



Navodila za uporabo

crane[®]

Vadbena klop s trakovi za fitnes



Kazalo vsebine

Splošno	3
Uporabljeni simboli.....	3
Namenska uporaba	4
Varnostni napotki	4
Vsebina kompleta/opis delov	6
Preverjanje vsebine kompleta	7
Montaža vadbene klopi.....	7
Montaža trakov za fitnes	10
Nastavitev trakov za fitnes	10
Uporaba trakov za fitnes kot razteznik.....	11
Postavitev vadbene klopi	11
Zlaganje vadbene klopi	12
Napotki za vadbo	12
Primeri vaj	14
Čiščenje in vzdrževanje	18
Shranjevanje.....	18
Napotki za odlaganje med odpadke.....	19
Tehnični podatki	19

Splošno



Pred prvo uporabo preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke, in uporabljajte vadbena klop s trakovi za fitnes samo na način, opisan v teh navodilih za uporabo. Neupoštevanje sledečih napotkov lahko privede do težjih telesnih poškodb. Navodila za uporabo so fiksni sestavni del vadbene

klopi s trakovi za fitnes. Ta navodila za uporabo shranite za poznejše branje in če vadbena klop s trakovi za fitnes izročite drugemu uporabniku, mu hkrati z njo izročite tudi ta navodila.

Ta navodila za uporabo lahko kot datoteko PDF zahtevate pri naši prodajni podpori. V ta namen se obrnite na servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

Zaradi boljše berljivosti je vadbena klop s trakovi za fitnes v nadaljevanju poimenovana samo vadbena klop.

Uporabljeni simboli

V teh navodilih za uporabo, na vadbena klop s trakovi za fitnes ali na embalaži so uporabljeni naslednji simboli in opozorilne besede.



Pred uporabo upoštevajte navodila!



OPOZORILO!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognete, pride do smrti ali težjih telesnih poškodb.



POZOR!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do lažjih ali zmernih telesnih poškodb.



Ta simbol opozarja na koristne dodatne informacije in nasvete.



Največja nosilnost: 150 kg.



Preverjena varnost: Izdelki, označeni s tem simbolom izpolnjujejo zahteve nemškega zakona o varnosti izdelkov (ProdSG).



Pozor! Obstaja nevarnost zmečkanin.

Namenska uporaba

Vadbena klop je bila zasnovna kor športna naprava za treniranje celotnega telesa doma. Vadbena klop je predvidena za zasebno uporabo in ni primerna za terapevtske ali poslovne namene.

Vadbena klop smejo uporabljati samo osebe, ki niso težje od največje teže 150 kg.

Vadbena klop ustreza razredu H in se sme uporabljati samo doma.

Varnostni napotki



Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi

(npr. ljudi z delnimi telesnimi okvarami, starejše osebe z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi) ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (npr. starejši otroci).

- Vadbena klop ni igrača. Ne pustite otrokom, da bi se igrali z vadbena klopjo.
- Vadbena klop smejo uporabljati otroci in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi, ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pod nadzorom ali so bili seznanjeni z varno uporabo ter razumejo posledične nevarnosti.



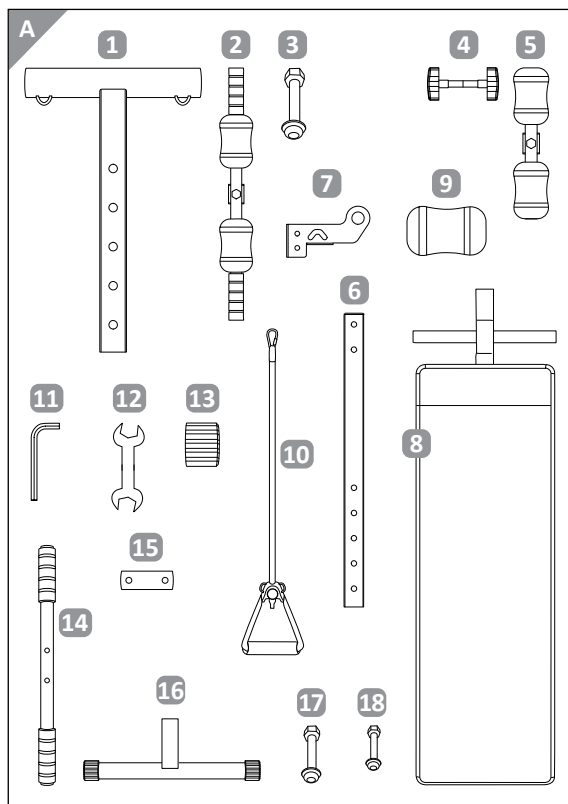
Nevarnost telesnih poškodb in nevarnost za zdravje!

Nepravilno ravnanje z vadbena klopjo lahko povzroči telesne poškodbe in lahko škodujete svojemu zdravju.

- Vadbena klop postavite na plosko, ravno in nedrsečo površino ter poskrbite za varno stojišče. Okrog vadbene klopi ohranjajte prostor najmanj 0,6 m.
- Vadbena klop je izdelana za eno osebo. Največja teža uporabnika znaša 150 kg. Vadbene klopi ne sme nikoli uporabljati več oseb hkrati.
- Pred vsako uporabo preverite vse dele vadbene klopi, predvsem povezovalne dele, glede trdne pritrditve in obrabe. Vadbene klopi ne uporabljajte, če je vidno poškodovana.
- Vadite samo ustrezno svoji stopnji zmogljivosti in se pred vadbo vedno ogrejte. Nosečnice morajo biti posebej previdne. Če se med vadbo pojavijo težave, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Med vadbo in po njej pazite, da se nihče ne more poškodovati na štrlečih delih.
- Trakovi za fitnes so izdelani z uporabo lateksa iz naravnega kavčuka, ki lahko povzroči alergije in privede do alergičnih reakcij. Osebe, ki ne prenašajo lateksa, naj ne vadijo s temi trakovi za fitnes.
- Trakov za fitnes in razteznika nikoli ne pritrdite na vrata ali druge predmete. Trakove za fitnes pritrdite izključno na vadbena klop ali jih namestite kot razteznik.
- Nikoli se ne postavite na razteznik. Razteznika nikoli ne fiksirajte z nogami.
- Raven varnosti vadbene klopi je mogoče ohranjati le, če jo redno preverjate glede poškodb in obrabe.
- Pokvarjene dele takoj zamenjajte. Vadbene klopi do popravila ne smete uporabljati.

Vsebina kompleta/opis delov

- 1 Stojna noga x 1
- 2 Ročaj s plastično matico in podložko x 1
- 3 Montažni sornik, velik x 2
- 4 Varnostni sornik s plastičnimi maticami x 1
- 5 Podloga za noge s plastično matico x 1
- 6 Drog x 1
- 7 Povezovalni kos x 2
- 8 Podloga za vadbo x 1
- 9 Oblazinjen valj x 2
- 10 Trak za fitness x 2
- 11 Inbus ključ x 2
- 12 Viličasti ključ
- 13 Kapica noge x 2
- 14 Drog za sklece x 1
- 15 Pritrdilni element za drog za sklece x 1
- 16 Drog za noge x 1
- 17 Montažni sornik, srednji x 2
- 18 Montažni sornik, majhen x 2



Preverjanje vsebine kompleta

Vzemite posamezne dele vadbene klopi iz embalaže. Preverite, ali je komplet popoln. Preverite, ali so deli iz vsebine kompleta poškodovani. Če so, vadbene klopi ne uporabljajte in se obrnite na našo poprodajno podporo. Embalažni material igrača. Med odstranjevanjem embalaže preprečite dostop otrokom.

Montaža vadbene klopi



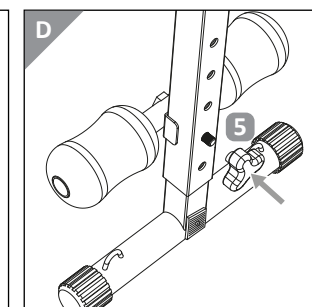
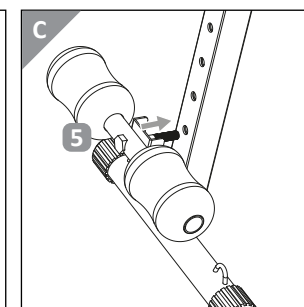
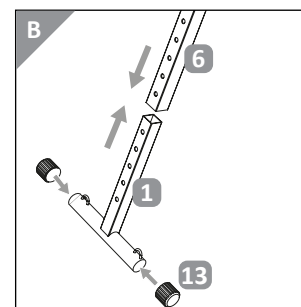
Nevarnost zadušitve!

V vsebini kompleta so majhni deli. Med montažo preprečite dostop otrokom in hišnim ljubljencem.

Sledite navodilom za montažo korak za korakom, da se izognete napakam pri sestavljanju. Pri montaži vadbene klopi naj vam pomaga še ena oseba. Pred vsako uporabo se prepričajte, da je vadbena klop v celoti in pravilno sestavljena. Vadbene klopi ne uporabljajte, če je samo delno sestavljena.

1. Nataknite nožna pokrovčka 13 na strani stojne noge 1.

Potisnite stojno nogo 1 v drog 6 in pričvrstite ta spoj s podlogo za noge s plastično matico 5. Podlogo za noge morate pri tem vtakniti v stran z manjšimi luknjami. Tako dobite sprednjo stojno cev.



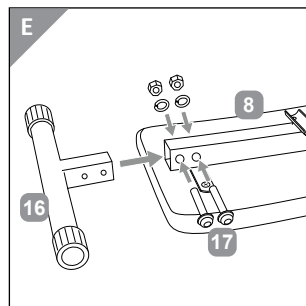


Odvisno od telesne višine in vaje lahko položaj podloge za noge in vadbena klop nastavljate po višini. Pazite, da po prestavitvi ponovno zategnete te spoj.

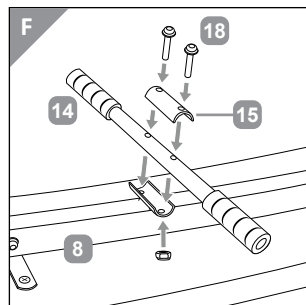


Z nožnimi pokrovčki lahko izravnate manjše neravnine podlage. Zavrtite nožne pokrovčke tako, da vadbena klop stoji stabilno in se ne maje.

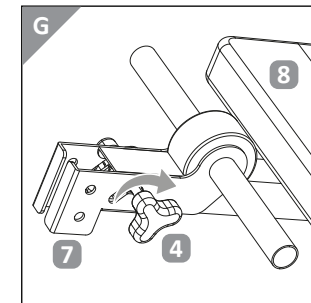
2. Vtaknite drog noge **16** v kovinsko cev na spodnji strani vadbene podloge **8** in to povezavo pritrdite s srednjim montažnim sornikom **17**.



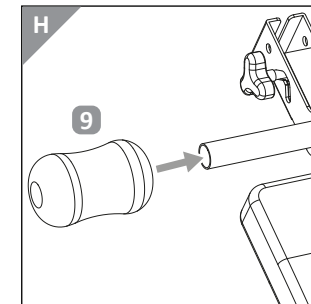
3. Namestite drog za sklece **14** na spodnjo stran vadbene podloge **8**. Ta spoj pritrdite s pritrdilnim elementom **15** in majhnim montažnim sornikom **18**.



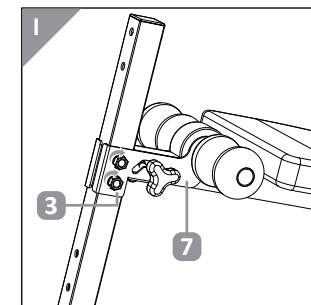
4. Potisnite oba povezovalna kosa **7** prek droga glave vadbene podloge **8** in ta spoj pričvrstite z varovalnim sornikom **4**. Tega spoja sprva ne zategnite do konca.



5. Oblazinjene valje **9** natakните na obe strani droga glave.

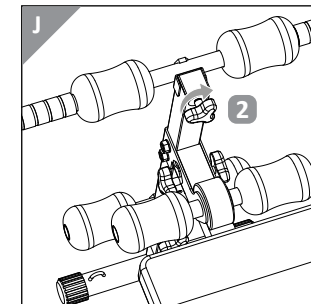


6. Potisnite sprednjo stojno cev s podlogo za noge naprej v luknjo med povezovalnimi kosi **7**. Pričvrstite ta spoj z obema montažnima sornikoma **3**. V ta namen uporabite inbus ključ **11** in viličasti ključ **12**.



7. Zdaj zategnite varovalni sornik **4**.

8. Pritrdite ročaj s plastično matico in podložko **2** na zgornji konec droga **6**.



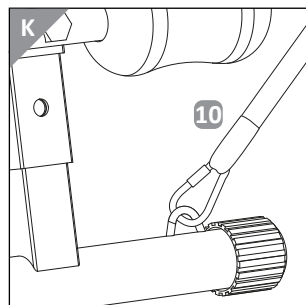


Odvisno od vaje lahko ročaj s plastično matico namestite tako, da je obrnjena navzven ali navznoter. Odvisno od telesne višine lahko ročaj namestite v dve različni višini. Pazite, da po prestavitvi ponovno zategnete te spoj.

Montaža trakov za fitnes

Na vadbeni klopi lahko vadite s trakovi za fitnes ali brez njih. Za vadbo s trakovi za fitnes morate trakove za fitnes pritrditi na vadbeno klop.

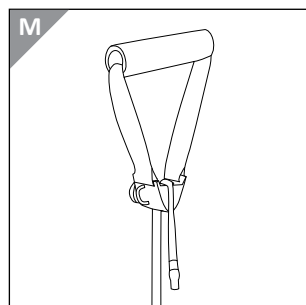
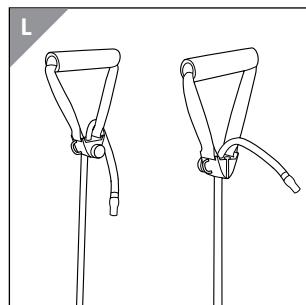
1. Privijte karabin traka za fitnes 10.
2. Vpnite karabin v ušesce na vadbeni klopi in ponovno privijte karabin.



Nastavitev trakov za fitnes

Trakove za fitnes lahko nastavljate po dolžini.

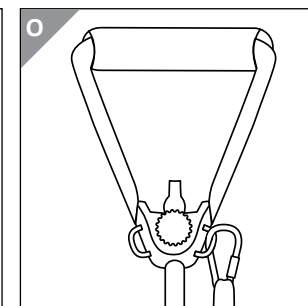
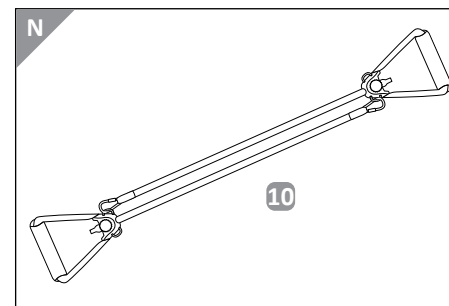
1. Odvijte vijak na ročaju in povlecite trak za fitnes skozi vodilo.
2. Nastavite dolžino 60–90 cm (glejte oznake). Traka za fitnes nikoli ne nastavite na dolžino pod 60 cm (glejte rdečo oznako).
3. Ponovno privijte vijak na ročaju in pritrdite štrleči trak za fitnes v odprtino na ročaju.



Uporaba trakov za fitnes kot razteznik

Trakova za fitnes lahko povežete med seboj in ju potem za vadbo uporabite kot razteznik.

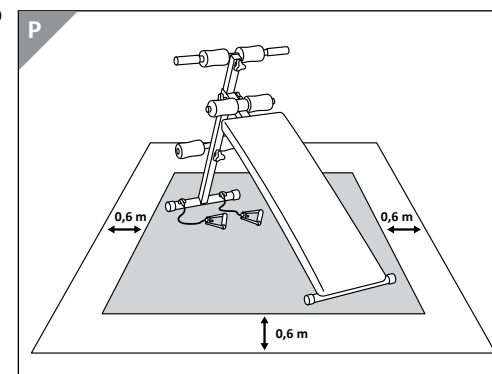
1. Snemite trakova za fitnes 10 z vadbene klopi. V ta namen odvijte karabin na traku za fitnes in iztaknite karabin iz ušesca na vadbeni klopi.
2. Vtaknite vsak posamezen karabin v ustrezno ušesce drugega traku za fitnes.
3. Ponovno privijte karabine.



Če trakova za fitnes povežete med seboj in ju uporabljate kot razteznik, lahko razteznik prav tako nastavite po dolžini. Pri nastavitvi dolžine pazite, da sta oba trakova za fitnes nastavljena na točno isto dolžino.

Postavitev vadbene klopi

Vadbeno klop postavite na plosko, ravno in neдрsečo površino. Okrog vadbene klopi ohranite prazen prostor. Prazen prostor mora biti najmanj 0,6 m večji od območja za vaje in zagotavljati dovolj prostora za sestop v nujnem primeru.



Zlaganje vadbene klopi



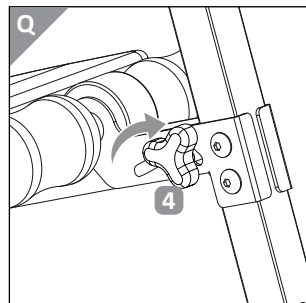
POZOR!

Nevarnost zmečkanin!

Obstaja nevarnost zmečkanin. Vadbena klop previdno razpirajte in zlagajte. Pazite zlasti na prste.

Da vadbena klop pri shranjevanju ne zasede veliko prostora, jo lahko zložite.

1. Nekoliko odvijte varovalni sornik **4**, tako da ga lahko udobno premikate.
2. Varovalni sornik namestite v prikazan položaj.
3. Zdaj vadbeno sklop zložite.



Napotki za vadbo



POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Če niste v zdravstvenem stanju, da bi vadili z vadbena klopjo, lahko taka vadba škoduje vašemu zdravju. Obvezno upoštevajte naslednje varnostne napotke, da se izognete zdravstvenim težavam.

- Pred začetkom vadbe naj vas zdravnik pregleda glede vašega splošnega stanja kondicije. Vprašajte svojega zdravnika, ali obstajajo zdravstveni razlogi, da vadbene klopi ne smete uporabljati.
- Če ste že seznanjeni z zdravstvenimi težavami (npr. obolenja srca in ožilja), se pred prvo uporabo vadbene klopi posvetujte s svojim zdravnikom.
- Če med vadbo nastopijo slabost, vrtoglavice, bolečine v prsih ali druge nenavadne bolečine ali simptomi, takoj prekinite z vadbo. Takoj obiščite zdravnika.
- Vadbo vedno začnite z vajami za ogrevanje.
- Med vadbo nosite primerna športna oblačila in športne čevlje.
- Držite se z obema rokama za ročaja, ko stopate na vadbena klop ali sestopite z nje. Vzpenjanje in sestopanje izvedite s previdnimi gibi.

- Med vadbo pazite na napetost telesa in dobro ravnotežje. Pazite, da zavzamete varen položaj za vadbo in se po potrebi oprite z nogami.
- Vse vaje izvajajte počasi in previdno ter se izogibajte sunkovitim gibom.

Če niste prepričani, ali vajo izvajate pravilno, se posvetujte s profesionalnim trenerjem za ohranjanje kondicije, se pozanimajte na spletu ali prelistajte strokovno literaturo. Vadba z vadbena klopjo je namenjena za krepitev in oblikovanje mišic. Vse gibe izvajajte počasi in enakomerno. Sunkoviti gibi lahko negativno vplivajo na vaše zdravje.



POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Nepravilno ravnanje z vadbena klopjo lahko povzroči telesne poškodbe.

- Trakov za fitnes (npr. zaradi vaše telesne višine) ne raztegnite prek največje dolžine. Največja prožna dolžina znaša 185 cm pri nastavitvi traku 90 cm. Največja dolžina trakov za fitnes pri uporabi kot razteznik: 185 cm (pri nastavitvi traku 90 cm).
- Traka za fitnes nikoli ne nastavite na dolžino pod 60 cm (glejte rdečo oznako na trakovih za fitnes).
- Nastavite dolžino med 60 in 90 cm (glejte rdečo in belo oznako).
- Z rokama se oprimate ročajev.
- Pazite na pravilno uporabo trakov za fitnes. Ko vlečete trakova za fitnes, ročaja držite vodoravno.
- Trakov za fitnes ne ovijajte okrog zapestij.
- Pred vsako vadbo s trakovi za fitnes preverite, ali so karabini trdno pritrjeni v ušescih.

Primeri vaj

Sprednje trebušne mišice



- Sprednjo stojno nogo nastavite tako, da lahko svoja stopala fiksirate pod spodnji oblazinjeni prečni drog. Kolenski jamici ležita na oblazinjenem valju nad naslonsko površino.
- Napnite trebušne mišice. Počasi spustite zgornji del telesa.
- Ohranite napetost in zgornji del telesa dvignite za pribl. 45°. Nato ponovno počasi spustite zgornji del telesa.
- Pri tej vaji mora hrbet ostati vzravn.

Sprednje in stranske trebušne mišice



- Sprednjo stojno nogo nastavite tako, da lahko svoja stopala fiksirate pod spodnji oblazinjeni prečni drog. Kolenski jamici ležita na oblazinjenem valju nad naslonsko površino.
- Napnite trebušne mišice. Počasi spustite zgornji del telesa.

- Ohranite napetost in zgornji del telesa dvignite za pribl. 45° ter pri tem zgornji del telesa izmenično sučite rahlo v levo in desno.
- Nato ponovno počasi spustite zgornji del telesa.
- Pri tej vaji mora hrbet ostati vzravn.

Spodnje trebušne mišice



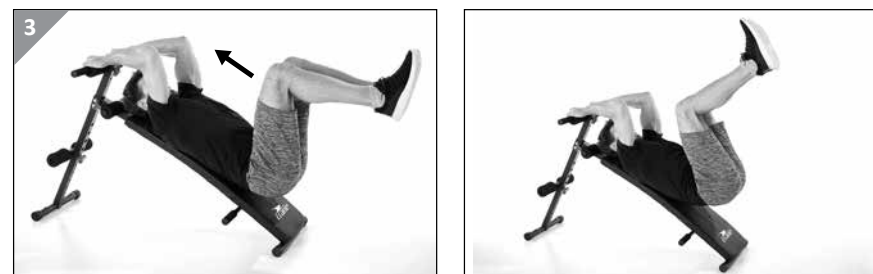
POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Previdno in s počasnimi gibi namestite glavo na blazino ter med vadbo pazite, da se ne udarite v glavo.



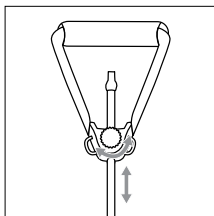
Ta vaja je za osebe, višje od 190 cm, morda samo omejeno izvedljiva ali neizvedljiva.



- Ročaj **2** pri tej vaji namestite tako, da je plastična matica obrnjena stran od vadbene klopi.
- Ulezite se s hrbtom na vadbeno klop. Roke položite nad glavo v smeri nazaj in se držite za ročaja najvišjega prečnega droga.
- Dvignite noge z napetimi spodnjimi trebušnimi mišicami navzgor, kolena kažejo proti glavi.
- Ponovno počasi spustite noge, ne da bi se s stopali dotaknili tal.
- Pri tej vaji mora hrbet ostati vzravn.

Biceps

Trakova za fitness **10** nastavite na dolžino, ki ustreza vaši višini. V ta namen uporabite nastavitveni vijak na ročaju vadbenih trakov. Prepričajte se, da ste vijak nato ponovno dobro privili.



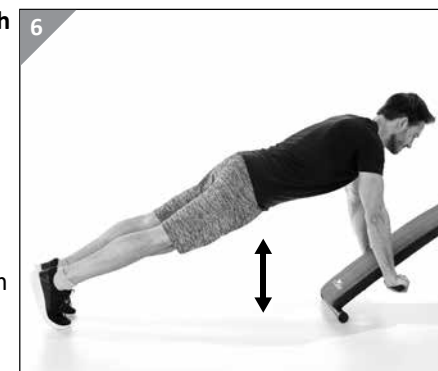
- Postavite se pred vadbeno klop. Stopala so pri tem na stojni nogi vadbene klopi, da klop fiksirate na tleh.
- Primite se za trakova za fitness, dlani so obrnjene navzgor. Povlecite trakova za fitness istočasno navzgor z mirnimi gibi. Pri tem komolca držite tesno ob telesu.
- Roke mirno in nadzorovano spustite navzdol. Spustite trakova za fitness le toliko, da še čutite napetost.

Mišice na rokah in ramenih

- Ročaj **2** pri tej vaji namestite tako, da je plastična matica obrnjena stran od vadbene klopi.
- Usedite se na vadbeno klop, kot je prikazano na sliki. Oprite se s stopali. Primite se za trakova za fitness, dlani so obrnjene navzgor.
- Roke dajte v stranski izhodiščni položaj. Sedaj dvignite nadlakti v stran, tako da so dlani v višini glave.
- Obe roki istočasno pomaknite navzdol v izhodiščni položaj in ponovno navzgor.

Ramenske, prsne mišice ter mišice na rokah

- Z rokami se oprimate ročajeve droga za sklece in rok ne iztegnite popolnoma.
- Napnite trebušne in hrbtne mišice ter spustite telo. Pri tem vdihnite. Pazite na to, da telo oblikuje ravno linijo. Hrbet mora ostati raven.
- Potisnite telo ponovno navzgor in pri tem izdihnite.



Prsne mišice

Za to vajo morate trakova za fitnes namestiti kot razteznik. Nastavite trakova za fitnes **10** na dolžino, ki ustreza vaši dolžini rok. V ta namen uporabite nastavitveni vijak na ročaju trakov za fitnes. Prepričajte se, da ste vijak nato dobro privili.

- Stojte izravnano z naprej iztegnjenimi rokami. Povlecite razteznik z iztegnjenimi rokami narazen in v smeri prsi. Roke ostanejo v višini ramen.
- Nato se nadzorovano vrnite v izhodiščni položaj.

**Čiščenje in vzdrževanje**

Vadbena klop očistite po vsaki uporabi in po potrebi z vlažno krpo. Pri močnejši umazaniji uporabljajte blago čistilno sredstvo. Ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev. Pustite, da se po čiščenju vadbena klop popolnoma posuši.

Vadbena klop redno preverjajte in jo pred vsako uporabo preglejte glede poškodb. Zlasti preverite povezovalne dele in vijačne spoje glede trdne pritrditve. Na vadbeni klopi ne izvajajte sprememb ali popravil. Pri poškodbah se obrnite na servisno službo.

Shranjevanje

Pred skladiščenjem vadbena klop očistite in počakajte, da se popolnoma posuši. Vadbena klop shranite na mestu, ki ni dostopno otrokom, ki je suho in kjer ni zmrzali. Da vadbena klop pri shranjevanju ne zasede veliko prostora, jo lahko zložite. Če vadbene klopi ne boste uporabljali dlje časa, jo hranite v embalaži, da jo zaščitite pred prahom. Vadbena klop in zlasti trakove za fitnes zaščitite pred neposredno sončno svetlobo.

Napotki za odlaganje med odpadke

Vadbena klop in vse sestavne dele embalaže lahko skladno z veljavnimi predpisi odstranite prek pristojnega podjetja za ravnanje z odpadki oziroma pristojnega urada za komunalne storitve. Zaposleni vašega pristojnega podjetja za ravnanje z odpadki vas bodo na zahtevo z veseljem obvestili o možnostih pravilnega in okolju prijaznega odstranjevanja.

Tehnični podatki

Mere: sestavljena pribl. 135 x 57 x 80 cm (D x Š x V)

Teža (vključno s trakovi za fitnes): pribl. 8,6 kg

Največja teža uporabnika: 150 kg

DIN 32935 – A

Trak za fitnes: nastavljiva dolžina: pribl. 60–90 cm

Trak za fitnes: največja prožna dolžina: 185 cm (pri najdaljši nastavitvi traku na 90 cm)

Najv. natezna dolžina: (razteznik): 185 cm (pri najdaljši nastavitvi traku na 90 cm)

Raztezna dolžina v cm	120 ¹⁾	140 ¹⁾	160 ¹⁾	185 ¹⁾
Posamezen trak za fitnes: Sila v N	17,3 ^{*)}	22,7 ^{*)}	26,4 ^{*)}	30,7 ^{*)}
Trakovi za fitnes kot razteznik: Sila v N	29,7 ^{*)}	38,5 ^{*)}	49,3 ^{*)}	58,7 ^{*)}
¹⁾ Na podlagi začetne dolžine od 90 cm. ^{*)} Po podatkih proizvajalca.				



Stanje: 2022-06



Distributer:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

POPRODAJNA PODPORA

819731



SI

+386 1 6003942

aspiria-si@sertronics.de

IZDELEK:
ANS-18-026

01/2023

3

**LETA
GARANCIJE**