

Bezpieczeństwo	2
Specyfikacja i elementy urządzenia	3
Oznaczenia ostrzegawcze wyposażenia	4-5
Wstęp	6
Instrukcja montażu	7-21
Wykaz części / widok montażowy elementów	22-23
Konserwacja i przechowywanie	24
Wskazówki treningowe	25-26
System BioForce™ i trening	27
Wprowadzenie	
Położenie kółek bloczkowych	28
Regulacja regulatora obciążenia	29
Regulacja siedzenia i podstawki do nóg	29

**UWAGA**

NIEPRZESTRZEGANIE ZASAD BEZPIECZEŃSTWA PRZEDSTAWIONYCH NA ETYKIETACH, W NINIEJSZEJ INSTRUKCJI ORAZ NA FILMIE INSTRUKTAŻOWYM GROZI POWAŻNYM USZKODZENIEM CIAŁA UŻYTKOWNIKA I INNYCH OSÓB.



**1) Przed rozpoczęciem niniejszego lub innego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.** Lekarz powinien pomóc w określeniu docelowego zakresu pulsu odpowiedniego dla wieku i kondycji fizycznej użytkownika. Niektóre ćwiczenia lub urządzenia nie powinny być stosowane przez wszystkich. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej wieku 35 lat, kobiet w ciąży lub osób ze stwierdzonymi problemami zdrowotnymi lub zaburzeniami równowagi. **W przypadku zażywania leków, które mogą wpływać na pracę serca,** konsultacja z lekarzem jest obowiązkowa.

**2) Trening należy rozpocząć powoli i kontynuować z rozwagą.**

Nawet doświadczeni sportowcy powinni rozpocząć trening od trybu dla początkujących w celu zapoznania się ze wszystkimi ćwiczeniami przed przejściem do bardziej zaawansowanego treningu i ćwiczeń. Najlepsze wyniki uzyskuje się w przypadku wykonania wszystkich ćwiczeń w tempie przedstawionym na filmie instruktażowym.

**3) Nie należy nadwężać kondycji w niniejszym lub innym programie treningowym.** Wsłuchaj się we własne ciało i odpowiadaj na zachodzące w nim reakcje. Należy nauczyć się rozróżniać pożądane zmęczenie od niepożądanego bólu. **W przypadku odczuwania bólu lub napięcia w klatce piersiowej, nieregularnej pracy serca, zawrotów głowy, mdłości lub utraty oddechu, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skontaktować się bezzwłocznie z lekarzem.**

**4) Rozgrzewka** przed każdym programem ćwiczeń powinien obejmować 5 do 10 minut ćwiczeń aerobowych, a po nich rozciągających.

**5) Przed KAŻDYM użyciem urządzenia należy sprawdzić wzrokowo jego stan.** Zabrania się obsługi urządzenia, jeżeli nie działa ono prawidłowo.

**6) ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ** podczas wchodzenia na i schodzenia z urządzenia.

Urządzenie należy ustawić i używać na stabilnej i równej powierzchni pokrytej wykładziną. Postępować zgodnie z instrukcją przedstawioną na filmie instruktażowym i w ćwiczeniach na stronach od 44 do 82 w celu zapoznania się z wymaganymi technikami ćwiczeń.

**7) Urządzenie można stosować WYŁĄCZNIE zgodnie z jego przeznaczeniem** określonym w niniejszej instrukcji. Zabrania się modyfikowania urządzenia lub stosowania dodatków, których nie zaleca producent.

**8) Zapewnienie wolnego miejsca za i przed urządzeniem** jest istotne w celu prowadzenia ćwiczeń na urządzeniu z

daleka od dzieci, zwierząt domowych, mebli i innych przedmiotów.

**9) Podczas ćwiczeń należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego.**

Strój sportowy powinien być wygodny, lekki i powinien zapewniać swobodę ruchu. Stosować wygodne obuwie sportowe z odpowiednią podeszwą antypoślizgową, np. obuwie do biegania lub aerobiku.

**10) URZĄDZENIE NIE JEST PRZEZNACZONE DLA DZIECI.**

Rodzice i opiekunowie dzieci powinni być świadomi ponoszonej odpowiedzialności, ponieważ naturalna zabawa dzieci oraz ich zamiłowanie do eksperymentowania mogą prowadzić do sytuacji i zachowań, do których urządzenie treningowe nie jest przystosowane. W celu uniknięcia uszkodzenia ciała, omawiane urządzenie i inne wyposażenie treningowe powinny znajdować się poza zasięgiem dzieci.

**Obowiązujące zasady:**

— *Zabezpieczyć pomieszczenia ze sprzętem sportowym przed dostępem dzieci.*

— *Przechowywać sprzęt sportowy w zamkniętym pomieszczeniu.*

— *Kontrolować, gdzie znajdują się dzieci podczas treningu.*

— *Jeżeli w domu znajdują się małe dzieci, nie zakładać słuchawek podczas treningu.*

— *Poinformować dzieci o niebezpieczeństwie związanym z wyposażeniem treningowym.*

**11) Kontrolować swobodę oddechu** i nie wstrzymywać go podczas ćwiczeń. Unikać nadmiernego obciążenia ćwiczeniami. Trening powinien umożliwiać prowadzenie rozmowy podczas ćwiczeń.

**12) Po sesji treningowej należy odpocząć** przez 5 do 10 minut wolnego marszu, a następnie rozciągania.

**13) Osoby niepełnosprawne zobowiązane są uzyskać zgodę lekarza** przed rozpoczęciem eksploatacji omawianego urządzenia i powinny ćwiczyć pod ścisłym nadzorem.

**14) Z urządzenia może korzystać jednocześnie wyłącznie jedna osoba.**

**15) ZABRANIA SIĘ** chwytania, stawiania stóp lub przedmiotów na urządzeniu lub w jego pobliżu w czasie, gdy korzysta z niego inna osoba.

Unikać zakleszczenia palców lub dłoni przez elementy ruchome podczas montażu lub eksploatacji urządzenia.

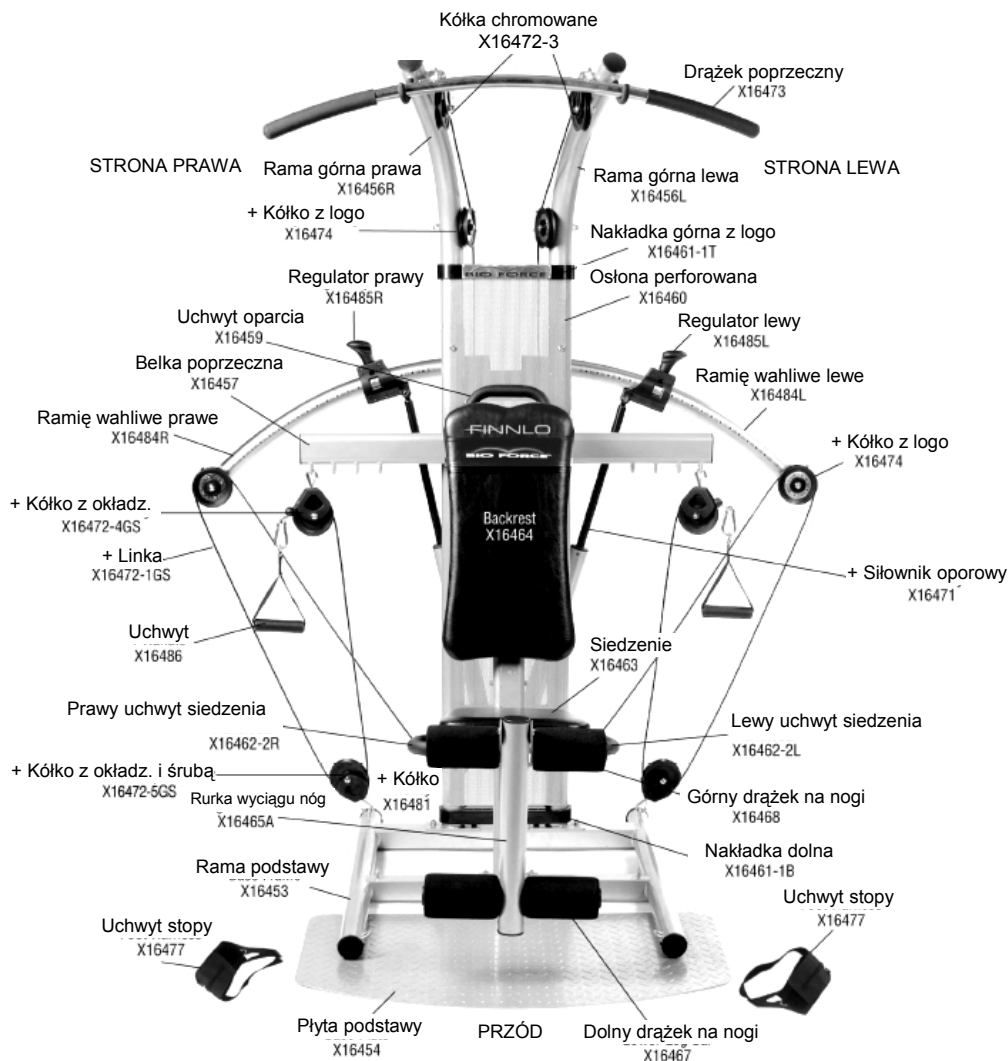
Przybliżone wymiary zmontowanego urządzenia:

Długość: 134 cm  
Szerokość: 165 cm  
Wysokość 208 cm

Waga: ok. 78 kg  
Maks. waga użytkownika: 135 kg

**UWAGA:**

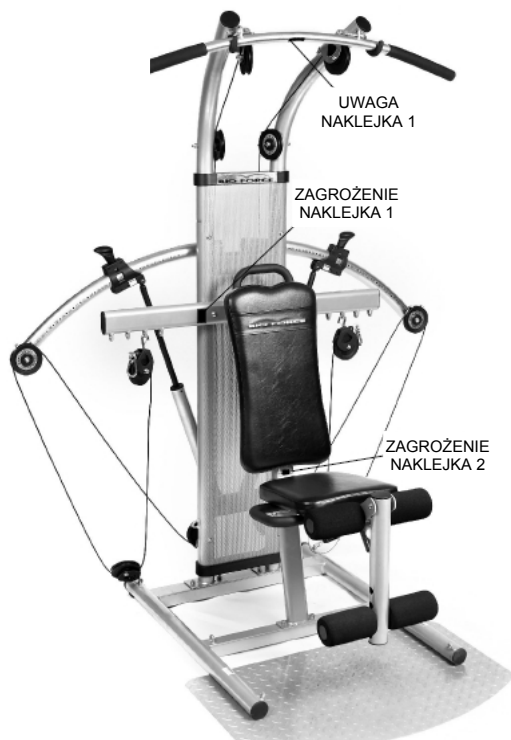
Wszystkie odniesienia lokalizacyjne, np. przód, tył, strona lewa i prawa, zawarte w niniejszej instrukcji dotyczą kierunków w stosunku do użytkownika siedzącego na urządzeniu treningowym i patrzącego w przód.



+ Części występujące po lewej i po prawej stronie urządzenia treningowego.

**WAŻNE:**

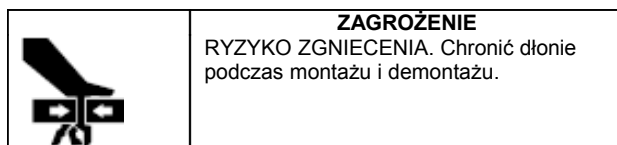
Należy zwrócić uwagę na lokalizację omawianych oznaczeń ostrzegawczych na posiadanym urządzeniu.


**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 1**
**UWAGA**

W czasie, gdy drążek poprzeczny nie jest używany, powinien on znajdować się w jego uchwycie.

**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 1**
**ZAGROŻENIE**

Niezastosowanie się do zasad bezpieczeństwa określonych w instrukcji użytkownika oraz filmie instruktażowym mogą prowadzić do **POWAŻNEGO USZKODZENIA CIAŁA LUB ŚMIERCI. CHRONIĆ PRZED DOSTĘPEM DZIECI.** Maksymalna waga użytkownika: 135 kg. Jeżeli naklejka ulegnie zniszczeniu, stanie się nieczytelna lub zostanie usunięta, należy ją zastąpić nową naklejką. Klasa: HC.

**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 2**

**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 3**
**ZAGROŻENIE**

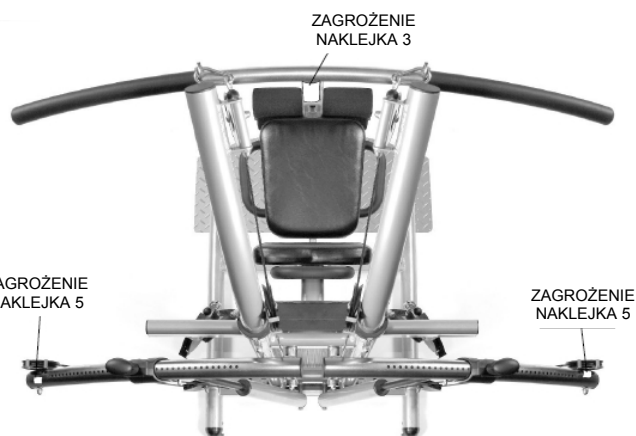

RYZYKO ZGNIECENIA. Chronić dłonie podczas eksploatacji urządzenia.

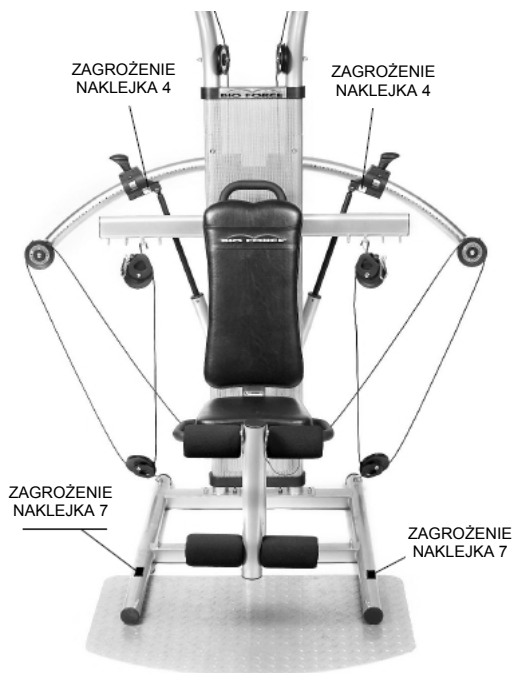
**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 5**

(w 6 miejscach)

**ZAGROŻENIE**


Chronić dłonie przed kontaktem z kołami pasowymi oraz elementami ruchomymi.




**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 4**  
 (w 2 miejscach)

**ZAGROŻENIE**  
 Przed rozpoczęciem eksploatacji należy się upewnić, czy zawleczka jest zabezpieczona.

**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 7**  
 (w 2 miejscach)

**ZAGROŻENIE**  
 W czasie ćwiczeń w pozycji stojącej, stopy powinny być stabilnie ustawione na podstawie.

**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 5**  
 (w 6 miejscach)

**ZAGROŻENIE**

Chronić dłonie przed kontaktem z kołami pasowymi oraz elementami ruchomymi.

**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 6**  
 (w 2 miejscach)

**ZAGROŻENIE**

RYZYKO ZGNIECENIA. Chronić dłonie podczas regulacji ramion.

**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 8**  
 (w 2 miejscach)

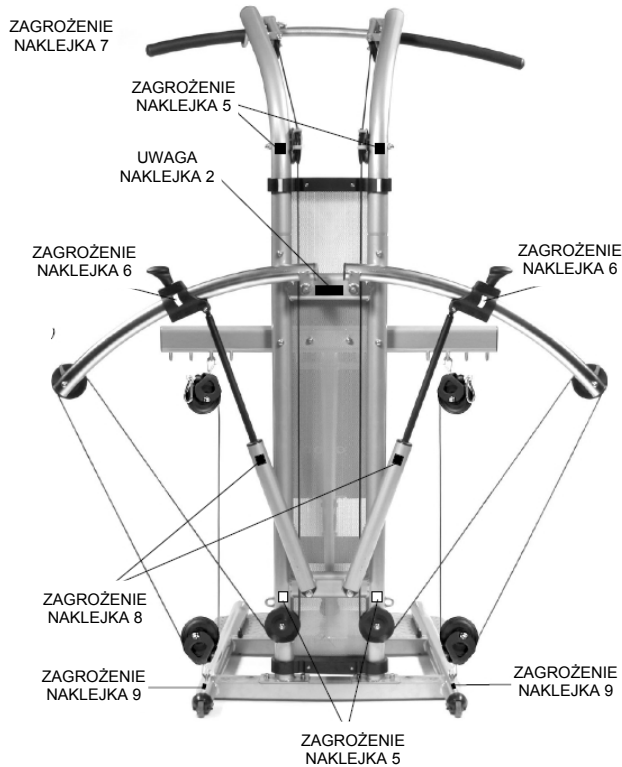
**ZAGROŻENIE**  
 Zawartość pod ciśnieniem. NIE OTWIERAĆ. Chronić przed wysoką temperaturą i ogniem.

**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 9**  
 (w 2 miejscach)

**ZAGROŻENIE**  
 ZABRANIA SIĘ ZDEJMOWANIA KÓŁEK po zakończeniu montażu urządzenia.

**OZNACZENIE OSTRZEGAWCZE 2**

**UWAGA**  
 W przypadku przenoszenia urządzenia w celu jego przechowywania, zaleca się, aby czynność wykonywały dwie osoby.



**Gratulacje!**

Gratulujemy zakupu systemu treningowego BioForce™ TNT. Właśnie wykonaliście ważny krok w kierunku spełnienia życiowych założeń sprawnościowych. Bez względu na to, czy oznaczają one zbudowanie silnie zaznaczonej klatki piersiowej, smukłych i seksownych nóg lub ogólnej sylwetki, system BioForce™ TNT umożliwi osiągnięcie wymaganych efektów.

Urządzenie treningowe BioForce™ jest oparte na siłownikach ze sprężonym azotem, które wytwarzają opór w zakresie pełnego ruchu w ćwiczeniu. Ponad sto ćwiczeń na kształtowanie sylwetki umożliwia rozpoczęcie treningu z zastosowaniem własnego programu ćwiczeń. BioForce™ pozwala na kształtowanie i wzmacnianie głównych grup mięśniowych w górnej i dolnej części ciała. Urządzenie może być stosowane przez każdego – bez względu na wiek, płeć i stan kondycji fizycznej.

Niniejsza instrukcja użytkownika ma na celu wsparcie podczas rozpoczęcia pracy z urządzeniem. Instrukcja zawiera program Eric'a Lichter'a „Budowa Sylwetki w 8 Tygodni”, opisy wszystkich ćwiczeń wykonywanych na BioForce™ oraz przewodnik po ćwiczeniach aerobowych. Instrukcja zawiera również tabele Eric'a Lichter'a wykorzystywane przez użytkownika w programie budowania masy i rzeźby dla mężczyzn oraz programie wysmuklania sylwetki dla kobiet. Załączamy również film instruktażowy Eric'a Lichter'a zawierający wskazówki dotyczące metod i technik oraz krótką instrukcję montażową i podręcznik zdrowego żywienia. Dostarczone narzędzia zapewniają podstawową grupę ćwiczeń oraz programy treningowo-żywniowe w celu uzyskania najlepszych wyników.

Każdy użytkownik powinien dokładnie zapoznać się z treścią niniejszej instrukcji.

W przypadku wystąpienia pytań w czasie stosowania posiadanego systemu, prosimy o kontakt z lokalnym dystrybutorem. Zapewniamy, że interesuje nas całkowite zadowolenie klienta, ponieważ wiemy, że wasz sukces jest również naszym sukcesem!

Z wyrazami szacunku,

**HAMMER Sport AG**  
**FINNLO Bio Force – Trainingserfolge**  
Von-Liebig-Str. 21  
89231 Neu-Ulm  
NIEMCY

Email: [info@finnlo.de](mailto:info@finnlo.de) – [www.finnlo.de](http://www.finnlo.de)



**UWAGA:**

Wszystkie odniesienia lokalizacyjne, np. przód, tył, strona lewa i prawa, zawarte w niniejszej instrukcji dotyczą kierunków w stosunku do użytkownika siedzącego na urządzeniu treningowym i patrzącego w przód.

## WSKAZÓWKI

Niektóre z naszych produktów są fabrycznie smarowane. Zalecamy zabezpieczenie podłogi lub innych elementów gazetami lub materiałem.

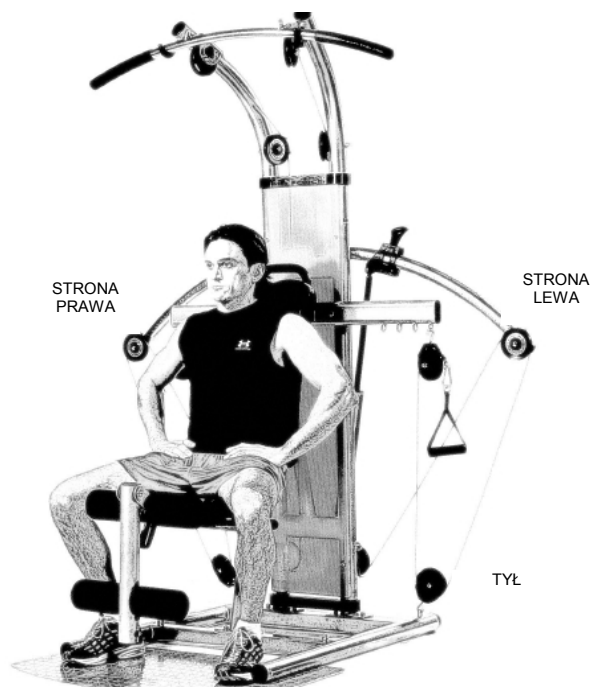
Dokładnie zapoznać się z treścią instrukcji i zidentyfikować wszystkie elementy i narzędzia przedstawione na stronie 8.

Podczas transportu produkt wymaga ok. 83 cali wolnego miejsca powyżej urządzenia. Przed montażem należy się upewnić, czy zapewnione jest odpowiednie miejsce. Zalecamy montaż urządzenia w jego docelowej lokalizacji.

***UWAGA!** Podczas przenoszenia urządzenia w celu jego przechowywania, zalecamy, aby czynność wykonywały dwie osoby.*

Wszystkie nakrętki i śruby instalowane są w kierunku tylnym – tj. nakrętka zakładana jest po stronie tylnej.

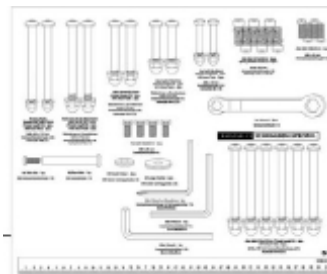
Niektóre czynności montażowe mogą wymagać ponoszenia elementów przez 2 osoby.



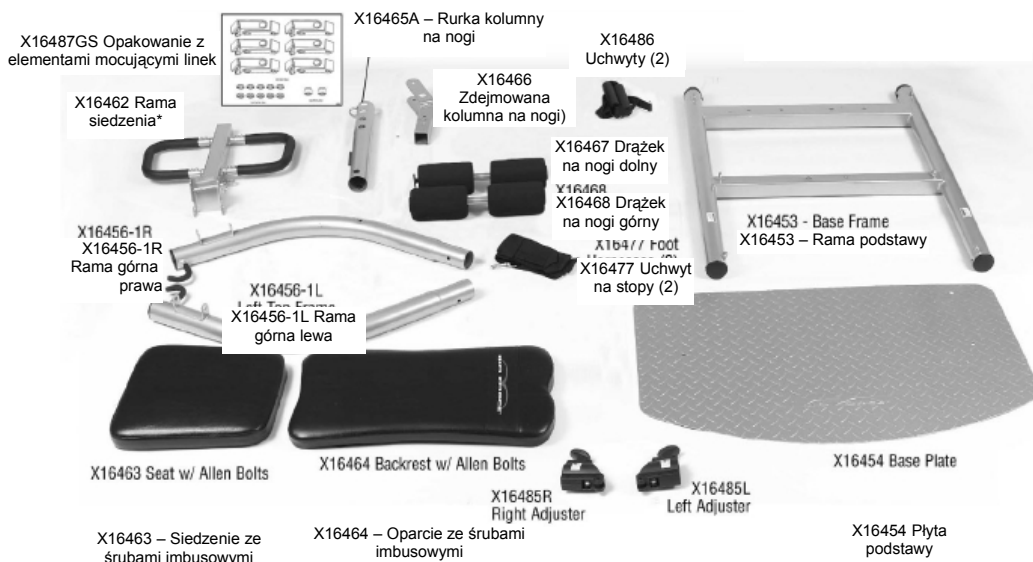
**Rozmieszczenie elementów**

Rozłożyć elementy urządzenia BioForce™ zgodnie ze schematem na niniejszej stronie i kolejnych stronach o zapoznać się z nazwami elementów w celu ułatwienia czynności montażowych.

Sprawdzić, czy zestaw jest kompletny.

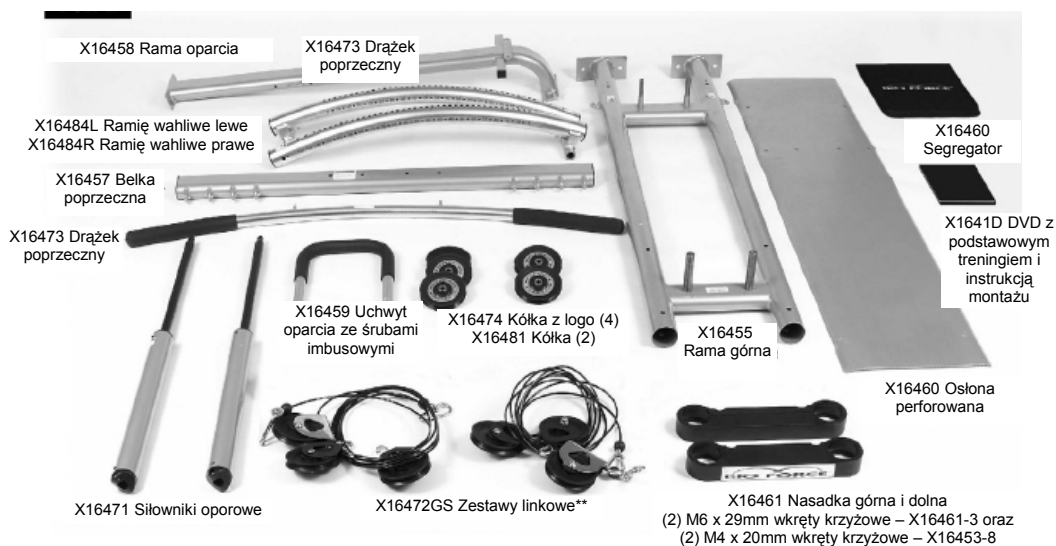

**OPAKOWANIE NR 1**

X16478GS Opakowanie z elementami mocującymi



X16485R  
X16485R  
Regulator prawy

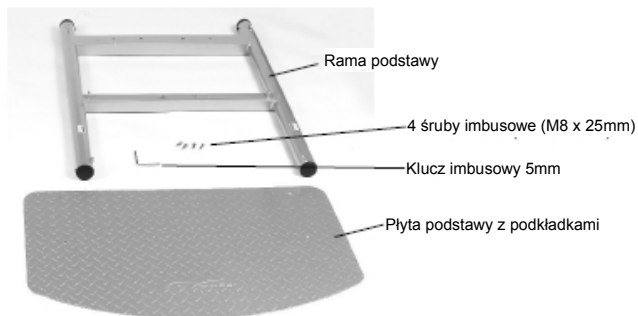
\*Ważne: lewy i prawy uchwyt siedzenia przymocowywany jest do ramy

**OPAKOWANIE NR 2**


\*\*Ważne: każdy układ linkowy obejmuje: linkę, 1 chromowane kółko i 2 kółka z okładziną.

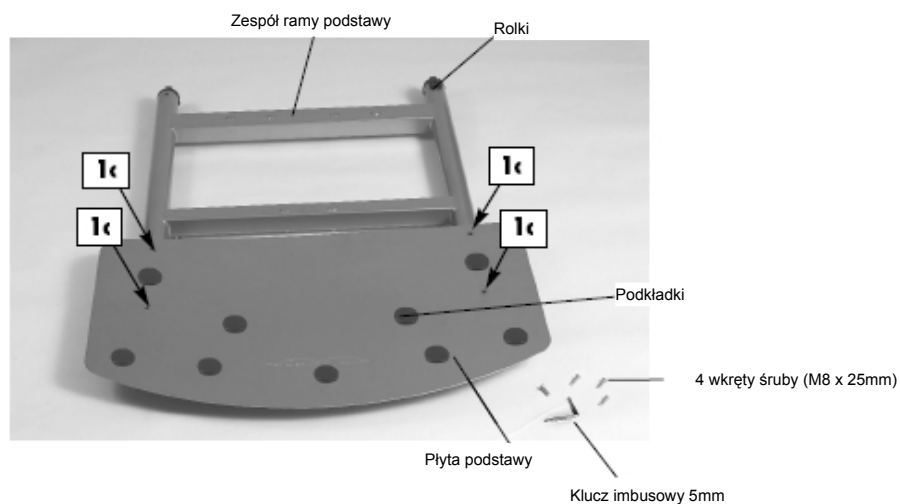


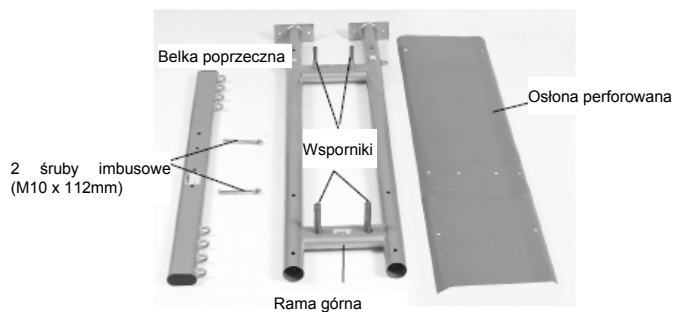
**ZALECAMY WYKONYWANIE MONTAŻU BIO FORCE™  
W DOCELOWEJ LOKALIZACJI.**

**Elementy ETAPU 1**

**ETAP 1 – Montaż ramy**

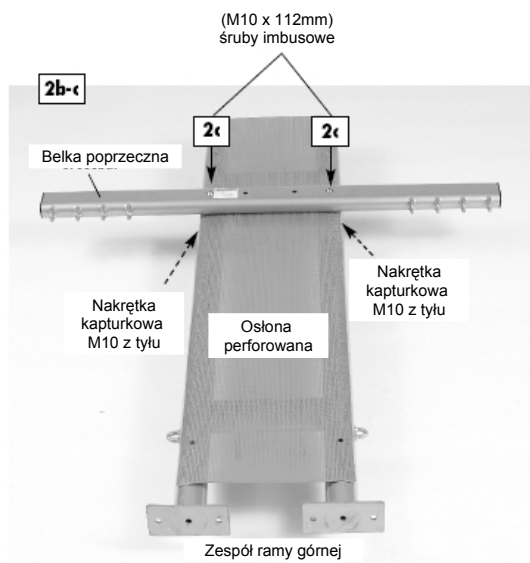
- a. Położyć ramę kierując naklejki ostrzegawcze w dół.
- b. Umieścić płytę podstawy na ramie, po przeciwnej stronie rolek. Upewnić się, czy wygięta krawędź płyty skierowana jest na zewnątrz, a podkładki – w górę.
- c. Wyrównać otwory płyty podstawy z otworami ramy i połączyć elementy 4 śrubami imbusowymi. Dokręcić śruby zapewnionym kluczem imbusowym.

Położyć zespół podstawy prawą stroną na podłodze (naklejki skierowane w górę).



**Elementy ETAPU 2**

**ETAP 2 – Montaż ramy pionowej**

- a. Obrócić ramę pionową tak, aby leżała na drążkach wsporczych, a naklejki powinny być skierowane w dół.
- b. Położyć na ramie osłonę perforowaną i belkę poprzeczną i ustawić ich otwory w osi. Naklejka na belce poprzecznej powinna pozostać widoczna.
- c. Włożyć 2 śruby imbusowe do zewnętrznych otworów belki poprzecznej, osłony perforowanej i ramy pionowej. Założyć na śruby nakrętki kapturkowe i dokręcić je ręką.  
 Uwaga: Ręczne dokręcenie śrub ułatwia wyrównanie położenia sekcji ramy i zespołu linkowego. Śruby zabezpiecza się po regulacji.

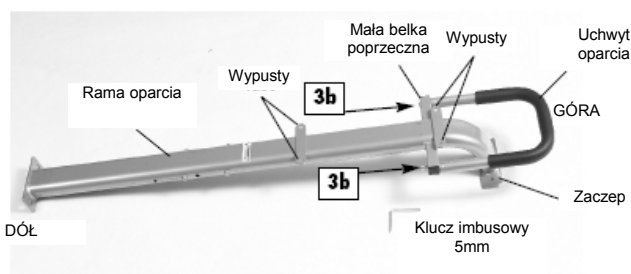


**Wszystkie nakrętki i śruby instalowane są w kierunku tylnym – tj. nakrętka zakładana jest po stronie tylnej.**

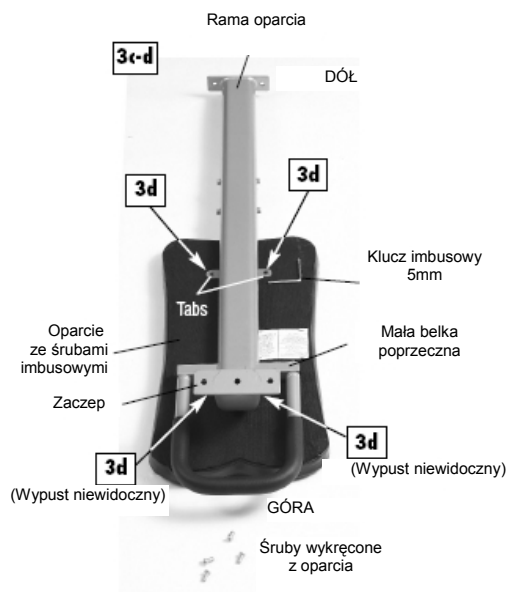
**Elementy ETAPU 3**

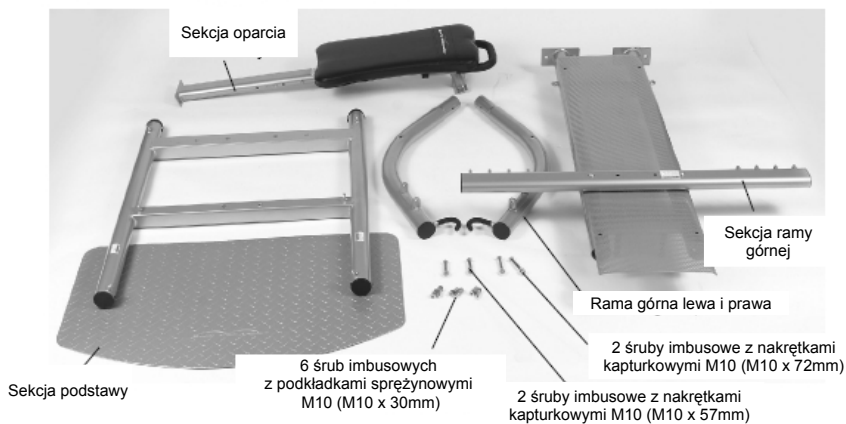
**ETAP 3 – Montaż ramy oparcia**

- α. Zdjąć śruby na końcach uchwytu oparcia.
- β. Przymocować uchwyt oparcia do małej belki poprzecznej w górnej części ramy oparcia za pomocą 2 śrub imbusowych, które wcześniej zdjęto. Dokręcić śruby zapewnionym kluczem imbusowym.
- γ. Obrócić oparcie i zdjąć tylne śruby.
- δ. Obrócić ramę oparcia tak, aby płaskie wypusty leżały płasko na oparciu. Upewnić się, czy górna część oparcia (strona z logo) znajduje się na górnym końcu ramy oparcia (strona z uchwytem), zgodnie ze zdjęciami poniżej i obok. Zabezpieczyć położenie oparcia 4 zdjętymi wcześniej (punkt 3c) śrubami imbusowymi włożonymi w otwory wypustów na ramie oparcia oraz w otwory oparcia.



Złożona sekcja oparcia

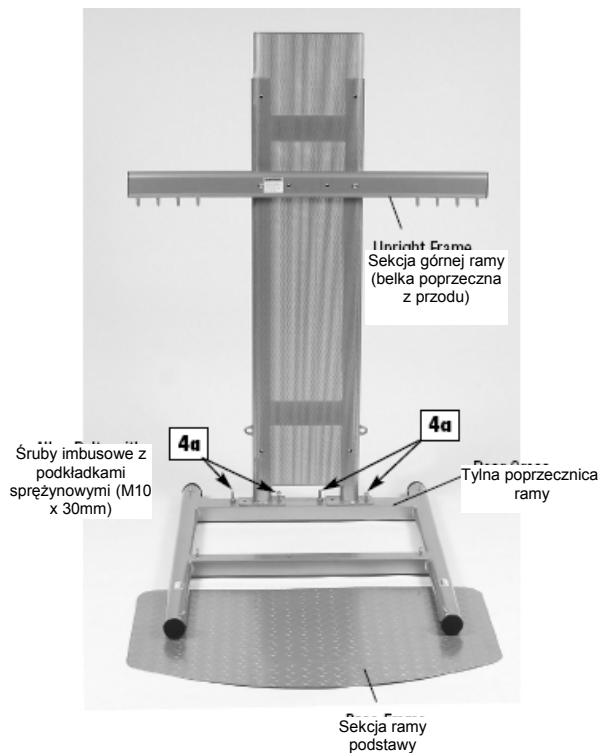


**Elementy ETAPU 4**

**ETAP 4 – Montaż głównym elementów ramy**

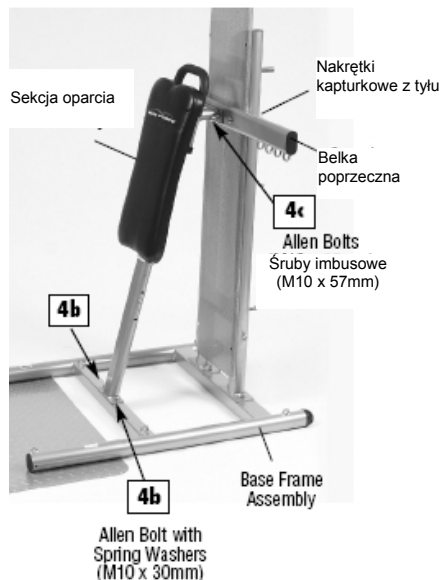
- a. Ostrożnie założyć sekcję ramy pionowej na tylną poprzecznicę ramy płyty podstawy, upewniając się, czy belka poprzeczna i osłona perforowana skierowane są do przodu. Zabezpieczyć położenie elementów 4 śrubami imbusowymi z podkładkami sprężynowymi. Dokręcić ręką.

**UWAGA**

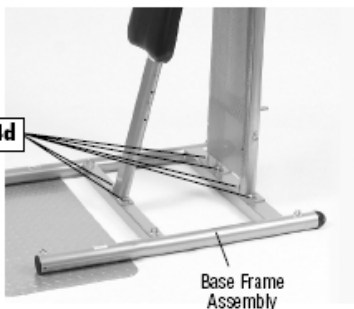
Sekcja pionowa ramy jest ciężka i powinny ją obsługiwać 2 osoby.



- b. Ustawić sekcję ramy oparcia w jej położeniu wyrównując otwory w jej dolnej części z otworami centralnej poprzecznicy zespołu ramy podstawy. Zabezpieczyć jej położenie 2 śrubami imbusowymi z podkładkami sprężynowymi. Dokręcić ręką.
- c. Ustawić otwory w górnej części ramy oparcia zgodnie z otworami centralnymi na belce poprzecznej.



- d. Dokręcić 6 śrub ramy podstawy kluczem imbusowym.

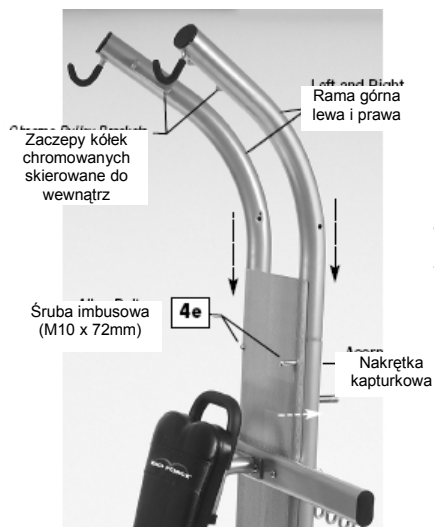


Sekcja ramy podstawy

Sekcja ramy podstawy

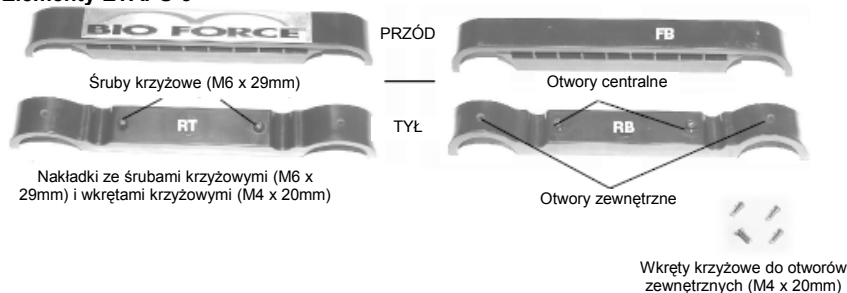
Śruby imbusowe z podkładkami sprężynowymi (M10 x 30mm)

- e. Wsunąć lewą i prawą część ramy górnej na ramę pionową tak, aby zaczepy kółek chromowanych były skierowane do wewnątrz. Zabezpieczyć elementy 2 śrubami imbusowymi i nakrętkami kapturkowymi. Dokręcić ręką.



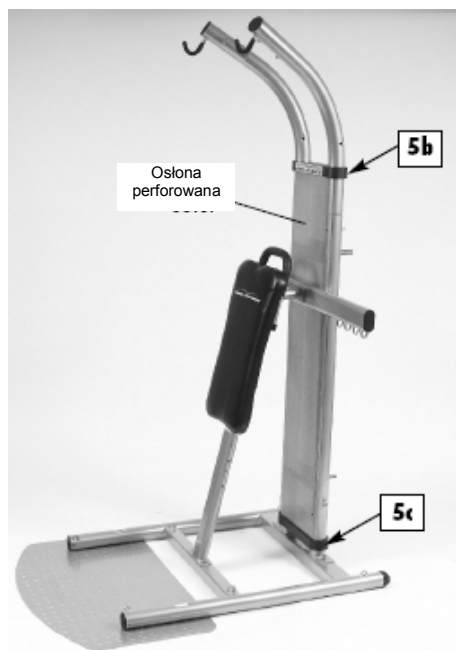
**Wszystkie nakrętki i śruby instalowane są w kierunku tylnym – tj. nakrętka zakładana jest po stronie tylnej.**

## Elementy ETAPU 5



## ETAP 5 – Montaż nasadki osłony

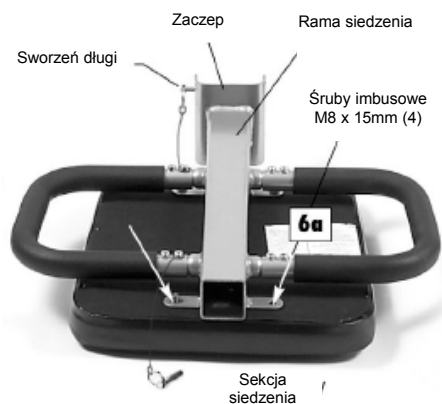
- a. Wyciągnąć 2 (M6 x 29mm) wkręty krzyżowe z górnej nasadki osłony perforowanej za pomocą zapewnionego śrubokręta krzyżowego, oddzielnie po stronie tylnej i przedniej.  
Uwaga: część nasadki z logo BioForce™ należy zamontować z przodu.
- b. Wsunąć rowek prowadzący nasadki na krawędź osłony perforowanej. Może być wymagane delikatne stukanie w nasadkę w celu wprowadzenia jej do właściwego położenia. Założyć tylną część nasadki i zabezpieczyć jej położenie 2 (M6 x 29mm) wkrętami krzyżowymi wykręconymi na etapie 5a wprowadzając je ponownie w 2 centralne otwory. Przymocować tylną część osłony do ramy za pomocą 2 (M4 x 20mm) wkrętów krzyżowych, wprowadzając je do 2 zewnętrznych otworów. Dokręcić wkręty zapewnionym śrubokrętem krzyżowym.
- c. Powtórzyć etapy a i b dla nasadki dolnej.



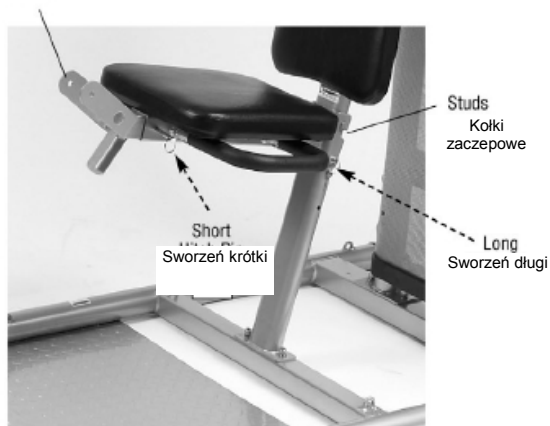
**Elementy ETAPU 6 i 7**

**ETAP 6 – Montaż siedzenia**

- a. Zdjąć śruby z dolnej części siedzenia. Umieścić ramę siedzenia na dolnej części siedzenia, upewniając się, aby długi sworzeń z zaczepem skierowane były zgodnie z kierunkiem ułożenia wąskiej krawędzi siedzenia. Umieścić ponownie w otworach 4 śruby imbusowe dolnej części siedzenia. Dokręcić wkrety zapewnionym kluczem imbusowym (5mm).



Zdejmowany uchwyt rurki wyciągu nóg



- b. Wyjąć długi sworzeń z ramy siedzenia. Zawiesić moduł siedzenia na górnych kołkach ramy oparcia. **WAŻNE: Upewnić się, czy zaczep na module siedzenia dokładnie założony jest na kołku.** Przełożyć długi sworzeń przez otwory pod kołkami zabezpieczając położenie siedzenia.
- c. Wyjąć krótki sworzeń z modułu siedzenia. Założyć ramę nóg na otwartą część modułu siedzenia umieszczając jej uchwyt zgodnie z rysunkiem. Ponownie przełożyć krótki sworzeń przez otwory w konstrukcji siedzenia i rurze ramy nóg.



- b. Zdjąć zaślepkę i okładzinę z gąbki z jednej strony drążka i przełożyć go przez otwory w środkowej części wspornika. Założyć ponownie zaślepkę i okładzinę. **UWAGA: Należy upewnić się, czy zaśleпка jest dokładnie założona na drążku.** Uwaga: górny drążek jest dłuższy od dolnego.
- c. Zdjąć zaślepkę i okładzinę z gąbki z jednej strony drążka i przełożyć go przez otwory w dolnej części rurki. Założyć ponownie zaślepkę i okładzinę. (Obracanie okładziny ułatwia jej zdejmowanie i zakładanie.)

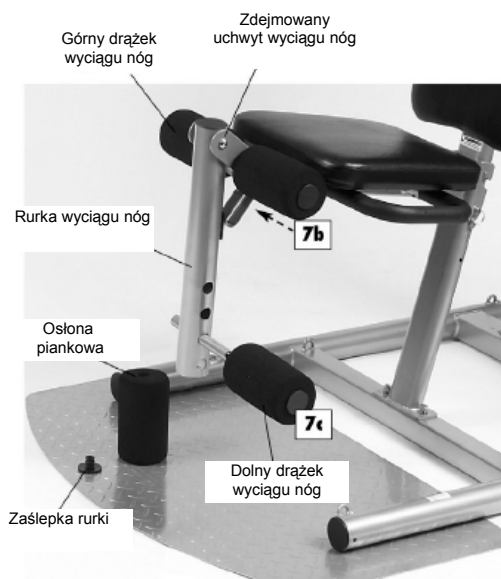
Na stronie 29 przedstawiono wskazówki dotyczące regulacji drążka.

**ETAP 7 – Montaż wyciągu do ćwiczenia mięśni nóg.**

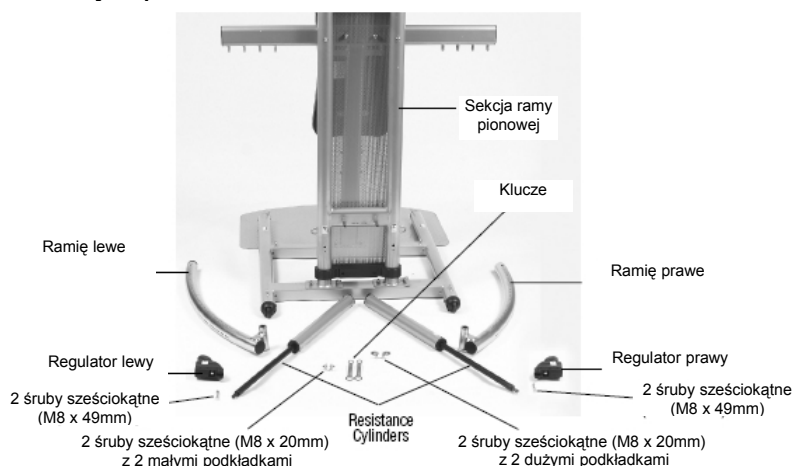
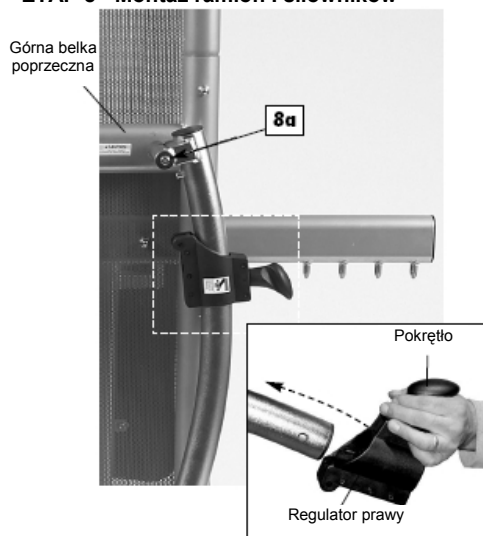
- a. Górną część rurki elementu do ćwiczenia mięśni nóg umieścić w konstrukcji wyjmowanego uchwytu. Uwaga: otwory w górnej części rurki elementu do ćwiczenia mięśni nóg są wyposażone w tulejki. Naklejka informacyjna jest skierowana w stronę siedziska. Włożyć nakrętkę tulei w otwór wyjmowanej rurki i drążka wyciągu. Dokręcić za pomocą śruby i klucza imbusowego (5 i 6 mm).



Nakrętka kapturkowa ze śrubą imbusową



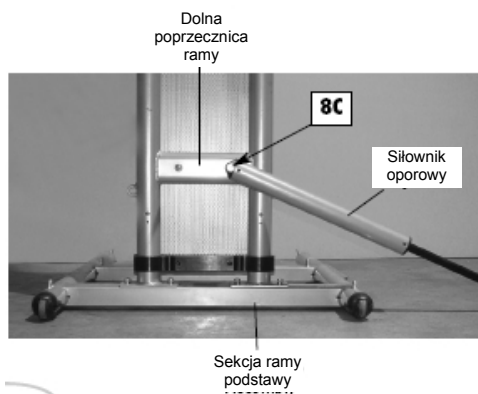


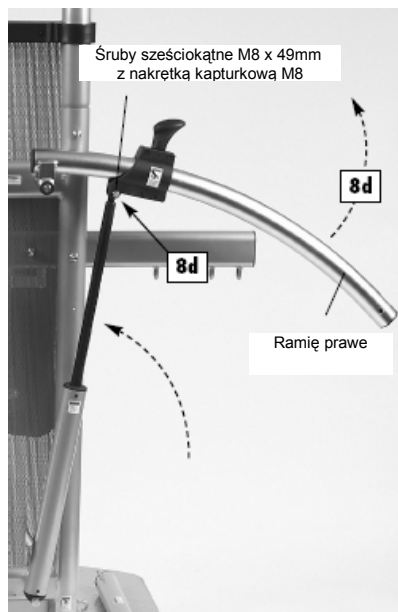
**Elementy etapu 8**

**ETAP 8 - Montaż ramion i siłowników**


Ustawiają się za urządzeniem Bio Force:

- a. Wsunąć prawe ramię na drążek konstrukcji górnej części ramy pionowej. Za pomocą dużej płaskiej podkładki i śruby imbusowej zabezpieczyć i dokręcić ramię (klucz 13mm). Podziałka regulacyjna powinna znajdować się z przodu.
- b. Unieść pokrętko prawego regulatora jednocześnie wsuwając je na ramię. Należy dosunąć je do cyfry 20. Podziałka znajduje się na przedniej części ramienia. Prawa lub lewa strona jest zaznaczona poniżej pokrętła z tylnej prawej strony regulatora. Wartość regulacji powinna być widoczna w otworze z przodu regulatora.

- c. Kierując naklejkę informacyjną do przodu należy umieścić dolną część siłownika oporowego na dolnej części poprzecznicy ramy pionowej, w taki sposób, aby górna część siłownika była skierowana w prawą stronę urządzenia. Za pomocą płaskiej, małej podkładki oraz śrub imbusowych przykręcić dolną część siłownika. Dokręcić śrubę za pomocą klucza.





**Wszystkie śruby i nakrętki instaluje się tyłem do przodu – tj. nakrętki znajdują się z tyłu urządzenia.**

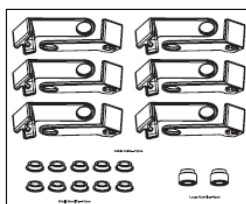
- d. Unieść prawe ramię i siłownik tak, aby górna część cylindra i dolna część prawego regulatora znajdowały się w jednej linii. Gdy obie części zostaną wyrównane, należy połączyć je za pomocą śruby imbusowej i nakrętki kapturkowej. Należy pamiętać o tym, że nakrętka powinna być założona z tyłu urządzenia. Dokręcić wszystkie śruby i nakrętki za pomocą odpowiedniego klucza.
- e. Powtórzyć czynności opisane w podpunktach a-d w celu zamontowania ramienia lewego.

### ETAP 9 – Montaż kółek bloczkowych linki

#### Elementy etapu 9

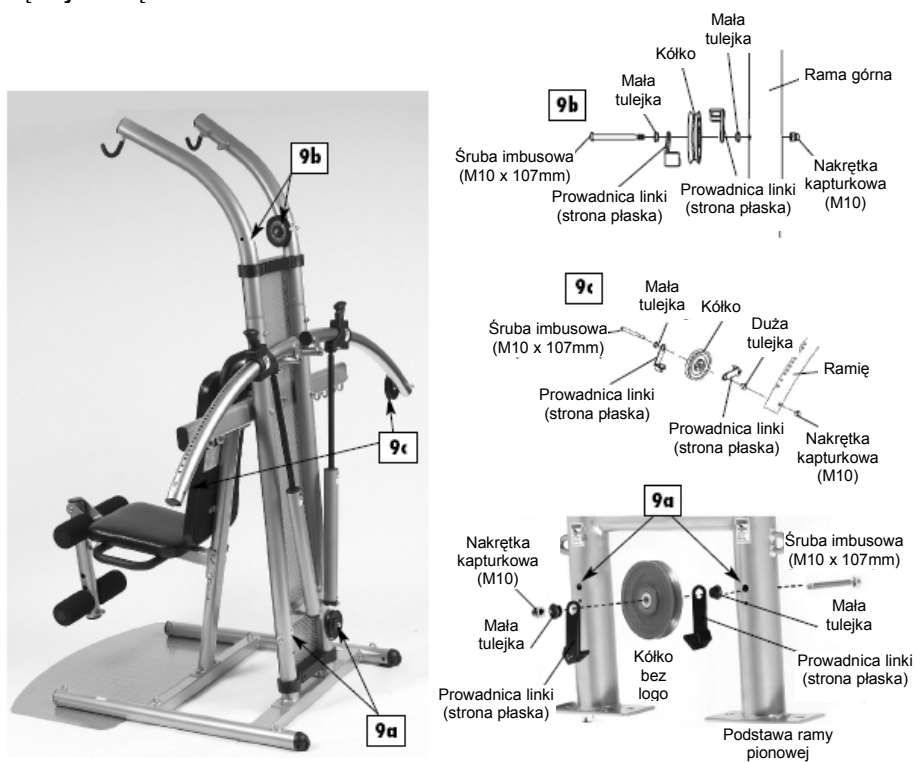
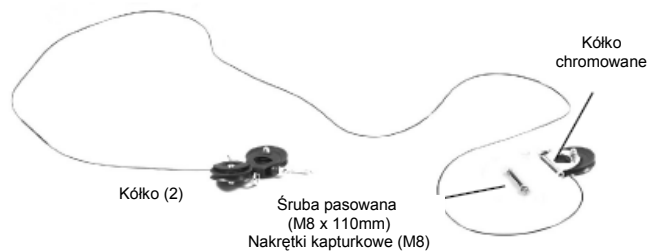
12 prowadnic linek  
10 małych tulejek  
2 duże tulejki

6 śrub imbusowych (M10 x 107mm)  
6 nakrętek kapturkowych (M10)  
6 kółek linkowych



- a. Przymocować 2 bloczki bez logo Bio Force™, 4 małe tulejki, 4 prowadnice w dolnej tylnej części ramy za pomocą 2 śrub imbusowych i nakrętek kapturkowych. UWAGA: płaska strona prowadnicy linki powinna być umieszczona po stronie kółka bloczkowego (patrz zdjęcie 9a).
- b. 4 małe tulejki, 4 prowadnice oraz 2 kółka bloczkowe z logo Bio Force umieścić na górnej ramie. Logo na obu bloczkach powinno być skierowane do siebie. Do montażu zastosować 2 śruby imbusowe i 2 nakrętki kapturkowe. UWAGA: płaska strona prowadnicy powinna się znajdować po stronie kółka bloczkowego (patrz zdjęcie 9b).
- c. 2 małe tulejki, 2 duże tulejki, 4 prowadnice oraz 2 bloczki z logo BioForce zamontować w strefie końcowej ramion. Logo powinno być skierowane do przodu, a duże tulejki powinny znajdować się pomiędzy prowadnicą i ramionami. Do montażu użyć 2 śrub imbusowych oraz nakrętek kapturkowych. Nakrętki powinny znajdować się z tyłu. UWAGA: płaska strona prowadnicy powinna się znajdować po stronie bloczku (patrz zdjęcie 9c).

**Podczas montażu opisanego powyżej w punktach 9a-c, wszystkie śruby i nakrętki instaluje do przodu – tj. nakrętki znajdują się z tyłu urządzenia.**

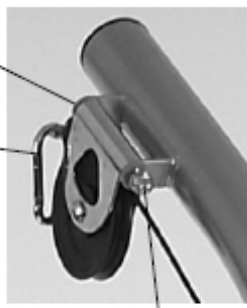

**Elementy etapu 10**

**ETAP 10 – Montaż linek**

- a. Rozwinąć i rozplątać linki. Jeden koniec linki przeciągnąć przez chromowany bloczek, a drugi przez dwa pozostałe bloczki. Dzięki temu linka nie zaplącze się podczas naciągania.

(cd. na następnej stronie)

Śruba pasowana  
(M8 x 110mm)

Zacisk duży



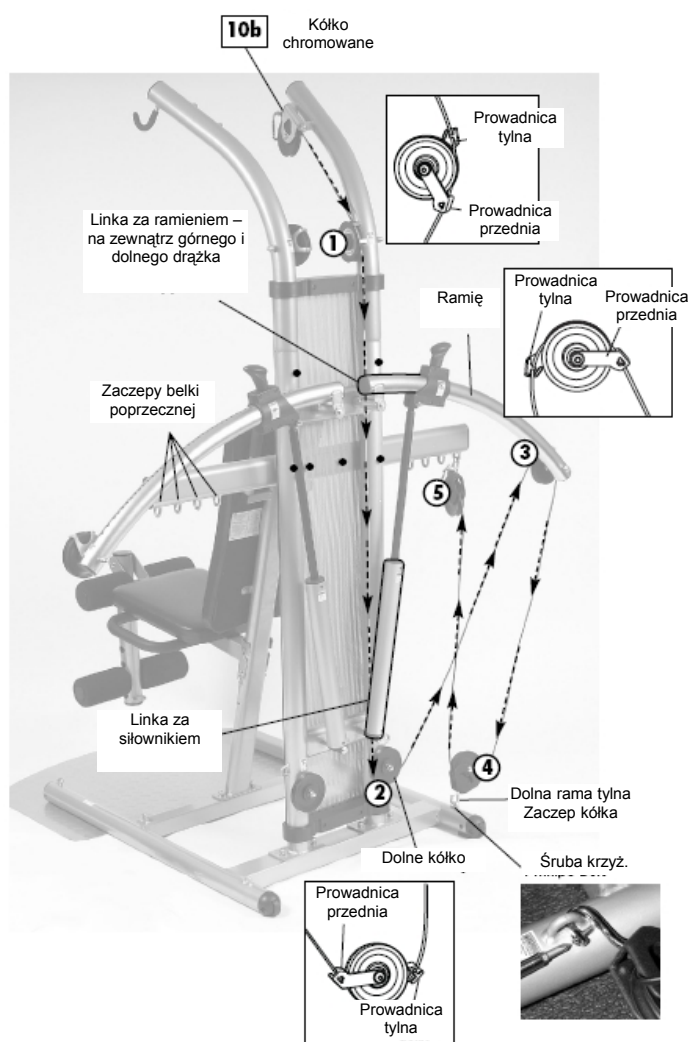
Nakrętka kapturkowa (M8)

1. Przeciagnąć linkę przez tylną prowadnicę, a następnie przez przednią. Linka powinna znajdować się po zewnętrznej stronie górnego i dolnego drążka i po wewnętrznej stronie tylnego bloczka.
  2. Przeprowadzić linkę przez dolny bloczek przeciągając ją przez przednią prowadnicę. Następnie przeciągnąć linkę przez tylną prowadnicę.
  3. Przeciagnąć linkę do wewnętrznej strony ramienia, prowadząc ją przez przednią, a następnie tylną prowadnicę.
  4. Zaczepić bloczek haku tylnej części ramy podstawy, poluzowując śrubę z łbem krzyżowym, tak aby założyć zaczep bloczku na haku z tyłu ramy podstawy. Dokręcić śrubę z łbem krzyżowym, aby bloczek nie zsunął się z haka.
  5. Przeciagnąć linkę do belki poprzecznej i zamontować ostatni bloczek na jednym z haków belki poprzecznej.
- C. Powtórzyć czynności opisane w punktach **a-b** z lewej strony urządzenia.
- d. Ustawić się z tyłu urządzenia i sprawdzić, czy linkę poprowadzono w dokładnie taki sam sposób, jak przedstawiono na rysunku obok. Upewnić się, czy linka przesuwa się swobodnie i nie zakleszcza się.
- e. **UWAGA:** Następnie należy dokręcić kluczem wszystkie śruby i nakrętki, które w poprzednich krokach montażu dokręcane były ręcznie. Śruby, które należy dokręcić oznaczono na rysunku symbolem (•).

- b. Za pomocą śruby pasowanej i nakrętki kapturkowej zamontować chromowany bloczek na wsporniku z prawej strony ramy górnej, tak jak przedstawiono na fotografii. Duży zacisk powinien znajdować się z przodu, a nakrętka z tyłu. Chromowany bloczek powinien być zamontowany w sposób umożliwiający swobodny ruch. Poprowadzić linkę w dół poprzez bloczek na górnej ramie ponad perforowaną osłoną.

*Uwaga: jeżeli jest to konieczne, skorzystać z drabiny, aby prawidłowo zamontować bloczki i linkę.*

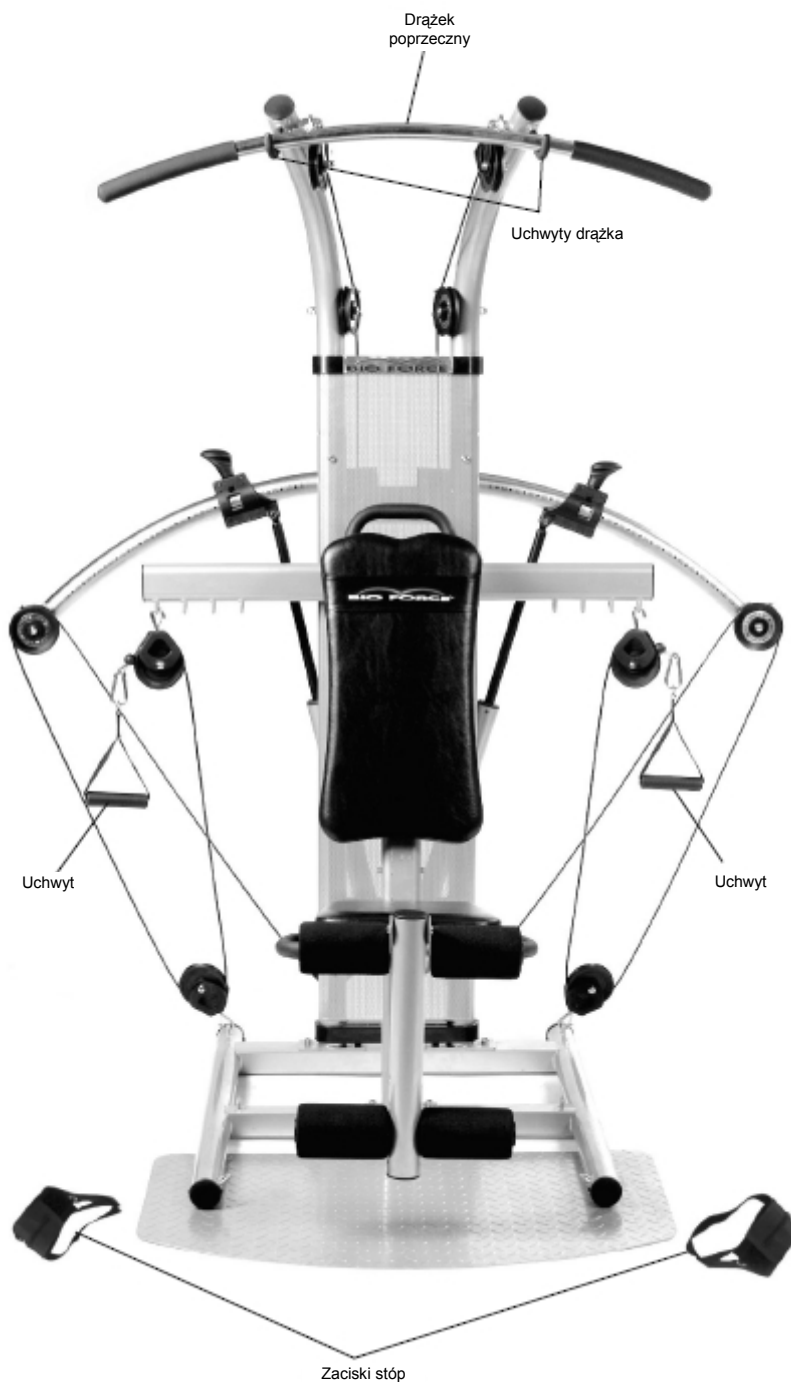
### Montaż linki



**Aksesoria**

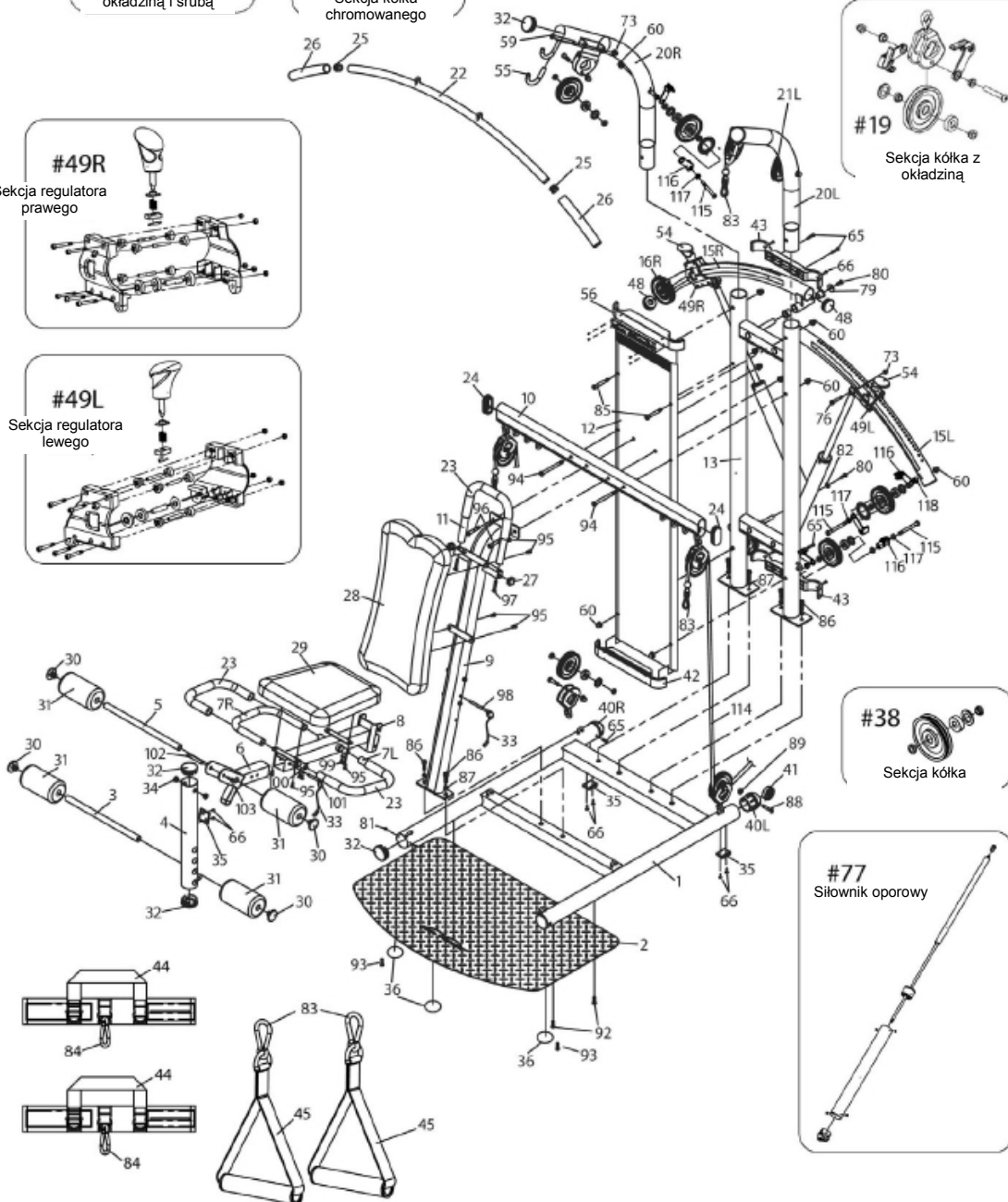
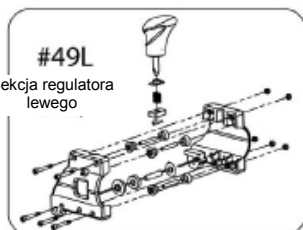
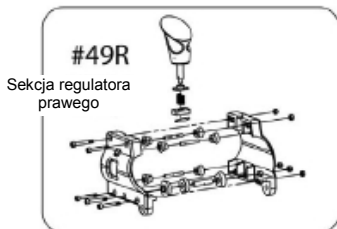
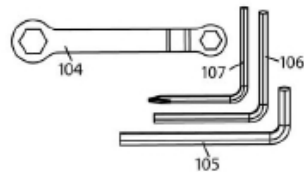
- a. Zamontować drążek poprzeczny do dużych zaczepów na końcu linek przy chromowanych bloczkach (naklejka powinna być skierowana do przodu). Następnie umieścić drążek na uchwytach górnej ramy.
- b. Przymocować uchwyty rąk do dużych zaczepów na końcu linek, na bloczkach zamontowanych na belce poprzecznej.

**UWAGA:** Nieużywane zaciski na stopy można przechowywać na haczykach w tylnej dolnej części wyciągu na nogi.



POZ.	NR CZĘŚCI	OPIS	ILOŚĆ	POZ.	NR CZĘŚCI	OPIS	ILOŚĆ
1	X16453	Sekcja ramy podstawy (32,81,40R,40L,65,35,66,41,88,89)	1	80	X16478-15	M8 x 20mm Śruba sześciokątna	4
2	X16454	Płyta podstawy z podkładkami (36,93,92)	1	81	X16453-10	M4 x 10mm Wkręt krzyżowy	4
3	X16467	Drażek na nogi dolny (30,31)	1	82	X16478-17	M9 Podkładka mała	2
4	X16465A	Zespół drażka wyciągu na nogi (34,32,35,66)	1	83	X16472-2	Zacisk duży	4
5	X16468	Drażek na nogi górny (30,31)	1	84	X16477-2	Zacisk mały	2
6	X16466	Zdejmowany drażek wyciągu nóg	1	85	X16478-12	M10 x 72mm Śruba imbusowa	2
7L	X16462-2L	Lewy uchwyt siedzenia (23)	1	86	X16478-5	M10 x 30mm Śruba imbusowa	6
7R	X16462-2R	Prawy uchwyt siedzenia (23)	1	87	X16478-6	M10 Podkładka sprężynowa	6
8	X16462-1	Rama siedzenia	1	88	X16453-4	M8 x 45mm Śruba imbusowa	2
9	X16458	Rama siedzenia z zaślepkami (27)	1	89	X16453-5	M8 Podkładka nylonowa	2
10	X16457	Belka poprzeczna z zaślepkami (24)	1	92	X16478-20	M8 x 25mm Śruba imbusowa	4
11	X16459	Uchwyt oparcia (23)	1	93	X16454-3	M5 x 5mm Śruba krzyżowa	2
12	X16460	Oslona perforowana	1	94	X16478-11	M10 x 112mm Śruba imbusowa	2
13	X16455	Rama pionowa	1	95	X16463-2	M8 x 15mm Śruba imbusowa	8
15L	X16484L	Zespół ramienia lewego (48,78,108)	1	96	X16478-13	M10 x 57mm Śruba imbusowa	2
15R	X16484R	Zespół ramienia prawego (48,78,109)	1	97	X16459-3	M8 x 40mm Śruba imbusowa	2
18	X16472-3	Zespół bloczkowy chromowany	2	98 & 33	X16462-7	Sworzeń długi z uchwytem	1
19	X16472-4GS	Zespół bloczkowy z okładziną	2	99	X16462-4	M6 x 10mm Śruba imbusowa	8
20L	X16456L	Zespół ramy górnej lewej (32, 55)	1	100	X16462-5	M6 Podkładka sprężynowa	8
20R	X16456R	Zespół ramy górnej prawej (32, 55)	1	101 & 33	X16462-8	Sworzeń krótki z uchwytem	1
22	X16473	Zespół drażka poprzecznego (25, 26)	1	102	X16478-19	Nakrętka barykowa	1
24	X16457-2	Zaślepka	2	103	X16478-18	M6 x 20mm Śruba imbusowa	1
25	X16473-2	Zaślepka drażka poprzecznego	2	104	X16478-4	Klucz sześciokątny	2
26	X16473-3	Uchwyt drażka poprzecznego	2	105	X16478-2	8mm Klucz imbusowy	1
27	X16458-2	Zaślepka rurki 1 cal	2	106	X16478-1	6mm Klucz imbusowy	1
28	X16464	Oparcie ze śrubami (95)	1	107	X16478-3	5mm Klucz imbusowy ze śrubokrętem do wkrętów krzyżowych	1
29	X16463	Siedzenie ze śrubami (95)	1	110	X16472-5GS	Bloczek z okładziną i śrubą	2
30	X16467-3	Zaślepka drażka wyciągu nóg	4	112	X16472-7GS	Prowadnica linki B	8
31	X16467-2	Okładzina piankowa	4	114	X16472GS	Sekcja linki	2
32	X16453-9	M60 Zaślepka okrągła	6	115	X16478-14GS	M10 x 107mm Śruba imbusowa	6
34	X16465-2	Tulejka plastikowa	2	116	X16472-6GS	Prowadnica linki A	12
35	X16453-7	Ogranicznik ruchu	3	117	X16472-8GS	Tulejka mała	10
36	X16454-2	Podkładka płyty podstawy	9	118	X16472-9GS	Tulejka duża	2
38	X16481	Zespół bloczkowy	2		X16451D	DVD szkoleniowo-montażowe (podstawy)	1
40L	X16453-2L	Plastikowa zaślepka roki lewa	1		X16452D	DVD dla zaawansowanych	1
40R	X16453-2R	Plastikowa zaślepka roki prawa	1		16451V	VHS szkoleniowo-montażowe (podstawy)	1
41	X16453-3	Rollka	2		16452V	VHS dla zaawansowanych	1
42	X16461-1B	Nasadka przednia dolna	1		X16461	Nasadka	1
43	X16461-2	Nasadka tylna	2		X16478GSA	Opakowanie z elementami mocującymi	1
44	X16477	Uchwyt na stopy z małym zaciskiem (84)	2		X16479	Dokumentacja	1
45	X16486	Zespół uchwytu	2		X16480-1B	Opakowanie 1 dół	1
48	X16469-3	Zaślepka okrągła 2 cale	4		X16480-1T	Opakowanie 1 góra	1
49L	X16485L	Zespół lewego regulatora	1		X16480-2B	Opakowanie 2 dół	1
49R	X16485R	Zespół prawego regulatora	1		X16480-2T	Opakowanie 2 góra	1
55	X16456-2	Zaczep	2		X16482	Zestaw segregatorów	1
56	X16461-1T	Nasadka przednia z logo (57,58)	1		X16482-1	Segregator	1
59	X16478-9	M8 x 110mm Śruba pasowana	2		X16482-4	Tabela dla kobiet	1
60	X16478-10	M10 Nakrętka kapturkowa	14		X16482-5	Tabela dla mężczyzn	1
63	X16474	Zespół bloczkowy z logo	4		X16483	Zestaw pudełek	1
65	X16461-3	M6 x 29mm Śruba krzyżowa	4		X16483-1	Pudełko	1
66	X16453-8	M4 x 20mm Wkręt krzyżowy	10		X16483-2	Uchwyt stalowy	2
73	X16478-8	M8 Nakrętka kapturkowa	4		X16483-3	Uprząż	2
76	X16478-7	M8 x 49mm Śruba sześciokątna	2		X16483-4	Linka triceps	1
77	X16471	Silownik oporowy	2		X16487GS	Opakowanie z elementami mocującymi prowadnice	1
79	X16478-16	M9 Podkładka duża	2				

Oznaczenie (\*) dotyczy części naturalnie zużywających się, które należy wymieniać po intensywnym lub długim okresie eksploatacji. Prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta Finnlo w celu zakupu części.



- Po zakończeniu montażu urządzenie należy ustawić na płaskim i twardym podłożu, w oddaleniu od ścian oraz innego wyposażenia.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i z dala od przejść, korytarzy, itp.
- Aby uniknąć gromadzenia się brudu oraz potu należy często czyścić urządzenie wilgotną szmatką.
- Jeżeli konieczne jest nasmarowanie części urządzenia należy skorzystać ze smaru litowego.
- Następujące części należy regularnie sprawdzać pod kątem występowania uszkodzeń, przetarć i innych usterek: rączki, zaciski kostek, linki, kołka bloczkowe, duże i małe zaczepy oraz rama. Jeżeli konieczna jest wymiana części, nie należy korzystać z urządzenia do czasu wymiany.
- Należy dopilnować, aby zaczepy i sworznie były odpowiednio przymocowane.
- Regularnie sprawdzać, czy linki przesuwają się swobodnie i czy znajdują się w prowadnicach.
- Należy dopilnować, aby chromowane bloczki przesuwały się swobodnie.
- Należy dopilnować, aby zaślepki drążków na nogi zostały odpowiednio zamontowane w ich rurkach.
- Po zakończeniu ćwiczeń należy zawsze odkładać drążek poprzeczny na jego uchwyty.
- Okresowo należy sprawdzać, czy śruby i nakrętki są właściwie dokręcone.

### Składowanie urządzenia

Aby przesunąć urządzenie, np. w celu składowania go w innym pomieszczeniu, należy skorzystać z pomocy drugiej osoby. Przed rozpoczęciem czynności należy upewnić się, czy nie ma żadnych przeszkód na drodze ruchu.

Aby przesunąć urządzenie należy chwycić je mocno od tyłu, umieścić stopę na tylnej poprzecznicy ramy (patrz Zdjęcie 1) i przechylić urządzenie do tyłu, tak aby wysunęły się rolki, na których można przesunąć urządzenie w pożądany punkt (patrz Zdjęcie 2).

Gdy urządzenie jest na miejscu, należy powoli je opuścić trzymając stopę na tylnej poprzecznicy, aż dotknie podłoża całą powierzchnią.



Zdjęcie 1

**UWAGA**  
Zaleca się, aby urządzenie przenosiły dwie osoby.



Zalecamy, aby urządzenie przenosiły 2 osoby

Zdjęcie 2



**Uwaga:** Zalecamy dokładne zapoznanie się z informacjami zawartymi w niniejszym rozdziale przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń.

**UWAGA:**

Jeżeli jesteś starszy niż 35 lat, lub przez kilka lat nie wykonywałeś ćwiczeń fizycznych, powinieneś skonsultować się z lekarzem, który może zalecić przeprowadzenie odpowiednich testów i badań. Twój lekarz może również pomóc w określeniu odpowiedniego współczynnika pulsu dla twojego organizmu. Należy skonsultować się z lekarzem w przypadku poniższych dolegliwości:

- wysokie ciśnienie krwi,
- wysoki poziom cholesterolu,
- astmę,
- kłopoty z sercem,
- przypadki zawałów serca lub śmierci z powodu zawałów serca występujące u członków rodziny,
- częste zawroty głowy,
- nie możesz złapać tchu nawet po mało intensywnym wysiłku fizycznym,
- artretyzm lub inne problemy kostne,
- poważne problemy z mięśniami, ścięgnami i więzadłami,
- inne stwierdzone lub podejrzewane choroby,
- jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń odczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne tętno, trudności z oddychaniem, itp. należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem; zabrania się kontynuowania ćwiczeń bez zgody lekarza.
- ciąża,
- zaburzenia równowagi,
- zażywasz leki, które mają wpływ na pracę serca.

**Etapy treningu**

Niezależnie od tego, czy ćwiczysz za pomocą Bio Force, czy wykonujesz trening aerobowy, twój trening powinien składać się z trzech etapów:

**Rozgrzewka:** Aby uniknąć kontuzji i osiągnąć jak najlepsze rezultaty zalecamy rozpoczęcie każdej sesji treningowej od

rozgrzewki. Rozgrzewka powinna przygotować mięśnie na większy wysiłek. Na początek, przez 5 minut zalecamy wykonanie lżejszych ćwiczeń takich jak marsz, które pozwoli na stopniowe zwiększenie rytmu serca i rozluźnienie mięśni. Ćwiczenia wykonywane podczas rozgrzewki powinny być zbliżone do aerobiku i wymagać naturalnego, nieobciążonego ruchu. Następnie zalecamy wykonywanie ćwiczeń na rozciągnięcie mięśni przez 5 –10 minut. Nie należy podejmować wzmożonego wysiłku podczas rozgrzewki.

**Wzmacnianie mięśni lub trening aerobowy**

Po rozgrzewce powinna nastąpić faza wzmacniania mięśni za pomocą urządzenia BioForce lub treningu aerobowego, w zależności od twojego programu treningu. Niezależnie od rodzaju wykonywanych ćwiczeń zalecamy dostosowanie treningu do aktualnej formy fizycznej i sukcesywnie zwiększanie obciążeń, które powinno być dostosowane do twojego samopoczucia.

Przez kilka tygodni od rozpoczęcia treningu możliwe jest odczuwanie bólu mięśni, który powinien ustąpić po pewnym czasie. Jest to normalny objaw i nie stanowi on powodu do niepokoju. Jeżeli ból mięśni jest długotrwały i dokuczliwy, możliwe, że wykonywany program treningowy jest zbyt trudny lub obciążenia zostały zwiększone zbyt szybko.

**Rozluźnienie i rozciąganie**

Końcową fazą treningu jest rozluźnienie. Etap ten powinien trwać 5-10 minut i zawierać łagodne ćwiczenia, po których powinno nastąpić rozciąganie. Ćwiczenia rozciągające opisano na stronach 40-41 niniejszej instrukcji. Nie należy narzucać zbyt wysokiego tempa podczas wykonywania ćwiczeń rozluźniających. Należy wykonywać łagodne, kontrolowane i rytmiczne ruchy.

TABELA PRZELICZENIOWA	
Funty amerykańskie	Odpowiednik w kg
5	2,27
10	4,54
15	6,81
20	9,08
25	11,35
30	13,62
35	15,89
40	18,16
45	20,43
50	22,07
55	24,97
60	27,24
65	29,51
70	31,78
75	34,05
80	36,32
85	38,59
90	40,86
95	43,13
100	45,40
105	47,23
110	49,94

### ***O jakiej porze należy wykonywać trening?***

Najlepiej rozpocząć trening przed wieczornym posiłkiem. Jest to najbardziej popularna pora wykonywania ćwiczeń. Trening rozpoczęty w godzinach popołudniowych po zakończeniu pracy pozwoli na zmianę rytmu i pozbycie się codziennego napięcia i stresu.

Kolejną popularną porą rozpoczęcia treningu jest poranek przed rozpoczęciem pracy. Zwolennicy porannego treningu twierdzą, że jest to wspaniały sposób na osiągnięcie wyższego stopnia skupienia i energii potrzebnej do wykonywania codziennych obowiązków.

Wśród czynników, które należy rozważyć podczas ustalania harmonogramu ćwiczeń są: osobiste upodobania, obowiązki zawodowe i rodzinne, dostępność urządzeń treningowych a także pogoda. Należy zadbać o to, by zaplanować trening o takiej porze, by zminimalizować ryzyko przerwania lub nawet rezygnacji z treningu z powodu czynników zewnętrznych.

Nie zalecamy wykonywania intensywnych ćwiczeń podczas upałów i wysokiej wilgotności powietrza, a także w ciągu 2 godzin po posiłku. Wysoka temperatura/procesy trawienne powodują obciążenie układu krwionośnego, co w połączeniu z treningiem może być niebezpieczne dla zdrowia.

### ***Pomiar rytmu serca***

Jeżeli kontrolujesz puls podczas wykonywania ćwiczeń, należy go mierzyć 5 sekund po zakończeniu ćwiczenia, ponieważ tempo zmniejsza się po zaprzestaniu ruchu. Pomiar należy prowadzić przez 10 sekund, a wynik należy pomnożyć przez 6, aby uzyskać ilość uderzeń na minutę.

### ***Docelowy puls***

Wartości docelowego pulsu określane przez wytyczne dotyczące aerobiku oraz innych ćwiczeń fizycznych kształtują się na wysokości 60 do 80% tętna. Jeżeli jednak wasza kondycja fizyczna jest nienajlepsza, należy pamiętać, że umiarkowane lub nawet niskie tempo ćwiczeń – znacznie poniżej wyżej wymienionych – wraz z odpowiednim treningiem aerobowym może skutkować pewnymi i dobrymi efektami dla zdrowia.

W celu określenia procentowego obciążenia serca można skorzystać z poniższego wzoru:

$$\% \text{ tętno} = (220 - \text{wiek}) \times \%$$

Korzystając z powyższego wzoru 70% tętno dla 40-lątka wynosi  $(220 - 40) \times 70\%$  lub 126, więc, aby osiągnąć 70 procent obciążenia serca, tętno powinno osiągnąć 126 uderzeń na minutę.

**Powyższe zalecenia są wyłącznie wskazówkami. Osoby o ograniczonej kondycji zdrowotnej powinny skonsultować je z lekarzem.**

### ***Strój sportowy***

Podczas ćwiczeń powinno się nosić luźne ubrania zapewniające swobodę ruchu i wygodę.

Nie należy nosić ubrań wykonanych z materiałów zawierających kauczuk lub tworzywa sztuczne, gdyż mogą one utrudniać odprowadzanie potu, co z kolei może doprowadzić do przegrzania się organizmu.

Obuwie powinno być odpowiednie do wykonywania ćwiczeń fizycznych, a więc powinno zapewniać odpowiednie oparcie, podeszwy powinny być wykonane z materiału antypoślizgowego. Zalecamy buty przystosowane do biegania lub joggingu.

### ***Przydatne wskazówki:***

1. Przygotuj plan ćwiczeń i ćwicz zgodnie z nim.
2. Ustalaj realistyczne cele treningu i przypominaj sobie o nich często.
3. Prowadź dziennik ćwiczeń i regularnie go uzupełniaj. Patrz tabele na końcu instrukcji.
4. W dzienniku wpisuj wagę lub indeks warstwy tłuszczowej. Nadwaga szybko zniknie.
5. Postaraj się o wsparcie ze strony rodziny oraz przyjaciół.
6. Opowiadaj swojej rodzinie i przyjaciołom o postępach.
7. Unikaj kontuzji poprzez utrzymywanie tempa ćwiczeń i wprowadzenie rozgrzewki i rozluźnienia do cyklu treningowego.
8. Pamiętaj o tym, aby co jakiś czas gratulować sobie wyników.

Urządzenie do ćwiczeń BIOFORCE to nie tylko maszyna do ćwiczeń siłowych. To urządzenie, które pozwala na kompleksowy trening całego ciała. Jest to urządzenie, które pozwoli na zachowanie wysokiej kondycji przez całe życie i prowadzenie zdrowego trybu życia.

Prace naukowe o utrzymaniu kondycji zalecają wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie wraz z ćwiczeniami aerobowymi. Poprzez wykonywanie ćwiczeń aerobowych wzmacniamy serce i płuca, zwiększamy wytrzymałość i odporność, a także ułatwiamy utratę wagi. Ćwiczenia siłowe dodają masy mięśniowej, co wpływa na zwiększenie metabolizmu. Oczywiście każdy zdaje sobie sprawę z tego jak ważna w czasie treningu jest odpowiednia dieta.

System BioForce został stworzony, aby pomóc wam osiągnąć zbilansowany system treningowy. System składa się z dwóch części:

1. Trening siłowy: Urządzenie do ćwiczeń BioForce zaprojektowano do wzmacniania mięśni górnej i dolnej części ciała. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń przez co najmniej 30 minut trzy razy w tygodniu. Oczywiście częstotliwość i długość

treningów powinna zależeć od obecnej kondycji fizycznej oraz obranych celów.

2. Ćwiczenia aerobowe: System BioForce pozwala również na wykonywanie ćwiczeń aerobowych. Efektywny trening aerobowy można oprzeć na wielu ćwiczeniach, np. marsz, pływanie lub jogging. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń aerobowych przez co najmniej 30 minut trzy razy w tygodniu. W prosty sposób można pogodzić trening siłowy z treningiem aerobowym. Tak samo jak w przypadku treningu siłowego częstotliwość i długość treningów powinna zależeć od aktualnej kondycji fizycznej oraz obranych celów. Należy skonsultować się z materiałami dotyczącymi treningu aerobowego zawartymi na stronach 83-85, aby stworzyć odpowiedni dla siebie program treningowy.

Dla osiągnięcia najlepszych rezultatów zalecamy rozpoczęcie treningu od programu treningowego Eric'a Lichter'a, który znajduje się na stronach 30-39 niniejszej instrukcji.

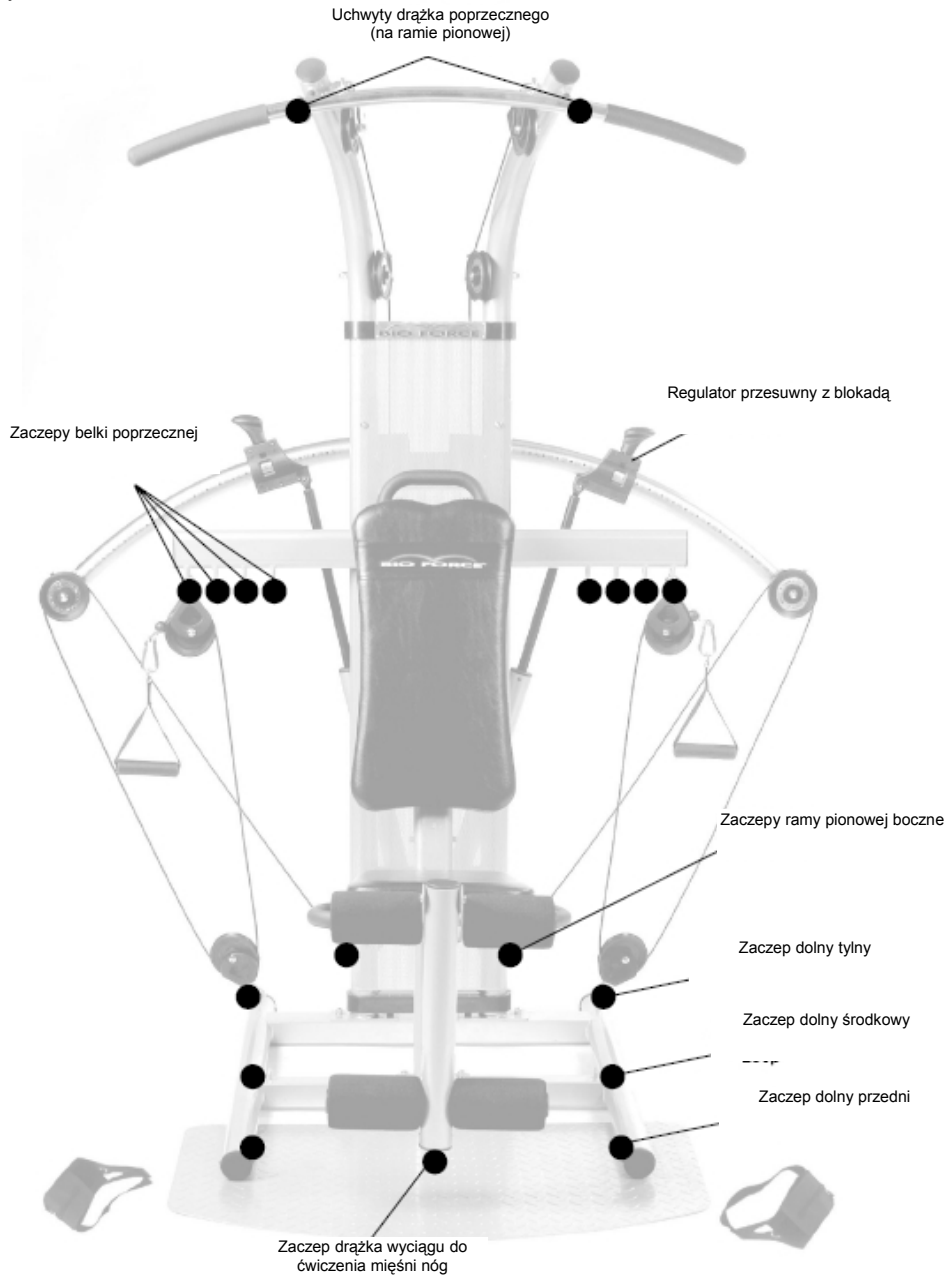
1. Przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z treścią tej instrukcji oraz z filmem instruktażowym. Należy pamiętać o tym, żeby dokładnie wykonywać instrukcje. Zostały one stworzone z myślą o Twoim zdrowiu i bezpieczeństwie.
2. Ćwiczenia należy wykonywać powoli. Aby uzyskać najlepsze rezultaty zalecamy wykonywanie ćwiczeń w takim samym tempie jak na filmie instruktażowym. Wykonywanie ćwiczeń szybko może zagrazić zdrowiu i bezpieczeństwu.
3. Może zdarzyć się tak, że nie uda się wykonać wszystkich ćwiczeń oraz powtórzeń od razu. Odczuwanie bólu mięśni lub nieprawidłowe i niedokładne wykonywanie ćwiczeń powinno być sygnałem do zmiany tempa lub obciążenia lub do krótkiej przerwy.
4. Należy uważnie kontrolować ilość zestawów oraz powtórzeń w początkowym okresie treningów.

Postęp będzie zaskakujący. W ciągu kilku tygodni uda się osiągnąć poziom, na którym uda się wam wykonać cały zestaw ćwiczeń i wszystkie powtórzenia z wybranym obciążeniem.

5. Realizuj program stopniowo. Jeżeli po treningu odczuwasz ból i zmęczenie należy zmniejszyć tempo i obciążenie. Wspaniałe rezultaty można osiągnąć pracując w sposób, który jest wymagający, jednak nie powoduje bólu ani nadmiernego zmęczenia.
6. Wiedza na temat prowadzenia treningu w bezpieczny i zdrowy sposób jest bardzo ważna. Wszelkie środki bezpieczeństwa stworzono dla dobra ćwiczącego i tylko ich ścisłe przestrzeganie zapewni skuteczny i efektywny trening.
7. Rezultaty treningu będą odczuwalne po tygodniu lub dwóch od jego rozpoczęcia. Będą się one objawiać lepszą sylwetką i poczuciem większej siły mięśni.

**Położenie kółek Bio Force™**

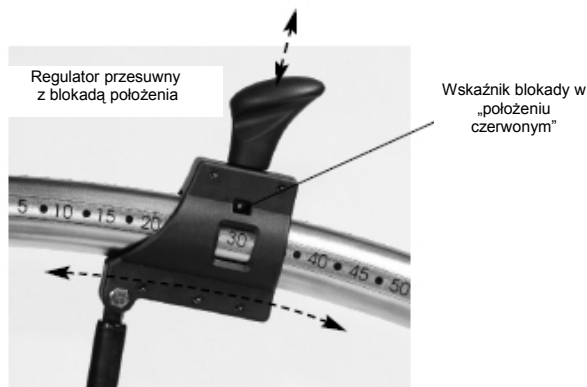
Urządzenie Bio Force™ korzysta z prostego układu linek, kółek prowadzących i zaczepów i umożliwia wykonywanie ponad 100 ćwiczeń na kształtowanie sylwetki. Poniżej znajduje się schemat wskazujący możliwe położenia zdejmowanych kółek i zaczepów elementów dodatkowych.



Urządzenie BIO FORCE jest profesjonalnym urządzeniem treningowym. Zalecamy dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją oraz filmem instruktażowym przed rozpoczęciem ćwiczeń.

### Regulacja obciążenia za pomocą systemu blokowanych regulatorów

Zmiana obciążenia wymaga kilku sekund. Wystarczy zwolnić blokadę regulatora w aktualnej pozycji. Następnie unieść regulator i przesunąć do wymaganego obciążenia. Zablokować jego położenie. Upewnić się, czy regulator jest zablokowany we nowej pozycji. W okienku powinien być czerwony znacznik oznaczający blokadę.



### Regulacja siedzenia

Siedzisko urządzenia można ustawić w dwóch pozycjach. Jeżeli ćwicząca osoba jest wysoka należy ustawić siedzisko w dolnej pozycji, aby uzyskać pełen zakres ruchu podczas wykonywania ćwiczeń z drążkiem. Jeżeli ćwicząca osoba jest niższa, siedzisko można ustawić w górnej pozycji, aby bez trudu sięgnąć do drążka poprzecznego.

Aby zmienić pozycję siedziska należy po prostu wyciągnąć sworzeń i unieść je w górę, aby zwolnić zaczepy. Przesunąć siedzisko do pożądanej wysokości i ponownie włożyć sworzeń, upewniając się czy układ znajduje się ponownie w zaczepach. **Nie rozpoczynać ćwiczeń jeżeli siedzisko nie zostało całkowicie zabezpieczone.**

### Regulacja drążka do ćwiczeń mięśni nóg

Dolne okładziny z gąbki znajdują się w 4 strefach. Dzięki temu można osiągnąć maksymalną wygodę i odpowiednie oparcie nóg.

Aby zmienić położenie okładzin należy usunąć sworzeń z drążka z jednej strony. Następnie należy wysunąć drążek z otworu układu i włożyć blokadę na pożądanej wysokości. Ponownie założyć okładzinę i zabezpieczyć drążek zaślepką. Upewnić się, czy zaślepka jest założona prawidłowo.

