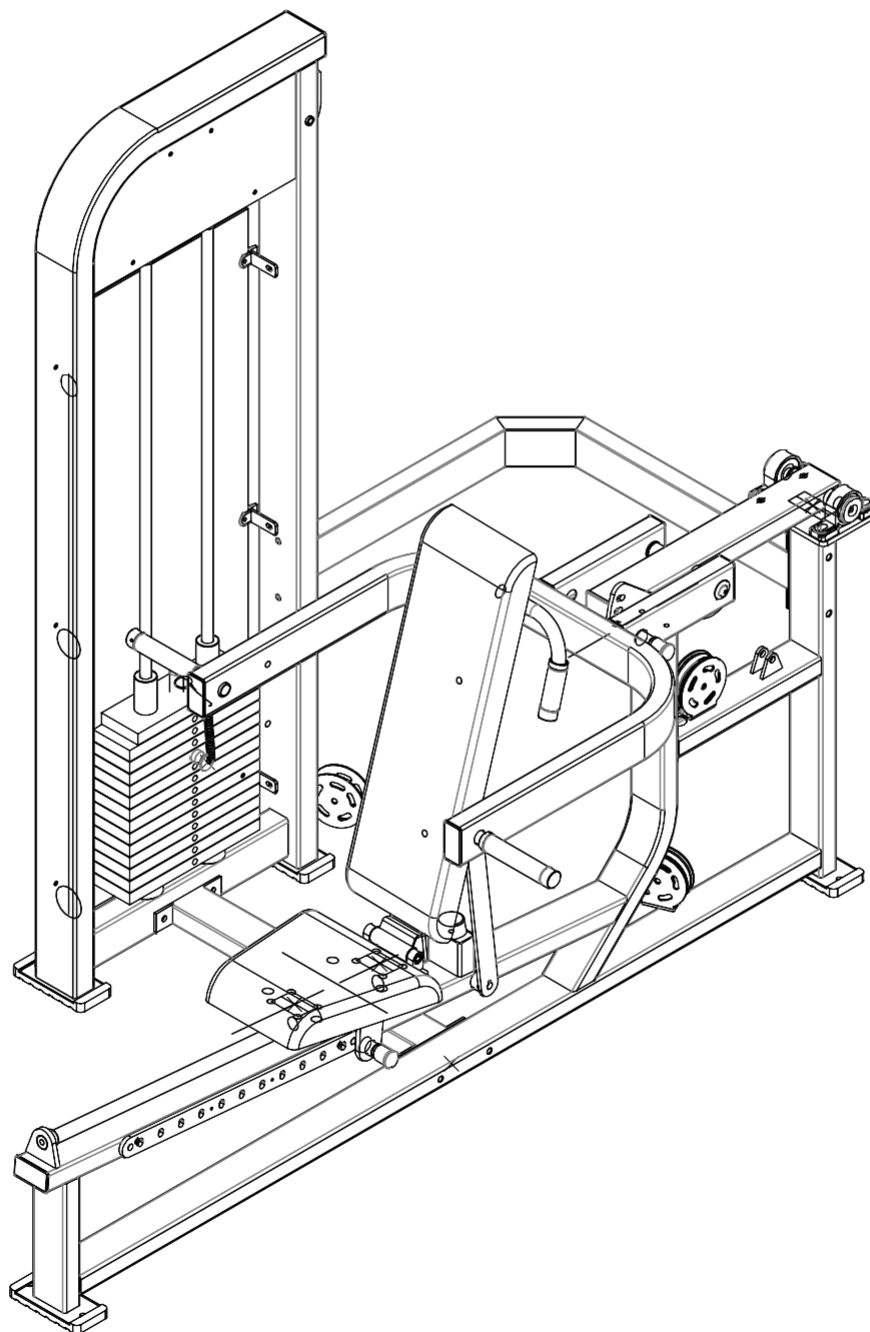


# Instrukcja obsługi

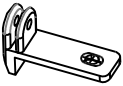
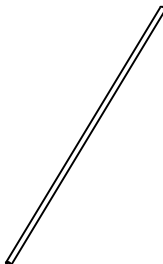
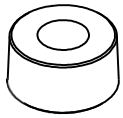
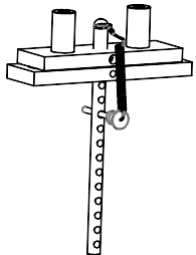
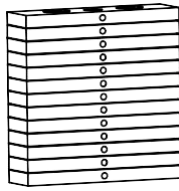
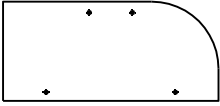
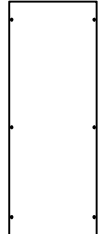
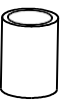
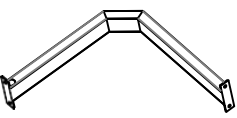
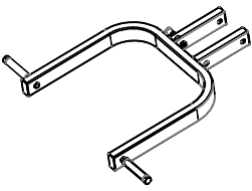
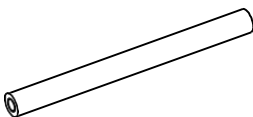
Profesjonalna maszyna do wyciskania na klatkę piersiową z regulowanym stosem 82 kg –  
płaska i skośna ławka



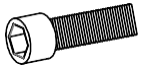
# Środki bezpieczeństwa

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                                                                                       |
|                                                                                       |                                                                                       |                                                                                        |                                                                                         |

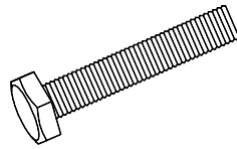
1



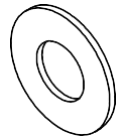
2



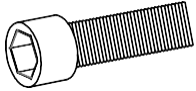
3



4



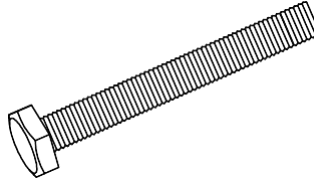
5



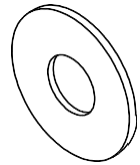
6



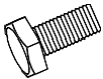
7



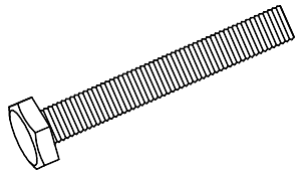
8



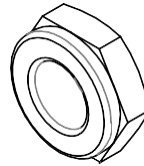
9



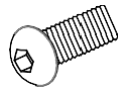
10



11



12



13

14

15

16

17

18

19

20

21

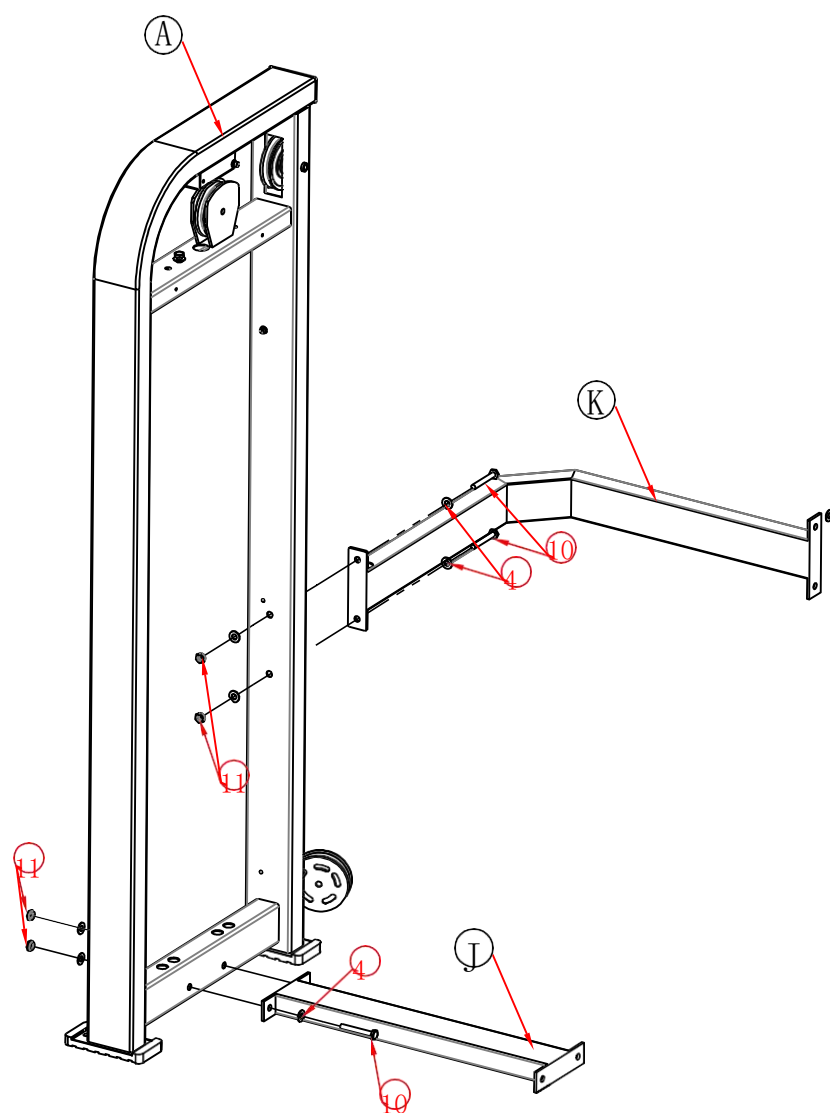
22

23

24

| Lista części |                                         |       |    |                                               |       |
|--------------|-----------------------------------------|-------|----|-----------------------------------------------|-------|
| Nr           | Nazwa                                   | Ilość | Nr | Nazwa                                         | Ilość |
| A            | Brama                                   | 1     | 1  | Śruba sześciokątna z łbem walcowym M6*20      | 20    |
| B            | Zacisk                                  | 6     | 2  | Podkładka Ø6                                  | 14    |
| C            | Pręt prowadzący stos obciążników        | 2     | 3  | Śruba sześciokątna zewnętrzna M10*50          | 2     |
| D            | Podkładka amortyzująca stos obciążników | 2     | 4  | Podkładka Ø10                                 | 20    |
| E            | Zestaw stosu obciążników                | 1     | 5  | Śruba sześciokątna z łbem walcowym M8*16      | 2     |
| F            | Stos obciążników                        | 1     | 6  | Nakrętka M6                                   | 6     |
| G            | Płyta ozdobna                           | 2     | 7  | Śruba sześciokątna zewnętrzna M10*120         | 4     |
| H            | Płyta akrylowa                          | 1     | 8  | Podkładka Ø10 większa                         | 2     |
| I            | Górna nasadka pręta prowadzącego        | 2     | 9  | Śruba sześciokątna zewnętrzna M10*20          | 1     |
| J            | Rama dolna                              | 1     | 10 | Śruba z łbem sześciokątnym zewnętrznym M10*70 | 2     |
| K            | Rama łącząca                            | 1     | 11 | Nakrętka M10                                  | 9     |
| L            | Konstrukcja                             | 1     | 12 | Śruba z łbem półokrągłym sześciokątnym M10*20 | 2     |
| M            | Ramiona do wyciskania                   | 1     | 13 |                                               |       |
| N            | Oś                                      | 1     | 14 |                                               |       |
| O            | Tuleja                                  | 2     | 15 |                                               |       |
| P            | Linka stalowa                           | 1     | 16 |                                               |       |
| Q            |                                         |       | 17 |                                               |       |
| R            |                                         |       | 18 |                                               |       |
| S            |                                         |       | 19 |                                               |       |
| T            |                                         |       | 20 |                                               |       |
| U            |                                         |       | 21 |                                               |       |
| V            |                                         |       | 22 |                                               |       |
| W            |                                         |       | 23 |                                               |       |
| X            |                                         |       |    |                                               |       |
| Y            |                                         |       |    |                                               |       |

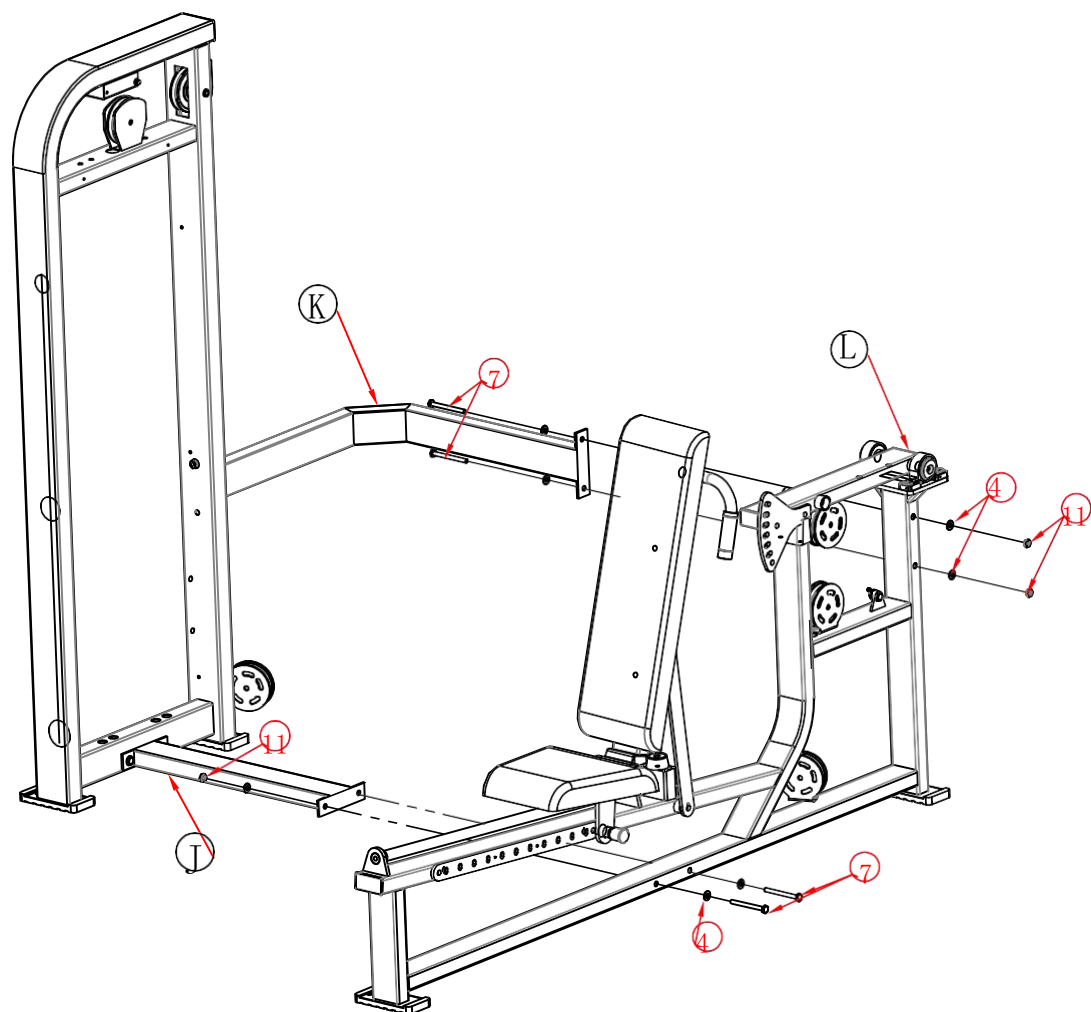
## KROK 1



(Nie dokręcaj wszystkich śrub, dokręć je po zakończeniu całej instalacji)

1. Zainstaluj bramę (A) i ramę dolną (J) zgodnie z rysunkiem i zamocuj je za pomocą 2 śrub sześciokątnych zewnętrznych M10\*70 (10), 4 podkładek  $\varnothing 10$  (4) i 2 nakrętek zabezpieczających M10 (11).
2. Zamontuj bramę (A) i ramę łączącą (K) zgodnie z rysunkiem i zamocuj za pomocą 2 śrub sześciokątnych z łbem sześciokątnym M10\*70, 4 podkładek  $\varnothing 10$  (4) i 2 nakrętek zabezpieczających M10 (11).

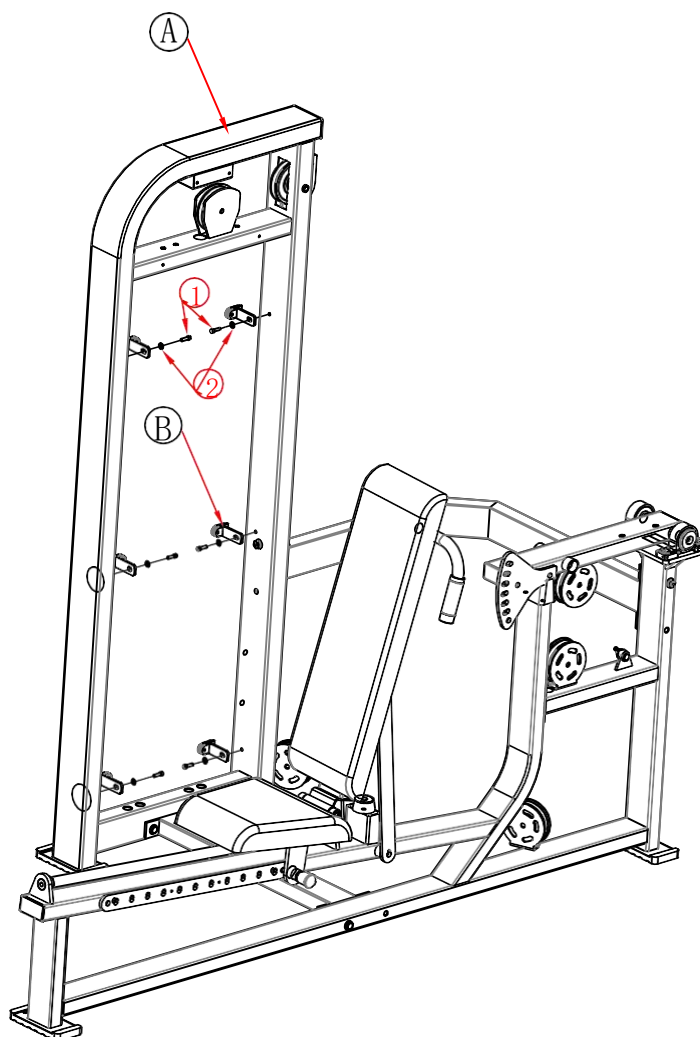
## KROK 2



1. Zamontuj główną konstrukcję (L) oraz ramę dolną (J) zgodnie z rysunkiem i zamocuj je za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10\*100 z łbem sześciokątnym zewnętrznym, 4 podkładek  $\varnothing 10$  (4) oraz 2 nakrętek zabezpieczających M10 (11).

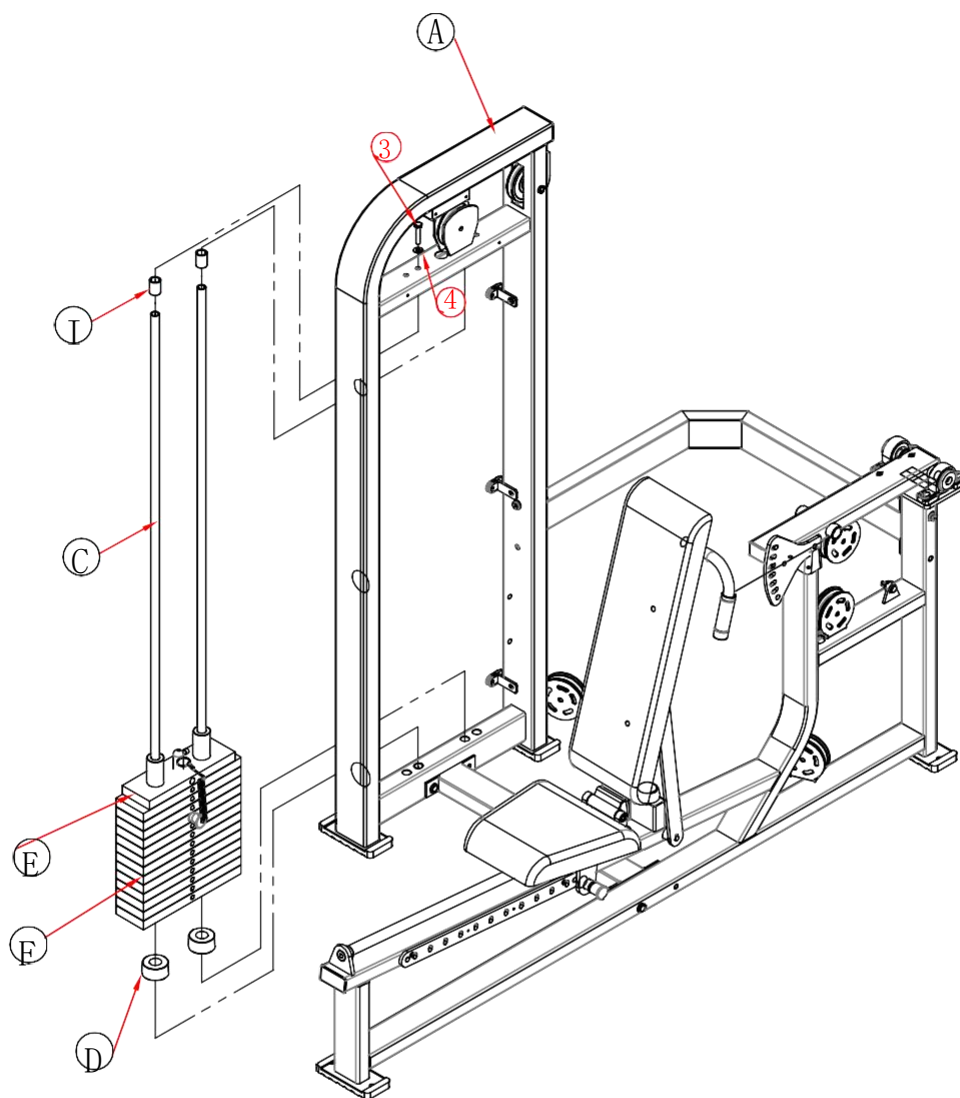
2. Zamontuj konstrukcję (L) i ramę łączącą (K) zgodnie z rysunkiem i zamocuj je za pomocą 2 śrub sześciokątnych zewnętrznych M10\*100, 4 podkładek  $\varnothing 10$  (4) i 2 nakrętek zabezpieczających M10 (11).

### KROK 3



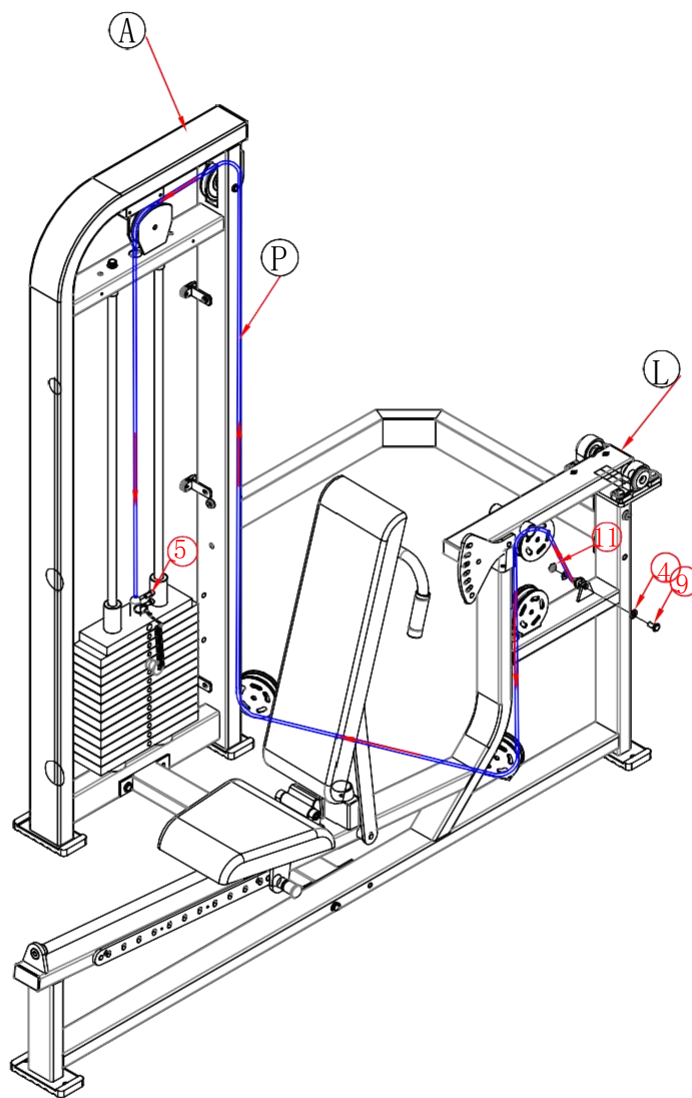
1. Zainstaluj bramę (A) i 6 zacisków (B) zgodnie z rysunkiem i zamocuj je za pomocą 6 śrub sześciokątnych z łbem cylindrycznym M6\*20 (1) i 6 uszczerek  $\varnothing 6$  (2).

## KROK 4



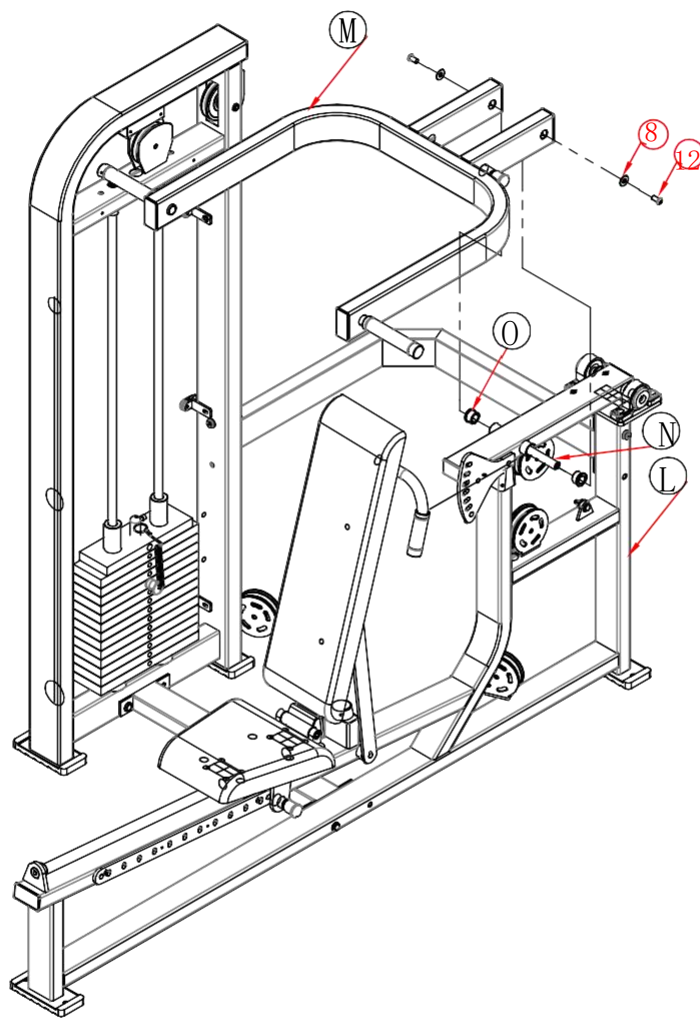
1. Zmontuj stos w bramie (A) zgodnie z rysunkiem, zamontuj 2 podkładki amortyzujące (D) w pokazanych miejscach, następnie zamontować stos obciążników (F) i zestaw stosu obciążników (E), a następnie umieść pręty prowadzące (C) w pokazanym miejscu. Następnie zamontuj 2 górne nasadki pręta prowadzącego (I) i zamocuj je za pomocą 2 śrub sześciokątnych zewnętrznych M10\*50 (3) i 2 podkładek  $\varnothing 10$  (4).

## KROK 5



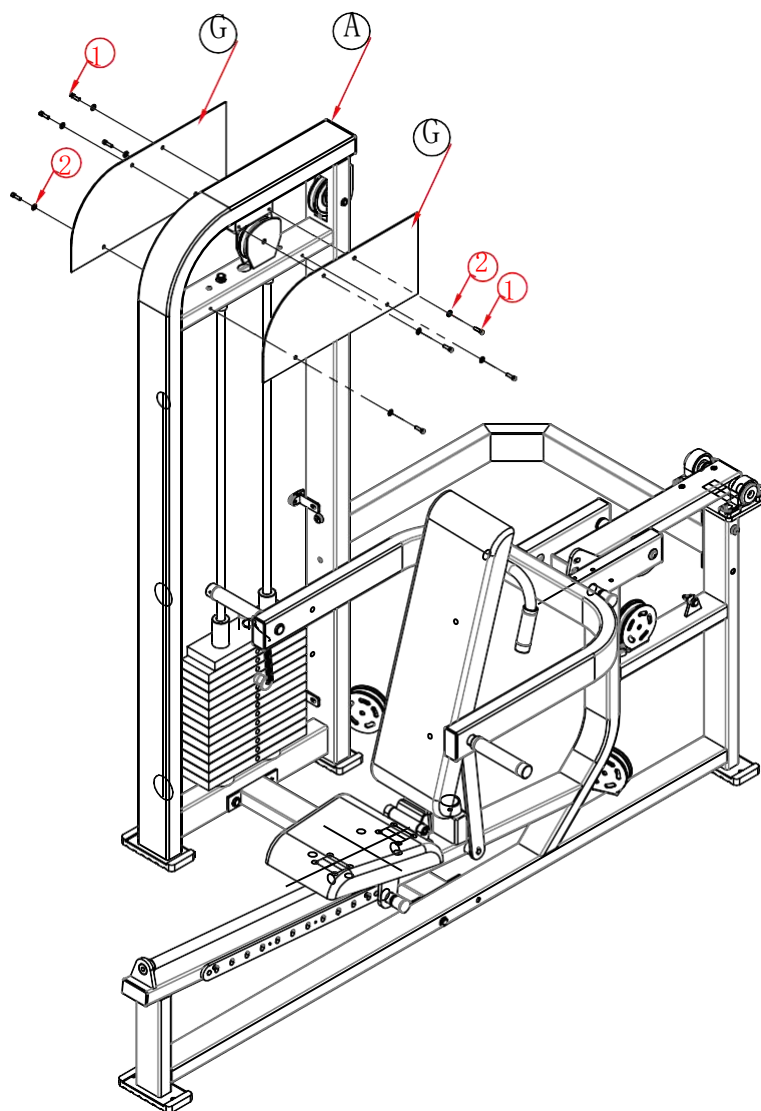
1. Zainstaluj linkę stalową zgodnie z położeniem bramy i trasą pokazaną na rysunku. Do zamocowania końca linki stalowej do bramy użyj 2 śrub sześciokątnych z łbem cylindrycznym M8\*16 (5). Do zamocowania linki stalowej do ramy głównej maszyny użyj 1 śruby sześciokątnej M10\*20 (9), 2 podkładek  $\varnothing 10$  (4) i 1 nakrętki zabezpieczającej M10 (11).

## KROK 6



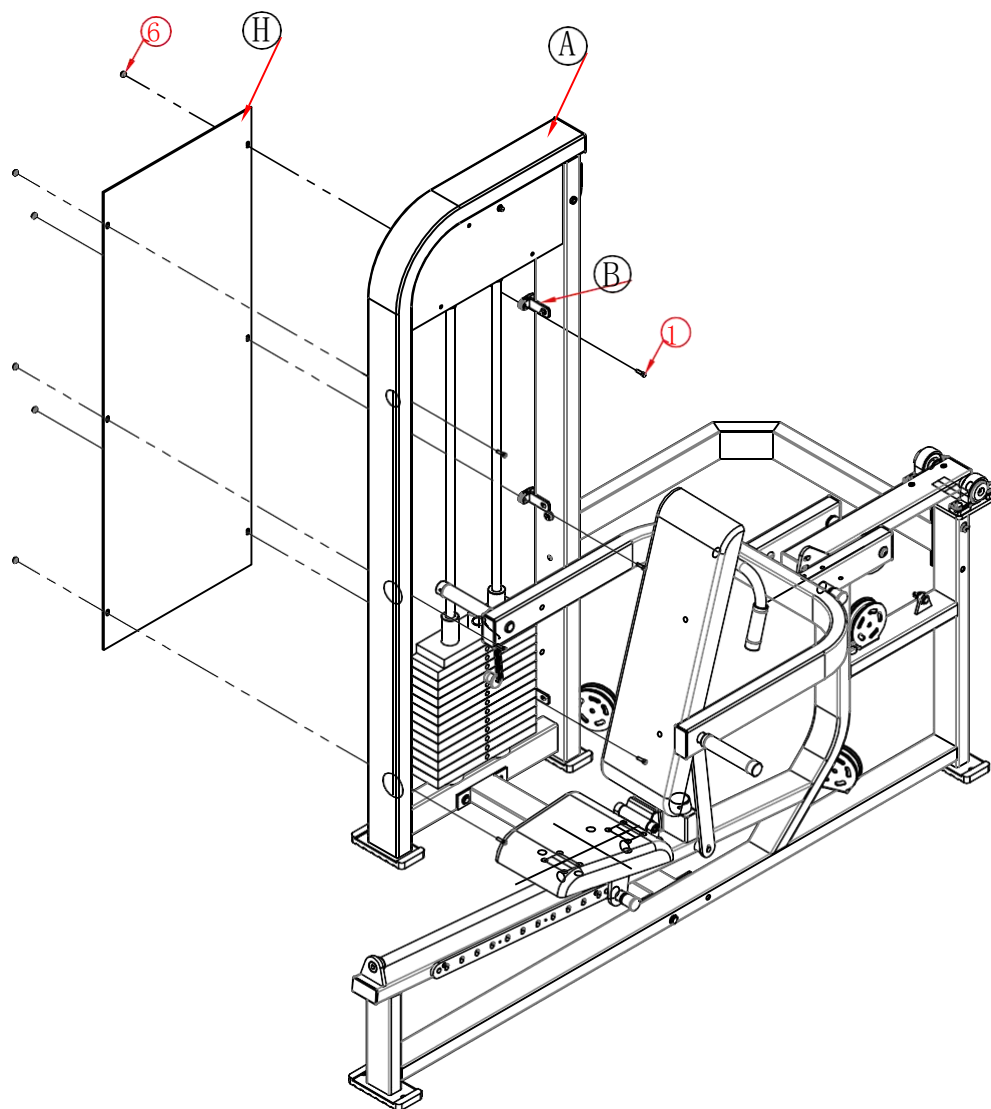
1. Zamontuj główną konstrukcję (L) oraz ramiona do wyciskania (M) zgodnie z rysunkiem. Najpierw zamontuj oś (N) pośrodku, a następnie zamontuj 2 tuleje (O) na obu końcach. Użyj 2 śruby sześciokątne z łbem półokrągłym M10\*20 (12) oraz 8 dużych podkładek dystansowych  $\varnothing 10$  do zamocowania.

## KROK 7



1. Jak pokazano na rysunku, zamontuj 2 płyty ozdobne (G) w zespole bramy (A) i zamocuj je za pomocą 8 śrub sześciokątnych M6\*20 (1) i 8 podkładek  $\varnothing 6$  (2).

## KROK 8



1. Zamontuj akrylową płytę (H) przy pomocy zacisków (B), jak pokazano na rysunku, używając 6 śrub sześciokątnych M6\*20 (1) i zamocuj za pomocą 6 nakrętek zabezpieczających M6 (6).