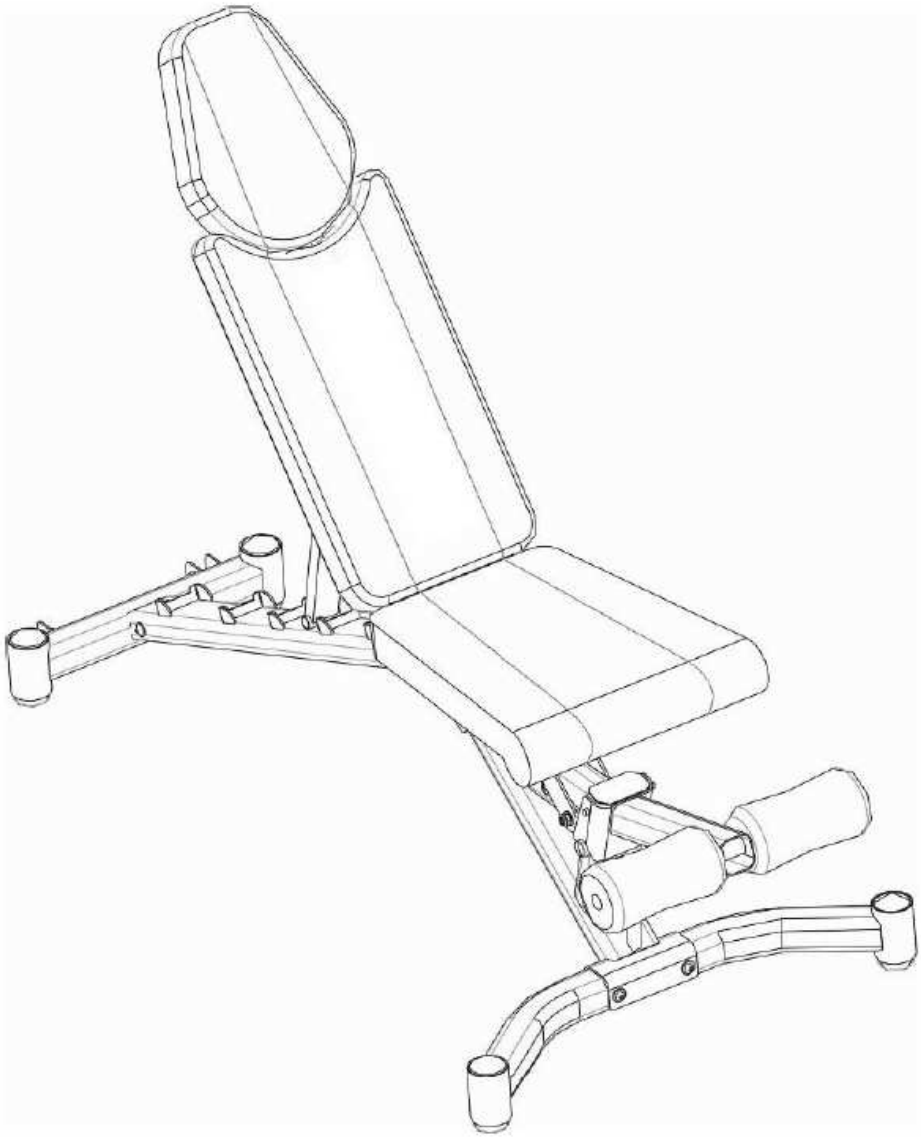
Víceúčelová levice

Výr. Číslo: 1513

CZ:



Návod k použití

Obsah:

Bezpečnostní pokyny
Zahřívací cvičení
Obsah balení
Montážní instrukce
Pozice levice
Cvičební graf
Schéma diagram
Seznam dílů

1. Bezpečnostní pokyny

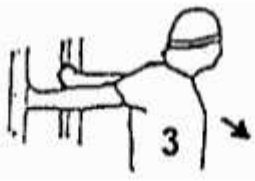
Tento produkt byl navržen pouze pro domácí použití. Profesionální použití, obchodní použití v tělocvičně a cvičebních centrech, automaticky zruší výrobců a / nebo dovozců z odpovědnosti za výrobek.

Než začnete trénink přečtěte si pozorně návod a pokyny pro informaci, v případě opravy nebo náhradních dílů.
· Tento produkt je vyroben pouze pro domácí použití
· Postupujte pečlivě podle pokynů v montážním návodu
· Používejte pouze originální náhradní díly
· Před montáží se ujistěte, zda je produkt kompletní pomocí přiloženého seznamu dílů
· Pro montáž používejte pouze vhodné nářadí a požádejte o pomoc s montáží v případě potřeby
· Tento produkt umístěte na rovnou, ne kluzkou plochu. Vzhledem k případné korozi, se nedoporučuje používat toto zařízení ve vlhkém prostředí
· Kontrolujte před prvním tréninkem a každé 1-2 měsíce, všechny spojovací prvky, zda jsou těsně přitažené a zda jsou v dobrém stavu
·. Vyměňte vadné součásti ihned a / nebo udržujte zařízení z provozu po dobu opravy. Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly
· Pokud nemáte zkušenosti s opravou takového zařízení, požádejte o radu svého prodejce
· Vyhněte se používání agresivních čisticích prostředků při čištění
· Ujistěte se, že trénink začíná až po správné montáži a kontrole.
· Tento posilovač je určen pro dospělé. Ujistěte se, že děti používají tento přístroj pouze pod dohledem dospělé osoby.
· Ujistěte se, že jsou si vědomi možných rizik, jako např.. pohyblivé části, během tréninku
.
Upozornění: nesprávný / nadměrný trénink může způsobit poškození zdraví.
· Řiďte se pokyny pro správné přípravy, jak je uvedeno v návodu školení.
· Poraďte se se svým lékařem před zahájením cvičebního programu. Umí poradit, který druh cvičení je pro vás vhodný
· Dodavatel nemůže ručit za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.
· Všechny zobrazené údaje jsou přibližné a nemohou být použity v jakékoliv

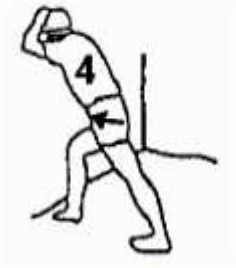
2. Zahřívací cvičení:

15 seconds for each

20 seconds



20 seconds



25 seconds

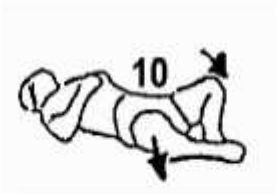
20 seconds

20 seconds

30 seconds

25 seconds for each lag

30 seconds

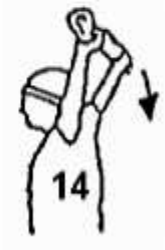


20 seconds

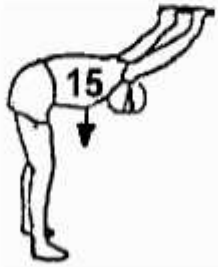
5 seconds x 3 times

20 seconds

20 seconds for each leg



5 times

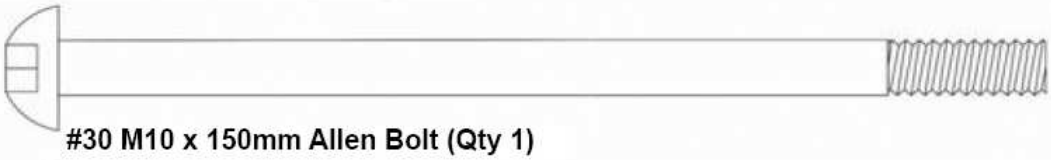


15 seconds

Obsah balenia:

#8 63mm sleeve (Qty 1)

#11 141mm Axle (Qty 1)

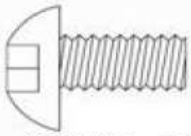


#30 M10 x 150mm Allen Bolt (Qty 1)

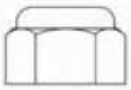
#28 M10 x 72mm Allen Bolt (Qty 2)

#31 M8 x 52mm Allen Bolt (Qty 10)

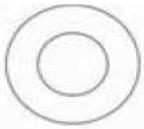
#29 M10 x 85mm Allen Bolt (Qty 2)



#27 M10 x 20mm Allen Bolt (Qty 5)



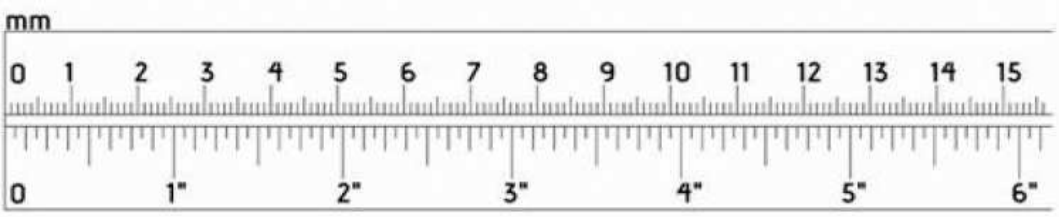
#35 M10 Aircraft Nut (Qty 5)



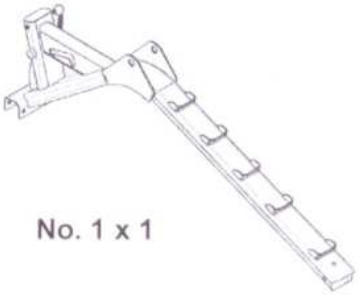
#38 Φ25 Big Washer (Qty 2)

#33 Φ10 Washer (Qty 15)

#34 Φ8 Washer (Qty14)

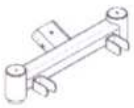


Parts in box



No. 1 x 1

No. 2 x 1



No. 3 x 1

No. 4 x 1

No. 5 x 2

No. 6 x 1

No. 7 x 1

No. 8 x 1

No. 9 x 2

No. 10 x 1

No. 11 x 1

No. 13 x 2

No. 22 x 2

No. 23 x 1

No. 24 x 1

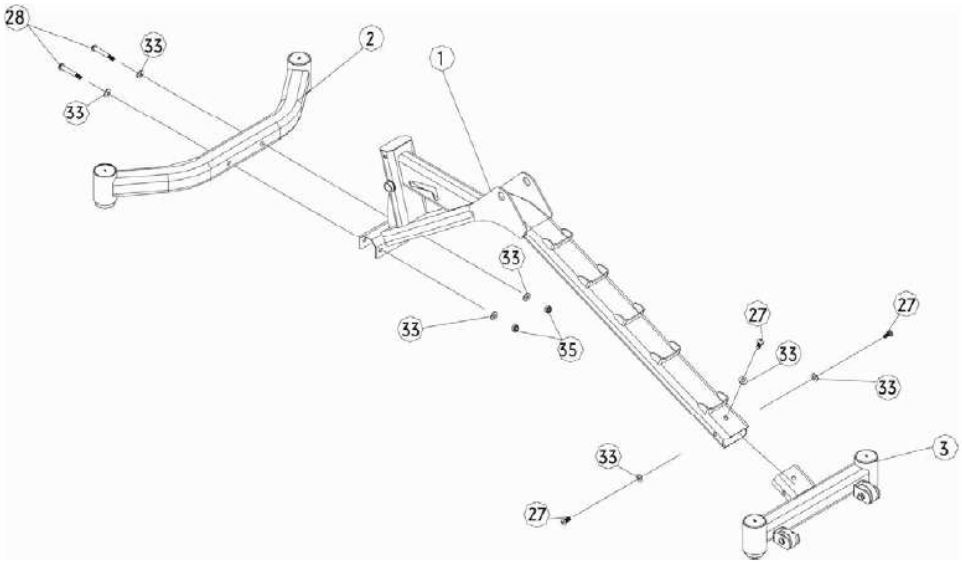
No. 25 x 1

Montážní instrukce:

Krok: 1

Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) Zarovnejte otvor a zajistěte dvěma M10 * 72 mm víceúčelovými šrouby (28), čtyřmi Ø10mm podložkami (33) a dvěma M10 maticemi (35).

Připevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) Zarovnejte otvor a zajistěte tři M10 * 20MM víceúčelové šrouby (27) a tři Ø10mm podložky (33)



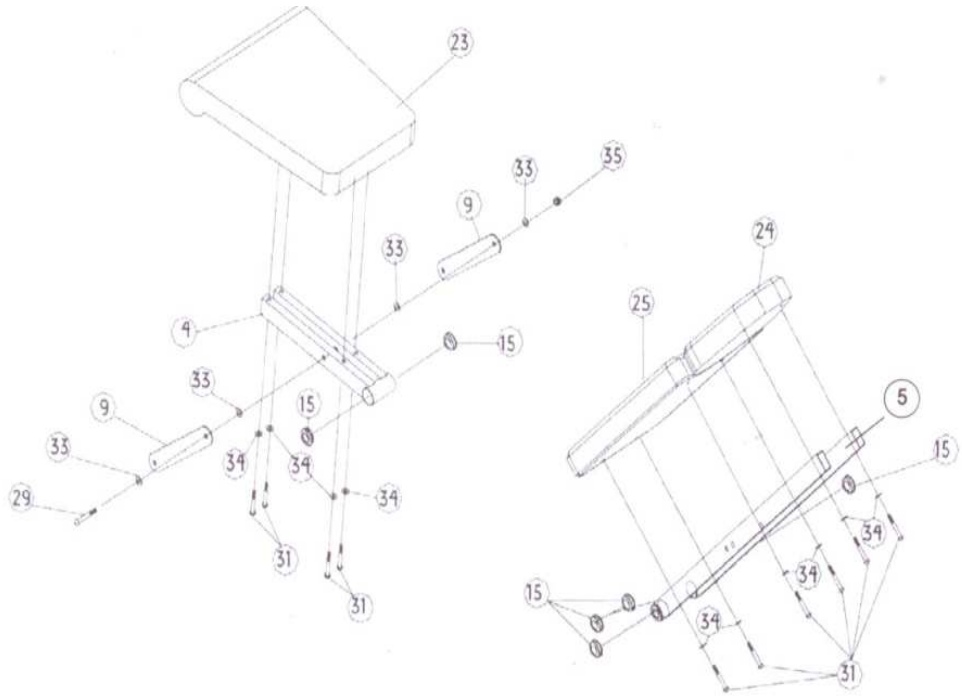
Krok: 2

Připojte sedadlovou podložku (23) k rámu sedadla (4). Vyrovnejte otvor a zajistěte čtyřmi M8 * 52mm šestihrannými šrouby (31) a čtyřmi Ø8 podložkami (34).

Připevněte dva nastavitelné držáky sedadla (9) na každé straně nosného rámu (4). Vyrovnejte otvor a zajistěte jedním M10 * 85 mm víceúčelovým šroubem (29), čtyřmi Ø10mm podložkami (33) a jednou M10 létavou maticí (35).

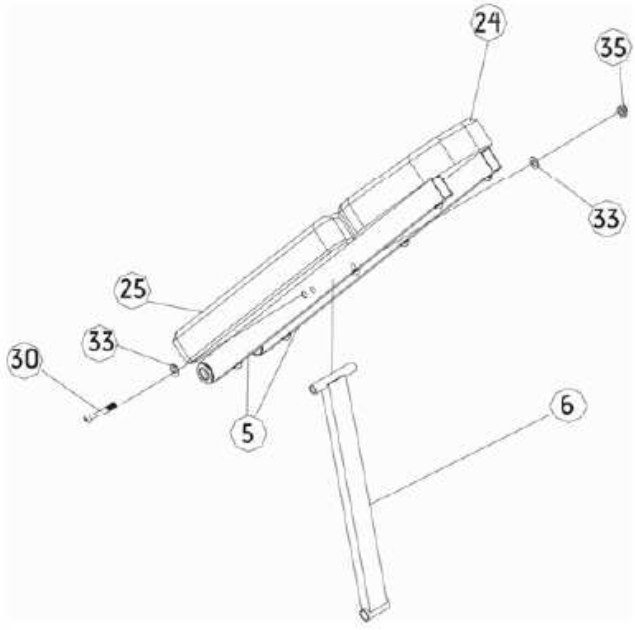
Připevněte podložku držáku (25) na dvě konzoly nosního rámu (5). Vyrovnejte otvor a zajistěte čtyřmi M8 * 52mm šestihrannými šrouby (31) a čtyřmi 8mm podložkami (34).

Připojte čelní podložku (24) na horní části nosního rámu (5). Vyrovnejte otvor a zajistěte dvěma M8 * 52mm šestihrannými šrouby (31) a dvěma 8mm podložkami (34).



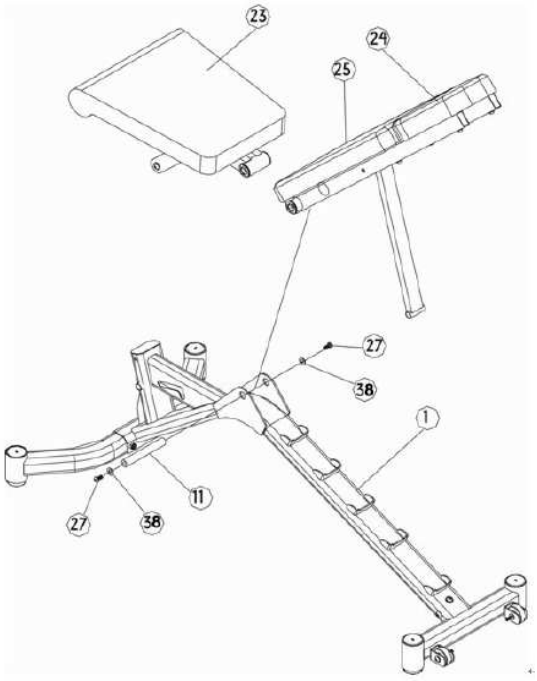
Krok:3

Připojte šikmé opěradlo (6) do středu pomocí opěrek nosného rámu (5), vyrovnejte otvor, zatáhněte M10 * 150MM imbusový šroub (30), dvě Ø10mm podložky (33) a jednu létavou matici M10 (35).



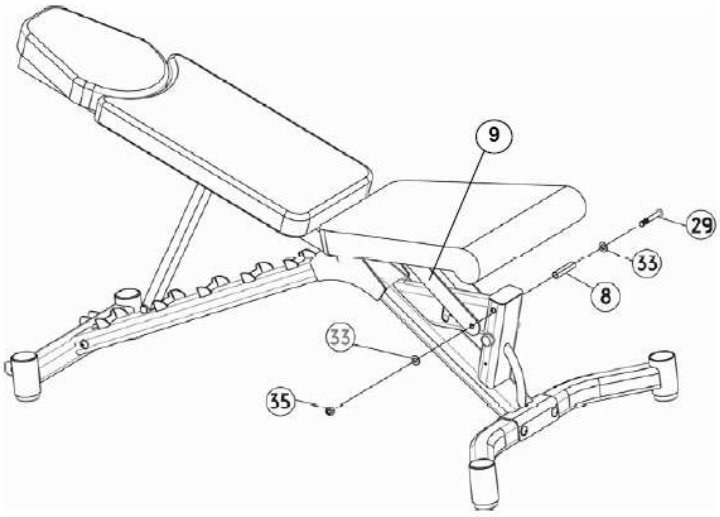
Krok:4

Připevněte bezpečnostní podložky, namontujte podložky opěrky na čepu na hlavním rámu (1), srovnejte otvor a zajistěte jednou nápravou 141mm (11), dvěma M10 * 20MM imbusovými šrouby (27) a dvěma Ø10mm velkými podložkami (38).



Krok: 5

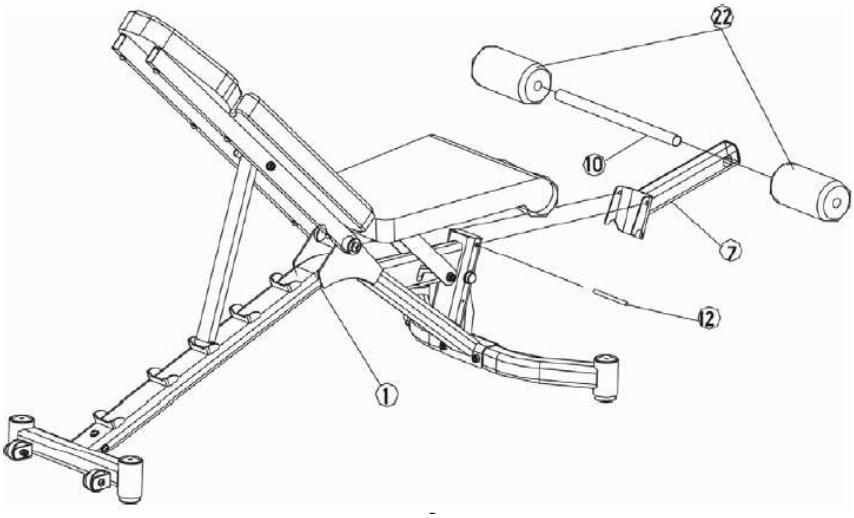
Zajistěte na druhé straně seřízení sedadla (9) s jednou objímkou (8), jedním M10 * 85MM imbusovým šroubem (29), dvěma Ø10mm podložkami (33) a jednou létací maticí M10 (35). Sedačka má dvě polohy sklonu nastavení, umístěte nastavení sedadla do požadované polohy před tréninkem.



Krok:6

Posuňte pěnové trubice (10) do otvoru na horní části nohou podpory držáku (7) a v polovině připojte dvě pěnové role (22) z každé strany tuby pěnového válce (10).

Připojte nožní držák rámu (7) na přední straně hlavního rámu (1), jak je znázorněno na obrázku. Zahákněte části rámu nohy držáku (7), spočívající na gumové části hlavního rámu (1) a horní části rámu nožního držáku (7). Zajistěte nožní držák (7) vložte tažný čep (12) přejděte do záběru nohou držáku (7) a hlavního rámu (1).

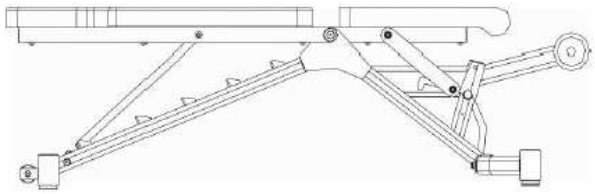


Montáž a nastavení úrovně

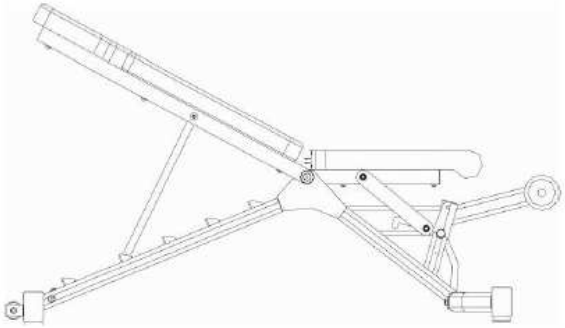
Připevněte transportní kolečka (13) do držáku ve tvaru A na zadní stabilizátor (3), zabezpečte každý z nich s jedním M8 * 43mm imbusovým šroubem (32), dvěma podložkami 8mm podložkou (34) a maticí M8 (37).

Zašroubujte Čtyřúrovňový nohy (14) do spodní části předního a zadního stabilizátoru (2 a 3). Utáhněte nebo uvolněte čtyři úrovně až přijedete do vyhovující pozice lavičky.

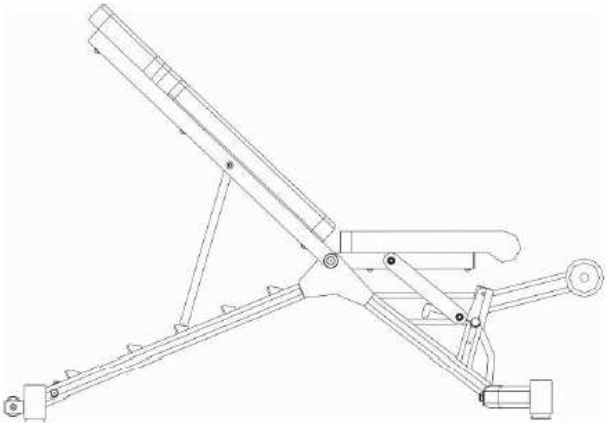
Bench position



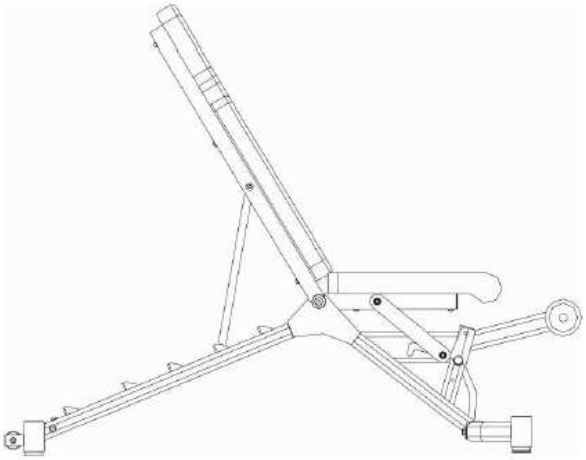
FLAT



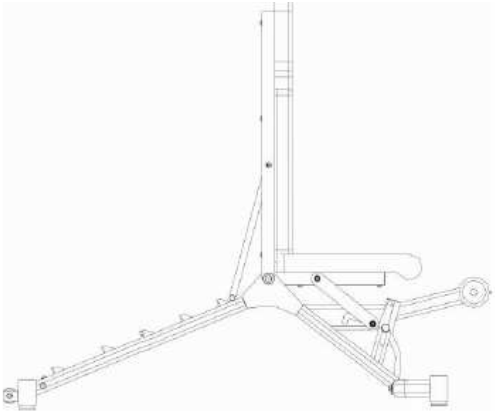
30 DEGREES



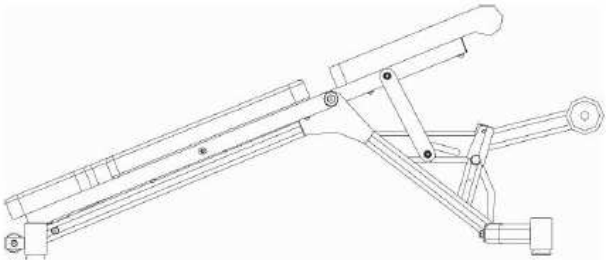
45 DEGREES



60 DEGREES



UPRIGHT



Decline

Cvičební graf

Upozornění! Prosím, přečtěte si pozorně před cvičením:

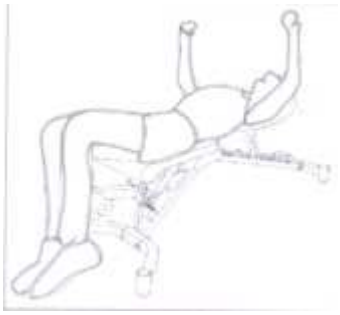
Vždy absolvujte zahřívací cvičení na procvičení vašich svalů před výkonem, jednoduchý strečink (bez odskoku), na několik minut, se doporučuje připravit vaše tělo. Cvičení pro kompletní tělo obden, až třikrát týdně. Jeden den odpočinku umožňuje tělu zotavit se z předchozího tréninku.

Přecvičování svalů

Rozvíjí svalové bicepsy

Sedněte si na lavici a vezměte do každé ruky činku, dlaně otočte dopředu. Zdvihněte činky a napněte svaly. Pomaly se vraťte do výchozí polohy a opakujte.

Začátečníci: 10 opakování s lehkými váhami
Střední: 10 opakování / 3 sady
Težká : 10 opakování / 4 agregáty s postupním zvyšováním váhy



Stláčení hrudníku

Rozvíjí horní prsní svaly hrudníku. Lakty jsou mírně ohnuty. Pomaly pohybujte činkama nad hlavou až ven po stranách hrudníka až k bodu, kde můžete cítit úsek prsních svalů. Přineste činky zpět do výchozí polohy, opět v rovnakým oblouku a opakovat.

Začátečníci: 10 opakování s lehkými váhami
Střední: 10 opakování / 3 sady
Težká: 10 opakování / 4 agregáty s postupním zvyšováním váhy

řádky

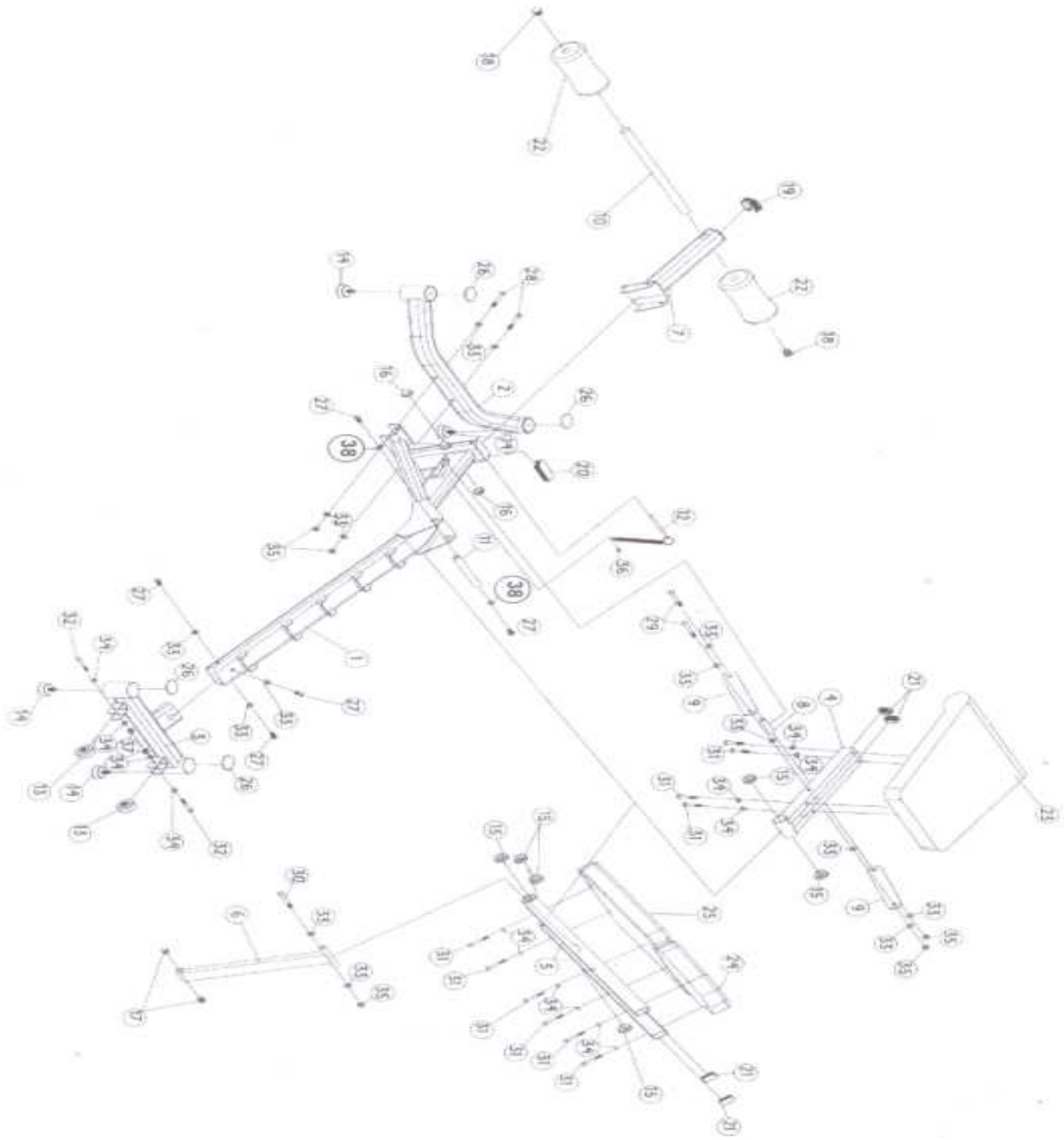
Rozvíjejte triceps svalů, postavte sa vedle levice, pravé koleno ohněte v přední části levé nohy, a činku uchopte do levé ruky, držte levou stranu rukou pro podporu. Ohněte a pustěte levou ruku směrem k podlaze a vytáhněte nahor činky, jednotka je zastrčená na vaší straně. Vraťte se do výchozí pozice a opakujte na opačné straně.

Začátečníci: 10 opakování s lehkými váhami
Střední: 10 opakování / 3 sady
Težká: 10 Opakování / 4 agregáty s postupním zvyšováním váhy

Posadit se

Rozvýjání břišních svalů.
Sedněte si na lavičku s pokrčenýma koleny asi 45 stupňů a vaše nohy ohněte pod tyčí s penovýma válečky. Ruku dejte na ramena a hlavu na prsa. (To bude lehké aby ste sa uklonili v chrbtě).
V této poloze sa nadýchněte a lehněte až se doteknete dolní části spodní desky. Vydýchněte a snažte sa vrátiť do vychozí polohy.

Začátečníci: 10 opakování s lehkýma váhama
Střední: 10 opakování / 3 sady
Težká: 10 opakování / 4 agregáty s postupním zvyšováním hmotnosti



Seznam dílů

1. Základní rám 1
2. Přední stabilizátor 1
3. Zadní stabilizátor 1
4. podpěra sedadlového rámu 1
5. Operní nosný rám 2
6. Šikmá podpěra opěradla 1
7. Nožní držák rámu 1
8 Objímka 1
9. Nastavení sedadla držák 2
10. Pěnový válec 1
11. 141 mm osa 1
12. Vytahovací kolík 1

13. Dopravní kola 2
14. Uroveň nohou 4
15. Pouzdro 6
16. Gumová krytka 2
17. Ø19mm Koncovka 2
18.. Ø25mm Koncovka 2
19.†50MM Big R koncovka 1
20. 40 * 80MM Big R Koncovka 1
21.. 20 * 40 * 1.5MM čepička 4
22. Pěnová role 2
23. Sedlová podložka 1
24. Tepelná podložka 1
25. Opěrná podložka 1
26. Samolepka 4
27. M10 * 20MM šroub 5
28. M10 * 72 mm šroub 2
29. M10 * 85MM šroub 2
30.. M10 * 150MM šroub 1
31. M8 * 52MM šroub 10
32.. M8 * 43mm šroub 2
33.. Ø10 Podložka 15
34.. Ø8 Podložka 14
35.. M10 létavá matice 5
36.. ST.8 MM Philip Šroub 1
37.. M8 Lietava matice 2
38.. M25 * 10 Velká podložka 2