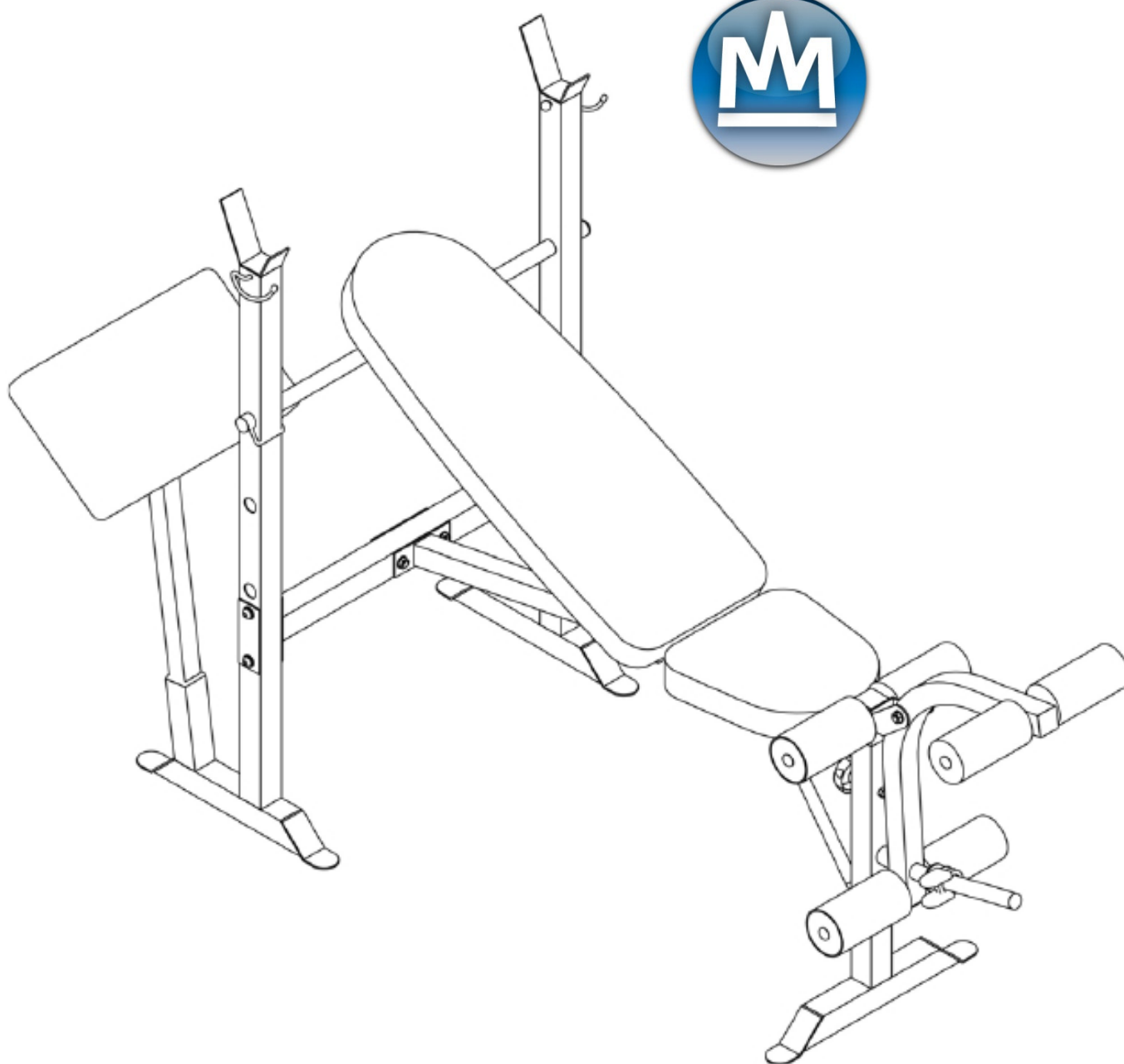


Posilovací lavice pod velkou činku MASTER Nemesis Ławka treningowa MASTER Nemesis

MAS4A090



nej levnejsisport.cz

naj lacnejsisport.sk

naj tanszysport.pl

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE / MONTÁŽNE INŠTRUKCIE / INSTRUKCJA OBSŁUGI

CZ

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení. Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití.

Základní informace:

- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
- Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- maximální nosnost uživatele je 100 kg, celková nosnost včetně závaží je 200 kg. Nedávejte na vzpěračskou tyč více než 100 kg a na nožní tyč více než 40 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
- nechte 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 dodavatele
- 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
- tento stroj je určen pouze pro vnitřní použití. Doporučujeme pod lavičku umístit podložku pro ochranu podlahy či koberce.
- držte ruce a nohy dále od pohyblivých částí
- vždy noste sportovní obuv, abyste chránili chodidla při cvičení
- nepoužívejte pro tuto lavičku vzpěračskou tyč, která je delší než 1,5 m
- vždy se ujistěte, že je stejné závaží na obou stranách. Když přidáváte nebo ubíráte závaží, vždy nechávejte na obou stranách stejnou váhu, abyste zamezili překlolení tyče.
- Při použití nožního posilovače, dejte na obě strany stejné závaží pro udržení stability lavičky.
- Pokud používáte zádovou opěrku ve zvednuté poloze, vždy se ujistěte, že podpěrná tyč je vždy bezpečně zasunuta a uzamčena v dané poloze.
- Pokud při cvičení ucítíte bolest, nebo se vám udělá nevolno, ihned přestaňte cvičit a proveďte uvolňovací cvičení.
- Vždy při cvičení mějte u sebe pomocnou osobu, která vám bude přidržovat vzpěračskou tyč při cvičení a pomáhat umístit tyč do držáku.

Důležité: Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

SK

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu nášho produktu. Hoci vynakladáme veľké úsilie na zabezpečenie kvality každého nášho výrobku, ojediniele sa môžu vyskytnúť chýbajúce alebo chybné diely. V prípade objavenia akýchkoľvek závad na stroji alebo zaznamenáte chýbajúce časti stroja, kontaktujte nás za účelom jeho nahradenia. Tento stroj je určený výhradne pre domáce použitie.

Základné informácie:

- Tento stroj je určený iba pre domáce použitie. Stroj nie je určený pre komerčné účely a vyššie výkonnostné zaťaženie.
- Nesprávne používanie (ako napr. nadmerné cvičenie, prudké pohyby bez rozcvičenia, zlé nastavenie), môžu poškodiť vaše zdravie.
- Pred začiatkom cvičenia, konzultujte váš zdravotný stav - srdcový systém, krvný tlak, ortopedické problémy atď. so svojím lekárom.
- Výrobca nie je zodpovedný za akékoľvek zranenie, škodu alebo zlyhanie spôsobené použitím tohto výrobku či nesprávnym zostavením a údržbou stroja.

Bezpečnostné informácie:

Aby ste zamedzili úrazu či poškodeniu stroja dodržujte nasledujúce pravidlá:

- maximálna nosnosť užívateľa je 100 kg, celková nosnosť vrátane závažia je 200 kg. Nedávajte na vzpieračskú tyč viac ako 100 kg a na nožnú tyč viac ako 40 kg.

- stroj je zaradený do triedy HC a nie je vhodný pre terapeutické cvičenie
- stroj sa nesmie používať v nevetraných miestnostiach
- vysoká teplota, vlhkosť a voda nesmie prísť so strojom do styku
- pred použitím si dôkladne prečítajte návod na použitie
- umiestnite stroj na pevnú a rovnú plochu. Uistite sa, že stojí pevne a bezpečne
- nechajte okolo stroja voľnú plochu minimálne 2 metre na všetky strany
- nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie
- uistite sa, že páčky a ďalšie nastavovacie mechanizmy nie sú v ceste pri cvičení
- pravidelne kontrolujte všetky časti. Ak sú poškodené, stroj nepoužívajte a ihneď poškodené časti vymeňte alebo kontaktujte dodávateľa
- pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice, či sú poriadne dotiahnuté
- nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru na stroji či v blízkosti
- tento stroj nie je hračka
- uschovajte tento návod na použitie pre prípadné objednanie náhradných dielov v budúcnosti
- tento stroj je určený iba pre vnútorné použitie. Odporúčame pod lavičku umiestniť podložku pre ochranu podlahy či koberca.
- udržiajte ruky a nohy ďalej od pohyblivých častí
- vždy noszte športovú obuv, aby ste chránili chodidlá pri cvičení
- nepoužívajte pre túto lavičku vzpieracskú tyč, ktorá je dlhšia ako 1,5 m
- vždy sa uistite, že je rovnaké závažie na oboch stranách. Keď pridávate alebo odoberáte závažia, vždy nechávajte na oboch stranách rovnakú váhu, aby ste zamedzili preklopeniu tyče.
- Pri použití nožného posilňovača, dajte na obe strany rovnaké závažia pre udržanie stability lavičky.
- Ak používate chrbtovú opierku vo zdvihnutej polohe, vždy sa uistite, že podperná tyč je vždy bezpečne zasunutá a uzamknutá v danej polohe.
- Ak pri cvičení ucítite bolesť, alebo sa vám urobí nevoľno, okamžite prestaňte cvičiť a vykonajte uvoľňovacie cvičenia.
- Vždy pri cvičení majte pri sebe pomocnú osobu, ktorá vám bude pridrižovať vzpieracskú tyč pri cvičení a pomáhať umiestniť tyč do držiaka.

Dôležité: Vráťte tovar iba v originálnom balení, alebo balení, ktoré je bezpečné pre prepravu a nemôže dôjsť k poškodeniu stroja.

PL

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Pomimo dokładania wszelkich starań w celu zapewnienia wysokiej jakości każdego naszego produktu, mogą wystąpić sporadycznie, brakujące lub uszkodzone elementy. W przypadku wykrycia jakichkolwiek usterek w urządzeniu lub w przypadku braku któregoś z elementów, prosimy o kontakt w celu jego zastąpienia. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Podstawowe informacje:

- Urządzenie to jest przeznaczone do użytku domowego. Urządzenie nie jest zaprojektowane do celów komercyjnych, handlowych oraz bardzo dużego obciążenia.
- Niewłaściwe użytkowanie (np. nadmierny trening, gwałtowne ruchy, brak rozgrzewki, złe ustawienia), mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj stan swojego zdrowia z lekarzem- praca serca, ciśnienie krwi, problemy ortopedyczne, itp.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie kontuzje, szkody, lub awarie spowodowane złym ustawieniem, złym montażem urządzenia itp.

Informacje bezpieczeństwa:

Aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia urządzenia, należy przestrzegać według poniższych zasad:

- maksymalne obciążenie wynosi 100 kg przez co całkowite obciążenie wynosi 200 kg. Nie należy na drążek umieszczać obciążenia powyżej 100 kg, na nogi natomiast 40 kg.
- urządzenie zaprojektowane jest w klasie HC i nie nadaje się do zastosowania terapeutycznego
- Maszyna nie może być stosowana w pokojach bez wentylacji
- wysoka temperatura, wilgotność i woda nie powinny mieć styczności ze sprzętem, przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją
- Umieść urządzenie na stabilnej i płaskiej powierzchni.
- Pozostaw wolną przestrzeń wokół urządzenia co najmniej 2 m po obu stronach
- Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą poważnie uszkodzić zdrowie
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części, czy są dobrze przykręcone. Jeżeli któraś jest uszkodzona, nie należy używać maszyny, tylko natychmiast wymienić uszkodzone części lub skontaktować się ze sprzedawcą
- Nie zostawiaj dzieci lub zwierząt domowych bez nadzoru w pobliżu urządzenia
- Urządzenie nie jest zabawką
- Należy zachować ten podręcznik w celu zamawiania części zamiennych w przyszłości
- Maszyna ta przeznaczona jest do użytku wewnątrz pomieszczeń. Zalecamy umieszczenie pod ławką maty do ochrony podłóg i dywanów.
- Ręce i nogi należy trzymać z dala od ruchomych części
- Zawsze należy ćwiczyć w obuwiu sportowym
- nie używaj drążka którego długość wynosi więcej niż 1,5m
- Po dodaniu lub zmniejszeniu wagi zawsze sprawdzaj , czy sama waga jest po obu stronach. zostawiać po obu stronach aby zpobiec kontuzji lub wyrwoceniu całej ławki.
- W przypadku korzystania z ćwiczeń nożnych,dla stabilności umieszczaj to samo obciążenie po obydwu stronach ławki.
- W przypadku ćwiczeń pleców w pozycji podniesionej, zawsze upewnij się, że pręt jest dobrze zabezpieczony i zablokowany
- Jeśli czujesz ból podczas ćwiczeń, albo czujesz się chory, natychmiast zakończ trening i zroób ćwiczenia rozluźniające, relaksacyjne.
- Zawsze podczas treningu warto mieć przy sobie jeszcze jedną osobę, która pomoże zdjąć drążek z obciążeniem

Ważne:

Zawsze towar należy zwracać tylko w oryginalnym opakowaniu lub opakowaniu, które jest tak zabezpieczone do transportu i nie doprowadzi do uszkodzenia sprzętu.

CZ - DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

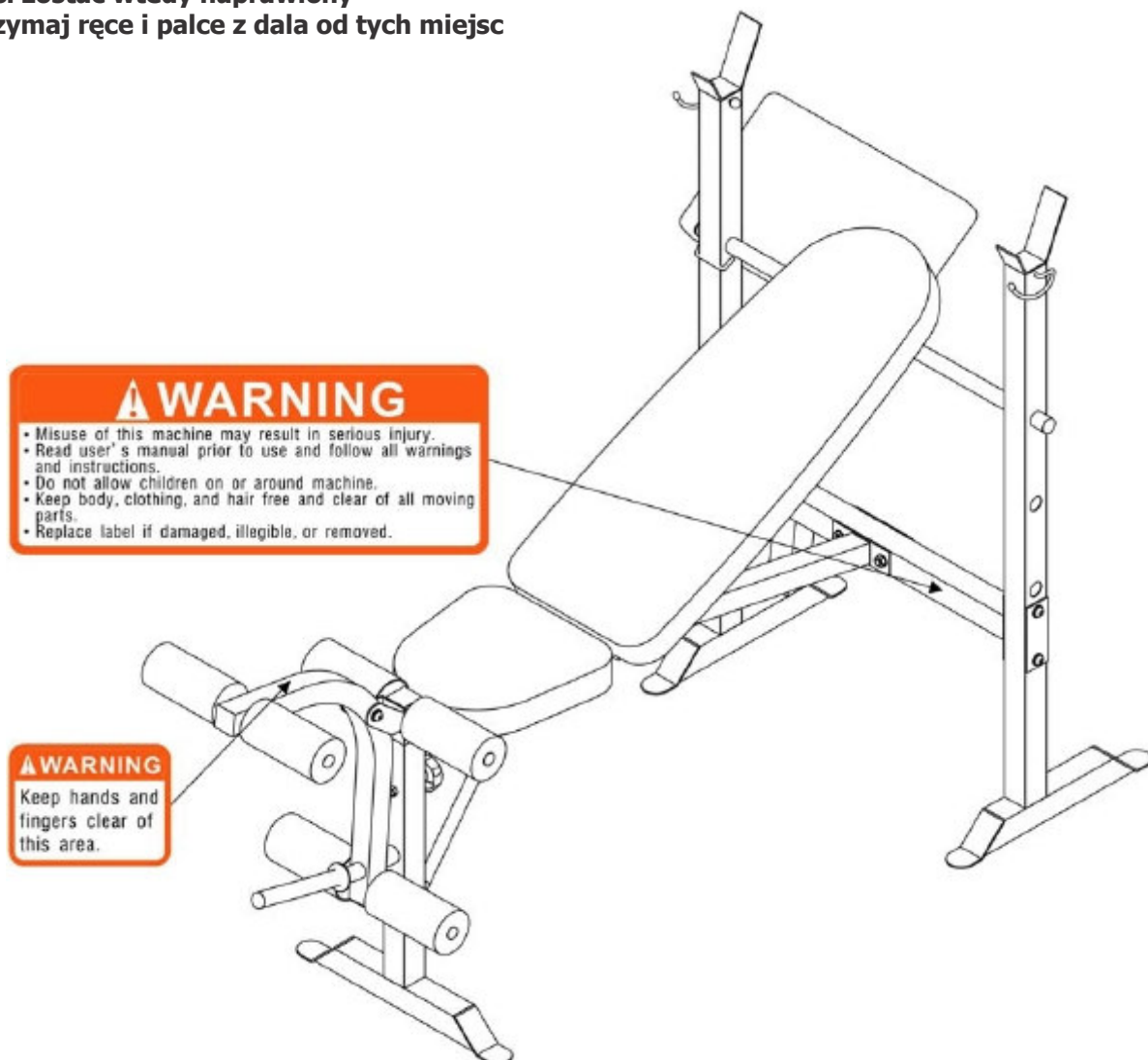
- používání tohoto stroje může způsobit vážné zranění
- před použitím stroje si důkladně přečtěte všechny upozornění a pokyny
- nenechávejte děti bez dozoru u stroje
- udržujte ve vzdálenosti od pohyblivých částí těla, oblečení a vlasy
- nepoužívejte stroj, pokud je poškozen, chybí nějaká část nebo nepracuje správně. Stroj musí být opraven
- udržujte ruce a prsty dál od této oblasti

SK - DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE:

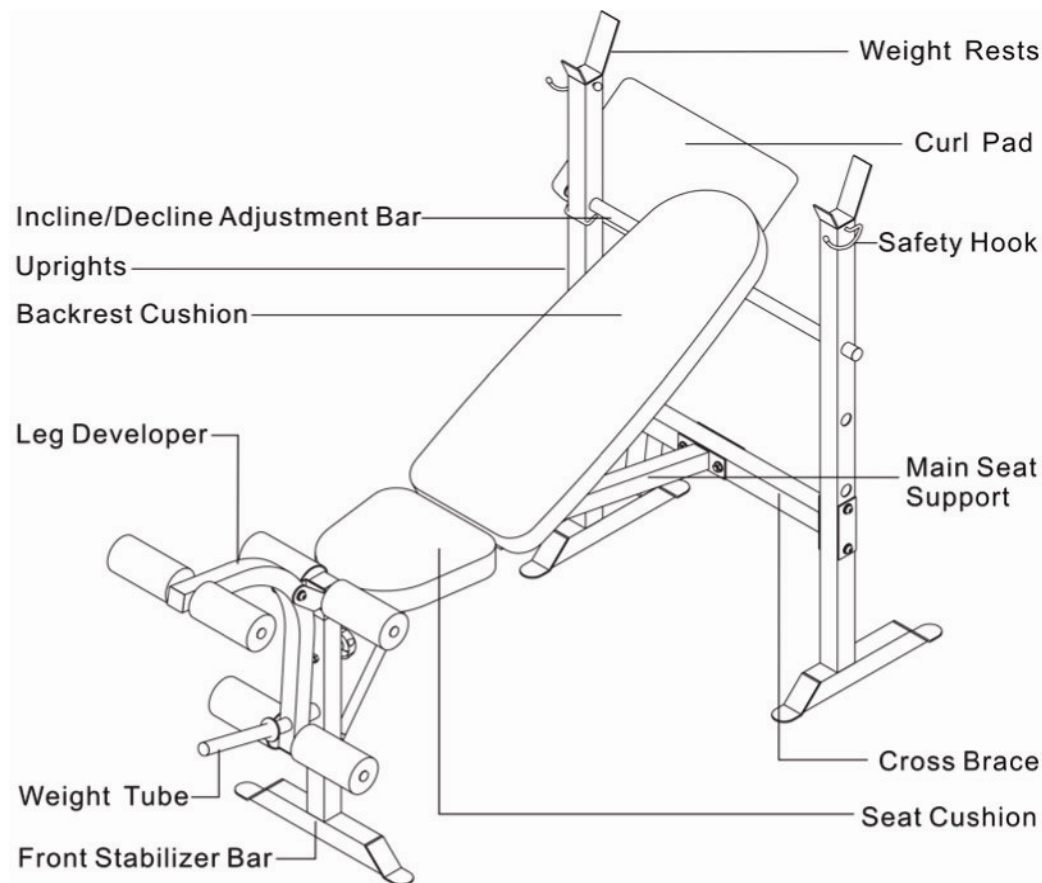
- používanie tohto stroja môže spôsobiť vážne zranenie
- pred použitím stroja si dôkladne prečítajte všetky upozornenia a pokyny
- nenechávajte deti bez dozoru pri stroji
- udržujte vo vzdialenosti od pohyblivých častí tela, oblečenie a vlasy
- nepoužívajte stroj, ak je poškodený, chýba nejaká časť alebo nepracuje správne. Stroj musí byť opravený
- udržujte ruky a prsty ďalej od tejto oblasti

PL - WAŻNE INFORMACJE:

- korzystanie z urządzenia może spowodować poważne szkody
- przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, należy dokładnie przeczytać wszystkie instrukcje i ostrzeżenia
- nie pozostawiaj małych dzieci w pobliżu urządzenia
- przechowywać z dala od ruchomych części ciała, ubrań i włosów
- nie korzystaj z urządzenia, jeśli jest uszkodzona, brakuje części lub nie działa prawidłowo. Sprzęt musi zostać wtedy naprawiony
- trzymaj ręce i palce z dala od tych miejsc



CZ Části stroje / SK Části stroja / PL Części urządzenia



CZ / SK / PL

1. nastavitelná tyč pro sklon / nastaviteľná tyč pre sklon
2. boční podpěry / bočné podpery
3. zádová opěrka / chrbtová opierka
4. nožní tyč / nožná tyč / nožna belka
5. tyč pro závaží / tyč pre závažia
6. přední stabilizační tyč/ predná stabilizačná tyč
7. tyč pro odložení závaží / tyč pre odloženie závažia
8. bicepsová podpěra / bicepsová podpera
9. bezpečnostní kolík / bezpečnostný kolík
10. hlavní sedlová tyč / hlavná sedadlová tyč
11. křížová tyč / krížová tyč
12. sedadlo / sedadlo / siodlo



CZ - POTŘEBNÉ NÁŘADÍ / SK - POTREBNÉ NÁRADIE / PL - POTRZEBNE NARZĘDZIACZ

CZ - Usnadněte si svou práci

Tento návod je sestaven tak, aby úspěšně složil tento stroj kdokoliv.

Před začátkem skládání si důkladně přečtěte následující informace:

- o pro skládání je potřeba 2 osob.
- o pro identifikaci malých částí se podívejte do kapitoly SEZNAM ČÁSTÍ/ ROZKRES ČÁSTÍ.
- o Vždy dotáhněte všechny části, pokud není vysloveně uvedeno jinak.
- o Jakmile složení dokončíte, zkontrolujte podle obrázku, zda jsou všechny části dobře orientovány.
- o Umístěte všechny části na čistou plochu a vyjměte všechny balící materiál. Nevyhazujte balící materiál, dokud není složení dokončeno.

Nářadí (není součástí balení), které je potřebné pro složení:

- o 2 nastavitelné klíče
- o 1 kladívko
- o 1 klasický šroubovák
- o 1 křížový šroubovák



Skládání bude snazší, pokud budete mít set klíčů a šroubováků.

SK - Uľahčite si svoju prácu

Tento návod je zostavený tak, aby úspešne zložil tento stroj ktokoľvek.

Pred začiatkom skladania si dôkladne prečítajte nasledujúce informácie:

- pre skladanie je potreba 2 osôb.
- pre identifikáciu malých častí sa pozrite do kapitoly ZOZNAM ČASTI / ROZKRES ČASTI.
- Vždy dotiahnite všetky časti, pokiaľ nie je vyslovene uvedené inak.
- Akonáhle zloženie dokončíte, skontrolujte podľa obrázku, či sú všetky časti dobre orientované.
- Umiestnite všetky časti na čistú plochu a vyberte baliaci materiál. Nevyhadzujte baliaci materiál, kým nie je zloženie dokončené.

Náradie (nie je súčasťou balenia), ktoré je potrebné na zloženie:

- 2 nastaviteľné kľúče
- 1 kladivko
- 1 klasický skrutkovač
- 1 krížový skrutkovač

Skladanie bude ľahšie, ak budete mať set kľúčov a skrutkovačov.

PL - Uprośćcie sobie pracę

Instrukcja ta jest stworzona tak, aby montaż urządzenia był prosty jak nigdy.

Przed rozpoczęciem pisania proszę uważnie przeczytać poniższe informacje

do montażu potrzebne są 2 osoby

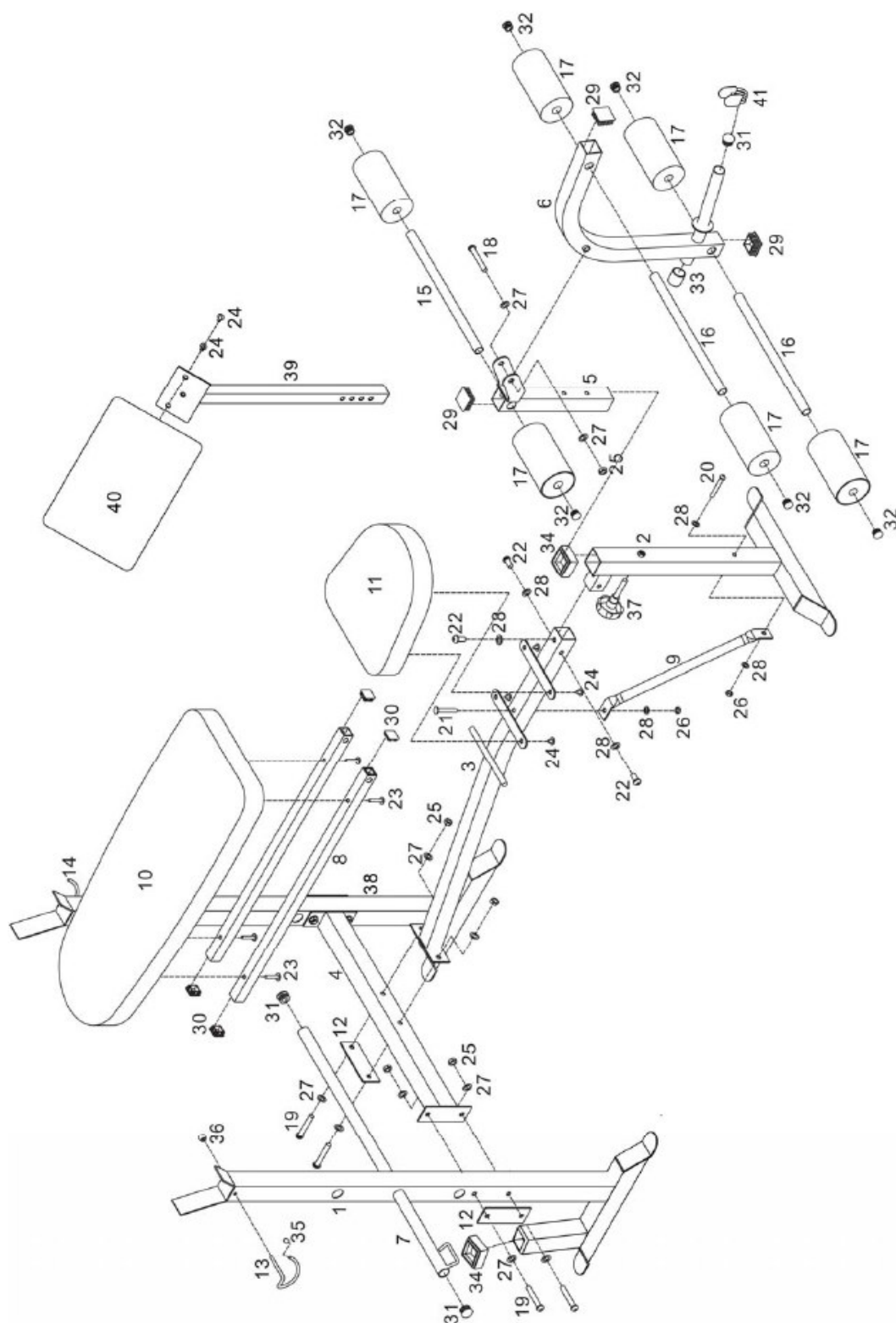
aby zidentyfikować małe elementy zajrzyj do Listy, zakresu wszystkich części

wszystkie elementy porządnie dokręć, o ile nie jest napisane inaczej
po zakończeniu montażu należy sprawdzić według obrazka, czy wszystkie elementy zostały zamontowane prawidłowo

Umieść wszystkie części na czystej powierzchni i wyjmij wszystkie elementy z opakowania. Nie należy wyrzucać opakowania przed zakończeniem montażu.

Montaż będzie łatwy, jeśli będziesz miał zestaw klucz i śrubokręt.

CZ ROZKRES ČÁSTÍ / SK ROZKRES ČÁSTÍ / PL LISTA CZĘŚCI



CZ SEZNAM ČÁSTÍ / SK ZOZNAM ČASTÍ / PL Spis części

Č.	Popis	Mn.	Již namontováno/Už
1	Levá tyč/l'avá tyč/ lewy profil	1	NE/NIE
2	Přední stabilizační tyč/predná stabilizačná tyč / przedni wspornik	1	NE/NIE
3	Hlavní sedlová tyč/hlavná sedadlová tyč / belka główna	1	NE/NIE
4	Křížová tyč/křížová tyč /	1	NE/NIE
5	Podpěra nožní tyče/podperná nožná tyč /	1	NE/NIE
6	Nožní tyč/nožná tyč / wspornik nożny	1	NE/NIE
7	Nastavitelná tyč pro sklon/nastawiteľná tyč pre sklon / regulowany wspornik do skłonów	1	NE/NIE
8	Tyče zádové opěrky/tyče chrbtovej operky /	2	NE/NIE
9	Uhlová podpěra/uhlová podpera /	1	NE/NIE
10	Zádová opěrka/chrbtová operka / tytline oparcie	1	NE/NIE
11	Sedlo/sedadlo / siedło	1	NE/NIE
12	Podložky/podložky / podkładki	3	NE/NIE
13	Levý bezpečnostní kolík/l'avý bezpečnostný kolík / lewy uchwyty	1	NE/NIE
14	Pravý bezpečnostní kolík/pravý bezpečnostný kolík / prawy uchwyty	1	NE/NIE
15	Tyč pro dlouhý grip/tyč pre dlhý grip / pręt z długim uchwytem	1	NE/NIE
16	Tyče pro krátký grip/tyč pre krátky grip / pręt z krótkim uchwytem	2	NE/NIE
17	Gripy/gripy / uchwyty	6	NE/NIE
18	M10 x 70mm šroub/M10 x 70mm skrutka / śruba	1	NE/NIE
19	M10 x 65mm šrouby/M10 x 65mm skrutky / śruba	6	NE/NIE
20	M8 x 60mm šroub/M8 x 60mm skrutka / śruba	1	NE/NIE
21	M8 x 50mm šroub/M8 x 50mm skrutka / śruba	1	NE/NIE
22	M8 x 15mm šrouby/M8 x 15mm skrutky / śruba	3	NE/NIE
23	M6 x 38mm šrouby/M6 x 38mm skrutky / śruba	4	NE/NIE
24	M6 x 15mm šrouby/M6 x 15mm skrutky / śruba	6	NE/NIE
25	M10 Nylonová matice/M10 nylonová matica / nylonowa nakrętka	7	NE/NIE
26	M8 Nylonová matice/M8 nylonová matica / nylonowa nakrętka	2	NE/NIE
27	M10 podložky/M10 podložka / podkładki	14	NE/NIE
28	M8 podložky/M8 podložky / podkładki	6	NE/NIE
29	38mm čtvercová vnitřní krytka/38mm štvorcová vnútorná krytka / nakrętka	3	ANO/ÁNO
30	25mm čtvercová vnitřní krytka/25mm štvorcová vnútorná krytka / nakrętka	4	ANO/ÁNO
31	25mm kulatá vnitřní krytka/25mm guľatá vnútorná krytka / nakrętka	3	ANO/ÁNO
32	19mm kulatá vnitřní krytka/19mm guľatá vnútorná krytka / nakrętka	6	ANO/ÁNO
33	25mm kulatá rohová krytka/25mm guľatá rohová krytka / nakrętka	1	ANO/ÁNO
34	45 x 38mm plastová objímka/45x38mm plastová objímka / plastykowa zaślepka	2	ANO/ÁNO
35	Gumové krytky/gumové krytky / gumowe osłony	2	ANO/ÁNO
36	M6 matice/M6 matice / nakrętka	2	NE/NIE
37	Šroub M10 x 45mm/skrutka M10 x 45mm / śruba	1	NE/NIE
38	Pravá tyč/pravá tyč / prawy profil	1	NE/NIE
39	Tyč opěrky/tyč operky /	1	NE/NIE
40	Bicepsová opěrka/bicepsová operka /	1	NE/NIE
41	Pérové klipy/pérové klipy /	1	NE/NIE

CZ Složení stroje / SK Zloženie stroja / PL Złożenie urządzenia

KROK 1:

CZ - Připojte křížovou tyč (4) s levou tyčí (1) a pravou tyčí (38). Dotáhněte je k sobě pomocí šroubů (19), podložek (27) a podložek (12), pak dotáhněte podložky (27) a matice (25) jak je ukázáno na obrázku.

Připevňte levý bezpečnostní kolík (13) a pravý kolík (14) vložení každého do jejich správných dírek jak je ukázáno na obrázku. Pak dotáhněte kusy zašroubováním do matic (36).

SK - Pripojte križovú tyč (4) s ľavou tyčou (1) a pravou tyčou (38). Dotiahnite ich k sebe pomocou skrutiek (19), podložiek (27) a podložiek (12), potom dotiahnite podložky (27) a matice (25) ako je ukázané na obrázku.

Pripevnite ľavý bezpečnostný kolík (13) a pravý kolík (14) vložení každého do ich správnych dierok, ako je ukázané na obrázku. Potom dotiahnite kusy zaskrutkovaním do matic (36).

PL - Dołącz środkowy wspornik (4) do lewego profilu (1) i prawego profilu (38). Skręć je razem ze śrubami (19), podkładkami (27) i podkładki (12), następnie dokręć wszystkie podkładki (27) i zamocuj nakrętki (25) jak pokazano na rys.

Przymocuj lewy (13) i prawy (14) uchwyt do odpowiedniego otworu jak pokazano na rysunku. Następnie dokręć wszystkie elementy zamocuj nakrętki (36).

KROK 2:

CZ - Připevňte hlavní tyč (3) k přední stabilizační tyči (2). Použijte šrouby (22) a podložku (28).

Pak připevňte úhlovou podpěru (9) jak je ukázáno na obrázku. Použijte šrouby (20,21), podložky (28) a matice (26).

SK - Pripevnite hlavnú tyč (3) k prednej stabilizačnej tyči (2). Použite skrutky (22) a podložku (28).

Potom pripevnite uhlovú podporu (9), ako je ukázané na obrázku. Použite skrutky (20,21), podložky (28) a matice (26).

PL - Przymocować belkę główną (3) do przedniego wspornika (2). Użyj śrub (22) i podkładki (28).

KROK 3:

CZ - Spojte kus složení dohromady v předchozích krocích s hlavní tyčí (3) k základně (4) pomocí šroubů (19), podložky (27), podložky (12) a matice (25).

SK - Spojte kus zložený dohromady v predchádzajúcich krokoch s hlavnou tyčou (3) k základnej (4) pomocou skrutiek (19), podložky (27), podložky (12) a matice (25).

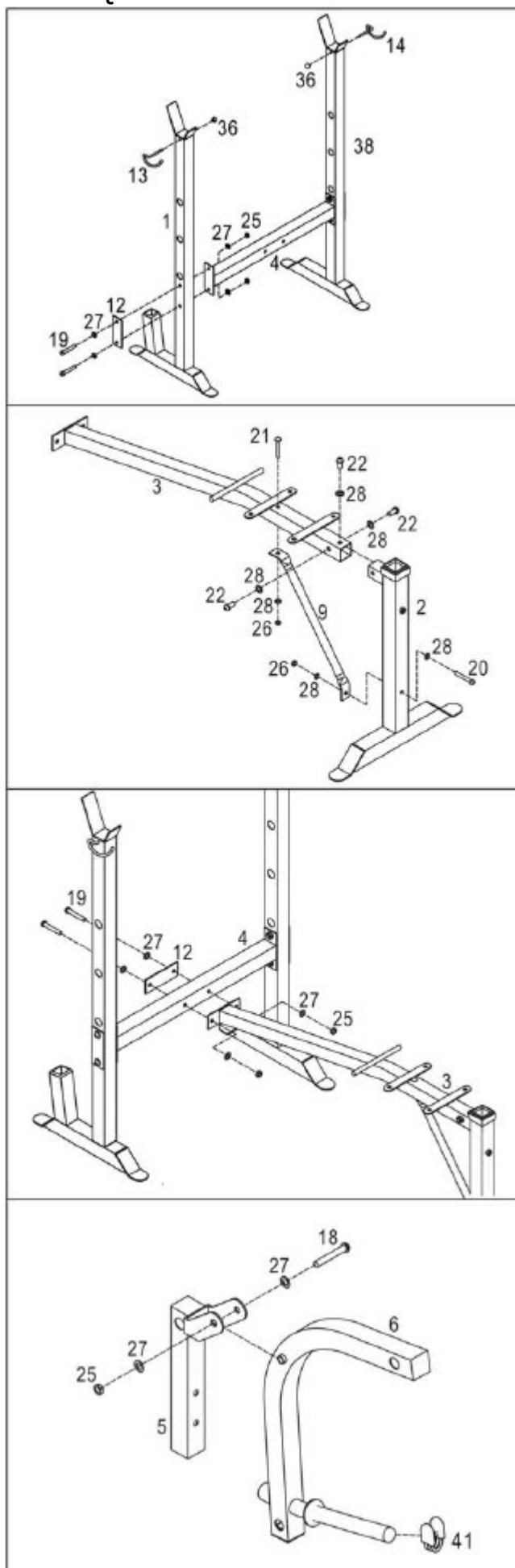
PL - Poskładane ze sobą elementy w poprzednich krokach, wraz z belką główną (3) przymocuj do podstawy (4) śrubami (19), podkładkami (27), podkładkami (12) i nakrętkami (25).

KROK 4:

CZ - Spojte podpěru nožní tyče (5) s nožní tyčí (6). Dotáhněte je pomocí šroubu (18), podložek (27) a matice (25).

SK - Spojte podporu nožnej tyče (5) s nožnej tyčou (6). Dotiahnite ich pomocou skrutky (18), podložiek (27) a matice (25).

PL - Połącz wspornik nożny (5) z regulowaną belką do skłónów. Dokręć śrubami (18), podkładkami (27) i nakrętkami (25).

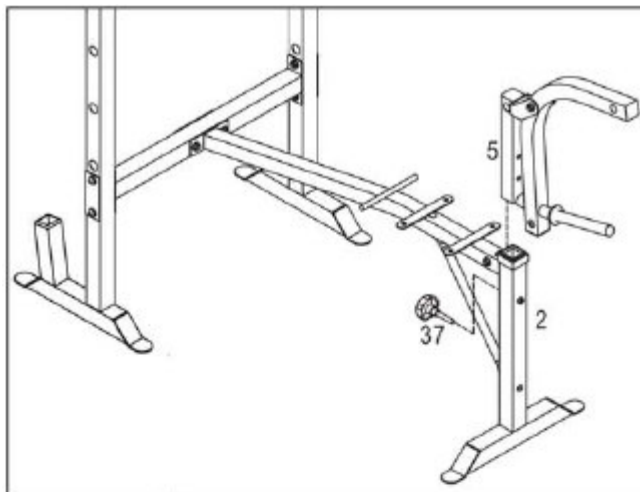


KROK 5:

CZ - Vložte podpěru nožní tyče (5) na vrchní stranu přední stabilizační tyče (2). Pak použijte šroub (37) k dotáhnutí, jak je ukázáno na obrázku.

SK - Vložte podporu nožnej tyče (5) na vrchnú stranu prednej stabilizačnej tyče (2). Potom použijte skrutku (37) k dotiahnutiu, ako je ukázané na obrázku.

PL - Umieść wspornik nożny (5) w górnej części przedniego wspornika (2). Następnie za pomocą śruby (37) dokręć, jak pokazano na rysunku.

**KROK 6:**

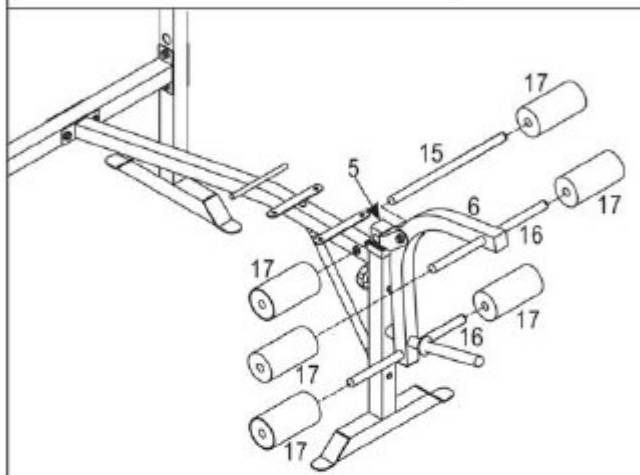
CZ - Vložte tyč pro dlouhý grip (15) do díry blízko podpěry nožní tyče (5). Nasuňte na každé straně pěnové gripy (17), jak je ukázáno na obrázku.

Dejte tyč pro krátký grip (16) do děr v nožní tyči (6). Nasuňte na obě tyče pěnové gripy (17), jak je ukázáno na obrázku.

SK - Vložte tyč pre dlhý grip (15) do diery blízko podpěry nožnej tyče (5). Nasuňte na každú stranu penové gripy (17), ako je ukázané na obrázku.

Dajte tyč pre krátky grip (16) do dier v nožnej tyči (6). Nasuňte na obe tyče penové gripy (17), ako je ukázané na obrázku.

PL -

**KROK 7:**

CZ - Umístěte tyče zádové opěrky (8) na každou stranu křížové tyče na hlavní sedlové tyči (3), jak je ukázáno na obrázku.

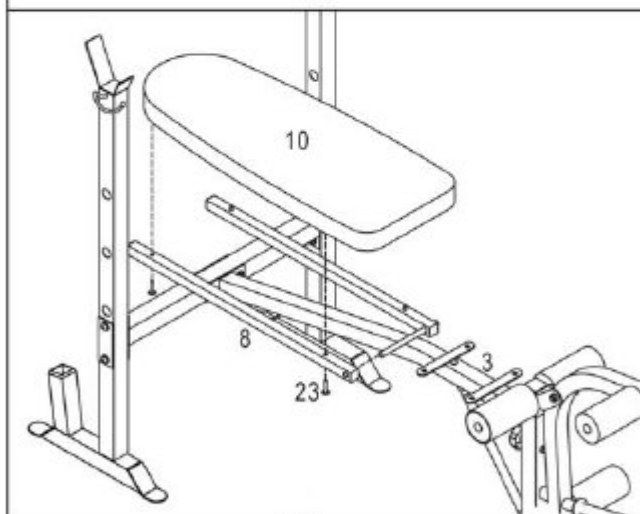
Použijte šrouby (23) a připevněte zádovou opěrku (10) k podpěrné tyči (8), jak je ukázáno na obrázku.

SK - Umiestnite tyče chrbtovej opierky (8) na každú stranu krížovej tyče na hlavnú sedadlovú tyč (3), ako je ukázané na obrázku.

Použite skrutky (23) a pripevnite chrbtovú opierku (10) k podpernej tyči (8), ako je ukázané na obrázku.

PL - Umieść tylne oparcia (8) na każdej stronie krzyżowej belki z każdej strony belki głównej (3), jak pokazano na rysunku

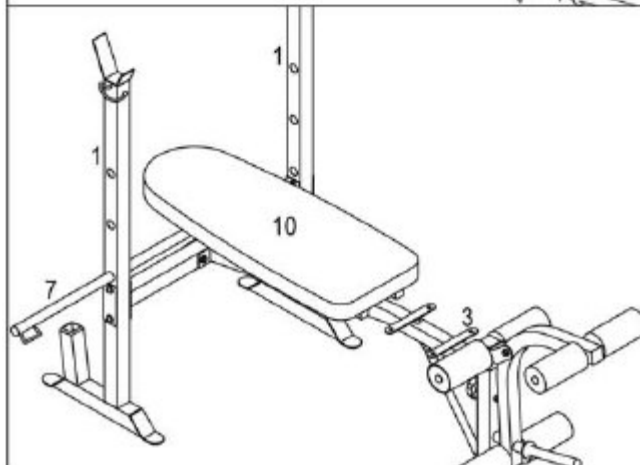
Użyj śrub (23) i dołącz tylne podpórki (10) do wspornika (8), jak pokazano na rys.

**KROK 8:**

CZ - Vložte nastavitelnou tyč (7) přes obě tyče (1), jak je ukázáno na obrázku.

SK - Vložte nastaviteľnú tyč (7) cez obe tyče (1), ako je ukázané na obrázku.

PL - Włóż regulowany pręt (7) przez oba wsporniki (1), jak pokazano na rys.

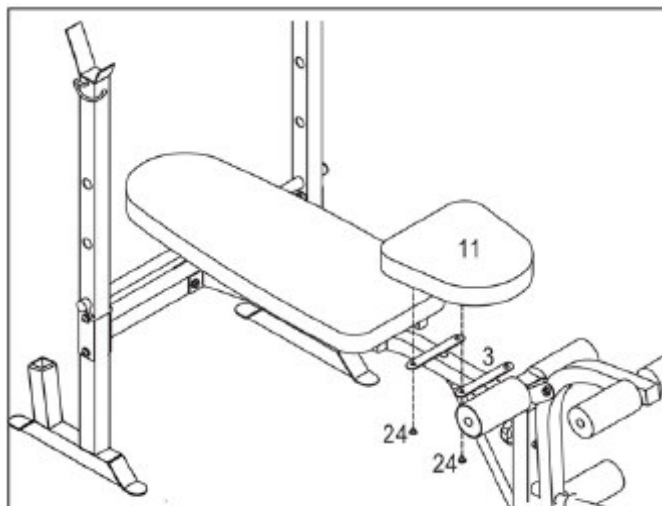


KROK 9:

CZ - Pomocí šroubů (24) dotáhněte sedlo (11), jak je ukázáno na obrázku.

SK - Pomocou skrutiek (24) dotiahnite sedadlo (11), ako je ukázané na obrázku.

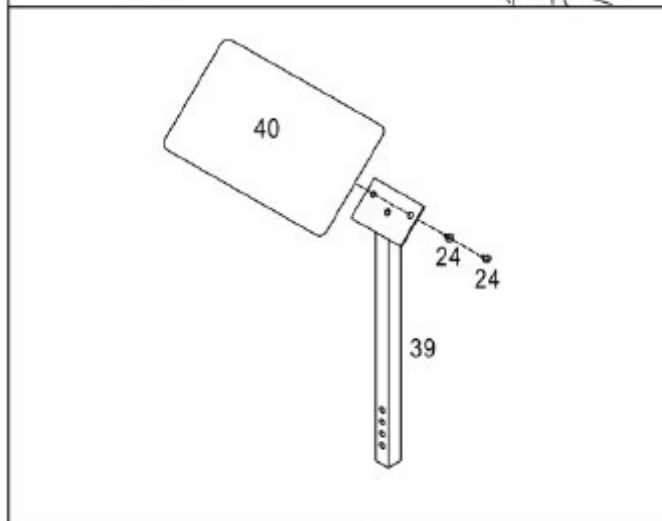
PL - Za pomocą śrub (24) dokręć siódło (11), jak pokazano na rysunku.

**KROK 10:**

CZ - Připevněte bicepsovou opěrku (40) k tyči (39) pomocí šroubů (24), jak je ukázáno na obrázku.

SK - Pripevnite bicepsovú opierku (40) k tyči (39) pomocou skrutiek (24), ako je ukázané na obrázku.

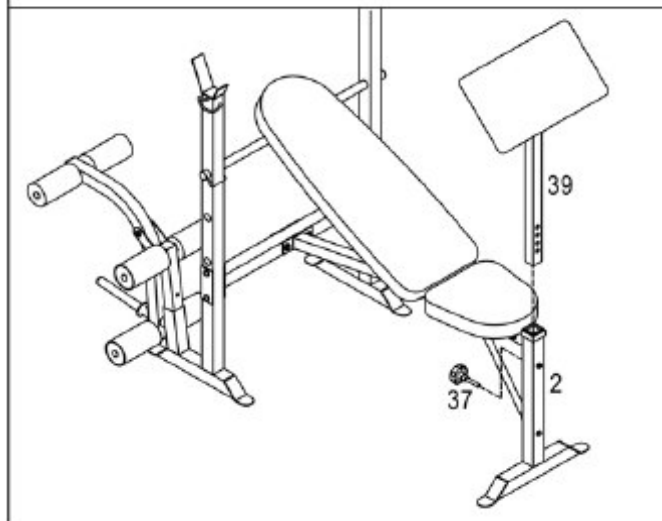
PL - Dołączyć bicipital dłoni (40) do wspornika (39) śrubami (24), jak pokazano na rysunku.

**KROK 11**

CZ - V případě, že chcete použít bicepsovou opěrku – odstraňte nožní posilovač s přední stabilizační tyče (2), pak vložte bicepsovou opěrku do přední stabilizační tyče (2), jak je ukázáno a dotáhněte pomocí šroubu (37).

SK - V prípade, že chcete použiti' bicepsovú opierku - odstráňte nožný posilňovač s prednej stabilizačnej tyče (2), potom vložte bicepsovú opierku do prednej stabilizačnej tyče (2), ako je ukázané a dotiahnite pomocou skrutky (37).

PL - Jeśli chcesz używać bicipital dłoni – usuń nożne obciążenie z przedniego wspornika(2), a następnie włóż bicipital podpórki w przedni drążek stabilizatora (2), jak pokazano i dokręć śrubami (37).



CZ CVIČENÍ / SK CVIČENIE / PL Ćwiczenia

CZ Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrátí a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

SK Zahrievacie / Strečingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukladňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukladňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukladnenie. Majte prosím na pamäti nasledujúce body:

- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehraá žiadnu úlohu počas cvikov pret'ahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PL Rozgrzewka / Ćwiczenia stretchingowe

Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających i stretchingu. Prosimy nie zapominać o następujących punktach:

- Zaleca się dokładnie rozćwiczyć każdą grupę mięśni, ćwiczenia będą trwały od 5 do 10 minut. Ćwiczenia są wykonywane poprawnie, jeśli odczuwa się przyjemne napięcie poszczególnych mięśni.
- Szybkość nie odgrywa żadnej roli podczas rozgrzewki lub stretchingu. W trakcie poniższych ćwiczeń zaleca się wykonywać powolne i płynne ruchy.

CZ PROTAŽENÍ KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.

SK PREŤAHOVANIE KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu ucítíte príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.

PL ROZCIĄGANIE SZYJI

Przekręć głowę w prawo aż do momentu, kiedy będzie odczuwalne napięcie w karku. Następnie ruchem kolistym przenieś ją na klatkę piersiową, następnie wychyl głowę w lewo. Ponownie pojawi się przyjemne napięcie w karku. W zależności od indywidualnych potrzeb, można to ćwiczenie wykonywać kilkakrotnie.



CZ CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

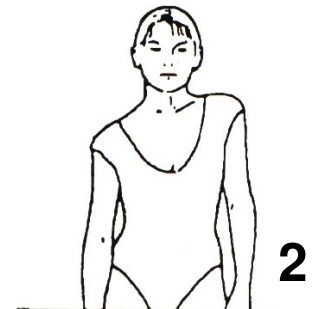
Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.

SK CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

PL ĆWICZENIE OKOLIC RAMION

Należy na przemian podnosić lewe i prawe ramię lubie oba ramiona jednocześnie.



CZ PROTAŽENÍ PAŽÍ

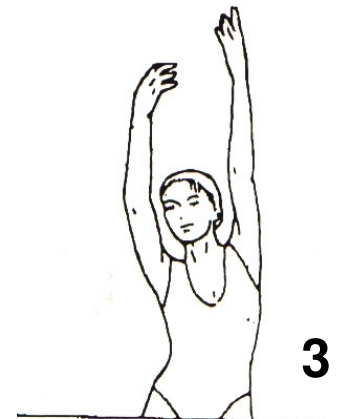
Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.

SK PREŤAHOVANIE PAŽÍ

Preťahujete ľavú a pravú pažu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.

PL ROZCIĄGANIE BARKU

Należy na przemian podnosić lewy i prawy bark do góry. Odczuwalne będzie napięcie na prawej i lewej stronie. To ćwiczenie należy kilka razy powtórzyć.



CZ PROTAŽENÍ STEHNA

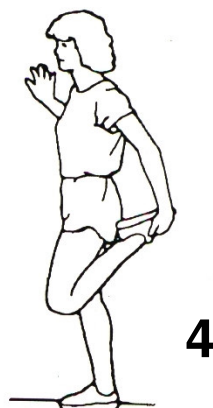
Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbližší hýždím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.

SK PREŤAHOVANIE STEHNA

Oprite sa jednou rukou o stenu, potom pritiahnite pravú alebo ľavú nohu dozadu, čo najbližšie k zadnej časti stehien. Ucítite príjemný ťah v prednom stehne. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie dvakrát na každú nohu.

PL ROZCIĄGANIĘCIE UDA

Należy oprzeć się jedną ręką o ścianę, następnie przyciągnąć lewą lub prawą nogę do tyłu, jak najbliżej paśladka. Odczuwalne będzie przyjemne naciągnięcie z przodu uda. W tej pozycji należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30 sekund i powtórzyć ćwiczenia dwa razy na każdą nogę.



CZ VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

Posad'te se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbliže k třislům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

SK VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

Posad'te sa na zem, kolena smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolena k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

PL ROZCIĄGNIĘCIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

Należy usiąść na podłozie ze złączonymi stopami i kolanami skierowanymi do zewnątrz. Stopy i kolana należy dociskać jak najbliżej do podłogi i wytrzymać w tej pozycji, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



CZ DOTEK PRSTŮ NA NOZE

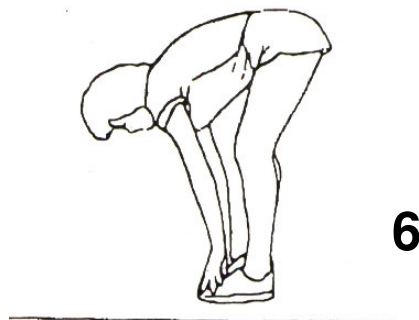
Pomalú ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejniže to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.

SK DOTYK PRSTOV NA NOHE

Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.

PL SKŁONY DO PODŁOGI

Należy stanąć ze złączonymi stopami i kolanami, powoli schylać się najniżej jak jest to możliwe, próbując dotknąć palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzymać, o ile jest to możliwe, 20-30 sekund, a następnie odpocząć. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



CZ CVIČENÍ NA KOLENA

Posad'te se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

SK CVIČENIA NA KOLENÁ

Posad'te sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

PL ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI

Należy usiąść na podłodze i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłońmi palców wyprostowanej nogi, należy wytrzymać w tej pozycji przez, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.

Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



7

CZ PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

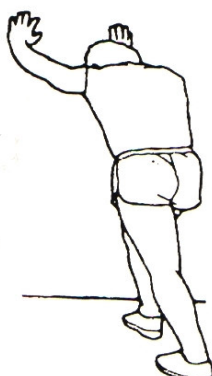
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.

SK PREŤAHOVANIE LÝTKA/ACHILLOVEJ PÄTY

Oprite sa oboma rukami o stenu a preneste na ňu všetku váhu tela. Potom vysuňte ľavú nohu dozadu a striedajte ju s pravou nohou. Týmto preťahujete zadnú časť nohy. Vydržte v pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

PL ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

Obydwe ręce należy oprzeć o ścianę i przenieść na nią cały ciężar ciała. Potem posunąć lewą nogę do tyłu i zmieniać ją z prawą. W pozycji tej należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.



8



CZ – Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukcii částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

SK - Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.

CZ Záruční podmínky:

- na lavici se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - 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
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

SK Záručné podmienky:

- na lavici sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
- v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
- práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kopií daňového dokladu
- záruku je možné uplatňovať iba u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený

PL Zasady gwarancji:

- Sprzedawca udziela kupującemu gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży;
- Wady lub uszkodzenia sprzętu będące wadami produkcyjnymi a zauważone w okresie gwarancji będą usuwane bezpłatnie;
- Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - uszkodzenia mechanicznego
 - klęski żywiołowej
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu, wpływu wysokiej lub niskiej temperatury, nadmiernego obciążenia, uderzeń, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiarów;
- Reklamację należy złożyć w formie pisemnej (e-mailem). Powinna zawierać informacje o usterce oraz kopię paragonu (dowód zakupu);
- Gwarancja będzie uwzględniana na miejscu, gdzie sprzęt został zakupiony.



Dodavatel CZ:

MASTER SPORT s.r.o.
1. máje 69/14
709 00 Ostrava-Mariánské Hory
Czech Republic
www.nejlevnejsisport.cz

Dodávateľ SK:

TRINET Corp., s.r.o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto
Slovakia
www.najlacnejsisport.sk

Dystrybutor PL:

TRINET CORP sp. z o.o.
ul. Wilkowska 2
44-180 Toszek
Poland
www.najtanszysport.pl

