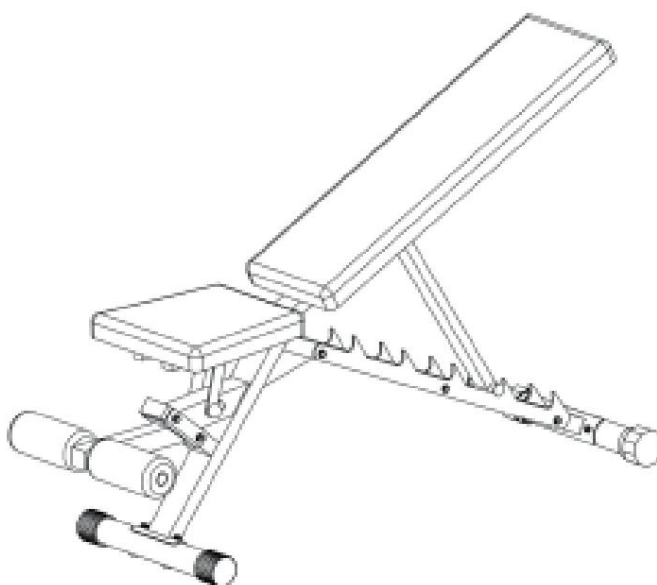


Ławeczka wielofunkcyjna do ćwiczeń 126x41x49-126 cm

Szanowny kliencie, dziękujemy za wybranie naszego produktu. Przed instalacją, podłączeniem lub użyciem produktu należy przeczytać całą instrukcję obsługi, aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem. Należy zwrócić szczególną uwagę na instrukcje bezpieczeństwa. Przekazując ten produkt osobom trzecim, należy przekazać im także tę instrukcję.



INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

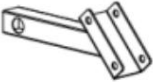
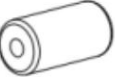
Przechowuj tę instrukcję w bezpiecznym miejscu.

- Przed montażem i użytkowaniem urządzenia należy uważnie przeczytać całą instrukcję.
Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy jest ono prawidłowo zmontowane, konserwowane i użytkowane. Twoim obowiązkiem jest upewnić się, że wszyscy użytkownicy tego urządzenia są świadomi ostrzeżeń i środków ostrożności.
- Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń lub programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem, aby upewnić się, że nie występują u Ciebie żadne problemy fizyczne lub zdrowotne, które mogłyby narazić Cię na ryzyko związane z ćwiczeniami, a także, że ten sprzęt jest dla Ciebie odpowiedni. Jeśli przyjmujesz leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu, konieczna jest konsultacja z lekarzem.
- Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez twoje ciało. Niewłaściwy lub nadmierny trening może zagrażać Twojemu zdrowiu. Należy przerwać ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy, uczucie oszołomienia lub nudności. Jeśli zaobserwujesz u siebie którykolwiek z tych objawów, natychmiast skonsultuj się z lekarzem, zanim wznowisz program ćwiczeń.

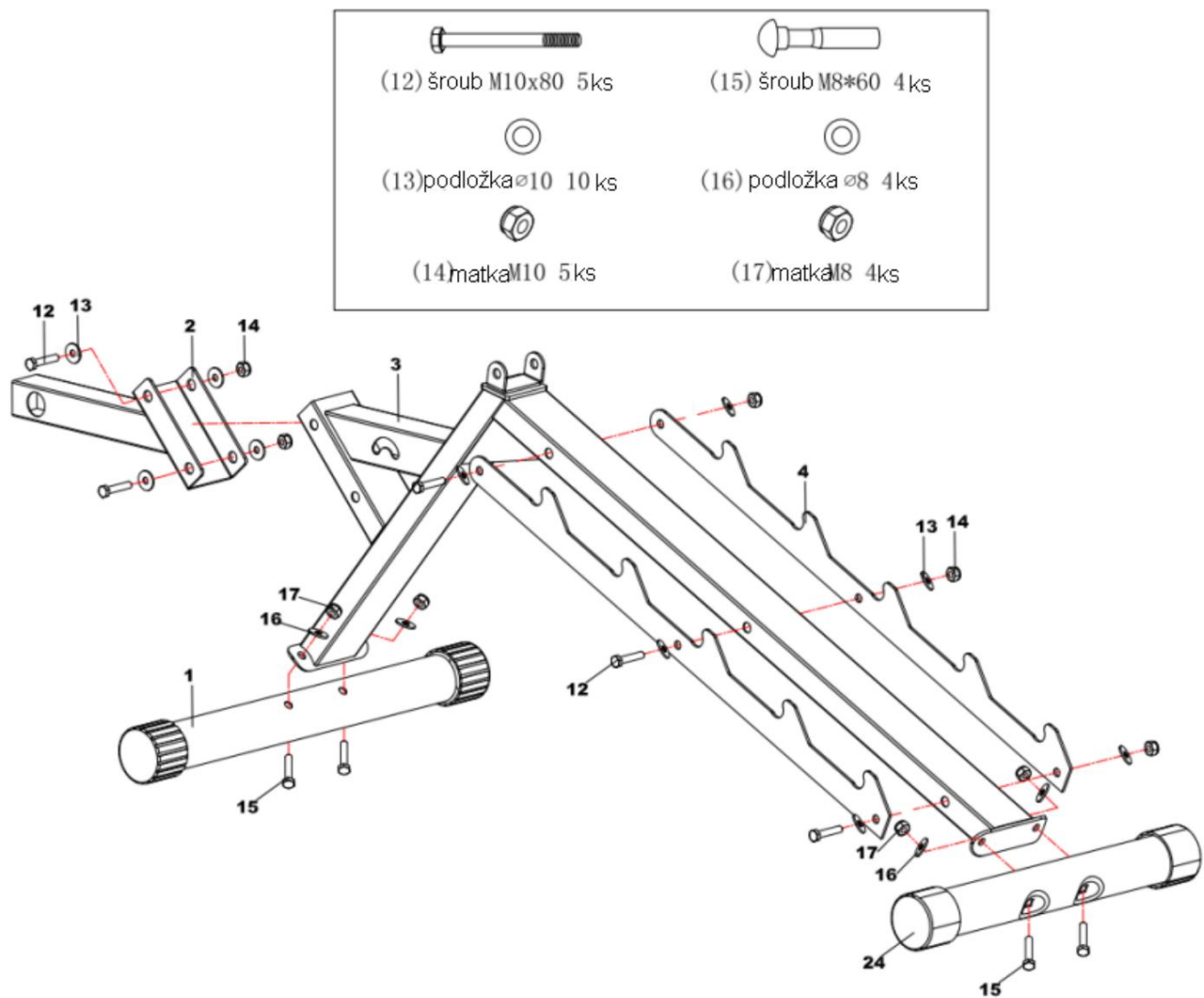
- Zapobiegaj dostępowi dzieci do tego urządzenia. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do: dorośli.
- Używaj urządzenia na twardej, płaskiej powierzchni, przykrytej ochronną podłogą lub dywanem. Ze względów bezpieczeństwa wokół urządzenia należy pozostawić co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni.
- Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić, czy nakrętki i śruby są dokręcone. Niektóre części, takie jak pedały itp. można je łatwo poluzować i usunąć.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać wyłącznie poprzez regularną kontrolę pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
- Zawsze używaj urządzenia zgodnie z instrukcją. Jeżeli podczas montażu lub sprawdzania sprzętu odkryjesz jakiegokolwiek uszkodzone części lub jeśli podczas korzystania ze sprzętu usłyszysz nietypowy dźwięk, przerwij ćwiczenia. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, która mogłaby zaczepić się o urządzenie lub ograniczyć bądź utrudnić ruchy. Zaczynij ćwiczyć powoli. Trzymaj sztangę mocno i upewnij się, że Twoje ciało nie odrywa się od siedziska podczas ćwiczenia.
- Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z normą EN 957 w klasie HC. Urządzenie nadaje się do użytku domowego i jest przeznaczone wyłącznie do celów prywatnych.
- Urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia należy zachować ostrożność, aby uniknąć urazów kręgosłupa. Dlatego zawsze stosuj prawidłową technikę podnoszenia i/lub poproś o pomoc.

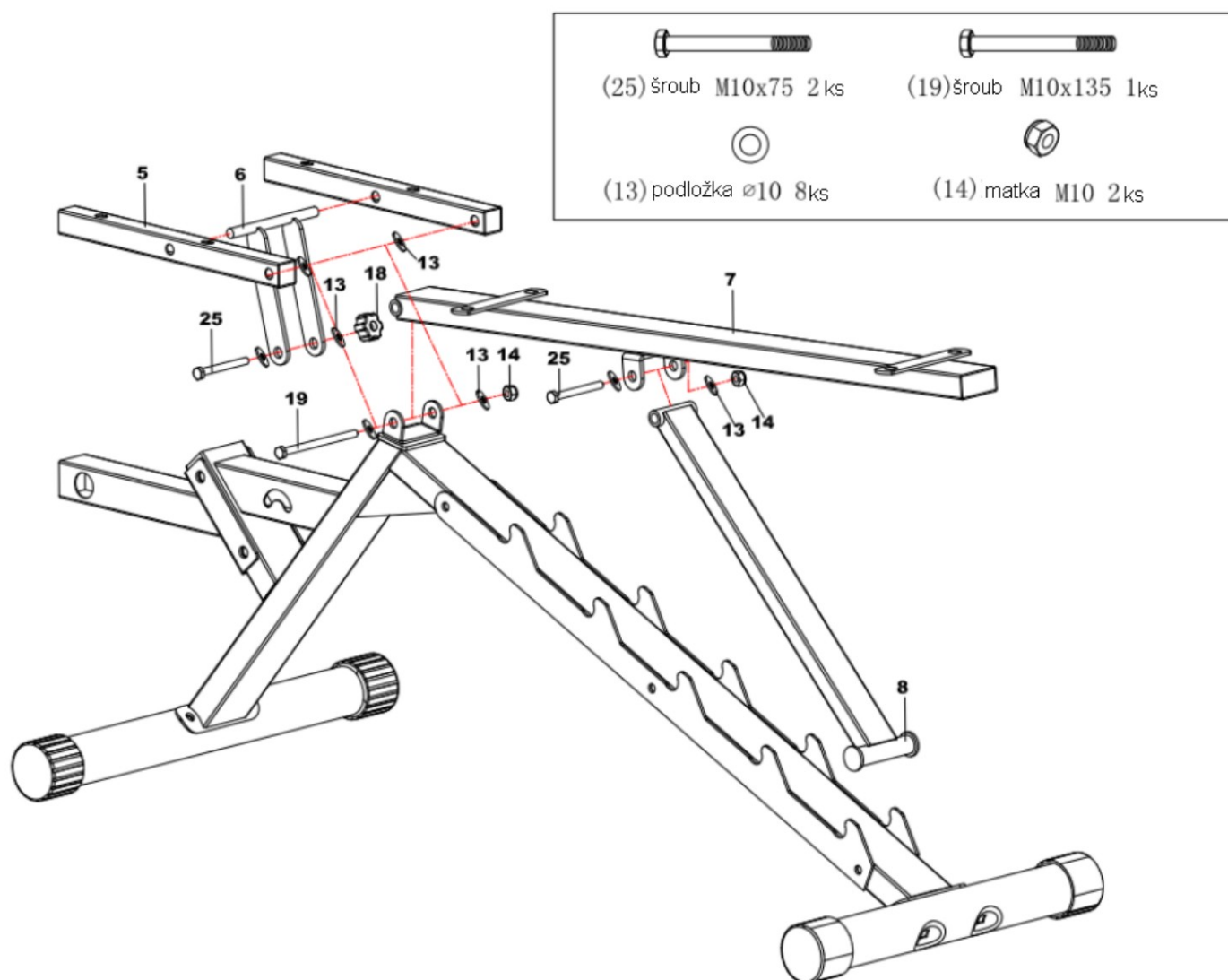


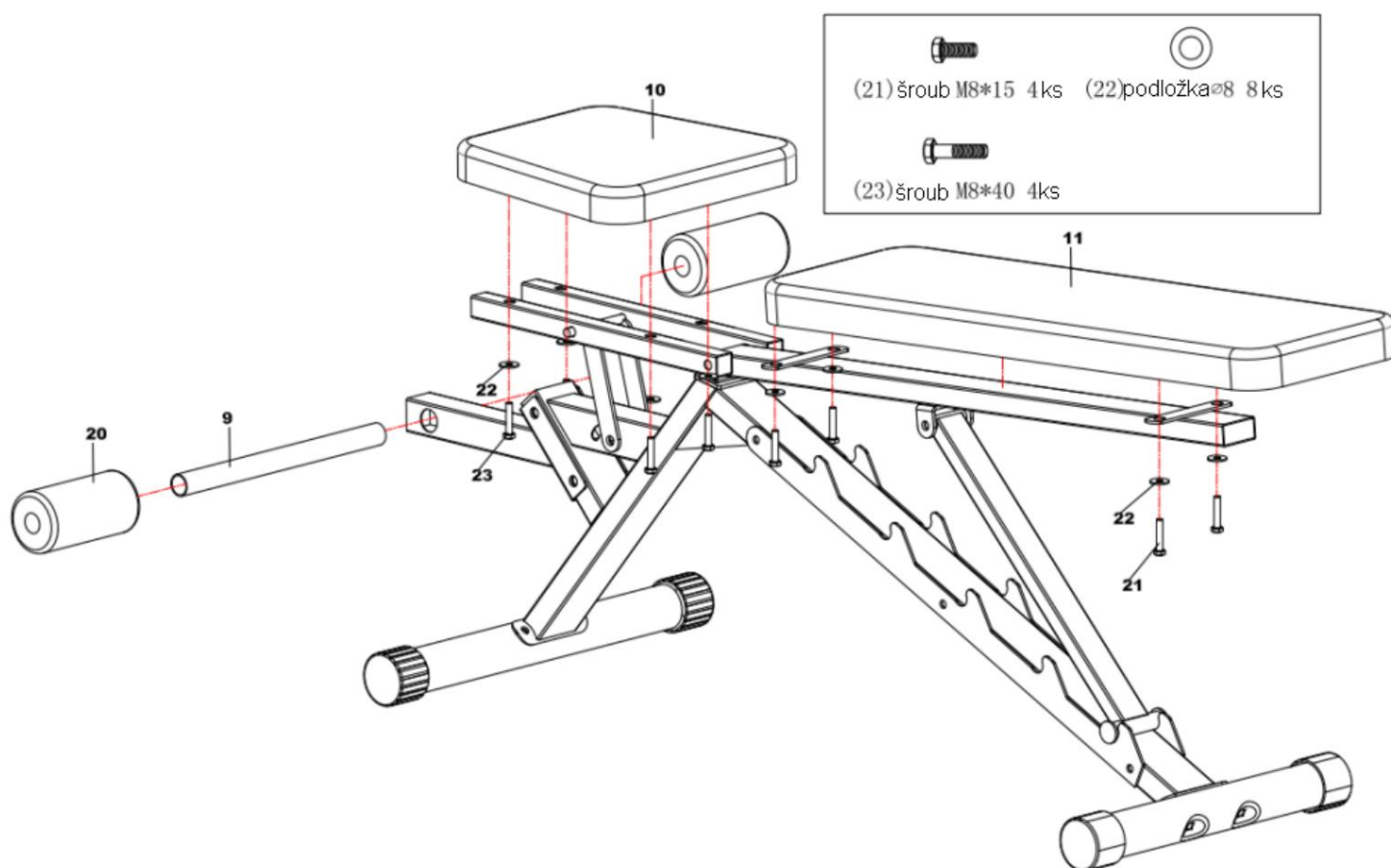
LISTA CZĘŚCI

1	1X	2	1X	3	1X	4	2X	5	2X
									
6	1X	7	1X	8	1X	9	1X	10	1X
									
11	1X	12	5X	13	18X	14	7X	15	4X
									
16	4X	17	4X	18	1X	19	1X	20	2X
									
21	4X	22	8X	23	4X	24	1X	25	2X
									

INSTRUKCJA INSTALACJI







PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEŃ

Korzystanie z ławeczki do ćwiczeń przynosi szereg korzyści: poprawia się kondycja fizyczna, rozwijają się mięśnie, a w połączeniu ze zrównoważoną (kontrolowaną) dietą następuje redukcja masy ciała.

ROZCIĄGANIE (rozgrzewka):

Celem tej fazy jest pobudzenie krążenia krwi i rozgrzanie mięśni, aby mogły prawidłowo funkcjonować. Zmniejsza również ryzyko wystąpienia skurczów i urazów mięśni. Wskazane jest wykonywanie kilku ćwiczeń rozciągających. Utrzymaj każdą pozycję przez około 30 sekund. Unikaj gwałtownych i gwałtownych ruchów. Jeśli odczuwasz ból, przerwij ćwiczenia.

UWOLNIENIE:

W tej części Twój układ krwionośny i mięśnie zostaną zrelaksowane. Polega ona na powtarzaniu ćwiczeń z rozgrzewki przez około 5 minut, tylko w zmniejszonym tempie. Ćwiczenia rozciągające należy teraz powtórzyć, ale tylko dla przypomnienia, bez stosowania siły i szarpania. Dzięki lepszej kondycji możesz trenować dłużej i intensywniej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu, najlepiej równomiernie w te same dni.



Protažení boků



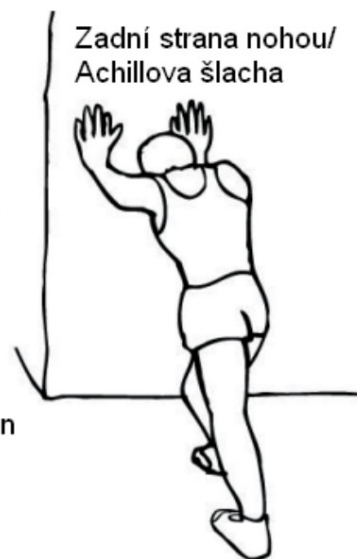
Předklony



Vnější strana stehien



Vnitřní strana stehien



Zadní strana nohou/
Achillova šlacha