



Multitréner

10032203

KLAR  **FIT**

Vážený zákazník,

gratulujeme Vám k zakoupení produktu.

Prosím, důkladně si pozorně manuál a dbejte na následující pokyny, aby se zabránilo škodám na zařízení. Za škody způsobené nedodržením instrukcí a pokynů neručíme..

OBSAH

Bezpečnostní pokyny 4

Seznam částí 5

Šrouby a malé části 6 Montáž 7

Cvičení a provoz 11

VÝROBCE

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

VÝSTRAHA

Před použitím tohoto zařízení byste měli konzultovat s Vaším osobním lékařem zda je toto zařízení pro vás vhodné. Nepoužívejte toto zařízení bez souhlasu lékaře. Nepoužívejte toto zařízení, pokud máte nějaké z následujících stavů nebo onemocnění:

- Extrémní obezita
- Glaukom, odchlípení sítnice nebo konjunktivitida
- Těhotenství
- Poranění míchy, cerebrální skleróza nebo akutní oteklé klouby
- Infekce středního ucha
- Vysoký krevní tlak, hypertenze, nedávný úder nebo přechodná ischemie
- Poruchy srdce nebo krevního oběhu, na které se léčíte
- hiátová kýla nebo ventrální hernie
- Kostní nedostatky včetně osteoporózy, nevytvrzené zlomeniny, modulární kolíky nebo chirurgicky implantované ortopedické nosiče
- Užívání antikoagulancií včetně aspirinu ve vysokých dávkách

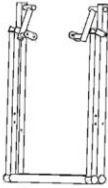
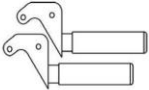


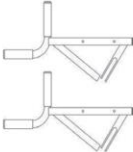

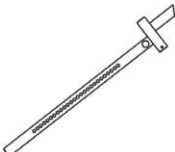
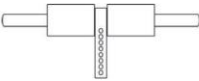
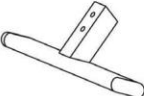


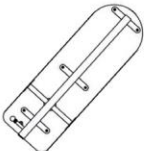
BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Toto zařízení bylo navrženo a zkonstruováno tak aby poskytovalo optimální bezpečnost. Nicméně, určitá bezpečnostní opatření platí vždy, když provozujete cvičební zařízení.

Před montáží a obsluhou si přečtete celý návod. Upozorňujeme také na následující bezpečnostní pokyny.

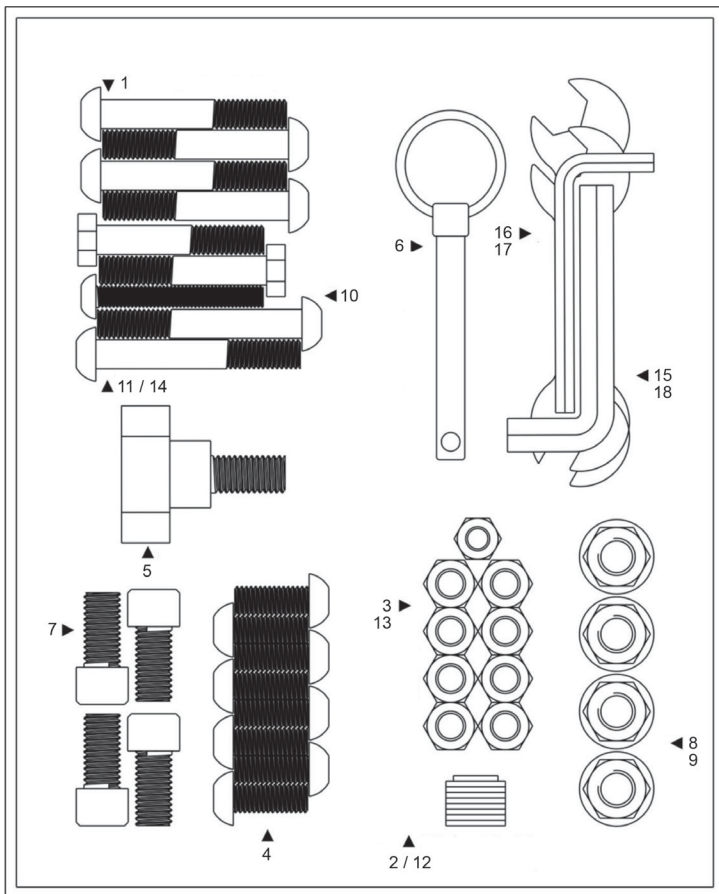
- Před použitím se obraťte na svého lékaře nebo jiných odborníků v oblasti zdravotní péče
- Při používání zařízení vždy používejte správné oblečení na cvičení.
- Pokud se během používání zařízení cítíte slabý nebo máte závratě, zastavte.
- Pokud cítíte bolest nebo tlak, měli byste přestat cvičit.
- Držte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení během používání.
- Zařízení by měl používat jen jeden člověk současně.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda je vaše zařízení správně smontováno. zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice utaženy před použitím.
- Nepoužívejte toto nebo jakékoliv cvičební zařízení, pokud je poškozeno.
- Sledujte své tělo: začněte pomalu, pokud máte závratě to znamená, že cvičíte příliš rychle. po jídle chvíli počkejte před použitím zařízení, pokud se cítíte špatně zastavte.
- Vždy používejte toto zařízení na čistém a rovném povrchu. Nevkládejte žádné předměty do jakýchkoliv otvorů.
- volné oblečení a šperky udržujte v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých část.

SEZNAM ČÁSTÍ

 <p>A</p>	 <p>B</p>	 <p>C</p>
 <p>D</p>	 <p>E</p>	 <p>F</p>
 <p>G</p>	 <p>H</p>	 <p>I</p>
 <p>J</p>	 <p>K</p>	 <p>L</p>

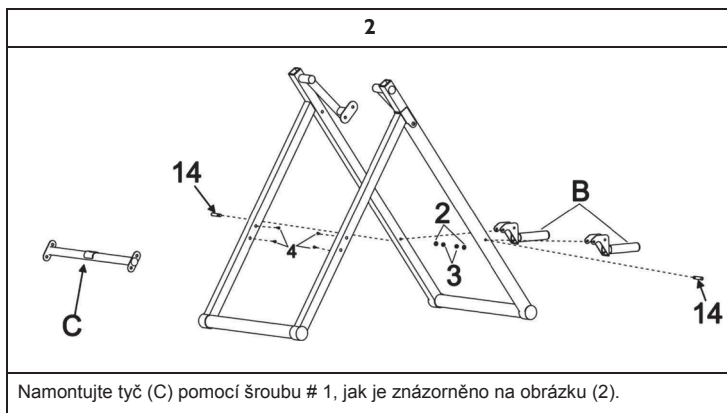
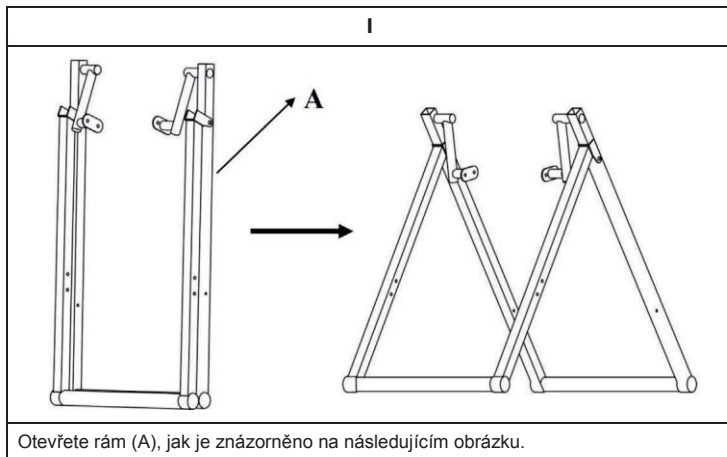
- A Rám
- B Malé držáky
- C tyč
- D boční opěrky
- E rukojeti
- F elastická šroub
- G Nastavitelný výložník
- H Nastavitelný držák paty
- I deska na nohy
- J držák paty
- K U-část pro rám opěrky zad
- L opěrka zad

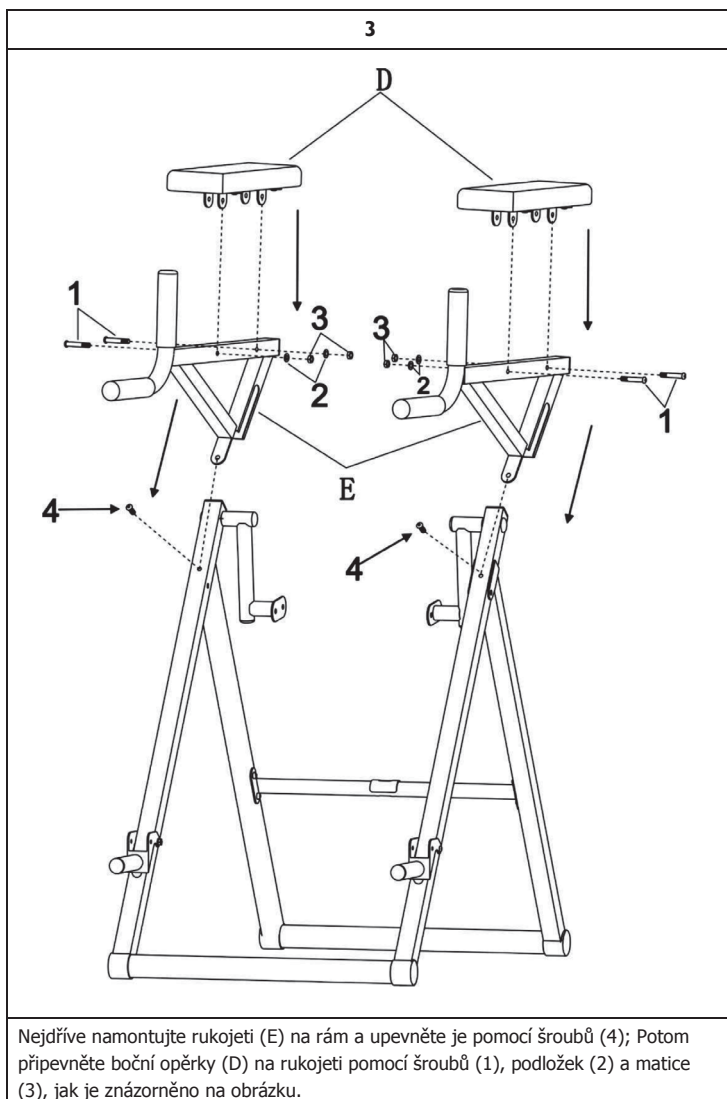
ŠROUBY A MALÉ ČÁSTI



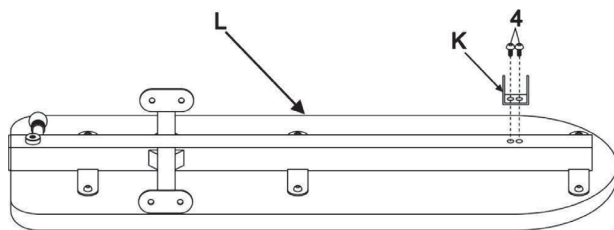
1 Šestihranná šroub M8 * 50 (4x)	10 Šestihranná šroub M8 * 45 (2x)
2 Podložka \varnothing 16 * \varnothing 8 (8x)	11 Šestihranná šroub M6 * 45 (1x)
3 Uzavírací matice M8 (8x)	12 Podložka \varnothing 12 * \varnothing 6 (1x)
4 Šestihranná šroub M8 * 20 (8x)	13 Uzavírací matice M6 (1x)
5 Kuličková matice (1x)	14 Šestihranná šroub M8 * 55 (2x)
6 Elastický kolík \varnothing 7,8 * 59 (1x)	15 Otevřený klíč 10-14 (1x)
7 Šestihranná šroub M10 * 20 (4x)	16 Šestihranný klíč # 6 (1x)
8 Podložka \varnothing 20 * \varnothing 10 (4x)	17 Šestihranný klíč # 10 (1x)
9 Uzavírací matice M10 (4x)	18 Otevřený klíč 13-17 (1x)

SLOŽENÍ



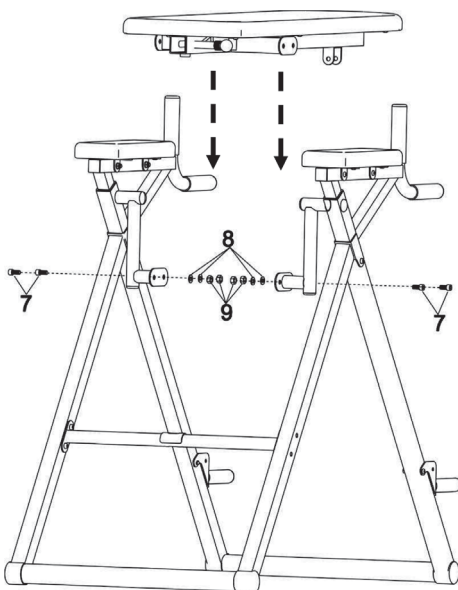


4



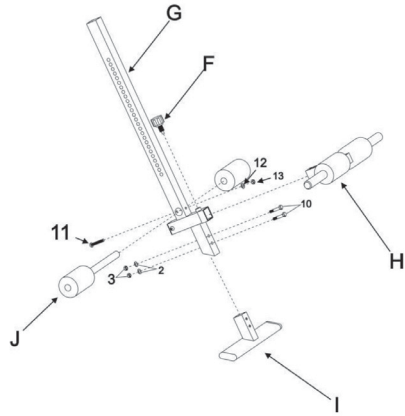
Dejte část (K) na opěrku zad (L) a upevněte ji pomocí šroubů (4), jak je znázorněno na obrázku.

5



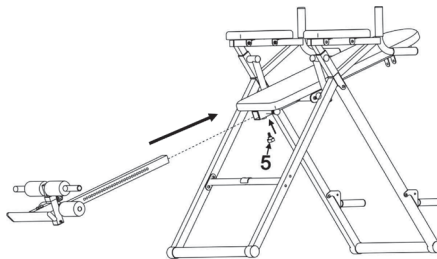
Namontujte opěrku zad (L) pomocí šroubů (7), podložky (8) a matice (9) na upevnění jako je na obráz

6



Namontujte držák paty (H a J) a desku na nohy (I) na nastavitelný výložník (G), jak je znázorněno na obrázku.

7



Vložte namontované nastavitelné rameno a připojte kulovou maticí (5) na zadní část rámu opěrky zad, jak je znázorněno na obrázku

CVIČENÍ A PROVOZ



3. Podřepey

Poznámka: Obrat'te stůl a zamkněte jej.



4. Posilňovačky přední

Poznámka: Obrat'te stůl a zamkněte jej.



5. Zvedání nohou

Poznámka: Obrat'te stůl a zamkněte jej.



6. Vytahování se

Poznámka: Obrat'te stůl a zamkněte jej.



