

Originálna používateľská príručka
Posilňovacia lavica

WB250



Dodržujte všetky bezpečnostné opatrenia v tomto návode na použitie, aby ste zaistili bezpečné používanie.

Obsah

1 Úvod & Bezpečnosť

2 Rozsah dodávky

3 Montážny návod &
Tréningové
predmety

4 Údržba a
starostlivosť

5 Špecifikácie

6 Šetrné k životnému prostrediu
Likvidácia

7 Súlad s EÚ
vysvetlenie



Veľmi pekne ďakujem!

Ďakujeme, že ste si vybrali náš produkt. Pred prvým použitím produktu si pozorne prečítajte návod na použitie. Ak výrobok odovzdávate tretej strane, musíte odovzdať tieto pokyny. Návod na obsluhu si uschovajte pre budúce použitie. Výkresy v tejto príručke sa nemusia zhodovať s fyzickými objektmi. Pozrite si fyzické objekty.



Dôležité bezpečnostné pokyny

Vaša bezpečnosť je pre nás nanajvýš dôležitá. Pred použitím a používaním zariadenia si prečítajte tieto pokyny. Ak si nie ste istí informáciami obsiahnutými v tejto brožúre, obráťte sa na predajcu, u ktorého ste zariadenie zakúpili.

VAROVANIE: Prečítajte si všetky bezpečnostné pokyny a pokyny na používanie. Nedodržanie bezpečnostných pokynov a pokynov môže mať za následok úraz elektrickým prúdom, požiar a/alebo vážne zranenie. Uchovajte si všetky bezpečnostné pokyny a pokyny na používanie pre budúce použitie.

POZOR: NEPOUŽÍVAJTE výrobok pred použitím

Návod.

Pred začatím inštalácie sa uistite, že ste si dôkladne prečítali návod na použitie a porozumeli jeho obsahu.

Pokyny sú v záujme vašej bezpečnosti.

Upozornenie: Hrozí nebezpečenstvo udusenía! Obalový materiál je nebezpečný pre deti. Nikdy nedovoľte deťom hrať sa s obalovými materiálmi.



1

Bezpečnosť

Zavedenie

Táto používateľská príručka je určená na oboznámenie vás s inštaláciou, používaním a údržbou produktu. Ak chcete zariadenie nainštalovať bezpečne a správne, prečítajte si skôr ako začnete, prečítajte si používateľskú príručku.

Pozorne si prečítajte nasledujúce pokyny a podľa toho výrobok používajte. Uschovajte si tieto pokyny a odovzdajte ich pri odovzdávaní produktu.

Tento súhrn nemôže obsahovať všetky podrobnosti o všetkých variantoch a krokoch, ktoré treba dodržať. Ak potrebujete viac informácií a pomoci, kontaktujte nás.

Vysvetlenie symbolov

 **VAROVANIE:** Tento signálny symbol/slovo označuje stredne rizikové nebezpečenstvo, ktoré, ak nie môže mať za následok smrť alebo vážne zranenie.

 **OPATRNOŠŤ!** Toto signálne slovo označuje nebezpečenstvo s nízkou úrovňou rizika, ktoré, ak sa mu nezabráni, môže mať za následok ľahké alebo stredne ťažké zranenie.

Pozornosť! Tento signálny znak/slovo varuje pred možným poškodením majetku.



Pozornosť! Pozorne si prečítajte bezpečnostné pokyny. Nedodržanie bezpečnostných pokynov môže mať za následok úraz elektrickým prúdom, požiar a vážne zranenie. **Uchovajte si všetky bezpečnostné pokyny a pokyny pre budúcnosť.**



Tento výrobok sa nesmie likvidovať s domovým odpadom!



VAROVANIE! Z tohto zariadenia môžete ak je používaný nesprávne alebo nie v súlade s určeným účelom osobami, ktoré neboli poučené! Upozorňujeme, že zariadenie nie je hračka a nepatrí do rúk detí.

Udusení! Nech

Obalový materiál neklamte neopatrne. Ono sa môže stať nebezpečnou hračkou pre deti.

1

Dôležité bezpečnostné pokyny

Bezpečnosť

- Vaša bezpečnosť je pre nás najdôležitejšia. Pred inštaláciou a používaním produktu si preto prečítajte používateľskú príručku. Ak chcete Ak si nie ste istí niektorými informáciami v tejto príručke, obráťte sa na predajcu, od ktorého ste zariadenie zakúpili.
- **NEPOUŽÍVAJTE výrobok**, ak ste si ešte neprečítali návod na použitie.
- Pred začatím inštalácie sa uistite, že ste si dôkladne prečítali návod na použitie a porozumeli jeho obsahu.
- Pokyny sú v záujme vašej bezpečnosti.

VAROVANIE!

- Z bezpečnostných dôvodov sú dôležité nasledujúce opatrenia. Neprečítanie a nedodržanie týchto pokynov môže mať za následok vážne zranenie olovo.
- Pre vaše zdravie a bezpečnosť by tento produkt nemali používať ľudia s vysokým krvným tlakom, srdcovými chorobami a inými kardiovaskulárnymi a cerebrovaskulárnymi ochoreniami.
- Zdravotne postihnuté osoby by nemali používať zariadenie samostatne a bez dohľadu odborníkov alebo zdravotníckeho personálu.
- Odporúčame, aby ste sa pred začatím nového tréningu porozprávali so svojim lekárom, ak ste nedávno podstúpili operáciu, ste tehotná, máte zranenie alebo ak máte obavy o svoje zdravie alebo kondíciu, ktoré by sa mohli zhoršiť ďalším cvičením.
- Okamžite prestaňte cvičiť, ak pociťujete závraty alebo dýchavičnosť.
- Ak pociťujete nevoľnosť, bolesť, nepohodlie alebo iné akútne abnormality, nezabudnite prestať cvičiť a pred použitím sa poradte so svojim lekárom Pokračovať v školení.
- Pri nosení produktu buďte opatrní, pretože môže byť pre vás príliš ťažký. Možno budete potrebovať priateľa alebo člena rodiny, ktorý vám pomôže produkt rozbaľiť, zostaviť a usporiadať.
- Obalové časti uchovávajte mimo dosahu detí, najmä dočiat a malých detí, pretože hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Pred použitím sa uistite, že je výrobok úplne neporušený; V prípade poškodenia ho prestaňte používať a kontaktujte nás.
- Výrobok nepoužívajte vonku.
- Uschovajte si všetky obaly a príslušenstvo pre neskoršie použitie a chráňte ich pred deťmi a zvieratami.

Nota!

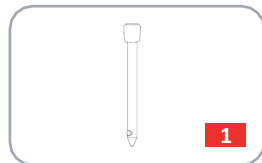
- Pred montážou a používaním zariadenia je dôležité, aby ste si prečítali túto príručku. Bezpečné a efektívne používanie je možné dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované, udržiavané a používané.
- Len na domáce a vnútorné použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie a smie sa používať iba podľa pokynov v tomto návode. Tento výrobok by sa nemal používať na iné cvičenia ako na tréning s činkami.
- Poradte sa so svojím lekárom, aby ste zistili, či ste pre toto zariadenie vhodní. Ak užívate lieky na srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo cholesterol, rada lekára je veľmi dôležitá.
- Pred použitím zahrejte. Nepoužívajte tento výrobok bezprostredne po jedle.
- Postupne zvyšujte rýchlosť, intenzitu a trvanie cvičení.
- Tento výrobok môže naraz používať iba jedna osoba.
- Tento produkt je určený len pre dospelých.
- Tento výrobok používajte iba na povrchy, ktoré nie sú preliačené alebo poškodené hmotnosťou zariadenia.
- Pred použitím položte zariadenie na starú handričku alebo podložku na cvičenie, aby ste nepoškodili podlahu alebo koberec.
- Pred použitím položte na lavicu uterák, aby ste zabránili navlhnutiu potom.
- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.
- Pre vašu bezpečnosť by mal byť okolo zariadenia voľný priestor aspoň 1 meter a v blízkosti by nemali byť žiadne špicaté alebo ostré predmety.
- Pri používaní zariadenia noste vhodný odev a obuv. Nenoste voľné oblečenie alebo šperky, aby ste sa neprichytili.
- Maximálna statická nosnosť výrobku je 250 kg. To zahŕňa hmotnosť používateľa a použitú súpravu činiek. Neprekračujte tento hmotnostný limit.
- Tento stroj je vhodný len na tréning s činkami, nepoužívajte ho ako olympijskú posilňovaciu lavicu.
- Udržujte rovnováhu a posadte sa na strednú časť lavice; nesaďte na okraji lavice.
- Rýchloupínacie kolíky pripevnite k produktu striktno podľa pokynov.
- Nemeňte dizajn ani funkciu produktu.
- Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré neodporúčame.
- Výrobok nepoužívajte, ak nefunguje správne alebo je poškodený. Kontaktujte naše servisné stredisko.
- Do otvorov nekladajte predmety, ruky ani nohy a nevystavujte ruky, ruky ani nohy hnaciemu mechanizmu alebo inej potenciálne pohyblivej časti produktu.
- Tento výrobok nie je vhodný na lekárske použitie.



2

Rozsah dodávky

1x hlavné telo / 1x popruhy / 5x poistný kolík / 1x návod



1



Ø10x70

4

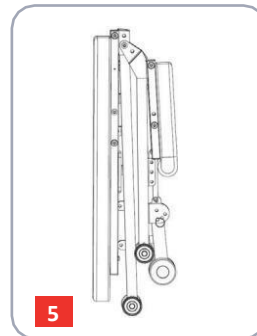


6

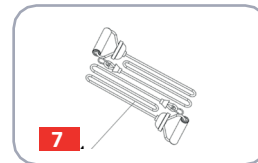


Ø8x60

2



5

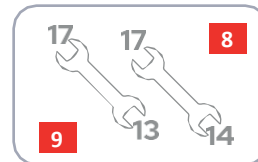


7



Ø10x60

3



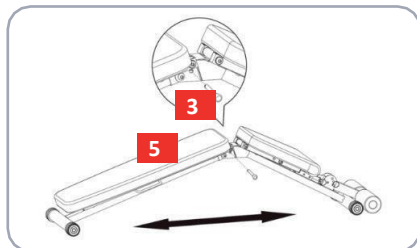
8

9

17 17 13 14

Nie	Označenie
1	Kolík(1)
2 a 3	Ø8x60 (1x) a Ø10x60 (1x)
4	Kolík
5	Hlavná
6	Podpora krku(1)
7	Stuhy(1x)
8 a 9	Inbus 13/17 (1x) a 14/17 (1x)

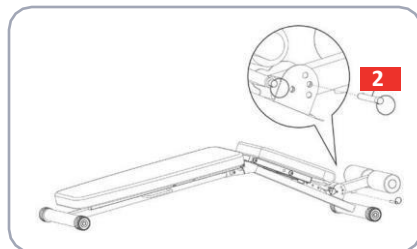
Montážne pokyny a tipy na školenie



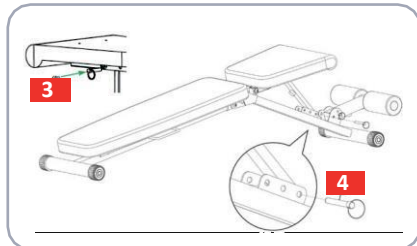
Krok 1: Vytiahnite kolík (3).

Krok 2: Rozložte stroj.

Potom vložte tesniaci kolík (5) na prípevnenie hlavného rámu.

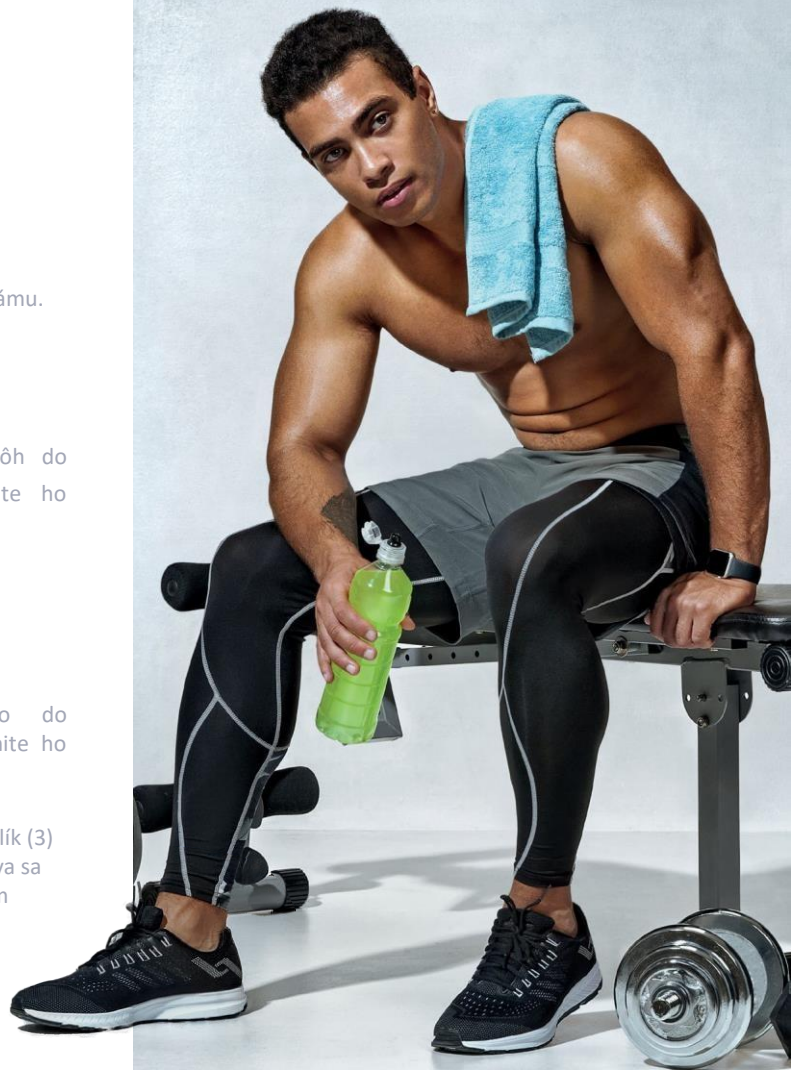


Krok 3: Umiestnite držiak nôh do požadovanej polohy a zaistite ho čapom (2).



Krok 4: Nastavte sedadlo do požadovanej polohy a pripievňte ho čapom (4).

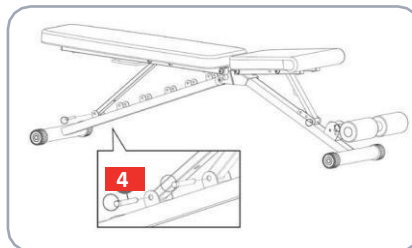
Aby ste ho nestratili, zasuňte kolík (3) do otvoru pod sedadlom; Používa sa na uzamknutie lavice v zloženom stave.



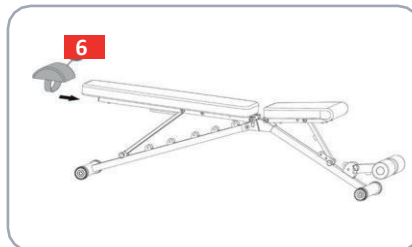


3

Montážne pokyny a tipy na školenie



Krok 5: Upravte zadný vankúš. Potom ho pripevnite špendlíkom (4).



Krok 6: Posuňte opierku hlavy (6) na chrbtovom vankúši.



Krok 7: Pripojte Bungee šnúra (7). Ako je znázornené na obrázku.

POSTOJ

Operadlo je nastaviteľné v 6 úrovniach sklonu, kolieska s nožnou brzdou a sedadlo sú nastaviteľné v 3 polohách, aby vyhovovali potrebám rôznych používateľov.



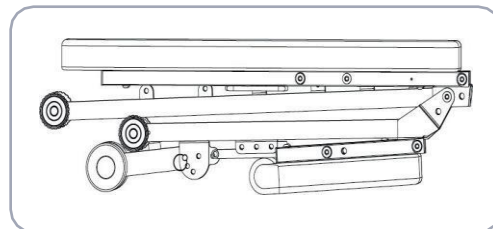
SKLOPENIE POSILŇOVEJ LAVICE

Keď sa zariadenie nepoužíva, je možné ho zložiť a uložiť, aby sa ušetrilo miesto.

Ak chcete lavicu zavrieť, vytiahnite veľký poistný kolík a pružinové kolíky a zložte lavicu ako na fotografii.

Umiestnite kovovú konzolu pod sedadlo tak, aby otvor na konci ladič s otvorom pod operadlom a zaistite lavicu čapom (3).

Pri otváraní a zatváraní dbajte na to, aby ste v zariadení nezachytili ruky ani iné časti tela. Pred premiestnením lavice sa uistite, že je pružinový kolík pevne zaistený; Udržujte deti a zvieratá mimo zloženého zariadenia.





Tréningové predmety

Používanie tohto produktu má potenciál priniesť vám veľa výhod. Môže zlepšiť vašu fyzickú kondíciu, posilniť svaly, kontrolovať príjem kalórií a pomôcť vám dosiahnuť celkový efekt tonizácie tela.



Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha nielen stimulovať krvný obeh a zahrievať svaly, ale tiež znižuje riziko kŕčov a svalového napätia. Je vhodné urobiť niekoľko strečingových cvičení, ako je znázornené na obrázku. Svalové napätie by sa malo udržiavať asi 30 sekúnd pri každom natiahnutí. Naťahujte svaly pomaly, bez náhlych trhnutí a pohybov. Ak sa vyskytne bolesť, okamžite prestaňte naťahovať.



Fáza ochladzovania

Používanie tohto produktu má potenciál priniesť vám veľa výhod. Môže zlepšiť vašu fyzickú kondíciu, posilniť svaly, kontrolovať príjem kalórií a pomôcť vám dosiahnuť celkový efekt tonizácie tela.

Tréningové predmety

Posilňovacia lavica je vybavená elastickými odporovými gumami, ideálnymi na vykonávanie cvikov na posilnenie svalov; Lavička tiež poskytuje ideálnu oporu pre tých, ktorí používajú tradičné činky a chcú používať rôzne záťažové cviky. Záťaž, počet opakovaní a počet sérií budú závisieť od cieľa, ktorý chcete tréningom dosiahnuť. Zaťaženie sa počíta na základe percenta maxima, čo je maximálny počet kilogramov, s ktorými môžete vykonať opakovanie daného cviku. Na posilňovací tréning alebo všeobecnú kondíciu odporúčame urobiť až 2 série po 10 až 15 opakovaní s ľahkou záťažou (asi 60% maxima); Zvýšenie počtu opakovaní a sérií s rovnakou záťažou môže trénovať svalovú vytrvalosť. Na zvýšenie svalovej hmoty odporúčame 4/5 sérií po 8/10 opakovaní pri veľkom zaťažení (asi 80% maxima); Pri tomto type tréningu je dôležité zvládnuť techniku vykonávania cvikov, aby ste sa vyhli zraneniam. Medzi jednotlivými sériami by sa mal vždy naplánovať čas zotavenia približne jednej minúty. Keďže ide o všeobecné rady, odporúčame, aby ste sa pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu vždy poradili s lekárom.

**Predný-
Výťah**



**Zdvih
nite
hore
noha**



Drví



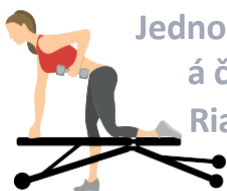
**Biceps
Curl v
sede**



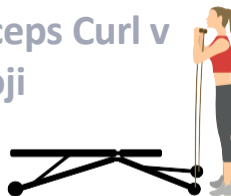
**Lis na
šikmé
činky**



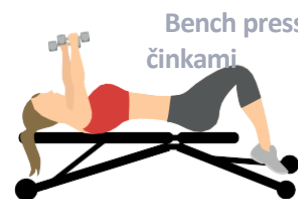
**Jednoručn
á činka
Riadok**



**Biceps Curl v
stoji**



**Bench press s
činkami**



Ochladenie po tréningu



1 strečing ramien



2 Tricepsový



4
Strečing
nad hlavou



5
Prsia-
Namáha



3
Výpadom
-Namáhanie

Posilňovacia lavica

**6 Predklon****7 Dotyk prstov****8 Kinder-Position****9 Predĺženie kvadricepsu****10 Kobra****11 Stehenná ortéza**

**4**

Údržba a starostlivosť

- Výrobok skladujte na suchom mieste a nečistite ho vodou.
- Na povrch sa odporúča položiť uterák, aby nenavhlh od potu.
- Pred použitím sa z bezpečnostných dôvodov uistite, že sú všetky diely pevne utiahnuté.
- Na čistenie zariadenia nikdy nepoužívajte chemické prostriedky.
- Po každom použití spotrebič vyčistite čistou suchou handričkou.
- Prístroj čistite každý týždeň po použití čistou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom.
- Pravidelne kontrolujte zariadenie, či nie je prasknuté alebo ohnuté časti; V takom prípade prestaňte používať a okamžite kontaktujte náš zákaznicky servis.

5

Špecifikácie

Parameter	Hodnota
Model	WB250
Rozmery podpory	126 cm
Max. Nosnosť	250 kg
Rozmery koňstrukcie	143 x 37 x 110 cm
Hmotnosť	14 kg

V priebehu vylepšovania produktu si vyhradzuje právo na technické a vizuálne zmeny položky.

Ekologická likvidácia

⚠ Upozornenie: Hrozí nebezpečenstvo udusenía! Obalový materiál je nebezpečný pre deti. Nikdy nedovoľte deťom hrať sa s obalovými materiálmi.

1. Likvidácia a balenie

Balenie vášho zariadenia je vyrobené z materiálov potrebných na zabezpečenie účinnej ochrany počas prepravy. Tieto materiály sú plne recyklovateľné a znižujú tak dopad na životné prostredie. Obal zlikvidujte v recyklačnom koši.

2. Likvidácia starého zariadenia

WEEE musí byť zlikvidovaný v súlade so smernicami a predpismi o miestnej likvidácii odpadu. Kontaktujte miestnu správu a informujte sa o adrese najbližšieho recyklačného strediska a doručte tam svoje zariadenie.



Posilňovacia lavica

4

Vyhlásenie o zhode EÚ

My

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

Týmto vyhlasujeme, že nižšie popísané zariadenie spĺňa príslušné základné bezpečnostné a zdravotné požiadavky smerníc EÚ vzhľadom na jeho konštrukciu a konštrukciu, ako aj vo verzii, ktorú uvádzame na trh.

Názov produktu: **Posilňovacia lavica**Číslo modelu: **WB250**Číslo položky: **4252023106054**

Skúška sa vykonáva na základe nasledujúcich harmonizovaných noriem:

EN ISO 20957-1: 2024

EN ISO 20957-4: 2016

Ostatné použité technické
normy a špecifikácie:

Miesto a dátum: Würzburg, 22.07.2022

Podpis:

Dipl.-Inform. (Univ.)
Korhan Canbolat, generálny riaditeľ

Ak je zariadenie upravené bez nášho súhlasu, toto vyhlásenie o zhode stráca platnosť.

Kontaktujte nás

Telefón: +49 (0) 931 90 80 3000

Poštou: info@km-fit.de

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

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

Identifikačné číslo pre daň z obratu: DE 263752326

Súdom zapísaným do obchodného registra je Würzburg, HRB

10082 WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



