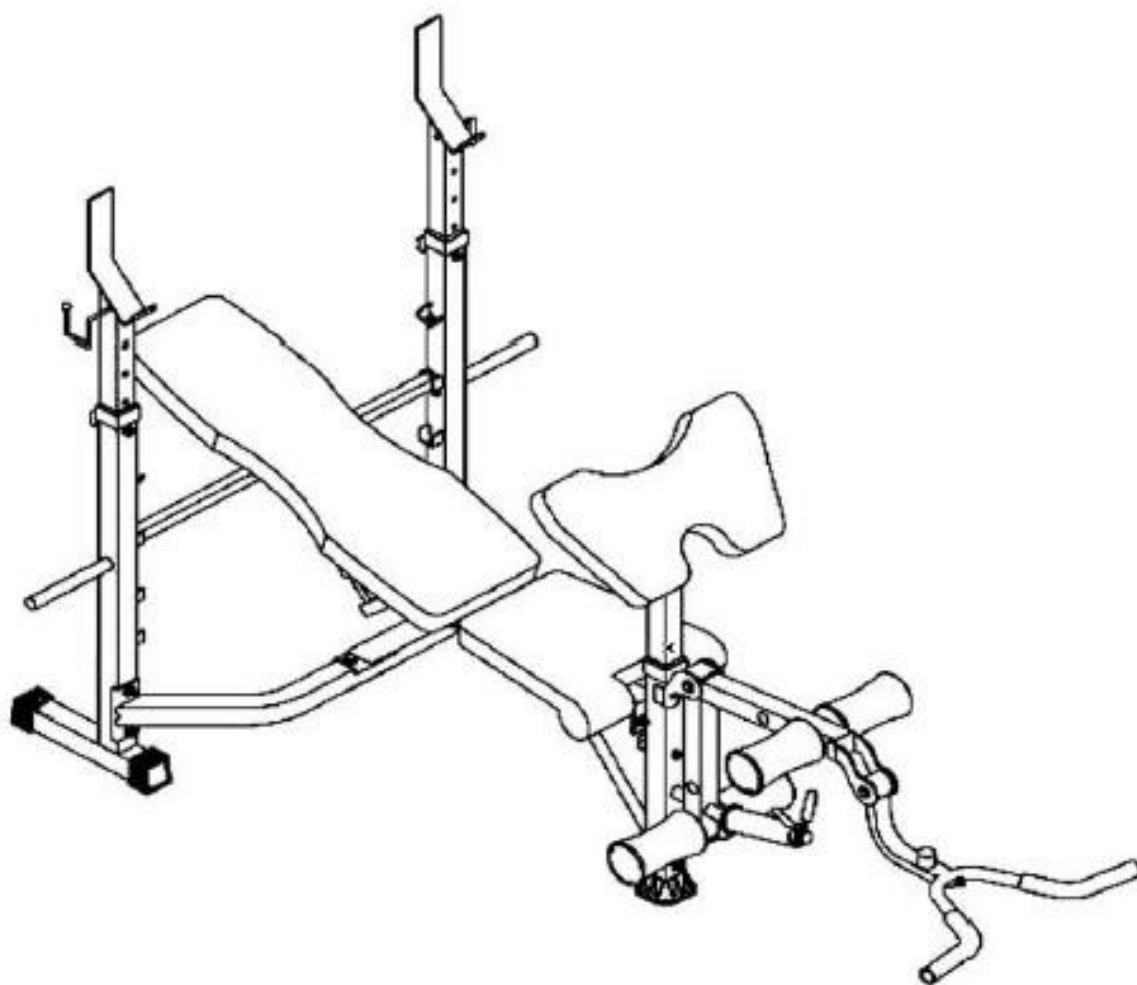


# ONE

FITNESS

## ŁAWKA POD SZTANGĘ WEIGHT LIFTING BENCH LAVICE POD ČINKU

### LS5828



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 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.



PROSZĘ ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIĘKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

**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 – 31,5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 186\*132\*138 cm

Maksymalna waga użytkownika – 110 kg

Maksymalne obciążenie produktu – 160 kg

Dla wspornika sztangi – 55 kg

Dla prasy do wyciskania nogami – 35 kg

### **KONSERWACJA**

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuń ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

**LISTA CZĘŚCI**

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Rama do ćwiczeń nóg	1	27	Piankowy wałek	4
2	Przedni słupek	1	28	Duża zaślepka	4
3	Słupek modlitewnika	1	29	Kwadratowa obejma	3
4	Rama główna	1	30R/L	Hak bezpieczeństwa	2
5 R/L	Prawy i lewy słupek	2	31	Śruba z gałką	3
6	Tylna poprzeczka	1	32	Kwadratowa wewnętrzna zaślepka	2
7	Poprzeczka do regulacji położenia oparcia	1	33	Okrągła wewnętrzna zaślepka	4
8	Słupek oparcia	2	34	Ośłona podstawy	4
9	Rurka do regulacji wysokości słupków	2	35	Szpila	1
10	Drażek uchwytu	1	36	Kwadratowa wewnętrzna zaślepka	9
11	Pręty na piankowe wałki	2	37	Podkładka	26
12	Stabilizator	1	38	Podstawa przedniego słupka	1
13	Poprzeczka słupków oparcia	1	39	Kwadratowa wewnętrzna zaślepka	3
14	Uchwyt na ciężary	2	40	Okrągła wewnętrzna zaślepka	2
15	Tuleja	1	41	Śruba z łbem sześciokątnym	1
16	Płytki wzmacniająca łączenie	1	42	Śruba z łbem sześciokątnym	3
17	Siedzenie	1	43	Śruba z łbem sześciokątnym	4
18	Oparcie	1	44	Śruba z łbem sześciokątnym	1
19	Modlitewnik	1	45	Śruba z łbem sześciokątnym	2
20	Nie dotyczy		46	Śruba z łbem sześciokątnym	4
21	Okrągła zaślepka	1	47	Śruba z łbem sześciokątnym	8
22	Nie dotyczy		48	Nylonowa nakrętka	13
23	Nie dotyczy		49	Nylonowa nakrętka	2
24	Uchwyt	2	50	Podkładka	12
25	Gumowy zderzak	1	51	Zacisk sprężynowy	3
26	Plastikowa rozpórka	2			

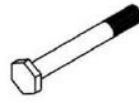
Ilości mogą się różnić od tych podanych na ilustracji poniżej, ponieważ niektóre części zostały już zamontowane w fabryce.



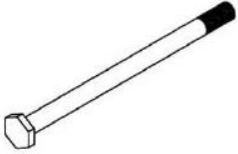
41. Śruba z łbem sześciokątnym  
1szt.



42. Śruba z łbem sześciokątnym  
3szt.



43. Śruba z łbem sześciokątnym  
6szt.



44. Śruba z łbem sześciokątnym  
1szt.



45. Śruba z łbem sześciokątnym  
2szt.



46. Śruba z łbem sześciokątnym  
4szt.



50. Podkładka  
12szt.



47. Śruba z łbem sześciokątnym  
8szt.



48. Nylonowa nakrętka  
13szt.



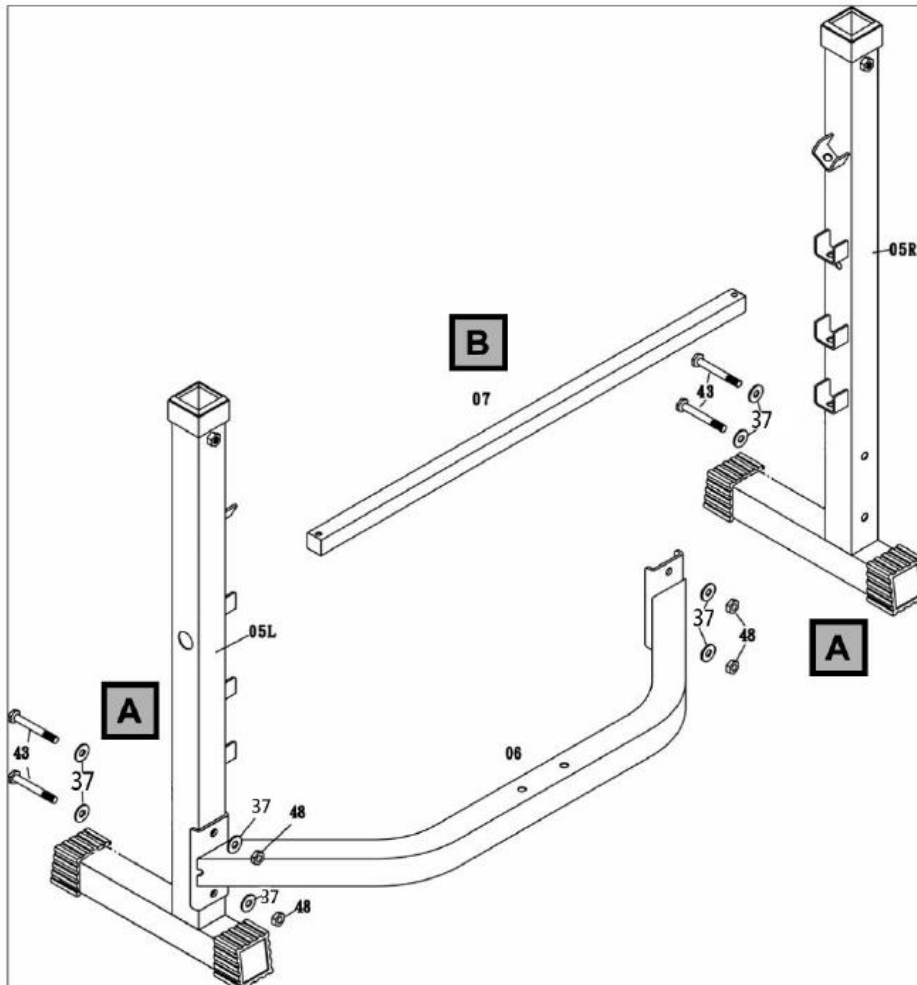
49. Nylonowa nakrętka  
2szt.



37. Podkładka  
26szt.

## MONTAŻ

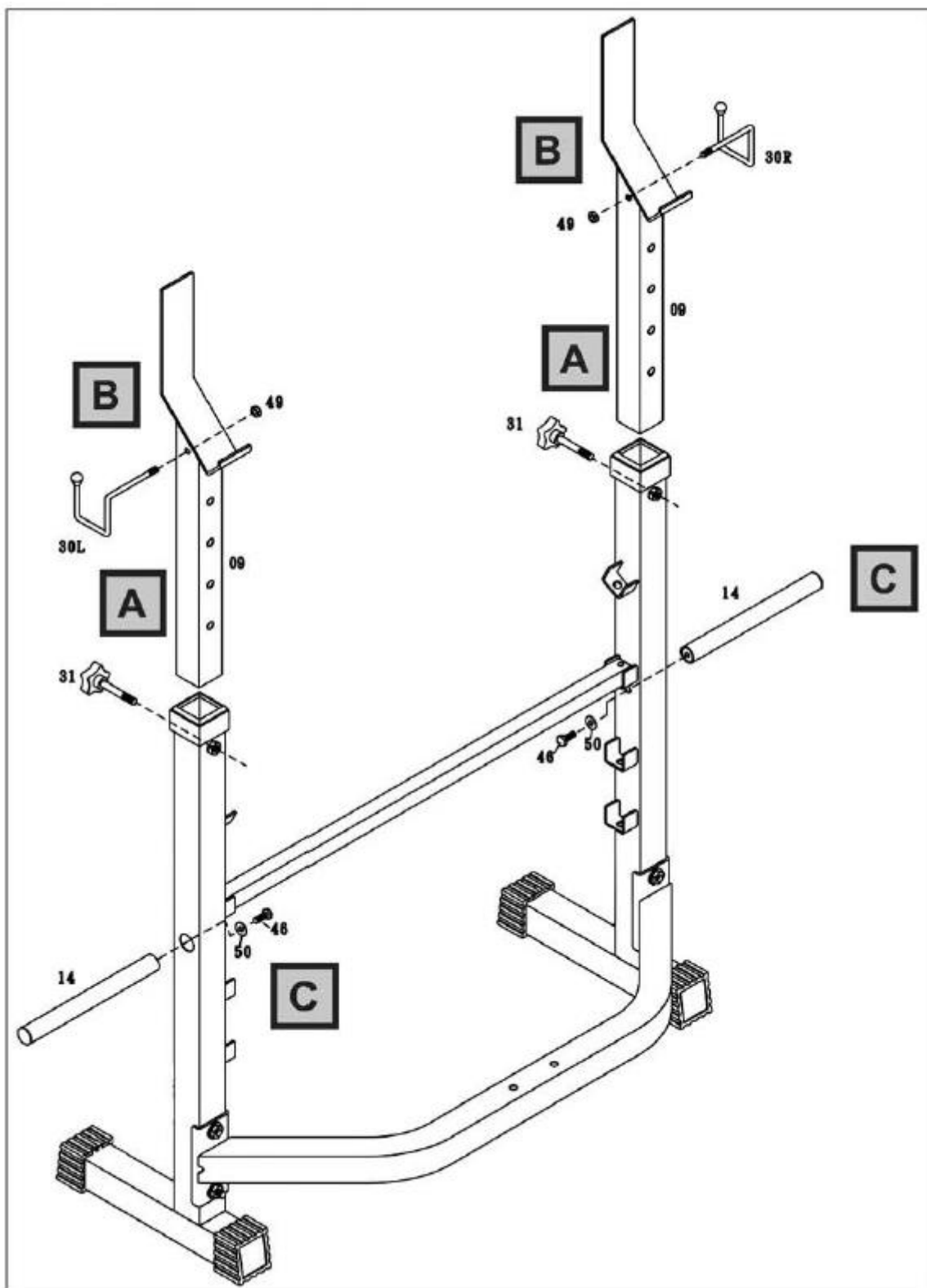
### KROK 1. MONTAŻ SŁUPKÓW



- A. Ustaw oba słupki (5 R&L) na podłodze i umieść między nimi tylną poprzeczkę (6).
  1. Wsuń dwie śruby (43) oraz dwie podkładki (37) w słupki (5 R&L) oraz w poprzeczkę (6).
  2. Zabezpiecz łączenie słupków (5 R&L) i poprzeczki (6) korzystając z dwóch podkładek (37) i dokręcając dwiema nylonowymi nakrętkami (48).
- B. Umieść poprzeczkę do regulacji położenia oparcia (7) pomiędzy słupkami (5 R&L).

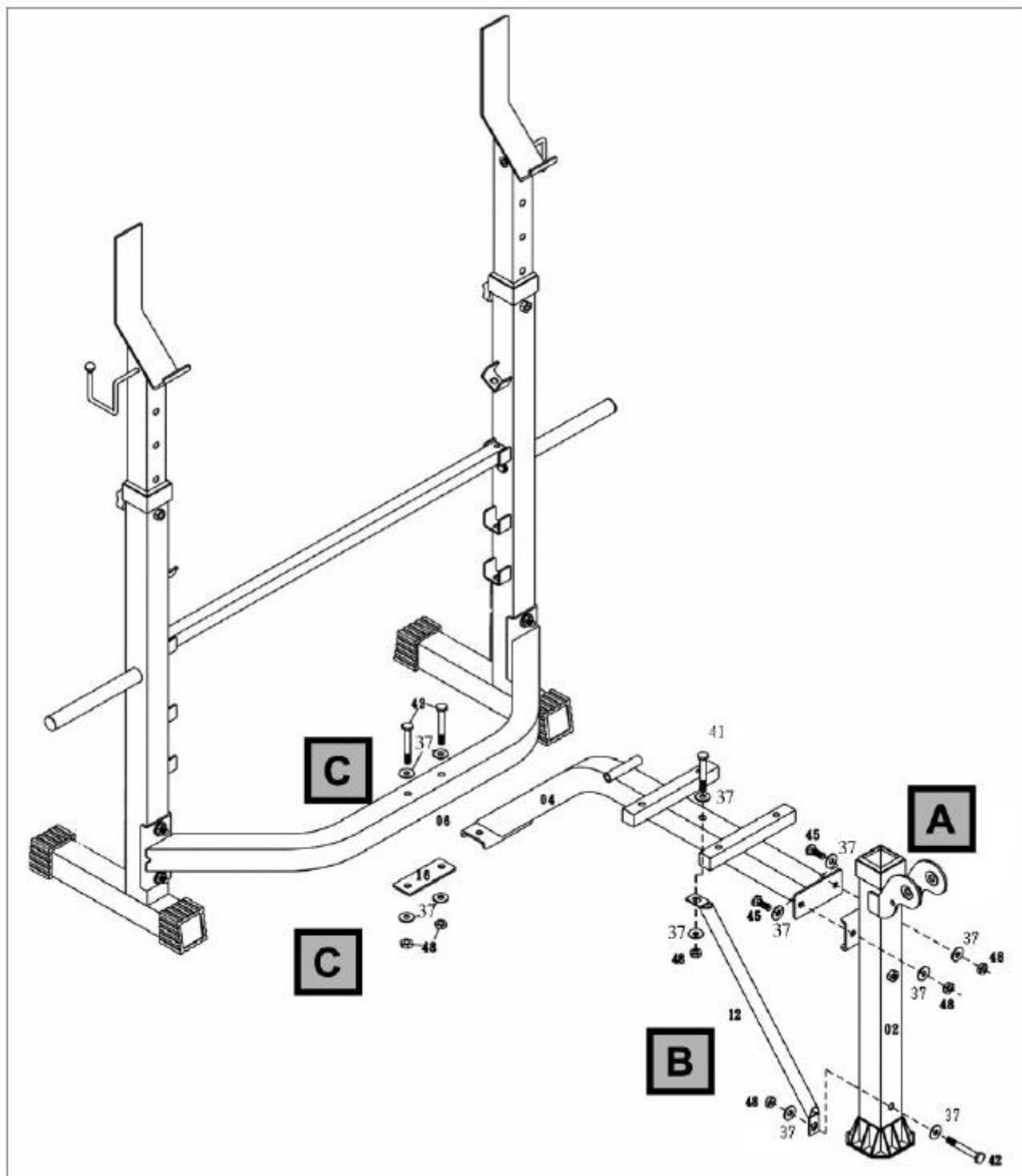
**KROK 2.**

- A. Wsuń rurkę do regulacji wysokości słupków (9) do słupków (5 R&L). Zabezpiecz łączenie korzystając ze śrub z gałkami (31).
- B. Na szczycie rurek do regulacji wysokości słupków (9) umieść haki bezpieczeństwa (30 R&L). Zabezpiecz haki korzystając z nakrętek (49).
- C. Wsuń uchwyty na ciężary (14) w otwory w słupkach (5 R&L). Dokręć korzystając z dwóch podkładek (50) i dwóch śrub (46),



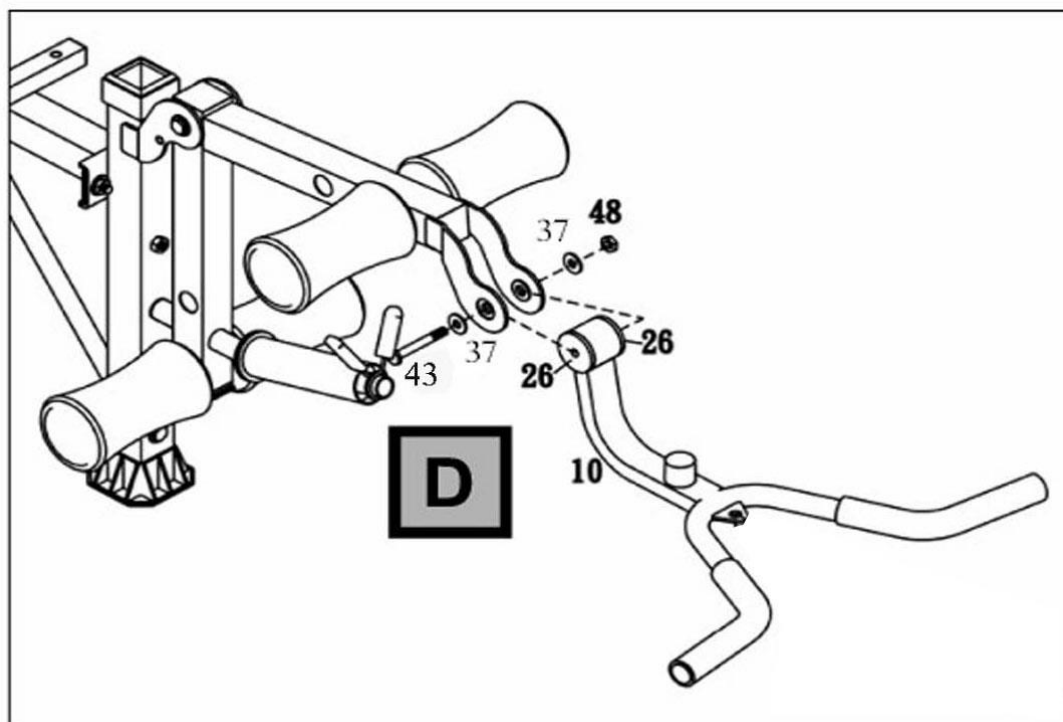
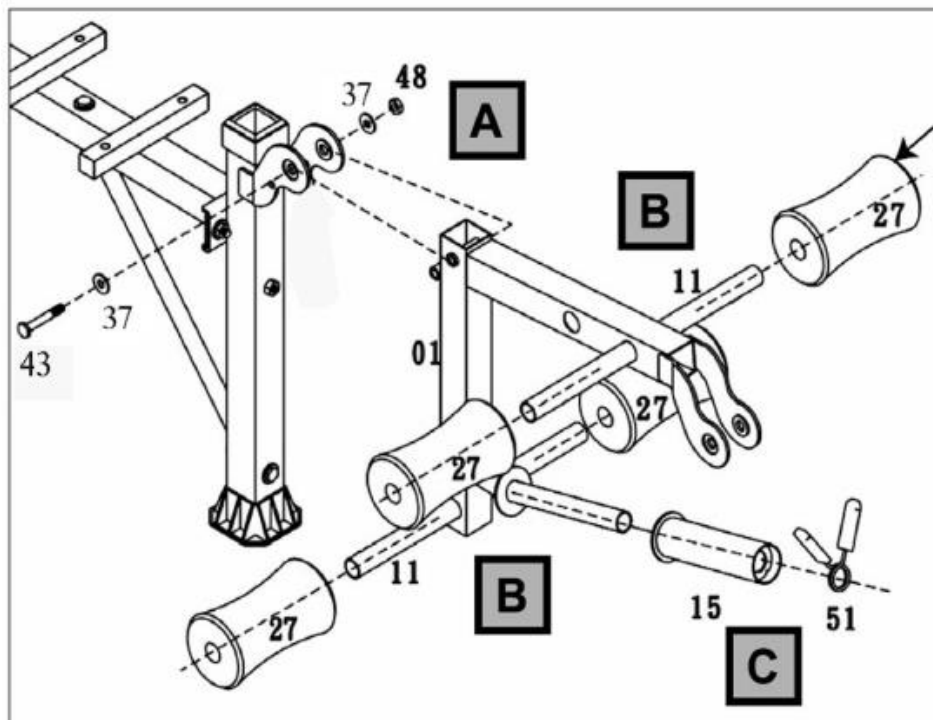
### KROK 3. MONTAŻ RAMY GŁÓWNEJ I PRZEDNIEGO SŁUPKA.

- A. Przymocuj przedni słupek (2) do przedniej części ramy głównej (4). Dokręć korzystając z dwóch śrub (45) i dwóch podkładek (37) oraz dwóch nylonowych nakrętek (48).
- B. Połącz stabilizator (12) z dolną częścią ramy głównej (4) i przednim słupkiem (2) korzystając ze śrub (41 i 42), czterech podkładek (37) i dwóch nylonowych nakrętek (48).
- C. Połącz ramę główną z tylną poprzeczką (6) korzystając z dwóch śrub (42) i podkładek (37) oraz płytki (16), dwóch podkładek (37) i dwóch nylonowych nakrętek (48).



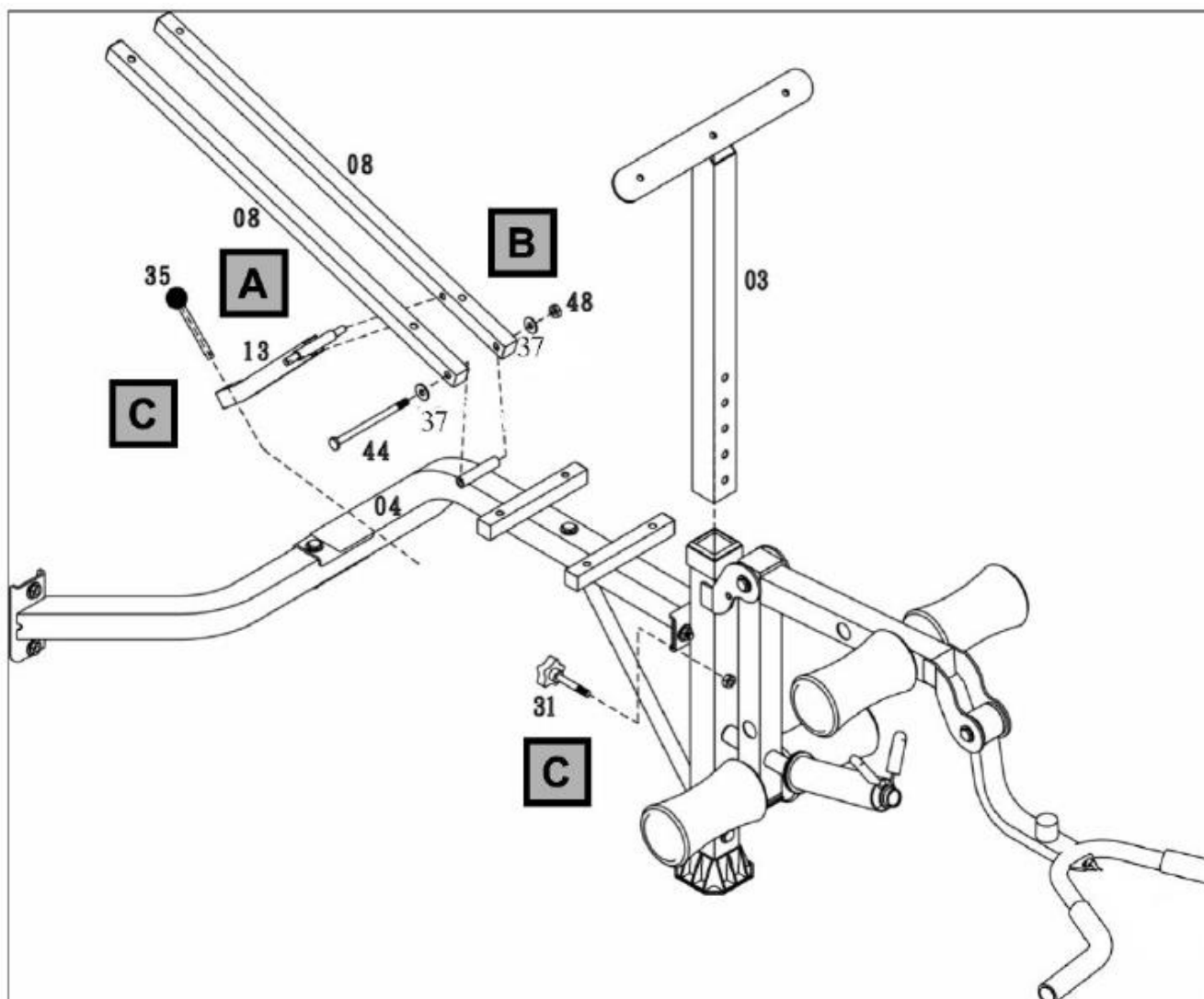
#### KROK 4.

- A. Połącz ramę do ćwiczeń nóg (1) z przednim słupkiem (2) korzystając ze śruby (43), dwóch podkładek (37) i nylonowej nakrętki (48).
- B. Włóż dwa pręty na piankowe wałki (11) w otwory na górze i na dole ramy do ćwiczeń nóg (1). Nałóż piankowy wałek (27) na każdy koniec obu prętów (11).
- C. Nałóż tuleję (15) na ramę do ćwiczeń nóg (1) i zabezpiecz zaciskiem sprężynowym (51).
- D. Połącz dążek uchwytu (10) z ramą do ćwiczeń nóg (1) korzystając ze śruby (43), dwóch podkładek (37) i nylonowej nakrętki (48).



## KROK 5. MONTAŻ SŁUPKÓW OPARCIA I MODLITEWNIKA

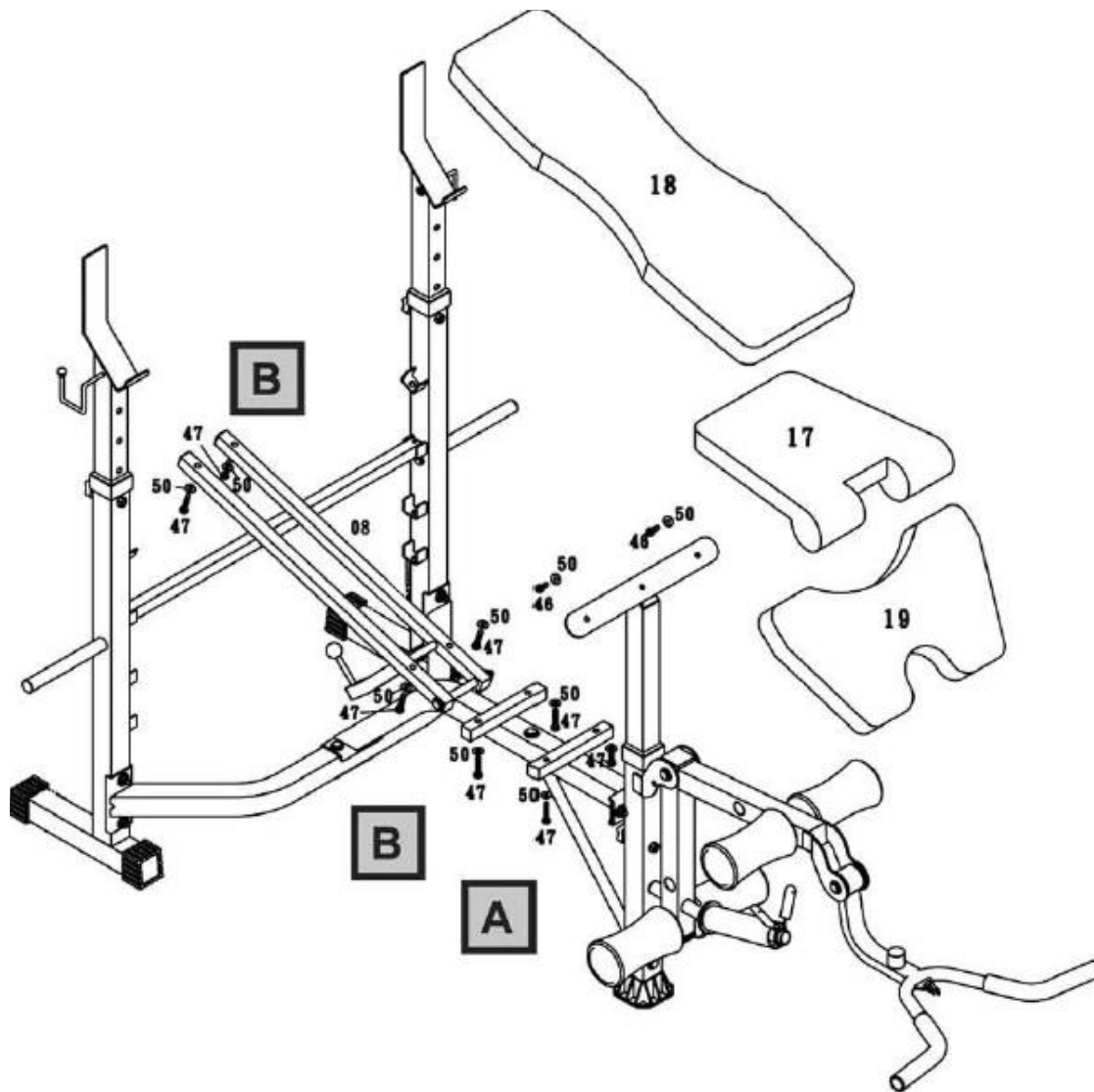
- A. Poprzeczkę (13) przymocuj pomiędzy dwoma słupkami oparcia (8).
- B. Połącz słupki oparcia (8) z ramą główną (4) korzystając ze śruby (44), dwóch podkładek (37) i nylonowej nakrętki (48).
- C. Wsuń szpilę (35) do dolnego otworu w poprzeczce (13) aż do ramy głównej (4). Wsadź słupek modlitewnika (3) w otwór na szczycie przedniego słupka (2) i dokręć śrubą (31).



## KROK 6. MONTAŻ PODUSZEK

- A. Połóż siedzenie (17) na ramie głównej (4) i przymocuj korzystając z czterech śrub (47) i czterech podkładek (50) znajdujących się z tyłu siedzenia (17).
- B. Połóż oparcie (18) na słupkach oparcia (8) i przymocuj czterema śrubami (47) oraz czterema podkładkami (50) znajdującymi się z tyłu oparcia (18).
- C. Przymocuj modlitewnik (19) do słupka modlitewnika (3) korzystając z dwóch śrub (46) i dwóch podkładek (50).





### **ZAKRES STOSOWANIA**

Ławka do ćwiczeń jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni brzucha ramion oraz klatki piersiowej. Ławka do ćwiczeń LS5828 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



### **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. Unos 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. Unos nogi uginając je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.

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

## 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 pieczętka 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 CELÓW 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 – 31,5 kg

Dimensions -186\*132\*138 cm

Maximum weight of user – 110 kg

Maximum loading – 160 kg

Weight support – 55 kg

Weight of leg developer – 35 kg

### MAINTENANCE

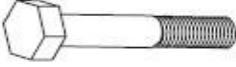


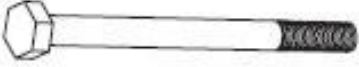
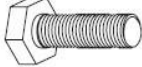
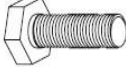
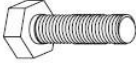


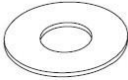
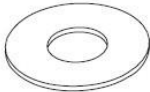
Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- 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**

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Leg Extension	1	27	Foam Roller	4
2	Front Upright	1	28	Big Plug	4
3	Arm Curl Pad Tube	1	29	Square Open End Plug	3
4	Main Frame	1	30R/L	Safety Hook	2
5R/L	Right & Left Upright	2	31	Knob Bolt	3
6	Rear Cross Tube	1	32	□30mm Square Inner Plug	2
7	Backrest Adjustment Tube	1	33	Φ25mm Round Inner Plug	4
8	Backrest Tube	2	34	Foot Cap	4
9	Adjustable Upright Tube	2	35	Ø10 x 100mm Ball Head Lock Pin	1
10	Arm Curl Handle Bar	1	36	□25mm Square Inner Plug	9
11	Foam Roller Tube	2	37	M10 Washer	26
12	Stabilizer Bar	1	38	Front Upright Base Cap	1
13	Backrest Pad Tube	1	39	□45mm Square Inner Plug	3
14	Weight Plate Tube	2	40	Φ25mm Round Inner Plug	2
15	Weight Plate Tube Adaptor	1	41	M10 x 65mm Hex Bolt	1
16	Enforcement Plate	1	42	M10 x 70mm Hex Bolt	3
17	Seat Pad	1	43	M10 x 75mm Hex Bolt	4
18	Backrest Pad	1	44	M10 x 140mm Hex Bolt	1
19	Arm Curl Pad	1	45	M10 x 25mm Hex Bolt	2
20	N/A	1	46	M8 x 20mm Hex Bolt	4
21	Round End Cap	1	47	M8 x 40mm Hex Bolt	8
22	N/A	1	48	M10 Nylon Nut	13
23	N/A	2	49	M8 Nylon Nut	2
24	Handle Grip	2	50	M8 Washer	12
25	Rubber Bumper	1	51	Spring Clip	3
26	Plastic Spacer	2			

**\* The Qty May Be Different From The Page (s) Of PARTS IDENTIFIER Because Some Are Pre-assembled In The Unit.**

		
<p>41.M10 x 65mm Hex Bolt 1pc</p>	<p>42. M10 x 70mm Hex Bolt 3pcs</p>	<p>43. M10 x 75mm Hex Bolt 6pcs</p>
		
<p>44. M10 x 140mm Hex Bolt 1pc</p>	<p>45. M10 x 25mm Hex Bolt 2pcs</p>	<p>46. M8 x 20mm Hex Bolt 4pcs</p>
		
<p>47. M8 x 40mm Hex Bolt 8pcs</p>	<p>48. M10 Nylon Nut 13pcs</p>	<p>49. M8 Nylon Nut 2pcs</p>
		
<p>50. M8 Washer 12pcs</p>	<p>37.M10 Washer 26pcs</p>	

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

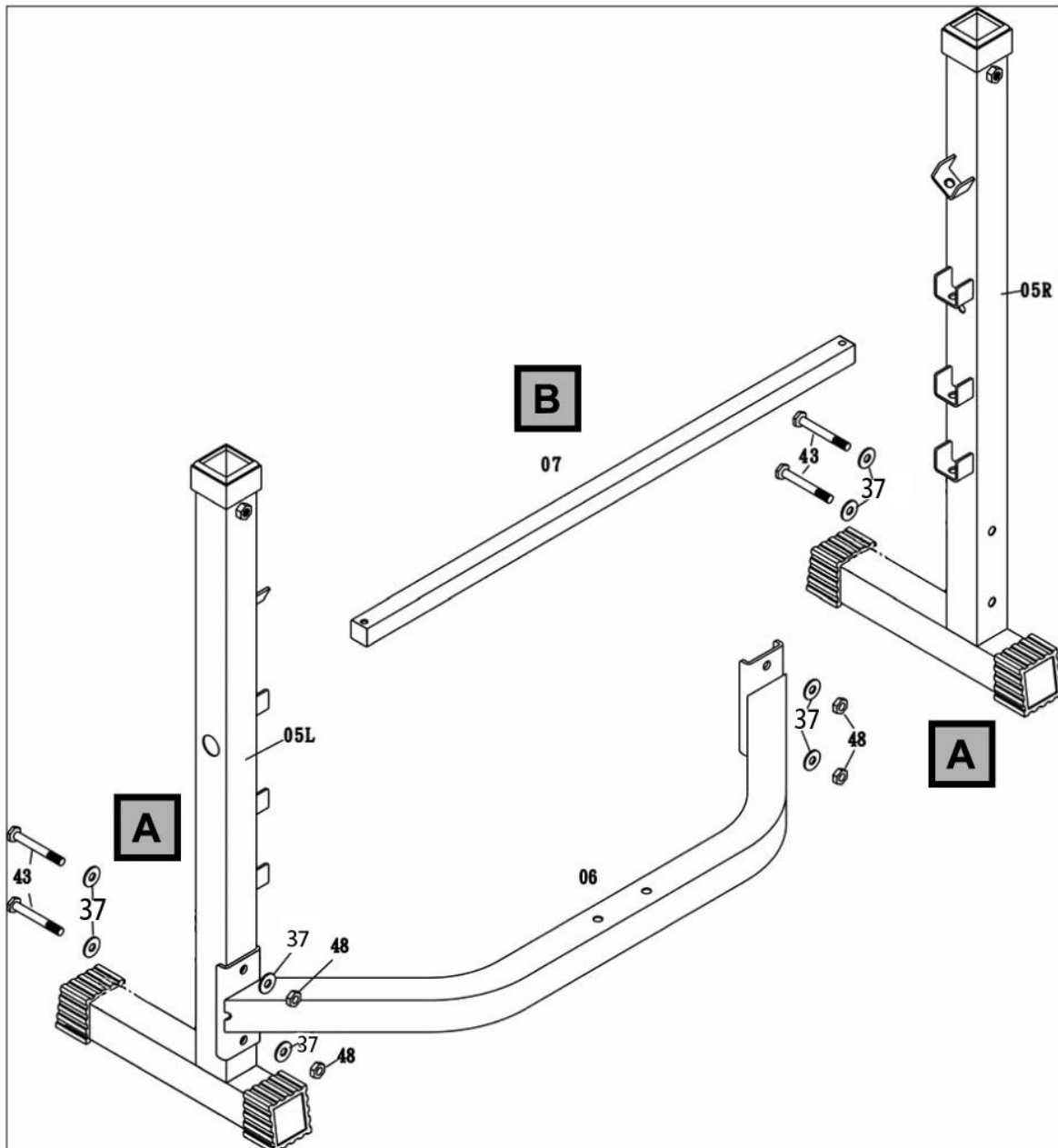
### STEP1. UPRIGHTS ASSEMBLY

A. Stand the two Upright (05 R&L) on a level floor, Place the Rear Cross Tube (06) in between the two Upright .

1. Insert two Hex Bolts (43) along with two Washers (37) then continuation through the Upright (05 R&L) into the Rear Cross Tube (06)

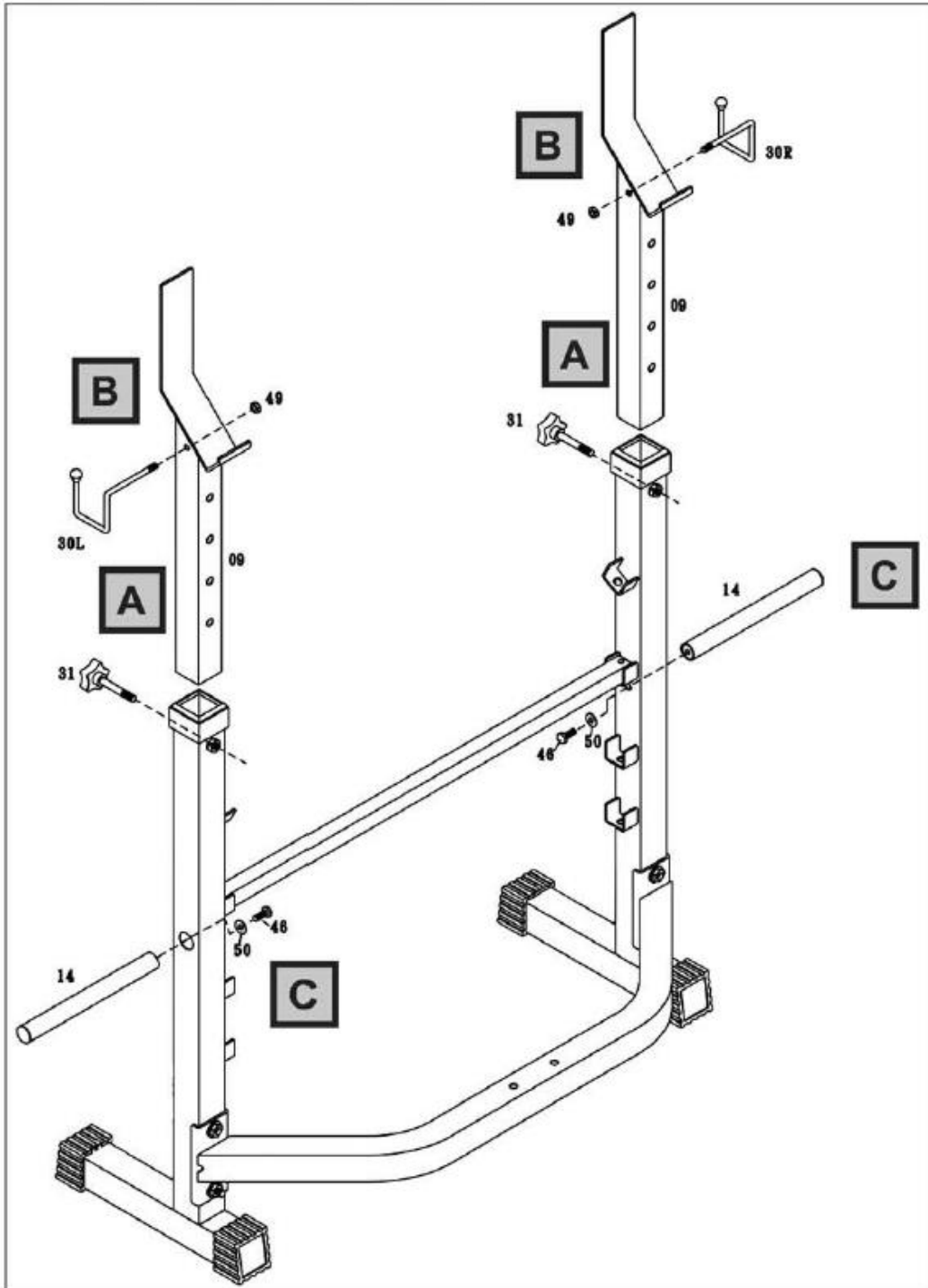
2. Secure the Upright (05 R&L) and Rear Cross Tube (06) with two Washers (37) and tighten with two Nylon nuts (48).

B. Place the Backrest Adjustment Tube (07) between the two Upright (05 R&L).



## STEP 2. STORAGE AND SAFETY ASSEMBLY

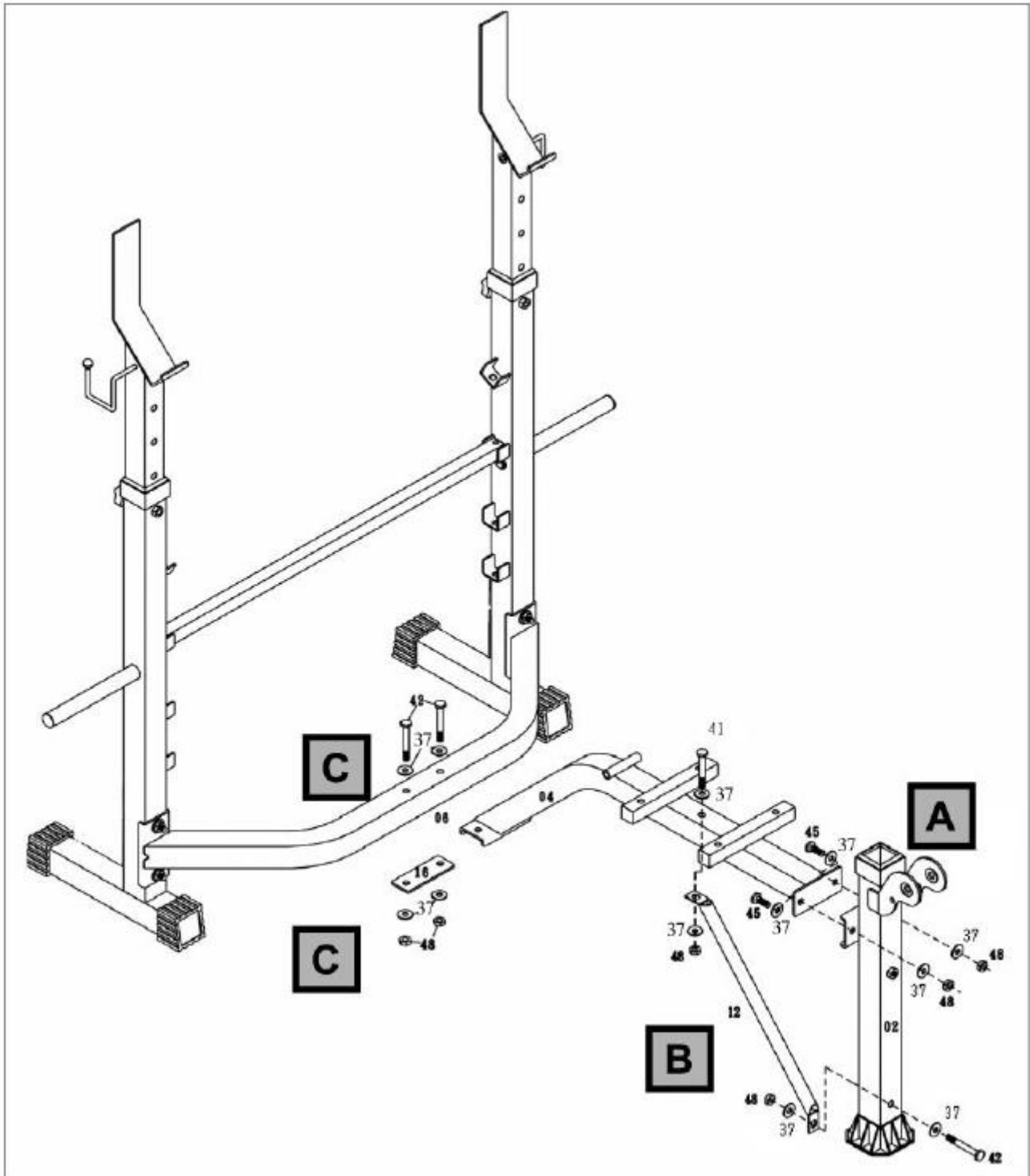
- A. Insert both Adjustable Upright Tubes (09) into the Upright Assemblies (05 R&L). Secure the Adjustable Upright Tubes (09) with Knob Bolts (31).
- B. Insert the Safety Hooks (30 R/L) into the top of the Adjustable Upright Tubes (09). Secure the Safety Hooks (30 R/L) with Nylon Nuts (49).
- C. Insert two Weight Plate Post (14) into the side of the Upright Assembly (05 R&L). Secure the Weight Plate Post with two Washers (50) and two Hex Head Bolts (46).





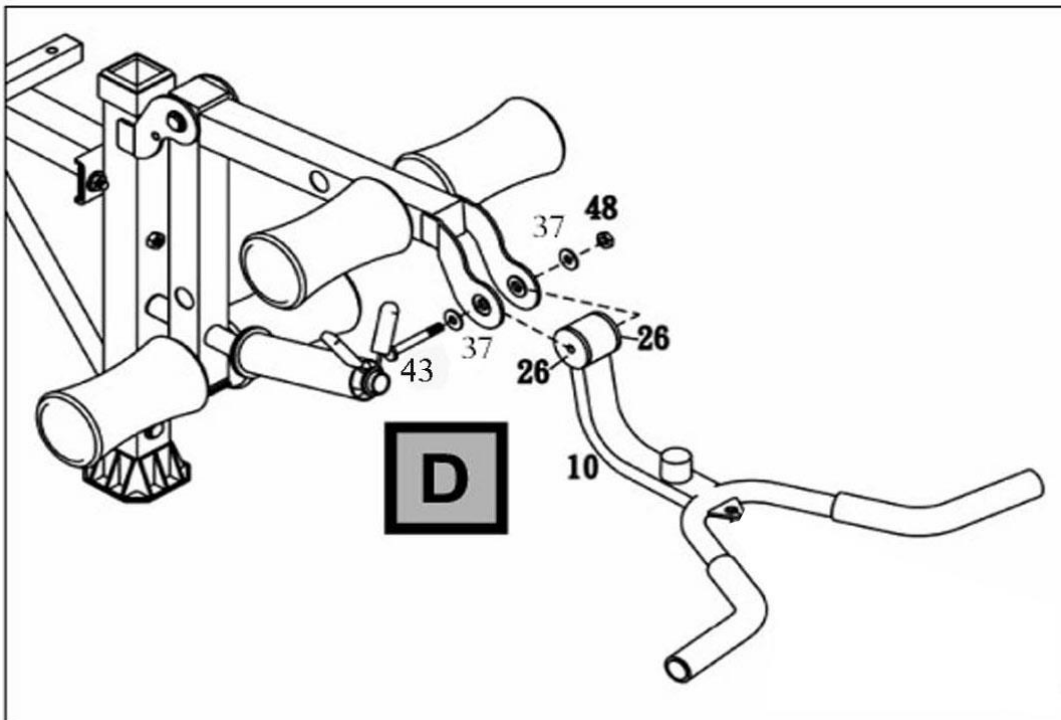
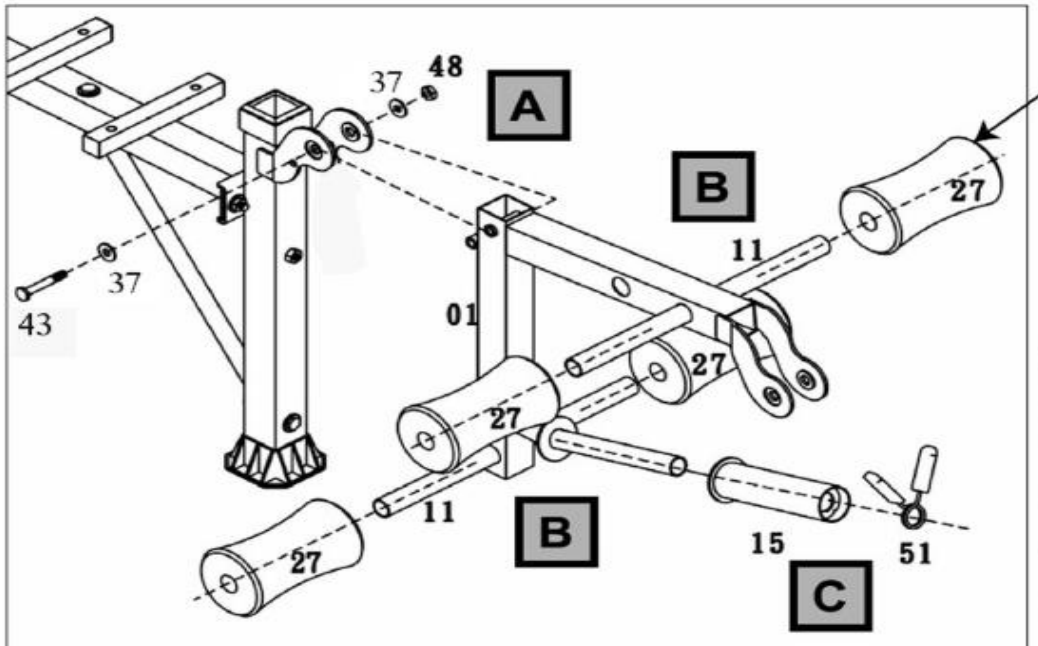
### STEP 3. MAIN FRAME & FRONT UPRIGHT ASSEMBLY

- A. Attach the Front Upright (02) to the front of the Main Frame (04). Secure the Front Upright (02) by two Hex Head Bolts (45) and two Washers (37) and two Nylon Nuts (48).
- B. Attach the Stabilizer Bar (12) to the bottom of the Main Frame (04) and Front Upright (02). Secure by using one Half Threaded Hex Bolt (41), four Washers (37) and two Nylon Nuts (48).
- C. Attach the Main frame (04) to the Rear Cross Tube (06). Secure by Inserting Two Hex Bolts (42) and two Washers (37) and Tighten by using a Reinforcement Plate (16) and two Washers (37) and two Nylon Nuts (48).



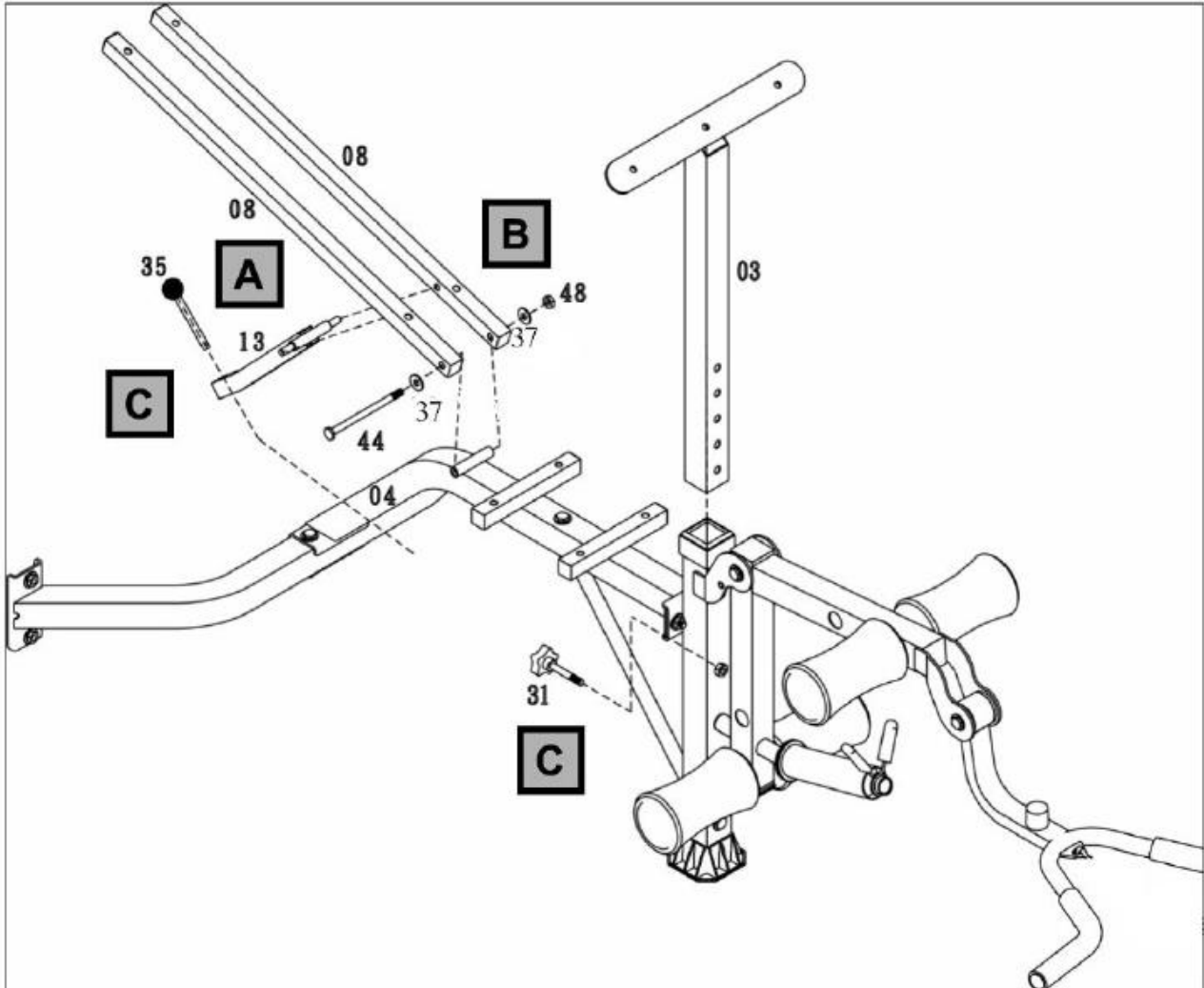
#### STEP 4. LEG DEVELOPER & ARM CURL BAR ASSEMBLY

- A. Attach the Leg Extension (01) into the Front Upright (02). Secure by using a Half Threaded Hex Head Bolt (43), two Washers (37), and a Nylon Nut (48).
- B. Put two Foam Roller Tube (11) onto the top and bottom of the Leg Extension (01). Insert four Foam Rollers (27) onto each end of the Foam Roller Tube (11).
- C. Put the Weight Plate Post Adaptor (15) onto the Front Leg Extension (01) and secure by using a Spring Clip (51).
- D. Attach the Arm Curl Handle Bar (10) onto the Front of Leg Extension(01),secured with a Hex Bolt (43),two washers (37) and Nylon Nut(48).



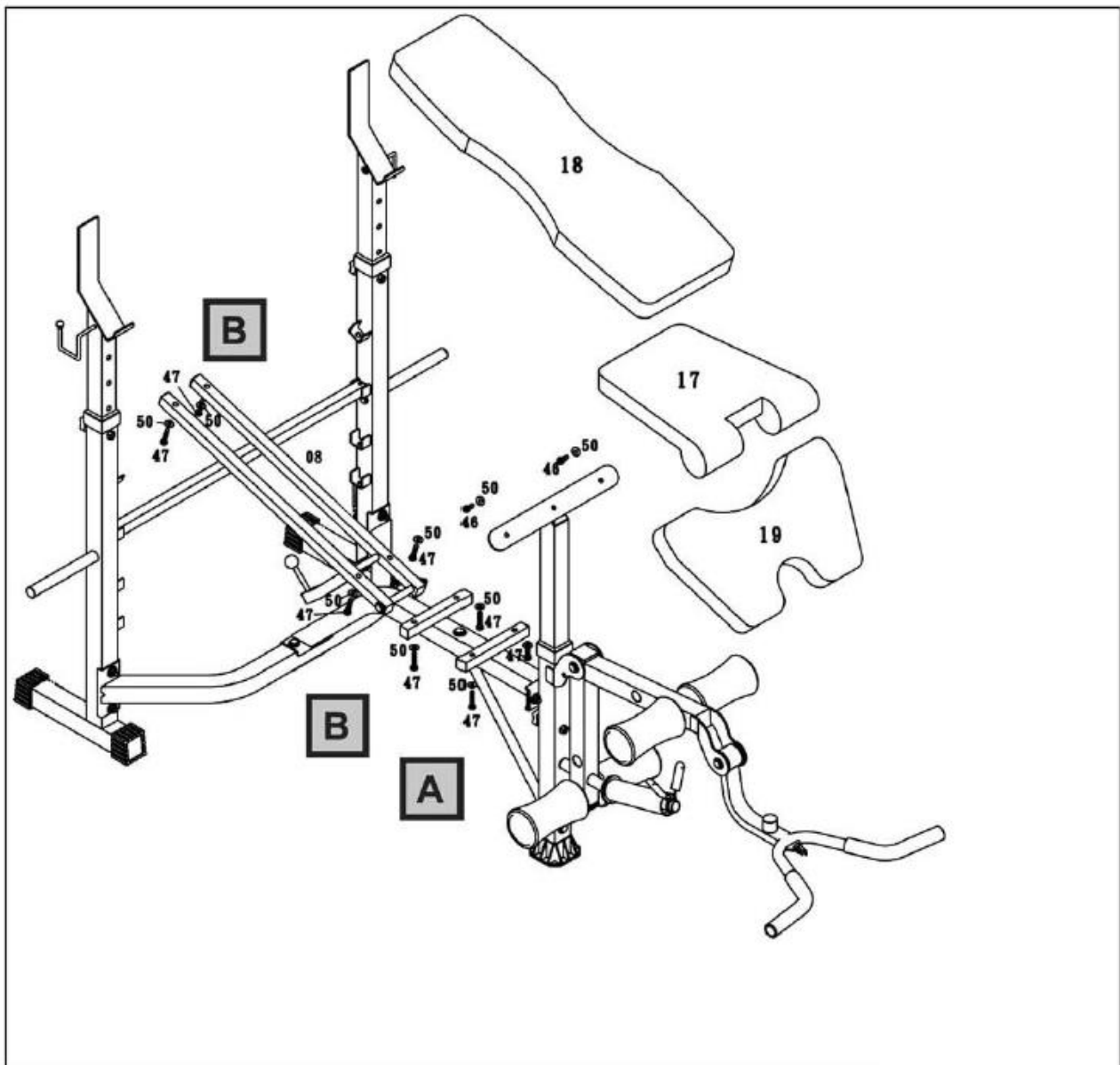
### STEP 5. BACKREST TUBES & ARM CURL POST ASSEMBLY

- A. Attach the Backrest Pad Post (13) between two Backrest Tubes (08).
- B. Attach the Backrest Tubes (08) onto the Main Frame (4) and secure by using a Half Threaded Hex Bolt (44), two Washers (37) and a Nylon Nut (48).
- C. Insert the Ball Headed Pin (35) through the lower hole of the Backrest Pad Post (13) into the main Frame (4). Insert the Arm Curl Pad Post (03) into the top of the Front Upright (02), fixed it with a Knob Bolt (31).



### STEP 6. PADDING ASSEMBLY

- A. Place the Seat Pad (17) onto the front of the Main Frame (04). Secure with four Hex Head Bolts (47) and four Washers (50) from the back of the Seat Pad (17).
- B. Place the Backrest Pad (18) on the Backrest Tubes (08), secure with four Hex Head Bolts (47) and four Washers (50) from the back of the Backrest Pad (18).
- C. Attach the Arm Curl Pad (19) to the Arm Curl Pad Post (03) by using two Hex Head Bolts (46) and two Washers (50).



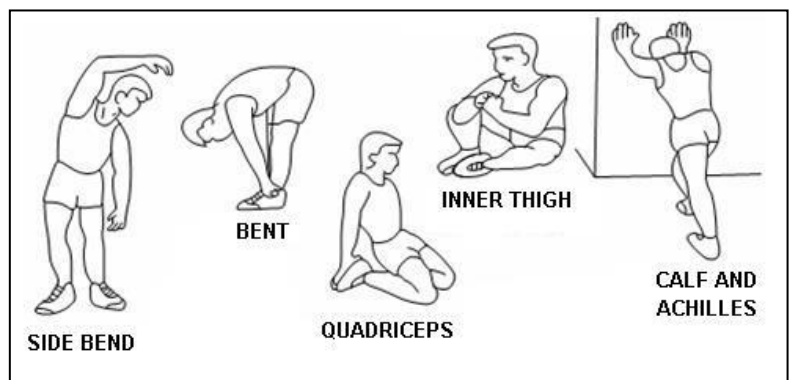
**TERMS OF REFERENCES**

Exercises bench is use for abdominal, arms and lower body training. Bench LS5828 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 secon



## 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).



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

## **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 způsobeny 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 nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskuzový 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 nekládejte 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.**

## **TECHNICKÉ ÚDAJE**

Hmotnost netto – 31,5 kg

Rozměry po rozložení – 186\*132\*138 cm

Maximální zatížení výrobku – 110 kg



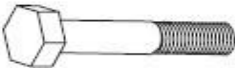

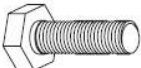
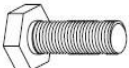
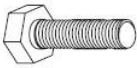


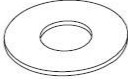
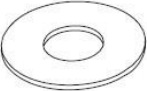
Pro podpěru činky – 55 kg

Pro část na posilování nohou – 35 kg

## **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 korozi.

## Přehled částí

		
42.M10 x 65mm Hexagonální šroub 1ks	42. M10 x 70mm Hexagonální šroub 3ks	43. M10 x 75mm Hexagonální šroub 6ks
		
44. M10 x 140mm Hexagonální šroub 1ks	45. M10 x 25mm Hexagonální šroub 2ks	46. M8 x 20mm Hexagonální šroub 4ks
		
47. M8 x 40mm Hexagonální šroub 8ks	48. M10 Nylonová matka 13ks	49. M8 Nylonová matka 2ks
		
50. M8 Podložka 12ks	37.M10 Podložka 26ks	



## Seznam částí

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Tyč k posilování nohou	1	27	Pěnovkový váleček	4
2	Přední tyč	1	28	Velká koncovka	4
3	Tyč podpěradla	1	29	Čtvercová objímka	3
4	Hlavní rám	1	30R/L	Bezpečnostní klínek	2
5R/L	Pravá a levá tyč pod činku	2	31	Hlavička	2
6	Zadní zpevňovací tyč	1	32	□30mm Čtvercová koncovka	2
7	Tyč pro nastavení sklonu opěradla	1	33	Φ25mm Kulatá koncovka	4
8	Tyč podpěradla	2	34	Koncovka	4
9	Nastavitelná tyč pod činku	2	35	Ø10 x 100mm Klínek s kulatou hlavičkou	1
10	Tyč pro posilování rukou	1	36	□25mm Čtvercová koncovka	9
11	Tyč pro pěnovky	2	37	M10 Podložka	26
12	Stabilizační tyč	1	38	Nožka přední tyče	1
13	Vzpěra	1	39	□45mm Čtvercová koncovka	3
14	Tyč pro kotouče	2	40	Φ25mm Kulatá koncovka	2
15	Adaptér pro kotouče	1	41	M10 x 65mm Hexagonální šroub	1
16	Bezpečnostní destička	1	42	M10 x 70mm Hexagonální šroub	3
17	Sedadlo	1	43	M10 x 75mm Hexagonální šroub	4
18	Opěradlo	1	44	M10 x 140mm Hexagonální šroub	1
19	Podpěradlo	1	45	M10 x 25mm Hexagonální šroub	2
20	Není součástí	1	46	M8 x 20mm Hexagonální šroub	4
21	Kulatá koncovka	1	47	M8 x 40mm Hexagonální šroub	8
22	Není součástí	1	48	M10 Nylonová matka	13
23	Není součástí	2	49	M8 Nylonová matka	2
24	Rukojeť	2	50	M8 Podložka	12
25	Gumový nárazník	1	51	Pružinová pojistka	3
26	Plastová rozpěrka	2			

\* Počty částí ze seznamu se mohou lišit, neboť některé z nich již byly nainstalovány v tovaru.

## MONTÁŽ

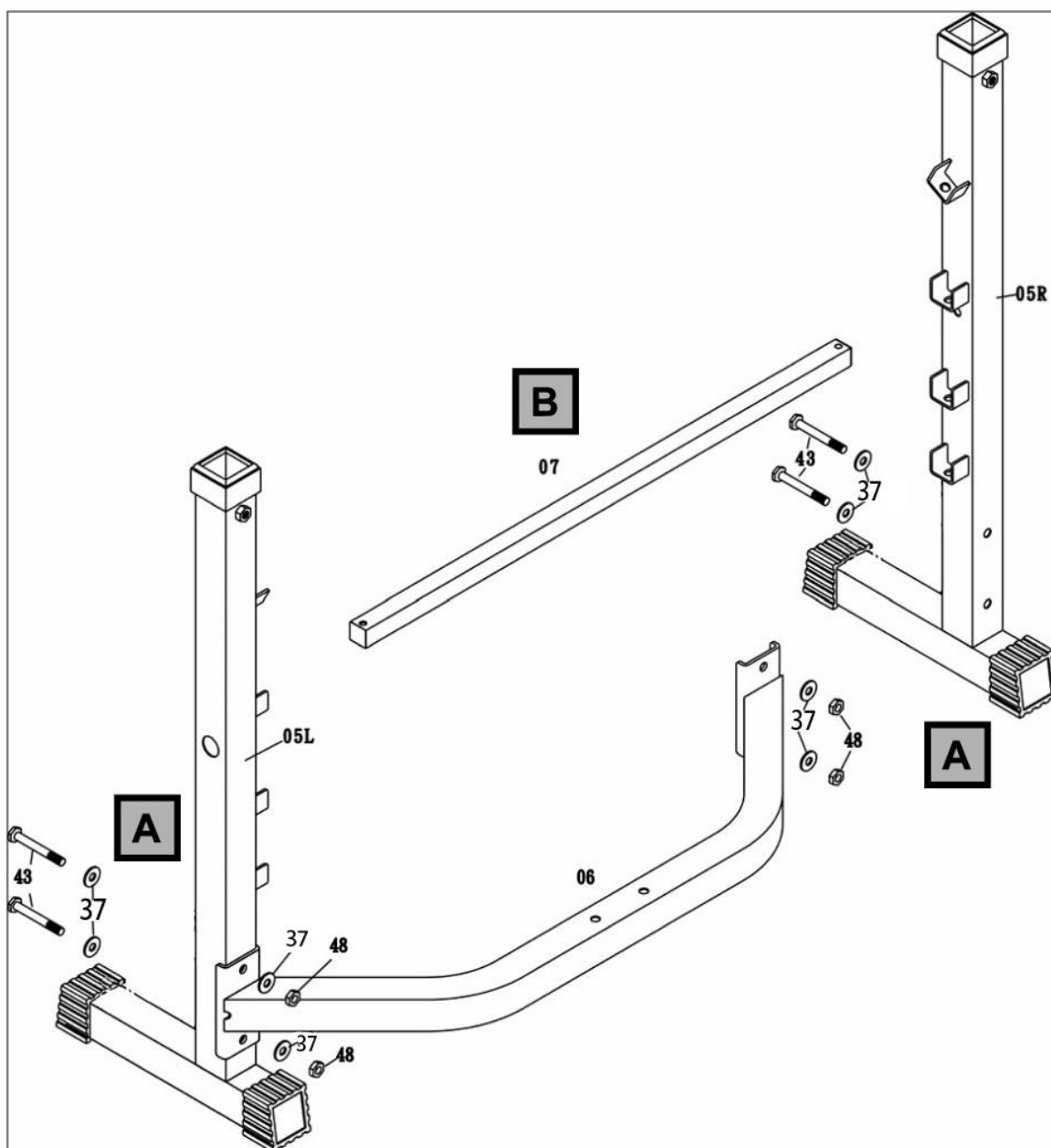
### KROK1

A. Postavte pravou a levou tyč pod činku (05 R&L) na podlahu . Připevněte zadní zpevňovací tyč (06) mezi tyče pod činku (05 R&L).

Vložte dva hexagonální šrouby (43) společně s podložkami (37) do otvorů v tyčích pod činku (05 R&L) a otvorů zpevňovací tyče (06)

Zabezpečte tyče pod činku (05 R&L) a zpevňovací tyč (06) pomocí dvou podložek (37) a dvou nylonových matek (48).

B. Umístěte tyč pro nastavení sklonu opěradla (07) mezi tyče pod činku (05 R&L).

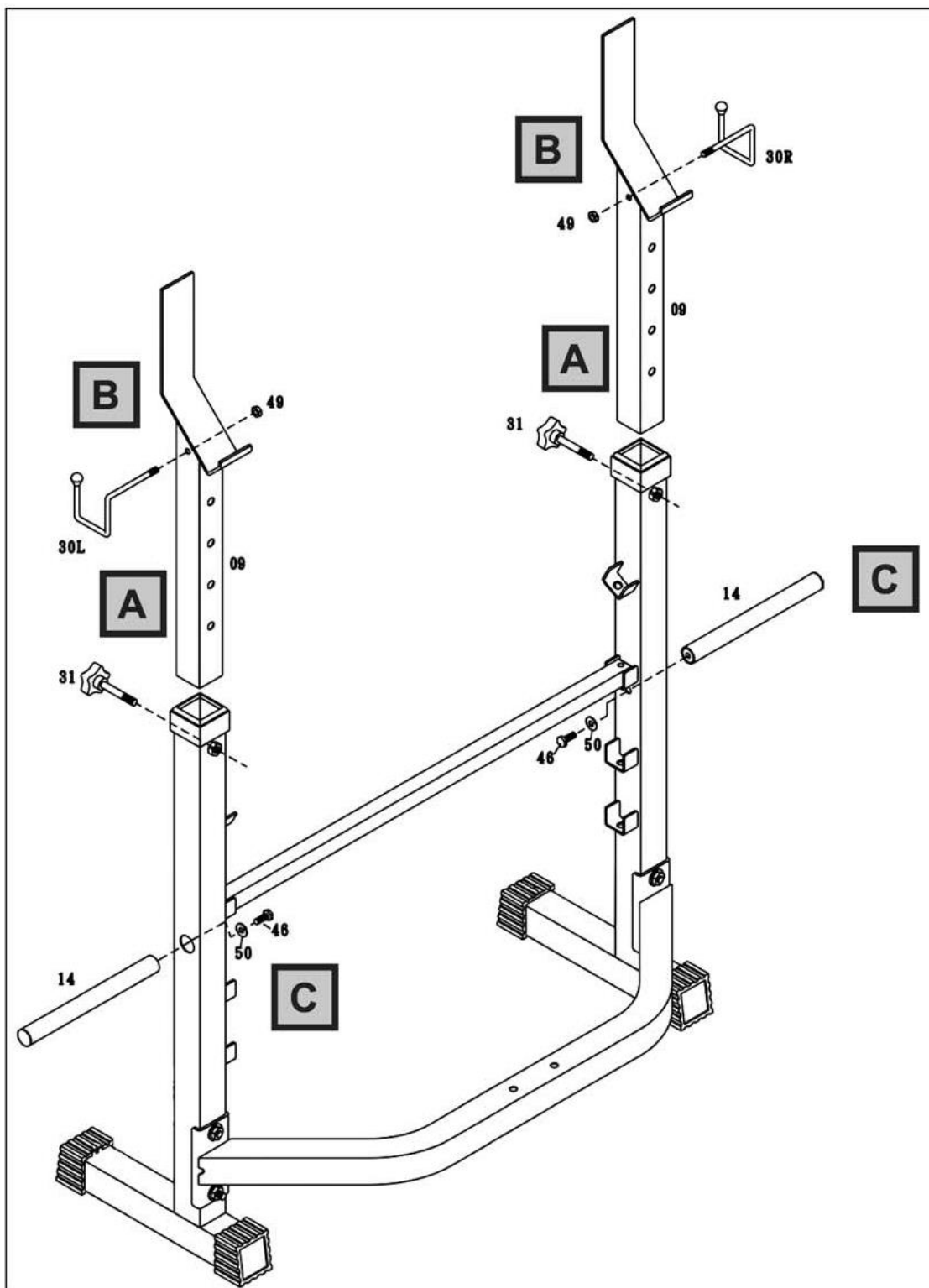


## KROK 2

A. Nasadte nastavitelné tyče (09) na tyče pod činku (05R&L). Zabezpečte je pomocí hlaviček (31).

B. Vložte bezpečnostní klínky (30 R/L) do vrchních částí nastavitelných tyčí (09). Bezpečnostní klínky (30 R/L) zajistěte pomocí nylonových matek (49)

C. Vložte dvě tyče pro kotouče (14) do bočních částí tyče pod činku (05R&L). Vše zabezpečte pomocí dvou podložek (50) a dvou hexagonálních šroubů (46)

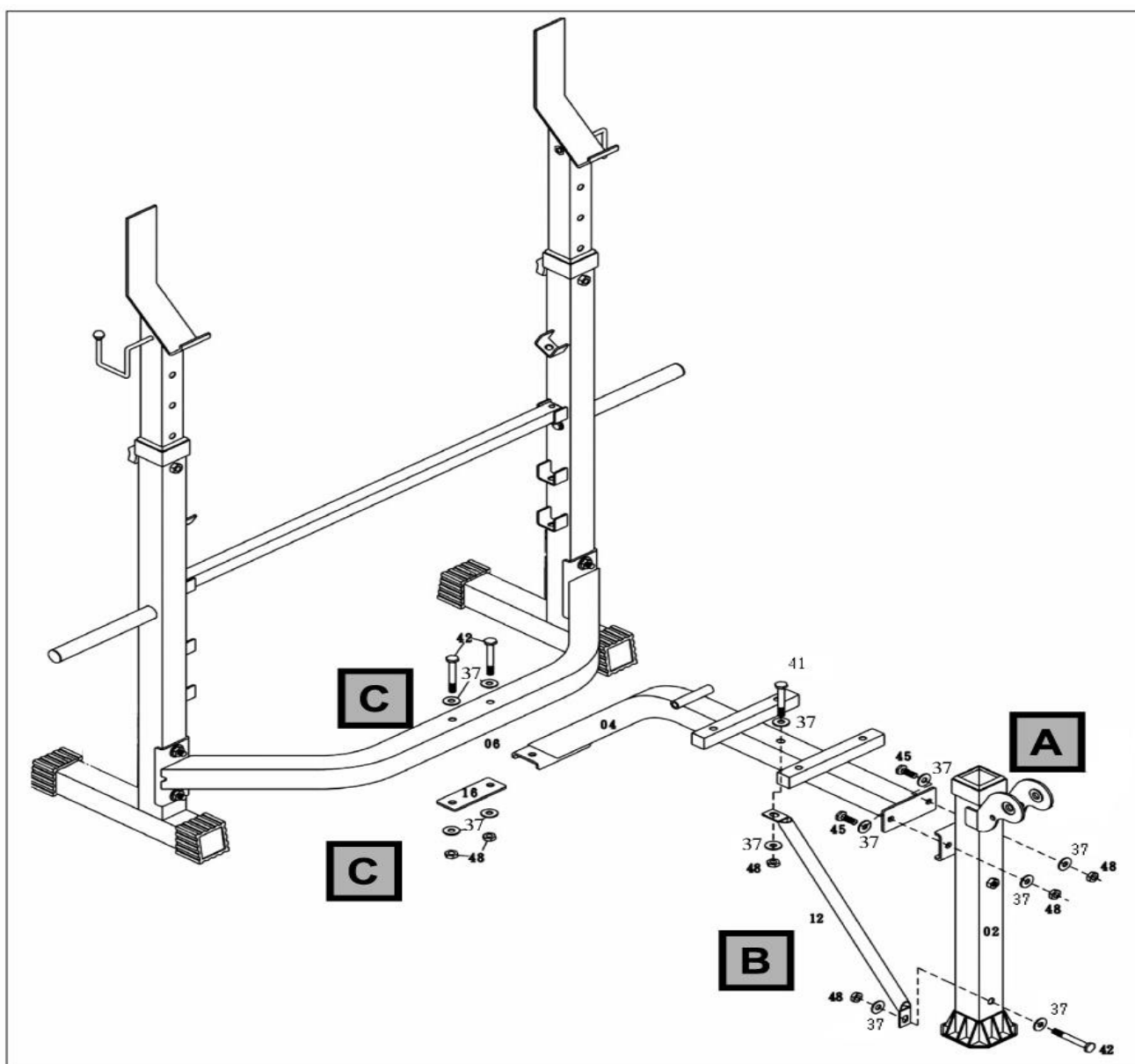


### KROK 3

A. Připevněte přední tyč (02) k přední části hlavního rámu (04). Vše zabezpečte vložením dvou hexagonálních šroubů (45) s podložkami (37) do přední tyče a utáhněte je pomocí dvou podložek (52) a dvou nylonových matek (48).

B. Připevněte stabilizační tyč (12) k zadní části hlavního rámu a k přední tyči. Vše zabezpečte pomocí hexagonálního šroubu (41) a hexagonálního šroubu (42), čtyř podložek (37) a dvou nylonových mitek (48).

C. Připevněte hlavní rám (04) k zadní zpevňovací tyči (06). Vše zabezpečte pomocí dvou hexagonálních šroubů (42) s podložkami (37) a dotáhněte použitím bezpečnostní destičky (16), dvou podložek (37) a dvou nylonových mitek (48).



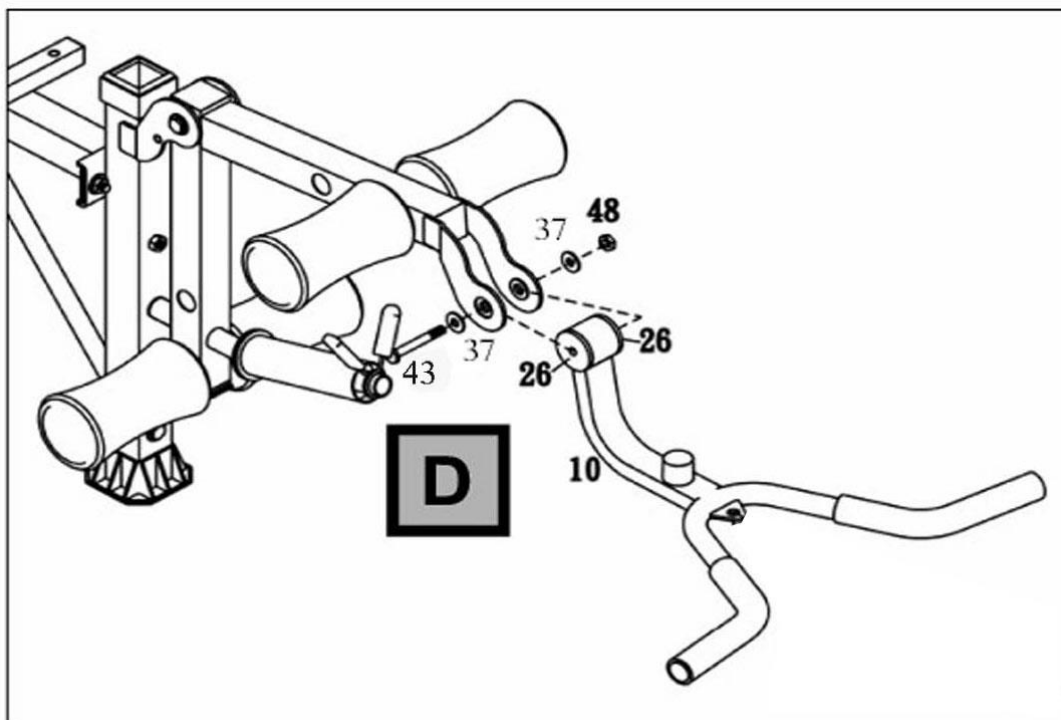
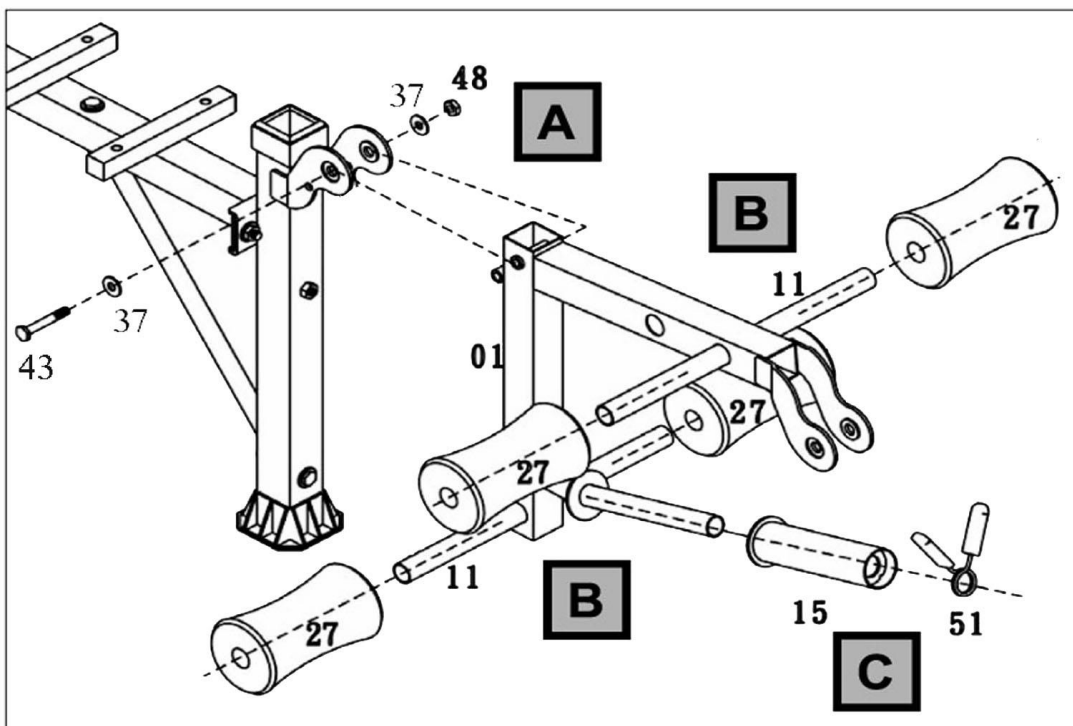
## KROK 4

A. Připevněte tyč k posilování nohou (01) k přední tyči pomocí šroubu (43), dvou podložek (37) a nylonové matky (48).

B. Vložte dvě tyče pro pěnovkové válečky (11) do otvorů v horní a dolní části tyče k posilování nohou (1). Nasadte pěnovkový váleček (27) na každý z konců obou tyčí pro pěnovky (11).

C. Nasadte adaptér pro kotouče (15) na tyč k posilování nohou (1) a vše zabezpečte pružinovou pojistkou (51).

D. Připevněte tyč k posilování rukou (10) k tyči pro posilování nohou (01) pomocí hexagonálních šroubů (43), dvou podložek (37) a nylonové matky (48).

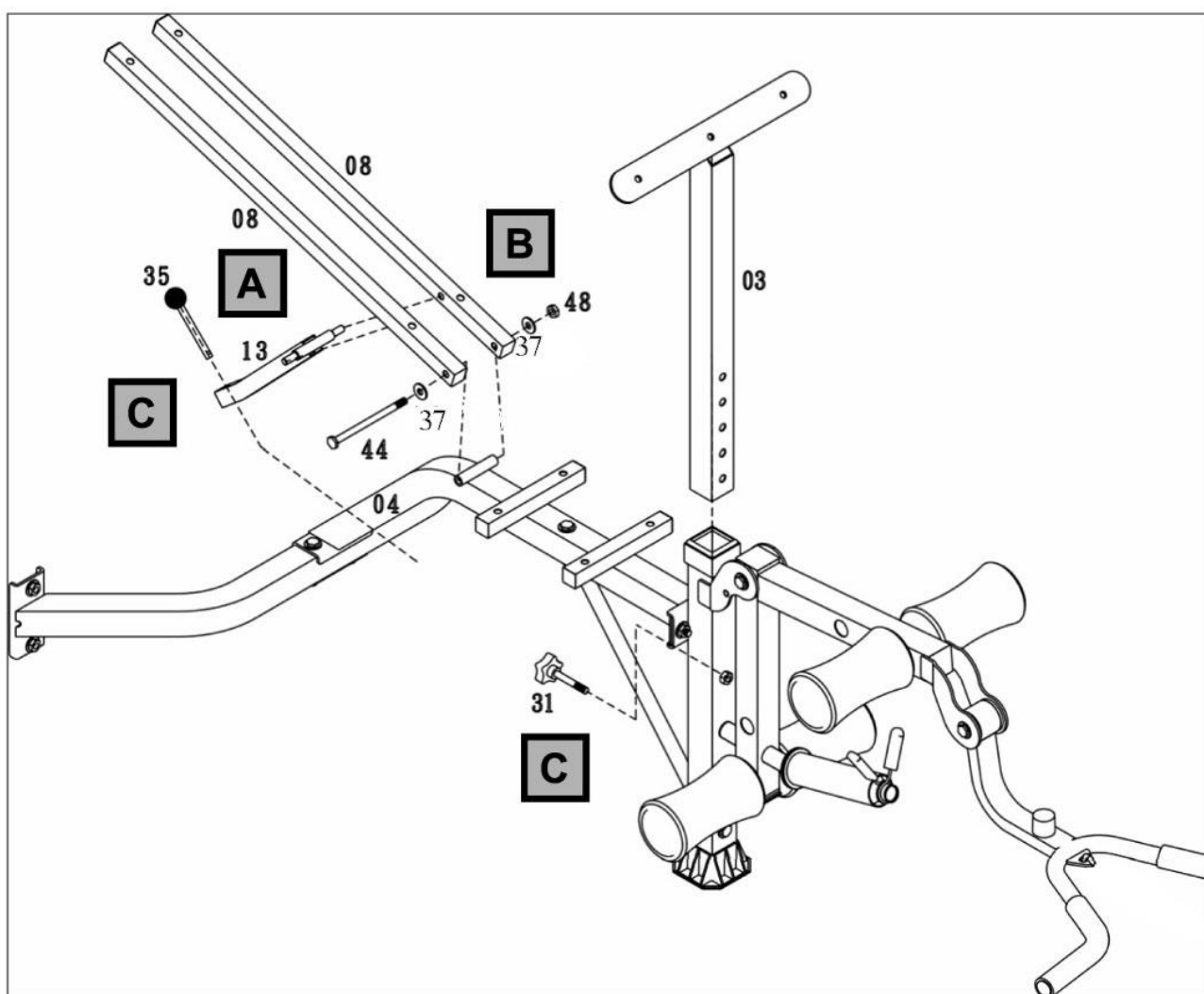


## KROK 5

A. Připevněte vzpěru (13) mezi tyče podpěradla (08)

B. Připevněte tyče podpěradla (08) k hlavnímu rámu (04) a vše zabezpečte pomocí hexagonálního šroubu (44), dvou podložek (37) a nylonové matky (48).

C. Vložte klínek s kulatou hlavičkou (35) do díry v dolní části vzpěry (13). Vložte tyč podpěradla (03) do přední tyče a zabezpečte ji pomocí hlavičky (31).

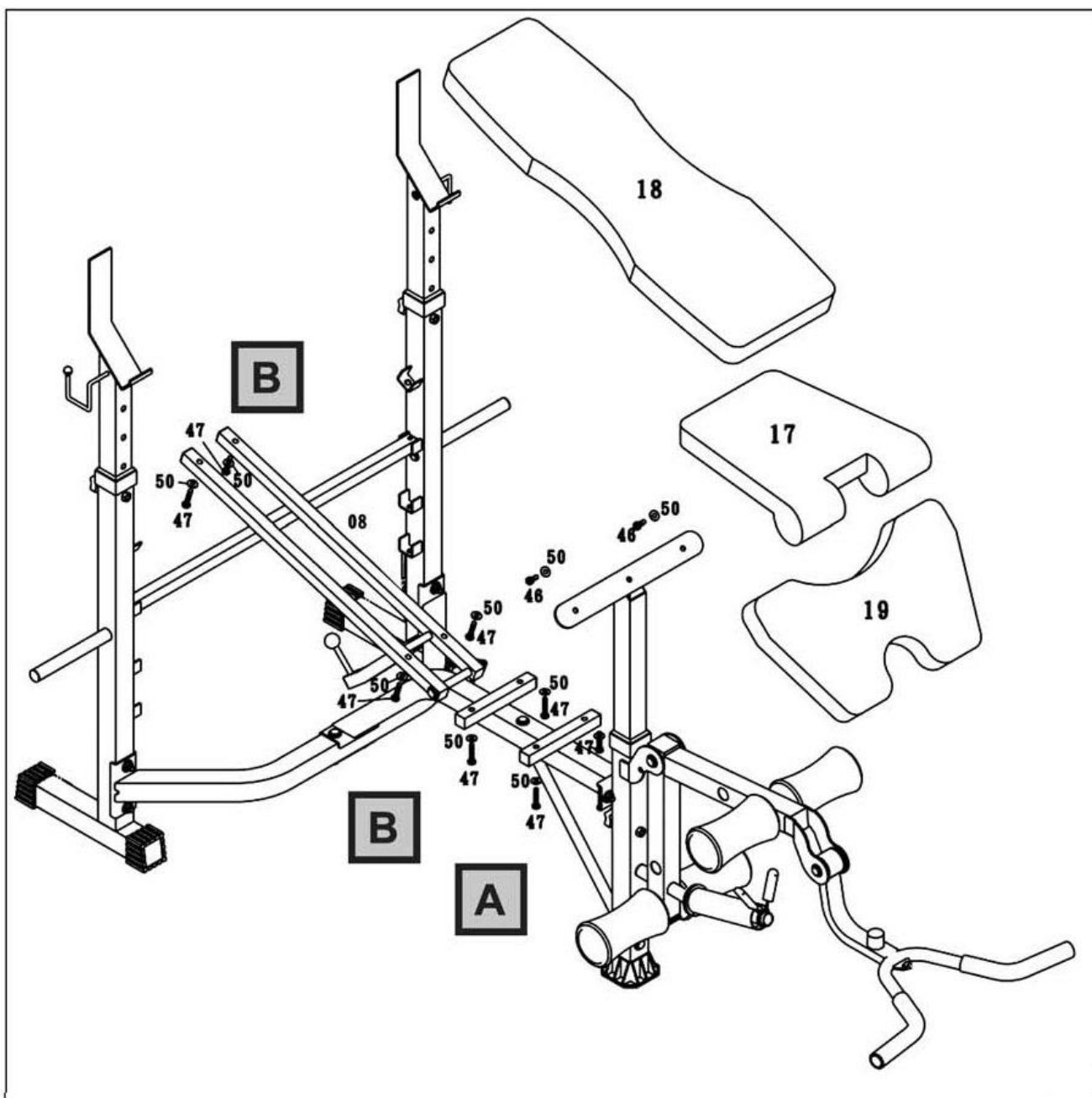


## KROK 6

A. Připevněte sedadlo (17) k hlavnímu rámu (04). Vše zabezpečte pomocí zašroubování čtyř hexagonálních šroubů (47) s podložkami (50) do spodní části sedadla (17).

B. Připevněte opěradlo (18) k tyči opěradla (08). Vše zabezpečte pomocí zašroubování čtyř hexagonálních šroubů (47) s podložkami (50) do spodní části opěradla (18).

C. Připevněte podpěradlo (19) k tyči podpěradla (03) pomocí dvou hexagonálních šroubů (46) s podložkami (50).



## URČENÍ LAVIČKY

Lavice pod činku je zařízením určeným k procvičování břišních, ramenních a prsních svalů. Lavice pod činku LS5828 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 narovnááním.



### **Zvedání činky 2**

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





### **Zvedání činky ve stoje**

Stoupněte si za lavici, ohněte nohy v kolenou, hřídél 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 narovnávaním v kolenou. Vzpěru je možné zatížit kotouči z hříděle.



### **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 hříděle.

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.

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

