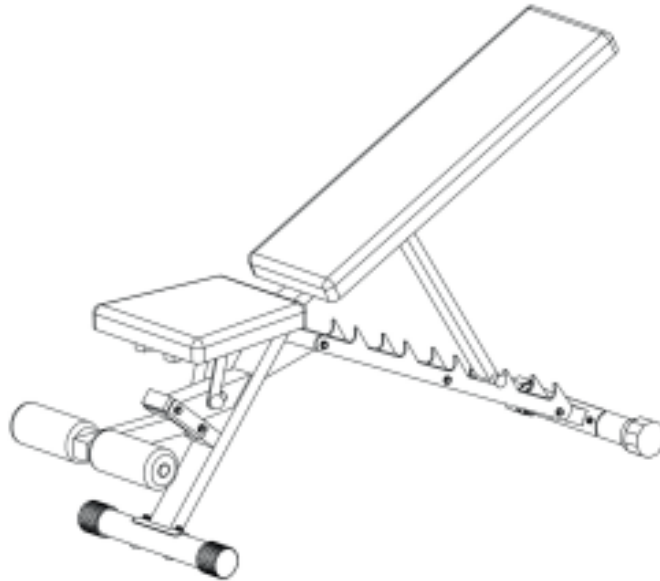


Multifunkční posilovací lavice 126x41x49-126 cm

Milý zákazníku, děkujeme, že jste si vybrali náš produkt. Přečtěte si prosím před instalací, připojením nebo používáním celý manuál k produktu, aby nedošlo k jeho poškození v důsledku nesprávného použití. Věnujte zvláštní pozornost bezpečnostním pokynům. Pokud budete tento výrobek třetím stranám, musí být tento manuál předán také.



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY


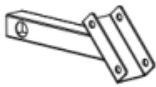







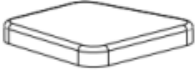




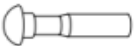










Tyto pokyny si uschovejte na bezpečném místě.

- Před sestavením a používáním přístroje je důležité pečlivě si přečíst celý návod. Bezpečného a účinného používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li jednotka správně sestavena, udržována a používána. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé tohoto přístroje znali varování a bezpečnostní opatření.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičení nebo tréninkového programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste se ujistili, že netrpíte žádným fyzickým nebo zdravotním problémem, který by vás mohl při cvičení ohrozit, a že je pro vás tento stroj vhodný. Pokud užíváte léky ovlivňující srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, je nutná konzultace s lékařem.
- Věnujte pozornost signálům svého těla. Nesprávný nebo nadměrný trénink může ohrozit vaše zdraví. Pokud se objeví některý z následujících příznaků, přestaňte cvičit: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě, točení hlavy nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, před pokračováním ve cvičebním programu se neprodleně poraďte se svým lékařem.

- Zabraňte dětem v přístupu k tomuto zařízení. Toto zařízení je určeno pouze pro dospělé.
- Zařízení používejte na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem na podlahu nebo koberec. Z bezpečnostních důvodů by měl být kolem jednotky volný prostor alespoň 0,5 metru.
- Před použitím jednotky zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby utaženy. Některé díly, jako jsou pedály apod. lze snadno uvolnit a vyjmout.
- Úroveň bezpečnosti jednotky lze udržet pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolována, zda není poškozená a/nebo opotřebovaná.
- Zařízení vždy používejte tak, jak je uvedeno. Pokud při montáži a kontrole zařízení zjistíte nějaké vadné součásti nebo pokud uslyšíte během používání zařízení neobvyklý hluk, přestaňte cvičit. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
- Při používání zařízení noste vhodný oděv. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení nebo by mohlo omezovat či bránit pohybu. Cvičení začněte pomalu. Pevně držte činku a dbejte na to, aby vaše tělo během cvičení neopustilo sedadlo.
- Spotřebič byl testován a certifikován podle normy EN 957 ve třídě HC. Je vhodný pro domácí použití a je určen pouze pro soukromé účely.
- Přístroj není vhodný pro terapeutické použití.
- Při zvedání a přemísťování zařízení je třeba dbát na to, aby nedošlo k poranění zad. Proto vždy používejte správnou techniku zvedání a/nebo požádejte o pomoc.



SEZNAM DÍLŮ

1	1X	2	1X	3	1X	4	2X	5	2X
									
6	1X	7	1X	8	1X	9	1X	10	1X
									
11	1X	12	5X	13	18X	14	7X	15	4X
									
16	4X	17	4X	18	1X	19	1X	20	2X
									
21	4X	22	8X	23	4X	24	1X	25	2X
									

NÁVOD K MONTÁŽI



(12) šroub M10x80 5ks



(15) šroub M8*60 4ks



(13) podložka $\varnothing 10$ 10 ks



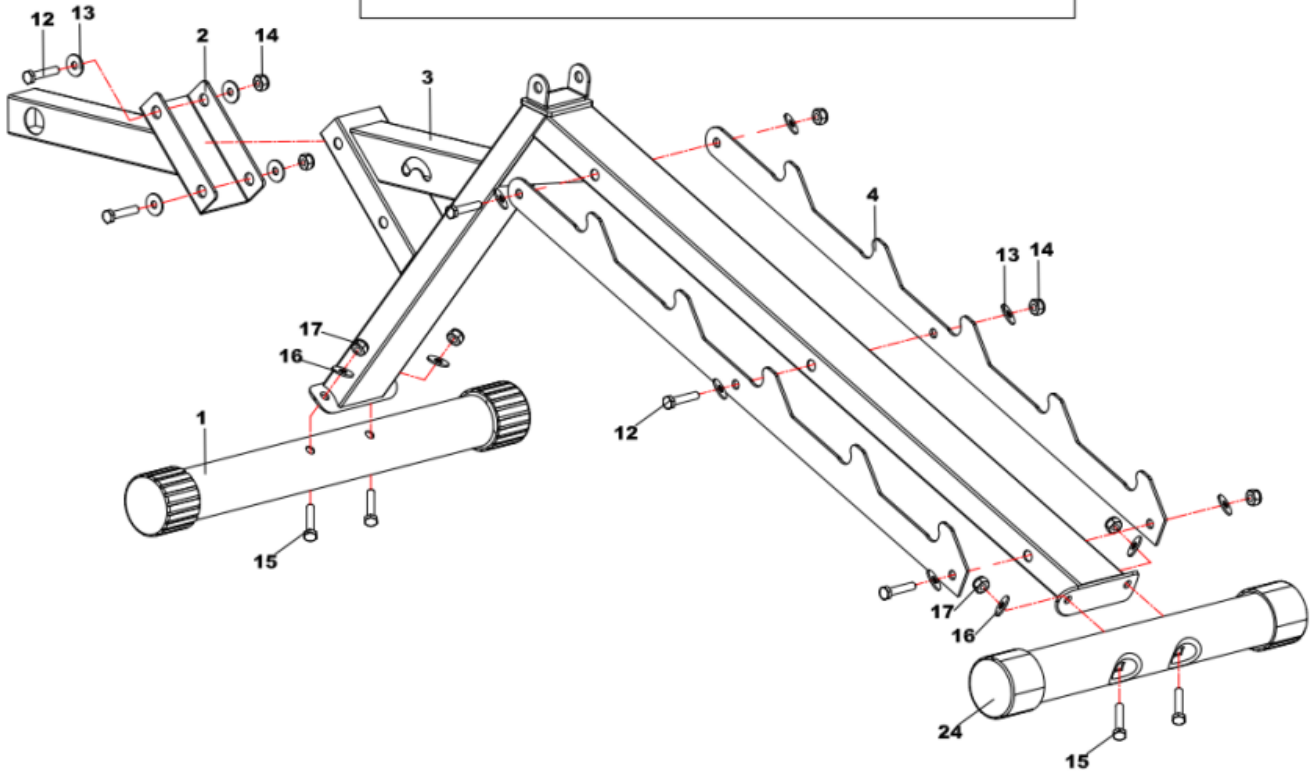
(16) podložka $\varnothing 8$ 4 ks



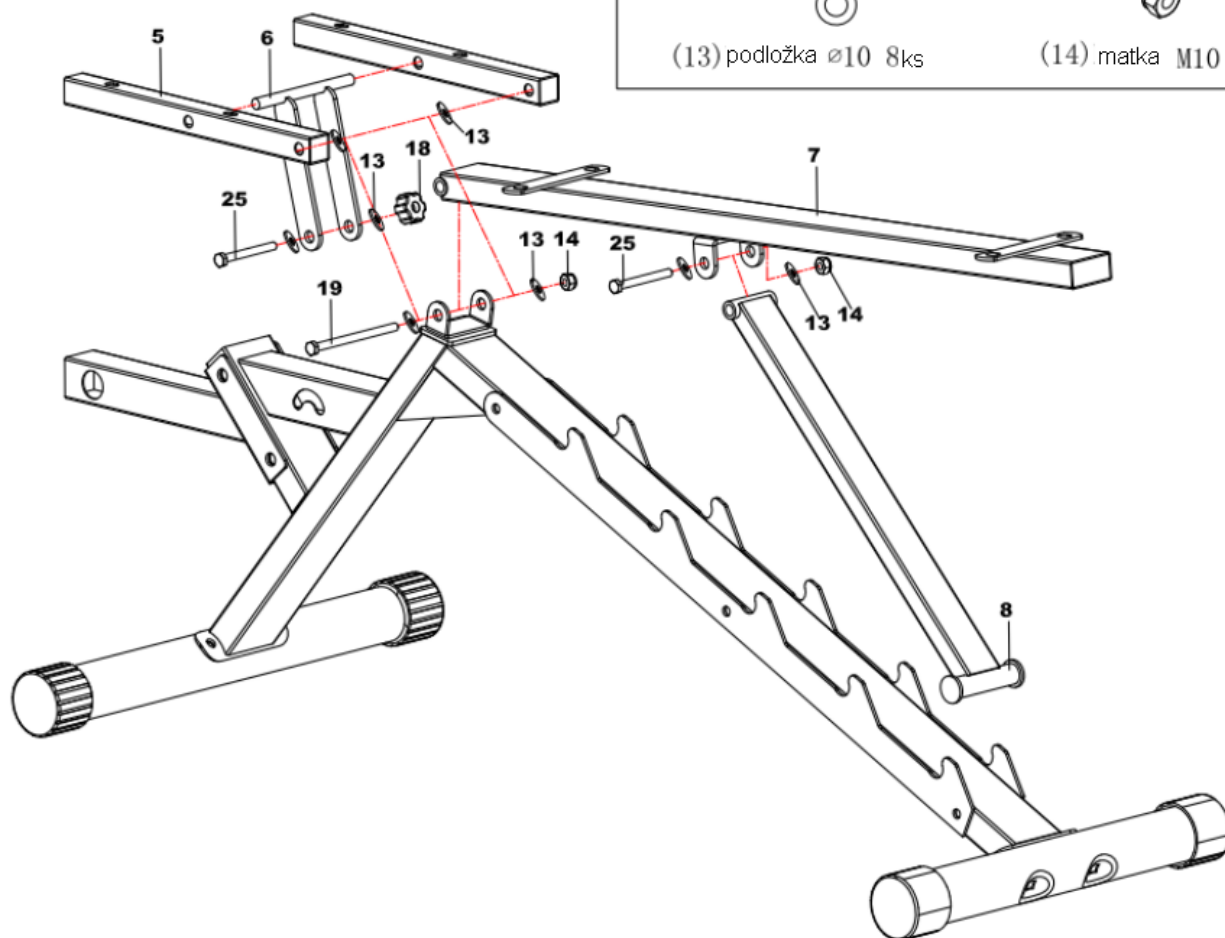
(14) matka M10 5 ks

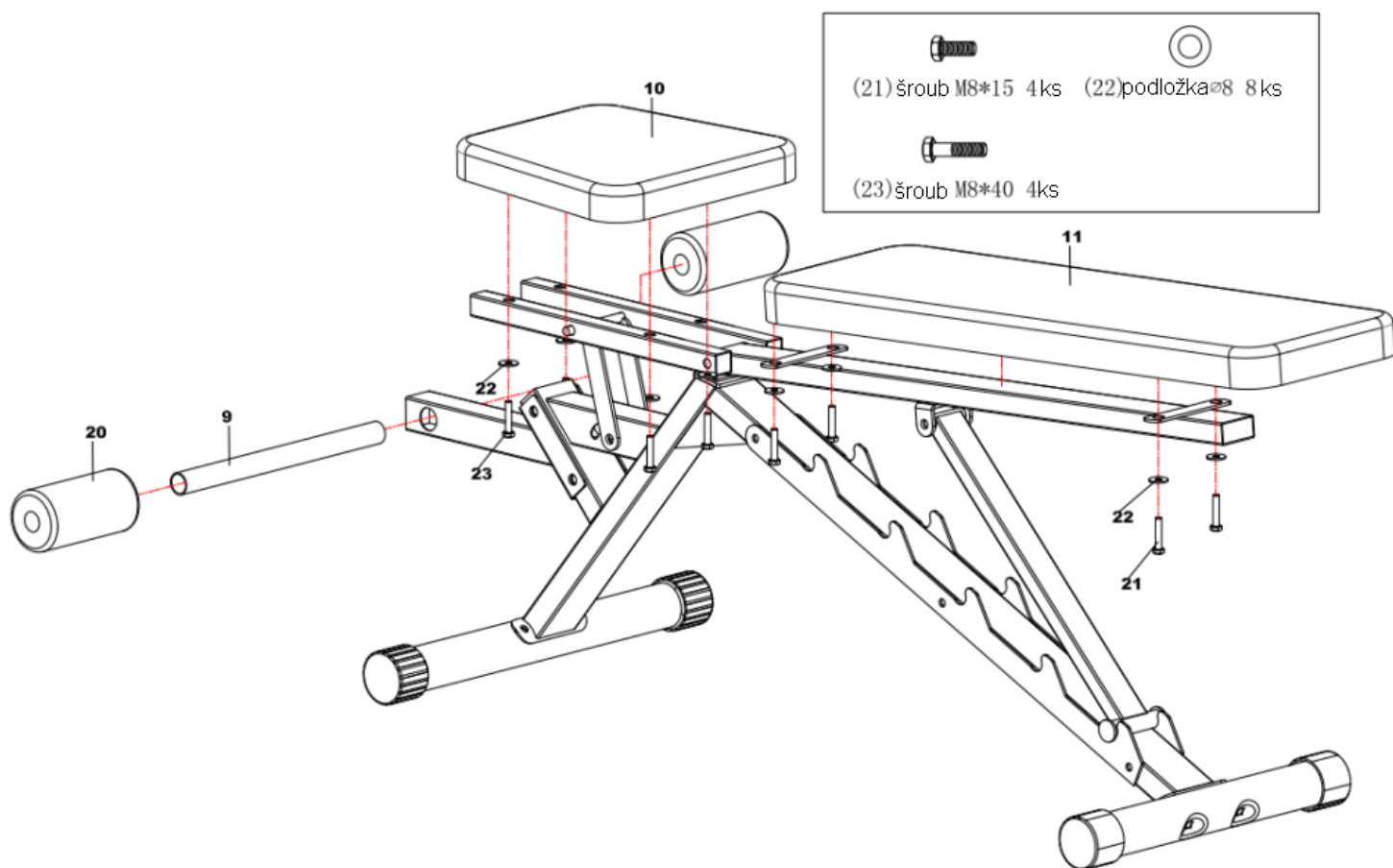


(17) matka M8 4 ks



(25) šroub M10x75 2 ks	(19) šroub M10x135 1 ks
(13) podložka $\varnothing 10$ 8 ks	(14) matka M10 2 ks





PŘÍPRAVA NA CVIČENÍ

Používání této posilovací lavice Vám přináší některé výhody: zlepšuje se fyzická kondice, formují se svaly a v kombinaci s vyváženou (kontrolovanou) stravou se snižuje tělesná hmotnost.

PROTAŽENÍ (zahřívání):

Cílem této fáze je podpořit krevní oběh a zahřát svaly, aby mohly správně fungovat. Snižuje také riziko křečí a svalových zranění. Je vhodné provést několik protahovacích cviků. V každé poloze vydržte přibližně 30 sekund. Vyhněte se silovému nebo trhavému pohybu. Pokud to bolí, přestaňte cvičit.

UVOLNĚNÍ:

V této části se uvolní váš oběhový systém a svaly. Jedná se o opakování cviků ze zahřívací fáze, po dobu asi 5 minut, pouze ve sníženém tempu. Protahovací cviky by se nyní měly opakovat, ale jen jako připomínka, bez síly a trhání. S lepší kondicí můžete trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, pokud možno rovnoměrně ve stejných dnech.



Protažení boků



Předklony



Vnější strana stehen



Vnitřní strana stehen

Zadní strana nohou/
Achillova šlacha

