



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre posilňovaciu vežu **Christopeit**. Pred poskladaním posilňovacej veže si pozorne prečítajte návod na použitie. Posilňovaciu vežu používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vašou posilňovacou vežou, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Christopeit** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

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

Pokyny

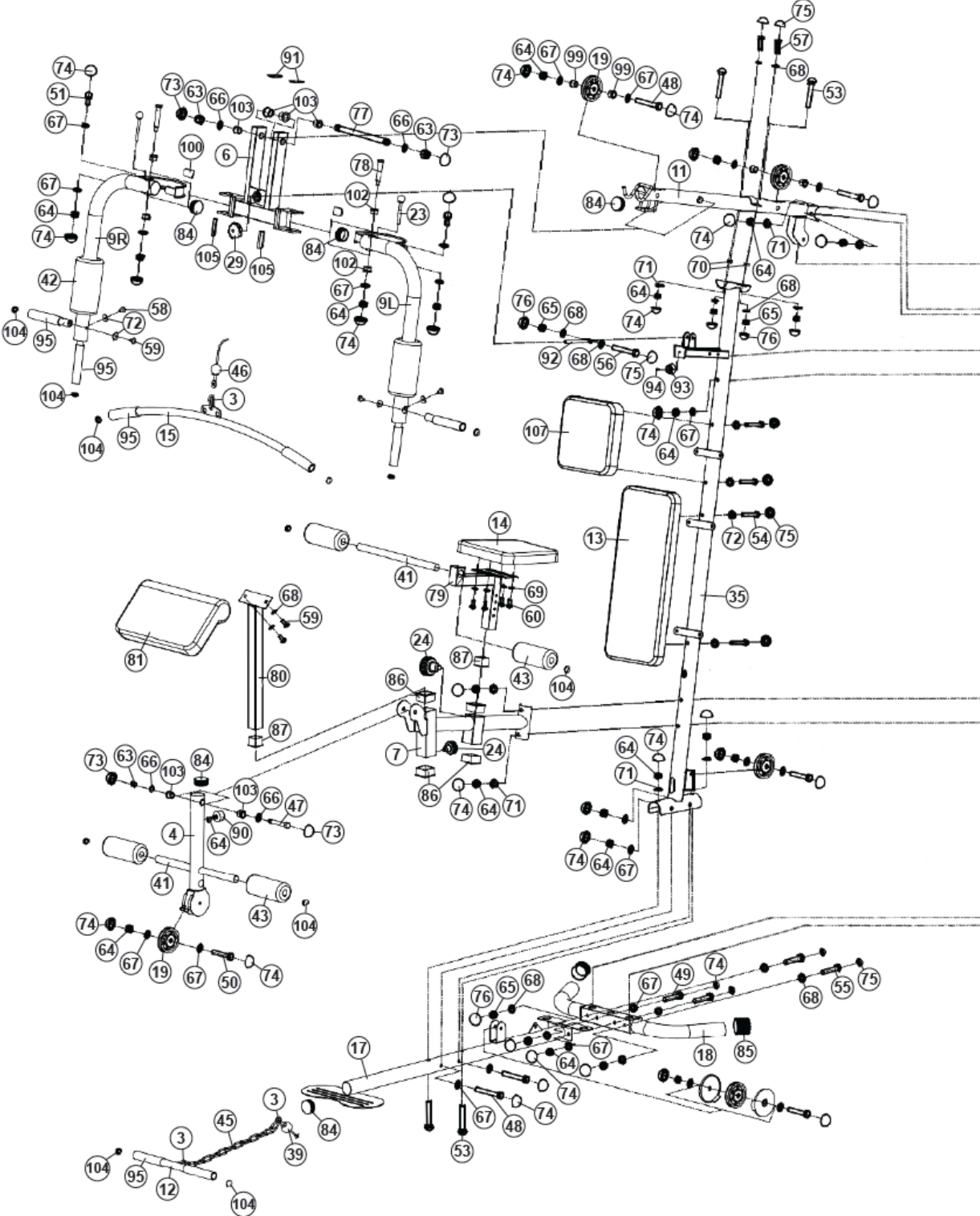
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **120 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti H (norma EN ISO20957-1:2013 + EN 957-2:2003). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Christopheit (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť závaží: 45 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 145 x 115 x 200 cm.

Rozložený nákres



Zoznam súčiastok

P.Č.	Názov	Rozmery (v mm)	KS	V obrázku č.	ET číslo
1	Plastová podložka	13//40	1	31	36-1386-08-BT
2	Vyrovnávací rám		1	34	33-1386-05-ANT
3	Hák karabíny		5	45+46	39-9822
4	Posilňovač nôh		1	7	33-1386-10-ANT
5	Posuvná tyč		2	18+44	33-1386-11-SI
6	Opora rozpažených rúk		1	9+11	33-1386-06-ANT
7	Rám posilňovača nôh		1	4+34	33-1386-07-ANT
8	Podpora kladiek		1	27+34	33-1386-12-ANT
9L	Ľavé ťahacia rameno		1	6	33-1386-08-ANT
9R	Pravé ťahacie rameno		1	6	33-1386-09-ANT
10	Gumený nárazník		4	5	36-1386-07-BT
11	Vrchný rám		1	34+44	33-1386-03-ANT
12	Zvlnená tyč		1	3+45	33-1386-13-RT
13	Opierka		1	34	36-2280-01-BT
14	Sedadlo		1	79	36-2280-02-BT
15	Tyč na chrbát		1	3	33-1386-14-ANT
16	Kryt závaží		2	22+82	36-1386-04-BT
17	Rám základne		1	18+34	33-1386-01-ANT
18	Zadný stojan		1	17	33-1386-04-ANT
19	Kladka		12	4,15,17,25-27+34	36-1386-05-BT
20	Kryt kladky		16	19	36-1386-06-BT
21	Držadlo		2	9L+9R	33-1386-15-ANT
22	Držiak spodného krytu		1	5+16	33-1386-16-ANT
23	Uzamykací kolík		2	6	36-1386-09-BT
24	Rýchla uzamykacia skrutka		2	7	36-9211-18-BT
25	Dvojitý držiak kladky		2	19,39+40	33-1386-17-ANT
26	Vytočený držiak kladky		1	19,38+39	33-1386-18-ANT
27	Držiak kladky		2	8+19	33-1386-19-ANT
28	Kryt držiaku závaží		4	16	33-1386-20-ANT
29	Matica a skrutka držiadiel		1	34	36-1386-10-BT
30	Bezpečnostný kolík		1	36	36-1386-11-BT
31	Prvý kus závažia		1	5+36	36-1386-12-BT
32	Kus závažia		7	5+36	36-1386-13-BT
33	Nastavovacia skrutka		2	44+82	36-1386-49-BT
34	Hlavný rám		1	11+17	33-1386-02-ANT
35	Plastový krúžok		1	36	36-1386-14-BT
36	Ťahacia tyč		1	39	33-1386-21-ANT
37	Limitná skrutka		1	35+36	36-1386-15-BT
38	Kábel 1 ťahacích ramien	3030mm	1	9L+9R	36-1386-16-BT
39	Kábel 2 posilňovača nôh	3490mm	1	3,11+36	36-1386-17-BT
40	Kábel 3 pre chrbát	3035mm	1	3+4	36-1386-18-BT
41	Držiak penového valca		2	41	33-1386-22-ANT
42	Penový valec na ruky		2	9L+9R	36-1386-19-BT
43	Penový valec na nohy		4	41	36-1386-20-BT

P.Č.	Názov	Rozmery (v mm)	KS	V obrázku č.	ET číslo
44	Koncová trubica		1	5+11	33-1386-23-ANT
45	Dlhá reťaz	11ks	1	3+12	36-1386-21-BT
46	Krátka reťaz	8ks	1	3,17+39	36-1386-22-BT
47	Šesťhranná skrutka	M12x85	3	7+8	39-10316-SW
48	Šesťhranná skrutka	M10x70	6	7,11,17,19,34	39-10148-CR
49	Šesťhranná skrutka	M10x65	6	8,11,18,34+44	39-9982-CR
50	Šesťhranná skrutka	M10x50	10	11,17,25-27+34	39-10400
51	Šesťhranná skrutka	M10x35	2	9L+9R	39-10402
52	Šesťhranná skrutka	M10x25	2	5+44	39-10025-CR
53	Nosná skrutka	M10x65	4	11,17+34	39-10248
54	Šesťhranná skrutka	M8x65	4	13+34	39-9814-CR
55	Šesťhranná skrutka	M8x60	2	17+18	39-10436
56	Šesťhranná skrutka	M8x45	1	34	39-9914
57	Šesťhranná skrutka	M8x25	2	11+34	39-10455
58	Šesťhranná skrutka	M8x25	2	9+21	39-10454
59	Šesťhranná skrutka	M8x16	4	9,21,80+81	39-9888-CR
60	Skrutka	M6x15	4	14+79	39-10120
61	Sťahovacie pásy		14	16,22+82	36-1241-27-BT
62	Kridlová matica	M8	2	33	36-1386-23-BT
63	Nylonová matica	M12	5	47+77	39-9986-VC
64	Nylonová matica	M10	29	48-51,53+78	39-9881-CR
65	Nylonová matica	M8	7	33,54-57	39-9818-CR
66	Plochá podložka	12//24	8	47+77	39-9986-CR
67	Plochá podložka	10//20	38	48-51+78	39-9989-VC
68	Plochá podložka	8//16	14	33 + 55-57	39-9917-CR
69	Plochá podložka	6//16	4	60	39-10007-CR
70	Priechodka	9x16x6	2	57	36-1386-24-BT
71	Zakrivená podložka	10//25	17	48,49,52 + 53	39-10233-CR
72	Zakrivená podložka	8//25	10	33,54,58 + 59	39-10232-CR
73	Uzáver	pre M12	8	47+63	36-1386-42-BT
74	Uzáver	pre M10	55	64	36-9988108-BT
75	Uzáver	pre M8-13	9	54-58	36-9988109-BT
76	Uzáver	pre M8-12	5	65	36-9214-33-BT
77	Náprava	M12x170	1	6+11	36-1386-25-BT
78	Skrutka	M10x90	2	6+9	39-10015
79	Podpora sedadla		1	7	33-1386-24-ANT
80	Držiak posilňovača rúk		1	7	33-1386-25-ANT
81	Podložka posilňovača rúk		1	80	36-2280-03-BT
82	Kryt horného držiaka		1	5+44	33-1386-26-ANT
83	Podpora závaží		2	5	33-1386-27-ANT
84	Koncový uzáver	50	7	4,9,11+17	36-9986-07-BT
85	Koncový uzáver nohy	50	2	18	36-9986-08-BT
86	Plastová štvorcová priechodka		4	7	36-1386-28-BT
87	Štvorcový uzáver	38x38	2	79+80	36-9904-09-BT

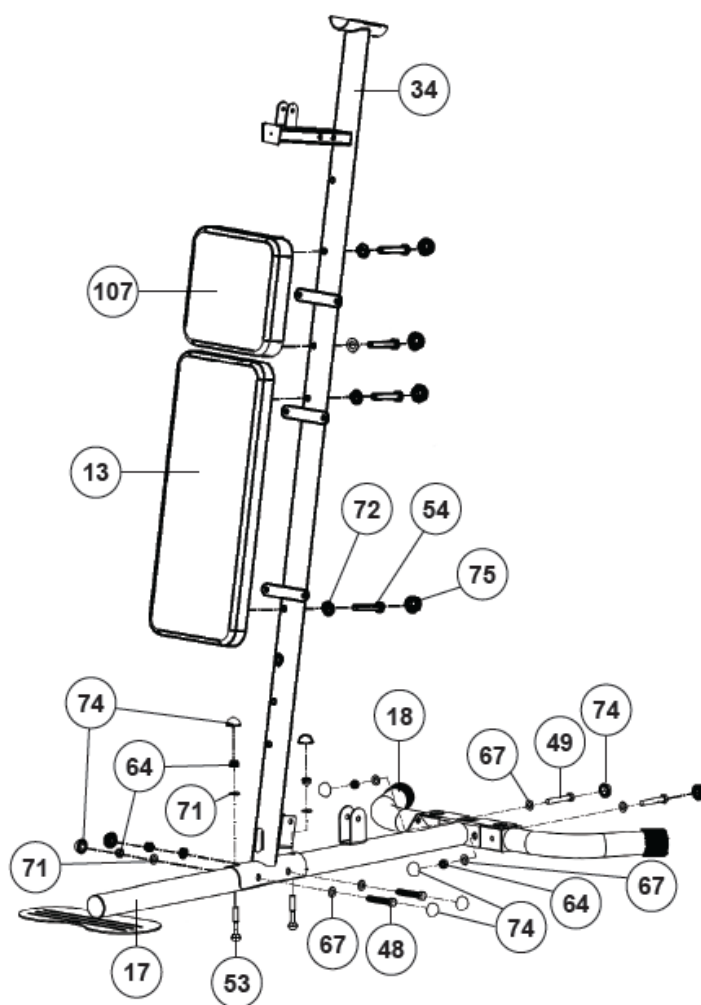
P.Č.	Názov	Rozmery (v mm)	KS	V obrázku č.	ET číslo
88	Nastaviteľná gumená noha		2	2	36-1386-29-BT
89	Koncový uzáver		2	2	36-1386-30-BT
90	Nastaviteľný nárazník		1	4	36-1386-31-BT
91	Hranatý uzáver		2	6	36-1386-32-BT
92	Spodná skrutka		1	29	36-1386-33-BT
93	Gumený nárazník		1	34	36-1251-06-BT
94	Skrutka	M6x15	1	93	39-9960
95	Pena na držadlá		8	9,12,15+21	36-1380-09-BT
96	Špicatý uzáver		1	36	36-1386-34-BT
97	Matica	M12	1	40	39-9898
98	Štvorcový uzáver	40x20	2	82	39-9892
99	Kovová priechodka		4	11	36-1386-35-BT
100	Gumená podložka 1		2	9	36-1386-36-BT
101	Okrúhly uzáver		2	2	36-1386-37-BT
102	Kovová priechodka 1		4	9	36-1386-38-BT
103	Kovová priechodka 2		8	4,6+11	36-1386-39-BT
104	Okrúhly uzáver	25	12	9,12,15,21+41	39-10146
105	Gumená podložka 2		2	6	36-1386-40-BT
106	Set nástrojov		1		36-1386-26-BT
107	Opierka hlavy		1	34	36-2280-04-BT
108	Štítok výrobku		1	82	36-2280-05-BT
109	Návod na použitie		1		36-2280-06-BT

Montážny návod

Pred montážou si pozrite odporúčania a bezpečnostné upozornenia. Všetky diely vyberte z balenia a rozložte ich na zemi. Niektoré diely boli zmontované vopred.

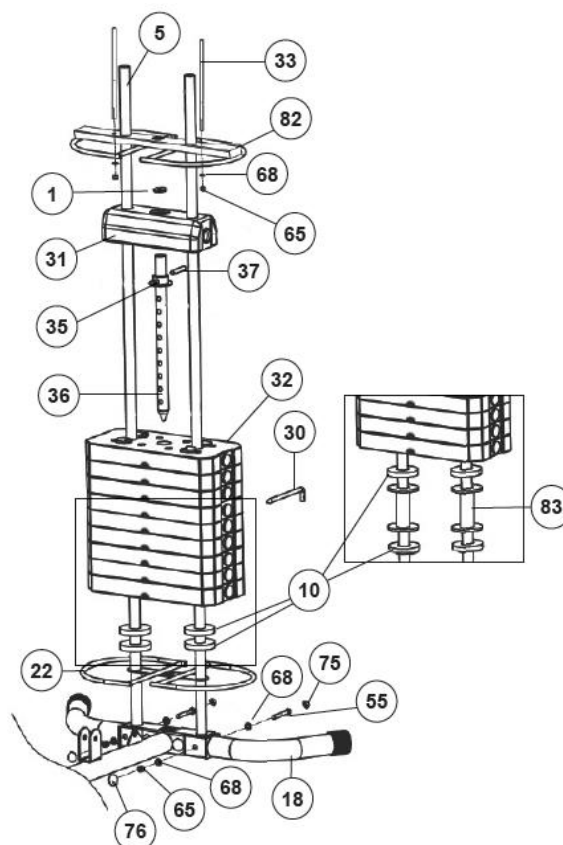
Krok 1: Inštalácia rámu základne (17), zadného stojana (18) a hlavného rámu (34)

1. Zadný stojan (18) položte k rámu základne (17) na rovnú zem tak, aby boli ich otvory zarovnané a priskrutkujte ich pevne šesťhrannou skrutkou 10x56 (49), plochou podložkou 10//20 (67) a nylonovou maticou M10 (64).
2. Hlavný rám (34) položte na rám základne (17) a najprv ich pevne priskrutkujte vertikálne pomocou skrutky M10x65 (53), zakrivenej podložky 10//25 (71) a nylonovej matice M10 (64). Potom utiahnite hlavný rám (34) horizontálne k rámu základne (17) pomocou šesťhrannej skrutky M10x70 (48), plochej podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
3. Opierku (13) položte k hlavnému rámu (34) a pevne ju priskrutkujte pomocou šesťhrannej skrutky M8x65 (54) a zakrivenej podložky 8//25 (72). Potom namontujte opierku hlavy (107) rovnakým spôsobom ako opierku (13).
4. Všetky skrutky (48+49+54) a matice (64) zakryte príslušnými uzávermi (74+75).



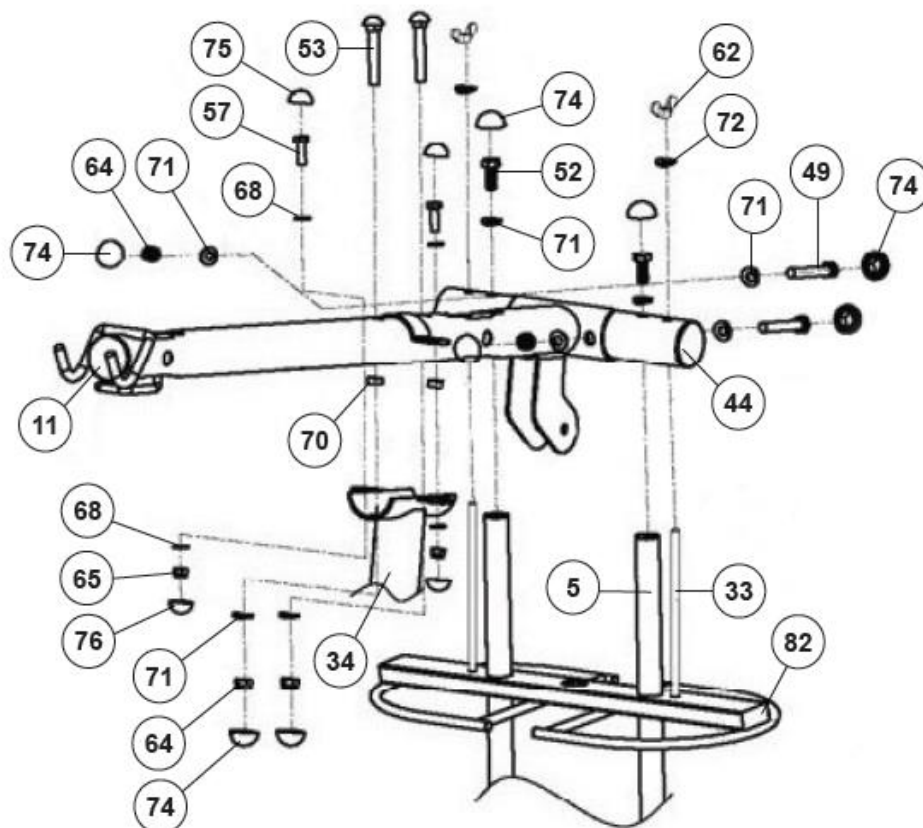
Krok 2: Inštalácia posuvných tyčí (5) a závaží (31+32)

1. Posuvné tyče (5) vložte do otvorov zadného stojana (18) a zaistite ich pomocou šesťhrannej skrutky M8x60, podložky 8//16 (68) a nylonovej matice M8 (65). Potom zakryte všetky skrutky (55) a matice (65) uzávermi (75+76).
2. Na posuvné tyče (5) nasuňte spodný kryt držiaka (22), 2 gumené nárazníky (10), podporu závaží (83) a znova 2 gumené nárazníky (10). (*Poznámka:* Ak ste si zakúpili voliteľné závažia Art.-No.9389, tak miesto podpory závaží (83) nasuňte prídavné pláty závaží (32), ako na obrázku). Potom posuňte závažia (32) na posuvné tyče (5) v správnom smerom tak, aby sa bezpečnostný kolík (30) mohol umiestniť pod záťažovú dosku.
3. Plastový krúžok (35) nasuňte na ťahaciu tyč (36) a zaistite ho limitnou skrutkou (37) v najvyššom otvore. Ťahaciu tyč (36) vložte do závaží (32).
4. Prvý plát závažia (31) nasuňte na posuvné tyče (5) a plastovú podložku 13//40 (1) položte navrch.
5. Dve nastaviteľné skrutky (33) vložte do vhodných otvorov vrchného krytu držiakov (82), ako zobrazuje pravý obrázok a zaistite ich podložkami 8//16 (68) a nylonovou maticou M8 (65).
6. Vrchný kryt držiaka (82) nasuňte na posuvné tyče (5) a vložte bezpečnostný kolík (30). Pre nastavenie závaží, použite bezpečnostný kolík (30) a vložte ho do požadovanej pozície ťahacej tyče (36). V tomto prípade, čím je kolík (30) vložený vyššie, tým je nižšia záťaž.



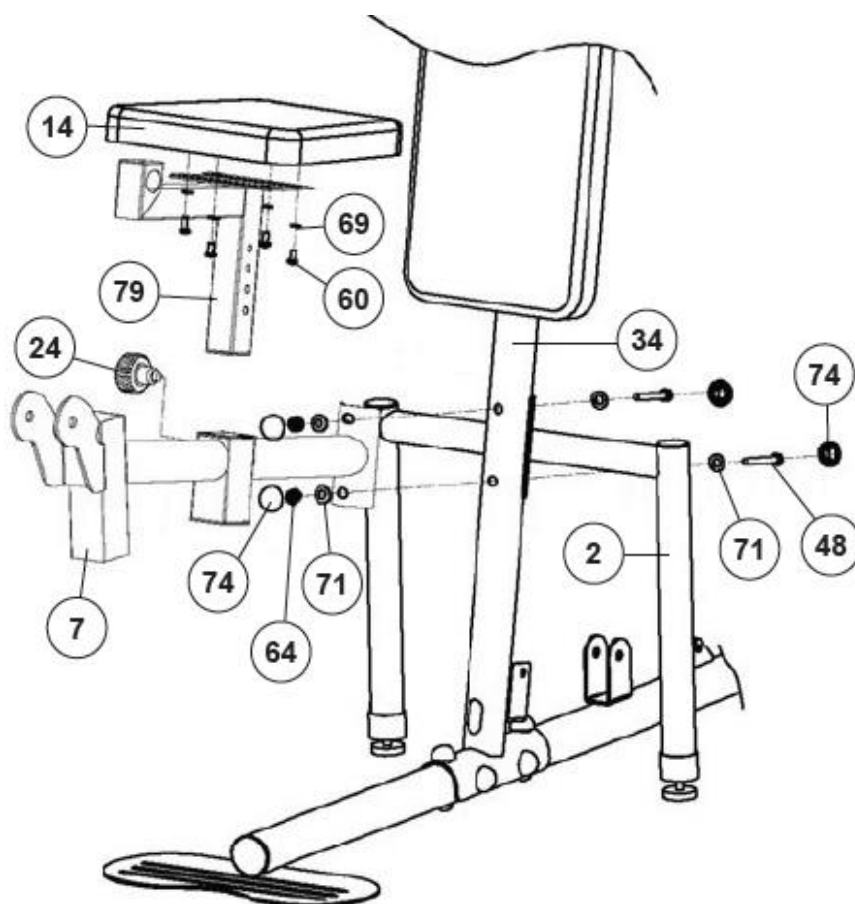
Krok 3: Montáž vrchného rámu (11) a koncovej trubice (44)

1. Koncovú trubicu (44) vložte správnym smerom na vrch posuvných tyčí (5) a priskrutkujte ju pevne pomocou šesťhrannej skrutky M10x25 (52) a zakrivenej podložky 10//25 (71).
2. Vrchný rám (11) položte na hlavný rám (34) a jemne ich spolu priskrutkujte pomocou skrutky M10x65 (53), podložky 10//25 (71) a nylonovej matice M10 (64). Ďalej ešte tento bod jemne zaistíte skrutkami M8x25 (57), podložkami 8//16 (68), priechodkou (70) a nylonovou maticou M8 (65). Potom priložte držiak vrchného rámu (11) ku koncovej trubici (44) a pevne ho priskrutkujte pomocou skrutiek M10x65 (49), zakrivených podložiek 10//25 (71) a nylonových matic M10 (64). Taktiež utiahnite skrutky (53+57).
3. Nastavovacie skrutky (33) potlačte (pomocou držiaka vrchného krytu (82)) cez otvory koncovej trubice (44) a na vrchu ich zaistíte zakrivenou podložkou 8//25 (72) a krídlovou maticou (62).
4. Všetky skrutky (49+52+57) a matice (64+65) zakryte príslušnými uzávermi (74+75+76).



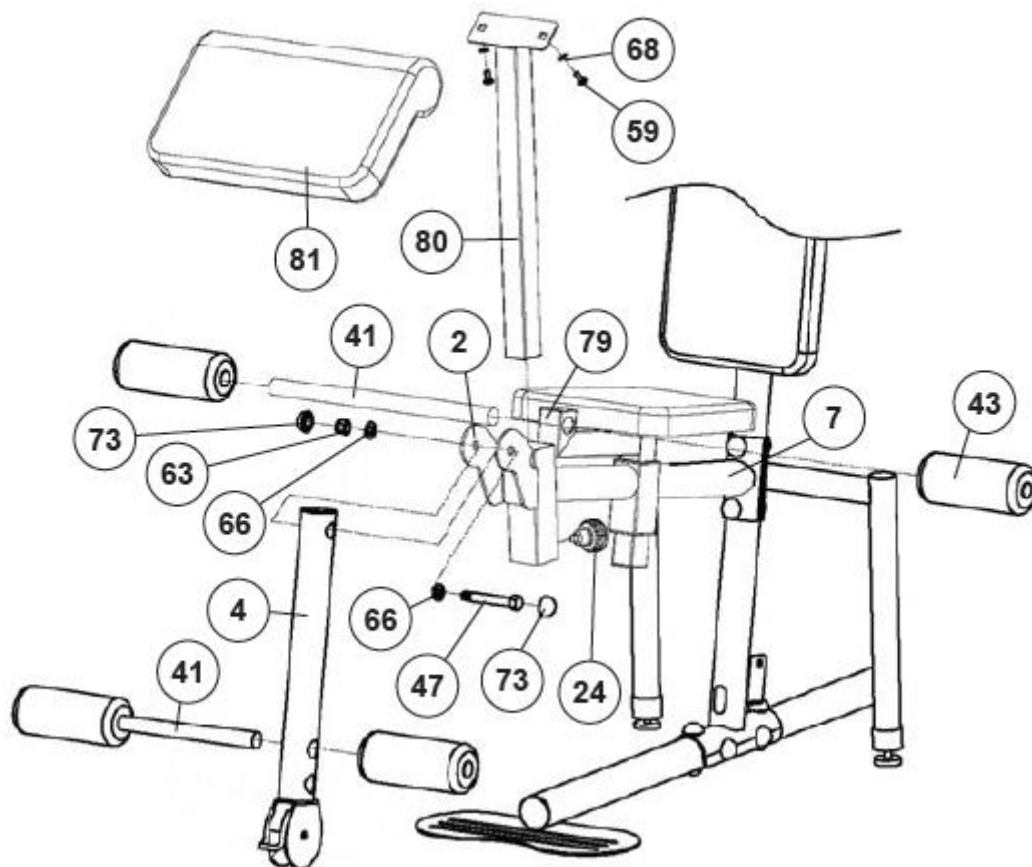
Krok 4: Montáž rámu posilňovača nôh (7), sedadla (14) a podpory sedadla (79)

1. Rám posilňovača nôh (7) položte spolu s držiakom pred hlavný rám (34) a vyrovnávací rám (2) na zadnej strane hlavného rámu (34) a pevne priskrutkujte pomocou skrutky M10x70 (48), zakrivenej podložky 10//25 (71) a nylonovej matice M10 (64).
2. Sedadlo (14) na podpore sedadla (79) nastavte tak, aby závitové otvory na zadnej strane sedadla (14) boli zarovnané s podporou sedadla (79) a pevne ich priskrutkujte pomocou podložiek 6//16 (69) a skrutiek M6x15 (60).
3. Podporu sedadla (79) nasuňte na držiak rámu posilňovača nôh (7) a zaistite ju do požadovanej polohy pomocou skrutky rýchleho uzamknutia (24). (Poznámka: Aby ste mohli priskrutkovať skrutku rýchleho uzamknutia (24), musí byť zarovnaný závitový otvor v ráme posilňovača nôh (7) s jedným z otvorov v podpore sedadla (79). Nastavenie sedadla môže byť upravené neskôr. Ak to chcete urobiť, povoľte skrutku rýchleho uzamknutia (24) len o pár otočiek, vrch skrutky potiahnite a nastavte sedadlo. Potom nové nastavenie zaistíte pevným utiahnutím skrutky rýchleho uzamknutia (24).)
4. Všetky skrutky (48) a matice (64) zakryte uzávermi (74).



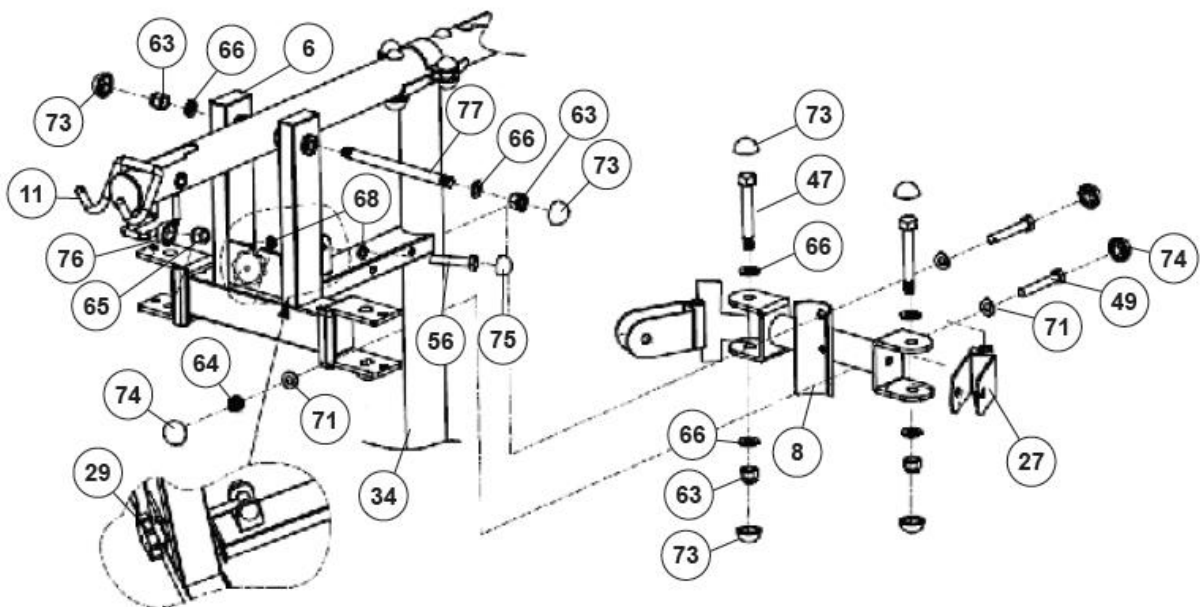
Krok 5: Montáž posilňovača nôh (4), penových valcov (43) a podložky posilňovača rúk (81)

1. Posilňovač nôh (4) vložte do držiaka rámu posilňovača nôh (7) a zaistite ho pomocou skrutky M12x85 (47), podložky 12//24 (66) a nylonovej matice M12 (63). (Poznámka: Neutáhajte skrutku na posilňovači nôh príliš pevne. Posilňovač nôh by sa mal po montáži pohybovať ľahko.)
2. Držiak penového valca (41) vložte do posilňovača nôh (4) a podpory sedadla (7) a penové valce (43) nasuňte na konce držiaka penových valcov (41).
3. Podložku posilňovača rúk (81) nastavte na držiak posilňovača rúk (80) tak, aby závitové otvory v zadnej časti podložky posilňovača rúk (81) boli zarovnané s držiakom posilňovača rúk (80) a pevne ju utiahnite pomocou šesťhranných skrutiek M8x16 (59) a podložiek 8//16 (68).
4. Držiak posilňovača nôh (80) nasuňte na príslušný rám držiaku posilňovača nôh (7) a zaistite ho do požadovanej pozície pomocou skrutky rýchleho uzamknutia (24). (Poznámka: Rovnaký spôsob ako zaistenie skrutkou rýchleho uzamknutia pre podporu sedadla.)
5. Všetky skrutky (47) a matice (63) zakryte príslušnými uzávermi (73).



Krok 6: Montáž podpory ťahacích ramien (6), podpory kladky (8) a držiaka kladky (27)

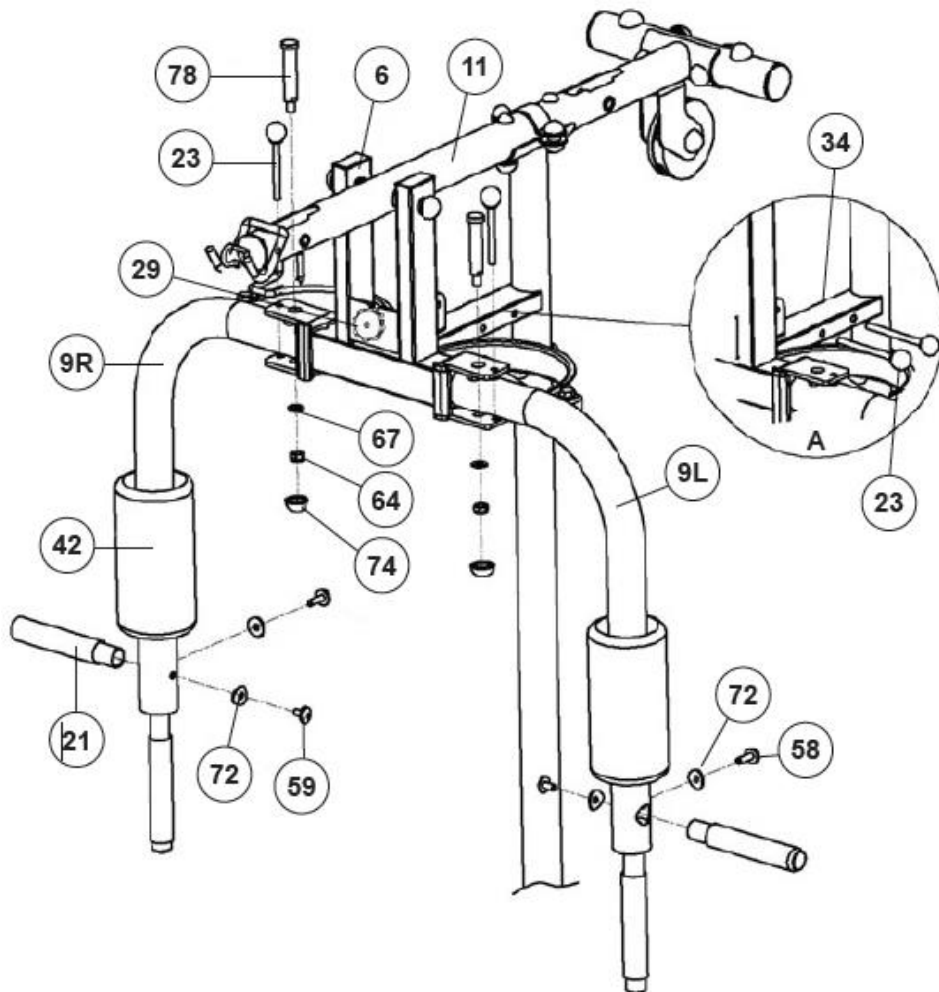
1. Držiak ťahacieho ramena (6) položte vhodným spôsobom na vrchný rám (11), potlačte nápravu (77) cez všetky otvory a zaistite pomocou nylonových matíc M12 (63) a podložky 12/24 (66). (Dávajte si pozor pri správnej pozícii držiaku ťahacieho ramena (6) na vrchnom ráme (11).)
2. Maticu držadla so skrutkou (29) pripevnite k hlavnému rámu (34) a zaistite ich pomocou skrutky M8x45 (56), podložky 8//16 (68) a nylonovej matice M8 (65).
3. Podporu kladky (8) položte k hlavnému rámu (34) a na spodnej oblasti ju pevne priskrutkujte pomocou šesťhrannej skrutky M10x65 (49), zakrivenej podložky 10//25 (71) a nylonovej matice M10 (64) a na vrchu iba pomocou skrutky (49) a podložky (71).
4. Držiak kladky (27) vložte do podpory kladky (8) a zaistite ho pomocou skrutky M12x85 (47), podložky 12/24 (66) a nylonovej matice M12 (63).
5. Všetky skrutky (47+49+53+56) a matice (63+64+65) zakryte príslušnými uzávermi (73+74+75).



Krok 7: Montáž ťahacích ramien (9L+9R), držadla (21) a penového valca (42)

1. Ľavé a pravé ťahacie rameno (9L/9R) vložte do podpory ťahacích ramien (6) a zaistite ich pomocou skrutky M10x90 (78), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64). Uzamykacími kolíkmi (23) zaistíte polohu ťahacích ramien a matice (64) zakryte uzávermi (74).
2. Penové valce (42) nasuňte na obe ťahacie ramená (9L+9R) (možno s pomocou trocha mydlovej vody) a utiahnite držadlá (21) na ťahacích ramenách (9L+9R) pomocou skrutiek M8x25 (59), skrutiek M8x16 (58) a zakrivenej podložky 8//25 (72).

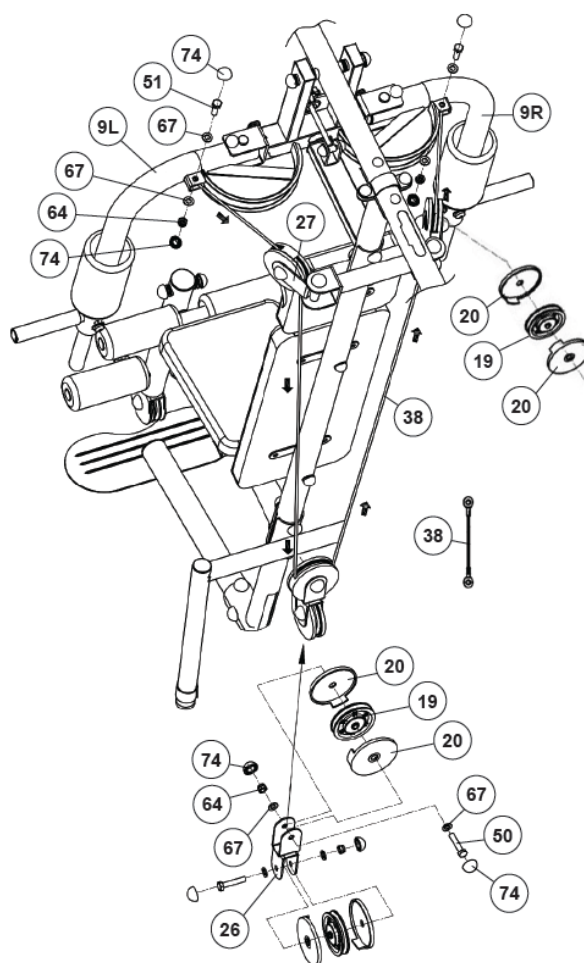
Poznámka: Pri cvičení bench pressu zaistíte obe ťahacie ramená (9L+9R) uzamykacími kolíkmi (23) na podpore ťahacích ramien (6) a jemne ich zaskrutkujete a zložíte maticu držadla (29) dozadu. Pri cvičení s ramenami zaistíte polohu podpory ťahacích ramien (6) pomocou matice držadla (29) a vyberte uzamykacie kolíky (23) z ťahacích ramien (9L+9R). Ak uzamykacie kolíky nepoužívate, môžete ich skladovať v hlavnom ráme (34) ako je zobrazené na obrázku.



Krok 8: Montáž káblu 1 pre ramená (38) s kladkami (19)

Poznámka: Pri zostavovaní káblov je potrebné zároveň aj zostavovať kladky. Preto vložte kábel vždy pred tým, ako zostavujete kladku a neuťahujte skrutky na kladkách príliš pevne. Po montáži by sa mali kladky pohybovať ľahko.

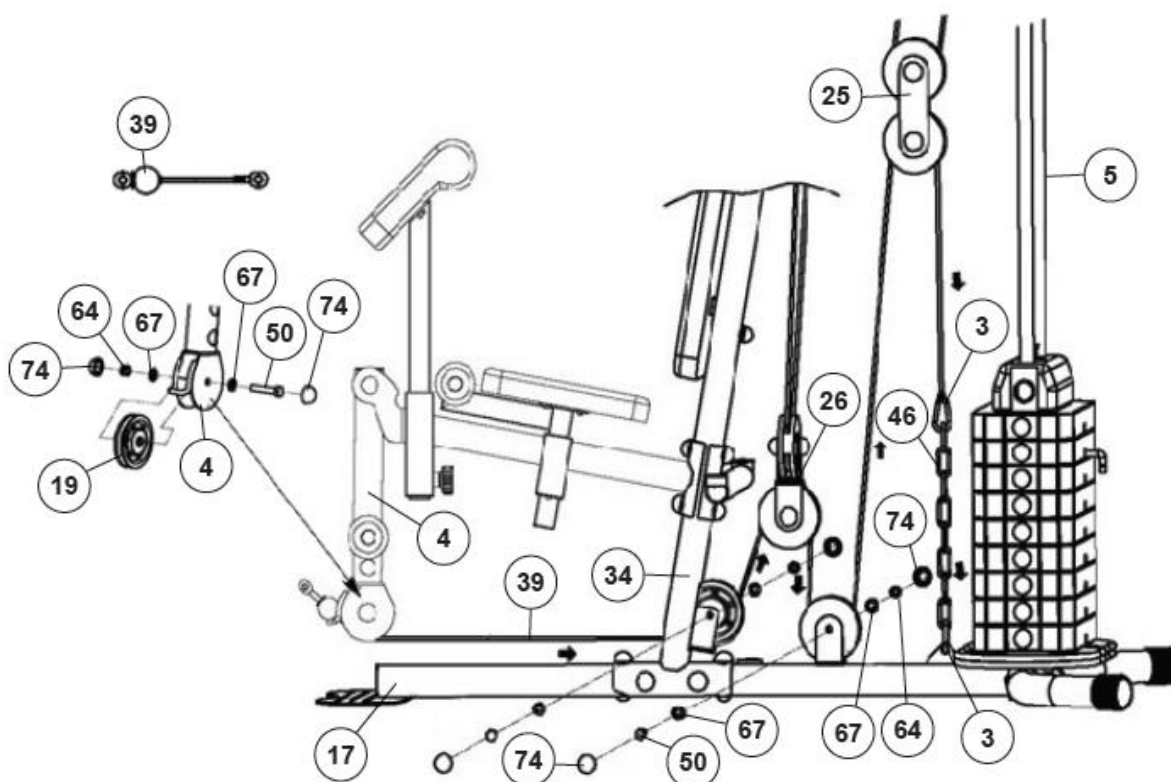
1. Jeden koniec kábla 1 (38) priskrutkujte na držiaku ľavého ťahacieho ramena (9L) pomocou skrutky M10x35 (51), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
2. Jednu kladku (19) pripevnite ku káblu 1 (38) a kryty kladiiek (20) pripevnite k držiaku prvej kladky (27) a zaistite ich pomocou šesťhrannej skrutky M10x50 (50), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
3. Jednu kladku (19) pripevnite ku káblu 1 (38) a kryty kladiiek (20) pripevnite k vytočenému držiaku kladky (26) a zaistite ich pomocou šesťhrannej skrutky M10x50 (50), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
4. Jednu kladku (19) pripevnite ku káblu 1 (38) a kryty kladiiek (20) pripevnite k držiaku druhej kladky (27) a zaistite ich pomocou šesťhrannej skrutky M10x50 (50), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
5. Druhý koniec kábla 1 (38) priskrutkujte na držiaku pravého ťahacieho ramena (9R) pomocou skrutky M10x35 (51), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
6. Všetky skrutky (50+51) a matice (64) zakryte príslušnými uzávermi (74).



Krok 10: Montáž káblu 2 posilňovača nôh (39) s kladkami (19)

1. Kábel 3 (39) vložte okom napred do posilňovača nôh (4) tak, aby bola guľa káblu 2 (39) pred posilňovačom nôh (4) a kábel 2 (39) vložte okom napred do veľkého otvoru hlavného rámu (34).
2. Jednu kladku (19) s káblom 2 (39) pripevnite k posilňovaču nôh (4) a zaistite ich pomocou skrutky M10x50 (50), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
3. Jednu kladku (19) s káblom 2 (39) pripevnite k hlavnému rámu (34) a zaistite ich pomocou skrutky M10x50 (50), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
4. Jednu kladku (19) s káblom 2 (39) a krytmi kladiek (20) pripevnite k spodnej časti vytočeného držiaku kladky (26) a zaistite ich pomocou skrutky M10x50 (50), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
5. Jednu kladku (19) s káblom 2 (39) a krytmi kladiek (20) pripevnite k rámu základne (17) a zaistite ich pomocou skrutky M10x50 (50), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
6. Kábel 2 (39) vložte okom napred do dvojitého držiaku kladky (25) a predĺžte kábel 2 (39) pomocou dvoch karabínových hákov (3) a krátkej reťaze (46) pre pripojenie v správnej polohe k rámu základne (17).
7. Všetky skrutky (50) a matice (64) zakryte príslušnými uzávermi (74).

Poznámka: Keď cvičíte s posilňovačom nôh, mali by ste odpojiť zvlnenú tyč (12) a reťaz (15). Aby bol fungoval systém káblov hladko, môžete nastaviť káble do inej polohy pomocou krátkej reťaze (46) a karabínových hákov (3). Ak chcete vykonať menšie zmeny, použite skrutkový koniec káblu 1 na ťahacej tyči. Vždy zaistíte polohu tejto skrutky pomocou matice a uistite sa, že je minimálne 12mm v závine. Pre ľahšie posúvanie závaží na posuvných tyčiach (5) môžete na tyče (5) aplikovať trochu maziva.



Krok 11: Pripojenie zvlnenej tyče (12) ku káblu 2 (39)

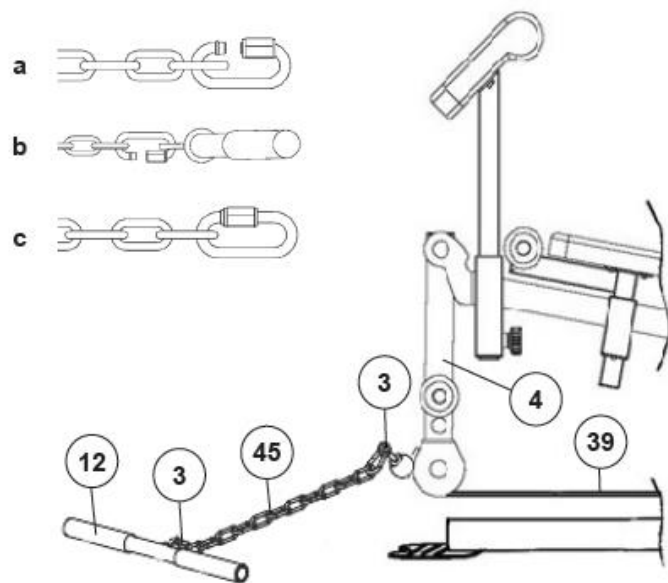
1. Zvlnenú tyč (12) pripojte ku káblu 2 (39) pomocou dlhej reťaze (45) a karabínových hákov (3).

Použitie karabín:

1. Uvoľnite skrutkovaciu maticu na karabíne (3) a dajte reťaz (45/46) do karabíny (3).
2. Konce káblov (39+40) alebo tyče (12+15) dajte do karabíny (3).
3. Skrutkovaciu maticu karabíny (3) zaskrutkujte a uistite sa, že je uzatvorená.

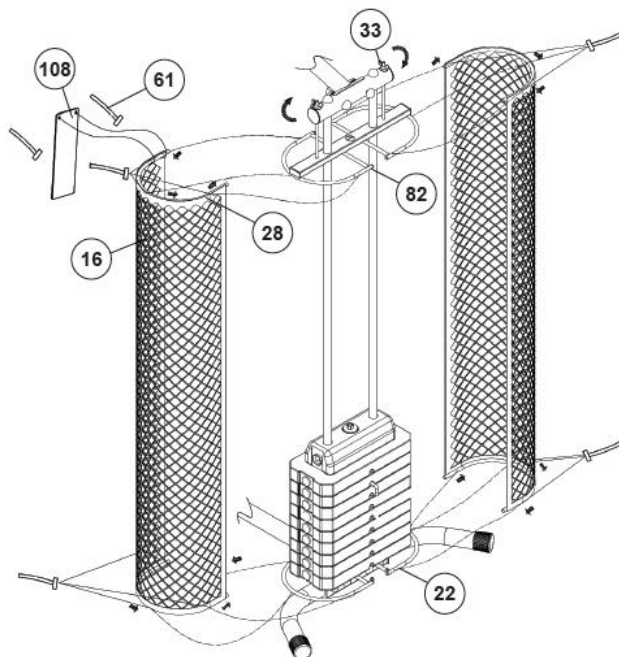
UPOZORNENIE: pred

cvičením sa uistite, že je všetkých 5 karabínových hákov (3) uzatvorených.



Krok 12: Montáž krytov závaží (16)

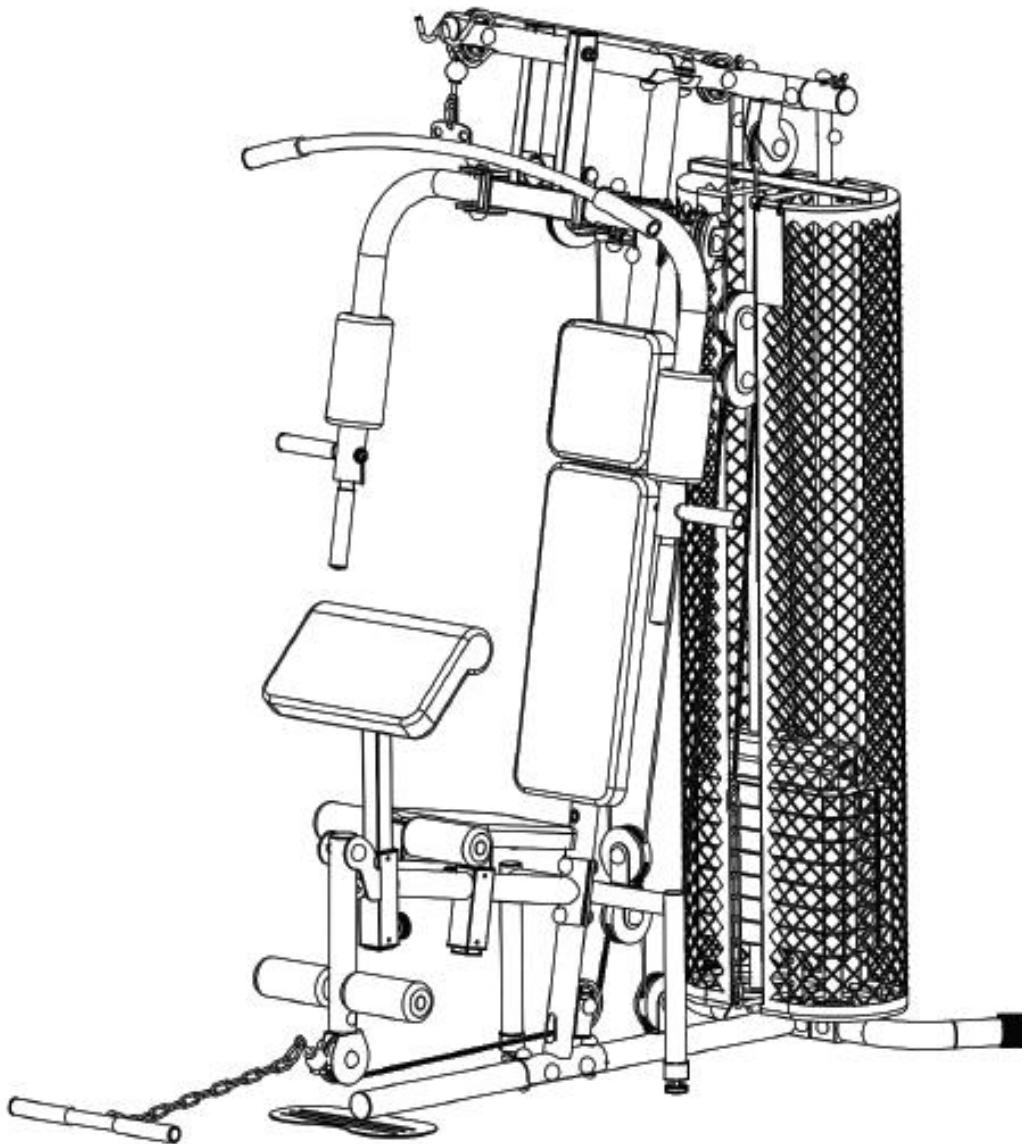
1. Držiak krytu závaží (28) vložte do koncov krytov závaží (16). Kryt závažia (16) položte na vrch a spodok rámu krytu (22+82) a každý koniec krytu závažia zaistite sťahovacou páskou (61).
2. Na nastavenie pevnosti krytu (16) použite nastavovaciu skrutku (33), aby sa závažia nedotýkali krytov počas používania. Otáčaním v smere hodinových ručičiek ich utiahnete a otáčaním proti smeru hodinových ručičiek ich uvoľníte.
3. Pripevnite štítok výrobku (108) na kryt horného držiaka (82) pomocou 2 sťahovacích pásek (61).



Kontroly

1. Skontrolujte správne zostavenie a funkciu všetkých skrutkovaných a zapájaných spojení. Montáž je týmto ukončená.
2. Pred začatím tréningu sa uistite, že sú udržiavané bezpečnostné opatrenia pre iné objekty.
3. Počas používania stroja vždy noste vhodné oblečenie. Chráňte sa pred zachytením vlasov alebo oblečenia pohyblivými časťami stroja.
4. Ak je všetko v poriadku, zoznámte sa so strojom s pomocou ľahkých závaží. Závažia musia byť zaistené bezpečnostnými kolíkmi (30). Maximálna záťaž závaží je 56 kg.

Poznámka: Na oboch káblových spojoch môžete použiť buď tyč na chrbát (15) alebo zvlnenú tyč (12), v závislosti od cvičenia.



Všeobecné pokyny k tréningu

Pri určovaní množstva tréningového úsilia potrebného na dosiahnutie hmatateľných fyzických a zdravotných výhod musíte zvážiť nasledujúce faktory.

INTENZITA

Úroveň fyzickej námahy počas tréningu musí prekročiť bod bežnej námahy bez toho, aby prekročila bod zadýchania sa alebo vyčerpania. Vhodnou referenčnou hodnotou môže byť pulz. S každým tréningom sa kondícia zvyšuje, a preto by sa mali požiadavky na tréning upraviť. Je to možné predĺžením trvania tréningu, zvýšením náročnosti alebo zmenou typu tréningu.

TRÉNINGOVÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA

Ak chcete určiť tréningovú tepovú frekvenciu, môžete postupovať takto. Upozorňujeme, že ide o orientačné hodnoty. Ak máte zdravotné problémy alebo si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo fitness trénerom.

1. Výpočet maximálnej srdcovej frekvencie

Hodnotu maximálneho pulzu možno určiť rôznymi spôsobmi, pretože maximálny pulz závisí od mnohých faktorov. Na výpočet môžete použiť hlavný vzorec (maximálna tepová frekvencia = 220 - vek). Tento vzorec je veľmi všeobecný. Používa sa v mnohých domácich športových produktoch na určenie maximálnej tepovej frekvencie. Odporúčame vzorec Sally-Edwards. Tento vzorec vypočítava maximálnu tepovú frekvenciu presnejšie a zohľadňuje pohlavie, vek a telesnú hmotnosť.

Vzorec Sally-Edwards:

Muži: Maximálna srdcová frekvencia = 214 - (0,5 x vek) - (0,11 x telesná hmotnosť)

Ženy: Maximálna srdcová frekvencia = 210 - (0,5 x vek) - (0,11 x telesná hmotnosť)

2. Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie

Optimálna tréningová srdcová frekvencia sa určuje podľa cieľa tréningu. Na tento účel boli definované tréningové zóny.

Zdravie

Zóna: Regenerácia a kompenzácia

Vhodné pre: začiatočníkov

Typ tréningu: veľmi ľahký kardio tréning

Cieľ: Regenerácia a podpora zdravia. Budovanie základnej kondície.

Tréningová srdcová frekvencia = 50 až 60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Metabolizmus tukov

Zóna: Základný vytrvalostný tréning 1

Vhodné pre: začiatočníkov a pokročilých

Typ tréningu: ľahký kardio tréning

Cieľ: Aktivácia metabolizmu tukov (spaľovanie kalórií). Zlepšenie vytrvalostného výkonu.

Tréningová srdcová frekvencia = 60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Aeróbny

Zóna: Základy vytrvalostného tréningu 1 až 2

Vhodné pre: začiatočníkov a pokročilých

Typ tréningu: mierny kardio tréning

Cieľ: Aktivácia metabolizmu tukov (spaľovanie kalórií), zlepšenie aeróbného výkonu, zvýšenie vytrvalostného výkonu.

Tréningová srdcová frekvencia = 70 až 80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Anaeróbny

Zóna: Základy vytrvalostného tréningu 2

Vhodné pre: pokročilých a súťažných športovcov

Typ tréningu: mierny vytrvalostný tréning alebo intervalový tréning

Cieľ: Zlepšenie laktátovej tolerancie, maximálne zvýšenie výkonnosti.

Tréningová srdcová frekvencia = 80 až 90 % maximálnej srdcovej frekvencie

Súťaž

Zóna: Výkonnostný / súťažný tréning

Vhodné pre: atlétov a výkonnostných športovcov

Typ tréningu: intenzívny intervalový tréning a súťažný tréning

Cieľ: Zlepšenie maximálnej rýchlosti a výkonu.

Pozor: Tréning v tejto zóne môže viesť k preťaženiu kardiovaskulárneho systému a poškodeniu zdravia.

Tréningová srdcová frekvencia = 90 až 100 % maximálnej srdcovej frekvencie

Příklad

Muž, 30 rokov, váha 80 kg. Som začiatočník a chcel by som schudnúť a zvýšiť svoju vytrvalosť.

1. Maximálna srdcová frekvencia - výpočet

Maximálna srdcová frekvencia = $214 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$

Maximálna srdcová frekvencia = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximálna srdcová frekvencia = približne 190 úderov/min

2. Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie

Vzhľadom na moje ciele a úroveň tréningu mi zóna metabolizmu tukov vyhovuje najviac.

Tréningová srdcová frekvencia = 60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Tréningová srdcová frekvencia = $190 \times 0,6$ [60 %]

Tréningová srdcová frekvencia = približne 114 úderov/min.

Po nastavení tréningovej srdcovej frekvencie pre tréningové podmienky a po stanovení cieľov môžete začať trénovať. Väčšina našich vytrvalostných tréningových zariadení má snímače srdcovej frekvencie alebo je kompatibilná s pásom srdcovej frekvencie. Počas tréningu si tak môžete na monitore skontrolovať svoju srdcovú frekvenciu. Ak sa srdcová frekvencia nezobrazuje na displeji počítača alebo sa chcete uistiť a chcete si skontrolovať srdcovú frekvenciu, ktorá by sa mohla nesprávne zobrazovať v dôsledku možných chýb aplikácie a podobne, môžete použiť tieto nástroje:

- Meranie srdcovej frekvencie bežným spôsobom (snímanie srdcovej frekvencie, napr. na zápästí a počítanie úderov v priebehu minúty).
- Meranie srdcovej frekvencie pomocou vhodných a kalibrovaných prístrojov na meranie srdcovej frekvencie (k dispozícii v predajniach zdravotníckych potrieb).
- Meranie srdcovej frekvencie pomocou iných produktov, ako sú monitory srdcovej frekvencie, smartfóny, atď.

FREKVENCIA

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdravej stravy, ktorá sa musí upraviť podľa tréningového cieľa a fyzického cvičenia trikrát až päťkrát týždenne. Bežný dospelý človek potrebuje dvakrát týždenne cvičenie na udržanie svojej súčasnej kondície. Na zlepšenie svojej kondície a zmenu svojej telesnej hmotnosti potrebuje aspoň tri tréningy týždenne. Ideálne je samozrejme frekvencia piatich tréningov týždenne.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Každý tréning by mal pozostávať z troch fáz: Tréning sa skladá zo "zahrievacej fázy", "tréningovej fázy" a "ochladzovacej fázy". V "zahrievacej fáze" by sa mala telesná teplota a prísun kyslíka zvyšovať pomaly. To je možné prostredníctvom gymnastických cvičení v trvaní päť až desať minút. Potom začnete so skutočným tréningom v "tréningovej fáze". Tréningová záťaž by sa mala prispôbiť podľa tréningovej srdcovej frekvencie. Aby sa podporil krvný obeh po tréningovej fáze a aby sa neskôr predišlo trénovaniu alebo natiahnutiu svalov, je potrebné po tréningovej fáze prejsť na fázu ochladenia. Tá by mala pozostávať zo strečingových cvičení alebo ľahkých gymnastických cvičení v trvaní päť až desať minút.

Príklad - strečingové cvičenia pre fázu zahrievania a ochladzovania

Začnite zahrievanie chôdzou na mieste po dobu aspoň 3 minút a potom vykonajte nasledujúce gymnastické cvičenia na telo, aby ste sa na tréningovú fázu primerane pripravili. Cviky nepreháňajte, robte ich kým nepocítite mierny odpor. V tejto polohe chvíľu vydržte.



Ľavou rukou sa natiahnite za hlavu k pravému ramenu a pravou rukou mierne potiahnite k ľavému lakt'u. Po 20 sekundách si ruky vymeňte.



Predkloňte sa čo najviac dopredu a nohy nechajte takmer vystreté. Natiahnite sa prstami smerom k prstom na nohách. 2 x 20 sekúnd.



Posaďte sa s jednou nohou natiahnutou na podlahe, predkloňte sa a pokúste sa rukami dosiahnuť na chodidlo. 2 x 20 s.



Kľaknite si v širokom predklone dopredu a oprite sa rukami o podlahu. Tlačte panvu nadol. Po 20 s nohu vymeňte.

MOTIVÁCIA

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný tréning. Na každý deň tréningu by ste si mali stanoviť pevný čas a miesto a psychicky sa na tréning pripraviť. Trénujte len vtedy, keď máte na to náladu, a vždy majte na zreteli svoj cieľ. Pri nepretržitom tréningu budete môcť vidieť, ako deň za dňom napredujete a ako sa kúsok po kúsku približujete k svojmu osobnému tréningovému cieľu.

Všeobecné pokyny k tréningu – silový tréning

Odporúčania

1. Pred tréningom by ste mali telo zahriať ľahkými cvikmi so závažiami. Strečingové a gymnastické cvičenia by mali ste vykonávať len po tréningu, aby sa znížil svalový tonus a dosiahla sa lepšia regenerácia.
2. Mali by ste si tiež prečítať informácie a bezpečnostné odporúčania v návode na montáž a obsluhu.
3. Cvičenia by mali byť koordinované tak, aby medzi jednotlivými zostavami, v závislosti od požadovaného tréningu (hypertrofia - maximálny silový tréning - silová vytrvalosť) bola prestávka (60 sekúnd - 120 sekúnd - 30 sekúnd).
4. Nepreceňujte sa a váhy si vyberajte podľa vašej fyzickej kondície. Zvyšujte pomaly a nikdy netrénujte na hranici bolesti, najmä ak ste začiatočník.
5. Cviky vyberajte podľa ilustrácií, svojich fyzických potrieb a možností dostupného vybavenia.
6. Minimálna dĺžka tréningu sa odporúča 45 až 60 minút v závislosti od vašej kondície.
7. Vopred si starostlivo vyberte tréningové dni (po - st - pia) a dobre sa pripravte z hľadiska svojho prístupu. 3 tréningové dni v týždni sa dôrazne odporúčajú. Zažijete fyzický a svalový nárast.
8. Okrem toho je pri tréningu veľmi dôležité dýchanie. Pri cvičení s váhami by ste mali počas námahy vydychovať, napr. pri dvíhaní a tlačením závaží. Pri uvoľňovaní sa vždy nadychnite.
9. Dbajte na správne držanie tela, aby ste sa vyhli zraneniam.
10. Po tréningu sa ochladte, aby ste uvoľnili svaly natiahnutím trénovaných svalových skupín.

Príklady

Tréning pre začiatočníkov:

[Silová vytrvalosť > Hypertrofia > Silová vytrvalosť > Hypertrofia > Maximálna sila > Silová vytrvalosť]

Počet setov: 3

Počet opakovaní: 20 až 25

Prestávky: 30 sekúnd

Svalové skupiny: max. 3 až 5 (napr. hrudník - triceps - rameno - biceps - brucho)

Pokročilý tréning:

[Hypertrofia > Maximálna sila > Hypertrofia > Silová vytrvalosť > Hypertrofia > Maximálna sila]

Počet setov: 5

Počet opakovaní: 10

Prestávky: 60 sekúnd

Svalové skupiny: max. 4 (napr. hrudník - triceps - brucho - nohy alebo dolný chrbtový sval - biceps - deltový sval - lýtka)

Vykonanie pohybu

1. Hypertrofia: 1 sekundu dvíhajte a 3 sekundy spúšťajte závažie.
2. Vytrvalosť: 2 sekundu dvíhajte a 2 sekundy spúšťajte závažie.
3. Maximálny výkon: Výbušne zdvihnite závažie a 2 – 3 sekundy spúšťajte závažie.

Tréningový rytmus: pondelok - streda – piatok - nedeľa - utorok - štvrtok - sobota ...

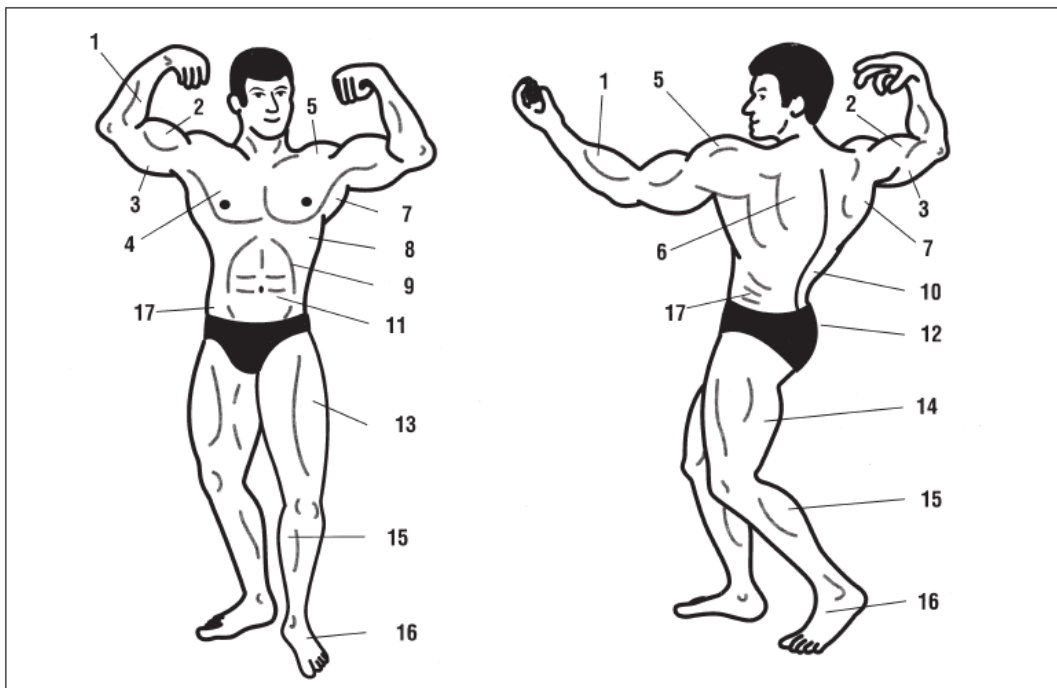
Varianty držania: dolný úchop - horný úchop - neutrálny úchop

Pozícia kroku: Chodidlá na šírku bokov a ramien - kolená mierne pokrčené - brucho a zadok pevne napnuté - hrudník mierne zdvihnutý - hlava v predĺžení od chrbtice - pohľad priamo pred seba

Držanie tela: Základná poloha - chodidlá sú rovnobežné s bokmi - na šírku ramien - brucho a zadok pevne napnuté - ramená mierne ohnuté dozadu - hlava v predĺžení od chrbtice - pohľad rovno pred seba

Poloha v sede: Nohy mierne od seba - chodidlá vo zvislej polohe pod kolenami - panva je rovná, mierne naklonená - hrudník vzpriamený - hlava v predĺžení od chrbtice - pohľad priamo pred seba

Prehľad svalov

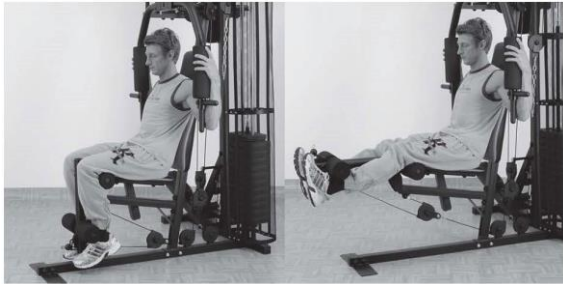


1	Predlaktie	7	Široký chrbtový sval	13	Quadriceps
2	Biceps	8	Pílovitý sval chrbta	14	
3	Triceps	9	Šikmé brušné svaly	15	Lýtkový sval
4	Hrudný sval	10	Dolný chrbtový sval	16	Šľachy chodidiel
5	Deltoid	11	Hladký brušný sval	17	Bedrový sval
6	Trapéz	12	Svaly zadku		

Cviky

(Obrázky ukazujú príklady možností cvičenia na inom fitness zariadení.)

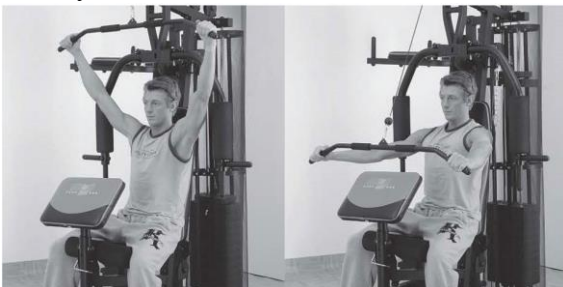
Predkopávanie



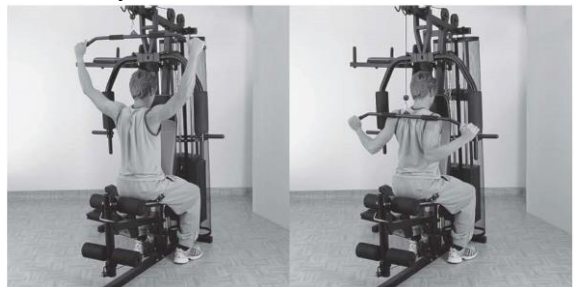
Zakopávanie



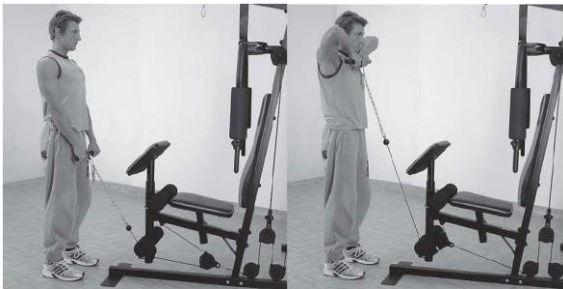
Predný ťah



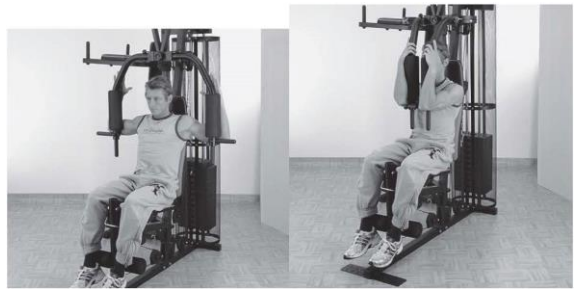
Chrbtový ťah



Bicepsový ťah



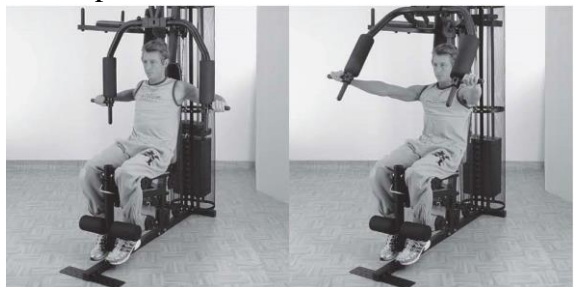
Butterfly



Bicepsový ťah s lanom



Bench press



Veslovanie



Kompletné pokyny na tréning s viac ako 30 príkladmi cvičení nájdete v našej oblasti na stiahnutie na adrese:
www.christopeit-sport.com.