



REGULOWANA ŁAWKA PROSTA DO WYCISKANIA POD

SZTANGE /ŁAWECZKA DOMOWA

HNTLB12

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Szanowny Kliencie,

Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi przed montażem, podłączeniem lub użytkowaniem produktu, aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem. W przypadku przekazania tego produktu osobom trzecim należy dołączyć im również niniejszą instrukcję obsługi.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Niniejszą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu.

1. Przed przystąpieniem do konfiguracji i użytkowania urządzenia należy przeczytać całą instrukcję. Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo skonfigurowane, konserwowane i używane. Obowiązkiem użytkownika jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy tego urządzenia znają wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy występują jakiekolwiek dolegliwości fizyczne lub zdrowotne, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie z urządzenia. W przypadku przyjmowania leków wpływających na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu konieczna jest konsultacja z lekarzem.
3. Zwracaj uwagę na sygnały swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Należy zaprzestać ćwiczeń, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, arytmia, skrajna duszność, zawroty głowy, zawroty głowy lub nudności. W przypadku wystąpienia tych dolegliwości należy skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem programu treningowego.
4. Urządzenie należy zawsze przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Używaj urządzenia na twardej, równej powierzchni z osłoną ochronną na podłogę lub dywan.
6. Ze względów bezpieczeństwa wokół urządzenia powinno być co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni.
7. Poziom bezpieczeństwa tego urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.

8. Zawsze używaj urządzenia zgodnie z przeznaczeniem. Przerwij trening, jeśli podczas ustawiania lub sprawdzania urządzenia stwierdzisz jakiegokolwiek wadliwy element lub jeśli podczas użytkowania usłyszysz nietypowe dźwięki. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

9. Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież. Nie należy nosić luźnej odzieży, która może zaplątać się w urządzenie lub ograniczać bądź uniemożliwiać ruchy.

10. Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z normami EN957-1:2005 i EN957-4:2006+A1:2010. Urządzenie nadaje się wyłącznie do użytku domowego.

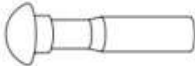
Maksymalna waga użytkownika: 100 kg.

Maksymalna waga sprzętu (np. hantli): ok. 60 kg.

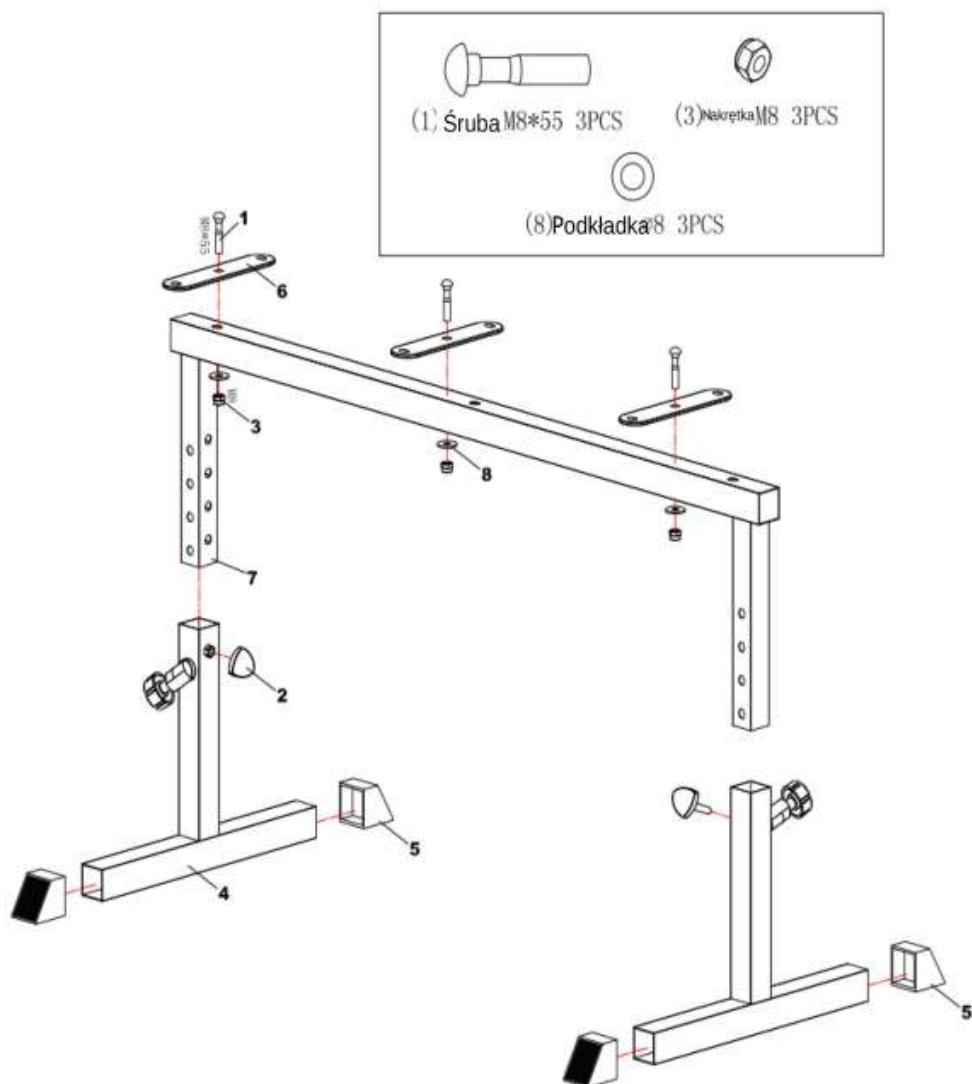
11. Urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.

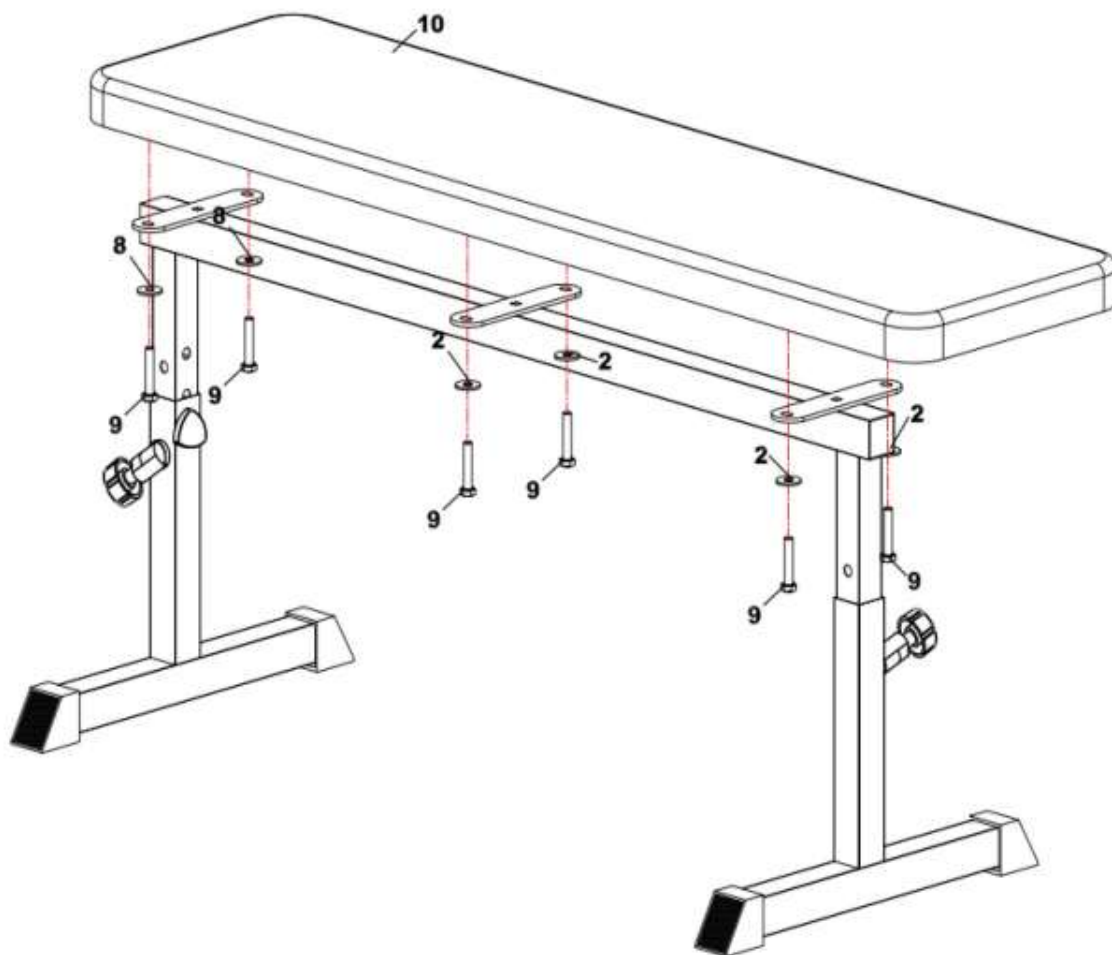
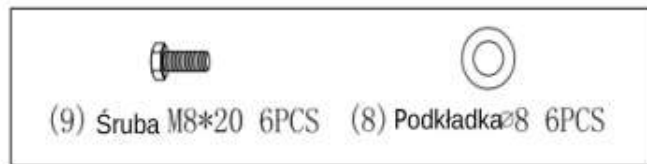
12. Należy zachować ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia, aby nie uszkodzić pleców. Należy zawsze stosować prawidłową technikę podnoszenia i/lub pomoc.

WYKAZ CZĘŚCI

1	3X	2	2X	3	3X
					
4	2X	5	4X	6	3X
					
7	1X	8	9X	9	6X
					
10					1X
					

INSTRUKCJA MONTAŻU





ĆWICZENIA

Korzystanie z tej ławki treningowej przyniesie szereg korzyści. Poprawia się kondycja fizyczna, mięśnie są ujędrnione, a w połączeniu ze zbilansowaną (kontrolowaną) dietą zmniejsza się masa ciała.



Faza rozgrzewki Ta faza ma na celu pobudzenie krążenia krwi i rozgrzanie mięśni, aby mogły prawidłowo funkcjonować. Zmniejsza również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano powyżej. Każda pozycja powinna być utrzymywana przez około 30 sekund. Unikaj gwałtownych ruchów. Jeśli boli, przerwij ćwiczenie.

Faza relaksacji Ta część pozwala na rozluźnienie układu krążenia i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczeń z fazy rozgrzewki, ponownie przez około 5 minut, ale w wolniejszym tempie. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ale dla przypomnienia, tylko bez siły i szarpania, aby nie rozciągać mięśni kompulsywnie, co może powodować kontuzje. Wraz z poprawą kondycji można trenować dłużej i ciężiej. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu, w miarę możliwości równomiernie w "stałe dni".