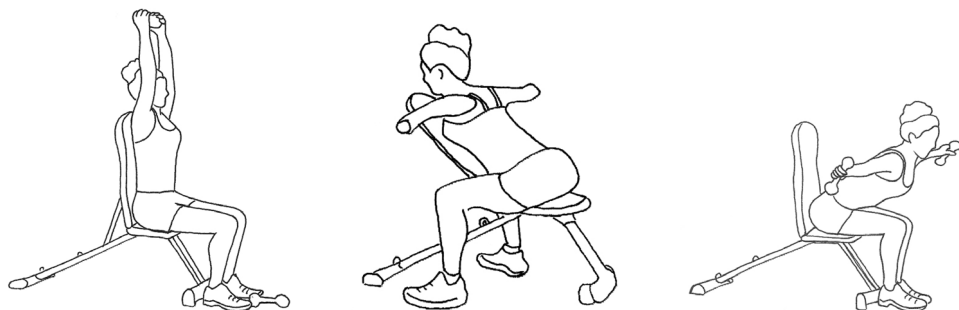


## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



# PLIANT®

HEALTH- & FITNESS EQUIPMENT

ŁAWKA DO ĆWICZEŃ  
WIELOFUNKCYJNA

### UWAGA:

Przed przystąpieniem do korzystania z tego produktu prosimy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje.

Ważne uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Informacje ogólne

Instrukcje

Rysunki montażowe

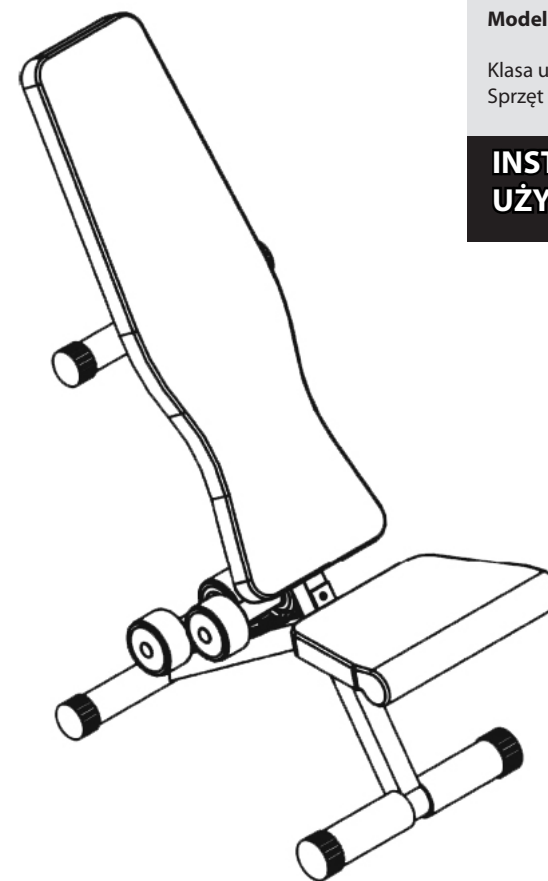
Lista części

### Model HOBSB

Klasa użytkowania: H

Sprzęt do użytku domowego

## INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA



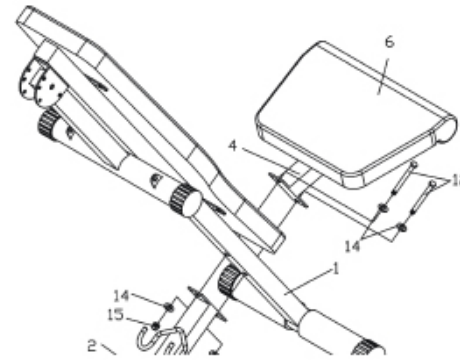
### UWAGA

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. Urządzenia są dostarczane w częściach systemu montażowego.

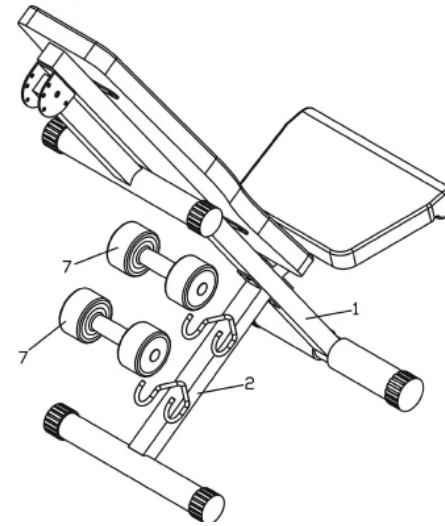
WYPRODUKOWANO W CRL



Importer: **ALLTO SPORT Sp. z o. o.** - 61-441 Poznań - ul. 28 Czerwca 1956 r. 390  
e-mail: [biuro@alltosport.com.pl](mailto:biuro@alltosport.com.pl) - [www.alltosport.pl](http://www.alltosport.pl)

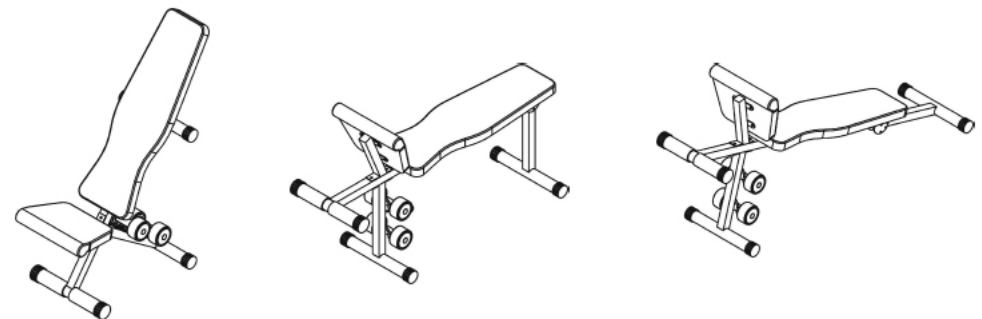


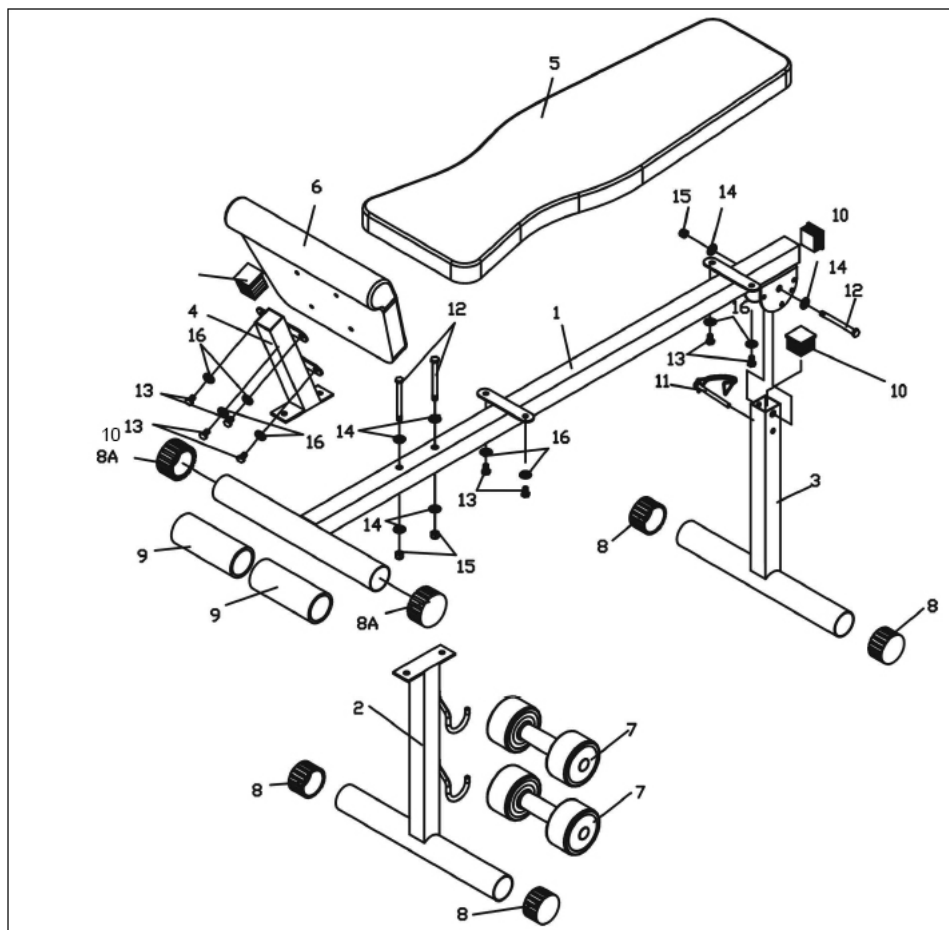
Rys. 2  
Zamontuj wspornik z zamontowanym siedziskiem (#4) i tylną nogę (#2) na ramie głównej (#1) używając dwóch śrub (#12), czterech podkładek (#14) i dwóch nakrętek samozabezpieczających M10 (#15) tak jak to pokazano na rysunku.



Rys. 3  
Umieść dwa hantle (#7) w uchwytach na tylnej nodze (#2).

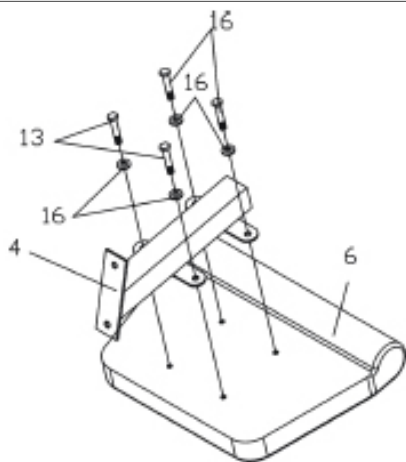
Rys. 4  
Możliwe jest ustawienie tylnej nogi (#3) w trzech różnych pozycjach tak jak pokazano to na rysunku.





## INSTRUKCJA MONTAŻU

Rys. 1  
Połącz wspornik siedziska (#4) z siedziskiem (#6) używając czterech śrub (#13) i czterech podkładek M8 (#16).



## ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

Ławka do ćwiczeń wielofunkcyjna 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 ławka do ćwiczeń nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli pozwala się dzieciom na użycie ławki do ćwiczeń, 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 ławki do ćwiczeń.

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 jej 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 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 ogólne

- Wymiary ławki (dł./szer./wys.): 130/41/77 cm
- Wymiary oparcia (dł./szer./wys.): 89/27/4 cm
- Wolna przestrzeń potrzebna do bezpiecznego użytkowania to min 0,6 m z każdej strony ławki. W przestrzeni tej może przebywać tylko ćwiczący.
- Oparcie i siedzisko(modlitewnik) wykonane ze sklejki obitej tapicerką ze skóry syntetycznej.
- Możliwość ustawienia 3 różnych funkcji: ławka skośna, ławka płaska, ławka z oparciem.
- Nie zaleca się pozostawiania urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby występował jakikolwiek element.
- W zestawie opcjonalnie znajdują się hantelki winylowe: 1,5 kg x 2
- Maksymalne obciążenie ławki (z ćwiczącym): 110 kg
- Waga urządzenia: 12,9 kg

**Ostrzeżenie:** Mając na uwadze swoje możliwości stopniowo zwiększaj obciążenie treningowe. Zbyt duży i intensywny wysiłek może być przyczyną różnego rodzaju urazów i kontuzji.

## Czynności konserwacyjne

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

**Ostrzeżenie:** Poziom bezpieczeństwa użytkownika zakupionej ławki można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia poszczególnych elementów ławki. Sprawdzaj zawsze ławkę przed rozpoczęciem ćwiczeń zwłaszcza w razie potrzeby dokręć obluźnione śruby. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia jakiejś części należy ją bezzwłocznie wymienić i zaprzestać użytkowania ławki do czasu jej naprawy. Zalecamy użycie kawałka wykładziny lub gumy jako podłoża do ławki. Uchroni to podłogę przed uszkodzeniem w przypadku długotrwałego użytkowania.

**Uwaga:** Ławka przeznaczona jest wyłącznie do użytku domowego. Dokonywanie zmian konstrukcyjnych ławki i samodzielnych napraw oraz użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem powoduje utratę uprawnień z tytułu gwarancji i rękojmi. Ławka objęta jest 12 miesięczną gwarancją pod warunkiem użytkowania w domu.

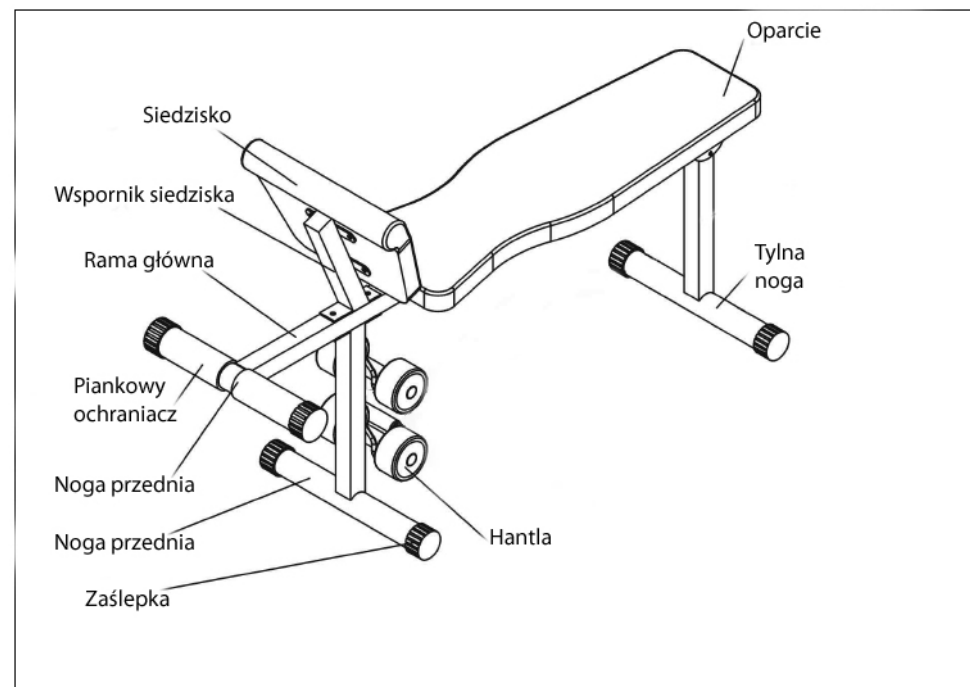
## Klasa użytkowania: H

### Narzędzia:

W klucze montażowe niezbędne do montażu urządzenia należy zaopatrzyć się we własnym zakresie.

## ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ

Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych sprzedawanych wyrobów. Urządzenia są dostarczane w częściach systemu montażowego.



## LISTA CZĘŚCI

| Nr części | Opis                             | Ilość |
|-----------|----------------------------------|-------|
| 1         | Rama główna                      | 1     |
| 2         | Przednia noga                    | 1     |
| 3         | Tylna noga                       | 1     |
| 4         | Wspornik siedziska               | 1     |
| 5         | Oparcie                          | 1     |
| 6         | Siedzisko                        | 1     |
| 7         | Hantle                           | 2     |
| 8         | Zaślepka                         | 4     |
| 8A        | Duża zaślepka                    | 2     |
| 9         | Ochroniacz piankowy              | 2     |
| 10        | Zaślepka                         | 3     |
| 11        | Bolec blokady                    | 1     |
| 12        | Śruba sześciokątna M10x60        | 3     |
| 13        | Śruba zamkowa M8x15              | 8     |
| 14        | Podkładka M10                    | 6     |
| 15        | Nakrętka samozabezpieczająca M10 | 3     |
| 16        | Podkładka M8                     | 10    |