

SINCE 1965



# ŁAWKA SKOŚNA REGULOWANA BSB-500



## INSTRUKCJA OBSŁUGI

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

WYPRODUKOWANO W CHINACH DLA BACHA SPORT

EN 957



5903733000178

## **WAŻNE INFORMACJE**

**PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.**

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie może być stosowane w profesjonalnych siłowniach.
2. Przed użyciem ławki przeczytaj uważnie całą instrukcję i zapoznaj się z zasadą jego działania.
3. **Ławka musi być ustawiona na płaskim i stabilnym podłożu**
4. Zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone. (*Poluzowywanie się niektórych śrub jest naturalnym procesem zachodzącym w trakcie eksploatacji urządzeń*). **Pamiętaj że poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli uszkodzeń i zużycia. W razie zużycia którejś z części należy natychmiast ją wymienić. Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie.**
5. Większość przyrządów do ćwiczeń nie nadaje się dla małych dzieci. Dzieci nie powinny używać tego przyrządu bez opieki dorosłych.
6. Ławka posiada części ruchome. Podczas ćwiczeń pozostałe osoby powinny zachować bezpieczny dystans.
7. Przed ćwiczeniami wykonaj krótką rozgrzewkę (ok. 5-10 min.). Po zakończonym treningu poświęć podobny czas na ochłonięcie, co pozwoli sercu na płynną zmianę tempa pracy i zapobiegnie nadmiernemu obciążaniu mięśni.
8. Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!
9. Pomiędzy ćwiczeniami niezbędny jest odpowiedni odpoczynek, podczas którego następuje rozwinięcie mięśni.
10. Do ćwiczeń ubieraj zawsze wygodny dres i obuwie
11. Ławka posiada europejski certyfikat zgodności o numerze EN957 w klasie H. C. Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie powinna przekraczać 100 kg
12. Wszelkich informacji dotyczących używanego sprzętu można zasięgnąć pod numerem telefonu 32/270 16 15 lub bezpośrednio w siedzibie firmy w Gliwicach przy ul. Radomskiej 71.

**UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy -zaprześć ćwiczeń i udaj się do lekarza!**

## **SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY**

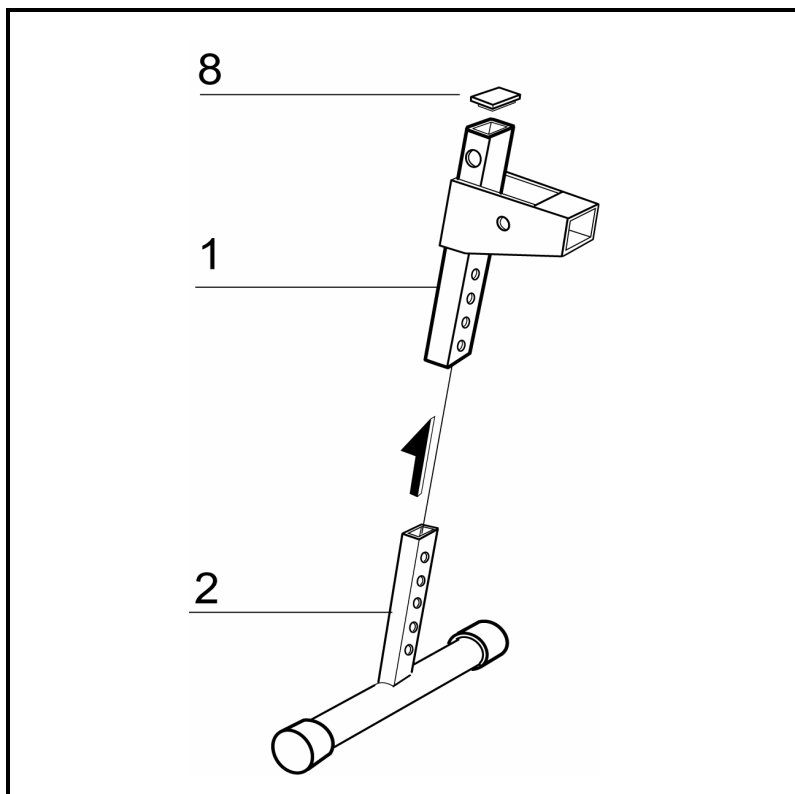
Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor rowerka. W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia lub do serwisu:

### **BACHA SPORT**

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,  
Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09  
e-mail: [reklamacje@bachasport.pl](mailto:reklamacje@bachasport.pl)

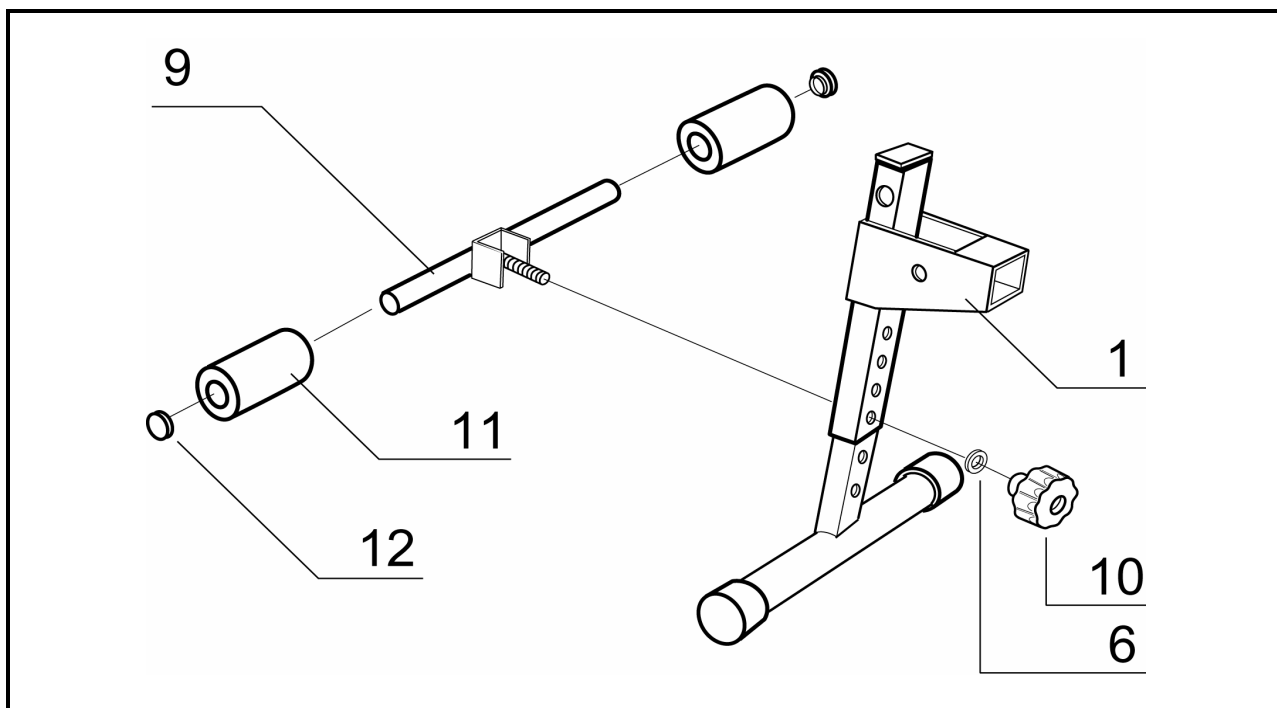


# INSTRUKCJA MONTAŻU



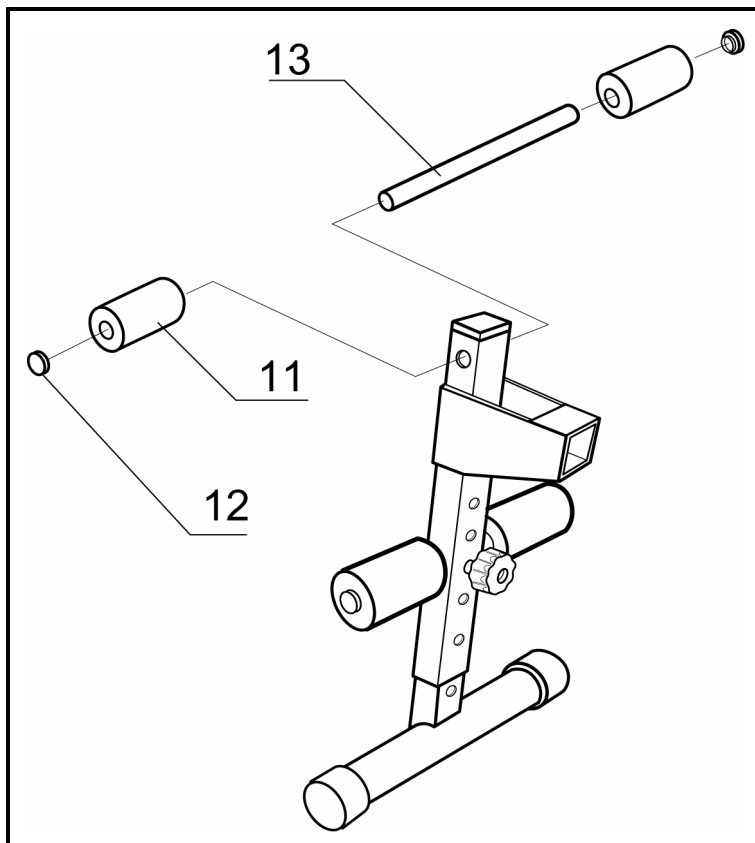
## **KROK 1**

Wsuń ramę przednią(1) do podstawy(2), a następnie zabezpiecz ramę przednią (1) zatyczką (8).



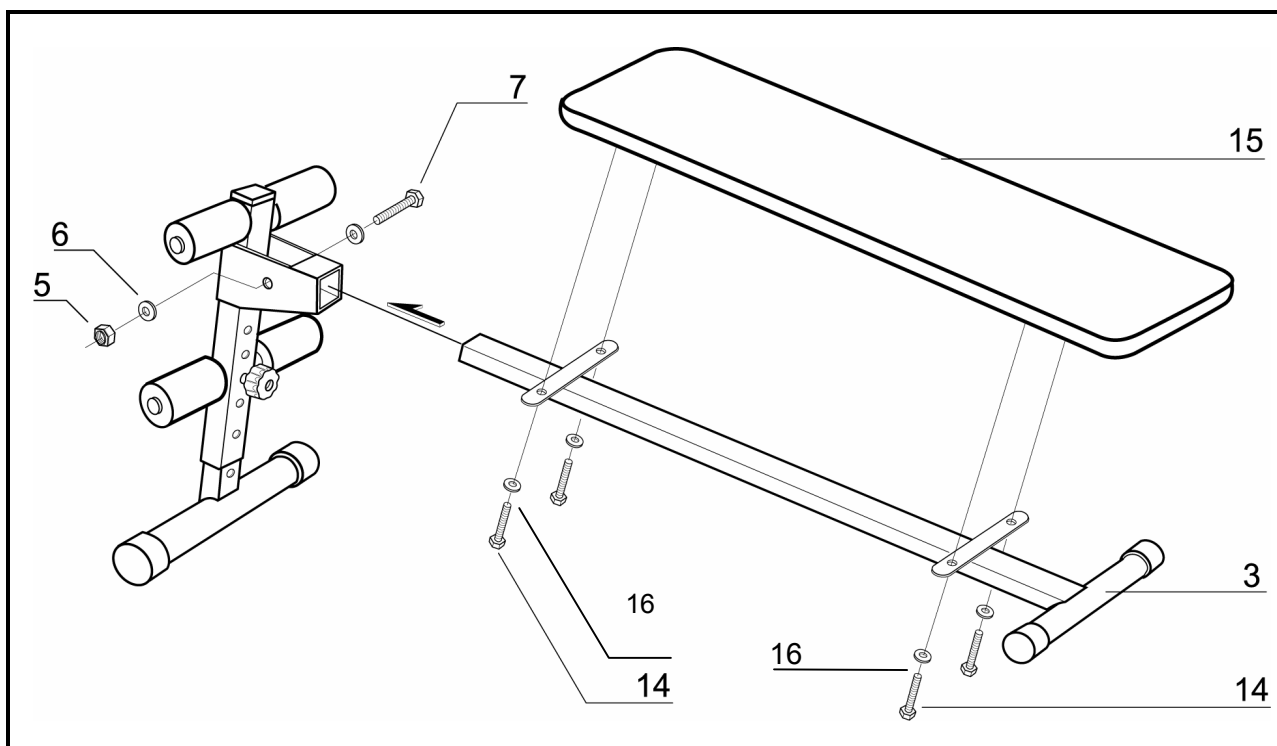
## **KROK 2**

Przełóż przez ramę przednią (1) uchwyt (9) a następnie skręć wszystko za pomocą pokrętła (10) wraz z podkładką (6). Następnie uprzednio zwilżone gąbki (11), wsuń na uchwyt (9) i zabezpiecz zatyczkami(12).



### **KROK 3**

Przełóż rurkę (13) przez ramę przednią (1), a następnie wsuń uprzednio zwilżone gąbki (11) zamontuj zatyczki (12) w rurce(13).



### **KROK 4**

Przymocuj oparcie (15) do ramy głównej (3) za pomocą śrub M8x16 (14) wraz z podkładkami (14), a następnie całość zamontuj w ramie przedniej (1) za pomocą śruby M10x55 (7), wraz z dwoma podkładkami M10 (6) i nakrętką(5).

# INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie steppera treningowego jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże –poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą- możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

## 1. ROZGRZEWKA

Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń , które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

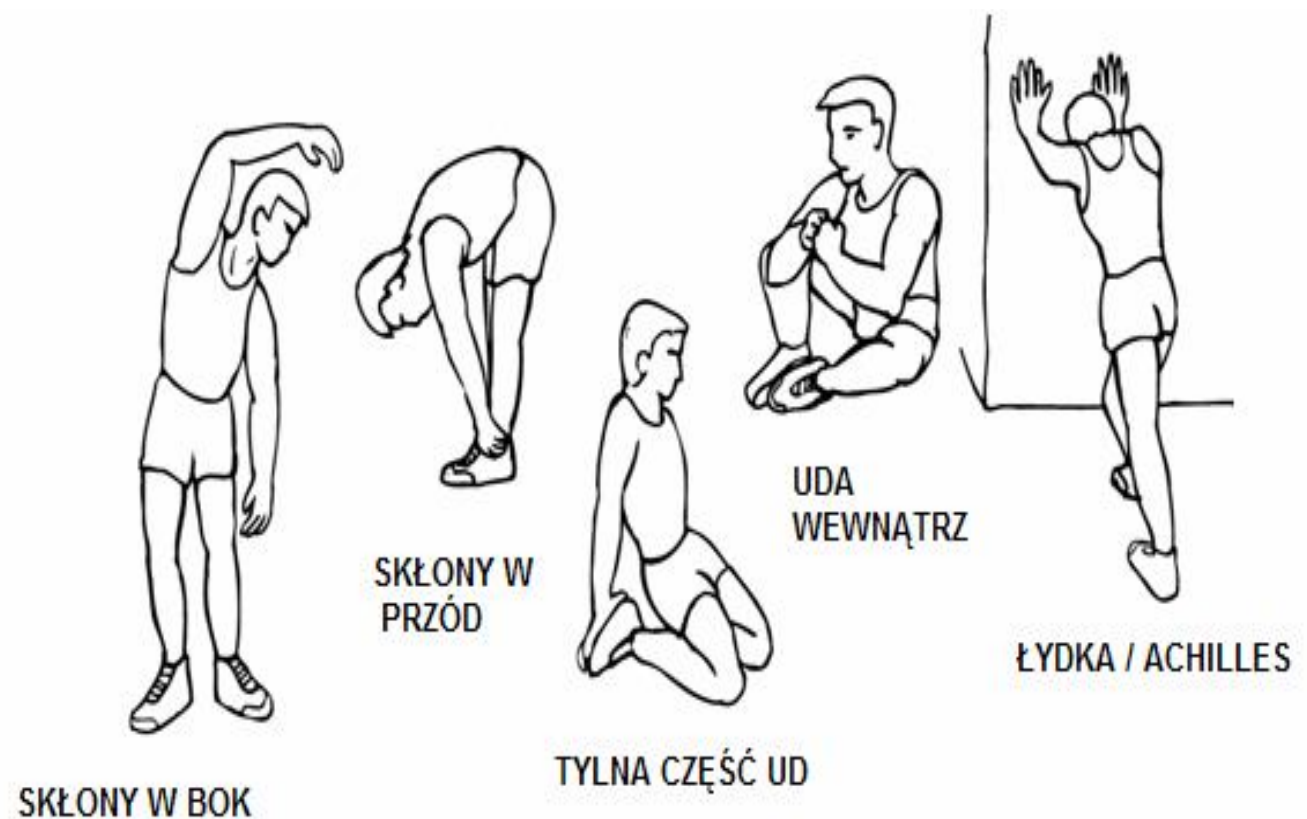
## 2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- ROZGRZEWKA

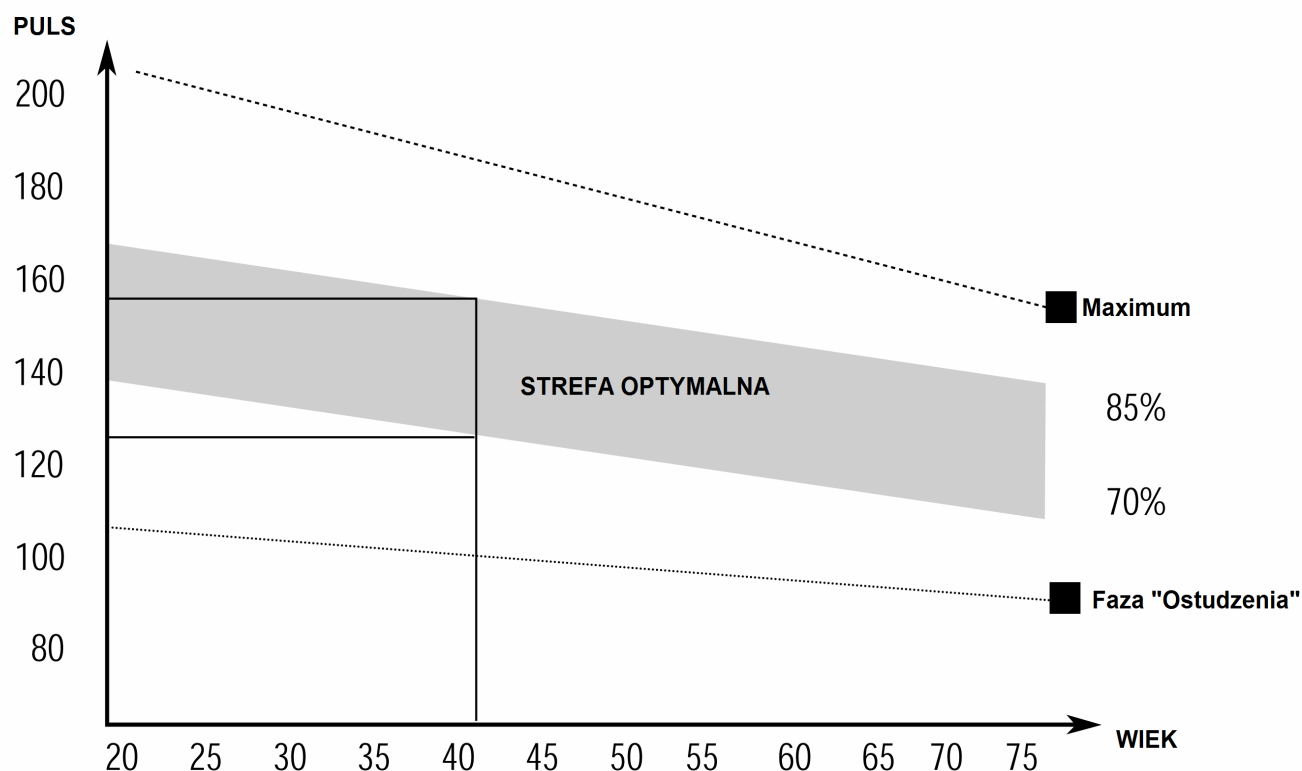
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbytnio ciała przez około 3 min.



## • FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, gdzie wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Ustawienie oporu powinno być tak dobrane, by móc utrzymać stałą prędkość podczas tej fazy. Tempo ćwiczenia powinno być wystarczające aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie



poniżej. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi zaczyna od około 15 – 20 minut

## • FAZA „OSTUDZENIA”

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłonić mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone tak samo bez obciążania, czy forsowania mięśni. Wraz ze wzrostem kondycji może zająć potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazane jest trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu a jeśli to możliwe nawet codziennie.

## 3. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży, co spowoduje zwiększenie ich obciążenia. Może sprawić to trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

## 4. UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężiej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnięty cel.

## PRZEZNACZENIE

Ławka skośna przeznaczona jest do ćwiczeń mięśni brzucha i nóg. Jej konstrukcja zapewnia maksymalny komfort oraz możliwość doboru stopnia trudności treningu poprzez regulację kąta nachylenia ławki. **Na ławce należy ćwiczyć bez dodatkowych obciążeń tym samym maksymalny ciężar do treningu równa się maksymalnemu ciężarowi ciała użytkownika**

## DANE TECHNICZNE

**WYMIARY:** dł./ szer./ wys.: 133/ 36/ 75 cm

**WAGA:** 9 kg

**MAKSYMALNA WAGA OSOBY ĆWICZĄCEJ NIE POWINNA PRZEKRACZAĆ 100 KG.**





**GWARANT: BACHA SPORT**

**ARTYKUŁ: ŁAWKA SKOŚNA**

**SYMBOL: BSB 500**

**DATA SPRZEDAŻY:**

**PODPIS I PIECZĘĆ**

**SPRZEDAWCY:**

Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Dbając o pozbycie się produktu w należyty sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego.



## ZASADY GWARANCJI!!!

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży.
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży.
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
  - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
  - niewłaściwej konserwacji
  - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych.
4. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt.
5. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisanym rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest nie podpisana, ważna na podstawie dokumentu zakupu (faktura, WZ, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
6. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
7. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały, itp.
8. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
9. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.
10. Sprzęt jest przeznaczony do odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego. Informację ta można znaleźć w instrukcji obsługi.
11. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.

**UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI  
POWODUJE JEJ UTRATĘ.**

**NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE  
WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIENÍ  
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**