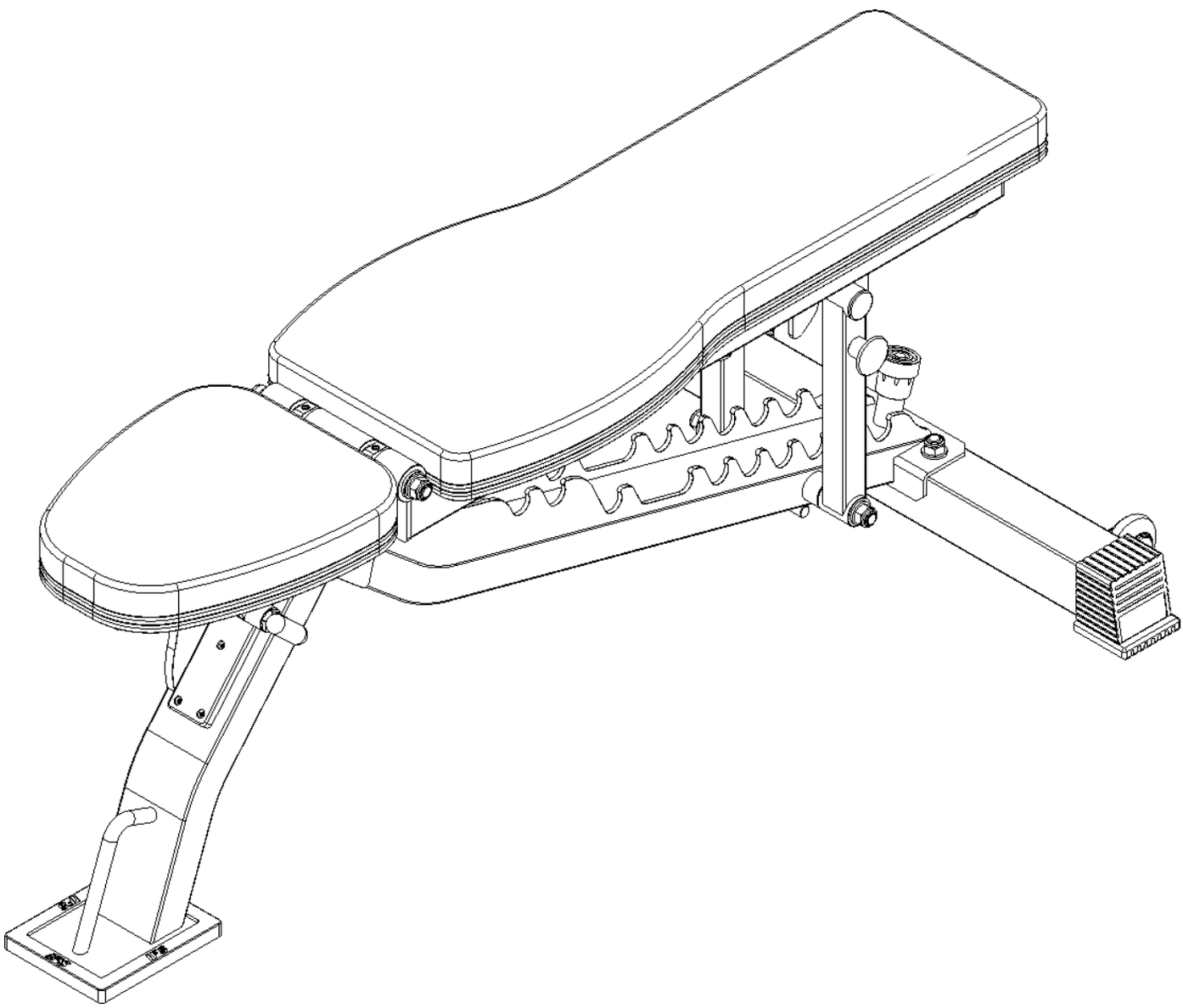
DeepL
Subscribe to DeepL Pro to translate larger documents.
Visit www.DeepL.com/pro for more information.

ATHLETIC TRAINING XTREME

NÁVOD K MONTÁŽI
NÁVOD K OBSLUZE



ATX-MBX-620 ATX Multi Bench - PRO

ATHLETIC TRAINING XTREME

OBSAH
OBSAH

Allgemeines / General	 03
Sicherheitshinweise / Safety Instructions	..... 04/05
Montagehinweise / Assembly Instructions	 06
Notwendige Werkzeuge / Tools	 07
Datenblatt / Data Sheet	 08
Stückliste / Part List Exploded View /	 09
Exploded View Montage / Assembly	 10
Údržba a péče / Tipy pro	11-16
školení údržby	 17
Servicet	 18
	 19

ATHLETIC TRAINING XTREME

VŠEOBECNÉ

VŠEOBECNÉ

TOTO ZAŘÍZENÍ SPLŇUJE POŽADAVKY normy EN 20957-I,II,IV třídy S

V případě komerčního použití lze výcvikové zařízení používat pouze v provozovnách, kde je přístup a dohled výslovně upraven vlastníkem. (pouze třída S)

ATX® je registrovaná ochranná známka společnosti International Fitness Sports GmbH.
Mnoho našich výrobků je chráněno užitnými a průmyslovými patenty. Dodavatelé neautorizovaných kopií, plagiátorství, používání chráněných prvků - vcelku nebo zčásti - budou stíháni.

Společnost IFS GmbH nenese žádnou odpovědnost za škody způsobené nesprávnou montáží a manipulací nebo přetížením. Zařízení je povoleno používat pouze k určenému účelu. Uvedené limity zatížení nesmí být překročeny.

Obrázky a seznamy dílů v tomto návodu k montáži mohou obsahovat součásti nebo příslušenství, které nejsou součástí dodávky a které je případně nutné/možné zakoupit samostatně. Drobné technické změny konstrukce mohou rovněž vést k odchylkám mezi montážním návodem a skutečným rozsahem dodávky. Pro rozsah dodávky je směrodatný pouze popis zboží od vašeho dodavatele v době nákupu.
Vyhrazujeme si právo na změny v designu, které vždy slouží ke zlepšení jednotky.

Platí zákonná záruka.

©2008 IFS GmbH - Všechna práva vyhrazena.

TOTO ZAŘÍZENÍ SPLŇUJE POŽADAVKY normy EN 20957-I,II,IV Třída S

Tento cvičební stroj smí být komerčně používán pouze v zařízeních, kde je přístup a dohled výslovně upraven majitelem. (pouze třída S)

ATX® je registrovaná ochranná známka společnosti International Fitness Sports GmbH.
Mnoho našich výrobků je patentově chráněno, pokud jde o užitný vzor a design. Neoprávněné kopírování ze strany poskytovatelů, plagiátorství, používání chráněných znaků - v celkové nebo i částečné textové podobě, bude stíháno.

Společnost IFS GmbH nenese žádnou odpovědnost za škody způsobené nesprávnou instalací, manipulací nebo používáním nad rámec svých možností. Použití tohoto zařízení je schváleno pouze k účelu, ke kterému je určeno. Uvedené limity kapacity by neměly být překročeny.

Na obrázcích a v seznamech dílů v této příručce mohou být zobrazeny součásti a příslušenství, které nejsou součástí dodávky a které je případně nutné/možné dokoupit za příplatek. Také některé menší technické úpravy konstrukce mohou způsobit odchylky mezi příručkou a skutečným rozsahem dodávky.
Pro rozsah dodávky je rozhodující pouze popis výrobku od vašeho dodavatele v době nákupu. Vyhrazujeme si právo na konstrukční změny, které vždy slouží ke zlepšení zařízení.

Platí zákonná záruka.

©2008 IFS GmbH - Všechna práva vyhrazena.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před montáží přístroje věnujte dostatek času přečtení návodu k montáži.
POZOR! Nebezpečí nehody!
Z bezpečnostních důvodů je při sestavování této jednotky nutný jeden nebo více pomocníků, aby se předešlo nehodám.
Dodržujte pokyny na následujících stránkách!

Před zahájením výcviku by měl lékař provést všeobecnou lékařskou prohlídku, aby vyloučil případná zdravotní rizika.
V případě nesprávného používání tréninkového zařízení, jako je nadměrný trénink, nesprávné nastavení apod., nelze vyloučit poškození zdraví.

Fitness zařízení je určeno výhradně pro použití dospělými a dospívajícími s odpovídajícím fyzickým a duševním vývojem.
Ujistěte se, že každý uživatel je dostatečně obeznámen se všemi funkcemi stroje. Před cvičením s těžkými váhami se naučte správnou techniku cvičení.

Nikdy nedovolte dětem, aby si hrály na přístroji nebo v jeho bezprostředním dosahu!

Opotřebované nebo vadné díly představují bezpečnostní riziko a musí být okamžitě vyměněny!
Pokud je přístroj vadný, nesmí se používat, dokud nebude kompletně opraven!

Přístroj smí být používán pouze k určenému účelu! Uvedené limity zatížení nesmí být překročeny!

Při nastavování přístroje dbejte na to, abyste měli dostatek prostoru pro pohyb, abyste mohli přístroj ovládat a provádět cvičení. Zvláštní pozornost věnujte pohyblivým částem.
Při montáži na stěnu nebo strop je třeba zajistit dostatečnou nosnost.

Přístroj musí být postaven na vodorovném, rovném a stabilním povrchu! Případné nerovnosti podlahy je třeba vyrovnat.

Fitness zařízení ponechte tak, aby se nikdo nemohl zranit o vyčnívající části.
Zátěžové desky a tyče musí být po skončení tréninku vyjmuty z vybavení a uloženy v úložných systémech, které jsou k dispozici.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před montáží přístroje věnujte dostatek času přečtení návodu k instalaci. POZOR! Nebezpečí nehody!
Z bezpečnostních důvodů, aby se předešlo nehodám při montáži tohoto zařízení, je nutný jeden nebo více asistentů. V tomto ohledu dodržujte pokyny na následujících stranách!

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu by měl lékař provést všeobecnou lékařskou prohlídku, aby vyloučil případná zdravotní rizika.
Při nesprávném používání přístroje, např. při nadměrném cvičení, nesprávném nastavení apod., nelze vyloučit poškození zdraví.

Tento stroj je určen výhradně pro použití dospělými a mladistvými s odpovídajícím fyzickým a duševním vývojem.
Ujistěte se, že každý uživatel tohoto stroje je dostatečně seznámen se všemi jeho funkcemi.
Před tréninkem s těžkými váhami se naučte správnou techniku cvičení.

Nikdy nedovolte dětem, aby si hrály na tomto stroji nebo v jeho bezprostřední blízkosti!

Opotřebované nebo vadné díly představují bezpečnostní riziko a musí být okamžitě vyměněny! Pokud se na stroji vyskytnou závady, nesmí se používat, dokud není zcela opraven!

Použití tohoto stroje je povoleno pouze k účelu, ke kterému je určen!
Uvedené limity kapacity nesmí být překročeny!

Při nastavování stroje umožněte dostatečnou volnost pohybu pro jeho obsluhu a cvičení. Zvláštní pozornost věnujte jeho pohyblivým částem.
Pokud je připevněn ke stěně nebo stropu, musíte se ujistit, že je v těchto místech upevnění dostatečná nosnost.

Stroj musí být postaven na vodorovném, rovném a stabilním povrchu!
Jakékoli nerovnosti na podlaze musí být vyrovnány.

Cvičební stroj umístěte tak, aby se nikdo nemohl poranit o vyčnívající části.
Po skončení tréninku by měly být zátěžové desky a tyče ze stroje vyjmuty a uloženy do úložného systému, který je k dispozici.

MONTÁŽNÍ NÁVOD

K montáži této jednotky jsou zapotřebí nejméně dvě osoby.

Sestavte jednotku v pořadí uvedeném v montážním návodu. Pokud není popsáno jinak, musí být všechny šrouby při jednotlivých montážních krocích dotaženy pouze lehce (rukou). Teprve poté, co je jednotka kompletně sestavena a všechny součásti jsou vzájemně optimálně vyrovnány, se šrouby postupně dotahují. K vyrovnání součástí použijte otvory s drážkami v přírubách. Ujistěte se, že jsou všechny šrouby z výroby předmontovaných dílů řádně dotaženy. U lanových kladek a ramen páky se ujistěte, že zůstávají otočné a nejsou zablokovány nadměrným utahovacím momentem. Pečlivý postup při seřizování součástí zaručuje dobré jízdní vlastnosti a snižuje opotřebení tréninkového zařízení. Velmi důležité je také zkontrolovat připojení ocelového lanka k pryžovým nárazníkům. Za tímto účelem postupujte podle příslušných pokynů v návodu k montáži, jakož i podle pokynů v části o údržbě a péči týkající se ocelových lan obecně.

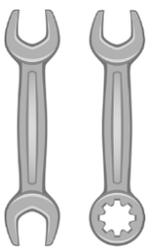
Po montáži zkontrolujte správnost všech funkcí jednotky. Pokud se vyskytnou problémy, zkontrolujte jednotku na možné chyby v montáži pomocí jednotlivých montážních kroků. Pokud se vám nepodaří chybu odstranit, obraťte se na svého prodejce.

K montáži tohoto stroje jsou zapotřebí nejméně dvě osoby.

Sestavte stroj v pořadí, jak je uvedeno v návodu k montáži. Všechny šrouby se používají při jednotlivých krocích instalace; pokud není uvedeno jinak, dotahujte je pouze mírně (ručně). Jakmile je přístroj kompletně sestaven a všechny díly jsou dokonale vyrovnány, postupně plně utáhněte šrouby. K vyrovnání součástí použijte podlouhlé otvory v přírubách. Nezapomeňte zkontrolovat, zda jsou všechny šrouby v předem smontovaných dílech z výroby řádně dotaženy. Dbejte na to, aby kladky a páky zůstaly otočné, aby se nadměrným utažením neskříply. Pečlivým postupem při seřizování součástí zaručíte vynikající provozní vlastnosti a snížíte opotřebení cvičebního stroje. Mimořádně důležitá je také kontrola spojení ocelového lanka s gumovým nárazníkem. Řiďte se příslušnými pokyny v instalační příručce a obecně pokyny pro ocelová lana v části věnované péči a údržbě.

Po montáži zkontrolujte, zda jsou všechny funkce stroje správné. Pokud se v tomto ohledu vyskytnou problémy, zkontrolujte stroj, zda nedošlo k chybám při montáži, přičemž věnujte pozornost jednotlivým montážním krokům. Pokud se vám nepodaří chybu odstranit, obraťte se na svého prodejce.

POTŘEBNÉ NÁSTROJE
POTŘEBNÉ NÁSTROJE

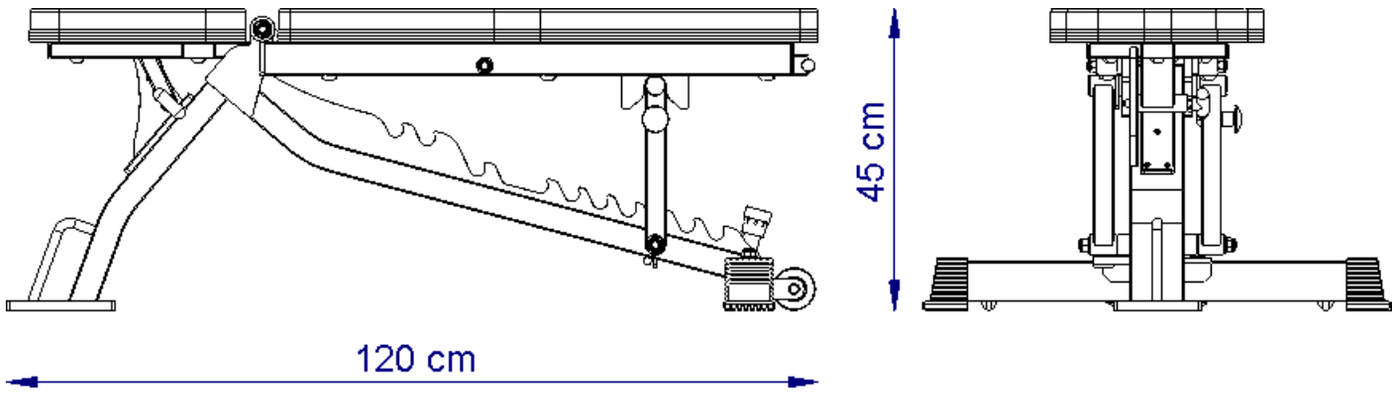


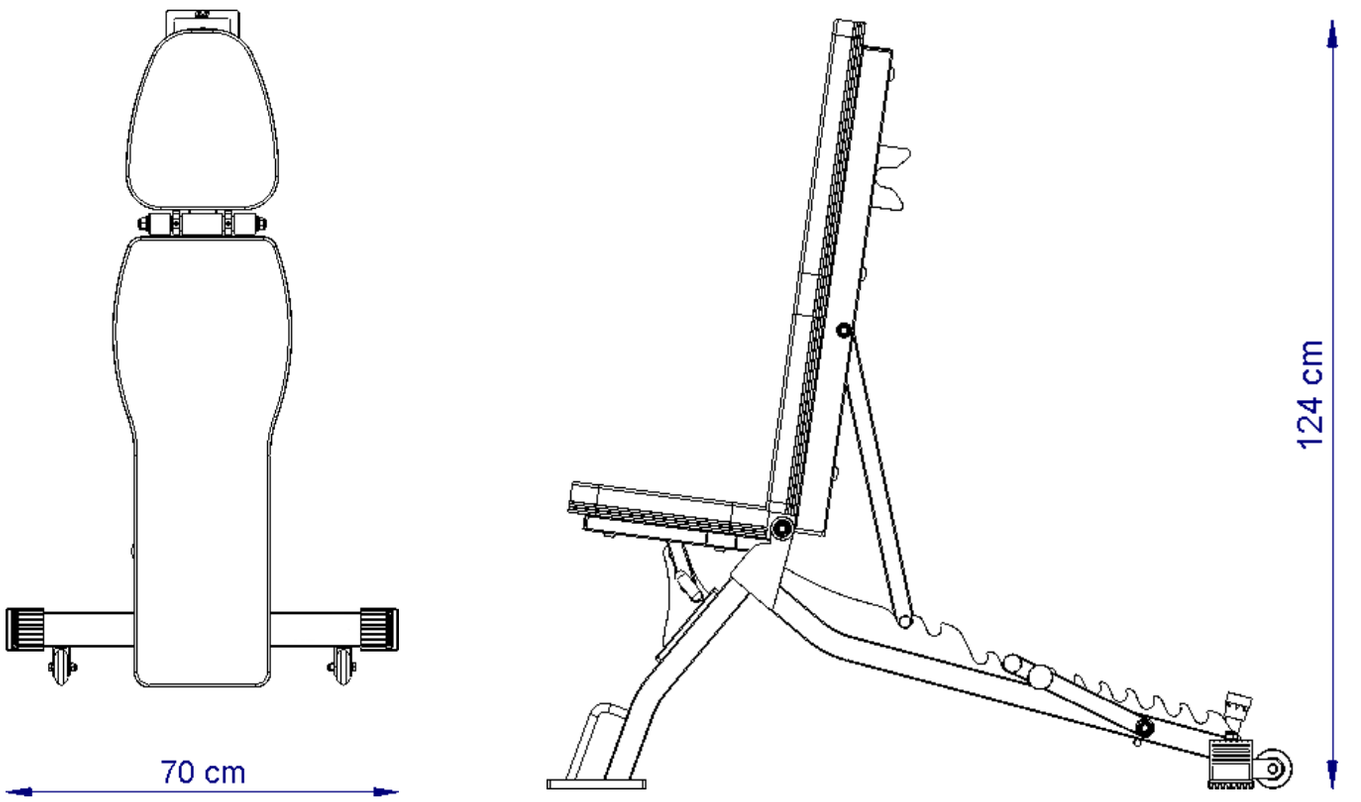
Schraubenschlüssel / Šroubový klíč Velikost: 13 mm / 19 mm / 21 mm

Šestihranný klíč / imbusový klíč Velikost: 4 mm / 6 mm

DATOVÝ LIST

Mrtvá hmotnost jednotky: cca 35 KG
Max. Max. celková nosnost: Max. 400 KG Povolená tělesná hmotnost: Max. 150 KG





ATHLETIC TRAINING XTREME

SEZNAM DÍLŮ

SEZNAM DÍLŮ

Poznámka: Některé z uvedených dílů jsou již smontovány!

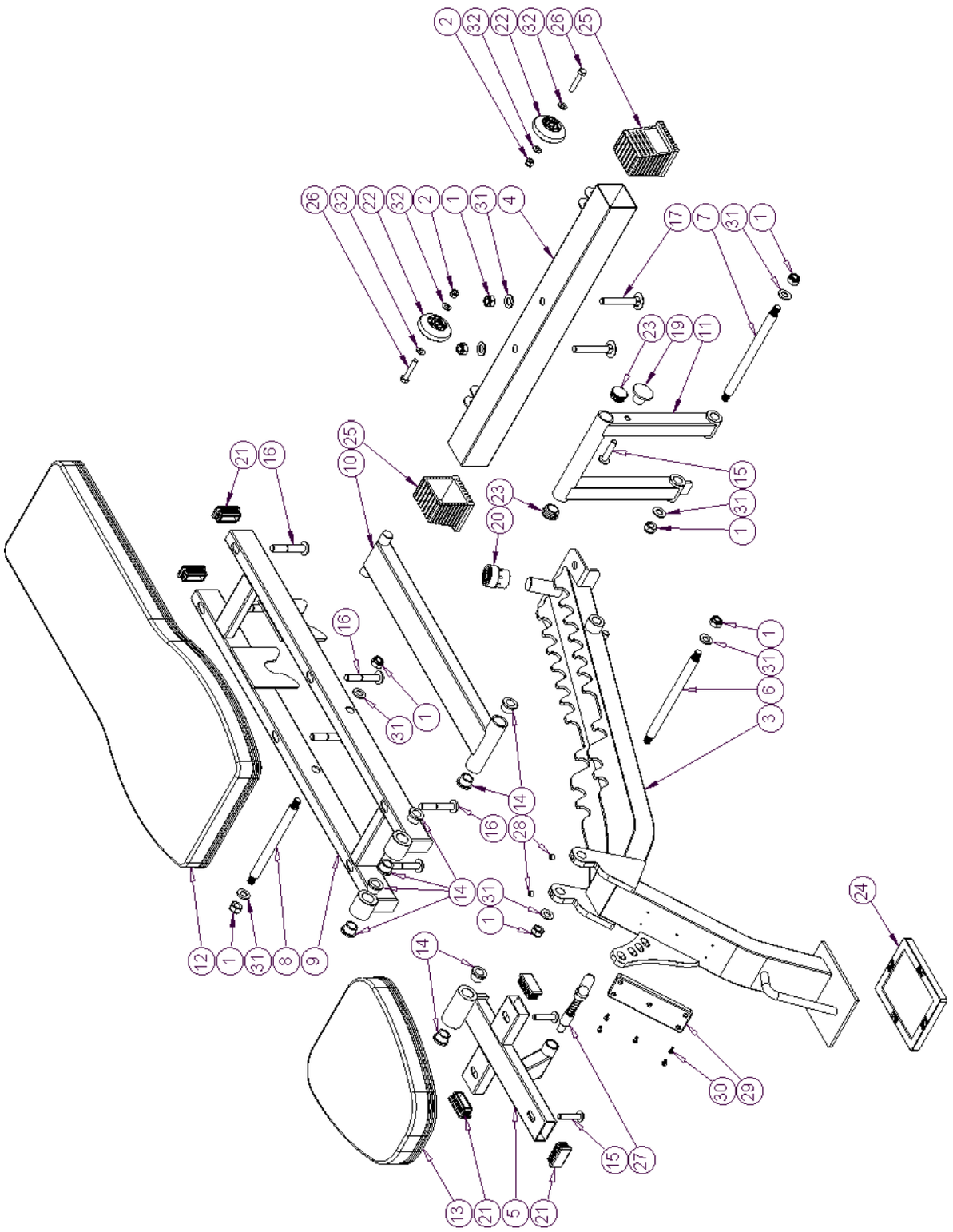
Zkontrolujte předem namontované součásti / šrouby a v případě potřeby je znovu seřiďte / utáhněte! Poznámka: Některé z těchto dílů mohou být dodávány již smontované!
Zkontrolujte všechny předmontované díly a šrouby a v případě potřeby je znovu seřiďte nebo utáhněte.

Seznam č:	Množství:	Název části
1	8	Drážka Auto-Lock M12
2	2	Drážka Auto-Lock M8
3	1	BB-9052(1)-01001
4	1	BB-9052(1)-02001
5	1	BB-9052(1)-03001
6	1	BB-9052(1)-04001
7	1	BB-9052(1)-09001
8	1	BB-9052(1)-05001
9	1	BB-9052(1)-06001
10	1	BB-9052(1)-07001
11	1	BB-9052(1)-08001
12	1	BB-9052(1)-PAD-01
13	1	BB-9052(1)-PAD-02
14	8	Mosazné přírubové pouzdro 16F22-16
15	4	Šroub s knoflíkovou hlavou M10x45
16	6	Šroub s knoflíkovou hlavou M12x70
17	2	Kočárkový šroub M12x80
18	1	Certifikační štítek
19	1	Knoflík
20	1	Zásuvný nárazník
21	5	Obdélníková koncovka 50x25mm
22	2	Skútr
23	2	Kulatá koncovka Ø30 mm
24	1	Gumová bota 160x120 mm

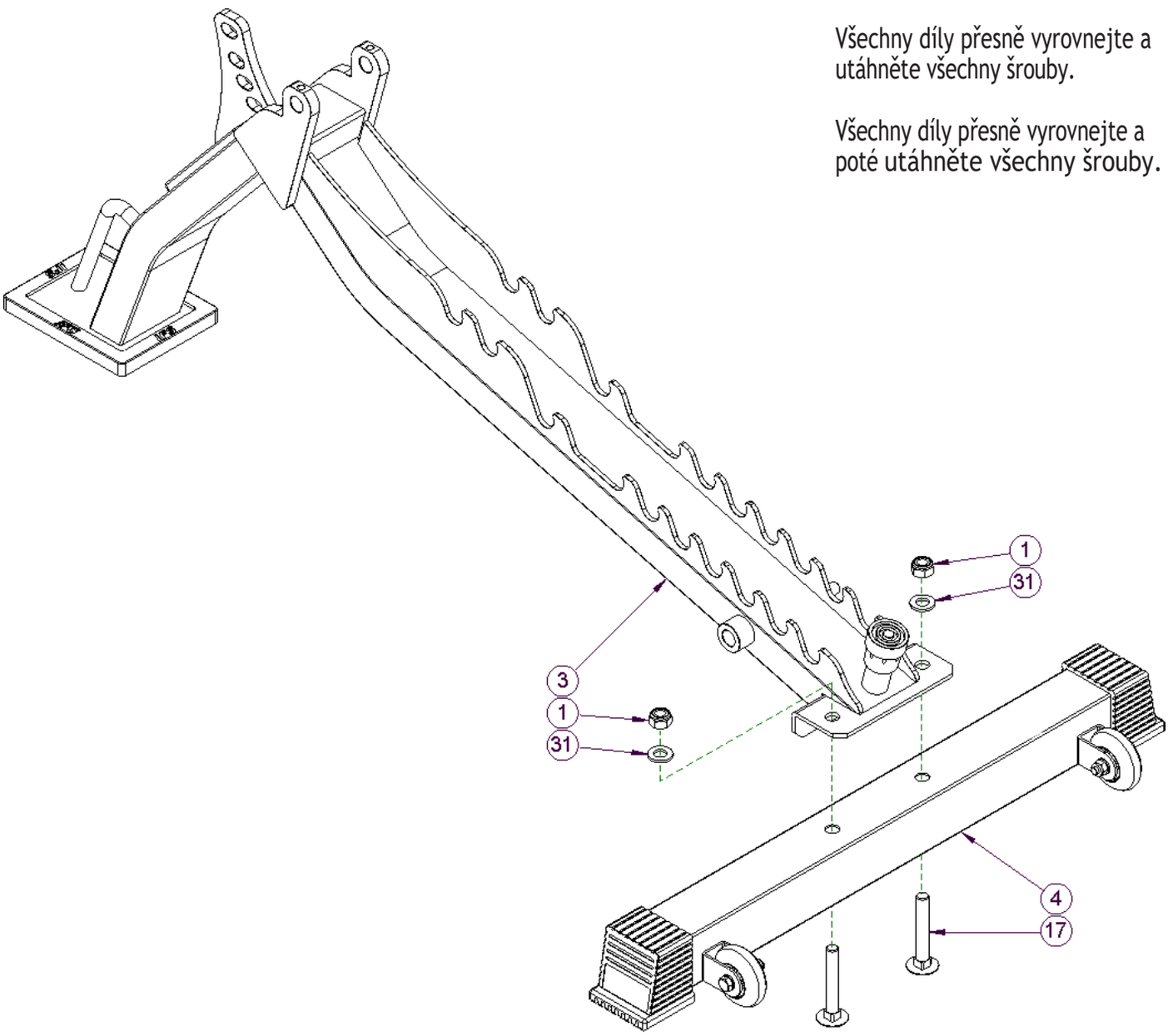
Seznam č:	Množství:	Název části
25	2	Gumová obuv pro trubku 60x60 mm
26	2	Šroub M8x45
27	1	Snapper 9052
28	2	Sada nástrčných šroubů M8x8mm
29	1	Popruh-guma-nárazník
30	5	Závitotvorný šroub se zápustnou hlavou
31	8	Podložka M12
32	4	Podložka M8

ATHLETIC TRAINING XTREME

VÝKRES VÝBUCHU
VYTVOŘENÝ POHLED

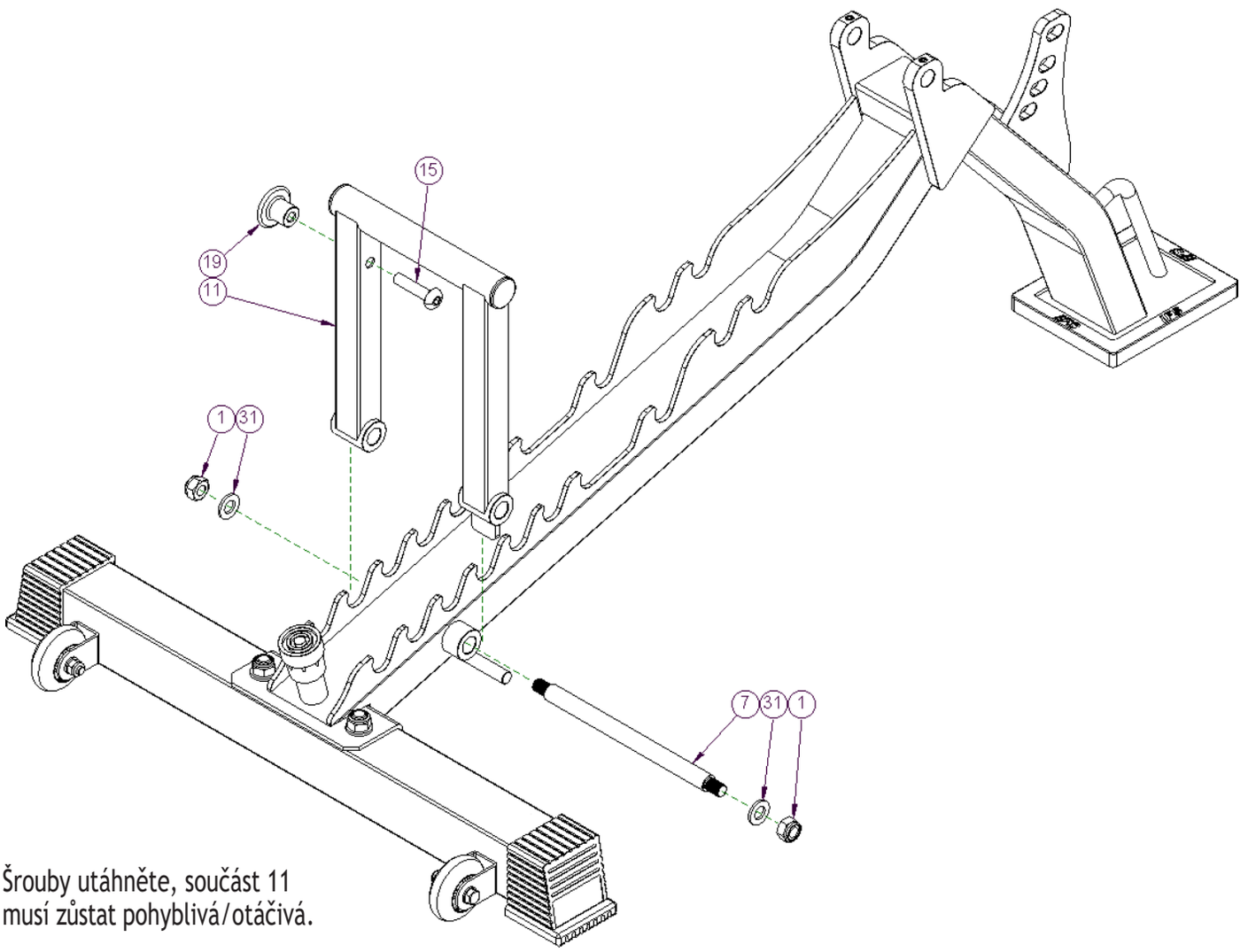


KROK -



Všechny díly přesně vyrovnejte a utáhněte všechny šrouby.

Všechny díly přesně vyrovnejte a poté utáhněte všechny šrouby.

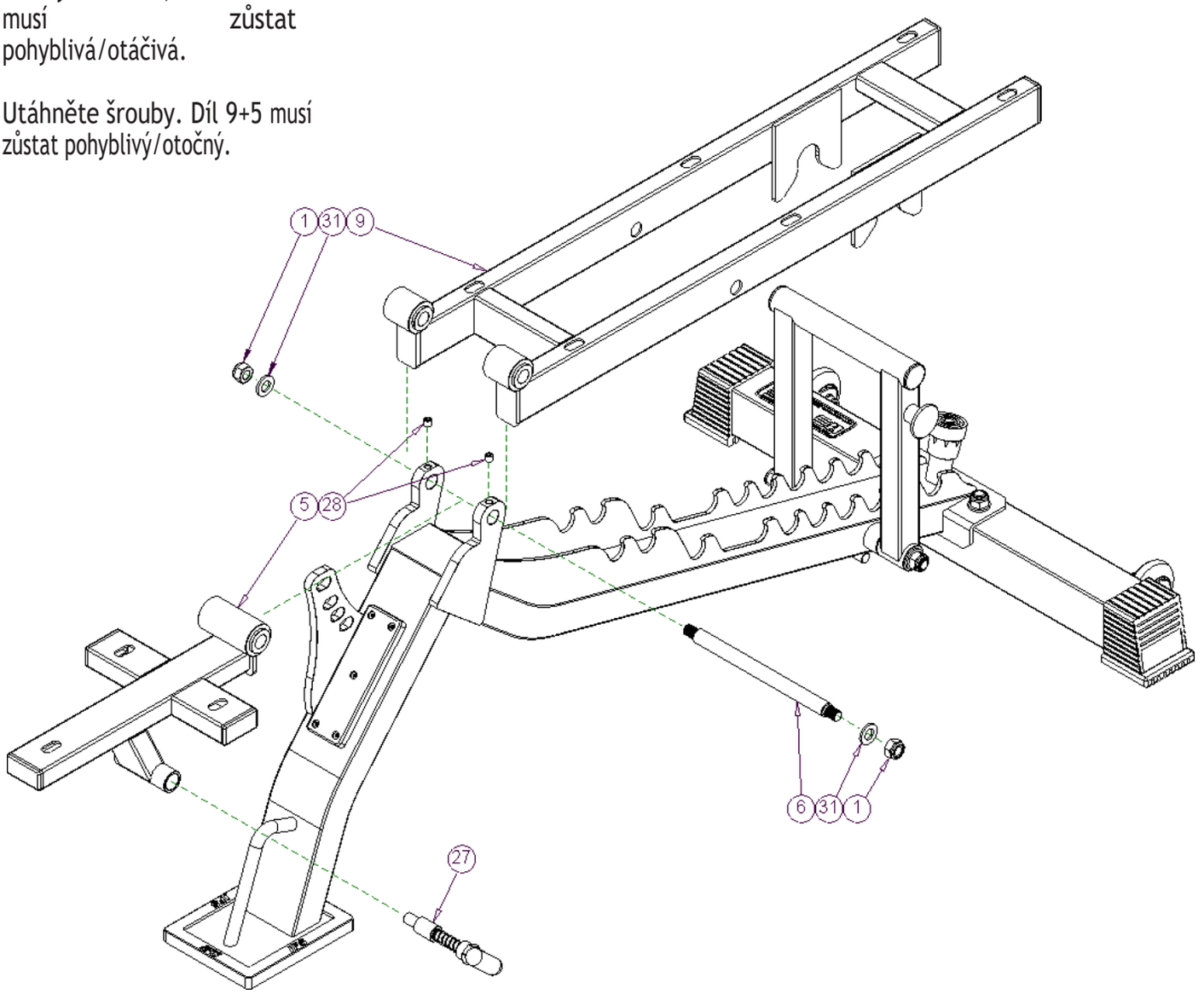


Šrouby utáhněte, součást 11 musí zůstat pohyblivá/otáčivá.

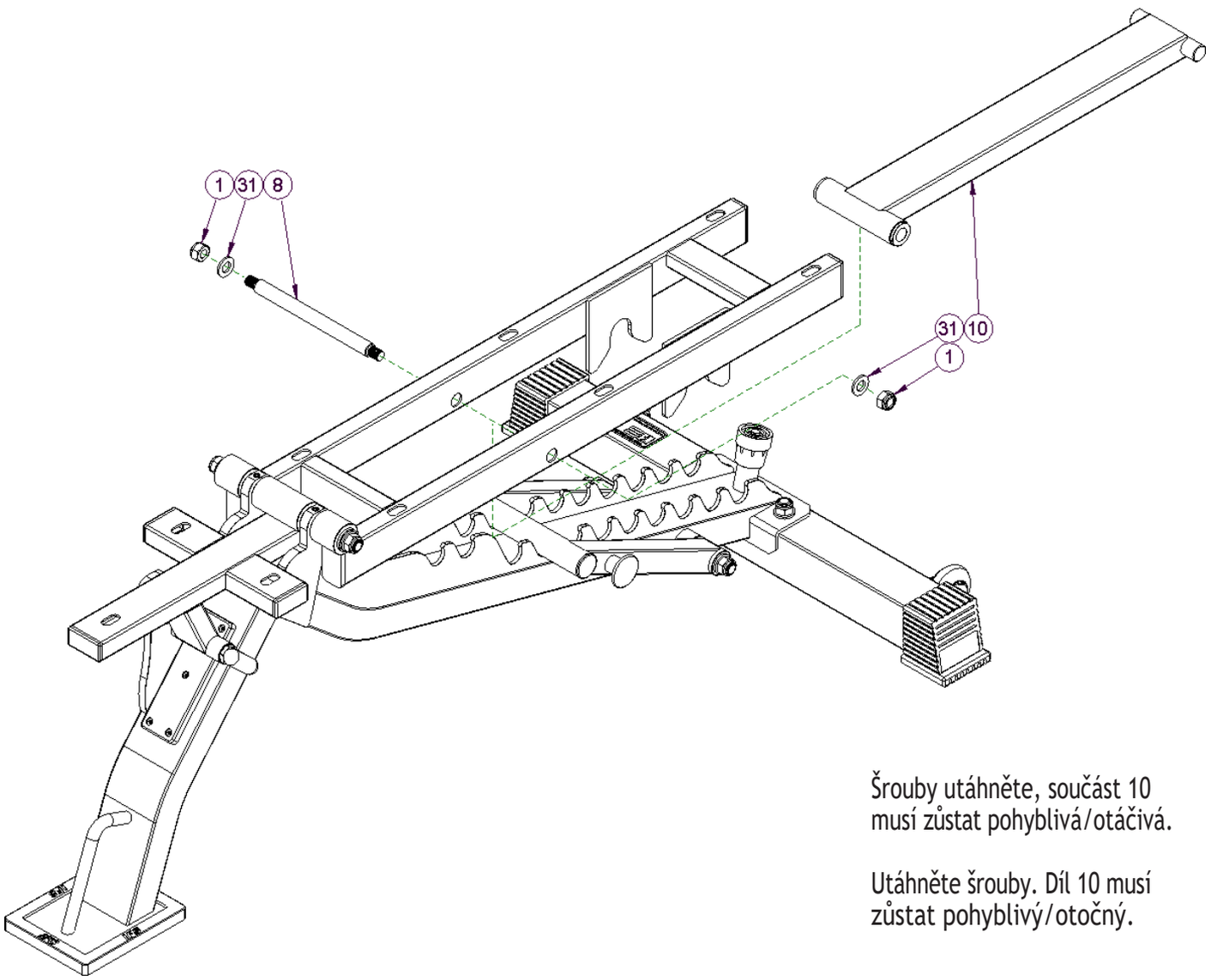
Utáhněte šrouby. Díl 11 musí zůstat pohyblivý/otočný.

Šrouby utáhněte, součást 9+5 musí zůstat pohyblivá/otáčivá.

Utáhněte šrouby. Díl 9+5 musí zůstat pohyblivý/otočný.



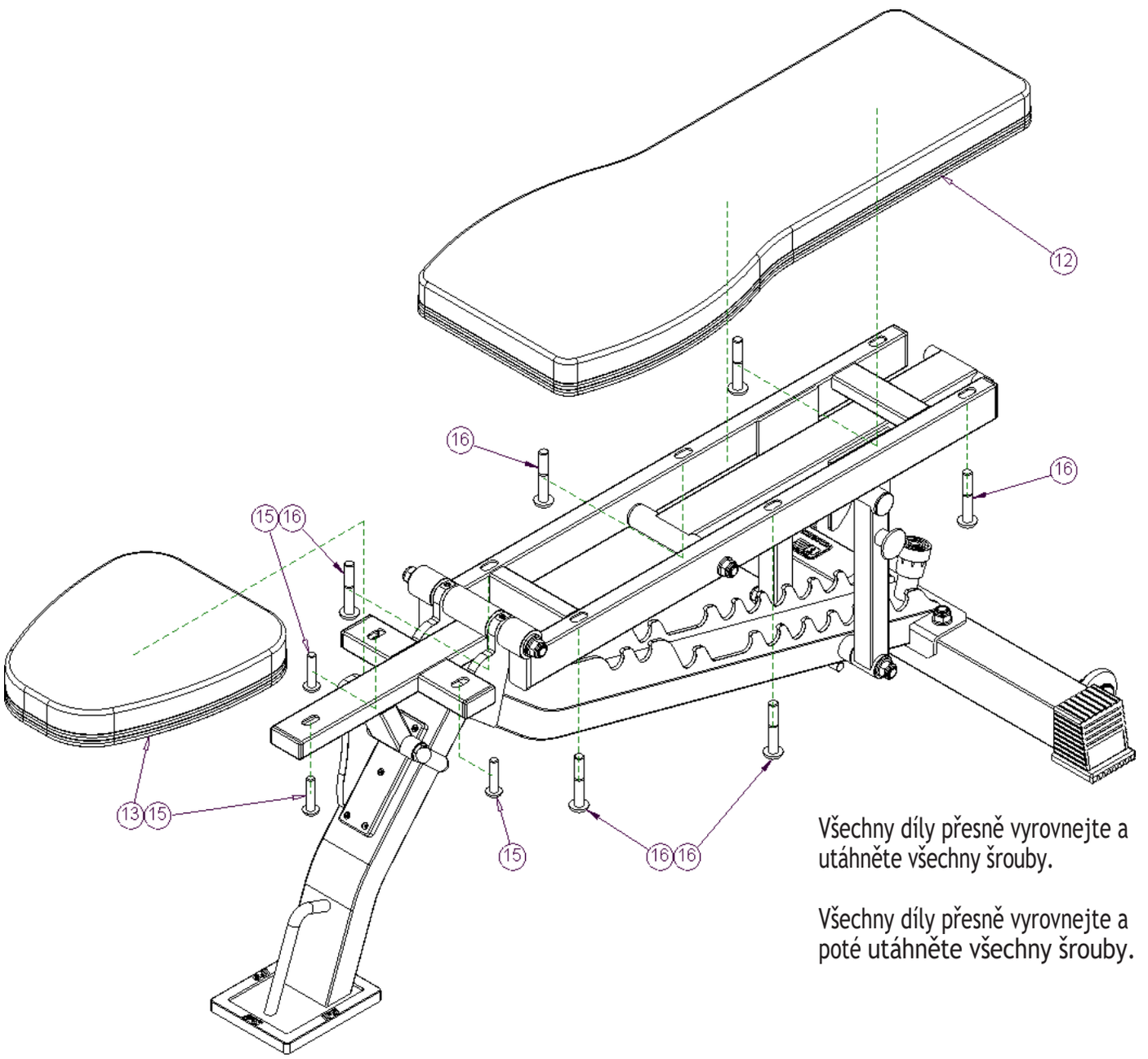
KROK -



Šrouby utáhněte, součást 10 musí zůstat pohyblivá/otáčivá.

Utáhněte šrouby. Díl 10 musí zůstat pohyblivý/otočný.

KROK -

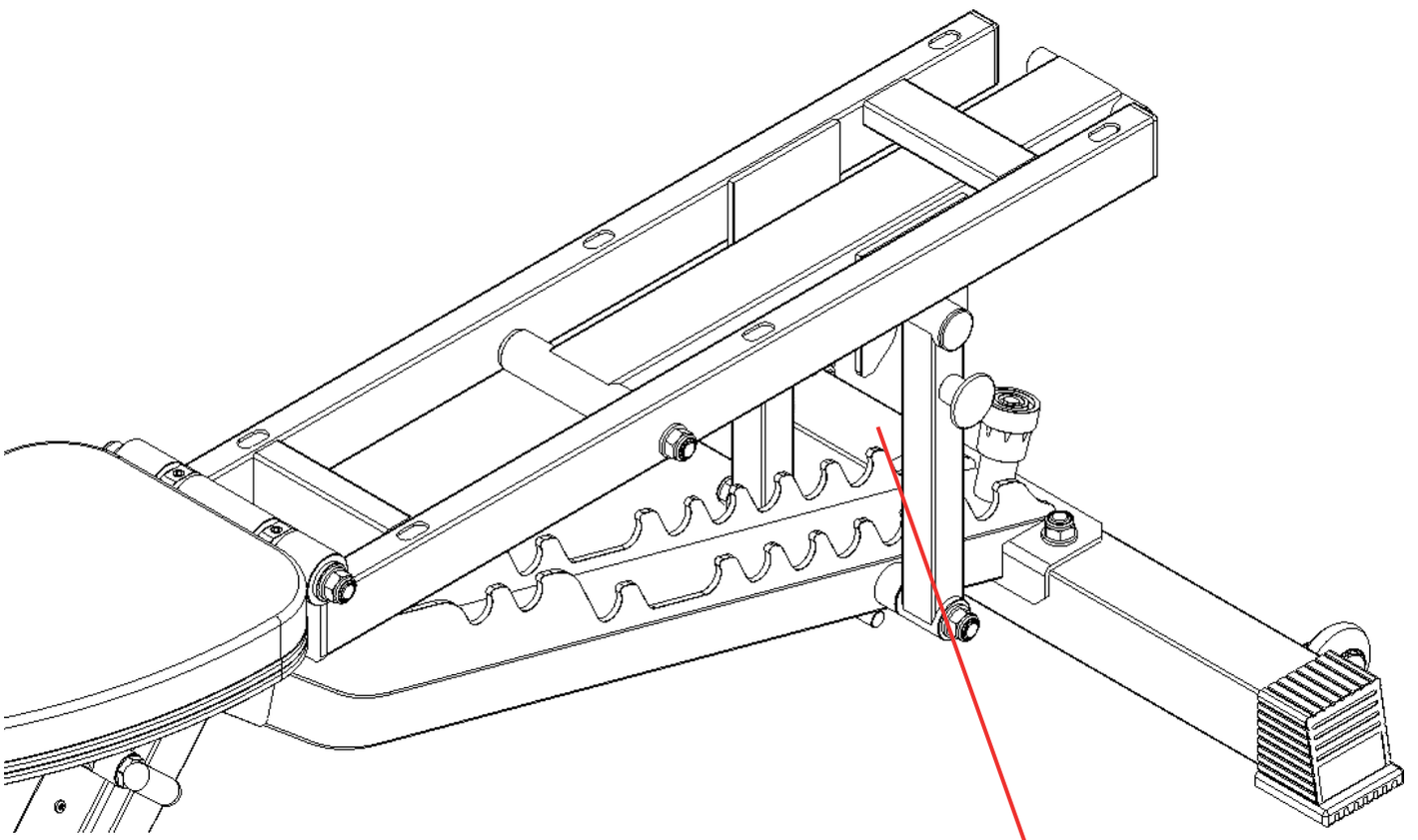


Všechny díly přesně vyrovnejte a utáhněte všechny šrouby.

Všechny díly přesně vyrovnejte a poté utáhněte všechny šrouby.

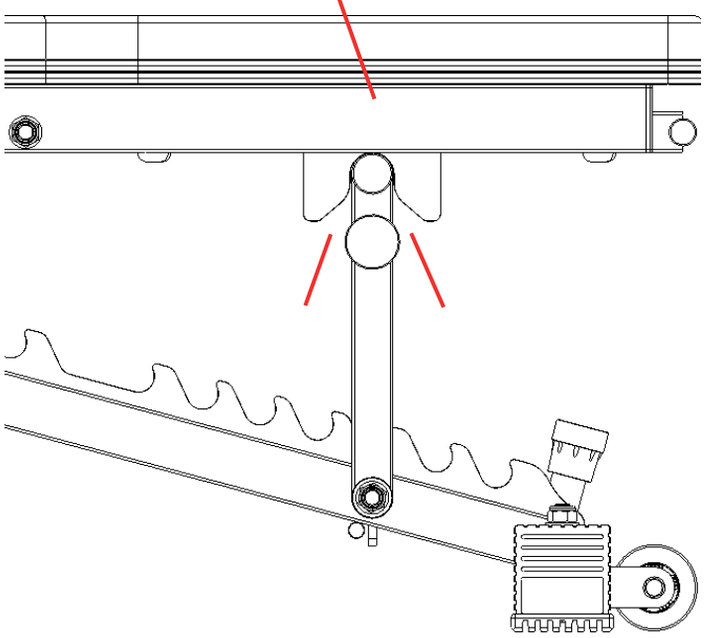
ATHLETIC TRAINING XTREME

VÝKRES VÝBUCHU
VYTVOŘENÝ POHLED



Dbejte na to, aby byla páka pro případ nehody v rovné poloze opěradla správně zasunuta do dodaných vidlicových desek!

Ujistěte se, že je opěrná páka správně zasunuta do dodaných vidlicových desek, když je opěradlo ve vodorovné poloze!



ATHLETIC TRAINING XTREME

ÚDRŽBA, PÉČE A BEZPEČNOST

ÚDRŽBA, PÉČE A BEZPEČNOST

Pravidelně kontrolujte všechna šroubová spojení.
Denně kontrolujte všechny viditelné části, zda nejsou poškozené a opotřebované. Přístroj pravidelně čistěte. Pot je agresivní a vede k tvorbě rzi. Kontrolujte funkčnost a opotřebení detenčních čepů, zásuvných čepů, karabin, lanových ok atd. kalené ocelové hřídele lineárních systémů nemusí být nutně bez koroze. Každý týden je tence namažte shora dolů čirým a pružným tukem (specializovaný obchod). Předtím odstraňte staré mazivo a nečistoty.
Pokud je třeba lineární ložiska přimazat (výrazně hrubší chod!), je třeba je vyjmout a řady kuliček namazat prstem plným čirého a hladkého maziva. Při vyjímání a vkládání hřídelí z ložisek a do ložisek dbejte zvýšené opatrnosti. NEBEZPEČÍ ZNIČENÍ! Posuvná vedení závaží (chromované hřídele/profilové trubky) 1-2krát týdně navlhčete jemným mechanickým olejem nebo teflonovým sprejem (žádné mazivo, žádný silikonový sprej) (předtím očistěte hadříkem). Tím se sníží tření a podpoří se hladký chod přístroje.
Ocelová lana se musí každý den svědomitě kontrolovat. Zejména se musí kontrolovat těsnost a přetržení spojovacích míst na koncích lan. Šroubové svorky na koncích lan je třeba pravidelně, ale zejména před použitím zařízení, kontrolovat a v případě potřeby dotáhnout (postup je popsán ve vyobrazeném montážním návodu). Pokud je ocelové lano poškozeno, přerušte výcvik a lano okamžitě vyměňte. Pokud tak neučiníte, může dojít ke zranění!

Pravidelně kontrolujte všechna šroubová spojení.
Zkontrolujte všechny viditelné části, zda nejsou poškozené a znehodnocené. Stroj pravidelně čistěte. Pot je agresivní a vede k tvorbě rzi. Zkontrolujte funkčnost a opotřebení západkových šroubů, čepů, karabin, oček atd.
Kalené ocelové hřídele lineárních systémů nemusí být nutně bez koroze. Týdně je promažte čirým a řídkým tukem (maloobchodník), a to shora dolů. Předtím odstraňte staré mazivo a nečistoty.
Pokud je třeba lineární ložiska promazat (výrazně hrubší provoz!), je třeba je vyjmout, aby bylo možné prstem rozetřít hladké, čiré mazivo na řady kuliček. Při zavádění závitu z hřídele a do pouzdra dbejte zvýšené opatrnosti. HROZÍ NEBEZPEČÍ ZLOMENÍ!
1-2krát týdně navlhčete (po předchozím očištění hadříkem) posuvná vedení závaží (chromované hřídele/seky) přesným mechanickým olejem nebo teflonovým sprejem (žádné mazivo, žádný silikonový sprej). Tím snížíte tření a podpoříte hladký chod charakteristik stroje.
Ocelová lana je třeba denně pečlivě kontrolovat. Zejména by se měly kontrolovat spojovací oblasti na koncích kabelů, zda jsou těsné a zda se v nich neobjevují trhliny. Šroubové svorky na koncích kabelů je třeba pravidelně kontrolovat, zejména však před zahájením provozu spotřebiče, a v případě potřeby je dotáhnout (postup je popsán v montážním návodu). Pokud dojde k poškození ocelového lanka, je třeba trénink přerušit a lanka neprodleně vyměnit. Pokud tak neučiníte, může dojít ke zranění!

ATHLETIC TRAINING XTREME

TIPY NA TRÉNINK

Před zahájením výcviku by měl lékař provést všeobecnou lékařskou prohlídku, aby vyloučil případná zdravotní rizika.
Pro úspěšný trénink je důležité seznámit se se základy silového tréninku. Nyní, když máte k dispozici tréninkové vybavení, chcete pochopitelně okamžitě začít trénovat. První věc, kterou byste měli udělat, je stanovit si realistické cíle. Pro váš úspěch bude rozhodující tréninkový plán, který bude odpovídat vaší úrovni fyzické zdatnosti.
Před zahájením tréninku s činkami důkladně zahřejte svaly a klouby. Cvičení s tyčí, jóga a kardio trénink jsou optimální pro přípravu vašeho těla na těžký trénink s činkami.
Před tréninkem s těžkými váhami se naučte správnou techniku cvičení. Správné provedení cviků je nesmírně důležité, abyste se vyhnuli zraněním a trénovali efektivně. Dbejte na to, abyste své tělo nepřetěžovali, a uvědomte si své limity.
Pokud jste začátečník nebo jste měli delší tréninkovou přestávku, začněte s odpovídajícím nízkým tréninkovým objemem a zátěž zvyšujte pomalu po delší dobu.
Věnujte pozornost svému dýchání. Při cvičení nikdy nezadržujte dech. Při zvedání závaží zásadně vydechujte a při uvolňování se nadechujte.
Seznamte se dostatečně se všemi funkcemi přístroje.

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu by měl lékař provést všeobecnou lékařskou prohlídku, aby vyloučil případná zdravotní rizika.
Pro úspěšný trénink je důležité seznámit se se základy silového tréninku. Nyní, když vám cvičební stroj dorazil, je pochopitelné, že chcete s tréninkem začít. Nejprve byste si měli stanovit nějaké realistické cíle. Tréninkový režim sladěný s vaší úrovní zdatnosti výrazně přispěje k vašemu úspěchu. Než začnete se silovým tréninkem, důkladně zahřejte svaly a klouby. Kalanetika, jóga a kardio cvičení jsou ideální pro přípravu vašeho těla na těžký silový trénink.
Před tréninkem s těžkými váhami se naučte správnou techniku cvičení. Správné provádění cviků je nesmírně důležité pro předcházení zraněním a pro efektivní trénink.
Dbejte na to, abyste na své tělo příliš netlačili, a uvědomte si svá omezení. Pokud jste začátečník nebo jste si dali dlouhou pauzu od tréninku, začněte trénovat na odpovídající mírné úrovni a pak po určitou dobu pomalu zvyšujte úsilí.
Věnujte pozornost svému dýchání. Při cvičení nikdy nezadržujte dech. Při zvedání závaží zásadně vydechujte a při spouštění se nadechujte.
Ujistěte se, že jste dostatečně obeznámeni se všemi funkcemi stroje.

SERVIS

V případě reklamace nebo dodání náhradních dílů se obraťte na příslušného prodejce. Abychom vám mohli rychle pomoci, je třeba poskytnout následující informace.

- Jméno a adresa
- Faktura a/nebo číslo zákazníka.
- Číslo článku jednotky
- Číslo dílu ze seznamu dílů / rozpracovaného výkresu
- V případě reklamace informativní fotografie vadných dílů.

Používejte pouze originální náhradní díly, abyste zachovali svá záruční práva a vyhnuli se riziku zranění.
Neoprávněné úpravy jednotky nebo nedodržení limitů zatížení vedou ke ztrátě platnosti všech záručních nároků.

V případě reklamace nebo dodání náhradních dílů se obraťte na příslušného prodejce. Aby vám byla pomoc poskytnuta rychleji, nezapomeňte uvést následující údaje.

- Jméno a adresa
- Číslo faktury a/nebo zákazníka
- Číslo položky stroje
- Číslo dílu ze seznamu dílů / rozborka
- V případě záručních reklamací přiložte orientační fotografie vadných dílů.

Používejte pouze originální náhradní díly, abyste si zajistili záruční nároky a vyhnuli se riziku zranění.
Provádění vlastních úprav stroje a nedodržení kapacitních limitů vede k neplatnosti všech záručních nároků.

Dovozce:
IFS GmbH
Lothforster Strasse 46
41849 Wassenberg