

Ławeczka do ćwiczeń NEO-SPORT

Exercise Bench / Sit-Up Bank

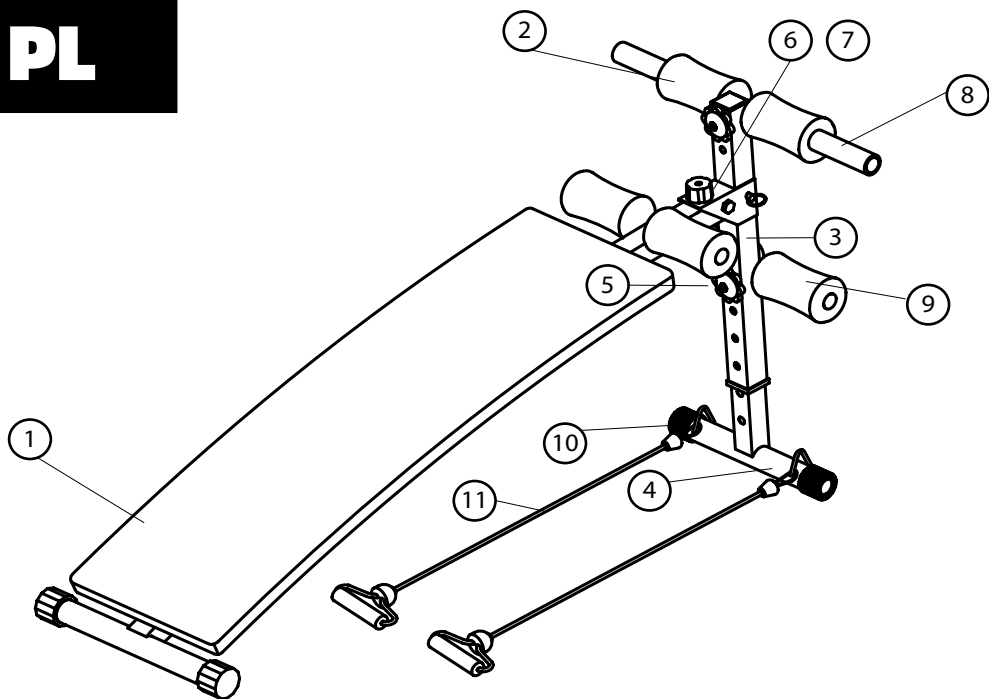


NS-08G

PL INSTRUKCJA

EN MANUAL

DE BEDIENUNGSANLEITUNG



BUDOWA ŁAWECZKI

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. siedzisko + rama główna | 7. śruba+nakrętka |
| 2. uchwyty piankowe | 8. rura uchwyty piankowego |
| 3. rama przednia | 9. uchwyty piankowe |
| 4. podstawa | 10. zaczepy ekspandera |
| 5. pokrętło | 11. ekspander |
| 6. zabezpieczenie | |

Masa własna brutto: 8,5 kg

Wymiary po rozłożeniu: dł. 145cm, szer. 30cm, wys. 60 cm

ZAKRES STOSOWANIA

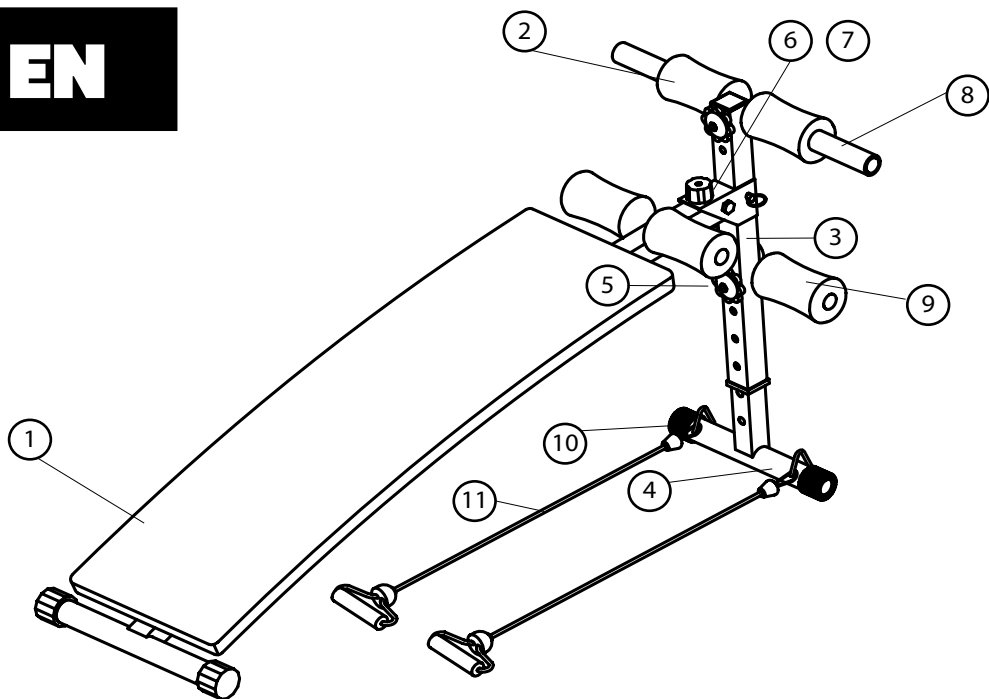
Ławeczka do ćwiczeń jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni brzucha. Niniejsza ławeczka jest urządzeniem klasy HC przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używana jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

INSTRUKCJA MONTAŻU

1. Połącz podstawę (4) z ramą przednią (3).
2. Wybierz wysokość, włóż piankowe uchwyty (9) zabezpiecz pokrętłem (5).
3. Połącz ramę główną (1) z ramą przednią (3), używając do tego śruby, wszystko skręć i zabezpiecz.
4. **OSTRZEŻENIE:** Zawsze sprawdzaj stan zabezpieczenia zanim rozpoczniesz ćwiczenia.
5. Wybierz wysokość i włóż piankowe uchwyty (2) zabezpiecz pokrętłem.
6. Zamocuj karabińczyki ekspandera w zaczepach (10).
7. Gdy zajdzie potrzeba złożenia urządzenia, wyciągnij zabezpieczenie, złóż ramę główną. Następnie możesz oprzeć przyrząd o ścianę lub schować pod łóżkiem.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Ławka powinna być ustawiona na płaskim i stabilnym podłożu, wyłożonym wykładziną w celu dodatkowego zabezpieczenia, wokół ławki należy zapewnić ok. 0,5 m wolnej przestrzeni dla bezpieczeństwa.
- Zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź czy wszystkie śruby są przykręcone.
- Ćwicz wyłącznie na sprawnym przyrządzie.
- W przypadku stwierdzenia braków części w ławeczce lub jej uszkodzenie należy zaniechać dalszego używania sprzętu do czasu jego naprawy. Należy niezwłocznie wymienić części na nowe lub dokonać wymaganej naprawy - zgłoś się do swojego sprzedawcy.
- Przed ćwiczeniami wykonaj krótką rozgrzewkę (ok. 5-10 min). Zwróć szczególną uwagę na dzieci bawiące się w pobliżu urządzenia. Do ćwiczeń ubieraj zawsze wygodny i odpowiedni strój.
- Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie powinna przekraczać 100kg.
- Do czyszczenia sprzętu używaj miękkiej szmatki z wodą i/lub łagodnego środka czyszczącego.
- Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem.
- Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy - zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!
- Przyrząd spełnia wymogi europejskiej dyrektywy o numerze EN957 w klasie HC.



PARTS LIST

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. main frame + seat pad | 7. bolt + washer |
| 2. foam rollers | 8. knee support attachment |
| 3. ase frame | 9. foam rollers |
| 4. base stabilizer | 10. expanders hook |
| 5. LOCK KNOB (height adj.) | 11. expanders |
| 6. hinge lock pin | |

Gross weight: 8,5 kg (18,5 lbs)

Dimensions: 57" x 12", height = 23,5"

RANGE OF USE

Neo-Sport sit-up bench is intended for Abdominal exercises.

This sit-up bench is equipment of HC class intended for home use only.

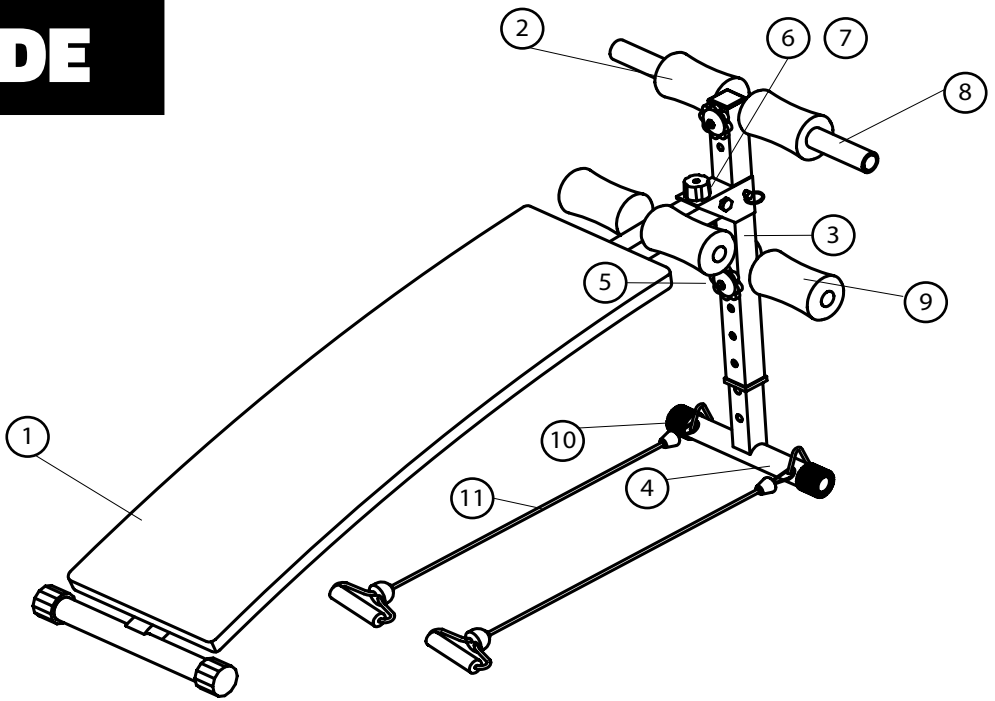
Equipment must not be used for rehabilitation or therapeutic purposes.

ASSEMBLY

1. Connect base stabilizer(4) with base frame (3).
2. Adjust height, mount foam rollers (9) and secure with lock knob
3. Connect main frame (1) with base frame (3), secure it with hinge lock pin(6) and bolt with washer.
4. **WARNING:** Never sit on, use or transport the bench without the Hinge Lock Pin fully engaged.
5. Always inspect your equipment prior to each use for loose nuts and bolts.
6. Mount expanders in place (10).
7. Adjust height, mount foam rollers (2) and secure with lock knob.
8. For easy storage, remove hinge lock pin (6) and fold up main frame. This way sit up bench could be easily lean against the wall or stored under the bed.

SAFETY

- Make sure that the equipment(s) are set up and operated on a solid level surface. DO NOT install or use the equipment on an uneven surface.
- Exercise equipment has moving parts. In the interest of safety, keep others, especially children, at a safe distance while exercising.
- Make sure there are enough room for access and operate the equipment(s) safely.
- Inspect and maintain the equipment(s) regularly. Replace the worn or damaged parts / components immediately to ensure safety.
- Make sure the pull pin is fully engaged before use.
- Warm up 5 to 10 minutes before each workout and cool down 5 to 10 minutes afterward. Never hold your breath while exercising.
- Always wear suitable clothing and footwear during exercise. Do NOT wear loose fitting clothing that could become entangled with the moving parts of your exercise machine.
- Remove all jewelry, including rings, chains and pins before commencing exercise.
- Maximum recommended exercise weights not to exceed 100kg.
- Most exercise equipment is not recommended for small children. Children should not use the machine unless they are under adult supervision.
- NEVER allow more than one person at a time on this product.
- Clean the bench with a solution of warm water and non-abrasive soap. Dampen a rag with this solution and wipe completely dry before using.
- Before beginning any exercise program, consult your personal physician. Evaluate your present fitness level and determine the exercise program that is most appropriate for your particular age and condition.
- If you experience any pain or tightness in your chest, irregular heartbeats, shortness of breath, faintness or other unusual discomfort while exercising, stop and consult your physician before continuing.
- Failure to properly inspect your machine and/or misuse of this equipment can result in serious injury and death.
- Please retain this information for future reference.
- This equipment holds a certificate of conformity with EC directive EN957, class HC.



BAU DER SIT-UP BANK

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. Rückenkissen | 7. Schraube + Mutter |
| 2. Schaumstoffgriffe | 8. Schaumstoff Rohr |
| 3. Stützrahmen | 9. Schaumstoffgriffe |
| 4. Vorderbein | 10. Expander Haken |
| 5. Sicherungsbolzen | 11. Expander |
| 6. Halter | |

Bruttogewicht: 8,5 kg

Aufbaumaßet: 145 x 30 cm, H = 60 cm

ANWENDUNGSBEREICH/ANWENDUNGSUMFANG

Diese Sit-up Bank ist zum Bauchmuskeltraining geeignet. Die Bank ist ein Gerät der HC Klasse und ausschließlich für den privaten Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät darf nicht als therapeutische Ausrüstung oder für Rehabilitation verwendet werden.

ZUSAMMENBAU

1. Verbinden Sie dem Vorderbein (4) mit der Stützrahmen (3)
2. Wählen Sie eine passende Höhe und montieren Sie die Schaumstoffgriffe (9). Schrauben Sie dies mit Sicherungsbolzen zusammen (5).
3. Fügen Sie den Rückenkissen (1) mit der Stützrahmen (3) zusammen. Um dies zu machen, nutze eine Schraube.
- 4. Vorsicht:** Bevor jeder Nutzung überprüfe ob alle Teile richtig montiert sind.
5. Wählen Sie die richtige Höhe und setze die Schaumstoffgriffe ein.
6. Montieren Sie den Karabinerhaken von Expander mit Expander Haken (10)
7. Wenn es nötig für Sie ist, die Bank aufzubewahren, kann Sie zusammenzuklappen. Um dies zu tun, ziehen Sie den Halter raus und klappen Sie den Rückenkissen.

SICHERHEITSHINWEISE

- Die Bank soll auf einer harten Boden stehen, soll mit Teppich bedeckt werden um rutschgefahr zu vermeiden. Um die Bank herum soll mindestens 0,5 m freies Platz sein.
- Kontrollieren Sie das Gerät vor jeder Benutzung, um sich von seinem einwandfreiem Zustand zu überzeugen.
- Sollten Mängel oder Beschädigung der Bank festgestellt werden, so muss man auf die weitere Benutzung verzichten, bis das Gerät repariert worden ist. Die defekten bzw. fehlenden Teile müssen sofort ersetzt bzw. vervollständigt und die erforderliche Reparatur sofort vorgenommen werden - kontaktieren Sie den Verkäufer unverzüglich.
- Bevor der Nutzung sollen Sie ein 5-10 minuten Warm-Up machen.
- Beachten Sie kleine Kinder die sich in der Nähe von dieser Bank befinden.
- Um zu Turnen, soll mann Sportkleidung tragen
- Das maximale Gewicht beträgt 100 KG, wenn jemand mehr als 100 KG wiegt, soll diese Bank nicht benutzen. Die Bank soll mit Wasser und leichten Waschmitteln gereinigt werden.
- Fragen Sie einen Arzt ob der Training für Sie gesund ist.
- Sollten während dem Training Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte einen Arzt.
- Dieses Gerät enthält EG-Konformitätserklärung, Nummer EN957 im Klasse H.C.



NEO
SPORT

Wyprodukowano w Chinach dla:
Manufactured in China for:
Hergestellt in China für:

Global Income sp. z o.o.
ul. Chwaszczyńska 135B
81-571 Gdynia
Poland

www.neo-sport.pl