



# SL7035

# PLOCHÁ LAVICA

## PRÍRUČKA MAJITEĽA

**POZOR!** Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky bezpečnostné opatrenia a pokyny uvedené v tejto príručke.

## **! POZOR**

Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky bezpečnostné opatrenia a pokyny v tejto príručke.

## Obsah

|  |    |
|--|----|
| Dôležité bezpečnostné pokyny .....     | 3  |
| Pokyny .....                           | 5  |
| Zoznam dielov a rozobratý pohľad ..... | 6  |
| Sprievodca meraním .....               | 8  |
| Inštalčné pokyny .....                 | 9  |
| Inštalácia .....                       | 10 |
| Plán údržby .....                      | 11 |
| Všeobecné informácie o údržbe .....    | 12 |
| Tipy pre silový tréning .....          | 13 |

## Dôležité bezpečnostné pokyny

Pred začatím akéhokoľvek fitnes programu by ste mali absolvovať kompletnú lekársku prehliadku. Pri používaní cvičebných zariadení by sa mali vždy dodržiavať základné bezpečnostné opatrenia vrátane nasledujúcich:

1. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny.  
Tieto pokyny sú napísané na zaistenie vašej bezpečnosti a na ochranu jednotky.
2. Zariadenie používajte len na určený účel, ako je opísané v tejto príručke.  
Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom: takéto príslušenstvo by mohlo spôsobiť zranenie.
3. Výrobok by sa mal používať len na rovnom povrchu a v priestore 0,5 metra okolo výrobku.  
Zariadenie nepoužívajte vonku.
4. Nedovoľte deťom, aby sa nachádzali na zariadení alebo v jeho blízkosti. A deti nesmú zariadenie používať.  
Dospievajúci by mali toto zariadenie používať pod dohľadom dospelých.
5. Neprepínajte sa a nepracujte do vyčerpania.  
Nepokúšajte sa zdvíhať väčšiu váhu, ako bezpečne zvládnete.  
Ak pocítite akúkoľvek bolesť alebo nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa so svojím lekárom.
6. Toto zariadenie sa nepoužíva ako zdravotnícke pomôcky a nástroje.
7. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak vám spadlo alebo bolo poškodené. Nikdy nepoužívajte stránku .  
Do žiadneho otvoru v zariadení nič neupúšťajte ani nekladajte.  
Pred každým použitím vždy skontrolujte jednotku a jej káble. Uistite sa, že všetky upevňovacie prvky a káble sú bezpečné a v dobrom funkčnom stave.  
Pretrhnuté alebo opotrebované káble môžu byť nebezpečné a môžu spôsobiť zranenie. Pravidelne kontrolujte tieto káble, či nevykazujú známky opotrebovania.  
Udržujte ruky, končatiny, voľné oblečenie a dlhé vlasy mimo dosahu pohybujúcich sa zvierat.  
diely.
8. Pri nastupovaní a vystupovaní zo zariadenia buďte opatrní.

9. Na cvičenie si oblečte vhodné cvičebné oblečenie a obuv, žiadne voľné oblečenie.

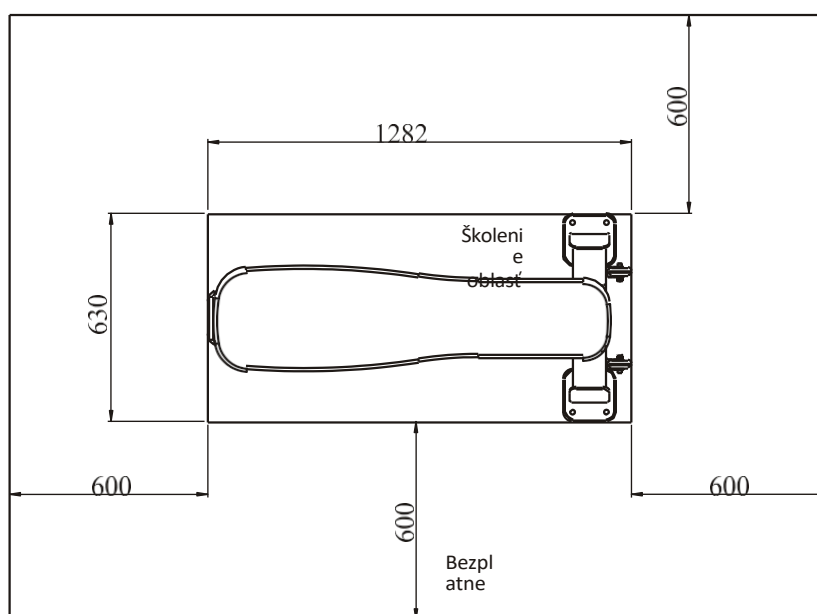
## Dôležité bezpečnostné pokyny

### Osobná bezpečnosť počas inštalácie

Prečítajte si pokyny na montáž a postupujte podľa nich. Nepreskakujte dopredu. Ak preskočíte dopredu, môžete neskôr zistiť, že musíte demontovať komponenty a že ste mohli zariadenie poškodiť.

Zariadenie zostavte a používajte na pevnom a rovnom povrchu. Zariadenie umiestnite niekoľko metrov od stien alebo nábytku, aby bolo ľahko prístupné. Zariadenie je navrhnuté pre vaše potešenie. Dodržiavaním týchto bezpečnostných opatrení a používaním zdravého rozumu si so zariadením užijete mnoho bezpečných a príjemných hodín zdravého cvičenia.

### Školiaci priestor a voľný priestor



### Špecifikácie

Trieda: S

Maximálna hmotnosť používateľa: 150kg/ 330lbs  
Maximálna hmotnosť výrobku: 25,3kg/ 55,8lbs  
Celková plocha výrobku: 1282\*630mm

### Návod na cvičenie

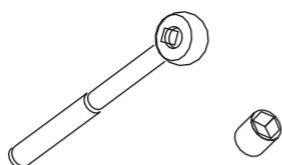
1. Brušná kríza.
2. Silové cvičenia s činkou alebo s činkou.

## Pokyny

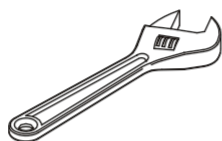
Pred začatím inštalácie si pozorne prečítajte pokyny. Pomocou rôznych kontrolných zoznamov v tejto príručke sa uistíte, že všetky diely boli súčasťou dodávky. Pri objednávaní použite číslo a popis dielu zo zoznamov. Pri servise používajte len náš náhradný diel. V opačnom prípade stratíte záruku a môže dôjsť k zraneniu osôb.

Zariadenie je navrhnuté tak, aby poskytovalo čo najplynulejší a najefektívnejší pohyb pri cvičení. Po inštalácii by ste mali skontrolovať všetky funkcie, aby ste zabezpečili ich správnu funkciu. Ak sa vyskytnú nejaké problémy, najprv si znovu prečítajte návod na montáž, aby ste našli prípadné chyby, ktoré sa vyskytli počas montáže. Ak sa vám nepodarí problém odstrániť, zavolajte autorizovaného predajcu. Pri volaní nezabudnite mať pri sebe sériové číslo a tento návod. Keď sú všetky diely zúčtované, pokračujte ďalej.

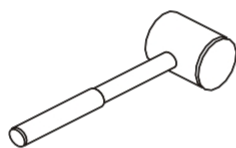
## Potrebné nástroje



Ráčnový kľúč a nástrčný kľúč



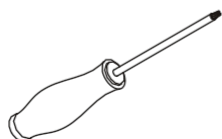
Nastaviteľný kľúč



Gumová palička



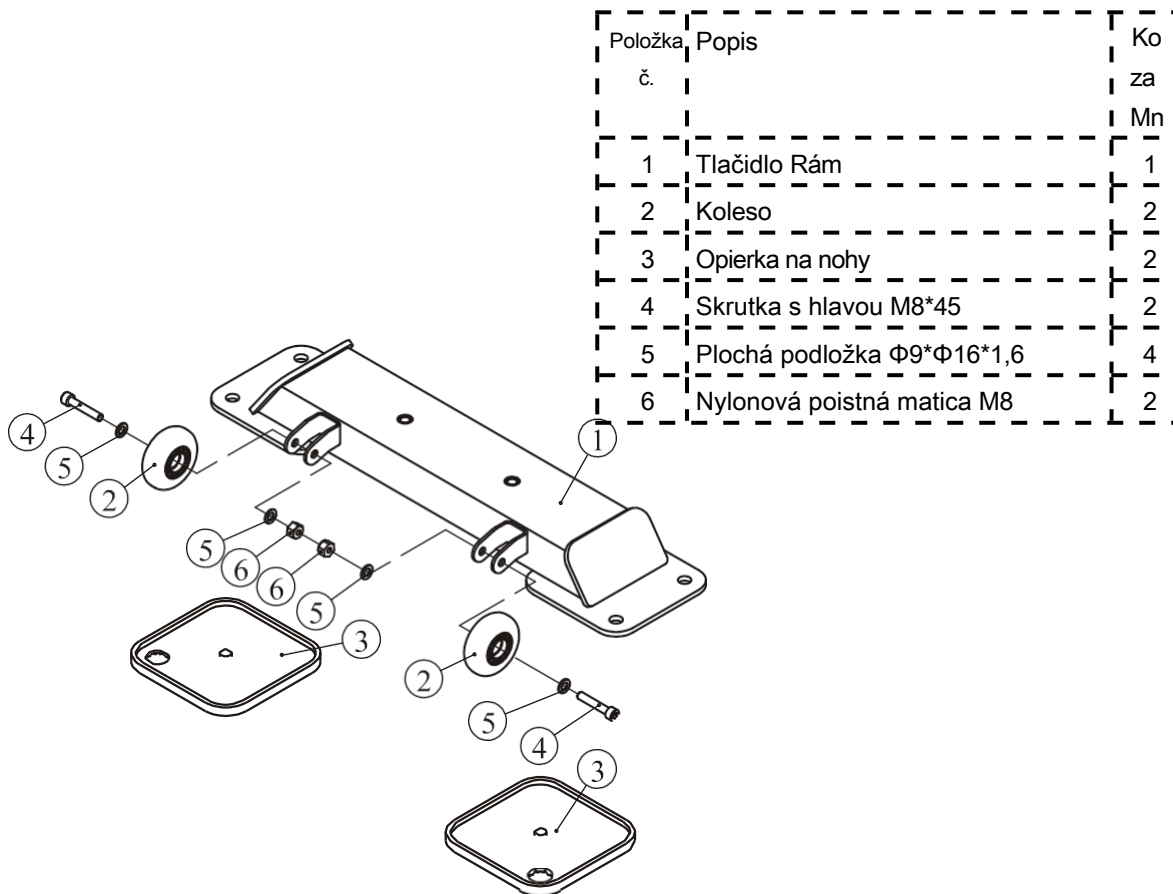
Sada šesťhranných kľúčov



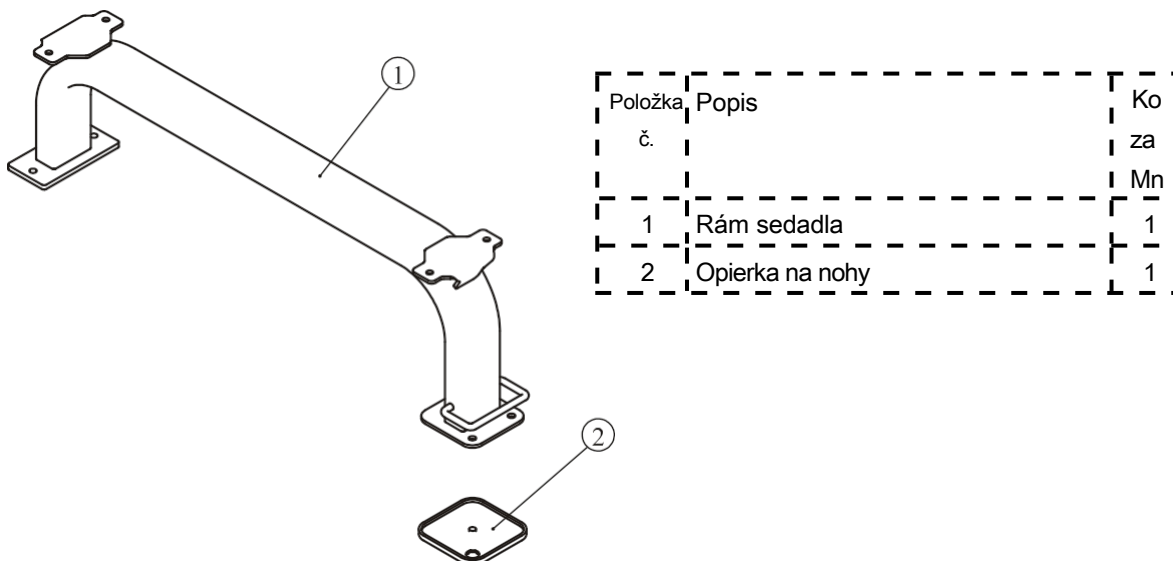
Krížový skrutkovač

## Zoznam dielov a rozobratý pohľad

### Montážny rám tlačidla



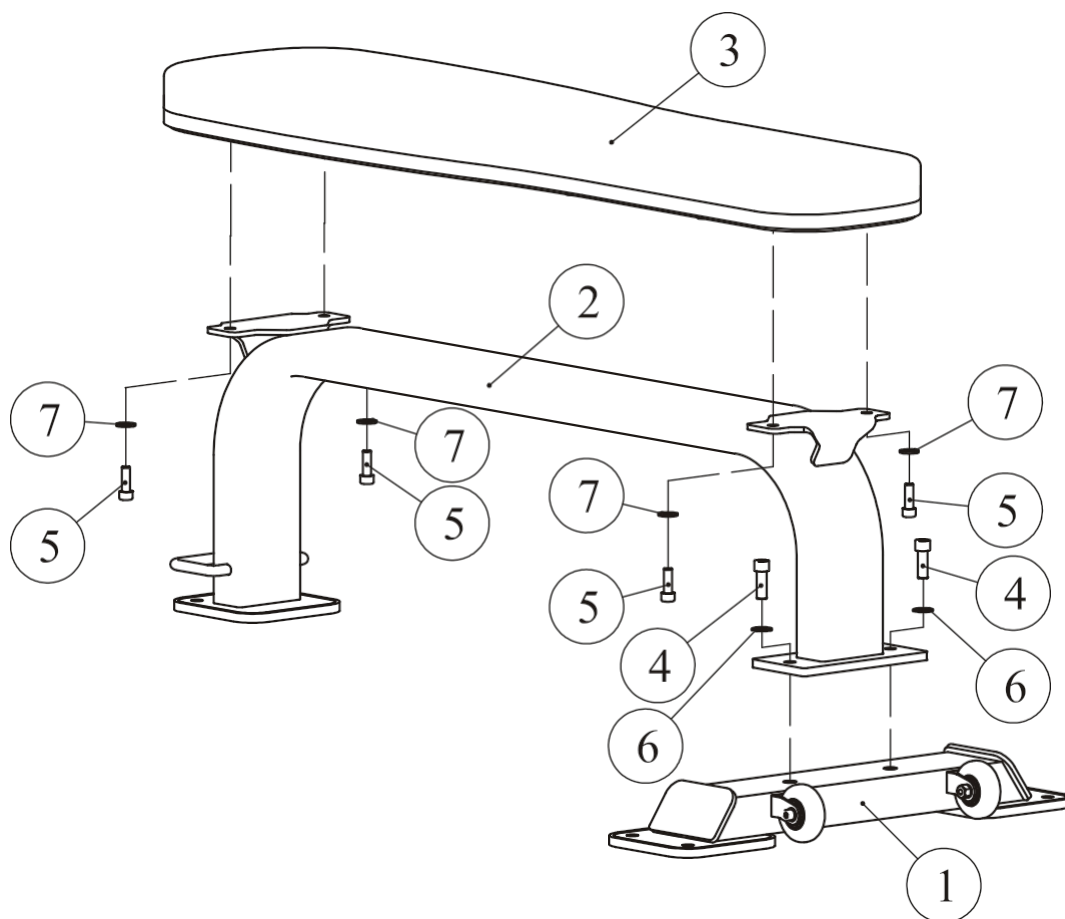
### MONTÁŽ rámu sedadla





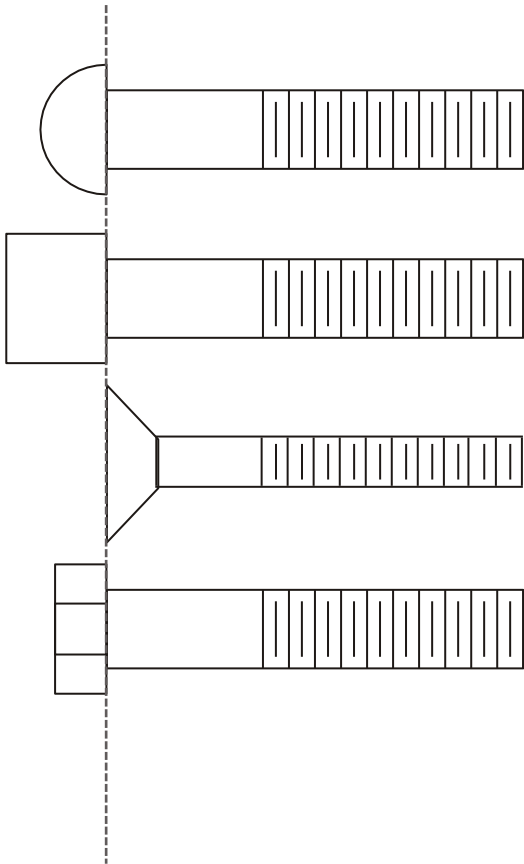
## Zoznam dielov a rozobratý pohľad

Celkom



| Položka<br>č. | Popis                                 | Ko<br>za<br>Mn |
|---------------|---------------------------------------|----------------|
| 1             | Rám tlačidla ASSY                     | 1              |
| 2             | MONTÁŽ rámu sedadla                   | 1              |
| 3             | Podložka pod sedadlo                  | 1              |
| 4             | Skrutka s hlavou M12*35               | 2              |
| 5             | Skrutka s hlavou M10*30               | 4              |
| 6             | Plochá podložka $\Phi 13*\Phi 24*1,5$ | 2              |
| 7             | Plochá podložka $\Phi 11*\Phi 23*2$   | 4              |

# Sprievodca meraním



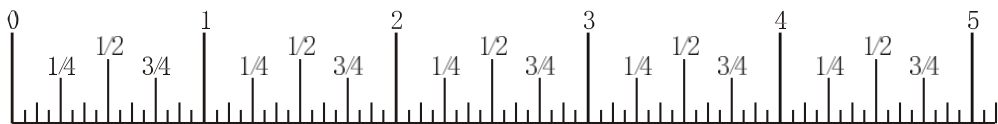
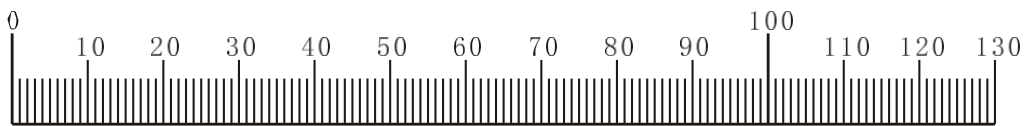
BHCS = skrutka so šesťhrannou

hlavou SHCS = skrutka so

šesťhrannou hlavou FHCS =

skrutka s plochou hlavou HHB =

skrutka so šesťhrannou hlavou



Milimetre

Palce

|                               |          |           |           |           |           |
|-------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Priemer skrutky<br>(mm/palec) | M6(1/4") | M8(5/16") | M10(3/8") | M12(1/2") | M16(5/8") |
| Uťahovací<br>moment (N.m)     | 9~12     | 22~30     | 45~59     | 78~104    | 193~257   |

|   |               |                               |                       |                                       |                       |
|---|---------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| Chirurgické<br>metódy pre<br>dospelých<br>mužov | Sila zápästia | Sila zápästia a<br>predlaktia | Sila celého<br>ramena | Sila ramien<br>a hornej<br>časti tela | celou svojou<br>silou |
|---|---------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------|

## Inšalačné pokyny

Inštalácia zariadenia trvá profesionálnym inštalátorom približne 2 hodiny. Ak inštalujete tento typ zariadenia prvýkrát, počítajte s dlhším časom. Dôrazne sa odporúča, aby zariadenie inštalovali profesionálni inštalatéri. Možno sa vám bude zdať rýchlejšie, bezpečnejšie a jednoduchšie zmontovať toto zariadenie s pomocou priateľa, pretože niektoré komponenty môžu byť veľké, ťažké alebo nepohodlné na to, aby ste s nimi manipulovali sami. Je dôležité, aby ste výrobok montovali na čistom, neznečistenom mieste. To vám umožní pohybovať sa okolo výrobku počas montáže komponentov a zníži možnosť poranenia počas montáže.

### POZNÁMKA



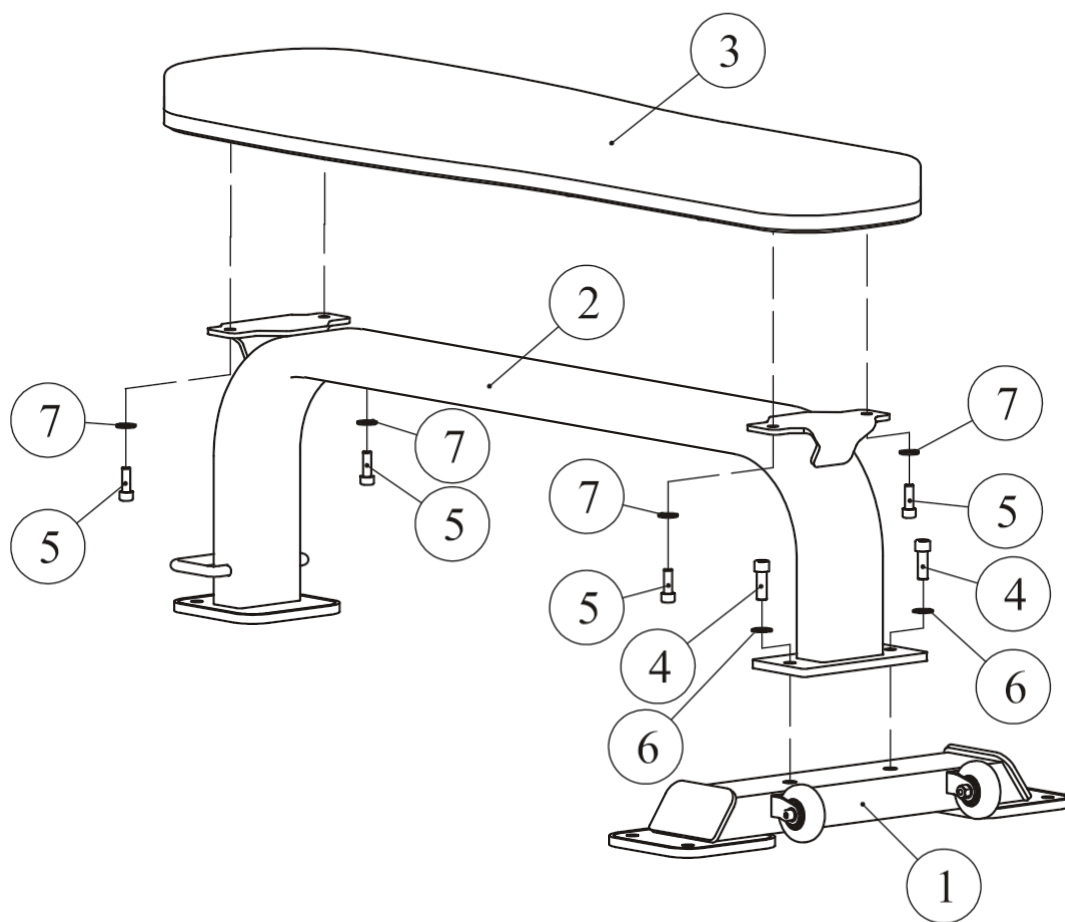
Ako pri každom prefabrikovanom komponente je rozhodujúce správne zarovnanie a nastavenie. Pri uťahovaní upevňovacích prvkov nezabudnite ponechať priestor na nastavenie. Spojovací materiál úplne nedotiahnite, kým nedostanete pokyn. Dbajte na to, aby ste komponenty montovali v poradí uvedenom v tejto príručke.

## Inštalácia

### Krok

1. Pripevnite rám sedadla ASSY (#2) k rámu tlačidla ASSY (#1) pomocou:  
dve skrutky s hlavou M12\*35 (#4) dve  
ploché podložky  $\Phi 13*\Phi 24*1,5$  (#6)
2. Pripevnite podložku sedadla (#3) k rámu sedadla ASSY (#2) pomocou:  
štyri skrutky s hlavou M10\*30 (#5) štyri  
ploché podložky  $\Phi 11*\Phi 23*2$  (#7)

**Poznámka: Skrutky utiahnite kľúčom.**



## Plán údržby

| ROUTINE  | KOMERČNÁ ÚDRŽBA | ÚDRŽBA DOMU | POSLEDNÉ DÁTUM |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------------|-------------|----------------|--|--|--|--|--|--|
|  |                 |             |                |  |  |  |  |  |  |
| Skontrolujte;<br>Klíby, ťahadlá, západky,<br>otočné kolíky, úložné kolíky<br>zaťaženie | ŽURNÁL          | TÝŽDEŇ      |                |  |  |  |  |  |  |
| Čistenie;<br>čalúnenie   | ŽURNÁL          | TÝŽDEŇ      |                |  |  |  |  |  |  |
| Skontrolujte;<br>Káble alebo remene a ich<br>napätie                                   | ŽURNÁL          | TÝŽDEŇ      |                |  |  |  |  |  |  |
| Skontrolujte;<br>Prídavné koľajničky a rukoväte  | TÝŽDEŇ          | 3 MESIACE   |                |  |  |  |  |  |  |
| Kontrola;<br>všetky<br>nálepky   | TÝŽDEŇ          | 3 MESIACE   |                |  |  |  |  |  |  |
| Skontrolujte;<br>V prípade potreby<br>utiahnite všetky matice a<br>skrutky             | TÝŽDEŇ          | 3 MESIACE   |                |  |  |  |  |  |  |
| Skontrolujte; Protišmykový<br>povrch   | TÝŽDEŇ          | 3 MESIACE   |                |  |  |  |  |  |  |
| Čistenie a mazanie;<br>Vodiace tyče s mazivom na báze<br>teflónu (Superlube)           | SPRÁVA          | 3 MESIACE   |                |  |  |  |  |  |  |
| Namažte;<br>Sedlové puzdrá, puzdrá Turcite,<br>lineárne ložiská                        | SPRÁVA          | 3 MESIACE   |                |  |  |  |  |  |  |
| Čistenie a voskovanie;<br>Všetky lesklé povrchové úpravy                               | 6<br>MESAČNE    | ROČNÉ       |                |  |  |  |  |  |  |
| Prebalenie mazivom;<br>lineárne ložiská  | 6<br>MESAČNE    | ROČNÉ       |                |  |  |  |  |  |  |
| Nahradiť;<br>Káble, remene a spojovacie časti  | ROČNÉ           | 3 ROKY      |                |  |  |  |  |  |  |

*Vaše zariadenie sa dodáva s nálepkou pre komerčnú údržbu. Pri osobnom, domácom používaní postupujte podľa vyššie uvedeného plánu údržby.*

## Všeobecné informácie o údržbe

### **Spojky, ťahacie kolíky, karabíny, o t o č n é k o l í k y, kolíky na uloženie nákladu:**

- \* Skontrolujte všetky diely, či nie sú viditeľne opotrebované alebo poškodené.
- \* Skontrolujte správne napnutie a nastavenie pružín v karabínach a sťahovákoch.
- \* Ak sa pružina zasekne alebo stratí svoju tuhosť, okamžite ju vymeňte.

### **Čalúnenie:**

- \* Na zabezpečenie dlhšej životnosti čalúnenia a správnej hygieny by sa mali všetky čalúnené vankúše po každom tréningu utrieť vlhkou handričkou.
- \* Pravidelne používajte jemné mydlo alebo schválený čistiaci prostriedok na vinylové čalúnenie, aby ste zabránili praskaniu alebo vysychaniu. Nepoužívajte žiadne abrazívne čistiace prostriedky alebo čistiace prostriedky, ktoré nie sú určené na použitie na vinyl.
- \* Roztrhnuté alebo poškodené čalúnenie okamžite vymeňte.
- \* Ostré alebo špicaté predmety držte mimo dosahu všetkého čalúnenia.

### **Obtlačky:**

- \* Skontrolujte a oboznámte sa so všetkými bezpečnostnými upozoreniami alebo inými informáciami pre používateľa na každom štítku.

### **Matice a skrutky:**

- \* Skontrolujte, či nie sú všetky matice a skrutky uvoľnené, a v prípade potreby ich dotiahnite.
- \* Pravidelne prechádzajte postupnosťou opätovného uťahovania, aby ste sa uistili, že je všetok hardvér správne napnutý.

### **Protišmykové povrchy:**

- \* Tieto povrchy sú navrhnuté tak, aby poskytovali bezpečnú oporu a mali by sa vymeniť, ak sa zdajú byť opotrebované alebo sa stanú klzkými.

### **Pásy a káble:**

- \* Používame len vysokokvalitné pásy a káble vojenskej špecifikácie.
- \* Vizuálne skontrolujte, či sa pásy a káble neroztrhli, nepraskli, neodlúpli alebo nezmenili farbu.
- \* Kým sa stroj nepoužíva, opatrne prejdite prstami po páse alebo kábli a skontrolujte, či nie sú tenké alebo vypuklé.
- \* Pri prvých známkach poškodenia alebo opotrebovania ihneď vymeňte remene a káble. Stroj nepoužívajte, kým nebudú remene alebo káble vymenené.

### **Napnutie remeňa a kábla:**

- \* Ak sa používajú pásy alebo káble, skontrolujte všetky upevnenia podľa návodu na obsluhu. skrutky a skontrolujte, či sú správne zaistené.
- \* Skontrolujte vôľu kábla a v prípade potreby upravte jeho napnutie.

### **Svorky sedadla, vodiace tyče:**

- \* Pred nanosením maziva utrite nastavovacie trubice bezprašnou handričkou.
- \* Sedlové objímky a vodiace tyče namažte silikónovým alebo teflónovým mazivom v spreji.

### **Lineárne ložiská:**

- \* Podľa návodu na obsluhu opatrne vyberte ložisko z jeho puzdra a na vnútornú stranu ložiska naneste prst plný ľahkého maziva (lítium, supermazivo atď.). Prstom vtlačte mazivo do guľôčkových ložísk a ich obežných dráh. tento postup opakujte, kým nebudú obežné dráhy guľôčkových ložísk plné maziva. Vložte hriadeľ späť do ložiska a utrite prebytočné mazivo.

**PROSÍM, USCHOVAJTE SI TO PRE SVOJE ZÁZNAMY**

## Tipy pre silový tréning

Táto príručka vám pomôže so základnými cvikmi, ktoré môžete vykonávať na vašom zariadení. Ak chcete dosiahnuť maximálne výsledky a vyhnúť sa prípadnému zraneniu, poraďte sa s odborníkom na fitnes a vypracujte si kompletný cvičebný program.

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa vždy poraďte so svojim lekárom.

Ak chcete byť úspešní vo svojom cvičebnom programe, je dôležité pochopiť základné princípy silového tréningu. Teraz, keď máte svoje vybavenie, je prirodzené, že chcete okamžite začať. Najprv si stanovte súbor realistických cieľov a zámerov. Tým, že sa pred začiatkom rozhodnete pre cvičebný plán, ktorý je pre vás vhodný, výrazne prispějete k svojmu úspechu.

Pred tréningom s vlastnou váhou sa poriadne zahrejte. Strečing, joga, jogging, kalanetika alebo iné kardiovaskulárne cvičenia môžu pomôcť pripraviť vaše telo na dodatočnú záťaž pri zdvíhaní závaží.

Pred použitím ťažkých váh sa naučte, ako správne vykonávať cvičenie. Správna forma je dôležitá, aby ste sa vyhli zraneniam a zaistili, že precvičujete správne svalové skupiny.

Poznajte svoje obmedzenia. Ak ste v silovom tréningu nováčikom alebo práve začínate cvičiť po dlhšej prestávke, začnite pomaly a silu jadra budujte dlhší čas.

Venujte pozornosť svojmu dýchaniu. Všeobecným pravidlom je vydychovať pri nádychu. Nikdy nezadržujte dych.



