

AUTARK 6600



Důležité upozornění!

- Stroj je vyráběn dle směrnice 957-1/2
- Stroj je vyráběn podle nejnovějších bezpečnostních standardů
- Maximální váha uživatele je 120kg
- Zařízení používejte pouze ke cvičení
- Pokud bude stroj používán k jiným účelům, než je určen, může dojít ke zranění nebo poškození stroje.

Abyste předešli zranění/nehodě, přečtěte si pozorně následující instrukce:

- Nenechávejte děti, aby si hrály v blízkosti stroje
- Pravidelně kontrolujte, jestli jsou šrouby, matice, pedály a další součástky pořádně dotaženy
- Okamžitě odstraňte poškozené části a nepoužívejte zařízení, dokud nebude opraveno. Také kontrolujte únavu materiálu
- Nenechávejte zařízení ve vysokých teplotách, vlhkém prostředí nebo v blízkosti vody
- Pořádně si přečtěte návod, než začnete zařízení používat
- Pro cvičení je nutné mít kolem sebe 1.5m volného prostoru
- Umístěte stroj na pevný a rovný povrch
- Necvičte těsně před nebo po jídle
- Než začnete s jakýmkoli cvičením, poraďte se se svým lékařem
- Zkontrolujte obsah balení a všechny jeho součástky. Jejich popis je přiložen v návodu.
- Stroj nesmí být nikdy používán jako hračka
- Nikdy necvičte bosí
- Ujistěte se, že se v blízkosti stroje během cvičení nenachází další osoba. Mohlo by dojít ke zranění
- Zařízení nesmí být v místnosti, kde je nadměrná vlhkost (koupelna, balkon,...)

SHRNUTÍ

Tento stroj je určen k domácímu použití. Zařízení splňuje požadavky DIN EN 957-1/2 třídy HC. Ochranná známka CE odpovídá evropským požadavkům podle směrnice 2006/95/EEC and 2004/108/EEC. Nemůžou být vyloučeny škody na zdraví, pokud bude zařízení používáno k jiným účelům, než je určeno.

Před cvičením byste měli projít vstupní prohlídkou u doktora, aby se předešlo zraněním a poškození zdraví.

Balení

Materiály kompatibilní k životnímu prostředí a recyklovatelné materiály:

- Vnější obal vyrobený z kartonu
- Lisované části vyrobené z pěny
- Fólie a sáčky z polyethylenu
- Balicí pásy z polypropylenu

Péče a údržba

Údržba

- Tento stroj v zásadě nevyžaduje žádnou údržbu
- Pravidelně překontrolujte všechny části a dotažení šroubů
- Pokud se nějaká část zařízení poškodí, ihned kontaktujte náš servis a vyměňte ji za novou část.

Péče

- K čištění používejte pouze vlhký hadřík a vyhněte se používání jakýchkoli přípravků
- Také části, které jsou v kontaktu s potem, otírejte pouze vlhkým hadříkem

TRÉNINK

Zahřátí: Abyste se vyhnuli zraněním, vždy prosím proveďte zahřívací cviky.

Jak cvičit:

- S tímto zařízením máte spoustu možností, jak cvičit
- Závaží si zvolte tak, aby jste s ním zvládli sérii 3x20. Postupně zátěž zvyšujte
- Přestávka mezi každou sérií by měla být 60s
- Ideální je cvičit 2-3x za týden. Pokud chcete cvičit častěji, přizpůsobte cvičení tak, abyste rovnoměrně posilovali spodní a horní část těla
- Nezapomínejte také na břišní svaly

Tréninkové cviky:



Bicepsy

Startovní pozice: Stůjte na podložce. Ruce jsou téměř rovně.

Koncová pozice: Zpevněte lokty podél těla a předloktí zvedejte nahoru

Dbejte, aby horní část těla byla vzpřímená

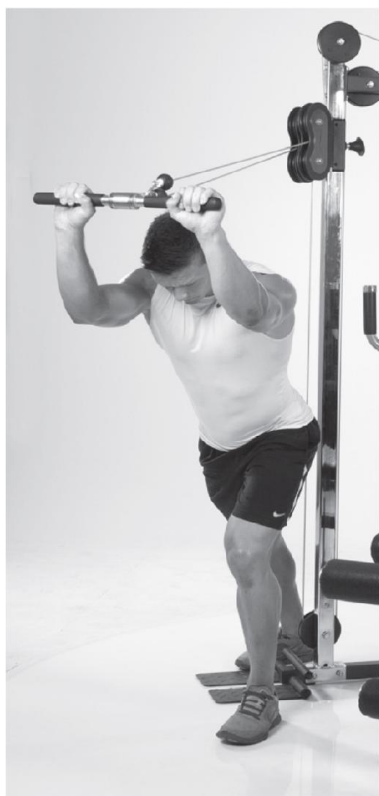


Ramena

Startovní pozice: Stůjte na podložce. Ruce jsou téměř rovně.

Koncová pozice: Zdvihněte ramena tak vysoko, jak je to možné

Pozor!: Mějte zpevněnou horní část těla. Tento cvik může při nesprávném držení těla způsobit bolest krku.



Tricepsy – verze ve stoje

Startovní pozice: Stůjte na nebo za podložkou. Lokty jsou pevně u těla a předloktí je ohnuté.

Koncová pozice: Předloktí stáhněte směrem dolů.

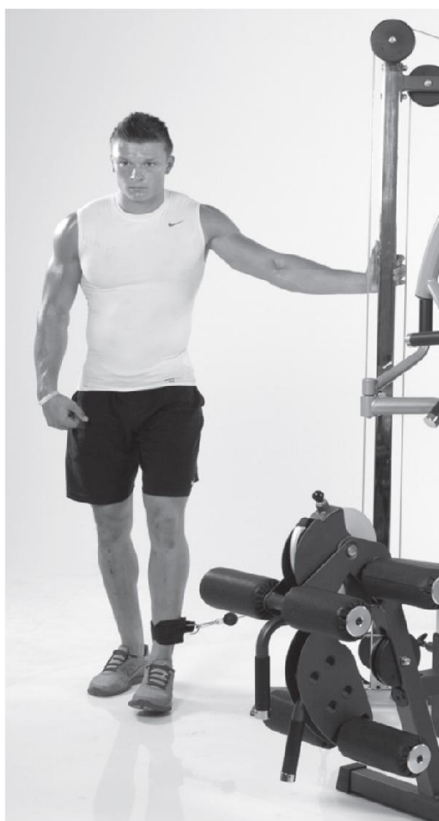
Pozor!: Mějte zpevněnou horní část těla.



Tricepsy – verze ve stoje

Startovní pozice: Stůjte na podložce nebo za ní. Lokty jsou pevně podél těla a předloktí jsou pokrčená.

Koncová pozice: Pomocí předloktí stahujte závaží dolů. Horní část těla musí být zpevněná.



Přítahy nohou

Startovní pozice: Upevněte návlek nad kotník a přidržujte se stroje. Noha je mírně natažená.

Koncová pozice: Nohu táhněte směrem ven.



Úkroky

Startovní pozice: Upevněte návlek nad kotník a přidržujte se stroje. Nataženou nohu pomalu přemístěte k vnitřní straně.

Koncová pozice: Nataženou nohu táhněte směrem ven.



Přítahy (kladka)

Startovní pozice: Ruce jsou téměř natažené. Nohy zafixujte kulatými polštářky.

Koncová pozice: Stáhněte kladku dolů, dokud se téměř nedotkne vašeho krku.

Během provádění cviku dbejte, aby ramena byla pořád dole, nevytahujte je směrem nahoru.



Tricepsy

Startovní pozice: Ruce drží lano, lokty jsou v úrovni uší, nohy lehce roztažené do stran.

Koncová pozice: Paže nad hlavou natáhněte dopředu.

Ruce by neměly být úplně napnuté.



Břišní svaly

Startovní pozice: Ruce drží lano a krk protáhněte skrz něj. Vaše záda by měla spočívat na opěradle.

Koncová pozice: Horní část těla skloňte dolů.

Nohy spočívají na kulatých polštářkách, ne za nimi



Tahy nohama

Startovní pozice: Zpevněte horní část těla. Osa konstrukce vám prochází mezi koleny, nártý opřené o spodní válce

Koncová pozice: Natáhněte nohy.

Nohy mějte spíše v nižší pozici, kvůli odporu



Tahy nohama

Startovní pozice: Zpevněte horní část těla. Osa konstrukce vám prochází mezi kolena, paty opřené o spodní válce.

Koncová pozice: Natáhněte nohy.

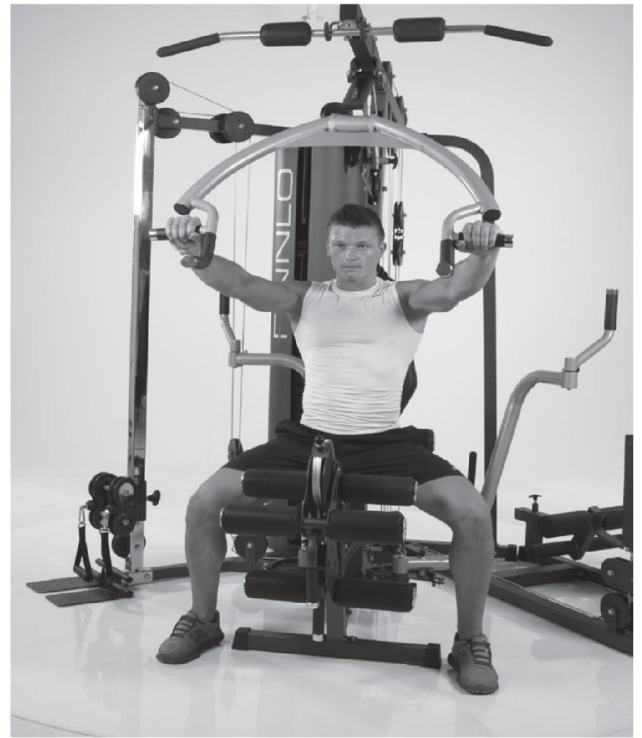
Nohy mějte spíše v nižší pozici, kvůli odporu



Butterfly (motýlek)

Startovní pozice: Uchopte madla do rukou. Výšku sedla mějte tak, aby byly ruce v horizontální pozici.

Koncová pozice: Obě ruce jdou zároveň směrem k sobě.



Benchpress

Startovní pozice: Lokty jsou ve stejné výšce jako ramena a jsou lehce pokrčená.

Koncová pozice: Paže natáhněte dopředu.

Lokty úplně nepropínejte.



Ramena

Startovní pozice: Ruce jsou v jedné rovině s rameny. Nohy roztažené do stran.

Koncová pozice: Ruce zvedněte směrem nahoru a dopředu.

Lokty nepropínejte



Veslování

Startovní pozice: Kolena jsou opřená o pěnové válce, ruce jsou natažené dopředu.

Koncová pozice: Ruce stáhněte směrem dozadu

Horní část těla musí být zpevněná.



Břišní svaly

Startovní pozice: Nohy položte na opěrky. Válec je umístěn před hrudníkem, pevně jej uchopte rukama.

Koncová pozice: Horní část těla nahněte dopředu, jak nejvíc to jde.

Úroveň cviku závisí na poloze válce



Záda

Startovní pozice: Nohy položte na opěrky. Válec je umístěn na zádech.

Koncová pozice: Horní část těla se snažte tlačit co nejvíce dozadu, dokud není v jedné rovině s nohama.

Nastavení

Nastavení úhlu pro bench press - uvolněte kolíček a poté jej upevněte do vámi zvolené pozice. Horní otvory jsou pro zádové cviky, spodní otvory pro hrudník a břicho. Pro utáhnutí lana šroubujte zarážku směrem ven nebo dovnitř podle potřeby.



Nastavení opěrky zad pro uvolněte kolík (2) a nastavte sedlo tak, aby se koleno dotýkalo pěnového válce. Nastavte opěrku tak, aby se dotýkala vašich zad. Kolík dotáhněte. Druhý kolík (1) slouží k nastavení vertikální pozice opěrky.



Nastavení pro cvik butterfly - při cviku butterfly si můžete tímto nastavit vaši startovní pozici. Zadní otvory zvyšují intenzitu zátěže hrudníku. Poté kolík znovu utáhněte dokud neuslyšíte cvaknutí.



Nastavení výšky sedla - povolte kolík a nastavte požadovanou výšku sedla, poté jej znovu utáhněte. U stahování kladky se ujistěte, že úhel vašich kolenou není menší než 90 stupňů.



Nastavení válců - než začnete nastavovat válce, ujistěte se, že máte správně nastavené sedlo. Povolte šrouby válců, potáhněte za pěnové válce a posuňte tyč do požadované polohy. Poté šrouby opět utáhněte.



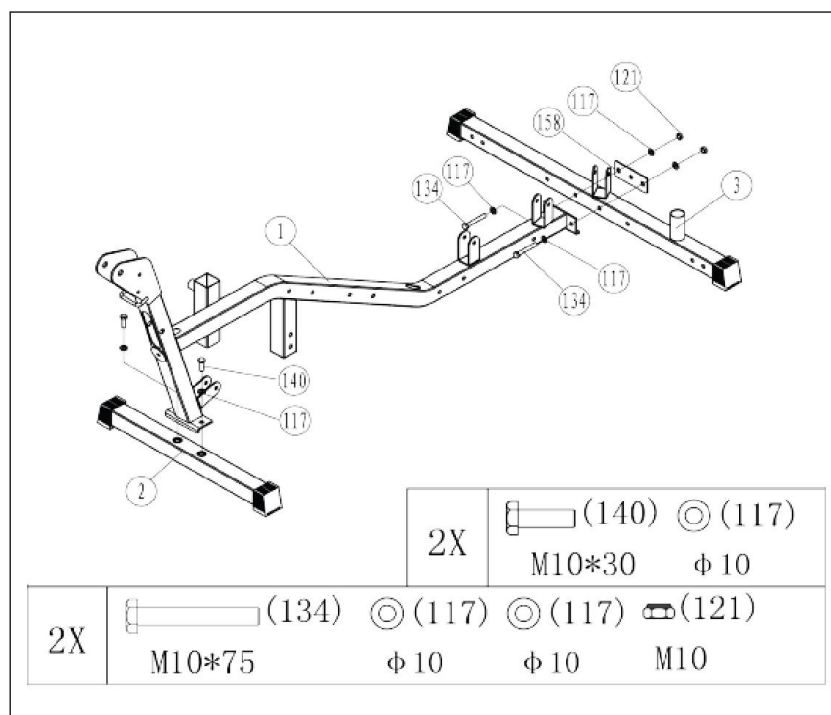
Nastavení pro cviky nohou - vytáhněte kolík a vložte jej do požadovaného otvoru. Otvory směrem dolů zvyšují úroveň zátěže pro čtyřhlavý sval, otvory horní zvyšují úroveň zátěže pro zadní svaly nohou.

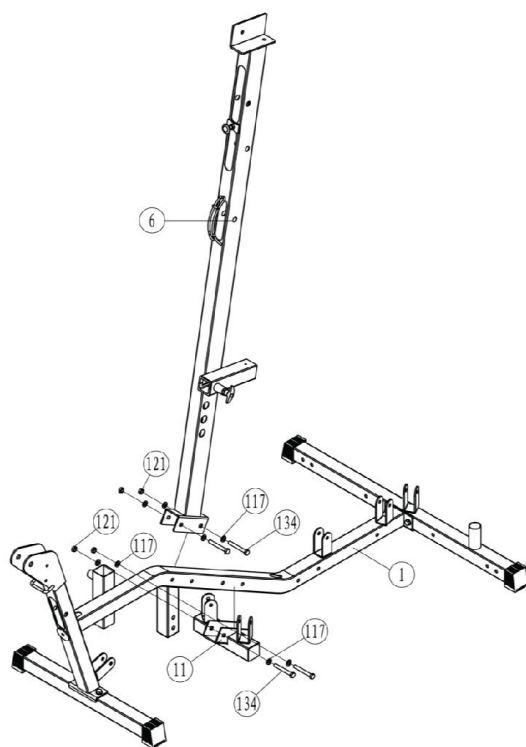


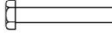
Nastavení lanka - během prvních pár cvičení se lanko prodlouží, což je normální jev. Pro jeho utažení šroubujte matici po směru hodinových ručiček, pokud jej chcete povolit, šroubujte proti směru hodinových ručiček.

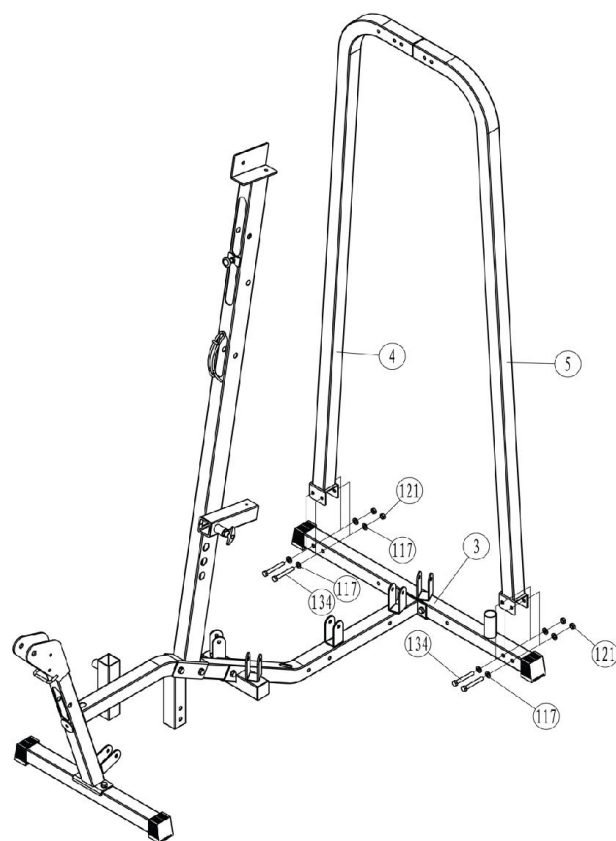


Montáž

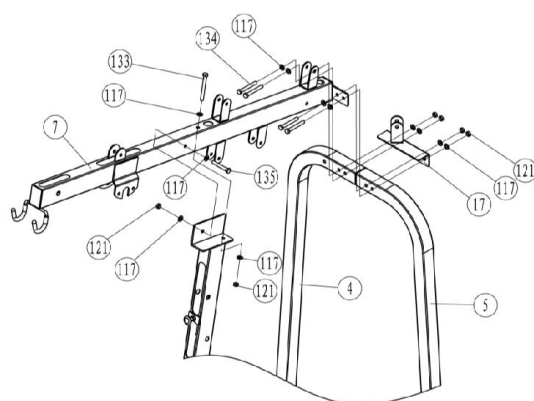




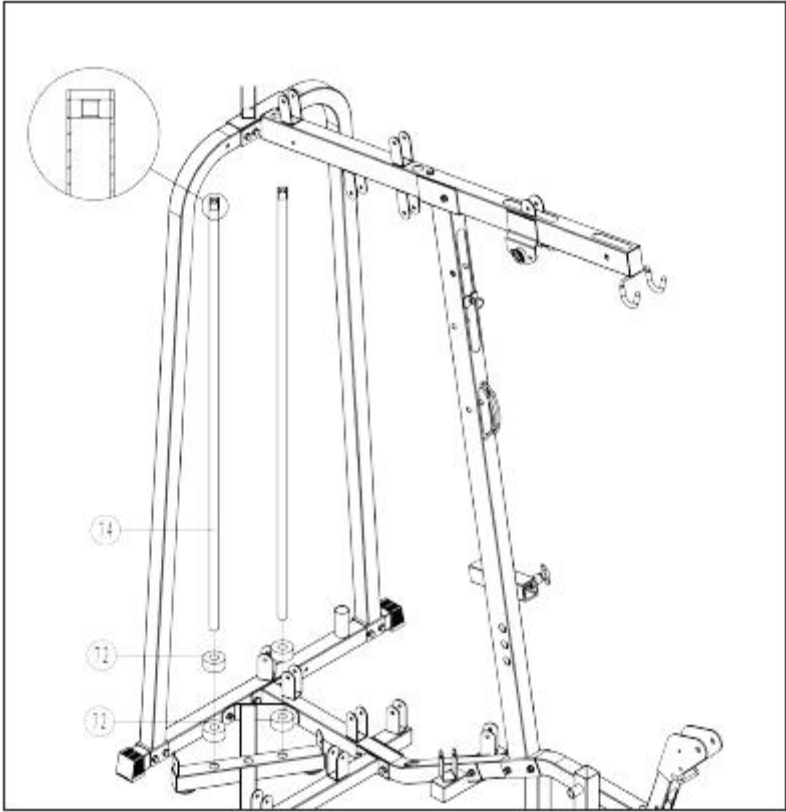
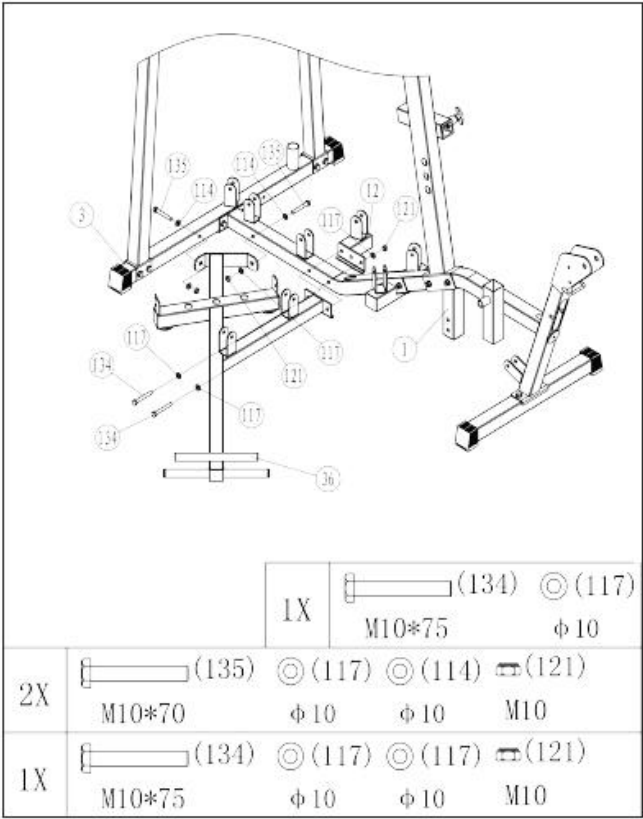
4X	 (134) M10*75	 (117) Φ 10	 (117) Φ 10	 (121) M10
----	---	---	---	---

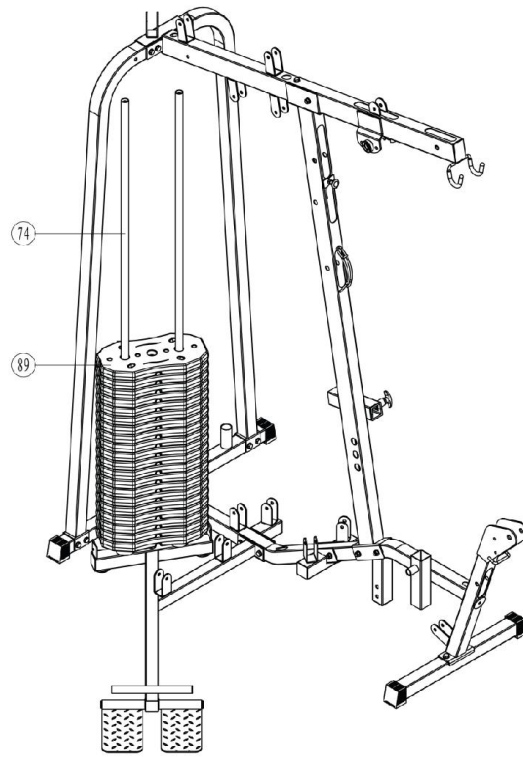


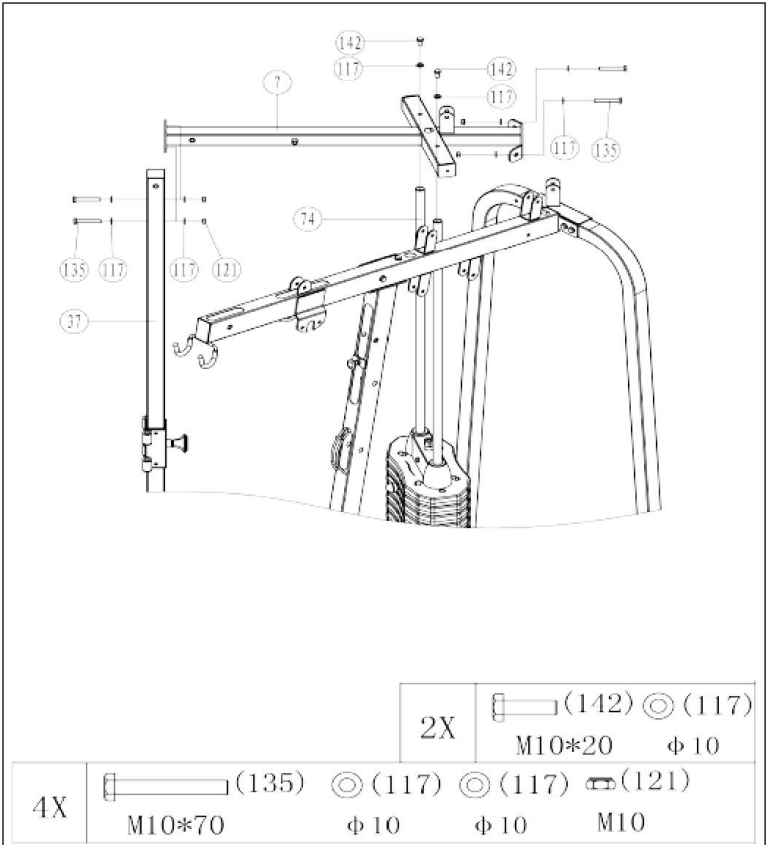
4X	 (134)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*75	Φ 10	Φ 10	M10

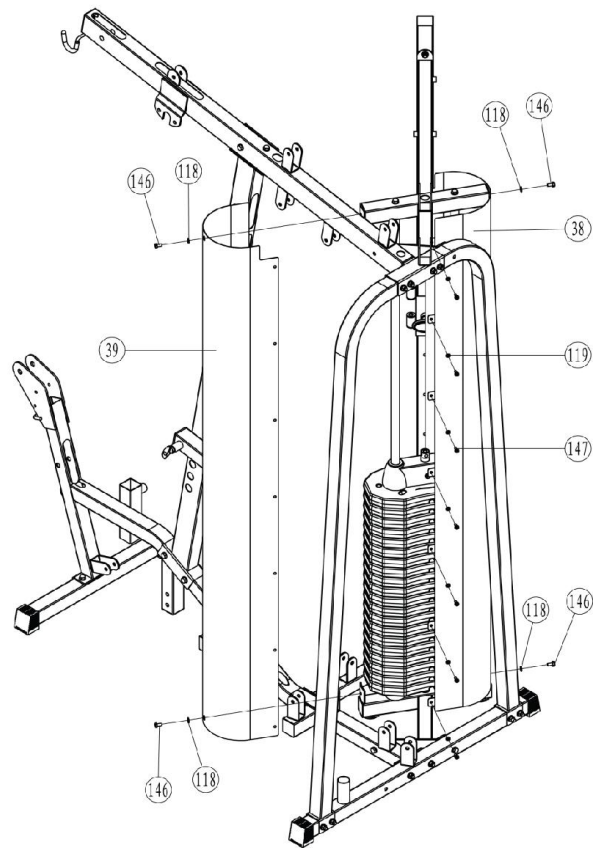


1X	 (133)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*95	Φ 10	Φ 10	M10
1X	 (135)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*70	Φ 10	Φ 10	M10
4X	 (134)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*75	Φ 10	Φ 10	M10

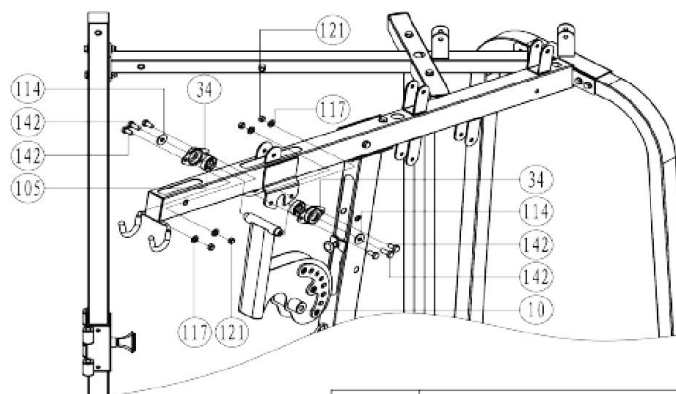




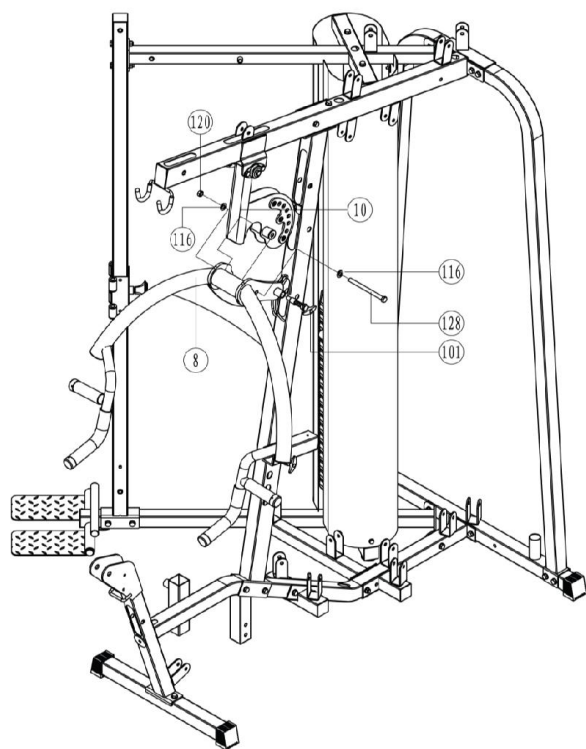




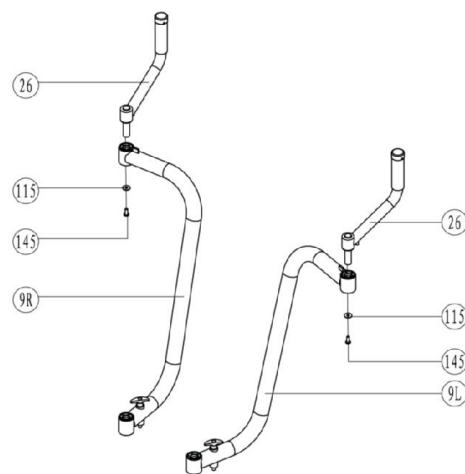
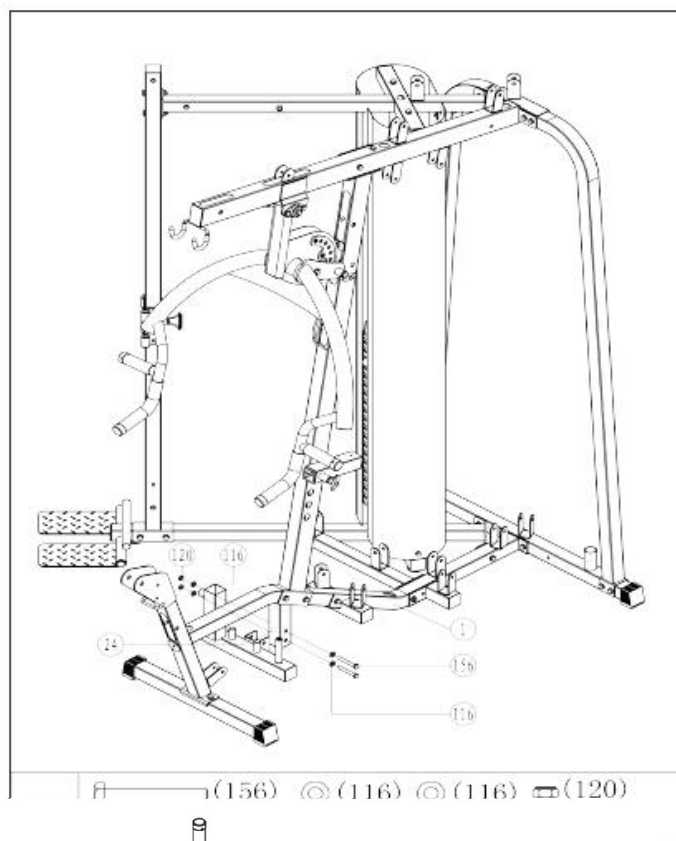
7X	 (147)  (119)
	M8*15 $\phi 6$
4X	 (146)  (118)
	M8*15 $\phi 8$



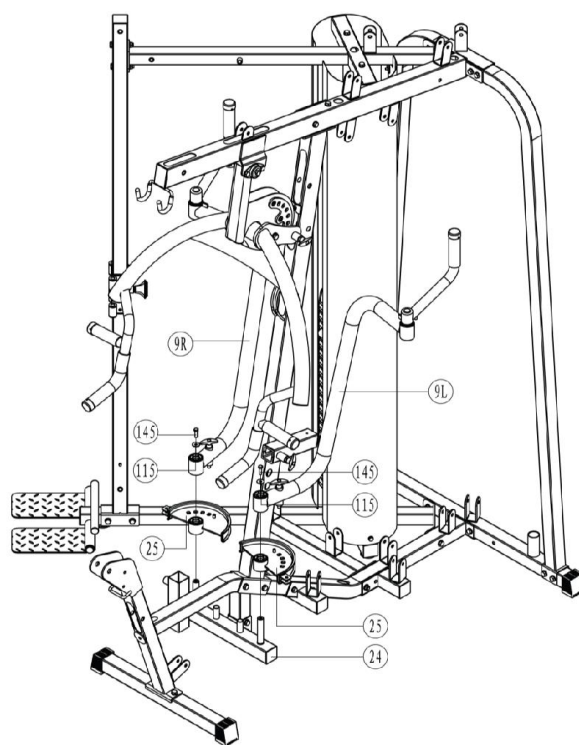
2X	 (142)  (114)
	M10*20 $\phi 10$
4X	 (142)  (117)  (121)
	M10*20 $\phi 10$ M10



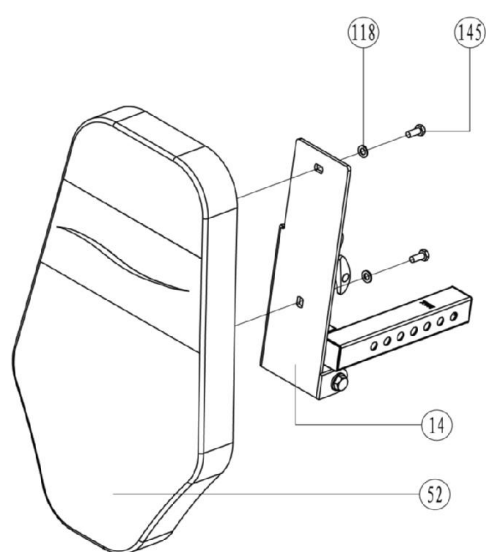
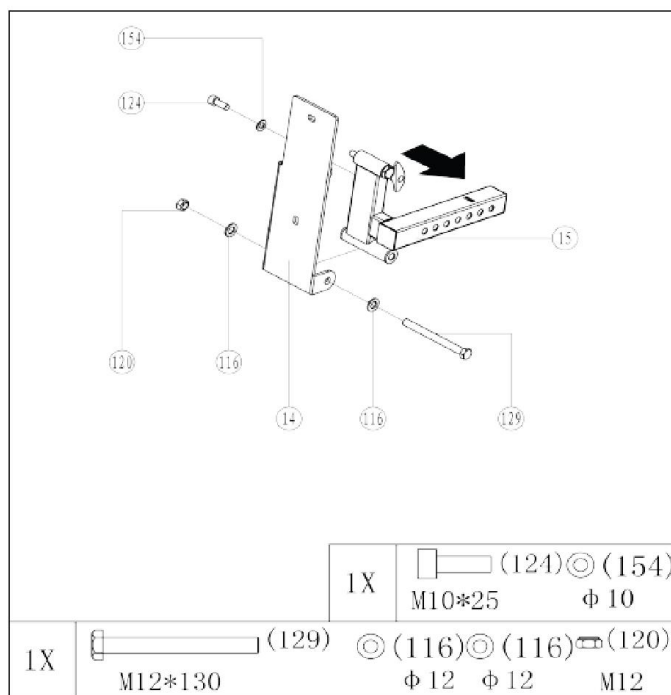
1X	┌ ┐ (128) ○ (116) ○ (116) └ ┘ (120) M12*155 φ 12 φ 12 M12
----	--



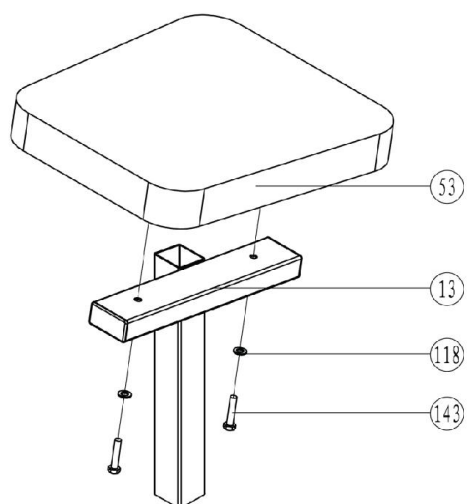
2X	 (145) M8*20	 (115) Φ 8
----	--	--

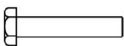


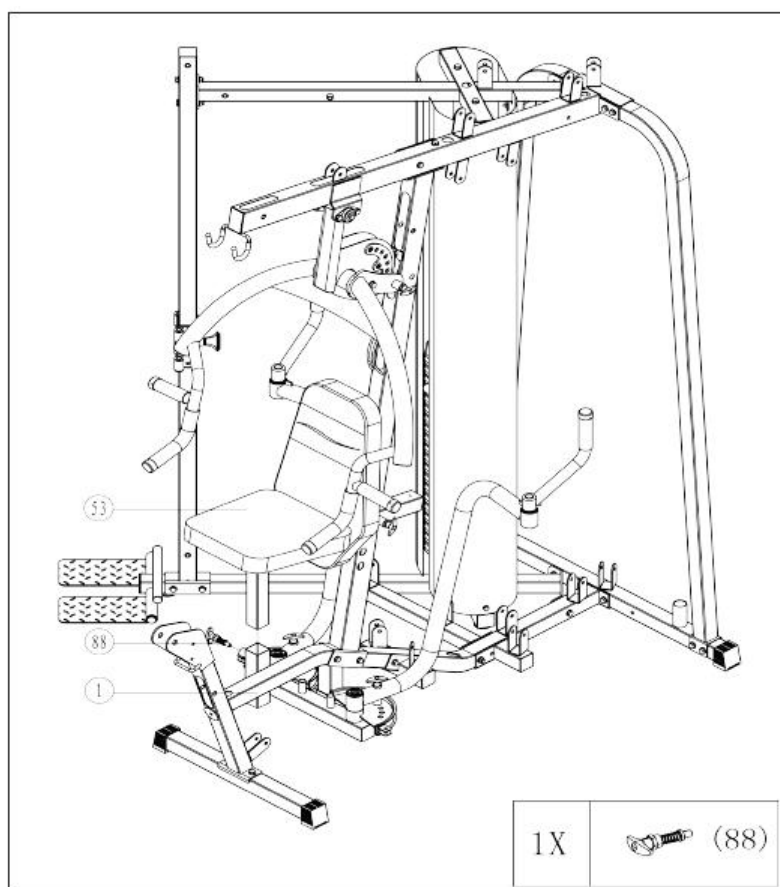
2X	 (145) M8*20	 (115) Φ 8
----	--	---

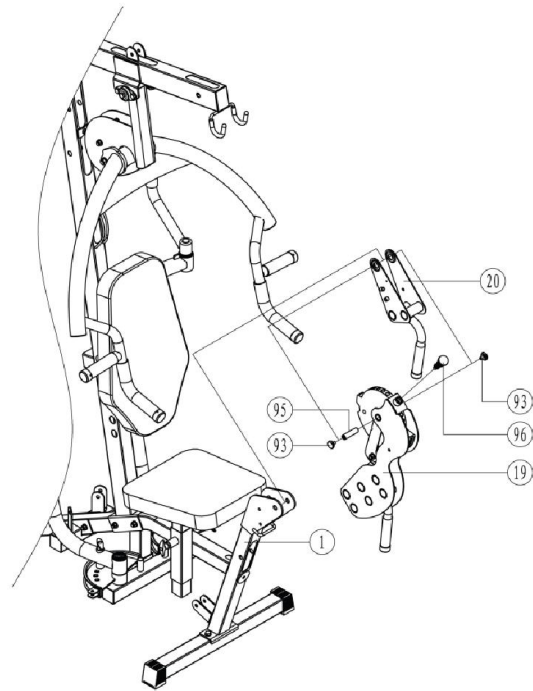


2X	(145) M8*20	(118) ϕ 8
----	----------------	-------------------

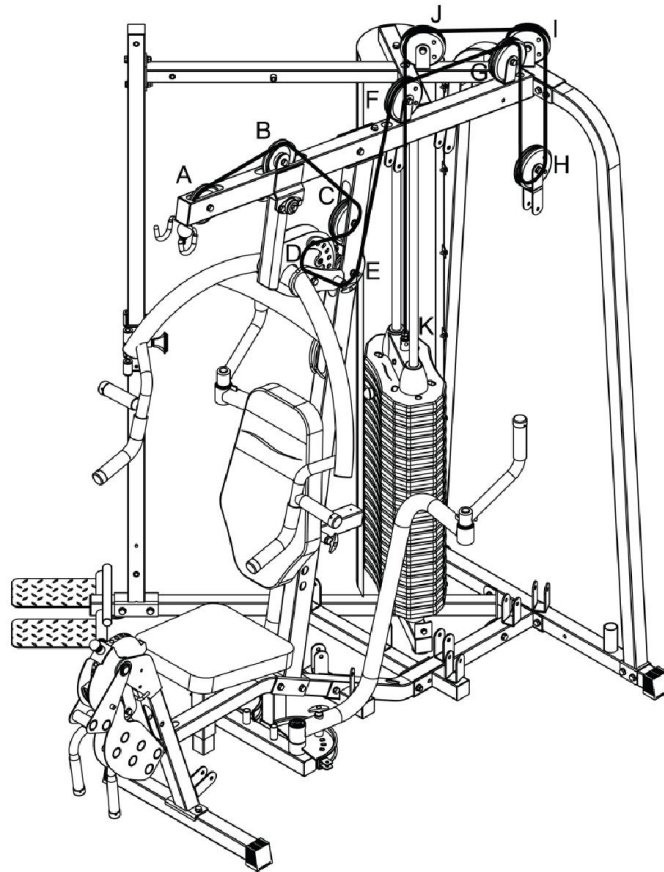


2X	 (143) M8*38	 (118) Φ 8
----	--	--

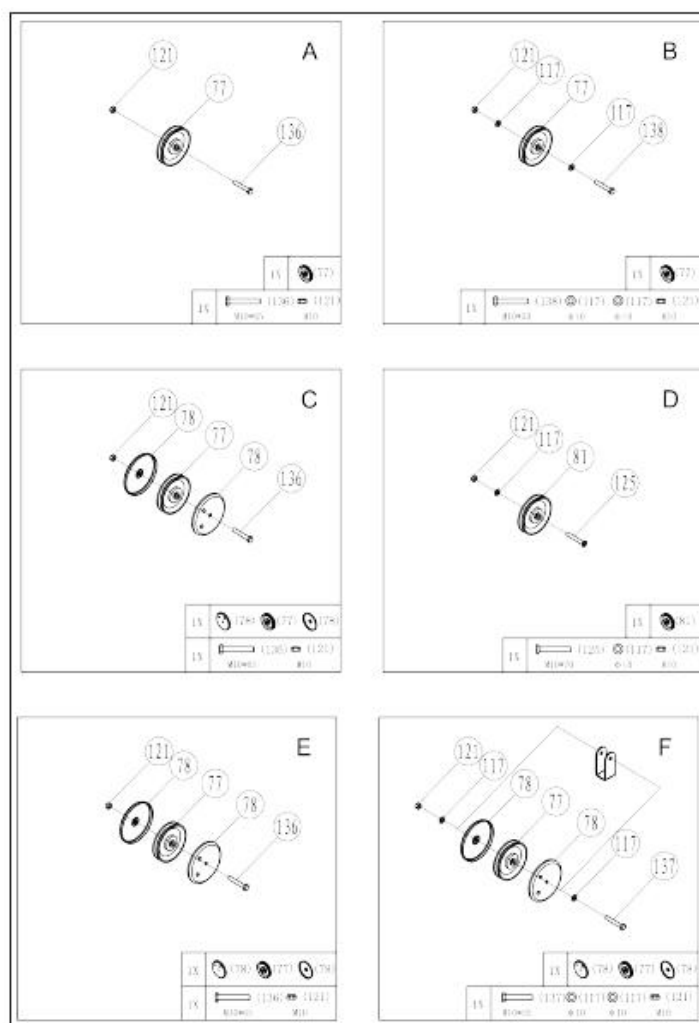


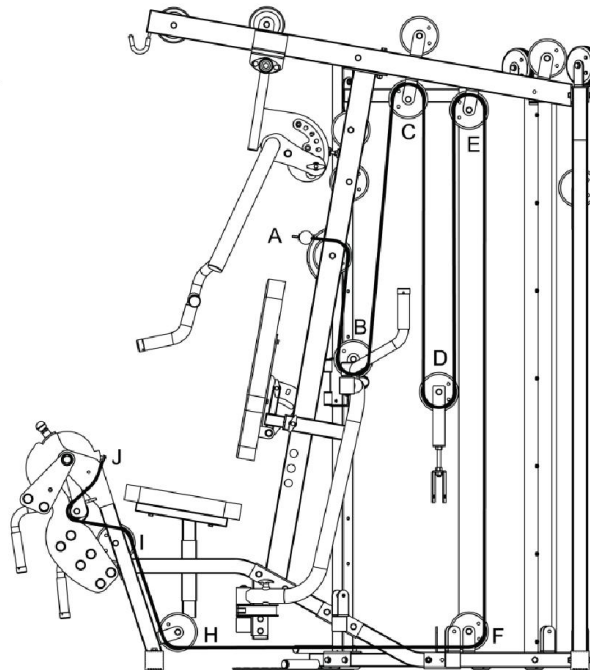
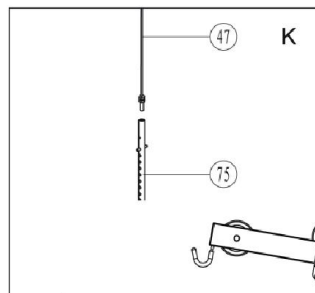
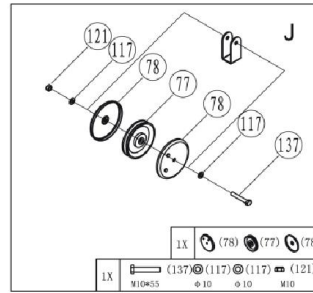
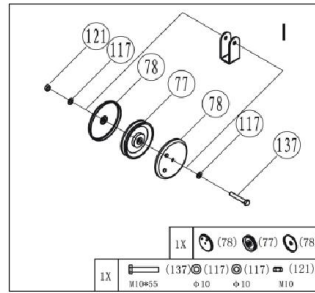
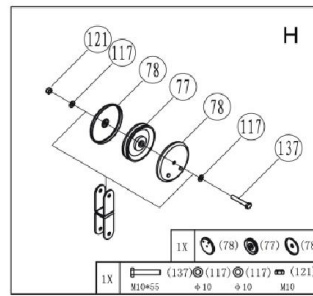
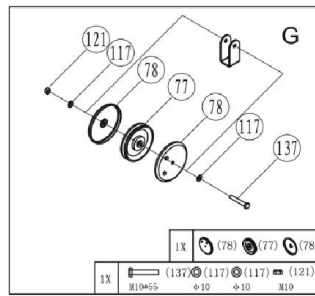


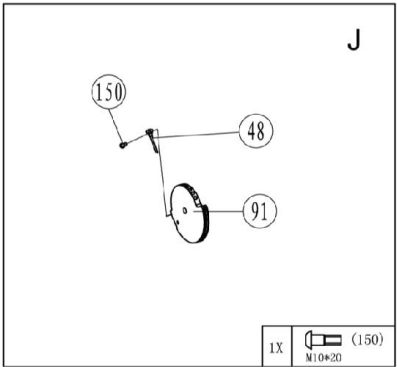
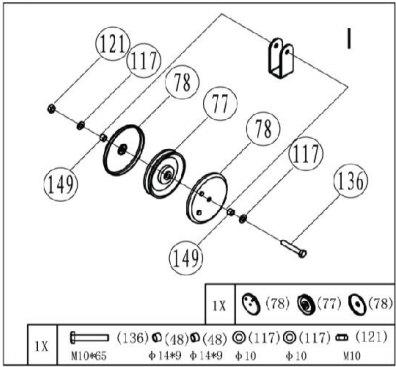
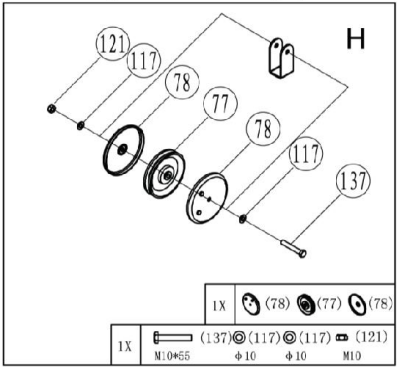
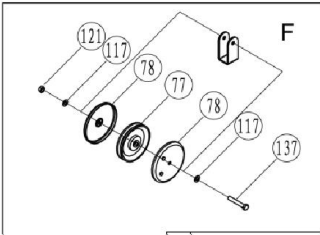
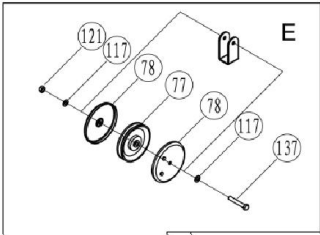
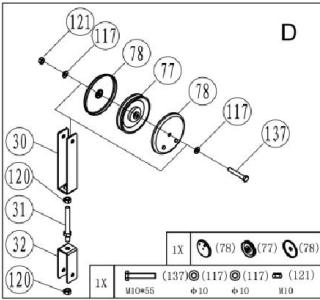
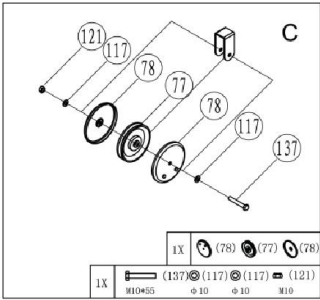
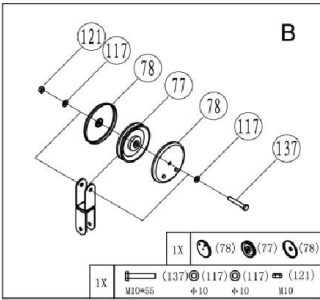
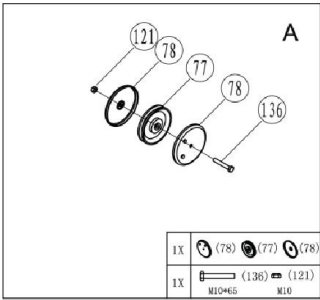
1X				
	(93)	(93)	(95)	(96)

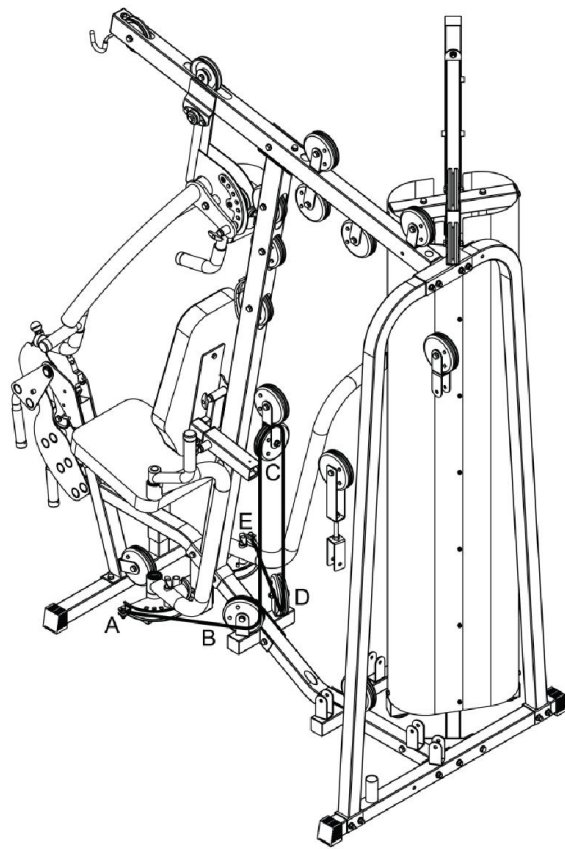


1X		(47)
	5755mm	

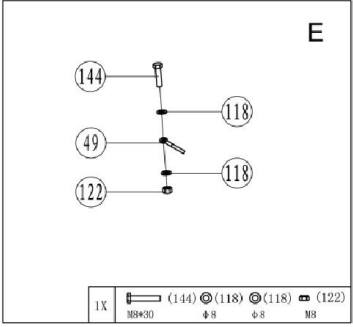
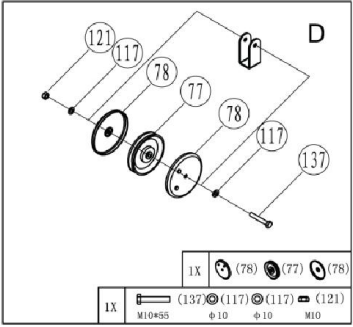
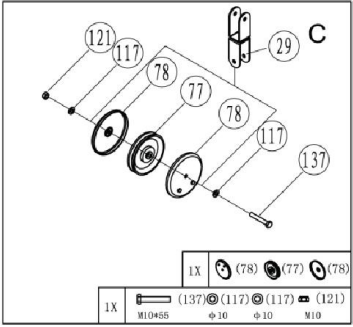
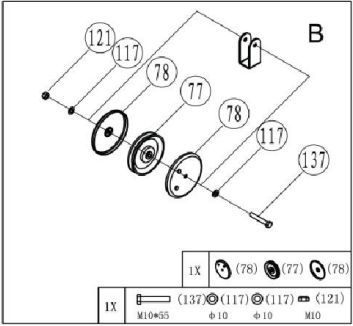
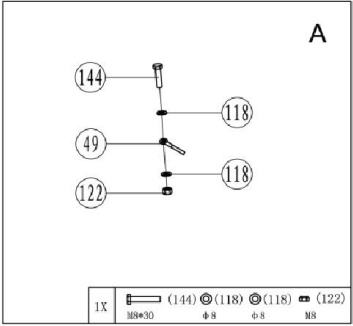


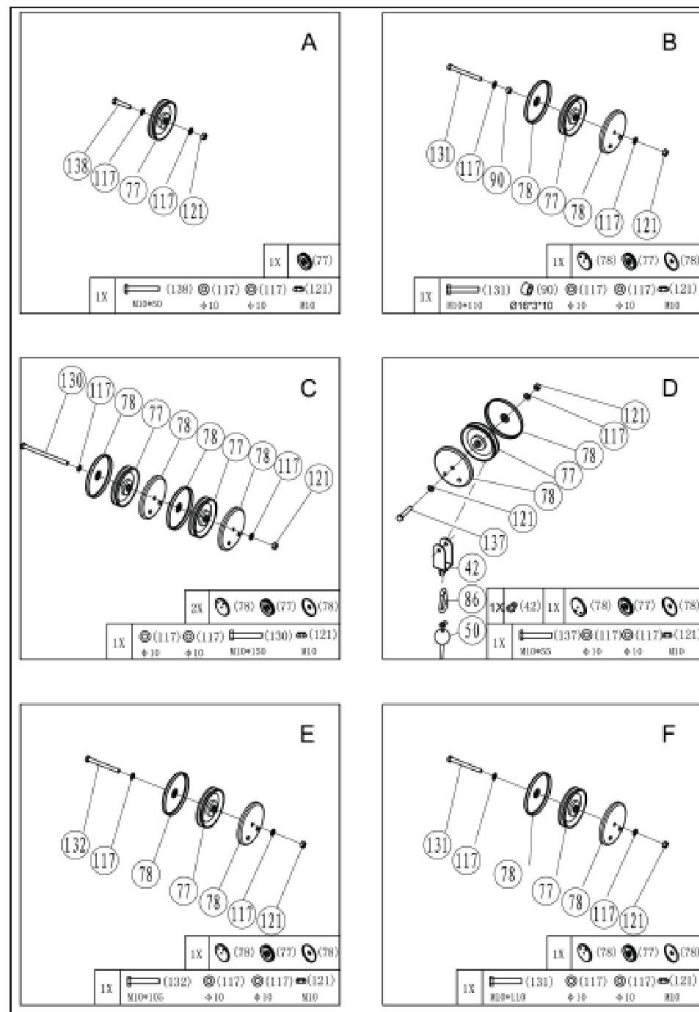
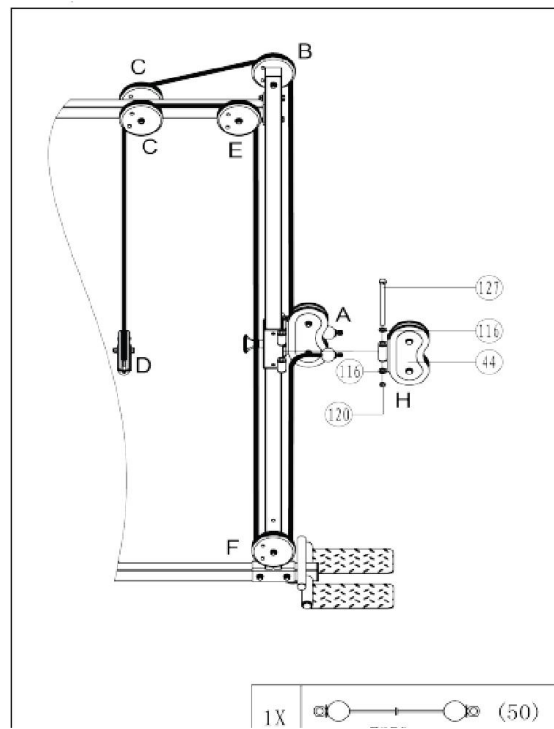


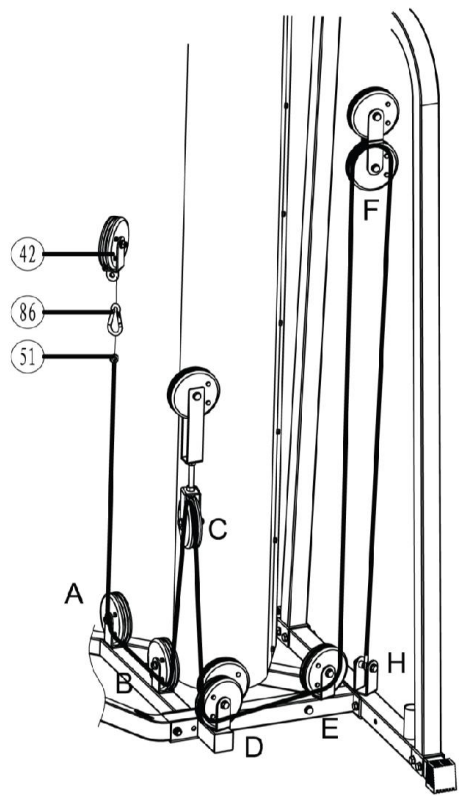
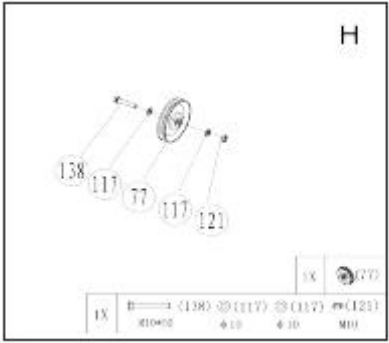




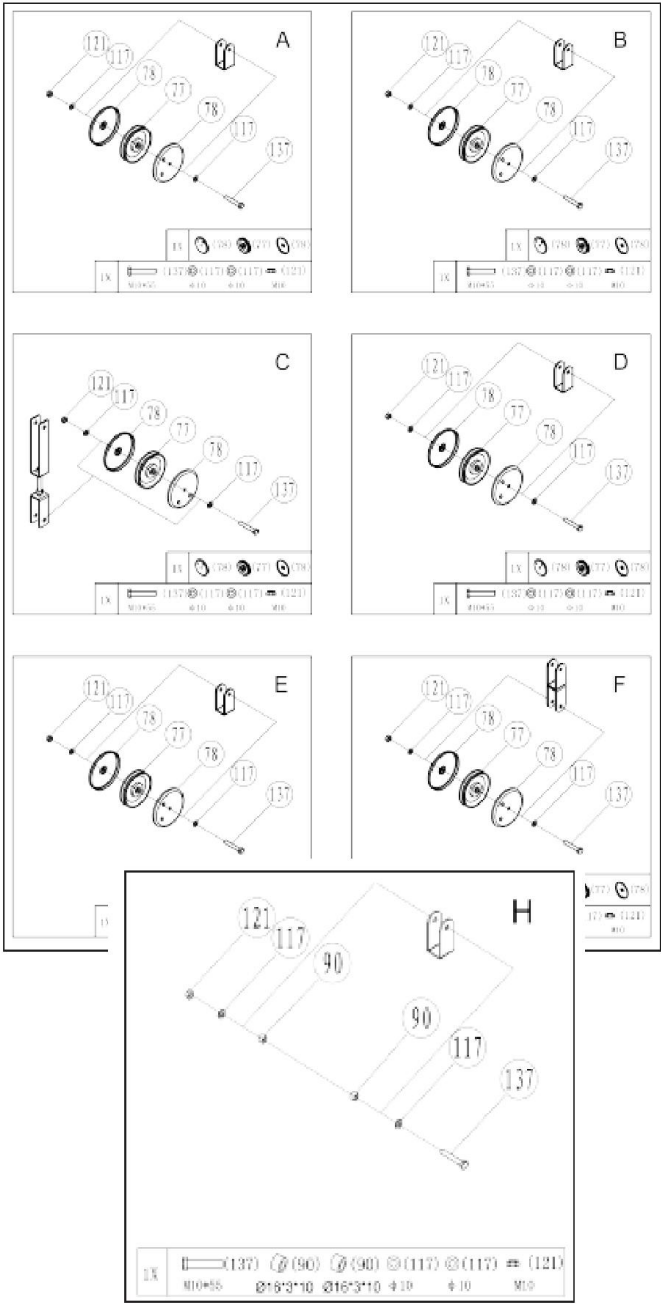
1X		(49)
1850mm		

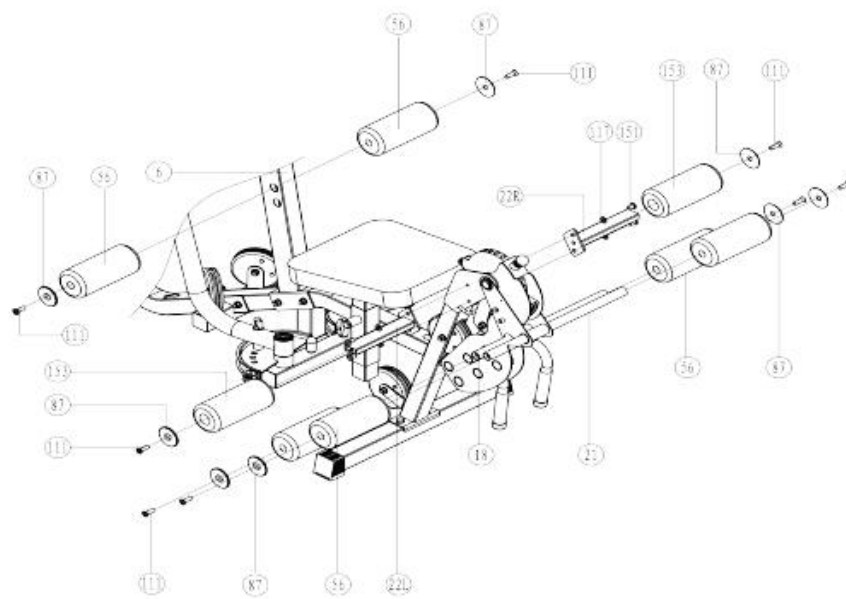




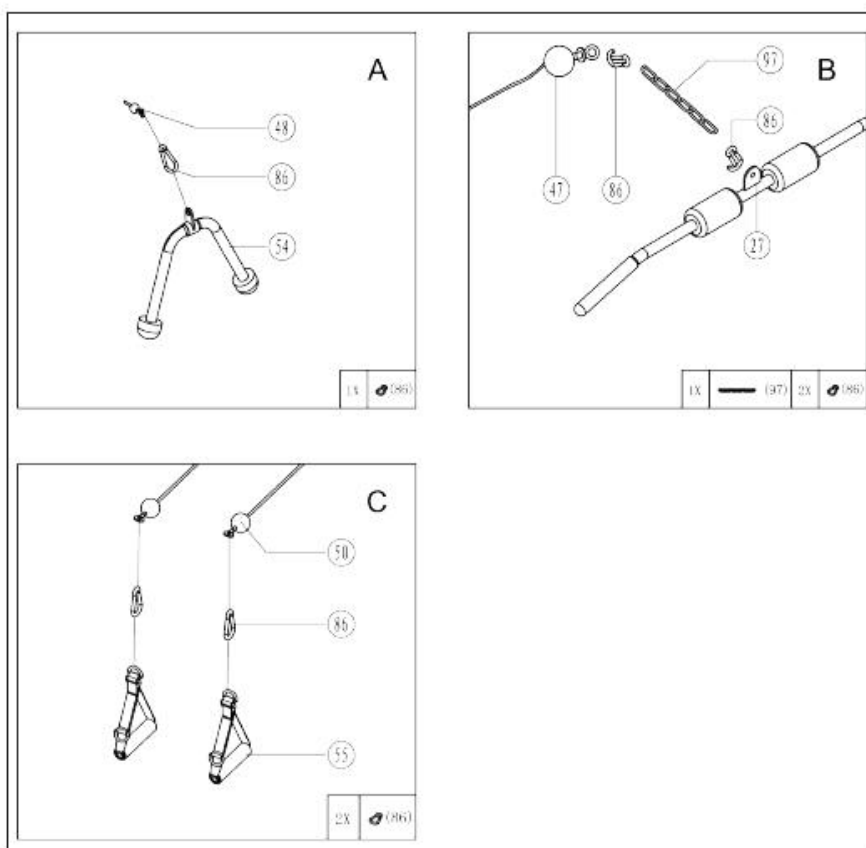
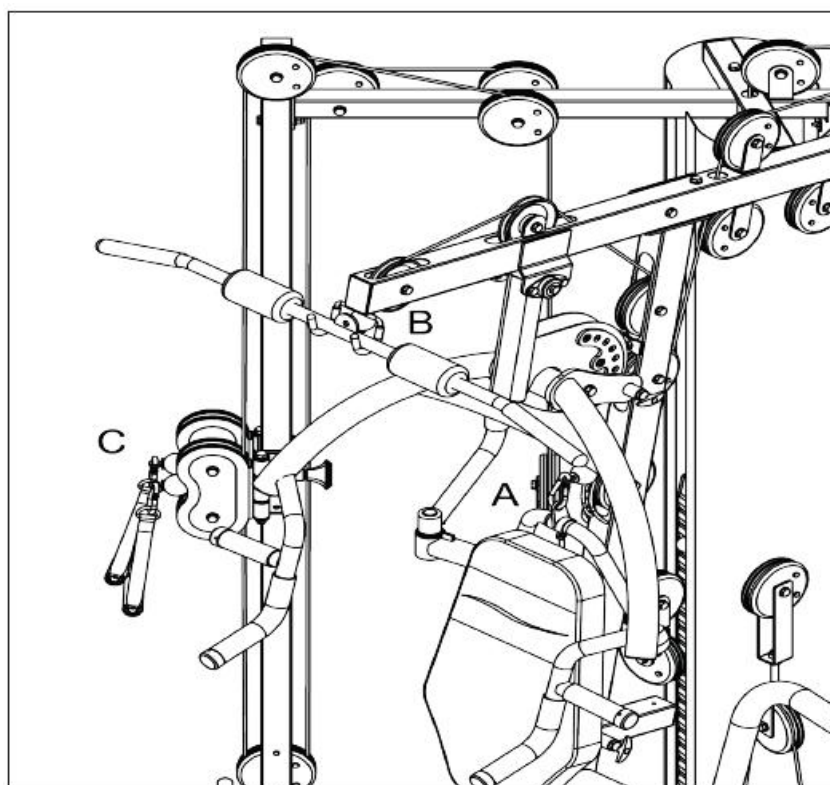


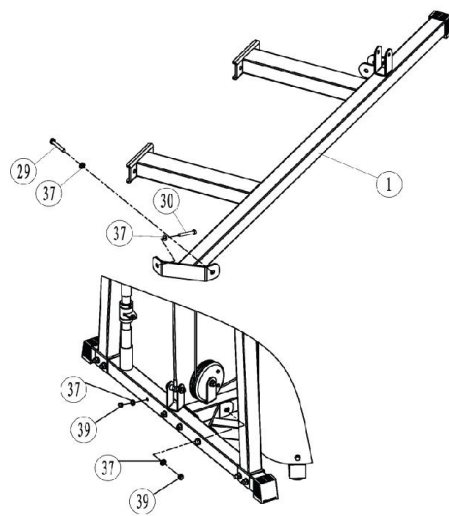
1X	(86)	1X	4700mm	(51)
----	------	----	--------	------



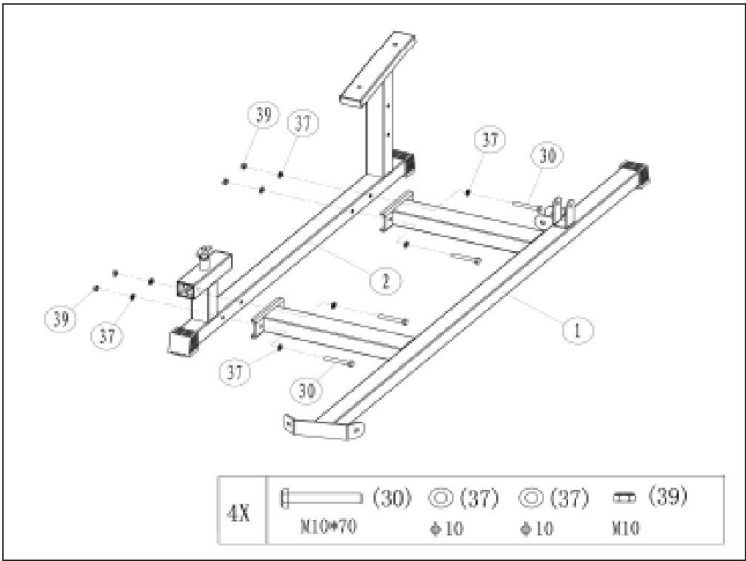


4X	 (151) M10*16	 (117) Φ 10	8X	 (111) M10*25
----	---	---	----	---

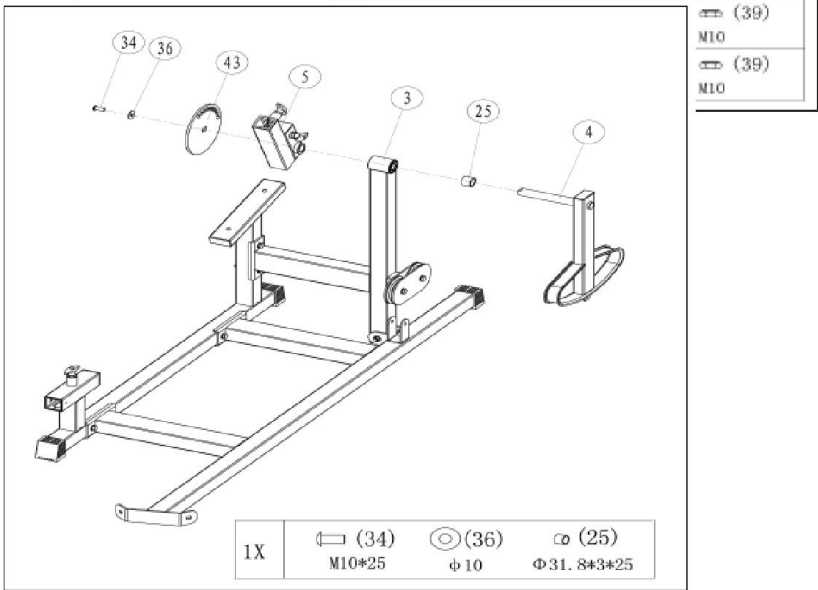
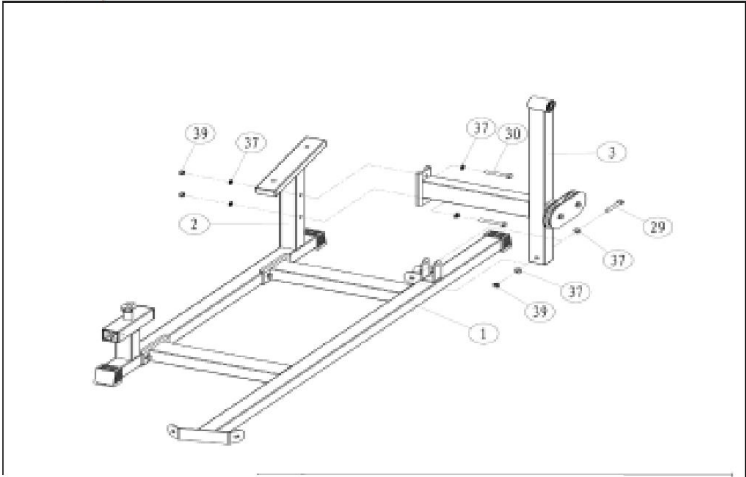


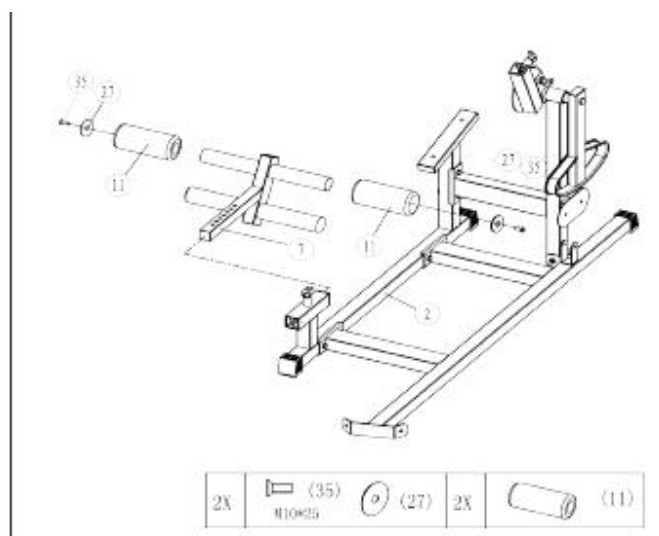


1X	 (29)	 (37)	 (37)	 (39)
	M10*75	φ 10	φ 10	M10
1X	 (30)	 (37)	 (37)	 (39)
	M10*70	φ 10	φ 10	M10



Schritt / Step 3





Schritt / Step 6

