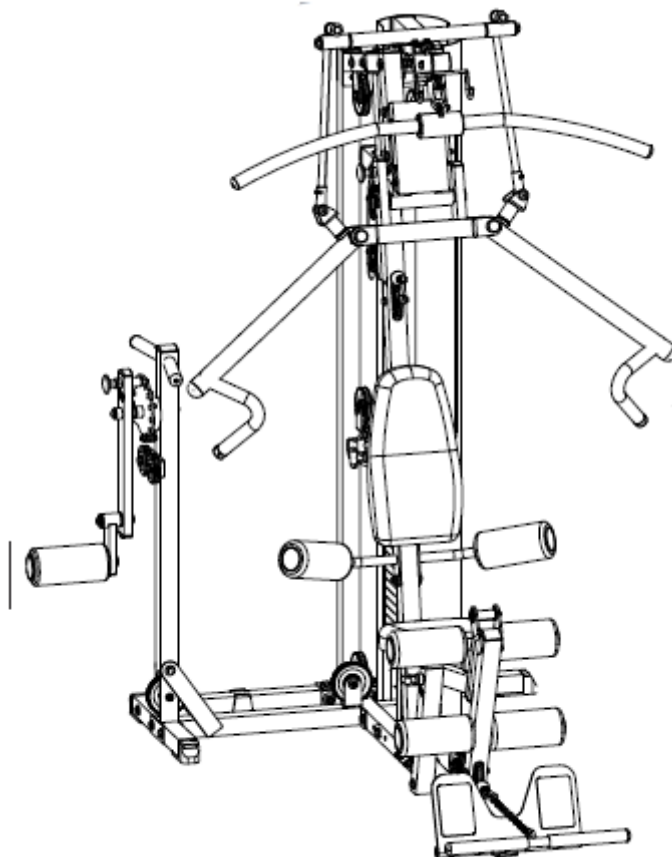


**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 1106 Posilovací věž Body-Solid G2B Home Gym**



# OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
SEZNAM DÍLŮ.....	3
NÁSTROJE.....	6
MONTÁŽ.....	7
KROK 1 .....	7
KROK 2.....	9
KROK 3.....	11
KROK 4.....	13
KROK 5.....	15
KROK 6.....	17
KROK 7.....	19
KROK 8.....	21
KROK 9.....	23
KROK 10.....	25
KROK 11.....	27
KROK 12.....	29
KROK 13.....	31
KROK 14.....	34
KROK 15.....	37
KROK 16.....	39
SEZNAM ČÁSTÍ .....	42
SPOJOVACÍ DÍLY .....	43
REFERENČNÍ KRESBY.....	45
ROZMĚROVÉ PARAMETRY .....	45
NASTAVENÍ .....	46
ÚDRŽBA.....	48
ZAHŘÍVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIKY .....	49
CVIČENÍ .....	51
HMOTNOSTNÍ ZÁTĚŽ .....	62
ROZLOŽENÁ KRESBA .....	63
SEZNAM ČÁSTÍ .....	64
NUTRIČNÍ ZÁSADY .....	69
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	69

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

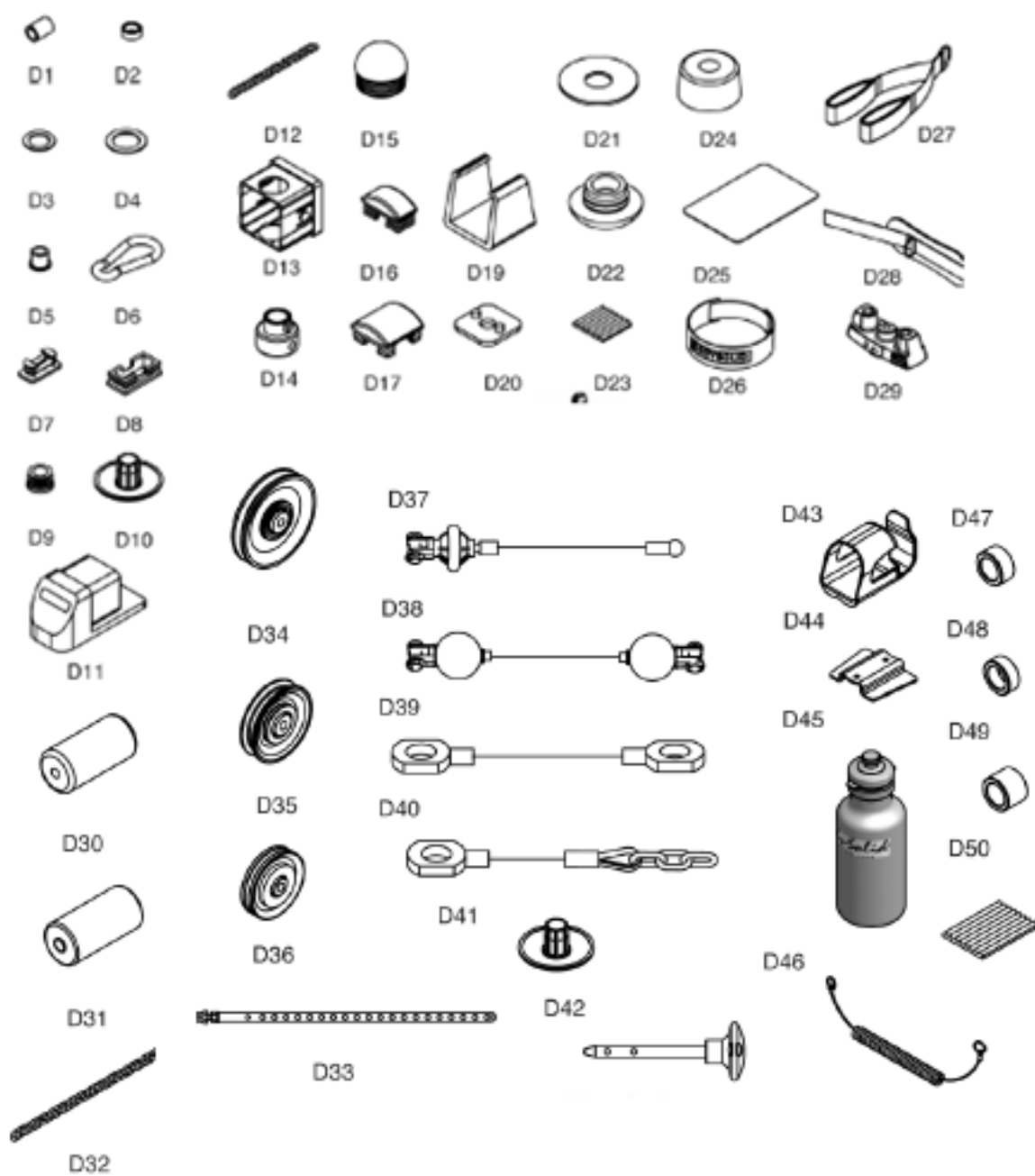
- Manuál si přečtete pozorně ještě před prvním použitím a uschovejte si ho pro budoucí potřebu.
- Výrobek montujte, udržujte a používejte pouze dle manuálu. Neprovádějte neschválené modifikace produktu.
- Pravidelně kontrolujte správné utažení všech šroubů a matic. Pravidelně kontrolujte případné poškození nebo opotřebenění výrobku. Poškozený nebo opotřebený výrobek nepoužívejte.
- Cvičte rozumně. V případě zdravotních komplikací cvičení ukončete a věc konzultujte se svým lékařem.
- Před zahájením cvičení se zahřejte zahřívacími cviky.
- Taktéž před zahájením cvičebního programu věc konzultujte s lékařem. Je to obzvláště nutné, pokud jste starší 35 let nebo máte zdravotní komplikace.
- Držte mimo dosah dětí a zvířat. Pouze dospělá osoba smí zařízení montovat a používat.
- Po montáži dobře zkontrolujte její správnost a funkčnost všech dílů. Pokud objevíte nějaký nedostatek, kontaktujte servis.
- Během montáže buďte zvláště opatrní. Využijte asistenci jiné dospělé osoby pro větší bezpečnost.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vyústit ve vážné zdravotní komplikace nebo zranění. Dbejte všech zásad bezpečnosti. Poučte případné další uživatele o možných rizicích.
- Vezměte si vhodné sportovní oblečení včetně obuvi. Neberte si příliš volný oděv, který se snadno zachytí. Vhodná je pevná atletická obuv.
- Veškeré díly včetně lan musí být pravidelně kontrolovány a okamžitě nahrazeny v případě potřeby. Opravy svěřte odbornému servisu. Lubrikaci provádějte toliko v souladu s manuálem.
- Dodržujte zásady bezpečnosti včetně hmotnostních litů. Seznamte se nejdříve se všemi varováními na štítcích zařízení.
- Ruce i ostatní tělesné části držte dále od pohyblivých částí. Zvolte pouze dovolenou zátěž a příliš se nepřepínejte.
- Nepoužívejte venku nebo blízko vody.
- Zařízení smí v daný čas používat pouze jedna osoba. Nepoužívejte neschválené doplňky.
- Kontrolujte lana před každým použitím.
- Výrobek umístěte pouze na rovný, čistý a suchý povrch. Zachovejte dostatečný bezpečnostní odstup od jiných objektů, min. 0,6 m.
- **Kategorie H** (dle normy EN 957) vhodné pro domácí použití
- Max. nosnost:
- **VAROVÁNÍ:** Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

## SEZNAM DÍLŮ

Číslo	Popis	Počet
D1	Ocelové pouzdro $\varnothing 5/8'' \times 22,5L$	4
D2	Ocelové pouzdro $\varnothing 3/4'' \times 8L$	2
D3	Podložka $\varnothing 3/4''$	1

D4	Podložka $\varnothing 1''$	1
D5	Ocelové pouzdro $\varnothing 10.5''$	12
D6	Pružinová západka $\varnothing 8''$	5
D7	Koncovka 20x40	1
D8	Koncovka 25x50	1
D9	Koncovka $\varnothing 1''$	3
D10	Kulatá koncovka $\varnothing 1'' \times 1.6T$	5
D11	Nožní krytka 50x50x1.8t	3
D12	Ocelový řetěz 10	1
D13	Nylonové pouzdro 60x50	2
D14	Hřídlové okružní $\varnothing 3.4''$	2
D15	Kulatá koncovka $\varnothing 50''$	2
D16	Koncovka 25x50	8
D17	Koncovka 2"x2"x1.8T	9
D19	Gumová vložka 2"x2"	3
D20	Gumová krytka 2"x2"	3
D21	Nylonová podložka 3"	4
D22	Kulatá koncovka $\varnothing 1'' \times 2.5t$	6
D23	Gumová podložka 38x38	1
D24	Gumová podložka $\varnothing 55$	2
D25	Gumová podložka 95x140L	4
D26	Pružná pás	1
D27	Ramenový pás	1
D28	Kotníkový popruh	1
D29	Vrchní díl	1
D30	Pěnový válec $\varnothing 4'' \times 23 \times 8$	6
D31	Pěnový válec $\varnothing 4'' \times 23 \times 8$	1
D32	Ocelová řetěz	1
D33	Tyč regulace hmotnosti	1
D34	Kladka $\varnothing 110$	15
D35	Kladka $\varnothing 90$	3
D36	Kladka $\varnothing 75$	2
D37	Ocelový kabel 3916 mm	1
D38	Ocelový kabel 6120 mm	1
D39	Ocelový kabel 757 mm	1
D40	Ocelový kabel 1790 mm	1
D41	Kulatá koncovka $\varnothing 1'' \times 2.5T$	2
D42	Kolík 10LB	1

D43	Držák lahve	1
D44	Nepohyblivá deska	1
D45	Láhev	1
D46	Elastický pás	1
D47	Ocelové pouzdro ø5/8xø10.5x8L	1
D48	Ocelové pouzdro ø15.9x6.5txø10.5	1
D49	Ocelové pouzdro ø15.9x12txø10.5	1
D50	Gumová podložka	1



## NÁSTROJE

- Nprovádějte montáž sami, ale požádejte další dospělou osobu o asistenci.
- Během montáže seřídte manuálem a prověřte úplnost a nepoškozenost všech dílů.
- Montáž provádějte na rovném a čistém povrchu s dostatečným operačním prostorem.
- Kvůli vzhledu vkládejte všechny šrouby ve stejném směru, není-li specifikováno jinak.
- Vždy prověřte řádné dotažení všech šroubů a matic včetně pevnosti všech dílů.
- Některé díly mohou mít otvory navíc, které nejsou potřeba. Využijte pouze ty správné dle manuálu.
- Budete potřebovat náčiní dle tabulky níže.

Imbusový klíč 4 mm
Imbusový klíč 5 mm
Imbusový klíč 6 mm
Imbusový klíč 8 mm
Otevřený klíč 9/16"
Otevřený klíč 11/16"
Otevřený klíč 13/16"
Otevřený klíč 9/16"
Klíč 9/16"
Klíč 11/16"
Klíč 13/16"
Klíč 3/4"

# MONTÁŽ

## KROK 1

POZNÁMKA: Šrouby utáhněte pouze prsty. Neutahujte šrouby klíčem až do konce 4 kroku.

- Připevněte 3x zátěžové podložky (20) do hlavní základny (A).
- Upevněte nožní krytky (11) do zadní části rámu (B).
- Upevněte koncovky (17) k základně (A) jak je zobrazeno na obrázku.
- Připevněte 2x rámový zvedák (19) k základně (A).
- Připevněte 1x rámový zvedák (19) k zadní části rámu (B).

(A) Hlavní základnu připevněte k zadní část rámu (B) a poté k zadnímu vertikálnímu dílu rámu (C) pomocí:

2x Šroub  $\frac{1}{2}$ " x  $3\frac{1}{2}$ " částečně závitový (50)

4x Podložka  $\frac{1}{2}$ " (69)

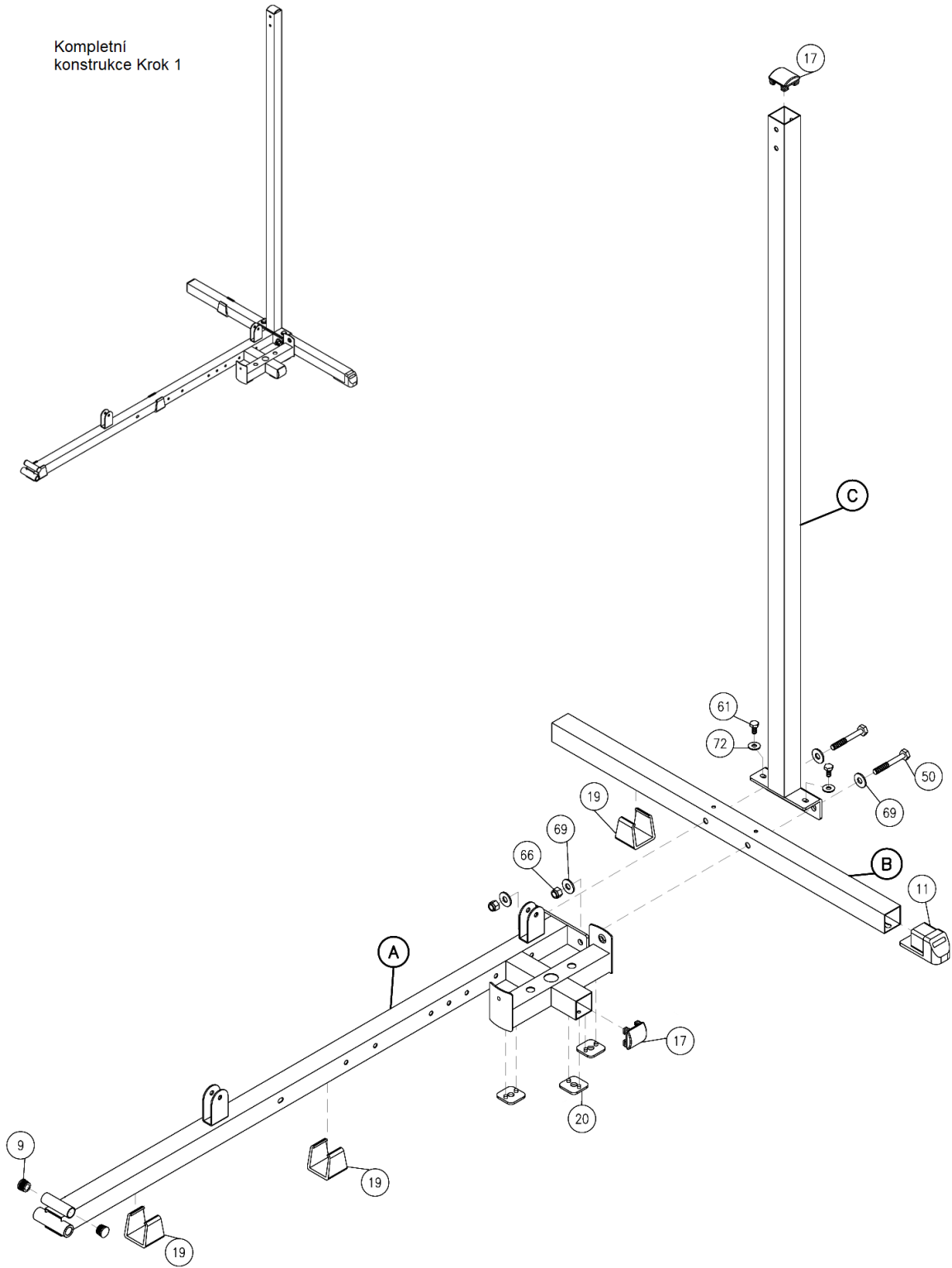
2x Nylonová pojistná matice  $\frac{1}{2}$ " (66)

2x Imbusový šroub  $\frac{5}{16}$ " x  $\frac{3}{4}$ " celo-závitový (61)

2x Pružná podložka  $\frac{5}{16}$ " (72)

- Vložte 1x koncovku (17) na vrch zadního vertikálního dílu (C) jak je zobrazeno na obrázku.  
Vložte 2x koncovku (9) do otvorů v základně (A) jak je zobrazeno na obrázku.

Kompletní konstrukce Krok 1





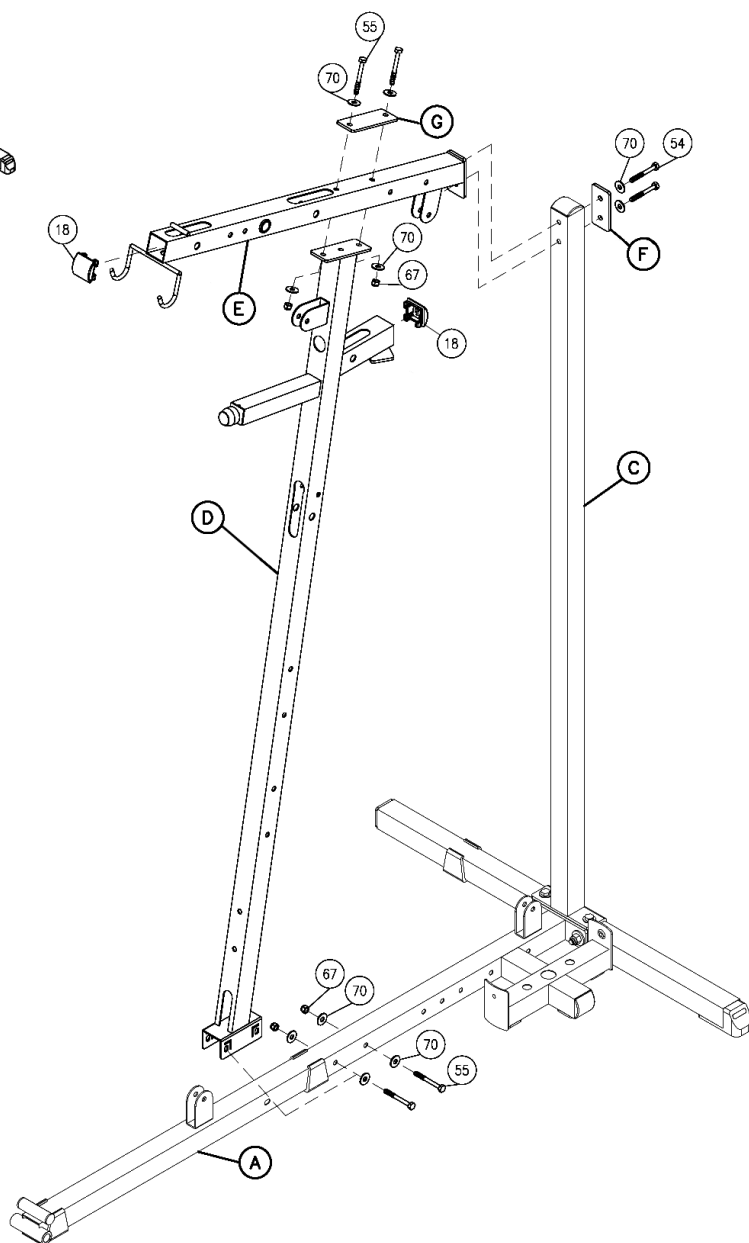
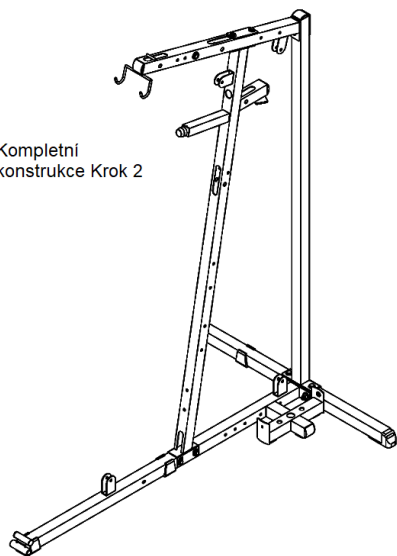
## KROK 2

- Připevněte úhlový rám (D) k základně (A) pomocí:
  - 2x Šroub 3/8" x 3" částečně závitový (55)
  - 4x Podložka 3/8" (70)
  - 2x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Připevněte vrchní rámový díl (E) a rovnou desku 3 3/4"L (F) k zadnímu vertikálnímu rámu (C) pomocí:
  - 2x Šroubu 3/8" x 2 3/4" částečně závitového (54)
  - 2x Podložky 3/8" (70)

Šrouby (54) patří do vnitřních závitů vrchního rámového dílu (E).

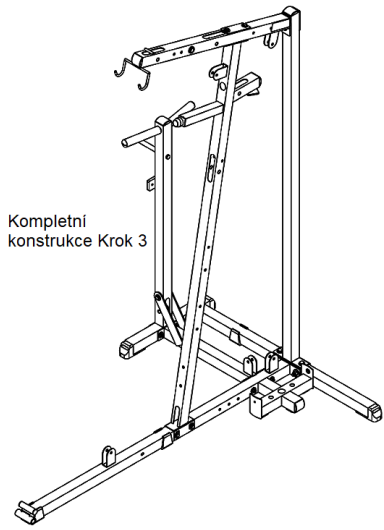
- Připevněte vrchní rámový díl (E) a rovnou desku 5 1/2"L (G) na úhlový rám (D) pomocí:
  - 2x Šroub 3/8" x 3" částečně závitový (55)
  - 4x Podložka 3/8" (70)
  - 2x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Vložte koncovku (18) do vrchního rámového dílu (E)
- Vložte koncovku (18) do úhlového rámu (D) jak je zobrazeno na obrázku.

Kompletní  
konstrukce Krok 2

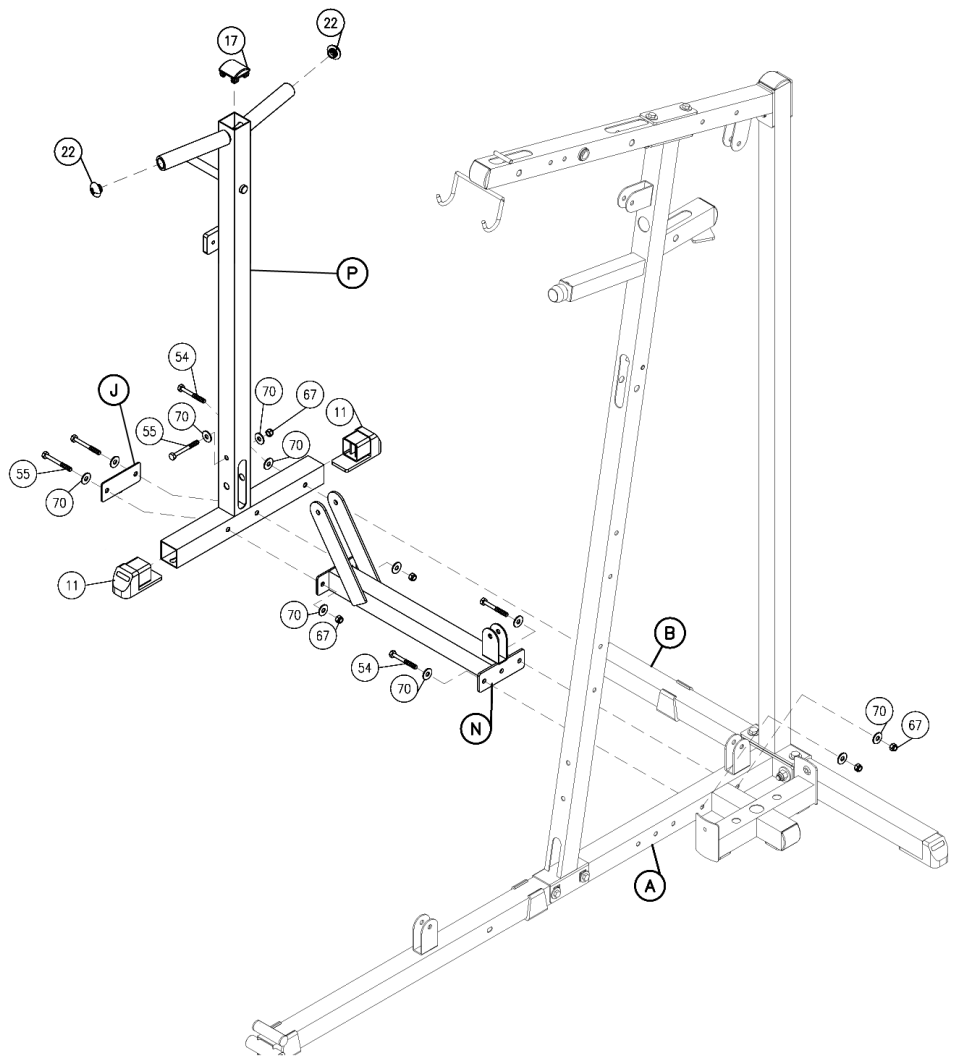


### KROK 3

- Připevněte multi-základnu (N) k základně (A) pomocí:
  - 2x Šroub 3/8" x 2 3/4" částečně závitový (54)
  - 4x Podložka 3/8" (70)
  - 2x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)Nyní utáhněte dva šrouby (54) pomocí klíče.
- Připevněte vertikální multi-rám (P) a rovnou desku 4 3/4"L (J) k multi-základně (N) pomocí:
  - 2x Šroub 3/8" x 3" částečně závitový (55)
  - 4x Podložka 3/8" (70)
  - 2x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Pro více stability připevněte vertikální multi-rám (P) k multi-základně (N) pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 3" částečně závitový (55)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Připevněte vertikální multi-rám (P) a zadní část rámu (B) pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 2 3/4" částečně závitový (54)
  - 1x Podložka 3/8" (70)Šrouby (54) patří do vnitřních závitů (B)
- Vložte 2x nožní krytku 2" x 2" (11) na konec vertikálního multi-rámu (P).
- Připevněte koncovku (17) na vrch vertikálního multi-rámu (P).
- Připevněte koncovky (22) na konce madel vertikálního multi-rámu (P) jak je zobrazeno na obrázku.



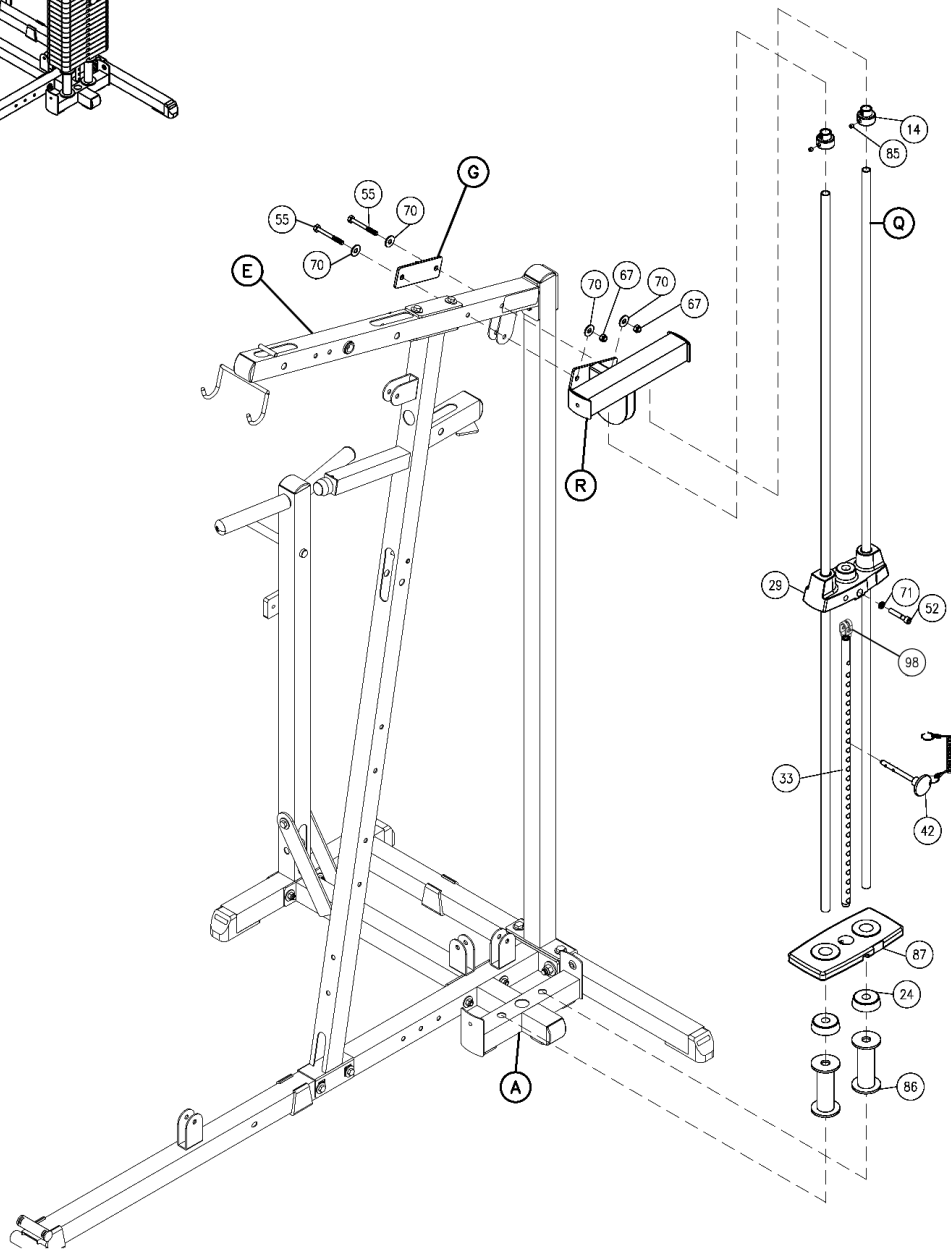
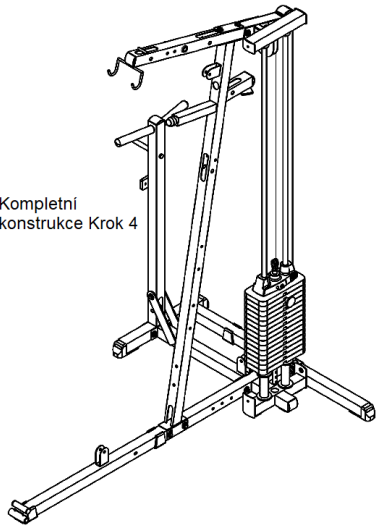
Kompletni konstrukce Krok 3



## KROK 4

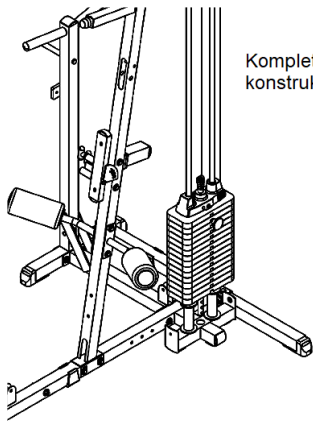
- Připevněte 2x zvedač závaží (86) a 2x gumovou vložku (24) do základny (A) jak je zobrazeno na obrázku. Zasuňte 2x chromové vodící tyče (Q) skrz gumovou vložku (24) a zvedač závaží (86) do základny (A).
- Zasuňte segmenty závaží (87) do chromové vodící tyče (Q). Ujistěte se že otvor v segmentech závaží (87) pro kolík závaží 4.25"L (42) je otočen směrem ven.
- Připojte vrchní plát (29) k regulační tyči (33) pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 2" částečně závitový (52)
  - 1x Pružná podložka 3/8" (71)Zasuňte (29) a (33) do (Q).
- Zasuňte 2x objímky hřídele (14) do dvou chromových tyčí (Q) jak je zobrazeno na obrázku.
- Vložte chromové tyče (Q) do vrchního zátěžového rámu (R) a připevněte vrchní zátěžový rám (R) a rovnou desku 5 1/2"L (G) k vrchnímu rámového dílu (E) pomocí:
  - 2x Šroub 3/8" x 3" částečně závitový (55)
  - 4x Podložka 3/8" (70)
  - 2x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Zasuňte objímky hřídele (14) nahoru do vrchního zátěžového rámu (R) a otočte objímky hřídele (14) tak aby se zamknul do vrchního zátěžového rámu (R). Nyní utáhněte imbusový šroub 5/16" x 5/16" celo-závitový (85) v objímce hřídele (14).
- Nyní můžete utáhnout všechny šrouby a matice v hlavním rámu.

Kompletni konstrukce Krok 4

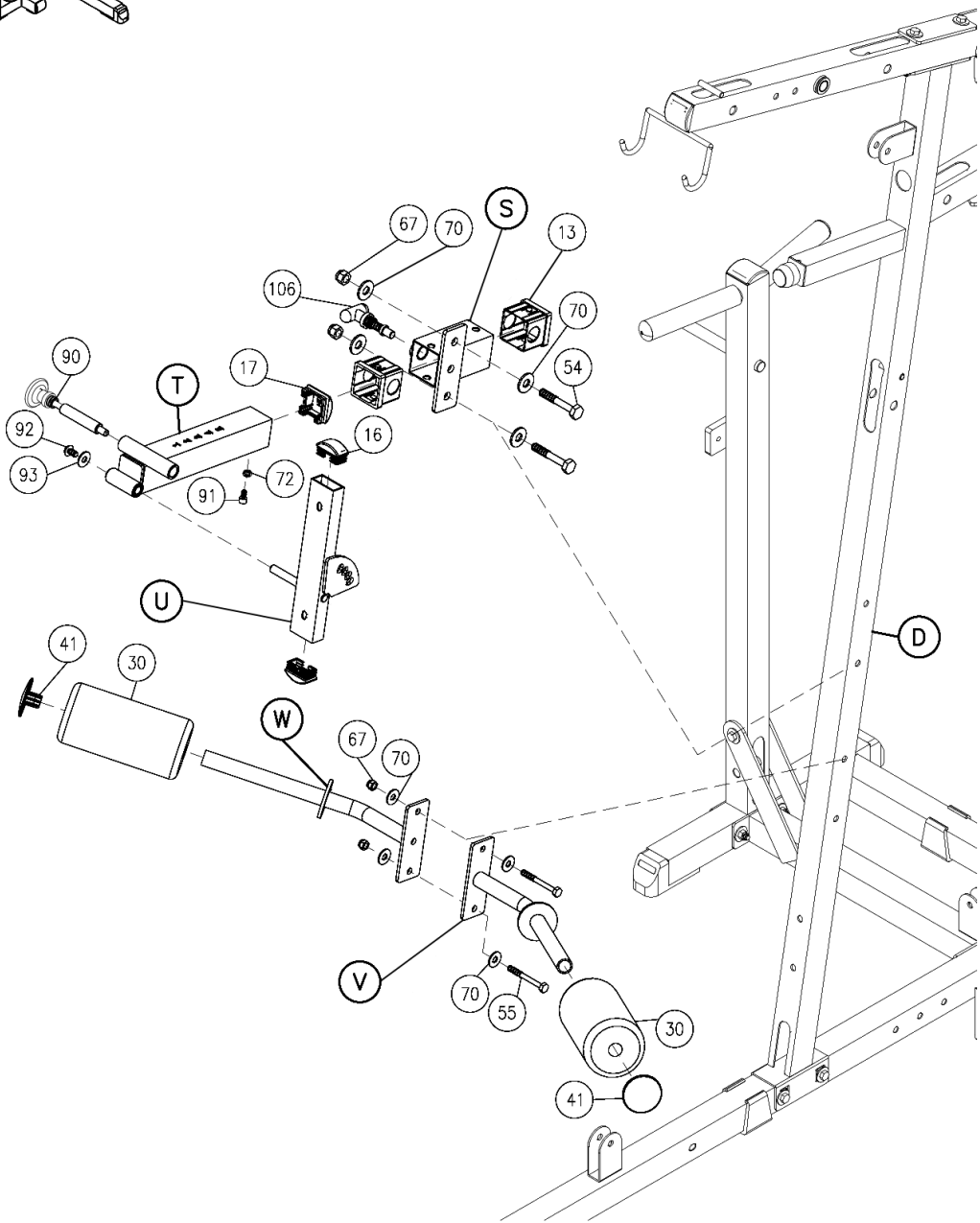


## KROK 5

- Zasuňte 2x nylonová pouzdra 2" x 2" (13) do držáku zadní opěry (S).
- Připevněte držáky zadní opěry (S) k úhlovému rámu (D) pomocí:
  - 2x Šroub 3/8" x 2 3/4" částečně závitový (54)
  - 4x Podložka 3/8" (70)
  - 2x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Připevněte koncovku (17) na konec nastavovací díl zadní opěry (T).
- Zasuňte nastavovací díl zadní opěry (T) do držáku zadní opěry (S). Použijte Kolík T 3" (106) a 1x Šroub 5/16" x 3/4" celo-závitový (91) k upevnění.
- Vložte 2x koncovky (16) na vrch a spodek rámu zadní opěry (U).
- Připevněte rám zadní opěry (U) k nastavovacímu dílu zadní opěry (T) pomocí kolík 6 3/4"L (90) a 1x šroubu (92) a podložky 3/8" (70).
- Připevněte držák nohy (levý) (V) a držák nohy (pravý) (W) k úhlového rámu (D) pomocí:
  - 2x Šroub 3/8" x 3" částečně závitový (55)
  - 4x Podložka 3/8" (70)
  - 2x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)Nohy (V, W) jsou označeny (L/R, levá/pravá). Měly by být namířené dopředu nahoru.
- Zasuňte pěnový válec 4" x 8" (30) do pravé a levé nohy (V, W) a upevněte je pomocí krytek (41).
- Utáhněte všechny šrouby a matice.



Kompletní  
konstrukce Krok 5





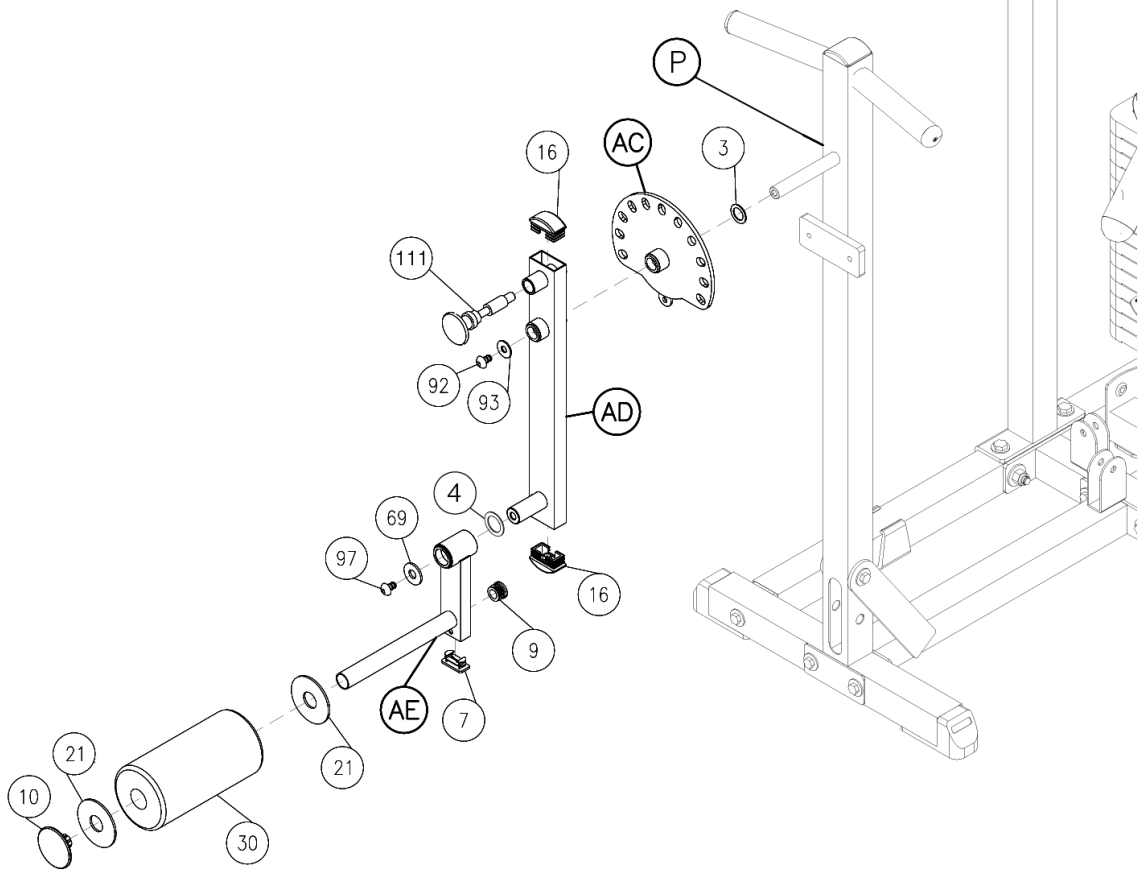
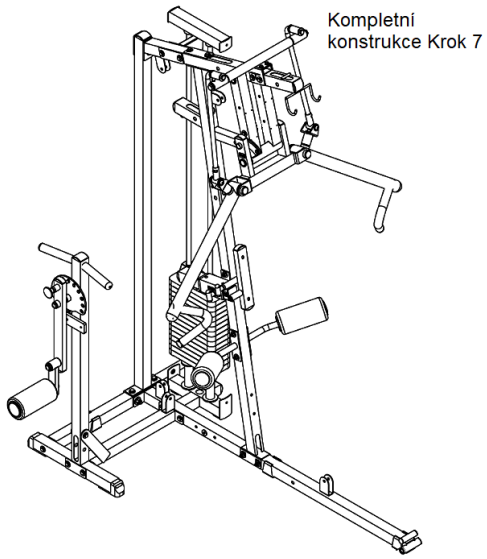
## KROK 6

- Připevněte tlakovou oporu ramen (X) k Vrchnímu rámovému dílu (E) pomocí hřídele (88) a utáhněte pomocí šroubu (85). Upevněte dvě koncovky (17) na vrch opor ramen (X) jak je ukázáno na obrázku.
- Připevněte otočný díl ramen (Y) k opoře ramen (X) pomocí hřídele (89) a utáhněte pomocí šroubu (85).
- Připevněte úhlovou tyč (Z) k vrchnímu rámovému dílu (E) pomocí:
  - 2x Šroub 3/8" x 3" částečně závitový (55)
  - 4x Podložka 3/8" (70)
  - 2x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
  - 2x Šroub 5/16" x 1/2" celo-závitový (60)
  - 2x Podložka 5/16" (73)
- Připevněte dosedové tlakové rameno (levé) (AA) k otočnému dílu ramen (Y) pomocí hřídele 1" x 4" (94):
  - 1x Šroub 1/2" x 3/4" celo-závitový (95)
  - 1x Podložka 1/2" (69)
  - Poté utáhněte Imbusový šroub 5/16" x 5/16" celo-závitový (85)
  - Připevněte (15) na spodek (AA).
- Připevněte dosedové tlakové rameno (levé) (AA) k úhlové tyči (Z) pomocí hřídele (96) a:
  - 1x Šroub 1/2" x 3/4" celo-závitový (95)
  - 1x Podložka 1/2" (69)
  - Utáhněte 2x Imbusový šroub 5/16" x 5/16" celo-závitový (85).
  - Připevněte (15) ke spodu (AB).
- Připevněte dosedové tlakové rameno (pravé) (AB) k úhlové tyči (Z) pomocí hřídele (96) a:
  - 2x Imbusový šroub 3/8" x 5/8" celo-závitový (92)
  - 2x Podložka 3/8" (70)



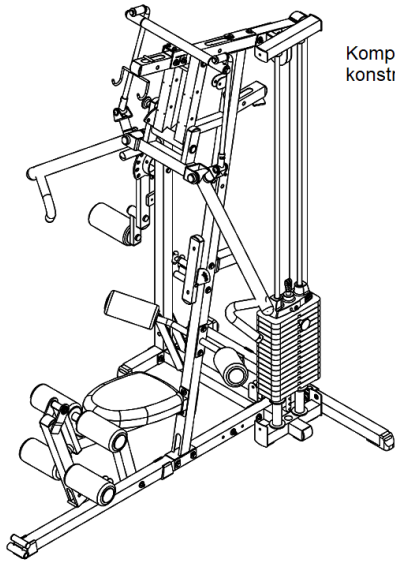
## KROK 7

- Zasuňte podložku (3) do rámu (P)
- Zasuňte víceúčelové rameno (AD) do rámu (P) a připevněte pomocí kolíku (111) a:
  - 1x Imbusový šroub 3/8" x 5/8" celo-závitový (92)
  - 1x Podložka 3/8" (70)Připevněte 2x koncovky (16) na vrch ramena (AD) jak je zobrazeno na obrázku.
- Zasuňte podložku (4) do ramena (AD). Zasuňte držák (AE) do ramena (AD) pomocí:
  - 1x Imbusový šroub 1/2" x 3/4" celo-závitový (97)
  - 1x Podložka 1/2" (69)
- Připevněte koncovku (9) do držáku (AE). Upevněte koncovku (7) na spodek držáku (AE).
- Zasuňte podložku (21) a pěnový válec (30) do držáku (AE) jak je zobrazeno na obrázku. Zasuňte podložku (21) do držáku (AE) a připevněte pomocí koncovky válce (10).

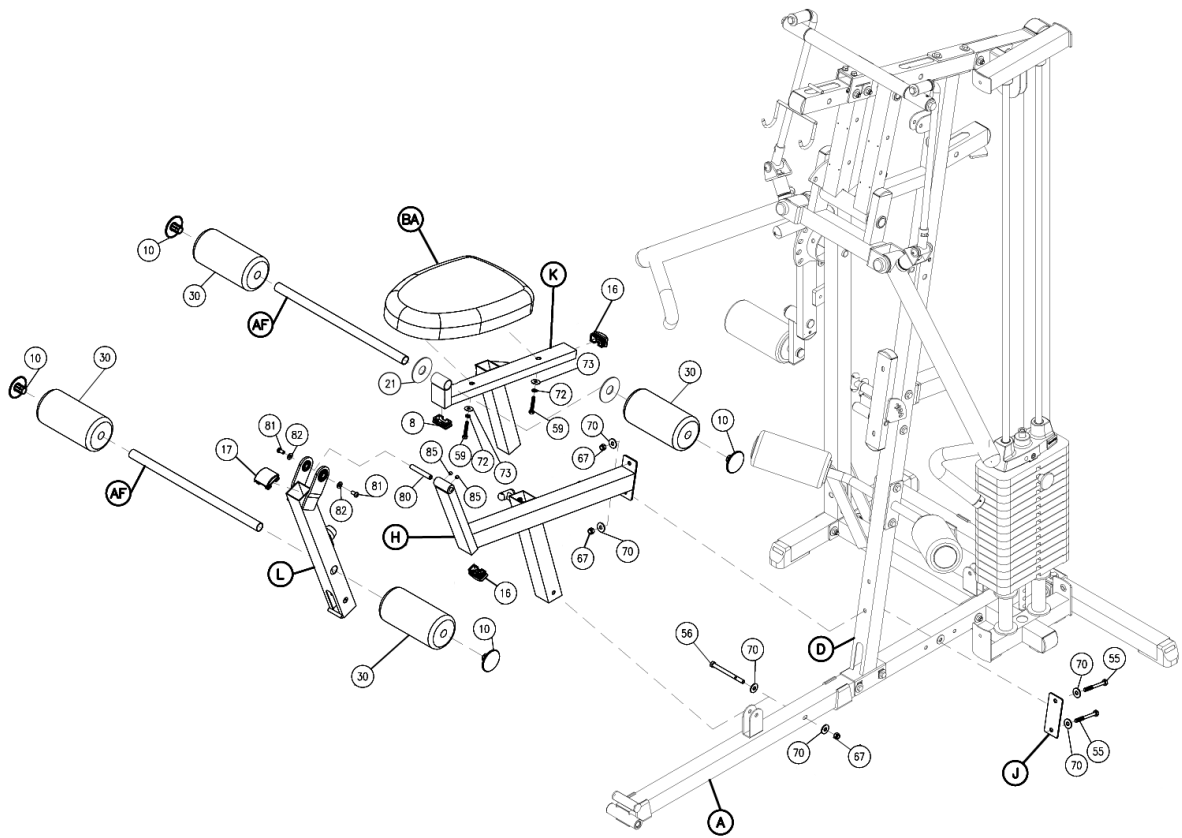


## KROK 8

- Připevněte rám (H) a rovnou desku (J) k úhlovému rámu (D) pomocí:
  - 2x Šroub 3/8" x 3" částečně závitový (55)
  - 4x Podložka 3/8" (70)
  - 2x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)Nožní rám (H) je předem připevněný k rámu sedačky (K).
- Připevněte rám (H) k základně (A) pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 4 1/2" částečně závitový (56)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Připevněte koncovku (16) k rámu (H). Připevněte koncovku (8) k rámu sedačky (K). Připevněte koncovku (16) k rámu sedačky (K) jak je zobrazeno na obrázku.
- Připevněte nožní roztažný rám (L) k rámu (H) pomocí hřídele (80) a:
  - 2x Imbusový šroub 5/16" x 5/8" celo-závitový (81)
  - 2x Podložka 5/16" (73)Utáhněte Imbusový šroub 5/16" x 5/16" celo-závitový (85).  
Připevněte koncovku (17) k rámu (L) jak je zobrazeno na obrázku.
- Zasuňte tyč válce (AF) do rámu sedačky (K). Připevněte nylonovou podložku (21) do tyče válce (AF). Nasuňte pěnový válec (30) na tyč válce (AF) a upevněte pomocí koncovky válce (10).
- Zasuňte tyč válce (AF) do nožního roztažného rámu (L). Zasuňte 2x pěnové válce (30) na tyč válce (AF) a upevněte pomocí koncovky válce (10).
- Připevněte sedadlovou podložku (BA) k rámu sedačky (K) pomocí:
  - 2x Šroub 5/16" x 1 3/4" celo-závitový (59)
  - 2x Pružná podložka 5/16" (72)
  - 2x Podložka 5/16" (73)Nepřetahujte šrouby (59). Utáhněte šrouby pouze tak aby se narovnaly pružné podložky.



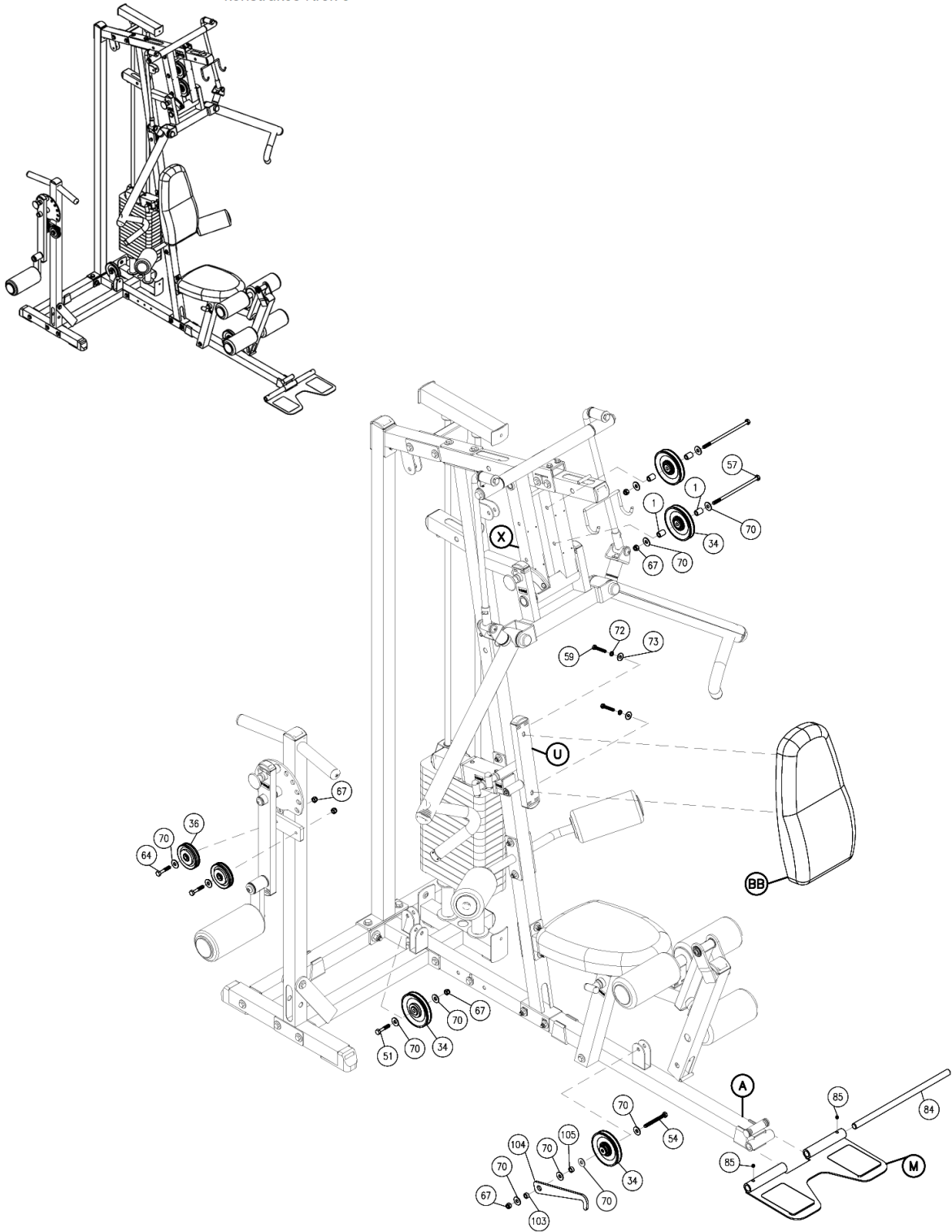
Kompletní konstrukce Krok 8



## KROK 9

- Připevněte opěrnou podložku (BB) k rámu zadní opory (U) pomocí:
  - 2x Šroub 5/16" x 1 3/4" celo-závitový (59)
  - 2x Pružná podložka 5/16" (72)
  - 2x Podložka 5/16" (73)Nepřetahujte šrouby (59). Utáhněte šrouby pouze tak aby se narovnaly pružné podložky.
- Připevněte nožní úchyt (M) na přední část základny (A) pomocí hřídele (84) a:
  - 2x Imbusový šroub 5/16" x 5/16" celo-závitový (85)
- Vložte 2x kladky (34) do opory ramen (X) jak je zobrazeno na obrázku pomocí:
  - 2x Šroub 3/8" x 7 1/4" částečně závitový (57)
  - 4x Vymezovací pouzdro 3/4"x3/8" (1)
  - 4x Podložka 3/8" (70)
  - 2x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Připevněte kladky (34) k základně (A) pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 1 3/4" částečně závitový (51)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Připevněte kladky (34) a roztažný hák (104) k základně (A) jak je zobrazeno na obrázku pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 2 3/4" částečně závitový (54)
  - 3x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Vymezovač 1/4" (103)
  - 1x Vymezovací vložka 1/2" (105)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Připevněte 2x kladky (36) k rámu (P) pomocí:
  - 2x Šroub 3/8" x 2" celo-závitový (64)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 2x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Šrouby utáhněte pouze prsty. Neutahujte šrouby klíčem, dokud nepřipevníte všechny lanka v kroku 15.

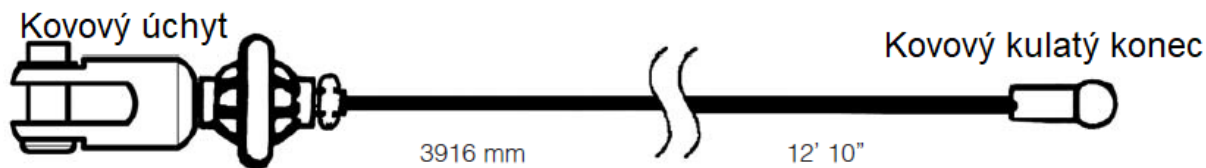
Kompletní  
konstrukce Krok 9





## KROK 10

Kabel horní kladky (37)



Všechny kladky mají průměr 4 ¼ " kromě kladky zmiňované v 2 odrážce Kroku 10. Neutahujte šrouby kladek dokud není hotový Krok 15.

- Viz Diagram 1. Naveďte kabel (37) skrz otvor kde bude připevněna kladka (A1) a pokračujte směrem nahoru. Vedte kabel (37) skrz otvor pod úhlovou tyčí (Z) a poté dolů skrz druhý otvor kde bude nainstalována kladka (A2). Protáhněte skrz celý kabel.
- Viz Diagram 2. Vložte kladku (A1) do prvního otvoru ve vrchním rámovém dílu (E) pod kabelem (37) pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 2 1/2" částečně závitový (53)
  - 2x Kladkový vymežovač 3/8" x 5/8"L (5)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
  - Pro kladku A1 použijte klíč 35
- Viz Diagram 2. Vložte kladku (A2) do druhého otvoru ve vrchním rámovém dílu (E) pod kabelem (37) pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 2 1/2" částečně závitový (53)
  - 2x Kladkový vymežovač 3/8" x 5/8"L (5)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Viz Diagram 1. navedte kabel (37) kolem přednainstalované kladky (A3). Vedte kabel (37) dále kolem kladky (A4) a nainstalujte kladku (A4) do úhlového rámu (D) jak je ukázáno v Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 1 3/4" částečně závitový (51)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Viz Diagram 1. Naveďte kabel (37) přes a kolem kladky (A5). Vedte kabel (37) kolem kladky (A6) a nainstalujte kladku (A6) do úhlového rámu (D) jak je zobrazeno v Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 2 1/2" částečně závitový (53)
  - 2x Kladkový vymežovač 3/8" x 5/8"L (5)
  - 1x Šroub 5/16" x 1/2" celo-závitový (60)

POZNÁMKA: Šrouby kladek utahujte pouze prsty. Šrouby dotáhněte pomocí klíče až po finálním nastavení kabeláže v Kroku 15.

DIAGRAM 1

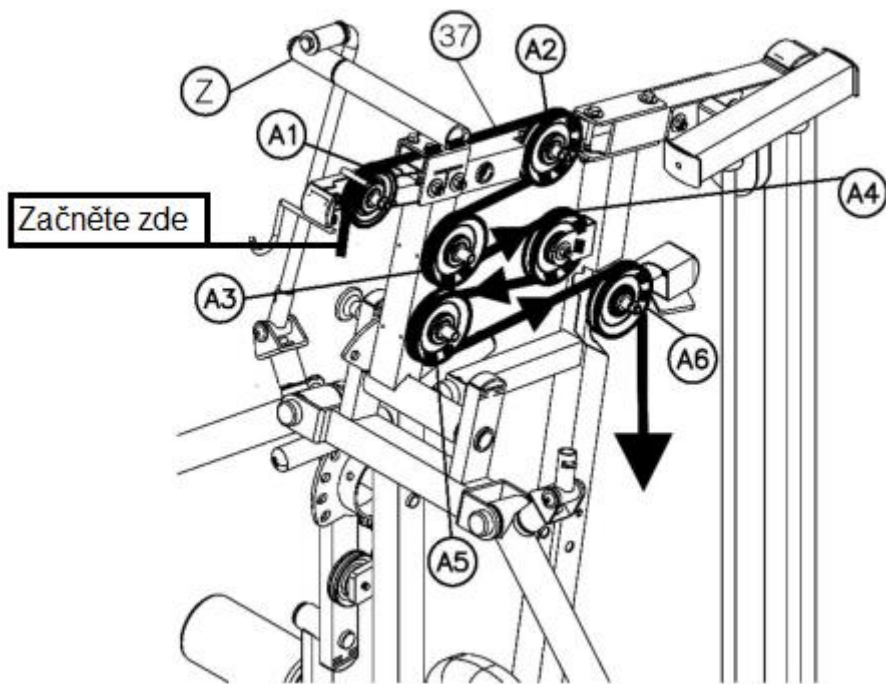
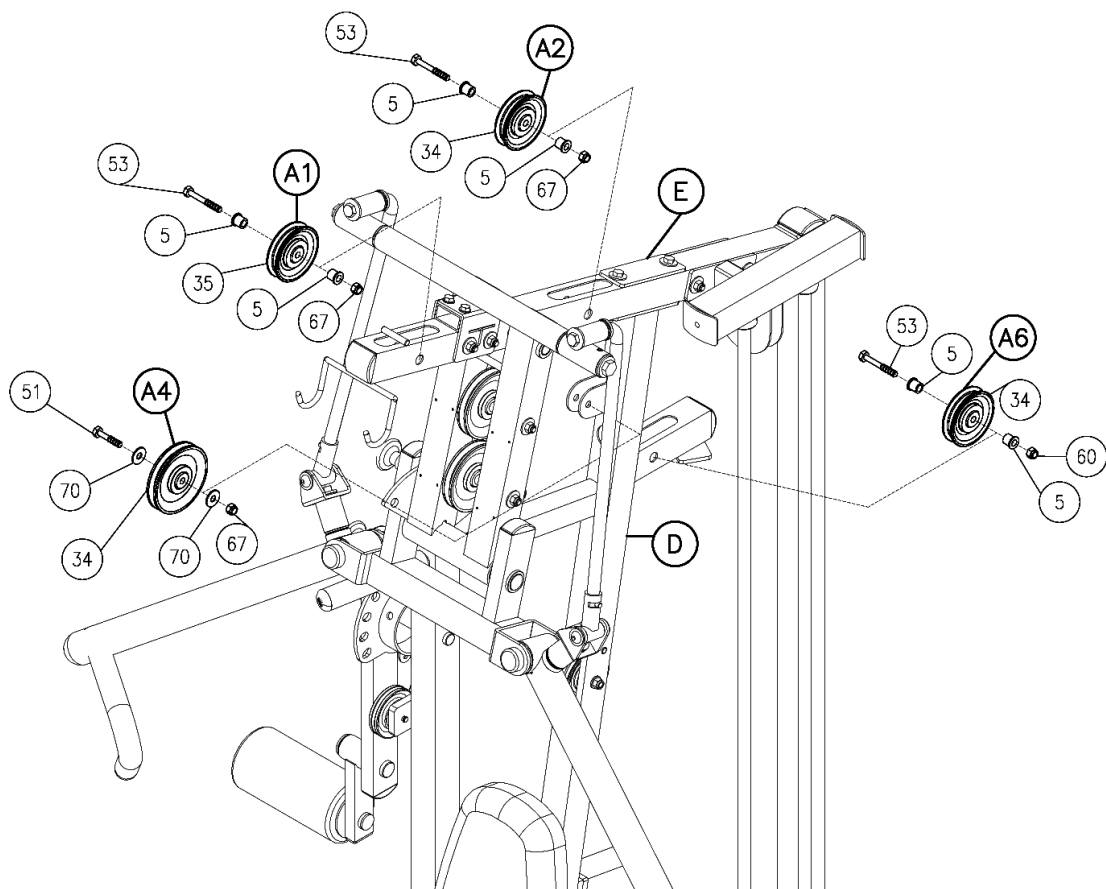
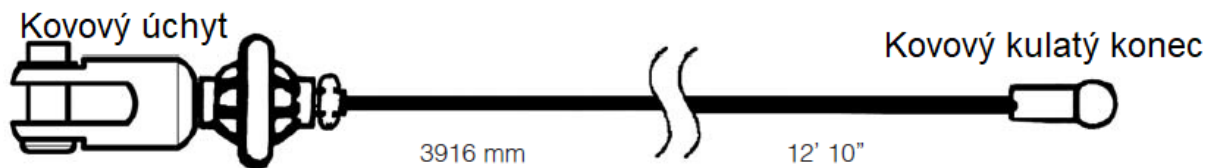


DIAGRAM 2



## KROK 11

Kabel horní kladky (37)

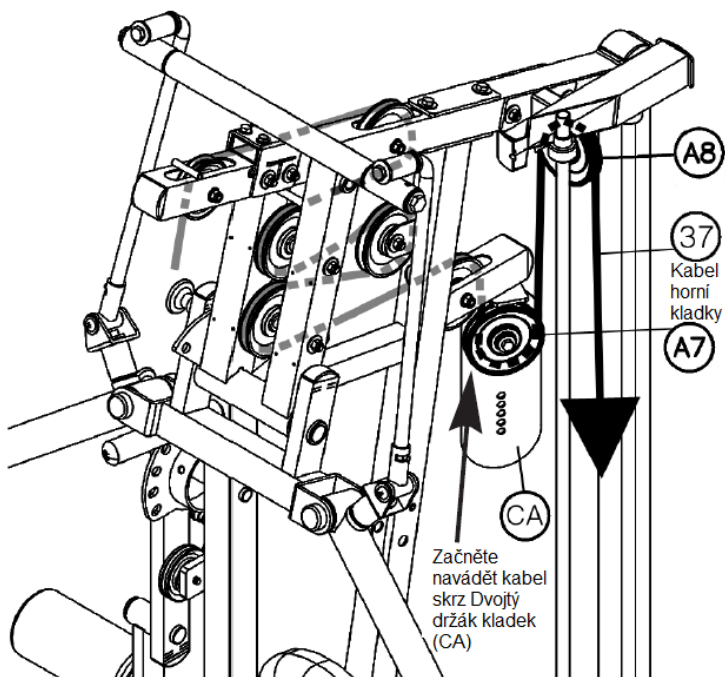


Všechny kladky mají průměr 4 ¼". Neutahujte šrouby kladek dokud není hotový Krok 15.

- Viz Diagram 1. Nasměrujte kabel (37) skrz vrch dvojitého držáku kladek (CA) a nainstalujte kladku (A7) na vrch dvojitého držáku kladek (CA) jak je zobrazení v Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 1 3/4" částečně závitový (51)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)Připevněte (14) na vrch dvojitého držáku kladek (CA) jak je zobrazeno na obrázku.
- Viz Diagram 1. Nasměrujte kabel nahoru skrz místo pro umístění kladky na vrcholu rámu (R). Vložte kladku (8) pod kabel (37) jak je zobrazeno v Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 1 3/4" částečně závitový (51)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)Nasměrujte kabel (37) dolů k závaží.
- Viz Diagram 1. prvně odstraňte šroub (65). Kovová kulička na konci kablu (37) by měla viset těsně nad závažím. Zasuňte kuličku kabelu (37) skrz závit regulační tyče (98). Připevněte koncovku hřídele (99) a utáhněte pomocí šroubu (100). Natáhněte kabel (37) tak aby byla koncovka hřídele (99) pevně uchycena uvnitř závitů regulační tyče (98). Přišroubujte šroub (65) k závitům regulační tyče (98) a zajistěte pomocí nylonové pojistné matice 3/8" (67).
- Ujistěte se že je závit regulační tyče (98) zašroubovaný v regulační tyči (33) alespoň 1,25 cm. Ujistěte se že pružná podložka 1/2" (101) je utáhnuta a klíčem utáhněte matici 1/2" (102).

**POZNÁMKA:** Šrouby kladek utahujte pouze prsty. Šrouby dotáhněte pomocí klíče až po finálním nastavení kabeláže v Kroku 15.

DIAGRAM 1, DIAGRAM 1A



**VAROVÁNÍ**

Šroub regulační tyče (98) musí být zašroubován minimálně 3 cm do Regulační tyče (99) a utáhnutý pomocí Matky (102) a Podložky (101). Kontrolujte Matku (102) každý týden.

**Diagram 1A**

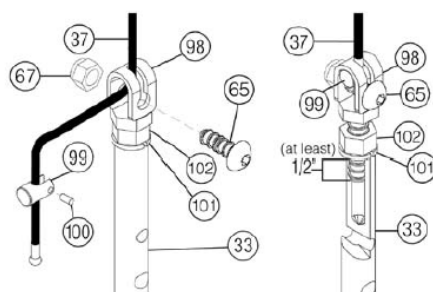
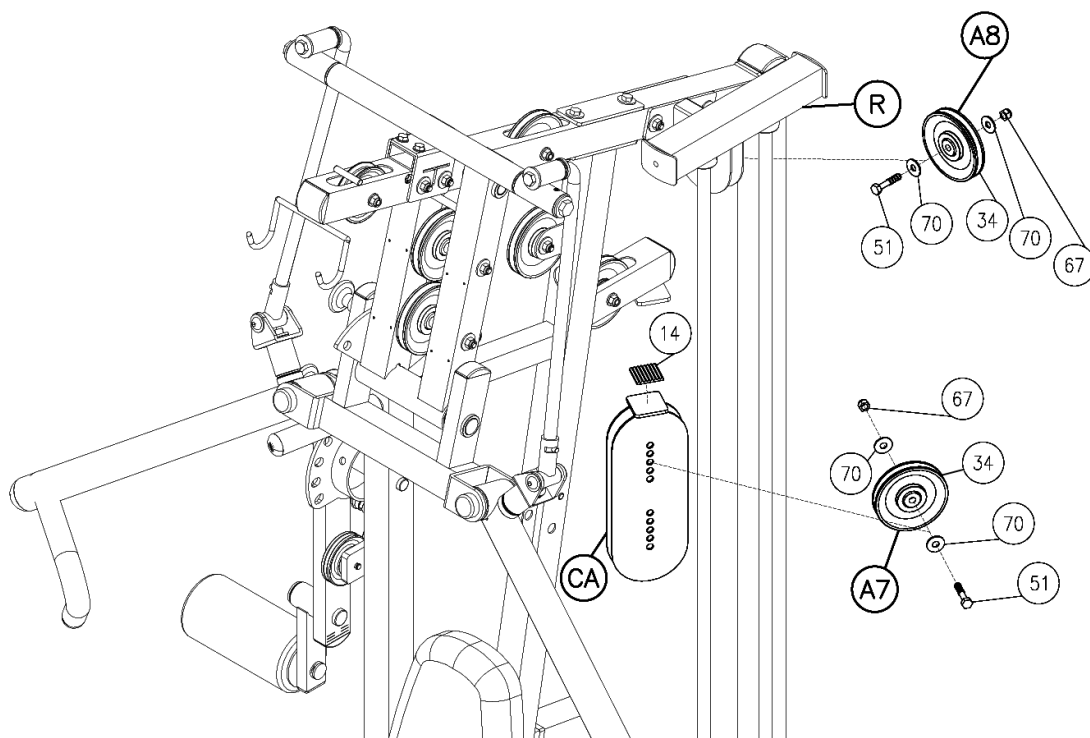
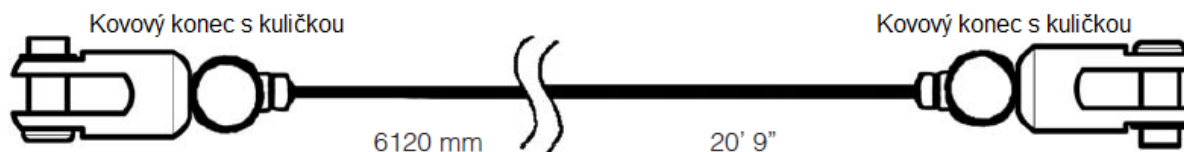


DIAGRAM 2



## KROK 12

Kabel spodní kladky (38)



Všechny kladky mají průměr 4 ¼ " kromě kladky zmiňované v 2 odrážce Kroku 12. Neutahujte šrouby kladek dokud není hotový Krok 15.

- Viz Diagram 1. Vložte jeden z konců kabelu (38) do otvoru úhlového rámu (D) nad opěrnou podložkou (BB) a natáhněte kabel po celé délce.
- Nainstalujte kladku (B1), pod kabelem (38) do úhlového rámu (D). Jak je zobrazeno na Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 2 1/2" částečně závitový (53)
  - 2x Kladkový vymezoč 3/8" x 5/8"L (5)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Viz Diagram 1. Protáhněte kabel (38) skrz držák pro uchycení kladek (CB). Zajistěte kabel instalací kladky (B2) jak je zobrazeno na Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 1 3/4" částečně závitový (51)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Viz Diagram 1. Kabel (38) protáhněte spodem kolem dvojitého držáku kladek (CA). Kabel zajistěte instalací kladky (B3) jak je zobrazeno na Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 1 3/4" částečně závitový (51)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Viz Diagram 1. Protáhněte kabel (38) skrz další držák kladky (CB). Kabel 38 zajistěte pomocí instalace kladky (B4) jak je zobrazeno na Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 1 3/4" částečně závitový (51)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)

POZNÁMKA: Šrouby kladek utahujte pouze prsty. Šrouby dotáhněte pomocí klíče až po finálním nastavení kabeláže v Kroku 15.

DIAGRAM 1

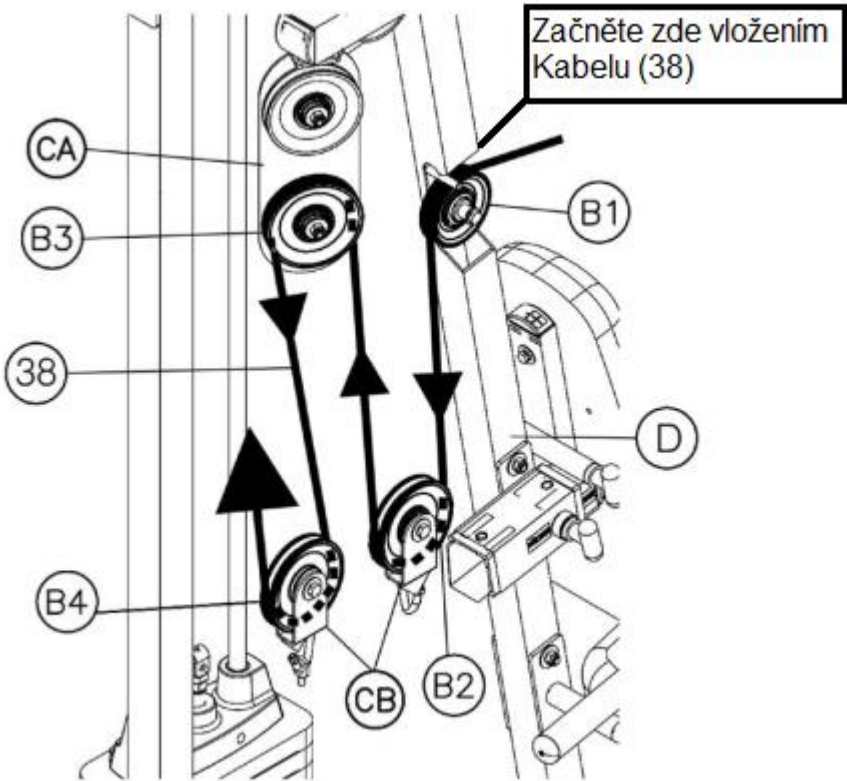
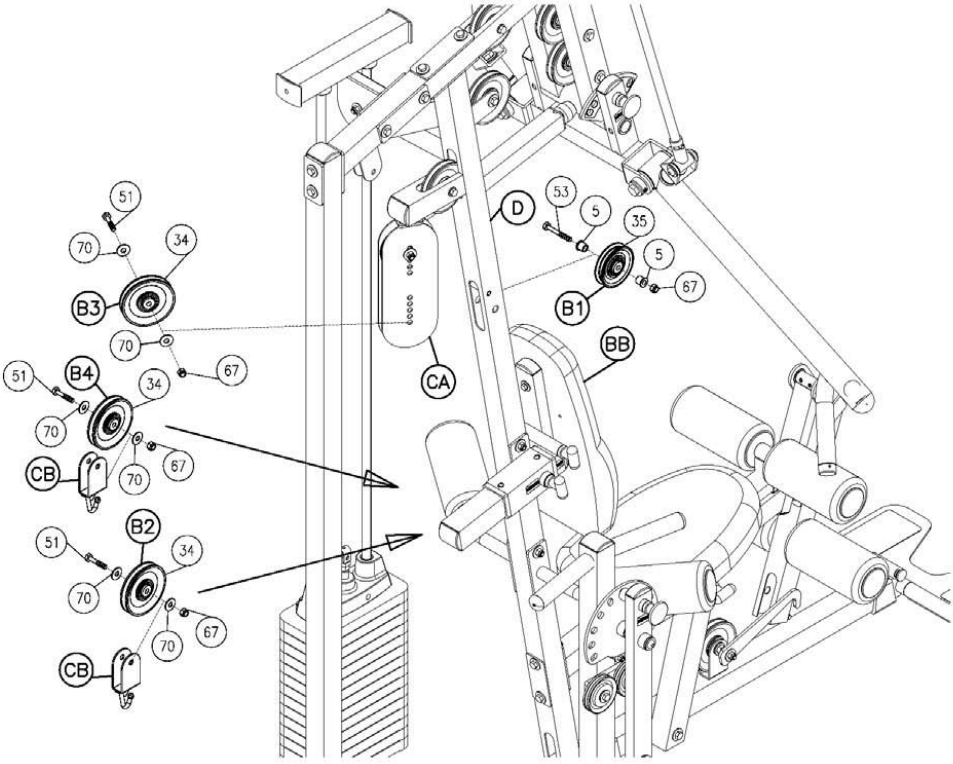
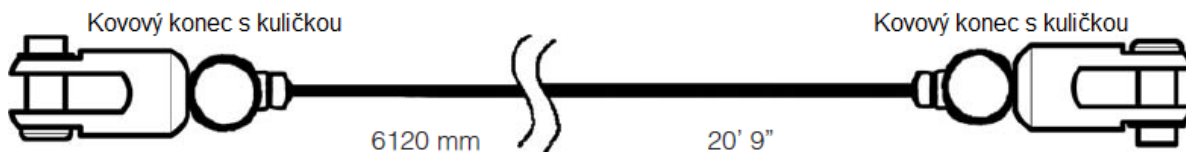


DIAGRAM 2

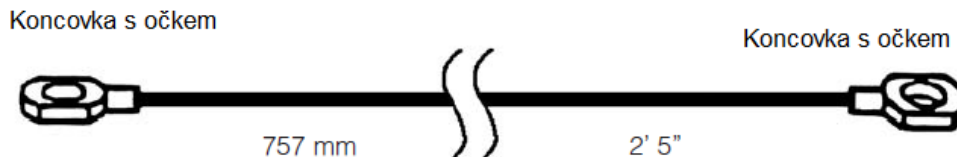


## KROK 13

Kabel spodní kladky (38)



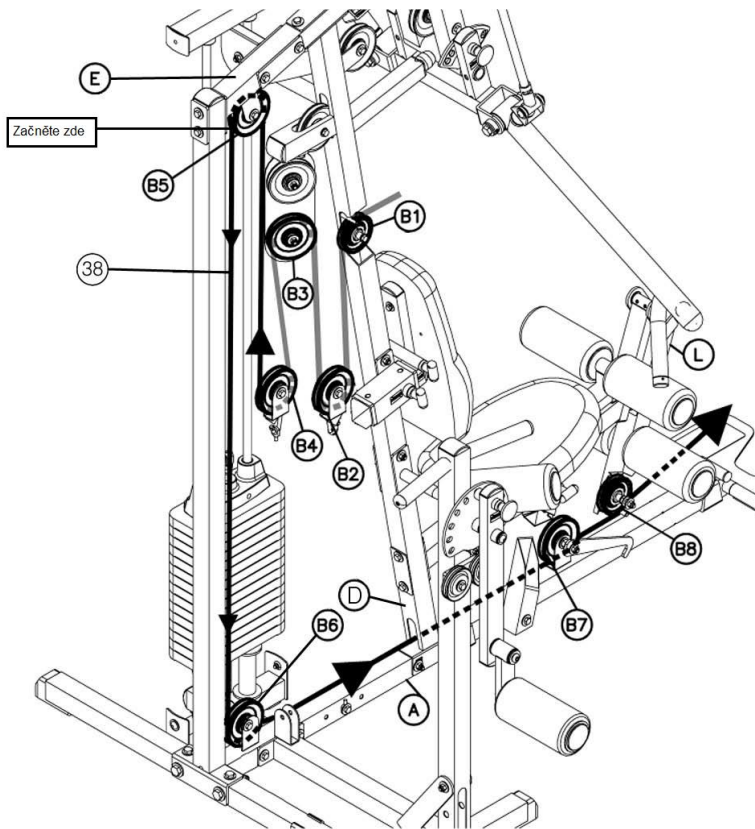
### Krátký kabel (39)



- Viz Diagram 1. Naveďte kabel (38) na vrch rámu (E). Nainstalujte kladku (B5) pod kabelem (38) jak je zobrazeno v Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 1 3/4" částečně závitový (51)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Viz Diagram 1. Naveďte kabel (38) dolů pod před nainstalovanou kladkou (B6). Ved'te kabel (38) dále skrz otvor v (D). Ved'te kabel dále pod před instalovanou kladkou (B7).
- Kabel (38) ved'te pod ramenem nožního roztažného rámu (L) a kabel zajistěte pomocí kladky (B8) jak je zobrazeno v Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 5/16" x 1 1/2" celo-závitový (58)
  - 2x Kladkový vymežovač 3/8" x 5/8"L (5)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Podívejte se na Diagram krátkého kabelu. Připevněte Krátký kabel (39) k základně (A) pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 3" částečně závitový (55)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Naveďte kabel (39) nahoru do předního držáku kladky (CB). Držáku kladky (CB) slouží k umístění kladky (B2). Umístěte plochý konec kabelu (39) do háčku na spodku držáku kladky (CB) jak je ukázáno na Diagramu krátkého kabelu.

**POZNÁMKA:** Šrouby kladek utahujte pouze prsty. Šrouby dotáhněte pomocí klíče až po finálním nastavení kabeláže v Kroku 15.

## DIAGRAM 1



## INSTALACE KRÁTKÉHO KABELU

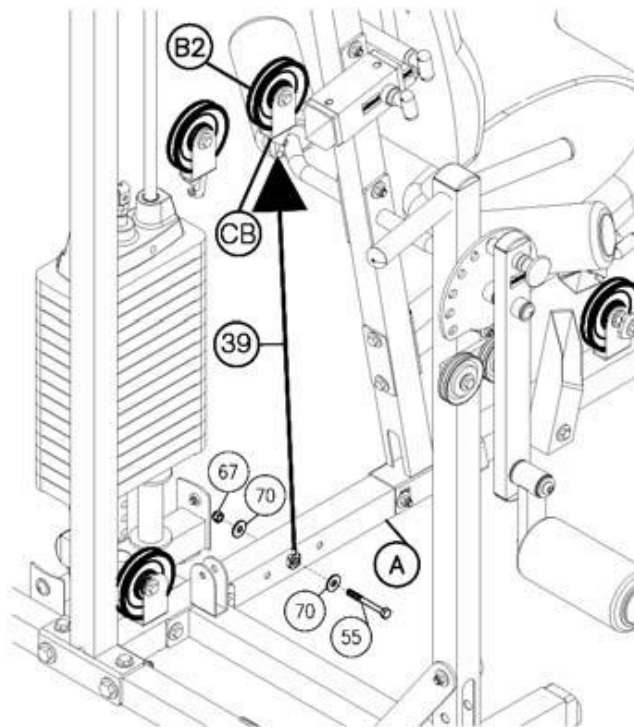
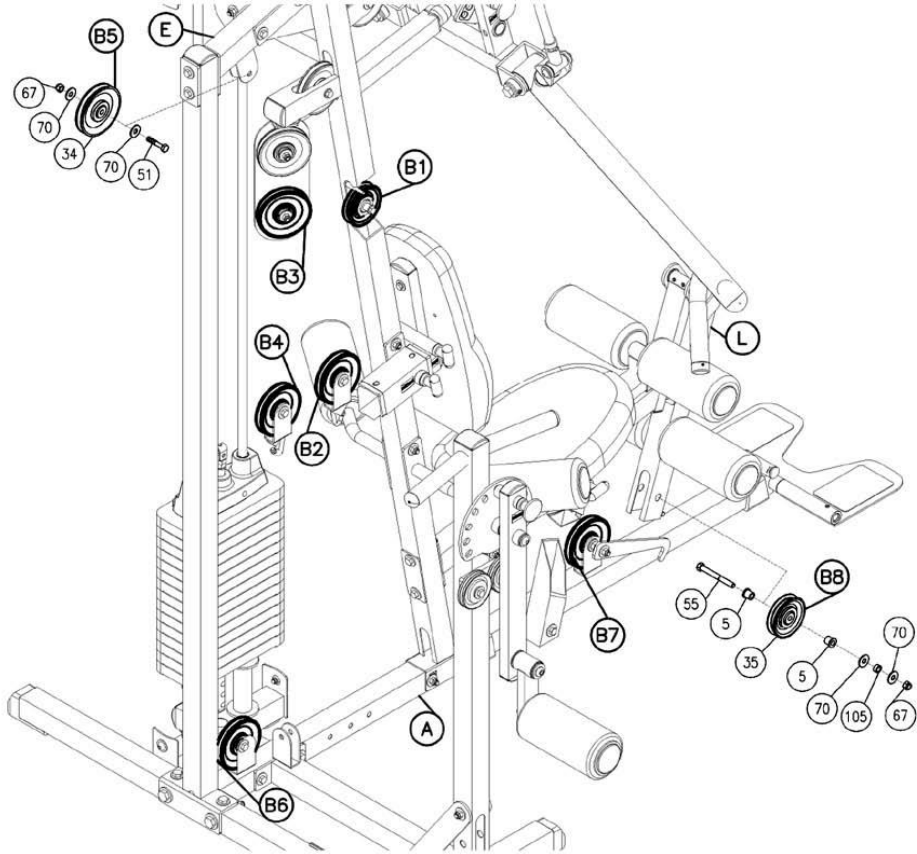


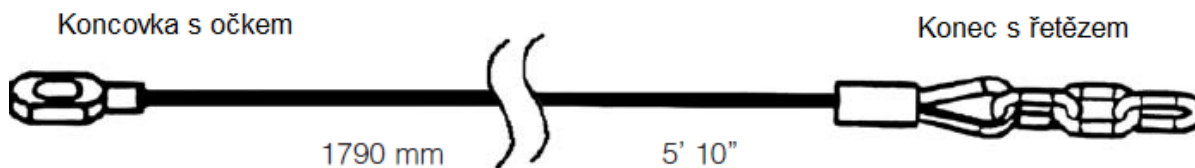


DIAGRAM 2



## KROK 14

Multi-kabel (40)



- Viz. Diagram 1A. Připevněte Multi-kabel (40) k Víceúčelovému regulátoru (AC) pomocí:
  - 1x Šroub 5/16" x 1 1/2" celo-závitový (58)
  - 1x Vyrovnávací pouzdro 1/2" x 7/8" (63)
  - 2x Vymezovací pouzdro 3/4"x3/8" (2)
  - 1x Nylonová pojistná matice 5/16" (68)
- Odstraňte jednu z před-instalovaných kladek (36), (C1) nebo (C2). Naveďte kabel (40) mezi dvěma kladkami a připevněte bývající kladku.
- Viz Diagram 1. Naveďte kabel (40) dolů podél rámu (P) a skrz otvor v rámu (P). Vložte kladku (C3) do otvoru v (P) a přes kabel (40) jak je zobrazeno v Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 2 1/2" částečně závitový (53)
  - 2x Kladkový vymezovač 3/8" x 5/8"L (5)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Viz Diagram 1. Kabel (40) naveďte kolem kladky (C4) a nainstalujte kladku (C4) do umístění pro kladku v rámu (N) jak je zobrazeno v Diagramu 2 pomocí:
  - 1x Šroub 3/8" x 1 3/4" částečně závitový (51)
  - 2x Podložka 3/8" (70)
  - 1x Nylonová pojistná matice 3/8" (67)
- Viz Diagram 1. Ved'te kabel (40) nad kladku (CB) a zahákněte pomocí háčku do spodní kladky (CB).

POZNÁMKA: Šrouby kladek utahujte pouze prsty. Šrouby dotáhněte pomocí klíče až po finálním nastavení kabeláže v Kroku 15.

DIAGRAM 1A

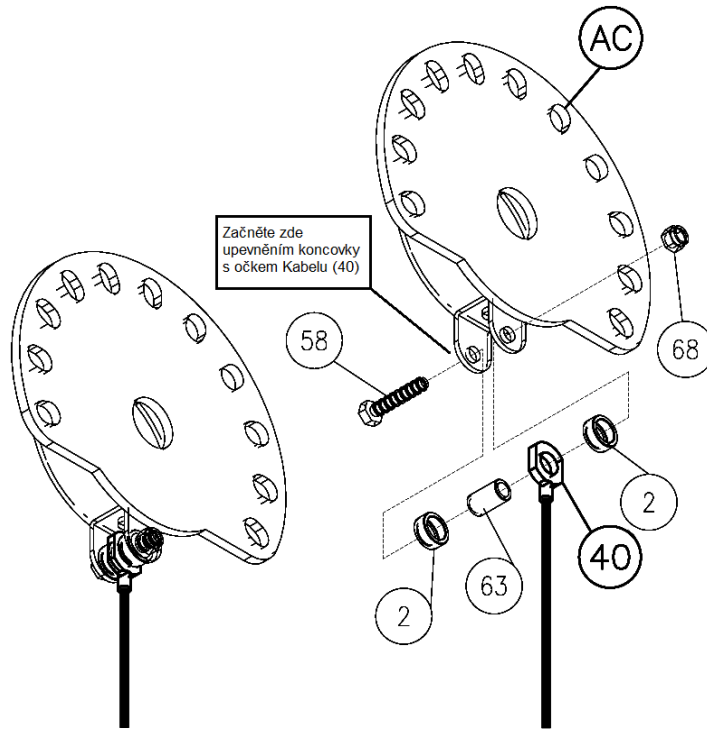


DIAGRAM 1

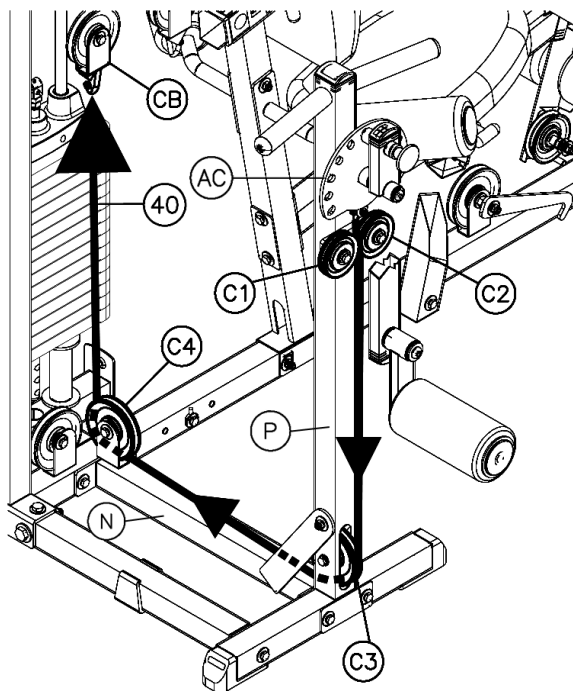
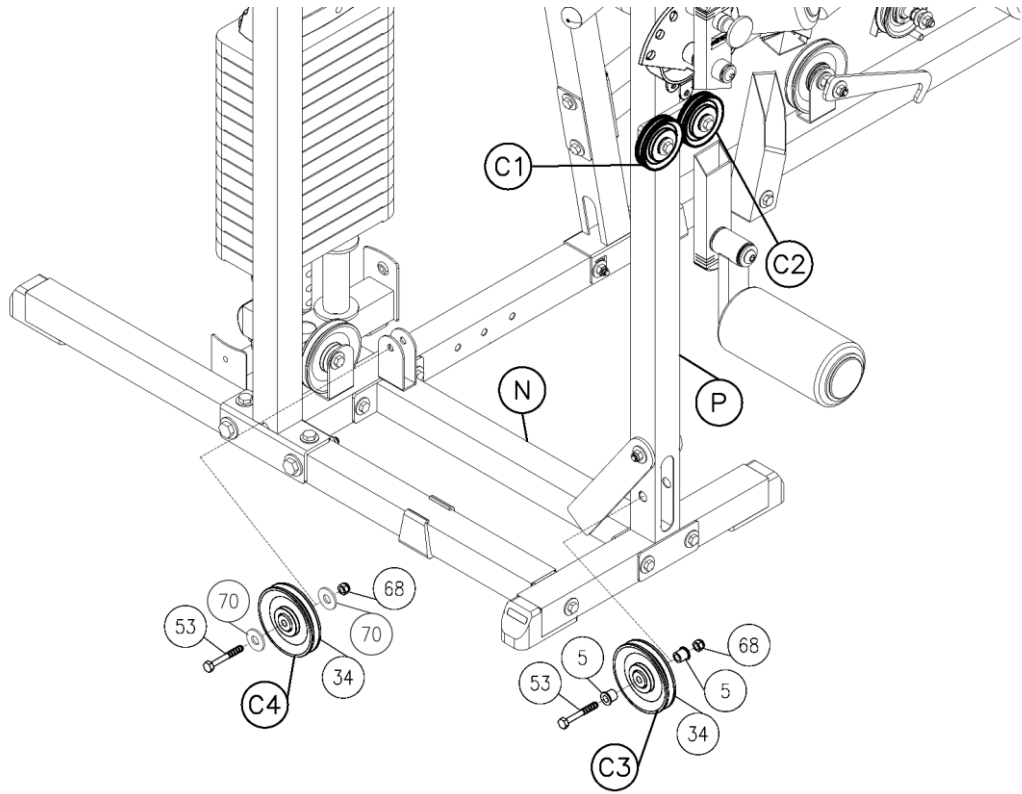


DIAGRAM 2



## KROK 15

Nyní upravte všechny kabely

Po instalaci kabelů musíte zkontrolovat. Zda jsou všechny kabely napnuté. Jasně znaky toho že nejsou kabely správně nainstalovány:

Vrchní plát (29) neleží přímo na vrchním kusu závaží.

Díry v Rámová zvedák 2" x 2" (19) nejsou zarovnány s dírami na závaží.

Kabely nekladou žádný odpor/není cítit váha závaží během cvičení.

Na stroji je pět částí pro upravení kabelů:

Vymezovač ¼" (103)

Gumová zarážka 2 ½"L (multi) (113)

Dvojtý držák kladek (CA)

Pokud je napětí kabelů příliš velké a (29) neleží přímo na závaží:

1. Otočte a dotáhněte gumovou zarážku (113).
2. Posuňte kladku (A7) výše v otvoru dvojtého držáku kladek (CA).
3. Posuňte kladku (B3) níže v otvoru dvojtého držáku kladek (CA).

Pokud je kabel příliš uvolněn:

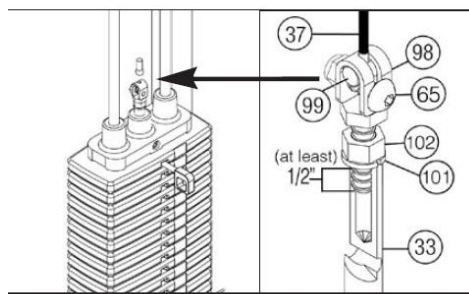
1. Povolte Gumová zarážka 2 ½"L (multi) (113).
2. Posuňte kladku (A7) níže v otvoru dvojtého držáku kladek (CA).
3. Posuňte kladku (B3) výše v otvoru dvojtého držáku kladek (CA).
4. Vymezovač ¼" (103) zašroubujte více do Rámová zvedák 2" x 2" (19) na závaží.

Kontrolujte denně kabely abyste zajistili bezpečný a hladký chod.

Jakmile jsou kabely správně nastaveny utáhněte všechny šrouby. Ujistěte se, že jsou napnuty kabely ve dvojtém držáku kladek (CA).

## POZNÁMKA 1

Kontrolujte Matku (102) každý týden, abyste se ujistili, že je řádně utažena na Tyči (33)

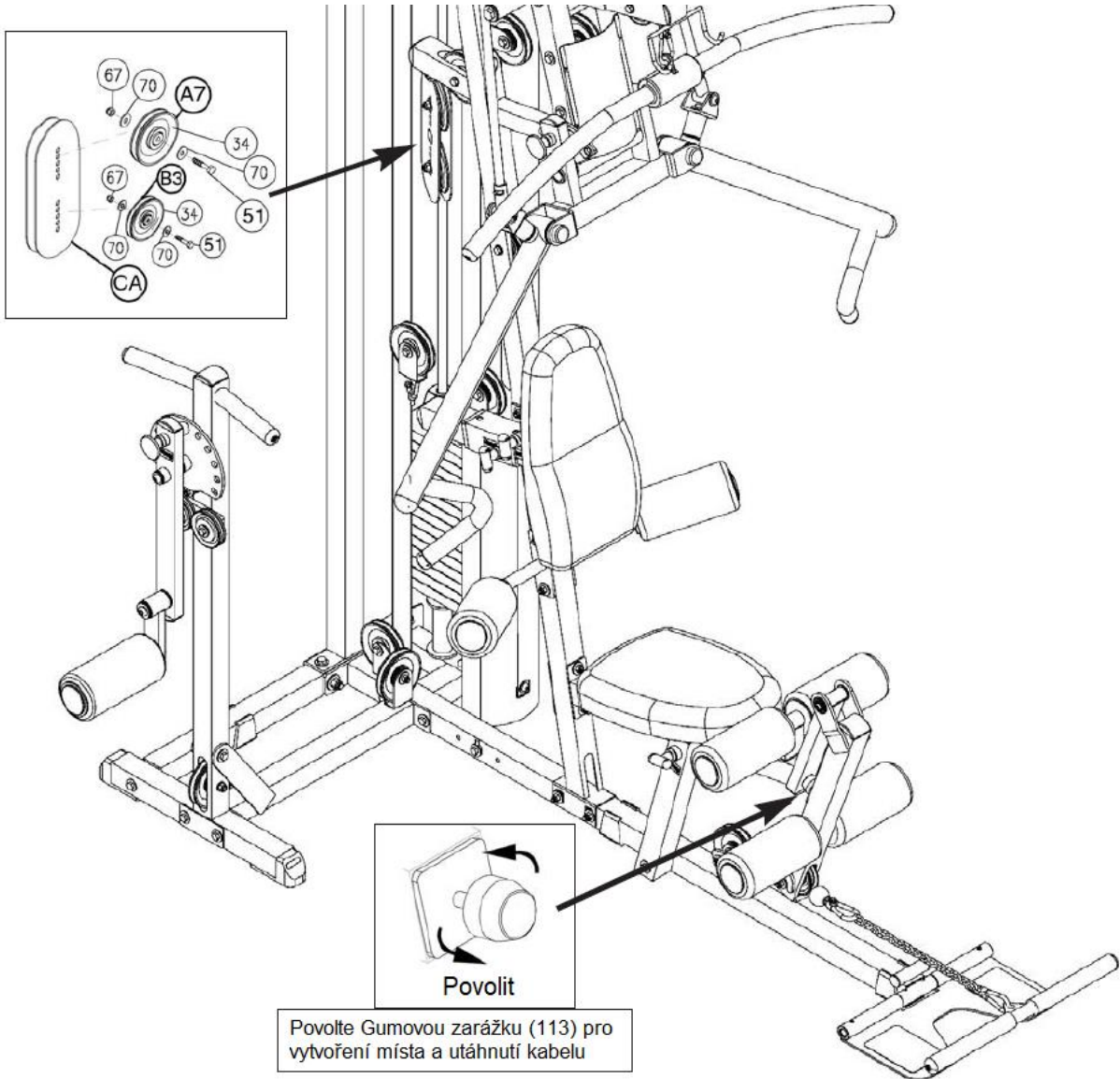
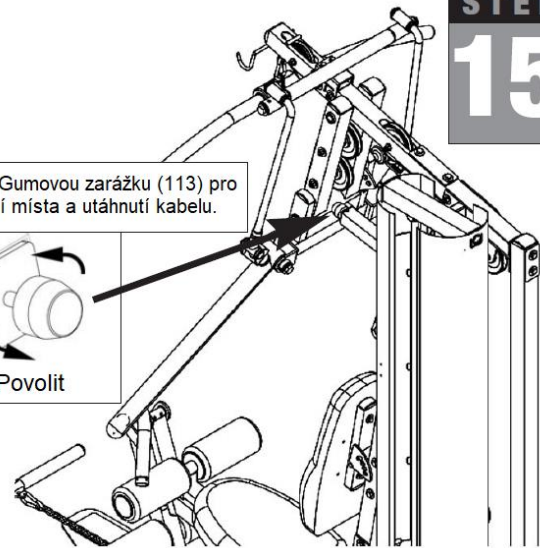
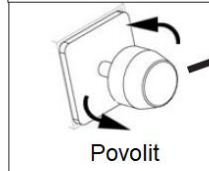


### VAROVÁNÍ

Šroub regulační tyče (98) musí být zašroubován alespoň 3 cm do Regulační tyče (99) a utáhnutý pomocí Matky (102) a podložky (101)

**STEP**  
**15**

Povolte Gumovou zarážku (113) pro vytvoření místa a utáhnutí kabelu.



## KROK 16

- OBRÁZEK 1

Závaží (87) přidávejte podle obrázku.

- OBRÁZEK 2

Přední kryt (DA) je před instalován s částí (DB).

Připevněte (DA) jak je zobrazeno na obrázku 2.

Šrouby do Základny (A) a do (R) jsou:

2x Imbusový šroub 3/8" x 5/8" celo-závitový (108)

2x Podložka 3/8" (70)

- Připevněte kryt (DC) k hlavní základně pomocí šroubů:

2x Imbusový šroub 3/8" x 5/8" celo-závitový (108)

2x Podložka 3/8" (70)

- Připevněte kryt (DD) na (X) pomocí:

4x Šroub 1/8" x 3/8" celo-závitový (109)

- Připevněte držák lahve (44) na (DA) pomocí:

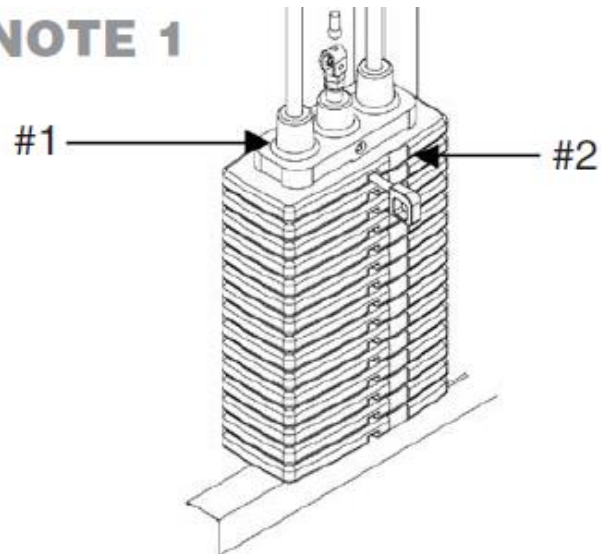
2x Podložka 1/8" (137)

2x Šroub 1/8" x 3/8" celo-závitový (109)

- Zasuňte držák lahve (43) do nosiče (44) jak je zobrazeno níže.

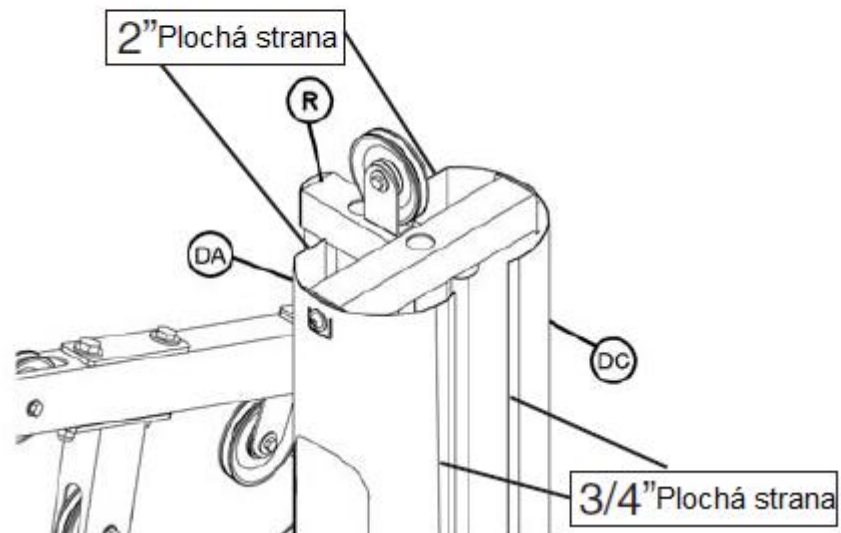
OBRÁZEK 1

**NOTE 1**

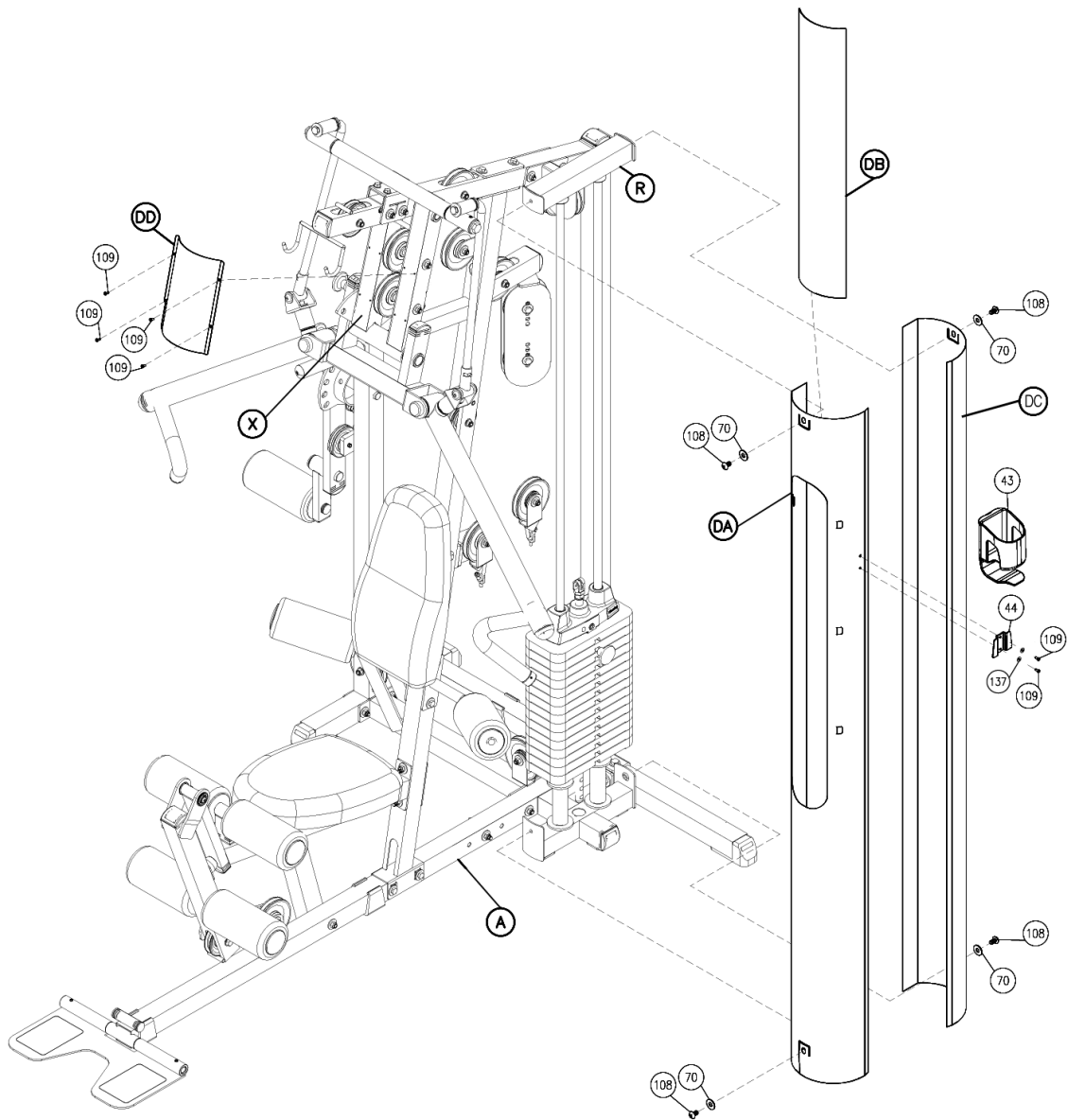


Závaží (87) přidávejte podle čísel. Začněte vrchním plátem (29) označeným číslem 1. Další závaží by mělo být přidáváno podle číselného označení.

OBRÁZEK 2



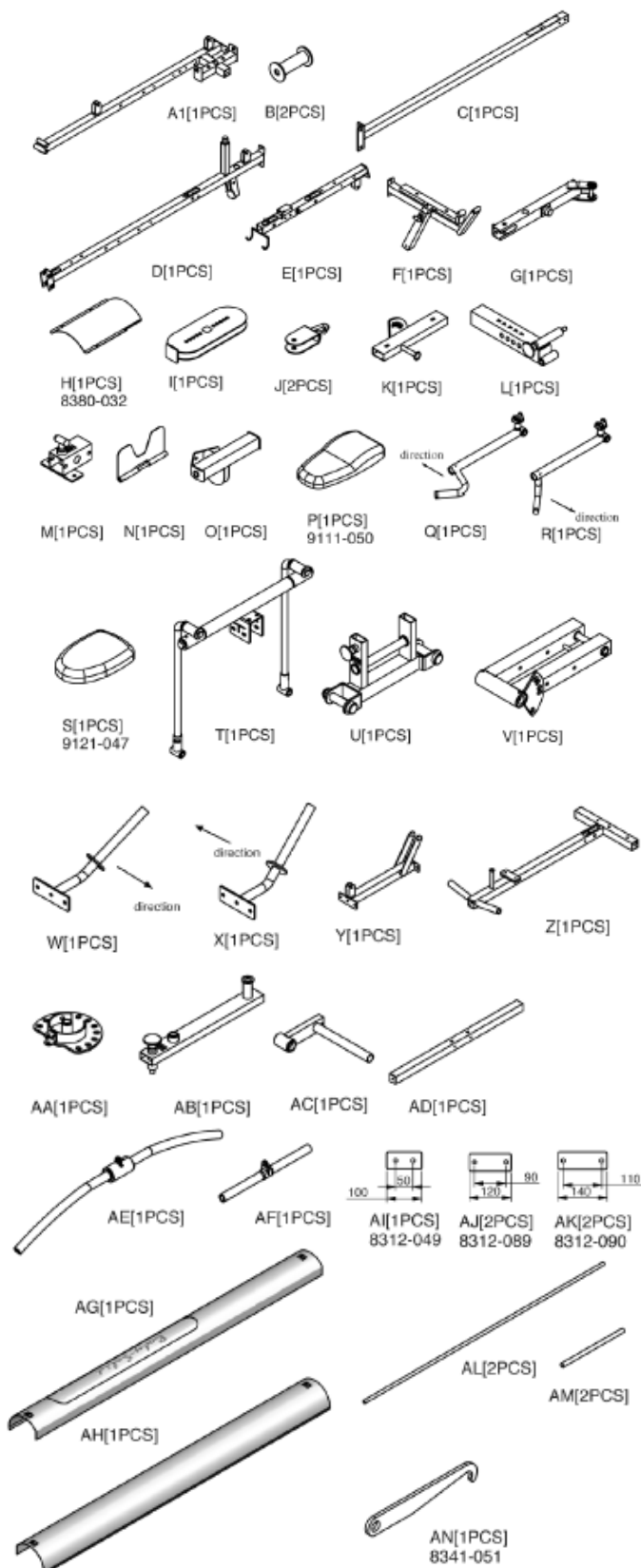




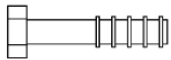
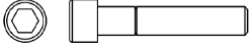

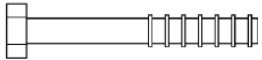

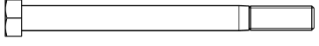
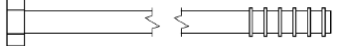







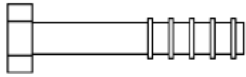




# SEZNAM ČÁSTÍ











Direction = směr

Pc = ks

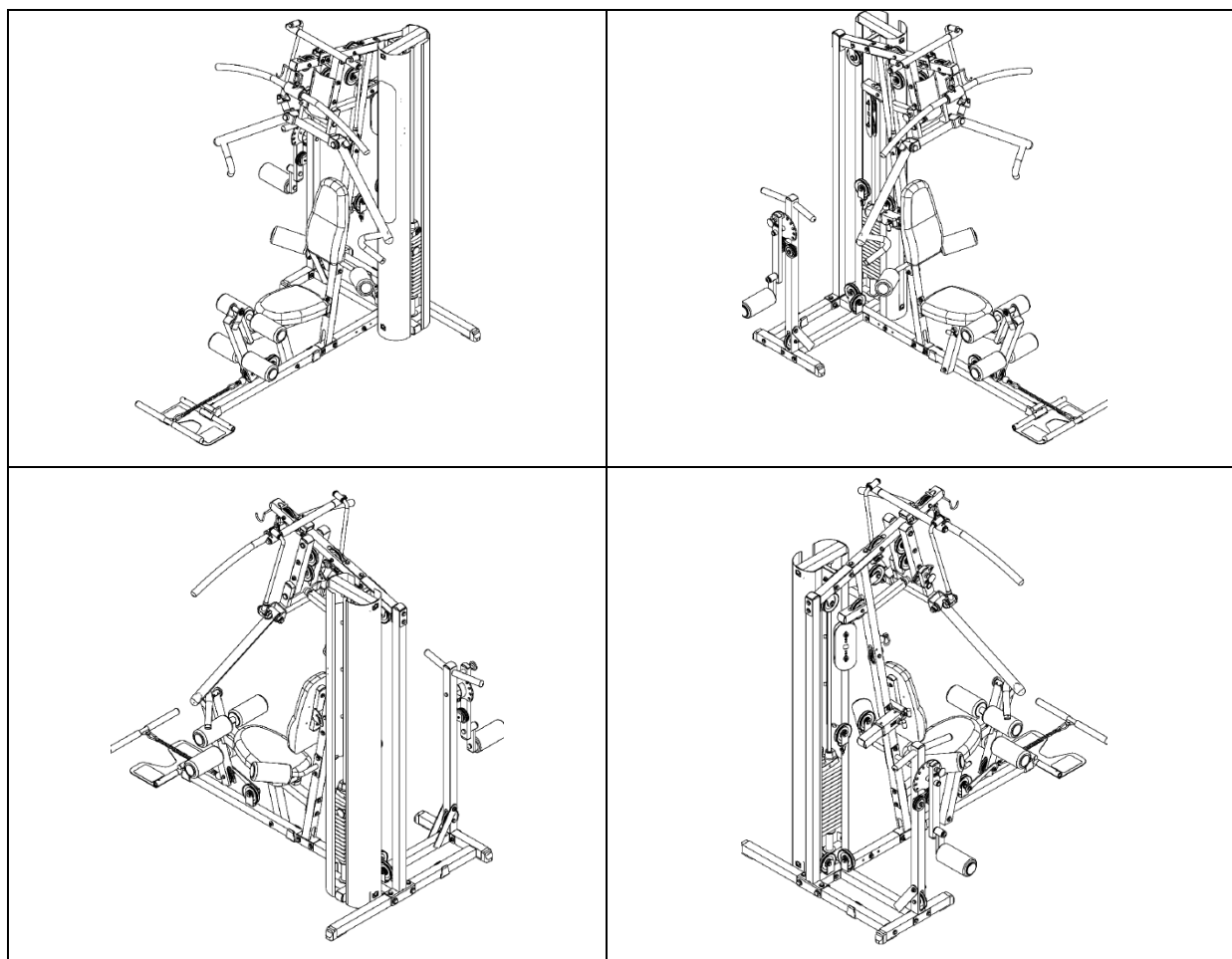


## SPOJOVACÍ DÍLY

A1		Šroub s šestihrannou hlavou 1/2"x3 1/2"	2
A2		Šroub 3/8"x1 3/4"	9
A3		Šroub 3/8"x2" částečně závitovaný	1
A4		Šroub 3/8"x2 1/2" částečně závitovaný	6
A5		Šroub 3/8"x2 3/4"	7
A6		Šroub 3/8"x3	17
A7		Šroub 3/8"x4 1/2"	1
A8		Šroub 3/8"x7 1/4"	2
A9		Šroub 5/16"x1 1/2"	1
A10		Šroub 5/16"x1 3/4"	4
A11		Šroub M8x12L	2
A12		Šroub s kulatou hlavou M8x20L	2
A13		Nepohyblivá hlava kabeláže	1
A14		Nepohyblivá krytka ø1/2"x8.5x21.5L	1
A15		Kulatý šroub M4x12L	2
A16		Šroub 3/8"x2"L	2
A17		Kulatý šroub M10x30L	1
B1		Nylonová matice 1/2"	2
B2		Nylonová matice 3/8"	41
B3		Nylonová matice 5/16"	1

B4		Pojistná matice M4	2
B5		Nylonová matice M10	1
C1		Rovná podložka 1/2"	4
C2		Rovná podložka 3/8"	75
C3		Pružná podložka 3/8"	1
C4		Pružná podložka 5/16"	4
C5		Rovná podložka 5/16"	6
C6		Rovná podložka M8	2
C7		Rovná podložka M10	2
C8		Rovná podložka M4	4

## REFERENČNÍ KRESBY

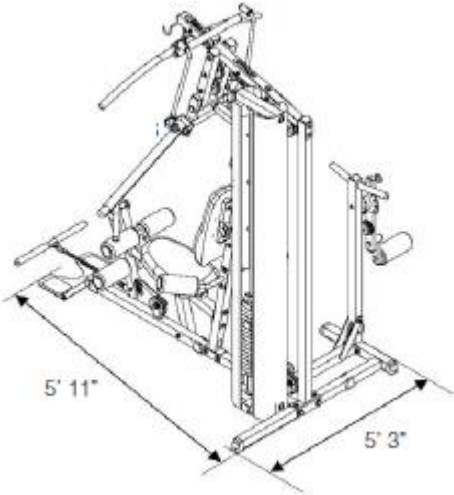
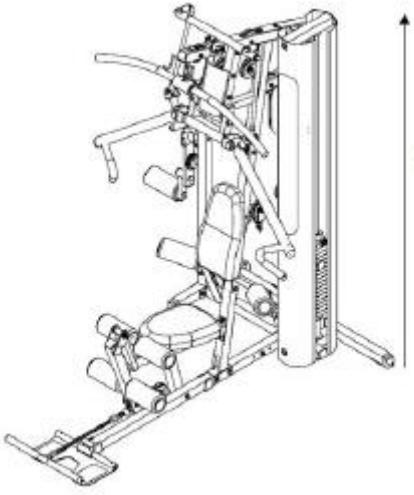
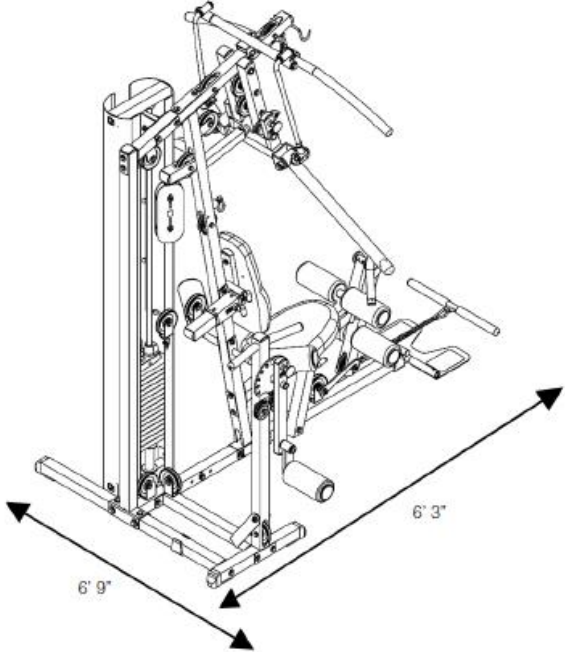


## ROZMĚROVÉ PARAMETRY

Uvedené kresby napomohou optimálnímu umístění zařízení v místnosti se zohledněním všech potřebných rozměrů:

Rozměry produktu	Šířka 5'3" x délka 5'11"
Požadovaná výška stropu	7'
Užitný prostor (celkově pro použití)	Šířka 6'9" x délka 6'3"

**POZNÁMKA:** Užitný prostor může být i větší s ohledem na potřeby uživatele.

	
<p>Rozměry</p>	<p>Výška</p>
	
<p>Předpokládaný užitiný prostor</p>	

## NASTAVENÍ

- Pravidelně kontrolujte řádné dotažení všech dílů.
- Výrobek umožňuje určitou variabilitu nastavení. Při nastavení vždy dbejte potřebné opatrnosti.

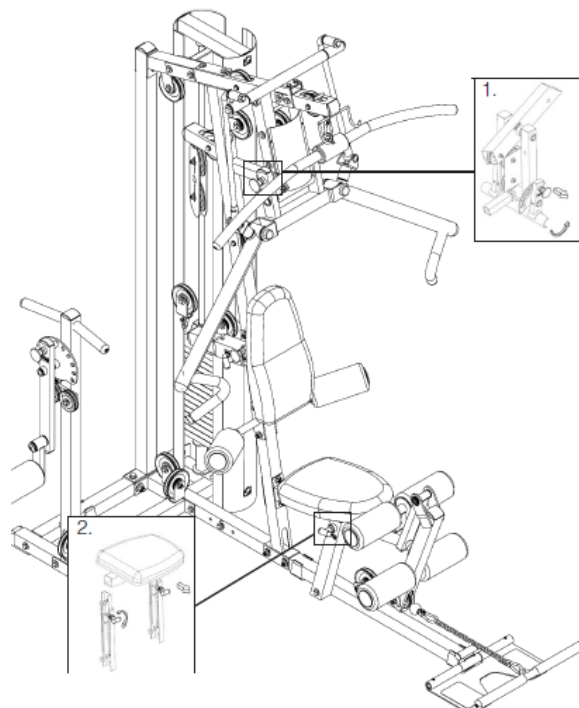
### USAZENÁ TLAKOVÁ RAMENA

- Uchopte ramena levou rukou.
- Pravou rukou uchopte kolík s rovnou hlavou (110) pro uvolnění pivotačního knoflíku.
- Upravte ramena do požadované pozice dle druhu cvičení.
- Uvolněte kolík s rovnou hlavou (110) a ujistěte se, že zcela zapadl do požadovaného otvoru.

## SEDADLO

- Uchopte sedadlo.
- Pootočte kolíkem tvaru T (112) proti směru hodinových ručiček pro jeho uvolnění. Poté kolík vytáhněte, abyste mohli pohnout sedadlem.
- Upravte sedadlo do požadované pozice.
- Pust'íte kolík tvaru T (112) a ujistěte se, že zapadl do požadovaného otvoru na rámu (K). Kolíkem poté otočte ve směru hodinových ručiček pro jeho zajištění.

**VAROVÁNÍ:** Vždy prověřte, že kolíky zapadly zcela do požadovaných otvorů. Pokud by se pohybovali volně, hrozí riziko vypadnutí a následného zranění uživatele. Dbejte zvláštní opatrnosti během nastavování všech dílů.



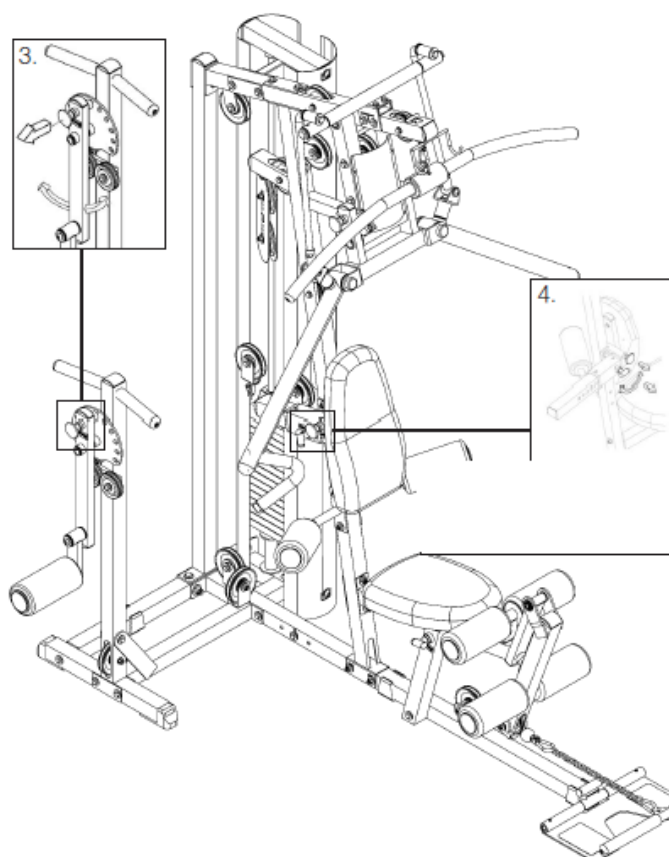
## MULTIFUNKČNÍ OPĚRA

- Uchopte multifunkční rameno.
- Pootočte kolíkem (111) pro uvolnění ramena.
- Upravte rameno do požadované polohy dle druhu cvičení.
- Pust'íte kolík (111) a ujistěte se, že zapadl do požadovaného otvoru.

## SEDADLOVÁ OPĚRA

- Uchopte sedadlovou opěru.
- Pootočte kolíkem tvaru T (106) na držadle opěry (S) proti směru hodinových ručiček pro jeho uvolnění. Poté kolík vytáhněte, abyste mohli pohnout nastavovacím dílem (T).
- Upravte sedadlovou opěru do požadované pozice.
- Pust'íte kolík tvaru T (106) a ujistěte se, že zapadl do požadovaného otvoru zadního nastavovače (T). Kolíkem poté otočte ve směru hodinových ručiček pro jeho zajištění.
- U určitých cviků možné budete chtít změnit úhel opěry. Povytahněte kolík (90) zadního nastavovače (T), abyste mohli plynule regulovat úhel nastavení opěry.

**VAROVÁNÍ:** Vždy prověřte, že kolíky zapadly zcela do požadovaných otvorů. Pokud by se pohybovali volně, hrozí riziko vypadnutí a následného zranění uživatele. Dbejte zvláštní opatrnosti během nastavování všech dílů.



#### **VAROVÁNÍ:**

- Pozorně si přečtete veškeré varovné štítky na zařízení a dodržujte veškerá doporučení. Štítky by měly být umístěny na viditelných místech a měly by být čitelné.





#### **ÚDRŽBA**






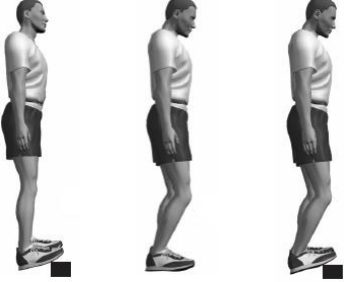
- Přestože je produkt vyroben z kvalitních materiálů, je nutné provádět pravidelnou údržbu a kontrolu všech dílů, neb podléhají opotřebení. Zvláště důležité je to i u lan, kladek a kabelů. Kontrolujte pravidelně a vyměňte v případě potřeby. Na poškozeném zařízení se nesmí cvičit.
- Lana a kabely se dají kontrolovat vizuálně. Poškozený povrch lan svědčí o možném narušení. Nylonový povrch lan je velmi důležitý pro zachování funkčnosti a životnosti. Doporučuje se roční (u zařízení s více uživateli pak půlroční) výměna všech lan a kabelů pro zachování bezpečnosti.
- Doporučuje se denní kontrola neporušenosti všech dílů.
- Jistá míra rizika se nedá nikdy zcela vyloučit ani při předpisovém užívání zařízení. Proto vždy cvičte rozumně a nepřepínejte se. Pokud pocítíte komplikace nebo bolest, cvičení ukončete.
- Poučte další uživatele o možných rizicích.
- Pokud zařízení není používáno, prověřte nepoškozenost kabelů pomocí prstu. Jezděte s ním po povrchu lana nebo kabelu a hledejte narušení nebo vychlípeniny. Poškozené kabely nebo lana okamžitě vyměňte za nová.
- Provádějte oční kontrolu případných prasklin nebo výčnělků.
- Prověřte správnou cvičební zátěž (počet závaží).



- Prověřte správné umístění a pevnost všech nastavovacích kolíků.
- Polstrování otřete po každém cvičení.
- Pravidelně polstrování čistěte jemným čisticím prostředkem nebo mýdlem. Nepoužívejte abraziva.
- Chraňte před špičatými nebo ostrými předměty.
- Pravidelně kontrolujte utažení šroubů a matic. Utáhněte v případě potřeby.
- Kontrolujte správné napětí lan.
- Vodící tyče utírejte hadříkem a zbavte prachu. Poté promažte lubrikantem na bázi silikonu nebo teflonu.
- Kontrolujte funkci pružin a pružinových dílů.
- Kontrolujte správné napětí kolíků.
- Pokud zapadací knoflíky nefungují správně, nechte je vyměnit.
- Pokud proti-skluzový povrch bude poškozen, vyměňte ho.
- Kabely, lana, čalounění, rám, pružiny, kolíky a chromové díly podrobujte denní inspekci. Ostatní díly kontrolujte jednou týdně.
- Ohledně správného přísunu nutričních hodnot během cvičení se poraďte s odborníkem. Dodržujte pravidelný pitný režim. Ohledně správného cvičení a optimální frekvence se poraďte s odborníkem.

## ZAHŘÍVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIKY

	<p>Stůjte nebo sedněte s mírně pokrčenou pravou paží (15 až 30°) tak, že ji dáte před hrud. Paži uchopte rukou pod loktem tak, že levou ruku umístíte na zadní část horní partie paže. Potáhněte pravou paži napříč k hrudi (směrem doleva) pomocí levé ruky. Vydržte 10 vteřin a opakujte u levé paže.</p>
	<p>Stůjte s pažemi naproti zadním partiím. Tak, že prsty jsou propleteny vzájemně. Pomalu natahujte paže nad hlavou. Pokračujte směrem vzhůru. Po dosažení mezního limitu pomalu pokračujte zpět. Vydržte 10 vteřin.</p>
	<p>Posadte se s jednou nohou nataženou a tělem vertikálně nad ní. Pravou nohu přeložte přes druhou nohu směrem za koleno. Zadní část levého lokte opřete o pokrčené koleno. Pravou dlaň rozprostřete za kyčle. Potlačte pravé koleno doleva spolu s levým loktem, zatímco ramena a hlavu vytočíte doprava, nakolik to půjde. Pokuste se podívat za záda. Vydržet po dobu 10 vteřin. Opakujte s levou nohou.</p>
	<p>Posadte se tak, že nohy svírají úhel od 30 do 50°. Nohy musí být uvolněny. Kolena směřují směrem ven a neměla by být v kontaktu se zemí. Předkloňte se mírně vpřed a ruce napněte dopředu. Vydržte 10 až 15 vteřin. Pokrčení a uvolnění nohou snižuje zátěž zadních stehen a zvyšuje napětí zad.</p>

	<p>Postavte se s nohama rozkročenýma. Spojte prsty do sebe. Paže napněte vzhůru a naklánějte se v bocích tak, že nohy zůstanou napřímé. Vydržte v krajní úvratí 10 vteřin a opakujte na druhé straně.</p>
	<p>Posadte se nataženýma nohama a roztaženýma rukama. Prsty roztáhněte dozadu za tělo. Zakloňte se mírně vzad. Vydržte 10 vteřin.</p>
	<p>Postavte se s rukama dozadu. Propleťte prsty a spojte tak dlaně. Napněte paže a mírně je zvedejte. Vydržte asi 15 vteřin a zvolněte.</p>
	<p>Posadte se tak, že budete mít natažené nohy a tělo vertikálně. Předkloňte se a pokuste se uchopit rukama prsty na nohou. Vydržte 10 vteřin a zvolněte. Uchopte kotníky a hrud' tlačte směrem k nohám. Vydržet 10 vteřin. Držte kotníky, směrujte mimo tělo a pokračujte v přitlačování hrudi. Vydržte 10 vteřin.</p>
	<p>Posadte se tak, že záda jsou rovně a kolena skrčena tak, že chodidla směřují k sobě. Tlačte nohy směrem k tělu. Položte ruce na chodidla a lokty na nohy. Pánev tlačte mírně vpřed a nohy směrem dolů. Vydržet 10 až 15 vteřin.</p>
	<p>Postavte se na podložku, která je asi 3 až 4 palce nad zemí. Nohy na ni umístěte asi jeden palec od okraje. Mějte nohy napjaty, mírně zvyšte paty. Pokrčte kolena a paty mírně svěste. Ucítíte napětí Achillových šlach. Vydržte 10 až 15 vteřin.</p>

## CVIČENÍ

### Vertikální úchop

- Zvolte vhodnou hmotnostní zátěž.
- Nastavte si sedadlo do vhodné polohy.
- Usadte se pohodlně tak, aby záda byla napříměna.
- Uchopte vertikální madla pokrčenými pažemi s dlaněmi k sobě.
- Lokty směřujte ven pod ramena a paže napněte vpřed. Dodržujte mírné tempo.
- Chvilí si odpočiňte a pomalu se vraťte do výchozí pozice.
- Během cviku vydechněte a při návratu se opět nadechněte.



### Horizontální úchop

- Nastavte si vhodnou zátěž.
- Nastavte si sedadlo do vhodné polohy.
- Posadte se pohodlně a napněte hřbet.
- Uchopte horizontální madla s pokrčenými pažemi a dlaněmi směrem dolů.
- Lokte držte po d rameny, napněte paže vpřed a provádějte plynulé a jemné pohyby.
- Chvilí vydržet a vraťte se do výchozí pozice.
- Během cviku vydechněte a při návratu se opět nadechněte.



### Sklopný tah

- Nastavte si adekvátní zátěž.
- Nastavte si zadní opěru se sklonem.
- Nastavte si výšku sedadla tak, aby madla byla v horní polovině hrudi.
- Sedněte pohodlně a hřbet tlačte k zadní opěře.
- Uchopte madla pevně tak, že dlaně směřují dolů.
- Lokty držte pod rameny, roztáhněte paže vpřed a provádějte pohyby v mírném tempu.
- Po krátké pauze se vraťte do výchozí pozice a pohyb opakujte.
- Při pohybu vydechněte a vdechněte při zpětném pohybu.



### Příčný tah

- Nastavte si zátěž na požadovanou úroveň.
- Připevněte si táhlo ke kladce. Táhlo je nutno poříditi zvláště.
- Postavte se blízko k přístroji, uchopte táhlo a rozkročte se široce. Zpevněte pozadí a mírně se prohněte v pasu.
- Paže držte mírně skrčeny a dlaně směřujte dolů. Táhlo táhněte napříč tělem v polokružnici a zastavte se cca 6 palců od boku.
- Po krátké pauze se po téže trajektorii vraťte do výchozí pozice a opakujte.
- Při pohybu vydechněte a vdechněte při zpětném pohybu.
- Poté opakujte i s druhou rukou.



## Stahování

- Nastavte si zátěž dle potřeby.
- Připevněte stahovací hrazdu ke kabelu.
- Upravte si posed tak, aby kolena byla pohodlně pod přítlačným válcem. Usedněte tváří k zařízení.
- Uchopte stahovací hrazdu o 3 až 6 palců šířeji, než je rozteč ramen.
- Během pohybu držte lokty zpět a hrazdu přitáhněte tak, aby se letmo dotýkala hrudi.
- Chvilí vydržte a poté přejděte zpět do výchozí pozice.
- Vše zopakujte.
- Při pohybu vydechněte a vdechněte při zpětném pohybu.



## Veslování v sedě

- Nastavte si odpovídající zátěž.
- Ke kladkovému lanu připevněte veslovací madlo.
- Posadte se na zem s kolena mírně skrčenými a zapřete se o oporu.
- Uchopte madlo oběma rukama. Napřáhněte paže a tělo přikloňte ke kladce tak aby vše bylo v napjaté pozici.
- Současně táhněte madlo směrem k sobě, a přitom sedte vzpřímeně. Lokty držte blízko boků. Pokračujte v přitahování až do středové polohy.
- Chvilí vydržte a poté vraťte zpět.
- Pohyb opakujte.
- Během cviku vydechněte a nadechněte se při zpětném pohybu.



## Krčení ramen

- Nastavte si odpovídající zátěž.
- Připojte spodní veslovací madlo.
- Jemně rozkročte nohy a stůjte čelem k zařízení.
- Uchopte madlo a ruce propněte směrem dolů. Madlo je drženo napříč pozici steh. Ponechte tíhu přirozeně táhnout ramena směrem vpřed a dolů.
- Krčte rameny směrem vzhůru a dozadu nakolik to bude možné.
- Chvilí vydržte a přejděte do výchozí polohy.
- Vše zopakujte.
- Během cviku vydechněte a nadechněte se při zpětném pohybu.



## Trojhlavý sval - protažení

- Nastavte si zátěž na požadovanou mez.
- Připevněte popruh k procvičení tricepsů.
- Posadte se na posed tváří od zařízení.
- Nakloňte se v pase tak, aby Vaše sedací partie svíraly úhel asi 45°. Zahajte cvičení s rukama za hlavou a lokty směřujícími ven.
- Pohybujte popruhem nahoru a dolů po oblouku až plnému natažení rukou.
- Chvilí vydržte a poté se po stejné dráze vraťte zpět do výchozí pozice. Vše zopakujte.
- Během cviku vydechněte a nadechněte se při zpětném pohybu.



### Trojhlavý sval – stlačování

- Nastavte si odpovídající zátěž.
- Připevněte popruh k procvičení tricepsů.
- Rozkročte se na šíři ramen a uchopte popruh s roztečí 3 až 5 palců.
- Táhněte popruh dolů, dokud se vrchní část paží nedostane na úroveň sedacích partií. Mírně se předkloňte v pasu.
- Pohybujte pouze předloktím v polokruhu.
- Chvilí vydržet a polokruhem se vraťte do výchozí pozice. Vše zopakujte.
- Během cviku vydechujte a nadechněte se při zpětném pohybu.



### Vlnění kabelem ve stoje

- Nastavte zátěž na požadovanou úroveň.
- Ke kladkovému lanu připojte tyčkové madlo.
- Madlo uchopte podhmatem a stůjte rovně s rozkročeným nohama. Pomocí bicepsů kručte tyčí nahoru a dolů polokruhem až do úrovně brady.
- Chvilí vydržte a vraťte se zpět do výchozí pozice. Vše zopakujte.
- Během cviku vydechujte a nadechněte se při zpětném pohybu.



### Koncentrované tažení lana

- Nastavte si zátěž na požadovanou úroveň.
- Připevněte určené madlo (nutno pořídit zvláště) ke kladce.
- Madlo pevně uchopte pravou rukou. Začněte asi 1 až 2 stopy od kladky a nohy mějte široce rozestoupeny. Mírně se předkloňte v pasu a pravou ruku mějte pevně semknutou spolu s bokem.
- Pohybujte lanem v polokruhu vpřed a vzhůru až pod úroveň brady.
- Chvilku vydržte a poté se po stejné trajektorii vraťte zpět. Pohyb opakujte.
- Během cviku vydechujte a nadechněte se při zpětném pohybu.
- Změňte ruce a vše opakujte.



### Deltové svaly

- Nastavte si zátěž na odpovídající stupeň.
- Upevněte madlo (není součástí produktu).
- Uchopte madlo z vrchu tak, že dlaň směřuje k podlaze.
- Postavte se 1 až 2 stopy od kladky tváří směrem pryč od zařízení.
- S napjatým svalstvem pomalu lano táhněte vpřed a vzhůru po polokružnici až do úrovně ramen.
- Chvilí vydržte a postejně dráze se vraťte zpět. Pohyb zopakujte.
- Během cviku vydechujte a nadechněte se při zpětném pohybu.
- Změňte ruce a vše opakujte.





### Vzpřímený tah

- Nastavte si odpovídající zátěž.
- Připevněte madlo ke kabelu.
- Madlo uchopte nadhmatem asi 6 palců od sebe.
- Postavte se čelem k přístroji asi 1 až 2 stopy od kladky. Nohy mějte zešíroka rozestoupeny. Táhněte madlem napříč stehny. Lokty musí být nad rukama po celou dobu. Pro tah přes stehna využijte plnou tahovou zátěž.
- Táhněte mírně tak, až se zadní část rukou dotkne brady.
- Vraťte se do výchozí pozice a vše zopakujte.
- Během cviku vydechujte a nadechněte se při zpětném pohybu.



### Využití tlaku ramen

- Nastavte si odpovídající zátěž.
- Nastavte si ramena do odpovídající pozice a taktéž upravte zadní opěru dle požadovaného cvičení.
- Nastavte si výšku posedu s ohledem na optimální pozici deltových svalů.
- Pohodlně se usadte a záda si rovnoměrně opřete o opěru.
- Uchopte madla tak, že dlaně míří směrem k zemi.
- Lokty směřují ven, paže jsou mírně skrčeny a dlaně směrem dolů.
- Tlačte lokty ven, roztáhněte paže a pomalu a plynule vykonajte cvičební pohyb.
- Po chvílce se vraťte do výchozí pozice. Vše opakujte.
- Během cviku vydechujte a nadechněte se při zpětném pohybu.



### Ohýbaní nohou ve stoje

- Nastavte požadovanou zátěž.
- Postavte se čelem ke stroji, opřete se pravou patou o spodní pěnový válec a vrchní pěnový válec mějte mírně pod pravým kolenem.
- Použijte kolenní šlachy k zvednutí a zahnutí pravé nohy, ohněte koleno, jak jen to je možné.
- Na moment zůstaňte v dosažené poloze a poté se pomalu vraťte do původní polohy. Opakujte cvik.
- Nadechněte se při zahnutí nohy, vydechněte při vracení se do původní polohy.
- Upravte pěnový válec a opakujte s levou nohou.



### Extenze nohou

- Nastavte požadovanou zátěž.
- Nastavte si sedadlo do výšky tak aby byly vaše kotníky pod spodními pěnovými válci.
- Pohodlně se posaďte. Kolena si dejte přes vrchní pěnové válce a zahákněte nohy za spodní pěnové válce.
- Pomocí stehien natáhněte nohy do plného natažení.
- Na moment zůstaňte v dosažené poloze a poté se pomalu vraťte do původní polohy. Opakujte cvik.
- Nadechněte se při zahnutí nohy, vydechněte při vracení se do původní polohy.
- Upravte pěnový válec a opakujte s levou nohou.



## Protažení nohou

- Nastavte požadovanou zátěž.
- Pohodlně se posaďte. Nohy zapřete o cvičnou desku.
- Kolena pokrčte do úhlu 90°.
- Uchopte se úchytů na stranách pro větší rovnováhu a stabilitu.
- Pomocí svalů na nohou pomalu tlačte na cvičnou desku, dokud nemáte natažené nohy. Neprohýbejte kolena.
- Na moment zůstaňte v dosažené poloze a poté se pomalu vraťte do původní polohy. Opakujte cvik.
- Nadechněte se při zahnutí nohy, vydechněte při vracení se do původní polohy.



## Cvičení lýtek

- Nastavte požadovanou zátěž.
- Nastavte opěradlo do požadované polohy
- Pohodlně se posaďte a zapřete se vrchní části chodidel o cvičící desku.
- Uchopte se úchytů na stranách pro větší rovnováhu a stabilitu.
- Natáhněte nohy a držte je natažené po dobu cvičení. Neprohýbejte kolena.
- Ohněte prsty dopředu, jak jen to je pohodlně možné a zůstaňte v dané poloze na pár sekund. Poté se vraťte do původní polohy.
- Nadechněte se při natahování, vydechněte při vracení se do původní polohy.



## Roznožování

- Nastavte požadovanou zátěž.
- Nastavte pěnový válec tak, abyste cítili odpor po celou dobu cviku.
- Uchopte držadla pro větší stabilitu. Levou nohu nechte natáhnutou, pravou nohu dejte tak, aby pěnový válec tlačil na vnitřní stranu nohy.
- Vnitřní stranou stehna pomalu přitlačujte pěnový válec k sobě tak daleko jak jen to je pohodlně možné.

- Na moment zůstaňte v dosažené poloze a poté se pomalu vraťte do původní polohy. Opakujte cvik.
- Nadechněte se při stlačování, vydechněte při vracení se do původní polohy.
- Upravte pěnový válec a opakujte s levou nohou.



#### Roznožování

- Nastavte požadovanou zátěž.
- Nastavte pěnový válec tak, abyste cítili odpor po celou dobu cviku.
- Uchopte držadla pro větší stabilitu. Levou nohu nechte natáhnoutou, pravou nohu dejte tak, aby pěnový válec tlačil na vnitřní stranu nohy.
- Pomocí vnější strany stehna odtahujte nohu od těla tak daleko jak jen to je pohodlně možné.
- Na moment zůstaňte v dosažené poloze a poté se pomalu vraťte do původní polohy. Opakujte cvik.
- Nadechněte se při odtahování nohy, vydechněte při vracení se do původní polohy.
- Upravte pěnový válec a opakujte s levou nohou.



## Zanožování

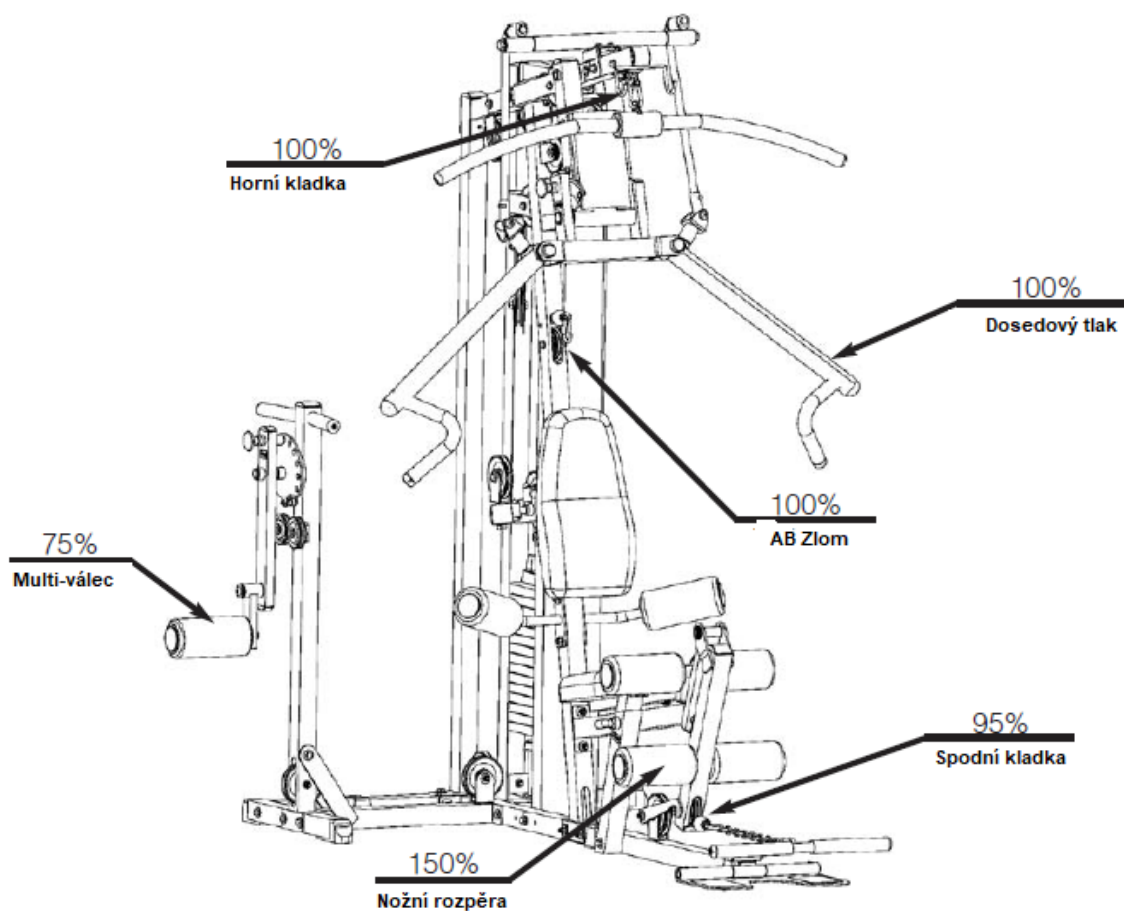
- Nastavte požadovanou zátěž.
- Připevněte si popruh na levý kotník ke kladkovému kabelu. Postavte se 30–60 cm od kladky čelem ke stroji.
- Nohy mějte napnuté a držte tělo v rovnováze, nechte závaží přitahovat Vaší levou nohu ke stroji. Držte se rukojeti pro větší oporu a rovnováhu.
- Držte obě nohy napnuté a pomocí hýžďového svalu pomalu zanožte nohu za tělo, jak jen je to pohodlně možné.
- Na moment zůstaňte v dosažené poloze a poté se pomalu vraťte do původní polohy. Opakujte cvik.
- Nadechněte se při zanožování, vydechněte při vracení se do původní polohy.
- Upravte pěnový válec a opakujte s levou nohou.



## VAROVÁNÍ:

- Cvičte rozuměn a nepřepínejte se.
- Nesprávné cvičení nebo nadměrná zátěž může způsobit vážné zdravotní komplikace.
- Dbejte zvláštní pozornosti vůči symptomům přetížení organismu a snažte se jim předejít. Mezi tyto příznaky, mimo jiných, patří zejména: snížení výkonnosti, nedostatečná koncentrace a vysoká dráždivost na podněty, nadměrná únava a ochablost, zvýšení energetického úsilí během běžných cviků, chronické komplikace včetně bolesti svalů a kloubů, větší inklinace k onemocněním a slabší imunita, nespavost nebo spánkové poruchy, ztráta chuti, neúměrně zvýšená srdeční činnost nebo problémy s periodou u žen. Tento výčet je pouze informativní a nepostihuje veškeré možné komplikace. Při jejich zjištění ve cvičení nepokračujte a vyhledejte okamžitě odbornou lékařskou pomoc.

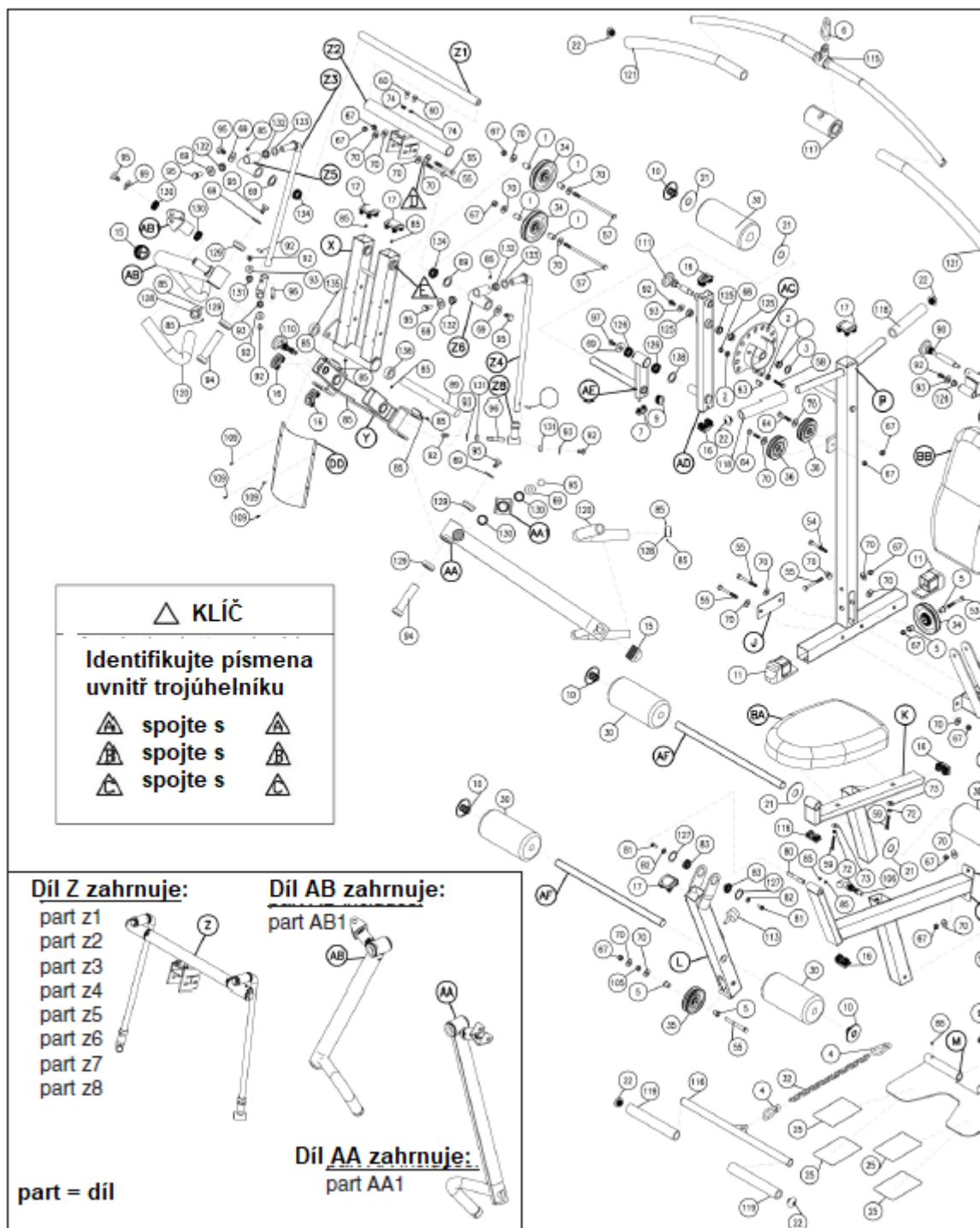
## HMOTNOSTNÍ ZÁTĚŽ

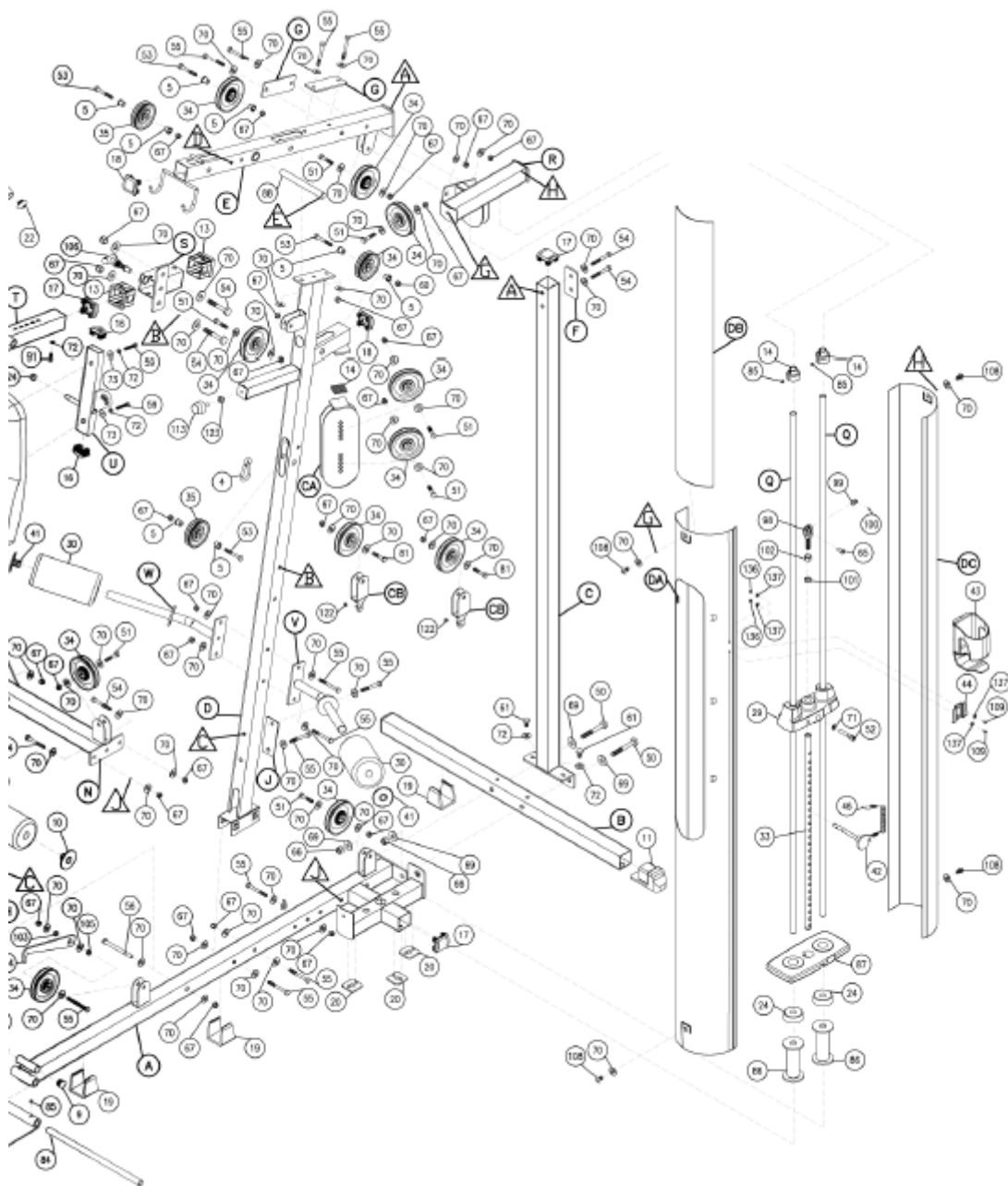


**POZNÁMKA:** Skica zobrazuje aktuální hmotnost pro Váš zdvih. Pomocí přiložené tabulky si spočítejte počet segmentů závaží, které byste měli do posilování zapojit s ohledem na optimální cvičební zátěž.

	75%	95%	100%	150%
Horní segment 1	7.5 lbs.	9.5 lbs.	10 lbs.	15 lbs.
2	15	19	20	30
3	22.5	28.5	30	45
4	30	38	40	60
5	37.5	47.5	50	75
SEGMENTY ZÁVAŽÍ	45	57	60	90
7	52.5	66.5	70	105
8	60	76	80	120
9	67.5	85.5	90	135
10	75	95	100	150
11	82.5	104.5	110	165
12	90	114	120	180
Poznámka: 1 lb = cca 0,45 kg	97.5	123.5	130	195
14	105	133	140	210
15	112.5	142.5	150	225
16	120	152	160	240

# ROZLOŽENÁ KRESBA





## SEZNAM ČÁSTÍ

Označení	Název	Počet
A	Hlavní základna	1
B	Zadní část rámu	1
C	Zadní vertikální díl rámu	1
D	Úhlový rám	1
E	Vrchní rámový díl	1



F	Rovná deska 3 ¾"L	1
G	Rovná deska 5 ½"L	2
H	Nožní roztažný rám	1
J	Rovná deska 4 ¾"L	2
K	Rám sedačky	1
L	Nožní roztažný rám	1
M	Nožní úchyt	1
N	Multi-základna	1
P	Vertikální multi-rám	1
Q	Chromovaná vodící tyč	2
R	Vrchní zátěžová rám	1
S	Držák zadní opěry	1
T	Nastavovací díl zadní opěry	1
U	Rám zadní opěry	1
V	Držák nohy (levý)	1
W	Držák nohy (pravý)	1
X	Tlaková opora ramen	1
Y	Otočný díl ramen	1
Z	Úhlová tyč	1
Z1	Úhlová hřídel	1
Z2	Úhlový rám	1
Z3	Pravé úhlové rameno	1
Z4	Levé úhlové rameno	1
Z5	Pravý spojník	1
Z6	Levý spojník	1
Z7	Pravý pivotační díl	1
Z8	Levý pivotační díl	1
AA	Dosedové tlakové rameno (levé)	1
A1	Levý pivotační díl	1
AB	Dosedové tlakové rameno (pravé)	1
A2	Pravý tlakový otočná díl	1
AC	Víceúčelový regulátor	1
AD	Víceúčelové rameno	1
AE	Víceúčelový držák	1
AF	Tyč válce	2
BA	Sedadlová podložka	1
BB	Opěrná podložka	1
1	Vymezovací pouzdro 5/8"x7/8"	4

2	Vymezovací pouzdro 3/4"x3/8"	2
3	Podložka 3/4" ID x 1 1/4" OD	1
4	Podložka 1" ID x 1 1/2" OD	1
5	Kladkový vymezovač 3/8" x 5/8"L	12
6	Zapadací díl	5
7	Rovná koncovka 3/4" x 1 1/2"	1
8	Rovná koncovka 1" x 2"	1
9	Koncovka 1"	3
10	Koncovka válce	5
11	Nožní krytka 2" x 2"	3
12	Ocelový řemen 10"	1
13	Nylonové pouzdro 2" x 2"	2
14	Objímka hřídele	2
15	Kulatá koncovka 2"	2
16	Konvexní koncovka 1" x 2"	8
17	Konvexní koncovka 2" x 2" (1.8T)	5
18	Konvexní koncovka 2" x 2" (2.5T)	4
19	Rámová zvedák 2" x 2"	3
20	Zátěžové podložky 2" x 2"	3
21	Nylonová podložka 3"	4
22	Kulatá koncovka 1"	6
23	Gumová podložka 1.5" x 1.5"	1
24	Gumová vložka 2.5"	2
25	Úchytová páska 4" x 5.5"	4
27	AB Postroj	1
28	Kotníkový popruh	1
29	Vrchní plát	1
30	Pěnový válec 4" x 8"	7
32	Ocelový řemen 17"	1
33	Regulační tyč (20 otvorů)	1
34	Kladka 4 1/4" DIA	15
35	Kladka 3 1/2" DIA	3
36	Kladka 3" DIA	2
37	Kabel horní kladky 3916 mm	1
38	Kabel spodní kladky 6120 mm	1
39	Krátký kabel 757 mm	1
40	Multi-kabel 1790 mm	1
42	Kolík závaží 4.25"L	1

43	Držák lahve	1
44	Úchyt lahve	1
45	Láhev	1
46	Umístění závaží	1
50	Šroub 1/2" x 3 1/2" částečně závitový	2
51	Šroub 3/8" x 1 3/4" částečně závitový	10
52	Šroub 3/8" x 2" částečně závitový	1
53	Šroub 3/8" x 2 1/2" částečně závitový	6
54	Šroub 3/8" x 2 3/4" částečně závitový	7
55	Šroub 3/8" x 3" částečně závitový	16
56	Šroub 3/8" x 4 1/2" částečně závitový	1
57	Šroub 3/8" x 7 1/4" částečně závitový	2
58	Šroub 5/16" x 1 1/2" celo-závitový	1
59	Šroub 5/16" x 1 3/4" celo-závitový	4
60	Šroub 5/16" x 1/2" celo-závitový	2
61	Imbusový šroub 5/16" x 3/4" celo-závitový	2
63	Vyrovnávací pouzdro 1/2" x 7/8"	1
64	Šroub 3/8" x 2" celo-závitový	2
65	Imbusový šroub 3/8" x 1 1/8" celo-závitový	1
66	Nylonová pojistná matice 1/2"	2
67	Nylonová pojistná matice 3/8"	40
68	Nylonová pojistná matice 5/16"	1
69	Podložka 1/2"	4
70	Podložka 3/8"	71
71	Pružná podložka 3/8"	1
72	Pružná podložka 5/16"	4
73	Podložka 5/16"	8
80	Hřídel 7/8" x 3"	1
81	Imbusový šroub 5/16" x 5/8" celo-závitový	2
83	Uzavřené ložisko 1/2" ID x 1.25" OD (předmontováno)	2
84	Hřídel 3/4" x 16"	1
85	Imbusový šroub 5/16" x 5/16" celo-závitový	2
86	Zvedač závaží	2
87	Segmenty závaží	15
88	Hřídel 3/4" x 7"	1
89	Hřídel 1" x 9 3/4"L	1
90	Kolík 6 3/4"L	1
91	Šroub 5/16" x 3/4" celo-závitový	1

92	Imbusový šroub 3/8" x 5/8" celo-závitový	1
94	Hřídel 1" x 4"	1
95	Šroub 1/2" x 3/4" celo-závitový	4
96	Hřídel 1/2" x 2 1/4"	2
97	Imbusový šroub 1/2" x 3/4" celo-závitový	2
98	Závit regulační tyče	1
99	Koncovka hřídele	1
100	Imbusový šroub 3/16" x 5/16" celo-závitový	1
101	Pružná podložka 1/2"	1
102	Matice 1/2"	1
103	Vymezovač 1/4"	1
104	Roztažný hák	1
105	Vymezovací vložka 1/2"	1
106	Kolík T 3" (podložka sedadla a opěry)	2
108	Imbusový šroub 3/8" x 5/8" celo-závitový	4
109	Šroub 1/8" x 3/8" celo-závitový	2
110	Kolík s plochou hlavou 3 1/2" (sedlo)	1
111	Kolík s plochou hlavou 6 3/4" (multi)	1
113	Gumová zarážka 2 1/2"L (multi)	2
115	Tyč	1
116	Spodní tyč	1
117	Tyčová poduška	2
118	Pěnový úchyt (multi)	2
119	Pěnový úchyt (spodní madlo)	2
120	Pěnová úchyt (sedadlová opěra)	2
121	Pěnový úchyt (tyč)	2
122	Žaludová koncovka 3/16" ID předmontovaná	2
123	Matice 3/8"	2
124	Pouzdro 1/2" IDX 7/8" OD (nastavení zadní opěry)	2
125	Pouzdro 3/4" IDX 1" OD (multi)	4
126	Pouzdro 1" IDX 1.5" OD (multi)	2
127	Okružní 1 1/4" IDX 1.5" OD	2
128	Chromové okružní 1" IDX 1 3/8" OD	2
129	Pre-instalované pouzdro	4
130	Pre-instalované pouzdro	4
131	Pre-instalované pouzdro	4
132	Pre-instalované pouzdro	4
133	Vlnitá podložka 3/4" IDX 1" OD	2

134	Pre-instalované pouzdro	2
135	Pre-instalované kovové pouzdro	2
137	Podložka 1/8“	2

## NUTRIČNÍ ZÁSADY

Pravidelný a správný příjem potravin je jednou z klíčových věcí, pokud jde o udržení správné kondice. Nedostatečný příjem potravin a výživných látek může mít za následek zvýšenou inklinaci k onemocněním a nevolnosti. Jednoduše se dá říci, že nedostatky ve správné výživě se mohou projevit i na nedostatečném cvičebním výkonu.

Správný výživa není samozřejmě jediným faktorem, který může podstatně ovlivnit výsledky cvičení. Výživové látky mohou být rozděleny celkem do šesti hlavních položek: karbohydráty, tuky, proteiny, vitamíny, minerály a voda. Karbohydráty přitom hrají jednu z klíčových rolí. Jsou obsaženy hlavně v obilninách, ovoci a zelenině.

Jedou z hlavních výhod při konzumaci jídla se zvýšeným obsahem karbohydrátů je to, že obsahují dietetické vlákniny. Odolnost tohoto vlákna při stravovacím procesu může být vhodnou prevencí před onkologickým onemocněním zažívacího systému, vznikem hemeroidů nebo při obdobných problémech. Doporučuje se konzumovat asi 20 až 30 g vlákniny denně.

Neméně důležité jsou také tuky, které hrají roli při regulaci tělesné teploty, ochraně orgánů a při formaci buněčných struktur. Zdrojem tuku mohou být jak rostliny, tak živočichové. Živočišné tuky mají při pokojové teplotě vesměs pevný charakter. Rostlinné tuky bývají většinou ve formě různých olejů.

Proteiny jsou látky, jejichž základem je uhlík, vodík, kyslík a dusík. Vznikají kombinací aminokyselin. Obsahují látky, důležité pro vznik energie. Aminokyseliny představují obrovské množství možností kombinací a vzniku proteinů. Nacházejí se rovněž jak v živočišných, tak v rostlinných masách. Strava bohatá na proteiny by měla tvořit denně součást jídelníčku ve výši 10 až 15%. Tento přírůstek by měl napomoci při regeneraci buněk. Přičemž, platí, že pro děti a mládež by měl být příjem proteinů vyšší, než je tomu u dospělých jedinců.

Vitamíny sice neobsahují užitnou tělesnou energii, nicméně hrají důležitou roli při zachování správného metabolismu. Proto je důležité mít v těle vždy dostatečné množství vitamínů.

Minerály hrají v těle několik důležitých rolí a jsou tam přítomny v různých formách. Minerály, kterými tělo disponuje ve velkém množství (např. vápník nebo fosfor apod.) jsou často označovány jako makrominerály. Ostatní (chrom, železo jód atd.) jsou označovány jako mikrominerály, protože jejich tělesný obsah není až tak velký.

Kromě stravy bohaté na uvedené látky se nesmí zanedbávat ani pravidelný pitný režim. Voda tvoří zhruba 60% tělesné váhy a má nezastupitelný vliv na funkci organismu. Ovlivňuje tělesnou teplotu a napomáhá distribuce látek v těle.

Celou problematiku můžeme závěrem shrnout do několika bodů: volte svou stravu s ohledem na přítomnost dostatečného množství karbohydrátů (zelenina, fazole, rýže atd.). Neopomíjejte zdroje proteinů (ryby, kuřecí a krutí maso), omezte příjem tuku, pijte denně dostatečné množství vody, jeze alespoň šest menších jídel denně v časovém rozmezí čtyř hodin pro lepší trávení, vyhýbejte se nekvalitním pokrmům a tzv. rychlé stravě, snažte se konzumovat proteiny asi 75 minut po tréninku, pravidelně doplňujte karbohydráty.

## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

### **Záruční podmínky**

#### **Záruční doba**

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

#### **Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):**

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

### **Reklamační řád**

#### **Postup při reklamaci vady zboží**

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na opravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamáce za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamáce dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídít reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR  
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov  
Reklamáce a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264  
Telefon: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz  
Web: www.insportline.cz

---

**SK**

**inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723  
DIČ: SK2020177082  
Telefón: +421(0)326 526 701  
Mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk  
Web: www.insportline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: