

Uživatelský návod

Posilovací lavice

Autark

ART.NR. / ITEM NO. 14009

ID: 0105241

Obsah	Index	Strana/Page
1. Bezpečnostní instrukce	1. Safety instructions	02
2. Obecně	2. General	03
2.1 Balení	2.1 Packaging	03
3. Montáž	3. Assembly	04
3.1 Montážní kroky	3.1 Assembly Steps	04
4. Péče a údržba	4. Care and Maintenance	11
5. Tréninkový manuál	5. Training manual	11
6. Rozložený nákres	6. Explosion drawing	12
7. Kusovník	7. Parts list	13
8. Záruka	8. Warranty (Germany only)	14
	9. -	15

Důležité!

- U této posilovací věže se jedná o tréninkový stroj třídy S, dle DIN EN 957-1/2.
 - Max. zátěž 450 kg.
 - Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu!
 - Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné.
- Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.
- Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případné opotřebování materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně pročtěte návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
7. Postavte přístroj na pevný a rovný podklad.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny *.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na skříň přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Noste boty a nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.

IMPORTANT!

- The bench is produced according to DIN EN 957-1/2 class S.
- Max. user weight is 450 kg.
- The bench should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The bench has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. Set up the equipment on a solid and flat surface.
6. Do not exercise immediately before or after meals.
7. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
8. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
9. Training equipment must never be used as toys.
10. Wear shoes and never exercise barefoot.
11. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Obecně

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/2 třídy S. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

2.1 Balení

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class S. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

3. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože by mohl poškodit/poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

3. Assembly

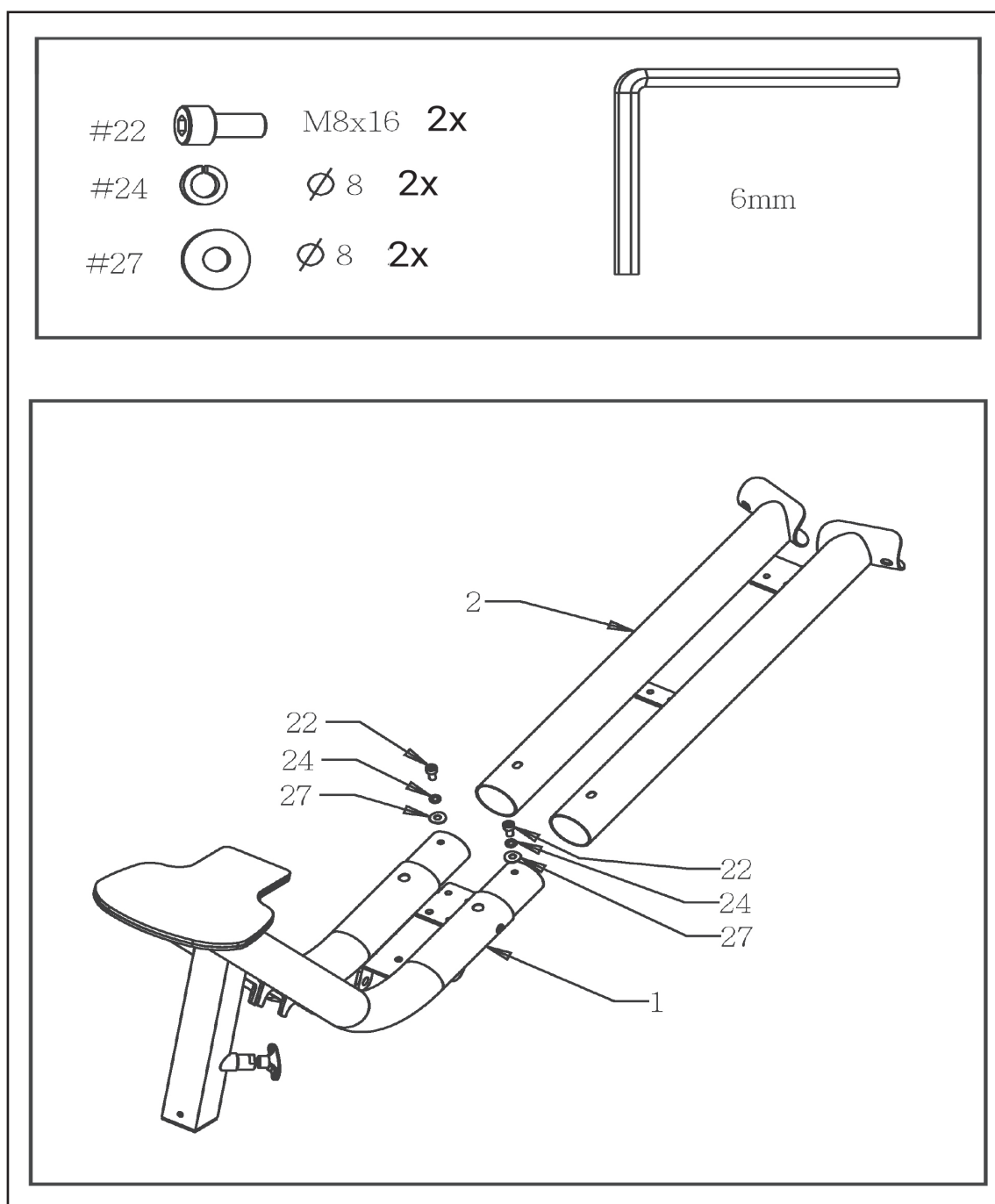
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand

3.1 Montážní kroky/ Assembly steps

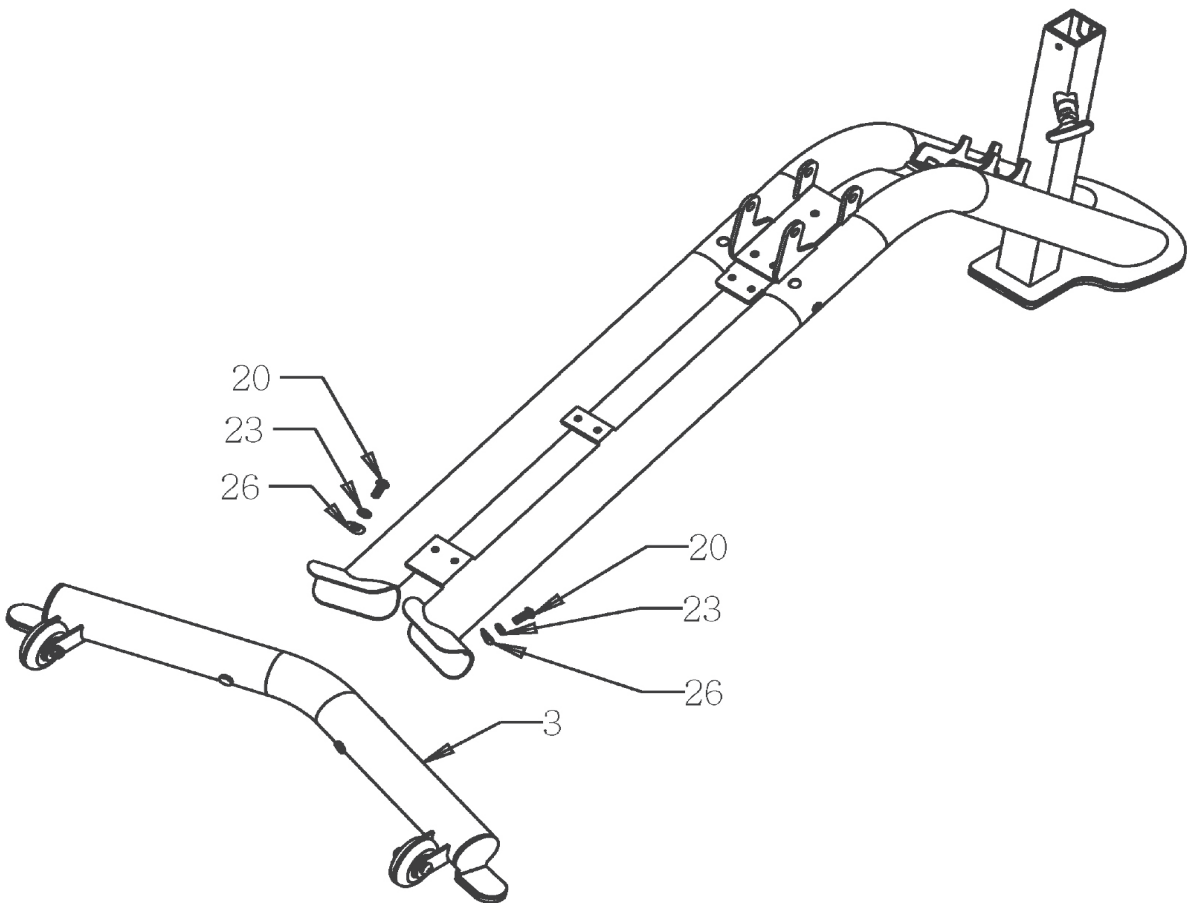
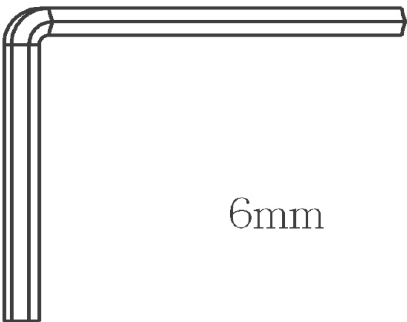
Krok / Step 1

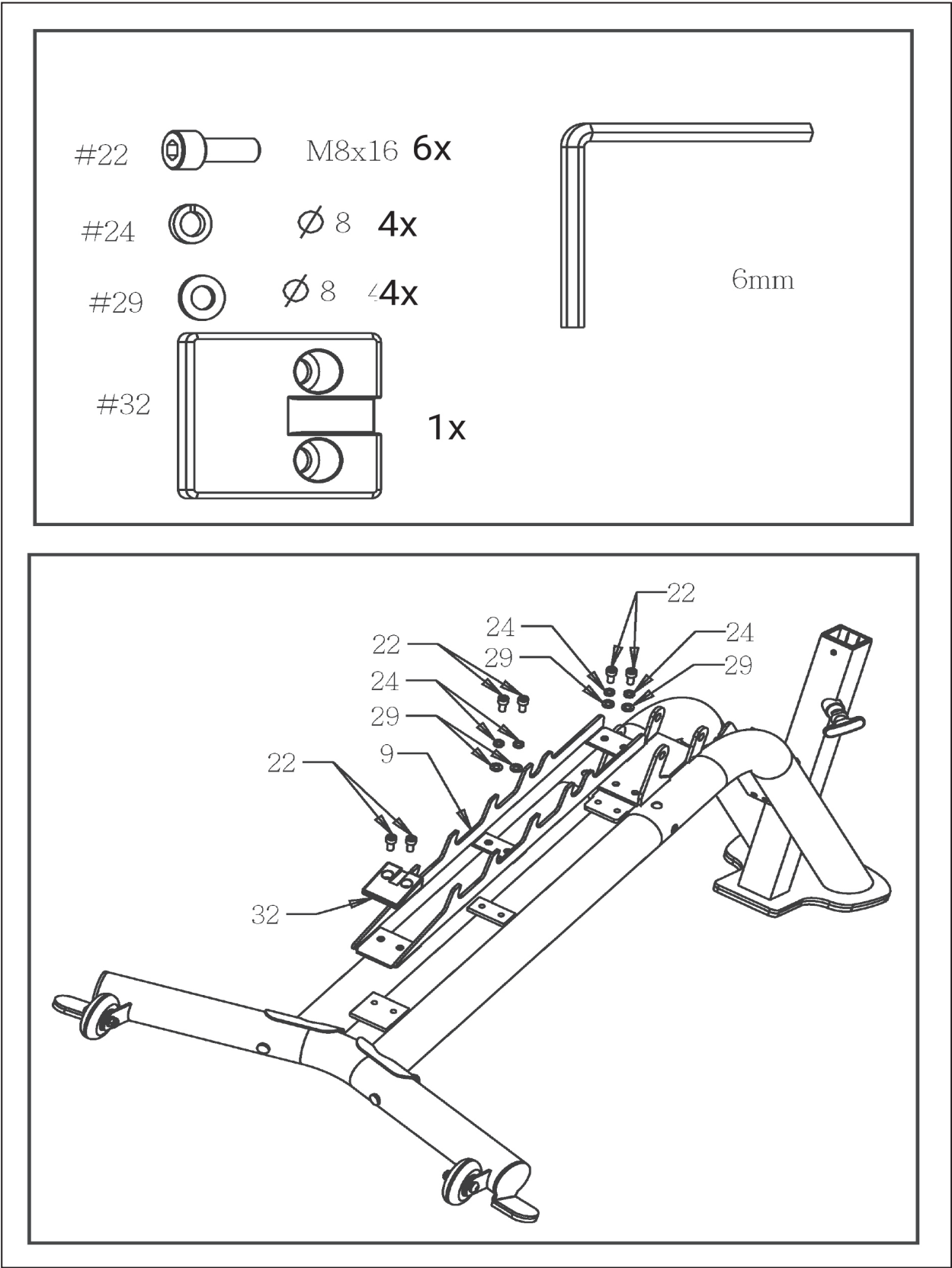


#20  M10x20 2x

#23  $\varnothing$ 10 2x

#26  $\varnothing$ 10 2x





Krok / Step 4

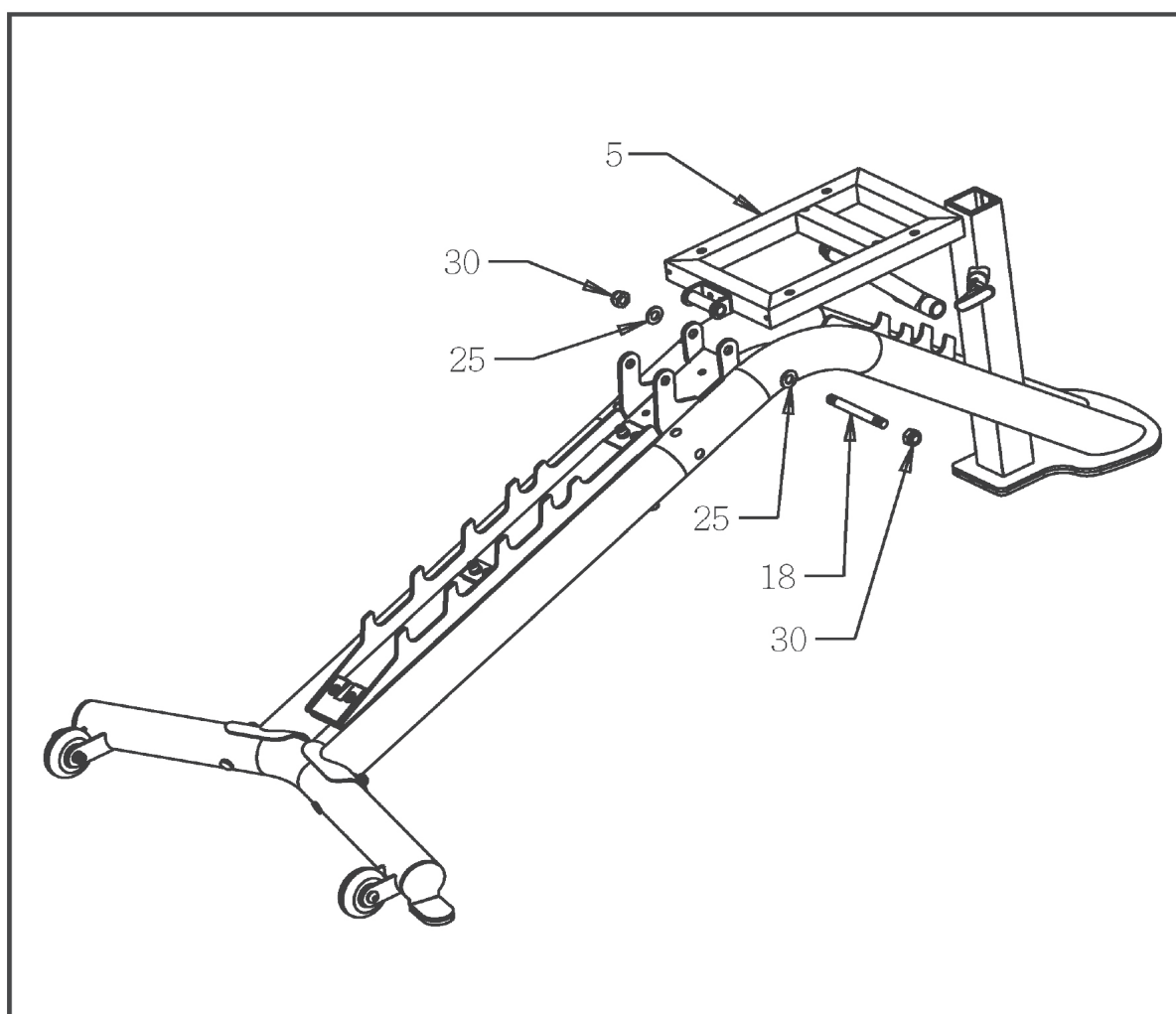
#18  M12x104 **1x**

#25  $\varnothing$ 12 **2x**

#30  M12 **2x**

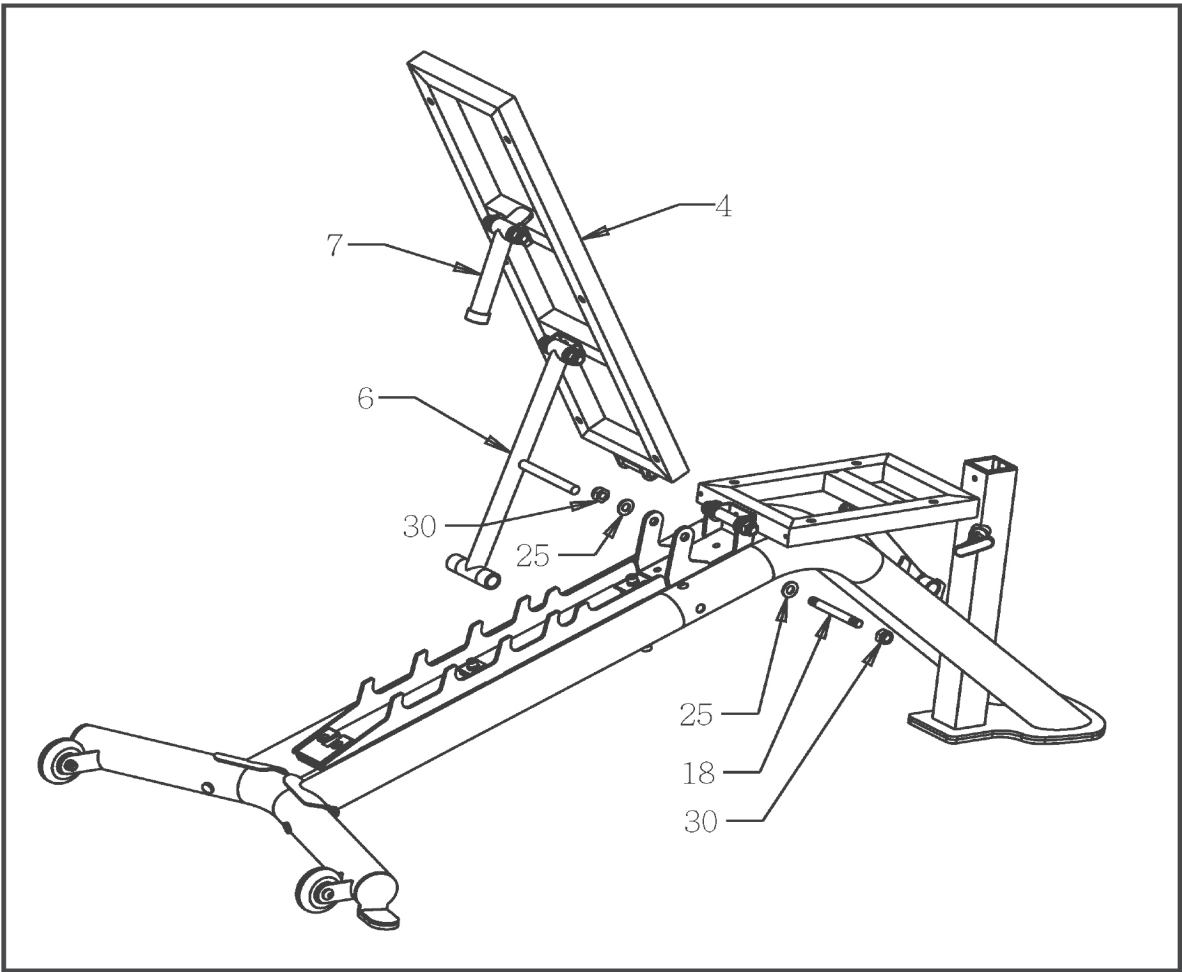


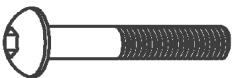
19mm



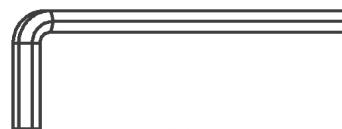
#18		M12x104	1x
#25		Ø 12	2x
#30		M12	2x


19mm

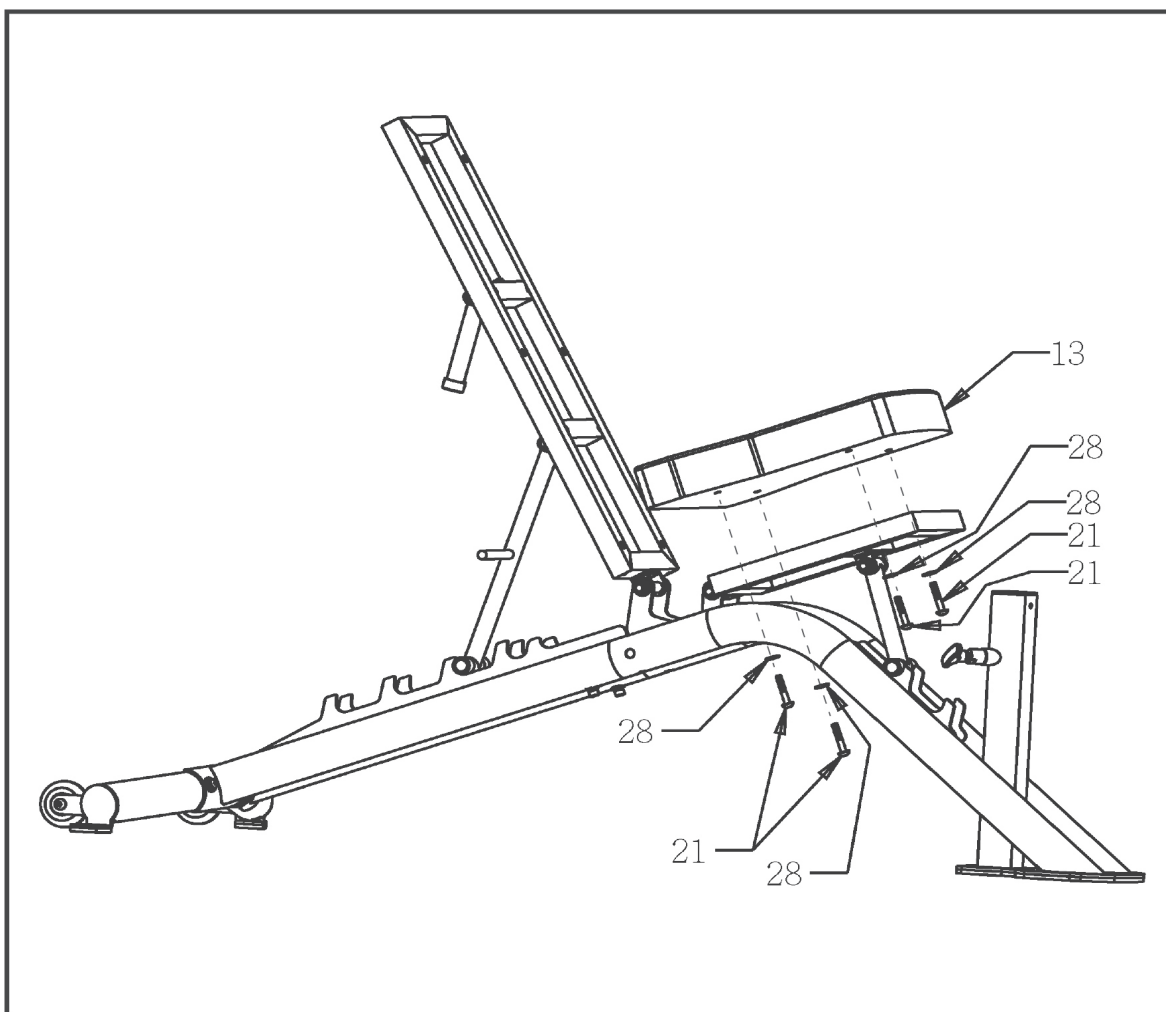


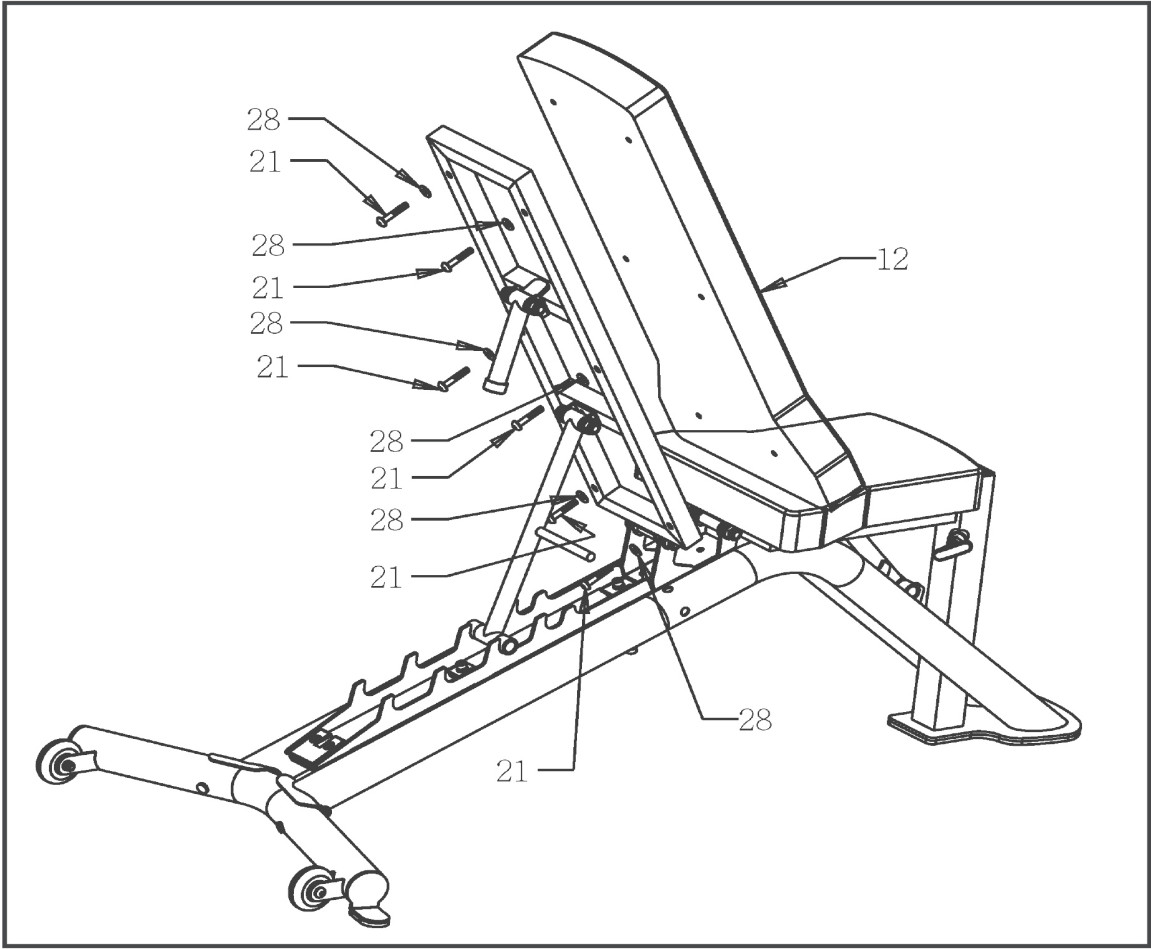
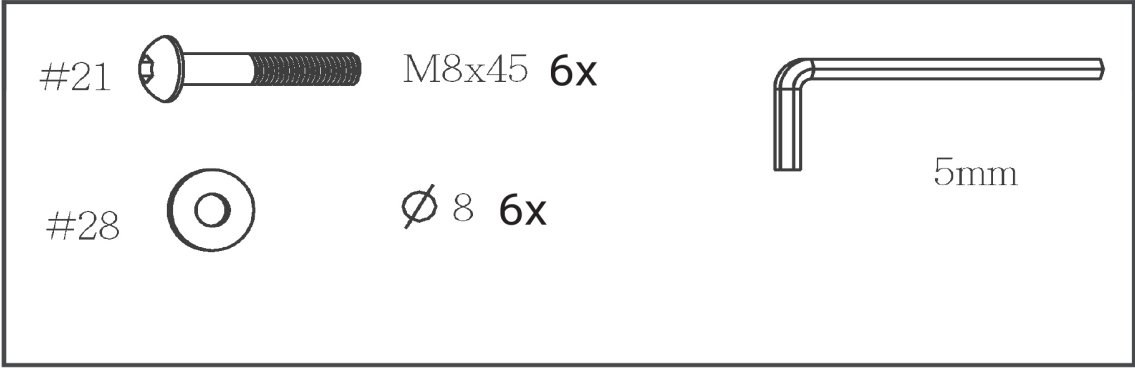
#21  M8x45 4x

#28  $\varnothing 8$ 4x



5mm





Údržba:

- Přístroj v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
 - Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
 - Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis.
- Přístroj se pak až do opravy nesmí používat.

Péče:

- Pro čištění prosím používejte jen vlhký hadr bez silných čisticích prostředků. Nepoužívejte ředidla.
- Součásti, které přicházejí do styku s potem, vyžadují pouze vyčištění vlhkým hadrem

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date							
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly								
Prüfung der Zubehöerteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month								
Festigkeit der Schraub- verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month								

5. Tréninkový návod

5. Training manual

ZAHŘÁTÍ

NIKDY nezačínáte trénink bez zahřátí. Před každým tréninkem provádějte pět až deset minut protahovacích a zahřívacích sérií (cviky na stroji s nízkou váhou a vysokým počtem opakování), abyste předešli zraněním.

II) Jak trénovat

Existuje několik tréninkových metod, které můžete použít pro silový trénink. Zde popíšeme pouze metodu silové vytrvalosti, protože tuto metodu byste měli používat pro zahájení tréninku.

- Začněte s lehkou váhou. Doporučuje se začít se 3 sériemi po 20 opakováních. Váhu můžete zvyšovat, dokud v poslední sérii již nebudete schopni dokončit 20 opakování.

- Mezi sériemi si dejte 60-ti sekundovou pauzu.

- Měli byste trénovat 2–3krát týdně.

- Nezapomínejte na cviky na břišní svaly

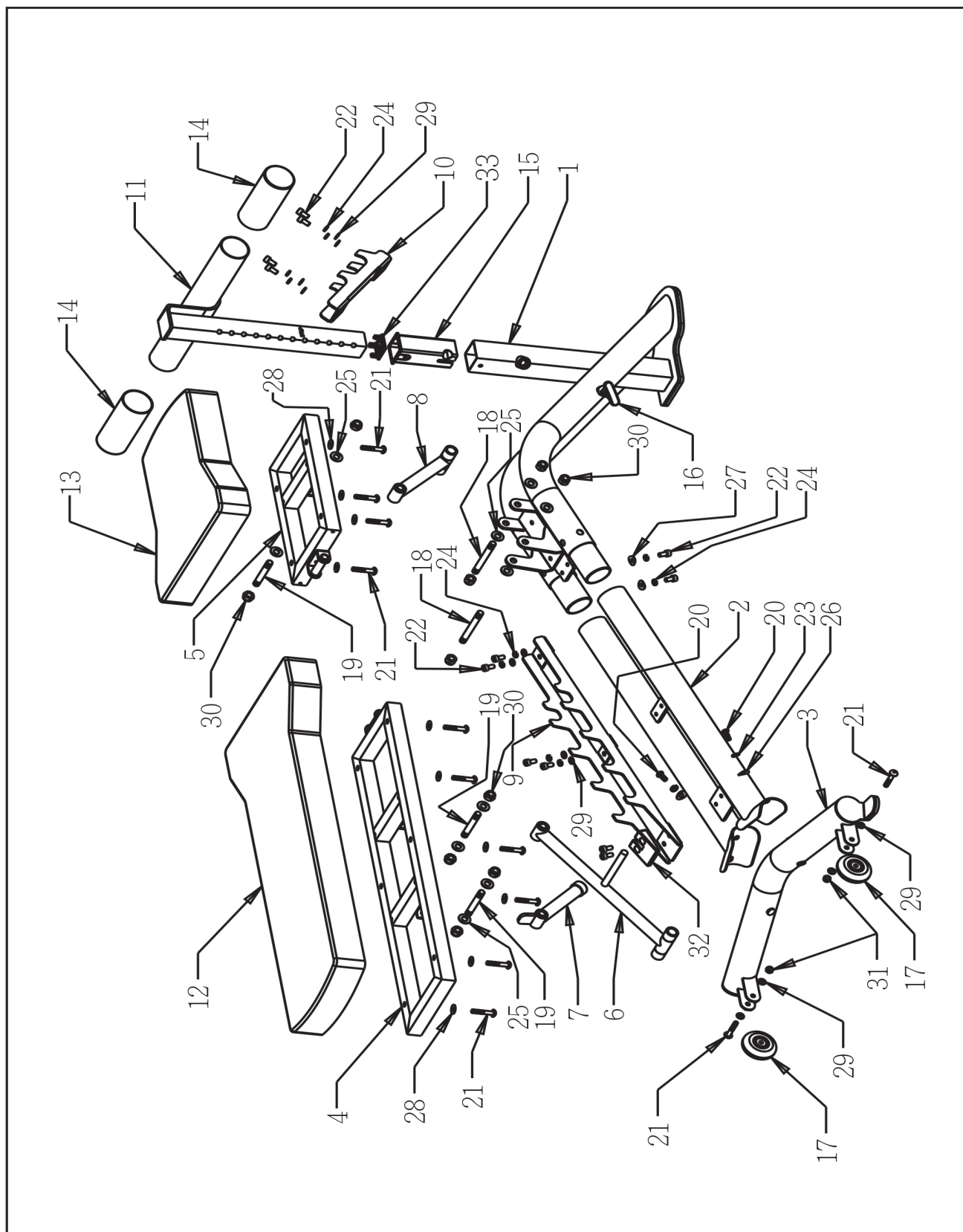
Warm up:

To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

II) How to do the exercise

There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don't reach the 20 repetitions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide your training into upper body and lower body
- Don't forget your Ab's.



7. Kusovník / Parts list

Position	Popis	Description	Rozměry/Dimension	Kusy/Quantity
14009 -1	Standfuß, vorn	Front support tray		1
-2	Verbindungsrahmen	Connection frame		1
-3	Standfuß, hinten	Rear support tray		1
-4	Rahmen für Rückenlehne	Frame for backrest cushion		1
-5	Rahmen für Sitzpolster	Frame for seat cushion		1
-6	Verstellelement für Rückenlehne	Adjustment tube for backrest frame		1
-7	Stütze für Rückenlehne	Supportframe for backrest		1
-8	Sitzrahmenverstellung	Adjustment for seat frame		1
-9	Neigungsrahmen für Rückenlehne	Incline frame for backrest frame		1
-10	Neigungsrahmen für Sitz	Incline frame for seat frame		1
-11	Fußstütze	Foot support		1
-12*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-13*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-14	Schutz für Fußstütze	Cover for foot support		2
-15	Buchse	Bushing	50x50	1
-16	T-Knob	T-knob	M16	1
-17	Transportrolle	Transportation wheel		2
-18	Achse	Axle	M12x104	2
-19	Achse	Axle	M12x80	3
-20	Innensechskantschraube	Allen head screw	M10x20	2
-21	Innensechskantschraube	Allen head screw	M8x45	12
-22	Innensechskantschraube	Allen head screw	M8x16	12
-23	Federring	Spring washer	Ø10	2
-24	Federring	Spring washer	Ø8	10
-25	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	10
-26	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø10	2
-27	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø8	2
-28	Unterlegscheibe	Washer	Ø20xØ8	10
-29	Unterlegscheibe	Washer	Ø15xØ8	12
-30	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	10
-31	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-32	Kunststoffeinsatz	Plastic tray		1
-33	Kunststoffkappe	Plastic cap		1
-A	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-B	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1
-C	Gabelschlüssel	Wrench	19mm	2

*části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

8. Záruka / Warranty

Dovozce:

FS EUROPE a.s

K Zeleným domkům 1715,
Kunratice (Praha-Kunratice),
148 00 Praha

Tel.: +420 581201521

Výrobce:

Hammer Sport AG,

Von Liebig Str. 21, 89231

Neu-Ulm

www.hammerer.de