



SL7035 PLOCHÁ LAVIČKA

PRÍRUČKA MAJITEĽA

15S Rev A

POZOR! Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky

bezpečnostné opatrenia a pokyny 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
Návod na montáž	9
Montáž	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 kompletne lekárske vyšetrenie. 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 poranenia.
3. Výrobok by sa mal používať len na rovnom povrchu a v priestore 0,5 metra okolo výrobku.
Zariadenie nepoužívajte vo vonkajšom prostredí.
4. Nedovoľte deťom, aby sa nachádzali na zariadení alebo v jeho blízkosti. A deti nesmú toto zariadenie používať.
Tínedžeri by mali toto zariadenie používať pod dohľadom dospelých.
5. Neprepínajte sa a nepracujte do vyčerpania.
Nepokúšajte sa zdvíhať väčšiu váhu, ako dokážete bezpečne ovládať.
Ak pocítite akúkoľvek bolesť alebo nezvyčajné príznaky, okamžite prerušte tréning a poraďte sa so svojím lekárom.
6. Toto zariadenie sa nepoužíva ako lekárske prístroje a nástroje.
7. Prístroj nikdy nepoužívajte, ak bol spadnutý alebo poškodený. Nikdy nič neupúšťajte ani nevkladajte do žiadneho otvoru v zariadení.
Pred každým použitím vždy skontrolujte jednotku a jej káble. Uistite sa, že všetky upevňovacie prvky a káble sú bezpečné a v dobrom funkčnom stave.
Roztrhnuté alebo opotrebované káble môžu byť nebezpečné a môžu spôsobiť zranenie. Pravidelne kontrolujte tieto káble, či sa na nich nevyskytujú známky opotrebovania.
Ruky, končatiny, voľné oblečenie a dlhé vlasy držte mimo dosahu pohyblivých častí.
8. Pri nastupovaní a vystupovaní zo zariadenia buďte opatrní.
9. Na cvičenie si oblečte vhodné cvičebné oblečenie a obuv, žiadne voľné oblečenie.

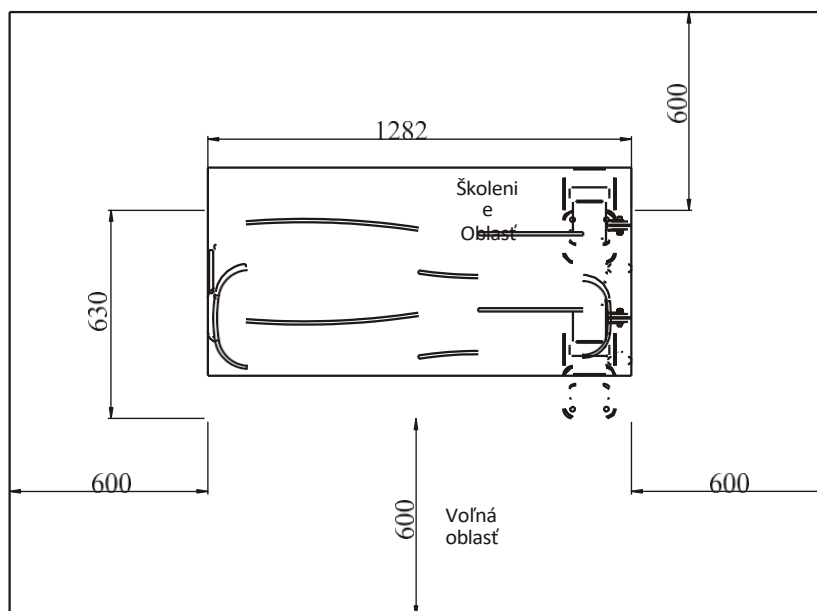
Dôležité bezpečnostné pokyny

Osobná bezpečnosť počas montáže

Prečítajte si jednotlivé kroky v návode 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 zostavujte a používajte na pevnom, rovnom povrchu. Zariadenie umiestnite niekoľko metrov od stien alebo nábytku, aby ste k nemu mali ľahký prístup. 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.

Tréningový priestor a voľný priestor



Špecifikácie

Trieda: S

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

Návod na cvičenie

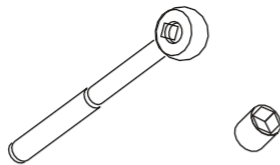
1. Brušná kríza.
2. Silové cvičenia s činkou alebo činkou.

Pokyny

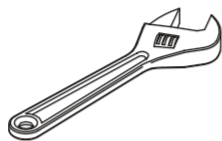
Pred začatím montáže si dôkladne prečítajte návod na použitie. Použite rôzne zoznamy v tejto príručke, aby ste sa uistili, že všetky diely boli súčasťou vašej zásielky. Pri objednávaní použite číslo a popis dielu zo zoznamov. Pri servise používajte len náš náhradný diel. V opačnom prípade stratíte záruku a môže dôjsť k zraneniu osôb.

Zariadenie je navrhnuté tak, aby poskytovalo čo najplynulejší a najefektívnejší pohyb pri cvičení. Po montáži by ste mali skontrolovať všetky funkcie, aby ste sa uistili o správnej funkcii. Ak sa vyskytnú problémy, najprv si znovu prečítajte návod na montáž, aby ste našli prípadné chyby, ku ktorým došlo počas montáže. Ak sa vám nepodarí problém odstrániť, zavolajte autorizovaného predajcu. Pri telefonovaní nezabudnite mať pri sebe sériové číslo a tento návod. Keď sú všetky diely zúčtované, pokračujte ďalej.

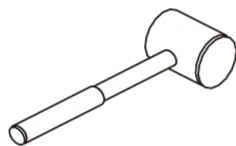
Potrebné nástroje



Ráčnový kľúč a nástrčný kľúč



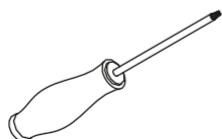
Nastaviteľný kľúč



Gumová palička



Sada šesťhranných kľúčov

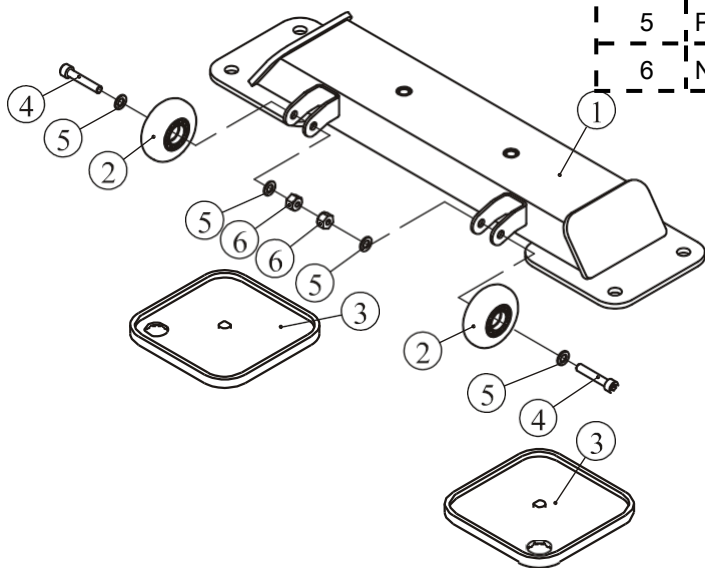


Krížový skrutkovač

Zoznam dielov a rozobratý pohľad

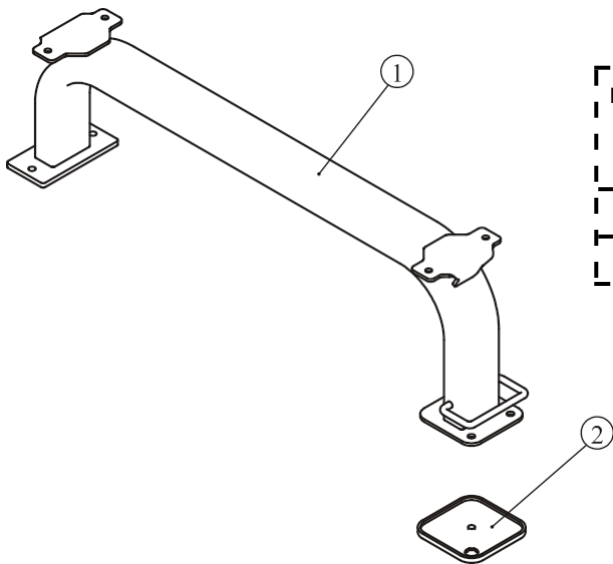
Rám tlačidla Assy

Položka č.	Popis	Množstvo
1	Tlačidlo Rám	1
2	Koleso	2
3	Podložka pod nohy	2
4	Skrutka s hlavou M8*45	2
5	Plochá podložka $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	4
6	Nylonová poistná matica M8	2



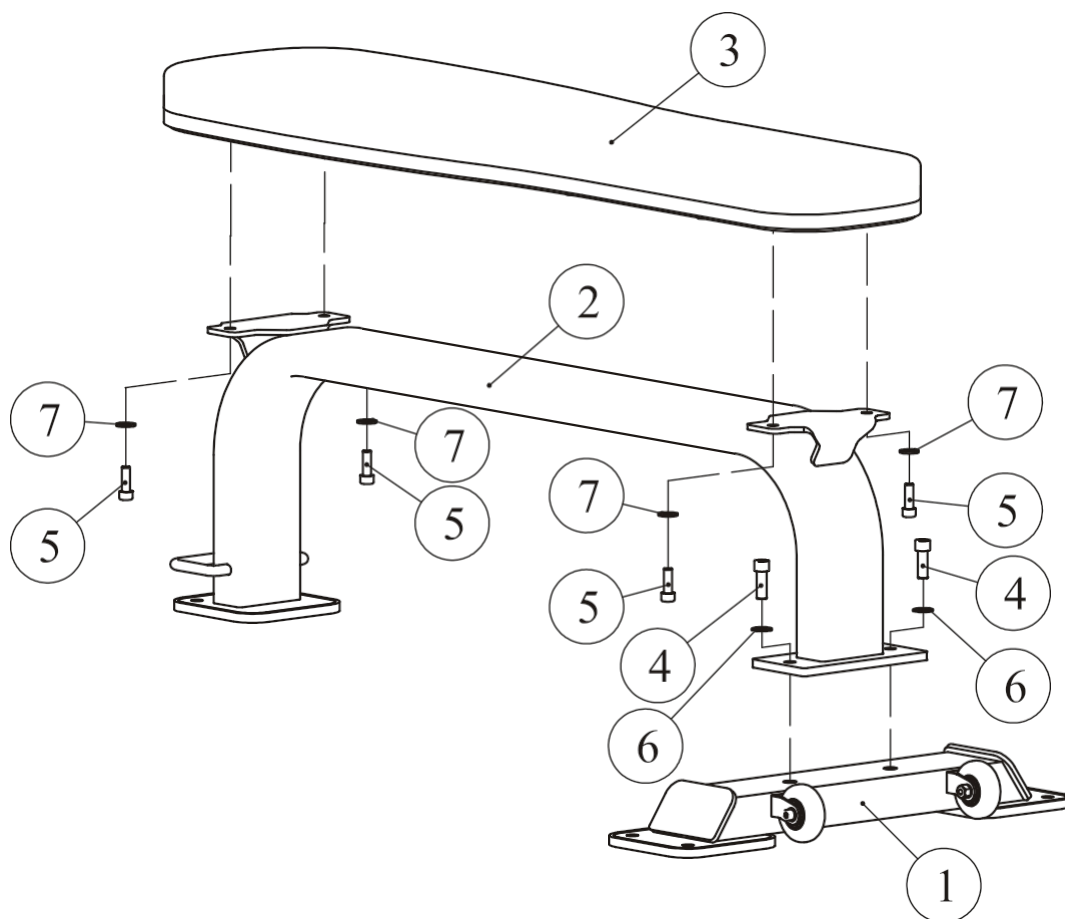
Rám sedadla ASSY

Položka č.	Popis	Množstvo
1	Rám sedadla	1
2	Podložka pod nohy	1



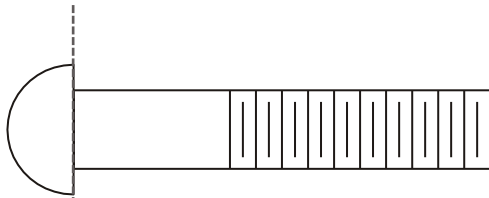
Zoznam dielov a rozobratý pohľad

Celkovo

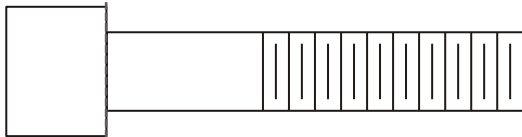


Položka č.	Popis	Mno- žstv
1	Rám tlačidla ASSY	1
2	Rám sedadla ASSY	1
3	Podložka na sedenie	1
4	Skrutka s hlavou M12*35	2
5	Skrutka s hlavou M10*30	4
6	Plochá podložka $\Phi 13*\Phi 24*1,5$	2
7	Plochá podložka $\Phi 11*\Phi 23*2$	4

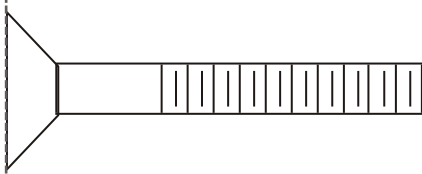
Sprievodca meraním



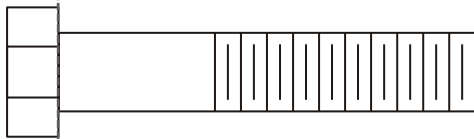
BHCS = skrutka s kĺbovou hlavou



SHCS = skrutka s nástrčnou

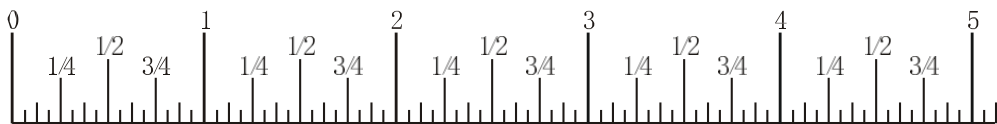
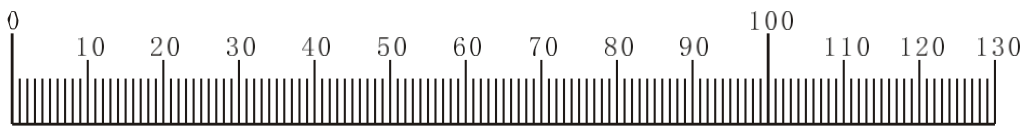


hlavou FHCS = skrutka s plochou



hlavou HHB = skrutka so

šesthrannou hlavou



Milimetre Palce

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

Operačné metódy pre dospelých mužov	Sila zápästia	Sila zápästia a predlaktia	Sila celého ramena	Sila paže a hornej časti tela	so všetkou silou
--	---------------	-------------------------------	-----------------------	-------------------------------------	------------------

Návod na montáž

Montáž zariadenia trvá profesionálnym montážnikom približne 2 hodiny. Ak tento typ zariadenia montujete prvýkrát, naplánujte si viac času. Dôrazne sa odporúča, aby zariadenie montovali profesionálni montéri. 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 v čistom, prehľadnom a nepreplnenom priestore. To vám umožní pohybovať sa okolo výrobku počas montáže komponentov a zníži možnosť poranenia počas montáže.



POZNÁMKA

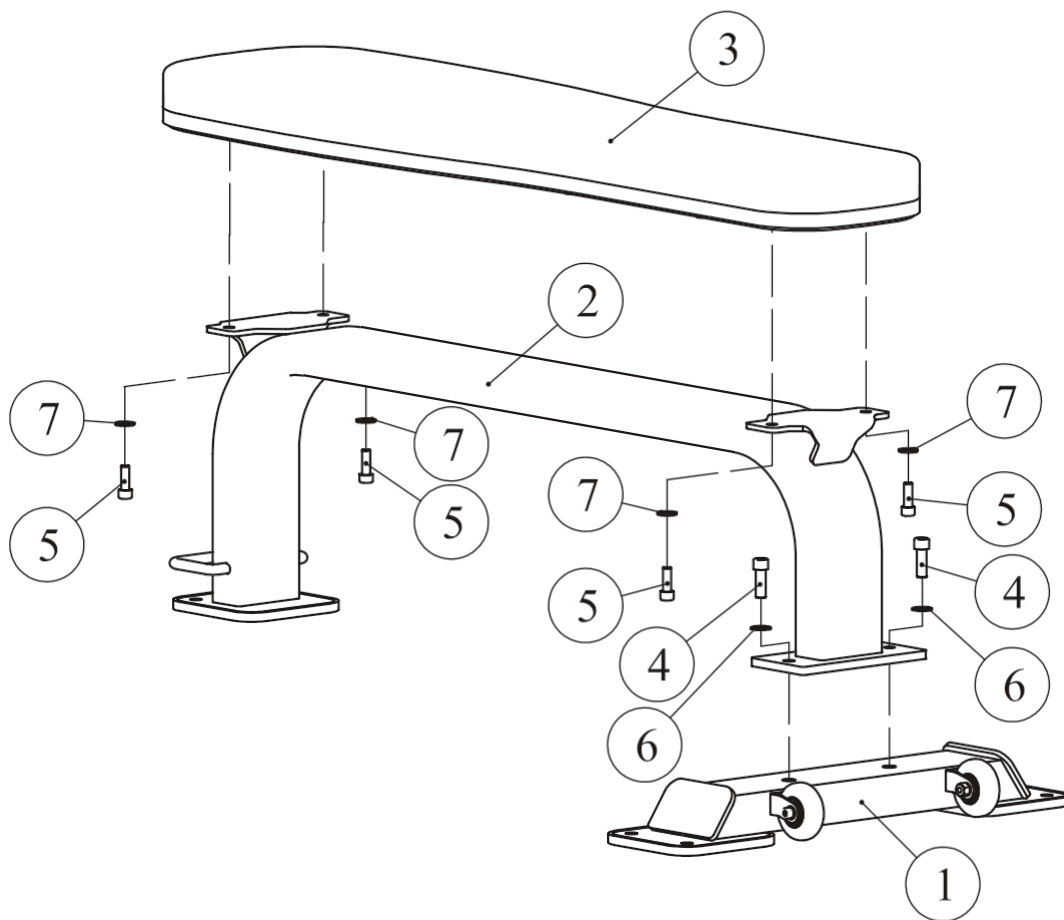
Ako pri každej montovanej súčasti je rozhodujúce správne zarovnanie a nastavenie. Pri uťahovaní upevňovacích prvkov nezabudnite ponechať priestor na nastavenie. Upevňovacie prvky úplne nedotiahnite, kým nedostanete pokyn. Dbajte na to, aby ste komponenty montovali v poradí uvedenom v tejto príručke.

Montáž

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: Utiahnite skrutky kľúčom.



Plán údržby

ROUTINE	KOMERČNÁ ÚDRŽBA	ÚDRŽBA DOMU	POSLEDNÝ DÁTUM ZÁZNAMU						
Skontrolovať; Spoje, ťahacie kolíky, západky, otočné kolíky, kolíky na ukladanie záťaže	DENNÍK	TÝŽDEŇ							
Čistenie; čalúnenie	DENNÍK	TÝŽDEŇ							
Skontrolovať; Káble alebo remene a ich napnutie	DENNÍK	TÝŽDEŇ							
Skontrolovať; Prídavné lišty a rukoväte	TÝŽDEŇ	3 MESIACE							
Kontrola; všetky nálepky	TÝŽDEŇ	3 MESIACE							
Skontrolovať; Všetky matice a skrutky, v prípade potreby utiahnite	TÝŽDEŇ	3 MESIACE							
Skontrolovať; Protišmykový povrch	TÝŽDEŇ	3 MESIACE							
Čistenie a mazanie; Vodiace tyče s mazivom na báze teflónu (Superlube)	MESAČNE	3 MESIACE							
Namažte; Sedlové puzdrá, puzdrá Turcite, lineárne ložisko	MESAČNE	3 MESIACE							
Čistenie a voskovanie; všetky lesklé povrchy	6 MESIACOV	ROČNE							
Prebalenie s mazivom; Lineárne ložiská	6 MESIACOV	ROČNE							
Nahradiť; Káble, remene a spojovacie diely	ROČNE	3 ROKY							

Vaše zariadenie sa dodáva s nálepkou pre komerčnú údržbu. Pri osobnom, domácom používaní dodržiavajte vyššie uvedený plán údržby.

Všeobecné informácie o údržbe

Spoje, ťahacie kolíky, karabíny, otočné kolíky, kolíky na ukladanie záťaže:

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

Čalúnenie:

- * Na zabezpečenie predĺženej životnosti čalúnenia a správnej hygieny by sa všetky čalúnené podušky mali po každom tréningu utrieť vlhkou handričkou.
- * Pravidelne používajte jemné mydlo alebo schválený čistiaci prostriedok na vinylové čalúnenie, aby ste zabránili vzniku trhlín alebo vysychaniu. Vyhnite sa používaniu akýchkoľvek abrazívnych čistiacich prostriedkov alebo čistiacich prostriedkov, ktoré nie sú určené na použitie na vinyl.
- * Okamžite vymeňte roztrhnuté alebo poškodené čalúnenie.
- * Ostré alebo špicaté predmety udržiujte mimo všetkého čalúnenia.

Obtlačky:

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

Matice a skrutky:

- * Skontrolujte všetky matice a skrutky, či nie sú 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 je potrebné ich vymeniť, ak sa zdajú byť opotrebované alebo sa stanú klzkými.

Pásky a káble:

- * Používame len vysokokvalitné remene a káble mil-spec.
- * Vizuálne skontrolujte, či sa pásky a káble netrhajú, nepraskajú, neodlupujú alebo nemenia farbu.
- * Kým sa stroj nepoužíva, opatrne prejdite prstami po páse alebo kábli, aby ste nahmatali stenčené alebo vypuklé miesta.
- * Pri prvých známkach poškodenia alebo opotrebovania ihneď vymeňte remene a káble. Zariadenie nepoužívajte, kým nie sú remene alebo káble vymenené.

Napnutie remeňa a kábla:

- * Ak sa používajú pásky alebo káble, skontrolujte podľa návodu na obsluhu všetky upevňovacie skrutky, či sú správne pripevnené.
- * Skontrolujte vôľu káblov a v prípade potreby upravte ich napnutie.

Objímky sedadla, vodiace tyče:

- * Pred nanosením maziva utrite nastavovacie rúrky handrou bez prachu.
- * Objímky sedla a vodiace tyče namažte mazivom v spreji na báze kremíka alebo teflónu.

Lineárne ložiská:

- * Podľa návodu na obsluhu opatrne demontujte ložisko z jeho puzdra a do vnútornej časti ložiska naneste prst plný ľahkého maziva (lítium, supermazivo atď.). Pomocou prsta vtlačte mazivo do guľôčkových ložísk a ich dráh. opakujte to, kým nebudú 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 pri základných cvičeniach, ktoré môžete vykonávať na vašom zariadení. Ak chcete dosiahnuť maximálne výsledky a vyhnúť sa prípadnému zraneniu, poraďte sa s odborníkom na fitnes, ktorý vám vypracuje kompletný cvičebný program.

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

Ak chcete byť vo svojom cvičebnom programe úspešní, 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 väčšiu záťaž pri dvíhaní závaží.

Pred použitím ťažkej váhy sa naučte, ako správne vykonávať cvičenie. Správna forma je dôležitá, aby ste sa vyhli zraneniam a zabezpečili, že budete precvičovať správne svalové skupiny.

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

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

