



Důležité upozornění!

- Stroj je vyráběn dle směrnic 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, poradte 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

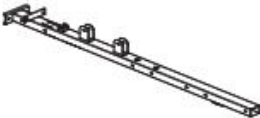
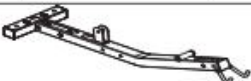
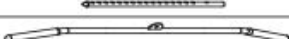
- Fólie a sáčky z polyetylenu
- Balicí pásy z polypropylenu

MONTÁŽ

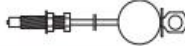
Aby byla pro vás montáž jednodušší, smontovali jsme ty nejdůležitější části za vás. Před tím, než začnete s montáží, přečtěte si důkladně následující instrukce a postupujte krok za krokem.

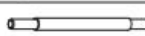
Obsah balení

- Vybalte všechny části balení a vyskládejte je vedle sebe
- Kovové součástky mohou zničit/poškrábat vaši podlahu, použijte proto prosím podložku. Podložka by měla být plochá a ne příliš tenká.
- Ujistěte se, že budete mít v pokoji dostatek místa pro tohle zařízení, nejméně 1,5m na každou stranu

	1	
	1	
	2	
	1	
	1	
	2	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	4	
	1	
 Ø14*12	2	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
 φ 60* φ 25*28	2	
	17	
	24	
	24	
	14	

	1	
	1	
 $\phi 93^* \phi 23^* 180$	4	
	1	
 $\phi 15^* \phi 9^* 2$ PA	2	
 $\phi 60^* \phi 32^* 3$ PP	2	
	2	
	1	
	1	
 M12	2	
 M10	2	
 $\phi 20^* \phi 15.8^* \phi 10.5^* 16.5$	10	
	1	
 $\phi 8^* 24^* M6$	2	
 $\phi 10^* 75^* M8$	2	
 C10*55	1	
 $\phi 7$	6	
	1	
	1	
	2	
 M6	2	
 M10	34	
 M12	1	
 M8	2	
 $\phi 8.5$	6	
 $\phi 10.5^* \phi 20^* 11.5$	58	
 $\phi 13^* \phi 24^* 12$	2	
 $\phi 8.5^* \phi 16^* 11.5$	15	

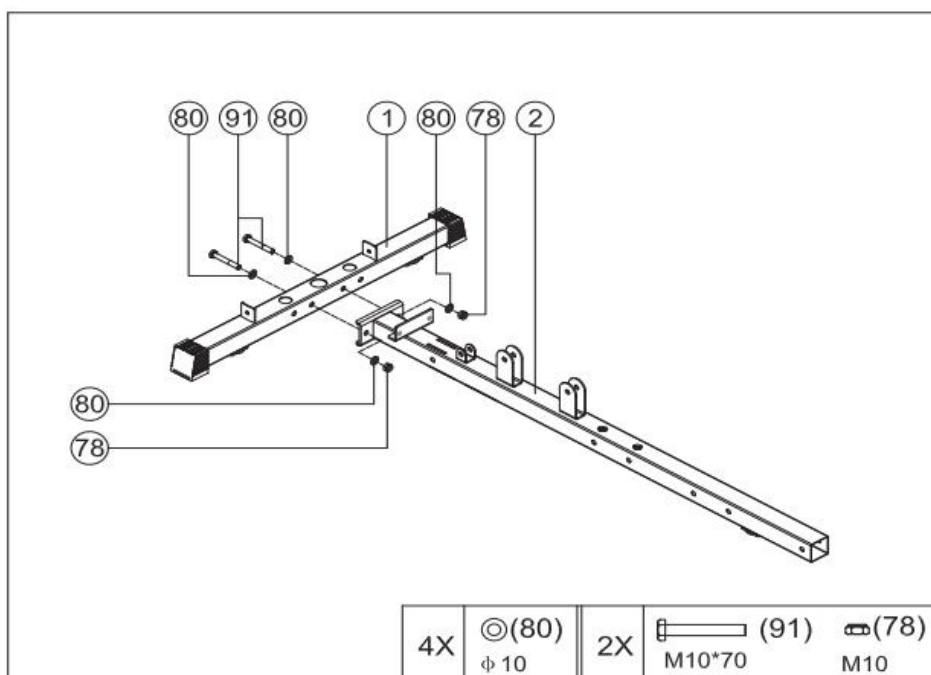
 $\phi 6.5^* \phi 12^* 11$	9	
 $\phi 10$	4	
 $\phi 10$	2	
 $\phi 8$	2	
 M12*85	1	
 M10*75	6	
 M10*70	4	
 M10*65	8	
 M10*55	13	
 M10*45	1	
 M10*25	2	
 M10*20	2	
 M8*65	4	
 M8*20	3	
 M8*15	8	
 M8*70	4	
 M8*20	2	
 M6*15	7	
	1	
	2	
	1	
	1	
 L=2690mm	1	
 L=2765mm	2	
 L=3010mm	1	
	1	
	1	
	2	

		1	
		1	
 $\phi 93 \times \phi 23 \times 180$		4	
		1	
 $\phi 15 \times \phi 9 \times 2$ PA		2	
 $\phi 60 \times \phi 32 \times 3$ PP		2	
		2	
		1	
		1	
 M12		2	
 M10		2	
 $\phi 20 \times \phi 15.8 \times \phi 10.5 \times 16.5$		10	
		1	
 $\phi 8 \times 24 \times M6$		2	
 $\phi 10 \times 75 \times M8$		2	
 C10*55		1	
 $\phi 7$		6	
		1	
		1	
		2	
 M6		2	
 M10		34	
 M12		1	
 M8		2	
 $\phi 8.5$		6	
 $\phi 10.5 \times \phi 20 \times t1.5$		58	
 $\phi 13 \times \phi 24 \times t2$		2	
 $\phi 8.5 \times \phi 16 \times t1.5$		15	

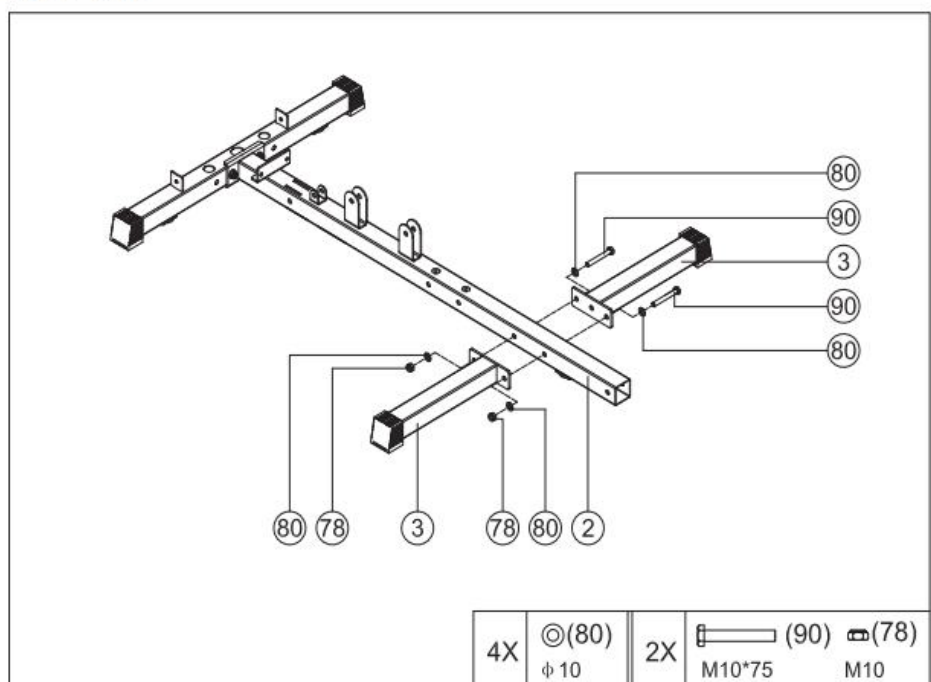
 $\phi 6.5 \times \phi 12 \times t1$		9	
 $\phi 10$		4	
 $\phi 10$		2	
 $\phi 8$		2	
 M12*85		1	
 M10*75		6	
 M10*70		4	
 M10*65		8	
 M10*55		13	
 M10*45		1	
 M10*25		2	
 M10*20		2	
 M8*65		4	
 M8*20		3	
 M8*15		8	
 M8*70		4	
 M8*20		2	
 M6*15		7	
		1	
		2	
		1	
		1	
 L=2690mm		1	
 L=2765mm		2	
 L=3010mm		1	
		1	
		1	
		2	

3.2 Montageschritte / Assembly steps

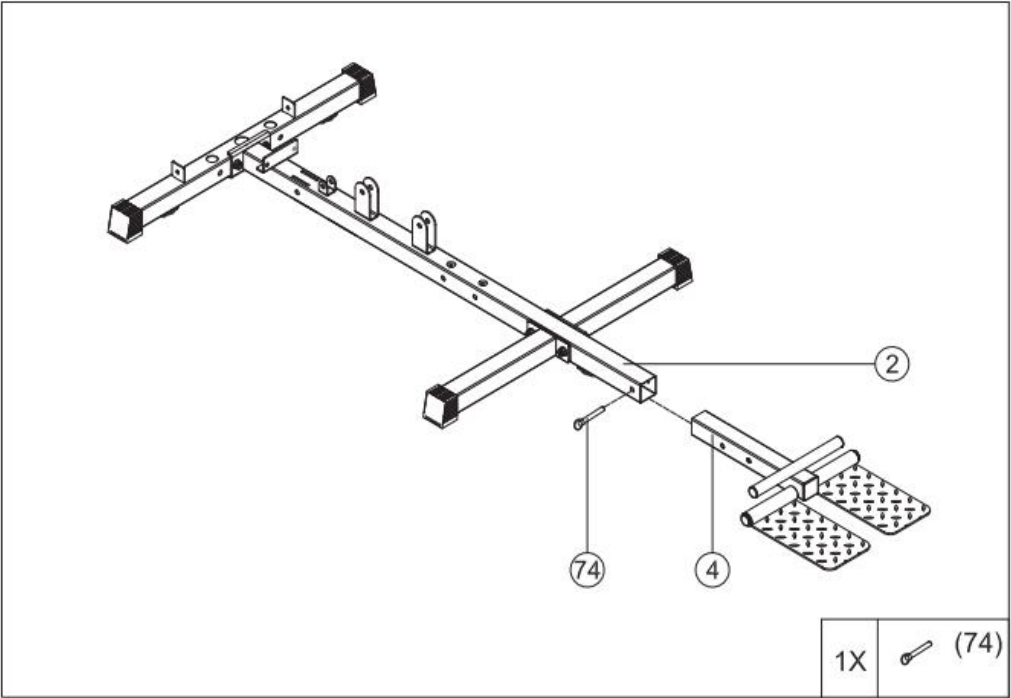
Schritt / Step 1



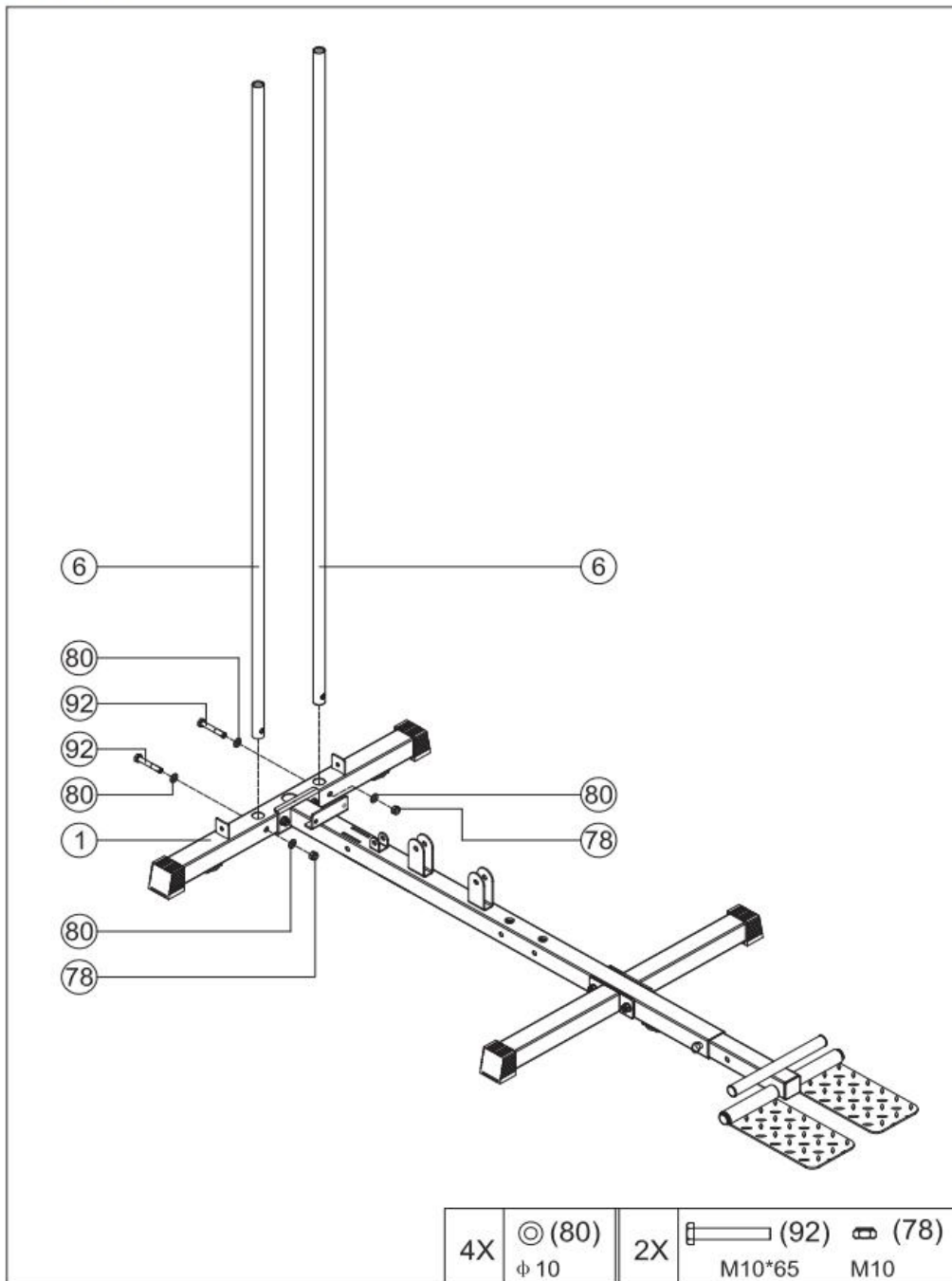
Schritt / Step 2



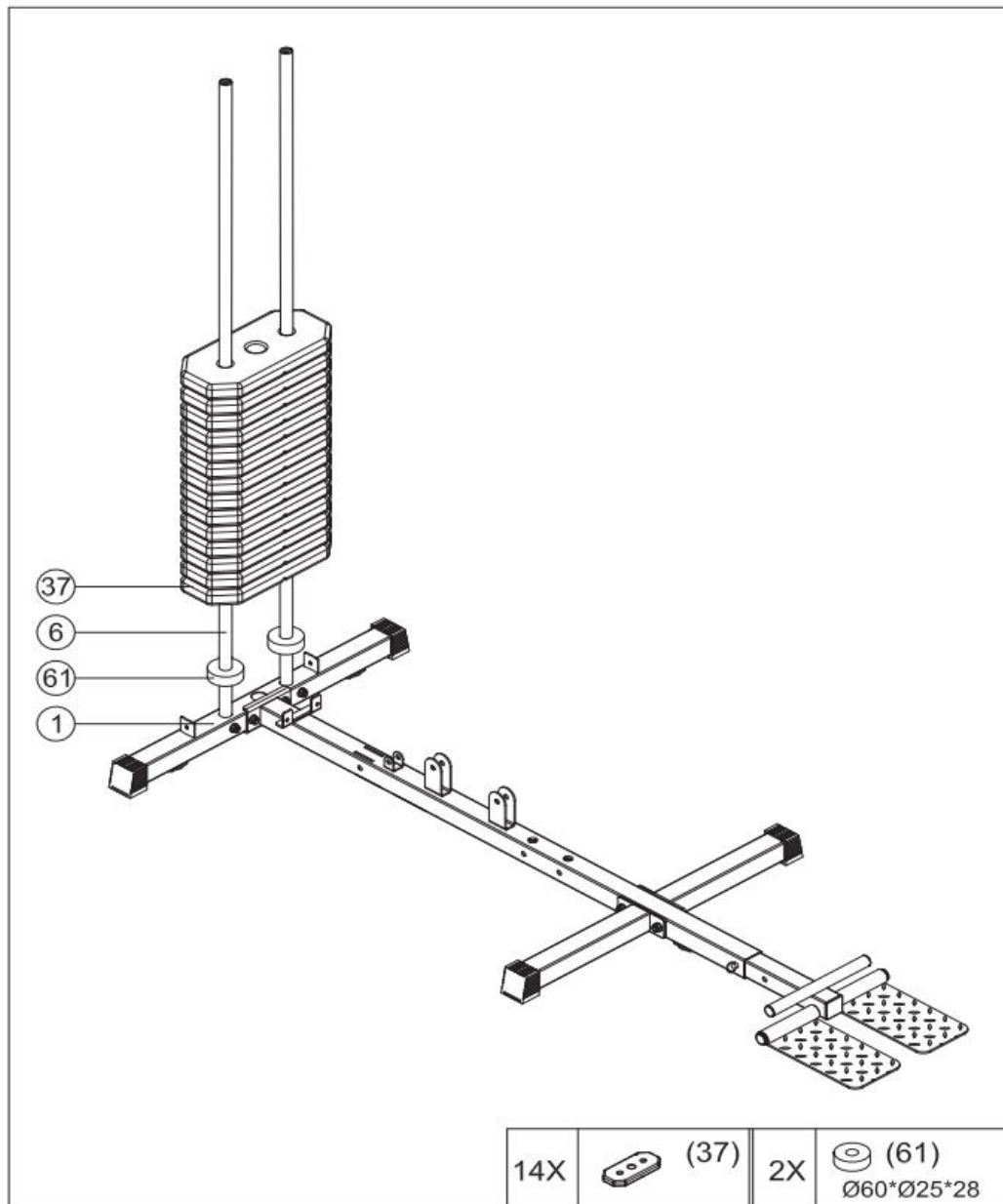
Schritt / Step 3



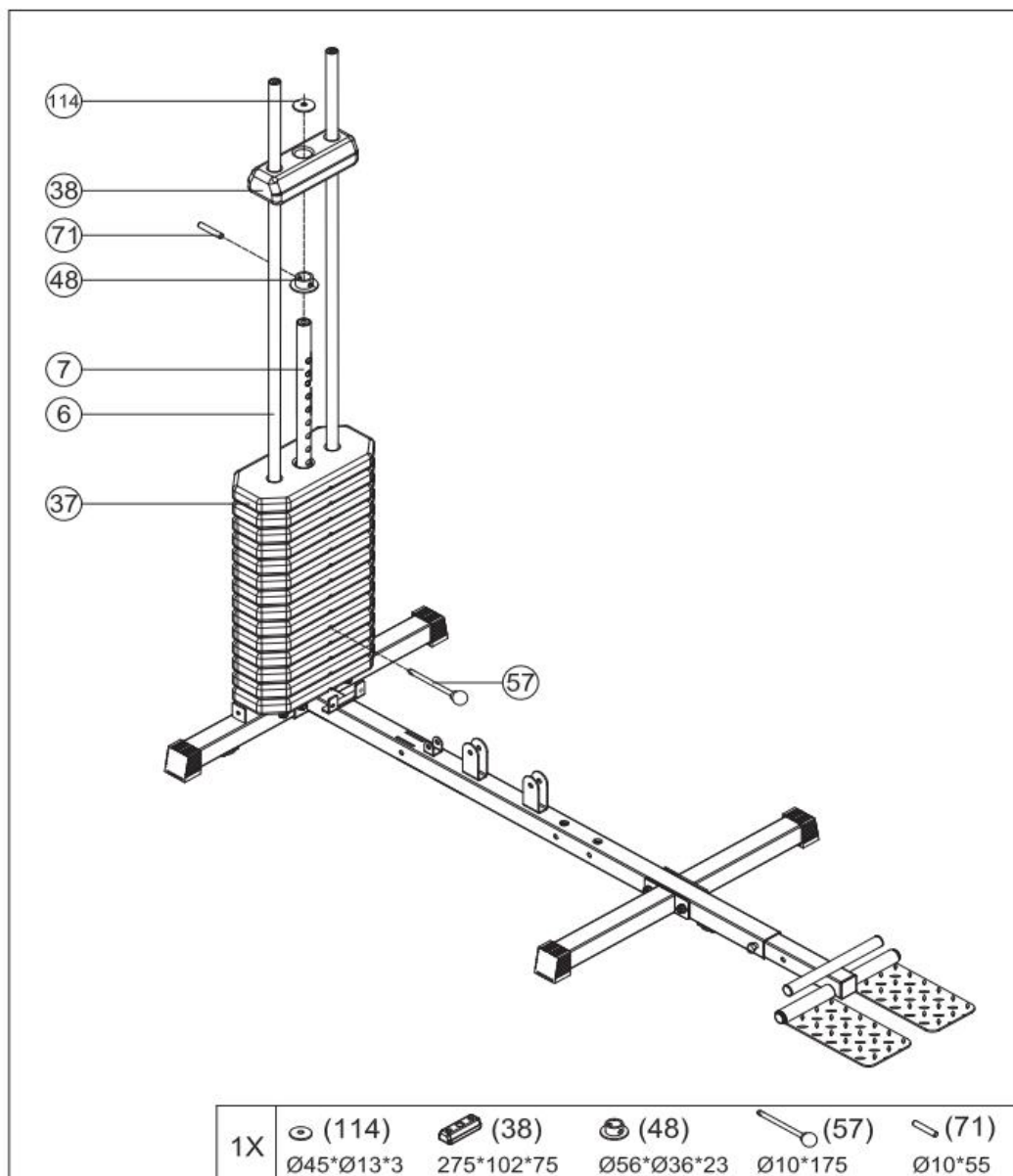
Schritt / Step 4

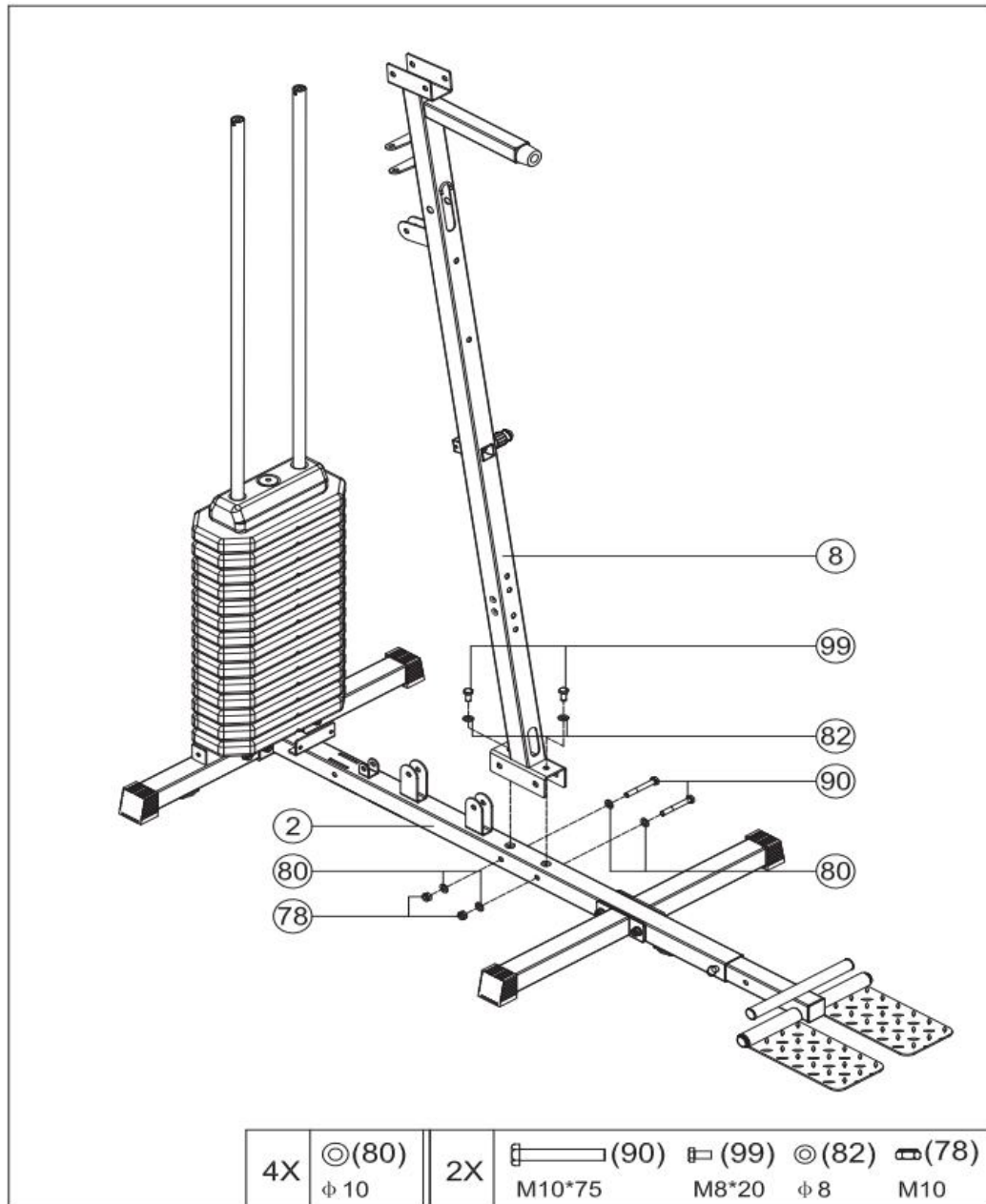


Schritt / Step 5

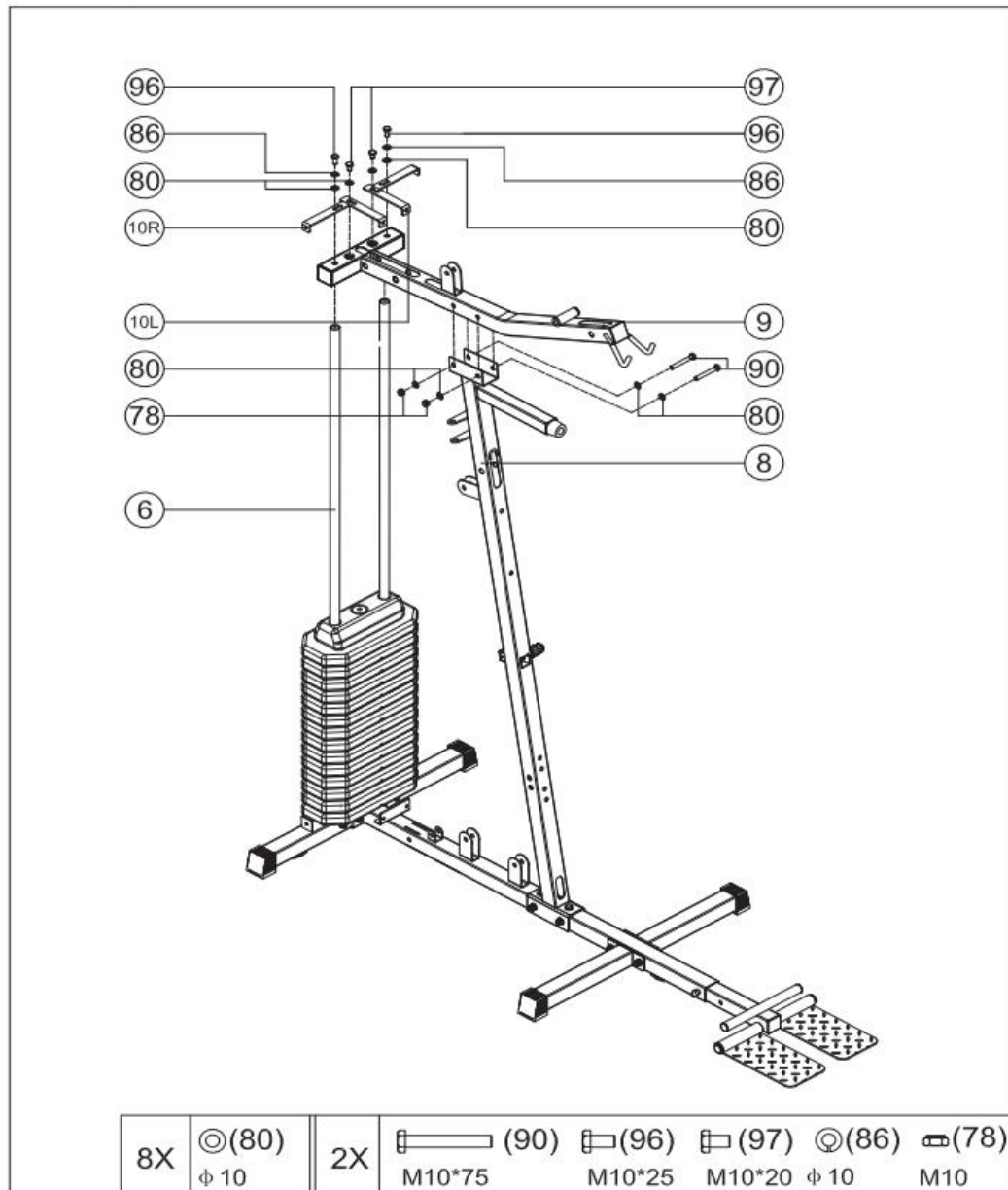


Schritt / Step 6

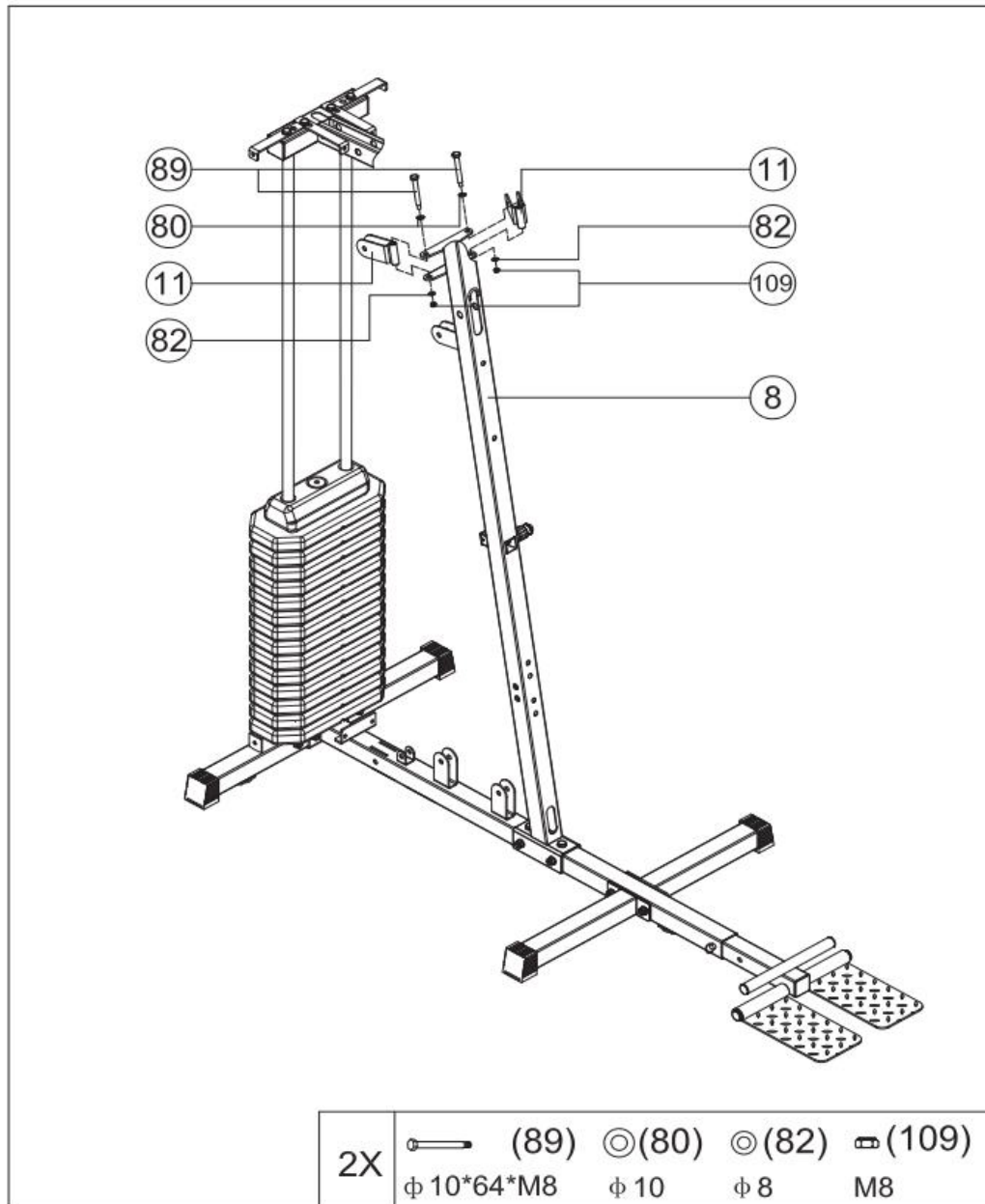


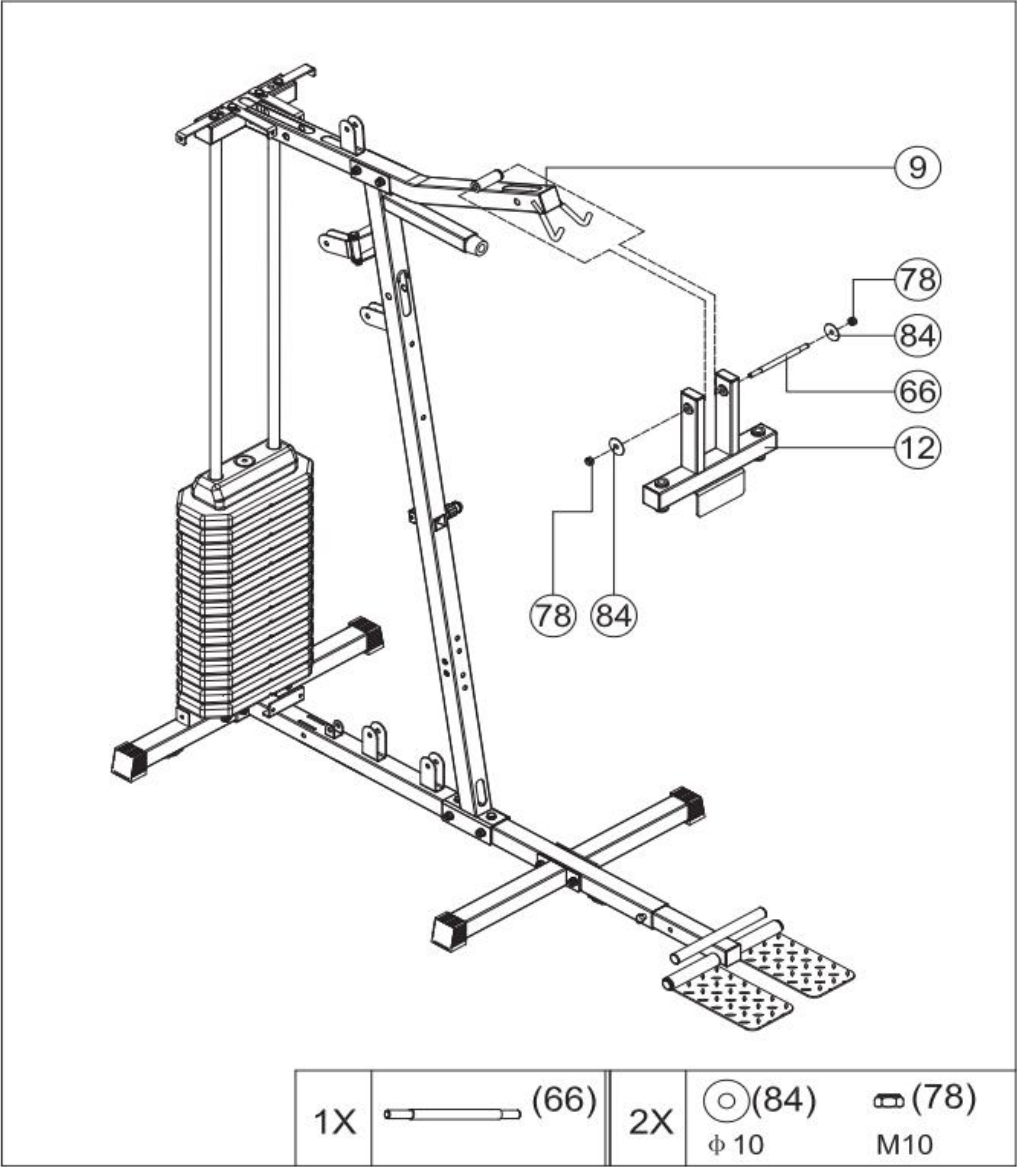


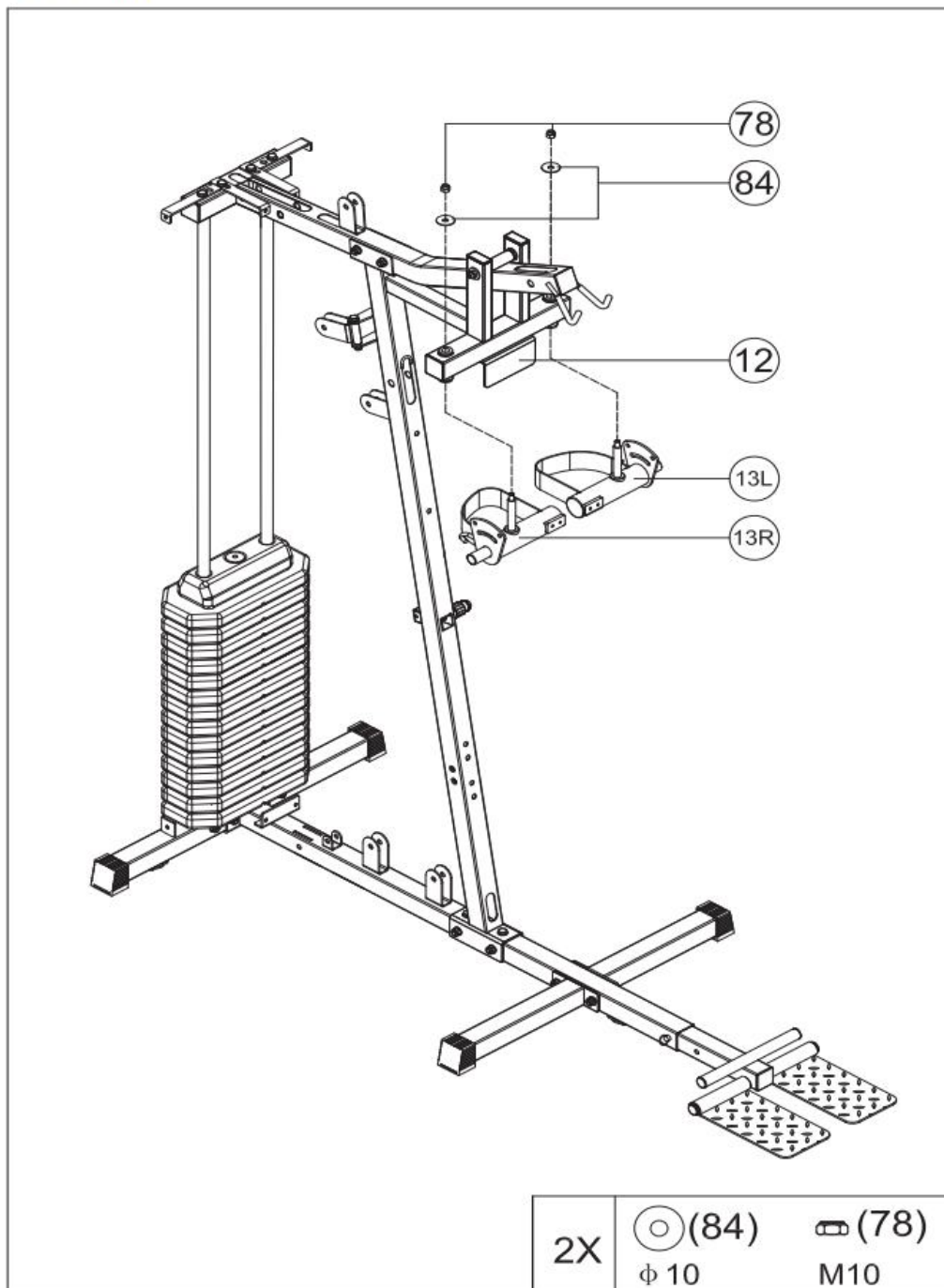
Schritt / Step 8

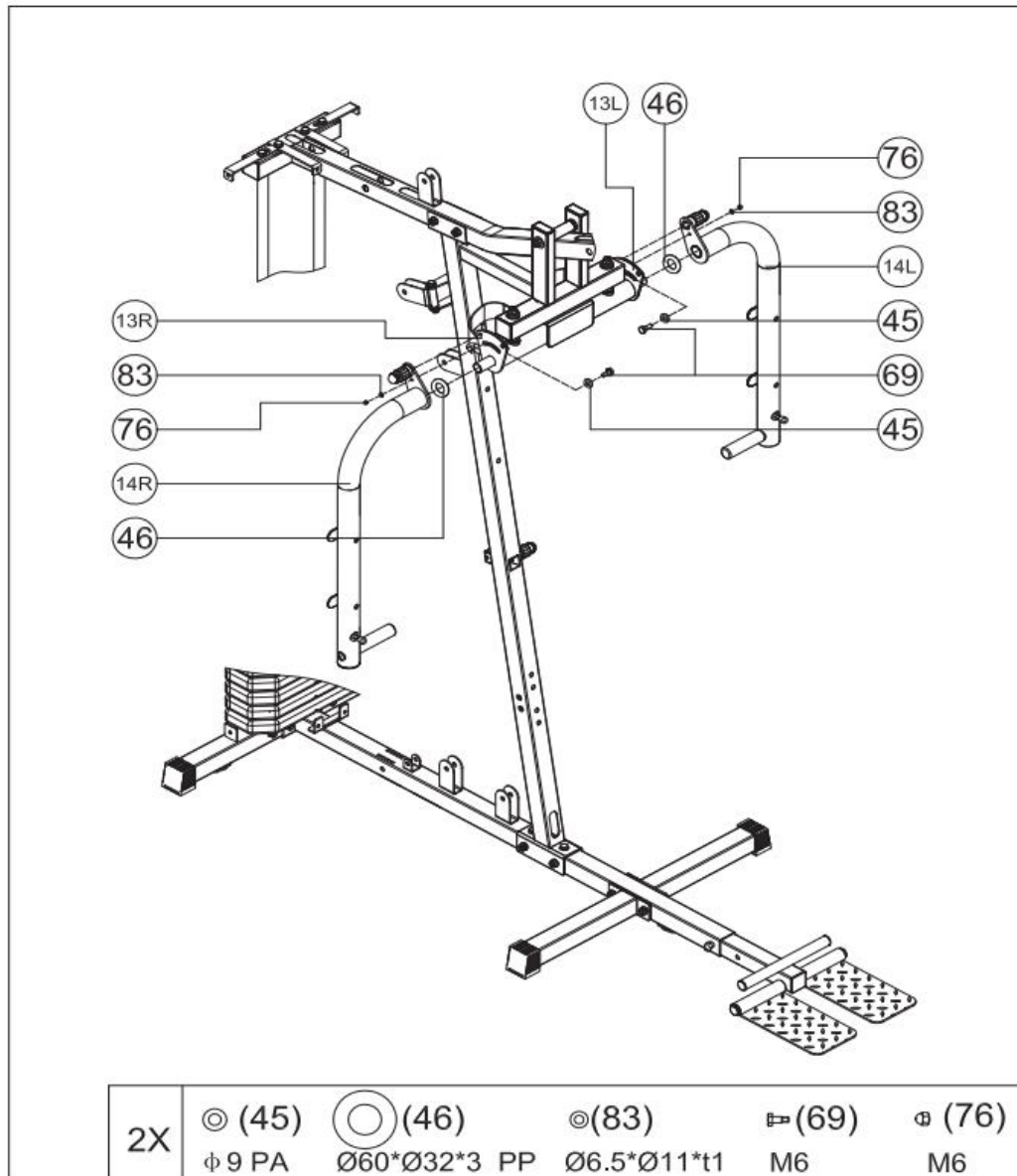


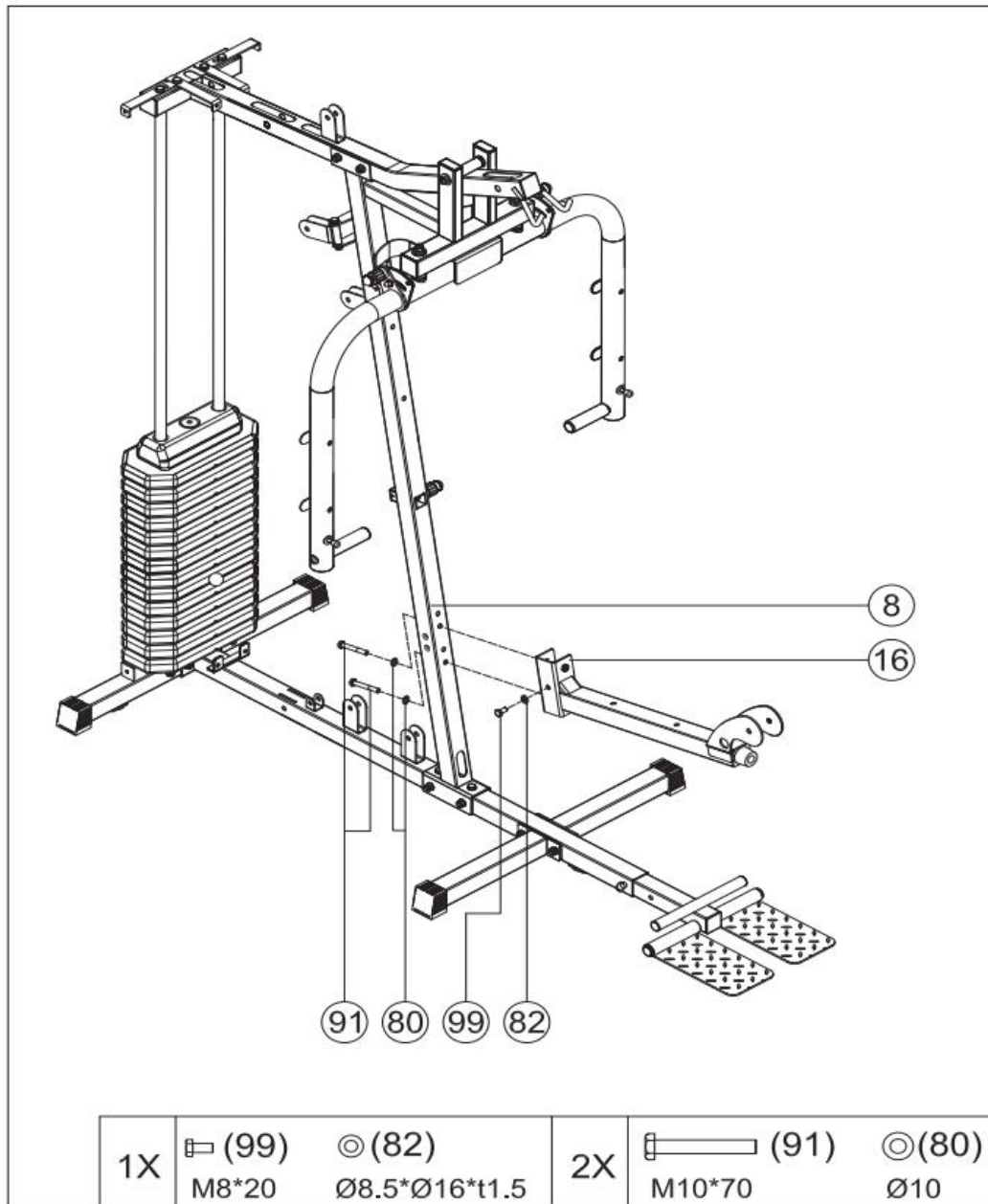
Schritt / Step 9

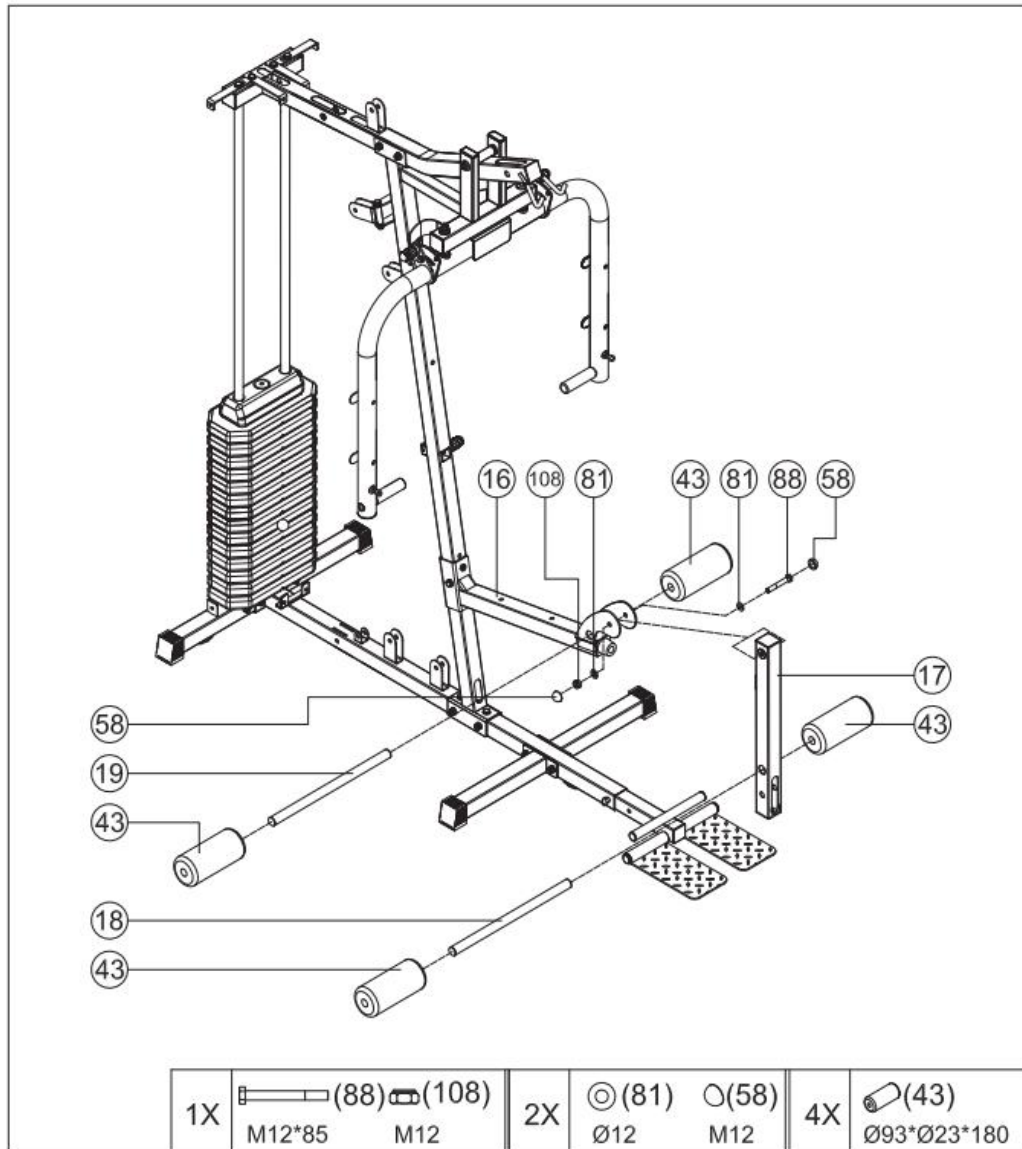


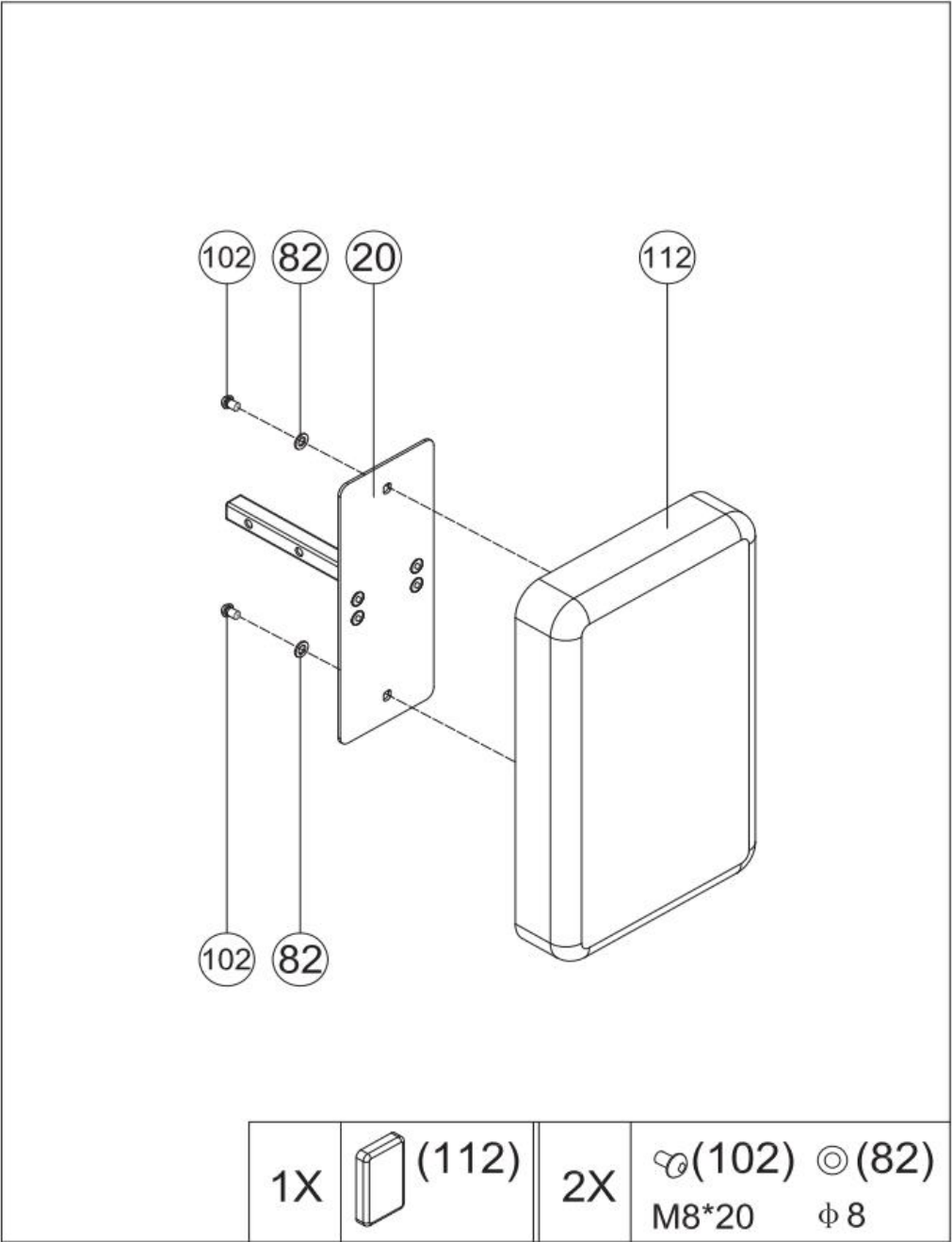


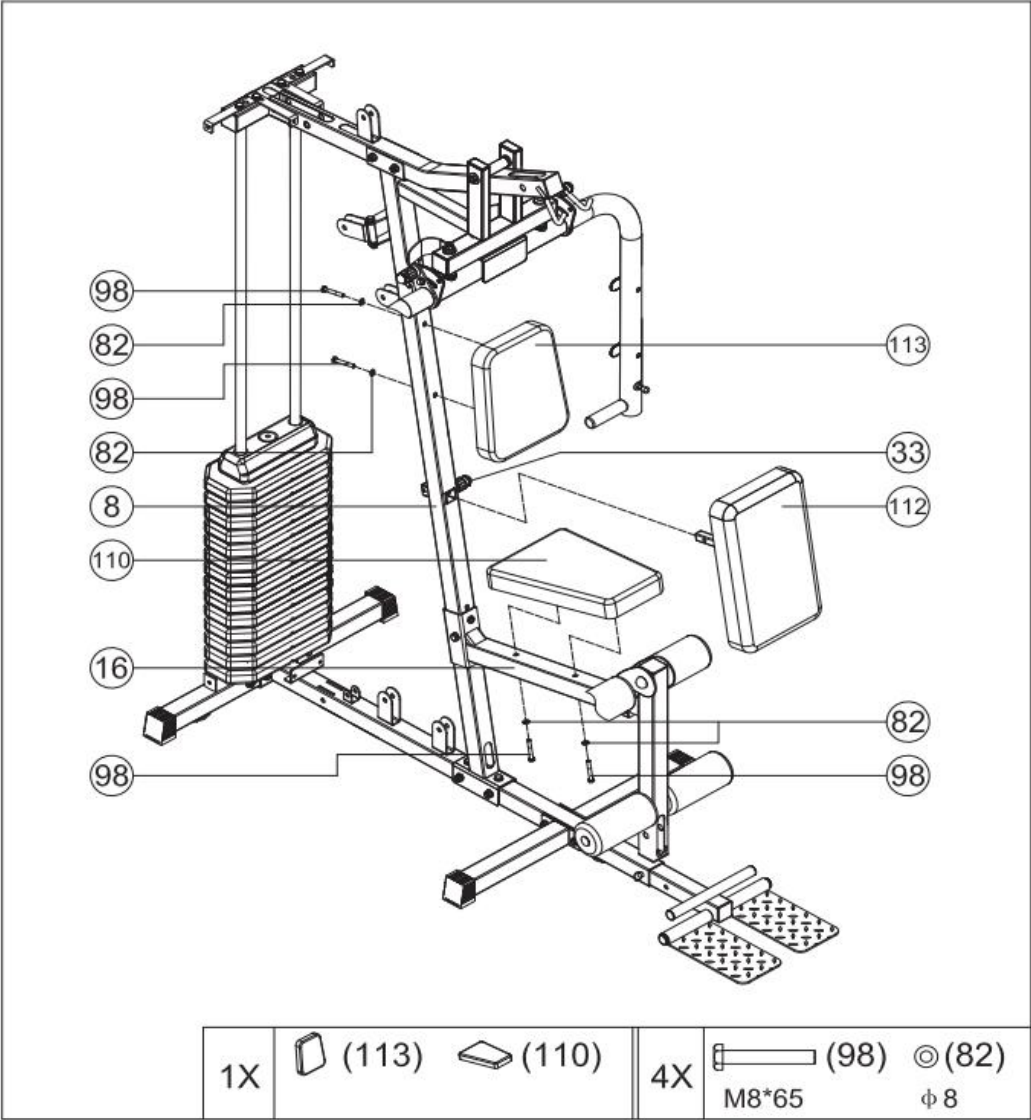


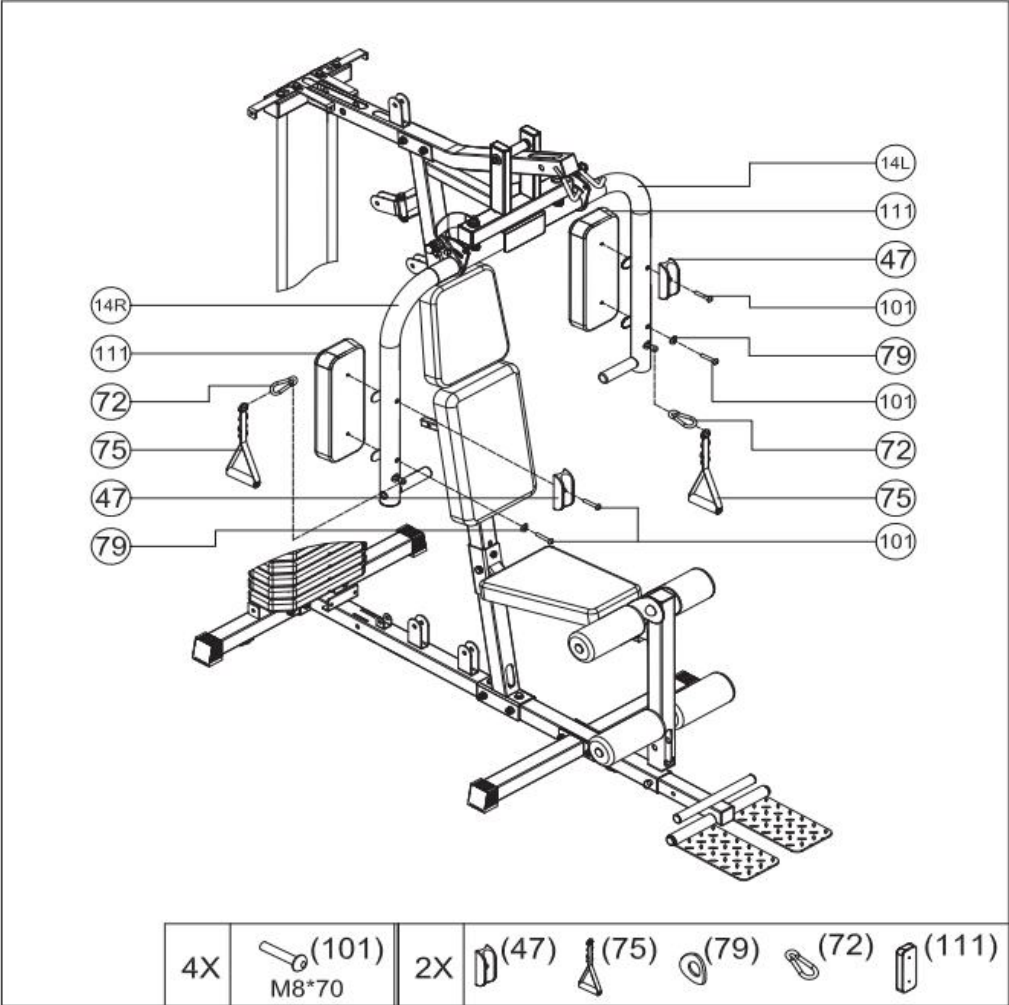


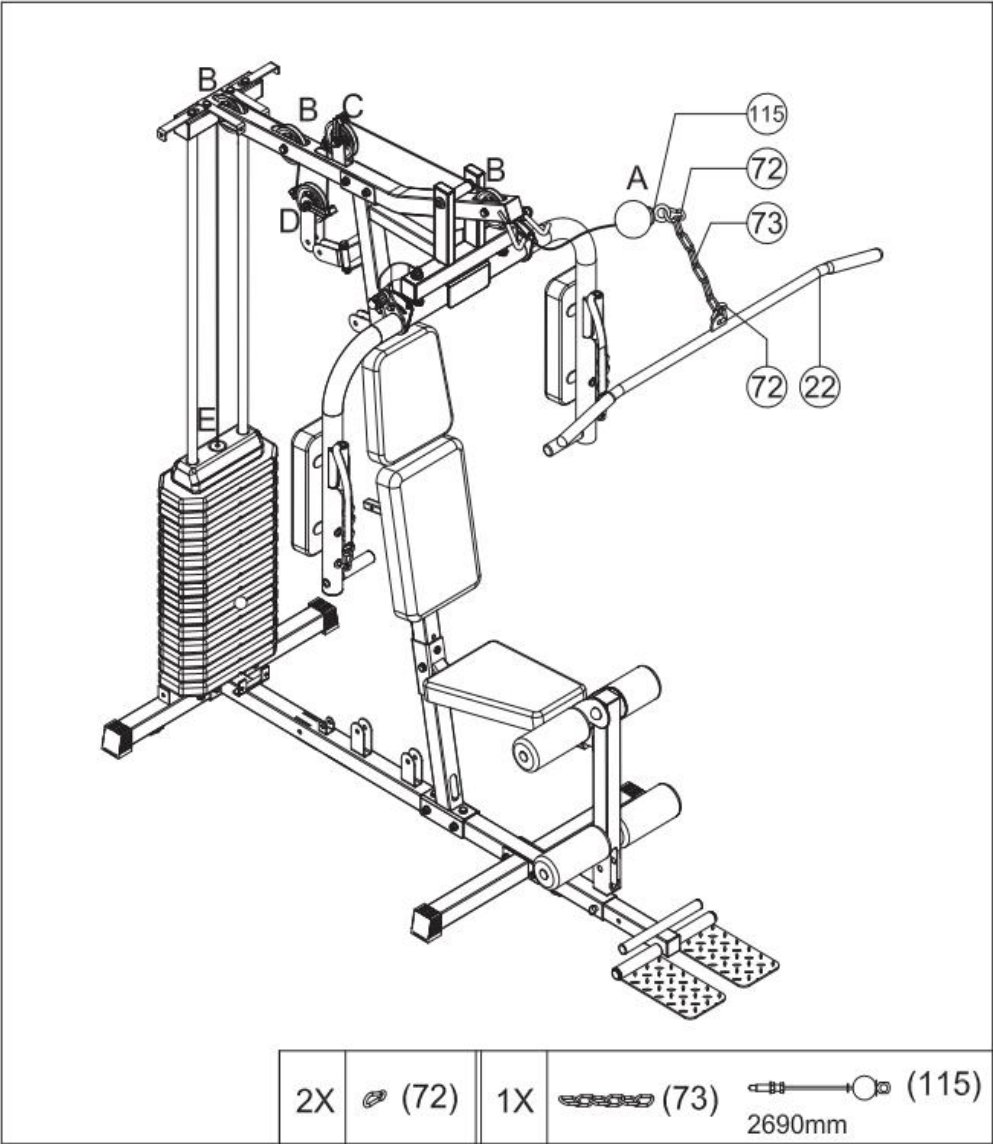


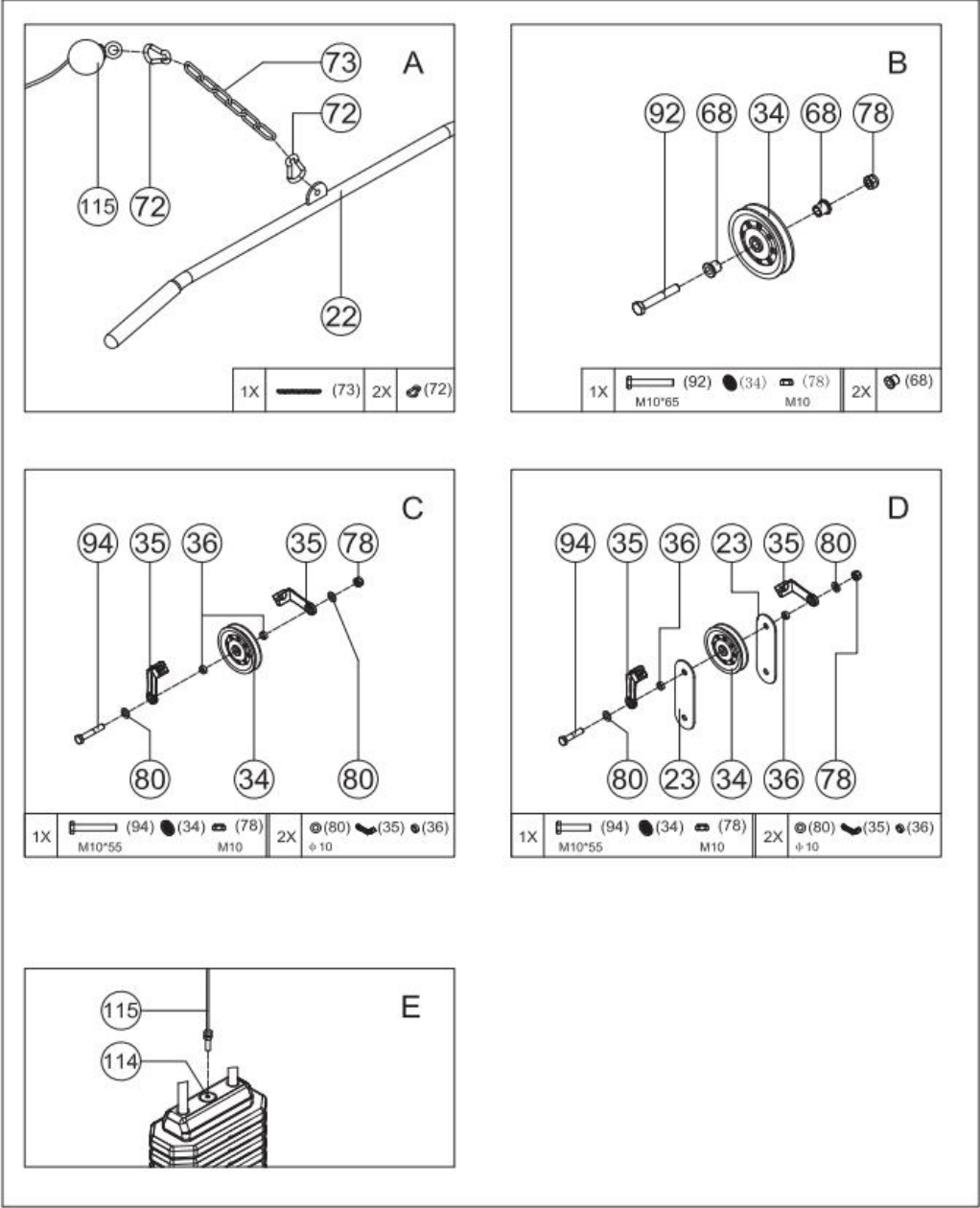


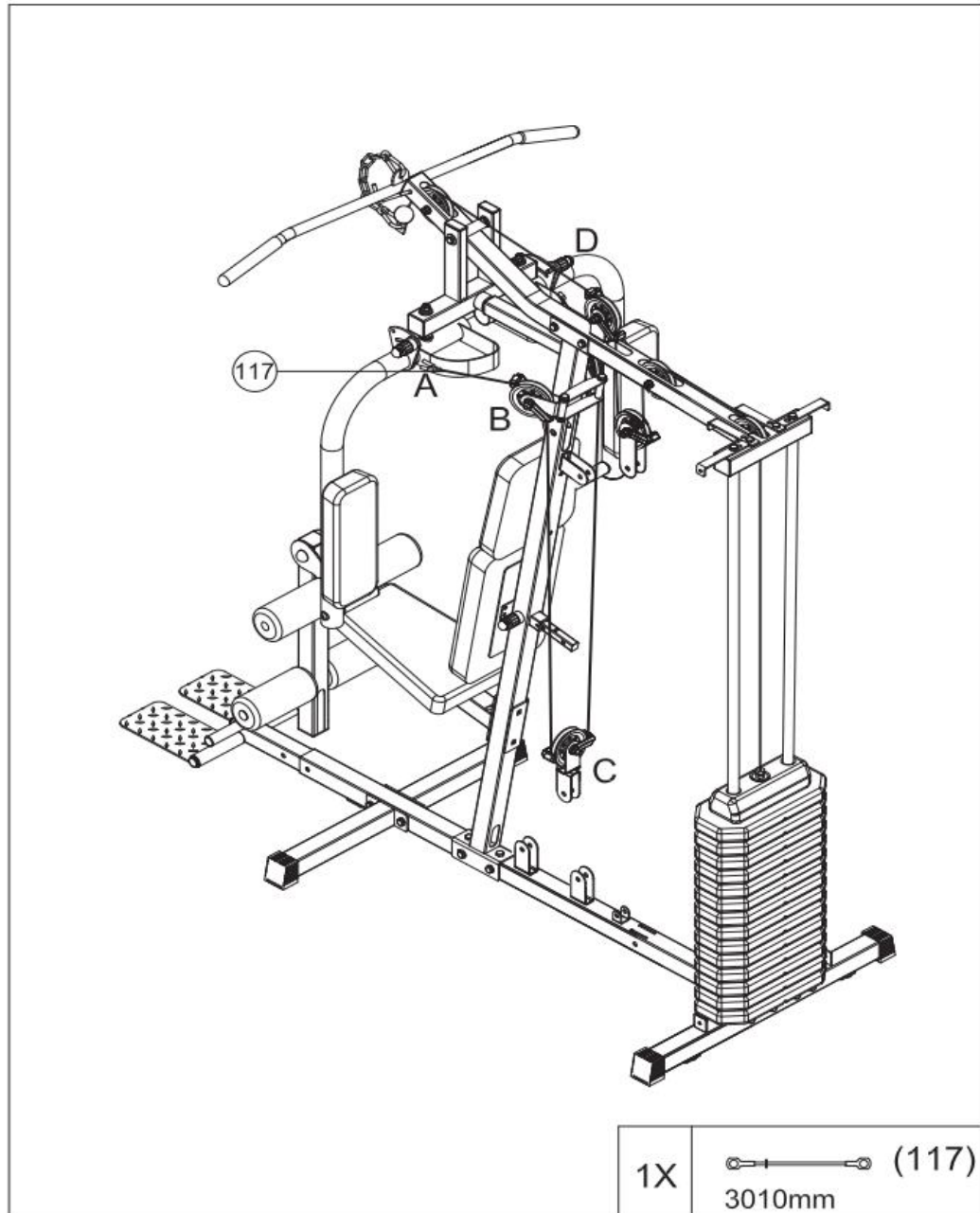


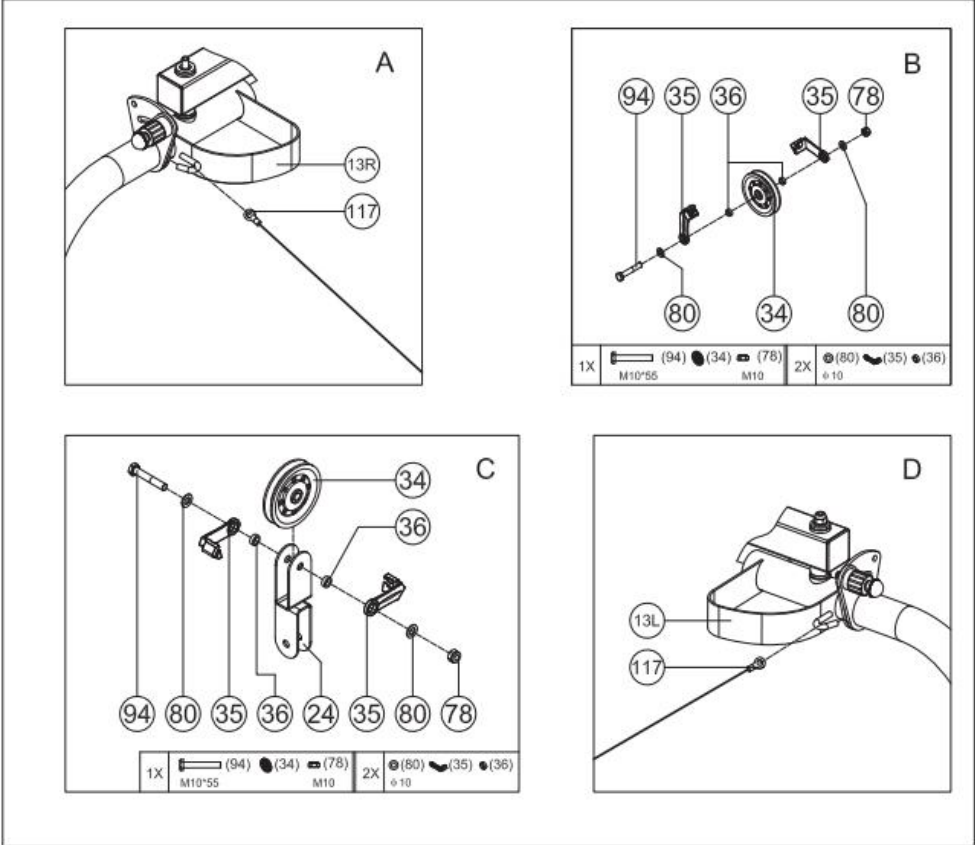


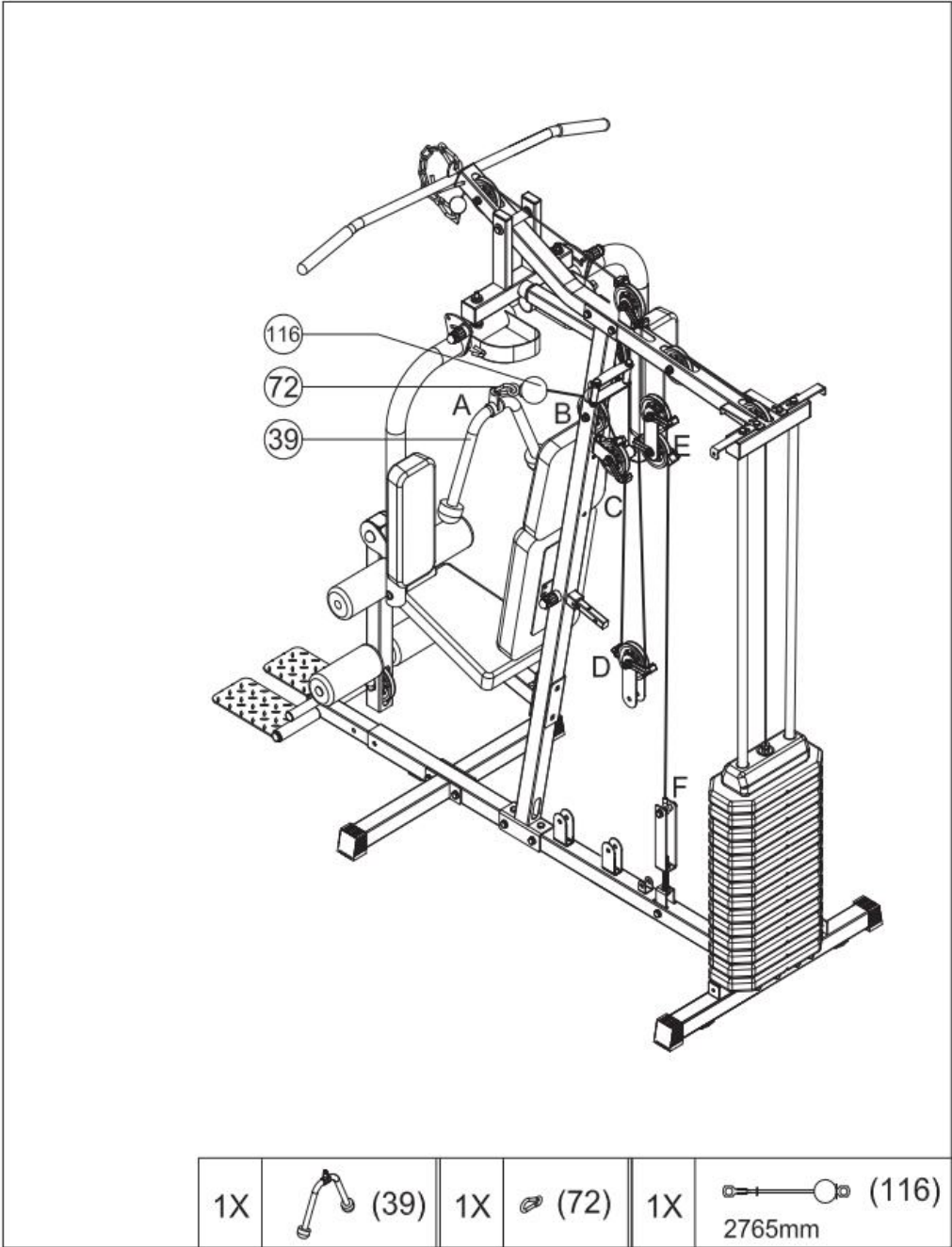


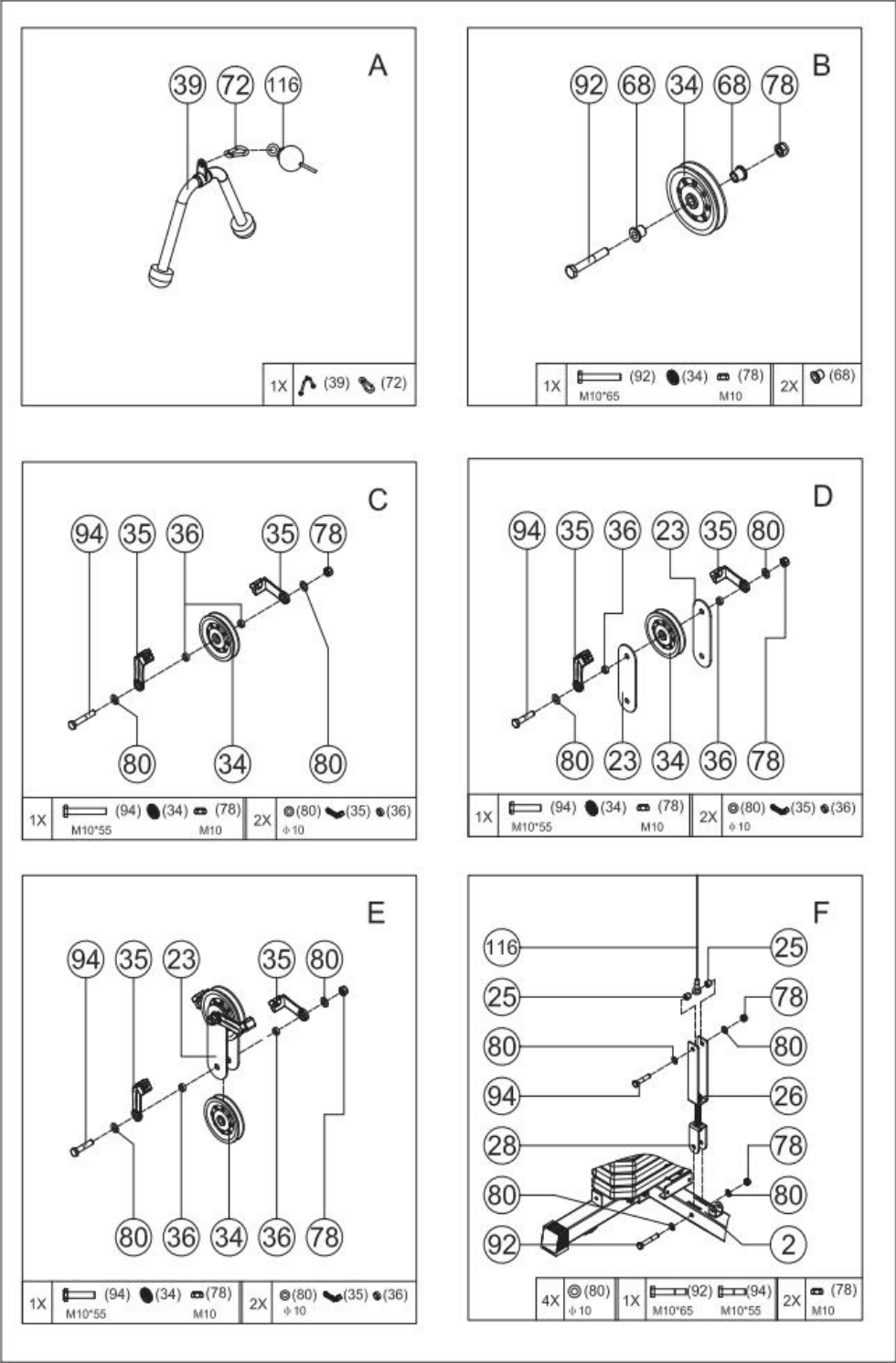


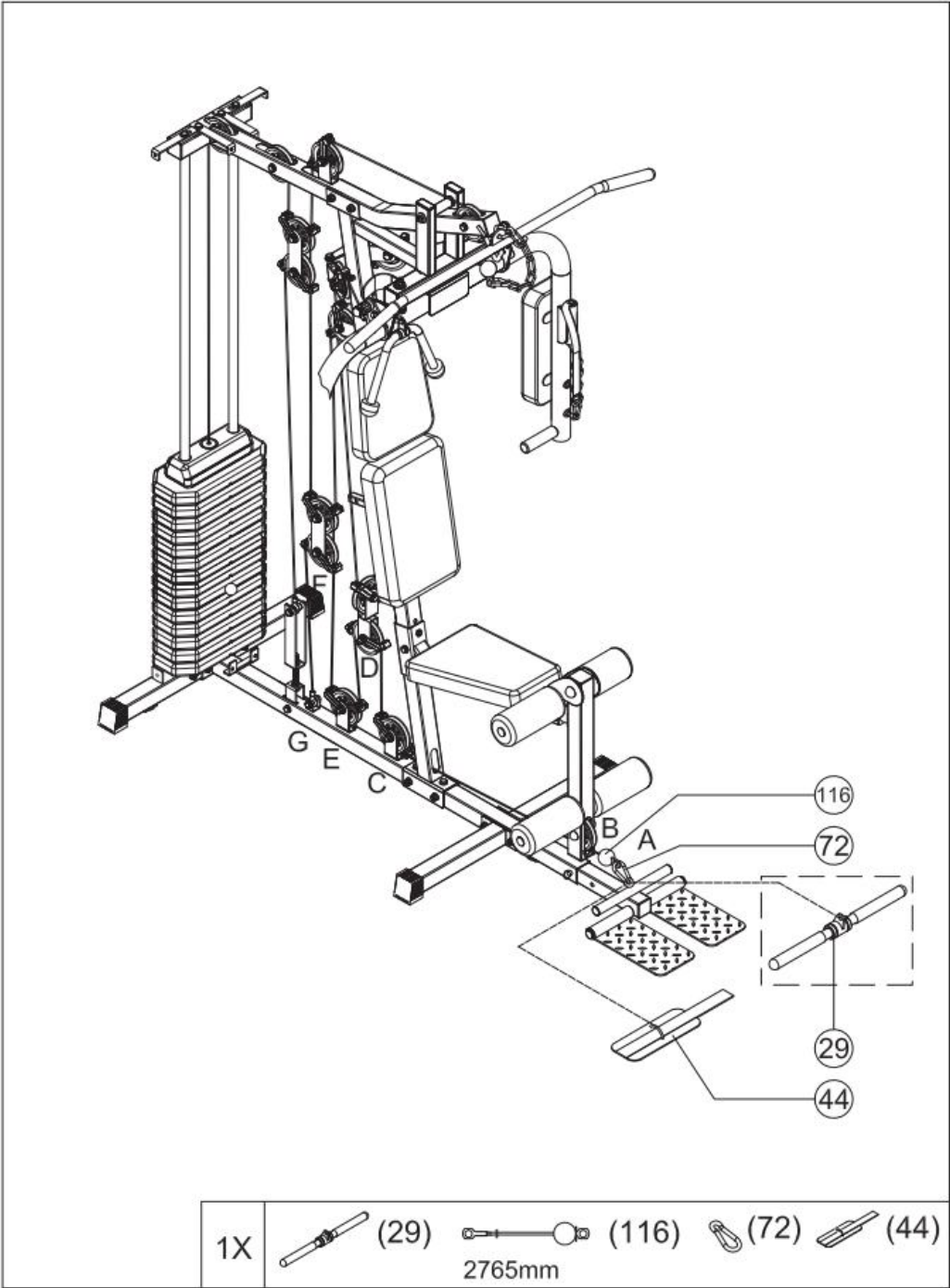


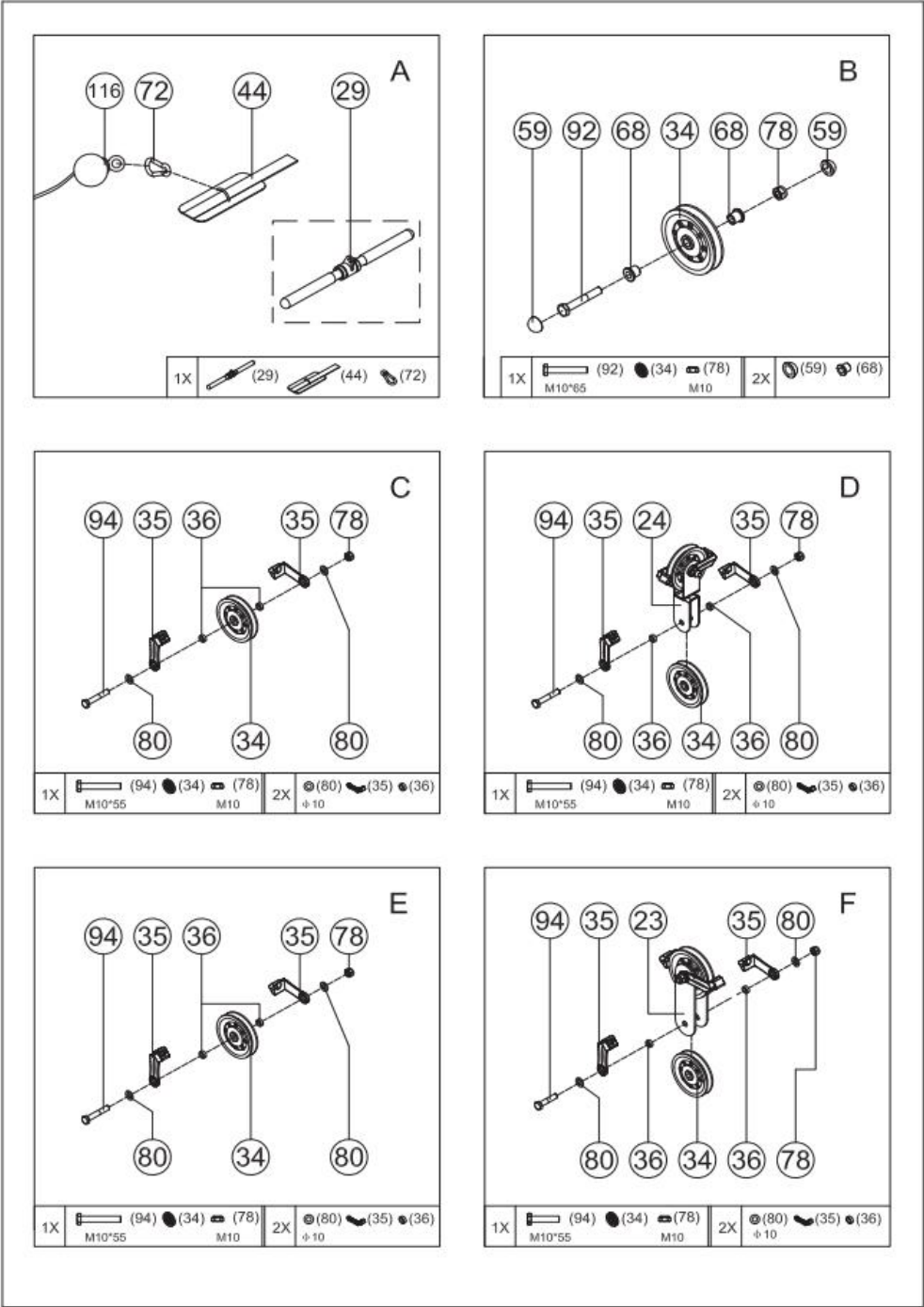


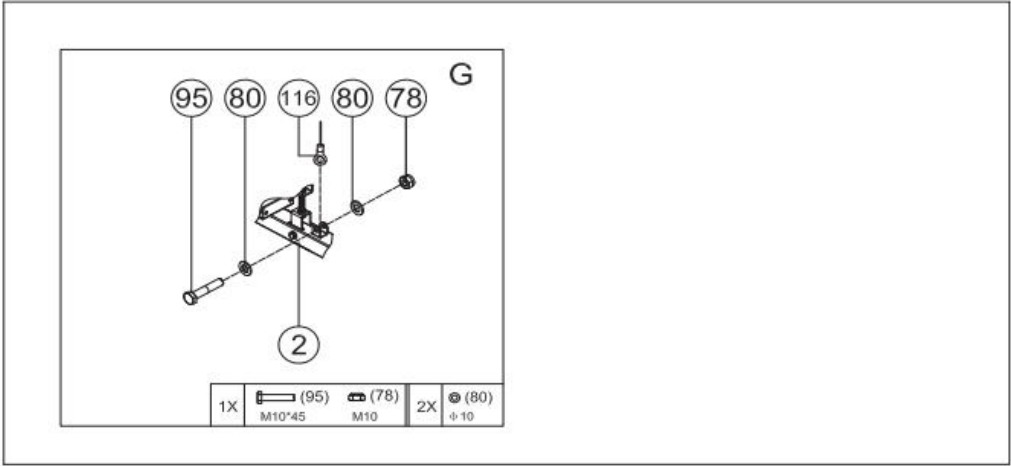


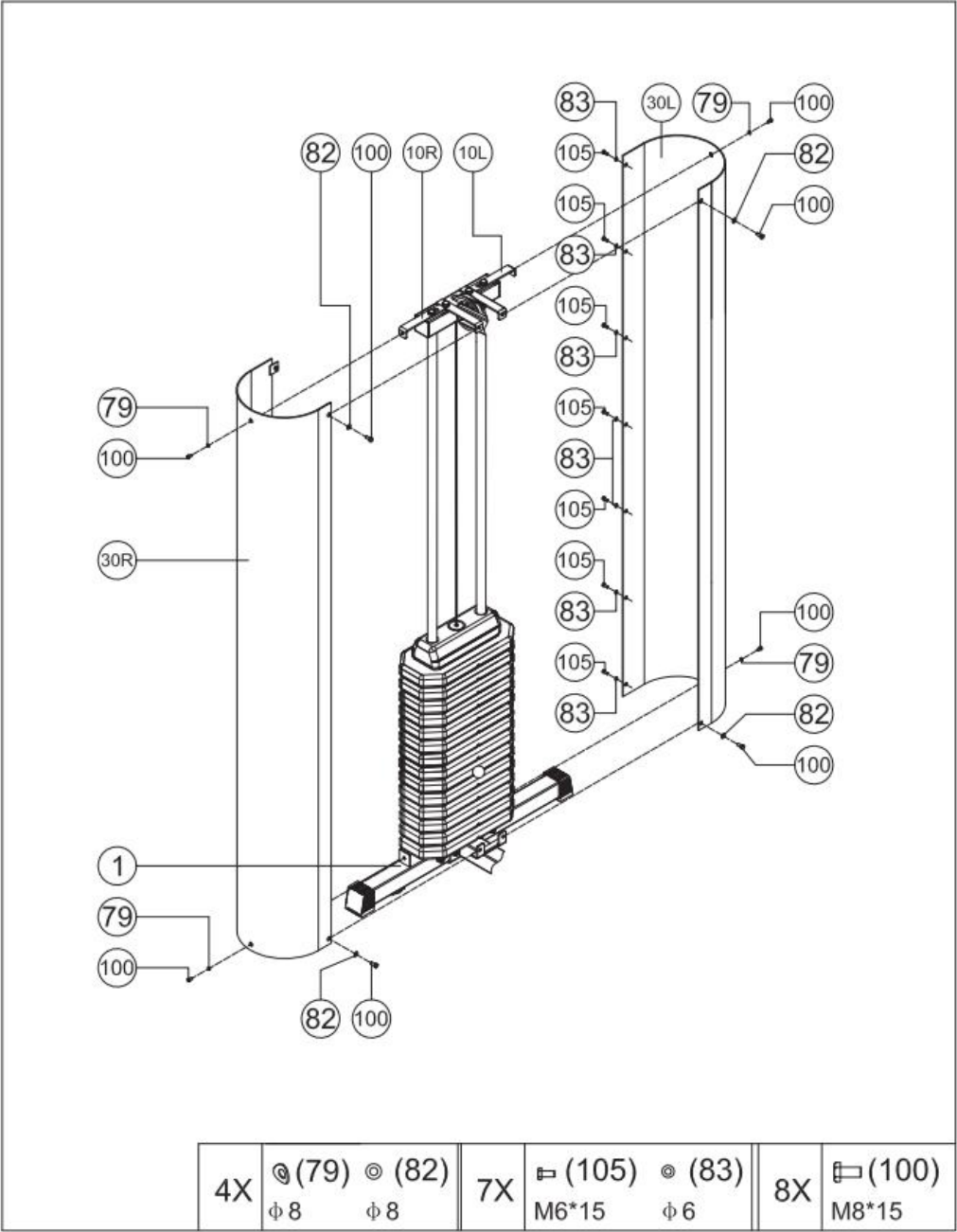






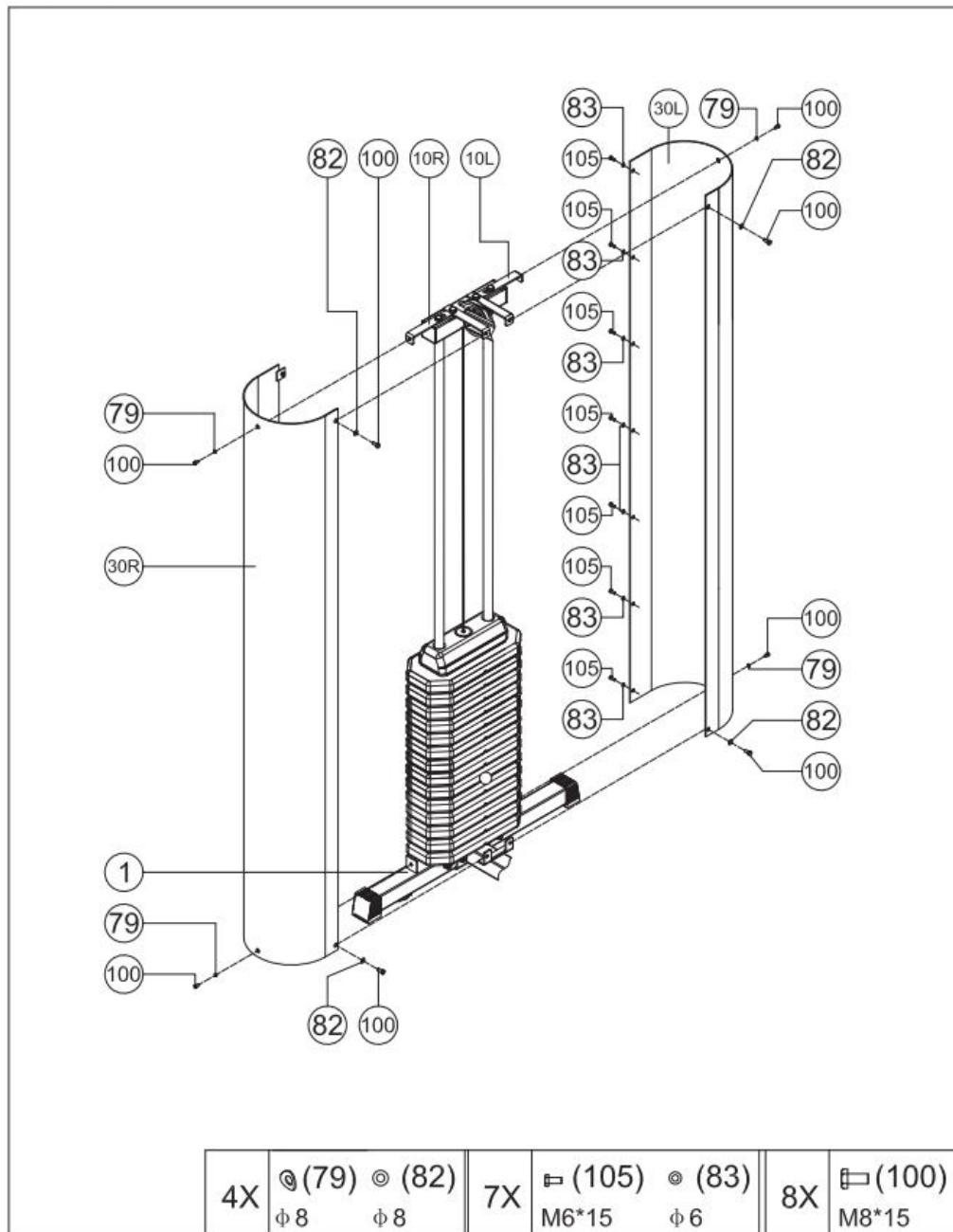


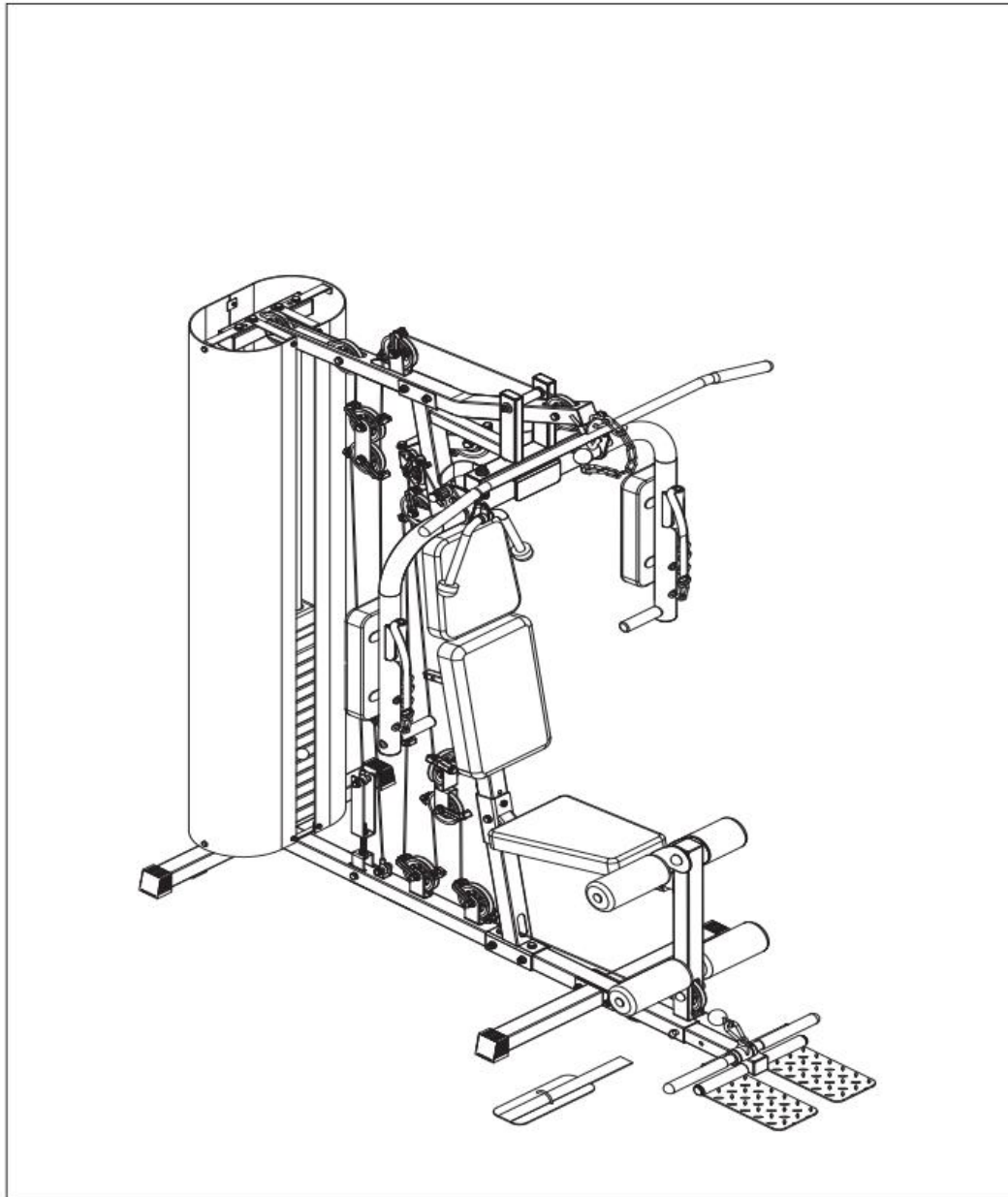




b

Schritt / Step 22





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
- Můžete využít závaží, se kterými cvičte 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 způsobit bolest krku.



Tricepsy – verze ve stoje

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

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



Veslování

Startovní pozice: Kolena jsou mírně pokrčená. Paže jsou natažené.

Koncová pozice: Přitáhněte paže k tělu. Tahy směřující více k hrudníku, budou zapojovat také krční svaly.

Horní část těla musí být zpevněná.



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 v nízké pozici.



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 nataženy úplně dopředu



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 kolena.

Koncová pozice: Natáhněte nohy.

Nohy mějte spíše v nižší pozici, kvůli odporu



Butterfly (motýlek)

Startovní pozice: Předloktí máte na vnější straně madel.

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: Pohněte pažemi dopředu.

Lokty nenatahujte



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 nohou

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

Koncová pozice: Nohu táhněte směrem ven.



Cable cross

Startovní pozice: Umístěte rukojeti na požadovanou délku do madel a dejte ruce do zadní pozice. Délka rukojetí by měla být nastavena tak, abyste cítili lehký tlak v hrudníku.

Koncová pozice: Ruce přemístěte do středu před vámi.

NASTAVENÍ

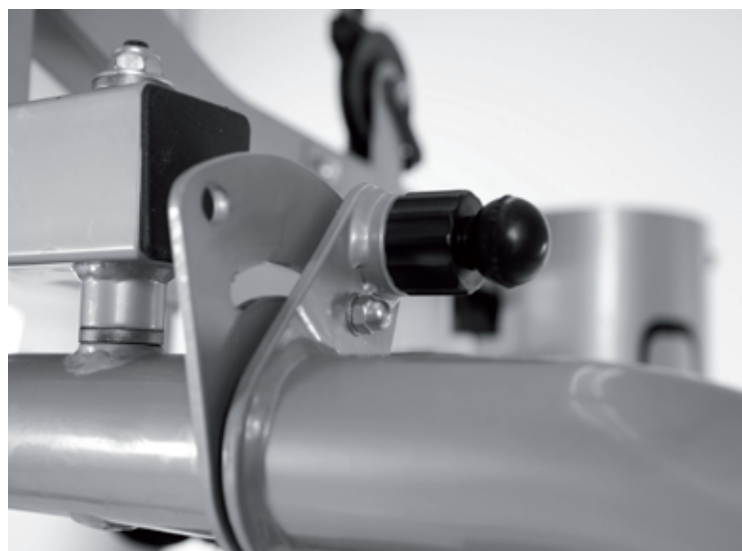
Nastavení opěrky:

Pro různá cvičení může být užitečné, když změníte vertikální polohu opěrky. Zatáhněte za kolík a umístěte opěrku do požadované pozice. Pust'te kolík a on se zabezpečí klepnutím.



Nastavení úhlu madel pro cvik butterfly:

Pro větší efektivitu cviků cable cross a tahy zády, umístěte madla do zadní pozice.



Nastavení napnutí lanek:

Pro perfektní napnutí lanek otočte spodní matici v požadovaném směru, čímž lanko utáhnete nebo povolíte. Utáhněte ji tak, aby bylo možné lehce manipulovat s kolíkem, kterým se nastavuje závaží.

