

SP5000

FITNESS-STATION



Návod na použitie: Posilňovacia veža Christopheit SP 5000

kód: 7851 **SK**

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre posilňovaciu vežu **Christopeit**. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Zariadenie používajte iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte. Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším zariadením, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Christopeit** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uchovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Toto zariadenie bolo testované a certifikované podľa EN ISO 20957-1:2014-05, EN ISO 20957-4:2017-03 a EN 957-2:2003-09 podľa triedy H. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Christopheit (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 140 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 179 x 151 x 197 cm

ODPORÚČANIA A BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Náš produkt bol testovaný TÜV-GS a spĺňa najnovšie a najprísnejšie bezpečnostné normy. Táto skutočnosť však neznamená, že môžete dôkladne nedodržiavať nasledujúce základné body.

1. Zostavte zariadenie podľa montážnych pokynov a používajte iba jednotlivé diely priložené na montáž zariadenia. Pred začatím montáže skontrolujte podľa baliaceho zoznamu všetky diely, aby ste sa uistili, že nič nechýba.
2. Pred prvým použitím zariadenia a znova v pravidelných intervaloch skontrolujte, či sú všetky skrutky, matice a iné spoje pevne utiahnuté, aby ste sa uistili, že vaše zariadenie je vždy v bezpečnom prevádzkovom stave. To platí najmä pre lankový systém. Pred každým tréningom by sa mali skontrolovať lanká, hák na karabínu a príslušenstvo, či sú správne namontované a či nenesú známky opotrebovania. Zistené chyby a poškodené časti treba opraviť alebo vymeniť.
3. Zariadenie umiestnite na suchý a rovný povrch a chráňte ho pred vlhkosťou. Ak chcete chrániť priestor pod zariadením pred poškodením alebo znečistením, odporúčame vám umiestniť pod zariadenie vhodný protišmykový predmet (napríklad gumenú podložku).
4. Pri tréningu na zariadení vždy noste tréningové oblečenie a obuv, ktoré sú vhodné na kondičný tréning. Oblečenie musí byť takého typu, ktorý nebude počas tréningu visieť (napr. kvôli dĺžke). Topánky by sa mali vyberať podľa ich vhodnosti pri používaní tréningového vybavenia, predovšetkým tak, aby poskytovali bezpečné uchopenie chodidla a mali protišmykovú podrážku.
5. Pred začatím tréningu odstráňte všetky predmety z blízkosti 2 metrov.
6. Vo všeobecnosti by ste sa mali pred začatím tréningu poradiť so svojím lekárom. Môže vám odporučiť max. námahu (tepová frekvencia, výkon, trvanie tréningu atď.), ktorú si môžete sami stanoviť, a tiež vám môže poskytnúť podrobné informácie týkajúce sa správnej polohy tela počas tréningu, vášho tréningového cieľa a otázok stravovania. Je potrebné dbať na to, aby toto zariadenie nebolo použité na terapeutické účely. Necvičte nikdy po jedle.
7. Cvičenie na zariadení vykonávajte len vtedy, keď je v perfektnom prevádzkovom stave. V prípade opravy používajte iba originálne náhradné diely.
8. Ak nie je v návode výslovne uvedené inak, zariadenie môže na cvičenie používať iba jedna osoba.
9. Ak pociťujete závraty, nevoľnosť, bolesti na hrudníku alebo iné abnormálne príznaky, okamžite ukončíte tréning a navštívte lekára.
10. Vo všeobecnosti športové tréningové vybavenie nie je hračka. Môžu ho používať len osoby, ktoré boli vhodne informované alebo poučené.
11. Deti, invalidi a zdravotne postihnuté osoby by mali zariadenie používať iba v prítomnosti inej osoby, ktorá môže poskytnúť pomoc.
12. Vždy dávajte pozor, aby ste vy ani iné osoby nikdy nedávali časti tela do tesnej blízkosti žiadnych častí zariadenia, ktoré sa ešte pohybujú.
13. Pri nastavovaní akýchkoľvek nastaviteľných častí skontrolujte, či sú v správnej polohe a tiež skontrolujte označené maximálne nastavenie.
14. Na čistenie nepoužívajte silné rozpúšťadlá a na akékoľvek opravy, ktoré môžu byť potrebné, používajte iba dodané nástroje alebo vhodné vlastné nástroje.
15. Obaly a všetky diely, ktoré je potrebné vymeniť (všetky diely jednotky), zlikvidujte na vhodných zberných miestach alebo nádobách s ohľadom na ochranu životného prostredia.
16. Toto zariadenie bolo testované a certifikované podľa EN ISO 20957-1:2014-05, EN ISO 20957-4:2017-03 a EN 957-2:2003-09 podľa triedy H (domáce použitie). Maximálne prípustné zaťaženie (= hmotnosť používateľa) je uvedené ako 130 kg.
17. Montážny a prevádzkový návod je súčasťou produktu.

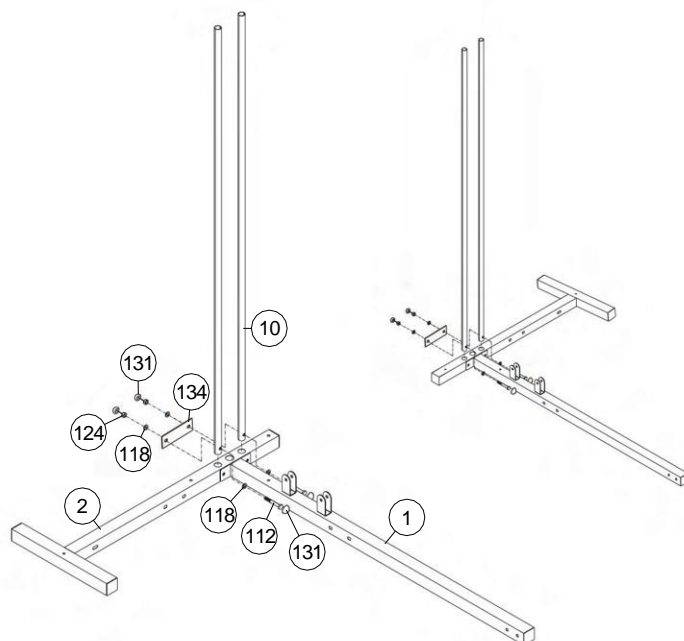
MONTÁŽNY NÁVOD

Pred začatím montáže nezabudnite dodržiavať naše odporúčania a bezpečnostné pokyny. Niektoré diely sú vopred zmontované.

KROK 1

Inštalácia prednej podpery (1), zadnej podpery (2) a vodiacej lišty (10).

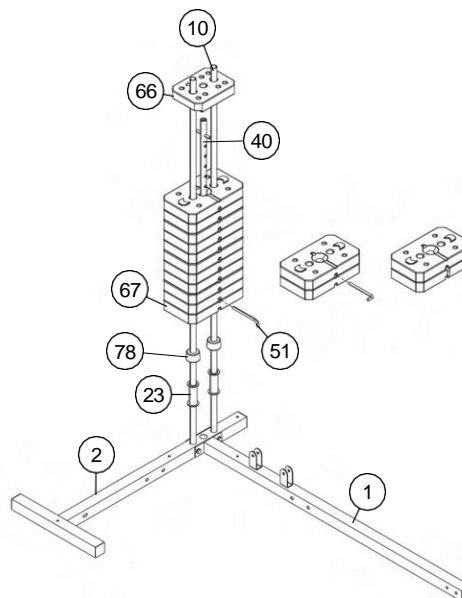
1. Prednú podporu (1) a zadnú podporu (2) položte na rovnú podlahu k sebe. **(Pozor:** V závislosti od verzie montáže, musí byť zadná podpera (2) namontovaná do príslušnej polohy.
2. Vodiace lišty (10) (konce s otvormi) umiestnite do vhodnej polohy zadnej podpery (2) a priskrutkujte prednú podporu (1), zadnú podporu (2) a vodiace lišty (10) so skrutkou M10x70 (112), nastavovacou doskou (134), podložkou 10//20 (118) a samosvornou maticou M10 (124). Uistite sa, že skrutky sú zasunuté cez otvory vodiacich tyčí tak, aby boli zablokované v spodnej polohe.
3. Potom nasadte skrutkovacie uzávery pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10.



KROK 2

Inštalácia záťažových dosiek (66+67) na vodiace lišty (10).

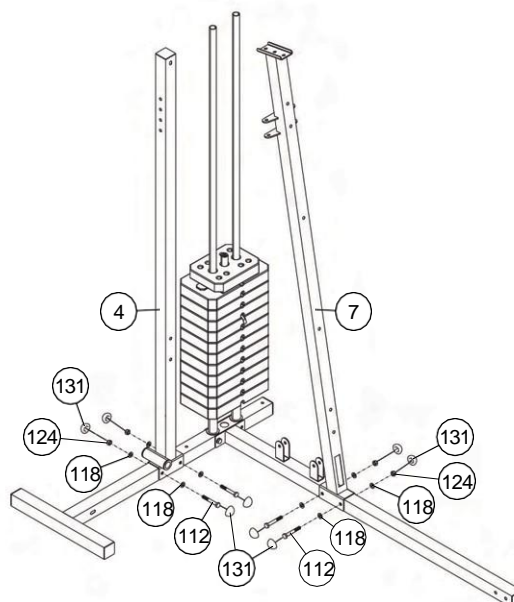
1. Nasuňte podpery závažia (23) na vodiace lišty (10).
2. Potom nasadte gumový nárazník (78) na vodiace lišty (10). (Ak ste si kúpili voliteľnú sadu závaží č. 9388, musíte namiesto podpier závažia nasadiť 2 závažia voliteľnej sady, ale najprv musíte nasunúť na vodiace lišty (10) gumový nárazník (78)).
3. Umiestnite 11 závaží (67) na vodiace lišty (10), ako môžete vidieť v kroku 2.
4. Vložte tyč závažia (40) do záťažových dosiek (67) a nasadte aspoň menšie horné závažie (66).
5. Ak chcete upraviť závažia, použite kolík na nastavenie hmotnosti (51) a vložte ho do tyče závažia (40) do požadovanej polohy.



KROK 3

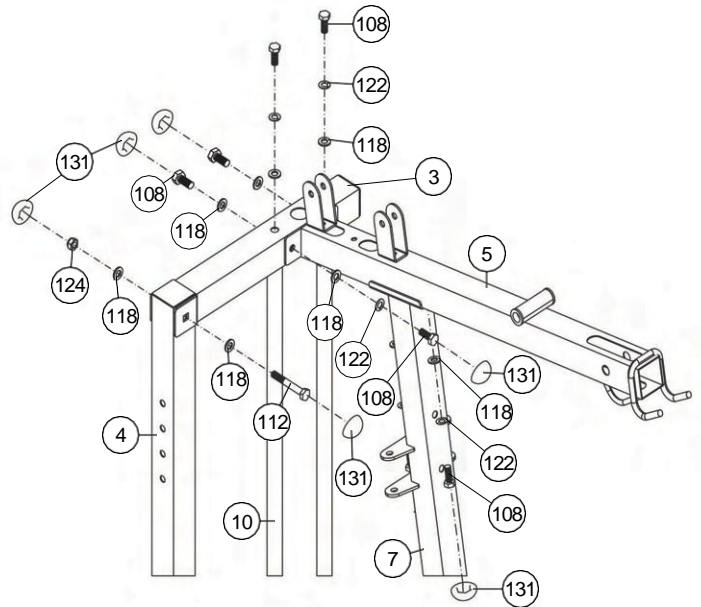
Inštalácia podpier 1+2 (4+7) na prednú a zadnú podporu (1+2).

1. Vložte podporu 1 (4) do príslušnej polohy zadnej podpery (2) a pevne ju utiahnite pomocou skrutky M10x70 (112), podložky 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124).
2. Vložte podporu 2 (7) do vhodnej polohy prednej podpery (1) a pevne ju utiahnite pomocou skrutiek M10x70 (112), podložiek 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124).
3. Potom nasadte skrutkovacie uzávery pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10.

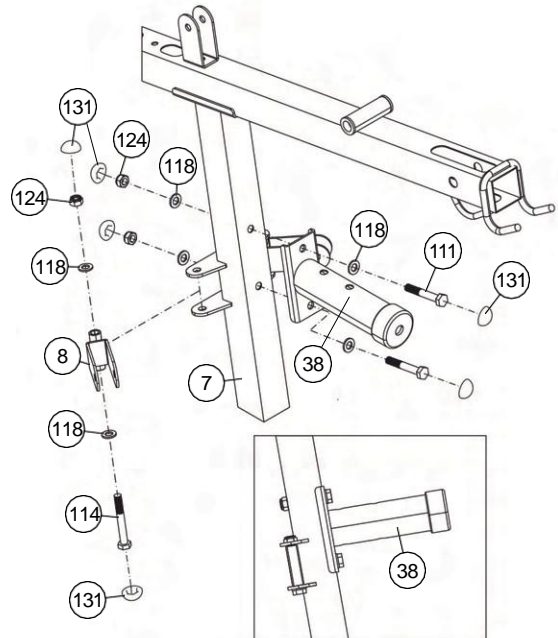


KROK 4**Inštalácia držiaka s otvorom (3) a hornej nosnej priečky (5) na podperu 1+2 (4+7).**

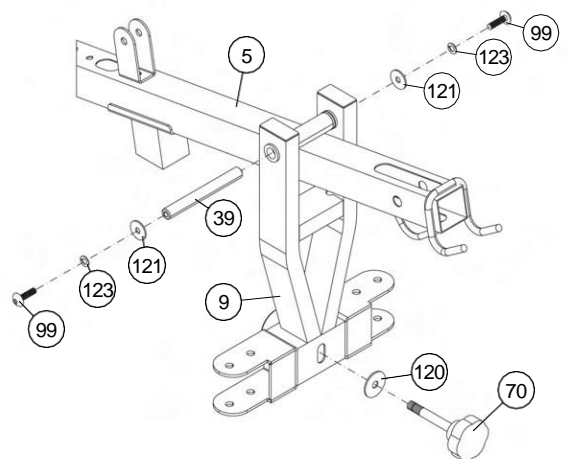
1. Umiestnite držiak s otvorom (3) na konce vodiacích tyčí (10) a podperu 1 (4).
2. Držiak s otvorom (3) pevne priskrutkujte na vodiace lišty (10) pomocou skrutky M10x20 (108), pružných podložiek pre M10 (122) a podložiek 10//20 (118). Zaskrutkujte dve skrutky (108) s podložkami (118) do závitových otvorov podpery 1 (3).
3. Spojte koniec podpery 1 (4) s držiakom s otvorom (3) a priskrutkujte ich pomocou skrutky M10x70 (112), podložky 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124).
4. Nasadte hornú nosnú priečku (5) do vhodnej polohy na podperu 2 (7) a pevne ju utiahnite pomocou skrutky 10x20 (108), pružnej podložky pre M10 (122) a podložiek 10//20 (118) na podpere 2 (7).
5. Pevne priskrutkujte hornú nosnú priečku (5) k držiaku s otvorom (3) pomocou skrutky M 10x20 (108), pružnej podložky pre M10 (122) a podložiek 10//20 (118).
6. Potom nasadte skrutkovacie uzávery pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10.

**KROK 5****Inštalácia opory pre bench press (38) a držiaka kladky 1 (8) na podpere 2 (7).**

1. Umiestnite podporu bench press (38) do vhodnej polohy na podpere 2 (7) a priskrutkujte tieto diely pomocou skrutky M10 x 65 (111), podložiek 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124).
2. Vložte držiak kladky 1 (8) do držiaka na podložke 2 (7) a priskrutkujte ich pomocou skrutky M10x80 (114), podložky 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124). **Pozor!** Držiak kladky 1 (8) by sa mal po zostavení ľahko otáčať.
3. Potom nasadte skrutkovacie uzávery pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10.

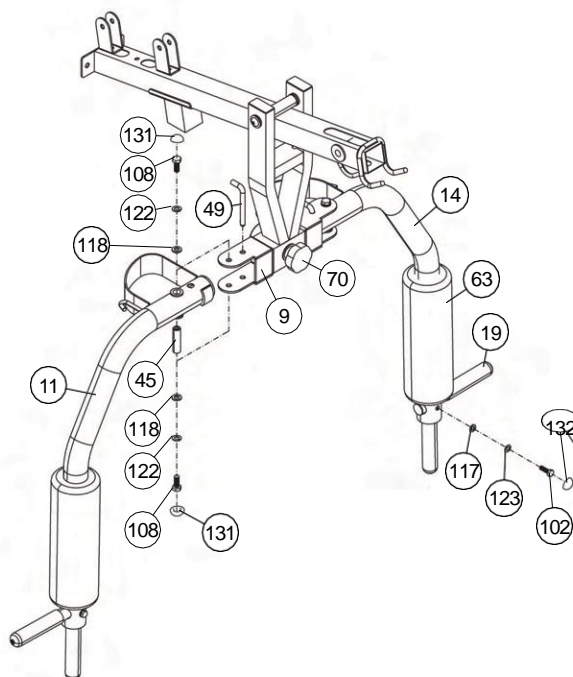
**KROK 6****Montáž držadla pre rameno butterfly (9) na hornú nosnú priečku (5).**

1. Umiestnite držiak pre rameno butterfly (9) do vhodnej polohy na hornej nosnej priečke (5) tak, aby boli otvory s oceľovými ložiskami zarovnané, a posuňte os 2 (39) cez držiak pre butterfly (9) a hornú nosnú priečku (5).
2. Zaisťte hriadeľ 2 (39) pomocou skrutky M8x15 (99), pružných podložiek pre M8 (123) a podložiek 8//28 (121) na oboch stranách.
3. Pri cvičení butterfly musíte zaisťiť držiadlo pre rameno butterfly (9) pomocou skrutky s rukoväťou 2 (70) a podložkou 10//38 (120) na opore pre bench press (38).

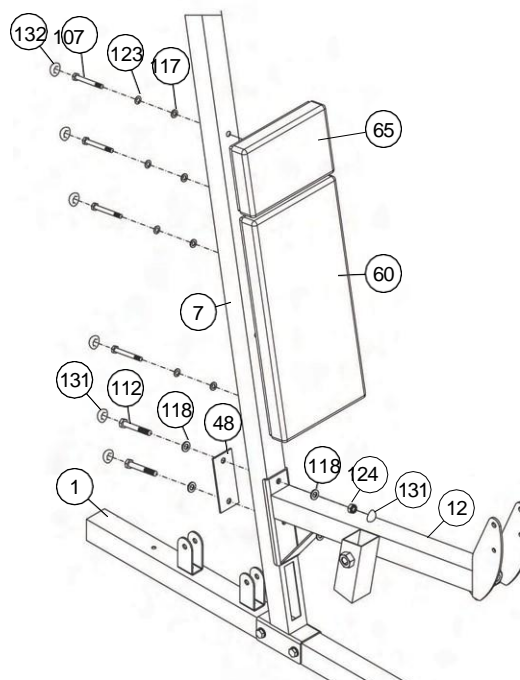


KROK 7**Inštalácia ramien butterfly (11+14) na držiadlo pre rameno butterfly (9), penovej gummy (63) a rukoväte (19).**

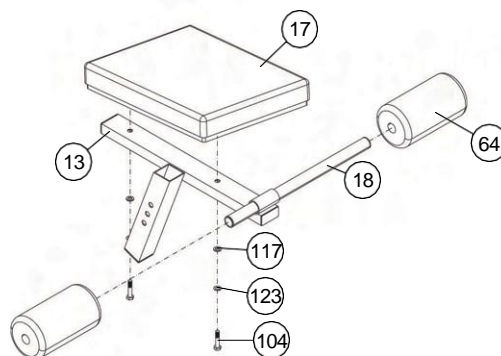
1. Vložte hriadeľ pre butterfly (45) do držiaka ramena vľavo a vpravo (11+14) a ramená butterfly (11+14) umiestnite do správnej polohy do príslušného držiaka ramena butterfly (9).
2. Zaskrutkujte ramená butterfly (11+14) na držiak ramena (9) pevne pomocou skrutky M10x20 (108), pružinovej podložky pre M10 (122) a podložky 10//20 (118) na spodnej a hornej strane.
3. Posuňte penovú gumu (63) pomocou trochu mydlovej vody na ramená butterfly (11+14).
4. Vložte rukoväte (19) do vhodného držiaka ramena butterfly vľavo a vpravo (11+14) a pevne ich priskrutkujte pomocou skrutky M8x30 (102), podložky 8//16 (117) a pružnej podložky pre M8 (123).
5. Pri cvičení bench pressu zaistíte ramená butterfly vľavo a vpravo (11+14) poistnými kolíkmi (49) na držiak butterfly (9) a zaskrutkujete skrutkou s rukoväťou 2 (70) podpery bench pressu (9).
6. Pri cvičení butterfly zaistíte držiak ramena (9) pomocou skrutky s rukoväťou 2 (70) na podpere bench press (38) a vyberte poistné kolíky (49) z ramien butterfly (11+14).
7. Potom nasadíte uzávery skrutiek pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10 a uzávery skrutiek (132) pre M8 na všetky hlavy skrutiek a matice M8.

**KROK 8****Inštalácia chrbtovej opierky (60) a držiaka pre zakopávanie (12) na podpere 2 (7).**

1. Nastavte zadnú podložku (60) na podpere 2 (15) tak, aby otvory so závitom v zadnej časti zadnej podložky (60) boli zarovnané s otvormi v podpere 2 (7) a pevne ju priskrutkujte pomocou skrutky M8 x 70 (107), pružnej podložky pre M8 (123) a podložky 8//16 (117).
2. Potom namontujte opierku pod hlavu (65) rovnakým spôsobom ako opierku chrbta (60).
3. Umiestnite držiak pre zakopávanie (12) do vhodnej polohy na podpere 2 (7) tak, aby boli otvory zarovnané a pevne ho priskrutkujte pomocou skrutky M10x70 (112), nastavovacej dosky (48), podložiek 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124).
4. Potom nasadíte uzávery skrutiek pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10 a uzávery skrutiek (132) pre M8 na všetky hlavy skrutiek a matice M8.

**KROK 9****Inštalácia podložky sedadla (17) a držiaka okrúhlej podložky (18) na nosný rám sedadla (13).**

1. Nastavte podložku sedadla (17) na nosnom ráme sedadla (13) tak, aby otvory so závitom v zadnej časti podložky sedadla (17) boli zarovnané s rámom podpory sedadla (13) a pevne ju priskrutkujte pomocou skrutky M8x45 (104), pružnej podložky pre M8 (123) a podložky 8//16 (117).
2. Zasuňte okrúhly držiak podložky (18) do nosného rámu sedadla (13) v strednej polohe.
3. Nasuňte dva čierne valčeky z penovej gummy (64) na konce držiaka okrúhlej podložky (18).



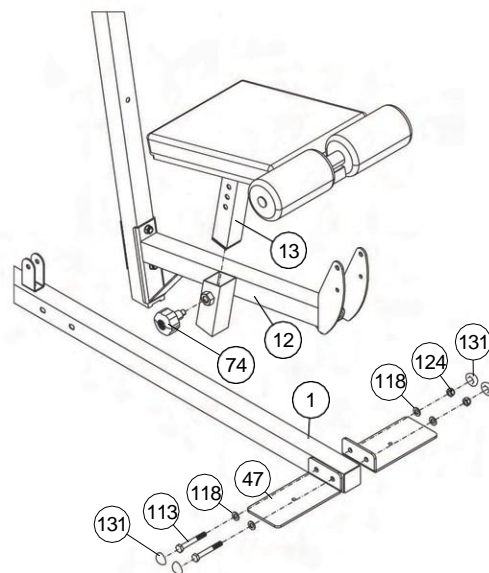
KROK 10

Inštalácia rámu sedadla (13) na podperu zakopávania (12) a stojacích dosiek (47) na prednú nohu (1).

1. Zasuňte rám sedadla (13) do príslušného držiaka pre zakopávanie (12) a zaistite ho do požadovanej polohy pomocou skrutky rýchleho zaistenia (74). (**Poznámka:** na zaskrutkovanie skrutky rýchleho zaistenia (74) musí byť zarovnaný dezén v opierke pre zakopávanie (12) a jeden z otvorov v ráme sedadla (13). Nastavenie sedadla je možné neskôr upraviť podľa potreby. Na tento účel je potrebné uvoľniť skrutku (74) len o niekoľko otáčok, vytiahnuť uzáver zámku a nastaviť sedadlo. Potom zaistíte nové nastavenie utiahnutím skrutky rýchleho zaistenia (74).)

2. Umiestnite stojace dosky (47) pred držiak na prednú podperu (1) a pevne ich priskrutkujte pomocou skrutky M10x75 (113), podložky 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124).

3. Potom nasadíte skrutkovacie uzávery pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10.



KROK 11

Inštalácia zariadenia na zakopávanie (15) a opierky na biceps (20) na držiak pre zakopávanie (12).

1. Vložte zariadenie na zakopávanie (15) s vopred zmontovanými oceľovými ložiskami 1 (44) do príslušného držiaka pre zakopávanie (12) a pevne ju priskrutkujte pomocou skrutky M10x90 (115), podložky 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124). Pozor, zariadenie na zakopávanie (15) by sa malo po zostavení ľahko otáčať.

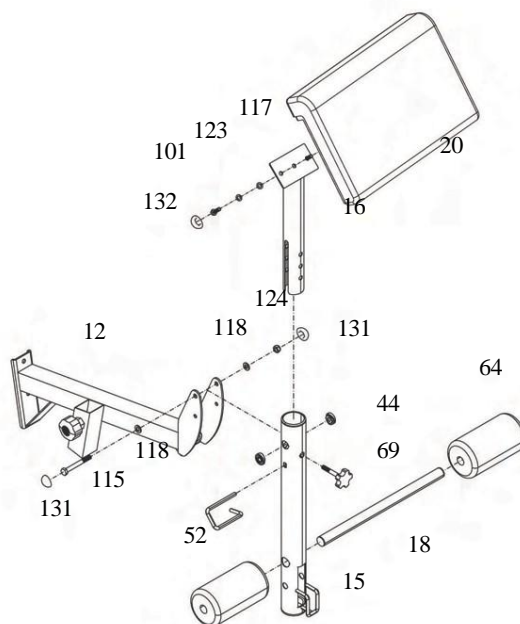
2. Zasuňte držiak okrúhlej podložky (18) do držiaka na zakopávanie (15) v strednej polohe a posuňte dva valčeky červenej penovej gumeny (64) na konce držiaka okrúhlej podložky (18).

3. Nastavte opierku na biceps (20) na stojan na biceps (16) tak, aby otvory so závitom v zadnej časti opierky na biceps (20) boli zarovnané so stojanom na biceps (16) a pevne ju priskrutkujte pomocou skrutky M8x20 (101), pružnej podložky pre M8 (123) a podložky 8//16 (117).

4. Stojan na biceps (16) s vopred zmontovanou opierkou na biceps (20) možno namontovať do požadovanej polohy na zariadenie na zakopávanie (15) a zaistiť pomocou skrutky s rukoväťou 1 (69).

5. Ak chcete zaistiť polohu zariadenia na zakopávanie (15), zasuňte dlhý bezpečnostný držiak (52) cez zarovnané otvory držiaka na zakopávanie (12) a zariadenia na zakopávanie (15).

6. Potom nasadíte skrutkovacie uzávery pre M10 (131) na všetky skrutky a matice M10 a skrutkovacie uzávery (132) pre M8 na všetky hlavy skrutiek a matice M8.



KROK 12**Inštalácia opierky predlaktia (61), malej chrbtovej opierky (62) a rukoväte 2 (30) na bradlách (25) a podpere 1 (4).**

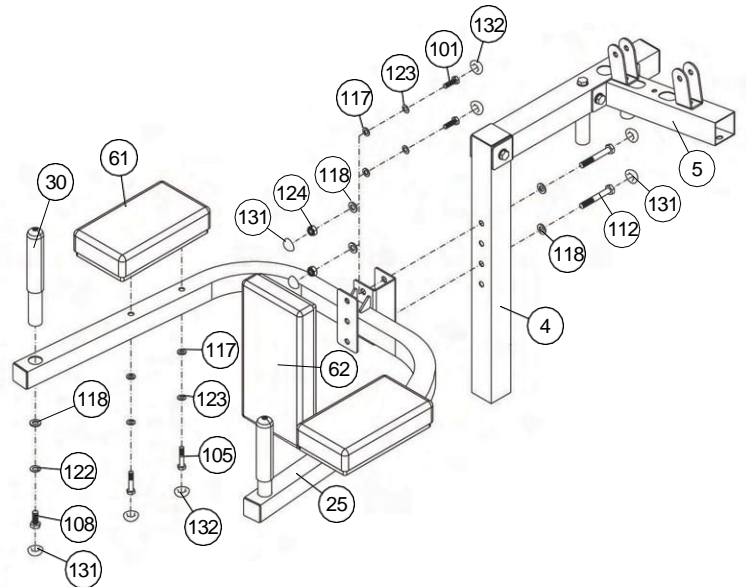
1. Nastavte malú zadnú opierku (62) na bradlách (25) tak, aby závitové otvory v zadnej časti malej zadnej opierky (62) boli zarovnané s bradlami (25) a pevne ju priskrutkujte pomocou skrutky M8x20 (101), pružnej podložky pre M8 (123) a podložky 8//16 (117).

2. Nastavte opierku predlaktia (61) na bradlá (25) tak, aby otvory so závitom v zadnej časti opierky predlaktia (61) boli zarovnané s bradlami (25) a pevne ju priskrutkujte pomocou skrutky M8x55 (105), pružnej podložky pre M8 (123) a podložky 8//16 (117).

3. Vložte rukoväť (30) do vhodného držiaka bradiel (25) a pevne ich zaskrutkujte pomocou skrutky M10x20 (108), pružnej podložky pre M10 (122) a podložky 10//20 (118).

4. Vložte vopred zmontované bradlá (25) do príslušného držiaka podpery 1 (4) a pevne ju zaskrutkujte do požadovanej polohy pomocou skrutky M10x70 (112), podložky 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124).

5. Potom nasadíte uzávery skrutiek pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10 a uzávery (132) pre M8 na všetky hlavy a matice M8.

**KROK 13****Inštalácia steppera a priečnej tyče (22) na podpere 1 (4).**

1. Umiestnite priečku (22) do vhodnej polohy na podpere 1 (4) a zadnej podpere (2) tak, aby boli otvory zarovnané a pevne ju priskrutkujte pomocou skrutky M10x70 (112), podložky 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124). (Možno budete musieť trochu uvoľniť spojovací bod podpery 1 (4) a zadnú podporu (2), aby ste ľahko namontovali priečku.)

2. Nasadíte ľavý a pravý pedál (21+24) v pravom smere na príslušný držiak na podpere 1 (4), aby sa oceľové ložiská vyrovnali a prestrčte os cez ne 1 (34). Zaisťujete os 1 (34) pomocou skrutky M8x15 (99), pružnej podložky pre M8 (123) a podložky 8//38 (120) na oboch koncoch osi.

3. Nasadíte hydraulický valec (58) hornou stranou na držiak priečky (22) a zaisťujete túto polohu pomocou skrutky M8x15 (99), pružnej podložky pre M8 (123) a podložky 8//28 (121).

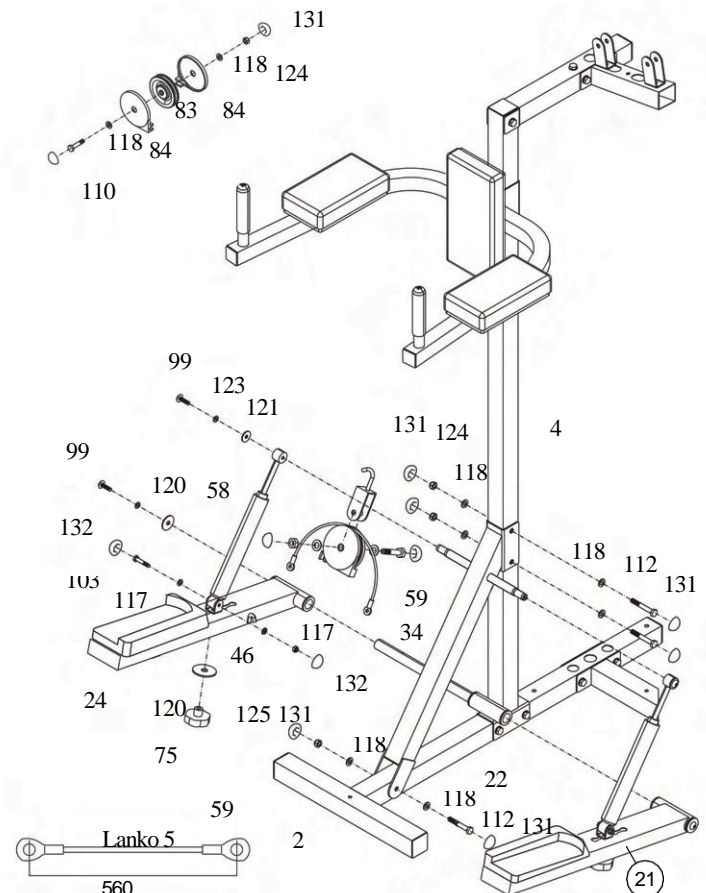
4. Spodný koniec valca (58) zasuňte na držiak valca (46) pomocou skrutky M8x40 (103), podložky 8//16 (117) a samosvornej matice M8 (125). Uistite sa, že valec (58) sa môže trochu otočiť na držiaku.

5. Vložte držiak hydraulického valca (46) zhora cez ľavý a pravý pedál (21+24) a pripojte držiak (46) do požadovanej polohy pomocou matice s rukoväťou (75) a podložky 10//38 (120). Odpor steppera môžete nastaviť na držiaku (46) výberom rôznych polôh na ľavom a pravom pedáli (21+24). (**Poznámka!** Voliteľné polohy pre uchytenie hydraul. valcov (26) sú určené otvormi v pedáloch (10) a (11). Nastavenie uchytenia by malo byť rovnaké na oboch pedáloch (10) a (11). Nastavenia sa môžu kedykoľvek zmeniť podľa požadovaného zaťaženia.)

6. Vložte jednotku lankového valčeka podľa obrázka "A", vložte lanko 5 (59) cez kladku (83) a pripojte ho ku lanku držiaka kladky s hákom (35) tak, aby lanková kladka mohla ľahko pohybovať.

7. Vložte držiak lankovej kladky s hákom (35) do držiaka na spodnej strane priečnika (22) a konce lanka 5 (59) spojte s ľavým a pravým pedálom (21+24).

8. Potom nasadíte skrutkovacie uzávery pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10 a skrutkovacie uzávery (132) pre M8 na všetky hlavy skrutiek a matice M8.



KROK 14

Inštalácia lanka 1 pre latissimus (26) s kladkami. Vezmite prosím na vedomie nasledujúcu situáciu týkajúcu sa lankových kladiek: Lanká sa musia nasadiť na lankové kladky (83) a mal by byť z oboch strán zakrytý krytmi lankových kladiek (84), aby bol vstup a výstup lanka vedený správne. Kladkové jednotky sa musia inštalovať súčasne s lankami v správnej polohe.

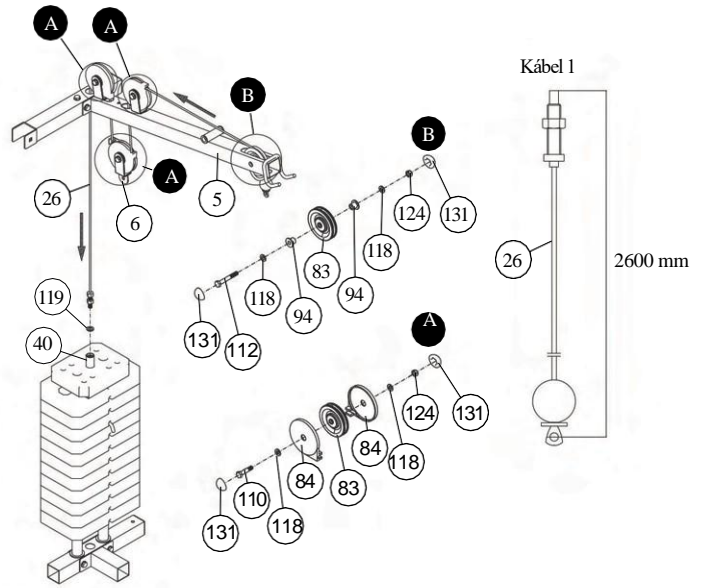
1. Lanko 1 (26) nasadíte tak, ako je znázornené v kroku 14 ťahaním cez hornú nosnú priečku (5), zaskrutkujete koniec skrutky lanka 1 (26) s podložkou 12//24 (119) do tyče závažia (40) a zaistíte skrutku maticou. (Lankový systém je možné jemne nastaviť na tejto lankovej skrutke. Skrutka lanka musí byť vždy zaskrutkovaná do hĺbky najmenej 12 mm a dodatočne zaskrutkovaná maticou.)

2. Vezmite lanko 1 (26) a lankovú kladku, ako je znázornené na obrázku obrázok "B" (bez krytu lankovej kladky) so skrutkou M10x70 (112), podložkou 10//20 (118), plastovým puzdrom pre kladku (94) a maticou M10 (124). Vložte lankovú kladku (83) do horného priečneho nosníka (5), umiestnite plastové puzdro (94) z vonkajšej strany horného priečneho nosníka (5) a pevne zaskrutkujte.

3. Vložte jednotku lankového valčeka podľa obrázka "A" spolu so skrutkou M10x45 (110), podložkou (118) a samosvornou maticou (124), vložte lanko 1 (26) a pripojte ho k hornému priečnému nosníku (5).

4. Vezmite lanko 1 (26) a jednotku lankovej kladky, ako je znázornené na obrázku "A" so skrutkou M10x70 (112), podložkou 10//20 (118), plastovým puzdrom pre kladku (94) a maticou M10 (124) a pripevnite ju k držiaku lankovej kladky 2 (6).

5. Potom nasadíte skrutkovacie uzávery pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10.

**KROK 15**

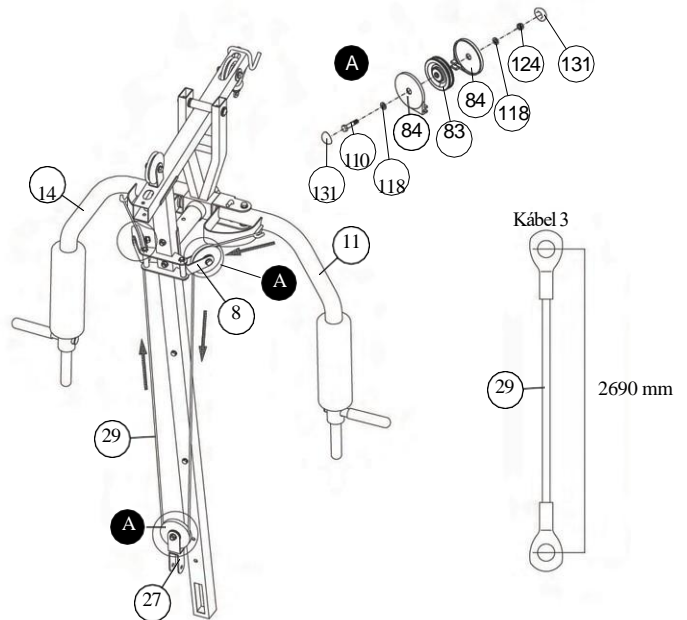
Inštalácia lanka 3 pre butterfly (29) s lankovou kladkou.

1. Pripojte oba konce lanka 3 (29) k príslušnému držiaku na ramene butterfly vľavo a vpravo (11+14).

2. Vložte dve jednotky lankových valčekov, ako ukazuje obrázok "A", spolu so skrutkou M10x45 (110), podložkou (118) a samosvornou maticou (124), vložte lanko 3 (29) a pripojte ich k držiakom lankových kladiek 1 (8) tak, aby sa kladka mohla ľahko otáčať.

3. Umiestnite jednotku lankového valčeka, ako ukazuje obrázok "A", spolu so skrutkou M10x45 (110), podložkou (118) a samosvornou maticou (124), vložte lanko 3 (29) a pripojte ho k dvojitému držiaku lankovej kladky (27) tak, aby sa lanková kladka mohla ľahko otáčať.

4. Potom nasadíte skrutkovacie uzávery pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10.

**KROK 16**

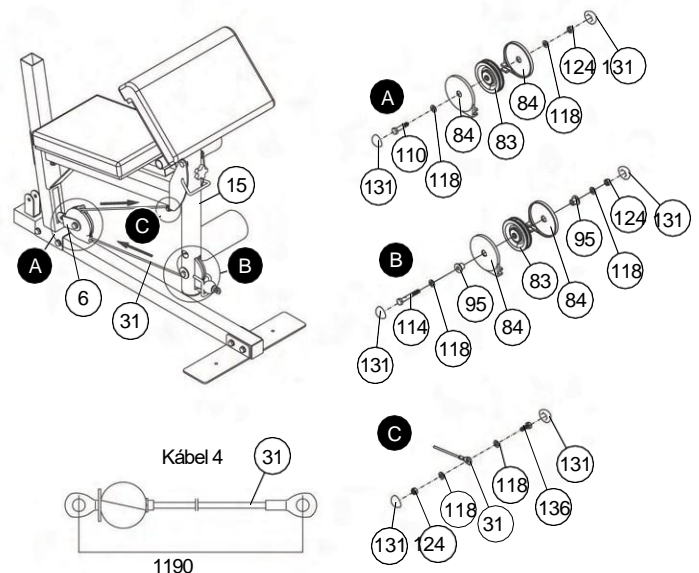
Inštalácia lanka 4 pre zakopávanie (31) s kladkami.

1. Pretiahnite lanko 4 (31) cez veľký otvor zariadenia pre zakopávanie (15) a pripojte koniec lanka 4 (31) k príslušnému držiaku na spodnej strane držiaku pre zakopávanie (12) pomocou skrutky M10x40 (136), podložky 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124), ako je znázornené na obrázku "C".

2. Vezmite lanko 4 (31) a jednotku lankovej kladky, ako je znázornené na obrázku "B" so skrutkou M10x80 (114), podložkou 10//20 (118), plastovým puzdrom pre kladku (95) a maticou M10 (124). Vložte lankovú kladku (83) s krytom lankovej kladky (84) do zariadenia pre zakopávanie (15) a umiestnite plastové puzdro (95) z vonkajšej strany zariadenia pre zakopávanie (15).

3. Vložte jednotku lankového valčeka tak, ako ukazuje obrázok "A", spolu so skrutkou M10x45 (110), podložkou (118) a samosvornou maticou (124), vložte lanko 4 (31) a pripojte ho k držiaku lankovej kladky 1(8) tak, aby sa lanková kladka mohla ľahko otáčať.

4. Potom nasadíte skrutkovacie uzávery pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10.



KROK 17**Inštalácia lanka 2 (28) s kladkami.**

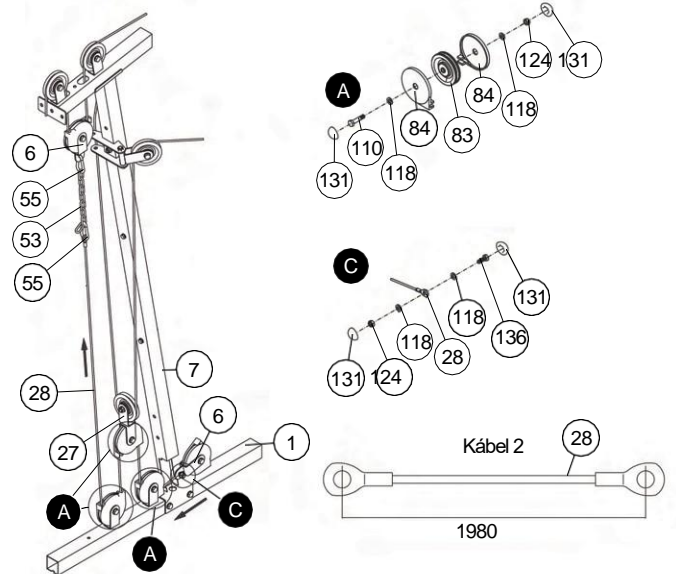
1. Vytiahnite lanko 2 (28) cez veľký otvor podpery 2 (7) a pripojte koniec lanka 2 (28) k držiaku lankovej kladky 2 (6) pomocou skrutky M10x25 (109), podložky 10//20 (118) a samosvornej matice M10 (124), ako je znázornené na obrázku "C".

2. Vložte dve lankové valčekové jednotky, ako ukazuje obrázok "A", spolu so skrutkou M10x45 (110), podložkou (118) a samozaist'ovacou maticou (124), vložte lanko 2 (28) a nainštalujte tieto jednotky na držiak prednej podpery (1) tak, aby sa lanková kladka mohla ľahko otáčať.

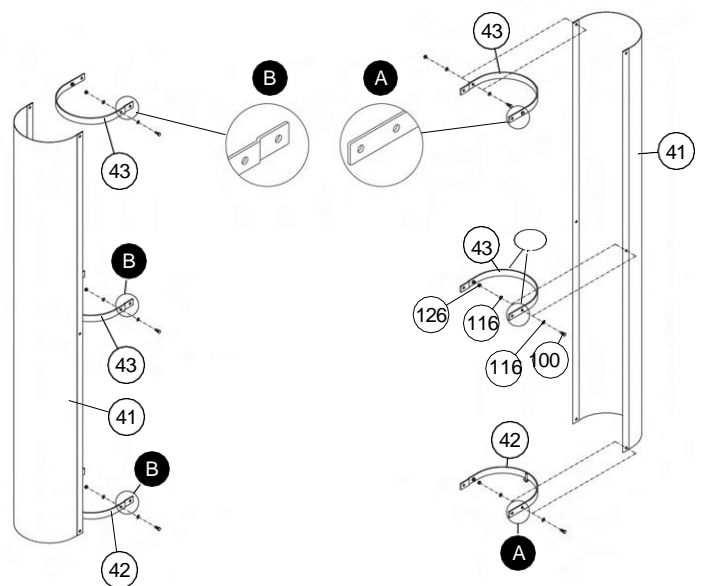
3. Vložte jednotku lankového valčeka tak, ako ukazuje obrázok "A", spolu so skrutkou M10x45 (110), podložkou (118) a samosvornou maticou (124), vložte lanko 2 (28) a pripojte ho k dvojitému držiaku lankovej kladky (27) tak, aby sa lanková kladka mohla ľahko otáčať.

4. Vezmite lanko 2 (28) a predĺžte ho pomocou reťaze (53) a dvomi hákmi na karabínu (55) a pripojte lanko 2 (28) s držiakom lankovej kladky 2 (6), ktorý je predmontovaný na kábli 1 (26). **(Poznámka:** Ak chcete aby sa lankový systém hladko posúval, môžete nastaviť lankový systém na reťazi (53) pomocou karabínových hákov (55) ich nastavením do inej polohy.)

5. Potom nasadíte skrutkovacie uzávery pre M10 (131) na všetky hlavy skrutiek a matice M10.

**KROK 18****Montáž krytu závažia (41) s podperou závažia (42) a ohýbacou doskou (43).**

1. Pripojte podporu krytu závažia (42) a ohýbaciú dosku (43) vo vhodnej polohe krytu závažia (41) pomocou skrutky M6x16 (100), podložky 6//12 (116) a samosvornej matice M 6 (126). Všimnite si, že podpory závažia (42) a ohýbacie dosky (43) musia byť namontované do správnej polohy, ako je znázornené na obrázku kroku 18.

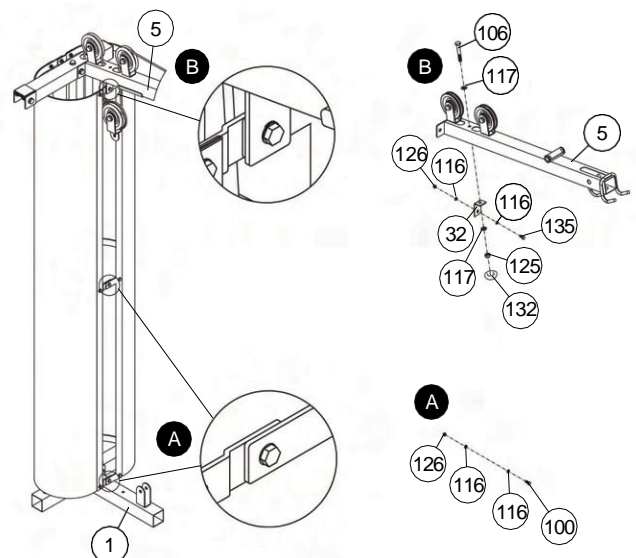
**KROK 19****Montáž krytu závažia (41) s podperami (42+43) na L-doske (32) a zadnej podpere (2).**

1. Vložte kryt závažia (41) s vopred zmontovanou podporou krytu závažia (42) do otvorov zadnej podpery (2). Spojte konce podpier krytov závažia (42) a ohýbacou doskou (43) a pevne ich priskrutkujte pomocou skrutky M6x16 (100), podložky 6//12 (116) a samosvornej matice M6 (126), ako je znázornené na obrázku "A".

2. Vložte L-dosku (32) pod horný priečny nosník (5) do vhodnej polohy a pevne ju priskrutkujte pomocou skrutky M8x65 (106), podložky 8//16 (117) a samosvornej matice M8 (125), ako je znázornené na obrázku "B".

3. Pripojte horný spoj ohýbacej dosky dodatočne na L-dosku (32) pomocou skrutky M6x20 (135), podložky 6//12 (116) a samosvornej matice M6 (126).

4. Potom nasadíte skrutkovací uzáver pre M8 (132) na maticu M8.



KROK 20**Inštalácia latissimus hrazdy (36) a tyče na bicepsovú zdvihy (37).**

1. Pripojte latissimus hrazdu (36) na lanko (26) pomocou háku karabíny (55). Na uloženie hrazdy latissimus (36) ju môžete umiestniť na príslušný držiak pred horný priečny nosník (5).
2. Pripojte tyč na zdvihy (37) na lanko 4 (31) pomocou reťaze (54) a hákov karabíny (55).
3. V závislosti od cvičenia môžete namiesto latissimus hrazdy (36) použiť V-rukoväť (72) alebo členokový popruh (73).
4. Pripevnite štítok produktu (77) k hornej časti ohýbajúcich dosiek (43). Za týmto účelom odstráňte ochrannú fóliu z lepiaceho prúžku na zadnej strane štítku výrobku (77). Položte ho na ohýbacie dosky (43) na pravej alebo ľavej strane a mierne zatlačte, aby sa lepiaci pásik zachytil.

Bezpečnostné informácie pre používanie karabínových hákov.

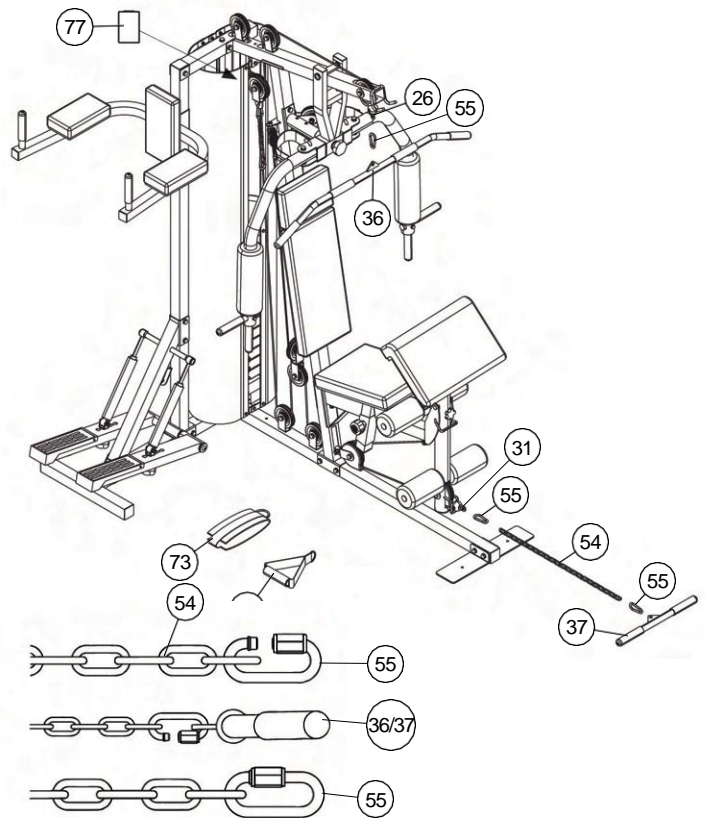
Uvoľnite skrutkovaciu maticu C-háku (55) a vložte reťaz (54) do C-háku (55).

Vložte koniec laniek alebo ťažné tyče (36-37) do C-háku (55).

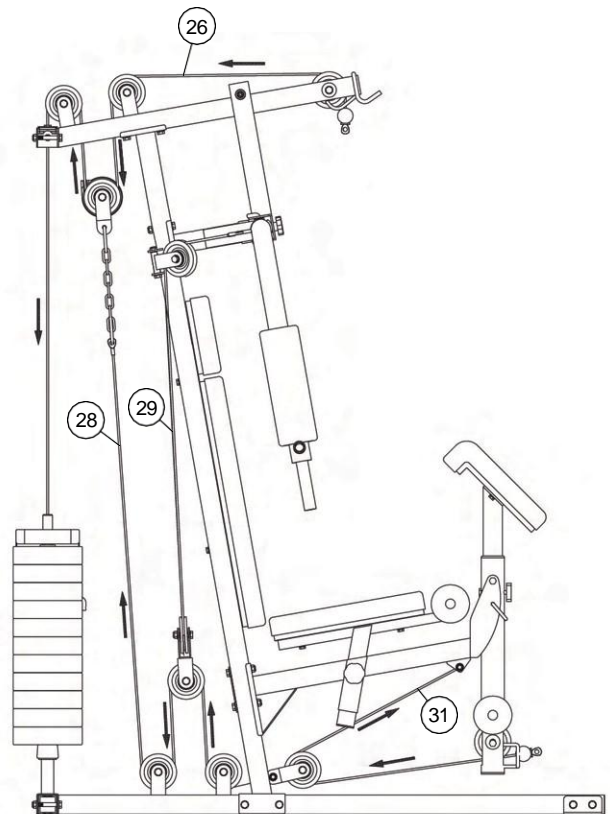
Pevne zaskrutkujte maticu háku karabíny (55) a uistite sa, že je zatvorená.

Pozor!

Pred začatím cvičenia sa uistite, že 5 hákov karabíny (55) je pevne uzavretých.

**KONTROLA**

1. Skontrolujte správnu inštaláciu a funkciu všetkých skrutkových spojov. Inštalácia je tým dokončená.
2. Pred začatím cvičenia sa uistite, že odporúčané bezpečnostné vzdialenosti sú dodržané od iných predmetov. Na zaistenie konkrétnej polohy stroja je možné stroj pevne pripevniť k podlahe pomocou skrutiek, ktoré si musíte zaobstarat' sami. Na tento účel sú v podperách, ktoré majú priamy kontakt s podlahou, vytvorené otvory.
3. Pri používaní stroja, vždy noste vhodné pokrývky hlavy a oblečenie. Musí vás chrániť pri pohyblivých častiach stroja.
4. Keď je všetko v poriadku, oboznáňte sa so strojom s ľahkými váhami. Závažia musia byť zaistené kolíkom na nastavenie hmotnosti (51). Maximálne zaťaženie: 70 kg.



VŠEOBECNÉ POKYNY PRE TRÉNING

Pri určovaní tréningu potrebného na dosiahnutie fyzických a zdravotných výhod musíte zvážiť nasledujúce faktory.

INTENZITA

Úroveň fyzickej námahy počas tréningu musí prekročiť bod bežnej námahy bez toho, aby prekročila bod dýchavičnosti a/alebo vyčerpania. Vhodnou referenčnou hodnotou môže byť pulz. S každým tréningom sa kondícia zvyšuje, a preto by sa mali upravovať požiadavky na tréning. Je to možné predĺžením trvania tréningu, zvýšením úrovne obtiažnosti alebo zmenou typu tréningu.

TRÉNINGOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA

Ak chcete určiť tréningovú srdcovú frekvenciu, môžete postupovať nasledovne. Upozorňujeme, že ide o smerné hodnoty. Ak máte zdravotné problémy alebo si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo fitness trénerom.

01 Výpočet maximálneho srdcového tepu

Maximálnu hodnotu pulzu možno určiť mnohými rôznymi spôsobmi, pretože maximálny pulz závisí od mnohých faktorov. Na výpočet môžete použiť hlavný vzorec (maximálna srdcová frekvencia = 220 - vek). Tento vzorec je veľmi všeobecný. Používa sa v mnohých domácich športových produktoch na určenie maximálnej srdcovej frekvencie. Odporúčame vzorec Sally-Edwards. Tento vzorec presnejšie vypočítava maximálnu srdcovú frekvenciu a zohľadňuje pohlavie, vek a telesnú hmotnosť.

Vzorec Sally-Edwardsovej:

Muži:

Maximálna srdcová frekvencia = $214 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$

Ženy:

Maximálna srdcová frekvencia = $210 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$

02 Tréningový výpočet tepovej frekvencie

Optimálna tréningová srdcová frekvencia je určená cieľom tréningu. Na tento účel boli definované tréningové zóny:

Zdravie: regenerácia a kompenzácia

Vhodné pre: začiatočníkov

Typ tréningu: veľmi ľahký kardio tréning

Cieľ: zotavenie a podpora zdravia. Budovanie základnej podmienky.

Tréningová srdcová frekvencia = 50 až 60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Metabolizmus tukov: Základy vytrvalostného tréningu 1

Vhodné pre: začiatočníkov aj pokročilých používateľov

Typ tréningu: ľahký kardio tréning

Cieľ: aktivácia metabolizmu tukov (spaľovanie kalórií), zlepšenie vytrvalostného výkonu.

Tréningová srdcová frekvencia = 60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Aeróbny: základy vytrvalostného tréningu 1 až 2

Vhodné pre: začiatočníkov aj pokročilých

Typ tréningu: mierny kardio tréning.

Cieľ: Aktivácia metabolizmu tukov (spaľovanie kalórií), zlepšenie aeróbného výkonu, Zvýšenie vytrvalostného výkonu.

Tréningová srdcová frekvencia = 70 až 80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Anaeróbny: základy vytrvalostného tréningu 2

Vhodné pre: pokročilých a súťažných športovcov

Typ tréningu: mierny vytrvalostný tréning alebo intervalový tréning

Cieľ: zlepšenie laktátovej tolerancie, maximálne zvýšenie výkonnosti.

Tréningová srdcová frekvencia = 80 až 90 % maximálnej srdcovej frekvencie

Súťaž: Výkonnosť / Súťažný tréning

Vhodné pre: športovcov a výkonnostných športovcov

Typ tréningu: intenzívny intervalový tréning a súťažný tréning /

Cieľ: zlepšenie maximálnej rýchlosti a výkonu.

Pozornosť! Tréning v tejto oblasti môže viesť k preťaženiu kardiovaskulárneho systému a poškodeniu zdravia.

Tréningová srdcová frekvencia = 90 až 100 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vzorový výpočet

Muž, 30 rokov a hmotnosť 80 kg. Som začiatočník a chcel by som schudnúť a zvýšiť svoju vytrvalosť.

01: Maximálny pulz - výpočet

Maximálna srdcová frekvencia = $214 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$
Maximálna srdcová frekvencia = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$
Maximálny pulz = približne 190 úderov/min

SK

02: Výpočet tréningového tepového tepu

Vzhľadom na moje ciele a tréningovú úroveň mi najviac

vyhovuje zóna metabolizmu tukov.

Tréningový srdcový tep = 60 až 70 % maximálneho srdcového tepu
Tréningový srdcový tep = $190 \times 0,6$ [60 %]

Tréningová srdcová frekvencia = približne 114 úderov/min

Po nastavení tréningovej srdcovej frekvencie pre vašu tréningovú kondíciu alebo po určení cieľov môžete začať trénovať. Väčšina našich vytrvalostných tréningových zariadení má snímače srdcového tepu alebo je kompatibilná so srdcovým pásom. Počas tréningu si tak môžete skontrolovať srdcovú frekvenciu na monitore. Ak sa tepová frekvencia nezobrazuje na displeji počítača alebo chcete byť na bezpečnej strane a chcete skontrolovať tepovú frekvenciu, ktorá by sa mohla nesprávne zobraziť z dôvodu možných chýb aplikácie alebo podobne, môžete použiť nasledujúce nástroje:

a. Meranie pulzu konvenčným spôsobom (snímanie úderu pulzu, napr. na zápästí a počítanie úderov do minúty).

b. Meranie srdcového tepu pomocou vhodných a kalibrovaných prístrojov na meranie srdcového tepu (k dispozícii v obchodoch so zdravotníckymi potrebami).

c. Meranie srdcového tepu pomocou iných produktov, ako sú prístroje na meranie srdcového tepu, smartfóny....

FREKVENCIA

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdravej stravy, ktorú je potrebné upraviť podľa tréningového cieľa, a fyzického cvičenia trikrát až päťkrát týždenne. Normálny dospelý človek potrebuje cvičenie dvakrát týždenne, aby si udržal svoj súčasný stav. Na zlepšenie svojej kondície a zmenu telesnej hmotnosti potrebuje aspoň tri tréningy týždenne. Ideálna je samozrejme frekvencia piatich tréningov týždenne.

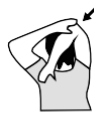
TRÉNINGOVÝ PLÁN

Každý tréning by mal pozostávať z troch tréningových fáz: "zahrievacia fáza", "tréningová fáza" a "fáza ochladzovania". V "zahrievacej fáze" by sa telesná teplota a prísun kyslíka mali zvyšovať pomaly. To je možné prostredníctvom gymnastických cvičení v trvaní piatich až desiatich minút. Potom začnete so skutočnou tréningovou "tréningovou fázou". Tréningová záťaž by sa mala prispôbiť tréningovej tepovej frekvencii. Na podporu krvného obehu po tréningovej fáze a na zabránenie neskorším bolestiam alebo natiahnutiu svalov je potrebné po tréningovej fáze nasledovať ochladzovacou fázou. Malo by to pozostávať zo strečingových cvičení a/alebo ľahkých gymnastických cvičení po dobu piatich až desiatich minút.

Príklad - strečingové cvičenia pre zahrieváciu a ochladzovaciu fázu

Začnite rozcvičku chôdzou na mieste aspoň 3 minúty a

Potom vykonajte nasledujúce gymnastické cviky na telo pre tréningovú fázu, aby ste sa podľa toho pripravili. Cvičenia to nepreháňajú a bežia len tak ďaleko, až kým nepocítite mierny ťah. Táto pozícia chvíľu vydrží.



Natiahnite ľavou rukou za hlavu k pravému ramenu a pravou rukou mierne potiahnite k ľavému laktú. Po 20 sekundách spínacie rameno.



Predkloňte sa čo najviac dopredu a nechajte nohy takmer natiahnuté. Ukážte to prstami v smere prstov. 2 x 20 sekúnd



Sadnite si s jednou nohou natiahnutou na podlahu, predkloňte sa dopredu a pokúste sa rukami dosiahnuť nohu. 2 x 20 sekúnd



Kľaknite si v širokom výpade dopredu a podprite sa rukami o podlahu. Zatlačte panvu nadol. Zmeňte po 20 sekundách úseku.

MOTIVÁCIA

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelné cvičenie. Mali by ste si stanoviť pevný čas a miesto pre každý deň tréningu a psychicky sa naň pripraviť. Trénujte len vtedy, keď na to máte náladu a vždy majte svoj cieľ na očiach. Vďaka kontinuálnemu tréningu budete môcť vidieť, ako postupujete zo dňa na deň a postupne sa približujete k svojmu osobnému tréningovému cieľu.

VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ POKYNY - SILOVÝ TRÉNING

ODPORÚČANIE

1. Pred tréningom by ste mali telo zahriať ľahkými cvikmi so závažiami. Strečingové cvičenia a gymnastické cvičenia by sa mali robiť až po tréningu, aby sa znížil svalový tonus a dosiahla lepšia regenerácia.
2. Mali by ste si tiež prečítať informácie a bezpečnostné odporúčania v montážnom a prevádzkovom návode.
3. Cvičenia by mali byť koordinované tak, aby medzi jednotlivými sériami v závislosti od požadovaného tréningu (hypertrofia - maximálny silový tréning - silová vytrvalosť) prestávka (60 sekúnd - 120 sekúnd - 30 sekúnd).
4. Nepreťažujte sa a závažia si vyberajte podľa svojej fyzickej kondície. Zvyšujte pomaly a nikdy netrénujte na hranicu bolesti, najmä ak ste začiatočník.
5. Cvičebné jednotky si vyberajte podľa obrázkov, svojich fyzických potrieb a možností dostupného vybavenia.
6. Odporúča sa minimálna dĺžka tréningu 45 až 60 minút a v závislosti od vašej kondície.
7. Starostlivo si vopred vyberte tréningové dni (Po - St - Pia) a dobre sa pripravte na svoj prístup. Dôrazne sa odporúčajú 3 tréningové dni týždenne. Zažijete fyzický a svalový nárast.

Realizácia pohybu:

- 01 Hypertrofia**
zdvihnite závažie za 1 sekundu / znižte závažie za 3 sekundy.
- 02 Vytrvalosť**
zdvihnite závažie na 2 sekundy / znižte závažie na 2 sekundy.
- 03 Maximálny výkon**
explozívne zdvihnite závažie / znižte závažie na 2-3 sekundy.

Tréningový rytmus:

- Pondelok - streda - piatok
- Nedeľa - Utorok - Štvrtok - Sobota ...

Varianty rukoväte:

- spodná rukoväť - horná rukoväť - neutrálna rukoväť

Poloha kroku:

Chodidlá na šírku bokov po ramená - kolená mierne pokrčené - brucho a zadok pevne napäté - hrudník mierne zdvihnutý - hlava v predĺžení chrbtice - pozerajte sa priamo pred seba

Polohy:

Základná poloha - chodidlá rovnobežné s bokmi - šírka ramien - dupnutie a zadok pevne napätý - ramená mierne ohnuté dozadu - hlava v predĺžení chrbtice - pozerajte sa priamo pred seba

Poloha sedenia:

Nohy mierne od seba - chodidlá vertikálne pod kolenami - panva rovná, panva mierne naklonená - hrudník vzpriamený - hlava v predĺžení chrbtice - pozerajte sa priamo pred seba

8. Okrem toho má dýchanie zásadný význam pri tréningu. Pri tréningu so závažiami, by ste mali správne vydychovať. Vždy sa nadýchnete, keď sa uvoľňujete.
9. Zabezpečte správne držanie tela, aby ste predišli zraneniam.
10. Po tréningu sa ochlaďte, aby ste uvoľnili svaly natiahnutím trénovaných svalových skupín.

PRÍKLADY

Školenie pre začiatočníkov:

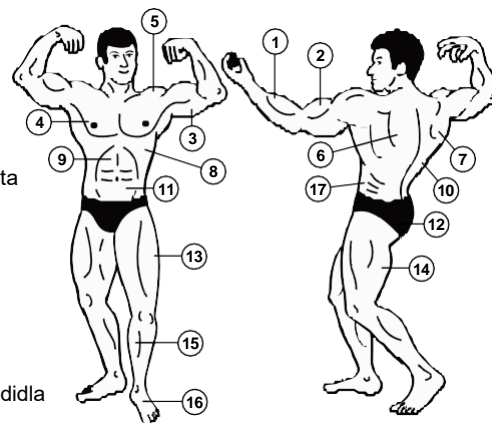
[Silová vytrvalosť > Hype trofej > Silová vytrvalosť > Hypertrofia > Maximálna sila > Silová vytrvalosť]
Tréningové série: 3
Opakovania: 20 až 25
Prestávky: 30 sekúnd
Svalové skupiny: max. 3 až 5 (napr. hrudník - triceps - rameno - bicepsy - brucho)

Pokročilé školenie:

[Hypertrofia > maximálna sila > Hypertrofia > odolnosť sily > Hypertrofia > Maximálna sila]
Tréningové série: 5
opakovaní: 10
Prestávky: 60 sekúnd
Svalové skupiny: max. 4 (napr. hrudník - triceps - brucho - nohy alebo latissimus - biceps - deltový sval - stepper)

SVALY

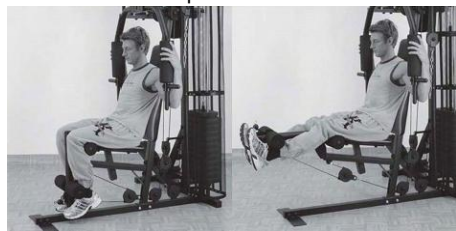
1. Predlaktie
2. Biceps
3. Triceps
4. Hrud'
5. Deltový sval
6. Trapezius
7. Sval dolnej časti chrbta
8. Serratus
9. Brušný
10. Latissimus
11. Brušný
12. Zadok
13. Quadriceps
14. Veľký sval nôh
15. Krokový sval
16. Extenzorový sval chodidla
17. Šikmý sval



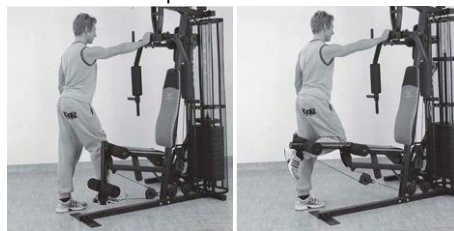
CVIČENIA

(Obrázky ukazujú príklady možností cvičenia na inom fitness zariadení.)

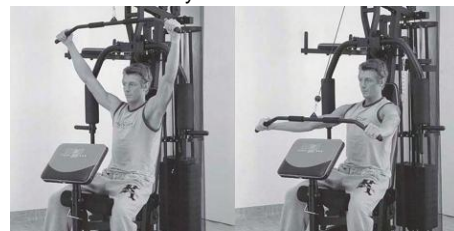
Cvičenie 1: Predkopávanie



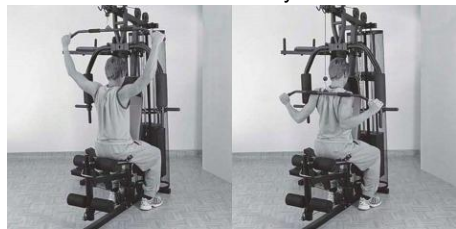
Cvičenie 2: Zakopávanie



Cvičenie 3: Overlay



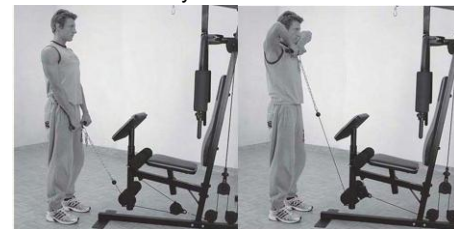
Cvičenie 4: Sťahovanie kladky



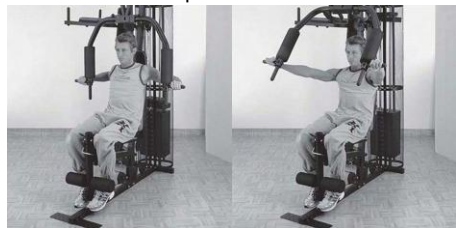
Cvičenie 5: Bicepsový zdvih



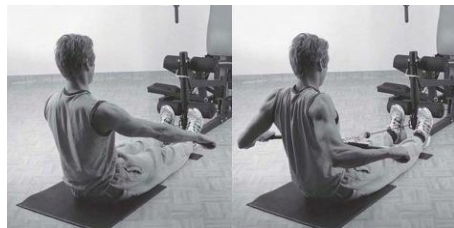
Cvičenie 6: Predný ťah



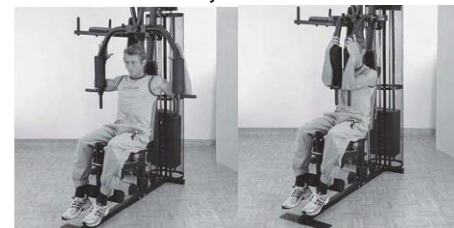
Cvičenie 7: Bench press



Cvičenie 8: Veslovanie



Cvičenie 09: Butterfly



ZOZNAM DIELOV – ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV

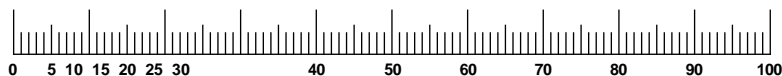


Rozmery cca [cm]: d 179 x š 151 x v 197
 Priestorové nároky [m²]: 4
 Hmotnosť cca [kg]: 140
 Max. zaťaženie [kg]: 130

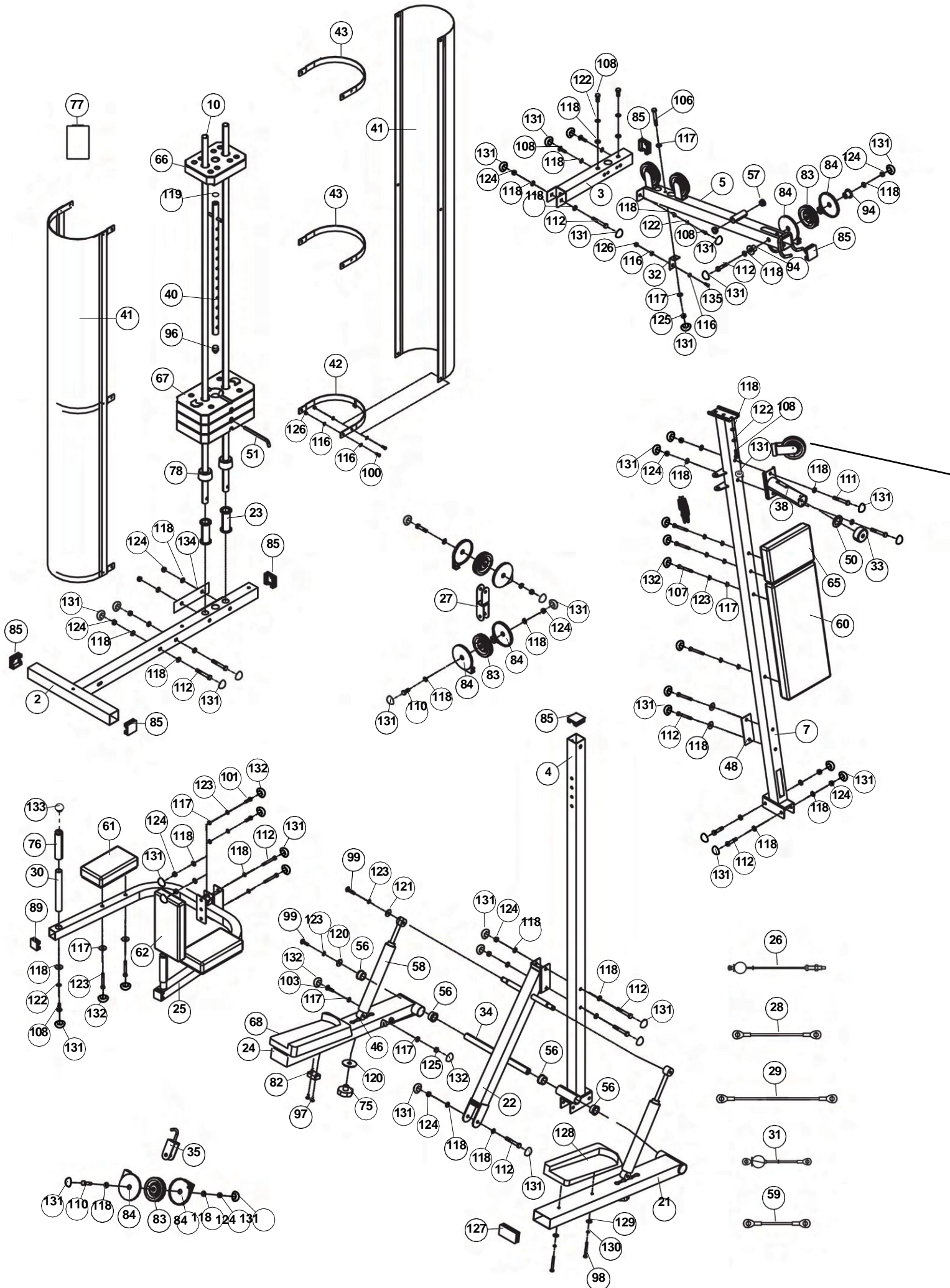
Diel č.	Označenie	Rozmery v mm	Množ.	Príloha k dielu č.	Číslo ET
1	Predná podpera		1	2	33-9188101-ANT
2	Zadná podpera		1	1	33-9188102-ANT
3	Držiak s otvorom		1	4+5	33-9188103-ANT
4	Podpera 1		1	2+3	33-9188104-ANT
5	Horná nosná priečka		1	3+7	33-2281-01-ANT
6	Držiak kladky 2		2	55	33-9188106-ANT
7	Podpera 2		1	1+5	33-2281-02-ANT
8	Držiak kladky 1		2	7	33-9188108-ANT
9	Držiak butterfly		1	39	33-9188109-ANT
10	Vodiaca lišta		2	2+3	33-9988-08-SI
11	Pravé rameno butterfly		1	9	33-9188111-ANT
12	Držiak pre zakopávanie		1	7	33-9188112-MRAVEC
13	Nosný rám sedadla		1	12	33-9188113-ANT
14	Ľavé rameno butterfly		1	9	33-9188114-ANT
15	Zariadenie pre zakopávanie		1	12	33-9188115-ANT
16	Stojan na bicepsové zdvihy		1	20	33-9188116-ANT
17	Polstrovanie sedadla		1	13	36-2281-01-BT
18	Držiak okrúhlejšej podložky		2	13+15	33-9188117-ANT
19	Rukoväť 1		2	11+14	33-9188118-ANT
20	Podložka na bicepsové zdvihy		1	16	36-2281-04-BT
21	Pravý pedál		1	34	33-9188119-ANT
22	Priečna tyč		1	2+4	33-9188120-ANT
23	Podpora závažia		2	10	33-9188121-ANT
24	Ľavý pedál		1	34	33-9188122-ANT
25	Hrazda na kľuky		1	4	33-9188123-ANT
26	Lanko 1	2750 mm	1	5+40	36-9988-02-BT
27	Dvojitý držiak kladky		1	83	33-9188124-ANT
28	Lanko 2	1980 mm	1	6+53	36-9988-03-BT
29	Lanko 3	2600 mm	1	11+14	36-2281-07-BT
30	Rukoväť 2		2	25	33-9188125-MRAVEC
31	Lanko 4	1190 mm	1	12+15	36-9988-05-BT
32	L doska		1	5	33-9188126-ANT
33	Okrúhla tvarovka		1	50	36-9988-06-BT
34	Os 1		1	4	36-9588-03-BT
35	Držiak kladky vrátane háku		1	22+83	33-9588-24-VZ
36	Latissmus hrazda		1	55	33-9188127-ANT

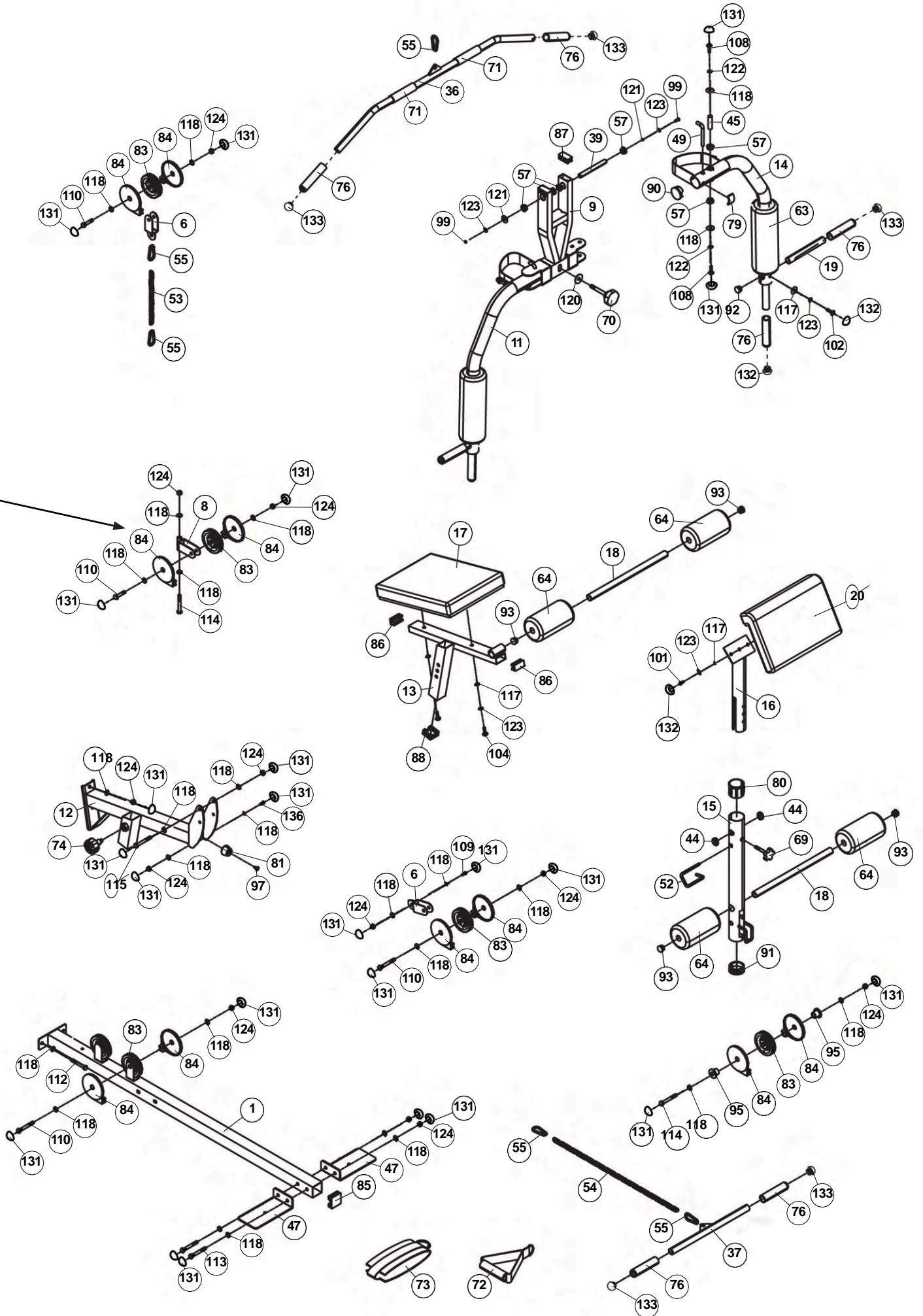
Diel č.	Označenie	Rozmery v mm	Množ.	Príloha k dielu č.	Číslo ET
37	Tyč na bicepsovú zdvihy		1	55	33-9188128-RT
38	Opora bench press		1	7	33-2281-03-ANT
39	Os 2		1	9	36-9588-01-BT
40	Tyč závažia		1	26	33-9188130-ANT
41	Kryt závažia		2	42+43	33-9188131-ANT
42	Podpera krytu závažia		2	41	33-9188132-ANT
43	Ohýbacia doska		4	41	33-9188133-ANT
44	Oceľové ložisko 1		2	15	33-9988-24-SI
45	Hriadeľ pre butterfly		2	11+14	33-9988-25-SI
46	Držiak hydraulického valca		2	21+24	33-9588-22-VZ
47	Stojaca doska		2	1	33-9188134-ANT
48	Nastavovacia doska		1	7	33-9188135-ANT
49	Poistný kolík		2	11+14	36-9988-07-BT
50	Podložka	29//50	1	38	36-9988-08-BT
51	Kolík pre nastavenie hmotnosti		1	40	36-9988-09-BT
52	Dlhý bezpečnostný držiak		1	15	36-9988-10-BT
53	Reťaz 1	8 Klzák	1	55(+28)	36-9988-11-BT
54	Reťaz 2	22 Klzák	1	55(+31)	36-9788-03-BT
55	Hák na karabínu		5	36+53+54	36-9588-35-BT
56	Oceľové ložisko 2		6	4+21+24	36-9588-32-BT
57	Oceľové ložisko 3		10	5+9+11+14	36-9588-33-BT
58	Hydraulický valec		2	22+46	36-9588-08-BT
59	Lanko 5	560 mm	1	21+24	36-9588-15-BT
60	Veľká chrbtová opierka		1	7	36-2281-02-BT
61	Opierka predlaktia		2	25	36-2281-05-BT
62	Malá chrbtová opierka		1	25	36-2281-06-BT
63	Valček z penovej gumy	100//300	2	11+14	36-9988-12-BT
64	Valček z penovej gumy	100//180	4	18	36-9588-25-BT
65	Opierka pod hlavu		1	7	36-2281-03-BT
66	Horná záťažová doska		1	40	36-9988-13-BT
67	Záťažová doska		11	10	36-9988-14-BT
68	Protišmykový kryt ľavý		1	24	36-9988106-BT
69	Skrutka rukoväte 1		1	15	36-9988-15-BT
70	Skrutka rukoväte 2		1	9	36-9988-16-BT
71	Pena rukoväte		2	36	36-9988-17-BT
72	V-rukoväť		1	55+26	36-9988-18-BT
73	Popruh na členok		1	55+31	36-9988-19-BT
74	Zaisťovacia skrutka		1	12	36-9988-20-BT
75	Matica rukoväte		2	46	36-9588-21-BT
76	Obal rukoväte		4	11+14+25+36+37	36-9588-19-BT
77	Označenie produktu		1	43	33-2281-05-RT
78	Gumový nárazník 1	26//56	2	10	36-9988-30-BT
79	Gumový nárazník 2	25x40	2	11+14	36-9988-21-BT
80	Plastové puzdro na rúrku		1	15	36-9988-22-BT
81	Plastový nárazník 1		1	12	36-9588-20-BT
82	Plastový nárazník 2		2	21+24	36-9588-38-BT
83	Lanková kladka		13	5+84	36-9588-27-BT
84	Kryt lankovej kladky		24	83	36-9588-26-BT
85	Štvorcová zátka	50x50	7	1+2+3+4	39-9841
86	Štvorcová zátka	25 x 50 x 1,5	2	13	39-9842
87	Štvorcová zátka	25x50x2	2	9	39-9842
88	Štvorcová zátka	45x45	1	12	39-9845
89	Štvorcová zátka	38x38	2	25	39-9840
90	Okrúhla zátka	50 x 1,5	2	11+14	36-9988-23-BT
91	Okrúhla zátka	60 x 1,5	1	15	36-9988-24-BT
92	Okrúhla zátka	25x1,5	2	11+14	36-9988-25-BT
93	Okrúhla zátka	25x2	4	18	39-10146
94	Plastové puzdro pre kladku	15	2	5	36-9588-18-BT
95	Plastové puzdro pre kladku	20	2	15	36-9988-26-BT
96	Plastový uzáver		1	40	36-9988-27-BT
97	Skrutka s krížovou hlavou	M6x15	5	81+82	39-9911
98	Skrutka s krížovou hlavou		4		39-10296-JZ

Diel č.	Označenie	Rozmery v mm	Množ.	Príloha k dielu č.	Číslo ET
99	Imbusová skrutka s okrúhlou hlavou	M8x15	6	22+34+39	39-9888-CR
100	Šesťhranná skrutka	M6x16	17	41+42+43	39-10120
101	Šesťhranná skrutka	M8x20	4	20+62	39-10095-CR
102	Šesťhranná skrutka	M8x30	2	11+14+19	39-9906
103	Šesťhranná skrutka	M8x40	2	46	39-9817
104	Šesťhranná skrutka	M8x45	2	17	39-9914
105	Šesťhranná skrutka	M8x55	4	61	39-10056
106	Šesťhranná skrutka	M8x65	1	5+32	39-9814-CR
107	Šesťhranná skrutka	M8x70	4	60+65	39-10157
108	Šesťhranná skrutka	M10x20	14	5+7+10+30+45	39-9974-CR
109	Šesťhranná skrutka	M10x25	1	6	39-10025-CR
110	Šesťhranná skrutka	M10x45	11	1+5+6+8+27+35	39-10131-CR
111	Šesťhranná skrutka	M10x65	2	38	39-9982-CR
112	Šesťhranná skrutka	M10x70	15	3+4+5+7+12+22	39-10148-CR
113	Šesťhranná skrutka	M10x75	2	47	39-10186-CR
114	Šesťhranná skrutka	M10x80	3	8+15	39-10055-CR
115	Šesťhranná skrutka	M10x90	1	12	39-10015
116	Podložka	6//12	36	100	39-10007-CR
117	Podložka	8//16	22	99+101-107	39-9917-CR
118	Podložka	10//20	86	108-115	39-9989-VC
119	Podložka	12//24	1	40(+26)	39-9986-CR
120	Podložka	10//38	5	70+75+99	39-10249-CR
121	Podložka	8//28	4	99	39-10180-CR
122	Pružinová podložka	pre M10	12	108	39-9995-CR
123	Pružinová podložka	pre M8	18	99+101+102+104+105+107	39-9864-CR
124	Samosvorná matica	M10	36	109-115	39-9981-CR
125	Samosvorná matica	M8	3	103+106	39-9818-CR
126	Samosvorná matica	M6	18	100	39-9816-VC
127	Štvorcová zátka	40x80	2	21+24	36-9988111-BT
128	Protišmykový kryt pravý		1	21	36-9988110-BT
129	Podložka	6//18	4	98	39-9993
130	Pružinová podložka	pre M6	4	98	39-9865-CR
131	Uzáver	pre M10	80		36-9988108-BT
132	Uzáver	pre M8	24		36-9988109-BT
133	Uzáver na rukoväť	25 mm	10	11+14+19+25+36+37	36-9988-32-BT
134	Nastavovacia doska		1	2	33-9988136-ANT
135	Šesťhranná skrutka	M6x20	1	32+43	39-10128
136	Skrutka	M10x40	1	12	39-10402
137	Sada náradia		1		36-9988-28-BT
138	Montážny návod				36-2281-08-BT



POZNÁMKY





Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútorňá časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

