

Originální uživatelská příručka
Posilovací lavice

WB250



Dodržujte prosím všechna bezpečnostní opatření v této uživatelské příručce, abyste zajistili bezpečné používání.

Obsah

1 Úvod & Bezpečnost

2 Rozsah dodávky

3 Pokyny k montáži &
Tréninkové kurzy

4 Údržba a péče

5 Specifikace

6 Šetrné
Likvidace

7 Soulad s EU
vysvětlení



Mockrát děkuju!

Děkujeme, že jste si vybrali náš produkt. Před prvním použitím výrobku si pečlivě přečtěte uživatelskou příručku. Pokud výrobek předáváte třetí osobě, musíte tento návod předat. Uschovejte si uživatelskou příručku pro budoucí použití. Kresby v této příručce nemusí odpovídat fyzickým objektům. Podívejte se prosím na fyzické objekty.



Důležité bezpečnostní pokyny

Vaše bezpečnost je pro nás na prvním místě. Před použitím a použitím zařízení si přečtěte tyto pokyny. Pokud si nejste jisti informacemi obsaženými v této brožuře, obraťte se na prodejce, u kterého jste zařízení zakoupili.

VAROVÁNÍ: Přečtěte si všechny bezpečnostní pokyny a pokyny k použití. Nedodržení bezpečnostních pokynů a pokynů může mít za následek úraz elektrickým proudem, požár a/nebo vážné zranění. Uchovejte si všechny bezpečnostní pokyny a pokyny k použití pro budoucí použití.

POZOR: NEPOUŽÍVEJTE výrobek před použitím

Návod.

Před zahájením instalace se ujistěte, že jste si důkladně přečetli návod k použití a porozuměli jeho obsahu.

Návod je v zájmu vaší bezpečnosti.

Varování: Hrozí nebezpečí udušení! Obalový materiál je pro děti nebezpečný. Nikdy nedovolte dětem, aby si hrály s obalovými materiály.



1

Bezpečnost

Úvod

Tato uživatelská příručka je určena k seznámení s instalací, používáním a údržbou produktu. Chcete-li zařízení nainstalovat bezpečně a správně, přečtěte si před zahájením uživatelskou příručku.

Přečtěte si prosím pozorně následující pokyny a používejte výrobek podle nich. Uschovejte si prosím tento návod a předejte jej při předání výrobku.

Tento souhrn nemůže obsahovat všechny podrobnosti o všech variantách a krocích, které je třeba dodržet. Pokud potřebujete více informací a pomoc, kontaktujte nás.

Vysvětlení symbolu

 **VAROVÁNÍ:** Tento signální symbol/slovo označuje nebezpečí se středním rizikem, které, pokud ne, může mít za následek smrt nebo vážné zranění.

 **OPATRNOST!** Toto signální slovo označuje nebezpečí s nízkou úrovní rizika, které, pokud se mu nevyhnete, může mít za následek lehké nebo středně těžké zranění.

Pozornost! Tato signální značka/slovo upozorňuje na možné škody na majetku.



Pozornost! Pečlivě si přečtěte bezpečnostní pokyny. Nedodržení bezpečnostních pokynů může mít za následek úraz elektrickým proudem, požár a vážné zranění. **Uschovejte si všechny bezpečnostní pokyny a pokyny pro budoucnost.**



Tento výrobek nesmí být likvidován s domovním odpadem!



VAROVÁNÍ! Z tohoto zařízení můžete pokud je používáno nesprávně nebo v rozporu s jeho určením osobami, které nebyly poučeny! Všimněte si, že zařízení není hračka a nepatří do rukou dětí.

Zadušení! Nechť

Obalový materiál nelehejte nedbale na lehkou váhu. Ono by se mohla stát nebezpečnou hračkou pro

1

Důležité bezpečnostní pokyny

Bezpečnost

- Vaše bezpečnost je pro nás na prvním místě. Před instalací a používáním produktu si proto nezapomeňte přečíst uživatelskou příručku. Pokud chcete, pokud si nejste jisti jakýmkoli informacemi v této příručce, obraťte se na prodejce, u kterého jste zařízení zakoupili.
- **NEPOUŽÍVEJTE výrobek**, pokud jste si ještě nepřečetli uživatelskou příručku.
- Před zahájením instalace se ujistěte, že jste si důkladně přečetli návod k použití a porozuměli jeho obsahu.
- Návod je v zájmu vaší bezpečnosti.

VAROVÁNÍ!

- Z bezpečnostních důvodů jsou důležitá následující opatření. Pokud si nepřečtete a nedodržíte tyto pokyny, může dojít k vážnému zranění olovo.
- Pro vaše zdraví a bezpečnost by tento produkt neměli používat lidé s vysokým krevním tlakem, srdečními chorobami a dalšími kardiovaskulárními a cerebrovaskulárními onemocněními.
- Zdravotně postižené osoby by neměly zařízení používat samy a bez dohledu odborníků nebo zdravotnického personálu.
- Doporučujeme, abyste se před zahájením nového tréninku poradili se svým lékařem, pokud jste nedávno podstoupili operaci, jste těhotná, máte zranění nebo pokud máte obavy o své zdraví nebo kondici, které by se mohly zhoršit dalším cvičením.
- Okamžitě přestaňte cvičit, pokud pocítíte závratě nebo dušnost.
- Pokud zaznamenáte nevolnost, bolest, nepohodlí nebo jiné akutní abnormality, nezapomeňte přestat cvičit a před použitím se poradte se svým lékařem. Pokračujte v tréninku.
- Při nošení výrobku buďte opatrní, protože by pro vás mohl být příliš těžký. Možná budete potřebovat přítele nebo člena rodiny, který vám pomůže produkt rozebrat, sestavit a znovu uspořádat.
- Udržujte části obalu mimo dosah dětí, zejména kojenců a malých dětí, protože hrozí nebezpečí udušení.
- Před použitím se ujistěte, že je výrobek zcela neporušený; V případě, že je poškozený, přestaňte jej používat a kontaktujte nás.
- Nepoužívejte výrobek venku.
- Ušchovejte si všechny obaly a příslušenství pro pozdější použití a chraňte je před dětmi a zvířaty.

Poznámka!

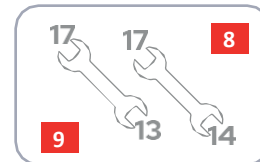
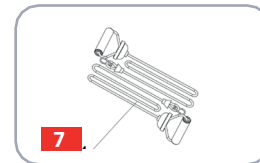
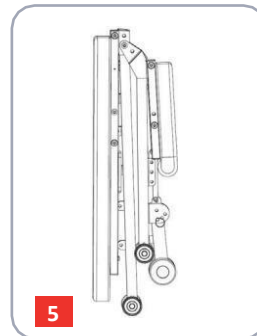
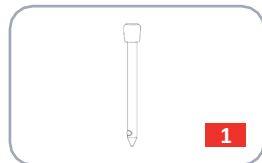
- Je důležité, abyste si před sestavením a použitím zařízení přečetli tuto příručku. Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno.
- Pouze pro domácí a vnitřní použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití a smí být používáno pouze podle pokynů v tomto návodu. Tento produkt by neměl být používán pro jiné cviky než trénink s činkami.
- Poradte se se svým lékařem, abyste zjistili, zda jste pro toto zařízení vhodní. Pokud užíváte léky na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo cholesterol, je velmi důležitá rada lékaře.
- Před použitím zahřejte. Nepoužívejte tento výrobek bezprostředně po jídle.
- Postupně zvyšujte rychlost, intenzitu a délku cvičení.
- Tento výrobek smí v jednu chvíli používat pouze jedna osoba.
- Tento výrobek je určen pouze pro dospělé.
- Tento výrobek používejte pouze na povrchy, které nejsou promáčknuté nebo poškozené hmotností zařízení.
- Před použitím umístěte zařízení na starou látku nebo cvičební podložku, aby nedošlo k poškození podlahy nebo koberce.
- Před použitím položte na lavici ručník, aby se nenavlhla potem.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení.
- Pro vaši bezpečnost by kolem zařízení měl být alespoň 1 metr volného prostoru a v blízkosti by neměly být žádné špičaté nebo ostré předměty.
- Při používání zařízení noste vhodné oblečení a obuv. Nenoste volné oblečení nebo šperky, abyste se vyhnuli zachycení.
- Maximální statická nosnost výrobku je 250 kg. To zahrnuje hmotnost uživatele a použitou sadu činek. Nepřekračujte tento hmotnostní limit.
- Tento stroj je vhodný pouze pro trénink s činkami, nepoužívejte jej jako olympijskou posilovací lavici.
- Udržujte rovnováhu a posaďte se na střední část lavice; nesedejte si na okraj lavice.
- Rychloupínací kolíky připevněte k výrobku přesně podle pokynů.
- Neměňte design ani funkci produktu.
- Nepoužívejte příslušenství, které nedoporučujeme my.
- Výrobek nepoužívejte, pokud nefunguje správně nebo je poškozený. Kontaktujte naše servisní středisko.
- Nevkládejte předměty, ruce ani nohy do otvorů a nevystavujte ruce, paže nebo nohy pohonnému mechanismu nebo jakékoli jiné potenciálně pohyblivé části produktu.
- Tento produkt není vhodný pro lékařské použití.



2

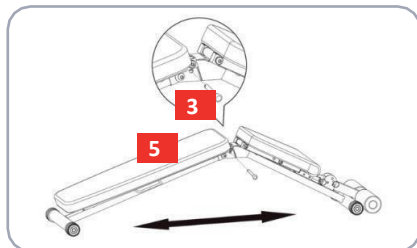
Rozsah dodávky

1x hlavní tělo / 1x popruhy / 5x zajišťovací kolík / 1 x návod



Ne	Označení
1	Kolík(1
2 & 3	Baterie Ø8x60 (1x) a Ø10x60
4	Kolík
5	Hlavní
6	Podpora krku(1)
7	Stuhy (1x)
8 & 9	Inbus 13/17 (1x)& 14/17 (1x)

Montážní návod a tipy pro školení

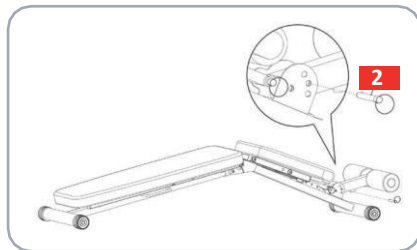


Krok 1: Vytáhněte kolík (3).

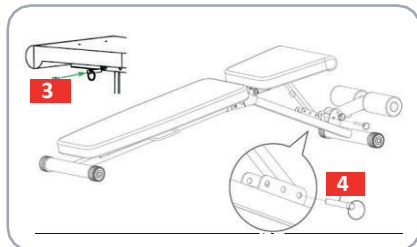
Krok 2: Rozložte stroj.

Poté zasuňte těsnicí kolík

(5) připevněte hlavní rám.



Krok 3: Umístěte držák nohou do požadované polohy a zajistěte jej kolíkem (2).



Krok 4: Nastavte sedadlo do požadované polohy a připevněte jej pomocí kolíku (4).

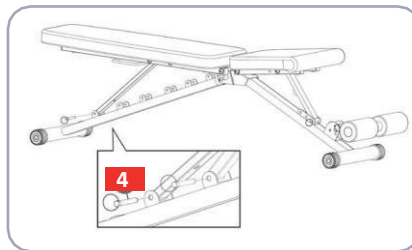
Abyste zabránili jeho ztrátě, zasuňte kolík (3) do slotu pod sedlem; Slouží k uzamčení lavice ve složeném stavu.



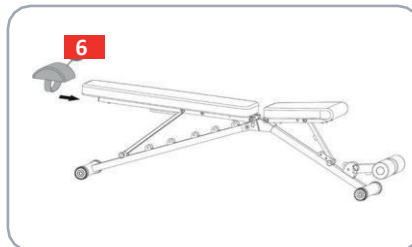


3

Montážní návod a tipy pro školení



Krok 5: Upravte zadní polštář. Poté jej připevněte špendlíkem (4).



Krok 6: Posuňte opěrku hlavy (6) na zadním polštáři.



Krok 7: Připojte Bungee šňůra (7). Jak je znázorněno na obrázku.

POSTOJ

Opěradlo je nastavitelné v 6 úrovních sklonu, kolečka s nožní brzdou a sedák jsou nastavitelné ve 3 polohách, aby vyhovovaly potřebám různých uživatelů.



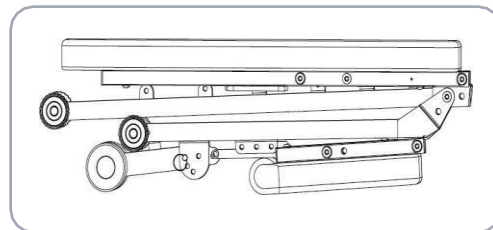
SKLÁDÁNÍ POSILOVACÍ LAVICE

Když se zařízení nepoužívá, lze jej složit a uložit, aby se ušetřilo místo.

Chcete-li lavici zavřít, vytáhněte velký zajišťovací kolík a pružinové kolíky a sklopte lavici jako na fotografii.

Umístěte kovový držák pod sedadlo tak, aby otvor na konci odpovídal otvoru pod opěradlem a zajistěte lavici kolíkem (3).

Při otevírání a zavírání dbejte na to, abyste do zařízení nezachytili ruce nebo jiné části těla. Před přemístěním lavice se ujistěte, že je pružinový kolík pevně zasunutý; Udržujte děti a zvířata mimo dosah složeného zařízení.





Tréninkové kurzy

Používání tohoto produktu má potenciál přinést vám mnoho výhod. Může zlepšit vaši fyzickou kondici, posílit svaly, kontrolovat příjem kalorií a pomoci vám dosáhnout celkového efektu tonizace těla.



Zahřívací fáze

Tato fáze nejen pomáhá stimulovat krevní oběh a prohřát svaly, ale také snižuje riziko křečí a svalového napětí. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je znázorněno na obrázku. Svalové napětí by mělo být udržováno po dobu asi 30 sekund při každém protažení. Protahujte svaly pomalu, bez prudkých šubání a pohybů. Pokud se objeví bolest, okamžitě přestaňte protahovat.



Fáze vychladnutí

Používání tohoto produktu má potenciál přinést vám mnoho výhod. Může zlepšit vaši fyzickou kondici, posílit svaly, kontrolovat příjem kalorií a pomoci vám dosáhnout celkového efektu tonizace těla.

Tréninkové kurzy

Posilovací lavice je vybavena elastickými odporovými gumami, které jsou ideální pro provádění cviků na posílení svalů; Lavice také poskytuje ideální oporu pro ty, kteří používají tradiční činky a chtějí používat různé zátěže pro posilovací cviky. Zátěž, počet opakování a počet sérií se bude odvíjet od cíle, kterého chcete tréninkem dosáhnout. Zátěž se vypočítává na základě procenta z maxima, což je maximální počet kilogramů, se kterými můžete provést opakování daného cviku. Pro posílení tréninku nebo celkové kondice doporučujeme provádět až 2 série po 10 až 15 opakováních s lehkou zátěží (cca 60 % maxima); Zvýšením počtu opakování a sérií se stejnou zátěží lze trénovat svalovou vytrvalost. Pro nárůst svalové hmoty doporučujeme 4/5 sérií po 8/10 opakováních při velké zátěži (asi 80 % maxima); Při tomto typu tréninku je důležité zvládnout techniky provádění cviků, aby nedošlo ke zranění. Mezi jednotlivými sériemi by měla být vždy naplánována doba odpočinku přibližně jedna minuta. Protože se jedná o obecné rady, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoli cvičebního programu vždy poradili s lékařem.

Fronta
Výtah



Zvedn
out
vzhůr
u



Drtí



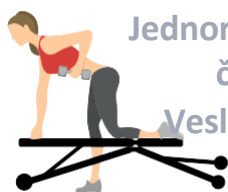
biceps
ová
zvlněn
á
vseďe



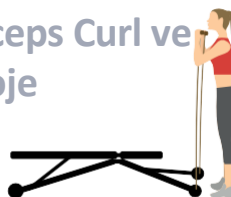
Lis se
šikmou
činkou



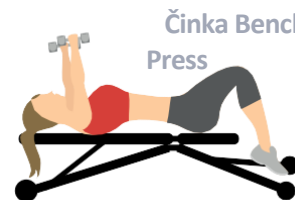
Jednoruční
činka
Veslovat



Biceps Curl ve
stoje



Činka Bench
Press



Zklidnění po tréninku



1 protažení ramen



2 protažení

3
Skok
-Kmen4
Protahová
ní nad5
Prs-
Kmen

**6 Předklon****7 Dotyk prstů na****8 Kinder-pozice****9 Prodloužení kvadricepsu****10 Kobra****11 Stehenní ortéza**



4

Údržba a péče

- Výrobek skladujte na suchém místě a nečistěte jej vodou.
- Na povrch se doporučuje položit ručník, aby nedošlo k namokrání od potu.
- Před použitím se ujistěte, že jsou všechny části z bezpečnostních důvodů pevně utaženy.
- K čištění zařízení nikdy nepoužívejte chemické prostředky.
- Po každém použití spotřebič očistěte čistým suchým hadříkem.
- Po použití zařízení každý týden čistěte čistým hadříkem a jemným čistícím prostředkem.
- Pravidelně kontrolujte zařízení, zda není prasklé nebo ohnuté části; V takovém případě přestaňte používat a okamžitě kontaktujte náš zákaznický servis.

5

Specifikace

Parametry	Hodnota
Model	WB250
Rozměry podpory	126 cm
Max. Zatížitelnost	250 kg
Rozměry konstrukce	143 x 37 x 110 cm
Hmotnost	14 kg

V průběhu vylepšování produktu si vyhrazujeme právo provádět technické a vizuální změny zboží.

Ekologická likvidace

⚠ Varování: Hrozí nebezpečí udušení! Obalový materiál je pro děti nebezpečný. Nikdy nedovolte dětem, aby si hrály s obalovými materiály.

1. Likvidace a balení

Obal vašeho zařízení je vyroben z materiálů nezbytných pro zajištění účinné ochrany během přepravy. Tyto materiály jsou plně recyklovatelné a snižují tak dopad na životní prostředí. Obal vyhodte do recyklačního koše.

2. Likvidace starého zařízení

OOEZ musí být zlikvidována v souladu se směrnicemi a předpisy pro místní likvidaci odpadu. obraťte se na místní správu ohledně adresy nejbližšího recyklačního střediska a doručte tam své zařízení.



4

EU prohlášení o shodě

My

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Německo,

Tímto prohlašujeme, že níže popsané zařízení splňuje příslušné základní bezpečnostní a zdravotní požadavky směrnic EU díky své konstrukci a konstrukci a také ve verzi, kterou jsme uvedli na trh.

Název produktu: **Posilovací lavice**
Číslo modelu: **WB250**
Číslo položky: **4252023106054**

Zkouška se provádí na základě následujících harmonizovaných norem:

EN ISO 20957-1: 2024

EN ISO 20957-4: 2016

Další použité technické normy
a specifikace:

Místo a datum: Würzburg, 22.07.2022

Podpis:



Dipl.-Inform. (Univ.)
In Kadharan Sanbala, generální ředitel

Pokud je zařízení upraveno bez našeho souhlasu, ztrácí toto prohlášení o shodě platnost.

Kontaktujte nás

Telefon: +49 (0) 931 90 80 3000

E-mail: info@km-fit.de

Sídlo: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Zpáteční adresu naleznete v tiráži: [https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)

Daňové identifikační číslo: DE 263752326

Soudem pro zápis do obchodního rejstříku je Würzburg, HRB

10082 WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



km-fit.de