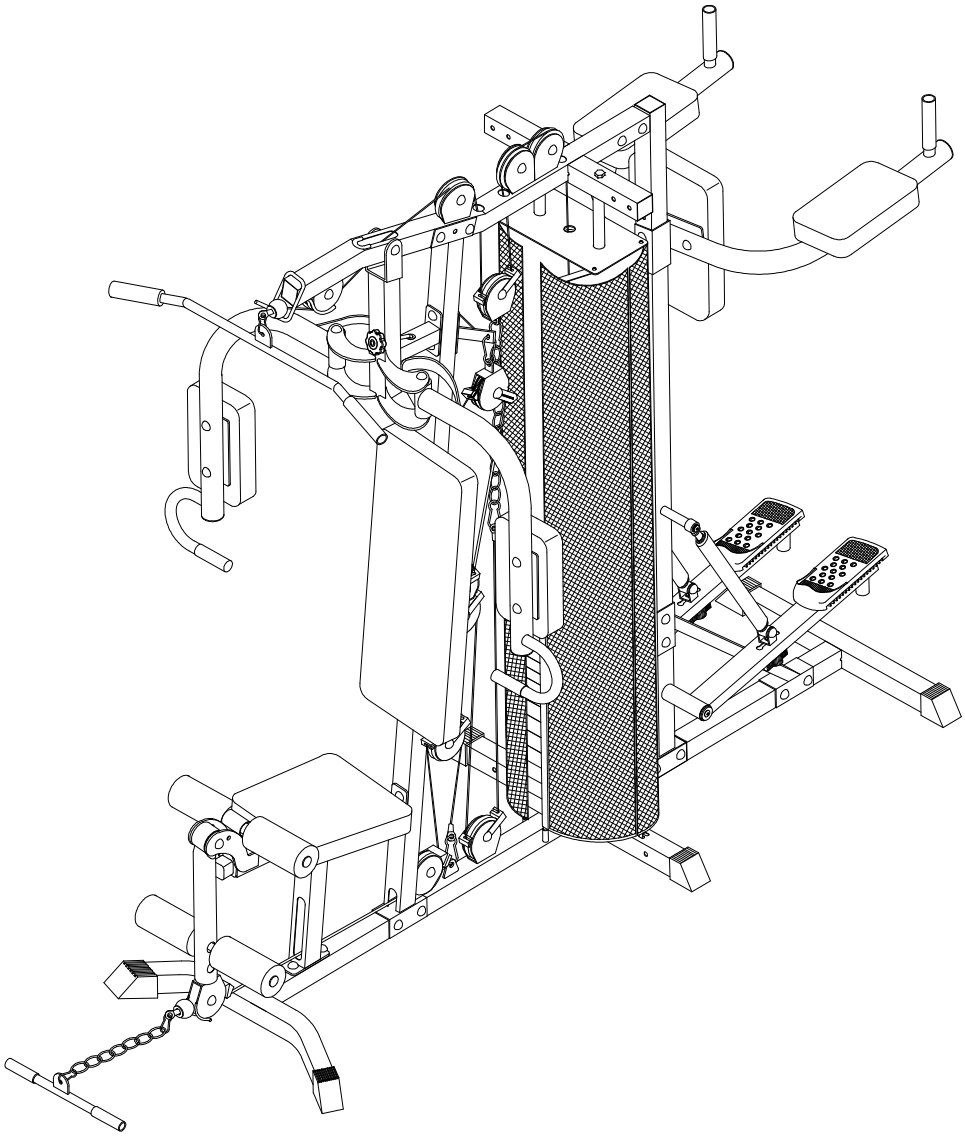
UŽIVATELSKÝ MANÁL - CZ
IN 724 Posilovací věž inSPORTline Athlet



Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Maximální nosnost stroje je 130 kg.
- Stroj je zařazen do třídy HC a není vhodný pro terapeutické cvičení.
- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- Před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- Umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Uschovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.

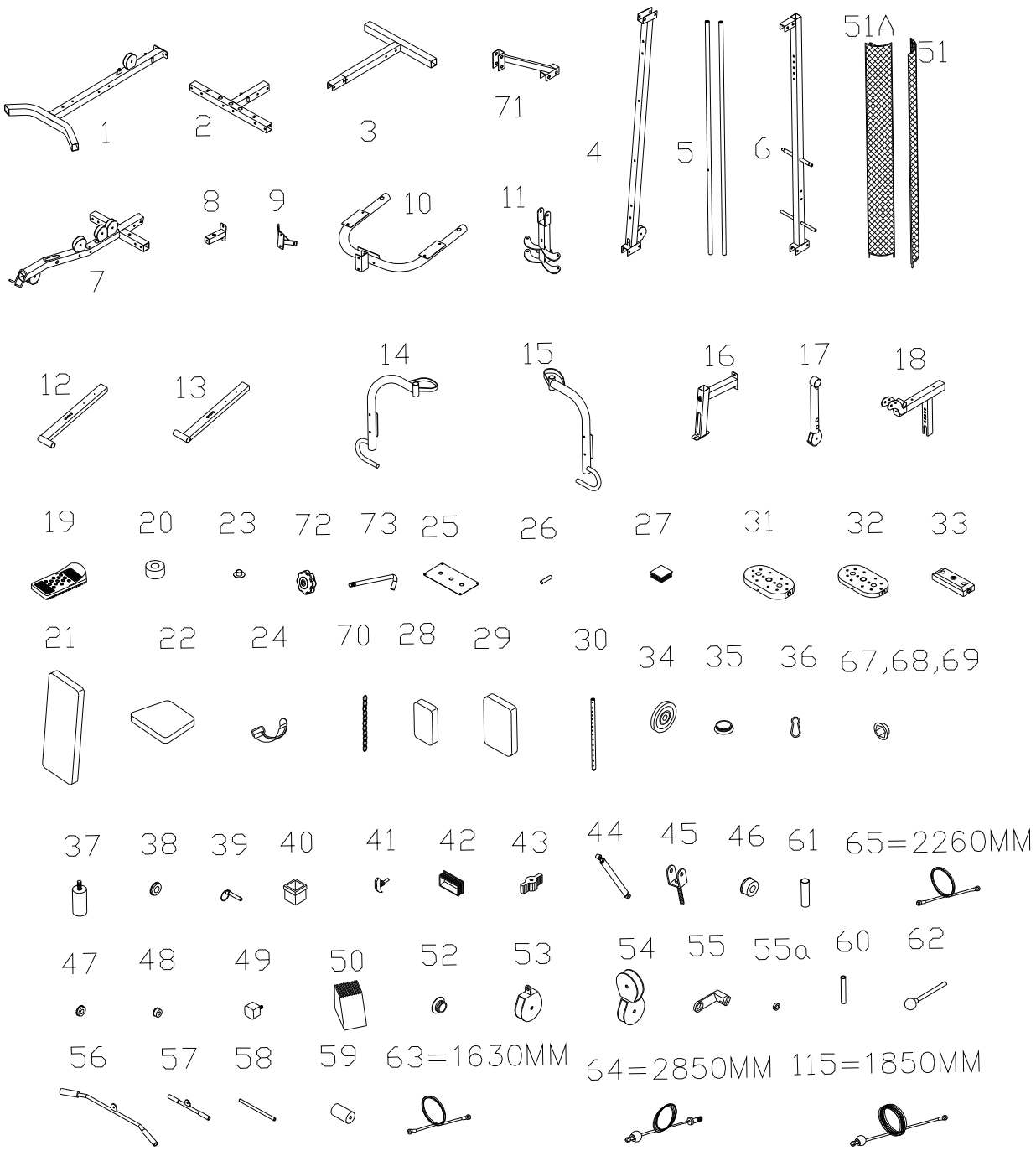
Seznam částí

Č.	Popis	Množ.	Č.	Popis	Množ.
1.	Přední stabilizační tyč	1	37.	Zarážka se šroubem D32*60*M8*1.25	2
2.	Balanční stabilizační tyč	1	38.	Plastová objímka D28*17	2
3.	Zadní stabilizační tyč	1	39.	Bezpečnostní kolík D9.5*62L	1
4.	Přední vertikální tyč	1	40.	Čtvercová krytka 55*55*45*45*36	1
5.	Vodící tyč závaží	2	41.	“T” šroub M20*48L	1
6.	Zadní vertikální tyč	1	42.	Čtvercová plastová krytka 30*60*17	2
7.	Vrchní tyč	1	43.	“—“ šroub M8*1.25*73*26	2
8.	Podpěrná tyč	1	44.	Hydraulický píst D38*432L	2
9.	Tyč ramene butterfly	1	45.	“U” šroub	2
10.	Pažní podpěra (levá a pravá)	1	46.	objímka D38*12.2*11	4
11.	Tyč hrudních tlaků	1	47.	Objímka D29*D12.1*8	4
12.	Pravá pedálová tyč	1	48.	Objímka D38*D35*D16.2*12	4
13.	Levá pedálová tyč	1	49.	Zarážka 35*35*25	4
14.	Pravé rameno Butterfly	1	50.	Krytka 50*50*35*4.5T	6
15.	Levé rameno Butterfly	1	51.	Kryt závaží (levý a pravý)	4
16.	Sedlová tyč	1	52.	Krytka D 25.4*17.5	6
17.	Tyč nožních tlaků	1	53.	Jednoduchý držák kladky	3
18.	Sedlová tyč	1	54.	Dvojitý držák kladky	1
19.	Pedál	2	55.	Vodič lanka D16.5*80.5*24*30	16
20.	Zarážka	2	55a	Plastový kroužek kladky D16*D10.5*5.5T	16

21.	Zádová opěrka	1	56.	Tyč vrchní kladky	1
22.	Sedlo	1	57.	Tyč spodní kladky	1
23.	Plastová objímka	1	58.	Válec pro pěnovku 400L	2
24.	Pásek	1	59.	pěnovka D23*D100*160L	4
25.	Bezpečnostní podložka	1	60.	Ocelový grip	2
26.	Bezpečnostní zarážka D10.5*56.5L	1	61.	Pvc váleček D25.4*3.5T*118L	8
27.	Čtvercová krytka 50*50*1.85	6	62.	Zarážka pro výběr závaží	1
28.	Opěrky paží	4	63.	Lanko (I) 1630L	1
29.	Zádová opěrka pro posilování břicha	1	64.	Lanko (IV) 2850L	1
30.	Tyč výběru závaží	1	65.	Lanko (II) 2260L	1
31.	Spodní závaží 370*200*42	7	66.	Podložka	2
32	Prostřední závaží 370*220*30	7	67.	Krytka M10	84
33.	Vrchní závaží 280*100*80	1	68.	Krytka M12	10
34.	Kladka D90*D10*24	13	69.	Krytka M8	10
35.	krytka D50.8*20	4	70.	řetěž	4
36	karabina D8*80	9	71.	Vyztužená rozpěra	1
72	Šroub	1	73	Karabina	1

Č.	Popis	Množ.	Č.	Popis	Množ.
100	Šroub M10*1.5*65L	26	111	Šroub M12*1.75*80L	2
101	Plochá podložka D20*D11*2T	84	112	Plochá podložka D24*D13.5*2.5T	8
102	Nylonová matice M10*1.5*10T	35	113	Nylonová matice M12*1.75*12T	4
103	Šroub M10*1.5*50L	6	114	Šroub M12*1.75*125L	2
104	Šroub M10*1.5*70L	20	115	Lanko (III) 1850L	1
105	Šroub 1/2” *1.75*25L	4	116	Šroub M6*55L	4
106	Šroub M10*1.5*55L	7	117	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	8
107	Šrpub M10*1.5*75L	14	118	Matice M6*6T	4
108	Šroub M8*1.25*20L	10	120	Šroub M8*1.25*40L	2
109	Plochá podložka D33*D8.5*3T	6	121	Plochá podložka D19*D8.5*1.6T	10
110	Pérová podložka D15.4*D8.2*2T	4	122	Nylonová matice M8*1.25*8T	3
119	Šroub M8 60MM	1	112A	Plochá podložka D28*D14*2 T	4
123	Plochá podložka D47*D13	1			

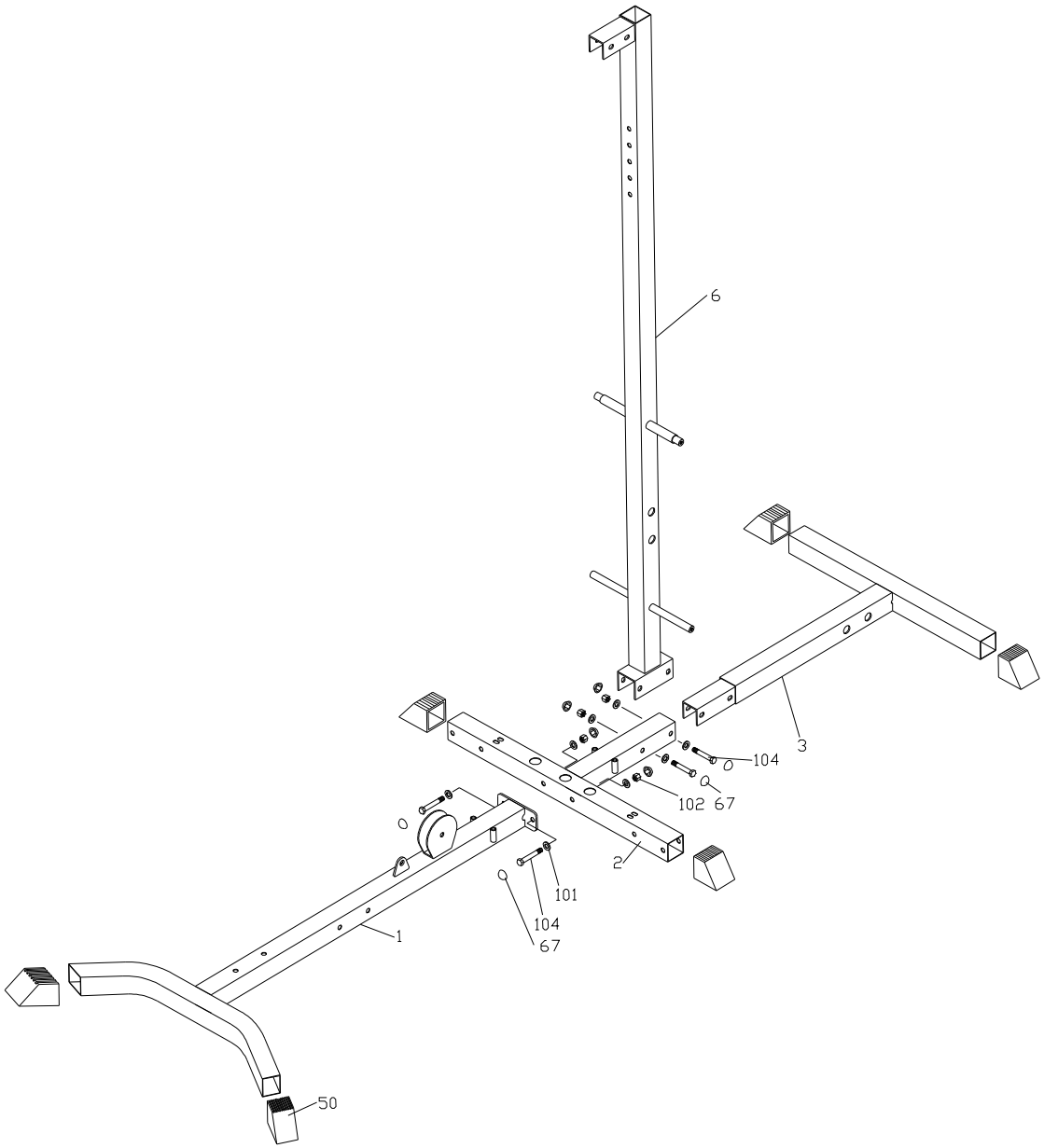
Náčrt dílů


1
2
3
71
4
5
6
51A
51
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
23
72
73
25
26
27
31
32
33
21
22
24
70
28
29
30
34
35
36
67,68,69
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
61
65=2260MM
47
48
49
50
52
53
54
55
55a
60
62
56
57
58
59
63=1630MM
64=2850MM
115=1850MM

Návod na složení:

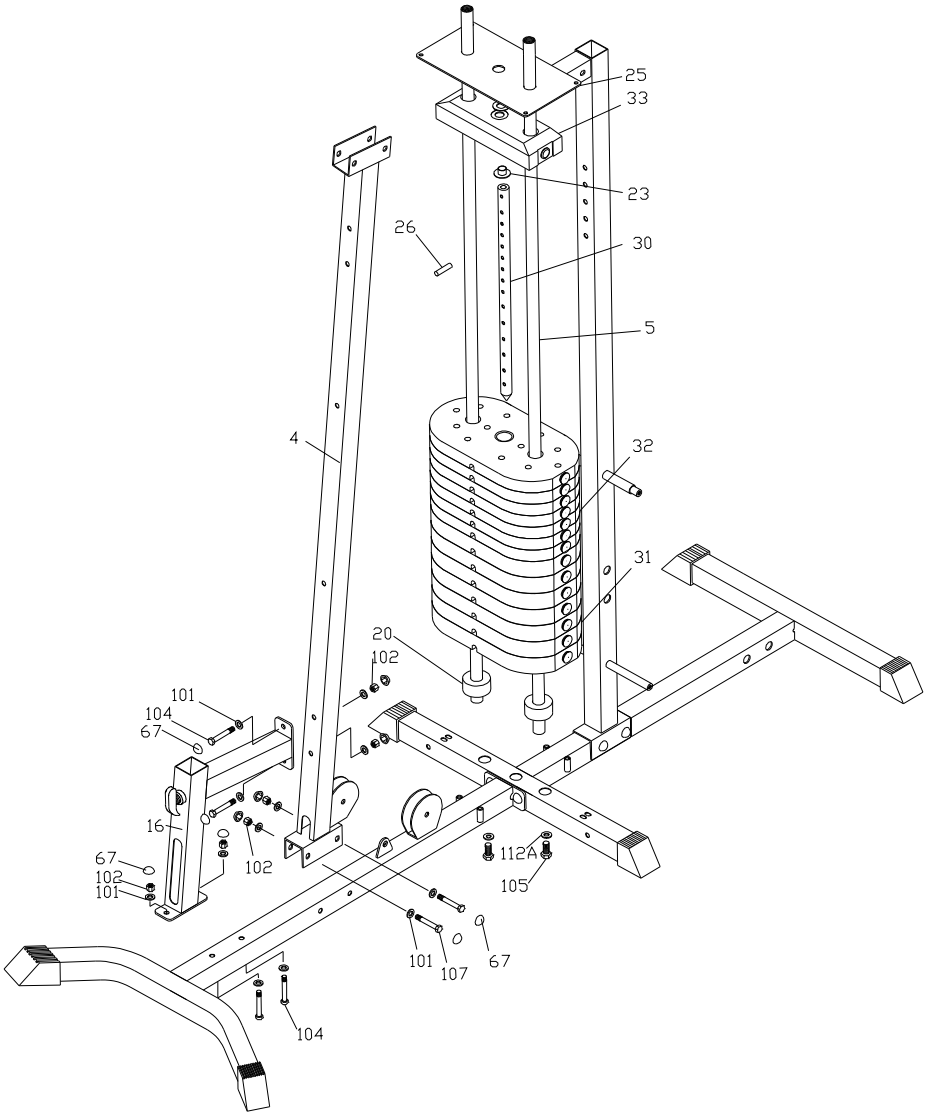
KROK 1

1. připevněte spodní stabilizační tyč (1) a balanční stabilizační tyč (2) pomocí 4 krytek (50), 2 šroubů (104), 4 plochých podložek (101) a 2 nylonových matic (102).
2. Připevněte zadní stabilizační tyč (3), zadní vertikální tyč (6) k balanční stabilizační tyči (2) pomocí 2 krytek (50), 2 šroubů (104), 4 plochých matic (101) a 2 nylonových matic (102).
3. Po spojení tyčí nezapomeňte připevnit krytky (67) na každý šroub.



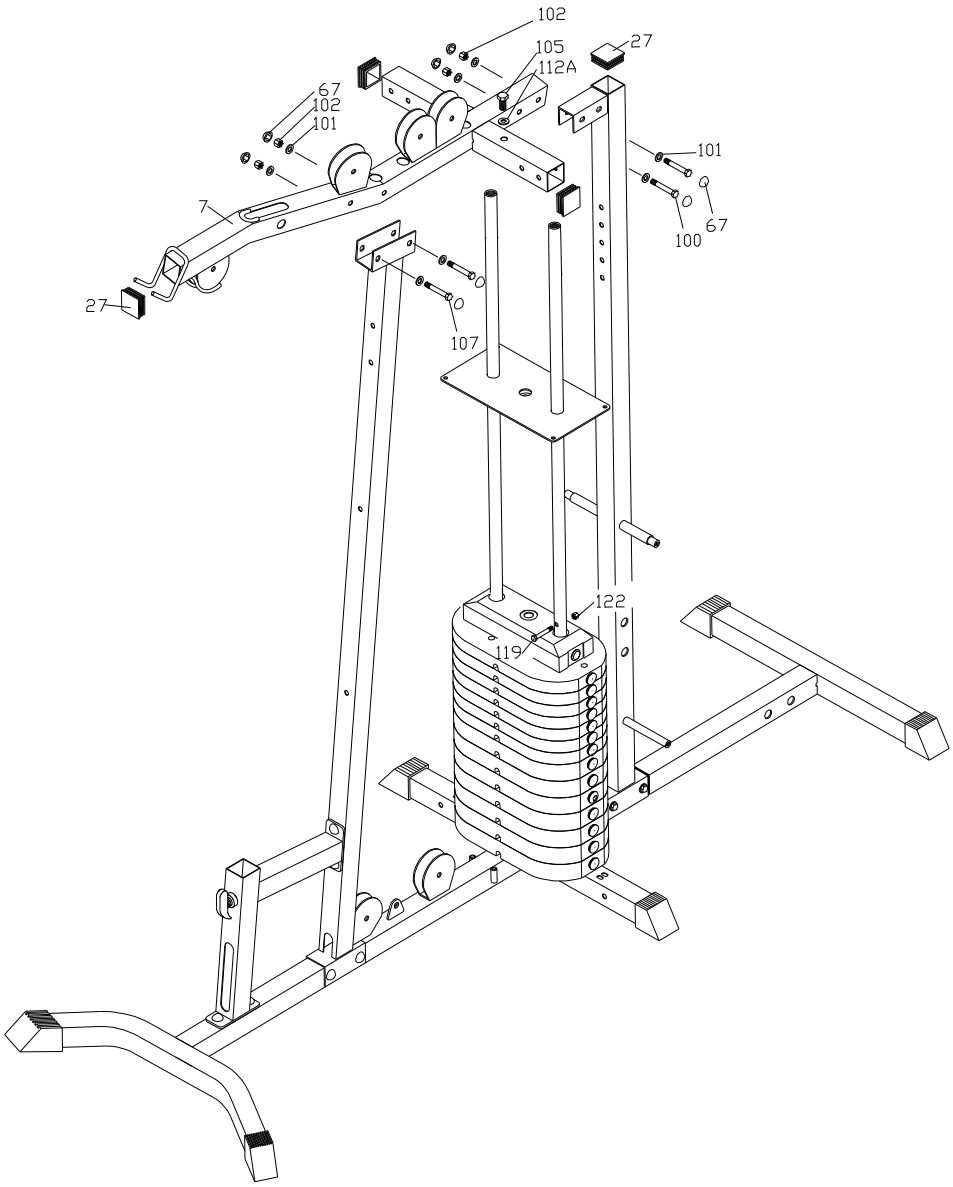
KROK 2

1. Připevněte sedlovou tyč (16) ke spodní stabilizační tyči (1) pomocí 2 šroubů (104), 4 plochých podložek (101), 2 nylonových matic (102). Pak připevněte přední vertikální tyč (4) ke spodní stabilizační tyči (1) pomocí 2 šroubů (104), 4 plochých podložek (101), 2 nylonových matic (102). Poté připevněte sedlovou tyč (6) k přední vertikální tyči (4) pomocí 2 šroubů (104), 4 plochých podložek (101) a 2 nylonových matic (102).
2. Připevněte 2 vodící tyče závaží (5), nejdříve nasuňte 2 koncové dorazy (20) zespod pak tyče (5) připevněte k balanční stabilizační tyči (2) pomocí 2 šroubů (105), 2 plochých podložek (112A). Pokračujte s nasazením 7 spodních závaží (31), 7 prostředních závaží (32), 1 vrchního závaží (33) přes vodící tyči závaží (5), vložte tyč výběru závaží (30) přes díru v závaží a připevněte plastovou objímku pro vrchní blokování závaží (23) na vrchní závaží (33) a zajistěte je bezpečnostní zarážkou (26) a plochou podložkou (71). Nakonec nasuňte bezpečnostní podložku (25) na vrchní část vodících tyčí závaží (5).
3. Po dotažení šroubů nezapomeňte připevnit krytky (67) na šrouby.



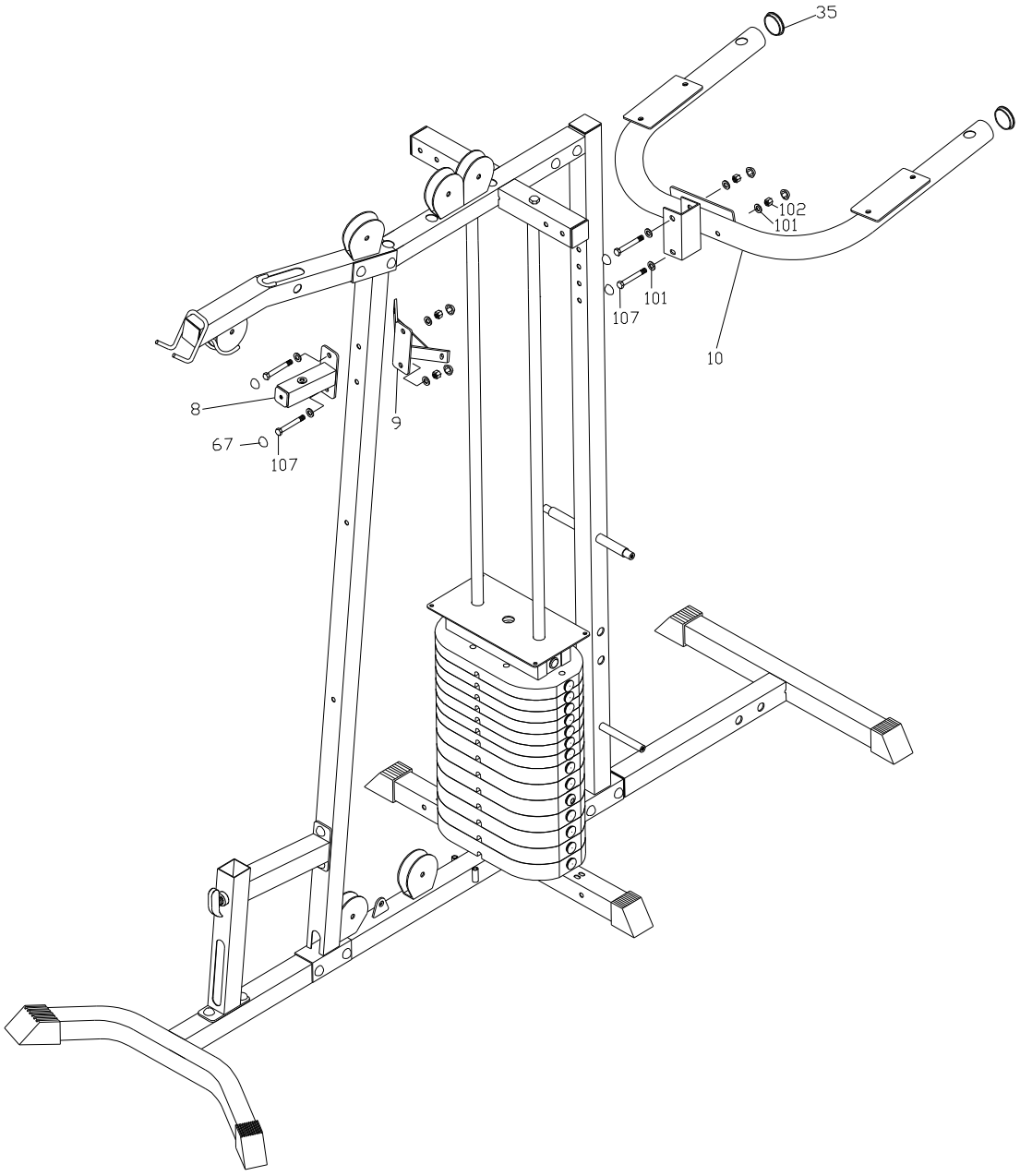
KROK 3

1. Připevněte vrchní tyč (7) na přední vertikální tyč (4), vodící tyč závaží (5) a zadní vertikální tyč (6) pomocí 4 čtvercových plastových krytek (27), pak postupně 2 šrouby (104), 4 ploché podložky (101), 2 nylonové matice (102) pro připevnění přední vertikální tyče (4). 2 šrouby (105), 2 ploché podložky (112) pro připevnění s vodící tyčí závaží (5). 2 šrouby (100), 4 ploché podložky (101), 2 nylonové matice (102) pro připevnění se zadní vertikální tyčí (6).
2. Po dotažení šroubů nezapomeňte připevnit krytky (67) na šrouby. Krytka pro šroub (105) je (68).



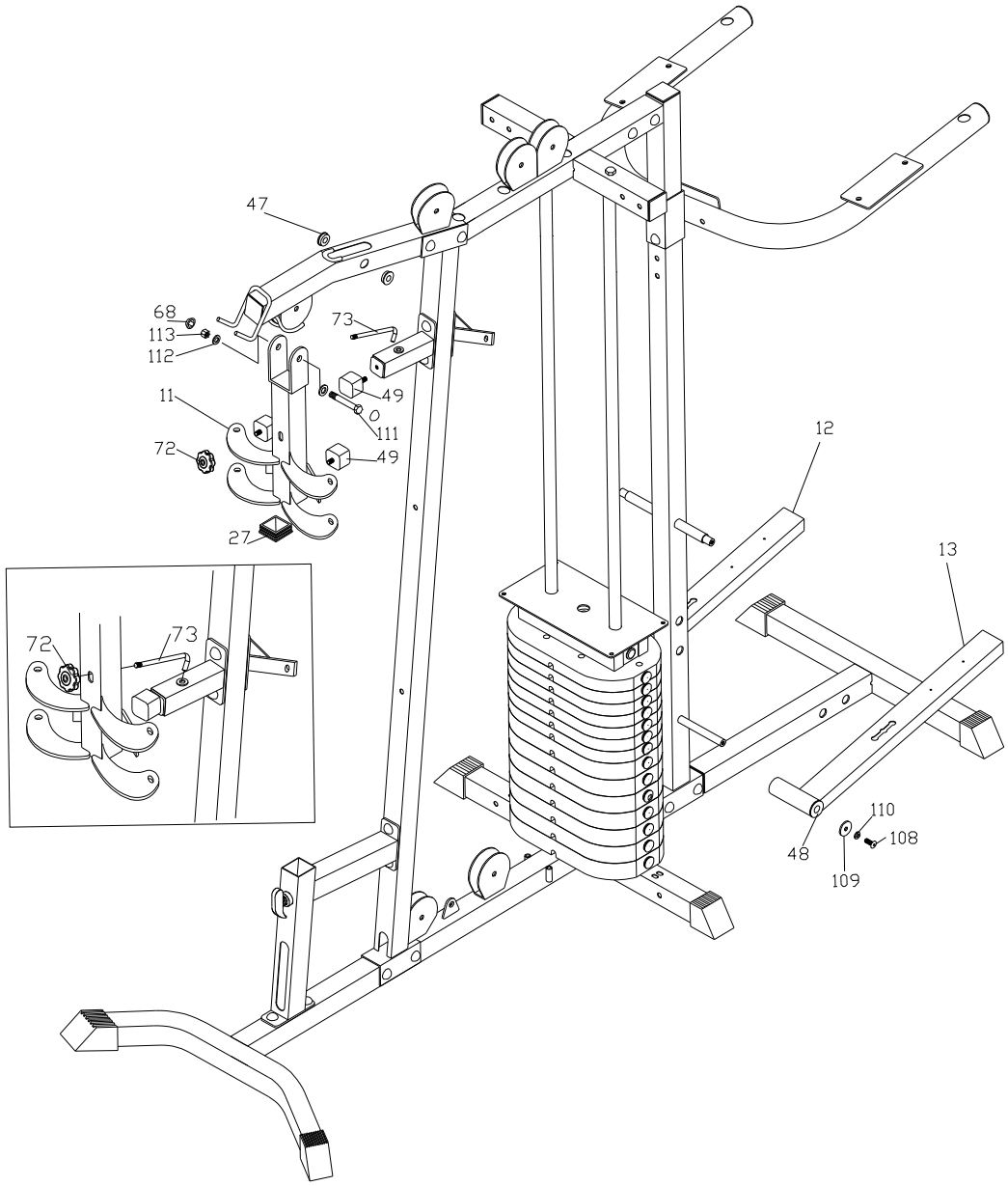
KROK 4

1. Připevněte podpěrnou tyč (8) a tyč ramene Butterfly (9) mezi přední vertikální tyč (4) pomocí 2 šroubů (107), 4 plochých podložek (101) a 2 nylonových matic (102).
2. Připevněte pažní podpěru – levou a pravou (10) k zadní vertikální tyči pomocí 2 šroubů (104), 4 plochých podložek (101), 2 nylonových matic (102). Vložte krytku (35) na každý konec podpěry (10).
3. Po dotažení šroubů nezapomeňte připevnit krytky (67) na šrouby.



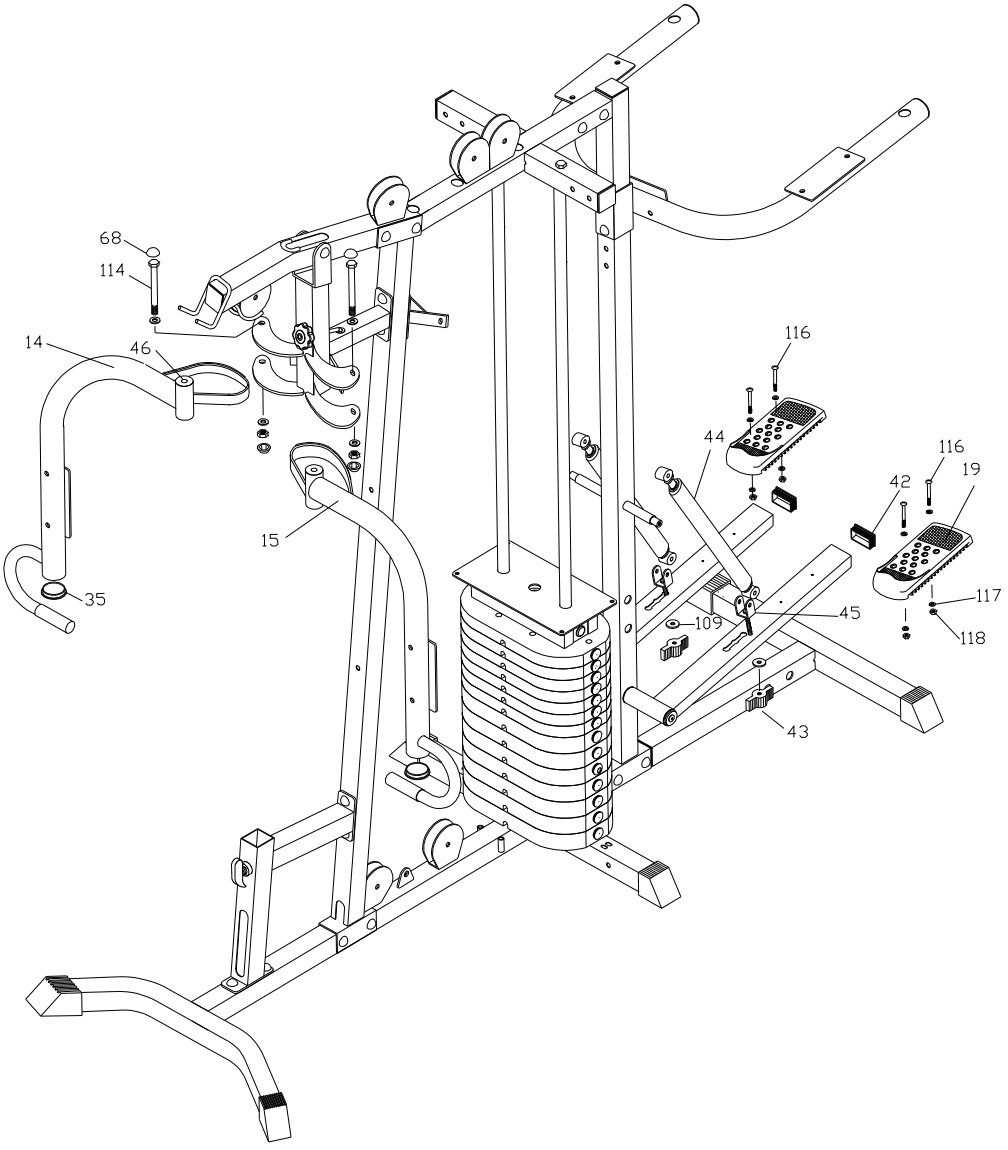
KROK 5

1. Připevněte tyč hrudních tlaků (11) k vrchní tyči pomocí 2 objímek (47), 1 šroubu (111), 2 plochých podložek (112) a 1 nylonové matice (113). A připevněte 2 zarážky (49) na tyč (11) a tyč (8).
2. Připevněte pravou a levou pedálovou tyč (12 a 13) k zadní vertikální tyči (6) pomocí 4 objímek (48), 2 plochých podložek (109) a 2 pérových podložek (110) a 2 šroubů (108).
3. Po dotažení šroubů nezapomeňte připevnit krytky (68) na šrouby.



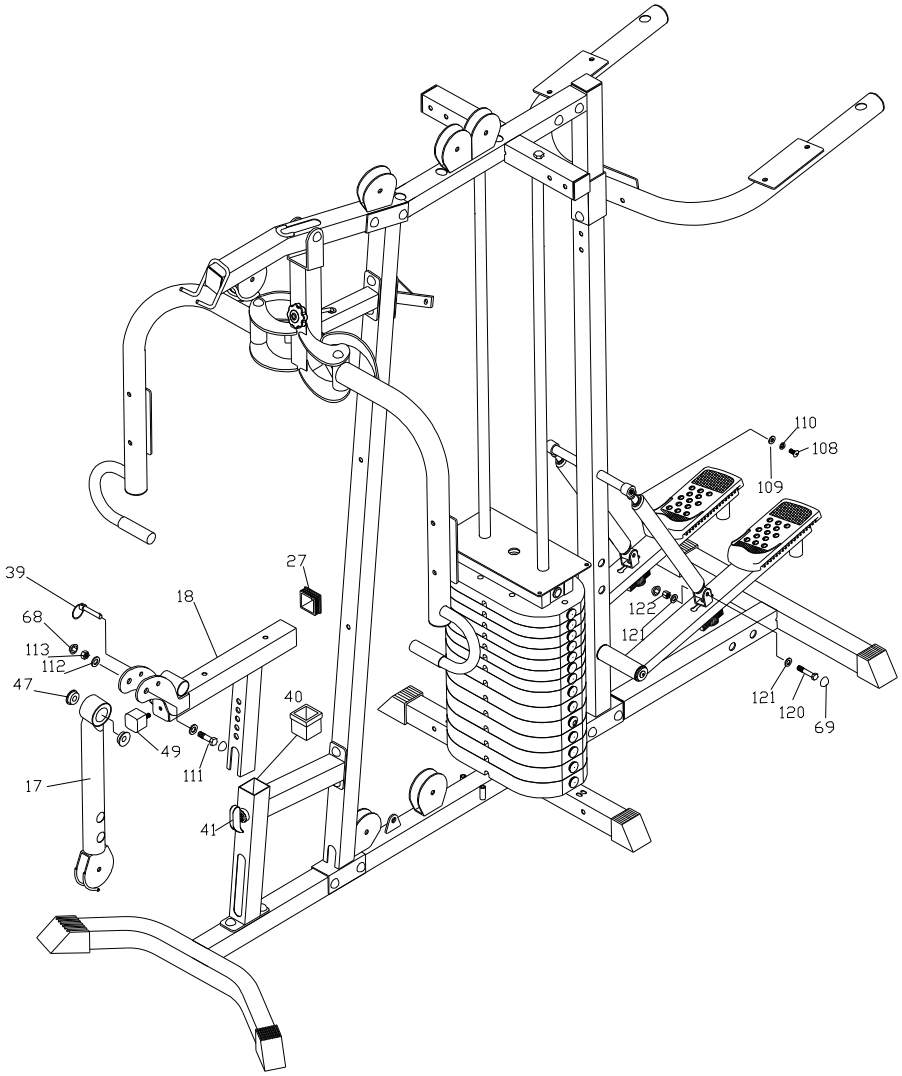
KROK 6

1. Připevněte U-šroub (45) na pedálovou tyč (12 a 13) pomocí ploché podložky (115), šroubu (43). Pak připevněte pedály (19) pomocí 4 šroubů (116), 8 plochých podložek (117) a 4 matic (118). Nakonec nasuňte 2 čtvercové plastové krytky (42) na konce pedálových tyčí (12 a 13).
2. Připevněte pravé a levé rameno Butterfly (14 a 15) na tyč hrudních tlaků pomocí 2 šroubů (114), 4 plochých podložek (112), 4 objímek (46) a 2 nylonových matic (113).
3. Po dotažení šroubů nezapomeňte připevnit krytky (68) na šrouby.



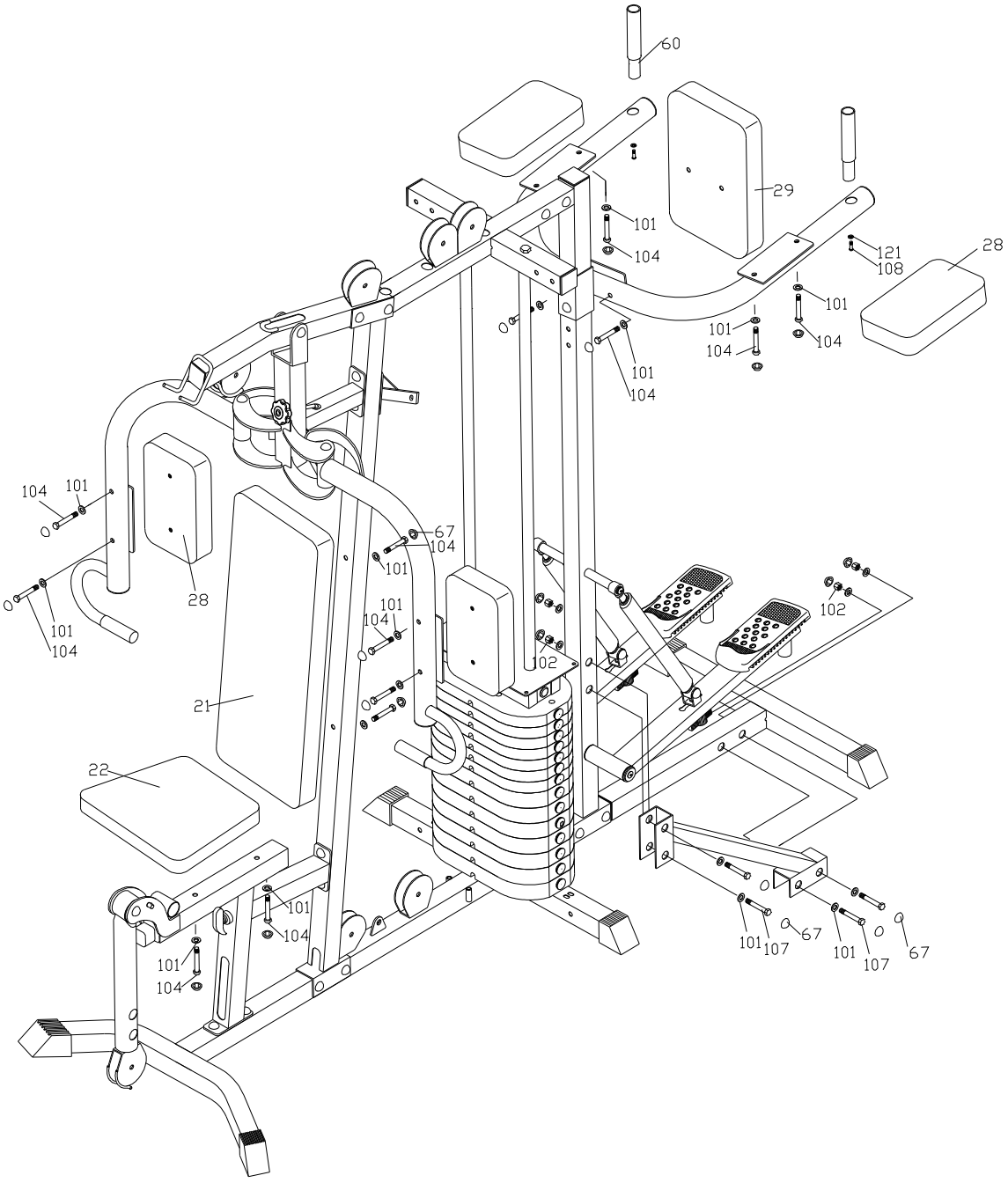
KROK 7

1. Spojte hydraulický píst (44) se zadní vertikální tyčí pomocí 2 šroubů (108), 2 pérových podložek (110) a 2 plochých podložek (109). Pak připevněte hydraulický píst k U-šroubu pomocí 2 šroubů (120), 4 plochých podložek (121) a 2 nylonových matic (122).
2. Vložte horní sedlovou tyč (18) přes krytku (40) do tyče a připevněte pomocí T-šroubu (41). Připevněte zarážku (49) dopředu sedlové tyče (18), pak připevněte tyč nožních tlaků (17) pomocí 1 šroubu (111), 2 plochých podložek (112), 2 objímek (47) a 1 nylonové matice (113) k sedlové tyči (18), pak vložte bezpečnostní kolík (39).
3. Po dotažení šroubů nezapomeňte připevnit krytky (68 a 69) na šrouby.



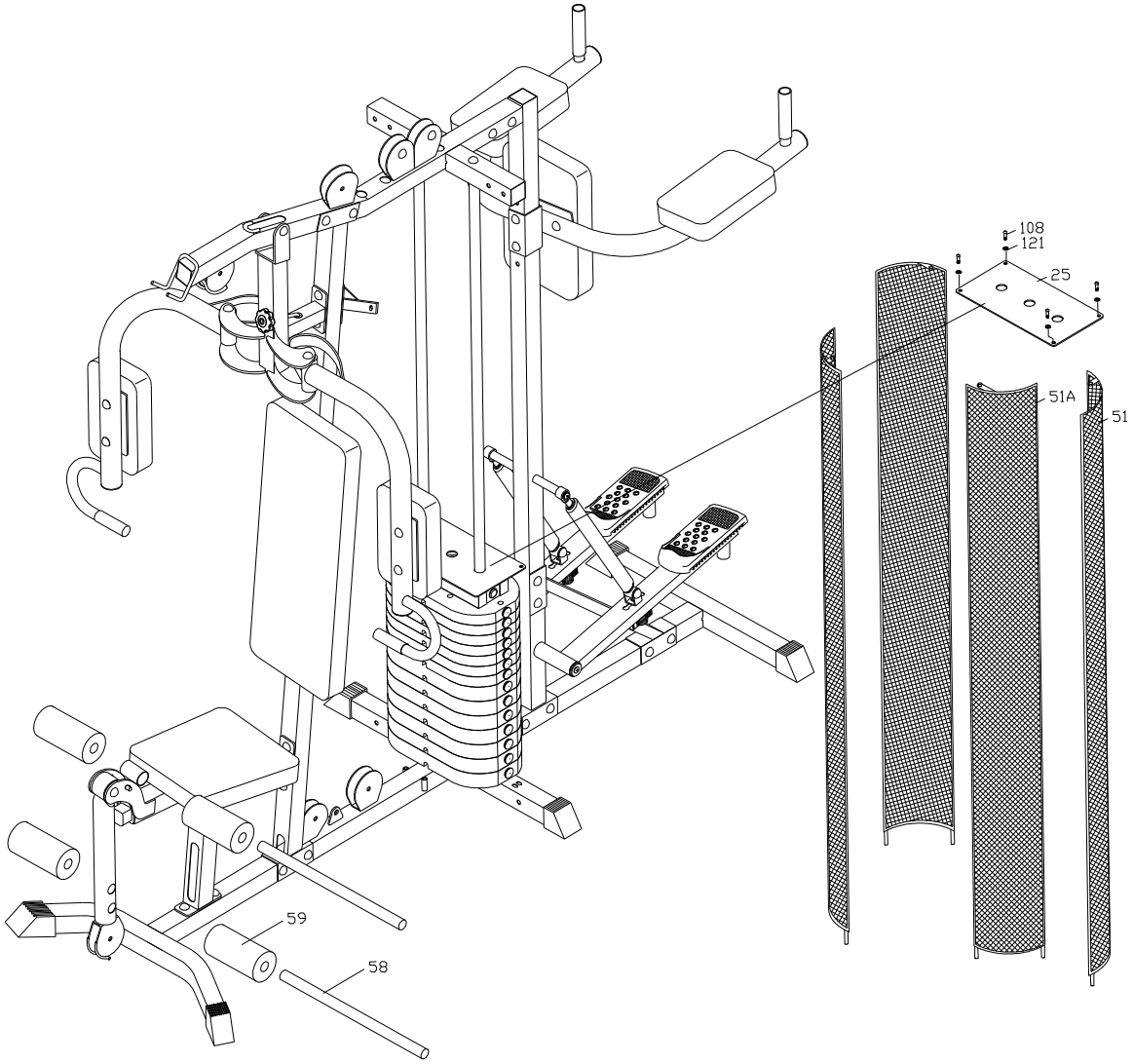
KROK 8

1. Připevněte sedlo (22) pomocí 2 šroubů (100) a 2 plochých podložek (101), zádovou opěrku (21)pomocí 2 šroubů (100) a 2 plochých podložek (101), 4 opěrky paží (28) pomocí 8 šroubů (100) a 8 plochých podložek (101), zádové opěrky (29) pro břišní svaly pomocí 2 šroubů (100) a 2 plochých podložek (101).
2. Připevněte vyztuženou rozpěru (71) mezi zadní vertikální tyč a zadní stabilizační tyč pomocí šroubů (104), podložky (101) a matic (102).
3. Po dotažení šroubů nezapomeňte připevnit krytky (67) na šrouby.



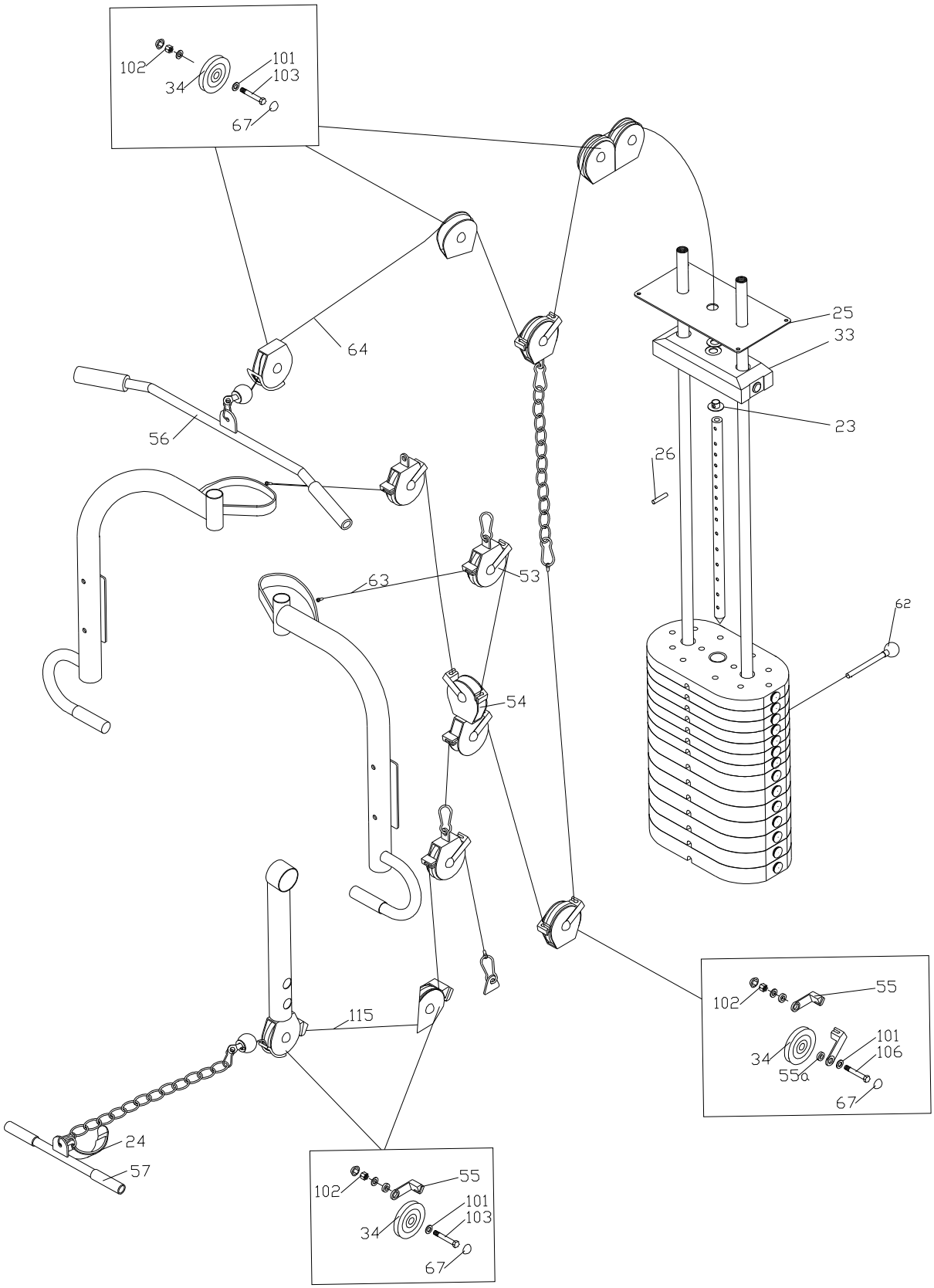
KROK 9

1. Protáhněte válec (58) přes tyč (17), pak nasuňte pěnovku (59).
2. Připevněte kryt závaží (51 a 51A) okolo závaží pomocí 4 šroubů (108), 4 plochých podložek (121) a připevněte na tyč (25).

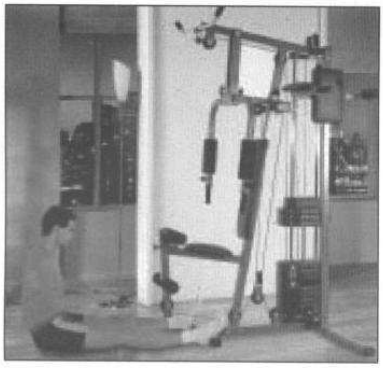
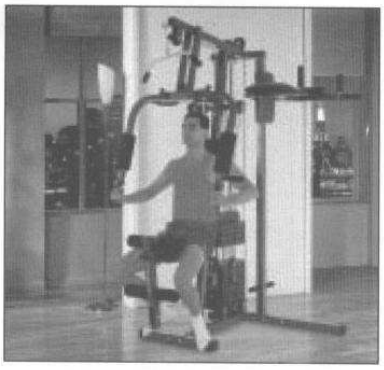


KROK 10

1. Připevnění lanka (63): postup je následující: Zahákněte jeden konec lanka na pravém rameni Butterfly (14). Protáhněte druhý konec lanka přes kladku, která je připevněte uvnitř držáku kladky (53) jak je ukázáno na obrázku pomocí 1 šroubu (106), 2 plochých podložek (101), 2 vodičů lanka (55), 2 plastových kroužků (55A) a 1 nylonové matice (102). Pak jde lanko dolů a nahoru přes příslušnou kladku, druhý konec připojte na levé rameno Butterfly (15).
2. Připevnění lanka (64): postup je následující: Z první kladky na vrchní tyči, kladka je připevněte uvnitř držáku (53) jak je ukázáno na obrázku pomocí 1 šroubu (103), 2 plochých podložek (101) a jedné nylonové matice (102). Pak jde lanko dolů a nahoru přes příslušnou kladku, druhý konec bude připojen směrem dolů na tyči (30).
3. Připevnění lanka (65): postup je následující: z jednoho konce řetězu s 11 kroužky, přes příslušnou kladku, pak do držáku kladky (53), nakonec spojte karabinu na kladce.
4. Připevnění lanka (115): postup je následující: z první kladky na nožní tyči, kladka je připevněna uvnitř držáku kladky (53) jak je ukázáno na obrázku pomocí 1 šroubu (103), 2 plochých podložek (101), 1 vodiče lanka (55), 1 plastového kroužku (55A) a 1 nylonové matice (102). Pak jde směrem dolů a nahoru přes příslušnou kladku, druhý konec připojte do karabiny (36).
5. Když budou všechny lanka připevněte správně, vyberte si vhodné závaží pomocí zarážky (62).
6. Po dotažení šroubů nezapomeňte připevnit krytky (67) na šrouby.


102
101
103
34
67
64
56
25
33
23
26
63
53
62
54
115
55
106
55a
24
57

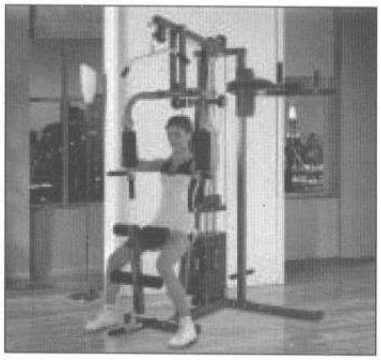
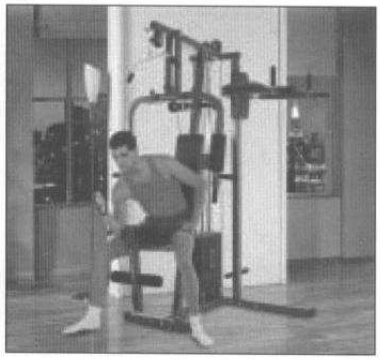
Cvičení na posilovací lavici:
Upozornění: obrázky jsou pouze orientační, cviky jsou společné pro více druhů věží. Některé součásti tato věž nemá, proto tyto cviky nemůžete provádět.

1. **Přitahování spodní kladky (trapézové svaly, široký zádový sval, zpevnění páteře)**
   Připojte ke spodní kladce tyč. Sedněte si a chodidla si nechte lehce na předním opěradle, nohy trochu pokrčte. Seďte rovně a při povolení zkulaťte záda a pak zase zpět přitahujte tyč k hrudi. Lokty držte u těla.

2. **Svislý tlak na prsní svaly**
   Použijte některé ze sady gripů pro prsní svaly. Tlačte tak dlouho, až budou paže natažené. Vyměňte vertikální rukojeť za horizontální pro posilování pod jiným úhlem.

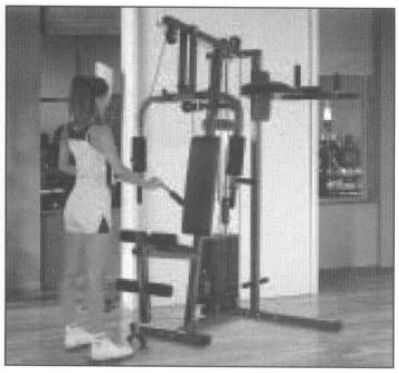
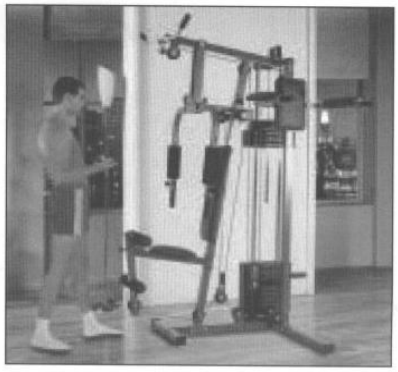
3. **Stahování tyče s nataženými pažemi (široký zádový sval, ramenní a prsní svaly)**
   Připevněte tyč na vrchní lano, sedněte si zády k opěrce a uchyťte široké gripy. Stahujte tyč dolů v obloukovém pohybu. Tlačte dopředu, abyste zvýšili úhel oblouku.

4. **Široký sval zádový**
   Spojte zádovou tyč na vrchní kladku a ochranné kolečka ve vyšší pozici. Sedněte si čelem k opěradlu a stahujte tyč dolů za hlavou.k zádům.

5. **Prsní svaly (motýl)**
   Uvolněte šrouby, aby se paže mohly volně pohybovat. Umístěte paže rovnoběžně s podlahou a v lokti mějte pravý úhel a předloktí opřete o pěnové krytky. Tlačte předloktí a lokty k sobě.

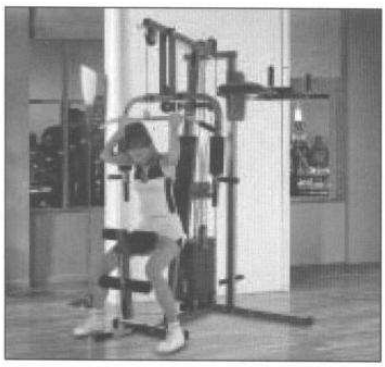
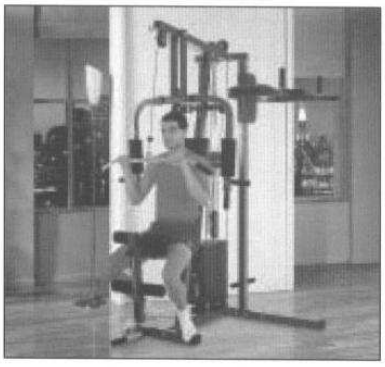
6. **Kladka pro biceps**
   Uchopte držák tyče a předloktí nechte na natáčecích kolečkách, tak můžete zvyšovat zátěž a posilovat na vašich bicepsech.

7. **Prsní svaly**
   Uvolněte šroub, ať se mohou paže volně pohybovat. Uchopte gripy, abyste měli paže rovnoběžně s podlahou. Přitahujte ruce k sobě.

8. **Triceps s vrchní kladkou**
   Spojte tyč s vrchní kladkou. Postavte se čelem, kousek od tyče a nohy mějte od sebe v šířce pánve. Ruce mějte od sebe v šířce ramen. Stahujte tyč dolů. Musíte mít lokty při celém cviku u sebe a zápěstí se nesmí prohýbat – musí být pevné v prodloužení předloktí.

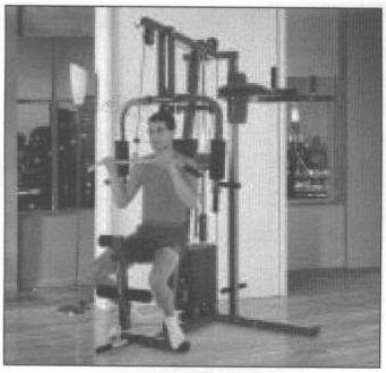
9. **Kontrakce bicepsu (biceps a svaly předloktí)**
   Připojte tyč na nižší lano. Chytněte držák tyče a stůjte s rovnými pažemi a loket tlačte proti tělu, Pro zvedání použijte pouze předloktí, ne celou paži tak daleko, kam to půjde.

10. **Břišní a zádové svaly (spodní břišní svaly, hýžďové svaly a vnitřní zádové svalstvo)**
    Spojte tyč s vrchním lanem a umístěte gumové krytky na nižší díru. Přitlačte nohy na válečky a držte. Předkloňte se a stahujte tyč dozadu za hlavu tak daleko, kam to půjde.

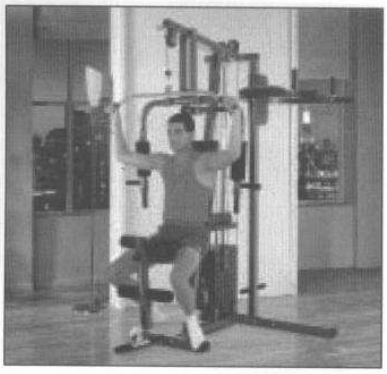
11. **Pohyb zápěstí (ohýbače v předloktí)**
    Spojte tyče s nižším lanem a umístěte gumové kryty na vrchní díru. Tlačte lokty proti krytkám, zafixujte paže a pohybujte zápěstím. Když chytnete tyč podhmatem, budete posilovat ohýbače v předloktí.

12. **Kontrakce v předloktí (bicepsy, ohýbače v předloktí)**
    Připojte tyč na nižší lano a umístěte gumové krytky na vrchní díru. Sedněte si na sedlo a lehce se předkloňte. Uchopte tyč a zatlačte loket ke krytkám. Tahejte tyč nahoru v obloukovém pohybu.



13. Triceps

Spojte tyč s vrchní kladkou, opřete se o opěrku a uchopte rukojeti, stahujte tyč dolů do úrovně hrudi, bez jakéhokoliv pohybu loktů.



14. Přední tlak pomocí tyče (široký zádový sval, deltový sval, biceps)

Spojte zádovou tyč s vrchním lanem a gumové krytky dejte do vrchní pozice. Uchopte rukojeti a sedněte si, trochu ohněte záda a stahujte tyč dolů k hrudi.

15. Kontrakce v koleni

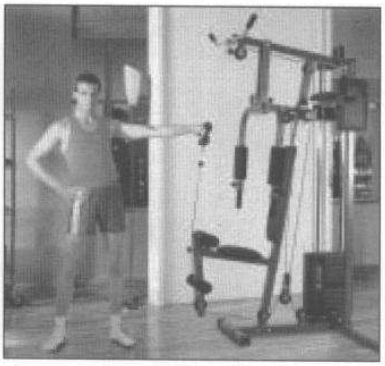
Cvičí se střídavě na obě nohy. Umístěte gumové krytky do vrchní díry. Přitlačte nohu zespod na váleček, zvedejte nohu tak daleko, jak vám to půjde.

16. Hýžďové svaly

Spojte nožní popruh se spodní kladkou. Stoupněte si čelem ke stroji. Popruh si připevněte na nohu. Zvedejte nohu dozadu.

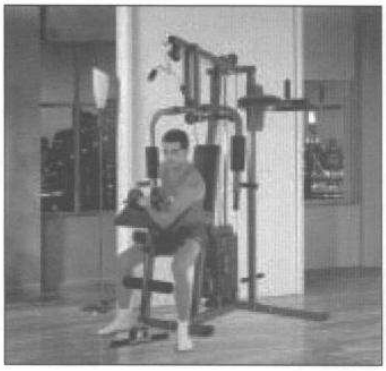
17. Svaly boků

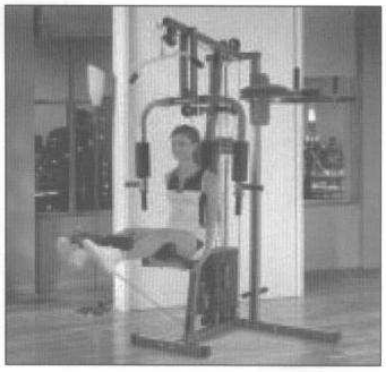
Popruh spodní kladky připevněte ke kotníku nohy, kterou budete posilovat. Zvedejte nohu do boku.



18. Zvedání paží

Uchopte spodní kladku rukou a zvedejte ji k hlavě bokem.

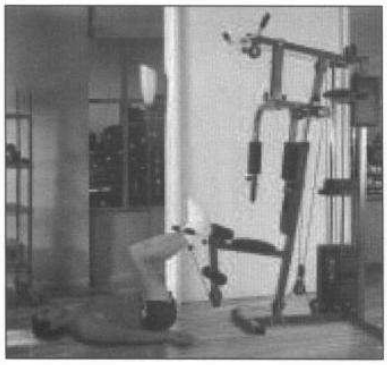


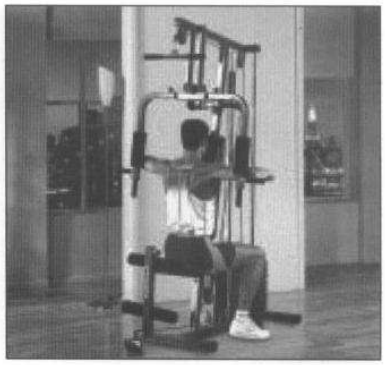


19. Biceps s podložkou
Připevněte bicepsovou podložku na nosnou tyč a dejte závaží na maximum pro získání stability. Pro provedení cviku použijte činku.

20. Spodní břišní svaly
Záda opřete o vertikální zádovou opěrku, lokty přitlačte dozadu a uchopte pevně gripy. Zvedejte nohy do pravého úhlu.

21. Protažení nohou (čtyřhlavý sval stehenní)
Umístěte nohy za gumové krytky, držte se sedla a pomalu narovnávejte nohy.





22. Zvedání kolen (ohýbače, hýžďové svaly, spodní břišní svaly)
Spojte tyč s nižším lanem. Lehněte si na záda a chodidla přitahujte nahoru a prsty směřují nahoru, tyč si dejte mezi chodidla a přitahujte kolena nahoru k hrudníku tak daleko, jak to půjde.

23. Spouštění těla (triceps, zádové svalstvo)
Opírejte se o vertikální opěrku a spouštějte se dolů (pokrčením paží).

24. Zádové svalstvo
Sedněte si čelem k vertikální opěrce, roztáhněte paže rovnoběžně s podlahou a tlačte dozadu.

UPOZORNĚNÍ

Posilovací věž musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů. Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem. Tento výrobek je určen pouze k domácímu cvičení.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

Záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 36 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- Zaviněním uživatele tj. Poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží
- Nesprávnou údržbou
- Mechanickým poškozením
- Opotřebením dílů při běžném používání (např. Gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- Neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- Neodbornými zásahy
- Nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry.

Upozornění:

1. Cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému Užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
4. Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Bořivojova 35/878, Praha 3 nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje razítko a podpis prodejce

DODAVATEL:

SEVEN SPORT, s. r. o.
Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČ0: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamace: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz

Zastoupení pro Slovensko:
INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamace: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

záruka 36 měsíců
inSPORTline
servis u zákazníka
Více informací na www.insportline.cz nebo na tel: 556 300 970