



ŁAWECZKA POD SZTANGĘ - WEIGHT LIFTING BENCH
LAVIČKA POD VELKOU ČINKU - LAVIČKA POD VEĽKŮ ČINKU
LS7849



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE – NÁVOD NA POUŽITIE**

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.



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 –23kg

Rozmiar po rozłożeniu –168*118*137,5cm

Maksymalna waga użytkownika – 110 kg

Maksymalne obciążenie produktu – 150 kg (łącznie z wagą użytkownika)

dla wspornika sztangi – 50 kg

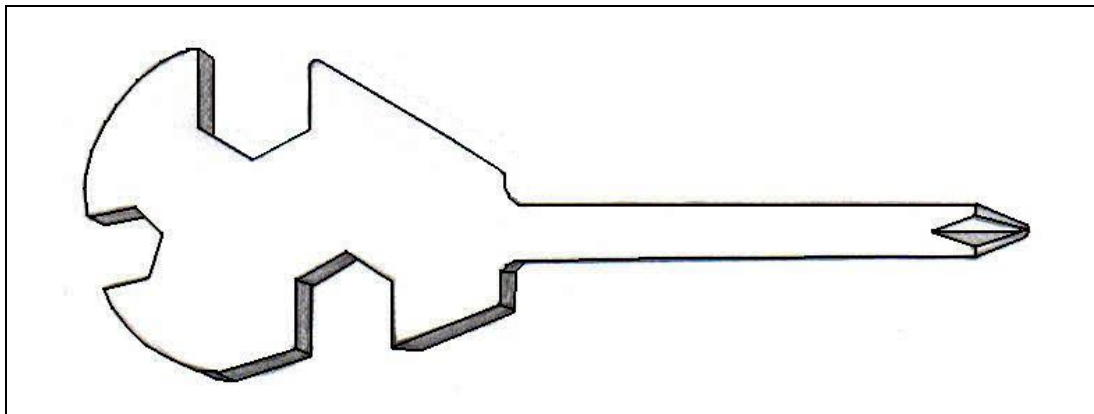
dla motylka – 20 kg

dla prasy do wyciskania nogami – 30 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.

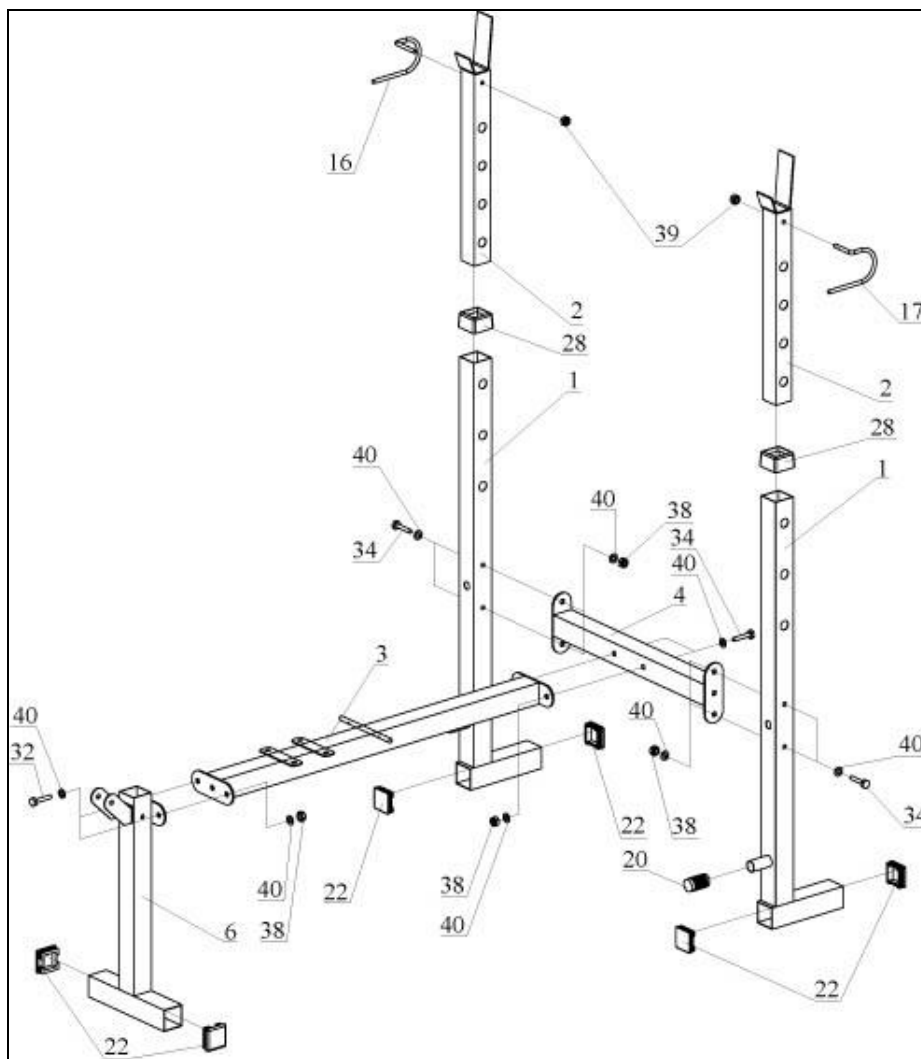
NARZĘDZIA POTRZEBNE DO MONTAŻU



Narzędzie uniwersalne znajdujące się w zestawie.

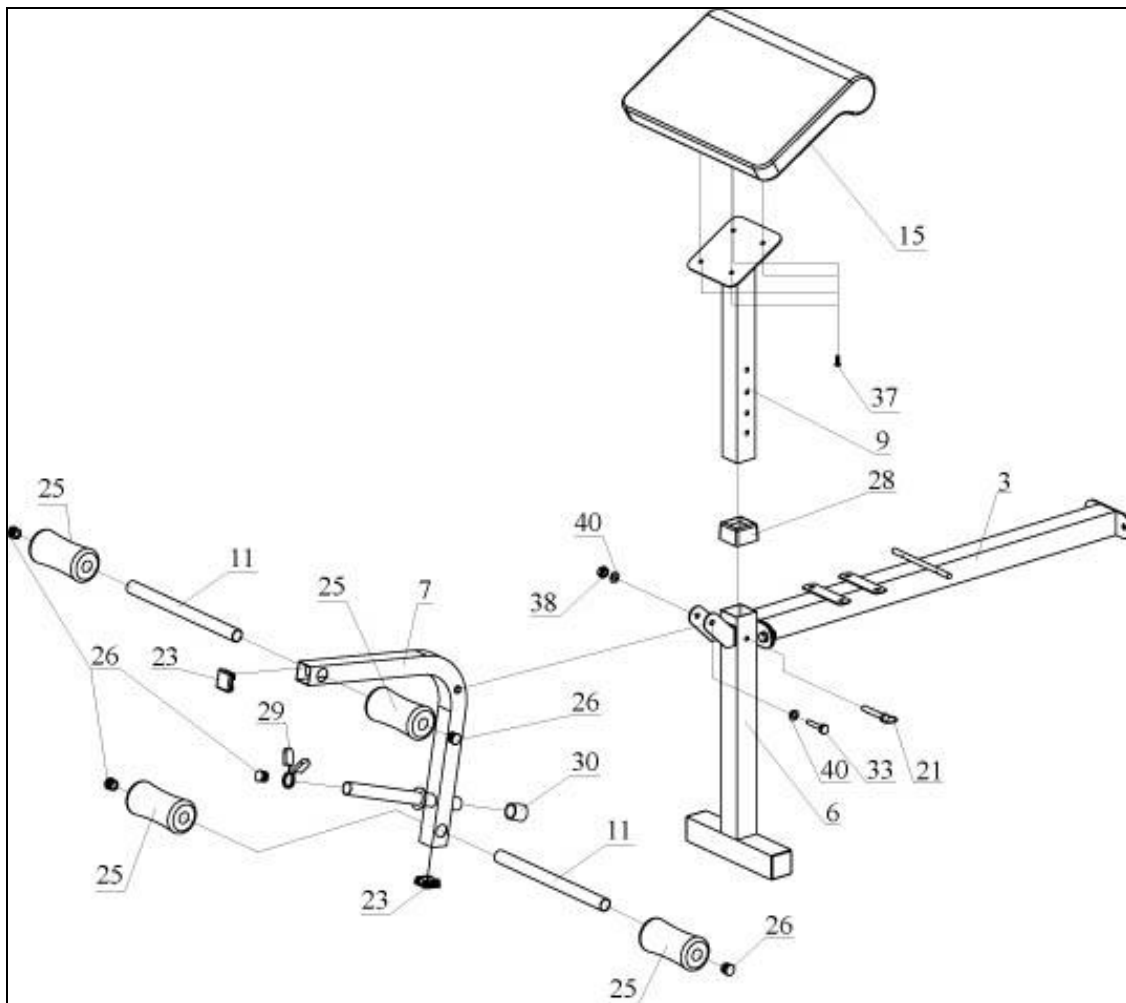
LISTA CZĘŚCI

NR	OPIS	ILOŚĆ
1	STABILIZATOR PIONOWY	2
2	WSPORNIK POD SZTANGĘ	2
3	RAMA GŁÓWNA	1
4	WSPORNIK	1
5	WAHACZ	2
6	WSPORNIK W KSZTAŁCIE T	1
7	RAMA NA NOGI	1
8	UCHWYT	2
9	WSPORNIK MODLITEWNIKA	1
10	WSPORNIK POD OPARCIE	2
11	OPARCIE POD NOGI	2
12	PREŹ	1
13	SIODEŁKO	1
14	OPARCIE	1
15	MODLITEWNIK	1
16	HAK ZABEZPIECZAJĄCY LEWY	1
17	HAK ZABEZPIECZAJĄCY PRAWY	1
18	GAŁKA	2
19	ŁOŻYSKO	4
20	PLASTIKOWA ZAŚLEPKA	2
21	PRZETYCZKA	1
22	KWADRATOWA ZAŚLEPKA □50	6
23	KWADRATOWA ZAŚLEPKA □38	6
24	KWADRATOWA ZAŚLEPKA □25	4
25	UCHWYTY PIANKOWE	6
26	OKRĄGŁA ZAŚLEPKA	13
27	OKRĄGŁA ZAŚLEPKA	2
28	KWADRATOWA ZAŚLEPKA NA WSPORNIK NA SZTANGĘ	3
29	ZACISK UWALNIAJĄCY	3
30	OKRĄGŁA ZAŚLEPKA	1
31	ŚRUBA HEKSAGONALNA M8	2
32	ŚRUBA HEKSAGONALNA M10	2
33	ŚRUBA HEKSAGONALNA M10	1
34	ŚRUBA HEKSAGONALNA M10	6
35	ŚRUBA HEKSAGONALNA M10	2
36	ŚRUBA IMBUSOWA M6	4
37	ŚRUBA IMBUSOWA M6	8
38	NAKRETKA BLOKUJĄCA M10	9
39	NAKRETKA BLOKUJĄCA M8	4
40	PODKŁADKA M10	22
41	PODKŁADKA M8	4



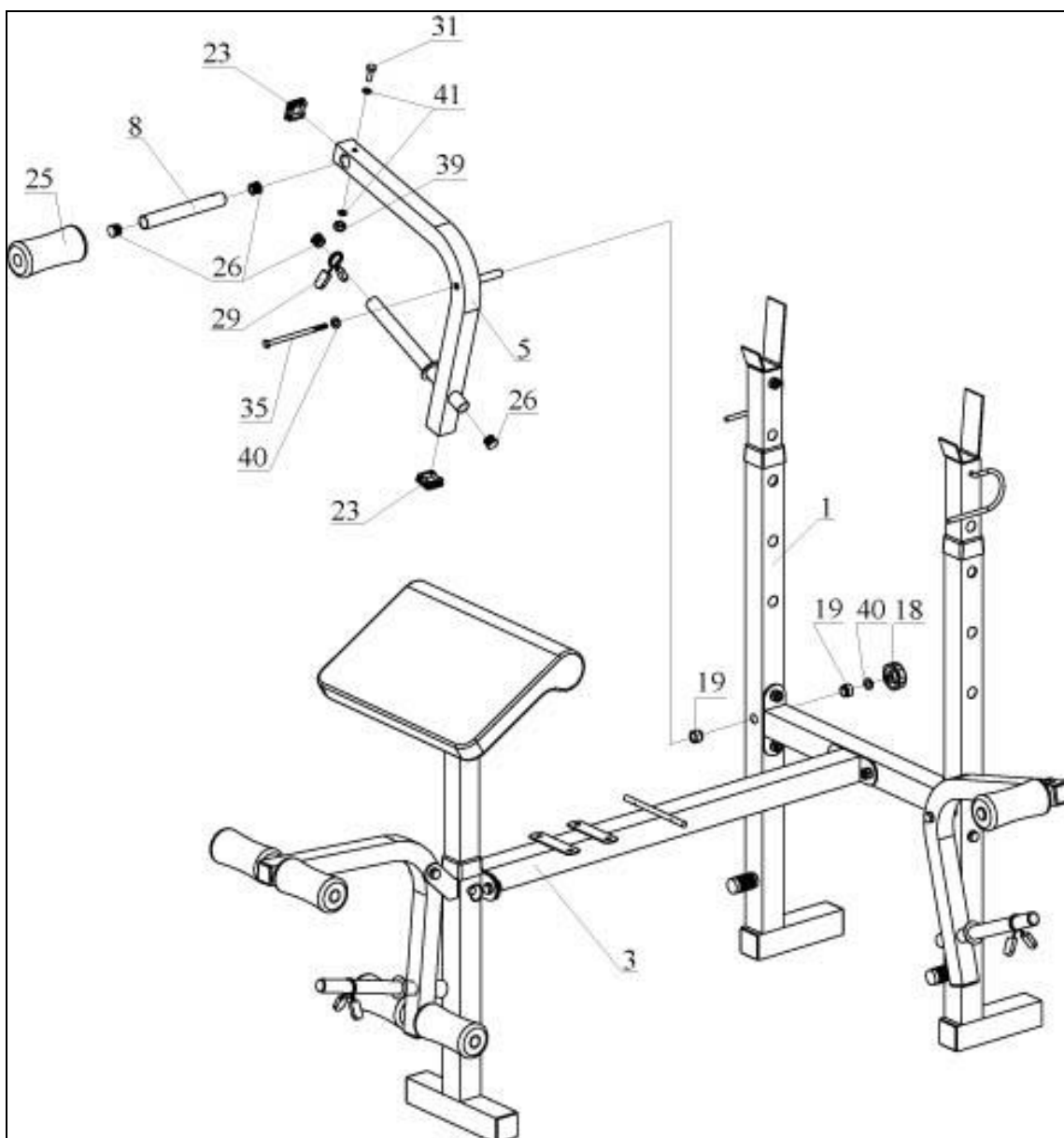
KROK 1

1. Postaw stabilizator pionowy (1). Połącz wspornikiem na sztangę (2) do prawego i lewego stabilizatora pionowego (1). Zabezpiecz śrubami M10×65 śrubą heksagonalną (34) , M10 podkładką (40)& M10 nakrętką blokującą(38) tak jak pokazane na rysunku.
2. Przymocuj ramę główną (3) do wspornika w kształcie T (6), oraz przymocuj ramę główną (3) do wspornika (4). Zabezpiecz śrubami M10×20 śruba heksagonalną (32), M10×65 śrubą heksagonalną (34), M10 podkładką (40)& M10 nakrętka blokującą (38) jak pokazane jest na rysunku.
3. Wstaw kwadratową zaślepkę na sztangę (28) na górę stabilizatora pionowego (1), a następnie włóż wspornik na sztangę (2). Wprowadź prawy i lewy hak zabezpieczający (16,17) do wspornika na sztangę (2), użyj M8 nakrętki blokującej (39) tak jak pokazane jest na rysunku.
4. Włóż plastikową zaślepkę (20) do prawego i lewego stabilizatora pionowego (1).
5. □50 kwadratową zaślepkę (22) nałóż na stabilizatory pionowe (1) i wspornik w kształcie T (6) jak pokazane jest na rysunku.



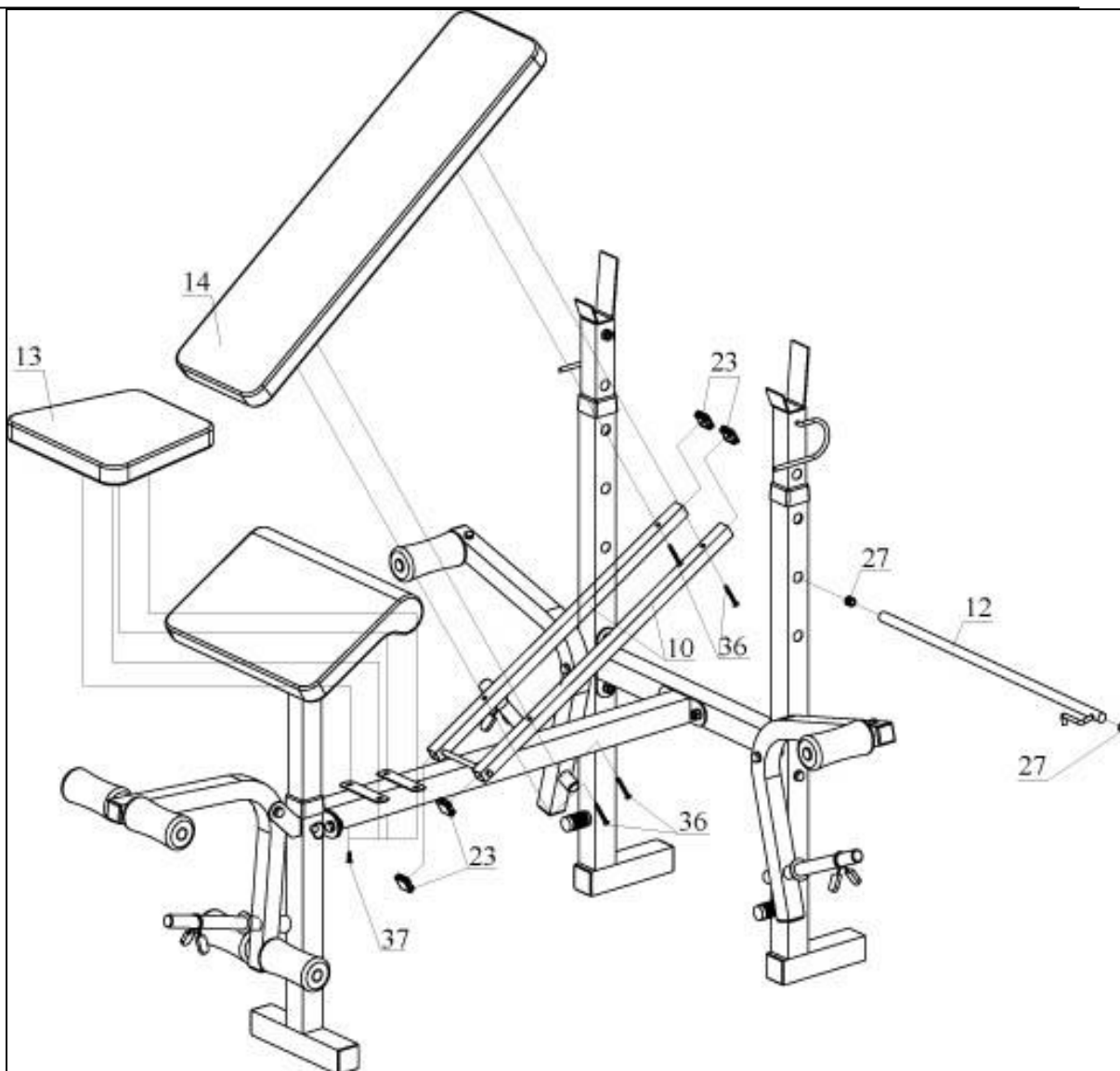
KROK 2

1. Przymocuj ramę na nogi (7) do wspornika w kształcie T (6). Zabezpiecz śrubami M10×60 śrubą heksagonalną (33), M10 podkładką (40) i M10 podkładką (40) jak pokazane jest na rysunku.
2. Wsuń oparcie na nogi (11) do ramy na nogi (7) na końcu nałóż pianki (25) oraz Ø25 okrągłą zaślepkę (26) jak pokazane jest na rysunku.
3. Nałóż kwadratową zaślepkę (28) na górę wspornik w kształcie T (6), wprowadź wspornik modlitewnika (9) razem z modlitewnikiem (15). Użyj M6 × 16 śruby imbusowej (37) mocując modlitewnik (15). Użyj przetyczki do regulacji (21).
4. Włóż Ø25 okrągłą zaślepkę (30) ramę na nogi (7).



KROK 3

1. Włóż □38 kwadratową zaślepkę (23) na oba końce wahacza(5).
2. Wprowadź piankowe uchwyty (25) na wahacze (5). Zabezpiecz używając M10×130 śrubami heksagonalnymi (35), M10 podkładką (40), łożyskiem (19) i gałką (18) jak pokazane jest na rysunku.



KROK 4

1. Włóż □38 kwadratową zaślepkę (23) na wspornik pod oparcie (10).
2. Przymocuj wspornik pod oparcie (10) łącząc z ramą główną (3) przymocuj siodełko (14) i oparcie (10) do ramy głównej (3). Zabezpiecz używając M6×40 śrubami imbusowymi (36) jak pokazane jest na rysunku.
3. Przymocuj oparcie (13) do ramy głównej (3). Zabezpiecz używając M6×16 śrub imbusowych (37) tak jak pokazane jest na rysunku.
4. Wsadź Ø19 okrągłą zaślepkę (27) na koniec pręta (12).
5. Podnieś siodełko (14) wprowadź pręt (12). Dostosuj pręt w stabilizatorach pionowych (1) do twojego wzrostu.

ZAKRES STOSOWANIA

Ławka pod sztangę do ćwiczeń LS7849 jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni brzucha, ramion, klatki piersiowej i nóg. Jest przeznaczona do użytku domowego.

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.



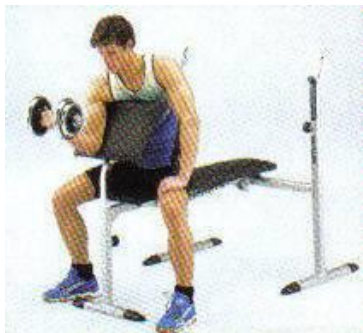
Wyciskanie sztangi 2

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 sztangielek

Usiądź na siedzeniu ławki, łokcie oprzyj o modlitewnik, wyprostuj plecy. Zginaj ręce w łokciach unosząc sztangielki i prostuj tak jak na zdjęciu, ćwiczenie możesz także wykonywać jedną ręką



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.

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 12-stu 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 CELÓW WYCZYNOWYCH

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

OWNERS 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 – 23 kg

Dimensions -168 x 118 x 137,5 cm

Maximum weight of user – 110 kg

Maximum load – 150 kg (weight of user included)

weight support – 50 kg

weight of butterfly – 20 kg

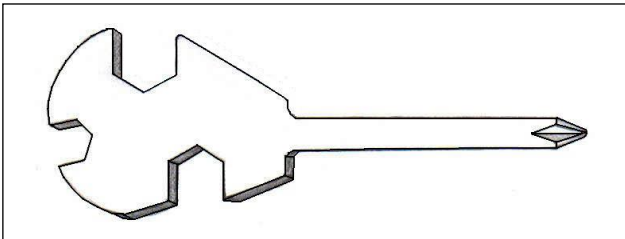
weight of leg developer – 30 kg

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

TOOL

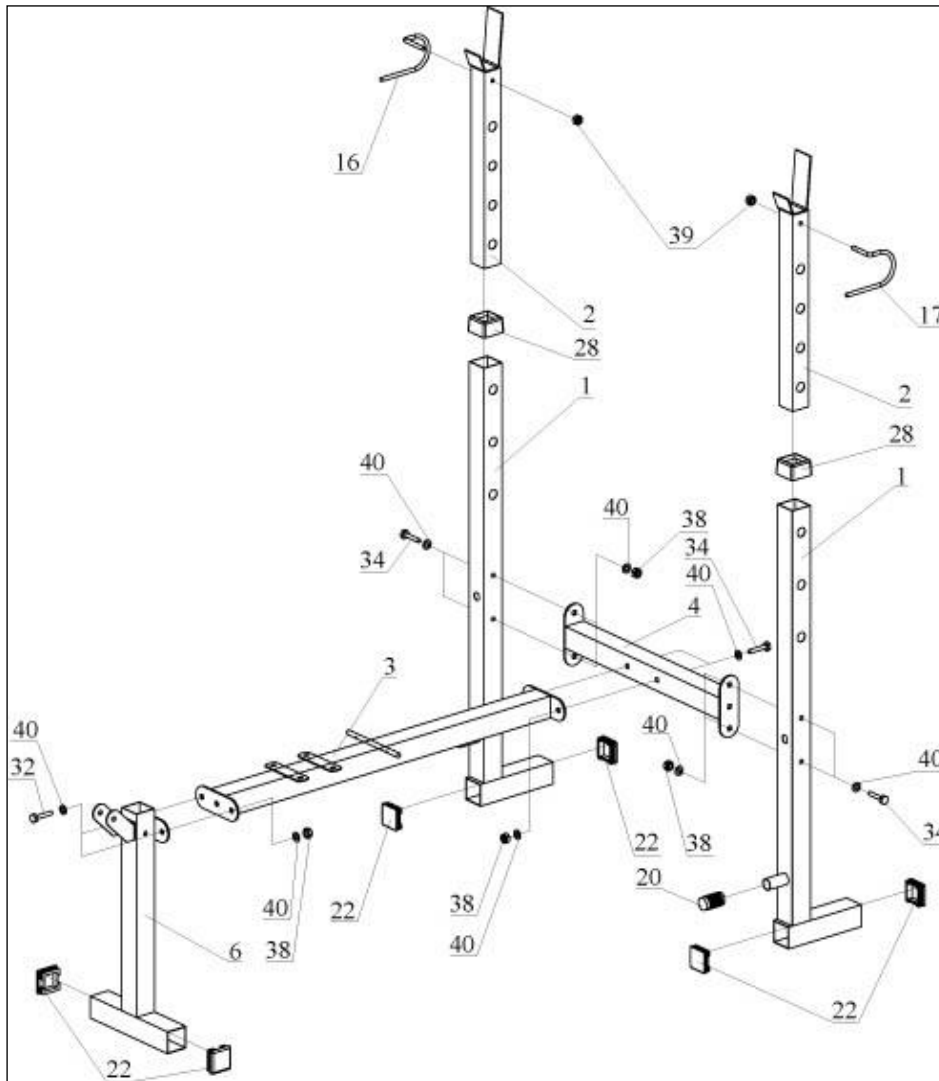


Universal tool from set .

PARTS

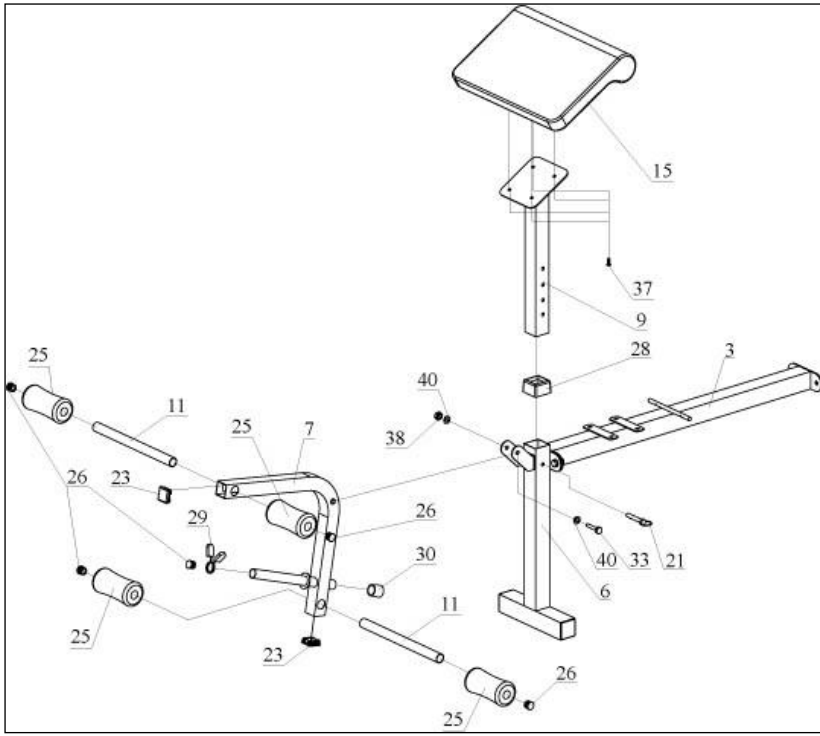
NO.	DESCRIPTION	QTY
1	BACK UPRIGHT FRAME	2
2	WEIGHT SUPPORT	2
3	MAIN FRAME	1
4	BACK UP BEAM	1
5	SWING FRAME	2
6	FRONT UPRIGHT FRAME	1
7	LEG DEVELOPER	1
8	HANDLE TUBE	2
9	ADJUSTABLE TUBE	1
10	BACK SUPPORT FRAME	2
11	FOAM ROD	2
12	CUSHION ADJUSTABLE FRAME	1
13	SEAT CUSHION	1
14	BACKREST CUSHION	1
15	ELBOW SUPPORT CUSHION	1
16	LEFT SAFETY HOOK	1
17	RIGHT SAFETY HOOK	1
18	KNOB	2
19	BEARING	4
20	PLASTIC CAP	2
21	PIN	1
22	□50 SQUARE END PLUG	6
23	□38 SQUARE END PLUG	6
24	□25 SQUARE END PLUG	4
25	FOAM ROLL	6
26	Ø25 ROUND END PLUG	13
27	Ø19 ROUND END PLUG	2
28	WEIGHT SUPPORT SQUARE CAPS	3
29	QUICK RELEASE CLIP	3
30	Ø25 ROUND END CAPS	1
31	M8×50 HEX BOLT	2
32	M10×20 HEX BOLT	2
33	M10×60 HEX BOLT	1
34	M10×65 HEX BOLT	6
35	M10×130 HEX BOLT	2
36	M6×40 ALLEN BOLT	4
37	M6×16 ALLEN BOLT	8
38	M10 LOCK NUT	9
39	M8 LOCK NUT	4
40	M10 WASHER	22
41	M8 WASHER	4

ASSEMBLING INSTRUCTIONS



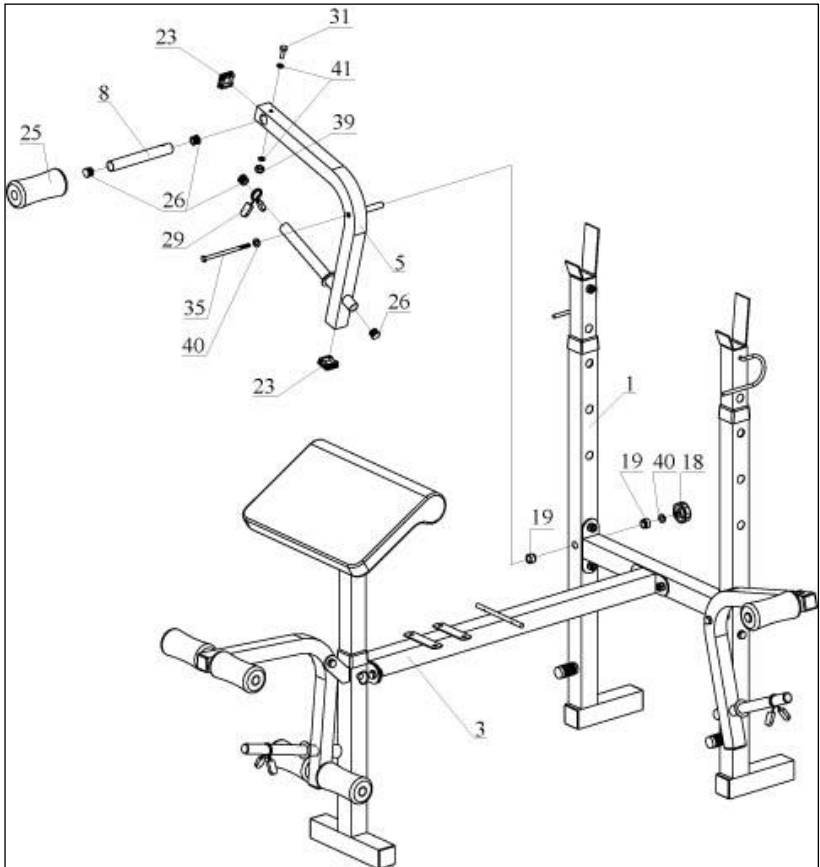
STEP 1

1. Erection the back upright frame (1). Attach back up beam (26) to R & L back upright frame (1) . Secure with M10×65 hex bolt(34) 、 M10 washer(40)& M10 lock nut(38) as shown.
2. Attach the main frame(3) to front upright frame(6), then attach the other end of main frame(3) to back up beam(4). Secure with M10×20 hex bolt(32)、 M10×65 hex bolt(34)、 M10 washer(40)& M10 lock nut(38) as shown.
3. Fit weight support square caps (28) to the end of back upright frame (1), then insert the weight support (2). Insert the left safety hook (16) & right safety hook (17) to weight support (2), use M8 lock nut (39) as shown.
4. Please plastic cap (20) onto R&L back upright frame (1).
5. Please □50 square end plug(22) onto back upright frame(1) & front upright frame(6) as shown.



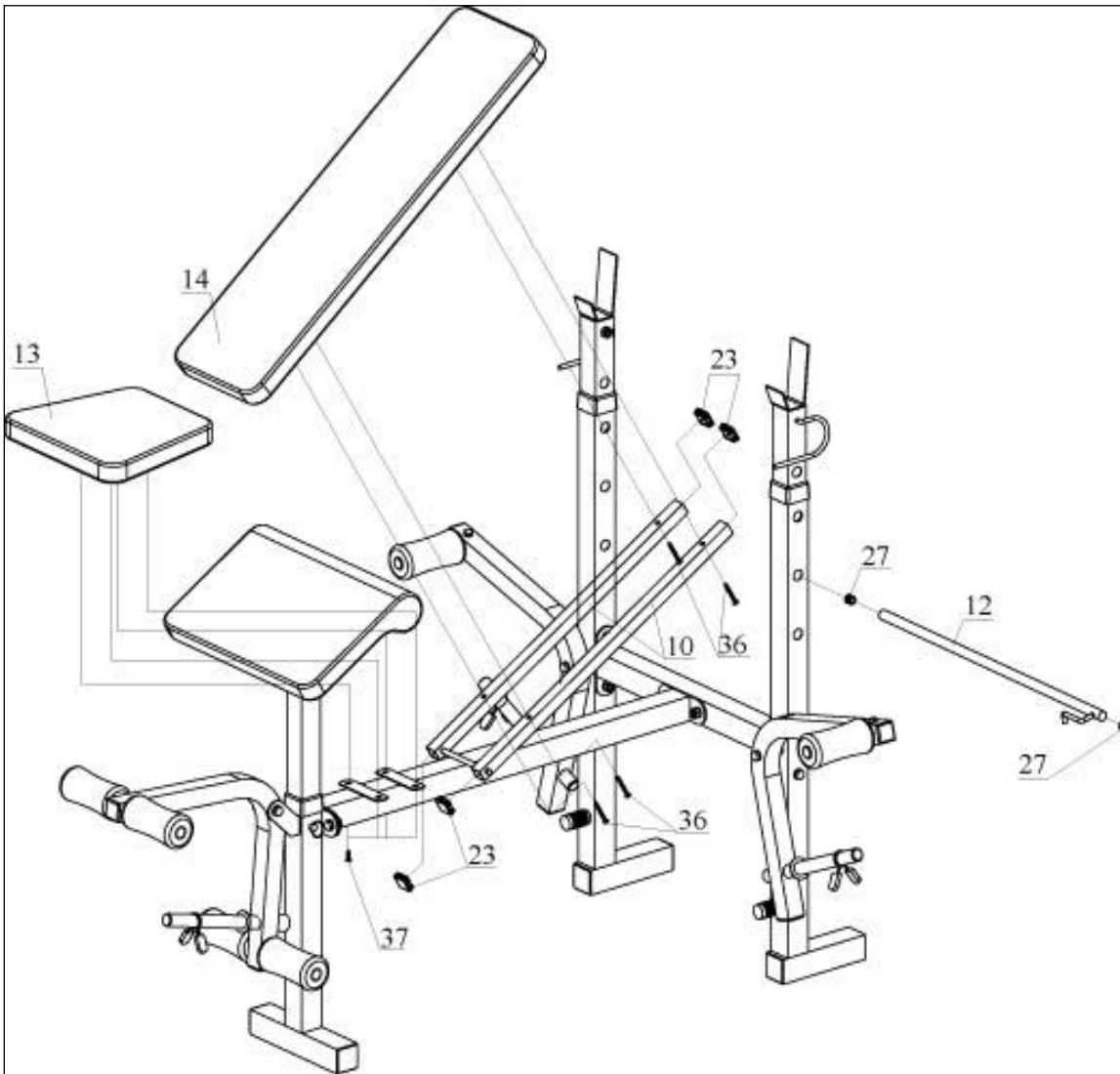
STEP2

1. Attach leg developer (7) to front upright frame (6). Secure with M10×60 hex bolt(33), M10 washer(40) & M10 washer(40) as shown.
2. Slide foam rod (11) and Ø25 round end plug (26) onto foam rod (11) as shown.
3. Fit weight support square caps (28) to the end of front upright frame (6), insert the adjustable tube (9) with elbow support cushion (15). Use M6 × 16 Allen bolts (37) to fit elbow support cushion (15). Use pin (21) to adjust.
4. Please Ø25 round end caps (30) onto leg developer (7).



STEP3

1. Please □38 square end plug(23) onto both ends of swing frame(5).
2. Insert foam roll (25) into the swing frame (5). Secure with M10×130 hex bolt(35), M10 washer(40), bearing(19) & knob(18) as shown.



STEP4

1. Please □38 square end plug(23) onto back support frame(10).
2. Attach back support frame (10) over welded rod of main frame (3), attach seat cushion (14) and back support frame (10) to main frame (3). Secure with M6×40 allen bolt (36) as shown.
3. Attach backrest cushion (13) on main frame (3). Secure with M6×16 allen bolt (37) as shown.
4. Please Ø19 round end plug (27) onto cushion adjustable frame (12).
5. Lift the seat cushion (14) insert cushion adjustable frame (12). Trough the back upright frame (1) to your desired height.

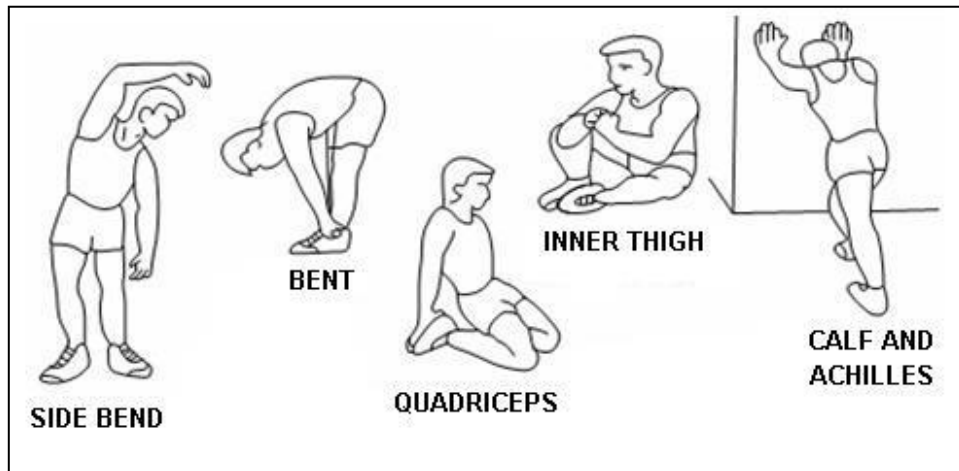
TERMS OF REFERENCES

Weight lifting bench is use for abdominal, arms and lower body training. Bench LS7849 is H class 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).

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

NÁVOD K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

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 nerovností 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 – 23 kg

Velikost po rozložení – 168 x 118 x 137,5 cm

Maximální zatížení výrobku – 110 kg

Pro podpěru činky – 50 kg

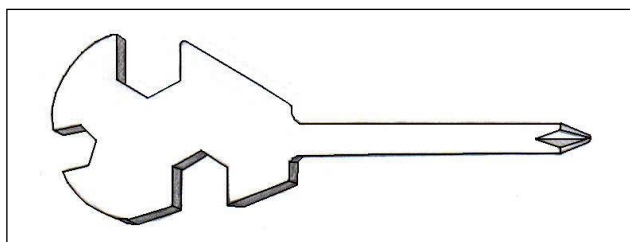
Pro motýlek – 20 kg

Pro část na posilování nohou – 30 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 korozí.

NAŘADÍ POTŘEBNÉ K MONTÁŽI

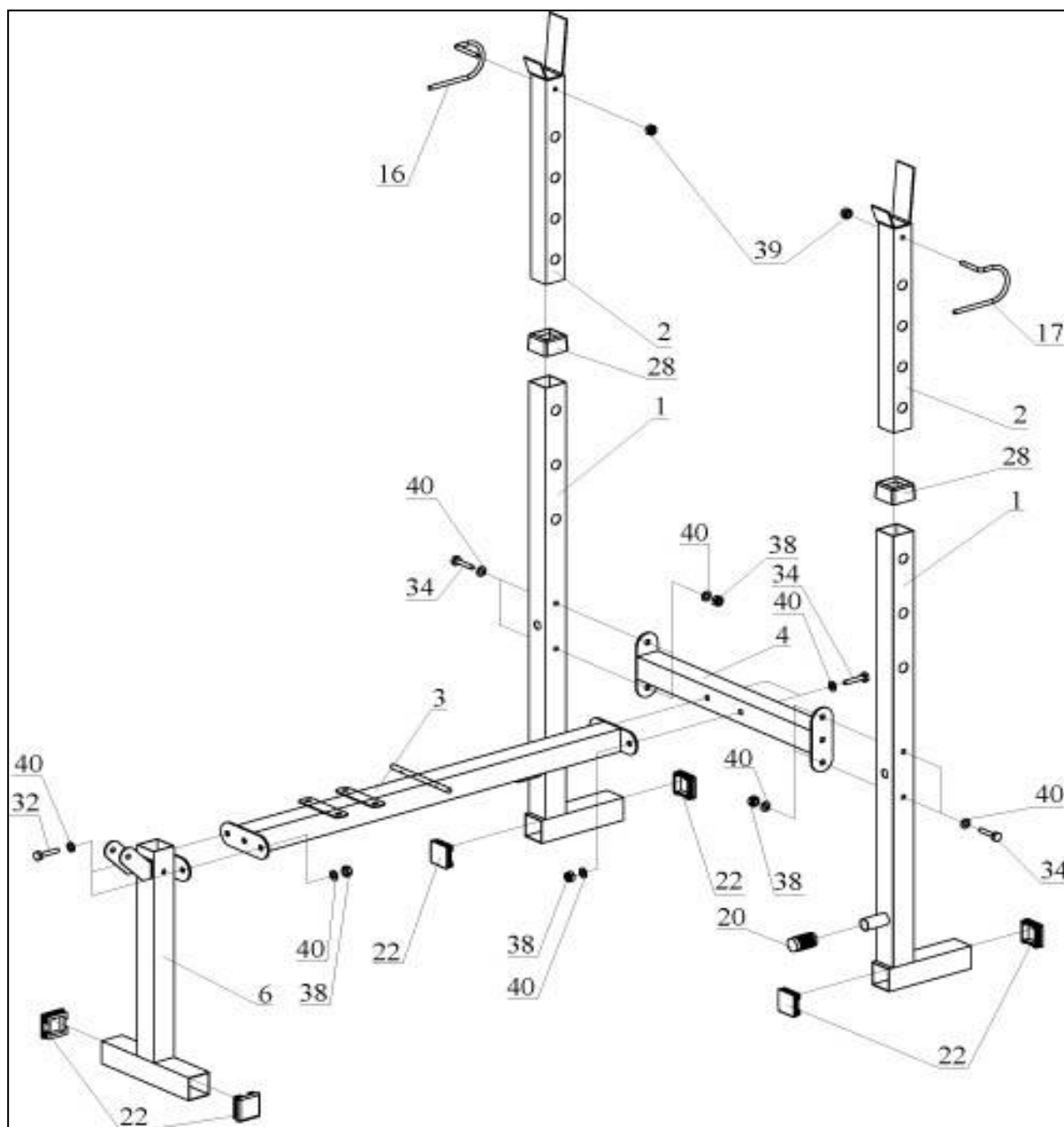


Klíč univerzální nachazející se v balení.

SEZNAM ČÁSTÍ

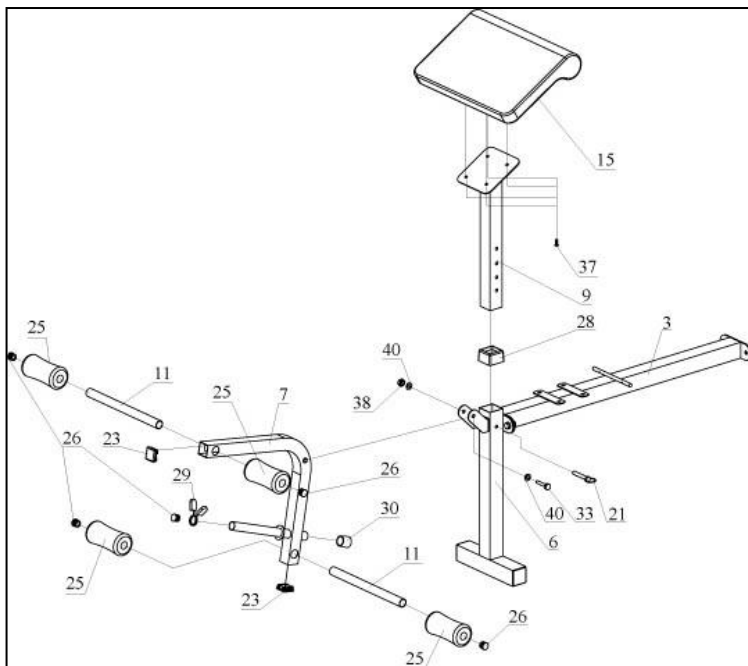
Č.	POPIS	POČET
1	SVISLÝ STABILIZÁTOR	2
2	VZPĚRA POD ČINKU	2
3	HLAVNÍ RÁM	1
4	VZPĚRA	1
5	KYVADLO	2
6	VZPĚRA VE TVARU PÍSMENE T	1
7	RÁM NA NOHY	1
8	DRŽADLO	2
9	VZPĚRA PODPĚRADLA	1
10	VZPĚRA POD OPĚRADLO	2
11	OPĚRADLO POD NOHY	2
12	PRUT	1
13	SEDÁTKO	1
14	OPĚRADLO	1
15	PODPĚRADLO	1
16	LEVÝ BEZPEČNOSTNÍ HÁK	1
17	PRAVÝ BEZPEČNOSTNÍ HÁK	1
18	HLAVIČKA	2
19	LOŽISKO	4
20	PLASTOVÁ KRYTKA	2
21	KLÍNEK	1
22	□50 ČTVERCOVÁ KRYTKA	6
23	□38 ČTVERCOVÁ KRYTKA	6
24	□25 ČTVERCOVÁ KRYTKA	4
25	PĚNOVÁ DRŽADLA	6
26	Ø25 KULATÁ KRYTKA	13
27	Ø19 KULATÁ KRYTKA	2
28	ČTVERCOVÁ KRYTKA PRO VZPĚRU NAČINKU	3
29	POVOLUJÍCÍ TLAČÍTKO	3
30	Ø25 KULATÁ KRYTKA	1
31	M8×50 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	2
32	M10×20 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	2
33	M10×60 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	1
34	M10×65 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	6
35	M10×130 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	2
36	M6×40 IMBUSOVÝ ŠROUB	4
37	M6×16IMBUSOVÝ ŠROUB	8
38	M10 BLOKAČNÍ ŠROUB	9
39	M8 BLOKAČNÍ ŠROUB	4
40	M10 PODLOŽKA	22
41	M8 PODLOŽKA	4

NÁVOD MONTÁŽE



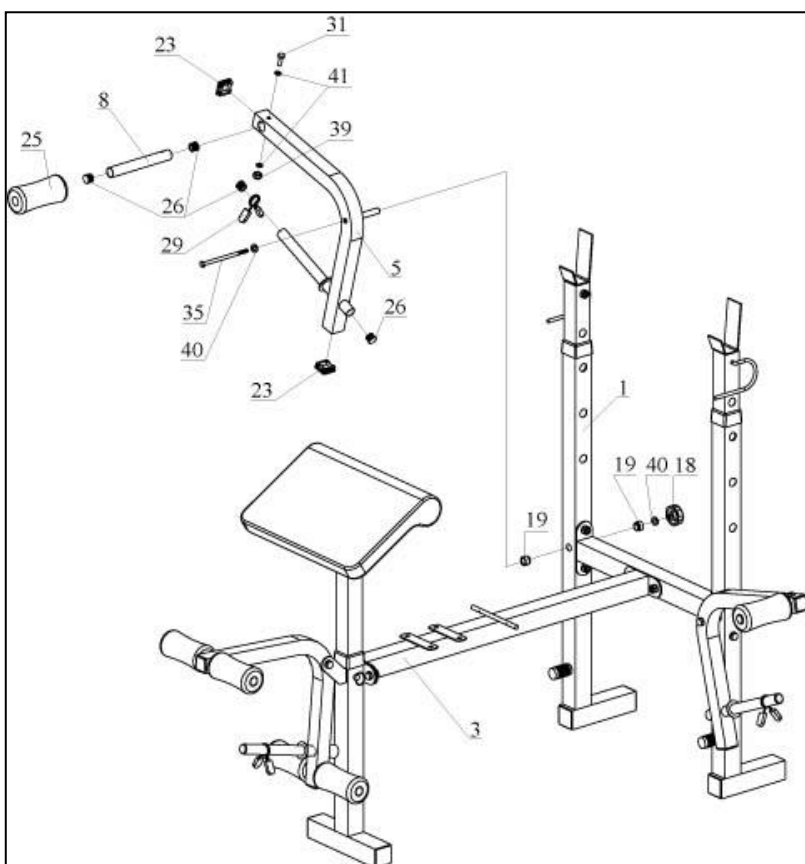
KROK 1

1. Postav svislý stabilizátor (1). Spoj vzpěrou na činku (2) k pravému a levému svislému stabilizátoru (1). Zajisti šrouby M10×65 hexagonálním šroubem (34) , M10 podložkou (40)& M10 blokační matkou(38) dle obrázku .
2. Připevni hlavní rám (3) ke vzpěře ve tvaru písmene T (6), zároveň připevni hlavní rám (3) ke vzpěře (4). Zajisti šrouby M10×20 hexagonálním šroubem (32), M10×65 hexagonálním šroubem (34), M10 podložkou (40)& M10 blokační matkou (38) dle obrázku.
3. Nasad' čtvercovou krytku na tyč (28) na horní straně svislého stabilizátoru (1), a dále nasad' vzpěru na činku (2). Nasad' pravý a levý bezpečnostní hák (16,17) na vzpěru pro činku (2), použij M8 blokační matku (39) dle obrázku.
4. Nasad' plastovou krytku (20) na pravý a levý svislý stabilizátor (1).
5. □50 Čtvercovou krytku (22) nasad' na svislé stabilizátory (1) a na vzpěru ve tvaru písmene T (6) dle obrázku.



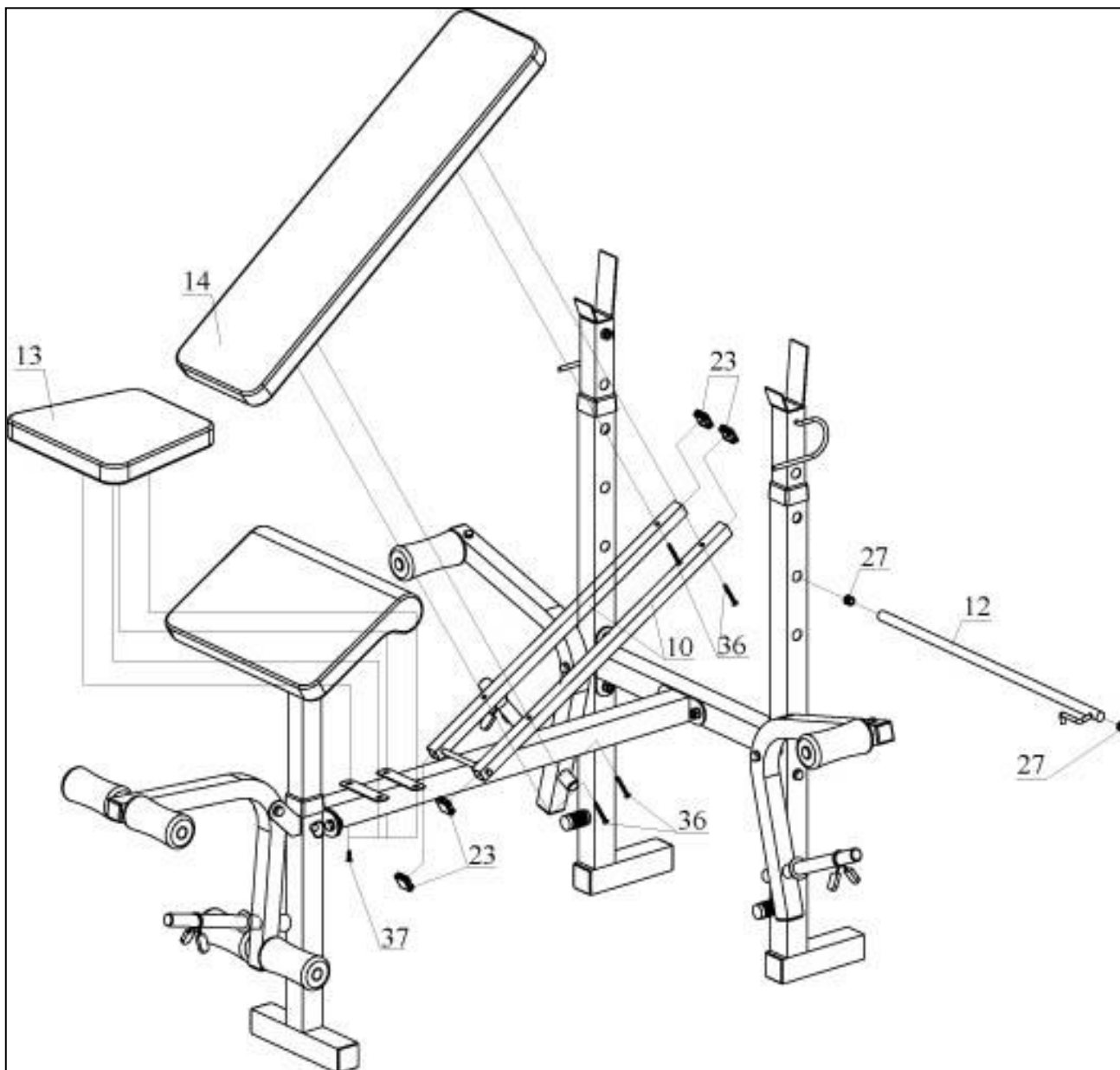
KROK 2

1. Připevni rám na nohy (7) ke vzpěře ve tvaru písmene T (6). Zajisti ho šrouby M10×60 hexagonálním šroubem (33), M10 podložkou (40) a M10 podložkou (40) dle obrázku.
2. Nasad' vzpěru na nohy (11) na rám na nohy (7) na koncích nasad' pěnovky (25) a Ø25 kulatou krytku (26) dle obrázku.
3. Nasad' čtvercovou krytku (28) na horní stranu vzpěry ve tvaru písmene T (6), nasad' vzpěru podpěry (9) společně s podpěrou (15). Použij M6 × 16 imbusový šroub (37) připevňujíc podpěru (15). Použij klínek pro regulaci (21).
4. Nasad' Ø25 kulatou krytku (30) na rám na nohy (7).



KROK 3

1. Nasad' □38 čtvercovou krytku (23) na oba konce kyvadla (5).
2. Nasad' pěnová držadla (25) na kyvadla (5). Zajisti to pomocí M10×130 hexagonálních šroubů (35), M10 podložky (40), ložiska (19) a hlavičky (18) dle obrázku.



KROK 4

1. Nasad' □38 čtvercovou krytku (23) na vzpěru pod opěradlo (10).
2. Připevni vzpěru pod opěradlo (10) spoj ji s hlavním rámem (3) připevni sedátko (14) a opěradlo (10) k hlavnímu rámu (3). Zajisti to pomocí M6×40 imbusových šroubů(36) dle obrázku.
3. Připevni opěradlo (13) k hlavnímu rámu (3). Zajisti jej pomocí M6×16 imbusového šroubu (37) dle obrázku.
4. Nasad' Ø19 kulatou (27) na konec prutu (12).
5. Zvedni sedátko (14) nasad' prut (12). Přizpůsob prut ve svislých stabilizátorech (1) tvému vzrůstu.

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Lavička pod činku LS7849 je zařízením určeným k posilování břišních svalů, ramen a svalů prsních. **Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

NÁVOD CVIČENÍ

Opakované cvičení zpevní a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržáním životosprávy a spálenými kaloriemi umožní schození nadbytečných kil.

1. Rozvička

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky, které jsou zobrazeny níže na obrázku. Každý cvik bychom měli vykonávat min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalové křeče a způsobuje lepší práci svalů.



2. Cviky



Zvedání činky 1

Lehněte si na lavičku, zády se opřete o opěradlo, chodidla položte na podlahu. Zvedejte činku nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich narovnááním.



Zvedání činky 2

Lehněte si na lavičku, zády se opřete o opěradlo, chodidla opřete o horní vzpěru a ohněte nohy v kolenou. Zvedejte činku nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich narovnááním.



Zvedání činky ve stoje

Stoupněte si za lavici, ohněte nohy v kolenou, činku opřete o ramena. Provádějte dřepy s činkou dle obrázku.



Posilování nohou – přední část

Sedněte si na sedátko lavice, vsuňte nohy pod dolní vzpěru nohou. Zvedejte nohy a narovnávejte je v kolenou. Vzpěru je možné zatížit talíři.



Posilování nohou – zadní část

Lehněte si na lavičku obličejem dolů, nohy dejte pod horní vzpěru na nohy. Zvedejte nohy a ohýbejte je v kolenou. Vzpěru je možné zatížit talíři.

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

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

Vyrobeno v Číně

NÁVOD NA POUŽITIE

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

Zariadenie je určené iba pre domáce použitie a navrhli ho tak, aby zabezpečil jeho bezpečnú funkciu. Aj tak dodržiavajte tieto podmienky:

1. Pred cvičením sa poraďte s lekárom či si môžete dovoliť tréning na tomto zariadení. Je to nevyhnutné v prípade osôb, ktorí užívajú lieky na zlepšenie činnosti srdca, na zníženie krvného tlaku a na zníženie cholesterolu. Je to aj nevyhnutné v prípade osôb vo veku vyše 35 rokov a osôb, ktorí majú zdravotné problémy.
2. Pred tréningom sa vždy rozcvičte.
3. Dajte si pozor na znepokojivé príznaky. Ak Vás počas cvičenia chytí závrat, bolesti hlavy, pichne v hrudníku okamžite prerušte cviky a poraďte sa s lekárom.
4. Z bezpečnostných dôvodov používajte a udržiavajte toto zariadenie mimo dosahu detí a drobných domácich zvierat.
5. Používajte toto zariadenie na suchom a hladkom podklade vo vzdialenosti 0,6m od steny. V bezprostrednej blízkosti zariadenia sa nesmú nachádzať žiadne ostré predmety. Chráňte zariadenie pred vlhkosťou, možné nerovnosti podkladu vyrovnávajte. Odporúčame používať špeciálnu podložku proti kĺzaniu predídete tým pohybom zariadenia počas tréningu.
6. Pred prvým použitím a potom v pravidelných časových intervaloch kontrolujte či všetky skrutky a ostatné spojenia sú správne upevnené a dotiahnuté.
7. Pred začatím tréningu presvedčte sa, či všetky súčasti a spájajúce je skrutky sú správne upevnené. Môžete cvičiť iba na účinnom zariadení.
8. Pravidelne kontrolujte zariadenie z hľadiska poškodenia a spotreby a iba takto zabezpečíte bezpečnú prevádzku zariadenia. Dajte si veľký pozor na čalún a špongiu, ktoré sa rýchlo spotrebujú. Poškodené súčasti okamžite opravte alebo vymeňte za nové do tohoto času nepoužívajte zariadenie.
9. Nevkladajte do otvorov žiadne prvky.
10. Dajte si pozor na vyčnievajúce nastavovacie súčasti a iné konštrukčné prvky, môžu Vás rušiť počas tréningu.
11. Zariadenie používajte iba v súlade s jeho určením. V prípade ak sa nejaká súčasť spotrebuje alebo poškodí buď ak počujete znepokojivé príznaky okamžite prerušte tréning. Nepoužívajte poškodené zariadenie.
12. Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovom obuče.
13. **Zariadenie patrí do triedy H podľa normy EN ISO 20957-1 a je určené iba pre terapeutické použitie.**
14. Vždy pamätajte o správnom držaní tela počas prenášania a dvíhania zariadenia predídete tak poškodení chrbtice.
15. Zariadenie je určené iba pre dospelých. Deti môžu ho používať len pod dozorom dospelých.
16. Počas montáže dodržiavajte inštrukcie uvedené príručke a používajte iba časti, ktoré patria k príslušenstvu. Pred montážou sa presvedčte, či všetky súčasti uvedené v zozname sú v súbore.



UPOYORNENIE: PRED POUŽITÍM FITNESS ZARIADENIA PRESNE PREŠTUDUJTE CELÚ PRÍRUČKU. NEZODPOVEDAME ZA ÚRAZY BUĎ POŠKODENIA PREDMETOV, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVANÍM TOHOTO ZARIAENIA.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 23 kg

Veľkosť po rozložení – 168 x 118 x 137,5 cm

Maximálné zaťaženie výrobku – 110 kg

Pro podporu činky – 50 kg

Pro motýlek – 20 kg

Pro časť na posilovanie nohou – 30 kg

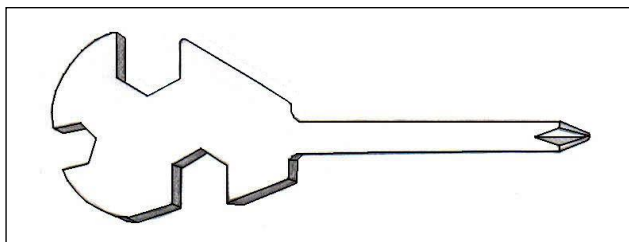
ÚDRŽBA

Zariadenie otierajte mäkkou, jemne navlhčenou handričkou. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.

Odstráňte škvŕny od potu, pretože ich kyslá reakcia môže poškodiť čalún.

Zariadenie skladujte v suchej miestnosti a chráňte pred vlhkosťou a koróziou.

NARADIE POTREBNÉ PRE MONTÁŽ

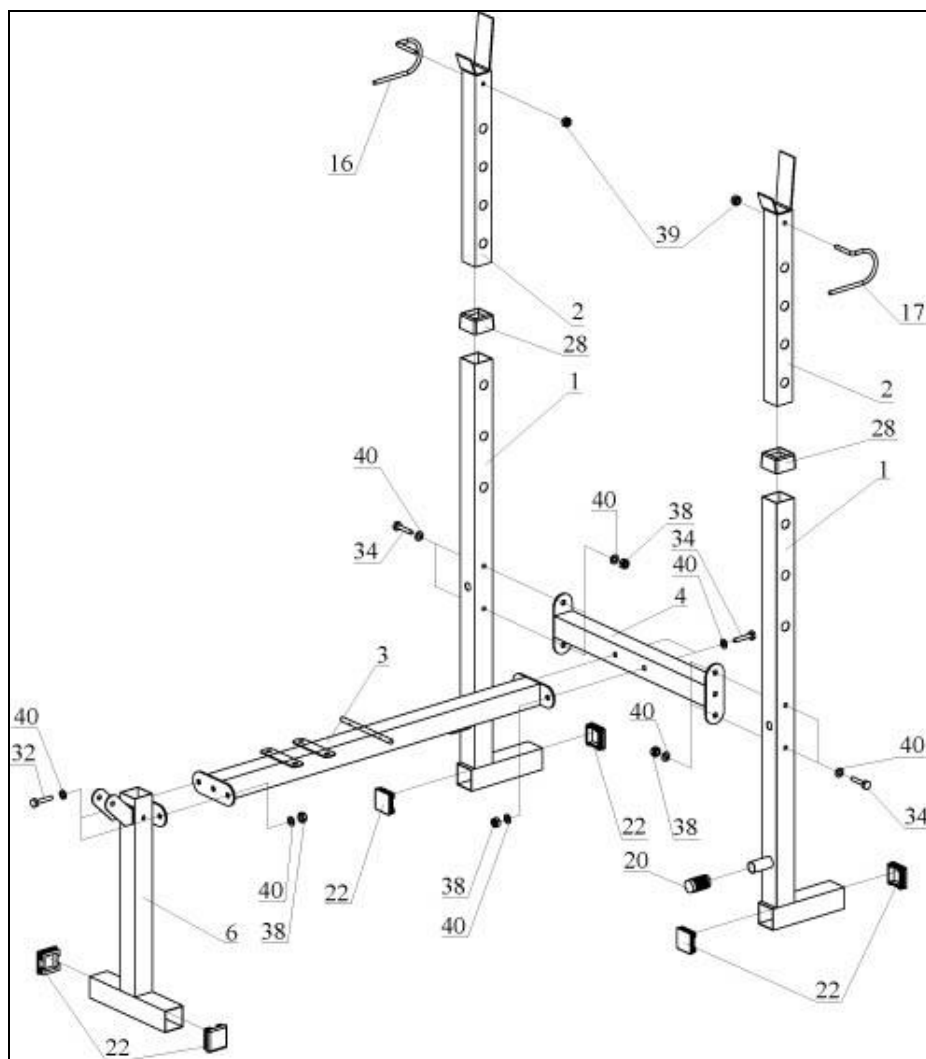


Kľúč univerzálny nachádzajúci sa v balení.

ZOZNAM SÚČASTÍ

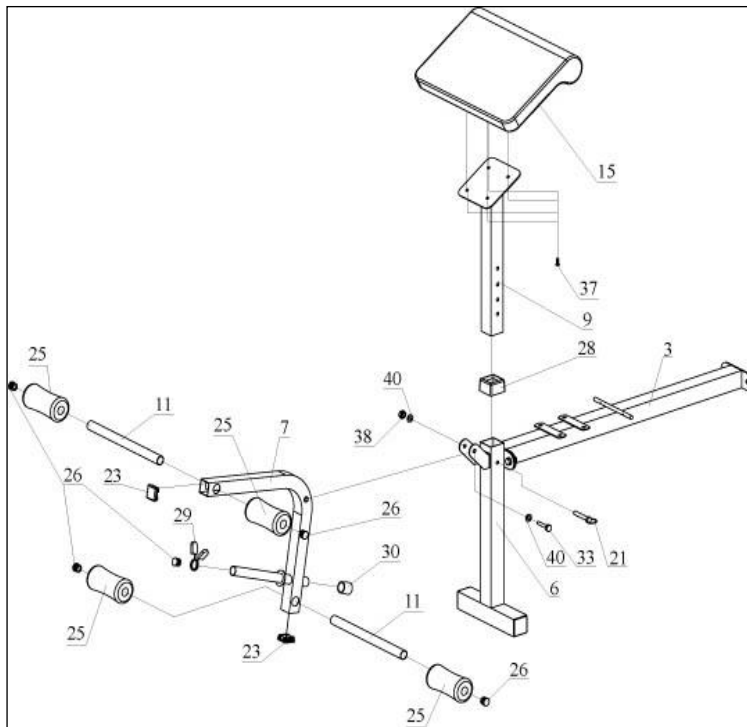
Č.	POPIS	POČET
1	STOJAN	2
2	ODKLADAČ NA ČINKU	2
3	NOSNÝ RÁM	1
4	STABILIZÁTOR	1
5	MOTYLÍK	2
6	T-TVAROVÁ VZPERA	1
7	POSILŇOVAČ NÔH	1
8	DRŽADLO	2
9	VZPERA BICEPSOVEJ OPIERKY	1
10	VZPERA CHRBTOVEJ OPIERKY	2
11	OPERADLO NA NOHY	2
12	TYČ	1
13	SEDACIA OPIERKA	1
14	CHRBTOVÁ OPIERKA	1
15	BICEPSOVÁ OPIERKA	1
16	ĽAVÝ POISŤOVACÍ HÁK	1
17	PRAVÝ POISŤOVACÍ HÁK	1
18	SKRUTKA	2
19	LOŽISKO	4
20	PLASTOVÁ ZÁSLEPKA	2
21	KOLÍK	1
22	□50 ŠTVORCOVÁ ZÁSLEPKA	6
23	□38 ŠTVORCOVÁ ZÁSLEPKA	6
24	□25 ŠTVORCOVÁ ZÁSLEPKA	4
25	PENOVÉ VALČEKY	6
26	Ø25 OKRÚHLA ZÁSLEPKA	13
27	Ø19 OKRÚHLA ZÁSLEPKA	2
28	ŠTVORCOVÁ ZÁSLEPKA STOJANA NA ČINKU	3
29	UVOLŇOVACIA PRÍCHYTKA	3
30	Ø25 OKRÚHLA ZÁSLEPKA	1
31	M8×50 ŠEŠŤRANNÁ SKRUTKA	2
32	M10×20 ŠEŠŤRANNÁ SKRUTKA	2
33	M10×60 ŠEŠŤRANNÁ SKRUTKA	1
34	M10×65 ŠEŠŤRANNÁ SKRUTKA	6
35	M10×130 ŠEŠŤRANNÁ SKRUTKA	2
36	M6×40 ŠRUBA IMBUSOWA	4
37	M6×16 IMBUSOVÁ SKRUTKA	8
38	M10 BLOKOVACIA PLATNIČKA	9
39	M8 BLOKOVACIA PLATNIČKA	4
40	M10 PODLOŽKA	22
41	M8 PODLOŽKA	4

NÁVOD NA MONTÁŽ



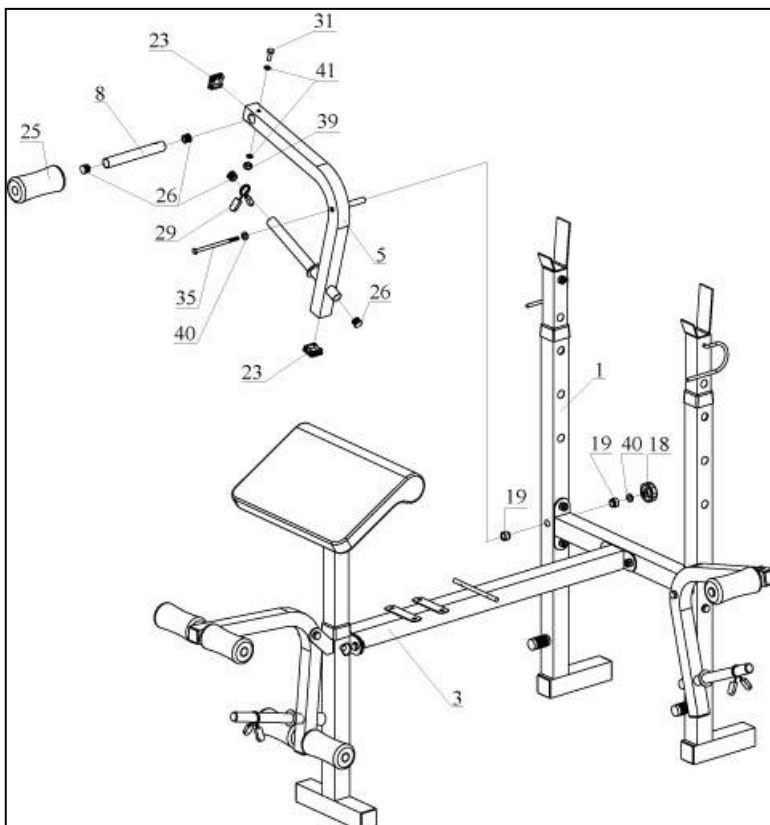
PRVÝ KROK

1. Upevnite odkladač na činku (2) o pravý a ľavý stojan (1) a zabezpečte skrutkami M10×65 šesťhrannou skrutkou (34) , M10 podložkou (40)& M10 blokovacou platničkou (38) pozri náčrt .
2. Upevnite nosný rám (3) o T-tvarovú vzperu (6) aj o vzperu (4). Zabezpečte skrutkami M10×20 šesťhrannou skrutkou (32) , M10×65 šesťhrannou skrutkou (34), M10 podložkou (40) a M10 blokovacou platničkou (38) pozri náčrt .
3. Umiestnite štvorcovú záslepku stojana na činku (28) na hornej časti stojana (1), a ďalej pripevnite odkladač na činku (2). Založte pravý a ľavý poist'ovací hák (16,17) na odkladač na činku (2), a zabezpečte M8 blokovacou platničkou (39) pozri náčrt .
4. Vložte plastovú záslepku (20) do pravého a ľavého stojana (1).
5. Umiestnite □50 štvorcovú záslepku(22) na stojanoch (1) a T-tvarovej vzperu (6) pozri náčrt .



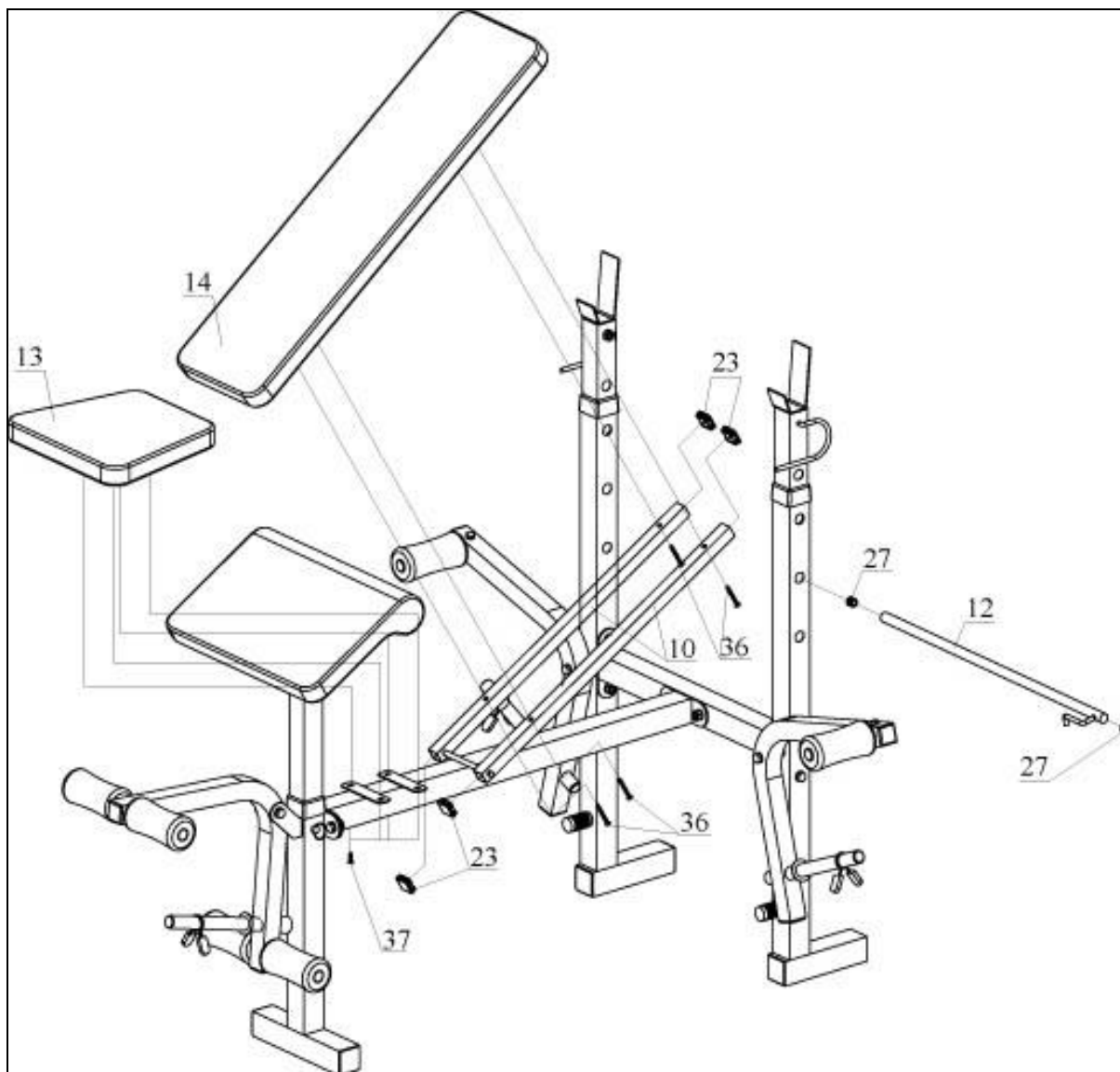
DRUHÝ KROK

1. Upevníte posilňovač nôh (7) o T-tvarovú vzperu (6). Zabezpečíte skrutkami M10×60 šesťhrannou skrutkou (33), M10 podložkou (40) a M10 podložkou (40) pozri náčrt .
2. Pripevníte operadlo na nohy (11) o posilňovač nôh (7) na konce založte penové valčeky (25) a zabezpečíte Ø25 okrúhlu záslepkou (26) pozri náčrt .
3. Umiestnite štvorcovú záslepku stojana na činku (28) na hornej časti T-tvarovej vzpery (6) a pripevníte vzperu bicepsovej opierky (9) spolu s bicepsovou opierkou (15). Bicepsovú opierku (15) priskrutkujete M6 x 16 imbusovou skrutkou (37) . Použijete nastavovací kolík (21) .
4. Umiestnite Ø25 okrúhlu záslepku (30) na posilňovači nôh (7).



TRETÍ KROK

1. Umiestnite štvorcovú záslepku (23) na obidvoch koncoch motýlky (5).
2. Založte penové valčeky na motýlky (5). Zabezpečíte M10×130 šesťhrannými skrutkami (35), M10 podložkou (40), ložiskom (19) a skrutkou (18) pozri náčrt .



ŠTVRTÝ KROK

1. Umiestnite □38 štvorcovú záslepku (23) na vzperu chrbtovej opierky (10).
2. Upevnite vzperu chrbtovej opierky (10) o nosný rám (3) . Pripevnite sedáciu opierku (14) a chrbtovú opierku (13) na nosný rám (3). Zabezpečte M6×40 imbusovými skrutkami (36) pozri nákres .
3. Upevnite chrbtovú opierku (13) o nosný rám (3). Zabezpečte M6×16 imbusovými skrutkami (37) pozri nákres .
4. Umiestnite Ø19 okrúhlu záslepku (27) na konce tyči (12).
5. Zodvihnite sedáciu opierku (14) a vložte tyč (12). Prispôbte tyč v stojanoch (1) svojemu rastu.

ROZSAH POUŽITIA

Lavička pod čínku LS7849 je zariadením určeným k posilňovaniu brušných svalov, ramen a svalov prsných. **Toto zariadenie není určené k rehabilitačným a terapeutickým účelom.**

NÁVOD K TRÉNINKU

Opakované cvičenie zpevní a zlepší kondýciu, buduje svaly a spolu s dodržaním životosprávy a spálenými kaloriami umožní ztratu nadbytočných kíl.

1. Rozvička

Před započnutím tréninku doporučujeme urobiť zopár cvikov, ktoré su zobrazené na obrázku. Každý cvik je potreba vykonávať min. po dobu 30 sekund. Rozcvička znižuje riziko úrazov a svalových kŕčí a spôsobuje lepšiu prácu svalov.



2. Cviky



Zdvíhanie činky 1

Lehnite si na lavičku, záda oprite o operadlo, chodidla položte na podlahu. Zdvíhajte činku nad hlavu ohýbaním rúk v lakťoch a ich narovnávaním.



Zdvíhanie činky 2

Lehnite si na lavičku, záda oprite o operadlo, chodidla oprite o hornú vzperu a ohnite nohy v kolenách. Zdvíhajte činku nad hlavu ohýbaním rúk v lakťoch a ich narovnávaním.



Zdvíhanie čínky vestoje

Stupnite si za lavicu, ohnite nohy v kolenách, čínku oprite o ramená. Robte drepy s čínkou podľa obrázku.



Posilňovanie nohou – predná časť

Sednite si na sedadlo lavice, vsuňte nohy pod dolnú vzperu nôh. Zdvíhajte nohy a narovnávejte je v kolenách. Na vzperu je možné nasadiť taniere.



Posilňovanie nohou – zadná časť

Lehnite si na lavičku obličejom dolú, nohy dajte pod hornú vzperu na nohy. Zdvíhajte nohy a ohýbajte je v kolenách. Na vzperu je možné nasadiť taniere.

Aj keď robíme všetko pre to, aby sme zajistili maximálnu kvalitu našich výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady alebo chyby. Pokiaľ si všimnete závady alebo toho, že niektorá z častí chýba, kontaktujte nás, prosím.

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

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

Vyrobeno v Číně

