



Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

**NAZWA I ADRES IMPORTERA**

VICTORIA-SPORT W. DUDZIC  
SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
UL. WYBICKIEGO 9  
83-050 BĄKOWO  
TEL. (58) 5733833  
FAX, (58) 3225252  
**SERWIS:**  
TEL. (48) 798759011

**NAZWA I ADRES PRODUCENTA**

XIAMEN LUCKY STARS CO., LTD  
ROOM 505, Tian Hu Building, Binglang  
XI Li No. 148, Xiamen, China  
TEL. 0086 13385972579  
MAIL: 2813924446@qq.com

**OPIS PRODUKTU**

Sprzęt służy do poprawiania kondycji fizycznej i uzyskania prawidłowej sylwetki. Ławka jest przeznaczona do ćwiczeń górnych partii mięśni z wykorzystaniem sztangi, a także dzięki dwóm wymiennym stacjom można ćwiczyć mięśnie nóg i bicepsów.

**OBCIĄŻENIE CAŁKOWITE** – 220 KG

**MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA** – 100 KG

**URZĄDZENIE DO UŻYTKU DOMOWEGO** - KLASA „HC” („H” - do użytku domowego, „C” - minimalna dokładność)

**ROK PRODUKCJI** - 2021

**OKRES TRWAŁOŚCI** – BEZTERMINOWO



### Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

Urządzenie nie jest przeznaczone dla celów terapii – rehabilitacji. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowości lub zbyt intensywnego treningu.

- **Ostrzeżenie!** Poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia, np. elementów łączących.
- **Ostrzeżenie!** Uszkodzone części należy natychmiast wymienić na nowe i wycofać urządzenie do czasu naprawy,
- **Ostrzeżenie!** Zwróć uwagę na części najbardziej narażone na zużycie, czy ich funkcja nie uległa zmianie, w przypadku poważnego zużycia - wymień na nowe.
- **Ostrzeżenie!** Zabrania się, aby w pobliżu sprzętu przebywały dzieci bez nadzoru osoby dorosłej
- **Ostrzeżenie!** W wyniku niewłaściwego lub nadmiernego treningu może dojść do uszczerbku na zdrowiu
- **Ostrzeżenie!** Przed treningiem należy sprawdzić, czy urządzenie jest w pełni sprawne, czy dokręcone są wszystkie elementy ruchome, aby nie przeszkadzały one w trakcie ruchów użytkownika
- **Ostrzeżenie!** Urządzenie należy ustawić na stabilnym i wypoziomowanym podłożu Zabrania się użytkowania przez dzieci. Urządzenie nie służy do zabawy.
- **Ostrzeżenie!** Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
- **Ostrzeżenie!** Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
- **Ostrzeżenie!** Unikaj zbyt dużego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.



Zdjęcie poglądowe

**DANE TECHNICZNE:**

<b>NAZWA PRODUKTU</b>	<b>ŁAWKA SKOŚNO - PROSTA</b>
<b>MATERIAŁ</b>	STAL (rama) + PP (osłony, części)
<b>WAGA NETTO/BRUTTO</b>	18 KG / 20 KG
<b>WYMIARY</b>	125 x 57 x 91 – 110 CM
<b>REGULACJA WYSOKOŚCI</b>	91 – 110 CM
<b>WYMIARY KARTONU</b>	112,5 x 17 x 32 CM
<b>KOLOR</b>	CZARNO-SZARY

**SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA**

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m<sup>2</sup>. Urządzenie zajmuje około 2 m<sup>2</sup> powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.
3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywaną kalorii – utratę wagi.

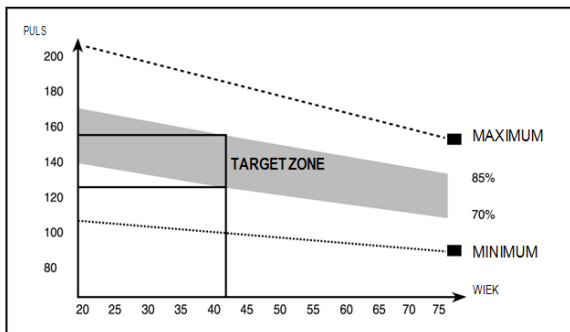
### FAZA ROZGRZEWKI

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 30 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać.



### FAZA TRENINGU

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy



Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.

## ODPOCZYNEK

Etap ten pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu

## ĆWICZENIA

### WYCISKANIE 1

Położ się wygodnie na ławce, opuść gryf na wysokości środkową część klatki piersiowej, a następnie wypchnij go do góry tak aby nie zablokować łokci. Kręgosłup powinien mieć kontakt z oparciem w trakcie całego ćwiczenia.

### PRZYSIADY ZE SZTANGĄ

Stań w szerokim rozkroku z palcami skierowanymi na zewnątrz trzymając sztangę dwoma rękoma. Utrzymuj kręgosłup prosty z głową skierowaną w górę, powoli ugnij kolana tak aby uda były w linii równoległej z podłogą. Następnie wstań utrzymując prosty kręgosłup.

### ĆWICZENIE NA NOGI 1

Usiądź na ławeczce z palcami podtrzymującymi pianki. Opuść pięty jak najniżej potrafisz a następnie unieś je do góry. Powtórz ćwiczenie.

### ĆWICZENIE NA NOGI 2

Położ się wygodnie na ławeczce z głową skierowaną w podłogę, umieść uda pod piankami następnie podnieś je jak najwyżej, podczas ćwiczeń trzymaj się za zakończenie oparcia.

### UWAGI NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
3. Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia, jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.

4. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki są dokładnie dokręcone.
7. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
8. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
9. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy.
10. **Ławka przeznaczona jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 220 kg**
11. Urządzenie nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych.
12. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby.
13. Sprzęt zaliczony został do klasy H i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. 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.

**PRODUKT PRZEZNACZONY DO UŻYTKU DOMOWEGO. PRODUCENT NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA USZKODZENIA SPOWODOWANE UŻYTKOWANIEM URZĄDZENIA W WARUNKACH INNYCH NIŻ DOMOWE ( SALE GIMNASTYCZNE, KLUBY SPORTOWE ITP ).**

**OSTRZEŻENIA:**

1. POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻYTKOWANEGO SPRZĘTU MOŻNA UTRZYMAĆ TYLKO DZIĘKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.
2. USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.
3. NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ NAKRĘTKI SAMOBLOKUJĄCE, NAKŁADKI.
4. NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻYTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.

### KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

1. Przed każdym użyciem ławki, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętki są dokręcone.
2. 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.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

### UWAGA! DO CZYSZCZENIA NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.

### ZWROTY I LIKWIDACJA SPRZĘTU

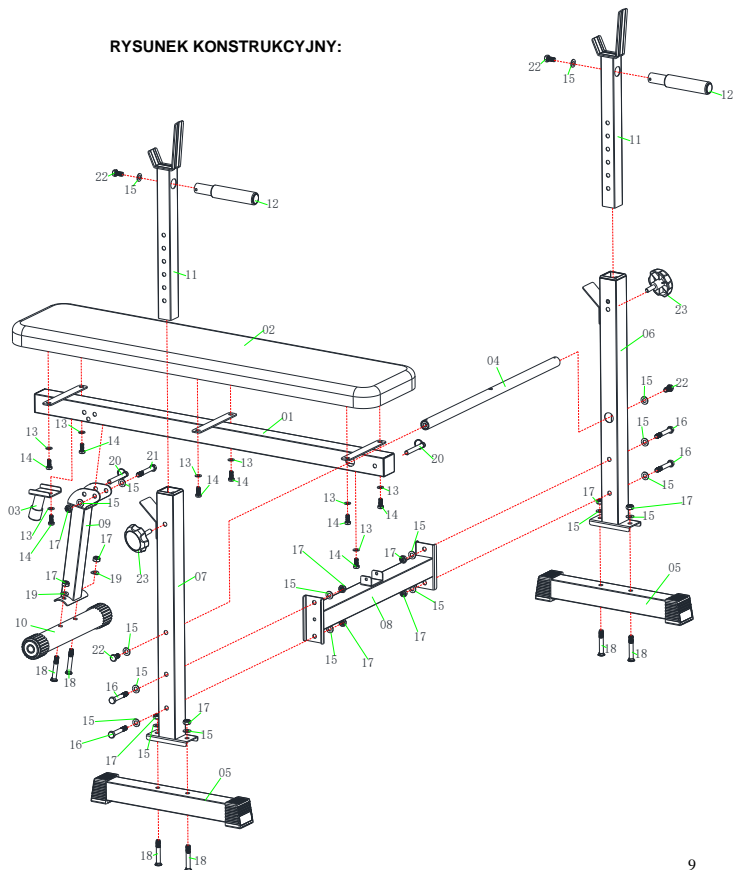
1. Ewentualny zwrot urządzenia z przyczyn trzecich może nastąpić tylko w fabrycznym opakowaniu w stanie identycznym do fabrycznego.
2. Po okresie użytkowania sprzęt powinien być przekazany do odpowiednich punktów zbioru surowców wtórnych. Nie zawiera elementów szkodliwych o szczególnych wymaganiach utylizacyjnych.
- 3.

### SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

6. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
7. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m<sup>2</sup>. Urządzenie zajmuje około 1 m<sup>2</sup> powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.
8. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
9. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
10. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.

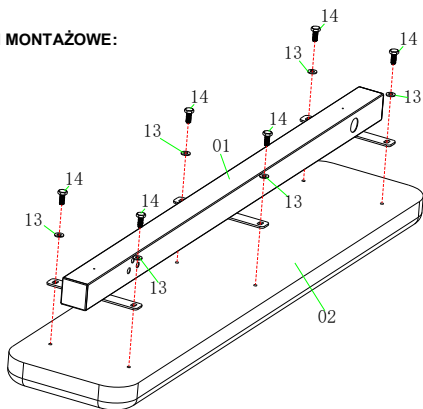


RYСУNEK KONSTRUKCYJNY:



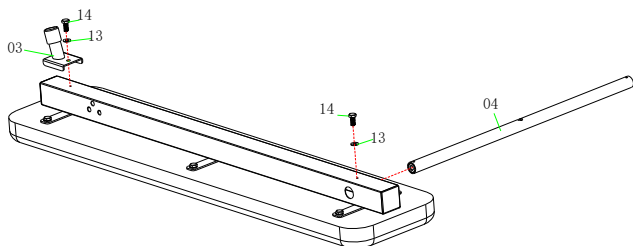
**LISTA CZĘŚCI:**

Nr.	OPIS CZĘŚCI	SZT	Nr.	OPIS CZĘŚCI	SZT
1	RAMA SIEDZISKA	1	14	ŚRUBA $\Phi$ M8X20	8
2	SIEDZISKO	1	15	PODKŁADKA $\varphi$ 10	18
3	PODOPORA	1	16	ŚRUBA M10X65	4
4	WSPORNIK POPRZECZNY	1	17	NAKRĘTKA M10	11
5	STABILIZATORY PRZEDNIE	2	18	ŚRUBA M10X65	6
6	WSPORNIK PIONOWY PRAWY	1	19	ZAKRZYWIONA PODKŁADKA $\varphi$ 10	2
7	WSPORNIK PIONOWY LEWY	1	20	ZATYCZKA $\varphi$ 10X80	2
8	GŁÓWNY WSPORNIK POPRZECZNY	1	21	ŚRUBA M10X70	1
9	GŁÓWNY WSPORNIK PIONOWY	1	22	ŚRUBA M10X20	4
10	TYLNY STABILIZATOR	1	23	GAŁKA M10X65	2
11	REGULATOR WYSOKOŚCI SZTANGI	2			
12	UCHWYTY	2			
13	PODKŁADKA $\varphi$ 8	8			

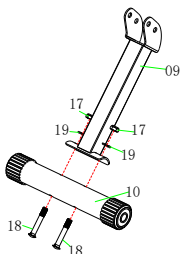
**KROKI MONTAŻOWE:**
**KROK 1**


PRZYMOCUJ RAMĘ SIEDZISKA (1) DO SIEDZISKA (2) UŻYWAJĄC PODKŁADEK (13), ŚRUB (14) UŻYWAJĄC NARZĘDZI. UPEWNIJ SIĘ, ŻE CAŁOŚĆ ZOSTAŁA MOCNO PRZYKRĘCONA, PONIEWAŻ JEST TO MIEJSCE GDZIE BĘDĄ WYSTĘPOWAĆ NAJWIĘKSZE OBCIĄŻENIA.

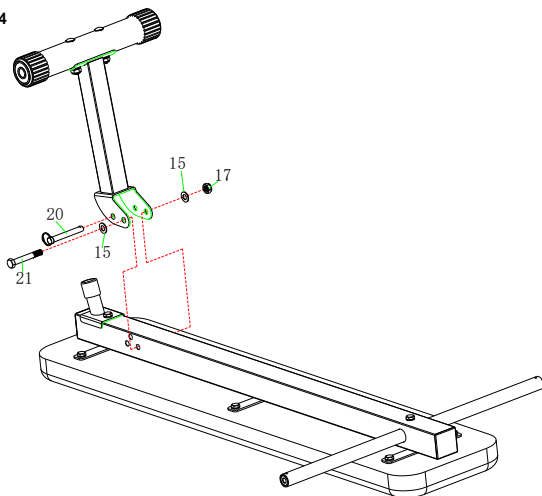
## KROK 2



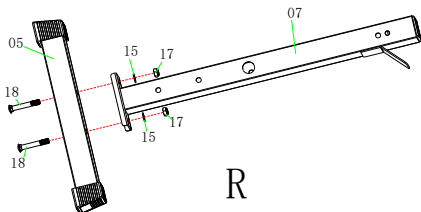
PRZYMOCUJ PODPORĘ (3) UŻYWAJĄC PODKŁADEK (13) I ŚRUB (14). PRZEŁÓŻ WSPORNIK POPRZECZNY (4) PRZEZ RAMĘ I PRZYKRĘĆ GO CENTRALNIE UŻYWAJĄC PODKŁADKI (13) I ŚRUBY (14).

**KROK 3**


**PRZYMOCUJ TYLNY STABILIZATOR (10) DO GŁÓWNEGO WSPORNIKA PIONOWEGO (9) UŻYWAJĄC ŚRUB (18), PODKŁADEK (19) I NAKRĘTEK (17).**

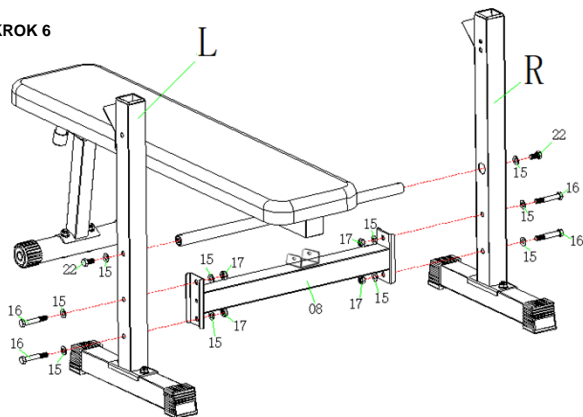
**KROK 4**


**GLÓWNY WSPORNIK PIONOWY (9) Z PRZYTWIERDZONYM DO NIEGO TYLNYM STABILIZATOREM (10) PRZYMOCUJ DO RAMY UŻYWAJĄC ŚRUB (21), PODKŁADKI (15) I NAKRĘTKI (17). NA SAM KONIEC NAŁÓŻ ZATYCZKĘ (20).**

**KROK 5**


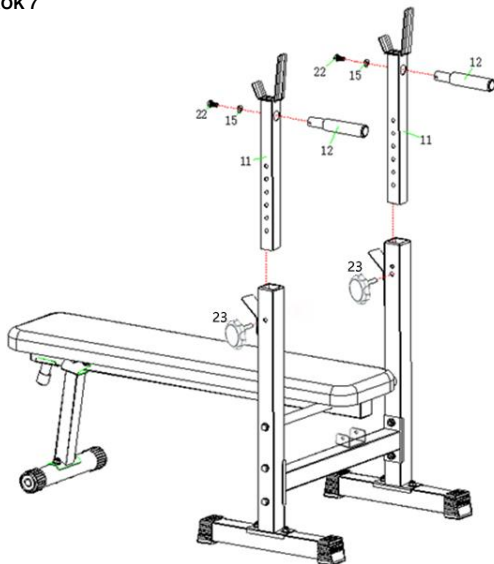
**PRZYMOCUJ PRZEDNI STABILIZATOR (5) DO PIONOWEGO WSPORNIKA PRAWEGO (6) UŻYWAJĄC ŚRUB (18), PODKŁADEK (15) I NAKRĘTEK (17).**

**ANALOGICZNIE ZRÓB Z PIONOWYM WSPORNIKIEM LEWYM (7).**

**KROK 6**


PRZYTWIERDŹ OBA PIONOWE WSPORNIKI (6,7) DO GŁÓWNEGO WSPORNIKA POPRZECZNEGO UŻYWAJĄC ŚRUB (16, 22), PODKŁADEK (15) I NAKRĘTKI (17).

KROK 7



UMIEŚĆ REGULATORY WYSOKOŚCI SZTANGI (11) W PIONOWYCH WSPORNIKACH I DOKRĘĆ JE GAŁKAMI (23).

UMIEŚĆ UCHWYTY (12) W REGULATORACH I ZABEZPIECZ ŚRUBAMI (22) I PODKŁADKAMI (15).