Christopeit Sport® Germany

Urządzenie do treningu domowego

Ławeczka do podnoszenia ciężarów

POWER XL



PL

Instrukcje montażu i ćwiczeń
dla zamówienia numer 1582

www.tuv.com TÜV TÜV Rheinland Group ID:1000000000 GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

Nie znaleziono żadnych pozycji spisu treści.

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



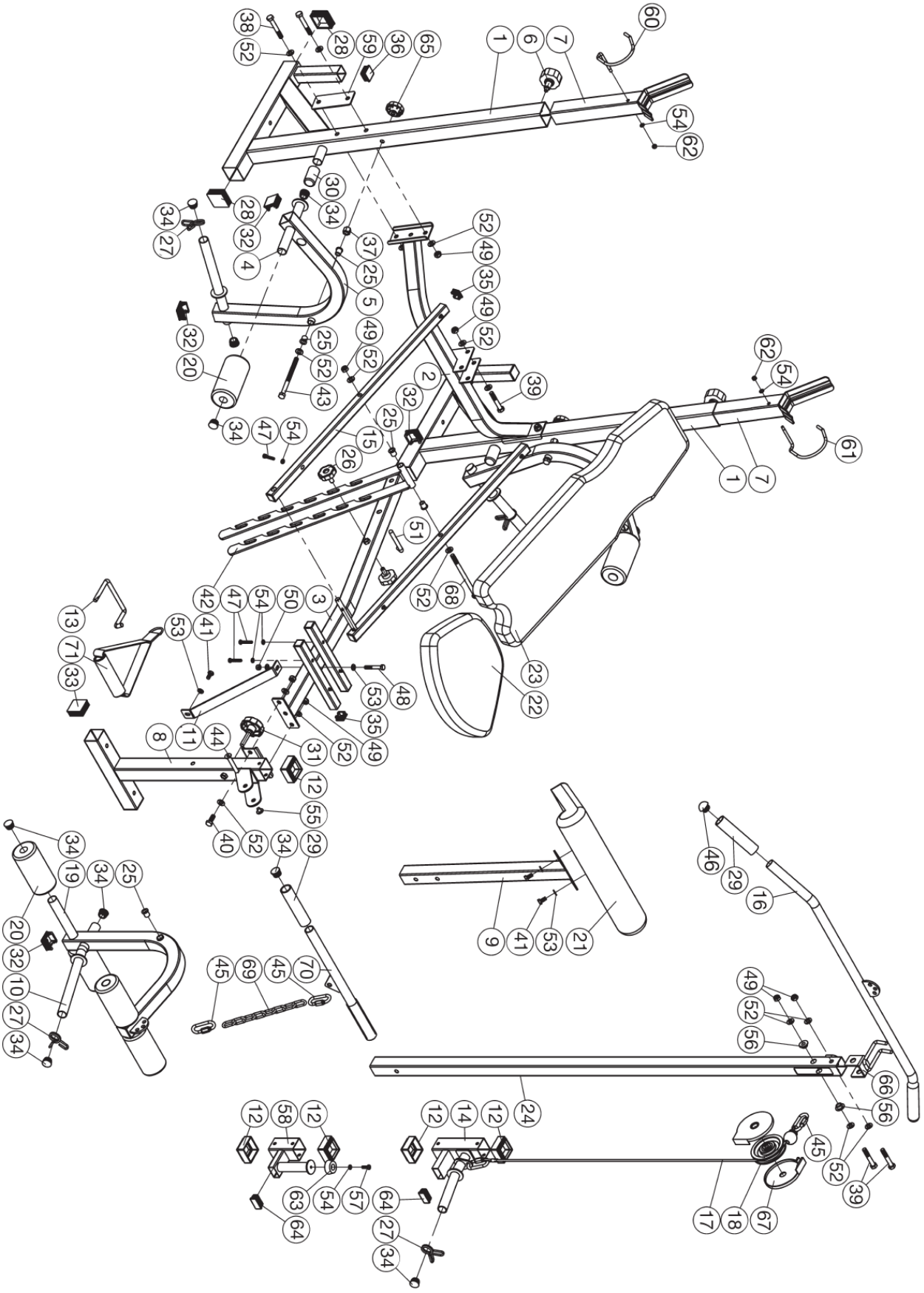
Uwaga:
Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia przeczytaj instrukcję obsługi

---

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 przetestowane i posiada certyfikat zgodnie z normą DIN EN ISO 20957-1 + DIN EN 957-4. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) jest określone jako 120 kg.

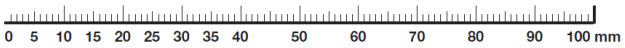


Lista części - lista części zamiennych
Ławeczka POWER XL Nr zamówienia: 1582

Dane techniczne: Wydanie: 01. 04. 2015
Wielofunkcyjna ławeczka do ćwiczeń. Oparcie regulowane w 7 różnych pozycjach. Stojak na hantle o regulowanej wysokości, oparcie na lędźwie, konsoleta do ćwiczenia ramion i dodatkowe akcesoria
• Trening górnej części ciała, ramion, brzucha i nóg z indywidualnym obciążeniem
• Wygodne oparcie na plecy i siedzisko
• Oparcie regulowane w 7 różnych pozycjach dla idealnej wysokości lub nachylenia wyciskania
• Stojak pod sztangę regulowany w 4 różnych pozycjach (96-120 cm) z klipsami bezpieczeństwa, max. 100 kg
• Trening mięśni motylkowych max. obciążenie 30 kg na każde ramię
• Trening nóg max. obciążenie 50 kg
• Konsola do ćwiczenia ramion maks. obciążenie 50 kg
• Sztanga do ćwiczenia mięśni biceps max. 50 kg
• Trening mięśni grzbietu max. obciążenie 50 kg
• 1 uchwyt ręczny do ćwiczeń z wolnymi ciężarami
• Składany, aby zaoszczędzić miejsce
• Kwadratowa stalowa rama o wymiarach 35 x 35 mm i 50 x 50 mm
• Maksymalne obciążenie 120 kg (masa ciała i obciążenia)
Wymagana przestrzeń: ok. L 180 x W 155 x H 195 cm
Wymagana przestrzeń po złożeniu: ok. L 80 x W 110 x H 167 cm

Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

Adres: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com



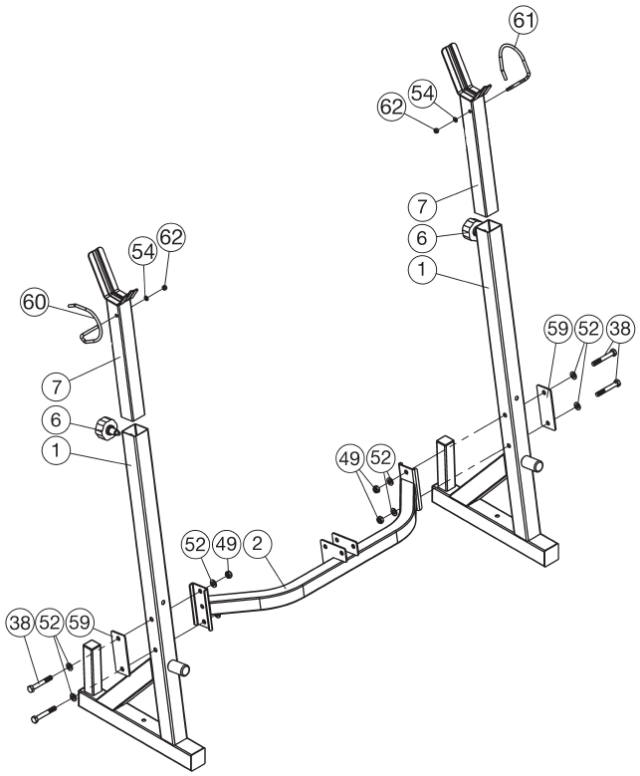
Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu ilustracji numer	Numer ET
1	Tylna podpora		2	2	33-1582-01-SW
2	Rama poprzeczna		1	1	33-9881102-SW
3	Rama podłużna		1	2+8	33-1582-02-SW
4	Wspornik okrągłego uchwytu 1		2	5	33-1582-03-SW
5	Uchwyt do ćwiczeń mięśni motylkowych		2	1	33-1582-04-SW
6	Dźwignia zwalniająca		2	1	36-1582-05-BT
7	Stojak na sztangę		2	1	33-1582-05-SI
8	Przednia podpora		1	3	33-9881108-SW
9	Wspornik		1	21	33-9881109-SW
10	Uchwyt do ćwiczeń na nogi		1	8	33-1582-06-SW
11	Drążek		1	3+8	33-9881111-SW
12	Plastikowa wkładka		5	8+14+58	36-9881-01-BT
13	Klips zabezpieczający		1	8+10	36-9881-02-BT
14	Suwak obciążenia		1	24	33-9881112-SW
15	Wspornik oparcia		2	23	33-1582-07-SW
16	Drążek do ćwiczeń mięśni grzbietu		1	45	33-9881114-SW
17	Kabel z kulką i oczkiem	1150mm	1	24	36-9881-03-BT
18	Bęben kablowy		1	24	36-9588-27-BT
19	Wspornik okrągłego uchwytu 2		2	10	33-9881115-SW
20	Okrągły uchwyt		6	4+19	36-9771-02-BT
21	Uchwyt do ćwiczenia ramion		1	9	36-1582-03-BT
22	Siedzisko		1	3	36-1582-02-BT
23	Oparcie		1	15	36-1582-01-BT
24	Oparcie do ćwiczeń mięśni grzbietu		1	8	33-9881116-SW
25	Łożysko oparcia		8	5,10+42	36-9771-06-BT
26	Śruba ręczna	M10x20	2	5	36-1582-04-BT
27	Pierścień zabezpieczający		4	5+10+14	36-9771-08-BT
28	Kwadratowa zatyczka	46x46	6	1	39-9841
29	Pokrycie uchwytu		4	16+17	36-9588-19-BT
30	Gumowy amortyzator		2	1	36-9771-11-BT
31	Śruba ręczna	M10x45	1	8	36-9881-08-BT
32	Kwadratowa zatyczka	35x35	7	3+5+10	39-10050
33	Kwadratowa zatyczka	38x38	2	8	39-9840
34	Okrągła zatyczka	25mm	13	7,10,14+19	39-9847
35	Kwadratowa zatyczka	25x25	8	3+15	39-9849
36	Kwadratowa zatyczka	30x30	2	1	39-10327
37	Nakrętka dystansująca	M10	2	43	36-9881-09-BT
38	Śruba sześciokątna	M10x70	4	1+2	39-10148-CR
39	Śruba sześciokątna	M10x60	3	3+24+66	39-9994-CR
40	Śruba sześciokątna	M10x25	2	3+8	39-10052-CR
41	Śruba sześciokątna	M8x16	2	9+21	39-9888-CR
42	Uchwyt nachylenia		1	15	33-1582-08-SW
43	Śruba sześciokątna	M10x140	2	1+5	39-9983-CR
44	Element trzonka		1	10	36-9881-10-BT

45	Karabińczyk		4	17+69	39-9822
46	Okrągła zatyczka	25mm	2	16	36-9988-25-BT
47	Śruba sześciokątna	M6x35	8	3+15+22+23	39-9979-CR
48	Śruba sześciokątna	M8x55	1	3+11	39-10056-CR
49	Śruba samohamowna	M10	10	38+40+43+68	39-9981-CR
50	Śruba samohamowna	M8	1	48	39-9818-CR
51	Kołek blokujący		1	2+3	36-9881-11-BT
52	Podkładka	10//20	22	38,40,43+68	39-9989-CR
53	Podkładka	8//16	5	41+46+48	39-9862-CR
54	Podkładka	6//12	11	47+60+61+57	39-10007-CR
55	Śruba imbusowa		1	44	36-9881-12-BT
56	Plastikowa przekładka		2	24	36-9588-18-BT
57	Śruba Phillipsa	M5x20	1	63	39-9997
58	Końcówka suwaka		1	24	33-9881117-SW
59	Płyta wzmacniająca		2	1	33-9881118-SW
60	Klips zabezpieczający lewy		1	1	33-9881-16-SI
61	Klips zabezpieczający prawy		1	1	33-9881-20-SI
62	Nakrętka samohamowna	M6	2	60+61	39-9861-CR
63	Gumowy amortyzator, mały		1	58	36-9582-03-BT
64	Kwadratowa zatyczka		2	14+58	39-10089
65	Śruba ręczna	M10	2	43	36-9881-17-BT
66	Uchwyt na drążek do ćwiczeń mięśni grzbietu		1	24	33-9881119-SW
67	Osłona bębna kablowego		2	18	36-9588-26-BT
68	Śruba sześciokątna	M10x150	1	15+42	39-9985
69	Łańcuch		1	45	36-9988-11-BT
70	Drążek wyciągu		1	45	33-9188128-SW
71	Uchwyt V		1	45	36-9988-18-BT
72	Zestaw narzędzi		1		36-9881-14-BT
73	Instrukcje montażu i ćwiczeń		1		36-1582-06-BT

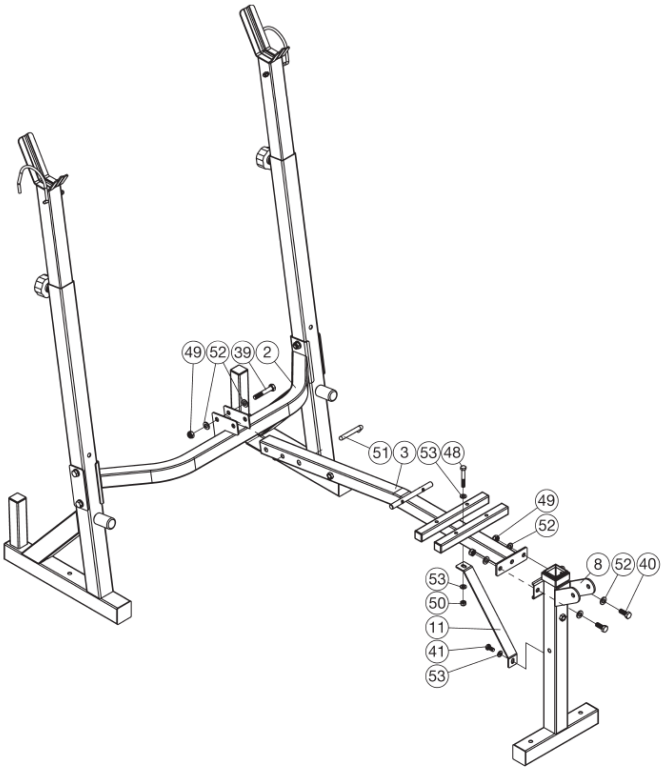
Instrukcje montażu

Przed rozpoczęciem montażu przeczytaj wszystkie zalecenia i informacje dotyczące bezpieczeństwa.
Niektóre części są już wstępnie zamontowane.
Przewidywany czas montażu: 55-65 minut

Krok 1:
Montaż tylnej podpory (1) do ramy poprzecznej (2) razem z płytą wzmacniającą (59), śrubami sześciokątnymi M10x70mm (38), podkładkami (52) i śrubą samohamowną M10 (49).
1. Połóż tylną podporę (1), ramę poprzeczną (2), śruby (38), podkładki (52) i śrubę (49) obok siebie.
2. Na każdą śrubę (38) nałóż podkładkę (52) i przełóż je przez płytę wzmacniającą (59) i obie tylne podpory (1).
3. Dołącz ramę poprzeczną (2) z otworami umiejscowionymi nad śrubami, tak żeby podłużny uchwyt ramy skierowany był do przodu i połącz całość zakładając podkładki (52) i delikatnie przykręcając śruby (49).
4. Następnie mocno dokręć wcześniej wykonane połączenie śrubowe i zamontuj lewy (60) i prawy (61) klips zabezpieczający z podkładkami (54) i nakrętką samohamowną (62) na stojaku na sztangę.
5. Umieść stojak na sztangę (7) w odpowiednim miejscu na tylnej podporze (1), ustaw go w żądanej pozycji i zablokuj, wkładając dźwignię zwalniającą (6) i wkręcając ją w odpowiednim miejscu. (Ustawienie stojaka (7) można łatwo zmienić w przyszłości, przez wykręcenie i wyciągnięcie dźwigni zwalniającej (6).) Ponadto podczas ustawiania żądanej pozycji należy upewnić się, że stojak na sztangę (7) nie jest wyciągnięty z ramy głównej poza najwyższe zaznaczone miejsce.
Uwaga: Przed każdym treningiem upewnij się, że stojak (7) jest stabilnie zamocowany. Za pomocą klipsów zabezpieczających (60+61) możesz zabezpieczyć sztangę na stojaku (7), aby uniknąć przypadkowego wypadnięcia sztangi podczas zakładania obciążenia.



Krok 2:
Montaż przedniej podpory (8) i ramy poprzecznej (2) do ramy podłużnej (3) za pomocą śrub sześciokątnych (39) (40), podkładek (52) i śruby samohamownej (49).
1. Umieścić przednią podporę (8), ramę podłużną (3), śruby (40), podkładki (52) i nakrętki (49) obok siebie.
2. Na każdą śrubę (40) nałóż podkładkę (52) i przełóż je przez przednią podporę (8).
3. Umieść ramę podłużną (3) z otworami na wkręconych śrubach i połącz nakładając podkładki (52) i luźno nakręcając nakrętki (49). Następnie dokręć połączenie śrubowe.
4. Wsuń ramę podłużną (3) w ramę poprzeczną (2), tak aby ostatni otwór, ale i jeden z otworów w ramie podłużnej (3) pokrywał się z ostatnim otworem na ramie poprzecznej (2). Wciśnij podkładkę (52) na śrubę M10x60 (39) i przełóż ją przez zachodzące na siebie otwory. Wciśnij podkładkę (52) na koniec śruby samohamownej (49), aż samoblokująca część nakrętki zaczepi się o gwint śruby (39), a mechanizm składania nie zostanie zablokowany.
5. Zabezpiecz pozycję ławeczki za pomocą kołka zabezpieczającego (51). (**Uwaga:** Aby złożyć ławeczkę musisz wyciągnąć kołek zabezpieczający (51) Po złożeniu ławki musisz zabezpieczyć złożoną pozycję za pomocą kołka zabezpieczającego (51). Upewnij się, że ławeczka jest zablokowana po każdej zmianie pozycji.)



Krok 3:
Montaż drążka (11) z przednią podporę (8) i ramą podłużną (3) za pomocą śrub sześciokątnych (41) + (48), podkładek (53) i nakrętek (50).
1. Umieść drążek (11), śruby (41) + (48), podkładki (53) i nakrętki (50) obok siebie.
2. Umieść podkładkę (53) na każdej ze śrub (41) + (48). Przytrzymaj drążek otworem skierowanym nad punktem mocowania na przedniej podporze (8) i przykręć luźno śrubą (41). **Uwaga:** Drążek (11) musi być prawidłowo zamontowany w punktach połączeń.
3. Ustaw drążek (11) drugim otworem skierowanym nad punktem mocowania na ramie podłużnej (3) i przykręć luźno za pomocą śruby (48), podkładek (53) i nakrętki (50).
4. Następnie dokręć mocno wcześniej wykonane połączenia śrubowe.

Krok 4:

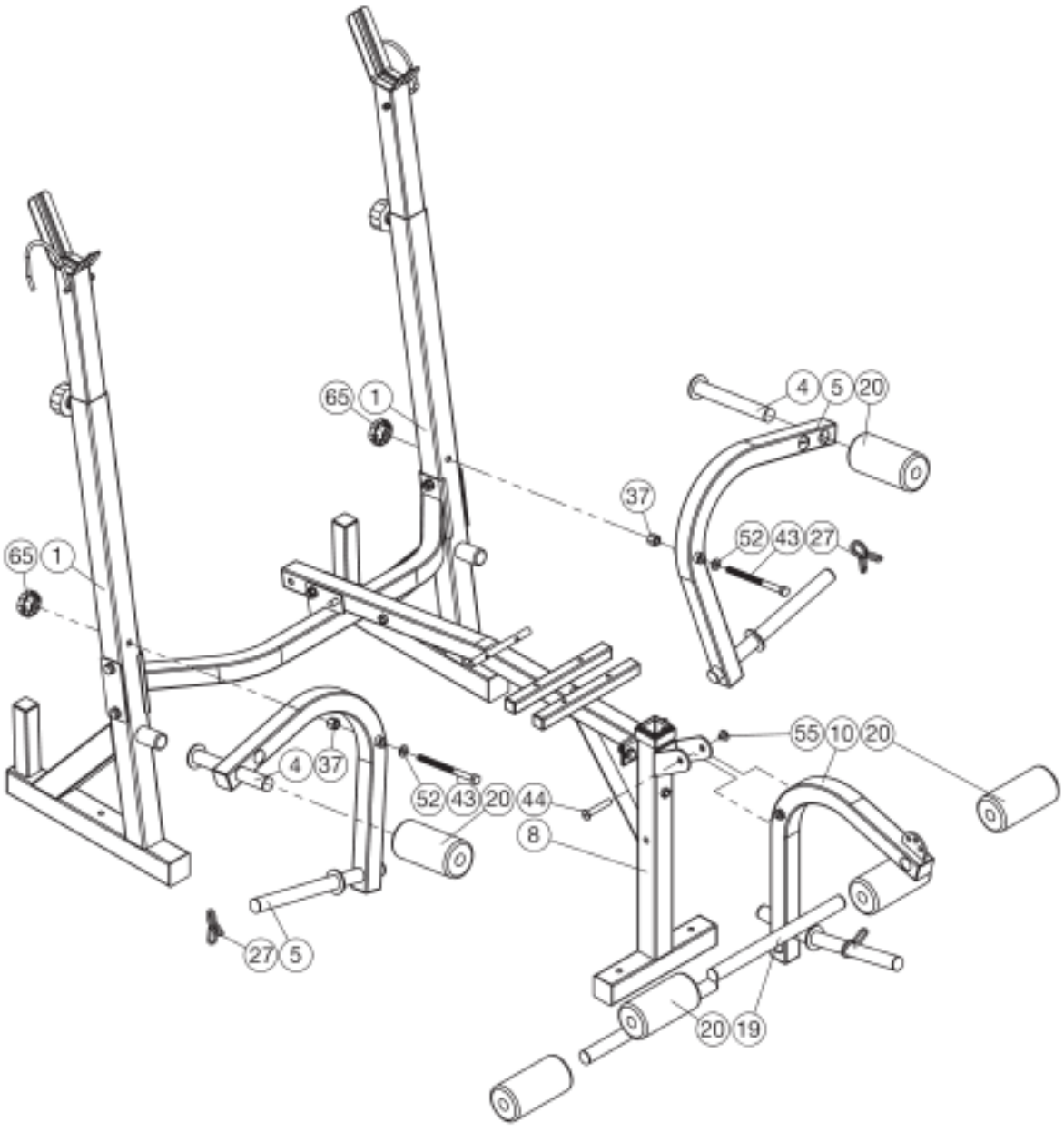
Montaż uchwytu do ćwiczeń mięśni motylkowych (5) ze wspornikiem okrągłego uchwytu 1 (4) na tylnej podporze (1) za pomocą śrub sześciokątnych (43), podkładek (52), nakrętki dystansującej (37) i śruby ręcznej (65).

1. Umieść wymienione części blisko tylnej podpory (1). Włóż dwa łożyska (25) na środku uchwytu do ćwiczeń mięśni motylkowych (5). Umieść podkładkę (52) na śrubie (43), wepchnij śrubę przez łożyska i przykręć nakrętkę (37) z tyłu.
(Uwaga: Dokręć nakrętkę (37) tylko na tyle, aby umożliwić łatwe obrócenie śruby (43).)
2. Wciśnij koniec śruby (43) przez odpowiedni otwór w tylnej podporze (1). Załóż podkładkę (52), przykręć śrubę ręczną (65) i mocno dokręć.
(Uwaga: Uchwyt (5) musi się łatwo przesuwać po zamontowaniu).
3. Włóż wspornik 1 (4) do uchwytu (5) i nałóż jeden okrągły uchwyt (20), aby go zamocować.
4. Zamocuj drugi uchwyt (5) i wspornik 1 (4) po drugiej stronie tylnej podpory (1), jak opisano w punktach 1-3. Odległość okrągłych uchwytów (20) może być regulowana przy użyciu innego otworu do zamontowania.
5. Na koniec, wepchnij pierścień zabezpieczający (27) na obciążnikach do ćwiczeń mięśni motylkowych.

Krok 5:

Montaż uchwytu do ćwiczeń na nogi (10), wspornika okrągłego uchwytu 2 (19) i okrągłego uchwytu (20) na przedniej podporze (8) z elementem trzonka (44) i śrubą imbusową (55).

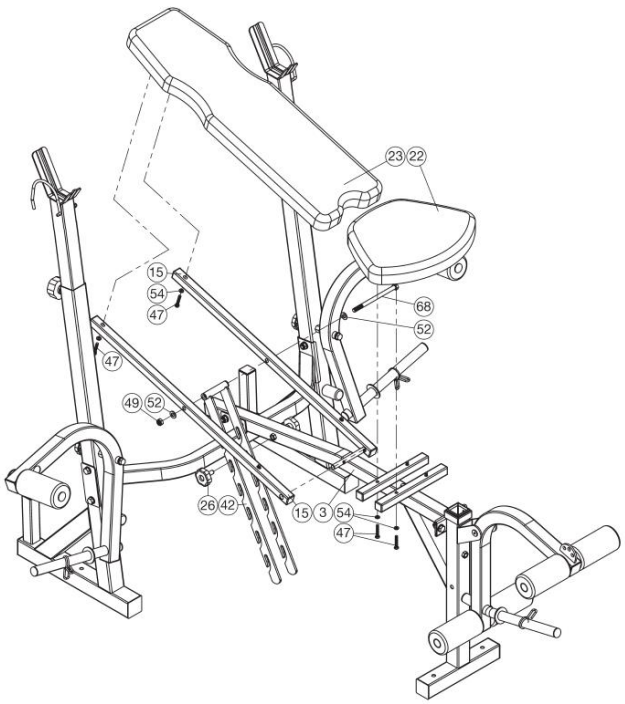
1. Włóż uchwyt do ćwiczeń na nogi do przedniej podpory (8). Wyrównaj otwory w uchwycie i łożyskach. Wciśnij element trzonka (44) z jednej strony. Z przeciwnej strony wkręcić śrubę (45) w gwintowany otwór w wałku i mocno dokręć.
(Uwaga: Po zamontowaniu przednia podpora (8) nie może być zgięta, a uchwyt musi się swobodnie poruszać.)
2. Wciśnij dwa wsporniki okrągłego uchwytu 2 (19) na środku w odpowiednie otwory uchwytu (10). Nałóż okrągły uchwyt (20) z każdej strony.
3. Na koniec, wepchnij sprężynowy pierścień zabezpieczający 1 (27) na obciążnikach uchwytu do ćwiczeń na nogi (10).



Krok 6:

Montaż siedziska (22) na ramie podłużnej (3) za pomocą śruby sześciokątnej M6x35 (47) i podkładek 6//12mm (54).

1. Umieść wymienione części obok urządzenia.
2. Umieść po jednej podkładce (54) na każdej śrubie (47).
3. Umieść siedzisko (22) na uchwytach ramy podłużnej (3). Dopasuj gwintowane otwory w siedzisku do otworów w uchwytach.
4. Wsuń śruby (47) przez otwory w uchwytach, wkręć je w gwintowane otwory w siedzisku (22) i mocno dokręć.



Krok 7:

Montaż oparcia (23) i wspornika oparcia (15) na ramie podłużnej (3) za pomocą śrub M6x35 (47), podkładek 6//12mm (54).

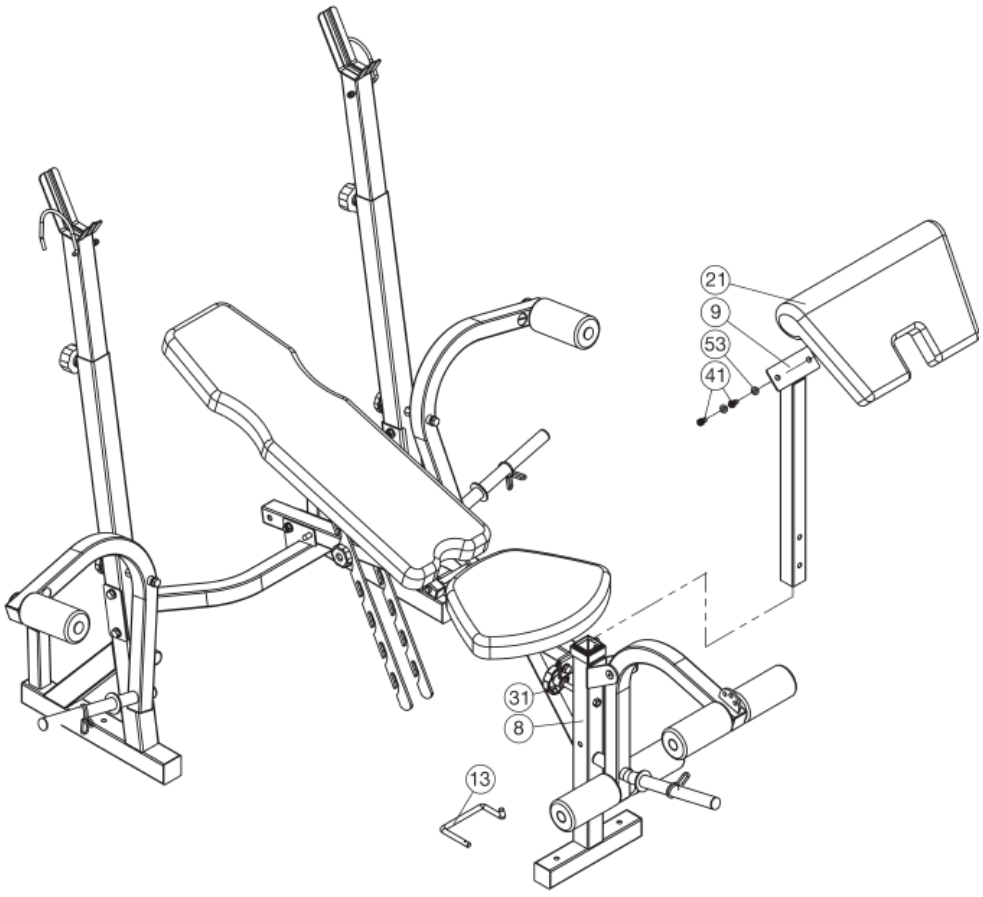
1. Umieść wymienione części obok urządzenia.
2. Wciśnij wsporniki oparcia (15) na trzonku ramy podłużnej (3).
3. Umieść po jednej podkładce (54) na każdej śrubie (47).
4. Umieść oparcie (23) na wsporniku (15) ramy podłużnej (3).
5. Dopasuj gwintowane otwory w oparciu do otworów we wsporniku i przykręć je do siebie.
6. Wsuń śruby (47) przez otwory w uchwytach, wkręć w gwintowane otwory w oparciu (23) i mocno dokręć.
7. Na koniec umieść uchwyt nachylenia (42) między wspornikami oparcia (15) i zamocuj śrubą (68), podkładkami (52) i nakrętką (49). Nie dokręcaj zbyt mocno, aby uchwyt nachylenia (42) mógł się swobodnie poruszać. Wkręć śrubę ręczną (26) w ramę podłużną (3), tak aby można było dokręcić uchwyt nachylenia (42) w żądanym położeniu.

Krok 8:

Montaż uchwytu do ćwiczenia ramion za pomocą śrub M8x16mm (41) i podkładek 8//16mm (53).

1. Umieść uchwyt do ćwiczenia ramion (21) skierowany spodem do góry.
2. Umieść jedną podkładkę sprężystą (55) i jedną podkładkę (53) na każdej śrubie (41).
3. Umieść płytkę na końcu uchwytu (9), tak aby otwory były wyrównane i pokrywały się w płycie i na uchwycie (21.
4. Wciśnij śruby (41) przez otwory w uchwycie płytki, wkręć w gwintowane otwory uchwytu i mocno dokręć.
5. Wepchnij uchwyt w przednią podporę (8) i zabezpiecz w żądanym położeniu, wciskając i dokręcając śrubę ręczną (31).

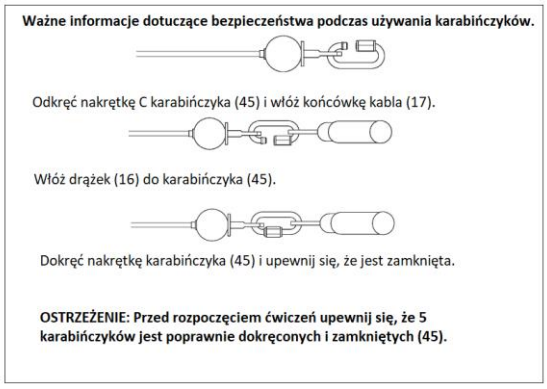
(Uwaga: Ustawioną pozycję można później zmienić w zależności od potrzeb, a uchwyt można zamontować lub zdjąć w zależności od pożądanego ćwiczenia. Uchwyt do ćwiczeń na nogi (10) można również zamontować lub zdjąć w zależności od ćwiczenia, wciskając lub wyciągając klips zabezpieczający (13) pod śrubą ręczną (31) w przedniej podporze (8).)

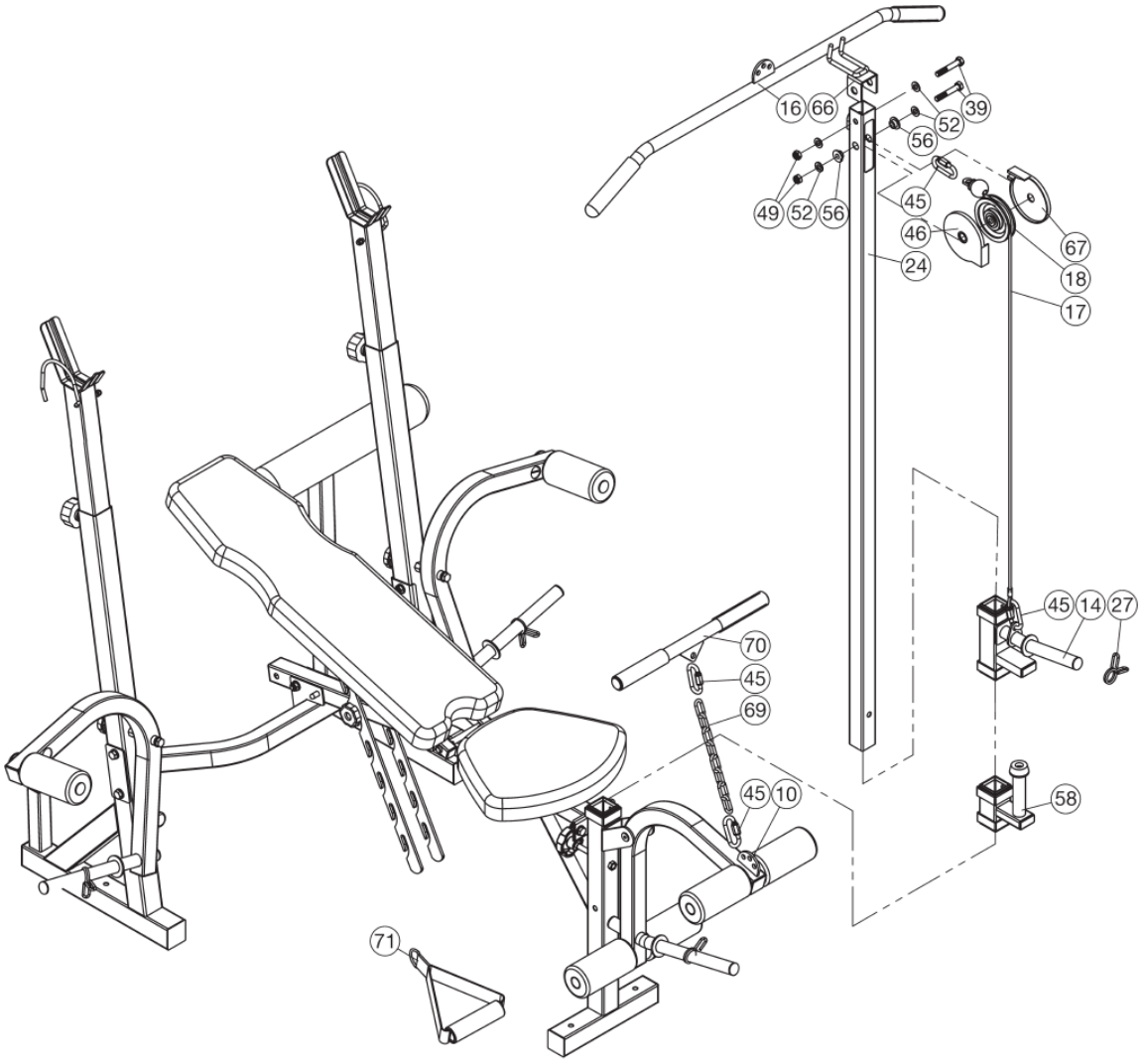


Krok 9:

Montaż uchwytu do ćwiczeń mięśni grzbietu (24), suwaka obciążenia (14), końcówki suwaka (58), wkładki plastikowej (12), drążka do ćwiczeń mięśni grzbietu (16), pokrycia uchwytu (29), kabla (17) i bęben kablowy (18) ze śrubami (39), plastikowymi przekładkami (56), podkładkami (52) i śrubami samohamownymi (49).

1. Umieść wszystkie wymienione wyżej części obok siebie.
2. Wepchnij plastikowe wkładki (12) na suwak obciążenia (14) a końcówkę suwaka (58) umieść u góry i u dołu i wepchnij suwak z końcówkami (14 + 58) od dołu na uchwyt do ćwiczeń mięśni grzbietu (24), obserwując kierunek uchwytu dysku obciążenia i punkt zatrzymania.
3. Wciśnij podkładkę (52) i plastikową przekładkę (56) na śrubę (39), umieść bęben kablowy (18) i kabel (17) na uchwycie (24) z odpowiednio ustawionymi otworami i zamocuj pozycję wciskając w otwory śruby (39). Wepchnij drugą plastikową przekładkę (56) i podkładkę (52) na koniec śruby i przymocuj ją mocno nakrętką (49), upewniając się, że uchwyt (24) nie zgina się.
4. Połącz koniec kabla z suwakiem obciążenia (14) za pomocą karabińczyka (45). Następnie połącz drugi koniec kabla (z kulką) drugim karabińczykiem (45) do drążka do ćwiczeń mięśni grzbietu. (16).
5. Wciśnij uchwyt na drążek (66) w kierunku przeciwnym do uchwytu do ćwiczeń mięśni grzbietu (24) i dokładnie przymocuj za pomocą śruby (38), podkładki (52) i śruby samohamownej (49).
6. Na koniec wciśnij pierścień zabezpieczający (27) na suwak obciążenia (14).
7. Uchwyt można wepchnąć w podporę (8) w ten sam sposób, co uchwyt do ćwiczeń nóg i przymocować za pomocą śruby ręcznej (31).
8. Zamocuj drążek (16) na kablu (17) za pomocą karabińczyka (45). Aby przechować drążek (16), możesz umieścić go na drążku (66) uchwytu (24).
9. Zamocuj drążek wyciągu (70) na kablu (17) za pomocą 8 ogniw łańcucha (69) i karabińczyka (45). (Podczas korzystania z uchwytu do ćwiczeń na nogi (10) należy zdjąć drążek (70) z łańcuchem (69).)
10. Zależnie od ćwiczeń możesz użyć uchwytu V (71) zamocowanego na kablu (17) lub na uchwycie (10). Jeśli używasz uchwytu do ćwiczeń, upewnij się, że ławeczka jest obciążona masą ciała.

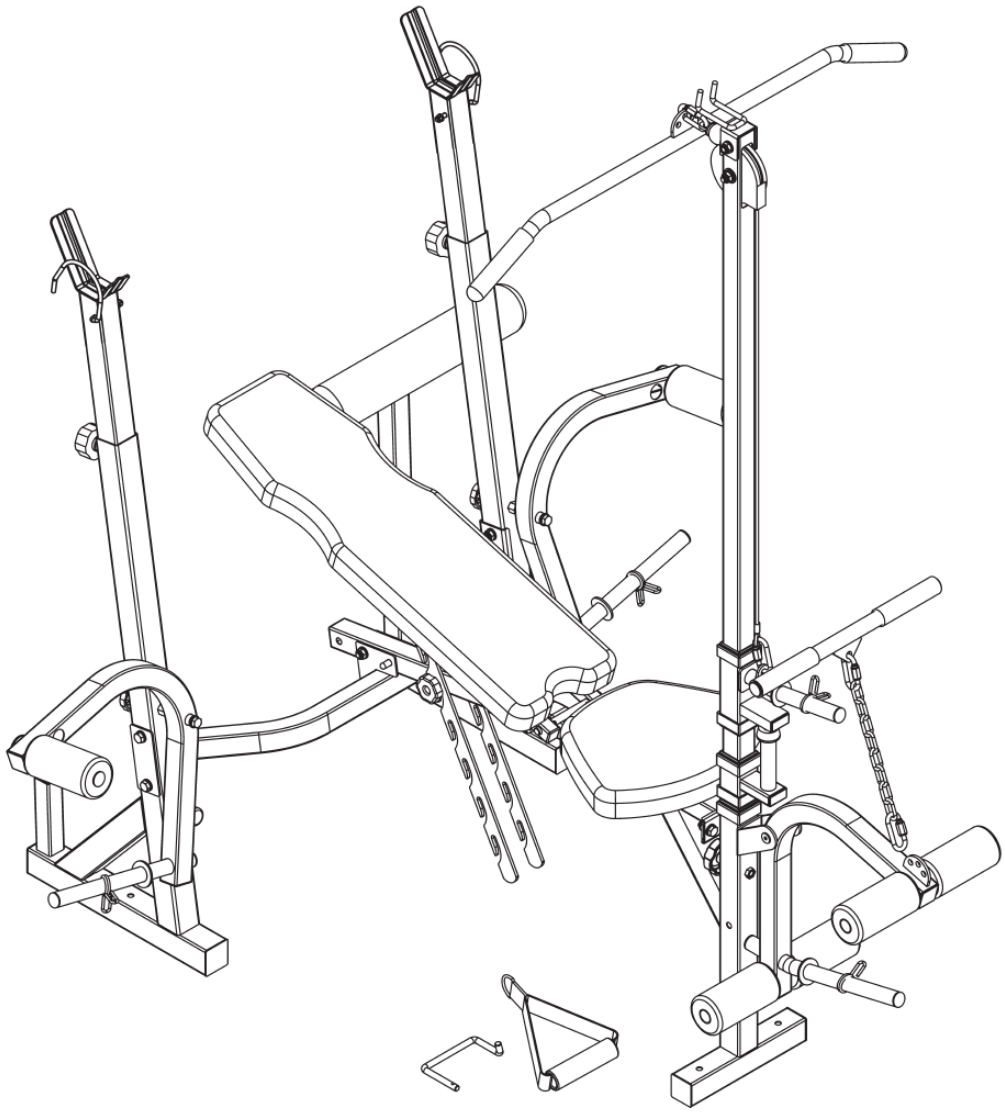




Krok 10:
Sprawdzenie
1. Sprawdź prawidłową montaż i działanie wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych.
Montaż jest w tym momencie ukończony.
2. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że zachowane są zalecane odstępy bezpieczeństwa w stosunku do innych przedmiotów. Aby zabezpieczyć określoną pozycję urządzenia, można je mocno przymocować do podłogi za pomocą śrub i zaślepek, które należy samemu zakupić. W tym celu przewidziano specjalne otwory w podporach (1) i (8).
3. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy niskim oporze i dokonaj indywidualnej regulacji.
4. Upewnij się, że określone maksymalne obciążenie nie zostało przekroczone.

Obciążenie sztangi: max. 100kg
Obciążenie uchwytu do mięśni motylkowych: max. 30kg na ramię
Obciążenie uchwytu na nogi: max. 30kg
Obciążenie uchwytu do mięśnie grzbietu: max. 50kg
Obciążenie uchwytu do ramion: max. 50kg

Uwaga:
Zestaw narzędzi i instrukcje należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, ponieważ mogą one być potrzebne do naprawy lub zamówienia części zamiennych w przyszłości.



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

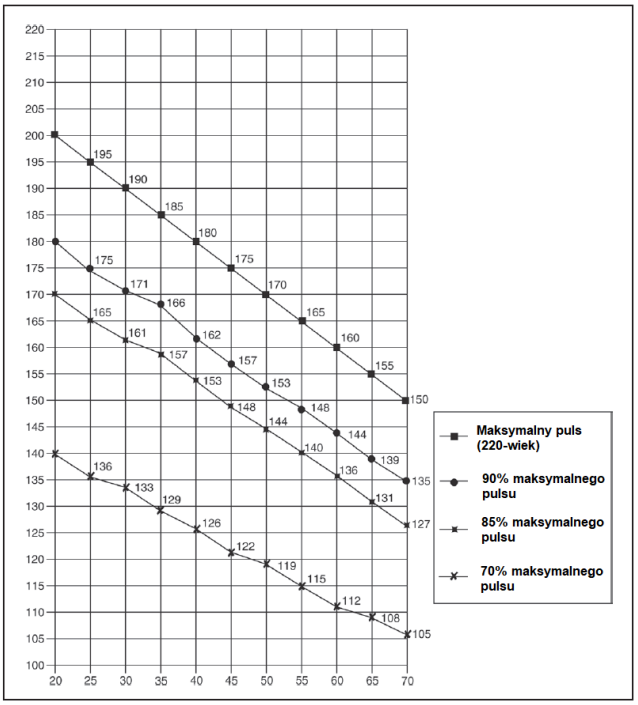
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut.
Następnie powinien się rozpocząć właściwy 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

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

Wyciskanie na ławeczce leżąc
Połóż się na ławeczce z ugiętymi kolanami. Chwyć sztangę z rozłożonymi szeroko ramionami i wypchnij ją w górę od klatki piersiowej, aż ramiona będą wyprostowane. Następnie powróć powoli do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie. To ćwiczenie trenuje wszystkie mięśnie piersiowe, a także ramiona i tricepsy.



Ćwiczenie mięśni motylkowych (pozycja leżąca)
Ustaw ławeczkę w pochylonej pozycji. Trzymaj ręce zgięte pod kątem prostym i na wysokości ramion, a następnie dociśnij je do oparcia. Chwyć uchwyty i wypchnij je, aż znajdą się na środku. Powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie w jednolitym rytmie (górne i wewnętrzne mięśnie klatki piersiowej).



Rozciąganie nóg
Usiądź prosto na ławeczce i umieść stopy pod dolnym, miękkim uchwytem. Teraz podnieś swoje nogi tak wysoko, jak to możliwe, aż będą rozciągnięte. Następnie opuść nogi do pozycji wyjściowej (wzmocnienie mięśnia czworogłowego kości udowej).



Ćwiczenie bicepsów
Usiądź na urządzeniu - obie stopy ustaw pewnie na podporze - plecy delikatnie dociśnij do uchwytu - głowa w równej linii z kręgosłupem – wzrok skierowany prosto przed siebie - pociągnij drążek z lekko ugiętymi ramionami – zegnij ręce w łokciach – złap drążek od góry lub od spodu – pociągnij drążek z ustawionym obciążeniem - nie zginaj ramion aż do pozycji końcowej – odłóż ciężar.



Uginanie nóg
Połóż się na brzuchu i zaczep pięty pod górnym miękkim uchwytem. Teraz zegnij nogi w górę w kierunku ciała, a następnie ponownie je wyciągnij. Jest to doskonałe ćwiczenie dla tylnych mięśni udowych (bicepsów nóg).



Przysiady ze sztangą
Umieść sztangę za głową, na swoich ramionach i spójrz przed siebie. Trzymając ciało w pozycji pionowej, ugnij kolana i zejdź w dół, tak nisko jak to możliwe, do pozycji przysiadu; następnie powróć do pozycji wyjściowej, utrzymując proste plecy. Po zakończeniu ćwiczenia należy odłożyć sztangę w odpowiednie miejsce na uchwycie.



Inne możliwości ćwiczeń





