

UWAGA:

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

Rysunek zestawieniowy

Model **HOBSB10**

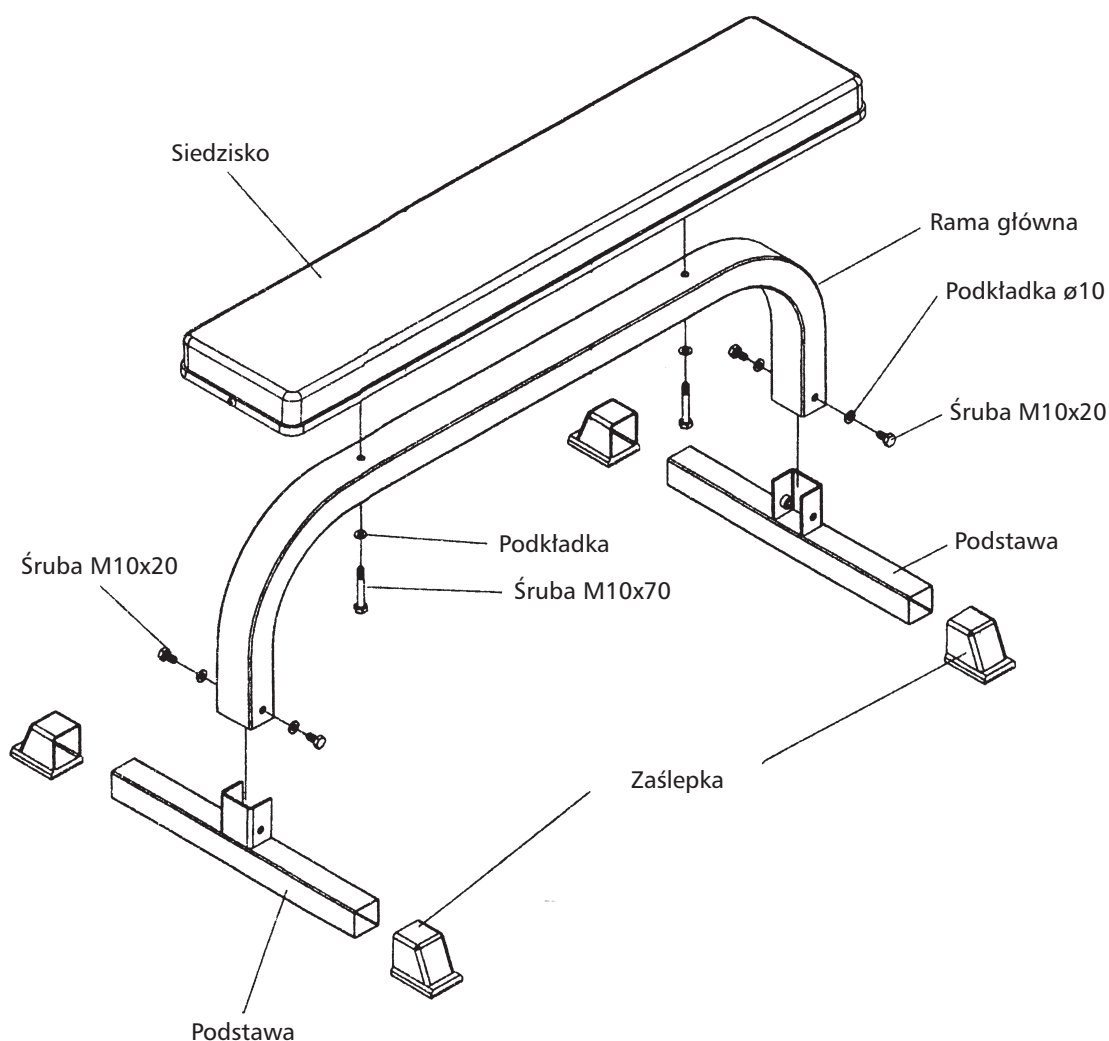
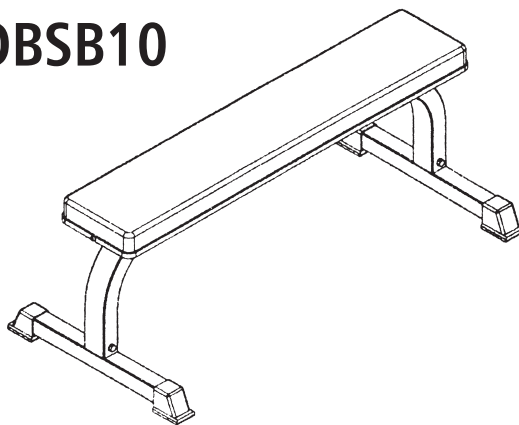
Zachowaj tę instrukcję do wglądu

Klasa użytkowania: H

**INSTRUKCJA
UŻYTKOWNIKA**

PLIANT®
HEALTH- & FITNESS EQUIPMENT

**ŁAWKA PROSTA DO ĆWICZEŃ
HOBSB10**



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 HOBBS10** 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** urządzenia w pobliżu wody lub na otwartej przestrzeni.
5. 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.
6. Korzystaj z ławki wyłącznie w wyznaczonym do tego celu, zgodnie z opisem w tej instrukcji. **NIE UŻYWAJ** części nie zalecanych przez producenta.
7. Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów w sąsiedztwie ławki.
8. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez nadzoru osób 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.) 122/54/47 cm
- * Wolna przestrzeń potrzebna do bezpiecznego użytkowania to min 0,6 m z każdej strony ławki
- * Siedzisko wykonane ze sklejki obitej tapicerką ze skóry syntetycznej
- * Wymiary oparcia (dł./szer.) - 122/25 cm
- * Maksymalny ciężar ciała użytkownika: 110 kg
- * Maksymalny ciężar treningowy: 90 kg
- * Waga ławki HOBSB10: 10 kg

Uwaga:

W przypadku używania ławki do ćwiczeń PLIANT HOBSB10 wraz z wolnostojącymi stojakami konieczne zapoznaj się z instrukcją stojaków i oceń, czy ten produkt nadaje się do tego zestawu.

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 (zmaczonej 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 jakiegokolwiek części należy ją niezwłocznie wymienić i zaprzestać użytkowania urządzenia do czasu jego naprawy. Zalecamy użyć 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

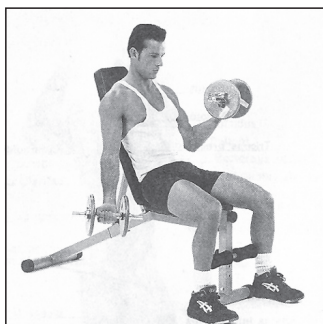
W komplecie montażowym znajdują się narzędzia niezbędne do montażu ławki.

ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ

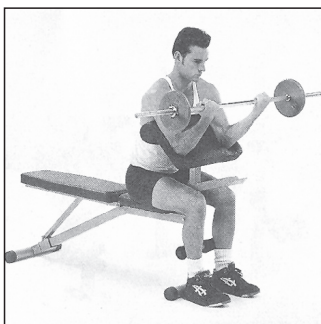
INSTRUKCJA MONTAŻU

1. Rozpakuj karton. Ułóż części w kolejności na podłodze.
2. Osadź ramę główną na podstawach i skręć ją dwoma śrubami M10x20 wraz z podkładką okrągłą.
3. Przykręć siedzisko do ramy głównej za pomocą dwóch śrub M10x70 wraz z podkładką okrągłą.

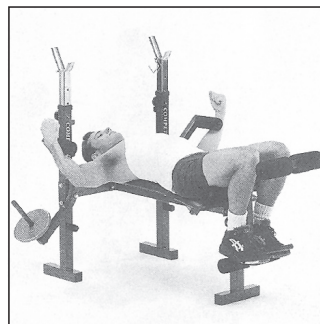
PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



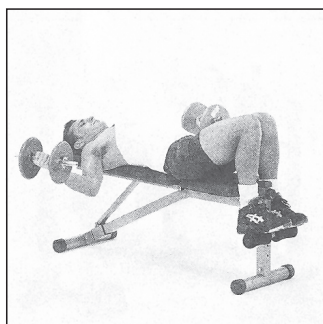
Mięśnie bicepsu - unoszenie sztangelek siedząc



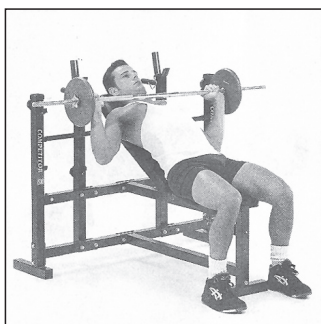
Mięśnie bicepsu - unoszenie przedramion ze sztangą na modlitewniku



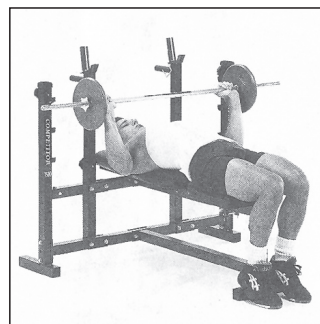
Mięśnie klatki piersiowej - rozpiętki - przenoszenie ramion bokiem



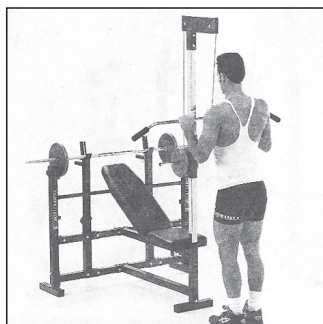
Mięśnie klatki piersiowej - rozpiętki - przenoszenie ramion bokiem



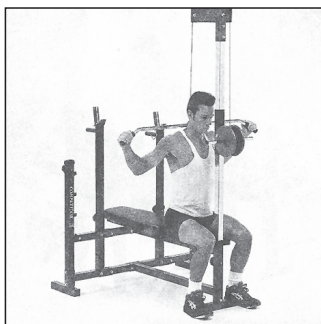
Mięśnie klatki piersiowej - wyciskanie sztangi w skosie



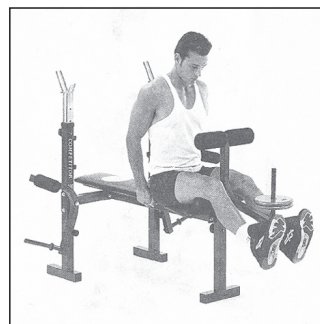
Mięśnie klatki piersiowej - wyciskanie sztangi leżąc



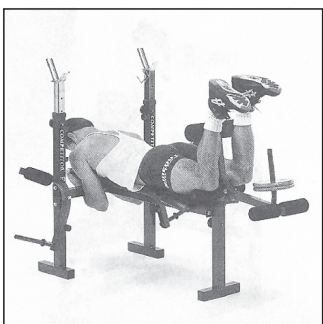
Mięśnie tricepsu - prostowanie przedramion na wyciągu



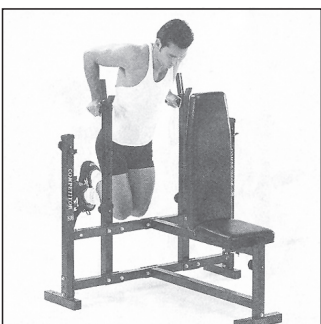
Mięśnie barków - ściąganie drążka na wyciągu



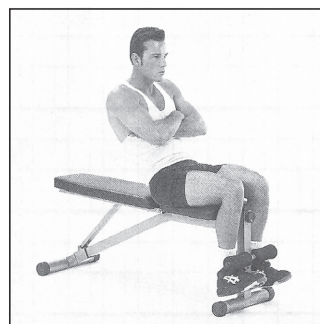
Mięśnie nóg (czworogłowe) - prostowanie nóg w stawie kolanowym



Mięśnie nóg (dwugłowe) - zginanie nóg w stawie kolanowym



Mięśnie tricepsu - pompki na poręczach



Mięśnie brzucha - skłony tułowia na ławce prostej

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