



**Návod na použitie:** Posilňovacia veža Christopeit SP 20 XL

**kód:** 5163

**SK**

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Christopeit**. 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 **DUVLAN** tím

## Záruka

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

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 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 **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

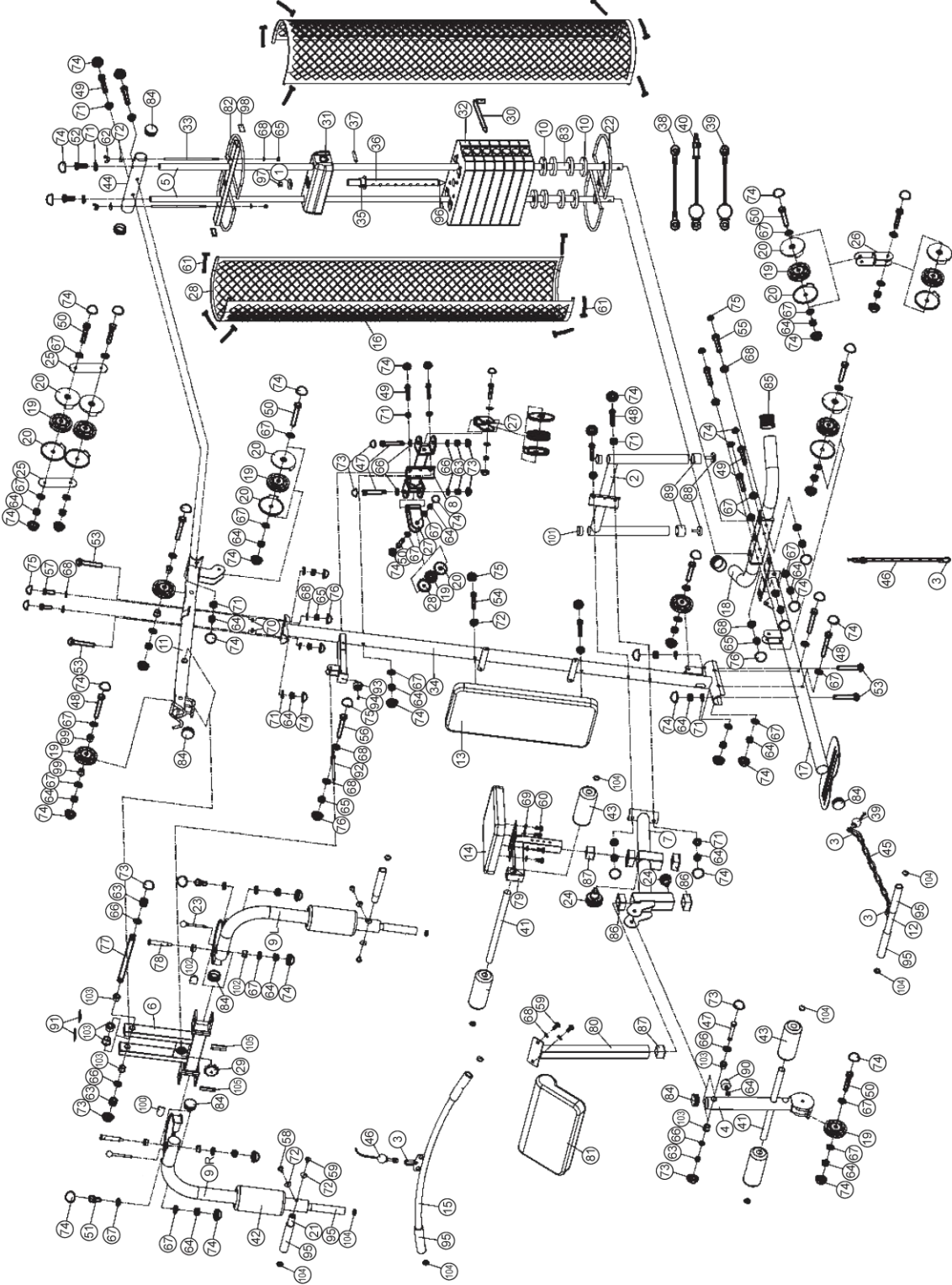
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

## 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 Christopeit (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 náčrt



## 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	Vyrovňavací rám		1	34	33-1386-05-SI
3	Hák karabíny		5	45+46	39-9822
4	Posilňovač nôh		1	7	33-1386-10-SI
5	Posuvná tyč		2	18+44	33-1386-11-SI
6	Opora rozpažených rúk		1	9+11	33-1386-06-SI
7	Rám posilňovača nôh		1	4+34	33-1386-07-SI
8	Podpora kladiek		1	27+34	33-1386-12-SI
9L	Ľavé ťahacia rameno		1	6	33-1386-08-SI
9R	Pravé ťahacie rameno		1	6	33-1386-09-SI
10	Gumený nárazník		4	5	36-1386-07-BT
11	Vrchný rám		1	34+44	33-1386-03-SI
12	Zvlhnená tyč		1	3+45	33-1386-13-SI
13	Opierka		1	34	36-1386-01-BT
14	Sedadlo		1	79	36-1386-02-BT
15	Tyč na chrbát		1	3	33-1386-14-SI
16	Kryt závaží		2	22+82	36-1386-04-BT
17	Rám základne		1	18+34	33-1386-01-SI
18	Zadný stojan		1	17	33-1386-04-SI
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-SI
22	Držiak spodného krytu		1	5+16	33-1386-16-SI
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-SI
26	Vytočený držiak kladky		1	19,38+39	33-1386-18-SI
27	Držiak kladky		2	8+19	33-1386-19-SI
28	Kryt držiaku závaží		4	16	33-1386-20-SI
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-SI
35	Plastový krúžok		1	36	36-1386-14-BT
36	Ťahacia tyč		1	39	33-1386-21-SI
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-SI
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-SI
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	11,17,25,26,27+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	2	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 pásky		12	16,22+82	36-1241-27-BT
62	Krídlová 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	8	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	7	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-SI
80	Držiak posilňovača rúk		1	7	33-1386-25-SI
81	Podložka posilňovača rúk		1	80	36-1386-03-BT
82	Kryt horného držiaka		1	5+44	33-1386-26-SI
83	Podpora závaží		2	5	33-1386-27-SI
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
88	Nastaviteľná gumená		2	2	36-1386-29-BT

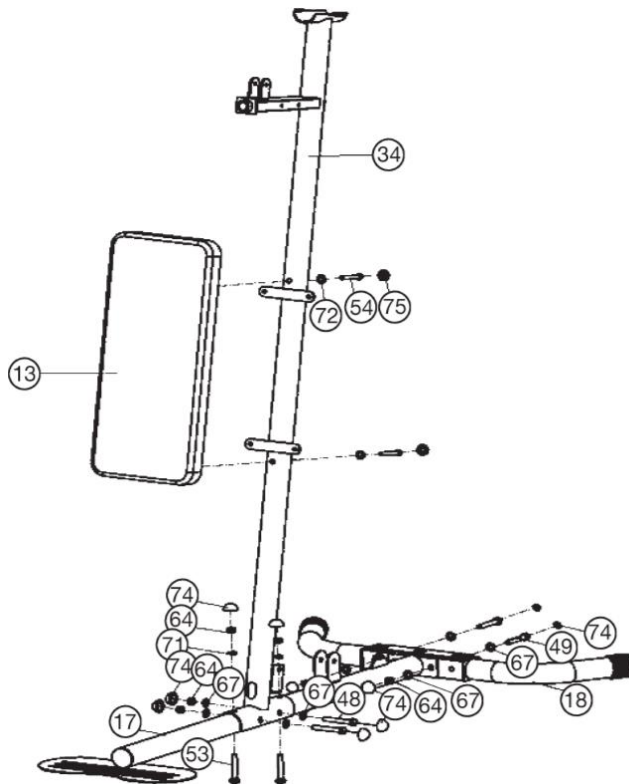
<b>P.Č.</b>	<b>Názov</b>	<b>Rozmery (v mm)</b>	<b>KS</b>	<b>V obrázku č.</b>	<b>ET číslo</b>
	noha				
89	Koncový uzáver		2	2	36-1386-30-BT
90	Nastaviteľný nárazník		1	4	36-1386-31-BT
91	Hranatý uzáver		2	6	36-1386-32-BT
92	Spodná skrutka		1	29	36-1386-33-BT
93	Gumený nárazník		1	34	36-1251-06-BT
94	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	Návod na použitie		1		36-1386-41-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)

- 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).
- 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).
- Opierku (13) položte k hlavnému rámu (34) a pevne ju priskrutkujte pomocou šesťhrannej skrutky M8x65 (54) a zakrivenej podložky 8//25 (72).
- Všetky skrutky (48+49+54) a matice (64) zakryte príslušnými uzávermi (74+75).

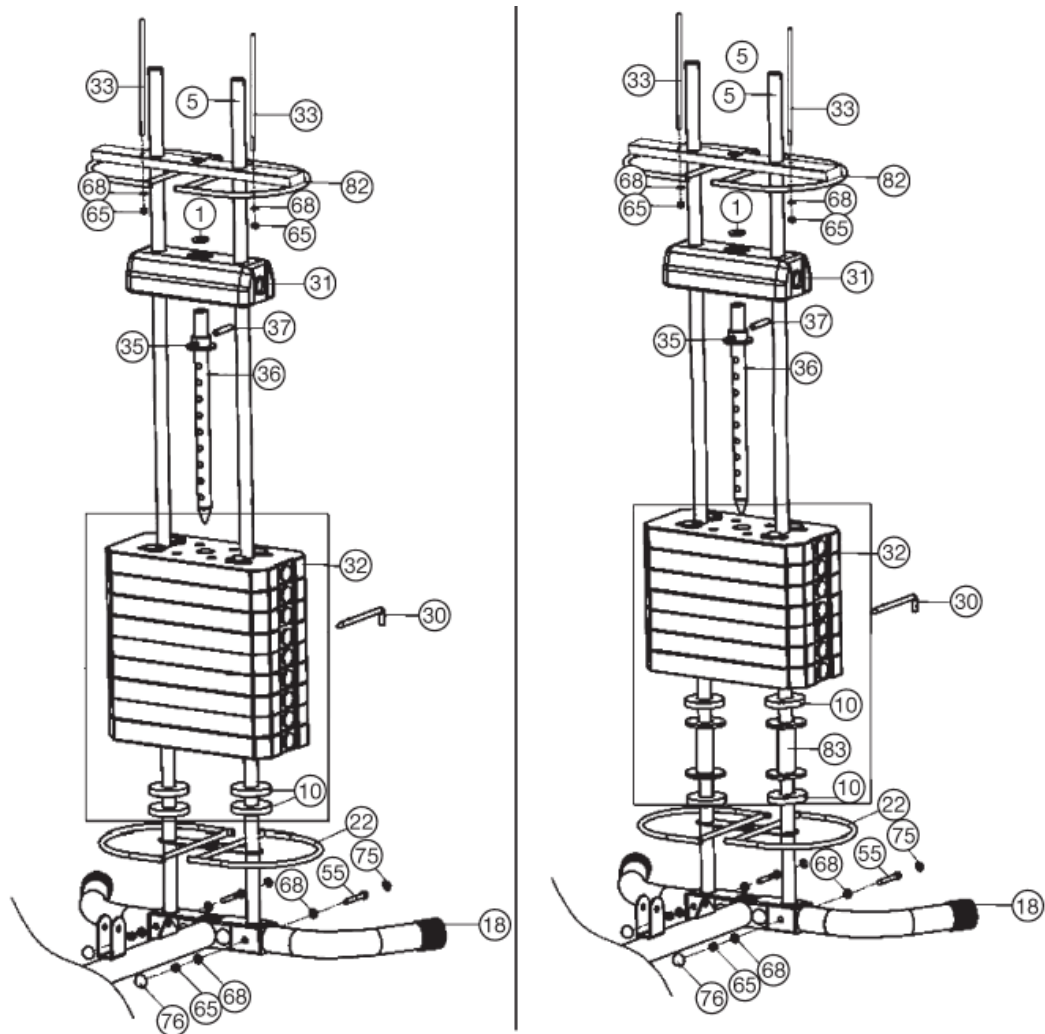


### Krok 2: Inštalácia posuvných tyčí (5) a závaží (31+32)

- 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).
- 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), obrázok vľavo). Potom na posuvné tyče (5) nasuňte všetky pláty závaží (32) správnym smerom, ako je zobrazené na ľavom alebo pravom obrázku.
- Plastový krúžok (35) nasuňte na ťahaciu tyč (36) a zaistite ho limitnou skrutkou (37) v najvyššom otvore. Ťahaciu tyč (36) vložte do závaží (32).
- Prvý plát závažia (31) nasuňte na posuvné tyče (5) a plastovú podložku 13//40 (1) položte navrch.

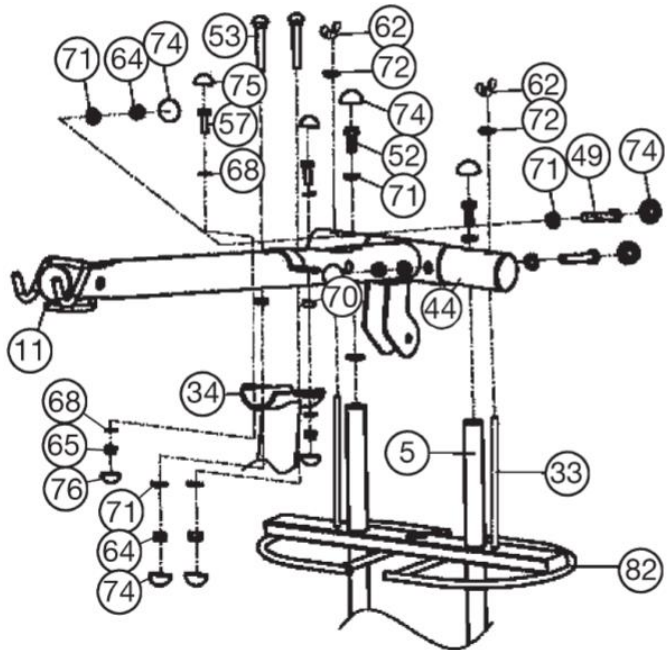


- e) Dve nastaviteľné skrutky (33) vložte do vhodných otvorov vrchného krytu držiakov (82), ako zobrazuje pravý obrázok a zaistite ich podložkami 8//16 (68) a nylonovou maticou M8 (65).
- f) Vrchný kryt držiaka (82) nasuňte na posuvné tyče (5) a vložte bezpečnostný kolík (30). Pre nastavenie závaží, 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.



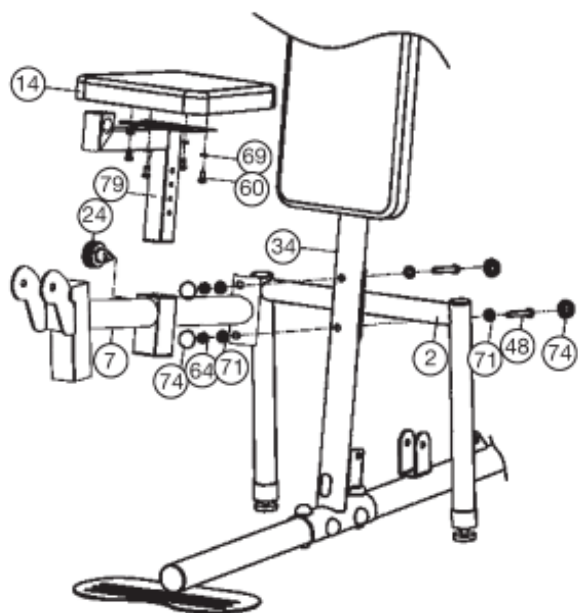
### Krok 3: Montáž vrchného rámu (11) a koncovej trubice (44)

- a) 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).
- b) 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 zaistite 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 matíc M10 (64). Taktiež utiahnite skrutky (53+57).
- c) Nastavovacie skrutky (33) potlačte (pomocou držiaka vrchného krytu (82)) cez otvory koncovej trubice (44) a na vrchu ich zaistite zakrivenou podložkou 8//25 (72) a krídlovou maticou (62).
- d) 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)

- a) 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).
- b) 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).
- c) Podporu sedadla (79) nasuňte na

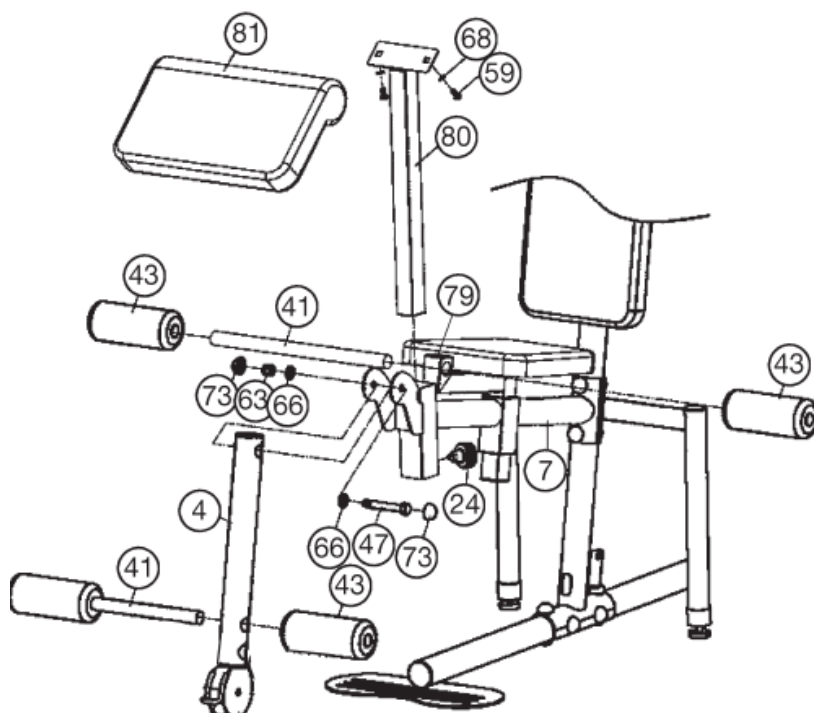


držiak rámu posilňovača nôh (7) a zaistíte ju do požadovanej polohy pomocou skrutky rýchleho uzamknutia (24). (*Poznámka:* Aby ste mohli priskrutkovať skrutku rýchleho uzamknutia (24), musí byť zarovnaný závitový otvor v ráme posilňovača nôh (7) s jedným z otvorov v podpore sedadla (79). Nastavenie sedadla 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).)

- d) Všetky skrutky (48) a matice (64) zakryte uzávermi (74).

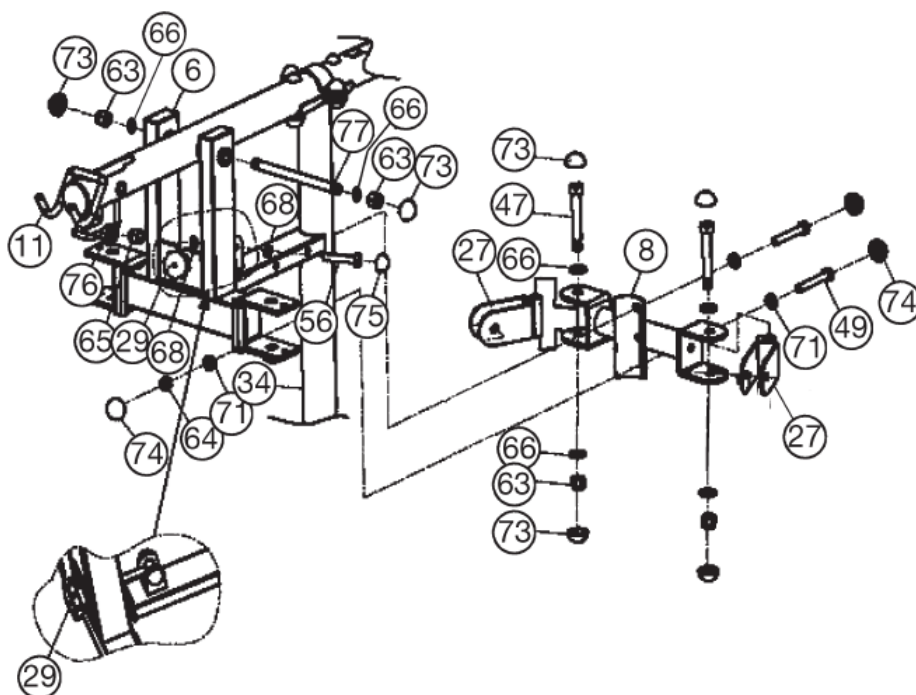
### Krok 5: Montáž posilňovača nôh (4), penových valcov (43) a podložky posilňovača rúk (81)

- a) Posilňovač nôh (4) vložte do držiaka rámu posilňovača nôh (7) a zaistíte 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.)
- b) Držiak penového valca (41) vložte do posilňovača nôh (4) a penové valce (43) nasuňte na konce držiaka penových valcov (41).
- c) 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).
- d) Držiak posilňovača nôh (80) nasuňte na príslušný rám držiaku posilňovača nôh (7) a zaistíte ho do požadovanej pozície pomocou skrutky rýchleho uzamknutia (24). (*Poznámka:* Rovnaký spôsob ako zaistenie skrutkou rýchleho uzamknutia pre podporu sedadla.)
- e) Všetky skrutky (47) a matice (63) zakryte príslušnými uzávermi (73).



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

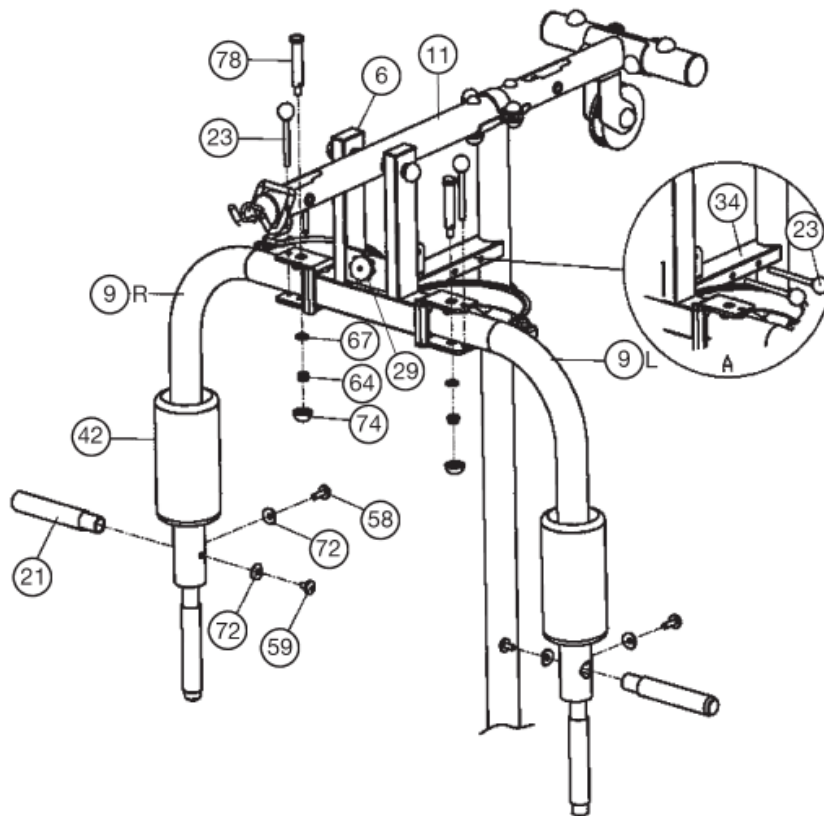
- Držiak ťahacieho ramena (6) položte vhodným spôsobom na vrchný rám (11), potlačte nápravu (77) cez všetky otvory a zaistite pomocou nylonových matíc M12 (63) a podložky 12/24 (66). (Dávajte si pozor pri správnej pozícii držiaku ťahacieho ramena (6) na vrchnom ráme (11).)
- Maticu držadla so skrutkou (29) pripevnite k hlavnému rámu (34) a zaistite ich pomocou skrutky M8x45 (56), podložky 8//16 (68) a nylonovej matice M8 (65).
- 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).
- Držiak kladky (27) vložte do podpory kladky (8) a zaistite ho pomocou skrutky M12x85 (47), podložky 12/24 (66) a nylonovej matice M12 (63).
- Všetky skrutky (47+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)

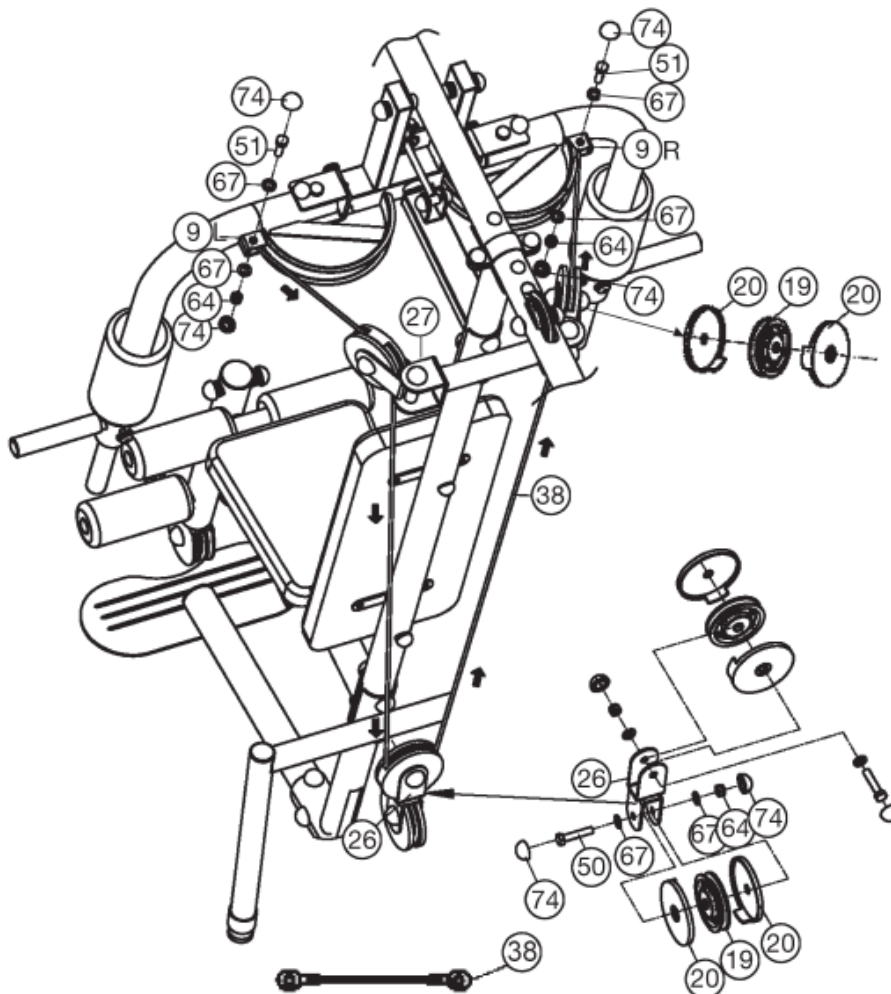
- a) Ľavé a pravé ťahacie rameno (9L/9R) vložte do podpory ťahacích ramien (6) a zaistite ich pomocou skrutky M10x90 (78), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64). Uzamykacími kolíkmi (23) zaistíte polohu ťahacích ramien a matice (64) zakryté uzávermi (74).
- b) Penové valce (42) nasuňte na 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.



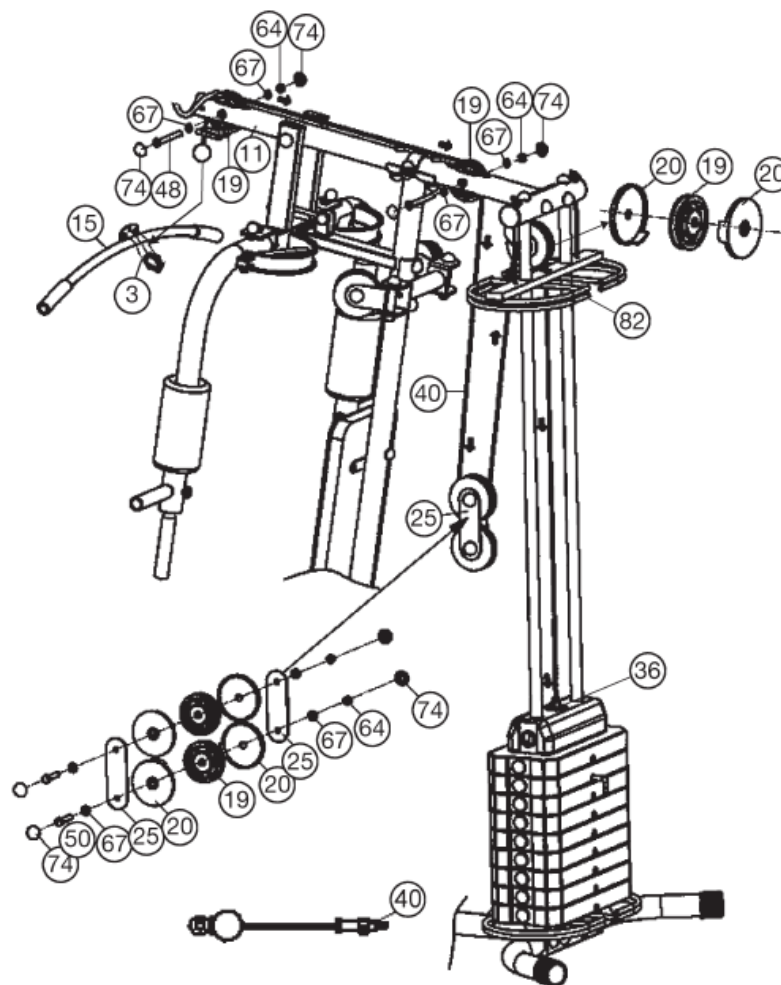
**Krok 8: Montáž káblu 1 pre ramená (38) s kladkami (19) (Poznámka: Pri zostavovaní káblov je potrebné zároveň aj zostavovať kladky. Preto vložte kábel vždy pred tým, ako zostavujete kladku a neťahujte skrutky na kladkách príliš pevne. Po montáži by sa mali kladky pohybovať ľahko.)**

- 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).
- 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).
- 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).
- 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).
- 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).
- Všetky skrutky (50+51) a matice (64) zakryte príslušnými uzávermi (74).

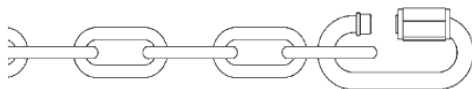


### Krok 9: Montáž káblu 2 pre chrbát (40) s kladkami (19)

- Kábel 2 pre chrbát (40) vložte zo spodnej strany cez predný veľký otvor vrchného rámu (11) koncom so skrutkou napred tak, aby bola guľa káblu 2 (40) pod vrchným rámom (11). Potom vložte kábel (40) z vrchnej strany do druhého veľkého otvoru vrchného rámu (11) a nakoniec do držiaka vrchného krytu (82). Nakoniec ho priskrutkujte k ťahacej tyči (36) podľa šípok na obrázku.
- Dve kladky (19) pripevnite s káblom 2 (40) k vrchnému rámu (11) a zaistite ich pomocou šesťhranných skrutiek M10x70 (48), podložiek (67) a nylonových matic M10 (64). Uistite sa, že kábel (40) vedie ponad kladky na vrchnej strane rámu (11).
- Dve kladky (19) pripevnite s káblom 2 (40) a krytmi kladiek (20) k dvojitému držiaku kladiek (25) a zaistite ich pomocou šesťhrannej skrutky M10x50 (50), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
- Jednu kladku (19) pripevnite s káblom 2 (40) a krytom kladiek (20) k držiaku kladiek na vrchnom ráme (11) a zaistite ju pomocou šesťhrannej skrutky M10x50 (50), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
- Všetky skrutky (48+50) a matice (64) zakryte príslušnými uzávermi (74).
- Tyč na chrbát (15) pripojte ku káblu 2 (40) pomocou karabínového háku (3) po tom, ako skončíte s montážou. Tyč na chrbát (15) môžete uskladniť na držiaku na prednej strane vrchného rámu (11).



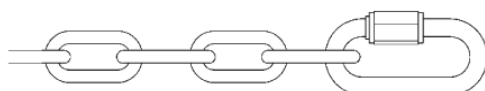
**Dôležité bezpečnostné upozornenia pre prácu s karabínovými hákmi:**



Uvoľnite skrutkovaciu maticu na karabíne (3) a dajte reťaz (45/46) do karabíny (3).



Konce káblov (39+40) alebo tyče (12+15) dajte do karabíny (3).



Skrutkovaciu maticu karabíny (3) zaskrutkujte a uistite sa, že je uzatvorená.

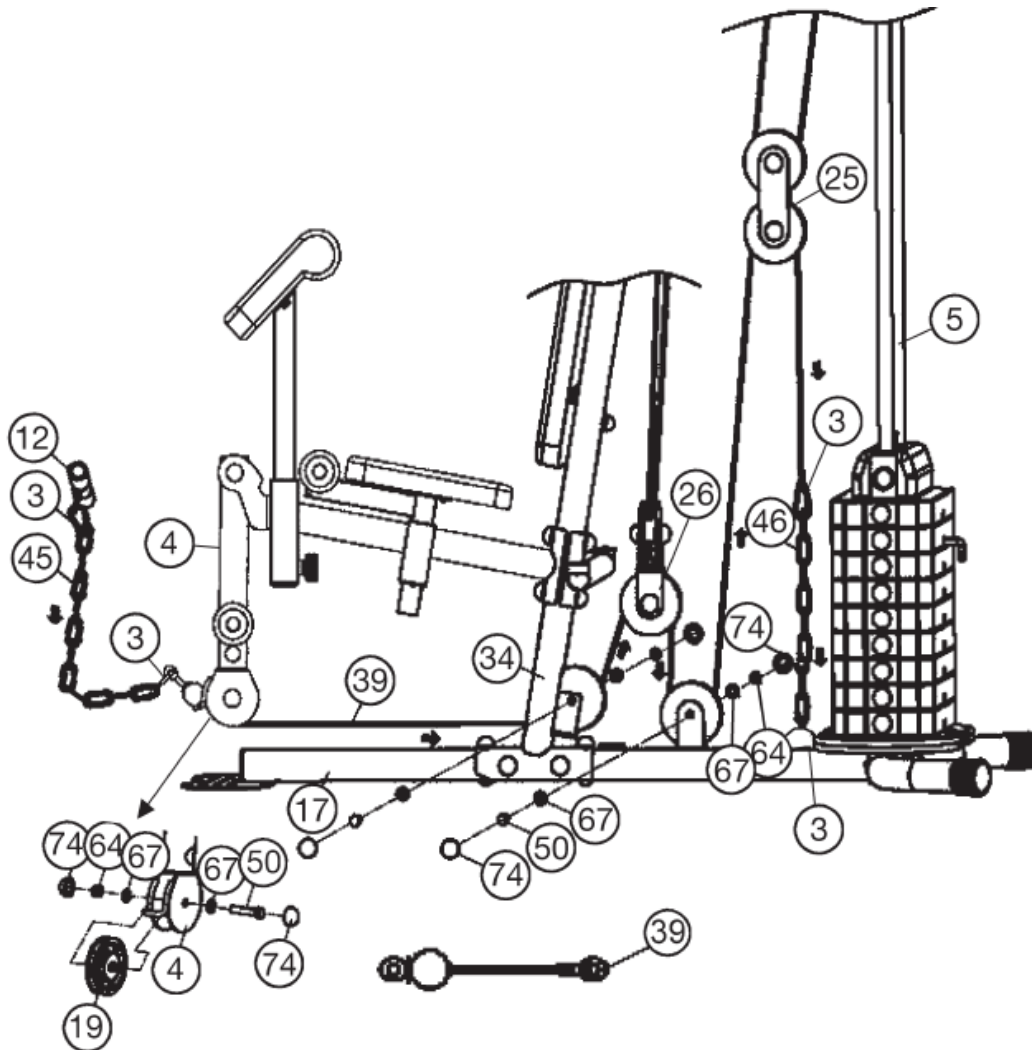
**UPOZORNENIE: pred cvičením sa uistite, že je všetkých 5 karabínových hákov (3) uzatvorených.**

**Krok 10: Montáž káblu 3 posilňovača nôh (39) s kladkami (19)**

- a) Kábel 3 (39) vložte okom napred do posilňovača nôh (4) tak, aby bola guľa káblu 3 (39) pred posilňovačom nôh (4) a kábel 3 (39) vložte okom napred do veľkého otvoru hlavného rámu (34).
- b) Jednu kladku (19) s káblom 3 (39) pripevnite k posilňovaču nôh (4) a zaistite ich pomocou skrutky M10x50 (50), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
- c) Jednu kladku (19) s káblom 3 (39) pripevnite k hlavnému rámu (34) a zaistite ich pomocou skrutky M10x50 (50), podložky 10//20 (67) a nylonovej matice M10 (64).
- d) Jednu kladku (19) s káblom 3 (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).
- e) Jednu kladku (19) s káblom 3 (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).
- f) Kábel 3 (39) vložte okom napred do dvojitého držiaku kladky (25) a predĺžte kábel 3 (39) pomocou dvoch karabínových hákov (3) a krátkej reťaze (46) pre pripojenie v správnej polohe k rámu základne (17).
- g) Všetky skrutky (50) a matice (64) zakryte príslušnými uzávermi (74).
- h) Zvlnúť tyč (12) pripojte ku káblu 3 (39) pomocou dlhej reťaze (45) a karabínových hákov (3).

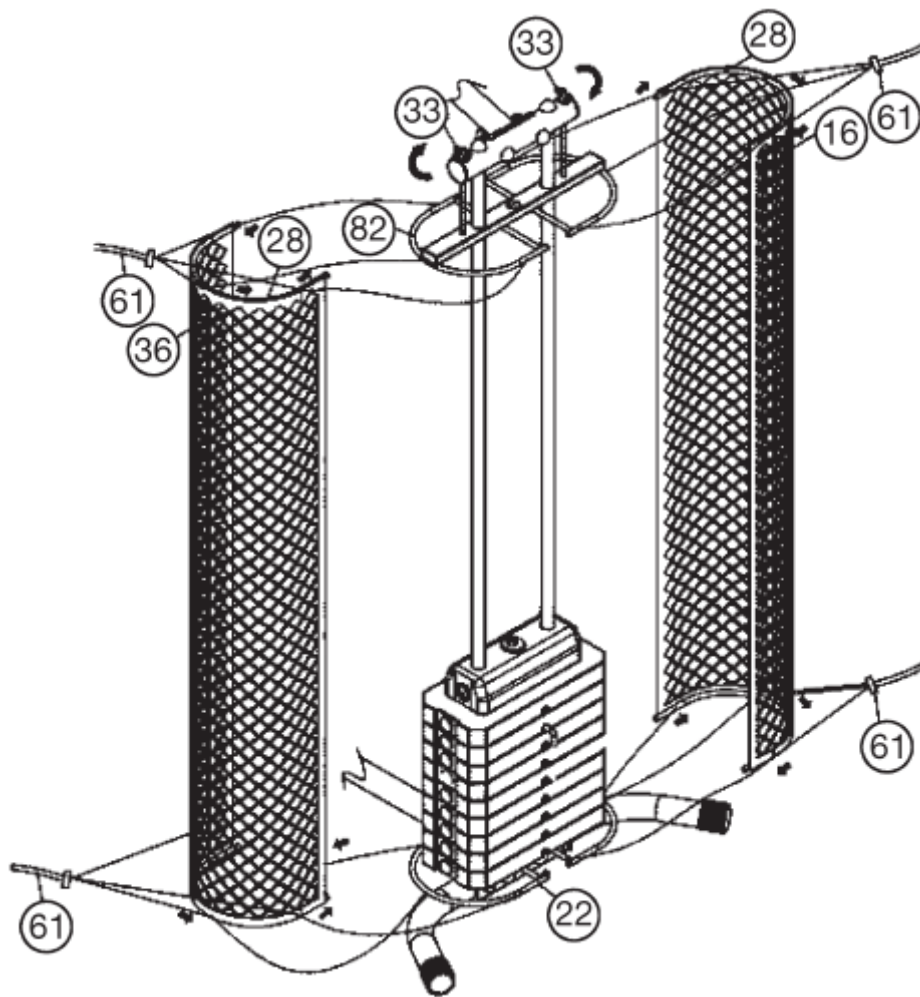


*Poznámka:* Keď cvičíte s posilňovačom nôh, mali by ste odpojiť zvlnenú tyč (12) a reťaz (15). Aby bol fungovať systém káblov hladko, môžete nastaviť káble do inej polohy pomocou krátkej reťaze (46) a karabínových hákov (3). Ak chcete vykonať menšie zmeny, použite skrutkový koniec káblu 1 na ťahacej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



### Krok 11: Montáž krytov závaží (16)

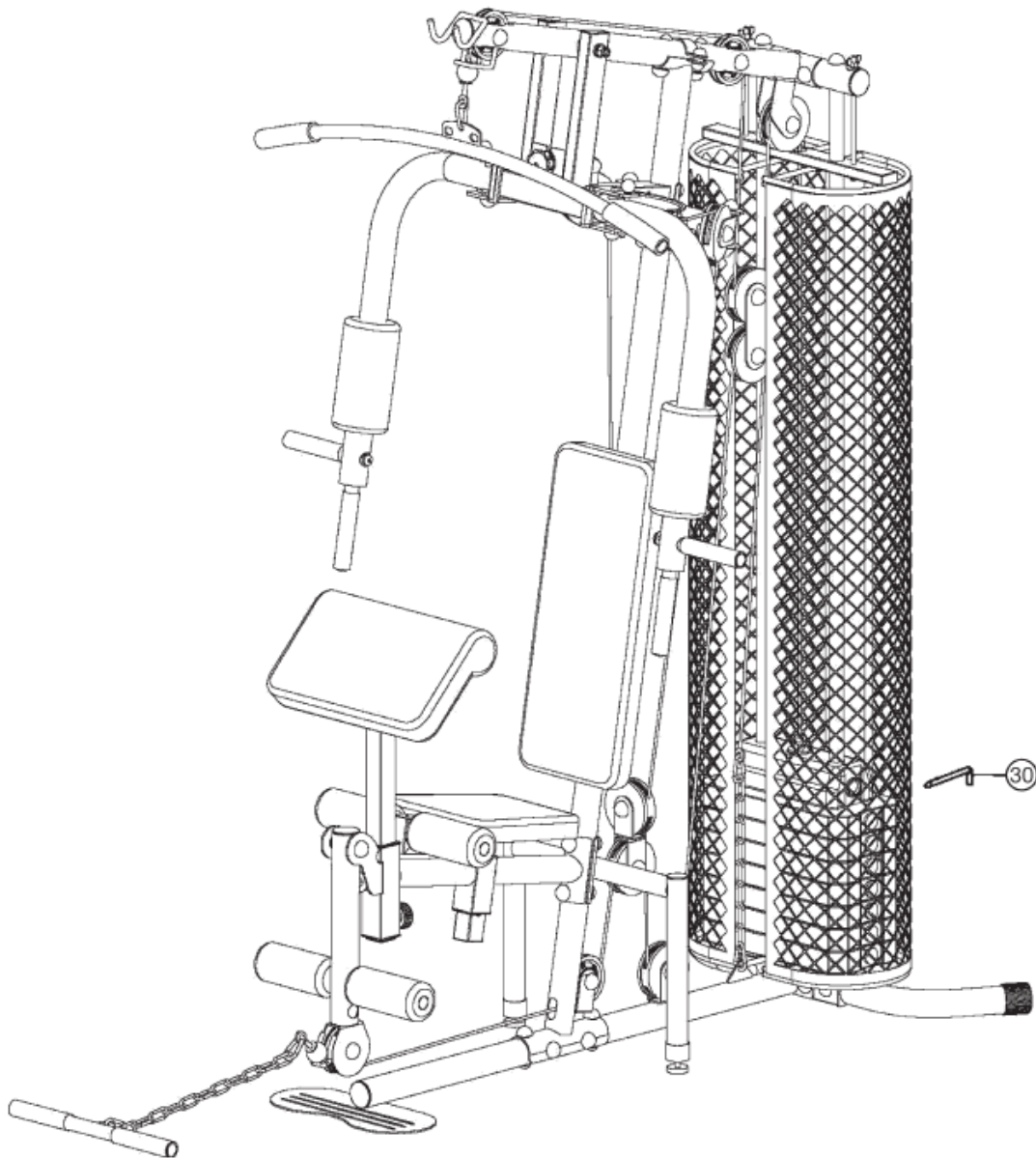
- a) Držiak krytu závaží (28) vložte do koncov krytov závaží (16). Kryt závažia (16) položte na vrch a spodok rámu krytu (22+82) a každý koniec krytu závažia zaistite sťahovacou páskou (61).
- b) Na nastavenie pevnosti krytu (16) použite nastavovaciu skrutku (33), aby sa závažia nedotýkali krytov počas používania. Otáčaním v smere hodinových ručičiek ich utiahnete a otáčaním proti smeru hodinových ručičiek ich uvoľníte.



## Krok 12: Kontroly

- a) Skontrolujte správne zostavenie a funkciu všetkých skrutkovaných a zapájaných spojení. Montáž je týmto ukončená.
- b) Pred začatím tréningu sa uistite, že sú udržiavané bezpečnostné opatrenia pre iné objekty.
- c) Počas používania stroja vždy noste vhodné oblečenie. Chráňte sa pred zachytením vlasov alebo oblečenia pohyblivými časťami stroja.
- d) Ak je všetko v poriadku, zoznámte sa so strojom s pomocou ľahkých závaží. Závažia musia byť zaistené bezpečnostnými kolíkmi (30). Maximálna záťaž závaží je 67 kg.

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



## **Pokyny k tréningu**

Pri určovaní množstva tréningového úsilia potrebného na dosiahnutie hmatateľných fyzických a zdravotných výhod musíte brať do úvahy nasledujúce faktory:

### **Intenzita**

Úroveň fyzickej námahy pri tréningu musí presahovať úroveň bežnej námahy bez toho, aby ste sa dostali do vyčerpania alebo stratili. Z tepovej frekvencie možno vyvodit' vhodné usmernenie pre efektívny tréning. Počas tréningu by sa mala zvýšiť na 70% až 85% maximálnej tepovej frekvencie (jej stanovenie a výpočet nájdete v tabuľke a vo formulári).

Počas prvých týždňov by srdcová frekvencia mala zostať na dolnom konci tejto oblasti, približne na 70% maximálnej srdcovej frekvencie. V priebehu nasledujúcich týždňov a mesiacov by sa mala srdcová frekvencia pomaly zvyšovať až na hornú hranicu 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Čím lepší je fyzický stav cvičiaceho, tým viac by sa mala zvyšovať úroveň tréningu, aby sa udržala v rozmedzí od 70% do 85% maximálnej srdcovej frekvencie. To by ste mali dosiahnuť predĺžením času tréningu alebo zvýšením úrovne náročnosti. Ak sa srdcová frekvencia nezobrazuje na displeji počítača alebo z bezpečnostných dôvodov chcete skontrolovať svoju srdcovú frekvenciu, ktorá sa mohla zobrazit' nesprávne z dôvodu chyby pri používaní atď., Môžete postupovať takto:

1. Meranie pulzovej frekvencie konvenčným spôsobom (napríklad snímanie pulzu na zápästí a počítanie počtu úderov za jednu minútu).
2. Meranie pulzovej frekvencie pomocou vhodného špecializovaného zariadenia (k dispozícii od predajcov špecializovaných na prístroje súvisiace so zdravím).

### **Frekvencia**

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdraviu prospešnej výživy, ktorá musí byť stanovená na základe vášho tréningového cieľa, a fyzického tréningu trikrát týždenne. Normálny dospelý človek musí trénovať dvakrát týždenne, aby si udržal aktuálnu úroveň kondície. Na zlepšenie kondície a zníženie hmotnosti sú potrebné najmenej tri tréningy týždenne. Ideálna frekvencia tréningu je samozrejme päť tréningov týždenne.

### **Plánovanie tréningu**

Každý tréning by mal pozostávať z troch fáz: rozcvička, tréning a ochladenie. Pri rozcvičke by sa mala pomaly zvyšovať telesná teplota a príjem kyslíka. To sa dá dosiahnuť pomocou gymnastických cvičení, ktoré trvajú päť až desať minút. Potom by malo začať samotné cvičenie (tréningová fáza). Intenzita cvičenia by mala byť prvých pár minút relatívne nízka a potom by mala stúpať v priebehu 15 až 30 minút tak, aby srdcová frekvencia dosiahla oblasť medzi 70% až 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Aby sa podporila cirkulácia po tréningovej fáze a zabránilo sa neskôr bolesti alebo namáhaniu svalov, je potrebné po tréningovej fáze pokračovať ochladzovacou fázou. To by malo pozostávať z naťahovacích cvičení a ľahkých gymnastických cvičení po dobu piatich až desiatich minút.

Ďalšie informácie o zahrievacích cvičeniach, strečových cvičeniach alebo cvičeniach všeobecnej gymnastiky nájdete v našej oblasti na stiahnutie na [www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com).

## Motivácia

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelné cvičenie. Mali by ste si stanoviť pevný čas a miesto na každý deň tréningu a pripraviť sa na tréning psychicky. Cvičte iba vtedy, keď na to máte náladu a vždy majte na očiach svoj cieľ. Vďaka nepretržitému tréningu budete môcť vidieť, ako deň za dňom napredujete a kúsok po kúsku sa blížite k svojmu osobnému tréningovému cieľu.

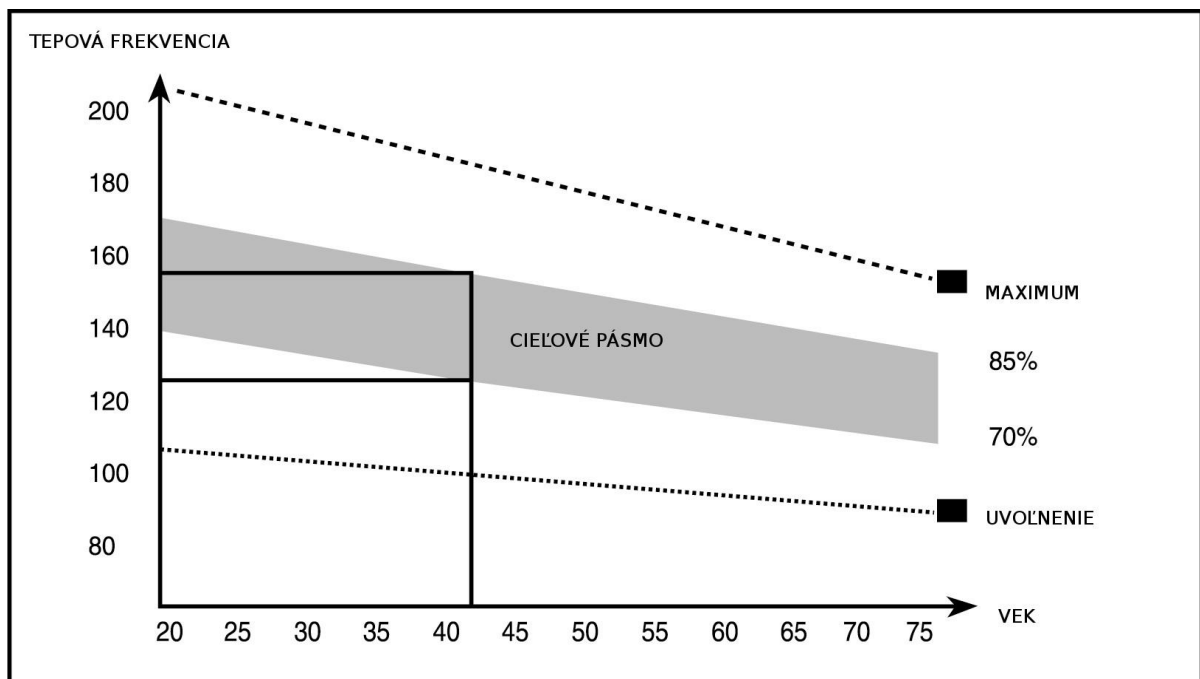
## Počítanie maximálne srdcovej frekvencie

Maximálna srdcová frekvencia =  $220 - \text{vek}$

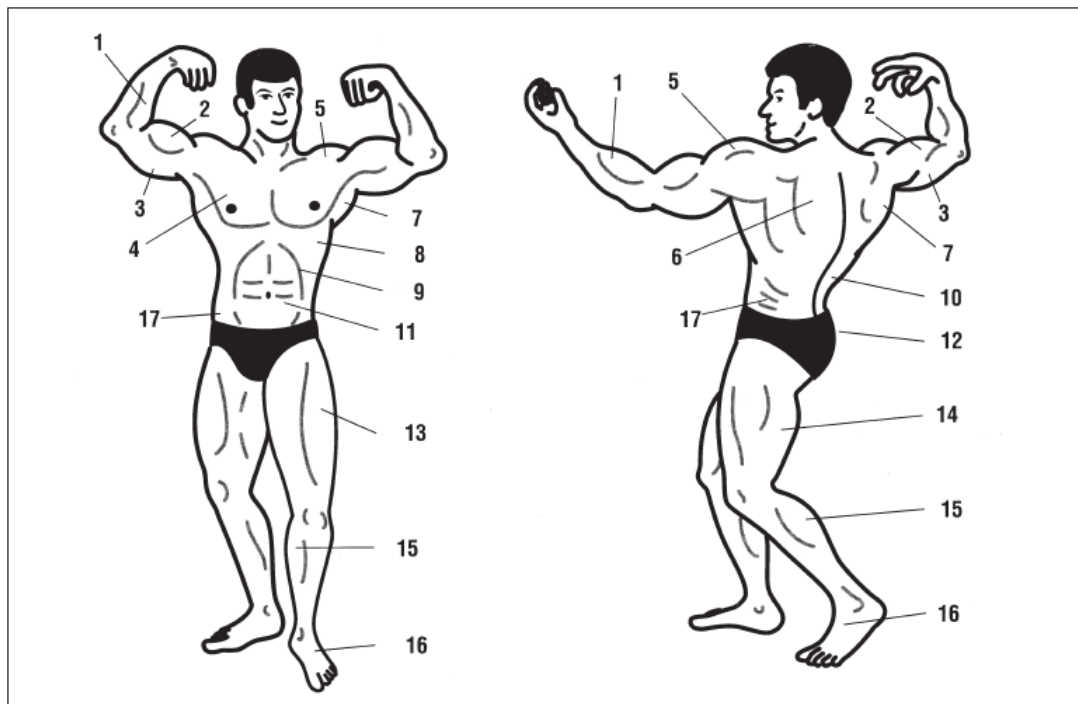
90% maximálne srdcovej frekvencie =  $(220 - \text{vek}) \times 0,9$

85% maximálne srdcovej frekvencie =  $(220 - \text{vek}) \times 0,85$

70% maximálne srdcovej frekvencie =  $(220 - \text{vek}) \times 0,7$



## 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		

Pred tréningom by ste mali telo zahriať cielenými ľahkými cvičeniami so závažím. Naťahovacie cvičenia a gymnastické cvičenia by ste mali vykonávať až po tréningu, aby ste opäť znížili svalový tonus a dosiahli lepšiu regeneráciu. Tiež by ste mali dodržiavať informácie a bezpečnostné odporúčania v návode na montáž a obsluhu. Cviky by mali byť koordinované tak, aby medzi jednotlivé zostavy bola vložená prestávka - (60s - 120s - 30s), v závislosti od požadovaného tréningu (hypertrofia - maximálny silový tréning - silová vytrvalosť). Nepreceňujte sa a váhy si vyberajte podľa svojej fyzickej kondície. Postupne ich zvyšujte a najmä ako začiatočníci nikdy netrénujte na hranicu bolesti. Cvičebné jednotky vyberajte podľa ilustrácií, svojich fyzických potrieb a možností dostupného vybavenia. Odporúča sa minimálna dĺžka školenia 45 až 60 minút v závislosti od vášho stavu. Vopred si starostlivo vyberte tréningové dni (pondelok - streda - piatok) a pripravte sa na svoj plán. Odporúčame 3 tréningové dni v týždni. Tak zažívate fyzický a svalový nárast. Ďalej je dýchanie rozhodujúce, pri tréningu s činkami by ste mali pri namáhaní, napríklad pri zdvíhaní a tlačení bremien, vydýchnuť. Pri uvoľnení sa vždy nadychnúť. Dbajte na správne držanie tela, aby ste sa vyhli zraneniam. Po tréningu sa vráťte k relaxácii svalov strečingovými cvičeniami na svalové skupiny, ktoré ste cvičili.

## Cviky

Predkopávanie



Zakopávanie



Predný ťah



Chrbtový ťah



Bicepsový ťah



Zvislý ťah



Bicepsový ťah s lanom



Bench press



Veslovanie



Peck deck

