

10033570 10033571

## Ultimate Gym 900

Posilňovacia veža

## Vážení zákazník,

Gratulujeme Vám k zakúpeniu tohto produktu. Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Akékoľvek zlyhanie spôsobené ignorovaním uvedených inštrukcií a upozornení uvedených v návode na použitie sa nevzťahuje na našu záruku a akúkoľvek zodpovednosť. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte.



---

## OBSAH

---

Bezpečnostné pokyny 2

Prehľad častí 4

Montáž 11

Inštalácia káblov 22

Rozcvičenie sa pred tréningom 27

---

## VÝROBCA

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Nemecko.

---

## STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

---

**Poznámka:** Rovnako ako u všetkých tréningových strojov s mechanickými pohyblivými komponentmi sa časom môžu uvoľniť skrutky kvôli častému používaniu. Preto vám odporúčame, aby ste ich pravidelne kontrolovali a ak je to potrebné, opätovne ich utiahnite vhodným kľúčom. Pravidelne čistite tréningové zariadenie vlhkou handričkou na očistenie povrchov od potu a prachu.

- Zariadenie pravidelne utierajte čistou handričkou, aby sa zachoval čistý vzhľad.
- Bezpečné používanie zariadenia je možné zaručiť len vtedy, ak je zariadenie pravidelne kontrolované na poškodenie a opotrebovanie (napr. rukoväte, pedále, sedlá atď.). Je dôležité, aby sa poškodené diely vymieňali a zariadenie sa opätovne nepoužilo, kým nebude opravené.
- Pravidelne kontrolujte, či sú skrutky a matice riadne dotiahnuté.
- Pravidelne namažte pohyblivé časti jednotky.

---

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

---

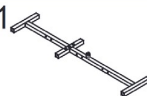
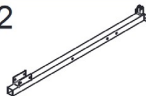




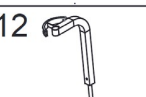
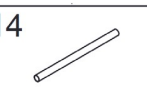
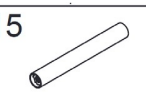
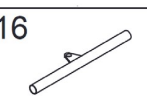
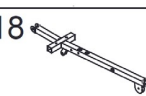

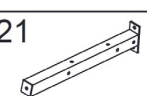
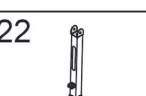


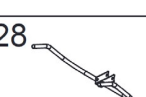

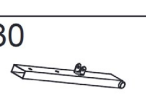
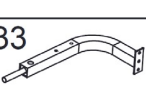
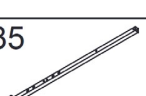

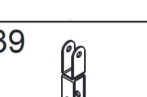
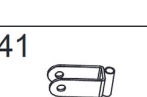

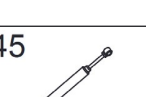
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky sú len pre ilustračné použitie a môžu sa líšiť od skutočného produktu.























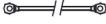
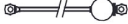





















- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie kým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektívnosť môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie správne zložené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečné používanie je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Chráňte svoju podlahu pomocou rohože. Nepoužívajte toto zariadenie vo vlhkých priestoroch ako sú napríklad budovy s bazénom, sauny a podobne. Bezpečnostná vzdialenosť od tohto zariadenia musí byť aspoň 0,6m voľného miesta okolo.
- Pred používaním akéhokoľvek cvičebného programu prekonzultujte tento zámer s vaším doktorom, ktorý určí či váš zdravotný stav vyhovuje používaniu tohto prístroja a či používanie tohto prístroja nemôže ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Všimajte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť ak zažijete niektorý z nasledujúcich symptómov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tlkot srdca, plytké dýchanie, závrate alebo ospalosť. Prosím prekonzultujte svoj zdravotný stav s vaším doktorom pred ďalším cvičením, v prípade všimnutia si týchto symptómov.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Nepúšťajte deti a zvieratá k tomuto zariadeniu, zariadenie musí byť zložené a používané iba dospelými osobami.
- Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie, smie sa používať iba na cviky uvedené v návode na cvičenie
- Počas používania zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa noseniu voľného oblečenia ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo ktoré by mohlo brániť voľnému pohybu, prípade obmedzovať pohyb.
- Pri používaní dbajte na vystretý chrbát.

- Pred používaním zariadenia skontrolujte sedadlo, kosťu a skrutky či sú bezpečne umiestnené a utiahnuté.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené. Ak nájdete nejaké poškodené komponenty pri skladaní alebo kontrolovaní zariadenia, alebo ak počujete čudné zvuky vychádzajúce zo zariadenia, okamžite prestaňte zariadenie používať. Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia pristupujte k práci s maximálnou ostražitou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdvíhaciu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, ruky, sedlo.. atď.) vyžadujú údržbu aspoň raz za týždeň. Pred použitím ich vždy skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo uvoľnené, ihneď to opravte. Po uvedení do adekvátneho stavu môžete zariadenie naďalej používať.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý by mohol spôsobiť vážne riziko.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte zariadenie od napájania. Pri čistení utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bicykel na akomkoľvek mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, ako napr. garáže, verandy, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecký pás iba ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a konštrukčné zmeny (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť užívateľa.
- Otáčavý diskový zotrvačnik sa počas prevádzky zahreje.
- Ak zariadenie nepoužívate, zaistite ho.
- Tento prístroj nie je určený pre použitie osobám (vrátane detí) s obmedzenou fyzickou, mentálnou alebo vnemovou schopnosťou, nedostatkom skúseností a poznatkov, iba ak sú pod dozorom a majú inštrukcie ohľadom používania tohto prístroja od osoby zodpovednej za ich bezpečnosť.
- Deti musia byť pod dozorom aby sa zaistil, že sa so zariadením nebudú hrať.
- Pred použitím skontrolujte napätie na štítiku zariadenia. Prístroj pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

**Poznámka:** Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.

## PREHLAD ČASTÍ

1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 
41 	42 	43 	44 	45 

46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85	
86		87		88		89		90	





























Číslo	Popis	Ks.
1	Základný rám	1
2	Základný rám pre Leg Press	1
3	Základný rám VKR	1
4	Vodiaca tyč pre závažie	4
5	Kolík voliča	1
6	Oporný rám	1
7	Odporová tyč	1
8	Tyč na predkopávanie nôh	1
9	Rám sedadla	1
10	Rám opory paží	1
11	Pravé rameno	1
12	Ľavé rameno	1
13	Konzola pre upevnenie ramien	1
14	Dlhá penová trubica	2
15	Rukoväť	4
16	Spodná rovná tyč	1
17	Široká tyč	1
18	Vrchný priečny nosník	1
19	Spodná opora pre Leg Press	1
20	Vrchný oporný rám pre Leg Press	1
21	Rám sedadla pre Leg Press	1
22	Oporný rám sedadla pre Leg Press	1
23	Predný oporný rám pre Leg Press	1
24	Zadný oporný rám pre Leg Press	1
25	Spojovacia konzola pre Leg Press	1
26	Nastaviteľný rám závažia pre Leg Press	1
27	Plošina pre Leg Press	1
28	Páka na odistenie Leg Pressu	1
29	Rám lavice	1
30	Rám pedálov	2

Číslo	Popis	Ks.
31	Spodný oporný rám	1
32	Vrchný oporný rám	1
33	Pravé oporné rameno	1
34	Ľavé oporné rameno	1
35	Zadný zvislý stĺpik	1
36	Tyč	1
37	Krátka penová trubica	1
38	Dlhá tyč	1
39	Obrátená spona na kladku	1
40	U kladka	1
41	Blok s jednou kladkou	2
42	Doska	1
43	Závesný hák	4
44	T-rúrka	1
45	Valec	2
46	Opierka chrbta	3
47	Sedlová opierka	2
48	Opierka pre ruky	1
49	Opierka lavičky	1
50	Opierka pre ruky	2
51	Penová opierka na predkopávanie	4
52	Penový valec pre paže	2
53	Penová opierka lavičky	4
54	Vrchná doska závažia	1
55	Doska závažia	14
56	Kladka	15
57	Kolík voľby hmotnosti	1
58	Háčik	4
59	Doraz (dlhý)	1
60	Doraz (krátky)	2



Číslo	Popis	Ks.
61	Nastavovacia matica	1
62	Dlhá reťaz	1
63	Krátka reťaz	1
64	Nastavovacie koliesko	1
65	Olejové puzdro	2
66	Bezpečnostná záračka	1
67	Vrchný kábel	1
68	Kábel pre rozpažovanie	1
69	Spodný kábel	1
70	Rýchlopínacia skrutka	2
71	Plastová podložka	1
72	Puzdro voliča závažia	1
73	Kolík voliča závažia	1
74	Členkový popruh	1
75	Činka	2
76	Gumová podložka	2
77	Rukoväť	18
78	50 mm štvorcová záslepka	7
79	Záslepka voliča závažia	1
80	Štvorcová zátka s otvorom	4
81	50 mm štvorcová záslepka	8
82	38 mm štvorcová záslepka	2
83	Štvorcová záslepka 30x60 mm	2
84	Štvorcová záslepka 25x50 mm	2
85	Puzdro pedálov (veľké)	4
86	25 mm kruhová záslepka	8
87	Štvorcová prechodka s otvorom	2
88	Pedál	2
89	Puzdro kladky (malé)	8
90	Plastové puzdro	4

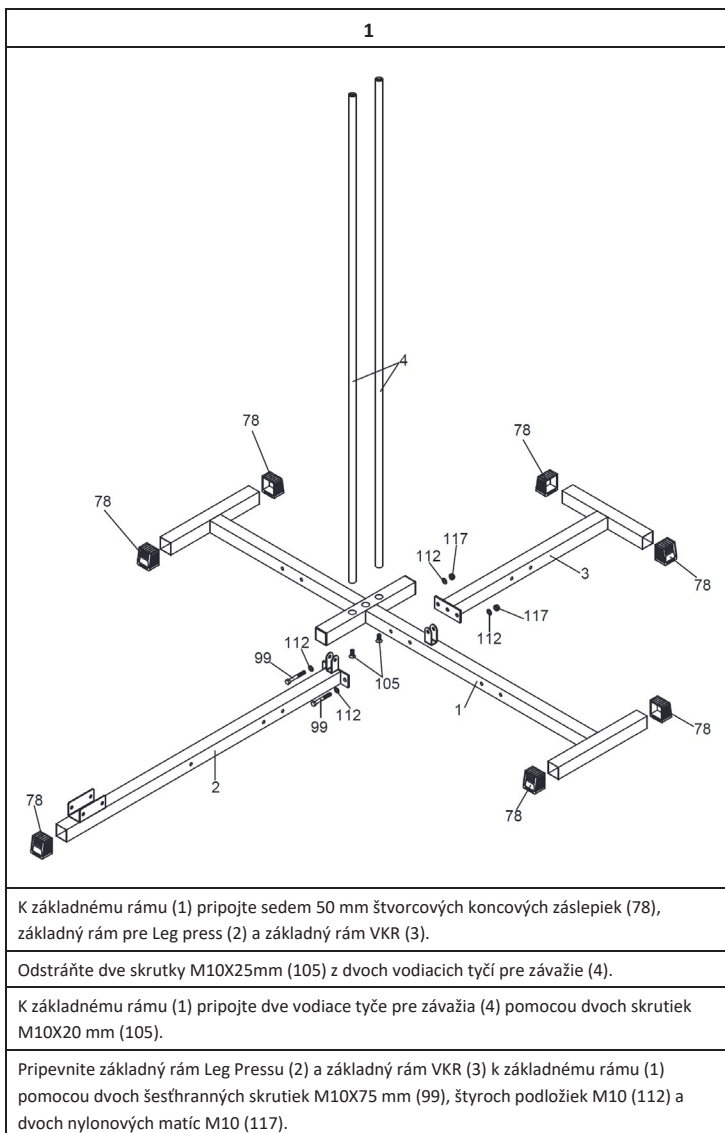
## Technické vybavenie

91 	92 	93 	94 	95 
96 	97 	98 	99 	100 
101 	102 	103 	104 	105 
106 	107 	108 	109 	110 
111 	112 	113 	114 	115 
116 	117 	118 		

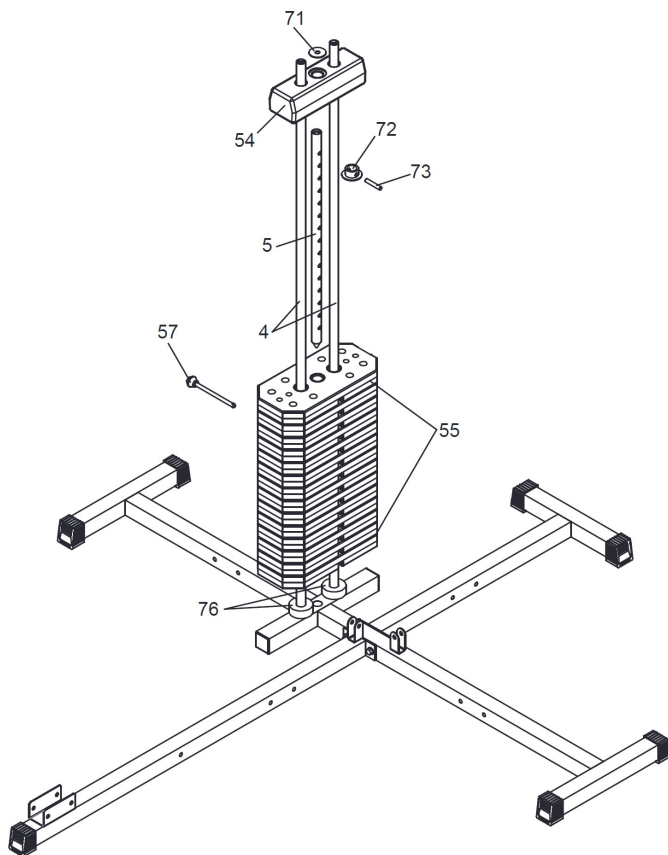
Číslo	Popis	Ks.
91	38 mm kruhová záslepka	2
92	Plastový kryt	2
93	38 mm štvorcová záslepka	1
94	Puzdro dorazu	2
95	Uzáver skrutky	4
96	M12x150 mm šesťhranná skrutka	1

Číslo	Popis	Ks.
97	M12x75 mm šesťhranná skrutka	1
98	M10x85 mm šesťhranná skrutka	2
99	M10 x 75 mm šesťhranná skrutka	6
100	M10x70 mm šesťhranná skrutka	29
101	M10x65 mm šesťhranná skrutka	2
102	M10x45 mm šesťhranná skrutka	11
103	M10x25 mm šesťhranná skrutka	2
104	M10x20 mm šesťhranná skrutka	7
105	M10x20 mm skrutka	4
106	M8x65 mm šesťhranná skrutka	16
107	M8x40 mm šesťhranná skrutka	4
108	M8x16mm šesťhranná skrutka	10
109	M6x40 mm skrutka	4
110	M12 podložka	4
111	Ø30xØ10 podložka	1
112	M10 podložka	111
113	Ø25xØ8 podložka	4
114	M8 podložka	32
115	M6 podložka	4
116	M12 Nylonová matica	2
117	M10 nylonová matica	52
118	M8 nylonová matica	6

## MONTÁŽ



2



Nasuňte 2 gumové podložky (76) dole vodiacími tyčami (4).

Nasadte 14 platní závažia (55) na vodiace tyče (4).

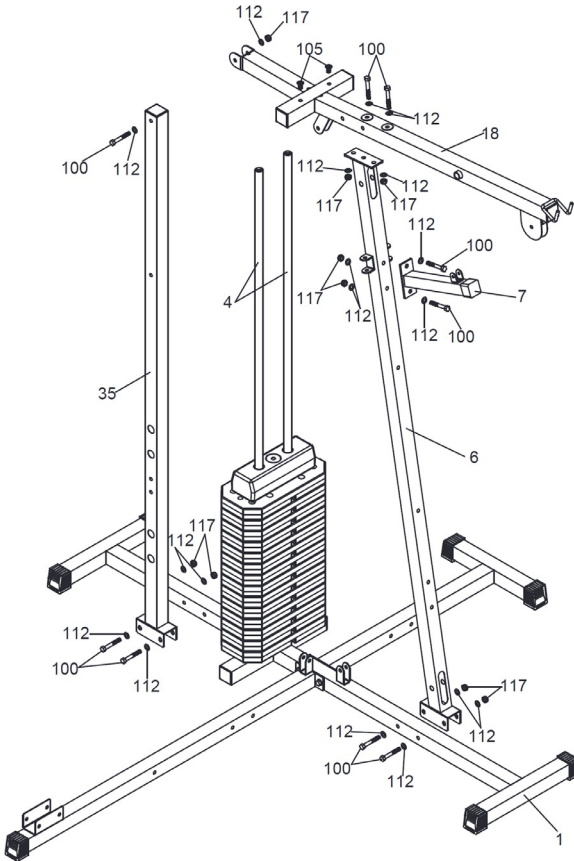
Posuňte puzdro voliča závažia (72) nadol na kolík voliča (5) pri prvom upevnení otvoru pomocou kolíka voliča závažia (73).

Vsuňte kolík voliča (5) do otvoru závažia (55).

Posuňte hornú platňu závažia (54) nadol do vodiacej tyče (4), vložte kolík voliča hmotností (57) do otvoru s požadovanou hmotnosťou.

Plastovú podložku (71) položte na hornú platničku (54).

## 3



Pripevnite oporný rám (6) a zadný zvislý stĺpik (35) k základnému rámu (1) pomocou štyroch šesťhranných skrutiek M10X70 mm (100), ôsmich podložiek M10 (112) a štyroch nylonových matíc M10 (117).

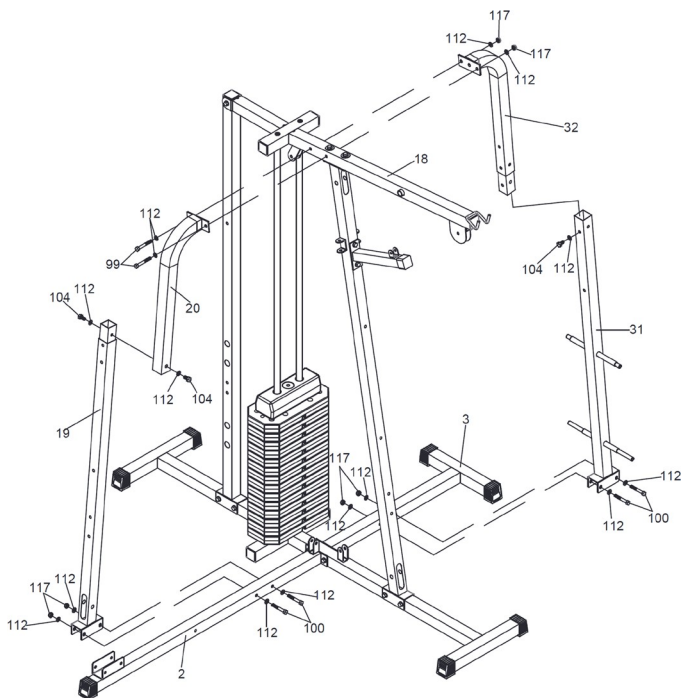
Odstráňte dve skrutky M10X25mm (105) z dvoch vodiacich tyčí pre závažie (4).

Upevnite vrchný oporný rám (18) na dve vodiace tyče (4) pomocou dvoch skrutiek M10X25 mm (105).

Umiestnite vrchný oporný rám (18) na oporný rám (6) a spojte ich pomocou 2xM10x65mm šesťhranných skrutiek (100), 4xM10 podložiek (112) a 35xM10 nylonových zámkových matíc (117).

Pripevnite odporovú tyč (7) k opornému rámu (6) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X70 mm (100), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matíc M10 (117).

4



Upevnite spodnú oporu pre Leg press (19) k základnému rámu Leg Pressu (2) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X70 mm (100), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matic M10 (117).

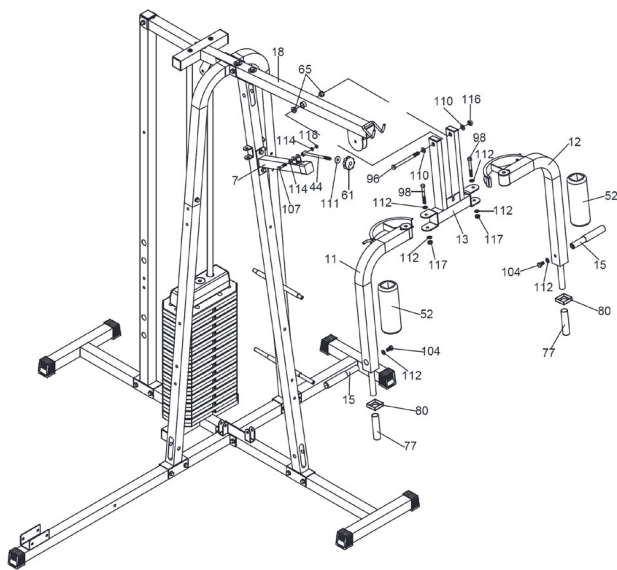
Upevnite spodný oporný rám VKR (31) k základnému rámu VKR (3) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X70 mm (100), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matic M10 (117).

Upevnite vrchný oporný rám pre Leg Press (20) k spodnej opore pre Leg Press (19) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X20 mm (104) a dvoch podložiek M10 (112).

Upevnite vrchný oporný rám VKR (32) na spodný oporný rám VKR (31) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X20 mm (104) a jednej podložky M10 (112).

Upevnite vrchný oporný rám pre Leg Press (20) na spodný oporný rám VKR (32) pomocou dvoch skrutiek M10X75 mm so šesťhrannou hlavou (99), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matic M10 (117).

## 5



**Poznámka:** Olejové puzdro (65) bolo predmontované do horného priečneho nosníka (18).

Na horný priečný nosník (18) pripevníte konzolu na upevnenie ramien (13) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M12X150 mm

(96), dvoch podložiek M12 (110) a jednej nylonovej matice M12 (116).

Pripojte ľavé a pravé rameno (11 a 12) ku konzole (13) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X85 mm (98), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matíc M10 (117).

Na ľavé a pravé rameno (11 a 12) nasuňte dva penové valce (52).

Z dvoch rúkaví (15) vyberte dve šesťhranné skrutky M10X20mm (104) a dve podložky M10 (112).

Pripojte obe rúkavě (15) k ľavému a pravému ramenu (11 a 12) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X20 mm (104) a dvoch podložiek M10 (112).

Zasuňte dve štvorcové zátky s otvorom (80) a dve rúkavě (77) na ľavú a pravú páku (11 a 12).

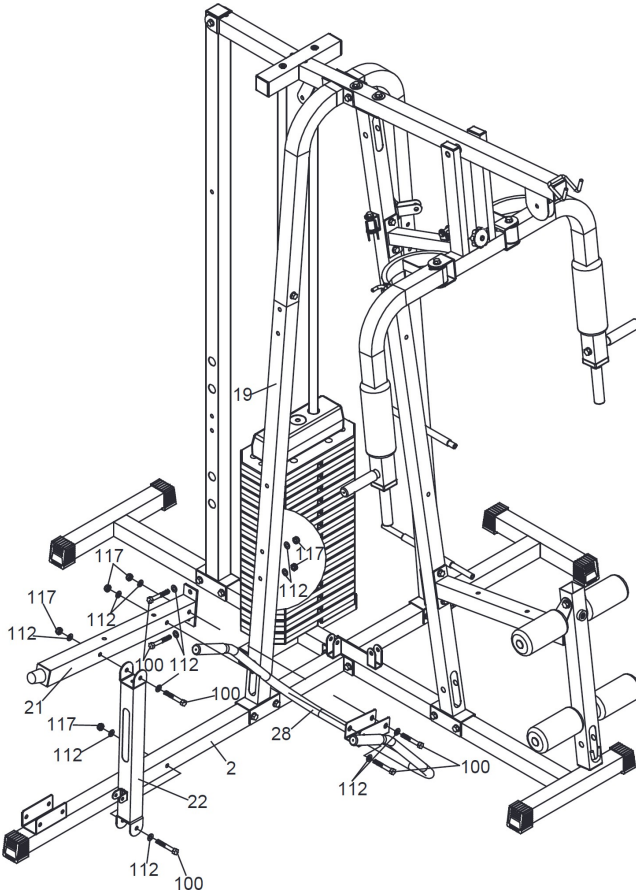
Pripevnite T-rúrku (44) k odporovej lište (7) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M8X40 mm (107), dvoch podložiek M8 (114) a jednej matice M8 (118).

Posuňte podložku (111) a nastavovaciu maticu (61) do T-rúrky (44).





7

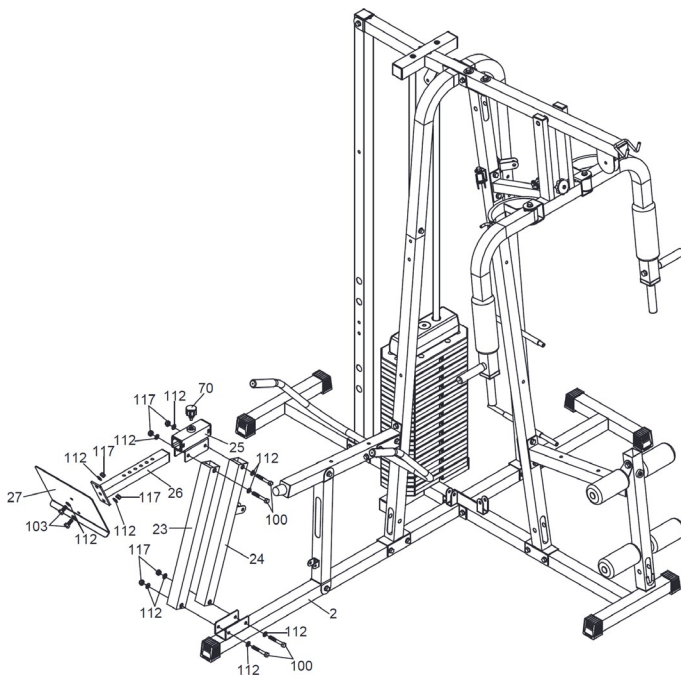


Upevnite oporný rám sedadla pre Leg press (22) k základnému rámu Leg Pressu (2) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X70 mm (100), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matic M10 (117).

Umiestnite rám sedadla pre Leg Press (21) na spodnú oporu pre Leg Press (19) a spojte ich pomocou 2xM10x65mm šesťhranných skrutiek (100), 4xM10 podložiek (112) a 35xM10 nylonových matic (117).

Pripevnite páku na odistenie Leg Pressu (28) k rámu sedadla (21), pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X70 mm (100), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matic M10 (117).

8



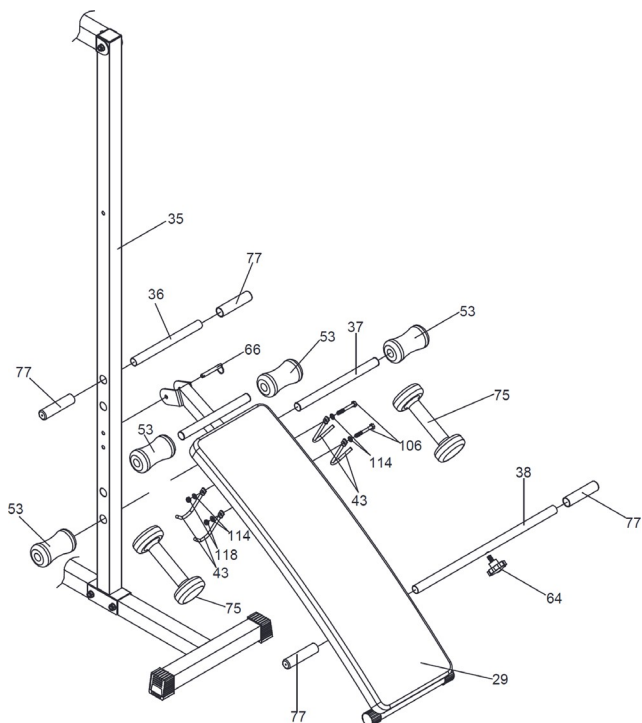
Pripevnite predný oporný rám pre Leg Press (23) a zadný oporný rám pre Leg Press (24) k základnému rámu (2) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X75 mm (100), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matic M10 (117).

Pripevnite spojovaciu konzolu pre Leg Press (25) k zadnému opornému rámu pre Leg Press (23) a prednému opornému rámu pre Leg Press (24) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X75 mm (100), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matic M10 (117).

Pripevnite plošinu pre Leg Press (27) k nastaviteľnému rámu závažia pre Leg Press (26), pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X25mm (103), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matic M10 (117).

Vložte nastaviteľný rám závažia pre Leg Press (26) do spojovacej konzoly pre Leg Press (25) a zaistite rýchloupínacou skrutkou (70).





Pripojte štyri závesné háky (43) k rámu lavice (29) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X65 mm (106), štyroch podložiek M8 (114) a dvoch nylonových matíc M8 (118). Vložte dve činky (75).

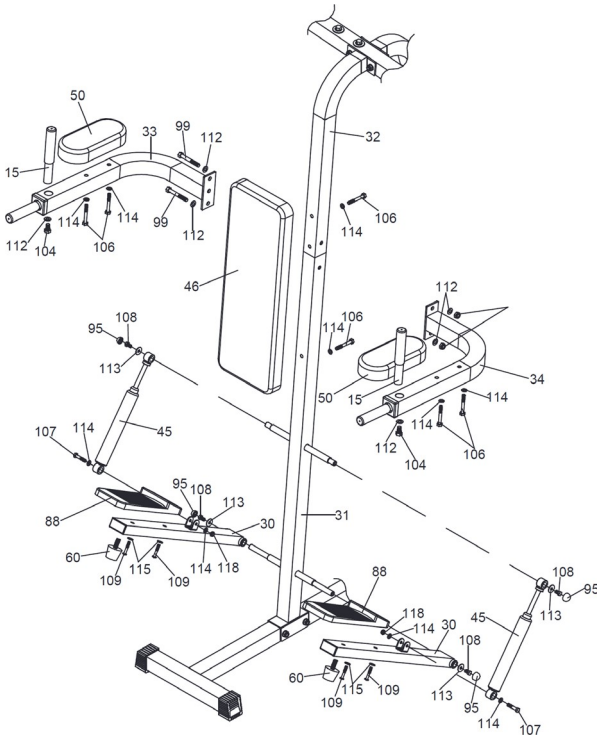
Dlhú tyč (38) vložte do rámu lavice (29) pomocou jedného nastavovacieho kolieska (64). Nasuňte 2 gumové podložky (77) na obe konce dlhej tyče (38).

Pripevnite rám lavice (29) k zadnému zvislému stĺpiku (35) pomocou jednej bezpečnostnej zarážky (66).

Vložte tyč (36) do zadného zvislého stĺpika (35). Nasuňte 2 gumové podložky (77) na obe konce tyče (36).

Vložte krátku penovú trubicu (37) do zadného zvislého stĺpika (29). Na krátku penovú trubicu (37) a rám lavice (29) nasuňte štyri penové opierky lavičky (53).

## 11



Pripevnite dva pedále (88) na dva pedálové rámy (30) pomocou štyroch skrutiek M6X40mm (109) a štyroch podložiek M6 (115). Pripojte dva dorazy (krátke) (60) k dvom rámom pedálu (30). Dva rámy pedálu (30) pripevnite k spodnému nosnému rámu VKR (31) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X16 mm (108), dvoch podložiek (113) a dvoch skrutkových uzáverov (95).

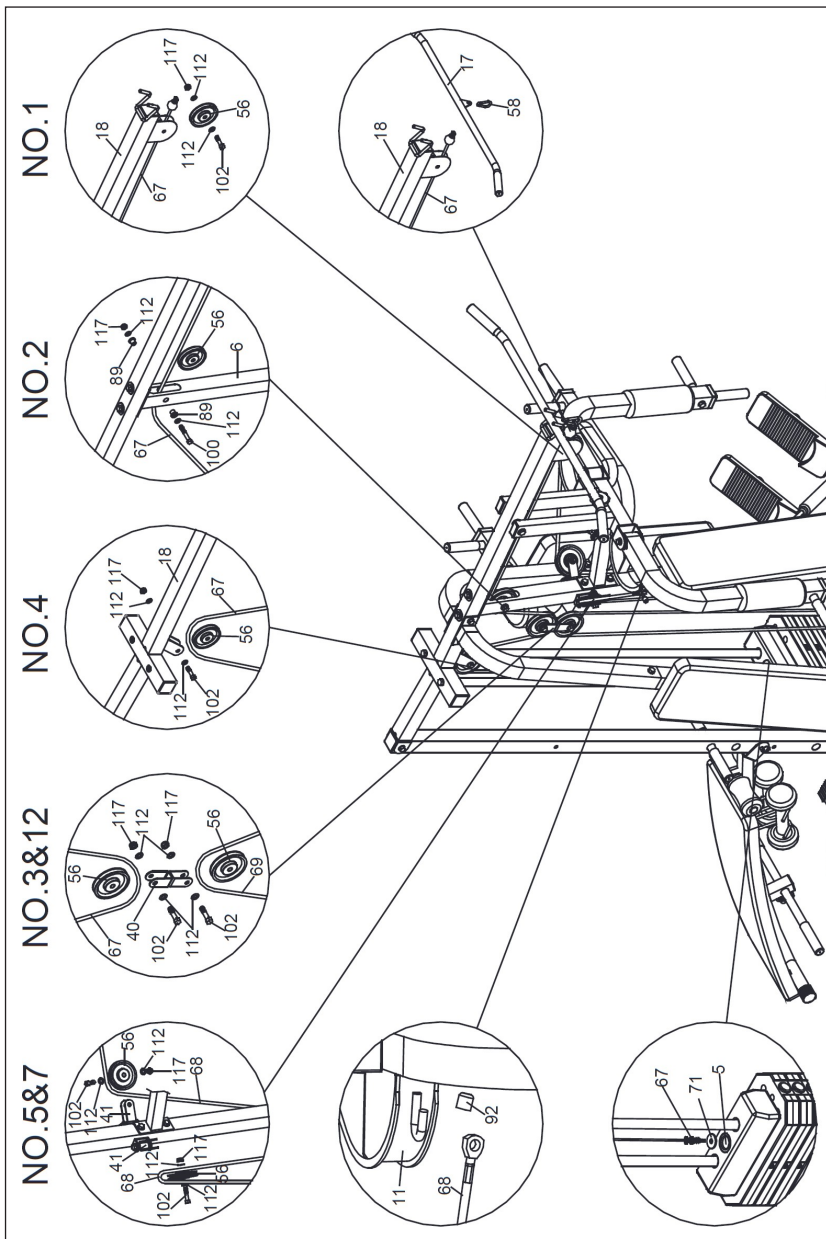
Pripojte dva valce (45) k spodnému nosnému rámu VKR (31) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X16 mm (108), dvoch podložiek (113) a dvoch skrutkových uzáverov (95). 4. Pripojte dva valce (45) k dvom rámom pedálu (30) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X40 mm (107), štyroch podložiek M8 (114) a dvoch nylonových matíc M8 (118).

Pripojte pravý a ľavý VKR (33 a 34) k dolnému podpornému rámu VKR (31) a hornému nosnému rámu VKR (32) pomocou dvoch skrutiek M10X75 mm (99), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matíc M10 (117).

Pripojte dve rukoväte (15) k pravej a ľavej VKR (33 a 34) pomocou dvoch skrutiek M10X20 mm (104) a dvoch podložiek M10 (112). Pripevnite opierku chrbta (46) k spodnému nosnému rámu VKR (31) a hornému nosnému rámu VKR (32) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X65 mm (106) a dvoch podložiek M8 (114).

8. Upevnite dve opierky pre ruky (50) na pravý a ľavý VKR (33 a 34) pomocou štyroch skrutiek M8X65 mm (106) a štyroch podložiek M8 (114)

INŠTALÁCIA KÁBLOV



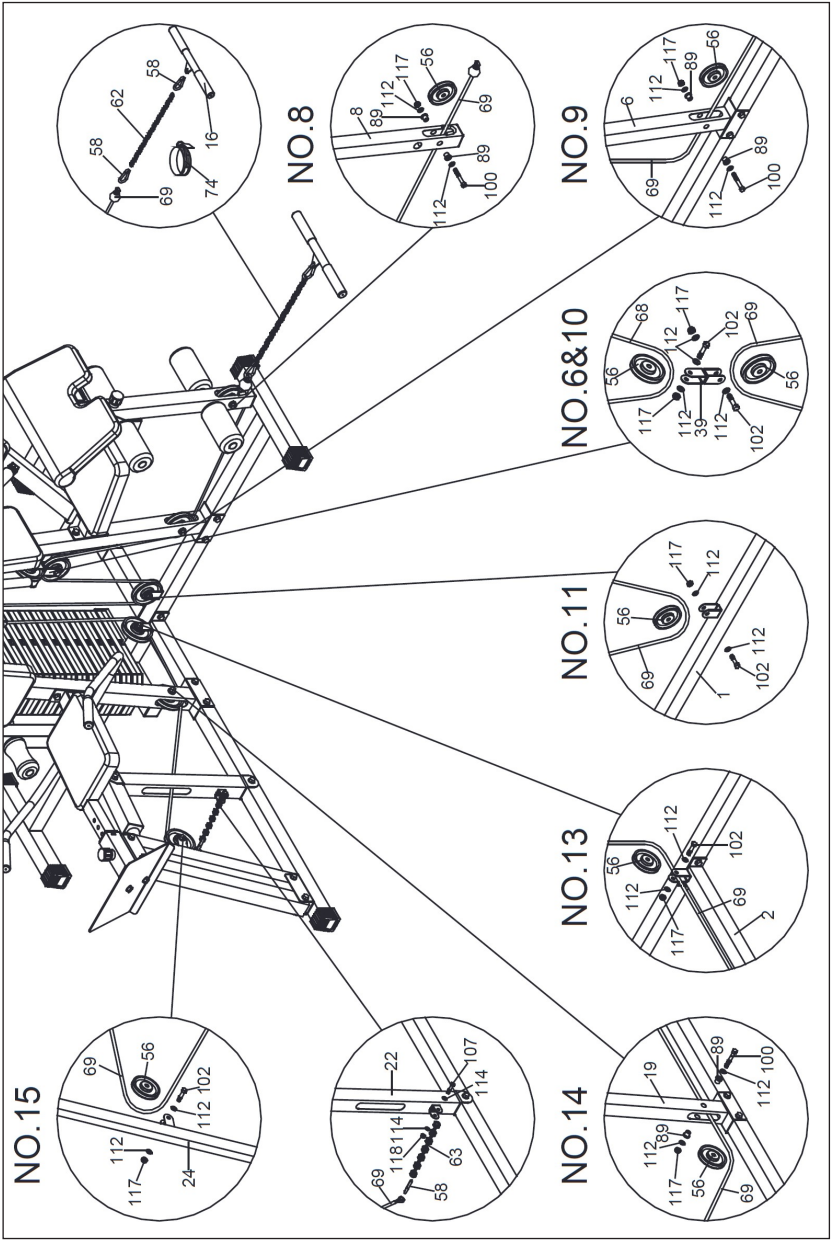
**1. Začnite s vrchným káblom (67)**

- (a) S vrchným káblom (67) v drážke kladky (56) ťahajte vrchný kábel (67) cez horný priečny nosník (18).
- (b) Namontujte kladku č. 1 (56) na horný priečny nosník (18) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm (102), dvoch podložiek M10 (112) a jednej nylonovej matice M10 (117).
- (c) Namontujte kladku č. 2 (56) a dve puzdrá kladky (malé) (89) na oporný rám (6) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X70 mm (100), dvoch podložiek M10 (112) a jednej nylonovej matice M10 (117).
- (d) Namontujte kladku č. 4 (56) na horný priečny nosník (18) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm (102), dvoch podložiek M10 (112) a jednej nylonovej matice M10 (117).
- (e) Pripojte koniec skrutky vrchného kábla (67) ku kóliku voliča (5) pomocou plastovej podložky (71).
- (f) Namontujte kladku č. 3 (56) na U-kladku (40) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm (102), dvoch podložiek M10 (112) a jednej nylonovej matice M10 (117).
- (g) Pripevnite širokú tyč (17) k druhému koncu vrchného kábla (67) pomocou jedného háčika (58).

**2. Zmontujte kábel pre rozpažovanie (68)**

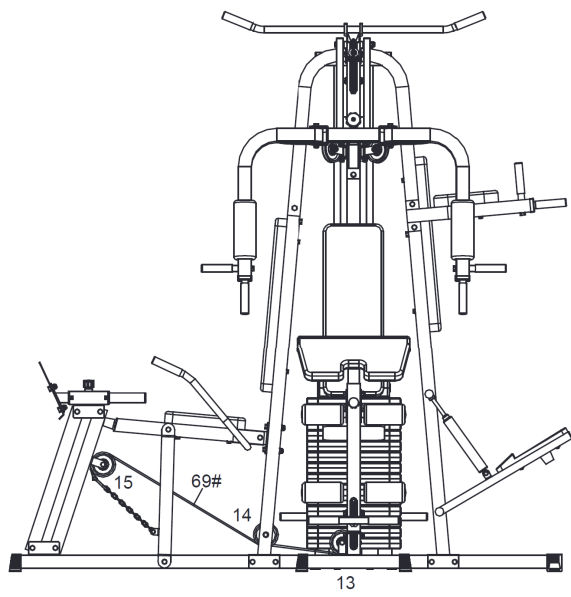
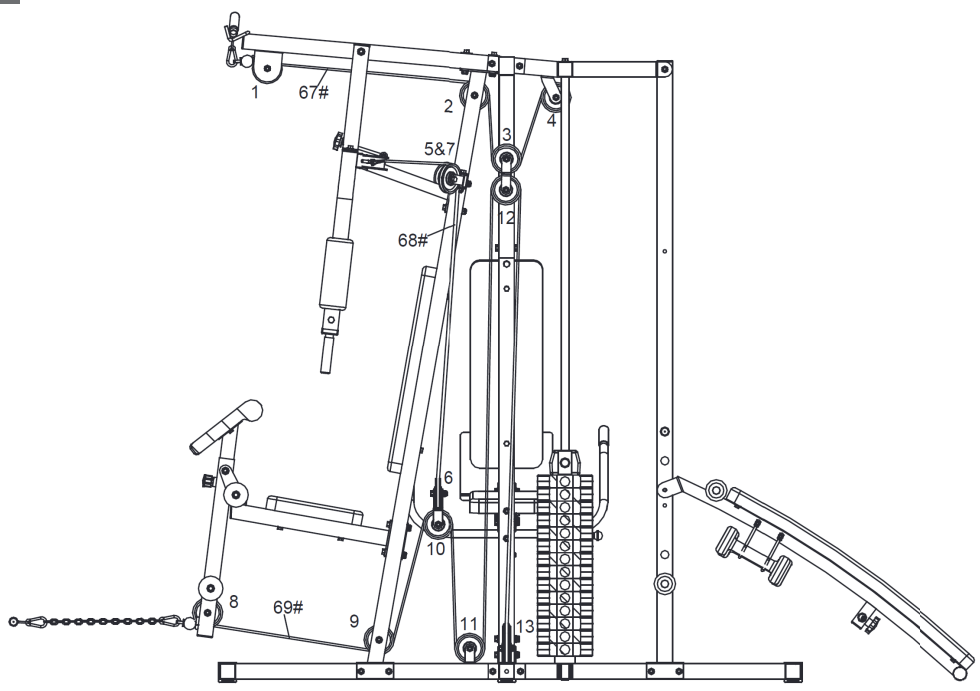
- (a) Oba konce kábla na rozpažovanie (68) pripevnite k pravému a ľavému ramenu (11 a 12) pomocou dvoch plastových krytov (92).
- (b) Namontujte kladku č.5 a 7 (56) na dva jednoduché kladkové bloky (41) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X45 mm (102), štyroch podložiek M10 (112) a dvoch nylonových matíc M10 (117).
- (c) Namontujte kladku č. 6 (56) do obrátenej spony na kladku (39) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm (102), dvoch podložiek M10 (112) a jednej nylonovej matice M10 (117).



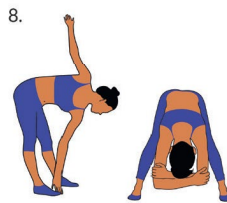
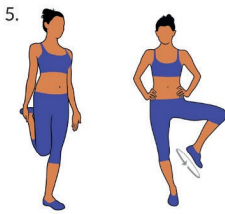
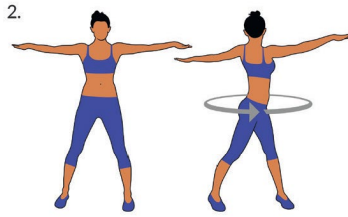
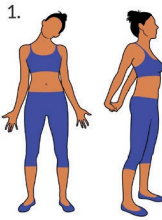


### 3. Zmontujte spodný kábel (69)

- (a) Prevedzte spodný kábel (69) v drážke remenice (56) cez tyč na predkopávanie nôh (8).
- (b) Namontujte kladku č. 8 (56) a dve puzdrá kladky (malé) (89) do tyče na predkopávanie nôh (8) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X70 mm (100), dvoch podložiek M10 (112) a jednej nylonovej matice M10 (117).
- (c) Namontujte kladku č. 9 (56) a dve puzdrá kladky (malé) (89) do oporného rámu (6) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X70mm (100), dvoch podložiek M10 (112) a jednej nylonovej matice M10 (117).
- (d) Namontujte kladku č. 10 (56) do obrátenej spony na kladku (39) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm (102), dvoch podložiek M10 (112) a jednej nylonovej matice M10 (117).
- (e) Namontujte kladku č. 11 (56) na základný rám (1) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm (102), dvoch podložiek M10 (112) a jednej nylonovej matice M10 (117).
- (f) Namontujte kladku č. 12 (56) na U-kladku (40) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm (102), dvoch podložiek M10 (112) a jednej nylonovej matice M10 (117).
- (g) Umiestnite kladku č. 13 (56) na základný rám pre Leg Press (2) pomocou dvoch M10X45mm šesťhranných skrutiek (102), dvoch M10 podložiek (112) a dvoch M10 nylonových zámkových matiek (117).
- (h) Namontujte kladku č. 14 (56) a dve puzdrá kladky (malé) (89) do spodnej opory pre Leg Press (19) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X70 mm (100), dvoch podložiek M10 (112) a jednej nylonovej matice M10 (117).
- (i) Umiestnite kladku č. 15 (56) na zadný oporný rám pre Leg Press (24) pomocou dvoch M10X45mm šesťhranných skrutiek (102), dvoch M10 podložiek (112) a dvoch M10 nylonových zámkových matiek (117).
- (j) Pripojte koniec skrutky spodného kábla (69) k opornému rámu sedadla pre Leg Press (22) pomocou háčika (58), jednej krátkej reťaze (63), jednej šesťhrannej skrutky M8X40mm (107), dvoch podložiek M8 (114) a jednej M8 nylonovej matice (118).
- (k) Na druhý koniec spodného kábla (69) pripevnite spodnú rovnú tyč (16) alebo remienok na členok (74) pomocou jedného dlhej reťaze (62) a dvoch háčikov (58).



## ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM



Rozhýbte sa pred každým tréningom, aby ste mobilizovali kĺby a aktivovali svaly.

Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, preskočte tento pohyb a poraďte sa so svojím lekárom alebo fitnes trénerom o vhodných zahrievacích pohyboch.

Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste uvoľnení mohli uvoľnený začať s kardio tréningom.

**Veźmite si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej Klarfit tréningovej rozcvičky:**

1. Nakloňte hlavu na bok, pomaly sa striedajte sprava doľava. Potom mobilizujte svoje ramená (kruhové pohyby a krčenie ramenami).
2. Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne na zemi (členky nasledujú otáčanie tela).
3. Ohnite sa nabok a upažte jednu ruku rovno nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.
4. Ohnite sa na stranu a upažte obe ruky nad hlavu spolu s dlaňami von. Opäť zostaňte na každej strane niekoľko sekúnd. Cvičenie je teraz trochu intenzívnejšie so spojením oboch paží.
5. Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Držte ju tak, aby ste ľahko pretiahli stehno. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Stojte na jednej nohe a chodidlom vo vzduchu kreslite kruh v oboch smeroch (proti smeru hodinových ručičiek a v smere hodinových ručičiek).
6. Položte jednu nohu dopredu a rukami držte váhu hornej časti tela na stehne. Umiestnite nohy tak, aby ste natiahli zadné svalstvo dolných končatín a lýtko.
7. Opakujte predchádzajúce cvičenie s väčšou vzdialenosťou medzi chodidlami. Natiahnutie bude teraz intenzívnejšie.
8. Ohýbajte sa dopredu a zároveň držte nohy rovno a striedavo sa dotýkajte rukou protiľahlej nohy. Nakoniec sa zveste a uvoľnite sa.

