

# SP5000

FITNESS-STATION



**Návod k použití:** Posilovací věž Christopheit SP 5000

**kód:** 7851 CZ

## **Vážení zákazníci,**

Těší nás, že jste si vybrali posilovací věž **Christopeit**. Před montáží zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Zařízení používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití.

Váš tým **DUVLAN**

## **Záruka**

Prodejce poskytuje na tento produkt záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, nevyhnutelnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávnou manipulací nebo nesprávným umístěním. V případě reklamace nás prosím kontaktujte. Záruční doba začíná běžet dnem prodeje (uschovejte si proto doklad o koupi).

## **Zákaznický servis**

Abychom vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy s vaším zařízením, poznamenejte si prosím přesný název produktu.

## **Pokyny pro manipulaci se zařízením po vyřazení z provozu**

**Christopeit** je recyklovatelný. Prosíme vás, abyste po skončení jeho životnosti odevzdali své zařízení na sběrné místo odpadu (nebo na určené místo).

## **Kontakt**

Duvlan s.r.o.  
K Zornici 1990/23  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
E-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Instrukce**

Tento návod k použití je určen pouze pro informaci zákazníků. **Společnost DUVLAN** nepřebírá žádnou odpovědnost za chyby způsobené překladem nebo technickými změnami produktu.

## Důležité bezpečnostní upozornění

Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím výrobku následující bezpečnostní pokyny. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Tento návod k obsluze uschovejte pro pozdější opravu, údržbu nebo objednání náhradních dílů.

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je vyšší než **130 kg**.
2. Zařízení je určeno pro trénink dospělých. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Umístěte zařízení na neklouzavý povrch. Pokud chcete chránit podlahu, umístěte pod zařízení ochrannou podložku.
4. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha o délce alespoň 0,6 m.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení na krytou verandu a do blízkosti vody.
6. Zařízení je určeno pro domácí použití. Toto zařízení bylo testováno a certifikováno podle EN ISO 20957-1:2014-05, EN ISO 20957-4:2017-03 a EN 957-2:2003-09 podle třídy H. Pro komerční použití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka, výrobce na zařízení neručí.
7. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
8. V případě zdravotních komplikací a omezení konzultujte svůj trénink se svým lékařem. Řekne vám, které školení je pro vás to pravé.
9. Nesprávný trénink a přeceňování vašich schopností může poškodit vaše zdraví.
10. Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo potíže s dýcháním, okamžitě ukončete trénink a navštivte lékaře.
11. S tréninkem zahájte až poté, co jste si jisti, že je zařízení správně složené a nastavené.
12. Při sestavování zařízení postupujte přesně podle pokynů.
13. Používejte pouze originální díly Christopheit (viz seznam).
14. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
15. Nepoužívejte přístroj naboso nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku si odložte všechny šperky. Upravte si vlasy správně, aby vám během cvičení nepřekážely.
16. Poškozené části mohou ohrozit vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení.
17. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, abyste se ujistili, že jsou utažené.
18. Jakákoli montáž/demontáž zařízení musí být provedena opatrně.
19. Udržujte ruce a nohy v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
20. Při zvedání nebo přemísťování zařízení buďte velmi opatrní, aby nedošlo ke zranění zad. Vždy používejte správné zvedací techniky nebo v případě potřeby požádejte o pomoc druhou osobu.
21. Hmotnost zařízení: 140 kg.
22. Celkové rozměry zařízení (d x š x v): 179 x 151 x 197 cm

## DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Náš výrobek byl testován společností TÜV-GS a splňuje nejnovější a nejpřísnější bezpečnostní normy. Tato skutečnost však neznamená, že nemůžete striktně dodržovat následující základní body.

1. Sestavte zařízení podle montážního návodu a k sestavení zařízení použijte pouze jednotlivé přiložené díly. Před zahájením montáže zkontrolujte všechny díly podle balicího listu, abyste se ujistili, že nic nechybí.
2. Před prvním použitím zařízení a znovu v pravidelných intervalech zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice a další spoje utažené, abyste zajistili, že vaše zařízení bude vždy v bezpečném provozním stavu. To platí zejména pro kabelový systém. Před každým tréninkem by měly být kabely, karabina a příslušenství zkontrolovány, aby se zajistilo, že jsou správně namontovány a že nevykazují známky opotřebení. Zjištěné vady a poškozené díly je nutné opravit nebo vyměnit.
3. Umístěte zařízení na suchý, rovný povrch a chraňte jej před vlhkostí. Pro ochranu prostoru pod zařízením před poškozením nebo kontaminací doporučujeme umístit pod zařízení vhodný protiskluzový předmět (například gumovou podložku).
4. Při tréninku na zařízení vždy noste tréninkové oblečení a obuv, které jsou vhodné pro kondiční trénink. Oblečení musí být takového typu, který nebude během tréninku viset (např. kvůli délce). Obuv by měla být vybírána podle vhodnosti pro použití tréninkového vybavení, zejména tak, aby poskytovala bezpečné uchopení chodidla a měla protiskluzovou podrážku.
5. Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty ze vzdálenosti do 2 metrů.
6. Obecně platí, že před zahájením tréninku byste se měli poradit se svým lékařem. Může vám doporučit maximální úsilí (tepovou frekvenci, výkon, délku tréninku atd.), které si můžete sami nastavit, a může vám také poskytnout podrobné informace o správné poloze těla během tréninku, vašem tréninkovém cíli a dietních problémech. Je třeba dbát na to, aby toto zařízení nebylo používáno k terapeutickým účelům. Nikdy necvičte po jídle.
7. Cvičení na zařízení provádějte pouze tehdy, když je v perfektním provozním stavu. V případě opravy používejte pouze originální náhradní díly.
8. Není-li v návodu výslovně uvedeno jinak, smí přístroj ke cvičení používat pouze jedna osoba.
9. Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné abnormální příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a navštivte lékaře.
10. Obecně platí, že sportovní tréninkové vybavení není hračka. Smí jej používat pouze osoby, které byly řádně informovány nebo poučeny.
11. Děti a zdravotně postižené osoby by měly zařízení používat pouze v přítomnosti jiné osoby, která může poskytnout pomoc.
12. Vždy dávejte pozor, abyste vy ani jiní nikdy nepokládali části těla do těsné blízkosti částí zařízení, které se stále pohybují.
13. Při nastavování jakýchkoli nastavitelných dílů zkontrolujte, zda jsou ve správné poloze a také zkontrolujte vyznačené maximální nastavení.
14. K čištění nepoužívejte silná rozpouštědla a k jakýmkoli nezbytným opravám používejte pouze dodané nástroje nebo vhodné nástroje na míru.
15. Obal a veškeré části, které je třeba vyměnit (všechny části jednotky), zlikvidujte na vhodných sběrných místech nebo nádobách s ohledem na ochranu životního prostředí.
16. Toto zařízení bylo testováno a certifikováno podle EN ISO 20957-1:2014-05, EN ISO 20957-4:2017-03 a EN ISO 20957-1:2014-05 957-2:2003-09 podle třídy H (domácí použití). Maximum Přípustné zatížení (= hmotnost uživatele) je uvedeno jako 130 kg.
17. Návod k montáži a obsluze je součástí výrobku.

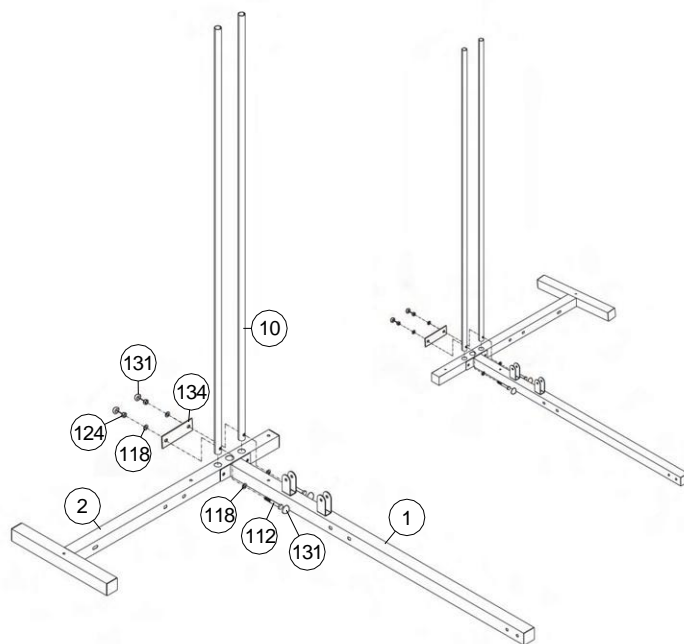
# PŘÍRUČKA

Před zahájením instalace se ujistěte, že dodržujete naše doporučení a bezpečnostní pokyny. Některé díly jsou předem smontované.

## KROK 1

### Instalace předního držáku (1), zadního držáku (2) a vodicí lišty (10).

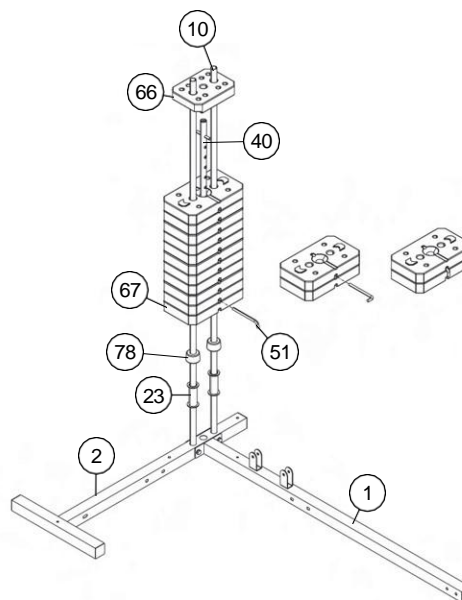
- Umístěte přední podpěru (1) a zadní podpěru (2) na rovnou podlahu proti sobě. **(Poznámka:** V závislosti na verzi montáže musí být zadní podpěra (2) namontována ve správné poloze.
- Umístěte vodicí lišty (10) (konce s otvory) do vhodné polohy zadní podpěry (2) a přišroubujte přední podpěru (1), zadní podpěru (2) a vodicí lišty (10) se šroubem M10x70 (112), seřizovací deskou (134), podložkou 10//20 (118) a samojistnou maticí M10 (124). Ujistěte se, že jsou šrouby zasunuty do otvorů vodicích lišt tak, aby byly zajištěny ve spodní poloze.
- Poté nasadte šroubovací uzávěry pro M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10.



## KROK 2

### Montáž zátěžových desek (66+67) na vodicí lišty (10).

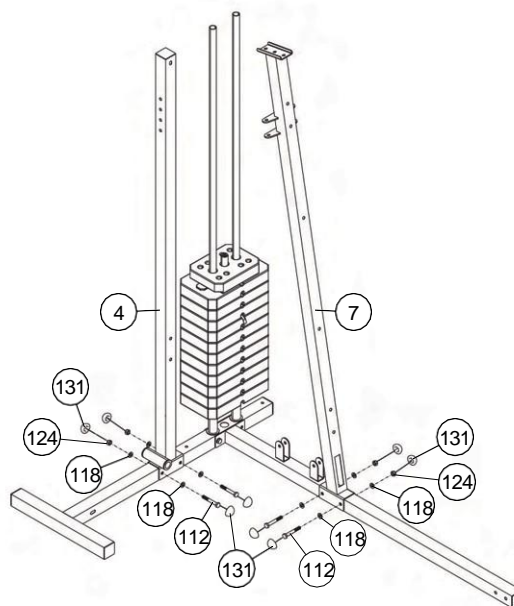
- Nasuňte podpěry závaží (23) na vodicí lišty (10).
- Poté nasadte pryžový nárazník (78) na vodicí lišty (10). (Pokud jste si zakoupili volitelnou sadu závaží č. 9388, musíte místo podpěr závaží namontovat 2 závaží z volitelné sady, ale nejprve musíte nasunout gumový nárazník (78) na vodicí lišty (10)).
- Umístěte 11 závaží (67) na vodicí lišty (10), jak můžete vidět v kroku 2.
- Vložte zátěžovou tyč (40) do zátěžových kotoučů (67) a přiberte alespoň menší horní zátěž (66).
- Chcete-li upravit závaží, použijte kolík pro nastavení hmotnosti (51) a zasuňte jej do závaží (40) v požadované poloze.



## KROK 3

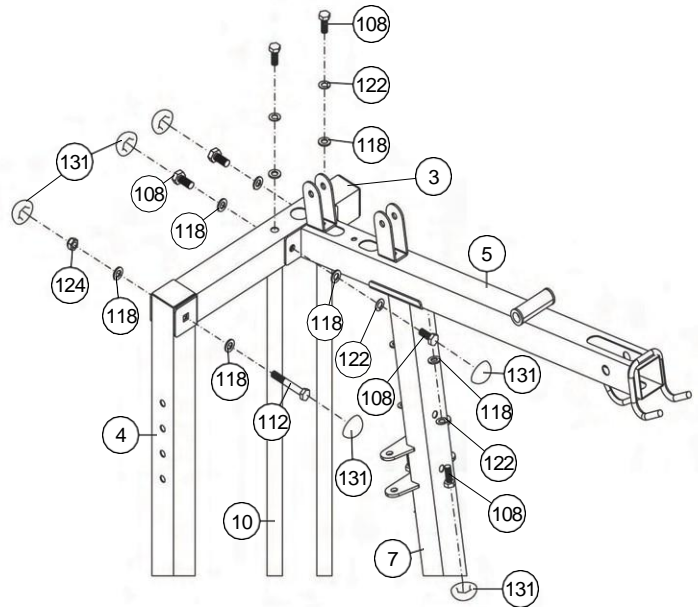
### Instalace podpěr 1+2 (4+7) na přední a zadní podpěry (1+2).

- Vložte podpěru 1 (4) do příslušné polohy zadní podpěry (2) a pevně ji utáhněte šroubem M10x70 (112), podložkou 10//20 (118) a samojistnou maticí M10 (124).
- Vložte podpěru 2 (7) do vhodné polohy přední podpěry (1) a pevně ji utáhněte šrouby M10x70 (112), podložkami 10//20 (118) a samosvornou maticí M10 (124).
- Poté nasadte šroubovací uzávěry pro M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10.

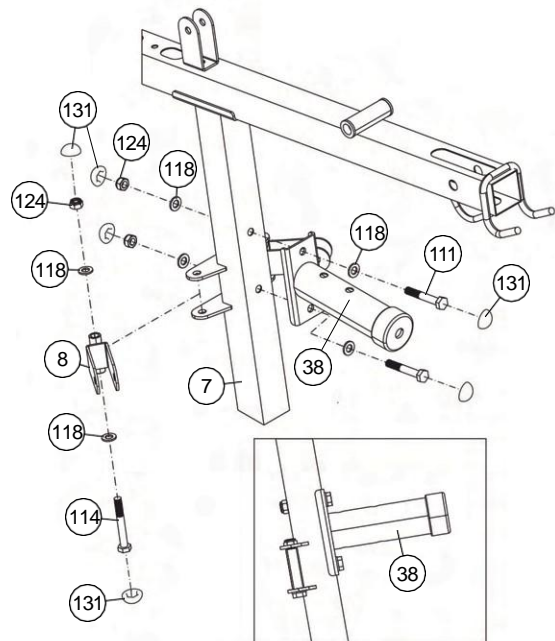


**KROK 4****Montáž držák s otvorem (3) a horní nosnou přepážkou (5) na podpěry 1+2 (4+7).**

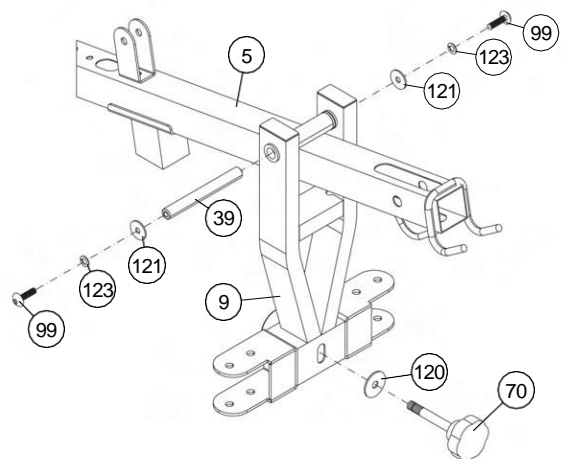
1. Umístěte držák s otvorem (3) na konce vodicích tyčí (10) a podpěru 1 (4).
2. Držák s otvorem (3) pevně přišroubujte na vodicí lišty (10) pomocí šroubu M10x20 (108), pružných podložek M10 (122) a podložek 10//20 (118). Zašroubujte dva šrouby (108) s podložkami (118) do závitových otvorů podpěry 1 (3).
3. Připojte konec podpěry 1 (4) k držáku s otvorem (3) a zašroubujte je pomocí šroubu M10x70 (112), podložky 10//20 (118) a pojistné matice M10 (124).
4. Umístěte horní podpěrnou tyč (5) do vhodné polohy na podpěře 2 (7) a pevně ji utáhněte šroubem 10x20 (108), pružnou podložkou pro M10 (122) a podložkami 10//20 (118) na podpěře 2 (7).
5. Horní nosnou tyč (5) pevně přišroubujte k držáku s otvorem (3) pomocí šroubu 10x20 M (108), pružné podložky pro podložky M10 (122) a 10//20 (118).
6. Poté nasadte šroubovací uzávěry pro M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10.

**KROK 5****Montáž podpěry bench pressu (38) a držáku kladky 1 (8) na podpěru 2 (7).**

1. Umístěte podpěru bench pressu (38) do vhodné polohy na podpěře 2 (7) a tyto části zašroubujte pomocí šroubu M10 x 65 (111), podložek 10//20 (118) a samosvorné matice M10 (124).
2. Vložte držák řemenice 1 (8) do držáku na podložce 2 (7) a zašroubujte je pomocí šroubu M10x80 (114), podložky 10//20 (118) a samosvorné matice M10 (124). **Pozornost!** Držák řemenice 1 (8) by se měl po montáži snadno otáčet .
3. Poté nasadte šroubovací uzávěry pro M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10.

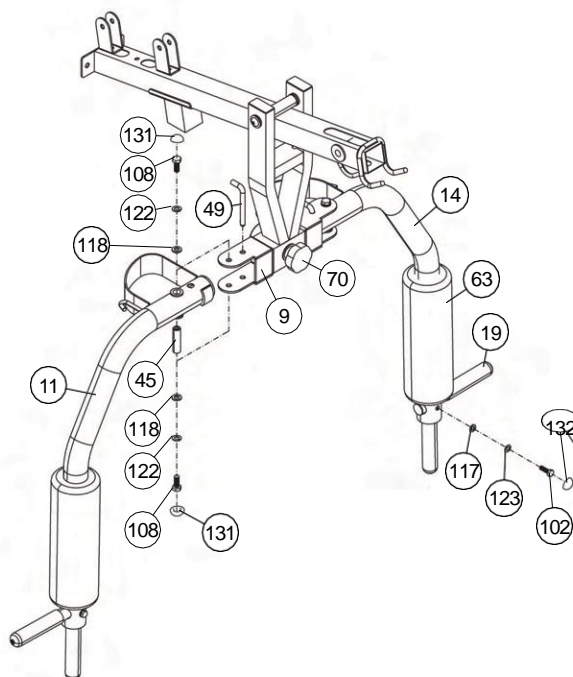
**KROK 6****Montáž rukojeti pro butterfly rameno (9) na horní nosnou tyč (5).**

1. Umístěte držák butterfly ramene (9) do vhodné polohy na horní nosné příčce (5) tak, aby byly ocelové otvory ložisek vyrovnány, a nasuňte osu 2 (39) přes butterfly držák (9) a horní nosnou příčku (5).
2. Hřídel 2 (39) zajistěte pomocí šroubu M8x15 (99), pružných podložek pro M8 (123) a podložek 8//28 (121) na obou stranách.
3. Při cvičení butterfly musíte zajistit, aby rukojeť pro butterfly rameno (9) pomocí šroubu s rukojetí 2 (70) a podložkou 10//10//38 (120) na podložce bench pressu (38).

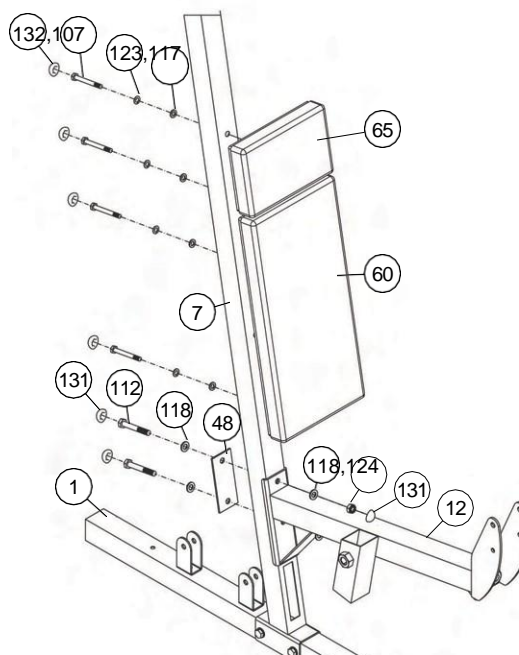


**KROK 7****Instalace butterfly ramen (11+14) na rukojeť butterfly ramene (9), pěnovou gumu (63) a rukojeť (19).**

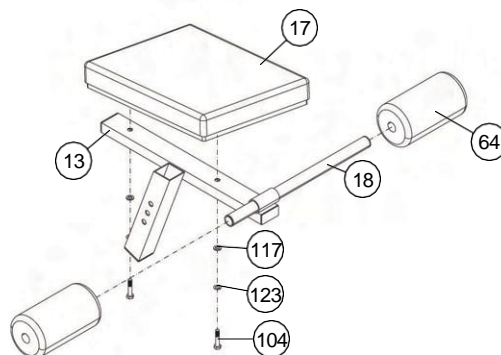
1. Vložte butterfly hřídel (45) do držáku ramene vlevo a vpravo (11+14) a umístěte butterfly ramena (11+14) do správné polohy v odpovídajícím držáku butterfly ramene (9).
2. Našroubujte butterfly ramena (11+14) na držák ramene (9) pevně se šroubem M10x20 (108), pružnoupodložkou pro M10 (122) a podložky 10//20 (118) na spodní a horní straně.
3. Pěnovou gumu (63) posuňte trochu mýdlové vody na ramena butterfly (11+14).
4. Vložte rukojeti (19) do vhodného držáku butterfly ramene vlevo a vpravo (11+14) a pevně je přišroubujte pomocí šroubu M8x30 (102), podložky 8//16 (117) a pružné podložky M8 (123).
5. Při cvičení bench pressu zajistěte ramena butterfly vlevo a vpravo (11+14) pomocí zajišťovacích kolíků (49) k držáku butterfly (9) a zašroubujte 2 (70) podpěry bench pressu (9) pomocí šroubu rukojeti.
6. Při cvičení butterfly zajistěte držák paží (9) pomocí šroubu rukojeti 2 (70) na podpěře bench pressu (38) a odstraňte zajišťovací kolíky (49) z ramen butterfly (11+14).
7. Poté nasadte krytky šroubů M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10 a krytky šroubů M8 (132) na všechny hlavy a matice šroubů M8.

**KROK 8****Montáž opěradla (60) a držáku pro zakopání (12) na podpěru 2 (7).**

1. Nastavte zadní podložku (60) na podpěře 2 (15) tak, aby závitové otvory na zadní straně zadní podložky (60) byly zarovnané s otvory v podpěře 2 (7) a pevně ji přišroubujte pomocí šroubu M8 x 70 (107), pružné podložky pro M8 (123) a podložky 8//16 (117).
2. Poté nainstalujte opěrku hlavy (65) stejným způsobem jako opěradlo (60).
3. Umístěte držák pro zakopání (12) do vhodné polohy na podpěře 2 (7) tak, aby byly otvory zarovnané, a pevně jej přišroubujte pomocí šroubu M10x70 (112), nastavovací desky (48), podložek 10//20 (118) a samosvorné matice M10 (124).
4. Poté nasadte krytky šroubů M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10 a krytky šroubů M8 (132) na všechny hlavy a matice šroubů M8.

**KROK 9****Montáž podložky na sedadlo (17) a držáku kulaté podložky (18) na nosný rám sedadla (13).**

1. Nastavte podložku sedadla (17) na nosném rámu sedadla (13) tak, aby závitové otvory v zadní části podložky sedadla (17) byly zarovnané s rámem podpěry sedadla (13) a pevně ji přišroubujte šroubem M8x45 (104), pružnou podložkou pro M8 (123) a podložkou 8//16 (117).
2. Zasuňte držák kulaté podložky (18) do nosného rámu sedadla (13) ve střední poloze.
3. Nasuňte dva černé válečky z pěnové pryže (64) na konce kulatého držáku podložky (18).

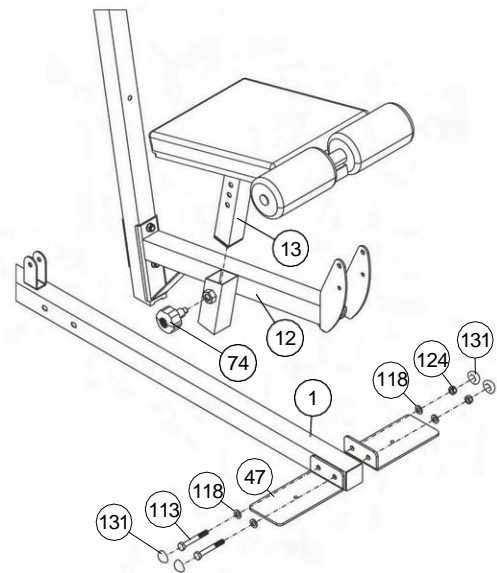




### KROK 10

#### Instalace rámu sedadla (13) na držák pro zakopávání (12) a stojících desek (47) na přední nohu (1).

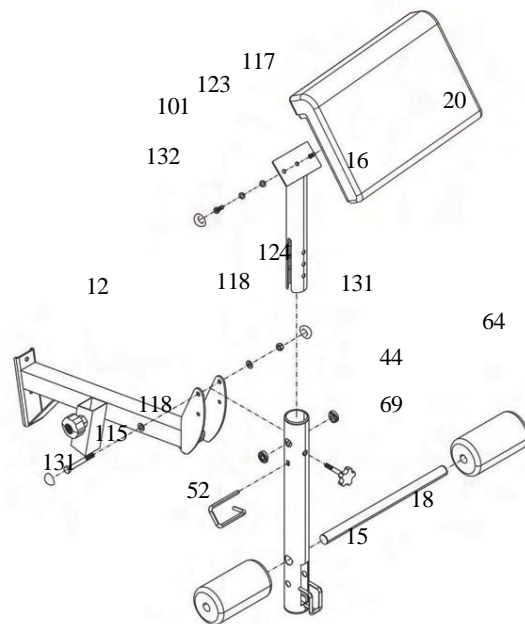
1. Zasuňte rám sedadla (13) do příslušného držáku pro zakopávání (12) a zajistěte jej na místě pomocí rychloupínacího šroubu (74). **(Poznámka:** pro instalaci rychloupínacího šroubu (74) musí být během v kopací opěrce (12) a jeden z otvorů v rámu sedadla (13) vyrovnány. Nastavení sedadla lze upravit později podle potřeby. K tomu je nutné povolit šroub (74) jen o několik otáček, vytáhnout víčko zámku a nastavit sedadlo. Poté zajistěte nové nastavení utažením rychloupínacího šroubu (74).)
2. Umístěte stojící desky (47) před přední podpěrný držák (1) a pevně je přišroubujte pomocí šroubu M10x75 (113), podložky 10//20 (118) a samosvorné matice M10 (124).
3. Poté nasadte šroubovací uzávěry pro M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10.



### KROK 11

#### Instalace zařízení na zakopávání (15) a opěrky bicepsu (20) na držák pro zakopávání (12).

1. Vložte zařízení na zakopávání (15) s předem smontovanými ocelovými ložisky 1 (44) do příslušného držáku (12) a pevně jej přišroubujte šroubem M10x90 (115), podložkou 10//20 (118) a pojistnou maticí M10 (124). **Pozor,** zařízení na zakopávání (15) by se měl po sestavení snadno otáčet.
2. Zasuňte držák kulaté podložky (18) do zařízení na zakopávání (15) do střední polohy a posuňte dva válečky z červené pěnové pryže (64) na konce držáku kulaté podložky (18).
3. Upravte podložku na bicepsové zdvihy (20) na stojan na bicepsové zdvihy (16) tak, aby závitové otvory v zadní části podložky (20) byly zarovnané se stojanem (16) a pevně jej přišroubujte pomocí šroubu M8x20 (101), pružné podložky M8 (123) a podložky 8//16 (117).
4. Bicepsový stojan (16) s předmontovanou opěrkou bicepsu (20) lze namontovat v požadované poloze na zařízení na zakopávání (15) a zajistit šroubem rukojeti I (69).
5. Pro zajištění polohy zařízení na zakopávání (15) zasuňte dlouhý bezpečnostní držák (52) do zarovnaných otvorů držáku (12) a zařízení na zakopávání (15).
6. Poté nasadte šroubovací uzávěry pro M10 (131) na všechny šrouby a matice M10 a šroubovací krytky (132) pro M8 na všech hlavách šroubů a maticích M8.





## KROK 12

### Montáž opěrky předloktí (61), malé opěrky zad (62) a rukojeti 2 (30) na bradla (25) a podpěru 1 (4).

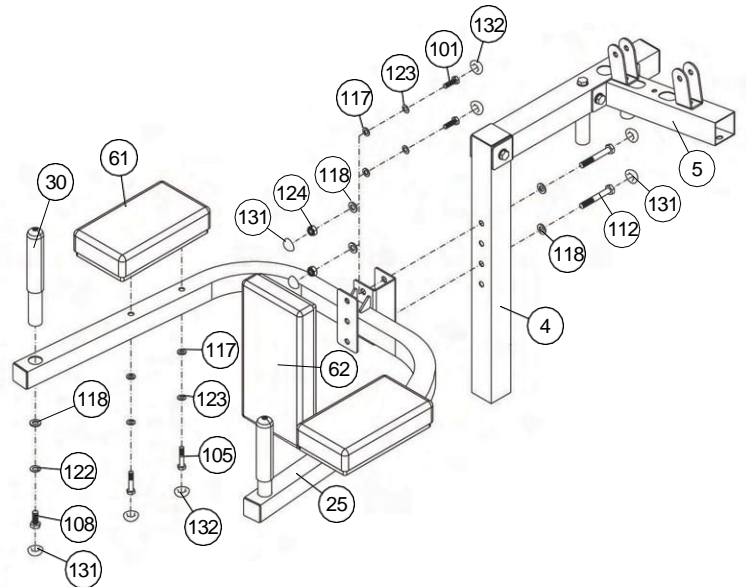
1. Nastavte malou opěrku zad (62) na bradlech (25) tak, aby závitové otvory v zadní části malé opěrky zadního sedadla (62) byly zarovnané s bradly (25) a pevně ji přišroubujte šroubem M8x20 (101), pružnou podložkou pro M8 (123) a podložkou 8//16 (117).

2. Nastavte opěrku předloktí (61) k bradlam (25) tak, aby závitové otvory v zadní části opěrky předloktí (61) byly zarovnané s bradly (25) a pevně ji přišroubujte pomocí šroubu M8x55 (105), pružné podložky M8 (123) a podložky 8//16 (117).

3. Vložte rukojeti (30) do vhodného držáku bradel (25) a pevně je zašroubujte pomocí šroubu M10x20 (108), pružné podložky M10 (122) a podložky 10//20 (118).

4. Vložte předem smontované bradla (25) do odpovídajícího podpěrného držáku 1 (4) a pevně je zašroubujte do požadované polohy pomocí šroubu M10x70 (112), podložky 10//20 (118) a samosvorné matice M10 (124).

5. Poté nasadte krytky šroubů pro M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10 a krytky (132) pro M8 na všechny hlavy matice M8.



## KROK 13

### Montáž stepperu a příčnicku (22) na podpěru 1 (4).

1. Umístěte příčník (22) do vhodné polohy na podpěře 1 (4) a zadní podpěře (2) tak, aby byly otvory zarovnané, a pevně ji přišroubujte pomocí šroubu M10x70 (112), podložky 10//20 (118) a samosvorné matice M10 (124). (Možná budete muset trochu uvolnit připojovací bod podpěry 1 (4) a zadní podpěry (2), abyste mohli příčník snadno namontovat.)

2. Nasadte levý a pravý pedál (21+24) ve správném směru na odpovídající držák na podpěře 1 (4), abyste vyrovnali ocelová ložiska a nasuňte osu přes ně 1 (34). Osu 1 (34) zajistěte pomocí šroubu M8x15 (99), pružné podložky pro M8 (123) a podložky 8//38 (120) na obou koncích osy.

3. Umístěte hydraulický válec (58) vzhůru nohama na držák příčnicku (22) a zajistěte tuto polohu šroubem M8x15 (99), pružnou podložkou pro M8 (123) a podložku 8//28 (121).

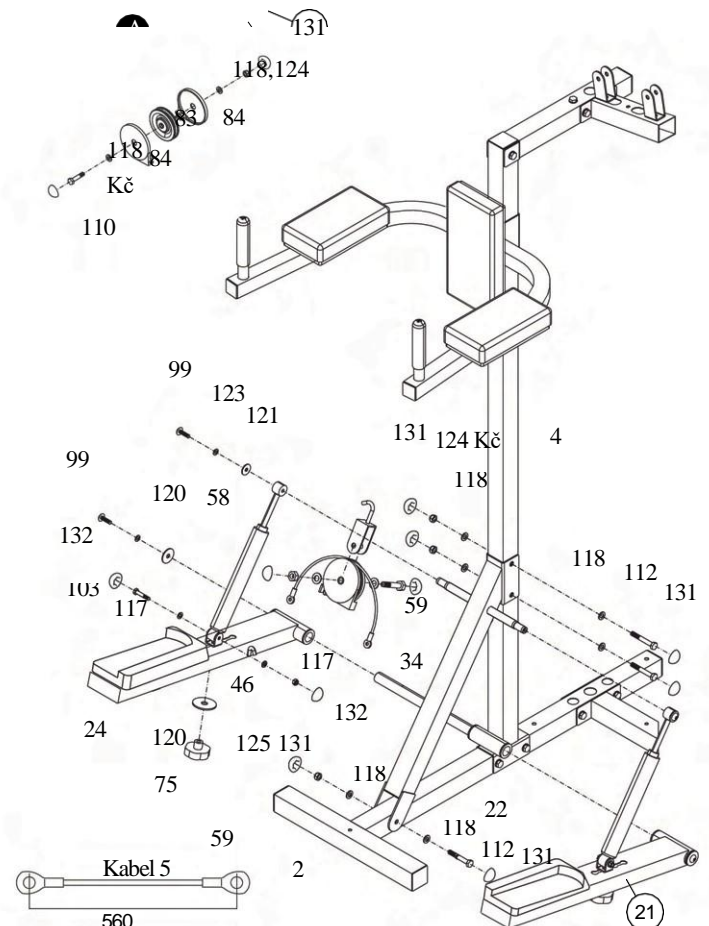
4. Nasadte spodní konec válce (58) na držák válce (46) pomocí šroubu M8x40 (103), podložky 8//16 (117) a pojistné matice M8 (125). Ujistěte se, že se válec (58) může na držáku trochu otáčet.

5. Vložte hydraulický držák válce (46) shora přes levý a pravý pedál (21+24) a držák (46) připojte do požadované polohy pomocí matice rukojeti (75) a podložky 10//38 (120). Odpor krokového pedálu na držáku (46) můžete upravit výběrem různých poloh na levém a pravém pedálu (21+24). **(Poznámka!** Volitelná poloha pro uchycení hydraulických válců (26) je určena otvory v pedálech (10) a (11). Nastavení úchopu by mělo být stejné na obou pedálech (10) i (11). Nastavení lze kdykoli změnit podle požadovaného zatížení.)

6. Vložte kabelovou válečkovou jednotku, jak je znázorněno na obrázku "A", vložte 5 (59) přes kladku (83) a připojte ji ke kabelu držák kladky s hákem (35) pro uložení lanové kladky snadno se pohybuje.

7. Vložte držák kladky s hákem (35) do držáku na spodní straně příčnicku (22) a na koncích kabelu 5 (59) k levému a pravému pedálu (21+24).

8. Poté nasadte šroubovací uzávěry M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10 a krytky šroubů M8 (132) na všechny hlavy šroubů a matice M8.



## KROK 14

**Instalace kabelu 1 pro latissimus (26) s kladkami.** Veźměte prosím na vědomí následující situaci týkající se kabelových kladek: Kabely musí být namontovány na kabelové kladky (83) a měly by být na obou stranách zakryty kryty kladek kabelů (84), aby bylo zajištěno, že vstup a výstup kabelu jsou správně vedeny. Kladkové jednotky musí být instalovány současně s kabely ve správné poloze.

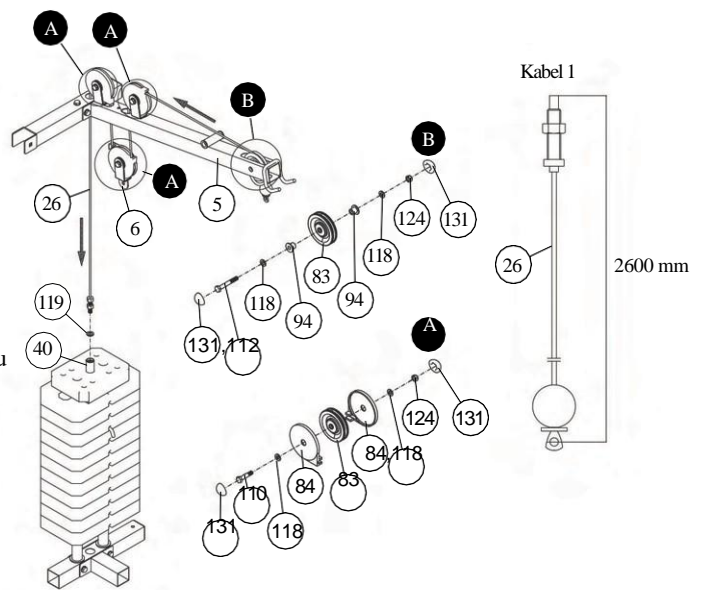
1. Vyměňte kabel 1 (26), jak je znázorněno v kroku 14, tahem za horní nosnou příčku (5), zašroubujte konec kabelového šroubu 1 (26) s podložkou 12//24 (119) do závaží (40) a zajistěte šroub maticí. (Kabelový systém lze na tomto lankovém šroubu doladit. Šroub kabelu musí být vždy zašroubován do hloubky minimálně 12 mm a dodatečně zašroubován maticí.)

2. Veźměte kabel 1 (26) a kabelovou kladku, jak je znázorněno na obrázku Obrázek "B" (bez krytu kladky) se šroubem M10x70 (112), podložkou 10//20 (118), plastovým pouzdrém pro řemenici (94) a maticí M10 (124). Vložte kabelovou kladku (83) do horního příčného nosníku (5), umístěte plastovou objímku (94) na vnější stranu horního příčného nosníku (5) a bezpečně zašroubujte.

3. Vložte kabelovou válečkovou jednotku, jak je znázorněno na obrázku "A", spolu se šroubem M10x45 (110), podložkou (118) a samosvornou maticí (124), vložte kabel 1 (26) a připojte jej k hornímu příčnému nosníku (5).

4. Veźměte kabel 1 (26) a jednotku lanové kladky podle obrázku "A" pomocí šroubu M10x70 (112), podložky 10//20 (118), plastového pouzdra kladky (94) a matice M10 (124) a připevněte je k držáku kladky lanka 2 (6).

5. Poté nasadíte šroubovací uzávěry pro M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10.



## KROK 15

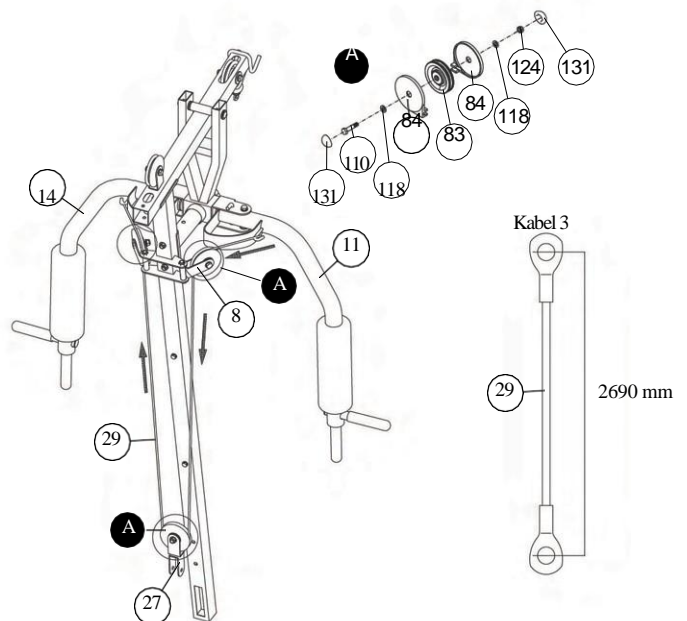
**Instalace 3 butterfly lanka (29) s kabelovou kladkou.**

1. Připojte oba konce kabelu 3 (29) k příslušnému držáku na rameni butterfly vlevo a vpravo (11+14).

2. Vložte dvě kabelové válečkové jednotky, jak je znázorněno na obrázku "A", spolu se šroubem M10x45 (110), podložkou (118) a samosvornou maticí (124), vložte kabel 3 (29) a připojte je k držákům kabelových válečků 1 (8), aby se kladka mohla snadno otáčet.

3. Umístěte kabelovou válečkovou jednotku tak, jak je znázorněno na obrázku "A", spolu se šroubem M10x45 (110), podložkou (118) a samosvornou maticí (124), vložte kabel 3 (29) a připojte jej k dvojitému držáku kabelové kladky (27), aby se kabelový váleček mohl snadno otáčet.

4. Poté nasadíte šroubovací uzávěry pro M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10.



## KROK 16

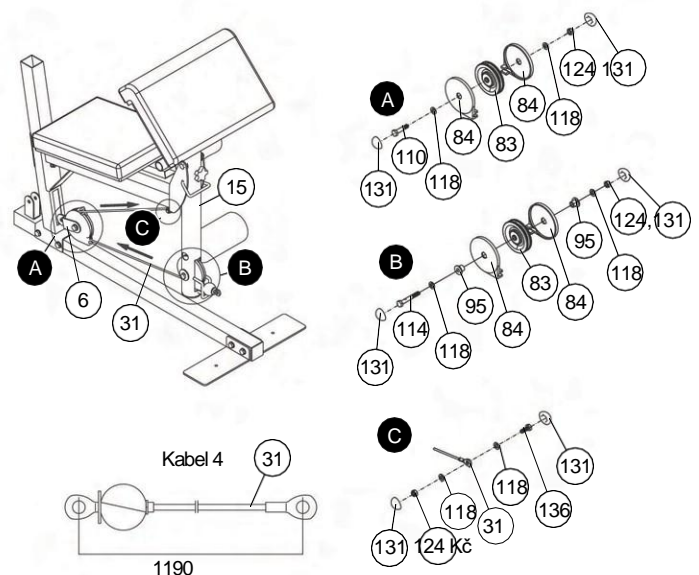
**Instalace 4 lanka (31) s kladkami.**

1. Protáhněte kabel 4 (31) velkým otvorem zařízení na zakopávání (15) a připevněte konec kabelu 4 (31) k příslušnému držáku na spodní straně držáku (12) pomocí šroubu M10x40 (136), podložky 10//20 (118) a samosvorné matice M10 (124), jak je znázorněno na obrázku "C".

2. Veźměte kabel 4 (31) a jednotku kabelové kladky podle obrázku "B" pomocí šroubu M10x80 (114), podložky 10//20 (118), plastového pouzdra pro kladku (95) a matice M10 (124). Vložte kabelovou kladku (83) s krytem kabelové kladky (84) do zařízení na zakopávání (15) a umístěte plastové pouzdro (95) na vnější stranu zařízení na zakopávání (15).

3. Vložte kabelovou válečkovou jednotku, jak je znázorněno na obrázku "A", spolu se šroubem M10x45 (110), podložkou (118) a samosvornou maticí (124), vložte lanko 4 (31) a připojte jej k držáku kabelové kladky 1(8), aby se kabelová kladka mohla snadno otáčet.

4. Poté nasadíte šroubovací uzávěry pro M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10.



**KROK 17****Instalace kabelu 2 (28) s kladkami.**

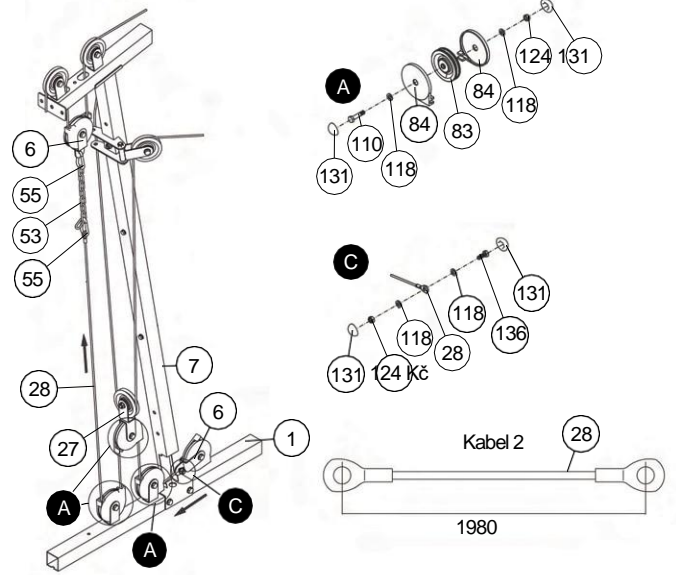
1. Protáhněte kabel 2 (28) velkým otvorem podpěry 2 (7) a připojte konec kabelu 2 (28) k držáku kabelové kladky 2 (6) pomocí šroubu M10x25 (109), podložky 10//20 (118) a samosvorné matice M10 (124), jak je znázorněno na obrázku "C".

2. Vložte dvě kabelové válečkové jednotky, jak je znázorněno na obrázku "A", spolu se šroubem M10x45 (110), podložkou (118) a samosvornou maticí (124), vložte kabel 2 (28) a nainstalujte tyto jednotky na přední podpěrný držák (1), aby se kabelová kladka mohla snadno otáčet.

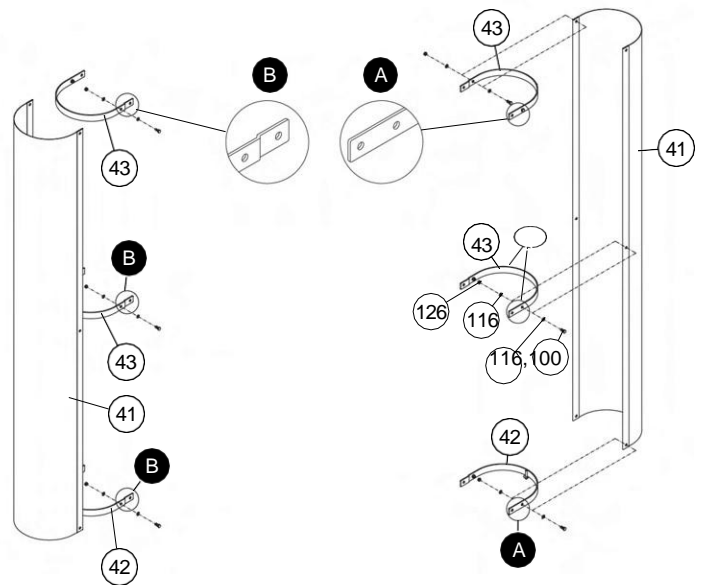
3. Vložte kabelovou válečkovou jednotku, jak je znázorněno na obrázku "A", spolu se šroubem M10x45 (110), podložkou (118) a samosvornou maticí (124), vložte kabel 2 (28) a připojte jej k dvojitému držáku kabelové kladky (27), aby se kabelový váleček mohl snadno otáčet.

4. Vezměte kabel 2 (28) a prodlužte jej pomocí řetězu (53) a dvou karabin (55) a propojte kabel 2 (28) s držákem kladky kabelu 2 (6), který je předem namontován na kabelu 1 (26). **(Poznámka:** Pokud chcete, aby lankový systém hladce klouzal, můžete nastavit lankový systém na řetězu (53) pomocí karabin (55) tak, že je nastavíte do jiné polohy.)

5. Poté nasadíte šroubovací uzávěry pro M10 (131) na všechny hlavy šroubů a matice M10.

**KROK 18****Montáž krytu závaží (41) pomocí podpěry závaží (42) a ohýbací desky (43).**

1. Připevněte podpěru krytu závaží (42) a ohýbací desku (43) ve vhodné poloze krytu závaží (41) pomocí šroubu M6x16 (100), podložky 6//12 (116) a pojistné matice M 6 (126). Všimněte si, že podpěry závaží (42) a ohýbací desky (43) musí být namontovány ve správné poloze, jak je znázorněno na obrázku 18.

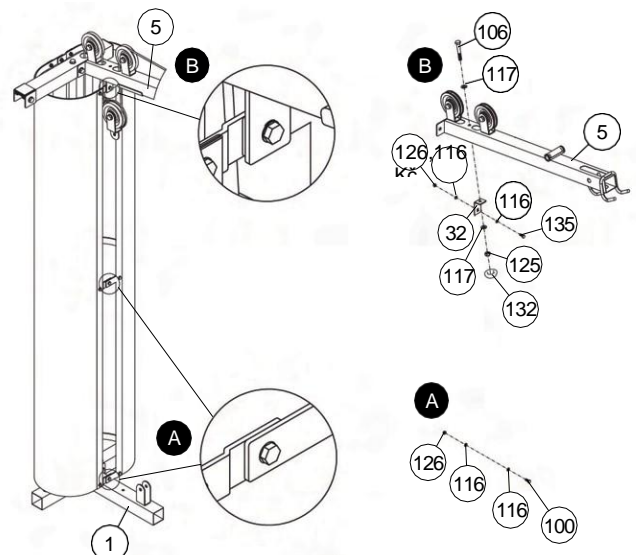
**KROK 19****Montáž krytu závaží (41) s podpěrami (42+43) na L-desku (32) a zadní podpěru (2).**

1. Vložte kryt závaží (41) s předmontovanou podpěrou krytu závaží (42) do otvorů zadní podpěry (2). Spojte konce podpěr krytu závaží (42) a ohýbací desky (43) a pevně je zašroubujte pomocí šroubu M6x16 (100), podložky 6//12 (116) a pojistné matice M6 (126), jak je znázorněno na obrázku "A".

2. Vložte L-desku (32) pod horní příčný nosník (5) do vhodné polohy a pevně ji přišroubujte pomocí šroubu M8x65 (106), podložky 8//16 (117) a samosvorné matice M8 (125), jak je znázorněno na obrázku "B".

3. Horní spoj ohýbací desky dodatečně připojte k L-desce (32) pomocí šroubu M6x20 (135), podložky 6//12 (116) a samosvorné matice M6 (126).

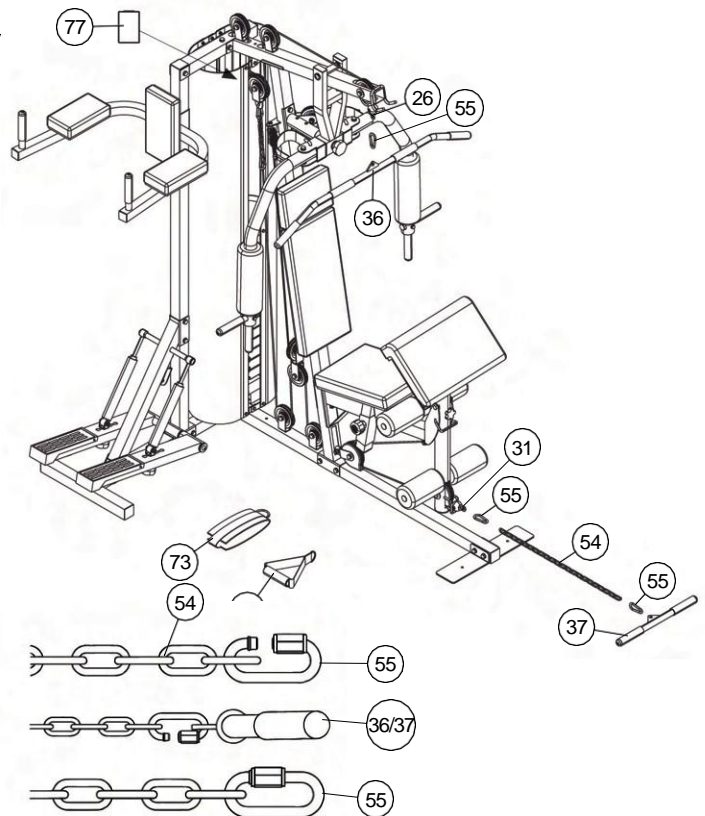
4. Poté nasadíte šroubovací uzávěr pro M8 (132) na matici M8.





**KROK 20****Instalace latissimových hrazd na přítahy (36) a tyčí pro bic. zdvihy**

1. Připevněte hrazdu latissimus (36) ke lanku (26) pomocí háčku na karabině (55). Pro uložení hrazdy latissimus (36) ji můžete umístit na příslušný držák před horní příčný nosník (5).
2. Připojte zvedací tyč (37) ke kabelu 4 (31) pomocí řetězu (54) a háčků karabiny (55).
3. V závislosti na cviku můžete místo hrazdy na přítahy latissimus (36) použít V-madlo (72) nebo kotníkový popruh (73).
4. Připevněte štítek produktu (77) k horní části ohýbacích desek. (43). Za tímto účelem odstraňte ochrannou fólii z lepicího proužku na zadní straně štítku výrobku (77). Umístěte jej na ohýbací desky (43) na pravé nebo levé straně a lehce zatlačte, aby se zachytil lepicí proužek.

**Bezpečnostní pokyny pro použití karabin.**

Povolte matici C-háku (55) a vložte řetěz (54) do C-háku (55).

Zasuňte konce lanek nebo tažných tyčí (36-37) do C-háku (55).

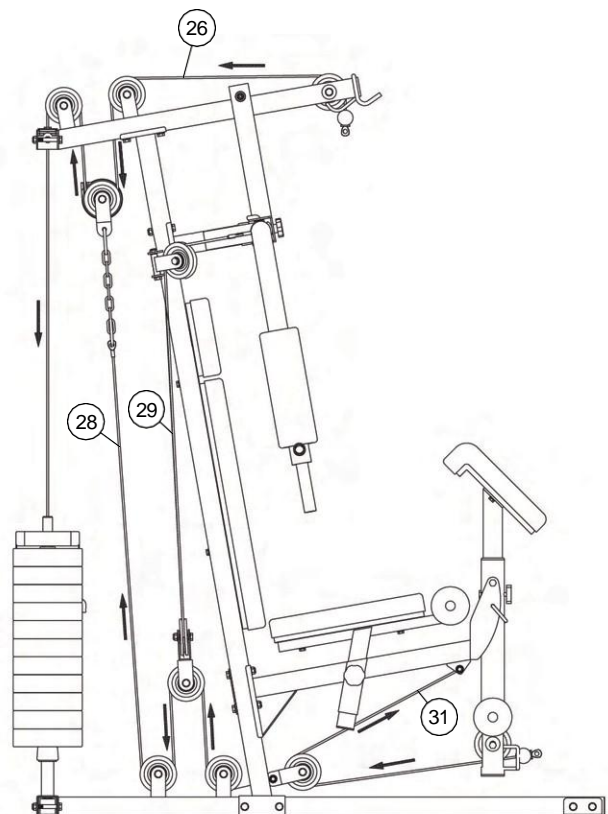
Pevně zašroubujte matici háčku karabiny (55) a ujistěte se, že je zavřena.

**Pozornost!**

Před zahájením cvičení se ujistěte, že 5 háčků karabiny (55) je pevně uzavřeno.

**KONTROLOVAT**

1. Zkontrolujte správnou instalaci a funkci všech šroubových spojů. Tím je instalace dokončena.
2. Před zahájením cvičení se ujistěte, že jsou dodrženy doporučené bezpečnostní vzdálenosti od ostatních objektů. Pro zajištění specifické polohy stroje lze stroj pevně připevnit k podlaze pomocí šroubů, které si musíte sami osvojit. Za tímto účelem jsou v podpěrách vytvořeny otvory, které jsou v přímém kontaktu s podlahou.
3. Při používání stroje vždy noste vhodnou pokrývku hlavy a oděv. Musí vás chránit před pohyblivými částmi stroje.
4. Když je vše v pořádku, seznamte se se strojem pomocí světelných vah. Závaží musí být zajištěno kolíkem pro nastavení hmotnosti (51). Maximální zatížení: 70 kg.



# OBECNÉ POKYNY PRO TRÉNINK

Při určování tréninku potřebného k dosažení fyzických a zdravotních přínosů musíte vzít v úvahu následující faktory.

## INTENZITA

Úroveň fyzické námahy během tréninku musí překročit bod normální námahy, aniž by byl překročen bod dušnosti a/nebo vyčerpání. Vhodnou referenční hodnotou může být puls. S každým tréninkem se zvyšuje kondice, a proto je třeba upravit tréninkové požadavky. To je možné prodloužením doby trvání tréninku, zvýšením úrovně obtížnosti nebo změnou typu tréninku.

## TRÉNINKOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Chcete-li zjistit svou tréninkovou tepovou frekvenci, můžete postupovat následovně. Upozorňujeme, že se jedná o orientační hodnoty. Pokud máte zdravotní potíže nebo si nejste jisti, poraďte se s lékařem nebo fitness trenérem.

### 01 Výpočet maximální tepové frekvence

Maximální hodnotu pulsu lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální puls závisí na mnoha faktorech. K výpočtu můžete použít hlavní vzorec (maximální tepová frekvence = 220 - věk). Tento vzorec je velmi obecný. Používá se v mnoha domácích sportovních produktech k určení maximální srdeční frekvence. Doporučujeme vzorec Sally-Edwards. Tento vzorec přesněji vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci a zohlední pohlaví, věk a tělesnou hmotnost.

#### Vzorec Sally-Edwardsové:

##### Muži:

Maximální tepová frekvence = 214 - (0,5 x věk) - (0,11 x tělesná hmotnost)

##### Ženy:

Maximální tepová frekvence = 210 - (0,5 x věk) - (0,11 x tělesná hmotnost)

### 02 Výpočet tepové frekvence při tréninku

Optimální tepová frekvence při tréninku je určena tréninkovým cílem. Za tímto účelem byly definovány tréninkové zóny:

**Zdraví:** regenerace a kompenzace

**Vhodné pro:** začátečníky

**Typ tréninku:** velmi lehký kardio trénink

**Cíl:** regenerace a podpora zdraví. Vytvoření základní podmínky.

**Tepová frekvence při tréninku = 50 až 60 % maximální tepové frekvence**

**Metabolismus tuků:** Základy vytrvalostního tréninku 1

**Vhodné pro:** začátečníky i pokročilé uživatele

**Typ tréninku:** lehký kardio trénink

**Cíl:** aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení vytrvalostního výkonu.

**Tepová frekvence při tréninku = 60 až 70 % maximální tepové frekvence**

**Aerobik:** základy vytrvalostního tréninku 1 až 2

**Vhodné pro:** začátečníky i pokročilé

**Typ tréninku:** mírný kardio trénink.

**Cíl:** Aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení aerobní výkonnosti, zvýšení vytrvalostního výkonu.

**Tepová frekvence při tréninku = 70 až 80 % maximální tepové frekvence**

**Anaerobní:** Základy vytrvalostního tréninku 2

**Vhodné pro:** pokročilé a vrcholové sportovce

**Typ tréninku:** mírný vytrvalostní trénink nebo intervalový trénink **Cíl:** zlepšení laktátové tolerance, maximální zvýšení výkonnosti.

**Tepová frekvence při tréninku = 80 až 90 % maximální tepové frekvence**

**Soutěž:** výkonnostní / soutěžní trénink

**Vhodné pro:** sportovce a výkonnostní sportovce

**Typ tréninku:** intenzivní intervalový trénink a soutěžní trénink / **Cíl:** zlepšit maximální rychlost a výkon.

**Pozornost!** Trénink v této oblasti může vést k přetížení kardiovaskulárního systému a poškození zdraví.

**Tepová frekvence při tréninku = 90 až 100 % maximální tepové frekvence**

## Ukázková kalkulačka

Pes, 30 let a hmotnost 80 kg. Jsem začátečník a rád bych zhubl a zvýšil svou vytrvalost.

### 01: Maximální puls - výpočet

Maximální tepová frekvence = 214 - (0,5 x věk) - (0,11 x tělesná hmotnost) Maximální tepová frekvence = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80) **Maximální tepová frekvence = přibližně 190 tepů/min**

CZ

### 02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Vzhledem k mým cílům a úrovni tréninku mi nejlépe vyhovuje zóna metabolismu tuků.

Tepová frekvence při tréninku = 60 až 70 % maximální tepové frekvence při tréninku = 190 x 0,6 [60 %]

**Tepová frekvence při tréninku = přibližně 114 tepů/min**

Jakmile si nastavíte tepovou frekvenci pro svou tréninkovou kondici nebo si stanovíte cíle, můžete začít trénovat. Většina našich zařízení pro vytrvalostní trénink je vybavena snímači tepové frekvence nebo je kompatibilní se hrudním pásem. Během tréninku můžete na monitoru kontrolovat tepovou frekvenci. Pokud se váš srdeční tep nezobrazuje na displeji vašeho počítače, nebo chcete být v bezpečí a chcete zkontrolovat svůj srdeční tep, který by mohl být zobrazen nesprávně kvůli možným chybám aplikace a podobně, můžete použít následující nástroje:

**a.** Měření tepu konvenčním způsobem (snímání tepu, např. na zápěstí a počítání tepů za minutu).

**b.** Měření tepové frekvence pomocí vhodných a kalibrovaných přístrojů pro měření tepové frekvence (k dostání v obchodech se zdravotnickými potřebami).

**c.** Měření tepové frekvence pomocí jiných produktů, jako jsou monitory srdečního tepu, chytré telefony....

## FREKVENCE

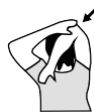
Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravé stravy, kterou je třeba upravit podle vašeho tréninkového cíle, a fyzického cvičení třikrát až pětkrát týdně. Normální dospělý člověk potřebuje cvičit dvakrát týdně, aby si udržel svůj současný stav. Aby zlepšil svou kondici a změnil svou tělesnou hmotnost, potřebuje alespoň tři tréninky týdně. Ideální frekvenci je samozřejmě pět tréninků týdně.

## TRÉNINKOVÝ PLÁN

Každý trénink by se měl skládat ze tří tréninkových fází: "zahřívací fáze", "tréninková fáze" a "fáze ochlazování". V "zahřívací fázi" by se tělesná teplota a přísun kyslíku měly pomalu zvyšovat. To je možné prostřednictvím gymnastických cvičení trvajících pět až deset minut. Poté zahájíte vlastní tréninkovou "tréninkovou fázi". Tréninková zátěž by měla být přizpůsobena tréninkové tepové frekvenci. Pro podporu krevního oběhu po tréninkové fázi a pro prevenci pozdější bolesti nebo svalového natažení je nutné po tréninkové fázi následovat fází ochlazování. To by se mělo skládat z protahovacích cviků a/nebo lehkých gymnastických cviků po dobu pěti až deseti minut.

### Příklad - protahovací cvičení pro zahřívací a ochlazovací fázi

Zahajte rozcvičku chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a Poté proveďte následující gymnastické cviky na tělo pro tréninkovou fázi, abyste se odpovídajícím způsobem připravili. Cvičení to nepřehánějte a běžte jen tak daleko, dokud neucítíte mírný tah. Tato pozice nějakou dobu trvá.



Levou rukou dosáhněte hlavy k pravému rameni a pravou rukou mírně zatáhněte za levý loket. Po 20 sekundách vyměňte rameno.



Nakloňte se co nejvíce dopředu a nechte nohy téměř natažené. Ukažte to prsty ve směru vašich prstů. 2 x 20 sekund



Posadte se s jednou nohou nataženou na podlahu, předkloňte se a pokuste se dosáhnout na nohu rukama. 2 x 20 sekund



Klekněte si v širokém výpadu dopředu a opřete ruce o podlahu. Ztlačte pánev dolů. Změňte po 20 sekundách protažení.

## MOTIVACE

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelné cvičení. Měli byste si

stanovit pevný čas a místo pro každý den tréninku a psychicky se na něj připravit. Trénujte pouze tehdy, když na to máte náladu a vždy mějte svůj cíl na dohled. Díky průběžnému tréninku budete moci sledovat, jak se den za dnem zlepšujete a jak se postupně přibližujete svému osobnímu tréninkovému cíli.



# OBECNÉ POKYNY PRO TRÉNINK - SILOVÝ TRÉNINK

## DOPORUČENÍ

1. Před tréninkem byste měli své tělo zahřát lehkými cviky se závažím. Protahovací cvičení a gymnastická cvičení by měla být prováděna až po tréninku, aby se snížil svalový tonus a dosáhlo se lepší regenerace.
2. Měli byste si také přečíst informace a bezpečnostní doporučení v návodu k montáži a obsluze.
3. Cvičení by měla být koordinována tak, aby mezi jednotlivými sériemi v závislosti na požadovaném tréninku (hypertrofie - maximální silový trénink - silová vytrvalost) přestávka (60 sekund) - 120 sekund - 30 sekund).
4. Nepřeceňujte se a vybírejte činky podle své fyzické kondice. Zvyšujte pomalu a nikdy netrénujte na hranici bolesti, zvláště pokud jste začátečník.
5. Cvičební jednotky vybírejte podle obrázků, vašich fyzických potřeb a možností dostupného vybavení.
6. Doporučuje se minimální délka tréninku 45 až 60 minut v závislosti na vaší kondici.
7. Pečlivě si vyberte své tréninkové dny (Po - St - Pá) předem a dobře se připravte na svůj přístup. Doporučujeme 3 tréninkové dny v týdnu. Zazijete fyzický i svalový růst.

## Realizace hnutí:

- 01 Hypertrofie**  
Zvedněte závaží za 1 sekundu / snižte závaží za 3 sekundy.
- 02 Vytrvalost**  
Zvedněte závaží na 2 sekundy / Snižte hmotnost na 2 sekundy.
- 03 Maximální výkon**  
Výbušně zvedněte závaží / snižte váhu na 2-3 sekundy.

## Tréninkový rytmus:

- Pondělí - Středa - Pátek  
- Neděle - úterý - čtvrtek - sobota  
...

## Varianty kliky:

- Spodní rukojeť - Horní rukojeť -  
Neutrální rukojeť

## Poloha kroku:

Tlapy na šířku boků od ramen - kolena mírně pokrčená - břicho a hýždě pevně napnuté - hrudník mírně zvednutý - hlava v prodloužení páteře - pohled rovně vpřed

## Postavení:

Základní poloha - chodidla rovnoběžně s boky - šířka ramen - dupání a hýždě pevně napnuté - ramena mírně ohnutá dozadu - hlava v extenzi páteře - dívejte se rovně před sebe

## Poloha sezení:

Končetiny mírně od sebe - chodidla kolmo pod kolena - pánev rovná, pánev mírně nakloněná - hrudník vzpřímený - hlava v prodloužení páteře - dívejte se přímo před sebe

8. Kromě toho je při tréninku nezbytné dýchání. \_\_\_\_\_  
Při tréninku s činkami byste měli správně vydechnout.  
Při odpočinku vždy dýchejte.
9. Zajistěte správné držení těla, abyste předešli zranění.
10. Po tréninku se zchlaďte a uvolněte svaly protažením trénovaných svalových skupin.

## PŘÍKLADY

### Trénink pro začátečníky:

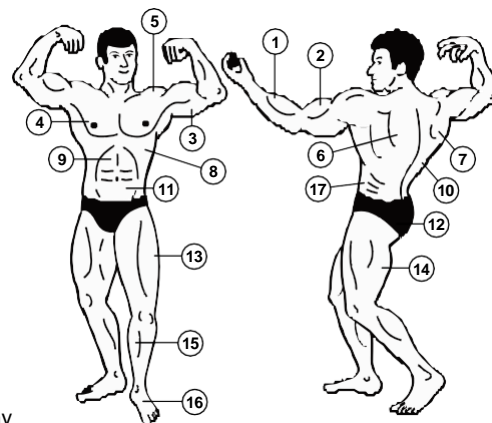
[ Síla, Vytrvalost > Hype Trophy > Síla, Vytrvalost > Hypertrofie > Maximální síla > Síla Vytrvalost ]  
Tréninkové sady: 3  
Počet opakování: 20 až 25  
Přestávky: 30 sekund  
Svalové skupiny: max. 3 až 5 (např. hrudník - triceps - rameno - biceps - břicho)

### Pokročilý výcvik:

[ Hypertrofie > maximální síla > Hypertrofie > Odolnost vůči síle > Hypertrofie > maximální síle ]  
tréninkové série: 5  
opakování: 10  
Přestávky: 60 sekund  
Svalové skupiny: max. 4 (např. hrudník - triceps - břicho - nohy nebo latissimus - biceps - deltový sval - stepper)

## SVALY

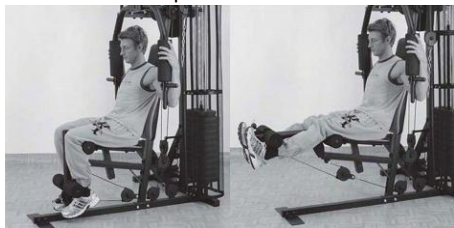
1. Předloktí
2. Biceps
3. Triceps
4. Hrud'
5. Deltový sval
6. Trapéz
7. Sval dolní části zad
8. Serratus
9. Abdominální
10. Latissimus
11. Abdominální
12. Zadek
13. Čtyřhlavý sval
14. Velký sval na nohou
15. Krokový sval
16. Extenzorový sval nohy
17. Šikmý sval



## CVIČENÍ

(Na obrázcích jsou uvedeny příklady cvičení na jiném fitness přístroji.)

Cvičení 1: Předkopávání



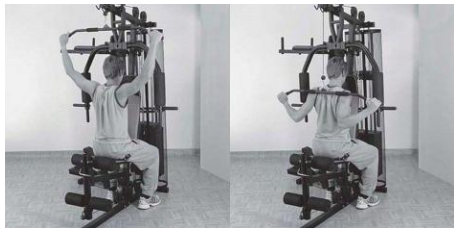
Cvičení 2: Zakopávání



Cvičení 3: Overlay



Cvičení 4: Zatažení za kladku



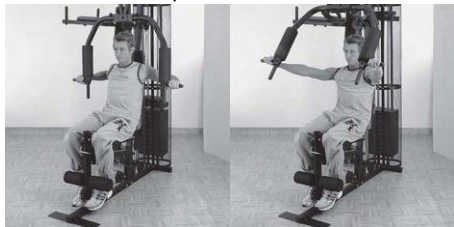
Cvik 5: Bicepsově zdvihání



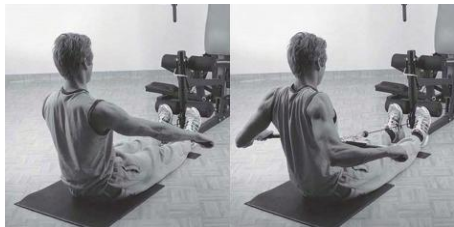
Cvičení 6: Přední tah



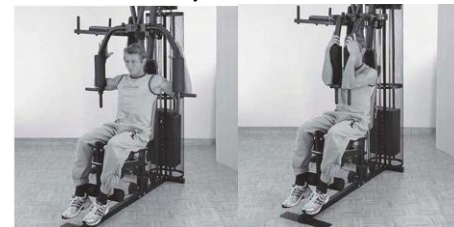
Cvičení 7: Bench press



Cvičení 8: Veslování



Cvičení 09: Butterfly



# SEZNAM DÍLŮ – SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

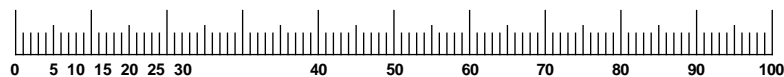
Rozměry cca. [cm]: D 179 x Š 151 x V 197  
 Prostorové požadavky [m<sup>2</sup>]: 4  
 Hmotnost cca. [kg]: 140  
 Max. zatížení [kg]: 130

Č. dílu	Označení	Rozměry v mm	Množ.	Příloha k dílu č.	ET číslo
1	Přední podpěra		1	2	33-9188101-ANT
2	Zadní podpěra		1	1	33-9188102-ANT
3	Držák s otvorem		1	4+5	33-9188103-ANT
4	Podpěra 1		1	2+3	33-9188104-ANT
5	Horní nosná přepážka		1	3+7	33-2281-01-ANT
6	Držák kladky 2		2	55	33-9188106-ANT
7	Podpěra 2		1	1+5	33-2281-02-ANT
8	Držák kladky 1		2	7	Číslo reference: 33-9188108-ANT
9	Držák na butterfly		1	39	Číslo reference: 33-9188109-ANT
10	Vodicí lišta		2	2+3	Číslo reference: 33-9988-08-SI
11	Pravé rameno butterfly		1	9	33-9188111-ANT
12	Držák pro zakopání		1	7	33-9188112- MRAVEC
13	Nosný rám sedadla		1	12	33-9188113-ANT
14	Levé rameno butterfly		1	9	33-9188114-ANT
15	Zařízení pro zakopávání		1	12	Číslo reference: 33- 9188115-ANT
16	Stojan pro bicepsové zdvihy		1	20	33-9188116-ANT
17	Polstrování sedadel		1	13	č. zboží 36-2281- 01-BT
18	Kulatý držák podložky		2	13+15	33-9188117-ANT
19	Rukojeť 1		2	11+14	33-9188118-ANT
20	Podložka pro bicepsové zdvihy		1	16	č. zboží 36-2281- 04-BT
21	Pravý pedál		1	34	33-9188119-ANT
22	Příčná hrazda		1	2+4	33-9188120-ANT
23	Podpurná závaží		2	10	33-9188121-ANT
24	Levý pedál		1	34	33-9188122-ANT
25	Hrazda na stahy		1	4	33-9188123-ANT
26	Lanko 1	2750 mm	1	5+40	36-9988-02-BT
27	Dvojitý držák kladky		1	83	33-9188124-ANT
28	Lanko 2	1980 mm	1	6+53	36-9988-03-BT
29	Lanko 3	2600 mm	1	11+14	č. zboží 36-2281- 07-BT
30	Rukojeť 2		2	25	33-9188125-ANT
31	Lanko 4	1190 mm	1	12+15	č. zboží 36-9988- 05-BT
32	L deska		1	5	33-9188126-ANT
33	Kulová tvarovka		1	50	36-9988-06-BT
34	Osa 1		1	4	36-9588-03-BT
35	Držák kladky vč. háku		1	22+83	33-9588-24-VZ
36	Hrazda Latissmus		1	55	33-9188127-ANT

Č. dílu	Označení	Rozměry v mm	Množ.	Příloha k dílu č.	ET číslo
37	Tyč pro bicepsově zdvihy		1	55	Číslo reference: 33-9188128-RT
38	Podpěra bench pressu		1	7	33-2281-03-ANT
39	Osa 2		1	9	36-9588-01-BT
40	Zátěže na tyče		1	26	33-9188130-ANT
41	Kryt závaží		2	42+43	33-9188131-ANT
42	Podpěra krytu závaží		2	41	33-9188132-ANT
43	Ohýbací deska		4	41	33-9188133-ANT
44	Ocelové ložisko 1		2	15	Číslo reference: 33-9988-24-SI
45	Butterfly hřidel		2	11+14	Číslo reference: 33-9988-25-SI
46	Držák hydraulického válce		2	21+24	33-9588-22-VZ
47	Stojící deska		2	1	33-9188134-ANT
48	Seřizovací deska		1	7	33-9188135-ANT
49	Zajišťovací kolík		2	11+14	36-9988-07-BT
50	Podložka	29//50	1	38	36-9988-08-BT
51	Kolík pro nastavení hmotnosti		1	40	36-9988-09-BT
52	Dlouhý bezpečnostní držák		1	15	36-9988-10-BT
53	Řetěz 1	8 Kluzák	1	55(+28)	36-9988-11-BT
54	Řetěz 2	22 Kluzák	1	55(+31)	36-9788-03-BT
55	Karabinový háček		5	36+53+54	36-9588-35-BT
56	Ocelové ložisko 2		6	4+21+24	36-9588-32-BT
57	Ocelové ložisko 3		10	5+9+11+14	č. zboží 36-9588-33-BT
58	Hydraulický válec		2	22+46	č. zboží 36-9588-08-BT
59	Lanko 5	560 mm	1	21+24	36-9588-15-BT
60	Velké opěradlo		1	7	36-2281-02-BT
61	Opěrka předloktí		2	25	36-2281-05-BT
62	Malá zádová opěrka		1	25	36-2281-06-BT
63	Váleček z pěnové pryže	100//300	2	11+14	č. zboží 36-9988-12-BT
64	Váleček z pěnové pryže	100//180	4	18	č. zboží 36-9588-25-BT
65	Opěradlo pro hlavu		1	7	36-2281-03-BT
66	Horní zátěžová deska		1	40	č. zboží 36-9988-13-BT
67	Zatěžovací deska		11	10	č. zboží 36-9988-14-BT
68	Protiskluzový kryt levý		1	24	Číslo reference: 36-9988106-BT
69	Šroub rukojeti 1		1	15	36-9988-15-BT
70	Šroub rukojeti 2		1	9	č. zboží 36-9988-16-BT
71	Pěnová rukojeť		2	36	36-9988-17-BT
72	V-rukojeť		1	55+26	36-9988-18-BT
73	Pásek kolem kotníku		1	55+31	č. zboží 36-9988-19-BT
74	Zajišťovací šroub		1	12	č. zboží 36-9988-20-BT
75	Matice rukojeti		2	46	36-9588-21-BT
76	Kryt rukojeti		4	11+14+25+36+37	36-9588-19-BT
77	Označení produktu		1	43	33-2281-05-RT
78	Gumový nárazník 1	26//56	2	10	36-9988-30-BT
79	Gumový nárazník 2	Formát 25x40	2	11+14	36-9988-21-BT
80	Plastové trubkové pouzdro		1	15	č. zboží 36-9988-22-BT
81	Plastový nárazník 1		1	12	č. zboží 36-9588-20-BT
82	Plastový nárazník 2		2	21+24	36-9588-38-BT
83	Lanková kladka		13	5+84	č. zboží 36-9588-27-BT
84	Kryt lanové kladky		24	83	36-9588-26-BT
85	Čtvercová záračka	Formát 50x50	7	1+2+3+4	39-9841
86	Čtvercová záračka	Rozměry 25 x 50 x 1,5	2	13	39-9842
87	Čtvercová záračka	25x50x2	2	9	39-9842
88	Čtvercová záračka	Formát 45x45	1	12	39-9845

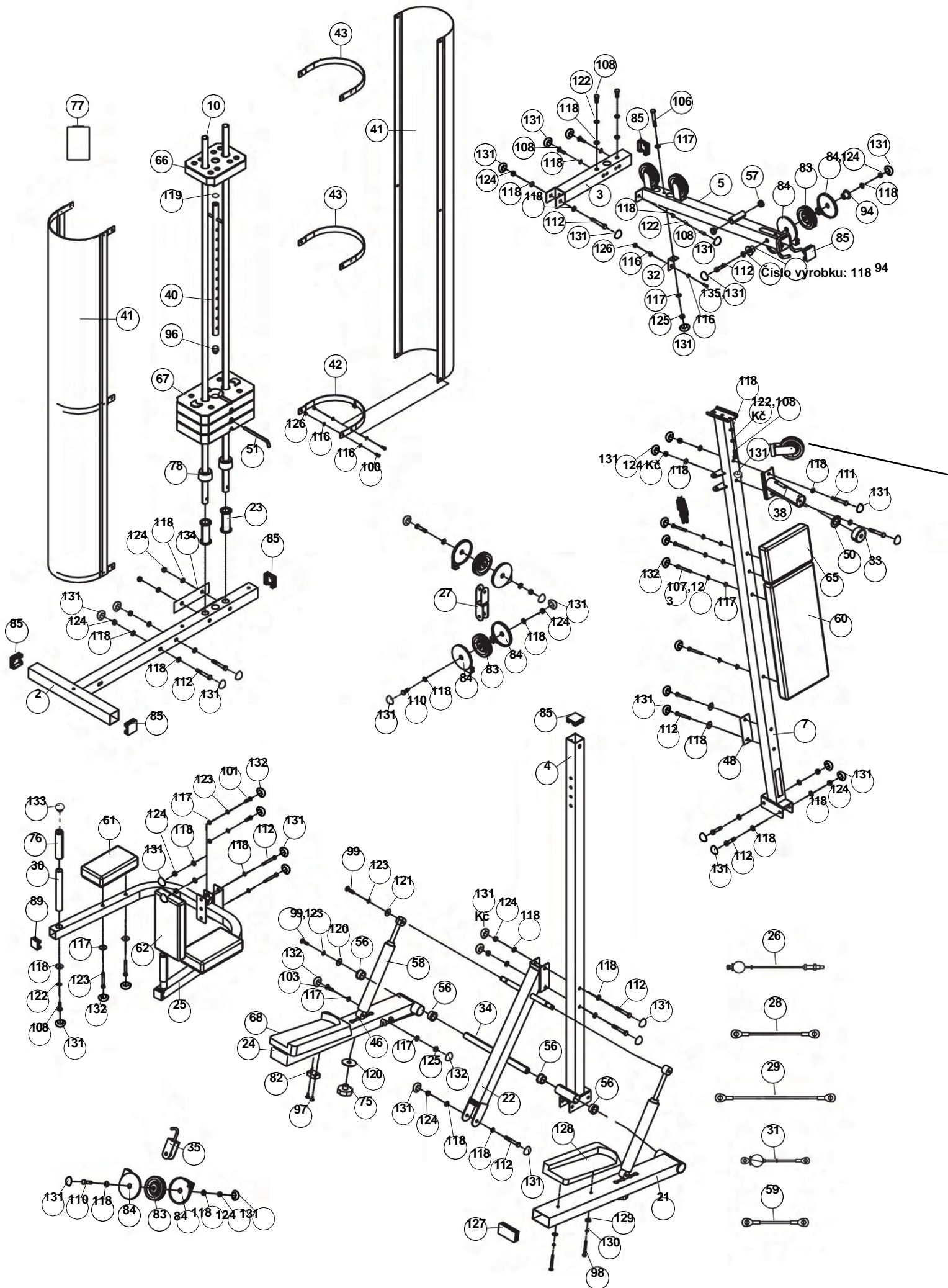
		pixelů			
89	Čtvercová zarážka	38x38	2	25	39-9840
90	Kulatá zátka	Rozměry 50 x 1,5	2	11+14	č. zboží 36-9988- 23-BT
91	Kulatá zátka	60 x 1,5	1	15	36-9988-24-BT
92	Kulatá zátka	25x1.5	2	11+14	č. zboží 36-9988- 25-BT
93	Kulatá zátka	Formát 25x2	4	18	39-10146
94	Plastové pouzdro pro kladku	15	2	5	36-9588-18-BT
95	Plastové pouzdro pro kladku	20	2	15	36-9988-26-BT
96	Plastová krytka		1	40	č. zboží 36-9988- 27-BT
97	Šroub s křížovou hlavou	Moderátor M6x15	5	81+82	39-9911
98	Šroub s křížovou hlavou		4		39-10296-JZ

Č. dílu	Označení	Rozměry v mm	Množ.	Příloha k dílu č.	ET číslo
99	Imbusový šroub s kulatou hlavou	Moderátor M8x15	6	22+34+39	39-9888-CR
100	Šestihranný šroub	Moderátor M6x16	17	41+42+43	39-10120
101	Šestihranný šroub	Moderátor M8x20	4	20+62	39-10095-CR
102	Šestihranný šroub	Moderátor M8x30	2	11+14+19	39-9906
103	Šestihranný šroub	Moderátor M8x40	2	46	39-9817
104	Šestihranný šroub	Moderátor M8x45	2	17	39-9914
105	Šestihranný šroub	Moderátor M8x55	4	61	39-10056
106	Šestihranný šroub	Moderátor M8x65	1	5+32	39-9814-CR
107	Šestihranný šroub	Moderátor M8x70	4	60+65	39-10157
108	Šestihranný šroub	Zásuvka M10x20	14	5+7+10+30+45	39-9974-CR
109	Šestihranný šroub	Moderátor M10x25	1	6	39-10025-CR
110	Šestihranný šroub	Katalogové číslo M10x45	11	1+5+6+8+27+35	39-10131-CR
111	Šestihranný šroub	Moderátor M10x65	2	38	39-9982-CR
112	Šestihranný šroub	Moderátor M10x70	15	3+4+5+7+12+22	39-10148-CR
113	Šestihranný šroub	Mikrofon M10x75	2	47	39-10186-CR
114	Šestihranný šroub	Katalogové číslo M10x80	3	8+15	39-10055-CR
115	Šestihranný šroub	Zásuvka M10x90	1	12	39-10015
116	Podložka	6//12	36	100	39-10007-CR
117	Podložka	8//16	22	99+101-107	39-9917-CR
118	Podložka	10//20	86	108-115	39-9989-VC
119	Podložka	12//24	1	40(+26)	39-9986-CR
120	Podložka	10//38	5	70+75+99	39-10249-CR
121	Podložka	8//28	4	99	39-10180-CR
122	Pružná podložka	pro M10	12	108	39-9995-CR
123	Pružná podložka	pro M8	18	99+101+102+104+105+107	39-9864-CR
124	Pojistná matice	Třída M10	36	109-115	39-9981-CR
125	Pojistná matice	M8	3	103+106	39-9818-CR
126	Pojistná matice	Moderátor M6	18	100	39-9816-VC
127	Čtvercová zarážka	Formát 40x80	2	21+24	Číslo reference: 36-9988111-BT
128	Protiskluzový kryt pravý		1	21	36-9988110-BT
129	Podložka	6//18	4	98	39-9993
130	Pružná podložka	pro M6	4	98	39-9865-CR
131	Uzávěr	pro M10	80		36-9988108-BT
132	Uzávěr	pro M8	24		Číslo reference: 36-9988109-BT
133	Uzávěr rukojeti	25 mm	10	11+14+19+25+36+37	č. zboží 36-9988-32-BT
134	Seřizovací deska		1	2	Číslo reference: 33-9988136-ANT
135	Šestihranný šroub	Moderátor M6x20	1	32+43	39-10128
136	Šroub	Zásuvka M10x40	1	12	39-10402
137	Sada nářadí		1		č. zboží 36-9988-28-BT
138	Příručka				36-2281-08-BT

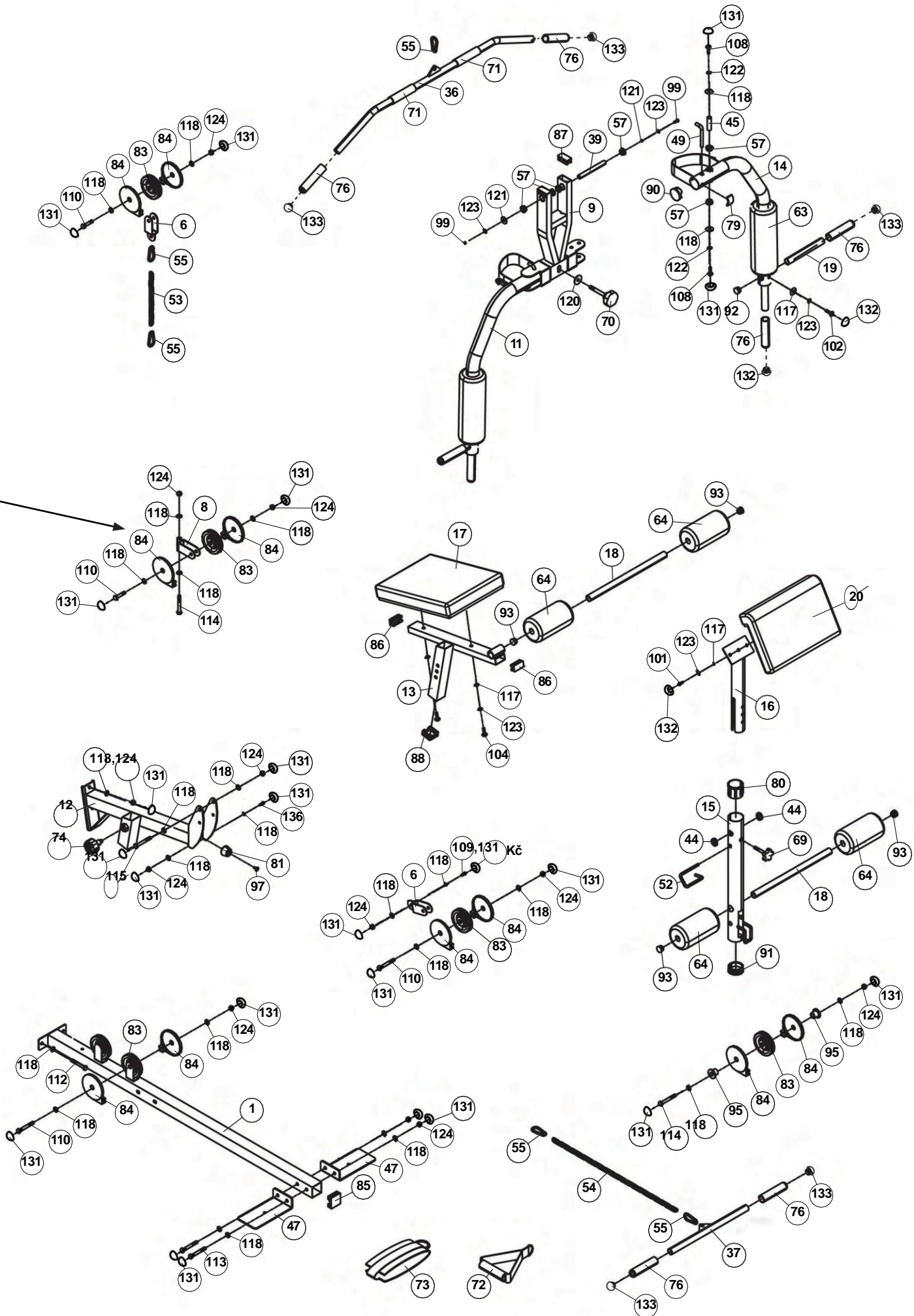


**POZNÁMKY**









## Rozcvička

### Cviky na krk

Nakloňte hlavu na pravou stranu, abyste cítili napětí v krku. Pomalu nakloňte hlavu k hrudníku v půlkruhu a poté hlavu otočte vlevo. Pocítíte příjemné napětí v krku. Toto cvičení můžete to střídavě opakovat několikrát.



### Cviky na oblast ramen

Zvedněte střídavě levou a pravou paži nebo oběma pažemi současně.



### Cviky na paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Pocítíte napětí na levé a pravé straně. Toto cvičení opakujte několikrát.



### Cviky na horní část

Podepřete se tím, že se rukou opřete o zeď a pak se natáhněte směrem k sobě a zvedněte pravou nebo levou nohu co nejvíce dozadu. Je to možné. V přední části stehna ucítíte příjemné napětí. Zůstaňte v této poloze po dobu 30 sekund a pokud je to možné, opakujte toto cvičení 2 krát pro každou nohu.



### Vnitřní strana stehna

Posaďte se na podlahu s nohama směřujícími ven. Potlačte své tlapky co nejbližší k rozkroku. Nyní zatlačte kolena směrem k dolů. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 30-40 sekund.



### Dotyk prstem

Nakloňte trup dolů a snažte se dotknout palci, dokud to nedokážete. bude možné. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 20-30 sekund.



### Cviky na kolena

Posaďte se na podlahu a natáhněte si pravou nohu. Posuňte svou levou nohu a položte nohu na pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout svého skutečného chodidla s pravým ramenem. Zůstaňte v této poloze po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



### Cviky na záda/Achillovu šlachu

Položte obě ruce na zeď, abyste získali oporu pro své tělo. Pohněte levou nohou záda a zkuste si ji dát na záda, střídavě ji s pravou nohou. Tento protahovací cvik protahuje záda i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud je to možné, po dobu 30-40 sekund.

