HAMMER

Uživatelský návod

BioForce MX NorsK

ART.NR. / ITEM NO. 14002

ID: 001241

Obsah	Index	Strana/Page

1. Bezpečnostní instrukce

2. Obecně
2.1 Balení

3. Montáž
3.1 Montážní kroky

4. Péče a údržba

5. Tréninkový manuál
5.1. Ukázky cviků

6. Rozložený nákres

7. Kusovník

8. Záruka

1.	Safety instructions		02
2.	General		03
	2.1	Packaging	03
3.	Assembly		03
	3.1	Assembly Steps	04
4.	Care and Maintenance		14
5.	Training manual		15
	5.1	Trainings photos	16
6.	Explosion drawing		24
7.	Parts list		25
8.	Warranty (Germany only)		26
9.	-		27

1. Bezpečnostní instrukce

Důležité!

· U této posilovací věže se jedná o tréninkový stroj třídy S, dle DIN EN 957-1/2.
· Max. zátěž 130 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
17. Umístěte tréninkové zařízení tak, abyste viděli přibližující se osoby.
18. Nedovolte dětem hrát si s balicí fólií. Mohly by se do ní zamotat a udusit.
19. Zařízení smí používat pouze jedna osoba.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class H.
- Max. user weight is 130 kg.
- The Gym 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 gym 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, pets or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities to play with or near the appliance.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured and if defects are vissible.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. 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.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the bike, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Set up the iteml in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching.
18. Do not let children play with the packaging foil. They can get caught in it and suffocate while playing.
19. The use of the item is only for one person allowed.

2. Obecně

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/2 třídy H. 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 polyetylenu (PE)
· Upevňovací pásky 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 H. 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

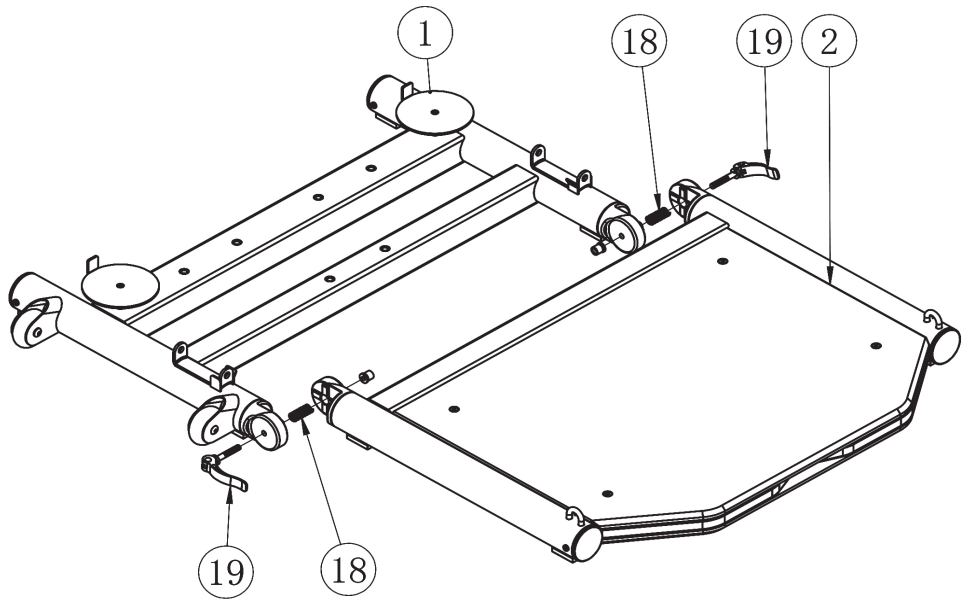
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

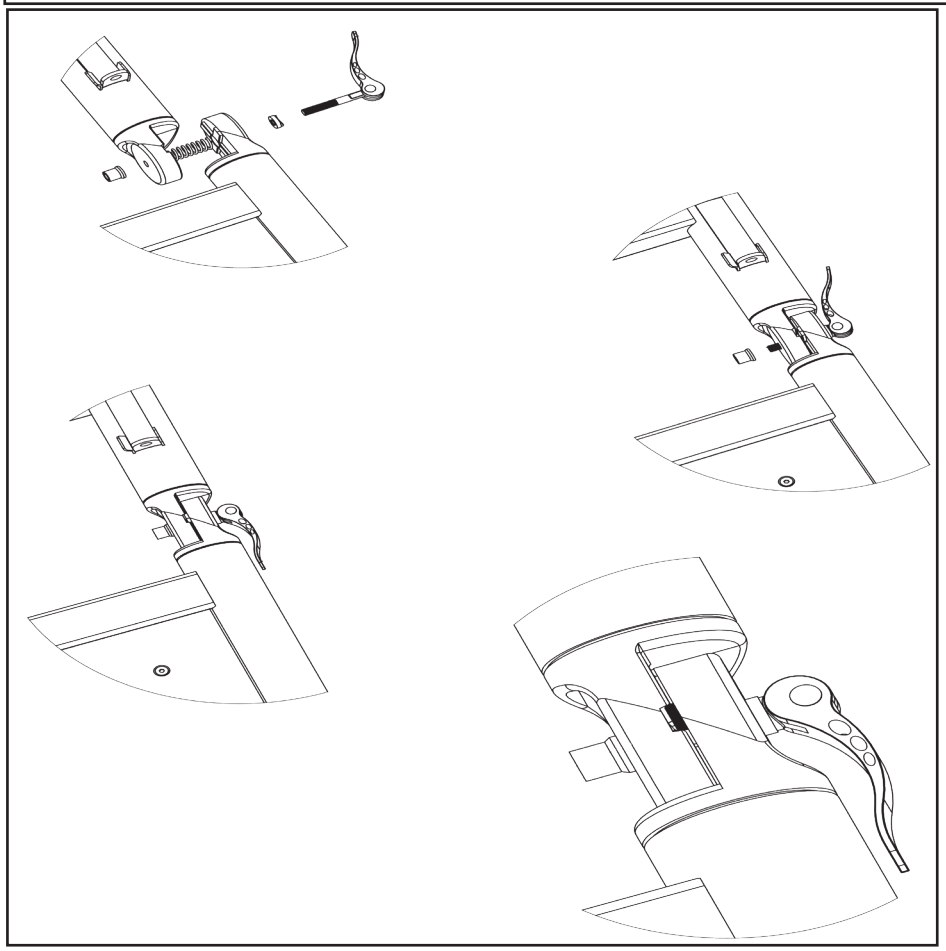
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Mtallparts can damage / scratch your floor, so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Montážní kroky/ Assembly steps

Krok/ Step 1



2X	(18) Φ2	2X	(19) M8



Připojení základní desky

Pro připojení základní desky k rámu postupujte následovně:

1) Zarovnejte základní desku tak, aby její montážní body byly zarovnané s body na rámu. Mezi části rámu musí být vložena pružina.

2) Vložte rychloupínací svorku s distanční podložkou skrz otvory zvenku. Ujistěte se, že rychloupínací svorka je zasunuta v otevřené poloze.

3) Utáhněte vroubkovanou matici zevnitř.

4) Upravte napětí rychloupínací svorky tak, aby byla pevně přitlačena dovnitř, ale dostatečně volná, aby se základní deska nevibrovala. Ujistěte se, že zuby svorky jsou správně zajištěny!

Pozor:

Před zahájením cvičení se ujistěte, že:

1) rychloupínací svorky jsou utažené

2) hlavní rám se nevibruje ani se volně nepohybuje.

Pokud rychloupínací svorky nebudou správně utaženy, může dojít ke zranění!

Connecting the base plate

To connect the base plate to the upper frame, proceed as follows:

1) Align the base plate so that the mounts match the mounts on the frame. A spring must be inserted between the frame parts.

2) Guide the quick-release clamp with the levelling piece through the holes from the outside. Ensure that the quick release is inserted in the open position.

3) Secure the knurled nut from the inside.

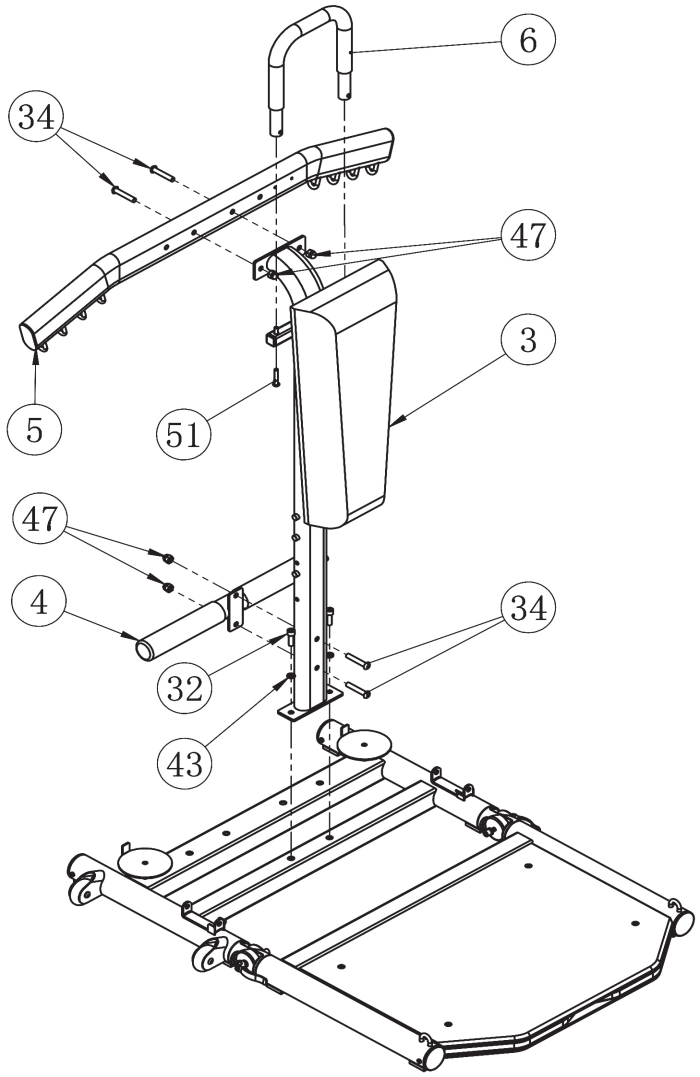
4) The tension of the quick release must be adjusted so that the quick release is pressed firmly inwards and so lightly that the base plate does not wobble. Make sure that the teeth of the connection interlock!

Caution:

Before you start training, make sure that:
1) the quick releases are tightened
2) the main frame does not wobble or move freely.

Failure to tighten the quick-release levers properly can result in injury!

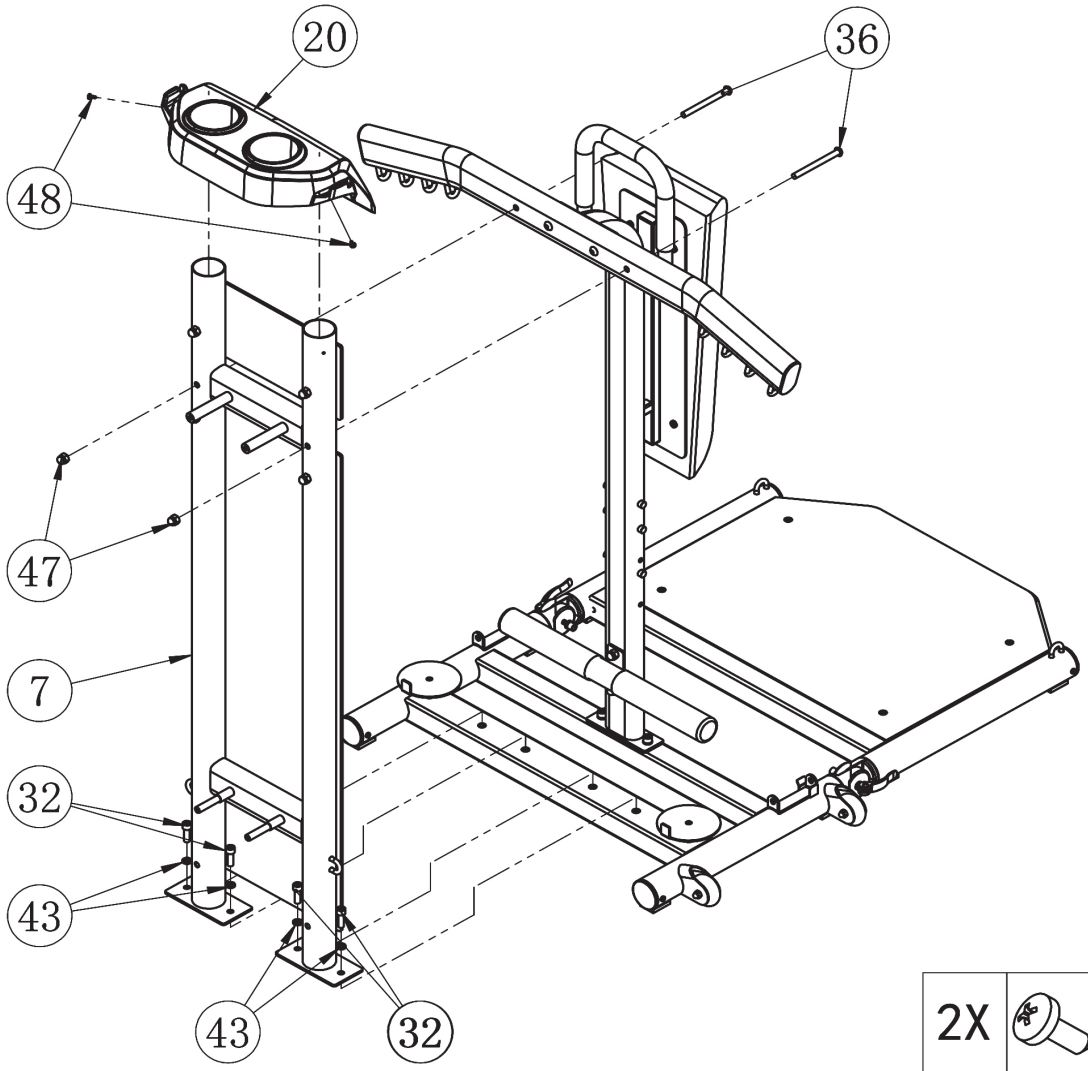
Krok / Step 2



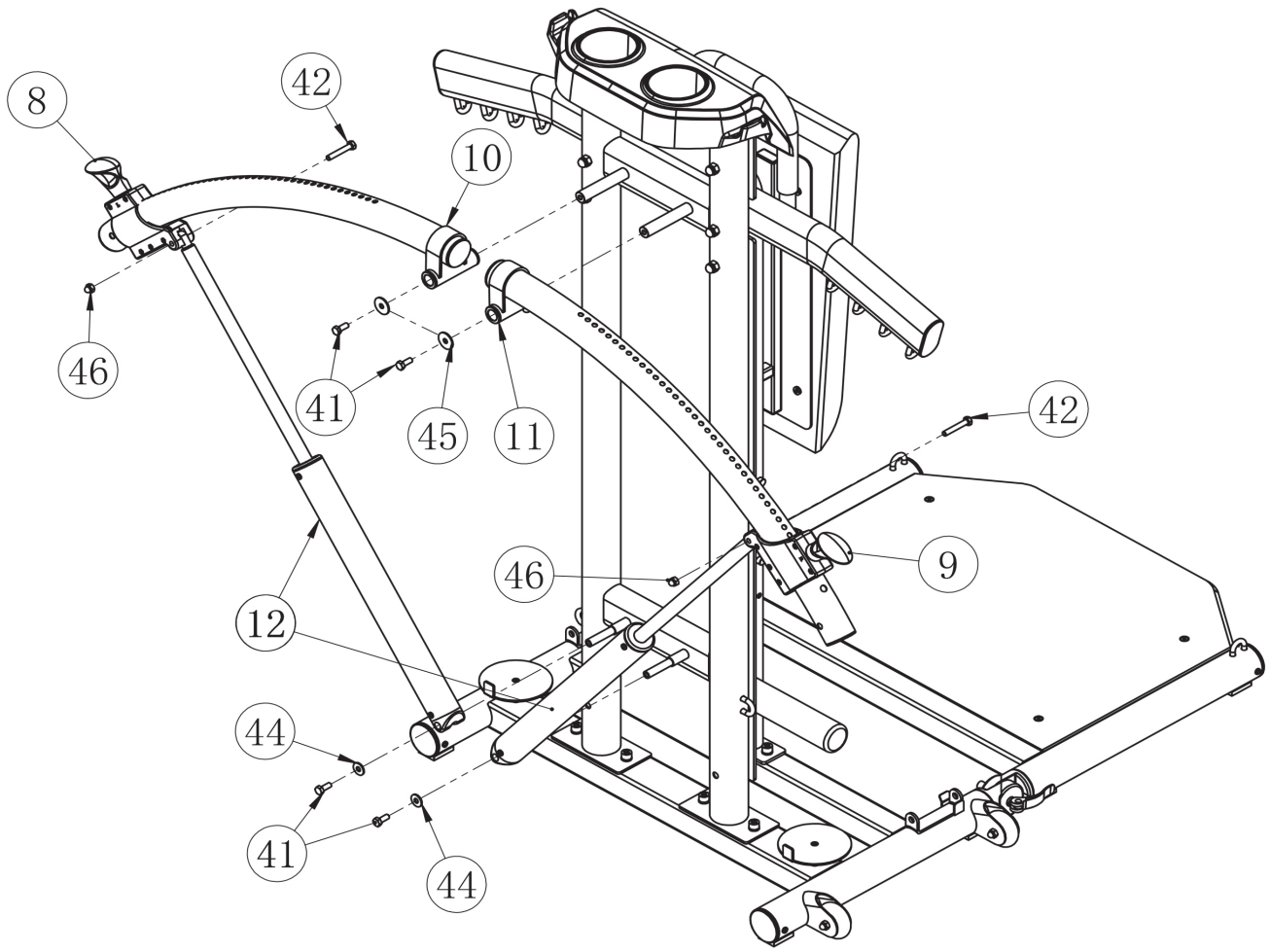
4X	(47) M10	4X	(34) M10*57
2X	(43) Φ10	2X	(32) M10*30

2X		(51) M8*40

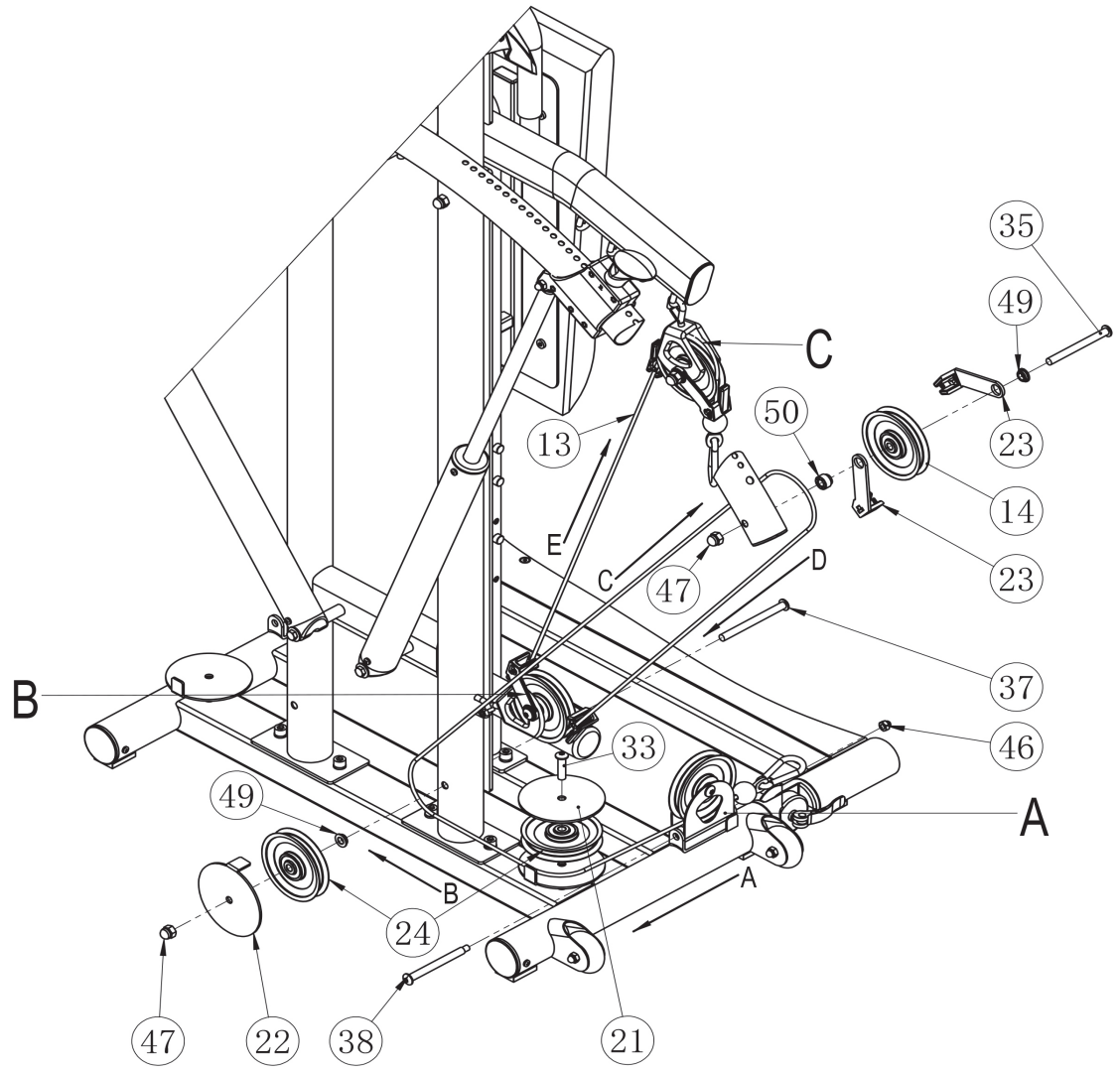
Krok / Step 3



		2X	(48) ST4. 2*12
2X	(47) M10	2X	(36) M10*110
4X	(43) Φ10	4X	(32) M10*30

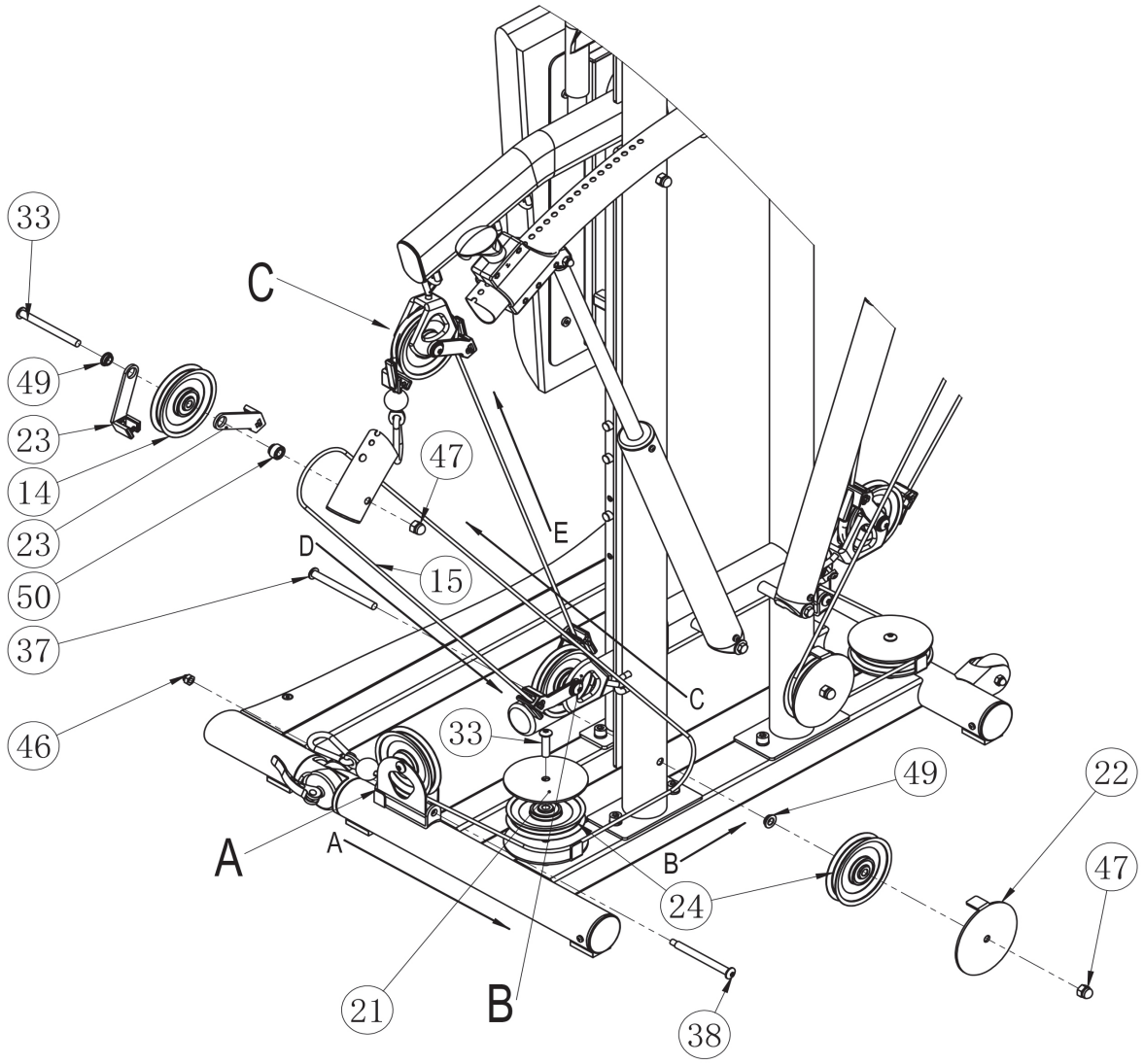


		2X	(44) Φ 8*20
2X	(45) Φ 8*30	4X	(41) M8*20
2X	(46) M8	2X	(42) M8*49



1X	(22) δ3		
2X	(24) pulley	1X	(14) pulley
1X	(21) δ3	2X	(23) Cable Guide A
1X	(13) 3685mm		

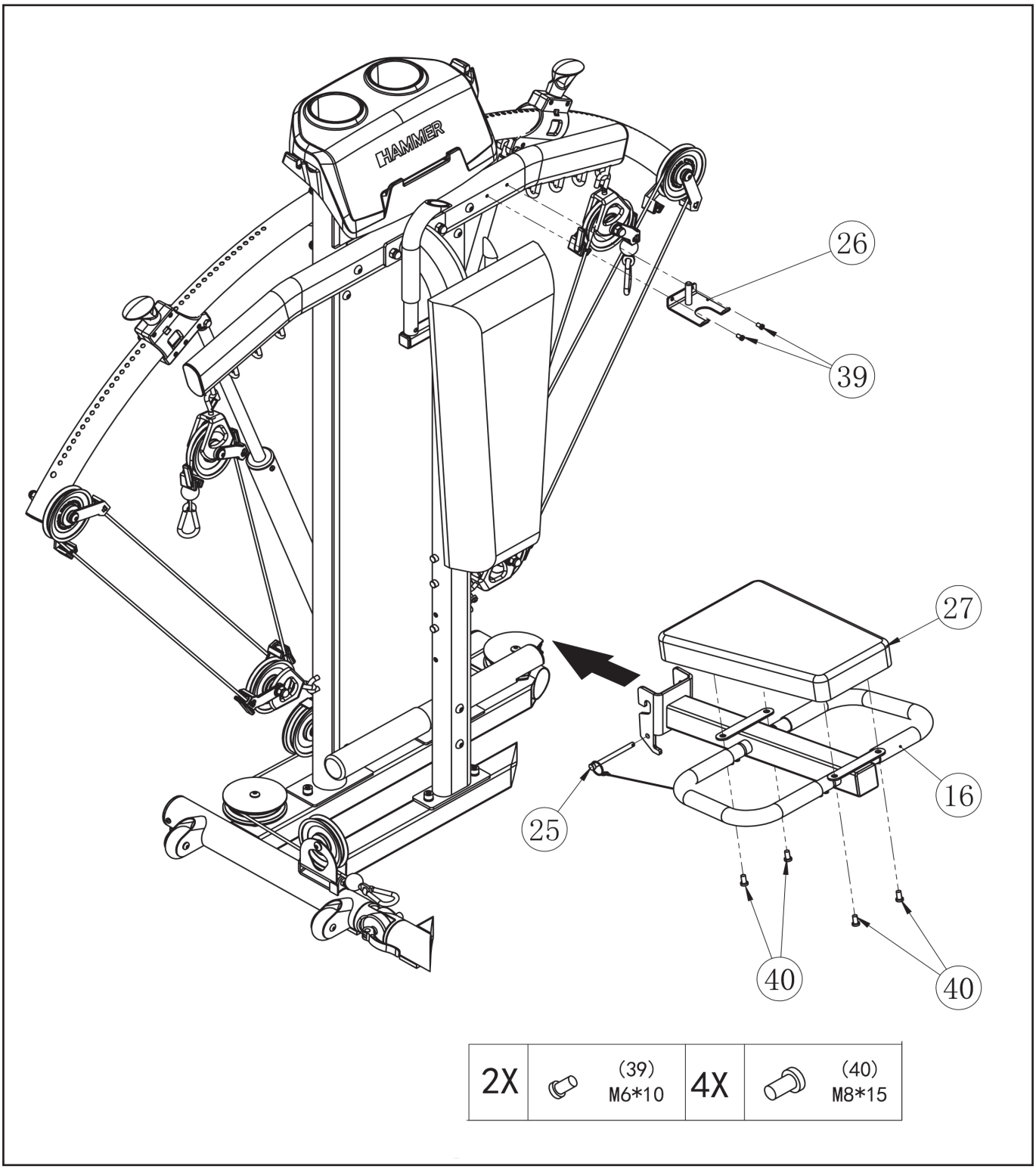
1X	(50) Large Bushing	1X	(35) M10*107
2X	(47) M10	2X	(49) Small Bushing
1X	(37) M10*115	1X	(33) M10*38
1X	(46) M8	1X	(38) M8*110



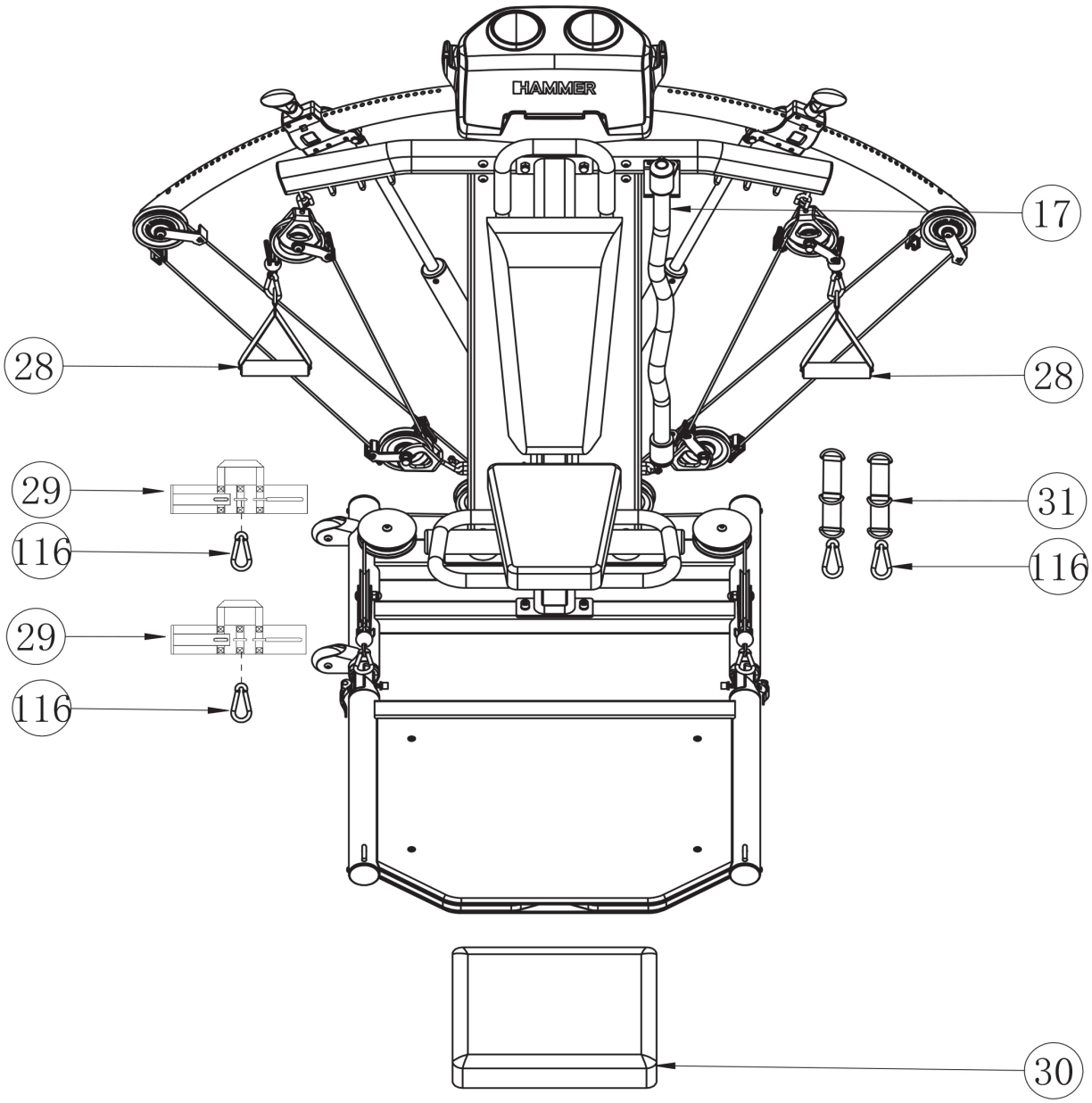
1X	(22) δ3		
2X	(24) pulley	1X	(14) pulley
1X	(21) pulley	2X	(23) Cable Guide A
1X	C B A (15) 3685mm		

1X	(50) Large Bushing	1X	(33) M10*107
2X	(47) M10	2X	(49) Small Bushing
1X	(37) M10*115	1X	(33) M10*38
1X	(46) M8	1X	(38) M8*110

Krok / Step 7

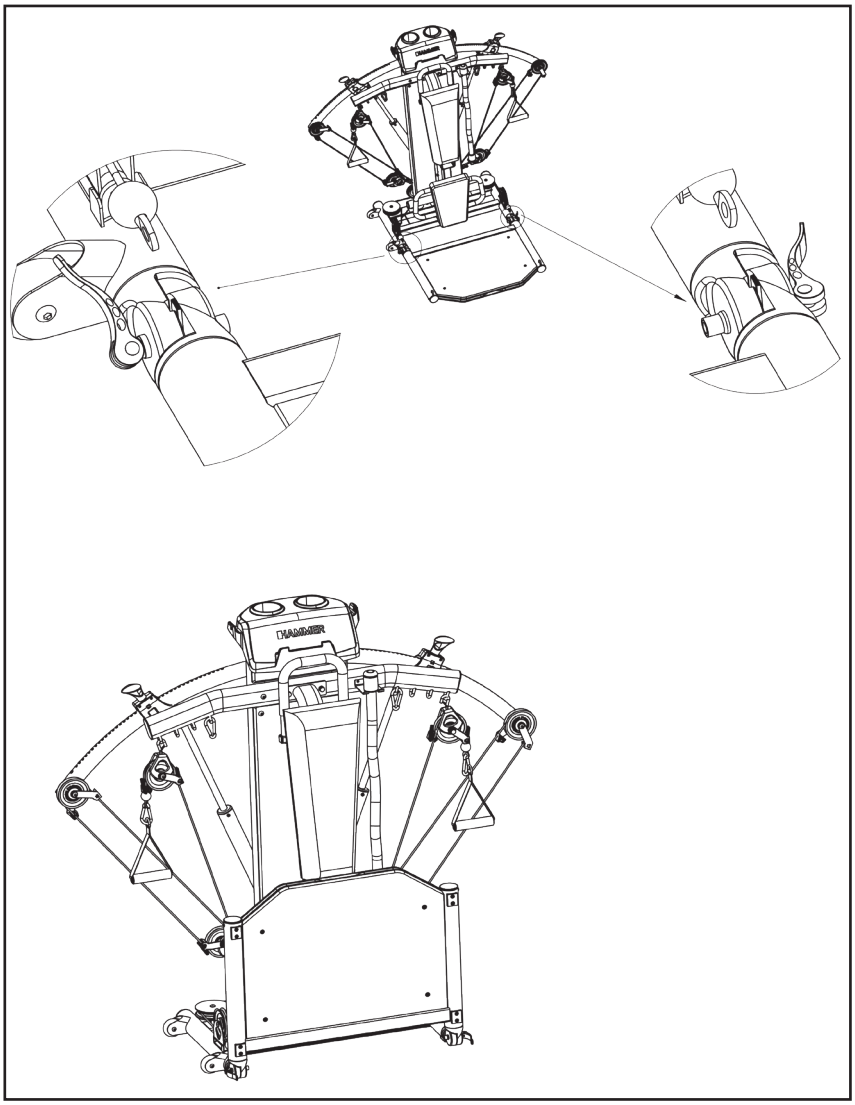


2X		(39) M6*10	4X		(40) M8*15



2X	(29)	4X	(116)
1X	(17)	2X	(31)
2X	(28) Handle	1X	(30)

Skládání/ Folding



Chcete-li základní desku složit nahoru, postupujte následovně:

1) Otevřete rychloupínací uzávěry.

2) Posuňte základní desku nahoru.

3) Zavřete rychloupínací uzávěry a zkontrolujte, zda je základní deska zajištěna.

Chcete-li základní desku složit dolů, postupujte následovně:

1) Otevřete rychloupínací uzávěry.

2) Posuňte základní desku dolů.

3) Zavřete rychloupínací uzávěry a zkontrolujte, zda je základní deska zajištěna.

Upozornění:

Než začnete cvičit, ujistěte se, že:

1) jsou rychloupínací uzávěry utažené.

2) hlavní rám se nekýve ani volně nepohybuje.

Pokud nejsou rychloupínací uzávěry správně utažené, může dojít ke zranění!

To fold the base plate upwards, proceed as follows.

1) Open the quick-release clamps
2) Guide the base plate upwards.
3) Close the quick-release clamps and check that the base plate is fixed.

To fold the base plate down, proceed as follows.

1) Open the quick-release clamps
2) Guide the base plate downwards.
3) Close the quick-release clamps and check whether the base plate is fixed.

Caution:

Before you start training, make sure that:
1) the quick releases are tightened
2) the main frame does not wobble or move freely.

Failure to tighten the quick-release levers properly can result in injury!

4. Péče a údržba

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

4. Care and Maintenance

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 Zubehörteile/ 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									
Prüfung der Seilzüge/ Cables	alle 3 Monate/ every 3 month									
Überprüfung und der Widerstandszylinder/ Checking the resistance cylinder	alle 3 Monate/ every 3 month									

Es wird emphohlen die Seilzüge alle 3 Jahre zu tauschen/
It is recommended to replace the cables every 3 years

5. Tréninkový návod

ZAHŘÁTÍ

NIKDY nezačínejte 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

5. Training manual

Warm up:
To avoid any injuries, please warm up 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 repetions 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 you training into upper body and lower body

- Don´t forget your Ab´s.

5.1. Ukázky cviků





DŘEPY

Začátek: Postavte se zády ke stroji a udržujte stabilní postoj. Držte spodní rukojeti ve výšce ramen.

Pohyb: Dřepejte si, dokud nebudou stehna rovnoběžná s podlahou. Krátce vydržte v této poloze a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Kolena držte v úrovni chodidel. Váhu rovnoměrně rozložte na celé chodidlo, nejen na špičky nebo paty. Trup držte po celou dobu cvičení rovně.

SQUATS

Start: Stand securely with your back to the machine. Hold the lower handles at shoulder height.

Movement: Bend your knees until your thighs are parallel to the floor. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your knees level with your feet. Distribute the weight over the whole foot, not just the toes or heels. Keep your upper body straight throughout the exercise.





ZAKOPÁVÁNÍ JEDNOU NOHOU

Začátek: Postavte se bokem ke stroji a opřete se rukama o madla. Umístěte jednu nohu do popruhu na nohy.

Pohyb: Zatlačte nohu rovně dozadu. Krátce vydržte v natažené poloze a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Po celou dobu cvičení držte nohu rovně. Pro lepší stabilitu zapojte břišní svaly.

ONE-LEGGED KICKBACKS

Start: Stand at the side of the machine and support yourself with your arms on the handlebar. One leg in the foot loop.

Movement: Push your leg straight back. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your leg straight during the exercise. Tighten your abdominal muscles for better stabilisation.





CVIČENÍ ABDUDKTORŮ
VE STOJI

Začátek: Postavte se bokem s vnějším chodidlem v popruhu na nohy. Opřete se rukou o stroj.

Pohyb: Natáhněte nohu do strany. Prsty by měly směřovat dopředu. Krátce vydržte v kontrakci a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Při natahování držte nohu nataženou. Pohybujte nohou do stran a vyhýbejte se veslování vpřed a vzad. Udržujte vzpřímený postoj.

ABDUCTOR EXERCISE
STANDING

Start: Standing sideways, hold the outer foot in the foot loop. Support yourself on the machine with your arm.

Movement: Pull your leg to the side. The toes point forwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your leg straight when stretching. Move your leg sideways, avoid rowing forwards and backwards. Maintain an upright body position.





CVIČENÍ ADDUKTORŮ
VE STOJI

Začátek: Postavte se bokem s vnitřním chodidlem v popruhu na chodidlo. Opřete se rukou o stroj.

Pohyb: Posuňte vnitřní chodidlo za stojnou nohu. Krátce vydržte v kontrakci a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Umístěte pracovní nohu mírně před stojnou nohu. Ujistěte se, že máte chodidla v přímé linii.

ADDUCTOR EXERCISE
STANDING

Start: Standing sideways, hold the inside foot in the foot loop. Support yourself on the machine with your arm.

Movement: Pull your inner foot past the standing foot. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Place the foot under strain slightly in front of the support foot. Make sure your foot is straight.



BENCH PRESS/BENCH PRESS VE SKLONU

Začátek: Vseďe se chyťte madel a pokrčte paže do úhlu 90 stupňů. Dlaně směřují dolů. Veďte lana pod pažemi.

Pohyb: Natáhněte lokty a narovnejte paže před sebe, buď nahoru, nebo dolů. Krátce vydržte v napětí a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Lokty držte ve výšce ramen. Zápěstí držte po celou dobu cvičení natažená.



BENCH PRESS/ INCLINE BENCH PRESS

Start: Hold the handles while seated and bend your arms 90 degrees. Palms facing downwards. Guide the ropes under your arms.

Movement: Push your elbows through and move your arms straight/up or down forwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your elbows at shoulder height. Keep your wrists straight throughout the exercise.



OTOČENÍ HORNÍ ČÁSTI TĚLA

Začátek: Postavte se bokem ke stroji a uchopte oběma rukama madlo. Horní část těla by již měla být natočena ke stroji. Kolena by měla být mírně pokrčená a ujistěte se, že máte stabilní postoj. Paže by měly být rovné.

Pohyb: Otočte horní část těla dopředu, směrem od stroje. Krátce vydržte v napětí a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Po celou dobu cvičení držte paže rovné.



UPPER BODY ROTATION

Start: Stand at the side of the machine and grasp a handle with both hands. Your upper body should already be turned towards the device. Knees are slightly bent and make sure you are standing firmly. Arms are stretched.

Movement: Rotate your upper body forwards away from the device. Hold the tension briefly and return to the starting positi-on.

Tips: Keep your arms straight throughout the exercise.



BACK PULL JEDNOU RUKOU

Začátek: Postavte se bokem ke stroji a opřete se o opěradlo. Paže by měla být natažená dopředu, rameno by mělo být v klidu.

Pohyb: Zatáhněte loket co nejvíce dozadu. Krátce vydržte v této poloze a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Loket držte ve výšce ramen. Zápěstí držte po celou dobu cvičení natažená.



ONE-ARM BACK PULL

Start: Stand at the side of the machine and support yourself against the backrest. Arm points straight forwards, the shoulder must not move forwards.

Movement: Pull your elbow as far back as possible. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your elbow at shoulder height. Keep your wrists straight throughout the exercise.



HORIZONTÁLNÍ PŘÍTAHY

Začátek: Sedněte si na přídavnou podložku. Nohy by měly být mírně pokrčené. Toto cvičení lze provádět buď s jednotlivými madly, nebo s tricepsovou tyčí.

Pohyb: Pokrčte lokty a přitáhněte ruce k břichu. Krátce vydržte v kontrakci a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Během přítahu držte lokty blízko těla. Stáhněte lopatky k sobě. Udržujte vzpřímený postoj.



ROWING HORIZONTALLY

Start: Sit on the additional pad. Legs are slightly bent. This exercise can be done either with individual handles or the triceps bar

Movement: Bend your elbows and pull your hands towards your stomach. Hold the tension briefly and return to the starting position.
Tips: Keep your elbows close to your body while pulling. Bring your shoulder blades together. Make sure you are in an upright position.





PŘÍTAHY NAHOŘE

Začátek: Sedněte si na přídavnou podložku. Nohy by měly být mírně pokrčené. Toto cvičení lze provádět buď s jednotlivými madly, nebo s tricepsovou tyčí, která je připevněna nahoře.

Pohyb: Pokrčte lokty a přitáhněte ruce k břichu. Krátce vydržte v kontrakci a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Během přítahu držte lokty blízko těla. Stáhněte lopatky k sobě. Udržujte vzpřímený postoj.

ROWING FROM THE TOP

Start: Sit on the additional cushion. Legs are slightly bent. This exercise can be done either with individual handles or the triceps bar, which is attached at the top.

Movement: Bend your elbows and pull your hands towards your stomach. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your elbows close to your body while pulling. Bring your shoulder blades together. Make sure you are in an upright position.





PŘEDNÍ ZVEDÁNÍ VE STOJI

Začátek: Postavte se zády ke stroji a držte rukojeií podél těla. Palce směřují dovnitř.

Pohyb: Zvedněte paže před sebe. Krátce vydržte v napětí a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Zvedněte paže do výšky ramen. Během celého pohybu držte paže a zápěstí rovně. Pro lepší stabilitu zapojte břišní svaly.

FRONT LIFTING

standing

Start: Standing with your back to the machine, hold the handles at the side of your body. Thumb inwards.

Movement: Raise your arms forwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Raise your arms to shoulder height. Keep your arms and wrists straight during the movement. Tighten your abdominal muscles for better stabilisation.





ZVEDÁNÍ DO STRAN
V SEDĚ
Toto cvičení lze provádět také oběma rukama současně. Možný je i pohyb vpřed a nahoru.

Začátek: Sedněte si na sedadlo. Paže by měly mírně skloněny dolů.

Pohyb: Zvedněte paže do stran nebo dopředu. Krátce vydržte v napětí a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Zvedněte paže do výšky ramen. Během celého pohybu držte paže a zápěstí rovně. Pro lepší stabilitu zapojte břišní svaly.

SIDE LIFTING
SITTING
This exercise can also be performed with both arms at the same time. It is also possible to move forwards and upwards.
Start: Sit on the seat. The arm or arms hang slightly bent downwards.

The movement: Raise your arms to the side or forwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Raise your arms to shoulder height. Keep your arms and wrists straight during the movement. Tighten your abdominal muscles for better stabilisation.





MOTÝLEK VZAD

Začátek: Postavte se bezpečně před stroj a držte se obě madla.

Pohyb: Pokrčte lokty a natáhněte paže dozadu. Krátce vydržte v napětí a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Lokty držte mírně za rameny. Nezvedejte lokty ani zápěstí nad úroveň ramen.

BUTTERFLY BACKWARDS
Start: Standing safely in front of the machine, hold both handles.

Movement: Bend your elbow and move your arm backwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Pull your elbows slightly behind your shoulders. Do not pull your elbow or wrist above shoulder height.



BICEPSOVÉ TAHY
vE STOJI

Začátek: Postavte se zády ke stroji a držte madla. Palce by měly směřovat ven.

Pohyb: Pokrčte paže. Krátce vydržte v kontrakci a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Lokty držte blízko u těla. Během pohybu je nevyklánějte dopředu. Udržujte vzpřímený postoj.



BICEPS CURLS
STANDING

Start: Stand in a safe position with your back to the machine and hold the handles. Thumb points outwards.

Movement: Bend your arms. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your elbows close to your body. Do not swing your elbows forwards during the movement. Maintain an upright position.



BICEPSOVÉ TAHY
VE STOJI

Začátek: Postavte se zády ke stroji a uchopte tvarovanou tyč.

Pohyb: Pokrčte paže. Krátce vydržte v kontrakci a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Lokty držte blízko u těla. Během pohybu je nevyklánějte dopředu. Udržujte vzpřímený postoj.



BICEPS CURLS
STANDING

Start: Stand in a safe position with your back to the machine and grasp the SZ bar.

Movement: Bend your arms. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your elbows close to your body. Do not swing your elbows forwards during the movement. Maintain an upright position.



TRICEPS VE STOJE JEDNOU RUKOU

Začátek: Postavte se čelem ke stroji a jednou rukou uchopte madlo. Horní část těla mírně předkloňte. Druhou rukou se držte rukojeti a ohněte loket v úhlu 90 stupňů.

Pohyb: Natáhněte loket dolů a zároveň jej mírně stahujte dozadu. Krátce vydržte v kontrakci a vraťte se do výchozí polohy. Rukojeť lze uchopit shora nebo zespodu.

Tipy: Držte paži u těla. Během celého cvičení držte zápěstí rovné. Provádějte na obě strany.



TRICEPS KICKBACK ONE-ARMED

Start: Stand facing the machine and support yourself with one arm on the handle. Bend your upper body slightly forwards. Hold the handle with the other hand and bend your elbow at a 90 degree angle.

Movement: Extend your elbow downwards and pull it slightly backwards. Hold the tension briefly and return to the starting position. The grip can be held either from above or below.

Tips: Place your arm at the side of your body. Keep your wrist straight during the exercise. Perform on both sides.



TRICEPS VSEDĚ JEDNOU RUKOU

Výchozí bod: Sedněte si na sedadlo. Pokrčte loket v úhlu 90 stupňů s madly za sebou.

Pohyb: Natáhněte loket dopředu. Krátce vydržte v kontrakci a vraťte se do výchozí polohy.

Tipy: Držte paži podél těla. Zápěstí držte po celou dobu cvičení rovné. Provádějte na obě strany.



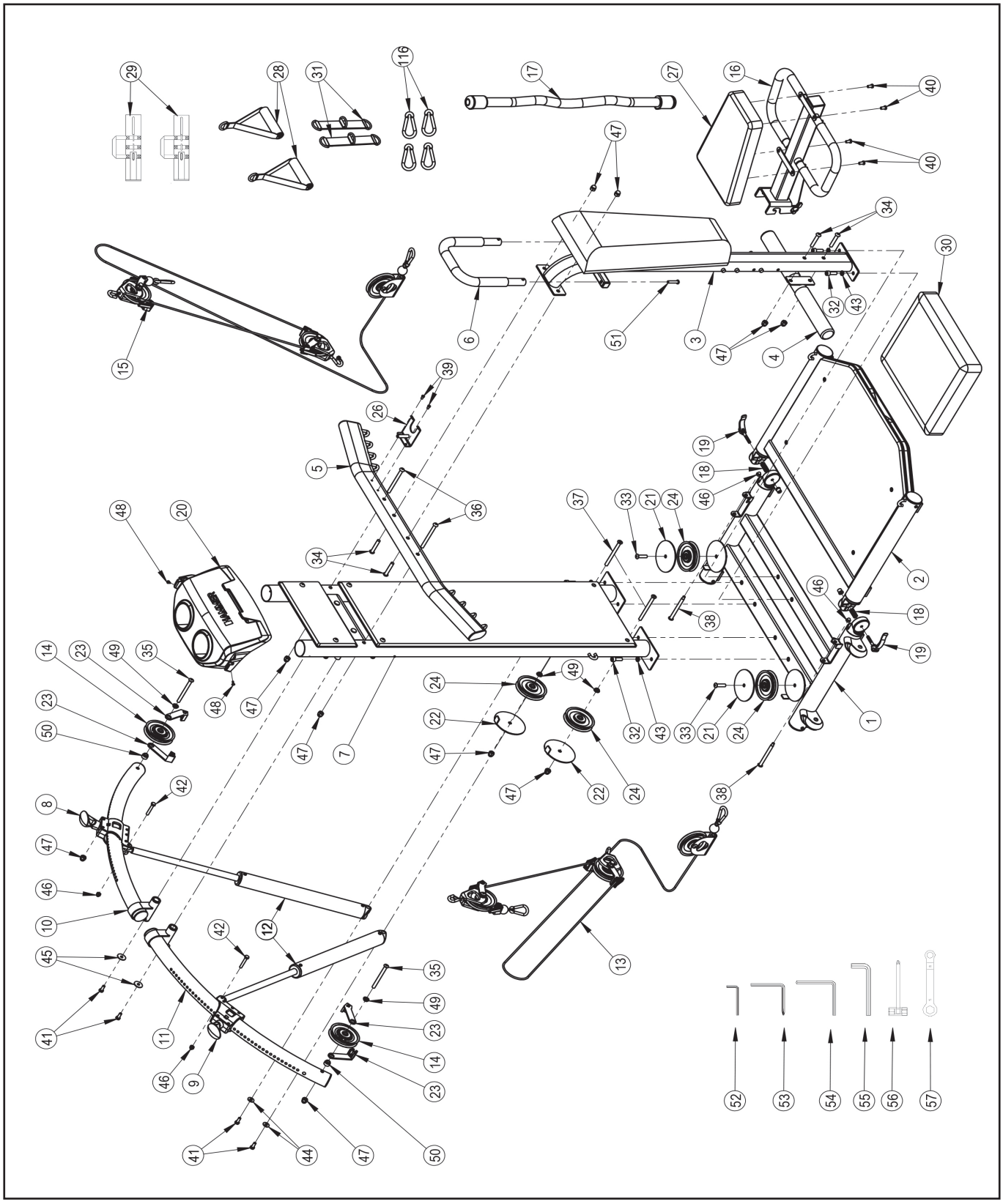
TRICEPS KICKBACK ONE-ARMED

Start: Sit on the seat. Bend your elbow at a 90 degree angle with the handles behind your body.

Movement: Extend your elbow forwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Place your arm at the side of your body. Keep your wrist straight during the exercise. Perform on both sides.

6. Rozložený nákres 1 / Explosiondrawing 1



7. Kusovník / Parts list

	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14002 -1	Hauptrahmen, komplett	Base frame, assembly		1
-2	Klapprahmen, komplett	Foldable frame, assembly		1
-3	Rahmen für Rückenlehne, komplett	Backrest support frame, assembly		1
-4	Fußstütze	Leg support		1
-5	Horizontaler Rahmen, komplett	Horizontal frame, assembly		1
-6	Haltegriff, komplett	Handle, assembly		1
-7	Vertikaler Rahmen	Upright frame		1
-8	Verstellschlitten, links	Adjuster, left side		1
-9	Verstellschlitten, rechts	Adjuster, right side		1
-10	Widerstandsverstellarm, links komplett	Resistance arm, left side assembly		1
-11	Widerstandsverstellarm, rechts komplett	Resistance arm, right side assembly		1
-12*	Widerstandszylinder, komplett	Resistance cylinder assembly		2
-13*	Seilzug, rechts	Cable, right side		1
-14	Rolle	Pulley		2
-15*	Seilzug, links	Cable, left side		1
-16	Sitzrahmen, komplett	Seat frame, assembly		1
-17	SZ-Stange	SZ-bar		1
-18	Feder	Spring		2
-19	Schnellspanner	Quick locker		2
-20	Kunststoffabdeckung	Plastic cover		1
-21	Rollenabdeckung	Pulley cover		2
-22	Rollenabdeckung, hinten	Rear pulley cover		2
-23	Seilzugführung	Cable guide	107mm	4
-24	Rolle	Pulley	107mm	10
-25	Steckstift	Pin		1
-26	Halterung	Hanging plate		1
-27	Sitzpolster	Seat cushion		1
-28	Griff	Handles		2
-29	Fußmanschette	Ankle wrist		2
-30	Polster für rudern	Rowing cushion		1
-31	Verlängerungsstrap	D-ring strap		2
-32	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x30	6
-33	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x38	4
-34	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x57	4
-35	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x107	2
-36	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x110	2
-37	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x115	2
-38	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x110	2
-39	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x10	10
-40	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x15	8
-41	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x20	4
-42	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x49	2
-43	Federring	Spring ring	Ø10	6
-44	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2	2
-45	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ30x2	2
-46	Hutmutter	Acorn nut	M8	6
-47	Hutmutter	Acorn nut	M10	20
-48	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x12	16
-49	Buchse	Bushing	Ø20xØ16x10	4
-50	Buchse, groß	Large bushing	Ø20xØ16x14.5	2
-51	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x40	4
-52	Innensechskantschlüssel	Allen tool	4mm	1
-53	Innensechskantschlüssel	Allen tool	5mm	1
-54	Innensechskant/-Kreuzschlüssel	Allen tool/ Crosshead tool	6mm	1
-55	Innensechskantschlüssel	Allen tool	8mm	1
-56	Sechskantschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-57	Sechskantschlüssel	Wrench	13/17mm	1
-58	Hauptrahmen	Base frame		1
-59	Klapprahmen	Foldable frame		1
-60	Linsenkopf-Innensechskantschraube	Counterhead allen bolt	M6x20	8
-61	Holzplatte	Wood plate		2
-62	Kunststoffkappe	Round plastic cap		4
-63	Kunststoffkappe, SZ-Stange	Endcap, SZ-bar		2
-64	Transportrolle	Transportation wheel		2
-65	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x20	2
-66	Gummipuffer	Bumper		8
-67	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	16
-68*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-69	Rahmen für Rückenpolster	Backrest support frame		1
-70	Kunststoffkappe	Endcap	25.4x25.4	2
-71	Kunststoffkappe	Endcap	40x20x1.5	2



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257