Christopeit Sport® Germany

Stacja fitness

SP 20 XL



PL

Instrukcje montażu i ćwiczeń
do zamówienia numer 1386

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa 2
Lista części - lista części zamiennych 4
Instrukcje montażu 6
Instrukcje dotyczące treningu 12
Przegląd mięśni 13

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

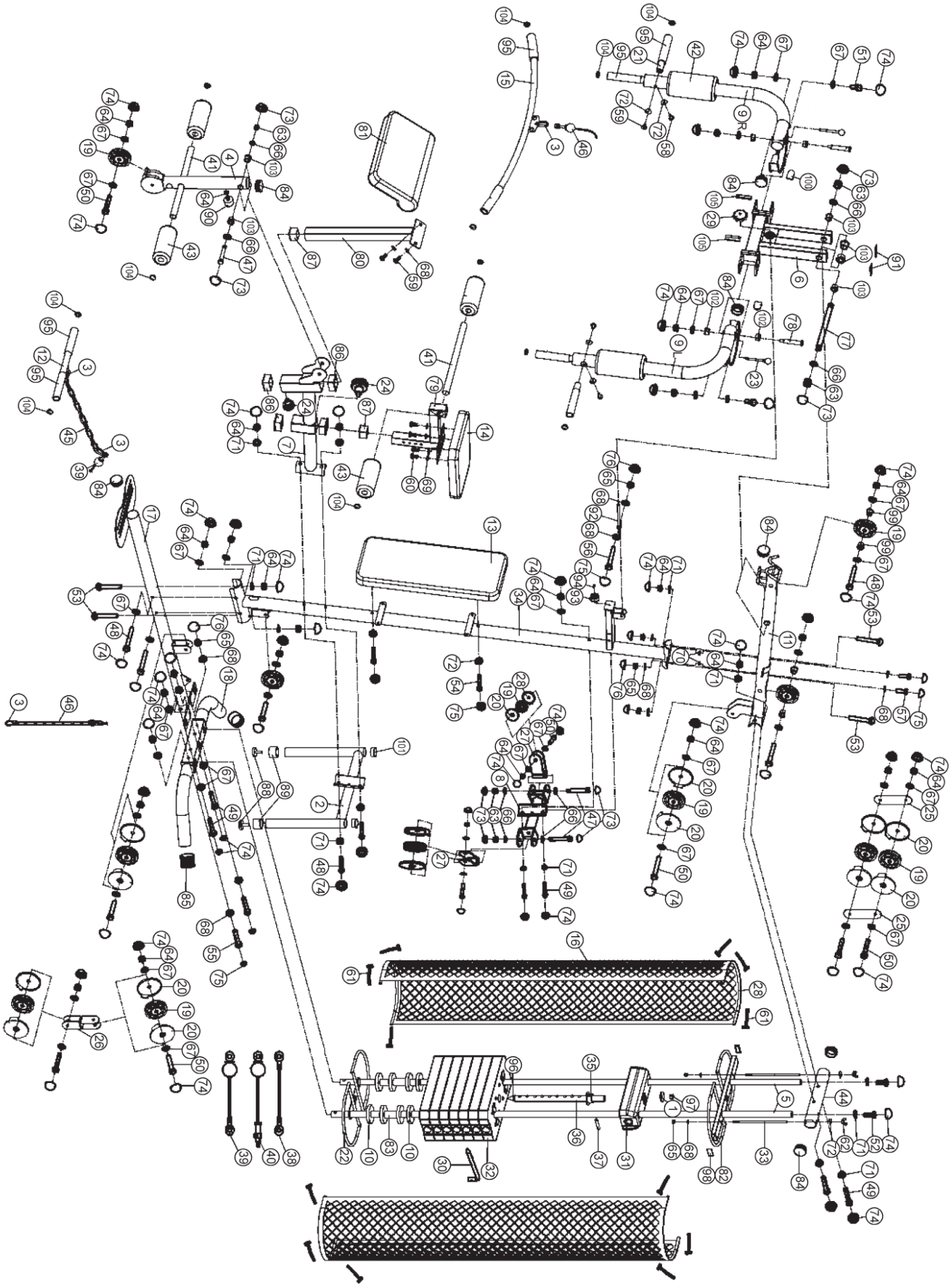
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Ostrzeżenie:
Przed użyciem 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.
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 EN ISO 20957-1: 2013 + EN 957-2: 2003 "H". Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) jest określone jako 120 kg.



Lista części - lista części zamiennych

SP 20 XL - numer zamówienia 1386

Dane techniczne: Wydanie: 01.09.2015

Mała stacja fitness do treningu cardio w domu

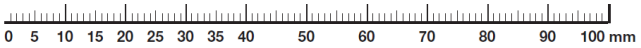
• Kompletny trening na małej przestrzeni
• Ponad 30 możliwości ćwiczeń ramion, klatki piersiowej, pleców, nóg, brzucha i ramion
• Komfortowe siedzisko regulacją wysokości
• Połączona ławeczka do wyciskania i drążek do ćwiczeń mięśni motylkowych
• Drążek do ćwiczenia mięśni grzbietu i ramion
• Uchwyt do ćwiczenia nóg
• Metalowy uchwyt do ćwiczeń ramion na stojąco

Wymagana przestrzeń ok. L 145 x W 115 x H 200 cm

Po otwarciu opakowanie proszę sprawdzić, czy wszystkie części pokazane w kolejnych etapach montażu znajdują się w opakowaniu. Po upewnieniu się, że zawartość opakowania jest kompletna, możesz rozpocząć montaż. 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

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie jest przeznaczone do użytku komercyjnego lub profesjonalnego.
Urządzenie klasy H/C



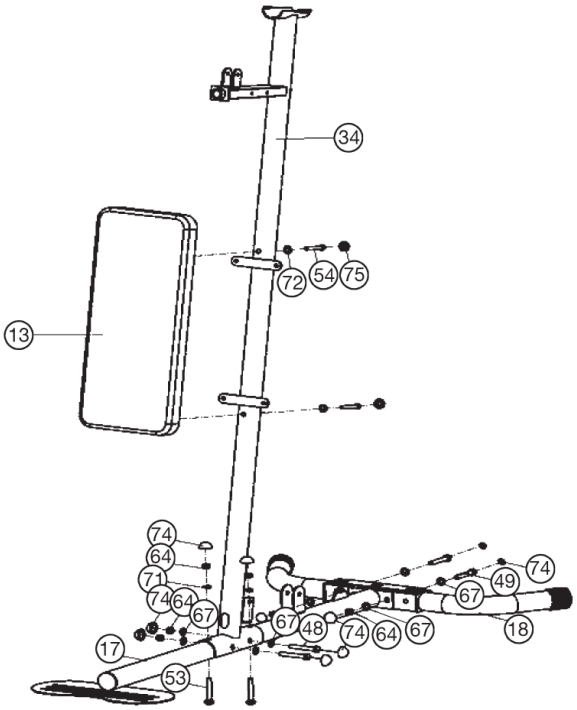
Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu ilustracji numer	Numer ET
1	Plastikowa podkładka	13//40	1	31	36-1386-08-BT
2	Rama równoważna		1	34	33-1386-05-SI
3	Karabińczyk		5	45+46	39-9822
4	Uchwyt do ćwiczeń nóg		1	7	33-1386-10-SI
5	Przesuwana rura		2	18+44	33-1386-11-SI
6	Wspornik uchwytu do ćwiczeń mięśni motylkowych		1	9+11	33-1386-06-SI
7	Wspornik uchwytu do ćwiczeń na nogi		1	4+34	33-1386-07-SI
8	Wspornik krążka		1	27+34	33-1386-12-SI
9L	Lewy drążek do ćwiczeń mięśni motylkowych		1	6	33-1386-08-SI
9R	Prawy drążek do ćwiczeń mięśni motylkowych		1	6	33-1386-09-SI
10	Gumowy amortyzator		4	5	36-1386-07-BT
11	Górna rama		1	34+44	33-1386-03-SI
12	Drążek do ćwiczeń mięśni ramion		1	3+45	33-1386-13-SI
13	Oparcie		1	34	36-1386-01-BT
14	Siedzisko		1	79	36-1386-02-BT
15	Drążek do ćwiczeń mięśni grzbietu		1	3	33-1386-14-SI
16	Osłona obciążenia		2	22+82	36-1386-04-BT
17	Rama podstawy		1	18+34	33-1386-01-SI
18	Tylna podpora		1	17	33-1386-04-SI
19	Krążek linowy		12	4,15,17,25-27+34	36-1386-05-BT
20	Pokrywa krążka linowego		16	19	36-1386-06-BT
21	Uchwyt		2	9L+9R	33-1386-15-SI
22	Dolny zacisk pokrywy		1	5+16	33-1386-16-SI
23	Kołek blokujący		2	6	36-1386-09-BT
24	Dźwignia zwalniająca		2	7	36-9211-18-BT
25	Podwójny wspornik krążka linowego		2	19,39+40	33-1386-17-SI
26	Skręcony wspornik krążka linowego		1	19,38+39	33-1386-18-SI
27	Uchwyt krążka linowego		2	8+19	33-1386-19-SI
28	Wspornik osłony obciążenia		4	16	33-1386-20-SI
29	Śruba ręczna		1	34	36-1386-10-BT
30	Kołek zabezpieczający		1	36	36-1386-11-BT
31	Pierwszy obciążenie		1	5+36	36-1386-12-BT
32	Obciążenie		7	5+36	36-1386-13-BT
33	Śruba regulująca		2	44+82	36-1386-49-BT
34	Rama główna		1	11+17	33-1386-02-SI
35	Plastikowy pierścień		1	36	36-1386-14-BT
36	Drążek do podciągania		1	39	33-1386-21-SI
37	Śruba ograniczająca		1	35+36	36-1386-15-BT
38	Kabel 1 do ćwiczeń mięśni motylkowych	3030mm	1	9L+9R	36-1386-16-BT
39	Kabel 2 do ćwiczeń mięśni nóg	3490mm	1	3,11+36	36-1386-17-BT
40	Kabel 3 do ćwiczeń mięśni grzbietu	3035mm	1	3+4	36-1386-18-BT
41	Piankowy uchwyt na nogi		2	41	33-1386-22-SI
42	Piankowy uchwyt na ramiona		2	9L+9R	36-1386-19-BT
43	Piankowe pokrycie uchwytu na nogi		4	41	36-1386-20-BT
44	Rura końcowa		1	5+11	33-1386-23-SI
45	Długi łańcuch	11 oczek	1	3+12	36-1386-21-BT
46	Krótki łańcuch	8 oczek	1	3,17+39	36-1386-22-BT
47	Śruba sześciokątna	M12x85	3	7+8	39-10316-SW
48	Śruba sześciokątna	M10x70	6	7,11,17,9,34	39-10148-CR

49	Śruba sześciokątna	M10x65	6	8,11,18,34+44	39-9982-CR
50	Śruba sześciokątna	M10x50	10	11,17,25,26,7+34	39-10400
51	Śruba sześciokątna	M10x35	2	9:+9R	39-10402
52	Śruba sześciokątna	M10x25	2	5+44	39-10025-CR
53	Śruba zamkowa	M10x65	4	11,17+34	39-10248
54	Śruba sześciokątna	M8x65	2	13+34	39-9814-CR
55	Śruba sześciokątna	M8x60	2	17+18	39-10436
56	Śruba sześciokątna	M8x45	1	34	39-9914
57	Śruba sześciokątna	M8x25	2	11+34	39-10455
58	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x25	2	9+21	39-10454
59	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x16	4	9,21,80+81	39-9888-CR
60	Śruba	M6x15	4	14+79	39-10120
61	Opaski		12	16,22+82	36-1241-27-BT
62	Nakrętka motylkowa	M8	2	33	36-1386-23-BT
63	Nakrętka nylonowa	M12	5	47+77	39-9986-VC
64	Nakrętka nylonowa	M10	29	48-51,53+78	39-9881-CR
65	Nakrętka nylonowa	M8	7	33,54-57	39-9818-CR
66	Podkładka płaska	12//24	8	47+77	39-9986-CR
67	Podkładka płaska	10//20	38	48-51+78	39-9989-VC
68	Podkładka płaska	8//16	14	33+55-57	39-9917-CR
69	Podkładka płaska	6//16	4	60	39-10007-CR
70	Łożysko	9x16x6	2	57	36-1386-24-BT
71	Podkładka krzywka	10//25	17	48,49,52+53	39-10233-CR
72	Podkładka krzywka	8//25	8	33,54,58+59	39-10232-CR
73	Zatyczka	Do M12	8	47+63	36-1386-24-BT
74	Zatyczka	Do M10	55	64	36-9988108-BT
75	Zatyczka	Do M8-13	7	54-58	36-9988109-BT
76	Zatyczka	Do M8-12	5	65	36-9214-33-BT
77	Oś	M12x170	1	6+11	36-1386-25-BT
78	Śruba	M10x90	2	6+9	39-10015
79	Wspornik siedziska		1	7	33-1386-24-SI
80	Uchwyt do ćwiczeń mięśni ramion		1	7	33-1386-25-SI
81	Podparcie do ćwiczeń mięśni ramion		1	80	36-1386-03-BT
82	Górny zacisk pokrywy		1	5+44	33-1386-26-SI
83	Wspornik obciążenia		2	5	33-1386-27-SI
84	Plastikowe łożysko	50	7	4,9,11+17	36-9986-07-BT
85	Zatyczka na stopkę	50	2	18	36-9986-08-BT
86	Plastikowe łożysko kwadratowe		4	7	36-1386-28-BT
87	Zatyczka kwadratowa	38x38	2	79+80	36-9904-09-BT
88	Regulowana gumowa stopka		2	2	36-1386-29-BT
89	Zatyczka		2	2	36-1386-30-BT
90	Regulowany amortyzator		1	4	36-1386-31-BT
91	Zatyczka prostokątna		2	6	36-1386-32-BT
92	Śruba oczkowa		1	29	36-1386-33-BT
93	Gumowy amortyzator		1	34	36-1251-06-BT
94	Śruba	M6x15	1	93	39-9960
95	Uchwyt piankowy		8	9,12,15+21	36-1380-09-BT
96	Spiczasta zatyczka		1	36	36-1386-34-BT
97	Nakrętka		1	40	39-9898
98	Zatyczka kwadratowa		2	82	39-9892
99	Łożysko stalowe		4	11	36-1386-35-BT
100	Gumowa podkładka 1		2	9	36-1386-36-BT
101	Okrągła zatyczka		2	2	36-1386-37-BT
102	Łożysko stalowe 1		4	9	36-1386-38-BT
103	Łożysko stalowe 2		8	4,6+11	36-1386-39-BT
104	Okrągła zatyczka		12	9,12,15,21+41	39-10146
105	Gumowa podkładka 2		2	6	36-1386-40-BT
106	Zestaw narzędzi		1		
107	Instrukcja montażu i obsługi		1		

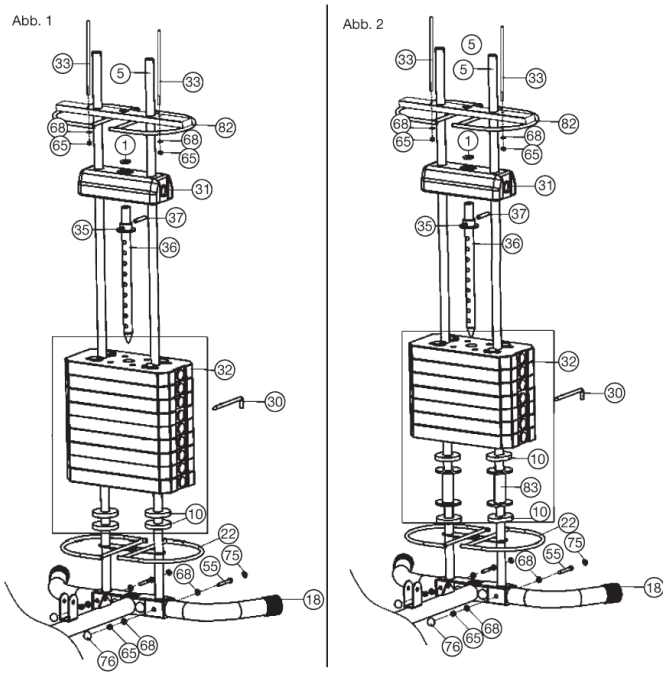
Instrukcje montażu

Przed rozpoczęciem montażu należy przeczytać nasze zalecenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Wyjmij wszystkie części z opakowania i rozłóż na podłodze. Niektóre części są już wstępnie zmontowane.

Krok 1:
Montaż ramy podstawy (17), tylnej podpory (18) i ramy głównej (34).
1. Umieść tylną podporę (18) na ramie podstawy (17) w prawidłowy sposób na równej podłodze, tak aby otwory były wyrównane i przykręć je mocno śrubą sześciokątną 10x65 (49), płaską podkładką 10//20 (67) i nylonową nakrętką M10 (64).
2. Umieść ramę główną (34) na ramie podstawy (17) i dokręć ją najpierw pionowo za pomocą śruby zamkowej M10x65 (53), podkładki krzywki 10//25 (71) i nakrętki nylonowej M10 (64). Następnie dokręć ramę główną (34) poziomo do ramy podstawy (17) za pomocą śruby sześciokątnej M10x70 (48), podkładki płaskiej 10//20 (67) i nakrętki nylonowej M10 (64).
3. Umieść oparcie (13) na ramie głównej (34) i dokręć mocno za pomocą śruby sześciokątnej M8x65 (54) i podkładki krzywki 8//25 (72).
4. Na wszystkie śruby (48 + 49 + 54) i nakrętki (64) nałóż odpowiednie zatyczki (74 + 75).



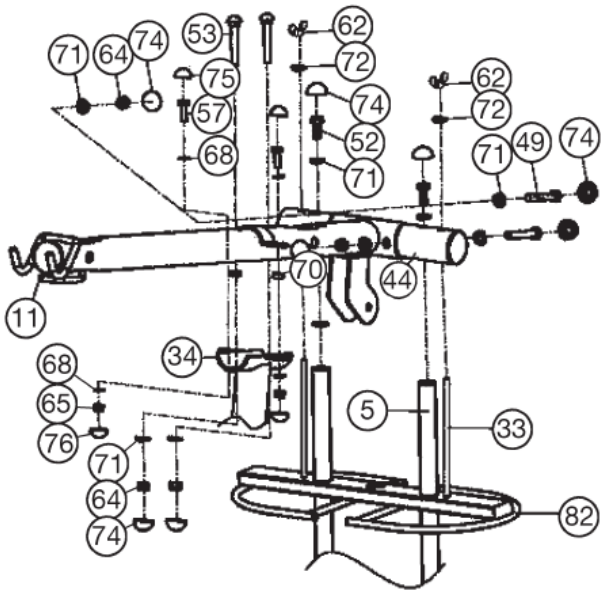
Krok 2:
Montaż przesuwnych rurek (5) i obciążenia (31 + 32).
1. Włóż przesuwne rurki (5) w otwory tylnej podpory (18) i zamocuj je śrubą sześciokątną M8x60 (55), podkładką 8//16 (68) i nylonową nakrętką M8 (65). Następnie na wszystkie śruby (55) i nakrętki (65) załóż odpowiednie zatyczki (75 + 76).
2. Wsuń dolny zacisk pokrywy (22), gumowy amortyzator (10), wspornik obciążenia (83) i ponownie gumowy amortyzator (10) na przesuwne rury (5). (Uwaga: Jeśli kupiłeś zestaw ciężarków o nr art. 9389, włóż 2 dodatkowe obciążniki (32) zamiast wspornika obciążenia (83) (ryc. 1), a następnie nałóż wszystkie obciążenia (32) na przesuwne rurki (5) z prawej strony - patrząc na urządzenie (5), jak pokazuje rysunek 1 lub 2.
3. Nałóż plastikowy pierścień (35) na drążek do podciągania (36) i zabezpiecz śrubą ograniczającą (37) w najwyższym otworze. Włóż drążek (36) w obciążenia (32).
4. Wsuń pierwszą płytkę obciążenia (31) na przesuwne rurki (5) i nałóż plastikową podkładkę 13//40 (1) na górę.
5. Umieść 2 śruby regulacyjne (33) w odpowiednich otworach górnego zacisku pokrywy (82), jak pokazuje rysunek 2 i zamocuj je za pomocą podkładek 8//16 (68) i nakrętek nylonowych M8 (65).
6. Wsuń górny zacisk pokrywy (82) na przesuwne rurki (5) i włóż kołek zabezpieczający (30). Aby wyregulować obciążenie, użyj kołka zabezpieczającego (30) i umieść go w żądanym położeniu drążka (36). Im wyżej znajduje się kołek zabezpieczający (30), tym mniejsze obciążenie.



Krok 3:

Montaż górnej ramy (11) i rury końcowej (44).

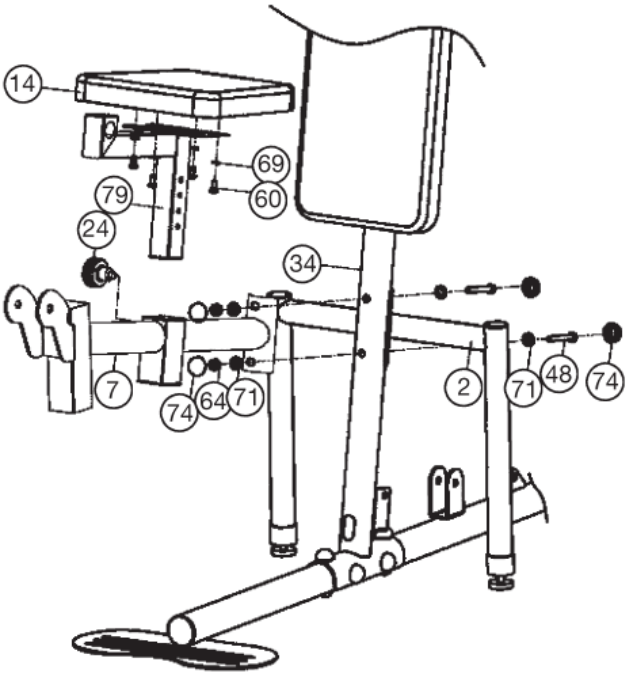
1. Umieść rurę końcową (44) we właściwym miejscu na górze przesuwnych rurek (5) i dokręć śrubą sześciokątną M10x25 (52) i podkładką krzywką 10//25 (71).
2. Umieść górną ramę (11) na ramie głównej (34) i wkręć ją luźno za pomocą śruby zamkowej M10x65 (53), podkładki 10//25 (71) i nakrętki nylonowej M10 (64). Dodatkowo zabezpiecz ten punkt luźno wkręcając śrubę M8x25 (57), podkładkę 8//16 (68), łożysko (70) i nakrętkę nylonową M8 (65). Następnie umieść górną ramę (11) i rurę końcową (44) razem i dokręć śrubami M10x65 (49), podkładkami krzywkami 10//25 (71) i nakrętkami nylonowymi M10 (64). Następnie dokręć śruby (53 + 57).
3. Włóż śruby regulujące (33) (z górnym zaciskiem pokrywy (82)) przez otwory rury końcowej (44) i zamocuj na górze podkładką krzywką 8//25 (72) i nakrętką motylkową (62).
4. Na wszystkie śruby (49 + 52 + 57) i nakrętki (64 + 65) nałóż odpowiednie zatyczki (74 + 75 + 76).



Krok 4:

Montaż wspornika uchwytu do ćwiczeń nóg (7), siedziska (14) i wspornika siedziska (79).

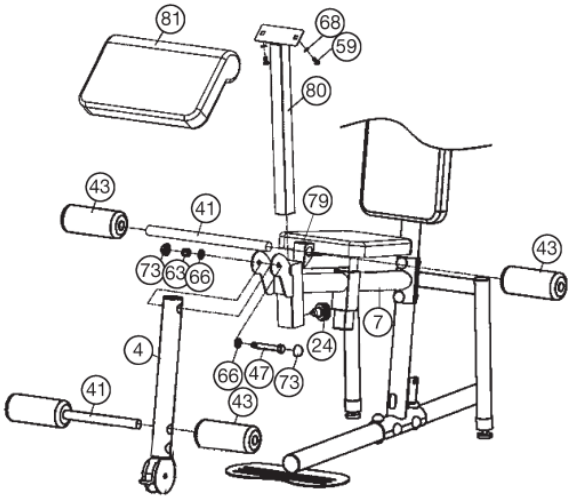
1. Umieść wspornik uchwytu do ćwiczeń nóg (7) z przodu ramy głównej (34), a ramę równoważną (2) z tyłu ramy głównej (34) i dokręć mocno za pomocą śruby M10x70 (48), podkładki krzywki 10//25 (71) i nakrętki nylonowej M10 (64).
2. Wyreguluj siedzisko (14) na wsporniku (79) tak, aby gwintowane otwory z tyłu siedziska (14) były wyrównane względem wspornika (79) i przykręć je mocno za pomocą podkładek 6//16 (69) i śruby M6x15 (60).
3. Wsuń wspornik siedziska (79) w odpowiednie miejsce na wsporniku uchwytu do ćwiczeń nóg (7) i zabezpiecz je w żądanym położeniu za pomocą dźwigni zwalniającej (24). (Uwaga: Aby wkręcić dźwignię zwalniającą (24), otwór we wsporniku (7) i jeden z otworów we wsporniku siedziska (79) muszą być wyrównane. Ustawienie siedziska może być regulowane w każdej chwili. W tym celu należy poluzować dźwignię zwalniającą (24) o kilka obrotów, zdjąć zatyczkę i ustawić siedzenie, a następnie zabezpieczyć nowe ustawienie, dokręcając dźwignię (24) .)
4. Na wszystkie śruby (48) i nakrętki (64) nałóż zatyczki (74).



Krok 5:

Montaż Uchwytu do ćwiczeń nóg (4), piankowego pokrycia (43) i podparcia na ramiona (81).

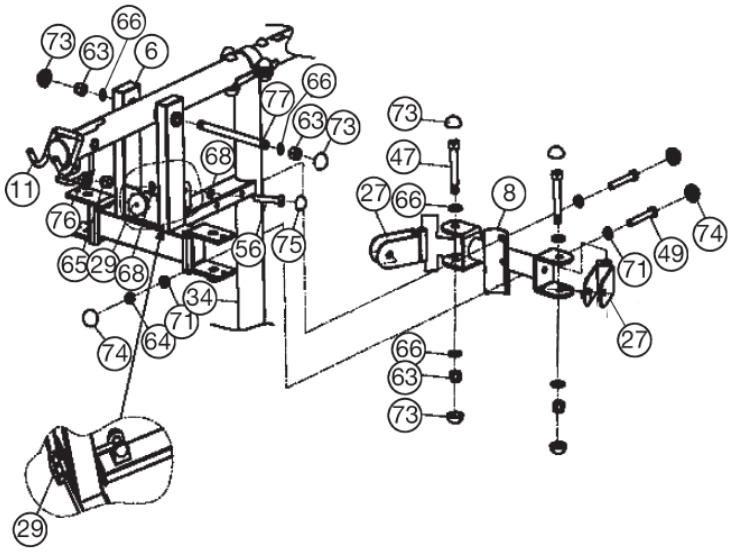
1. Włóż uchwyt (4) do wspornika na uchwyt na nogi (7) i zabezpiecz śrubą M12x85 (47), podkładką 12//24 (66) i nakrętką nylonową M12 (63). (Uwaga: Nie dokręcaj zbyt mocno śruby do uchwytu, bo uchwyt po złożeniu powinien się łatwo obracać.)
2. Nałóż piankowe pokrycie (41) na uchwyt (4) i wspornik (7) oraz umieść pokrycie (43) na uchwycie piankowym (41).
3. Wyreguluj podparcie na ramiona (81) na uchwycie do ćwiczeń ramion (80), tak aby gwintowane otwory w tylnej części podpory (81) były wyrównane z uchwytem (80) i przykręć je mocno za pomocą śrub sześciokątnych M8x16 (59) i podkładki 8//16 (68).
4. Wsuń uchwyt do ćwiczeń ramion (80) w odpowiednie miejsce na wsporniku (7) i zamocuj w żądanym położeniu za pomocą dźwigni zwalniającej (24). (Uwaga: ta sama procedura, jak w przypadku działania dźwigni zwalniającej do obsługi siedziska).
5. Na wszystkie śruby (47) i nakrętki (63) nałóż odpowiednią zatyczkę (73).



Krok 6:

Montaż wspornika do ćwiczeń mięśni motylkowych (6), wspornika krążka (8) i uchwytu krążka (27).

1. Umieść wspornik (6) w odpowiednim miejscu górnej ramy (11), wepchnij oś (77) przez wszystkie otwory i zabezpiecz nakrętkami nylonowymi M12 (63) i podkładką 12//24 (66). (Zwróć uwagę na prawidłową pozycję montażową wspornika (6) na górnej ramie (11)).
2. Umieść śrubę ręczną (29) na ramie głównej (34) i zabezpiecz śrubą M8x45 (56), podkładką 8//16 (68) i nakrętką nylonową M8 (65).
3. Umieść wspornik krążka (8) na ramie głównej (34) i mocno przykręć dolną część za pomocą śruby sześciokątnej M10x65 (49), podkładki krzywki 10//25 (71) i nakrętki nylonowej M10 (64), a na górze tylko za pomocą śruby (49) i podkładki (71).
4. Włóż uchwyt krążka (27) do wspornika krążka (8) i zabezpiecz śrubą M12x85 (47), podkładką 12//24 (66) i nakrętką nylonową M12 (63).
5. Na wszystkie śruby (47 + 53 + 56) i nakrętki (63 + 64 + 65) nałóż odpowiednie zatyczki (74 + 75).

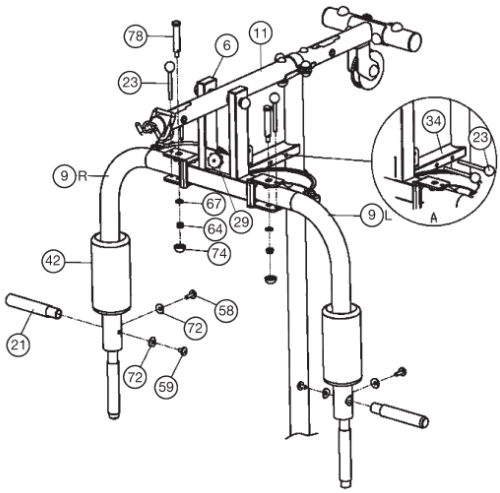


Krok 7:

Montaż drążków do ćwiczeń mięśni motylkowych (9L + 9R), uchwytu (21) i uchwytu piankowego (42).

1. Umieść lewy i prawy drążek (9L/R) we wsporniku (6) i zabezpiecz śrubą M10x90 (78), podkładką 10//20 (67) i nakrętką nylonową M10 (64). Włóż kołek blokujący (23), aby zabezpieczyć pozycję drążka i przykręć nakrętki (64) i zatyczki (74).
2. Wsuń uchwyty piankowe (42) na drążki (9L + 9R) (może być niezbędne użycie niewielkiej ilości wody z mydłem) i dokręć uchwyty (21) na drążkach (9L / R) za pomocą śrub M8x25 (59), śruby M8x16 (58) i podkładki krzywki 8//25 (72).

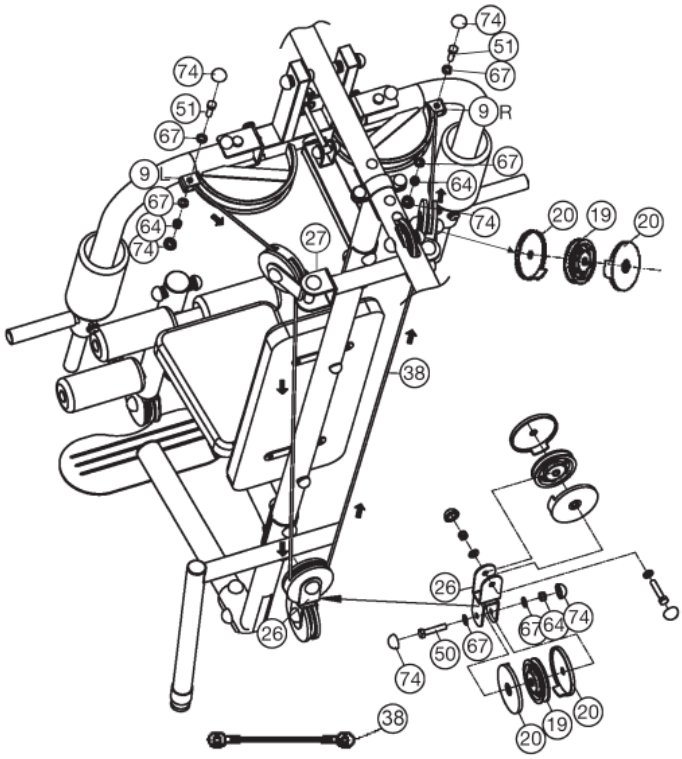
Uwaga: Podczas ćwiczeń wyciskania na ławeczce należy zabezpieczyć drążki (9L + 9R) za pomocą kołków blokujących (23) na wsporniku (6), luźno przykręcić i złożyć śrubę ręczną (29). Do treningu mięśni motylkowych zachowaj bezpieczną pozycję wspornika (6) za pomocą śruby ręcznej (29) i wyjmij kołki blokujące (23) z drążków (9L+9R). Jeśli nie używasz kołków blokujących, możesz przechowywać je w ramie głównej (34), jak pokazuje rysunek A.



Krok 8:

Montaż kabla 1 do ćwiczeń mięśni motylkowych (38) krążka linowego (19). (Uwaga: Montaż kabli wymaga jednoczesnego montażu krążków linowych, dlatego proszę zawsze przed montażem krążka linowego zamontuj kabel i nie dokręcaj zbyt mocno śrub krążka.)

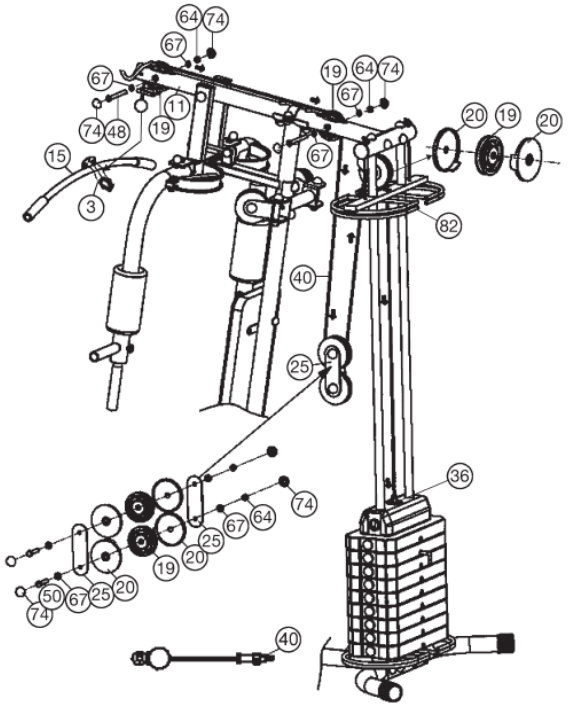
1. Przykręć jeden koniec kabla 1 (38) do lewego drążka do ćwiczeń mięśni motylkowych (9L) za pomocą śruby M10x35 (51), podkładki 10//20 (67) i nakrętki nylonowej M10 (64).
2. Zamocuj jeden krążek linowy (19) z kablem 1 (38) i pokrywą (20) do pierwszego wspornika krążka linowego (27) i zabezpiecz śrubą sześciokątną M10x50 (50), podkładką 10//20 (67) i nakrętką nylonową M10 (64).
3. Zamocuj jeden krążek linowy (19) z kablem 1 (38) i pokrywą (20) w skręconym wsporniku (26) i zabezpiecz śrubą sześciokątną M10x50 (50), podkładką 10//20 (67) i nakrętką nylonową M10 (64).
4. Zamocuj jeden krążek linowy (19) z kablem 1 (38) i pokrywą (20) do drugiego wspornika (27) i zabezpiecz śrubą sześciokątną M10x50 (50), podkładką 10//20 (67) i nakrętką nylonową M10 (64).
5. Przykręć drugi koniec kabla 1 (38) do prawego drążka (9R) za pomocą śruby M10x35 (51), podkładki 10//20 (67) i nakrętki nylonowej M10 (64).
6. Nałóż na wszystkie śruby (50 + 51) i nakrętki (64) odpowiednie zatyczki (74).



Krok 9:

Montaż kabla 2 do ćwiczeń mięśni grzbietu (40) z krążkami linowymi (19).

1. Umieść kabel 2 do ćwiczeń mięśni grzbietu (40) ze śrubą włożoną od dolnej strony przez przedni duży otwór górnej ramy (11), tak aby kulka kabla 2 (40) znajdowała się poniżej górnej ramy (11). Następnie przełóż kabel (40) od górnej strony przez drugi duży otwór górnej ramy (11), a na końcu przez górny zacisk pokrywy (82). Na koniec przykręć kabel do drążka do podciągania (36), jak pokazują strzałki na rysunku.
2. Przymocuj dwa krążki linowe (19) z kablem 2 (40) do ramy górnej (11) i zabezpiecz je śrubami sześciokątnymi M10x70 (48), podkładkami (67) i nakrętkami nylonowymi M10 (64). Upewnij się, że kabel (40) poprowadzony jest nad krążkami linowymi w górnej części ramy (11).
3. Zamocuj dwa krążki linowe (19) z kablem 2 (40) i pokrywami krążków (20) do podwójnego wspornika (25) i zabezpiecz śrubą sześciokątną M10x50 (50), podkładką 10//20 (67) i nakrętką nylonową M10 (64)
4. Zamocuj jeden krążek linowy (19) z kablem 2 (40) i pokrywą krążka (20) w uchwycie krążka na górnej ramie (11) i zabezpiecz śrubą sześciokątną M10x50 (50), podkładką 10//20 (67) i nakrętką nylonową M10 (64).
5. Na wszystkie śruby (48 + 50) i nakrętki (64) nałóż odpowiednie zatyczki (74).
6. Na koniec zamontuj drążek do ćwiczeń mięśni grzbietu (15) na kablu 2 (40) za pomocą karabińczyka (3). Gdy nie korzystasz z drążka (15), możesz umieścić go na odpowiednim uchwycie górnej ramy (11).

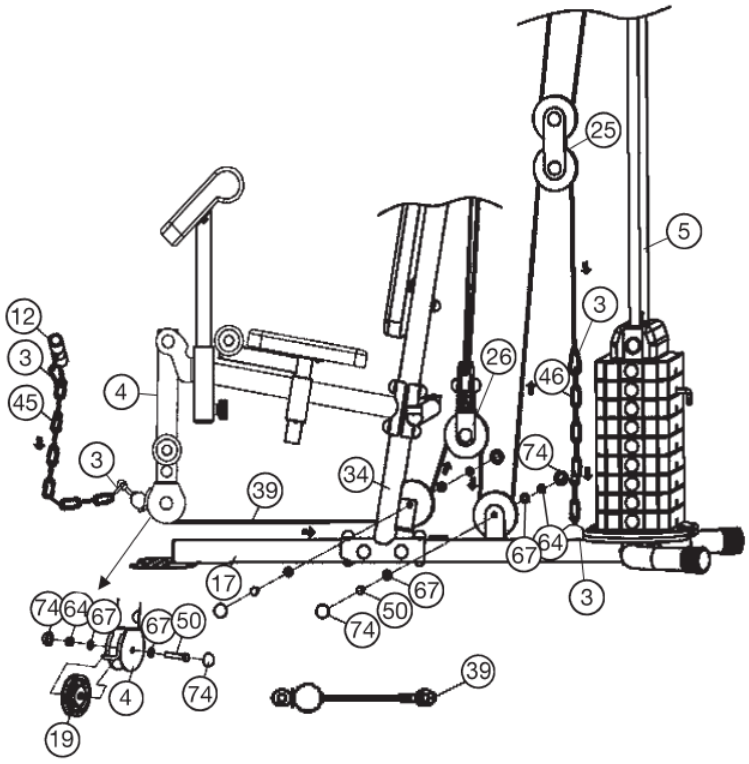


Krok 10:

Montaż kabla 2 do ćwiczeń mięśni nóg (39) z krążkami linowymi (19).

1. Przełóż kabel 3 (39) prowadząc za koniec z oczkiem przez uchwyt (4) tak, żeby kulka kabla znajdowała się z przodu uchwytu (4), następnie umieść kabel w dużym otworze głównej ramy (34).
2. Zamocuj jeden krążek linowy (19) z kablem 3 (39) na uchwycie (4) i przykręć śrubą M10x50 (50), podkładką 10//20 (67) i nakrętką nylonową M10 (64).
3. Zamocuj jeden krążek linowy (19) z kablem 3 (39) na ramie głównej (34) i przykręć śrubą M10x50 (50), podkładką 10//20 (67) i nakrętką nylonową M10 (64).
4. Zamocuj jeden krążek linowy (19) z kablem 3 (39) i pokrywą (20), w dolnej części skręconego wspornika (26) i przykręć za pomocą śruby sześciokątnej M10x50 (50), podkładki 10//20 (67) i nakrętki nylonowej M10 (64).
5. Zamocuj jeden krążek linowy (19) z kablem 3 (39) i pokrywą (20) na ramie podstawy (17) i przykręć za pomocą śruby M10x50 (50), podkładki 10//20 (67) i nakrętki nylonowej M10 (64) ,
6. Przełóż kabel 3 (39) końcówką z oczkiem przez podwójny wspornik (25) i rozciągnij kabel 3 (39) za pomocą dwóch karabińczyków (3) i krótkiego łańcucha (46), aby ostatecznie zamontować go w odpowiednim miejscu na ramie podstawy (17).
7. Na wszystkie śruby (50) i nakrętki (64) nałóż odpowiednie zatyczki (74).
8. Zamocuj drążek do ćwiczeń mięśni ramion (12) na kablu 3 (39) przy użyciu długiego łańcucha (45) i karabińczyków (3).

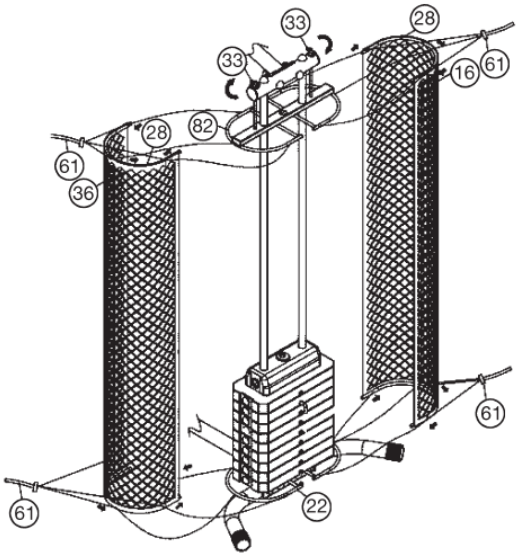
(**Uwaga:** Jeśli korzystasz z uchwytu do ćwiczeń nóg, powinieneś zdjąć drążek (12) z łańcuchem (45). Aby uzyskać płynny ruch kabli, możesz wyregulować ustawienie kabli na krótkich łańcuchach (46) z karabińczykami (3) poprzez ustawienie ich w innej pozycji. W przypadku mniejszych zmian ustawień możesz przykręcić końcówkę kabla 1 na drążku. Zawsze należy zablokować położenie tej śruby za pomocą nakrętki i uważać, aby śruba ta znajdowała się minimum 12mm wewnątrz gwintu. Dla łatwiejszego przesuwania obciążeń na rurach przesuwnych (5) można wprowadzić do nich odrobinę oleju smarującego.)



Krok 11:

Montaż osłony obciążenia (16).

1. Włóż wspornik osłony obciążenia (28) końcach osłony (16). Umieścić osłonę ciężaru (16) w górnym i dolnym zacisku pokrywy (22 + 82) i przymocuj każdy koniec osłony opaskami (61).
2. Użyj nakrętki motylkowej (33), aby wyregulować szczelność osłony (16), tak, aby obciążenie nie dotykało osłony podczas podnoszenia i opuszczania. Przekręć w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby dokręcić i obrócić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara w celu poluzowania osłony ciężarków.



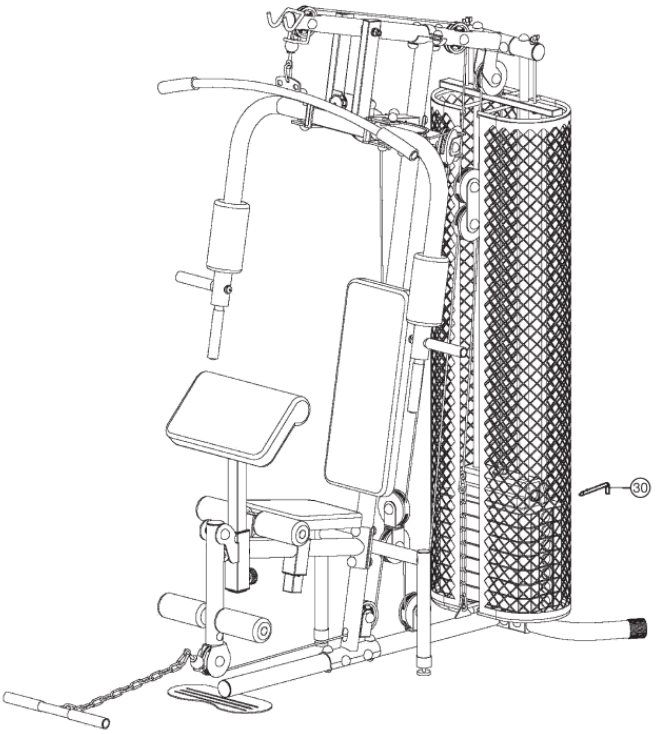
Krok 12:

Sprawdzenie:

1. Sprawdź prawidłową instalację i działanie wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych. Montaż jest w tym momencie zakończony.
2. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że zalecane odstępy bezpieczeństwa w stosunku do innych przedmiotów są zachowane.
3. Podczas korzystania z urządzenia należy zawsze nosić odpowiednie nakrycie głowy i ubrania. Musi zabezpieczać przed wplątaniem włosów lub uwięzieniem części ubrania w ruchomych częściach urządzenia.
4. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem z lekkim obciążeniem. Obciążenia muszą być zabezpieczone za pomocą kołka zabezpieczającego (30).

Maksymalne załadowanie obciążeniem: 67 kg.

Uwaga: W zależności od wykonywanego treningu możesz użyć drążka do ćwiczeń mięśni grzbietu (15) zamiast drążka do ćwiczeń mięśni ramion (12) w obu punktach połączeń kablowych.



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

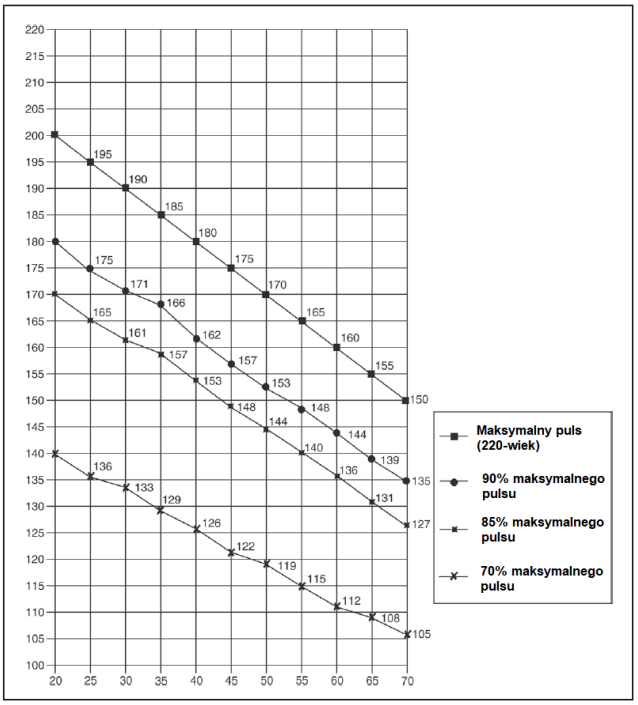
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut.
Następnie powinien się rozpocząć właściwy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

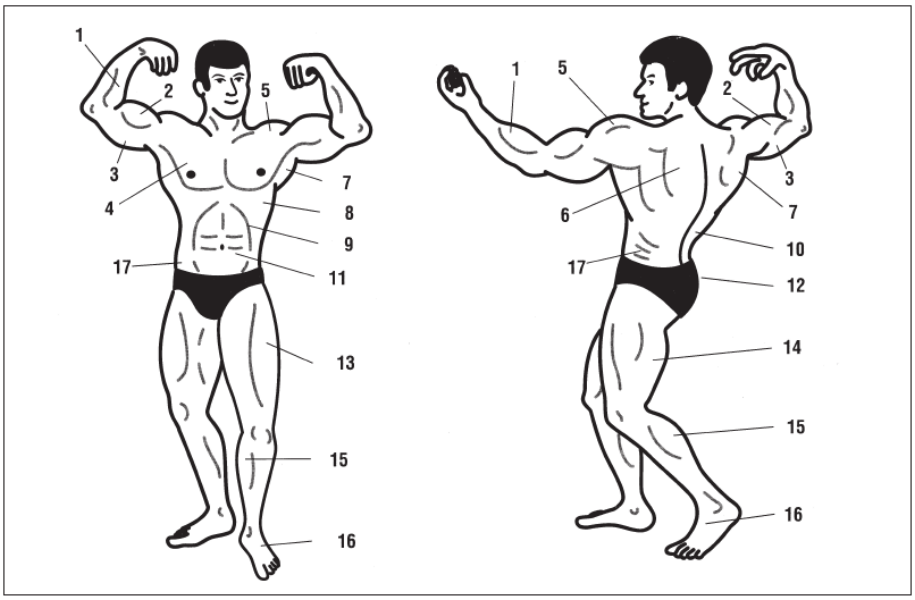
4. Motywacja

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, wykonuj ćwiczenia rozciągające grup mięśniowych, które trenowałeś

Warunki gwarancji

Gwarancja wynosi 24 miesiące, dotyczy nowych towarów i rozpoczyna się wraz z wystawieniem faktury lub datą dostawy. W okresie gwarancyjnym wszelkie usterki będą usuwane bezpłatnie. W przypadku stwierdzenia wady, jesteś zobowiązany natychmiast powiadomić producenta.
Producent jest zobowiązany do przestrzegania warunków gwarancji w drodze wysyłki lub naprawy części zamiennych. W przypadku wymiany części prawo do wymiany istnieje bez utraty gwarancji. Naprawa w miejscu instalacji jest wykluczona. Sprzęt sportowy do treningu domowego nie jest odpowiedni do użytku komercyjnego. Naruszenie użytkowania spowoduje skrócenie gwarancji lub jej utratę.

Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych lub produkcyjnych. W przypadku części zużywających się lub uszkodzeń spowodowanych niewłaściwą obsługą, użyciem siły i interwencjami przeprowadzanymi bez wcześniejszej konsultacji z naszym działem serwisowym, gwarancja wygasa. Jeśli to możliwe, proszę zachować oryginalne opakowanie przez cały okres gwarancji, aby w razie potrzeby odpowiednio zabezpieczyć towar i nie wysyłać towaru do działu obsługi towarowej! Roszczenie gwarancyjne nie przedłuża okresu gwarancji. Roszczenia o odszkodowanie za szkody, które mogą powstać przez niewłaściwe korzystanie z urządzenia (jeśli odpowiedzialność nie jest prawnie wymagana) są wykluczone.
Producent:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Ćwiczenie 1
Mięśnie nóg




Ćwiczenie 2
Mięśnie nóg




Ćwiczenie 3
Podciągi




Ćwiczenie 4
Mięśnie grzbietu




Ćwiczenie 5
Mięśnie ramion




Ćwiczenie 6
Mięśnie ramion




Ćwiczenie 7
Mięśnie ramion




Ćwiczenie 8
Wyciskanie




Ćwiczenie 9
Wioślarstwo




Ćwiczenie 10
Mięśnie motylkowe