Oryginalna instrukcja obsługi

Ławka wagowa

WB250

Prosimy o przestrzeganie wszystkich środków bezpieczeństwa zawartych w niniejszej instrukcji obsługi, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie.

Spis treści

1 Wprowadzenie & Bezpieczeństwo

2 Zakres dostawy

3 Instrukcja montażu i Szkolenia Stipps

4 Konserwacja i pielęgnacja

5 Specyfikacje

6 Przyjazne Dyspozycji

7 Zgodność z przepisami UE wyjaśnienie

Dziękuję bardzo!

Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Prosimy o uważne przeczytanie instrukcji obsługi przed pierwszym użyciem produktu. Jeśli przekazujesz produkt osobie trzeciej, musisz przekazać te instrukcje. Zachowaj instrukcję obsługi na przyszłość. Rysunki w tym przewodniku mogą nie pasować do obiektów fizycznych. Proszę odnieść się do obiektów fizycznych.

1

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Prosimy o zapoznanie się z niniejszą instrukcją przed przystąpieniem do obsługi i użytkowania urządzenia. Jeśli nie masz pewności co do informacji zawartych w tej broszurze, skontaktuj się ze sprzedawcą, u którego zakupiono urządzenie.

UWAGA: Przeczytaj wszystkie instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i użytkowania. Nieprzestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować porażenie prądem, pożar i/lub poważne obrażenia. Zachowaj wszystkie instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i użytkowania do wykorzystania w przyszłości.

UWAGA: NIE używaj produktu przed użyciem
Instrukcja obsługi.
Upewnij się, że dokładnie przeczytałeś instrukcję użytkowania i rozumiesz jej zawartość przed rozpoczęciem instalacji.
Instrukcje mają na celu zapewnienie Ci bezpieczeństwa.

Ostrzeżenie: Istnieje ryzyko zadławienia! Materiał opakowaniowy jest niebezpieczny dla dzieci. Nigdy nie pozwalaj dzieciom bawić się materiałami opakowaniowymi.

1

Bezpieczeństwo

Wprowadzenie

Niniejsza instrukcja obsługi ma na celu zapoznanie się z instalacją, użytkowaniem i konserwacją produktu. Aby bezpiecznie i poprawnie zainstalować urządzenie, przed rozpoczęciem przeczytaj instrukcję obsługi.

Prosimy o uważne przeczytanie poniższych instrukcji i odpowiednie użytkowanie produktu. Prosimy o zachowanie tej instrukcji i przekazanie jej przy przekazywaniu produktu.

To podsumowanie nie może zawierać wszystkich szczegółów dotyczących wszystkich wariantów i kroków, które należy wykonać. Skontaktuj się z nami, jeśli potrzebujesz więcej informacji i pomocy.

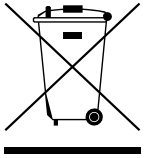
Objaśnienie symboli

⚠ **UWAGA:** Ten symbol/słowo sygnałowe wskazuje na zagrożenie średniego ryzyka, które, jeśli nie może spowodować śmierć lub poważne obrażenia.

⚠ **OSTROŻNOŚĆ!** To hasło ostrzegawcze odnosi się do zagrożenia o niskim poziomie ryzyka, które, jeśli się go nie uniknie, może skutkować niewielkimi lub umiarkowanymi obrażeniami.

Uwaga! Ten znak sygnalizacyjny/słowo ostrzega przed możliwym uszkodzeniem mienia.

Uwaga! Przeczytaj uważnie instrukcje bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa może spowodować porażenie prądem, pożar i poważne obrażenia. **Zachowaj wszystkie instrukcje bezpieczeństwa i instrukcje na przyszłość.**



Tego produktu nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi!

OSTRZEŻENIE! Z tego urządzenia możesz jeśli jest używany niewłaściwie lub niezgodnie z jego przeznaczeniem przez osoby, które nie zostały poinstruowane! Należy pamiętać, że urządzenie nie jest zabawką i nie należy do rąk dzieci.

Uduszenie! Niech

Nie układaj niedbale materiału opakowaniowego. Ono

może stać się niebezpieczną zabawką dla dzieci.

1

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

Bezpieczeństwo

- Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Dlatego przed instalacją i użytkowaniem produktu należy zapoznać się z instrukcją obsługi. Jeśli chcesz
  Jeśli nie masz pewności co do jakichkolwiek informacji zawartych w tej instrukcji, skontaktuj się ze sprzedawcą, u którego zakupiono urządzenie.
- NIE WOLNO **używać produktu**, jeśli nie przeczytałeś jeszcze instrukcji obsługi.
- Upewnij się, że dokładnie przeczytałeś instrukcję użytkowania i rozumiesz jej zawartość przed rozpoczęciem instalacji.
- Instrukcje mają na celu zapewnienie Ci bezpieczeństwa.

OSTRZEŻENIE!

- Ze względów bezpieczeństwa ważne są następujące środki ostrożności. Nieprzeczytanie i nieprzestrzeganie tych instrukcji może spowodować poważne obrażenia ołów.
- Ze względu na Twoje zdrowie i bezpieczeństwo osoby z wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca i innymi chorobami układu krążenia i naczyń mózgowych nie powinny używać tego produktu.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia samodzielnie i bez nadzoru specjalistów lub personelu medycznego.
- Zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego treningu, jeśli niedawno przeszłaś operację, jesteś w ciąży, doznałeś kontuzji lub masz obawy dotyczące swojego zdrowia lub poziomu sprawności, które mogą ulec pogorszeniu przez dodatkowe ćwiczenia.
- Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz zawroty głowy lub duszności.
- Jeśli odczuwasz nudności, ból, dyskomfort lub inne ostre nieprawidłowości, pamiętaj, aby przestać ćwiczyć i skonsultować się z lekarzem przed użyciem
  Wznów szkolenie.
- Zachowaj ostrożność podczas noszenia produktu, ponieważ może być dla Ciebie za ciężki. Możesz potrzebować przyjaciela lub członka rodziny, który pomoże Ci rozpakować, złożyć i przestawić produkt.
- Części opakowania należy trzymać z dala od dzieci, zwłaszcza niemowląt i małych dzieci, ponieważ istnieje ryzyko zadławienia.
- Przed użyciem upewnij się, że produkt jest całkowicie nienaruszony; W przypadku, gdy jest uszkodzony, przestań go używać i skontaktuj się z nami.
- Nie używaj produktu na zewnątrz.
- Zachowaj wszystkie opakowania i akcesoria do późniejszego wykorzystania i chroń je przed dziećmi i zwierzętami.

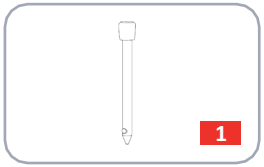
Nuta!

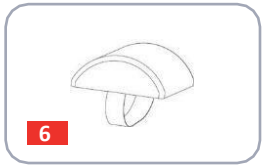
- Ważne jest, aby przeczytać tę instrukcję przed montażem i użytkowaniem urządzenia. Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo zmontowane, konserwowane i używane.
- Tylko do użytku domowego i wewnętrznego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego i może być używane wyłącznie zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji. Ten produkt nie powinien być używany do ćwiczeń innych niż trening z hantlami.
- Skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić, czy nadajesz się do tego urządzenia. Jeśli przyjmujesz leki na tętno, ciśnienie krwi lub cholesterol, porada lekarza jest bardzo ważna.
- Rozgrzej się przed użyciem. Nie należy stosować tego produktu bezpośrednio po posiłkach.
- Stopniowo zwiększaj szybkość, intensywność i czas trwania ćwiczeń.
- Ten produkt może być używany tylko przez jedną osobę na raz.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Używaj tego produktu tylko na powierzchniach, które nie są wgniecione ani uszkodzone przez ciężar urządzenia.
- Przed użyciem umieść urządzenie na starej szmatce lub macie do ćwiczeń, aby nie uszkodzić podłogi ani dywanu.
- Przed użyciem połóż ręcznik na ławce, aby zapobiec zamoczeniu od potu.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia.
- Dla Twojego bezpieczeństwa wokół urządzenia powinien być co najmniej 1 metr wolnej przestrzeni, a w pobliżu nie powinno być żadnych spiczastych ani ostrych przedmiotów.
- Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież i obuwie. Nie noś luźnych ubrań ani biżuterii, aby uniknąć przytrzaśnięcia.
- Maksymalna nośność statyczna produktu wynosi 250kg. Obejmuje to wagę użytkownika i używany zestaw hantli. Nie przekraczaj tego limitu wagowego.
- Ta maszyna nadaje się tylko do treningu z hantlami, nie używaj jej jako ławki olimpijskiej.
- Utrzymuj równowagę i usiądź w środkowej części ławki; Nie siadaj na krawędzi ławki.
- Przymocuj kołki szybkiego zwalniania do produktu ściśle według instrukcji.
- Nie zmieniaj projektu ani funkcji produktu.
- Nie używaj akcesoriów, które nie są przez nas zalecane.
- Nie używaj produktu, jeśli nie działa prawidłowo lub jest uszkodzony. Skontaktuj się z naszym centrum serwisowym.
- Nie wkładaj przedmiotów, rąk ani stóp do otworów i nie wystawiaj rąk, ramion ani stóp na działanie mechanizmu napędowego lub innej potencjalnie ruchomej części produktu.
- Ten produkt nie nadaje się do użytku medycznego.

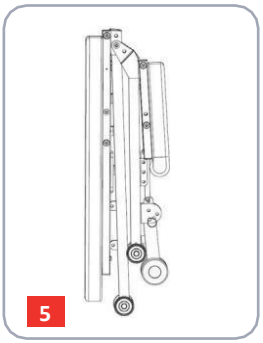
2

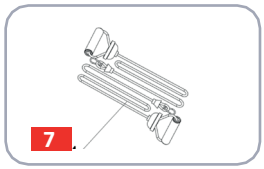
Zakres dostawy

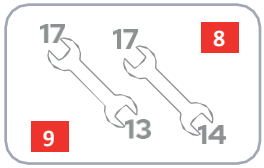
1x korpus główny / 1x paski / 5x sworzeń blokujący / 1 x instrukcja







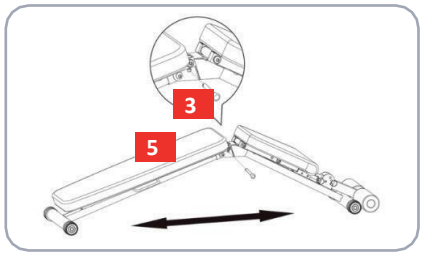




Nie	Oznaczenie
1	Szpilka(
2 i 3	Baterie Ø8x60 (1x) i Ø10x60
4	Sworzeń
5	Część
6	Podparcie szyi(1)
7	Wstążki(1x)
8 & 9	Inbus 13/17 (1x) i 14/17 (1x)

3

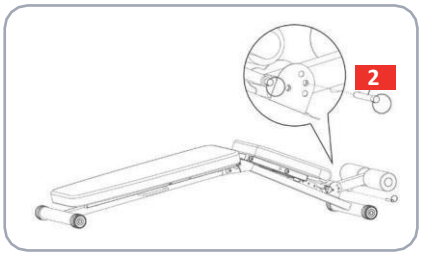
Instrukcja montażu i wskazówki szkoleniowe



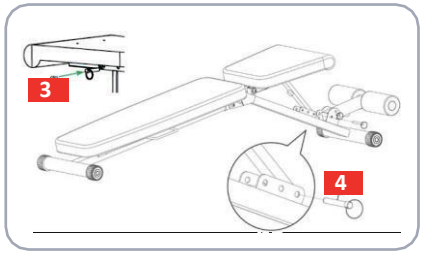
Krok 1: Wyciągnij kołek (3).

Krok 2: Rozłóż maszynę.

Następnie umieść kołek uszczelniający (5) , aby przymocować ramę główną.



Krok 3: Umieść uchwyt na nogę w żądanej pozycji i zabezpiecz go kołkiem (2).

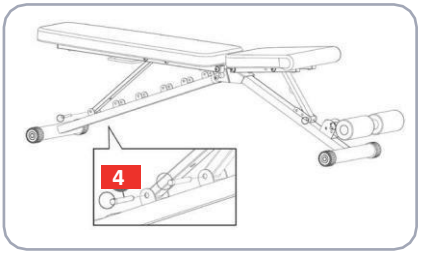


Krok 4: Ustaw siedzisko w żądanej pozycji i przymocuj je za pomocą kołka (4).

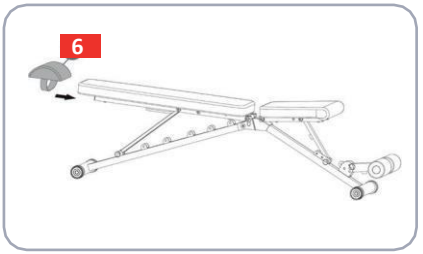
Aby go nie zgubić, wsuń kołek (3) w szczelinę pod siedzeniem; Służy do blokowania ławki po złożeniu.

3

Instrukcja montażu i wskazówki szkoleniowe



Krok 5: Wyreguluj poduszkę oparcia. Następnie przymocuj go za pomocą szpilki (4).

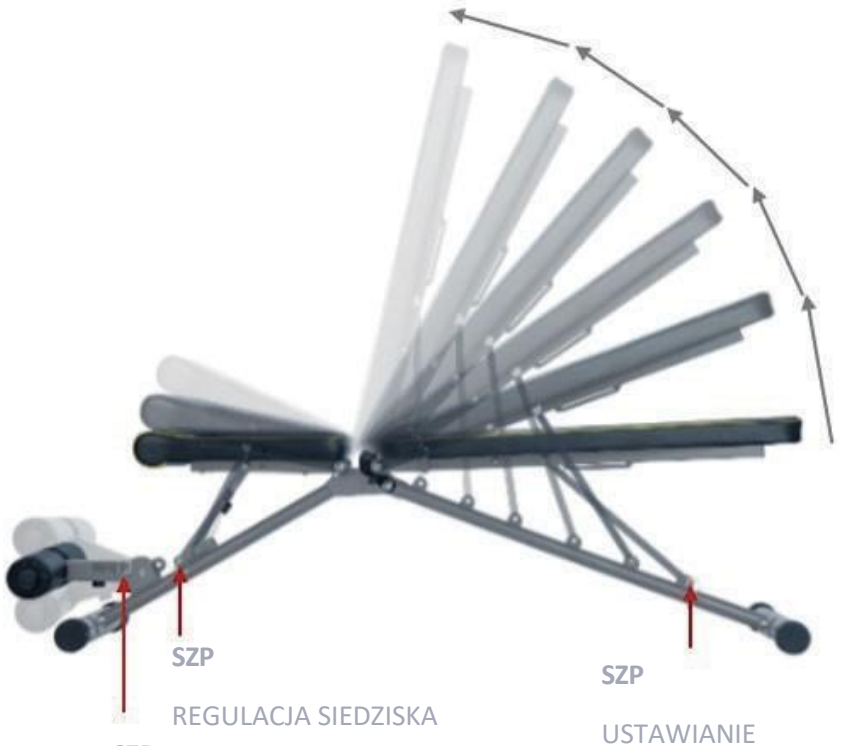


Krok 6: Przesuń zagłówek (6) na poduszce oparcia.

Krok 7: Dołącz Linka bungee (7). Jak pokazano na rysunku.

POSTAWA

Oparcie jest regulowane w 6 poziomach nachylenia, kółka z hamulcem nożnym i siedzisko są regulowane w 3 pozycjach, aby zaspokoić potrzeby różnych użytkowników.



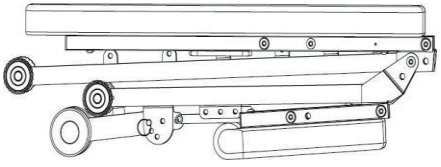
SKŁADANIE ŁAWKI OBCIĄŻENIOWEJ

Gdy urządzenie nie jest używane, można je złożyć i schować, aby zaoszczędzić miejsce.

Aby zamknąć ławkę, wyciągnij duży kołek blokujący i kołki sprężynowe i złóż ławkę jak na zdjęciu.

Umieść metalowy wspornik pod siedziskiem tak, aby otwór na końcu pasował do otworu pod oparciem i zabezpiecz ławkę za pomocą kołka (3).

Podczas otwierania i zamykania upewnij się, że nie przytrzymujesz rąk ani innych części ciała w urządzeniu. Upewnij się, że kołek sprężysty jest mocno zatrzaśnięty przed przesunięciem ławki; Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od złożonego urządzenia.



Szkolenia Stipps

Stosowanie tego produktu może przynieść Ci wiele korzyści. Może poprawić Twoją sprawność fizyczną, wzmocnić mięśnie, kontrolować spożycie kalorii i pomóc Ci osiągnąć ogólny efekt ujędrnienia ciała.

Faza rozgrzewki

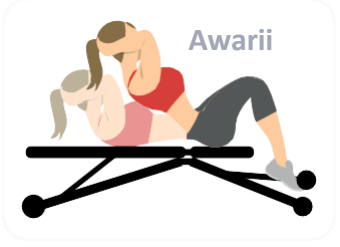
Ta faza nie tylko pomaga pobudzić krążenie krwi i rozgrzać mięśnie, ale także zmniejsza ryzyko skurczów i napięć mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano na rysunku. Napięcie mięśniowe powinno być utrzymywane przez około 30 sekund przy każdym rozciąganiu. Rozciągaj mięśnie powoli, bez gwałtownych szarpnięć i ruchów. Jeśli pojawi się ból, natychmiast przerwij rozciąganie.

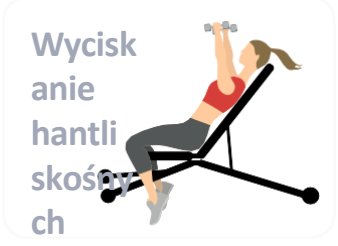
Faza schładzania

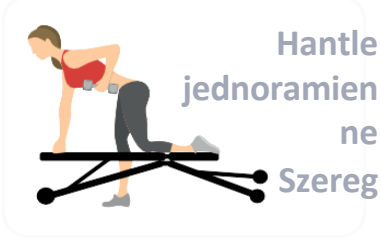
Stosowanie tego produktu może przynieść Ci wiele korzyści. Może poprawić Twoją sprawność fizyczną, wzmocnić mięśnie, kontrolować spożycie kalorii i pomóc Ci osiągnąć ogólny efekt ujędrnienia ciała.

Wskazówki treningowe

Ławka obciążeniowa wyposażona jest w elastyczne taśmy oporowe, idealne do wykonywania ćwiczeń wzmacniających mięśnie; Ławka stanowi również idealne wsparcie dla tych, którzy używają tradycyjnych hantli i chcą używać różnych obciążeń do ćwiczeń wzmacniających. Obciążenie, liczba powtórzeń i liczba serii będą zależeć od celu, jaki chcesz osiągnąć podczas treningu. Obciążenie obliczane jest na podstawie procentu maksimum, czyli maksymalnej liczby kilogramów, z jaką można wykonać powtórzenie danego ćwiczenia. W celu wzmocnienia treningu lub ogólnej sprawności zalecamy wykonanie do 2 serii po 10 do 15 powtórzeń z lekkim obciążeniem (około 60% maksimum); Zwiększenie liczby powtórzeń i serii z tym samym obciążeniem może trenować wytrzymałość mięśniową. W celu zwiększenia masy mięśniowej zalecamy 4/5 serii po 8/10 powtórzeń przy dużym obciążeniu (około 80% maksimum); W tego typu treningu ważne jest, aby opanować techniki wykonywania ćwiczeń, aby uniknąć kontuzji. Pomiędzy poszczególnymi seriami należy zawsze zaplanować czas regeneracji wynoszący około jednej minuty. Ponieważ są to ogólne porady, zalecamy, aby zawsze skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.







Ochłonięcie po treningu

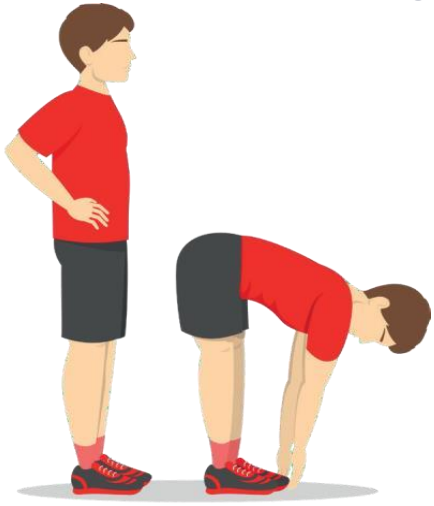
1 rozciąganie

2 Rozciąganie

3
Sztych
-Naprężać

4
Rozciągani
e nad

5
Pierś-
Napręża



6 Zgięcie do przodu

7 Dotyk palców u

8 Pozycja bardziej

9 Wydłużenie mięśnia czworogłowego

10 Kobra

11 Orteza uda

4

Konserwacja i pielęgnacja

- Przechowuj produkt w suchym miejscu i nie myj go wodą.
- Zaleca się położenie ręcznika na powierzchni, aby zapobiec jej zamoczeniu od potu.
- Upewnij się, że wszystkie części są mocno dokręcone przed użyciem ze względów bezpieczeństwa.
- Nigdy nie używaj środków chemicznych do czyszczenia urządzenia.
- Po każdym użyciu wyczyść urządzenie czystą, suchą szmatką.
- Czyść urządzenie co tydzień po użyciu czystą szmatką i łagodnym detergentem.
- Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem pękniętych lub wygiętych części; W takim przypadku przerwij korzystanie z usługi i natychmiast skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta.

5

Specyfikacje

Parametry	
Model	WB250
Wymiary wspornika	126 cm
Maks. Nośność	250 kg
Wymiary konstrukcji	143 x 37 x 110 cm
Waga	14 kg

W ramach ulepszania produktu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych i wizualnych w produkcie.

6

Utylizacja przyjazna dla środowiska

⚠ **Ostrzeżenie: Istnieje ryzyko zadławienia!** Materiał opakowaniowy jest niebezpieczny dla dzieci. Nigdy nie pozwalaj dzieciom bawić się materiałami opakowaniowymi.

1. Utylizacja i pakowanie

Opakowanie Twojego urządzenia wykonane jest z materiałów niezbędnych do zapewnienia skutecznej ochrony podczas transportu. Materiały te w pełni nadają się do recyklingu, a tym samym zmniejszają wpływ na środowisko. Wyrzuć opakowanie do kosza na surowce wtórne.

2. Utylizacja starego sprzętu

WEEE należy utylizować zgodnie z wytycznymi i przepisami dotyczącymi lokalnej utylizacji odpadów. Skontaktuj się z lokalną administracją, aby uzyskać adres najbliższego centrum recyklingu i dostarcz tam swoje urządzenie.

4

Deklaracja zgodności UE

My

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

Niniejszym oświadczamy, że opisane poniżej urządzenie jest zgodne z odpowiednimi zasadniczymi wymaganiami bezpieczeństwa i ochrony zdrowia określonymi w Dyrektywach UE ze względu na swoją konstrukcję i konstrukcję, a także w wersji wprowadzonej przez nas do obrotu.

Nazwa produktu:	**Ławka wagowa**
	WB250
Numer modelu:	**4252023106054**

Test przeprowadzany jest w oparciu o następujące normy zharmonizowane:

EN ISO 20957-1:2024

EN ISO 20957-4:2016

Zastosowane inne normy i specyfikacje techniczne:

Miejsce i data: Würzburg, 22.07.2022

Podpis:

Dipl.-Inform. (Univ.)
Korhan Canbolat, Dyrektor Zarządzający

Jeśli urządzenie zostanie zmodyfikowane bez naszej zgody, niniejsza deklaracja zgodności traci swoją ważność.

Skontaktuj się z nami

Osoba kontaktowa - numer telefonu: +49 (0) 931 90 80 3000

Poczta: info@km-fit.de

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

Adres zwrotny znajduje się w stopce redakcyjnej: https://www.km-fit.de

Numer identyfikacji podatkowej: DE 263752326

Sądem zarejestrowanym w rejestrze handlowym jest

Würzburg, HRB 10082 WEEE-Reg. Nr DE 61617071

km-fit.de