

MAXXUS MULTIFUNKČNÍ POSILOVACÍ VĚŽ



Bezpečnostní pokyny

Než začnete s montáží ujistěte se, že jste se seznámili s celým návodem k obsluze, zejména bezpečnostními pokyny, informacemi o údržbě a čištění. Ujistěte se také, že každý, kdo toto tréninkové zařízení používá, je s těmito informacemi seznámen a dodržuje je. Návod k obsluze uchovávejte na bezpečném místě pro pozdější potřebu.

Dbejte na přesné dodržování pokynů pro údržbu a bezpečnost uvedených v této příručce.

Toto tréninkové zařízení smí být používáno pouze k určenému účelu, tj. k fyzickému tréninku dospělých osob. Použití k jinému než určenému účelu není povoleno a může vést k riziku nehod, poškození zdraví nebo poškození tréninkového zařízení. Distributor nenese odpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím.

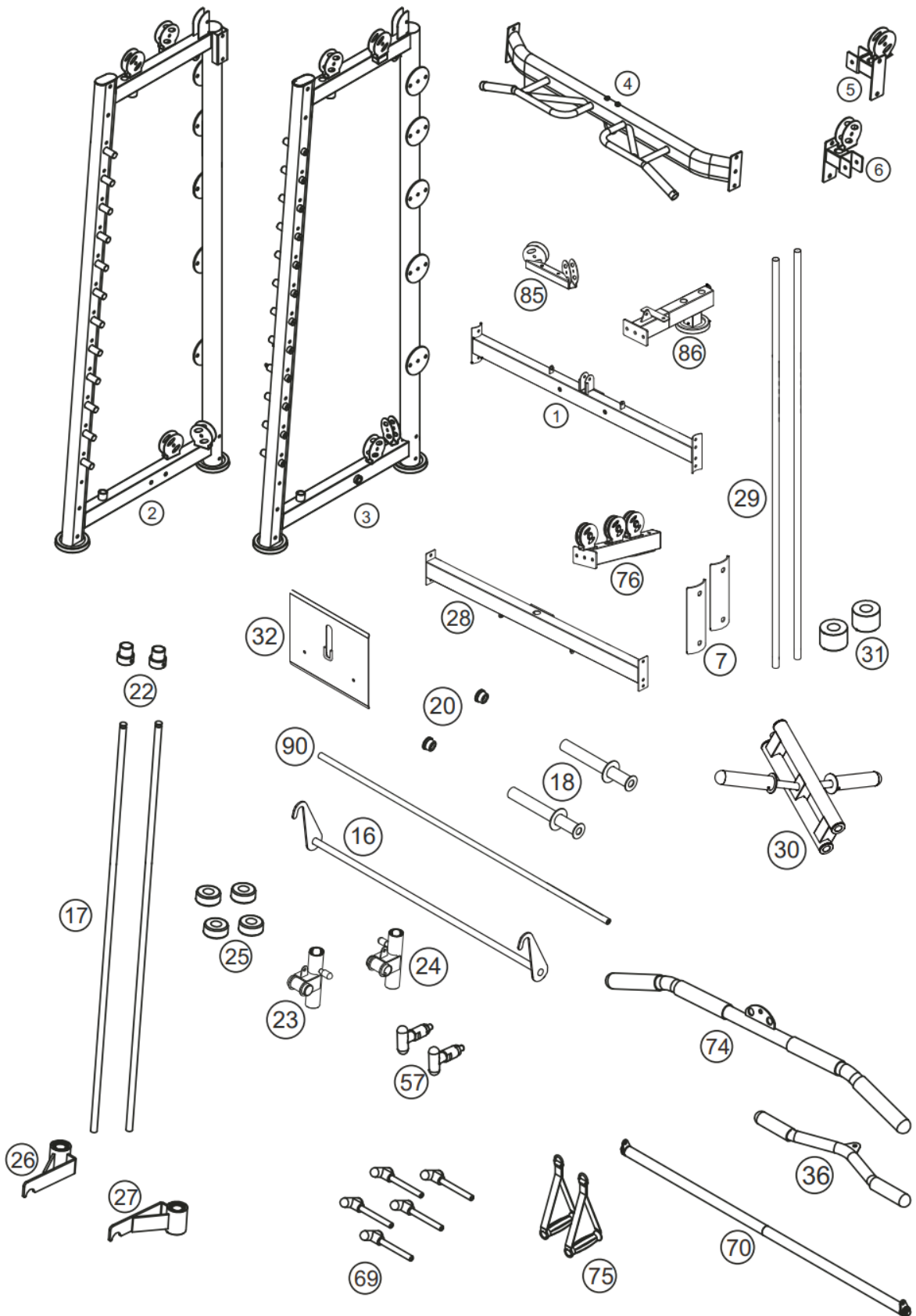
- Vyberte si takové místo, které vám zajistí optimální volný prostor a co největší bezpečnost na všech stranách cvičebního zařízení.
- Při výběru prostoru se ujistěte, že nosnost podlahy nebo podkladu je dostatečná.
- Zajistěte dobrou ventilaci a optimální zásobování kyslíkem během cvičení. Je třeba se vyhnout průvanu.
- Jako místo použití není přípustná plocha v silně frekventovaných místnostech nebo v bezprostřední blízkosti hlavních směrů pohybu (nouzové východy, dveře, průchody atd.).
- Vaše tréninkové zařízení není vhodné pro venkovní použití, proto je skladování a trénink s vaším zařízením možné pouze v temperovaných, suchých a čistých prostorách.
- Provoz a skladování tréninkového zařízení ve vlhkých prostorách, jako jsou bazény, sauny apod., není možný.
- Ujistěte se, že tréninkové zařízení je během provozu a v době, kdy se nepoužívá, vždy umístěno na pevném, rovném a čistém povrchu. Případné nerovnosti povrchu je třeba odstranit nebo vyrovnat.
- Pro ochranu citlivých podlah, jako je dřevo, laminát, dlaždice atd., před poškozením, např. poškrábáním, doporučujeme pod přístroj trvale umístit ochranné rohože. Ujistěte se, že je podložka zajištěna proti případnému uklouznutí.
- Nepokládejte cvičební stroj na světlé nebo bílé koberce nebo předložky, protože by se mohly zašpinit.
- Dbejte na to, aby se tréninkové zařízení nedostalo do kontaktu s horkými předměty a aby byla dodržena dostatečná bezpečnostní vzdálenost od všech zdrojů tepla, jako jsou topná tělesa, trouby apod.

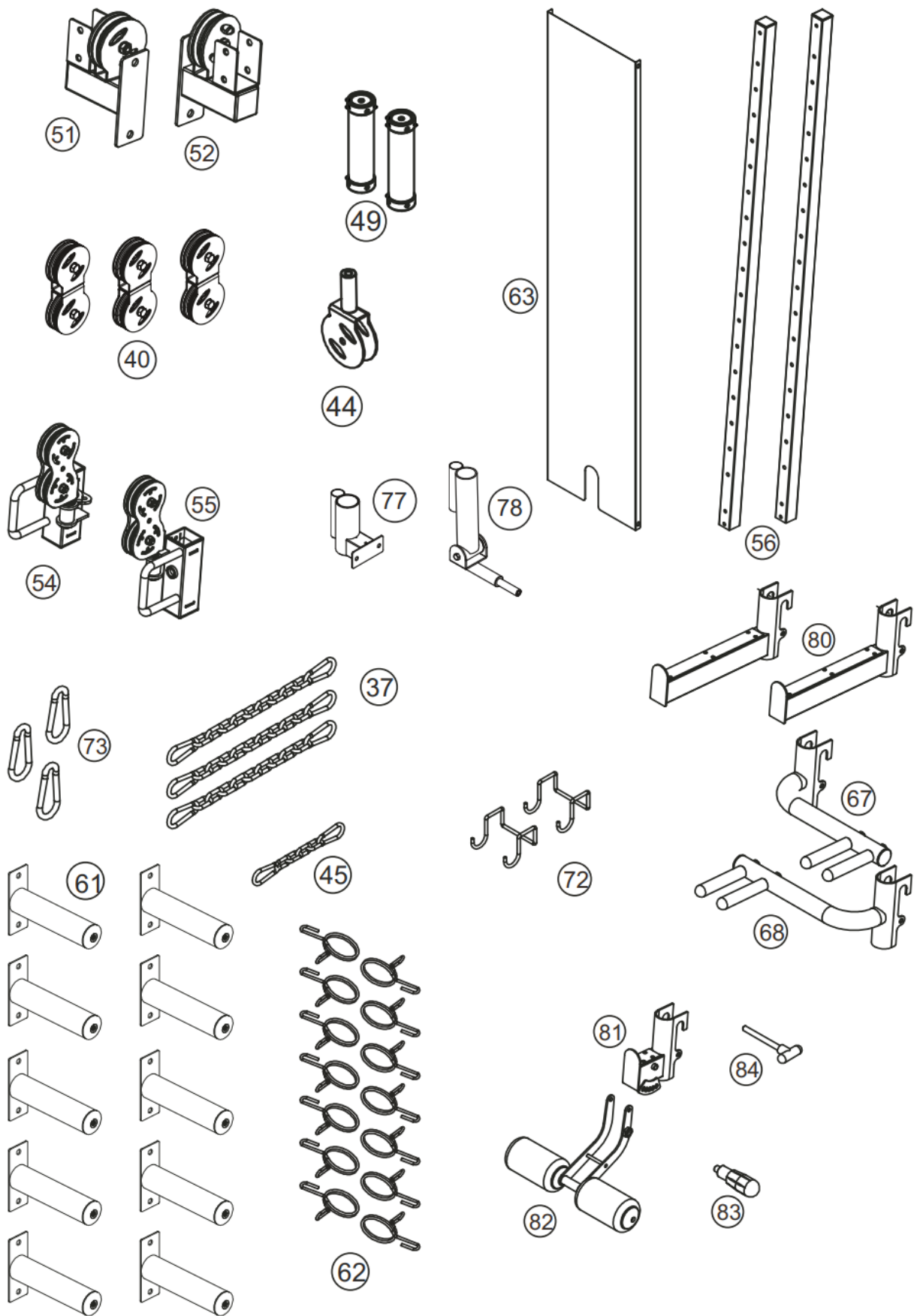
Pokyny pro osobní bezpečnost při cvičení

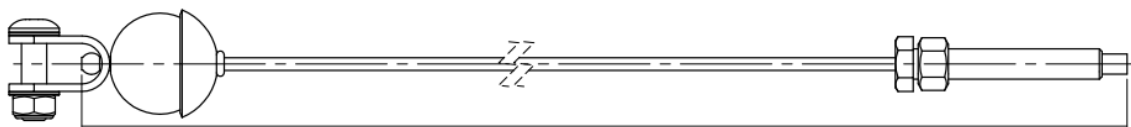
- Před zahájením tréninku byste se měli nechat vyšetřit u svého lékaře.
- Pokud se necítíte dobře nebo máte problémy s dýcháním, trénink okamžitě přerušete.
- Tréninky vždy začínáte s nízkou zátěží a v průběhu tréninku ji rovnoměrně zvyšujete. Ke konci tréninku zátěž opět snižte.
- Při tréninku dbejte na vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Uvědomte si, že volné oblečení se může během cvičení zachytit o pohyblivé části.
- Vaše tréninkové zařízení může používat vždy pouze jedna osoba.
- Před každým tréninkem zkontrolujte, zda je stroj v pořádku. Nikdy nepoužívejte cvičební zařízení, pokud má nějaké závady nebo poruchy.
- Neodborné opravy a konstrukční úpravy (instalace nepovolených dílů, demontáž původních součástí atd.) nejsou povoleny. To může mít negativní vliv na technickou bezpečnost přístroje a ohrozit uživatele.
- Cvičební nářadí je třeba po každém použití vyčistit. Zejména odstraňte veškeré nečistoty způsobené tělesným potem nebo jinými tekutinami.
- Cvičební zařízení není vhodné pro děti.
- Během cvičení musí třetí osoby - zejména děti a zvířata - dodržovat bezpečnou vzdálenost.
- Před každým tréninkem zkontrolujte, zda se pod tréninkovým zařízením nebo na tréninkovém prostoru nenacházejí nějaké předměty, a v každém případě je odstraňte. Nikdy necvičte s tréninkovým zařízením, pokud jsou pod ním nějaké předměty.
- Vždy se ujistěte, že vaše tréninkové vybavení nepoužívají děti jako hračku nebo šplhací zařízení.
- Dbejte na to, abyste vy ani třetí osoby nikdy nepřiblížovali části těla k pohyblivým mechanismům.
- Upozorněte osoby, zejména děti, které jsou během cvičení přítomny, na možné nebezpečí. To platí zejména pro pohybovou plochu zátěžových desek.
- Pravidelně (nejméně jednou za měsíc) kontrolujte všechny součásti a bezpečné usazení šroubů a matic.

Konstrukce tohoto tréninkového zařízení vychází z nejnovějších technických a bezpečnostních norem. Toto tréninkové zařízení mohou používat pouze dospělé osoby! Extrémní, nesprávný a/nebo neplánovaný trénink může způsobit poškození zdraví! Jakákoli manipulace nebo zásahy do zařízení, které zde nejsou popsány nebo vysvětleny, mohou způsobit poškození tréninkového zařízení nebo být nebezpečné, nebo ohrožují zdraví osob. V případě jakýchkoliv dotazů nebo pochybností se obraťte na svého specializovaného prodejce.

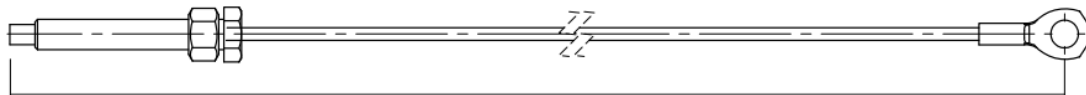
Rozsah dodávky



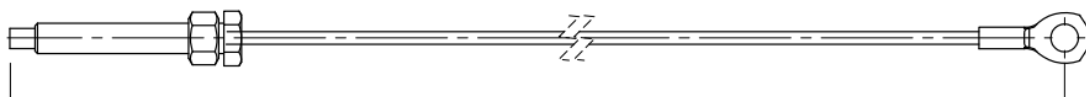




Tažné lano (39) - délka **4.430 mm**



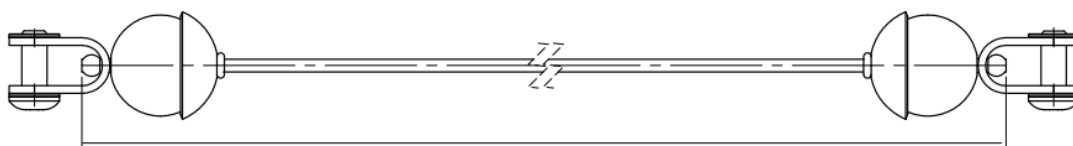
Tažné lano (42) - délka **1.860 mm**



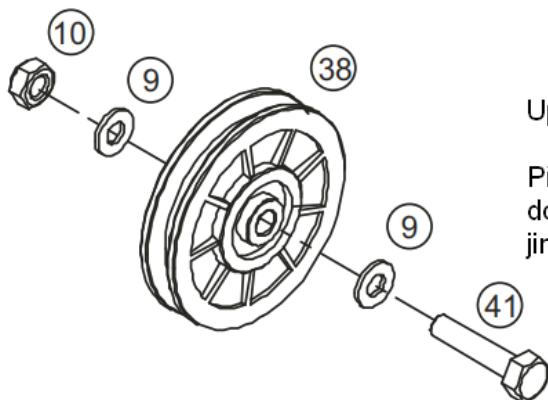
2x Tažné lano (47) - délka **2.380 mm**



2x Tažné lano (58) - délka **3.580 mm**



Tažné lano (59) - délka **10.690 mm**



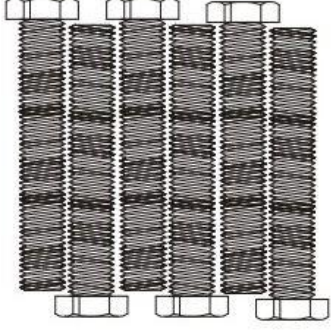
Upozornění:

Při montáži koleček (38) utahujte šroub pouze tak dlouho, dokud matice nezapadne. Šroub příliš neutahujte, jinak by se kolečko mohl zaseknout.

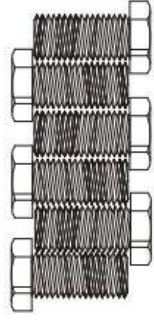
část	označení	velikost	množství
9	podložka	Ø10	50
10	pojistná matice	M10	25
38	kolečko	Ø95xØ10,5	25
41	šroub	M10x45	25



M10x100 4ks (8)



M10x70 6ks (53)



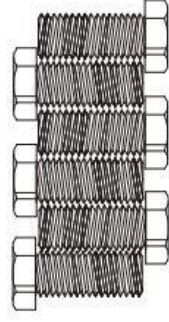
M10x20 6ks (34)



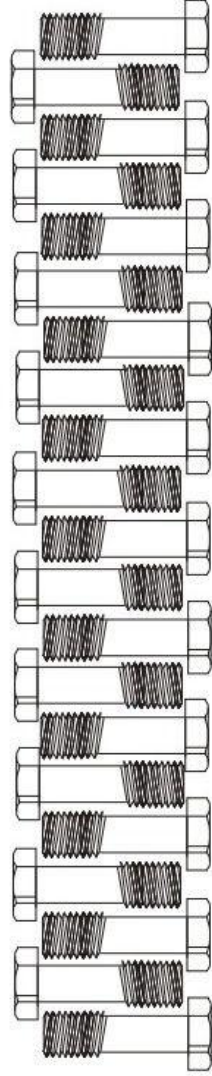
M10x75 2ks (71)



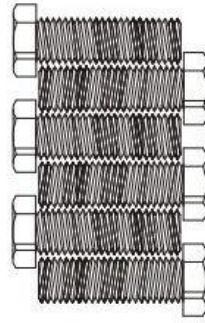
M10x95 1ks (35)



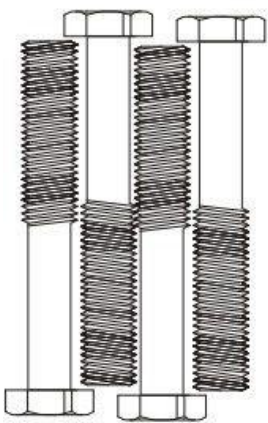
M10x25 6ks (33)



M10x45 21ks (41)



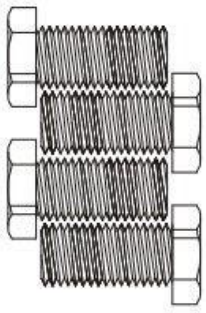
M10x50 6ks (46)



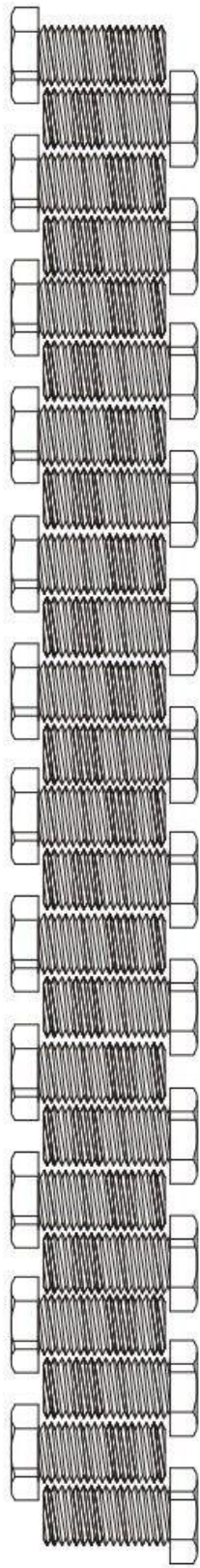
M12x70 4ks (50)



M12x75 4ks (11)



M12x30 4ks (60)



M12x30 24ks (64)



M8x10 4ks (21)



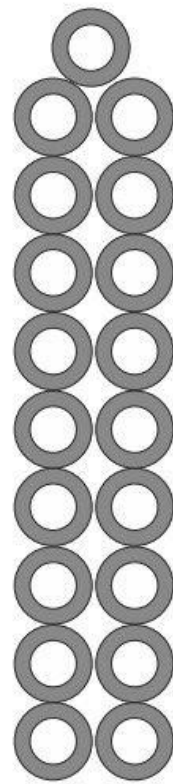
Ø8 4ks (65)



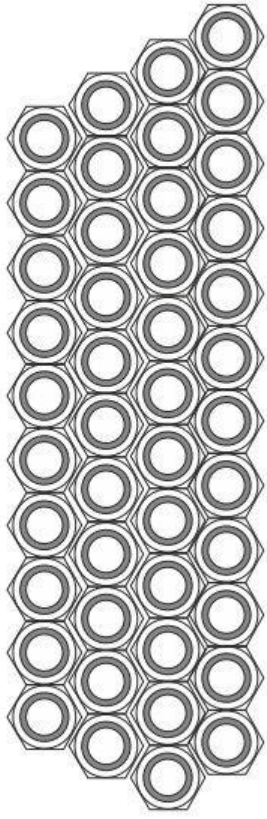
M12x75 4ks (11)



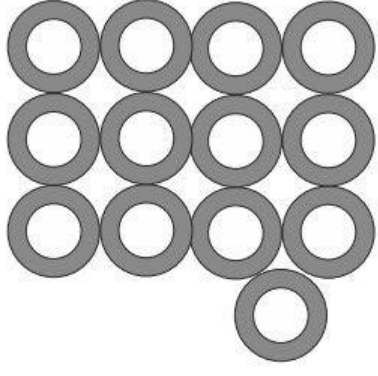
Ø12 6ks (87)



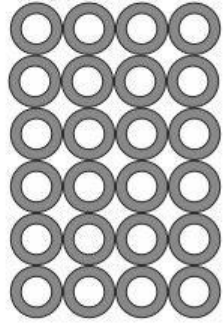
Ø10 97ks (9)



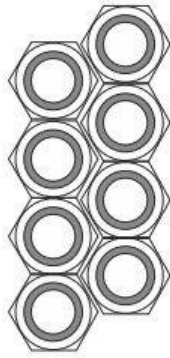
M10 45ks (10)



Ø12 26ks (12)



Ø8 24ks (66)



M12 8ks (13)



17-19 2ks



14-17 1ks

č.	označení	ks	č.	označení	ks
1	t-rám, spodní	1	36	tažné zařízení, krátké	1
2	boční rám, levý	1	37	řetízek s karabinou, dlouhý	3
3	boční rám, pravý	1	38	kolo Ø95xØ10,5x24,4	25
4	výsuvná příčka	1	39	tažné lano - 4 430 mm	1
5	ložisko, levé	1	40	dvojité ložisko	3
6	ložisko, pravé	1	41	šroub M10x45	21
7	deska	2	42	tažné lano - 1.860 mm	1
8	šroub M10x100	4	43	-	-
9	podložka Ø10	97	44	držák ložiska	1
10	zajišťovací matice M10	45	45	řetízek s karabinou, krátký	1
11	šroub M12x75	4	46	šroub M10x50	6
12	podložka Ø12	26	47	tažné lano - 2.380 mm	2
13	zajišťovací matice M12	8	48	upevnění lana	4
14	zaj. matice Ø25xM12x35	24	49	tažné závaží	2
15	zaj. kolík Ø25x98xM12	24	50	šroub M12x70	4
16	tyč na činky	1	51	držák ložiska, levý	1
17	vodící trubka Ø25x1.850mm	2	52	držák ložiska, pravý	1
18	hmotnostní objímka	2	53	šroub M10x70	6
19	šroub M12x25	2	54	vodící rám s ložisky, levý	1
20	koncovka, kulatá	2	55	vodící rám s ložisky, pravý	1
21	šroub M8x10	2	56	vodící trubka, obdélníková	2
22	fixační objímka	2	57	čep s T - zámkem	2
23	vodící prvek, levý	1	58	tažné lano - 3.580 mm	2
24	vodící prvek, pravý	1	59	tažné lano - 10.690mm	1

25	tlumič Ø60xØ58xØ26x25	4	60	šroub M12x30	4
26	bezpečnostní hák, levý	1	61	držák závaží	10
27	bezpečnostní hák, pravý	1	62	pružinový zámek	14
28	t - nosník	1	63	krycí deska	1
29	vodící trubka, zadní	2	64	šroub M8x20	24
30	zátěžové saně	1	65	pružinová podložka Ø8	4
31	tlumič Ø60xØ27x42	2	66	podložka Ø8	24
32	deska na nohy	1	67	rukojeť, levá	1
33	šroub M10x25	7	68	rukojeť, pravá	1
34	šroub M10x20	6	69	čep s T - zámkem Ø10x75	5
35	šroub M10x95	1	70	tyč	1

č.	označení	ks	č.	označení	ks
71	šroub M10x75	2	81	držák nohou	1
72	hák	2	82	držák nohou, kulatý	1
73	karabina	3	83	pružinová rukojeť se závitem	1
74	madlo, dlouhé	1	84	čep s T - zámkem Ø10x100	1
75	madlo	2	85	vedení koleček	1
76	-	-	86	stožan, zadní	1
77	držák činky, pevný	1	87	pružinová podložka Ø12	6
78	držák činky, pohyblivý	1	88	-	-
79	podložka, velká	2	89	-	-
80	police, dlouhá	2	90	základní trubka	1

Montáž

Pečlivě vybalte všechny části dodávky. Nezapomeňte požádat o pomoc druhou osobu, protože některé součásti tréninkového zařízení jsou objemné a těžké. Montáž provádějte pečlivě, protože na poškození nebo závady způsobené chybnou montáží se nevztahuje záruka. Proto si před montáží pečlivě přečtěte návod, přesně dodržujte pořadí montážních kroků a postupujte podle pokynů k jednotlivým montážním krokům. Montáž tréninkového zařízení musí být prováděna svědomitě dospělými osobami. Montáž tréninkového zařízení provádějte na rovném a čistém místě bez předmětů, které by mohly bránit montáži. Montáž provádějte ve dvou lidech. Upozorňujeme, že při montážních pracích a při použití náradí vždy hrozí nebezpečí úrazu. Proto buďte při sestavování tohoto tréninkového zařízení vždy opatrní a obezřetní. Při jednotlivých krocích montáže dbejte na to, abyste všechny díly předem pevně sešroubovali rukou a šrouby utáhli teprve tehdy, až všechny součásti přesně zapadnou. Trénink můžete zahájit až po kompletním sestavení tréninkového zařízení.

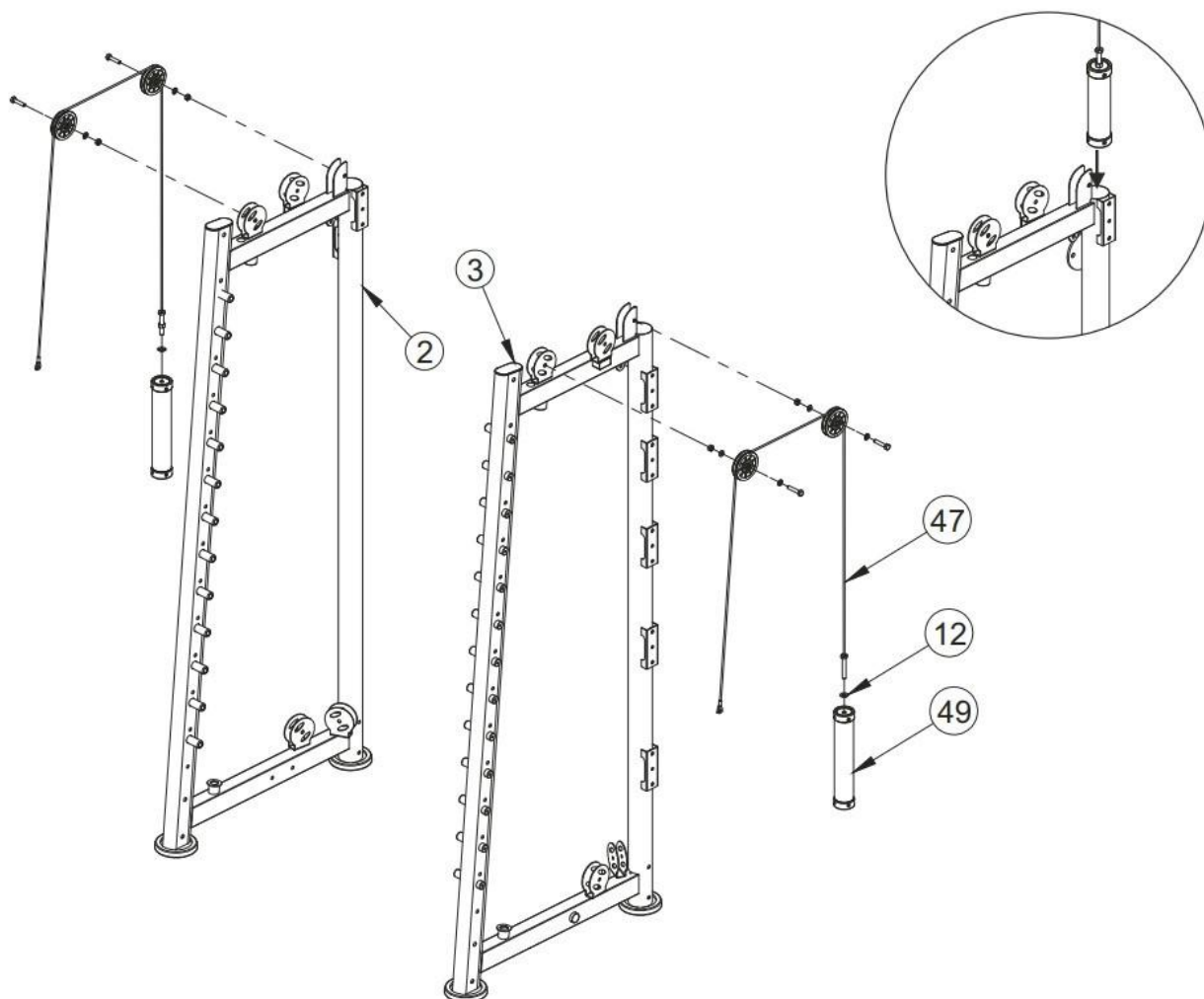
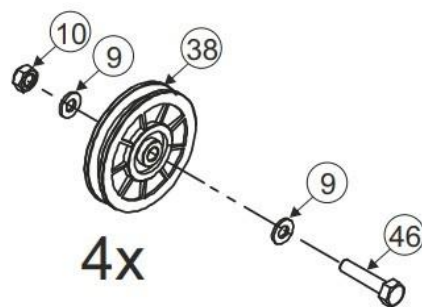
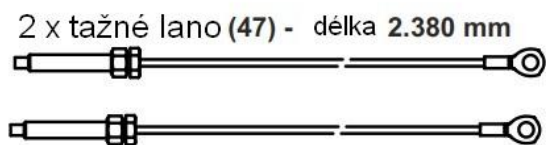
Montážní krok 1

Připevněte tažná závaží (49) s podložkou Ø12 (12) na každý konec tažných lan (47) se závitem. Poté vložte po jednom tažném závaží (49) do zadní trubky levého a pravého bočního rámu (2-levý/3-pravý) - viz kruhový výřez.

Nyní vložte oba válečky (38) pomocí jednoho šroubu M10x50 (46), dvou podložek Ø10 (9) a pojistnou maticí M10 (10) ve dvou horních držácích válečků levého bočního rámu (2). Dbejte na to, abyste dodržovali polohu příslušného vedení lana (48).

Nyní ved'te druhý konec (s očkem) tažného lana (47) skrz vodítka lana (48) a přes dvě právě namontovaná kola(38). Potom ved'te tažné lano dolů otvorem na levém bočním rámu.

Nyní proved'te totéž na pravé straně.

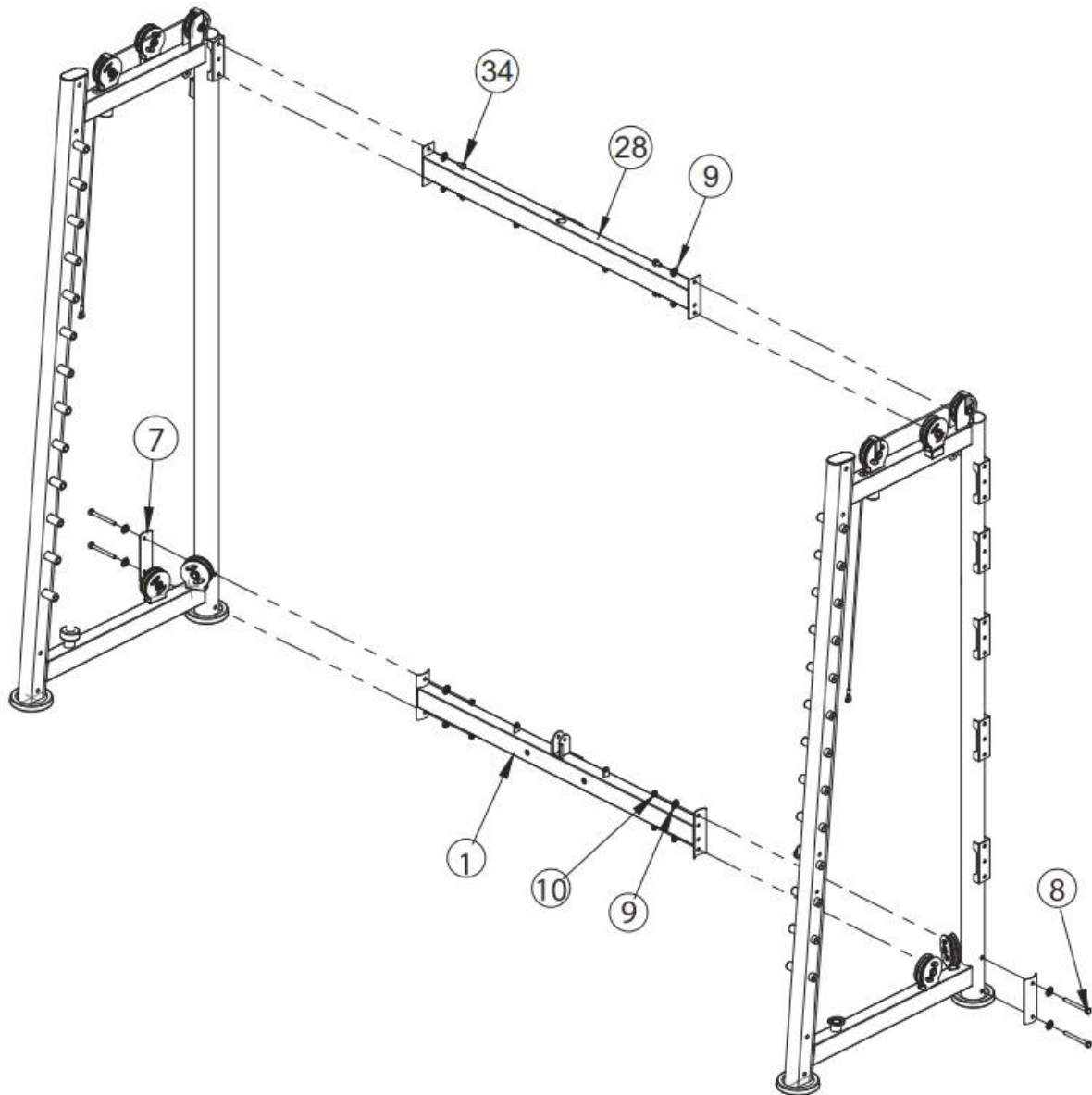


Montážní krok 2

Připojte levý boční rám (2) a pravý boční rám (3) k základnímu rámu (1) ve spodní části zadních stran. K tomu použijte dva šrouby M10x100 (8), čtyři podložky Ø10 (9), dvě pojistné matice M10 (10) a po jedné ohnuté pojistné desce (7). Pro vložení šroubů (8) do rámu (2 a 3) musíte zvednout závaží namontovaná v kroku 1, jinak budou blokovat vyvrtané otvory.

Poté připojte levý boční rám (2) a pravý boční rám (3) k příčníku (28) v horní části zadních stran. K tomu použijte dva šrouby M10x20 (34) a dvě podložky Ø10 (9) na každé straně.

Poznámka: Všechny šrouby dotahujte pouze rukou, dokud všechny součásti dokonale nezapadnou. Teprve poté pevně utáhněte všechny šrouby.



Montážní krok 3

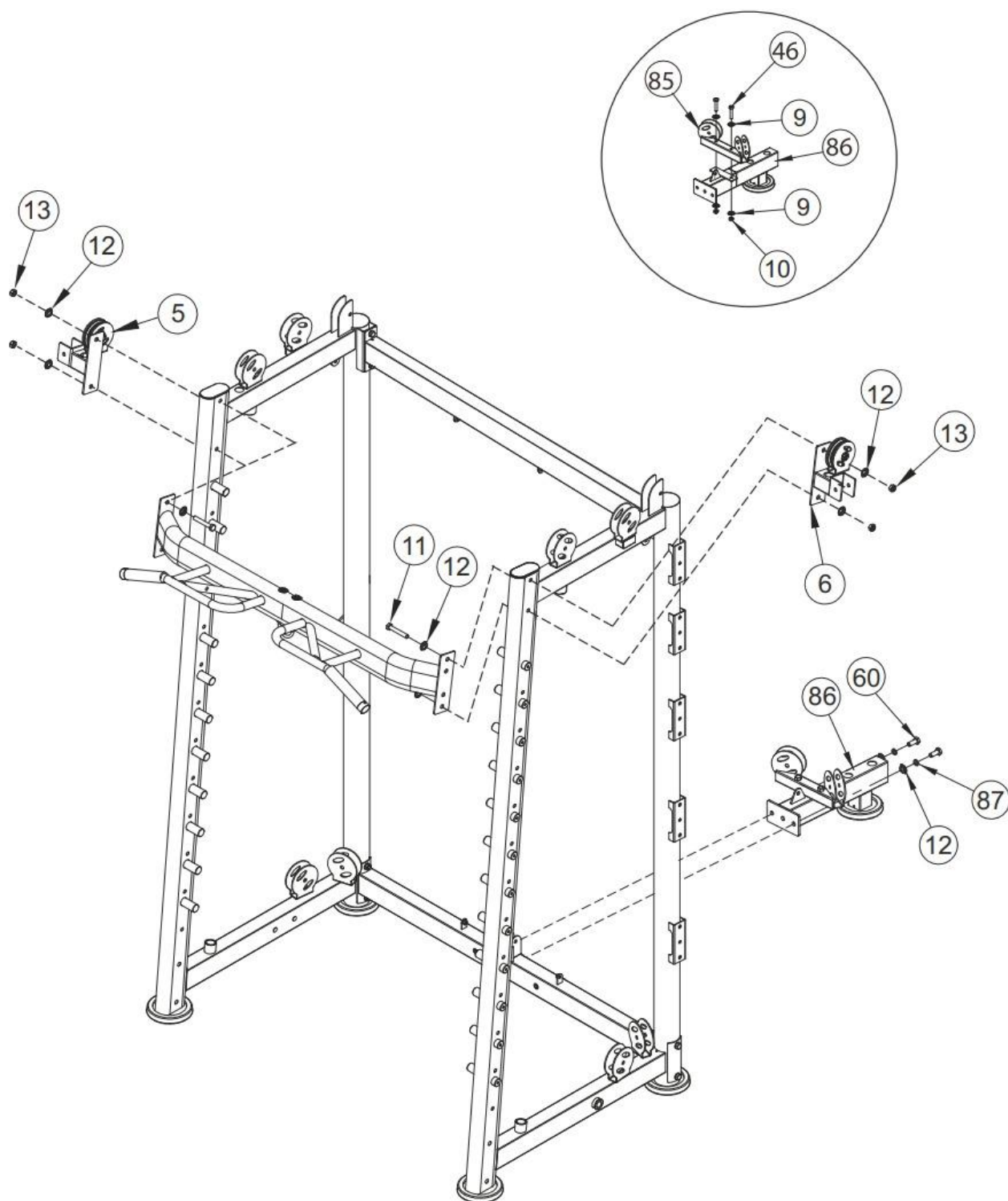
Nejprve namontujte vedení koleček (85) na zadní stojan (86). K tomu použijte dva šrouby M10x50 (46), čtyři podložky Ø10 a dvě pojistné matice M10 (10) - viz kruhový výřez.

Poté připevněte zadní stojan (86) ke spodnímu základnímu rámu (1). K tomu použijte dva šrouby M12x30 (60), dvě pružné podložky Ø12 a dvě podložky Ø12 (12).

Poté spojte levý boční rám (2) a pravý boční rám (3) v horní části předních stran s pomocí

výsuvné příčky (4). K tomu použijte dva šrouby M12x75 (11), čtyři podložky Ø12 (12), dvě pojistné matice M12 (13) na každé straně a také levé ložisko (5) na levém rámu a pravé ložisko (6) na pravém rámu z vnější strany.

Poznámka: Všechny šrouby dotahujte pouze rukou, dokud všechny součásti dokonale nezapadnou. Teprve potom utáhněte všechny šrouby.



Montážní krok 4

Zahákněte rukojeť s háčky (16) s přídržnými háčky vpravo a vlevo do bočního rámu. Poté prostrčte základní trubku tyče činky (90) rukojetí s hákem (16).

Tip: Povrch základní trubky (90) namažte trochou multifunkčního maziva nebo sprejem obsahujícím silikon.

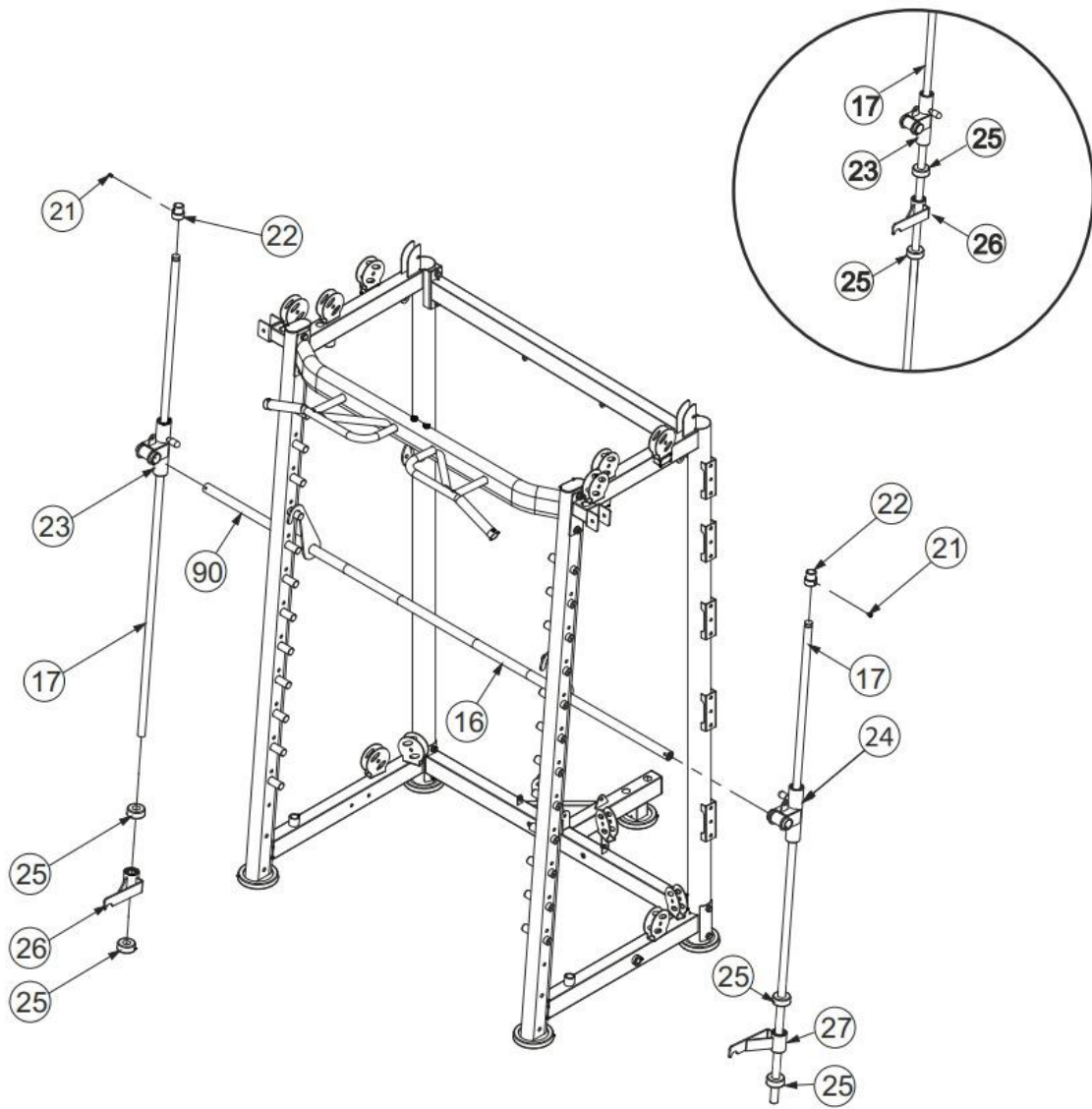
Montáž levé posuvné trubky (17):

Na posuvnou trubku (viz kruhový výřez) nasadte: - vodící prvek (23), gumový tlumič (25), bezpečnostní hák levý (26) a gumový tlumič (25).

Dbejte na dodržování pořadí a zarovnání! Při vkládání vodícího prvku (23) do posuvné trubky postupujte velmi opatrně. Uvnitř vodícího prvku jsou kuličková ložiska, která se mohou při naklonění poškodit.

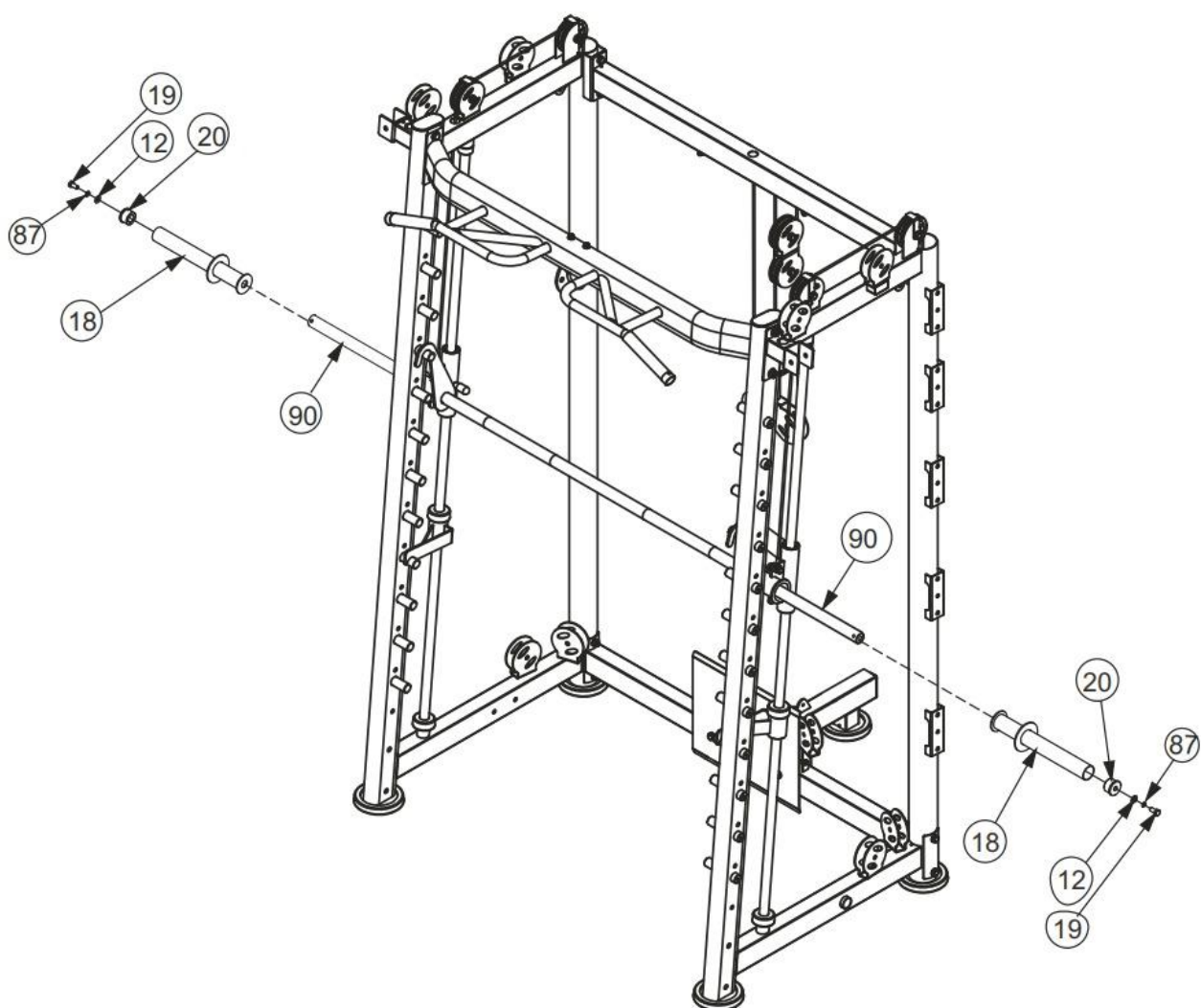
Nyní nasadte shora upevňovací pouzdro (22) na posuvnou trubku (17).

Nyní nasadte vodící prvek vlevo (23) s posuvnou trubkou (17) na levou tyč na činky (16). Poté zasuňte posuvnou trubku do spodního levého bočního rámu. Nakonec zasuňte horní konec posuvné trubky s upevňovacím pouzdem (22) do horního levého bočního rámu a upevněte pouzdro utažením šroubu M8x10 (21). Stejně postupujte i u pravé posuvné trubky (17).



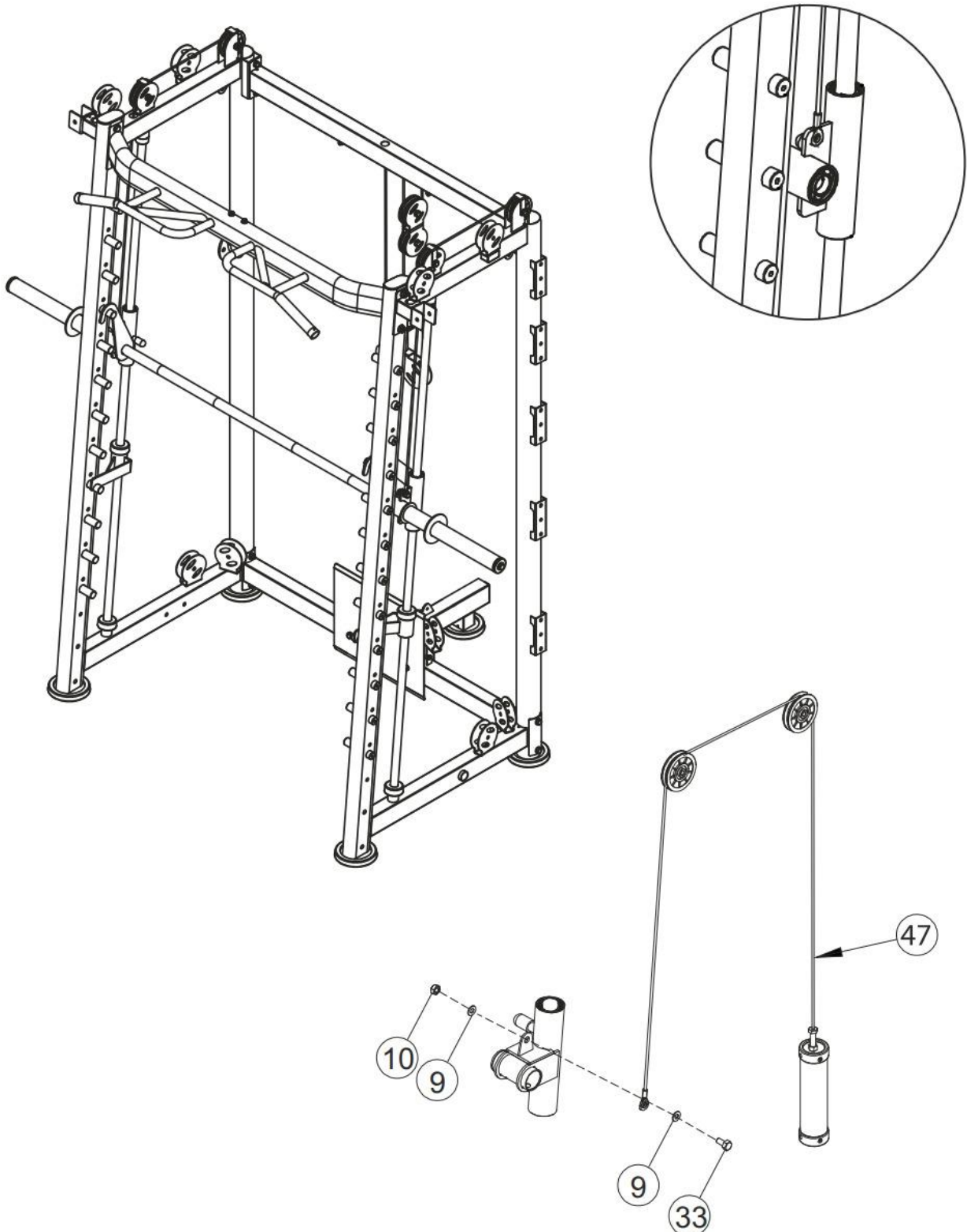
Montážní krok 4.1

Na pravou a levou stranu tyče činky (16) nasadte po jedné objímce závaží (18) a upevněte je pomocí jedné kulaté koncovky (20), jedné podložky Ø12 (12) a jednoho šroubu M12x25 (19).



Montážní krok 5

Nyní připevněte očka tažného lana (47), která jste namontovali v kroku 1, pomocí jedné matice M10x25 (33), dvou podložek Ø10 (9) a po jedné pojistné matici M10 (10) k levému a pravému vodičího prvku tyče činky - viz kruhový výřez.



Montážní krok 6

Zasuňte obě zadní vodící trubky (29) do držáků závaží (30). Ujistěte se, že oba držáky směřují nahoru.

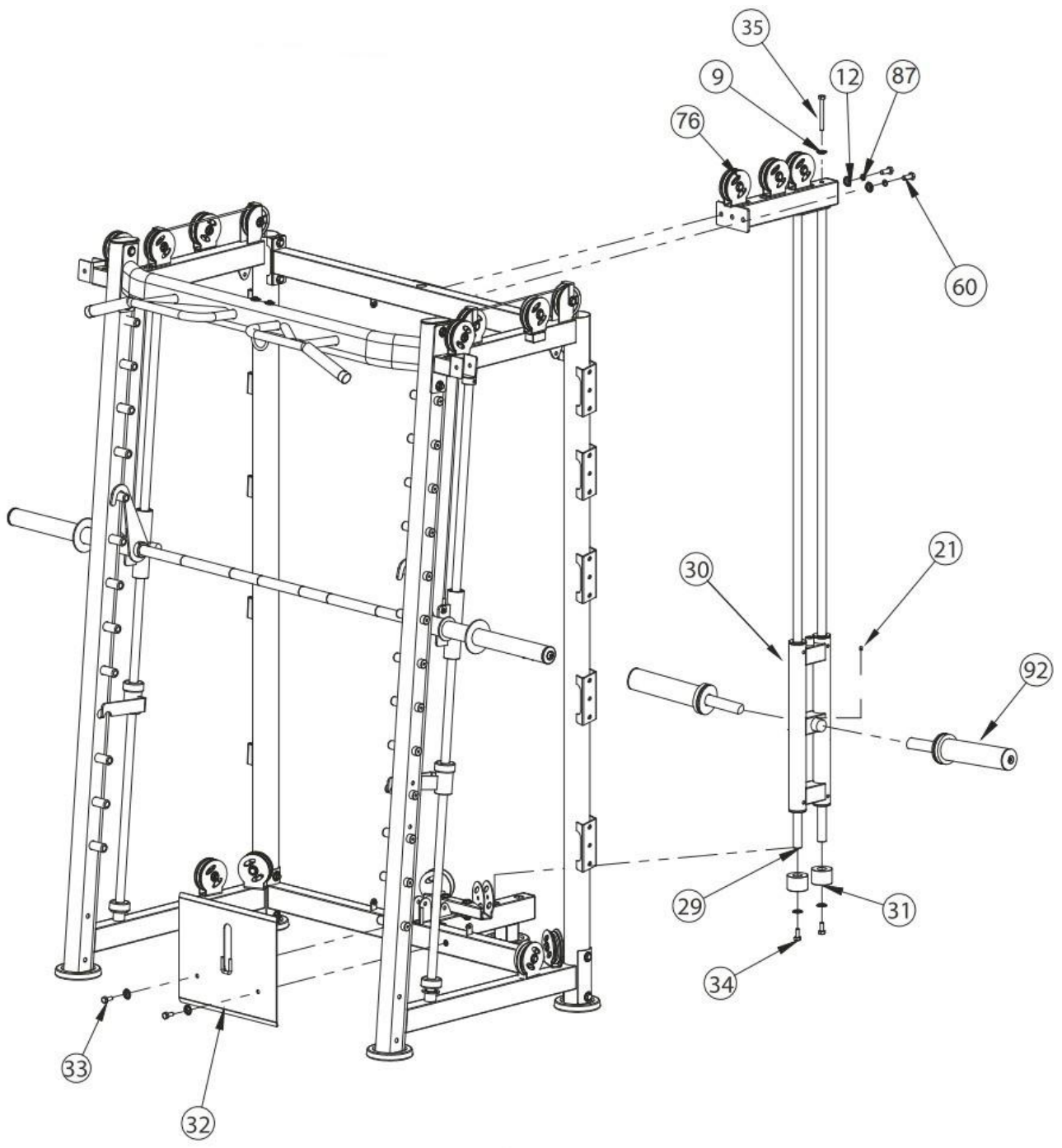
Každý ze dvou kulatých gumových tlumičů (31) nasadíte zesponu na vodící trubky (29).

Poté zasuněte vodící trubky do otvorů spodního stojanu (86). Připevněte vodící trubky (29) ke spodnímu T-rámu vždy jedním šroubem M10x20 (34) a jednou podložkou Ø10 (9).

Umístěte horní T-nosník (76) na vodící trubky (29). Poté upevněte T-nosník (76) na horní T-průřez (28) základního rámu. Použijte dva šrouby M12x30 (60), dvě pružné podložky M12 (87) a dvě podložky Ø12 (12). Poté připevněte zadní posuvnou trubku (29) k hornímu T-průřezu (76) pomocí šroubu M10x95 (35) a podložky Ø10 (9).

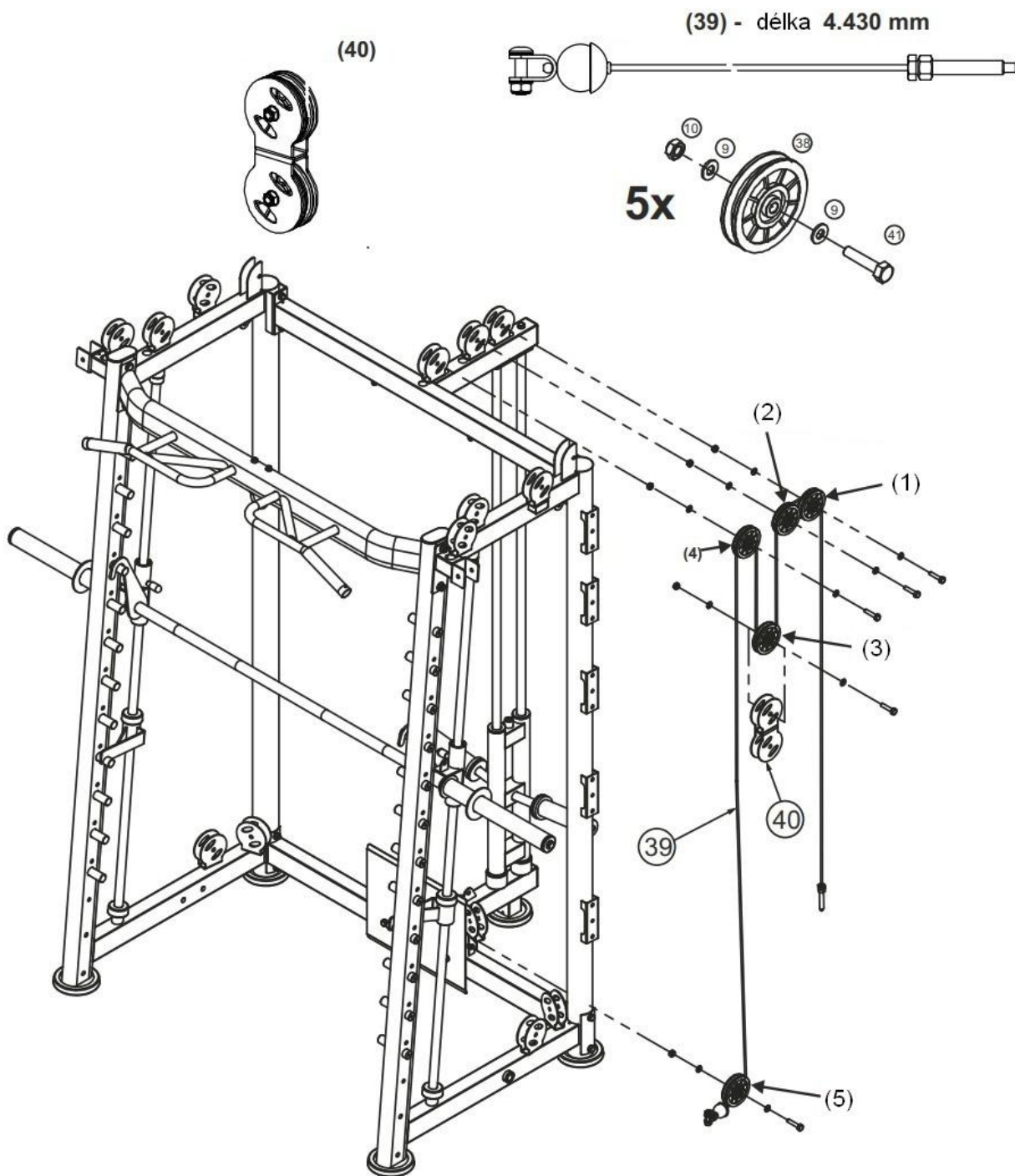
Připevněte patní desku (32) ke spodnímu T-nosníku pomocí dvou šestihranných šroubů M10x25 (33) a dvou podložek Ø10 (9).

Poznámka: Všechny šrouby dotahujte pouze rukou, dokud všechny součásti dokonale nezapadnou. Teprve potom utáhněte všechny šrouby.

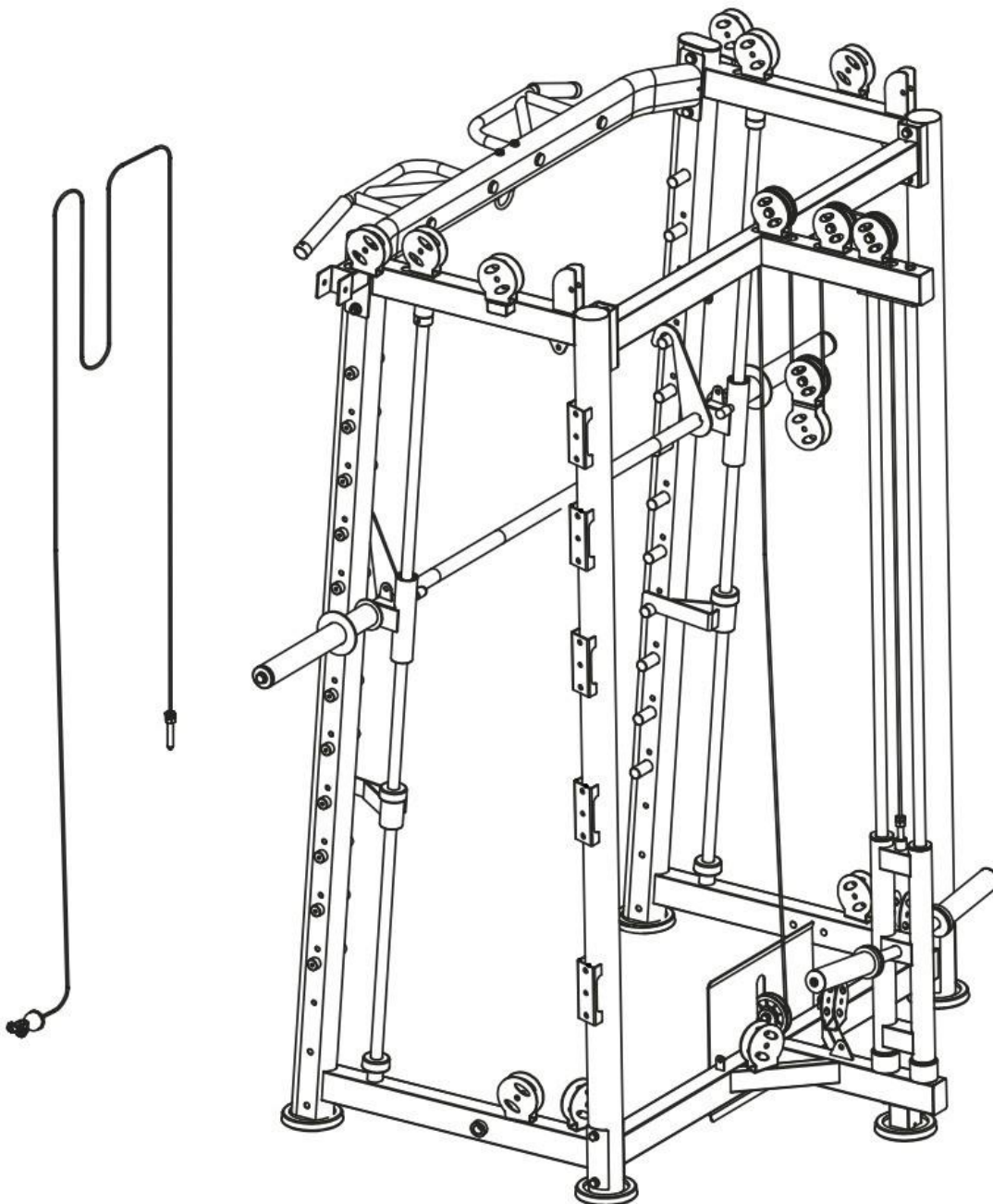
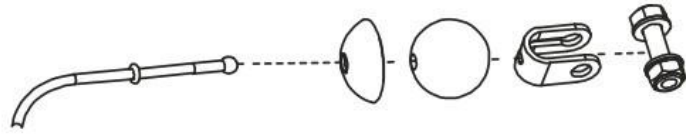


Montážní krok 7

Připojte konec se šroubovým závitem tažného lana (39) k závitovému pouzdru na vozíku závaží. Poté ved'te tažné lano (39) nahoru přes jednotlivá kolečka (1) a (2) a poté namontujte jednotlivá kolečka (1) a (2) na T-rám přes horní kolečko dvojitého kolečka (40) a přes jednoduché kolečko (4). Poté namontujte řemenici (4) na T-rám. Nyní ved'te tažné lano (39) dolů a přes jedinou kladku (4) na spodním T-rámu dopředu otvorem v patní desce. Nyní připevněte jednoduchou řemenici (4) ke spodnímu T-rámu.



Poznámka k montáži tažného lana: Chcete-li vést tažné lano přes válečky nebo otvor v patní desce, povolte a odstraňte šroub s maticí na kulovém konci lana. Poté vyjměte U-držák, kuličku a kovový plášť. Po úplném sestavení tažného lana znovu připevněte dříve uvolněné části ke konci tažného lana.



Montážní krok 8

Na závit tažného lana (42) připevněte paralelní držák kladky (44) a podložku Ø10 (12). Poté vedte druhý konec (s okem) tažného lana (42) přes spodní kolo dvojité kladky (40) namontované v kroku 4. Nyní zahákněte jednu karabinu řetězu (45) za oko tažného lana a druhou karabinu řetězu (45) za oko na spodním T-rámu.

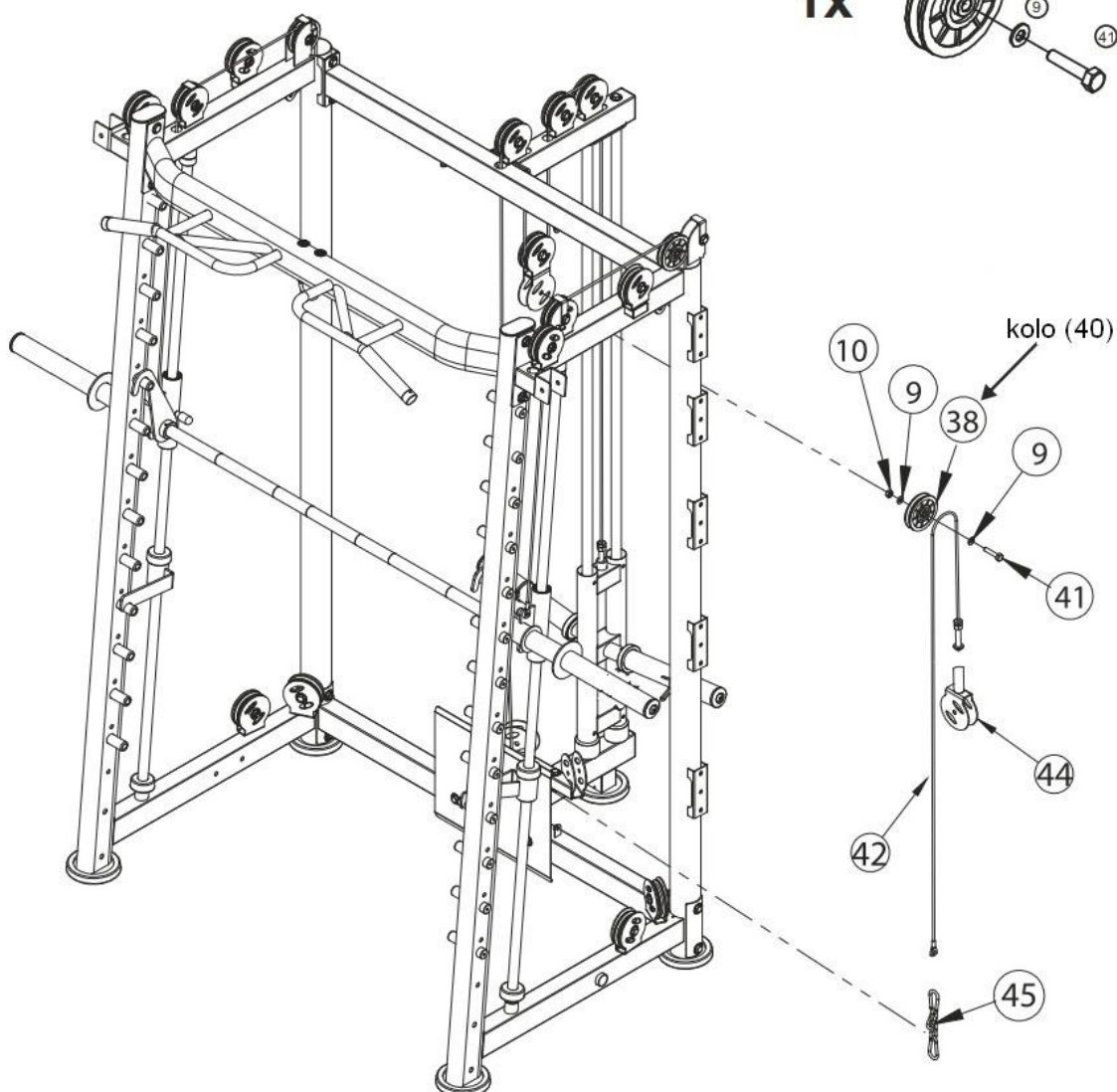
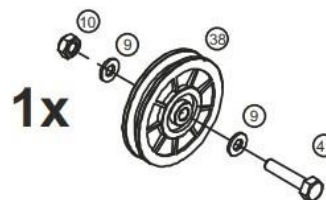
Držák ložiska (44)

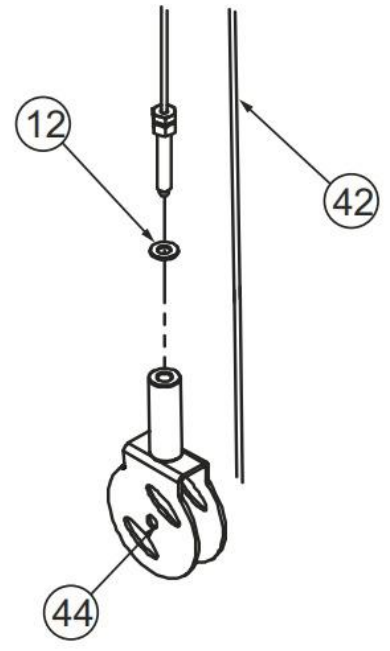
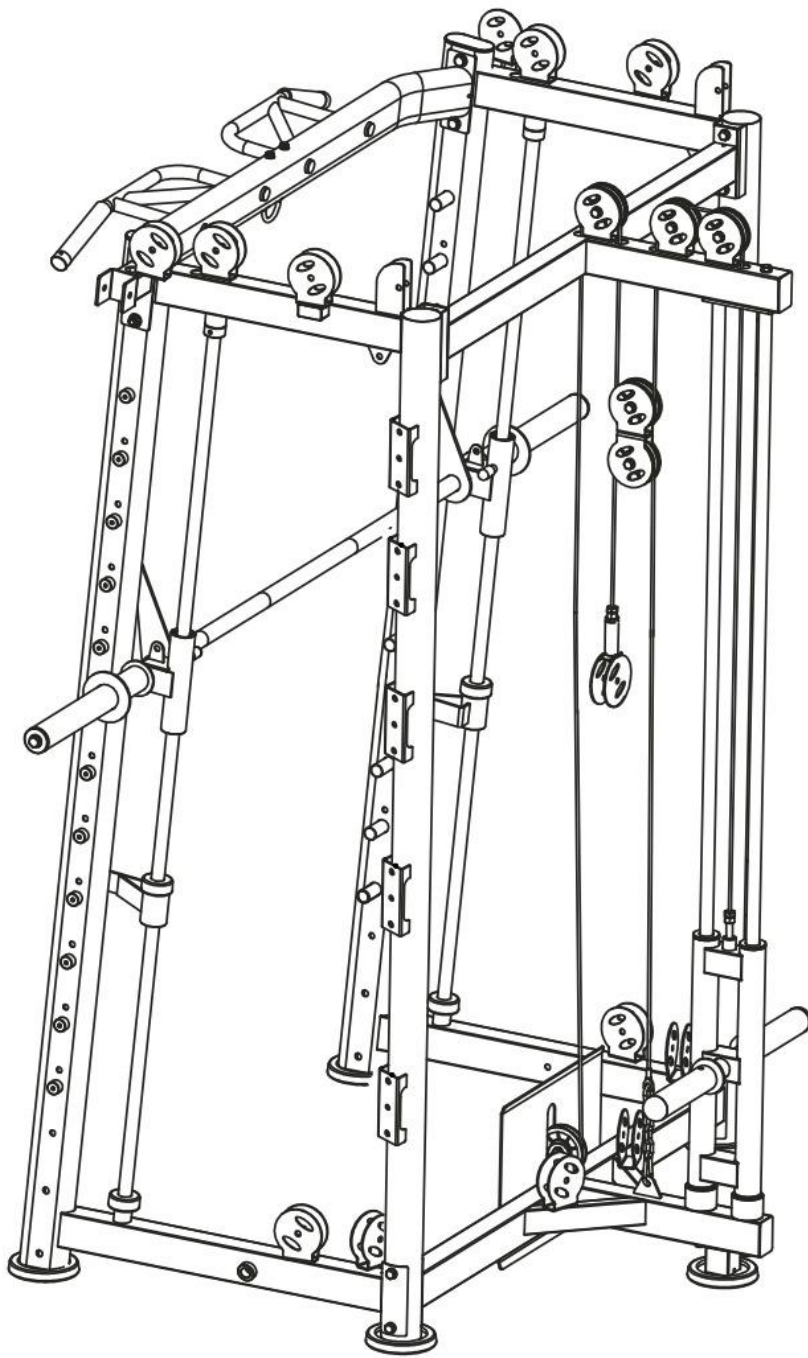


Tažné lano (42) - délka 1.860 mm



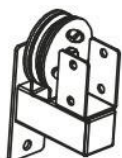
řetěz a dvě karabiny (45)





Montážní krok 9

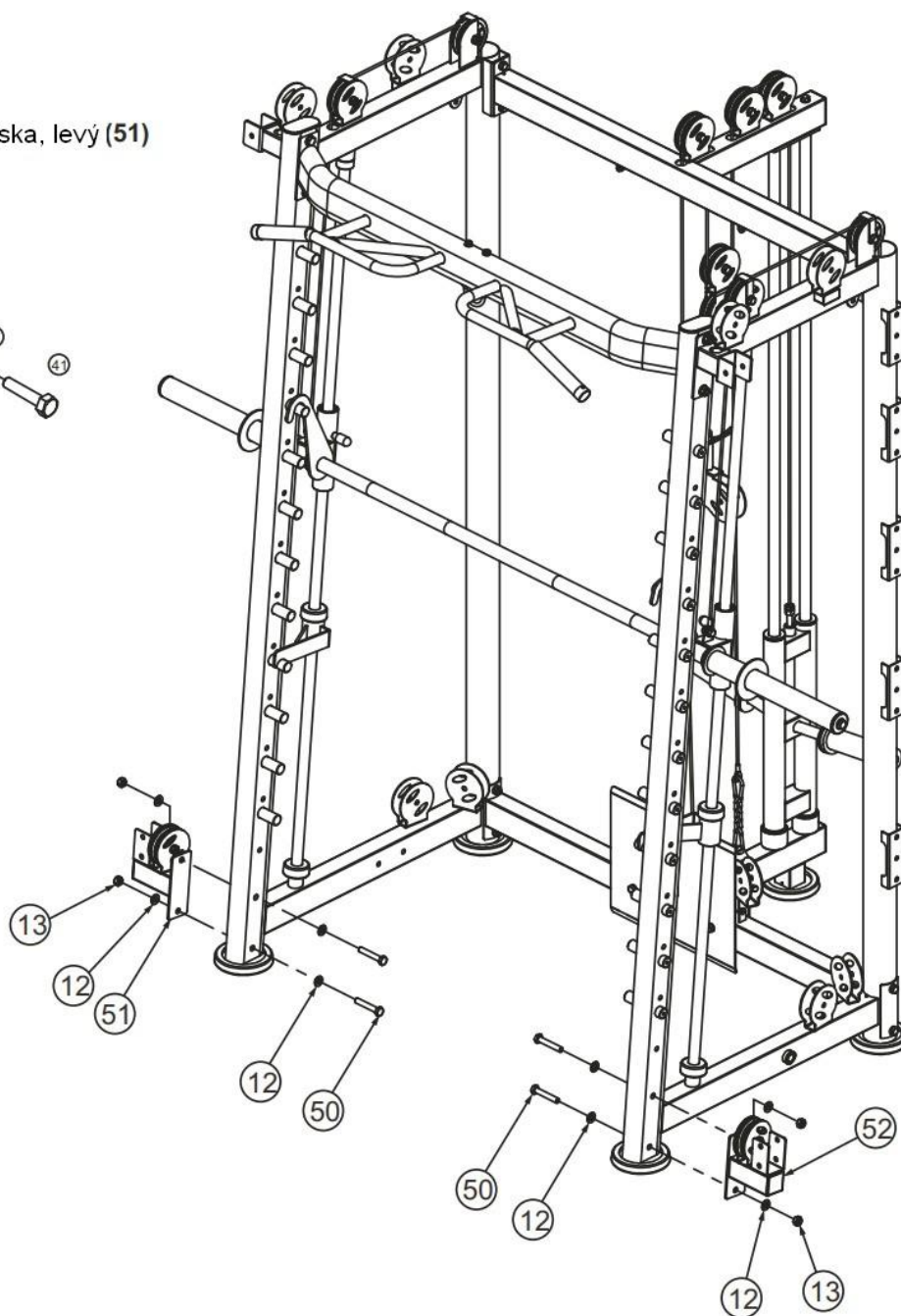
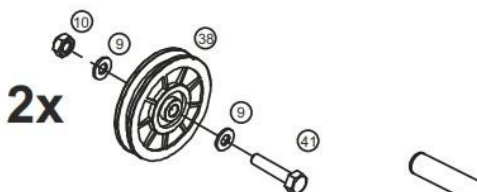
Připevněte levý spodní držák válce (51) k levému bočnímu rámu pomocí dvou šroubů M12x70, čtyř podložek Ø12 a dvou pojistných matic M12 (13). Poté postupujte stejným způsobem na pravé straně. Držáky jsou správně namontovány, když role pravého držáku směřuje mírně ven doprava a role levého držáku směřuje mírně ven doleva.



Držák ložiska, pravý (52)

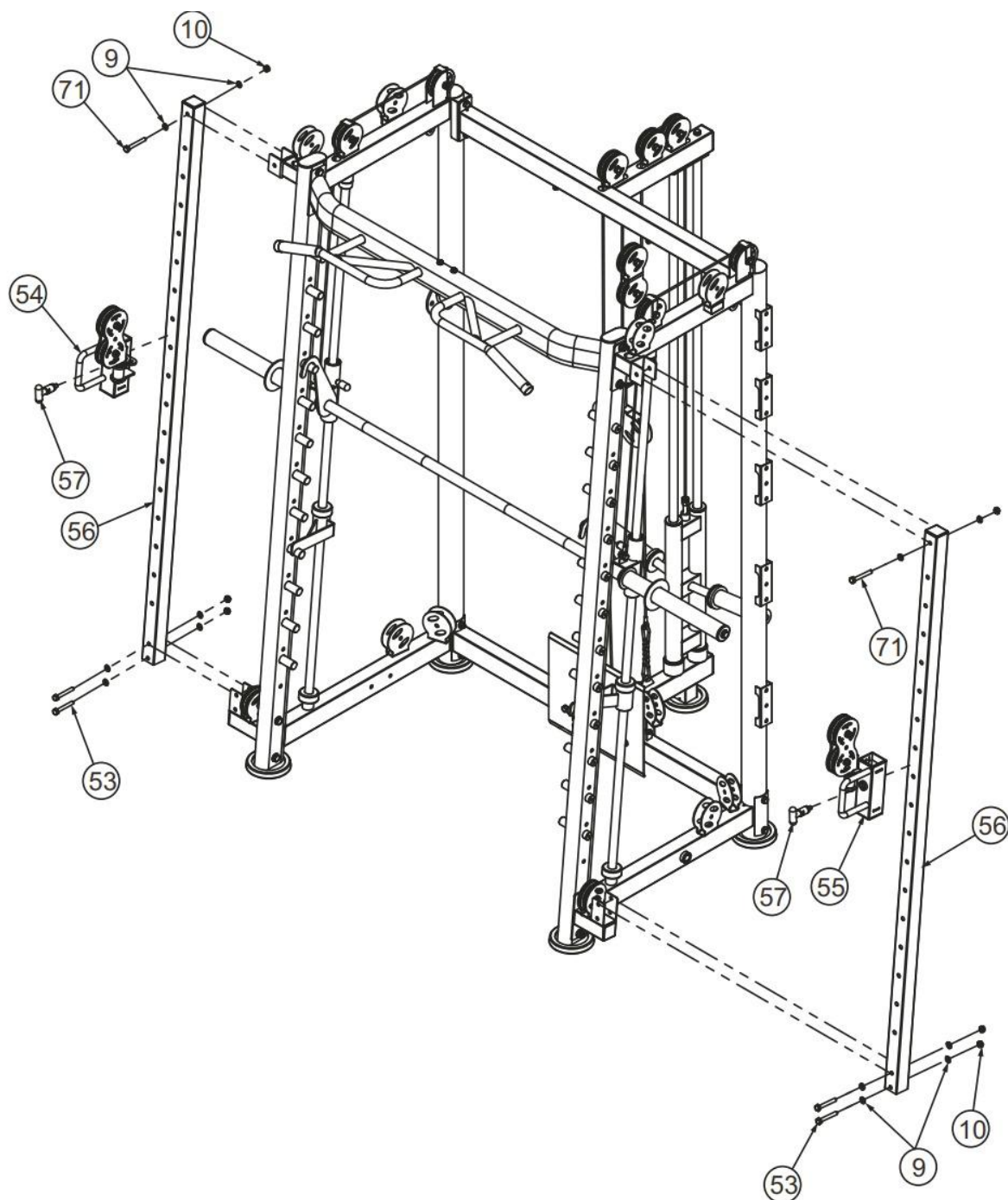


Držák ložiska, levý (51)



Montážní krok 10

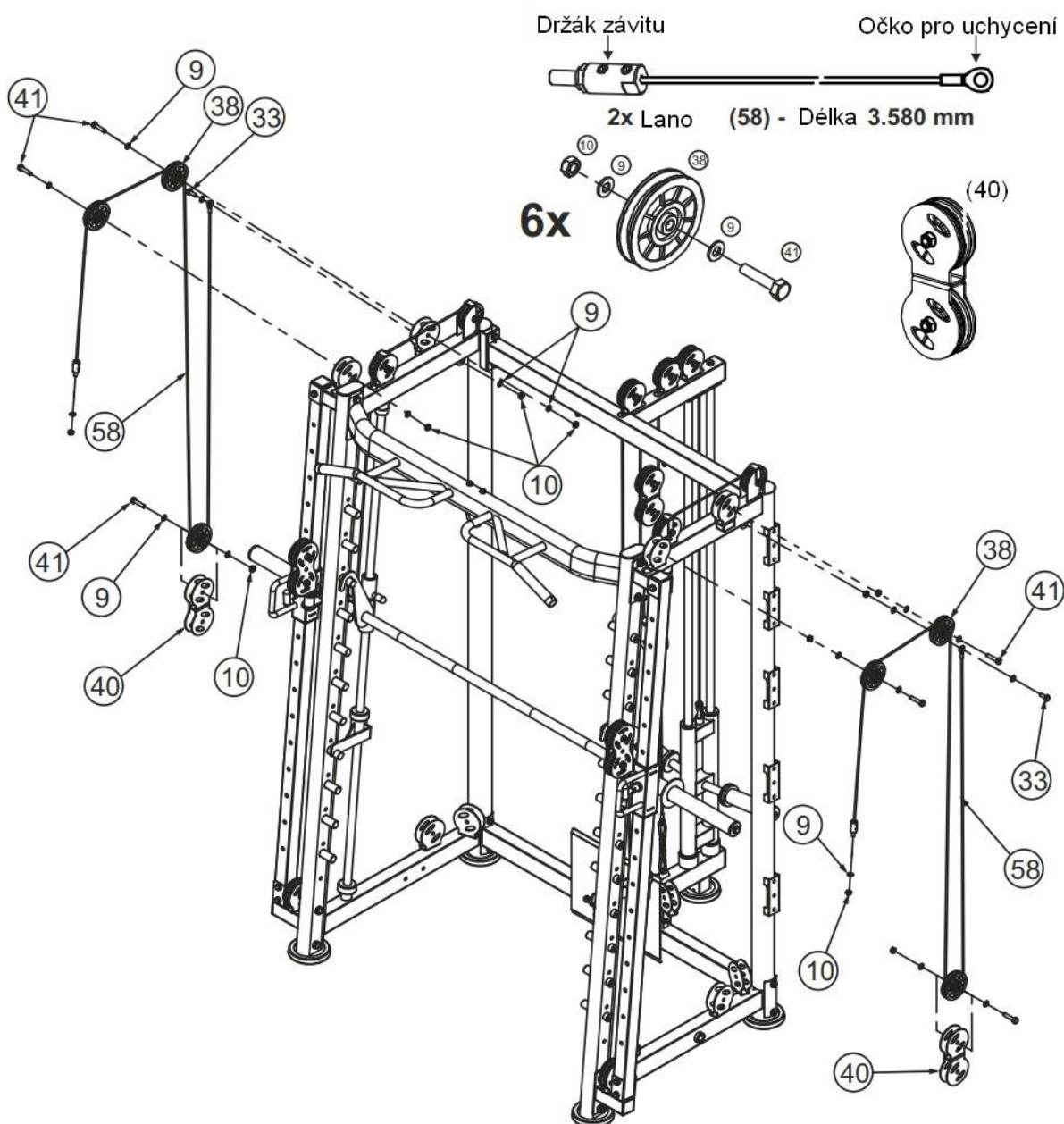
Umístěte levý vodící rám (54) na jednu ze dvou vodících trubek (56). Ujistěte se, že je zarovnání správné. Připevněte vodící rám (54) k vodící trubce (56) pomocí T-kusu (57). Nyní připevněte obdélníkovou vodící trubku (56) na horní a dolní část levého bočního rámu. Nahoře použijte šroub M10x75 (71), dvě podložky Ø10 (9) a pojistnou matici M10 (10). Ve spodní části použijte dva šrouby M10x70 (53), čtyři podložky Ø10 (9) a dvě pojistné matice M10 (10). Poté postupujte stejným způsobem na pravé straně.



Montážní krok 11

Přípevněte konec tažného lana (58) (držák se závitem - ne držák s očkem!) pomocí pojistné matice M10 (10) a podložky Ø10 (9) k levému vodicímu rámu s dvojitým válečkem (54). Pak ved'te konec s očkem tažného lana (58) nahoru otvorem v mezidílu mezi levou vodicí trubkou a levým bočním rámem. Tažné lano dále ved'te přes dvě kladky připevněné na boku levého vodicího rámu. Pak ji ved'te směrem dolů a zasuňte ji do horní dvojité řemenice (40). Nyní ved'te tažné lano (58) opět směrem nahoru a připevněte jej k upevňovacímu očku na levém bočním rámu. Použijte šroub M10x25 (33), dvě podložky Ø10 (9) a pojistnou matici M10(10). Nyní postupujte stejným způsobem na pravé straně.

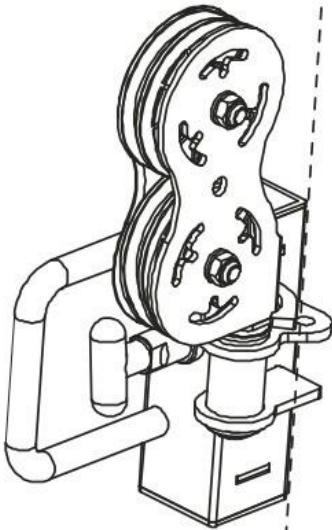
POZOR: Zkontrolujte, zda je lano pevně přišroubováno k držáku se závitem pomocí tří šroubů s vnitřním šestihranem. Šrouby preventivně znovu utáhněte!





Před natažením tažných lan (58) šrouby opět utáhněte!

58



9

10

9

10

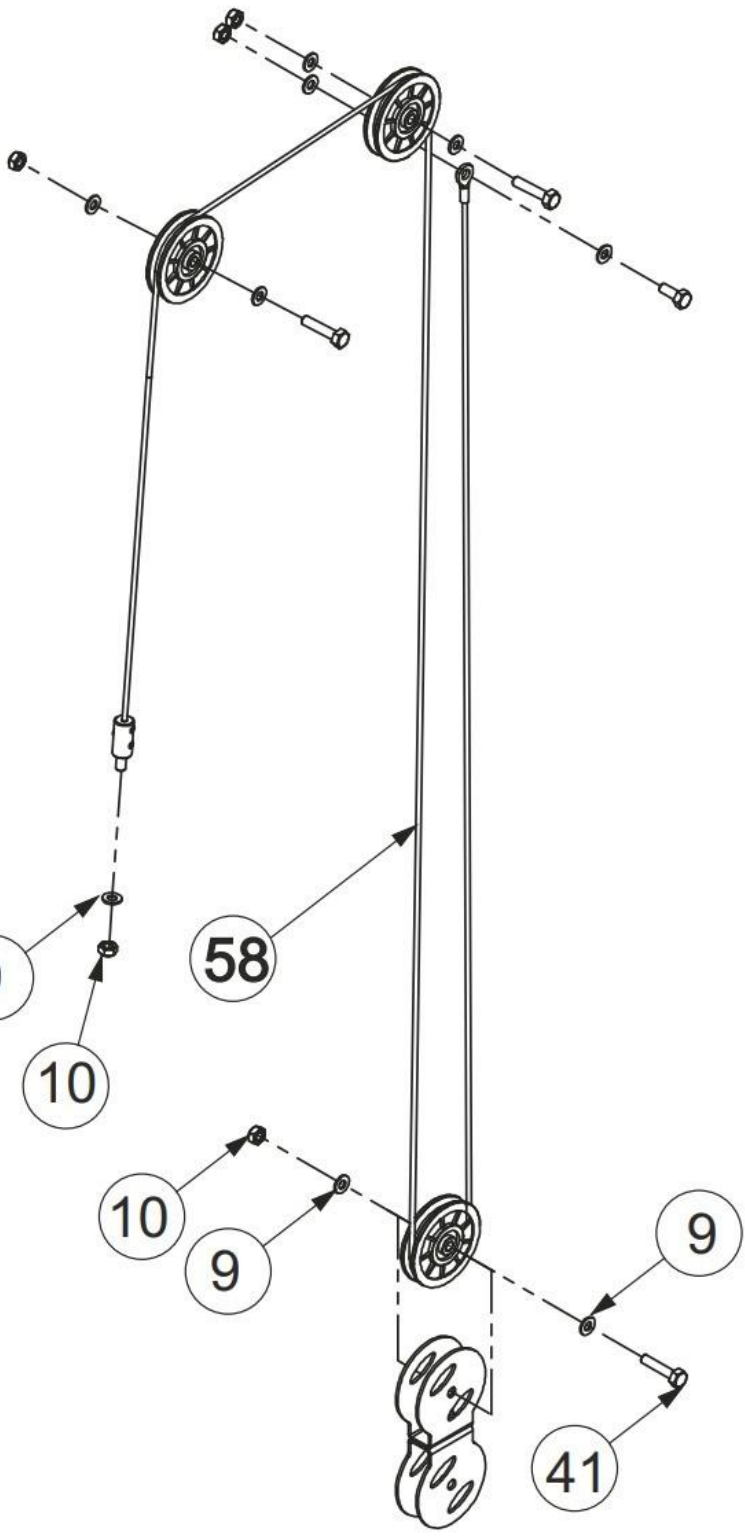
58

10

9

9

41



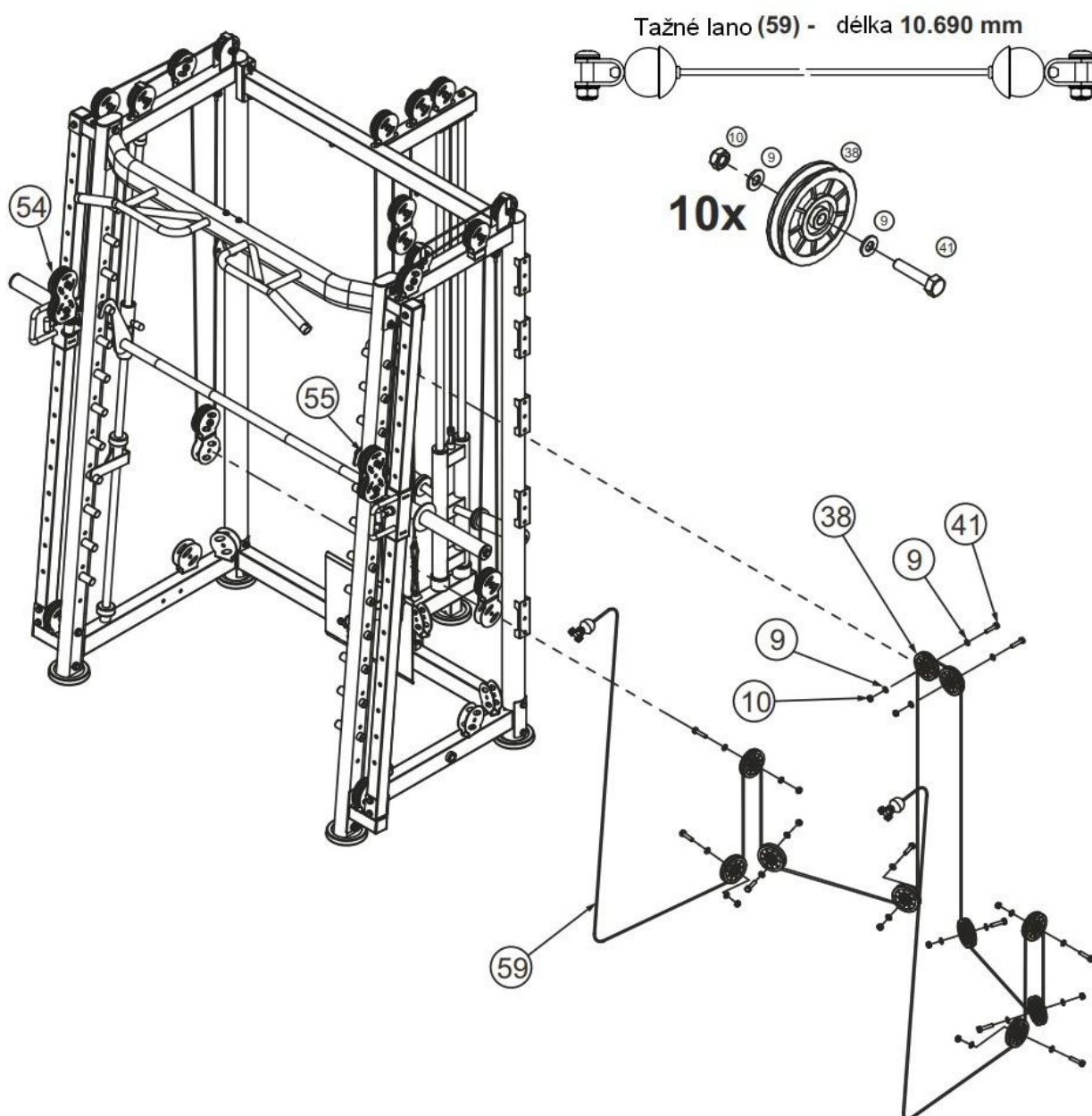
Montážní krok 12

Namontujte deset koleček (38) do příslušných držáků koleček. Použijte jeden šroub M10x45 (41), dvě podložky Ø10 a po jedné pojistné matici M10 (10) - viz obrázek a popis.

Poté uvolněte kulový držák na jednom konci tažného lana (59).

Poté ved'te tažné lano zepředu přes dvojitou kladku pravého vodícího rámu (55) dolů přes spodní, přední kladku pravého bočního rámu. Nyní postupujte podle nákresu. Po dosažení spodní, přední kladky levého bočního rámu ved'te tažné lano přes tuto kladku nahoru a zezadu ven přes dvojitou kladku levého vodícího rámu (54) - viz obrázek a popis.

Pro připojení znovu nasad'te dříve odstraněný držák koule na konec tažného lana (59).

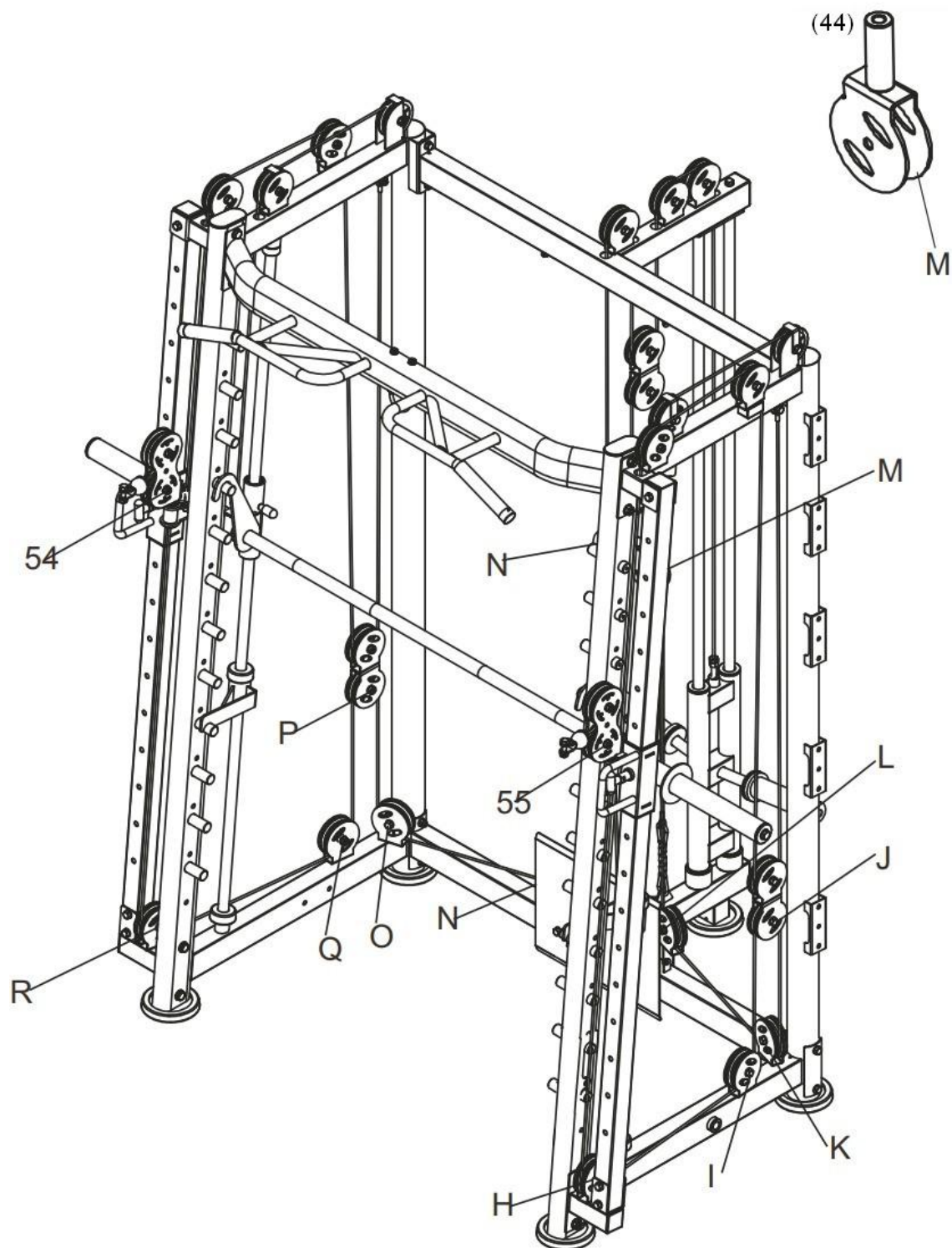


Poloha namontovaných koleček: I, K, K L, M, N, O, P, Q

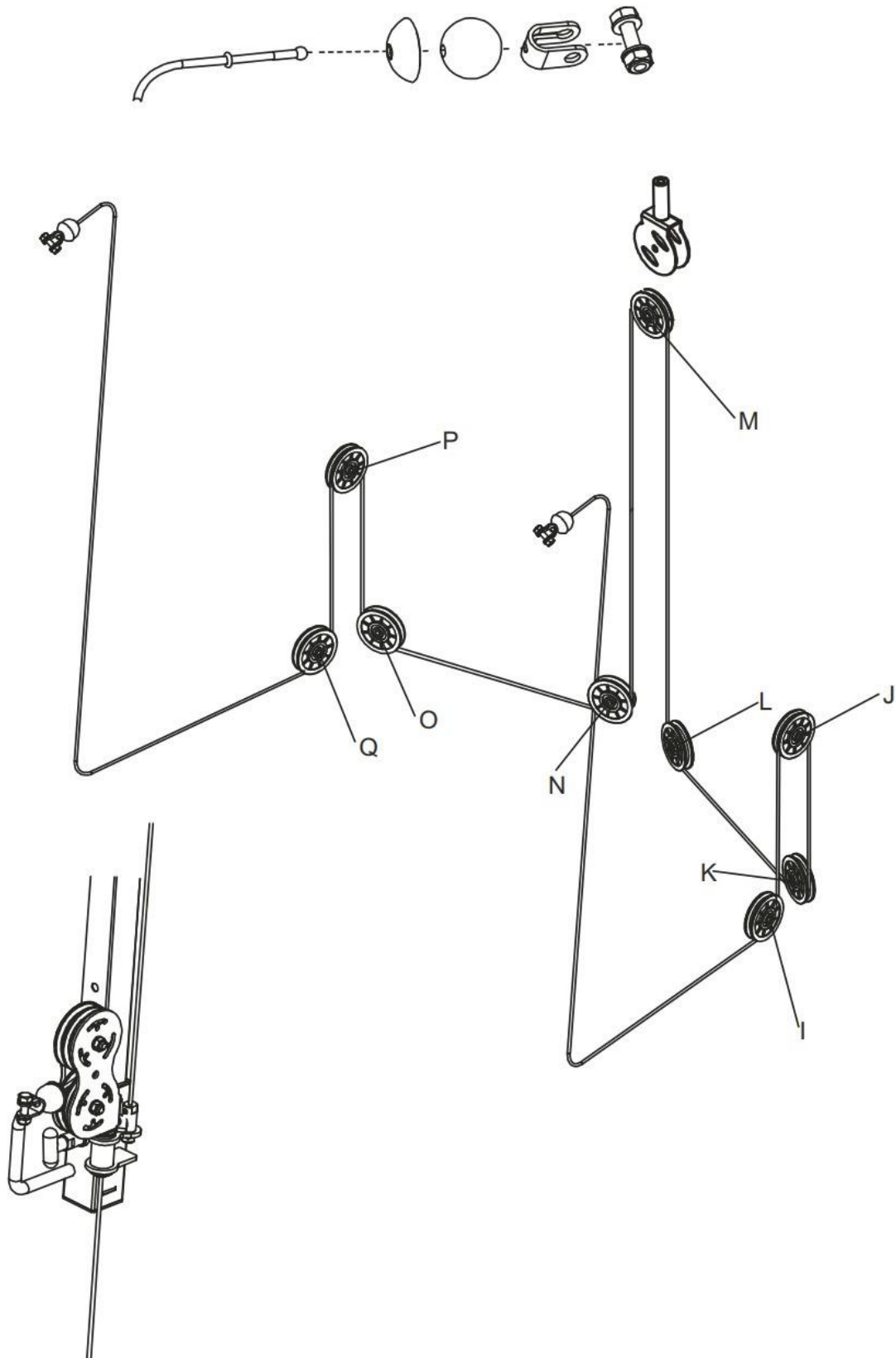
Pomůcka: M a N jsou namontovány na držáku paralelních válečků (44)

Pořadí kladek při montáži tažného lana (59):

pravý (55) H - I - J - K - L - N - O - P - Q - R - T levý (54)



Poznámka k montáži tažného lana: Pro vedení tažného lana kladkami nebo otvorem patní desky povolte a vyjměte šroub s maticí na kulovém konci lana. Poté vyjměte U-držák, kuličku a kovový plášť. Po kompletním sestavení tažného lana znovu připevněte dříve uvolněné části ke konci tažného lana.

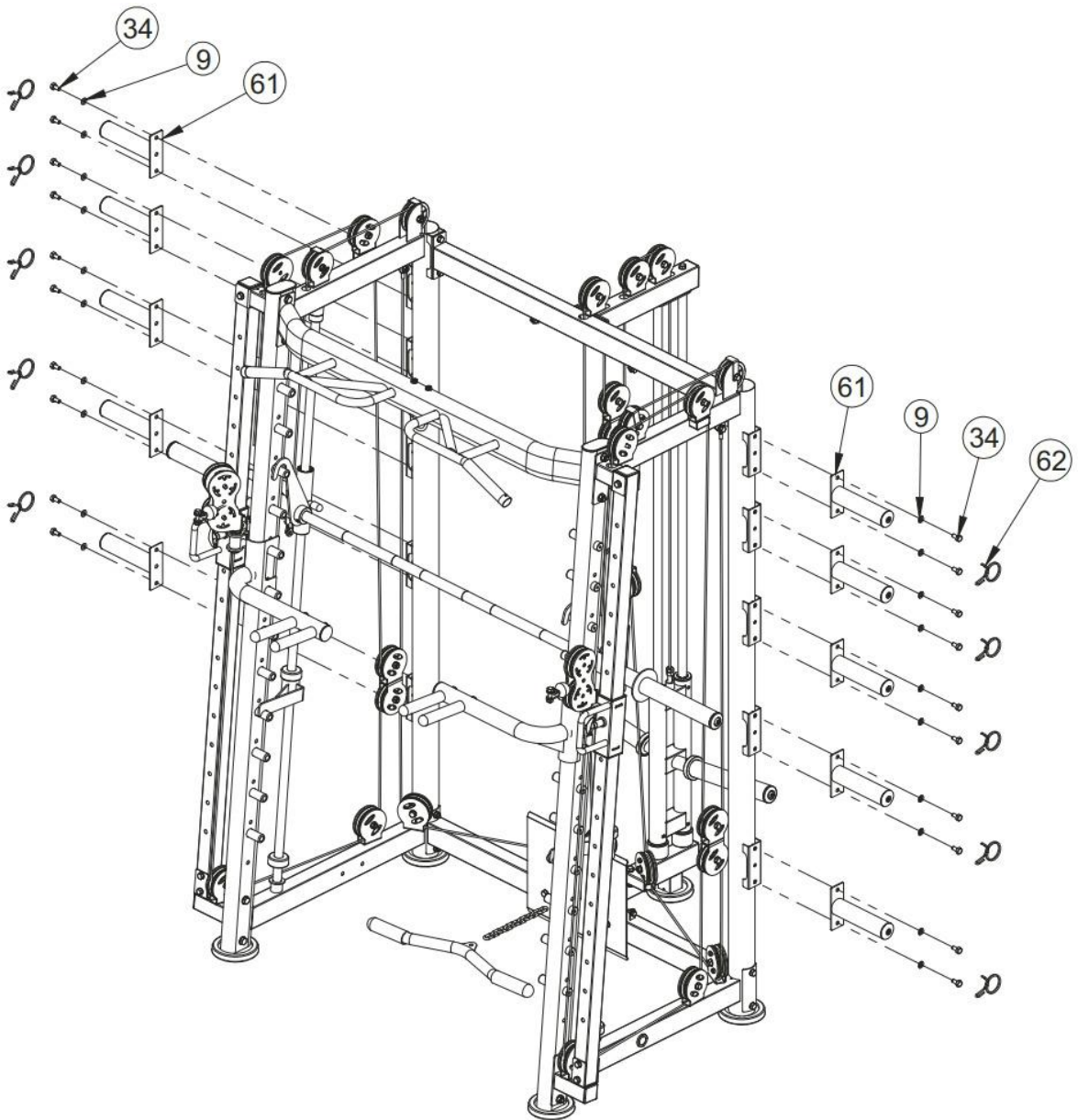


Montážní krok 13

Připevněte čtyři držáky zátěžových desek (61) ke každému z odpovídajících držáků na pravém a levém bočním rámu.

Pro každý držák zátěžové desky (61) použijte dva šrouby M10x20 (61) a dvě podložky Ø10 (9).

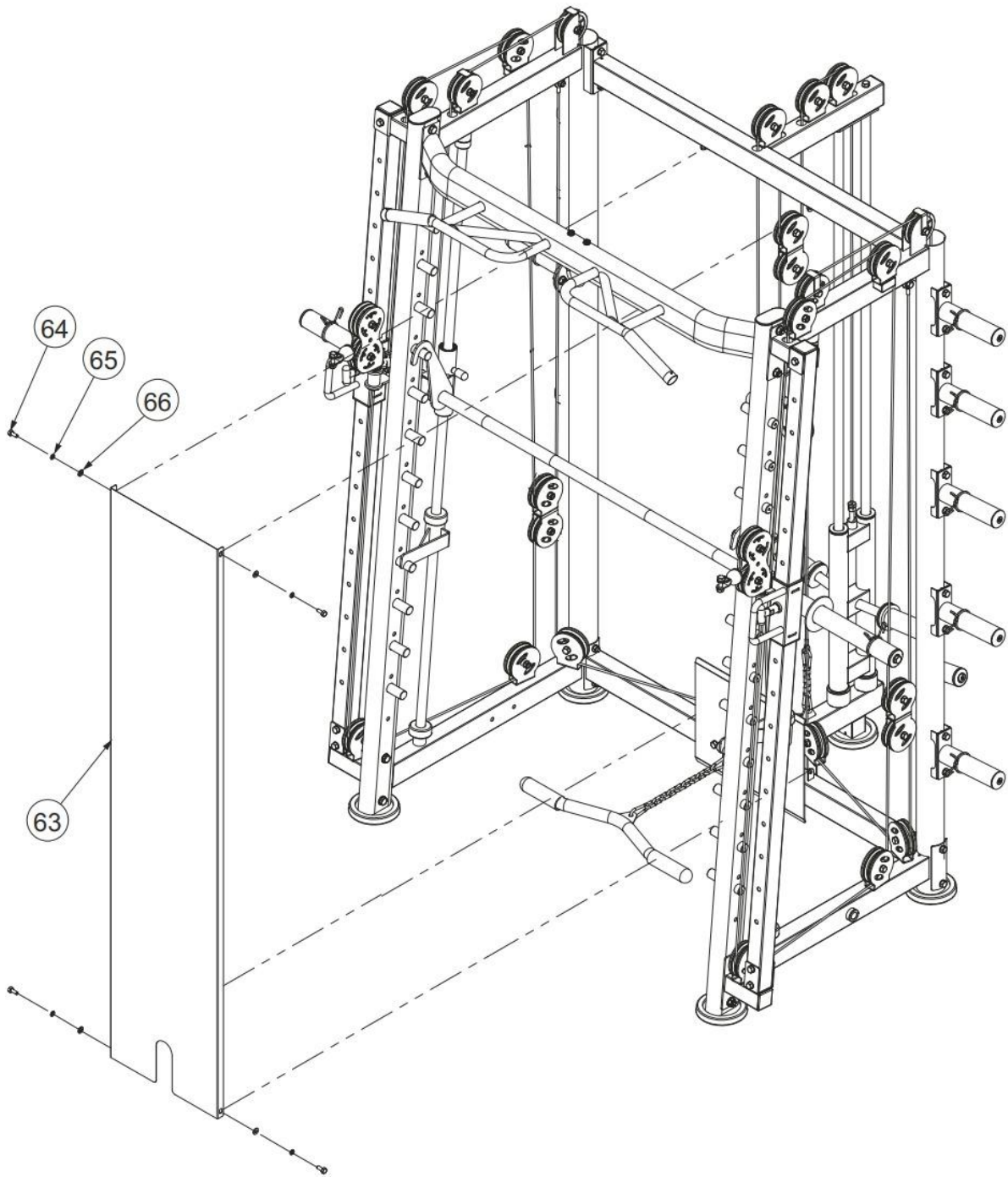
Poté na každý držák zátěžové desky (61) nasadte pružinovou pojistku (62). Později se používá k zajištění uložených zátěžových desek proti sklouznutí nebo pádu.



Montážní krok 14

Připevněte krycí desku (63) k hornímu a dolnímu T-nosníku. Použijte dva šrouby M8x20 (64), dvě pružné podložky Ø8 (65) a dvě podložky Ø8 (66) nahoře a dole.

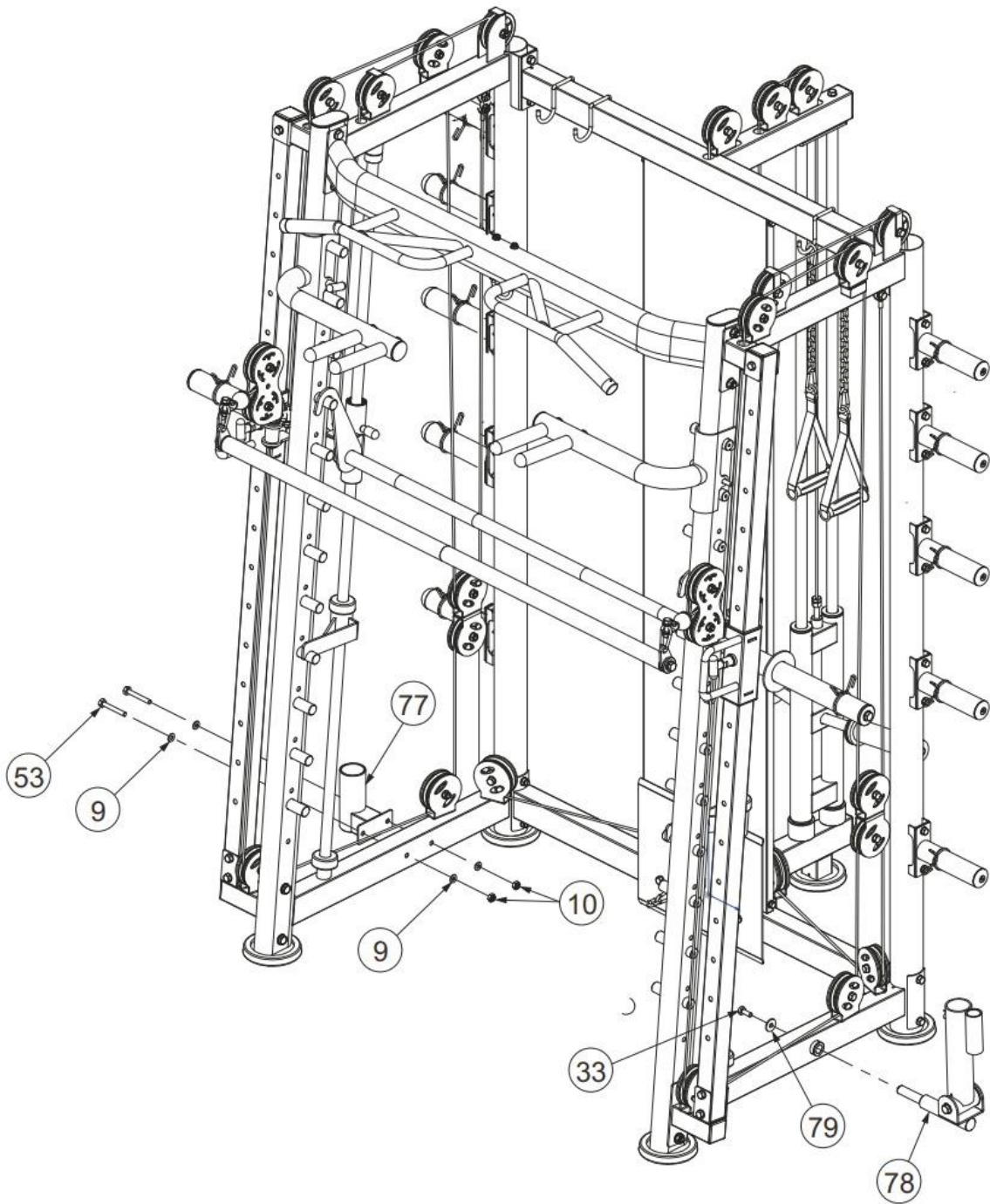
Upozorňujeme, že krycí deska (63) se vkládá na spodní T-nosník za patní desku (32), která byla namontována v montážním kroku 3.



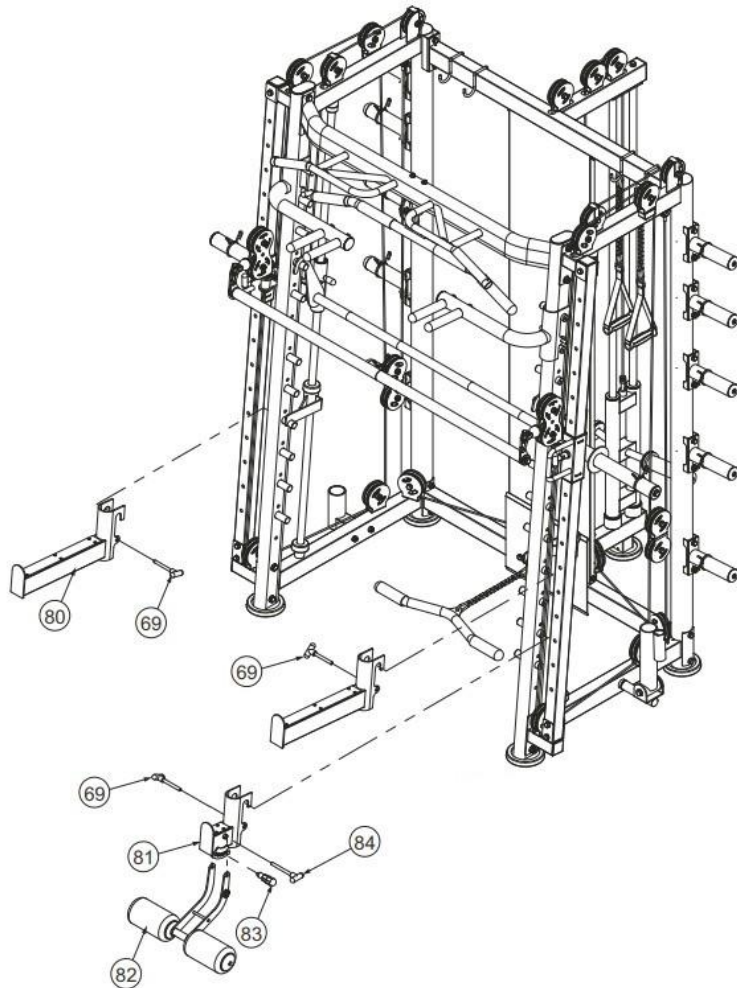
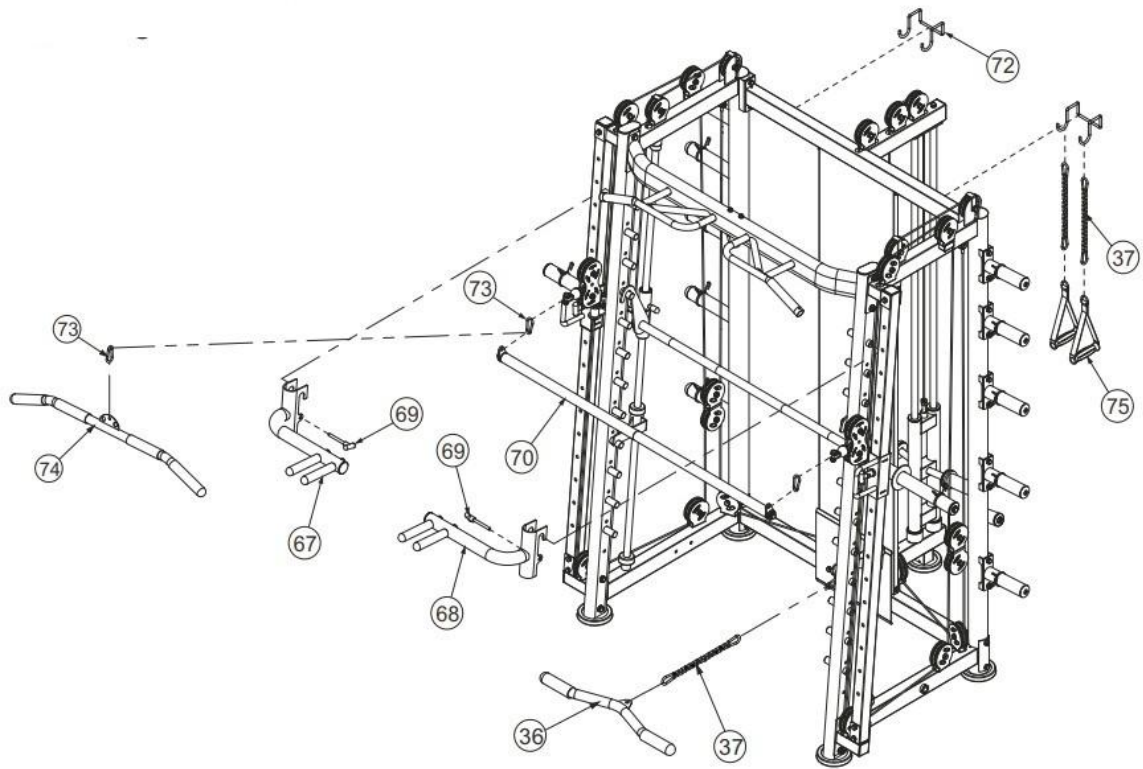
Montážní krok 15

Namontujte pohyblivý držák činky (78) na pravý boční rám. Použijte šroub M10x20 (34) a podložku velkou $\text{\O}30 \times \text{\O}10,5$ (79).

Poté namontujte pevný držák činky (77) na levý boční rám. K tomu použijte dva šrouby M10x70 (53), čtyři podložky $\text{\O}10$ (9) a dvě pojistné matice M10 (10).



Kompletace příslušenství

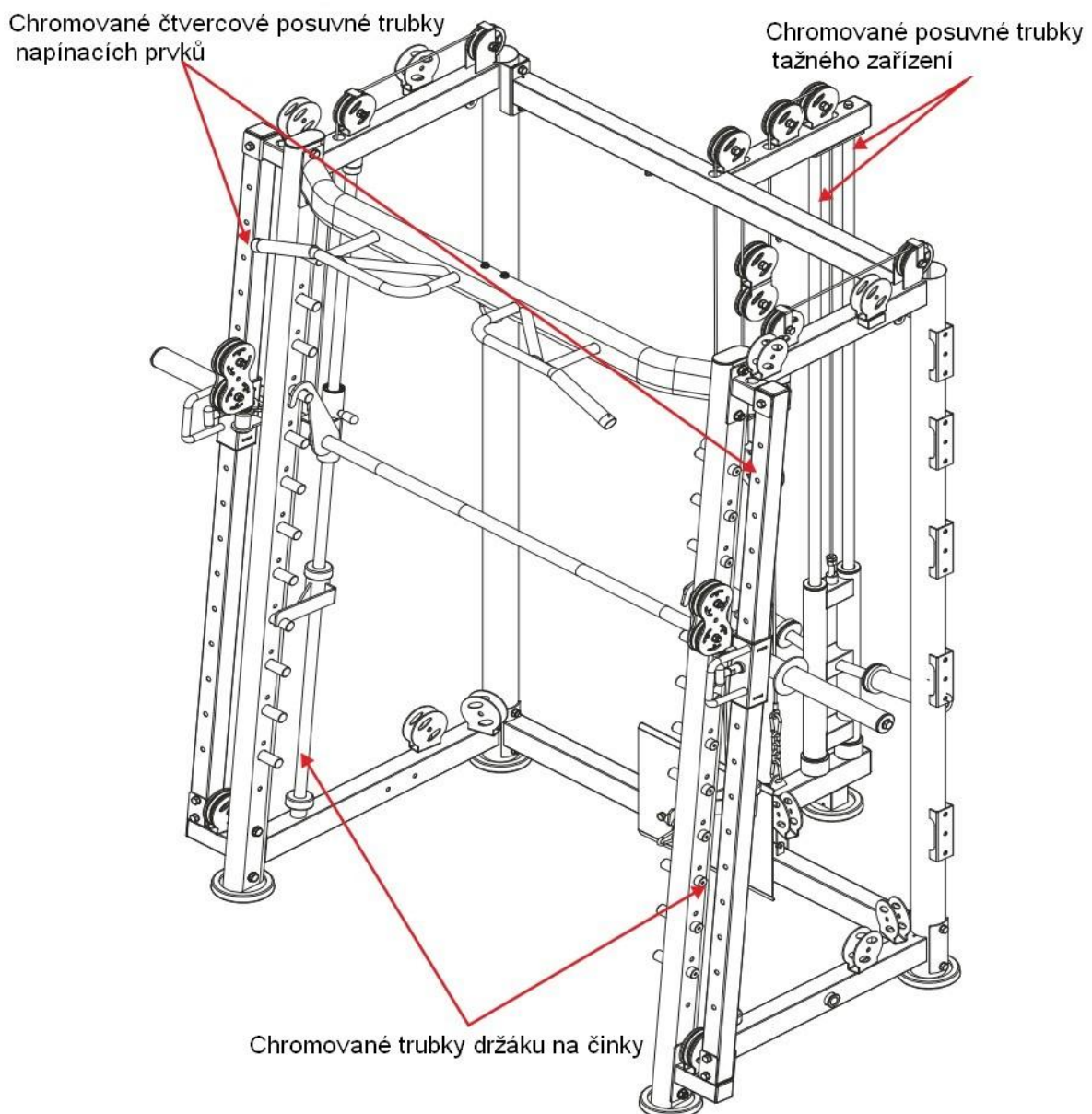


Upevnění nohou: Před použitím příslušenství připevněte držák nohou s kulatou podložkou (82) k držáku pro upevnění nohou (81) pomocí pružinové pojistky (83). Poté vložte kompletní jednotku do přední části pravého bočního rámu a upevněte ji tam pomocí T-zámku (84).

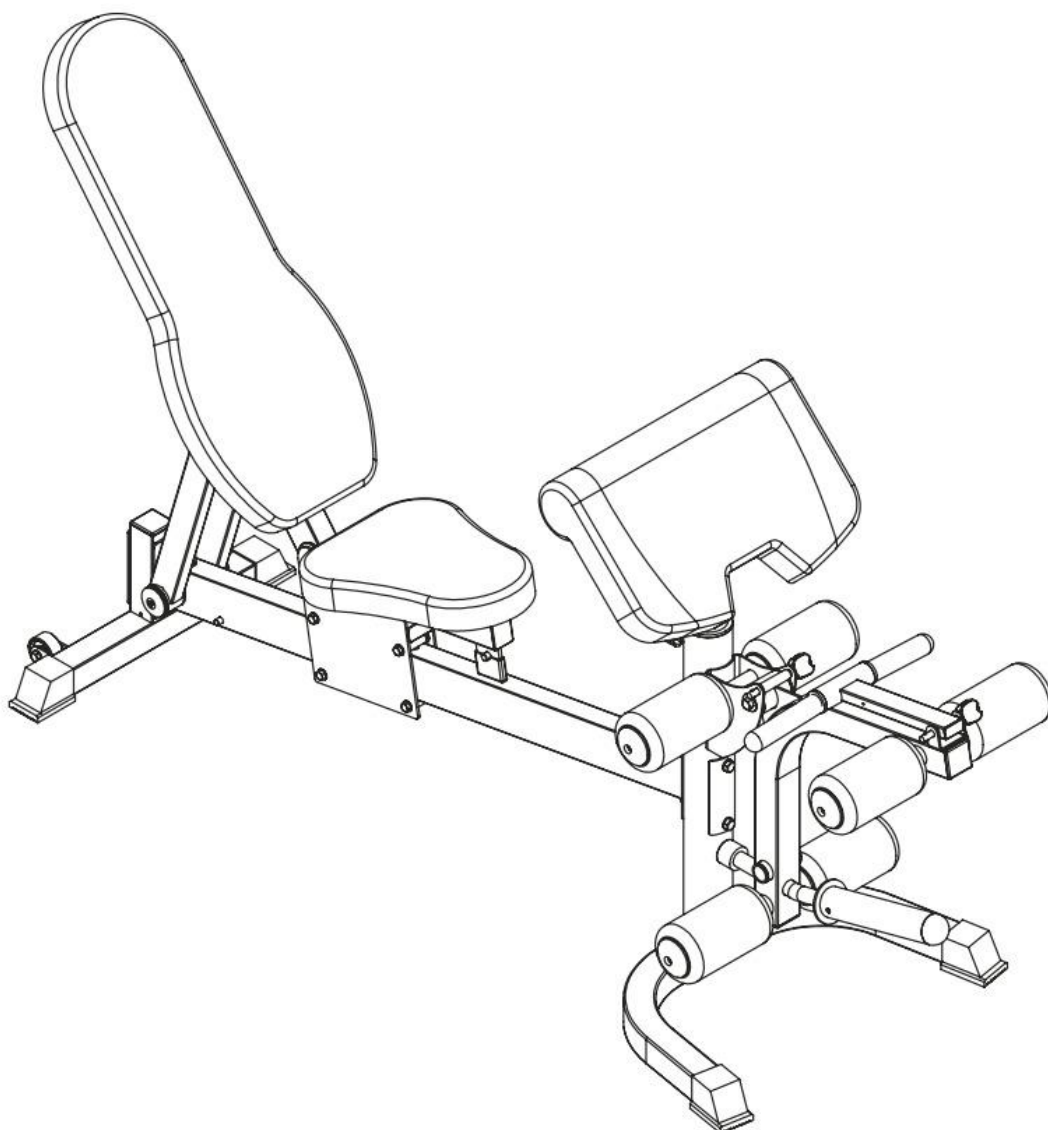
Po dokončení montáže znovu zkontrolujte, zda jste utáhli všechny šrouby. Zkontrolujte také, zda všechna tažná lana běží na válečcích a zda nesklouzla.

Před prvním použitím trenažéru nezapomeňte namazat šest chromovaných posuvných trubek. K mazání trubek nikdy nepoužívejte mazivo na bázi teflonu.

Jednou za měsíc vyčistěte a namažte posuvné trubky. Tažná lana by se měla pravidelně čistit vlhkým hadříkem s trochou mýdlové vody. Doporučujeme interval čištění 4 měsíce.



Montáž - tréninková lavice

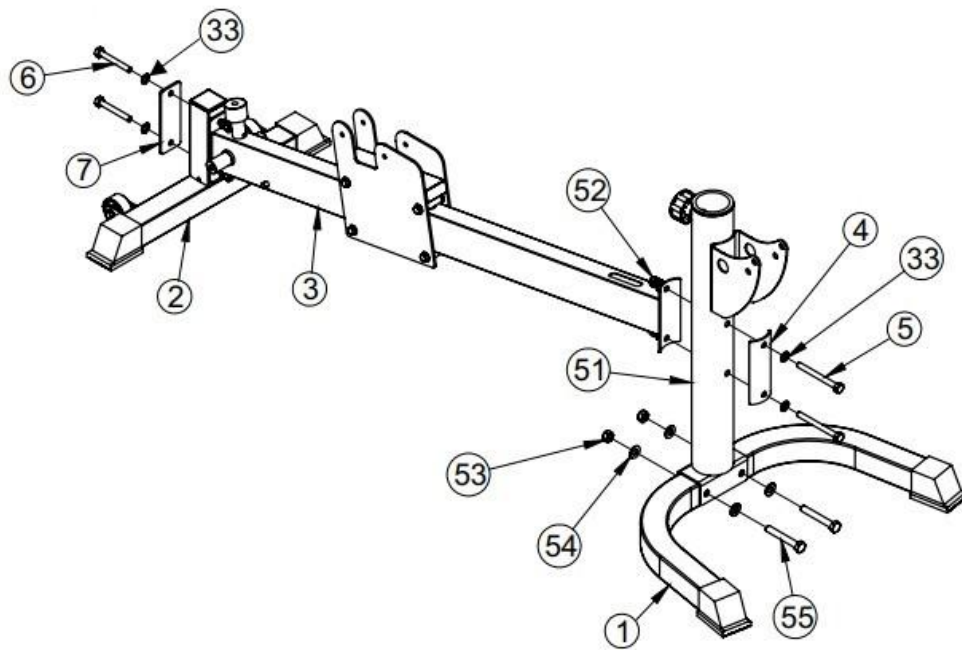


Montážní krok 1

Připevněte zadní základní trubku (2) k základní trubce (3) pomocí dvou šroubů M10x75 (6), čtyř podložek Ø10 (33), dvou pojistných matic M10 (52) a rovné přídržné desky (7).

Poté umístěte stojanovou trubku (51) na přední podlahovou trubku (1) a upevněte ji pomocí dvou šroubů M12x75 (55), čtyř podložek Ø12 (54) a dvou pojistných matic M12 (53).

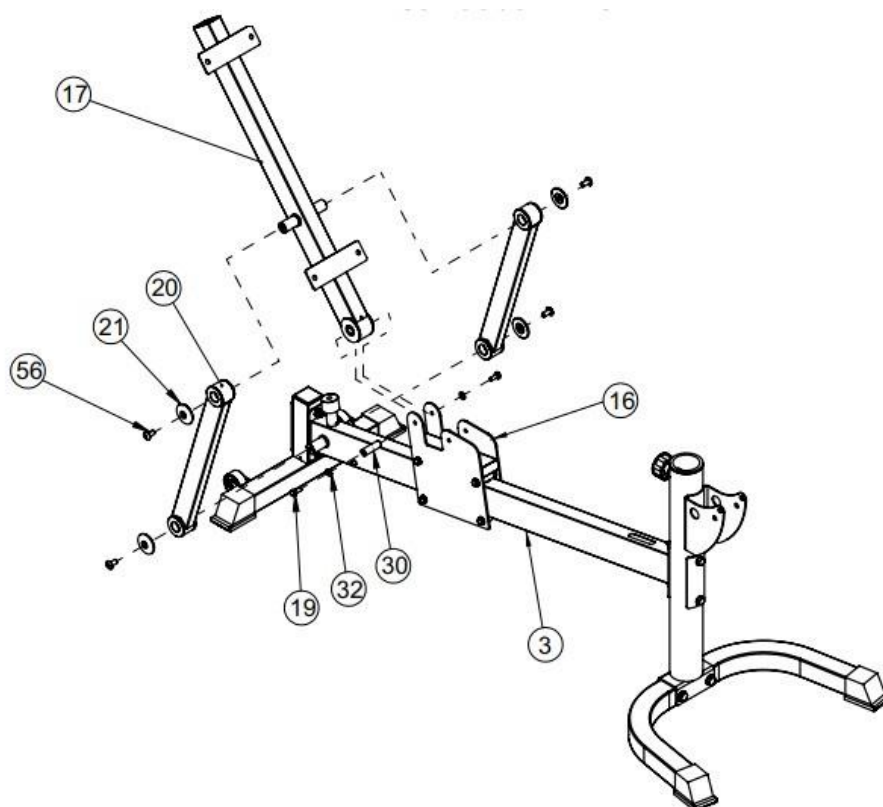
Nyní připevněte stojanovou trubku (51) k základní trubce (3). Použijte dva šrouby M10x100 (5), čtyři podložky Ø10 (33), dvě pojistné matice M10 (52) a zakřivenou přídržnou deskou (4).



Montážní krok 2

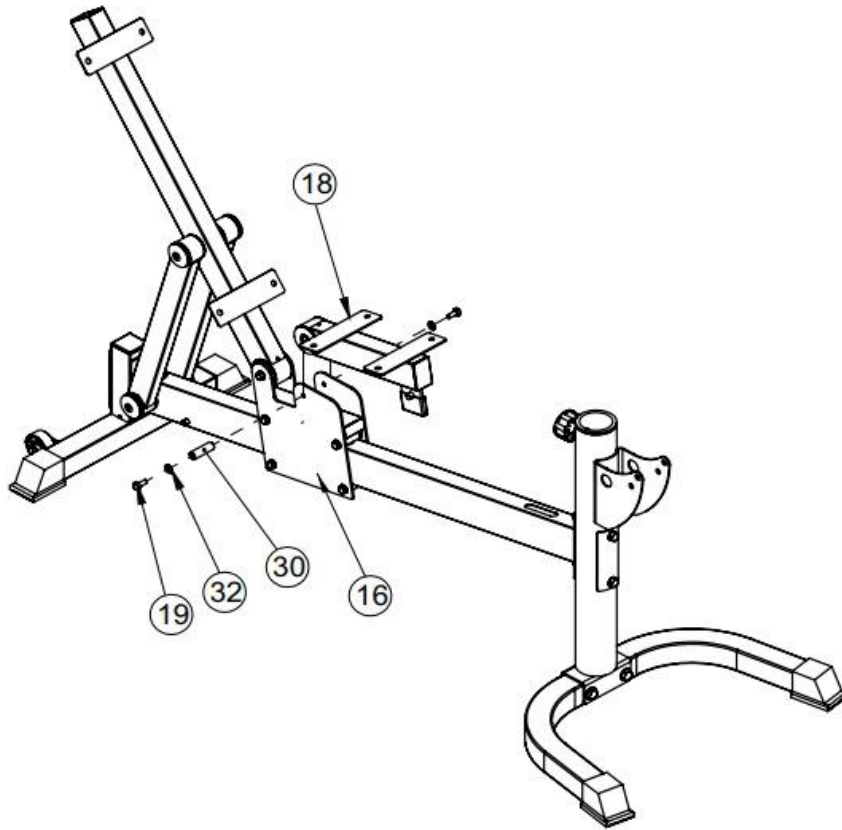
Připevněte nosnou trubku (17) k zadnímu držáku posuvného vozíku (16) pomocí dvou šroubů M8x20 (19), dvou podložek Ø8 (32) a distanční trubky (30).

Poté vložte obě vodící trubky (20) vpravo a vlevo do zásuvky na základní trubce (3) a do zásuvky na nosné trubce (17) a upevněte je vždy pomocí dvou hliníkových krytek (21) a dvou šroubů M10x16 (56).



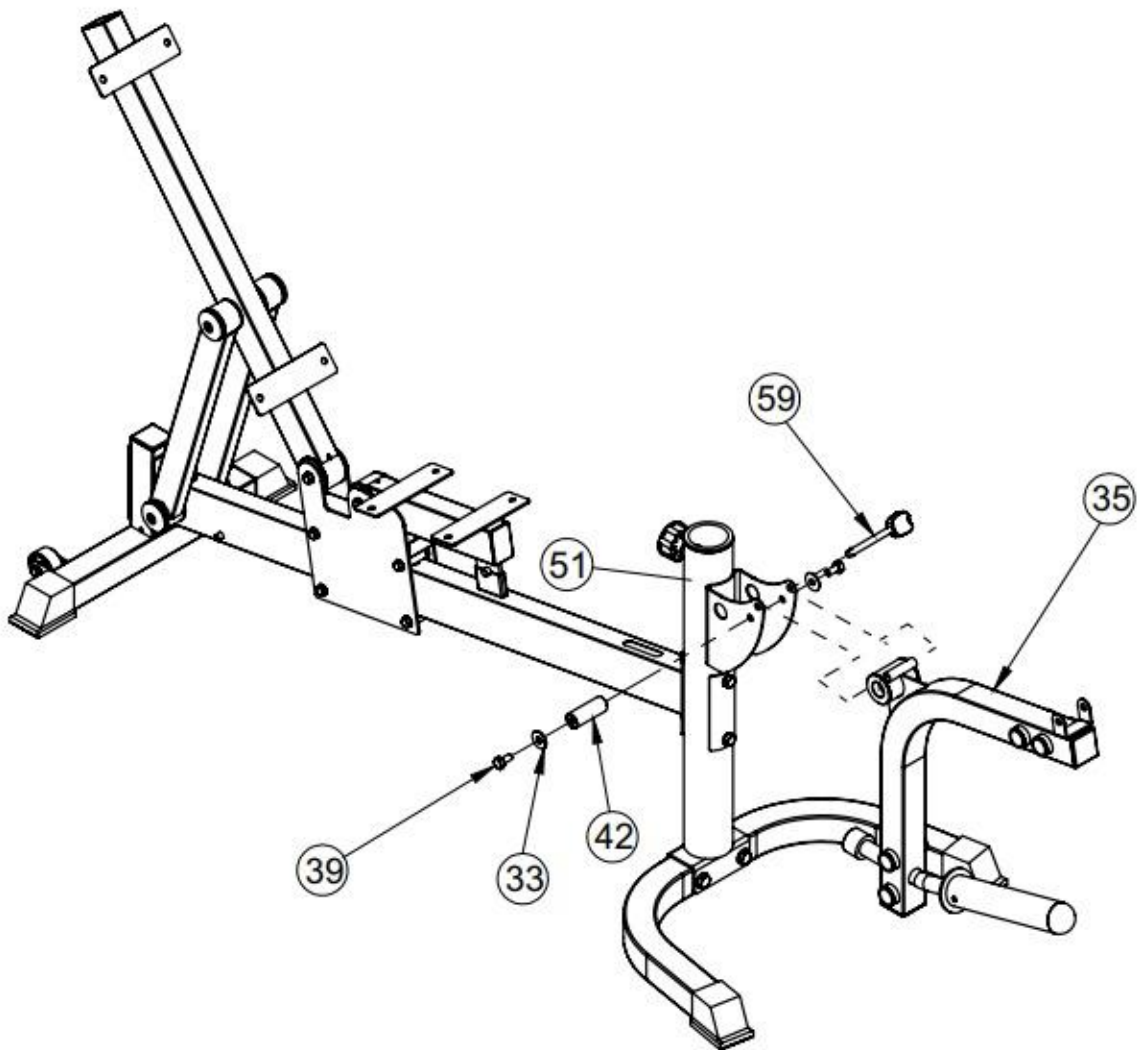
Montážní krok 3

Připevněte základní rám (18) k přednímu držáku posuvného vozíku (16). K tomu použijte dva šrouby M8x20 (19), dvě podložky Ø8 (32) a distanční trubku (30).



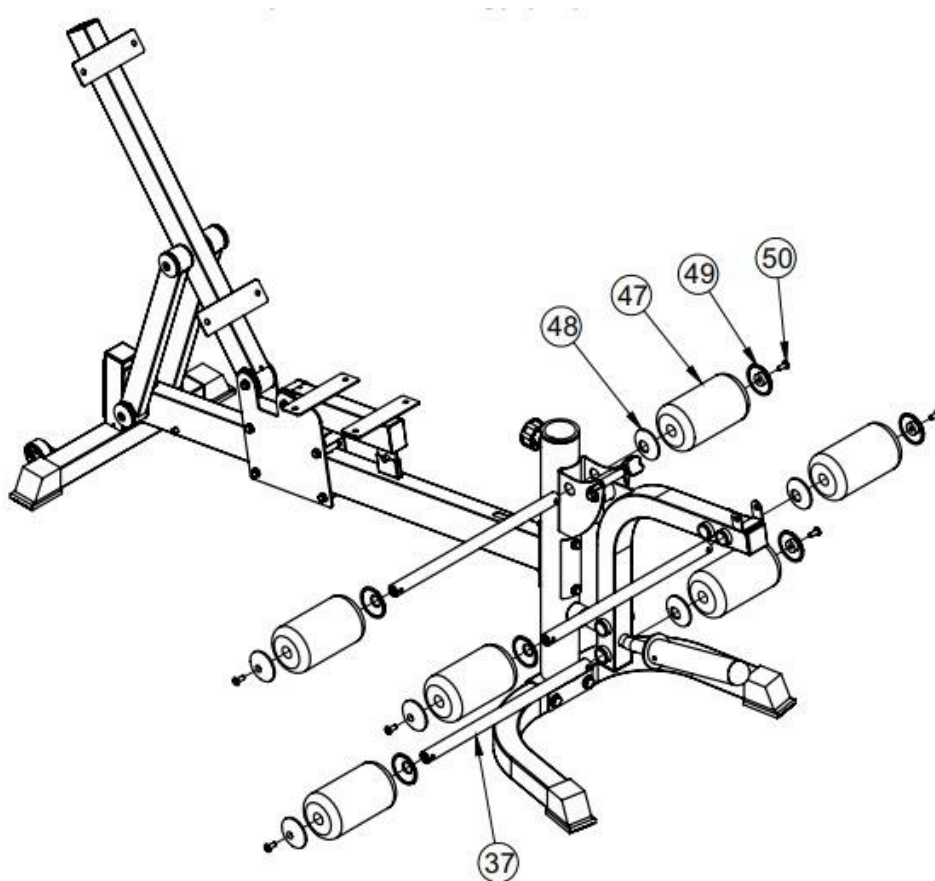
Montážní krok 4

Zajistěte otočný držák (35) dvěma šrouby M10x20 (39), dvěma podložkami Ø10 (33) a distanční objímkou (42) k přední nádobě stojanového potrubí (51). Otočný držák (35) upevněte pomocí pojistného děleného kolíku (59).



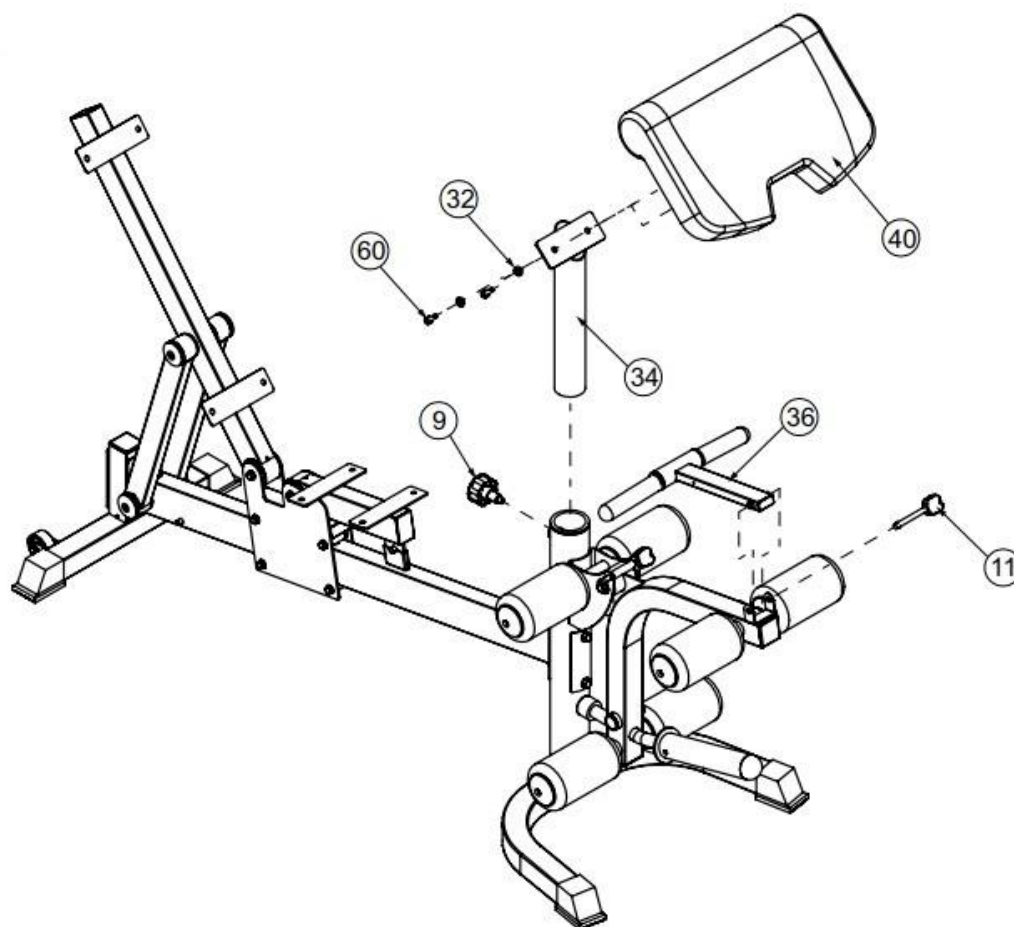
Montážní krok 5

Vložte tři příčné trubky (37) - jak je znázorněno na obrázku - do otočného držáku. Na každý konec trubek (37) nasadte krycí disk (velký otvor) (48) otevřenou stranou směrem ven (viz obrázek). Poté na každou z těchto tří příčných trubek (37) nasadte zprava a zleva kulatou podložku (47) a každou z nich upevněte pomocí krycího kotouče (malý otvor) (49) a šroubu M8x25 (50).



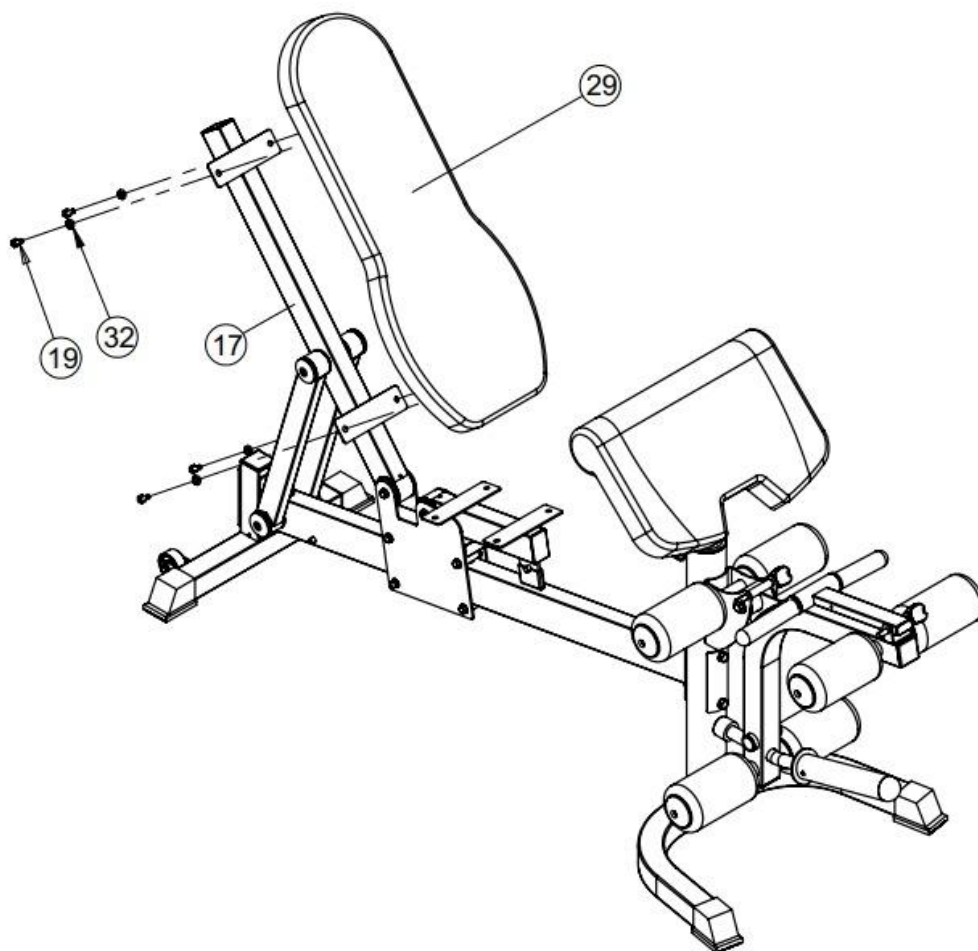
Montážní krok 6

Vložte trubku hřídele (34) do horního otvoru trubky stojanu a upevněte ji pomocí šroubu otočné rukojeti (11). Připevněte podložku ramenního natáčení (40) pomocí dvou šroubů M8x25 (60) a dvou podložek Ø8 (32) k objímce trubky hřídele (34). Připevněte otočnou trubku ramenního natáčení (36) k přednímu konci otočného držáku pomocí pojistného děleného čepu (11).



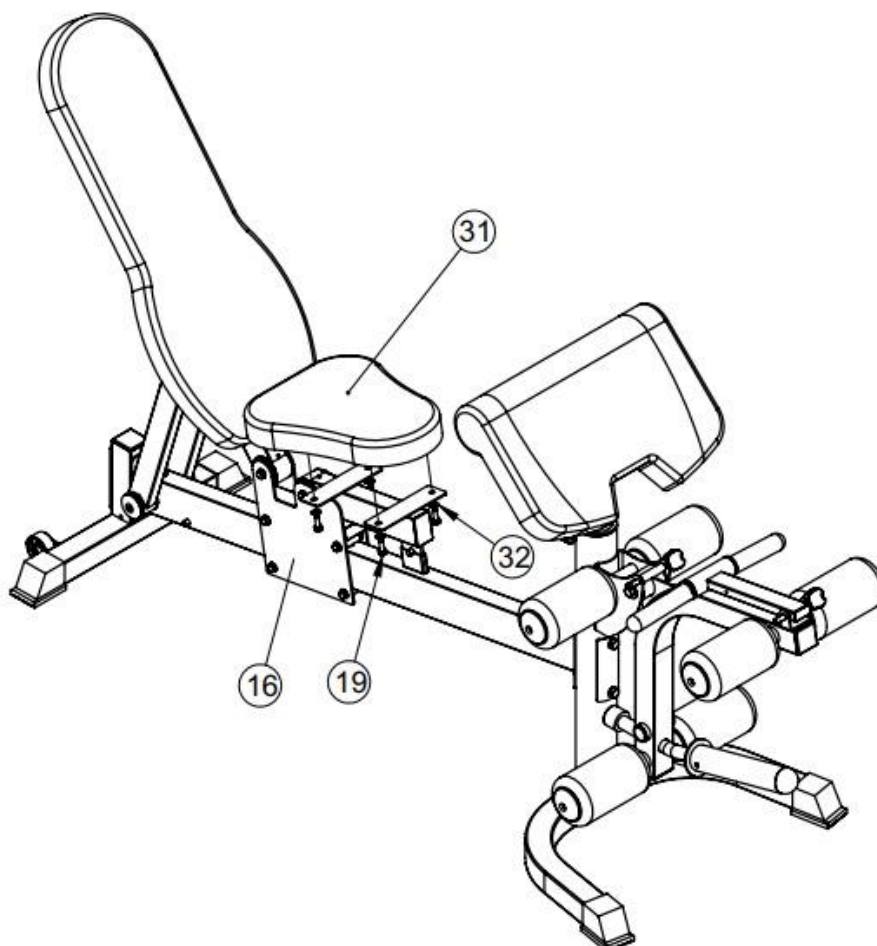
Montážní krok 7

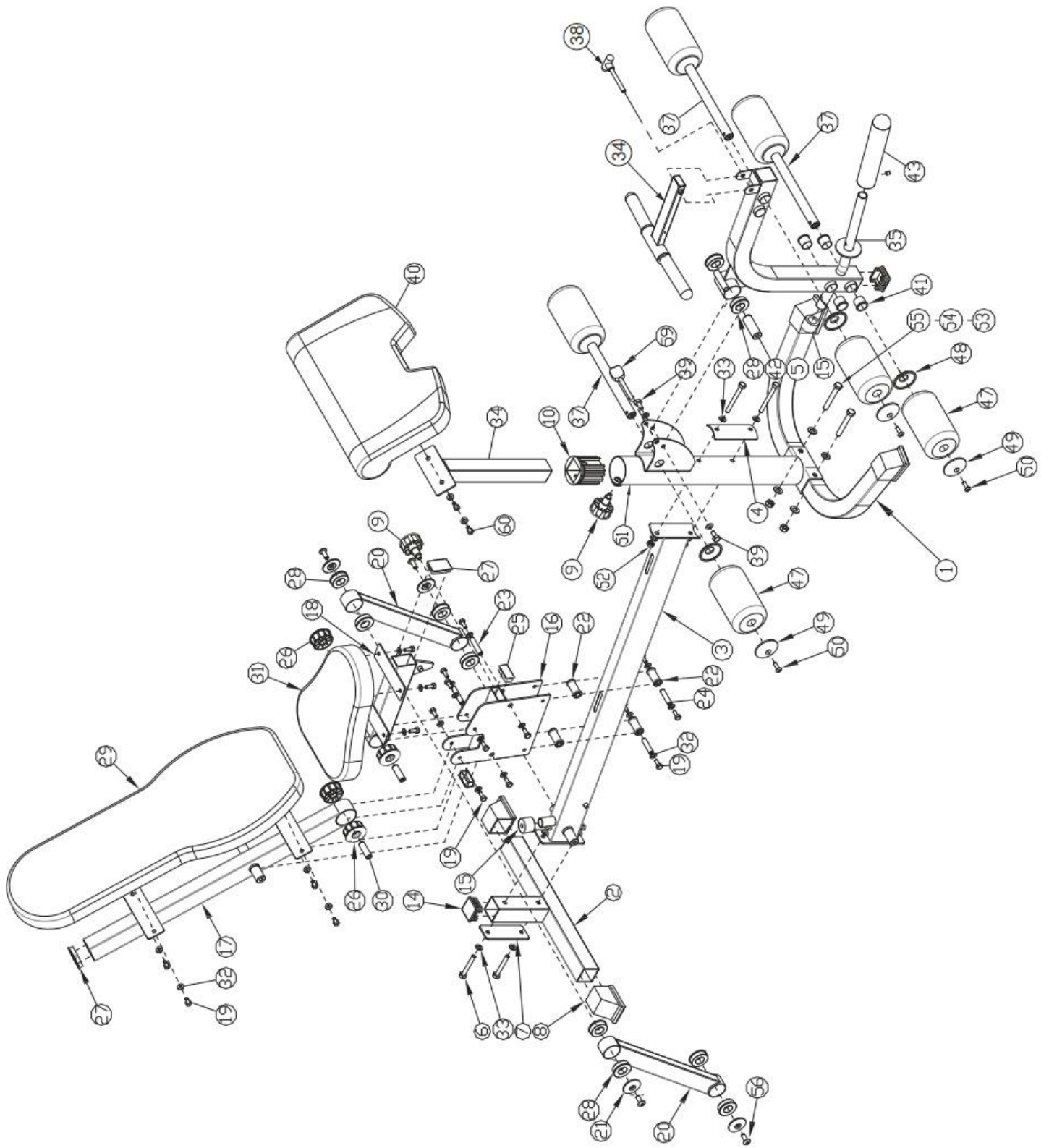
Připevněte polštář opěradla (29) k nosné trubce opěradla (17) čtyřmi šrouby M8x20 (19) a čtyřmi podložkami Ø8 (32).



Montážní krok 8

Připevněte sedák (31) k posuvnému vozíku (16) pomocí čtyř šroubů M8x20 (19) a čtyř podložek Ø8 (32).





Část	Označení	Provedení	Množství
1	Podlahová trubka, přední		1
2	Podlahová trubka, zadní		1
3	Základní trubka		1
4	Přídržná deska	T3,0x59x140	1
5	Šroub	M10x100	2
6	Šroub	M10x75	2
7	Přídržná deska	T4,0x50x140mm	1
9	Šroub	M18x1,5mm	2
16	Posuvník		1
17	Podpěrná trubka pro opěradlo		1
18	Základní rám pro sedák		1
19	Šroub	M8x20	12
20	Vodící trubka		2
21	Hliníkový kryt, kulatý	Ø50xØ11x9,5mm	4
29	Opěrka	840x330x50mm	1
30	Distanční trubka	Ø16x50mm	2
31	Sedadlo	370x300x50mm	1
32	Podložka	Ø8	14
33	Podložka	Ø10	10
34	Trubka hřídele		1
35	Otočná tyč		1
36	Otočná tyč		1
37	Příčná trubka	Ø25xT2,0x450	3
38	Bezpečnostní chránič	Ø10x85	1
39	Šroub	M10x20	2
40	Opěrka		1
42	Distanční trubka	Ø25x67	1
47	Opěrka kulatá		6
48	Krycí sklo (velký otvor)		6
49	Krycí deska (malý otvor)		6
50	Šroub	M8x25	6
51	Stojanová trubka		1
52	Pojistná matice	M10	4
53	Pojistná matice	M12	2
54	Podložka	Ø12	4
55	Šroub	M12x75	2
56	Šroub	M10x20	4
59	Bezpečnostní dlaha	Ø10x100	1
60	Šroub	M8x25	2

Péče, čištění a údržba

Čištění: Po každém tréninku tréninkové zařízení vyčistěte. Použijte vlhký hadřík a mýdlo. Nikdy nepoužívejte rozpouštědla. Pravidelné čištění významně přispívá k údržbě a dlouhé životnosti tréninkového zařízení. Na poškození způsobené potem nebo jinými tekutinami se záruka nevztahuje. Pravidelně také čistěte tažná lanka.

Čištění a mazání chromovaných vodících trubek: Pro zajištění optimální synchronizace je třeba vodící trubky pravidelně čistit a promazávat. Posuvné trubky čistěte vlhkým hadříkem a tekutým mýdlem na ruce nebo prostředkem na mytí nádobí. Nebo použijte odmašťovací sprej. Důkladně vodící trubky vysušte. Nyní promažte vodící trubky mazivem ve spreji tak, aby se vytvořila tenká vrstva. Při častém používání byste měli vodící trubičky mazat jednou za měsíc. Pokud se během tréninku objeví skřípavé zvuky, okamžitě trubky promažte.

Údržba: Nejméně jednou za měsíc zkontrolujte utažení šroubů a matic. V případě potřeby je znovu utáhněte.

Tento spotřebič je recyklovatelný. Proto jej po skončení životnosti řádně zlikvidujte. Tréninkové zařízení nikdy nevyhazujte do běžného domovního odpadu. Příklad likvidujte pouze prostřednictvím komunální nebo autorizované firmy pro likvidaci odpadu. Dodržujte aktuálně platné předpisy. V případě pochybností se informujte na městském nebo obecním úřadě o správné a ekologické likvidaci.

Doporučení k tréninku

Před zahájením tréninku musí být v perfektním stavu nejen vaše tréninkové vybavení, ale také vy nebo vaše tělo. Pokud jste tedy neabsolvovali žádný trénink delší dobu, měli byste se před zahájením tréninku poradit se svým lékařem a nechat si vyšetřit kondici. Proberte své tréninkové cíle se svým lékařem, jistě vám poskytne cenné rady a informace. To se týká zejména osob starších 35 let, majících nadváhu a/nebo problémy s kardiovaskulárním systémem.