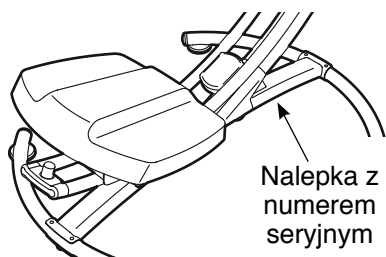


Nr modelu PFEVBE13710.0

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linii po-
-wyżej dla późniejszej identyfikacji
pliku.



Nalepka z
numerem
seryjnym

INSTRUKCJA OBSŁUGI

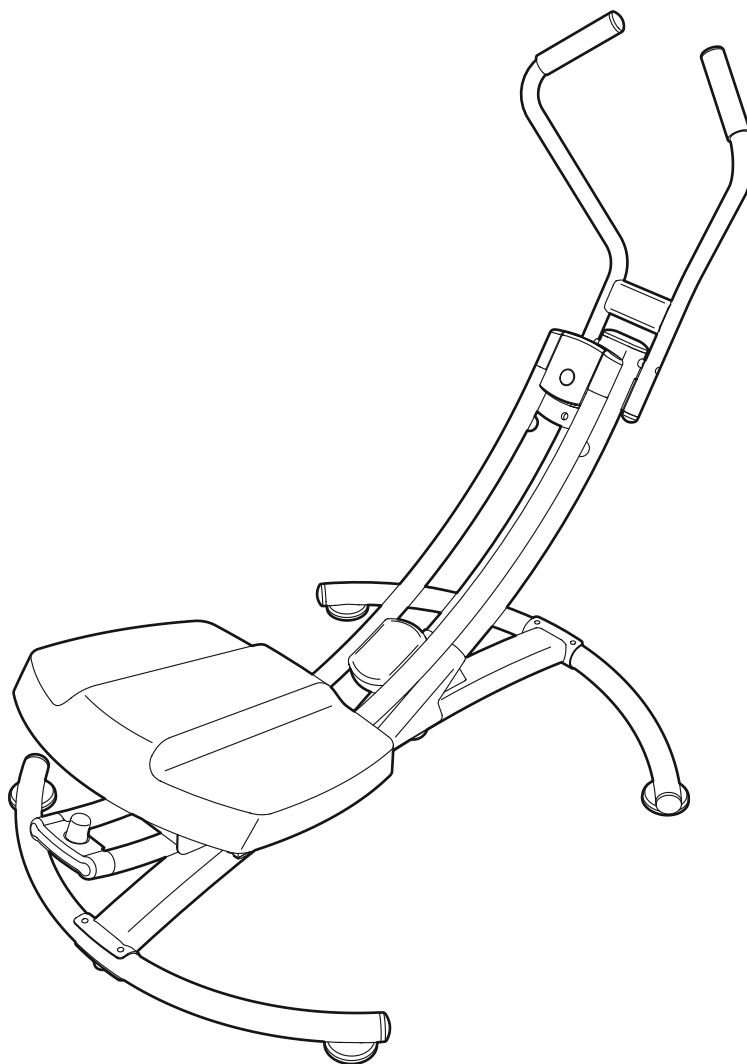
PYTANIA?

Jeśli masz wątpliwości lub jeśli pew-
nych elementów produktu brakuje
bądź są uszkodzone, należy skon-
taktować się z placówką, w której
produkt został zakupiony.

Odwiedź naszą stronę:
www.iconsupport.eu

⚠ UWAGA

Przeczytaj wszystkie środki
ostrożności i instrukcje obsługi
przed korzystaniem z tego
sprzętu. Zachowaj niniej-
szą instrukcję obsługi do
przyszłego użytku.



SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	4
MONTAŻ	5
JAK KORZYSTAĆ Z URZĄDZENIA DO BRZUSZKÓW	9
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	12
LISTA CZĘŚCI	14
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	15
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

Nalepki ostrzegawcze pokazane tutaj są dołączone do tego produktu. Naklej nalepki ostrzegawcze na angielskojęzycznych nalepkach we wskazanych miejscach. Pokazane tutaj nalepki ostrzegawcze zostały umieszczone we wskazanych miejscach. **Jeśli nalepki brak lub jest nieczytelna, proszę zadzwonić pod numer telefonu podany na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika i poprosić o darmową nalepkę zamienną. Umieścić nalepkę w pokazanym miejscu. Uwaga: nalepki mogą być pokazane w rozmiarze innym, niż rzeczywisty.**

⚠ WARNING

Read and follow all warnings and instructions in the owner's manual.

Misuse of this machine may result in serious injury.

Refer to your manual for specific safety instructions on how to mount and dismount the knee pad.

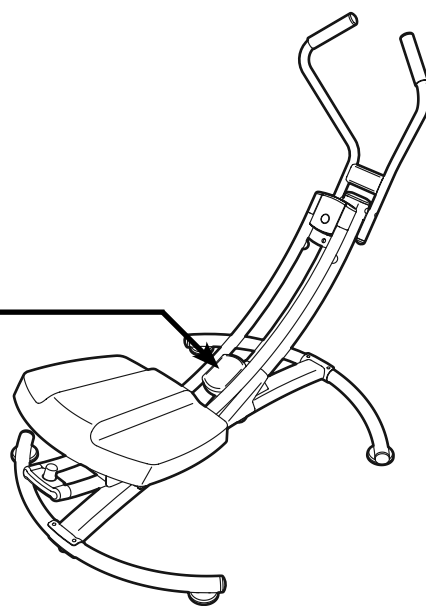
To avoid losing your balance, use extreme caution while mounting and dismounting.

Do not allow children on or around machine.

Always hold the handlebars while exercising; do not hold the pivot frame or the console.

User weight must not exceed 300 lbs. / 136 kgs.

Replace label if damaged, illegible, or removed.



WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

! UWAGA: Aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, przeczytaj wszystkie ważne ostrzeżenia i instrukcje w niniejszym podręczniku i ostrzeżenia na urządzeniu do brzuszków przed jego użyciem. ICON nie ponosi żadnej odpowiedzialności za obrażenia ani zniszczenia mienia dokonane przez lub w wyniku korzystania z niniejszego produktu.

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
2. Używaj urządzenie do brzuszków wyłącznie w sposób opisany w niniejszym podręczniku.
3. Na właścicielu urządzenia do brzuszków spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich jego użytkowników o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
4. Urządzenia do brzuszków jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie do brzuszków nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.
5. Trzymaj urządzenie do brzuszków w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Umieść urządzenie do brzuszków na równej powierzchni, z dywanem lub matą antypoślizgową umieszczoną pod urządzeniem.
6. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca wokół urządzenia do brzuszków, by móc na nie wchodzić, schodzić z niego oraz korzystać bez przeszkód.
7. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie części. Natychmiast wymieniaj wszelkie zużyte części.
8. Nie dopuszczaj do kontaktu z urządzeniem do brzuszków dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
9. Z urządzenia do brzuszków nie powinny korzystać osoby ważące ponad 136 kg.
10. Podczas ćwiczeń noś odpowiednie ubranie; nie zakładaj luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w urządzenie do brzuszków. Zawsze miej na sobie obuwie sportowe dla ochrony stóp podczas ćwiczeń.
11. Bardzo ostrożnie wchodź na oraz schodź z urządzenia do brzuszków (p. JAK WCHODZIĆ NA ORAZ SCHODZIĆ Z URZĄDZENIA DO BRZUSZKÓW na s. 9). Zawsze trzymaj rękojeść podczas ćwiczenia; nie trzymaj obrotowej ramy ani konsoli.
12. Utrzymuj ręce i stopy z dala od ruchomych części.
13. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.

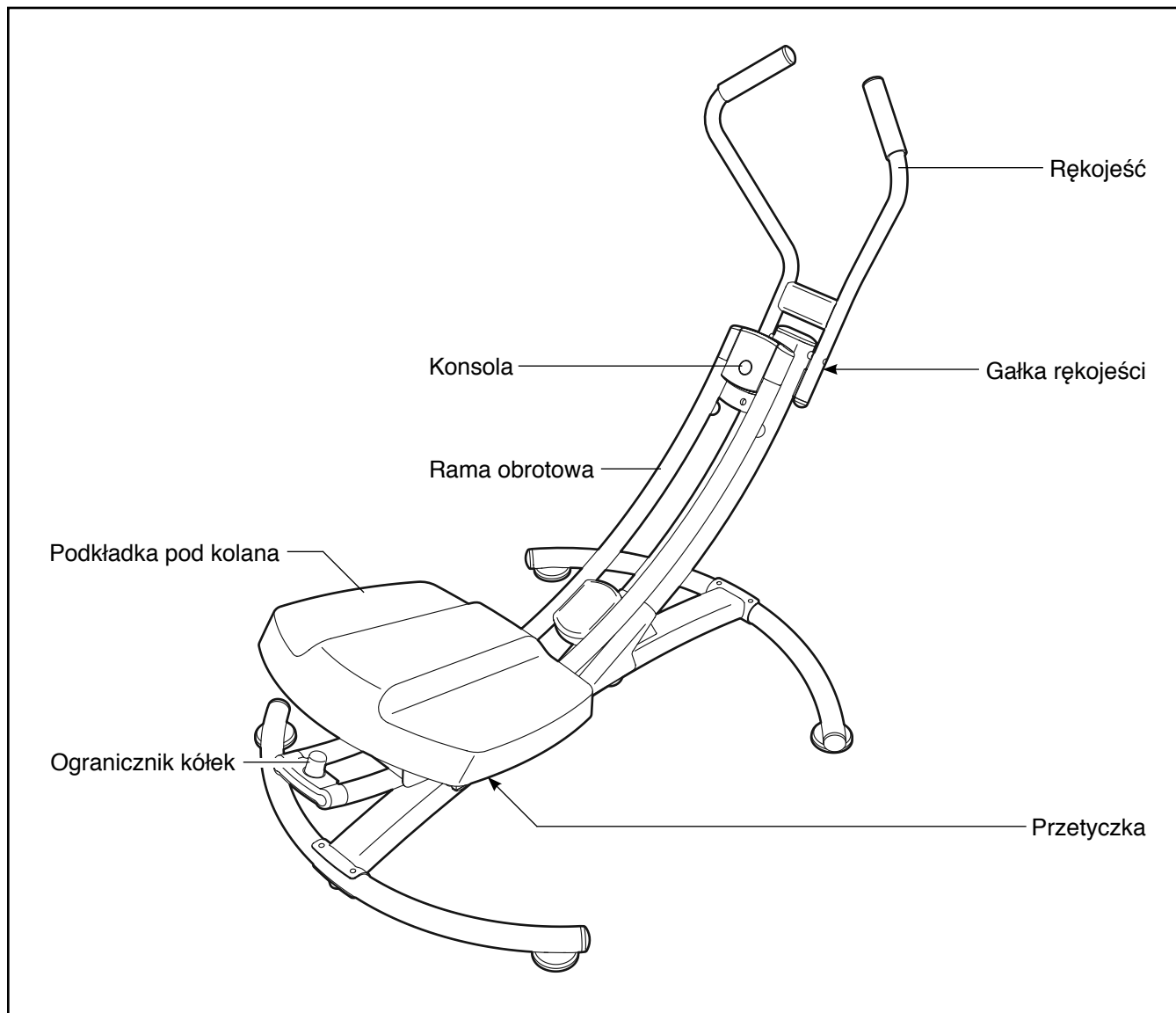
ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybór urządzenia do brzusków PROFORM® AB GLIDER. Uniwersalne urządzenie do brzusków AB GLIDER ma na celu rozwój mięśni tułowia, poprawę kondycji mięśni, poprawę figury oraz ogólnego poziomu sprawności fizycznej.

Dla własnej korzyści, przeczytaj uważnie niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia do brzusków. Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu niniejszego podręcznika, prosimy

o spojrzenie na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

Przed dalszą lekturą prosimy o zapoznanie się z częściami oznakowanymi na poniższej ilustracji.

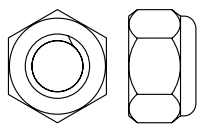


MONTAŻ

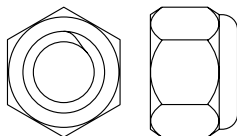
Do złożenia systemu potrzeba dwóch osób. Umieść wszystkie części urządzenia do brzuszków na wolnej przestrzeni i usuń materiały opakowania. Nie wyrzucaj opakowań do czasu całkowitego złożenia systemu.

Poza załączonym(i) narzędziem/narzędziami, do montażu niezbędny jest klucz nastawny  i śrubokręt krzyżakowy .

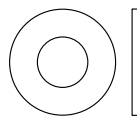
Prosimy kierować się poniższymi rysunkami w celu rozpoznania części użytych do montażu. Liczba w nawiasach poniżej każdego rysunku to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się pod koniec niniejszego podręcznika. Liczba po nawiasach to liczba części potrzebnych do montażu. **Uwaga: jeśli części nie ma w torbie z częściami, sprawdź, czy została ona już zmontowana. Dodatkowego sprzętu mogą być włączone.**



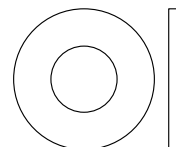
Nakrętka
zabezpieczająca
M8 (46)–1



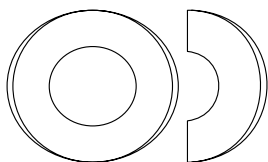
Nakrętka
zabezpieczająca
M10 (38)–1



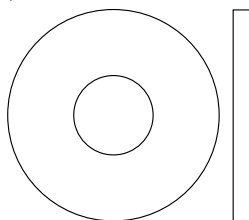
Podkładka M6
(35)–4



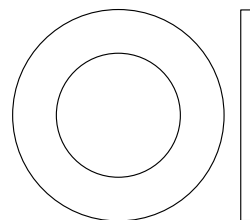
Podkładka M8
(34)–13



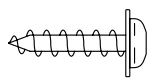
Podkładka wygięta
M10 (39)–2



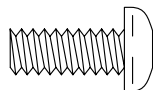
Duża podkładka
(41)–1



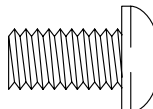
Podkładka przegubu
(43)–1



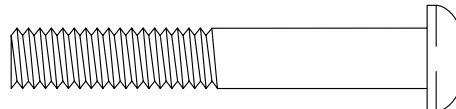
Wkręt wiercący
M4 x 16mm
(48)–2



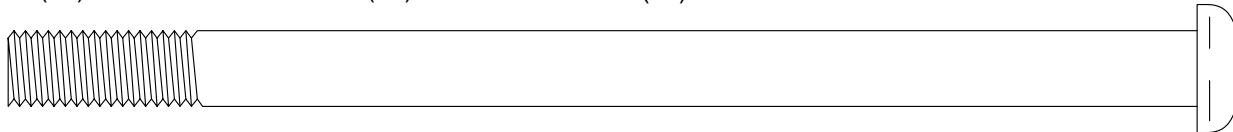
Wkręt z
łbem półkolistym
M6 x 15mm (28)–4



Wkręt z
łbem półkolistym
M8 x 15mm (29)–12



Śruba z łbem półkolistym
M8 x 55mm (47)–1



Śruba z łbem półkolistym M10 x 157mm (30)–1

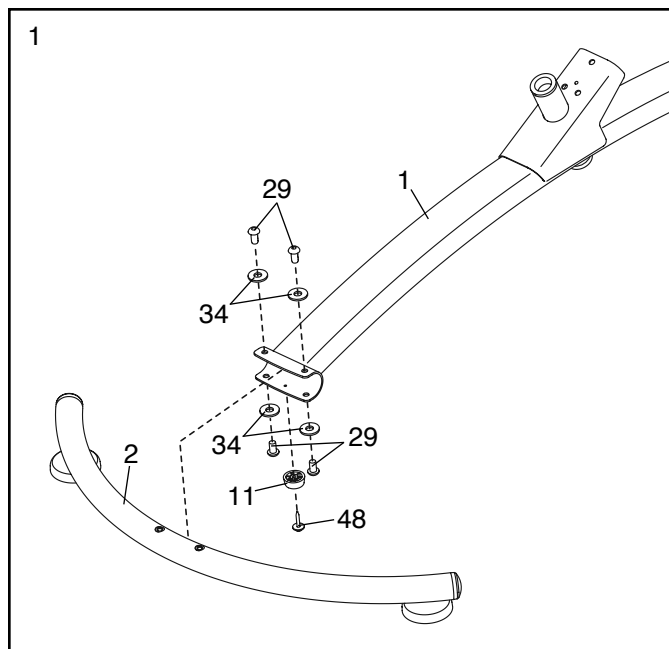
1.

Aby ułatwić sobie montaż, przed jego rozpoczęciem przeczytaj informacje na stronie 5.

Przymocuj podstawę (2) do ramy (1) za pomocą czterech wkrętów z łbem półkolistym M8 x 15mm (29) i czterech podkładek M8 (34). **Pomocna wskazówka: Załóż wszystkie cztery wkręty z łbem półkolistym przed ich dokręceniem.**

Następnie przymocuj stopkę ramy (11) do dolnej części ramy (1) za pomocą wkrętu wieńcowego M4 x 16mm (48).

Przymocuj drugą podstawę (nie pokazano) i drugą stopkę ramy (nie pokazano) w ten sam sposób.

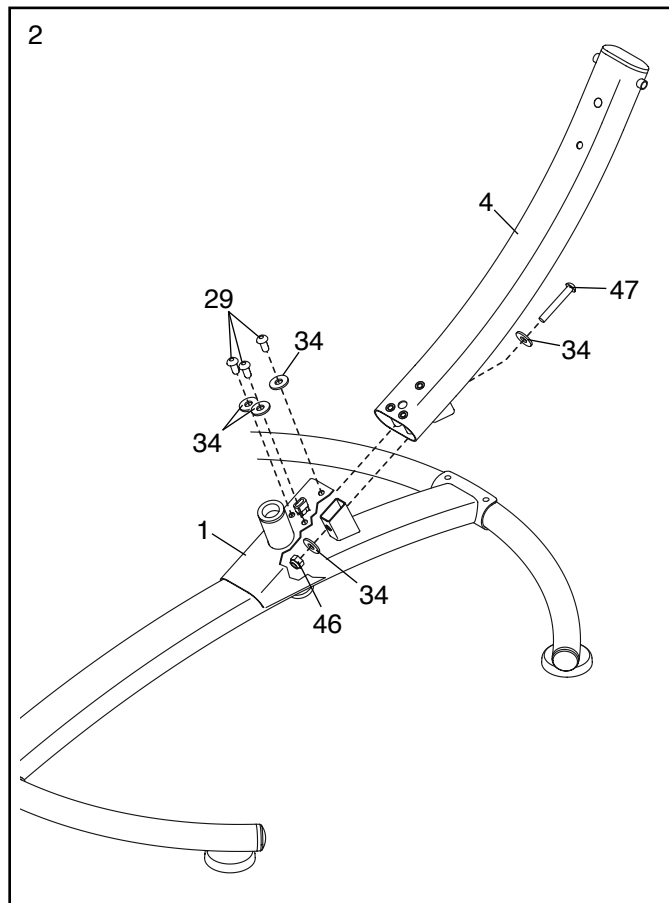


2. Włóż wspornik (4) do ramy (1).

Przymocuj wspornik (4) za pomocą trzech wkrętów z łbem półkolistym M8 x 15mm (29) i trzech podkładek M8 (34). **Nie dokręcaj jeszcze wkrętów z łbem półkolistym.**

Dokończ przymocowywanie wspornika (4) za pomocą śrub z łbem półkolistym M8 x 55mm (47) dwóch podkładek M8 (34) i przeciwnakrętki M8 (46).

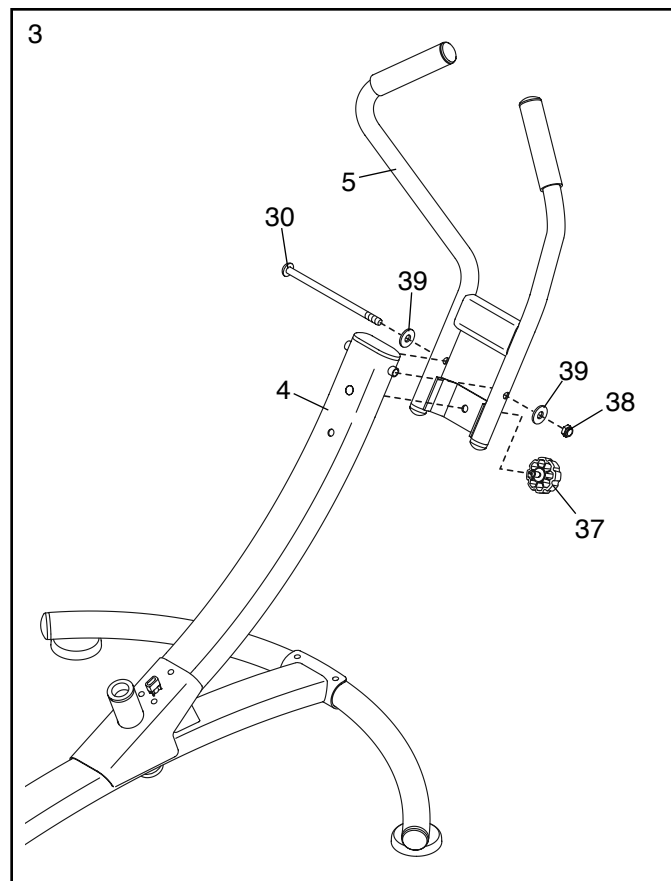
Mocno dokręć wkręty z łbem półkolistym M8 x 15mm (29) i przeciwnakrętkę M8 (46).



3. Przymocuj rękojęć (5) do wspornika (4) za pomocą śruby z łbem półkolistym M10 x 157mm (30), dwóch podkładek wygiętych M10 (39) i przeciwnakrętki M10 (38).

Pomocna wskazówka: Może być pomocne skorzystanie z klucza sześciokątnego, by obracać śrubę z łbem półkolistym M10 x 157mm (30) podczas przekładania jej przez rękojęć (5) i wspornik (4).

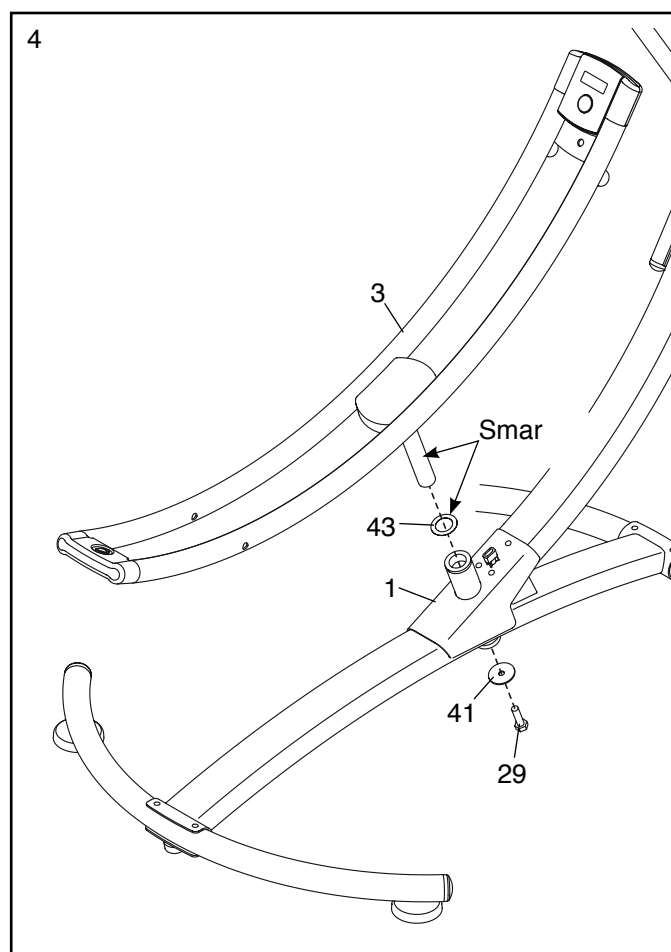
Zabezpiecz rękojęć (5) za pomocą gałki rękojęści (37).



4. Po założeniu małej plastikowej torebki na rękę, by jej nie zabrudzić, nałóż niewielką ilość dołączonego smaru na obie części podkładki przegubu (43) i na oś obrotowej ramy (3).

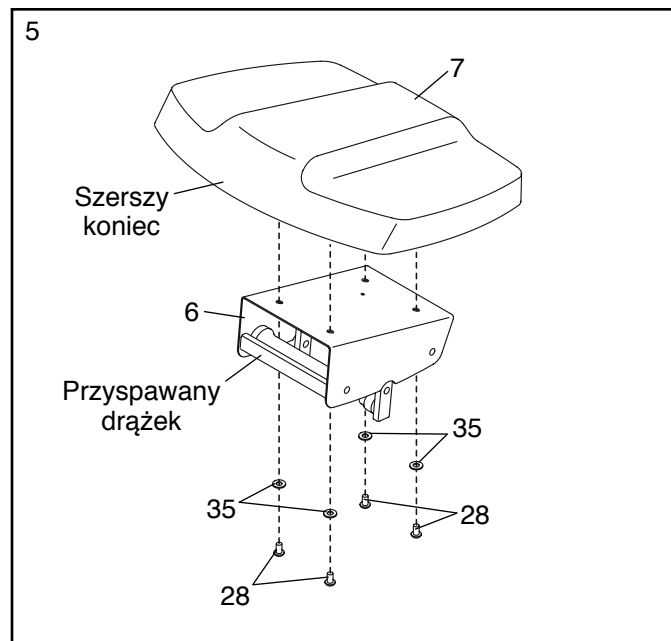
Wśliżnij podkładkę przegubu (43) na oś ramy obrotowej (3). Następnie włóż obrotową ramę do ramy (1).

Przymocuj ramę obrotową (3) za pomocą wkrętu z łbem półkolistym M8 x 15mm (29) i dużej podkładki (41). **Nie dokręcaj zbyt mocno wkrętu; rama obrotowa musi obracać się swobodnie.**



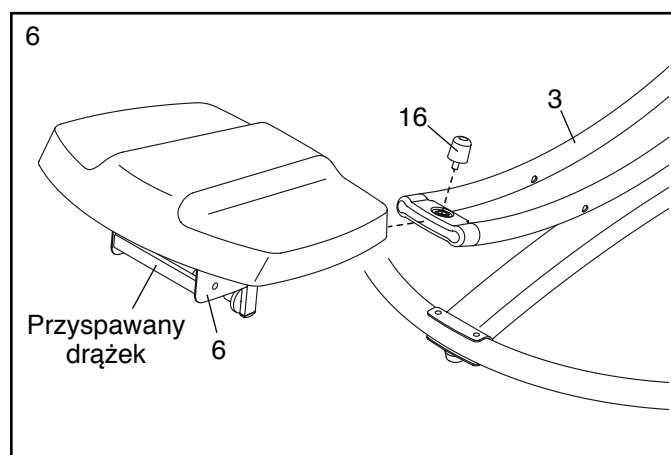
5. Ustaw podkładkę pod kolana (7) i podstawę kółek (6) jak pokazano.

Przymocuj podkładkę pod kolana (7) do podstawy kółek (6) za pomocą czterech wkrętów z łbem półkolistym M6 x 15mm (28) i czterech podkładek M6 (35).



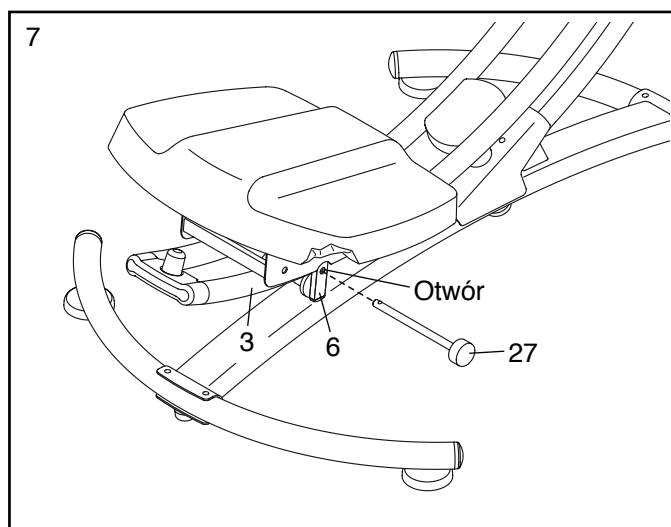
6. Umieść podstawę kółek (6) tak, jak pokazano na ilustracji. Wsłiznij podstawę kółek na ramę obrotową (3).

Dociśnij ogranicznik kółek (16) do ramy obrotowej (3).



7. Przesuń podstawę kółek (6) do pokazanej pozycji, i zrównaj wskazany otwór w podstawie kółek z odpowiednim otworem (nie pokazano) w ramie obrotowej (3).

Włóż przetyczkę (27) do podstawy kółek (6) i ramy obrotowej (3).



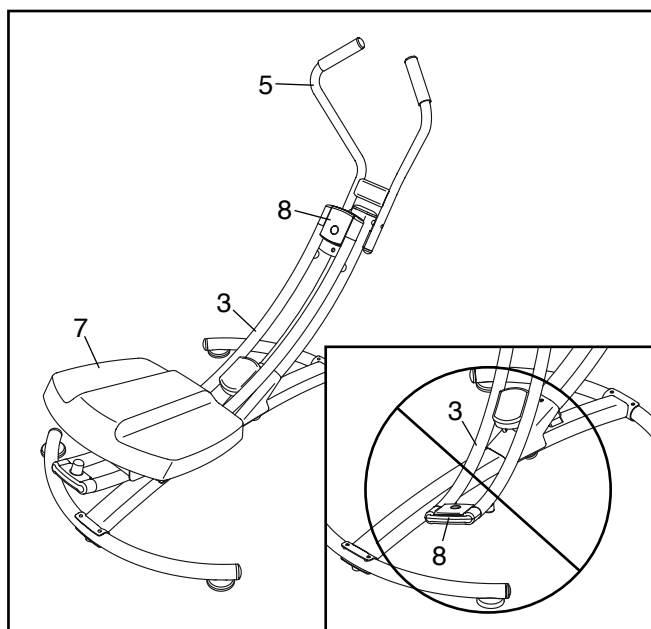
8. **Upewnij się, że wszystkie części urządzenia do brzuszków są odpowiednio dokręcone przed jego użyciem.** Uwaga: Po zakończeniu montażu mogą pozostać dodatkowe części.

JAK KORZYSTAĆ Z URZĄDZENIA DO BRZUSZKÓW

JAK WCHODZIĆ NA ORAZ SCHODZIĆ Z URZĄDZENIA DO BRZUSZKÓW

Rama obrotowa może obracać się na boki, i podkładka pod kolana może przesuwаться w przód i w tył; aby nie stracić równowagi, zachowaj ostrożność podczas wchodzenia na oraz schodzenia z urządzenia do brzuszków.

Przed wejściem na urządzenie do brzuszków upewnij się, że rama obrotowa (3) znajduje się w pozycji pokazanej poniżej. **Nie obracaj ramy obrotowej tak, by konsola (8) znalazła się przy podłodze, jak pokazano na rysunku w tekście.**

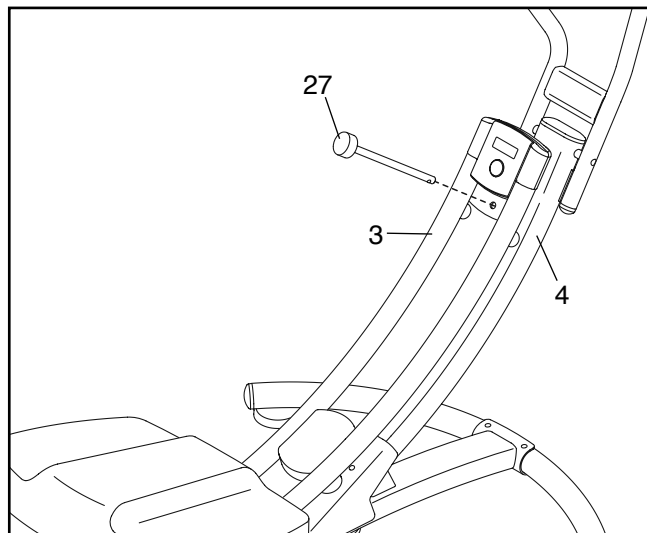


Następnie stań obok urządzenia do brzuszków i mocno schwyć rękojeść (5) obiema rękami. Umieść jedno kolano na podkładce pod kolana (7), w połowie drogi pomiędzy przodem a tyłem podkładki. Następnie umieść drugie kolano na podkładce pod kolana. **Zawsze trzymaj rękojeść podczas ćwiczenia; nie trzymaj ramy obrotowej ani konsoli (8).**

Aby zejść z urządzenia, przytrzymaj rękojeść (5) i umieść jedną stopę po drugiej na podłodze obok podkładki pod kolana (7).

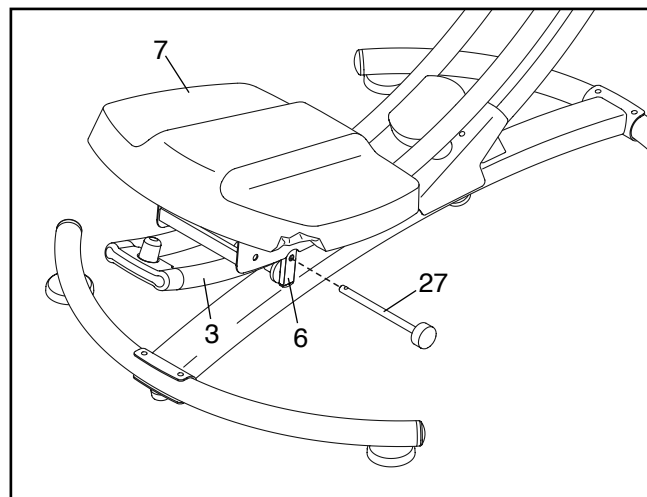
JAK ZABLOKOWAĆ RAMĘ OBROTOWĄ

Aby zablokować ramę obrotową (3) tak, by nie obracała się z boku na bok, włóż przetyczkę (27) do ramy obrotowej i do wspornika (4).



JAK ZABLOKOWAĆ PODKŁADKĘ POD KOLANA

Aby zablokować podkładkę pod kolana (7) tak, aby nie przesuwiała się w przód i w tył, włóż przetyczkę (27) do podstawy kółek (6) i ramy obrotowej (3).



JAK KORZYSTAĆ Z URZĄDZENIA DO BRZUSZKÓW

Urządzenie do brzuszków może być używane z ramą obrotową w pozycji zablokowanej lub odblokowanej (p. JAK ZABLOKOWAĆ RAMĘ OBROTOWĄ na s. 9). Poza tym urządzenie do brzuszków może być używane z podkładką pod kolana w zablokowanej lub odblokowanej pozycji (p. JAK ZABLOKOWAĆ PODKŁADKĘ POD KOLANA na s. 9).

Z odblokowaną ramą obrotową i podkładką pod kolana, rama obrotowa może obracać się z boku na bok, a podkładka pod kolana przesuwac się w przód i w tył. Aby ćwiczyć, z pomocą mięśni tułowia obracaj ramę obrotową z boku na bok i/lub przesuwaj podkładkę pod kolana w przód i w tył.

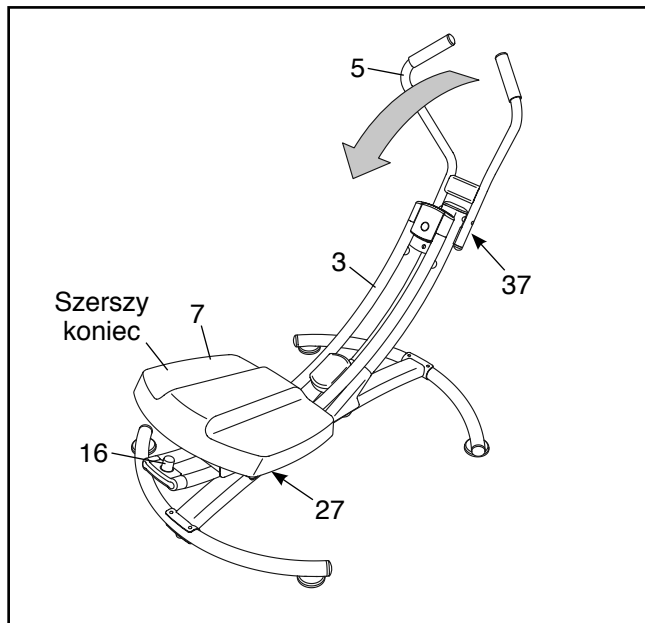
Z zablokowaną ramą obrotową i odblokowaną podkładką pod kolana, rama obrotowa nie będzie obracać się z boku na bok, lecz podkładka pod kolana przesuwac się w przód i w tył. Aby ćwiczyć, z pomocą mięśni tułowia przesuwaj podkładkę pod kolana w przód i w tył.

Z odblokowaną ramą obrotową i zablokowaną podkładką pod kolana, rama obrotowa może obracać się z boku na bok, lecz podkładka pod kolana nie będzie przesuwac się w przód i w tył. Aby ćwiczyć, z pomocą mięśni tułowia obracaj ramę obrotową z boku na bok.

Aby uzyskać więcej informacji na temat tego, jak korzystać z urządzenia do brzuszków, zobacz dołączoną płytę DVD z ćwiczeniami.

JAK PRZECHOWYWAĆ URZĄDZENIE DO BRZUSZKÓW

Urządzenie do brzuszków można składać w celu przechowywania. Najpierw, jeśli to konieczne, usuń przetyczkę (27). Następnie usuń ogranicznik kółek (16) i ześliznij podkładkę pod kolana (7) z ramy obrotowej (3).



Następnie zdejmij gałkę rękojeści (37), obróć ramę obrotową (3) w prawo lub w lewo, i złoż rękojeść (5) w dół.

Aby ponownie rozłożyć urządzenie do brzuszków, powtórz te czynności w odwrotnej kolejności. **Upewnij się, by podkładka na kolana (7) znalazła się w odpowiedniej pozycji.**

FUNKCJE KONSOLI

Konsola posiada pięć trybów, które dostarczają nieustanne informacje o przebiegu ćwiczeń:

Skan—wyświetla czas, kalorie, i powtórzenia na minutę w powtarzającym się cyklu

Czas—wyświetla upływ czasu

Liczba—wyświetla liczbę powtórzeń obecnego programu ćwiczeń

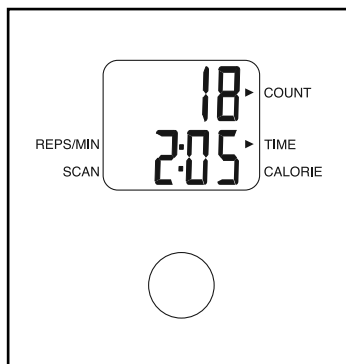
Kalorie—wyświetla przybliżoną liczbę spalonych przez Ciebie kalorii

Powtórzenia na minutę—wyświetla liczbę powtórzeń ćwiczenia na minutę

JAK ZAINSTALOWAĆ BATERIĘ

Do konsoli niezbędna jest jedna bateria typu AA (nie dołączona); zaleca się stosowanie baterii alkalicznych. **WAŻNE: Jeśli konsolę wystawiono na działanie niskich temperatur, pozwól jej osiągnąć temperaturę pokojową przed włożeniem baterii. W przeciwnym wypadku możesz zniszczyć wyświetlacze konsoli lub inne elektroniczne komponenty.**

Odnajdź pokrywę baterii z tyłu konsoli. Wciśnij klapkę na pokrywie baterii i zdejmij pokrywę baterii. Następnie włóż baterię do konsoli; **bateria powinna być włożona tak, jak wskazuje diagram wewnątrz konsoli.** Następnie ponownie załóż pokrywę baterii.



JAK KORZYSTAĆ Z KONSOLI

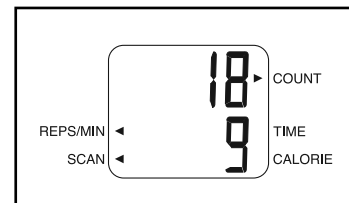
Uwaga: Upewnij się, że w konsoli zainstalowana jest bateria (p. JAK ZAINSTALOWAĆ BATERIĘ po lewej stronie). Jeśli na wyświetlaczu znajduje się plastikowa folia ochronna, zdejmij ją.

1. Włącz konsolę.

Aby włączyć konsolę, wciśnij dowolny przycisk na konsoli lub zacznij ćwiczyć.

2. Wybierz tryb wyświetlacza.

Tryb skanu—aby wybrać tryb skanu, naciskaj kilkakrotnie przycisk konsoli, aż obok wyrazu **SCAN** pojawi się strzałka.



Tryb czasu, kalorii lub powtórzeń na minutę—aby wybrać jeden z tych trybów do nieustannego wyświetlania, naciskaj kilkakrotnie przycisk konsoli, aż obok wybranego trybu pojawi się strzałka. **Upewnij się, że obok wyrazu **SCAN** nie ma strzałki.**

3. Zacznij ćwiczyć i śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Podczas ćwiczenia konsola będzie wyświetlać nieustannie informacje o przebiegu Twojego programu ćwiczeń.

4. Jeśli masz ochotę, zresetuj konsolę.

Aby zresetować wyświetlacz konsoli, wciśnij i przytrzymaj przycisk konsoli przez kilka sekund, aż na wyświetlaczu pojawią się zera.

5. Po zakończeniu przez Ciebie ćwiczenia, konsola automatycznie się wyłączy.

Jeśli nie będziesz poruszać podkładką pod kolana ani naciskać przycisku konsoli przez kilka minut, konsola automatycznie się wyłączy.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

! OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

Niniejsze wskazówki pomogą Ci zaplanować program ćwiczeń. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat ćwiczeń należy zaopatrzyć się w odpowiedni podręcznik lub skonsultować się z lekarzem. Pamiętaj, odpowiednie odżywianie się oraz właściwy wypoczynek są niezwykle ważne dla osiągnięcia pomyślnych wyników.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Czy zamierzasz spalać tkankę tłuszczową, czy też wzmocnić układ sercowo-naczyniowy, ćwiczenie z odpowiednią intensywnością jest kluczowe dla uzyskania wyników. Możesz kierować się rytmem pracy serca w celu osiągnięcia odpowiedniego poziomu intensywności. Poniższa tabela ukazuje zalecane prędkości rytmu pracy serca dla spalania tkanki tłuszczowej i ćwiczeń aerobowych.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Aby odnaleźć właściwy poziom intensywności, należy odszukać swój wiek na dole tabeli (lata są zaokrąglone do dziesiątek). Trzy liczby powyżej wieku określają Twoją „strefę treningową”. Najniższa liczba to rytm pracy serca do spalania tkanki tłuszczowej, środkowa – dla maksymalnego spalania tkanki tłuszczowej, a najwyższa – dla ćwiczeń aerobowych.

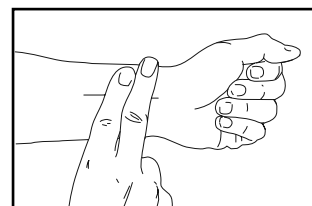
Spalanie tkanki tłuszczowej—aby skutecznie spalać tkankę tłuszczową, musisz ćwiczyć z niską intensywnością przez długi okres czasu. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń Twój organizm zużywa *kalorie węglowodanowe* jako energię. Dopiero po pierwszych kilku minutach ćwiczeń organizm zaczyna zużywać *kalorie zawarte* w tkankach tłuszczu jako energię. Jeśli Twoim celem jest spalanie tkanki tłuszczowej, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajduje się blisko najniższej liczby Twojej strefy treningowej. W celu maksymalnego spalania tłuszczu, ćwicz

z rytmem pracy serca blisko środkowej liczby Twojej strefy treningowej.

Ćwiczenia aerobowe—jeśli Twoim celem jest wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, musisz wykonywać ćwiczenia aerobowe, które wymagają dużej ilości tlenu przez dłuższe okresy czasu. Dla ćwiczeń aerobowych, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się blisko najwyższej liczby Twojej strefy treningowej.

JAK DOKONYWAĆ POMIARU RYTMU PRACY SERCA

W celu pomiaru rytmu pracy serca, ćwicz przez co najmniej cztery minuty. Następnie przestań ćwiczyć i umieść dwa palce na nadgarstku zgodnie z ilustracją.



Policz rytm pracy serca przez sześć sekund, a potem pomnóż wynik przez 10 aby otrzymać minutowy rytm pracy serca. Na przykład, jeśli Twój sześciosekundowy rytm pracy serca wynosi 14, to Twój rytm pracy serca wynosi 140 uderzeń na minutę.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Rozgrzewka—zaczynaj od 5 do 10 minut rozciągania i niezbyt intensywnych ćwiczeń. Rozgrzewka podwyższa ciepłotę ciała, tętno oraz przyspiesza krążenie przygotowując organizm do ćwiczeń.

Ćwiczenia w strefie treningowej—ćwicz przez 20 do 30 minut z rytmem pracy serca w strefie treningowej. (Podczas kilku pierwszych tygodni programu ćwiczeń nie utrzymuj tętna w strefie treningowej przez czas dłuższy niż 20 minut.) Oddychaj miarowo i głęboko podczas ćwiczeń—nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Rozluźnienie—zakończ 5 do 10 minutami ćwiczeń rozciągających. Rozciąganie zwiększa elastyczność mięśni i pomaga zapobiegać problemom spowodowanym przez ćwiczenia.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby zachować lub poprawić kondycję, ćwicz trzy razy w tygodniu, z co najmniej jednym dniem przerwy między ćwiczeniami. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń możesz wykonywać do pięciu sesji ćwiczeń w tygodniu, jeśli masz ochotę. Pamiętaj, kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnej i przyjemnej części Twojego codziennego życia.

SUGEROWANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Prawidłowy sposób wykonywania podstawowych ćwiczeń rozciągających pokazano z prawej strony. Rozciągaj się powoli—nie sprężynuj.

1. Dotknięcie palców stóp

Stań z lekko ugiętymi kolanami i powoli zrób skłon w przód, zginając się w biodrach. Rozluźnij plecy i ramiona, jednocześnie sięgając w dół do palców stóp tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciąga: ścięgna podkolanowe, mięśnie z tyłu kolan oraz plecy.

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Podciągnij spód drugiej stopy ku sobie i umieść go na wewnętrznej stronie uda wyprostowanej nogi. Sięgaj do palców u stopy tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: ścięgna podkolanowe, dolną część pleców i pachwiny.

3. Rozciąganie łydek/ścięgna Achillesa

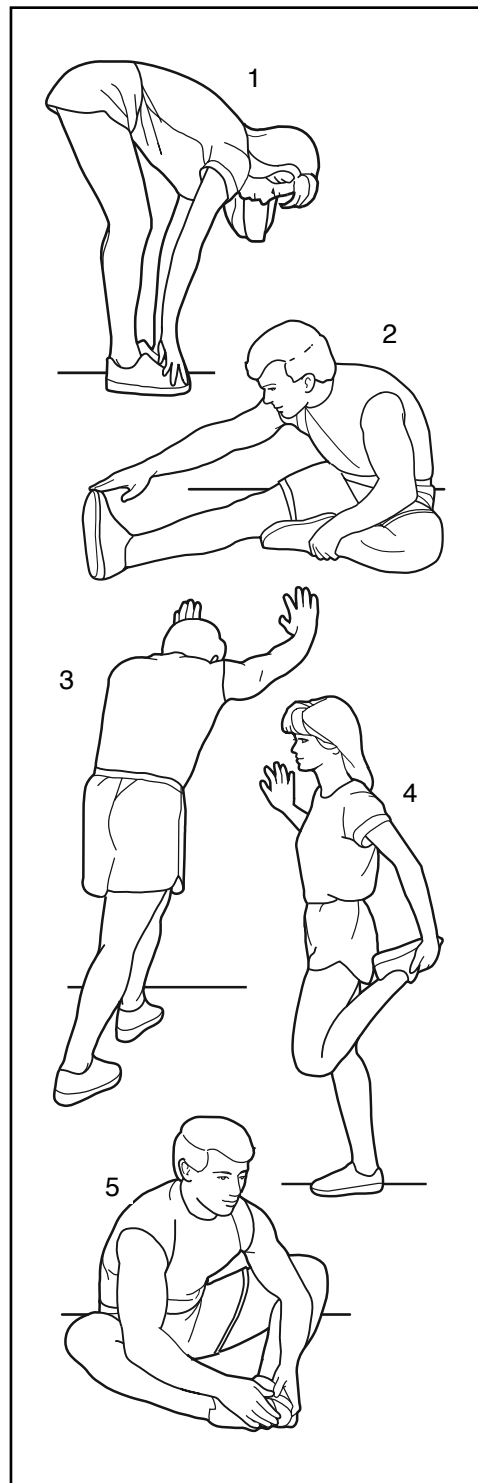
Umieść jedną nogę przed drugą, sięgnij w przód i oprzyj dłonie o ścianę. Twoja tylna noga powinna być prosta, a jej stopa stać płasko na podłodze. Ugnij nogę przednią, pochyl się w przód i przesuwaj biodra w stronę ściany. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Aby bardziej rozciągnąć ścięgna Achillesa, ugnij także nogę tylną. Rozciąga: łydki, ścięgna Achillesa i kostki.

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Opierając jedną dłoń o ścianę dla równowagi, sięgnij w tył i złap jedną ze stóp drugą dłonią. Przyciągnij piętę do pośladków tak blisko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud

Usiądź ze złączonymi spodami stóp i kolanami na zewnątrz. Przyciągnij stopy do krocza tak blisko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciąga: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

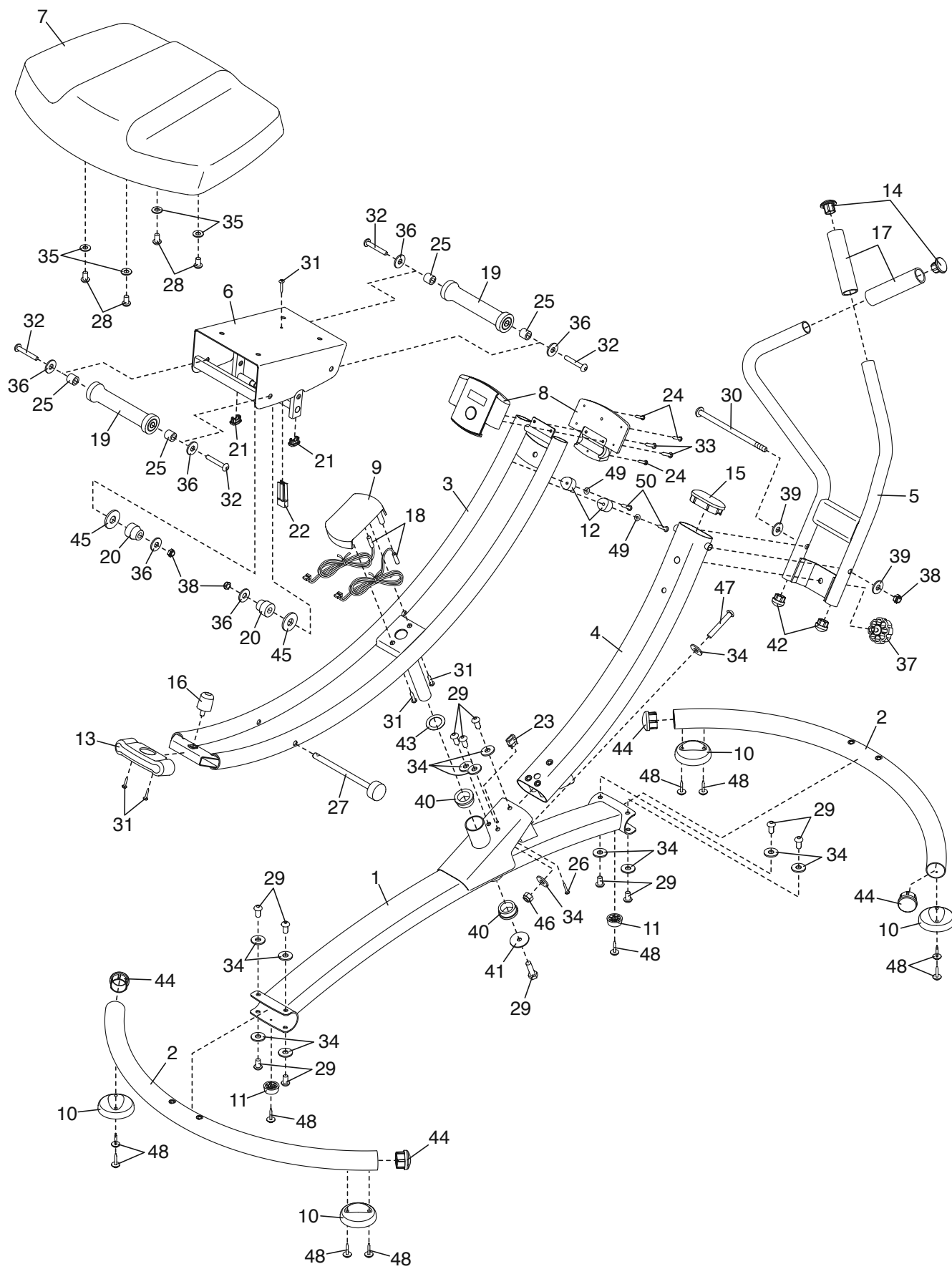


LISTA CZĘŚCI

Nr modelu PFEVBE13710.0 R1011A

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	1	Rama	30	1	Śruba z łbem półkolistym M10 x 157mm
2	2	Podstawa	31	5	Wkręt M4 x 16mm
3	1	Rama obrotowa	32	4	Wkręt z łbem półkolistym 3/8" x 40mm
4	1	Wspornik	33	2	Wkręt M4 x 20mm
5	1	Rękojeść	34	13	Podkładka M8
6	1	Podstawa kółek	35	4	Podkładka M6
7	1	Podkładka pod kolana	36	6	Podkładka M10
8	1	Konsola	37	1	Gałka rękojeści
9	1	Ośłona przegubu	38	3	Nakrętka zabezpieczająca M10
10	4	Stopka podstawy	39	2	Podkładka wygięta M10
11	2	Stopka ramy	40	2	Tuleja
12	2	Ochroniacz	41	1	Duża podkładka
13	1	Zaślepka ramy obrotowej	42	2	Dolna zaślepka rękojeści
14	2	Górna zaślepka rękojeści	43	1	Podkładka przegubu
15	1	Zaślepka wspornika	44	4	Zaślepka podstawy
16	1	Ogranicznik kółek	45	2	Podkładka M13
17	2	Uchwyt piankowy	46	1	Nakrętka zabezpieczająca M8
18	2	Przełącznik	47	1	Śruba z łbem półkolistym M8 x 55mm
19	2	Górne kółka	48	10	Wkręt wiercący M4 x 16mm
20	2	Dolne kółka	49	2	Podkładka M5
21	2	Zaślepka podstawy kółek	50	2	Wkręt M5 x 16mm
22	1	Długi uchwyt magnesu	*	—	Narzędzie do montażu
23	1	Krótki uchwyt magnesu	•	—	Opakowanie ze smarem
24	3	Wkręt konsoli	*	—	Płyta DVD
25	4	Rozpórka kółka	*	—	Podręcznik użytkownika
26	1	Wkręt M4 x 12mm			
27	1	Przetyczka			
28	4	Wkręt z łbem półkolistym M6 x 15mm			
29	12	Wkręt z łbem półkolistym M8 x 15mm			

Uwaga: specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.



ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Aby zamówić części zamienne, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, prosimy abyś był gotów podać następujące dane gdy się z nami skontaktujesz:

- numer modelu oraz numer seryjny produktu (spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika)
- nazwę produktu (podana na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika)
- numer kluczowy oraz opis części (por. LISTA CZĘŚCI oraz RYSUNEK ZŁOŻENIOWY pod koniec niniejszego podręcznika)