Christopeit Sport® Germany

Stacja fitness

Profi Center de Luxe



PL

Instrukcja montażu i ćwiczeń
dla zamówienia numer 99881

TÜV NORD GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa 2
Lista części - lista części zamiennych 4
Instrukcje montażu 7
Instrukcje dotyczące treningu 14
Przegląd mięśni 15

Droga klientko, drogi kliencie

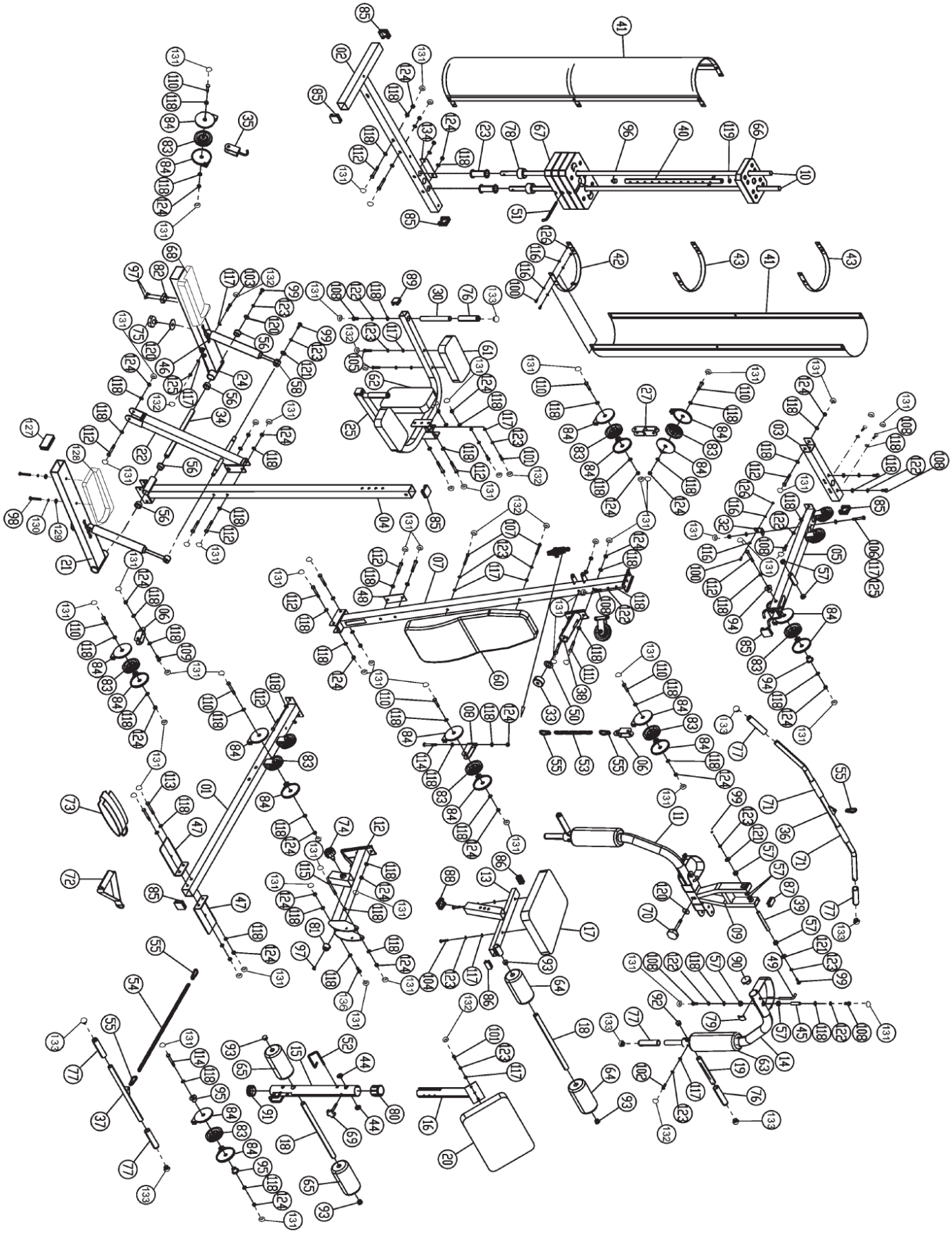
Gratulujemy zakupu domowego sportowego urządzenia treningowego i mamy nadzieję, że Ci się spodoba. Należy przestrzegać wskazówek i instrukcji zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakieś pytania, możesz oczywiście w dowolnym momencie skontaktować się z nami. Z poważaniem

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa

Wszystkie nasze produkty są testowane i dlatego spełniają najwyższe aktualne standardy bezpieczeństwa. Jednak fakt ten nie zwalnia z przestrzegania poniższych zasad.

1. Zamontuj urządzenie dokładnie tak jak przedstawiono w instrukcji obsługi i korzystaj wyłącznie z dostarczonych, odpowiednich części. Przed montażem, upewnij się, że zawartość opakowania jest zgodna z listą oraz z etapami montażu podanymi w instrukcji montażu i obsługi.
2. Przed pierwszym użyciem oraz w regularnym odstępach czasowych (po upływie ok. 50 godzin pracy) dokręć wszystkie śruby, nakrętki i połączenia, oraz nasmaruj wszystkie wałki, aby zachować bezpieczeństwo podczas korzystania oraz dobry stan urządzenia. W szczególności dbaj o miejsca regulacji siodełka oraz kierownicy.
3. Ustaw urządzenie w suchym miejscu, na równym podłożu i chroń je przed kontaktem z wilgocią i wodą. Nierówne części podłoża muszą zostać wypoziomowane za pomocą odpowiednich podkładek lub części przeznaczonych do regulacji urządzenia, jeżeli takie są zamontowane. Upewnij się, że urządzenie nie ma kontaktu z wilgocią, ani wodą.
4. Trenuj na urządzeniu w odpowiednim stroju. Ubranie nie może dostać się do części urządzenia (np. ze względu na długość). Twoje buty treningowe powinny być odpowiednie, tak żeby solidnie wspierały stopę, oraz miały antypoślizgowe podeszwy.
5. Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów od urządzenia.
6. Generalnie powinieneś skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningów. Lekarz pomoże Ci ustalić parametry dotyczące maksymalnego wysiłku (tętna, mocy, czasu trwania treningu itp.), a także poda szczegółowe informacje dotyczące prawidłowej pozycji ciała podczas treningu, celu treningowego i zalecenia dotyczące diety.
   Należy zadbać, aby urządzenie nie służyło do celów terapeutycznych. Nigdy nie ćwicz po posiłku.
7. Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie technicznym. Do niezbędnych napraw używaj oryginalnych części zamiennych. OSTRZEŻENIE! Wymień natychmiast zużyte części i nie korzystaj z urządzenia, aż do naprawy.
8. Jeżeli nie ma innego wskazania w instrukcji, podczas treningu z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
9. Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
10. Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.
11. Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umysłowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.
12. Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.
13. Podczas ustawiania regulowanych części urządzenia, zwracaj uwagę na odpowiednią pozycję oraz na maksymalne poziomy ustawienia, a po każdej zmianie ustawień upewnij się, że nowa pozycja jest odpowiednio zabezpieczona.
14. Nie używaj silnych środków do czyszczenia urządzenia. Podczas montażu oraz ewentualnych napraw korzystaj z dostarczonych narzędzi lub ich odpowiedników. Po zakończeniu treningu natychmiast usuń krople potu z urządzenia.
15. Zużyte opakowanie i wszystkie części, które należy później wymienić (wszystkie części urządzenia) należy wyrzucić do odpowiednich punktów zbiorczych lub pojemników w celu ochrony środowiska.
16. Urządzenie zostało sprawdzone i posiada certyfikat zgodnie z normą EN 20957-1/2014, EN 957-2/2003 + EN957-4/2010 "H". Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) jest określone jako 130 kg.
17. Instrukcję montażu i obsługi należy traktować jako część produktu. Przy sprzedaży lub przekazywaniu produktu należy dołączyć tę dokumentację.

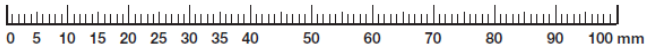


Lista części - lista części zamiennych
Profi Center de Luxe nr zam. 99881

Dane techniczne: Wydanie: 01. 11. 2017

Stacja fitness może być używana przez dwie osoby. Umożliwia indywidualny trening mięśni i siły przy użyciu wielu urządzeń.

- Ciężarki 60 kg (12 sztuk po 5 kg)
- Wyciskanie
- Uginanie nóg
- Steper z siłownikiem hydraulicznym
- Drążek do ćwiczeń barków i grzbietu
- Kombinacja ćwiczeń mięśni motylkowych
- Różne ćwiczenia linowe
- Uchwyt na rękę i pasek na kostkę
- Odpowiedni do ciężarów max. 70 kg
- Rura stalowa o przekroju kwadratowym 50 x 50 mm



Ciężar stacji: 140 kg
Maksymalne obciążenie. 130 kg
Wymagana przestrzeń ok.: L 179, W 151, wys. 197 cm

Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu ilustracji numer	Numer ET 9101 (srebrny)
1	Przednia podpora		1	2	33-9188101-SW
2	Tylna podpora		1	1	33-9188102-SW
3	Uchwyt prowadzący – drążek		1	4+5	33-9188103-SW
4	Wspornik 1		1	2+3	33-9188104-SW
5	Górna belka poprzeczna		1	3+7	33-9188104-SW
6	Uchwyt na krążek linowy 2		2	55	33-9188106-SW
7	Wspornik 2		1	1+5	33-9188107-SW
8	Uchwyt na krążek linowy 1		2	7	33-9188108-SW
9	Uchwyt do ćwiczeń mięśni motylkowych		1	39	33-9188109-SW
10	Prowadnica		2	2+3	33-9188110-SW
11	Drążek prawy motylkowy		1	9	33-9188111-SW
12	Uchwyt do uginania nóg		1	7	33-9188112-SW
13	Stelaż wspierający siodełko		1	12	33-9188113-SW
14	Drążek lewy motylkowy		1	9	33-9188114-SW
15	Przyrząd do ćwiczenia uginania nóg		1	12	33-9188115-SW
16	Przyrząd do ćwiczenia ramion		1	20	33-9188116-SW
17	Siodełko		1	13	36-9188101-BT
18	Uchwyt okrągłego oparcia		2	13+15	33-9188117-SW
19	Uchwyt 1		2	11+14	33-9188118-SW
20	Podpora pod ramię		1	16	36-9188102-BT
21	Prawy pedał		1	34	33-9188119-SW
22	Drążek poprzeczny		1	2+4	33-9188120-SW
23	Wspornik obciążenia		2	10	33-9188121-SW
24	Lewy pedał		1	34	33-9188122-SW
25	Drążek do pompek		1	4	33-9188123-SW
26	Kabel 1	2750mm	1	5+40	36-9988-02-BT
27	Podwójny uchwyt na krążek linowy		1	83	33-9188124-SW
28	Kabel 2	1980mm	1	6+53	36-9988-03-BT
29	Kabel 3	2690mm	1	11+14	36-9988-04-BT
30	Uchwyt 2		2	25	33-9188125-SW
31	Kabel 4	1190mm1	1	12+15	36-9988-05-BT
32	Płyta L		1	5	33-9188126-SW
33	Okrągłe łączniki rurowe		1	50	36-9988-06-BT
34	Trzonek 1		1	4	36-9588-03-BT
35	Uchwyt na krążek linowy z hakiem		1	22+83	33-9588-24-VZ
36	Uchwytu do ćwiczenia mięśni grzbietu		1	55	33-9188127-SW
37	Drążek łamany		1	55	33-9188128-SW
38	Wspornik przyrządu do wyciskania		1	7	33-9188129-SW
39	Trzonek 2		1	9	36-9588-01-BT
40	Drążek płyt obciążeniowych		2	26	33-9188130-SW
41	Obudowa obciążeń		2	42+43	33-9188131-SW
42	Wspornik obudowy obciążeń		4	41	33-9188132-SW
43	Zagięta płytka		2	41	33-9188101-SW
44	Łożysko stalowe 1		2	15	33-9988-24-SI
45	Trzonek motylkowy		2	11+14	33-9988-25-SI
46	Cylinder hydrauliczny - uchwyt		2	21+24	33-9588-22-VZ
47	Płyta stojąca		1	1	33-9188134-SW
48	Płyta regulująca		2	7	33-9188135-SW
49	Kołek blokujący			11+14	36-9988-07-BT

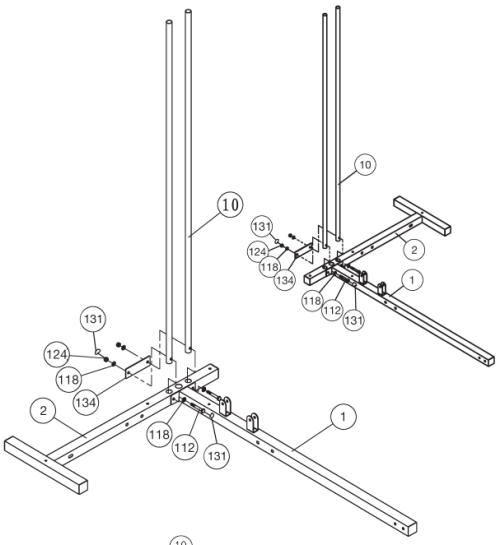
50	Podkładka	29//50	1	38	36-9988-08-BT
51	Drążek wyboru obciążenia		1	40	36-9988-09-BT
52	Długi wspornik zabezpieczający		1	15	36-9988-10-BT
53	Łańcuch 1	8 wiązań	1	55(+28)	36-9988-11-BT
54	Łańcuch 2	22 wiązania	1	55(+31)	36-9788-03-BT
55	Karabińczyk		5	36+53+54	36-9588-35-BT
56	Łożysko stalowe 2		6	4+21+24	36-9588-32-BT
57	Łożysko stalowe 3		10	5+9	36-9588-33-BT
58	Cylinder hydrauliczny		2	22+46	36-9588-08-BT
59	Kabel 5		1	21+24	36-9588-15-BT
60	Duże oparcie na plecy		1	7	36-9188103-BT
61	Oparcie na przedramiona		2	25	36-9188104-BT
62	Małe oparcie na plecy		1	25	36-9188105-BT
63	Rolka z pianki gumowej	100//300	2	11+14	36-9988-12-BT
64	Rolka z pianki gumowej	100//180	2	18	36-9588-25-BT
65	Rolka z pianki gumowej	100//180	2	18	36-9588-25-BT
66	Pierwsze obciążenie		1	40	36-9988-13-BT
67	Płyta obciążenia		11	10	36-9988-14-BT
68	Osłona antypoślizgowa lewa		1	24	36-9988106-BT
69	Śruba ręczna 1		1	15	36-9988-15-BT
70	Śruba ręczna 2		1	9	36-9988-16-BT
71	Uchwyt piankowy		2	36	36-9988-17-BT
72	Uchwyt V		1	55+26	36-9988-18-BT
73	Pasek na kostkę		1	55+31	36-9988-19-BT
74	Kołek blokujący		1	12	36-9988-20-BT
75	Nakrętka uchwytu		2	46	36-9588-21-BT
76	Obwój uchwytu		4	11+14+25	36-9588-19-BT
77	Obwój uchwytu		6	11+14+36+37	36-9588-19-BT
78	Gumowy bufor 1	26//56	2	10	36-9988-30-BT
79	Gumowy bufor 2	25*40	2	11+14	36-9988-21-BT
80	Plastikowa tuleja		1	15	36-9988-22-BT
81	Plastikowy bufor 1		1	12	36-9588-20-BT
82	Plastikowy bufor 2		2	21+24	36-9588-38-BT
83	Krążek linowy		13	5+84	36-9588-27-BT
84	Osłona krążka linowego		24	83	36-9588-26-BT
85	Korek kwadratowy	50x50	7	1+2+3+4	39-9841
86	Korek kwadratowy	25x50x1.5	2	13	39-9842
87	Korek kwadratowy	25x50x2	2	9	39-9842
88	Korek kwadratowy	45x45	1	12	39-9845
89	Korek kwadratowy	38x38	2	25	39-9840
90	Korek okrągły	50x1.5	2	11+14	36-9988-23-BT
91	Korek okrągły	60x1.5	1	15	36-9988-24-BT
92	Korek okrągły	25x1.5	2	11+14	36-9988-25-BT
93	Korek okrągły	25x2	4	18	39-10146
94	Plastikowa tuleja do krążka	15	2	5	36-9588-18-BT
95	Plastikowa tuleja do krążka	20	2	15	36-9988-26-BT
96	Plastikowa zatyczka		1	40	36-9988-27-BT
97	Śruba Phillipsa z łbem filcowym	M6x15	5	81+82	39-9911
98	Śruba Phillipsa z łbem filcowym		4		39-10296-SW
99	Okrągła śruba imbusowa	M8x15	6	22+34+39	39-9888-CR
100	Śruba sześciokątna	M6x16	18	32+41+42+43	39-10120
101	Śruba sześciokątna	M8x20	4	20+62	39-10095-CR
102	Śruba sześciokątna	M8x30	2	11+14+19	39-9906
103	Śruba sześciokątna	M8x40	2	46	39-9817
104	Śruba sześciokątna	M8x45	2	17	39-9914
105	Śruba sześciokątna	M8x55	4	61	39-10056
106	Śruba sześciokątna	M8x65	1	5+32	39-9814-CR
107	Śruba sześciokątna	M8x70	2	60	39-10157
108	Śruba sześciokątna	M10x20	14	5+7+1+30+45	39-9974-CR
109	Śruba sześciokątna	M10x25	1	6	39-10025-CR
110	Śruba sześciokątna	M10x45	11	1+5+6+8+27+35	39-10131-CR
111	Śruba sześciokątna	M10x65	2	38	38 39-9982-CR
112	Śruba sześciokątna	M10x70	15	3+4+5+7+12+22	39-10148-CR
113	Śruba sześciokątna	M10x75	2	47	39-10186-CR
114	Śruba sześciokątna	M10x80	3	8+15	39-10055-CR
115	Śruba sześciokątna	M10x90	1	12	39-10015
116	Podkładka	6//12	36	100	39-10007-CR
117	Podkładka	8//16	20	99+101-107	39-9917-CR
118	Podkładka	10//20	86	108-115	39-9989-VC
119	Podkładka	12//24	1	40(+26)	39-9986-CR
120	Podkładka	10//38	5	70+75+99	39-10249-CR
121	Podkładka	8//28	4	99	39-10180-CR
122	Podkładka sprężysta	Do M10	12	108	39-9995-CR
123	Podkładka sprężysta	Do M8	20	99+101+102+104+105+107	39-9864-CR

124	Śruba samohamowna	M10	36	109-115	39-9981-CR
125	Śruba samohamowna	M8	3	103+106	39-9818-CR
126	Śruba samohamowna	M6	18	100	39-9816-VC
127	Kwadratowy korek			21+24	36-9988111-BT
128	Osłona antypoślizgowa prawa		1	21	36-9988110-BT
129	Podkładka	6//18	4	98	39-9993
130	Podkładka sprężysta	Do M6	4	98	39-9865-CR
131	Nakrętka	Do M10	80		36-9988108-BT
132	Nakrętka	Do M8	20		36-9988109-BT
133	Zestaw narzędzi		1		36-9988-28-BT
134	Płytka regulująca		1	2	33-9988136-SW
135	Instrukcja montażu		1		36-1153-06-BT
136	Śruba	M10x40	1	12	39-10402

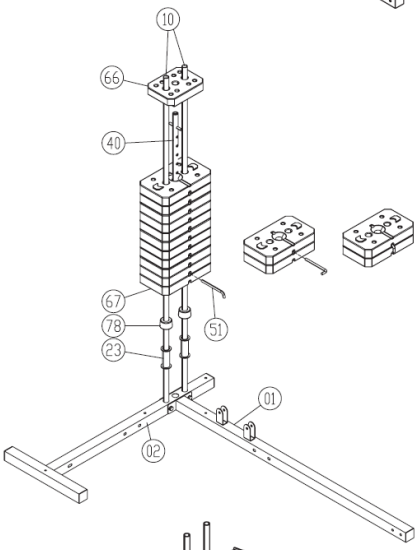
Instrukcje montażu

Przed rozpoczęciem montażu należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami i wskazówkami dotyczącymi bezpieczeństwa. Niektóre części są już wstępnie zmontowane.

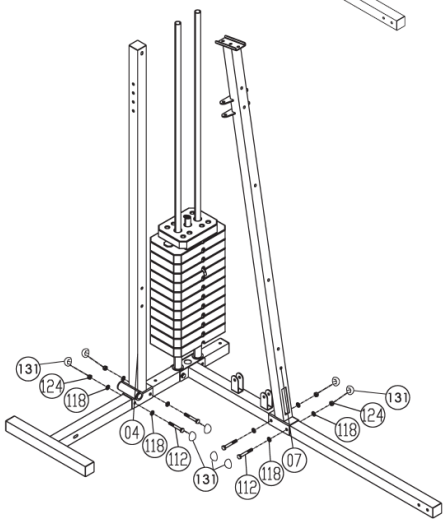
Krok 1:
Montaż przedniej podpory (1), tylnej podpory (2) i prowadnicy (10).
1. Umieść przednią podporę (1) i tylną podporę (2) na równej podłożu we właściwy sposób. (Uwaga: tylna podpora musi być zamontowana zgodnie z wersją montażową, według której drążki i pedały mogą być po lewej lub po prawy stronie.)
2. Umieść prowadnice (10) (końce z otworami) w odpowiednim położeniu tylnej podpory (2) i wkręć przednią podporę (1), tylną podporę (2) i prowadnicę (10) za pomocą śruby M10 x 70 (112). Mocno dokręć płytkę regulacyjną (134), podkładkę 10//20 (118) i samohamowną nakrętkę M10 (124). Upewnij się, że śruby zostały przełożone przez otwory prowadnic tak, że są zablokowane w dolnym położeniu.
3. Następnie nałóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.



Krok 2:
Montaż płyt obciążeniowych (66 + 67) na prowadnicach (10).
1. Nałóż wspornik obciążenia (23) na prowadnicę (10).
2. Następnie nałóż gumowy bufor (78) na prowadnicę (10). (Jeśli kupiłeś zestaw ciężarków o nr art. 9388, zamiast ciężarków musisz założyć zestaw 2 ciężarków; jednak najpierw musisz wsunąć na prowadnice (10) gumowy bufor (78)).
3. Umieść 11 ciężarków (67) na prowadnicach (10), jak widać na rysunku 2.
4. Umieść drążek płyt obciążeniowych (40) na płytach (67) i włóż co końcu mniejszy pierwszy obciążnik (66).
5. Aby wyregulować obciążone ciężary, użyj drążka wyboru obciążenia (51) i umieść go w żądanym położeniu na drążku płyt obciążeniowych (40).



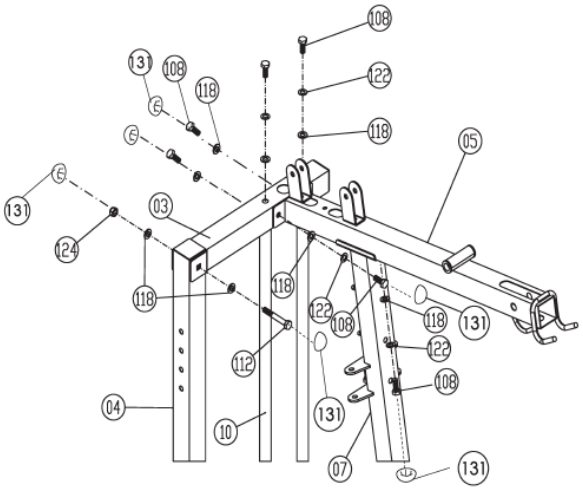
Krok 3:
Montaż wsporników 1 + 2 (4 + 7) na przedniej i tylnej podporze (1 + 2).
1. Umieść wspornik 1 (4) w odpowiedniej pozycji na tylnej podporze (2) i mocno dokręć za pomocą śruby M10x70 (112), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).
2. Umieść wspornik 2 (7) w odpowiedniej pozycji na przedniej podporze (1) i mocno dokręć za pomocą śruby M10x70 (112), podkładek 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).
3. Następnie nałóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.



Krok 4:

Montaż uchwytu prowadzącego (3) i górnej belki poprzecznej (5) na wspornikach 1 + 2 (4 + 7).

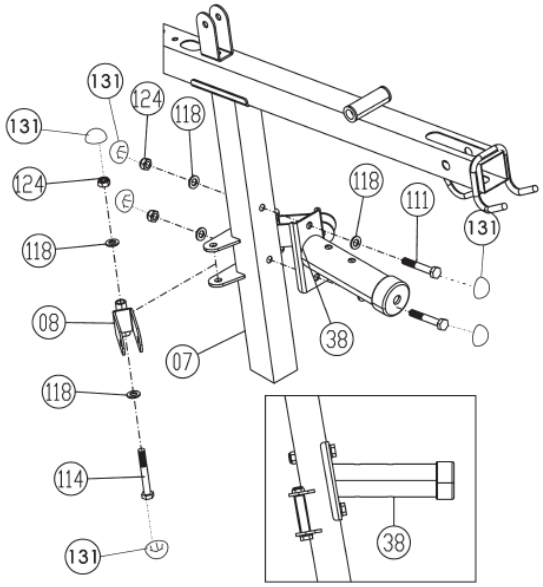
1. Umieść uchwyt prowadzący (3) na końcach prowadnicy (10) i wspornika 1 (4).
2. Przykręcić mocno uchwyt prowadzący (3) na prowadnicy (10) za pomocą śruby M10x20 (108), podkładek sprężystych dla M10 (122) i podkładek 10//20 (118). Wkręć dwie śruby (108) z podkładkami (118), aby przeszły przez otwory gwintowane wspornika 1 (3).
3. Połącz koniec wspornika 1 (4) z uchwytem prowadzącym (3) i skręć je za pomocą śruby M10 x 70 (112), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).
4. Umieść górną belkę poprzeczną (5) w odpowiednim położeniu na wsporniku 2 (7) i mocno dokręć śrubą 10x20 (108), podkładką sprężystą dla M10 (122) i podkładkami 10//20 (118) na wsporniku 2 (7).
5. Przykręć górną belkę poprzeczną (5) do uchwytu prowadzącego (3) za pomocą śruby M 10x20 (108), podkładki sprężystej M10 (122) i podkładki10//20 (118).
6. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.



Krok 5:

Montaż wspornika przyrządu do wyciskania (38) i uchwytu na krążek linowy 1 (8) na wsporniku 2 (7).

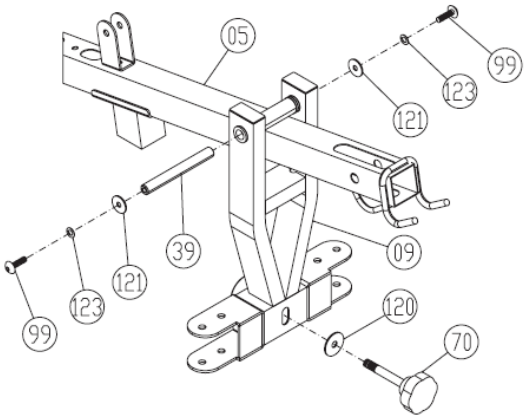
1. Umieść przyrząd do wyciskania (38) w odpowiednim położeniu na wsporniku 2 (7) i skręć te części razem za pomocą śruby M10x65 (111), podkładek 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124) .
2. Umieść uchwyt na krążek linowy 1 (8) w uchwycie na wsporniku 2 (7) i skręć je ze sobą za pomocą śruby M10x80 (114), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124). Uwaga, uchwyt 1 (8) powinien się łatwo obracać po złożeniu.
3. Następnie nałóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.



Krok 6:

Montaż uchwytu do ćwiczeń mięśni motylkowych (9) na górnej belce poprzecznej (5).

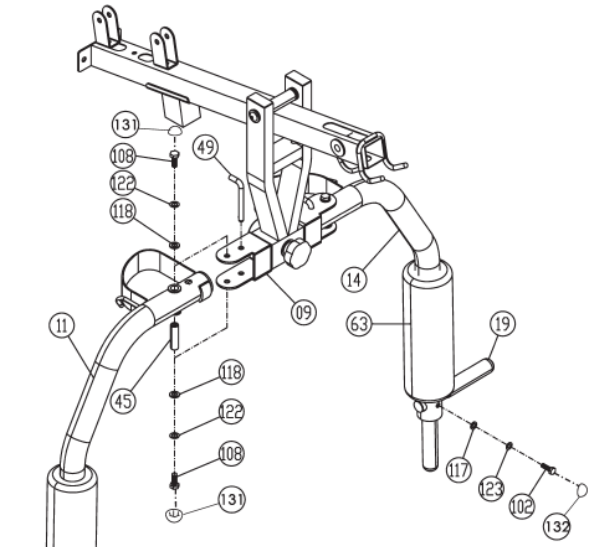
1. Umieść uchwyt do ćwiczeń mięśni motylkowych (9) w odpowiedniej pozycji na górnej belce poprzecznej (5), tak aby otwory z łożyskami stalowymi były wyrównane i przesuń trzonek 2 (39) przez uchwyt (9) i górną belkę poprzeczną (5).
2. Zabezpiecz trzonek 2 (39) za pomocą śruby M8x15 (99), podkładek sprężystych dla M8 (123) i podkładek 8//28 (121) po obu stronach.
3. Aby wykonać ćwiczenia, należy przymocować uchwyt do ćwiczeń mięśni motylkowych (9) za pomocą śruby ręcznej 2 (70) i podkładki 10//38 (120) na wsporniku przyrządu do wyciskania (38).



Krok 7:

Montaż drążków motylkowych (11 + 14) na uchwycie (9) oraz rolki z pianki gumowej (63) i uchwytów (19).

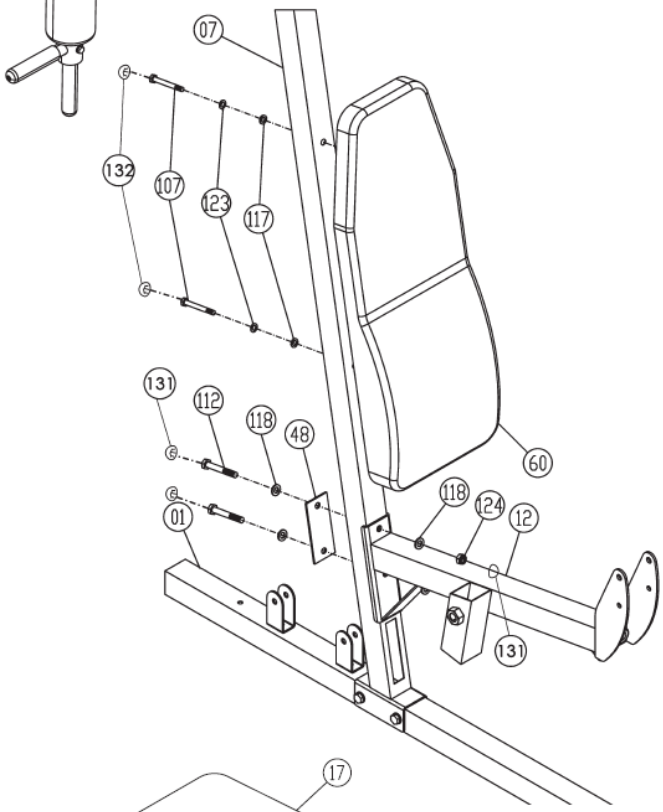
1. Umieść trzonek motylkowy (45) w uchwycie na lewym i prawym drążku motylkowym (11 + 14) i umieść drążki (11 + 14) we właściwej pozycji w odpowiednim uchwycie (9).
2. Przykręć mocno drążki motylkowe (11 + 14) na uchwycie (9) za pomocą śruby M10x20 (108), podkładki sprężystej M10 (122) i podkładki 10//20 (118) od dołu i od góry.
3. Wsuń rolkę z pianki gumowej (63) za pomocą odrobiny wody z mydłem na drążki motylkowe (11 + 14).
4. Umieść uchwyty (19) w odpowiednim miejscu na lewym i prawym drążku (11 + 14) i dokręć je mocno za pomocą śruby M8x30 (102), podkładki 8//16 (117) i podkładki sprężystej dla M8 (123).
5. Do treningu wyciskania na ławeczce zabezpiecz lewy i prawy drążek motylkowy (11 + 14) za pomocą kołków blokujących (49) w uchwycie (9) i wykręć śrubę ręczną 2 (70) z uchwytu (9).
6. Aby wykonać trening mięśni motylkowych, zamocuj uchwyt (9) za pomocą śruby ręcznej 2 (70) i wyjmij kołek blokujący (49) z drążków motylkowych (11 + 14).
7. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10 oraz nakrętki (132) dla M8 na wszystkie głowice i nakrętki M8.



Krok 8:

Montaż oparcia na plecy (60) i uchwytu do uginania nóg (12) na wsporniku 2 (7).

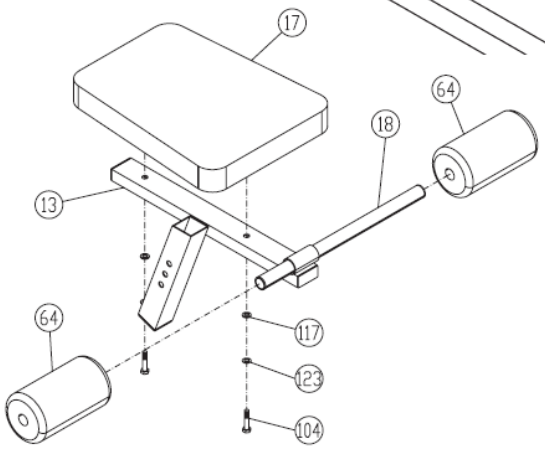
1. Ustaw oparcie (60) na wsporniku 2 (15) tak, aby gwintowane otwory z tyłu oparcia (60) były wyrównane z otworami na wsporniku 2 (7) i przykręć ją mocno za pomocą śruby M8 x 70 (107), podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładka 8//16 (117).
2. Umieść uchwyt do uginania nóg (12) w odpowiedniej pozycji na wsporniku 2 (7), tak aby otwory były wyrównane i przykręć je mocno za pomocą śruby M10x70 (112), płytki regulacyjnej (48), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).
3. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10 oraz nakrętki (132) dla M8 na wszystkie głowice i nakrętki M8.



Krok 9:

Montaż siodełka (17) i uchwytu okrągłego oparcia (18) na stelażu wspierającym siodełko (13).

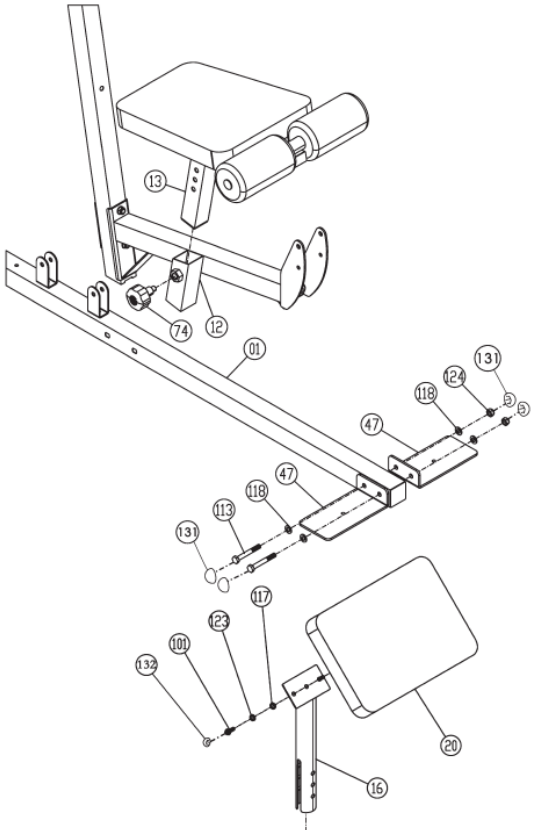
1. Wyreguluj siodełko (17) na stelażu (13) tak, aby gwintowane otwory z tyłu siodełka (17) były wyrównane z tymi a stelażu (13) i przykręć je mocno za pomocą śruby M8x45 (104), podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładki 8//16 (117).
2. Wsuń uchwyt okrągłego oparcia (18) do stelaża wspierającego siodełko (13) w środkowej pozycji.
3. Wsuń dwie czarne rolki z pianki gumowej (64) na końce okrągłego oparcia (18).



Krok 10:

Montaż stelaża wspierającego siodełko (13), uchwytu do uginania nóg (12) i płyty stojącej (47) na przedniej podporze (1).

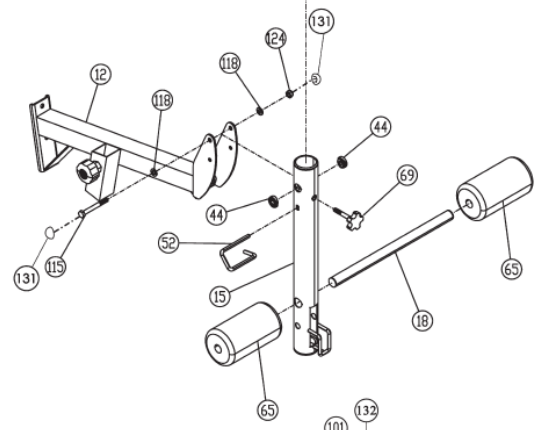
1. Wsuń stelaż (13) w odpowiedni miejsce na uchwycie do uginania nóg (12) i zabezpiecz go w żądanym położeniu za pomocą kołka blokującego (74). (Uwaga: aby wkręcić kołek blokujący, otwór w podporze (2) i jeden z otworów we wsporniku (13) muszą być wyrównane. Ustawienie siedzenia może być regulowane. W tym celu kołek blokujący musi zostać poluzowany kilkoma obrotami, zaślepka blokady musi zostać wyciągnięta, a siedzenie wyregulowane; następnie należy zabezpieczyć nowe ustawienie, dokręcając pokrętło blokowania)
2. Umieść płytę stojącą (47) przed przednią podporą (1) i przykręć je mocno za pomocą śruby M10x75 (113), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124) .
3. Następnie nałóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.



Krok 11:

Montaż przyrządu do ćwiczeń uginania nóg (15) i podpory pod ramię (20) w uchwycie do uginania nóg (12).

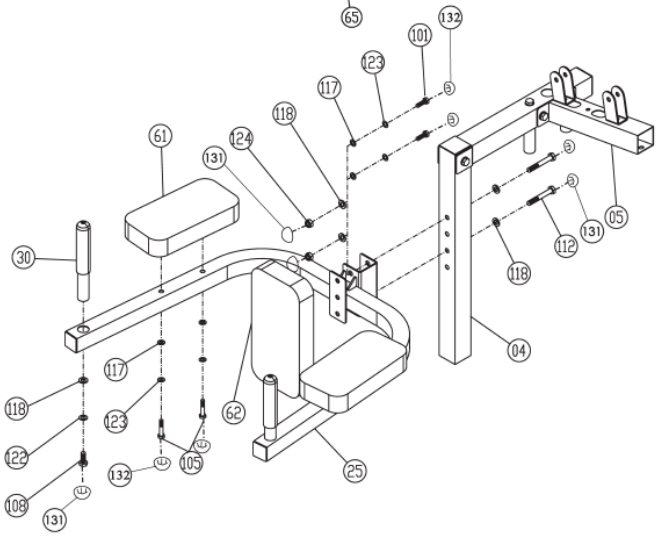
1. Umieść przyrząd (15) ze wstępnie zamontowanym stalowym łożyskiem 1 (44) w odpowiednim miejscu na uchwycie (12) i dokręć mocno za pomocą śruby M10x90 (115), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124). Uwaga, uchwyt (15) powinna się łatwo obracać po złożeniu.
2. Wsuń uchwyt okrągłego oparcia (18) w przyrząd do ćwiczeń uginania nóg (15) w pozycji środkowej i wsuń dwie czerwone rolki z pianki gumowej (65) na końce okrągłego oparcia (18).
3. Wyreguluj podporę pod ramię (20) na przyrządzie do ćwiczenia ramion (16), tak aby gwintowane otwory w tylnej części podpory (20) były wyrównane względem przyrządu (16) pod kątem zginania ręki i przykręć je mocno za pomocą śruby M8x20 (101), podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładki 8//16 (117).
4. Przyrząd do ćwiczeń ramion (16) ze wstępnie złożoną podporą (20) może być zamontowany w żądanym położeniu na przyrządzie do ćwiczenia uginania nóg (15) i zabezpieczony za pomocą śruby ręcznej 1 (69).
5. Aby zabezpieczyć pozycję przyrządu (15), przesuń długi wspornik zabezpieczający (52) przez wyrównane otwory uchwytu (12) i przyrządu (15).
6. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10 i oraz nakrętki (132) dla M8 na wszystkie łby śrub M8.



Krok 12:

Montaż oparcia na przedramię (61), małego oparcia (62) i uchwytu 2 (30) na drążku do pompek (25) i wsporniku 1 (4).

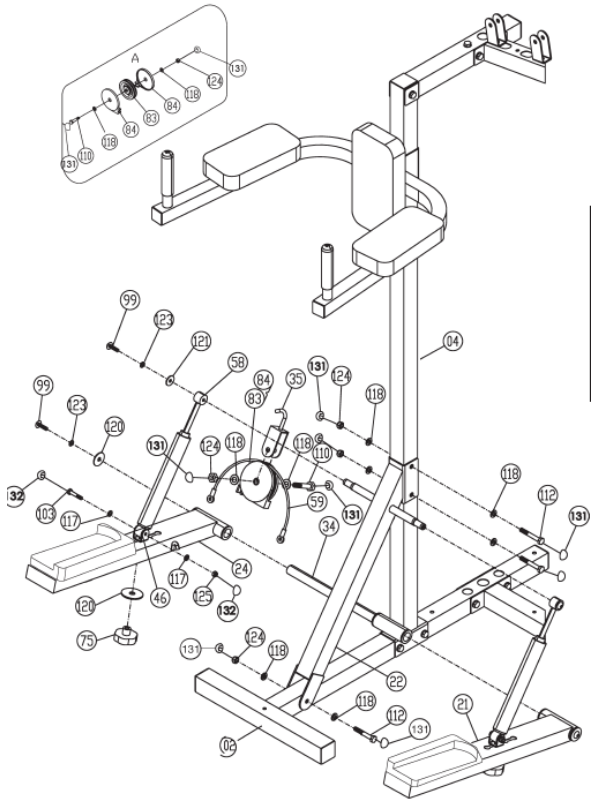
1. Ustaw małe oparcie (62) na drążku do pompek (25) tak, aby gwintowane otwory z tyłu małego oparcia (62) były wyrównane z tymi na drążku (25) i przykręć je mocno za pomocą śruby M8x20 (101) , podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładki 8//16 (117).
2. Ustaw oparcie na przedramię (61) na drążku zanurzeniowym (25) tak, aby gwintowane otwory w tylnej części oparcia (61) były ustawione w jednej linii z otworami na drążku (25) i przykręć je mocno za pomocą śruby M8x55 (105), podkładki sprężynowej dla M8 (123) i podkładki 8//16 (117).
3. Umieść uchwyt (30) w odpowiednim miejscu na drążku (25) i przykręć go mocno za pomocą śruby M10x20 (108), podkładki sprężystej dla M10 (122) i podkładki 10//20 (118).
4. Umieścić wstępnie zmontowany drążek (25) w odpowiednim miejscu wspornika 1 (4) i dokręć mocno w żądanym położeniu za pomocą śruby M10x70 (112), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).
5. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10 oraz nakrętki (132) dla M8 na wszystkie łby śrub M8.



Krok 13:

Montaż stepera i drążka poprzecznego (22) na wsporniku 1 (4).

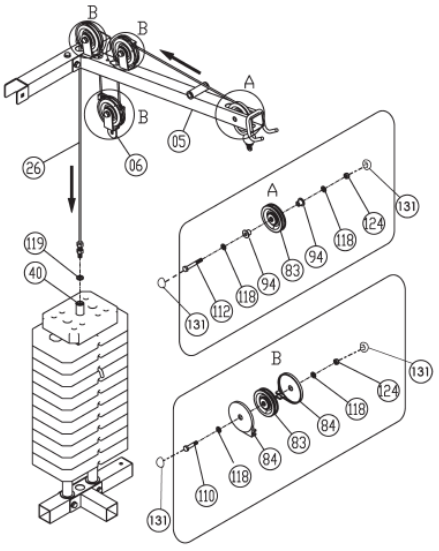
1. Umieść drążek poprzeczny (22) w odpowiedniej pozycji na wsporniku 1 (4) i tylnej podporze (2), tak aby otwory były wyrównane i przykręć je mocno za pomocą śruby M10x70 (112), podkładki 10//20 (118) i samohamownej nakrętki M10 (124). (Uwaga: istnieje możliwość, że niezbędne będzie poluzowanie punktu połączenia wspornika 1 (4) i tylnej podpory (2), aby łatwo zamontować drążek poprzeczny.)
2. Ustaw lewy i prawy pedał (21 + 24) we właściwym kierunku przy odpowiednim uchwycie na wsporniku 1 (4), aby stalowe łożyska dopasowały się i wsuń trzonek 1 (34) do środka. Zabezpieczyć trzonek 1 (34) za pomocą śruby M8x15 (99), podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładki 8//38 (120) na obu końcach.
3. Umieść górną część cylindra hydraulicznego (58) na drążku poprzecznym (22) i zamocuj tę pozycję za pomocą śruby M8x15 (99), podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładki 8//28 (121).
4. Umieść dolny koniec cylindra (58) w uchwycie na cylinder (46) za pomocą śruby M8x40 (103), podkładki 8//16 (117) i nakrętki samohamownej M8 (125). Upewnij się, że cylinder (58) lekko obraca się na uchwycie.
5. Wsuń uchwyt cylindra hydraulicznego (46) z góry przez lewy i prawy pedał (21 + 24) i zamocuj uchwyt (46) w żądanym położeniu za pomocą nakrętki (75) i podkładki 10//38 (120). Możesz ustawić opór na uchwycie (46), wybierając różne pozycje na prawym i lewym pedale (21 + 24)
6. Ułóż wałek z kablami, jak pokazano na rysunku "A", i umieść kabel 5 (59) na krążku linowym (83) i podłącz go do uchwyt na krążek linowy z hakiem (35) w taki sposób, żeby krążek linowy mógł się swobodnie obracać.
7. Włóż uchwyt na krążek linowy z hakiem (35) do uchwytu w dolnej częśći drążka poprzecznego (22) i połącz końce kabla 5 (59) z lewym i prawym pedałem (21 + 24).
8. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10 oraz nakrętki (132) dla M8 na wszystkie łby śrub M8.

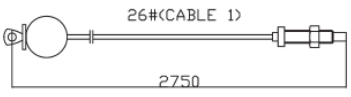


Krok 14:

Montaż kabla 1 do ćwiczeń mięśni grzbietu (26) z jednostką krążków linowych. Proszę zwrócić uwagę na następującą sytuację: Na kable muszą być założone krążki linowe (83) i po obu stronach, w których prowadzone jest wejście i wyjście kabla powinny być osłonięte osłonami (84). Krążki linowe z kablami muszą być zamontowane w prawidłowej pozycji w tym samym czasie.

1. Umieść kabel 1 (26), jak pokazano w kroku 14, przeciągając górną belkę poprzeczną (5), wkręcając koniec kabla 1 (26) z podkładką 12//24 (119) w drążek płyt obciążeniowych (40) i zabezpiecz śrubę nakrętką. (System kablowy można precyzyjnie wyregulować za pomocą tej śruby, a śruba musi być zawsze wkręcona na głębokość co najmniej 12 mm i dodatkowo skontrowana nakrętką.)
2. Przełóż kabel 1 (26) i uchwyt krążka linowego, jak pokazano na rysunku "A" (bez pokrywy krążka linowego) za pomocą śruby M10x70 (112), podkładki 10//20 (118), plastikowej tulei do krążka (94) i nakrętki M10 (124). Włóż krążek linowy (83) w górną część belki poprzecznej (5), przymocuj tuleję (94) z zewnętrznej strony belki poprzecznej (5) i mocno dokręć.
3. Umieść jednostkę krążka, jak pokazano na rysunku "B" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 1 (26) i podłącz go do górnej belki poprzecznej (5) .
4. Umieść kabel 1 (26) i jednostkę krążka linowego, jak pokazano na rysunku "B", za pomocą śruby M10x70 (112), podkładki 10//20 (118), plastikowej tulei (94) i nakrętki M10 (124) przymocuj go do wspornika 2 (6).
5. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.





Krok 15:

Montaż kabla 3 (29) z jednostką krążka linowego.

1. Połącz oba końce kabla 3 (29) z odpowiednim uchwytem na lewym i prawym drążku do ćwiczeń mięśni motylkowych (11 + 14).
2. Umieść dwie jednostki krążka, jak pokazano na rysunku "A" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 3 (29) i podłącz je do uchwytów na krążek linowy 1 (8) w taki sposób, aby krążek mógł się swobodnie obracać.
3. Umieść zespół rolek kablowych, jak pokazano na rysunku "A" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 3 (29) i podłącz go do podwójnego uchwytu na krążek linowy (27) w taki sposób, aby krążek mógł się swobodnie obracać.
4. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.

Krok 16:

Montaż kabla 4 (31) z jednostką krążka linowego.

1. Przeciągnij kabel 4 (31) przez duży otwór na przyrządzie do ćwiczenia uginania nóg (15) i połącz koniec kabla 4 (31) z odpowiednim uchwytem na dolnej stronie uchwytu do uginania nóg (12) za pomocą śruby M10x40 (136), podkładki 10//20 (118) i śruby samohamownej M10 (124), jak pokazano na rysunku "C".
2. Połącz kabel 4 (31) i jednostkę krążka linowego, jak pokazano na rysunku "B", za pomocą śruby M10x80 (114), podkładki 10//20 (118), plastikowej tulei do krążka (95) i nakrętki M10 (124). Włóż krążek linowy (83) z osłoną krążka (84) do przyrządu (15) i umieść plastikową tuleję (95) po zewnętrznej stronie przyrządu (15).
3. Umieść zespół rolek kablowych, jak pokazano na rysunku "A" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 4 (31) i podłącz go do uchwytu 1 (8) w taki sposób, aby krążek linowy mógł się swobodnie obracać.
4. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.

Krok 17:

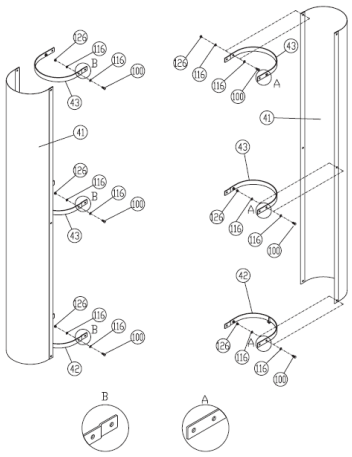
Montaż kabla 2 (28) z jednostką krążka linowego.

1. Przeciągnij kabel 2 (28) przez duży otwór na wsporniku 2 (7) i połącz koniec kabla 2 (28) z uchwytem 2 (6) za pomocą śruby M10x25 (109), podkładki 10//20 (118) i śruby samohamownej M10 (124), jak pokazano na rysunku "B".
2. Umieść dwie rolki kablowe, jak pokazano na rysunku "A" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 2 (28) i zamontuj te elementy do uchwytu na przedniej podporze (1) w taki sposób, aby krążek linowy mógł się swobodnie obracać.
3. Umieść zespół rolek kablowych, jak pokazano na rysunku "A" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 2 (28) i podłącz go do podwójnego uchwytu na krążek linowy (27) w taki sposób, aby krążek mógł się swobodnie obracać.
4. Przedłuż kabel 2 (28) za pomocą 8 ogniw łańcucha (53) i dwóch karabińczyków (55) i zamontuj kabel 2 (28) za pomocą uchwytu 2 (6), który jest wstępnie zmontowany na kablu 1 (26). (Uwaga: Aby uzyskać płynny ruch przesuwany linek, można dostosować układ kabli na 8 ogniwach łańcucha (53) z karabińczykami (55), ustawiając je w innej pozycji.)
5. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.

Krok 18:

Montaż obudowy obciążeń (41) ze wspornikiem obudowy (42) i zgiętą płytką (43).

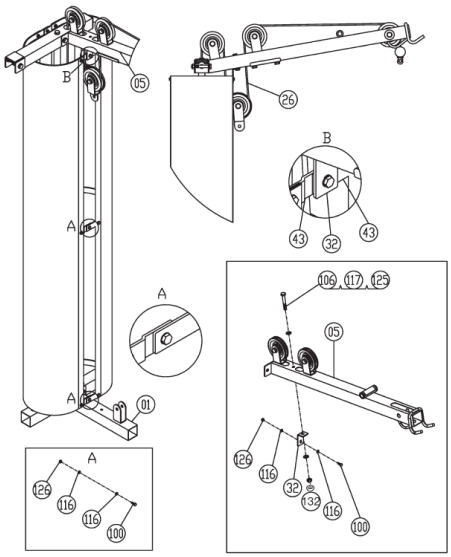
1. Połącz wspornik obudowy (42) i zgiętą płytkę (43) w odpowiednim miejscu na obudowie (41) za pomocą śruby M6x16 (100), podkładki 6//12 (116) i śruby samohamownej M6 (126) . Należy pamiętać, że wspornik (42) i zgięta płytka (43) muszą być zamontowane w prawidłowym położeniu, jak pokazano na rysunku w kroku 18.



Krok 19:

Montaż obudowy obciążeń (41) ze wspornikami (42 + 43) na płycie L (32) i tylnej podporze (2).

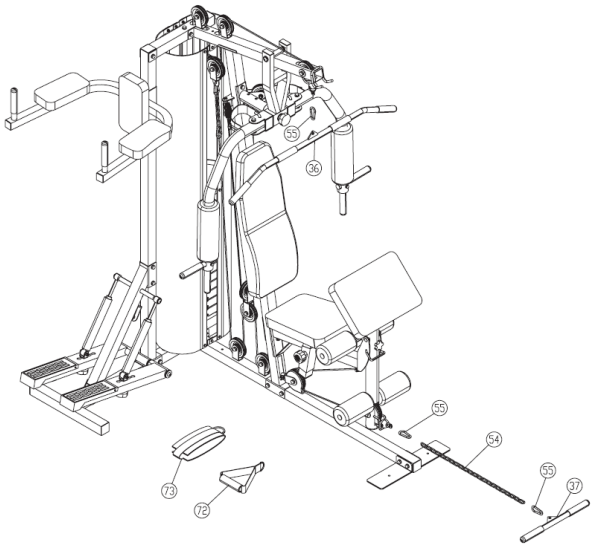
1. Umieść obudowę obciążeń (41) ze zmontowanym wspornikiem (42) w odpowiednich otworach tylnej podpory (2). Połącz razem przeciwległe wsporniki (42) i zgiętą płytkę (43) i dokręć je mocno za pomocą śruby M6x16 (100), podkładki 6//12 (116) i śruby samohamownej M6 (126), jak pokazano na rysunku "A".
2. Umieść płytę L (32) pod górną belką poprzeczną (5) w odpowiedniej pozycji i dokręć ją mocno za pomocą śruby M8x65 (106), podkładki 8//16 (117) i śruby samohamownej M8 (125) jak pokazano na rysunku "B".
3. Podłącz górne połączenie zgiętej płytki dodatkowo na płytce L (32) za pomocą śruby M6x16 (100), podkładki 6//12 (116) i śruby samohamownej M6 (126).
4. Następnie załóż nakrętkę M8 (132) na śrubę M8.



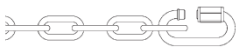
Krok 20:

Montaż uchwytu do ćwiczenia mięśni grzbietu (36) i drążka łamanego (37).

1. Podłącz uchwyt (36) na kablu 1 (26) za pomocą karabińczyka (55). Aby przechowywać drążek (36), można go umieścić na odpowiednim uchwycie przed górną belką poprzeczną (5).
2. Podłącz drążek łamany (37) na kablu 4 (31) za pomocą 22 ogniw łańcucha (54) i karabińczyka (55). (Kiedy używasz uchwytu do ćwiczenia uginania nóg, powinieneś zdemontować drążek (37) z łańcuchem (54).
3. W zależności od ćwiczeń możesz korzystać z uchwytu V (72) lub paska na kostkę (73) zamiast drążka (36).



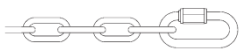
Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa podczas używania karabińczyków.



Odkręć nakrętkę C karabińczyka (55) i włóż łańcuch (54) do karabińczyka (55).



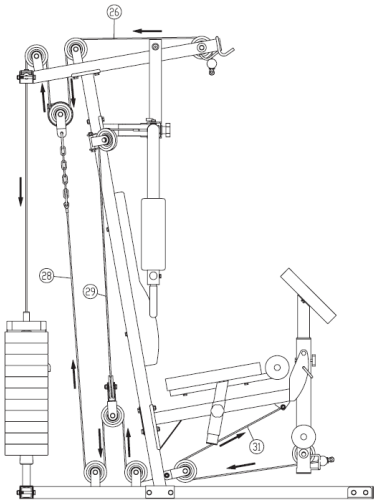
Włóż końcówkę kabli (26+31) lub drążków (36+37) do karabińczyka (55).



Dokręć nakrękę karabińczyka (55) i upewnij się, że jest zamknięta.

OSTRZEŻENIE:
Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że wszystkie 5 karabińczyki (55) są zamknięte.

Krok: 21
Sprawdzenie:
1. Sprawdź prawidłowy montaż i działanie wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych. Montaż jest w tym momencie ukończony.
2. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że zalecane odstępy bezpieczeństwa w stosunku do innych przedmiotów są zachowane. Aby zabezpieczyć określoną pozycję urządzenia, można je mocno przymocować do podłogi za pomocą śrub i zaślepek, które należy dokupić we własnym zakresie. W tym celu przewidziane są otwory w rurach, które mają bezpośredni kontakt z podłożem.
3. Podczas korzystania z urządzenia, w szczególności drążka, należy zawsze nosić odpowiednie nakrycia głowy i ubrania. Muszą zabezpieczać przed złapaniem włosów lub ubrania oraz uwięzieniem włosów lub ubrania w ruchomych częściach maszyny.
4. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy lekkim obciążeniu. Obciążenie musi być zabezpieczone za pomocą drążka (51). Maksymalne obciążenie: 70 kg.



Instrukcje dotyczące treningu
Przy określaniu liczby treningów musisz wziąć pod uwagę następujące czynniki, tak żeby widoczne były efekty fizyczne i poprawa zdrowia.

1. Intensywność

Poziom wysiłku fizycznego musi przekraczać poziom normalnego wysiłku, lecz nie doprowadzać do zadyszki i/lub wyczerpania. Odpowiednie wytyczne odnośnie treningu można określić z pomiaru pulsu. Podczas treningu powinien rosnąć w zakresie pomiędzy 70% a 85% maksymalnego poziomu tętna (zobacz tabelkę i formularz do obliczenia).
Podczas pierwszych tygodni pomiar pulsu powinien znajdować się w dolnej granicy, w okolicach 70% maksymalnego pulsu. W trakcie kolejnych tygodni i miesięcy treningu wysokość pulsu powinna być sukcesywnie zwiększana do górnej granicy- 85% maksymalnego pulsu. Im lepsza kondycja osoby ćwiczącej, tym bardziej intensywność treningu powinna być zwiększana, aby osiągnąć od 70% do 80% maksymalnego pulsu. Powinno się to osiągnąć przez wydłużanie czasu treningu i/lub zwiększania poziomu trudności.
Jeżeli wartość pulsu nie jest pokazana na wyświetlaczu lub jeśli ze względów bezpieczeństwa chcesz sprawdzić puls, bo może być on błędnie odczytany, np. przez usterkę, itd. możesz:

a. Zmierzyć puls w tradycyjny sposób (tj. wyczuwając puls na nadgarstku i licząc liczbę uderzeń na minutę)
b. Zmierzyć puls za pomocą odpowiedniego specjalistycznego urządzenia (dostępnego u sprzedawców specjalizujących się w sprzęcie medycznym).

2. Częstotliwość

Większość specjalistów zaleca połączenie zdrowego odżywiania, ułożonego według planów treningowych oraz wysiłku fizycznego 3 razy w tygodniu. Każdy dorosły powinien ćwiczyć przynajmniej dwa razy w tygodniu, żeby zachować dobrą kondycję fizyczną. Przynajmniej trzy treningi tygodniowe są zalecane, aby poprawić sprawność i kondycję fizyczną. Idealnym rozwiązaniem jest wykonywanie 5 treningów tygodniowo.

3. Planowanie treningów

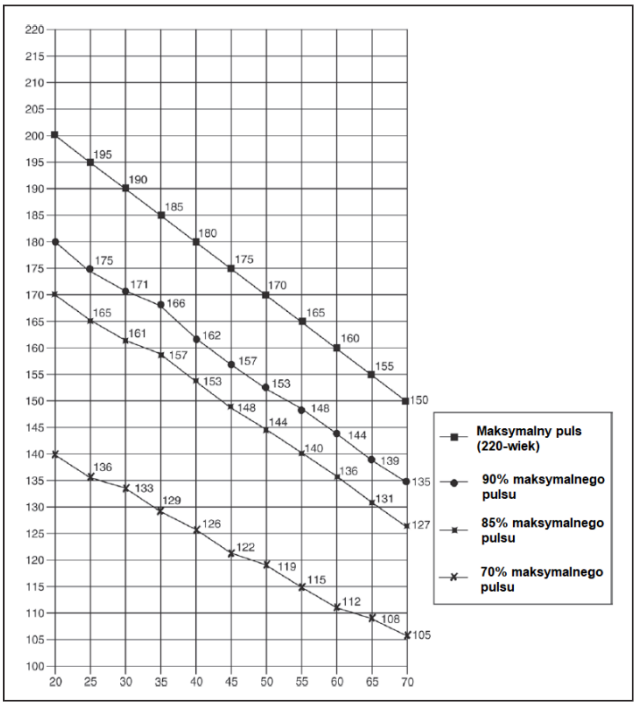
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut.
Następnie powinien się rozpocząć właściwy trening (faza treningu). Podczas pierwszych minut treningu wysiłek powinien być względnie nieduży i należy go zwiększać przez 15-30 minut, aż do momentu osiągnięcia żądanego pulsu – 70% do 85% maksymalnego pulsu.
Żeby poprawić cyrkulację po wykonaniu treningu oraz zapobiec bólom lub nadwyrężeniu mięśni, ważne jest, żeby odpocząć po treningu. Powinno się wykonać ćwiczenia rozciągające i/lub lekkie ćwiczenia gimnastyczne przez ok 5 do 10 minut.

Więcej informacji na temat ćwiczeń rozgrzewkowych, ćwiczeń rozciągających lub ogólnych ćwiczeń gimnastycznych znajdziesz na naszej stronie internetowej w zakładce ‘do pobrania’ na

www.christopeit-sport.com

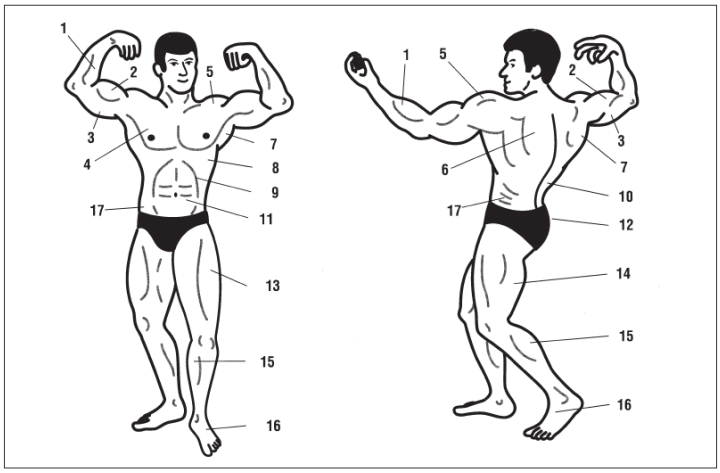
4. Motywacja

Kluczem do sukcesu są regularne treningi. Zaplanuj ustalony czas i miejsce na każdy dzień treningu i przygotować się mentalnie na trening. Trenuj tylko wtedy, gdy masz na to ochotę i zawsze pamiętaj o swoim celu. Dzięki ciągłemu treningowi zaobserwujesz jak z dnia na dzień i krok po kroku zbliżasz się do osiągnięcia osobistego celu treningowego.



Formularz do obliczenia: Maksymalny puls = 220 – wiek
(220 – Twój wiek)
90% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.9
85% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.85
70% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.7

Przegląd mięśni:

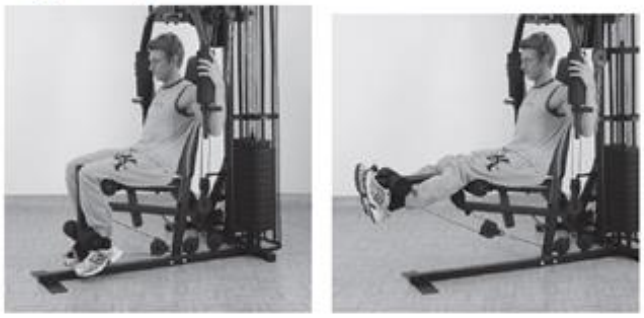


1.Mięśnie przedramienia
2.Biceps
3.Triceps
4.Mięsień piersiowy
5.Mięsień naramienny
6.Mięsień czworoboczny
7. Mięsień najszerszy grzbietu
8. Mięsień zębaty przedni
9. Mięśnie brzucha ukośne
10. Mięśnie dolnej części pleców
11. Mięśnie gładkie brzucha
12.Mięśnie pośladkowe
13-14. Mięsień czworogłowy (mięsień wielki nóg)
15.Mięsień łydki
16.Mięśnie nóg
17.Mięsień biodrowy

Przed ćwiczeniem powinieneś rozgrzać ciało wykonując lekkie ćwiczenia. Ćwiczenia rozciągające i ćwiczenia gimnastyczne powinny być wykonywane po treningu, aby ponownie zredukować napięcie mięśniowe i osiągnąć lepszą regenerację. Ponadto należy postępować zgodnie z instrukcjami i zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa zawartymi w instrukcji montażu i obsługi.
Ćwiczenia powinny być ułożone w taki sposób, że pomiędzy poszczególnymi seriami, w zależności od pożądanego szkolenia - przerost - maksymalny trening siłowy - wytrzymałość siłowa - następuje przerwa (60sec - 120sec - 30sec).
Nie przeceniaj swoich możliwości i wybieraj obciążenie zgodnie z kondycją fizyczną.
Zaczynaj powoli i nigdy nie trenuj do granic możliwości, szczególnie jako początkujący.

Wybierz ćwiczenia zgodnie z ilustracjami, fizycznymi potrzebami i możliwościami urządzenia. Zaleca się minimalny czas treningu od 45 do 60 minut w zależności od budowy. Wybierz dni treningu z wyprzedzeniem (pon - śr - pt) i przygotuj się do nich dobrze. Zaleca się 3 dni treningowe w tygodniu. W ten sposób możliwa jest poprawa formy fizycznej i mięśniowej. Oddychanie podczas treningu jest kluczowe, podczas ćwiczeń z obciążeniem powinieneś wypuszczać powietrze podczas wysiłku, np. podczas zaciskania i pchania ładunków. Podczas rozluźnienia - wdychaj. Zwróć uwagę na prawidłową postawę, aby uniknąć obrażeń. Odpocznij po treningu, aby rozluźnić mięśnie, wykonaj ćwiczenia rozciągające grup mięśniowych, które trenowałeś.

Ćwiczenie 1
Mięśnie nóg



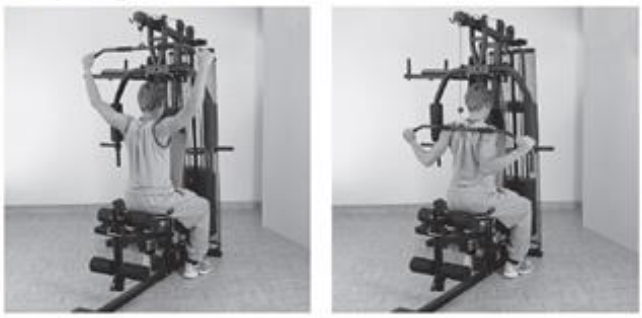
Ćwiczenie 2
Mięśnie nóg



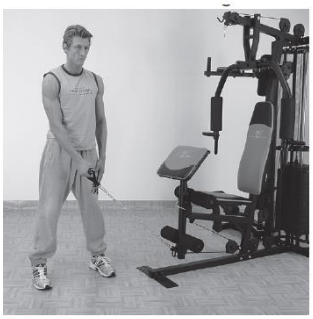
Ćwiczenie 3
Podciągi



Ćwiczenie 4
Mięśnie grzbietu



Ćwiczenie 5
Mięśnie ramion/przedramion




Ćwiczenie 6
Mięśnie ramion




Ćwiczenie 7
Mięśnie ramion




Ćwiczenie 8
Mięśnie ramion




Ćwiczenie 9
Mięśnie motylkowe




Ćwiczenie 10
Wioślarstwo




Ćwiczenie 11
Mięśnie nóg - przywodziciel




Ćwiczenie 12
Mięśnie nóg - steper




Ćwiczenie 13
Mięśnie motylkowe




Ćwiczenie 14
Podciąganie