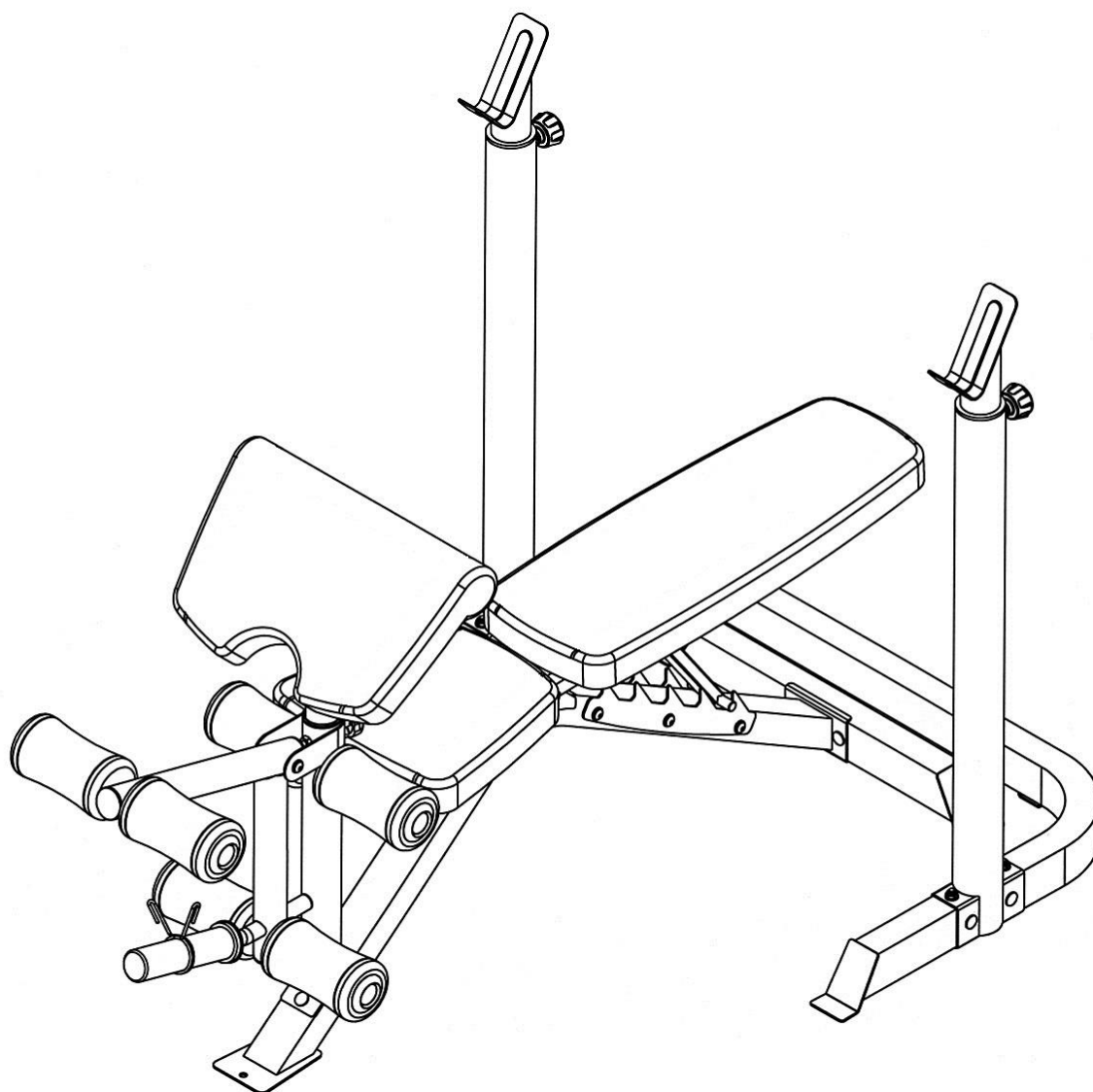




**ŁAWKA POD SZTANGĘ  
WEIGHT LIFTING BENCH  
LAVICE POD ČINKU**

**LS3859**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA - MANUAL INSTRUCTION -  
NÁVOD K POUŽITÍ**

## WAŻNE INFORMACJE DOT. BEZPIECZEŃSTWA

### ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Ławka pod sztangę jest zaprojektowana z zachowaniem optymalnego bezpieczeństwa. Podczas użytkowania. Jednakże należy stosować pewne środki ostrożności w momencie ćwiczeń. Pamiętaj, aby przeczytać całą instrukcję przed montażem lub obsługą urządzenia. W szczególności należy zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności :

1. Trzymaj maszynę z dala od dzieci i zwierząt domowych. **NIE POZOSTAWIAJ** dzieci bez opieki w tym samym pokoju z maszyną.
2. Tylko jedna osoba powinna korzystać z maszyny w danym momencie.
3. Jeśli użytkownik odczuwa zawroty głowy , nudności, ból w klatce piersiowej lub inne objawy, należy przerwać trening, I NATYCHMIAST SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.
4. Ustawić maszynę na płaskiej powierzchni. NIE używaj urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
5. Nie dotykaj ruchomych części.
6. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież. NIE nosić długich ubrań, które mogłyby wkręcić się w ruchome części urządzenia. Sugerujemy wykorzystanie butów do biegania czy aerobiku.
7. Wykorzystuj urządzenie tylko zgodnie z jego przeznaczeniem, jak to opisano w niniejszej instrukcji. NIE używać akcesoriów i dodatków nie zalecanych przez producenta.
8. Nie należy umieszczać żadnych ostrych przedmiotów wokół urządzenia.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez nadzoru osoby przeszkolonej lub lekarza.
10. Przed treningiem na urządzeniu, zawsze wykonaj zestaw ćwiczeń rozciągających, które prawidłowo rozgrzeją Twoje ciało i mięśnie.
11. Nigdy nie używaj urządzenia, jeżeli nie działa ono prawidłowo.
12. Podczas ćwiczeń zalecany jest obserwator.
13. To urządzenie zostało zaprojektowane i przeznaczone do użytku domowego i konsumentów, nie do użytku komercyjnego.
14. Maksymalna waga użytkownika wynosi: 135 kg.
15. Maksymalna waga dla wsporników sztangi: 270 kg.
16. Maksymalna waga dla prasy do wyciskania nogami: 45 kg.



### KONSERWACJA

1. Sprawdzić i dokręcić wszystkie części przed użyciem urządzenia.
2. Urządzenie można czyścić wilgotną ściereczką z łagodnym detergentem płynem. NIE stosować rozpuszczalników.

### DANE TECHNICZNE:

Waga netto – 40,50 kg

Rozmiar: 1640x1100x1650mm

Maksymalne obciążenie produktu: 270kg

Dla wspornika sztangi: 135kg

Dla prasy do wyciskania nogami: 45kg

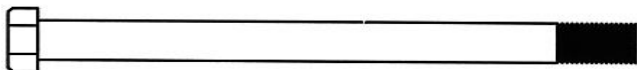
Max. Waga użytkownika: 135kg

**UWAGA: PRZED ROZPOCZĘCIEM JAKICHKOLWIEK ĆWICZEŃ , NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM . JEST TO SZCZEGÓLNIIE WAŻNE DLA OSÓB POWYŻEJ 35 ROKU ŻYCIA LUB OSOBY Z WCZEŚNIEJ ISTNIEJĄCYMI PROBLEMAMI ZDROWOTNYMI. PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INSTRUKCJE PRZED UŻYCIEM JAKIEGOKOLWIEK SPRZĘTU FITNESS . NIE ODPOWIADAMY ZA URAZY LUB USZKODZENIA PONIESIONE PRZEZ LUB PRZY WYKORZYSTANIU NINIEJSZEGO PRODUKTU.**

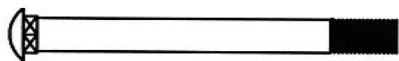
**ZACHOWAJ TĄ INSTRUKCJE.**

# ZESTAW CZĘŚCI

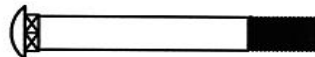
WAŻNE: Części nie są narysowane w rzeczywistej skali. Proszę samodzielnie zmierzyć je linijką.



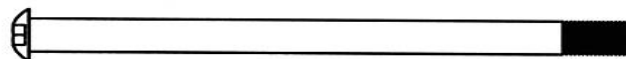
#31 M12x5 3/4" Śruba Hex (1szt)



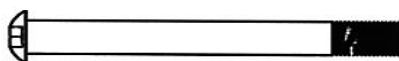
#32 M10x3 5/8" Śruba zamkowa (4szt)



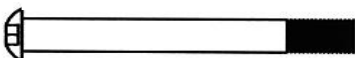
#33 M10x5 3/4" Śruba zamkowa (1szt)



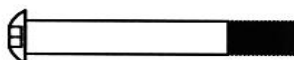
#34 M10x5 1/2" Śruba imbusowa (1szt)



#35 M10x3 5/8" Śruba imbusowa (3szt)



#36 M10x3 1/8" Śruba imbusowa (1szt)



#37 M10x2 1/2" Śruba imbusowa (1szt)



#38 M8x1 5/8" Śruba imbusowa (5szt)



#39 M8x 5/8" Śruba imbusowa (4szt)



#40 Ø1" Podkładka (2szt)



#41 Ø3/4" Podkładka (22szt)



#44 M10 Nakrętka samokontrująca (16szt)



#30 Zacisk (1szt)



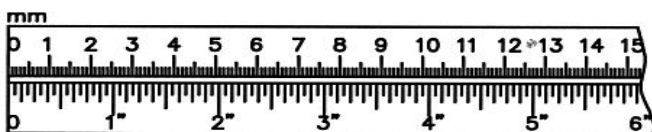
#43 M12 Nakrętka samokontrująca (1szt)



#42 Ø5/8" Podkładka (9szt)



#20 Ø5/8" Zatyčka (2ks)



# INSTRUKCJA MONTAŻU

Narzędzia wymagane do montażu urządzenia: dwa klucze nastawne i klucze imbusowe.

**UWAGA:** Aby uniknąć obrażeń, zalecamy montaż przez dwie lub więcej osób.

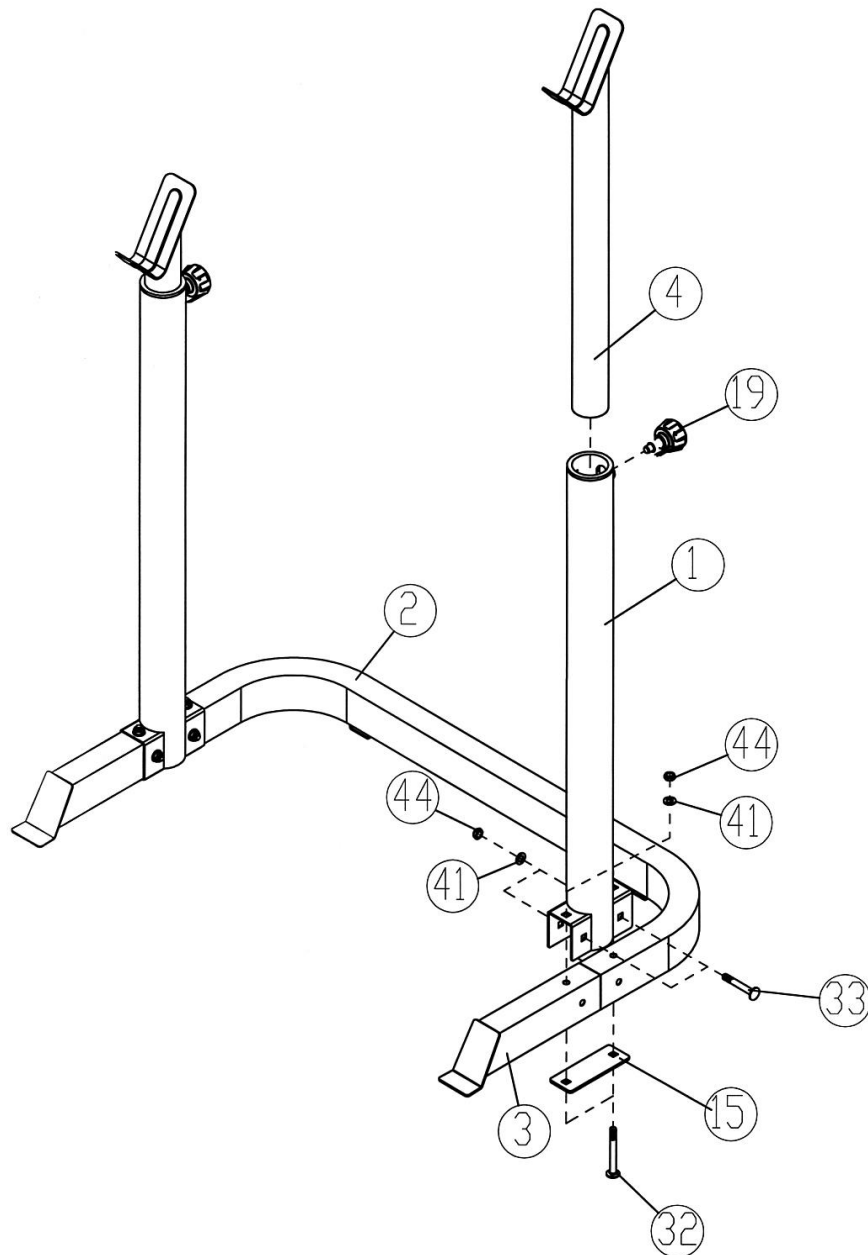
## KROK 1 (Zobacz Diagram 1)

A.) Połącz jedną ramę bazową (#3) z tylną ramą bazową (#2). Zamontuj belkę podpórki (#1) na ramie bazowej oraz tylnej ramie bazowej. Przytwierdź je obie, przykręcając od spodu dwie śruby zamkowe M10 x 3 5/8" (#32), jedną podkładkę 5 1/2" x 2" (#15), dwie podkładki Ø 3/4" (#41), oraz dwie nakrętki samokontrujące M10 (#44). Z boku przymocuj dwie śruby zamkowe M10 x 2 3/4" (#33), dwie podkładki Ø 3/4" (#41) oraz dwie nakrętki samokontrujące M10 (#44). **Nie dokręcaj jeszcze nakrętek i śrub.** Powtórz tą samą procedurę w przypadku montażu drugiej strony.

**B.) Następnie porządnie i mocno dokręć wszystkie nakrętki i śruby.**

C.) Nasadź dwa drążki (#4) na belki podpórek. W wydrążone otwory wkręć dwie gałki M18 (#19) za ich pomocą ustaw żądaną wysokość.

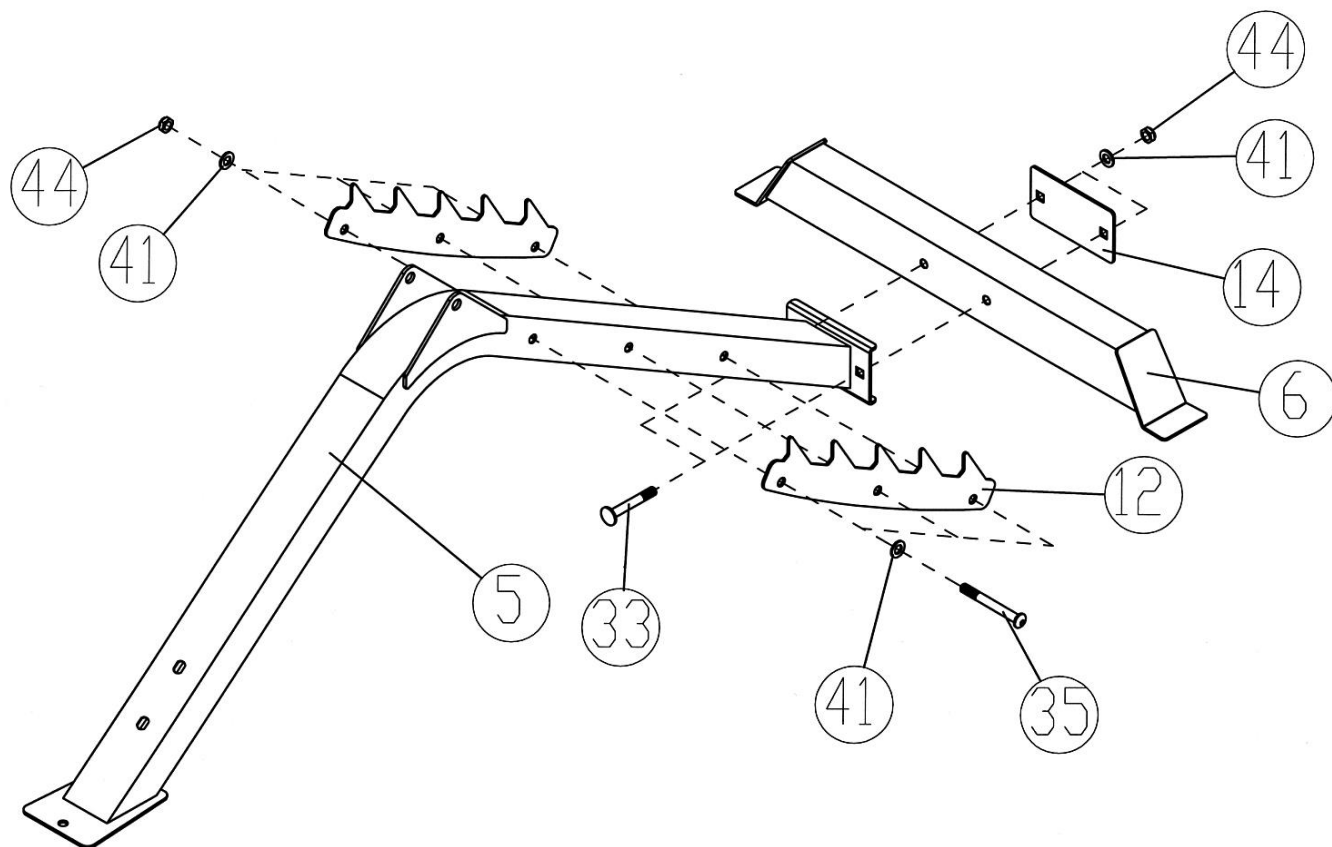
## DIAGRAM 1



## KROK 2 (Zobacz Diagram 2)

- A.) Przymocuj the główne oparcie krzeselka (#5) do tylnego stabilizatora (#6). Przymocuj je przy pomocy dwóch śrub zamkowych M10 x 2 3/4" (#33), jednej podkładki 5 1/8" x 2 3/4" (#14), dwóch podkładek Ø 3/4" (#41), oraz dwóch nakrętek samokontrujących M10 (#44).
- B.) Przymocuj dwie podkładki wspomagające (#12) do głównego oparcia krzeselka za pomocą trzech śrub imbusowych M10 x 3 5/8" (#35), sześciu podkładek Ø 3/4" (#41) i trzech nakrętek samokontrujących (#44).

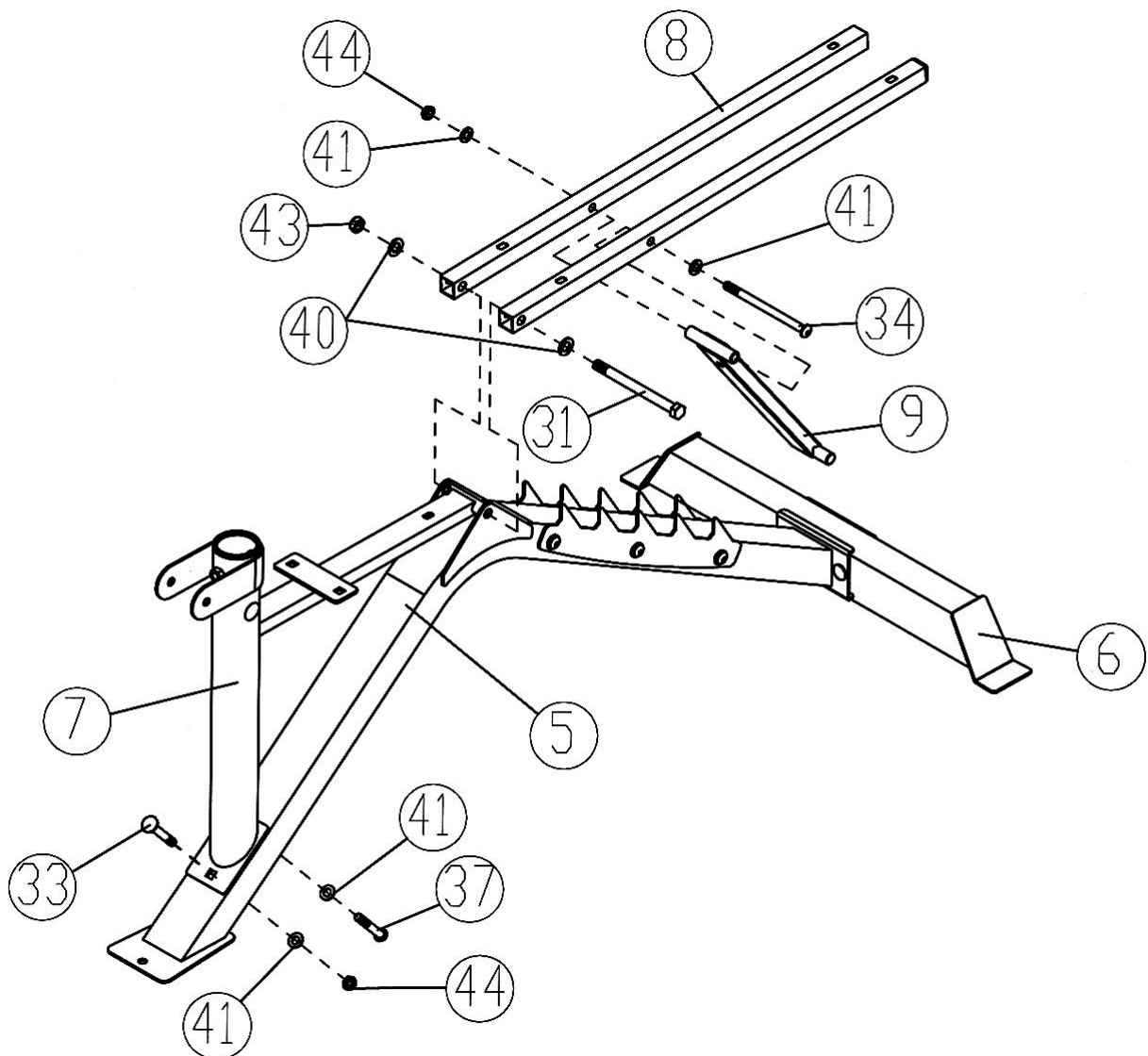
**DIAGRAM 2**



### KROK 3 (Zobacz Diagram 3)

- A.) Połącz trzpień nogi nośnej (#7) z głównym oparciem krzesła (#5). Od przodu przymocuj je przy pomocy jednej śruby zamkowej M10 x 2 3/4" (#33), śruby imbusowej M10 x 2 1/2" (#37) (od tyłu), dwóch podkładek Ø 3/4" (#41) i jednej nakrętki samokontrującej M10 (#44).
- B.) Ułóż równo oba elementy. Następnie zamontuj podpórkę (#9) i wepnij ją do dwóch listew przytrzymujących oparcie (#8). Przymocuj je przy pomocy jednej śruby imbusowej M10 x 5 1/2" (#34), dwóch podkładek Ø 3/4" (#41) oraz jednej nakrętki samokontrującej M10 (#44).
- C.) Połącz razem dwie listwy przytrzymujące podparcie ze wspornikiem i resztą konstrukcji przy pomocy jednej śruby hex M12 x 5 3/4" (#31), dwóch podkładek Ø 1" (#41) oraz jednej nakrętki samokontrującej M12 Aircraft Nut (#44).
- D.) Nie dokręcaj jeszcze nakrętek i śrub. Najpierw upewnij się czy listwy przytrzymujące mogą się obracać.
- E.) Umieść listwę przytrzymującą oparcie na podkładkach wspomagających (#12) aby ustawić oparcie w wybranej pozycji.

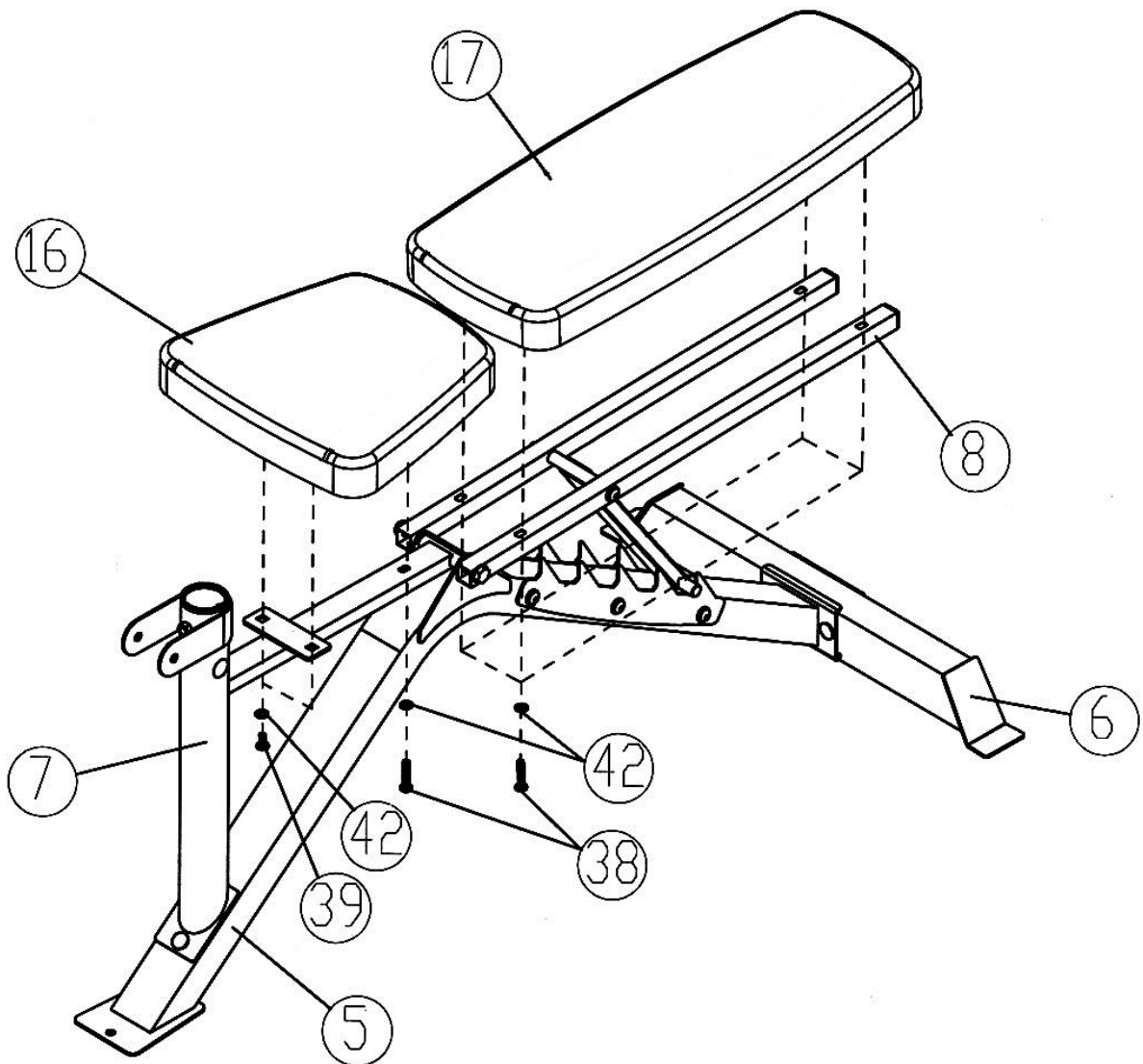
**DIAGRAM 3**



## KROK 4 (Zobacz Diagram 4)

- A.) Przytwierdź oparcie na plecy (#17) do dwóch listew przytrzymujących oparcie (#8). Oba elementy przykręć przy pomocy czterech śrub imbusowych M8 x 1 5/8" (#38) oraz czterech podkładek Ø 5/8" (#42).
- B.) Umieść siedzisko (#16) do listwy nogi nośnej (#7). Przymocuj je przy pomocy dwóch śrub imbusowych M8 x 1 5/8" (#38), dwóch śrub imbusowych M8 x 5/8" (#39) oraz dwóch podkładek Ø 5/8" (#42).

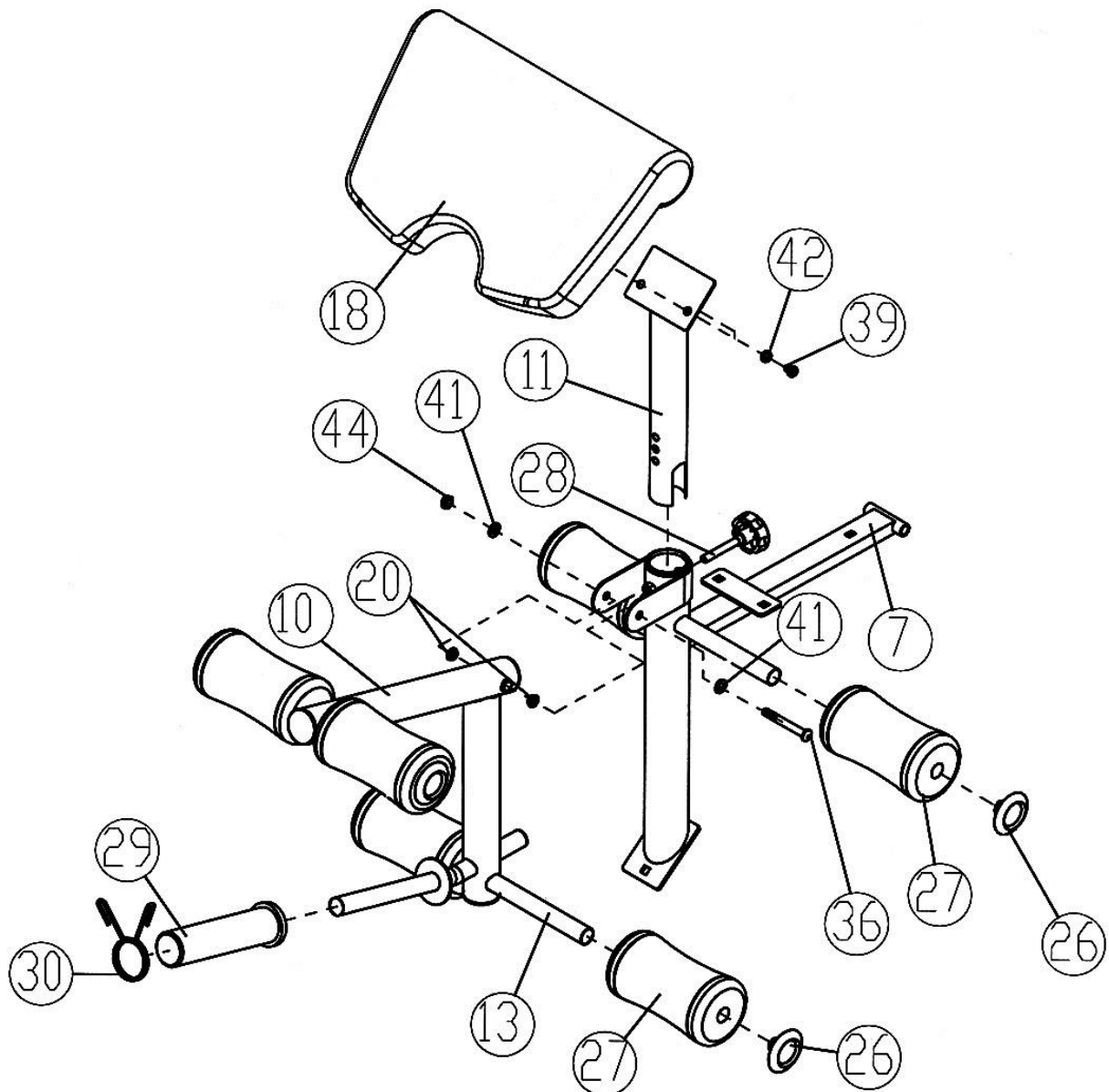
**DIAGRAM 4**



## KROK 5 (Zobacz Diagram 5)

- A.) Przymocuj dwie zatyczki  $\text{\O} 5/8''$  (#20) do oparcia na nogi (#10). Połącz je z listwą nogi nośnej (#7) za pomocą jednej śruby imbusowej M10 x 3 1/8'' (#36), dwóch podkładek  $\text{\O} 3/4''$  (#41), oraz jednej nakrętki samokontruującej M10 (#44).
- B.) Wsuń trzy drążki (#13) do otworów wydrążonych w słupkach, które stworzą oparcie na nogi. Włóż na nie sześć nasadek na rolki piankowe (#27). Następnie na każdy z nich nałóż specjalną nasadkę (#26).
- C.) Z przodu wsuń rękaw olimpijski (#29). Nałóż zacisk (#30) na rękaw.
- D.) Zamocuj modlitewnik (#18) to the ramie modlitewnika (#11), przykręć go przy pomocy dwóch śrub imbusowych M8 x 5/8'' (#39) oraz dwóch podkładek  $\text{\O} 5/8''$  (#42).
- E.) Nałóż ramę modlitewnika na oparcie na nogi. Wykorzystaj the Gałkę zamykającą M10 (#28) by ustawić ramę modlitewnika w jednej pozycji.
- F.) Pamiętaj żeby usunąć modlitewnik wraz z ramą kiedy będziesz wykonywać ćwiczenia na nogi.

**DIAGRAM 5**





**LISTA CZĘŚCI**

<b>NUMER</b>	<b>OPIS</b>	<b>ILOŚĆ</b>
1	Belka podpórki	2
2	Tyłna rama bazowa	1
3	Rama bazowa	2
4	Drażek	2
5	Główne oparcie krzeselka	1
6	Tyłny stabilizator	1
7	Listwa nogi nośnej	1
8	Listwa przytrzymująca oparcie	2
9	Podpórka	1
10	Oparcie na nogi	1
11	Rama modlitewnika	1
12	Podkładka wspomagająca	2
13	Drażek	3
14	5 1/8" x 2 3/4" Podkładka	1
15	5 1/2" x 2" Podkładka	2
16	Siedzisko	1
17	Oparcie na plecy	1
18	Modlitewnik	1
19	M18 Gałka zamykająca	2
20	Ø 5/8" Zatyczka	2
21	Ø 3" Rękaw	2
22	Ø 2 3/8" Rękaw	1
23	1" Kwadratowa nasadka	2
24	Ø 1" Nasadka	2
25	Ø 2" Nasadka	3
26	Nasadka na rolkę piankową	6
27	Rolka piankowa	6
28	M10 Gałka zamykająca	1
29	Rękaw olimpijski	1
30	Zacisk	1
31	M12 x 5 3/4" Śruba Hex	1
32	M10 x 3 5/8" Śruba Zamkowa	4
33	M10 x 2 3/4" Śruba Zamkowa	7
34	M10 x 5 1/2" Śruba imbusowa	1
35	M10 x 3 5/8" Śruba imbusowa	3
36	M10 x 3 1/8" Śruba imbusowa	1
37	M10 x 2 1/2" Śruba imbusowa	1
38	M8 x 1 5/8" Śruba imbusowa	5
39	M8 x 5/8" Śruba imbusowa	4
40	Ø 1" Podkładka	2
41	Ø 3/4" Podkładka	22
42	Ø 5/8" Podkładka	9
43	M12 Nakrętki samokontruujące	1
44	M10 Nakrętki samokontruujące	16

## ZAKRES STOSOWANIA

Ławka do ćwiczeń jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni brzucha ramion oraz klatki piersiowej. Ławka do ćwiczeń LS3859 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

## INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

### Rozgrzewka

Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciągnięcie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.



### Ćwiczenia

#### Wyciskanie sztangi 1

Położ się na ławce, plecy oprzyj o oparcie, stopy postaw płasko na podłożu. Unieś sztangę i wyciskaj ją nad głowę uginając ręce w łokciach i prostując.

#### Wyciskanie sztangi 2

Położ się na ławce, plecy oprzyj o oparcie, stopy oprzyj na górnym wsporniku na nogi, nogi zegnij w kolanach. Unieś sztangę i wyciskaj ją nad głowę uginając ręce w łokciach i prostując.

#### Wyciskanie sztangi na stojąco

Stań za ławką, ugnij nogi w kolanach, sztangę oprzyj na ramionach. Wykonuj przysiady trzymając sztangę jak na zdjęciu.

#### Wyciskanie nogami przodem

Usiądź na siedzeniu ławki, nogi wsuń pod dolny wspornik na nogi. Unos nogi prostując je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.

#### Wyciskanie nogami tyłem

Położ się na siedzeniu ławki twarzą do dołu, nogi wsuń pod górny wspornik na nogi. Unos nogi uginając je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Importer: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom  
abisal@abisal.pl



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
  - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

## **IMPORTANT SAFETY NOTICE**

### **PRECAUTIONS**

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

1. **Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.**
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp object around the machine.
9. Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
10. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
12. A spotter is recommended during exercise.
13. This machine is designed and intended for home and consumer use only, not for commercial use.
14. Maximum user's weight: 300 lbs.
15. Maximum weight on uprights: 600 lbs.
16. Maximum weight on leg developer: 100 lbs.



### **CARE AND MAINTENANCE**

1. Inspect and tighten all parts before using the machine.
2. The machine can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. DO NOT use solvents.

### **SPECIFICATION:**

**Netto weight: 40,50 kg**

**Dimensions: 1640x1100x1650mm**

**Maximum load of product: 270kg**

**For barbell bracket: 135kg**

**For extrusion press down: 45kg**

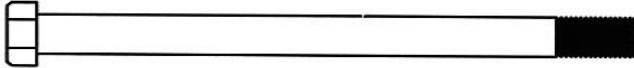
**Max. User Weight: 135kg**

**WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.**

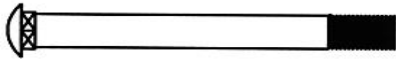
**SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

# HARDWARE PACK

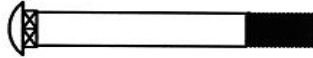
NOTE: The following parts are not drawn to scale. Please use your own ruler to measure the size.



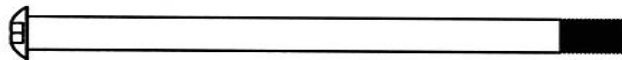
#31 M12 x 5  $\frac{3}{4}$ " Hex Bolt (Qty 1)



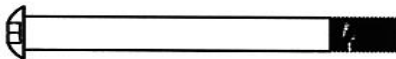
#32 M10 x 3  $\frac{5}{8}$ " Carriage Bolt (Qty 4)



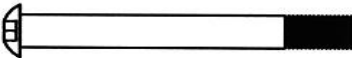
#33 M10 x 2  $\frac{3}{4}$ " Carriage Bolt (Qty 7)



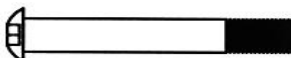
#34 M10 x 5  $\frac{1}{2}$ " Allen Bolt (Qty 1)



#35 M10 x 3  $\frac{5}{8}$ " Allen Bolt (Qty 3)



#36 M10 x 3  $\frac{1}{8}$ " Allen Bolt (Qty 1)



#37 M10 x 2  $\frac{1}{2}$ " Allen Bolt (Qty 1)



#38 M8 x 1  $\frac{5}{8}$ " Allen Bolt (Qty 5)



#39 M8 x  $\frac{5}{8}$ " Allen Bolt (Qty 4)



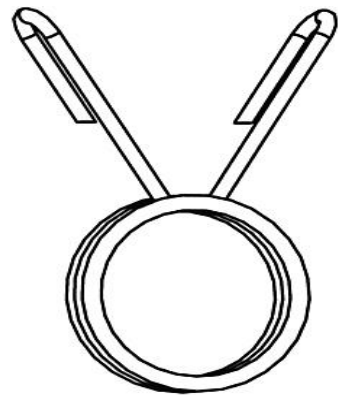
#40  $\varnothing$  1" Washer (Qty 2)



#41  $\varnothing$   $\frac{3}{4}$ " Washer (Qty 22)



#44 M10 Aircraft Nut (Qty 16)



#30 Spring Clip (Qty 1)



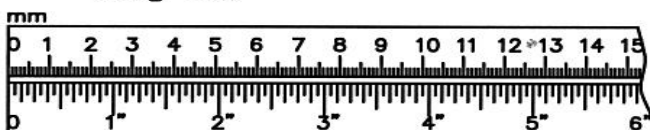
#43 M12 Aircraft Nut (Qty 1)



#42  $\varnothing$   $\frac{5}{8}$ " Washer (Qty 9)



#20  $\varnothing$   $\frac{5}{8}$ " Bushing (Qty 2)



# ASSEMBLY INSTRUCTION

Tools Required For Assembling the Machine: Two Adjustable Wrenches and Allen Wrenches. NOTE: It is strongly recommended for two or more people to assemble this machine to avoid possible injury.

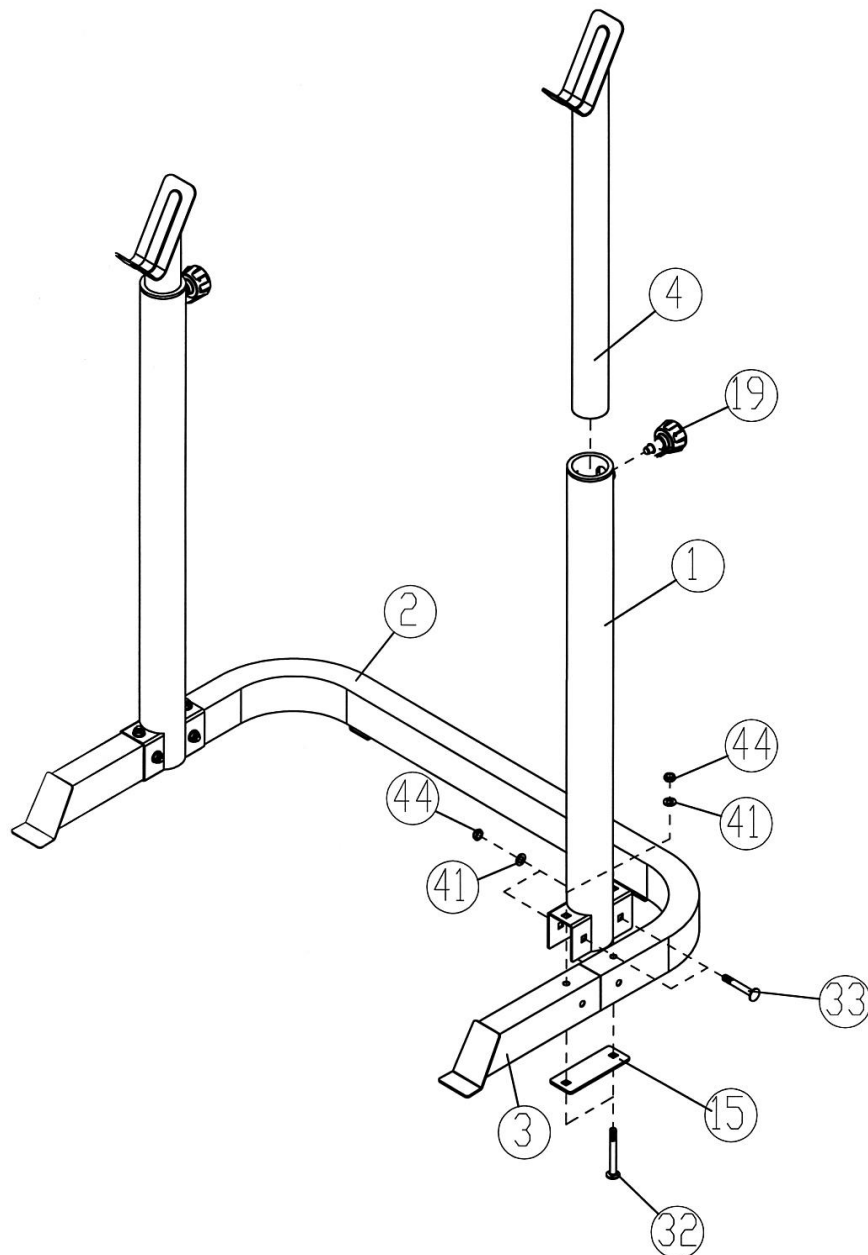
## STEP 1 (See Diagram 1)

D.) Attach one Base Frame (#3) to the Rear Base Frame (#2). Attach an Upright Beam (#1) onto the Base Frame and Rear Base Frame. Secure them together with two M10 x 3 5/8" Carriage Bolts (#32), one 5 1/2" x 2" Bracket (#15), two Ø 3/4" Washer (#41), and two M10 Aircraft Nuts (#44) from bottom. Secure with two M10 x 2 3/4" Carriage Bolts (#33), two Ø 3/4" Washer (#41), and two M10 Aircraft Nuts (#44) from side. **Do not tighten the Nuts and Bolts yet.** Repeat the same procedure to install the other side.

E.) **Securely tighten all Nuts and Bolts.**

F.) Insert two Crutches (#4) into the two Upright Beams. Insert two M18 Lock Knobs (#19) through the selected holes to obtain desired height.

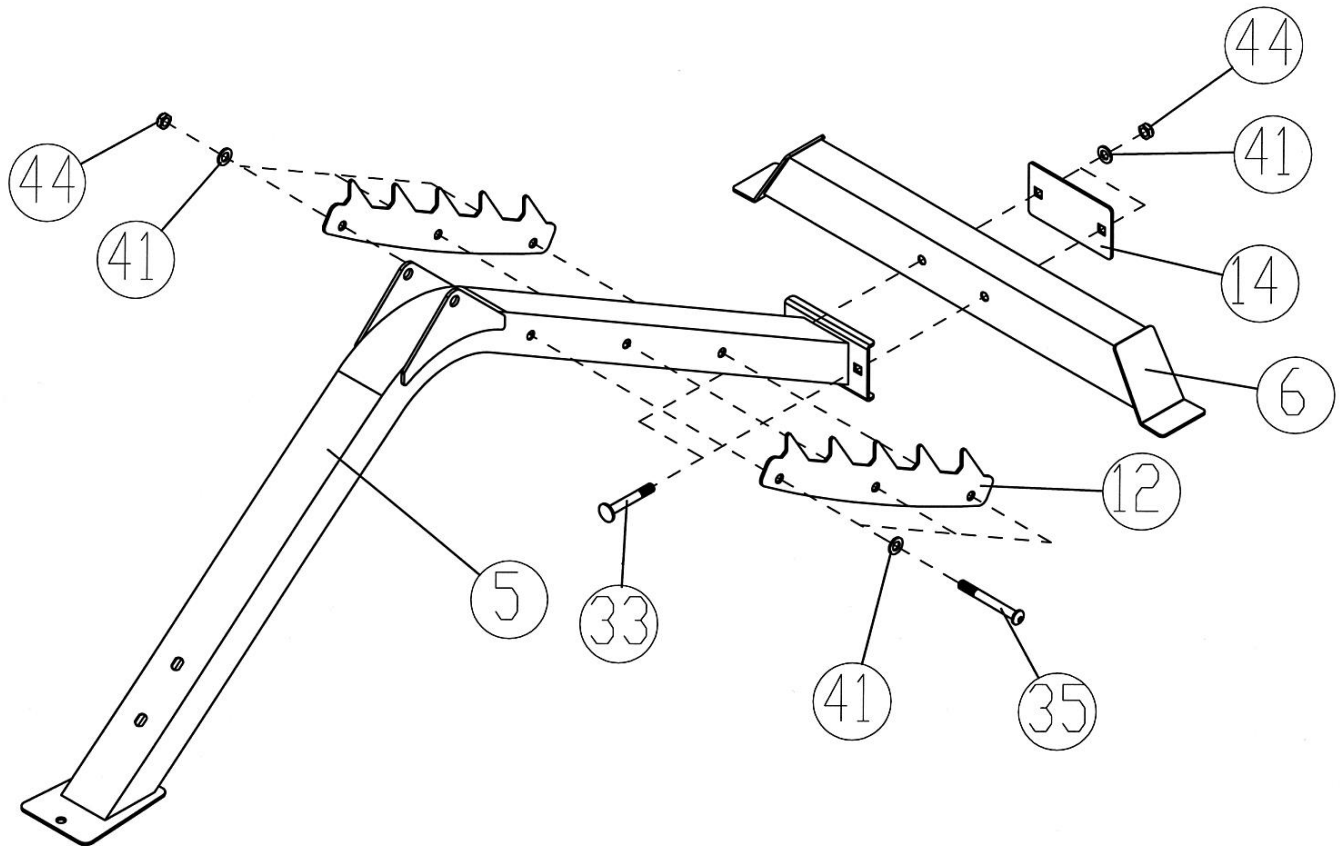
## DIAGRAM 1



## STEP 2 (See Diagram 2)

- C.) Attach the Main Seat Support (#5) to the Rear Stabilizer (#6). Secure it with two M10 x 2 3/4" Carriage Bolts (#33), one 5 1/8" x 2 3/4" Bracket (#14), two Ø 3/4" Washers (#41), and two M10 Aircraft Nuts (#44).
- D.) Attach the two Incline Support Frames (#12) to the Main Seat Support. Secure them to the Main Seat Support with three M10 x 3 5/8" Allen Bolts (#35), six Ø 3/4" Washers (#41), and three M10 Aircraft Nuts (#44).

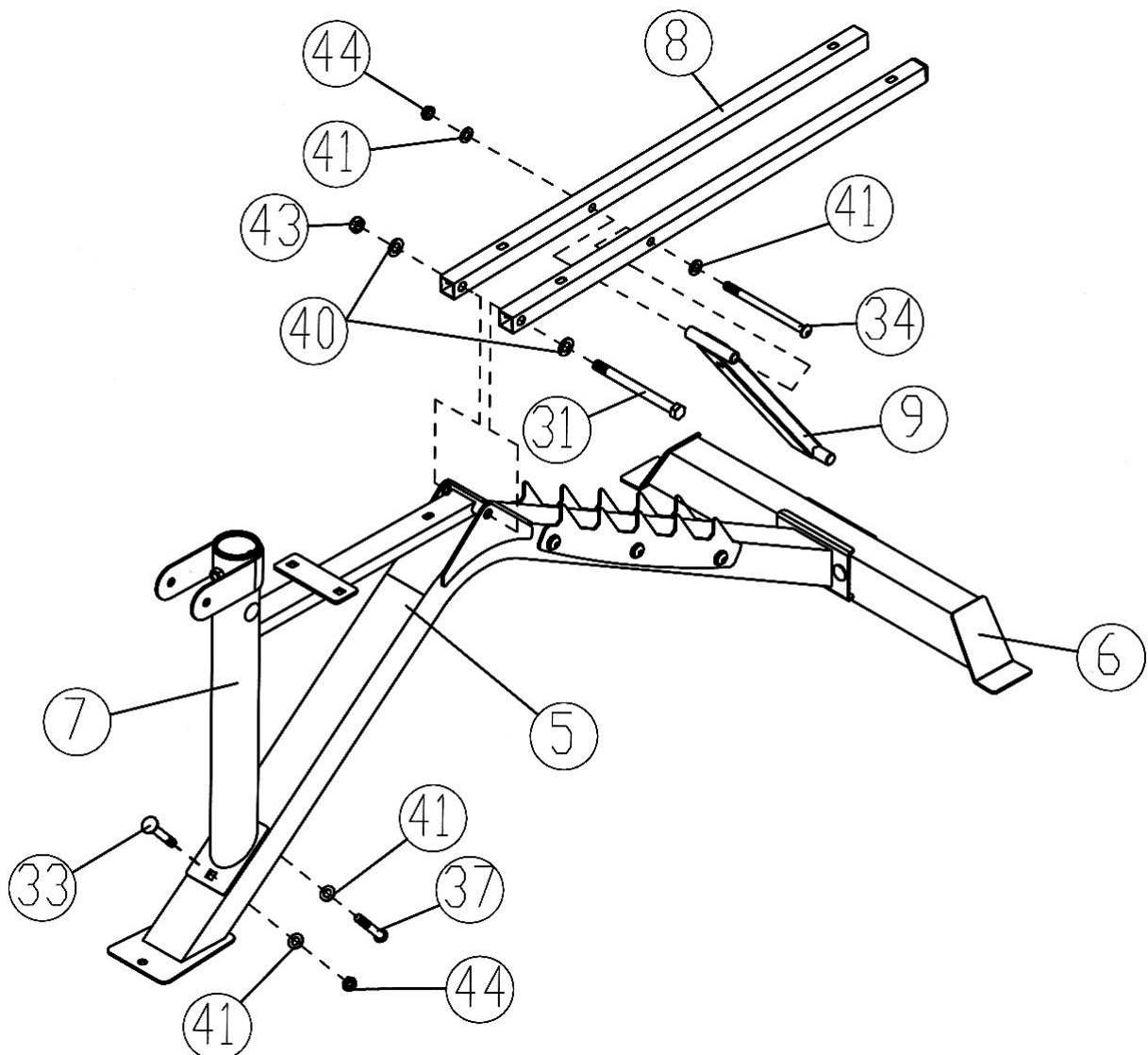
**DIAGRAM 2**



### STEP 3 (See Diagram 3)

- F.) Attach the pivot on the Leg Developer Holder (#7) to the open bracket on the Main Seat Support (#5). Attach the bottom of Leg Developer Holder to the Main Seat Support. Secure it with one M10 x 2 3/4" Carriage Bolt (#33) from front, one M10 x 2 1/2" Allen Bolt (#37) from rear, two Ø 3/4" Washers (#41), and one M10 Aircraft Nut (#44).
- G.) Attach the Incline Support (#9) to the side-holes on the two Backrest Supports (#8). Align the holes. Secure it with one M10 x 5 1/2" Allen Bolt (#34), two Ø 3/4" Washers (#41), and one M10 Aircraft Nut (#44).
- H.) Attach the holes on the end of the Backrest Supports (#12) to the bracket on the Main Seat Support. Align the holes. Secure the two Backrest Supports to the bracket, and the pivot on Leg Developer Holder together with one M12 x 5 3/4" Hex Bolt (#31), two Ø 1" Washers (#41), and one M12 Aircraft Nut (#44).
- I.) Do not over tighten the Nuts and Bolts. Make sure the Backrest Supports and Backrest Incline are able to swivel.
- J.) Place the other ends of Incline Support onto the selected slot on Incline Support Frames (#12) to hold the Backrest Incline in position.

**DIAGRAM 3**

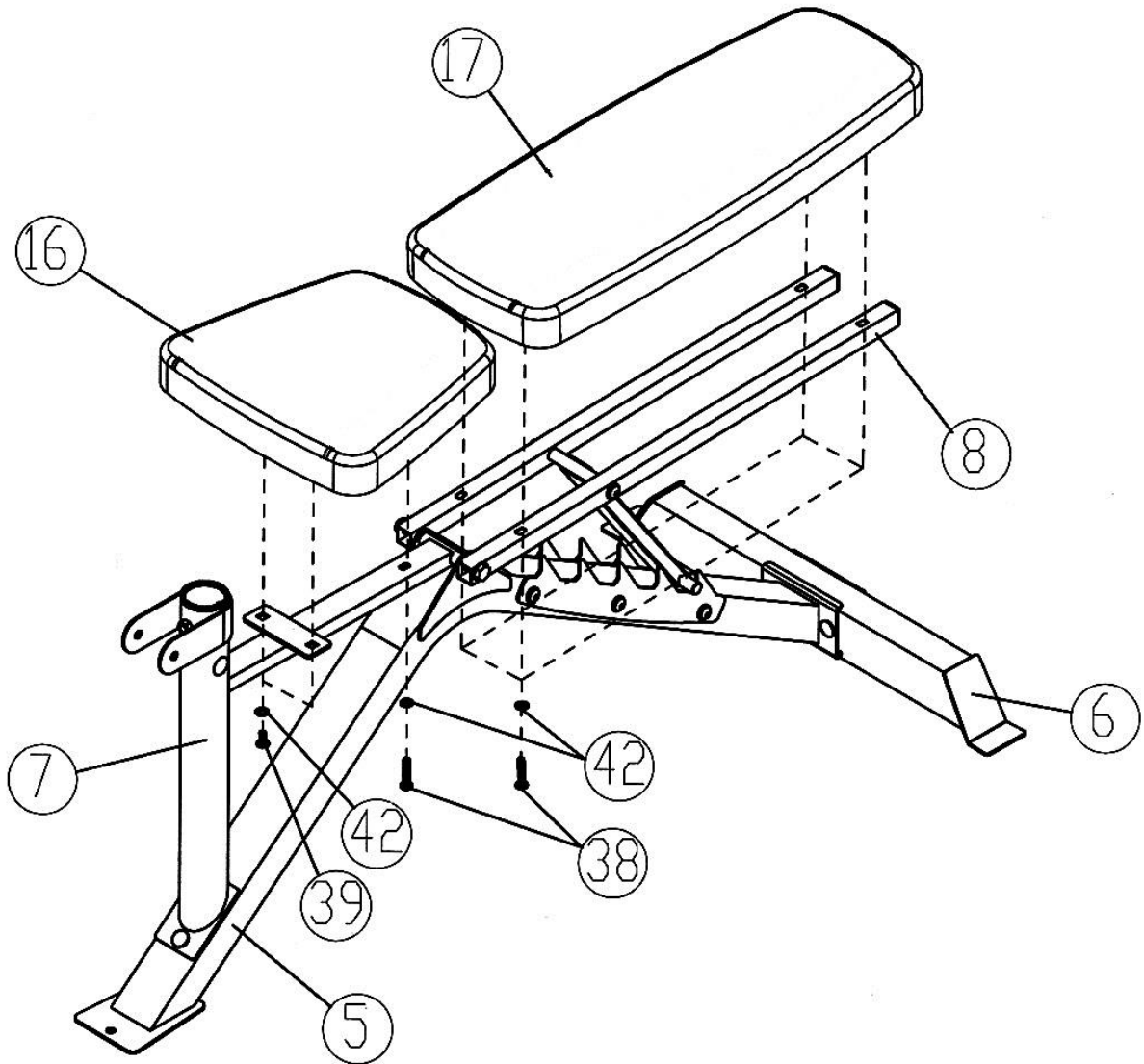




**STEP 4 (See Diagram 4)**

- C.) Attach the Backrest Board (#17) to the Backrest Supports (#8). Secure it with four M8 x 1 5/8" Allen Bolts (#38) and four Ø 5/8" Washers (#42).
- D.) Place the Seat Pad (#16) onto the seat bracket on Leg Developer Holder (#7). Secure it with one M8 x 1 5/8" Allen Bolts (#38), two M8 x 5/8" Allen Bolts (#39), and two Ø 5/8" Washers (#42).

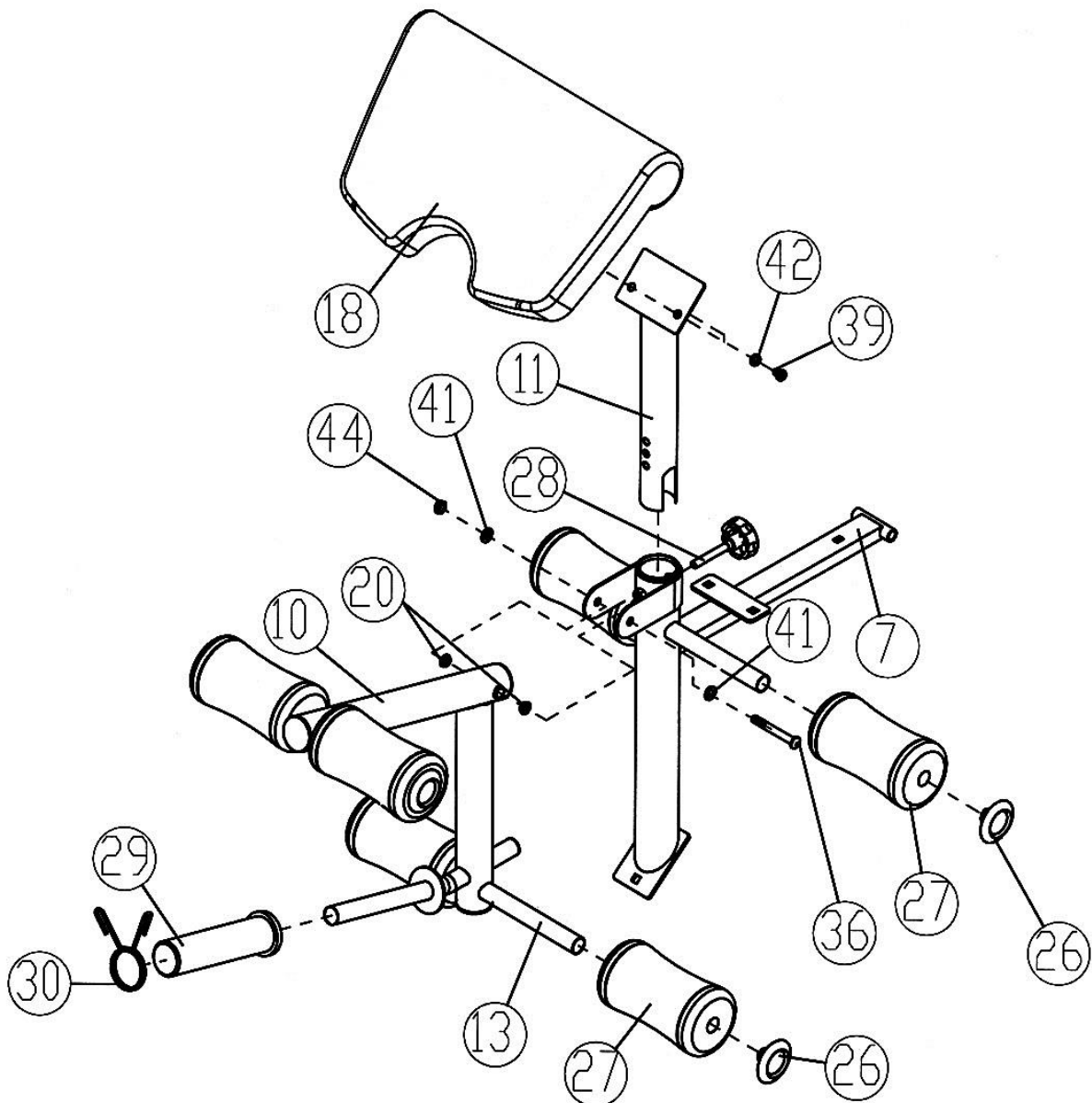
**DIAGRAM 4**



## STEP 5 (See Diagram 5)

- G.) Attach two Ø 5/8" Bushings (#20) to the Leg Developer (#10). Attach the Leg Developer to the Leg Developer Holder (#7). Secure it with one M10 x 3 1/8" Allen Bolt (#36), two Ø 3/4" Washers (#41), and one M10 Aircraft Nut (#44).
- H.) Insert three Foam Tubes (#13) halfway through the holes on the Leg Developer and Leg Developer Holder. Push six Foam Rolls (#27) onto the Tubes from both ends. Plug six Foam Roll End Caps (#26) into the ends.
- I.) Slide an Olympic Sleeve (#29) onto the weight post on Leg Developer. Attach a Spring Clip (#30) onto the Sleeve.
- J.) Attach the Arm Curl Pad (#18) to the Arm Curl Stand (#11). Secure it with two M8 x 5/8" Allen Bolts (#39) and two Ø 5/8" Washers (#42).
- K.) Insert the Arm Curl Stand into the Leg Developer holder. Use the M10 Lock Knob (#28) to lock the Arm Curl Stand in position.
- L.) Remove the Arm Curl Stand when doing Leg Developer exercises.

**DIAGRAM 5**



**PARTS LIST**

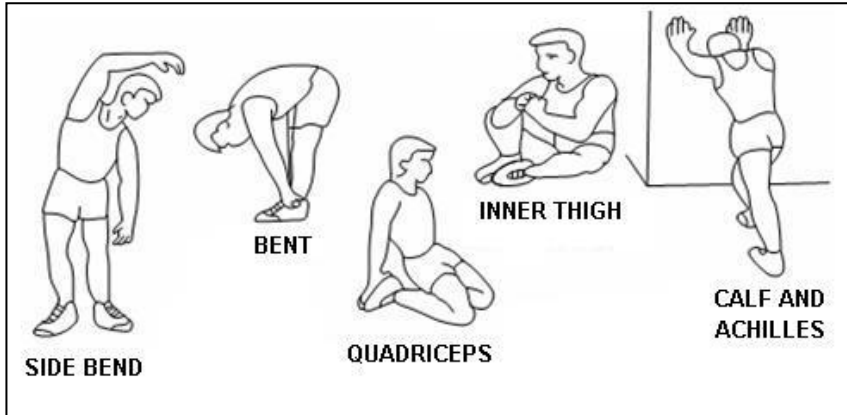
<b>KEY NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QUANTITY</b>
1	Upright Beam	2
2	Rear Base Frame	1
3	Base Frame	2
4	Crutch	2
5	Main Seat Support	1
6	Rear Stabilizer	1
7	Leg Developer Holder	1
8	Backrest Support	2
9	Incline Support	1
10	Leg Developer	1
11	Arm Curl Stand	1
12	Incline Support Frame	2
13	Foam Tube	3
14	5 1/8" x 2 3/4" Bracket	1
15	5 1/2" x 2" Bracket	2
16	Seat Pad	1
17	Backrest Board	1
18	Arm Curl Pad	1
19	M18 Lock Knob	2
20	Ø 5/8" Bushing	2
21	Ø 3" Sleeve	2
22	Ø 2 3/8" Sleeve	1
23	1" Square End Cap	2
24	Ø 1" End Cap	2
25	Ø 2" End Cap	3
26	Foam Roll End Cap	6
27	Foam Roll	6
28	M10 Lock Knob	1
29	Olympic Sleeve	1
30	Spring Clip	1
31	M12 x 5 3/4" Hex Bolt	1
32	M10 x 3 5/8" Carriage Bolt	4
33	M10 x 2 3/4" Carriage Bolt	7
34	M10 x 5 1/2" Allen Bolt	1
35	M10 x 3 5/8" Allen Bolt	3
36	M10 x 3 1/8" Allen Bolt	1
37	M10 x 2 1/2" Allen Bolt	1
38	M8 x 1 5/8" Allen Bolt	5
39	M8 x 5/8" Allen Bolt	4
40	Ø 1" Washer	2
41	Ø 3/4" Washer	22
42	Ø 5/8" Washer	9
43	M12 Aircraft Nut	1
44	M10 Aircraft Nut	16

## TERMS OF REFERENCES

**Exercises bench is use for abdominal, arms and lower body training. Bench LS5730 is class H item. Unit is not intended for therapy or rehabilitation.**

## TRAINING INSTRUCTION

### 1. Warm-Up



To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.

### 2. Exercises

#### Bench Press 1

**While lying comfortably on a bench, the bar should be lowered to the middle of the chest area, and then back up to full extension without locking your elbows. The lower back should maintain contact with the bench at all times.**

#### Bench Press 2

**While lying comfortably on a bench, legs based on leg developer, the bar should be lowered to the middle of the chest area, and then back up to full extension without locking your elbows. The lower back should maintain contact with the bench at all times.**

#### Wide Stance Squats

**Take a wide stance with toes pointing out while holding a dumbbell with both hands. While keeping your back straight and head up, bend at the knees until your thighs are parallel with the floor or the dumbbell is just above the floor and not touching it. Reverse the order to bring your body back up.**

#### Seated Calf Raises

**Sit on the machine with your thighs underneath the pads. Lower your heels as low as you can and then raise them as high as you can. Repeat.**

#### Leg Curl

**Lie on the machine comfortably while hooking your legs underneath the pad. Then raise the weight until comfortable, while holding on to the hand grips (as shown).**

**Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.**

**Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.**

**ul. Św. Elżbiety 6**

**41-905 Bytom**

**[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl)**

## **BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY**

Výrobek je určen výhradně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Dodržujte následující rady:

1. Před započatím tréninku se poradte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započatím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu ve vzdálenosti 0,5m od stěny. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
7. Před započatím tréninku zkontrolujte upevnění jednotlivých částí a šroubů. Trénink může být započat pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
8. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození. Pouze tehdy bude splňovat bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat pedálům a motorům, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba ihned opravit nebo vyměnit. Do té doby je užívání zařízení zakázáno.
9. Nevkládejte do otvorů žádné předměty.
10. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet. Do okolí zařízení neumísťujte žádné ostré předměty.
11. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
12. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
13. Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN957. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
14. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.
16. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



**UPOZORNĚNÍ:** PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

### **TECHNICKÁ DATA**

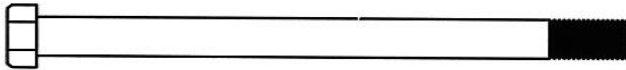
Hmotnost netto – 40,50 kg  
Rozměry: 1640x1100x1650mm  
Maximální zatížení výrobku: 270kg  
Maximální hmotnost uživatele: 135kg  
Maximální zatížení držadel činky: 135kg  
Max. zatížení části pro posilování nohou: 45kg

### **ÚDRŽBA**

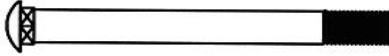
K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu, neboť kyselá pH může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozií.

## SEZNAM ČÁSTÍ

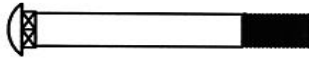
**POZNÁMKA:** Následující části nejsou zobrazeny ve skutečné velikosti. K přeměření částí použijte vlastní metr.



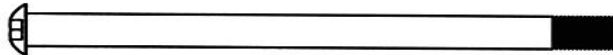
#31 M12x5 3/4" Hexagonální šroub (1ks)



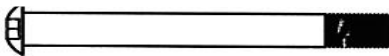
#32 M10x3 5/8" Nosný šroub (4ks)



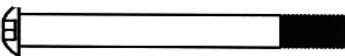
#33 M10x2 3/4" Nosný šroub (7ks)



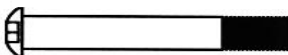
#34 M10x5 1/2" Imbusový šroub (1ks)



#35 M10x3 5/8" Imbusový šroub (3ks)



#36 M10x3 1/8" Imbusový šroub (1ks)



#37 M10x2 1/2" Imbusový šroub (1ks)



#38 M8x1 5/8" Imbusový šroub (5ks)



#39 M8x 5/8" Imbusový šroub (4ks)



#40 Ø1" Podložka (2ks)



#41 Ø3/4" Podložka (22ks)



#44 M10 Matice (16ks)



#30 Pružinová svorka (1ks)



#43 M12 Matice (1ks)



#42 Ø5/8" Podložka (9ks)



#20 Ø5/8" Pouzdro (2ks)



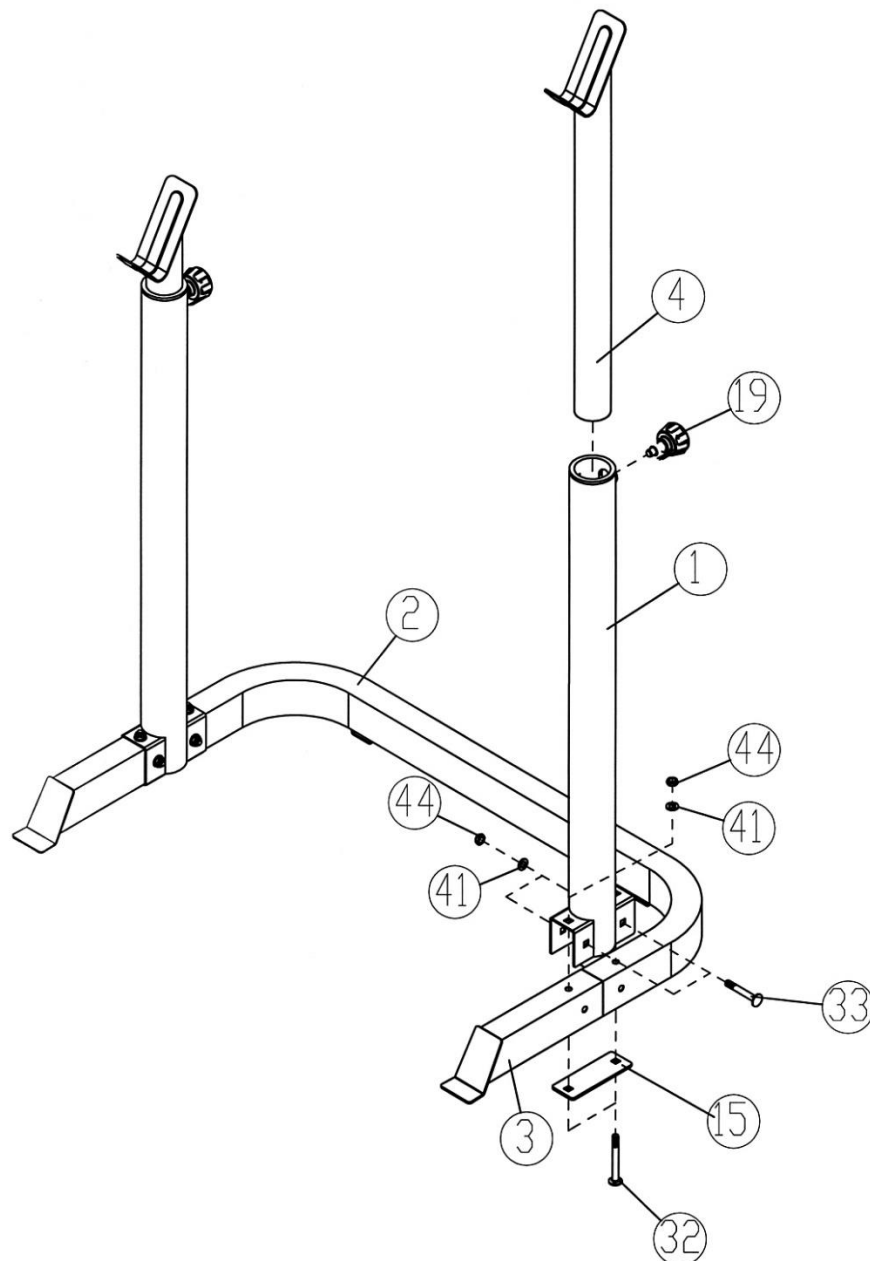
## NÁVOD MONTÁŽE

Nářadí potřebné k sestavení zařízení: Dva stavitelné klíče a imbusové klíče. **POZNÁMKA: K sestavení je potřeba dvou nebo více osob, aby se předešlo úrazům.**

### KROK 1 (Viz obr. 1)

- A.) Připevněte základnu (#3) k zadní základně (#2). Připevněte svislý profil (#1) k základně a zadní základně. Vše zespodu zabezpečte pomocí dvou nosných šroubů M10 x 3 5/8" (#32), jedné destičky 5 1/2" x 2" (#15), dvou podložek Ø 3/4" (#41) a dvou matic M10 (#44). Dále vše zabezpečte z boku pomocí dvou nosných šroubů M10 x 2 3/4" (#33), dvou podložek Ø 3/4" (#41) a dvou matic M10 (#44). **Zatím šrouby a matice nedotahujte úplně.** Stejně postupujte v případě montáže na druhé straně.
- B.) **Dotáhněte úplně všechny šrouby a matice.**
- C.) Vložte držadla činky (#4) do svislých rámu. Vložte oba regulační šrouby M18 (#19) do vybraných děr za účelem volby výšky držadel činky.

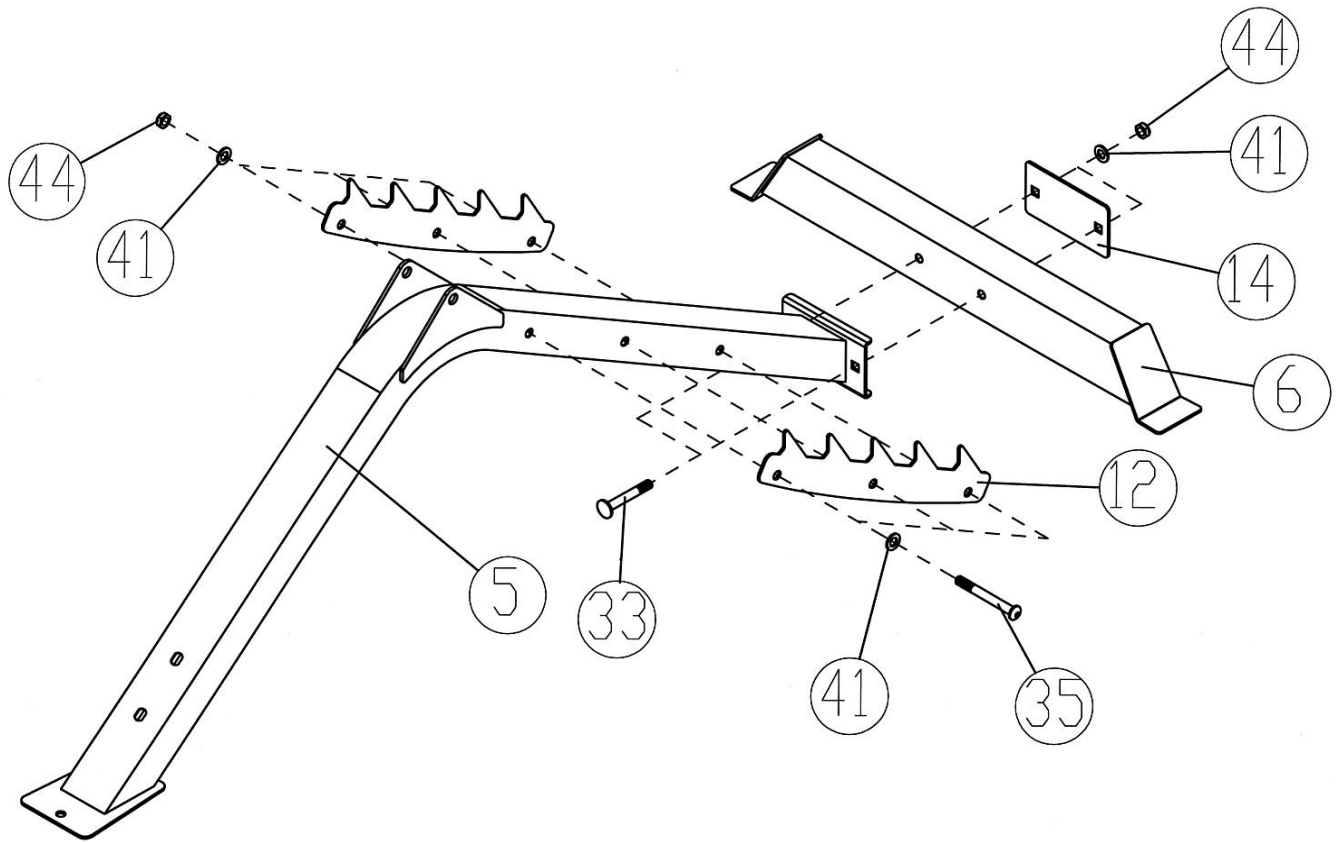
Obr. 1



**KROK 2 (Viz obr. 2)**

- A.) Připevněte rám sedadla (#5) k zadnímu stabilizátoru (#6). Vše zabezpečte pomocí dvou nosných šroubů M10 x 2 3/4" (#33), jedné destičky 5 1/8" x 2 3/4" (#14), dvou podložek Ø 3/4" (#41) a dvou matic M10 (#44).
- B.) Připevněte dva rámy nastavení sklonu (#12) k rámu sedadla. Vše zabezpečte pomocí tří imbusových šroubů M10 x 3 5/8" (#35), šesti podložek Ø 3/4" (#41) a tří M10 matic (#44).

Obr. 2

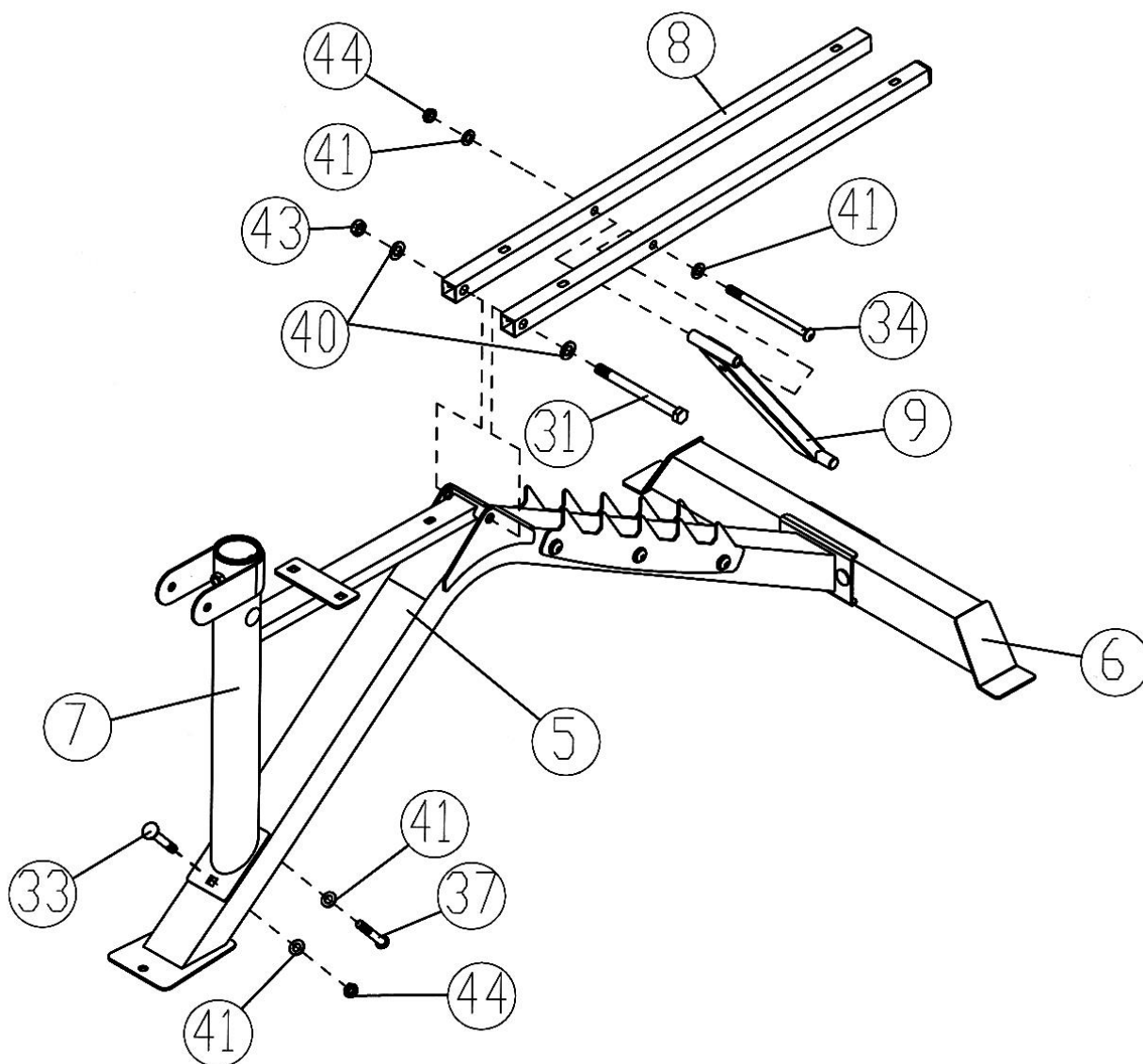




### KROK 3 (Viz obr. 3)

- A.) Připevněte sloupek posilovače nohou (#7) k destičce rámu sedadla (#5). Připevněte zadní část posilovače nohou k rámu sedadla. Vše zabezpečte zepředu pomocí nosného šroubu M10 x 2 3/4" (#33), ze zadu pomocí imbusového šroubu M10 x 1 1/2" (#37), dvou podložek Ø 3/4" (#41) a matice M10 (#44).
- B.) Připevněte podpěradlo sklonu (#9) k bočním otvorům v rámu opěradla (#8). Vše zabezpečte pomocí imbusového šroubu M10 x 5 1/2" (#34), dvou podložek Ø 3/4" (#41) a matice M10 (#44).
- C.) Přiložte otvory na konci podpěr opěradla k destičce rámu sedadla. Zabezpečte podpěry opěradla a sloupek posilovače nohou pomocí hexagonálního šroubu M12 x 5 3/4" (#31), dvou podložek Ø 1" (#41) a matice M12 (#44).
- D.) Nedotahujte šrouby a matice příliš. Ujistěte se, že jsou podpěry opěradla a podpěradlo sklonu schopny se volně pohybovat.
- E.) Umístěte druhý konec podpěradla sklonu do zvolené drážky rámu nastavení sklonu (#12) tak, aby byla dána pozice podpěradla sklonu.

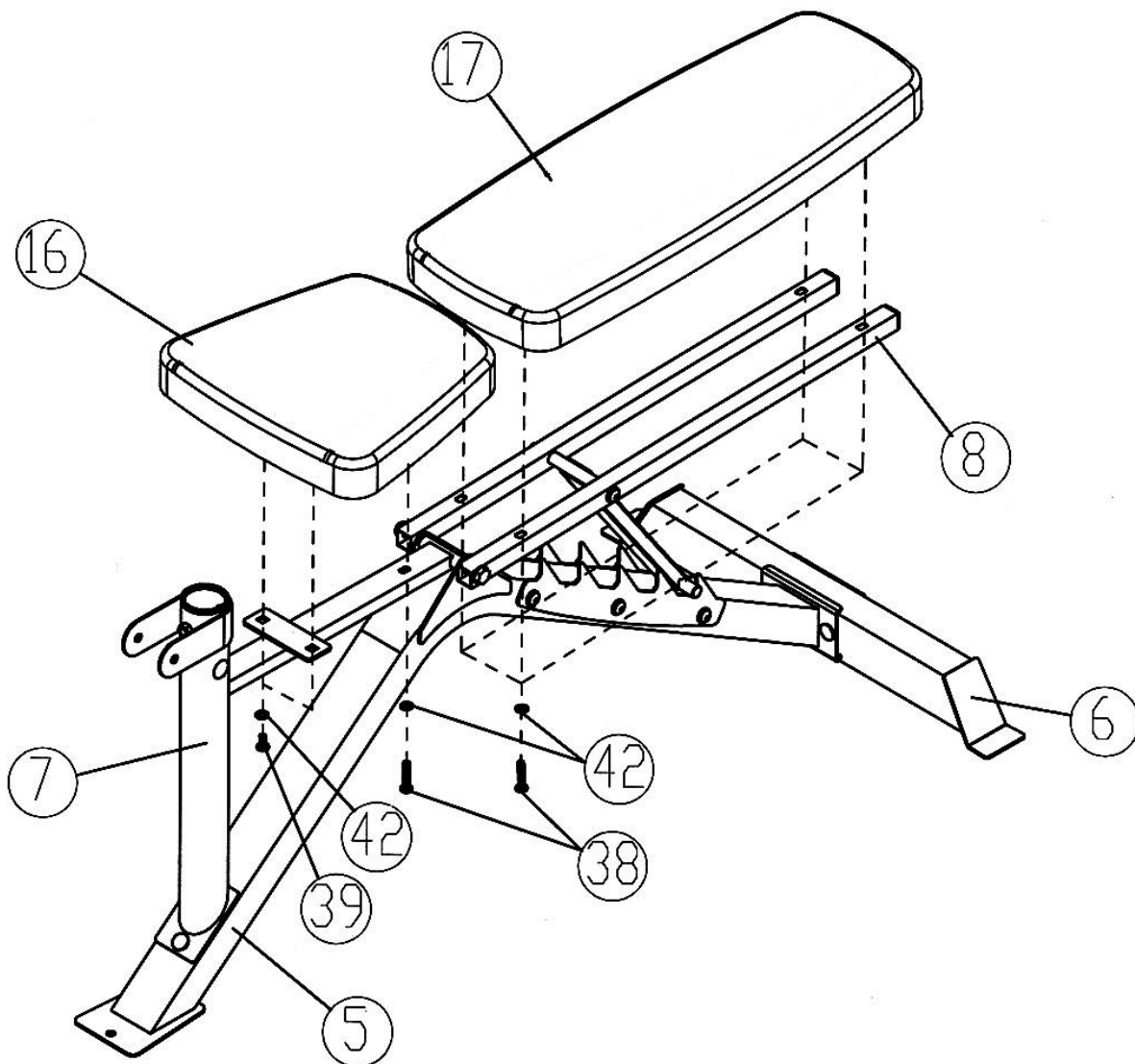
Obr. 3



**KROK 4 (Viz obr. 4)**

- A.) Připevněte opěradlo (#17) k rámu opěradla (#8). Vše zabezpečte pomocí čtyř imbusových šroubů M8 x 1 5/8" (#38) a čtyř podložek Ø 5/8" (#42).
- B.) Umístěte sedadlo (#16) na destičku sedadla nacházející se na držadle posilovače nohou (#7). Vše zabezpečte pomocí imbusového šroubu M8 x 1 5/8" (#38), dvou imbusových šroubů M8 x 5/8" (#39) a dvou podložek Ø 5/8" (#42).

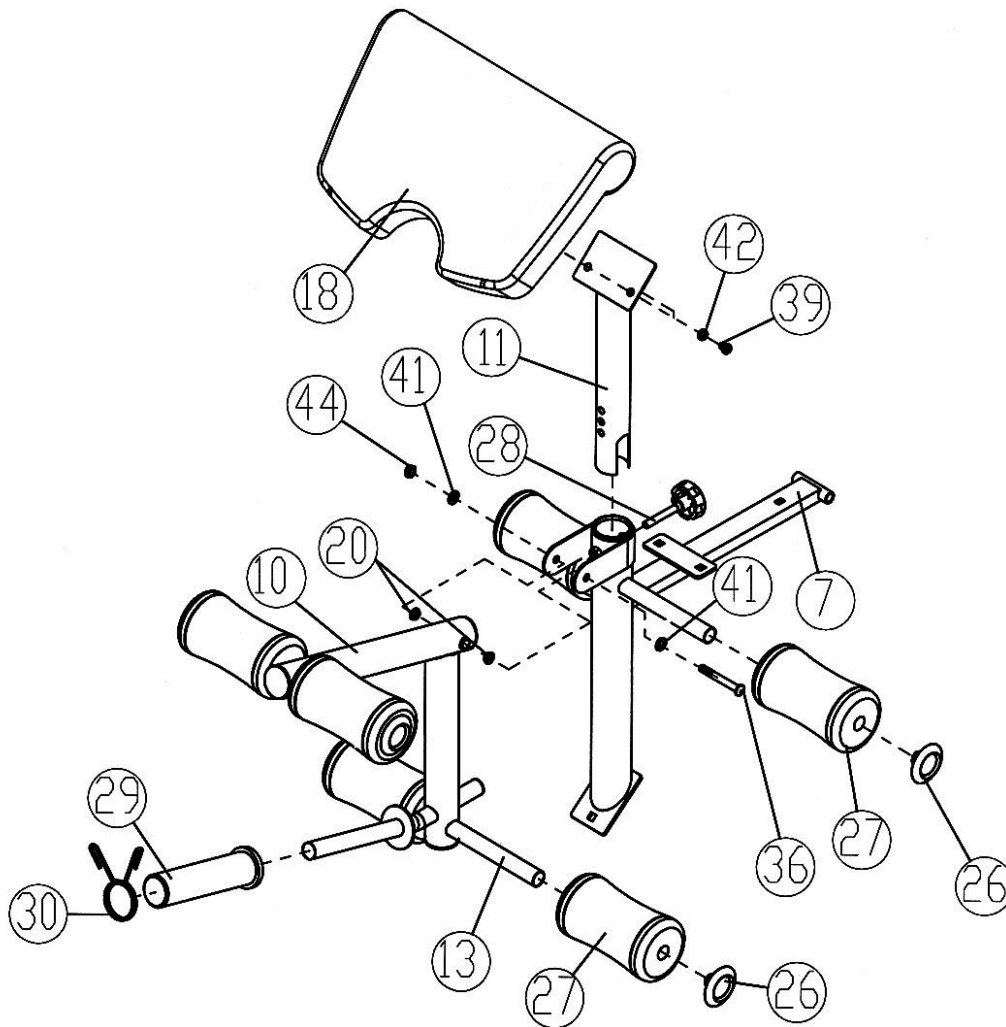
**Obr. 4**



**KROK 5 (Viz obr. 5)**

- A.) Připevněte dvě pouzdra  $\varnothing 5/8''$  (#20) k posilovači nohou (#10). Připevněte posilovač nohou k držadlu posilovače nohou (#7). Vše zabezpečte pomocí imbusového šroubu M10 x 3 1/8'' (#36), dvou podložek  $\varnothing 3/4''$  (#41) a matice M10 (#44).
- B.) Protáhněte tyče na pěnovky (#13) otvory v posilovači nohou a držadlem posilovače nohou. Nasadte šest pěnovek (#27) na konce těchto tyčí. Nasadte koncovky pěnovek (#26) na jejich konce.
- C.) Nasuňte olympijskou objímku (#29) na tyč pro závaží nacházející se na posilovači nohou. Připevněte pružinovou svorku (#30) na objímku.
- D.) Připevněte podpěradlo (#18) k rámu podpěradla (#11). Vše zabezpečte pomocí dvou imbusových šroubů M8 x 5/8'' (#39) a dvou podložek  $\varnothing 5/8''$  (#42).
- E.) Vložte rám podpěradla do posilovače nohou. Použijte regulační šroub M10 (#28) k zajištění jeho pozice.
- F.) Odstraňte rám podpěradla během cvičení s posilovačem nohou.

**Obr. 5**



**SEZNAM ČÁSTÍ**

<b>Č.</b>	<b>POPIS</b>	<b>POČET</b>
1	Svislý profil	2
2	Zadní základna	1
3	Základna	2
4	Držadla činky	2
5	Rám sedadla	1
6	Zadní stabilizátor	1
7	Držadlo posilovače nohou	1
8	Rám opěradla	2
9	Podpěradlo sklonu	1
10	Rám posilovače nohou	1
11	Rám podpěradla	1
12	Rám nastavení sklonu	2
13	Tyč na pěnovku	3
14	5 1/8" x 2 3/4" Destička	1
15	5 1/2" x 2" Destička	2
16	Sedadlo	1
17	Opěradlo	1
18	Podpěradlo	1
19	M18 Regulační šroub	2
20	Ø 5/8" Pouzdro	2
21	Ø 3" Objímka	2
22	Ø 2 3/8" Objímka	1
23	1" Čtvercová koncovka	2
24	Ø 1" Koncovka	2
25	Ø 2" Koncovka	3
26	Koncovka pěnovky	6
27	Pěnovka	6
28	M10 Regulační šroub	1
29	Olympijská objímka	1
30	Pružinová svorka	1
31	M12 x 5 3/4" Hexagonální šroub	1
32	M10 x 3 5/8" Nosný šroub	4
33	M10 x 2 3/4" Nosný šroub	7
34	M10 x 5 1/2" Imbusový šroub	1
35	M10 x 3 5/8" Imbusový šroub	3
36	M10 x 3 1/8" Imbusový šroub	1
37	M10 x 2 1/2" Imbusový šroub	1
38	M8 x 1 5/8" Imbusový šroub	5
39	M8 x 5/8" Imbusový šroub	4
40	Ø 1" Podložka	2
41	Ø 3/4" Podložka	22
42	Ø 5/8" Podložka	9
43	M12 Matice	1
44	M10 Matice	16

## **URČENÍ LAVIČKY**

Lavice pod činku je zařízením určeným k procvičování břišních, ramenních a prsních svalů. Lavice pod činku je zařízením třídy H určeným k domácímu použití. Není určeno k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.

## **CVIKY**

Cyklos tréninků Vám zaručí zlepšení kondice, růst svalů a ve spojení s dietou a snížením počtu kalorií umožní shodit nadbytečná kila.

### **1. Rozcvička**

Tato fáze Vám pomůže urychlit proudění krve, což umožní efektivnější procvičení svalů. Správně provedená rozcvička sníží riziko úrazu. Je doporučeno provádět rozcvičku pomocí cviků níže zobrazených. Každý z těchto cviků by měl být prováděn po dobu min. 30 sekund. Neprotahujte se příliš, jestliže ucítíte bolest, rozcvičku ukončete.



2. Příklady cviků (ilustrační- nemusí zcela odpovídat danému typu lavičky))

#### **Zvedání činky 1**

Lehněte si na lavičku, záda mějte opřena o opěradlo, chodidla mějte celou plochou na podlaze. Zvedněte činku a vytlačujte ji nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich následovným narováním.

#### **Zvedání činky 2**

Lehněte si na lavičku, záda mějte opřená o opěradlo, chodidla opřete o horní vzpěru na nohy, nohy ohněte v kolenou. Zvedněte činku a vytlačujte ji nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich následovným narováním.

#### **Zvedání činky ve stoje**

Stoupněte si za lavičí, ohněte nohy v kolenou, hřídél si položte na ramena. Provádějte dřepy dle obrázku vlevo.

#### **Posilování nohou - zepředu**

Sedněte si na sedadlo lavičky, nohy umístěte pod dolní vzpěru na nohy. Nohy zvedejte jejich narováváním v kolenou. Vzpěru je možné zatížit kotouči z hříděle.

#### **Posilování nohou - zezadu**

Lehněte si na sedadlo lavičky tvář dolů, nohy umístěte pod horní vzpěru na nohy. Zvedejte nohy jejich ohýbáním v kolenou. Vzpěru je možné zatížit kotouči z hříděle.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

Importér: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
abisal@abisal.pl

# EXPLODED DIAGRAM

