



## NÁVOD K POUŽITÍ

Tréninková lavička

Model: Fiber Force



Vyrobeno pro:



Podle:

ZOLTA Trade Sp. z o. o.

Ul. Przemysłowa 24

39-300 Mielec, Polsko

biuro@zolta.pl

tel.: +48 22 472 40 02

www.zolta.pl

SKU:0000019368

# OBSAH

OBSAH.....	2
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	3
POPIS PRODUKTU .....	3
TECHNICKÉ ÚDAJE.....	3
ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ .....	4
JAK POUŽÍVAT ZAŘÍZENÍ .....	4
TIPY PRO TRÉNINK .....	4-5
SEZNAM DÍLŮ .....	5
POSTUP MONTÁŽE .....	6-7



*Twoja droga do formy  
zaczyna się tutaj !!!*

# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před sestavením a použitím zařízení si pečlivě přečtěte pokyny, abyste předešli zranění.

---

- Informujte ostatní uživatele o bezpečnosti.
- Výrobek musí být instalován, udržován a používán pouze v souladu s pokyny.  
Neprovádějte na výrobku neoprávněné úpravy.
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice. Pravidelně kontrolujte, zda nejsou poškozené nebo opotřebované. Nepoužívejte poškozený nebo opotřebovaný výrobek.
- Cvičte rozumně. Pokud se u vás objeví závratě, přestaňte cvičit a poradte se s lékařem.
- Před zahájením cvičení se zahřejte.
- Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je zvláště důležité, pokud je vám více než 35 let nebo máte zdravotní komplikace.
- Uchovávejte mimo dosah dětí a zvířat. Zařízení smí sestavit a používat pouze dospělá osoba.
- Po instalaci zkontrolujte všechny součásti. Pokud něco chybí, kontaktujte servis.
- Při montáži buďte mimořádně opatrní. Pro zvýšení zabezpečení.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může způsobit vážné zdravotní problémy nebo zranění. Zkontrolujte vše Bezpečnostní pravidla. Informujte ostatní potenciální uživatele o možných hrozbách.
- Při cvičení noste vhodné oblečení. Vyhněte se volnému oblečení, které se snadno zachytí. Noste sportovní obuv.
- Všechny díly musí být pravidelně kontrolovány a v případě potřeby ihned vyměněny. Opravy musí být provedeny provádí specializovaná služba.
- Dodržujte všechny bezpečnostní pokyny. Pečlivě si přečtěte všechny štítky a varování.
- Nedotýkejte se končetin pohyblivých částí. Zvolte pouze povolenou zátěž a nepřehánějte ji.
- Žádná nastavitelná část nesmí bránit uživateli v pohybu
- Nepoužívejte toto zařízení venku ani v blízkosti vody. • Pouze pro jednu osobu najednou. Neprovádějte na výrobku žádné úpravy.
- Umístěte zařízení na rovný a pevný povrch. Použijte ochrannou podložku k ochraně podlahy. Udržujte mimo dosah min. 60 cm od ostatních zařízení v místnosti.

Přístroj není určen k terapeutickým ani rehabilitačním účelům.

Zdravotní újmy mohou být důsledkem nesprávného nebo nadměrně intenzivního tréninku.

---

TENTO VÝROBEK JE URČEN K DOMÁCIMU POUŽITÍ. VÝROBCE NENÍ ZODPOVĚDNÝ ZA ŽÁDNÉ ŠKODY.

---

ZPŮSOBENO POUŽÍVÁNÍM PŘÍSTROJE V JINÝCH PODMÍNKÁCH NEŽ DOMÁCÍCH (GYMNASTIKA, SPORTOVNÍ KLUBY ATD.).

---

## POPIS PRODUKTU

Zařízení slouží ke zlepšení fyzické kondice a dosažení správného držení těla. Lavice je určena pro cvičení horní části těla. svaly pomocí expandérů, stejně jako břišní, stehenní a hýžděvé svaly.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

ROZMĚRY LAVICE: 78x42x28cm

CELKOVÁ NOSNOST – 150 KG

MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE – 110 KG

POČET ÚHLŮ NÁKLONU SEDADLA – 7

MATERIÁL – Ocel (rám) + PP (potahy) + PU (sedák + opěradlo)



## ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ:

1. Po cvičení setřete veškerý pot, abyste zabránili korozi. Zařízení čistěte měkkým hadříkem a jemnými čisticími prostředky. Na plastové části nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky ani rozpouštědla.
2. V případě zvýšeného hluku stroje je nutné zkontrolovat a řádně utáhnout všechny šrouby a spoje.
3. Výrobek musí být umístěn na čistém, větraném a suchém místě – pouze pro použití v interiéru.
4. Nevystavujte zařízení přímému slunečnímu záření.

**POZOR! K ČIŠTĚNÍ NEPOUŽÍVEJTE ŽÁDNÉ CHEMIKÁLIE**

---

## JAK POUŽÍVAT ZAŘÍZENÍ

1. Umístěte zařízení na hladký, rovný a stabilní povrch.
2. Pro bezpečné provádění cvičení umístěte zařízení do volného prostoru o velikosti alespoň 2 m<sup>2</sup>. zabírá přibližně 2 m<sup>2</sup> prostoru. Kolem zařízení by měly být alespoň 2 m volného prostoru.
3. Neměl by se používat venku ani v místnostech s vysokou vlhkostí.
4. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda je 100% funkční.
5. Na zařízení může cvičit pouze jedna osoba.

## TIPY PRO TRÉNINK

Dodržování TRÉNINKOVÉHO CYKLU přináší mnoho zdravotních výhod, jako například: fyzickou kondici, tvarování svalů a v kombinaci s kontrolou kalorií – úbytek hmotnosti.

## FÁZE ZAHŘÍVÁNÍ

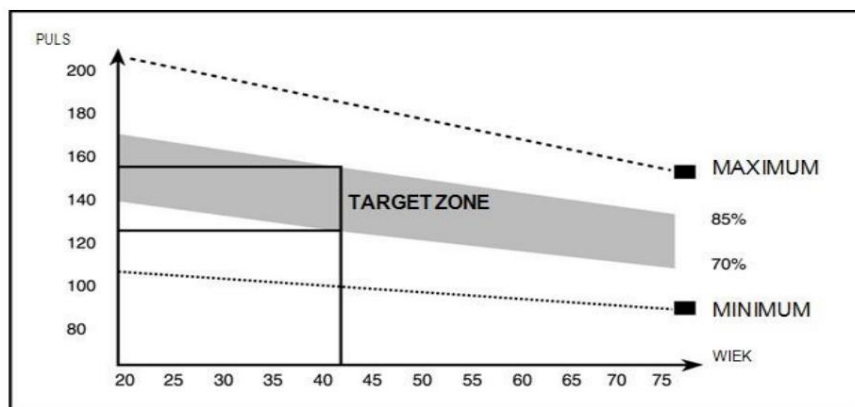
Tato fáze zajišťuje správný průtok krve v těle a správnou funkci svalů. Zahřátí snižuje riziko křečí a poškození svalů. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je znázorněno na níže uvedených diagramech.

Každá pozice by měla být držena asi 30 sekund a během provádění cviku byste neměli napínat ani trhat svaly. cvičení. Pokud pocítíte jakoukoli bolest, okamžitě přestaňte.



## TRÉNINKOVÁ FÁZE

Tato fáze vyžaduje úsilí. Postupem času se vám s pravidelným tréninkem svaly na nohou stanou pružnějšími. Cvičte v vlastním tempem, ale je důležité udržovat stejné tempo. Během cvičení by vaše tepová frekvence měla zůstat v určené zóně



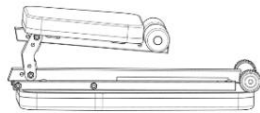

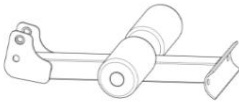








Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut, ale většině lidí to může trvat 15–20 minut.

## ODPOČÍNEK

Tato fáze umožňuje návrat tepové frekvence k normálu a uvolnění svalů. Tato fáze je opakováním zahřívací fáze a měla by trvat přibližně 5 minut. Protahovací cvičení by se měla opakovat, ale dbejte na to, abyste svaly nepřetížili. Doporučuje se

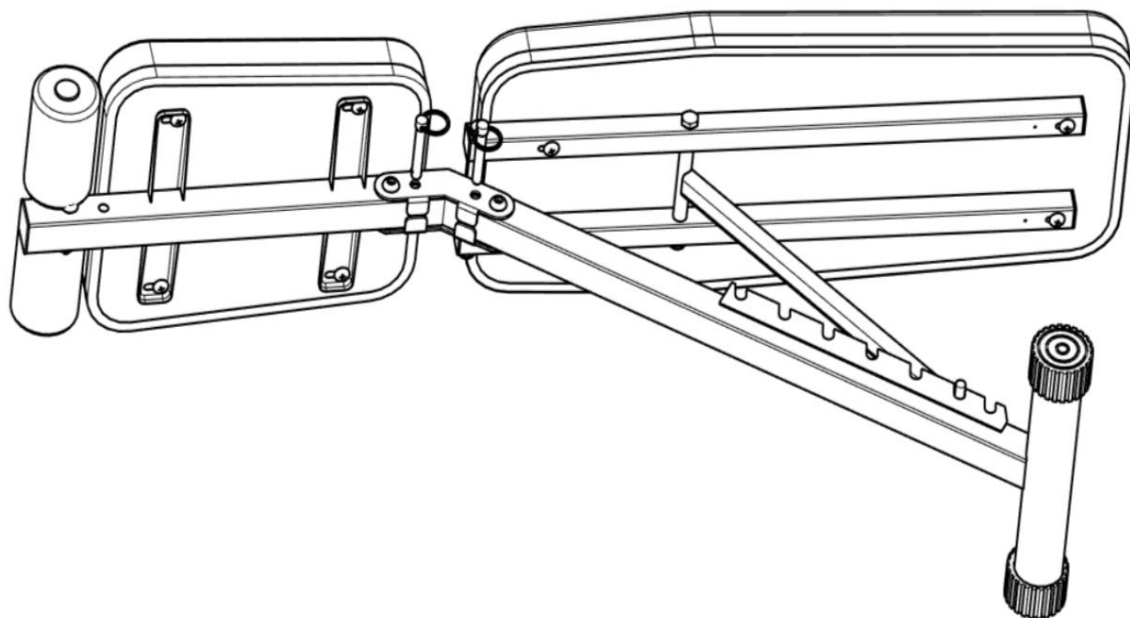
trénink alespoň třikrát týdně

## SEZNAM DÍLŮ

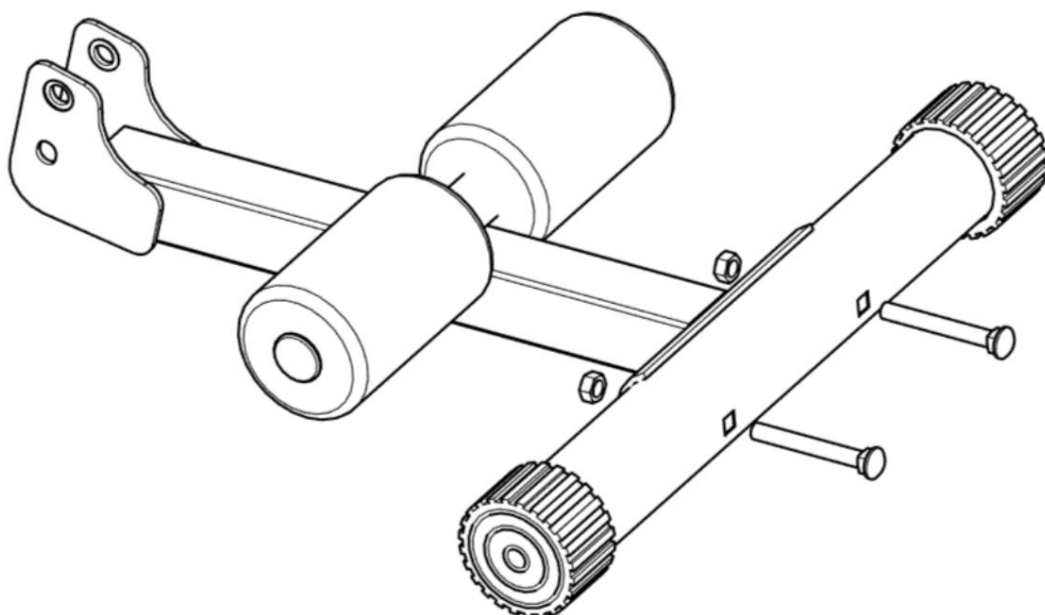
ČÍSLO	JMÉNO	Zjednodušené kreslení	MNOŽSTVÍ
1	HLAVNÍ RÁM TĚLA		1
2	PRVEK NOHY		1
3	MONTÁŽ PŘEDNÍHO DRŽÁKU		1
4	Vratový šroub		2
5	Šestihranná matice M8		2
6	ŠROUB S OBJÍMKOU ŠESTIHOHLÝ		1
7	SAMOZAMYKACÍ MATICE M10		1
8	EXPANDÉR		2
9	ZÁVLÁTKA Φ10		3
10	6mm imbusový klíč		1
11	OTEVŘENÝ KLÍČ		1

## POSTUP MONTÁŽE:

1. Vybalte hlavní rám a položte jej na čistý, rovný povrch.
2. Vložte kolík, jak je znázorněno na obrázku.

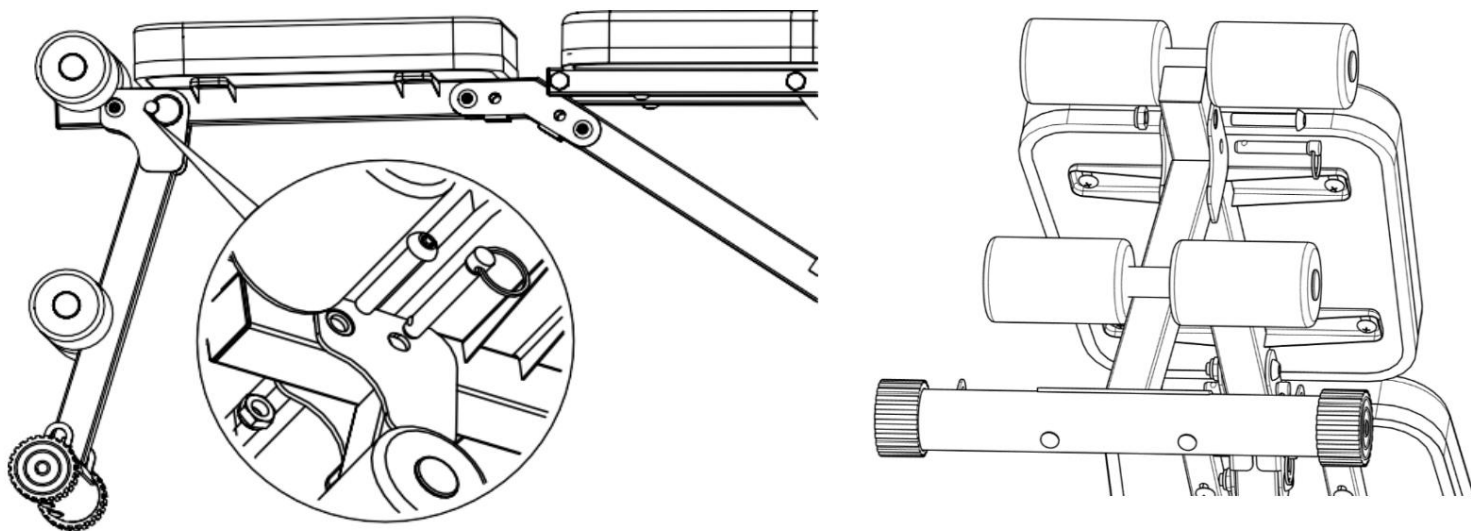


3. Vezměte sestavu nohou a sestavu předního držáku, provlékněte šrouby otvorem a zajistěte je šestihrannou maticí.  
- utáhněte otevřeným klíčem.

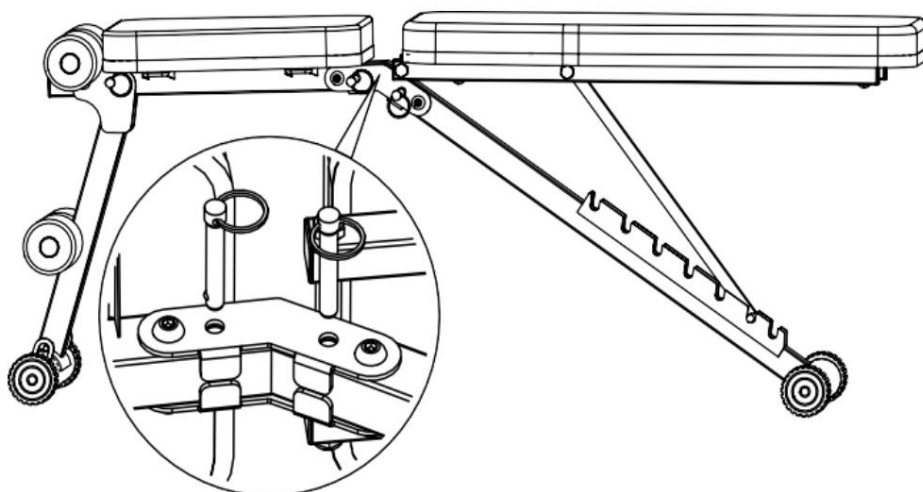


4. Jak je znázorněno na obrázku, připevněte přední držák k hlavní rámové trubce

a zarovnejte otvory, vložte šrouby s šestihrannou hlavou, zašroubujte šestihřanné matice a matice utáhněte klíčem ploché, poté vložte kolíky



5. Umístěte závlačku, abyste celou věc připojili k hlavnímu rámu.



6. Upevněte expandéry na určeném místě.

