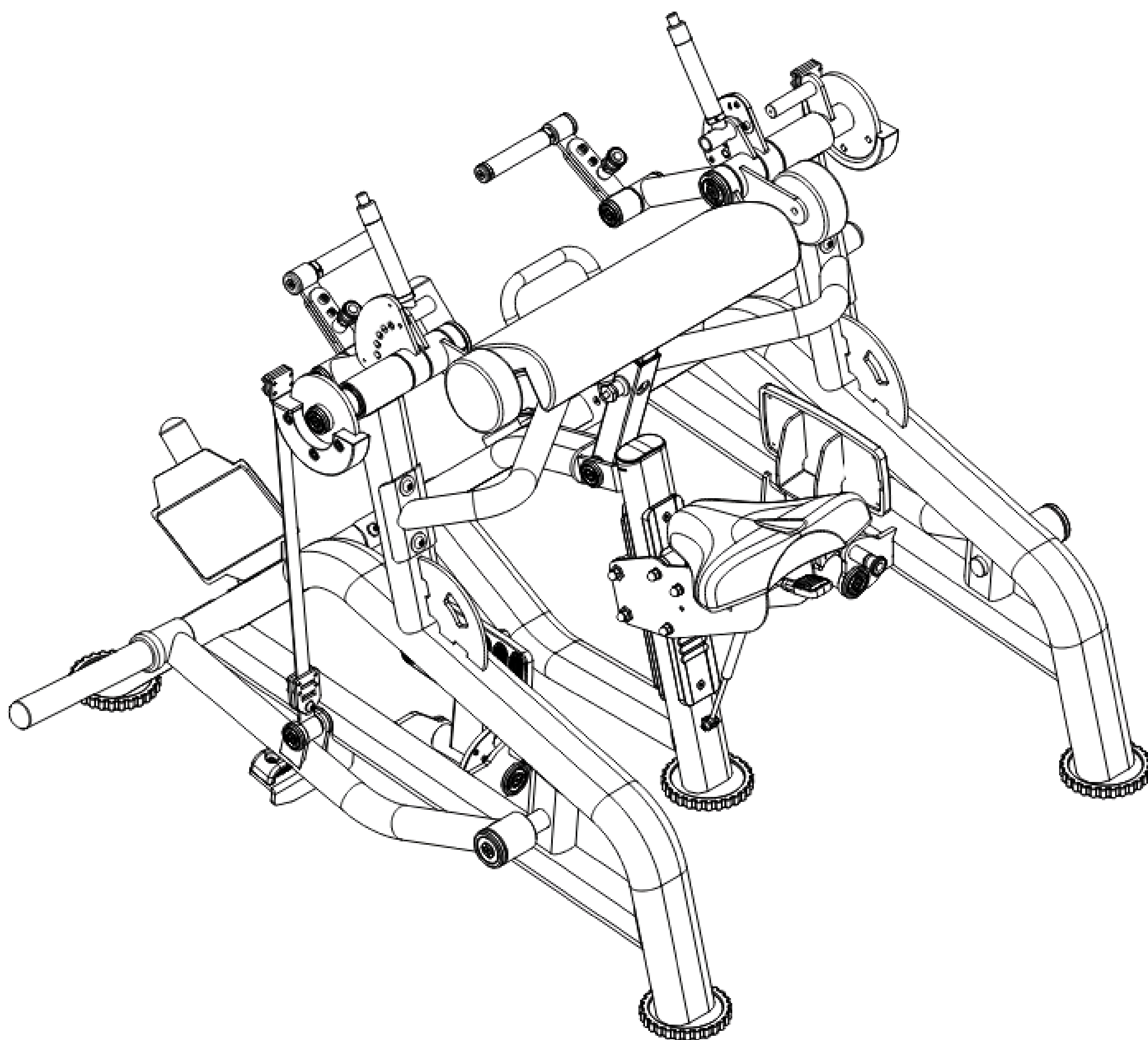


GRAND FITNESS

SEATED BICEPS

INSTRUKCJA OBSŁUGI



ABY UZYSKAĆ GWARANCJĘ NA TEN
PRODUKT,
ZALECAMY, ABY MONTAŻ ZOSTAŁ
PRZEPROWADZONY PRZEZ
WYKWALIFIKOWANEGO TECHNIKA.



UWAGA
PRZED UŻYCIEM TEGO URZĄDZENIA
PRZECZYTAJ WSZYSTKIE ŚRODKI
OSTROŻNOŚCI I INSTRUKCJE ZAWARTE
W NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.
ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ NA
PRZYSZŁOŚĆ

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Pełna odpowiedzialność za przeczytanie instrukcji obsługi, etykiet ostrzegawczych oraz poinstruowanie wszystkich użytkowników o prawidłowym użytkowaniu sprzętu spoczywa na kupującym produkt. Zrozumienie każdego ostrzeżenia w pełni jest niezwykle istotne. Zaleca się, aby wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o poniższych informacjach przed rozpoczęciem użytkowania.

- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń lub kondycyjnego należy skonsultować się z lekarzem, aby sprawdzić, czy konieczne jest przeprowadzenie pełnego badania lekarskiego. Jest to szczególnie ważne, jeśli prowadzisz mało aktywny tryb życia, jesteś w ciąży lub cierpisz na jakiegokolwiek schorzenia.
 - Jeśli w trakcie ćwiczeń poczujesz osłabienie, zawroty głowy lub ból, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
 - Aby uniknąć bólu mięśni i nadwyrężenia, każde ćwiczenie należy rozpocząć od rozciągania i rozgrzewki, a zakończyć ochłodzeniem i ponownym rozciąganiem.
-

Zalecenia dotyczące sprzętu:

- Sprzęt należy ustawić na stabilnej, równej powierzchni, aby zapewnić stabilność i uniknąć kołysania lub przewrócenia podczas treningu.
 - Sprzęt powinien być ustawiony w miejscu z odpowiednią wentylacją, aby zapewnić jego prawidłowe działanie.
 - Sprzęt powinien być ustawiony z wystarczającą ilością miejsca wokół, aby wszystkie ćwiczenia mogły być wykonywane bezpiecznie. Zaleca się, aby wokół sprzętu znajdował się co najmniej 1 metr wolnej przestrzeni w miejscach wymagających dostępu do ćwiczeń.
-

PRAWIDŁOWE UŻYTKOWANIE

Przed użyciem tego sprzętu prosimy o zapoznanie się z poniższymi instrukcjami bezpieczeństwa i ich przestrzeganie.

Dziękujemy!

- Sprzęt należy montować zgodnie z instrukcją montażu.
- Podczas montażu należy zachować ostrożność i używać odpowiednich kluczy narzędziowych. W razie problemów poproś o pomoc.
- Nie używaj żrących środków czyszczących do czyszczenia i wycierania sprzętu.
- W przypadku uszkodzenia drobnych elementów natychmiast zaprzestań użytkowania sprzętu i skontaktuj się z firmą, w której dokonano zakupu, lub z odpowiednim przedstawicielem w celu ich wymiany. Nowe części należy zamontować prawidłowo, upewniając się, że połączenia i ruchome elementy są dobrze zamocowane, aby uniknąć zagrożenia podczas użytkowania.
- Używaj odzieży i obuwia odpowiedniego do ćwiczeń, aby zminimalizować ryzyko wypadków.
- Rodzice lub inni dorośli nadzorujący muszą zapewnić ścisły nadzór nad dziećmi, jeśli sprzęt jest używany w ich obecności.

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

INSPEKCJA

- Nie używaj ani nie pozwalaj na używanie sprzętu, który jest uszkodzony, ma zużyte lub złamane części.

Do wszystkich urządzeń GRAND Fitness używaj wyłącznie części zamiennych dostarczonych przez GRAND Fitness.

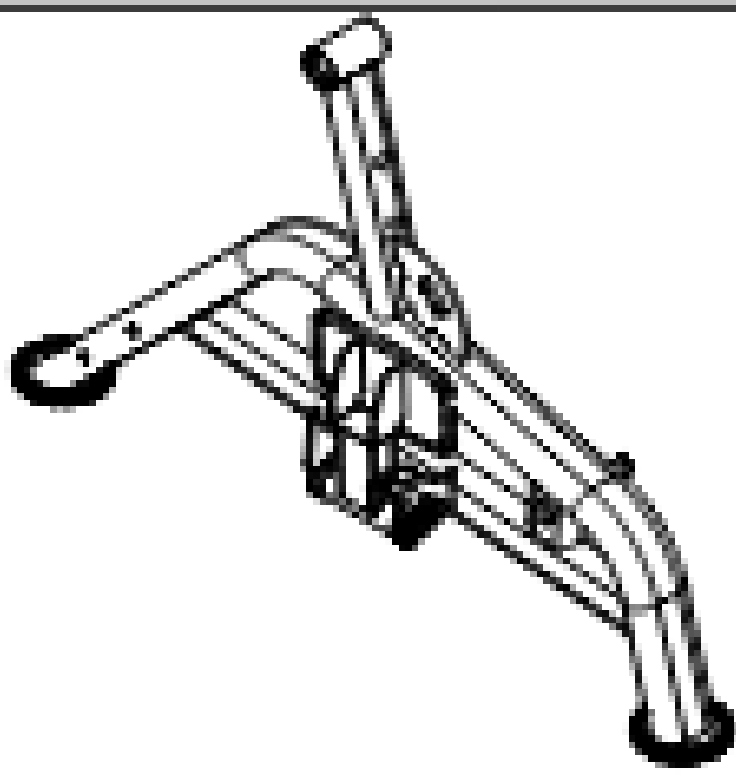
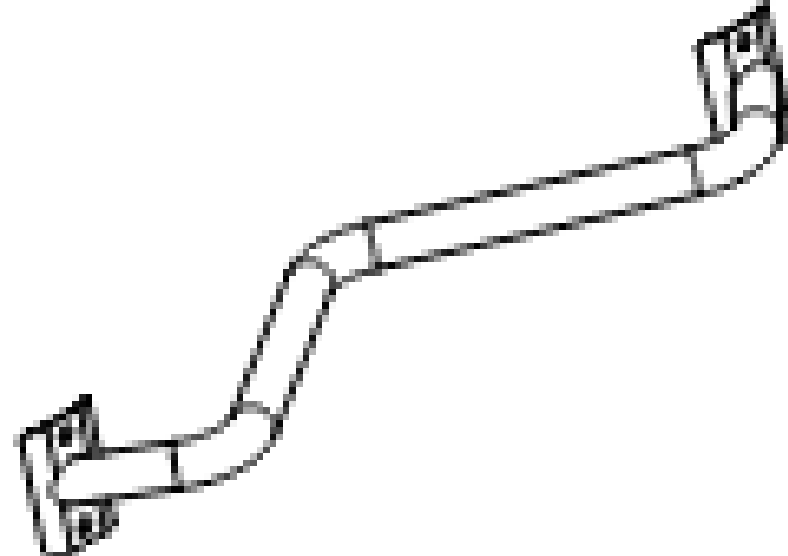
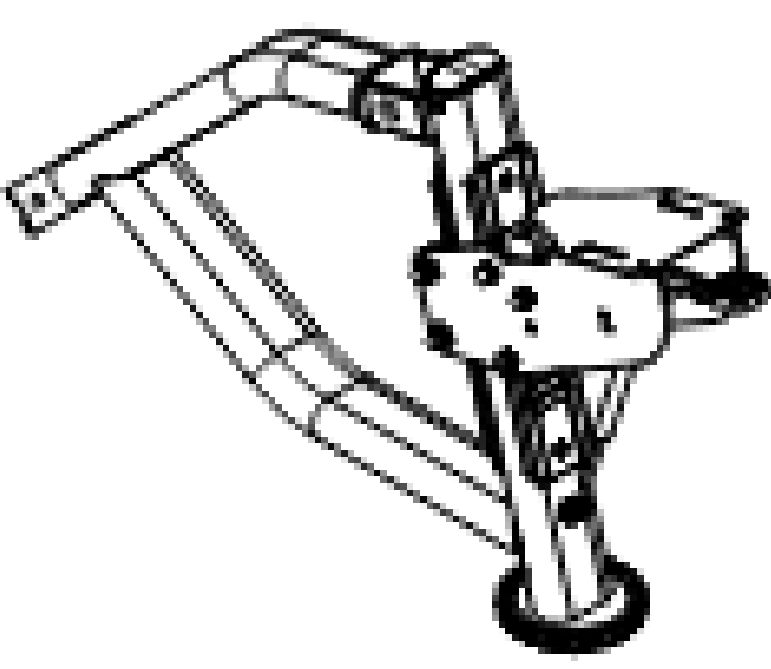
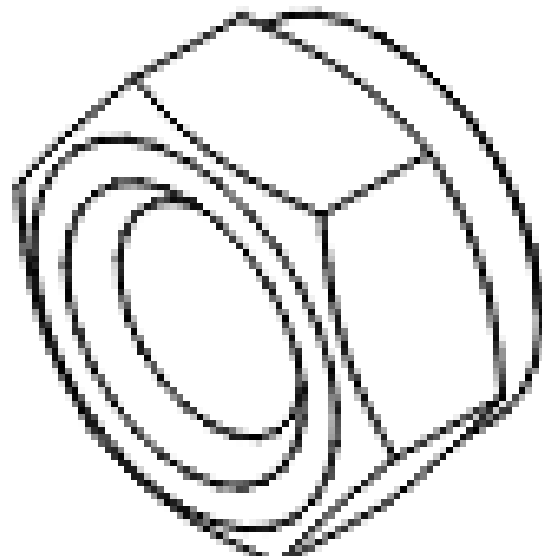
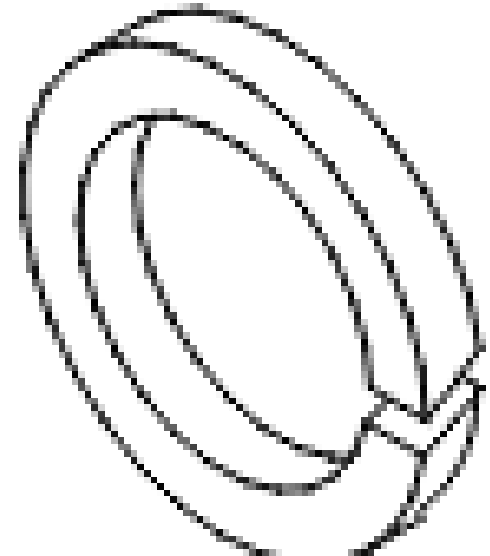
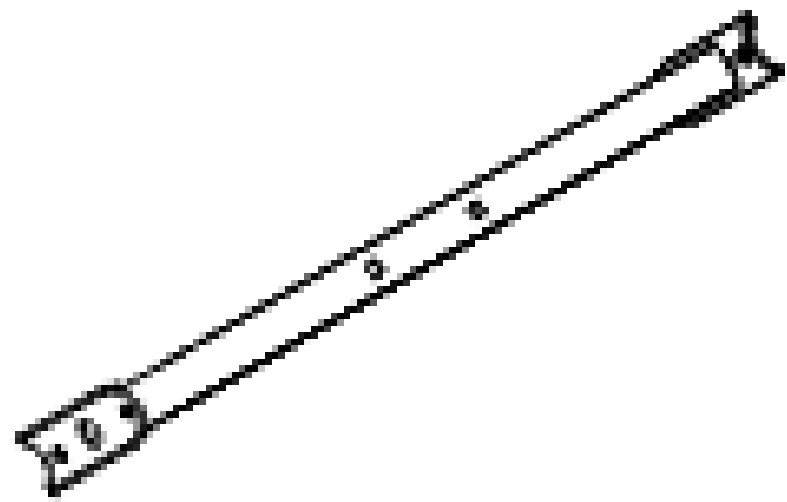
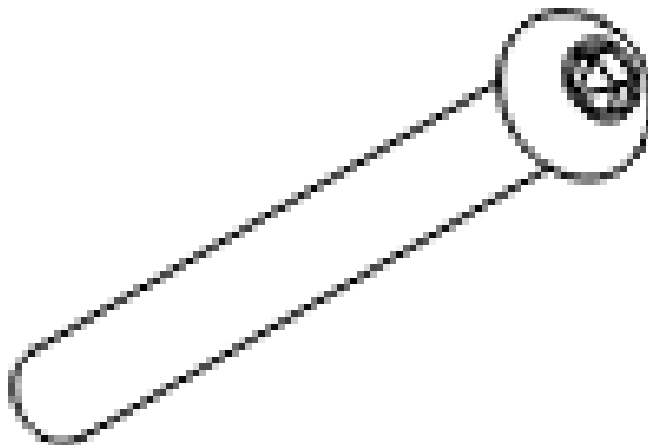
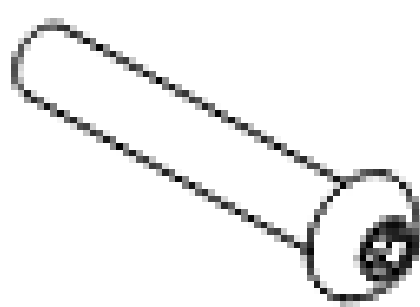
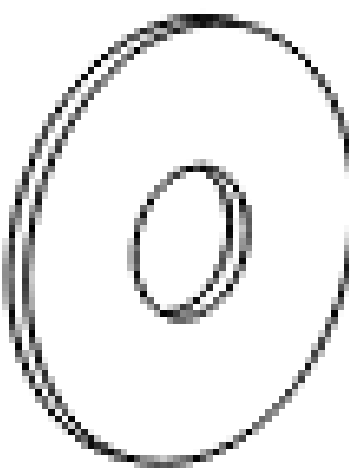
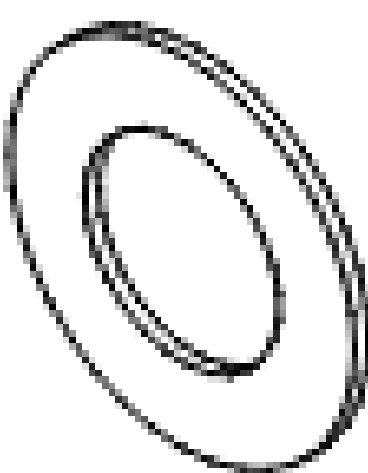
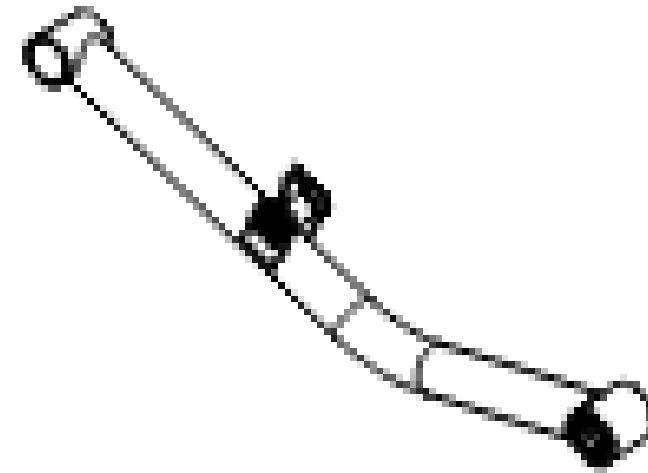
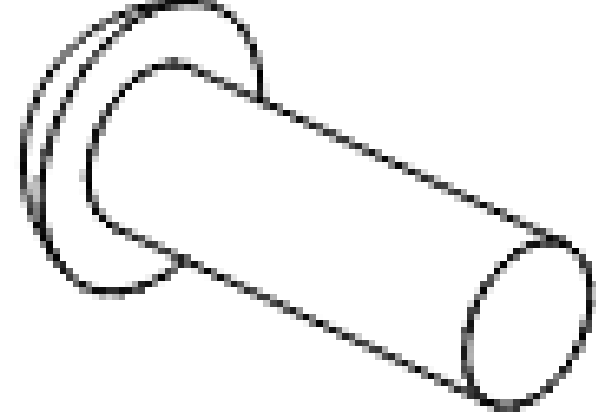
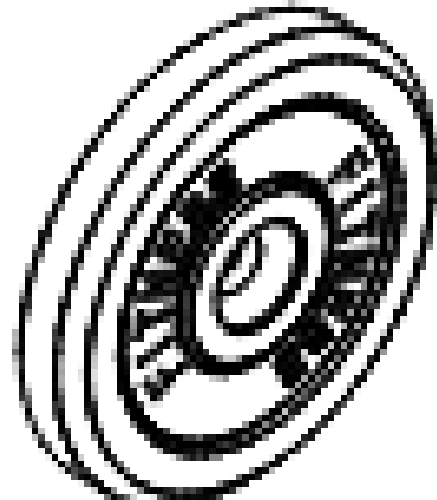
- Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie nakrętki i śruby są odpowiednio dokręcone.
- Zachowaj etykiety i tabliczki znamionowe – nie usuwaj ich z żadnego powodu, ponieważ zawierają ważne informacje.
- Konserwacja sprzętu – zapobiegawcza konserwacja jest kluczem do prawidłowego działania urządzenia. Prosimy o przestrzeganie naszych wskazówek dotyczących konserwacji, aby zapewnić dalsze prawidłowe funkcjonowanie sprzętu GRAND Fitness.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy wszystkie akcesoria zatwierdzone do użytku z urządzeniami GRAND Fitness nie są uszkodzone ani zużyte.
- Jeśli Twój sprzęt GRAND Fitness wydaje się uszkodzony lub zużyty, nie próbuj samodzielnie go używać ani naprawiać.

OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

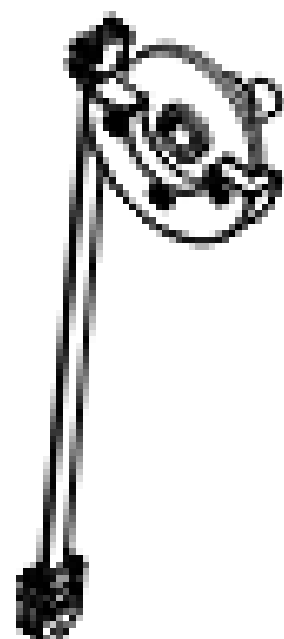
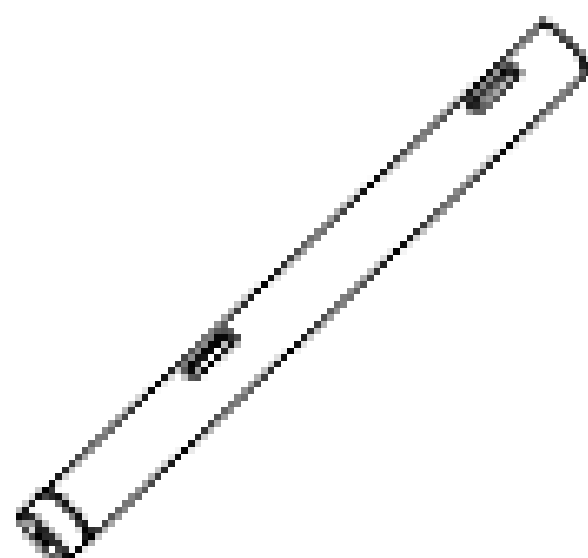
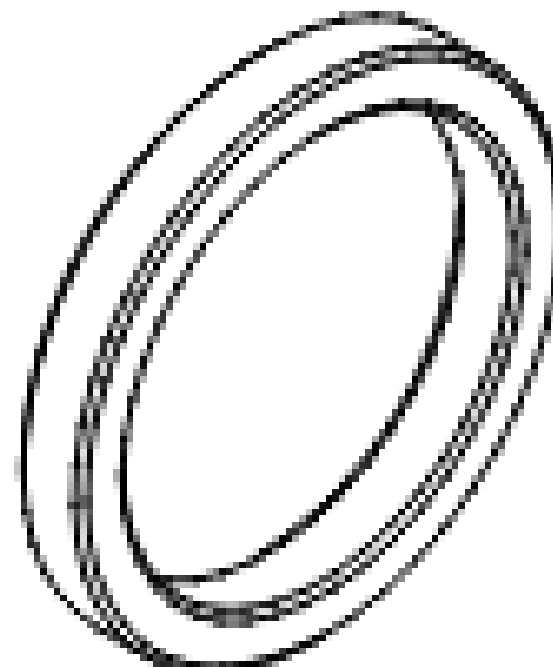
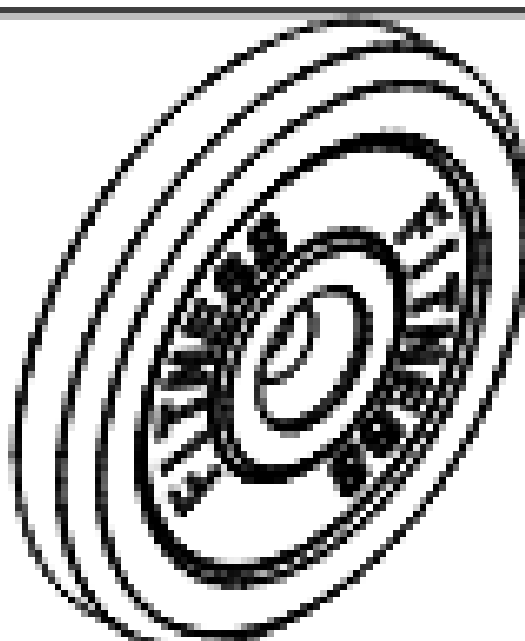
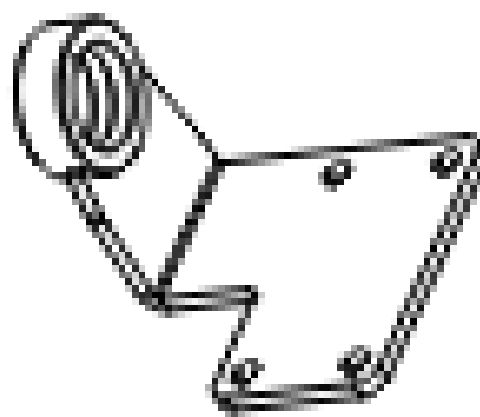
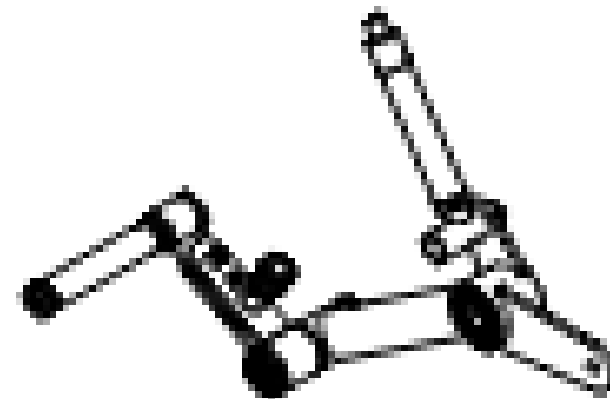
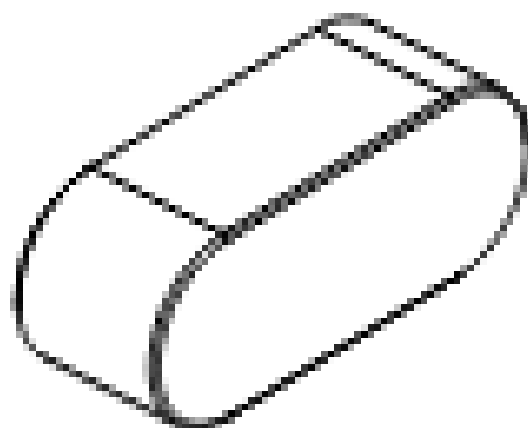
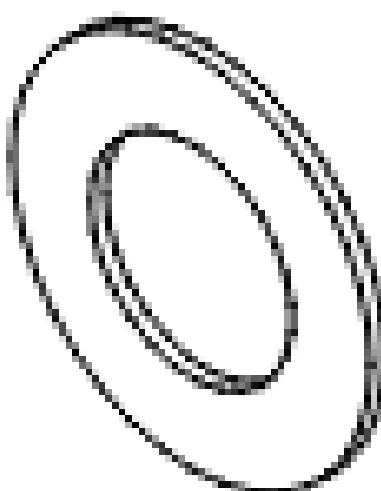
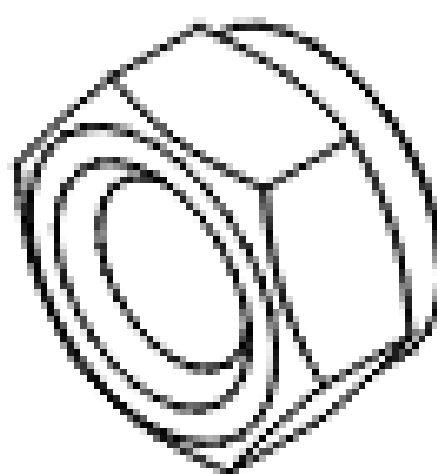
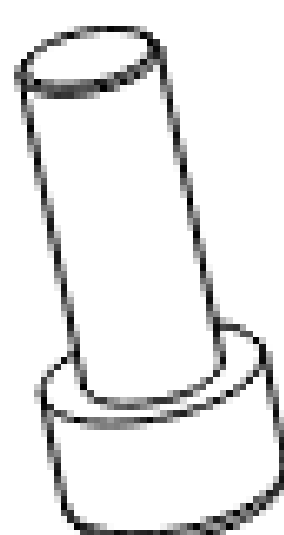
- Odpowiedzialność za poinstruowanie wszystkich użytkowników w zakresie prawidłowego korzystania ze sprzętu GRAND Fitness spoczywa na kupującym.
- Trzymaj dzieci z dala od wszystkich ruchomych części. Rodzice muszą zapewnić ścisły nadzór nad dziećmi, jeśli sprzęt jest używany w ich obecności.
- Nie noś luźnej odzieży ani biżuterii podczas korzystania ze sprzętu. Zaleca się również związanie długich włosów, aby uniknąć kontaktu z ruchomymi częściami.
- Upewnij się, że osoby niekorzystające ze sprzętu znajdują się w bezpiecznej odległości od użytkownika, akcesoriów i ruchomych części podczas pracy maszyny.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI DO PRZYSZŁEGO UŻYTKU I ODNIESIENIA.

LISTA CZĘŚCI

Side Frame			Intermediate connecting pipe assembly			Main Frame			M12 Lock Nut		
											
1		1PCS	2		1PCS	3		1PCS	4		10PCS
Φ12 Spring Washer			Φ12 CURVED WASHER			M12X140 HALF ROUND HEAD INNER HEX SCREW			Connection Beam		
											
5		12PCS	6		12PCS	7		4PCS	8		1PCS
M12X130 HALF ROUND HEAD INNER HEX SCREW			M12X80 HALF ROUND HEAD INNER HEX SCREW			Φ12 Big Washer			Φ12 Flat Washer		
											
9		2PCS	10		4PCS	11		4PCS	12		8PCS
Moving Arm			M10X35 HALF ROUND HEAD INNER HEX SCREW			M8X16 Countersunk head hexagon socket screws			Φ50 Cap		
											
13	Right and Left		14		2PCS	15		8PCS	16		4PCS

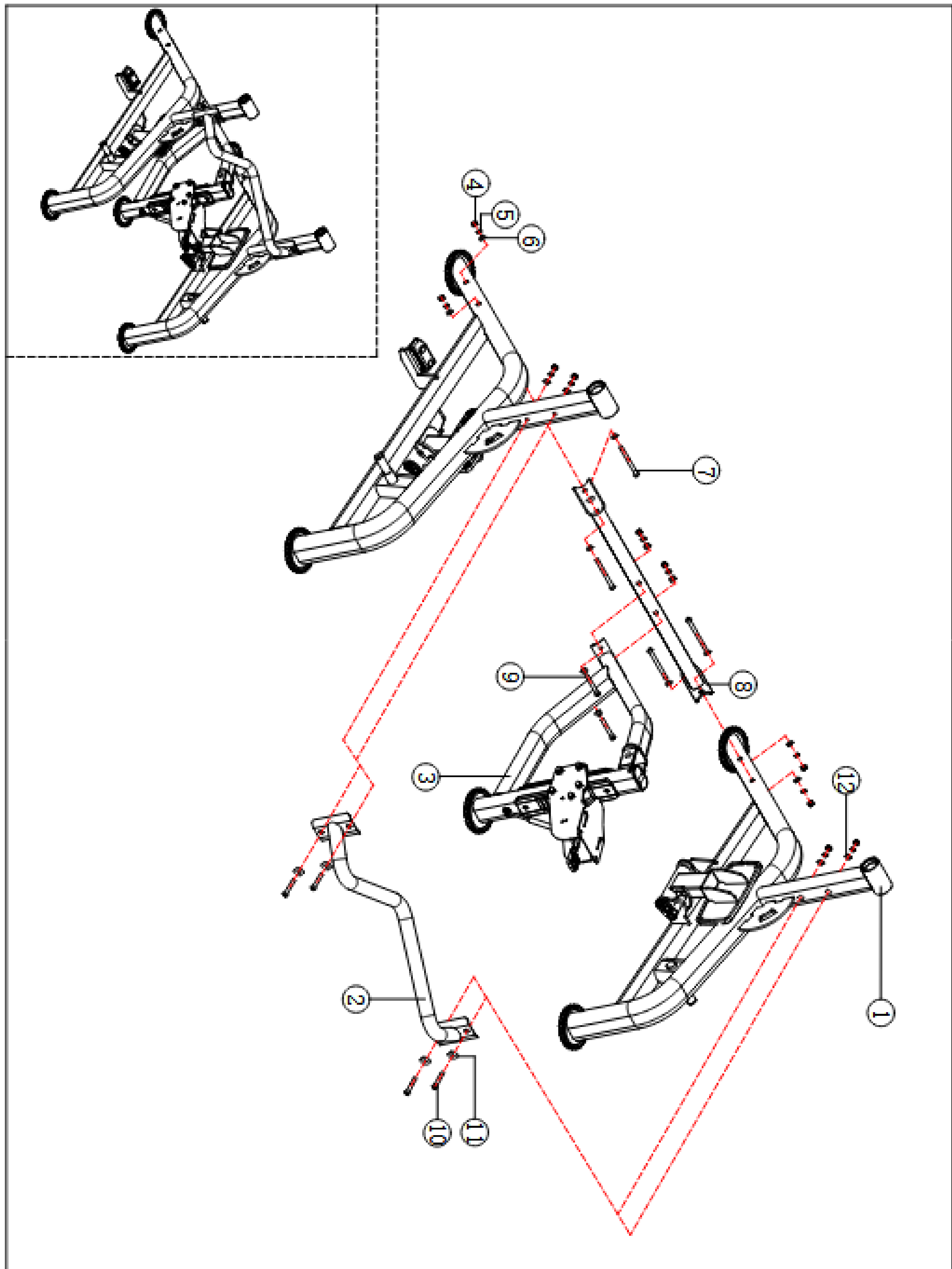
LISTA CZĘŚCI

Limit Group			Boom long axis Φ30X333.5			Spacer Φ 30			Adjustment dial		
											
17	Right and Left		18		2PCS	19		8PCS	20	Right and Left	
Φ70 Cap			Arm pad fixing component			Handle			Φ300 outer clamp		
											
21		4PCS	22	Right and Left		23	Right and Left		24		4PCS
Flat Key 8x7x20			Φ10 Flat Washer			Φ10 Spring Washer			M10 Lock nut		
											
25		4PCS	26		20PCS	27		18PCS	28		10PCS
M10X25 Cylindrical head hexagon socket screws			Cushion			M8X25 HALF ROUND HEAD INNER HEX SCREW			Φ8 Spring Washer		
											
29		4PCS	30		1PCS	31		6PCS	32		6PCS

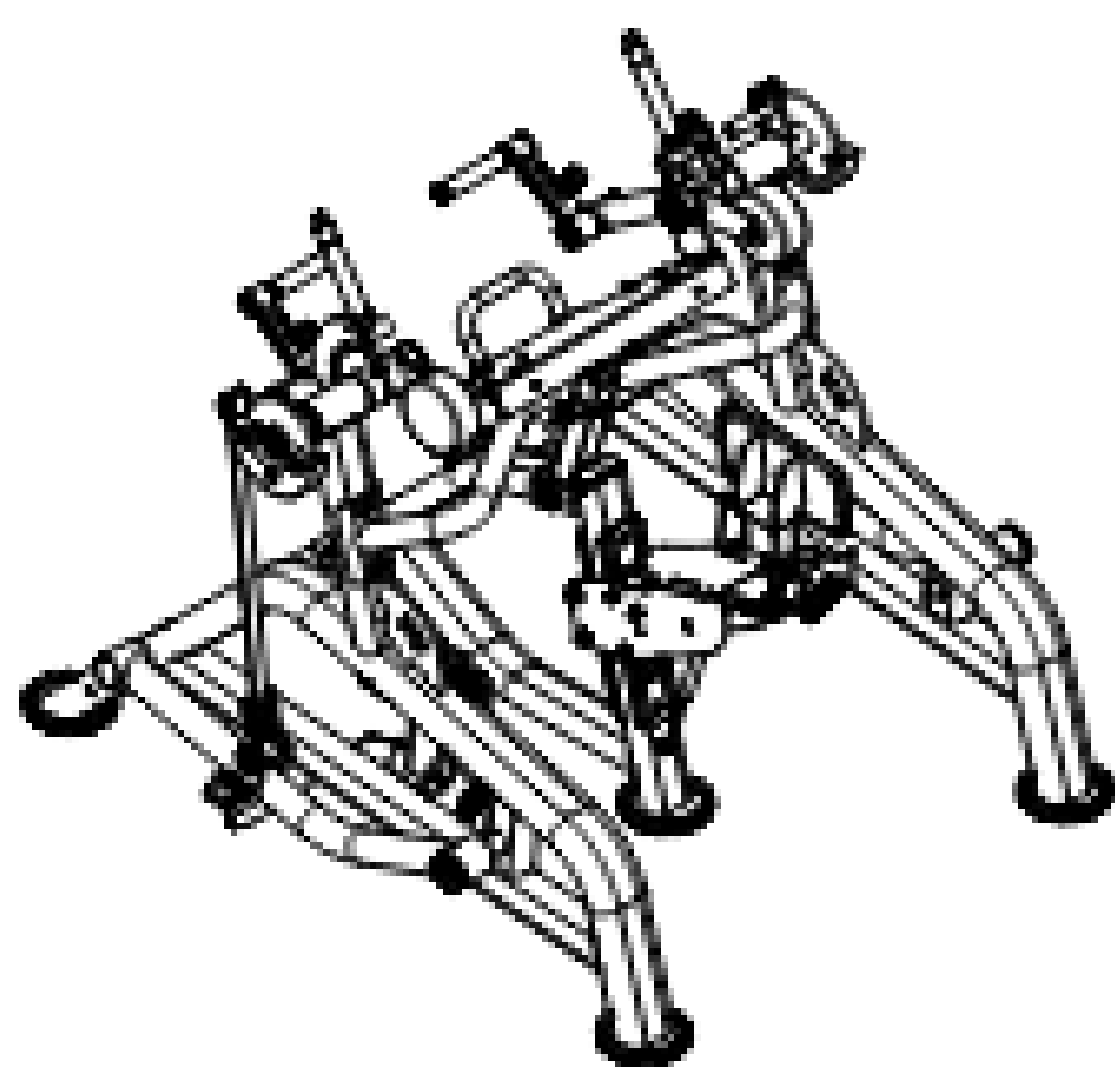
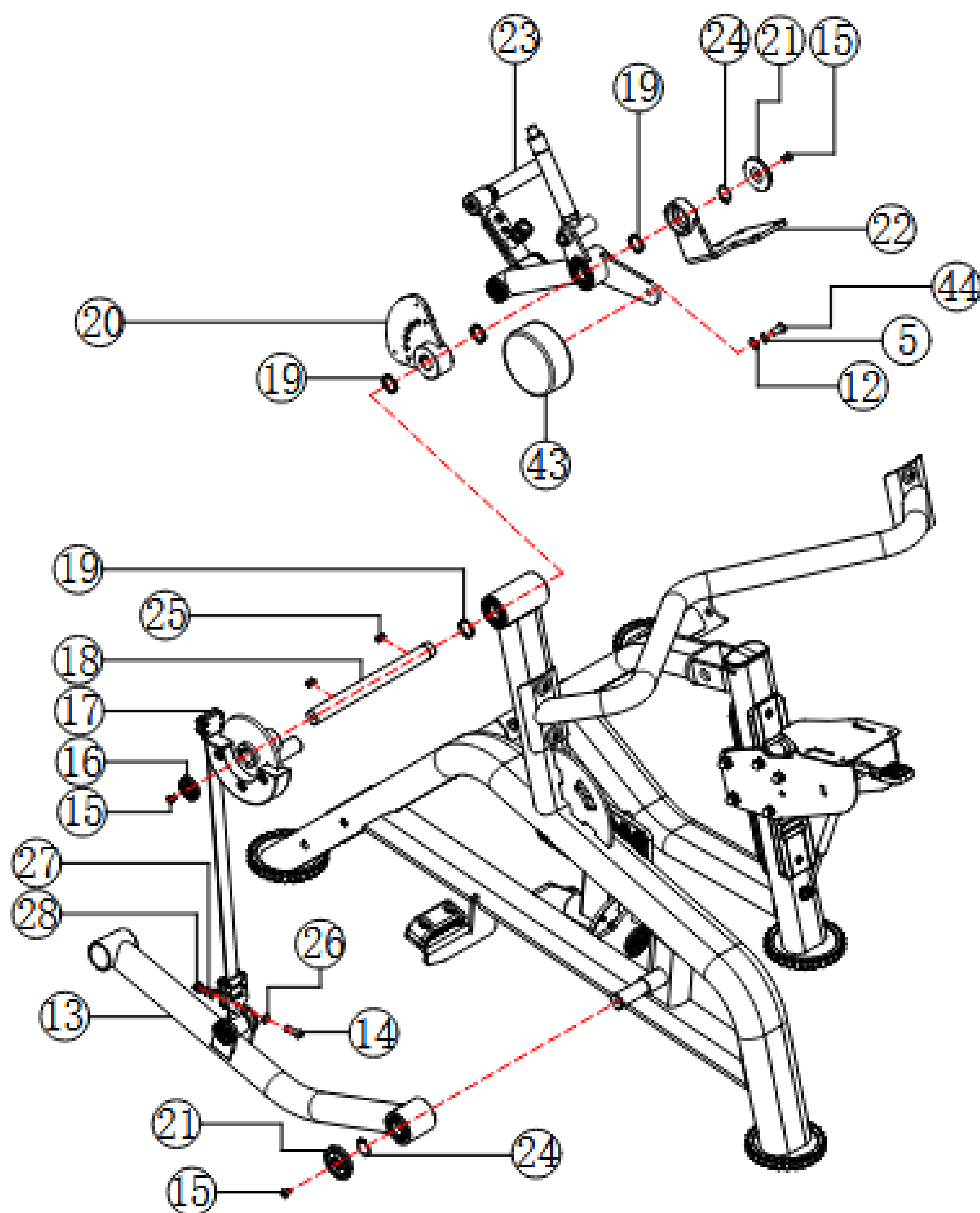
LISTA CZĘŚCI

[illegible]

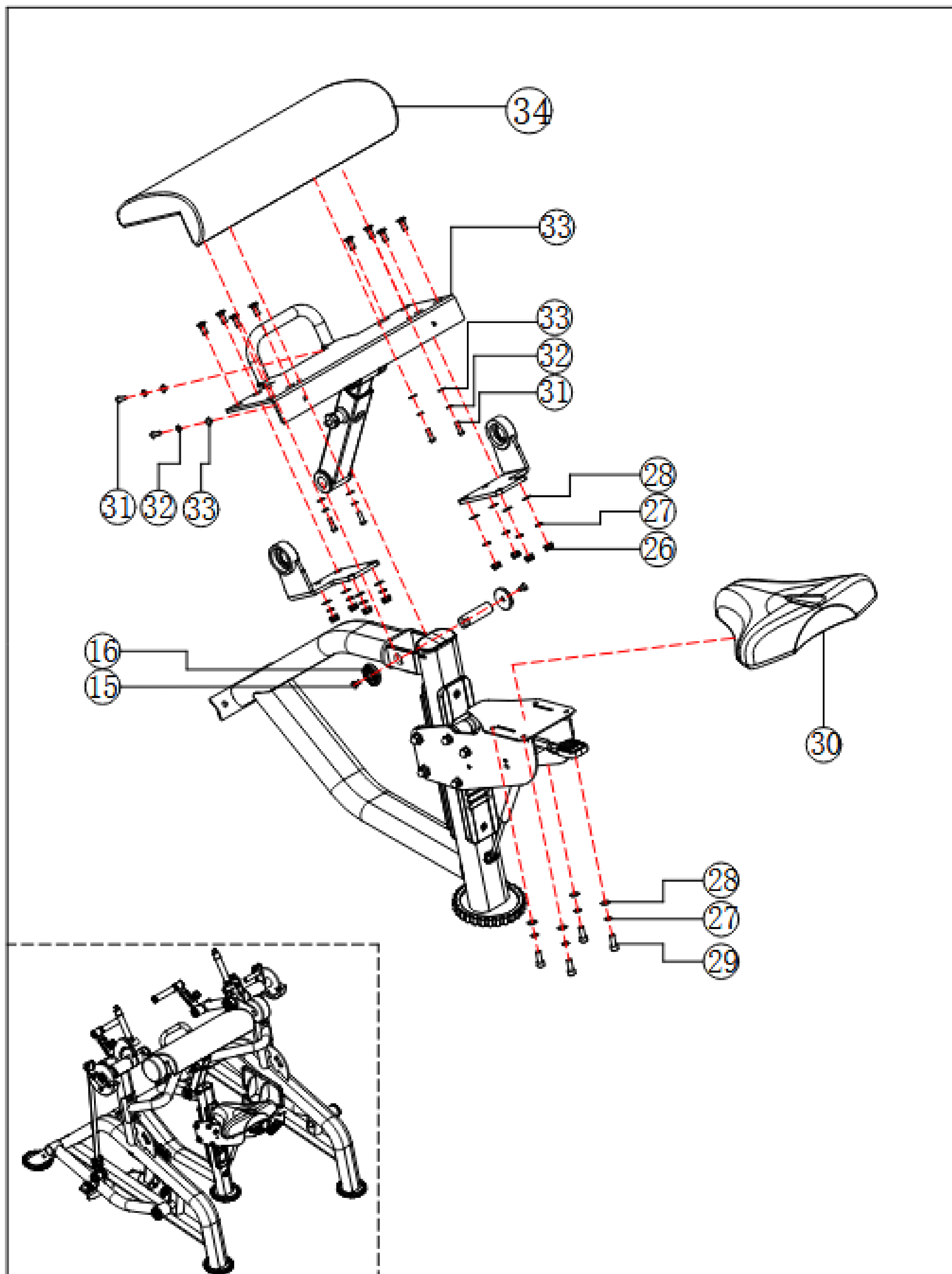
KROKI MONTAŽU



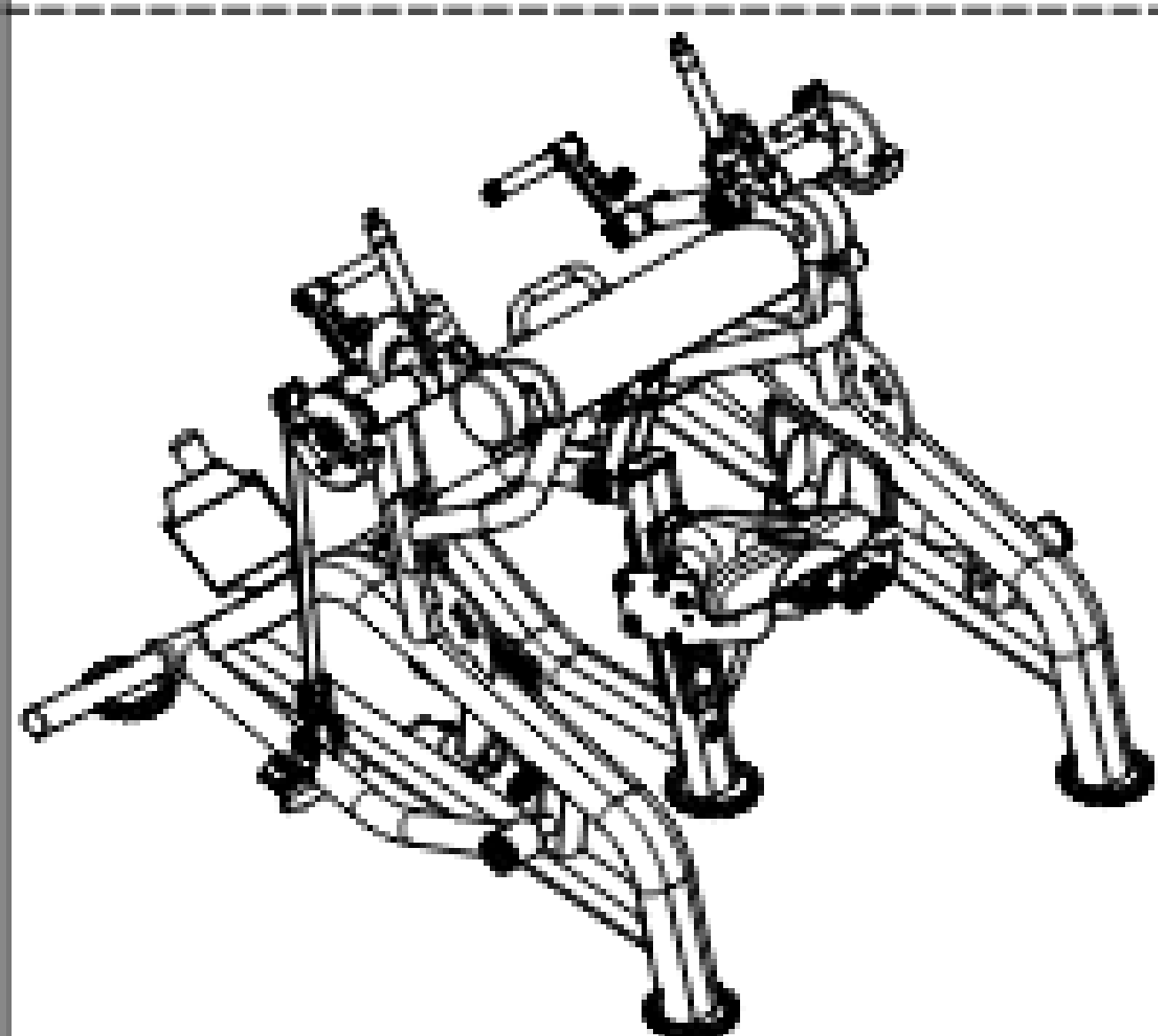
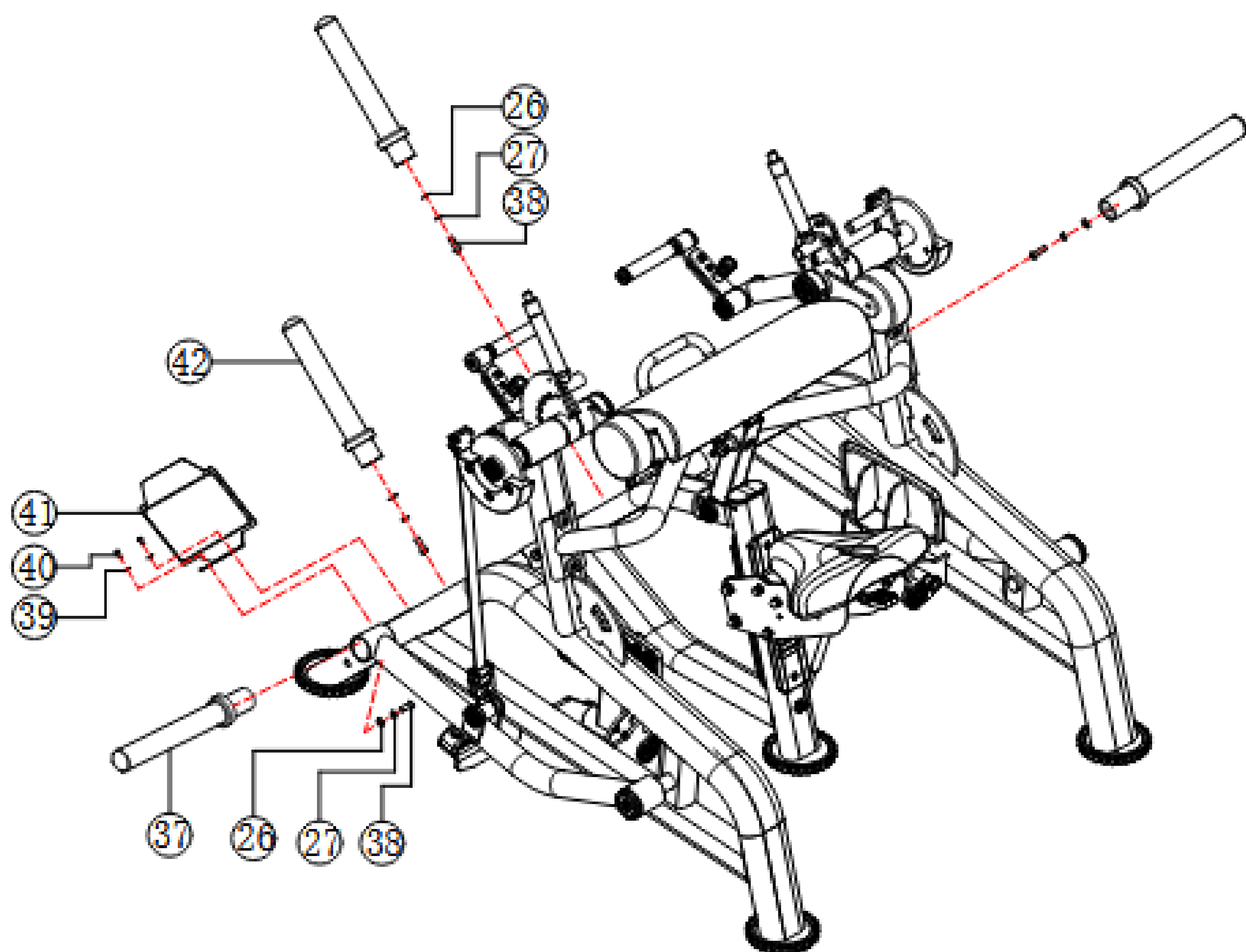
KROKI MONTAŽU



KROKI MONTAŽU



KROKI MONTAŽU



KROKI MONTAŽU

KROKI MONTAŽU

PORADY I TECHNIKI

ĆWICZENIA AEROBOWE

Ćwiczenia aerobowe to każda długotrwała aktywność, która dostarcza tlen do mięśni za pośrednictwem serca i płuc. Ćwiczenia aerobowe poprawiają wydolność serca i płuc – najważniejszych mięśni w Twoim ciele. Fitness aerobowy jest wspierany przez każdą aktywność angażującą duże grupy mięśniowe (na przykład ramiona, nogi lub pośladki). Podczas ćwiczeń aerobowych serce bije szybciej, a oddech staje się głębszy. Ćwiczenia aerobowe powinny być częścią całego planu treningowego.

TRENING SIŁOWY

Oprócz ćwiczeń aerobowych, które pomagają pozbyć się i utrzymać z dala nadmiar tłuszczu magazynowanego przez organizm, trening siłowy jest kluczowym elementem procesu treningowego. Trening siłowy pomaga w rzeźbieniu, budowaniu i wzmacnianiu mięśni. Jeśli ćwiczysz z intensywnością przekraczającą swoją docelową strefę, możesz zmniejszyć liczbę powtórzeń. Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.

SCHEMAT MIĘŚNI

Plan ćwiczeń wykonywany na tym sprzęcie rozwija całe ciało.

Docelowe grupy mięśni to klatka piersiowa, ramiona, plecy, nogi i ramiona. Trening poprawia także wydolność układu krążenia i zapewnia solidny trening aerobowy. Te grupy mięśniowe są podkreślone na poniższym schemacie mięśni.

WYTYCZNE

Jak rozpoczniesz swój program ćwiczeń, zależy od twojej kondycji fizycznej. Jeśli przez kilka lat nie byłeś aktywny lub masz poważną nadwagę, musisz zaczynać powoli i stopniowo zwiększać czas spędzany na sprzęcie, dodając kilka minut do każdego treningu.

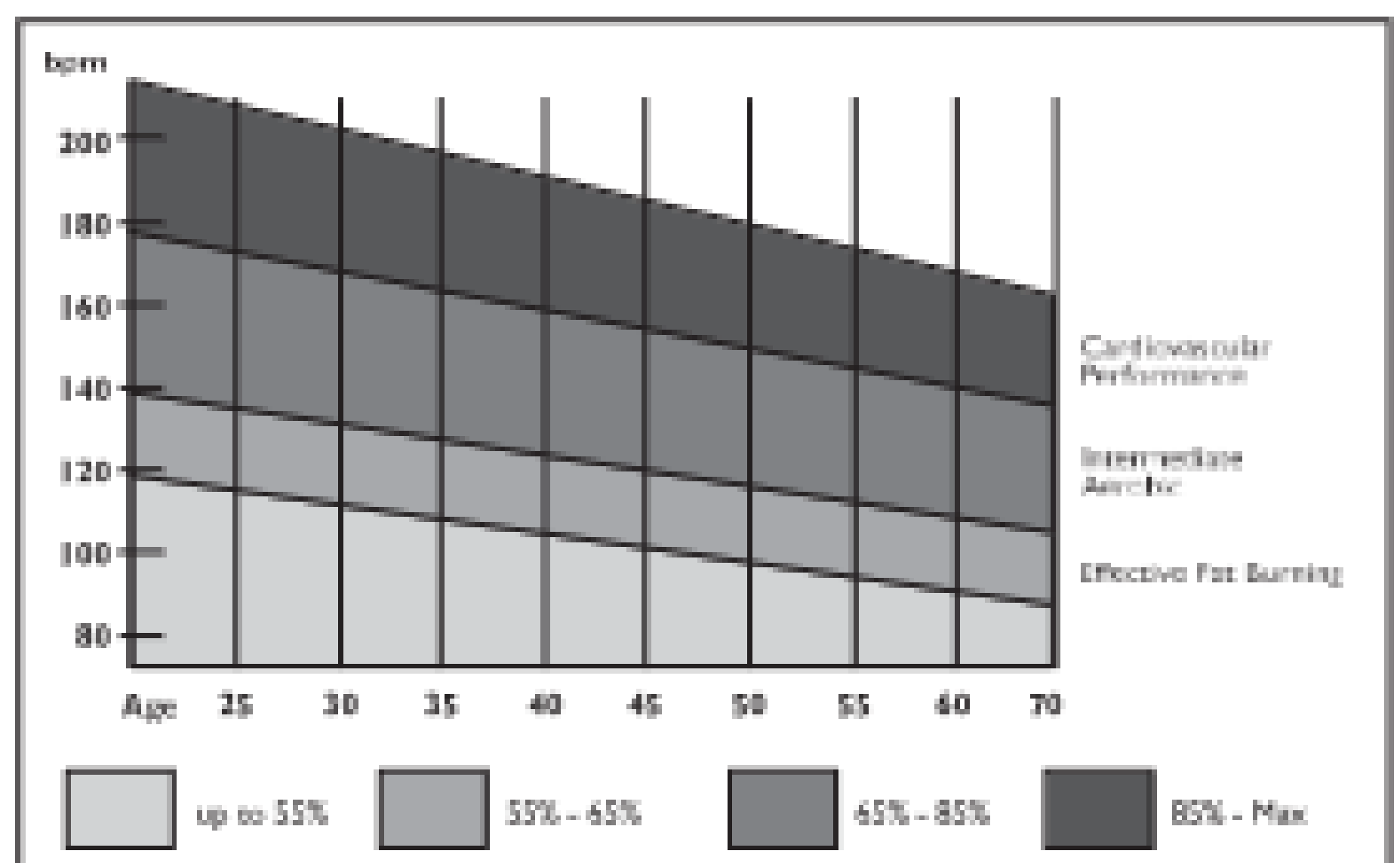
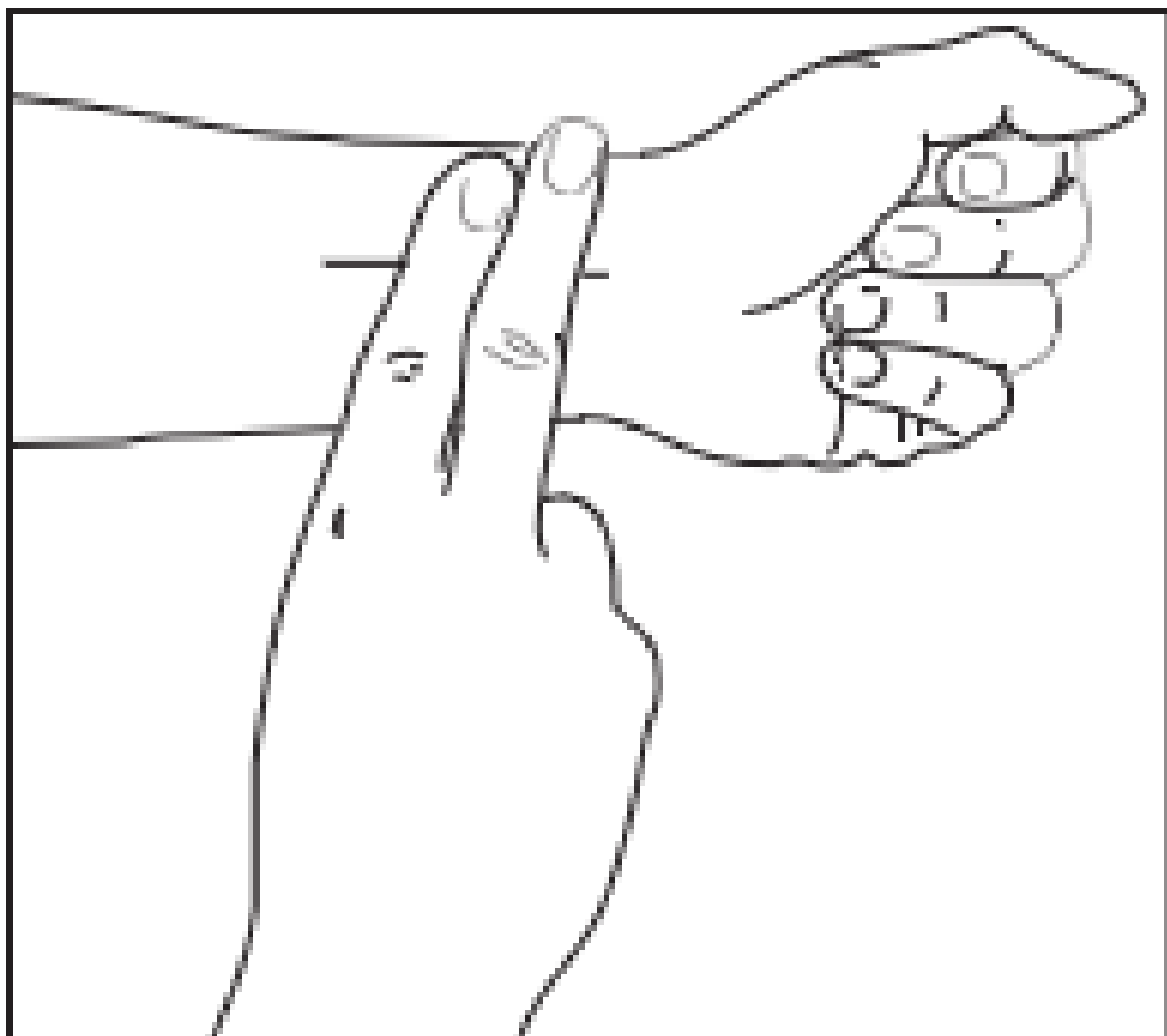
Na początku możesz być w stanie ćwiczyć tylko przez kilka minut w swojej strefie docelowej, jednak twoja wydolność aerobowa poprawi się w ciągu następnych 6-8 tygodni. Nie zniechęcaj się, jeśli zajmie to dłużej. Ważne jest, aby pracować w swoim własnym tempie. Ostatecznie będziesz w stanie ćwiczyć nieprzerwanie przez 30 minut. Im lepsza będzie twoja wydolność aerobowa, tym trudniej będzie ci utrzymać się w swojej strefie docelowej. Pamiętaj o tych podstawowych zasadach:

- Poproś lekarza o ocenę twojego programu treningowego i diety, aby doradził ci, jaką rutynę treningową powinieneś przyjąć.
- Rozpocznij program treningowy powoli, wyznaczając realistyczne cele, które ustaliłeś wraz z lekarzem.
- Często monitoruj swoje tętno.
- Ustal swoje docelowe tętno na podstawie wieku i kondycji.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby maksymalizować korzyści z ćwiczeń, ważne jest, aby ćwiczyć z odpowiednią intensywnością. Odpowiedni poziom intensywności można znaleźć, używając tętna jako wskaźnika. Aby osiągnąć efektywny trening aerobowy, twoje tętno powinno być utrzymywane na poziomie od 65% do 85% twojego maksymalnego tętna podczas ćwiczeń. Jest to twoja strefa docelowa. Możesz znaleźć swoją strefę docelową w tabeli poniżej. Podczas pierwszych kilku miesięcy programu treningowego utrzymuj swoje tętno blisko dolnej granicy strefy docelowej. Po kilku miesiącach możesz stopniowo zwiększać swoje tętno, aż osiągnie ono środek twojej strefy docelowej.

Aby zmierzyć swoje tętno, przestań ćwiczyć, ale nadal poruszaj nogami lub spaceruj, a następnie umieść dwa palce na nadgarstku. Zlicz puls przez 6 sekund, a następnie pomnóż wynik przez 10, aby uzyskać swoje tętno. Na przykład, jeśli liczba uderzeń w ciągu 6 sekund wynosi 14, twoje tętno wynosi 140 uderzeń na minutę. (Pomiar przez 6 sekund jest stosowany, ponieważ twoje tętno szybko spada po zakończeniu ćwiczeń). Dostosuj intensywność ćwiczeń, aż twoje tętno osiągnie odpowiedni poziom.



ROZGRZEWKA

Wytyczne dotyczące treningu

Każdy trening powinien zawierać 3 następujące części:

- 1. ROZGRZEWKA:** 5 do 10 minut rozciągania i lekkich ćwiczeń. Odpowiednia rozgrzewka podnosi temperaturę ciała, tętno i krążenie, przygotowując organizm do ćwiczeń.
- 2. ĆWICZENIA W STREFIE TRENINGOWEJ:** 20 do 30 minut ćwiczeń, w których tętno mieści się w twojej strefie treningowej. (Uwaga: Podczas pierwszych kilku tygodni programu ćwiczeń nie utrzymuj tętna w strefie treningowej dłużej niż 20 minut).
- 3. SCHŁODZENIE:** 5 do 10 minut rozciągania. Pomaga to zwiększyć elastyczność mięśni i zapobiega problemom po ćwiczeniach.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby utrzymać lub poprawić kondycję, zaplanuj 3 treningi w tygodniu, z co najmniej 1 dniem przerwy między nimi. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń możesz zwiększyć liczbę treningów do 5 w tygodniu, jeśli chcesz. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest uczynienie ćwiczeń regularną i przyjemną częścią twojego codziennego życia.

ZALECANE ROZCIĄGANIE

Prawidłowa forma kilku podstawowych ćwiczeń rozciągających pokazana jest po prawej stronie. Poruszaj się powoli podczas rozciągania, utrzymuj pozycję i nigdy nie wykonuj skoków.

1. ROZCIĄGANIE PALCÓW U STÓP

Stań z lekko zgiętymi kolanami i powoli pochyl się do przodu w biodrach. Pozwól, aby plecy i ramiona się rozluźniły, a ręce dotarły jak najdalej do palców u stóp. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy. Rozciąga: Mięśnie tylnej części uda, tył kolan i plecy.

2. ROZCIĄGANIE TYŁU UDA

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Przysuń stopę drugiej nogi do wewnętrznej części uda wyprostowanej nogi. Sięgaj rękami w kierunku palców u stóp, jak najdalej. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: Mięśnie tylnej części uda, dolną część pleców i pachwinę.

3. ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

Jedną nogę postaw z przodu drugiej, sięgnij do przodu i oprzyj dłoń o ścianę. Trzymaj tylną nogę prostą, a stopę na podłodze. Zgiń przednią nogę, pochyl się do przodu i przesuwaj biodra w kierunku ściany. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Aby jeszcze bardziej rozciągnąć ścięgno Achillesa, zgiń również tylną nogę. Rozciąga: Łydki, ścięgna Achillesa i kostki.

4. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI CZWOROGŁOWEGO

Oprzyj jedną rękę o ścianę dla równowagi, a drugą ręką chwycaj stopę. Przyciągnij piętę jak najbliżej pośladków. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: Mięsień czworogłowy uda i mięśnie bioder.

5. ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

Usiądź, łącząc stopy i rozszerzając kolana na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy. Rozciąga: Mięsień czworogłowy uda i mięśnie bioder.

SERWIS

Jeśli wystąpią jakiegokolwiek problemy lub usterki w zakupionym sprzęcie, prosimy o niezwłoczny kontakt z menedżerem sprzedaży. Pomoże on znaleźć przyczynę problemu i pomoże rozwiązać problem, jeśli dotyczy to części. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany na czas, firma zorganizuje wizytę profesjonalnego personelu serwisowego, który zapewni bardziej fachową obsługę posprzedażową.

KOSZT NAPRAWY W RAMACH GWARANCJI

Wszystkie elementy objęte gwarancją będą naprawiane bezpłatnie, o ile spełniają warunki gwarancji (zobacz sekcję „gwarancje. Wszystkie elementy, które wymagają naprawy, a które NIE są objęte gwarancją, będą naprawiane na koszt konsumenta. Przed przystąpieniem do naprawy konsument otrzyma wycenę naprawy/wymiany tych elementów do zatwierdzenia.

PO UPŁYWIE GWARANCJI

Wszelkie elementy wymagające naprawy po wygaśnięciu gwarancji będą naprawiane na koszt konsumenta, w tym opłaty za wezwanie serwisanta. Przed przystąpieniem do naprawy konsument otrzyma wycenę naprawy/wymiany tych elementów do zatwierdzenia.