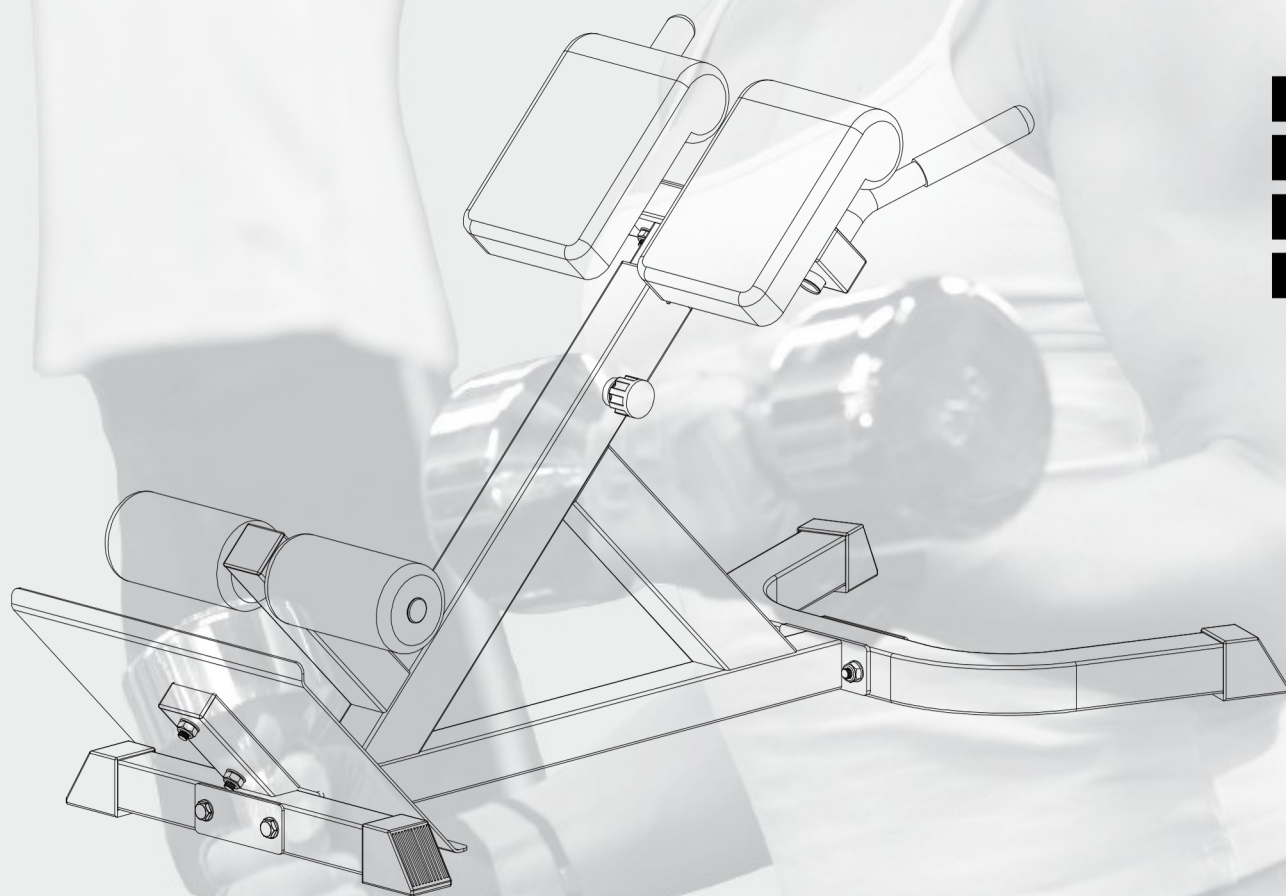


HYPEREXTENSION

Ławka do treningu
grzbietu - rzymska



Indeks

Indeks	12
Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa	13
Widok techniczny	14
Ostrzeżenia	14
Materiały montażowe	15 – 17
Montaż	17
Czyszczenie, konserwacja i utylizacja	17
Zalecenia szkoleniowe	18
Rysunek z podziałem na części	19
Lista części zamiennych	19
Gwarancja	20
Umowa serwisowa	21

Przed rozpoczęciem montażu i pierwszym treningiem prosimy o zapoznanie się z całą instrukcją obsługi, w szczególności z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa, informacjami dotyczącymi konserwacji i czyszczenia oraz informacjami szkoleniowymi. Upewnij się także, że każda osoba korzystająca z tego urządzenia treningowego zapoznała się z tymi informacjami i przestrzega ich. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji w celu uzyskania dodatkowych informacji, prac konserwacyjnych i czyszczenia.

Miejsce treningu

- Wybierz miejsce zapewniające optymalną przestrzeń ze wszystkich stron urządzenia treningowego zapewniające największe możliwe bezpieczeństwo.
- Przy wyborze miejsca należy zwrócić uwagę, czy podłoga lub podłoże wytrzymuje wystarczające obciążenia.
- Podczas ćwiczeń należy zapewnić dobrą wentylację i optymalny dopływ tlenu. Należy unikać przeciągów.
- Urządzenie treningowe nie nadaje się do użytku na zewnątrz, dlatego przechowywanie i trening na urządzeniu jest możliwy tylko w umiarkowanych, suchych i czystych pomieszczeniach.
- Nie można używać i przechowywać urządzenia treningowego w wilgotnych miejscach, takich jak baseny, sauny itp.
- Upewnij się, że urządzenie treningowe jest zawsze umieszczone na twardej, równej i czystej powierzchni podczas pracy i gdy nie jest używane. Wszelkie nierówności powierzchni należy usunąć lub wyrównać.
- Aby chronić wrażliwe podłogi, takie jak drewno, laminat, płytki itp. przed uszkodzeniami, np. zarysowaniami, zaleca się umieszczenie pod urządzeniem na stałe podkładki chroniącej podłogę (kawałek dywanu, maty itp.). Upewnij się, że podstawa jest zabezpieczona przed poślizgnięciem.
- Nie należy umieszczać urządzenia treningowego na jasnych lub białych wykładzinach lub dywanach, ponieważ nóżki urządzenia mogą powodować zarysowania.
- Upewnij się, że urządzenie treningowe, w tym kabel zasilający, nie styka się z gorącymi przedmiotami i że zachowana jest wystarczająca bezpieczna odległość od wszelkich źródeł ciepła, np. grzejników, piekarników, otwartego ognia itp.

Instrukcje bezpieczeństwa osobistego podczas szkolenia

- Przed rozpoczęciem treningu powinieneś skonsultować się ze swoim lekarzem. - Jeśli źle się czujesz fizycznie lub masz problemy z oddychaniem, natychmiast przerwij trening. - Zawsze zaczynaj treningi od małego obciążenia i stopniowo je zwiększaj w trakcie treningu. Pod koniec sesji treningowej ponownie zmniejsz obciążenie.
 - Podczas ćwiczeń pamiętaj o noszeniu odpowiedniego ubrania i obuwia sportowego. Należy pamiętać, że podczas treningu luźna odzież może zostać wciągnięta przez ruchome części.
 - Twoje urządzenie treningowe może być używane tylko przez jedną osobę na raz.
 - Przed każdą sesją treningową sprawdź, czy Twoje urządzenie jest w idealnym stanie.
- Przed rozpoczęciem montażu i pierwszym treningiem prosimy o zapoznanie się z całą instrukcją obsługi, w szczególności z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa, informacjami dotyczącymi konserwacji i czyszczenia oraz informacjami szkoleniowymi. Upewnij się także, że każda osoba korzystająca z tego urządzenia treningowego zapoznała się z tymi informacjami i przestrzega ich. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji w celu uzyskania dodatkowych informacji, prac konserwacyjnych i czyszczenia.

Przed każdą sesją treningową należy sprawdzić, czy urządzenie jest w idealnym stanie. Nigdy nie używaj urządzenia treningowego, jeśli jest ono wadliwe lub uszkodzone.

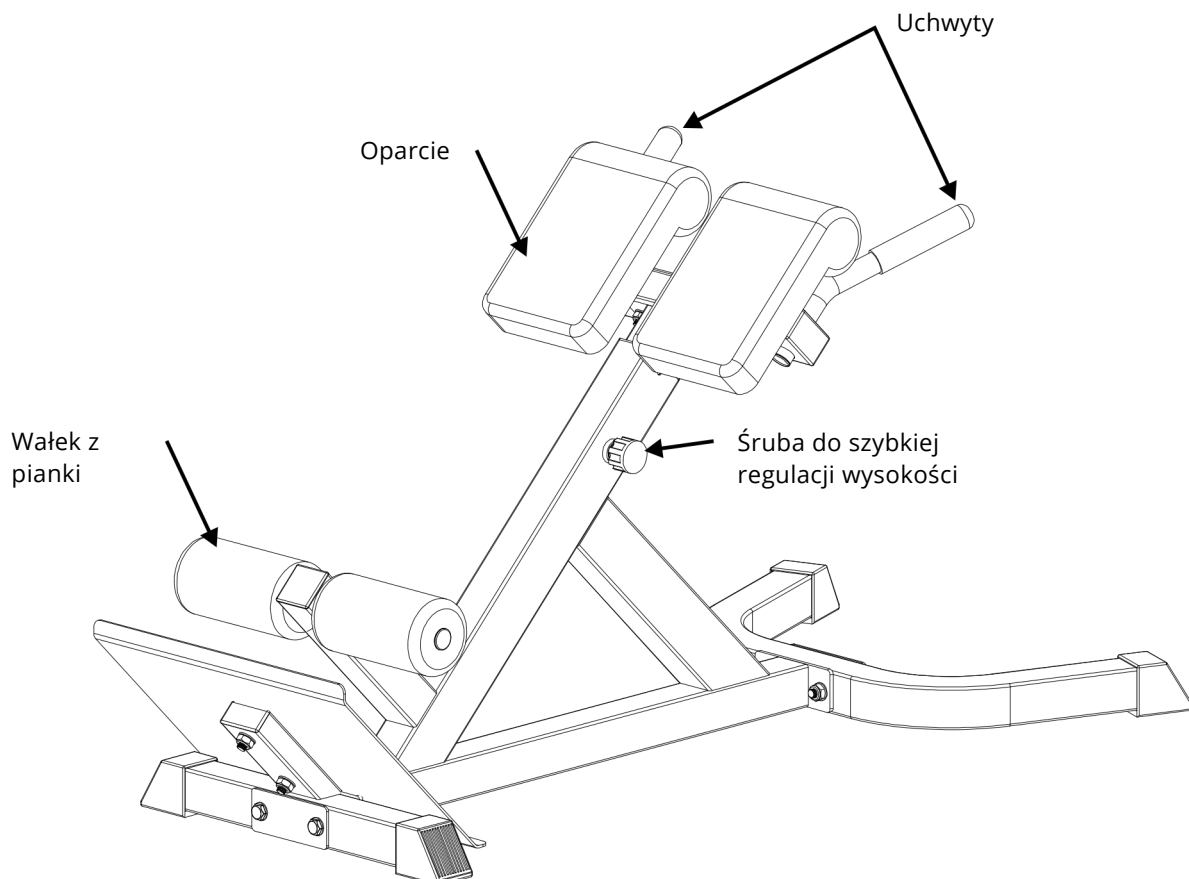
- Samodzielne naprawy mogą być przeprowadzane wyłącznie po konsultacji z naszym działem serwisowym i po uzyskaniu jego autoryzacji. Używać można wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Urządzenie treningowe należy czyścić po każdym użyciu. W szczególności należy usuwać wszelkie zabrudzenia spowodowane przez pot lub inne płyny.
- Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (montaż nieautoryzowanych części, demontaż. Oryginalne komponenty itp.) są niedozwolone. Może to mieć negatywny wpływ na bezpieczeństwo techniczne urządzenia.
- Twoje urządzenie treningowe nie jest przeznaczone do użytku przez dzieci.
- Podczas treningu osoby trzecie - w szczególności dzieci i zwierzęta - muszą zachować odpowiednią bezpieczną odległość.
- Przed każdą sesją treningową należy sprawdzić, czy pod urządzeniem treningowym nie znajdują się żadne przedmioty i w razie potrzeby usunąć je. Nigdy nie trenuj z urządzeniem treningowym, jeśli znajdują się pod nim jakieś przedmioty.
- Zawsze upewnij się, że urządzenie treningowe nie jest wykorzystywane przez dzieci jako zabawka lub sprzęt do wspinaczki.
- Upewnij się, że Ty i osoby trzecie nigdy nie zbliżają części ciała do ruchomych mechanizmów.
- Poinformuj osoby, zwłaszcza dzieci, obecne podczas szkolenia o możliwych zagrożeniach szkolenia. Dotyczy to w szczególności przestrzeni ruchu obciążników.
- Regularnie (przynajmniej raz w miesiącu) sprawdzaj wszystkie elementy i mocowanie śrub i wkrętów.

Konstrukcja tego urządzenia treningowego opiera się na najnowszych standardach technicznych i bezpieczeństwa. To urządzenie treningowe powinno być używane wyłącznie przez osoby dorosłe!

Ekstremalny, nieprawidłowy i/lub nieplanowany trening może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu!

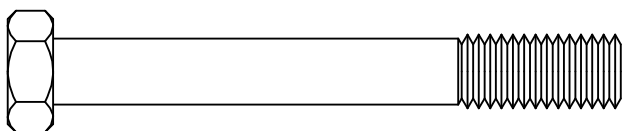
Wszelkie manipulacje lub interwencje na urządzeniu, które nie są tutaj opisane lub wyjaśnione, mogą spowodować uszkodzenie urządzenia sprzętu szkoleniowego lub stwarzać zagrożenie dla ludzi.

W przypadku pytań lub wątpliwości należy skontaktować się ze swoim sprzedawcą lub zespołem serwisowym MAXXUS. Chętnie Ci pomożemy.

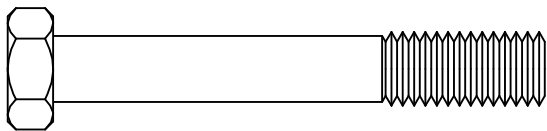


To urządzenie treningowe może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. W przypadku nieprawidłowego użycia istnieje ryzyko obrażeń użytkownika. Przeczytaj uważnie instrukcję montażu i obsługi oraz przestrzegaj wszystkich wskazówek i informacji. Trzymaj dzieci i zwierzęta z daleka od tego urządzenia szkoleniowego.

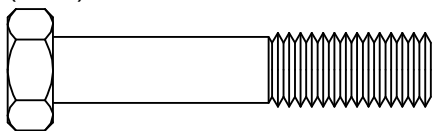
Materiały montażowe



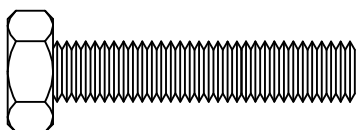
Part 12 – śruba sześciokątna M10x75
(4 szt.)



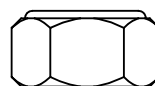
Part 13 – śruba sześciokątna M10x65
(2 szt.)



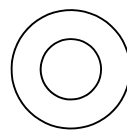
Part 19 – śruba sześciokątna M10x50
(2 szt.)



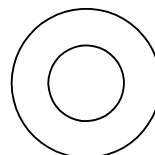
Part 14 – śruba sześciokątna M8x20
(4 szt.)



Part 17 – nakrętka zabezpieczająca
M10 (8 szt.)



Part 16 – podkładka Ø 8 (4 szt.)



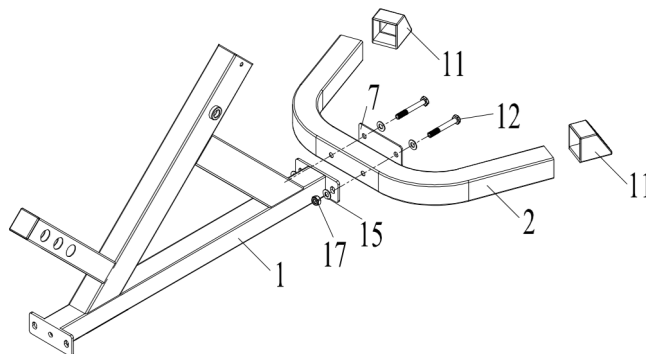
Part 15 – podkładka Ø 10 (16 szt.)

Ostrożnie rozpakuj wszystkie części zawarte w dostawie. Pamiętaj, aby skorzystać z pomocy drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy urządzenia treningowego są nieporęczne i ciężkie. Montaż należy przeprowadzić ostrożnie, gdyż uszkodzenia lub wady spowodowane błędami montażowymi nie są objęte gwarancją. Przed montażem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją, dokładnie przestrzegać kolejności etapów montażu. Urządzenie treningowe musi być składane przez osoby dorosłe.

Złóż urządzenie treningowe w miejscu równym, czystym i wolnym od przedmiotów, które będą przeszkadzać w montażu. Montaż przeprowadzaj w dwie osoby. Należy pamiętać, że podczas prac montażowych i przy użyciu narzędzi zawsze istnieje ryzyko obrażeń. Dlatego podczas montażu tego urządzenia treningowego należy zawsze zachować szczególną ostrożność. Podczas poszczególnych etapów montażu należy pamiętać, aby wcześniej skrócić wszystkie części ręcznie i dokręcić śruby dopiero wtedy, gdy wszystkie elementy dobrze przylegają. Trening można rozpocząć dopiero po całkowitym złożeniu urządzenia treningowego.

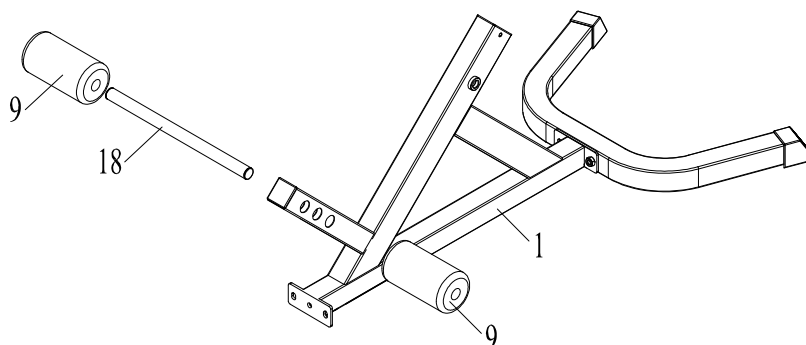
Montaż Krok 1:

Wciśnij dwie zaślepki (11) na oba końce wygiętej podstawy (2). Za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M10x75 (12), czterech podkładek M10(15) i dwóch nakrętek zabezpieczających M10 (17) przymocuj płytkę wzmacniającą (7) na wygiętej podstawie (2) do przedniego mocowania na profilu głównym (1).



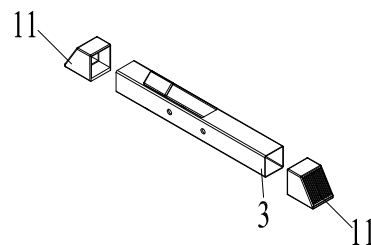
Montaż Krok 2:

Wsuń rurkę (18) przez jeden z trzech otworów w głównym profilu (1) – Twój wybór będzie zależał od Twojego wzrostu i można go w każdej chwili dopasować. Teraz nasuń jeden z dwóch okrągłych wałków piankowych (9) na oba końce rurki (18).



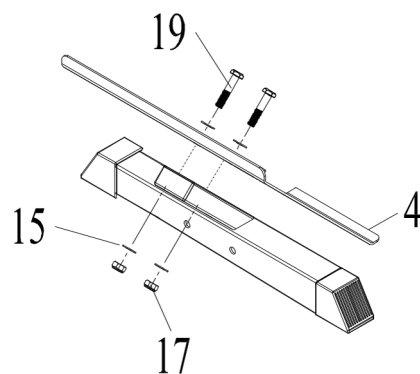
Montaż Krok 3:

Wsuń zaślepkę (11) na oba końce przedniej podstawy (3).



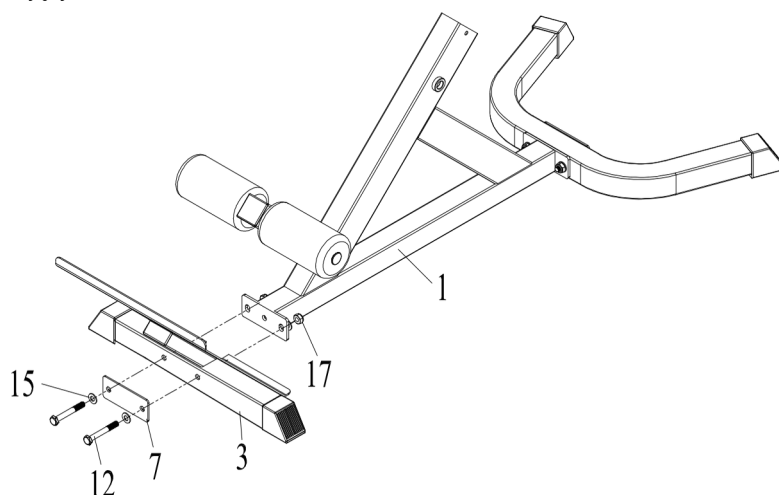
Montaż Krok 4:

Przymocuj płytę podnóżka (4) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M10x50 (19), czterech podkładek M10 (15) i dwóch nakrętek zabezpieczających M10 (17) do ukośnego mocowania w przedniej podstawie (3).



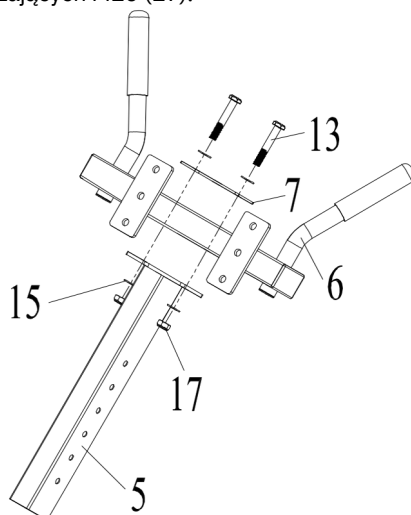
Montaż Krok 5:

Przymocuj przednią podstawę (3) do tylnego mocowania profilu głównego (1) za pomocą płytki wzmacniającej (7), dwóch śrub sześciokątnych M10x75 (12), czterech podkładek M10 (15) i dwóch nakrętek zabezpieczających M10 (17).



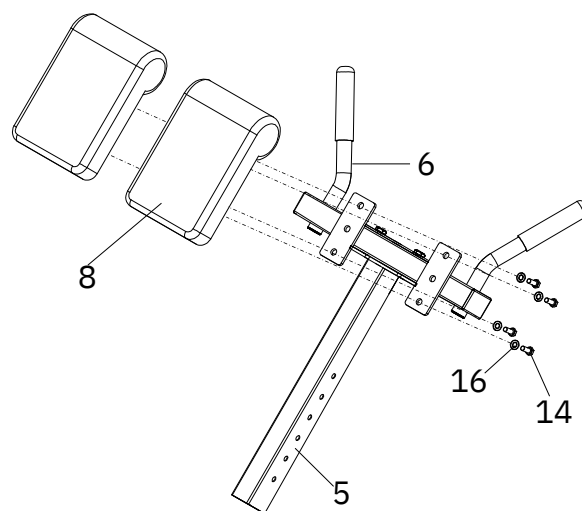
Montaż Krok 6:

Przymocuj profil uchwyty (6) do górnego mocowania regulowanego wspornika (5) za pomocą płytki wzmacniającej (7), dwóch śrub sześciokątnych M10x65 (13), czterech podkładek M10 (15) i dwóch nakrętek zabezpieczających M10 (17).



Montaż Krok 7:

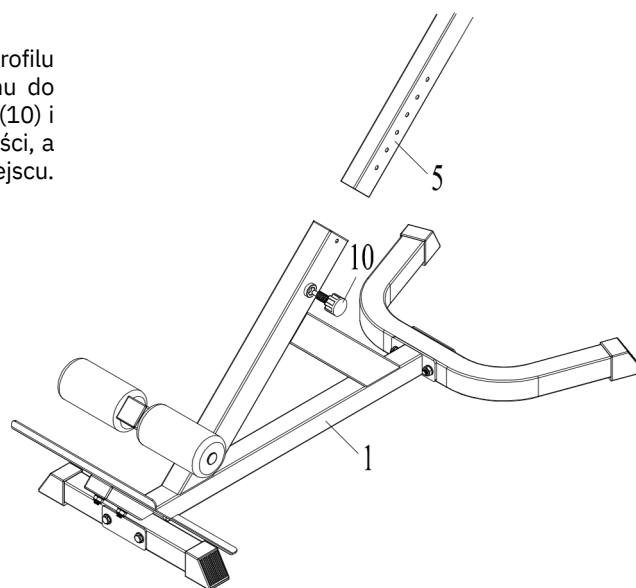
Przymocuj dwie poduszki (8) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M8x20 (14) i dwóch podkładek M8 (16) do uchwytów na ramie kierownicy (6).

**Montaż Krok 8:**

Włóż wspornik regulowany (5) do rury prowadzącej profilu głównego (1) i ustaw pożądaną wysokość za pomocą pinu do szybkiej regulacji (10). W tym celu należy lekko obrócić pin (10) i wyciągnąć go na zewnątrz, ustawić w odpowiedniej wysokości, a następnie puścić tak, aby zatrzasknął się w odpowiednim miejscu. Następnie ponownie pin.

OSTRZEŻENIE:

Przed każdą sesją treningową upewnij się, że szybki pin jest prawidłowo zablokowany i dobrze dokręcony.

**Czyszczenie i konserwacja****Czyszczenie**

Czyść sprzęt treningowy po każdej sesji treningowej. Aby to zrobić, użyj wilgotnej szmatki i mydła. W żadnym wypadku nie stosować mocnych detergentów. Regularne czyszczenie znacząco przyczynia się do konserwacji i trwałości sprzętu treningowego. Uszkodzenia spowodowane przez pot lub inne płyny nie są objęte gwarancją.

Konserwacja

Przynajmniej raz w miesiącu sprawdzaj dokręcenie śrub i nakrętek. Jeśli to konieczne, dokręć je ponownie.

Utylizacja

To urządzenie nadaje się do recyklingu. Po zakończeniu okresu użytkowania należy go odpowiednio zutylizować. Nie wyrzucaj urządzenia do zwykłych śmieci domowych. Urządzenie należy utylizować w zakładzie utylizacji odpadów komunalnych lub w zarejestrowanej firmie zajmującej się utylizacją odpadów. Należy przestrzegać obowiązujących przepisów. W razie wątpliwości zasięgnij porady w urzędzie, gdzie możesz zutylizować urządzenie w sposób prawidłowy i przyjazny dla środowiska.

Przygotowanie do treningu

Zanim rozpoczniesz trening, musisz przygotować nie tylko swoje urządzenie treningowe, ale również ciało. Dlatego jeśli od dłuższego czasu nie trenujesz wytrzymałościowo, zawsze przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem prowadzącym i wykonaj badanie sprawności fizycznej. Omów również cele treningowe; lekarz z pewnością udzieli Ci cennych wskazówek i informacji. Dotyczy to w szczególności osób powyżej 35 roku życia, osób z nadwagą i/lub problemami z układem sercowo-naczyniowym.

Plan treningowy

Podstawą skutecznego, zorientowanego na cel, ale także motywującego treningu jest długofalowe planowanie. Dlatego trening kondycyjny powinien być stałym elementem codziennej rutyny. Nieplanowany trening może szybko stać się czynnikiem uciążliwym lub zostać odłożony na czas nieokreślony na rzecz innego zadania. Jeśli to możliwe, zaplanuj swój trening na okres kilku miesięcy, a nie tylko z dnia na dzień lub z tygodnia na tydzień. Planowanie treningu obejmuje również zapewnienie wystarczającej motywacji i rozrywki podczas treningu. Idealnym rozwiązaniem jest oglądanie telewizji podczas treningu. Rozprasza to uwagę wizualnie i akustycznie. Zapewnij sobie również nagrody za trening. Wyznacz realistyczne cele, takie jak utrata 1 lub 2 kg w ciągu czterech tygodni, zwiększenie czasu treningu o 10 minut na sesję treningową w ciągu dwóch tygodni itp. Gdy osiągniesz ten cel, przyznaj sobie nagrodę, na przykład w postaci posiłku, którego wcześniej unikałeś.

Rozgrzewka przed treningiem

Bezpośrednio przed treningiem wykonaj rozgrzewkę na urządzeniu treningowym. Rozgrzewkę należy przeprowadzić poprzez luźne ćwiczenia przez 3-5 minut przed właściwą sesją treningową.

Odpoczynek po treningu

Nigdy nie należy schodzić z urządzenia bezpośrednio po zakończeniu właściwego treningu. Podobnie jak w przypadku fazy rozgrzewki, należy pozwolić mięśniom na luźny trening przez kolejne 3-5 minut z minimalną siłą. Następnie należy zawsze solidnie rozciągnąć mięśnie.

Nawodnienie

Przed treningiem i w jego trakcie należy przyjmować odpowiednią ilość płynów. Podczas 30-minutowej sesji treningowej możliwa jest utrata do 1 litra płynów. Aby zrekompensować tę utratę idealnie nadaje się napój jabłkowy w proporcji jedna trzecia soku jabłkowego i dwie trzecie wody mineralnej, ponieważ zawiera i zastępuje wszystkie elektrolity i minerały, które organizm traci wraz z potem. Na 30 minut przed rozpoczęciem sesji treningowej należy wypić około 330 ml. Pamiętaj także o zrównoważonym spożyciu płynów podczas treningu.

Częstotliwość treningów

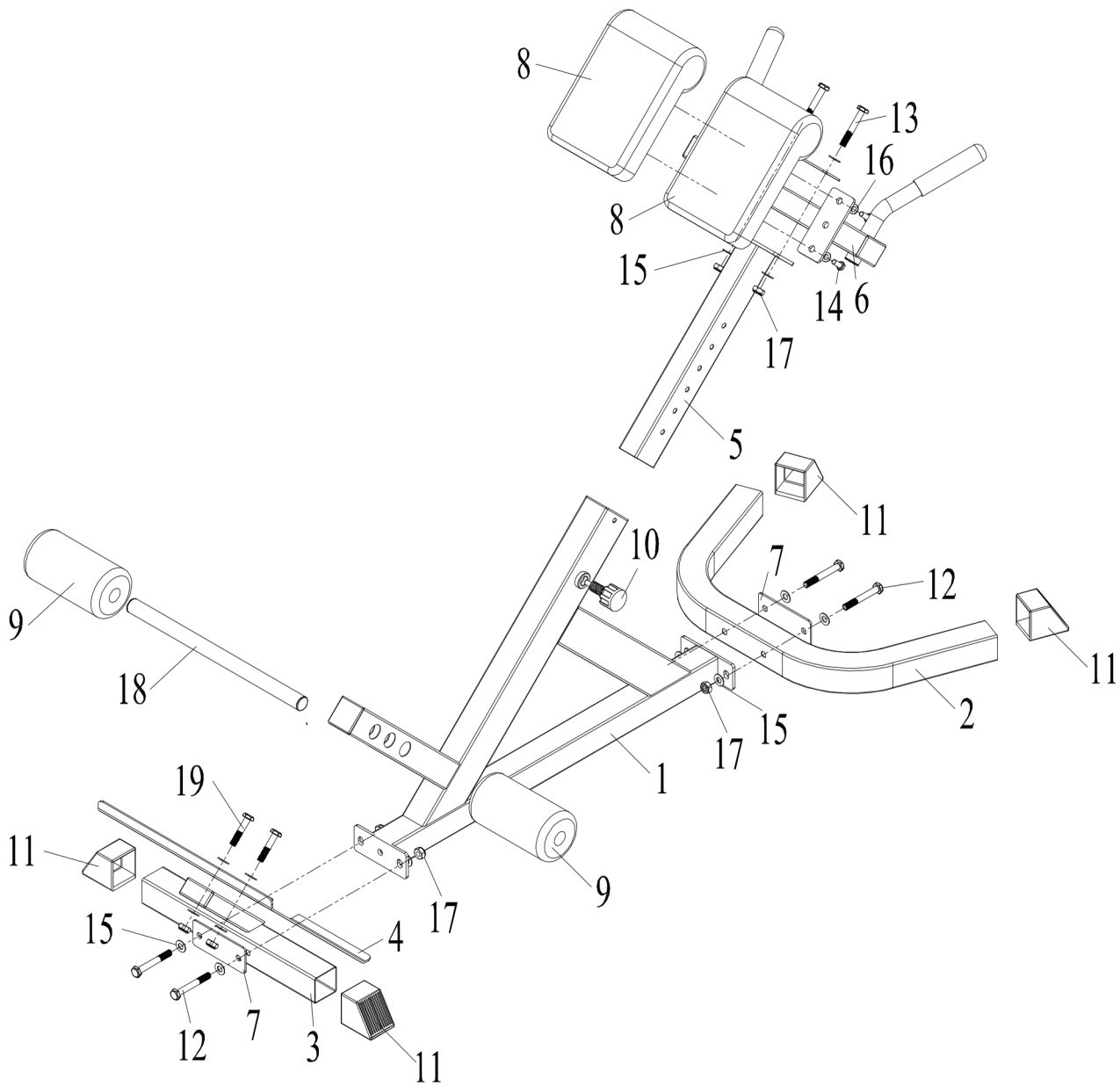
Aby utrzymać układ sercowo-naczyniowy w dobrej kondycji, eksperci zalecają trening wytrzymałościowy od 3 do 4 razy w tygodniu. Naturalnie, im częściej trenujesz, tym szybciej osiągniesz swój cel treningowy. Jednak planując trening, należy pamiętać o robieniu odpowiednich przerw, aby dać organizmowi wystarczająco dużo czasu na regenerację. Po każdej sesji treningowej powinieneś zapewnić sobie co najmniej jeden dzień odpoczynku. Poniższa zasada odnosi się również do treningu kondycyjnego i wytrzymałościowego: mniej często znaczy więcej!

Dokumentacja treningowa

Aby móc optymalnie i skutecznie zaplanować i przeprowadzić ocenę treningu, przed jego rozpoczęciem należy przygotować plan treningowy w formie pisemnej lub w formie tabeli komputerowej. Należy w nim dokumentować każdą sesję treningową. Dane takie jak pokonany dystans, czas treningu, ustawiona siła hamowania i wartości tętna powinny być rejestrowane, podobnie jak dane indywidualne, np. masa ciała, ciśnienie krwi, tętno spoczynkowe (mierzone rano bezpośrednio po przebudzeniu) i kondycja osobista podczas treningu. W załączniku znajdują się zalecenia dotyczące planu tygodniowego.

Calendar Week: ____ Year: 20____						
Date	Exercise	Sequence 1	Sequence 2	Sequence 3	Sequence 4	Comments
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	

Rep. = Repetition



Lista części zamiennych

Nr.	Opis	Ilość
1	Główny profil	1
2	Wygięta podstawa	1
3	Przednia podstawa	1
4	Podstawa podnóżka	1
5	Regulowana podpora	1
6	Kierownica	1
7	Płyta wzmacniająca	3
8	Poduszka	2
9	Walek piankowy	2
10	Szybki pin	1

Nr	Opis	ilość
11	Zaślepka	4
12	Śruba M10X75	4
13	Śruba M10X65	2
14	Śruba M8X20	4
15	Podkładka 10	16
16	Podkładka 8	4
17	Nakrętka zabezpieczająca	8
18	Rura do wałka	1
19	Śruba MX10X50	2

Aby zespół wsparcia MAXXUS® mógł szybko pomóc w przypadku serwisu, potrzebujemy pewnych danych z urządzenia fitness lub od Ciebie. Aby móc przypisać dokładne części zamienne do urządzenia fitness, zawsze potrzebujemy nazwy produktu, daty zakupu i numeru seryjnego. W razie potrzeby należy wypełnić formularz zlecenia naprawy/zgłoszenia uszkodzenia znajdujący się w niniejszej instrukcji obsługi i przelać go do nas pocztą lub faksem.

Obszary zastosowania i okresy gwarancji

Sprzęt fitness MAXXUS® nadaje się do różnych obszarów zastosowań w zależności od modelu.

Informacje na temat obszarów użytkowania sprzętu fitness znajdują się w rozdziale „Dane techniczne” w niniejszej instrukcji obsługi.

Do użytku domowego:

Tylko do użytku

prywatnego

Okres gwarancji: 2 lata

Obszar półprofesjonalny:

Użytkowanie pod nadzorem w hotelach, gabinetach fizjoterapeutycznych itp.

Użytkowanie w centrum fitness lub podobnym obiekcie jest wykluczone!

Okres gwarancji: 1 rok

Obszar profesjonalny:

Użytkowanie pod nadzorem w hotelach, gabinetach fizjoterapeutycznych itp.

Użytkowanie w centrum fitness lub podobnym obiekcie jest wykluczone!

Okres gwarancji: 1 rok

Jeśli urządzenie treningowe jest używane w miejscu do tego nieprzeznaczonym, wszelkie roszczenia gwarancyjne mogą zostać unieważnione!

Wyłączny użytek prywatny, a zatem okres gwarancji wynoszący 2 lata, wymaga, aby faktura została wystawiona na konsumenta w momencie zakupu urządzenia.

Dowód zakupu i numer seryjny

W celu zabezpieczenia prawa do usług w ramach gwarancji, we wszystkich przypadkach wymagamy dowodu zakupu.

W związku z tym należy zawsze zachować dowód zakupu lub fakturę i przelać nam jego kopię jako dobrowolny załącznik do zlecenia naprawy/raportu o uszkodzeniu w przypadku roszczenia gwarancyjnego. Zapewni to szybkie rozpatrzenie

zgłoszenia serwisowego. Abyśmy mogli jednoznacznie zidentyfikować posiadaną wersję modelu, wymagamy podania nazwy produktu, numeru seryjnego i daty zakupu.

Warunki gwarancji

Okres gwarancji na urządzenie treningowe rozpoczyna się w dniu zakupu i dotyczy wyłącznie produktów zakupionych bezpośrednio od MAXXUS Group GmbH & Co. KG lub bezpośredniego i autoryzowanego partnera handlowego MAXXUS Group GmbH & Co. KG. Gwarancja obejmuje wady spowodowane wadami produkcyjnymi lub materiałowymi. Dotyczy ona wyłącznie urządzeń zakupionych w Niemczech. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń i wad spowodowanych zwinionym niewłaściwym użytkowaniem, niedbałym lub umyślnym zniszczeniem, brakiem lub zaniechaniem czynności konserwacyjnych i/lub czyszczenia, działaniem siły wyższej, eksploatacją, a tym samym normalnym zużyciem, uszkodzeniami spowodowanymi przedostaniem się płynów, naprawą lub modyfikacją części zamiennych pochodzących od osób trzecich. Gwarancja nie obejmuje również nieprawidłowego montażu lub uszkodzeń spowodowanych nieprawidłowym montażem. Niektóre komponenty podlegają zużyciu związanemu z użytkowaniem lub normalnemu zużyciu.

Komponenty te obejmują na przykład:

- Przetłaczniki ▪ Pasy biegowe ▪ Płyty ▪ Łożyska kulkowe
- Łożyska ▪ Paski napędowe ▪ tuleje łożyskowe

Oznaki zużycia tych części nie są objęte gwarancją. Jeśli urządzenie treningowe ma zostać odebrane od użytkownika w celu naprawy, musi zostać zdemontowane i udostępnione, a następnie odebrane i ponownie zainstalowane. Zasadniczo usługi te nie są objęte gwarancją. W przypadku pojedynczych części, uszkodzone części muszą być dobrze zapakowane i wysłane na adres naszego serwisu po wcześniejszym uzgodnieniu.

Usługi poza gwarancją i zamawianie części zamiennych

Zespół serwisowy MAXXUS® oczywiście chętnie pomoże w rozwiązaniu problemów, jeśli usterka wystąpi po zakończeniu okresu gwarancyjnego lub w przypadkach, które nie są objęte gwarancją. W takich przypadkach prosimy o bezpośredni kontakt mailowy:

service@maxxus.de

Zamówienia na części zamienne i/lub zużywające się, z podaniem nazwy produktu, oznaczeń części zamiennych, numerów części zamiennych i wymaganych ilości, należy przesyłać na adres:

spareparts@maxxus.de

Należy pamiętać, że wszelkie dodatkowe wymagane materiały mocujące, takie jak śruby, podkładki itp. nie są dołączone do poszczególnych części zamiennych i należy je zamawiać osobno.

*Stan na:

czerwiec/2016

MAXXUS[®]



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2
D-64331 Weiterstadt
Germany
E-Mail: info@maxxus.com
www.maxxus.com