

UWAGA:

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

Zestaw części

Lista części

Uwagi bezpieczeństwa

Instrukcja montażu

Model **HOROZ**

Zachowaj tę instrukcję do wglądu

Klasa użytkowania: H

**INSTRUKCJA
UŻYTKOWNIKA**

PLIANT[®]
HEALTH- & FITNESS EQUIPMENT

**ŁAWKA DO ĆWICZEŃ
HOROZ**




ALLTO
SPORT

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 HOROZ 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 sąsiedztwie ławki.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia 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.) 111/72/120 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.) - 76/30 cm
- * Wymiary siedziska (dł./szer.) - 40/35 cm
- * Możliwość ustawienia kąta nachylenia oparcia w 6 a siedziska w 2 pozycjach
- * Regulację kąta nachylenia oparcia i siedziska dokonuje się poprzez oparcie wspornika oparcia bądź siedziska na przyspawanych do ramy ławki blokadach
- * Maksymalny ciężar ciała użytkownika: 100 kg
- * Maksymalny ciężar treningowy dla ławki z oparciem w pozycji leżącej prostej: 90 kg
- * Maksymalny ciężar treningowy dla ławki z oparciem w pozycji skos w dół; skos w górę: 50 kg
- * Waga ławki: 17 kg

Uwaga

W przypadku używania ławki do ćwiczeń PLIANT HOROZ wraz z wolnostojącymi stojakami koniecznie 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 (zmoczonej w roztworze łagodnego środka czyszczącego).

OSTRZEŻENIE

Poziom bezpieczeństwa użytkowania 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 bezzwłocznie 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.

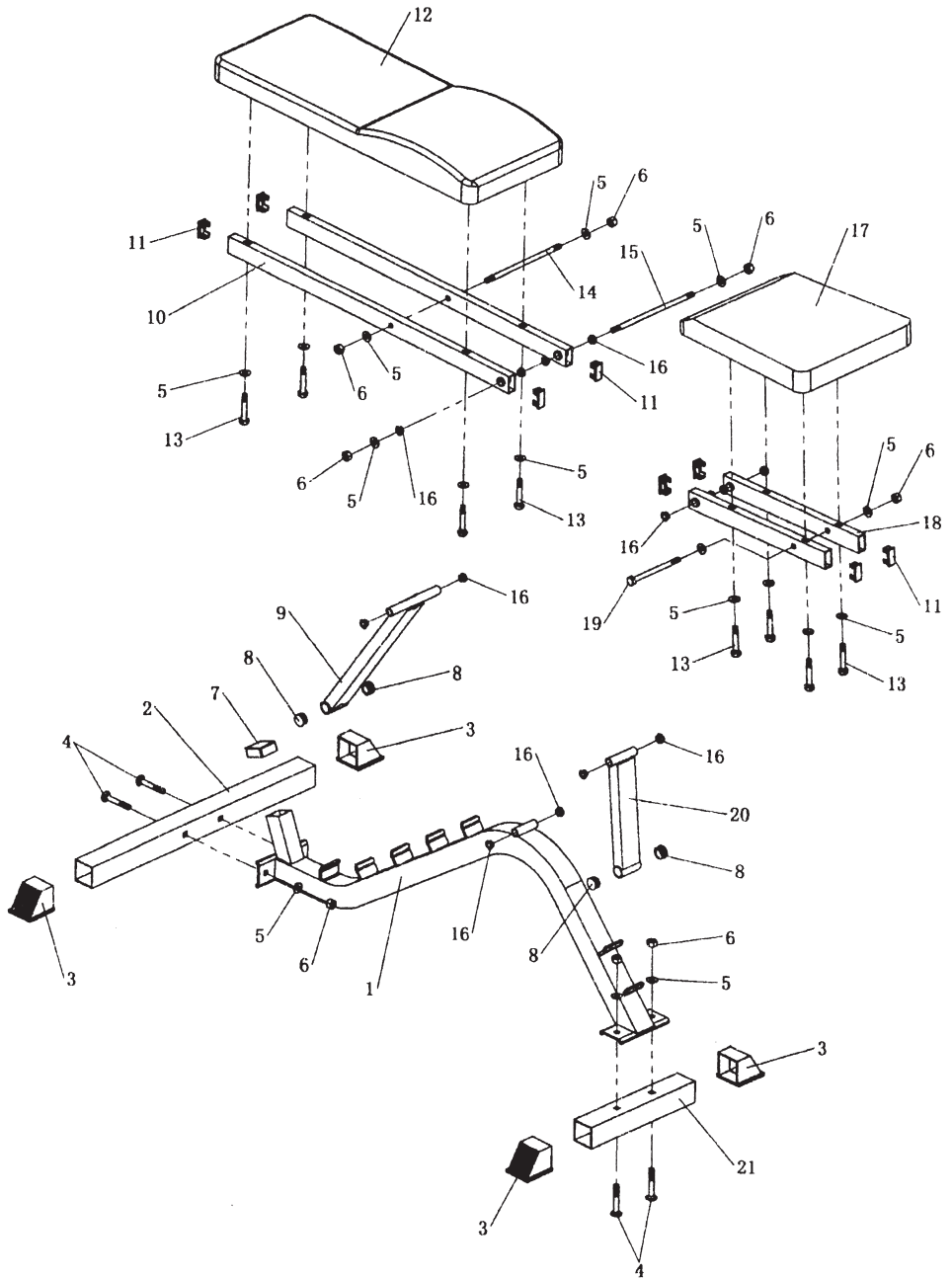
Klasa użytkowania: H

Narzędzia

W komplecie montażowym znajdują się narzędzia niezbędne do montażu ławki.

ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ

RYSUNEK ZESTAWIENIOWY



ZESTAW ELEMENTÓW MONTAŻOWYCH

INSTRUKCJA MONTAŻU

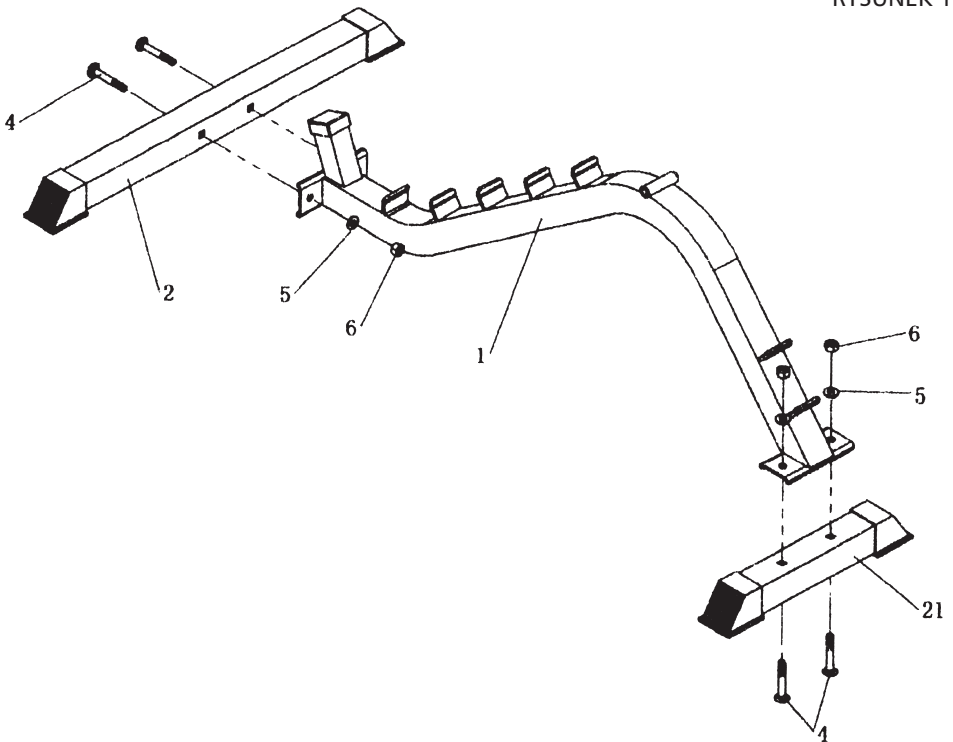
UWAGA:

Zaleca się, aby urządzenie składały dwie lub więcej osób w celu uniknięcia ewentualnych obrażeń ciała.

KROK 1 (Patrz rysunek 1)

A.) Skręć ramę główną (nr 1) z przednią (nr 21) i tylną (nr 2) częścią podstawy. Użyj czterech śrub M10x70 (nr 4), czterech podkładek Ø10 (nr 4) oraz nakrętek M10 (nr 6).

RYSUNEK 1



KROK 2 (patrz rysunek 2)

A.) Połącz ramę oparcia (nr 10) i ramę siedziska (nr 18) z ramą główną (nr 1) za pomocą śruby dwustronnej M10x235 (nr 15) oraz podkładek $\varnothing 10$ (nr 5) i nakrętek M10 (nr 6).

Uwaga: nie dokręcać jeszcze nakrętek do końca.

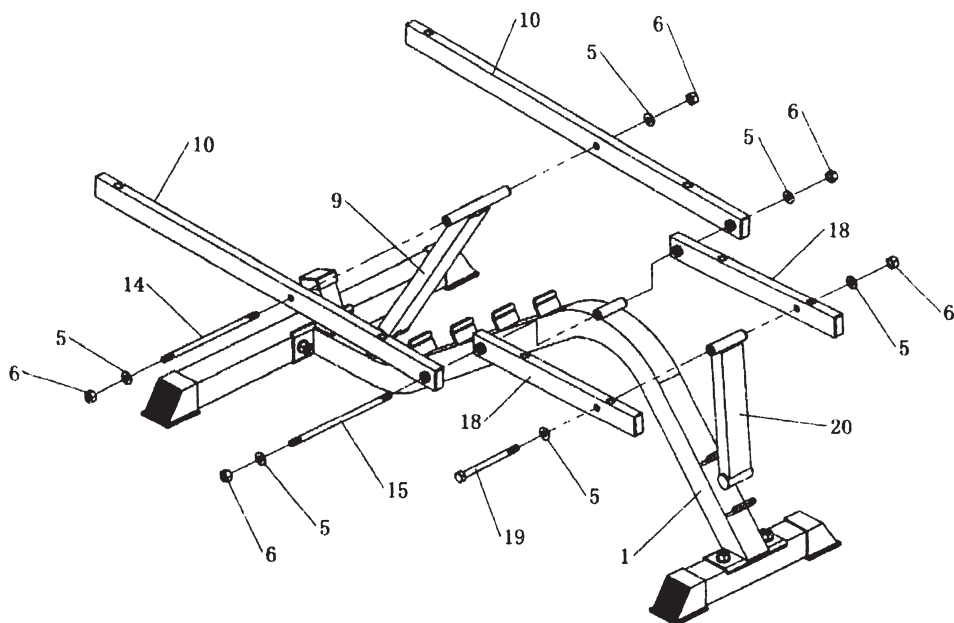
B.) Umieść jeden koniec ramienia regulacji oparcia (nr 9) pomiędzy wspornikami ram oparcia (nr 10) i połącz go używając śruby dwustronnej M10x220 (nr 14), podkładek $\varnothing 10$ (nr 5) i nakrętek M10 (nr 6).

C.) Umieść jeden koniec ramienia regulacji siedziska (nr 20) pomiędzy wspornikami ram siedziska (nr 18) i połącz go używając śruby M10x135, dwóch podkładek $\varnothing 10$ (nr 5) oraz nakrętki M10 (nr 6).

Uwaga: Teraz dokręć wszystkie śruby.

D.) Umieść ramię regulacji oparcia (nr 9) oraz ramię regulacji siedziska (nr 18) na ramie głównej (nr 1) w pozycji najbardziej wygodnej dla Ciebie.

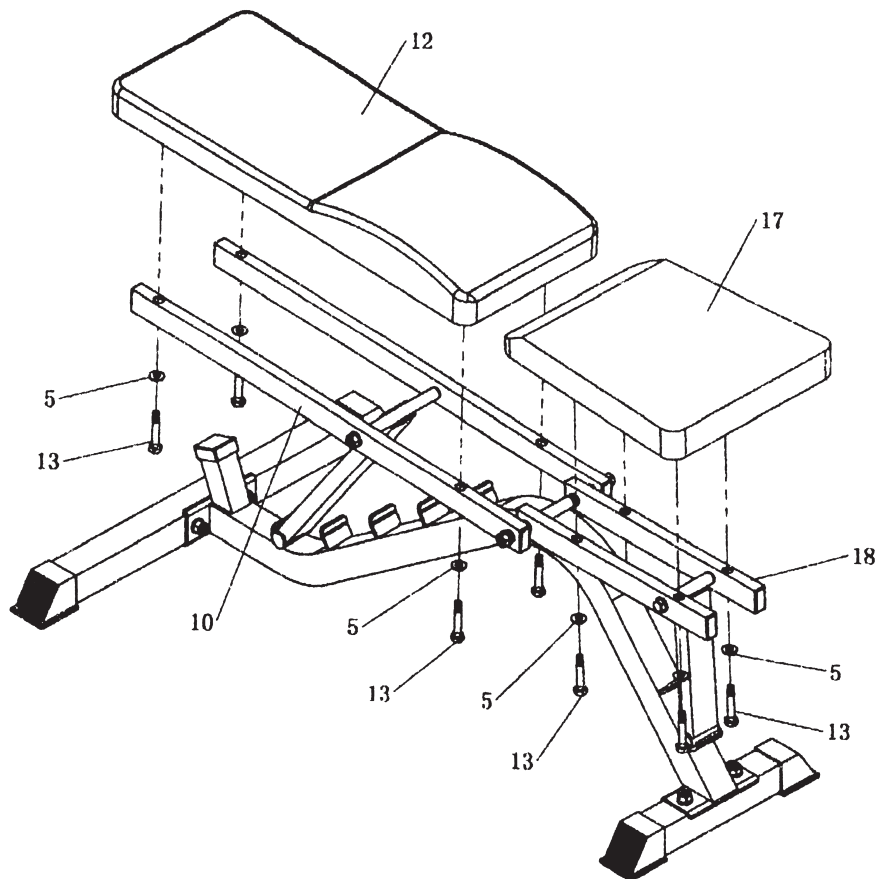
RYСУNEK 2



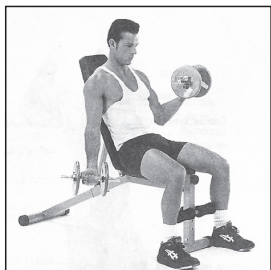
KROK 3 (patrz rysunek 3)

- A.)** Umieść oparcie (nr 12) na wspornikach ramy oparcie (nr 10). Przykręć je czterema śrubami M10x60 (nr 13) z podkładkami Ø10 (nr 5).
- B.)** Umieść siedzisko (nr 17) na wspornikach ramy siedziska (nr 18). Przykręć je czterema śrubami M10x60 (nr 13) z podkładkami Ø10 (nr 5).

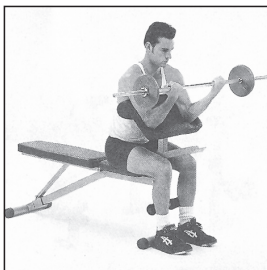
RYSUNEK 3



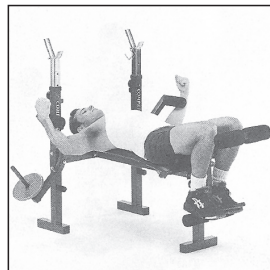
PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



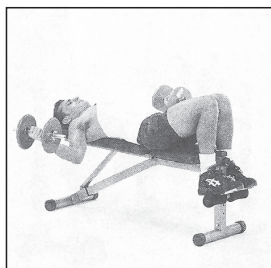
Mięśnie bicepsu - unoszenie sztangielek siedząc



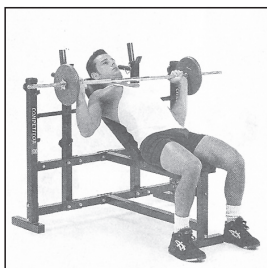
Mięśnie bicepsu - unoszenie przedramion ze sztangą na modlitewniku



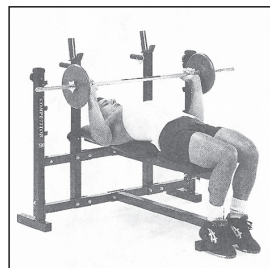
Mięśnie klatki piersiowej - rozpiętki - przenoszenie ramion bokiem



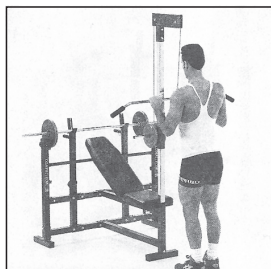
Mięśnie klatki piersiowej - rozpiętki - przenoszenie ramion bokiem



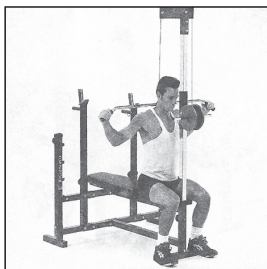
Mięśnie klatki piersiowej - wyciskanie sztangi w skosie



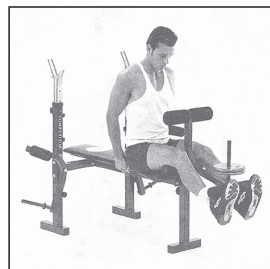
Mięśnie klatki piersiowej - wyciskanie sztangi leżąc



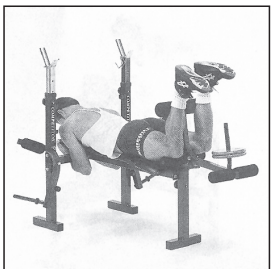
Mięśnie tricepsu - prostowanie przedramion na wyciągu



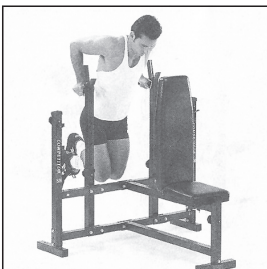
Mięśnie barków - ściąganie drążka na wyciągu



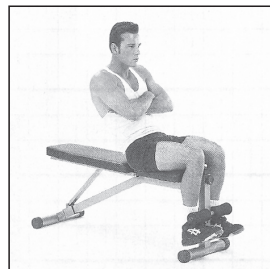
Mięśnie nóg (czworogłowe) - prostowanie nóg w stawie kolanowym



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