HYBRID WOMEN
HYBRID MEN PRO
HYBRID MEN ECO
IPF POWERLIFTING MEN
IWF OLYMPIC WEIGHTLIFTING MEN

Obojručná tyč
Obouruční tyč

10034385 10034386 10034387
10034388 10034389

CAPITAL SPORTS

www.capitalsports.de

Vážený zákazník,

Blahoželáme vám k zakúpeniu tohto produktu. Pozorne si prečítajte nasledujúce pokyny a dodržiavajte ich, aby ste predišli možnému poškodeniu. Za škody spôsobené nedodržaním pokynov a nesprávnym používaním nepreberáme žiadnu zodpovednosť..

TECHNICKÉ ÚDAJE

Číslo položky	10034385 Hybrid Women	10034386 Hybrid Men PRO	10034387 Hybrid Men ECO
Dĺžka	201 cm	220 cm	220 cm
Hmotnosť	15 kg	20 kg	20 kg
Maximálne zaťaženie	650 kg	910 kg	650 kg
Priemer ložiska	50 mm	50 mm	50 mm
Priemer rukoväte	25 mm	28 mm	28 mm

Číslo položky	100343888 IPF Powerlifting Men	100343889 IWF Olympic Weightlifting Men
Dĺžka	220 cm	220 cm
Hmotnosť	20 kg	20 kg
Maximálne zaťaženie	910 kg	910 kg
Priemer ložiska	50 mm	50 mm
Priemer rukoväte	29 mm	28 mm

POKYNY K PRÍPRAVE A STAROSTLIVOSTI

Pred prvým tréningom

- Pomocou mäkkej handričky (ako bavlna) utrite olej z rukoväte a držiakov vašej novej činky. Olej chránil vašu novú činku pred hrdzou počas skladovania a prepravy.
- Pred prvým použitím odporúčame dať vždy niekoľko kvapiek oleja na ložiská činky. Olej 3: 1 je na tento účel vynikajúci, takže ho možno kúpiť aj ako sprej.

Poznámka: WD-40 nie je vhodný olej a na tento účel by sa nemal používať.

Po tréningu

Po tréningu činku dôkladne očistite handrou alebo mäkkou kefou, aby ste odstránili pot, horčík a iné cudzie predmety. Tým sa tyč udržiava čistá a chráni náter. Toto je najjednoduchší a najlepší spôsob ochrany pred hrdzou.

Pravidelná údržba

- Okrem pravidelného čistenia rukoväte by ste mali každý mesiac do ložísk v činke pridať malé množstvo vhodného oleja. Na to postačujú 2 streky alebo 2 kvapky na ložisko. Ak chcete ložiská namazať, umiestnite tyč činky vzpriamene a olej nalejte do vnútornej oblasti ložiska (medzi rukoväť a ložisko). Aby ste zaistili optimálnu distribúciu oleja,pomaly otáčajte ložiskom čerstvo naolejovanej strany dozadu a dopredu a nechajte tyč činky stáť vzpriamene. Opakujte postup na opačnej strane.
- Odporúča namazať úplne tyč každých šesť mesiacov na jej údržbu a vytvorenie ochranného filmu. Na tento účel je celá tyč naolejovaná, prebytočný olej je možné o niekoľko hodín neskôr utrieť mäkkou handričkou.

Skladovanie

- Činku uložte vodorovne do držiaka alebo stojana medzi tréningami.
- Predtým, ako to urobíte, zložte všetky závažia, aby ste zabránili zbytočnému namáhaniu činky.
- Ak chcete činku uložiť na dlhú dobu, položte ju vodorovne a úplne naolejujte, aby ste ju počas skladovania chránili pred hrdzou.

Poznámky k pádu činky: Činku nechajte padnúť iba v kombinácii s vhodnými nárazníkovými doskami. Uistite sa, že zem je vhodná aj na pád (hrubé podlahové rohože alebo nosná plošina).

Tréningové rady

Pri tréningu vždy venujte pozornosť správnemu držaniu tela a vykonávaniu cvičení.

- Pozerajte sa dopredu a nájdite fixný bod v diaľke. Vďaka tomu automaticky zaujmete postoj.
- Pri všetkých cvičeniach, ktoré sa vykonávajú v stoji, by ste mali venovať pozornosť miernej flexii kolenného kĺbu. Nepreceňujte svoje kĺby. Noste vhodnú obuv alebo cvičte naboso pre maximálnu bezpečnosť a stabilitu.
- Vybraté závažia by mali byť vždy zaistené svorkami alebo zámkami na tyči, aby sa zaistila bezpečná manipulácia.

VÝROBCA

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

Vážený zákazníku,

Blahopřejeme vám k zakoupení tohoto produktu. Pozorně si přečtěte následující pokyny a dodržujte je, abyste předešli možnému poškození. Za škody způsobené nedodržením pokynů a nesprávným používáním nepřebíráme žádnou odpovědnost .

TECHNICKÁ DATA

Číslo položky	10034385 Hybrid Women	10034386 Hybrid Men PRO	10034387 Hybrid Men ECO
Délka	201 cm	220 cm	220 cm
Hmotnost	15 kg	20 kg	20 kg
Maximální zatížení	650 kg	910 kg	650 kg
Průměr ložiska	50 mm	50 mm	50 mm
Průměr rukojeti	25 mm	28 mm	28 mm

Číslo položky	100343888 IPF Powerlifting Men	100343889 IWF Olympic Weightlifting Men
Délka	220 cm	220 cm
Hmotnost	20 kg	20 kg
Maximální zatížení	910 kg	910 kg
Průměr ložiska	50 mm	50 mm
Průměr rukojeti	29 mm	28 mm

POKYNY K PŘÍPRAVĚ A PÉČI

Před prvním tréninkem

- Pomocí měkkého hadříku (jako bavlna) otřete olej z rukojeti a držáků vaší nové činky. Olej chránil vaši novou činku před rzí během skladování a přepravy.
- Před prvním použitím doporučujeme dát vždy několik kapek oleje na ložiska činky. Olej 3: 1 je pro tento účel vynikající, takže ho lze koupit i jako sprej.

Poznámka: WD-40 není vhodný olej a pro tento účel by se neměl používat.

Po tréninku

Po tréninku činku důkladně očistěte hadrem nebo měkkým kartáčem, abyste odstranili pot, hořčík a jiné cizí předměty. Tím se tyč udržuje čistá a chrání nátěr. Toto je nejjednodušší a nejlepší způsob ochrany před rzí.

PRAVIDELNÁ ÚDRŽBA

- Kromě pravidelného čištění rukojeti byste měli každý měsíc do ložisek v čince přidat malé množství vhodného oleje. K tomu postačují 2 stříky nebo 2 kapky na ložisko. Pro ložiska namazat, umístěte tyč činky vzpřímeně a olej nalijte do vnitřní oblasti ložiska (mezi rukojeť a ložisko). Abyste zajistili optimální distribuci oleje, pomalu otáčejte ložiskem čerstvě naolejované strany dozadu a dopředu a nechte tyč činky stát vzpřímeně. Opakujte postup na opačné straně.
- Doporučuje namazat úplně tyč každých šest měsíců na její údržbu a vytvoření ochranného filmu. Pro tento účel je celá tyč naolejovaná, přebytečný olej je možné o několik hodin později otřít měkkým hadříkem.

Skladování

- Činku uložte vodorovně do držáku nebo stojanu mezi tréninky.
- Než to uděláte, sundejte všechny závaží, abyste zabránili zbytečnému namáhání činky.
- Chcete-li činku uložit na dlouhou dobu, položte ji vodorovně a zcela naolejujte, abyste ji během skladování chránili před rzí.

Poznámky k pádu činky: Činku nechte padnout pouze v kombinaci s vhodnými nárazníkovými deskami. Ujistěte se, že zem je vhodná i na pád (hrubé podlahové rohože nebo nosná plošina).

Tréninkové rady

Při tréninku vždy věnujte pozornost správnému držení těla a provádění cvičení.

- Dívejte se dopředu a najděte fixní bod v dálce. Díky tomu automaticky zaujmete postoj.
- U všech cvičeních, které se provádějí ve stoje, byste měli věnovat pozornost mírné flexi kolenního kloubu. Nepřeceňujte své klouby. Noste vhodnou obuv nebo cvičte naboso pro maximální bezpečnost a stabilitu.
- Vybrané závaží by měly být vždy zajištěny svorkami nebo zámky na tyči, aby se zajistila bezpečná manipulace.

VÝROBCE

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

CZ

K ARS N