

## Instrukcja montażu



Krok 1: połącz rurkę stopy i rurkę nośną za pomocą śrub



Krok 2: płyta boczna i rura nośna są połączone śrubami



Krok 3: otwórz ramę główną i ustaw ją za pomocą śrub



Krok 4: przymocuj rurę nośną i ramę główną za pomocą śrub



Krok 5: przelóż rurkę przez płytkę boczną i zaciśnij ją pokrętłem



Krok 6: zainstaluj linkę pociągową na rurze podnóżka



MULTISTORE ECOTOYS Krystian Ślebioda  
Sady, Logistyczna 31, 62-080 Tarnowo Podgórze

[b2b-multistore.eu](http://b2b-multistore.eu)

## Instrukcja obsługi



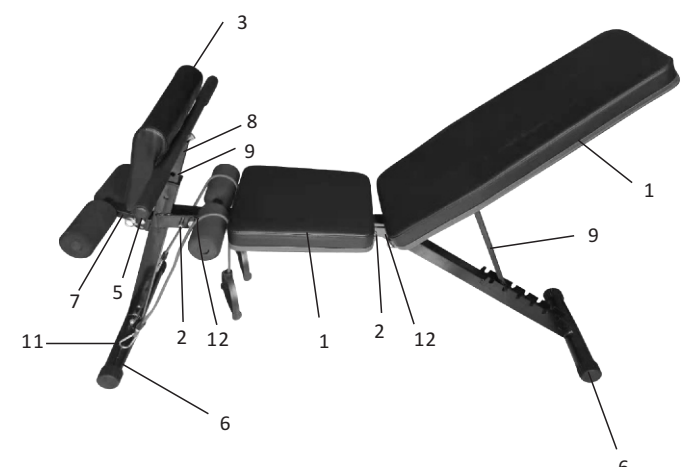
### OSTRZEŻENIE

Aby zapewnić prawidłowe i bezpieczne użytkowanie tego produktu, prosimy o uważne przeczytanie instrukcji. Jeśli pożyczasz go innym, pamiętaj, aby przekazać wraz z nim instrukcję

1. Przed przystąpieniem do montażu i użytkowania sprzętu treningowego bardzo ważne jest dokładne zapoznanie się z całą treścią instrukcji obsługi. Tylko prawidłowa instalacja, konserwacja i użytkowanie sprzętu treningowego może zapewnić bezpieczny i efektywny trening. Należy upewnić się, że wszyscy użytkownicy znają wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące sprzętu treningowego.
2. Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jeśli przyjmujesz leki, które wpływają na tętno, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, przed treningiem należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza.
3. Podczas treningu zwracaj uwagę na swoją kondycję fizyczną. Niewłaściwy lub nadmierny trening będzie szkodliwy dla zdrowia. Jeśli odczuwasz następujące objawy dyskomfortu (m.in. ból głowy, kłatkę piersiową, nieregularne bicie serca, duszności, zawroty głowy, mdłości itp.) przerwij natychmiast trening i kontynuuj trening dopiero po konsultacji z lekarzem i potwierdzeniu, że wszystko jest w porządku.
4. Proszę trzymać dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu treningowego, który jest przeznaczony tylko dla dorosłych.
5. Umieść sprzęt treningowy na twardym i płaskim miejscu, a na podłodze i powierzchni dywanu umieść warstwę ochronną, aby zapobiec uszkodzeniu podłoża. Dla własnego bezpieczeństwa należy upewnić się, że odległość między obrzeżem sprzętu treningowego a przeszkodami nie jest mniejsza niż 0,5m
6. Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu treningowego sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki, które należy zablokować, zostały dokręcone, aby można było z nich korzystać
7. Jeżeli wszystkie śruby są w odpowiednim stanie i nie są uszkodzone, można bezpiecznie korzystać z ławeczki.

8. Prosimy o użytkowanie sprzętu zgodnie z instrukcją. W przypadku wykrycia wadliwych części w procesie montażu i konserwacji lub gdy podczas użytkowania wydobywa się hałas, należy natychmiast przerwać trening i upewnić się, że wszystkie problemy zostały rozwiązane przed kontynuowaniem
9. Podczas korzystania ze sprzętu treningowego należy nosić ubranie odpowiednie do treningu i unikać noszenia szerokich ubrań, które mogą wbijać się w urządzenie, utrudniać pracę i mogą zostać uwięzione na sprzęcie i uniemożliwić poruszanie się.
10. Sprzęt treningowy nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Maksymalne obciążenie ławeczki wynosi 250kg.
11. Sprzęt treningowy nie jest przystosowany do sprzętu medycznego.
12. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu treningowego należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo. Skorzystaj z pomocy innych lub użyj właściwej metody poruszania się.

1. Panel
2. Rama główna
3. Płyta boczna
4. Rurka podtrzymująca
5. Rurka uchwytu
6. Rura stopy
7. Pokrętło
8. Nakrętka
9. Linka do ciągnięcia
10. Klucz
11. Śruba zamkowa
12. Śruba



## Installation instructions



Step 1: connect the foot tube and support tube with screws



Step 2: the side plate and the support pipe are connected with bolts



Step 3: open the main frame and position it with bolts



Step 4: fix the support pipe and the main frame with bolts



Step 5: pass the tube through the side plate and clamp it with knob



Step 6: install the pull rope on the foot tube



## Training Plan

Level	Number of each group	Interval of each group	Number of training groups	Training frequency	Training cycle
primary	8	60S	5	3/week	5weeks
intermediate	15	60S	5	3/week	6weeks
senior	30	60s	5	4/week	8weeks
Professional	50	60S	5	5/week	10weeks

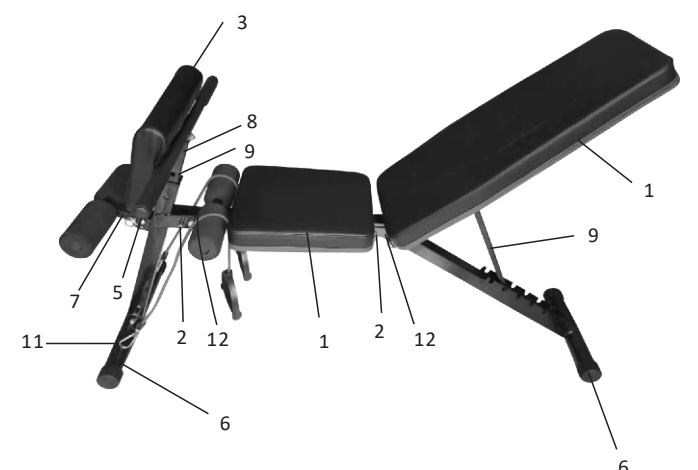
## WARNING

To ensure correct and safe use of this product, please read the instructions carefully. If you lend it to others, be sure to pass along the instructions along with it.

1. Before assembling and using the training equipment, it is very important to read the entire instruction manual carefully. Only the correct installation, maintenance and use of training equipment can ensure safe and effective training. Make sure all users are aware of all warnings and precautions regarding training equipment.
2. Consult your physician before using any training equipment. If you are taking medications that affect your heart rate, blood pressure, and cholesterol levels, follow your doctor's instructions before training.
3. Pay attention to your physical condition during training. Improper or excessive training will be harmful to your health. If you experience the following symptoms of discomfort (e.g. headache, chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea, etc.), stop training immediately and continue training only after consulting your doctor and confirming that everything is fine.
4. Please keep children and pets away from training equipment that is intended for adults only.
5. Place the training equipment on a hard and flat place, and put a protective layer on the floor and carpet surface to prevent damage to the floor. For your own safety, make sure that the distance between the edge of the training equipment and obstacles is not less than 0.5 m
6. Before using the training equipment, check that all screws and nuts that need to be locked are tightened for use
7. If all screws are in good condition and undamaged, the bench can be used safely.

8. Please use the equipment in accordance with the instructions. If defective parts are found during the assembly and maintenance process, or if there is noise during use, stop training immediately and make sure all problems are resolved before proceeding
9. When using training equipment, please wear clothing suitable for training and avoid wearing wide clothing that may pinch the equipment, hinder your work, and may become trapped in the equipment and prevent movement.
10. The training equipment is for home use only. The maximum load of the bench is 250 kg.
11. Training equipment is not adapted to medical equipment.
12. Pay attention to safety when lifting or carrying exercise equipment. Get help from others or use the correct method of getting around.

1. Panel
2. Main frame
3. Side plate
4. Support tube
5. Handle tube
6. Foot tube
7. Knob
8. Nut
9. Pulling rope
10. Wrench
11. Carriage screw
12. Bolt



## Instruction manual

