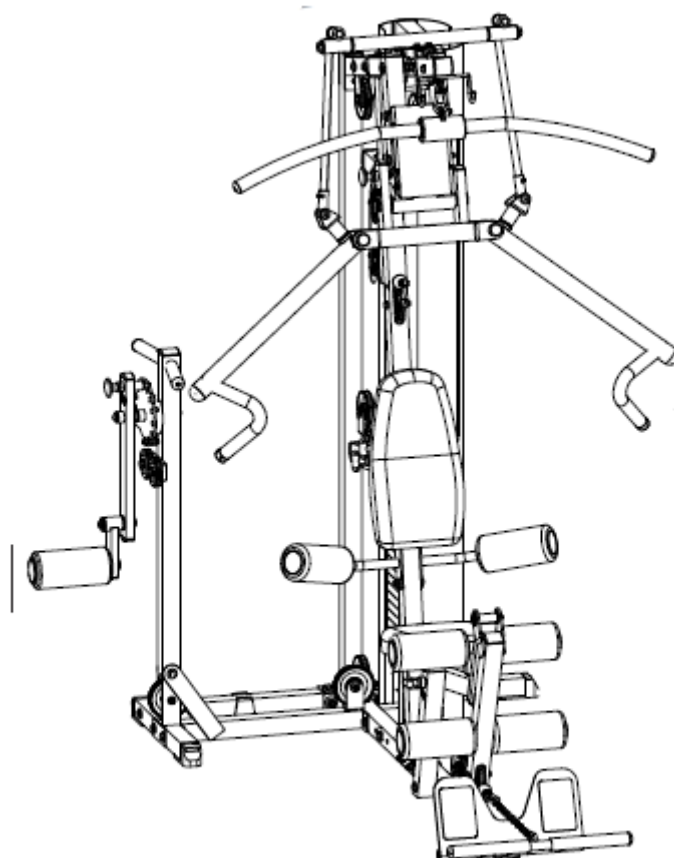


Body-Solid®

POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK **IN 1106 Posilňovacia veža Body-Solid G2B Home Gym**



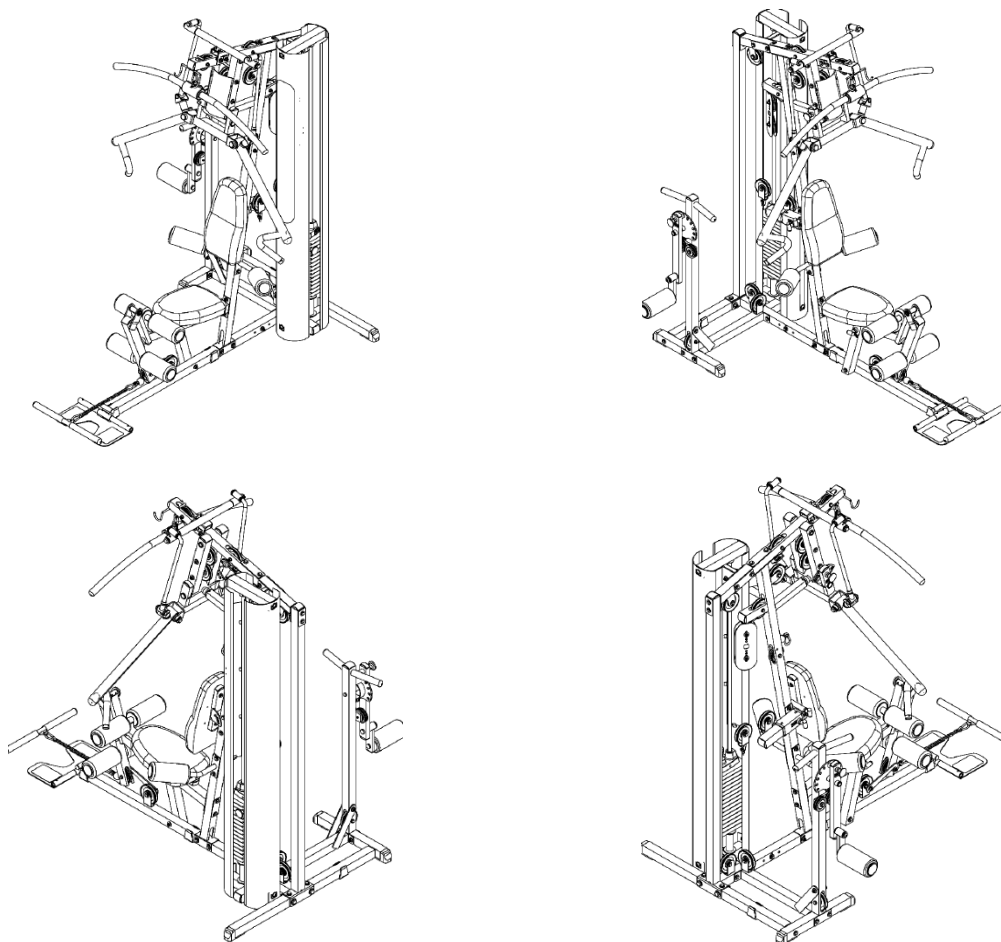
OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
REFERENČNÉ KRESBY	4
ROZMEROVÉ PARAMETRE	4
ZOZNAM DIELOV	5
NÁSTROJE	8
MONTÁŽ	9
KROK 1	9
KROK 2	11
KROK 3	13
KROK 4	15
KROK 5	17
KROK 6	19
KROK 7	21
KROK 8	23
KROK 9	25
KROK 10	27
KROK 11	29
KROK 12	31
KROK 13	33
KROK 14	36
KROK 15	39
KROK 16	41
ZOZNAM ČASTÍ	44
SPOJOVACIE DIELY	45
NASTAVENIE	47
ÚDRŽBA	48
ZAHRIEVACIE A UVOĽŇOVACIE CVIKY	49
CVIČENIE	51
HMOTNOSTNÁ ZÁŤAŽ	62
ROZLOŽENÁ KRESBA	64
ZOZNAM ČASTÍ	65
NUTRIČNÉ ZÁSADY	70
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	70
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	71

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Manuál si prečítajte pozorne ešte pred prvým použitím a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Výrobok montujte, udržiavajte a používajte iba podľa manuálu. Nevykonávajte neschválené modifikácie produktu.
- Pravidelne kontrolujte správne utiahnutie všetkých skrutiek a matíc. Pravidelne kontrolujte prípadné poškodenie alebo opotrebenie výrobku. Poškodený alebo opotrebovaný výrobok nepoužívajte.
- Cvičte rozumne. V prípade zdravotných komplikácií cvičenie ukončite a vec konzultujte so svojim lekárom.
- Pred začatím cvičenia sa zahrejte zahrievacími cvikmi.
- Taktiež pred začatím cvičebného programu vec konzultujte s lekárom. Je to obzvlášť potrebné, ak ste starší ako 35 rokov alebo máte zdravotné komplikácie.
- Držte mimo dosahu detí a zvierat. Iba dospelá osoba smie zariadenie montovať a používať.
- Po montáži dobre skontrolujte jej správnosť a funkčnosť všetkých dielov. Ak objavíte nejaký nedostatok, kontaktujte servis.
- Počas montáže buďte zvlášť opatrní. Využite asistenciu inej dospelaj osoby pre väčšiu bezpečnosť.
- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže zapríčiniť vážne zdravotné komplikácie alebo zranenia. Dbajte všetkých zásad bezpečnosti. Poučte prípadných ďalších používateľov o možných rizikách.
- Vezmite si vhodné športové oblečenie vrátane obuvi. Neberte si príliš voľný odev, ktorý sa ľahko zachytí. Vhodná je pevná atletická obuv.
- Všetky diely vrátane lán musia byť pravidelne kontrolované a okamžite nahradené v prípade potreby. Opravy zverte odbornému servisu. Lubrikáciu vykonávajte iba v súlade s manuálom.
- Dodržiavajte bezpečnosť vrátane hmotnostných litov. Zoznámte sa najskôr so všetkými výstrahami na štítkoch zariadenia.
- Ruky aj ostatné telesné časti držte ďalej od pohyblivých častí. Zvoľte iba dovolenú záťaž a príliš sa neprepínajte.
- Žiadna s nastaviteľných častí nesmie pretŕčať a brániť v pohybe používateľa.
- Nepoužívajte vonku alebo blízko vody.
- Zariadenie smie v daný čas používať len jedna osoba. Nepoužívajte neschválené doplnky.
- Kontrolujte laná pred každým použitím.
- Výrobok umiestnite iba na rovný, čistý a suchý povrch. Zachovajte dostatočný bezpečnostný odstup od iných objektov, min. 0,6 m.
- **Kategória H:** (podľa normy EN 957) vhodné pre domáce využitie.
- **Max. nosnosť:** 160 kg
- **VAROVANIE:** Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite ukončite cvičenie!
- **Maximálna výška cvičenca:** bez obmedzenia
- **Dodané závažie:** 73 kg (160 lb)
- **Rozmery po zostavení:** 180 cm x 160 cm x 212 cm (š x h x v) (bez voliteľného príslušenstva)
- **Rozmery potrebné pre cvičenie:** 191 cm x 206 cm x 212 cm (š x h x v)

REFERENČNÉ KRESBY

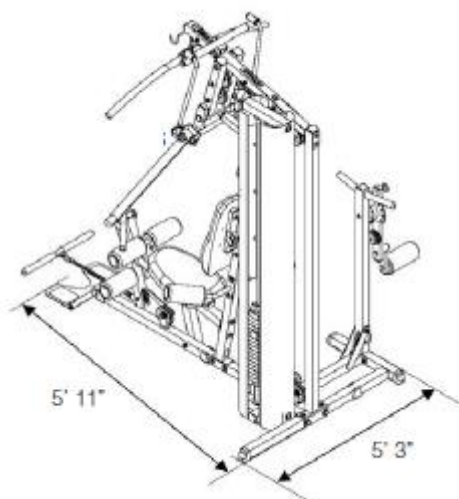


ROZMEROVÉ PARAMETRE

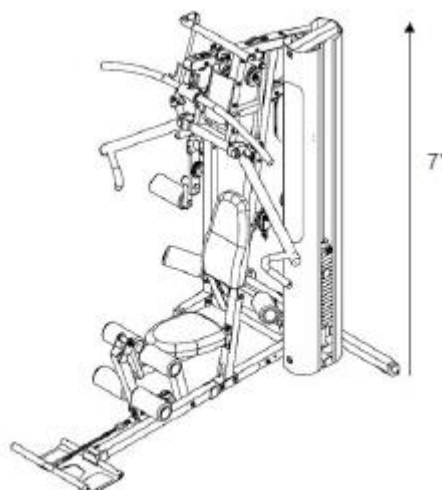
Uvedené kresby napomôžu optimálnemu umiestneniu zariadenia v miestnosti so zohľadnením všetkých potrebných rozmerov:

Rozmery produktu	Šírka 5'3" x dĺžka 5'11"
Požadovaná výška stropu	7'
Úžitkový priestor (celkovo pre použitie)	Šírka 6'9" x dĺžka 6'3"

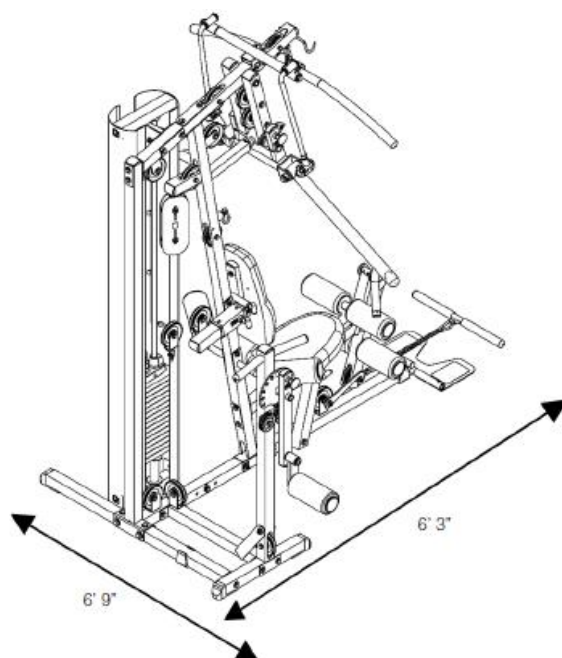
POZNÁMKA: Úžitkový priestor môže byť aj väčší s ohľadom na potreby používateľa.



Rozmery



Výška



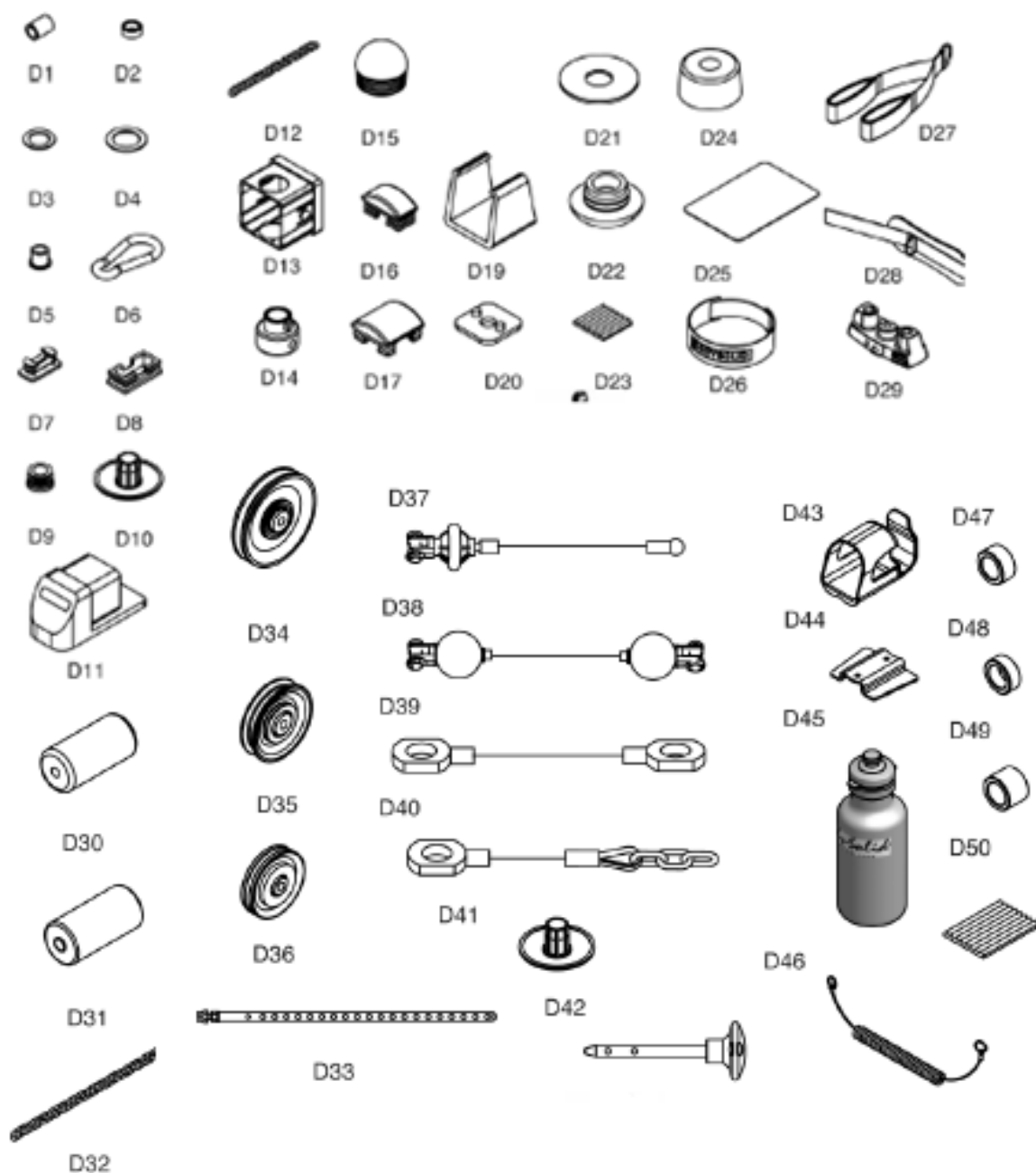
Predpokladaný úžitkový priestor

ZOZNAM DIELOV

Číslo	Popis	Počet
D1	Oceľové puzdro $\varnothing 5/8"$ x22,5L	4
D2	Oceľové puzdro $\varnothing 3/4"$ x8L	2
D3	Podložka $\varnothing 3/4"$	1
D4	Podložka $\varnothing 1"$	1
D5	Oceľové puzdro $\varnothing 10.5"$	12
D6	Pružinová západka $\varnothing 8"$	5

D7	Koncovka 20x40	1
D8	Koncovka 25x50	1
D9	Koncovka ø1"	3
D10	Guľatá koncovka ø1"x1.6T	5
D11	Nožná krytka 50x50x1.8t	3
D12	Oceľová reťaz 10	1
D13	Nylonové puzdro 60x50	2
D14	Hriadeľové okružie ø3.4"	2
D15	Guľatá koncovka ø50"	2
D16	Koncovka 25x50	8
D17	Koncovka 2"x2"x1.8T	9
D19	Gumová vložka 2"x2"	3
D20	Gumová krytka 2"x2"	3
D21	Nylonová podložka 3"	4
D22	Guľatá koncovka ø1"x2.5t	6
D23	Gumová podložka 38x38	1
D24	Gumová podložka ø55	2
D25	Gumová podložka 95x140L	4
D26	Pružný pás	1
D27	Ramenný pás	1
D28	Členkový popruh	1
D29	Vrchný diel	1
D30	Penový valec ø4"x23x8	6
D31	Penový valec ø4"x23x8	1
D32	Oceľová reťaz	1
D33	Tyč regulácie hmotnosti	1
D34	Kladka ø110	15
D35	Kladka ø90	3
D36	Kladka ø75	2
D37	Oceľové lano 3916 mm	1
D38	Oceľové lano 6120 mm	1
D39	Oceľové lano 757 mm	1
D40	Oceľové lano 1790 mm	1
D41	Guľatá koncovka ø1"x2.5T	2
D42	Kolík 10LB	1
D43	Držiak fľaše	1
D44	Nepohyblivá doska	1
D45	Fľaša	1

D46	Elastický pás	1
D47	Oceľové puzdro $\varnothing 5/8 \times \varnothing 10.5 \times 8L$	1
D48	Oceľové puzdro $\varnothing 15.9 \times 6.5 \times \varnothing 10.5$	1
D49	Oceľové puzdro $\varnothing 15.9 \times 12 \times \varnothing 10.5$	1
D50	Gumová podložka	1



NÁSTROJE

- Nevykonávajte montáž sami, ale požiadajte ďalšiu dospelú osobu o asistenciu.
- Počas montáže sa riadte manuálom a preverte úplnosť a nepoškodenosť všetkých dielov.
- Montáž vykonávajte na rovnom a čistom povrchu s dostatočným operačným priestorom.
- Kvôli vzhľadu vkladajte všetky skrutky v rovnakom smere, pokiaľ nie je špecifikované inak.
- Vždy preverte riadne dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc, vrátane pevnosti všetkých dielov.
- Niektoré diely môžu mať otvory navyše, ktoré nie sú potrebné. Využite iba tie správne podľa manuálu.
- Budete potrebovať náradie podľa tabuľky nižšie.

Imbusový kľúč 4 mm
Imbusový kľúč 5 mm
Imbusový kľúč 6 mm
Imbusový kľúč 8 mm
Vidlicový kľúč 9/16"
Vidlicový kľúč 11/16"
Vidlicový kľúč 13/16"
Vidlicový kľúč 9/16"
Kľúč 9/16"
Kľúč 11/16"
Kľúč 13/16"
Kľúč 3/4"

MONTÁŽ

KROK 1

POZNÁMKA: Skrutky utiahnite len prstami. Neuťahujte skrutky kľúčom až do konca 4 kroku.

- Pripevnite 3x záťažové podložky (20) do hlavnej základne (A).
- Upevnite nožné krytky (11) do zadnej časti rámu (B).
- Upevnite koncovky (17) k základni (A) ako je zobrazené na obrázku.
- Pripevnite 2x rámový zdvihák (19) k základni (A).
- Pripevnite 1x rámový zdvihák (19) k zadnej časti rámu (B).

(A) Hlavnú základňu pripevnite k zadnej časti rámu (B) a potom k zadnému vertikálnemu dielu rámu (C) pomocou:

2x Skrutka $\frac{1}{2}$ " x 3 $\frac{1}{2}$ " čiastočný závit (50)

4x Podložka $\frac{1}{2}$ " (69)

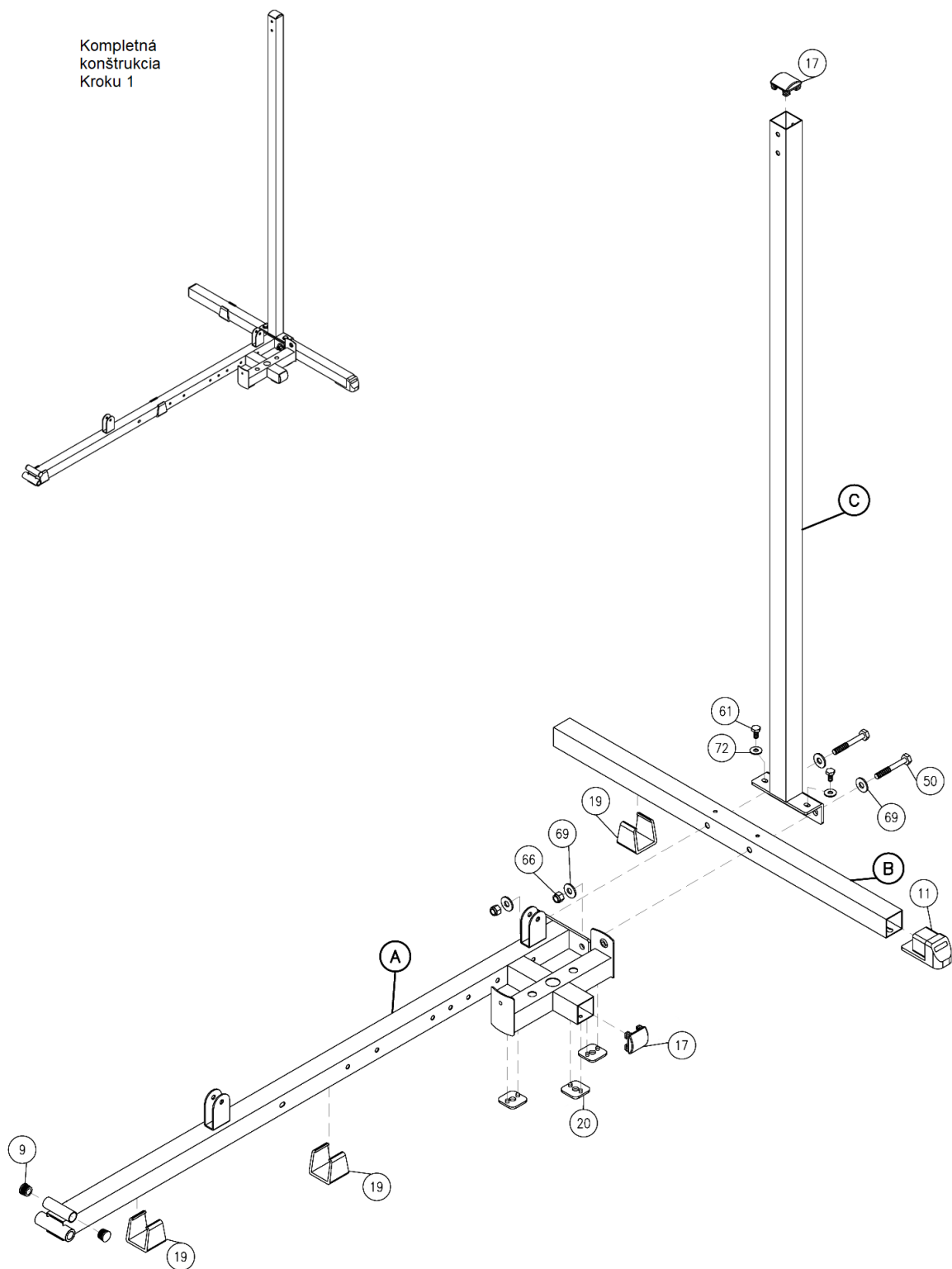
2x Nylonová poistná matica $\frac{1}{2}$ " (66)

2x Imbusová skrutka $\frac{5}{16}$ " x $\frac{3}{4}$ " celo-závitová (61)

2x Pružná podložka $\frac{5}{16}$ " (72)

- Vložte 1x koncovku (17) na vrch zadného vertikálneho dielu (C) ako je zobrazené na obrázku.
Vložte 2x koncovku (9) do otvorov v základni (A) ako je zobrazené na obrázku.

Kompletná
konštrukcia
Kroku 1



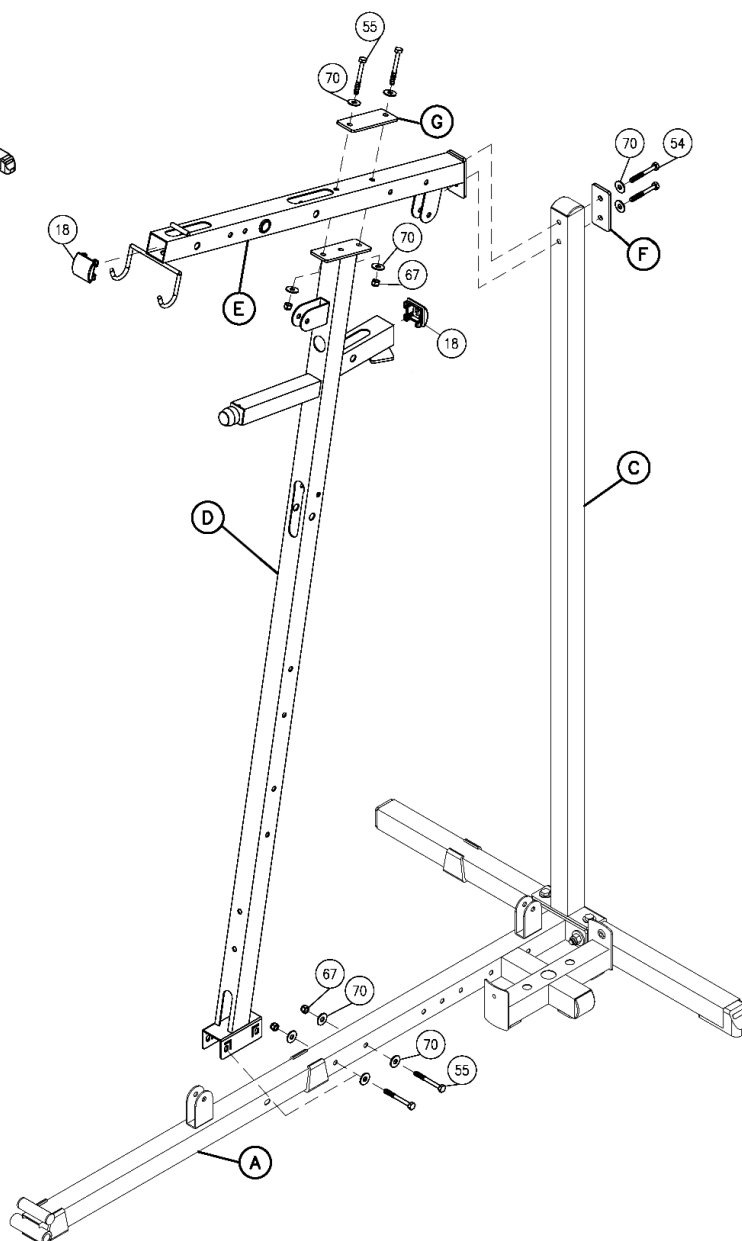
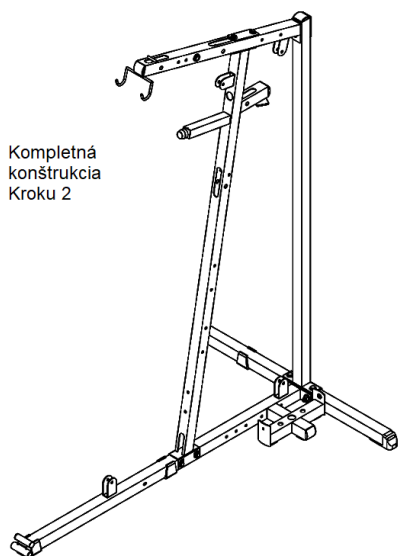
KROK 2

- Pripevnite uhlový rám (D) k základni (A) pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 3" čiastočný závit (55)
 - 4x Podložka 3/8" (70)
 - 2x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pripevnite vrchný rámový diel (E) a rovnú dosku 3 3/4 "L (F) k zadnému vertikálnemu rámu (C) pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 2 3/4" čiastočný závit (54)
 - 2x Podložka 3/8" (70)

Skrutky (54) patria do vnútorných závitov vrchného rámového dielu (E).

- Pripevnite vrchný rámový diel (E) a rovnú dosku 5 1/2 "L (G) na uhlový rám (D) pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 3" čiastočný závit (55)
 - 4x Podložka 3/8" (70)
 - 2x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Vložte koncovku (18) do vrchného rámového dielu (E).
- Vložte koncovku (18) do uhlového rámu (D) ako je zobrazené na obrázku.

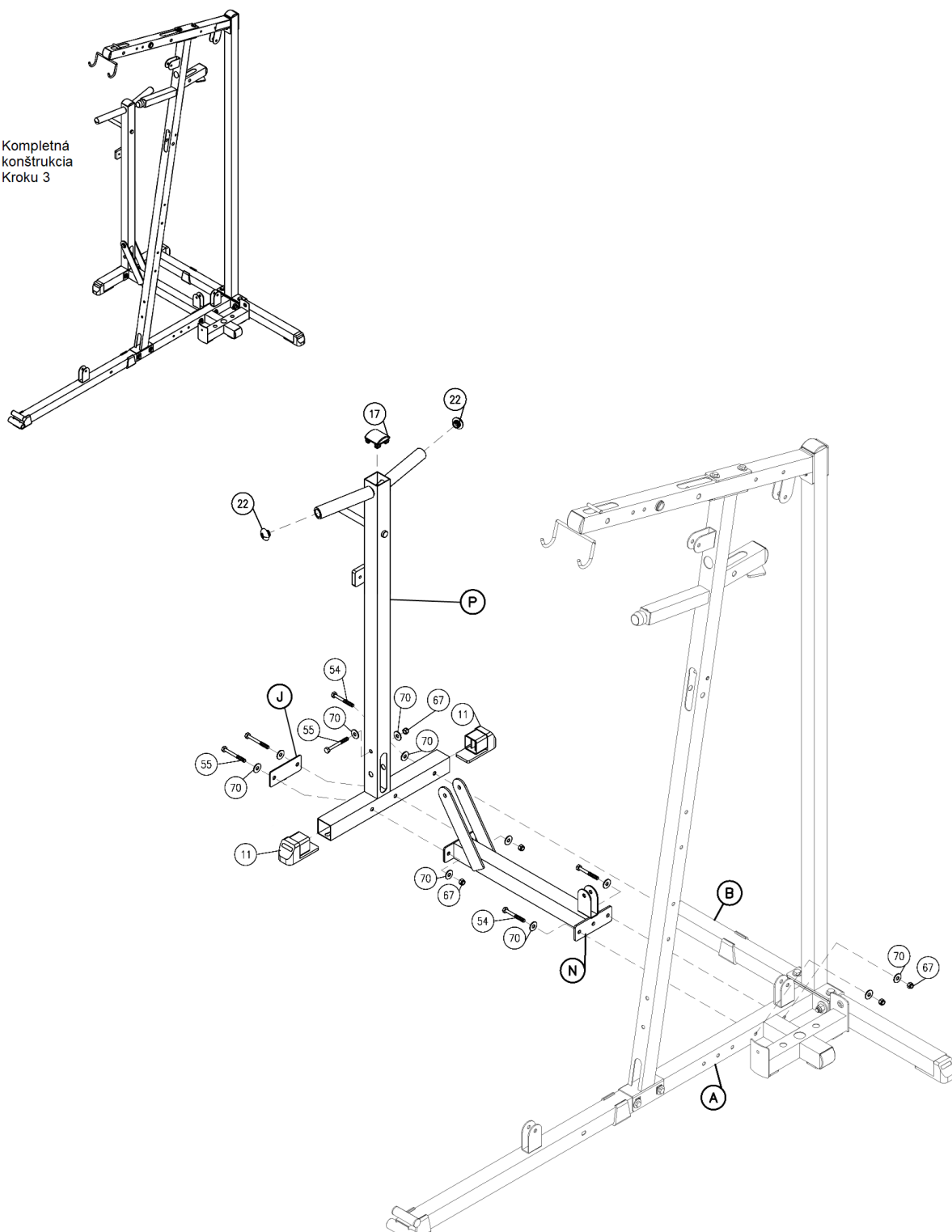
Kompletná
konštrukcia
Kroku 2



KROK 3

- Pripevnite multi-základňu (N) k základni (A) pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 2 3/4" čiastočný závit (54)
 - 4x Podložka 3/8" (70)
 - 2x Nylonová poistná matica 3/8" (67)Teraz utiahnite dve skrutky (54) pomocou kľúča.
- Pripevnite vertikálny multi-rám (P) a rovnú dosku 4 3/4" L (J) k multi-základne (N) pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 3" čiastočný závit (55)
 - 4x Podložka 3/8" (70)
 - 2x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pre viac stability pripevnite vertikálny multi-rám (P) k multi-základni (N) pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 3" čiastočný závit (55)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pripevnite vertikálny multi-rám (P) a zadnú časť rámu (B) pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 2 3/4" čiastočný závit (54)
 - 1x Podložka 3/8" (70)Skrutky (54) patria do vnútorných závitov (B).
- Vložte 2x nožnú krytku 2" x 2" (11) na koniec vertikálneho multi-rámu (P).
- Pripevnite koncovku (17) na vrch vertikálneho multi-rámu (P).
- Pripevnite koncovky (22) na konce držadiel vertikálneho multi-rámu (P) ako je zobrazené na obrázku.

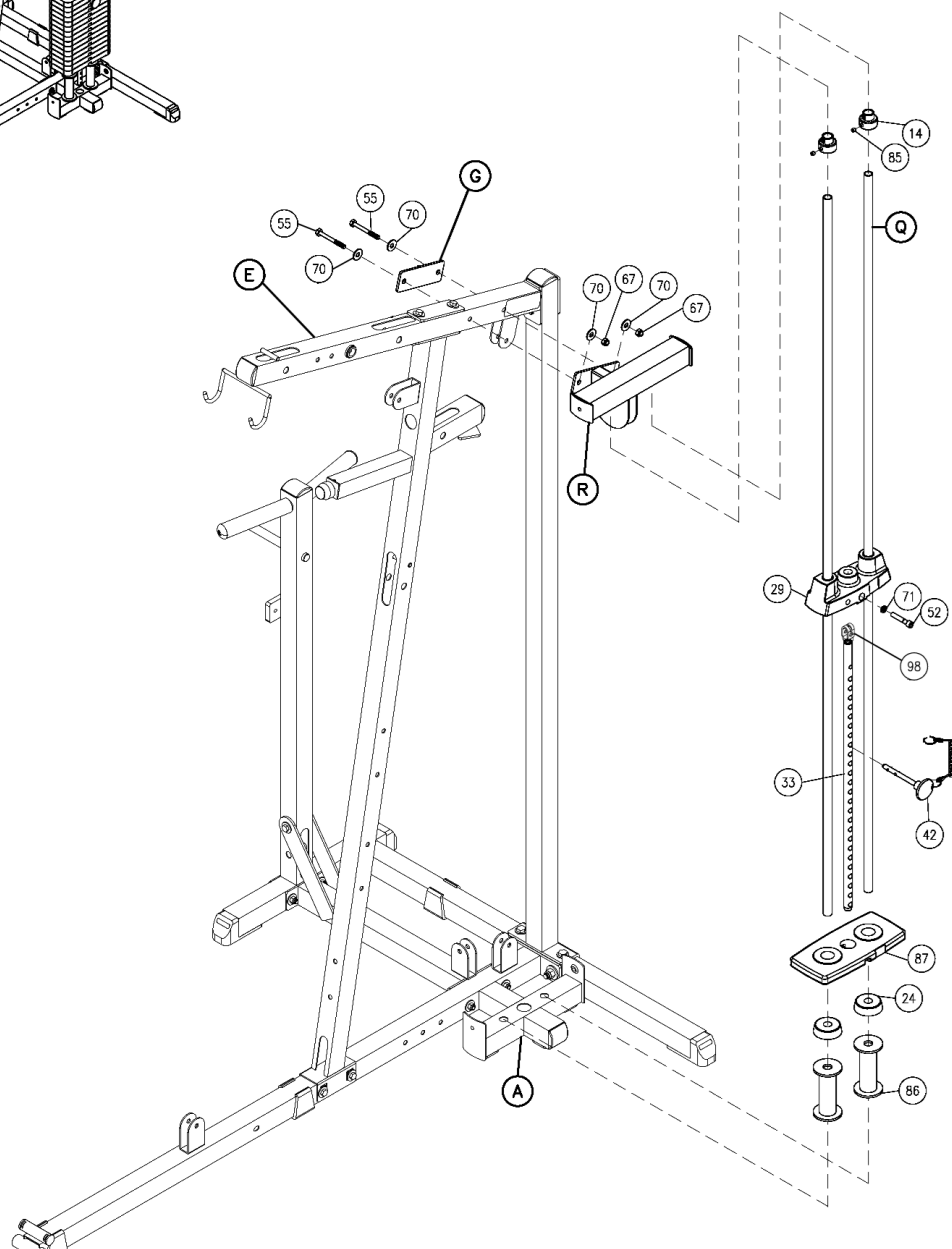
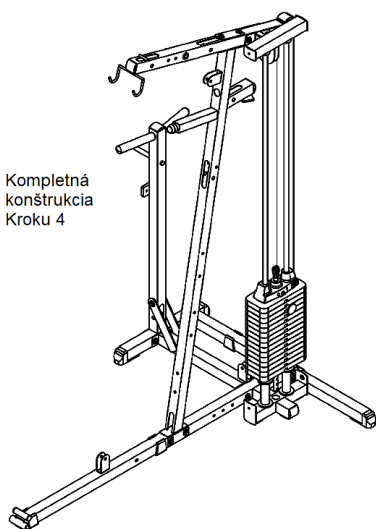
Kompletná
konštrukcia
Kroku 3



KROK 4

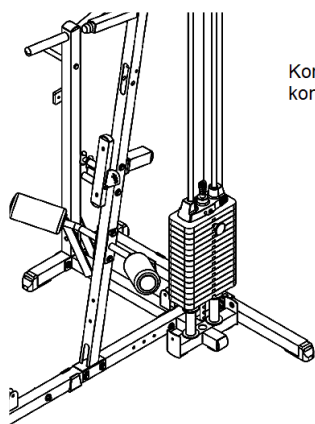
- Pripevnite 2x zdvihák závažia (86) a 2x gumovú vložku (24) do základne (A) ako je zobrazené na obrázku. Zasuňte 2x chrómové vodiace tyče (Q) cez gumenú vložku (24) a zdvihák závažia (86) do základne (A).
- Zasuňte segmenty závažia (87) do chrómovej vodiacej tyče (Q). Uistite sa, že otvor v segmentoch závažia (87) pre kolík závažia 4.25"L (42) je otočený smerom von.
- Pripojte vrchný plát (29) k regulačnej tyči (33) pomocou:
 - 1x Skrutky 3/8" x 2" čiastočný závit (52)
 - 1x Pružná podložka 3/8" (71)Zasuňte (29) a (33) do (Q).
- Zasuňte 2x objímku hriadeľa (14) do dvoch chrómových tyčí (Q) ako je zobrazené na obrázku.
- Vložte chrómové tyče (Q) do vrchného záťažového rámu (R) a pripevnite vrchný záťažový rám (R) a rovnú dosku 5 1/2"L (G) k vrchnému rámovému dielu (E) pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 3" čiastočný závit (55)
 - 4x Podložka 3/8" (70)
 - 2x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Zasuňte objímky hriadeľa (14) nahor do vrchného záťažového rámu (R) a otočte objímky hriadeľa (14) tak, aby sa zamkli do vrchného záťažového rámu (R). Teraz utiahnite imbusovú skrutku 5/16 "x 5/16" celo-závitovú (85) v objímke hriadeľa (14).
- Teraz môžete utiahnuť všetky skrutky a matice v hlavnom ráme.

Kompletná
konštrukcia
Kroku 4

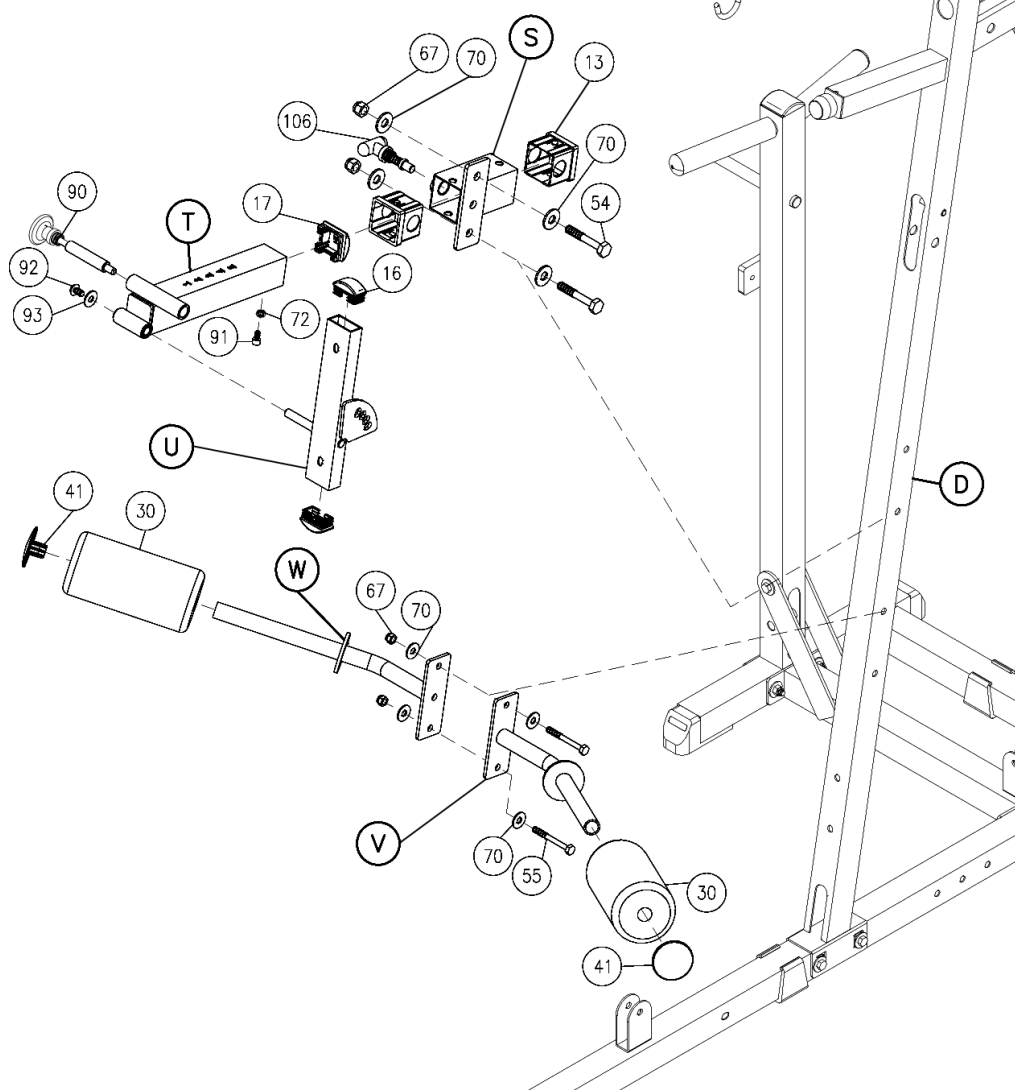


KROK 5

- Zasuňte 2x nylonové puzdra 2" x 2" (13) do držiaka zadnej opory (S).
- Pripevnite držiaky zadnej opory (S) k uhlovému rámu (D) pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 2 3/4" čiastočný závit (54)
 - 4x Podložka 3/8" (70)
 - 2x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pripevnite koncovku (17) na koniec nastavovacieho dielu zadnej opory (T).
- Zasuňte nastavovací diel zadnej opory (T) do držiaka zadnej opory (S). Použijeme Kolík T 3" (106) a 1x Skrutku 5/16" x 3/4" celo-závitovú (91) na upevnenie.
- Vložte 2x koncovky (16) na vrch a spodok rámu zadnej opory (U).
- Pripevnite rám zadnej opory (U) k nastavovaciemu dielu zadnej opory (T) pomocou kolíka 6 3/4" L (90) a 1x skrutky (92) a podložky 3/8" (70).
- Pripevnite držiak nohy (ľavý) (V) a držiak nohy (pravý) (W) k uhlovému rámu (D) pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 3" čiastočný závit (55)
 - 4x Podložka 3/8" (70)
 - 2x Nylonová poistná matica 3/8" (67)Nohy (V, W) sú označené (L/R, ľavá/pravá). Mali by byť namierené dopredu hore.
- Zasuňte penový valec 4" x 8" (30) do pravej a ľavej nohy (V, W) a upevnite ich pomocou krytiel (41).
- Utiahnite všetky skrutky a matice.

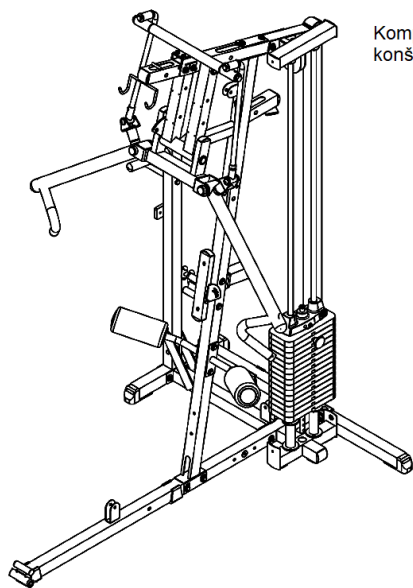


Kompletná
konštrukcia Kroku 5

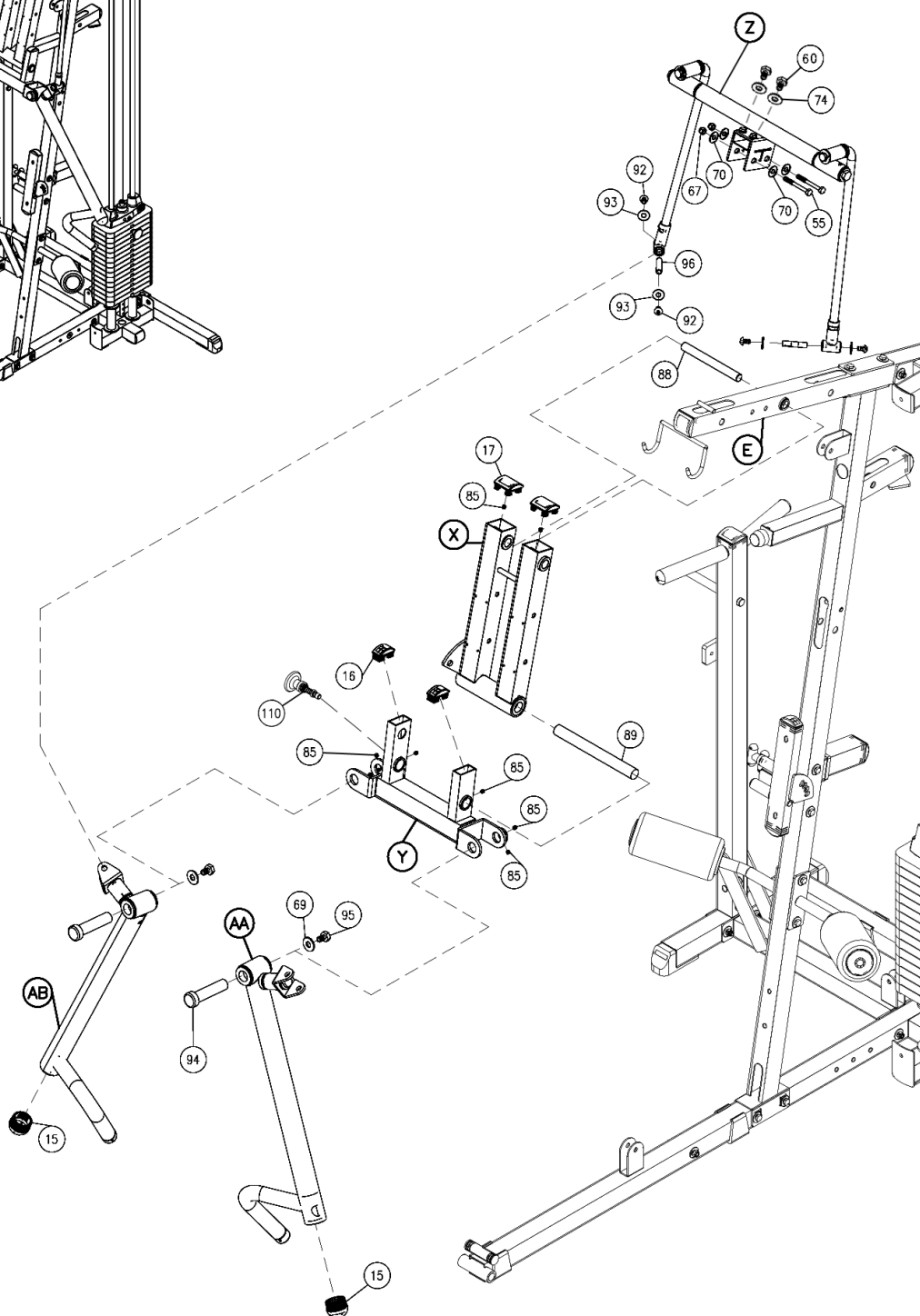


KROK 6

- Pripevnite tlakovú oporu ramien (X) ku vrchnému rámovému dielu (E) pomocou hriadeľa (88) a utiahnite pomocou skrutky (85). Upevnite dve koncovky (17) na vrch opôr ramien (X) ako je ukázané na obrázku.
- Pripevnite otočný diel ramien (Y) k opore ramien (X) pomocou hriadeľa (89) a utiahnite pomocou skrutky (85).
- Pripevnite uhlovú tyč (Z) k vrchnému rámovému dielu (E) pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 3" čiastočný závit (55)
 - 4x Podložka 3/8" (70)
 - 2x Nylonová poistná matice 3/8" (67)
 - 2x Skrutka 5/16" x 1/2" celý-závit (60)
 - 2x Podložka 5/16" (73)
- Pripevnite dosadové tlakové rameno (ľavé) (AA) k otočnému dielu ramien (Y) pomocou hriadeľa 1" x 4" (94):
 - 1x Skrutka 1/2" x 3/4" celý-závit (95)
 - 1x Podložka 1/2" (69)
 - Potom utiahnite imbusovú skrutku 5/16" x 5/16" celý-závit (85)
 - Pripevnite (15) na spodok (AA).
- Pripevnite dosadové tlakové rameno (pravé) (AA) k uhlovej tyči (Z) pomocou hriadeľa (96) a:
 - 1x Skrutka 1/2" x 3/4" celý-závit (95)
 - 1x Podložka 1/2" (69)
 - Uťahnite 2x Imbusovú skrutku 5/16" x 5/16" celý-závit (85).
 - Pripevnite (15) ku spodu (AB).
- Pripevnite dosadové tlakové rameno (pravé) (AB) k uhlovej tyči (Z) pomocou hriadeľa (96) a:
 - 2x Imbusová skrutka 3/8" x 5/8" celý-závit (92)
 - 2x Podložka 3/8" (70)

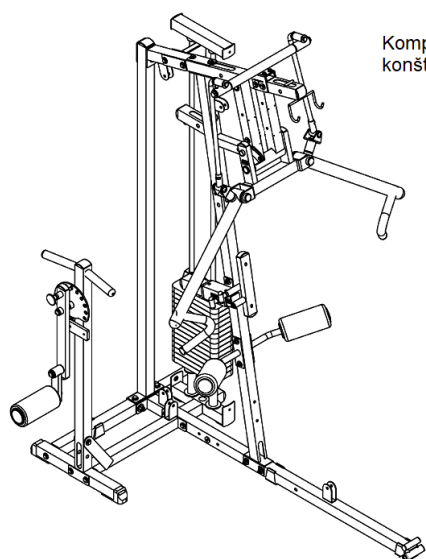


Kompletná
konštrukcia Kroku 6

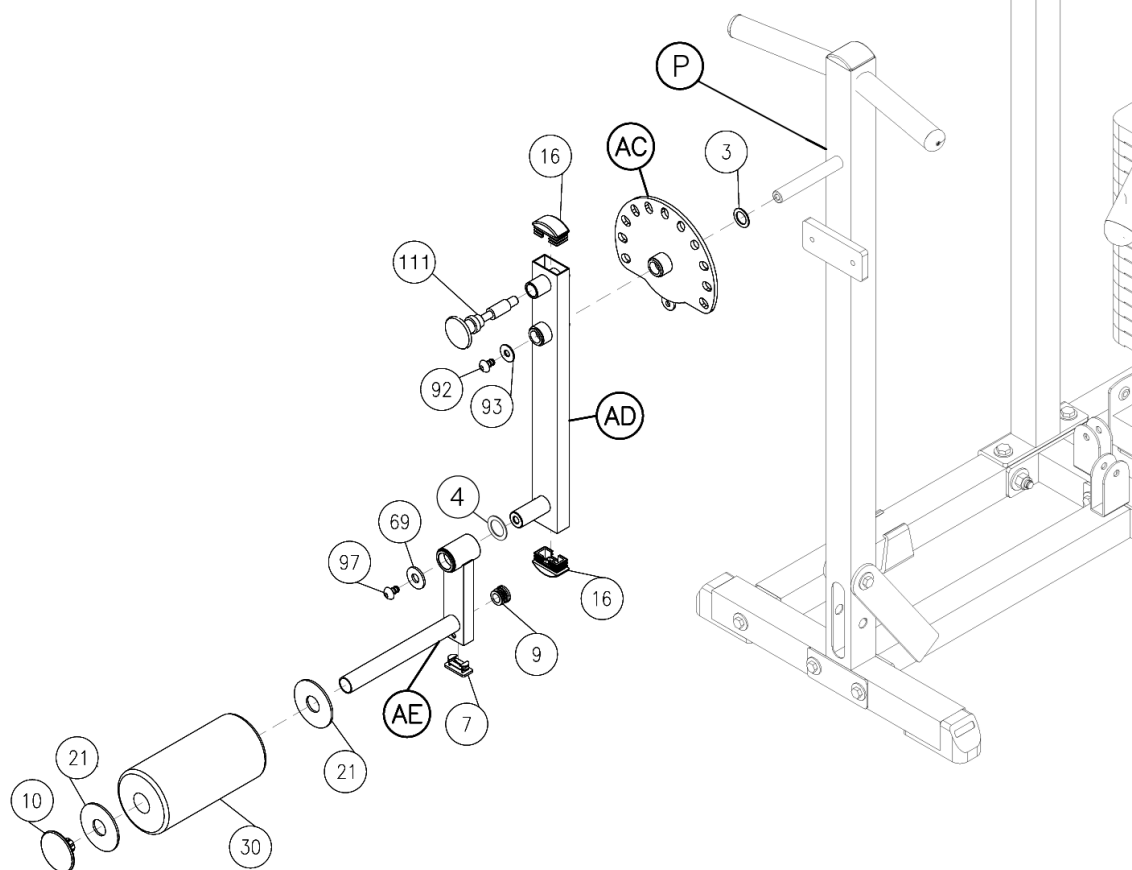


KROK 7

- Zasuňte podložku (3) do rámu (P)
- Zasuňte viacúčelové rameno (AD) do rámu (P) a pripevnite pomocou kolíka (111) a:
 - 1x Imbusová skrutka 3/8" x 5/8" celý-závit (92)
 - 1x Podložka 3/8" (70)Pripevnite 2x koncovky (16) na vrch ramena (AD) ako je zobrazené na obrázku.
- Zasuňte podložku (4) do ramena (AD). Zasuňte držiak (AE) do ramena (AD) pomocou:
 - 1x Imbusová skrutka 1/2" x 3/4" celý-závit (97)
 - 1x Podložka 1/2" (69)
- Pripevnite koncovku (9) do držiaka (AE). Upevnite koncovku (7) na spodok držiaka (AE).
- Zasuňte podložku (21) a penový valec (30) do držiaka (AE) ako je zobrazené na obrázku. Zasuňte podložku (21) do držiaka (AE) a pripevnite pomocou koncovky valca (10).

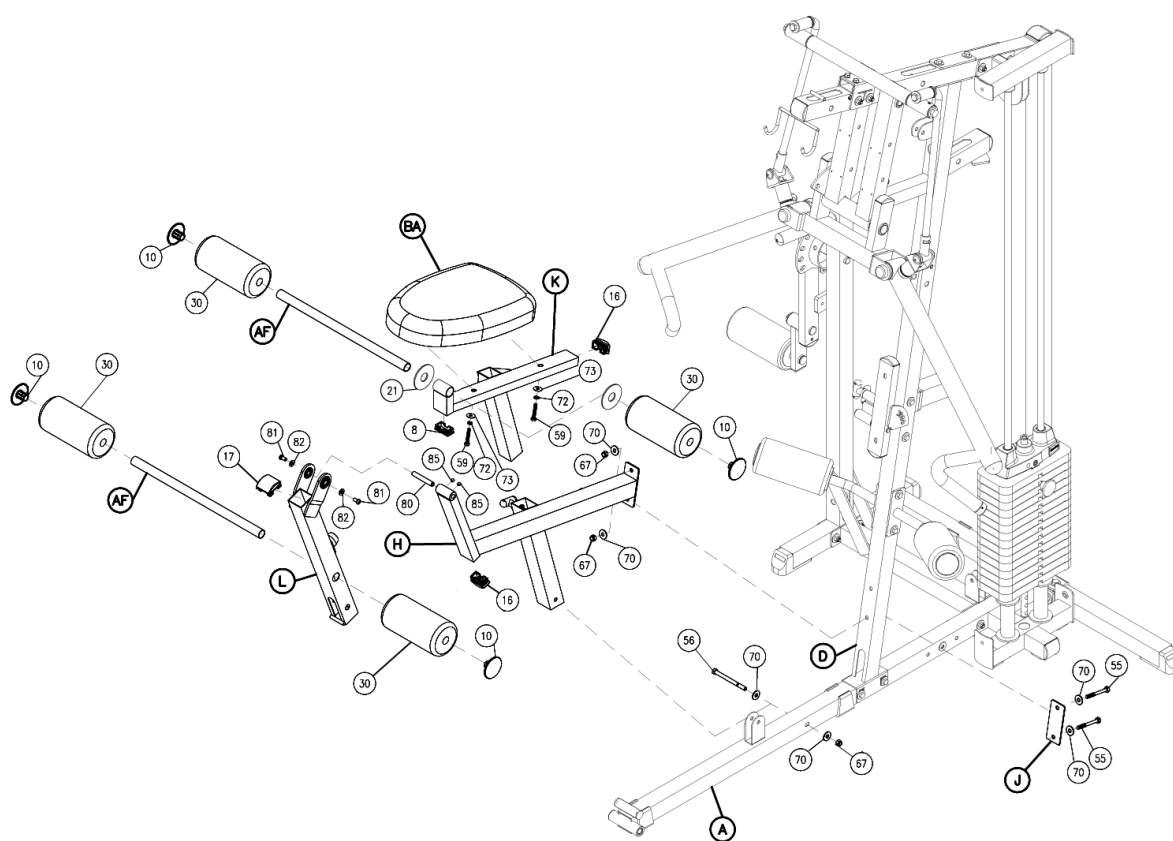
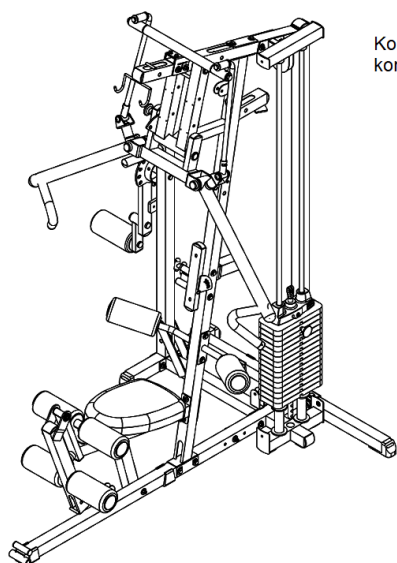


Kompletná
konštrukcia Kroku 7



KROK 8

- Pripevnite rám (H) a rovnú dosku (J) k uhlovému rámu (D) pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 3" čiastočný závit (55)
 - 4x Podložka 3/8" (70)
 - 2x Nylonová poistná matica 3/8" (67)Nožný rám (H) je vopred pripevnený k rámu sedačky (K).
- Pripevnite rám (H) k základni (A) pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 4 1/2" čiastočný závit (56)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pripevnite koncovku (16) k rámu (H). Pripevnite koncovku (8) k rámu sedačky (K). Pripevnite koncovku (16) k rámu sedačky (K) ako je zobrazené na obrázku.
- Pripevnite nožní rozťažný rám (L) k rámu (H) pomocou hriadeľa (80) a:
 - 2x Imbusová skrutka 5/16" x 5/8" celý-závitový (81)
 - 2x Podložka 5/16" (73)Utiahnite imbusovú skrutku 5/16" x 5/16" celý-závit (85).
Pripevnite koncovku (17) k rámu (L) ako je zobrazené na obrázku.
- Zasuňte tyč valca (AF) do rámu sedačky (K). Pripevnite nylonovú podložku (21) do tyče valca (AF). Nasuňte penový valec (30) na tyč valca (AF) a upevnite pomocou koncovky valca (10).
- Zasuňte tyč valca (AF) do nožného rozťažného rámu (L). Zasuňte 2x penový valec (30) na tyč valca (AF) a upevnite pomocou koncovky valce (10).
- Pripevnite sedadlovú podložku (BA) k rámu sedačky (K) pomocou:
 - 2x Skrutka 5/16" x 1 3/4" celý-závit (59)
 - 2x Pružná podložka 5/16" (72)
 - 2x Podložka 5/16" (73)Nepreťahujte skrutky (59). Utiahnite skrutky len tak, aby sa vyrovnali pružné podložky.



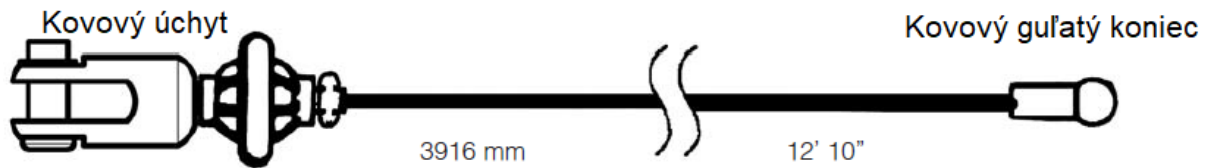
KROK 9

- Pripevnite opornú podložku (BB) k rámu zadnej opory (U) pomocou:
 - 2x Skrutka 5/16" x 1 3/4" celý-závit (59)
 - 2x Pružná podložka 5/16" (72)
 - 2x Podložka 5/16" (73)Nepreťahujte skrutky (59). Uťahnite skrutky len tak, aby sa vyrovnali pružné podložky.
- Pripevnite nožný úchyt (M) na prednú časť základne (A) pomocou hriadeľa (84) a:
 - 2x Imbusová skrutka 5/16" x 5/16" celý-závit (85)
- Vložte 2x kladku (34) do opory ramien (X) ako je zobrazené na obrázku pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 7 1/4" čiastočný závit (57)
 - 4x Vymedzovacie puzdro 3/4"x3/8" (1)
 - 4x Podložka 3/8" (70)
 - 2x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pripevnite kladky (34) k základni (A) pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 1 3/4" čiastočný závit (51)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pripevnite kladky (34) a rozťahný hák (104) k základni (A) ako je zobrazené na obrázku pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 2 3/4" čiastočný závit (54)
 - 3x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Vymedzovač 1/4" (103)
 - 1x Vymedzovacia vložka 1/2" (105)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pripevnite 2x kladku (36) k rámu (P) pomocou:
 - 2x Skrutka 3/8" x 2" celý-závit (64)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 2x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Skrutky utiahnite len prstami. Neutahujte skrutky kľúčom, kým nepripevníte všetky laná v kroku 15.



KROK 10

Lano hornej kladky (37)



Všetky kladky majú priemer 4 ¼" okrem kladky zmieňovanej v 2 zarážke Kroku 10. Neuťahujte skrutky kladiiek dokiaľ nie je hotový Krok 15.

- Pozrite Diagram 1. Naved'te lano (37) cez otvor kde bude pripevnená kladka (A1) a pokračujte smerom nahor. Ved'te lano (37) cez otvor pod uhlovou tyčou (Z) a potom dole cez druhý otvor kde bude nainštalovaná kladka (A2). Pretiahnite skrz celé lano.
- Pozrite Diagram 2. Vložte kladku (A1) do prvého otvoru vo vrchnom rámovom diely (E) pod káblom (37) pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 2 1/2" čiastočný závit (53)
 - 2x Kladkový vymedzovač 3/8" x 5/8"L (5)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)Pre kladku A1 použite kľúč 35.
- Pozrite Diagram 2. Vložte kladku (A2) do druhého otvoru vo vrchnom rámovom diely (E) pod káblom (37) pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 2 1/2" čiastočný závit (53)
 - 2x Kladkový vymedzovač 3/8" x 5/8"L (5)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pozrite Diagram 1. Naved'te lano (37) okolo prednainštalovanej kladky (A3). Ved'te lano (37) ďalej okolo kladky (A4) a nainštalujte kladku (A4) do uhlového rámu (D) ako je ukázané v Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 1 3/4" čiastočný závit (51)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pozrite Diagram 1. Naved'te lano (37) cez a okolo kladky (A5). Ved'te lano (37) okolo kladky (A6) a nainštalujte kladku (A6) do uhlového rámu (D) ako je zobrazené v Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 2 1/2" čiastočný závit (53)
 - 2x Kladkový vymedzovač 3/8" x 5/8"L (5)
 - 1x Skrutka 5/16" x 1/2" celý-závit (60)

POZNÁMKA: Skrutky kladiiek uťahujte iba prstami. Skrutky dotiahnite pomocou kľúča až po finálnom nastavení lán v Kroku 15.

DIAGRAM 1

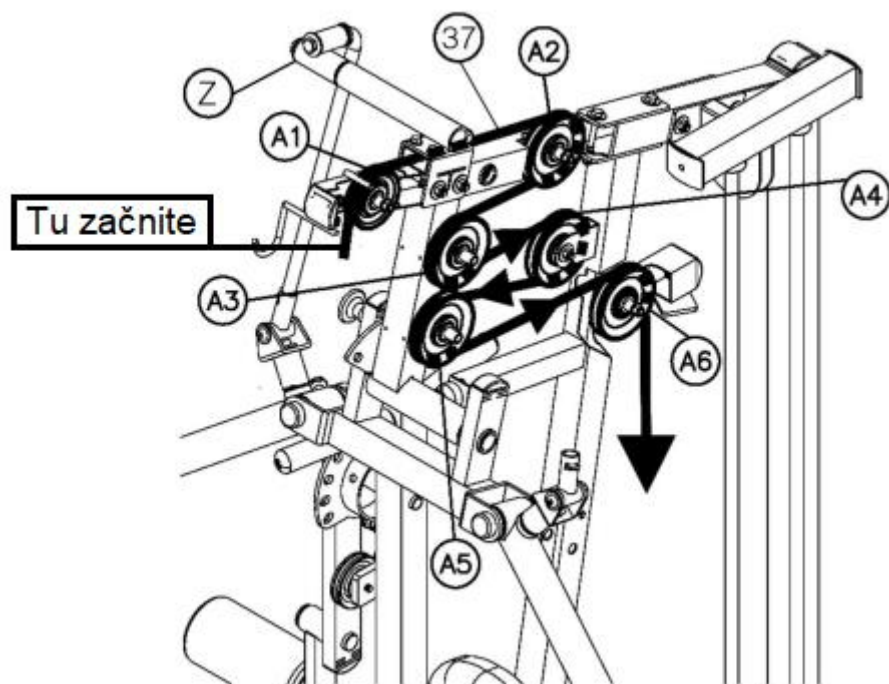
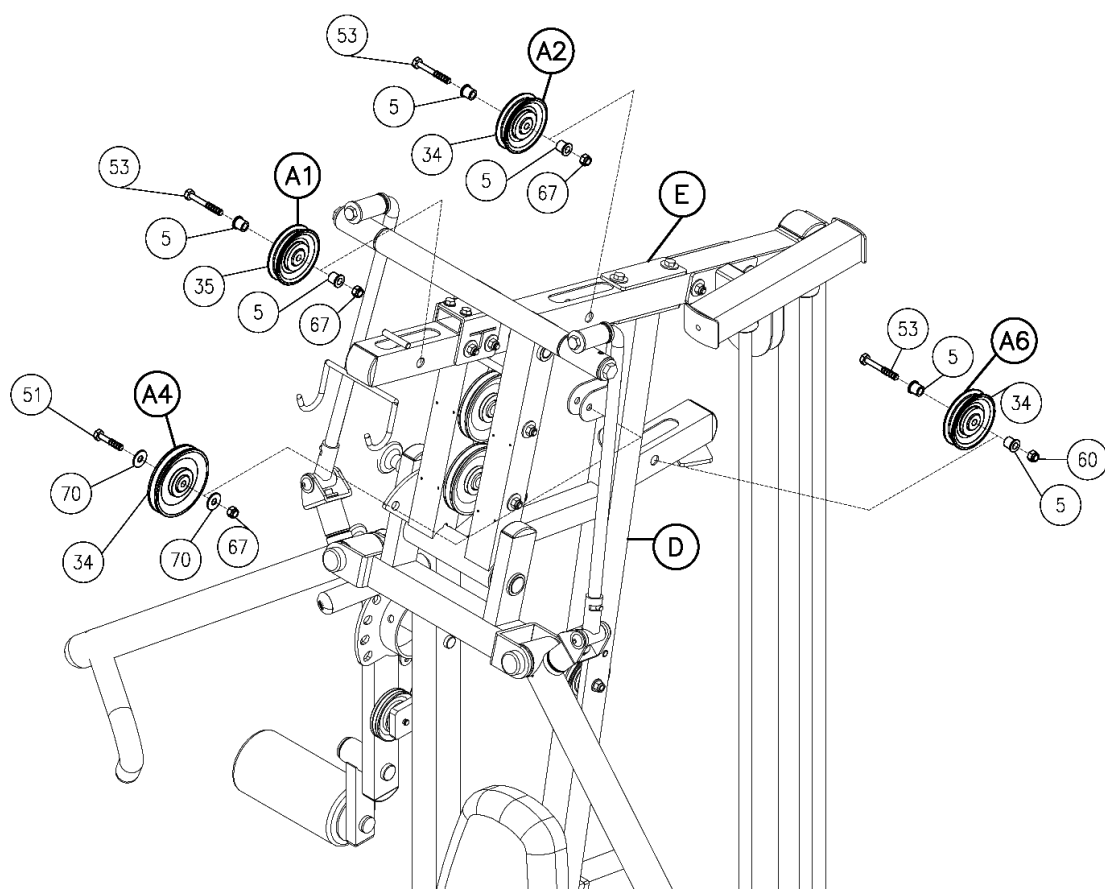
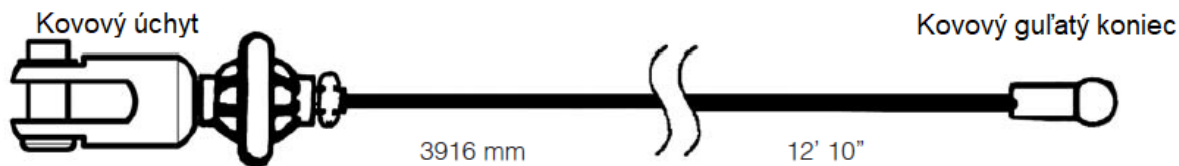


DIAGRAM 2



KROK 11

Lano hornej kladky (37)

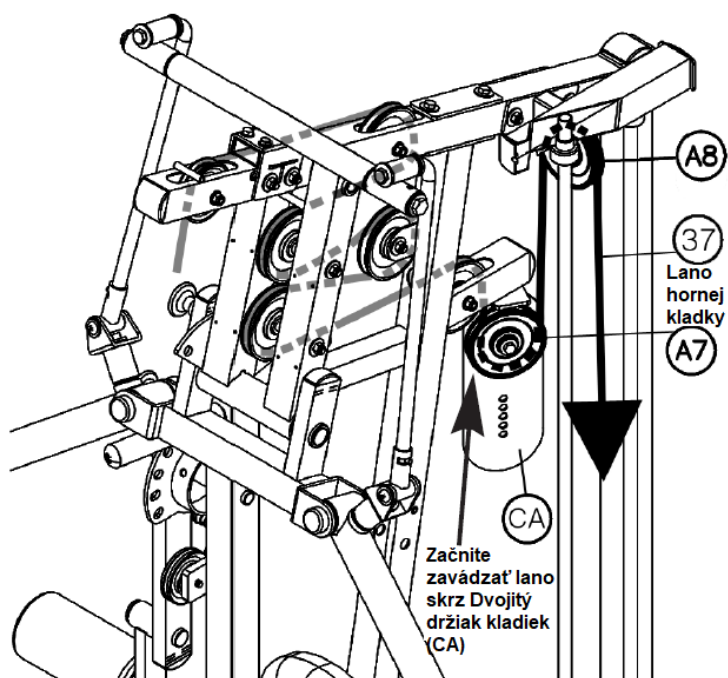


Všetky kladky majú priemer 4 ¼ ". Neutahujte skrutky kladiek dokiaľ nie je hotový Krok 15.

- Pozrite Diagram 1. Nasmerujte lano (37) skrz vrch dvojitého držiaka kladiek (CA) a nainštalujte kladku (A7) na vrch dvojitého držiaku kladiek (CA) ako je zobrazené v Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 1 3/4" čiastočný závit (51)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)Pripevnite (14) na vrch dvojitého držiaku kladiek (CA) ako je zobrazené na obrázku.
- Pozrite Diagram 1. Nasmerujte lano hore cez miesto pre umiestnenie kladky na vrchole rámu (R). Vložte kladku (8) pod lano (37) ako je zobrazené v Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 1 3/4" čiastočný závit (51)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)Nasmerujte lano (37) dole k závažíu.
- Pozrite Diagram 1. Najskôr odstráňte skrutku (65). Kovová guľôčka na konci lana (37) by mala visieť tesne nad závažíom. Zasuňte guľôčku lana (37) skrz závit regulačnej tyče (98). Pripevnite koncovku hriadeľa (99) a utiahnite pomocou skrutky (100). Natiahnite lano (37) tak, aby bola koncovka hriadeľa (99) pevne uchytená vo vnútri závitú regulačnej tyče (98). Priskrutkujte skrutku (65) k závitú regulačnej tyče (98) a zaistite pomocou nylonovej poistnej matice 3/8" (67).
- Uistite sa, že je závit regulačnej tyče (98) zaskrutkovaný v regulačnej tyči (33) aspoň 1,25 cm. Uistite sa, že pružná podložka ½ "(101) je utiahnutá a kľúčom utiahnite maticu ½" (102).

POZNÁMKA: Skrutky kladiek utahujte iba prstami. Skrutky dotiahnite pomocou kľúča až po finálnom nastavení lán v Kroku 15.

DIAGRAM 1, DIAGRAM 1A



VAROVANIE

Skrutka regulačnej tyče (98) musí byť zaskrutkovaná minimálne 3 cm do Regulačnej tyče (99) a utiahnutá pomocou matice (102) a podložky (101). Maticu (102) kontrolujte každý týždeň.

Diagram 1A

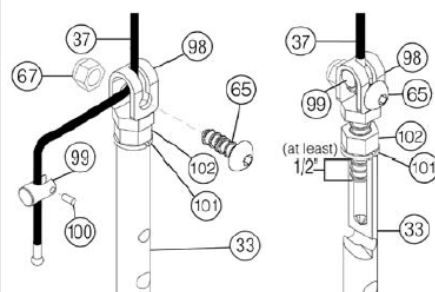
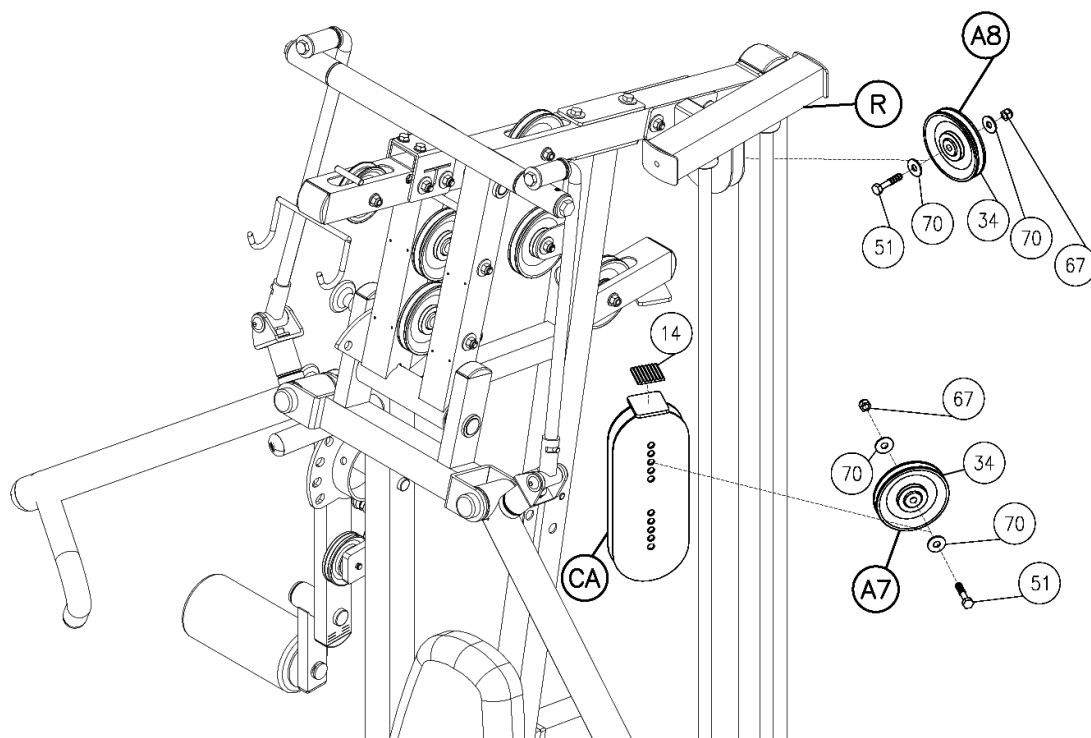
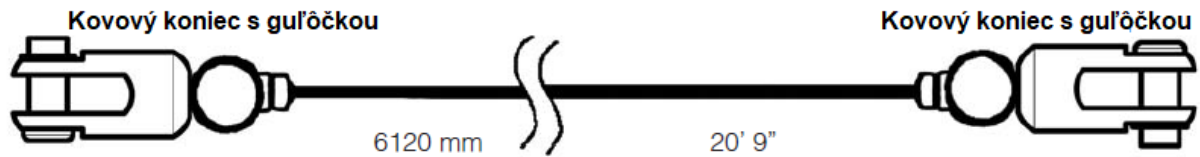


DIAGRAM 2



KROK 12

Lano spodnej kladky (38)



Všetky kladky majú priemer 4 ¼ " okrem kladky spomínanej v 2 zarážke Kroku 12. Neutahujte skrutky kladiiek dokiaľ nie je hotový Krok 15.

- Pozrite Diagram 1. Vložte jeden z koncov lana (38) do otvoru uhlového rámu (D) nad opornou podložkou (BB) a natiahnite lano po celej dĺžke.
- Nainštalujte kladku (B1) pod lanom (38) do uhlového rámu (D). Ako je zobrazené na Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 2 1/2" čiastočný závit (53)
 - 2x Kladkový vymedzovač 3/8" x 5/8"L (5)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pozrite Diagram 1. Pretiahnite lano (38) skrz držiak pre uchytenie kladiiek (CB). Zaistite lano inštaláciou kladky (B2) ako je zobrazené na Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 1 3/4" čiastočný závit (51)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pozrite Diagram 1. Lano (38) pretiahnite spodkom okolo dvojitého držiaka kladiiek (CA). Lano zaistíte inštaláciou kladky (B3) ako je zobrazené na Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 1 3/4" čiastočný závit (51)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pozrite Diagram 1. Pretiahnite lano (38) skrz ďalší držiak kladky (CB). Lano (38) zaistíte pomocou inštalácie kladky (B4) ako je zobrazené na Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 1 3/4" čiastočný závit (51)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)

POZNÁMKA: Skrutky kladiiek utahujte iba prstami. Skrutky dotiahnite pomocou kľúča až po finálnom nastavení lán v Kroku 15.

DIAGRAM 1

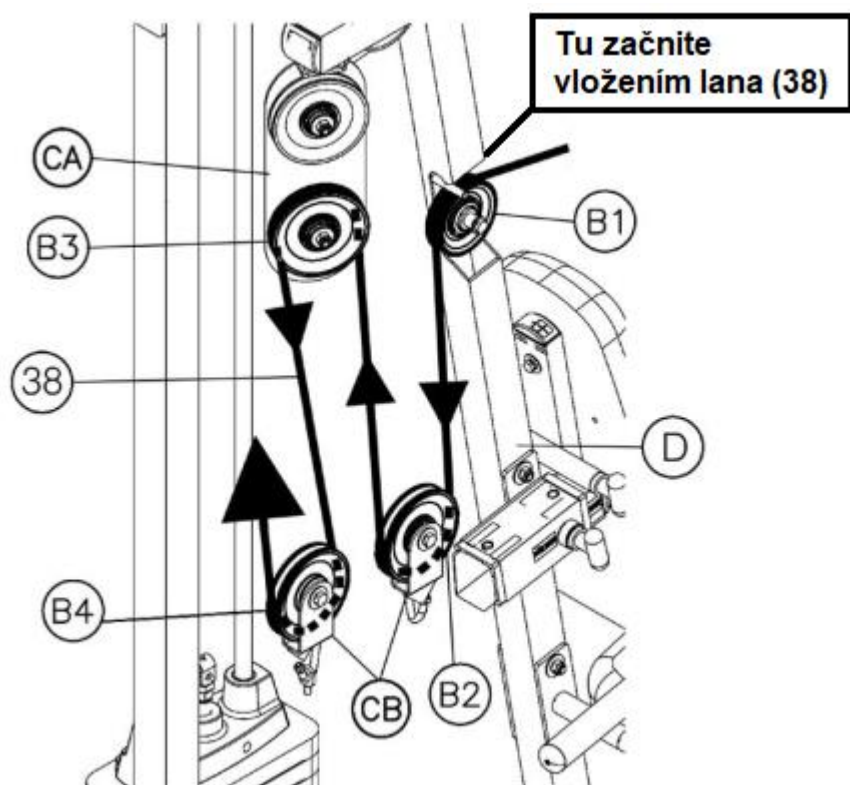
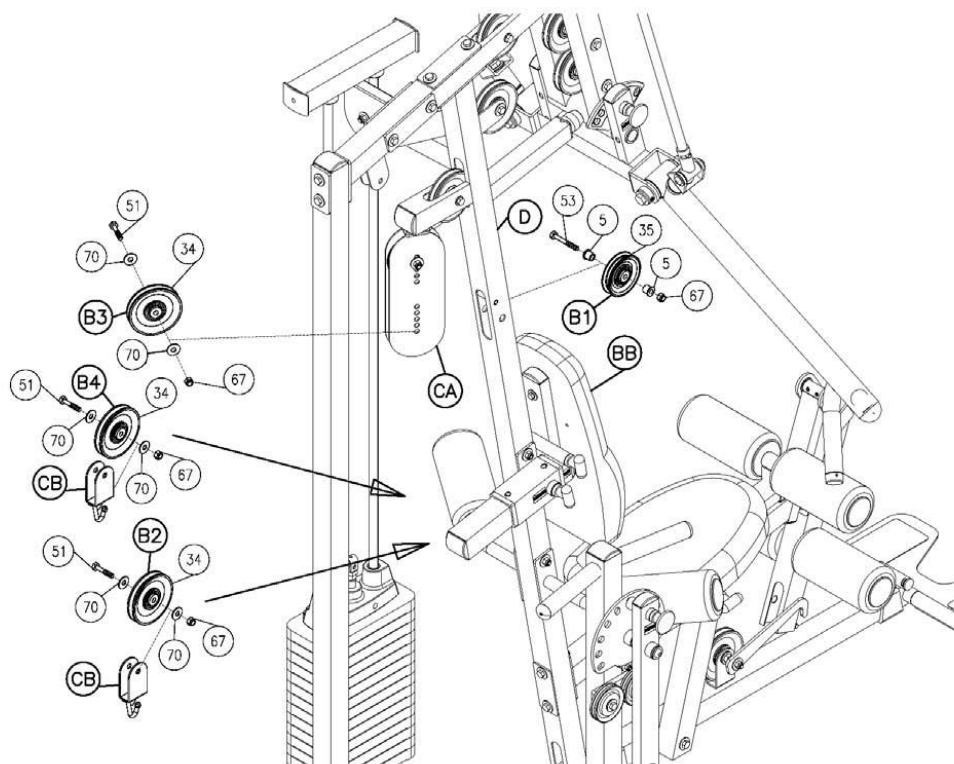
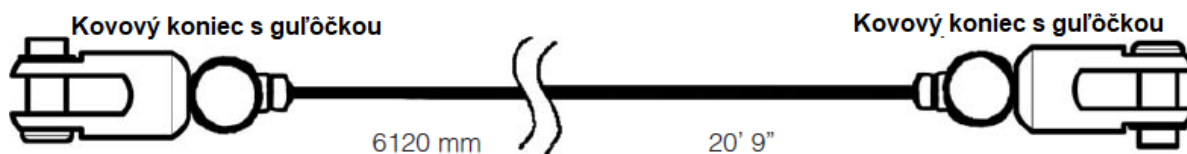


DIAGRAM 2



KROK 13

Lano spodnej kladky (38)

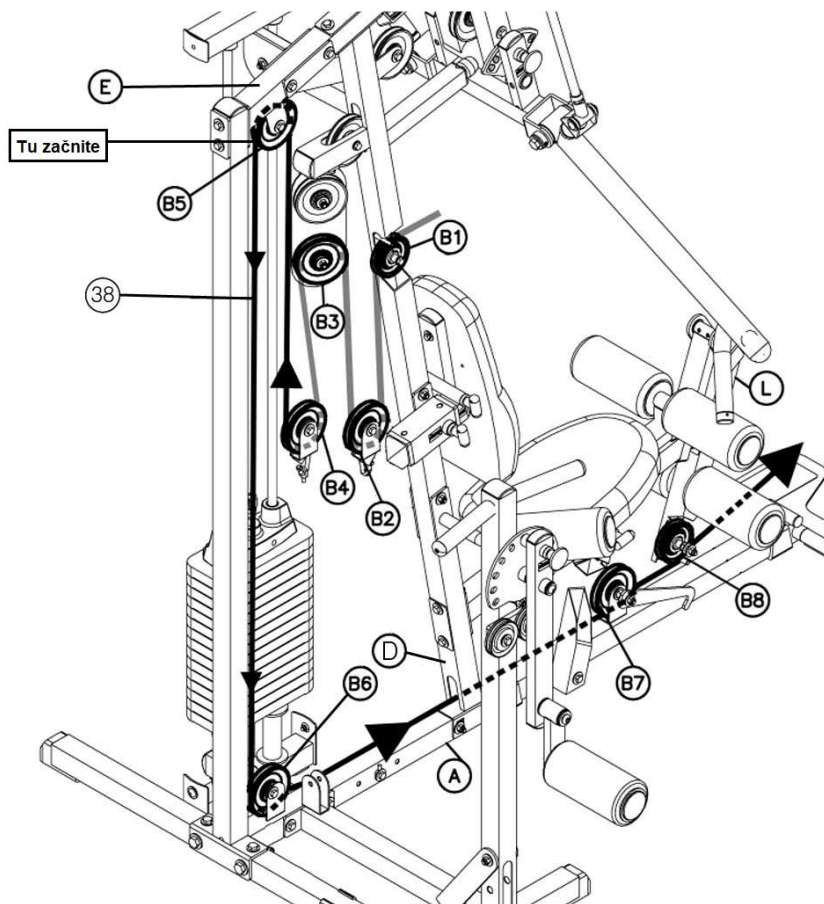


Krátke lano (39)



- Pozrite Diagram 1. Naved'te lano (38) na vrch rámu (E). Nainštalujte kladku (B5) pod lanom (38) ako je zobrazené v Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 1 3/4" čiastočný závit (51)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pozrite Diagram 1. Naved'te lano (38) dole pod pred nainštalovanú kladku (B6). Ved'te lano (38) ďalej cez otvor v (D). Ved'te lano ďalej pod pred inštalovanou kladkou (B7).
- Lano (38) ved'te pod ramenom nožného rozťahovateľného rámu (L) a lano zaistíte pomocou kladky (B8) ako je zobrazené v Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 5/16" x 1 1/2" celý-závit (58)
 - 2x Kladkový vymedzovač 3/8" x 5/8"L (5)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pozrite sa na Diagram krátkeho lana. Pripevnite krátke lano (39) k základni (A) pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 3" čiastočný závit (55)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Naved'te lano (39) nahor do predného držiaka kladky (CB). Držiak kladky (CB) slúži na umiestnenie kladky (B2). Umiestnite plochý koniec lana (39) do háčika na spodku držiaka kladky (CB), ako je ukázané na Diagrame krátkeho lana.
- POZNÁMKA: Skrutky kladiek uťahujte iba prstami. Skrutky dotiahnite pomocou kľúča až po finálnom nastavení lán v Kroku 15.

DIAGRAM 1



INŠTALÁCIA KRÁTKEHO LANA

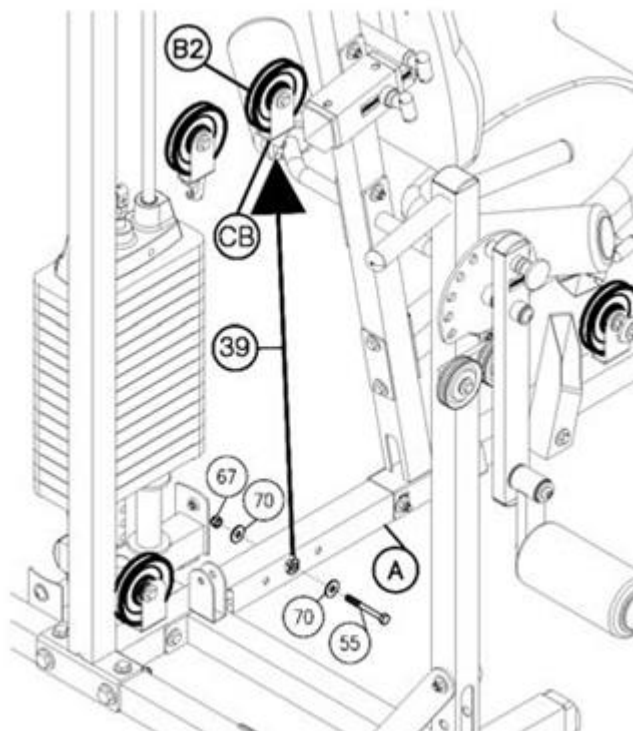
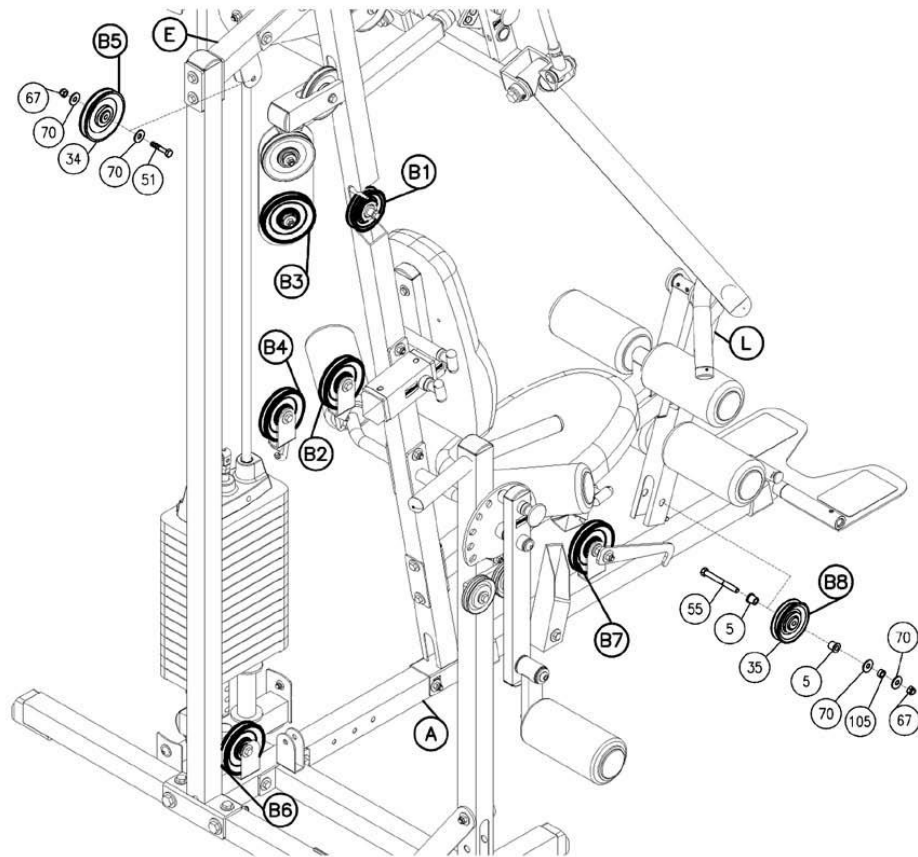
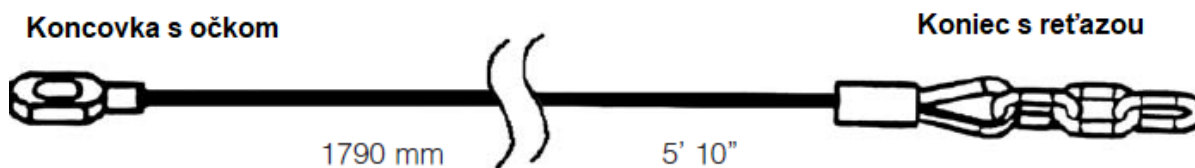


DIAGRAM 2



KROK 14

Multi-lano (40)



- Vid'. Diagram 1A. Pripevnite Multi-lano (40) k viacúčelovému regulátoru (AC) pomocou:
 - 1x Skrutka 5/16" x 1 1/2" celý-závit (58)
 - 1x Vyrovnávacie puzdro 1/2" x 7/8" (63)
 - 2x Vymedzovacie puzdro 3/4"x3/8" (2)
 - 1x Nylonová poistná matica 5/16" (68)
- Odstráňte jednu z pred-inštalovaných kladiek (36), (C1) alebo (C2). Naved'te lano (40) medzi dvoma kladkami a pripevnite zostávajúcu kladku.
- Pozrite Diagram 1. Naved'te lano (40) dole pozdĺž rámu (P) a cez otvor v ráme (P). Vložte kladku (C3) do otvoru v (P) a cez lano (40) ako je zobrazené v Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 2 1/2" čiastočný závit (53)
 - 2x Kladkový vymedzovač 3/8" x 5/8"L (5)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pozrite Diagram 1. Lano (40) naved'te okolo kladky (C4) a nainštalujte kladku (C4) do umiestnenia pre kladku v ráme (N) ako je zobrazené v Diagrame 2 pomocou:
 - 1x Skrutka 3/8" x 1 3/4" čiastočný závit (51)
 - 2x Podložka 3/8" (70)
 - 1x Nylonová poistná matica 3/8" (67)
- Pozrite Diagram 1. Ved'te lano (40) nad kladku (CB) a zaháknite pomocou háčika do spodnej kladky (CB).
- POZNÁMKA: Skrutky kladiek uťahujte iba prstami. Skrutky dotiahnite pomocou kľúča až po finálnom nastavení lán v Kroku 15.

DIAGRAM 1A

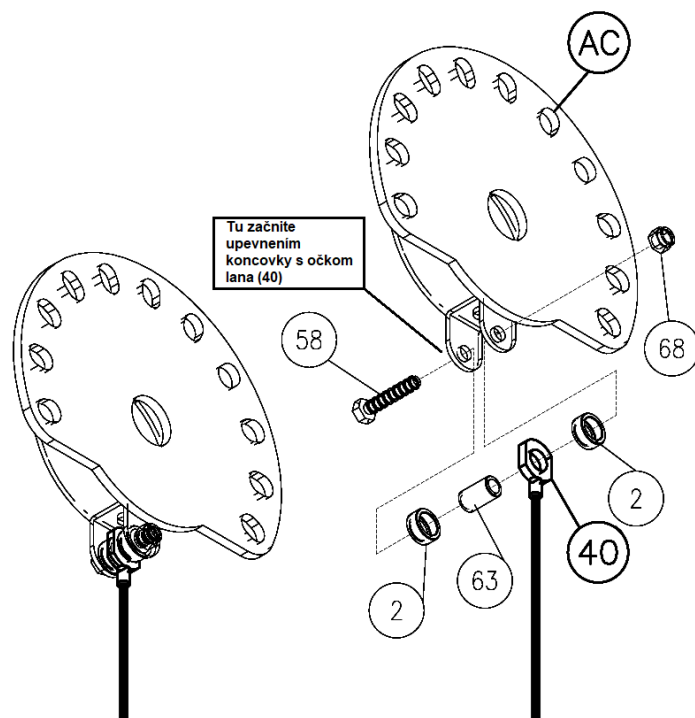


DIAGRAM 1

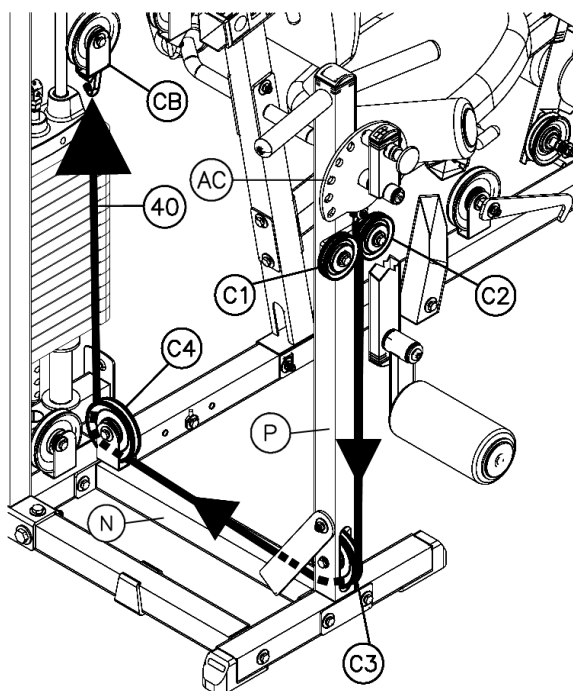
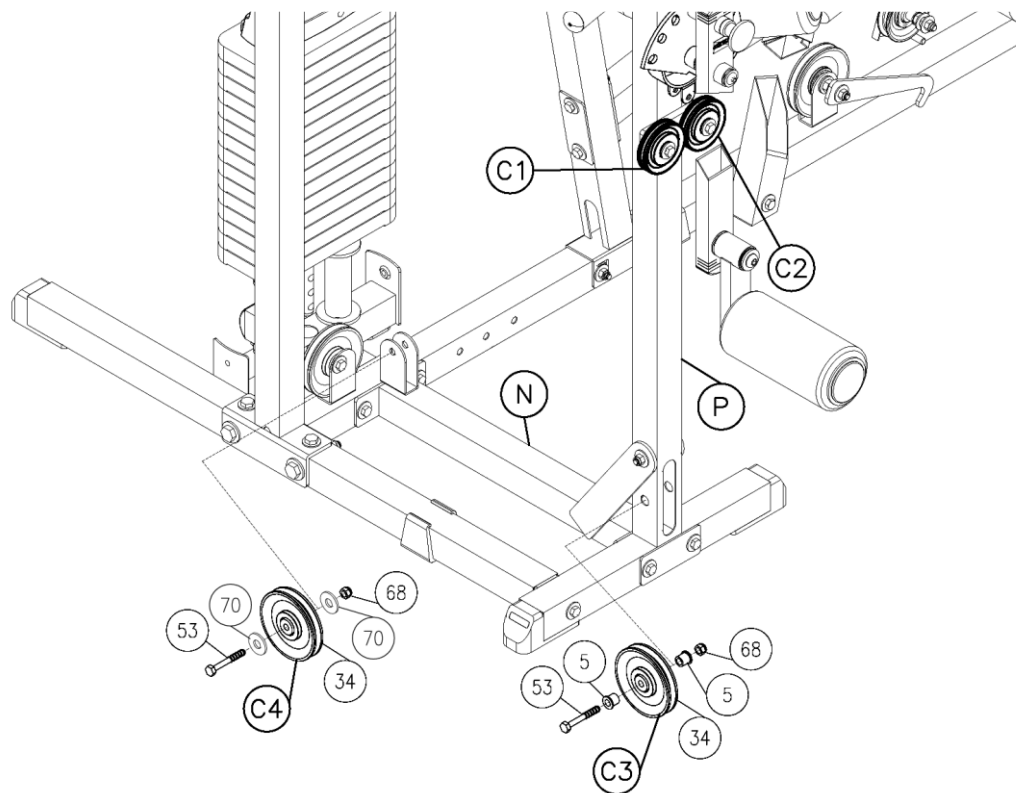


DIAGRAM 2



KROK 15

Teraz upravte všetky laná.

Po inštalácii lán musíte skontrolovať, či sú všetky laná napnuté. Jasné znaky toho že nie sú laná správne nainštalované:

Vrchný plát (29) neleží priamo na vrchnom kusu závažia.

Diery v Rámovom zdviháku 2 "x 2" (19) nie sú zarovnané s dierami na závaží.

Káble nekladú žiadny odpor/nie je cítiť hmotnosť závažia počas cvičenia.

Na stroji je päť častí pre upravenie lán:

Vymedzovač ¼" (103)

Gumová zarážka 2 ½"L (multi) (113)

Dvojitý držiak kladiiek (CA)

Ak je napätie lán príliš veľké a (29) neleží priamo na závaží:

1. Otočte a dotiahnete gumovú zarážku (113).
2. Posuňte kladku (A7) vyššie v otvore dvojitého držiaka kladiiek (CA).
3. Posuňte kladku (B3) nižšie v otvore dvojitého držiaka kladiiek (CA).

Ak je lano príliš uvoľnené:

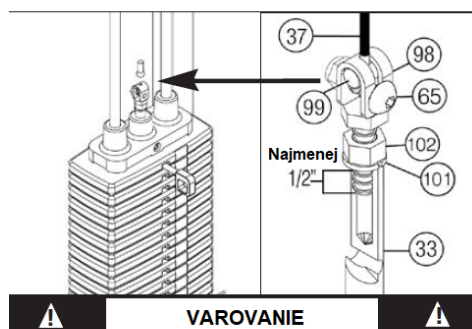
1. Povoľte Gumovú zarážku 2 ½"L (multi) (113).
2. Posuňte kladku (A7) nižšie v otvore dvojitého držiaka kladiiek (CA).
3. Posuňte kladku (B3) vyššie v otvore dvojitého držiaka kladiiek (CA).
4. Vymedzovač ¼" (103) zaskrutkujte viac do Rámového zdviháka 2" x 2" (19) na závaží.

Kontrolujte denne káble aby ste zaistili bezpečný a hladký chod.

Akonáhle sú káble správne nastavené utiahnite všetky skrutky. Uistite sa, že sú napnuté laná v dvojitom držiaku kladiiek (CA).

POZNÁMKA 1

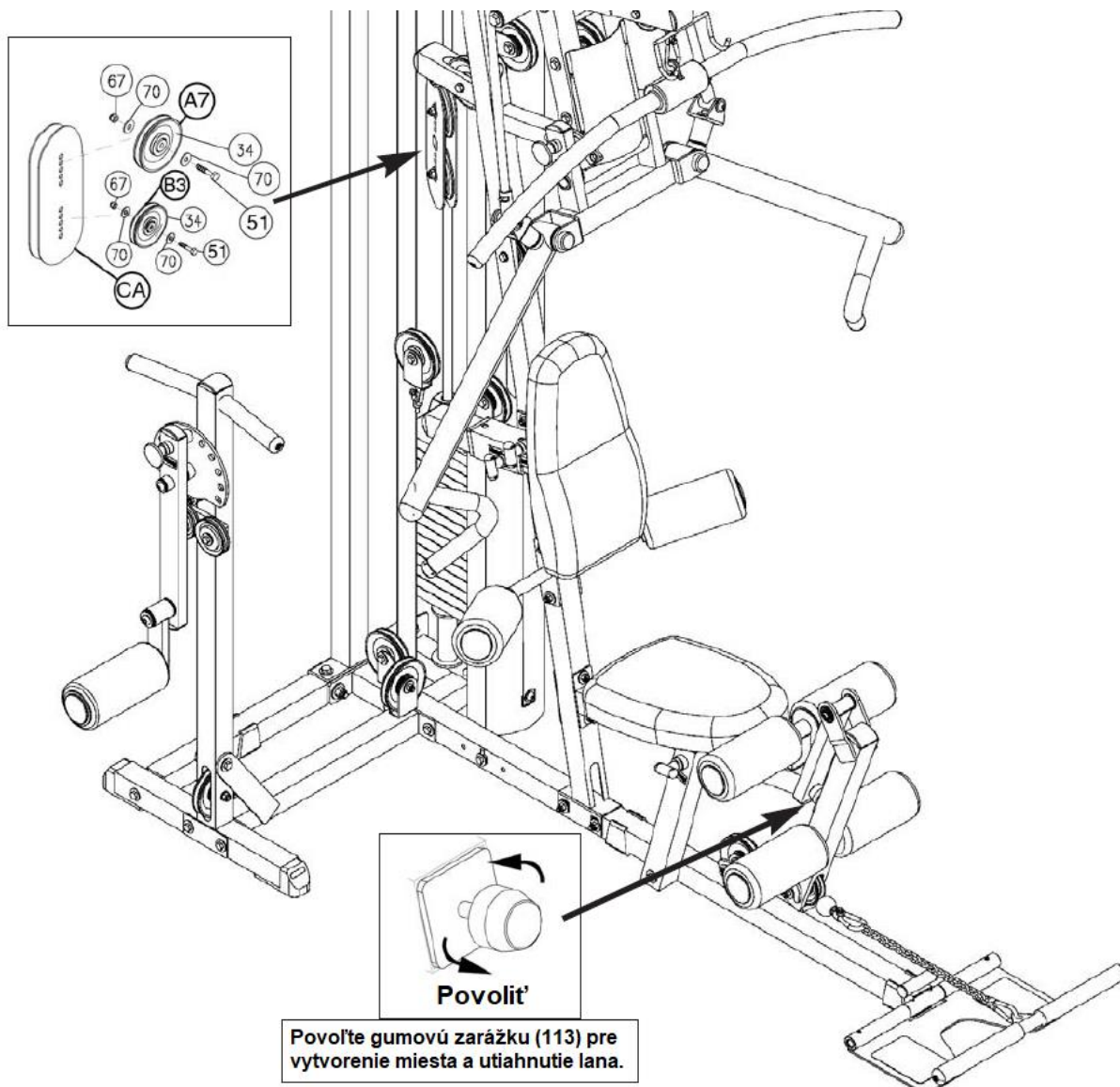
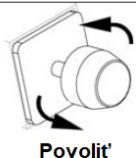
Kontrolujte maticu (102) každý týždeň, aby ste sa uistili, že je riadne utiahnutá na tyči (33).



Skrutka regulačnej tyče (98) musí byť zaskrutkovaná aspoň 3 cm do regulačnej tyče (99) a utiahnutá pomocou matice (102) a podložky (101).

STEP
15

Povoľte gumovú zarážku (113) pre vytvorenie miesta a utiahnutie lana.



KROK 16

- OBRÁZOK 1

Závažie (87) pridávajte podľa obrázka.

- OBRÁZOK 2

Kryt (DB) je už súčasťou krytu (DA).

Pripevnite kryt (DA) ako je zobrazené na obrázku 2.

Skrutky do základne (A) a do vrchného záťažového rámu (R) sú:

2x Imbusová skrutka 3/8" x 5/8" celý-závit (108)

2x Podložka 3/8" (70)

- Pripevnite kryt (DC) k hlavnej základni pomocou skrutiek:

2x Imbusová skrutka 3/8" x 5/8" celý-závit (108)

2x Podložka 3/8" (70)

- Pripevnite kryt (DD) na oporu ramien (X) pomocou:

4x Skrutka 1/8" x 3/8" celý-závit (109)

- Pripevnite držiak fľaše (44) na kryt (DA) pomocou:

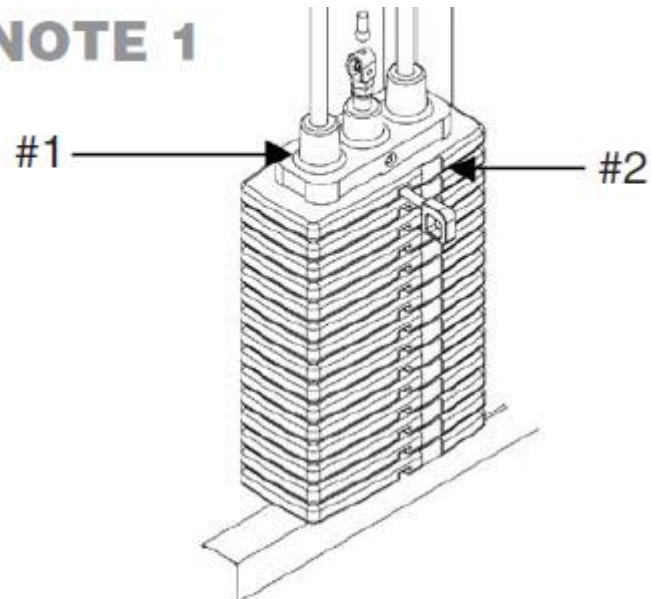
2x Podložka 1/8" (137)

2x Skrutka 1/8" x 3/8" celý-závit (109)

- Zasuňte držiak fľaše (43) do nosiča (44) ako je zobrazené nižšie.

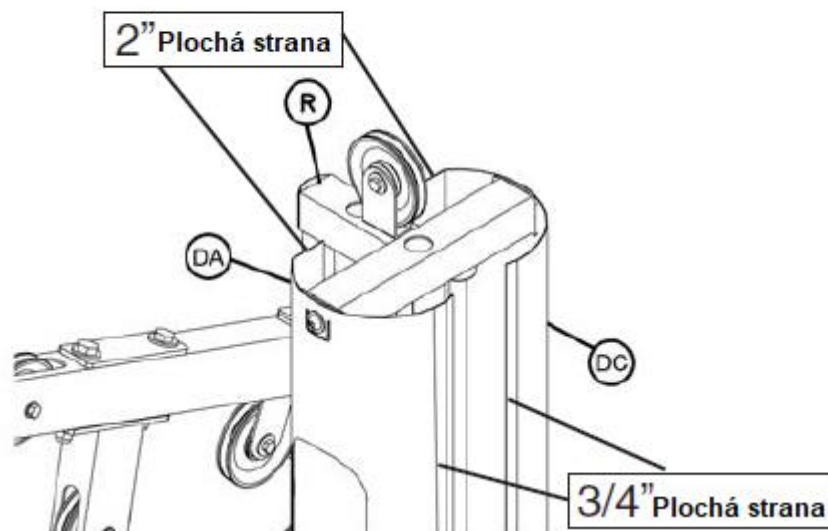
OBRÁZOK 1

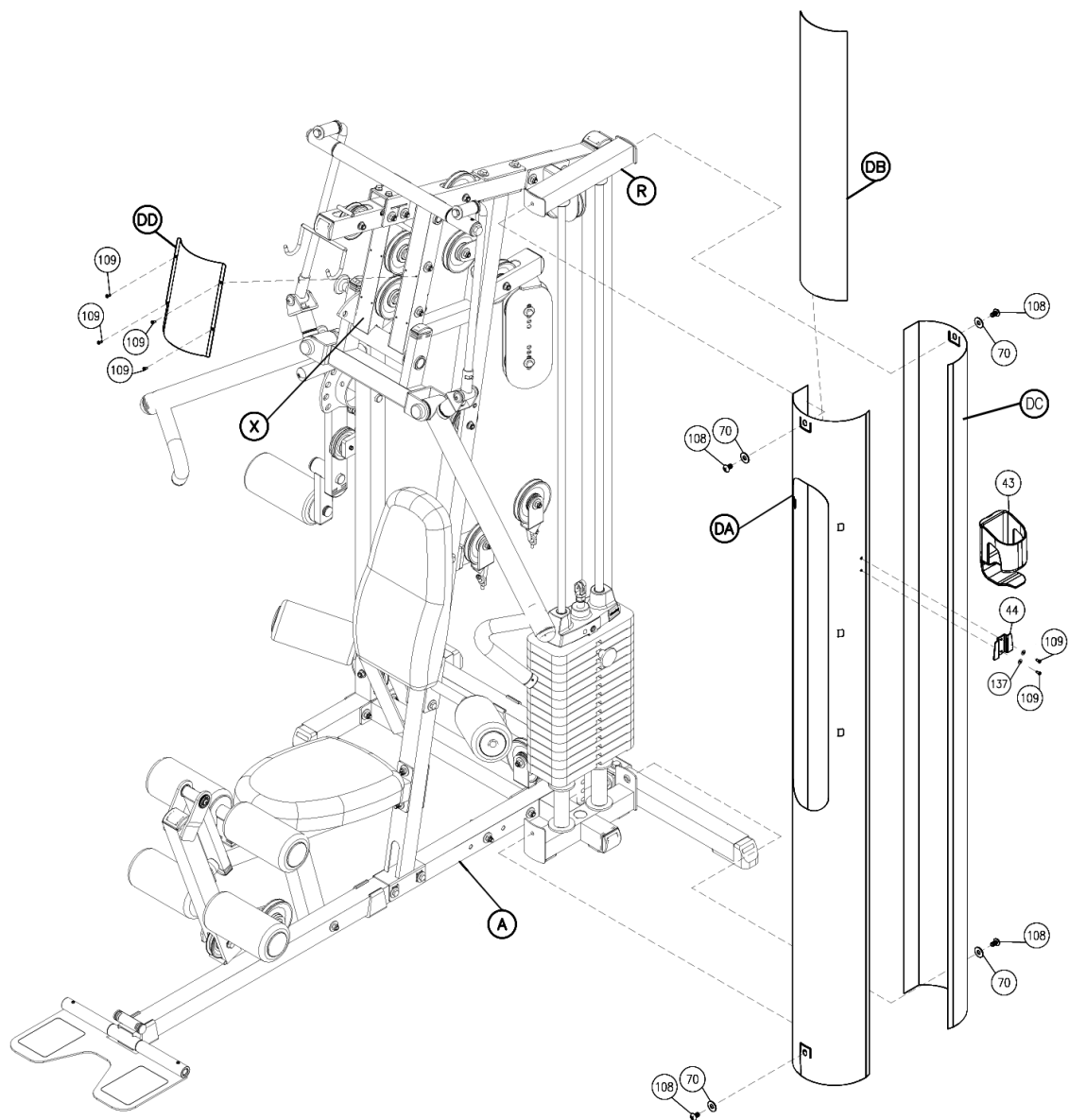
NOTE 1



Závažie (87) pridávajte podľa čísiel. Začnite vrchným plátom (29) označeným číslom 1. Ďalšie závažie by malo byť pridávané podľa číselného označenia.

OBRÁZOK 2

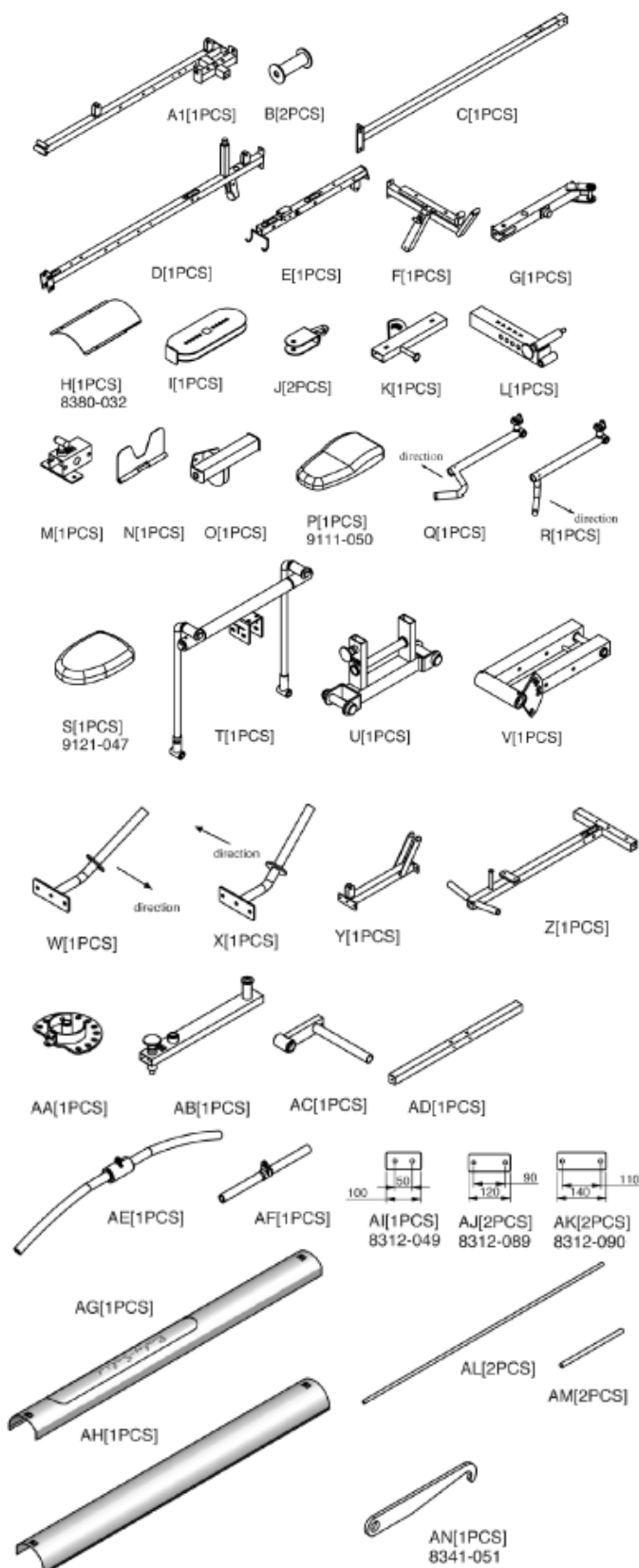




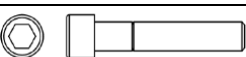
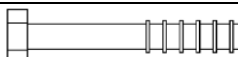
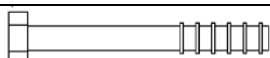
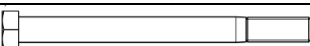
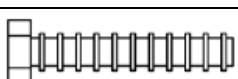
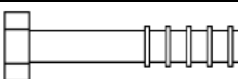
ZOZNAM ČASTÍ

Direction = smer

Pc = ks



SPOJOVACIE DIELY

A1		Skrutka so šesťhrannou hlavou 1/2"x3 1/2"	2
A2		Skrutka 3/8"x1 3/4"	9
A3		Skrutka 3/8"x2" čiastočný závit	1
A4		Skrutka 3/8"x2 1/2" čiastočný závit	6
A5		Skrutka 3/8"x2 3/4"	7
A6		Skrutka 3/8"x3	17
A7		Skrutka 3/8"x4 1/2"	1
A8		Skrutka 3/8"x7 1/4"	2
A9		Skrutka 5/16"x1 1/2"	1
A10		Skrutka 5/16"x1 3/4"	4
A11		Skrutka M8x12L	2
A12		Skrutka s guľatou hlavou M8x20L	2
A13		Nepohyblivá hlava lán	1
A14		Nepohyblivá krytka Ø1/2"x8.5x21.5L	1
A15		Guľatá skrutka M4x12L	2
A16		Skrutka 3/8"x2"L	2
A17		Guľatá skrutka M10x30L	1
B1		Nylonová matica 1/2"	2
B2		Nylonová matica 3/8"	41

B3		Nylonová matica 5/16"	1
B4		Poistná matica M4	2
B5		Nylonová matica M10	1
C1		Rovná podložka 1/2"	4
C2		Rovná podložka 3/8"	75
C3		Pružná podložka 3/8"	1
C4		Pružná podložka 5/16"	4
C5		Rovná podložka 5/16"	6
C6		Rovná podložka M8	2
C7		Rovná podložka M10	2
C8		Rovná podložka M4	4

NASTAVENIE

- Pravidelne kontrolujte riadne dotiahnutie všetkých dielov.
- Výrobok umožňuje určitú variabilitu nastavenia. Pri nastavení vždy dbajte potrebné opatrnosti.

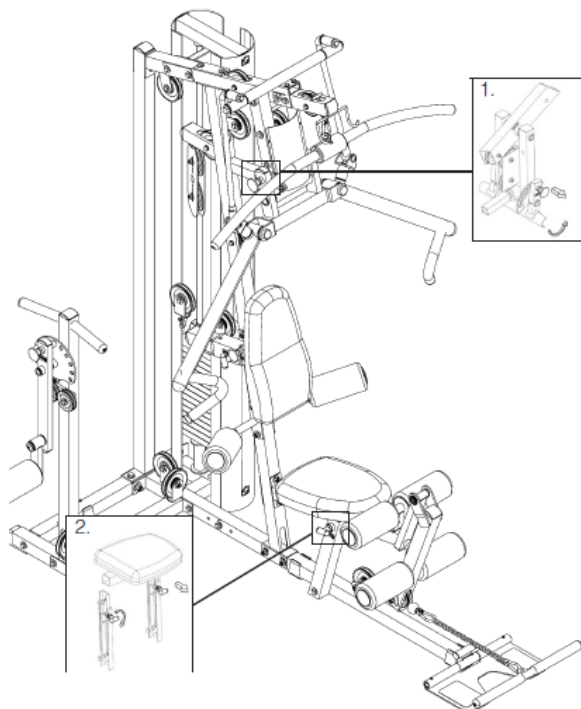
USADENÉ TLAKOVÉ RAMENÁ

- Uchopte ramená ľavou rukou.
- Pravou rukou uchopte kolík s rovnou hlavou (110) pre uvoľnenie ručnej skrutky.
- Upravte ramená do požadovanej pozície podľa druhu cvičenia.
- Uvoľnite kolík s rovnou hlavou (110) a uistite sa, že úplne zapadol do požadovaného otvoru.

SEDADLO

- Uchopte sedadlo.
- Pootočte kolíkom tvaru T (112) proti smeru hodinových ručičiek pre jeho uvoľnenie. Potom kolík vytiahnite, aby ste mohli pohnúť sedlom.
- Upravte sedadlo do požadovanej pozície.
- Pustte kolík tvaru T (112) a uistite sa, že zapadol do požadovaného otvoru na ráme (K). Kolíkom potom otočte v smere hodinových ručičiek pre jeho zaistenie.

VAROVANIE: Vždy preverte, že kolíky zapadli úplne do požadovaných otvorov. Pokiaľ by sa pohybovali voľne, hrozí riziko vypadnutia a následného zranenia používateľa. Dbajte zvláštnej opatrnosti počas nastavovania všetkých dielov.



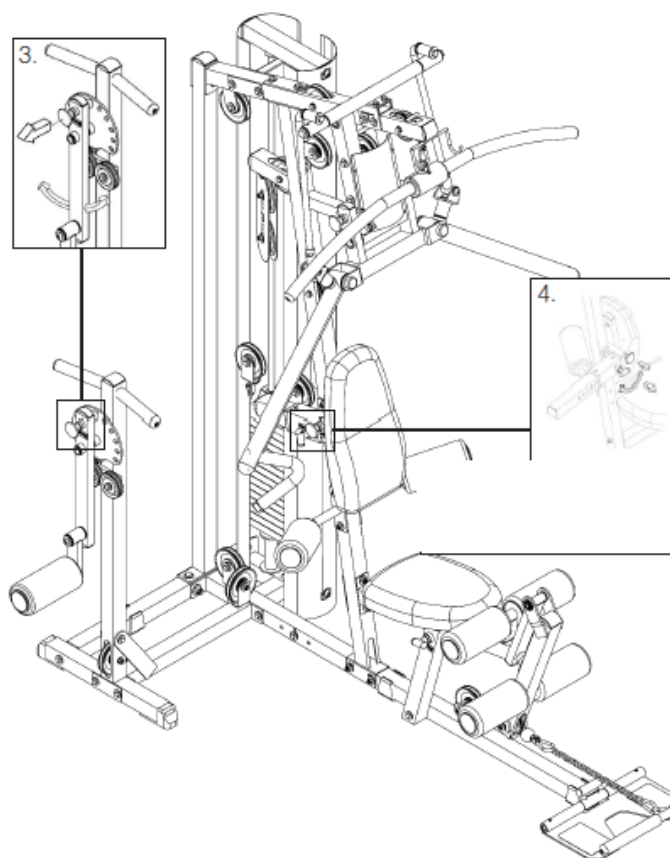
MULTIFUNKČNÁ OPIERKA

- Uchopte multifunkčné rameno.
- Pootočte kolíkom (111) pre uvoľnenie ramena.
- Upravte rameno do požadovanej polohy podľa druhu cvičenia.
- Pustte kolík (111) a uistite sa, že zapadol do požadovaného otvoru.

SEDADLOVÁ OPIERKA

- Uchopte sedadlovú opierku.
- Pootočte kolíkom tvaru T (106) na držiadle opierky (S) proti smeru hodinových ručičiek pre jeho uvoľnenie. Potom kolík vytiahnite, aby ste mohli pohnúť nastavovacím dielom (T).
- Upravte sedlovú opierku do požadovanej pozície.
- Pust'ite kolík tvaru T (106) a uistite sa, že zapadol do požadovaného otvoru zadného nastavovača (T). Kolíkom potom otočte v smere hodinových ručičiek pre jeho zaistenie.
- Pri určitých cvikoch možno budete chcieť zmeniť uhol opierky. Povyťahnite kolík (90) zadného nastavovača (T), aby ste mohli plynule regulovať uhol nastavenia opierky.

VAROVANIE: Vždy preverte, že kolíky zapadli úplne do požadovaných otvorov. Pokiaľ by sa pohybovali voľne, hrozí riziko vypadnutia a následného zranenia používateľa. Dbajte zvláštnej opatrnosti počas nastavovania všetkých dielov.



VAROVANIE:

- Pozorne si prečítajte všetky varovné štítky na zariadení a dodržujte všetky odporúčania. Štítky by mali byť umiestnené na viditeľných miestach a mali by byť čitateľné.

ÚDRŽBA

- Aj keď je produkt vyrobený z kvalitných materiálov, je nutné vykonávať pravidelnú údržbu a kontrolu všetkých dielov, lebo podliehajú opotrebeniu. Zvlášť dôležité je to aj pri lanách, kladkách a kábloch. Kontrolujte pravidelne a vymeňte v prípade potreby. Na poškodenom zariadení sa nesmie cvičiť.
- Laná a káble sa dajú kontrolovať vizuálne. Poškodený povrch lán svedčí o možnom narušení. Nylonový povrch lán je veľmi dôležitý pre zachovanie funkčnosti a životnosti. Odporúča sa

ročná (pri zariadení s viac používateľmi potom polročná) výmena všetkých lán a káblov pre zachovanie bezpečnosti.

- Odporúča sa denná kontrola neporušenosti všetkých dielov.
- Istá miera rizika sa nedá nikdy úplne vylúčiť ani pri predpisovom používaní zariadenia. Preto vždy cvičte rozumne a neprepínajte sa. Pokiaľ pocítite komplikácie alebo bolesť, cvičenie ukončite.
- Poučte ďalších používateľov o možných rizikách.
- Pokiaľ zariadenie nie je používané, preverte nepoškodenosť káblov pomocou prsta. Jazdite s ním po povrchu lana alebo kábla a hľadajte narušenie alebo nerovnosti. Poškodené káble alebo laná okamžite vymeňte za nové.
- Vykonávajte očnú kontrolu prípadných prasklín alebo výčnelkov.
- Preverte správnu cvičebnú záťaž (počet závaží).
- Preverte správne umiestnenie a pevnosť všetkých nastavovacích kolíkov.
- Čalúnenie otrite po každom cvičení.
- Pravidelne čalúnenie čistite jemným čistidlom alebo mydlom. Nepoužívajte abrazíva.
- Chráňte pred špicatými alebo ostrými predmetmi.
- Pravidelne kontrolujte utiahnutie skrutiek a matíc. Utiahnite v prípade potreby.
- Kontrolujte správne napnutie lán.
- Vodiace tyče utierajte handrou bez prachu. Potom premažte lubrikantom na báze silikónu alebo teflónu.
- Kontrolujte funkciu pružín a pružinových dielov.
- Kontrolujte správne zasunutie kolíkov.
- Pokiaľ zapadajúce ručné skrutky (kolíky) nefungujú správne, nechajte ich vymeniť.
- Pokiaľ proti-sklzový povrch bude poškodený, vymeňte ho.
- Káble, laná, čalúnenie, rám, pružiny, kolíky a chrómové diely podrobujte dennej inšpekcii. Ostatné diely kontrolujte raz týždenne.
- Ohľadne správneho prísunu nutričných hodnôt počas cvičenia sa poraďte s odborníkom. Dodržujte pravidelný pitný režim. Ohľadne správneho cvičenia a optimálnej frekvencie sa poraďte s odborníkom.

ZAHRIEVACIE A UVOĽŇOVACIE CVIKY



Stojte alebo sedzte s mierne pokrčenou pravou pažou (15 až 30°) tak, že ju dáte pred hrud'. Pažu uchopte rukou pod lakťom tak, že ľavú ruku umiestnite na zadnú časť hornej partie paže. Potiahnite pravou pažou naprieč k hrudi (smerom doľava) pomocou ľavej ruky. Vydržte 10 sekúnd a opakujte pri ľavej paži.



Stojte s pažami naproti zadným partiám tak, že prsty sú prepletené vzájomne. Pomaly ťahajte paže nad hlavou. Pokračujte smerom hore. Po dosiahnutí medzného limitu pomaly pokračujte späť. Vydržte 10 sekúnd.



Posaďte sa s jednou nohou natiahnutou a telom vertikálne nad ňou. Pravú nohu preložte cez druhú nohu smerom za koleno. Zadnú časť ľavého lakťa oprite o pokrčené koleno. Pravú dlaň rozprestrite za bedrá. Potlačte pravé koleno doľava spolu s ľavým lakťom, zatiaľ čo ramená a hlavu vytočíte doprava, nakoľko to pôjde. Pokúste sa pozrieť za chrbát. Vydržte po dobu 10 sekúnd. Opakujte s druhou nohou.



Posaďte sa tak, že nohy zvierajú uhol od 30° do 50°. Nohy musia byť uvoľnené. Kolená smerujú smerom von a nemali by byť v kontakte so zemou. Predkloňte sa mierne vpred a ruky napnite dopredu. Vydržte 10 až 15 sekúnd. Pokrčenie a uvoľnenie nôh znižuje záťaž zadných stehien a zvyšuje napätie chrbta.



Postavte sa s nohami rozkročenými. Spojte prsty do seba. Paže napnite hore a nakláňajte sa v bokoch tak, že nohy zostanú napriamené. Vydržte v krajnej úvrati 10 sekúnd a opakujte na druhej strane.



Posaďte sa s natiahnutými nohami a rozťahnutými rukami. Prsty rozťahnite dozadu za telo. Zakloňte sa mierne dozadu. Vydržte 10 sekúnd.



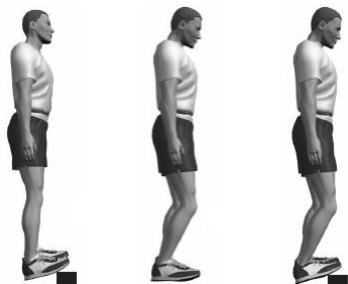
Postavte sa s rukami dozadu. Prepleťte prsty a spojte tak dlane. Napnite paže a mierne ich zdvíhajte. Vydržte asi 15 sekúnd a zvoľnite.



Posaďte sa tak, že budete mať natiahnuté nohy a telo vertikálne. Predkloňte sa a pokúste sa uchopiť rukami prsty na nohách. Vydržte 10 sekúnd a zvoľnite. Uchopte členky a hrud' tlačte smerom k nohám. Vydržte 10 sekúnd. Držte členky, smerujte mimo telo a pokračujte v pritlačovaní hrude. Vydržte 10 sekúnd.



Posaďte sa tak, že chrbát je rovno a kolená skrčené tak, že chodidlá smerujú k sebe. Tlačte nohy smerom k telu. Položte ruky na chodidlá a lakty na nohy. Panvu tlačte mierne vpred a nohy smerom dole. Vydržte 10 až 15 sekúnd.



Postavte sa na podložku, ktorá je asi 3 až 4 palce nad zemou. Nohy na nej umiestnite asi jeden palec od okraja. Majte nohy napnuté, mierne zvýšte päty. Pokrčte kolená a päty mierne zveste. Ucítite napätie Achillových šliach. Vydržte 10 až 15 sekúnd.

CVIČENIE

Vertikálny úchop

- Zvoľte vhodnú hmotnostnú záťaž.
- Nastavte si sedlo do vhodnej polohy.
- Usadte sa pohodlne tak, aby chrbát bol vzpriamený.
- Uchopte vertikálne držiadlá pokrčenými pažami s dlaňami k sebe.
- Lakty smerujte von pod ramená a paže napnite vpred. Dodržujte mierne tempo.
- Chvíľu si odpočinite a pomaly sa vráťte do východiskovej pozície.
- Počas cviku vydýchnite a pri návrate sa opäť nadýchnite.



Horizontálny úchop

- Nastavte si vhodnú záťaž.
- Nastavte si sedlo do vhodnej polohy.
- Posaďte sa pohodlne a napnite chrbát.
- Uchopte horizontálne držiadlá s pokrčenými pažami a dlaňami smerom dole.

- Lakte držte pod ramenami, napnite paže vpred a vykonávajte plynulé a jemné pohyby.
- Chvíľu vydržte a vráťte sa do východiskovej pozície.
- Počas cviku vydýchnite a pri návrate sa opäť nadýchnite.



Sklopný ťah

- Nastavte si adekvátnu záťaž.
- Nastavte si zadnú opierku so sklonom.
- Nastavte si výšku sedla tak, aby držadlá boli v hornej polovici hrude.
- Sedzte pohodlne a chrbát tlačte k zadnej opierke.
- Uchopte držadlá pevne tak, že dlane smerujú dole.
- Lakte držte pod ramenami, roztiahnite paže vpred a prevádzajte pohyby v miernom tempe.
- Po krátkej pauze sa vráťte do východiskovej pozície a pohyb opakujte.
- Pri pohybe vydychujte a vdychujte pri spätnom pohybe.



Priečný ťah

- Nastavte si záťaž na požadovanú úroveň.
- Pripevnite si tiahlo ku kladke. Tiahlo je nutné zaobstarať zvlášť.
- Postavte sa blízko k prístroju, uchopte tiahlo a široko sa rozkročte. Spevnite pozadie a mierne sa prehnite v páse.
- Paže držte mierne skrčené a dlane smerujte dole. Tiahlo ťahajte naprieč telom v polo-kružnici a zastavte sa cca 6 palcov od bokov.

- Po krátkej pauze sa po tej istej trajektórii vráťte do východiskovej pozície a opakujte.
- Pri pohybe vydychujte a vdychujte pri spätnom pohybe.
- Potom opakujte aj s druhou rukou.



Sťahovanie

- Nastavte si záťaž podľa potreby.
- Pripevnite sťahovaciu hrazdu ku lanu.
- Upravte si posed tak, aby kolená boli pohodlne pod prítlačným valcom. Posadzte sa tvárou k zariadeniu.
- Uchopte sťahovaciu hrazdu o 3 až 6 palcov šírky, ako je rozteč ramien.
- Počas pohybu držte lakte späť a hrazdu pritiahnite tak, aby sa letmo dotýkala hrude.
- Chvíľu vydržte a potom prejdite späť do východiskovej pozície.
- Všetko zopakujte.
- Pri pohybe vydychujte a vdychujte pri spätnom pohybe.



Veslovanie v sede

- Nastavte si odpovedajúcu záťaž.
- Ku kladkovému lanu pripevnite veslovacie držadlo.
- Posadzte sa na zem s kolenami mierne skrčenými a zaprite sa o oporu.
- Uchopte držadlo oboma rukami. Natiahnite paže a telo prikloňte ku kladke tak, aby všetko bolo v napnutej pozícii.

- Súčasne ťahajte držiadlo smerom k sebe, a pritom sedzte vzpriamene. Lakte držte blízko bokov. Pokračujte v priťahovaní až do stredovej polohy.
- Chvíľu vydržte a potom sa vráťte späť.
- Pohyb opakujte.
- Počas cviku vydychujte a nadychujte sa pri spätnom pohybe.



Krčenie ramien

- Nastavte si odpovedajúcu záťaž.
- Pripojte spodné veslovacie držiadlo.
- Jemne rozkročte nohy a stojte čelom k zariadeniu.
- Uchopte držiadlo a ruky vystrite smerom nadol. Držiadlo je držané naprieč pozície stehien. Ponechajte záťaž prirodzene tiahnuť ramená smerom vpred a dole.
- Krčte ramená smerom hore a dozadu tak, ako to bude možné.
- Chvíľu vydržte a prejdite do východiskovej polohy.
- Všetko zopakujte.
- Počas cviku vydychujte a nadychujte sa pri spätnom pohybe.



Trojhlavý sval - pretiahnutie

- Nastavte si záťaž na požadovanú hodnotu.
- Pripevnite popruh k precvičeniu tricepsov.
- Posadte sa na sedlo tvárou od zariadenia.
- Nakloňte sa v páse tak, aby Vaše sedacie partie zvierali uhol asi 45°. Začnite cvičenie s rukami za hlavou a laktami smerujúcimi von.
- Pohybujte popruhom hore a dole po oblúku až k úplnému natiahnutiu rúk.
- Chvíľu vydržte a potom sa po rovnakej dráhe vráťte späť do východiskovej pozície. Všetko zopakujte.
- Počas cviku vydychujte a nadychujte sa pri spätnom pohybe.



Trojhlavý sval – stláčanie

- Nastavte si odpovedajúcu záťaž.
- Pripevnite popruh k precvičeniu tricepsov.
- Rozkročte sa na šírku ramien a uchopte popruh s rozstupom 3 až 5 palcov.
- Tiahnite popruh dole, dokiaľ sa vrchná časť paží nedostane na úroveň sedacích partií. Mierne sa predkloňte v páse.
- Pohybujte iba predlaktím v polkruhu.
- Chvíľu vydržte a polkruhom sa vráťte do východiskovej pozície. Všetko zopakujte.
- Počas cviku vydychujte a nadychujte sa pri spätnom pohybe.



Vlnenie káblom v stoji

- Nastavte záťaž na požadovanú úroveň.
- K lanu pre kladku pripojte tyčkové držadlo.
- Držadlo uchopte podhmatom a stojte rovno s rozkročenými nohami. Pomocou bicepsov krúťte tyčou hore a dole polkruhom až do úrovne brady.
- Chvíľu vydržte a vráťte sa späť do východiskovej pozície. Všetko zopakujte.
- Počas cviku vydychujte a nadychujte sa pri spätnom pohybe.



Koncentrované ťahanie lana

- Nastavte si záťaž na požadovanú úroveň.
- Pripevnite určené držadlo (nutné zaobstarať zvlášť) ku kladke.
- Držadlo pevne uchopte pravou rukou. Začnite asi 1 až 2 stopy od kladky a nohy majte široko rozostúpené. Mierne sa predkloňte v páse a pravú ruku majte pevne zomknutú spolu s bokom.
- Pohybujte lanom v polkruhu vpred a hore až pod úroveň brady.
- Chvíľku vydržte a potom sa po rovnakej trajektórii vráťte späť. Pohyb opakujte.
- Počas cviku vydychujte a nadychujte sa pri spätnom pohybe.
- Zmeňte ruky a všetko opakujte.



Deltové svaly

- Nastavte si záťaž na odpovedajúci stupeň.
- Upevnite držiadlo (nie je súčasťou produktu).
- Uchopte držiadlo z vrchu tak, že dlaň smeruje k podlahe.
- Postavte sa 1 až 2 stopy od kladky tvárou smerom preč od zariadenia.
- S napnutým svalstvom pomaly lano ťahajte vpred a hore po pol-kružnici až do úrovne ramien.
- Chvíľu vydržte a po rovnakej dráhe sa vráťte späť. Pohyb zopakujte.
- Počas cviku vydychujte a nadychujte sa pri spätnom pohybe.
- Zmeňte ruky a všetko opakujte.



Vzpriamený ťah

- Nastavte si odpovedajúcu záťaž.
- Pripevnite držiadlo k lanu (káblu).
- Držiadlo uchopte nadhmatom asi 6 palcov od seba.
- Postavte sa čelom k prístroju asi 1 až 2 stopy od kladky. Nohy majte zoširoka rozostúpené. Ťahajte držiadlom naprieč stehnami. Lakte musia byť nad rukami po celú dobu. Pre ťah cez stehná využite plnú ťahovú záťaž.
- Ťahajte mierne tak, až sa zadná časť rúk dotkne brady.
- Vráťte sa do východiskovej pozície a všetko zopakujte.
- Počas cviku vydychujte a nadychujte sa pri spätnom pohybe.



Využitie tlaku ramien

- Nastavte si odpovedajúcu záťaž.
- Nastavte si ramená do odpovedajúcej pozície a taktiež upravte zadnú opierku podľa požadovaného cvičenia.
- Nastavte si výšku posedu s ohľadom na optimálnu pozíciu deltových svalov.
- Pohodlne sa usadíte a chrbát si rovnomerne oprite o opierku.
- Uchopte držadlá tak, že dlane miera smerom k zemi.
- Lakte smerujú von, paže sú mierne skrčené a dlane smerom dole.
- Tlačte lakte von, rozťahnite paže a pomaly a plynule vykonajte cvičebný pohyb.
- Po chvíľke sa vráťte do východiskovej pozície. Všetko opakujte.
- Počas cviku vydychujte a nadychujte sa pri spätnom pohybe.



Ohýbanie nôh v stoj

- Nastavte požadovanú záťaž.
- Postavte sa čelom k stroji, oprite sa pravou pätou o spodný penový valec a vrchný penový valec majte mierne pod pravým kolenom.
- Použite kolenné šľachy pre zdvihnutie a zahnutie pravej nohy, ohnite koleno, ako je to len možné.
- Na moment zostaňte v dosiahnutej polohe a potom sa pomaly vráťte do pôvodnej polohy. Opakujte cvik.
- Nadychujte sa pri zahnutí nohy, vydychujte pri vracaní sa do pôvodnej polohy.
- Upravte penový valec a opakujte s ľavou nohou.



Extenzia nôh

- Nastavte požadovanú záťaž.
- Nastavte si sedlo do výšky tak, aby boli Vaše členky pod spodnými penovými valcami.
- Pohodlne sa posadzte. Kolená si dajte cez vrchné penové valce a zaháknite nohy za spodné penové valce.
- Pomocou stehien natiahnite nohy do plného natiahnutia.
- Na moment zostaňte v dosiahnutej polohe a potom sa pomaly vráťte do pôvodnej polohy. Opakujte cvik.
- Nadychujte sa pri zahnutí nohy, vydychujte pri vracaní sa do pôvodnej polohy.
- Upravte penový valec a opakujte s ľavou nohou.



Pretiahnutie nôh

- Nastavte požadovanú záťaž.
- Pohodlne sa posadzte. Nohy zaprite o cvičnú dosku.
- Kolená pokrčte do uhla 90°.
- Uchopte sa úchyty na stranách pre väčšiu rovnováhu a stabilitu.
- Pomocou svalov na nohách pomaly tlačte na cvičnú dosku, pokiaľ nemáte natiahnuté nohy. Neprehýbajte kolená.
- Na moment zostaňte v dosiahnutej polohe a potom sa pomaly vráťte do pôvodnej polohy. Opakujte cvik.
- Nadychujte sa pri zahnutí nohy, vydychujte pri vracaní sa do pôvodnej polohy.



Cvičenie lýtok

- Nastavte požadovanú záťaž.
- Nastavte operadlo do požadovanej polohy.
- Pohodlne sa posadíte a zaprite sa vrchnou časťou chodidiel o cvičebnú dosku.
- Uchopte sa úchyty na stranách pre väčšiu rovnováhu a stabilitu.
- Natiahnite nohy a držte ich natiahnuté po dobu cvičenia. Neprehýbajte kolená.
- Ohnite prsty dopredu, ako len to je pohodlne možné a zostaňte v danej polohe na pár sekúnd. Potom sa vráťte do pôvodnej polohy.
- Nadychnite sa pri ťahovaní, vydychujte pri vracaní sa do pôvodnej polohy.



Roznožovanie

- Nastavte požadovanú záťaž.
- Nastavte penový valec tak, aby ste cítili odpor po celú dobu cviku.
- Uchopte držadlá pre väčšiu stabilitu. Ľavú nohu nechajte natiahnutú, pravú nohu dajte tak, aby penový valec tlačil na vnútornú stranu nohy.
- Vnútrošnou stranou stehna pomaly pritláčajte penový valec k sebe tak ďaleko ako len to je pohodlne možné.
- Na moment zostaňte v dosiahnutej polohe a potom sa pomaly vráťte do pôvodnej polohy. Opakujte cvik.
- Nadychnite sa pri stlačovaní, vydychujte pri vracaní sa do pôvodnej polohy.
- Upravte penový valec a opakujte s ľavou nohou.



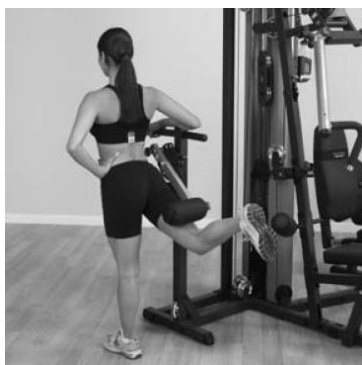
Roznožovanie

- Nastavte požadovanú záťaž.
- Nastavte penový valec tak, aby ste cítili odpor po celú dobu cviku.
- Uchopte držadlá pre väčšiu stabilitu. Ľavú nohu nechajte natiahnutú, pravú nohu dejte tak, aby penový valec tlačil na vnútornú stranu nohy.
- Pomocou vonkajšej strany stehna odťahujte nohu od tela tak ďaleko ako len to je pohodlne možné.
- Na moment zostaňte v dosiahnutej polohe a potom sa pomaly vráťte do pôvodnej polohy. Opakujte cvik.
- Nadychujte sa pri odťahovaní nohy, vydychujte pri vracaní sa do pôvodnej polohy.
- Upravte penový valec a opakujte s ľavou nohou.



Zanožovanie

- Nastavte požadovanú záťaž.
- Pripevnite si popruh na ľavý členok ku káblu (lanu) pre kladku. Postavte sa 30 – 60 cm od kladky čelom ku stroju.
- Nohy majte napnuté a držte telo v rovnováhe, nechajte závažie priťahovať Vašu ľavú nohu ku stroju. Držte sa rukovätí pre väčšiu oporu a rovnováhu.
- Držte obe nohy napnuté a pomocou sedacieho svalu pomaly zanožte nohu za telo, ako len je to pohodlne možné.
- Na moment zostaňte v dosiahnutej polohe a potom sa pomaly vráťte do pôvodnej polohy. Opakujte cvik.
- Nadychujte sa pri zanožovaní, vydychujte pri vracaní sa do pôvodnej polohy.
- Upravte penový valec a opakujte s ľavou nohou.

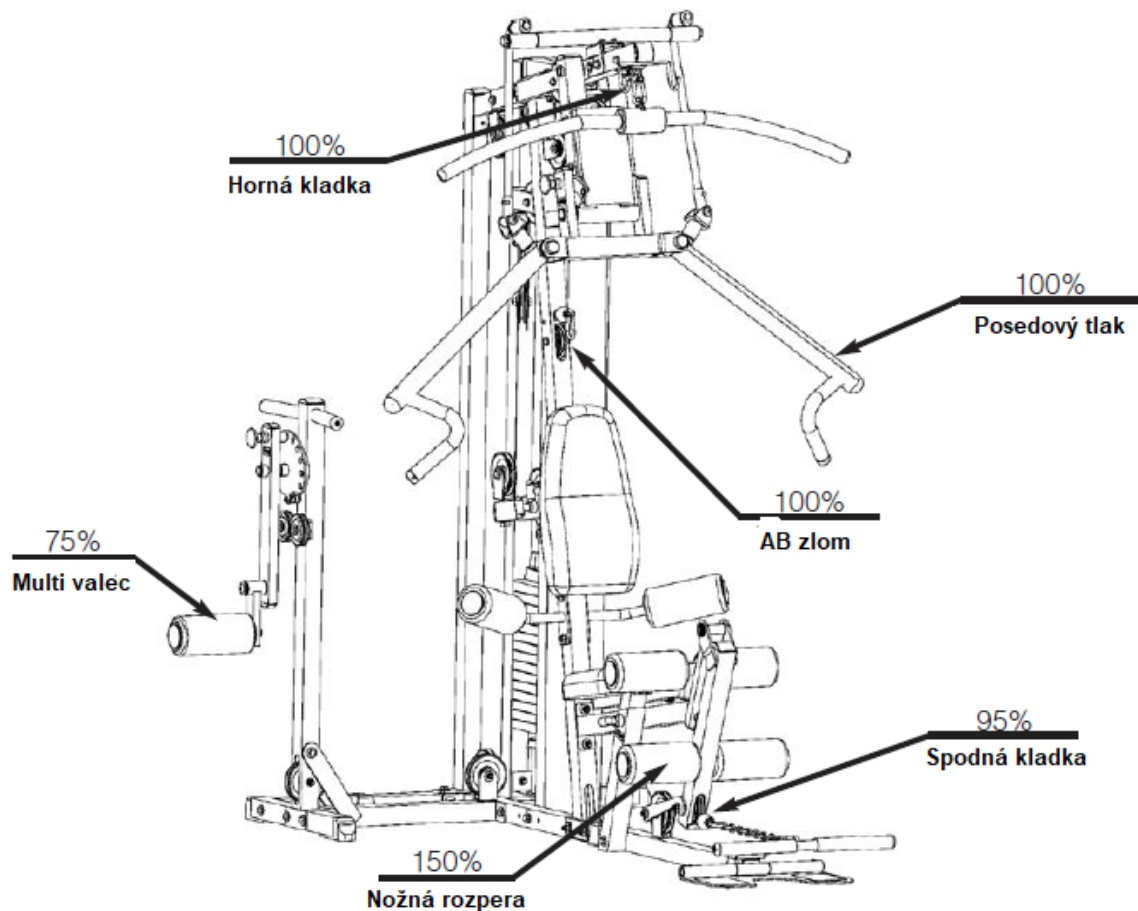


VAROVANIE:

- Cvičte rozumne a neprepínajte sa.
- Nesprávne cvičenie alebo nadmerná záťaž môže spôsobiť vážne zdravotné komplikácie.

- Dbajte zvýšenej pozornosti voči symptómom preťaženia organizmu a snažte sa im predchádzať. Medzi tieto príznaky, mimo iných, patria najmä: zníženie výkonnosti, nedostatočná koncentrácia a vysoká dráždivosť na podnety, nadmerná únava a ochablosť, zvýšenie energetického úsilia počas bežných cvikov, chronické komplikácie vrátane bolesti svalov a kĺbov, väčšej inklinácie k chorobám a slabšia imunita, nespavosť alebo spánkové poruchy, strata chuti, neúmerne zvýšená srdcová činnosť alebo problémy s periódou u žien. Tento výpočet je iba informatívny a nepostihuje všetky možné komplikácie. Pri ich zistení v cvičení nepokračujte a vyhľadajte okamžite odbornú lekársku pomoc.

HMOTNOSTNÁ ZÁŤAŽ

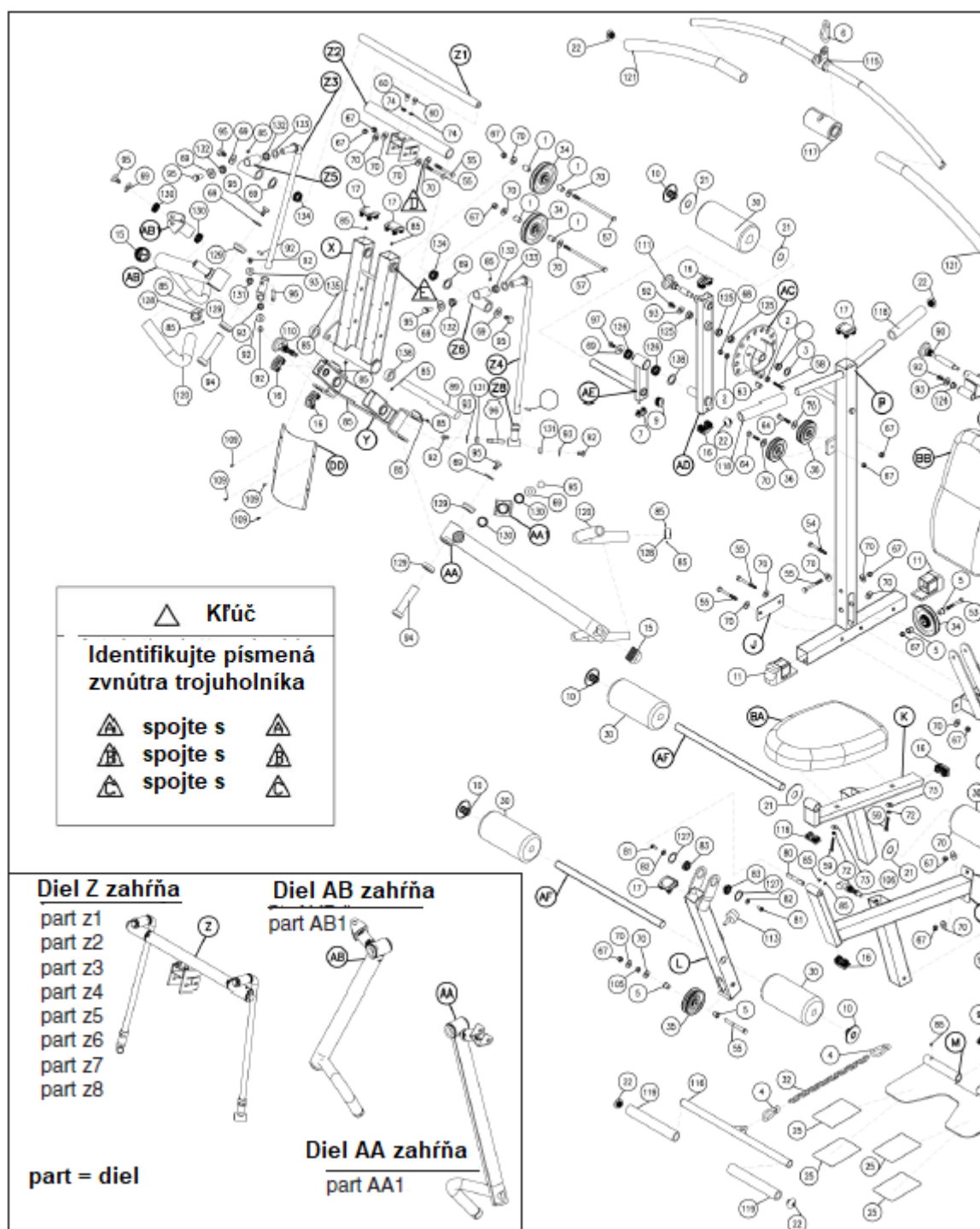


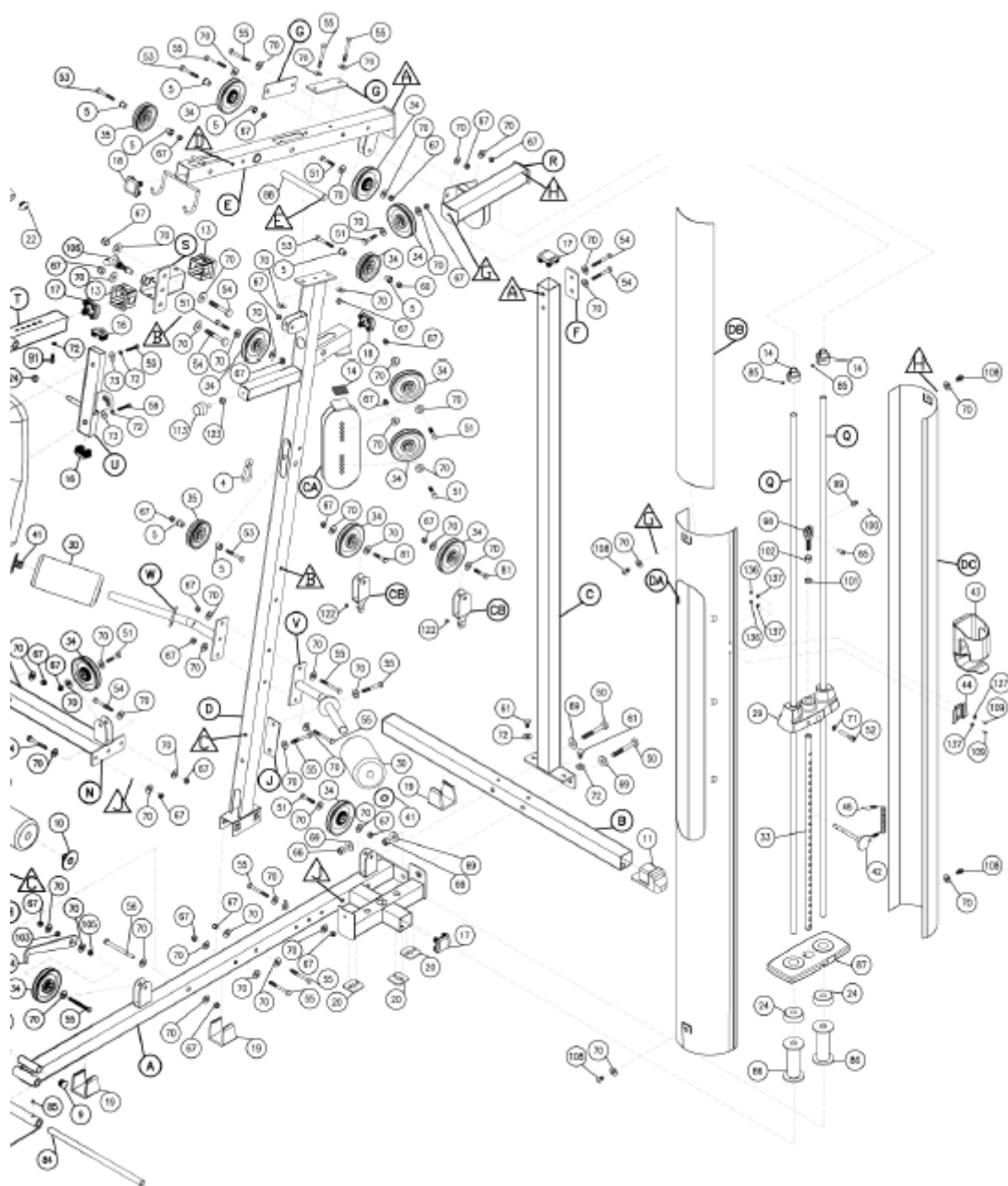
POZNÁMKA: Skica zobrazuje aktuálnu hmotnosť pre Váš zdvih. Pomocou priloženej tabuľky si spočítajte počet segmentov závažia, ktoré by ste mali do posilňovania zapojiť s ohľadom na optimálnu cvičebnú záťaž.

		75%	95%	100%	150%
Horný segment	1	7.5 lbs.	9.5 lbs.	10 lbs.	15 lbs.
	2	15	19	20	30
	3	22.5	28.5	30	45
	4	30	38	40	60
	5	37.5	47.5	50	75
	6	45	57	60	90
Segmenty závažia	7	52.5	66.5	70	105
	8	60	76	80	120
	9	67.5	85.5	90	135
	10	75	95	100	150
	11	82.5	104.5	110	165
	12	90	114	120	180
	13	97.5	123.5	130	195
	14	105	133	140	210
	15	112.5	142.5	150	225
	16	120	152	160	240

Poznámka: 1 lb = cca 0,45 kg

ROZLOŽENÁ KRESBA





ZOZNAM ČASTÍ

Označenie	Názov	Počet
A	Hlavná základňa	1
B	Zadná časť rámu	1
C	Zadný vertikálny diel rámu	1
D	Uhlový rám	1
E	Vrchný rámový diel	1

F	Rovná doska 3 ¾" L	1
G	Rovná doska 5 ½" L	2
H	Nožný rozťažný rám	1
J	Rovná doska 4 ¾" L	2
K	Rám sedla	1
L	Nožný rozťažný rám	1
M	Nožný úchyt	1
N	Multi-základňa	1
P	Vertikálny multi-rám	1
Q	Chromovaná vodiaca tyč	2
R	Vrchný záťažový rám	1
S	Držiak zadnej opierky	1
T	Nastavovací diel zadnej opierky	1
U	Rám zadnej opierky	1
V	Držiak nohy (ľavý)	1
W	Držiak nohy (pravý)	1
X	Tlaková opora ramien	1
Y	Otočný diel ramien	1
Z	Uhlová tyč	1
Z1	Uhlový hriadel	1
Z2	Uhlový rám	1
Z3	Pravé uhlové rameno	1
Z4	Ľavé uhlové rameno	1
Z5	Pravý spojník	1
Z6	Ľavý spojník	1
Z7	Pravý pivotačný diel	1
Z8	Ľavý pivotačný diel	1
AA	Dosedové tlakové rameno (ľavé)	1
A1	Ľavý pivotačný diel	1
AB	Dosedové tlakové rameno (pravé)	1
A2	Pravý tlakový otočný diel	1
AC	Viacúčelový regulátor	1
AD	Viacúčelové rameno	1
AE	Viacúčelový držiak	1
AF	Tyč valca	2
BA	Sedlová podložka	1
BB	Operná podložka	1
1	Vymedzovacie puzdro 5/8" x 7/8"	4

2	Vymedzovacie puzdro 3/4" x 3/8"	2
3	Podložka 3/4" ID x 1 1/4" OD	1
4	Podložka 1" ID x 1 1/2" OD	1
5	Kladkový vymedzovač 3/8" x 5/8" L	12
6	Zapadací diel	5
7	Rovná koncovka 3/4" x 1 1/2"	1
8	Rovná koncovka 1" x 2"	1
9	Koncovka 1"	3
10	Koncovka valca	5
11	Nožná krytka 2" x 2"	3
12	Oceľový remeň 10"	1
13	Nylonové puzdro 2" x 2"	2
14	Objímka hriadeľa	2
15	Guľatá koncovka 2"	2
16	Konvexná koncovka 1" x 2"	8
17	Konvexná koncovka 2" x 2" (1.8T)	5
18	Konvexná koncovka 2" x 2" (2.5T)	4
19	Rámový zdvihák 2" x 2"	3
20	Diel závažia 2" x 2"	3
21	Nylonová podložka 3"	4
22	Guľatá koncovka 1"	6
23	Gumová podložka 1.5" x 1.5"	1
24	Gumová vložka 2.5"	2
25	Páska pre úchyt 4" x 5.5"	4
27	AB postroj	1
28	Členkový popruh	1
29	Vrchný plát	1
30	Penový valec 4" x 8"	7
32	Oceľový remeň 17"	1
33	Regulačná tyč (20 otvorov)	1
34	Kladka 4 1/4" DIA	15
35	Kladka 3 1/2" DIA	3
36	Kladka 3" DIA	2
37	Lano hornej kladky 3 916 mm	1
38	Lano spodnej kladky 6 120 mm	1
39	Krátke lano 757 mm	1
40	Multi-kábel 1 790 mm	1
42	Kolík závažia 4.25" L	1

43	Držiak fľaše	1
44	Úchyt fľaše	1
45	Fľaša	1
46	Umiestnenie závažia	1
50	Skrutka 1/2" x 3 1/2" čiastočný závit	2
51	Skrutka 3/8" x 1 3/4" čiastočný závit	10
52	Skrutka 3/8" x 2" čiastočný závit	1
53	Skrutka 3/8" x 2 1/2" čiastočný závit	6
54	Skrutka 3/8" x 2 3/4" čiastočný závit	7
55	Skrutka 3/8" x 3" čiastočný závit	16
56	Skrutka 3/8" x 4 1/2" čiastočný závit	1
57	Skrutka 3/8" x 7 1/4" čiastočný závit	2
58	Skrutka 5/16" x 1 1/2" celý závit	1
59	Skrutka 5/16" x 1 3/4" celý závit	4
60	Skrutka 5/16" x 1 1/2" celý závit	2
61	Imbusová Skrutka 5/16" x 3/4" celý závit	2
63	Vyrovnávacie puzdro 1/2" x 7/8"	1
64	Skrutka 3/8" x 2" celý závit	2
65	Imbusová skrutka 3/8" x 1 1/8" celý závit	1
66	Nylonová poistná matica 1/2"	2
67	Nylonová poistná matica 3/8"	40
68	Nylonová poistná matica 5/16"	1
69	Podložka 1/2"	4
70	Podložka 3/8"	71
71	Pružná podložka 3/8"	1
72	Pružná podložka 5/16"	4
73	Podložka 5/16"	8
80	Hriadeľ 7/8" x 3"	1
81	Imbusová skrutka 5/16" x 5/8" celý závit	2
83	Uzavreté ložisko 1/2" ID x 1.25" OD (predmontované)	2
84	Hriadeľ 3/4" x 16"	1
85	Imbusová skrutka 5/16" x 5/16" celý závit	2
86	Zdvíhač závažia	2
87	Segmenty závažia	15
88	Hriadeľ 3/4" x 7"	1
89	Hriadeľ 1" x 9 3/4" L	1
90	Kolík 6 3/4" L	1
91	Skrutka 5/16" x 3/4" celý závit	1

92	Imbusová skrutka 3/8" x 5/8" celý závit	1
94	Hriadeľ 1" x 4"	1
95	Skrutka 1/2" x 3/4" celý závit	4
96	Hriadeľ 1/2" x 2 1/4"	2
97	Imbusová skrutka 1/2" x 3/4" celý závit	2
98	Skrutka regulačnej tyče	1
99	Koncovka hriadeľa	1
100	Imbusová skrutka 3/16" x 5/16" celý závit	1
101	Pružná podložka 1/2"	1
102	Matica 1/2"	1
103	Vymedzovač 1/4"	1
104	Rozťažný hák	1
105	Vymedzovacia vložka 1/2"	1
106	Kolík T 3" (podložka sedla a opierky)	2
108	Imbusová skrutka 3/8" x 5/8" celý závit	4
109	Skrutka 1/8" x 3/8" celý závit	2
110	Kolík s plochou hlavou 3 1/2" (sedlo)	1
111	Kolík s plochou hlavou 6 3/4" (multi)	1
113	Gumová záračka 2 1/2" L (multi)	2
115	Tyč	1
116	Spodná tyč	1
117	Tyčová poduška	2
118	Penový úchyt (multi)	2
119	Penový úchyt (spodné držadlo)	2
120	Penový úchyt (sedlová opierka)	2
121	Penový úchyt (tyč)	2
122	Žaludová koncovka 3/16" ID predmontovaná	2
123	Matica 3/8"	2
124	Puzdro 1/2" IDX 7/8" OD (nastavenie zadnej opierky)	2
125	Puzdro 3/4" IDX 1" OD (multi)	4
126	Puzdro 1" IDX 1.5" OD (multi)	2
127	Okružie 1 1/4" IDX 1.5" OD	2
128	Chrómové okružie 1" IDX 1 3/8" OD	2
129	Predinštalované puzdro	4
130	Predinštalované puzdro	4
131	Predinštalované puzdro	4
132	Predinštalované puzdro	4
133	Vlnitá podložka 3/4" IDX 1" OD	2

134	Predinštalované puzdro	2
135	Predinštalované kovové puzdro	2
137	Podložka 1/8"	2

NUTRIČNÉ ZÁSADY

Pravidelný a správny príjem potravín je jednou z kľúčových vecí, pokiaľ ide o udržanie správnej kondície. Nedostatočný príjem potravín a výživných látok môže mať za následok zvýšenú inklináciu k ochoreniam a nevoľnosti. Jednoducho sa dá povedať, že nedostatky v správnej výžive sa môžu prejaviť aj na nedostatočnom cvičebnom výkone.

Správna výživa nie je samozrejme jediným faktorom, ktorý môže podstatne ovplyvniť výsledky cvičenia. Výživové látky môžu byť rozdelené celkom do šiestich hlavných položiek: karbohydráty, tuky, proteíny, vitamíny, minerály a voda. Karbohydráty pritom hrajú jednu z kľúčových rolí. Sú obsiahnuté hlavne v obilninách, ovocí a zelenine.

Jednou z hlavných výhod pri konzumácii jedla so zvýšeným obsahom karbohydrátov je to, že obsahujú dietetické vlákna. Odolnosť tohto vlákna pri stravovacom procese môže byť vhodnou prevenciou pred onkologickým ochorením zažívacieho systému, vznikom hemoroidov alebo pri obdobných problémoch. Odporúča sa konzumovať asi 20 až 30 g vlákna denne.

Nemenej dôležité sú aj tuky, ktoré hrajú úlohu pri regulácii telesnej teploty, ochrane orgánov a pri formácii bunkových štruktúr. Zdrojom tuku môžu byť ako rastliny, tak živočíchy. Živočíšne tuky majú pri izbovej teplote napospol pevný charakter. Rastlinné tuky bývajú väčšinou vo forme rôznych olejov.

Proteíny sú látky, ktorých základom je uhlík, vodík, kyslík a dusík. Vznikajú kombináciou aminokyselín. Obsahujú látky, dôležité pre vznik energie. Aminokyseliny predstavujú obrovské množstvo možností kombinácií a vzniku proteínov. Nachádzajú sa takisto ako v živočíšnych, tak v rastlinných masách. Strava bohatá na proteíny by mala tvoriť denne súčasť jedálnička vo výške 10 až 15%. Tento prídok by mal napomôcť pri regenerácii buniek. Pričom, platí, že pre deti a mládež by mal byť príjem proteínov vyšší, než je tomu u dospelých jedincov.

Vitamíny síce neobsahujú úžitkovú telesnú energiu, však hrajú dôležitú úlohu pri zachovaní správneho metabolizmu. Preto je dôležité mať v tele vždy dostatočné množstvo vitamínov.

Minerály hrajú v tele niekoľko dôležitých rolí a sú tam prítomné v rôznych formách. Minerály, ktorými telo disponuje vo veľkom množstve (napr. vápnik alebo fosfor a pod.) sú často označované ako makrominerály. Ostatné (chróm, železo, jód atď.) sú označované ako mikrominerály, pretože ich telesný obsah nie je až tak veľký.

Okrem stravy bohatej na uvedené látky sa nesmie zanedbávať ani pravidelný pitný režim. Voda tvorí zhruba 60% telesnej hmotnosti a má nezastupiteľný vplyv na funkciu organizmu. Ovplyvňuje telesnú teplotu a napomáha distribúciu látok v tele.

Celú problematiku môžeme záverom zhrnúť do niekoľkých bodov: voľte svoju stravu s ohľadom na prítomnosť dostatočného množstva karbohydrátov (zelenina, fazuľa, ryža atď.). Nezanedbajte zdroje proteínov (ryby, kuracie a morčacie mäso), obmedzte príjem tuku, pite denne dostatočné množstvo vody, jajte aspoň šesť menších jedál denne v časovom rozmedzí štyroch hodín pre lepšie trávenie, vyhýbajte sa nekvalitným pokrmom a tzv. rýchlej strave, snažte sa konzumovať proteíny asi 75 minút po tréningu, pravidelne dopĺňajte karbohydráty.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí doby životnosti výrobku alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, produkt nevyhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde bude prijatý zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadať od miestneho úradu alebo najbližšieho

zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnuou zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluvy alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnuou hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- neodborným repasom
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)

- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK**inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: