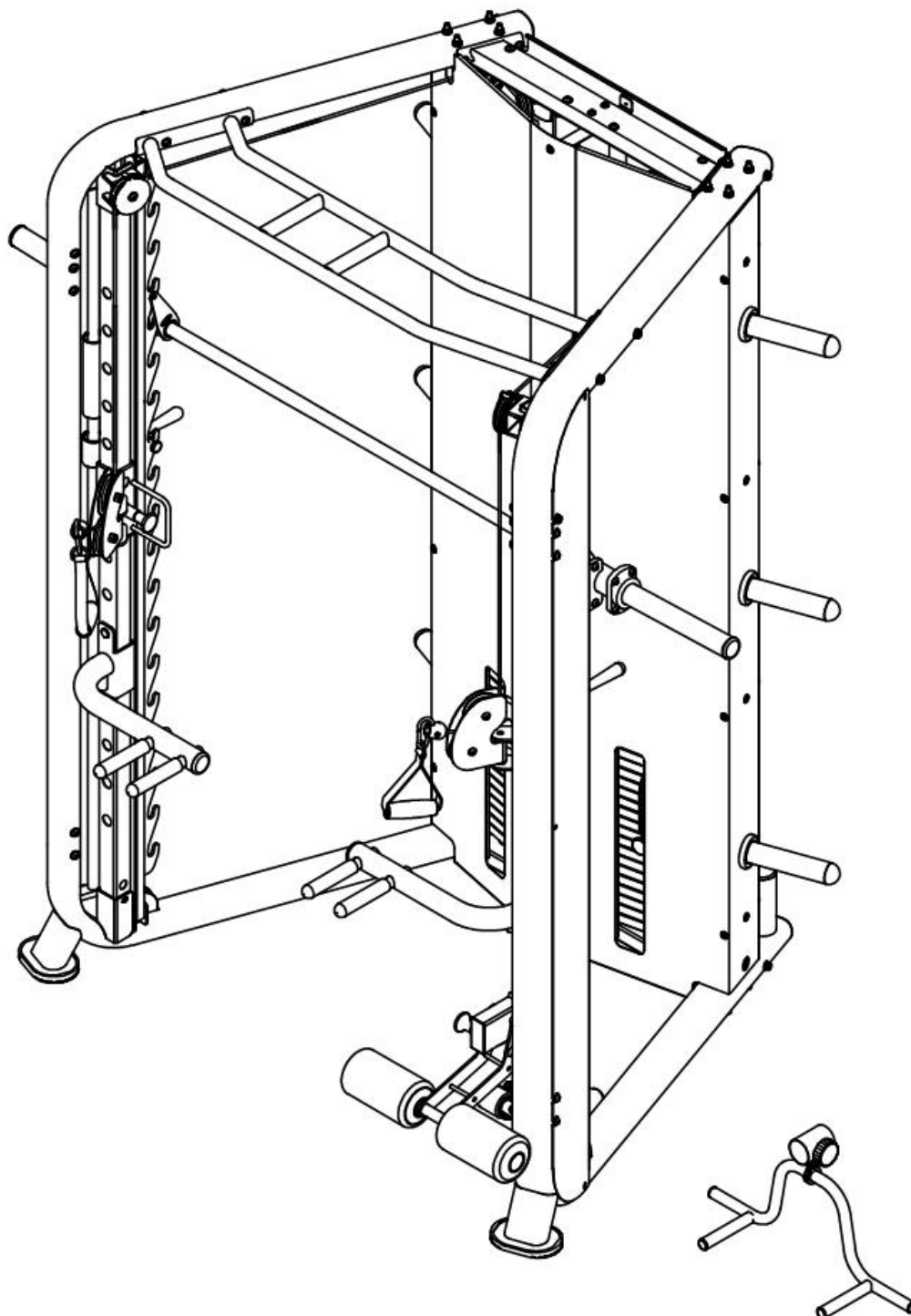


Maszyna Smitha + Podwójny Wyciąg



Spis treści

- Rozdział 1: Wskazówki dot. bezpieczeństwa
- Rozdział 2: Rysunek poglądowy
- Rozdział 3: Lista części
- Rozdział 4: Zestaw części i narzędzi
- Rozdział 5: Lista pakowa
- Rozdział 6: Instrukcje montażu
- Rozdział 7: Ilustracje zalecanych ćwiczeń
- Rozdział 8: Wskazówki fitnessowe

Wskazówki dot. bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja zawiera ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa. Przeczytaj ją uważnie przed użyciem produktu. Zaleca się zachowanie niniejszej instrukcji do wykorzystania w przyszłości.

- Produkt: Wymiary urządzenia: 219*139*225cm; Obszar treningowy: 300*250cm, Waga netto: 360KG
- Do obowiązków użytkownika należy pełne zrozumienie wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności dotyczących tego produktu oraz ściśle przestrzeganie instrukcji..
- Należy trzymać dzieci i zwierzęta domowe z dala od produktu i unikać pozostawiania dzieci samych w pomieszczeniu, w którym znajduje się produkt.
- Przed użyciem należy upewnić się, że produkt został prawidłowo zmontowany i wszystkie śruby zostały odpowiednio wkręcone.
- Urządzenie powinno być umieszczone na równej powierzchni, a jego cztery boki powinny znajdować się w odległości większej niż 1 metr od ściany. Zaleca się umieszczenie tego produktu na dedykowanej macie podłogowej, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi lub dywanu..
- Ten produkt powinien być umieszczony wewnątrz pomieszczenia, aby zapobiec dostaniu się do niego wilgoci i kurzu. W miejscu użytkowania należy zapewnić swobodny przepływ powietrza i nie używać go w miejscach słabo wentylowanych.
- W pobliżu produktu nie należy umieszczać ostrych przedmiotów.
- Podczas ćwiczeń z tym produktem należy nosić odpowiednią odzież sportową, buty do biegania lub buty sportowe; nie należy nosić szlafroków ani innej odzieży, która może spowodować zaplątanie lub potknięcie się.
- Nie należy ćwiczyć zbyt długo, aby zapobiec urazom mięśni.
- Jeśli podczas użytkowania odczujesz dyskomfort lub jakieś dolegliwości, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem..

Następujące osoby powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem.

(1) Osoby, cierpiące na bóle pleców lub które w przeszłości doznały urazów nóg, talii i szyi, a także osoby z drętwieniem nóg, talii, szyi i rąk (z chorobami przewlekłymi, takimi jak przepuklina krążka międzykręgowego, kręgozmyk, przepuklina kręgosłupa szyjnego itp.).

(2) Osoby ze zdeformowanym zapaleniem stawów, reumatyzmem i dną moczanową.

(3) Nieprawidłowości, takie jak osteoporoza.

(4) Osoby z zaburzeniami układu krążenia (choroby serca, zaburzenia naczyniowe, nadciśnienie itp.).

(5) Osoby z zaburzeniami układu oddechowego.

(6) Osoby korzystające ze sztucznych regulatorów rytmu serca, które mają wszczepione wewnętrzne medyczne urządzenia elektroniczne.

(7) Osoby z nowotworami złośliwymi.

(8) Osoby z zakrzepicą, ciężkim tłuszczakiem dynamicznym, ostrym tłuszczakiem statycznym i innymi zaburzeniami krążenia krwi lub różnymi infekcjami skóry.

(9) Osoby z zaburzeniami percepcji spowodowanymi wysokimi zaburzeniami krążenia obwodowego spowodowanymi cukrzycą itp.

(10) Osoby z urazami skóry.

(11) Osoby z wysoką gorączką (38°C lub więcej) spowodowaną chorobą itp.

(12) Osoby mające problemy z kośćmi pleców.

(13) Osoby, które są w ciąży, podejrzewające, że mogą być w ciąży lub które miesiączkują.

(14) Osoby, które odczuwają dyskomfort i muszą odpocząć.

(15) Osoby w słabym stanie fizycznym.

(16) Osoby przechodzące rehabilitację.

(17) Poza wyżej wymienionymi przypadkami, osoby ogólnie nie czujące się dobrze.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń z tym produktem, należy skonsultować się z lekarzem i zaleca się wcześniejsze wykonanie badania zdrowotnego. Jeśli masz ponad 35 lat, nigdy wcześniej nie ćwiczyłeś, jesteś w ciąży lub masz jakiegokolwiek schorzenia, powinieneś zwrócić szczególną uwagę na niniejsze wskazówki. Nieprzestrzeganie powyższych środków ostrożności i ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa może spowodować poważne obrażenia ciała.

Ostrzeżenie! Następujące warunki mogą powodować wypadki lub słabą kondycję fizyczną:

(1) W przypadku odczuwania bólu pleców, drętwienia nóg, zawrotów głowy, nieprawidłowego bicia serca lub innych nieprawidłowości lub braku koordynacji, należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

(2) Trzymaj dzieci z dala od produktu, nie pozwalaj dzieciom bawić się w pobliżu; w przeciwnym razie może wystąpić ryzyko obrażeń.

(3) Opiekunowie dzieci powinni uniemożliwić im zabawę tym produktem; w przeciwnym razie może wystąpić ryzyko obrażeń.

(4) Podczas użytkowania, montażu produktu lub wyjmowania produktu z opakowania, przenoszenia go itp. należy upewnić się, że w pobliżu produktu (np. z tyłu, z dołu i z przodu produktu) nie znajdują się inne osoby lub zwierzęta domowe.

(5) Użytkownik, który nie ćwiczył dotąd regularnie, nie powinien początkowo wykonywać intensywnych ćwiczeń.

(6) Nie używaj produktu po spożyciu posiłku, gdy jesteś zmęczony lub dopiero skończyłeś trening i Twoje siły fizyczne nie są jeszcze w pełni zregenerowane. W przeciwnym razie może wystąpić ryzyko uszczerbku na zdrowiu.

(7) Zaleca się korzystanie z tego produktu w salach gimnastycznych lub innych miejscach z kamerami monitorującymi.

(8) Nie używaj produktu podczas posiłków lub wykonywania innych czynności.

(9) Nie używaj produktu po spożyciu alkoholu; w przeciwnym razie może wystąpić ryzyko obrażeń.

(10) Nie używaj produktu, gdy w kieszeni spodni znajdują się twarde przedmioty; w przeciwnym razie może wystąpić ryzyko obrażeń.

ZAKAZANE!

- (1) Nie używaj produktu, jeśli jego obudowa / części są pęknięte lub odklejone (wewnętrzna struktura jest odsłonięta); w przeciwnym razie może wystąpić ryzyko obrażeń.
- (2) Nie podskakuj podczas treningu; możesz upaść i spowodować obrażenia.
- (3) Nie używaj produktu ani nie przechowuj go w wilgotnym miejscu, np. na zewnątrz, w pobliżu łazienki lub w innych miejscach, w których występuje wilgoć i woda.
- (4) Nie używaj produktu ani nie przechowuj go w miejscach o wysokiej temperaturze, np. w bezpośrednim świetle słonecznym, w pobliżu pieca lub na urządzeniach grzewczych, takich jak dywan elektryczny.

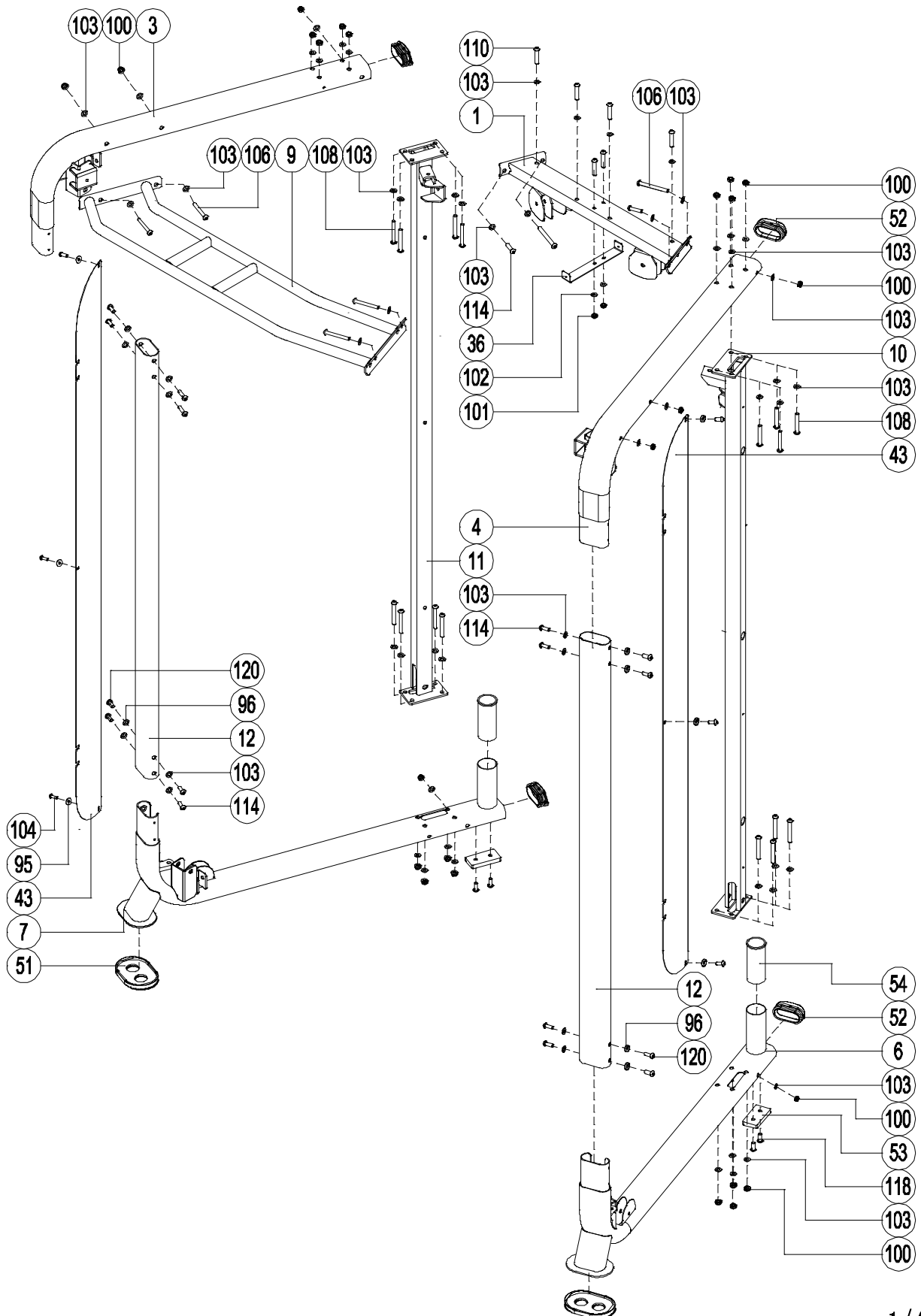
Konserwacja

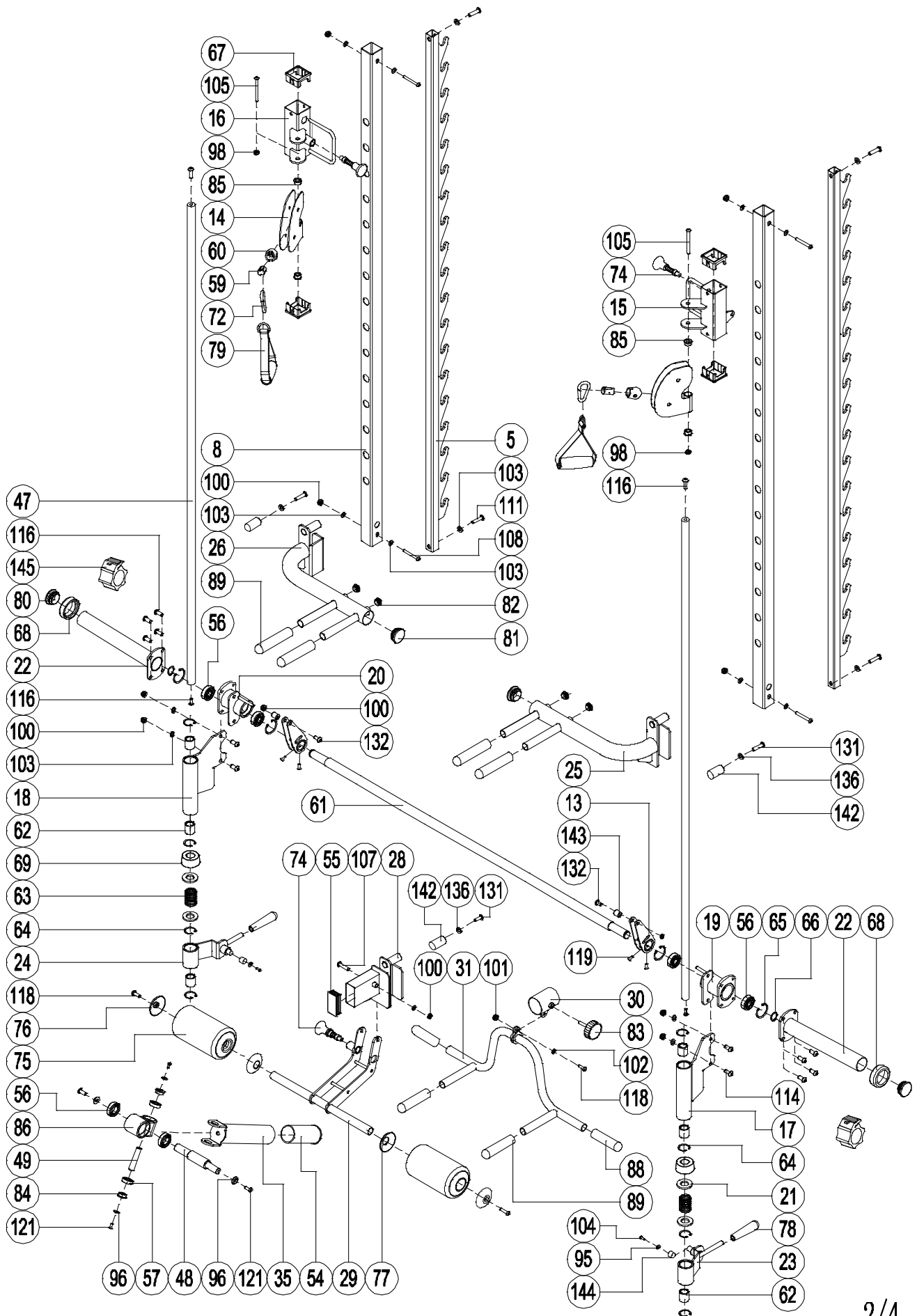
- (1) Codziennie sprawdzaj, czy części nie są luźne lub uszkodzone, w tym m.in. łańcuch, wtyczka, blokada sprężynowa, pokrętko, selektor obciążenia, pasek i jego naprężenie, linka itp.
- (2) Co tydzień sprawdzaj stan osprzętu, w tym między innymi drążków, uchwytów, czy wszystkie śruby i wkręty są poprawnie wkręcone i zabezpieczone, czy powierzchnia antypoślizgowa jest czysta, czy wszystkie naklejki są naklejone.
- (3) Co miesiąc należy sprawdzać stan nasmarowania drążka prowadzącego, suwaka siedziska, tulei, łożyska liniowego i innych akcesoriów.
- (4) Zaleca się coroczny demontaż, czyszczenie i konserwację linek, paska i innych części łączących.

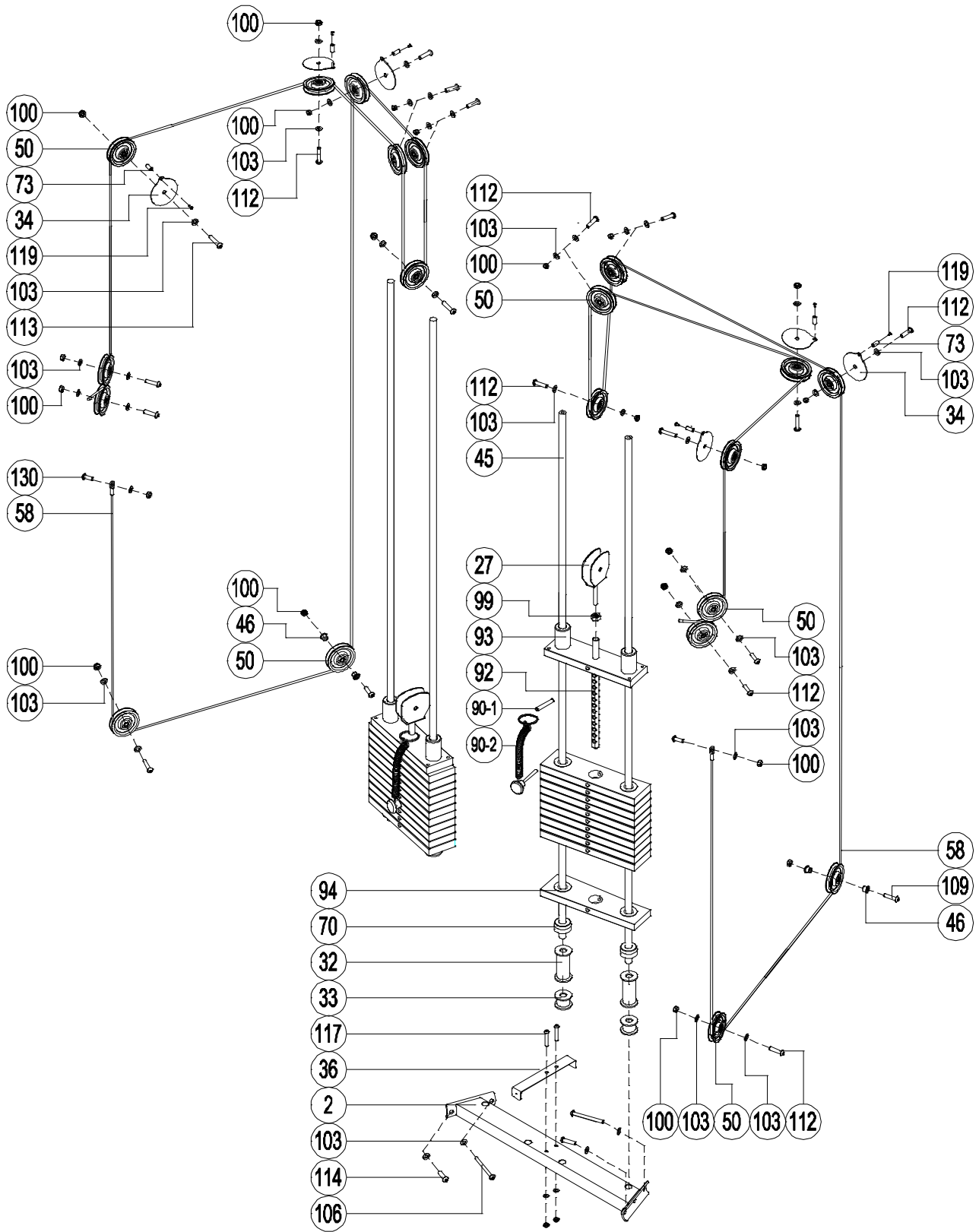
Uwaga

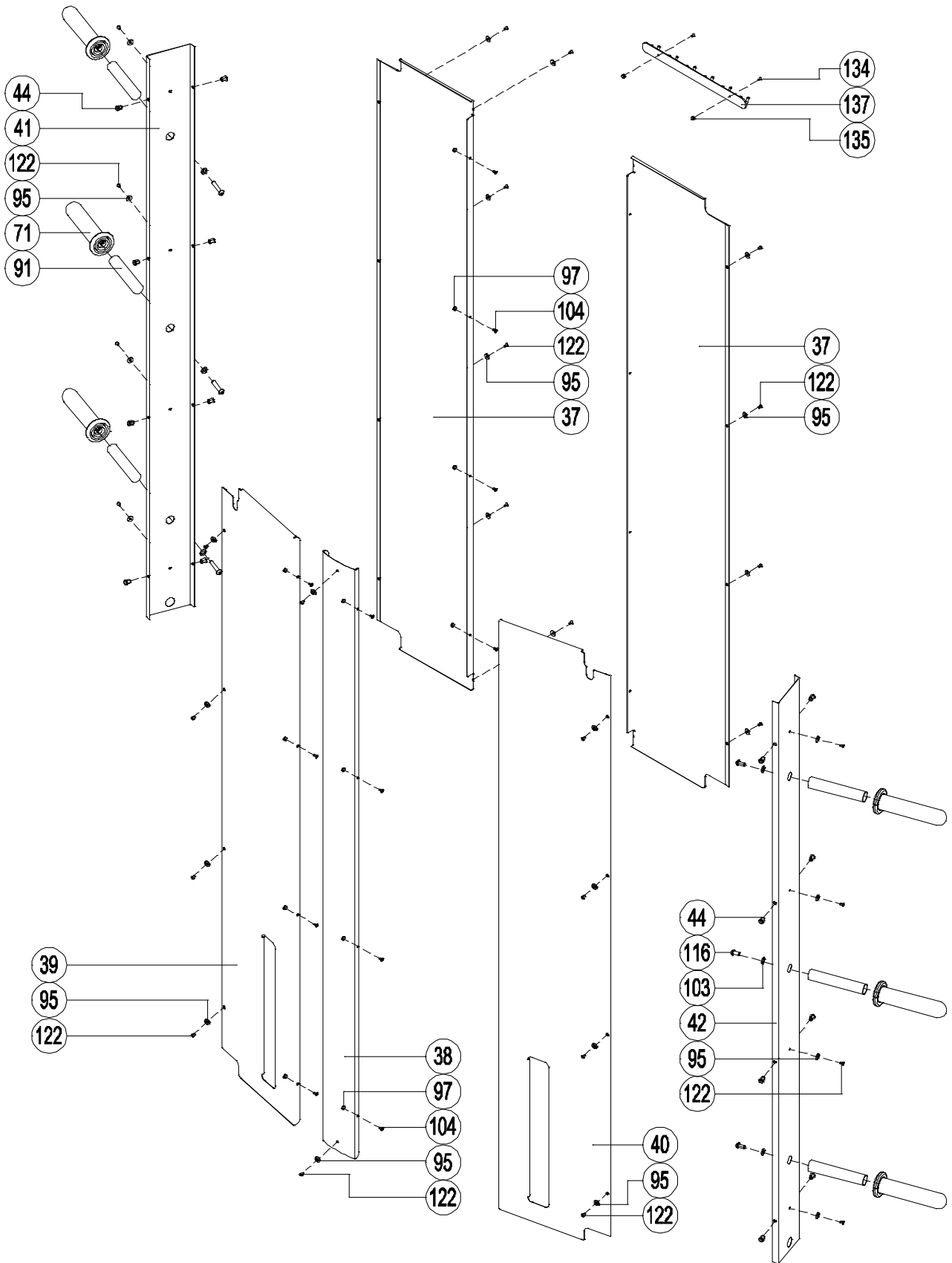
- (1) W przypadku wykrycia uszkodzonych części, należy natychmiast zaprzestać korzystania z urządzenia; można wznowić użytkowanie dopiero po zakończeniu wymiany i naprawy.
- (2) Należy zwracać uwagę na stan linek; zużyte linki mogą łatwo spowodować obrażenia, dlatego należy je regularnie konserwować, aby zapewnić ich dobry stan.
- (3) Przed użyciem należy umieścić wtyczkę obciążenia we właściwej pozycji, aby uniknąć niebezpieczeństwa.
- (4) Maksymalne obciążenie dla sztangi po jednej stronie wynosi 100 kg.
- (5) Waga osoby może wynosić do: 100 kg, maksymalne obciążenie stosu po jednej stronie: 90 kg; Należy wybrać odpowiednie ciężary do treningu, aby uniknąć urazów mięśni i wypadków.

Rysunek poglądowy









Lista części

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Rama górna		1
2	Rama podstawy		1
3	Rama lewego górnego kolana		1
4	Rama prawego górnego kolana		1
5	Regulowana szyna Smith		2
6	Prawa rama podstawy		1
7	Lewa rama podstawy		1
8	Regulowany słupek		2
9	Drażek do podciągania		1
10	Tyłna, prawa rama pionowa		1
11	Tyłna, lewa rama pionowa		1
12	Przednia rama pionowa		2
13	Hak Smith		2
14	Uchwyt koła pasowego		2
15	Prawy suwak linki		1
16	Lewy suwak linki		1
17	Prawy uchwyt drążka Smith		1
18	Lewy uchwyt drążka Smith		1
19	Prawa tuleja łącząca drążek Smith		1
20	Lewa tuleja łącząca drążek Smith		1
21	Gumowy zderzak		4
22	Słupek ciężarów		2
23	Prawy ogranicznik		1
24	Lewy ogranicznik		1
25	Prawy drążek do dipów		1
26	Lewy drążek do dipów		1
27	Zespół koła pasowego		2
28	Pręt bezpieczeństwa		1
29	Prasa do nóg		1
30	Tuleja do drążka-T		1
31	Drażek-T		1
32	Podnoszony wspornik ciężarów	Φ49*150	4
33	Podnoszony wspornik ciężarów	Φ49*30	4

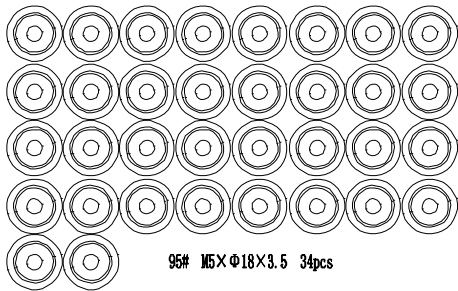
Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
34	Płyta koła pasowego		6
35	Uchwyt do sztangi		1
36	Złożona płyta osłony		2
37	Tyłna osłona		2
38	Przednia, prawa osłona		1
39	Przednia, lewa osłona		1
40	Przednia, prawa osłona		1
41	Osłona lewej strony		1
42	Osłona prawej strony		1
43	Przednia osłona		2
44	Sześciokątna, nitowa osłona	M5	16
45	Pręty obciążenia	Φ20×2080	4
46	Plastikowa tuleja	20×10×12	4
47	Drażek prowadzący obciążenia	1866×Φ25	2
48	Długi pręt	Φ30×Φ25×Φ20×186	1
49	Krótki pręt	Φ17×76.5	1
50	Koło pasowe	Φ90×Φ10×25	20
51	Owalna podkładka pod stopę	PT100*150*t5	2
52	Owalna zatyczka	50×100×t1.5	4
53	Kwadratowa podkładka pod stopę	50×100×15	2
54	Okrągła, wydrążona tuleja	Φ60×Φ57×Φ51×136×4	3
55	Kwadratowa zatyczka	40×80×t1.5	1
56	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	6005ZZ	6
57	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	6003ZZ	2
58	Linka	Φ4.8×9140	2
59	Wewnętrzna tuleja wału	Φ22×40	2
60	Osłona tulei	Φ37×44	2
61	Sztanga Smith	Φ30×Φ25×1466	1
62	Łożysko linowe	LM25UU/Φ40×Φ25×59	6
63	Sprężyna Smith	Φ3.5×Φ37×50	2
64	Pierścień zabezpieczający	Φ40	8
65	Pierścień zabezpieczający	Φ47	4
66	Osiowy pierścień zabezpieczający	Φ25	2

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
67	Kwadratowa, drążona tuleja	60x60xt1.5-50x50	4
68	Gumowy zderzak	Φ48xΦ70x21	2
69	Gumowy zderzak	Φ30xΦ50x20	2
70	Gumowy zderzak	Φ20xΦ50x25	4
71	Adapter pręta	Φ48xΦ26.5x200	6
72	Karabińczyk	Φ8x80	2
73	Tuleja gwintowana	Φ10*M6*22	6
74	Wtyczka	Φ25x40+Φ12x15	3
75	Rolka piankowa do ćwiczeń nóg	Φ110x170	2
76	Zewnętrzna piankowa osłona	Φ97xΦ13	2
77	Wewnętrzna piankowa osłona	Φ97xΦ27	2
78	Regulowany hamulec ręczny	28.6x114.3	2
79	Uchwyt	7014	2
80	Okragła zatyczka	Φ48xt2.0	2
81	Okragła zatyczka z płaską główką	Φ50xt1.5	2
82	Okragła zatyczka z płaską główką	Φ25xt1.5	4
83	Pokrętko uchwytu	Φ44xM10x54	1
84	Mała, górna tuleja	Φ30x17.2x11	2
85	Tuleja	Φ24x3+Φ20.2+Φ12.5x13	4
86	Zespół uniwersalnego łożyska	103x59	1
88	Pianka	Φ25xt3.5x130	2
89	Pianka	Φ25xt3.5x150	6
90	Selektor obciążenia		2
91	Pręt ciężarów		6
92	Selektor		2
93	Płyta górnego ciężaru	5KG+Φ20*230	2
94	Płyta ciężaru	5KG+Φ20*230	22
95	Uszczelka	M5xΦ18x3.5	36
96	Uszczelka	M10xΦ30x6	12
97	Sześciokątna nakrętka	M5	12
98	Sześciokątna nakrętka	M12	2
99	Sześciokątna nakrętka	M12xP1.75	2
100	Sześciokątna nakrętka	M10	55

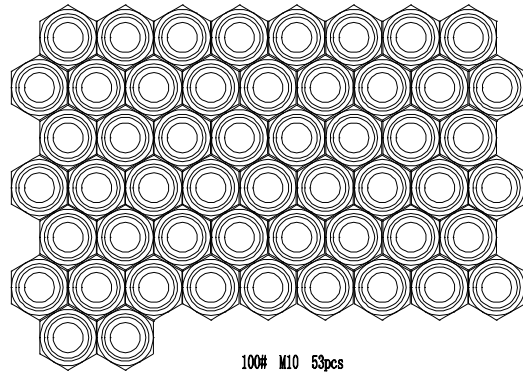
Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
101	Sześciokątna nakrętka	M8	5
102	Płaska podkładka	Φ8	5
103	Płaska podkładka	Φ10	123
104	Śruba krzyżowa z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M5x15	20
105	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M12x95x20	2
106	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10x120x20	8
107	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10x90x20	1
108	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10x70x20	20
109	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10x65x20	2
110	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10x55x25	4
111	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10x50x20	4
112	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10x45x16	16
113	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (pełny ząb)	M10x40	2
114	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10x25	16
116	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10x15	18
117	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M8x55x20	4
118	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M8x25	7
119	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M6x8	10
120	Sześciokątna śruba z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M10x25	8
121	Sześciokątna śruba z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M8x25	4
122	Śruba krzyżowa z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M5x20	28
130	Sześciokątna śruba z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M10x20	2
131	Sześciokątna śruba z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M8x15	3
132	Sześciokątna śruba z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M10x40x20	2
134	Śruba krzyżowa z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M5x15	2
135	Sześciokątna nakrętka	M5	2
136	Uszczelka	M8xΦ25x5	3
137	Wieszak na akcesoria	433x43	1
142	Tuleja	Φ25xΦ21.2x55	3
143	Tuleja	Φ18xΦ10.2x20	2
144	Tuleja	Φ18xΦ14.2x25	2
145	Kolnierz	Φ48	2

*ZASTRZEGAMY PRAWO DO ZMIANY SPECYFIKACJI PRODUKTU BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA

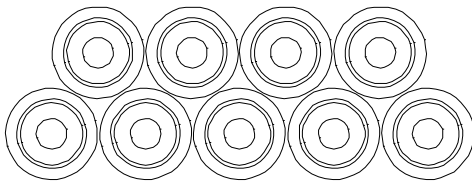
Zestawy sprzętu i narzędzi



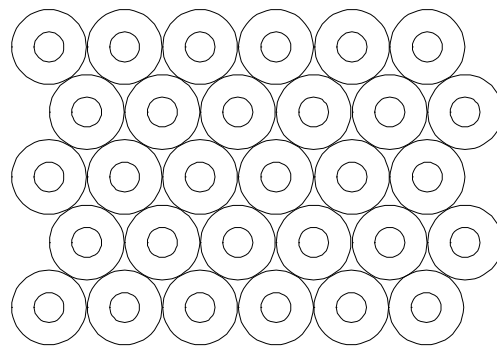
95# M5×Φ18×3.5 34pcs



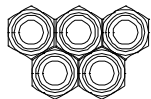
100# M10 53pcs



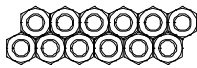
96# M10×Φ30×6 9pcs



103# Φ10 123pcs



101# M3 5pcs



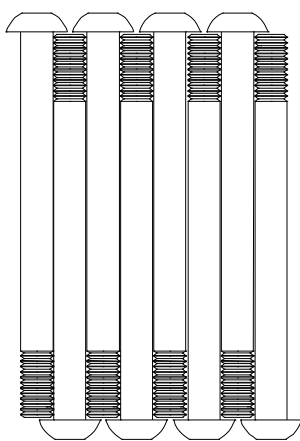
97# M5 12pcs



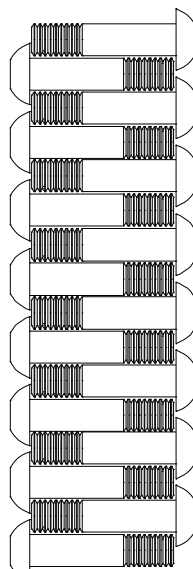
102# Φ8 5pcs

L101-BC01

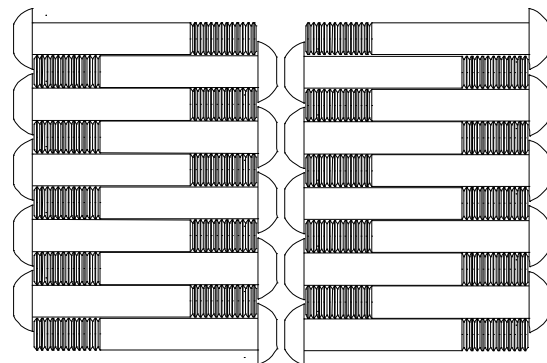
L101-BC02



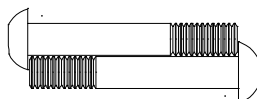
106# M10×120×20 8pcs



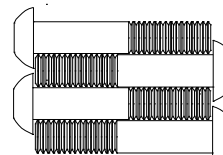
112# M10×45×16 16pcs



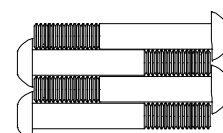
108# M10×70×20 20pcs



109# M10×65×20 2pcs



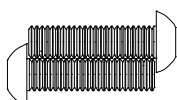
110# M10×55×25 4pcs



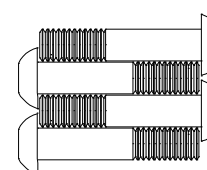
117# M8×55×20 4pcs



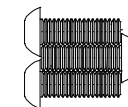
107# M10×90×20 1pcs



113# M10×40 2pcs



111# M10×50×20 4pcs



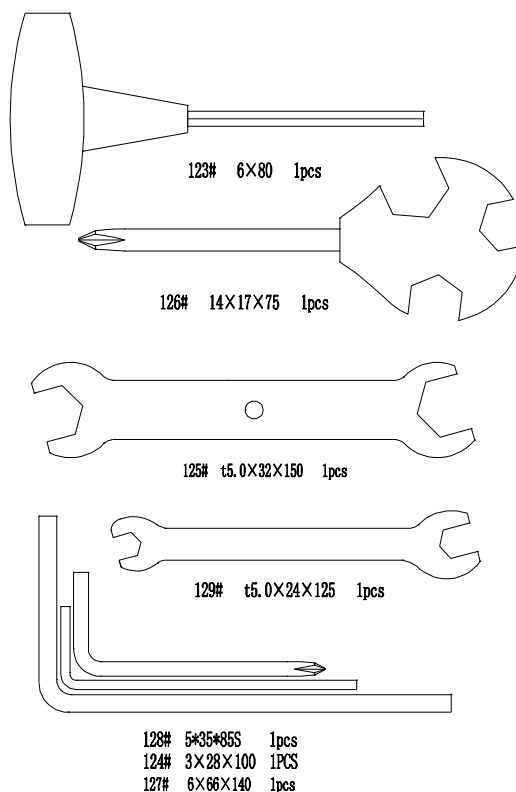
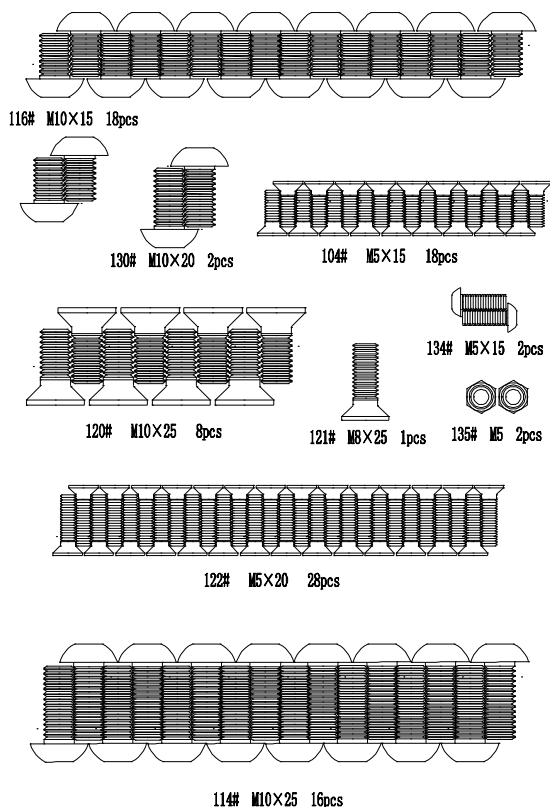
118# M8×25 3pcs



119# M6×8 6pcs

L101-BC03

L101-BC04

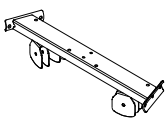
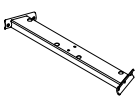
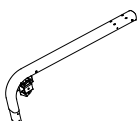
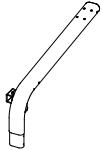

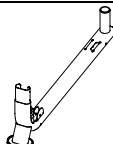
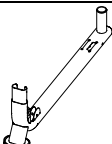

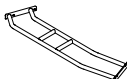
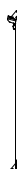


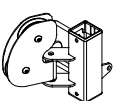
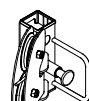


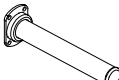
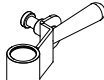
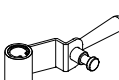

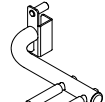

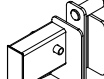
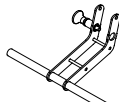
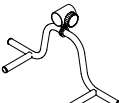

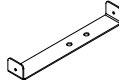












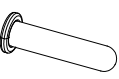
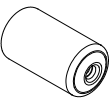



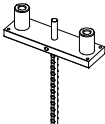
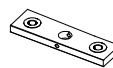

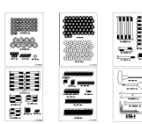
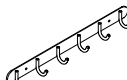




L101-BC06

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
95	Uszczelka	M5×Φ18×3.5	34
96	Uszczelka	M10×Φ30×6	9
97	Sześciokątna nakrętka	M5	12
100	Sześciokątna nakrętka	M10	53
101	Sześciokątna nakrętka	M8	5
102	Płaska podkładka	Φ8	5
103	Płaska podkładka	Φ10	123
104	Śruba krzyżowa z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M5*15	18
106	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10×120×20	8
107	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10×90×20	1
108	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10×70×20	20
109	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10×65×20	2
110	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10×55×25	4
111	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10×50×20	4
112	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10×45×16	16
113	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10×40	2
114	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (pełny ząb)	M10×25	16

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
116	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M10×15	18
117	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M8×55×20	4
118	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M8×25	3
119	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M6×8	6
120	Sześciokątna śruba z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M10×25	8
121	Sześciokątna śruba z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M8×25	1
122	Sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półząb)	M5*20	28
123	Klucz w kształcie litery T	6×80	1
124	Klucz w kształcie litery L	3×28×100	1
125	Klucz 17-19	t5.0×32×150	1
126	Otwarty klucz krzyżowy	14×17×75	1
127	Klucz w kształcie litery T	6×66×140	1
128	Klucz w kształcie litery L	5×35×85S	1
129	Klucz 8-10	t5.0×24×125	1
130	Sześciokątna śruba z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M10×20	2
134	Wpuszczna śruba krzyżowa z wpuszczaną główką (pełny ząb)	M5×15	2
135	Sześciokątna nakrętka	M5	2

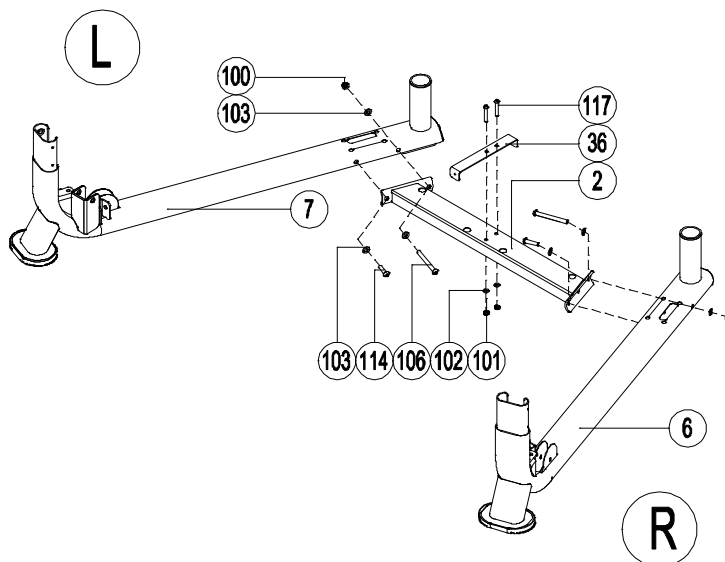
Lista pakowa

							
1. Rama górna	2. Rama podstawy	3. Rama lewego górnego kolana	4. Rama prawego górnego kolana	5. Regulowana szyna Smith	6. Prawa rama podstawy	7. Lewa rama podstawy	8. Regulowany słupek
							
9. Drażek do podciągania	10. Tylna, prawa rama pionowa	11. Tylna, lewa rama pionowa	12. Tylna, lewa rama pionowa	15. Prawy suwak linki	16. Lewy suwak linki	17. Prawy uchwyt drążka Smith	18. Lewy uchwyt drążka
							
22. Słupek ciężarów	23. Prawy ogranicznik	24. Lewy ogranicznik	25. Prawy drążek do dipów	26. Lewy drążek do dipów	27. Zespół koła pasowego	28. Pręt bezpieczeństwa	29. Prasa do nóg
							
31. Drażek-T	35. Uchwyt do sztangi	36. Przymocowana płyta osłony	37. Tylna osłona	38. Przednia, prawa osłona	39. Przednia, lewa osłona	40. Prawa rama podstawy	41. Osłona lewej strony
							
42. Osłona prawej strony	43. Przednia osłona	45. Wtyczka obciążenia	47. Drażek prowadzący obciążenia	50. Koło pasowe	58. Linka	61. Sztanga Smith	71. Adapter sztangi
							
75. Rolka piankowa do ćwiczeń nóg	79. Uchwyt	90. Selektor obciążenia	91. Drażek	92/93 Selektor; Płyta górnego ciężaru	94. Płyta ciężaru	Zestaw akcesoriów	Zestaw sprzętu & narzędzi
							
137. Wieszak na akcesoria	145. Kołnierz	Instrukcja obsługi					

Instrukcje montażu ✂

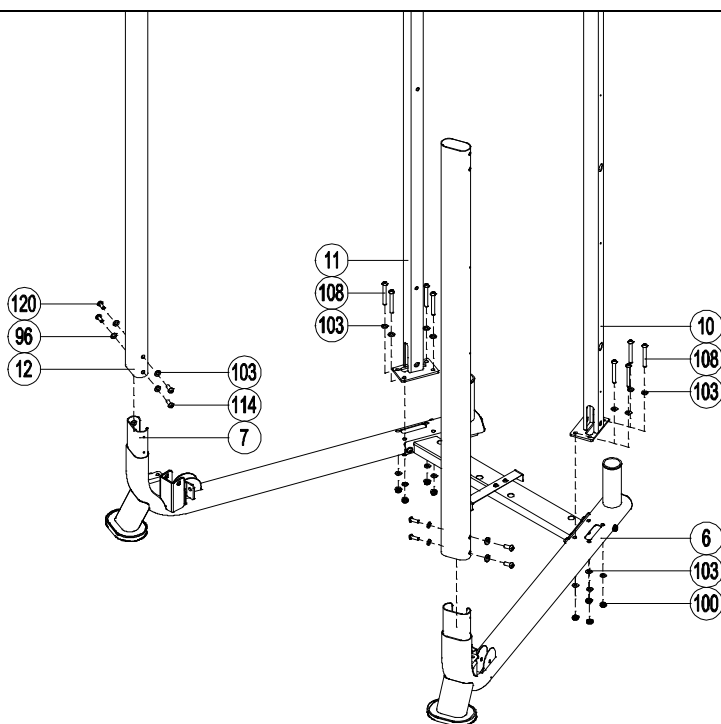
Krok 1

- Połącz ze sobą ramę podstawy (2), prawą ramę podstawy (6) i lewą ramę podstawy (7), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półzab) (114), sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (106), płaskiej podkładki (103) sześciokątnej nakrętki (100).
- Przymocuj złożoną płytę osłony (36) do ramy podstawy (2), zablokuj w pozycji, używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (117), płaskiej podkładki (102) oraz sześciokątnej nakrętki (101).



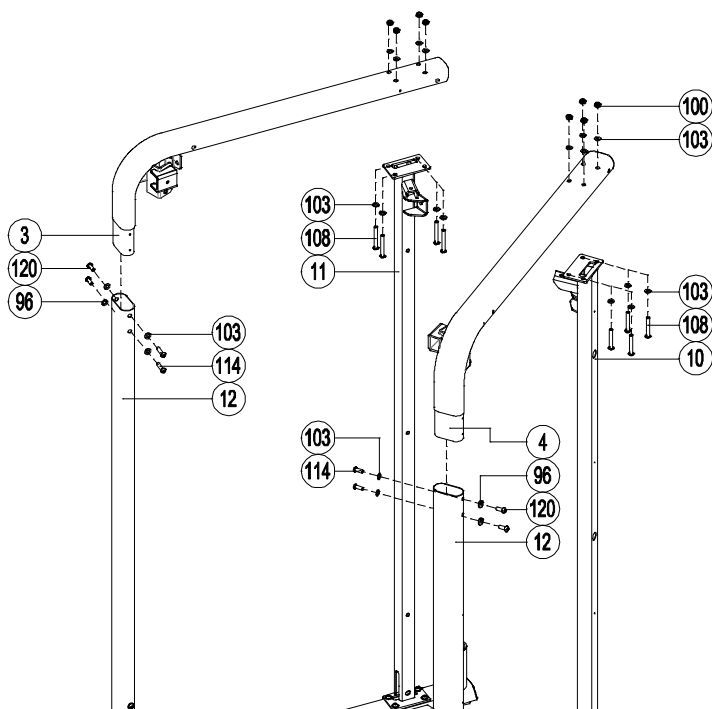
Krok 2

- Przymocuj jedną przednią ramę pionową (12) do lewej ramy podstawy (7), zablokuj w pozycji, używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półzab) (114), płaskiej podkładki (103), sześciokątnej śruby z wpuszczaną główką (pełny zab) (120) oraz uszczelki (96), jak na rysunku obok.
- Przymocuj tylną, lewą ramę pionową do tylnej, lewej ramy pionowej (11) do lewej ramy podstawy (7), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półzab) (108), płaskiej podkładki (103) oraz sześciokątnej nakrętki (100).
- Powtórz krok opisany powyżej po drugiej stronie, aby przymocować drugą, przednią ramę pionową (12) oraz tylną, prawą ramę pionową (10) do prawej ramy podstawy (6).



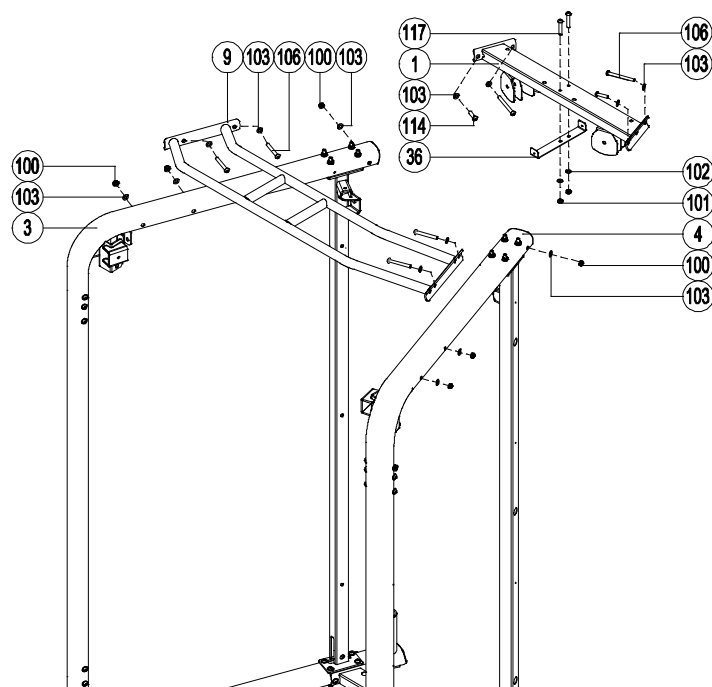
Krok 3

- Przymocuj jeden koniec ramy lewego górnego kolana (3) do przedniej ramy pionowej (12), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (114), płaskiej podkładki (103), sześciokątnej śruby z wpuszczaną główką (pełny ząb) (120) i uszczelki (96), jak pokazano na rysunku obok.
- Przymocuj drugi koniec ramy lewego górnego kolana (3) do tylnej, lewej ramy pionowej (11), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (108), płaskiej podkładki (103) i sześciokątnej nakrętki (100).
- Powtórz krok opisany powyżej po drugiej stronie, aby przymocować ramę prawego górnego kolana (4) do drugiej przedniej ramy pionowej (12) i tylnej, prawej ramy pionowej (10).



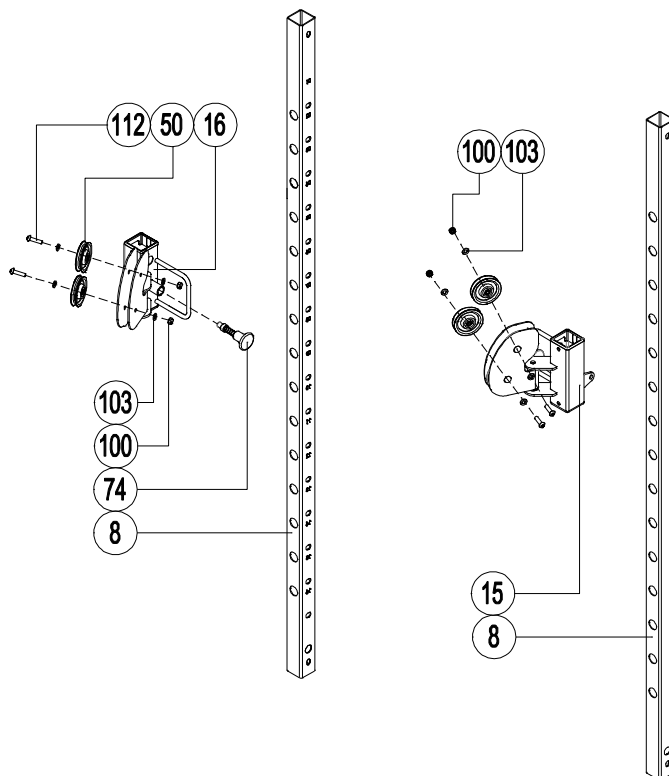
Krok 4

- Jak pokazano na rysunku obok, przymocuj ramę górną (1) do ramy lewego górnego kolana (3) i ramy prawego górnego kolana (4), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (114), sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (106), płaskiej podkładki (103) i sześciokątnej nakrętki (100).
- Jak pokazano na rysunku, przymocuj drążek do podciągania (9) do ramy lewego, górnego kolana (3) ramy prawego, górnego kolana (4), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (106), płaskiej podkładki (103) i sześciokątnej nakrętki (100).



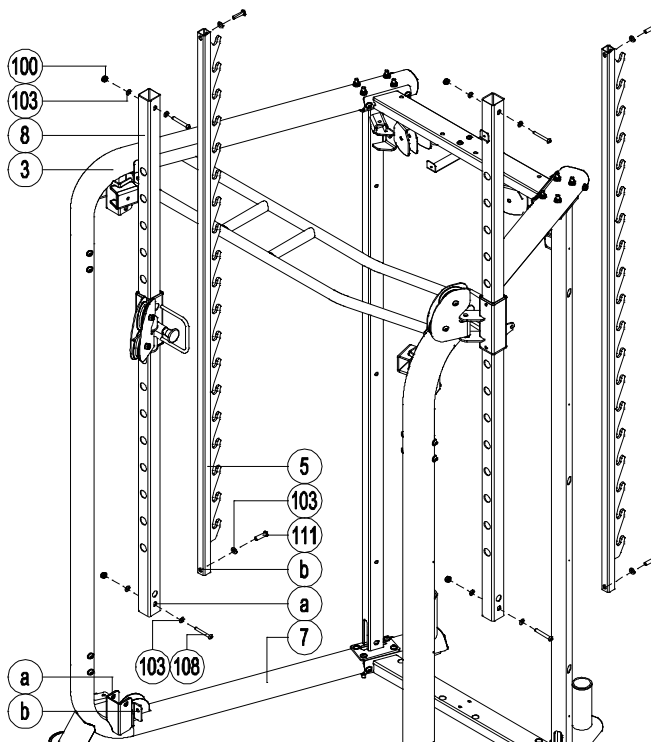
Krok 5

- Włóż koła pasowe (50) w lewy suwak linki (16), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półzab) (112), płaskiej podkładki (103) oraz sześciokątnej nakrętki (100).
- Ręcznie wyciągnij wtyczkę (74) z lewego suwaka linki (16), następnie włóż suwak do jednego regulowanego słupka (8), a następnie włóż wtyczkę (74) z powrotem.
- Powtórz krok opisany powyżej po drugiej stronie, aby zamocować prawy suwak linki (15) do drugiego regulowanego słupka (8).



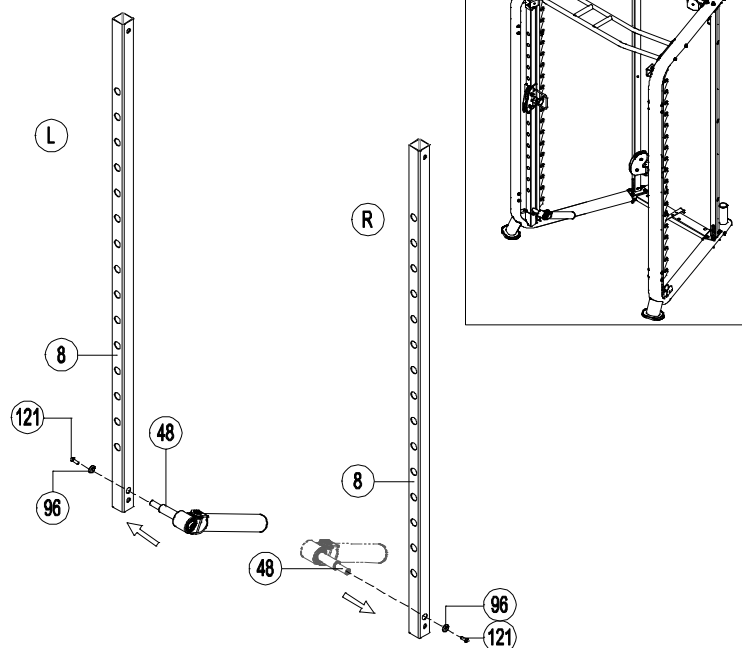
Krok 6

- Jak pokazano na rysunku obok, przyłóż jeden regulowany słupek (8) do lewej ramy podstawy (7), wyrównaj otwory (a), i przymocuj je do siebie, używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półzab) (108), płaskiej podkładki (103) i sześciokątnej nakrętki (100) na obu końcach regulowanego słupka.
- Przyłóż regulowaną szynę Smitha (5) do lewej ramy podstawy (7), wyrównaj otwory (b), i przymocuj je do siebie, używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półzab) (111) i płaskiej podkładki (103) na obu końcach regulowanej szyny Smitha.
- Powtórz krok opisany powyżej po drugiej stronie, aby zamocować drugi regulowany słupek (8) i drugą regulowaną szynę Smitha (5) do prawej ramy podstawy (6).



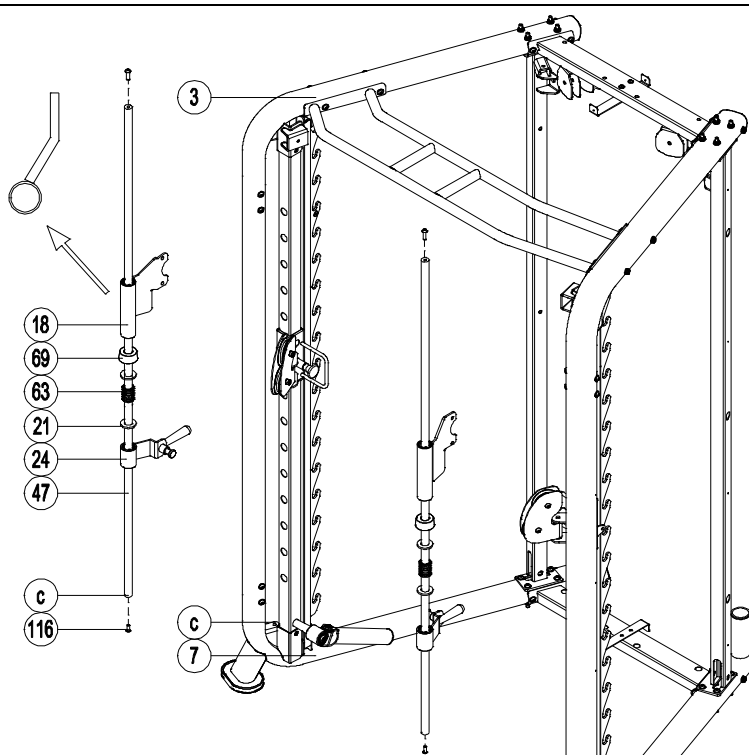
Krok 7

- Zgodnie z preferowaną pozycją otworu, włóż długi pręt (48) do regulowanego słupka (8), i zamocuj, używając sześciokątnej śruby z wpuszczaną główką (pełny ząb) (121) oraz uszczelki (96). Długi pręt może być umieszczony zarówno w lewym, jak i prawym regulowanym słupku (8).



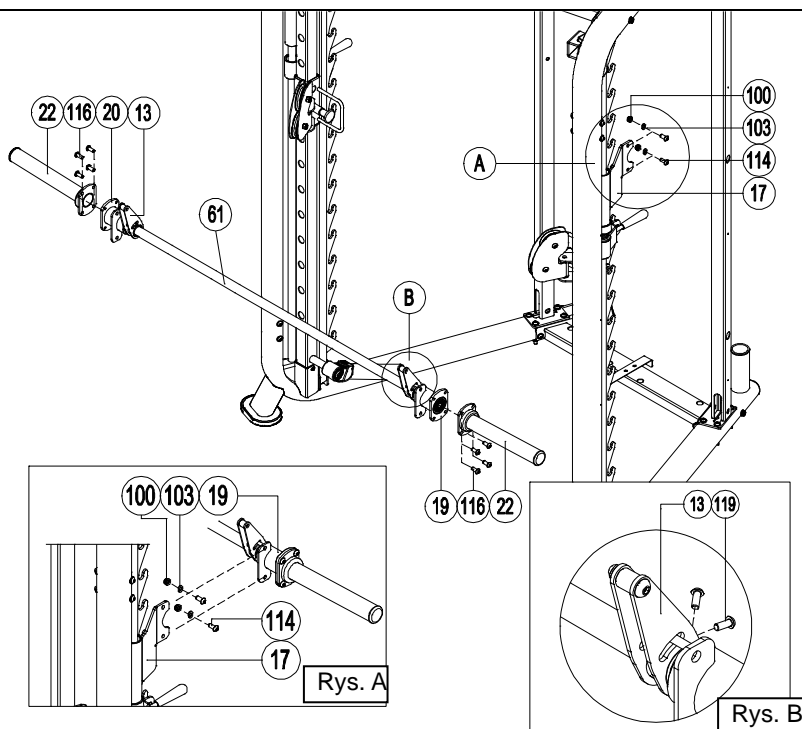
Krok 8

- Jak pokazano na rysunku, umieść lewy uchwyt drążka Smith (18), gumowy zderzak (69), gumowy zderzak (21), sprężynę Smith (63) i lewy ogranicznik (24) wzdłuż drążka prowadzącego obciążenia (47).
- Przymocuj drążek prowadzący obciążenia (47) do pozycji (C) wyrównując otwory, następnie przymocuj dolny koniec do lewej ramy podstawy (7), a górny koniec do ramy lewego, górnego kolana (3) używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (116).
- Powtórz krok opisany powyżej po drugiej stronie, aby zamocować drugi drążek prowadzący obciążenia (47).



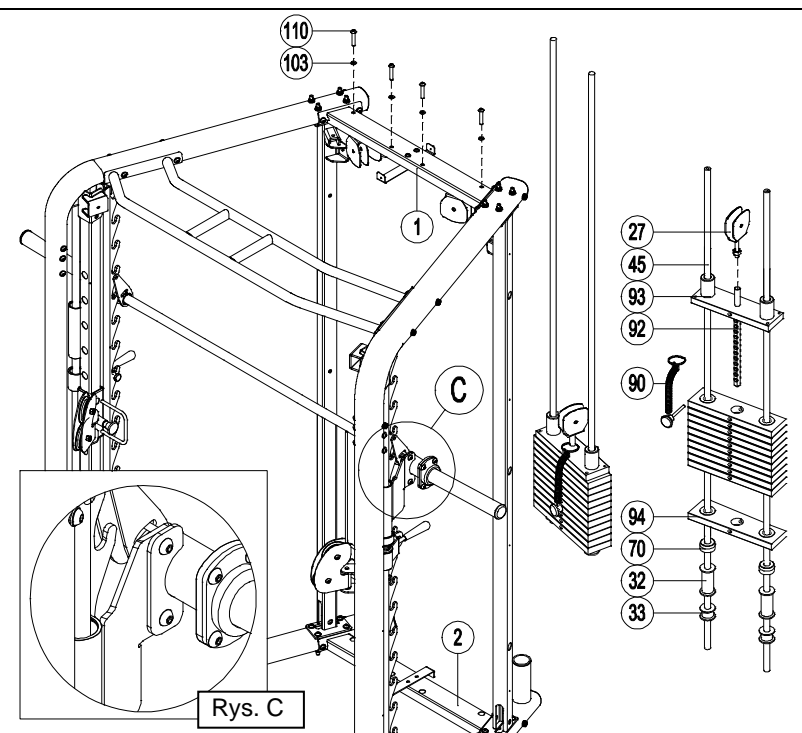
Krok 9

- Przymocuj słupek ciężarów (22) do obu końców sztangi Smith (61), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półżab) (116).
- Jak pokazano na rysunku B, poluzuj sześciokątą śrubę z dużą, płaską główką (półżab) (119) w obu hakach Smitha (13), wyreguluj odpowiednią odległość między hakami i upewnij się, że zawieszenie jest bezpieczne, a następnie ponownie dokręć sześciokątą śrubę z dużą, płaską główką (półżab) (119).
- Jak pokazano na rysunku A, przymocuj prawą tuleję łączącą drążek Smith (19) do prawego uchwyty drążka Smith (17), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półżab) (114), płaskiej podkładki (103) i sześciokątnej nakrętki (100).
- Wykonaj powyższe kroki po drugiej stronie, aby przymocować drugi słupek ciężarów (22).



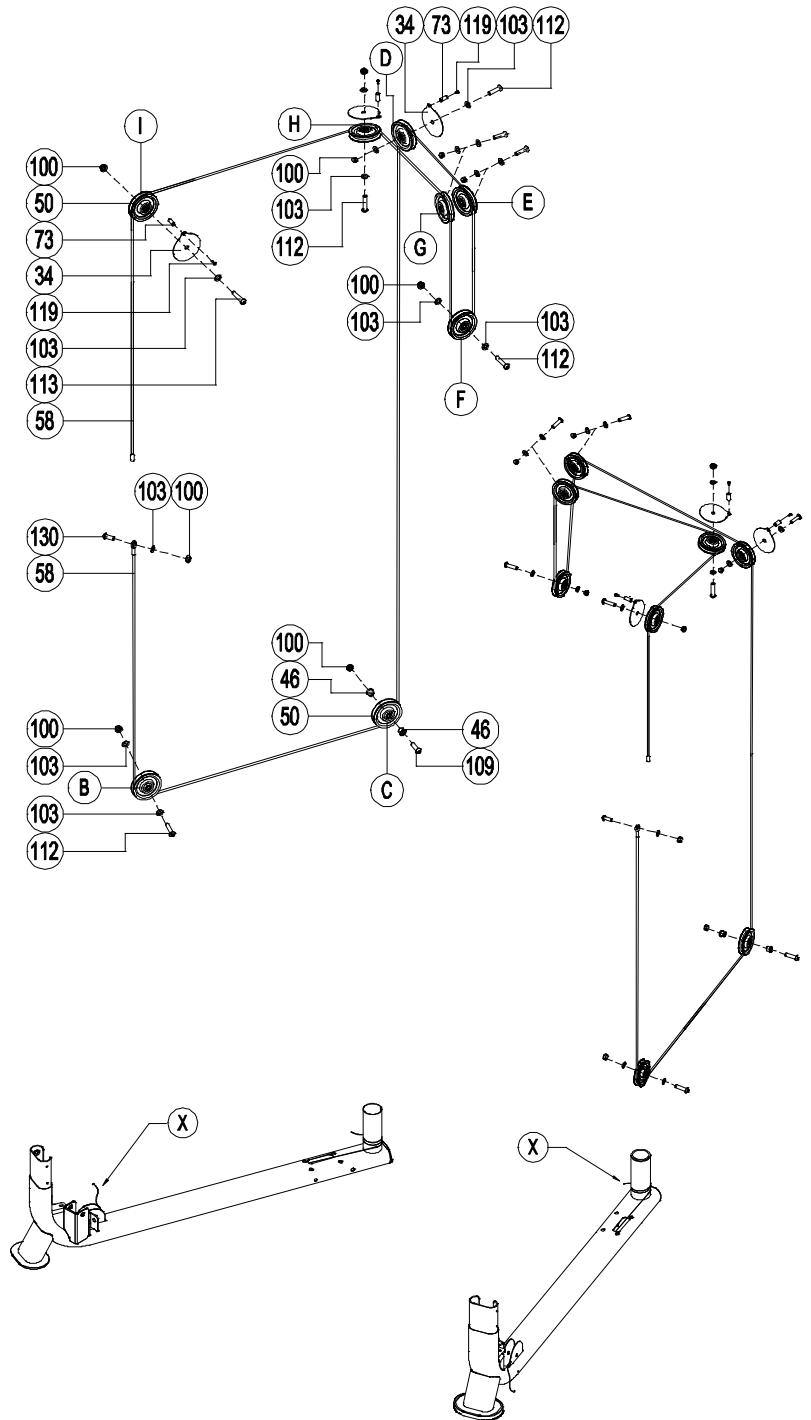
Krok 10

- Przymocuj dwa pręty obciążenia (45) do ramy podstawy (2) po tej samej stronie, następnie umieść podnoszony wspornik ciężarów (33), podnoszony wspornik ciężarów (32), gumowy zderzak (70), 11 sztuk płyt ciężarów (94) i płytę górnego ciężaru (93) wzdłuż każdego pręta obciążenia, jak pokazano na rysunku.
- *****UWAGA:** w przypadku opcjonalnych obciążników 180KG, należy zdjąć podnoszony wspornik ciężarów (32) i umieścić 17 szt. płyt ciężarów (94) wzdłuż każdego pręta obciążenia.
- Włóż jeden koniec selektora obciążenia (90) do górnej płyty ciężaru (93), a drugi koniec do płyty ciężaru (94), jak pokazano na rysunku.
- Przymocuj zespół koła pasowego (27) do płyty górnego ciężaru (93), jak pokazano na rysunku.



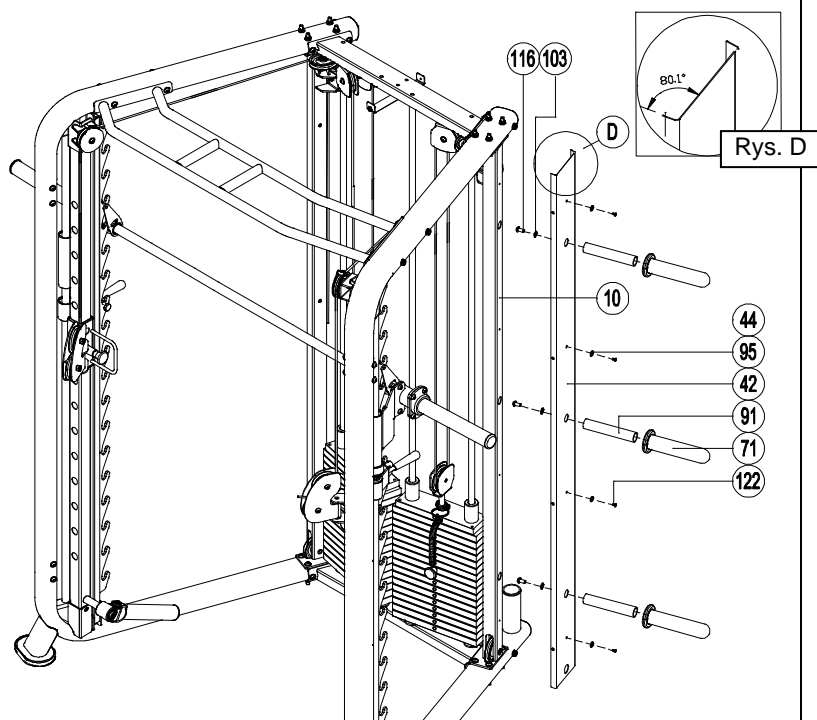
Krok 11

- Postępując zgodnie ze schematem prowadzenia pokazanym na rysunku obok, poprowadź linkę (58) od koła pasowego B do koła pasowego I (w celu ułatwienia montażu przewód pomocniczy [X] jest wcześniej umieszczony w lewej/prawej ramie podstawy). Podczas doprowadzania linki, można owinać przewód pomocniczy wokół końca linki, aby wyciągnąć go z ramy podstawy. Po instalacji przewód można usunąć).
- Rozpocznij montaż koła pasowego B, mocując go, używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (112), płaskiej podkładki (103) i sześciokątnej nakrętki (100). Wykonaj te same czynności dla kół pasowych E, F, G.
- Montaż koła pasowego C: zamocuj, używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (109), plastikowej tulei (46) oraz sześciokątnej nakrętki (100).
- Montaż koła pasowego D, H: zamocuj płytę koła pasowego (34), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (119) i tulei gwintowanej (73), a następnie przymocuj koło pasowe (73), a następnie przymocuj koło pasowe do płyty koła pasowego (34), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (112), płaskiej podkładki (103) i sześciokątnej nakrętki (100).
- Montaż koła pasowego I: przymocuj płytę koła pasowego (34), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (119) i tulei gwintowanej (73), a następnie przymocuj koło pasowe do płyty koła pasowego (34), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (pełny ząb) (113), płaskiej podkładki (103) i sześciokątnej nakrętki (100).
- Gdy linka dotrze do uchwytu koła pasowego (14) z kroku 5, zawiąż węzeł między dwoma kołami pasowymi, zamocuj koniec linki, używając sześciokątnej śruby z wpuszczaną główką (pełny ząb) (130), płaskiej podkładki (103) i sześciokątnej nakrętki (100).
- Wykonaj powyższe kroki po drugiej stronie, aby zamocować zespół koła pasowego oraz poprowadzić linkę.



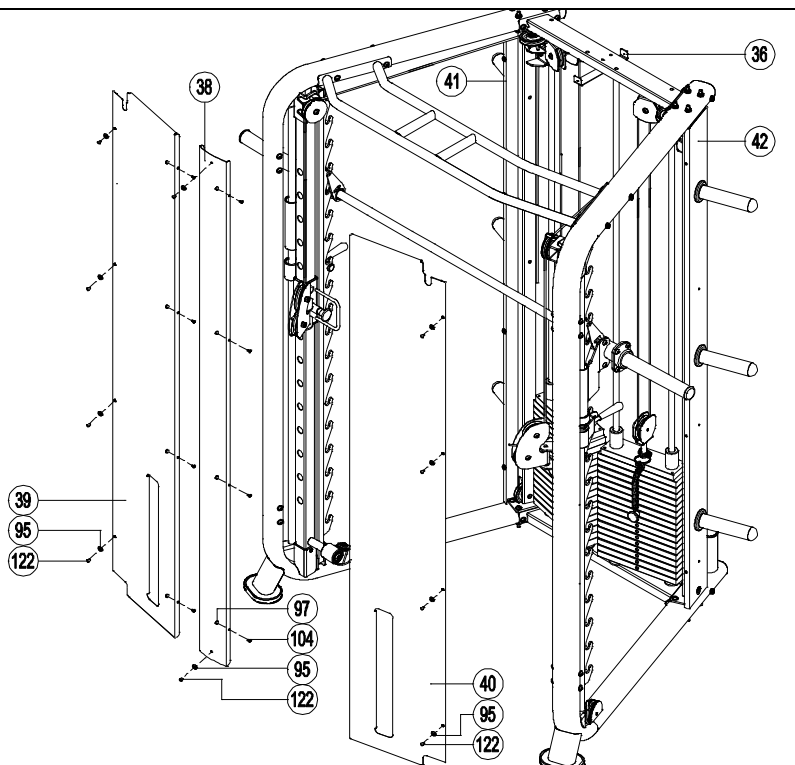
Krok 12

- Jak pokazano na rysunku, przymocuj osłonę prawej strony (42) do tylnej, prawej ramy pionowej (10), używając śruby krzyżowej z wpuszczaną główką (pełny ząb) (122) i uszczelki (95).
- Włóż pręt obciążający (91) do tylnej, prawej ramy pionowej (10), zamocuj, używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półząb) (116) i płaskiej podkładki (103).
- Nałóż adapter pręta (71) na obciążnik (91), dokręć śruby dołączone do adaptera pręta.
- Wykonaj powyższe kroki po drugiej stronie, aby zamocować osłonę lewej strony (41), tylną, lewą ramę pionową (11), pręt obciążający (91) i adapter obciążnika (71).



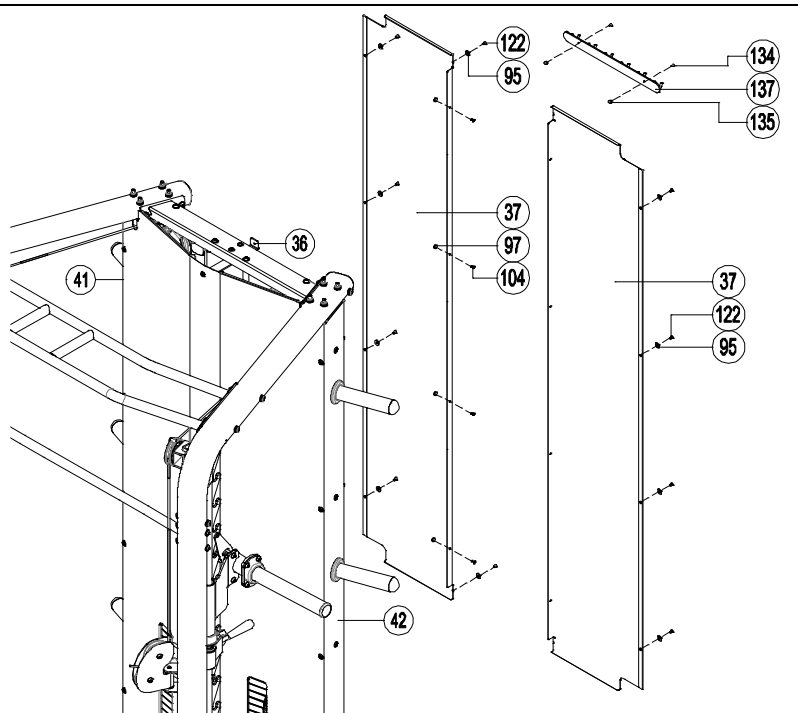
Krok 13

- Przymocuj przednią, lewą osłonę (39) do osłony lewej strony (41), używając śruby krzyżowej z wpuszczaną główką (pełny ząb) (122) oraz uszczelki (95).
- Przymocuj przednią, prawą osłonę (38) do górnej i dolnej przymocowanej płyty osłony (36), używając śruby krzyżowej z wpuszczaną główką (pełny ząb) (122) i uszczelki (95).
- Przymocuj przednią, prawą osłonę (40) do osłony prawej strony (42), używając śruby krzyżowej z wpuszczaną główką (pełny ząb) (122) i uszczelki (95).
- Przymocuj trzy osłony (38) (39) (40), używając śruby krzyżowej z wpuszczaną główką (pełny ząb) (104) i sześciokątnej nakrętki (97).



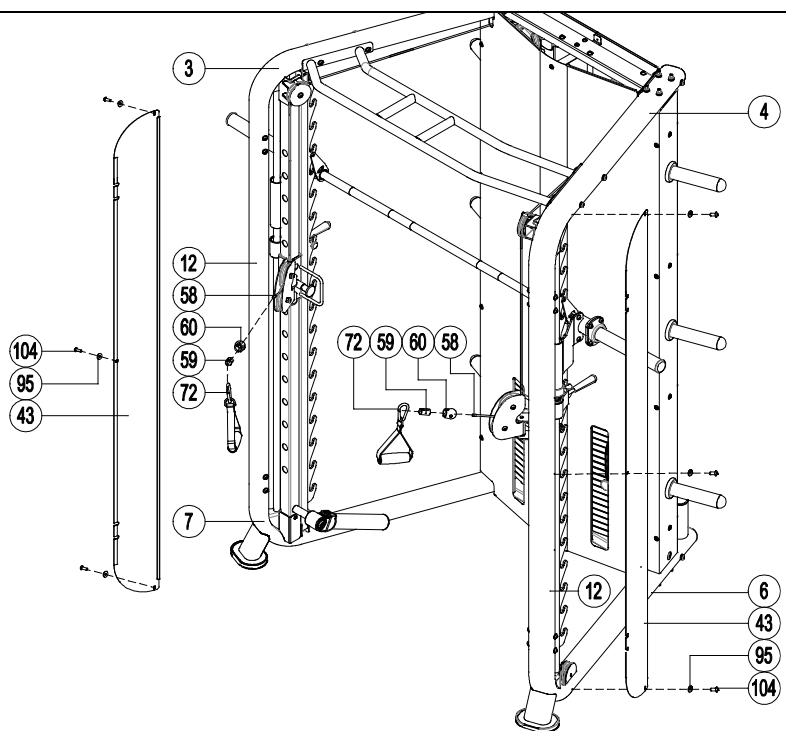
Krok 14

- Przymocuj dwie tylne osłony (37), używając (104) i sześciokątnej nakrętki (97). Następnie zamocuj wieszak na akcesoria (137) na tylnych osłonach (37), używając śruby krzyżowej z wpuszczaną główką (pełny ząb) (134) i sześciokątnej nakrętki (135).
- Przymocuj zmontowane tylne osłony (37) odpowiednio do lewej i prawej osłony bocznej (41) (42), używając śruby krzyżowej z wpuszczaną główką (pełny ząb) (122) i uszczelki (95).

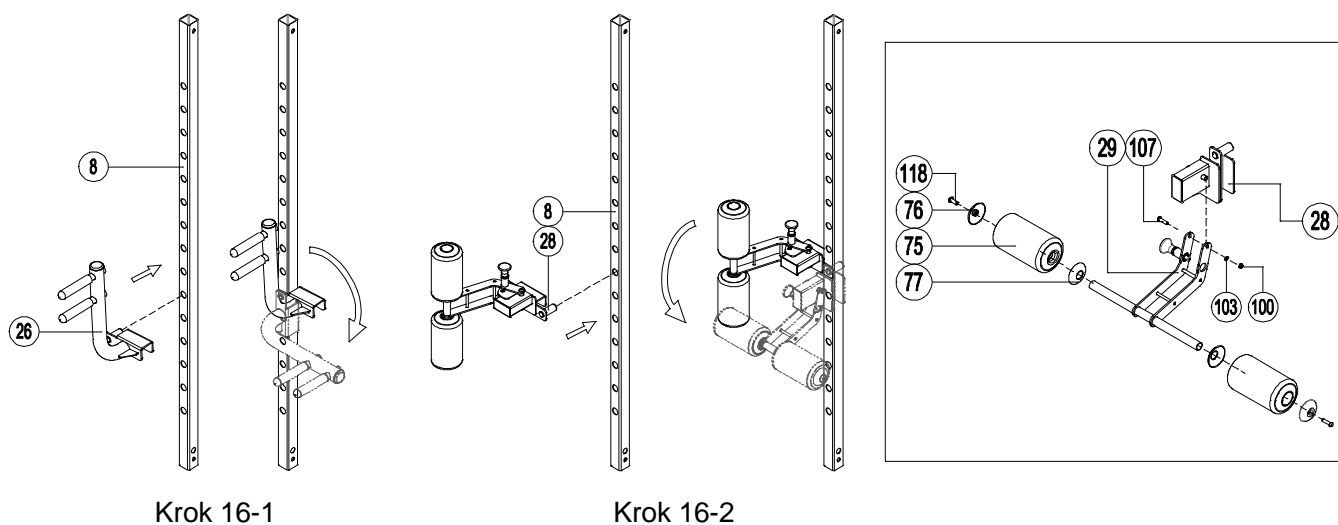


Krok 15

- Przymocuj dwie przednie osłony boczne do przednich ram pionowych (12), odpowiednio lewej/prawej ramy górnego kolana (3) (4) i lewej/prawej ramy podstawy (7)(6), używając śruby krzyżowej z wpuszczaną główką (pełny ząb) (104) i uszczelki (95).
- Jak pokazano na rysunku, poprowadź dwie linki (58) od osłony tulei (60), wewnętrznej tulei wału (59) do karabińczyka (72), gdzie karabińczyk zaczepta wewnętrzną tuleję wału.



Krok 16



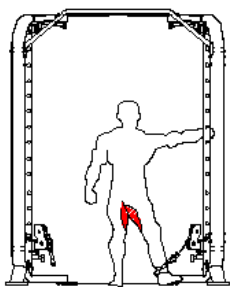
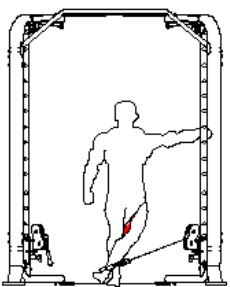
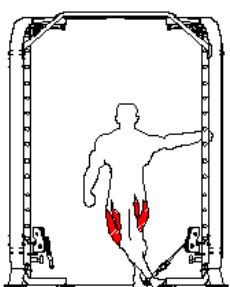
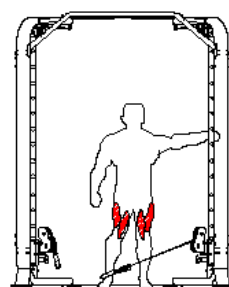
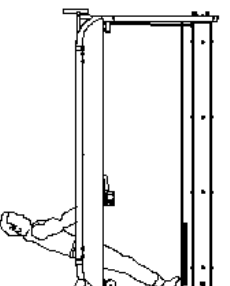
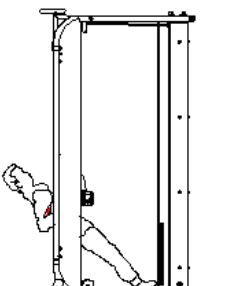
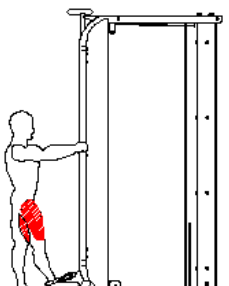
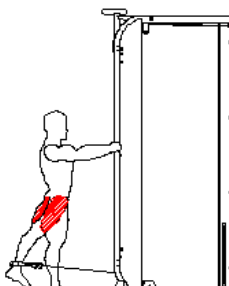
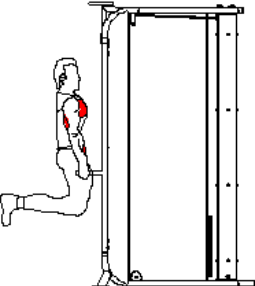
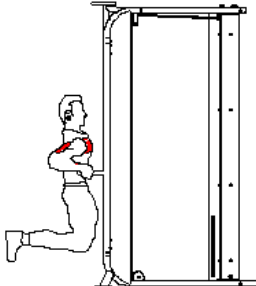
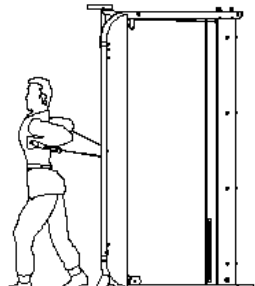
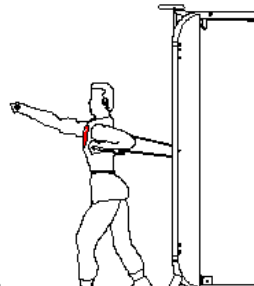
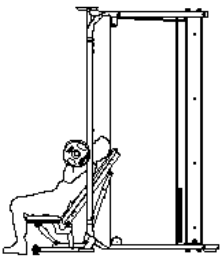
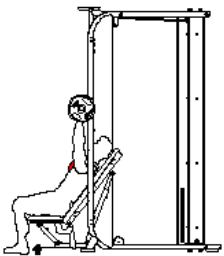
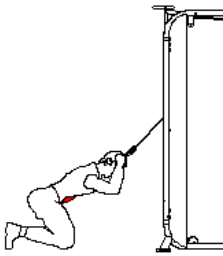
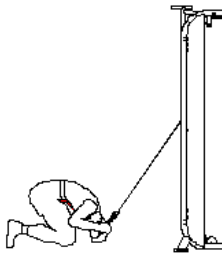
Krok 16-1

Krok 16-2

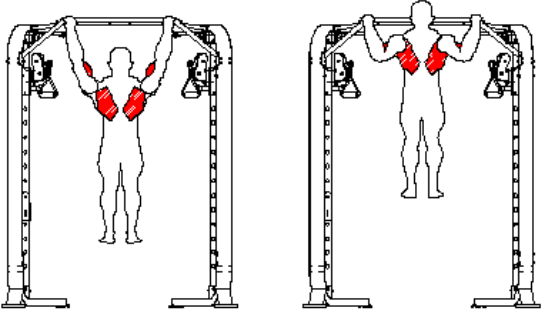
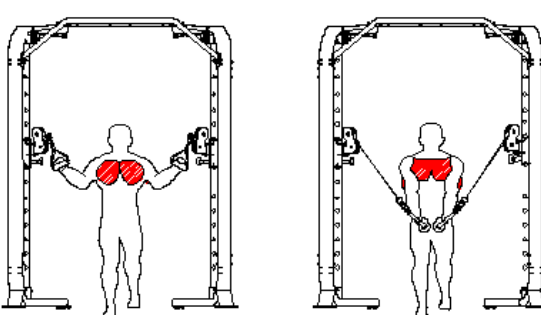
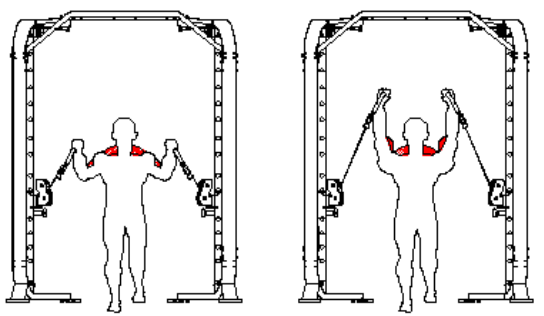
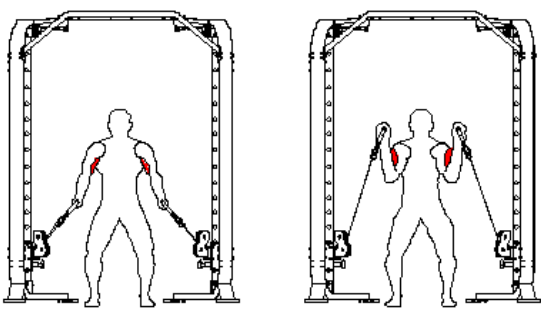
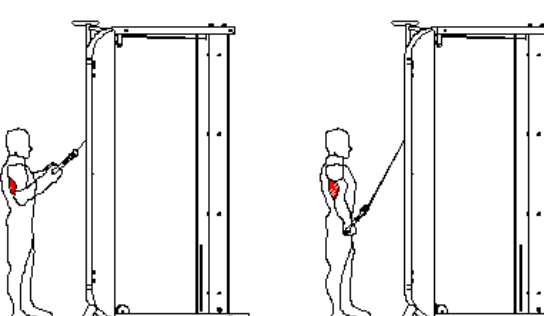
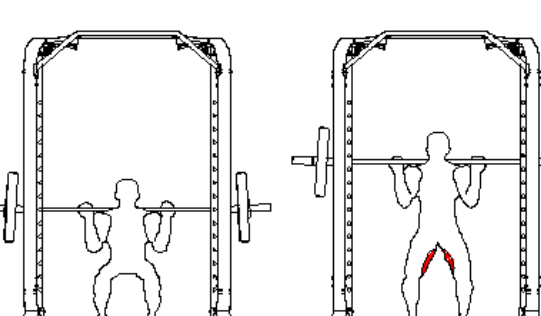
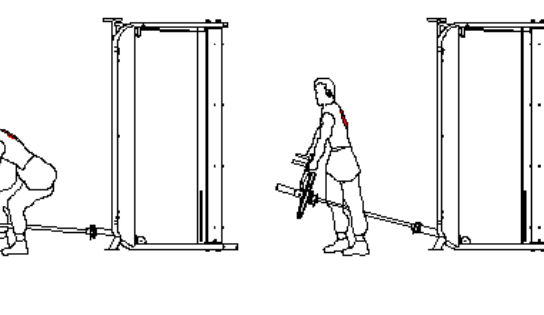
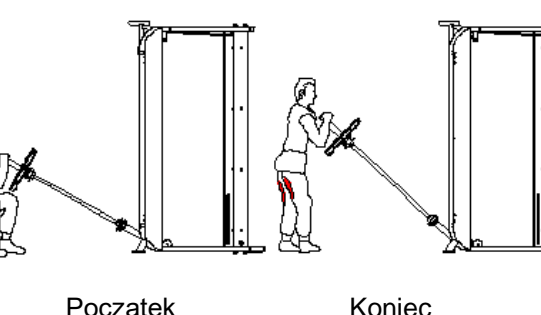
Montaż akcesoriów:

- 16-1: Jak pokazano na rysunku, włóż lewy drążek do dipów (26) do regulowanego słupka (8) i obróć o 90 stopni, aby go zamocować. Wykonaj powyższe czynności, aby zamontować prawy drążek do dipów (25).
- 16-2: Jak pokazano na rysunku, umieść wewnętrzną piankową osłonę (77), rolkę piankową do ćwiczeń nóg (75) i zewnętrzną piankową osłonę (76) na prasie do nóg (29), przymocuj za pomocą sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półzab) (118).
- Zamocuj drążek bezpieczeństwa (28) i prasę do nóg (29), używając sześciokątnej śruby z dużą, płaską główką (półzab) (107), płaskiej podkładki (103) i sześciokątnej nakrętki (100). Włóż drążek bezpieczeństwa (28) do regulowanego słupka (8), obróć o 90 stopni, aby go zamocować, jak pokazano na rysunku powyżej.

Ilustracje zalecanych ćwiczeń

 <p>Początek</p>	 <p>Koniec</p>	 <p>Początek</p>	 <p>Koniec</p>
 <p>Początek</p>	 <p>Koniec</p>	 <p>Początek</p>	 <p>Koniec</p>
 <p>Początek</p>	 <p>Koniec</p>	 <p>Początek</p>	 <p>Koniec</p>
 <p>Początek</p>	 <p>Koniec</p>	 <p>Początek</p>	 <p>Koniec</p>

L101-TB01(1/2)

 <p>Początek Koniec</p>	 <p>Początek Koniec</p>
 <p>Początek Koniec</p>	 <p>Początek Koniec</p>
 <p>Początek Koniec</p>	 <p>Początek Koniec</p>
 <p>Początek Koniec</p>	 <p>Początek Koniec</p>

L101-TB01(2/2)

Ogólne wskazówki ćwiczeniowe

Rozgrzewka

Wykonuj 5-10 minut rozgrzewki przed rozpoczęciem treningu.

Oddech

Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Zazwyczaj, gdy przygotowujesz się do ruchu, wdychaj nosem i wydychaj ustami. Oddech i ruch powinny być skoordynowane, np. gdy oddychanie jest zbyt szybkie, ruch powinien zostać wstrzymany

Częstotliwość

Jedna część mięśnia powinna odpoczywać 48 godzin, można ją więc trenować tylko co drugi dzień

Obciążenie

Zgodnie z indywidualną kondycją fizyczną, przede wszystkim trzeba określić optymalną ilość treningów, zgodnie z zasadą asymptotycznego obciążenia ćwiczeniowego. Ból mięśni po treningu jest normalnym zjawiskiem, który można wyeliminować dalszym, regularnym ćwiczeniem.

Odpoczynek

Wykonuj 5 minut odpoczynku po każdym ćwiczeniu, szczególnie – rozciągaj i rozluźniaj mięśnie stopy, aby uniknąć długotrwałej kondensacji mięśni. Utrzymuj elastyczną dietę mięśniową.

Dieta

W celu ochrony układu pokarmowego, zaczynaj treningi nie wcześniej niż godzinę po ostatnim posiłku, spożywaj posiłki co najmniej pół godziny po treningu. Nie pij za dużo wody podczas ćwiczeń, aby nie zwiększać obciążenia serca i nerek.

Ćwiczenia rozciągające

Niezależnie od intensywności treningu, zawsze najlepiej najpierw wykonać ćwiczenia rozciągające. Wykonaj 5-10 minutową rozgrzewkę – rozgrzane mięśnie treningu.

1. Rozciąganie w dół

Lekko łatwiej się rozciągają. Następnie wykonaj ćwiczenia rozciągające w następujący sposób: każdy krok powtórz 5 razy, każdokrotnie po 10 sekund lub dłużej. Następnie powtórz ćwiczenia rozciągające po ugnij kolana, ciało powoli wyginaj do przodu. Niech plecy i ramiona będą rozluźnione, a dłońmi staraj się dotknąć palców stóp przez 10~15 sekund, po czym rozluźnij się. Powtórz 3 razy (jak na rys. 1).

2. Rozciąganie ścięgien

Usiądź na poduszce i wyprostuj jedną nogę. Przełóż drugą nogę do środka tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć palcami rąk palce stóp przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 2).

3. Rozciąganie łydek i pięt

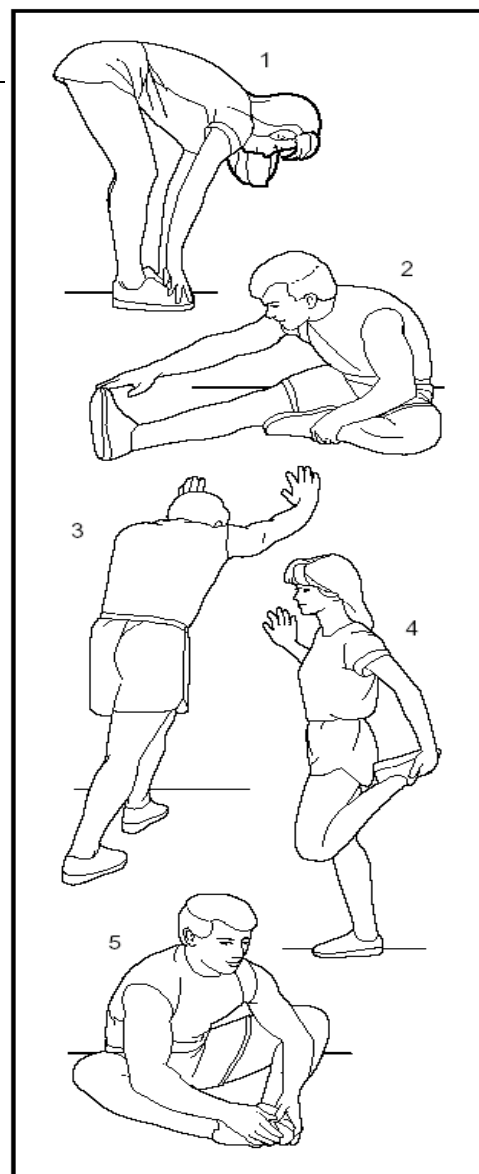
Podeprzyj się o ścianę czy drzewo obiema rękami, z jedną nogą z tyłu. Trzymaj ją w wyprostowanej pozycji z piętą na ziemi, pochylając się w kierunku ściany czy drzewa. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 3).

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Złap równowagę trzymając się lewą ręką o stół, następnie wyciągnij prawą rękę o tyłu i złap nią za prawą kostkę. Powoli pociągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz, że mięśnie z przodu ud są napięte. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 4).

5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnątrz uda)

Usiądź na ziemi, kierując spody stóp ku sobie, żeby się stykały. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij je w kierunku pachwiny. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy (jak na rys. 5).



DYSTRYBUTOR:



Del Sport Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63 01-336 Warszawa

tel. 22/3509420-23 www.delsport.pl

email: delsport@delsport.pl

SERWIS:

serwis@delsport.pl tel. 22/3509420-23

FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:

<https://delsport.pl/zgloszenie-serwisowe/>