

Ławka Gigant 65



Instrukcja do ławki:

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
3. Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około ławki należy zostawić po 0,5m przestrzeni z każdej strony.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
7. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
8. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.

9. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy.
10. Ławeczka przeznaczona jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
11. Urządzenie nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych.
12. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia- urządzenie powinny zawsze dwie osoby.
13. Max udźwig całkowity na ławkę 300kg.
14. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
17. Klasa użytkowania sprzętu H - użytkowanie w domach prywatnych.

INSTRUKCJA MONTAŻU

W zestawie :

1. konstrukcja z siedzeniem o wymiarach 27x33 cm
2. konstrukcja z oparciem o wymiarach 27x83 cm
3. blokada na nogi (podkolannik) z 4 gąbkami
4. stojak o wymiarach 65x85 cm
5. 2x słupek pod sztangę z uchwytem na poręcze
6. rama nośna ławki z wysuwaną stopką
7. zestaw śrub 2x M10x90mm + nakrętki, 2x śruba M8x65mm + nakrętki, 6x śruba ampulowa 10x20mm, 2x bolce L do regulacji siedziska i oparcia, kluczyk ampulowy 8mm

Instrukcja montażu ławki:

1. Przykręć konstrukcję z siedziskiem i oparciem do ramy nośnej za pomocą śrub M10x90mm
2. włóż ramę nośną do stojaka i dokręć ją śrubą ampulową (dociskiem i naklejką w stojaku w stronę oparcia i siedziska – patrz zdjęcie)
3. wsuń słupki pod sztangę w stojak jak na zdjęciu
4. dokręć śruby dociskowe i montażowe
5. złóż blokadę na nogi wsuwając rurki w otwory i nasuwając na nie gąbki

Instrukcja użytkowania i konserwacji:

1. do regulacji wysokości stojaków używaj śrub M8x65mm (z okrągłym łebkiem)
2. do regulacji siedziska i oparcia używaj bolców L
3. wykonując skos w dół (ujemny) poluzuj śruby dociskowe stojaka znajdujące pod oparciem, wysuń i zablokuj przednią stopkę w ramie nośnej; dokręć śruby dociskowe kluczykiem ampulowym 8mm, włóż od góry blokadę na nogi (według zdjęcia)
4. w celu przedłużenia żywotności ławki przesmaruj gwinty dociskowe ławki co pół roku
5. ćwicz zawsze z asekuracją drugiej osoby
6. Przeznaczone do użytku wewnątrz pomieszczeń
 7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń fizycznych sprawdź stan swojego zdrowia i skonsultuj się z lekarzem.

KONSERWACJA

1. Przed każdym użyciem ławki, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

Gwarancja na konstrukcję stalową 24 miesiące. *producent : Masiv Ul Lubelska 28 24-173 Markuszów*