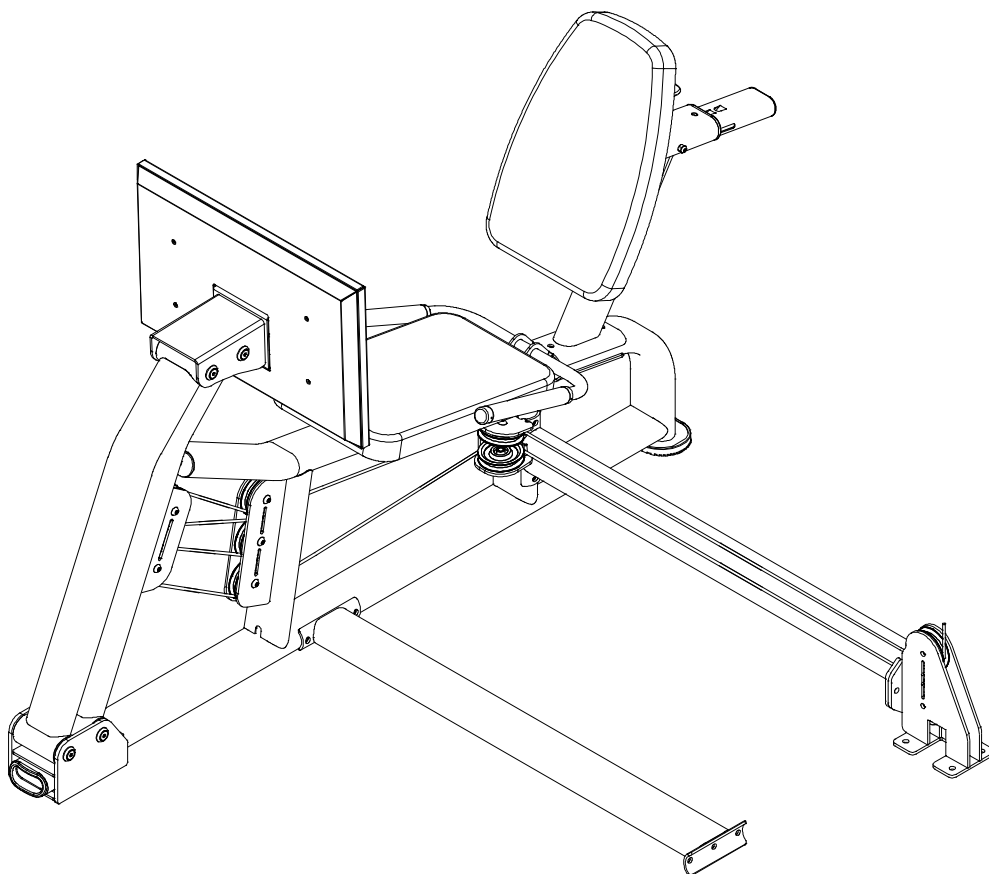


## Prasa do nóg



## **Spis treści**

- Rozdział 1: Wskazówki bezpieczeństwa
- Rozdział 2: Rysunek poglądowy
- Rozdział 3: Spis części wymiennych oraz narzędzi
- Rozdział 4: Lista pakowania
- Rozdział 5: Instrukcje montażowe
- Rozdział 6: Instrukcje montażu z Atlasem treningowym
- Rozdział 7: Ogólne wskazówki treningowe

## Wskazówki bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja obsługi zawiera ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa. Prosimy o uważne przeczytanie ich przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zachowaj niniejszą instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

---

- Do obowiązków użytkownika należy pełne zrozumienie wszystkich ostrzeżeń i środków bezpieczeństwa dotyczących tego produktu oraz ściśle przestrzeganie instrukcji obsługi.
- Trzymaj dzieci oraz zwierzęta domowe z dala od urządzenia i unikaj pozostawiania dzieci bez nadzoru w pomieszczeniu, w którym znajduje się produkt.
- Przed użyciem należy upewnić się, że produkt został prawidłowo zmontowany, a wszystkie śruby zostały dokręcone.
- Ten produkt powinien być umieszczony na równej powierzchni, a przestrzeń wokół niego powinna wynosić min. 1 metr. Zaleca się umieszczenie tego produktu na dedykowanej macie podłogowej, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi lub dywanu.
- Urządzenie należy umieścić w pomieszczeniu, aby chronić je od wilgoci i kurzu. W miejscu użytkowania należy zapewnić swobodny przepływ powietrza i nie używać go w miejscach nieodpowiednio wentylowanych.
- W pobliżu produktu nie należy umieszczać ostrych przedmiotów.
- Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież sportową, buty do biegania lub buty sportowe; nie należy nosić szlafroków ani innej odzieży, która może zaplątać się w części sprzętu.
- Nie ćwicz zbyt długo, aby zapobiec urazom mięśni.
- Jeśli odczujesz dyskomfort lub jakiegokolwiek nieprawidłowości podczas ćwiczeń należy przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

### **Następujące osoby powinny skonsultować się z lekarzem, przed rozpoczęciem ćwiczeń**

#### **na urządzeniu:**

(1) Osoby, które doświadczają bólów pleców lub które w przeszłości doznały urazów nóg, talii i szyi, a także osoby z drętwieniem nóg, talii, szyi i rąk (z chorobami przewlekłymi, takimi jak przepuklina krążka międzykręgowego, kręgozmyk, przepuklina kręgosłupa szyjnego itp.)

(2) Osoby z zapaleniem stawów, reumatyzmem i podagrą.

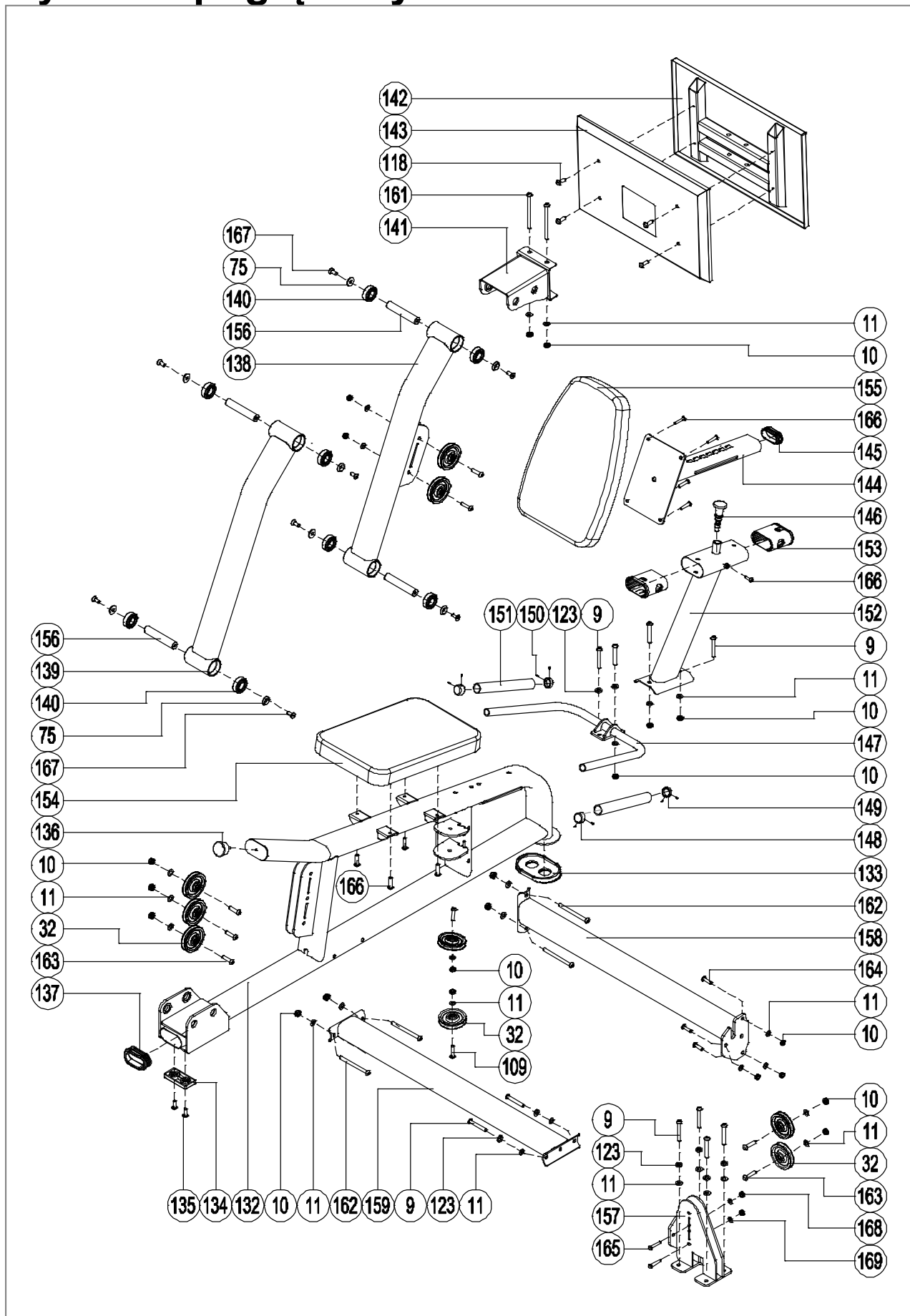
(3) Osoby z osteoporozą lub podobnymi dolegliwościami

(4) Osoby z zaburzeniami układu krążenia (choroby serca, zaburzenia naczyniowe, nadciśnienie itp.).

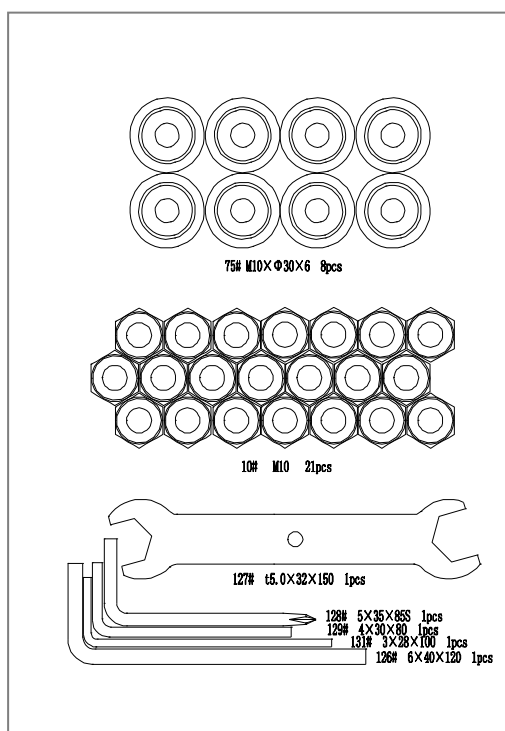
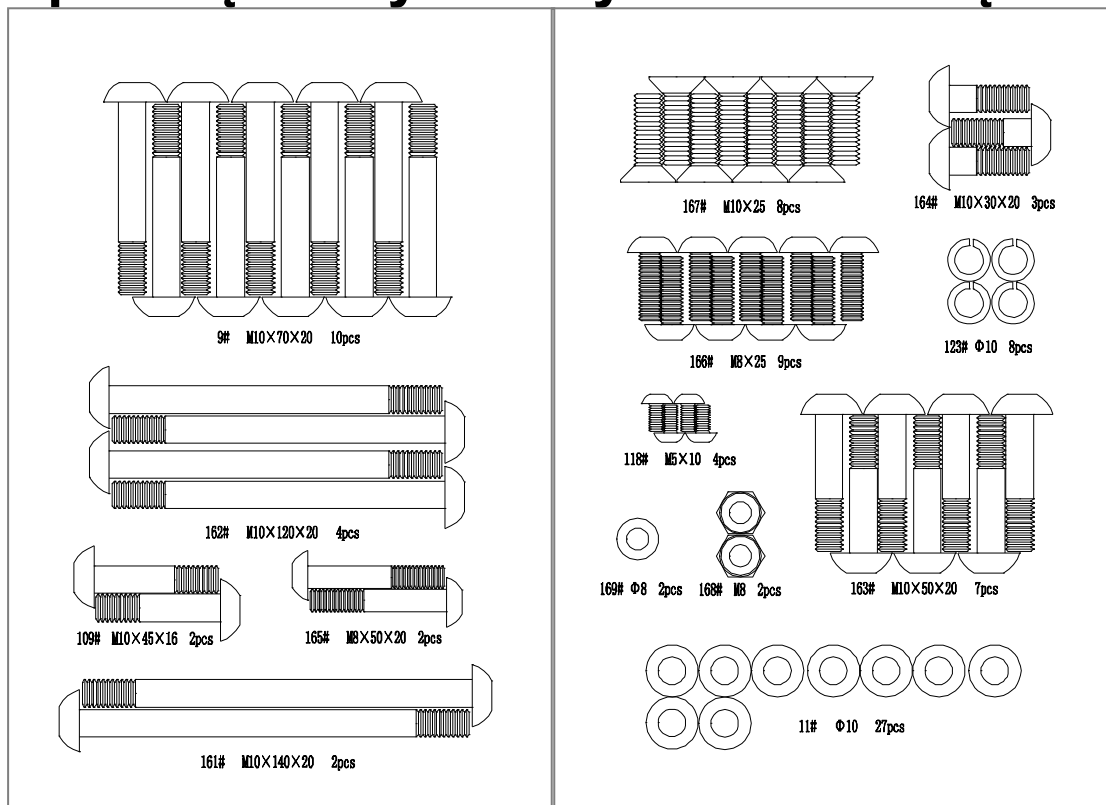
- (5) Osoby z zaburzeniami układu oddechowego.
- (6) Osoby korzystające ze sztucznych regulatorów rytmu serca, które mają wszczepione wewnętrzne medyczne urządzenia elektroniczne.
- (7) Osoby z nowotworami złośliwymi.
- (8) Osoby z zakrzepicą, ciężkim tłuszczakiem dynamicznym, ostrym tłuszczakiem statycznym i innymi zaburzeniami krążenia krwi lub różnymi infekcjami skóry.
- (9) Osoby z zaburzeniami percepcji spowodowanymi wysokimi zaburzeniami krążenia obwodowego spowodowanymi cukrzycą itp.
- (10) Osoby z urazami skóry
- (11) Osoby z wysoką gorączką (38°C lub więcej) spowodowaną np. chorobą.
- (12) Osoby z nieprawidłowościami kości pleców lub z zakrzywionymi kośćmi pleców.
- (13) Osoby, które są w ciąży lub mają podejrzenie ciąży lub miesiączkujące.
- (14) Osoby odczuwające dyskomfort.
- (15) Osoby mające bardzo słabą kondycję fizyczną.
- (16) Osoby przechodzące przez rehabilitację.

**Przed przystąpieniem do ćwiczeń z tym produktem należy skonsultować się z lekarzem i zaleca się wcześniejsze wykonanie badania fizykalnego. Tyczy się to szczególnie osób w wieku wyższym niż 35 lat, osób, które nigdy wcześniej nie ćwiczyły, osób w ciąży ciąży lub mających jakiegokolwiek schorzenia. Nieprzestrzeganie powyższych środków ostrożności i ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa może spowodować poważne obrażenia ciała.**

# Rysunek poglądowy

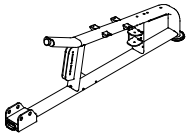
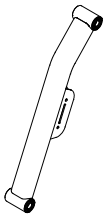
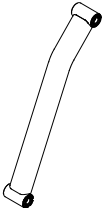
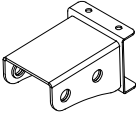
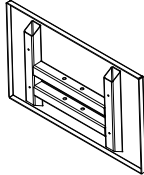
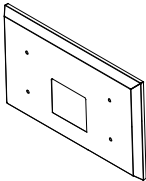
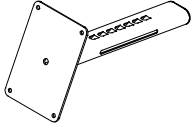
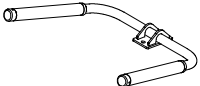
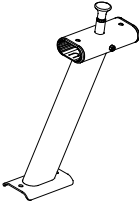
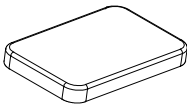
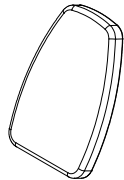
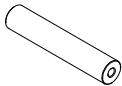
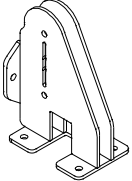
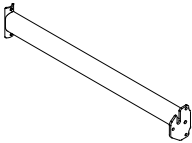
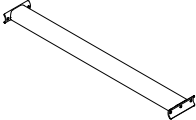


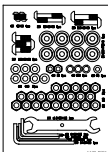


# Spis części wymiennych oraz narzędzi



Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
161	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (półgwint)	M10x140x20	2
162	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (półgwint)	M10x120x20	4
163	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (półgwint)	M10x50x20	7
164	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (półgwint)	M10x30x20	3
165	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (półgwint)	M8x50x20	2
166	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (półgwint)	M8x25	9
167	Śruba sześciokątna ze stożkową główką (pełny gwint)	M10x25	8
168	Nakrętka sześciokątna	M8	2
169	Płaska podkładka	Φ8	2
9	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (półgwint)	M10x70x20	10
10	Nakrętka sześciokątna	M10	21
11	Płaska podkładka	Φ10	27
75	Podkładka typu „rybie oko”	M10x Φ30x6	8
109	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (półgwint)	M10x 45x16	2
118	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (półgwint)	M5x10	4
123	Elastyczna podkładka	Φ10	8
126	Klucz w kształcie L	6x40x120	1
128	Klucz w kształcie L	5x35x85S	1
129	Klucz w kształcie L	4x30x80	1
127	Klucz 17-19	t5.0x32x150	1
131	Klucz w kształcie L	3x28x100	1

# Lista pakowania

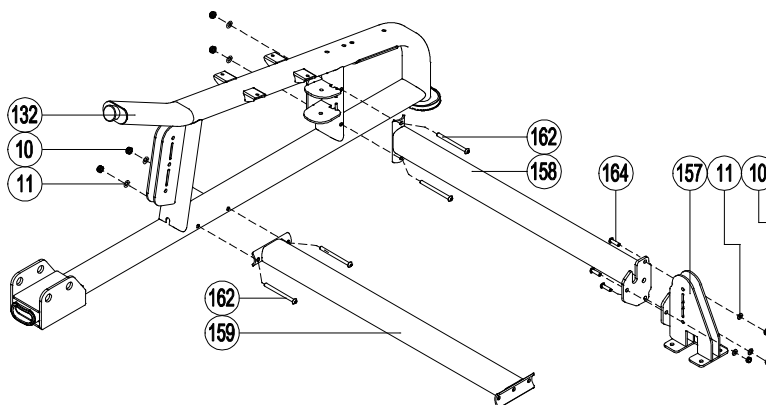
					
132. Rama siedziska	138. Wewnętrzna tuba przegubowa	139. Zewnętrzna tuba przegubowa	141. Ramię przegubu	142. Podnózek	143. Tylna osłona podnóżka
					
144. Wspornik oparcia	147. Uchwyt	152. Słupek oparcia	154. Poduszka siedziska	155. Poduszka oparcia	156. Tuleja śruby
					
157. Łącznik	158. Tylnie usztywnienie	159. Przednie usztywnienie	32. Koło pasowe	160. Kabel	Zestaw części wymiennych x 3

\* ZASTRZEGAMY PRAWO DO ZMIANY PRODUKTU BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.

## Instrukcje montażowe

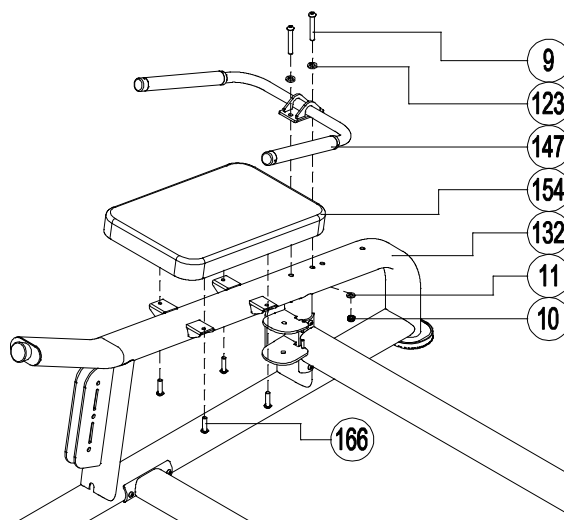
### Krok 1

- Przymocuj przednie usztywnienie (159) do ramy siedziska (132), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (162), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Przymocuj tylne usztywnienie (158) do ramy siedziska (132), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (162), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Przymocuj łącznik (157) tylnego usztywnienia (158), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (164), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).



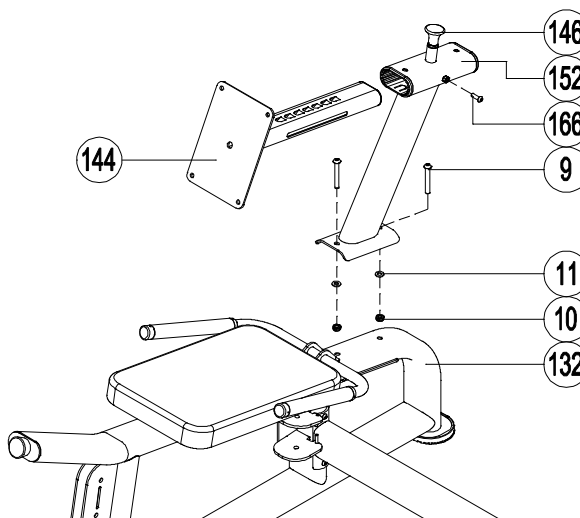
## Krok 2

- Przymocuj poduszkę siedziska (154) do ramy siedziska (132), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (166).
- Przymocuj uchwyt (147) do ramy siedziska (132), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (9), elastycznej podkładki (123), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).



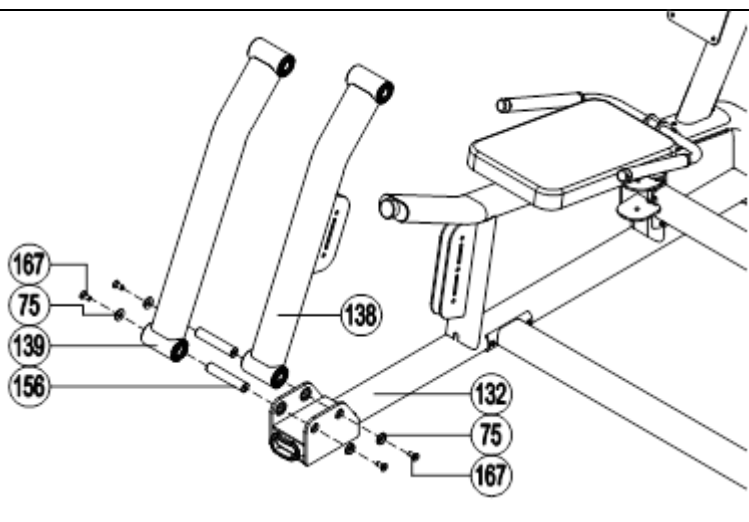
## Krok 3

- Przymocuj słupek oparcia (152) do ramy siedziska (132), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (9), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Pociągnij za wtyczkę (146), wsuń wspornik oparcia (144) w słupek oparcia (152), zablokuj w pozycji, używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (166).



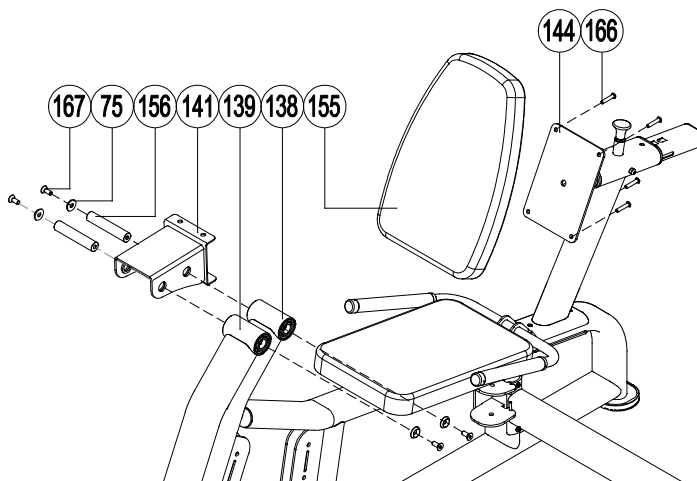
## Krok 4

- Przymocuj wewnętrzną tubę przegubową (138) do ramy siedziska (132), wyrównaj otwory; następnie włóż do nich tuleję śruby (156) i zamocuj ją, używając śruby sześciokątnej ze stożkową główką (półgwint) (167) i podkładki typu „rybie oko” (75) po obu stronach.
- Wykonaj powyższy podpunkt ponownie, aby przymocować zewnętrzną tubę przegubową (139) do ramy siedziska (132).



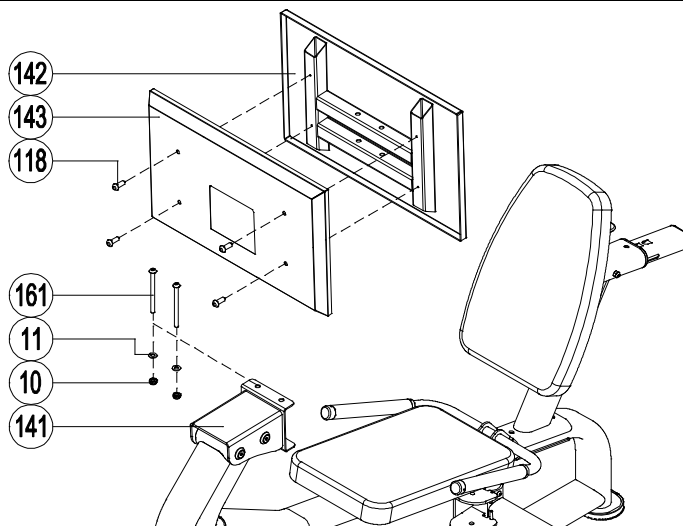
## Krok 5

- Przymocuj ramię przegubu (141) do wewnętrznej i zewnętrznej tuby przegubowej (138) (139), wyrównaj otwory; następnie włóż w nie tuleję śruby (156) i zamocuj ją, używając śruby sześciokątnej ze stożkową główką (półgwint) (167) i podkładki typu „rybie oko” (75) po obu stronach.
- Przymocuj poduszkę oparcia (155) do wspornika oparcia (144), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (166).



## Krok 6

- Przymocuj tylną osłonę podnóżka (143) do ramienia przegubu (141).
- Przymocuj podnózek (142) do ramienia przegubu (141), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (161), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Przymocuj tylną osłonę podnóżka (143) i podnózek (142), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (118).

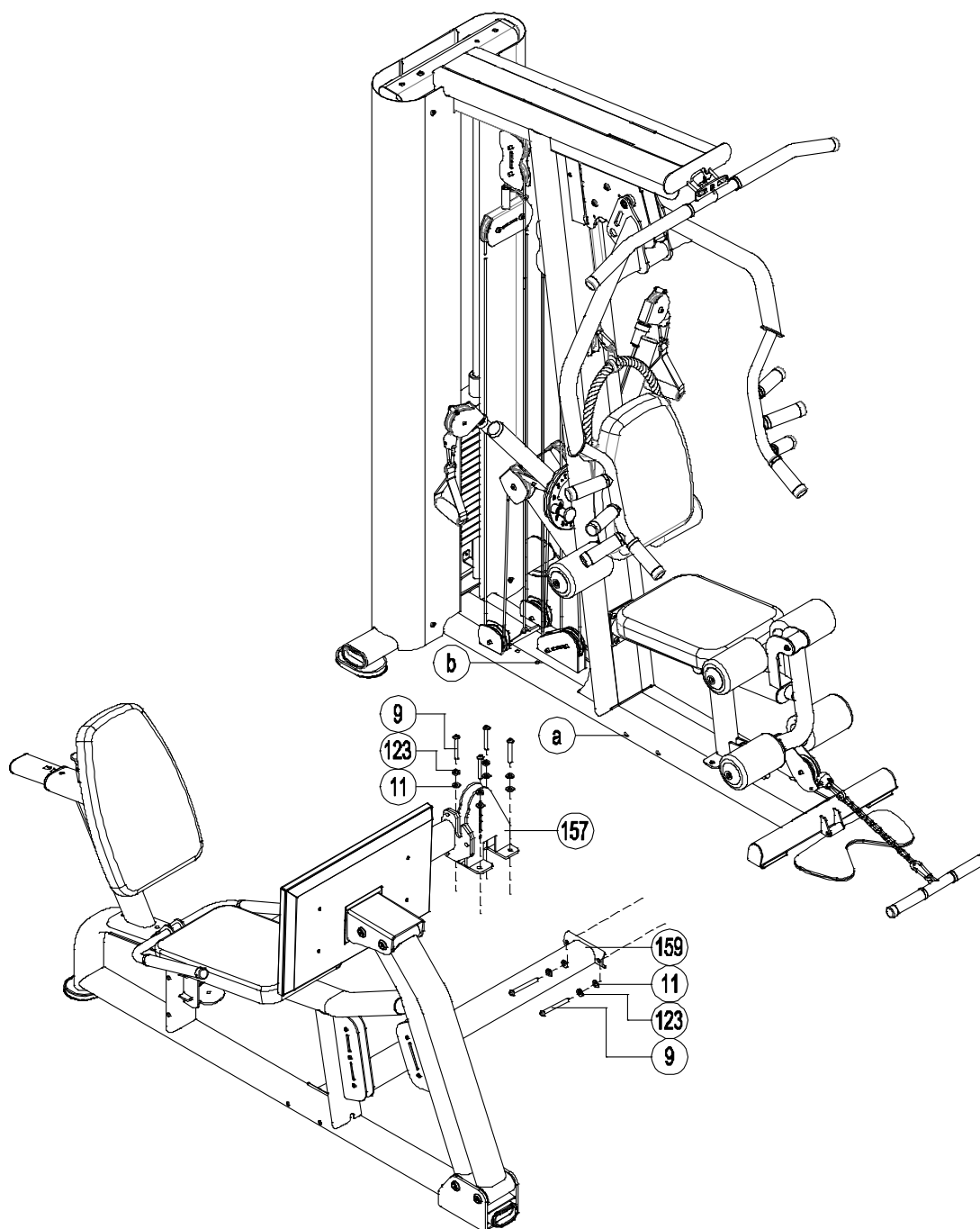


# Instrukcje montażu z Atlasem treningowym

Prasa do nóg nie może być używana samodzielnie i powinna być połączona z atlasem treningowym.

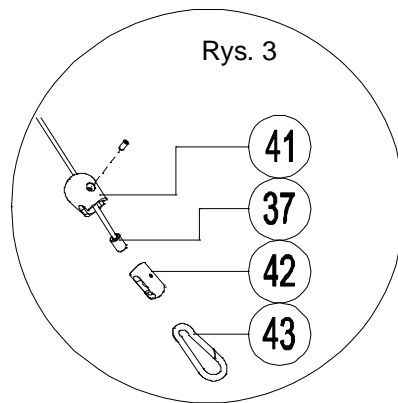
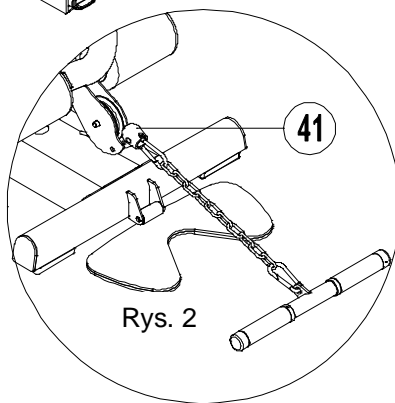
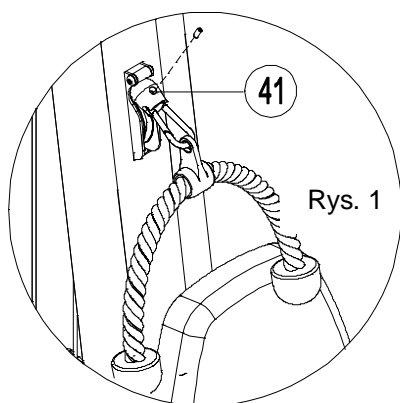
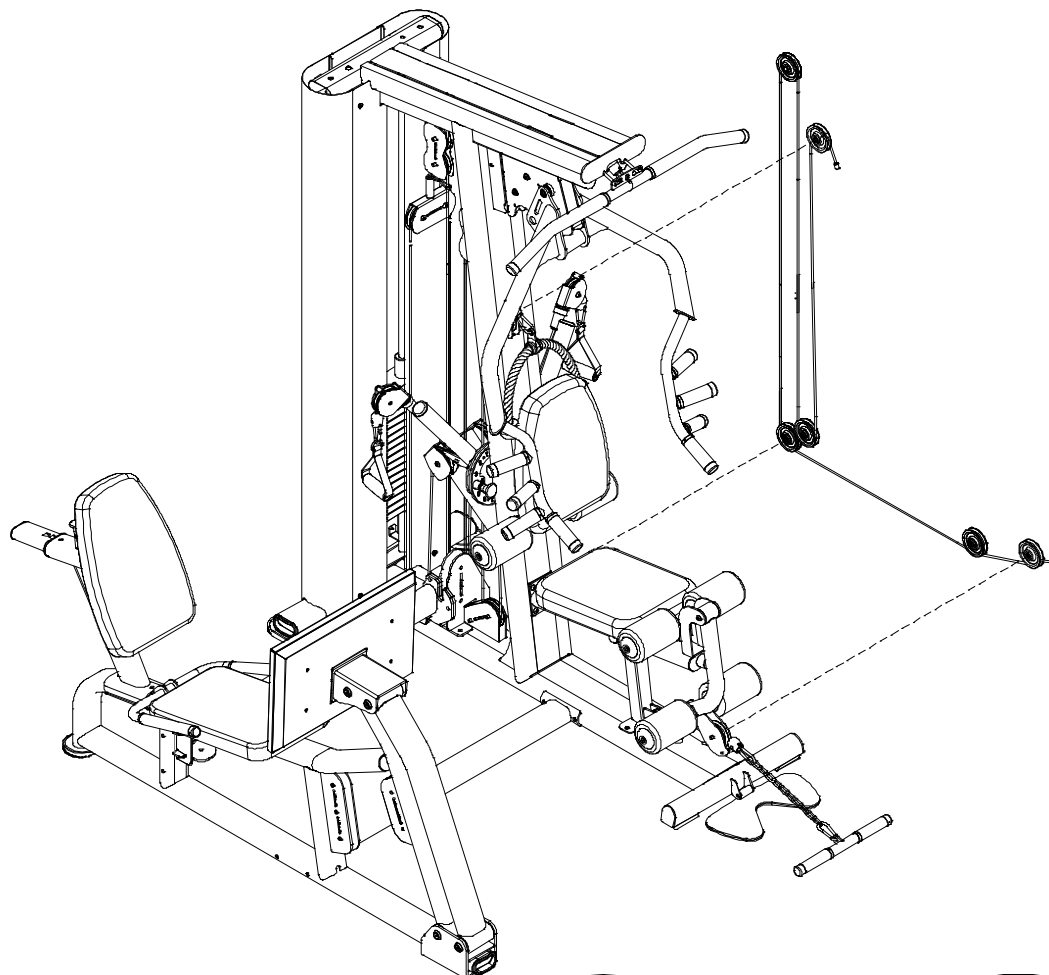
## Krok 1: Przymocuj prasę do nóg do Atlasu treningowego

- Wyrównaj otwór przedniego usztywnienia (159) i łącznika (157) prasy do nóg, odpowiednio do otworu (a) (b) atlasu treningowego.
- Zablokuj w pozycji, używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (9), elastycznej podkładki (123) oraz płaskiej podkładki (11).



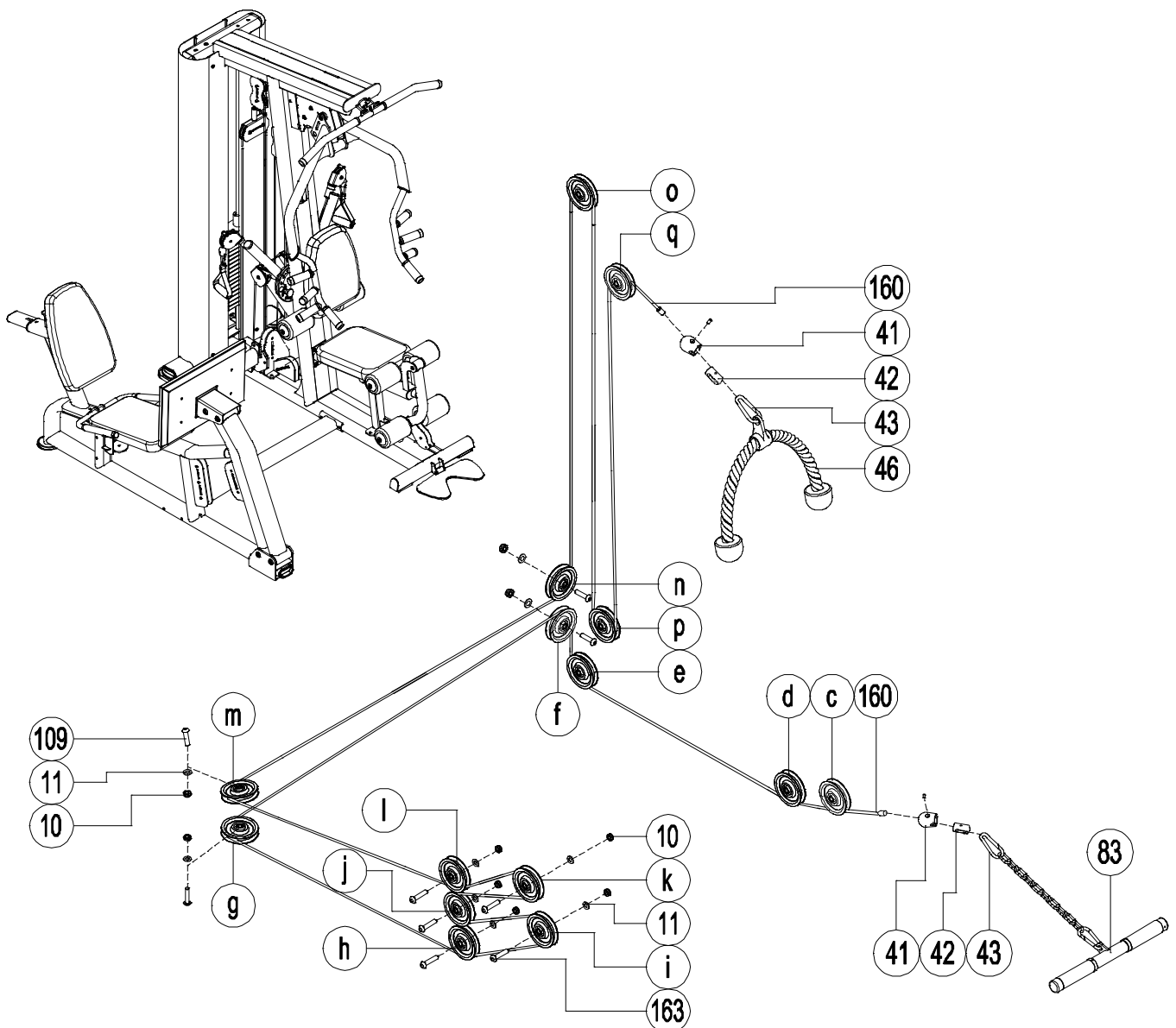
**Krok 2: Wyjmij kabel z atlasu treningowego (ten krok obejmuje element z atlasu treningowego)**

- Jak pokazano na rysunku (1) (2), zdejmij osłonę łożyska (41) z atlasu treningowego;
- Jak pokazano na rysunku (3), użyj klucza w kształcie L, aby wyjąć śrubę sześciokątną ze stożkową główką (41), a także karabińczyk (43) i kabel (37) z wewnętrznego wałka tulei (42);
- Odłącz kabel (37) od osłony łożyska (41), wyciągnij kabel poprzez koło pasowe.



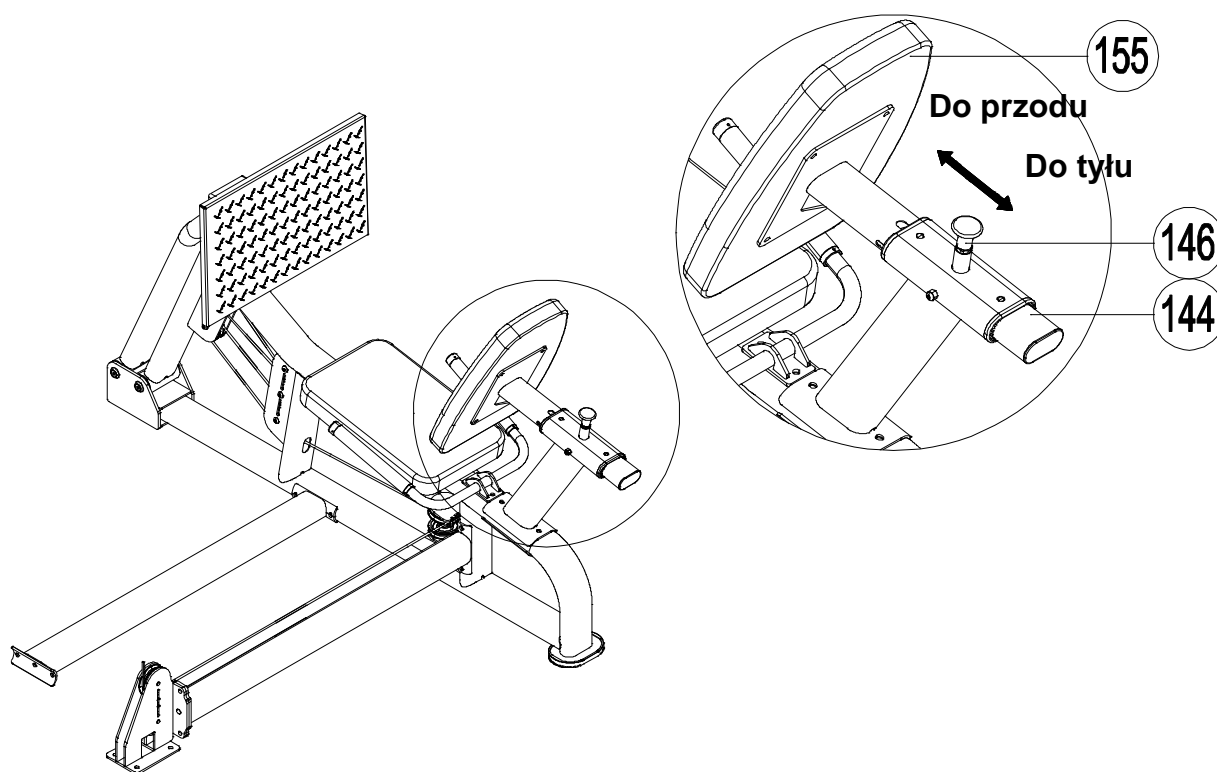
**Krok 3: Montaż koła pasowego i kabla (ten krok obejmuje elementy atlasu treningowego)**

- Poprowadź kabel prasy do nóg (160) zaczynając od koła pasowego (c) wzdłuż trasy jak na poniższym rysunku; koła pasowe atlasu treningowego są poprawnie ustawione, natomiast koła pasowe prasy do nóg od (f) do (n) jeszcze nie;
- Koła pasowe (g) (m) są zamocowane śrubą sześciokątną z dużą, płaską główką (półgwint) (109), płaską podkładką (11) i nakrętką sześciokątną (10); podczas gdy pozostałe koła pasowe śrubą sześciokątną z dużą, płaską główką (półgwint) (163), płaską podkładką (11) i nakrętką sześciokątną (10);
- Po przeprowadzeniu kabla prasy do nóg (160), zakryj oba końce kabla (160) osłoną łożyska (41), wkręć ją w wał wewnętrzny tulei (42), przyczep karabińczyk (43) do wewnętrznego wału tulei (42), a następnie przymocuj śrubę sześciokątną ze stożkową główką do osłony łożyska. Okablowanie jest zakończone.



#### Krok 4: Regulacja poduszki oparcia

1. Regulacja do przodu: Nie ciągnąc za wtyczkę (146), wyreguluj poduszkę oparcia (144) do odpowiedniej pozycji;
2. Regulacja do tyłu: Pociągnij za wtyczkę (146), wyreguluj poduszkę oparcia (155) do odpowiedniej pozycji, a następnie zwolnij wtyczkę (146).



## Ogólne wskazówki ćwiczeniowe

### Rozgrzewka

Zalecane jest wykonanie 5-10 minut ćwiczeń rozgrzewających przed rozpoczęciem treningu.

### Oddech

Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Podczas ruchu, wdychaj nosem i wydychaj ustami. Oddech i ruch powinny być skoordynowane. Jeśli oddychanie jest zbyt szybkie, ruch powinien zostać wstrzymany.

### Częstotliwość

Jedna część mięśnia powinna odpoczywać 48 godzin, można ją więc trenować tylko co drugi dzień

### Obciążenie

Zgodnie z indywidualną kondycją fizyczną, przede wszystkim trzeba określić optymalną ilość treningów. Zgodnie z zasadą asymptotycznego obciążenia ćwiczeniowego, ból mięśni po treningu jest normalnym zjawiskiem, który można wyeliminować dalszym, regularnym ćwiczeniem.

### Odprężenie

Do Wykonuj 5 minut odpoczynku po każdym ćwiczeniu, szczególnie – rozciągaj i rozluźniaj mięśnie stopy, aby uniknąć długotrwałej kondensacji mięśni i utrzymać elastyczność mięśni

### Dieta

W celu ochrony układu pokarmowego, zaczynaj treningi nie wcześniej niż godzinę po ostatnim posiłku, spożywaj posiłki co najmniej pół godziny po treningu. Nie pij za dużo wody podczas ćwiczeń, aby nie zwiększać obciążenia serca i nerek.

## Ćwiczenia rozciągające

Niezależnie od intensywności treningu, zawsze najlepiej najpierw wykonać ćwiczenia rozciągające. Początkowo rozgrzej się chodzeniem przez 5-10 minut. Następnie wykonaj ćwiczenia rozciągające w następujący sposób: każdy krok powtórz 5 razy, każdorazowo po 10 sekund lub dłużej. Następnie powtórz ćwiczenia rozciągające po treningu.

### 1. Rozciąganie w dół

Lekko ugnij kolana, ciało powoli wyginaj do przodu. Niech plecy i ramiona będą rozluźnione, a dłońmi staraj się dotknąć palców stóp przez 10~15 sekund, po czym rozluźnij się. Powtórz 3 razy (jak na rys. 1).

### 2. Rozciąganie ścięgien

Usiądź na poduszce i wyprostuj jedną nogę. Przełóż drugą nogę do środka tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć palcami rąk palce stóp przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys.2).

### 3. Rozciąganie łydek i pięt

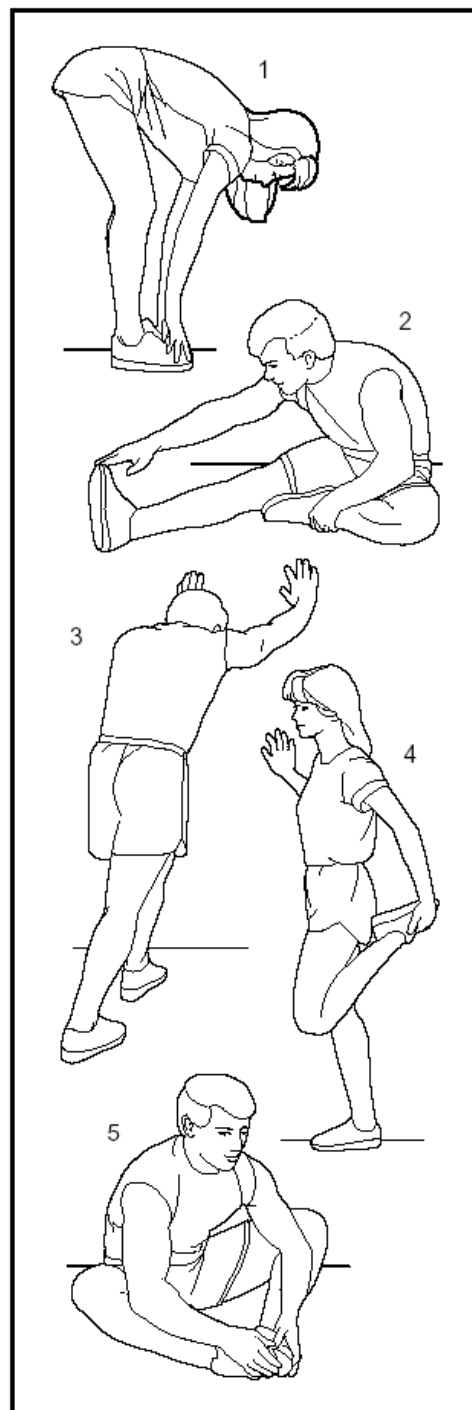
Podeprzyj się o ścianę czy drzewo obiema rękami, z jedną nogą z tyłu. Trzymaj ją w wyprostowanej pozycji z piętą na ziemi, pochylając się w kierunku ściany czy drzewa. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 3).

### 4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Złap równowagę trzymając się lewą ręką o stół, następnie wyciągnij prawą rękę o tyłu i złap nią za prawą kostkę. Powoli pociągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz, że mięśnie z przodu ud są napięte. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 4).

### 5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnątrz uda)

Usiądź na ziemi, kierując spody stóp ku sobie, żeby się stykały. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij je w kierunku pachwiny. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy (jak na rys. 5).



DYSTRYBUTOR:



**Del Sport Sp. z o.o.**

ul. Połczyńska 63 01-336 Warszawa

tel. 22/3509420-23 [www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)

email: [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)

SERWIS:

[serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl) tel. 22/3509420-23

FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:

<https://delsport.pl/zgloszenie-serwisowe/>