

Gym 5000

10021817 10021818
10030177 10030280

KLAR  **FIT**

Vážený zákazník,

Gratulujeme vám k zakúpeniu Klarfit zariadenia. Prosím, pozorne si prečítajte návod a pri inštalácii a používaní dbajte na nasledujúce pokyny, aby ste predišli možnému poškodeniu. Za akékoľvek poruchy spôsobené nerešpektovaním pokynov alebo nevhodným zaobchádzaním nepreberáme žiadnu zodpovednosť.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

1. Pred nastavením a použitím prístroja si starostlivo prečítajte tento návod. Bezpečné a efektívne využitie tohto zariadenia môže byť dosiahnuté iba v prípade, ak je prístroj správne zostavený, udržiavaný a používaný. Zaistite, aby všetky osoby používajúce toto zariadenie, boli riadne informované o bezpečnostných pravidlách
2. Pred začatím výcviku s prístrojom je odporúčané poradiť sa s lekárom a nechať sa prehliadnúť ohľadne akýchkoľvek fyzických alebo zdravotných obmedzení, ktoré by Vám mohli brániť bezpečnému a efektívnemu vykonávaniu cvikov. Ak užívate lieky, ktoré majú vplyv na krvný tlak, srdcovú frekvenciu alebo cholesterol, je konzultácia s lekárom pred tréningom nutná.
3. Dávajte pozor na signály svojho tela. Chybný alebo nadmerný tréning môže byť škodlivý. Okamžite zastavte tréning, ak si všimnete nasledujúce príznaky: bolesť/tlak v hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, príznaky točenia hlavy, závraty alebo nevoľnosť. Ak na sebe spozorujete niektoré z týchto príznakov, pred ďalším tréningom sa poradte s vaším lekárom
4. Toto zariadenie nie je určené pre používanie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami, prípadne osobami s nedostatkom skúseností a / alebo znalostí, ak nie sú pod dohľadom osoby zodpovednej za ich bezpečnosť, alebo ak im neboli poskytnuté informácie, ako zariadenie správne používať. Dbajte na to, aby sa so zariadením nehrali deti.
5. Postavte prístroj na suchý, rovný povrch.
6. Pred každým tréningom sa uistite, že všetky skrutky, kladky a upevnenia sú riadne dotiahnuté.
7. Bezpečnosť prístroja možno zaručiť len v prípade, ak je pravidelne udržiavaný a kontrolovaný z hľadiska potenciálneho poškodenia alebo opotrebenia.
8. Používajte prístroj iba na určený účel. Ak v konštrukcii alebo v ovládači objavíte chybný komponent, alebo ste si počas tréningu na zariadení všimli neobvyklé zvuky, ihneď tréning ukončite. Opätovné používanie prístroja je možné až po tom, ako ste problém zaistili a odstránili.
9. Pri používaní tohto zariadenia noste vhodný odev. Vyhýbajte sa oblečeniu, ktoré by sa na prístroji mohlo zachytiť alebo obmedziť slobodu vášho pohybu.
10. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa EN 957 a bolo kvalifikované na domáce použitie. Maximálna hmotnosť užívateľa nesmie prekročiť 120 kg.
11. Prístroj nie je vhodný na terapeutické účely
12. Buďte opatrní pri zdvíhaní alebo presúvaní prístroja. Pri dvíhaní prístroja si zabezpečte pomoc a použite takú techniku, ktorá je šetrná k vášmu chrbtu.

DROBNÉ PREDMETY/ OBALOVÉ MATERIÁLY

Udržujte drobné predmety (napr skrutky a ďalší montážny materiál) a obalové materiály mimo dosahu detí, aby ste zabránili ich prehlnutiu. Nedovoľte deťom hrať sa s fóliu – hrozí nebezpečenstvo udusenía sa!

ÚČEL POUŽITIA

Tento prístroj je určený pre fyzické cvičenie svalov pomocou dvíhania závažia a môže byť použitý výhradne len na tento účel. Prístroj používajte len takým spôsobom, aký je opísaný v tejto príručke.

Toto zariadenie nie je určené pre používanie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami, prípadne osobami s nedostatkom skúseností a / alebo znalostí, ak nie sú pod dohľadom osoby zodpovednej za ich bezpečnosť alebo, ak im neboli poskytnuté informácie, ako zariadenie správne používať. Dbajte na to, aby sa so zariadením nehrali deti.

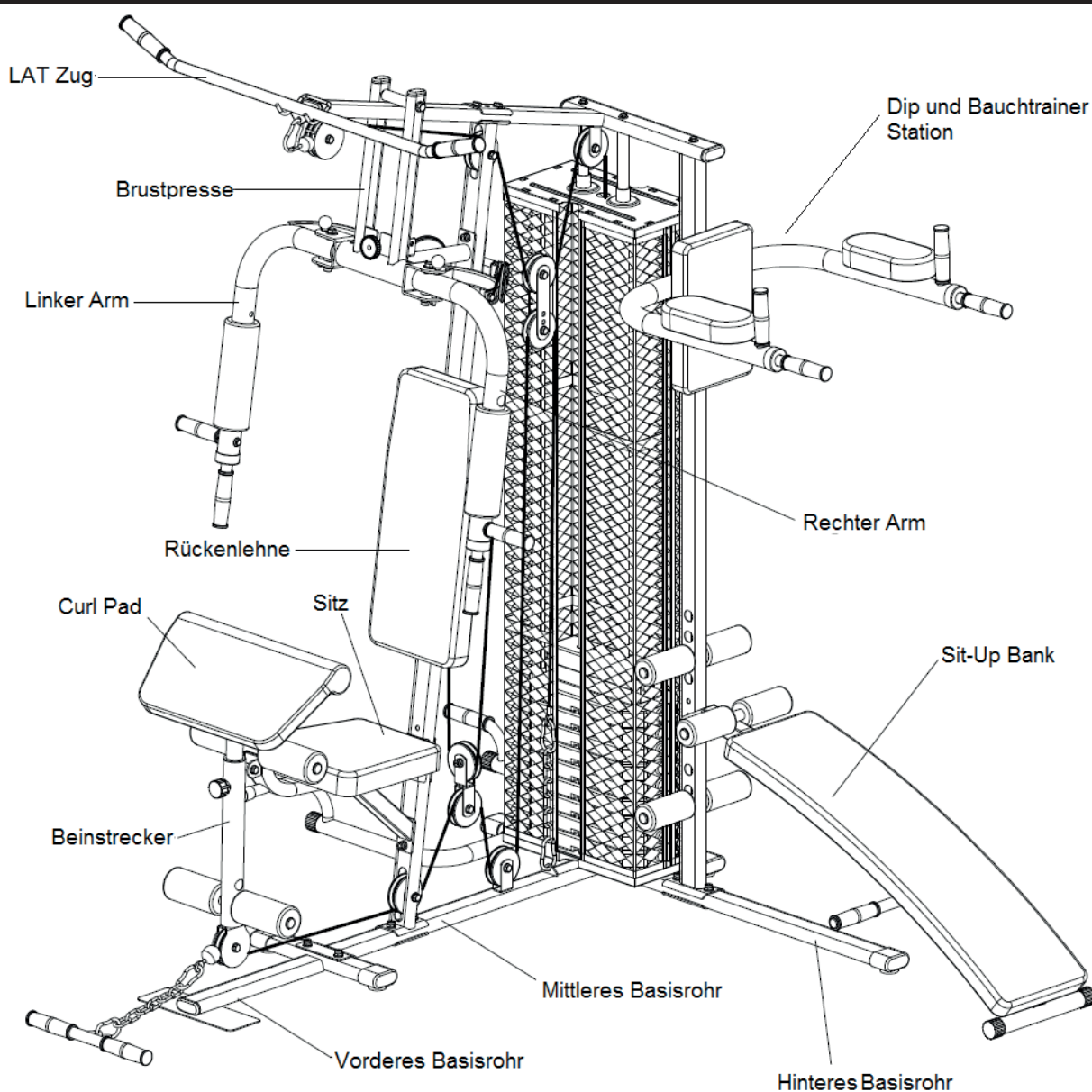
PREMIESTŇOVANIE PRÍSTROJA

Prosím, uschovajte si originálny obal. V záujme dosiahnutia adekvátnej ochrany zariadenia ho počas prepravy zabaľte do pôvodného obalu.

ČISTENIE VONKAJŠIEHO POVRCHU

Nepoužívajte prchavé kvapaliny ako je insekticídny sprej. Povrch prístroja utierajte jemne, aby ste ho tlakom nepoškodili.

PREHĽAD SÚČIASTOK

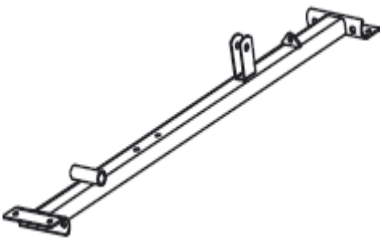
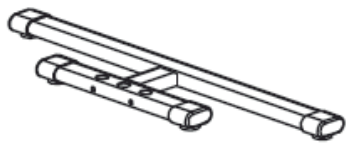
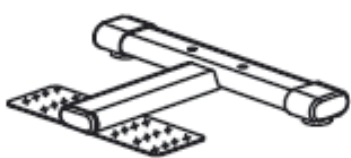

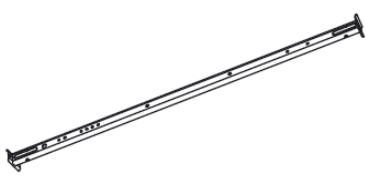
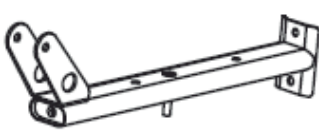


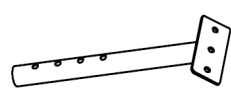


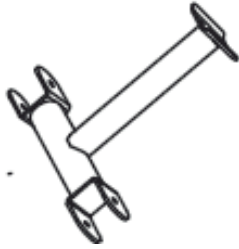
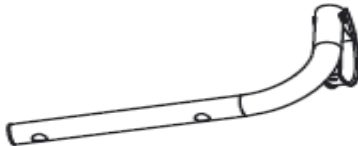

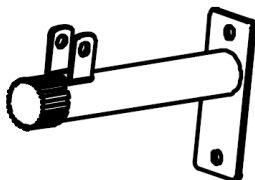




1. LAT tyčka
2. Hrudná páka
3. Ľavé rameno
4. Pravé rameno
5. Operadlo




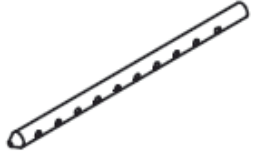
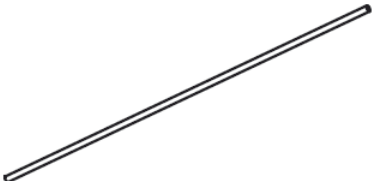
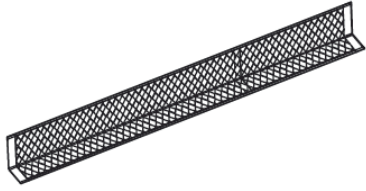
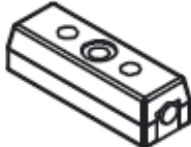
6. Sedadlo
7. Curl pad
8. Držiak nôh
9. Predný podstavec






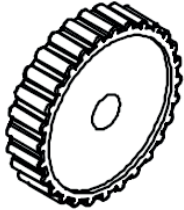
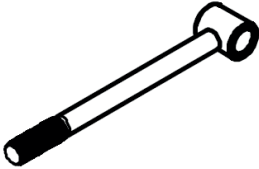
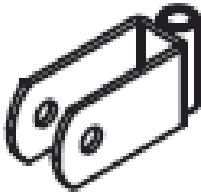
10. Stredný podstavec
11. zadný podstavec
12. Sit-up lavička
13. Stanovisko na precvičovanie brušných svalov









ZOZNAM SÚČIASTOK

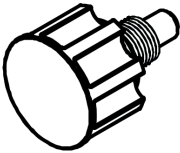

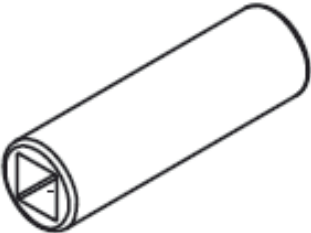





#	Popis	ks	
1	Stredný podstavec	1	
2	zadný podstavec	1	
3	Predný podstavec	1	
4	Horná konzola	1	
5	Vertikálna konzola	1	
6	Podstavec na sedadlo	1	
7	Konzola na držiak nôh	1	
8	Spevňujúca tyč	1	
9	konzola na opierku na ruky	1	



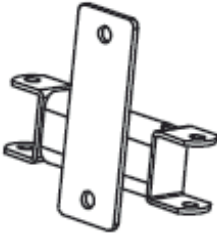
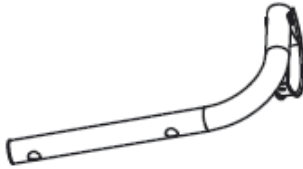

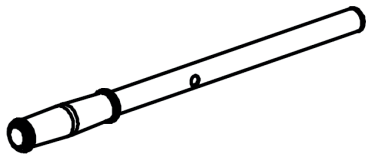

#	Popis	ks	
10	hlavná časť hrudnej páky	1	
11	Ľavé rameno	1	
12	pravé rameno	1	
13	T-konzola	1	
14	LAT-tyčka	1	
15	Curl rúčka	1	
16	Rúčky	4	
17	Oceľová doska	2	

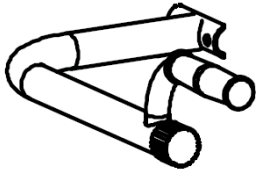
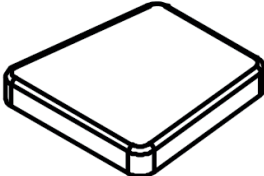
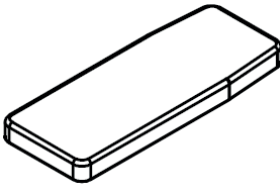


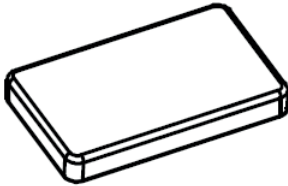


#	Popis	ks	
18	Penová trubica Ø370mm	1	
19	Penová trubica Ø300mm	1	
20	Penová trubica Ø310mm	2	
21	Kolík na závažie	1	
22	Chrómová tyč (1820mm)	2	
23	Oceľová sieť	4	
24	Horné závažie	1	

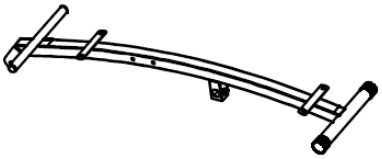




#	Popis	ks	
25	Objímka na závažie	1	
26	Kolík Ø10mm	1	
27	Veľká podložka Ø45mm	1	
28	gumový vankúšik	2	
29	Závažie	9	
30	Ozubené koliesko	1	
31	T-skrutka	1	
32	svorky na kladku	2	

#	Popis	ks	
33	Sponky na kladku	1	
34	lanko 1	1	
35	nastavovacia doštička	2	
36	kladka Ø	12	
37	objímka svorky na kladku	6	
38	karabína	5	
39	lanko 2	1	
40	Retiazka	2	



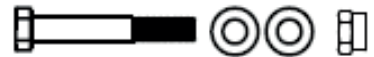
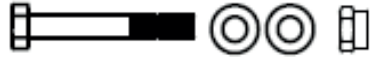

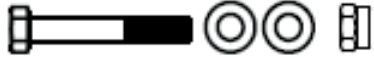
#	Popis	ks	
41	gombík zo závitom (M16)	1	
42	oceľová objímka	6	
43	penové čalúnenie (250mm)	2	
44	lanko 3	1	
45	penové čalúnenie (160mm)	4	
46	penové čalúnenie (140mm)	6	
47	PVC tmič (Ø30 x 7mm)	4	
48	Spevňujúca doštička (100mm)	3	













#	Popis	ks	
49	spevňujúca doštička (130mm)	1	
50	gumový tlmáč	1	
51	Držiak na kladku	1	
52	Ľavé rameno (Pull up)	1	
53	pravé rameno (Pull up)	1	
54	Dlhá penová tyč		
55	Ľavé rameno (Push up)		

#	Popis	ks
56	pravé rameno (Push up)	
57	sedadlo	
58	Operadlo	
59	vertikálna tyč	
60	čalúnená opierka rúk	
61	Malý zadný vankúšik	
62	Malá čalúnená opierka rúk	
63	Sit-up lavička	

#	Popis	ks
64	Rám na sit-up lavičku	
65	Háčik	
66	Okrúhly držiak	
67	Poistný kolík 10x85mm	
68	Poistný kolík 10x150mm	

Montážny materiál:

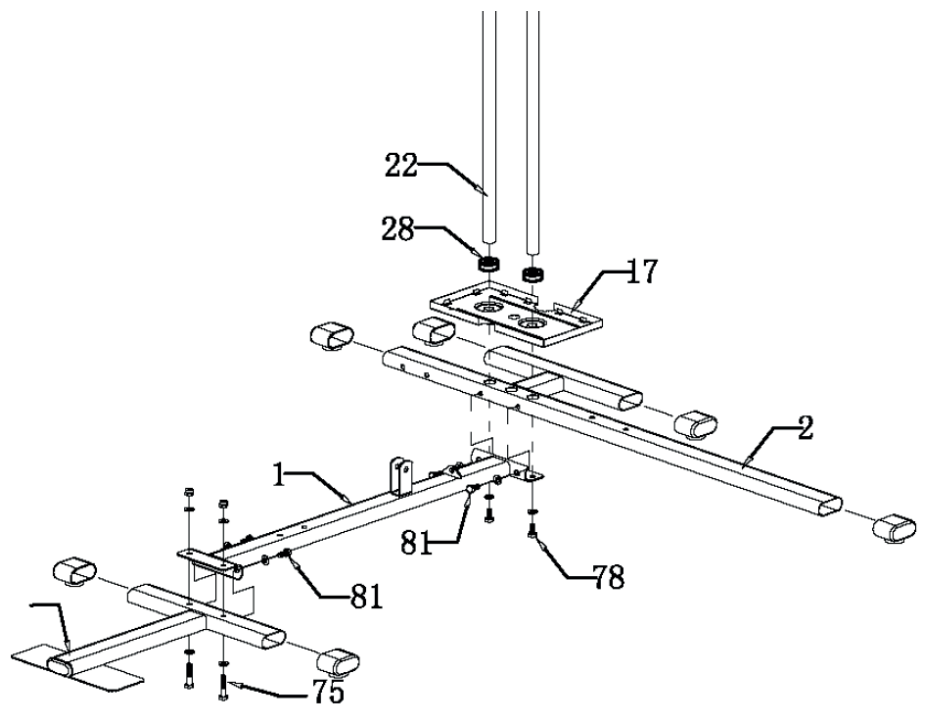
69	M12 x 145	1	
70	M12 x 85	2	
71	M10 x 85	6	
72	M10 x 70	1	
73	M10 x 60	2	
74	M10 x 50	10	

#	Popis	ks	
75	M10 x 45	3	
76	M10 x 40	3	
77	M10 x 35	2	
78	M10 x 20	8	
79	M8 x 60	2	
80	M8 x 45	4	
81	M8 x 20	6	
82	M6 x 16	2	
83	M8 x 60	4	
84	poistný kolík	1	
85	gombík	1	
86	malé činky		

MONTÁŽ

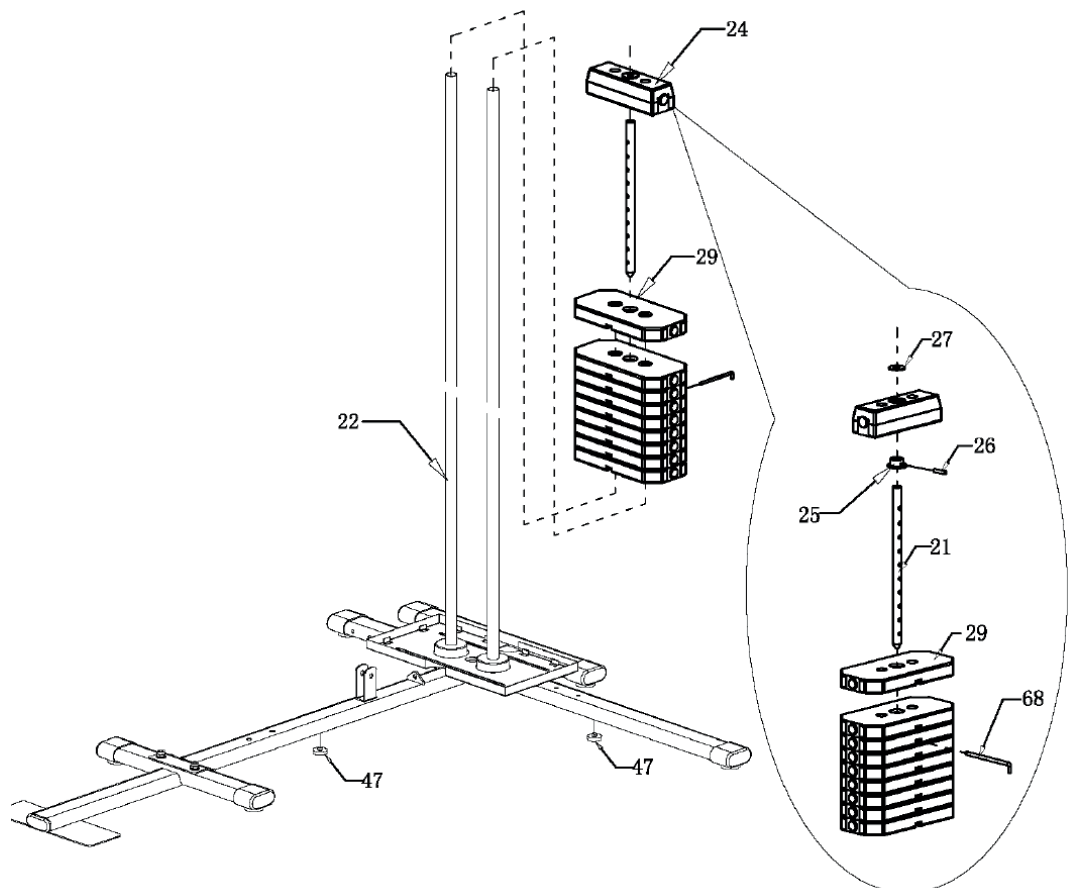
krok1

1. Primontujte stredný podstavec (1) k zadnému podstavcu (2) a k chrómovým tyčiam (22). Použite na to skrutky M10 x 20 (78 - dva sety) a príslušné podložky. Následne k strednému podstavcu (1) pripevnite aj predný podstavec (3) pomocou skrutiek M8x20 (81 - dva sety) a príslušných podložiek.



Krok 2

Nasuňte na chrómové tyče (22) závažia (24, 29) tak, ako je zobrazené na obrázku.

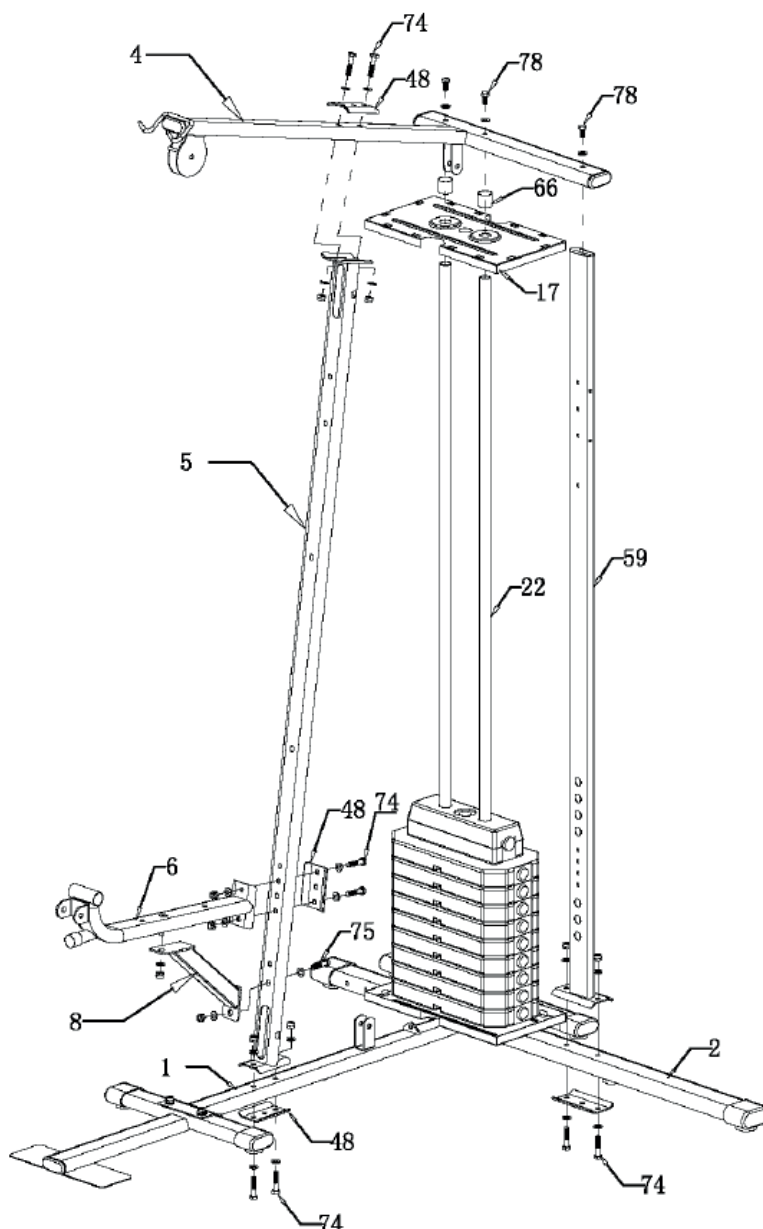


krok 3

Pripevnite vertikálnu konzolu (5) na stredný podstavec (1). Použite k tomu spevňujúcu doštičku (48) a skrutky M10 x 50 (74-2 Sady)

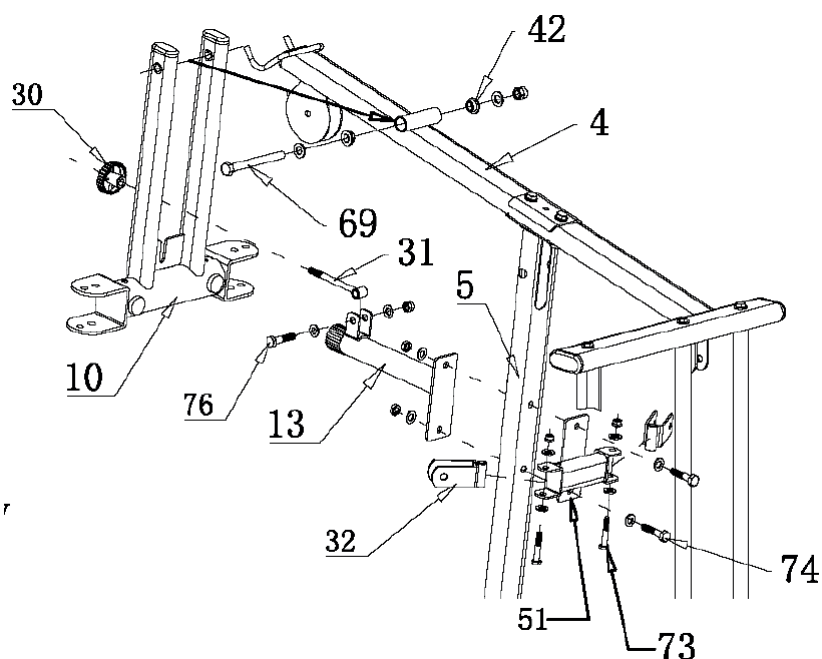
krok 4

Na vertikálnu konzolu (5) pripevnite hornú konzolu (4). Použite skrutky M10x50 (74-2 Sady). Následne zasunúte chrómové tyče (22) do zodpovedajúcich otvorov na hornej konzole (4). Upevnite ich pomocou skrutiek M10x20 (78-2 Sady). Namontujte rám na sedadlo (6) a spevňujúcu tyč (8) k vertikálnej konzole (5). Použite k tomu skrutky M10x50 (74-2 Sady) a M10x45 (75-1 Sada), príslušné podložky a matice.



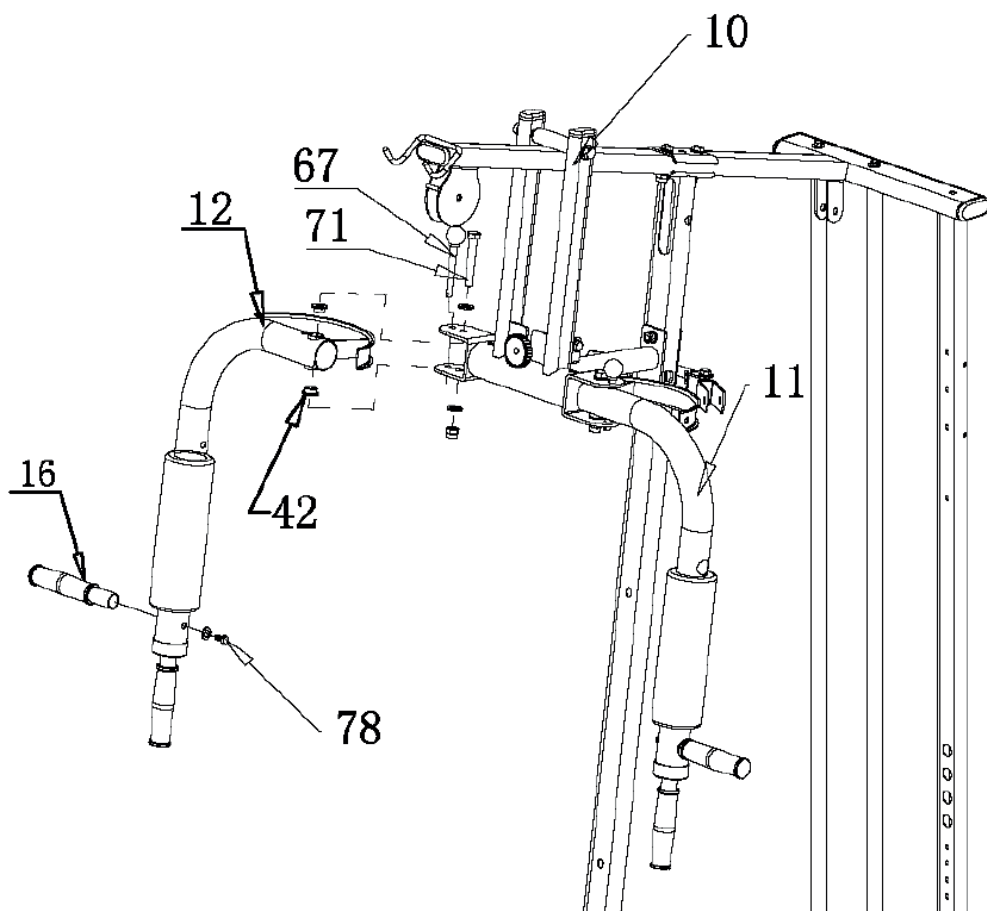
krok 5

Pripevnite "T"-konzolu (13) a svorku na kladku (51) na vertikálnu konzolu pomocou skrutiek M10 x 50 (74), podložky a matice. Namontujte hrudnú páku (10) k hornej konzole (4). Použite skrutky M12x145 (67), oceľovú objímku (42), podložku a maticu. Následne pripevnite držiak na kladku (51) k svorkám na kladku (32) pomocou skrutiek M10x60 (73), podložiek a matic. Namontujte "T"- skrutky (31) do "T"-konzoly (13) pomocou skrutiek M10x40 (76), podložiek a matic.



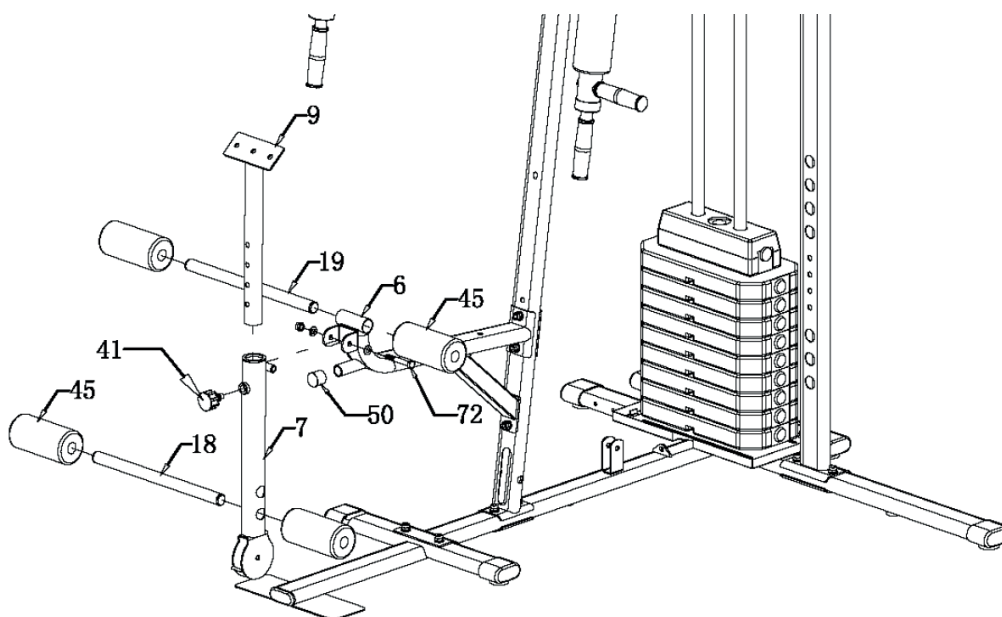
krok 6

na hrudnú páku (10) nasadte ľavé rameno (12) a zafixujte ho oceľovou objímkou (42), skrutkami M12x85 (71), podložkami a maticami. K ramenám (12,11) pripevnite rúčky (16) pomocou skrutiek M10x20 (78) a podložiek.



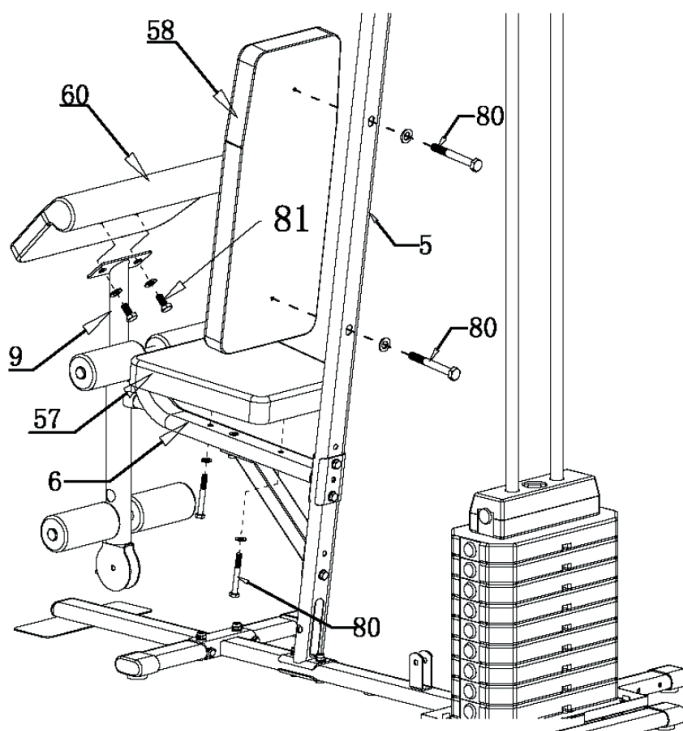
krok 7

Pripevnite konzolu na držiak nôh (7) k podstavci sedadla (6). Použite skrutky M10x70 (72-1 set), podložky a matice. Následne na konzolu na držiak nôh (7) nasuňte aj konzolu na opierku na ruky (9) a zafixujte ju pomocou gombíka so závitom (41).



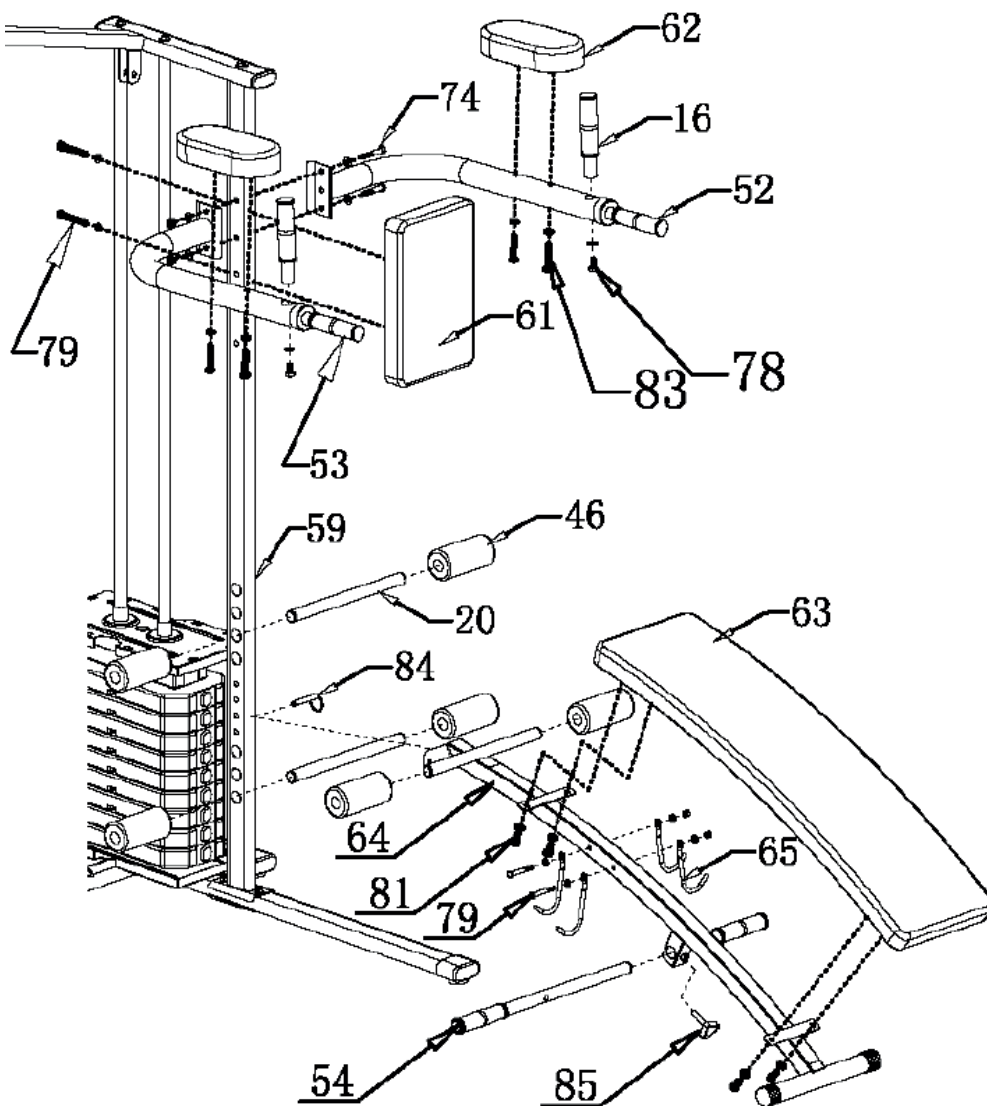
Krok 8

Na vertikálnu konzolu (5) namontujte operadlo (58). Použite skrutky M8x45 (80 - 1 sada). Ďalšou sadou skrutiek M8x45 (80) priskrutkujte sedadlo (57) na podstavec sedadla (6). Nakoniec namontujte čalúnenú opierku na ruky (60) na držiak (9) - pomocou skrutiek M8x20 (63-1 set).



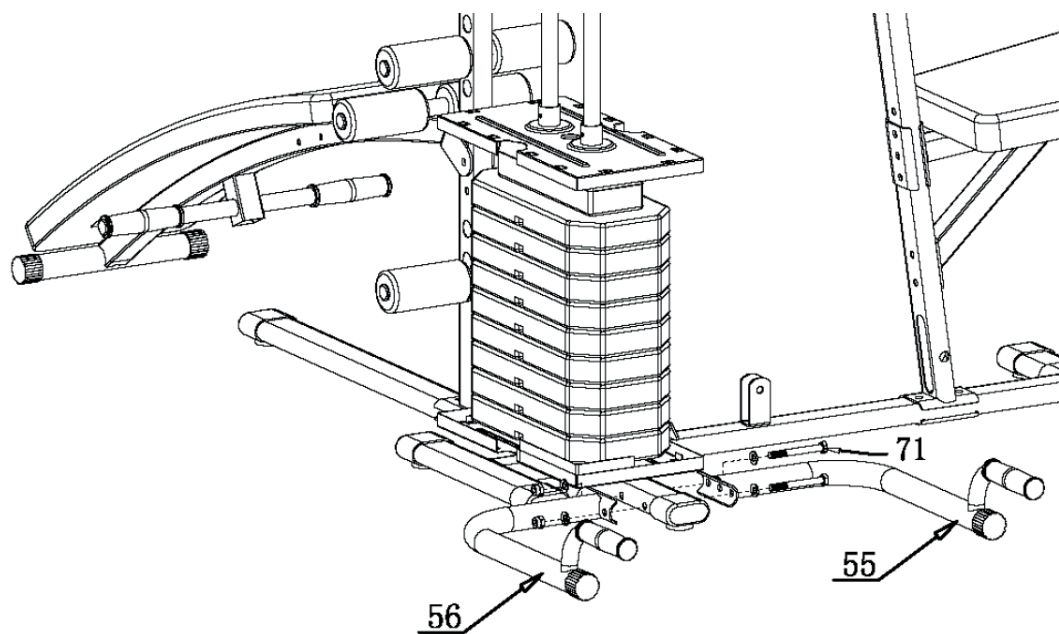
Krok 9

Na vertikálnu tyč (59) namontujte ľavé a pravé pull up-rameno (52, 53) - pomocou skrutiek M10x50 (74 - 2 sady), podložiek a objímok. K ramenám (52,53) pridajte rúčky (16) - pomocou skrutiek M10x20 (78 - 2 sady) s podložkami a maticami. Pomocou poistného kolíka (84) pripevite k vertikálnej tyči (59) rám na sit-up lavičku (64).

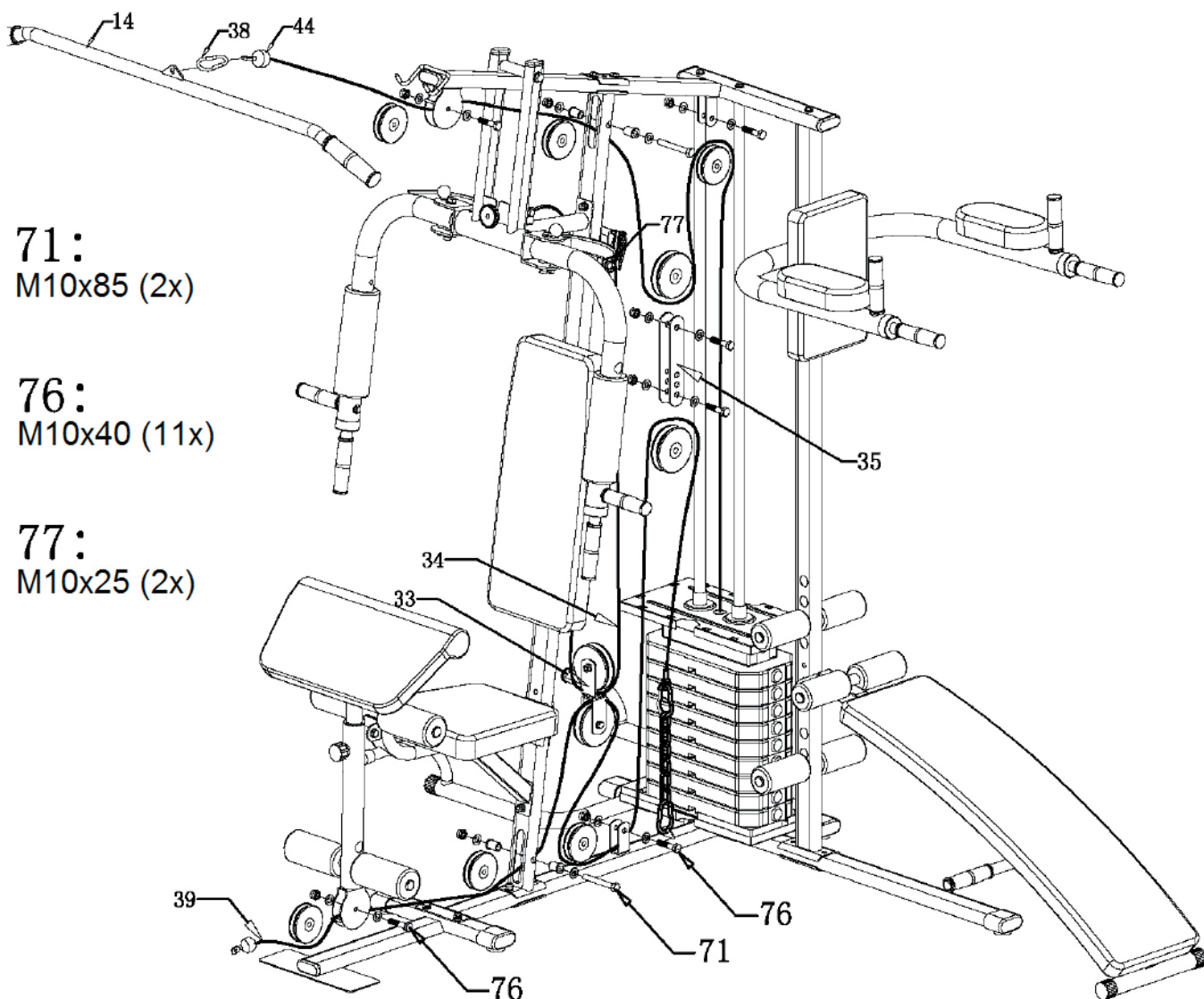


Krok 10

Pripevnete k zadnej časti zadného podstavcu (2) obe push-up ramená (55,56). Použite k tomu skrutky M10x85 (71-2 Súpravy) s podložkami a maticami.



Krok 11

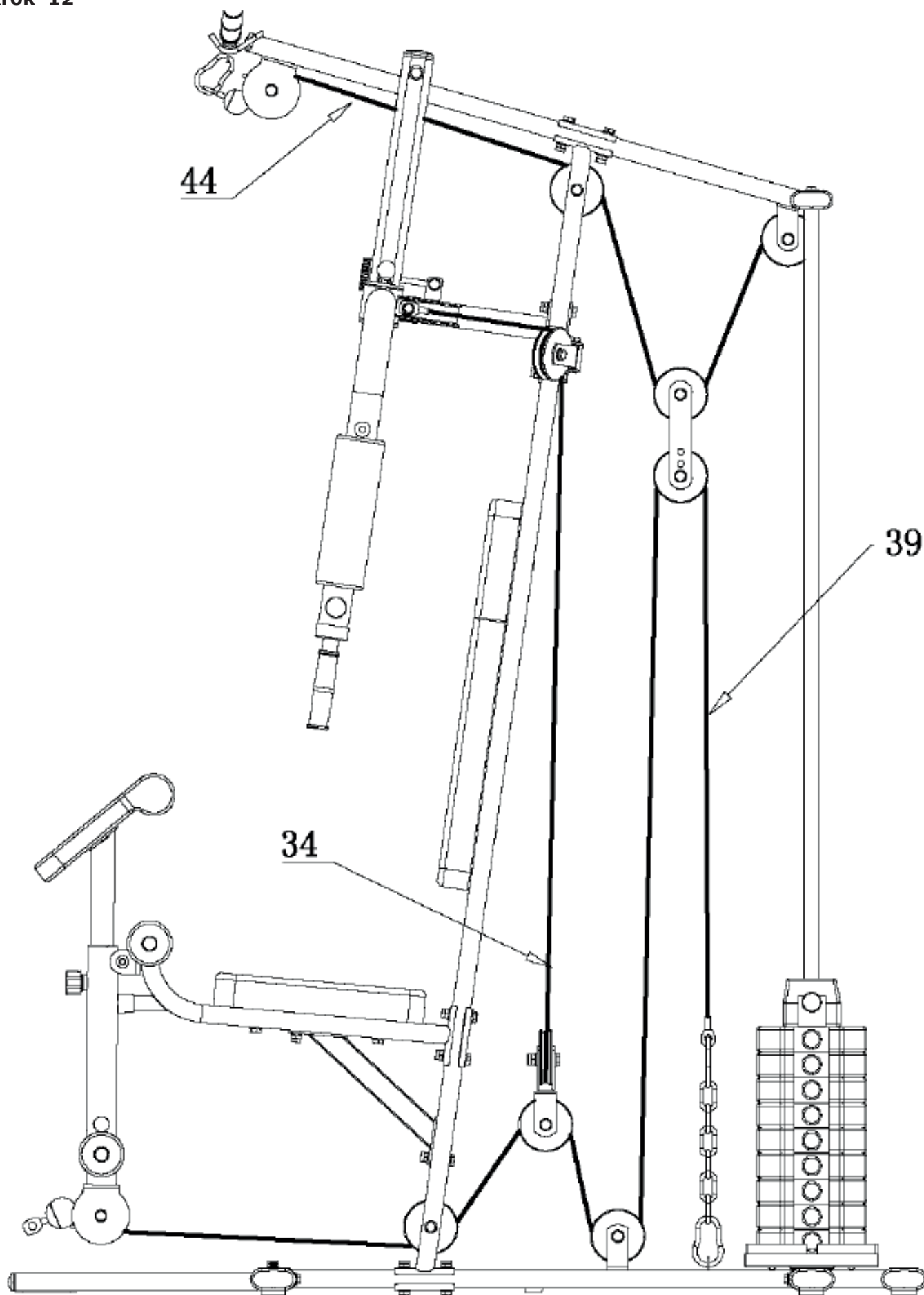


71:
M10x85 (2x)

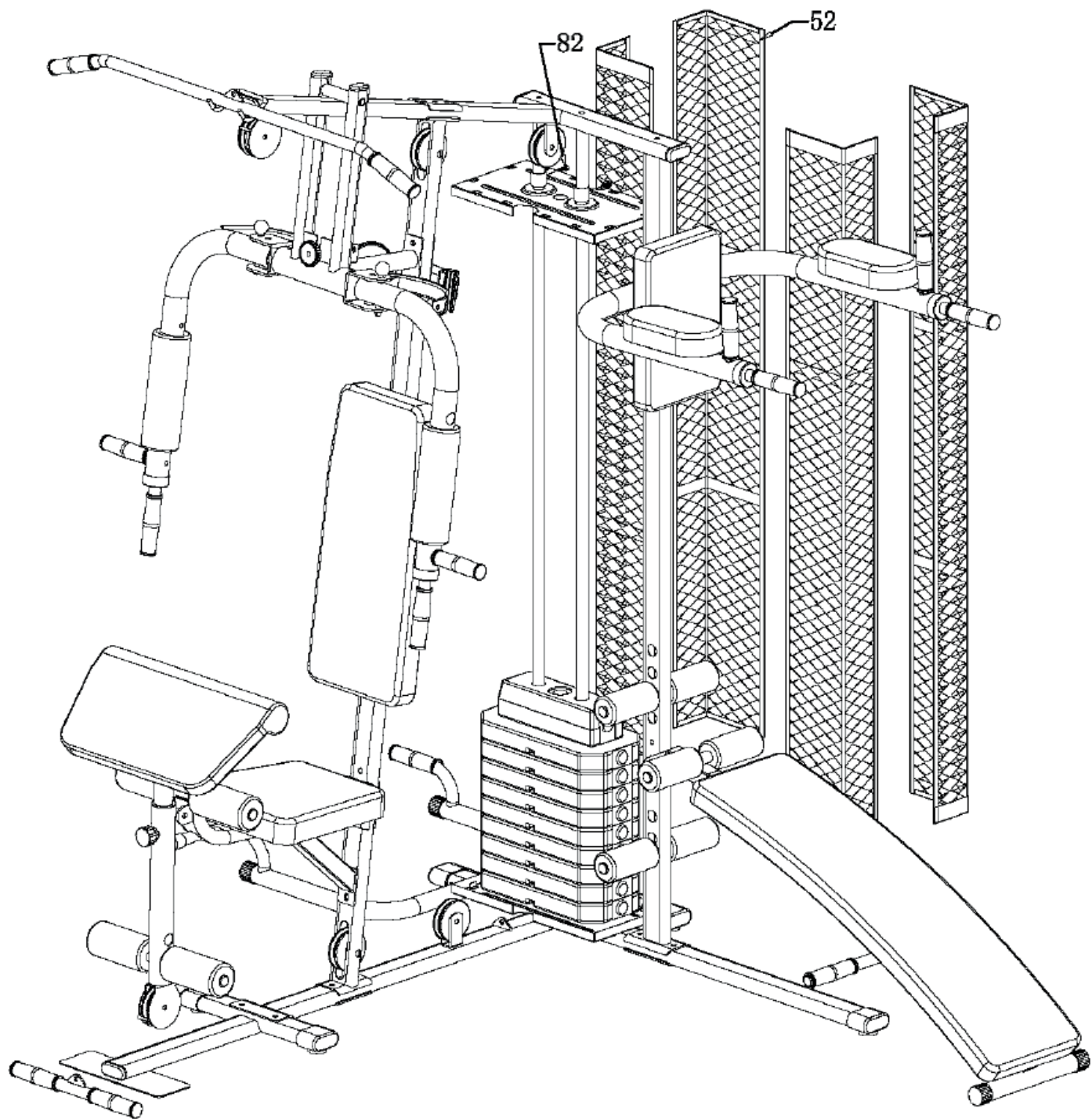
76:
M10x40 (11x)

77:
M10x25 (2x)

Krok 12



Krok 13





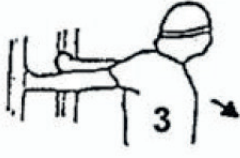






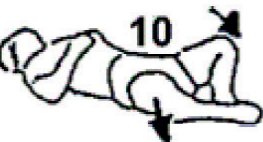

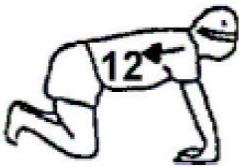

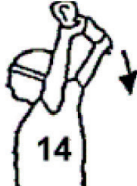
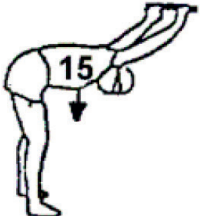
Krok 14: kontrola

Skontrolujte všetky skrutky a krytky, či sú dotiahnuté napevno. V prípade potreby ich dotiahnite. Uistite sa, že zariadenie je dostatočne vzdialené od ostatných predmetov, ako napríklad nábytok, spotrebiče, atď. Na začiatok sa so zariadením oboznámte a začnite len ľahkým tréningom.

POZNÁMKY K TRÉNINGU

Rozcvičenie sa a strečing:

Predtým, než začnete tréning, rozhodne sa rozcvičte! Starostlivé rozcvičenie tela a najmä strečovanie pomáhajú predísť niektorým typickým zraneniam, ktoré môžu nastať v priebehu tréningu. Preto pred tréningom 3 krát zopakujte tieto cviky:

 <p>1</p>	<p>Sütés</p>  <p>2</p>	 <p>3</p>
<p>Naťahujte obe ruky po dobu asi 15 sekúnd</p>	<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 20 sekúnd</p>	<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 20 sekúnd</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 25 sekúnd</p>	<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 20 sekúnd</p>	<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 20 sekúnd</p>
 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>
<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 30 sekúnd</p>	<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 25 sekúnd</p>	<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 30 sekúnd</p>
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>
<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 20 sekúnd</p>	<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 5 sekúnd</p>	<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 20 sekúnd</p>
 <p>13</p>	 <p>14</p>	 <p>15</p>
<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 25 sekúnd</p>	<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 20 sekúnd</p>	<p>Držte túto pozíciu po dobu asi 15 sekúnd</p>



Priťahovanie

(Trapezius, Latissimus dorsi, Erector Spinae).

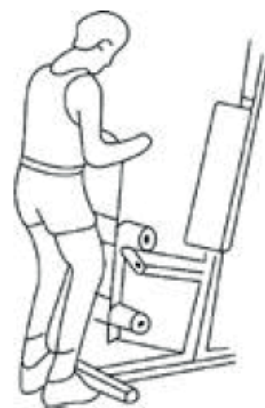
Posadte sa s mierne pokrčenými nohami a chodidlá si zaprite o predný podstavec. Uchopte rukoväť a pritiahnite ju smerom k sebe. Pomaly popúšťajte naspäť.



Dvíhanie kolien (knee raise)

(Hip flexory, rectus abdominis)

Ľahnite si s mierne pokrčenými kolenami pred zariadenie. Rukoväť si upevnite medzi chodidlá, prsty smerujú dohora. Nohy pomaly dvíhajte dohora a rovnako pomaly púšťajte dole.



Curls

(Biceps, flexory predlaktia)

Postavte sa vzpriamene pred zariadenie, lakte držte pri tele. Pritiahnite rukoväť čo najviac dohora a následne pomaly spúšťajte nadol.



Preacher curls

(Biceps, flexory predlaktia)

Sadnite si na sedadlo, predkloňte sa a lakte si zaprite o penové čalúnenie konzoly. Uchopte rukoväť a oblúčikom ju ťahajte smerom nahor. Pomaly popúšťajte nadol.



Preacher curls (obrátený úchop)

(Biceps, flexory predlaktia)

Rovnako ako Preacher curls, ale s tým rozdielom, že rukoväť držíte zhora, čím sa precvičujú predovšetkým svaly predlaktia.



Curl zápästia

(flexory predlaktia)

Položte si predlaktie na penové čalúnenie, uchopte rukoväť a ťahajte ju smerom nahor, ale len pohybom zápästia.



Curl nohou

(stehenné svaly)

Cvik vykonávajúť vždy len s jednou nohou. Presuňte penové čalúnenie tak, aby vám ich pozícia vyhovovala. Zaprite sa kolenom o prednú časť konzoly, rukami sa opierajte o operadlo a lýtko si zablokujte pod penové čalúnenie. Príťahujte nohou smerom nahor, čo najviac to ide. Nohy prestriedajte.



Vystieranie nôh

(Štvorhlavý sval - Quadriceps)

Položte si podkolená na horné penové čalúnenie a chodidlá si zaháčknite o spodné penové čalúnenie. Pomaly vystierajte nohy.

(leg **Crunchies**

(Rectus abdominis, serratus, latissimus dorsi)

Presuňte penové čalúnenie do najnižšej polohy a zablokujte si o ne nohy. Uchopte LAT-tyč, s rukami paralelne k telu. Ťahajte tyč dopredu a dole, čo najviac to ide.



Straight Arm Pullover

(Latissimus dorsi, serratus pectoralis)

Posaďte sa na sedadlo a pohodlne sa oprite o operadlo. Uchopte LAT-tyč a s natiahnutými rukami ju potiahnite dopredu. Následne ju ťahajte s vystretými rukami smerom nadol.



Bench press (vertikálne)

Nastavte si výšku sedadla tak, aby ste mali držadlá vo výške hrudníka. Pritláčajte k sebe.



Motýľ (Butterfly)

(Prsné svaly)

Rovno sa posaďte, paže držte vo vodorovnej polohe a predlaktia majte opreté o penové vankúšiky. Pritláčajte k sebe, ale laktami, nie rukami!

VYHLÁSENIE O ZHODE

Výrobcom tohto produktu je Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179, Berlín, Nemecko.

Tento výrobok je v súlade s nasledujúcimi smernicami:

2011/65/EU

(RoHS)

