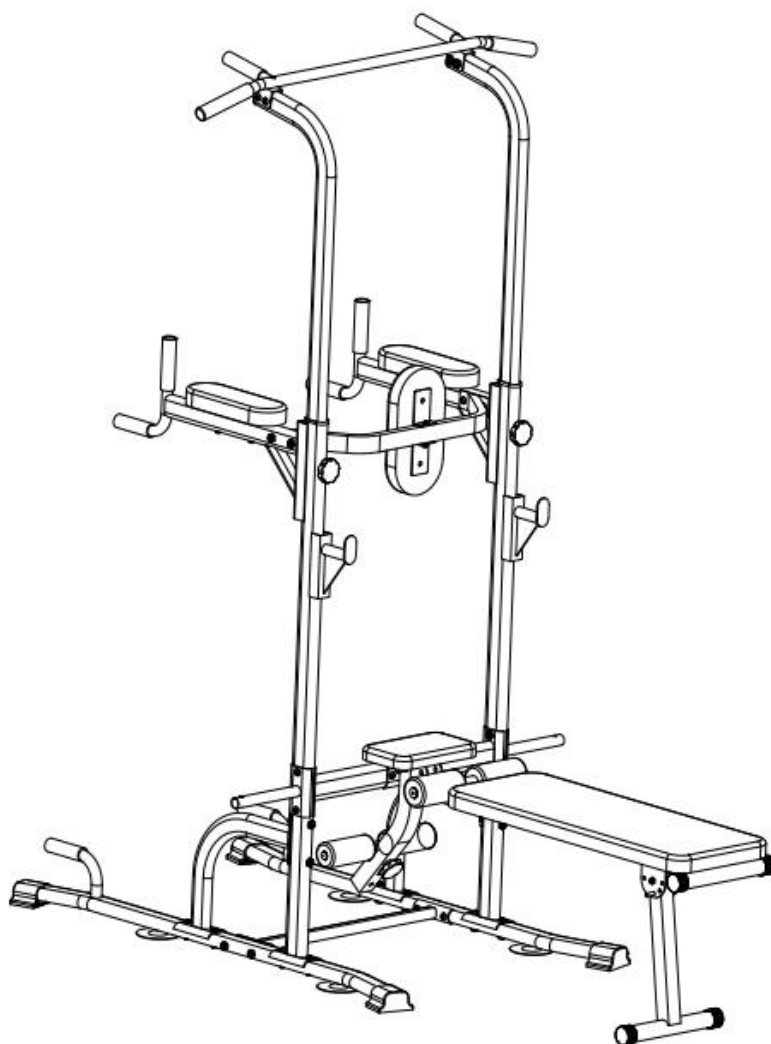




**PORĘCZ WIELOFUNKCYJNA Z ŁAWKĄ-
MULTIFUNCTION HANDRAIL WITH BENCH-
MULTIFUNKČNÍ POSILOVACÍ STROJ S LAVICÍ
PWL9569**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA - MANUAL INSTRUCTION -
NÁVOD K POUŽITÍ**

WAŻNE INFORMACJE DOT. BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. 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.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS ZAWSZE PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE:

Maksymalne obciążenie na stojak: 100 kg

Waga produktu netto: 31,5 kg

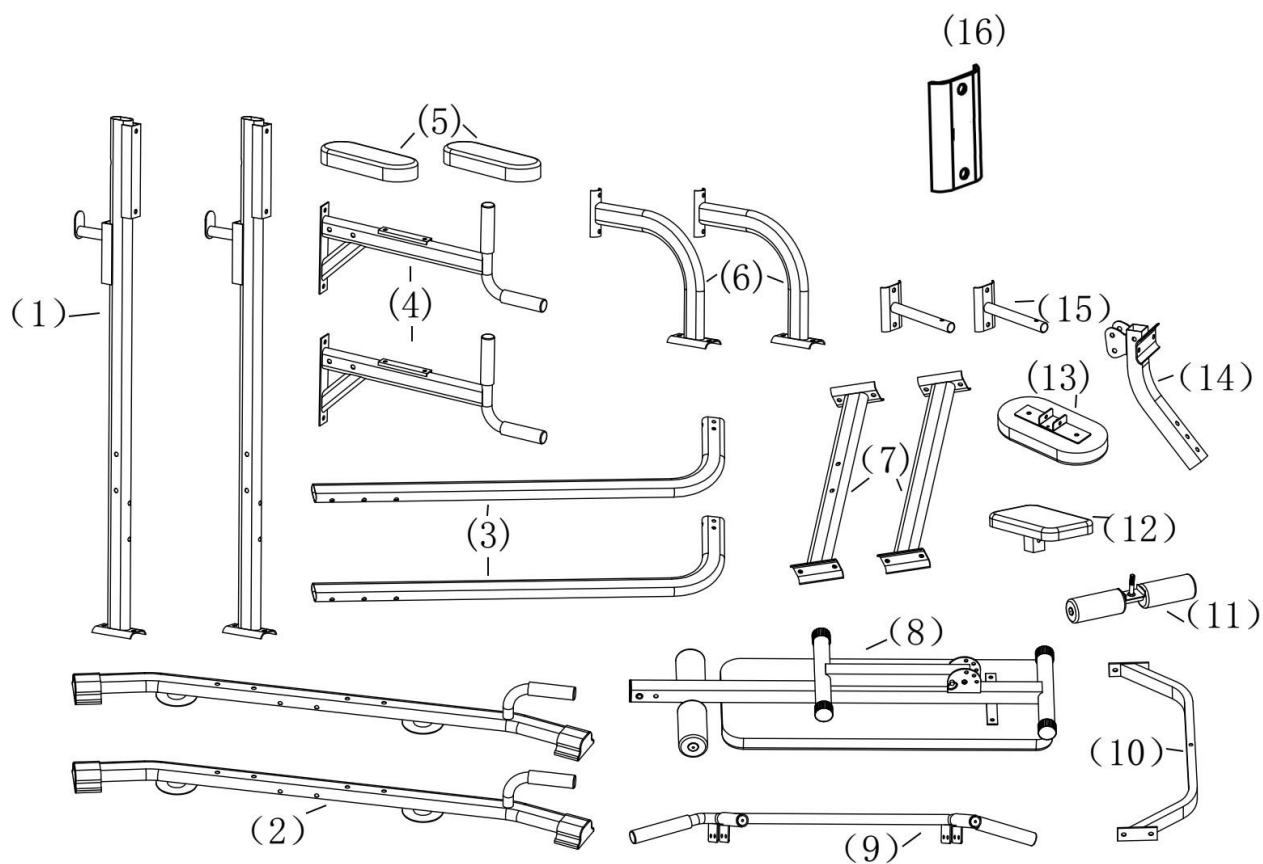
Maks. waga użytkownika: 120 kg

Max obciążenie ławki: 120kg

Wymiary produktu: 205 x120 x 226 cm

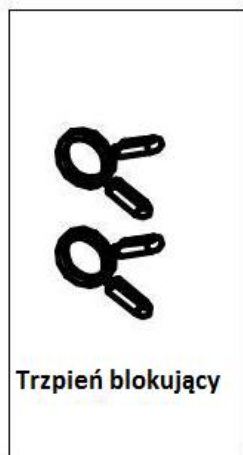
ZESTAW CZĘŚCI

WAŻNE: Nie należy używać ostrych narzędzi do cięcia opakowania.



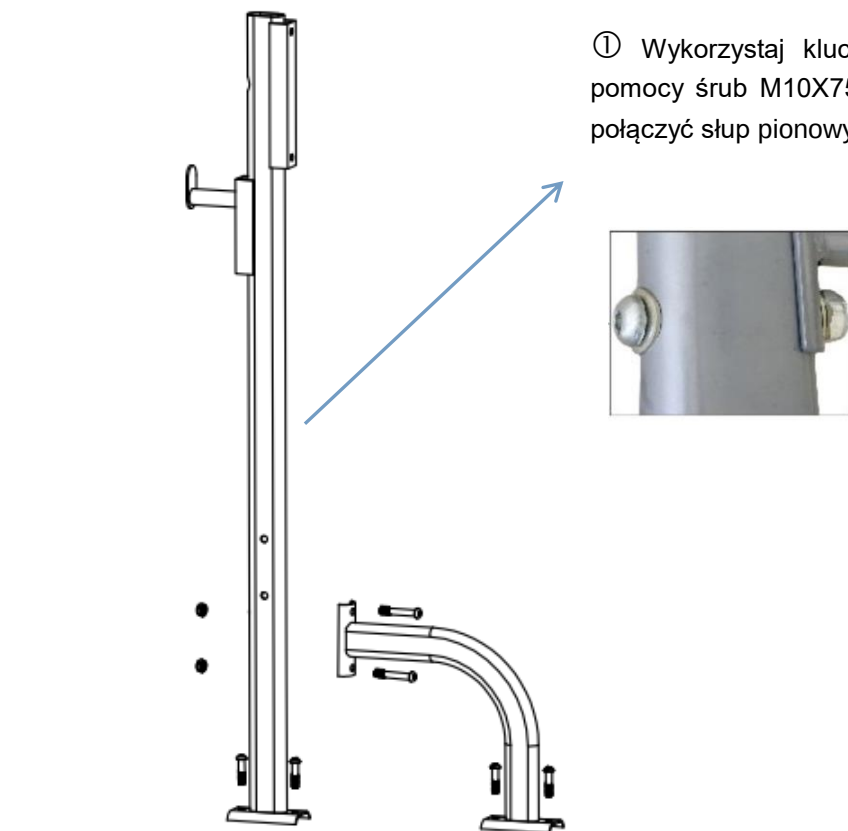
Numer	Nazwa części	Ilość sztuk
(1)	Słup pionowy	2
(2)	Dolna rama	2
(3)	Górny wspornik	2
(4)	Uchwyt do podciągania	2
(5)	Podłokietnik	2
(6)	Wsporniki	2
(7)	Słupki łączące	2
(8)	Ławeczka	1
(9)	Drążek	1
(10)	Łącznik	1
(11)	Prasa do nóg	1
(12)	Oparcie na głowę	1
(13)	Amortyzator pleców	1
(14)	Rama oparcia	1
(15)	Uchwyt na obciążenie	2
(16)	Metalowa płytką	1

ZESTAW ŚRUB I NARZĘDZI



MONTAŻ

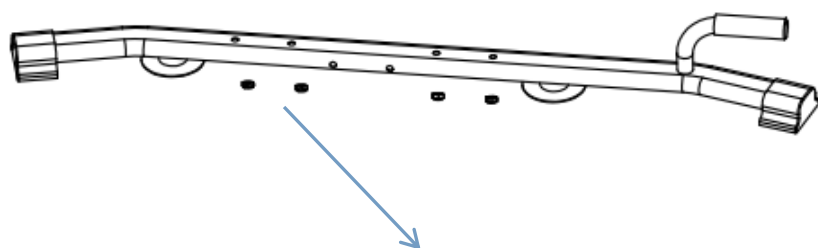
Krok 1: Rama, Słup pionowy, instalacja ramy nośnej



① Wykorzystaj klucz imbusowy (duży) aby przy pomocy śrub M10X75, podkładek falistych i nakrętek połączyć słup pionowy z wspornikami.



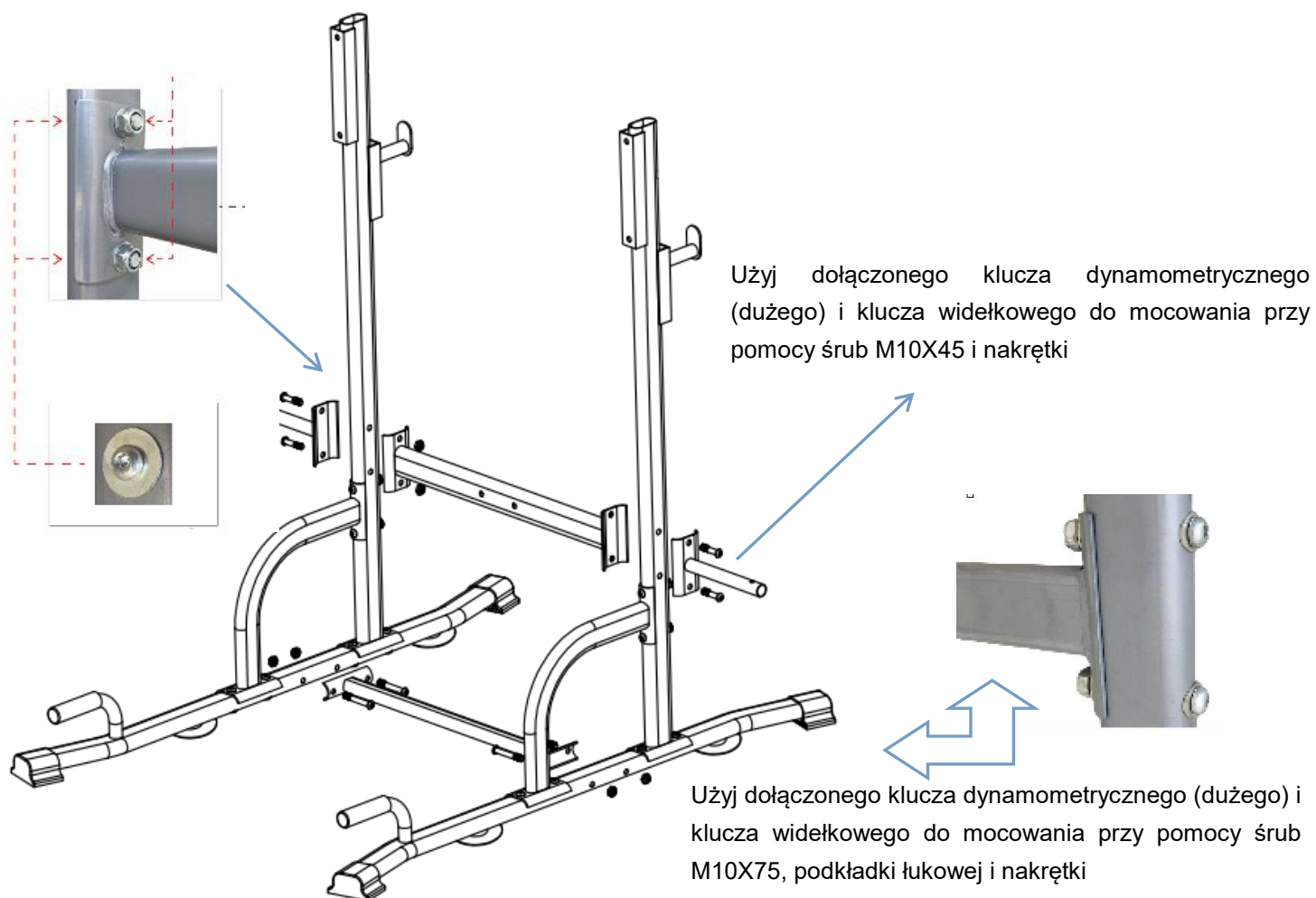
WAŻNE: Włóż śrubę w każdą dziurę przed dokręceniem nakrętek.



② Używając klucza imbusowego (duży), śrub M10X45, płaskich podkładek i nakrętek połącz słup pionowy, wsporniki z dolną ramą.

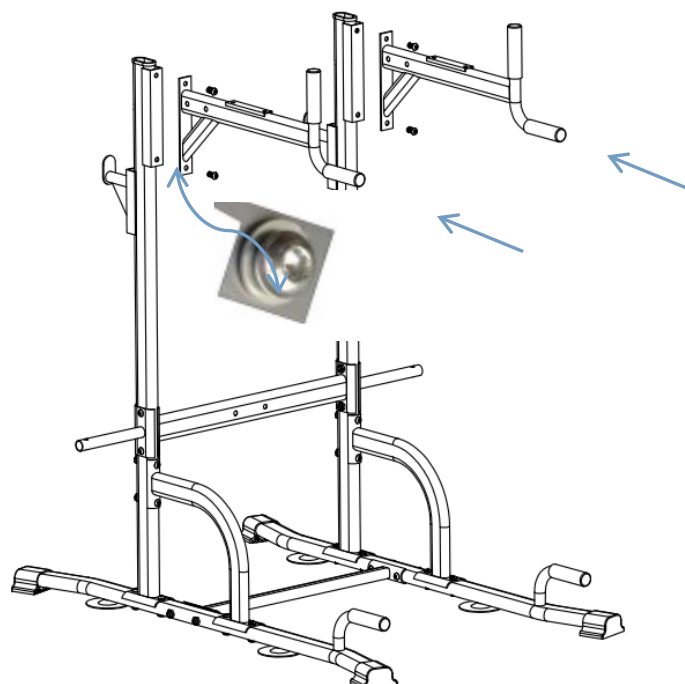


Krok 2: Zamontowanie dolnej rury poprzecznej, górnej rury poprzecznej

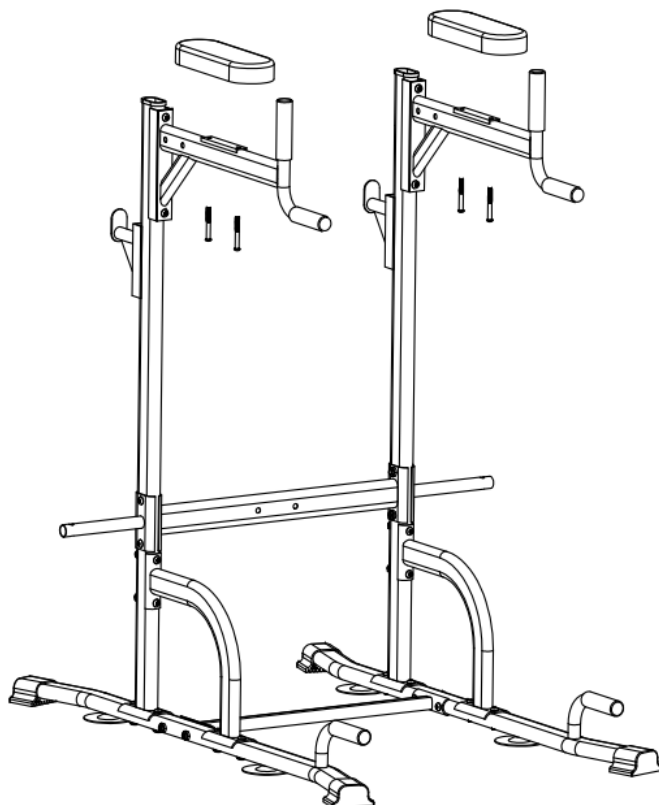


Krok 3: Montaż uchwytu do podciągania

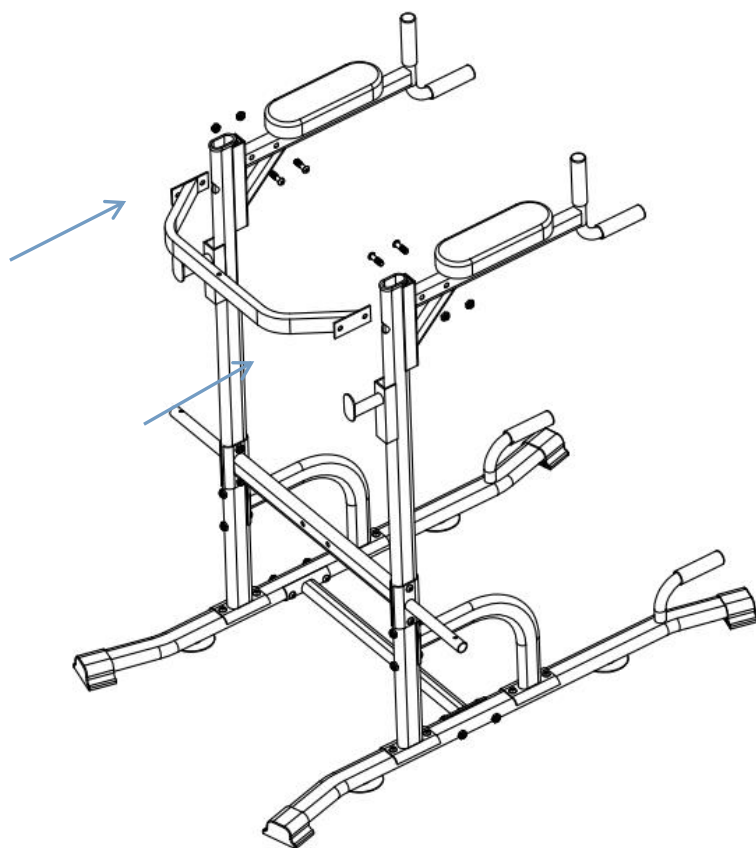
Należy wyrównać względem siebie otwór uchwytu i pionowego podparcia oraz ustalić śrubą M10X20 i płaskimi podkładkami (każda śruba z płaską podkładką). (umocuj śrubę na górze i dole ręcznie i dokręć kluczem). Nie dokręcaj najpierw jednej, a potem drugiej śruby. W przeciwnym razie montaż się nie uda.

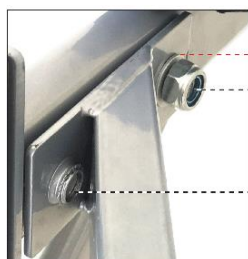


Krok 4: Przymocuj podłokietniki 2x za pomocą śrub M6X70 oraz klucza imbusowego (mały) .



Krok 5: Zamontowanie tylnego podparcia





Przy pomocy płaskiej podkładki

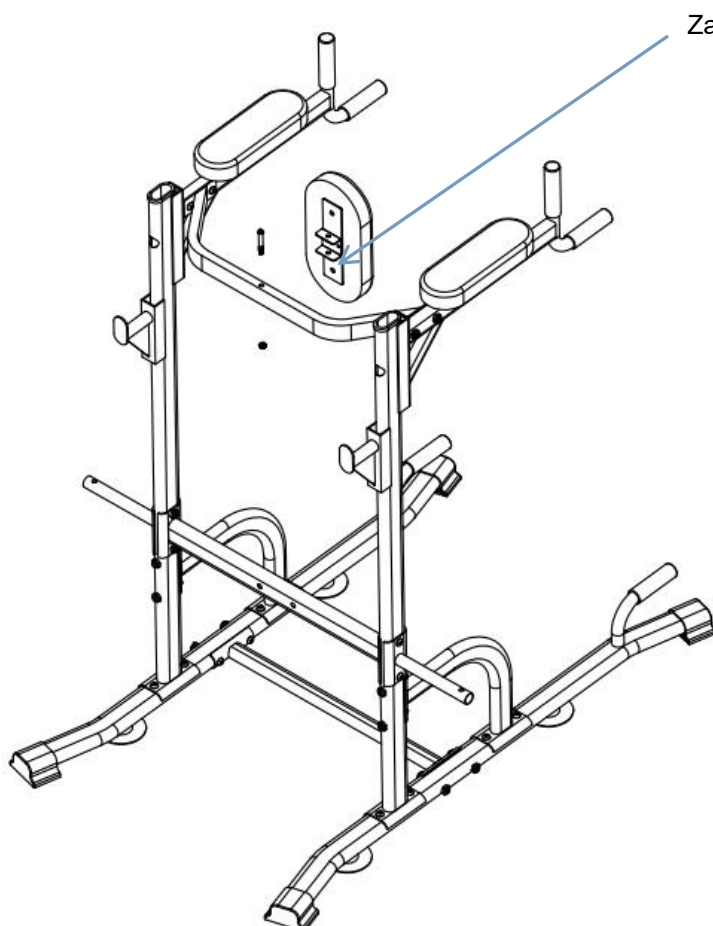
Zamocuj przy pomocy śruby M10X40,
podkładki płaskiej i nakrętki

Zamocuj przy pomocy śruby M10X40,
płaskiej podkładki (po obu stronach)



Duża płaska
podkładka.

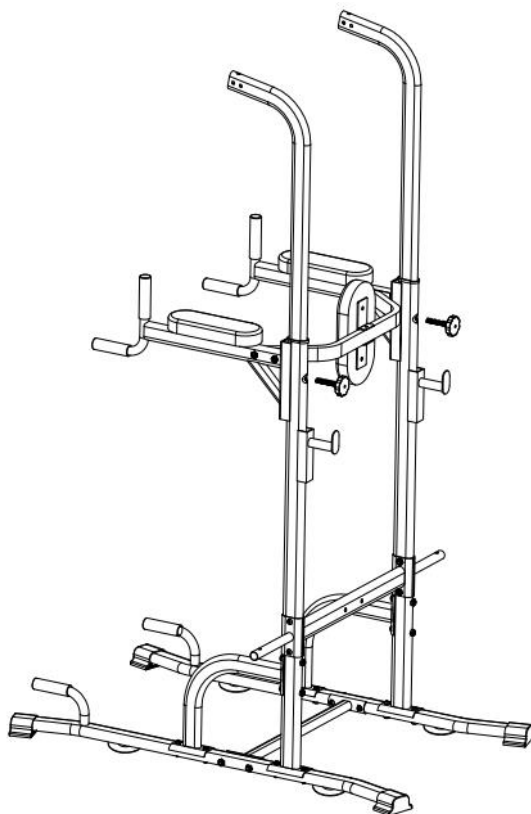
Krok 6: Montaż amortyzatora pleców



Zamocuj przy pomocy śruby M8X55 i nakrętki

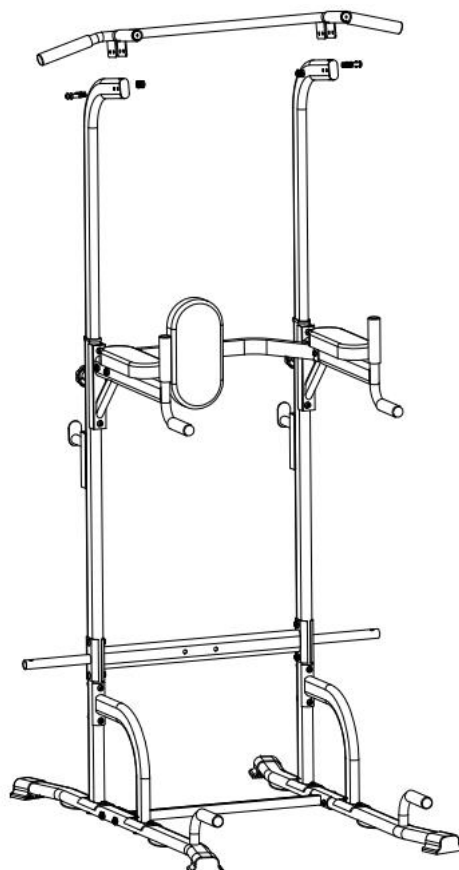
Krok 7: Montaż górnego wspornika

Nasadź dwa górne wsporniki na dwa słupy pionowe i przykręć dwie gałki ze śrubą.

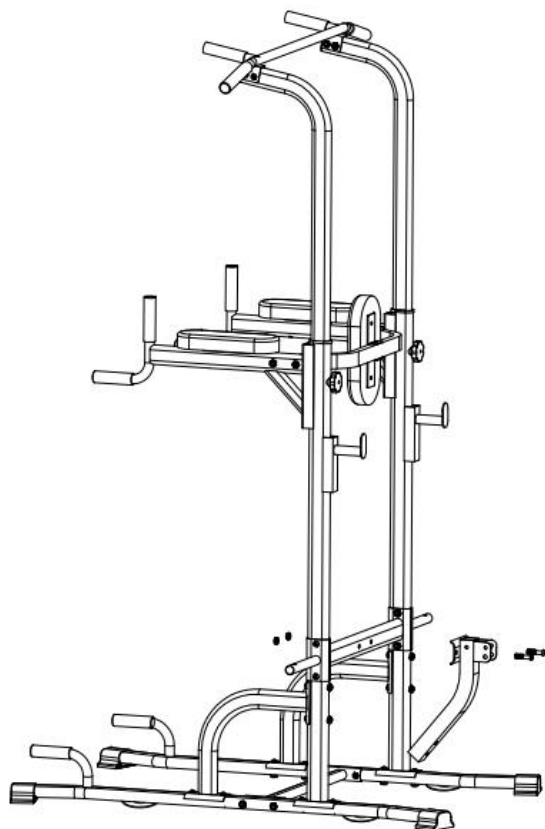


Krok 8: Montaż drążka do ćwiczeń

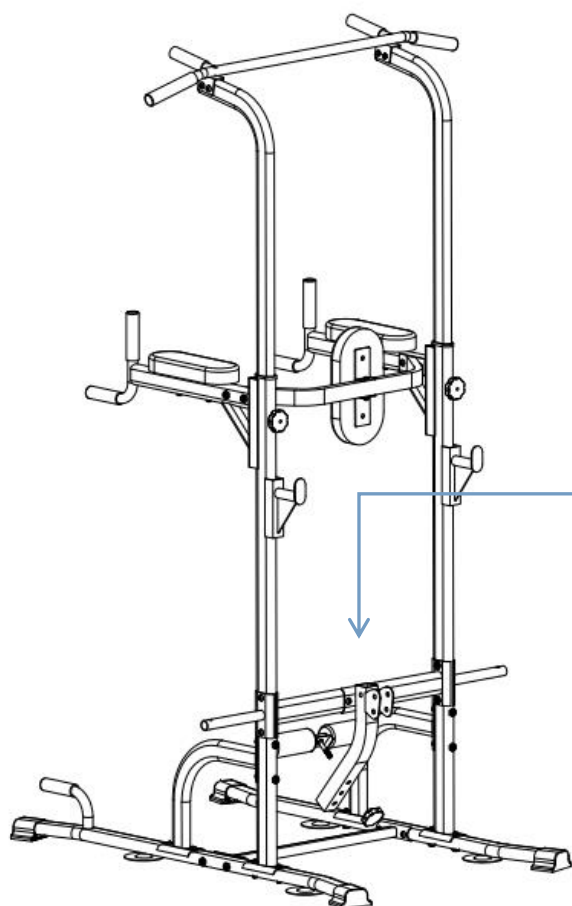
Przymocuj drążek za pomocą wrętów M8X45+płaskich podkładek i nakrętek.



Krok 9: Montaż siedziska oraz prasy do nóg



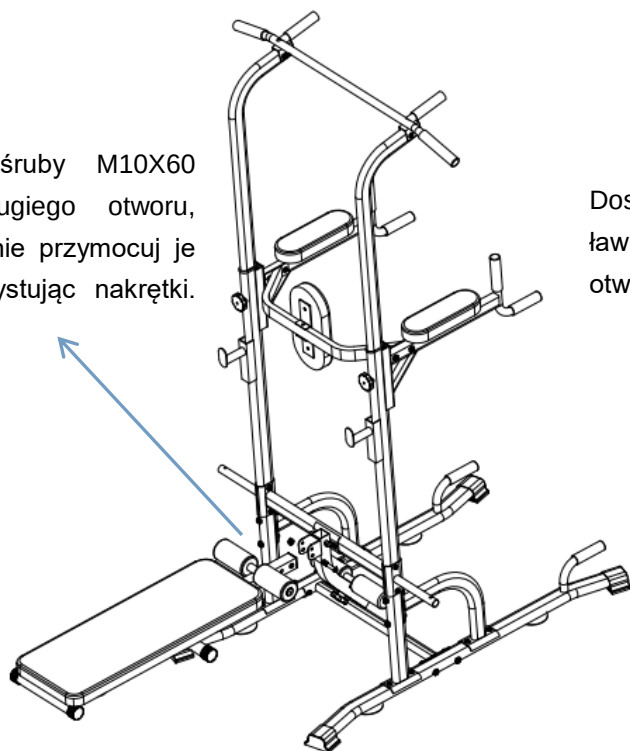
Zamontuj ramę oparcia wykorzystując śruby M10X45 i płaskie podkładki oraz nakrętki .



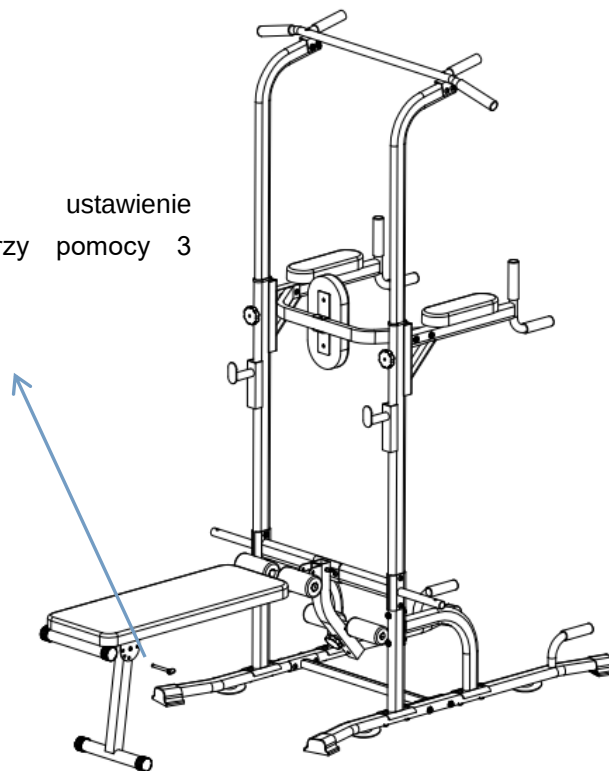
Połącz prasę do nóg z ramą oparcia wykorzystując śruby M10X45 i płaskie podkładki oraz nakrętki .

Krok 10: Montaż ławeczki

Włóż śruby M10X60 do drugiego otworu, następnie przymocuj je wykorzystując nakrętki.

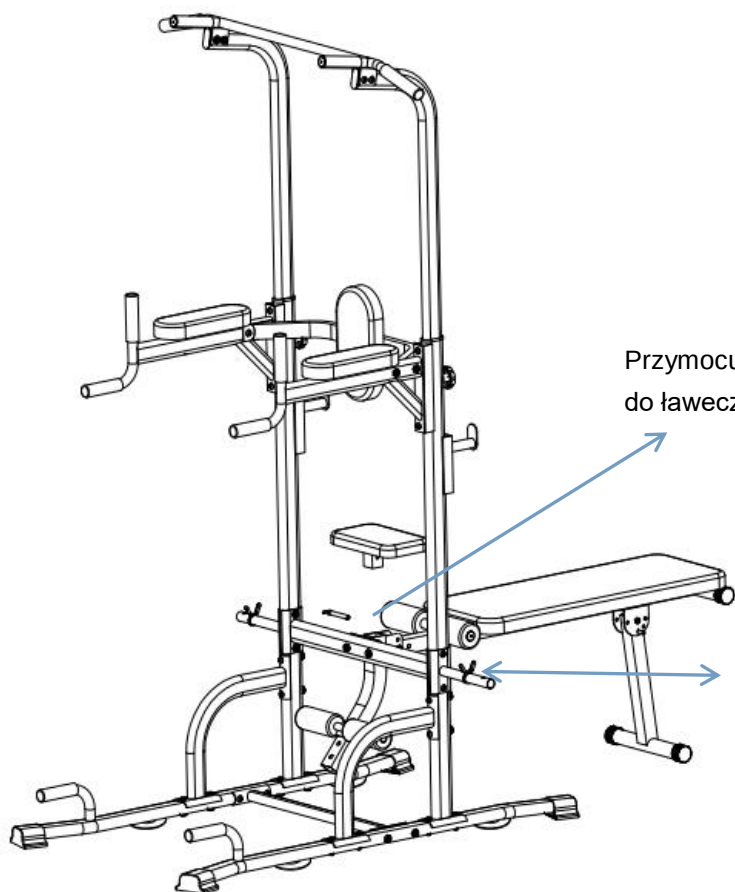


Dostosuj ustawienie ławki przy pomocy 3 otworów.



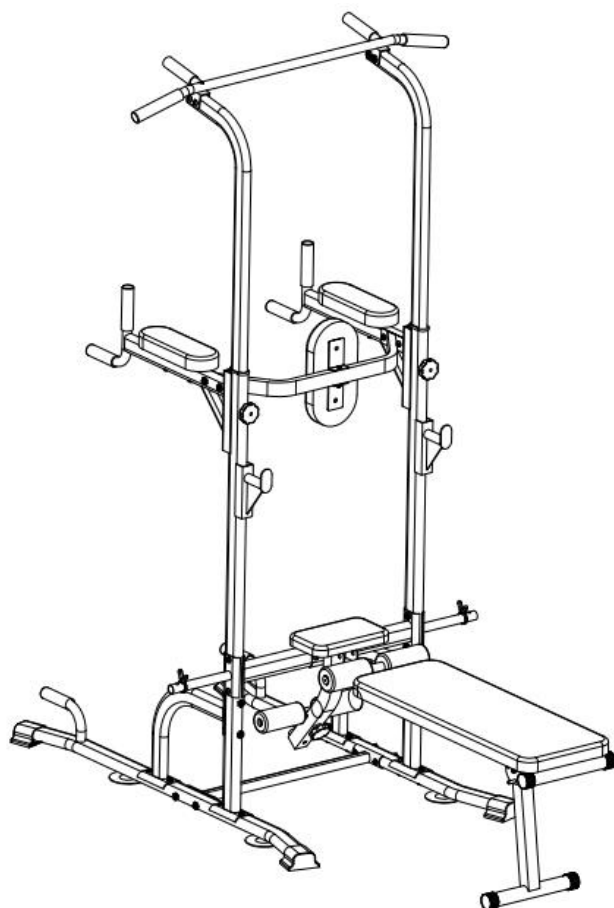
Krok 11: Montaż ławeczki

Przymocuj opracie na głowę do ławeczki.



Nałóż dwa zaciski sprężynowe na obydwa uchwyty na obciążenie.

Prawidłowo złożony prząd do ćwiczeń powinien prezentować się jak na poniższym obrazku



ZAKRES STOSOWANIA

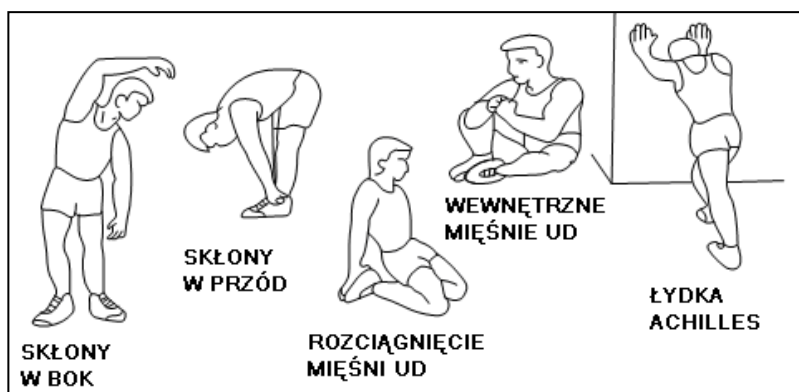
Przyrząd do ćwiczeń jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni brzucha ramion oraz klatki piersiowej. Przyrząd do ćwiczeń PWL9569 **jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

Rozgrzewka

Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciąganie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.



Ćwiczenia

Poręcz wielofunkcyjna służy do ćwiczeń mięśni brzucha, ramion i pleców. Stabilna stalowa konstrukcja zapewnia bezpieczeństwo w trakcie treningu.

Ćwiczenia w zwisie

Chwytemy drążek nachwytem lub podchwytem. Unosimy nogi jak najwyżej do brody. Można również w tym ćwiczeniu wprowadzić skręty tułowia w końcowej fazie unoszenia nóg. Inna wersja(mocno angażująca mięśnie skośne)polega na jednoczesnym skręcie bioder wraz z unoszeniem nóg. Im mniejsze ugięcie nóg w kolanach, tym większy stopień trudności ćwiczenia, większe zaangażowanie mięśni zginaczy bioder(przy zmniejszeniu pracy mięśni brzucha) i większe napięcia w dolnym odcinku grzbietu.

Unoszenie nóg w podporze

Stajemy plecami do podpory, ramiona opieramy na poziomych poprzeczkach podpory, dłońmi chwytamy uchwyty, w tym momencie znajdujemy się już ponad podłogą. Z tej pozycji unosimy nogi w górę, w kierunku klatki piersiowej, jednocześnie uginając je w kolanach.

Wyciskanie sztangi 1

Położ się na ławce, plecy oprzyj o oparcie, stopy postaw płasko na podłożu. Unieś sztangę i wyciskaj ją nad głową uginając ręce w łokciach i prostując.

Wyciskanie sztangi 2

Położ się na ławce, plecy oprzyj o oparcie, stopy oprzyj na górnym wsporniku na nogi, nogi zegnij w kolanach. Unieś sztangę i wyciskaj ją nad głową uginając ręce w łokciach i prostując.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.



Importer: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....

(Pieczętka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętą sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bands.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.

WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS:

Max stand load: 100 kg

Netto weight: 31,5 kg

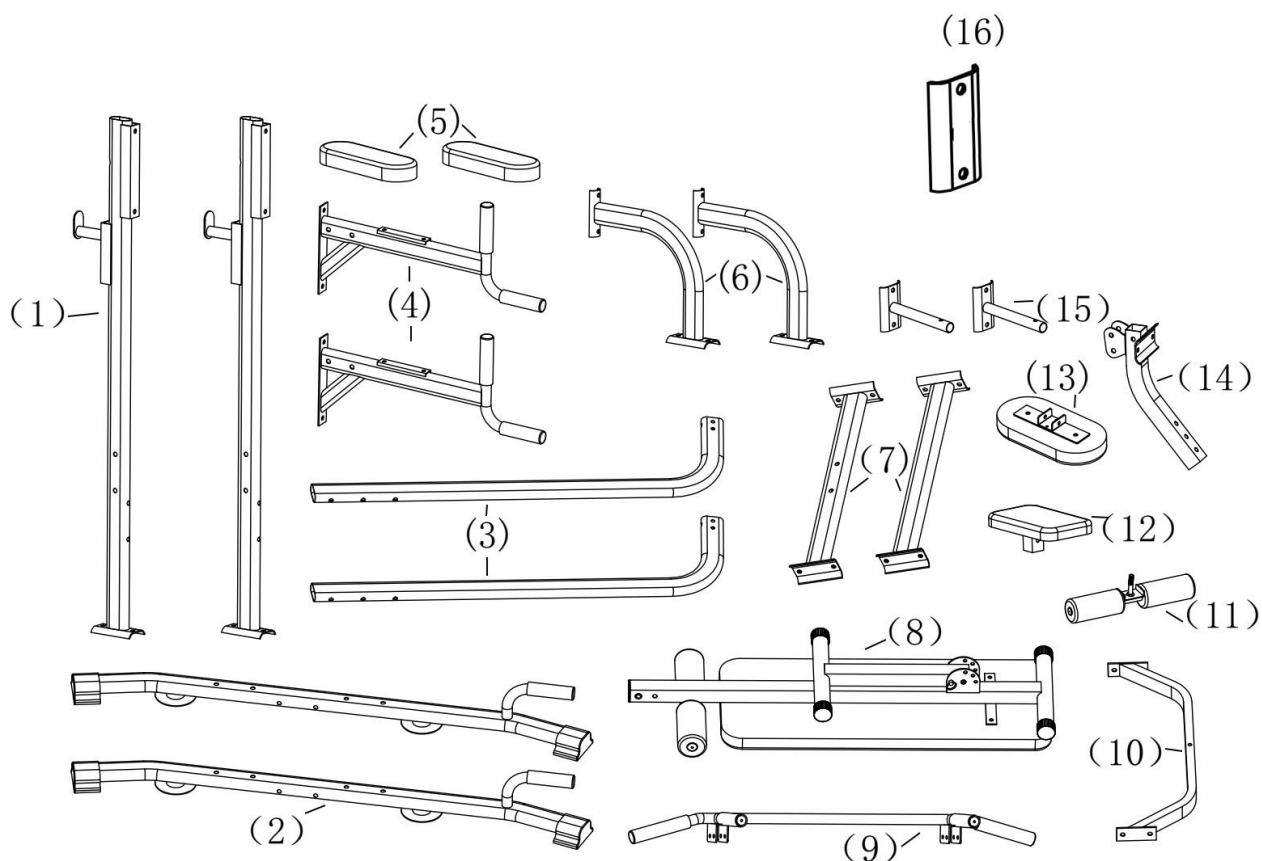
Maximum weight of user: 120 kg

Max bench load: 120kg

Dimensions: 205 x120 x 226 cm

PARTS LIST

Notice: Do not use sharp objects to cut though the package bag.

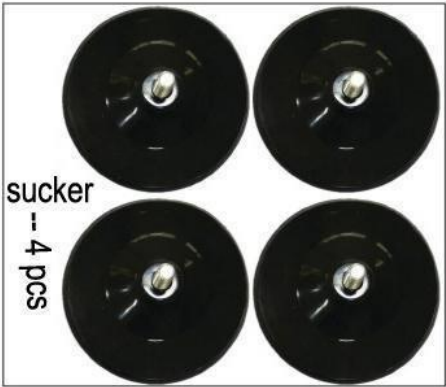


Before you start to assemble, please check the hardware packing to make sure they are included.

Part List

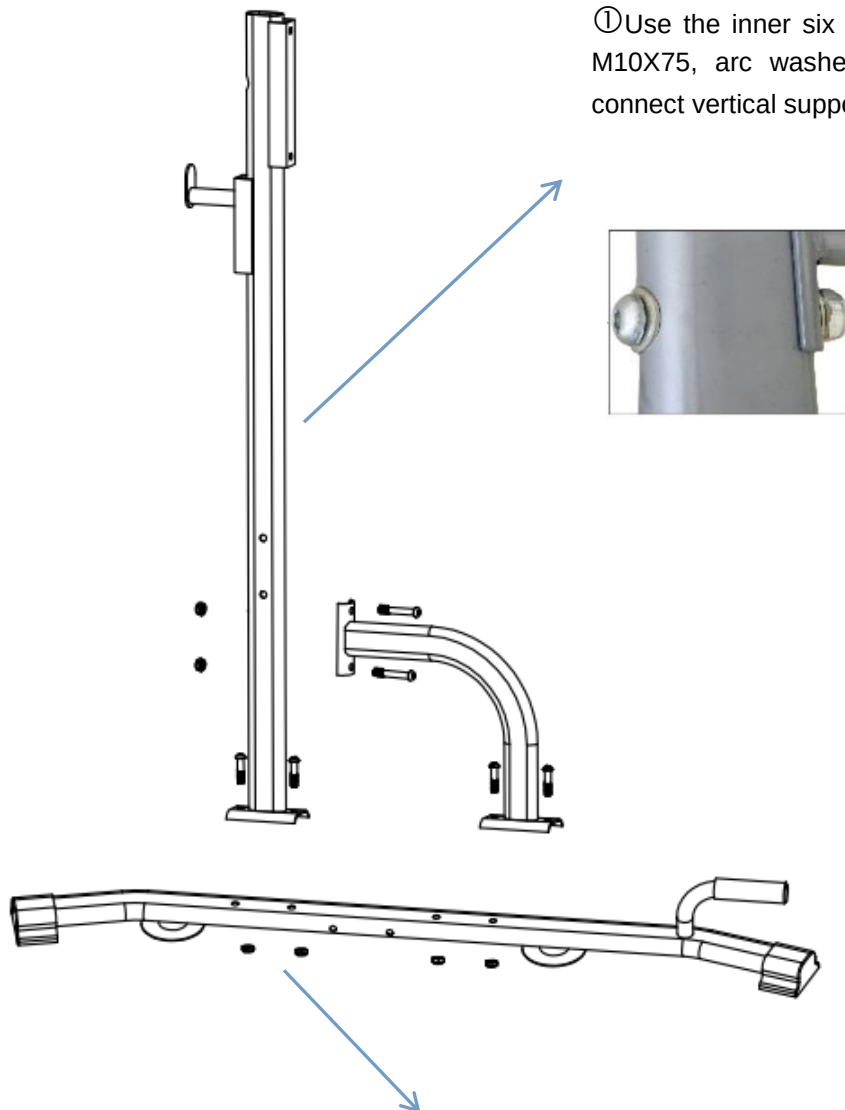
No.	Parts Name	Quantity(pc)
(1)	Vertical support	2
(2)	underframe	2
(3)	Upper bracket	2
(4)	Grab bar	2
(5)	Elbow pad	2
(6)	Support frame	2
(7)	Lower transverse tube	2
(8)	Flat bench	1
(9)	Push rod	1
(10)	Back level	1
(11)	kickstand	1
(12)	Head cushion	1
(13)	Back cushion	1
(14)	Flat bench frame	1
(15)	Bar holder	2
(16)	Metal plate	1

SCREWS & TOOL LIST



ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 1: Underframe, vertical support, support frame installed

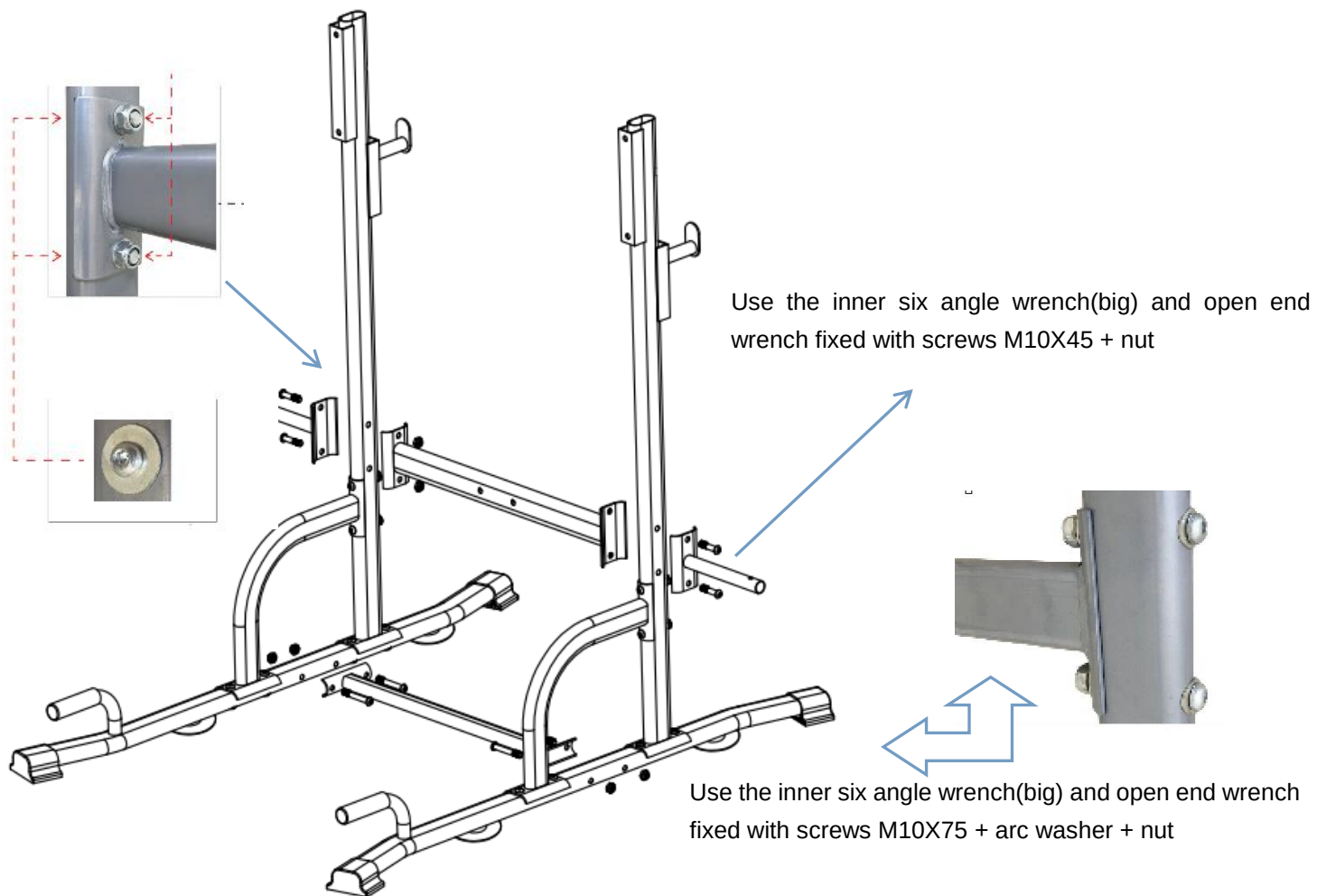


① Use the inner six angle wrench (big) with screws M10X75, arc washers (both side) and nut 10 to connect vertical support and support frame .

Notice: insert the screw into every hole before tighten the nut.

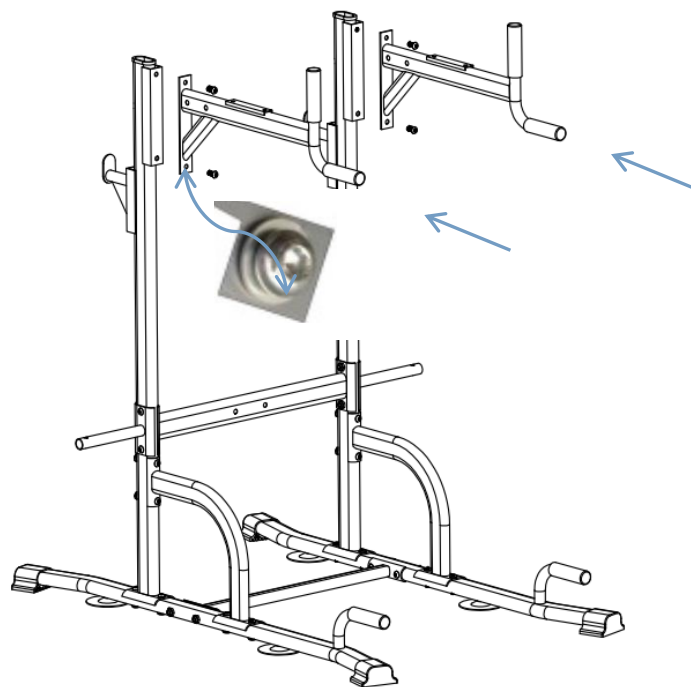
② Use the inner six angle wrench(big) and screws M10X45+flat washer (both side) + nut M10 to connect vertical support , support frame with underframe .

Step 2: Lower transverse tube ,upper Transverse Tube installed

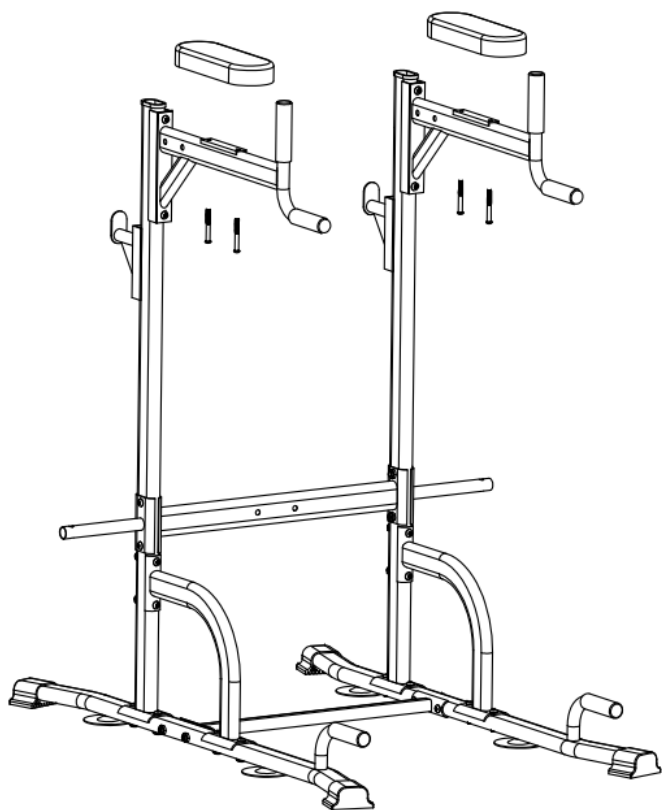


Step 3: Grab Bar Installed

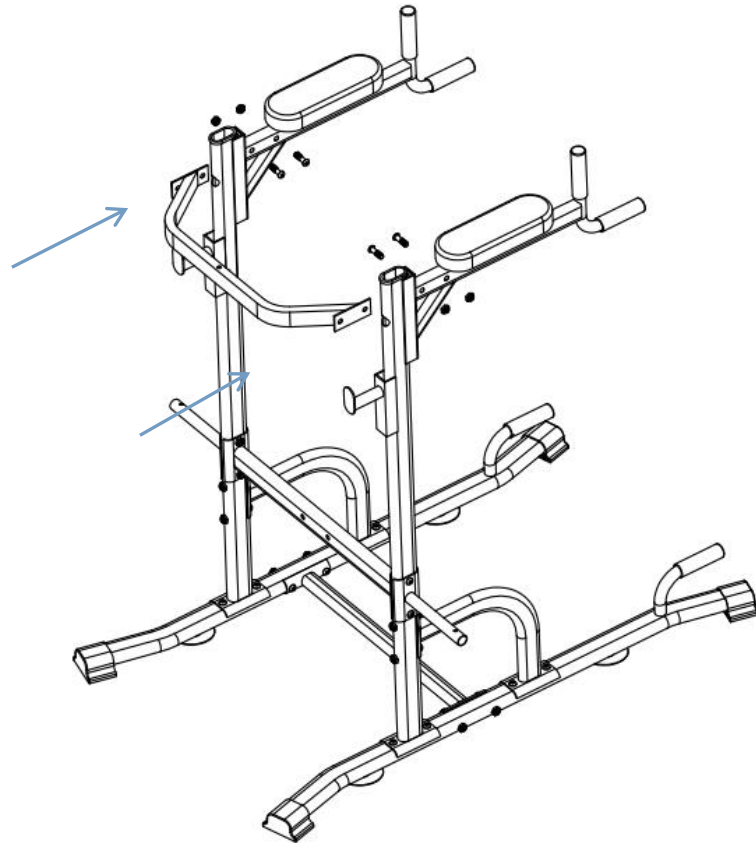
The hole of grab bar and the hole of vertical support must be aligned and fixed with screw M10X20 +flat washers(every screw with a flat washer). (Fix the screw in the top and bottom by hand, then tighted by wrench.do not fasten one screw individually and then install the other one. otherwise it cannot install.)



Step 4: Fixed the screw M6X70 by inner angle wrench(small)



Step 5: back lever installed



With small flat washer.

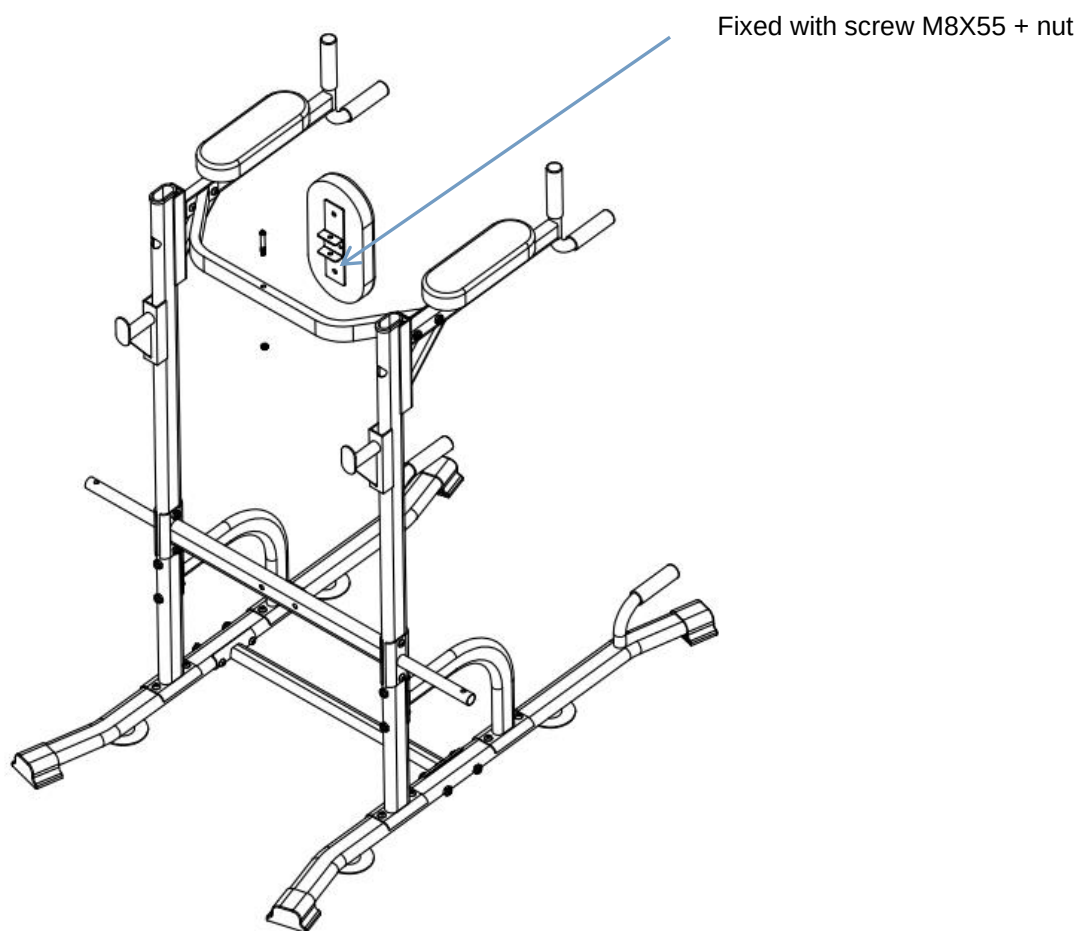
Fixed with screw M10X40 + flat washer+ nut

Fixed screw M10X40, flat washer (both side)



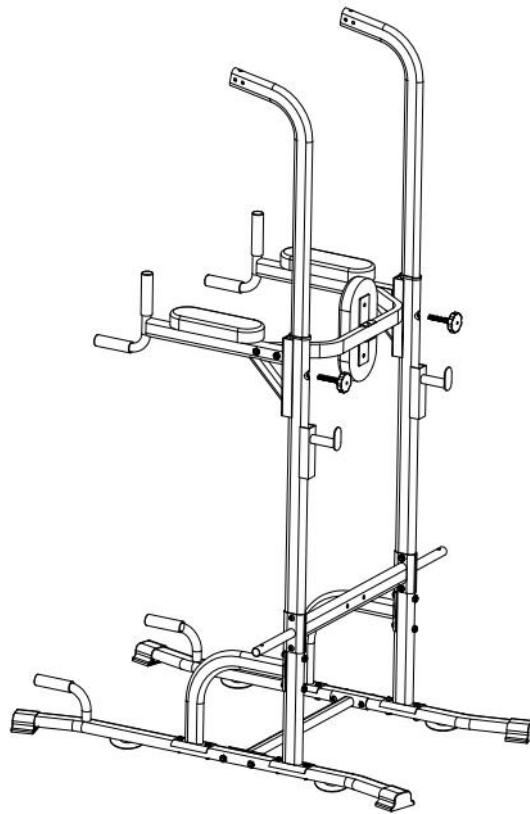
Big flat washer.

Step 6: Cushion installed



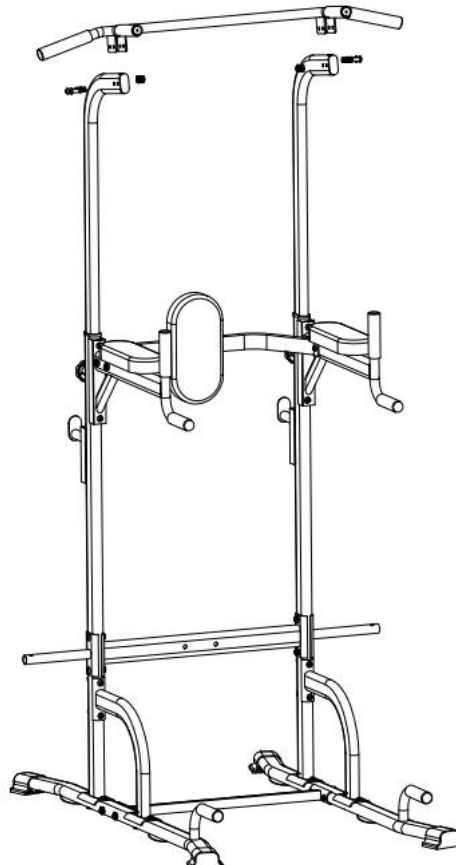
Step 7: Upper bracket Installed

Insert the upper bracket into the vertical support and lock with plum blossom screw.

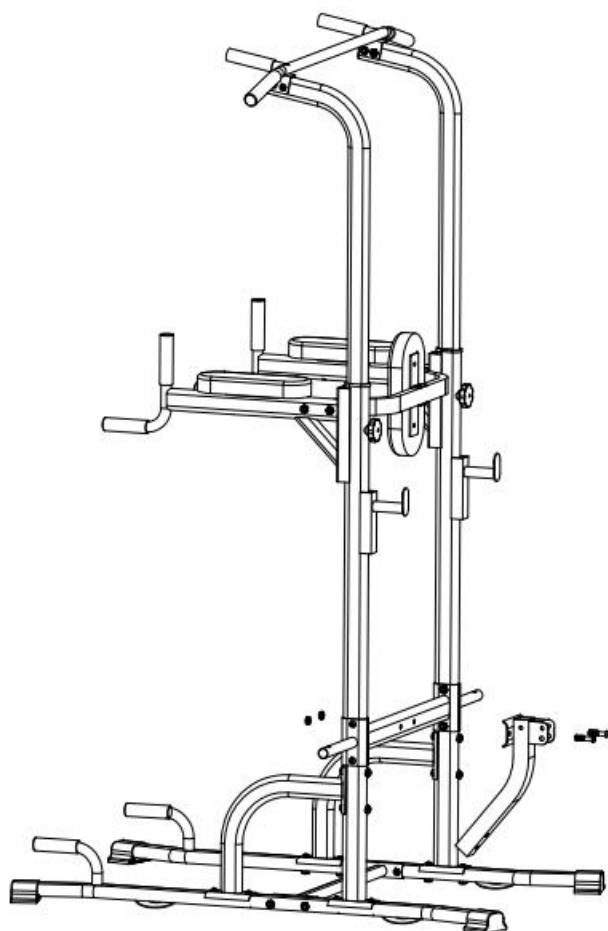


Step 8: Push rod installed

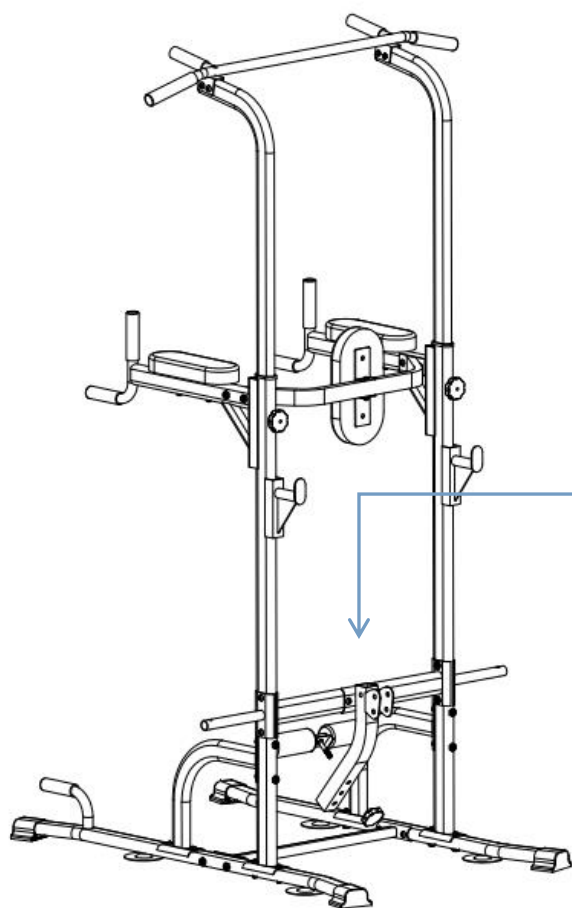
Fixed with screw M8X40



Step 9: Flat Bench Frame Installed, kickstand installed

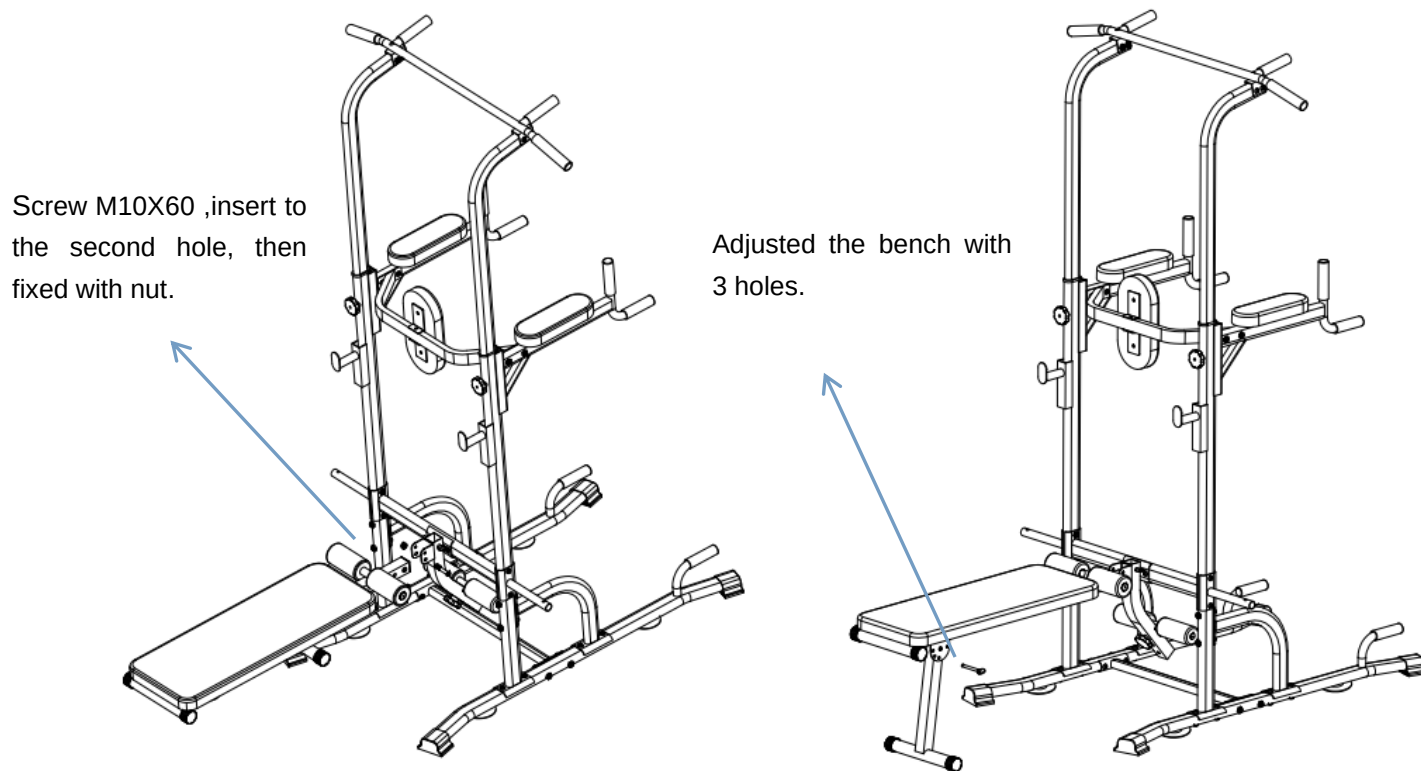


Fixed with screw M10X55 + 2
small washer + nut

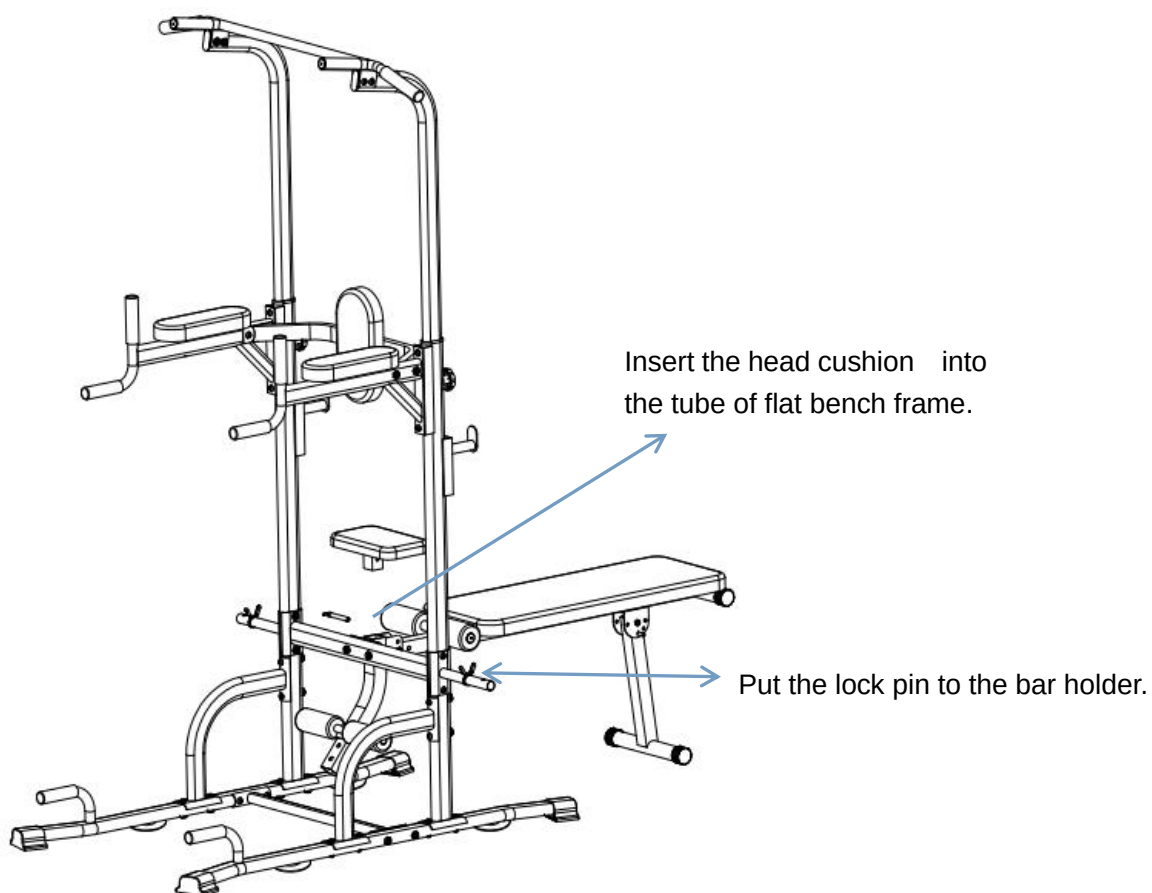


Insert the kickstand into the bench
frame tube, fixed with screw
M10X45+flat washer+nut.

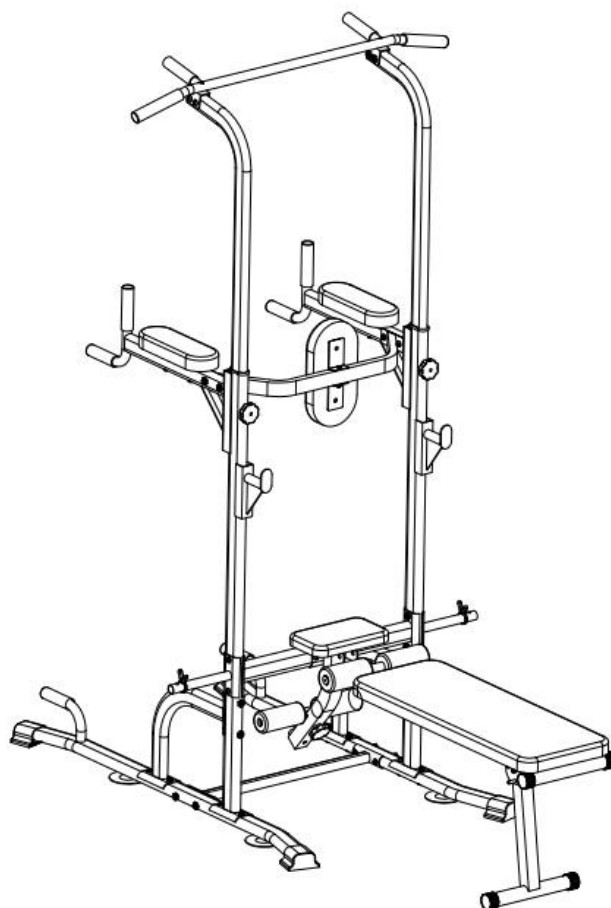
Step 10: Flat bench Installed



Step 11: Flat bench Installed



Full ready product is like it.



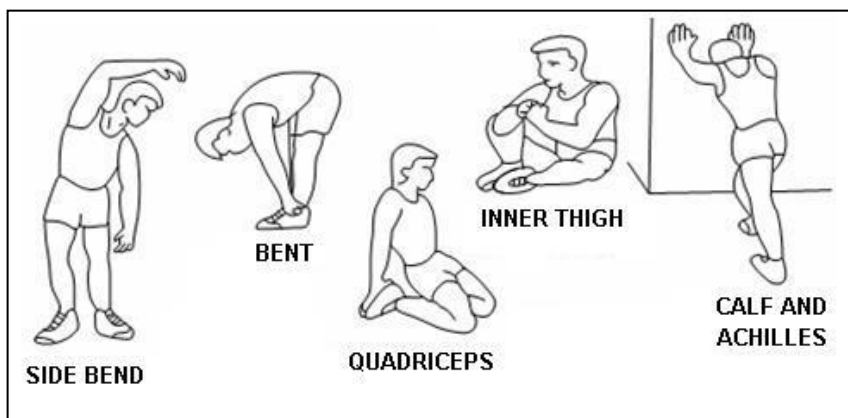
TERMS OF REFERENCES

Multifunction handrail with bench is use for abdominal, arms and lower body training. Multifunction handrail with bench PWL9569 is class H item. **Unit is not intended for therapy or rehabilitation.**

TRAINING INSTRUCTION

1. Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



2. Exercises

Multifunction handrail with bench is use to exercise your abdominal muscles, shoulders and back . Sturdy steel construction ensures safety during training.

Exercises in the overhang

Grab bar. Raise legs as high as possible to the chin . You can also make this exercise, the body turns in the final phase of floating legs. Another version (highly engaging oblique muscles) involves the simultaneous twist of the hips with tilted legs. The smaller the deflection of the legs at the knees , the greater the degree of difficulty of the exercise, greater involvement of the hip flexors (muscles while reducing operating abdomen) and increased tension in the lower part of the spine .

Lifting the leg support

We are back to the support arms are based on horizontal crossbars support , hands grab handles at this point we are already above the floor. From this position, we raise the legs up toward your chest while bending them at the knees.

Bench Press 1

While lying comfortably on a bench, the bar should be lowered to the middle of the chest area, and then back up to full extension without locking your elbows. The lower back should maintain contact with the bench at all times.

Bench Press 2

While lying comfortably on a bench, legs based on leg developer, the bar should be lowered to the middle of the chest area, and then back up to full extension without locking your elbows. The lower back should maintain contact with the bench at all times.

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.



Importer: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom abisal@abisal.pl

DŮLEŽITÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

18. **V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.**
19. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
20. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušte trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
21. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
22. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
23. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
24. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
25. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
26. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
27. Do otvorů nekládejte žádné předměty.
28. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
29. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušte trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
30. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohlo omezovat volnost pohybu.
31. **Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno výlučně k domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.**
32. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
33. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
34. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ.

TECHNICKÁ DATA:

Maximální zatížení stojanu: 100 kg

Hmotnost produktu netto: 31,5 kg

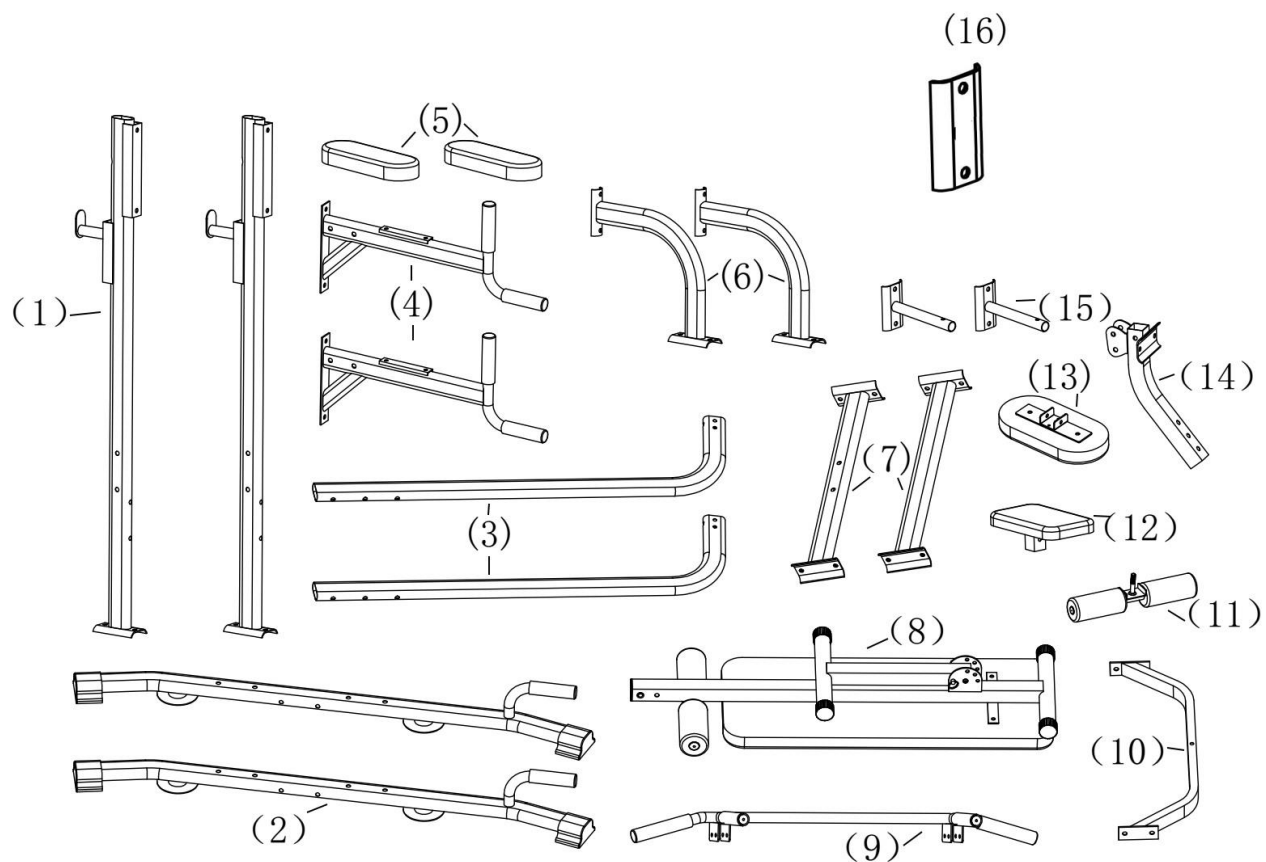
Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Maximální zatížení lavice: 120kg

Rozměry produktu: 205 x120 x 226 cm

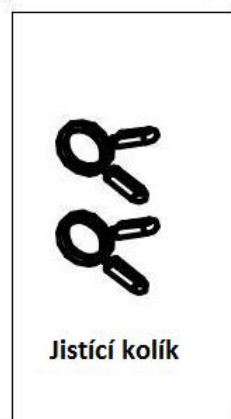
JEDNOTLIVÉ ČÁSTI

DŮLEŽITÉ: Nepoužívejte k otevírání balení ostré předměty.



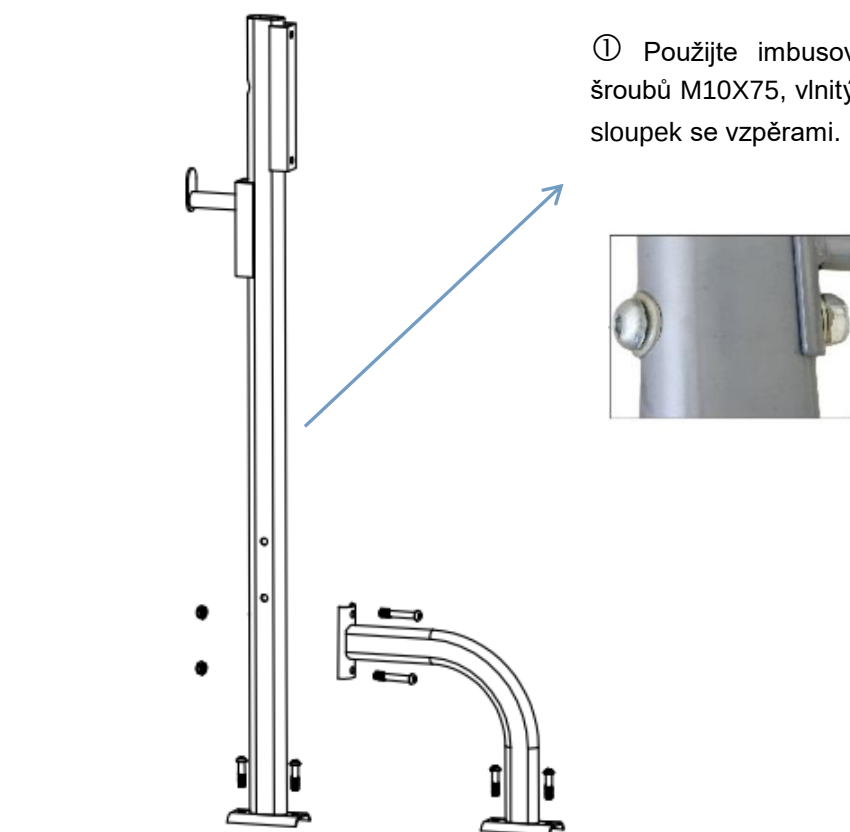
Číslo	Název části	Množství
(1)	Svislý sloupek	2
(2)	Dolní rám	2
(3)	Horní vzpěra	2
(4)	Bradla	2
(5)	Podloketník	2
(6)	Vzpěry	2
(7)	Spojné rámy	2
(8)	Lavice	1
(9)	Hrazda	1
(10)	Spoj	1
(11)	Leg-press	1
(12)	Opěradlo hlavy	1
(13)	Opěra zad	1
(14)	Rám opěradla hlavy	1
(15)	Držák závaží	2
(16)	Kovová deska	1

SEZNAM ŠROUBŮ A NÁŘADÍ



MONTÁŽ

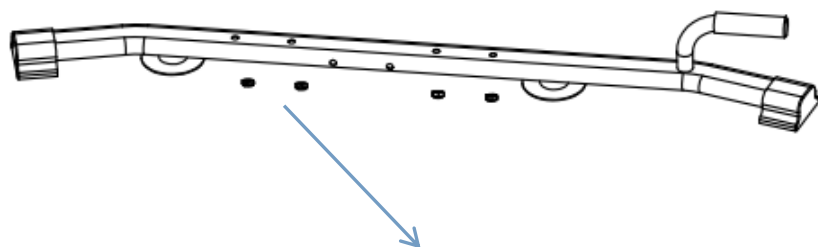
Krok 1: Rám, svislý sloupek, instalace nosného rámu



① Použijte imbusový klíč (velký), abyste pomocí šroubů M10X75, vlnitých podložek a matic spojili svislý sloupek se vzpěrami.



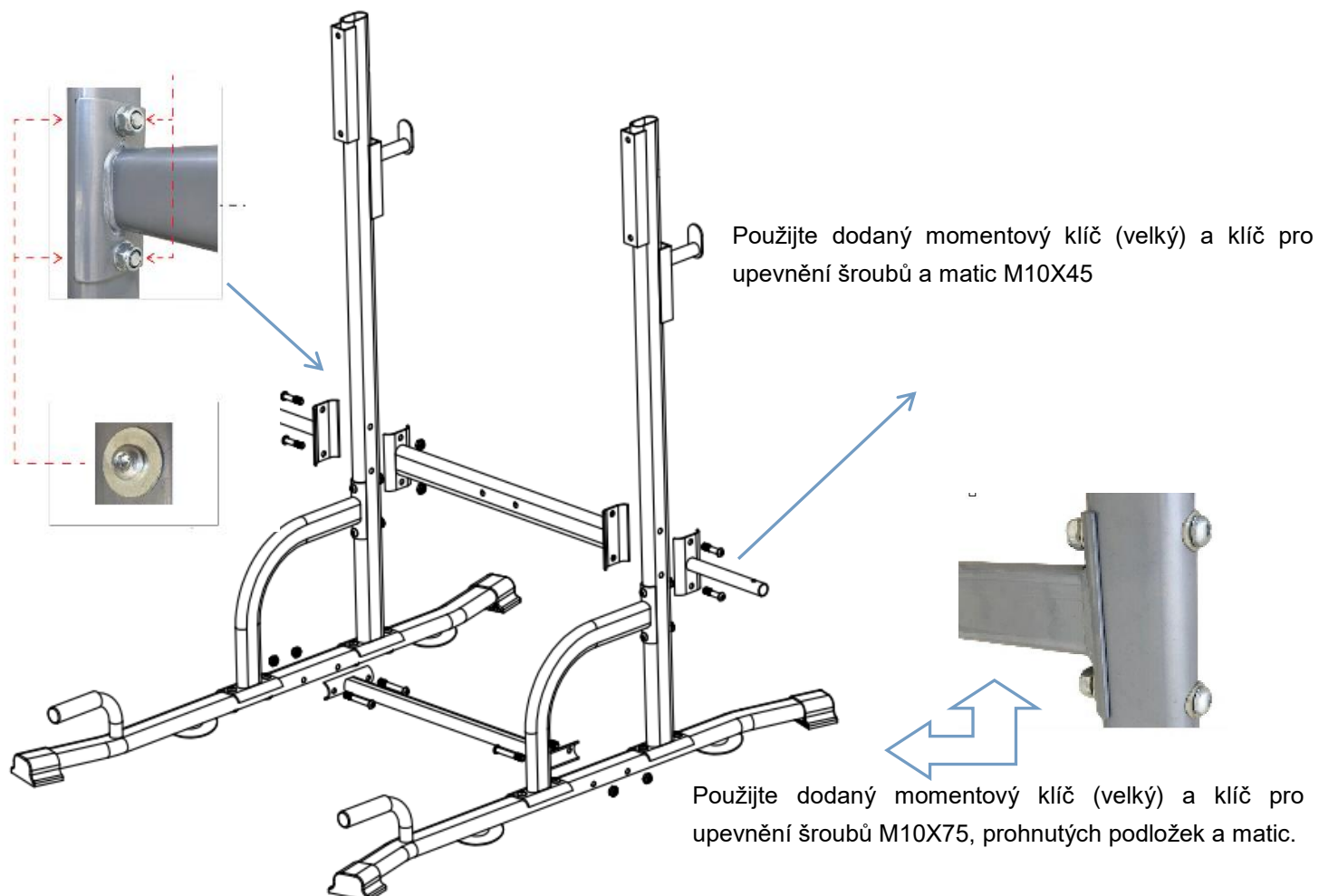
DŮLEŽITÉ: Vložte šroub do každého z otvorů před dotažením matic.



② Pomocí imbusového klíče (velkého), šroubů M10X45, plochých podložek a matic spojte svislý sloupek a vzpěry s dolním rámem.

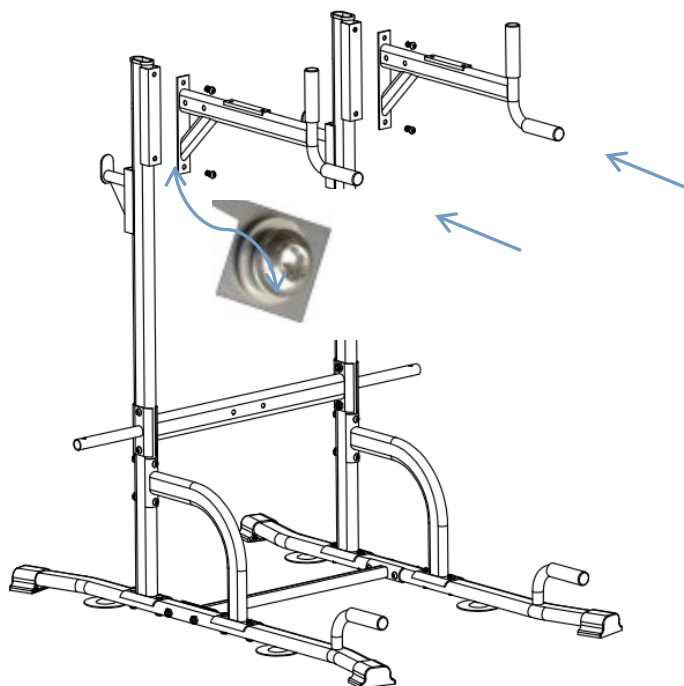


Krok 2: Montáž dolní příčné tyče, horní příčné tyče

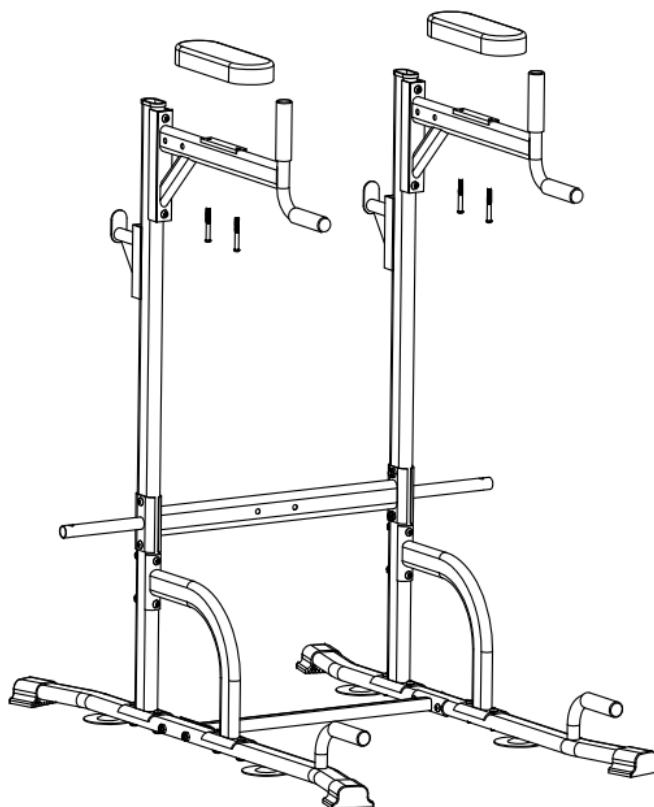


Krok 3: Montáž rukojetí

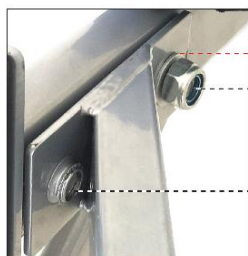
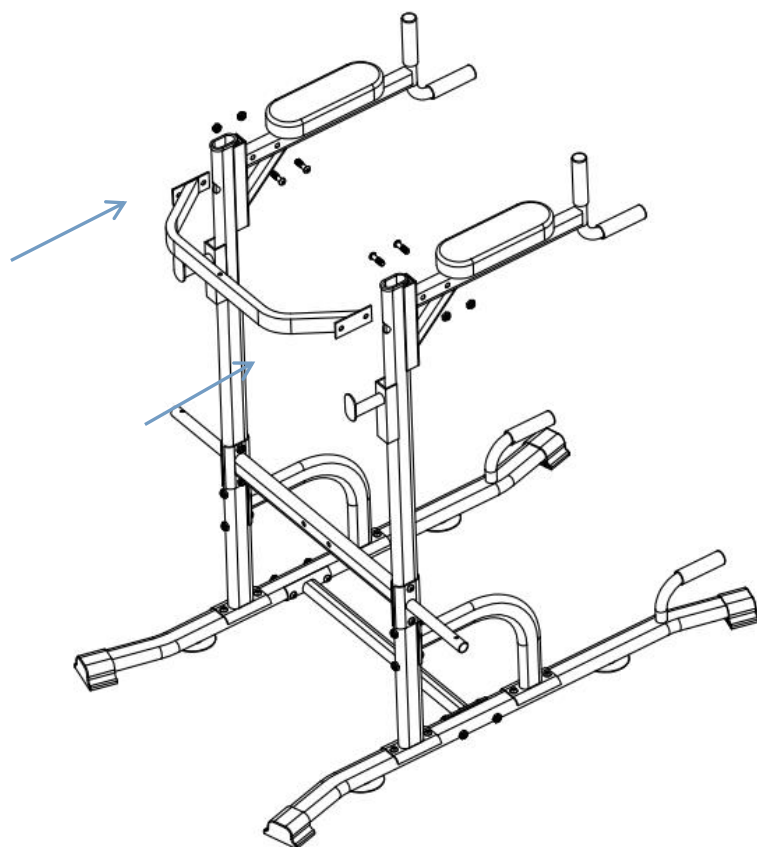
Vyrovnejte vůči sobě otvory v konstrukci a v pěnové loketní opěrce. Přišroubujte je za pomoci šroubu M10x20 a ploché podložky. Šroub napřed utáhněte rukou a až poté použijte klíč. Utahujte střídavě první a druhý šroub. V opačném případě bude instalace neuspěšná.



Krok 4: Připevněte podloketníky 2x pomocí šroubů M6X70 a imbusového klíče (malý).



Krok 5: Montáž zadové opěry



Za použití ploché podložky.

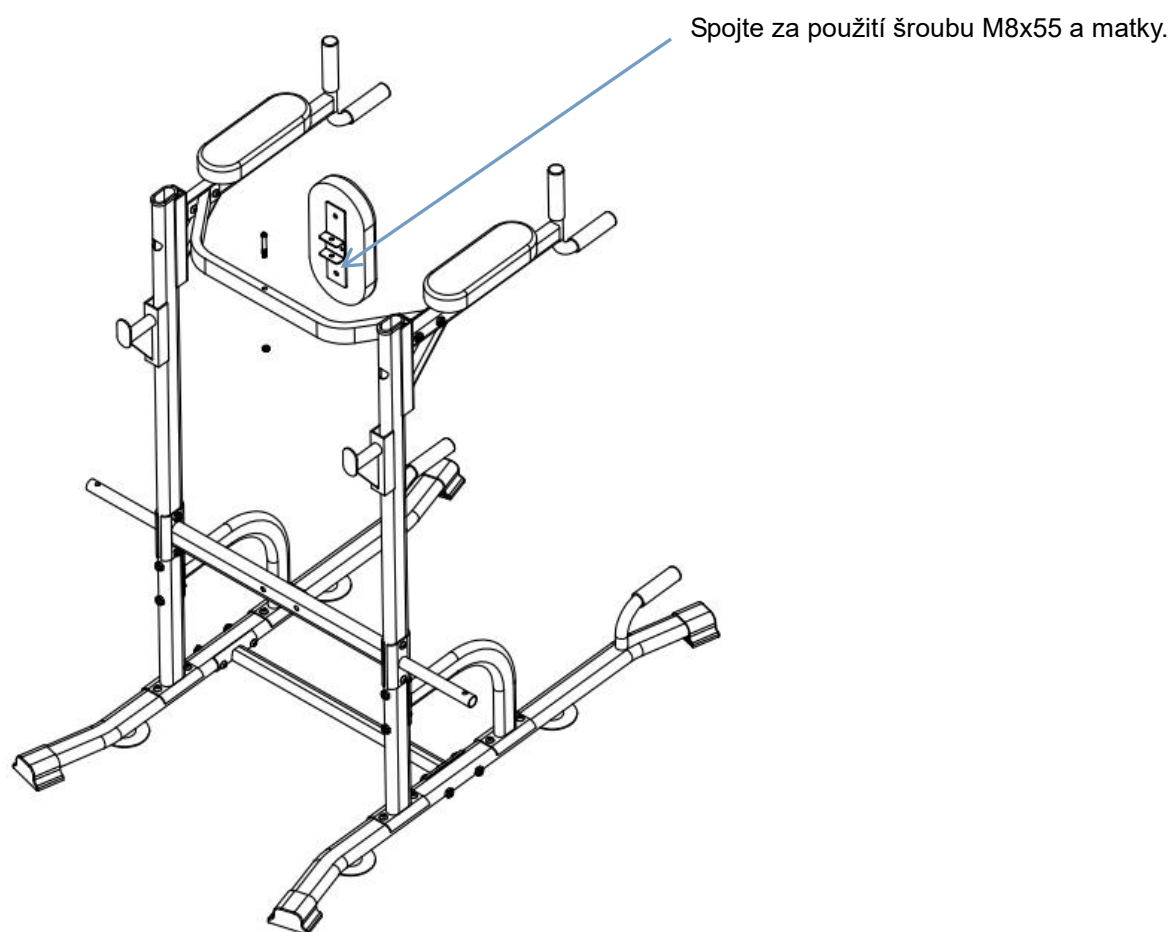
Spojte za použití šroubu M10x40, ploché podložky a matky.

Spojte za použití šroubu M10x40 a ploché podložky (na obou stranách).



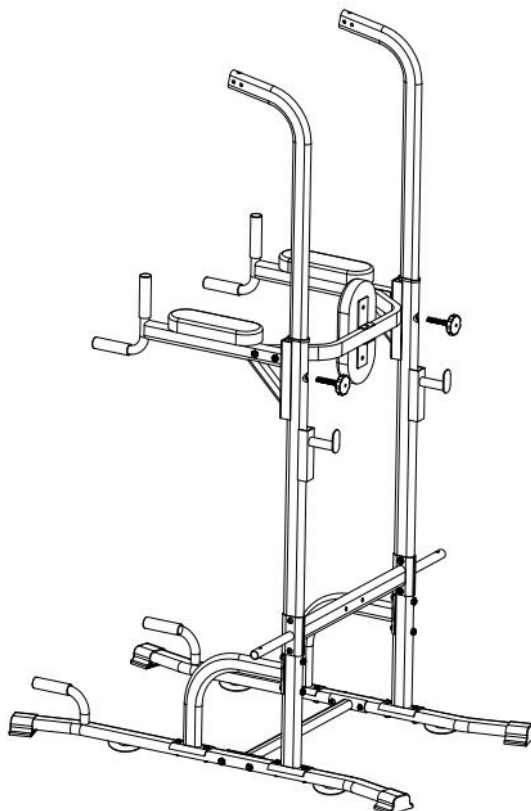
Velká plochá podložka.

Krok 6: Instalace hlavové podpěry



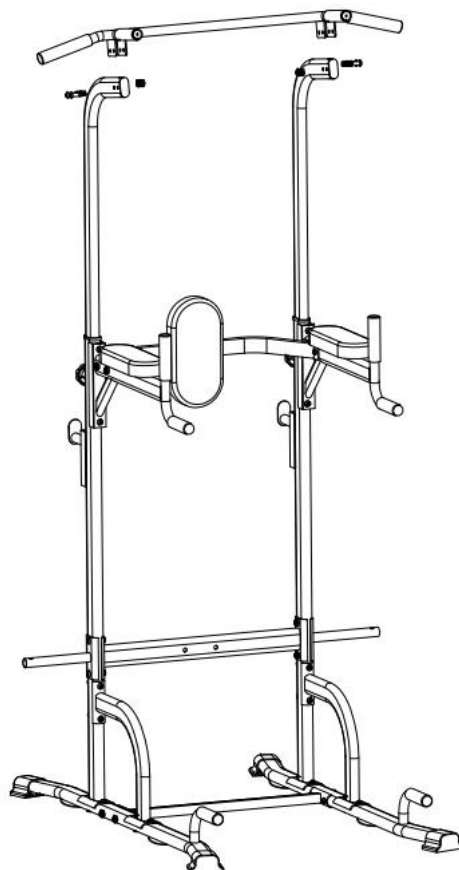
Krok 7: Montáž horní vzpěry

Nasadte horní vzpěry na oba svislé sloupky a vše utáhněte pomocí regulačních šroubů.

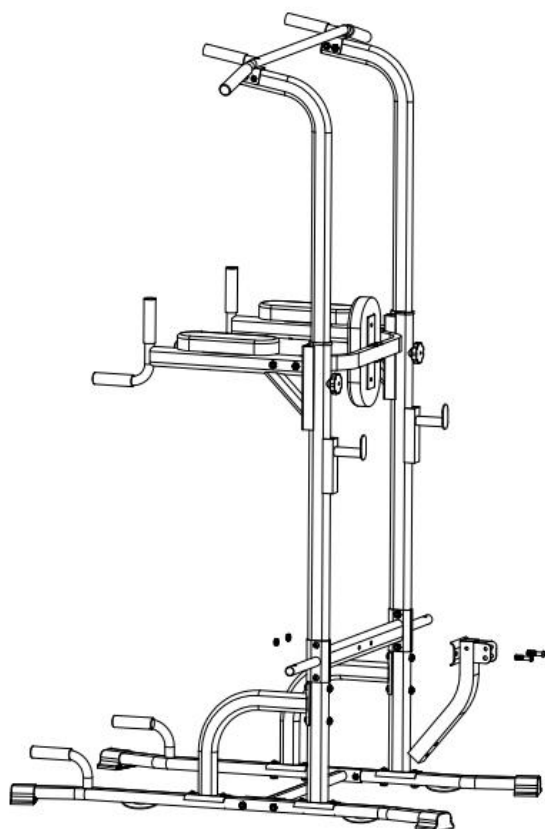


Krok 8: Montáž hrazdy

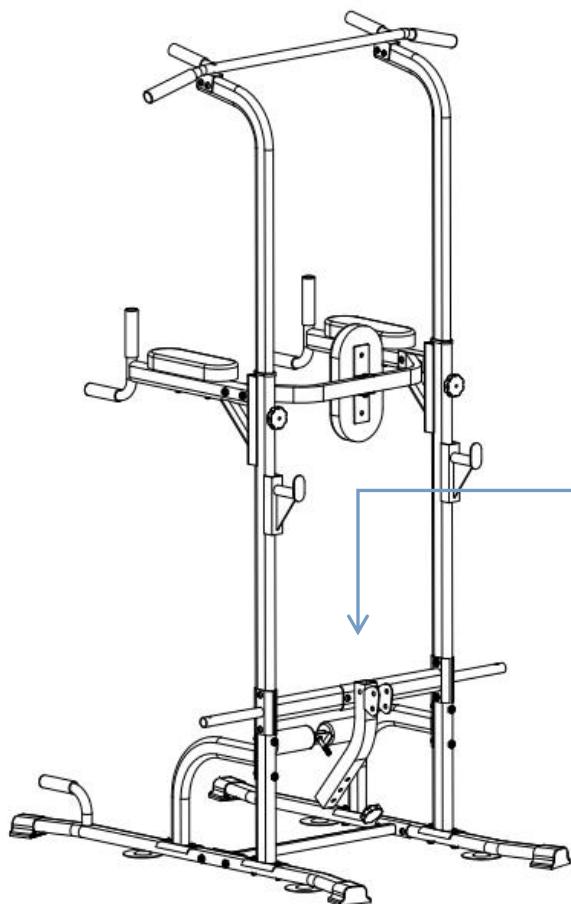
Připevněte hrazdu pomocí šroubů M8X45+plochých podložek a matic.



Krok 9: Montáž sedadla a leg-pressu



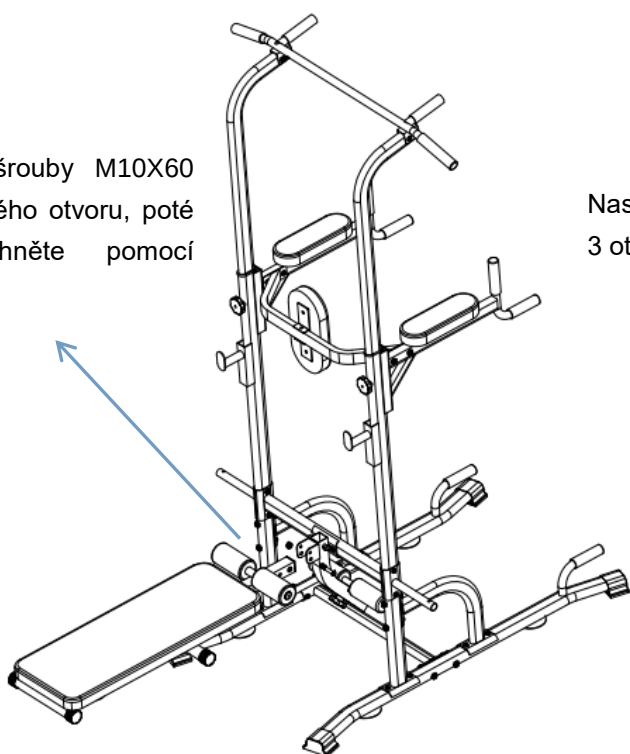
Připevněte rám opěradla pomocí šroubů M10X45, ploché podložky a matice.



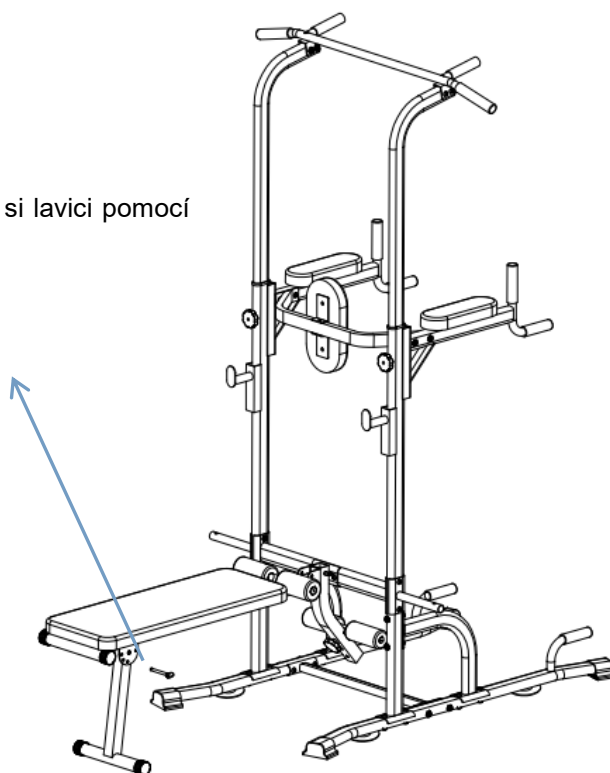
Připevněte leg-press k rámu opěradla pomocí šroubů M10X45, plochých podložek a matic.

Krok 10: Montáž lavice

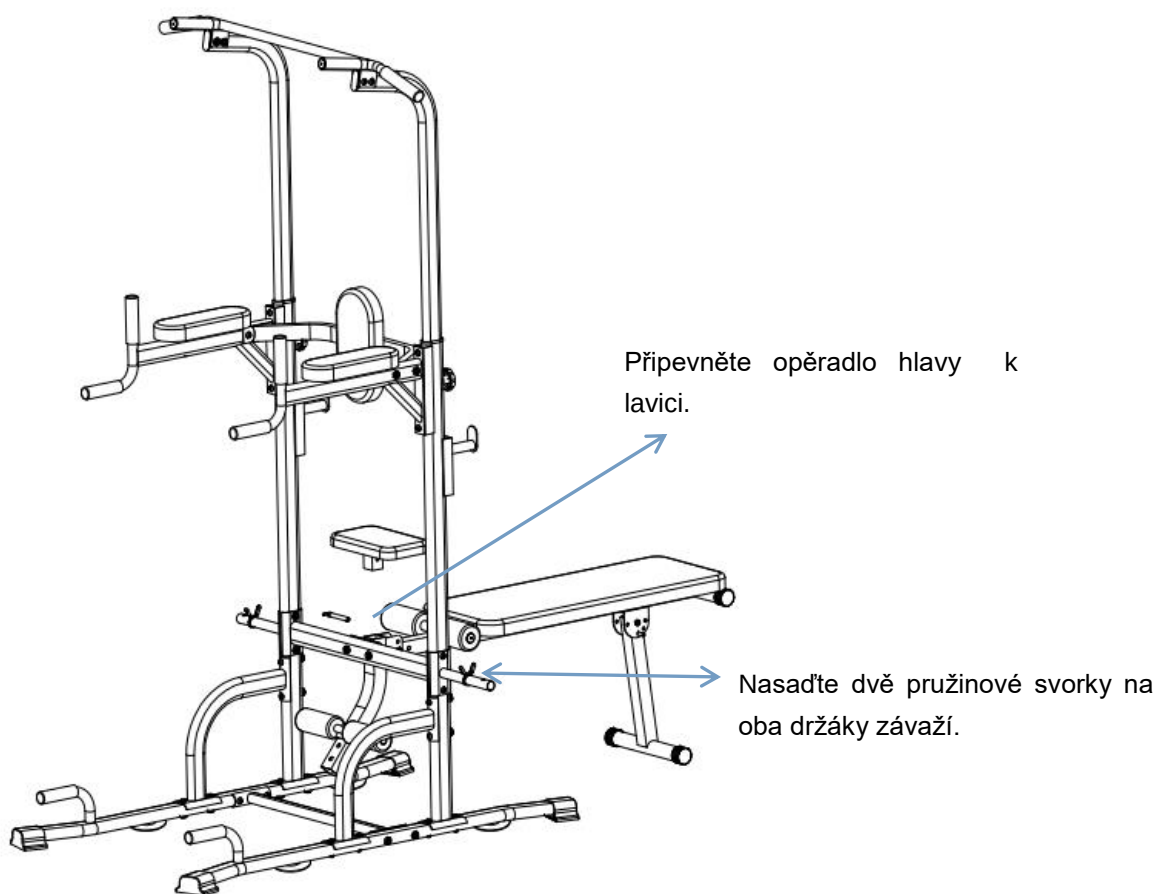
Vložte šrouby M10X60 do druhého otvoru, poté je utáhněte pomocí matice.



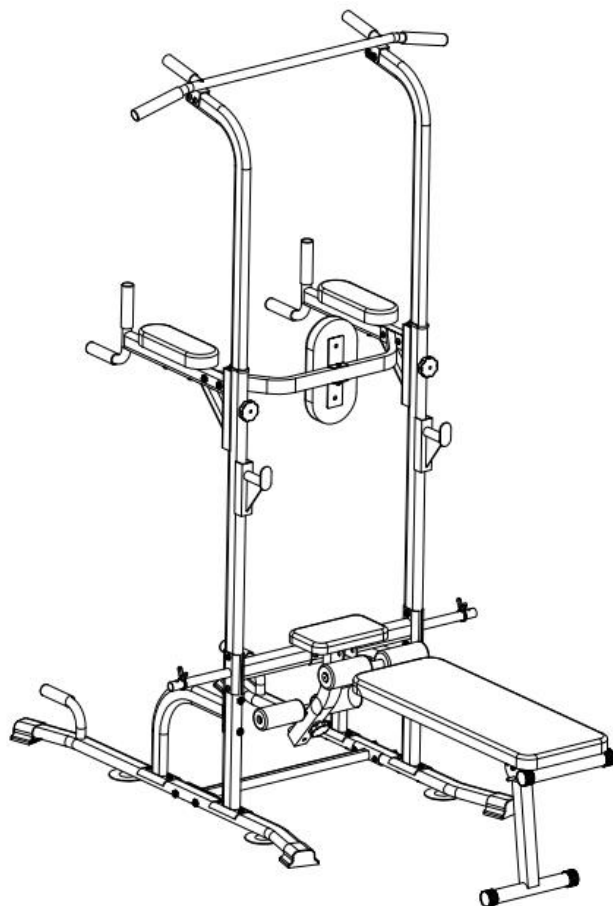
Nastavte si lavici pomocí 3 otvorů.



Krok 11: Montáž lavice



Správně sestavený multifunkční stroj bude vypadat tak, jako na obr. níže.



ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Cvičební zařízení je zařízení určené k posilování svalů břicha, ramen a hrudi. Cvičební stroj PWL9569 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Není možné jej využívat k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.

TRÉNINKOVÉ INSTRUKCE

Cyklos cviků Vám zajistí zlepšení kondice, nárůst svalové hmoty a ve spojení s dietou a omezením kalorií Vám umožní zbavit se nadbytečných kilogramů.

Rozcvička

Tato fáze Vám pomůže zrychlit krevní oběh, což napomůže efektivnějšímu procvičování svalů. Správně provedená rozcvička sníží riziko úrazu. Před započatím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky dle obrázku. Každý cvik je potřeba vykonávat po dobu min. 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalových křečí a způsobuje lepší práci svalů.



Cviky

Multifunkční cvičební stroj slouží k posilování břicha, ramen a zad. Stabilní ocelová konstrukce zaručuje bezpečnost během tréninku.

Cviky v zavěšení

Chyťte se hrazdy pod nebo nadhmatem. Zvedejte nohy co nejvýše směrem k bradě. Během tohoto cviku můžete provádět i otáčení trupem, a to v koncové fázi nohou. Jiná verze (je silně zapojeno šikmé svalstvo) spočívá v současném točení boků a zvedání nohou. Čím menší je ohnutí nohou v kolenou, tím větší je obtížnost cviků, zapojení kyčelních kloubů (za snížení práce břišního svalstva) a větší napětí v dolní části páteře.

Zvedání nohou v podepření

Stoupněte si zády k bratlům, paže položte na vodorovné rámy bradel, dlaněmi se chytňte držadel – v tom okamžiku se již nacházíte nad povrchem. Z této pozice zvedejte nohy nahoru, ve směru hrudi a zároveň je ohýbejte v kolenou.

Zvedání činky 1

Položte obě ruce na lavici, zády se opřete o opěradlo, chodidla položte rovně na podlahu. Vezměte činku a zvedejte ji nad hlavu ohýbáním paží v loktech a jejich následovným narovnáváním.

Zvedání činky 2

Lehněte si na lavici, zády se opřete o opěradlo, chodidla opřete o horní vzpěru nohou, nohy ohněte v kolenou. Vezměte činku a zvedejte ji nad hlavu ohýbáním paží v loktech a jejich následovným narovnáváním.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si

všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.



Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. Společně se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace.

Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jeho opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.



Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6; 41–905 Bytom

abisal@abisal.pl; www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl