

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA I OBSŁUGI (USER MANUAL)

INFORMACJA WSTĘPNA (MONTAŻ I KONSERWACJA): Urządzenie jest dostarczane w stanie zmontowanym i gotowym do użycia (Ready-to-use). Pierwsze uruchomienie nie wymaga użycia narzędzi – polega jedynie na rozłożeniu i zablokowaniu elementów.

UWAGA: Do okresowej konserwacji (dokręcanie śrub) wymagane są klucze, które **nie wchodzi w skład zestawu** (szczegóły w Rozdziale 7).

SPIS TREŚCI

●	DEKLARACJA DOSTĘPNOŚCI (FORMAT OF INSTRUCTIONS)	
●	INFORMACJA WSTĘPNA (MONTAŻ I KONSERWACJA)	
1.	WSTĘP I PRZEZNACZENIE	[str.3]
2.	DANE TECHNICZNE I PARAMETRY	[str.3]
●	2.1. Dopuszczalne Obciążenia (Rated Load)	[str.4]
●	2.2. Kompatybilność Gryfów (Sztang)...	[str.5]
3.	ZASADY BEZPIECZEŃSTWA (ZGODNIE Z PN-EN ISO 20957)	[str.5]
●	3.1. Ostrzeżenia Ogólne	[str.5]
○	3.1.1. Wymagana Przestrzeń (Safety Area & Free Area)	[str.6]
■	3.1.1.1. Ławka płaska + stojaki + sztanga.....	[str.6]
■	3.1.1.2. Half-rack + sztanga.....	[str.7]
■	3.1.1.3. Drażek / Poręcze DIP.....	[str.7]
■	3.1.1.4. Ławka podwyższona - Seal Row + sztanga.....	[str.8]
■	3.1.1.5. Ławka do brzuszków.....	[str.9]
■	3.1.1.6. Modlitewnik.....	[str.9]
○	3.1.2. Strefa Pracy Drażka (Wysokość).....	[str.10]
○	3.1.3. Zasady Ewakuacji i Ustawienia.....	[str.10]
●	3.2. Ryzyka Resztkowe i Środki Ostrożności.....	[str.10]
●	3.3. Piktogramy i Oznaczenia na Produkcie.....	[str.12]
●	3.4. Mapa i Lokalizacja Oznaczeń Bezpieczeństwa (Label Placement Map)...	[str.16]
●	3.5. Zdrowie Użytkownika.....	[str.19]
●	3.6. Pozostałe Ostrzeżenia i Warunki Użytkowania.....	[str.20]
●	3.7. Obowiązki Właściciela (Owner's Responsibility).....	[str.20]
4.	ELEMENTY STERUJĄCE I TERMINOLOGIA.....	[str.21]
5.	INSTRUKCJA MONTAŻU I KONFIGURACJI.....	[str.22]
●	5.1. Rozkładanie do pozycji Ławki Płaskiej.....	[str.26]
●	5.2. Konfiguracja: Ławka Skos Dodatni.....	[str.27]
●	5.3. Konfiguracja: Poręcze do ćwiczeń (DIP).....	[str.28]
●	5.4. Konfiguracja: Stojaki (Half-Rack) oraz Drażek.....	[str.30]
●	5.5. Konfiguracja: Ławka do wiosłowania (Seal Row).....	[str.32]
●	5.6. Konfiguracja: Ławka do brzuszków.....	[str.33]

● 5.7. Konfiguracja: Modlitewnik.....	[str.34]
● 5.8. Składanie i Transport.....	[str.34]
6. INSTRUKCJA ĆWICZEŃ I BIOMECHANIKA.....	[str.35]
● 6.1. Wyciskanie Sztangi (Bench Press.....	[str.35]
● 6.2. Pompki na Poręczach (DIP).....	[str.35]
● 6.3. Podciąganie na Drażku (Pull-Up).....	[str.36]
● 6.4. Wiosłowanie w Leżeniu (Seal Row).....	[str.36]
● 6.5. Przysiady ze Sztangą (Back Squat)...	[str.36]
● 6.6. Pozostałe warianty treningowe (Other Exercises).....	[str.37]
7. KONSERWACJA I HARMONOGRAM PRZEGLĄDÓW (CHECKLISTA).....	[str.37]
8. GWARANCJA.....	[str.40]
9. CZĘŚCI ZAMIENNE (SPARE PARTS).....	[str.41]
10. DANE PRODUCENTA I SERWIS.....	[str.41]
11. OCHRONA ŚRODOWISKA I UTYLIZACJA (DISPOSAL).....	[str.41]
● ZAŁĄCZNIK A: SCHEMAT ZŁOŻENIOWY (EXPLODED VIEW).....	[str.42]

1. WSTĘP I PRZEZNACZENIE

Dziękujemy za wybór wielofunkcyjnej ławki treningowej GYMSEE WTF8.

Urządzenie zostało zaprojektowane zgodnie z normą PN-EN ISO 20957-1 jako sprzęt Klasy H (do użytku domowego). Umożliwia realizację treningu siłowego w konfiguracjach: ławka płaska/skośna, stojaki pod sztangę (Half-Rack), poręcze do dipów, drążek do podciągania oraz ławka do wiosłowania.

Kompletność dokumentacji i materiały zewnętrzne: Niniejsza instrukcja obsługi składa się z 44 ponumerowanych stron i stanowi jedyny, kompletny oraz wiążący dokument określający zasady bezpiecznego montażu i użytkowania sprzętu. Wszelkie inne materiały, w tym filmy instruktażowe, zdjęcia reklamowe, posty w mediach społecznościowych czy opisy na stronach internetowych, mają charakter wyłącznie poglądowy lub marketingowy i w żadnym wypadku nie zastępują postanowień tej instrukcji. W przypadku jakichkolwiek rozbieżności, nadrzędne i wiążące są zawsze zapisy niniejszego dokumentu.

OSTRZEŻENIE: Przed przystąpieniem do montażu i użytkowania należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Samo zapoznanie się z tekstem nie jest jednak wystarczające – warunkiem bezpiecznego korzystania ze sprzętu jest pełne zrozumienie zawartych w nim zasad, ograniczeń urządzenia oraz pełna świadomość ryzyka związanego z treningiem siłowym. Nieprzestrzeganie procedur bezpieczeństwa, brak ostrożności lub przecenianie własnych możliwości mogą prowadzić do poważnych obrażeń ciała, utraty zdrowia lub trwałego uszkodzenia sprzętu.

Wsparcie techniczne: W przypadku niezrozumienia jakiegokolwiek fragmentu instrukcji, etapu montażu lub zasad bezpieczeństwa, prosimy o kontakt z naszym Działem Obsługi Klienta jeszcze przed rozpoczęciem użytkowania sprzętu. Chętnie pomożemy i rozwiejemy wszelkie Państwa wątpliwości. Abyśmy mogli potraktować Twoje zapytanie priorytetowo, prosimy o wpisanie w temacie wiadomości e-mail hasła: "INSTRUKCJA-POMOC". Dane kontaktowe znajdują się w Rozdziale 10 niniejszej instrukcji oraz na stronie internetowej www.gymsee.pl.

WAŻNE: Rozpoczęcie montażu lub użytkowania urządzenia jest równoznaczne z oświadczeniem użytkownika, że zapoznał się z całą treścią niniejszej instrukcji, zrozumiał ją i w pełni akceptuje zawarte w niej zasady bezpieczeństwa oraz warunki użytkowania.

2. DANE TECHNICZNE I PARAMETRY

Parametr	Wartość

Model	WTF8
Waga urządzenia	30,5 kg
Wymiary (złożone - walizka)	108,5 x 34 x 16 cm
Wymiary (rozłożone - Half-Rack)	108,5 x 81,4 x 122 cm
Klasa Użytkowa (Usage Class)	H (Home Use - Domowa)
Klasa Dokładności (Accuracy Class)	C (Low Accuracy)

UWAGA (Zgodnie z pkt 5.15 r):

Urządzenie jest sklasyfikowane w klasie dokładności C. Sprzęt nie jest przeznaczony do celów wymagających wysokiej dokładności pomiarowej (np. treningu wyczynowego lub rehabilitacji medycznej).

2.1. Dopuszczalne Obciążenia (Rated Load)

Wartości maksymalne dotyczą sumy obciążeń statycznych i dynamicznych. Przekraczanie poniższych limitów jest zabronione.

- **Ławka Płaska / Skośna:** Nośność całkowita **200 kg** (maks. 100 kg waga użytkownika + 100 kg obciążenie zewnętrzne).
- **Ławka do Wiosłowania (Seal Row):** Nośność całkowita **200 kg** (maks. 100 kg waga użytkownika + 100 kg obciążenie zewnętrzne).
- **Poręcze do Dipów:** Maksymalna waga użytkownika: **100 kg** (zgodnie z przyjętym limitem dla całej konstrukcji).
- **Drażek do Podciągania:** Maksymalna waga użytkownika: **100 kg** (zgodnie z przyjętym limitem dla całej konstrukcji).
- **Stojaki (Half-Rack):** Maksymalne obciążenie treningowe stojaków: **100 kg**.
- **Ławka do brzuszków):** Maksymalna waga użytkownika: **100 kg** (zgodnie z przyjętym limitem dla całej konstrukcji).
- **Modlitewnik:** Maksymalne obciążenie całkowite **100 kg**.

2.2. Kompatybilność Gryfów (Sztang) Urządzenie w każdej konfiguracji (Half-Rack oraz Ławka Płaska ze Stojakami) jest przystosowane do współpracy z gryfami standardowymi oraz **Gryfami Olimpijskimi (długość 220 cm)**.

- **Standard mocowania:** Uchwyty (haki) dostosowane do standardowych średnic gryfów.
- **OSTRZEŻENIE:** Ze względu na szeroki rozstaw chwytu w gryfach olimpijskich (duża dźwignia), należy zachować szczególną ostrożność przy nakładaniu i zdejmowaniu obciążeń – **przestrzegaj limitu różnicy ciężaru 10 kg** (szczegóły w pkt 3.2).

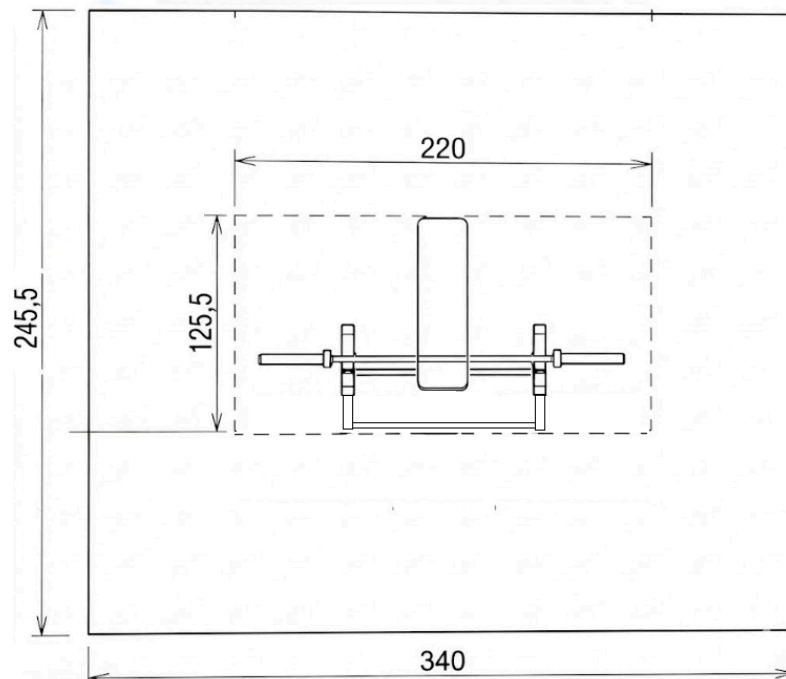
3. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA (ZGODNIE Z PN-EN ISO 20957)

3.1. Ostrzeżenia Ogólne

- **Przeznaczenie:** Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie dla osób dorosłych, do użytku domowego (**Klasa H**). Nie nadaje się do celów terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych (siłownie publiczne).
- **Warunki środowiskowe i przechowywanie:** Urządzenie należy użytkować i przechowywać w miejscu suchym, o stabilnej temperaturze pokojowej.
Bezwzględnie zabrania się wystawiania sprzętu na działanie niekorzystnych warunków atmosferycznych, w szczególności:
 - **Wysokiej wilgotności:** Powoduje ona korozję wewnętrzną profili oraz degradację tapicerki (pleśń, pękanie).
 - **Ujemnych temperatur (mróz):** Powodują one wzrost kruchości elementów plastikowych, uszczelnień oraz mogą prowadzić do pęknięcia materiałów obciowych.
 - **Bezpośredniego nasłonecznienia (UV):** Przyspiesza starzenie się elementów gumowych i plastikowych. Użytkowanie sprzętu w warunkach innych niż domowe (suche i ogrzewane pomieszczenia) odbywa się na wyłączną odpowiedzialność użytkownika i może prowadzić do niebezpiecznego osłabienia konstrukcji.
- **Stan techniczny:** Przed każdym użyciem należy przeprowadzić inspekcję wizualną. Należy bezwzględnie sprawdzić dokręcenie śrub, stan spawów oraz poprawność osadzenia wszystkich pinów blokujących i zawleczek zabezpieczających.
- **Podłoże:** Sprzęt należy ustawić na równym, poziomym i twardym podłożu. Zaleca się stosowanie technicznej maty gumowej (np. typu puzzle o grubości min. 10 mm), która zapewnia amortyzację, chroni podłogę i zwiększa stabilność (zapobiega przesuwaniu).
- **Dzieci i zwierzęta:** Należy uniemożliwić dostęp dzieciom i zwierzętom do urządzenia, zarówno podczas ćwiczeń, jak i przechowywania (ryzyko przewrócenia lub przytrzaśnięcia).

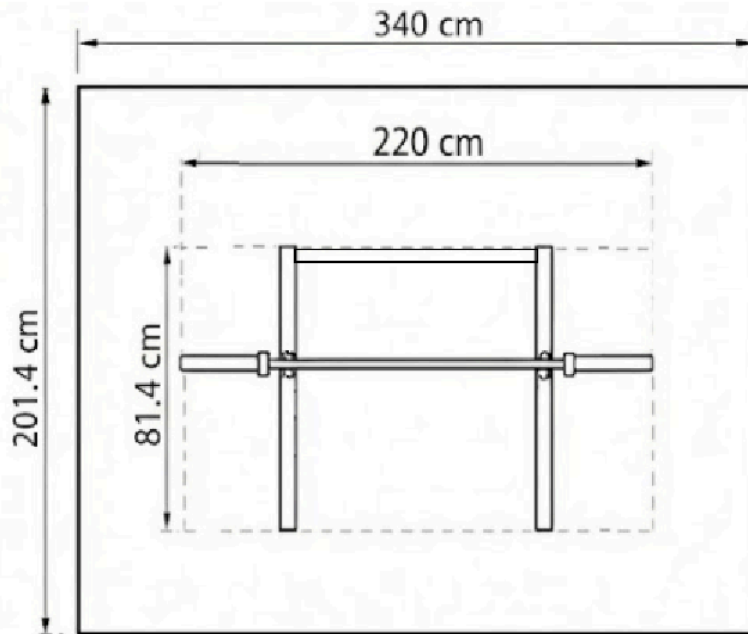
3.1.1. Wymagana Przestrzeń (Safety Area & Free Area) Zgodnie z normą ISO 20957-1 (pkt 5.16 d), użytkownik musi zapewnić bezpieczną przestrzeń wokół urządzenia.

- **Strefa Treningowa (Training Area):** Obszar zajmowany przez urządzenie oraz użytkownika wykonującego pełny zakres ruchu (w tym gryf sztangi).
- **Strefa Wolna (Free Area):** Należy zachować dodatkowy pas bezpieczeństwa o szerokości **min. 0,6 m** wokół strefy treningowej. Przestrzeń ta musi być wolna od mebli, ścian i innych przeszkód.



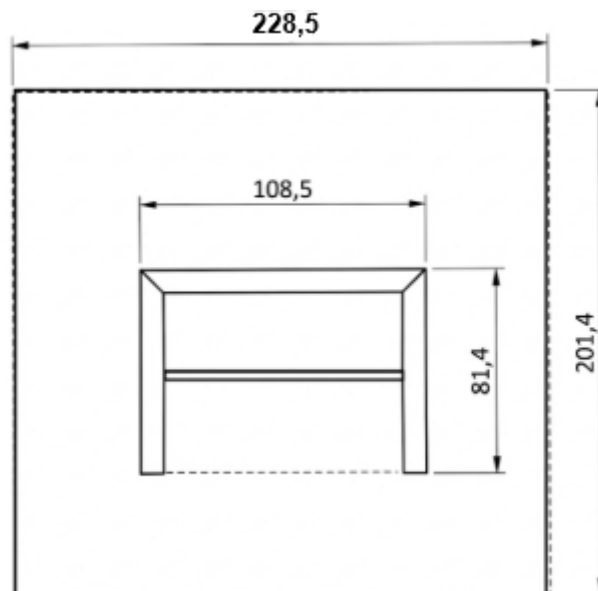
3.1.1.1 Ławka płaska + stojaki + sztanga (Rys. 1)

- **Wymiary sprzętu (Strefa treningowa):** 220 cm x 125,5 cm
- **Powierzchnia sprzętu:** 2,76 m²
- **Wymiary całkowite (Strefa bezpieczna):** 340 cm x 245,5 cm
- **Całkowita powierzchnia wymagana:** 8,35 m²



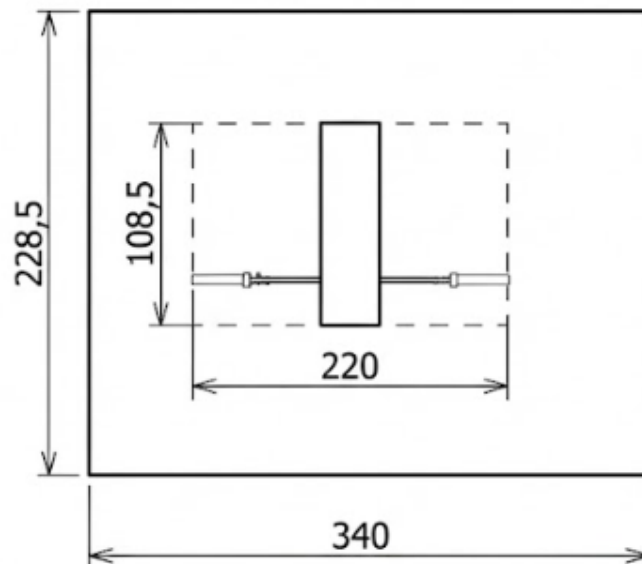
3.1.1.2. Half-rack + sztanga (Rys. 2)

- Wymiary sprzętu (Strefa treningowa): 220 cm x 81,4 cm
- Powierzchnia sprzętu: 1,79 m²
- Wymiary całkowite (Strefa bezpieczna): 340 cm x 201,4 cm
- Całkowita powierzchnia wymagana: 6,85 m²



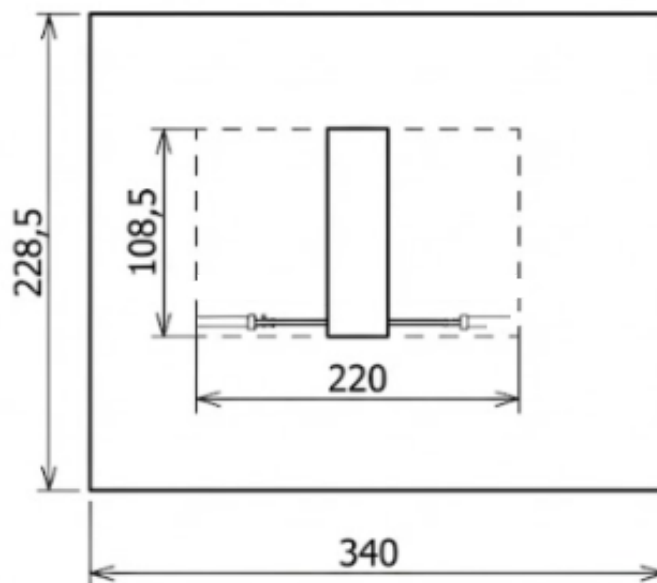
3.1.1.3. Drażek / Poręcz DIP (Rys. 3)

- **Wymiary sprzętu (Strefa treningowa):** 108,5 cm x 81,4 cm
- **Powierzchnia sprzętu:** 0,88 m²
- **Wymiary całkowite (Strefa bezpieczna):** 228,5 cm x 201,4 cm
- **Całkowita powierzchnia wymagana:** 4,60 m²



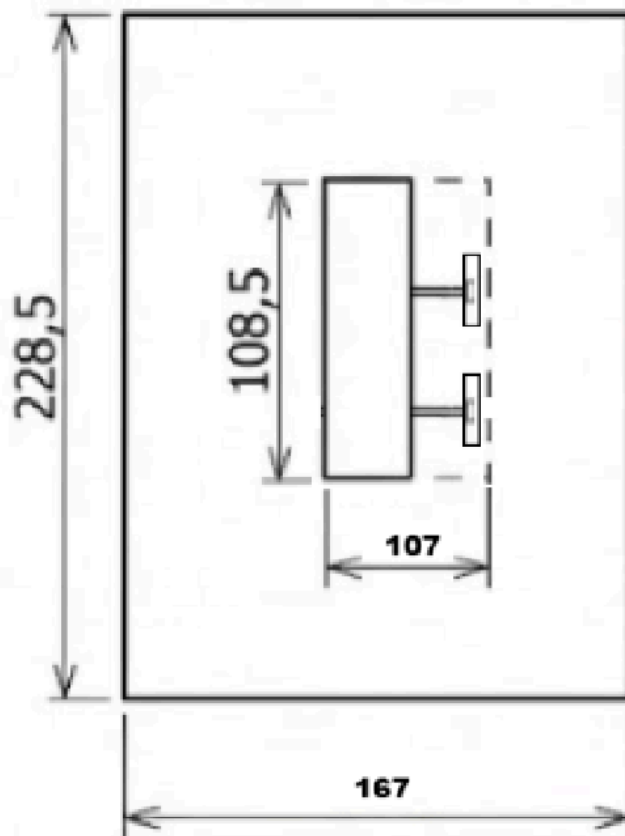
3.1.1.4. Ławka podwyższona - Seal Row + sztanga (Rys. 4)

- **Wymiary sprzętu (Strefa treningowa):** 220 cm x 108,5 cm
- **Powierzchnia sprzętu:** 2,39 m²
- **Wymiary całkowite (Strefa bezpieczna):** 340 cm x 228,5 cm
- **Całkowita powierzchnia wymagana:** 7,77 m²



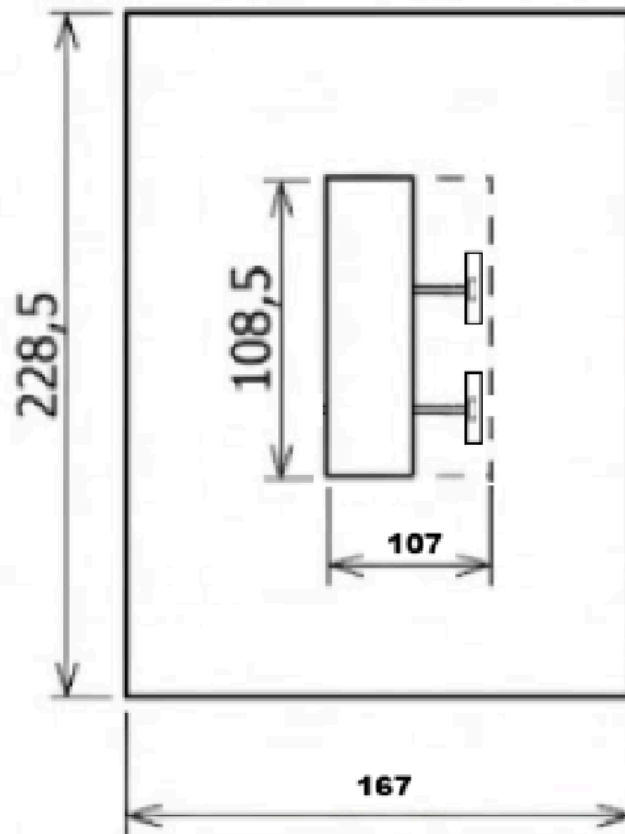
3.1.1.5. Ławka do brzusków

- Wymiary sprzętu (Strefa treningowa): 220 cm x 108,5 cm
- Powierzchnia sprzętu: 2,39 m²
- Wymiary całkowite (Strefa bezpieczna): 340 cm x 228,5 cm
- Całkowita powierzchnia wymagana: 7,77 m²



3.1.1.6. Modlitewnik

- Wymiary sprzętu (Strefa treningowa): 107cm x 108,5 cm
- Powierzchnia sprzętu: 1,16 m²
- Wymiary całkowite (Strefa bezpieczna): 167 cm x 228,5 cm
- Całkowita powierzchnia wymagana: 3,81 m²



3.1.2. Strefa Pracy Drażka (Wysokość) W przypadku korzystania z drążka do podciągania, należy upewnić się, że wysokość pomieszczenia jest wystarczająca, aby uniknąć urazu głowy.

- **Zalecenie:** Wysokość sufitu powinna wynosić: Zasięg rąk użytkownika stojącego na palcach + bezpieczny margines (min. 20 cm), lub standardowo **min. 2,20 m**.

3.1.3. Zasady Ewakuacji i Ustawienia

- **Droga Ewakuacyjna (Emergency Dismount):** Wyznaczona Strefa Wolna (0,6 m) pełni funkcję drogi ucieczki. Musi umożliwiać bezpieczne zeskoczenie lub opuszczenie sprzętu w razie awarii lub utraty sił.
- **Urządzenia Sąsiednie:** W przypadku ustawienia kilku urządzeń obok siebie, strefa bezpieczeństwa może być wspólna (zachodząca na siebie). Wymagany odstęp między ruchomymi częściami sąsiadujących maszyn wynosi min. 0,6 m.

3.2. Ryzyka Resztkowe i Środki Ostrożności Mimo bezpiecznej konstrukcji i zgodności z normami, istnieją ryzyka związane z charakterem treningu siłowego oraz mechaniką urządzenia składanego, których nie da się całkowicie wyeliminować konstrukcyjnie. Użytkownik musi być ich świadomy i stosować się do poniższych procedur:

1. Ryzyko Przygniecenia / Zmiażdżenia (Crushing Hazard) Występuje w strefie elementów ruchomych: teleskopy stojaków, sztyce regulacyjne oraz zawiasy składania ramy.

- SCENARIUSZ ZAGROŻENIA:
 1. Odblokowanie pinu blokującego przy jednoczesnym trzymaniu dłoni na krawędzi profilu teleskopowego spowoduje gwałtowne opadnięcie sztycy (efekt gilotyny).
 2. Złożenie ramy z dłonią umieszczoną wewnątrz profilu lub blisko zawiasu spowoduje zmiżdżenie tkanek między zamykającymi się belkami stalowymi.
- PROCEDURA:
 1. Zasada teleskopu: Nigdy nie wkładaj palców do wnętrza profili, w otwory regulacyjne ani w strefę styku, gdzie jeden profil wsuwa się w drugi.
 2. Zasada bezpiecznego składania: Podczas składania ramy stosuj ściśle określoną pozycję rąk:
 - Ręka Stabilizująca: Trzymaj ją bezpiecznie na tapicerce oparcia (element nieruchomy).
 - Ręka Składająca: Chwytaj ruchomy profil ramy wyłącznie za jego zewnętrzną krawędź lub rączkę transportową.
 - ZAKAZ: Nigdy nie chwytaj ramy w pobliżu zawiasu centralnego ani w miejscu, gdzie dwie belki schodzą się ze sobą.

2. Ryzyko Utraty Stabilności Urządzenia - Dynamika (Tipping Hazard) Urządzenie jest zaprojektowane wyłącznie do treningu statycznego (siłowego).

- SCENARIUSZ ZAGROŻENIA: Wykonanie dynamicznego wymachu, rozhuśnięcie ciała podczas podciągania (tzw. kipping) lub gwałtowny wskok na poręcze DIP powoduje przesunięcie środka ciężkości poza obrys podstawy i przewrócenie konstrukcji.
- PROCEDURA: Wykonywanie ćwiczeń dynamicznych (akrobatycznych) jest BEZWZGLĘDNIEM ZABRONIONE.

3. Ryzyko Utraty Stabilności Sztangi - Asymetria (Asymmetric Load) Dotyczy wszystkich konfiguracji ze stojakami. Ze względu na lekką konstrukcję bazy urządzenia oraz możliwość użycia długich gryfów olimpijskich (tworzących dużą dźwignię siły), stabilność samoistna jest ograniczona.

- SCENARIUSZ ZAGROŻENIA: Nagłe usunięcie lub założenie obciążenia o masie **powyżej 10 kg** z jednej strony (podczas gdy druga strona pozostaje pusta lub dociążona) spowoduje gwałtowne przeważenie gryfu i wystrzelenie sztangi z uchwytów, co może doprowadzić również do przewrócenia się urządzenia.
- PROCEDURA BEZPIECZEŃSTWA:
 1. **Zasada Podstawowa:** Zdejmuj i nakładaj ciężary naprzemiennie, stronami. Maksymalna dopuszczalna różnica ciężaru *bez asekuracji* wynosi **10 kg**.
 2. **Obsługa Ciężkich Talerzy (>10 kg):** Stosowanie talerzy o wadze 15 kg, 20 kg i większych jest dozwolone **WYŁĄCZNIE** przy zachowaniu ciągłej kontroli gryfu.

- ZAKAZ: ZABRANIA SIĘ** puszczenia gryfu z rąk, jeżeli różnica obciążenia stron przekracza 10 kg. Podczas zakładania talerza 20 kg, jedną ręką bezwzględnie trzymaj sztangę, dopóki nie zrównoważysz ciężaru po drugiej stronie.

4. Ryzyko Upadku z Wysokości (Fall Hazard) Dotyczy konfiguracji wysokiej ławki do wiosłowania (Seal Row).

- SCENARIUSZ ZAGROŻENIA: Wejście na wysoką ławkę z obciążeniem w rękach grozi utratą równowagi i upadkiem.
- PROCEDURA: Wchodź na ławkę bez obciążenia. Sztangę/hantle podnoś dopiero po zajęciu stabilnej pozycji leżącej.
- ZAKAZ: Zabrania się stawać na ławce podwyższonej, możliwość tylko leżenia na brzuchu, a gdy czujemy się niepewnie, podpierania nogami na ziemi.

5. Ryzyko Wyłamania Konstrukcji - Nadmierny Wysuw (Structural Failure) Dotyczy regulacji wysokości poręczy do dipów oraz stojaków.

- SCENARIUSZ ZAGROŻENIA: Zablokowanie sztycy na otworze poniżej limitu bezpieczeństwa (zbyt krótki odcinek rury w ramie) doprowadzi do trwałego wygięcia profilu i upadku użytkownika.
- PROCEDURA: Bezwzględnie przestrzegaj limitu wysuwu (oznaczonego naklejką, np. max 1. otwór od góry).

Zabezpieczenia (Procedura Obowiązkowa): Wszystkie połączenia regulowane (wysokość stojaków, połączenie ramy) muszą być zabezpieczone:

1. **Pinem Blokującym** (przenosi obciążenie), ORAZ
2. **Dodatkową Zawleczką Zabezpieczającą** (chroni przed wysunięciem). **UWAGA:** Używanie sprzętu bez kompletu zabezpieczeń jest zabronione.

3.3. Piktogramy i Oznaczenia na Produkcie

Urządzenie zostało oznakowane zgodnie z normą **ISO 3864-2** w celu minimalizacji ryzyka wynikającego z niewłaściwego użytkownika. Etykiety zawierają kluczowe informacje dotyczące bezpieczeństwa, klasy sprzętu oraz ograniczeń eksploatacyjnych.

Zasady utrzymania oznaczeń:



1. **Nie usuwać:** Naklejki są integralną częścią systemu bezpieczeństwa. Zabrania się ich usuwania, zamalowywania lub zasłaniania.
2. **Kontrola:** Użytkownik ma obowiązek regularnie weryfikować czytelność etykiet.
3. **Wymiana:** W przypadku uszkodzenia lub odklejenia się etykiety, należy niezwłocznie skontaktować się z serwisem GYMSEE w celu otrzymania nowego zestawu. Użytkowanie sprzętu bez czytelnych ostrzeżeń jest zabronione.

Tabela 1: Symbole ogólne i eksploatacyjne

Symbol	Typ znaku	Znaczenie i instrukcja postępowania
 <p>[Książka]</p>	Nakaz	PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ. Przed użyciem oraz przed każdą zmianą konfiguracji należy zapoznać się z instrukcją obsługi.
 <p>[Dłoń]</p>	Ostrzeżenie	RYZIKO ZMIAŹDŹENIA. Nie zbliżać dłoni do mechanizmów teleskopowych, zawiasów i punktów regulacji podczas obsługi urządzenia.
 <p>zakaz używania przez dzieci</p> <p>[Dziecko]</p>	Zakaz	ZAKAZ UŻYWANIA PRZEZ DZIECI. Urządzenie nie jest zabawką. Przeznaczone wyłącznie dla osób powyżej 14 roku życia.
 <p>maks. różnica 10kg</p> <p>[Sztanga]</p>	Zakaz	ZAKAZ ASYMETRII. Maksymalna różnica obciążenia między stronami gryfu: 10 kg . Przekroczenie tej wartości grozi upadkiem sztangi.

Tabela 2: Ostrzeżenia konstrukcyjne (Krytyczne dla bezpieczeństwa)

Symbol i Lokalizacja	Treść Ostrzeżenia i Ryzyko

<p>! OSTRZEŻENIE</p> <p><i>(Przy profilu teleskopowym poręczy DIP)</i></p> 	<p>MAKSYMALNY WYSUW: 1. OTWÓR OD GÓRY</p> <p>Zabrania się blokowania sztycy teleskopowej poniżej pierwszego otworu od góry.</p> <p>RYZIKO: Zbyt mała zakładka profili grozi trwałym odkształceniem konstrukcji, pęknięciem spawów lub przewróceniem urządzenia.</p>
<p>! OSTRZEŻENIE</p> <p><i>(Na górnej powierzchni rączek DIP)</i></p> 	<p>STREFA CHWYTU (SAFE GRIP ZONE)</p> <p>Należy chwytać rączki wyłącznie w wyznaczonej strefie (oznaczonej kolorem zielonym), z dala od ramy głównej.</p> <p>RYZIKO: Chwyt zbyt blisko pionowych słupów (czerwona strefa) skraca dźwignię stabilizującą. Grozi to utratą równowagi i przewróceniem urządzenia w kierunku stojaków.</p>
<p>! OSTRZEŻENIE</p> <p><i>(Dolna część stojaków - Half Rack)</i></p>	<p>OGRANICZENIE KONSTRUKCYJNE: DOLNY OTWÓR</p> <p>W konfiguracji Half Rack zabrania się montowania sztyc asekuracyjnych w najniższym otworze technologicznym.</p>

	<p>RYZIKO: Pozycja ta nie zapewnia stabilności bazy pod obciążeniem, co grozi wywróceniem zestawu.</p>
<p>! OSTRZEŻENIE</p> <p>(Profil montażowy drążka)</p> 	<p>DRAŻEK: TYLKO POZYCJA DOLNA</p> <p>Drążek do podciągania należy blokować wyłącznie w najniższej możliwej pozycji.</p> <p>RYZIKO: Użycie drążka w pozycji wysuniętej przesuwa środek ciężkości, co grozi wywróceniem urządzenia podczas ćwiczeń.</p>

Instrukcja szczegółowa: Bezpieczna konfiguracja drążka

(Ten fragment stanowi rozwinięcie ostrzeżenia z Tabeli 2 i jest wiążący dla użytkownika)

W celu zachowania stabilności konstrukcji podczas treningu, drążek do podciągania musi być zamontowany w **pozycji nominalnej (dolnej)** zgodnie z poniższym schematem:

1. **Osadzenie:** Szyca drążka musi zostać maksymalnie wsunięta w profil pionowy ławki.
2. **Pozycja blokady:** Trzpień blokujący (pin zabezpieczający) musi przechodzić przez:
 - o **pierwszy otwór montażowy w profilu ramy**, licząc od poziomego podłoża,
 - o oraz **pierwszy otwór montażowy sztycy**, licząc od strony części chwytnej (drążka).
3. **Zakaz:** Zabrania się podciągania na drążku w pozycji uniesionej (teleskopowo wysuniętej).
4. **Ryzyko resztkowe:** Każda inna pozycja niż najniższa zablokowana skutkuje krytycznym ryzykiem przewrócenia całego zestawu treningowego podczas wykonywania **statycznych ćwiczeń siłowych**.

3.4. Mapa i Lokalizacja Oznaczeń Bezpieczeństwa (Label Placement Map)

Krytyczne zasady bezpieczeństwa:

- Przed każdym treningiem użytkownik ma obowiązek upewnić się, że wszystkie etykiety znajdują się we wskazanych miejscach i są w pełni czytelne.
- **W przypadku braku, uszkodzenia lub nieczytelności którejkolwiek z etykiet, bezwzględnie zabrania się korzystania z urządzenia do czasu ich wymiany na nowe.** * Informacje dotyczące możliwości zakupu i zamawiania nowych etykiet ostrzegawczych znajdują się w rozdziale **9. CZĘŚCI ZAMIENNE (SPARE PARTS)**.

Widok rama:

Poz. 1 – Główna Tabliczka Znamionowa i Ostrzegawcza

Poz. 2 – Ostrzeżenie "Ryzyko Zmiażdżenia" (Crush Hazard)



Widok rama:

Poz. 2 – Ostrzeżenie "Ryzyko Zmiażdżenia" (Crush Hazard)



Widok: sztyca główna:

Poz. 3 – Ostrzeżenie "Stabilność Sztangi" (Asymmetric Load)

Poz. 4 -Ostrzeżenie "Maks. wysuw poręczy DIP – 1. otwór od góry"

Poz. 5 - Ostrzeżenie "Maks wysuw. half-rack - 6 otwór od góry"



Widok: drążek:

Poz. 6 - Ostrzeżenie "Maks wysuw drażek - 1 otwór od góry"



Widok: poręcz DIP:

Poz. 7 - Ostrzeżenie "no grip - grip"



Legenda do schematu:

- **Poz. 1 – Główna Tabliczka Znamionowa i Ostrzegawcza**
 - Lokalizacja: Dolna belka ramy głównej (podstawa).
 - Treść: Model, Producent, Norma (Class H), Max Waga Użytkownika (100 kg), Max Obciążenie (200 kg), Ostrzeżenie "Trzymaj dzieci z dala", Nakaz "Przeczytaj Instrukcję".
- **Poz. 2 – Ostrzeżenie "Ryzyko Zmiażdżenia" (Crush Hazard)**
 - Lokalizacja: Bezpośrednio przy mechanizmach ruchomych (Główny zawias, Pokrętła regulacji).
 - Symbol: Żółty trójkąt z dłonią.
- **Poz. 3 – Ostrzeżenie "Stabilność Sztangi" (Asymmetric Load)**
 - Lokalizacja: Górna część stojaków głównych– po lewej i prawej stronie.
 - Treść: "MAX DIFF 10 KG" (Zakaz nierównomiernego obciążania sztangi).
- **Poz. 4 -Ostrzeżenie "Maks. wysuw poręczy DIP – 1. otwór od góry".**
 - Lokalizacja: Górna część stojaków głównych– po lewej i prawej stronie.
 - Zabrania się blokowania sztycy teleskopowej poniżej 1. otworu od góry (licząc od krawędzi ramy). Przekroczenie tej granicy grozi trwałym odkształceniem profilu.
- **Poz. 5- Ostrzeżenie "Maks wysuw. half-rack 6 otwór od góry"**
 - Lokalizacja: Górna część stojaków głównych– po lewej i prawej stronie.
 - Treść: "Maks wysuw. half-rack - 6 otwór od góry"
 - W konfiguracji Half Rack zabrania się montowania sztycy asekuracyjnych w najniższym otworze technologicznym.
- **Poz. 6- Ostrzeżenie "Maks wysuw drażek - 1 otwór od góry"**
 - Lokalizacja: drażek na profilach kwadratowych po obu stronach.
 - Treść: "Maks wysuw drażek - 1 otwór od góry"
 - Drażek do podciągania należy blokować wyłącznie w najniższej możliwej pozycji.
- **Poz. 7 - Ostrzeżenie "no grip - grip"**
 - **Lokalizacja - rączki DIP**
 - Treść: "grip-no grip"

3.5. Zdrowie Użytkownika

- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, bólu w klatce piersiowej lub duszności, natychmiast przerwij trening.
- Przed użyciem sprzętu wykonaj rozgrzewkę ogólnorozwojową (minimum 15 minut).

3.6. Pozostałe Ostrzeżenia i Warunki Użytkowania

Stan Psychofizyczny Użytkownika: Zabrania się korzystania z urządzenia pod wpływem alkoholu, środków odurzających, narkotyków lub silnych leków ograniczających koordynację ruchową i czas reakcji.

Hałas (Emisja Akustyczna): Urządzenie w normalnym trybie pracy nie generuje hałasu przekraczającego 70 dB(A). Głośne uderzenia mogą powstawać jedynie w wyniku nieprawidłowego, gwałtownego odkładania ciężaru na stojaki (zaleca się odkładać sztangę w sposób kontrolowany).

Ograniczenia Treningowe (Zakaz Dynamiki): Przypominamy: Urządzenie nie jest przeznaczone do dynamicznych szarpnięć, przeskoków, podciągania typu "kipping", "swingów" ani żadnych form treningu akrobatycznego. Tego typu ruchy generują siły wielokrotnie przekraczające obciążenia statyczne i mogą prowadzić do uszkodzenia sprzętu lub wypadku.

Świetnie, w takim razie pomijamy podawanie konkretnych wymiarów pionowych w tym miejscu, skoro jest to już opisane wcześniej.

Oto gotowy, spójny i sformatowany tekst całego punktu 3.7, gotowy do skopiowania wprost do Twojej instrukcji:

3.7. Obowiązki Właściciela (Owner's Responsibility)

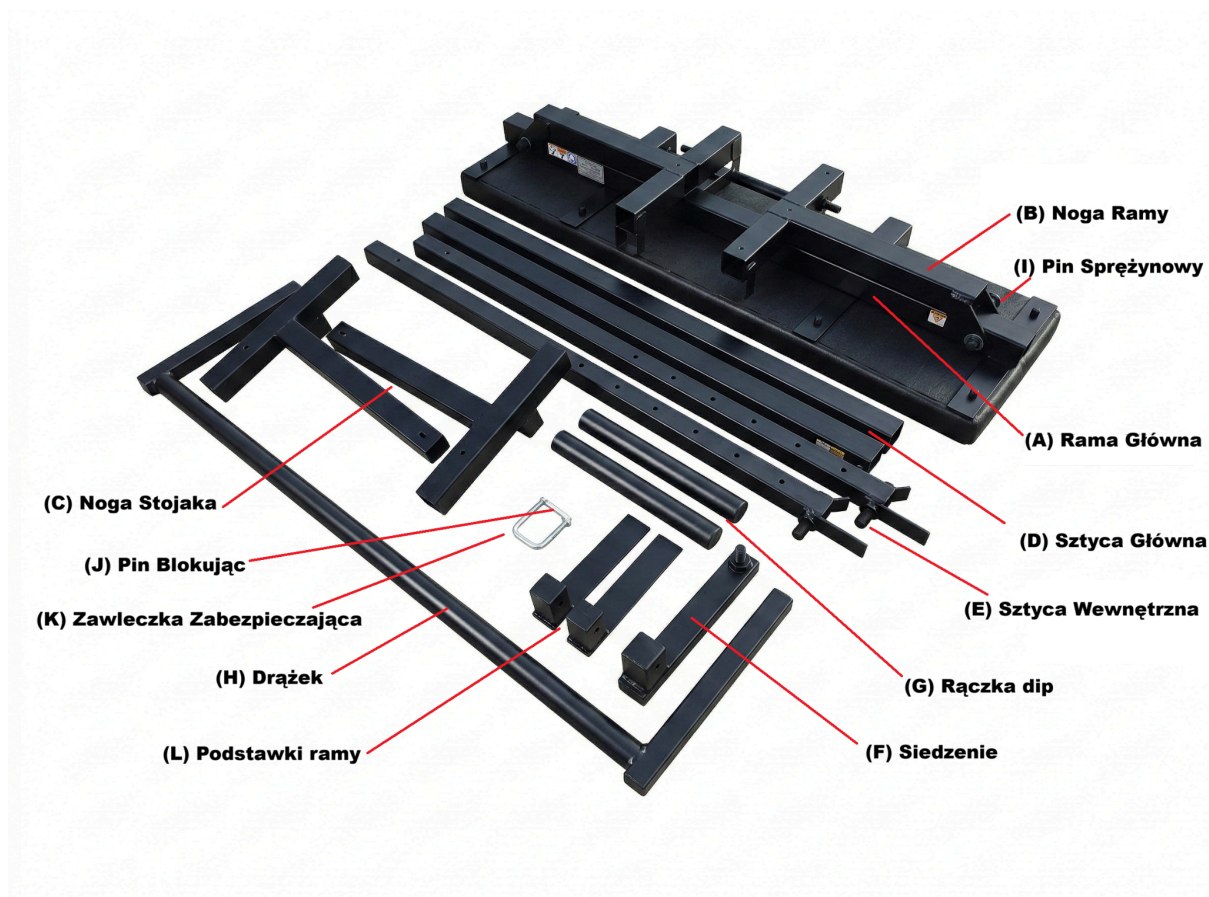
(Zgodnie z wymogiem ISO 20957-1, pkt 5.16 g)

Właściciel urządzenia (nabywca) ponosi pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo użytkownika sprzętu i jest zobowiązany do zapewnienia, aby każda osoba korzystająca z urządzenia:

1. **Samodzielne przygotowanie:** Właściciel ma obowiązek w pierwszej kolejności **osobiście i uważnie zapoznać się z niniejszą instrukcją**, zrozumieć zasady montażu oraz konserwacji, zanim udostępni urządzenie osobom trzecim.
2. **Instruktaż użytkowników:** Każda osoba korzystająca ze sprzętu musi zostać zapoznana z treścią instrukcji oraz poinformowana o wszystkich ostrzeżeniach i ryzykach (w tym o bezwzględnym zakazie wykonywania ćwiczeń dynamicznych).
3. **Technika ćwiczeń:** Przestrzegała zasad prawidłowej i bezpiecznej techniki ćwiczeń opisanych w Rozdziale 6.
4. **Weryfikacja Stanu:** Przystępowała do ćwiczeń wyłącznie na sprzęcie w pełni sprawnym – właściciel ma obowiązek natychmiast wycofać urządzenie z użytku w przypadku wykrycia luzów, pęknięć, oznak korozji lub braku elementów zabezpieczających (zawleczek/pinów blokujących).
5. **Kontrola Otoczenia (Strefa Bezpieczeństwa):**
 - **Przestrzeń pozioma:** Upewniła się, że wymagana **Minimalna Wolna Przestrzeń (strefa bezpieczeństwa min. 0,6 m z każdej strony urządzenia)** jest wolna od mebli, ścian, ostrych krawędzi i przedmiotów postronnych, co umożliwi bezpieczne wejście na sprzęt i zejście z niego, a w razie awarii – bezpieczną ewakuację.

- **Przestrzeń pionowa (nad sprzętem):** Zapewniła odpowiednią wolną przestrzeń nad urządzeniem. Należy uwzględnić maksymalny zasięg ramion użytkownika oraz najwyższy punkt toru ruchu używanych obciążeń (np. sztangi), aby bezwzględnie wyeliminować ryzyko uderzenia głową lub sprzętem o sufit, lampy bądź inne elementy podwieszane.
- **Dzieci i zwierzęta:** Właściciel musi zagwarantować, że w strefie bezpieczeństwa oraz w bezpośrednim otoczeniu pracującego urządzenia **nie przebywają dzieci ani zwierzęta domowe**. Ryzyko poważnego urazu (przygniecenie przez ciężar, przytrzaśnięcie palców w elementach ruchomych) wyklucza ich obecność w pobliżu sprzętu, nawet pod nadzorem osób dorosłych.

4. ELEMENTY STERUJĄCE I TERMINOLOGIA



W dalszej części instrukcji stosowane są następujące pojęcia:

- **(A) Rama Główna:** Podstawowy element konstrukcyjny z systemem zawiasów.
- **(B) Noga Ramy:** Elementy podstawy stykające się z podłożem.
- **(C) Noga Stojaka:** Profil wsuwany w Nogę Ramy, służący jako baza dla stojaków.
- **(D) Sztycja Główna:** Element wsuwany (teleskopowy) z otworami regulacyjnymi.
- **(E) Sztycja Wewnętrzna:** Element wsuwany (teleskopowy) z otworami regulacyjnymi i hakiem na sztangę.

- **(F) Siedzenie:** wsuwane w profil ramy, służący jako podparcie pośladków w konfiguracji ławka skos
- **(G) Rączka dip:** Element wkręcany
- **(H) Drażek:** Element wsuwany w górę sztycy.
- **(I) Pin Sprężynowy:** Zintegrowany z ramą mechanizm zatraskowy (pociągnij-obróć).
- **(J) Pin Blokujący:** Zewnętrzny trzpień (sworzeń) blokujący Nogi Stojaka, sztyce dip, drażek.
- **(K) Zawleczka Zabezpieczająca:** Element wkładany w otwór Pinu Blokującego lub Sztycy (zabezpieczenie wtórne).
- **(L) Podstawki ramy:** Element wkładany w nogi stojaka.

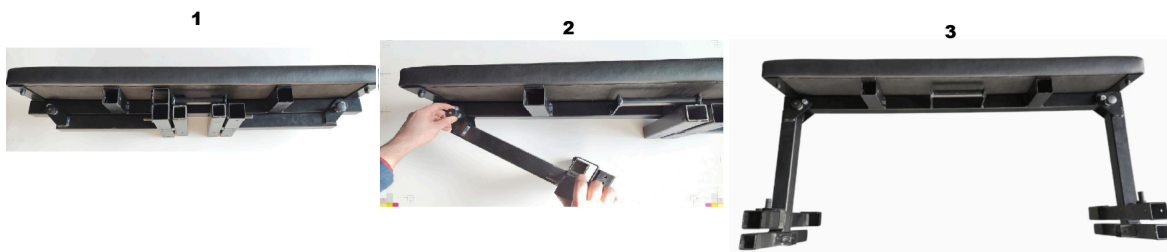
5. INSTRUKCJA MONTAŻU I KONFIGURACJI

⚠ ZAKAZ NIEAUTORYZOWANYCH KONFIGURACJI SPRZĘTOWYCH: Dozwolone jest użytkowanie sprzętu **WYŁĄCZNIE** w konfiguracjach sprzętowych opisanych i zilustrowanych w niniejszej instrukcji (punkty 5.1 - 5.7). Jakiegokolwiek inne sposoby montażu, łączenia elementów, pomijanie części zabezpieczających lub wymyślanie własnych ustawień są niezbadane przez producenta pod kątem stabilności, stanowią bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia oraz są **BEZWZGLĘDNIIE ZABRONIONE**. Użytkowanie sprzętu w nieautoryzowanej konfiguracji skutkuje natychmiastowym zwolnieniem producenta z wszelkiej odpowiedzialności za wypadki oraz utratą gwarancji.

ZASADY OGÓLNE I BEZPIECZEŃSTWO

- **ZAKAZ REGULACJI POD OBCIĄŻENIEM:** Zabrania się zmiany konfiguracji urządzenia, gdy znajdują się na nim ciężary. Przed przystąpieniem do regulacji należy zdjąć talerze i gryf.
- **PRZYGOTOWANIE:** Przed rozpoczęciem zmian konfiguracyjnych usuń luźne elementy (sztyce, blokady) i odłóż je w bezpieczne miejsce.
- **WERYFIKACJA:** Każdorazowo przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź stabilność konstrukcji oraz poprawne osadzenie wszystkich pinów blokujących. **[RYS. B]**

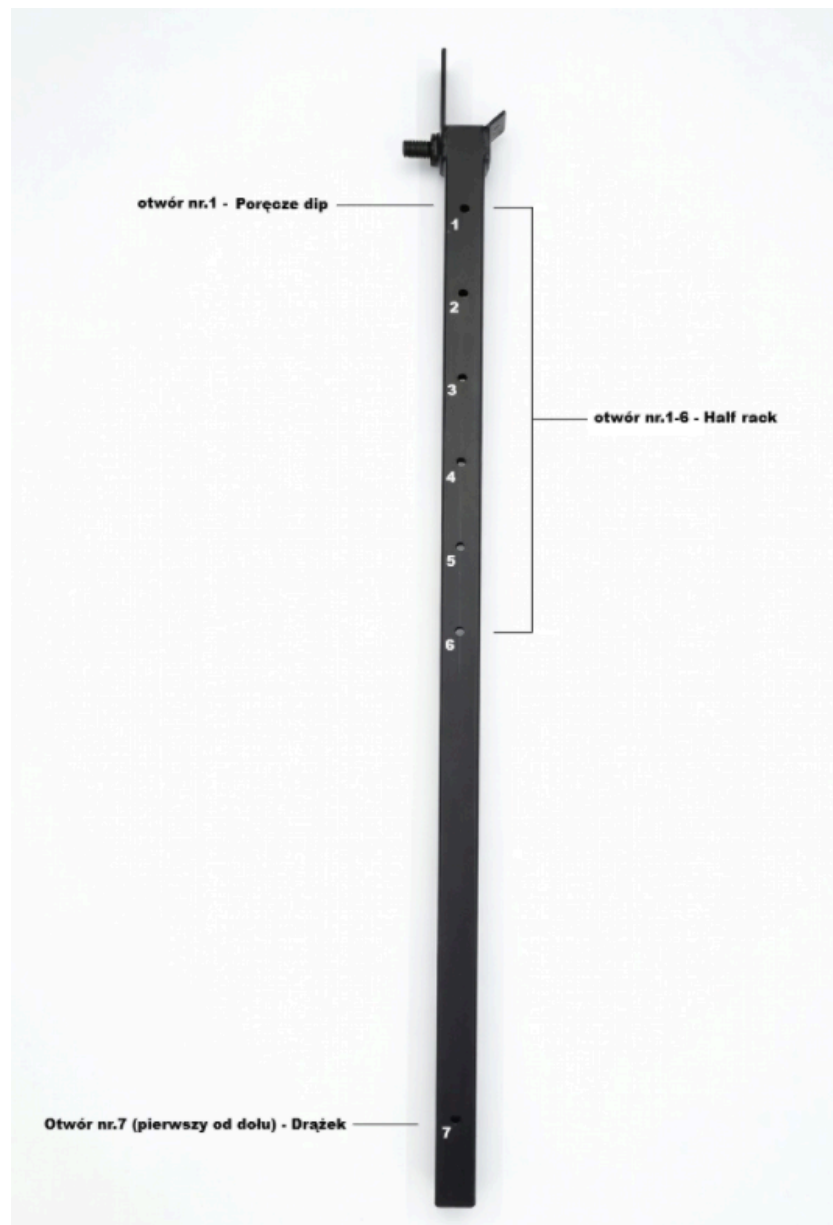
RYS. A: Schemat Rozkładania (Start)



RYS. B: System Podwójnego Zabezpieczenia (Safety Lock) - Poprawnie zabezpieczony pin blokujący.

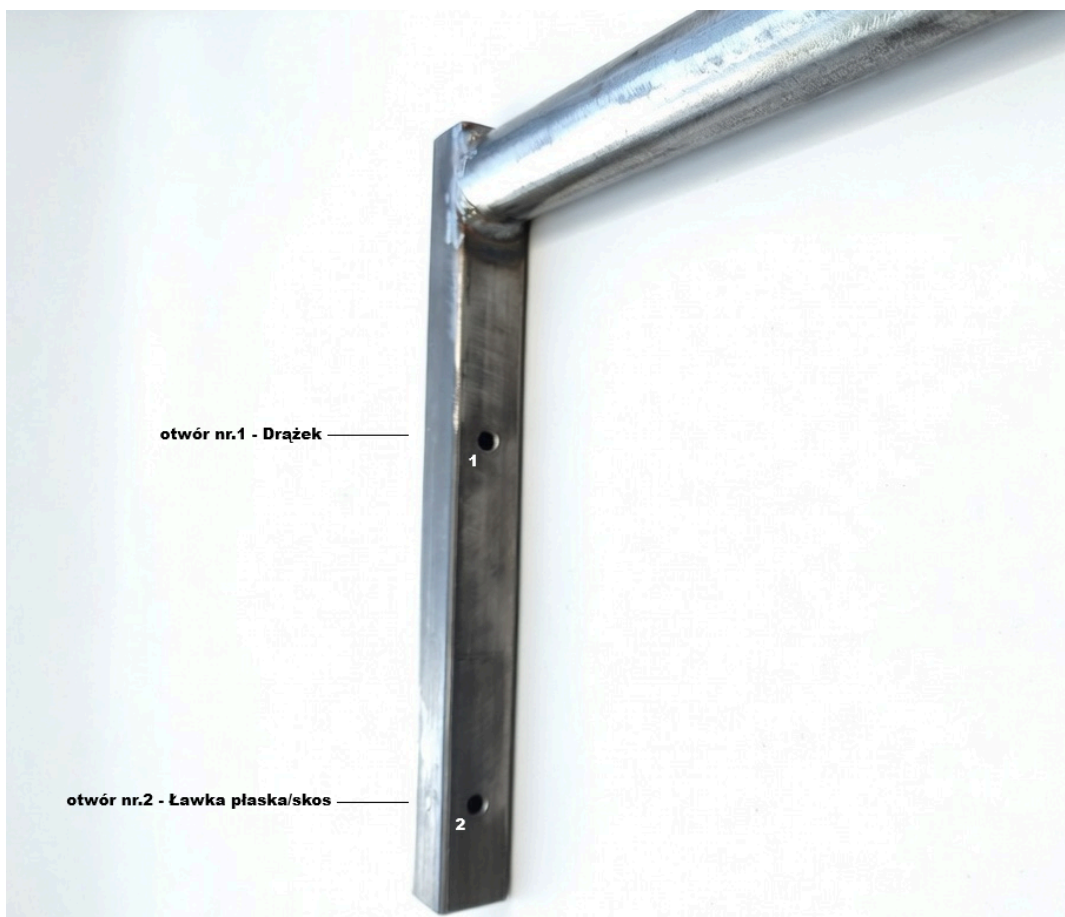


RYS. C: Opis otworów montażowych - sztyca wewnętrzna
Zabrania się używania otworów montażowych w innych konfiguracjach niż opisane na poniższym rysunku.



RYS. D: Opis otworów montażowych - drążek

Zabrania się używania otworów montażowych w innych konfiguracjach niż opisane na poniższym rysunku.



RYS. E: Konfiguracja Skos + Ostrzeżenie (Stability Hazard)



**KONFIGURACJA DOZWOLONA -
BRAK STOJAKÓW NA SZTANGĘ**



**KONFIGURACJA NIEDOZWOLONA -
STOJAKI NA SZTANGĘ I SZTANGA
RYZIKO PRZEWROCENIA STOJAKÓW I
SZTANGI W STRONĘ ŁAWKI**

5.1. Rozkładanie do pozycji Ławki Płaskiej



1. Połóż złożone urządzenie na płaskim, stabilnym i wypoziomowanym podłożu [Patrz Rys. A].
2. Odblokuj Piny Sprężynowe w zawiasie głównym ramy.
3. Rozłóż ramę całkowicie na płasko, aż Piny Sprężynowe automatycznie zatrzasną się w pozycji zablokowanej.
 - *Kontrola:* Upewnij się, że blokada zadziałała poprawnie, próbując złożyć nogi.
4. Obróć ramę i ustaw ją w pozycji roboczej (na nogach).
5. **Montaż stabilizatorów:** Wsuń Nogi Stojaków w Szytę Zewnętrzną po obu stronach ramy.
6. Zablokuj połączenia Pinami Blokującymi i **bezwzględnie zabezpiecz je Zawleczkami** [Patrz Rys. B].
7. (*Opcjonalnie*): Zamontuj Szytę Wewnętrzną w Nogach Stojaków, jeśli są wymagane do asekuracji. Zakaz używania otworu nr 7 w szytych wewnętrznych do regulacji stojaków.
8. **Kontrola końcowa i test stabilności:** Przed użyciem jakichkolwiek ciężarów, oprzyj się o ławkę i stojaki własnym ciałem, aby upewnić się, że konstrukcja stoi stabilnie na podłożu. Sprawdź fizycznie, czy wszystkie piny i zawleczki przeszły na wylot i są w pełni zablokowane. Dla Twojego bezpieczeństwa: weryfikacja poprawności montażu przed każdym treningiem leży po stronie użytkownika.

5.2. Konfiguracja: Ławka Skos Dodatni



1. Połóż złożone urządzenie na płaskim, stabilnym i wypoziomowanym podłożu [Patrz Rys. A]. Odblokuj Pin Sprężynowy jednej nogi w zawiasie głównym.
2. Rozłóż odblokowaną nogę do kąta ok. 75 stopni.
 - *Uwaga:* Uważaj, aby Pin Sprężynowy nie zablokował się przedwcześnie w pozycji 90 stopni. W takim przypadku odblokuj go i cofnij nogę do właściwej pozycji.
3. Zablokuj nogę w pozycji skosu, wkładając Pin Blokujący przez otwór przelotowy w zawiasie i ramie.
4. Drugą nogę pozostaw w pozycji złożonej (transportowej).
5. Obróć ramę i ustaw ją stabilnie.

6. **Zabezpieczenie stabilności:** Wsuń Nogi Stojaków (szerokie podstawy) w odpowiednie gniazda ramy i zablokuj Pinami z Zawleczkami. Jest to warunek konieczny dla zachowania stabilności poprzecznej.
7. **Montaż siedziska:** Zamocuj element siedziska w jednym z otworów na poręczę (DIP) w ramie głównej i dokręć pokrętkę dociskową.

⚠ OSTRZEŻENIE – ZAKAZ MONTAŻU SZTYC (STOJAKÓW) W konfiguracji SKOS DODATNI: [RYS. E]

- **NAKAZ:** Nogi Stojaków (szerokie podstawy) muszą być zamontowane w celu zapewnienia stabilności bocznej.
- **ZAKAZ:** Bezwzględnie zabrania się montowania pionowych sztyc pod sztangę (stojaków).
- **RYZYKO:** Umieszczenie obciążonej sztangi w tej konfiguracji drastycznie przesuną środek ciężkości do tyłu. Grozi to natychmiastowym wywróceniem urządzenia na użytkownika. Konfiguracja służy wyłącznie do ćwiczeń z hantlami.

8. Kontrola końcowa i test stabilności: Przed użyciem jakichkolwiek ciężarów, oprzyj się o ławkę i stojaki własnym ciałem, aby upewnić się, że konstrukcja stoi stabilnie na podłożu. Sprawdź fizycznie, czy wszystkie piny i zawleczki przeszły na wylot i są w pełni zablokowane. Dla Twojego bezpieczeństwa: weryfikacja poprawności montażu przed każdym treningiem leży po stronie użytkownika.

5.3. Konfiguracja: Poręczę do ćwiczeń (DIP)



1. Upewnij się, że rama jest rozłożona na płasko i zablokowana.
2. Wsuń Nogi Stojaków na zewnątrz, aby zwiększyć pole podparcia. Zablokuj je Pinami i Zawleczkami.
3. Włóż dedykowane ramiona DIP w gniazda ramy (profil 45x45 mm).
4. Dokręć ręczki chwytne do ramion (ręcznie, bez użycia narzędzi).
5. Ustaw wysokość poręczy.
6. Zablokuj połączenie Pinami Blokującymi i zabezpiecz Zawleczkami **[Patrz Rys. B]**.

⚠ OSTRZEŻENIE: LIMIT WYSUWU PORĘCZY Maksymalna dopuszczalna wysokość to **1. OTWÓR OD GÓRY [Patrz Rys. C]**.

Nie wolno blokować sztycy na otworach znajdujących się niżej. Zbyt krótki odcinek profilu pozostawiony wewnątrz ramy grozi wyłamaniem konstrukcji pod ciężarem użytkownika i upadkiem.

⚠ OSTRZEŻENIE: STREFA BEZPIECZNEGO CHWYTU (GRIP ZONE) Ze względu na wyważenie urządzenia, podczas ćwiczenia ręczki należy chwytać **wyłącznie w wyznaczonej strefie**, oddalonej od ramy głównej. Strefy te są wyraźnie oznaczone naklejkami na górnej powierzchni rączek.

- **NAKAZ (STREFA ZIELONA):** Chwytaj w obszarze oznaczonym jako **"GRIP"** (daleko od ramy).
- **ZAKAZ (STREFA CZERWONA):** Zabrania się chwytania rączek przy samej nasadzie, w obszarze oznaczonym jako **"NO GRIP / RAMA"**.
- **RYZYKO:** Chwyty zbyt blisko pionowych słupów skraca dźwignię stabilizującą. Grozi to utratą równowagi i gwałtownym **przewróceniem urządzenia w kierunku stojaków** (na użytkownika).

7. Kontrola końcowa i test stabilności: Przed użyciem jakichkolwiek ciężarów, oprzyj się o ławkę i stojaki własnym ciałem, aby upewnić się, że konstrukcja stoi stabilnie na podłożu. Sprawdź fizycznie, czy wszystkie piny i zawleczki przeszły na wylot i są w pełni zablokowane. Dla Twojego bezpieczeństwa: weryfikacja poprawności montażu przed każdym treningiem leży po stronie użytkownika.

5.4. Konfiguracja: Stojaki (Half-Rack) oraz Drażek

Procedura rozkładania bazy jest tożsama z pkt 5.1.

Wariant A: Stojaki pod sztangę (Half-Rack)



1. Wsuń Nogi Stojaków na żadaną szerokość i zablokuj Pinami.
2. Włóż długie Szytce Wewnętrzne (Stojaki) w gniazda Nóg.
3. Ustal wysokość haków asekuracyjnych pod sztangę.
4. Zablokuj połączenie Pinami i zabezpiecz Zawleczkami.

⚠ OSTRZEŻENIE: OGRANICZENIE DOLNEGO OTWORU W konfiguracji Half-Rack **zabrania się** używania najniższego otworu w Szytce Wewnętrznej. [Patrz Rys. C].

- Jest to otwór techniczny dedykowany wyłącznie dla drążka.
- **RYZIKO:** Jego użycie przy wysokim środku ciężkości (sztanga) nie zapewnia wystarczającej stabilności bazy i grozi przewróceniem zestawu.

5.Kontrola końcowa i test stabilności: Przed użyciem jakichkolwiek ciężarów, oprzyj się o ławkę i stojaki własnym ciałem, aby upewnić się, że konstrukcja stoi stabilnie na podłożu. Sprawdź fizycznie, czy wszystkie piny i zawleczki przeszły na wylot i są w pełni zablokowane. Dla Twojego bezpieczeństwa: weryfikacja poprawności montażu przed każdym treningiem leży po stronie użytkownika

Wariant B: Drążek do podciągania



1. **Stabilizacja:** Aby maksymalnie wydłużyć podstawę, wysuń Nogi Stojaków na zewnątrz i zablokuj je.
2. Wsuń Szytce Wewnętrzne w gniazda ramy.
3. Zamontuj belkę drążka na szczycie sztyc.
4. **Blokada wysokości:** W tej konfiguracji **NAKAZUJE SIĘ** zablokowanie drążka w najniższej możliwej pozycji (otwór nr.1)
5. Zabezpiecz drążek dedykowanymi pinami (po jednym na stronę).

⚠ OSTRZEŻENIE: WYMAGANA POZYCJA DOLNA Drążek do podciągania należy blokować **wyłącznie w najniższym otworze technicznym** (pierwszy otwór od sztycy drążka). **[Patrz Rys. D]**.

- **ZAKAZ:** Zabrania się podciągania na drążku wysuniętym teleskopowo w górę.
- **RYZYKO:** Użycie drążka w pozycji wysuniętej przesuwając środek ciężkości poza bezpieczny obrys podstawy, co grozi wywróceniem urządzenia na użytkownika.

6. Kontrola końcowa i test stabilności: Przed użyciem jakichkolwiek ciężarów, oprzyj się o ławkę i stojaki własnym ciałem, aby upewnić się, że konstrukcja stoi stabilnie na podłożu. Sprawdź fizycznie, czy wszystkie piny i zawlecзки przeszły na wylot i są w

pełni zablokowane. Dla Twojego bezpieczeństwa: weryfikacja poprawności montażu przed każdym treningiem leży po stronie użytkownika.

5.5. Konfiguracja: Ławka do wiosłowania (Seal Row)



1. Rozłóż ramę całkowicie na płasko (jak w pkt 5.1).
2. Wsuń Nogi Stojaków na boki, aby zapewnić stabilność. Zablokuj Pinami.
3. Wsuń Szytce Zewnętrzne w otwory nóg ramy w układzie:
 - Jedna sztyca w przedniej części ławki (wysokość klatki piersiowej).
 - Druga sztyca w tylnej części ławki (wysokość nóg).
4. Sprawdź stabilność konstrukcji, obciążając ją masą ciała przed rozpoczęciem wiosłowania.
5. **Kontrola końcowa i test stabilności:** Przed użyciem jakichkolwiek ciężarów, oprzyj się o ławkę i stojaki własnym ciałem, aby upewnić się, że konstrukcja stoi stabilnie na podłożu. Sprawdź fizycznie, czy wszystkie piny i zawleczki przeszły na wylot i są w pełni zablokowane. Dla Twojego bezpieczeństwa: weryfikacja poprawności montażu przed każdym treningiem leży po stronie użytkownika.

5.6. Konfiguracja: Ławka do brzusków



1. Połóż złożone urządzenie na płaskim, stabilnym i wypoziomowanym podłożu [Patrz Rys. A].
2. Odblokuj Pin Sprężynowy jednej nogi w zawiasie głównym i rozłóż jedną nogę.
3. Rozłóż jedną nogę, aż Pin Sprężynowy automatycznie zatrzaśnie się w pozycji zablokowanej.
 - a. *Kontrola:* Upewnij się, że blokada zadziałała poprawnie, próbując złożyć nogę.
4. Wsuń w rozłożoną nogę ramy, nogę stojaka i zablokuj połączenie Pinami zabezpiecz Zawleczkami.
5. W drugą (złożoną) nogę wsuń nogę stojaka.
6. Obróć ramę i ustaw ją w pozycji roboczej (na nogach).
7. **Montaż stabilizatorów:** Wsuń Szytce Zewnętrzne po obu stronach nogi stojaka, tej którą jest włożona w złożoną nogę ramy głównej.
8. Zablokuj połączenia Pinami Blokującymi i **bezwzględnie zabezpiecz je Zawleczkami** [Patrz Rys. B].
9. **Kontrola końcowa i test stabilności:** Przed użyciem jakichkolwiek ciężarów, oprzyj się o ławkę i stojaki własnym ciałem, aby upewnić się, że konstrukcja stoi stabilnie na podłożu. Sprawdź fizycznie, czy wszystkie piny i zawleczki przeszły na wylot i są w pełni zablokowane. Dla Twojego bezpieczeństwa: weryfikacja poprawności montażu przed każdym treningiem leży po stronie użytkownika.

5.7. Konfiguracja: Modlitewnik



1. Rozłóż ramę całkowicie na płasko (jak w pkt 5.1).
2. Wsuń Nogi Stojaków na boki, aby zapewnić stabilność. Zablokuj Pinami.
3. Wsuń Szytce Zewnętrzne w otwory dip w ramie głównej.
4. **Kontrola końcowa i test stabilności:** Przed użyciem jakichkolwiek ciężarów, oprzyj się o ławkę i stojaki własnym ciałem, aby upewnić się, że konstrukcja stoi stabilnie na podłożu. Sprawdź fizycznie, czy wszystkie piny i zawleczki przeszły na wylot i są w pełni zablokowane. Dla Twojego bezpieczeństwa: weryfikacja poprawności montażu przed każdym treningiem leży po stronie użytkownika.

5.8. Składanie i Transport

1. **Demontaż:** Usuń wszelkie obciążenia, gryfy i akcesoria (drażek, uchwyty DIP). Wyjmij Szytce z Nóg Stojaków.
2. Wsuń Nogi Stojaków maksymalnie do wewnątrz i zablokuj.
3. Odblokuj Piny Sprężynowe w zawiasie głównym.
4. Złóż ramę główną, chwytając wyłącznie za uchwyt transportowy lub tapicerkę.
5. Upewnij się, że blokada transportowa (Pin Sprężynowy) zatrzasnęła się.

⚠ RYZYKO ZMIAŹDZENIA (CRUSHING HAZARD) Podczas składania ramy istnieje wysokie ryzyko przytrzaśnięcia dłoni.

- **ZAKAZ:** Nigdy nie trzymaj dłoni w pobliżu zawiasu centralnego ani między zamykającymi się profilami!

- **PRZECHOWYWANIE:** Urządzenie po złożeniu do pozycji pionowej **nie jest wolnostojące**. Musi być przechowywane na płasko na podłodze lub stabilnie oparte o ścianę i odpowiednio zabezpieczone przed przypadkowym przewróceniem. **Należy bezwzględnie uniemożliwić dostęp do przechowywanego urządzenia dzieciom i zwierzętom domowym.** Pociągnięcie, popchnięcie lub próba wspinania się na złożoną ramę grozi jej upadkiem i poważnym urazem (przygnieceniem).

6. INSTRUKCJA ĆWICZEŃ I BIOMECHANIKA

(Zgodnie z wymogiem ISO 20957-1, pkt 5.16 f)

OSTRZEŻENIE ZDROWOTNE: Niewłaściwe lub nadmierne wykonywanie ćwiczeń może spowodować poważne uszkodzenia na zdrowiu lub doprowadzić do kontuzji. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, zawroty głowy, duszności lub ucisk w klatce piersiowej – **natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.**

6.1. Wyciskanie Sztangi (Bench Press)

- **Konfiguracja:** Ławka Płaska lub Skośna + Stojaki.
- **Pozycja Biomechaniczna:**
 1. Połóż się na ławce tak, aby oczy znajdowały się pionowo pod gryfem sztangi.
 2. **Punkty podparcia:** Głowa, łopatki i pośladki muszą przez cały czas przylegać do tapicerki. Stopy postaw płasko na podłożu, szeroko, dla zachowania stabilności.
 3. **Chwył:** Zamknięty (kciuk obejmuje gryf dla bezpieczeństwa). Nadgarstki proste.
 4. **Ruch:** Zdejmij sztangę ze stojaków. Opuszczaj powoli w kierunku mostka (nie odbijaj gryfu od klatki), a następnie wyciśnij do pełnego wyprostu ramion. Unikaj "mostkowania" (odrywania pośladków od ławki).

6.2. Pompki na Poręczach (DIP)

- **Konfiguracja:** Stojaki z zamontowanymi rączkami DIP (blokada pinami).
- **Pozycja Biomechaniczna:**

STREFA CHWYTU (GRIP ZONE): Ze względu na wyważenie urządzenia, rączki należy chwycić w wyznaczonej strefie, oddalonej od pionowych słupów ramy.

ZAKAZ: Zabrania się chwytania rączek przy samej nasadzie (bezpośrednio przy ramie głównej). Taki chwyt przesuną środek ciężkości w stronę bazy, co może spowodować utratę stabilności i przechylenie urządzenia w stronę stojaków.

Sylwetka: Utrzymuj ciało w lekkim pochyleniu do przodu. Unikaj pionizowania sylwetki przy jednoczesnym cofaniu nóg za linię pleców (ryzyko przeważenia do tyłu).

1. Chwyc rączki chwytem neutralnym, wyprostuj ramiona, zablokuj łokcie.

2. **Sylwetka:** Utrzymuj ciało spięte, łopatki ściągnięte w dół (depresja barków). Nie zapadaj się w barkach (nie chowaj szyi).
3. **Ruch:** Opuszczaj się powoli, trzymając łokcie blisko tułowia, do momentu, gdy bark znajdzie się na wysokości łokcia (kąąt ok. 90 stopni). Wróć do pozycji wyjściowej.
Ostrzeżenie: Nie wykonuj dynamicznych wymachów (tzw. kippingu) – grozi to utratą stabilności urządzenia.

6.3. Podciąganie na Drążku (Pull-Up)

- **Konfiguracja:** Maksymalna wysokość stojaków z zamontowaną belką drążka.
- **Pozycja Biomechaniczna:**
 1. Zwis swobodny na wyprostowanych rękach. Nogi mogą być lekko ugięte w kolanach i skrzyżowane.
 2. **Ruch:** Zainicjuj ruch ściągnięciem łopatek w dół i do siebie. Podciągaj się płynnie, prowadząc łokcie do bioder, aż broda znajdzie się nad linią drążka.
 3. Opuszczaj się w sposób kontrolowany do pełnego wyprost.
 4. **Stabilność:** Unikaj bujania tułowiem (huśtania). Ruch powinien odbywać się w osi pionowej urządzenia.

6.4. Wiosłowanie w Leżeniu (Seal Row)

- **Konfiguracja:** Ławka ustawiona poziomo na wysokich stojakach (User floating).
- **Pozycja Biomechaniczna:**
 1. Połóż się na brzuchu na ławce. Twarz skierowana w dół (szyja w linii kręgosłupa – nie zadzieraj głowy, aby nie obciążać odcinka szyjnego).
 2. Sięgnij po sztangę leżącą na ziemi pod ławką.
 3. **Ruch:** Przyciągnij sztangę do spodu ławki, prowadząc łokcie blisko tułowia i mocno ściągając łopatki. Ruch powinien wynikać z pracy mięśni grzbietu, a nie szarpania odcinkiem lędźwiowym.
 4. **Bezpieczeństwo:** Przed wejściem na ławkę upewnij się, że stoi ona stabilnie na podłożu, a piny blokujące wysokość są zabezpieczone zawleczkami.

6.5. Przysiady ze Sztangą (Back Squat)

- **Konfiguracja:** Stojaki (Half-Rack) ustawione na wysokość nieco poniżej linii barków.
- **Pozycja Biomechaniczna:**
 1. Stań pod sztangą, opierając gryf na mięśniach czworobocznych (góła pleców), a nie na kręgach szyjnych. Chwyć sztangę szeroko, wypnij klatkę piersiową.
 2. Zdejmij sztangę i zrób krok w tył. Stopy ustaw na szerokość barków, palce lekko na zewnątrz.
 3. **Ruch:** Zainicjuj ruch cofnięciem bioder (jak przy siadaniu na krzesło), utrzymując plecy proste. Kolana prowadź w linii palców stóp (nie zapadaj ich do środka).
 4. Zejdź do momentu, w którym uda są równoległe do podłoża, a następnie wstań dynamicznie.
 5. **Asekuracja:** Nie wykonuj przysiadów z ciężarem maksymalnym bez asekuracji partnera (spottera).

6.6. Pozostałe warianty treningowe (Other Exercises)

Przedstawiona powyżej lista obejmuje główne zastosowania urządzenia. Konstrukcja umożliwia wykonywanie innych ćwiczeń siłowych, jednakże:

1. **Wymagana Wiedza:** Wykonywanie ćwiczeń nieopisanych w instrukcji wymaga od użytkownika **zaawansowanej wiedzy** z zakresu biomechaniki.
2. **Odpowiedzialność:** Użytkownik podejmuje się wykonywania innych ćwiczeń wyłącznie na **własną odpowiedzialność**. Producent nie odpowiada za kontuzje wynikające z przyjęcia niewłaściwej pozycji lub użycia sprzętu niezgodnie z jego przeznaczeniem.
3. **Zdrowie:** Każda aktywność musi być dostosowana do aktualnego stanu zdrowia i kondycji użytkownika.

7. KONSERWACJA I HARMONOGRAM PRZEGLĄDÓW (CHECKLISTA)

Aby zapewnić bezpieczeństwo użytkowania (zgodnie z wymogami producenta i normy), użytkownik zobowiązany jest do regularnej kontroli sprzętu.

NARZĘDZIA WYMAGANE DO KONSERWACJI:

Klucze płaskie/oczkowe: Rozmiar 14 mm / 17 mm / 19 mm

Klucze imbusowe: Rozmiar 5 mm / 8 mm

nr. części	nazwa	ilość	opis	klucz
32	Śruba Zawiasu (ISO 4762)	2	M10×70	imbusowy 8
33	Nakrętka zawiasu (DIN 985)	2	M10	płaski 17
30	Trzpień blokujący M12	2	M12×1,5 / Ø7	płaski 14
31	Nakrętka Pinu (DIN 439)	2	M12×1,5	płaski 19
37	Śruba Siedziska (ISO 7380)	6	M6×10	imbusowy 4/5
35	Śruba rączki (ISO 7380)	2	M8×20	imbusowy 5

HARMONOGRAM KONTROLI:

Element do sprawdzenia	Częstotliwość	Co i jak sprawdzać?
Stabilność / Piny	Przed każdym użyciem	<ul style="list-style-type: none"> • Czy piny blokujące są włożone do końca? • Czy zawlecзки zabezpieczające są na miejscu? • Czy rama stoi stabilnie i nie chwieje się?
Rączka Transportowa	Raz w miesiącu	<ul style="list-style-type: none"> • KRYTYCZNE: Sprawdź dokręcenie śrub (M8) mocujących rączkę z obu stron. Luz grozi urwaniem uchwytu i upuszczeniem walizki na stopę!
Połączenia Konstrukcyjne	Raz w miesiącu	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdź kluczem dokręcenie głównych śrub i nakrętek (M10, M14, M17, M19) w zawiasie ramy. • Dokręć w razie wyczuwalnego luzu.
Tapicerka i Oparcie	Raz w miesiącu	<ul style="list-style-type: none"> • Śruby: Sprawdź dokręcenie śrub mocujących deskę do ramy (M6). Luźne oparcie jest niestabilne. • Stan: Inspekcja wizualna tapicerki – sprawdź pod kątem rozdarć, pęknięć szwów lub przetarć materiału.

Spawy i Rama	Raz na 3 miesiące	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrola wizualna spoin pod kątem mikropęknięć. • Sprawdź stan lakieru (odpryski mogą powodować korozję) oraz czy profile nie uległy deformacji.
Smarowanie	Co 3 miesiące	<ul style="list-style-type: none"> • Nałóż cienką warstwę smaru (np. silikonowego lub wazeliny technicznej) na elementy ruchome: zawiasy ramy oraz trzpienie pinów blokujących.

WYCOFANIE Z UŻYTKU:

Natychmiast wycofaj sprzęt z użytkowania i zabezpiecz go przed dostępem osób trzecich (w tym dzieci), jeśli wykryto:

- Pęknięcia spoin (spawów) lub materiału ramy.
- Trwałe deformacje (wygięcia) profili nośnych.
- Brakujące, luźne lub uszkodzone piny blokujące i zawlecзки.
- **Oznaki korozji (rdzy), które mogą osłabiać integralność konstrukcji.**

UWAGA: Bezwzględnie zabrania się samodzielnego naprawiania uszkodzeń elementów nośnych (np. spawania czy prostowania profili). W przypadku usterki skontaktuj się z naszym Działem Obsługi Klienta lub autoryzowanym serwisem producenta.

CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE:

- **Czyszczenie:** Po każdym treningu przetrzeć elementy mające kontakt z ciałem wilgotną ściereczką z dodatkiem łagodnego mydła, a następnie wytrzeć do sucha. Nie używać agresywnych detergentów, środków ściernych ani rozpuszczalników – mogą one trwale uszkodzić tapicerkę, elementy plastikowe oraz powłokę antykorozyjną.
- **Warunki środowiskowe:** Zgodnie z ostrzeżeniami ogólnymi, sprzęt należy przechowywać wyłącznie w suchym, zamkniętym pomieszczeniu o stabilnej temperaturze pokojowej. Bezwzględnie chronić przed wilgocią, mrozem i bezpośrednim działaniem wody oraz warunków atmosferycznych.

⚠ OSTRZEŻENIE - POZYCJA PRZECHOWYWANIA: Urządzenie po złożeniu do pozycji pionowej **nie jest wolnostojące**. Należy przechowywać je w pozycji poziomej (na płasko na podłodze) lub stabilnie oparte o ścianę i odpowiednio zabezpieczone przed przypadkowym przewróceniem. Pozostawienie urządzenia w pionie bez podparcia grozi jego upadkiem. **Należy bezwzględnie uniemożliwić dostęp do tak przechowywanego urządzenia**

dzieciom i zwierzętom domowym. Pociągnięcie, popchnięcie lub próba wspinania się na złożoną ramę stwarza ogromne ryzyko przewrócenia sprzętu i poważnego przygniecenia.

8. GWARANCJA I REKLAMACJE

WARUNEK OBOWIĄZYWANIA: Gwarancja obowiązuje wyłącznie w przypadku montażu, użytkowania oraz przechowywania sprzętu ściśle według zaleceń i ostrzeżeń zawartych w niniejszej instrukcji.

Producent udziela gwarancji na terytorium RP, licząc od daty zakupu, na następujące okresy:

- **2 lata:** Konstrukcja stalowa ramy głównej i spoiny (spawy).
- **1 rok:** Elementy ruchome, zabezpieczające i eksploatacyjne (piny blokujące, zawlecзки, tuleje, sztyce regulacyjne).
- **6 miesięcy:** Elementy miękkie (tapicerka, gąbki, gumowe antypoślizgi).

WYŁĄCZENIA Z GWARANCJI: Gwarancja nie obejmuje usterek i uszkodzeń wynikających z:

1. Nieprzestrzegania instrukcji obsługi, braku regularnej konserwacji lub przeciążenia urządzenia ponad wartości Dopuszczalnych Obciążeń (Rated Load / Max User Weight).
2. Wykorzystywania sprzętu w nieodpowiednich warunkach środowiskowych – w tym **korozji, pęknięć tworzyw i degradacji tapicerki spowodowanych przechowywaniem na zewnątrz, w wysokiej wilgotności, na mrozie lub w bezpośrednim nasłonecznieniu** (zgodnie z pkt. 3.1).
3. Użytkowania sprzętu niezgodnie z jego domowym przeznaczeniem (Klasa H) – wyklucza się zastosowania komercyjne (siłownie, kluby), terapeutyczne, rehabilitacyjne oraz publiczne.
4. Wykonywania niedozwolonych ćwiczeń (np. ćwiczenia dynamiczne, skoki, gwałtowne szarpnięcia) lub uderzeń (np. gwałtowne zrzucanie sztangi na podpory).
5. Uszkodzeń mechanicznych powstałych z winy użytkownika (np. uderzenia, upuszczenie sprzętu) oraz naturalnego zużycia eksploatacyjnego (np. zarysowania powłoki lakierniczej w miejscach regulacji, naturalne wycieranie się materiałów).

OSTRZEŻENIE – ZAKAZ SAMOWOLNYCH MODYFIKACJI

Jakiegokolwiek samodzielne ingerencje w strukturę lub mechanizmy urządzenia przez użytkownika lub osoby trzecie (w szczególności: wiercenie dodatkowych otworów, spawanie, cięcie profili stalowych, stosowanie nieoryginalnych elementów złącznych lub akcesoriów) są **surowo zabronione**.

Konsekwencje naruszenia zakazu:

1. **Zagrożenie bezpieczeństwa:** Ryzyko poważnego uszczerbku na zdrowiu lub utraty życia w wyniku naruszenia integralności konstrukcji i parametrów wytrzymałościowych potwierdzonych badaniami.
2. **Utrata gwarancji:** Natychmiastowe i nieodwołalne wygaśnięcie wszelkich uprawnień gwarancyjnych i rękojmi.
3. **Unieważnienie dokumentacji:** Automatyczne unieważnienie **Deklaracji Zgodności** dla danego egzemplarza. Producent (Gymsee Group Sp. z o.o.) zostaje zwolniony z wszelkiej odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku użytkowania zmodyfikowanego wyrobu.

9. CZĘŚCI ZAMIENNE (SPARE PARTS)

Schemat złożeniowy urządzenia (Exploded View) wraz z listą indeksów części znajduje się na końcu niniejszej instrukcji (Załącznik A). Aktualny katalog części dostępny jest również do pobrania na stronie producenta: www.gymsee.pl/parts.

Procedura Zamawiania: W przypadku zużycia elementów (np. zagubienie pinu, przetarcie tapicerki, zgubienie zaślepki), należy zamawiać wyłącznie oryginalne części GYMSEE. W zamówieniu prosimy podać:

1. **Model urządzenia:** WTF8
2. **Numer Seryjny (S/N):** (z tabliczki znamionowej)
3. **Numer części z rysunku:** (np. Part No. 14)

10. DANE PRODUCENTA I SERWIS

Producent:

GYMSEE Group Sp. z o.o.

ul. Sowia 1, 65-001 Zielona Góra, Polska

Kraj produkcji: Polska (Made in Poland)

Identyfikacja produktu: Numer partii (Batch No.) oraz Numer Seryjny (S/N) znajdują się na trwałej etykiecie znamionowej umieszczonej na **ramie głównej** (belce podstawy). *Przy kontakcie z serwisem prosimy o przygotowanie numeru seryjnego.*

Kontakt Serwisowy:

Tel: +48 793 941 312

E-mail: gymsee.eu@gmail.pl

11. OCHRONA ŚRODOWISKA I UTYLIZACJA (DISPOSAL)

DBAMY O ŚRODOWISKO – SEGREGUJ RAZEM Z NAMI! Twój nowy sprzęt dotarł do Ciebie bezpiecznie dzięki solidnemu opakowaniu. Pomóż nam dbać o planetę i odpowiednio posegreguj materiały po rozpakowaniu przesyłki:

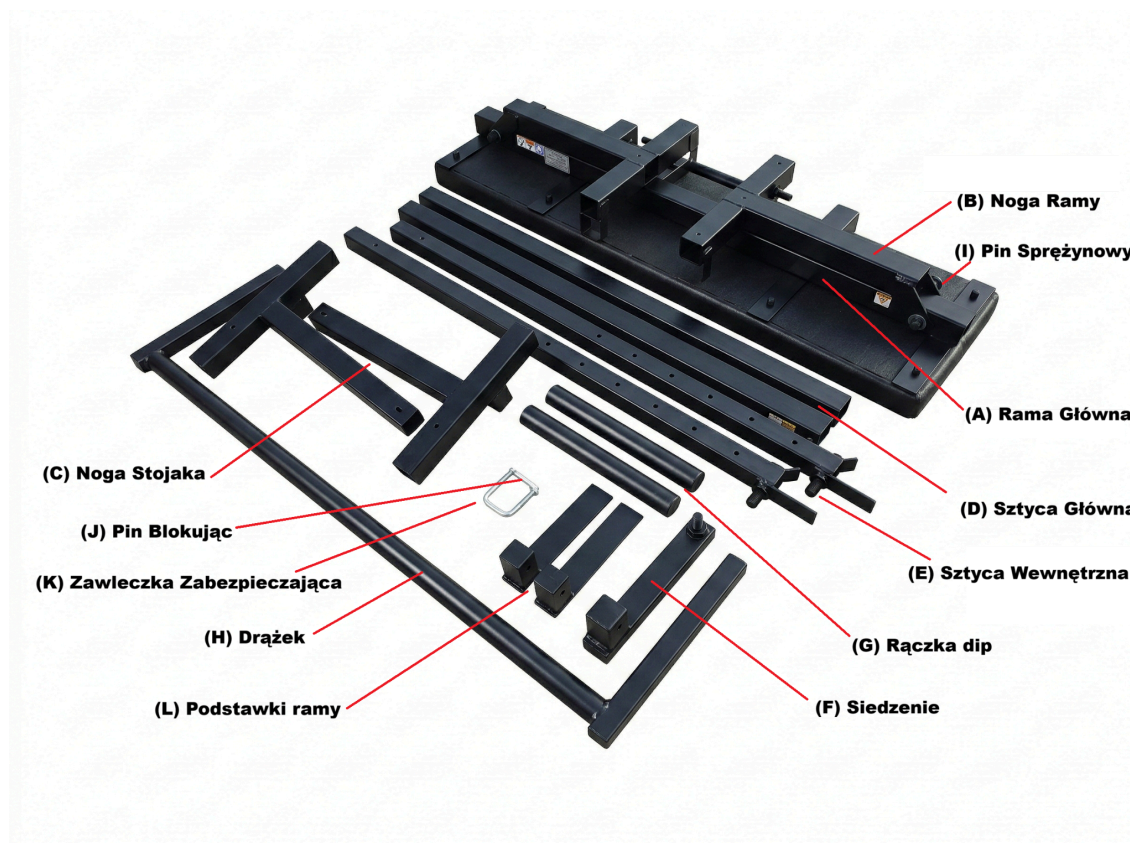
Opakowanie:

- **KARTON (Pudełko):** Materiał PAP 20 (Tektura) 👉 Wyrzuć do: **NIEBIESKIEGO** pojemnika na papier. ♻️ *Pamiętaj o zgnieceniu kartonu przed wyrzuceniem!*
- **FOLIA STRETCH (Czarna i przezroczysta):** Materiał LDPE 4 (Polietylen) 👉 Wyrzuć do: **ŻÓLTEGO** pojemnika na metale i tworzywa sztuczne.
- **TAŚMA KLEJĄCA:** Materiał PP 5 / PVC 3 👉 Wyrzuć do: **ŻÓLTEGO** pojemnika (drobne kawałki na kartonie nie przeszkadzają w recyklingu papieru).

Koniec eksploatacji urządzenia: Po zakończeniu wieloletniego użytkowania, sprzęt nie może być wyrzucany wraz ze zmieszanyimi odpadami komunalnymi.

- **Stal:** Ramę i elementy metalowe należy oddać do punktu skupu złomu (materiał w 100% nadaje się do recyklingu).
- **Elementy miękkie i plastikowe:** Tapicerkę oraz elementy z tworzywa sztucznego (zaślepki, antypoślizgi) należy zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami (np. oddać do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych - PSZOK).

ZAŁĄCZNIK A: SCHEMAT ZŁOŻENIOWY (EXPLODED VIEW)



Nr	Nazwa Części / Podzespołu	Nr	Nazwa Części / Podzespołu
I	ELEMENTY STALOWE	I	ELEMENTY STALOWE
1	Rama Główna (A)	5	Sztyca Wewnętrzna (E)
2	Noga Ramy (B)	6	Siedzenie (F)
3	Noga Stojaka (C)	7	Rączka dip (G)
4	Sztyca Główna (D)	8	Drażek (H)
II	ELEMENTY ZŁĄCZNE I COTS	II	ELEMENTY ZŁĄCZNE I COTS
9	Trzpień blokujący M12	13	Podkładka (DIN 9021)
10	Nakrętka Pinu (DIN 439)	14	Śruba rączki (ISO 7380)
11	Śruba Zawiasu (ISO 4762)	15	Śruba Siedziska (ISO 7380)
12	Nakrętka zawiasu (DIN 985)	16	Zawlecзка Składana
III	OPARCIE I TWORZYWA	III	TAPICERKA I TWORZYWA
17	Siedzisko	23	Zaślepka Rury Ø34 (czarna)
18	Zaślepka Profilu 45x45 (czarna)	24	Zaślepka z gwintem M8
19	Zaślepka Profilu 40x40 (czarna)	25	Zaślepka na śrubę (szara)
20	Zaślepka Profilu 40x20 (czarna)	26	Zaślepka Okrągła Ø10 (czarna)
21	Zaślepka Profilu 35x35 (czarna)	27	Zaślepka z gwintem M6 (czarna)

22	Zaślepka Profilu 30x30 (czarna)	28	Zaślepka z gwintem M10 (czarna)
----	---------------------------------	----	---------------------------------

Dziękujemy za dokładne zapoznanie się z instrukcją. Życzymy bezpiecznych i satysfakcjonujących treningów ze sprzętem GYMSEE!

--- KONIEC INSTRUKCJI OBSŁUGI ---
