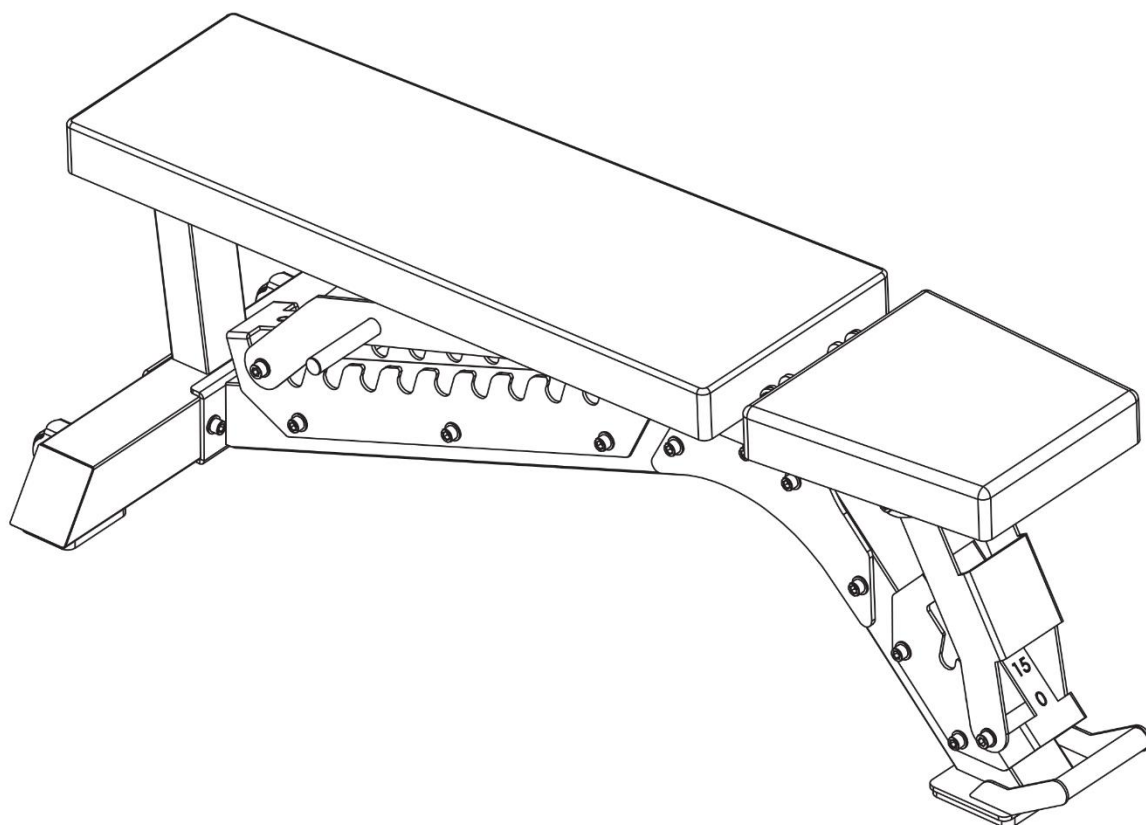


# Sonifit

## Instrukcja instalacji i obsługi ławki Sonifit Force Pro



## Spis treści

Bezpieczeństwo .....	3
Środki ostrożności .....	3
Rysunek montażowy.....	4
Lista części .....	5
Instrukcja montażu .....	6
Krok 1, Rama główna – przód .....	6
Krok 2, Rama główna – tył .....	7
Krok 3, Ramiona regulacyjne .....	8
Krok 4, Panele nośne .....	9
Krok 5, Siedzisko i oparcie .....	10
Zalecenia treningowe.....	11
Rozgrzewka przed treningiem .....	12
Faza regeneracji po treningu.....	13
Zakończenie.....	14

# Bezpieczeństwo

Prosimy o zachowanie instrukcji obsługi do wykorzystania w przyszłości.

## Środki ostrożności

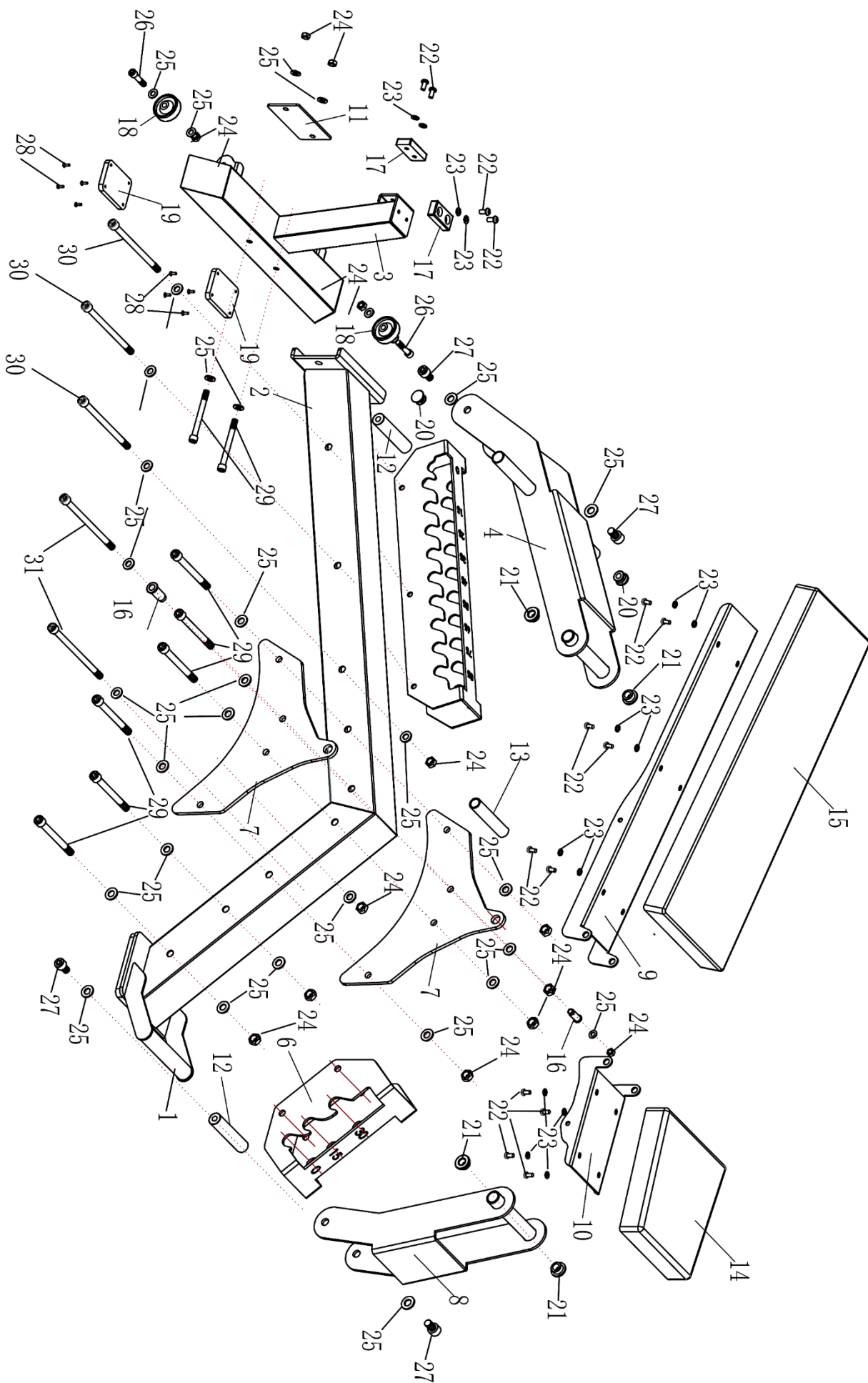
Chociaż skupiliśmy się w jak największym stopniu na zachowaniu środków ostrożności podczas projektowania i procesu produkcyjnego to nadal istnieją pewne zasady, których należy przestrzegać podczas montażu i użytkowania. Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją przed montażem i użytkowaniem urządzenia,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

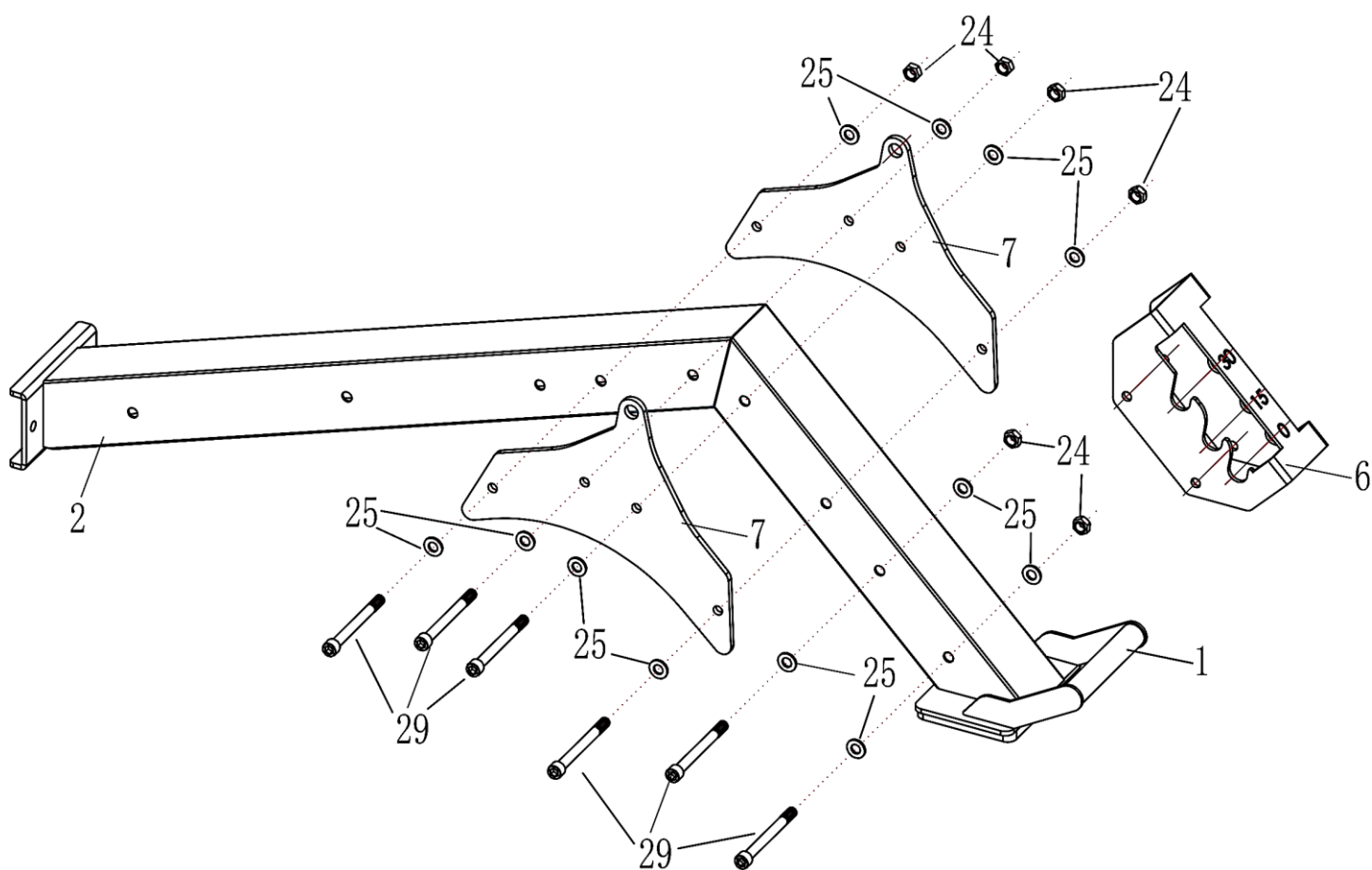
**UWAGA!** Niektóre elementy, takie jak zaślepki rur, blokery modułów, niektóre uchwyty czy tuleje są pre-montowane fabrycznie ale znajdują się na liście części oraz rysunku montażowym jako osobne części.

Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rama przednia z uchwytem	1	17	Płytk dystansowa	2
2	Rama główna	1	18	Rolka	2
3	Stabilizator tylny	1	19	Stopki tylnego stabilizatora	2
4	Ramię regulacyjne oparcia	1	20	Zaślepka okrągła 19	2
5	Stopnie regulacji oparcia	1	21	Tuleja łożyskowa	4
6	Stopnie regulacji siedziska	1	22	Śruba imbusowa M8*16	10
7	Wspornik boczny	1	23	Podkładka płaska ø8	10
8	Ramię regulacyjne siedziska	1	24	Nakrętka samo kontrolująca M10	14
9	Panel nośny oparcia	1	25	Podkładka płaska ø10	40
10	Panel nośny siedziska	1	26	Śruba imbusowa M10*45	2
11	Płytk wzmacniająca	1	27	Śruba imbusowa M10*20	4
12	Tuleja ramienia regulacyjnego	2	28	Wkręt samogwintujący ST4.2	12
13	Tuleja osiowa	1	29	Śruba imbusowa M10*100	11
14	Oparcie tapicerowane	1	30	Śruba imbusowa M10*160	1
15	Siedzisko tapicerowane	1	31	Śruba imbusowa M10*170	2
16	Tuleja ślizgowa	2	32		

## Instrukcja montażu

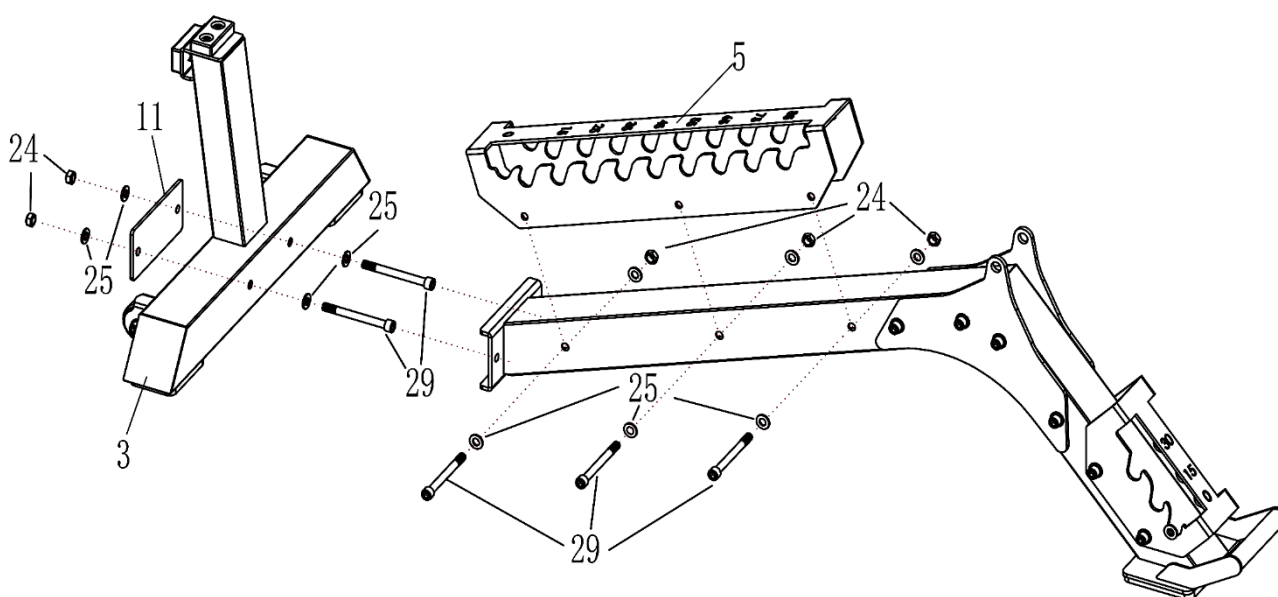
### Krok 1, Rama główna - przód

1. Połącz Ramę przednią z uchwytem (1) z Ramą główną (2), używając Wsporników bocznych, Śrub imbusowych M10\*100 (29), Podkładek płaskich  $\varnothing 10$  (25) oraz Nakrętek samo kontrolujących M10 (24).
2. Do przedniej części Ramy przedniej z uchwytem (1) zamocuj Stopnie regulacji siedziska (6), używając Śrub imbusowych M10\*100 (29), Podkładek płaskich  $\varnothing 10$  (25) oraz Nakrętek samo kontrolujących M10 (24).



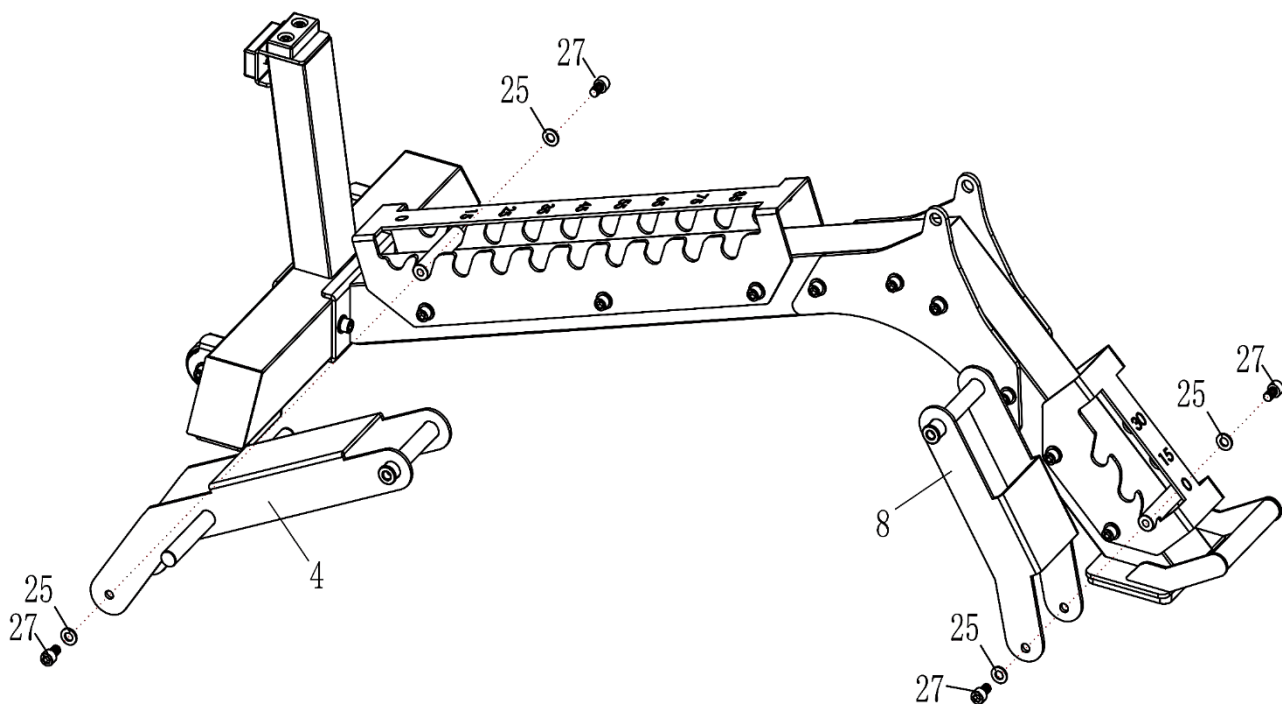
## Krok 2, Rama główna - tył

1. Zamontuj Stabilizator tylny (3) do Ramy głównej (2). Od tylnej strony Stabilizatora przyłóż Płytkę wzmacniającą (11), a całość skręć za pomocą Śrub imbusowych M10\*100 (29), Podkładek płaskich  $\varnothing 10$  (25) i Nakrętek samo kontrujących M10 (24).
2. Zamocuj Stopnie regulacji oparcia (5) na Ramie głównej (2), używając Śrub imbusowych M10\*100 (29), Podkładek płaskich  $\varnothing 10$  (25) i Nakrętek samo kontrujących M10 (24).



### Krok 3, Ramiona regulacyjne

1. Przymocuj Ramię regulacyjne oparcia (4) do Stopni regulacyjnych oparcia (5), korzystając ze Śrub imbusowych M10\*20 (27), Tulei osiowej (13) oraz Podkładek płaskich  $\varnothing 10$  (25).
2. W analogiczny sposób zamocuj Ramię regulacyjne siedziska (8) do stopni regulacyjnych siedziska (6), również używając Śrub imbusowych M10\*20 (27), Tulei osiowej (13) oraz Podkładek płaskich  $\varnothing 10$  (25).

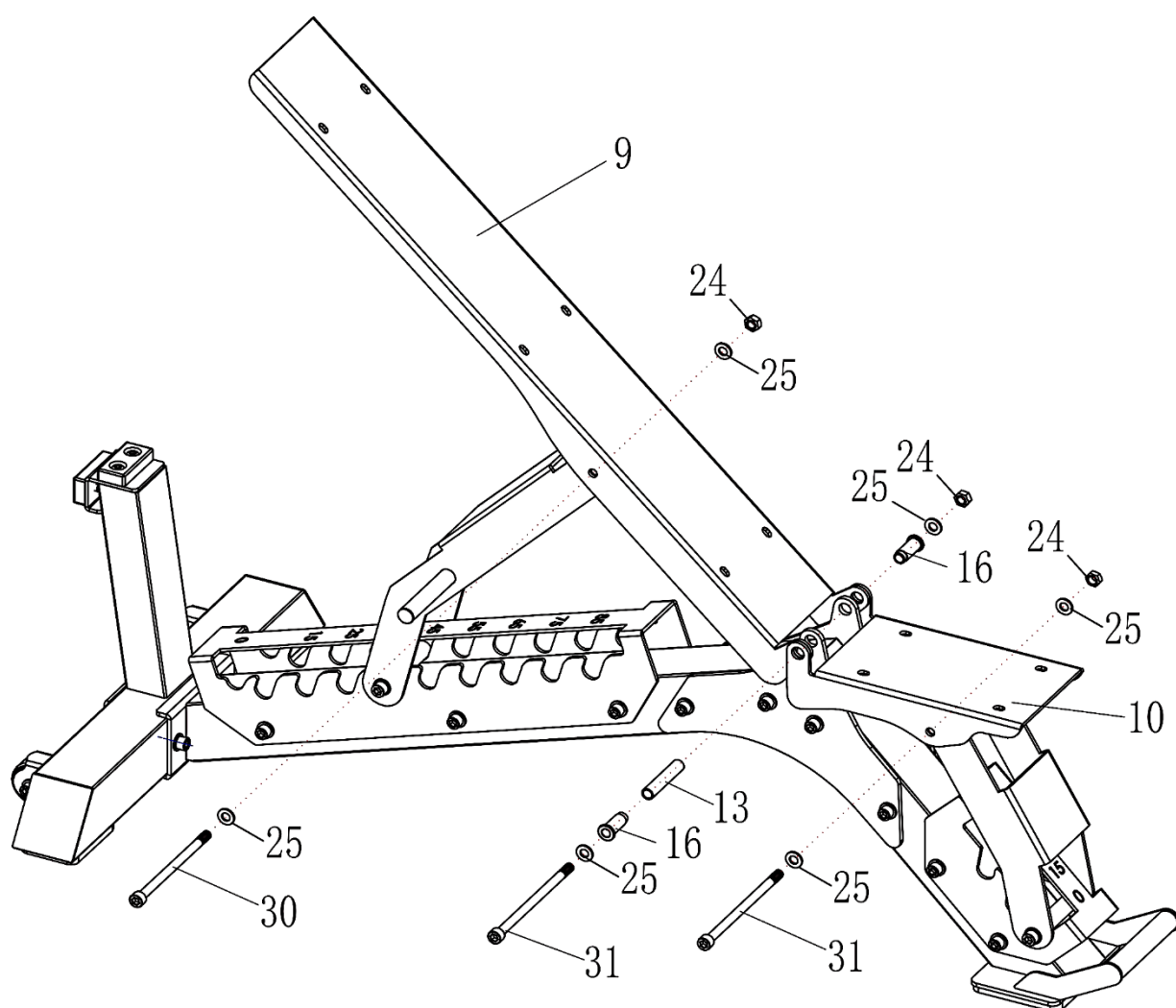




## Krok 4, Panele nośne

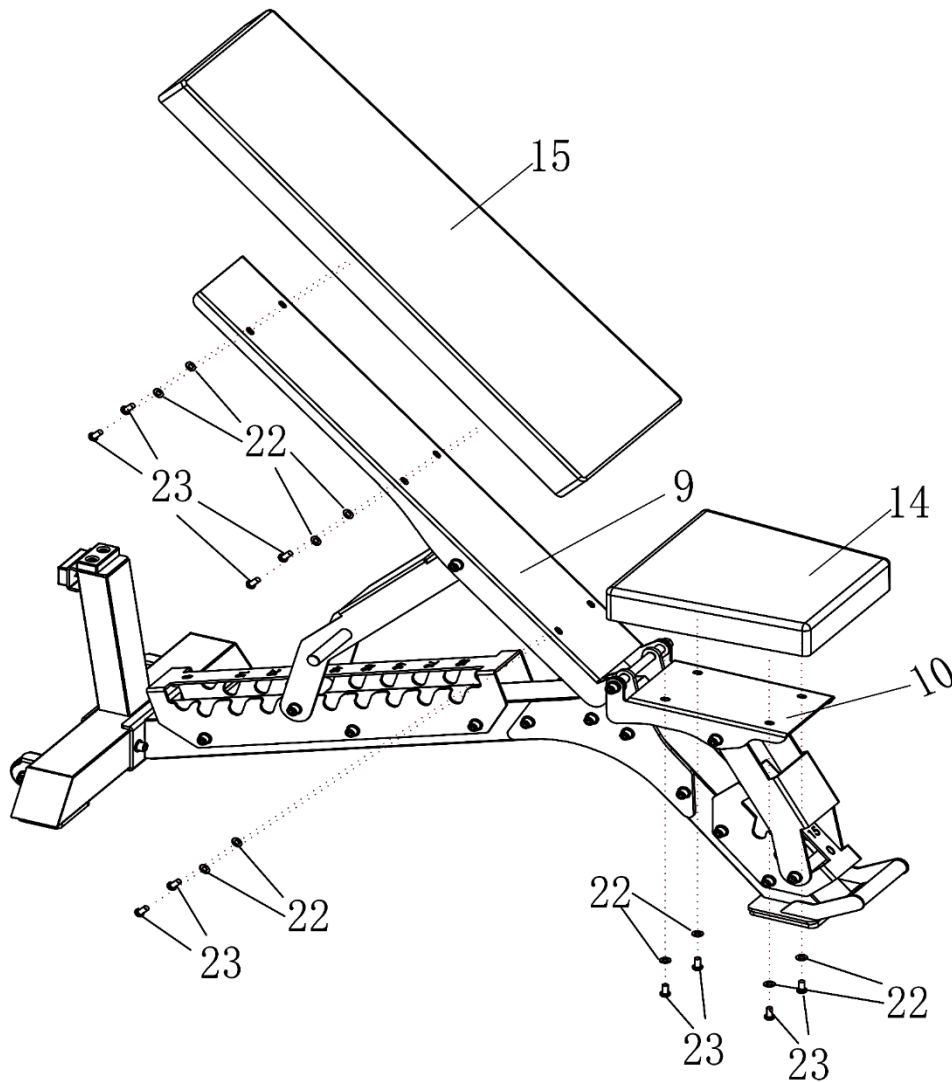
1. Przymocuj Panel nośny siedziska (10) i Panel nośny oparcia (9) do odpowiadającym im ramion. Użyj Podkładek płaskich  $\varnothing 10$  (25), Śrub imbusowych M10\*160 (30) oraz Śrub imbusowych M10\*170 (31) z Nakrętkami samokontrującymi M10 (24).
2. Następnie, połącz Panel nośny siedziska (10) i Panel nośny oparcia (9) z Wspornikami bocznymi (7) w kolejności:

Śruba imbusowa M10\*170 (31) > Podkładka płaska  $\varnothing 10$  (25) > Tuleja ślizgowa (16) > pierwszy otwór Panelu nośnego siedziska (10) > pierwszy otwór Panelu nośnego oparcia (9) > Tuleja osiowa (13) > drugi otwór Panelu nośnego oparcia (9) > drugi otwór Panelu nośnego siedziska (10) > Tuleja ślizgowa (16) > Podkładka płaska  $\varnothing 10$  (25) > Nakrętka samokontrująca M10 (24).



## Krok 5, Siedzisko i oparcie

1. Zamocuj Oparcie tapicerowane (14) do Panelu nośnego oparcia (9) oraz Siedzisko tapicerowane (15) do Panelu nośnego siedziska (10), wykorzystując Śruby imbusowe M8\*16 (22) i Podkładki płaskie  $\varnothing 8$  (23).



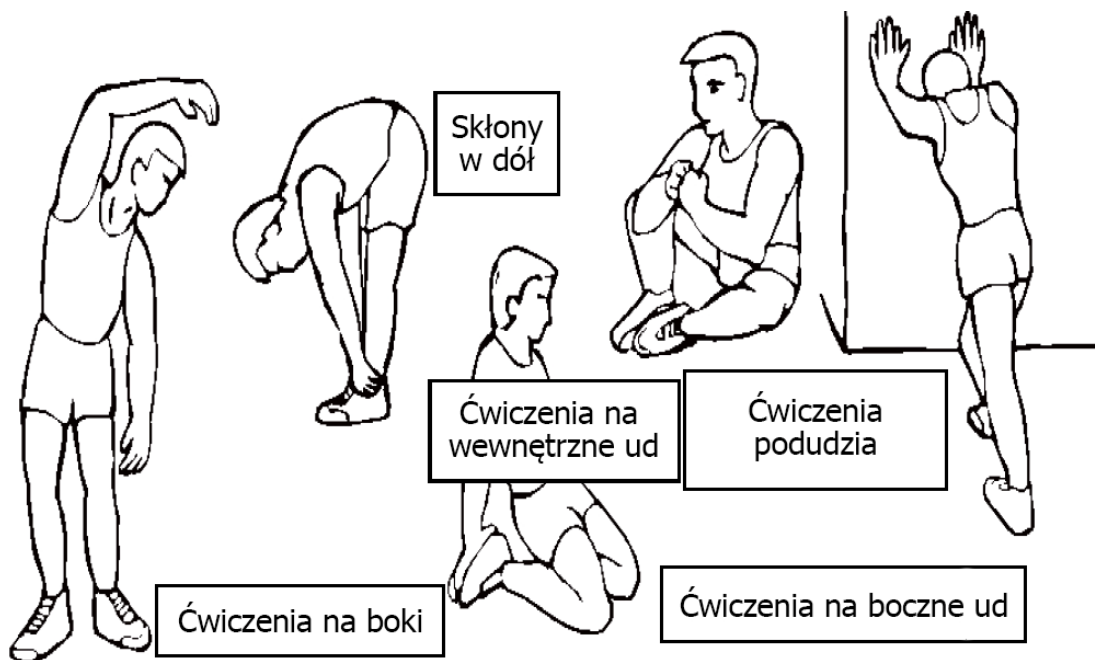
## Zalecenia treningowe

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.

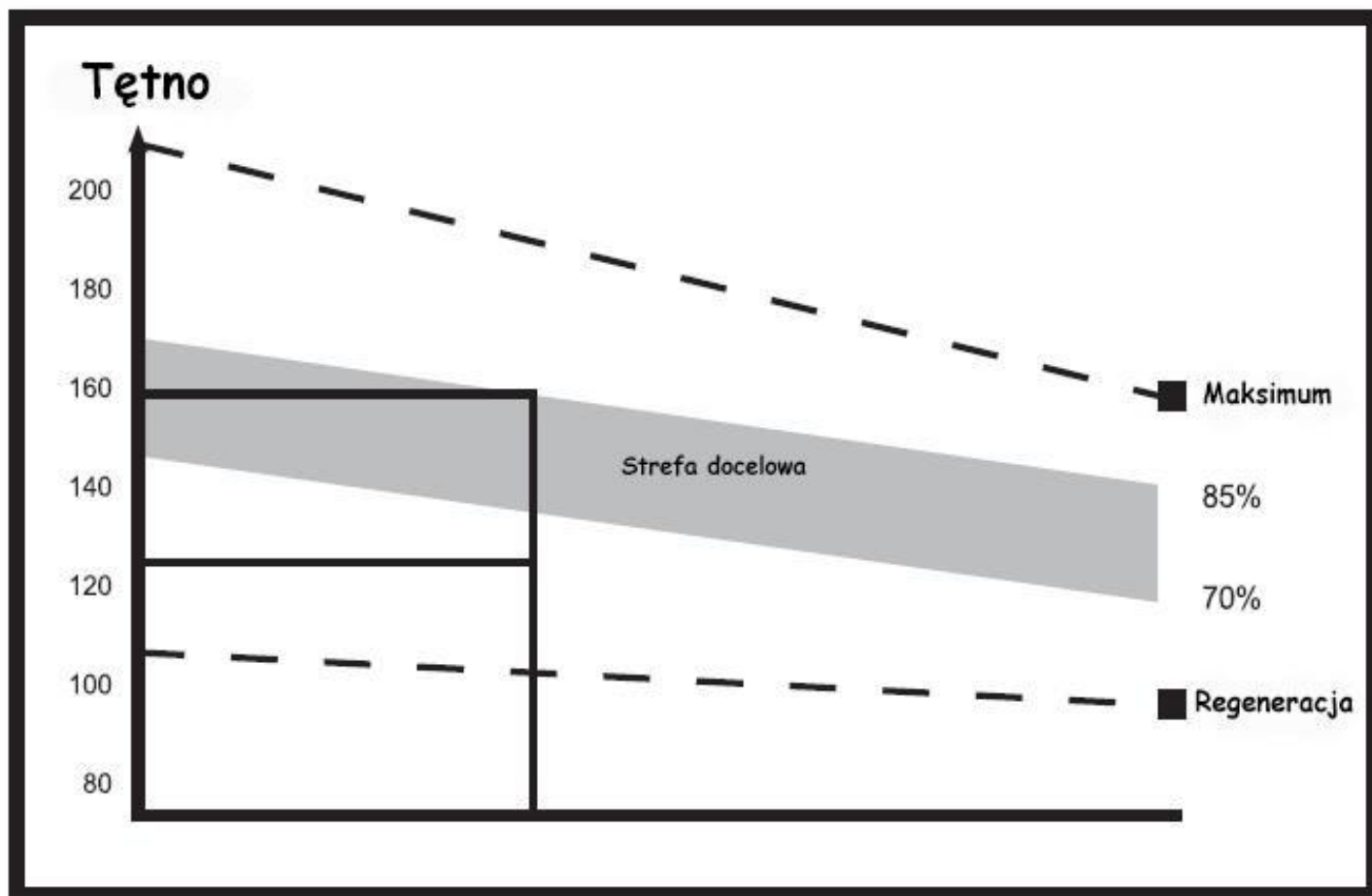
Dobrym rozwiązaniem na przeprowadzenie rozgrzewki mogą być ćwiczenia rozciągające.



## 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

# Sonifit

## 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.Fa

**Życzymy udanych treningów z ławką Sonifit.**

## WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR SONIFIT

**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 SONIFIT

**TROPS**

**ul. Boya-Żeleńskiego 16/5**

**35-105 Rzeszów**