

Návod na použitie: Činkový set Bowflex SelectTech 2080 + Ohýbaná tyč **kód:** NAU-100874
SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Bowflex**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **Bowflex** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Bowflex** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok platí 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 na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Bowflex** 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. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
2. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
3. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
4. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
5. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
6. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
7. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
8. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
9. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
10. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
11. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
12. Používajte len originálne diely Bowflex (pozri zoznam).
13. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
14. 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.
15. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
16. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
17. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
18. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
19. 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.
20. Hmotnosť zariadenia: 9 až 36 kg.
21. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 150 x 30.5 x 33 cm.

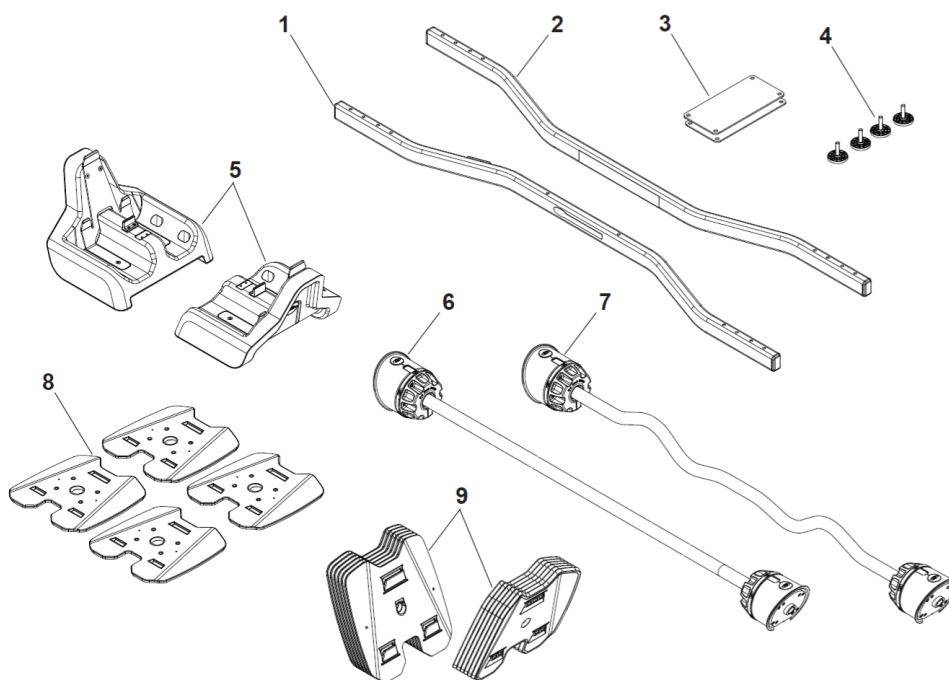
Pred montážou

Vyberte oblasť, kde sa chystáte zostaviť a prevádzkovať svoje zariadenie. Pre bezpečnú prevádzku musí byť miesto na tvrdom a rovnom povrchu. Uvoľnite cvičebnej ploche minimálne 3 x 3 m (120" x 120").

Základné tipy k montáži:

1. Pred montážou si prečítajte a pochopte „Dôležité bezpečnostné upozornenie“.
2. Zhromaždite si všetky potrebné diely pre každý krok montážneho návodu.
3. Pomocou odporúčaných kľúčov otáčajte skrutky a matice doprava (v smere hodinových ručičiek) na utiahnutie a doľava (proti smeru hodinových ručičiek) na uvoľnenie, pokiaľ nie je uvedené inak.
4. Pri pripájaní 2 kusov opatrne zdvihnite a pozrite sa cez otvory pre skrutky, aby ste mohli skrutku vložiť cez otvory.

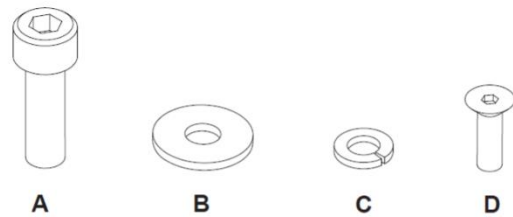
Zoznam dielov



P.Č.	Názov	KS
1	Predná tyč základne	1
2	Zadná tyč základne	1
3	Pláty základne	2
4	Vyrovnávače	4
5	Koncové kryty základne	2
6	Zostava rukoväte činky	1
7	Zostava rukoväte ohýbanej tyče	1
8	Adaptačné pláty	4
9	Pláty závaží 2,27kg (5lb)	12

Zoznam súčiastok

P.Č.	Názov	KS
A	Skrutka M8x25	16
B	Plochá podložka M8	8
C	Pružná uzamykacia podložka M8	8
D	Skrutka M5x16	16



Nástroje

Súčasťou balenia



3 mm

6 mm

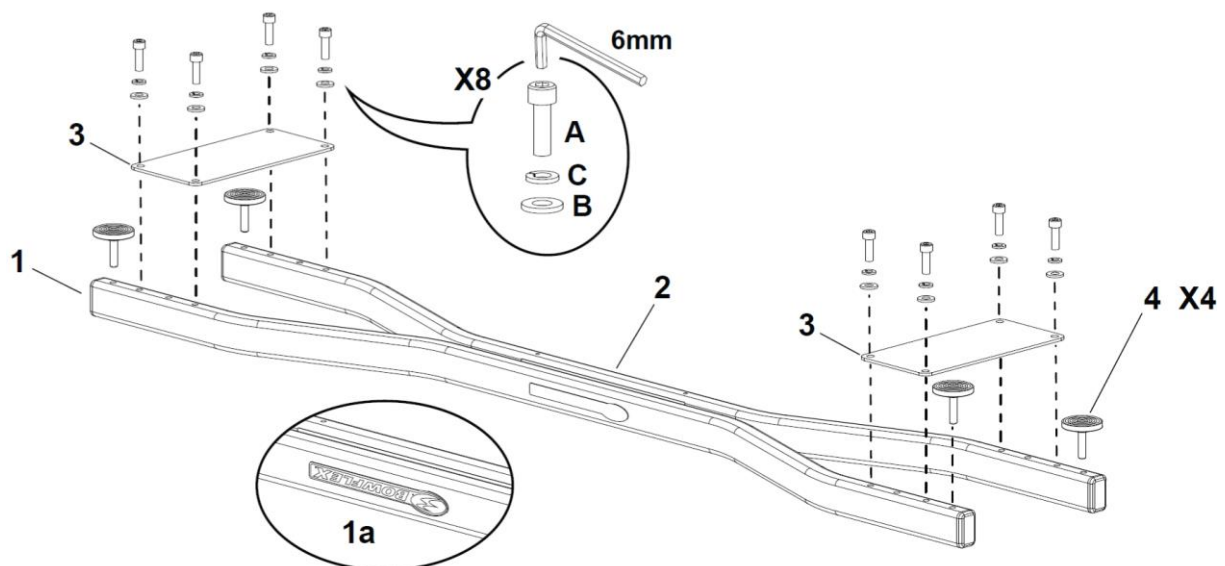
Montážny návod

Ak zostavujete činkový set s ohýbanou tyčou spolu s voliteľným stojanom so stojanom na médiá, pokyny na montáž nájdete v návode na použitie Stojan pod činkový set Bowflex SelectTech 2080.

Krok 1: Pripevnenie plátov základne k tyčiam základne a montáž vyrovnávačov

Poznámka: Uistite sa, že pláty základne pripevníte na spodok tyčí tak, aby štítok (1a) bol po zložení pravou stranou nahor. Rukou utiahnite všetky skrutky a potom ich úplne dotiahnite. Nainštalujte vyrovnávače.

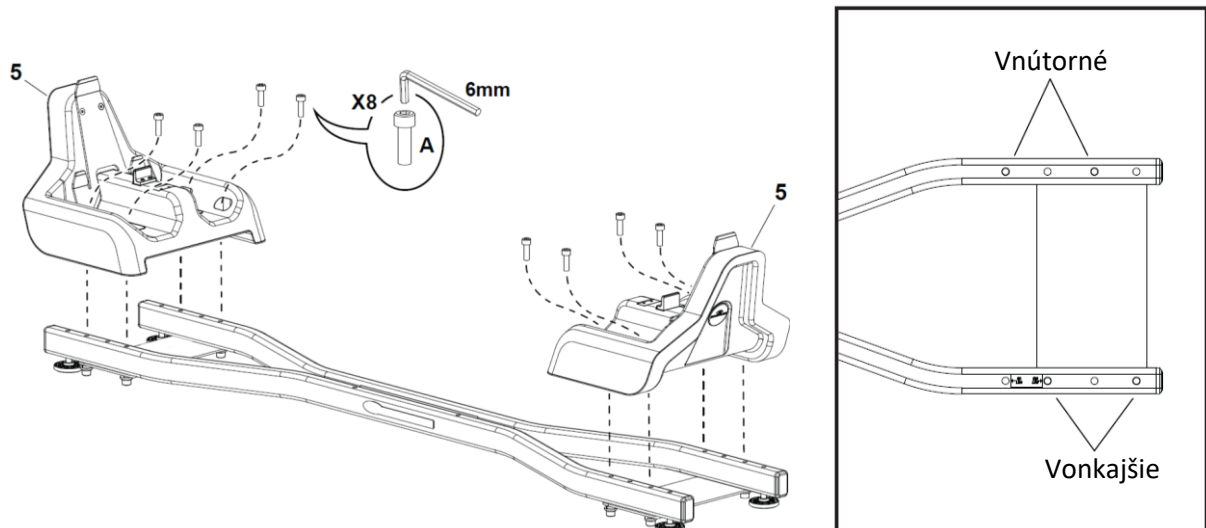
Otočte zostavu základne pravou stranou nahor a nastavte vyrovnávače tak, aby bola zostava rovná a stabilná.



Krok 2: Pripevnenie koncových krytov základne

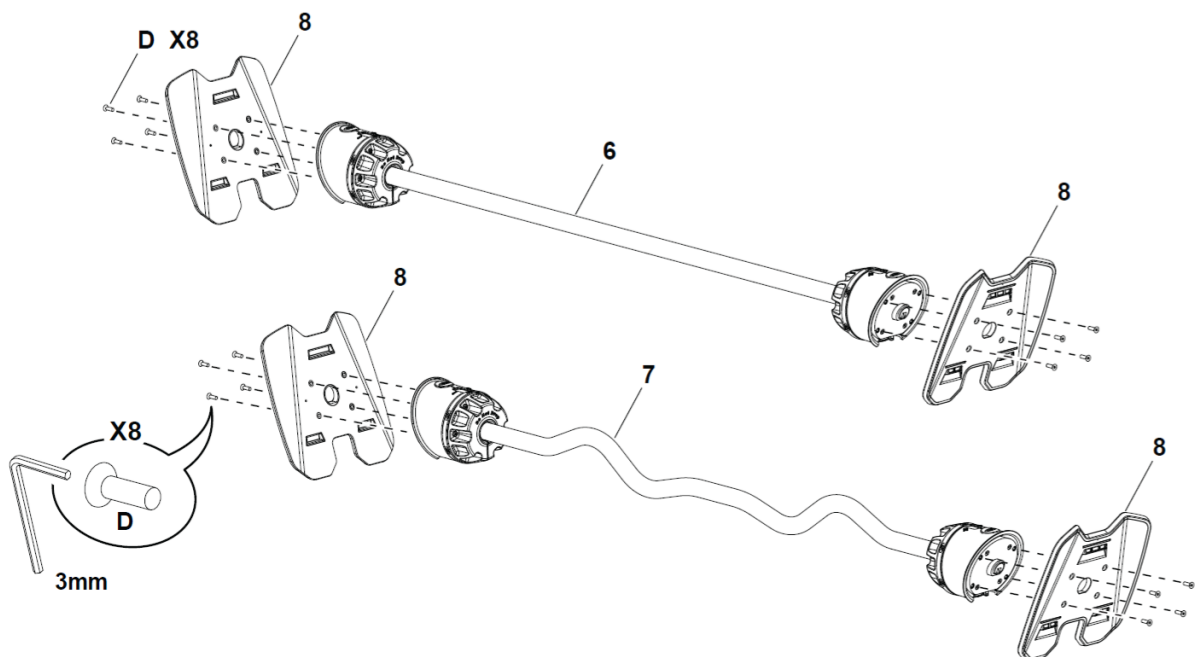
Poznámka: Skrutky úplne nedoťahujte. Kryty by sa mali stále posúvať.

POZOR: Použite vnútornú sadu otvorov na skrutky v tyčiach základne na prispôbenie konfigurácie činky 80 lb. Ak bude mať činka navyše 40-lb upgrade (120-lb konfigurácia), použite vonkajšiu sadu otvorov na skrutky v tyčiach základne.



Krok 3: Pripevnenie adaptačných plátov k rukoväti činky a ohýbanej tyče

POZOR: Uistite sa, že sú adaptačné pláty správne orientované. Skrutky musia vstúpiť do otvorov na zadnej strane plátov.

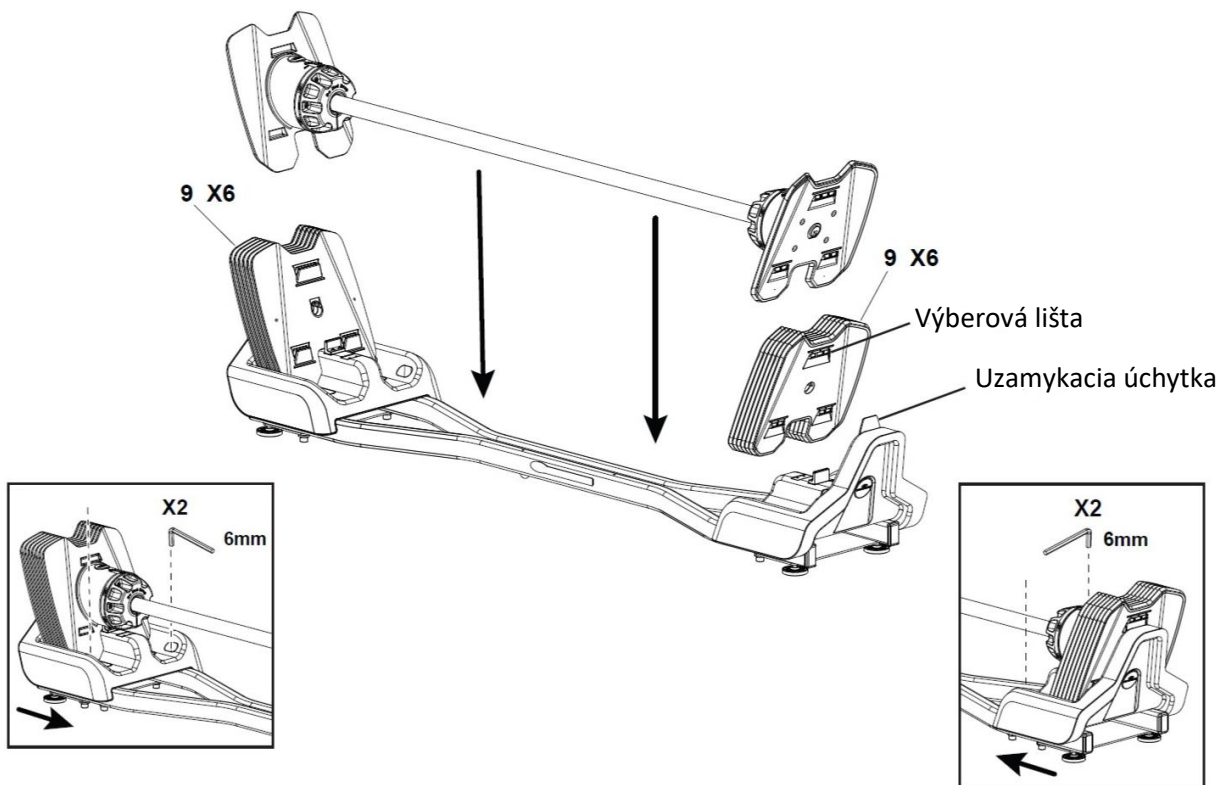


Krok 4: Vloženie závaží a zostavy činky do základne a nastavenie koncových uzáverov základne

! Aby ste predišli možnému vážnemu zraneniu, pri umiestňovaní závaží do zostavy základne si dávajte pozor, aby ste si nezachytili alebo neprivreli prsty alebo dlane.

POZOR: Uistite sa, že sú závažia úplne zasunuté v základni. Uistite sa, že medzi závažiami nie sú žiadne veľké medzery a že všetky úchytky závaží sú zarovnané a zaistené dohromady. Uistite sa, že uzamykacia úchytka v hornej časti každého krytu základne sedí vo výberovej lište v hornej časti zadnej strany závažia.

Zatlačte kryty dovnútra. Utiahnite vnútorné skrutky. Na utiahnutie vonkajších skrutiek môže byť potrebné odstrániť činku a závažia. Toto nastavenie je dôležité pre správnu funkciu a jednoduchšie nasúvanie. Ak sa činka po zložení ťažko nasúva, môže byť potrebné tento proces zopakovať.

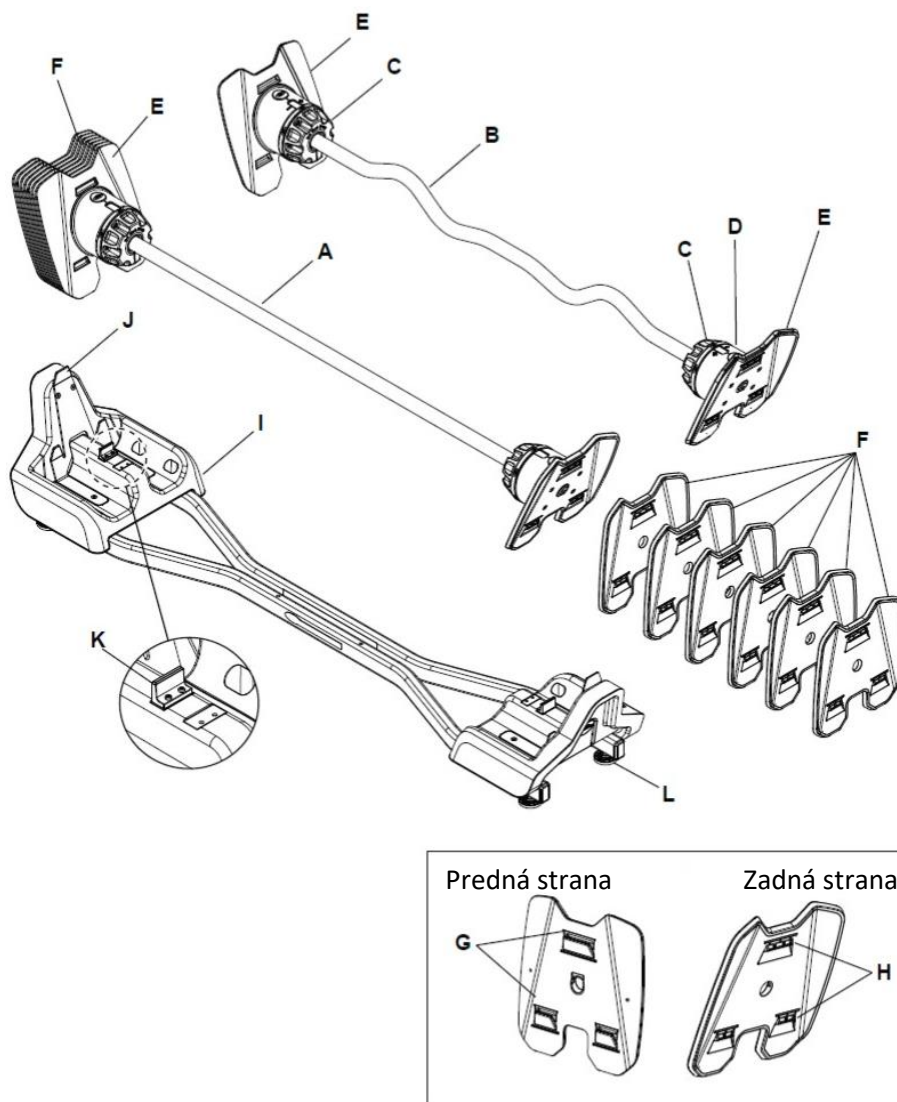


Krok 5: Konečná kontrola

Skontrolujte svoje zariadenie, aby ste sa uistili, že sú všetky upevňovacie prvky utiahnuté a komponenty správne zmontované.

! Zariadenie nepoužívajte, kým nebude úplne zostavené a skontrolované, či funguje správne v súlade s návodom na použitie.

Vlastnosti



A	Rukoväť tyče	G	Uzamykacia úchytka plátu
B	Rukoväť ohýbanej tyče	H	Výberová lišta
C	Nastavovací číselník	I	Základňa
D	Umiestnenie volenia závaží	J	Uzamykacia úchytka základne
E	Adaptačné pláty	K	Pohon poistného kolíka
F	Závažia 2,27 kg (5 lb)	L	Vyrovnávač

K dispozícii je 7 hmotnostných prírastkov pre základný produkt 2080 a 4 hmotnostné prírastky pre 40-lb upgrade:

lb	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
kg	9,1	13,6	18,1	22,7	27,2	31,8	36,3	40,8	45,4	49,9	54,4

Prírastky hmotnosti predstavujú iba odhadované hodnoty. Presné hodnoty sa môžu líšiť v dôsledku výrobných odchýlok.

Prevádzka

Tento činkový set obsahuje jednu činku a jednu ohýbanú tyč. Po starostlivom vybratí činky z krabice a jej zložení je potrebné vykonať niekoľko počiatočných krokov, aby ste sa oboznámili s funkciou produktu a aby ste sa uistili, že všetky aspekty činky a ohýbanej tyče fungujú podľa ich špecifikácií.

! Nepúšťajte činku / ohýbanú tyč. Ich pád poškodí závažia alebo uzamykací mechanizmus a môže spôsobiť, že sa závažia bez varovania uvoľnia (spadnú) z rukoväte. Môže to spôsobiť vážne zranenie a stratenie platnosti záruky.

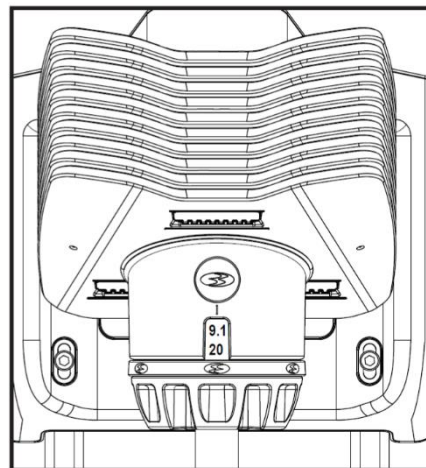
1. Po vybratí činky a ohýbanej tyče z ochranného obalu skontrolujte produkty a obalový materiál, či nie sú poškodené. Zostavte produkty.

! Používajte správne bezpečnostné opatrenia a zdvíhacie techniky. Pokrčte kolená a lakte, držte chrbát rovno a ťahajte oboma ruky rovnako. Pri zdvihnutí narovnajete nohy.

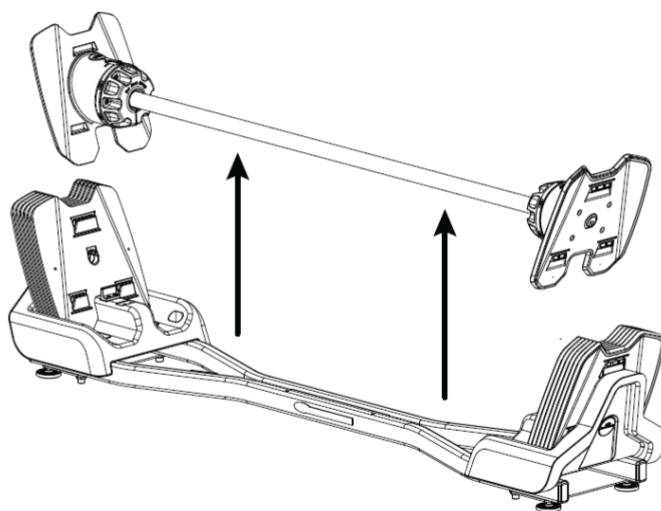
2. Mierne zatlačte na zostavu rukoväte, aby ste sa uistili, že úplne sedí v základni. Otočte každým nastavovacím číselníkom o niekoľko úplných otáčok, aby ste sa uistili, že sa voľne otáčajú v oboch smeroch. Uistite sa, že pri každom prírastku hmotnosti nastavovací číselník klikne. Toto kliknutie vám pomôže nájsť správne zarovnanie na výber daného prírastku hmotnosti.

3. Prírastky hmotnosti sa pohybujú od 20 do 120 libier (9,1 kg až 54,4 kg) na oboch nastavovacích číselníkoch. Prírastky 90 – 120 libier sa používajú pre 40-lb upgrade.

Ak chcete správne vybrať danú hmotnosť (napríklad 20 libier [9,1 kg]), otáčajte oboma nastavovacími číselníkmi, kým nebude toto číslo (20) zarovnané s čiarou umiestnenou na vnútornom okraji loga Bowflex™ (obrázok).



4. Po potvrdení správnej rotačnej funkcie nastavovacieho číselníka otočte každé nastavenie tak, aby číslo 20 bolo zarovnané so šípkou na štítku Bowflex™.
5. S oboma nastavovacími číselníkmi nastavenými na 20 vytiahnite zostavu rukoväte priamo nahor zo základne. Tým sa zo základne odstráni iba zostava rukoväte (s adaptačnými plátni), pričom všetky závažia zostanú v základni (obrázok). Zostava rukoväte predstavuje počiatočnú hmotnosť 20 libier (9,1 kg).
6. Po vrátení zostavy rukoväte na základňu môžete zvýšiť zvolenú hmotnosť otáčaním každého nastavovacieho číselníka v smere hodinových ručičiek.



7. Rukoväť činky a závažia sú symetrické a vzájomne zameniteľné. Rukoväť sa vkladá jedným koncom smerom k používateľovi za predpokladu, že ste na oboch koncoch činky zvolili rovnaké číslo závažia.

POZOR: Keď vyberiete činku zo základne alebo ju vrátite na základňu, použite vertikálny pohyb, kolmo na základňu. Nenakláňajte činku ani ju neposúvajte do strán (rovnobežne so základňou), kým sa úplne neuvoľní z nevybraných závaží.

! Neopierajte sa o rukoväť činky ani ju nepoužívajte na podopieranie telesnej hmotnosti, napríklad ju nepoužívajte ako základňu na kľuky. Ak tak urobíte, poškodia sa závažia alebo uzamykacie mechanizmy a môže dôjsť k uvoľneniu (spadnutiu) závaží z rukoväte bez varovania. Môže to spôsobiť vážne zranenie a stratenie platnosti záruky.

! Pred každým použitím činku skontrolujte. Nepoužívajte činku s opotrebovanými alebo poškodenými časťami. Môžu sa vyskytnúť ľahké povrchové škrabance na koncového závažiach a to sa očakáva, ale hlbšie ryhy môžu spôsobiť problémy. Informácie o oprave získate u miestneho distribútora.

Uzamykací mechanizmus

Tento činkový set má exkluzívny uzamykací mechanizmus navrhnutý tak, aby zaistil správny a úplný výber závaží a zároveň zaistil udržanie závažia počas tréningu.

! Plne pochopte funkciu tohto mechanizmu a pravidelne ho testujte, aby ste sa uistili, že funguje správne.

Funkcia

Mechanizmus umožní otáčanie nastavovacích číselníkov iba vtedy, keď je rukoväť činky úplne zasunutá a zapadne do základne činky.

Účel

Mechanizmus zabráni vypadnutiu závaží z činky, keď NIE JE v základni činky. Vzhľadom na dôležitosť tohto uzamykacieho mechanizmu je dôležité, aby ste pochopili, ako funguje, a pravidelne ho testovali, aby ste sa uistili, že funguje správne.

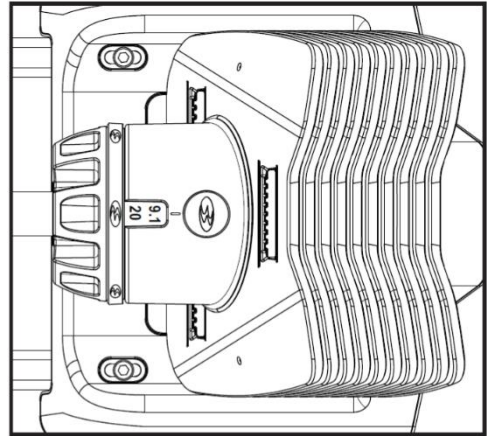
Testovanie funkčnosti uzamykacieho mechanizmu

! Niektoré diely zariadenia môžu byť ťažké alebo nepohodlné. Pri vykonávaní krokov zahrňajúcich tieto časti využite pomoc druhej osoby. Nerobte sami kroky, ktoré zahrňajú ťažké zdvíhanie alebo nemotorné pohyby.

1. S rukoväťou činky v základni otočte obidva nastavovacie číselníky na číslo 20. Úplný a správny výber pocítite tak, že nastavovací číselník zapadne do zárezu (zarážky). Budete tiež počuť slabé, ale počuteľné cvakanie, ktoré zodpovedá polohám zarážok pre každé číslo.
2. Mali by ste byť schopný vytiahnuť rukoväť zo základne a nechať všetky závažia v základni.

3. Keď je rukoväť vybratá zo základne, druhou rukou uchopte jeden nastavovací číselník a jemne sa ho pokúste otočiť, nemal by sa otáčať. Poist'ovací kolík v mechanizme sa dá do záberu s rotačnou zostavou pri výbere zo základne. Vykonajte tento test so všetkými nastavovacími číselníkmi.

! Nesnažte sa otáčať zablokovaným nastavovacím číselníkmi príliš veľkou silou. Príliš veľká sila môže poškodiť uzamykací mechanizmus.



4. Po potvrdení správnej funkcie uzamykacieho mechanizmu, ako je popísané vyššie, vráťte a úplne zasunúť rukoväť činky späť do zostavy základne.
5. S rukoväťou späť v základni sa pokúste otočiť nastavovací číselník na jednej strane do polohy, ktorá je medzi číslami 20 a 30. Nemalo by byť možné zastaviť nastavovací číselník v tejto polohe medzi číslami. Pružinová vlastnosť číselníka by mala automaticky zvoliť polohu 20 alebo 30.
6. Uistite sa, že sa nastavovací číselník vrátil na plnú a správnu voľbu hmotnosti a uistite sa, že rukoväť činky možno znova vybrať.
7. Zopakujte tento test pre všetky nastavovacie číselníky.
8. Uistite sa, že je celá zostava rukoväte činky riadne utiahnutá. Urobte to nastavením nastavovacích číselníkov na 20 a vybrať zostavy rukoväte zo základne. Uchopte oba nastavovacie číselníky a veľmi jemne ich zatlačte a potiahnite smerom k rukoväti a od nej. Číselníky by nemali vykazovať nadmernú vôľu.

! Tento krok si vyžaduje dvoch ľudí. Nesnažte sa otáčať zablokovaným nastavovacím číselníkom príliš veľkou silou. Príliš veľká sila môže poškodiť uzamykací mechanizmus.

9. Teraz ste vyskúšali funkciu uzamykacích mechanizmov. Odporúčame opakovať tento test každý mesiac, aby ste sa uistili, že uzamykacie mechanizmy fungujú správne.

! Použite druhú osobu na spoločné premiestňovanie činky a základne. Ak chcete zdvihnúť činku a základňu spolu, uchopte každý koniec zostavy základne pod tyčami základne. Uistite sa, že ste vy aj ostatní fyzicky zdatní a schopní bezpečne premiestňovať zariadenie.

Ak uzamykací mechanizmus činky nefunguje uspokojivo vo vyššie uvedenom testovacom postupe, postupujte takto:

1. Okamžite zastavte používanie produktu, kým nebude k dispozícii schválený servis.
2. Kontaktujte svojho miestneho distribútora.

Cviky

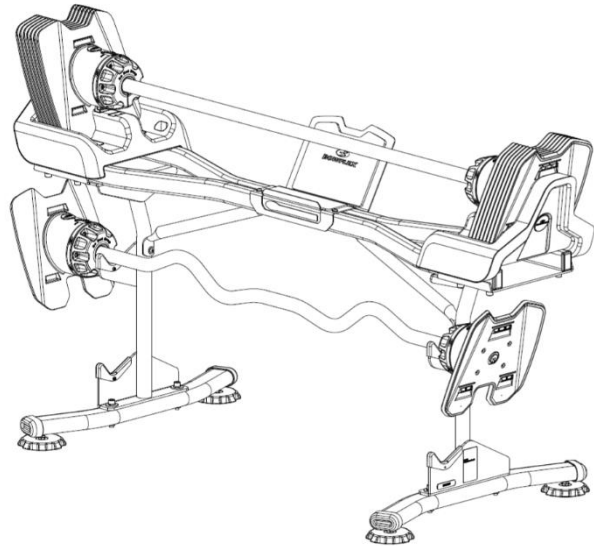
Pokyny na cvičenie s činkou Bowflex™ SelectTech™ 2080 Barbell a ohýbanou tyčou nájdete vo videách o cvičení poskytovaných online na adrese <http://www.bowflex.com/2080>.

Voliteľné doplnky

Stojan pod činkový set Bowflex SelectTech 2080

Tento atraktívny stojan má ergonomický dizajn, ktorý zvyšuje funkčnosť vašej činky.

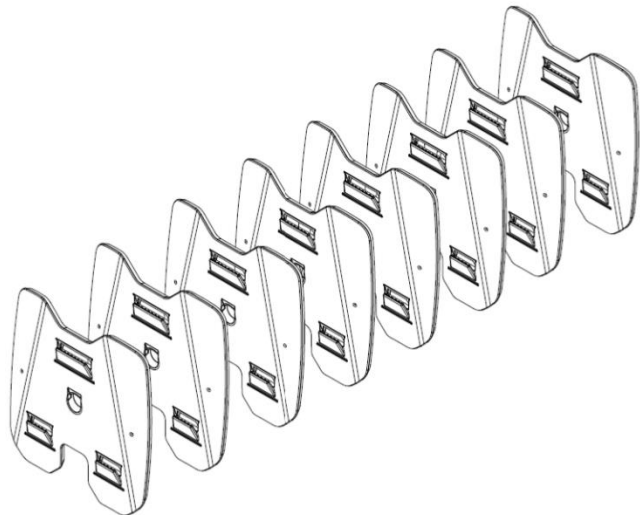
- Dizajn umožňuje užívateľovi udržiavať správnu polohu hornej časti tela pri zdvíhaní alebo výmene činiek v základni.
- Držiak pre nepoužitú 20lb tyč (ohýbanú alebo činku). Prídavný držiak uľahčuje prechod z jednej tyče na druhú.
- Veľké nastaviteľné stabilizačné nožičky zaisťujú maximálnu stabilitu.
- Integrovaný držiak na médiá.



Bowflex SelectTech 2080 váhový upgrade

40-lb upgrade umožňuje vylepšenie činkového setu SelectTech™ 2080 na celkovú hmotnosť 120 lb (54 kg).

- 8 závaží (4 na každej strane) zvyšuje hmotnosť každého páru závaží po 10 lb.
- Prídavné závažia sa dajú umiestniť v pôvodnej základni.
- Existujúci číselník hmotnosti už poskytuje prírastky až do 120 libier v pôvodnom produkte. Prírastky 90 – 120 libier sa používajú pre súpravu s 40-lb upgrade.



Voliteľná lavička na cvičenie a podložka sú k dispozícii samostatne.

Údržba

! Zariadenie sa musí pravidelne kontrolovať, či nie je poškodené. Majiteľ je zodpovedný za to, že sa bude vykonávať pravidelná údržba. Opotrebované alebo poškodené diely musia byť okamžite vymenené alebo zariadenie vyradené z prevádzky až do vykonania opravy. Na údržbu a opravu zariadenia možno použiť iba diely dodané výrobcom.

Ak sa kedykoľvek varovné štítky uvoľnia, sú nečitateľné alebo sa uvoľnia, štítky vymeňte. Ohľadom ich výmeny kontaktujte svojho miestneho distribútora.

Toto je produkt s veľmi nízkymi nárokmi na údržbu. Existujú však kroky, ktoré by ste mali podniknúť, aby produkt fungoval a vyzeral čo najlepšie.

1. Ak sa zostava rukoväte, závažia alebo základňa činky zašpinia, môžete ich vyčistiť handričkou mierne navlhčenou teplou vodou a malým množstvom jemného mydla. Utrite dosucha samostatnou handričkou.
2. Činka je vnútorne mazaná a nebude vyžadovať ďalšie vnútorné mazanie. Kontakt medzi závažiami a vyberacím mechanizmom nie je mazaný, ale má prirodzené nízke trenie. Vo všeobecnosti to nebude vyžadovať žiadne mazanie. Ak máte pocit, že je potrebné namazať závažie alebo mechanizmus výberu, použite iba 100% silikónové mazivo.

! Na tento produkt nepoužívajte žiadne rozpúšťadlá, drsné čistiace prostriedky, chemikálie ani bielidlá – môže dôjsť k poškodeniu materiálov, čo môže viesť k zníženiu výkonu alebo pevnosti produktu.

Nepokúšajte sa rozoberať rukoväť činky, ohýbanej tyče alebo zostavu základne. Tieto položky nie sú určené na servis používateľom. Ak tak urobíte, zrušíte tým záruku výrobcu. Kontaktujte svojho miestneho distribútora.

Riešenie problémov

Problém	Riešenie
Rukoväť činky sa úplne nezasunie do základne, keď nie sú vybraté žiadne závažia (rukoväť nemá pripevnené žiadne závažia).	Uistite sa, že sú oba nastavovacie číselníky nastavené priamo na číslo 20.
	Uistite sa, že rozostup základne je nastavený správne.
	Uistite sa, že na každej strane základne je nainštalovaný správny počet závaží (6 pre 80-librovú verziu, 10 pre 40-lb upgrade).
Rukoväť činky sa s vybratými závažiami úplne nezasunie do základne (rukoväť má pripevnené závažia).	Skontrolujte, či ste na každej strane činky nezvolili rôzne závažia (napríklad jeden nastavovací číselník je nastavený na 20 a druhý na 30). Ak je to tak, musíte činku v základni vymeniť s rovnakou orientáciou, z ktorej bola vytiahnutá. To umožňuje, aby sa závažia usadili späť do správnych a voľných otvorov v základni.
	Overte si, že nezvolené závažia (tie, ktoré zostali v základni činky) sú na svojich správnych miestach a že sú správne usadené so všetkými úchytkami do seba. To môže brániť tomu, aby sa činka vrátila späť do základne.
	Uistite sa, že rozostup základne je nastavený správne.
	Ak používate 40-lb upgrade, uistite sa, že ovládač poistného kolíka bol správne nastavený podľa montážneho návodu.
	Uistite sa, že na každej strane základne je nainštalovaný správny počet závaží (6 pre 80-librovú verziu, 10 pre 40-lb upgrade).
Nastavovací číselník sa neotáča, keď je rukoväť v základni.	Skontrolujte, či je rukoväť činky úplne zatlačená do základne činky. Ak nie, blokovací mechanizmus sa neuvoľní a môže brániť otáčaniu nastavovacích číselníkov.
	Skontrolujte, či sa v základni činky nenachádzajú nečistoty, úlomky alebo iné prekážky. Na vykonanie tejto kontroly možno budete musieť odstrániť závažia zo základne. Nezabudnite vložiť každé závažie späť na príslušné miesto tak, aby výberová hrana smerovala preč od rukoväte činky.
	Skontrolujte, či sú všetky závažia (so správnym číslom na každej strane) správne vložené v základni so všetkými úchytkami správne zapadnutými. Mechanizmus nastavovacieho číselníka môže byť zablokovaný, ak nejaké platne nie sú správne usadené v základni alebo ak na základni chýbajú nejaké závažia – napríklad tie, ktoré sú stále na rukoväti, ktorá sa nepoužíva.
	Ak na základni chýbajú závažia a tyče na výber rukoväte nezaberajú so závažiami pre zvolenú hmotnosť (sú na druhej rukoväti), nastavte tyč, ktorú práve používate, na 20 a vyberte ju zo základne. Nasadte tyč, ktorá drží chýbajúce závažia, do základne činky. Nastavte číselník na 20 a odstráňte tyč, pričom závažia ponechajte v základni.