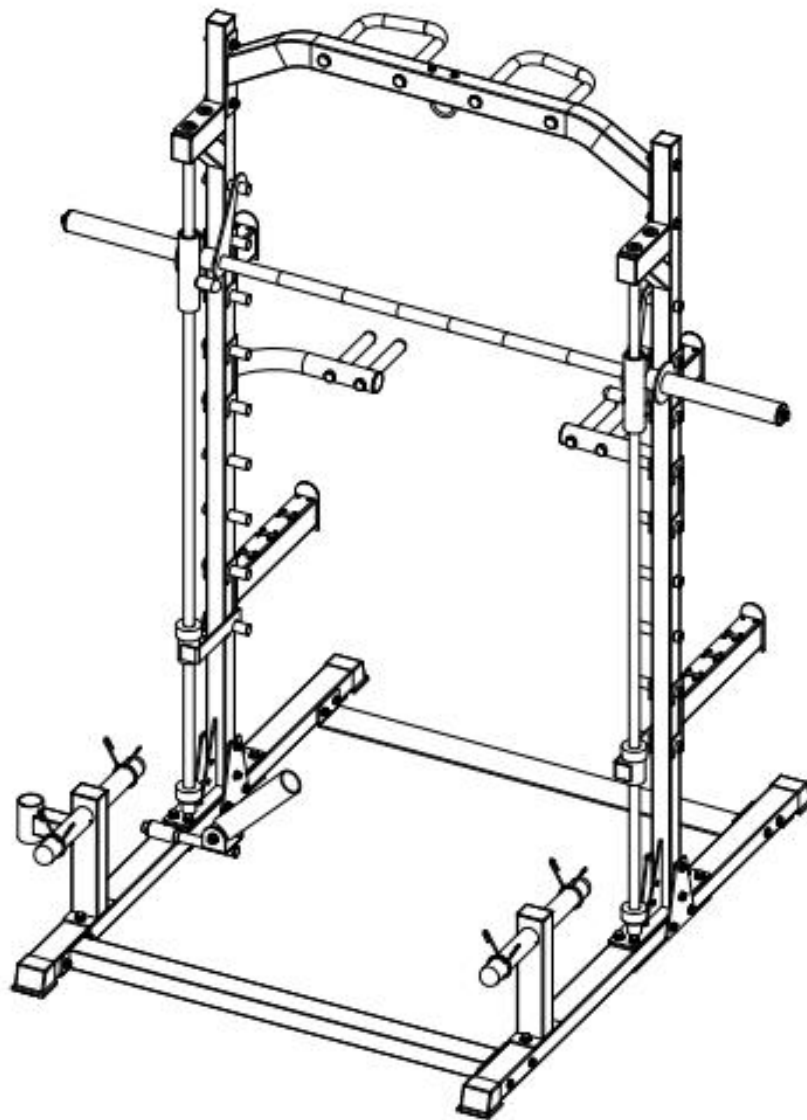


# Posilovací klec s multipressem

Uživatelský manuál

MS-6101



# Obsah

01/ Důležité bezpečnostní informace

02/ Seznam a přehled dílů

03/ Montáž

## Důležité bezpečnostní informace

### Upozornění

**Prosíme o dodržování následujících instrukcí, které snižují riziko nehody a případného zranění.**

\* Cvičte pouze jak je uvedeno v tomto manuálu.

Během cvičení používejte pouze standardní cvičební pohyby. Nestandardní pohyby mohou poškodit Vaše klouby nebo Vám jakkoliv jinak ublížit. Vaše klouby jsou během cvičení pod velkým tlakem a i malý nedbalý pohyb může kloub nebo svalovou skupinu poškodit.

\* Cvičte s váhou, se kterou jste schopni pracovat.

Nepřetěžujte se. Především pokud jste začátečník. Přílišná váha může poškodit Vaše svaly a můžete si přivodit vážnější zranění. Příliš nízká váha naopak bude mít nízký efekt. Přidávání váhy by mělo být postupné ale neuspěchané.

\* Nastavte si svůj tréninkový plán a toho se držte. Do Vašeho tréninkového plánu zakomponujte izolované a komplexní cviky.

\* Dýchání během cvičení.

Během silového tréninku musíte také správně dýchat. Dýchání musí být pravidelné a koordinované. Vaše tělo musí mít neustálý přísun kyslíku, který zaručí Vaše bezpečí a vysokou kvalitu tréninku. Každý uživatel si musí najít vyhovující metodu dýchání a té se držet.

Některé cviky vyžadují pozměněné dýchání. Především cvičení břišních svalů vyžaduje pozměněné dýchání. .

\* Protahení a správné prostředí pro cvičení

Při tréninku musíte být v dobře ventilované místnosti. Teplota v místnosti by neměla být příliš vysoká, ale ani příliš nízká. Před i po tréninku se pořádně protáhněte.

\* Zátěž a tempo tréninku by mělo být umírněné

Uživatelé by neměli slepě usilovat o co největší zatížení. Především pokud se cvičením začínáte. Správně nastavený trénink je stejně důležitý jako strava, spánek a odpočinek.

\* Správné naladění pro trénink

Pokud jdete trénovat správně naladěni, tak výsledky přijdou mnohem dříve a s polovičním úsilím.

**Bezpečnost**

Přečtěte si následující instrukce před zahájením Vašeho tréninkového plánu.

1. Doporučujeme prokonzultovat Váš cíl s trenérem a nastavit si tréninkový plán a jídelníček, kterého byste se měli držet pro dosažení maximálních výsledků.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utaženy.
3. Udržujte stroj v dobrém stavu, pravidelně kontrolujte všechny díly stroje, které podléhají přirozenému opotřebení.
4. Noste vhodné sportovní oblečení a obuv.
5. Minimální interval mezi jídlem a tréninkem je jedna hodina.
6. Děti a domácí mazlíčci nemají přístup ke stroji.
7. Lidé s postižením, senioři a junioři musí mít při tréninku dohled zodpovědné osoby.
8. Zacházejte se strojem s opatrností a vyvarujte se zbytečným poškozením.

**Záruka**

Záruka se nevztahuje na následující poškození:  
poškození způsobené nedbalostí, nehodou nebo neoprávněnou modifikací  
poškození způsobené špatnou montáží  
poškození způsobené abnormálním používáním

**Opravy a údržba**

Všechny opravy musí být provedeny společností 360globalfitness. Všechny díly jsou dostupné na objednání.

**Předtréninkové protažení****Naše tipy**

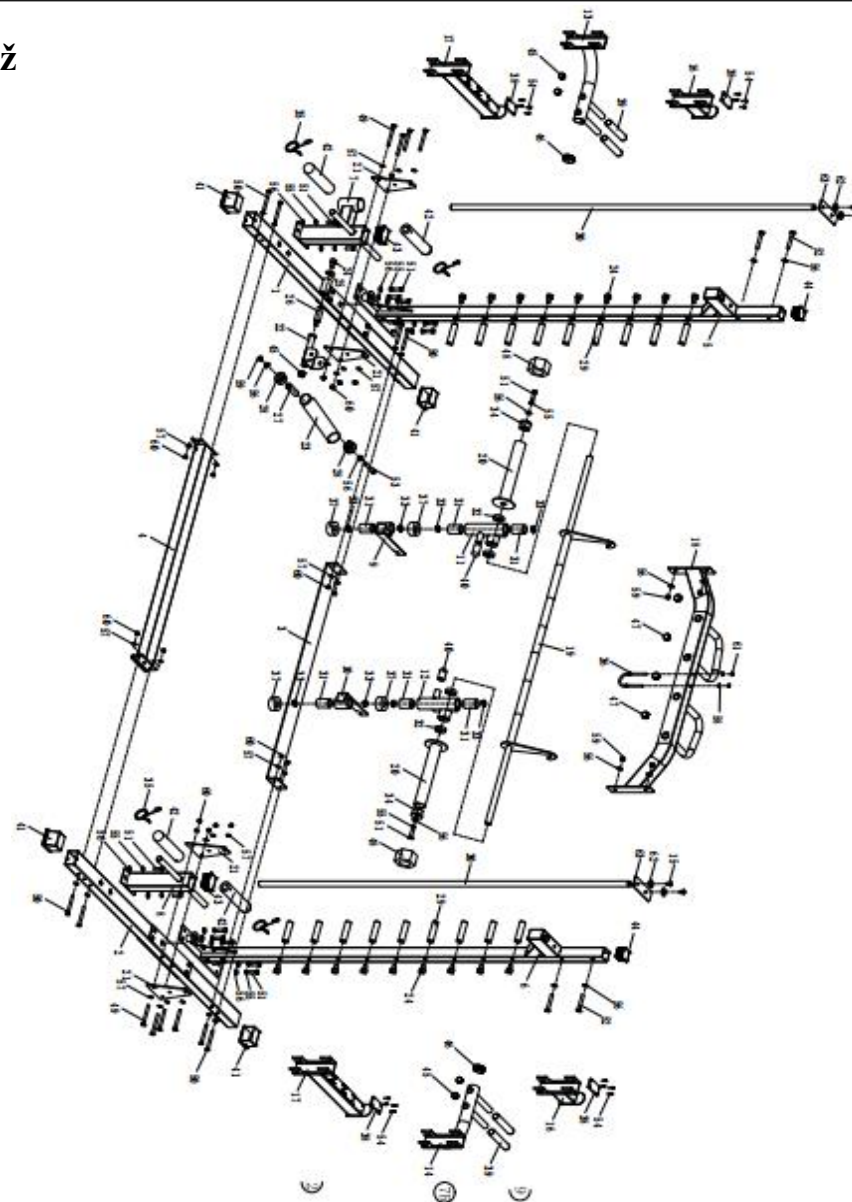
Nezáleží, jak namáhavý trénink budete mít, ale je nutné abyste se před tréninkem protáhli. Dejte si záležet aby protažení trvalo minimálně 5 minut. Protažené svaly se snáze natáhnou a nejsou tolik náchylné ke zranění. Protáhněte se i po ukončení tréninku.

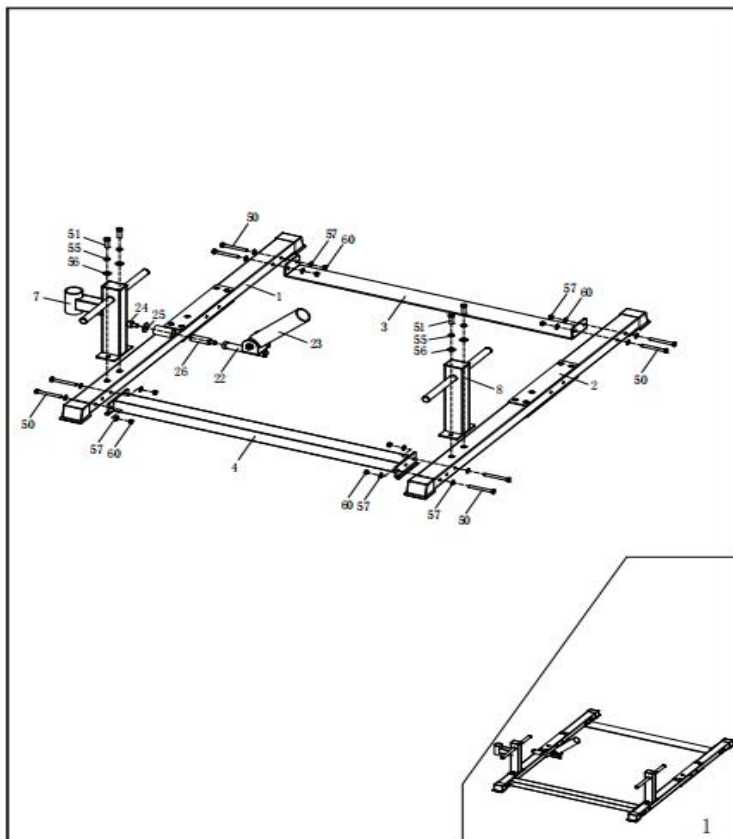
seznam dílů

číslo	název	počet	číslo	název	číslo
1	Bottom pipe weldment L	1	32	Deep groove ball bearing	4
2	Bottom pipe weldment R	1	33	Internal circlip	8
3	Connection board	1	34	Shaft sleeve	2
4	Connecting pipe weldment	1	35	Clip clutch	4
5	Column assembly L	1	36	Sandbag hook	1
6	Column assembly R	1	37	Cushion	4
7	Barbell fixing frame assembly L	1	38	Rubber packing	2
8	Barbell fixing frame assembly R	1	39	PVC grip 1	10
9	Safety hook assembly L	1	40	PVC grip 2	4
10	Safety hook assembly R	1	41	Foot strap	2
11	Sliding sleeve assembly L	1	42	Barbell plastic sleeve	4
12	Sliding sleeve assembly R	3	43	Internal plug of the rectangular tube	4
13	Double pole armrest assembly L	1	44	Internal plug of the square tube	2
14	Double pole armrest assembly R	1	45	25 internal plug of the round tube	5
15	Upper fixing seat of the Barbell rod	2	46	50 internal plug of the round tube	2
16	Safety shield assembly	2	47	28 internal plug of the round tube	4
17	Safety shield assembly (Long)	2	48	Plastic clip clutch	2
18	Cross beam frame assembly	1	49	Hexagon bolt M10*95	8
19	Barbell inner bar assembly	1	50	Hexagon bolt M10*90	8
20	Barbell sleeve assembly	2	51	Hexagon bolt M12*35	16
21	Connection board	4	52	Hexagon bolt M12*75	8
22	Rotary rod connector	1	53	Hexagon bolt M12*105	1
23	Rotary rod sleeve assembly	1	54	Cross recessed countersunk head tapping screws	40
24	Rod bell union nut	19	55	Spring washer Φ12	16
25	Spacing shim	1	56	Flat padΦ10	34
26	Fixed shaft of rotary rod	1	57	Flat padΦ12	32
27	Rotation shaft	1	58	Flat padΦ8	2
28	Iron-based alloy bushing	2	59	Jam nut M12	9
29	Hanging rod shaft	18	60	Jam nut M10	16
30	Guide rod	2	61	Jam nut M 8	2
31	Linear bearing	6	62		
TOOL					
	Spanner 17# and 19#	2		Hex wrenches4#	1
	Hex wrenches8#	1			

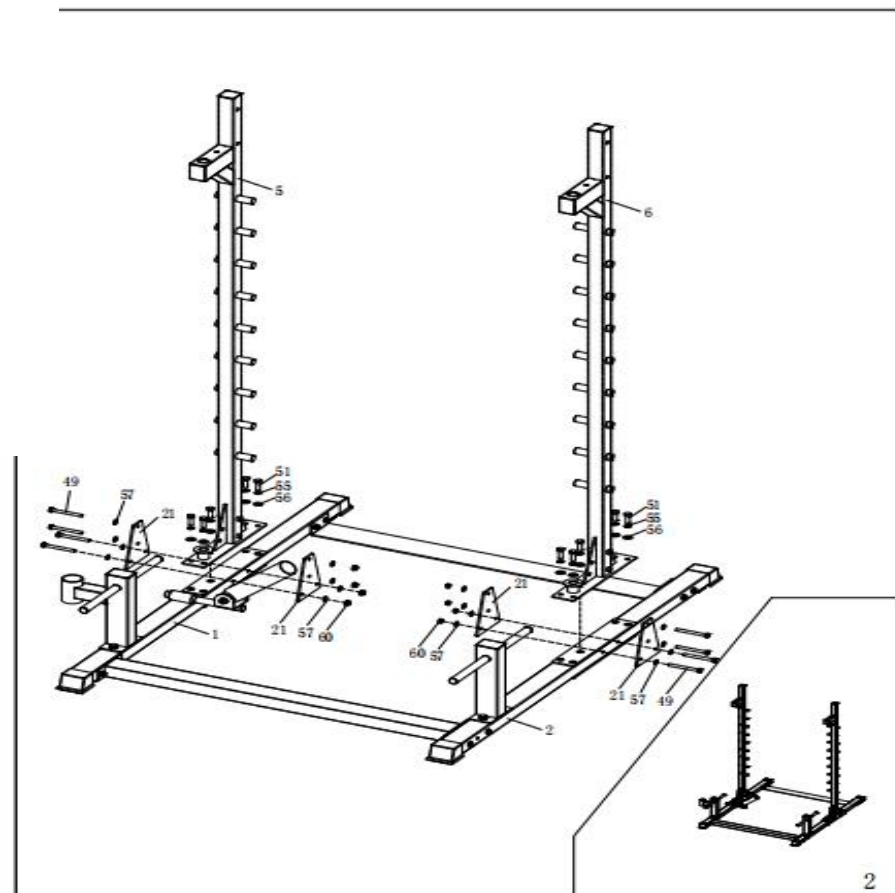
Montáž

Přehled dílů

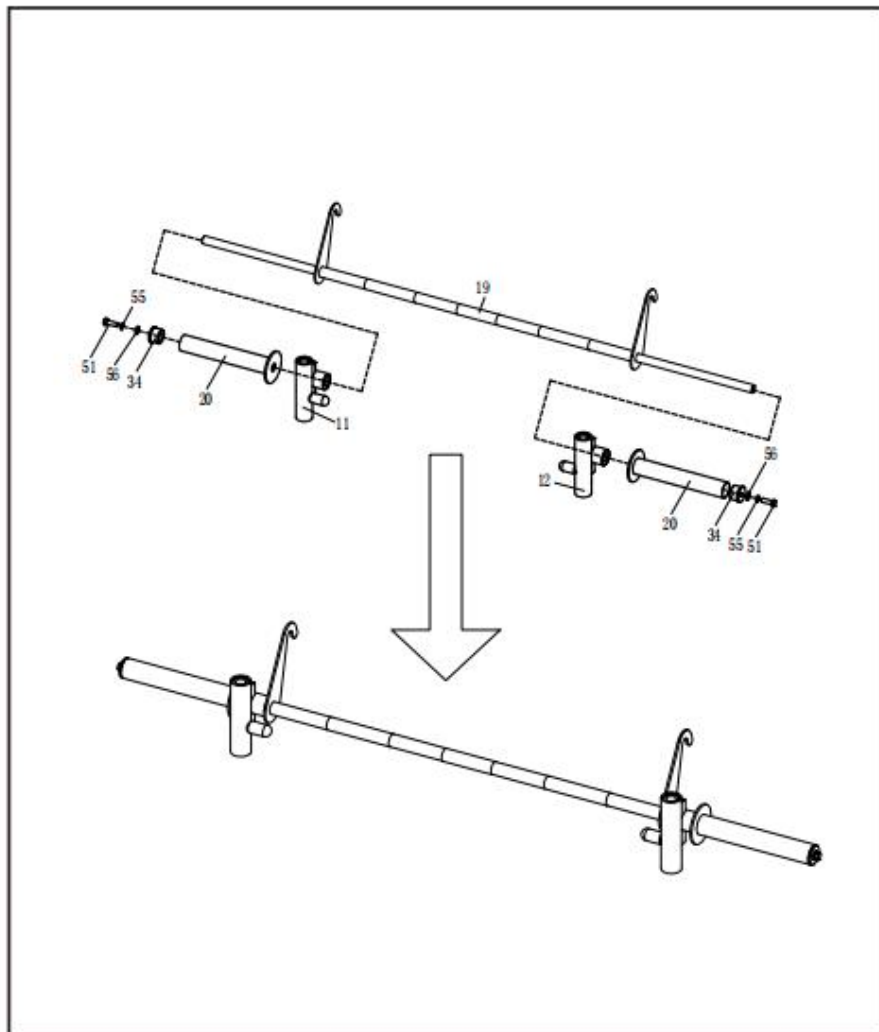


**Krok 1**

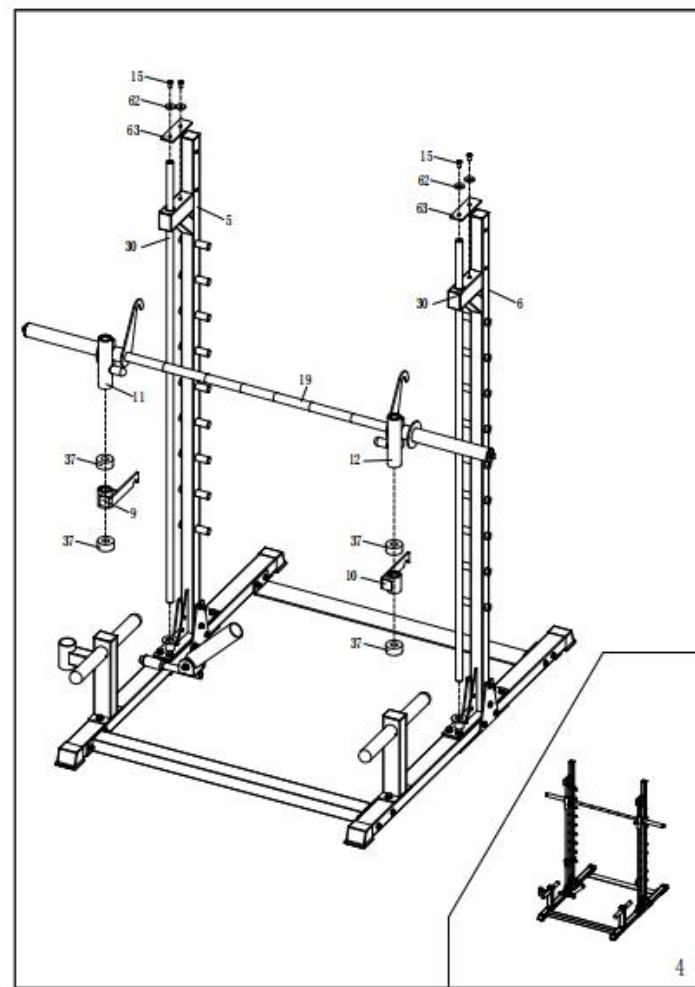
- 1: Umístěte levou spodní konstrukci (1) a pravou spodní konstrukci (2) na zem s dostatečným odstupem, abyste mohli oba díly spojit zadní (3), přední (4) spojovací konstrukcí. Pro smontování použijte 8x M10\*90 (50), 16x plochá podložka  $\Phi$  10 (57) a 8x matice M10 (60);
- 2: Přimontujte levý držák osy (7) a pravý držák osy (8) na levou (1) a pravou (2) spodní konstrukci. Pro smontování použijte 4x M12\*35 (51), 4x pružná podložka (55) 4x plochá podložka  $\Phi$ 10(56). Pevně utáhněte.
- 3: Přimontujte spojovací kloub (22) s multisměrovým držákem osy (23) k hřídeli (26) a prostrčte skrz otvor v konstrukci, jak je zobrazeno na obrázku. Pro smontování použijte matici (24) a podložku (25). Pevně utáhněte

**Krok 2**

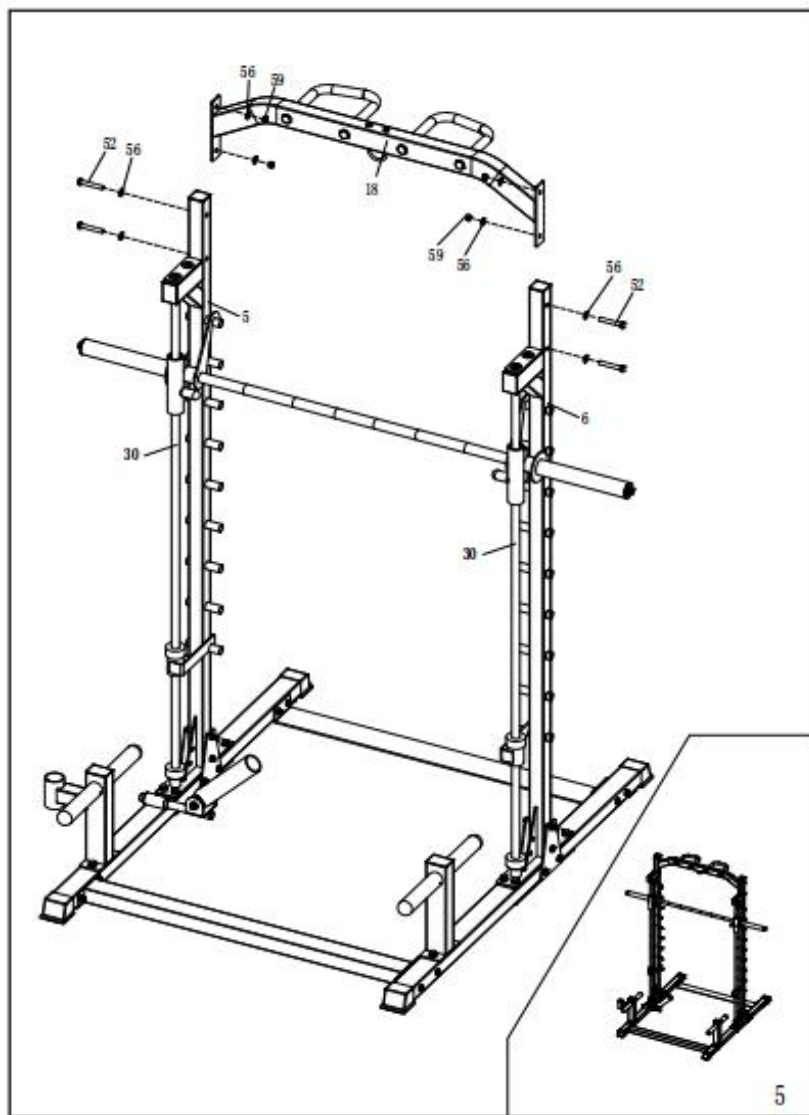
- 1: Umístěte levou vertikální konstrukci (5) na levou horizontální konstrukci (1) a pravou vertikální konstrukci (6) na pravou horizontální konstrukci (2). Přimontujte pomocí šroubů M12\*35(51), pružinových podložek (55) a plochých podložek  $\Phi$ 10 (56). Před utažením šroubů pro vertikální konstrukce, samotné konstrukce vyrovnejte s otvory pro postranní pláty (21). Pro každou stranu použijte 4x šroub M10\*95 (49), 8x plochá podložka  $\Phi$ 12 (57) a matice M10 (60). Všechny šrouby nyní utáhněte.

**Krok 3**

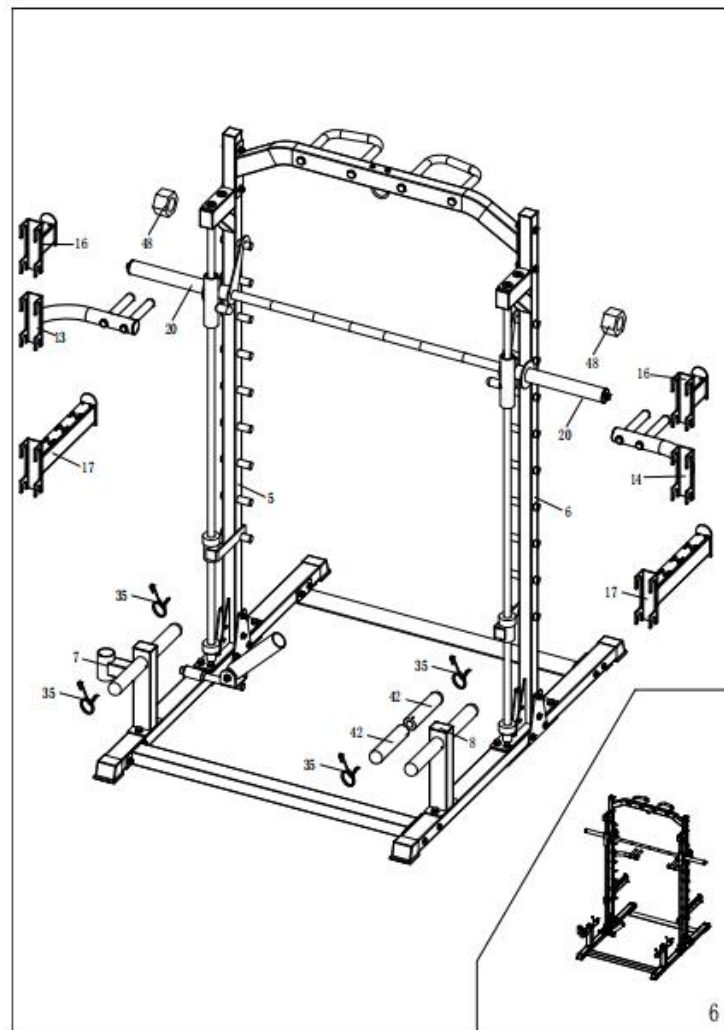
Spojte následující díly pro sestavení jezdové osy. Na vnitřní část osy (19) nainstalujte v následujícím pořadí - levý jezdec (11) a pravý jezdec (12), na ně nasadte kryty trnů (20). Poté nasadte kryty hřídelí, které přimontujte pomocí 2x šroub M12\*35 (51), 2x pružinová podložka  $\Phi 12$ (55) a 2x plochá podložka  $\Phi 10$ (56). Pevně utáhněte.

**Krok 4**

Nainstalujte gumové kroužky (37) na obě strany háků (9,10) a celý set nasadte na jezdovou tyč (30). Poté všechny spojené díly nasadte na vertikální konstrukci. Dále nasadte jezdovou osu z předcházejícího kroku (19) na obě jezdové tyče. Použijte 4x šroub M10\*25 (15), 4x velká podložka  $\Phi 10$  (62) a 2x destička (63) pro smontování jezdových tyčí ke konstrukci multipressu.

**Krok 5**

Nainstalujte horní horizontální konstrukci (18) k levé a pravé vertikální konstrukci (5,6). Konstrukce smontujte pomocí 4x šroub M12\*75 (52), 8x plochá podložka  $\Phi$ 12 (56) a 4x matice M12 (59).

**Krok 6**

Nainstalujte kryty trnů (42) na držáky kotoučů (7,8) jak je zobrazeno na obrázku. Nainstalujte držáky osy (16), bradla (13,14) a bezpečnostní zarážky (17) na obě strany vertikálních konstrukcí. K dispozici máte 4x pružinové uzávěry (35) a 2x plastové uzávěry (20). Instalace je dokončena. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utaženy, poté můžete multipress použít.