

**SPOKEY**®

*FIT Line*



# ŁAWKA

---

## INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Model: 84573



## INSTRUKCJA OBSŁUGI

## UWAGI

- ✓ **Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z ławeczki i zachowaj ją do późniejszego wykorzystania!!!**
- ✓ **OSTRZEŻENIE !! Przed użyciem ławki należy przeczytać instrukcję. Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.**
- ✓ **Certyfikat EN957**

## INFORMACJE DOTYCZĄCE 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 wpłynąć 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. Dla bezpieczeństwa, na około ławki należy zostawić po 0,5m przestrzeni z każdej strony.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki 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 zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy.
10. Ławeczka przeznaczona jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi **100 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 według normy EN 957 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.

## DANE TECHNICZNE

Zabezpieczenie na gryf

Regulacja oparcia 3-stopniowa do 45 stopni

Rozstaw stojaków: 57 cm

Max obciążenie motylków: 50 kg

Max obciążenie rozszerzenia na nogi: 30 kg

Max waga sztangi: 100 kg

**Maksymalna waga użytkownika : 100kg**

**Wymiary:**

Wymiary po rozłożeniu: 163x126x115 cm

Wymiary oparcia: 24x75 cm

Wymiary siedziska: 24x29x30 cm

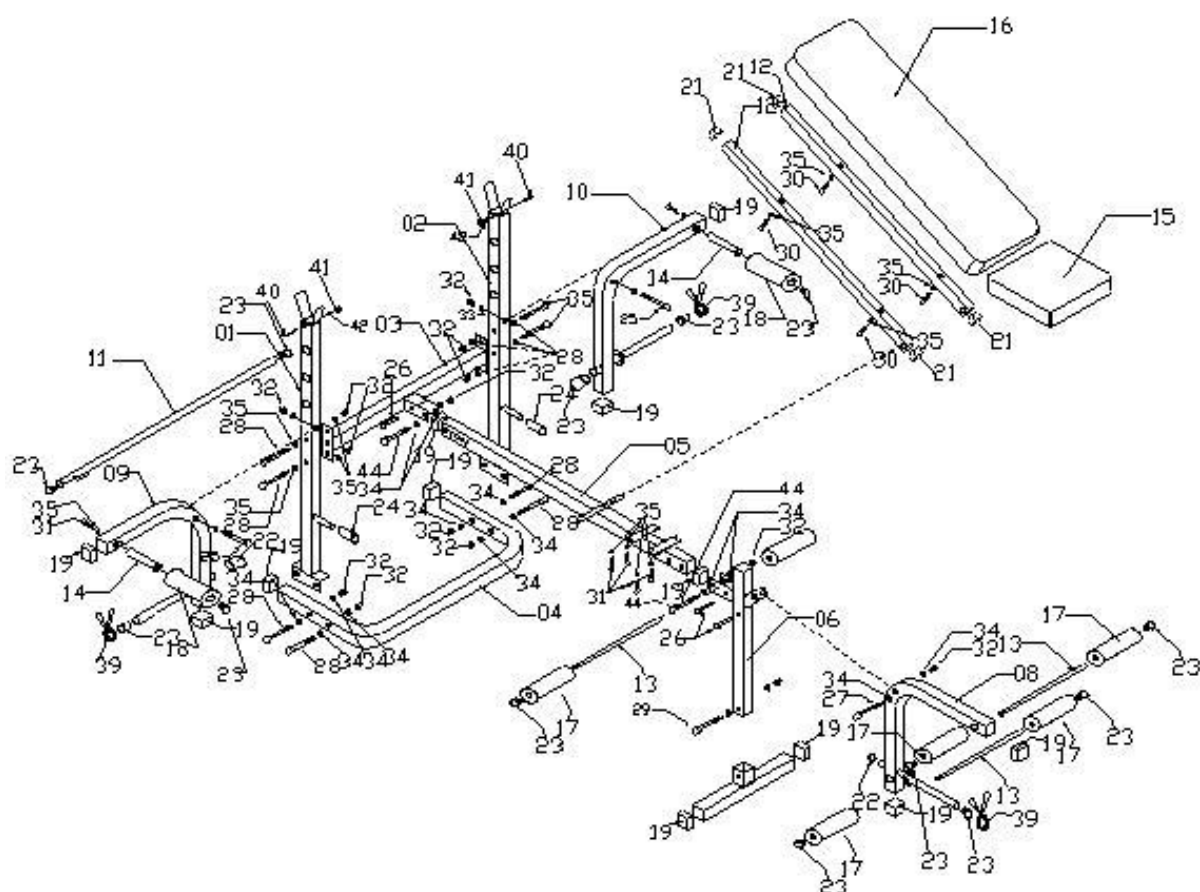
Profil ławki: 38 mm

Waga: 21 kg

## LISTA CZĘŚCI

NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
01	Prawa kolumna	1	21	25×25mm zaślepka	4
02	Lewa kolumna	1	22	Ogracznik gumowy	1
03	Wspornik środkowy	1	23	Ø25mm Zaślepka	9
04	Wspornik dolny	1	24	Ø19mm Zaślepka	8
05	Rama główna	1	25	M10*120mm śruba	2
06	Kolumna przednia	1	26	Zawlecзка	3
08	Rozszerzenie na nogi	1	27	M10×65mm śruba	1
09	Prawy motylek	1	28	M10×55mm śruba	8
10	Lewy motylek	1	29	M8×50mm śruba	
11	Regulacja oparcia	1	30	M8×35mm śruba	4
12	Stelaż oparcia	2	31	M8×16mm śruba	4
13	Trzpień na pianki	3	32	M10mm nakrętka	13

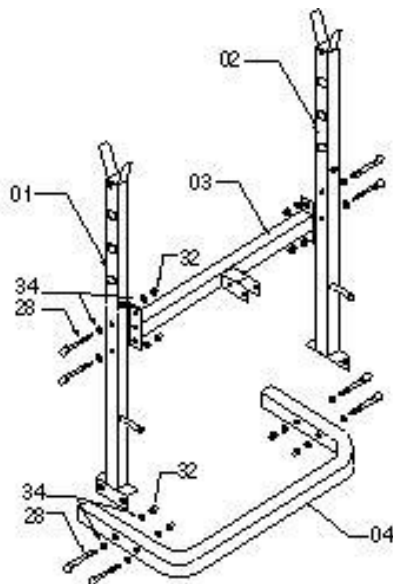
14	Trzpień na pianki	2	34	M10mm podkładka	26
15	Siedzisko	1	35	M8mm podkładka	8
16	Oparcie	1	36	M8mm nakrętka	2
17	Ø 60×Ø 17×140mm pianka	8	37	Zabezpieczenie sprężynowe	3
18	Ø 70×Ø 23×140mm pianka	2	38	M6mm nakrętka	2
19	38×38mm zaślepka	12	39	M6mm podkładka	2
20	34×34mm zaślepka	1	44	M10*60mm śruba	2
41	Zabepieczenie na gryf	2			



## INSTRUKCJA ZŁOŻENIA ŁAWKI

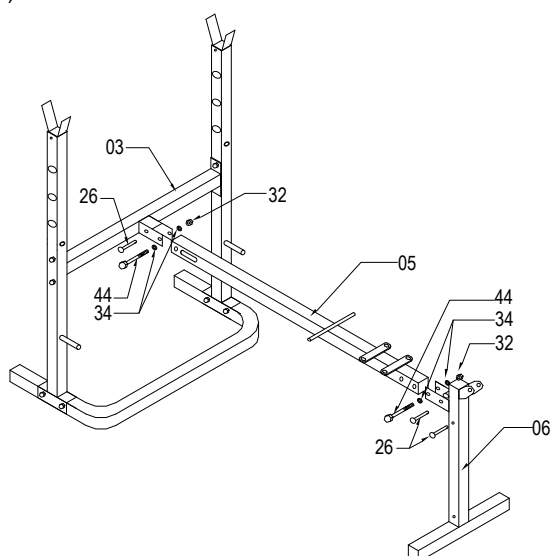
### KROK 1.

Połącz prawą (01) oraz lewą (02) kolumnę ze wspornikiem dolnym (04) używając śrub (28) podkładek (34) oraz nakrętek (32). Połącz wspornik środkowy (03) z kolumnami przy pomocy śrub (28) podkładek (34) oraz nakrętek (32).



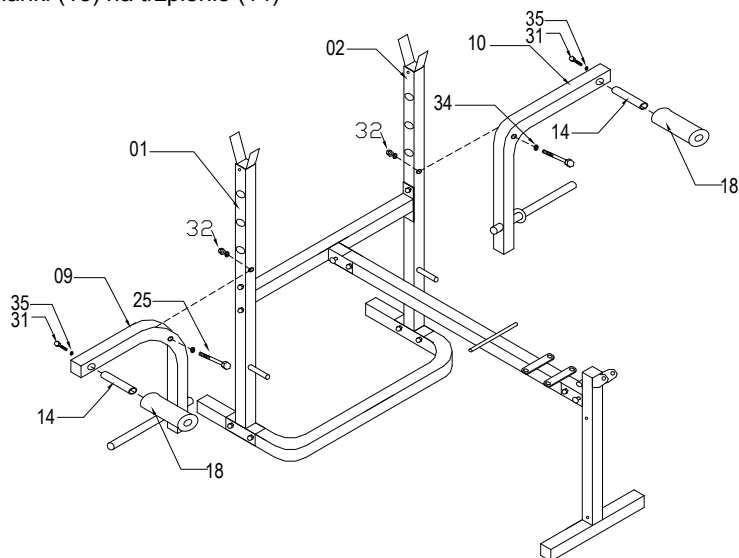
### KROK 2.

1. Połącz ramę główną (05) z kolumną przednią (06) przy pomocy śrub (44) podkładek (34) nakrętek (32) oraz zawleczkami (26)
2. Połącz ramę główną (05) ze wspornikiem środkowym (03) przy pomocy śrub (44) podkładek (34) nakrętek (32) oraz zawleczki (26)

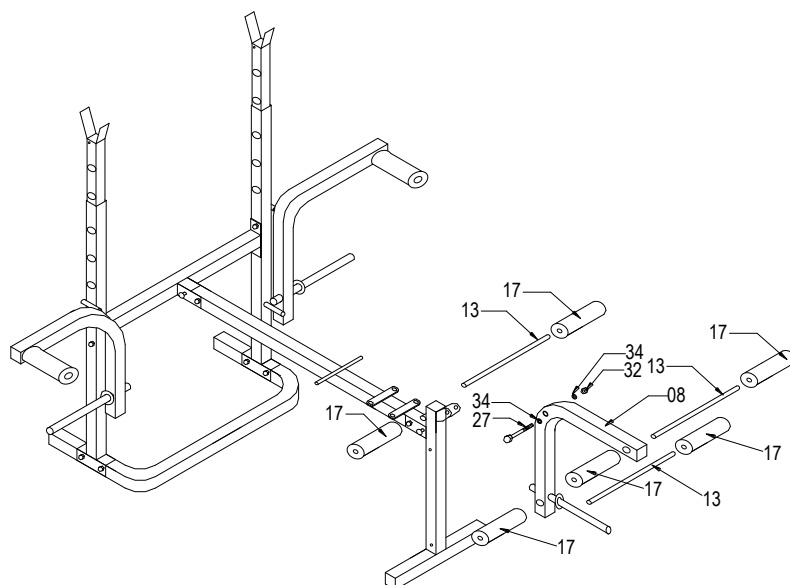


**KROK 3.**

1. Połącz ramiona motylków (09,10) z kolumnami prawą i lewą (01,02) przy pomocy śrub (25) podkładek (34) oraz nakrętek (32)
2. Wsuń trzpienie na pianki (14) do ramienia motylków (09,10) i zabezpiecz śrubami (31) oraz podkładkami (35)
3. Wsuń pianki (18) na trzpienie (14)

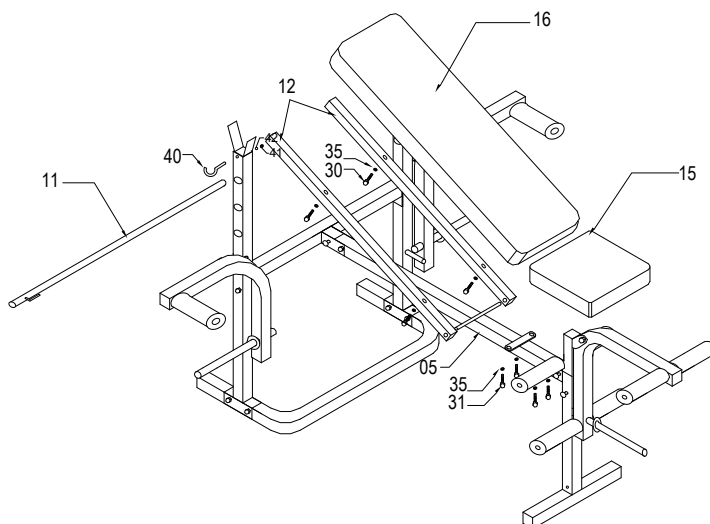
**KROK 4.**

1. Wsuń trzpień na pianki (13) w rozszerzenie na nogi (08) a następnie umieść na nich pianki (17)
2. Przymocuj rozszerzenie na nogi (08) do kolumny przedniej (06) przy pomocy śruby (27) podkładek (34) oraz nakrętki (32)



**KROK 5.**

1. Połącz stelaż oparcia (12) z ramą główną (05)
2. Przymocuj oparcie (16) do stelaża oparcia (12) przy pomocy śrub (30) oraz podkładek (35)
3. Przymocuj siedzisko (15) do ramy głównej (05) używając śrub (31) oraz podkładek (35)
4. Wsuń regulację oparcia (11) przez otwory znajdujące się w kolumnach aby ustawić oparcie na żądanej wysokości

**UŻYTKOWANIE****REGULACJA KĄTA OPARCIA**

W celu zmiany kąta oparcia należy wyciągnąć pręt podtrzymujący oparcie oraz odkręcić pokrętła znajdujące się w tylnej części kolumn tak by umożliwić zmianę wysokości kolumn. Następnie należy wsunąć pręt na odpowiednią wysokość tak aby przeszedł przez otwory znajdujące się w kolumnach oraz w wysuwanej części kolumn. Kolejnym krokiem jest zabezpieczenie kolumny przy pomocy śrub z znajdujących się z tyłu kolumn.

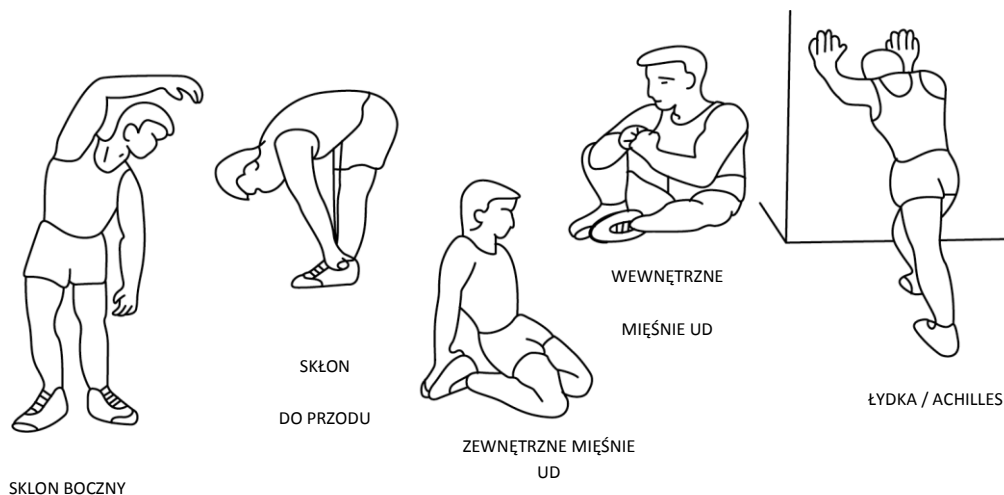
Przy każdej zmianie obciążeń należy zabezpieczyć gryf przy pomocy zabezpieczeń na kolumnach w celu uniknięcia przechylenia i upadku gryfu.

**INSTRUKCJA TRENINGU**

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

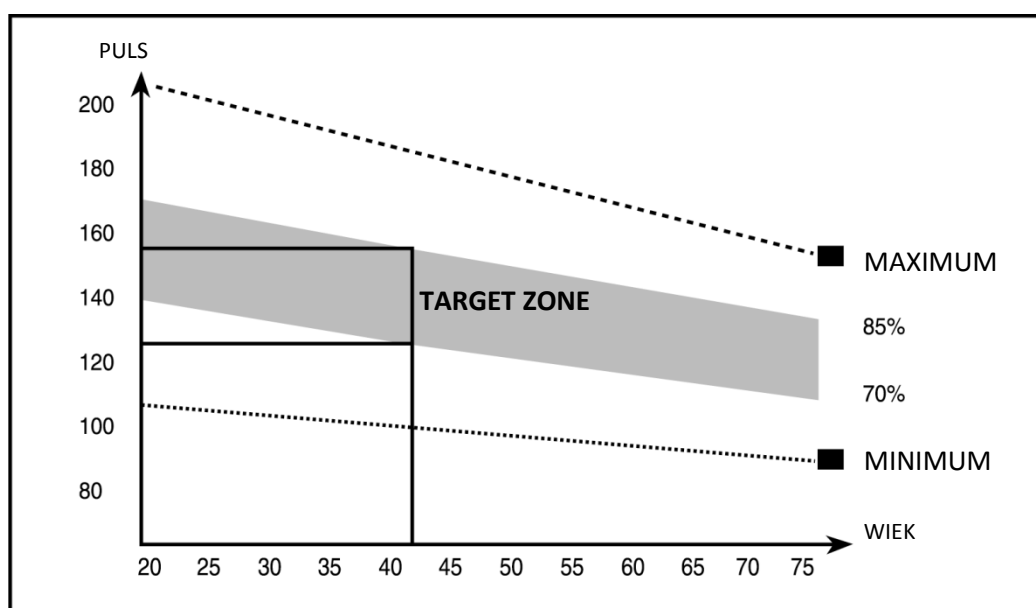
**FAZA ROZGRZEWKI**

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.

### WYCISKANIE 2

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.

## KONSERWACJA

1. Przed każdym użyciem ławki, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła 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.

Spokey sp. z o.o.  
ul. Woźniaka 5  
40-389 Katowice