NEO SPORT

NS-213

Ławeczka do ćwiczeń

Sit-up bench / Sit-Up Bank

PL

Instrukcja obsługi

Przed montażem i użyciem zapoznaj się z instrukcją i zastosuj się do jej zasad. Zachowaj instrukcję do późniejszego wglądu.

D

Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie diese zum Nachschlagen im Bedarfsfall auf.

121300 / V1.1

Zakres stosowania

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

Przyrząd spełnia wymogi europejskiej dyrektywy w klasie H o numerze:

EN 20957-1: 2013
EN 20957-4: 2016
EN 957-2: 2003

⚠ Ostrzeżenia!

- Przyrząd posiada klasę H: wyłącznie do użytku domowego. Nie może być wykorzystywany jako sprzęt terapeutyczny, rehabilitacyjny lub w celach komercyjnych.
- Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 100kg.
- Ławeczka powinna być ustawiona na suchym, płaskim i stabilnym podłożu. Zaleca się podłoże wyłożyć wykładziną w celu dodatkowego zabezpieczenia.
- Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Zaleca się pozostawić min. 1 m wolnej przestrzeni w miejscu, w którym schodzi się z urządzenia.
- Przed pierwszym użyciem a następnie w regularnych odstępach czasu sprawdź czy połączenie wszystkich śrub i bolców.
- Ćwicz wyłącznie na sprawnym i kompletnym przyrządzie.
- Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa.
- 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. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów. Zdejmij biżuterię.
- Zanim rozpoczniesz jakiekolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem i upewnij się, że nie istnieją żadne przeciwwskazania.
- Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy - zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt.
- Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszko-

dzić kręgosłupa.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.

Czyszczenie i konserwacja

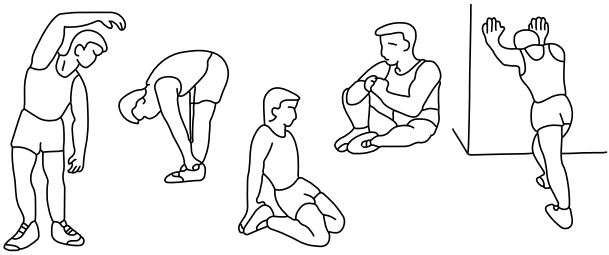
- Do czyszczenia sprzętu używaj miękkiej szmatki z wodą i/lub łagodnego środka czyszczącego. Nie należy używać żrących lub ściernych środków czyszczących.
- Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby są właściwie dokręcone.
- Regularnie należy smarować ruchome elementy przyrządu.

Użytkowanie

Regularne używanie ławeczki do ćwiczeń przyniesie Ci wiele korzyści: usprawni Twoją wydajność fizyczną, pomoże w budowaniu masy mięśniowej a w połączeniu z kontrolą kalorii oraz odpowiednio dobraną dietą pozwoli pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia skonsultuj się z lekarzem aby upewnić się, że nie posiadasz przeciwskazań do ćwiczeń.

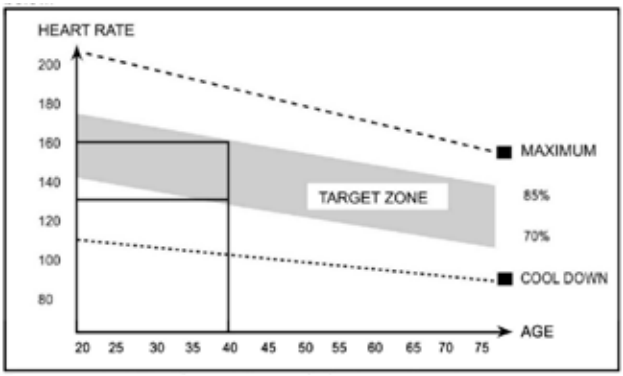
Rozgrzewka

Właściwe rozgrzanie się przed rozpoczęciem ćwiczeń oraz po ich zakończeniu jest istotne, gdyż pomaga usprawnić przepływ krwi w ciele oraz redukuje ryzyko skurczu lub uszkodzeń mięśni. Zaleca się wykorzystywanie ćwiczeń pokazanych poniżej. Każde z nich powinno trwać ok. 30 sekund. Nie rozciągaj mięśni zbyt mocno, gdy poczujesz ból - zakończ rozciąganie.



Ćwiczenia

Podczas ćwiczeń utrzymuj stałe, odpowiednie dla siebie tempo. W celu osiągnięcia najlepszych rezultatów, tempo powinno być utrzymywane w zaznaczonym przedziale (TARGET ZONE) w zależności od wieku. Po zakończonych ćwiczeniach zaleca się powtórzenie rozciągnięć z rozgrzewki.



Nutzungsbereich

Die Übungsbank ist ein Gerät zum Trainieren der Bauchmuskeln. Diese Bank ist ein Gerät der Klasse H, das nur für den Hausgebrauch bestimmt ist. Es kann nicht als Therapie- oder Rehabilitationsgerät verwendet werden.

Das Gerät erfüllt die Anforderungen der europäischen Richtlinie in Klasse H mit der Nummer:

EN 20957-1: 2013
EN 20957-4: 2016
EN 957-2: 2003

⚠ Warnung!

- Das Gerät entspricht den Anforderungen der Klasse H.
- H – die Trainingsbank ist ausschließlich zum Training im Heimbereich konzipiert.
- Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 100 kg.
- Stellen Sie die Trainingsbank auf einem gut zugänglichen, ebenen, trockenen, und ausreichend stabilen Untergrund auf. Für zusätzlichen Schutz, es wird empfohlen, den Untergrund mit einem Fußbodenbelag abzudecken.
- Achten Sie darauf, dass die Trainingsbank in jede Richtung genügend Freiraum hat (mindestens 0,6m Meter). Es wird empfohlen min. 1 Meter zu halten, an der Stelle, an der man von der Bank herunterkommt.
- Prüfen Sie die Schrauben und Muttern vor der ersten Nutzung, danach regelmäßig auf Beschädigungen und Verformungen.
- Verwenden Sie die Trainingsbank nicht mehr, wenn die Kunststoff- und Metallbauteile die Trainingsbank Risse oder Sprünge haben oder sich verformt haben.
- Kontrollieren Sie die Trainingsbank regelmäßig auf Schäden und Verschleiß, um Sicherheitsrisiken zu vermeiden.
- Lassen Sie defekte Teile, z.B. Verbindungsteile, durch einen Fachmann austauschen. Die Trainingsbank darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- Erwärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten vor dem Training.
- Achten Sie besonders auf die Kinder, die in der Nähe des Geräts spielen. Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe während des Trainings. Tragen Sie keine locker sitzende Kleidung, die sich mit den beweglichen Teilen der Bank verfangen könnte. Entfernen Sie vor dem Training jeglichen Schmuck, Ringe und Ketten.
- Besuchen Sie vor Beginn der Trainig auf der Bank Ihren Arzt und stellen Sie sicher, dass keine Kontraindikationen für das Training vorliegen.
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- Übertrainieren Sie nicht. Inkorrektes oder exzessives Training können Verletzungen hervorrufen.

- Halten Sie die Haustiere und Kinder in einem Sicherheitsabstand von Trainingsbank ein.
- Achten Sie auf die richtige Position Ihres Körpers bei der Bewegung des Geräts, um Ihre Wirbelsäule nicht zu beschädigen
- Das Gerät ist ausschließlich für die Erwachsene geeignet. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit der Trainingsbank spielen oder trainieren.

Reinigung und Pflege

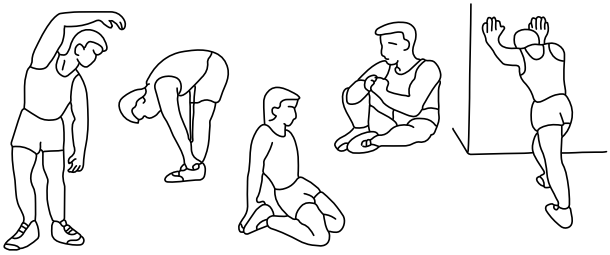
- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts ein weiches Tuch mit Wasser und / oder einem milden Reinigungsmittel. Verwenden Sie keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben richtig angezogen sind.
- Die beweglichen Teile des Geräts sollten regelmäßig geschmiert werden.

Nutzung

Die regelmäßige Verwendung der Trainingsbank bringt Ihnen viele Vorteile: Sie verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, hilft beim Aufbau von Muskelmasse und in Kombination mit der Kalorienkontrolle und einer richtig ausgewählten Diät können Sie unnötiges Fett loswerden. Konsultieren Sie vor der Verwendung des Geräts einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine Kontraindikationen für das Training vorliegen.

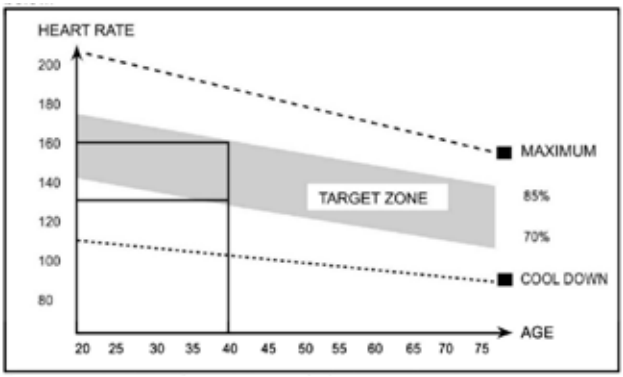
Aufwärmen

Das richtige Aufwärmen vor und nach dem Training ist wichtig, um die Durchblutung des Körpers zu verbessern und das Risiko von Muskelkrämpfen oder -schäden zu verringern. Es wird empfohlen, die unten gezeigten Übungen zu verwenden. Jede Übung sollte 30 Sekunden lang wiederholt werden. Dehnen Sie Ihre Muskeln nicht zu stark, wenn Sie Schmerzen verspüren - hören Sie auf, sich zu dehnen.



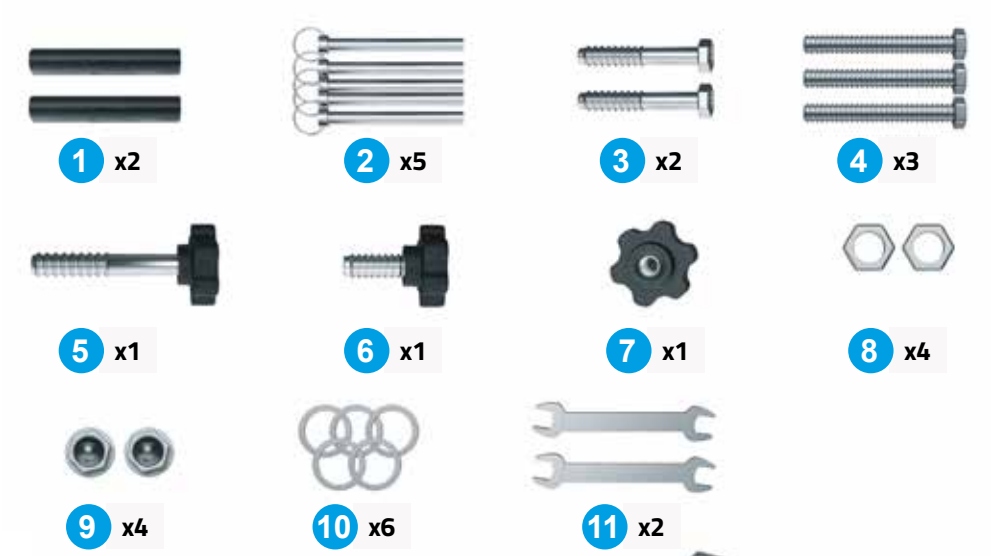
Training

Halten Sie während des Trainings ein gleichmäßiges Tempo ein. Für beste Ergebnisse sollte das Tempo je nach Alter innerhalb des angegebenen Bereichs (ZIELZONE) gehalten werden. Nach Abschluss der Übungen wird empfohlen, die Dehnübungen zu wiederholen.



PL Lista elementów i montaż

D Teileübersicht und Aufbau



PL Przykładowe ćwiczenia

D Beispielübungen

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

Global Income s.c.
ul. Chwaszczyńska 135B
81-571 Gdynia
Poland

www.neo-sport.pl