

Priručnik za uporabu

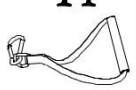
Multifunkcionalna sprava 40 u 1

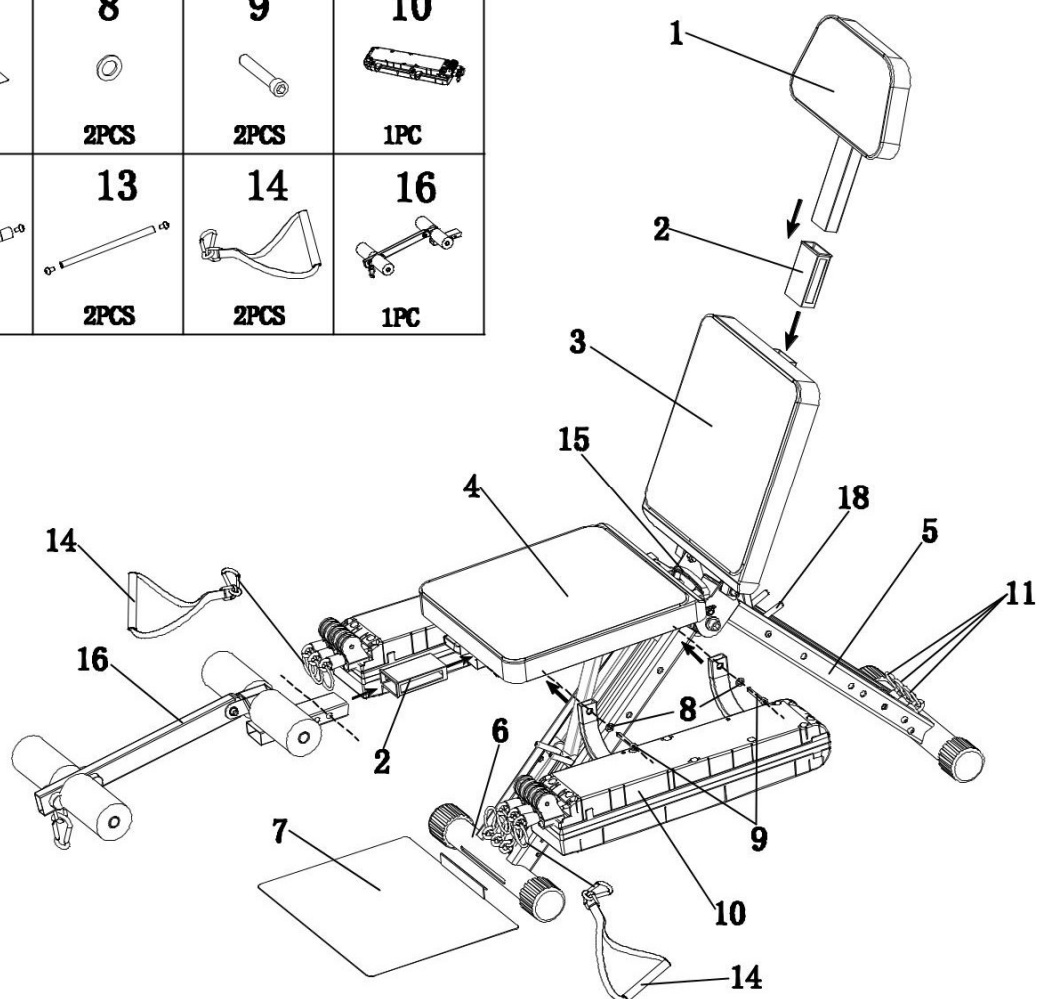


Sadržaj

Pregled dijelova	4
Popis dijelova	5
Općenito	6
Pročitajte i čuvajte upute za uporabu	6
Objašnjenje simbola.....	6
Sigurnost	7
Namjena.....	7
Provjerite opseg isporuke	8
Sastavite spravu 40 u 1	9
Upute za vježbanje	12
Vježbe zagrijavanja	13
Hlađenje i istežanje	13
Istežanje.....	13
Čišćenje	15
Održavanje	15
Skladištenje	15
Tehničke specifikacije	16
Zbrinjavanje	16

Pregled dijelova

1  1PC	7  1PC	8  2PCS	9  2PCS	10  1PC
11  3PCS	12  2PCS	13  2PCS	14  2PCS	16  1PC
17  1PC				



Popis dijelova

Dio ne.	Opis	broj
1	Naslon za glavu	1
2	Cijev	2
3	Naslon za leđa	1
4	Sjedalo	1
5	Stanite straga	1
6	Stanite ispred	1
7	Gazište	1
8	Pločica	2
9	Vijak	2
10	Kabel	2
11	Uže	3
12	Rola	2
13	Osovina	2
14	Ručka	2
15	Rukohvat	1
16	Izvijač nogu	1
18	Podešavanje	2

Općenito

Pročitajte i čuvajte upute za uporabu



Ovaj priručnik pripada ovom proizvodu.
Sadrži važne informacije o montaži i rukovanju.

Prije uporabe proizvoda pažljivo pročitajte upute za uporabu, posebno sigurnosne upute.
Nepoštivanje ovih uputa za uporabu može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili oštećenja proizvoda.

Upute za uporabu temelje se na standardima i pravilima koja vrijede u Europskoj uniji. Kada ste u inozemstvu, također se pridržavajte smjernica i zakona specifičnih za zemlju. Sačuvajte upute za uporabu za buduću upotrebu. Ako predmet proslijedite trećim osobama, obavezno priložite ove upute za uporabu.

Objašnjenje simbola

Sljedeći simboli i signalne riječi koriste se u ovim uputama za uporabu, na artiklu ili pakiranju.

UPOZORENJE!

Ovaj signalni simbol / riječ označava opasnost sa srednjom razinom rizika koja, ako se ne izbjegne, može rezultirati smrću ili teškim ozljedama.

OPREZ!

Ovaj signalni simbol / riječ označava opasnost s niskom razinom rizika koja, ako se ne izbjegne, može dovesti do lakših ili umjerenih ozljeda.

NAPOMENA

Ova signalna riječ upozorava na moguću materijalnu štetu.



Pažnja: Prije uporabe pročitajte upute za uporabu!

Sigurnost

Namjena

Sprava je dizajnirana isključivo za trening u zatvorenom kod kuće.

Namijenjena je isključivo za privatnu uporabu i nije prikladna za komercijalnu ili terapijsku upotrebu.

Maksimalno opterećenje je 120 kg. Ova sprava nije dječja igračka.

Koristite proizvod samo onako kako je opisano u ovim uputama za uporabu. Svaka druga uporaba smatra se neprikladnom i može dovesti do oštećenja imovine ili čak do osobnih ozljeda. Proizvođač ili prodavač ne preuzima nikakvu odgovornost za štetu uzrokovanu nepravilnim ili nepravilnim korištenjem.

UPOZORENJE!

Opasnost od gušenja!

Ako se djeca ili bebe igraju s folijom za pakiranje ili malim dijelovima, mogu se uloviti u nju ili ih progutati i ugušiti se.

- Držite ambalažu i male dijelove poput vijaka podalje od djece i beba.

Opasnost od ozljeda!

Ako uređaji za podešavanje vire iz artikla, mogu ograničiti vaše pokrete tijekom vježbanja i možete se ozlijediti.

- Pazite da uređaji za podešavanje ne strše.
- Nemojte vježbati s izbočenim regulatorima.

Opasnosti za djecu!

Postoji opasnost od ozljeda ako se djeca igraju ili vježbaju s predmetom bez nadzora.

- Nikada ne dopuštajte djeci da se igraju ili vježbaju s predmetom bez nadzora.
- Ako dopustite djeci da treniraju sa spravom, prije treninga poučite djecu o pravilnoj upotrebi sprave.
- Ako dopustite djeci da treniraju uz spravu, vodite računa o njihovom psihičkom i tjelesnom razvoju, a prije svega o temperamentu.
- Sprave za vježbanje nikako nisu prikladne kao igrčke.
- Djeca se ne smiju igrati sa spravom. Čišćenje i korisničko održavanje ne smiju obavljati djeca bez nadzora.
- Roditelji i drugi nadređeni trebali bi biti svjesni svoje odgovornosti, jer prirodni nagon za igrom i spremnost na eksperimentiranje djece znači da se mogu očekivati situacije i ponašanja za koja oprema za vježbanje nije dizajnirana.

OPREZ!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilna instalacija ili nepravilna uporaba predmeta može dovesti do ozljeda.

- Polako i pažljivo presavijte i rasklopite spravu.
- Stavite artikl na čvrstu i ravnu površinu.
- Nadoknadite sve neravnine na podu, predmet mora biti stabilan.
- Provjerite ima li sprava dovoljno prostora u svakom smjeru (najmanje 2 metra).

- Redovito provjeravajte predmet na oštećenja i istrošenost, kako bi izbjegli sigurnosne rizike. Neka neispravne dijelove, npr. spojne dijelove, zamijeni stručnjak. Artikal se više ne smije koristiti dok se ne popravi.
- Redovito provjeravajte vijke i matice na oštećenja i deformacije.
- Samo sami trenirajte na spravi. Artikal je namijenjen samo jednoj osobi.

- Maksimalna težina korisnika je 120 kg.

Opasnost od ozljeda!

- Prije svake uporabe provjerite jesu li svi spojevi sigurni.
- Ne postavljajte postavke koje nisu opisane u ovim uputama.
- Budite oprezni kada podešavate spravu.

NAPOMENA

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje predmetom može oštetiti predmet.

- Stavite artikal na lako dostupnu, ravnu, suhu i dovoljno stabilnu površinu. Ne stavljajte predmet na rub.
- Redovito održavajte spravu.
- Nikada nemojte izlagati spravu visokim temperaturama (grijanje, itd.) ili elementima (kiša, itd.).
- Nikada nemojte uranjati spravu u vodu da biste je očistili i nemojte koristiti parni čistač za čišćenje. Inače bi se sprava mogla oštetiti.
- Prestanite koristiti predmet ako su plastične i metalne komponente predmeta napuknute, napuknute ili deformirane. Oštećene dijelove zamijenite samo odgovarajućim originalnim rezervnim dijelovima.
- Ne mijenjajte originalne dijelove, materijale ili konstrukciju predmeta.

- Sačuvajte upute za rad i vježbanje za naručivanje zamjenskih dijelova.
- Nemojte koristiti proizvod ako je jako zaprljan.

Provjerite opseg isporuke

NAPOMENA

Opasnost od oštećenja!

Ako pakiranje neoprezno otvorite ostrim nožem ili drugim šiljastim predmetom, artikal se može brzo oštetiti.

- Stoga budite vrlo oprezni pri otvaranju.
1. Izvadite artikal i sve pojedine dijelove iz pakiranja.
 2. Provjerite je li isporuka potpuna (vidi popis dijelova).
 3. Provjerite jesu li predmet ili pojedini dijelovi oštećeni. Ako je tako, nemojte koristiti spravu. Obratite se proizvođaču na servisnu adresu.
 4. Nemojte odlagati materijal za pakiranje dok ne sastavite spravu.

Sastavite spravu 40 u 1

OPREZ!

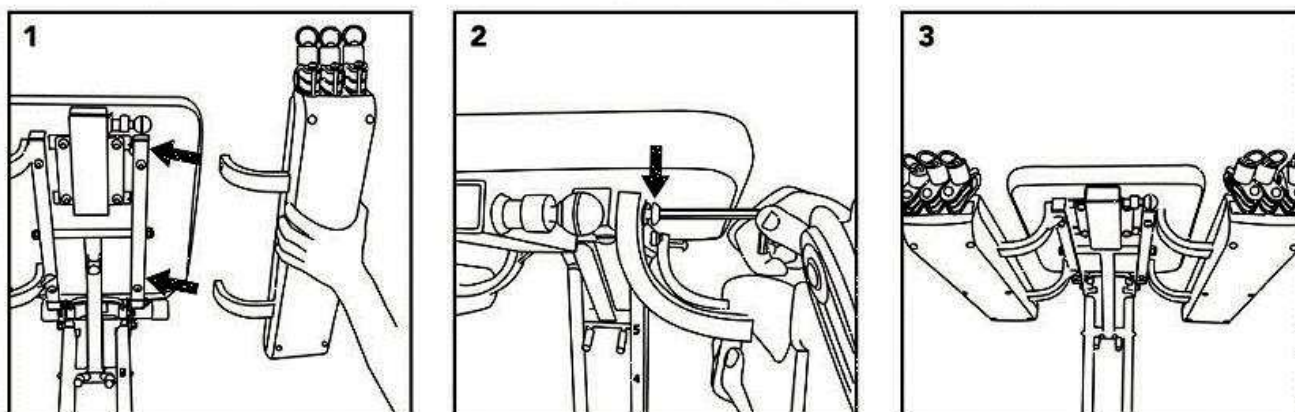
Opasnost od ozljeda!

Nepravilno rukovanje predmetom može dovesti do tjelesnih ozljeda ili oštećenja imovine.

- Neka vam druga osoba pomogne u postavljanju.
- Zaštitite pod na kojem sastavljate spravu od oštećenja i prljanja tako što ćete ispod postaviti prostirku.
- Budite oprezni prilikom postavljanja.
- Nemojte zatezati vijke i matice dok ne sastavite cijelu spravu. Prije nego to učinite, dovoljno je rukom zategnuti vijke i matice.

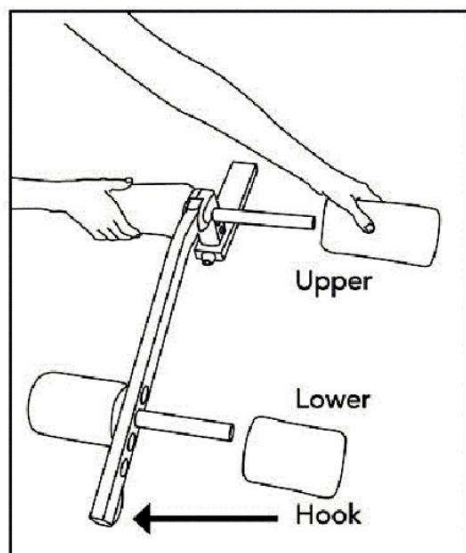
Korak 1

Montirajte kabel s dva vijka (9) i dvije podloške (8) ispod sjedala.



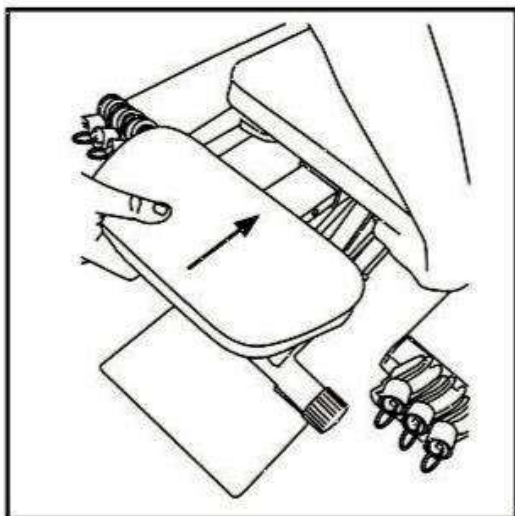
Korak 2

Provucite dva rukohvata kroz rupe na uvojku za noge.
Prevucite dva pjenasta valjka preko svakog rukohvata.



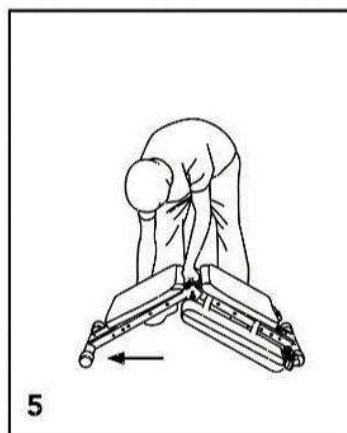
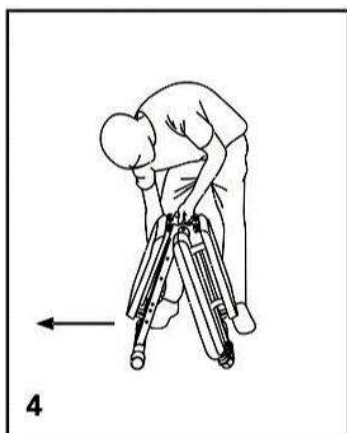
Korak 3

Gurnite naslon za glavu ispod naslona u glavnu cijev i zategnite vijak za podešavanje.



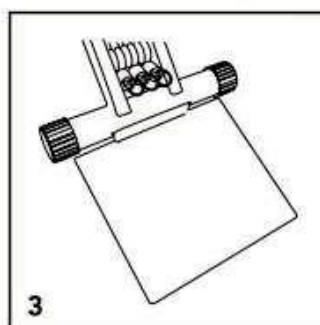
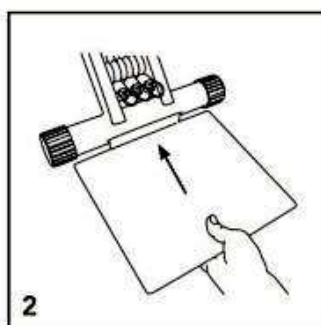
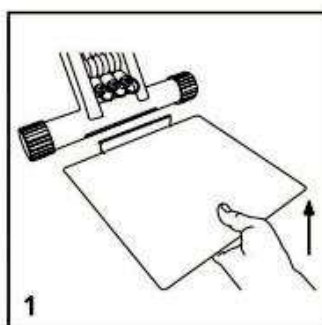
Rasklapanje sprave 40 u 1

Za rasklapanje uređaja uhvatite uređaj za ručku i razdvojite obje noge. Zatim možete otvoriti naslon i sjedalo pomoću poluge za podešavanje (18).



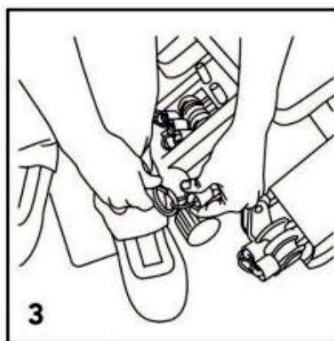
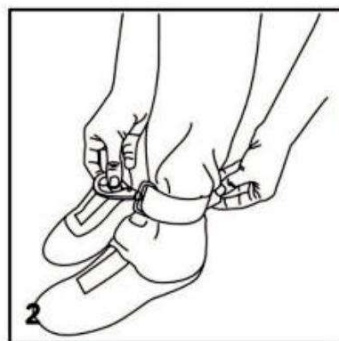
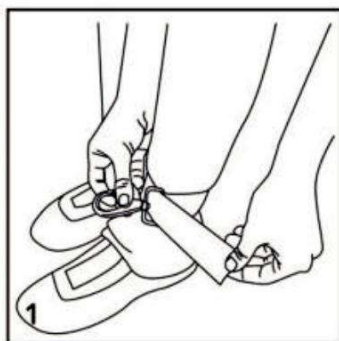
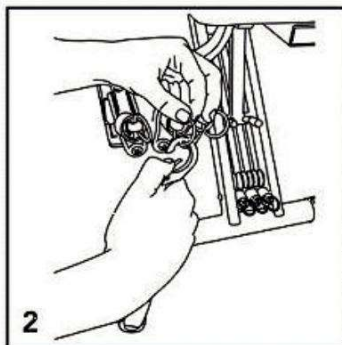
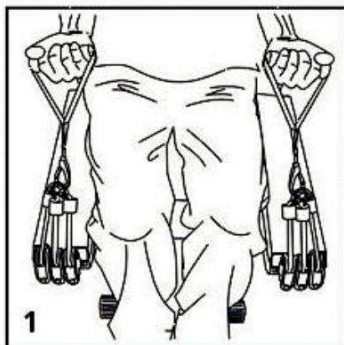
Pričvršćivanje gazišta

Postavite platformu u utor na prednjem postolju.



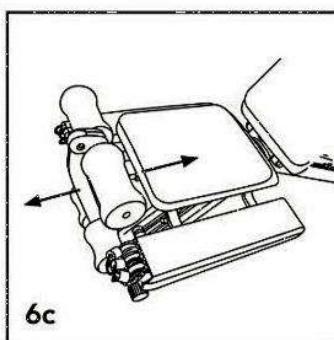
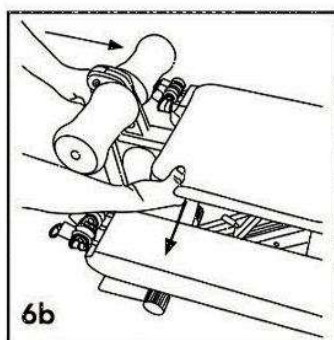
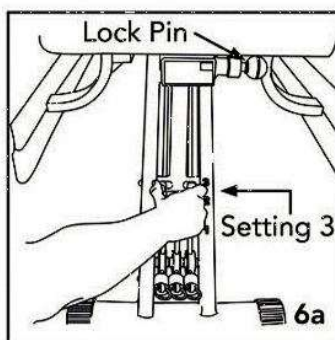
Fiksiranje ručki i remena za stopala

Pobrinite se da je karabiner uvijek u potpunosti pričvršćen.



Fiksiranje uvijanja nogu

Uz pomoć igle za zaključavanje možete pričvrstiti zavoј nogu ispod sjedala.



Uputa za trening

OPREZ!

Opasnost po zdravlje!

Nepravilan ili pretjeran trening koji nije prilagođen tjelesnim zahtjevima može dovesti do zdravstvenih rizika.

- Prije nego započnete svoj program vježbanja, posavjetujte se s liječnikom kako biste utvrdili ili spriječili bilo kakve zdravstvene rizike. Savjet vašeg liječnika bitan je u vezi s vašim pulsom, krvnim tlakom ili razinom kolesterola.
- Obratite pažnju na signale svog tijela tijekom vježbanja. Ako u bilo kojem trenutku tijekom treninga osjetite bol, stezanje u prsima, nepravilan rad srca, izrazitu otežano disanje, vrtoglavicu ili vrtoglavicu, odmah prekinite s treningom i posjetite liječnika.

Rizik od ozljeda

- Prije početka treninga, neka vaš liječnik obavi opću provjeru kondicije i razjasni sve eventualne kardiovaskularne ili ortopedske probleme.
- Imajte na umu da nepravilna i pretjerana tjelovježba može ugroziti vaše zdravlje.
- Nemojte vježbati ako se osjećate nelagodno, umorno ili iscrpljeno. Odmah prestanite s vježbanjem ako osjećate slabost ili vrtoglavicu, osjećate mučninu, bolove u prsima ili osjetite lupanje srca ili druge simptome. U tom slučaju svakako se obratite liječniku.
- Ako ste trudni, budite posebno oprezni.
- Nosite prikladnu obuću i odjeću koja je prozračna i udobna.
- Uvijek radite vježbe zagrijavanja prije upotrebe predmeta. Zatim počnite vježbati polako i povećavajte opterećenje dok ne postignete željenu razinu izvedbe.
- Držite malu djecu podalje od predmeta, osobito tijekom vježbanja.

Trening umjerene izdržljivosti (na primjer, dva puta tjedno po 30 minuta) može biti koristan za zdravlje i poboljšati pokretljivost. Trening snage jača mišiće. Povećava se pokretljivost zglobova - smanjuje se rizik od ozljeda.

Svaki trening trebao bi se sastojati od sljedeća tri dijela:

- Zagrijavanje ("Warm Up")
- Izdržljivost/kardio trening i/ili trening snage
- Ohladite se i rastegnite

Preporučujemo sljedeću strukturu treninga:

- U idealnom slučaju, vježbajte 3-4 puta tjedno.
- Pobrinite se da postoji dan odmora između pojedinih trening jedinica kako bi se vaše tijelo i mišići mogli dovoljno oporaviti.
- Završite svaki trening s hlađenjem i istezanjem.
- Započnite svoj trening s oko 7-8 ponavljanja po seriji vježbi. Zatim polako povećavajte broj ponavljanja prema vašim individualnim željama do 11-12 ponavljanja po seriji vježbi.
- Smanjite količinu treninga ako primijetite da vam se mišići umaraju.

Vježbe za zagrijavanje

Cilj zagrijavanja je pripremiti tijelo za naporan trening, stimulirati kardiovaskularni sustav te zaštititi ligamente, tetive i zglobove od ozljeda. Također pomaže smanjiti rizik od grčeva i ozljeda mišića. Svaki trening treba započeti vježbama zagrijavanja. Što je sljedeći trening naporniji, to je važnije zagrijavanje.

- Svaki trening započnite zagrijavanjem od najmanje 10 minuta.
- Tijekom zagrijavanja možete lagano prethodno istegnuti mišiće. Da biste to učinili, odaberite jednu od vježbi u poglavlju "Vježbe istezanja" za svaku mišićnu skupinu.

Ohladite se i rastegnite

Hlađenje uvodi fazu opuštanja treninga. Cilj hlađenja je što je moguće više sniziti puls kako bi se, između ostalog, spriječila upala mišića. Nakon vježbanja svakako treba istegnuti mišiće. Ponovnim istezanjem se mišić vraća u prvobitni položaj i na taj način sprječava skraćivanje mišića. Što je trening naporniji, to je ponovno istezanje važnije.

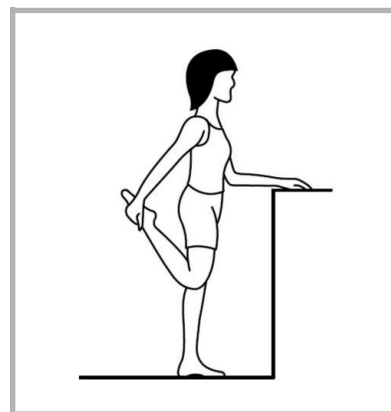
- Svaki trening završite fazom hlađenja od najmanje 10 minuta.
- Smanjite broj otkucaja srca što je više moguće tijekom faze hlađenja.
- Posebno istegnite one mišićne skupine koje su bile posebno napregnute tijekom treninga.
- Istežite mišiće oko 20 sekundi odjednom.
- Vježbe istezanja radite tako da se istezanje osjeti, ali ne i bolno.

Istezanje

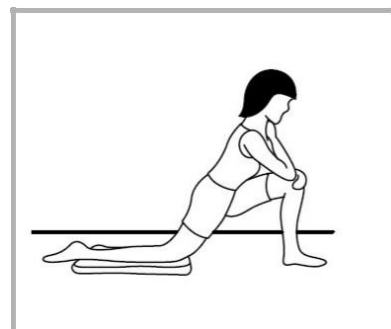
Istegnite prednji dio bedara

Ovim vježbama ćete istegnuti fleksore kuka i ekstenzore koljena

1. Stanite uza zid.
2. Postavite oba koljena jedno uz drugo i ispravite zdjelicu i kralježnicu.
3. Desnom se rukom poduprite o zid, a lijevom rukom povucite lijevu nogu prema stražnjici. Nemojte maksimalno savijati koljeno.
4. Zadržite ovaj položaj oko 20 sekundi.
5. Ponovite vježbu s drugom nogom.



1. Kleknite na mekanu podlogu.
2. Postavite lijevo koljeno pod kutom od 90 °.
3. Držite leđa uspravno i klizite zdjelicom naprijed na strani koju želite istegnuti.
4. Zadržite ovaj položaj oko 20 sekundi.
5. Ponovite vježbu s drugom nogom.

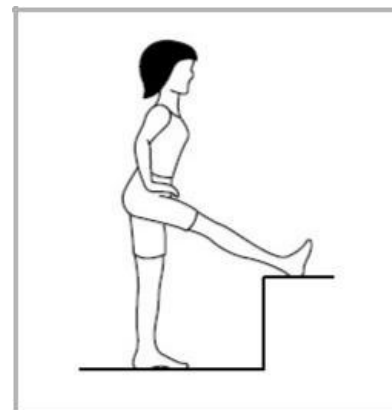


Istegnite stražnji dio bedara

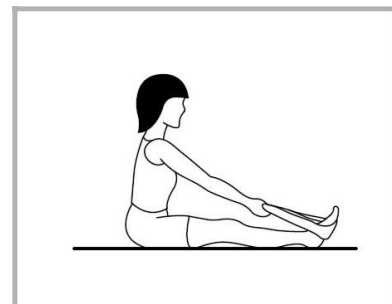
1. Stanite uspravno.
2. Stavite jednu nogu naolicu u razini koljena ili niže.
3. Nagnite zdjelicu i ispravite torzo

malo naprijed. Stojeća noga treba biti vrlo blago savijena, a stopalo treba biti ispod stražnjice.

4. Povucite vrh stopala noge koju želite ispružiti prema tijelu.
5. Zadržite ovaj položaj oko 20 sekundi.
6. Ponovite vježbu s drugom nogom.

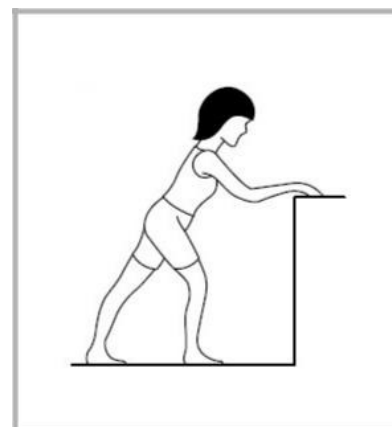


1. Sjednite na pod s ispravljenim nogama.
2. Omotajte ručnik oko obje noge i uzmite ga u obje ruke.
3. Pažljivo povucite ravan gornji dio tijela naprijed i osjetite istezanje stražnjeg dijela noge.
4. Zadržite ovaj položaj oko 20 sekundi.

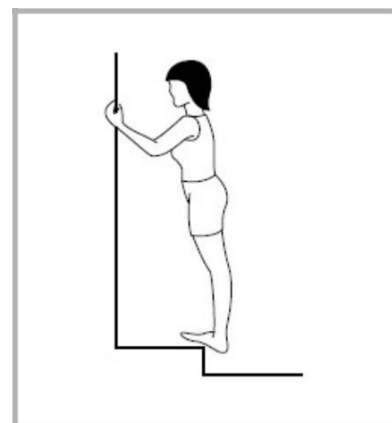


Istegnite listove

1. Poduprite se rukama o zid.
2. Prvo stanite paralelno.
3. Savijte ravna leđa naprijed.
4. Odmaknite se nogom koju želite ispružiti i prvo dotaknite prste, a zatim petu. Ako je rastezanje udobno, veličina koraka je ispravna.
5. Ako želite povećati rastezanje, povećajte veličinu koraka. Počnite s malim korakom.
6. Zadržite ovaj položaj oko 20 sekundi.
7. Ponovite vježbu s drugom nogom.



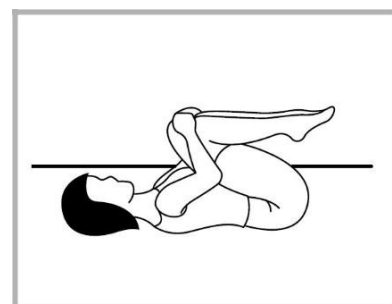
1. Stanite s obje noge na rub stepenice tako da se rukama možete držati za zid.
2. Polako spuštajte pete dok ne osjetite ugodno istezanje.
3. Zadržite ovaj položaj oko 20 sekundi.



Istegnite leđa

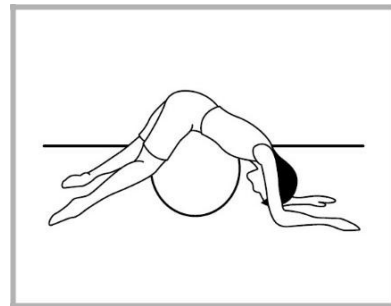
Istežite lumbalni dio samo ako nije oslabljen ili odgovarajuće ojačan.

1. Ležite na leđa.
 2. Lagano povucite oba koljena prema tijelu.
 3. Zadržite ovaj položaj sve dok vam je udobno.
- Ovo je nježna vježba koja nježno isteže cijeli ekstenzor leđa bez ikakvog opterećenja kralježnice.



1. Ležite kukovima na pilates loptu za vježbanje kao što je prikazano.
2. Postavite stopala i podlaktice na pod.
3. Lagano se pomičite naprijed-natrag po lopti.

Tijekom ove vježbe rasterećuju se intervertebralni diskovi jer lopta nosi težinu tijela.



Čišćenje

NAPOMENA

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje artiklom može oštetiti artikl.

- Nemojte koristiti agresivna sredstva za čišćenje, četke s metalnim ili najlonskim vlaknima, niti oštre ili metalne predmete za čišćenje kao što su noževi, tvrde lopatice i slično. To može oštetiti površine.
- Nakon svakog treninga obrišite predmet i sve ručke krpom kako biste spriječili kontaminaciju od suhog znoja.
- Obrišite prljavštinu i prašinu mekom, malo navlaženom krpom.
- Zatim obrišite sve dijelove potpuno suhom.

Održavanje

- Provjerite čvrsto prijanjanje svih vijaka i spojeva.
- Odmah zamijenite neispravne dijelove putem naše službe za korisnike. Zatim nemojte koristiti predmet dok se ne popravi.
- Imajte na umu da znoj djeluje korozivno i ne smije doći u dodir s uređajem. Obrišite kapi znoja s artikla nakon vježbi.

Skladištenje

Svi dijelovi moraju biti potpuno suhi prije skladištenja.

- Stavku uvijek držite na suhom mjestu.
- Zaštitite proizvod od temperaturnih fluktuacija.
- Predmet čuvajte izvan dohvata djece, sigurno zaključan.

Tehničke specifikacije

Model: 6501147

Maksimalna težina korisnika: 120

kg Težina uređaja: 23 kg

Dimenzije: 60 x 134 x 95 - 100 cm

Klasa: H.

Zbrinjavanje

Odlaganje ambalaže

Odložite ambalažu prema vrsti. Odložite karton i karton kao otpadni papir i folije u kantu za reciklažu.

Zbrinjavanje sprave

Odložite predmet u skladu sa zakonima i propisima koji se primjenjuju u vašoj zemlji.

 **Distribuir:**
Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG
Werner-von-Siemens-Platz 1
5020 Salzburg
Austrija

SLUŽBA ZA KORISNIKE

701132



 + 385 40 543 603



servis@woolf.hr

MODEL:

6501147

02/2020