

Christopeit
Sport[®] Germany



Návod na použitie: Posilňovacia lavička Christopeit Power XL



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Top-Sports**. Tento kvalitný výrobok je navrhnutý a testovaný pre domáce použitie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **Top-Sports** tím.

Záruka

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Top-Sports** záruku 2 roky. Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. 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 číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Top-Sports** 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.
Textilná 5/897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

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

Dôležité bezpečnostné upozornenia

Naše výrobky sú testované a spĺňajú aktuálne požiadavky na bezpečnosť. Odporúčame dodržiavať nasledujúce bezpečnostné upozornenia.

1. Montáž zariadenia vykonajte presne podľa montážneho návodu, používajte iba priložené, špecifické súčasti zariadenia. Pred montážou je potrebné overiť kompletnosť dodávky podľa zoznamu dielov a montážnych krokov v návode na obsluhu .
2. Skontrolujte pevné utiahnutie všetkých skrutiek, matíc a iných spojov pred prvým použitím zariadenia a rovnako vykonajte túto kontrolu v pravidelných časových intervaloch, aby ste zabezpečili, bezpečné používanie zariadenia.
3. Umiestnite zariadenie na suchom, rovnom mieste a chráňte ho pred vlhkosťou a vodou. Nerovné časti podlahy musí byť kompenzované vhodnými opatreniami a aj pomocou nastaviteľných častí zariadenia, ak sú v danom type nainštalované. Uistite sa, že zariadenie nemá žiaden kontakt s vlhkosťou alebo vodou.
4. Vždy noste na cvičenie vhodnú obuv a oblečenie. Oblečenie musí byť otiahnuté, nesmie sa zachytávať o časti zariadenia. Odporúčame nosiť obuv vhodnú na cvičenie s pevnou podporou nohy a s protišmykovými podrážkami.
5. Pred začatím cvičenia, odstráňte všetky objekty v okruhu 2 m od zariadenia.
6. Pre začiatkom cvičenia, konzultujte cvičebný plán s vaším lekárom, ktorý vám pomôže definovať maximálne zaťaženie (pulz , watty , dĺžku cvičenia, atď.) a môže poskytnúť presné informácie o správnom držaní tela pri tréningu, cvičebných plánoch a stravovaní. Nikdy necvičte s plným žalúdkom.
7. Používajte zariadenie, len keď správne funguje. V prípade nevyhnutných opráv, používajte len originálne náhradné diely. VAROVANIE ! Okamžite vymeňte poškodené diely a vyradte zariadenie z prevádzky, kým nebude opravené..
8. Pokiaľ nie je uvedené v návode inak, toto zariadenie sa môže použiť pre cvičenie len jednej osoby.
9. Ak budete mať pri cvičení, pocit závrate, nevoľnosť , bolesť na hrudi alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite ukončíte cvičenie a poraďte sa so svojím lekárom.
10. Nikdy nezabudnite, že športové zariadenia nie sú hračky. Musia byť použité iba v súlade s ich účelom a vhodne informovanou osobou.
11. Deti, chorí a zdravotne postihnuté osoby by mali používať zariadenie len v prítomnosti inej osoby, ktorá môže poskytnúť pomoc a poradenstvo. Nikdy nenechávať deti bez dozoru v miestnosti so zariadením.
12. Aby sa predišlo úrazom, uistite sa, že osoba vykonávajúca cvičenie a prípadne ďalší ľudia v miestnosti, sa nepohybujú v blízkosti pohyblivých častí zariadenia.
13. Skontrolujte, že všetky nastaviteľné časti sú v správnej polohe a skontrolujte maximálne nastavenie.
14. Na čistenie nepoužívajte silné rozpúšťadlá a pre opravy používajte iba dodané nástroje, alebo iné vhodné nástroje.
15. Prosím, neodhadzujte obal a všetky opotrebované súčasti na vhodných zberných miestach alebo kontajneroch s ohľadom na ochranu životného prostredia
16. Maximálne prípustné zaťaženie (= telesná hmotnosť cvičenca) je **120 kg** .
Toto zariadenie bolo testované a certifikované v súlade s normou EN 957-4

- cvičenie pre hornú časť tela, ramien, brucha a nôh
- pohodlné operadlo a sedadlo
- operadlo nastaviteľné v 7 rôznych pozíciách
- nastaviteľný stojan v 4 rôznych úrovňach (96 - 120 cm) , max. nosnosť 100 kg
- butterfly, max. nosnosť 30 kg každé rameno
- zakopávanie max. nosnosť 50 kg
- biceps max. nosnosť 50 kg
- latissimus po max. nosnosť 50 kg
- 1 rukoväť
- skladacia lavička pre úsporu miesta
- oceľový rám 35 x 35 mm a 50 x 50 mm
- max. nosnosť 120 kg (telesná hmotnosť + závažia)
- rozmery: d180 x š155 x v195 cm
- rozmery po zložení: d80 x š110 x v167 cm
- hmotnosť: 43 kg

Potrebné nástroje

vidlicový kľúč č. 10, 14, 2x17



krížový skrutkovač



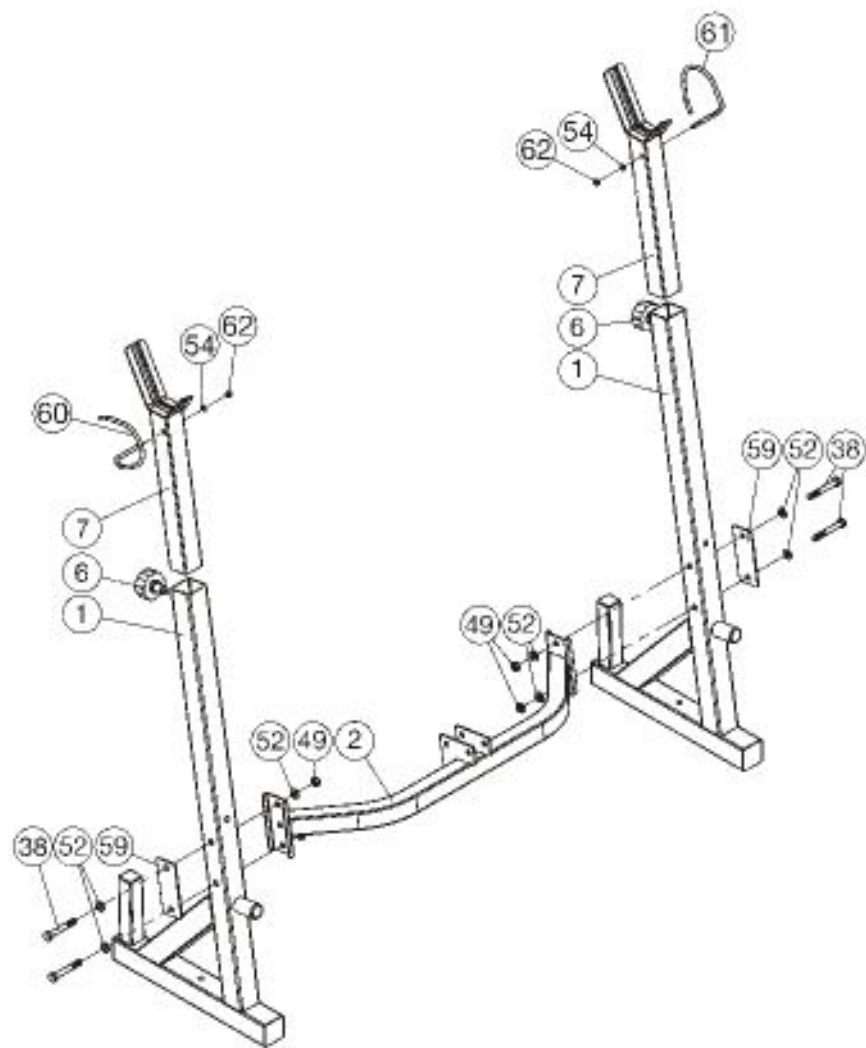
MONTÁŽNY NÁVOD

Vyberte zariadenie z krabice a podľa montážnych krokov skontrolujte, či sú v balení všetky diely. Mnoho dielov je priamo predmotovaných k hlavnému rámu a jednotlivým dielom. To umožní jednoduchšiu a rýchlejšiu montáž. Doba montáže: 55 - 65 min.

Krok 1

Pripojenie zadných nôh (1) do krížového rámu (2), s výstužnou doskou (59), s imbusovými skrutkami M10x70mm (38), podložkami (52) a samouzamykacími maticami M10 (49).

1. Umiestnite zadné nohy (1), krížový rám (2), skrutky (38), podložky (52) a matice (49) ústretovo.
 2. Potlačte jednu podložku (52) na každú skrutku (38) a potlačte von cez výstužné dosky (59), ktoré sú na oboch zadných nohách (1).
 3. Pripojte krížový rám (2) s otvormi na vložené skrutky tak, že pozdĺžny držiak rámu smeruje dopredu a spojte celú montovanú časť tak, že potlačíte podložky (52) a ľahko naskrutkujte matice (49).
 4. Potom pevne utiahnite skrutkové spoje z predchádzajúcich častí montáže a namontujte zaistovacie spony ľavé (60) a pravé (61) s podložkami (54) a samouzamykacími maticami (62) na stojan činky (7).
 5. Zatlačte stojan činky (7) do zodpovedajúceho otvoru na zadné nohy (1), nastavte ho na požadovanú polohu a zaistite pevne rýchloupinaciou skrutkou (6). (Nastavenie stojana činky (7) je možné ľahko upraviť podľa potreby pomocou otáčania a ťahania skrutky (6).) Navyše, musíte zaistiť pri stanovení tejto požadovanej polohy, že stojan činky (7) nie je vytiahnutá z hlavného rámu a taktiež dodržiavať najvyššie nastavenie polohy, ktoré je označené.
- Pozor: Zaistite, aby pred každým cvičením bol stojan činky (7) pevne utiahnutá. S bezpečnostnými sponami (60 + 61) je zabezpečený stojan činky (7), aby sa zabránilo k vypadnutiu činky.



Krok 2

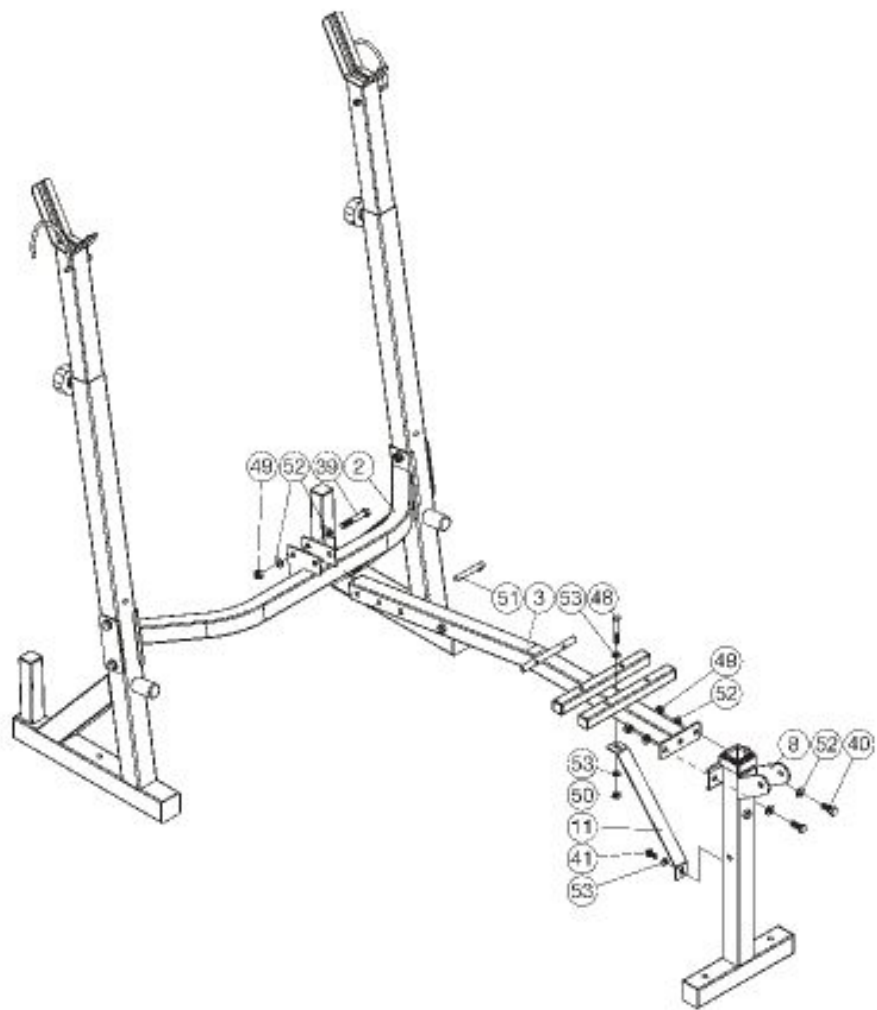
Pripojenie prednej nohy (8) a krížového rámu (2) s pozdĺžnym rámom (3) s imbusovými skrutkami (39) + (40), podložkami (52) a samouzamykacími maticami (49).

1. Umiestnite prednú nohu (8), pozdĺžny rám (3), skrutky (40) a podložky (52) a matice (49) ústretovo.
2. Zatlačte podložku (52) na každú skrutku M10x25 (40) a zatlačte ich cez predné nohy (8).
3. Spojte pozdĺžny rám (3) s otvormi cez vložené skrutky a spojte tlačením položiek (52) a voľne naskrutkujte matice (49). Potom pevne utiahnite skrutkové spoje.
4. Vložte pozdĺžny rám (3) do krížového rámu (2) tak , že posledný otvor v pozdĺžnom ráme (3) , odpovedá poslednému otvoru v krížovom ráme (2). Zatlačte podložku (52) na skrutku M10x60 (39) a potlačte cez prekrývajúce sa otvory. Zatlačte podložku (52) na koniec skrutky (49), až kým samouzamykacia časť matice nezapadne na závit skrutky (39) a skladací mechanizmus sa nezablokuje.

Krok 3

Montáž priečky (11) s prednou nohou (8) a pozdĺžnym rámom (3), s imbusovými skrutkami (41) + (48), podložkami (53) a maticami (50).

1. Umiestnite priečku (11) pomocou skrutiek (41) + (48), podložkami (53) a maticami (50) ústretovo.
2. Umiestnite podložku (53) na každú skrutku (41) + (48). Držte priečku s otvorom nad upevňovacím bodom na prednej nohe (8) a skrutkou voľne priskrutkujte (41).
3. Vyrovnajte priečku (11) s druhým otvorom nad upevňovacím bodom na pozdĺžnom ráme (3) a voľne priskrutkujte skrutky (48), podložky (53) a maticu (50).
4. Potom pevne utiahnite skrutkový spoj.



Krok 4

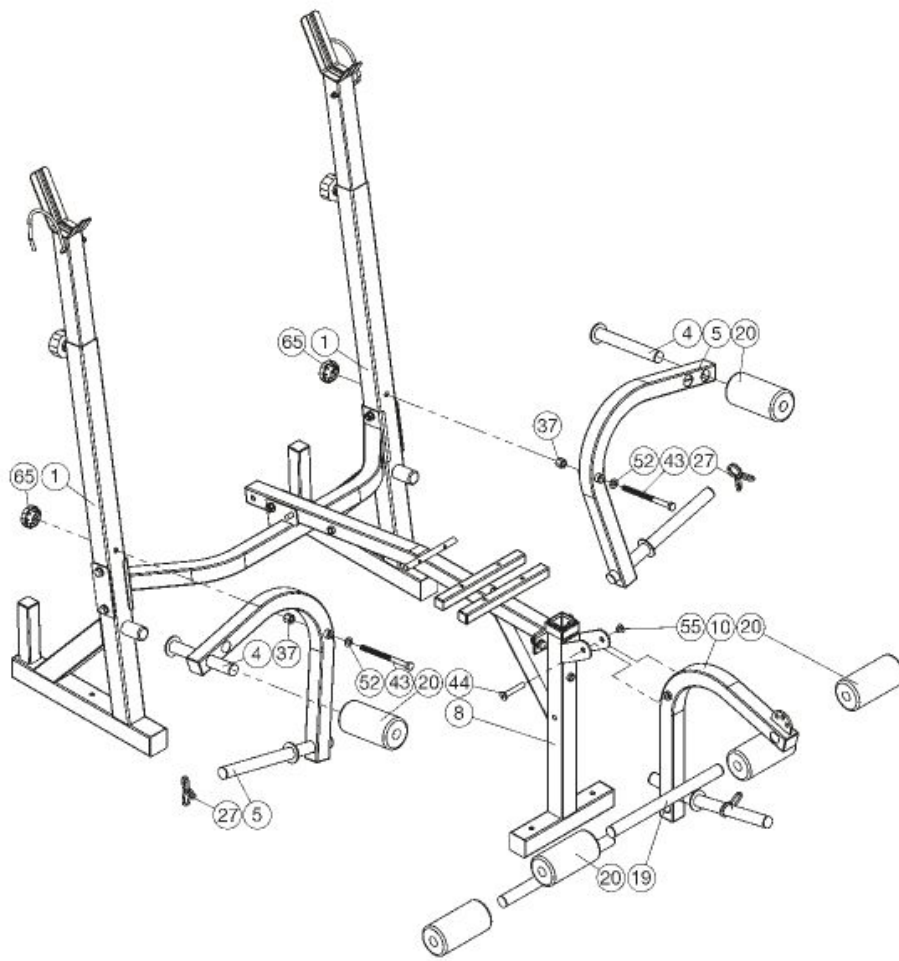
Inštalácia Butterfly ramien (5) vrátane držiaka rukoväti 1(4) na zadných nohách (1) s imbusovými skrutkami (43), podložkami (52) , dištančnými maticami (37) a skrutkami(65).

1. Umiestnite vyššie vymenované časti pri nohách (1). Vložte dve posuvné ložiská (25) do stredu Butterfly ramena (5). Položte podložku (52) na skrutku (43), zatlačte na skrutku cez ložiská a naskrutkujte matice (37) späť.
(Poznámka : Utiahnite maticu (37) dostatočne, aby sa dala skrutka (38) ľahko otáčať.)
2. Tlačte koniec skrutky (43) cez zodpovedajúci otvor v pravej nohe (1). Dajte podložku (52), priskrutkujte skrutku rukoväte (65) a pevne utiahnite .
(Poznámka : Butterfly rameno (5) sa musí ľahko pohybovať.)
3. Vložte okrúhly držiak rukoväti 1 (4) do Butterfly ramena (5) a zatlačte okrúhlu podložku (20).
4. Namontujte druhé Butterfly rameno (5) a jeden okrúhly držiak rukoväti 1(4) na druhej strane zadnej nohy (1) , ako je popísané v bodoch 1. a 3.
5. Nakoniec zatlačte pružný krúžok 1 (27) na tyč závaží Butterfly ramien.

Krok 5

Montáž zakopávania (10), okrúhlych držiakov (19) a kruhových podložiek (20) na prednej nohe (8) s hriadelom (44) a imbusovou skrutkou (55).

1. Vložte zakopávanie nôh na držiak nohy (8). Vyrovnajte otvory na držiaku a na klznom ložisku. Potlačte hriadel (44) cez jednu stranu. Z opačnej strany, zaskrutkujte skrutku (45) do závitového otvoru hriadeľa a pevne utiahnite.
(Poznámka: Po montáži nesmie byť držiak nohy (8) ohnutý a zakopávanie sa musí pohybovať ľahko.)
2. Zatlačte na dva kruhové držiaky (19) stredom do zodpovedajúceho otvoru na zakopávaní nôh (10). Zatlačte na okrúhlu podložku (20) na každej strane.
3. Nakoniec zatlačte pružný krúžok 1 (27) na tyč závažia pre zakopávanie (10).



Krok 6

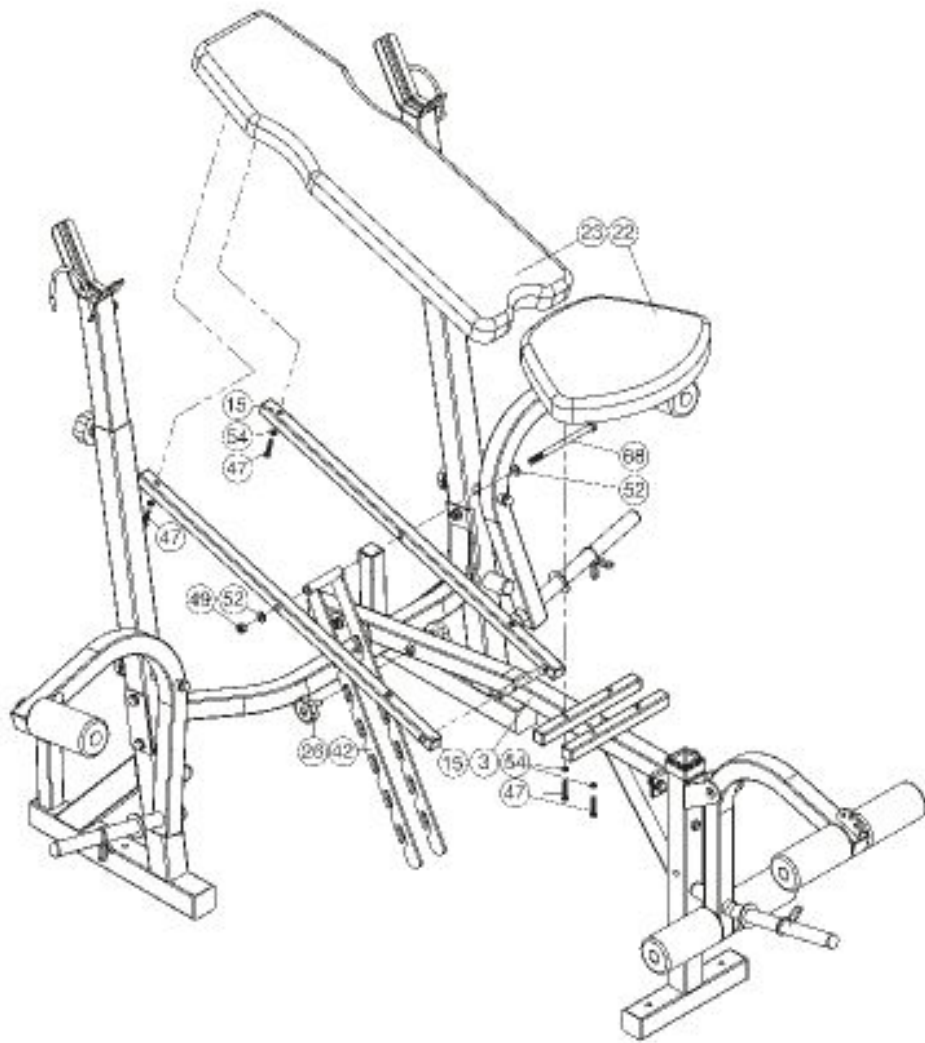
Montáž výplne sedadla (22) na pozdĺžne lišty (3) s imbusovou skrutkou M6x35 (47) a podložkami 6 / / 12 mm (54).

1. Umiestnite vymenované časti vedľa zariadenia.
2. Vložte jednu podložku (54) na každú skrutku (47).
3. Vložte výplň (22) na držiak pozdĺžnych lišt (3). Zarovnajte závitové otvory vo výplni a otvory na držiakoch.
4. Zasuňte skrutky (47) cez otvory v držiakoch a zaskrutkujte cez závitové otvory vo výplni (22) a pevne utiahnite.

Krok 7

Montáž výplne operadla (23) a výplne držiakov (15) na pozdĺžne lišty (3) pomocou skrutiek M6x35 (47), podložiek 6 / / 12 mm (54).

1. Umiestnite vymenované časti vedľa zariadenia.
2. Zatlačte výplň držiakov (15) na hriadeľ pozdĺžneho rámu (3).
3. Vložte jednu podložku (54) na každú skrutku (47).
4. Vložte výplň (23) na výplň držiakov (15) z pozdĺžneho rámu (3).
5. Zarovnajte závitové otvory vo výplni a otvory držiakov.
6. Zasuňte skrutky (47) cez otvory v držiakoch a zaskrutkujte do závitových otvorov vo výplni (23) a pevne utiahnite.
7. Nakoniec dajte držiak (42) medzi výplň držiakov (15) a priskrutkujte skrutkou (68), podložkami (52) a maticou (49). Neutahujte príliš, aby držiak (42) sa mohol ľahko pohybovať. Priskrutkujte skrutky (26) do pozdĺžnych lišt (3), tak aby ste si mohli utiahnúť držiak (42) do požadovanej polohy.



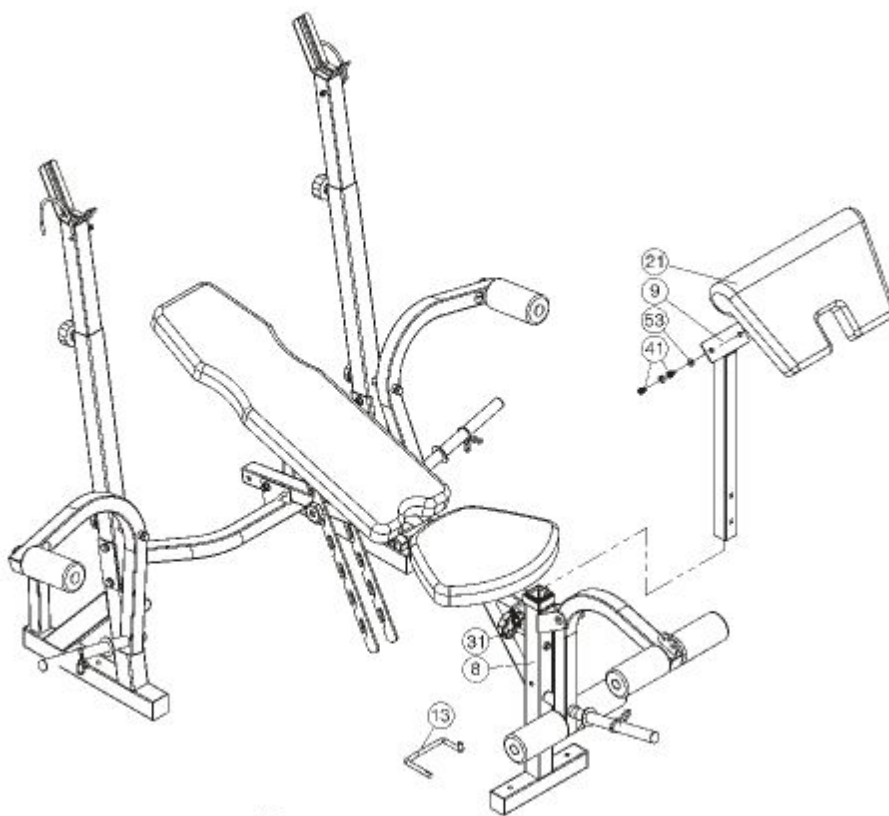
Krok 8

Montáž podstavca na držiak podstavca pomocou skrutiek M8x15mm (41) a podložiek 8 // 16 mm (53) .

1. Umiestnite podstavec (21) smerom hore.
2. Vložte pružnú podložku (55) a jednu podložku (53) na každú skrutku (41) .
3. Umiestnite dosku na koniec držiaka (9) tak, aby otvory na doske a na podstavci (21) boli vyrovnané.
4. Zasuňte skrutky (41) cez otvory na doske držiaka a zaskrutkujte do závitových otvorov v podstavci a pevne utiahnite .
5. Zatlačte podstavec držiaka do nohy (8) a zabezpečte požadovanú polohu zatlačením a utiahnutím skrutky rukoväte (31) .

(Poznámka : Nastavenú polohu je možné neskôr zmeniť a podstavec môže byť namontovaný alebo odmontovaný podľa požadovaného cvičenia.)

Zakopávanie (10) môže byť tiež zaistené a uvoľnené podľa požadovaného cvičenia, zatlačením alebo vytiahnutím zaistovacej svorky (13) pod skrutku rukoväte (31) na nohe (8) .)



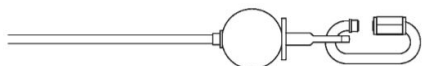
Krok 9

Montáž rámu latissmus (24), posuvných závaží (14), dorazu (58), plastových vložiek (12 , latissmus tyče (16), obaly rukoväte (29), kábla (17) a káblového bubnu (18) pomocou skrutiek (39), plastových podložiek (56), podložiek (52) a poistných matíc (49).

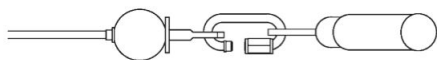
1. Položte všetky časti vymenované na voľný priestor.
2. Zatlačte na plastové vložky (12) na posuvné závažia (14) a dorazu (58) v hornej a spodnej časti a potlačte dve posuvné závažia (14 + 58) zo spodnej časti na rám latissmus (24), v smere držiaku závaží.
3. Zatlačte podperu latissmus (66) v opačnom smere držiaka závaží na rám latissmus (24) a pevne upevnite pomocou skrutky (38), podložky (52) a matice (49).
4. Zatlačte podložku (52) a plastovú podložku (56) na skrutku (39), vložte káblový bubon (18) na rám latissmus (24) so zodpovedajúcimi otvormi a upevnite zatlačením skrutky (39). Zatlačte druhú plastovú vložku (56) a podložku (52) na koniec skrutky a pevne upevnite matice (49), uistite sa, že plastové vložky (56) nie sú ohnuté.
5. Potlačte kábel (17) s okom cez nainštalovaný káblový bubon (18) cez latissmus stĺp (24) a spojte koniec kábla ku posuvnému závažiu (14) s hákom karabíny (45). Potom sa pripojte druhý koniec kábla s druhým hákom karabíny (45) ku latissmus tyči (16) .
6. Nakoniec zatlačte pružný krúžok (27) na držiak posuvných závaží (14).
7. Rám latissmus môže byť tlačný do nohy (8) rovnakým spôsobom ako držiak konzoly a upevnený pomocou skrutky rukoväte (31) .
8. Pripojte tyč Latissmus (16) na kábel (17) pomocou háku karabíny(45). Dajte tyč latissmus (16), na podperu latissmus (66) na ráme (24).
9. Pripojte okrúhlu lištu (70), na kábel (17) s použitím 8 reťazí (69) a háku karabíny (45).
10. Záleží od cvičenia, či použijete rukoväť (71) na kábel (17) alebo zakopávanie (10).

Dôležité

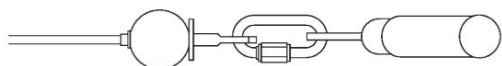
Bezpečnostná informácia pre použitie karabín.



Povoľte skrutku matice na C-háku (45) a vložte ju do konca kábla (17).



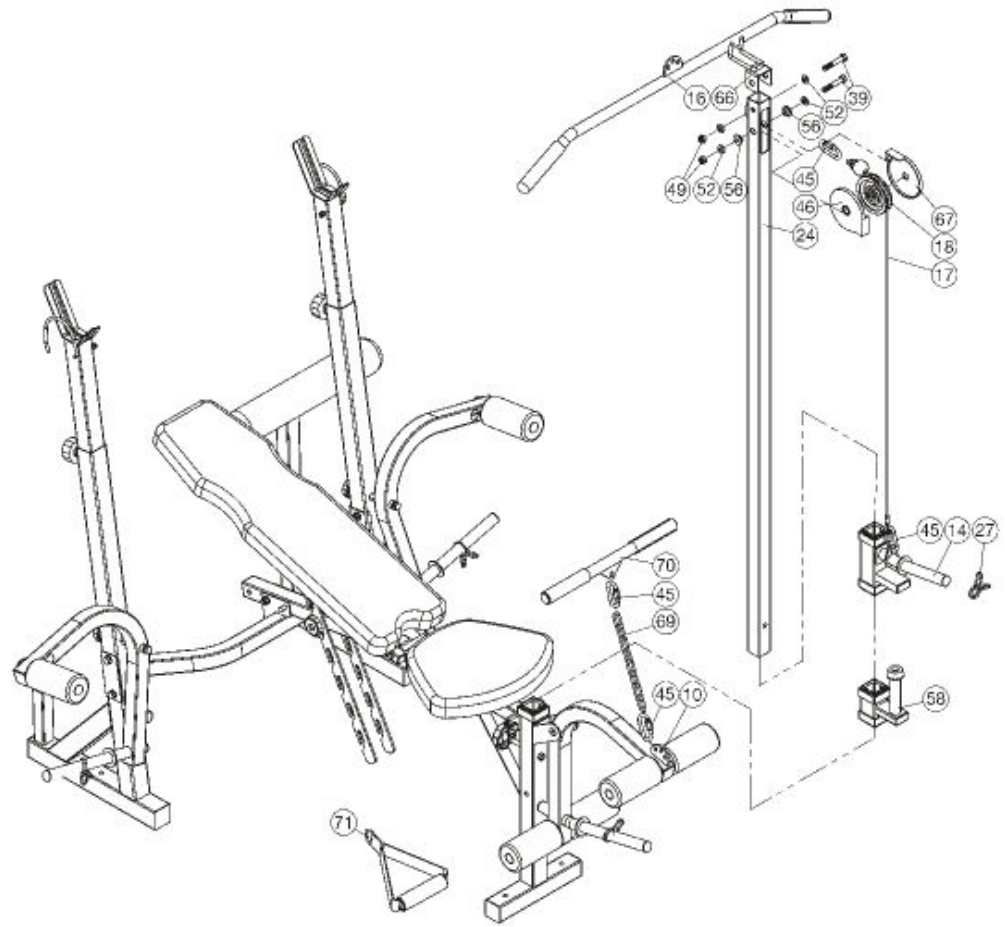
Vložte tyč Latissmus (16) do C-háku (45).



Pevne priskrutkujte maticu háku karabíny (45) a uistite sa, že je zatvorená.

VAROVANIE:

Pred začatím cvičenia sa uistite, že všetkých 5 hákov karabín (45) je pevne uzavretých.



Krok 10

Kontroly

1. Skontrolujte správnu montáž a funkciu všetkých skrutkovaní a zástrčkových pripojení. Montáž je týmto dokončená.
2. Keď je všetko v poriadku, začnite s cvičením s malým zaťažením, aby ste sa so zariadením zoznámili, potom si zariadenie individuálne nastavte.
3. Uistite sa, nie sú prekročené maximálne hodnoty závaží.

Podpora Bell : Max. 100 kg

Butterfly rameno: Max. 30 kg na rameno

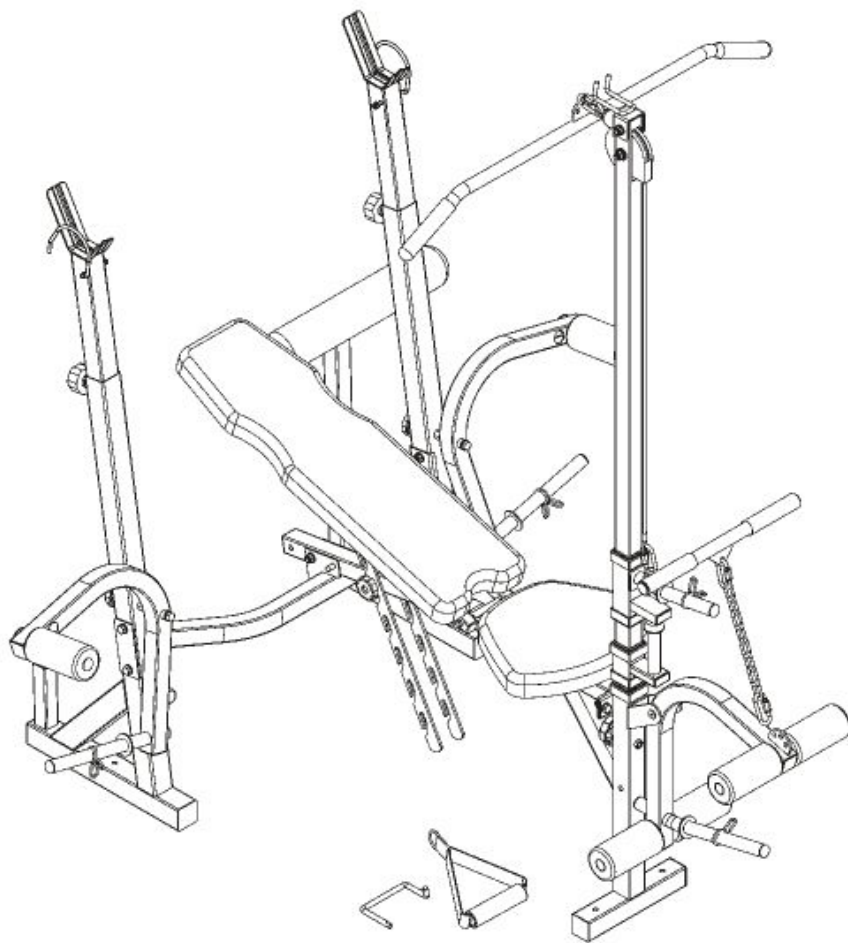
Zakopavanie: Max. 30 kg

Podstavec: Max. 50 kg

Latissimus: Max. 60 kg

Poznámka:

Prosím, majte na sadu nástrojov a pokyny na bezpečnom mieste, môžete ich neskôr potrebovať v prípade opravy alebo objednávkach náhradných dielov.



Cvičebné inštrukcie

Musíte vziať do úvahy nasledujúce faktory pri určovaní množstva cvičenia, potrebného na dosiahnutie fyzických a zdravotných výhod:

1. Intenzita :

Úroveň fyzickej námahy musí byť vyššia, ako úroveň normálnej námahy, bez toho, aby sa dosiahol bod, kedy sa cvičenec zadýcha a / alebo má pocit vyčerpania.

Vhodným vodítkom pre efektívny tréning môže byť prevzatý z tepovej frekvencie. Cvičenie by sa malo pohybovať v oblasti medzi 70 % až 85 % z maximálnej tepovej frekvencie (pozri tabuľku a formulár pre určenie a výpočet) .

Počas prvých týždňov, by tepová frekvencia mala zostávať na spodnej hranici, okolo 70 % maximálnej tepovej frekvencie. V priebehu nasledujúcich týždňov a mesiacov, by mala tepová frekvencia sa pomaly vzrastat' k 85 % maximálnej tepovej frekvencie. Lepší zdravotný stav osoby vykonávajúcej cvičenie, je podmienený postupným predĺžením trvania cvičenia a/alebo zvýšenia úrovne zaťaženia.

Pokiaľ tepová frekvencia nie je zobrazená na displeji počítača, alebo ak z bezpečnostných dôvodov chcete skontrolovať tepovú frekvenciu, ktorá by mohla byť zobrazená nesprávne kvôli chybe v používaní, postupujte podľa nasledujúcich krokov:

a) Tepová frekvencia meraná konvenčným spôsobom (dotyk na pulz na zápästí a počítanie počtu tepov za minútu) .

b) Tepová frekvencia meraná vhodným špecializované zariadenia (k dispozícii sú zariadenia špecializujúce na zdravotnícke vybavenia.

2. Frekvencia

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdravej výživy, ktorá je stanovená na základe vášho tréningového cieľa a cvičenia trikrát týždenne. Normálny dospelý človek musí trénovať dvakrát týždenne na udržanie jeho súčasného stavu. Najmenej tri tréningy týždenne sú potrebné, pre zlepšenie kondície a zníženie váhy. Ideálna je frekvencia cvičení päťkrát týždenne.

3. Plánovanie cvičenia

Každý tréning by sa mal skladať z troch fáz : zahrievacia fáza, cvičebná fáza a fáza ochladenia. Telesná teplota a príjem kyslíka by sa mal pomaly zvyšovať v zahrievacej fáze. Tá sa môže skladať z gymnastických cvičení trvajúcich päť až desať minút.

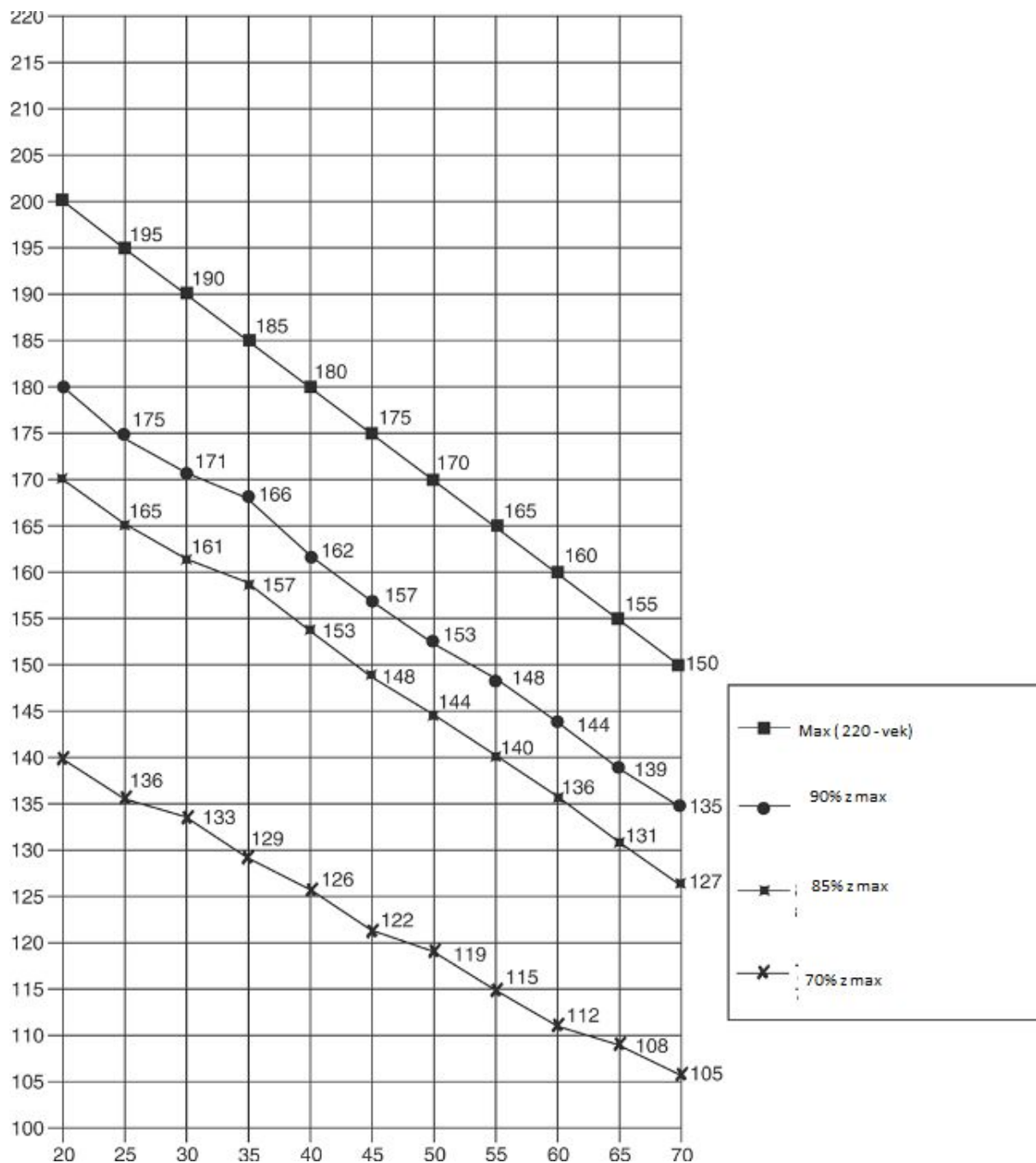
Potom sa prejde na samotné cvičenie. Úroveň cvičenia by mala byť relatívne nízka počas prvých minút a potom sa zvýšiť na 15-30 minút tak, aby tepová frekvencia dosiahla oblasť medzi 70 % až 85 % maximálnej tepovej frekvencie.

Za účelom podpory cirkulácie po tréningu a aby sa zabránilo bolesti natiiahnutých svalov je nutné, aby nasledovala ochladzovacia fáza. Tá by sa mala skladať z natáhovacích cvičení a ľahkých gymnastických cvičení po dobu piatich až desiatich minút.

4. Motivácia

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný tréning. Mali by ste si stanoviť pevný čas a miesto pre každý deň cvičenia a psychicky sa na cvičenie pripraviť. Trénovať vtedy, keď ste na cvičenie naladení a mať vždy na mysli svoje ciele. S priebežnou odbornou

prípravou, budete mať možnosť vidieť, ako sa váš osobný tréningový cieľ približuje každým cvičením.



Výpočet maximálnej tepovej frekvencie
220 – vek

- 90% max. tepovej frekvencie = (220 -vek) x 0,9
- 85% max. tepovej frekvencie = (220 -vek) x 0,85
- 70% max. tepovej frekvencie = (220 -vek) x 0,7

Cvičebné inštrukcie

Výtlak z lavice

Ľahnite si na chrbát na lavicu s pokrčenými kolenami. Uchopte dlhú činku rukami na šírku ramien a stlačte smerom nahor od hrudníka, kým sa ruky vyrovnajú. Potom pomaly dajte ruky do východiskovej polohy a cvičenie opakujte. Toto cvičenie posiluje všetky prsné svaly rovnako ako ramená a triceps.



Butterfly (ležmo)

Dajte lavicu do naklonenej polohy. Držte paže ohnuté v pravom uhle a vo výške ramien a stlačte dole ramená proti opierke ramien. Uchopte páky a tlačte ich spolu, kým sa v strede nestretnú. Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte cvičenie jednotnom rytme (horné a vnútorné svaly hrudníka).



Strečing nôh

Sed'ite vzpriamene na lavici a zaháknite nohy pod dolnú polstrovanú tyčou zaťaženia nôh. Zdvihnite dolnú časť nohy tak, ako je to možné. Potom vráťte nohy späť do východiskovej pozície (posilnenie femuru štvorhlavého svalu).



Zdvih nôh

Lahnite si znakom dole a zaháknite na päty v hornej lište polstrovaného zaťaženia nôh. Teraz pokrčte nohy smerom hore k telu a potom ich znova vystrite. To je vynikajúce cvičenie pre zadné stehenné svaly (Biceps nohy).



Ohyb kolien s dlhou činkou

Umiestnite dlhú činku na ramená za hlavu a pozerajte sa hore. Trup je zvisle, pokrčte kolená a klesnite dole, pokiaľ je to možné do drepu a potom sa vráťte do východiskovej pozície tlačéním stehniem tak, aby chrbát bol vystretý. Po ukončení cvičenia, uložte dlhú činku na opierku.



Viac možností cvičenia



Zoznam dielov

č.	Názov	Rozmer (mm)	Množstvo (ks)
1	Zadná noha		2
2	Krížový rám		1
3	Pozdĺžny rám		1
4	Držiak rukoväte 1		2
5	Butterfly rameno		2
6	Skrutka		2
7	Stojan činky		2
8	Predná noha		1
9	Držiak podstavca		1
10	Zakopávanie		1
11	Krížová tyč		1
12	Plastová vložka		5
13	Bezpečnostný klip		1
14	Posuvné závažie		1
15	Držiak výplň		2
16	Latissmus tyč		1
17	Kábel	1150 mm	1
18	Kábel bubna		1
19	Držiak rukoväte 2		2
20	Okrúhla podložka		6
21	Podstavec		1
22	Sedadlo		1
23	Opierka		1
24	Rám Latissmus		1
25	Posuvné ložisko		8

26	Skrutka pre rukoväte	M10x20	2
27	Cirklip		4
28	Štvorcová podložka	46x46	6
29	Obal rukoväte		4
30	Gumový tlmič		2
31	Skrutka pre rukoväte	M10x45	1
32	Štvorcová podložka	35 x35	7
33	Štvorcová podložka	38x38	2
34	Okrúhla podložka	25mm	13
35	Štvorcová podložka	25x25	8
36	Štvorcová podložka	30x30	2
37	Matica	M 10	2
38	Imbusová skrutka	M10 x 70	4
39	Imbusová skrutka	M10 x 60	3
40	Imbusová skrutka	M10 x 25	2
41	Imbusová skrutka	M 8 x 15	2
42	Držiak		1
43	Imbusová skrutka	M10 x 140	2
44	Hriadel'		1
45	Hák karabiny		4
46	Okrúhla podložka	25mm	2
47	Imbusová skrutka	M6x35	8
48	Imbusová skrutka	M8x55	1
49	Samouzamykacia matica	M10	10
50	Samouzamykacia matica	M 8	1
51	Poistný kolík		1
52	Podložka	10//20	22
53	Podložka	8//16	5

54	Podložka	6//12	11
55	Imbusová skrutka		1
56	Plastová podložka		2
57	Phlips skrutka	M5x20	1
58	Doraz		1
59	Výstužná doska		2
60	Bezpečnostná spona ľavá		1
61	Bezpečnostná spona pravá		1
62	Samouzamykacia matica	M6	2
63	Malý gumový tlmič		1
64	Štvorcová podložka		2
65	Skrutka rukoväte	M10	2
66	Podpera Latissmus		1
67	Krytka pre kábel		2
68	Imbusová skrutka	M10x150	1
69	Ret'az		1
70	Okrúhla lišta		1
71	Rukovat' - V		1
72	Sada náradia		1
73	Montážne a cvičebné inštrukcie		1

Schematický pohľad

