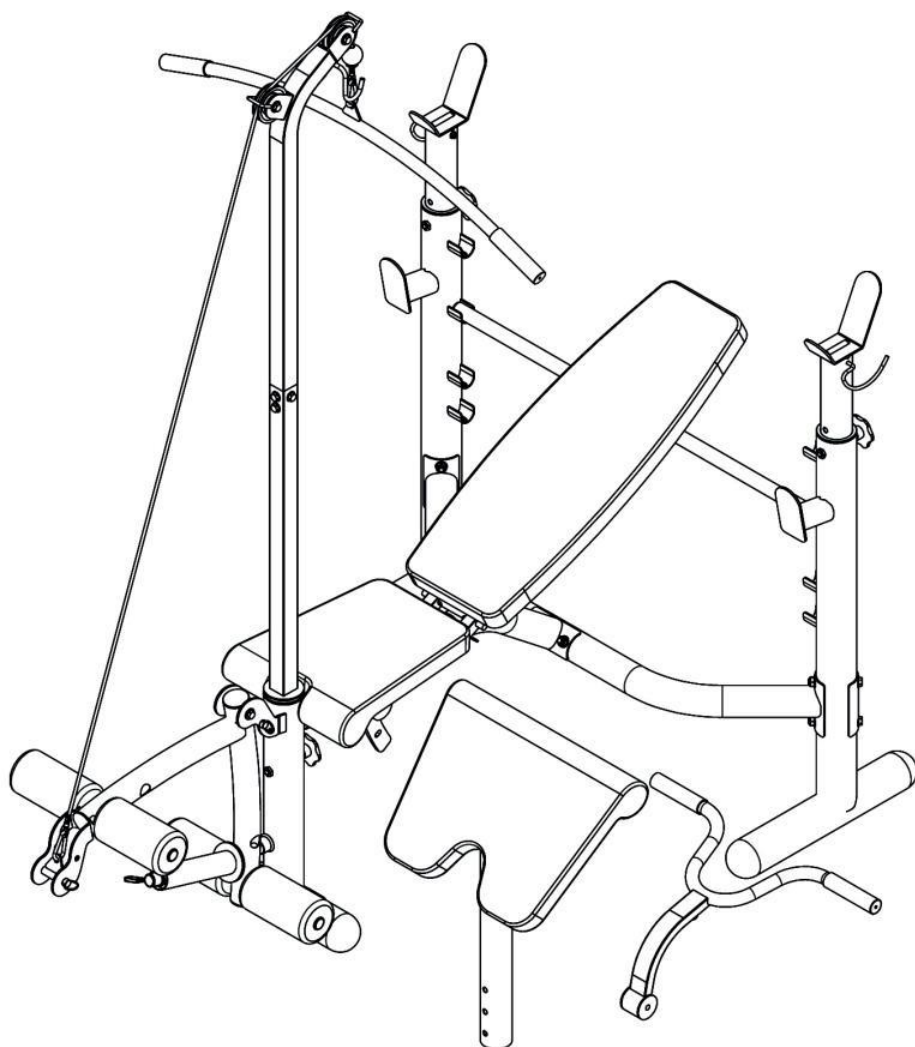




**ŁAWKA POD SZTANGĘ Z WYCIĄGIEM  
WEIGHT LIFTING BENCH WITH LAT TOWER  
LAVICE POD ČINKU Z KLADKA  
LS5730W**



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

## **UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano 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 pojawiają 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 PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

## **DANE TECHNICZNE**

Waga netto – 38,6 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 180\*114\*200 cm

Maksymalna waga użytkownika – 120 kg

Maksymalne obciążenie produktu – 170 kg

Dla wspornika sztangi – 55 kg

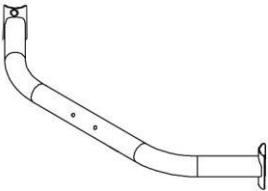
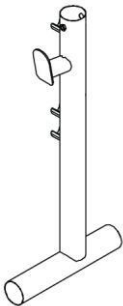
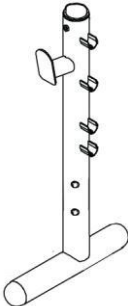

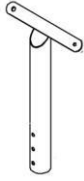
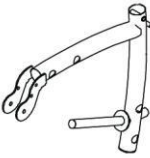
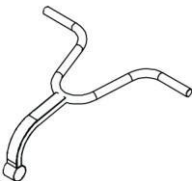
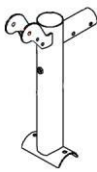
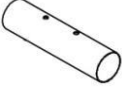
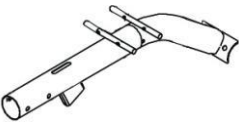


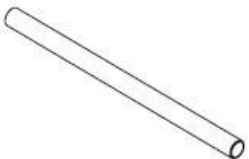



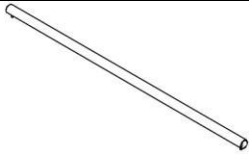


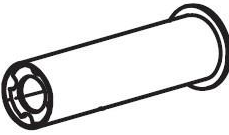








Dla prasy do wyciskania nogami – 35 kg






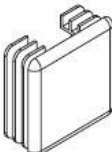


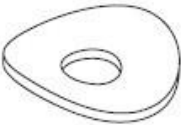
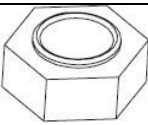

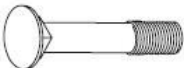
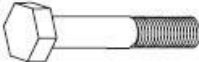
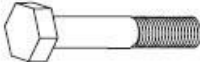

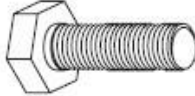
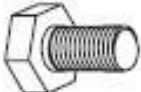


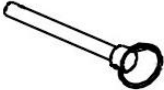
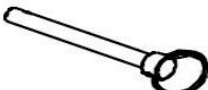
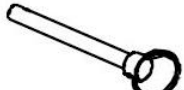


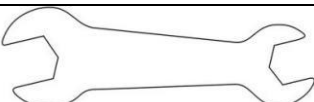
Dla wyciągu – 35kg

## **KONSERWACJA**

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. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

## LISTA CZĘŚCI

 <p>(1) Poprzeczka 1szt</p>	 <p>(2L) Słupek lewy 1szt</p>	 <p>(2R) Słupek prawy 1szt</p>	 <p>(3) Rurka regulacji wysokości słupków 2szt</p>
 <p>(4) Rama modlitewnika 1 szt</p>	 <p>(5) Rama do ćwiczeń nóg 1 szt</p>	 <p>(6) Rama kierownicy</p>	 <p>(7) Przedni słupek 1 szt</p>
 <p>(8) Przedni stabilizator 1 szt</p>	 <p>(9) Rama główna 1 szt</p>	 <p>(10) Regulator położenia siedziska 1 szt</p>	 <p>(11) Rama siedziska 2 szt</p>
 <p>(12) Pręt na wałki z pianki 2 szt</p>	 <p>(13) Rama oparcia 2 szt</p>	 <p>(14L) Lewy hak bezpieczeństwa 1 szt</p>	 <p>(14R) Prawy hak bezpieczeństwa 1 szt</p>
 <p>(15) Pręt regulacji pochylenia oparcia 1 szt</p>	 <p>(16) Łącznik ramy głównej 1 szt</p>	 <p>(17) Łącznik słupków 2 szt</p>	 <p>(18) Tuleja 1 szt</p>
 <p>(19) Wałek z pianki 4 szt</p>	 <p>(20) Siedzenie 1 szt</p>	 <p>(21) Oparcie 1 szt</p>	 <p>(22) Modlitewnik 1 szt</p>
 <p>(23) Plastikowa tuleja 2 szt</p>	 <p>(24) Okrągła zaślepka (Φ50mm) 3 szt</p>	 <p>(25) Uchwyt 2 szt</p>	 <p>(26) Okrągła zaślepka (Φ25mm) 5 szt</p>

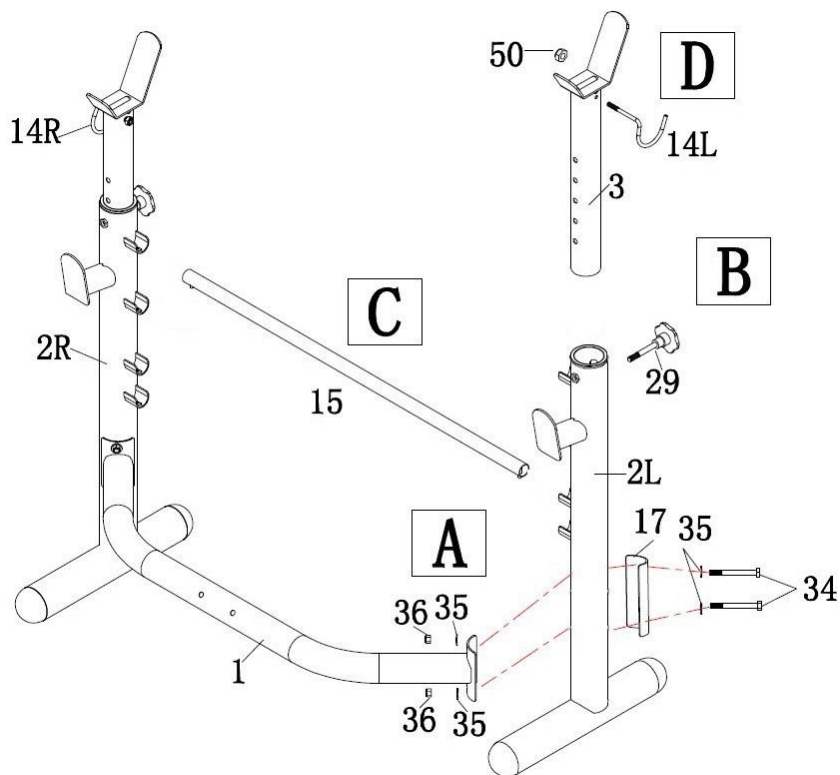
 (27) Okrągła zaślepka (Φ25mm) 1 szt	 (28) Okrągła zaślepka (Φ76mm) 6 szt	 (29) Pokrętko w kształcie śruby 3 szt	 (30) Gałka 1 szt
 (31) Okrągła otwarta wtyczka 3 szt	 (32) Kwadratowa zaślepka (25mm) 8 szt	 (33) Okrągła zaślepka (Φ28mm) 2 szt	 (34) Śruba sześciokątna (M10 x 95mm) 4 szt
 (35) Zakrzywiona podkładka (M10) 18 szt	 (36) Nylonowa nakrętka zabezpieczająca (M10) 12 szt	 (37) Śruba sześciokątna (M10 x 80mm) 2 szt	 (38) Śruba (M10 x 90mm) 2 szt
 (39) Śruba sześciokątna (M10*75mm) 1 szt	 (40) Śruba sześciokątna (M10*70mm) 2 szt	 (41) Śruba sześciokątna (M10 x 155mm) 1 szt	 (42) Śruba (M8*40mm) 8 szt
 (43) Śruba (M8*15mm) 2 szt	 (44) Płaska podkładka (M8) 10 szt	 (45) Płaska podkładka (M10) 4 szt	 (46) Zawlecza (Φ8*65mm) 1 szt
 (47) Zawlecza (Φ8*110mm) 1 szt	 (48) Zawlecza (Φ10*60mm) 1 szt	 (49) Kołnierz ze sprężyną 1 szt	 (50) Nylonowa nakrętka zabezpieczająca (M8) 2 szt
 Klucz 2 szt			

## **MONTAŻ**

### **KROK 1**

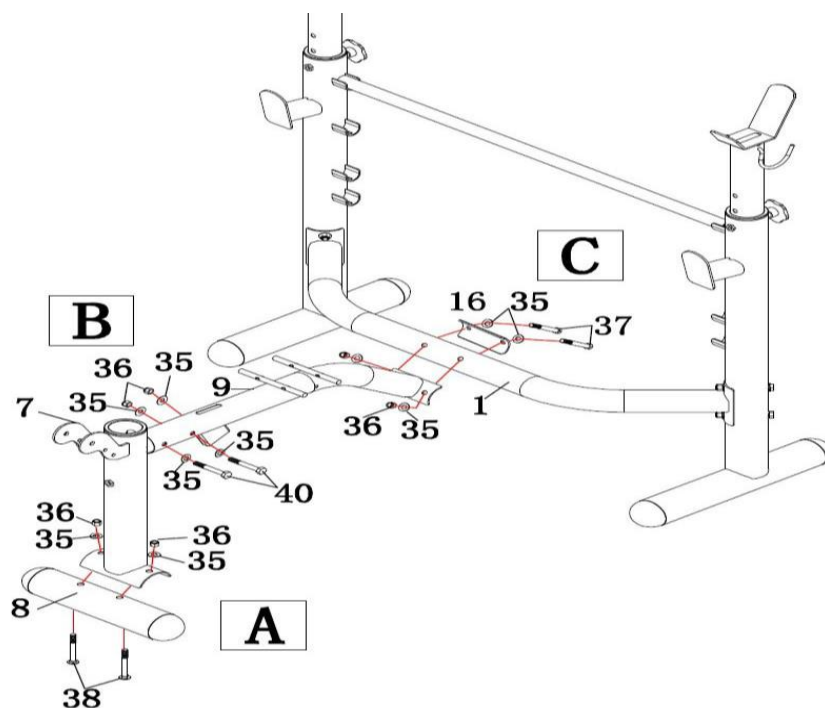
Rozpakuj karton i rozłóż wszystkie części potrzebne do montażu na podłodze.

- A.** Połącz dwa słupki (2L&2R) z poprzeczką (1) korzystając z każdej strony z łączników słupków (17) i dwóch śrub M10\*95mm (34), czterech podkładek M10(35) oraz dwóch nakrętek(36).
- B.** Wsuń rurki regulacji wysokości słupków (3) do lewego i prawego słupka (2L&2R) i użyj pokręteł w kształcie śruby (29) do ich zablokowania.
- C.** Umieść pręt regulacji pochyleń oparcia (15) w najwyższych usytuowanych uchwytach w kształcie litery U.
- D.** Umieść haki (lewy i prawy) (14L & 14R) w otworach na szczycie rurki regulacji wysokości słupków (3). Zabezpiecz je dwiema nakrętkami M8 (50).



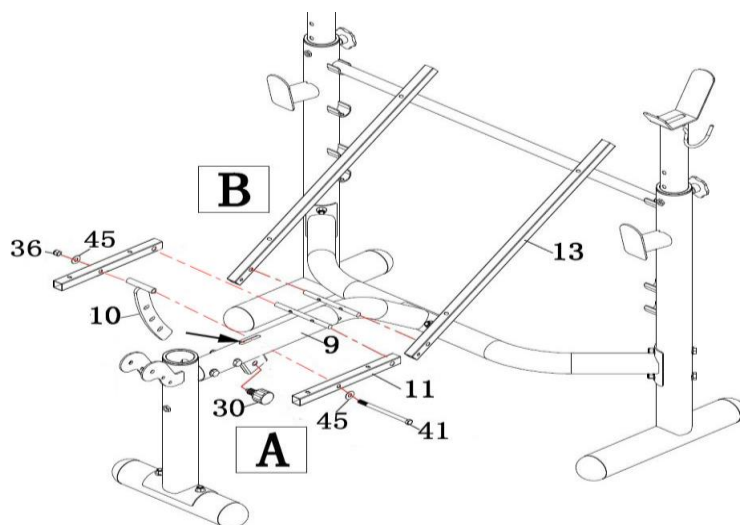
## **KROK 2**

- A.** Przymocuj przedni słupek (7) do przedniego stabilizatora (8). Zabezpiecz łączenie dwiema śrubami M10 x 90mm (38), dwiema podkładkami M10 (35) i dwiema nakrętkami M10 (36).
- B.** Wsuń ramę główną (9) do przedniego słupka (7), połącz je korzystając z dwóch śrub M10x70mm (40), czterech podkładek M10 (35) oraz dwóch nakrętek M10 (36).
- C.** Połącz ramę główną (9) z poprzeczką (1) korzystając z łącznika (16) oraz dwóch śrub M10\*80mm (37), czterech podkładek (36) i dwóch nakrętek M10 (36).



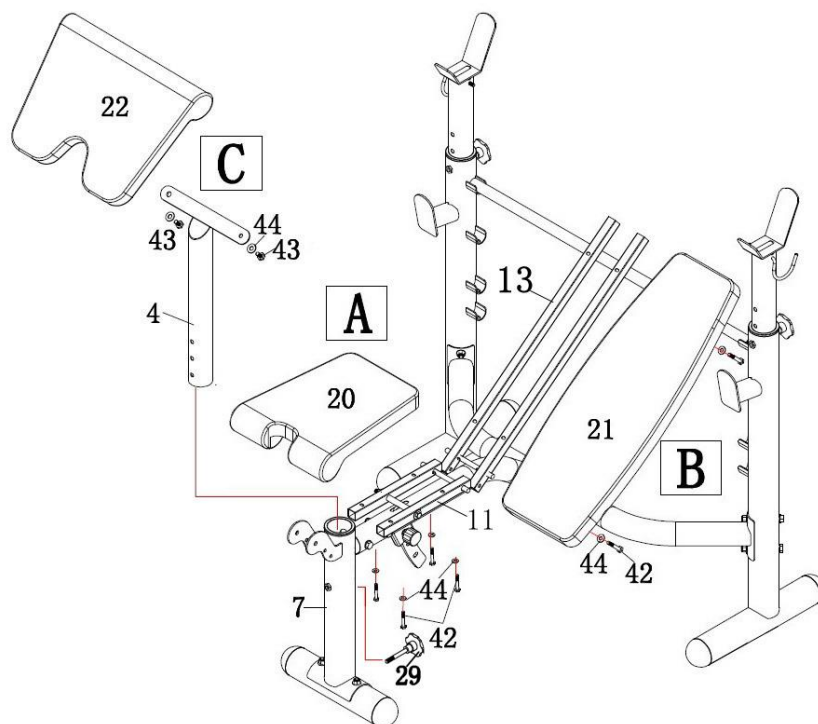
### **KROK 3.**

- A. Wsuń regulator siedzenia (10) w ramę główną (9). Użyj gałki (30). Połącz obie ramy siedziska (11) z ramą główną (9) oraz regulatorem (10) korzystając ze śruby M10 x 155mm (41), dwóch podkładek M10 (45) i nakrętki M10 (35) jak pokazano na ilustracji poniżej.
- B. Otwory w ramach oparcia (13) dopasuj do wsporników ramy głównej (9).



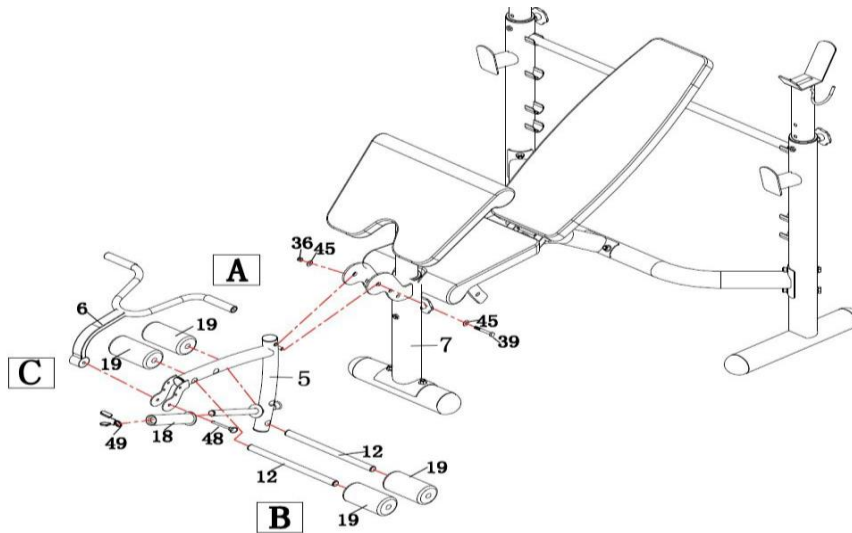
### **KROK 4.**

- A. Przymocuj siedzenie (20) do ramy (11). Zabezpiecz łączenie korzystając z czterech podkładek (44) i czterech śrub M8x40mm (42).
- B. Przymocuj oparcie (21) do ramy (13). Zabezpiecz łączenie korzystając z czterech podkładek M8 (44) i czterech śrub M8x40mm (42).
- C. Połącz modlitewnik (22) z ramą (4) korzystając z dwóch podkładek M8 (44) i dwóch śrub M8x15mm (43). Wsadź ramę modlitewnika (4) do przedniego słupka (7) dokręć gałką (29).



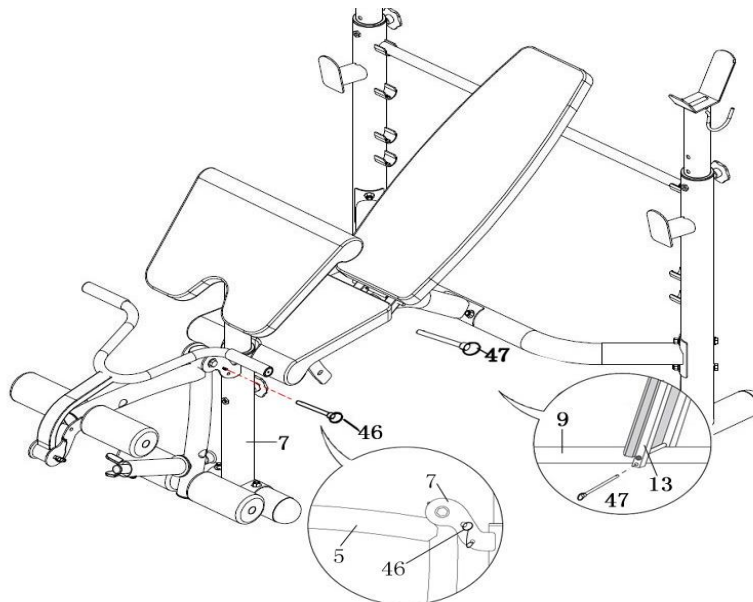
### **KROK 5.**

- A. Wsuń ramę do ćwiczeń dolnych partii ciała (5) do przedniego słupka (7). Połącz je korzystając ze śruby M10 x 75mm t (39), dwóch podkładek M10 (45) oraz nakrętki M10 (36).
- B. Wsuń dwa pręty na wałki z pianki (12) do ramy (5). Nałóż wałki z pianki (19) na oba końce każdego z prętów (12).
- C. Połącz ramę kierownicy (6) z ramą do ćwiczeń nóg (5) korzystając z zawleczonego  $\Phi 10 \times 60 \text{ mm}$  (48). Nałóż tuleję (18) na ramę (5) i zabezpiecz łączenie kołnierzem (49).



### **KROK 6.**

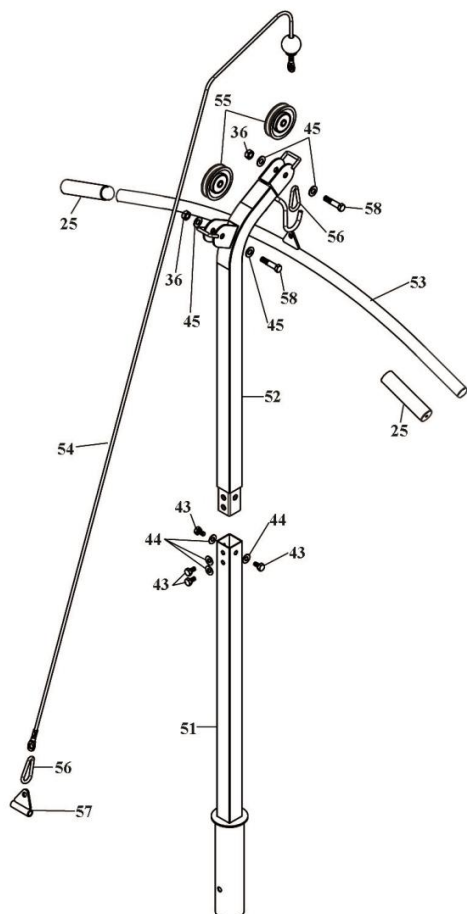
Wsadź zawleczkę  $\Phi 8 \times 110 \text{ mm}$  (47) do ramy głównej (9) i zablokuj ramę oparcia (13) w pozycji pionowej. Ze względów bezpieczeństwa, gdy urządzenie nie jest używane, zablokuj ramę do ćwiczeń nóg (7) zawleczką  $\Phi 8 \times 65 \text{ mm}$  (46) umieszczając ją w środkowym otworze znajdującym się w przednim słupie. Gdy urządzenie jest używane, umieść zawleczkę (46) w dolnym otworze.



## WYCIĄG LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis	Ilość
25	Uchwyt	2
36	M10 Nylonowa nakrętka	2
43	M8x15mm Śruba sześciokątna	4
44	M8 Płaska podkładka	4
45	M10 Płaska podkładka	4
51	Dolna część ramy wyciągu	1
52	Górna część ramy wyciągu	1
53	Drażek	1
54	Przewód	1
55	Rolka	2
56	Karabińczyk	2
57	Łącznik	1
58	M10x45mm Śruba	2

## MONTAŻ WYCIĄGU



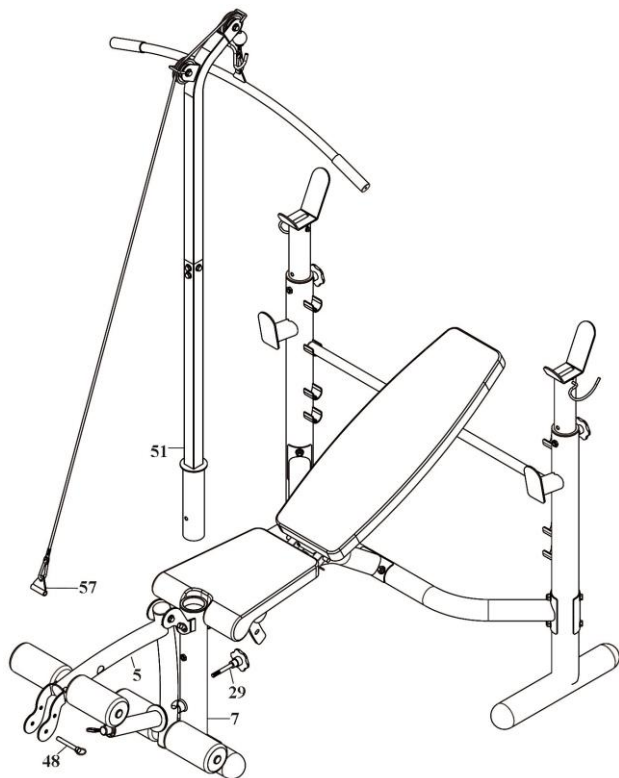
Połącz obie rolki (55) z górną częścią ramy wyciągu (52), korzystając z dwóch śrub 10 x 45 mm (58), czterech podkładek M10 (30) oraz dwóch nakrętek M10 (36).

Połącz ze sobą górną (52) i dolną (51) część ramy korzystając z czterech śrub M8 x 15mm (43) i czterech podkładek M8 (44).

Przeciśnij przewód (54) przez obie podstawy rolek i połącz go z łącznikiem (57) korzystając z karabińczyka (56),

Korzystając z karabińczyka (56) połącz przewód (54) z drążkiem (53).

Gdy urządzenie nie jest używane, umieść drążek (53) na haku znajdującym się na szczycie górnej części ramy (52) .



Połącz dolną część ramy (51) z przednim słupkiem ławki (7) korzystając z gałki M10 x 65mm (29).

Połącz łącznik (57) z ramą do ćwiczeń dolnych partii ciała (5) korzystając ze szpili M10 x 60mm (48)

### **ZAKRES STOSOWANIA**

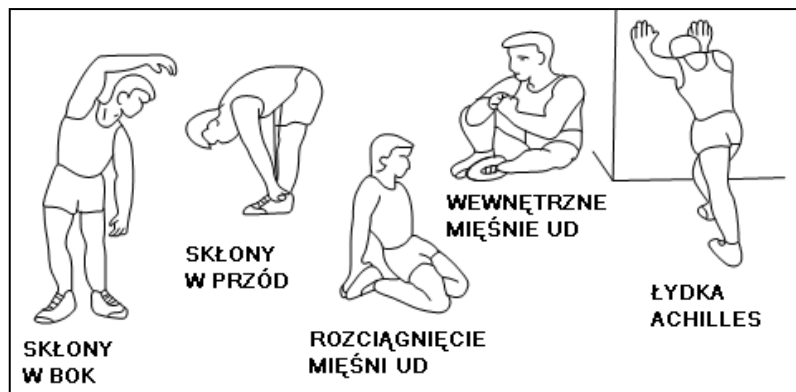
Ławka do ćwiczeń jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni brzucha ramion oraz klatki piersiowej. Ławka do ćwiczeń LS5730w **jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

### **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 rozciągnięcie 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**

#### **Wyciskanie sztangi 1**

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



### Wyciskanie sztangi na stojąco

Stań za ławką, ugnij nogi w kolanach, sztangę oprzyj na ramionach. Wykonuj przysiady trzymając sztangę jak na zdjęciu.



### Wyciskanie nogami przodem

Usiądź na siedzeniu ławki, nogi wsuń pod dolny wspornik na nogi. Unoś nogi prostując je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.

### Wyciskanie nogami tyłem

Położ się na siedzeniu ławki twarzą do dołu, nogi wsuń pod górny wspornik na nogi. Unoś nogi uginając je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.



### ĆWICZENIE NA TRICEPS.

#### PROSTOWANIE RAMION W POZYCJI STOJĄCEJ

Stań w lekkim rozkroku przed wyciągiem i złap rączkę nachwytem. Dłonie trzymaj rozstawione na szerokość barków. Trzymając plecy prosto, a ramiona w jednej pozycji przy tułowiu, ściągaj ciężar w dół, tak by przedramiona były równoległe do podłoża. Zaczynając z tej pozycji, powoli wyprostuj ramiona do końca, wykonując ruch jedynie w stawie łokciowym. Wstrzymaj ruch na moment, a następnie powoli wróć do pozycji startowej.

### ĆWICZENIE NA MIĘŚNIE GRZBIETU. ŚCIĄGANIE DRAŻKA WYCIĄGU Z GÓRY.

#### NACHWYT SZEROKI

Siedząc na ławce, złap rączkę szerokim nachwytem. Napnij mięśnie brzucha i przyciągnij drążek do klatki piersiowej. W dolnym położeniu przytrzymaj drążek na chwilę dla lepszego napięcia mięśni a następnie wróć do pozycji wyjściowej.



Opuszczaj ciężar powoli i w sposób kontrolowany. Powtórz ćwiczenie.

Bardzo ważne jest aby podczas ściągania drążka utrzymać ciało w pionie. Jeśli nie jesteś w stanie wykonać ćwiczenia bez pochylania się do tyłu, zredukuj obciążenie.

## ĆWICZENIE NA MIĘŚNIE GRZBIETU. ŚCIĄGANIE DRAŻKA WYCIĄGU Z GÓRY.

### NACHWYT WĄSKI

Siedząc na ławce, złap rączkę wąskim nachwytem, dłonie powinny znajdować się od siebie w odległości około 20cm. Napnij mięśnie brzucha i przyciągnij drążek do górnej części klatki piersiowej. W dolnym położeniu przytrzymaj drążek na chwilę a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Opuszczaj ciężar powoli i w sposób kontrolowany. Powtórz ćwiczenie.

Bardzo ważne jest aby podczas ściągania drążka utrzymać ciało w pionie. Jeśli nie jesteś w stanie wykonać ćwiczenia bez pochylania się do tyłu, zredukuj obciążenie.



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  
www.abisal.pl  
www.hms-fitness.pl



### KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęć 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 pieczęcią 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.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem i konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.

10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.  
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

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 CEŁÓW WYCZYNOWYCH**

**ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW**

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

## INSTRUCTION MANUAL

### 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 bends.
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

Weight – 38,6 kg

Dimensions - 180\*114\*200 cm

Maximum weight of user – 120 kg

Maximum loading – 170 kg

Weight support – 55 kg

Weight of leg developer – 35 kg

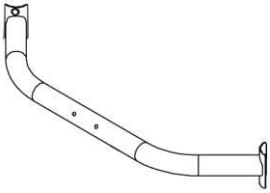

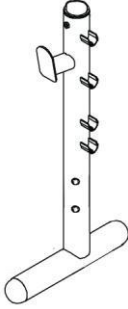

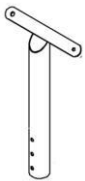
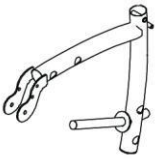
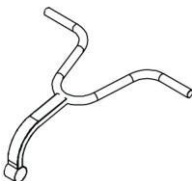
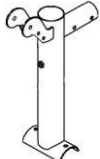
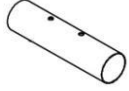
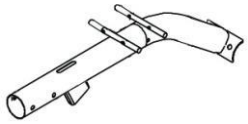


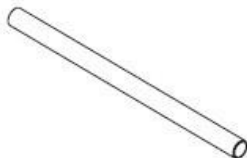



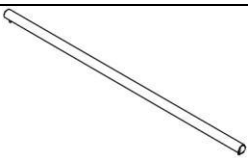


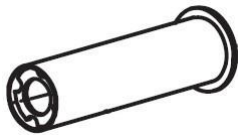








Weight for lat tower - 35kg






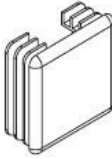


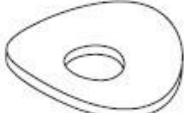






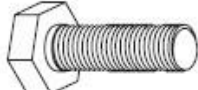
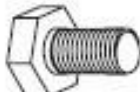


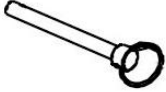
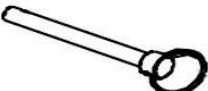
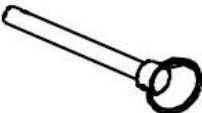
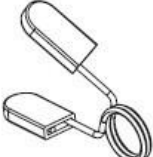

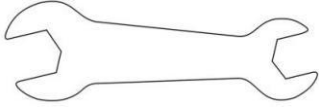
### MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use.
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

## **PARTS LIST**

 (1) Cross bar 1pc	 (2L) Left upright 1pcs	 (2R) Right upright 1pcs	 (3) Adjustable upright tube 2pcs
 (4) Arm curl frame 1pc	 (5) Leg extension 1pc	 (6) Extension handlebar	 (7) Front upright tube 1pc
 (8) Front stabilizer 1pc	 (9) Main frame 1pc	 (10) Seat adjustable plate 1pc	 (11) Seat frame 2pcs
 (12) Foam roller tube 2pcs	 (13) Backrest frame 2pcs	 (14L) Left safety hook 1pc	 (14R) Right safety hook 1pc
 (15) Adjustable backrest tube 1pc	 (16) Main Frame Connect plate 1pcs	 (17) Upright connect plate 2pcs	 (18) Sleeve 1pc
 (19) Foam roller 4pcs	 (20) Seat 1pc	 (21) Backrest 1pc	 (22) Arm curl pad 1pc
 (23) Plastic sleeve 2pcs	 (24) Round end cap (Φ50mm) 3pcs	 (25) Handle grip 2pcs	 (26) Round end cap (Φ25mm) 5pcs

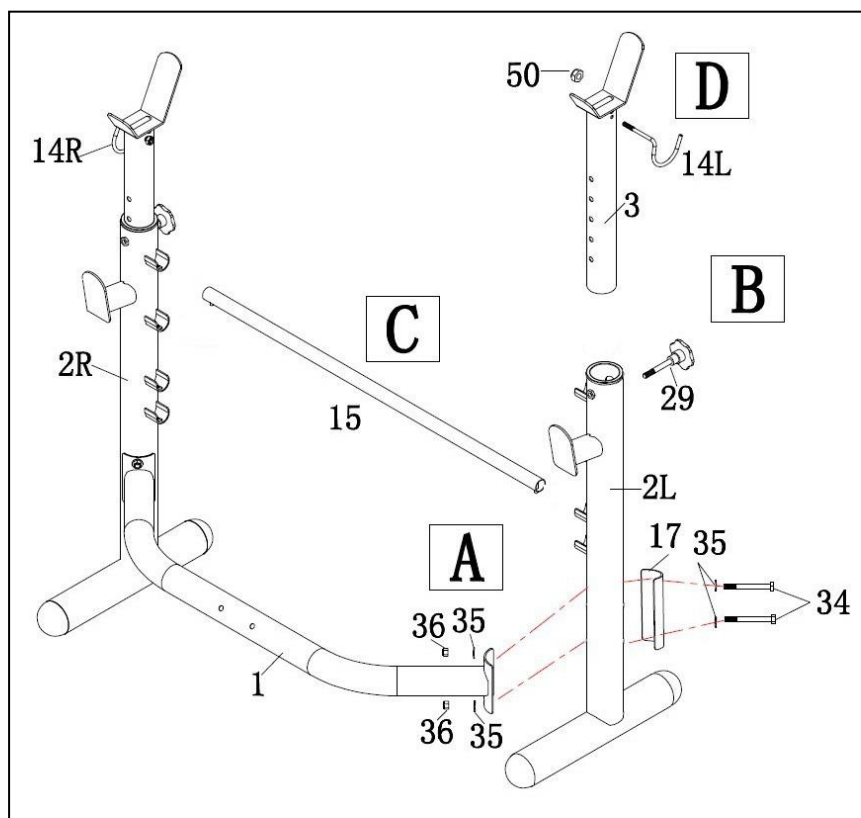
 (27) Round end over cap (Φ25mm) 1pcs	 (28) Round end cap (Φ76mm) 6pcs	 (29) Knob bolt 3pcx	 (30) Adjustable knob 1pc
 (31) Round open plug 3pcs	 (32) Square End Cap (□25mm) 8pcs	 (33) Round end cap (Φ28mm) 2pcs	 (34) Hex Bolt (M10 x 95mm) 4pcs
 (35) Curved washer (M10) 18pcs	 (36) Nylon locknut (M10) 12 pcs	 (37) Hex bolt (M10 x 80mm) 2pcs	 (38) Carriage bolt (M10 x 90mm) 2pcs
 (39) Hex bolt (M10*75mm) 1pcs	 (40) Hex bolt (M10*70mm) 2pcs	 (41) Hex bolt (M10 x 155mm) 1pc	 (42) Bolt (M8*40mm) 8pcs
 (43) Bolt (M8*15mm) 2pcs	 (44) Flat Washer (M8) 10pcs	 (45) Flat Washer (M10) 4pcs	 (46) Lock pin(Φ8*65mm) 1pc
 (47) Lock pin(Φ8*110mm) 1pc	 (48) Lock pin(Φ10*60mm) 1pc	 (49) Spring collar 1pc	 (50) Nylon locknut (M8) 2pcs
 TOOL 2PCS			

## **ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

### **STEP 1**

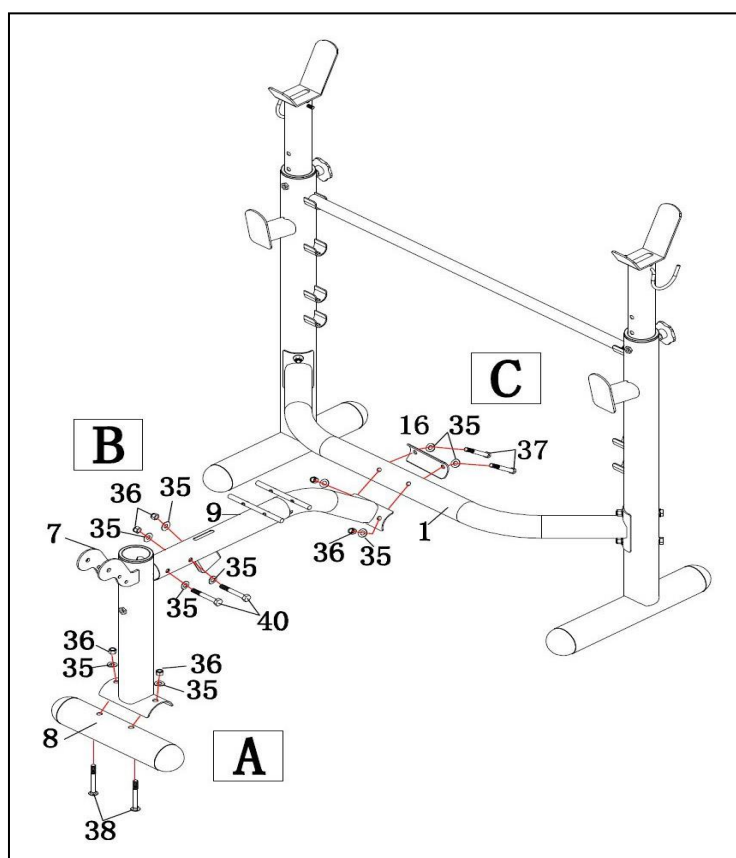
Unpack the carton and remove the packing materials  
Place all parts on the floor carefully

- A.** Connect the two Upright (2L&2R) to the Cross Bar (1) with Upright connect Plate (17) using two Hex Bolts M10\*95mm (34), four M10 Curved Washers (35) and two M10 Lock Nuts (36) on each side.
- B.** Slide the Adjustable Upright Tubes (3) to left & right Upright (2L&2R) using Knob Bolt (29).
- C.** Slide the Adjustment Backrest Tube (15) into the highest pair of U-shaped brackets.
- D.** Insert the Left and Right Safety Hooks (14L & 14R) into the holes on top of both Adjustable Upright Tubes (3). Secure them with two M8 Lock Nuts (50).



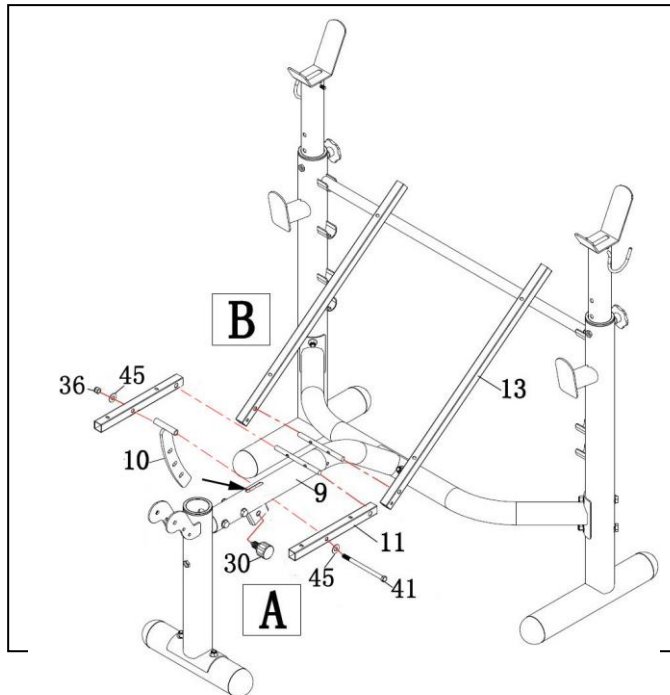
## STEP 2

- Attach the Front Upright Tube (7) to the Front Stabilizer (8). Secure them with two M10 x 90mm Carriage Bolts (38), two M10 Curved Washers (35) and two M10 Lock Nuts (36).
- Slide the Main Frame (9) to Front Upright Tube (7) using two M10x70mm Hex Bolts (40), four M10 Curved Washers (35) and two M10 Nylon Locknuts (36).
- Connect the Main Frame (9) to the Cross Bar (1) with a Main Frame Connect Plate (16) using two M10\*80mm Hex Bolts (37), four M10 Curved Washers (36) and two M10 Nylon Locknuts (36).



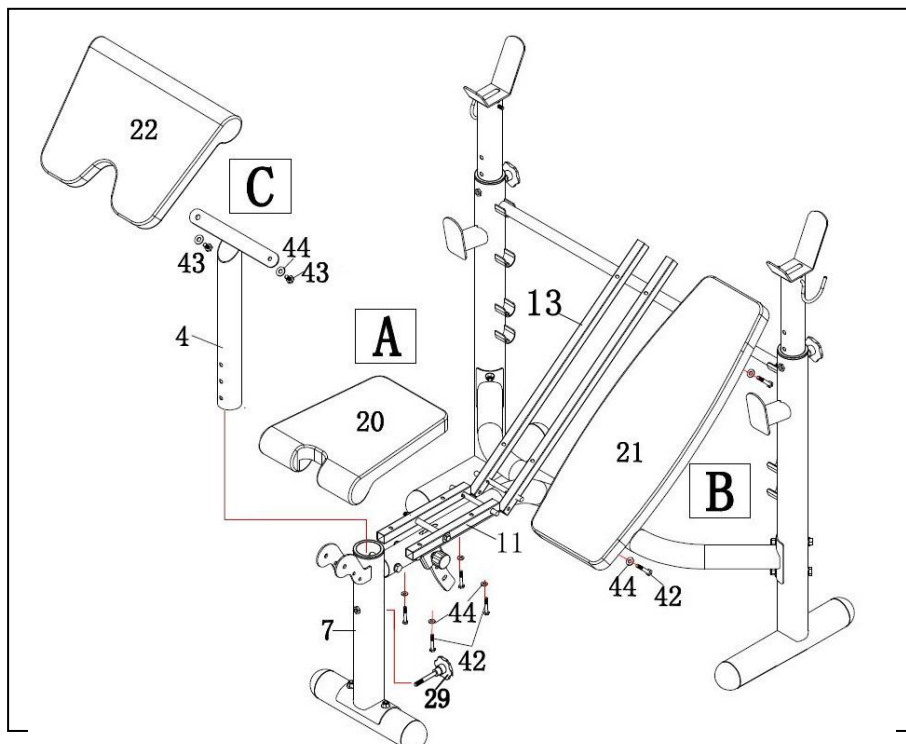
### STEP 3

- A. Insert the **Seat Adjustable Plate (10)** into the **Main Frame (9)** using the **Adjustable Knob (30)**. Attach both **Seat Frames (11)** to **Main Frame (9)** and **Seat Adjustable Plate (10)** using one **M10 x 155mm Hex Bolt (41)**, two **M10 Flat Washers (45)** and one **M10 Nylon Locknut (35)** as shown.
- B. Take holes on the **Backrest Frames (13)** to the bracket on the **Main Frame (9)**.



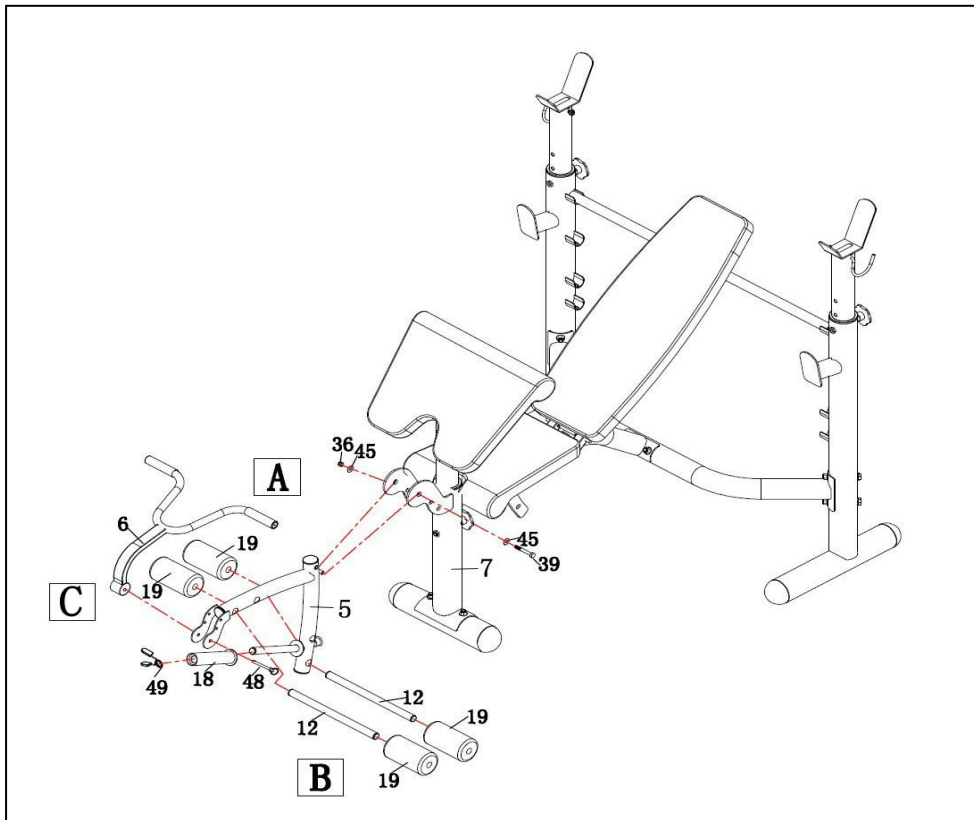
### STEP 4

- A. Attach the **Seat (20)** to the **Seat Frame (11)**. Secure them with four **M8 Flat Washers(44)** and four **M8x40mm Bolts(42)**
- B. Attach the **Backrest (21)** to the **Backrest Frame (13)**. Secure them with four **M8 Flat Washers(44)** and four **M8x40mm Bolts(42)**
- C. Attach **Arm Curl Pad (22)** to the **Arm Curl Frame (4)** using two **M8 Flat Washers (44)** and two **M8x15mm Bolts(43)**. Insert the **Arm Curl Frame (4)** to the **Front Upright Tube (7)** using the **Knob Bolt (29)**.



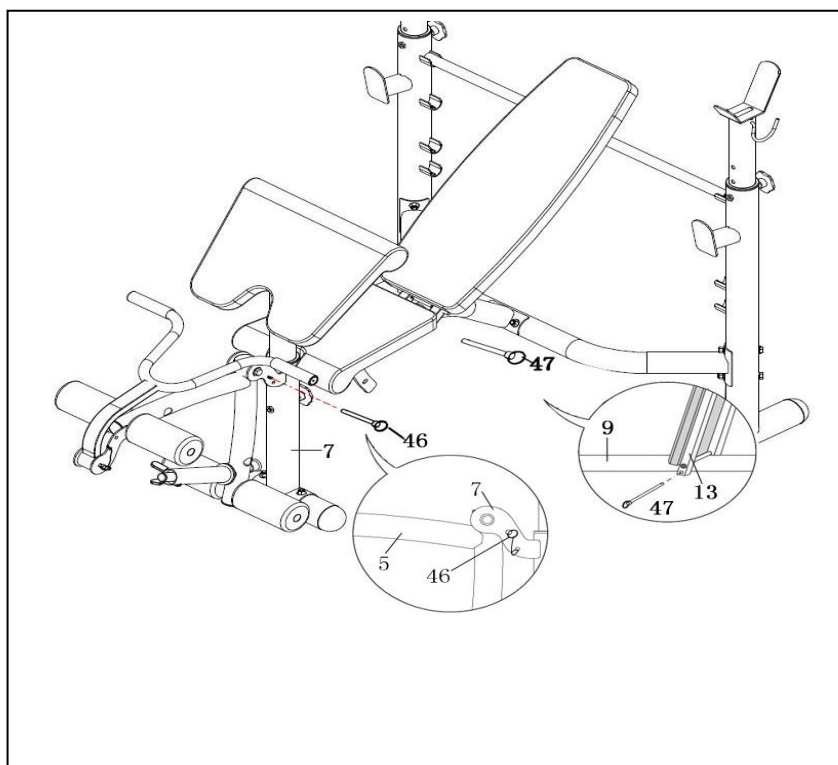
## STEP 5

- A. Insert the **Leg Extension (5)** into **Front Upright Tube (7)** using **M10 x 75mm Hex Bolt (39)**, two **M10 Flat Washers (45)**, and one **M10 Nylon Locknut (36)**.
- B. Insert two **Foam Roller Tubes (12)** into the **Leg Extension (5)**. Slide four **Foam Rollers (19)** onto both sides of each **Foam Roller Tube (12)**.
- C. Attach **Extension Handlebar (6)** to **Leg Extension (5)** using a **Φ10x60mm Lock Pin (48)**. Slide the **Sleeve (18)** onto the **Leg Extension (5)** and secure it with **Spring Collar (49)**.



Insert the **Φ8\*110mm Lock Pin (47)** to **Main Frame (9)** and please lock **Backrest Frame (13)** with **Main Frame (9)** for upright position.

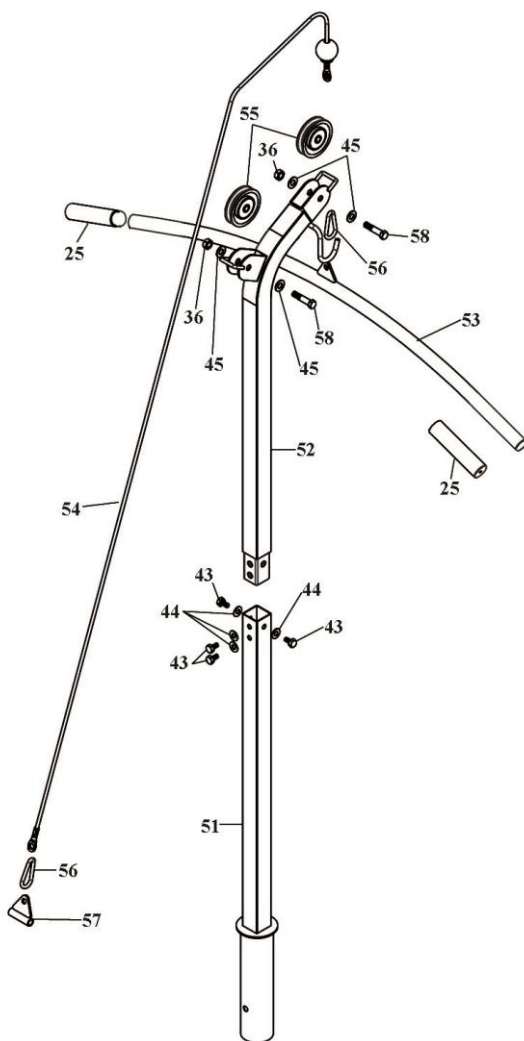
For safety please lock **Leg Extension (7)** by placing the **Φ8\*65mm Lock Pin (46)** in middle hole at Front Upright Post bracket when device not in use. Then placing the **Lock Pin (46)** in the bottom hole for when device in use.



## LAT TOWER PART LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY
25	Handle Grip	2
36	M10 Nylon Nut	2
43	M8x15mm Hex Bolt	4
44	M8 Flat Washer	4
45	M10 Flat Washer	4
51	Low Lat Tower Frame	1
52	Upper Lat Tower Frame	1
53	Lat Tower Handle Bar	1
54	Cable	1
55	Pulley	2
56	Carabiner Clip	2
57	Lat Plate	1
58	M10x45mm Hex Bolt	2

## ASSEMBLY



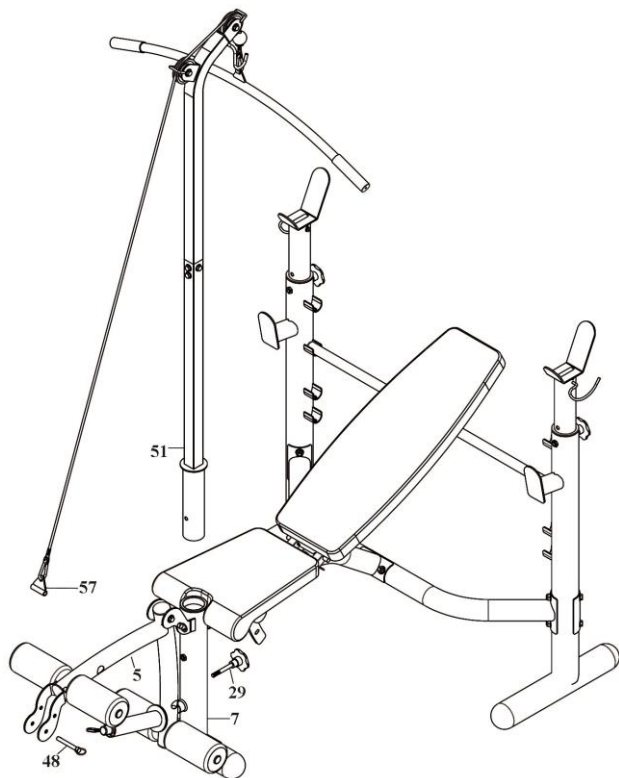
Attach both Pulleys (55) to the Upper Lat Tower Frame (52), using two M10 x 45 mm Hex Bolt (58), four M10 Flat Washers (45) and two M10 Nylon Nut (36)

Attach Upper Lat Tower Frame (52) to Low Lat Tower Frame (51) using four M8 x 15mm Hex Bolts (43) and four M8 Flat Washers (44)

Insert the Cable (54) through both Pulleys bracket connected with Lat Plate (57) using Carabiner Clip (56)

Connect the Cable (54) with Lat Tower handle bar (53) using Carabiner Clip (56).

Place the Lat Tower handle bar (53) on hook at top of Lat Tower Frame (52) when not in use



Assemble the Lower Lat Tower Frame (51) into the Front Upright Tube (7) fixed by M10 x 65mm Adjustment Knob (29)

Attach the Lat Plate (57) to Leg extension (5) fixed by M10 x 60mm Lock Pin(48)

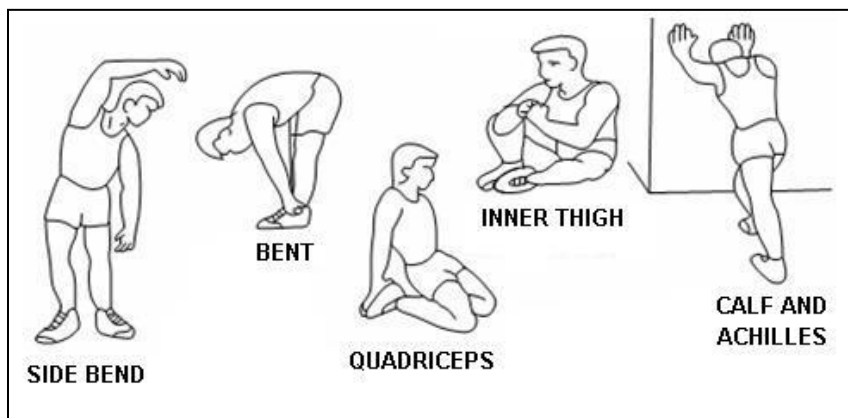
## **TERMS OF REFERENCES**

Exercises bench is use for abdominal, arms and lower body training. Bench LS5730w 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**

#### **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.

### Wide Stance Squats

Take a wide stance with toes pointing out while holding a dumbbell with both hands. While keeping your back straight and head up, bend at the knees until your thighs are parallel with the floor or the dumbbell is just above the floor and not touching it. Reverse the order to bring your body back up.

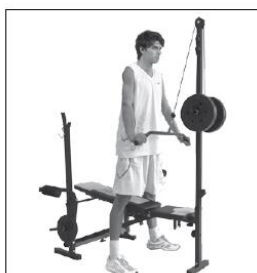
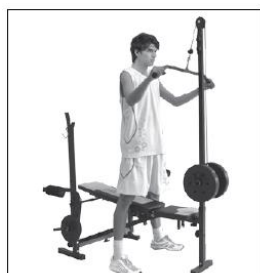


### Seated Calf Raises

Sit on the machine with your thighs underneath the pads. Lower your heels as low as you can and then raise them as high as you can. Repeat.

### Leg Curl

Lie on the machine comfortably while hooking your legs underneath the pad. Then raise the weight until comfortable, while holding on to the hand grips (as shown).



### TRICEPS PUSH DOWN

Grasp the bar with a close grip. Keeping your elbows at your sides, press the bar down until arms are fully extended. Return the bar in a control manner to the starting position.



### LAT PULL-DOWN

Whilst sitting on the bench, grasp the bar with a wide grip, slightly wider than shoulder width apart. Keeping stomach muscles pulled in to support your back, pull the bar down to upper chest level, pause and then return to start position in a slow and controlled manner. Repeat as required.

Important: Do not rock or lean back during the exercise, if you cannot complete a set without leaning back, reduce the weight amount.



### CLOSE GRIP LAT PULL-DOWN

Whilst sitting on the bench, grasp the bar with a narrow grip, hands approximately 20cms apart. Keeping stomach muscles pulled in to support your back, pull the bar down to upper chest level, pause and then return to start position in a slow and controlled manner. Repeat as required. Important: Do not rock or lean back during the exercise, if you cannot complete a set without leaning back, reduce the weight

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.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl)

[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)

[www.hms-fitness.pl](http://www.hms-fitness.pl)

## **BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY**

Výrobek je určen výhradně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Dodržujte následující rady:

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. 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.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. **Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN ISO 20957-1. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.**
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. 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 JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

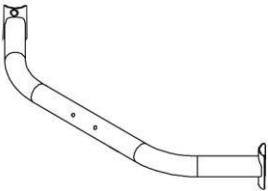
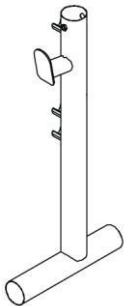
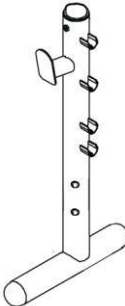

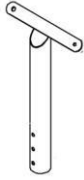
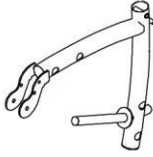
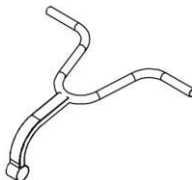
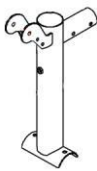
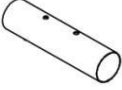
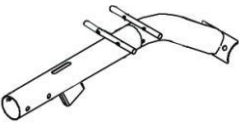


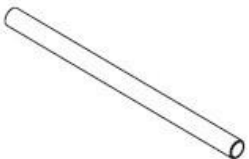



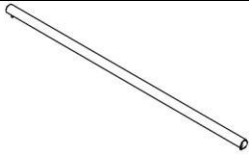


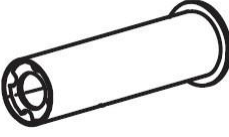








## **TECHNICKÁ DATA**

Hmotnost netto – 38,6 kg  
Rozměr po rozložení– 180\*114\*200 cm  
Maximální zatížení výrobku – 120 kg  
Pro podpěru činky – 55 kg  
Pro část na posilování nohou – 35 kg  
Pro kladka – 35kg

## **ÚDRŽBA**

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu, neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

## SEZNAM ČÁSTÍ

			
(1) Příčka 1ks	(2L) Levý sloupek 1ks	(2R) Právý sloupek 1ks	(3) Tyč regulace výšky sloupků 2ks
			
(4) Rám podpěradla 1 ks	(5) Rám pro posilování nohou 1 ks	(6) Rám řídítek 1ks	(7) Přední tyč 1 ks
			
(8) Přední stabilizátor 1 ks	(9) Hlavní rám 1 ks	(10) Regulátor polohy sedadla 1 ks	(11) Rám sedadla 2 ks
			
(12) Tyč pro pěnovkové válečky 2 ks	(13) Rám opěradla 2 ks	(14L) Levý bezpečnostní hák 1 ks	(14R) Právý bezpečnostní hák 1 ks
			
(15) Tyč regulace sklonu opěradla 1 ks	(16) Spoj hlavního rámu 1 ks	(17) Spoj sloupků 2 ks	(18) Objímka 1 ks
			
(19) Váleček z pěnovky 4 ks	(20) Sedátko 1 ks	(21) Opěradlo 1 ks	(22) Podpěradlo 1 ks
			
(23) Plastová objímka 2 ks	(24) Kulatá krytka (Φ50mm) 3 ks	(25) Držadlo 2 ks	(26) Kulatá krytka (Φ25mm) 5 ks

 (27) Kulatá krytka (Φ25mm) 1 ks	 (28) Kulatá krytka (Φ76mm) 6 ks	 (29) Hlavička 3 ks	 (30) Hlavička 1 ks
 (31) Kulatá otevřená vložka 3 ks	 (32) Čtvercová podložka (□25mm) 8 ks	 (33) Kulatá krytka (Φ28mm) 2 ks	 (34) Hexagonální šroub (M10 x 95mm) 4 ks
 (35) Zakřivená podložka (M10) 18 ks	 (36) Nylonová bezpečnostní matka (M10) 12 ks	 (37) Hexagonální šroub (M10 x 80mm) 2 ks	 (38) Šroub (M10 x 90mm) 2 ks
 (39) Hexagonální šroub (M10*75mm) 1 ks	 (40) Hexagonální šroub (M10*70mm) 2 ks	 (41) Hexagonální šroub (M10 x 155mm) 1 ks	 (42) Šroub (M8*40mm) 8 ks
 (43) Šroub (M8*15mm) 2 ks	 (44) Plochá podložka (M8) 10 ks	 (45) Plochá podložka (M10) 4 ks	 (46) Klínek (Φ8*65mm) 1 ks
 (47) Klínek (Φ8*110mm) 1 ks	 (48) Klínek (Φ10*60mm) 1 ks	 (49) Bezpečnostní pružinová objímka 1 ks	 (50) Nylonová bezpečnostní matka (M8) 2 ks
 Klíč 2 ks			

## **MONTÁŽ**

### **KROK 1**

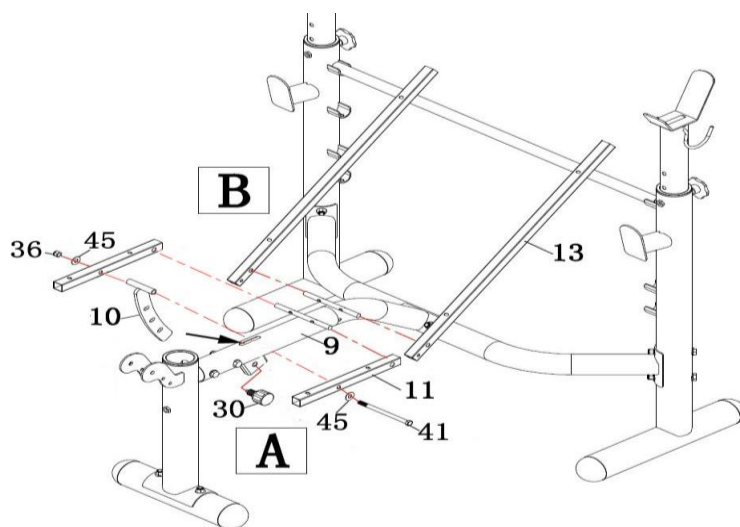
Rozbalte kartón a rozložte všechny části potřebné ke složení zařízení na podlahu.

- A.** Spojte dva sloupky (2L&2R) s příčkou (1) pomocí spojů sloupků (17) a 2 šroubů M10\*95mm (34), 4 podložek M10(35) a 2 matek (36).
- B.** Nasaďte tyče regulace výšky sloupků (3) do levého a pravého sloupku (2L&2R) a použijte hlavičky (29) k jejich zablokování.
- C.** Umístěte tyč regulace sklonu opěradla (15) na nejvýše situovaných držadlech ve tvaru písmene U.
- D.** Umístěte háky (levý a pravý) (14L & 14R) do otvorů ve vrchní části tyče regulace výšky sloupků (3). Zabezpečte je 2 matkami M8 (50).



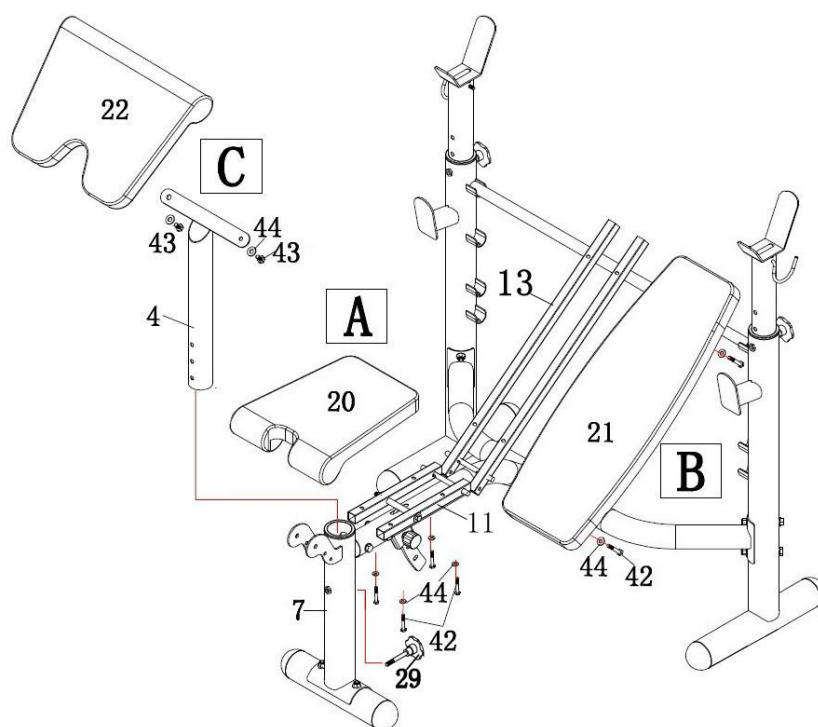
### **KROK 3.**

- A. Vsuňte regulátor sedadla (10) do hlavního rámu (9). Použijte hlavičku (30). Spojte oba rámy sedadla (11) s hlavním rámem (9) a regulátorem (10) pomocí šroubu M10 x 155mm (41), dvou podložek M10 (45) a matky M10 (35), viz obrázek níže.
- B. Otvory v rámu opěradla (13) dopasujte ke vzpěrám hlavního rámu (9).



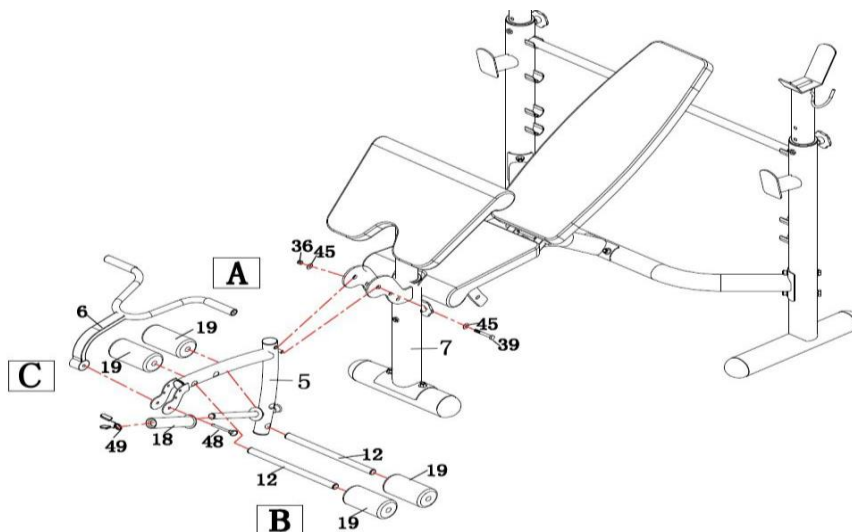
### **KROK 4.**

- A. Připevněte sedadlo (20) k rámu (11). Spojení zabezpečte pomocí 4 podložek (44) a 4 šroubů M8x40mm (42).
- B. Připevněte opěradlo (21) k rámu (13). Spojení zabezpečte pomocí 4 podložek M8 (44) a 4 šroubů M8x40mm (42).
- C. Spojte podpěradlo (22) s rámem (4) pomocí dvou podložek M8 (44) a dvou šroubů M8x15mm (43). Vsaďte rám podpěradla (4) do předního sloupku (7), dotáhněte hlavičkou (29).



### **KROK 5.**

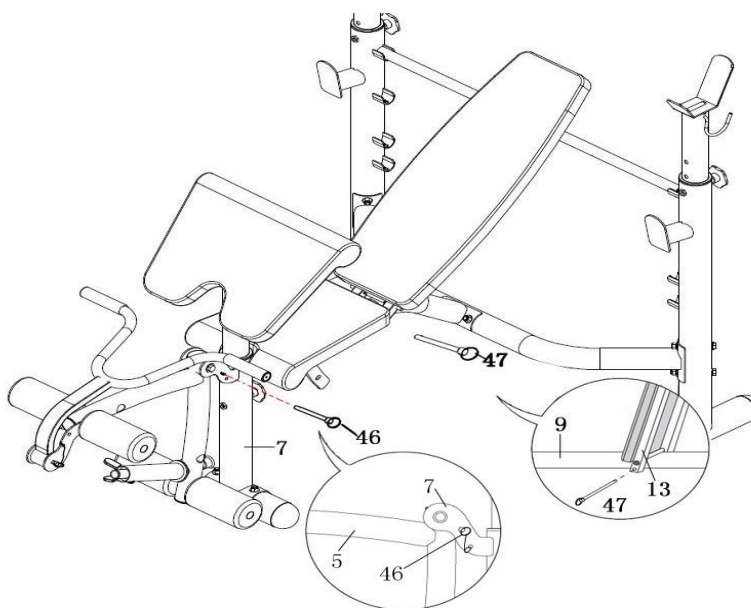
- A. Vsuňte rám pro posilování dolní části těla (5) do předního sloupku (7). Vše spojte pomocí šroubu M10 x 75mm t (39), 2 podložek M10 (45) a matky M10 (36).
- B. Vsuňte dvě tyče pro pěnovkové válečky (12) do rámu (5). Naložte pěnovkové válečky (19) na oba konce každé z tyčí (12).
- C. Spojte rám řídítek (6) k rámu pro posilování nohou (5) pomocí klínku  $\Phi 10 \times 60 \text{ mm}$  (48). Nasaďte objímku (18) na rám (5) a zabezpečte ji bezpečnostní pružinovou objímkou (49).



### **KROK 6.**

Vsaďte klínek  $\Phi 8 \times 110 \text{ mm}$  (47) do hlavního rámu (9) a zablokujte rám opěradla (13) ve svislé pozici.

Z důvodů bezpečnosti, kdy není lavice využívána, zablokujte rám k posilování nohou (7) klínkem  $\Phi 8 \times 65 \text{ mm}$  (46) a jeho umístěním ve středovém otvoru nacházejícím se v přední tyči. Když je lavice používána, umístěte klínek (46) v dolním otvoru.

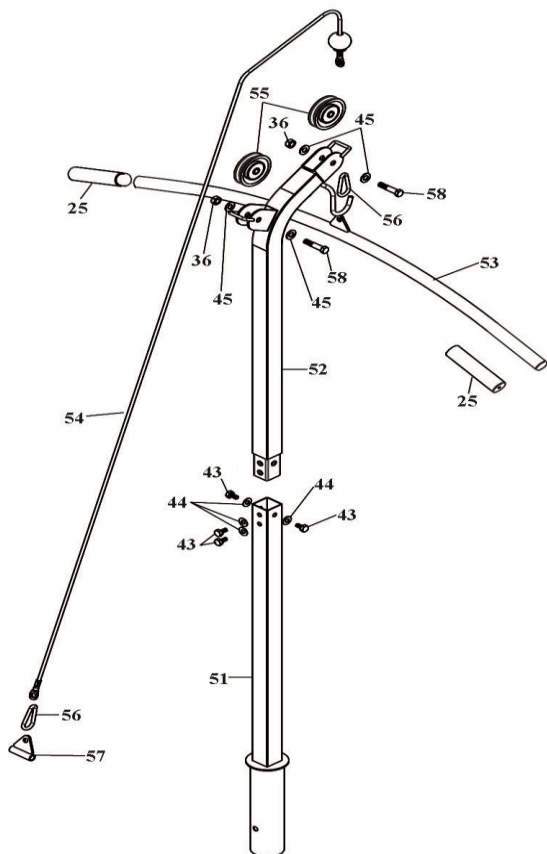


### **KLADKA- SEZNAM ČÁSTÍ**

Č.	POPIS	POČET
25	Rukojeť	2
36	M10 Nylonová matka	2
43	M8x15mm Hexagonální šroub	4
44	M8 Podložka	4

45	M10 Podložka	4
51	Dolní rám kladky	1
52	Horní rám kladky	1
53	Tyč držadla kladky	1
54	Lanko	1
55	Kolečko	2
56	Karabina	2
57	Destička	1
58	M10x45mm Hexagonální šroub	2

## MONTÁŽ



Připevněte spodní rám kladky (51) k přední tyči (7) pomocí M10 x 65mm hlavičky (29).

Připevněte destičku (57) k tyči pro posilování nohou (5) pomocí M10 x 60mm klínku (48).

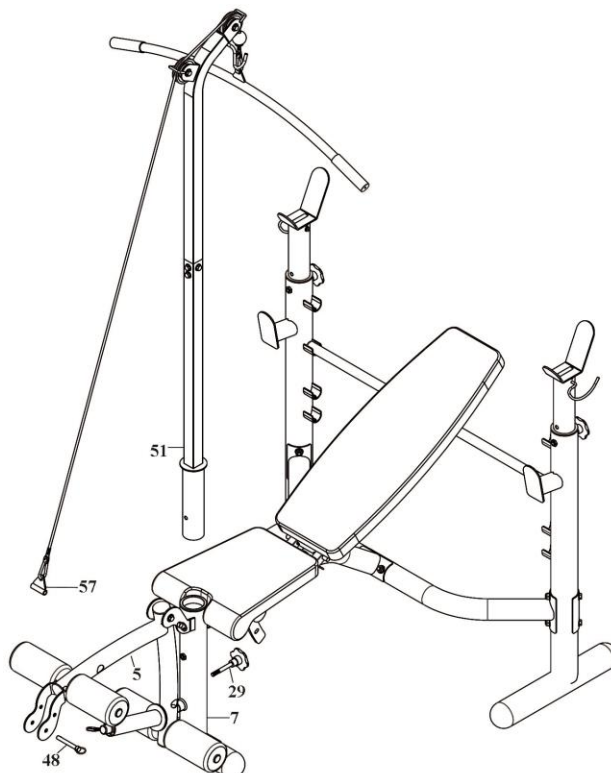
Připevněte obě kolečka (55) k vrchnímu rámu kladky (47) pomocí dvou M10 x 45 mm hexagonálních šroubů (58), čtyř M10 podložek (45) a dvou nylonových matek (36).

Připevněte horní rám kladky (52) k dolnímu rámu kladky (51) pomocí čtyř M8 x 15mm hexagonálních šroubů (43) a čtyř podložek M8 (31).

Protáhněte lanko (54) oběma kolečky a spojte je s destičkou (57) pomocí karabiny (56).

Spojte lanko (54) s tyčí držadla kladky (53) pomocí karabiny (56).

V době nečinnosti zavěste tyč držadla kladky (53) na hák vrchního rámu kladky (52).



## **URČENÍ LAVIČKY**

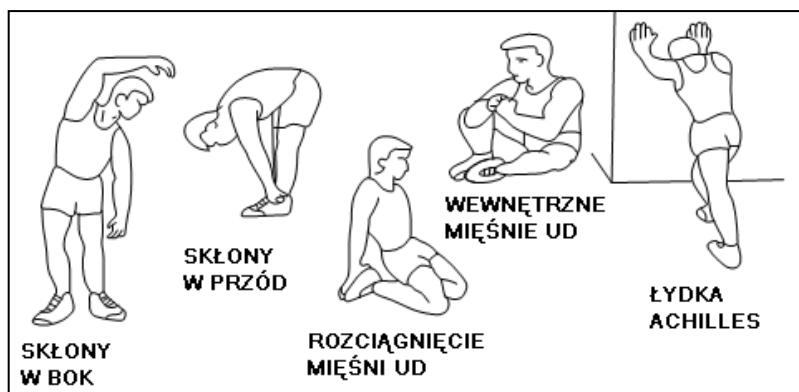
Lavice pod činku je zařízením určeným k procvičování břišních, ramenních a prsních svalů. Lavice pod činku LS5730W je zařízením třídy H určeným k domácímu použití. **Není určeno k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

## **CVIKY**

Cykus tréninků Vám zaručí zlepšení kondice, růst svalů a ve spojení s dietou a snížením počtu kalorií umožní shodit nadbytečná kila.

### **1. Rozcvička**

Tato fáze Vám pomůže urychlit proudění krve, což umožní efektivnější procvičení svalů. Správně provedená rozcvička sníží riziko úrazu. Je doporučeno provádět rozcvičku pomocí cviků níže zobrazených. Každý z těchto cviků by měl být prováděn po dobu min. 30 sekund. Neprotahujte se příliš, jestliže ucítíte bolest, rozcvičku ukončete.



### **2. Cviky**



#### **Zvedání činky 1**

Lehněte si na lavičku, záda mějte opřena o opěradlo, chodidla mějte celou plochou na podlaze. Zvedněte činku a vytlačujte ji nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich následovným narovnáním.

#### **Zvedání činky 2**

Lehněte si na lavičku, záda mějte opřená o opěradlo, chodidla opřete horní vzpěru na nohy, nohy ohněte v kolenou. Zvedněte činku a vytlačujte ji nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich následovným narovnáním.



o

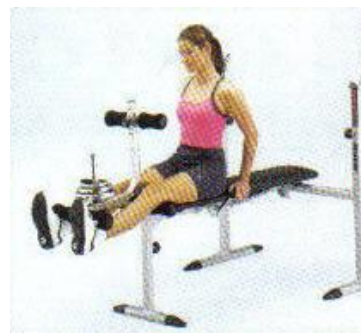


#### **Zvedání činky ve stoje**

Stoupněte si za lavici, ohněte nohy v kolenou, hřidel si položte na ramena. Provádějte dřepy dle obrázku vlevo.

## Posilování nohou - zepředu

Sedněte si na sedadlo lavice, nohy umístěte pod dolní vzpěru na nohy. Nohy zvedejte jejich narovnáním v kolenou. Vzpěru je možné zatížit kotouči z hřídele.

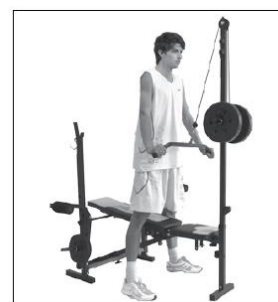
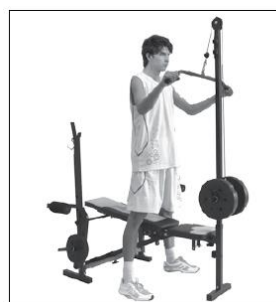


## Posilování nohou - zezadu

Lehněte si na sedadlo lavice tváří dolů, nohy umístěte pod horní vzpěru na nohy. Zvedejte nohy jejich ohýbáním v kolenou. Vzpěru je možné zatížit kotouči z hřídele.

## Procvičování tricepsů – připažení

Uchopte držadlo kladky lat-tower. Držadlo tlače rukama dolů do té doby, až budete mít paže narovnané. Po celou dobu držte lokty u těla. Poté se s držadlem vraťte do výchozí pozice.



## Přitahování kladky

Zatímco sedíte na lavičce, uchopte držadlo kladky. Vzdálenost dlaní bude větší než šířka ramen. Zpevněte břišní svaly pro lepší oporu zad a pomalu přitahujte držadlo na úroveň horní části hrudi, na této úrovni se zastavte a pomalu se vraťte do výchozí pozice.

**Pozor:** Během cviku se neprohýbejte ani nepředklánějte. Pokud nejste schopni provést cvik bez prohnutí se, pak snižte zátěž.

## Úzký úchop

Zatímco sedíte na lavičce, uchopte držadlo kladky „úzkým úchopem“. Ruce mějte od sebe vzdáleny cca 20cm. Zpevněte břišní svaly pro lepší oporu zad a pomalu přitahujte držadlo na úroveň horní části hrudi, na této úrovni se zastavte a pomalu se vraťte do výchozí pozice. Opakujte dle potřeby.

**Pozor:** Během cviku se neprohýbejte ani nepředklánějte. Pokud nejste schopni provést cvik bez prohnutí se, pak snižte zátěž.



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.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
Polska  
www.abisal.pl  
www.hms-fitness.pl  
Vyrobeno v Číně

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISTORE SPORT s.r.o.  
Podebradova 111  
702 00 Ostrava  
Česká republika

