

SPOKEY®

FIT Line



ŁAWKA SKOŚNA

ARKAS

Model: 84625



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 – 15,00 kg

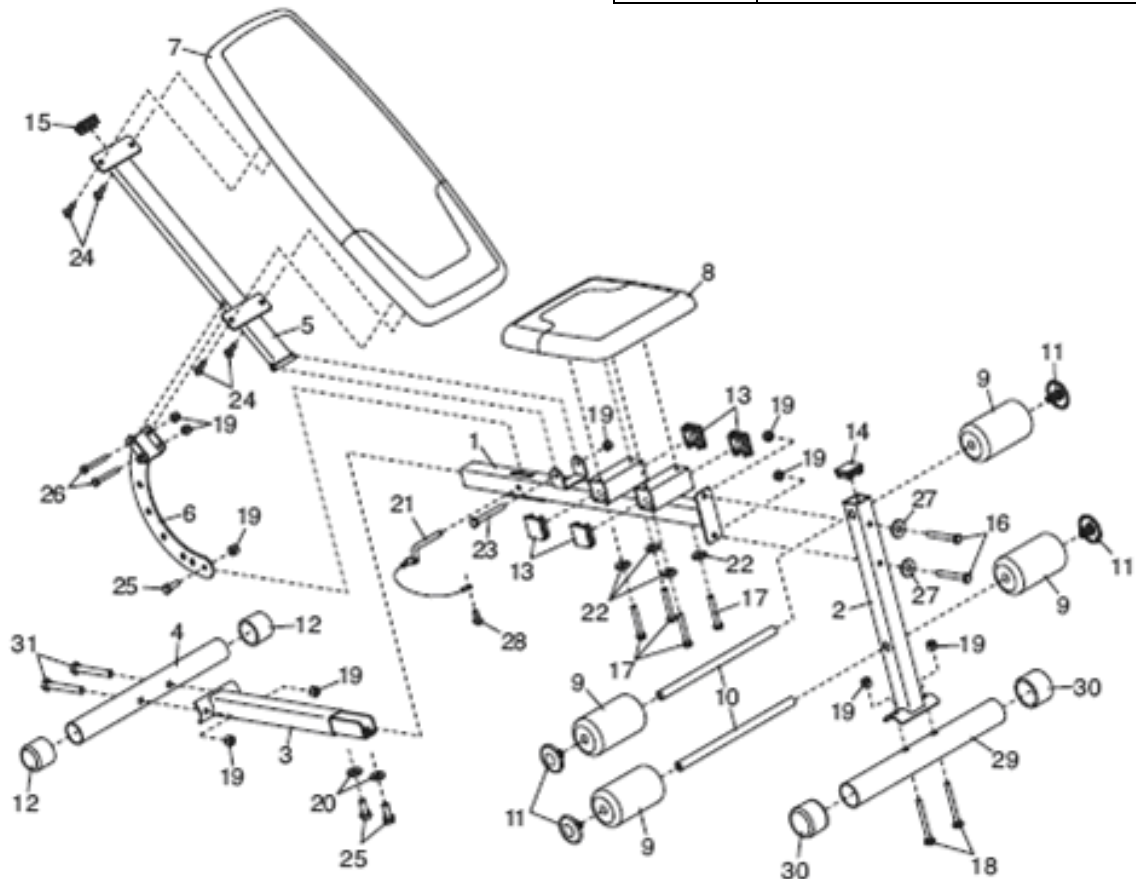
Rozmiar po rozłożeniu – 136*46,5*112 CM

Maksymalna waga użytkownika – 100 kg

LISTA CZĘŚCI

NUMER CZĘŚCI	NAZWA	ILOŚĆ
1	Rama główna	
2	Noga przednia	
3	Noga tylna	
4	Stabilizator tylni	
5	Rama oparcia	
6	Ragulacja kąta oparcia	
7	Oparcie	
8	Siedzisko	
9	Pianka	
10	Pręt na pianki	
11	Zaślepki	
12	Zaślepka okrągła	
13	Zaślepka kwadratowa	
14	Zaślepka kwadratowa	
15	Zaślepka	

16	Śruba M10 * 63 MM	
17	Śruba M6*60 MM	
18	Śruba M10*73 MM	
19	Nakrętka M10	
20	Podkładka M10	
21	Zawlecza	
22	Podkładka M6	
23	Śruba M10*85 MM	
24	Śruba M6*16 MM	
25	Śruba M10*20 MM	
26	Śruba M10*70 MM	
27	Podkładka M10	
28	Śruba M4*16 MM	
29	Stabilizatora przedni	
30	Zaślepka 60 MM	
31	Śruba M10*63 MM	

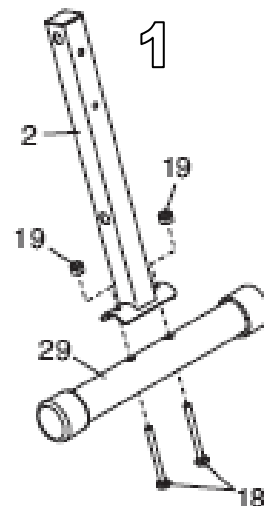
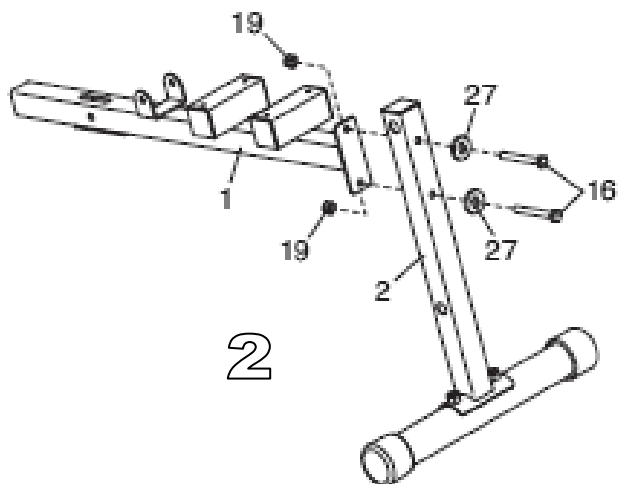


INSTRUKCJA MONTAŻU

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.

Połącz przedni stabilizator (29) z nogą przednią (2) przy pomocy dwóch śrub M10*73 (18) oraz dwóch nakrętek (19) Nie dokręcaj śrub.

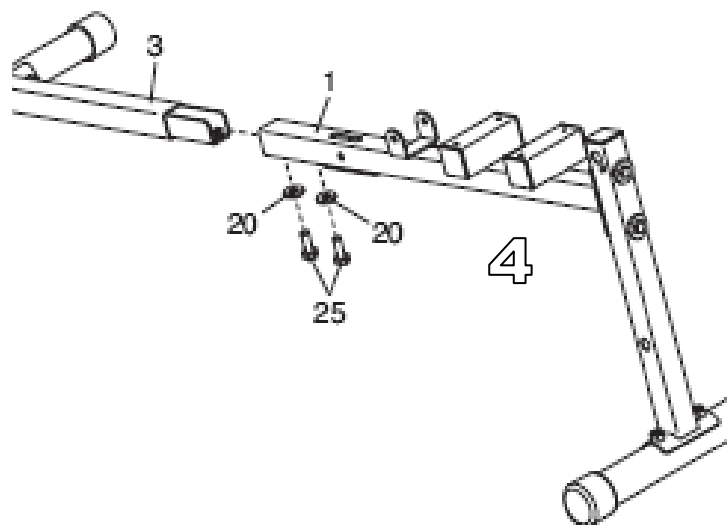
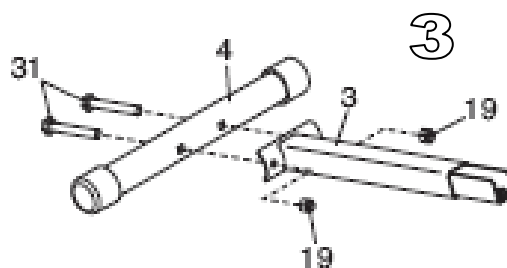


KROK 2.

Połącz nogę przednią (2) z ramą (1) przy pomocy dwóch śrub M10*63 MM (16) dwóch podkładek M10 (27) oraz dwóch nakrętek M10 (19) Nie dokręcaj śrub.

KROK 3.

Połącz tylni stabilizator (40) z nogą tylnią (3) przy pomocy dwóch śrub M10*63 (31) oraz dwóch nakrętek M10 (19)

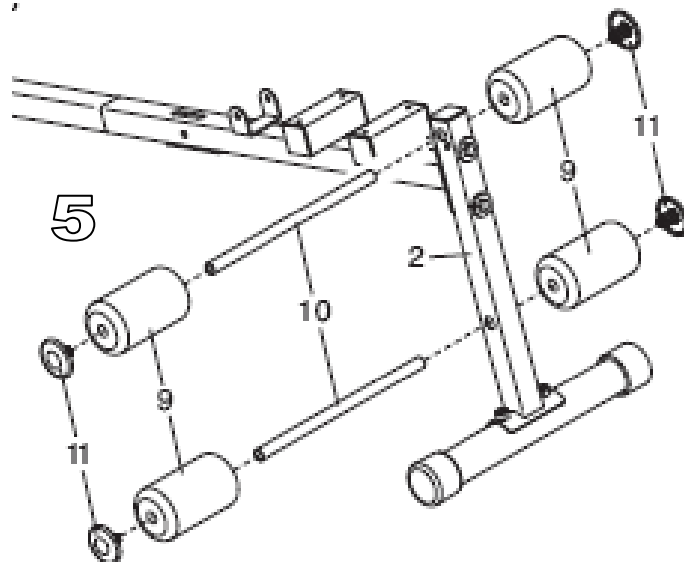


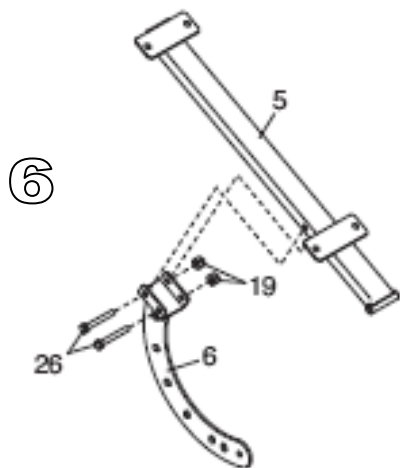
KROK 4.

Połącz nogę tylnią (3) z ramą (1) przy pomocy dwóch śrub M10*20 (25) oraz dwóch podkładek (20). Dokręć wszystkie śruby z kroków 1-3.

KROK 5.

1. Umieść dwie pręty na pianki (10) w nodzie przedniej (2)
2. Wsuń po dwie pianki (9) na każdy z prętów (10)
3. Zabezpiecz pianki zaślepkami (11)

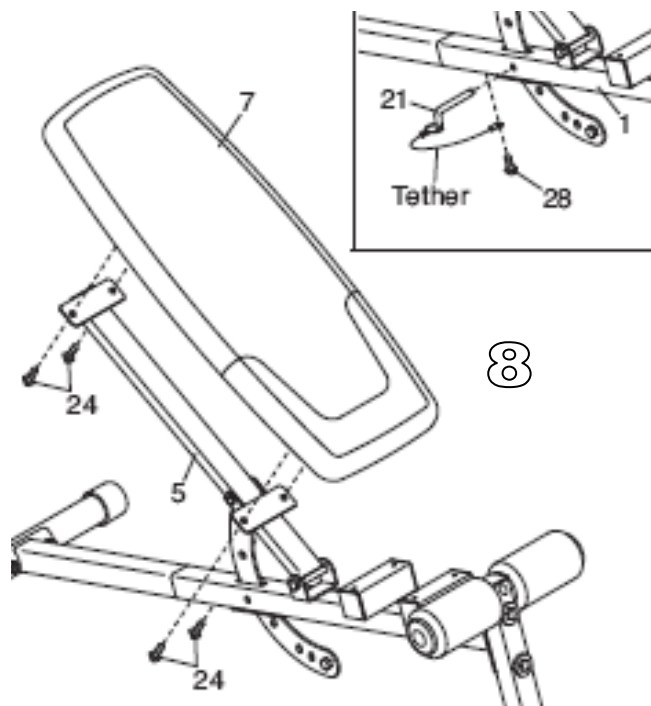
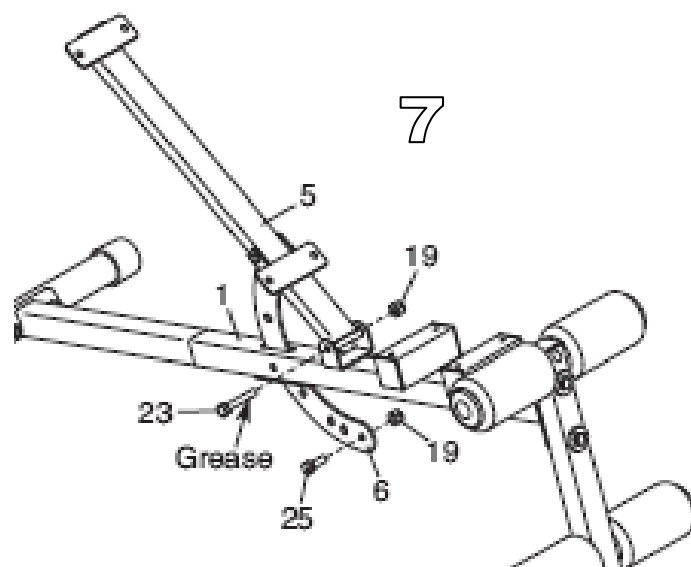


**KROK 6.**

1. Połącz regulację kąta oparcia (6) z ramą oparcia (5) przy pomocy dwóch śrub M10*70 MM (26) oraz dwóch nakrętek M10 (19)

KROK 7.

1. Posmaruj lekko smarem śrubę M10*85 (23)
2. Umieść regulację kąta oparcia (6) w otworze znajdującym się na ramie (1)
3. Przymocuj ramę siedziska (5) z ramą (1) przy pomocy śruby M10*85 MM (23) oraz nakrętki (19). Nie dokręcaj tej śruby zbyt mocno.
4. Wkręć w ostatni otwór znajdujący się na regulacji kąta oparcia śrubę M10*20 (25) oraz nakrętkę M10 (19)

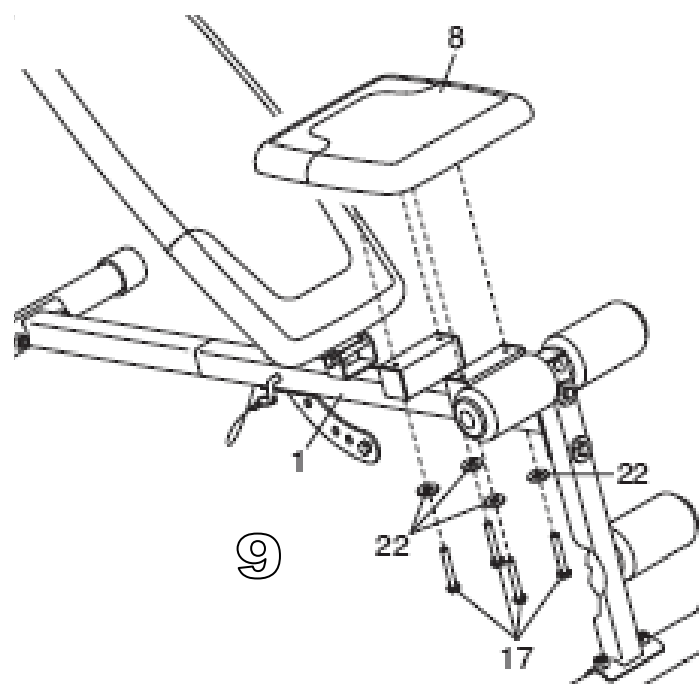
**KROK 8.**

1. Przymocuj oparcie (7) do ramy oparcia (5) przy pomocy 4 śrub M6*16 (24) oraz czterech podkładek M6 (22)
2. Przymocuj łańcuch z zawleczki (21) z ramą (1) przy pomocy śruby M4*16 MM (28). A następnie wsuń zawleczkę aby ustawić odpowiedni kąt oparcia.

KROK 9.

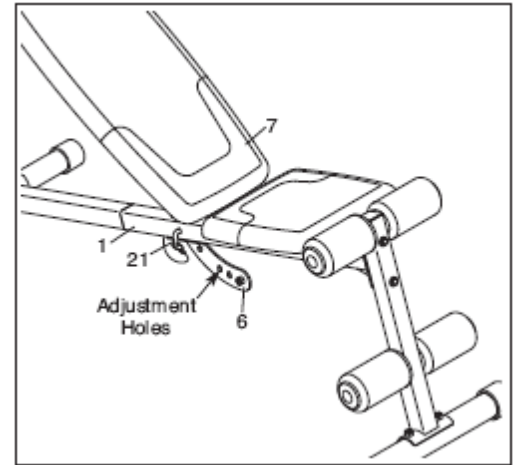
- Przymocuj siedzisko (8) z ramą (1) przy pomocy 4 śrub M6*60 MM (17) oraz 4 podkładek M6 (22)

UPEWNI SIĘ ŻE WSZYSTKIE CZĘŚCI ZOSTAŁY DOBRZE POŁĄCZONE A ŚRUBY DOKRĘCONE ZANIM ROZPOCZNIESZ ĆWICZENIE



ZMIANA KĄTA OPARCIA

W celu zmiany kąta oparcia należy usunąć zawleczkę (21) z ramy (1). Następnie ustaw siedzisko pod żądanym kącie i zabezpiecz wsuwając zawleczkę (21) w otwór znajdujący się na ramie (1). **PAMIĘTAJ PRZED KAŻDYM ĆWICZENIEM SPRAWDZIĆ CZY ZAWLECZKA JEST WSUNIĘTA DO KOŃCA.**



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.

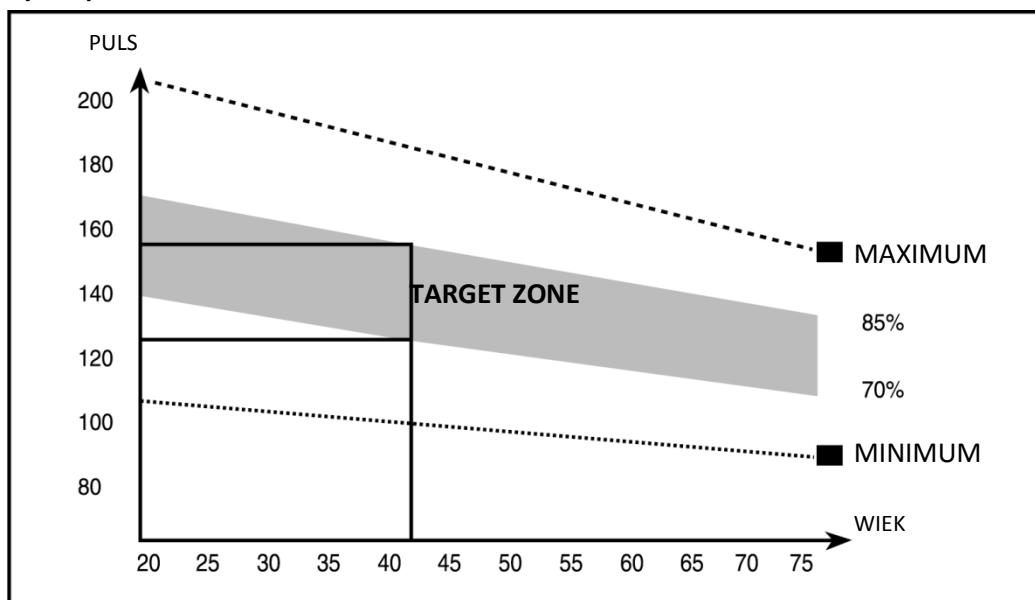
FAZA ROZGRZEWKI

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 stałe 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, tak aby 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

UNOSZENIE TUŁOWIA – kładziemy się głową w dół, zapierając nogi o uchwyty piankowe, (aby nie zsunąć się w dół podczas wykonywania ćwiczenia) ręce trzymamy przed sobą, zakładamy na głowę lub kładziemy płasko wzdłuż ciała, tułów unosimy w górę a następnie powracamy do leżenia tyłem.

SKRĘTY TUŁOWIA – dłonie spleatamy na karku, tułów unosimy w górę skręcając go w prawo lub w lewo i powracamy do leżenia tyłem. Należy wykonać przynajmniej po 5 skrętów w każdą stronę.

ĆWICZENIA ZE SZTANGIELKAMI –

- a) ławeczkę ustawiamy pod kątem 30-45 stopni. Sztangielki trzymamy przy klatce piersiowej, unosimy w górę lekko uginając ręce w łokciach, prostujemy ręce wyciągając je na boki, powracamy do pozycji wyjściowej.
- b) Przenoszenie sztangielki – Unosimy sztangielki na wysokość twarzy, uginamy ręce w łokciach i opuszczamy je za głowę, następnie powracamy do pozycji wyjściowej.

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