

## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



## LISTA CZĘŚCI

LP.	OPIS	ILOŚĆ
A	Roler z gąbki	4
B	Stopa wspornika	1
C	Wspornik z kołnierzem	1
D	Rama z oparciem	1
E	Pokrętło	1
F	Śruba M10x60, nakrętka M10, podkładka okrągła	1
G	Bolec blokujący	1
H	Poprzeczka górna	1
J	Poprzeczka dolna	1

### UWAGA.

Dokonywanie zmian konstrukcyjnych sprzętu i samodzielnych napraw oraz użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem powoduje utratę uprawnień z tytułu gwarancji i rękojmi.

Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych sprzedawanych wyrobów. Ławka jest dostarczana w częściach systemu montażowego.

WYPRODUKOWANO W CHINACH

**UWAGA:**  
Przed przystąpieniem do korzystania z tego produktu prosimy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje

Ważne uwagi dotyczące bezpieczeństwa  
Informacje dodatkowe  
Instrukcja montażu  
Przykładowe ćwiczenia  
Lista części

Model: BSAPL EX  
Klasa użytkowania: H

Sprzęt do użytku domowego

## INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

**PLIANT®**  
HEALTH- & FITNESS EQUIPMENT

## ŁAWKA DO ĆWICZEŃ SKOŚNA BSAPL EX



Importer: ALLTO SPORT Sp. z o.o. - 61-249 Poznań - ul. Obodrzycka 67  
e-mail: office@alltosport.com.pl - www.alltosport.pl

## WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

### ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

Ławka skośna do ćwiczeń **PLIANT** została skonstruowana tak, aby stanowiła bezpieczne oraz skuteczne narzędzie służące poprawie siły i wydolności ćwiczącego. Niemniej zawsze należy zachować pewne środki ostrożności podczas wykonywania ćwiczeń. Przed montażem lub korzystaniem z ławki, koniecznie przeczytaj całą instrukcję.

Zaleca się, aby rodzice (i inne osoby opiekujące się dziećmi) byli świadomi odpowiedzialności, ponieważ naturalny instynkt zabawy wśród dzieci i ich zamiłowanie do eksperymentów może prowadzić do sytuacji i zachowania, dla których sprzęt treningowy nie jest przeznaczony. W żadnym wypadku sprzęt nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli pozwala się dzieciom na użycie sprzętu, zaleca się aby uwzględniono ich poziom rozwoju fizycznego i psychicznego, a przede wszystkim temperament. Zaleca się aby dzieci były nadzorowane i pouczane o prawidłowym użytkowaniu sprzętu.

W szczególności przestrzegaj następujących środków ostrożności :

1. Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od ławki. **NIE POZOSTAWIAJ** bez opieki dzieci przebywających w pomieszczeniu, w którym stoi ławka.
2. Z ławki jednorazowo powinna korzystać tylko jedna osoba.
3. Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne nienormalne objawy, natychmiast **ZAPRZESTAŃ** wykonywania ćwiczeń. **NIEZWŁOCZNIE SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.**
4. Ustaw ławkę na wolnej i równej powierzchni. **NIE UŻYWAJ** ławki w pobliżu wody lub na otwartej przestrzeni.
5. Nie wkładaj rąk między ruchome części.
6. Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiedni strój sportowy. **NIE ZAKŁADAJ** szlafroków ani innej odzieży, która mogłaby zaplątać się między częściami ławki. Do wykonywania ćwiczeń na ławce wymaga się również założenia obuwia sportowego.
7. Korzystaj z ławki wyłącznie w wyznaczonym do tego celu, zgodnie z opisem w tej instrukcji. **NIE UŻYWAJ** części nie zalecanych przez producenta.
8. Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów w bezpośrednim sąsiedztwie ławki.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z ławki bez nadzoru osoby przeszkolonej lub lekarza.
10. Przed przystąpieniem do ćwiczeń na ławce zawsze przeprowadź rozgrzewkę składającą się z ćwiczeń rozciągających.
11. Nigdy nie ćwicz na niesprawnej ławce.
12. Zaleca się wykonywać ćwiczenia pod nadzorem dodatkowej osoby.

### Uwaga :

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego, skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub mających problemy zdrowotne. Przed przystąpieniem do ćwiczeń na jakimkolwiek sprzęcie sportowym, przeczytaj wszystkie instrukcje. **ALLTO SPORT** nie ponosi żadnej odpowiedzialności za kontuzje lub szkody materialne doznane w wyniku korzystania z tego produktu.

### INFORMACJE DODATKOWE

Wymiary ławki skośnej (dł./szer./wys.): 150/35/75 cm.

Waga ławki: 11 kg.

Wolna przestrzeń potrzebna do bezpiecznego użytkowania to min 0,6m z każdej strony ławki

Dopuszczalna waga użytkownika: 120 kg

Ćwiczenia na ławce wykonuje się bez jakichkolwiek obciążeń.

Istnieje możliwość regulacji kąta położenia siedziska. W tym celu poluźnij pokrętko znajdujące się w ramie ławki i ustaw stopę ławki w żądanym położeniu, a następnie dokręć pokrętko do oporu. Po zakończeniu ćwiczeń istnieje możliwość złożenia ławki. W tym celu należy wyjąć bolec blokujący (G) z otworu w ramie z oparciem (D).

### Czynności konserwacyjne

Ławkę należy utrzymywać w czystości, używając do tego wilgotnej ściereczki (zmozonej w roztworze łagodnego środka czyszczącego).

### Ostrzeżenie.

Poziom bezpieczeństwa użytkowania zakupionego urządzenia można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia poszczególnych elementów. Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź czy wszystkie elementy ławki są prawidłowo skręcone (śruby, nakrętki). W przypadku stwierdzenia uszkodzenia jakiegokolwiek części należy ją bezzwłocznie wymienić i zaprzestać użytkowania ławki do czasu jej naprawy.

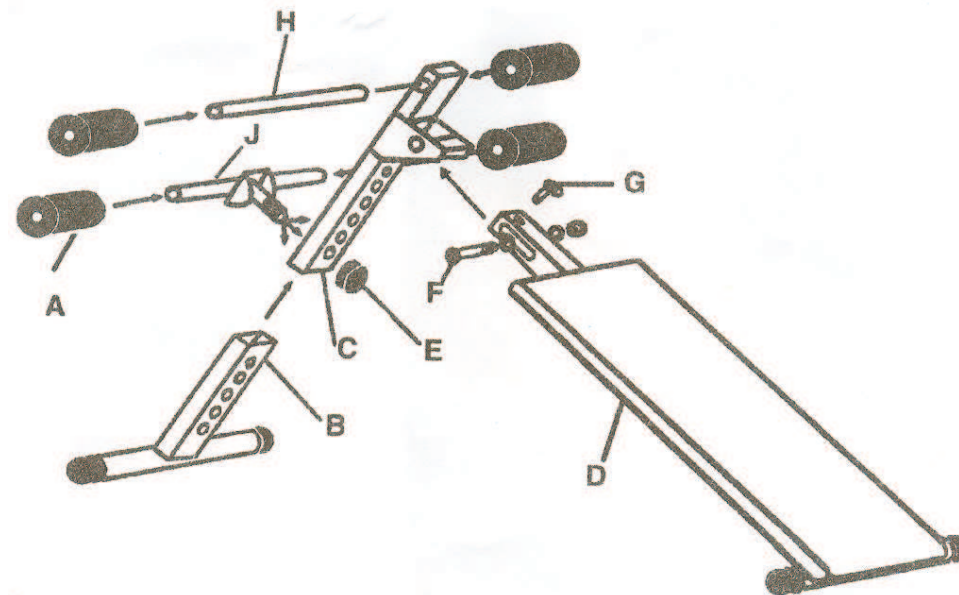
### Narzędzia

W komplecie montażowym znajduje się płaski klucz wielofunkcyjny.

### ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ

## INSTRUKCJA MONTAŻU

1. Rozpakuj karton. Ułóż części w kolejności na podłodze.
2. Przelóż przez górny otwór w wsporniku z kołnierzem (C) poprzeczkę górną (H), a następnie załóż na niej z każdej strony piankowy roler (A).
3. Wsuń w wspornik z kołnierzem (C) wspornik stopy (B) a następnie przelóż przez otwory w wspornikach wystający gwintowany pręt w poprzeczce dolnej (J) na żądanej wysokości i nakręć na gwint pokrętko (E) dokręcając je do oporu.
4. Na ramiona poprzeczki dolnej (J) nałóż rolery piankowe (A)
5. Połącz wspornik (C) z ramą z oparciem używając do tego śruby M10x60 wraz z nakrętką M10 i podkładką okrągłą.
6. Przelóż przez otwór w wsporniku (C) oraz w ramie z oparciem (D) bolec blokujący (G).



### PRZED ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ

**WAŻNE:** Umieść ławkę na płaskim, stabilnym podłożu. Zalecamy użycie kawałka wykładziny lub gumy jako podłoża do ławki. Uchroni to podłogę przed uszkodzeniem w przypadku długotrwałego użytkowania.