



FIT Line



# ŁAWKA

---

## CENTAUR

Model: 84594



### 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 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. 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 – 30,00 kg

Rozmiar po rozłożeniu –160\*109\*135 CM

Maksymalna waga użytkownika – 100 kg

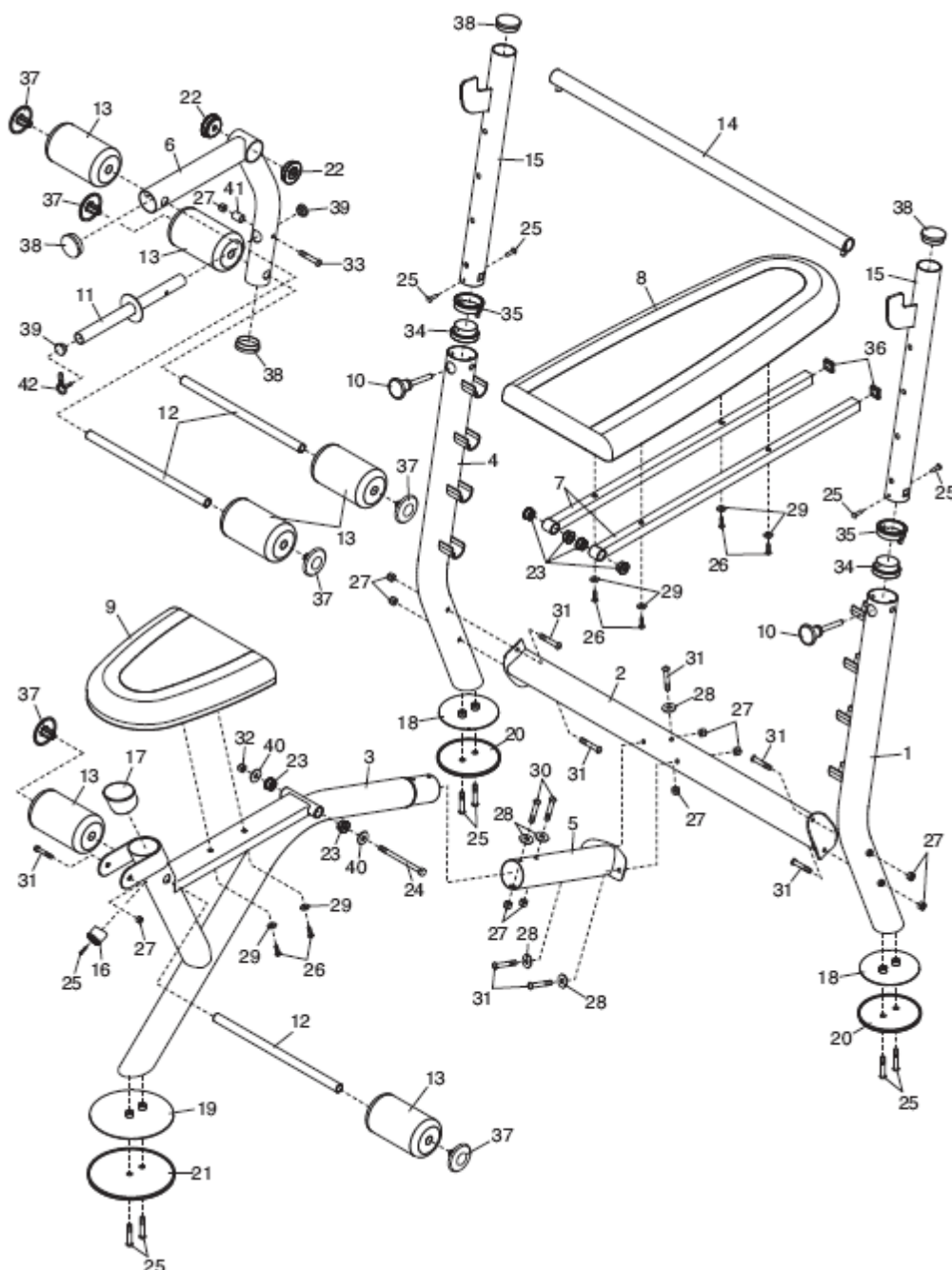
Maksymalne obciążenie rozszerzenia na nogi : 58 kg

Maksymalna waga sztangi : 95 kg

## LISTA CZĘŚCI

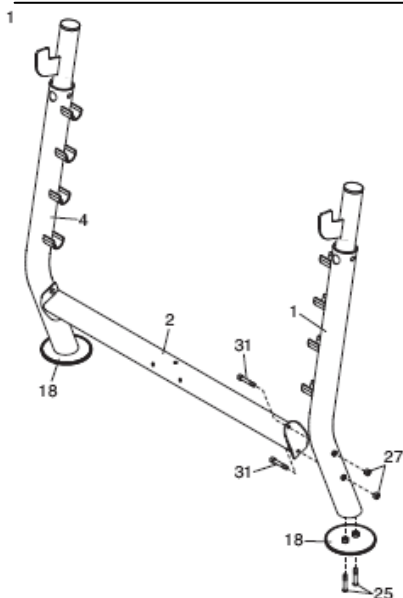
NUMER CZĘŚCI	NAZWA	ILOŚĆ
1	Lewa kolumna	1
2	Wspornik	1
3	Rama główna	1
4	Prawa kolumna	1
5	Przedłużenie ramy	1
6	Rozszerzenie na nogi	1
7	Rama siedziska	2
8	Siedzisko	1
9	Siedzisko	1
10	Pokrętko regulujące	2
11	Drażek na obciążenia SIEDZISKA	1
12	Drażek na pianki	3
13	Pianki	6
14	Pręt regulujący kąt oparcia	1
15	Kolumna górna	2
16	Ogranicznik	1
17	Zaślepka 63,5 MM	1
18	Stópka	2
19	Stópka duża	1
20	Oślona stópki małej	2
21	Oślona stópki dużej	1
22	Tuleja	2
23	Tuleja siedziska	6
24	Śruba M10*190 MM	1
25	Śruba M4*16 MM	11
26	Śruba M6*35 MM	6
27	M8 Nakrętka	11
28	M8 Podkładka	5
29	M6 Podkładka	6
30	Śruba M8*70 MM	2
31	Śruba M8*80 MM	8
32	M10 Nakrętka	1
33	Śruba M8*60	1
34	Tulejka dolna	2
35	Tulejka górna	2
36	Zaślepka 25 MM	2
37	Zaślepka okrągła	6
38	Zaślepka 50 MM	4
39	Zaślepka 25 MM	2
40	Podkładka M10	1
41	Pierścień dystansowy	1
42	Zabezpieczenie sprężynowe	1

## SCHEMAT



## INSTRUKCJA MONTAŻU

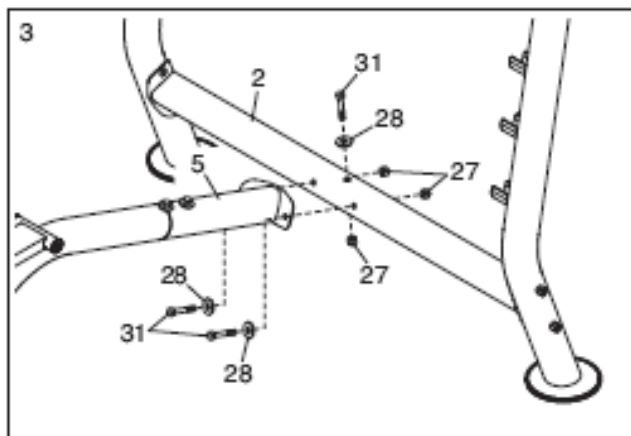
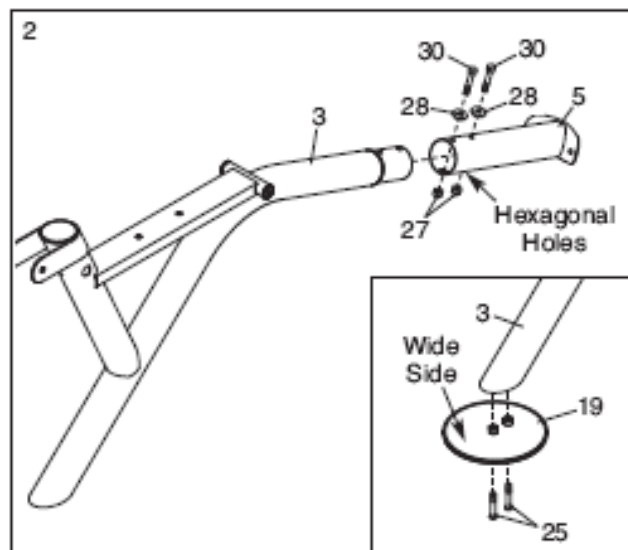
1. Złożenie ławeczki wymaga 2 osób
2. Wyciągnij i umieść wszystkie elementy ławki na podłodze i usuń z niej opakowanie. Nie wyrzucaj opakowania aż do ukończenia montażu ławki
3. Z powodu wagi i wielkości najlepiej składać ławeczkę w miejscu gdzie będzie użytkowana. Pamiętaj aby wkoło ławki było wystarczająco dużo miejsca.
4. Dokręcaj dokładnie wszystkie śrubki chyba, że instrukcja wskazuje inaczej.
5. Po złożeniu sprawdź czy wszystkie części są na swoim miejscu zgodnie z rysunkiem znajdującym się na 2 stronie instrukcji.

**KROK 1.**

1. Połącz stópkę (18) z lewą kolumną (1) przy pomocy dwóch śrub M4\*16MM (25)
2. W ten sam sposób dołącz stópkę (18) z kolumną prawą
3. Umieść wspornik (2) pomiędzy kolumnami (1 oraz 4). Przymocuj wspornik do każdej kolumny przy użyciu dwóch śrub M8\*80 MM oraz dwóch nakrętek M8 (27). Nie dokręcaj śrub.

**KROK 2.**

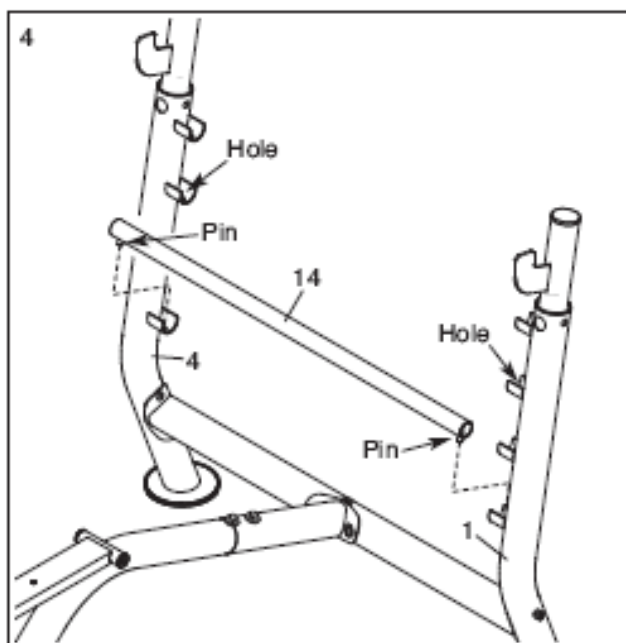
1. Wsuń przedłużenie ramy (5) w ramę główną (3). Połącz ramę przy pomocy dwóch śrub M8\*70 MM (30), dwóch podkładek M8 (28) oraz dwóch nakrętek M8 (27). Nie dokręcaj śrub.
2. Przymocuj stópkę (19) tak jak na rysunku do ramy (3) przy pomocy dwóch śrub M4\*16 MM

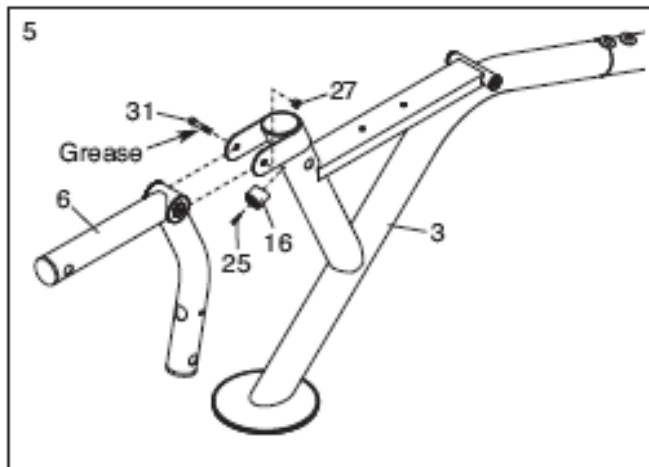
**KROK 3.**

1. Połącz rozszerzenie ramy (5) ze wspornikiem (2) przy pomocy trzech śrub M8\*80 MM, trzech podkładek M8 oraz trzech nakrętek M8 (27) nie dokręcaj śrub.

**KROK 4.**

1. Umieść pręt regulujący (14) pomiędzy kolumnami. Upewnij się, że trzpienie znajdujące się na końcówkach pręta są włożone w otwory znajdujące się na kolumnach.
2. Przymocuj wszystkie nakrętki M8 w krokach 1-3.

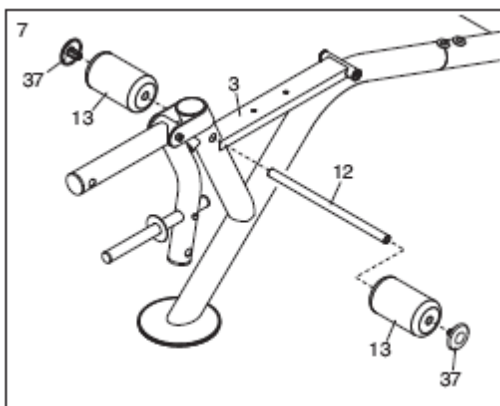
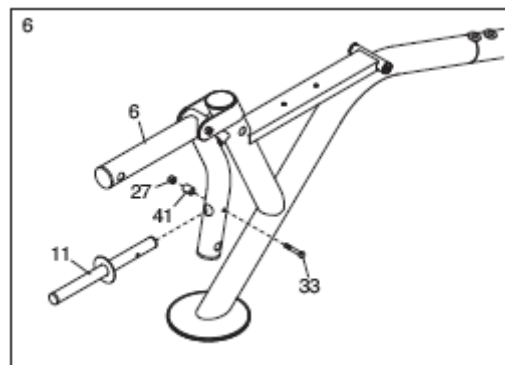


**KROK 5.**

1. Połącz ogranicznik (16) z ramą (3) przy pomocy śruby M4\*16 MM (25)
2. Posmaruj smarem śrubę M8\*80 MM.
3. Połącz rozszerzenie na nogi (6) z ramą (3) przy pomocy śruby M8\*80MM (31) oraz nakrętki M8 (27). Nie dokręcaj tej śruby tak aby element poruszał się gładko.

**KROK 6.**

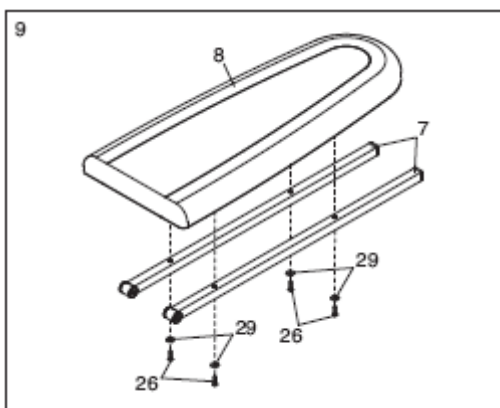
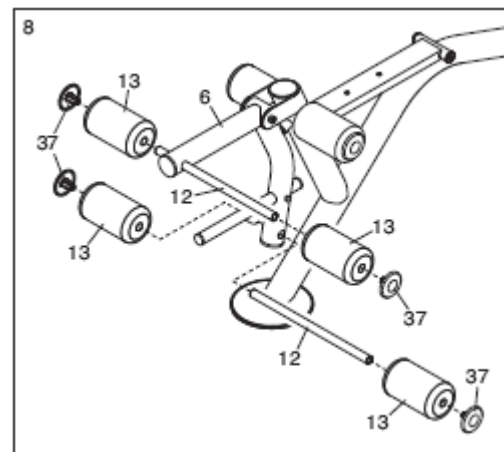
1. Umieść drążek na obciążenie (11) w rozszerzeniu na nogi (6) i przymocuj przy pomocy śruby M8\*60MM (33) pierścienia (41) oraz nakrętki M8 (27)

**KROK 7.**

1. Wsuń drążek na pianki (12) w ramę (3). Następnie umieść dwie pianki (13) na drążku i zabezpiecz zaślepkami (37)

**KROK 8.**

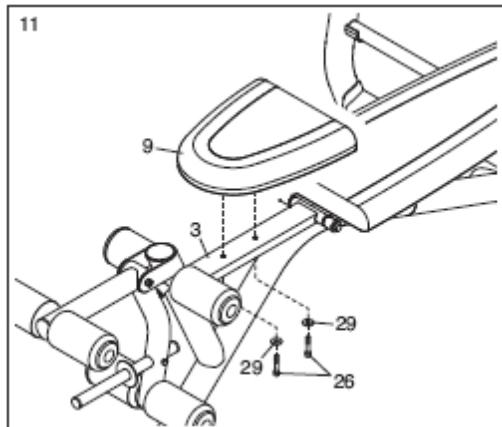
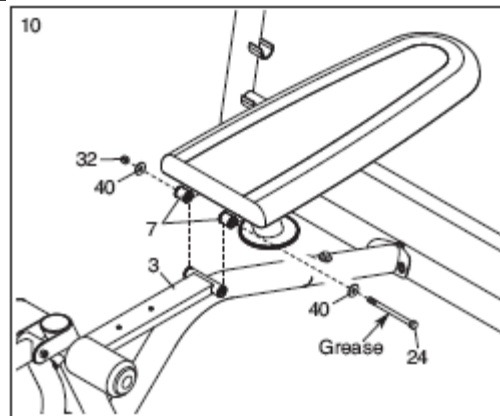
1. Wsuń dwa drążki na pianki (12) w rozszerzenie na nogi (6). Umieść dwie pianki (13) na każdym drążku (12) a następnie zabezpiecz zaślepkami (37)

**KROK 9.**

1. Umieść ramę siedziska tak jak na zdjęciu powyżej.
2. Przymocuj ramę do siedziska używając czterech śrub M6\*35 (26) oraz 4 podkładek (29). Nie dokręcaj śrub.

**KROK 10.**

1. Posmaruj odrobiną smaru śrubę M10\*190 MM.
2. Przymocuj ramę siedziska (7) do ramy głównej (3) przy pomocy śruby M10\*190 MM (24) dwóch podkładek M10 (40) oraz nakrętki M10 (32). Nie dokręcaj śruby zbyt mocno tak aby ruch siedziska nie był ograniczony.
3. Dokręć śruby mocujące siedzisko do ramy.

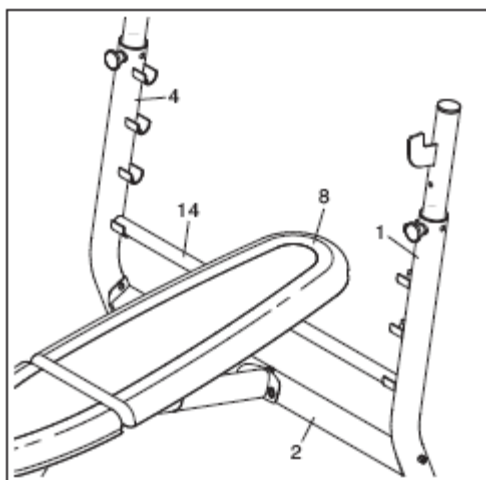
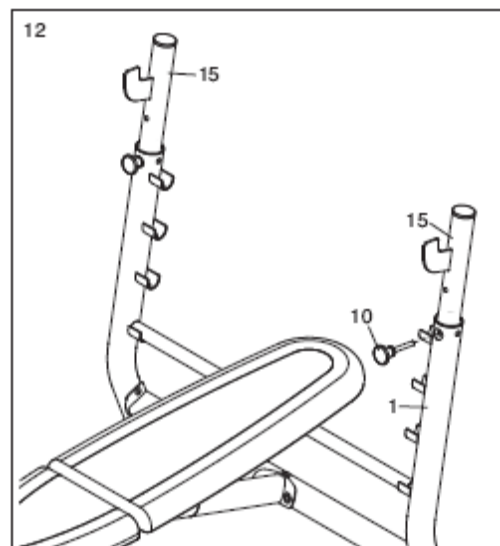
**KROK 11.**

1. Przymocuj siedzisko (9) z ramą główną (3) przy pomocy dwóch śrub M6\*35 (26) oraz dwóch podkładek M6 (29)

**KROK 12.**

1. Ustaw kolumnę górną (15) na żądanej wysokości.
2. Umieść pokrętło regulujące (10) w lewej kolumnie i dokręć zabezpieczając kolumnę górną (15)
3. Powtórz tą samą czynność dla kolumny prawej

**Przed użytkowaniem sprawdź czy wszystkie śruby zostały dokręcone.**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**

Zmiana kąta oparcia odbywa się poprzez zmianę wysokości pręta regulującego umiejscowionego między kolumnami. Pamiętaj, aby przy każdej zmianie wysokości trzpienie znajdujące się na zakończeniach pręta regulującego znalazły się w całości w otworach elementów znajdujących się na kolumnach.

**INSTRUKCJA TRENINGU**

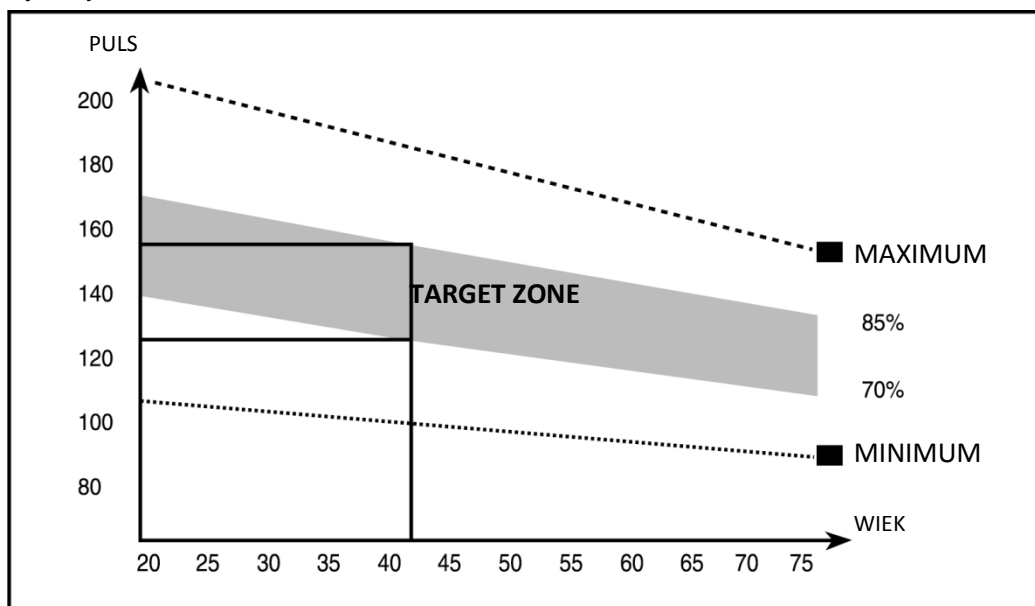
Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

**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.

**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

### ĆWICZENIE NA NOGI 1

Usiądź na ławeczce z palcami podtrzymującymi 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