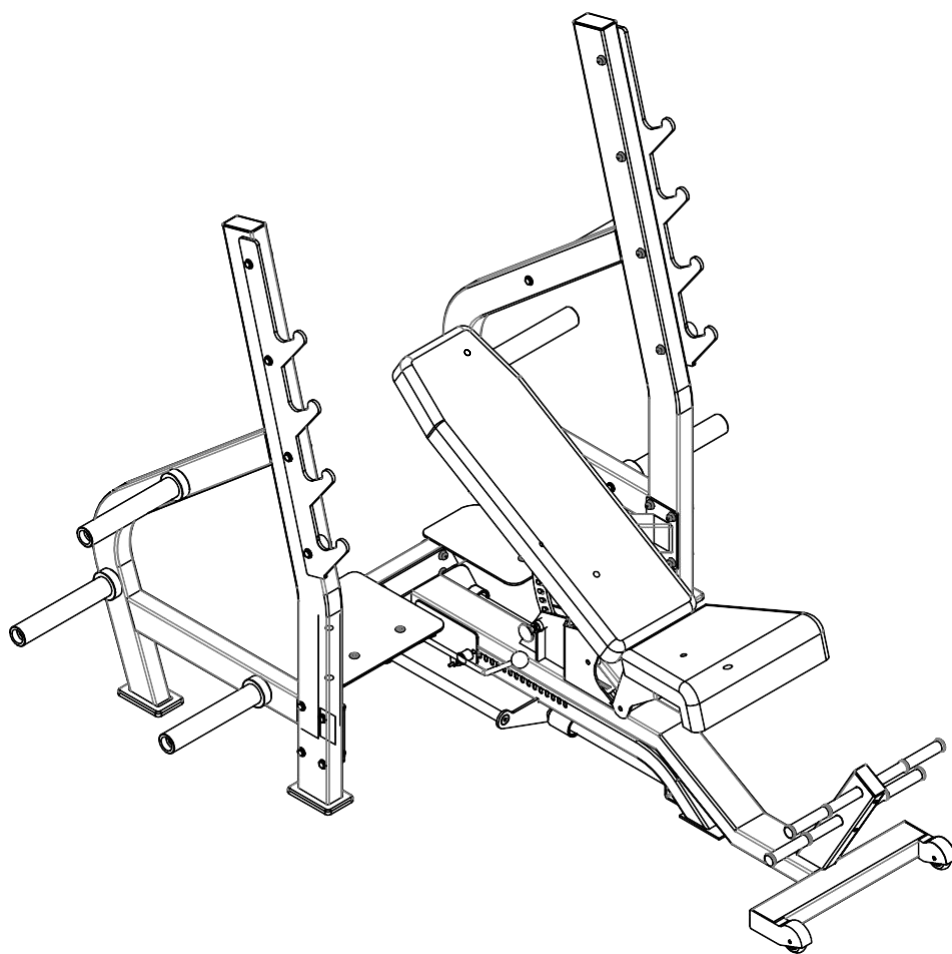


Instrukcja obsługi

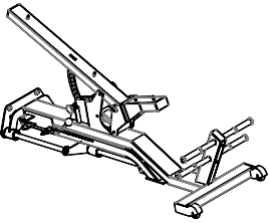
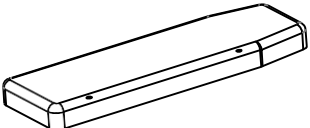
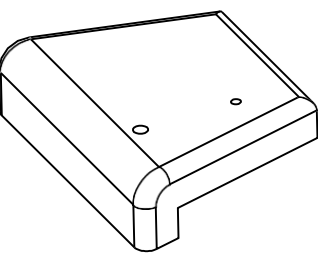
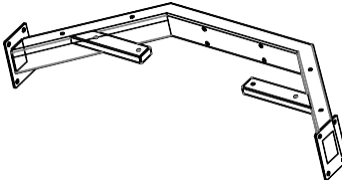
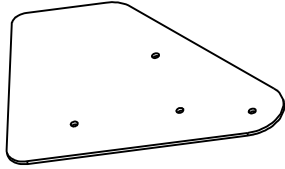
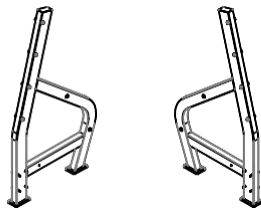
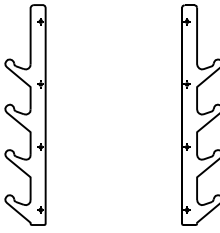
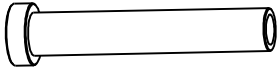
Ławka wielofunkcyjna z regulacją kąta i stojakiem na sztangę – profesjonalny sprzęt treningowy do wyciskania

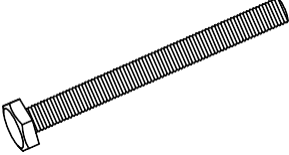
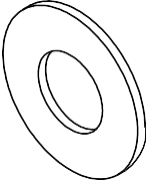
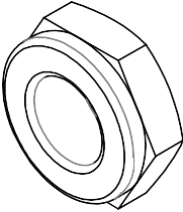
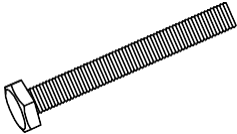
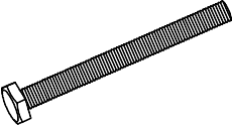
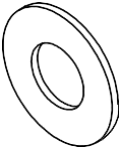
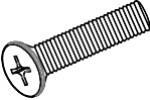
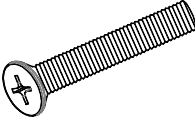
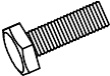


Środki bezpieczeństwa

Proszę zachować niniejszą instrukcję obsługi w odpowiednim miejscu do wykorzystania w przyszłości.

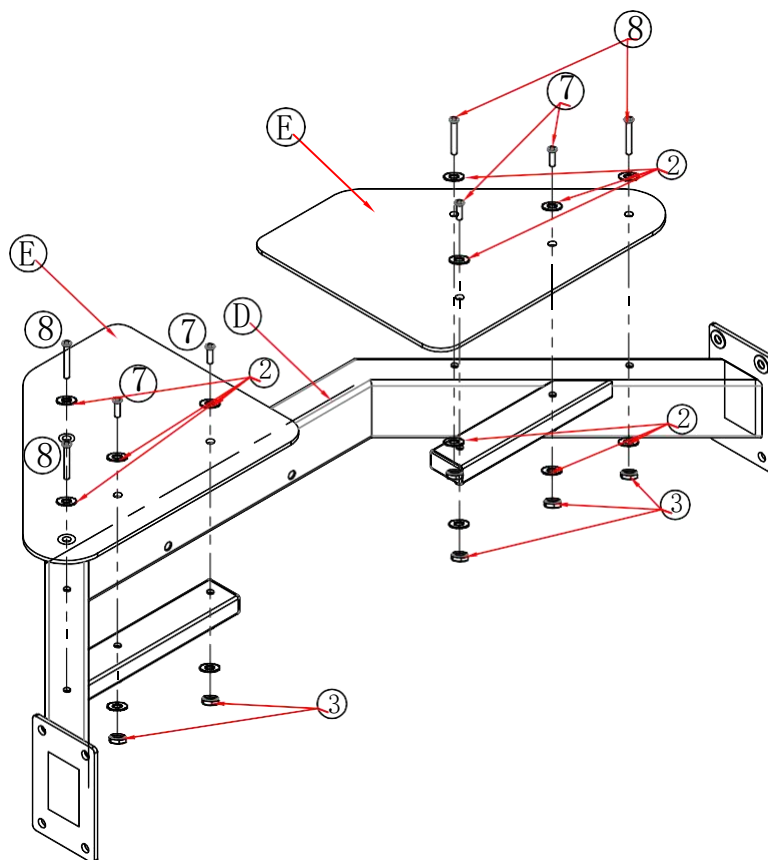
1. Przed montażem i użyciem sprzętu treningowego należy uważnie przeczytać całą treść instrukcji obsługi. Tylko prawidłowy montaż, konserwacja i użytkowanie sprzętu treningowego zapewniają bezpieczeństwo i skuteczność treningu. Należy upewnić się, że wszyscy użytkownicy znają sprzęt treningowy, wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności.
2. Przed użyciem sprzętu treningowego użytkownicy powinni skonsultować się z lekarzem w zależności od stanu zdrowia, aby zapobiec wypadkom zdrowotnym lub wypadkom podczas treningu, które mogłyby uniemożliwić normalny trening. Jeśli użytkownik przyjmuje leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, przed treningiem należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza.
3. Podczas treningu należy zawsze zwracać uwagę na stan fizyczny. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia. W przypadku wystąpienia następujących objawów, takich jak: ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszności, aureola, zawroty głowy, nudności itp., należy skontaktować się ze specjalistą. Należy natychmiast przerwać trening i wznowić go dopiero po zbadaniu przez lekarza i potwierdzeniu, że nie ma żadnych problemów.
4. Proszę trzymać dzieci i zwierzęta z dala od tego sprzętu treningowego. Sprzęt treningowy jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Sprzęt treningowy należy ustawić na stabilnej, płaskiej powierzchni, a na podłodze lub dywanie należy położyć warstwę ochronną, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi. Dla własnego bezpieczeństwa proszę upewnić się, że odległość wokół sprzętu wynosi co najmniej 1 metr.
6. Przed użyciem sprzętu treningowego należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki, które wymagają dokręcenia, zostały dokręcone, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie.
7. Bezpieczne użytkowanie sprzętu treningowego można zapewnić wyłącznie poprzez regularne naprawy i konserwację części podatnych na uszkodzenia, zużycie i zniszczenie.
8. Należy używać sprzętu zgodnie z instrukcją obsługi. W przypadku stwierdzenia wadliwych części podczas montażu i konserwacji lub usłyszenia nietypowych dźwięków podczas użytkowania, należy natychmiast przerwać pracę i używanie urządzenia, aby upewnić się, że wszystkie problemy zostały rozwiązane. Dopiero po ich usunięciu można kontynuować użytkowanie.
9. Podczas korzystania z tego sprzętu treningowego należy nosić odzież odpowiednią do treningu i unikać noszenia luźnej odzieży. Za duża odzież może utknąć w urządzeniu, utrudniać jego działanie i spowodować uwięzienie użytkownika w sprzęcie i uniemożliwić mu poruszanie się.
10. Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do użytku jako sprzęt medyczny.
11. Podczas podnoszenia lub przenoszenia tego sprzętu treningowego należy zachować ostrożność, stosować prawidłowe metody przenoszenia lub poprosić o pomoc inne osoby.

A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I	J	K	L
M	N	O	P
Q	R	S	T
U	V	W	X

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

Lista części					
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
A	Konstrukcja maszyny	1	1	Śruba sześciokątna zewnętrzna M10*130	1
B	Oparcie	1	2	Podkładka $\varnothing$ 10	64
C	Siedzisko	1	3	Nakrętka M10	29
D	Rama poprzeczna	1	4	Śruba sześciokątna zewnętrzna M10*70	20
E	Płyta	2	5	Śruba sześciokątna zewnętrzna M8*70	4
F	Lewy i prawy profil	2	6	Podkładka $\varnothing$ 8	4
G	Uchwyt stojaka na sztangę	2	7	Śruba krzyżowa płaska M10*50	4
H	Tuleja	6	8	Śruba krzyżowa płaska M10*100	4
I			9	Śruba sześciokątna zewnętrzna M10*20	6
J			10		
K			11		
L			12		
M			13		
N			14		
O			15		
P			16		
Q			17		
R			18		
S			19		
T			20		
U			21		
V			22		
W			23		
X			24		
Y			25		
Z			26		

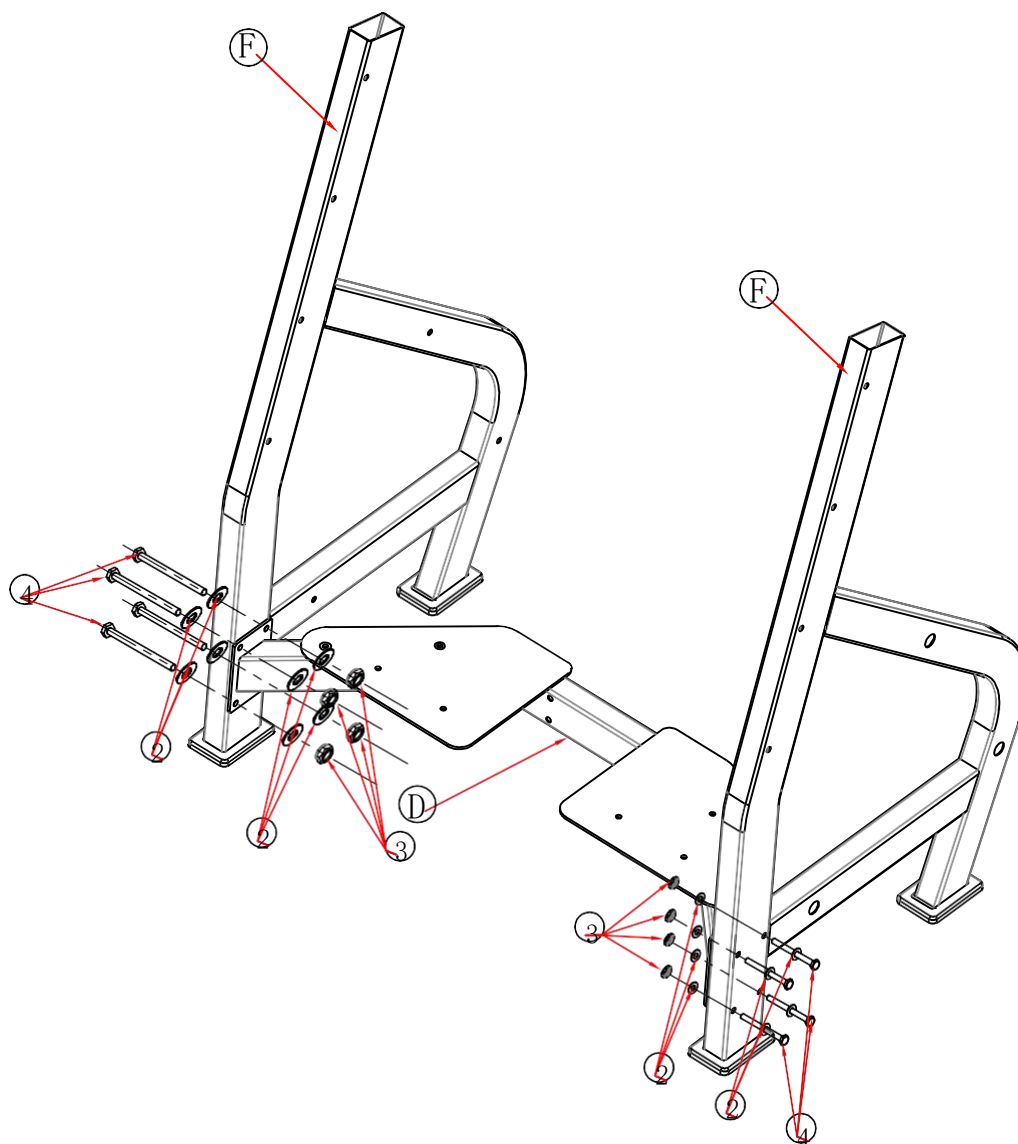
KROK 1



Nie dokręcaj wszystkich śrub, dokręć je po zakończeniu montażu)

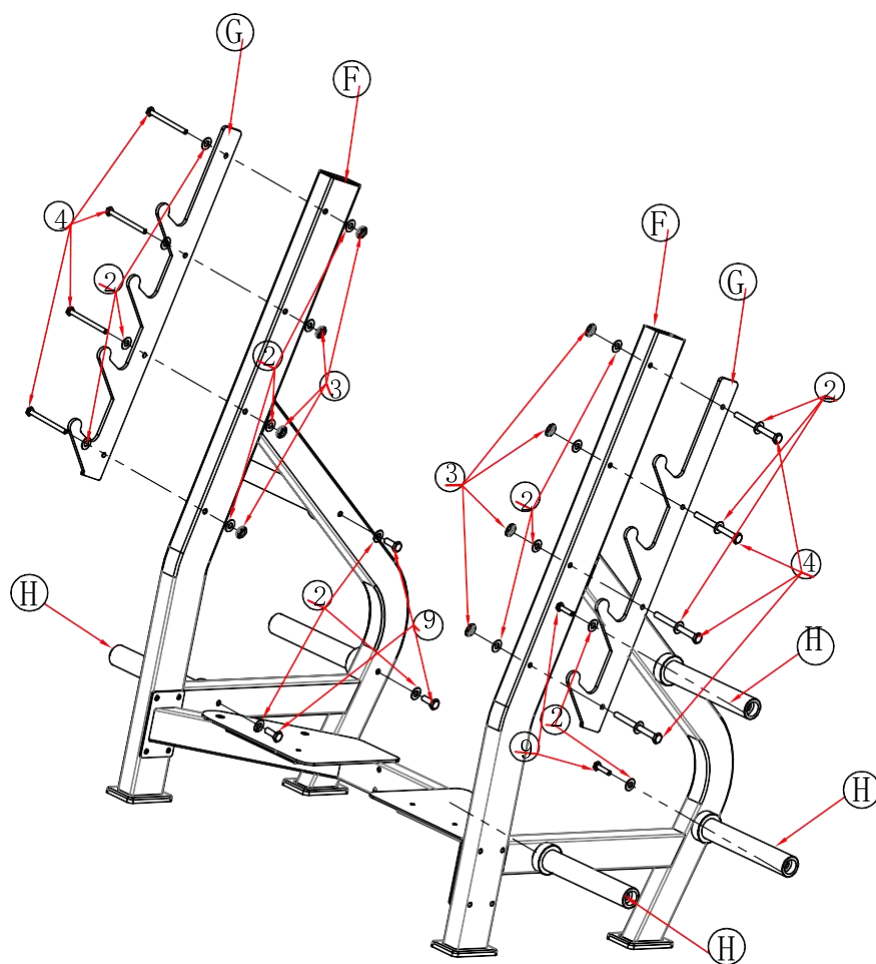
1. Zamontuj płytę (E) i ramę poprzeczną (D) zgodnie z rysunkiem, używając 4 śrub krzyżowych z łbem płaskim M10*50 (7), 4 śrub krzyżowych z łbem płaskim M10*100 (8), 16 podkładek $\varnothing 10$ (2) i 8 nakrętek zabezpieczających M10 (3).

KROK 2



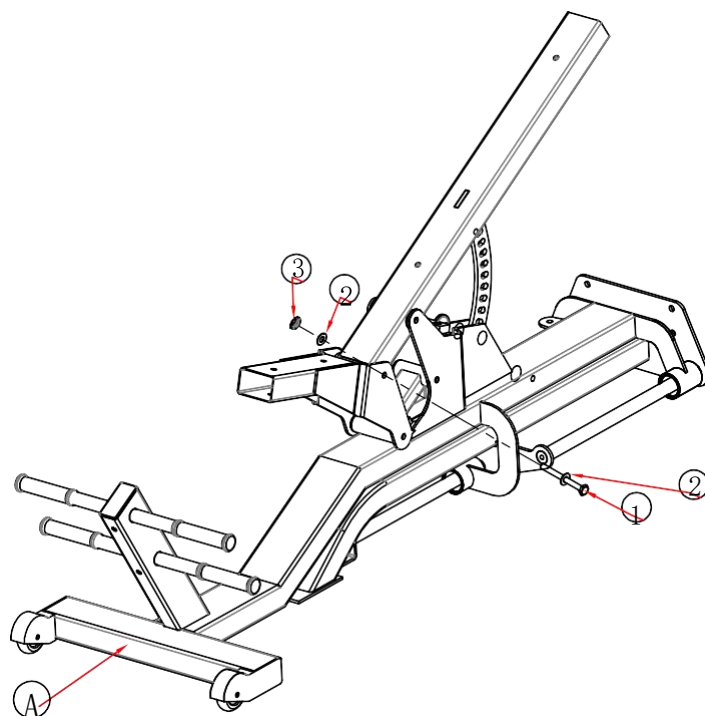
1. Zainstaluj lewy i prawy profil (F) oraz ramę poprzeczną (D), jak pokazano na rysunku, i zamocuj za pomocą 8 śrub sześciokątnych M10*70 z łbem sześciokątnym zewnętrznym (4), 16 podkładek $\varnothing 10$ (2) i 8 nakrętek zabezpieczających M10 (3).

KROK 3



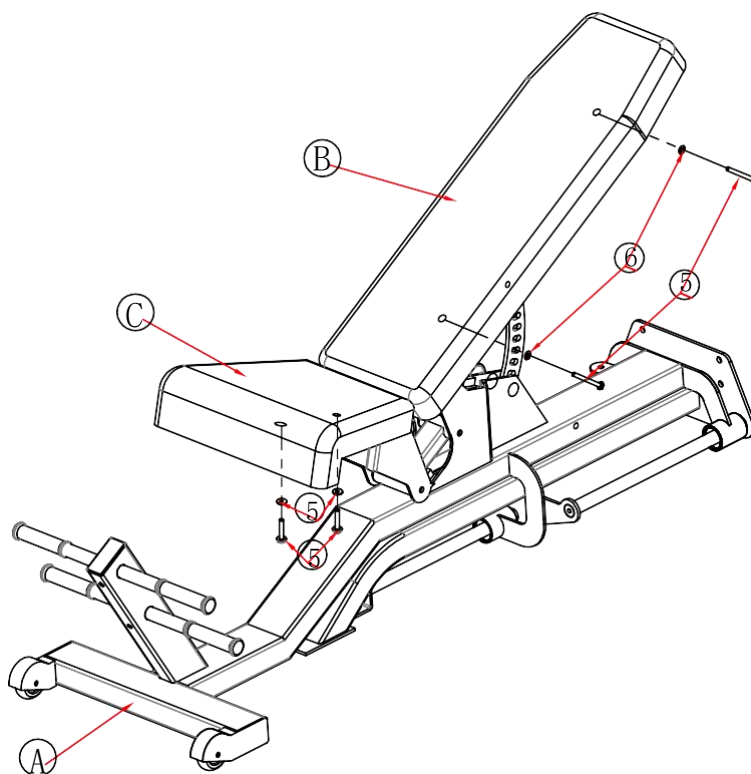
1. Zainstaluj lewy i prawy profil (F) oraz uchwyty stojaka na sztangę (G), zgodnie z rysunkiem, i zamocuj je za pomocą 8 śrub sześciokątnych zewnętrznych M10*70, 16 podkładek $\varnothing 10$ (2) oraz 8 nakrętek zabezpieczających M10 (3).
2. Zamontuj lewy i prawy profil (F) oraz 6 tulei (H) zgodnie z rysunkiem i zamocuj je za pomocą 8 śrub sześciokątnych M10*70 z łbem sześciokątnym zewnętrznym (4), 16 podkładek $\varnothing 10$ (2) i 8 nakrętek zabezpieczających M10 (3).

KROK 4



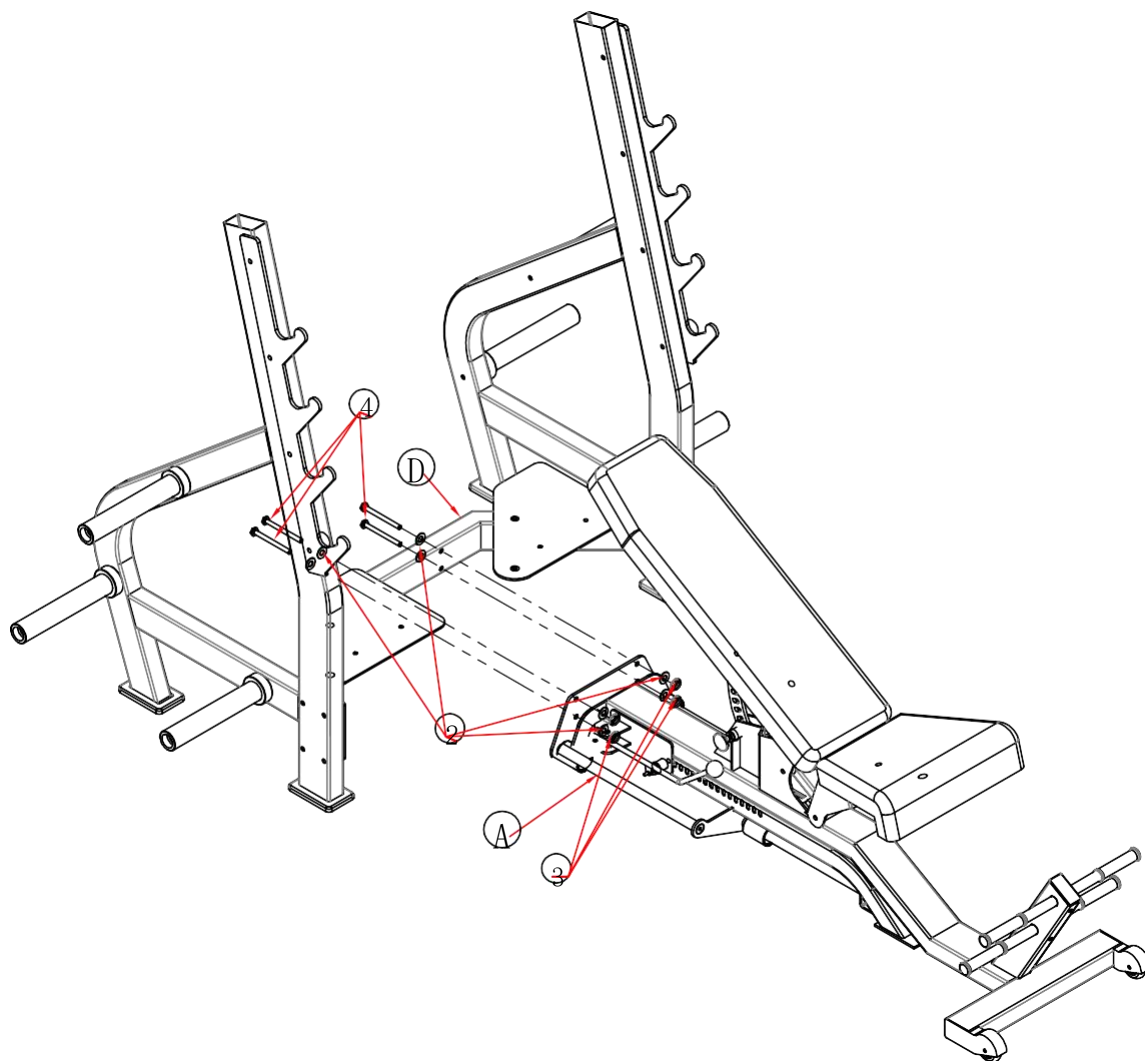
1. Zamontuj ramę oparcia i siedziska w konstrukcji maszyny, zgodnie z rysunkiem, używając 1 śruby sześciokątnej zewnętrznej M10*130 (1), 2 podkładek $\varnothing 10$ (2) i 1 nakrętki zabezpieczającej M10 (3).

KROK 5



1. Zamontuj oparcie (B), siedzisko (C) oraz konstrukcję (A) zgodnie z rysunkiem. Zamocuj za pomocą 4 śrub sześciokątnych M8*70 z łbem sześciokątnym zewnętrznym i 4 podkładek $\varnothing 8$ (6).

KROK 6



1. Zainstaluj konstrukcję (A) oraz ramę poprzeczną (D) zgodnie z rysunkiem i zamocuj je za pomocą 4 śrub sześciokątnych zewnętrznych M10*70, 8 podkładek $\varnothing 10$ (2) oraz 4 nakrętek zabezpieczających M10 (3).