

UWAGA:

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

Lista części
Uwagi bezpieczeństwa

Model **HOB08**

Zachowaj tę instrukcję do wglądu

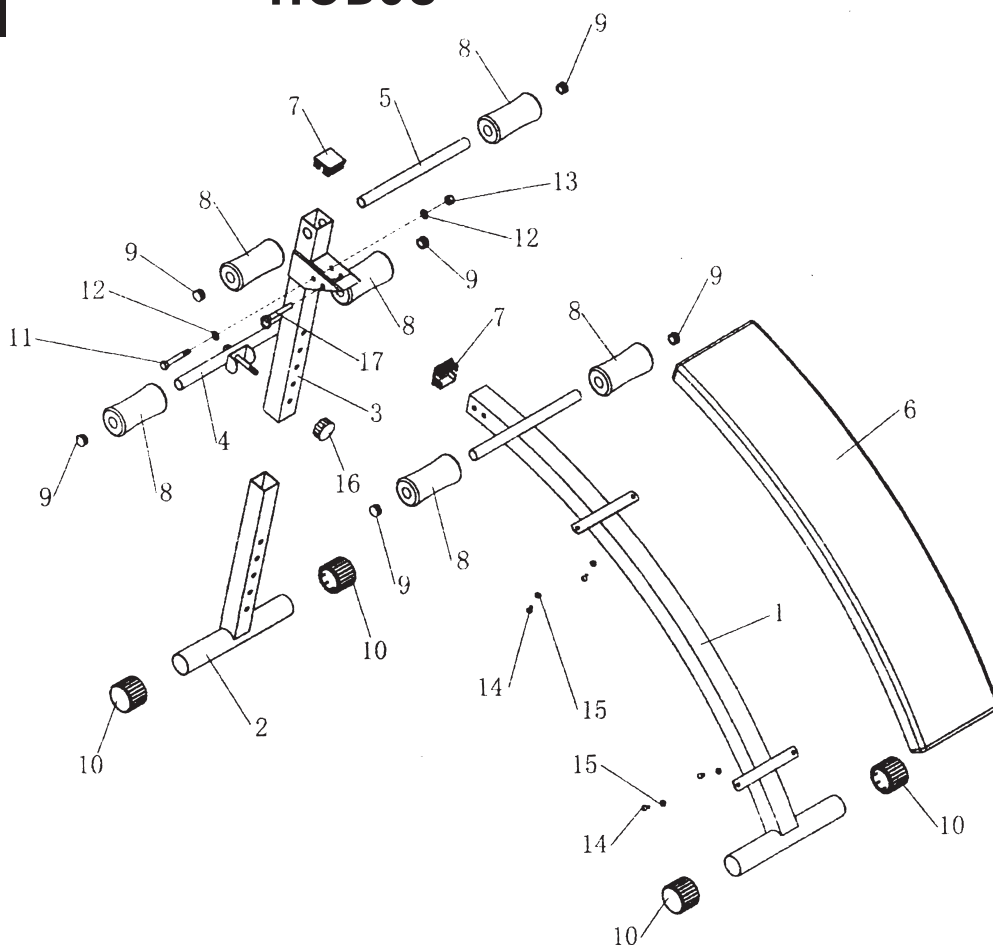
Klasa użytkowania: H

INSTRUKCJA POSIADACZA

PLIANT®

HEALTH- & FITNESS EQUIPMENT

ŁAWKA DO ĆWICZEŃ HOB08



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa części	Ilość			
1.	Rama główna	1	9.	Zaślepka	6
2.	Podstawa dolna	1	10.	Kołpak	4
3.	Wspornik górny	1	11.	Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 70	1
4.	Trzpień dolny	1	12.	Podkładka Ø10	2
5.	Trzpień górny	1	13.	Nakrętka nylonowa M10	1
6.	Nakładka	1	14.	Śruba M6 x 15	4
7.	Zaślepka 50 x 50	2	15.	Podkładka Ø6	4
8.	Pianka	6	16.	Nakrętka radełkowana M10	1
			17.	Kołek	1



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 do ćwiczeń **PLIANT HOB08** została skonstruowana tak, aby stanowiły 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 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 sąsiedztwie ławki.
8. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez nadzoru osoby przeszkolonej lub lekarza.
9. Przed przystąpieniem do ćwiczeń na ławce zawsze przeprowadź rozgrzewkę składającą się z ćwiczeń rozciągających.
10. Nigdy nie ćwicz na niesprawnej ławce.
11. 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.) – 142/33/84 cm
- Wolna przestrzeń potrzebna do bezpiecznego użytkowania

to min 0,6 m z każdej strony ławki.

- Siedzisko i oparcie wykonane ze sklejki obitej tapicerką ze skóry syntetycznej
- Wymiary oparcia (dł./szer.) – 108/26 cm
- 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 z otworu w ramie z oparciem.
- Maksymalny ciężar ciała użytkownika: 120 kg
- Waga ławki: 11 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 zakupionego urządzenia można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia poszczególnych elementów ławki. Sprawdzaj zawsze urządzenie przed rozpoczęciem ćwiczeń zwłaszcza w razie potrzeby dokręć obluźnione śruby. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia jakiejś części należy ją niezwłocznie wymienić i zaprzestać użytkowania urządzenia do czasu jego 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 sprzętu 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

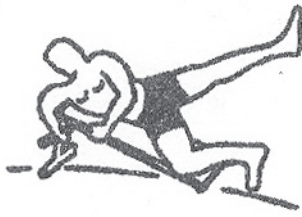
W komplecie montażowym znajdują się narzędzia niezbędne do montażu ławki.

ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ

INSTRUKCJA MONTAŻU

1. Rozpakuj karton. Ułóż części w kolejności na podłodze.
2. Przelóż przez górny otwór w wsporniku z kołnierzem (3) trzpień górny (5), a następnie osadź na nim z każdej strony piankowy roler (8).
3. Wsuń w wspornik górny (3) podstawę dolną (2) a następnie przelóż przez otwory wystający gwintowany pręt trzpienia dolnego (4) na żądanej wysokości i nakręć na niego pokrętko (16) dokręcając je do oporu.
4. Na ramiona trzpienia dolnego (4) nałóż rolery piankowe (8)
5. Połącz wspornik (3) z ramą z oparciem używając do tego śruby M10x60 wraz z nakrętką M10 i podkładką okrągłą.
6. Przelóż przez otwór w wsporniku (3) oraz ramie głównej z oparciem (1) kołek blokujący (17).

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



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