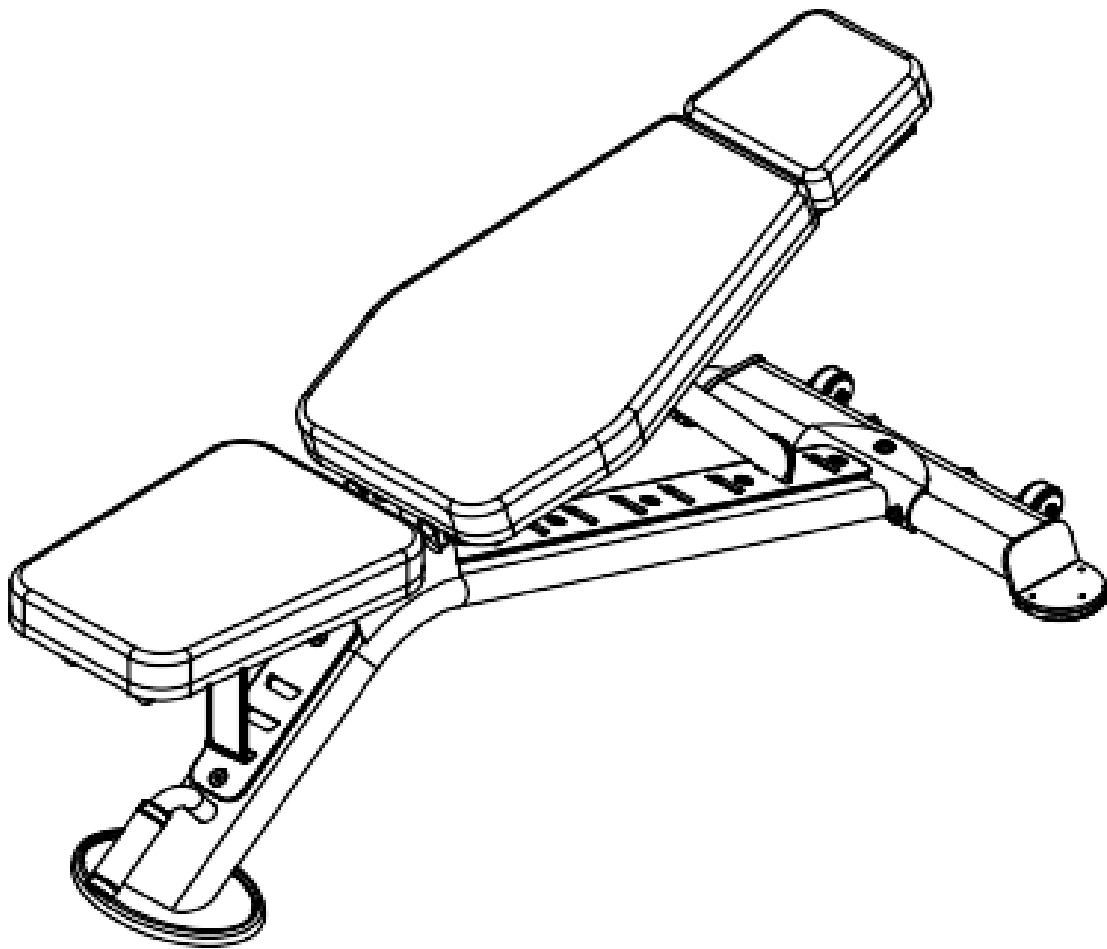


TAG Fitness

Instrukcja instalacji i obsługi ławki TAG Elite Pro



Spis treści

Bezpieczeństwo.....	3
Środki ostrożności.....	3
Rysunek montażowy.....	4
Lista części.....	5
Narzędzia.....	5
Instrukcja montażu.....	6
Krok 1 – Podstawa oraz rama.....	6
Krok 2 – Regulatory poziomu siedziska i oparcia.....	7
Krok 3 – Montaż ramy siedziska i oparcia.....	8
Krok 4 – Montaż siedziska, oparcia i zagłówka.....	9
Zalecenia treningowe.....	10
Rozgrzewka przed treningiem.....	10
Faza regeneracji po treningu.....	11
Zakończenie.....	15

Bezpieczeństwo

Prosimy o zachowanie instrukcji obsługi do wykorzystania w przyszłości.

Środki ostrożności

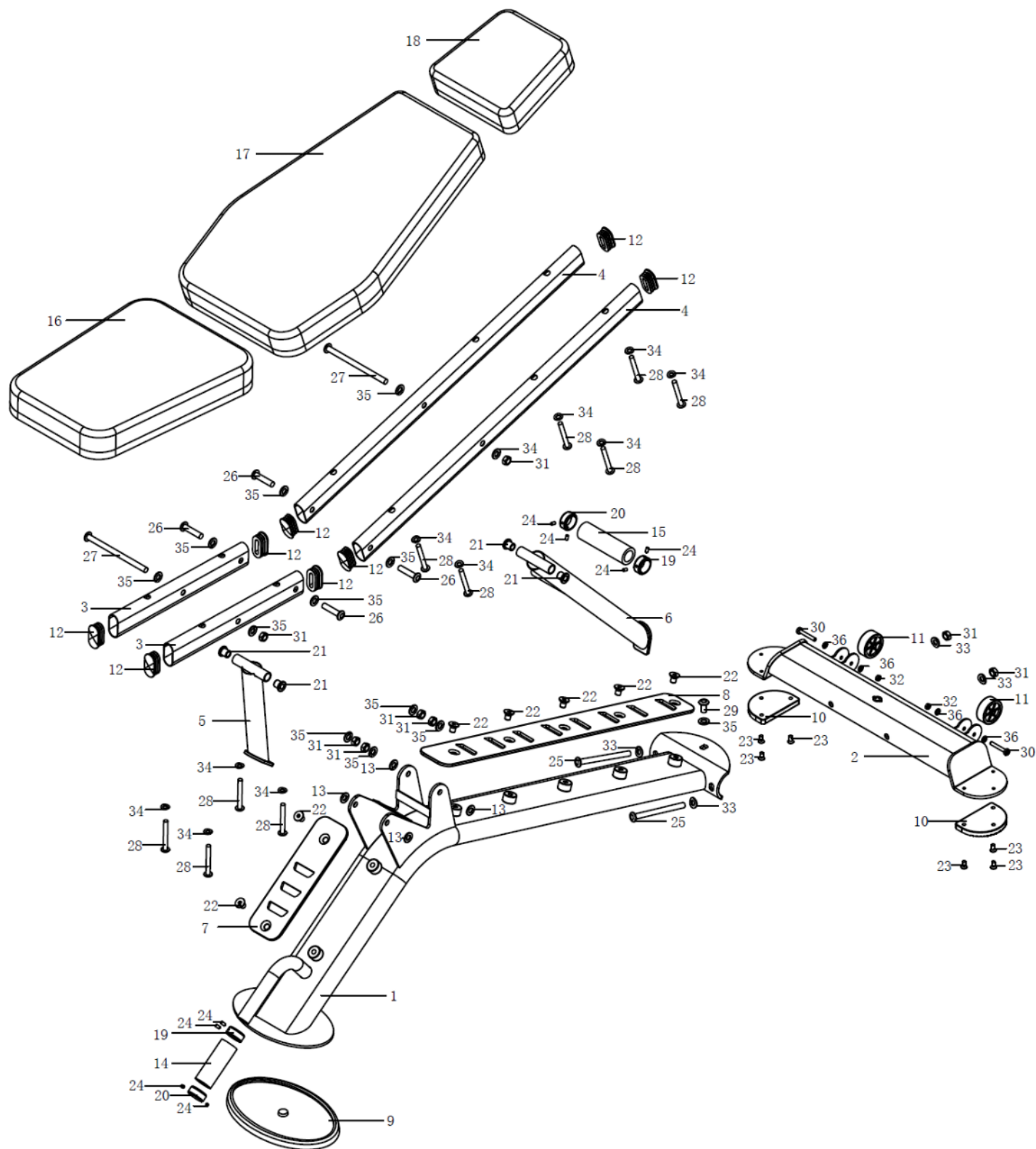
Chociaż skupiliśmy się w jak największym stopniu na zachowaniu środków ostrożności podczas projektowania i procesu produkcyjnego to nadal istnieją pewne zasady, których należy przestrzegać podczas montażu i użytkowania. Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją przed montażem i użytkowaniem urządzenia, a w szczególności z poniższymi środkami ostrożności:

- Trzymaj dzieci, zwierzęta itp. z dala od urządzenia i nie pozwalaj zostawać dzieciom bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Jeśli odczuwasz zawroty głowy, nudności, ucisk w klatce piersiowej lub występują inne objawy, należy natychmiast zaprzestać używania urządzenia i natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Urządzenie powinno zostać umieszczone na czystej i równej powierzchni i nie powinno być używane w pobliżu wody ani na zewnątrz.
- Podczas użytkowania trzymaj ręce z dala od jakichkolwiek części przekładniowych i obrotowych.
- Podczas korzystania z urządzenia, noś odpowiedni strój treningowy. Nie noś zbyt luźnych ubrań, które mogą zablokować elementy obrotowe podczas treningu. Zaleca się również noszenie obuwia sportowego lub medycznego, jeżeli jest taka możliwość.
- Podczas korzystania z urządzenia, użytkownicy muszą przestrzegać zasad opisanych w instrukcji obsługi. Zabronione jest stosowanie innych metod treningowych, które nie zostały wymienione w tablicy ćwiczeń.
- Unikaj umieszczania jakichkolwiek przedmiotów z ostrymi częściami wokół urządzenia.
- Osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez nadzoru opiekuna lub personelu medycznego.
- Przed treningiem, wymagane jest przeprowadzenie rozgrzewki, wykonując ćwiczenia rozciągające.
- Jeśli urządzenie działa nieprawidłowo, nie wolno go używać.
- Urządzenie nie nadaje się do użytku jako sprzęt medyczny.
- Maksymalna, dopuszczalna waga użytkownika to 120 kg.
- Wymagania dotyczące bezpieczeństwa produktu to GB17498.1-2008 i GB17498.2-2008.
- Jeśli napotkasz jakiegokolwiek problemy podczas instalacji, użytkowania lub potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z naszą infolinią.

Ostrzeżenie:

Przed wprowadzeniem planu treningowego powinno się go skonsultować z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla użytkowników, którzy ukończyli 35 lat lub posiadają historię medyczną. Przed użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać instrukcje dotyczące użytkowania oraz obsługi. Ani producent, ani dystrybutor nie ponosi żadnej odpowiedzialności za urazy spowodowane z przyczyn własnych.

Rysunek montażowy



Lista części

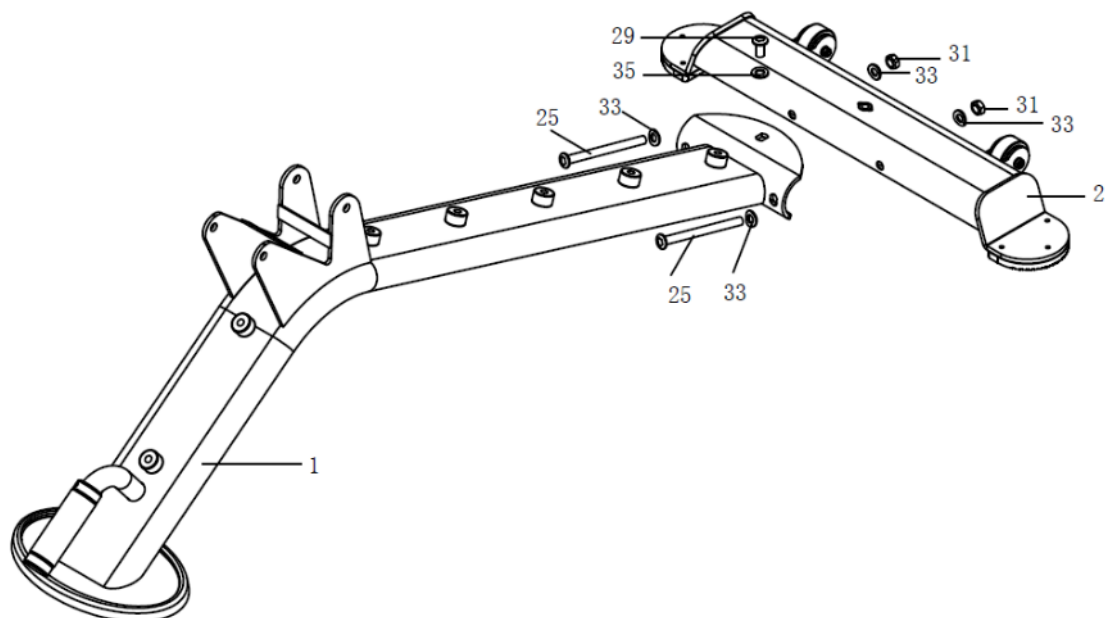
UWAGA! Niektóre elementy, takie jak zaślepki rur, blokery modułów, niektóre uchwyty czy tuleje są pre-montowane fabrycznie ale znajdują się na liście części oraz rysunku montażowym jako osobne części.

Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rama	1	21	Zaślepka mocująca	4
2	Stabilizator tylni	1	22	Śruba stożkowa sześciokątna M10*20	7
3	Rama siedziska	1	23	Śruba stożkowa sześciokątna M6*12	6
4	Rama oparcia	1	24	Śruba dociskowa M5*3	8
5	Wspornik regulacyjny przedni	1	25	Śruba sześciokątna M10*120	2
6	Wspornik regulacyjny tylni	1	26	Śruba sześciokątna M10*45	4
7	Przedni regulator poziomu siedziska	1	27	Śruba sześciokątna M10*155	2
8	Tylne regulator poziomu oparcia	1	28	Śruba sześciokątna M8*65	10
9	Podstawa stabilizująca przednia	1	29	Śruba sześciokątna M10*20	1
10	Podstawa stabilizująca tylna	2	30	Śruba sześciokątna M6*40	2
11	Kółka stabilizujące	2	31	Nakrętka M10	8
12	Zatyczki wsporników 25*50*1.5	8	32	Nakrętka M6	2
13	Uszczelka Nylonowa $\varnothing 22 * \varnothing 10,5 * 1$	4	33	Podkładka $\varnothing 10$	4
14	Uchwyt przedni $\varnothing 35 * \varnothing 23 * 90$	1	34	Podkładka $\varnothing 8$	10
15	Uchwyt tylni $\varnothing 35 * \varnothing 23 * 90$	1	35	Podkładka płaska $\varnothing 10$	13
16	Siedzisko	1	36	Podkładka płaska $\varnothing 6$	4
17	Oparcie	1	37		
18	Zagłówek	1	38		
19	Aluminiowy pierścień zabezpieczający tylni	2	39		
20	Aluminiowy pierścień zabezpieczający przedni	2	40		

Narzędzia

1	Klucz sześciokątny #6	1	3	Klucze 14# i 17#	1
2	Klucze 10# i 13#	1			

Instrukcja montażu

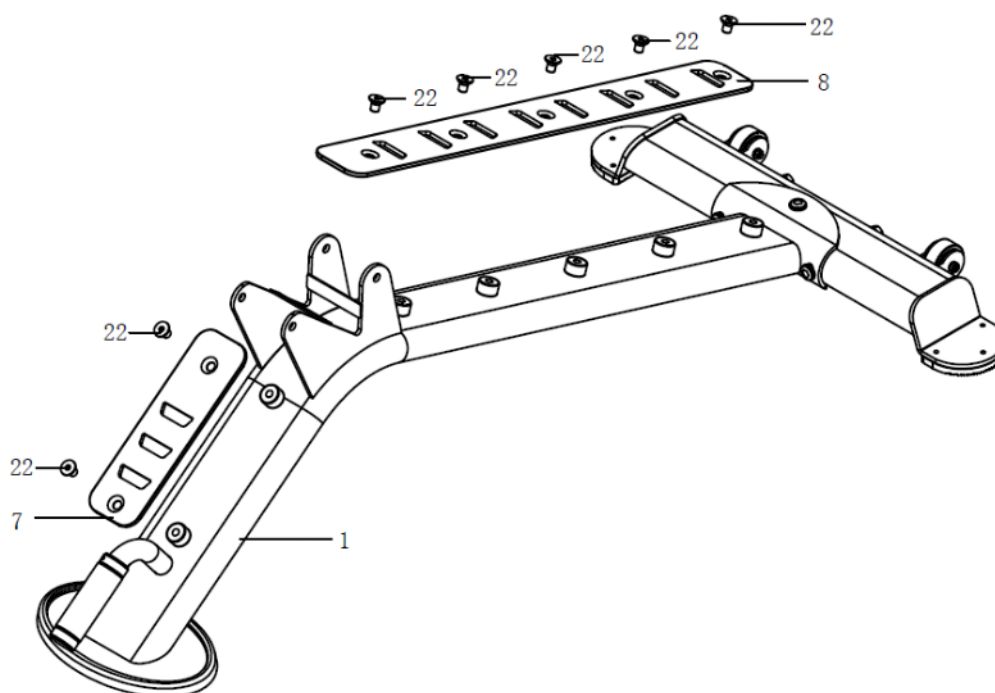


Krok 1 – Podstawa oraz rama

1. Wyjmij z kartonu ramę (1) oraz stabilizator tylni (2) i umieść je wcześniej przygotowanym miejscu.
2. Wyjmij 2 szt. śruby sześciokątnej M10*120 (25), 2 szt. nakrętek M10, 4 szt. podkładek ϕ 10, 1 szt. śruby sześciokątnej M10*20 i 1 szt. podkładki ϕ 10.
3. Połącz ramę (1) i stabilizator tylni (2, w sposób jaki pokazano na rysunku.

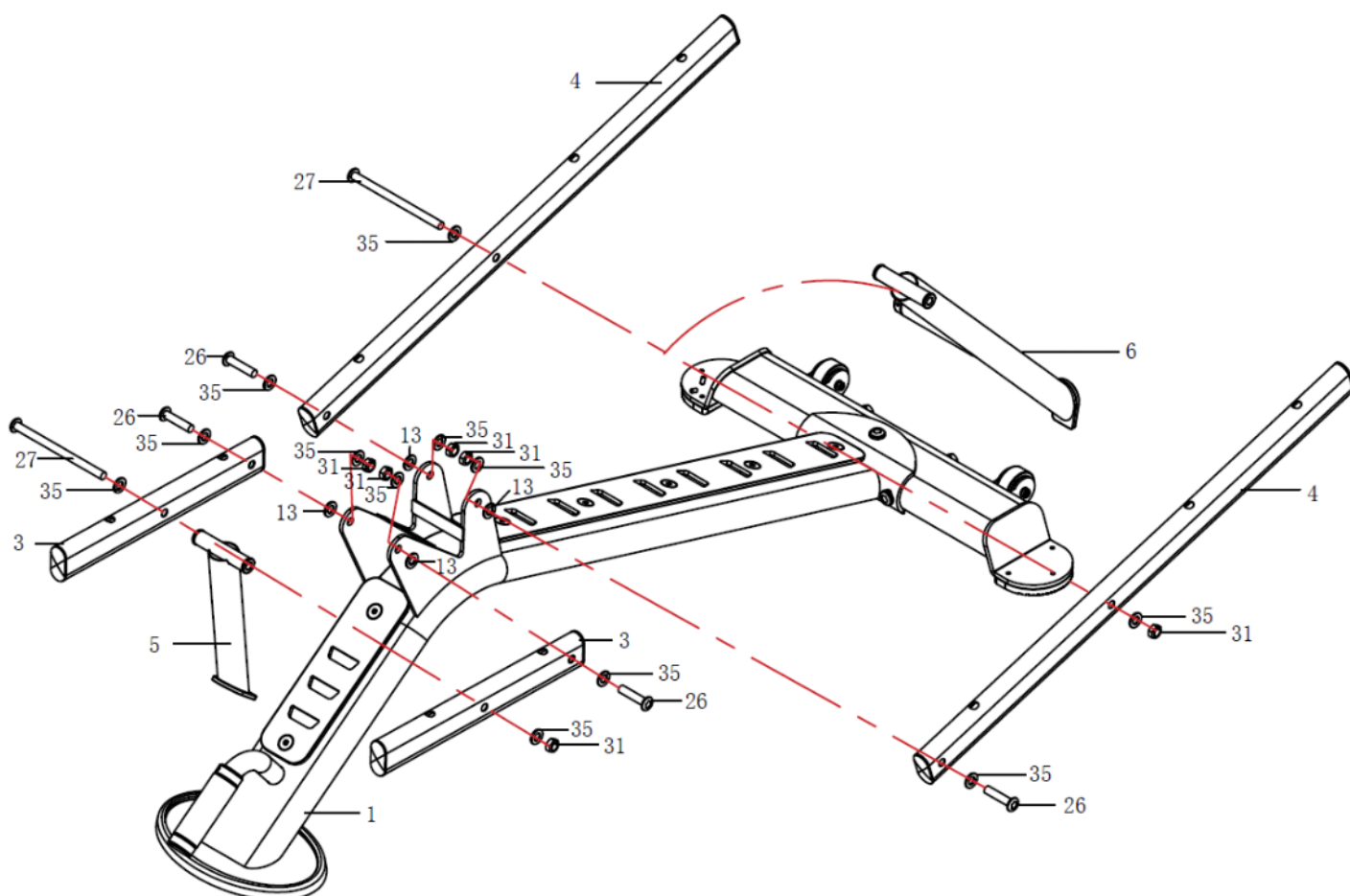
Krok 2 – Regulatory poziomu siedziska i oparcia

1. Wyjmij 7szt. śrub stożkowych sześciokątnych M10*20 (22), przedni regulator poziomu siedziska (7), tylni regulator poziomu oparcia (8)
2. Następnie zamocuj przedni regulator poziomu siedziska (7) i tylni regulator poziomu oparcia (8) do ramy (1) zgodnie z rysunkiem.



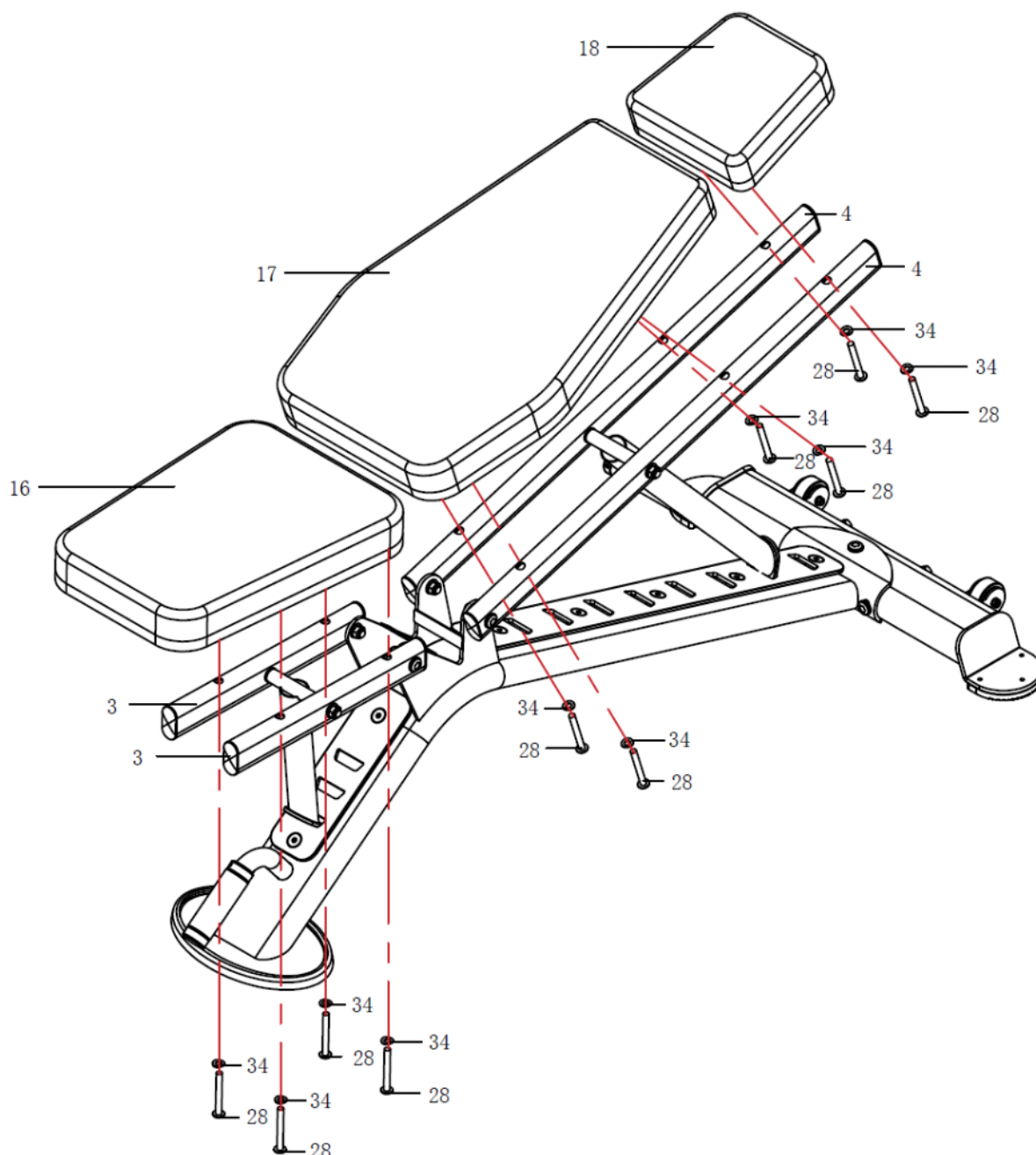
Krok 3 – Montaż ramy siedziska i oparcia

1. Wyjmij ramę siedziska (3), ramę oparcia (4), 4 szt. śruby sześciokątne M10*45(26), 4 szt nakrętek zabezpieczających M10 (31) 4 szt. uszczelki Nylonowych $\phi 22 * \phi 10,5 * 1$ (13), 8szt. Podkładek płaskich $\phi 10$ (35)
2. Następnie przymocuj ramę siedziska (3) i ramę oparcia (35), jak pokazano na rysunku
3. Wyjmij wspornik regulacyjny przedni (5), wspornik regulacyjny tylni (6), 2szt. śrub sześciokątnych M10*155 (27) , 2szt. nakrętek M10 (31) i 4szt. podkładek płaskich $\phi 10$ (35).
4. Zablokuj wspornik regulacyjny przedni (5) z ramę siedziska (3) zgodnie z rysunkiem następnie wyreguluj w odpowiedniej pozycji.



Krok 4 – Montaż siedziska, oparcia i zagłówka

1. Wyjmij siedzisko (16), oparcie (17), zagłówek (18), 10szt. śrub sześciokątnych M8*65 (28) i 10 szt. podkładek $\varnothing 8$
2. Przymocuj siedzisko (16), oparcie (17) i zagłówek (18) odpowiednio w ramie siedziska (3) i ramie oparcia zgodnie z rysunkiem.



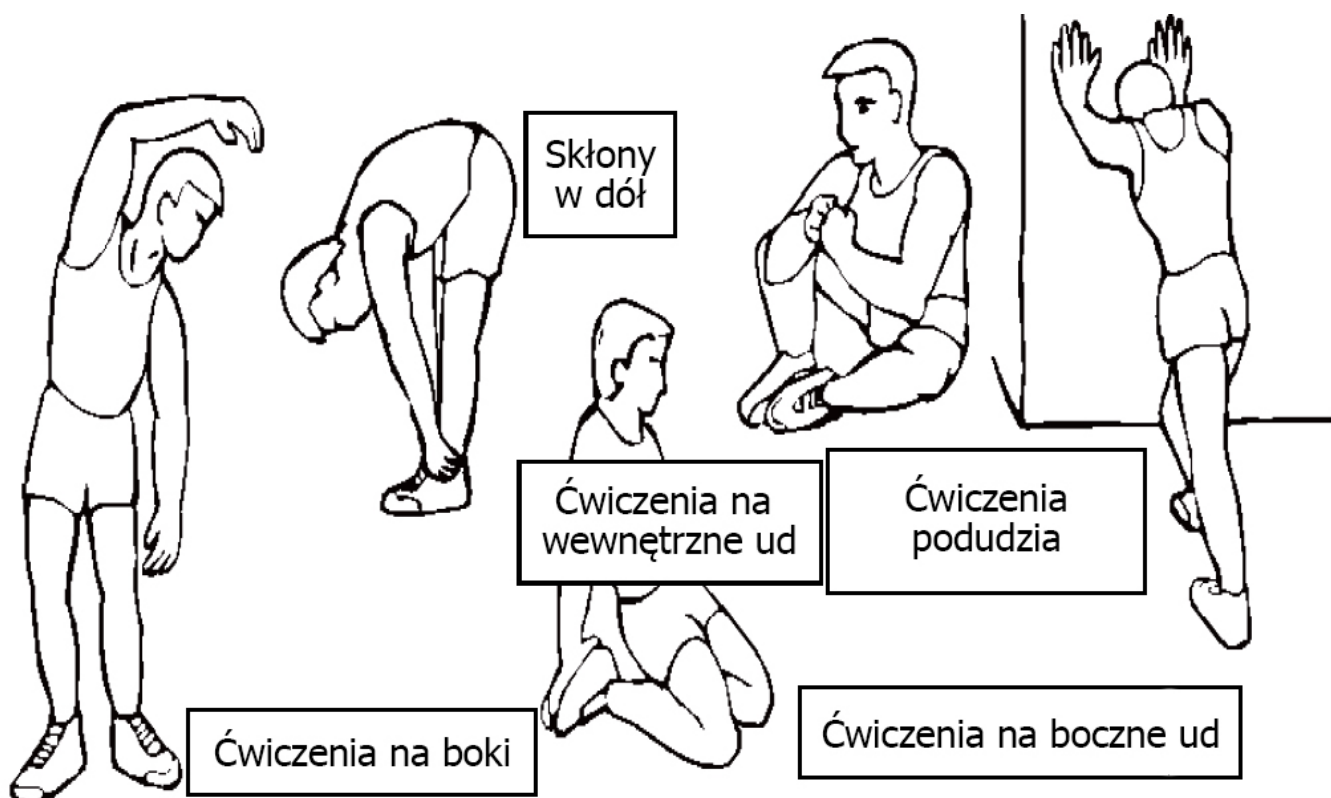
Zalecenia treningowe

Oprócz treningu nastawionego na zwiększanie sprawności fizycznej i budowaniu masy mięśniowej, ławka umożliwia również wykonanie treningu redukcyjnego przy zastosowaniu odpowiedniej diety.

Rozgrzewka przed treningiem

Rozgrzewka przed rozpoczęciem treningu poprawia krążenie krwi i sprawia, że trening będzie wydajniejszy, jednocześnie ograniczając ryzyko kontuzji i skurczów mięśni podczas ćwiczenia. Zawsze przed rozpoczęciem treningu wskazane jest wykonanie rozgrzewki.

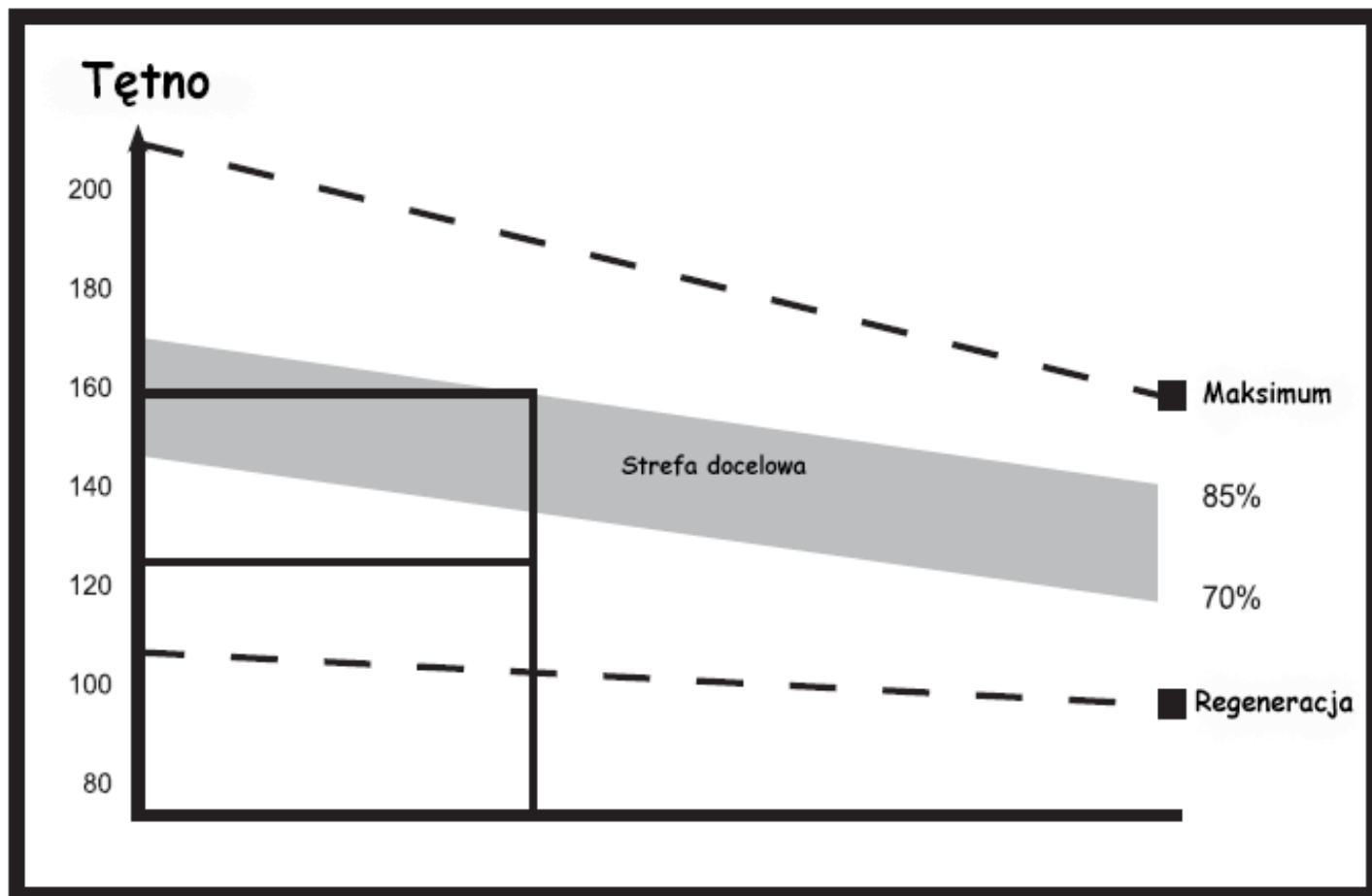
Dobrym rozwiązaniem na przeprowadzenie rozgrzewki mogą być ćwiczenia rozciągające.



Faza regeneracji po treningu

Po treningu możesz powtórzyć ćwiczenia z rozgrzewki, które również służą rozluźnieniu mięśni. Możesz zmniejszyć intensywność i szybkość ćwiczeń. Nie powinno wykonywać się ćwiczeń rozciągających w trakcie intensywnego treningu, bo można nabawić się kontuzji.

W momencie coraz lepszego wytrenowania swojego ciała możesz stopniowo wydłużać czas treningu i zwiększać jego intensywność żeby osiągnąć lepsze efekty. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu i zapisywać efekty treningowe w celu późniejszego porównania.



Ostrzeżenie

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę. Użytkownik, który nie jest w stanie przeprowadzić długotrwałego i intensywnego treningu ze względu na swoją budowę ciała lub cierpi na otyłość, nadciśnienie lub chorobę sercowo-naczyniową musi skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.

Przed montażem prosimy o uważne przeczytanie wszystkich instrukcji.

Przed wykonaniem ćwiczeń upewnij się, że wszystkie części są zamontowane poprawnie. Nieprawidłowa lub niewłaściwa instalacja może spowodować wypadek.

Zalecamy, aby montaż przeprowadzany był w dwie osoby.



Notatnik treningowy

Użyj pustej strony, aby zapisać wyniki swojego treningu



Zakończenie

Zabrania się kopiowania, udostępniania i przesyłania treści niniejszej instrukcji bez uzyskania zgody właściciela. Zastrzegamy sobie prawo do zmiany specyfikacji, wyposażenia lub parametrów. Nasz zespół badawczo-rozwojowy stale poprawia jakość naszych produktów.

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby instrukcja była kompleksowa i łatwa dla wszystkich użytkowników. Jeśli jednak znajdziesz błąd lub niepoprawne oznaczenie części które są podane w instrukcji, prosimy o kontakt.

Życzymy udanych treningów z ławką TAG Fitness.

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR TAG FITNESS

TROPS

ul. Szarotkowa 4/5

35-604 Rzeszów

Nip: 813 334 97 86

Regon: 180173330

BIURO HANDLOWE

TROPS

ul. Boya-Żeleńskiego 16/5

35-105 Rzeszów

SERWIS TAG FITNESS

TROPS

ul. Boya-Żeleńskiego 16/5

35-105 Rzeszów