



G320 OPTIMA



PRODUCENT:

BH FITNESS
EXERCYCLE S.L.
P.O. BOX 195
01080 Vitoria Spain
www.bhfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Warszawska 33
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (k. Warszawy)
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024
SERWIS: serwis@delsport.pl

INSTRUKCJA

UWAGA!

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

UWAGA!

Nie ćwicz zbyt intensywnie!! Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Pij dużo podczas treningu.
- Maksymalna waga użytkownika nie powinna przekraczać 130kg.
- Nieprawidłowe lub zbyt intensywne ćwiczenie może doprowadzić do urazu.
- Z urządzenia należy korzystać jedynie wewnątrz budynku.
- Urządzenie powinno być ustawione na równej nawierzchni, w bezpiecznej odległości od ścian/mebli..itd. (ok. 1m) zapewniającej komfort i nie ograniczającej ruchów podczas ćwiczenia, a także wchodzenia/schodzenia z urządzenia.
- Wymiary urządzenia: 136x55x129cm
- Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!
- Przy składaniu i użytkowaniu urządzenia kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.
- Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo i mocno dokręcone.
- Regularnie sprawdzaj stan techniczny urządzenia.
- Natychmiast przerwij ćwiczenie jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości do stanu technicznego urządzenia i skonsultuj się z serwisem technicznym.

Fig.1

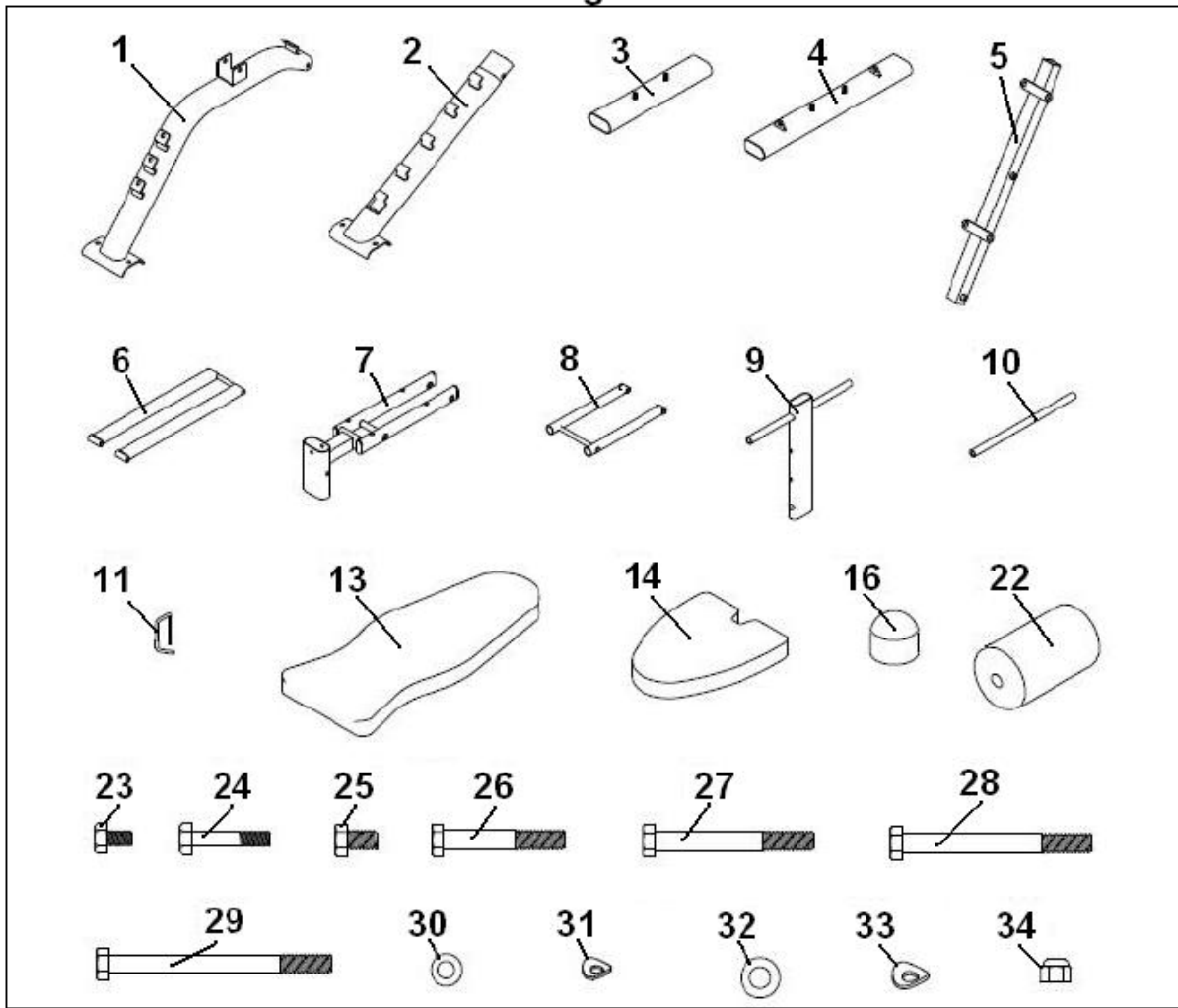


Fig.2

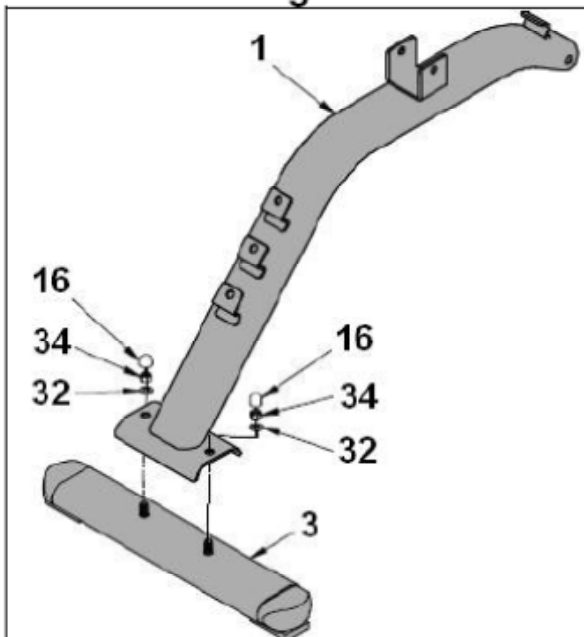


Fig.3

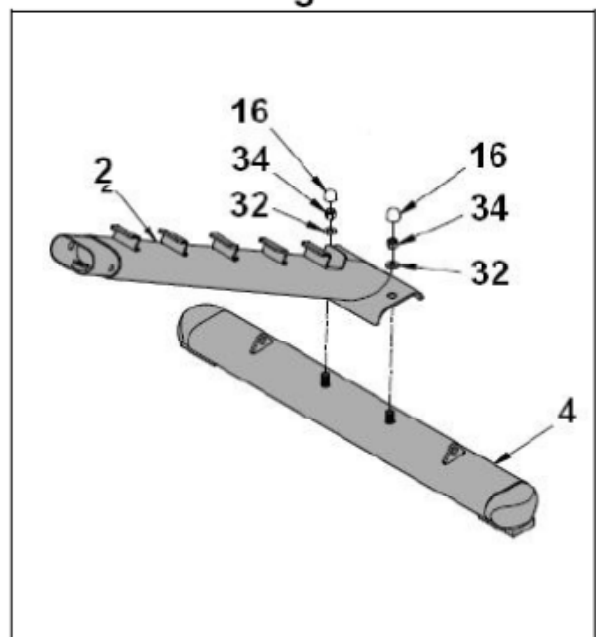


Fig.4

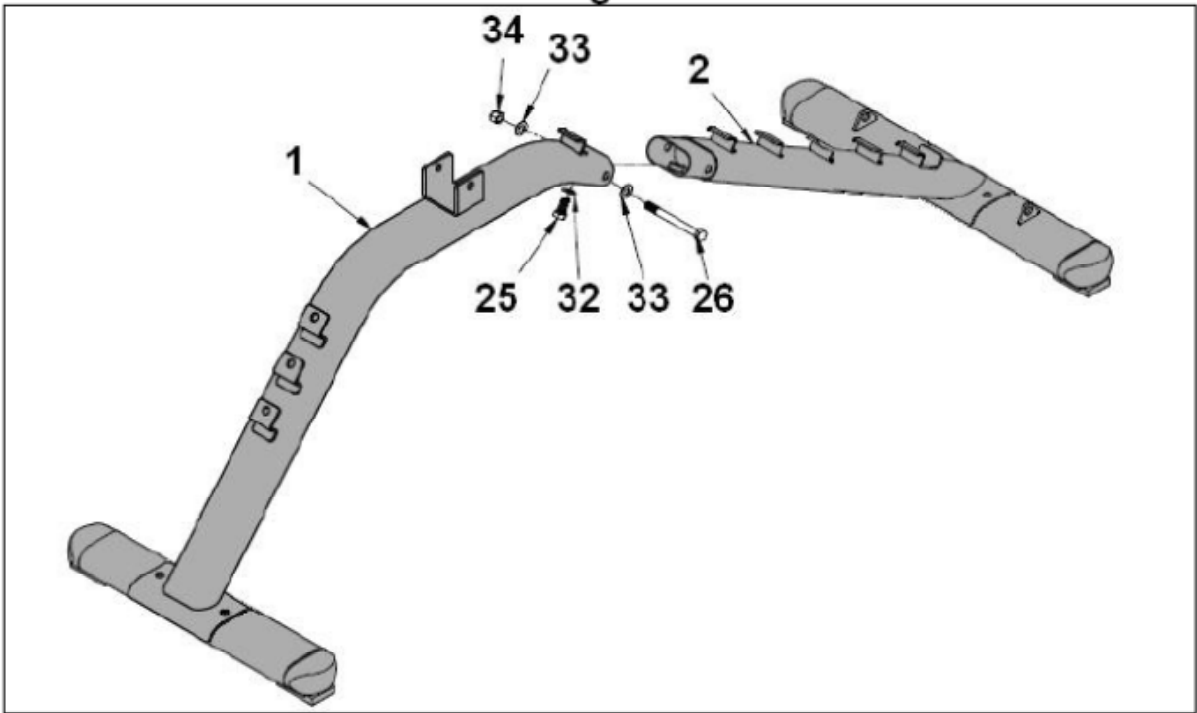


Fig.5

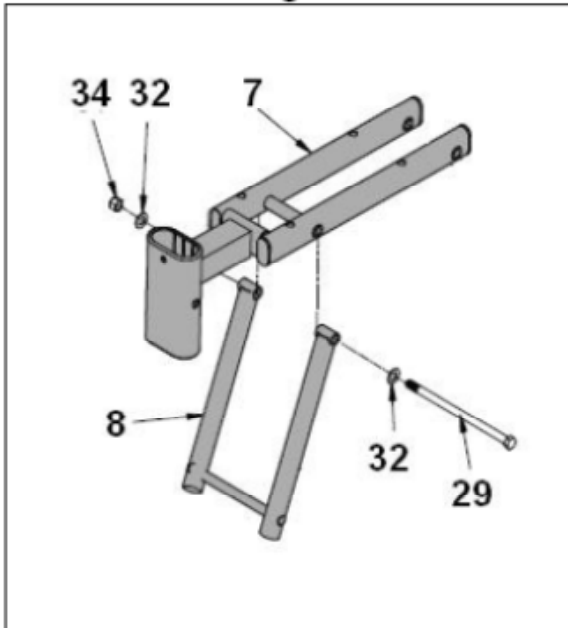


Fig.6

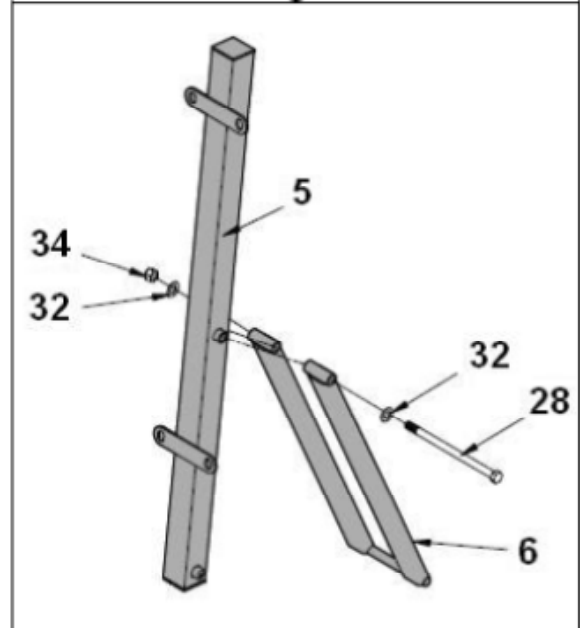


Fig.7

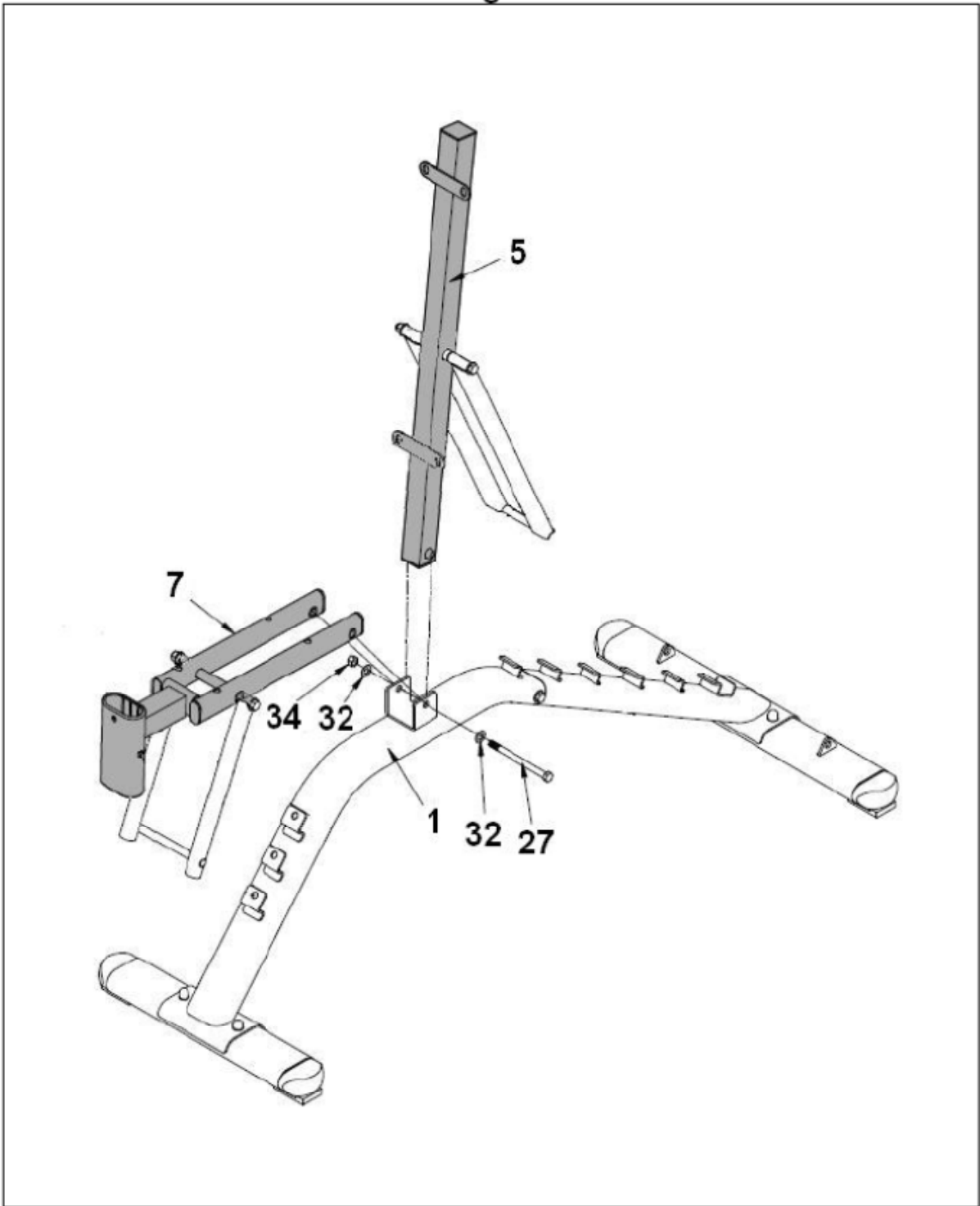


Fig.8

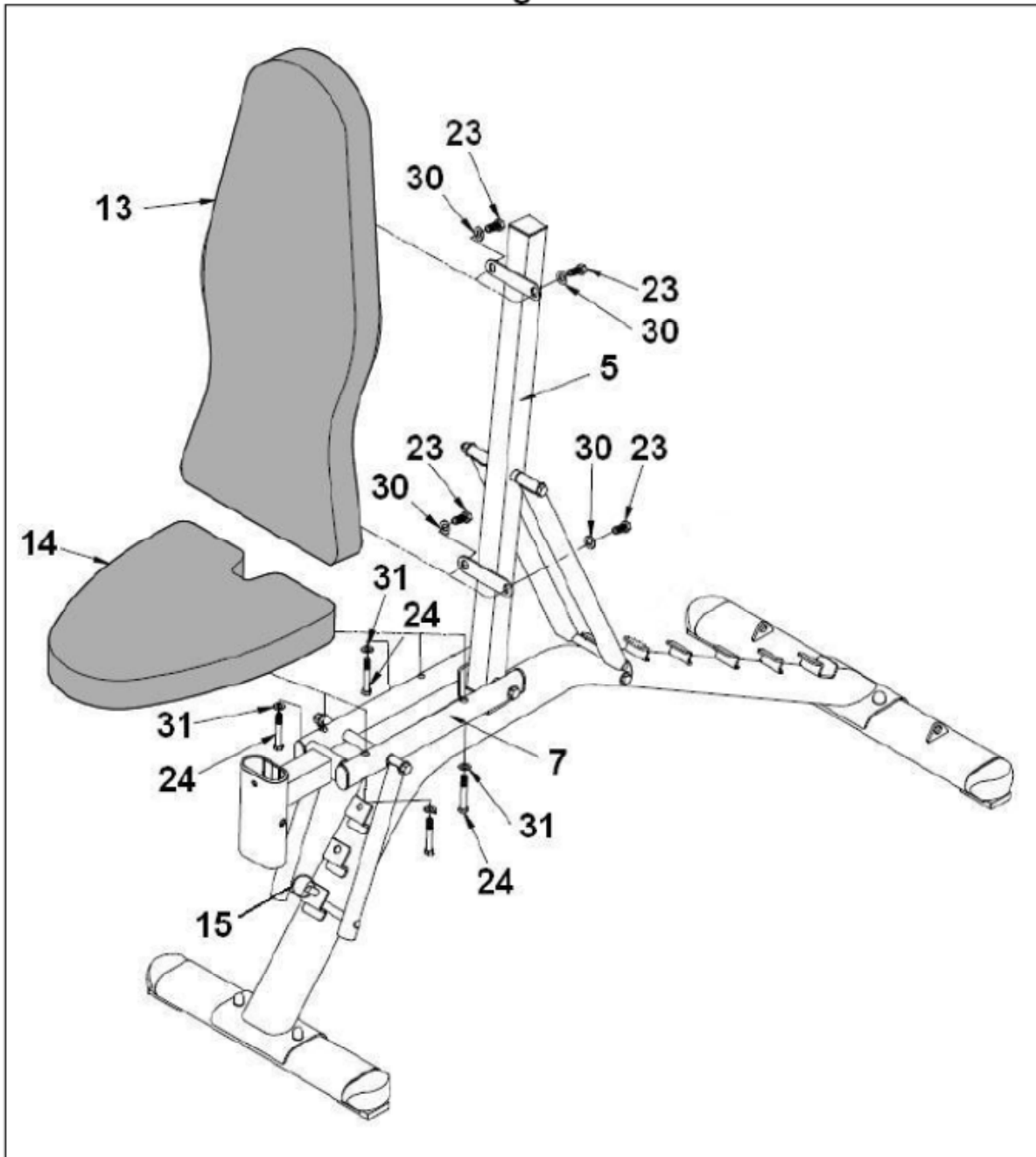


Fig.9

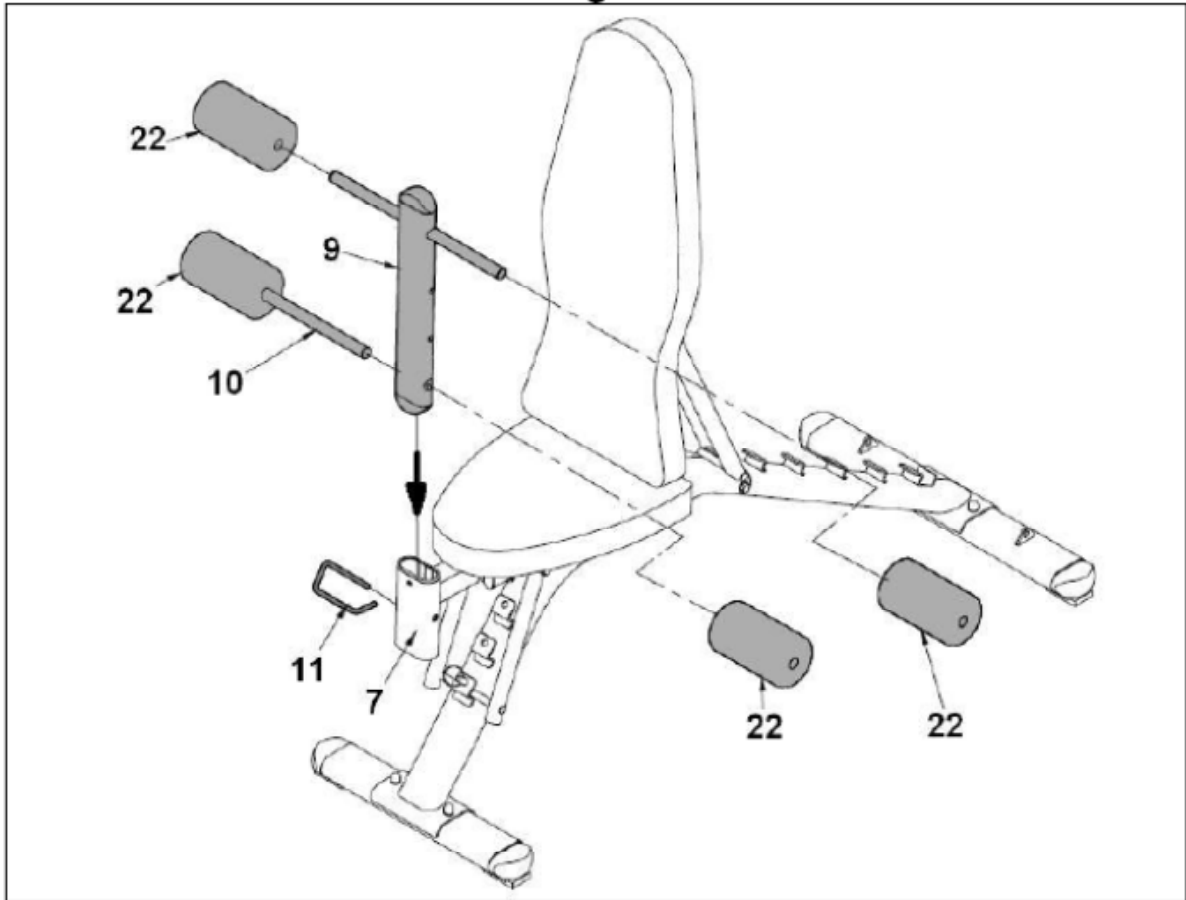
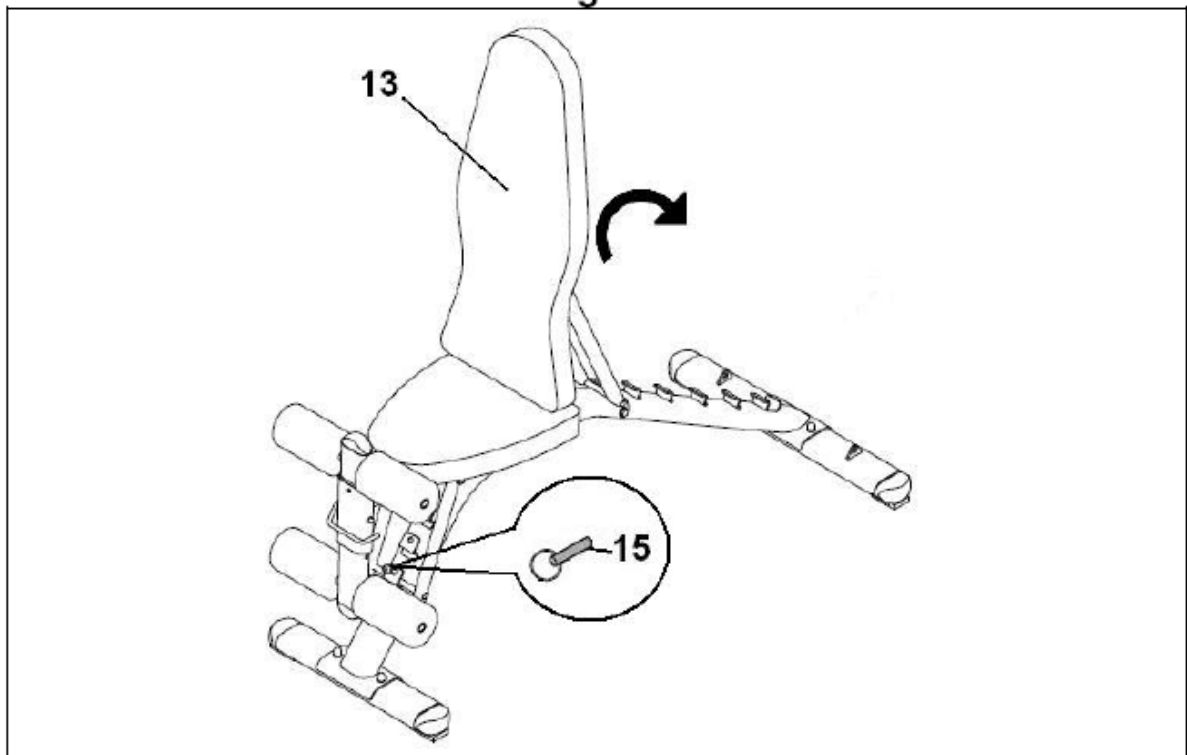


Fig.10



MONTAŻ

1. Ustaw podporę przednią (1) na dolnej przedniej podstawie (3), tak jak zostało to pokazane na fig.2. Skręć oba elementy nakrętkami (34) z podkładkami (32). Na nakrętki (34) nałóż osłony (16) fig.2.
2. Ustaw podporę tylną (2) na podstawie tylnej (4), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Skręć oba elementy nakrętkami (34) z podkładkami (32). Na nakrętki (34) nałóż osłony (16) fig.3.
3. Połącz ze sobą podporę (1) z podporą (2), tak jak zostało to pokazane na fig.4 używając do tego śruby (25) z podkładką (32) oraz śruby (26) z podkładką (33) i nakrętką (34) fig.4.
4. Wspornik siodełka (8) fig.5 przymocuj do podpory siodełka używając do tego śrub (29) z podkładkami (32) i nakrętkami (34). Upewnij się, że wspornik swobodnie się porusza.
5. Wspornik oparcia (6) fig.6 przymocuj do podpory oparcia używając do tego śrub (28) z podkładkami (32) i nakrętkami (34). Upewnij się, że wspornik swobodnie się porusza.
6. Podporę oparcia (5) wstaw w uchwyt znajdujący się na dolnej podstawie (1), tak jak zostało to pokazane na fig.7. Podporę siodełka (7) ustaw na zewnątrz uchwytu. Skręć wszystkie elementy razem śrubą (27) z podkładką (32) i nakrętką (34). Upewnij się, że podpora oparcia i siodełka swobodnie porusza się.
7. Montaż oparcia: Oparcie (13) przymocuj do podpory (5), tak jak zostało to pokazane na fig. 8 używając do tego śrub (23) z podkładkami (30). Następnie wsuń zabezpieczenie (15) fig.8 w jeden z otworów regulacji kąta nachylenia oparcia.
8. Montaż siodełka: Siodełko (14) przymocuj do podpory (7), tak jak zostało to pokazane na fig. 8 używając do tego śrub (24) z podkładkami (30). Następnie wsuń zabezpieczenie (15) fig.8 w jeden z otworów regulacji kąta nachylenia siodełka.
9. Montaż podpory pod nogi: Podporę pod nogi (9) wprowadź zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę w otwór znajdujący się w podporze siodełka (7) fig.9. Następnie wsuń zabezpieczenie (15) fig.9.
10. Montaż osłon podpór pod nogi: Osłony z gąbki (22) nałóż na podpory pod nogi dolne i górne fig.9.
11. **Regulacja kąta nachylenia oparcia:** Ławka do ćwiczeń ma możliwość regulacji kąta nachylenia oparcia fig.10.

Po zakończeniu montażu ławki upewnij się czy wszystkie śruby są dokręcone. Nałóż na połączenia śrubowe osłonki (16) fig.2, fig.3.

Regularnie sprawdzaj stan połączeń śrubowych.

REGULACJA NACHYLENIA OPARCIA/SIEDZISKA

Regulacja kąta nachylenia oparcia/siedziska: Ławka do ćwiczeń ma możliwość regulacji kąta nachylenia oparcia oraz siedziska fig.10. Wybierz właściwą pozycję oparcia/siedziska. Zablokuj ustawienie na odpowiedniej pozycji regulacji znajdującej się na podporach.

REGULACJA WYSOKOŚCI PODPORY POD NOGI

Regulacja wysokości podpory pod nogi: Ławka do ćwiczeń ma możliwość 2 stopniowej regulacji wysokości pod nogi. Wybierz właściwą pozycję podpory pod nogi. Zablokuj ustawienie na odpowiedniej pozycji regulacji znajdującej się na podporze.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

