

Wyciąg do ściany



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. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. 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.
16. Klasa użytkowania sprzętu H - użytkowanie w domach prywatnych.

W zestawie :

1. bloczek górny wyciągu
2. słupek nośny
3. suwadło na ciężary
4. konstrukcja dolna z bloczkiem
5. uchwyt szeroki 100cm
6. uchwyt lekko wygięty 40cm
7. rurka/podpórka pod stopy
8. zestaw śrub i akcesoriów: 2 x linka, 3x kółko, 3x śruba M10x40 mm+ nakrętki, 2x śruba M10x50 mm+ nakrętki, 9x kołek montażowy 12x60mm, 9x wkręt 8x60mm, łańcuch, 2x haczyk, karabińczyk,

Montaż

1. Przykręć słupek nośny do bloczka górnego śrubą M10x50mm
2. wsuń suwadło na ciężary haczykiem w stronę bloczka górnego
3. przykręć do słupka nośnego konstrukcję dolną śrubą M10x50mm
4. załóż linki i jednocześnie przykręcaj kółka do bloczka górnego śrubami M10x40mm
5. dokręć wszystkie śruby łączące kluczem fi17mm
6. przyłóż wyciąg do ściany ustawiając go za pomocą poziomicy idealnie w pionie
7. zaznacz otwory na ścianie i nawierć otwory wiertłem fi12mm
8. wbij w nawiercone otwory w ścianie kołki montażowe 12x60mm
9. przykręć wyciąg do ściany wkrętami 8x60mm

Zalecenia

1. w celu płynniejszego ruchu suwadła przesmaruj słupek nośny towotem lub smarem lub teflonem
2. chcąc ćwiczyć na wyciągu dolnym w miejsce uchwytu na bloczku górnym załóż drugą linkę i przepleć ją przez bloczek dolny
3. kontroluj stan linki i wymień ją gdy widać jej lekki zużycie/ przetarcie
4. maksymalny ciężar nakładany na wyciąg to 140kg
5. Przeznaczone do użytku wewnątrz pomieszczeń
6. 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. Usuwanie śladów 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*