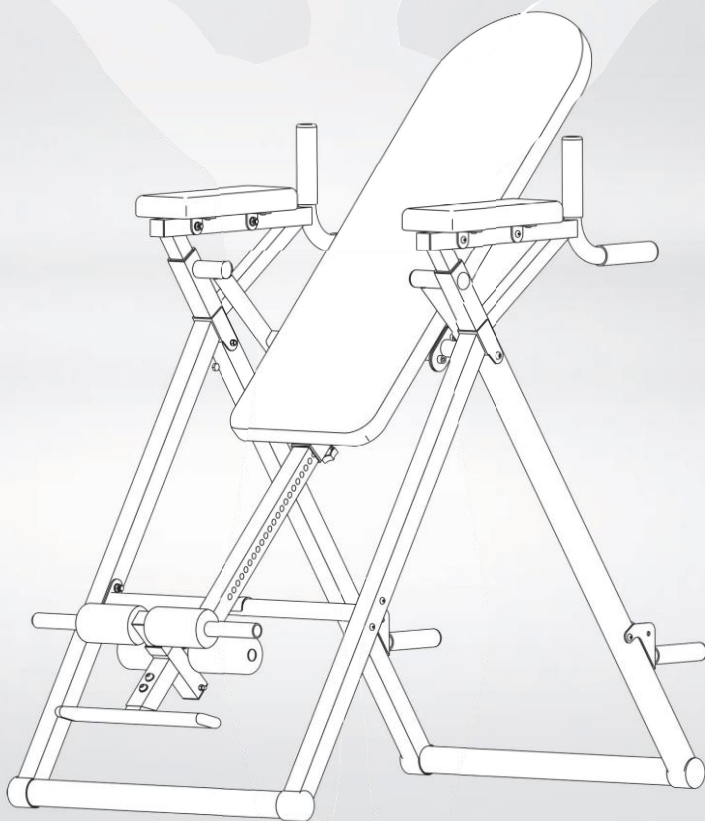




Multitréner

10032203

KLAR  **FIT**

Vážený zákazník,

gratulujeme Vám k zakúpeniu produktu.

Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Za škody spôsobené nedodržaním inštrukcií a pokynov neručíme.

OBSAH

Bezpečnostné pokyny 4

Zoznam častí 5

Skrutky a malé časti 6

Montáž 7

Cvičenia a prevádzka 11

VÝROBCA

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

VÝSTRAHA

Pred použitím tohto zariadenia by ste mali konzultovať s Vaším osobným lekárom či je toto zariadenie pre vás vhodné. Nepoužívajte toto zariadenie bez súhlasu vášho lekára. Nepoužívajte toto zariadenie, ak máte nejaké z nasledujúcich stavov alebo ochorení:

- Extrémna obezita
- Glaukóm, odlúčenie sietnice alebo konjunktivitída
- Tehotenstvo
- Poranenie miechy, cerebrálna skleróza alebo akútne opuchnuté kĺby
- Infekcia stredného ucha
- Vysoký krvný tlak, hypertenzia, nedávny úder alebo prechodná ischémia
- Poruchy srdca alebo krvného obehu, na ktoré sa liečite
- Hiatová kýla alebo Ventrálna hernia
- Kostné nedostatky vrátane osteoporózy, nevytvrdené zlomeniny, modúlárne kolíky alebo chirurgicky implantované ortopedické nosiče
- Užívanie antikoagulancií vrátane aspirínu vo vysokých dávkach

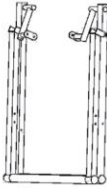
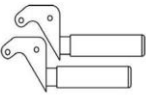
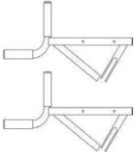
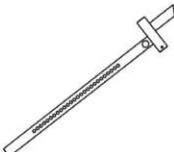
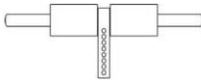
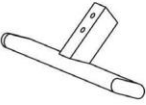
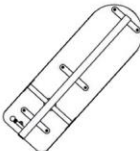
BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

Toto zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované tak aby poskytovalo optimálnu bezpečnosť. Avšak, určité bezpečnostné opatrenia sa uplatňujú vždy, keď prevádzkujete cvičebné zariadenie.

Pred montážou a obsluhou si prečítajte celý návod. Upozorňujeme tiež na nasledujúce bezpečnostné pokyny.

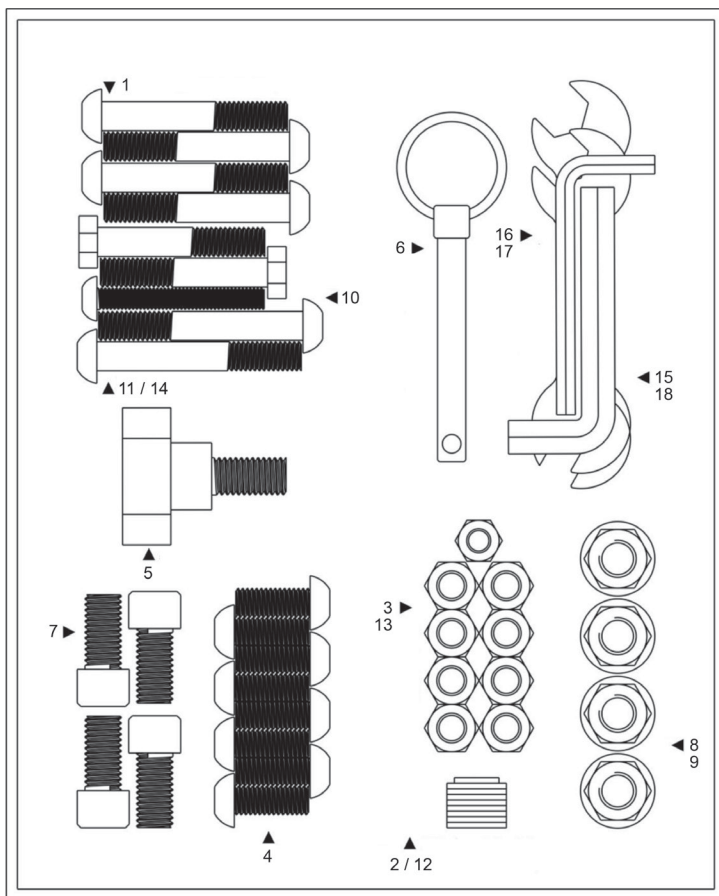
- Pred použitím sa obráťte na svojho lekára alebo iných odborníkov v oblasti zdravotnej starostlivosti
- Pri používaní zariadenia vždy používajte správne oblečenie na cvičenie.
- Ak sa počas používania zariadenia cítite slabý alebo máte závrat, zastavte.
- Ak cítite bolesť alebo tlak, mali by ste prestať cvičiť.
- Držte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia počas používania.
- Zariadenie by mal používať len jeden človek súčasne.
- Pred používaním zariadenia sa presvedčte, či je vaše zariadenie správne zmontované. skontrolujte, či sú všetky skrutky, matice utiahnuté pred použitím.
- Nepoužívajte toto alebo akékoľvek cvičebné zariadenie, ak je poškodené.
- Sledujte svoje telo: začnite pomaly, ak máte závrat to znamená, že cvičíte príliš rýchlo. po jedle chvíľu počkajte pred použitím zariadenia, ak sa cítite zle zastavte.
- Vždy používajte toto zariadenie na čistom a rovnom povrchu. Nevkladajte žiadne predmety do akýchkoľvek otvorov.
- voľné oblečenie a šperky udržiavajte v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

ZOZNAM ČASTÍ

 A	 B	 C
 D	 E	 F
 G	 H	 I
 J	 K	 L

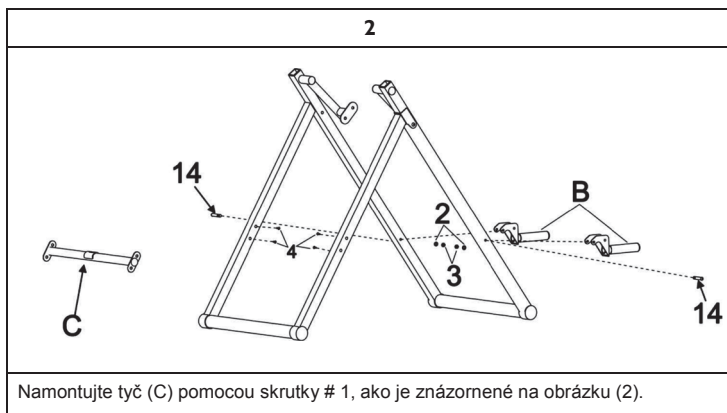
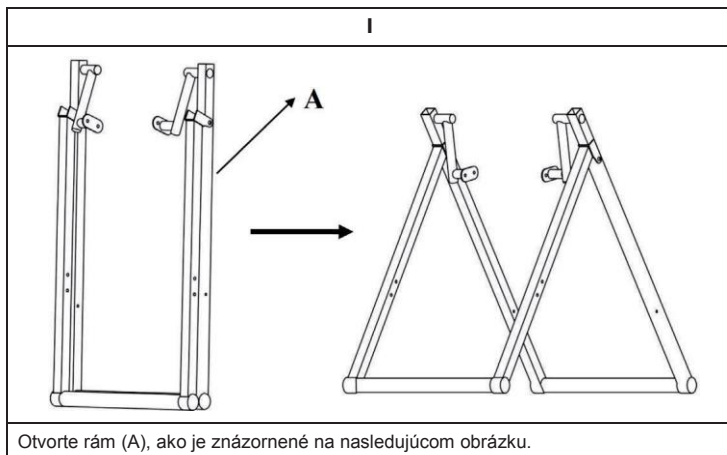
- A Rám
- B Malé držiaky
- C tyč
- D bočné opierky
- E rukoväte
- F elastická skrutka
- G Nastaviteľný výložník
- H Nastaviteľný držiak päty
- I doska na nohy
- J držiak päty
- K U-časť pre rám opierky chrbta
- L opierka chrbta

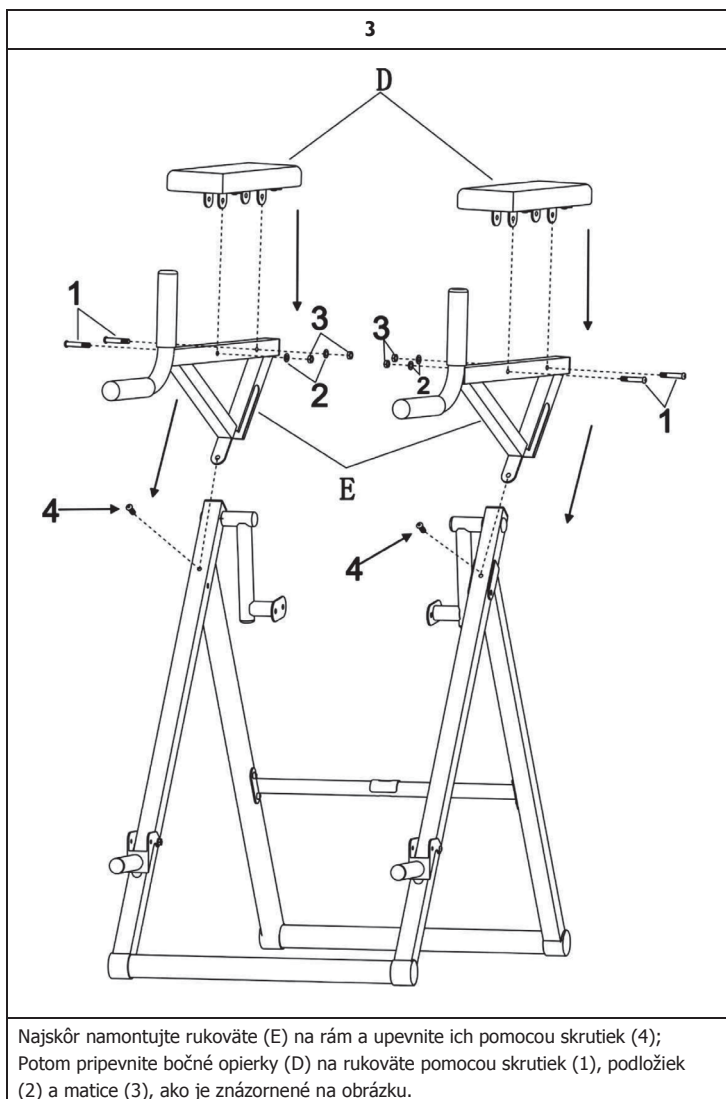
SKRUTKY A MALÉ ČASTI



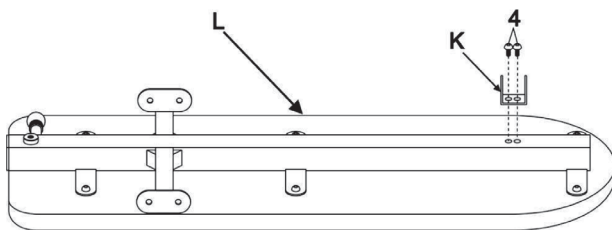
1 Šesťhranná skrutka M8*50 (4x)	10 Šesťhranná skrutka M8*45 (2x)
2 Podložka ø16*ø8 (8x)	11 Šesťhranná skrutka M6*45 (1x)
3 Uzatváracia matica M8 (8x)	12 Podložka ø12*ø6 (1x)
4 Šesťhranná skrutka M8*20 (8x)	13 Uzatváracia matica M6 (1x)
5 Gulôčková matica (1x)	14 Šesťhranná skrutka M8*55 (2x)
6 Elastický kolík ø 7,8*59 (1x)	15 Otvorený kľúč 10-14 (1x)
7 Šesťhranná skrutka M10*20 (4x)	16 Šesťhranný kľúč #6 (1x)
8 Podložka ø20*ø10 (4x)	17 Šesťhranný kľúč #10 (1x)
9 Uzatváracia matica M10 (4x)	18 Otvorený kľúč 13-17 (1x)

ZLOŽENIE



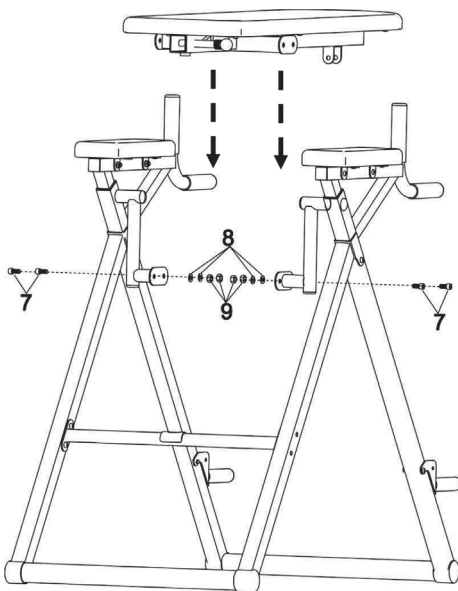


4



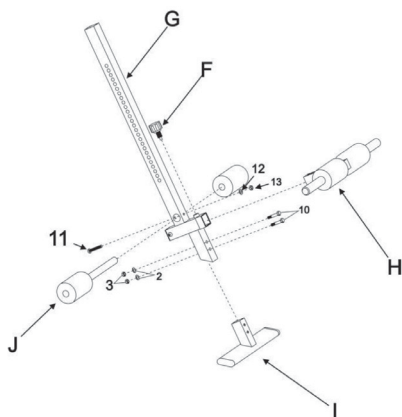
Dajte časť (K) na opierku chrbta (L) a upevnite ju pomocou skrutiek (4), ako je znázornené na obrázku.

5



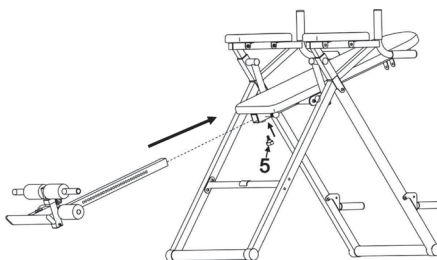
Namontujte opierku chrbta (L) pomocou skrutiek (7), podložky (8) a matice (9) na upevnenie ako je na obrázku.

6



Namontujte držiak päty (H a J) a dosku na nohy (I) na nastaviteľný výložník (G), ako je znázornené na obrázku.

7



Vložte namontované nastaviteľné rameno a pripojte guľovú maticu (5) na zadnú časť rámu opierky chrbta, ako je znázornené na obrázku.

CVIČENIE A PREVÁDZKA

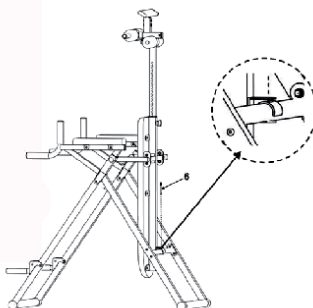


1. Inverzia

Poznámka: Aby ste zaistili vašu bezpečnosť, použite bezpečnostný pás a uistite sa, že nohy sú opreté o penu..

2. Push Up

Poznámka: Obráťte stôl a uzamknite ho podľa nasledujúceho obrázka.



3. Podrepy Poznámka: Obráťte stôl a zamknite ho. 	4. Posilňovačky predné Poznámka: Obráťte stôl a zamknite ho. 
5. Zdvíhanie nôh Poznámka: Obráťte stôl a zamknite ho. 	6. Vytáhovanie sa Poznámka: Obráťte stôl a zamknite ho. 

