

SPOKEY®

FIT Line



ŁAWKA

GOLIAT

Model: 84590



INSTRUKCJA OBSŁUGI

UWAGI

- ✓ Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z ławki 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.

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 poinformuj 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. Zaleca się by urządzenie był składane przed dwie osoby
6. Nie dokręcaj śrub jeżeli urządzenie nie jest w pełni złożone
7. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
8. Zwracaj uwagę by podczas ćwiczeń nikt nie stał za blisko atlasu
9. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
10. 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.
11. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy.
12. Atlas przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi **100 kg**.
13. Urządzenie nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych.
14. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby.
15. 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.
16. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
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 ATLASU NALEŻY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ.

ZA EWENTUALNE KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 43 kg

Rozmiar po rozłożeniu –178*152*204 CM

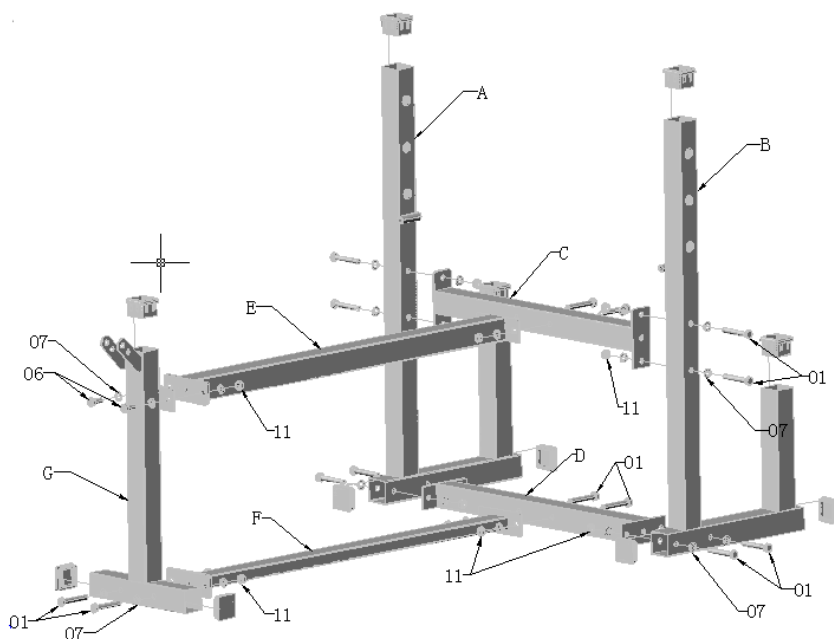
LISTA CZĘŚCI

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY	PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Śruba M10*65mm	15	11	Nakrętka M10mm	18
2	Śruba M12*125mm	2	12	Nakrętka M8mm	2
3	Śruba M8*50mm	2	13	Nakrętka M12mm	2
4	Śruba M8*45mm	4	14	Regulator ustawienia M10 (A)	2
5	Śruba M8*20mm	6	15	Regulator ustawienia M10 (B)	1
6	Śruba M10*20mm	2	16	Zabezpieczenie sprężynowe	5
7	Podkładka M10mm	36	17	Haczyk dolny	2
8	Podkładka M8mm	14	18	Haczyk górny	1
9	Podkładka M12mm	4	19	Zawlecзка	1
10	Śruba M10*50mm	1	I1	Ramię motylka prawe	1
A	Kolumna lewa	1	I2	Ramię motylka lewe	1
B	Kolumna prawa	1	D	Wspornik tylni dolny	1
C	Wspornik tylni środkowy	1	E	Rama główna górna	1
G	Noga przednia	1	F	Wspornik dolny	1
N	Siedzisko	1	K	Trzpień	2
M	Modlitewnik	1	L	Oparcie	1
H	Kolumny	2	J	Stelaż modlitewnika	1
Q	Oczko		O	Rozszerzenie na nogi	1
T	Uchwyt		R	Wózek na obciążenia	
			S	Kółko + prowadnice	

INSTRUKCJA MONTAŻU

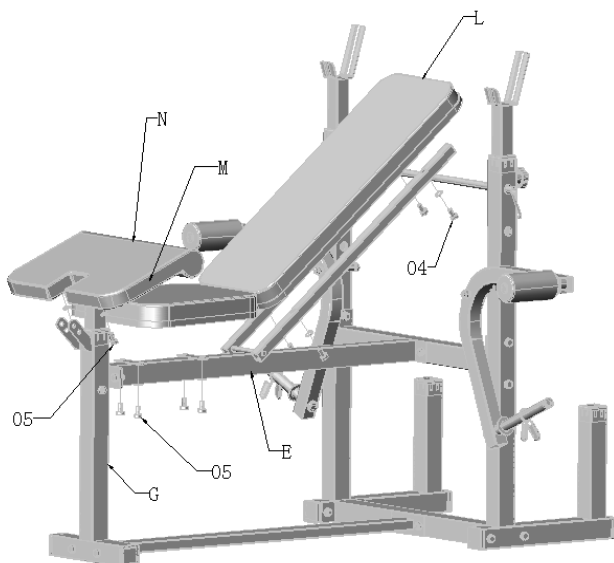
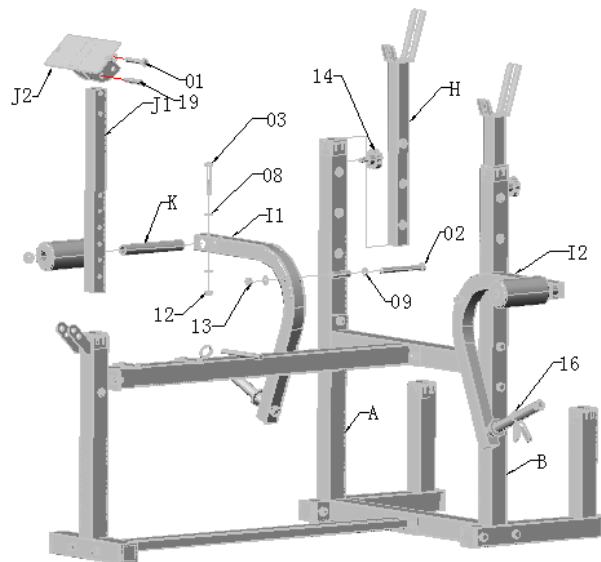
KROK 1.

- Przymocuj wsporniki tylne górny i dolny (C,D) do kolumn (A,B) przy pomocy 8 śrub (01) 16 podkładek (07) oraz 8 nakrętek (11)
- Przymocuj ramę główną (E) do wspornika tylniego górnego (C) przy pomocy 2 śrub (1) 4 podkładek (07) oraz 2 nakrętek (11) nie dokręcaj śrub
- Przymocuj nogę przednią (G) do ramy głównej (E) przy pomocy 2 śrub (06) 4 podkładek (07) oraz 2 nakrętek (11) nie dokręcaj śrub
- Przymocuj wspornik dolny (F) do wspornika tylniego dolnego (D) przy pomocy 2 śrub (01) 4 podkładek (07) oraz 2 nakrętek (11) następnie połącz wspornik dolny z nogą przednią (G) przy pomocy 2 śrub (01) 4 podkładek (07) oraz 2 nakrętek (11)

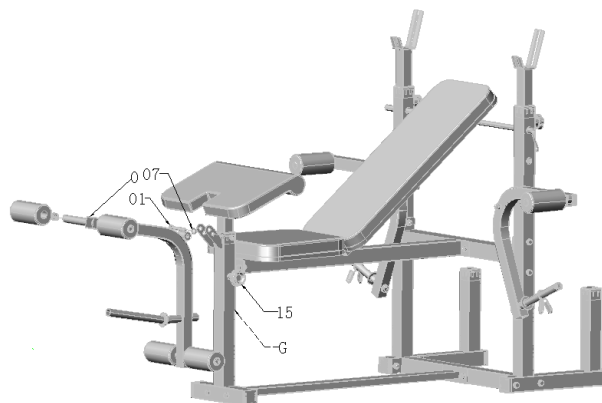


KROK 2.

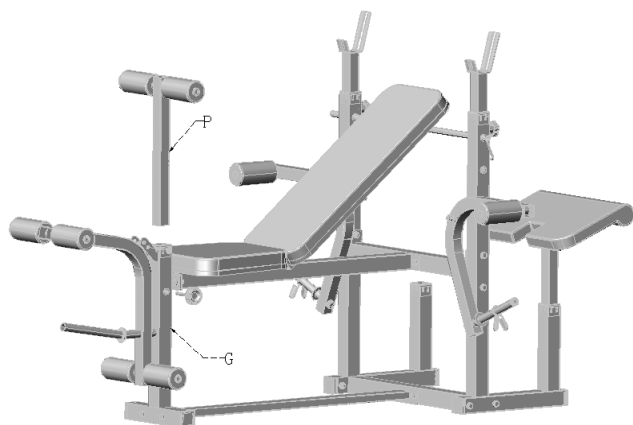
1. Wsuń kolumny (H) w kolumny (A i B) a następnie zabezpiecz na żądanej wysokości przy pomocy regulatorów ustawienia (14)
2. Wsuń stelaż modlitewnika (J1) w kolumnę przednią (G) a następnie połącz z regulacją kąta przy pomocy śruby (01) oraz zawlecзки (19) i zabezpiecz na żądanej wysokości przy pomocy regulatora ustawienia (15)
3. Przymocuj ramienia motylków (I1,I2) do kolumn (A,B) przy pomocy 2 śrub (02) 4 podkładek (09) oraz 2 nakrętek (13)
4. Umieść trzpień (K) w otworach znajdujących się na ramionach motylków (I1,I2) i przymocuj za pomocą 2 śrub (03) 4 podkładek (08) oraz 2 nakrętek (12)

**KROK 3.**

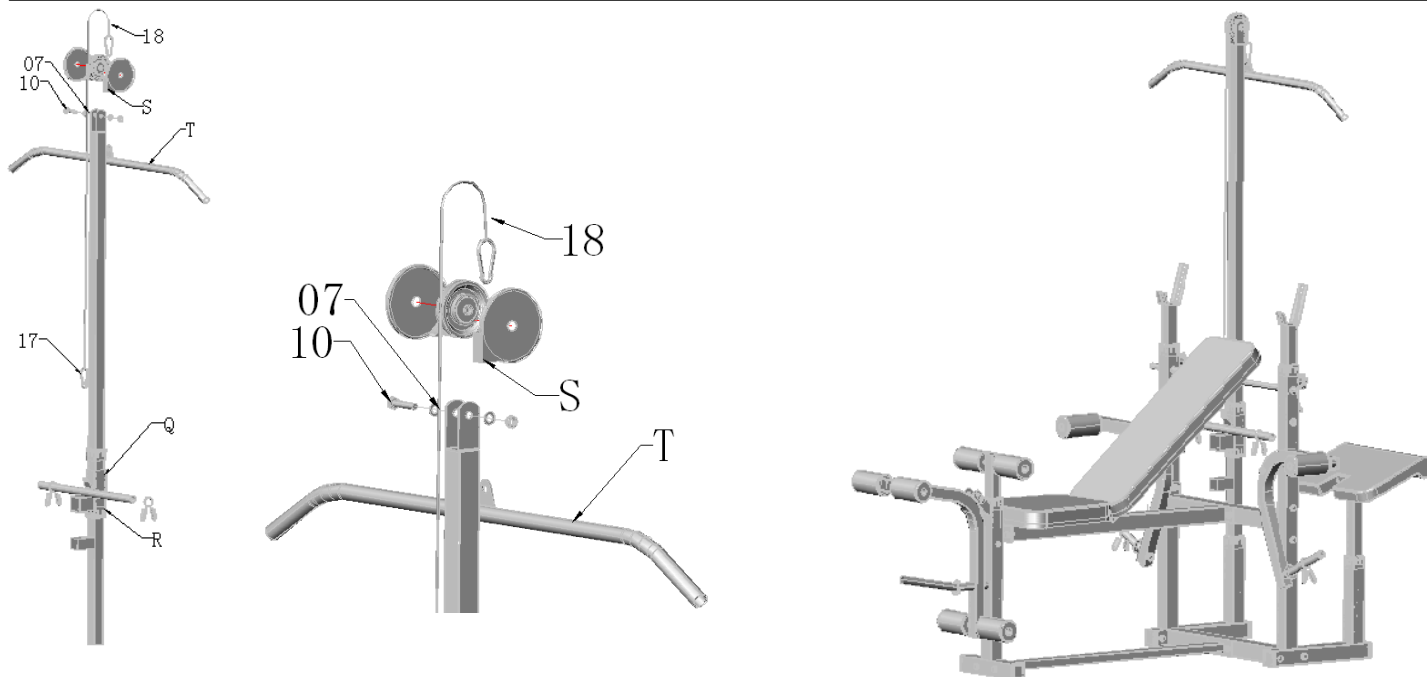
1. Przymocuj stelaż na oparcie do ramy głównej (E) a następnie przymocuj do stelaża oparcie (L) przy pomocy 4 śrub (04) oraz 4 podkładek (08)
2. Przymocuj siedzisko (N) do ramy głównej (E) przy pomocy 4 śrub (05) oraz 4 podkładek (08)
3. Przymocuj modlitewnik (M) do stelaża (J) przy pomocy 2 śrub (05) oraz 2 podkładek (08)

**KROK 4.**

Przymocuj rozszerzenie na nogi (O) do nogi przedniej (G) przy pomocy śruby (01) 2 podkładek (07) oraz nakrętki (11)

**KROK 5.**

1. Przymocuj linkę za pomocą dolnego haczyka do oczka znajdującego się na wózku na obciążenia
2. Zamontuj linkę na kółko i zabezpiecz osłonami linka musi przejść przez prowadnice znajdujące się na osłonach kółka tak złożone kółko przymocuj do wyciągu przy pomocy śruby (10) dwóch podkładek (07) oraz nakrętki (11)
3. Przymocuj uchwyt to linki za pomocą haczyka (18)



UŻYTKOWANIE

REGULACJA KĄTA OPARCIA

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

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.

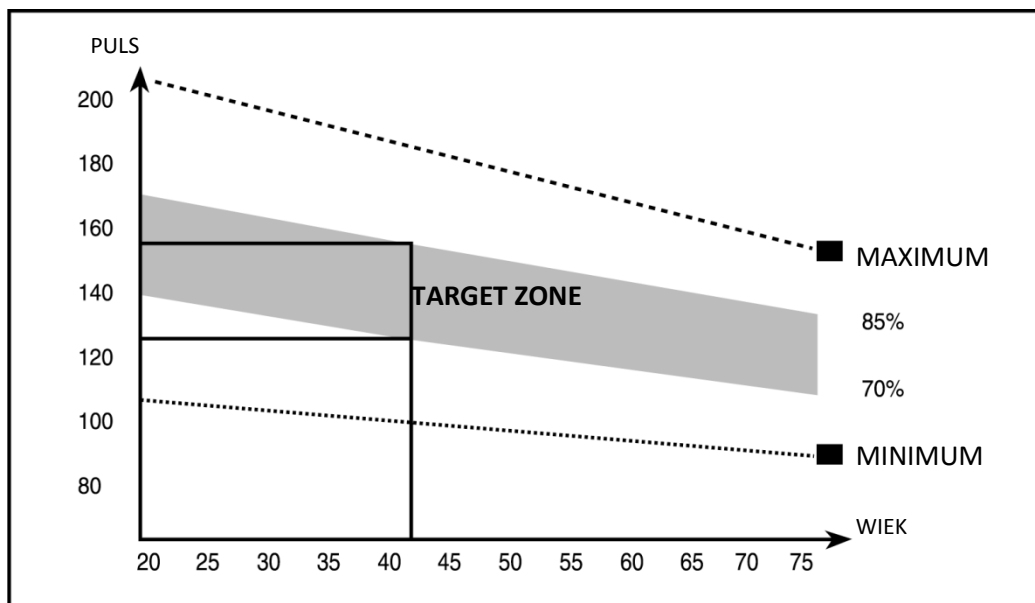
FAZA ROZGRZEWKI

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 tępo. 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.

RZEŻBIENIE MIĘŚNI

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu. Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

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 prosiły kręgosłup.

ĆWICZENIE NA NOGI 1

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

ĆWICZENIE NA NOGI 2

Położ się wygodnie na ławeczce z głową skierowaną w podłogę, umieść uda pod piankami następnie podnieść 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

DOKUMENT GWARANCYJNY:

1. Producent (Gwarant) :
Spokey Sp z o.o. z siedzibą w Katowicach
ul. Ks. Mjr. Karola Woźniaka 5
tel. 32 317 20 00
NIP 731 11 59 686
REGON 471323630
2. Przedmiot sprzedaży:

84590 ŁAWKA GOLIAT**WARUNKI GWARANCJI JAKOŚCI :**

1. Gwarant udziela gwarancji jakości na zakupiony przedmiot sprzedaży przez okres 24 miesiące od daty sprzedaży na elementy mechaniczne oraz przez okres 5 lat od daty sprzedaży na stelaż.
2. Gwarant zobowiązuje się do bezpłatnego usunięcia wad fizycznych przedmiotu sprzedaży, jeżeli wady ujawnią się w elementach mechanicznych w okresie 24 miesiące od daty sprzedaży oraz w ramie w okresie 5 lat od daty sprzedaży. Okres gwarancji ulega zawieszeniu na czas od daty zgłoszenia wad Gwarantowi do czasu umożliwienia odebrania przedmiotu gwarancji przez Nabywcę.
3. Nabywcy przysługuje żądanie dostarczenia przedmiotu sprzedaży wolnego od wad, jeżeli w terminie gwarancji dokonane zostały co najmniej 4 jego naprawy, a przedmiot sprzedaży jest nadal wadliwy.
4. Odpowiedzialność z tytułu gwarancji obejmuje tylko wady fizyczne ukryte, tkwiące w przedmiocie sprzedaży.
5. W razie ujawnienia wad, nabywca wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie nie pogłębiającym ujawnionych wad czy uszkodzeń, przedstawicielowi Gwaranta, po uzgodnieniu z Gwarantem, telefonicznie pod numerem serwisu 32 317 20 34 lub 32 317 20 33 trybu i terminu odbioru towaru. Gwarant ma prawo nie przyjąć przedmiotu sprzedaży, który nie spełnia powyższych wymogów.
6. Nabywca może dostarczyć do siedziby Gwaranta wadliwy przedmiot sprzedaży osobiście lub za pośrednictwem osoby trzeciej. Koszt przesyłki nie podlega zwrotowi. Gwarant nie przyjmuje przesyłek za pobraniem lub wysłanych na koszt Gwaranta.
7. Karta gwarancyjna jest ważna z dowodem zakupu (paragonem, fakturą) zawierającym datę sprzedaży.
8. Gwarant zobowiązuje się odebrać przedmiot gwarancji w terminie 3 dni roboczych od zgłoszenia, oraz wykonać obowiązki wynikające z niniejszej gwarancji w terminie kolejnych 7 dni. W przypadku uznania reklamacji, naprawiony przedmiot gwarancji zostanie dostarczony Nabywcy na koszt własny Gwaranta, zaś w przypadku nie uznania reklamacji, Nabywca będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić jego wysyłkę na własny koszt. Proces przebiegu reklamacji nie powinien przekraczać 14 dni.
9. Gwarancją nie są objęte:
 - skutki mechanicznych uszkodzeń spowodowanych sposobem użytkowania – obicia, pęknięcia, otarcia;
 - mechaniczne oderwania ozdób, naklejek;
 - drobne powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
 - uszkodzenia powstałe na skutek używania i przechowywania przedmiotu sprzedaży niezgodnie z instrukcją obsługi;
 - przedmioty sprzedaży w zakresie wad jawnych, o których Nabywca wiedział w dniu zakupu;
 - skutki napraw podjętych przez Nabywcę we własnym zakresie.

UŻYTKOWANIE PRZEDMIOTU SPRZEDAŻY NIEZGODNIE Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI I WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.