

***inSPORTline***  
*fitness equipment*

## **návod na použití**

**Posilovací věž PLUS**  
IN 190

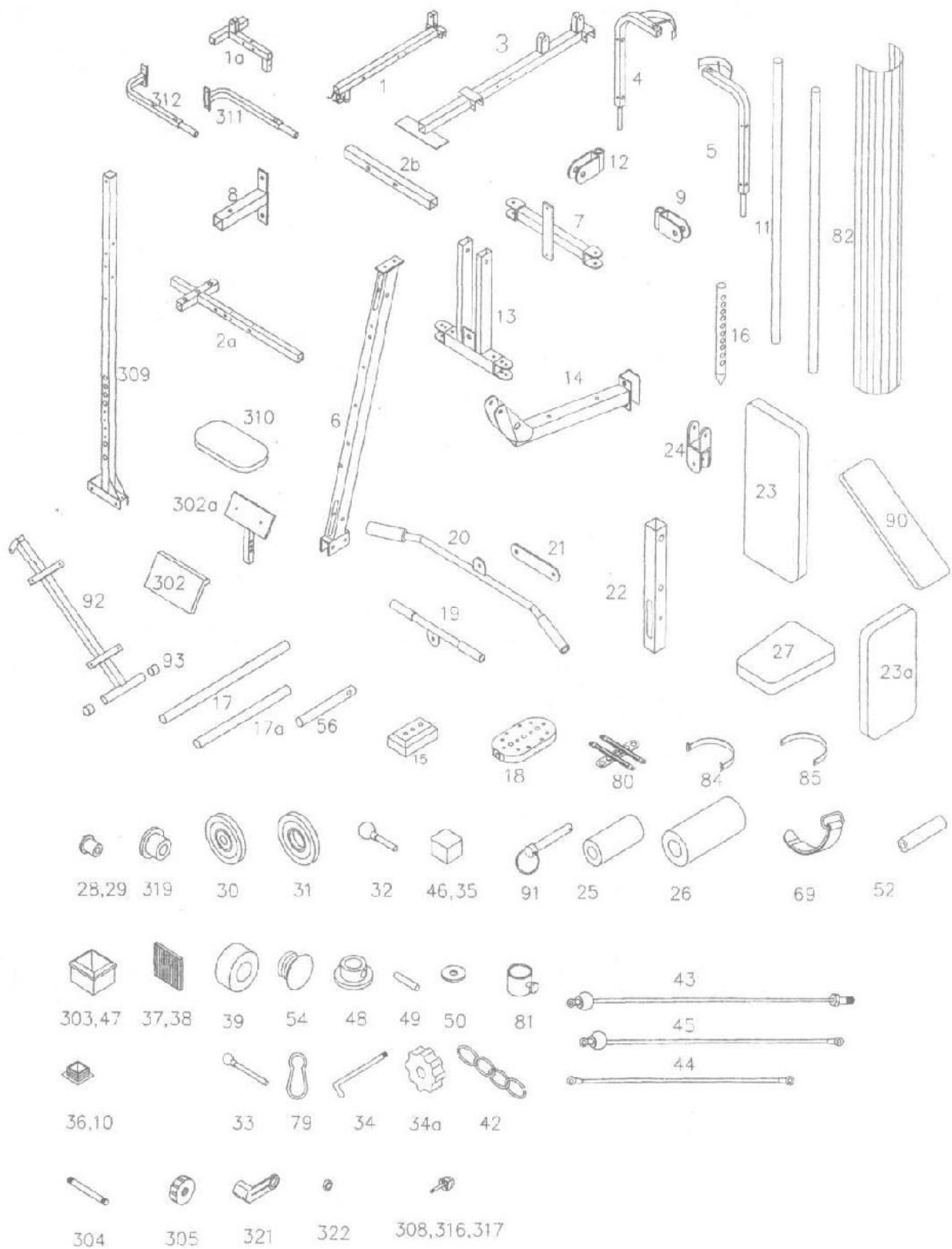


**SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL**

Roman Košťál, Dělnická 957, 749 01 Vítkov

tel. 556 300970, [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

pro Slovensko: inSPORTline s.r.o., Rybárska 3, 911 01 Trenčín



**Bezpečnostní upozornění:**

Před jakýmkoliv cvičením, které by zvyšovalo vaši srdečně-cévní aktivitu, prosím kontaktujte vašeho lékaře. Pravidelné intenzivní cvičení konzultujte s lékařem a zjistěte, zda je toto cvičení pro vás vyhovující.

## **MAXIMÁLNÍ HMOTNOST ZÁVAŽÍ JE 100 KG!**

*Před používáním tohoto přístroje si přečtěte následující instrukce:*

1. Při používání nedovolte dětem, aby se přibližovali k přístroji. Nenechávejte děti, aby ložili nebo si hráli na přístroji.
2. Pro vaši bezpečnost při cvičení umístěte přístroj tak, aby měl na všechny strany alespoň jeden metr místa.
3. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matky pořádně dotáhnuty. Pravidelné kontroly zamezí poškození přístroje.
4. Přístroj umývejte pouze vlhkým hadrem a nepoužívejte rozpouštědla.
5. Před použitím vždy zkontrolujte, zda je přístroj na pevné a rovné podložce. Pokud je to nutné, vyrovnejte jej pomocí gumových podložek.
6. Používejte vhodné sportovní oblečení a obuv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo během cvičení dostat do přístroje.
7. Necvičte 30-60 minut před a po cvičení.
8. Před cvičením se vždy pořádně rozcvičte.
9. Používejte přístroj pouze k danému účelu. Pokud najdete poškozené části při skládání nebo při kontrole před používáním, nebo uslyšíte nesprávné zvuky, které jdou ze stroje během cvičení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte ho do té doby, dokud nebude opraven.
10. Maximální nosnost je 120 kg.
11. Stroj je testován a certifikován normou EN 957 v třídě H.C. Je určen pouze k domácímu použití.

### **Skladování a použití:**

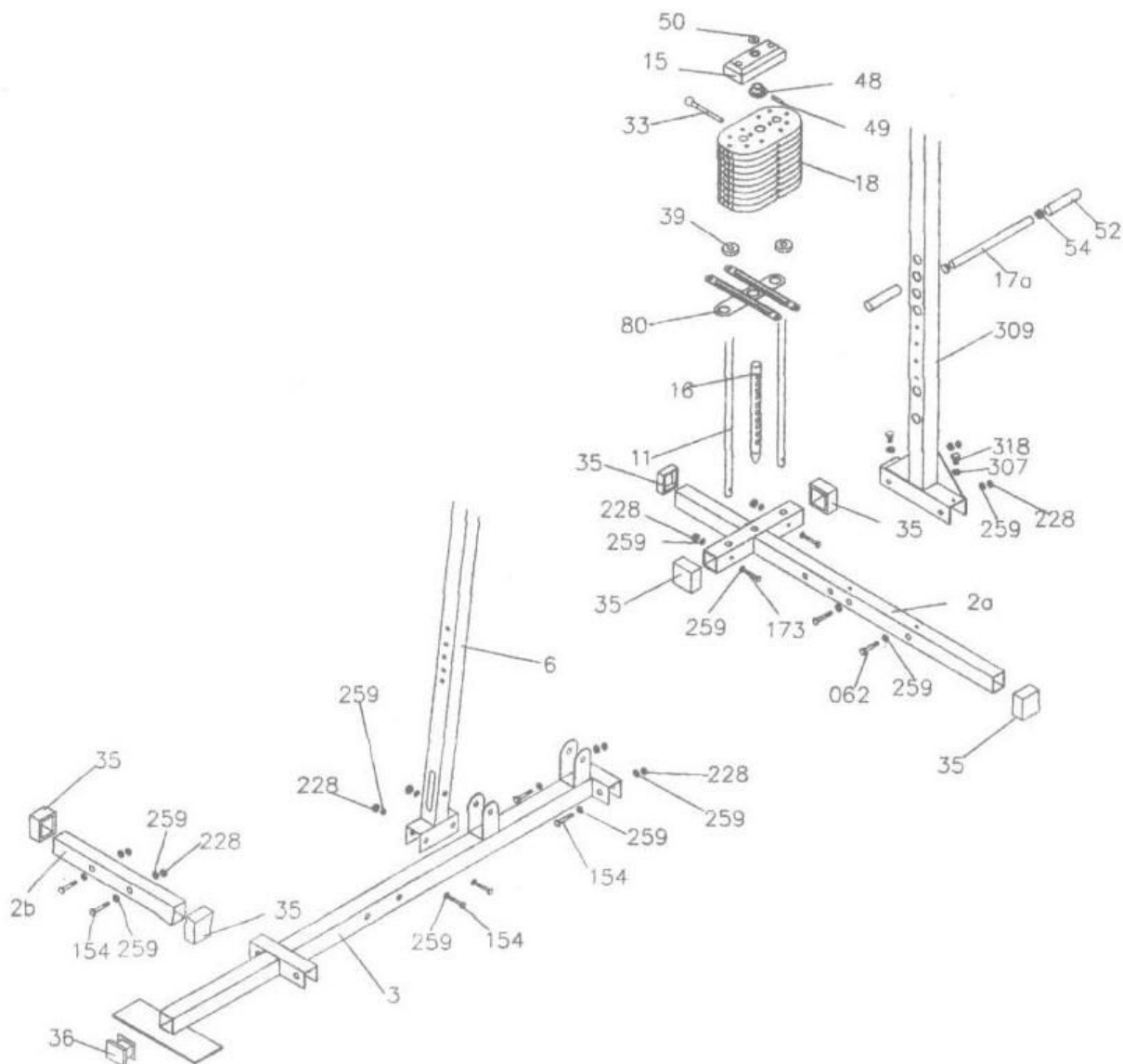
Přístroj používejte jen v čistém a suchém prostředí. Posilovací věž neskladujte ve studeném či vlhkém prostředí. Mohlo by způsobit zkorodování a jiné problémy ve funkčnosti věže.

### **Složení posilovací věže:**

Tato lavice se dá velice lehce, bezpečně a rychle složit s pomocí vašeho přítele. Potřebujete pomoc další osoby, protože některé součásti jsou těžké a velké.

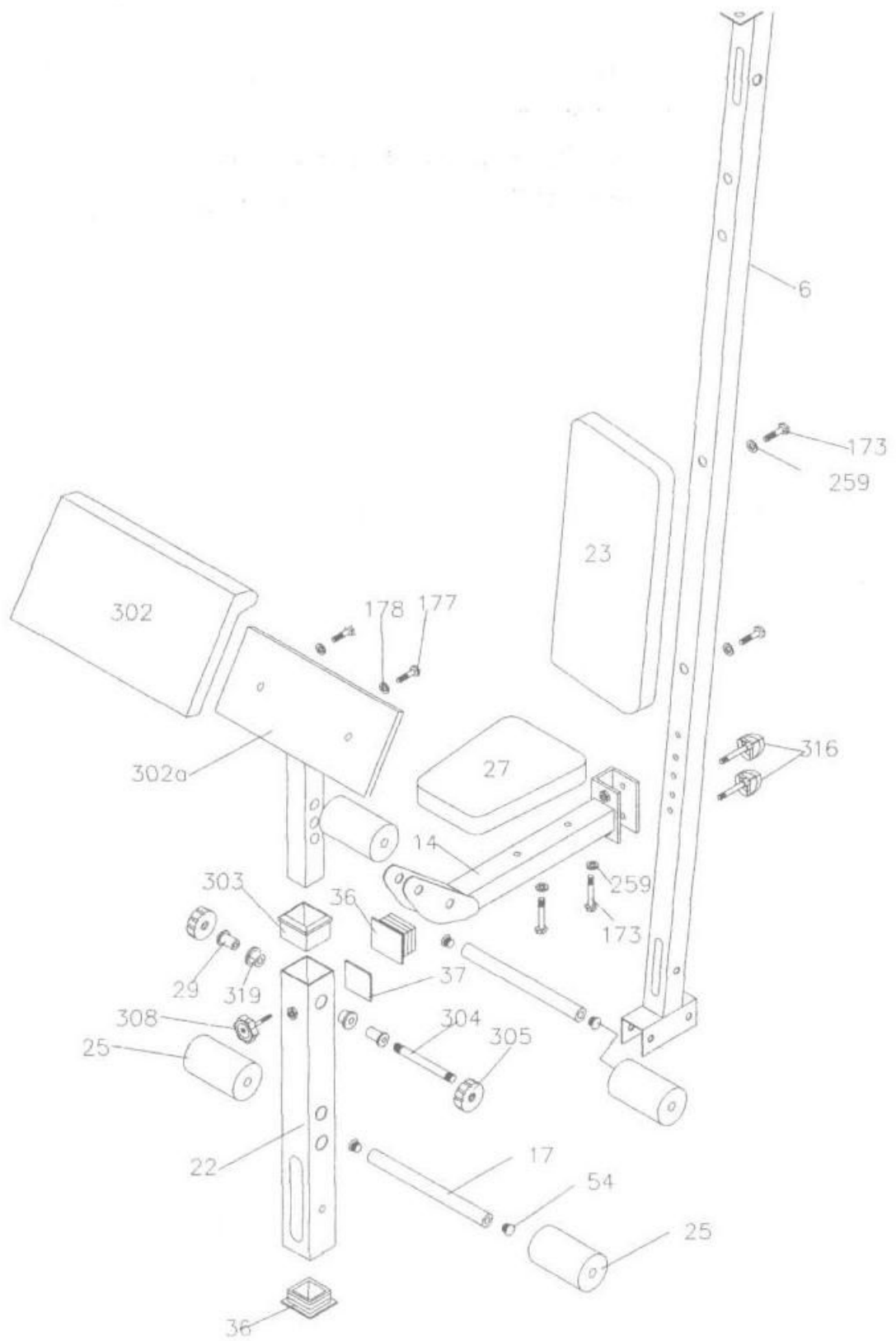
#### **KROK 1.**

1. Nasuňte gumové krytky (35) na oba konce přední a zadní stabilizační tyče (2a, 2b).
2. Připevněte přední a zadní stabilizační tyč (2a, 2b) a také vertikální tyč (6) k hlavní části (3) pomocí šroubů (154), podložek (259) a matic (228).
3. Připevněte hlavní část (3) k stabilizační tyči (2a) přes dvě zadní díry pomocí šroubů (154), podložek (259) a matic (228). Pak spojte zadní boční tyč (309) se stabilizační tyčí (2a) pomocí šroubů (062), podložek (259) a matic (228).
4. Dejte chránící podpěru váhy (80) společně s válcovitými gumovými překážkami (39), pak připevněte podpěru (11) na zadní stabilizační tyč (2a) pomocí šroubů (173), podložky (259) a matic (228). Každé závaží (18) dejte na podpěru a nalepte na něj nálepkou. (Drážka, která je na závaží pro zasunutí kovové tyčinky pro určení zátěže musí být na spodní hraně.)
5. Zasuňte dírovanou trubku pro držení závaží (16) do střední díry na závaží (18).
6. Dejte objímku (48) na trubku (16) tak, aby držela obě části spojené dohromady při zasunutí kovové tyčinky (49). Připevněte vrchní závaží (15) přes podpěru a dejte objímku (48) do polohy, kdy bude sedět na spodní části vrchního závaží (15). Přiložte podložku vrchního závaží (50) přes díru ve středu vrchního závaží (15).



## KROK 2.

1. Připevněte sedlovou tyč (14) k vertikální tyči (6) pomocí šroubů (316). Připevněte nastavovací tyč (22) k sedlové tyči (14) tak aby seděla k hrudní desce (302a, 302), pak k sobě obě části připojte pomocí šroubů (177) a podložek (178). Hrudní desku k tyči připojte pomocí šroubů (304), dvou venkovních objímek (29), dvou vnitřních objímek (319) a ruční matice (305). Zašroubujte šroub (308) k matici, která je přivařena na vnější stranu nastavovací tyče (22).  
Dejte plastovou krytku (303) dovnitř vrchního konce nastavovací tyče (22), zasuňte ji pořádně pomocí dřevěného nebo nylonového kladiva.
2. Připevněte PVC tlumič nárazů (37) na nastavovací tyč (22) a přidejte na spodní a horní konec nastavovací tyče plastové krytky (36).
3. Na vertikální tyč (6) připevněte opěrku zad (23) a sedlovou tyč (14) připevněte sedlo (27) pomocí šroubů (173) a podložek (259).



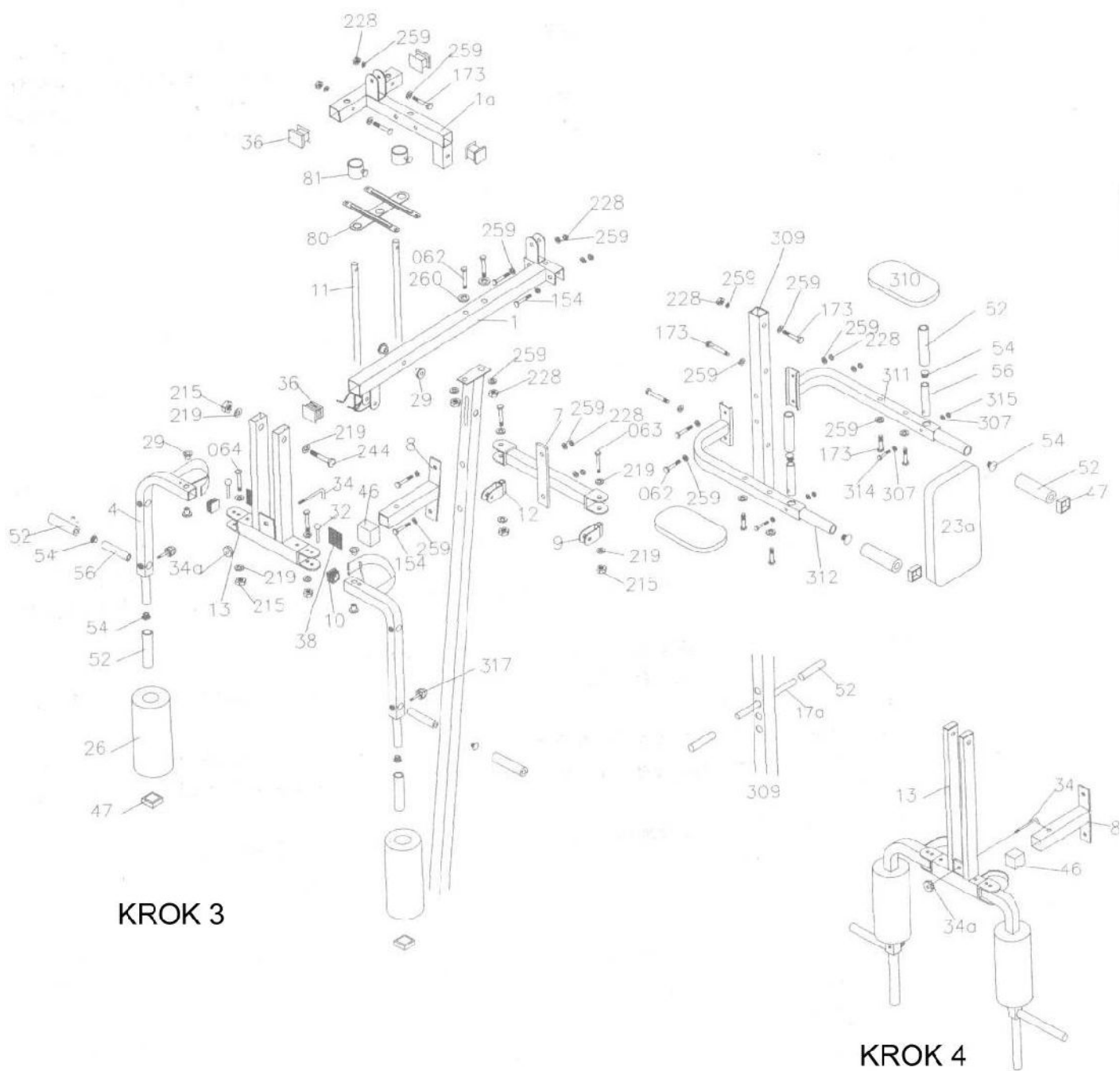
### **KROK 3.**

1. Zadní vertikální tyč (309) připevněte k stabilizační tyči (2a) pomocí šroubů (154), podložek (259), šroubů (318) a matic (228). Připevněte další podpěru (80) k zabezpečení pásu. Dejte vrchní tyč (1, 1a) přes přední vertikální tyč (6), zadní vertikální tyč (309) a vodící tyč (11) a dotáhněte ji pomocí šroubů (154), podložek

- (259) a matic (228). Připojte vrchní tyč (1) na zadní vertikální tyč (1a) pomocí šroubů (062), podložek (259) a matic (228).
2. Na každý konec vrchní tyče (1, 1a) připevněte plastovou čtvercovou krytku (36).
  3. Připevněte hrudní tyč (13) k vrchní tyči (1) pomocí ocelové objímky (29), šroubu (244), podložek (219) a matic (215).
  4. Dejte na každý konec levého a pravého ramene (5 a 4) čtvercovou vložku (10). Pomocí kolíků (32) přitáhněte obě ramena k hrudní tyči (13).
  5. Pravé i levé rameno dejte najednou k hrudní tyči (13) pomocí ocelové objímky (29), šroubů (064), matic (215) a podložek (219). (na jedno rameno použijte 2 objímky, 2 podložky, 1 šroub a 1 matici. Nasuňte pěnové krytky (26) na ramena (4 a 5).)
  6. Dejte vložky pro rukojeti (54) do spodní rukojeti ramene (4 a 5).
  7. Dejte gumový tlumič nárazů (38) na hrudní tyč (13), aby se zamezilo poškození ramen (4 a 5).
  8. Nasuňte kolíky (56) na ramena (4 a 5) pomocí ručního šroubu (317). (můžou být upevněny buď z vnitřní nebo vnější strany, záleží na cviku, který provádíte.)
  9. Nasuňte pěnové krytky (52) na hrudní rukojeti (56). Uvnitř je trochu navlhčete vodou, budou se lépe nasazovat.
  10. Nasuňte krytky (54) na každý konec ramen (4 a 5) a na hrudní rukojeti (56).
  11. Připevněte 2 zadní pravé a levé ramena (312 a 311) na zadní tyč (309) pomocí šroubů (062), podložek (259) a matic (228).
  12. Připevněte polstrované podpěru hlavy (310) a zad (23a) pomocí šroubů (173) a podložek (259).
  13. Připevněte rukojeti (56) k zadním ramenům pomocí šroubů (314), podložek (307) a matic (315). Pak na ně nasuňte pěnové krytky (52).
  14. Připevněte nožní tyčku (17a) na tyč (309) a pak na ni nasuňte pěnovou krytku (52).

#### **KROK 4.**

1. Připevněte podpěrnou tyč (8) k přední části vertikální tyče (6) a kladkovou tyč (7) připevněte na zadní část vertikální tyče (6) pomocí šroubů (154), podložek (259) a matic (228).
2. Připevněte pravou a levou kladkovou podpěru (12 a 9) na kladkovou tyč (7) pomocí šroubů (063), podložek (219) a matic (215).
3. Dejte čtvercovou gumovou krytku (46) na konce podpěrné tyče (8). (Můžete najednou připevnit blokovací páku (34) společně s maticí (34a) a tím zastavit hrudní tyč (13) pro různá cvičení).

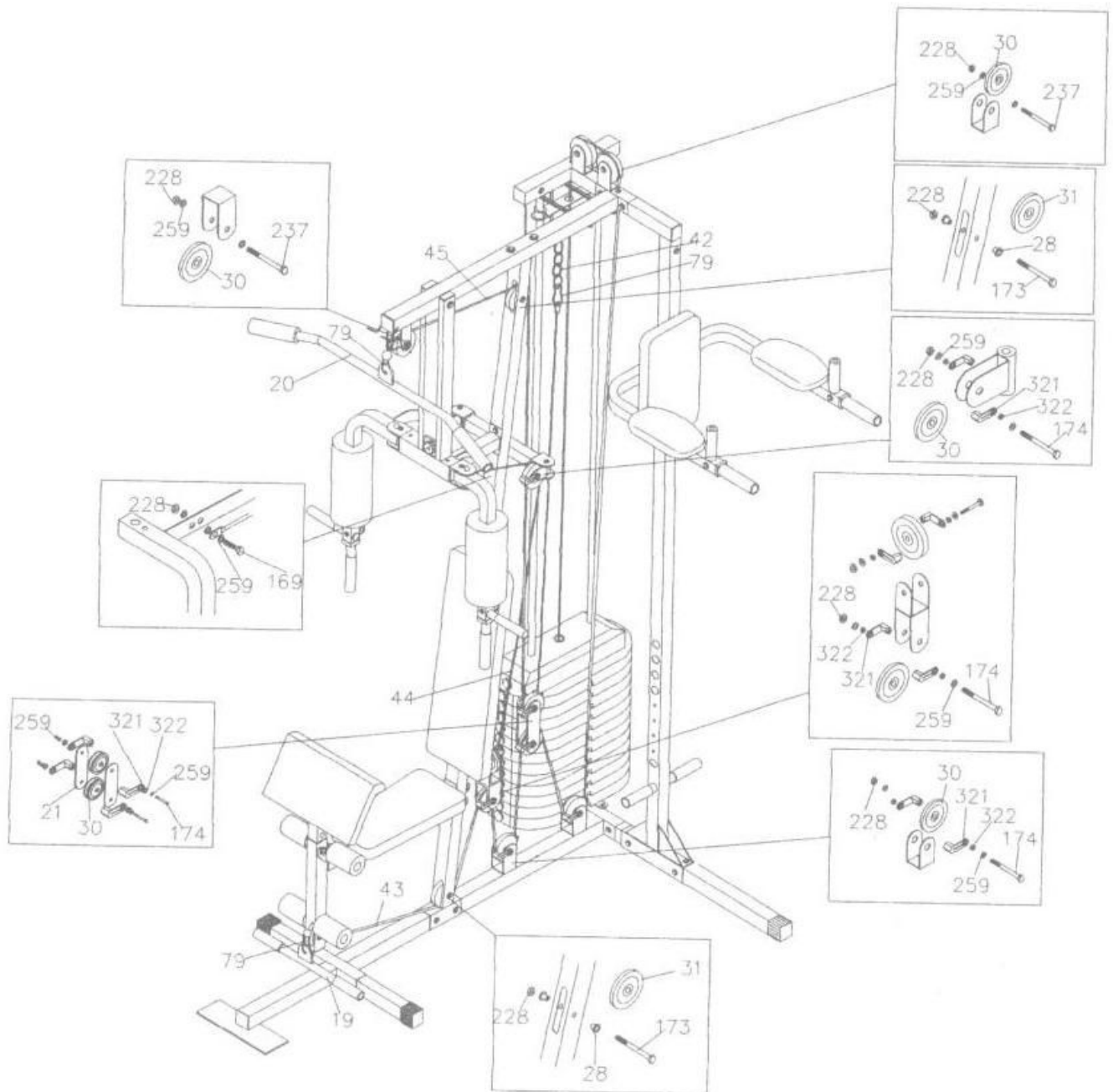


### KROK 5.

1. Vytáhněte tři přiložené lana, připevněte kladky na místa jak je ukázáno na obrázku (lana musí být vhodně připevněna ve stejnou dobu jako kladky).
2. Příslušná poloha je následující: lano (43) jde od nastavovací tyči trubce pro výběr zátěže (16), lano (44) jde od levého ramene (5) hrudní tyče k pravému ramenu (4) přes vrchní kladku, kde se sbíhá. Lano (45) jde z vrchní kladky, kde je spojena hřbetní tyč (20) s řetězem (42), který je připojen pomocí pružného háčku (79).
3. Pro seřízení zátěžového lana použijte řetěz (42) a 2 pružné háčky (79).
4. Dotáhněte všechny šrouby a matice.
5. Připevněte tahací tyč (19) na pružný háček, který je umístěn na spodním konci lana (43).
6. Připevněte hřbetní tyč (20) na konec lana (45), které je umístěno na vrchní části, pomocí pružného háčku (79).

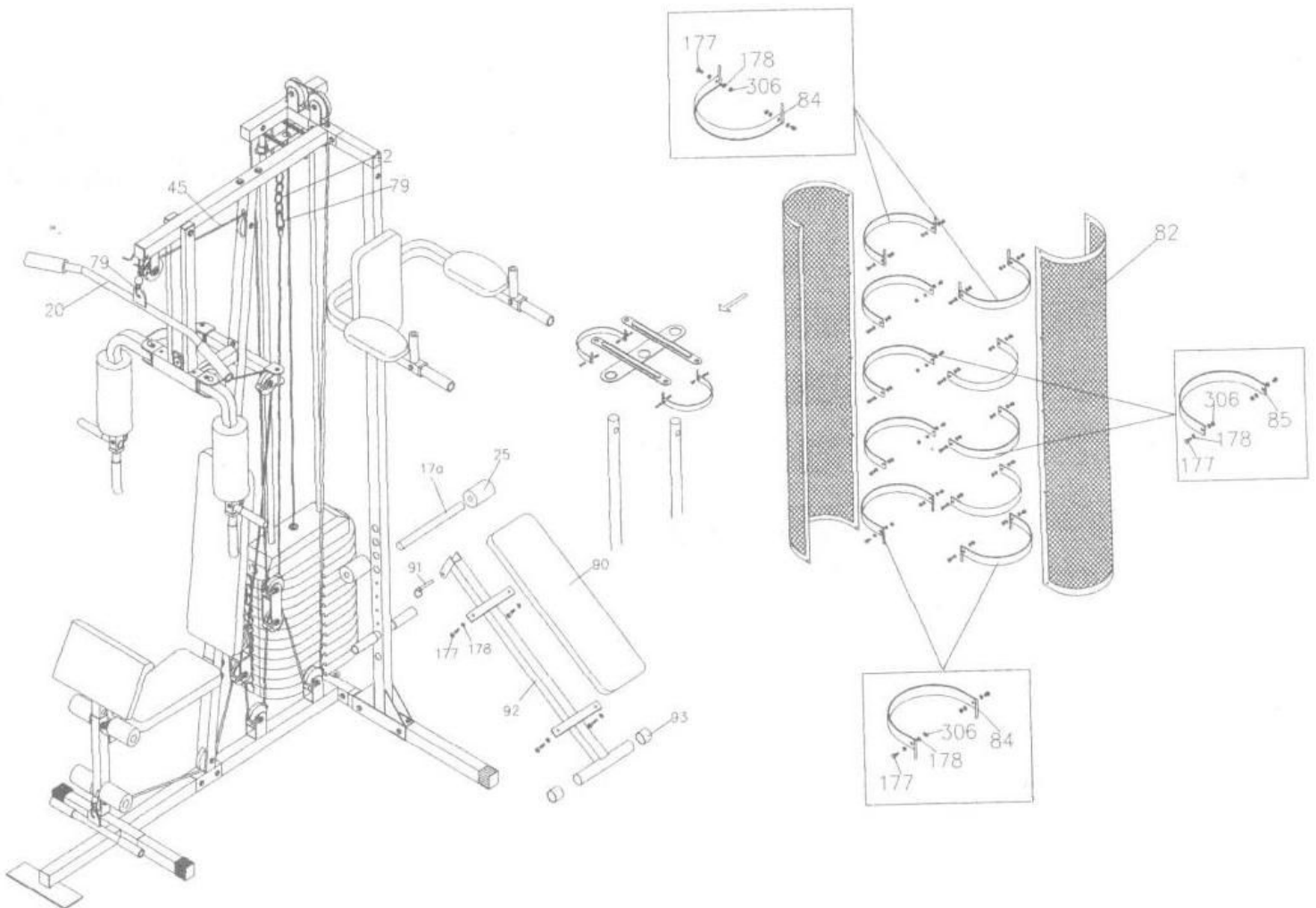


7. Zajistěte kolík (33) pro výběr zátěže, kterou chcete mít při cvičení.
8. Smyslem chráničů kladek je zabránit vniknutí vašich prstů. Připevněte chrániče na kladky. (99% případů přetrhnutí lana jsou kvůli vysmyknutí lana z drážek v kládce, lano může vyskočit při výměně zátěže, vždy kontrolujte, zda nejsou uvolněna, kdyby byly, dotáhněte je pomocí řetězu a pružného háčku).

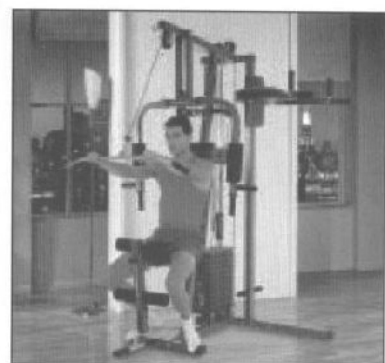
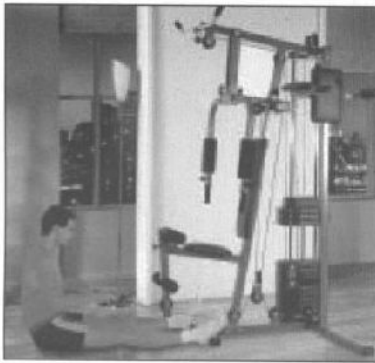


## KROK 6.

Pokud byste chtěli provádět cviky na břišní svalstvo, musíte pouze přizpůsobit břišní desku (90) k zadní tyči (309). Umístěte břišní desku v požadované výšce a připevněte ji pomocí kolíku (91). Stejným způsobem připevněte nožní tyč (17a) v požadované výšce a pak nasuňte pěnové gumové krytky (25) na obě strany tyče (17a). Pokud nechcete provádět tyto cvičení, můžete břišní desku umístit na zadní vertikální podpěru (309) ve vertikální pozici, aby nepřekážela, a zajistěte ji kolíkem (91). Jak je ukázáno na obrázku, připevněte 2 chrániče závaží (82) pomocí ohnutých výztuh (84 a 85), použijte šrouby (177), podložky (178) a matice (306). Pak dopasujte další podpěru (80) na chrániče (82).



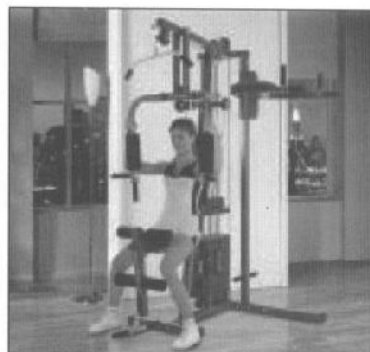
## Cvičení na posilovací lavici:



- 1. Přitahování spodní kladky (trapézové svaly, široký zádový sval, zpevnění páteře)**  
Připojte ke spodní kladce tyč. Sedněte si a chodidla si nechte lehce na předním opěradle, nohy trochu pokrčte. Sedíte rovně a při povolení zkulaťte záda a pak zase zpět přitahujte tyč k hrudi. Lokty držte u těla.

- 2. Svislý tlak na prsní svaly**  
Použijte některé ze sady gripů pro prsní svaly. Tlačte tak dlouho, až budou paže natažené. Vyměňte vertikální rukojeť za horizontální pro posilování pod jiným úhlem.

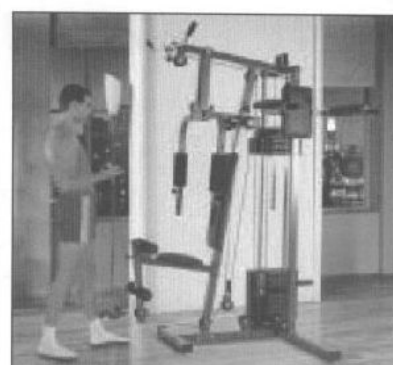
- 3. Stahování tyče s nataženými pažemi (široký zádový sval, ramenní a prsní svaly)**  
Připevněte tyč na vrchní lano, sedněte si zády k opěrci a uchytěte široké gripy. Stahujte tyč dolů v obloukovém pohybu. Tlačte dopředu, abyste zvýšili úhel oblouku.



- 4. Široký sval zádový**  
Spojte zádovou tyč na vrchní kladku a ochranné kolečka ve vyšší pozici. Sedněte si čelem k opěradlu a stahujte tyč dolů za hlavou k zádkám.

- 5. Prsní svaly (motýl)**  
Uvolněte šrouby, aby se paže mohly volně pohybovat. Umístěte paže rovnoběžně s podlahou a v lokti mějte pravý úhel a předloktí opřete o pěnové krytky. Tlačte předloktí a lokty k sobě.

- 6. Kladka pro biceps**  
Uchopte držák tyče a předloktí nechte na natáčecích kolečkách, tak můžete zvyšovat zátěž a posilovat na vašich bicepsech.



### 7. Prsní svaly

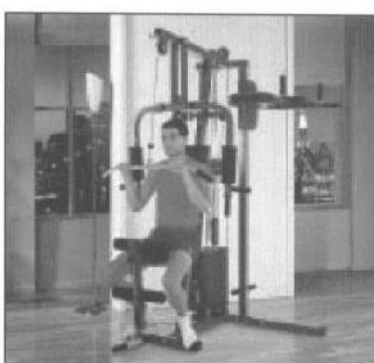
Uvolněte šroub, ať se mohou paže volně pohybovat. Uchopte gripy, abyste měli paže rovnoběžně s podlahou. Přitahujte ruce k sobě.

### 8. Triceps s vrchní kladkou

Spojte tyč s vrchní kladkou. Postavte se čelem, kousek od tyče a nohy mějte od sebe v šířce pánve. Ruce mějte od sebe v šířce ramen. Stahujte tyč dolů. Musíte mít lokty při celém cviku u sebe a zápěstí se nesmí prohýbat – musí být pevné v prodloužení předloktí.

### 9. Kontrakce bicepsu (biceps a svaly předloktí)

Připojte tyč na nižší lano. Chytněte držák tyče a stůjte s rovnými pažemi a loket tlačte proti tělu, Pro zvedání použijte pouze předloktí, ne celou paži tak daleko, kam to půjde.



### 10. Břišní a zádové svaly (spodní břišní svaly, hýžd'ové svaly a vnitřní zádové svalstvo)

Spojte tyč s vrchním lanem a umístěte gumové krytky na nižší díru. Přitlačte nohy na válečky a držte. Předkloňte se a stahujte tyč dozadu za hlavu tak daleko, kam to půjde.

### 11. Pohyb zápěstí (ohýbače v předloktí)

Spojte tyče s nižším lanem a umístěte gumové krytky na vrchní díru. Tlačte lokty proti krytkám, zafixujte paže a pohybujte zápěstím. Když chytnete tyč podhmatem, budete posilovat ohýbače v předloktí.

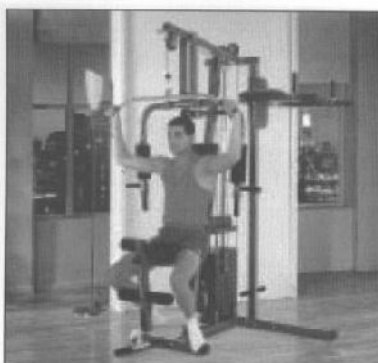
### 12. Kontrakce v předloktí (bicepsy, ohýbače v předloktí)

Připojte tyč na nižší lano a umístěte gumové krytky na vrchní díru. Sedněte si na sedlo a lehce se předkloňte. Uchopte tyč a zatlačte loket ke krytkám. Tahejte tyč nahoru v obloukovém pohybu.



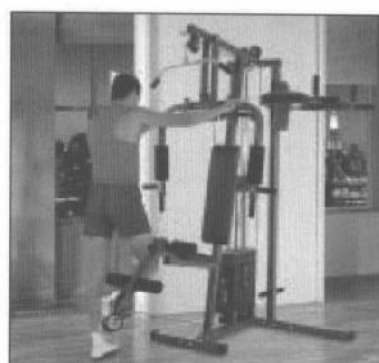
### 13. Triceps

Spojte tyč s vrchní kladkou, opřete se o opěrkou a uchopte rukojeti, stahujte tyč dolů do úrovně hrudi, bez jakéhokoliv pohybu loktů.



### 14. Přední tlak pomocí tyče (široký zádový sval, deltový sval, biceps)

Spojte zádovou tyč s vrchním lanem a gumové krytky dejte do vrchní pozice. Uchopte rukojeti a sedněte si, trochu ohněte záda a stahujte tyč dolů k hrudi.



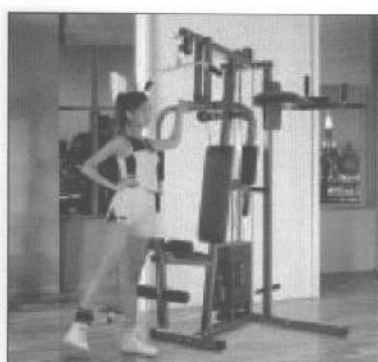
### 15. Kontrakce v koleni

Cvičí se střídavě na obě nohy. Umístěte gumové krytky do vrchní díry. Přitlačte nohu zespod na váleček, zvedejte nohu tak daleko, jak vám to půjde.



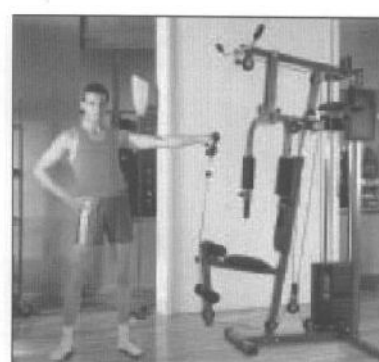
### 16. Hýžd'ové svaly

Spojte nožní popruh se spodní kladkou. Stoupněte si čelem ke stroji. Popruh si připevněte na nohu. Zvedejte nohu dozadu.



### 17. Svaly boků

Popruh spodní kladky připevněte ke kotníku nohy, kterou budete posilovat. Zvedejte nohu do boku.



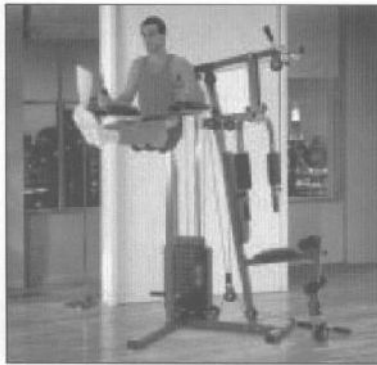
### 18. Zvedání paží

Uchopte spodní kladku rukou a zvedejte ji k hlavě bokem.



### 19. Biceps s podložkou

Připevněte bicipsovou podložku na nosnou tyč a dejte závaží na maximum pro získání stability. Pro provedení cviku použijte činku.



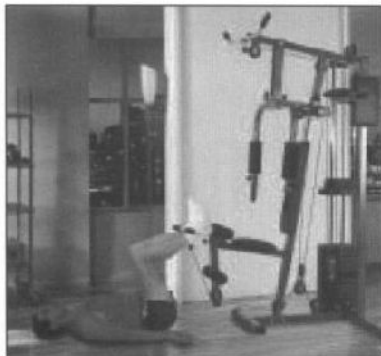
### 20. Spodní břišní svaly

Záda opřete o vertikální zádovou opěrku, lokty přitlačte dozadu a uchopte pevně gripy. Zvedejte nohy do pravého úhlu.



### 21. Protážení nohou (čtyřhlavý sval stehenní)

Umístěte nohy za gumové krytky, držte se sedla a pomalu narovnávejte nohy.



### 22. Zvedání kolen

(ohýbače, hýžd'ové svaly, spodní břišní svaly)

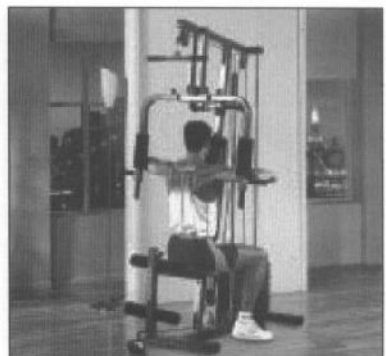
Spojte tyč s nižším lanem. Lehněte si na záda a chodidla přitahujte nahoru a prsty směřují nahoru, tyč si dejte mezi chodidla a přitahujte kolena nahoru k hrudníku tak daleko, jak to půjde.



### 23. Spouštění těla

(triceps, zádové svalstvo)

Opírejte se o vertikální opěrku a spouštějte se dolů (pokrčením paží).



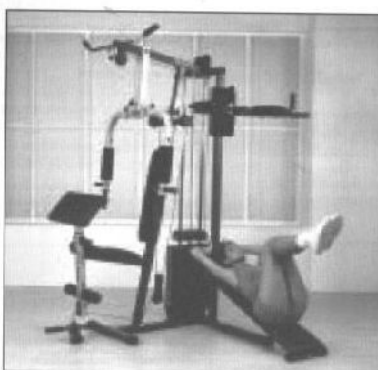
### 24. Zádové svalstvo

Sedněte si čelem k vertikální opěrce, roztáhněte paže rovnoběžně s podlahou a tlačte dozadu.

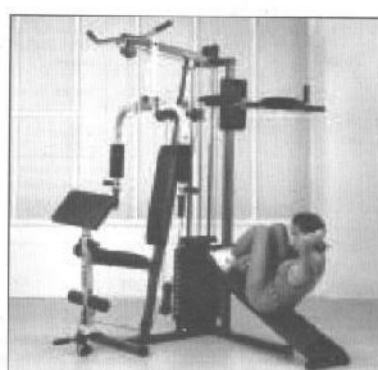
## Cvičení s břišní podložkou



25. Boční cvičení  
Lehněte si bokem na podložku jak je ukázáno na obrázku. Pak pohybujte nohou nahoru a dolů, toto cvičení několikrát opakujte.



26. Cvičení pro nohy  
Lehněte si na záda na podložku. Záda musí být těsně spojeny s podložkou a rukama se chytněte, jak je ukázáno na obrázku. Pomalu spouštějte nohy a opět nahoru.



27. Boční břišní svaly  
Lehněte si na podložku a nohy zafixujte, jak je ukázáno na obrázku. Zvedejte pravý loket nahoru k levému kolenu a pak naopak.

### UPOZORNĚNÍ

**Posilovací věž musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů. Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem. Tento výrobek je určen pouze k domácímu cvičení.**

### Záruční podmínky:

1. na posilovací věž se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 5 let ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahy
  - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
4. Reklamacce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

*dodavatel:*  
*Roman Košťál, inSPORTline*  
*Dělnická 957, Vítkov 749 01*  
*www.insportline.cz*