



Navodila za uporabo

crane


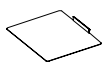




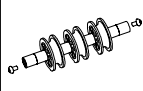

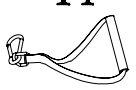
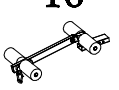

Večfunkcijski trenažer 40 v 1

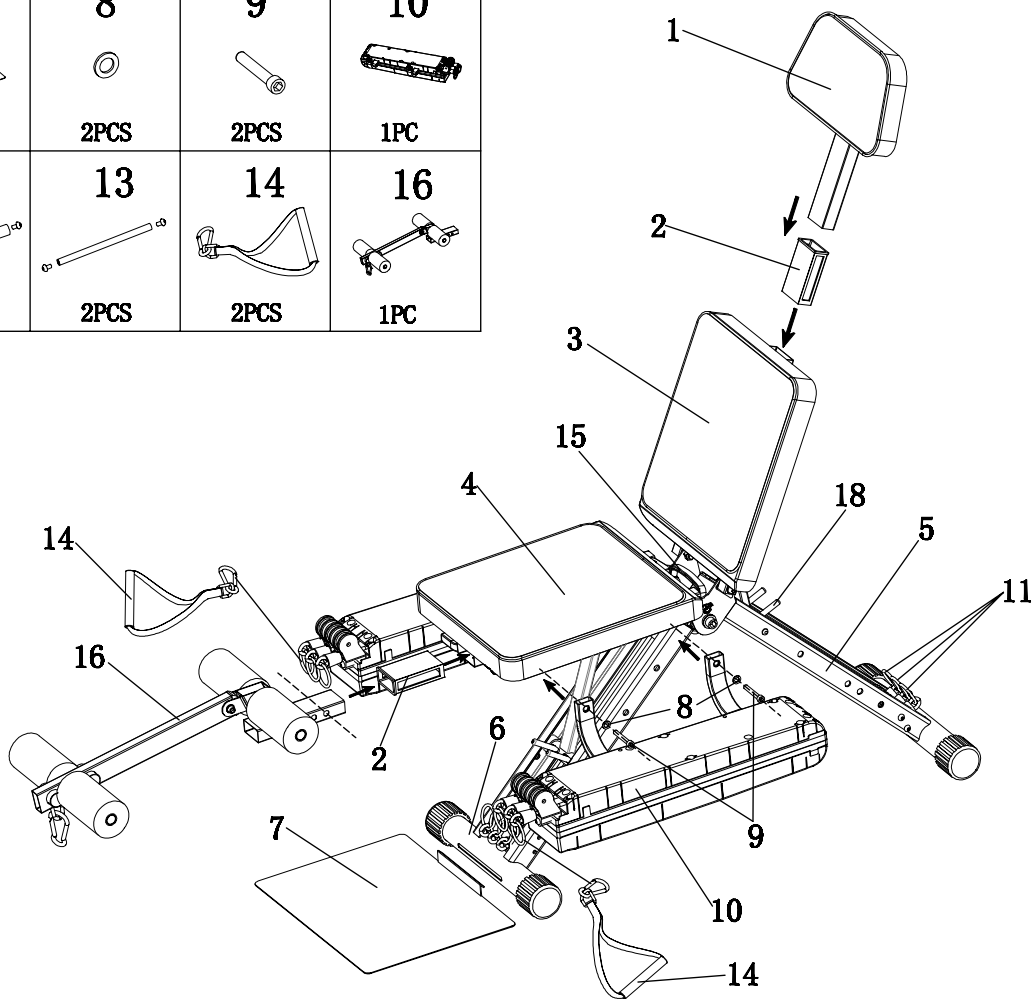


Kazalo

Pregled delov	4
Seznam delov	5
Splošno.....	6
Preberite navodila za uporabo in jih shranite	6
Razlaga znakov	6
Varnost.....	7
Predvidena uporaba	7
Preverjanje naprave in obsega dobave	8
Sestavljanje naprave	9
Navodila za vadbo.....	12
Vaje za ogrevanje	13
Ohlajanje in raztezanje	13
Raztezne vaje	13
Čiščenje.....	15
Vzdrževanje.....	15
Shranjevanje.....	15
Tehnični podatki.....	16
Odlaganje med odpadke	16

Pregled delov

<p>1</p>  <p>1PC</p>	<p>7</p>  <p>1PC</p>	<p>8</p>  <p>2PCS</p>	<p>9</p>  <p>2PCS</p>	<p>10</p>  <p>1PC</p>
<p>11</p>  <p>3PCS</p>	<p>12</p>  <p>2PCS</p>	<p>13</p>  <p>2PCS</p>	<p>14</p>  <p>2PCS</p>	<p>16</p>  <p>1PC</p>
<p>17</p>  <p>1PC</p>				



Seznam delov

Št. dela	Opis	Število
1	Opornik za glavo	1
2	Puša	2
3	Naslonjalo	1
4	Sedež	1
5	Podstavek zadaj	1
6	Podstavek spredaj	1
7	Stopalna površina	1
8	Podložka	2
9	Vijak	2
10	Žicovod	2
11	Vrv	3
12	Kolo	2
13	Os	2
14	Ročica	2
15	Ročaj	1
16	Trak za nogo	1
18	Prilagoditev	2

Splošno

Preberite navodila za uporabo in jih shranite



Ta navodila za uporabo spadajo k tej vadbeni napravi. Vključujejo pomembne informacije o montaži naprave in ravnanju z njo.

Pred uporabo naprave natančno preberite navodila za uporabo, še posebej varnostna navodila. Neupoštevanje navodil za uporabo lahko povzroči hude telesne poškodbe ali poškodbe vadbene naprave.

Podlaga za navodila za uporabo so standardi in predpisi, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi smernice in zakone, specifične za posamezne države. Navodila za uporabo shranite za nadaljnjo uporabo. Če vadbeno napravo predate tretji osebi, ji obvezno izročiti tudi ta navodila za uporabo.

Razlaga znakov

V teh navodilih za uporabo, na vadbeni napravi ali na embalaži so naslednji simboli in opozorilne besede.



OPOZORILO!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko nastopi smrt ali nastanejo hude telesne poškodbe, če se nevarnosti ne izognete.

POZOR!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko nastanejo manjše ali zmernejše telesne poškodbe, če se nevarnosti ne izognete.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.



Pozor: Pred uporabo preberite navodila za uporabo.

Varnost

Predvidena uporaba

Vadbena naprava je bila zasnovana izključno za vadbo v domačem okolju v notranjih prostorih. Namenjena je izključno za zasebno rabo in ne za komercialno ali terapevtsko rabo. Največja nosilnost je 120 kg.

Naprava ni igrača za otroke. Vadbena napravo uporabljajte izključno tako, kot je opisano v teh navodilih za uporabo. Vsakršna druga uporaba velja kot nenamenska in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe.

Izdelovalec ali prodajalec ne prevzema nobene odgovornosti za škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.



OPOZORILO!

Nevarnost zadužitve!

- Če se otroci ali dojenčki igrajo z embalažno folijo ali majhnimi deli, se lahko vanjo ujamejo oz. dele pogoltnejo in se tako zadušijo.
- Embalažo in majhne dele, kot so vijaki, hranite na varnem pred otroci in dojenčki.

Nevarnost poškodb!

Če so na vadbenu napravi naprave za nastavitvev, lahko te omejijo gibanje med vadbo in povzročijo poškodbe.

- Odstranite naprave za nastavitvev.
- Ne vadite, če so na napravi naprave za nastavitvev.

Nevarnost za otroke!

V primeru nenadzorovane igre ali vadbe otrok na napravi lahko pride do poškodb.

- Nikoli ne dovolite, da se otroci nenadzorovano igrajo ali vadijo na napravi.
- Otrokom pred vadbo razložite, kako se naprava pravilno uporablja, če želijo vaditi na njej.
- Če boste otrokom dovolili vaditi na napravi, upoštevajte njihov duševni in telesni razvoj ter zlasti temperament.
- Vadbene naprave nikakor niso igrače.
- Otroci se ne smejo igrati z napravo. Otroci ne smejo brez nadzora izvajati čiščenja ali vzdrževanja.
- Starši in osebe, ki nadzirajo otroke, se morajo zavedati svoje odgovornosti in upoštevati, da lahko zaradi naravnega veselja otrok do igre in raziskovanja pride do okoliščin in ravnanj, za katere vadbene naprave niso predvidene.

POZOR!

Nevarnost poškodb!

Nepravilna postavitvev ali uporaba naprave lahko povzroči poškodbe.

- Vadbenu klop počasi in previdno razklopite in sklopite.
- Napravo postavite na trdo in ravno podlago.
- Izravnajte morebitne neravnine na tleh, saj mora biti naprava stabilna.

- Pri tem pazite, da je v vseh smereh okrog naprave dovolj prostora (vsaj 2 metra).
- Nenehno preverjajte napravo glede poškodb in obrabe, da preprečite varnostna tveganja. Strokovnjak naj vam zamenja okvarjene dele, npr. povezovalne dele. Naprava se do popravila ne sme uporabljati.
- Redno preverjajte vijake in matice glede poškodb in deformacij.
- Vedno sami vadite na napravi. Napravo lahko naenkrat uporablja samo ena oseba.
- Največja dovoljena nosilnost je 120 kg.

Nevarnost poškodb!

- Pred vsako uporabo se prepričajte, da so vse povezane dobro pritrjene.
- Ne izvajajte nastavitev, ki niso opisane v teh navodilih.
- Pri nastavljanju naprave ravnajte previdno.

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Zaradi nepravilnega ravnanja lahko poškodujete napravo.

- Napravo postavite na dobro dostopno, ravno, suho in zadosti stabilno podlago. Naprave ne postavljajte na robove.
- Napravo redno vzdržujte.
- Naprave nikoli ne izpostavljajte visokim temperaturam (ogrevanju itd.) ali vremenskim vplivom (dež ipd.).
- Pri čiščenju naprave nikoli ne potopite v vodo in ne uporabljajte parnih čistilcev. Sicer se naprava lahko poškoduje.
- Naprave ne uporabljajte več, če so na plastičnih in kovinskih delih naprave razpoke oz. so deli deformirani. Poškodovane dele zamenjajte samo z ustreznimi originalnimi nadomestnimi deli.
- Originalnih delov, materialov ali konstrukcije naprave ni dovoljeno spreminjati.
- Shranite navodila za uporabo in vadbo za naročilo nadomestnih delov.
- Naprave ne uporabljajte, če je ta močno umazana.

Preverjanje naprave in obsega dobave

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi koničastimi predmeti, lahko hitro poškodujete napravo.

- Zato bodite pri odpiranju zelo previdni.
1. Napravo in vse posamezne dele vzemite iz embalaže.
 2. Preverite, ali so dobavljeni vsi deli (glejte seznam delov).
 3. Preverite, ali so naprava ali posamezni deli morda poškodovani. Če so, naprave ne uporabljajte. Obrnite se na proizvajalca. Naslov za servis je naveden na garancijskem listu.
 4. Embalažo odstranite šele, ko napravo sestavite.

Sestavljanje naprave

POZOR!

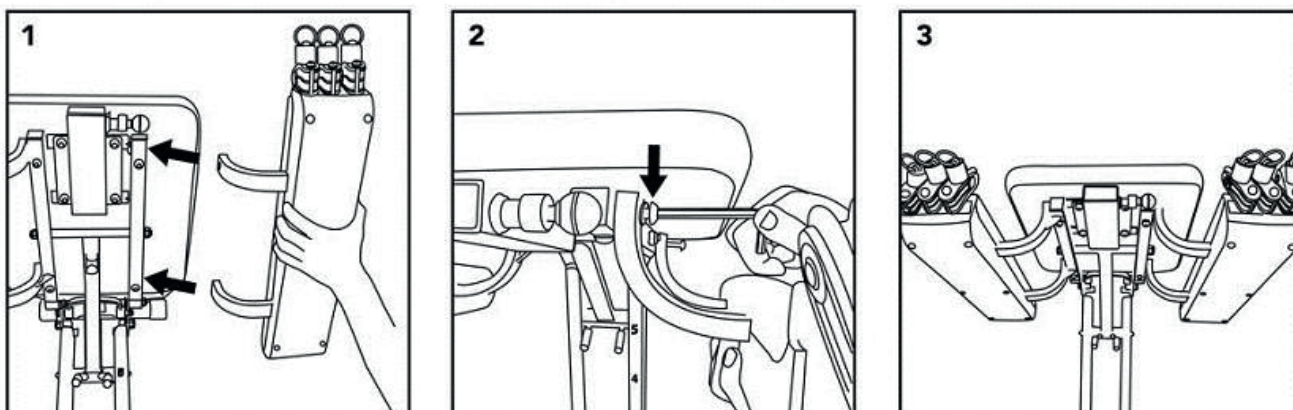
Nevarnost poškodb!

Zaradi nepravilnega ravnanja z napravo lahko pride do poškodb ali materialne škode.

- Pri sestavljanju naj vam pomaga še ena oseba.
- Tla, na katerih boste sestavili napravo, zaščitite pred poškodbami in umazanijo s prevleko.
- Pri sestavljanju bodite previdni in razsodni.
- Vijake in matice zategnite šele, ko montirate celoten izdelek. Pred tem je dovolj, da vijake in matice zategnete ročno.

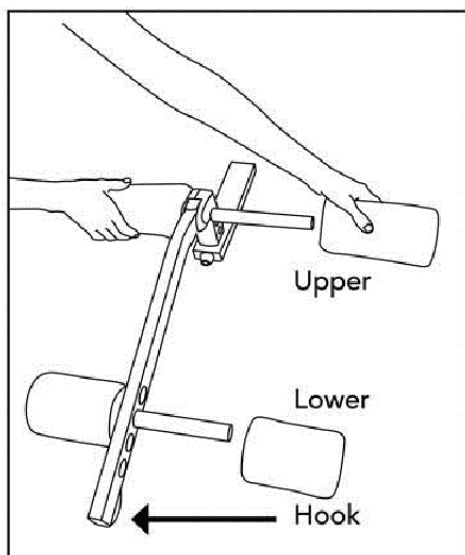
Korak 1

Montirajte žicovod z dvema vijakoma (9) in dvema podložkoma (8) pod sedež.



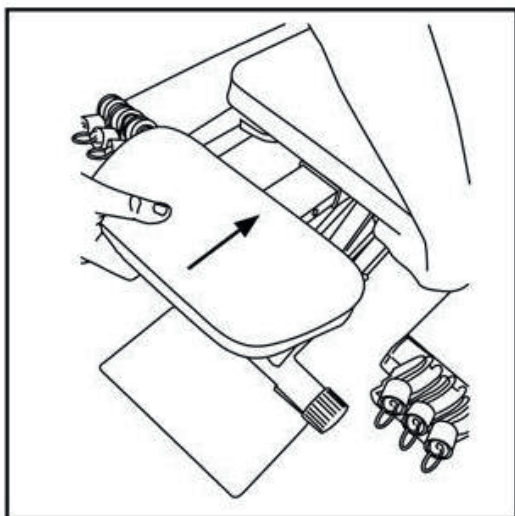
Korak 2

Oba držalna drogova potisnite skozi odprtine na traku za noge.
Nad vsak držalni drog potisnite dva penasta kolesa.



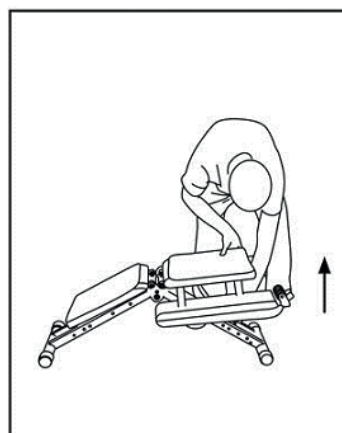
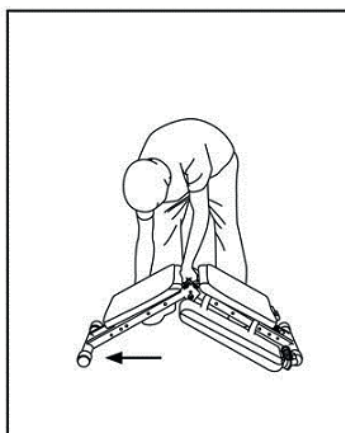
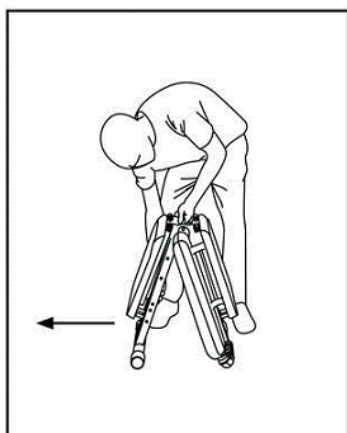
Korak 3

Potisnite opotnik za glavo pod naslonjalo v glavno cev in privijte nastavitveni vijak.



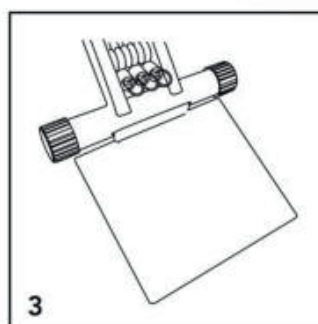
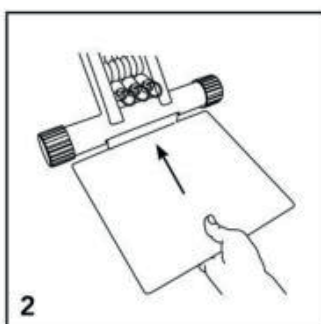
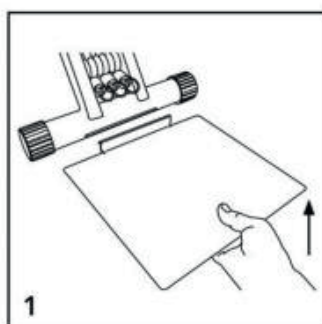
Pokrovi večfunkcijskega trenažerja 40 v 1

Če želite napravo odpreti, jo primite za ročaj in razprite oba podstavka. Nato lahko naslonjalo in sedež odprete z nastavitveno ročico (18).



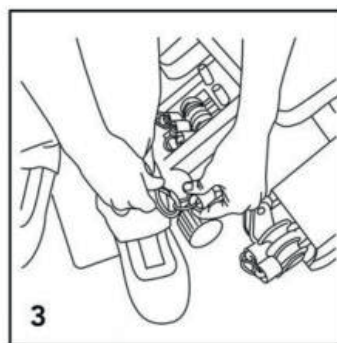
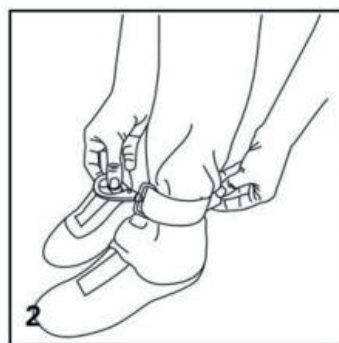
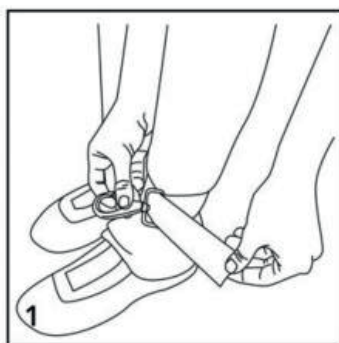
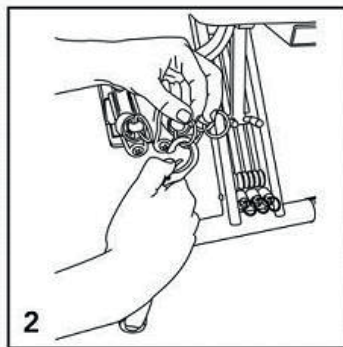
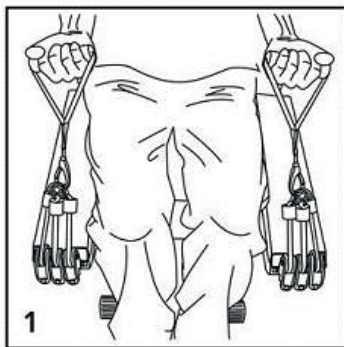
Pritrditev stopalne površine

Tekalno površino postavite v režo na sprednjem podstavku.



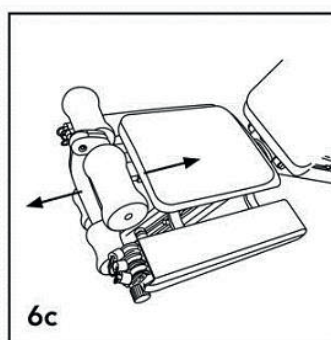
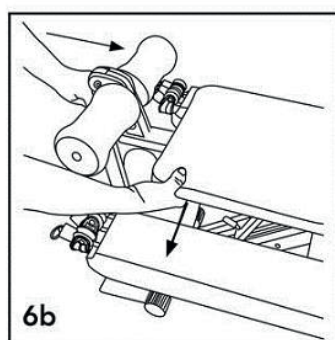
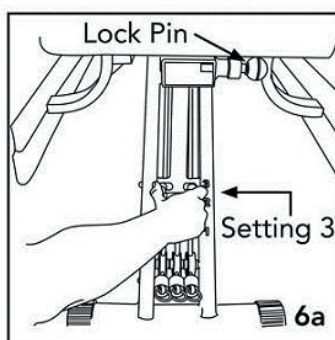
Pritrditev ročajev in zank za noge

Poskrbite, da je vponka vedno popolnoma vpeta.



Pritrditev traku za nogo

Z zaklepom lahko trak za nogo pritrdite pod sedež.



Navodila za vadbo

POZOR!

Nevarnost za zdravje!

Nepravilna in prekomerna vadba, ki ni prilagojena fizični strukturi in kondiciji, lahko predstavlja tveganje za zdravje.

- Pred začetkom vadbenega programa obiščite zdravnika, da ugotovite morebitna zdravstvena tveganja oz. jih preprečite. Upoštevati morate nasvet zdravnika glede frekvence srčnega utripa, krvnega tlaka ali nivoja holesterola.
- Med vadbo bodite pozorni na telesne signale. Če se med vadbo pojavijo bolečine, tiščanje v prsnem košu, nereden srčni utrip, težave z dihanjem, vrtoglavica ali omedlevica, takoj prenehajte z vadbo in obiščite zdravnika.

Nevarnost poškodb

- Pred začetkom vadbe opravite splošen pregled pri zdravniku, da razjasnite morebitne kardiovaskularne ali ortopedske težave.
- Ne pozabite, da lahko napačna in prekomerna vadba škoduje vašemu zdravju.
- Ne vadite, če se počutite slabo, ste utrujeni ali izčrpani. Če začutite šibkost, vrtoglavico, slabost, bolečine v prsih, povišan srčni utrip ali druge simptome, takoj prekinite vadbo. V tem primeru se nemudoma obrnite na zdravnika.
- Če ste noseči, vadite izjemno previdno.
- Nosite ustrezne čevlje in oblačila, ki so zračna in udobna.
- Pred uporabo naprave se vedno ogrejte. Nato počasi začnite vaditi in povečujte obremenitev do zelenega nivoja.
- Majhni otroci naj se ne zadržujejo v bližini naprave, zlasti med vadbo.

Zmeren čas vadbe (na primer dvakrat tedensko po 30 minut) dobrodejno vpliva na zdravje in izboljša mobilnost. Vadba za moč ojača mišični sistem. Gibljivost sklepov se zviša, s čimer se zmanjša nevarnost poškodb.

Vsaka vadba mora vključevati naslednje tri dele:

- ogrevanje,
- vzdržljivostni/kardio trening in/ali vaje za moč,
- sproščanje in raztezanje.

Priporočamo naslednji vadbeni urnik:

- Vadite od 3- do 4-krat tedensko.
- Pazite, da je med posameznimi vadbami vedno dan počitka, da se lahko telo in mišice spočijejo.
- Vsako vadbo zaključite s sprostitvijo in raztezanjem.
- Vadbo začnite s približno 7–8 ponovitvami na sklop vaj. Število ponovitev nato postopoma povečujte glede na lastne želje do 11–12 ponovitev na sklop vaj.
- Zmanjšajte obseg vadbe, če opazite, da so mišice utrujene.

Vaje za ogrevanje

Cilj ogrevanja je telo pripraviti na težko vadbo, spodbuditi žilni sistem in zaščititi vezi, tetive in sklepe pred poškodbami. Zmanjša se tudi tveganje za krče in mišične poškodbe. Vsaka vadba se mora začeti z vajami za ogrevanje. Ogrevanje je toliko bolj pomembno, če temu sledi napornejši sklop vaj.

- Vsako vadbo začnite s fazo ogrevanja, ki traja najmanj 10 minut.
- Mišice lahko med ogrevanjem rahlo raztegnete. Za posamezno skupino mišic si izberite ustrezne vaje v poglavju »Raztezne vaje«.

Ohlajanje in raztezanje

Z ohlajanjem se začne faza sproščanja pri vadbi. Namen tega je čim bolj znižati frekvenco srčnega utripa, da med drugim preprečite bolečino v mišicah. Po vadbi morate mišice obvezno raztegniti.

Z raztezanjem se mišica znova vrne v izhodiščni položaj, s čimer se prepreči krčenje mišic.

Čim bolj naporna je bila vadba, toliko bolj pomembno je raztezanje.

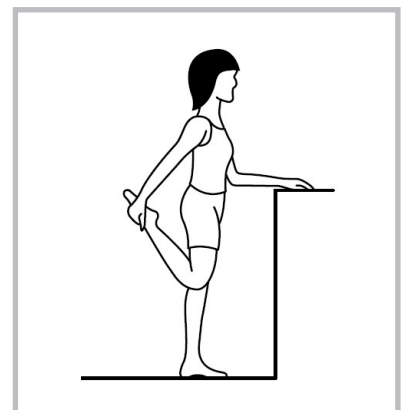
- Vsako vadbo končajte s fazo ohlajanja, ki traja najmanj 10 minut.
- Med fazo ohlajanja čim bolj znižajte frekvenco srčnega utripa.
- Raztegnite zlasti tiste mišične skupine, ki ste jih med vadbo posebej obremenili.
- Vsako mišico raztegujte približno 20 sekund.
- Raztezne vaje izvajajte tako, da čutite raztezanje, vendar vam to ne povzroča bolečin.

Raztezne vaje

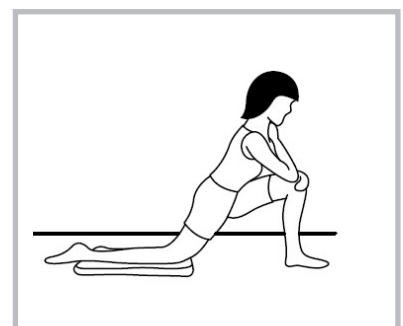
Raztezanje sprednje strani stegen

S temi vajami raztegnete kolčne in kolenske mišice.

1. Postavite se ob zid.
2. Koleni naj bosta eno ob drugem, medenica in hrbtenica morata biti vzravnani.
3. Podprite se z desno roko ob steno in levo nogo z levo roko povlecite k zadnjici. Ne upognite kolena do konca.
4. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.
5. Ponovite z drugo nogo.

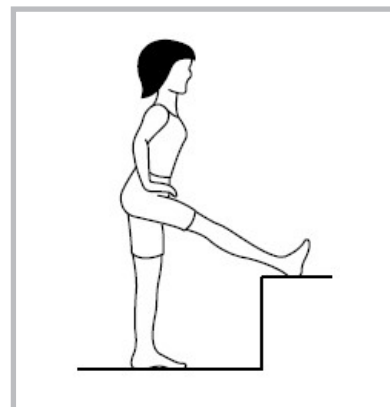


1. Pokleknite na mehko podlago.
2. Levo koleno pokrčite pravokotno.
3. Vzravnavajte hrbtenico in medenico potisnite v smeri raztezanja naprej.
4. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.
5. Ponovite z drugo nogo.

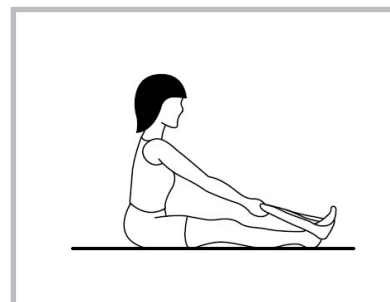


Raztezanje zadnje strani stegen

1. Vzravnajte se.
2. Eno nogo položite na podlago v višini kolena ali nižje.
3. Nagnite medenico in vzravnan zgornji del telesa rahlo potisnite naprej. Noga, na kateri stojite, naj bo rahlo upognjena in poravnana z boki.
4. Prste na nogi, ki jo želite raztegniti, povlecite k telesu.
5. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.
6. Ponovite z drugo nogo.

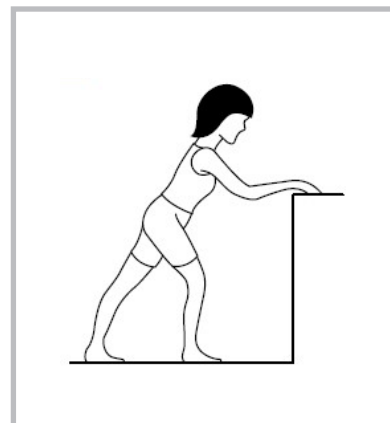


1. Z iztegnjenimi nogami in vzravnano hrbtenico se usedite na tla.
2. Položite brisačo okrog obeh nog in oba konca brisače vzemite v roki.
3. Vzravnan zgornji del telesa previdno potisnite naprej in začutite, kako se zadnja stran noge razteza.
4. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.

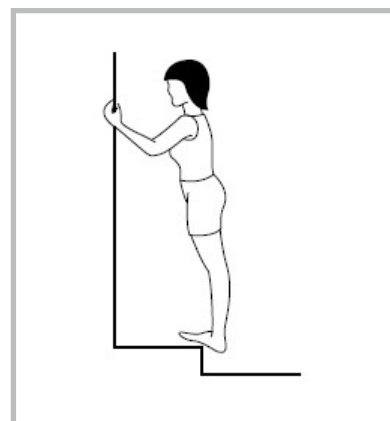


Raztezanje mečne mišice

1. Z rokama se oprite na steno.
2. Najprej stojte vzporedno.
3. Vzravnan hrbet upognite naprej.
4. Z nogo, ki jo raztezate, naredite korak nazaj in najprej stopite na prste, nato na peto. Če raztezanje prija, je velikost razkoraka prava.
5. Če želite okrepiti raztezanje, povečajte velikost razkoraka. Začnite z manjšim razkorakom.
6. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.
7. Ponovite z drugo nogo.



1. Z obema nogama se postavite na rob stopnice, tako da se lahko z rokama držite za zid.
2. Počasi spustite peto, dokler ne začutite prijetnega občutka raztezanja.
3. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.

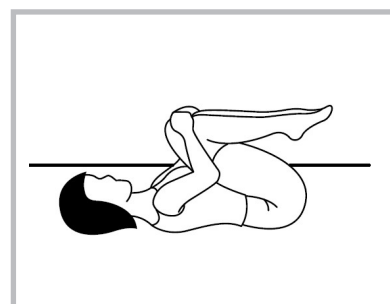


Raztezanje hrbtenice

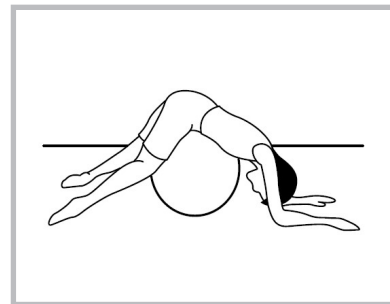
Ledveni del hrbtenice raztegnite samo, če ni oslavljen oz. je ustrezno ojačan.

1. Uležite se na hrbet.
2. Obe kolena rahlo potisnite ob telo.
3. Ta položaj zadržite, dokler je prijetno.

To je lažja vaja, ki rahlo raztegne celotno hrbtenico, ne da bi obremenila ledveni predel.



1. Z boki se uležite na gimnastično žogo, kot je prikazano na sliki.
 2. Noge in spodnji del roke položite na tla.
 3. Na žogi se narahlo pozibavajte sem in tja.
- S to vajo razbremenite medvretenčne diske, saj žoga nosi težo telesa



Čiščenje

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Zaradi nepravilnega ravnanja lahko poškodujete napravo.

- Pri čiščenju ne uporabljajte agresivnih čistil, krtač s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih pripomočkov za čiščenje, kot so noži, trde lopatice in podobno. Omenjene snovi in predmeti lahko poškodujejo površine.
- Napravo in vse ročaje obrišite s krpo po vsaki vadbi, da preprečite umazanijo, ki jo povzroči posušen znoj.
- Umazanijo in prah obrišite z mehko, rahlo navlaženo krpo.
- Nato vse dele posušite do konca.

Vzdrževanje

- Preverite privitja vijakov in povezave.
- Poškodovane dele nemudoma zamenjajte prek naše servisne službe. Nato naprave ne uporabljajte do popravila.
- Upoštevajte, da ima znoj koroziven učinek in ne sme priti v stik z napravo. Po vadbi obrišite kapljice znoja z naprave.

Shranjevanje

Vsi deli morajo biti pred shranjevanjem popolnoma suhi.

- Napravo vedno hranite na suhem mestu.
- Napravo zaščitite pred temperaturnimi nihanji.
- Napravo shranite nedostopno otrokom in varno zaklenjeno.

Tehnični podatki

Model: 6501147

Maks. nosilnost: 120 kg

Teža naprave: 23 kg

Mere: 60 x 134 x 95 – 100 cm

Odlaganje med odpadke

Odlaganje embalaže med odpadke

Embalažo zavrzite med odpadke ločeno glede na vrsto materiala. Lepenko in karton zavrzite med odpadni papir, folije pa med odpadke za recikliranje.

Odstranjevanje naprave

Napravo odstranite skladno s predpisi in z zakoni, ki veljajo v vaši državi.

SI Distributer:

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG
Werner-von-Siemens-Platz 1
5020 Salzburg
Austria

POPRODAJNA PODPORA

701132



SI +38 618888741



service-Woolf-SI@sertronics.de

Izdelek:
6501147

02/2020

3

**JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY**