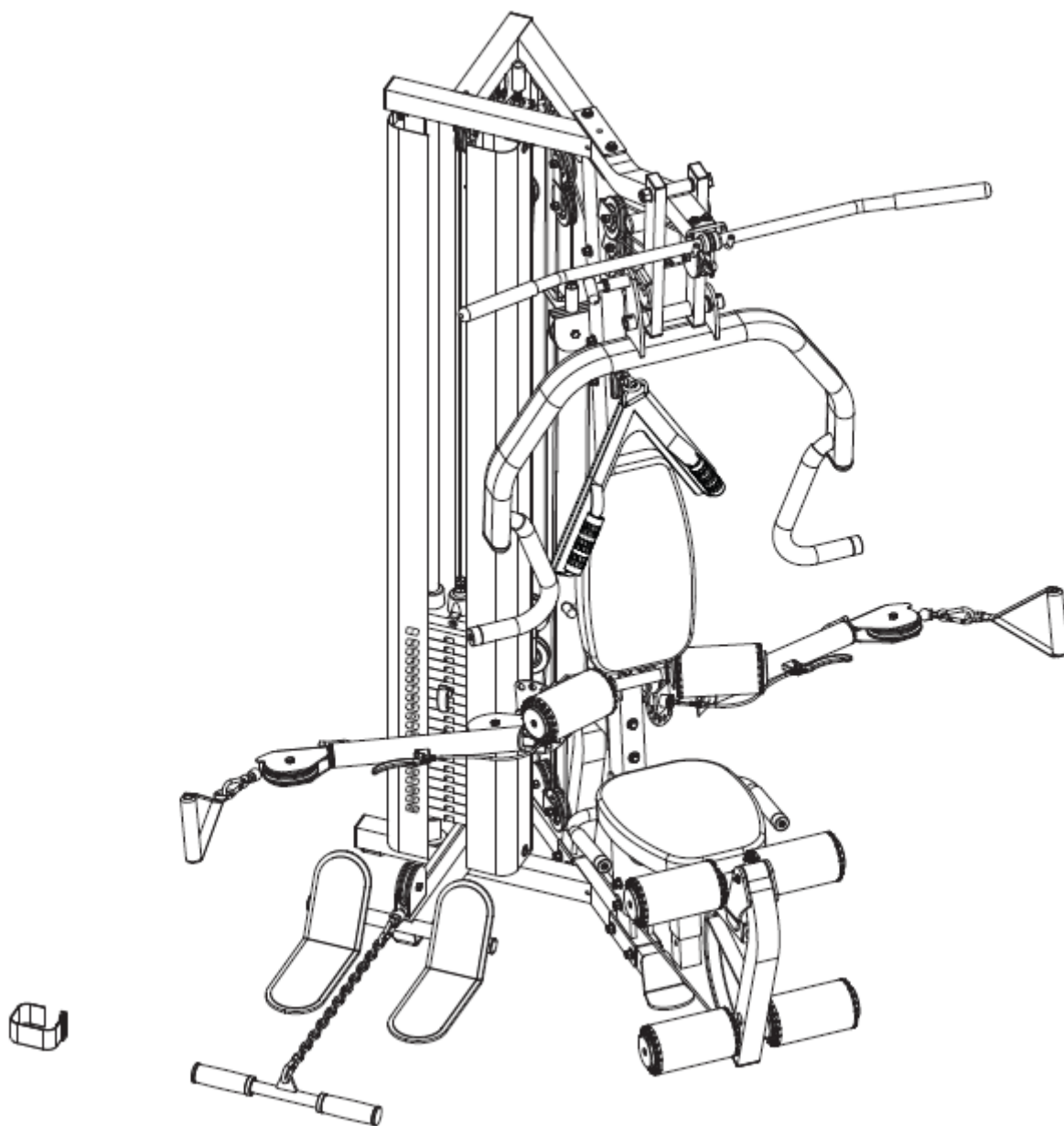


# **BODYCRAFT**

## **UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**

### **IN 18361 Multifunkční posilovací věž Body Craft GX**



# OBSAH

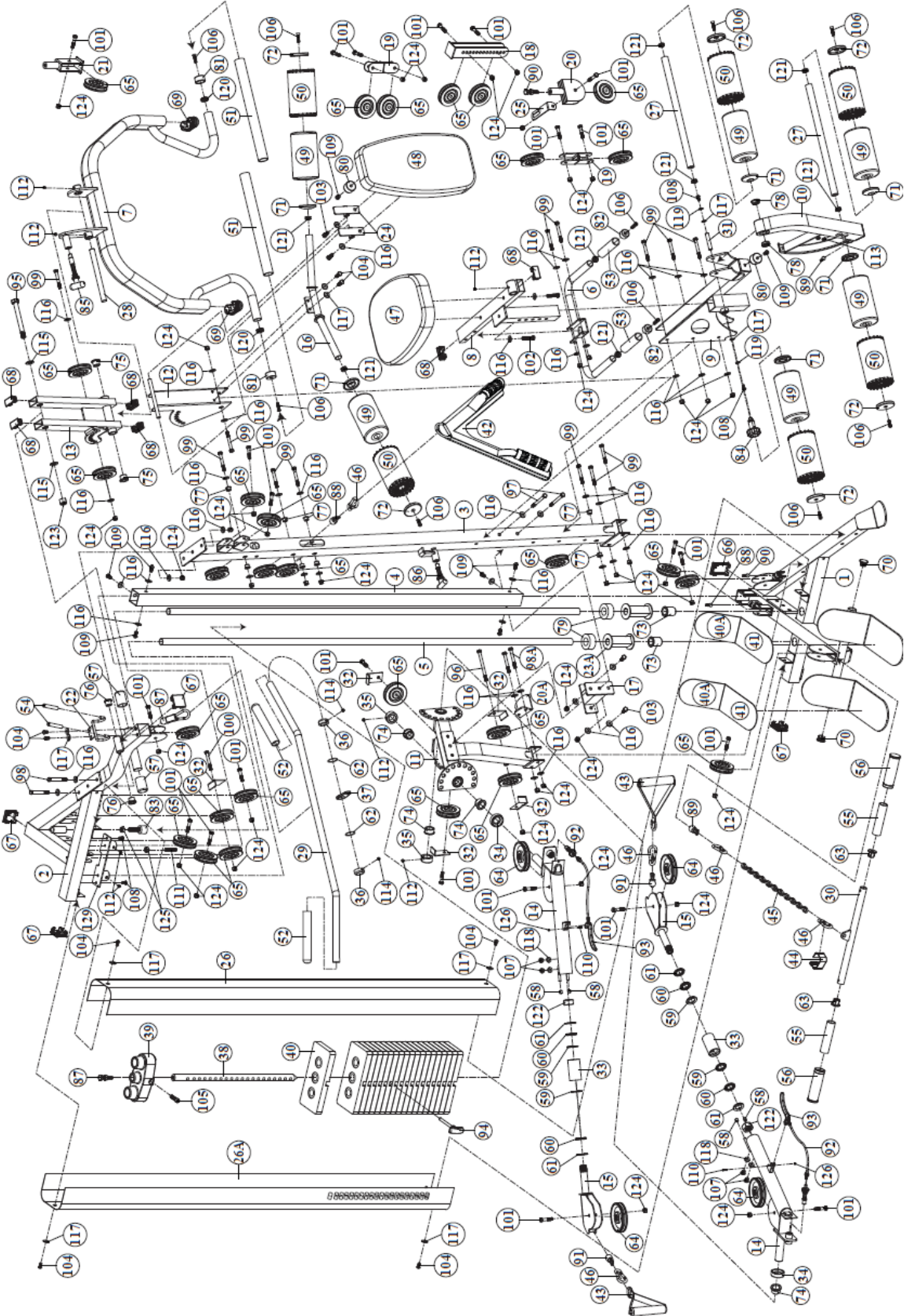
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
SCHÉMA .....	4
PŘEHLED DÍLŮ .....	5
SEZNAM DÍLŮ.....	7
MONTÁŽ.....	11
KROK 1: MONTÁŽ HLAVNÍHO RÁMU .....	11
KROK 2: MONTÁŽ HORNÍHO RÁMU.....	13
KROK 2: MONTÁŽ HORNÍHO RÁMU.....	13
KROK 3: MONTÁŽ VODÍCÍCH RAMEN.....	15
KROK 4: MONTÁŽ HORNÍHO RAMENA.....	16
KROK 5: MONTÁŽ SEDLA A ZÁDOVÉ OPĚRY.....	17
KROK 6: INSTALACE HORNÍHO LANKA.....	19
KROK 7: INSTALACE LANKA BŘIŠNÍHO POSILOVAČE .....	21
KROK 8: INSTALACE SPODNÍHO LANKA.....	23
KROK 9: INSTALACE LANKA BŘIŠNÍHO POSILOVAČE .....	24
KROK 10: INSTALACE VODÍCÍHO LANKA.....	25
KROK 11: MONTÁŽ KRYTŮ ZÁVAŽÍ.....	26
KROK 12: MONTÁŽ PŘÍSLUŠENSTVÍ .....	27
SEŘÍZENÍ DÉLKY LANEK U POSILOVACÍ VĚŽE GX .....	28
POUŽITÍ.....	29
POKYNY K CVIČENÍ.....	29
DOPORUČENÍ K CVIČENÍ.....	30
ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ .....	30
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	31
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	31

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

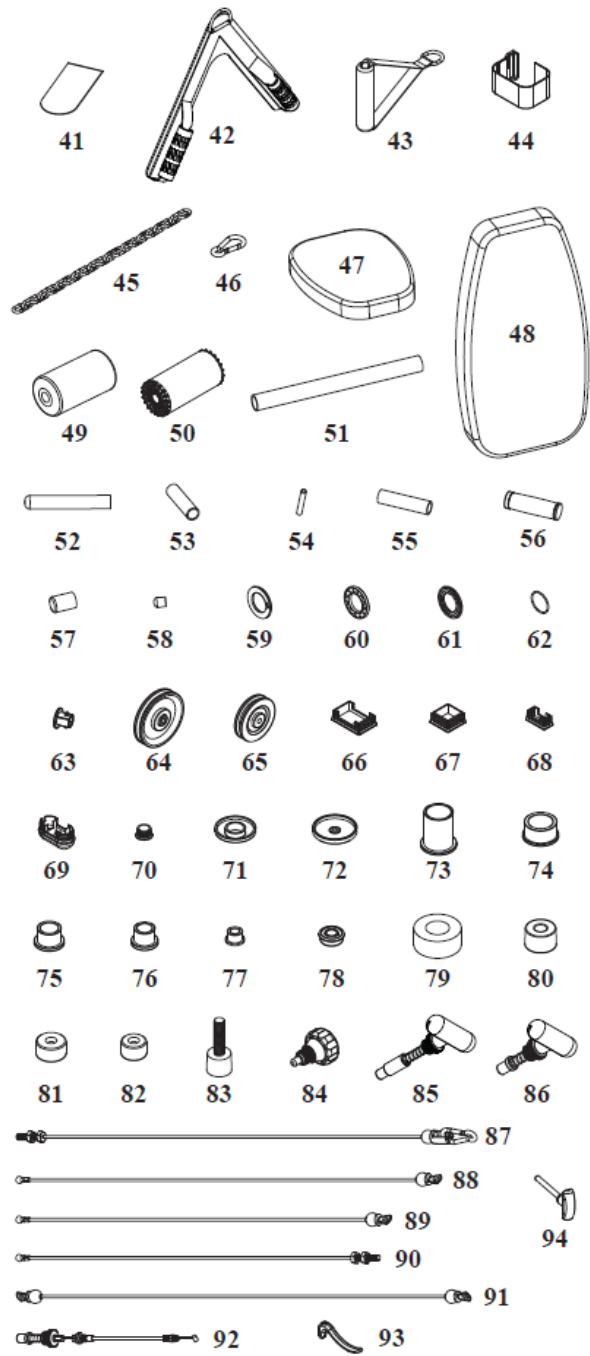
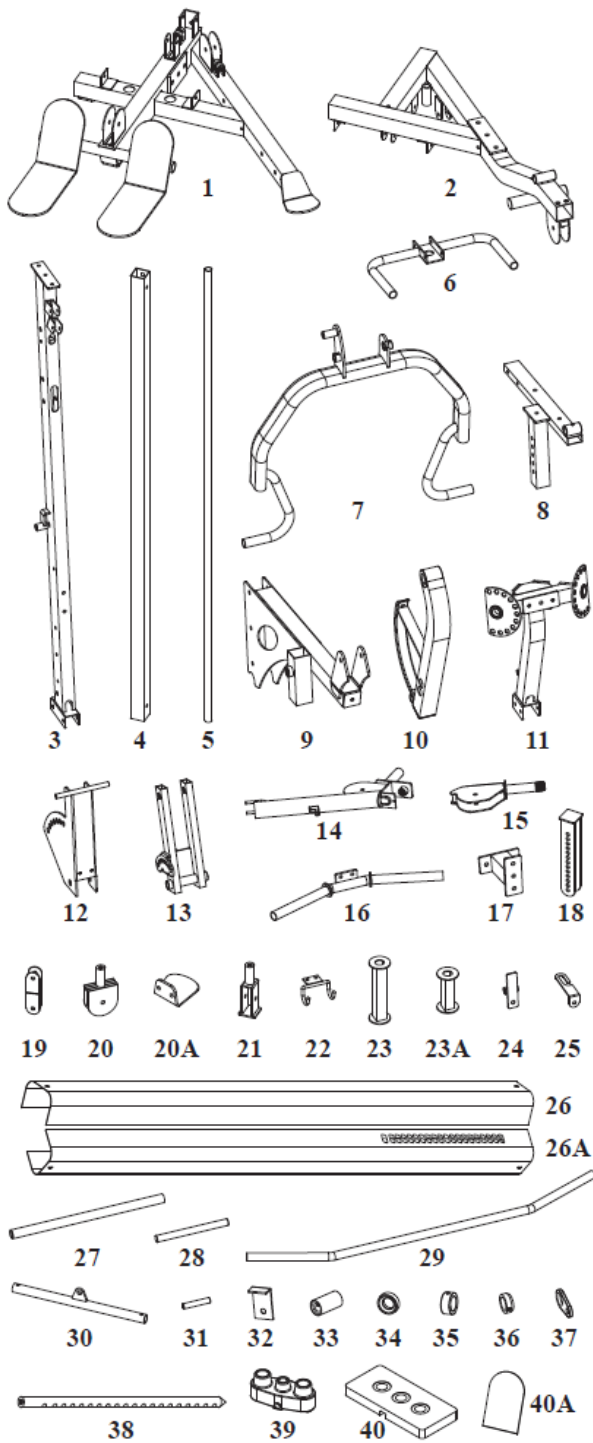
Používání tohoto typu přístroje vždy představuje určité zdravotní riziko. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu byste se vždy měli poradit s lékařem. Vyjádření lékaře je obzvláště důležité, pokud jste starší 35 let nebo trpíte zdravotní potížemi. Prodejce nenes žádnou zodpovědnost za škody na zdraví či majetku způsobené používáním tohoto výrobku.

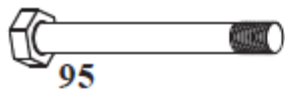
1. Pro zajištění dobrého chodu přístroje je nezbytné, aby byla montáž provedena na pevném a rovném povrchu.
2. Pravidelně čistěte všechny opěry a rám. K čištění doporučujeme použít roztok vody a mýdla. Nepoužívejte chemické ani abrazivní čisticí prostředky.
3. Před každým použitím zkontrolujte stav a utažení spojovacího materiálu. Pokud je některý z dílů poškozen, vyměňte jej ihned za nový. Při nedodržení těchto pokynů může dojít k vážným úrazům.
4. Nikdy by se v blízkosti přístroje neměly pohybovat děti.
5. Během cvičení nedávejte ruce a prsty do blízkosti lanek, kladek a pohyblivých dílů. Vždy se přidržujte pouze madel.
6. Při polohování sedla se vždy ujistěte, že je jistící kolík řádně zajištěn. Uvolněné sedlo může způsobit vážné úrazy.
7. Před každým použitím se ujistěte, že jsou všechna lanka správně provlečena kladkami.
8. Dbejte opatrnosti, abyste se vyhnuli zraněním.

SCHÉMA



# PŘEHLED DÍLŮ





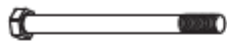
95



101



108



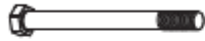
96



102



109



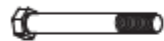
97



103



110



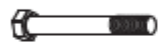
98



104



111



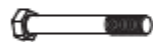
98A



105



112



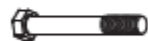
99



106



113



100



107



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129

# SEZNAM DÍLŮ

## Použité zkratky:

L = délka

ID = průměr

Označení	Název dílu	Počet kusů
1	Základna	1
2	Horní rám	1
3	Přední sloupek	1
4	Zadní sloupek	1
5	Vodící tyč	2
6	Podsedlová madla	1
7	Horní rameno	1
8	Polohovatelná sedlovka	1
9	Rám sedla	1
10	Přední rameno	1
11	Středový rám	1
12	Polohovací rám zádové opěry	1
13	Podpěra horního ramena	1
14	Vodící rameno	2
15	Otočný držák kladky	2
16	Opěrná tyč	1
17	Spojovací díl	1
18	Polohovatelný držák kladky	1
19	Oboustranný držák kladky	2
20	Jednoduchý držák kladky	1
20A	Podpěrná destička	1
21	Závěsný držák kladky	1
22	Háček na obouruční madlo	1
23	Delší podstavec (pod pod závaží 150LBS)	2
23A	Kratší podstavec (pod závaží 200LBS)	2
24	Kovový úchyt	2
25	Vodič lanka	1
26	Kryt závaží	1
26A	Kryt závaží s číselnicí	1
27	Osa pěnových válečků	2
28	Osa horního ramena	1
29	Dlouhé obouruční madlo	1

30	Krátké obouruční madlo	1
31	Osa předního ramena	1
32	Chránič kladky	5
33	Distanční sloupek vodícího ramena	2
34	Ocelový vymežovač	2
35	Fixační objímka	2
36	Koncová krytka dlouhého obouručního madla	2
37	Závěsné oko	1
38	Závěsná tyč	1
39	Horní cihlička závaží	1
40	Cihličkové závaží	19
40A	Protiskluzová nálepka 188L	2
41	Protiskluzová nálepka 243L	2
42	Popruh pro posilování břicha	1
43	Jednoruční madlo	2
44	Popruh na kotník	1
45	Řetízek	1
46	Karabina	5
47	Sedlo	1
48	Zádová opěra	1
49	Pěnový váleček	6
50	Návlek na pěnový váleček (tvoří komplet s válečkem)	6
51	Rukojeť horního ramena 1-1/4" X 430mm	2
52	Rukojeť horního obouručního madla 1" X 200mm	2
53	Rukojeť madla pod sedadlem 1" X 95mm (smontováno předem)	2
54	Krytka na horní háček (smontováno předem)	2
55	Rukojeť spodního obouručního madla – vnitřní část 1-1/4" X 140mm	2
56	Rukojeť spodního obouručního madla – vnější část 1-1/4" (smontováno předem)	2
57	Krytka 1" X 70mm (smontováno předem)	2
58	Doraz vodícího ramena (smontováno předem)	4
59	Miska ložiska (smontováno předem)	4
60	Ložisko (smontováno předem)	4
61	Víko ložiska (smontováno předem)	4
62	Těsnící kroužek (smontováno předem)	2
63	Koncovka spodního obouručního madla 1" (smontováno předem)	2
64	Kladka 114mm	4
65	Kladka 90mm	29
66	Obdélníková koncová krytka 50 X 75mm	1



67	Čtvercová koncová krytka 50mm	4
68	Obdélníková koncová krytka 25 X 50mm	6
69	Oválná koncová krytka 40 X 80mm	2
70	Kulatá koncová krytka 1-1/4"	2
71	Plastová krytka	6
72	Plastová fixační podložka	6
73	Plastový vymežovač vodící tyče 1" ID	2
74	Ocelový vymežovač 1" ID (smontováno předem)	4
75	Vymežovací vložka 3/4" ID (smontováno předem)	2
76	Vymežovací vložka 5/8" ID (smontováno předem)	2
77	Vymežovací vložka 3/8" ID	8
78	Ložisko předního ramena	2
79	Gumová podložka	2
80	Doraz 1/2" (smontováno předem)	2
81	Koncovka horního ramena (smontováno předem)	2
82	Koncovka madla pod sedlem (smontováno předem)	2
83	Gumový doraz (smontováno předem)	1
84	Jistící kolík s kulatou rukojetí	1
85	Červený jistící kolík – delší	1
86	Červený jistící kolík – kratší	1
87	Horní lanko	1
88	Lanko posilovače břicha	1
89	Spodní lanko	1
90	Spojovací lanko	1
91	Vodící lanko	1
92	Jistící lanko	2
93	Páčka vodícího ramena	2
94	Závěsný kolík	1
95	Šestihranný šroub 5/8" X 5-1/2"	1
96	Šestihranný šroub 3/8" X 4-3/4"	1
97	Šestihranný šroub 3/8" X 4"	2
98	Šestihranný šroub 3/8" X 3-1/8"	2
98A	Šestihranný šroub 3/8" X 3-1/4"	2
99	Šestihranný šroub 3/8" X 3"	13
100	Šestihranný šroub 3/8" X 2-3/4"	1
101	Šestihranný šroub 3/8" X 1-3/4"	23
102	Šestihranný šroub 3/8" X 1-3/4" – úplný závit	2
103	Šestihranný šroub 3/8" X 1" – úplný závit	4

104	Imbusový šroub s vypouklou hlavou 5/16" X 1/2"	8
105	Imbusový šroub s válcovou hlavou pro fixaci horního závaží	1
106	Imbusový šroub s plochou hlavou 5/16" X 1-1/4"	10
107	Imbusový šroub s vypouklou hlavou 3/8" X 1/2" (smontováno předem)	4
108	Imbusový šroub s vypouklou hlavou 5/16" X 5/8" (smontováno předem)	4
109	Imbusový šroub s vypouklou hlavou 3/8" X 3/4" (smontováno předem)	8
110	Křížový šroub M5 X 18mm	2
111	Stavěcí šroub 1/2" (smontováno předem)	1
112	Stavěcí šroub 5/16" X 1/4" (smontováno předem)	7
113	Stavěcí šroub 5/16" X 1/2" (smontováno předem)	2
114	Stavěcí šroub M6	2
115	Podložka 5/8"	2
116	Podložka 3/8"	50
117	Podložka 5/16"	10
118	Pérová podložka 3/8" (smontováno předem)	4
119	Pérová podložka 5/16" (smontováno předem)	2
120	Větší matice 5/16" (smontováno předem)	2
121	Menší matice 5/16" (smontováno předem)	8
122	Pojistná matice 24mm (smontováno předem)	2
123	Samojistící matice 5/8"	1
124	Samojistící matice 3/8"	42
125	Matice 1/2" (smontováno předem)	2
126	Matice M5	2
127	Imbusový klíč 4mm	1
128	Imbusový klíč 5mm	1
129	Horní držák vodících tyčí	1

# MONTÁŽ

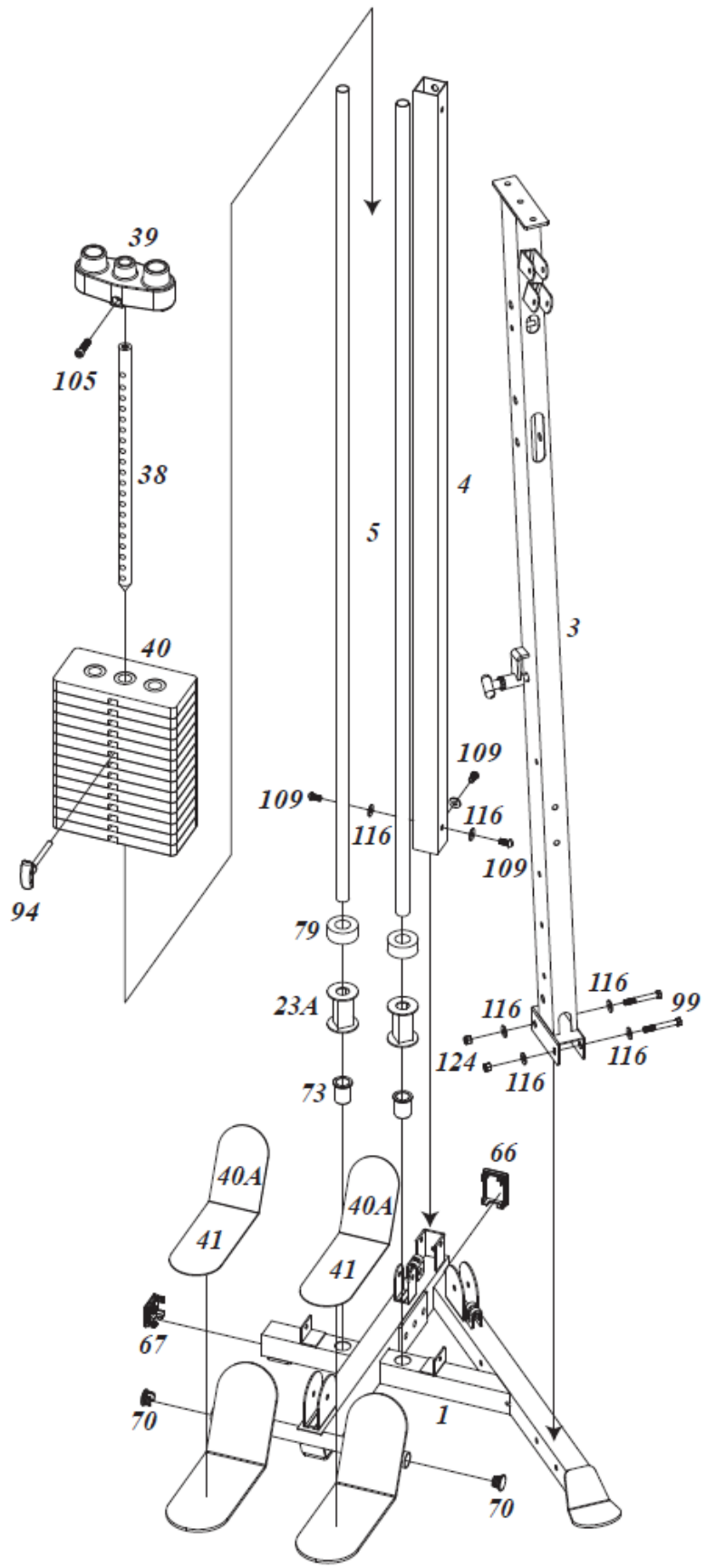
## KROK 1: MONTÁŽ HLAVNÍHO RÁMU

Pro usnadnění montáže neutahujte šrouby napevno klíčem, dokud k tomu nebudete přímo vyzváni v návodu.

1. Připevněte přední sloupek (3) k základně (1) pomocí dvou šestihranných šroubů 3/8" X 3" (99), čtyř podložek 3/8" (116) a dvou matic 3/8" (116).
2. Připevněte zadní sloupek (4) k základně (1) pomocí třech šestihranných šroubů 3/8" X 3/4" (109) a třech podložek 3/8" (116).
3. Zasuňte dva plastové vymežovače vodících tyčí 1"ID (73) do otvorů v základně (1). Vsuňte do těchto plastových vymežovačů (73) vodící tyče (5). Nasuňte na vodící tyče podstavce (23A) a gumové podložky (79).

**Důležité: Pokud máte zakoupeno závaží s hmotností 200lbs, použijte kratší podstavce 23A. V případě závaží o hmotnosti 150lbs použijte delší podstavce (23).**

4. Nasuňte na vodící tyče (5) jednotlivá závaží (40) – dbejte, aby byly otvory všech cihlíček dole a směřovaly dopředu. Připevněte horní závaží (39) k závěsné tyči (38) pomocí imbusového šroubu (105) – tento šroub utáhněte napevno pomocí imbusového klíče. Nasuňte horní cihličku na vodící tyče – závěsný kolík (94) zastrčte do sloupku se závažím (40).
5. Podle obrázku instalujte plastové koncové krytky. Dvě kulaté krytky 1-1/4" (70) zastrčte do tyče s nášlapy. Jednu obdélníkovou koncovou krytku 50x75mm (66) připevněte zezadu k základně (1). Jednu čtvercovou krytku 50mm (67) zastrčte do základny (1) ze strany.

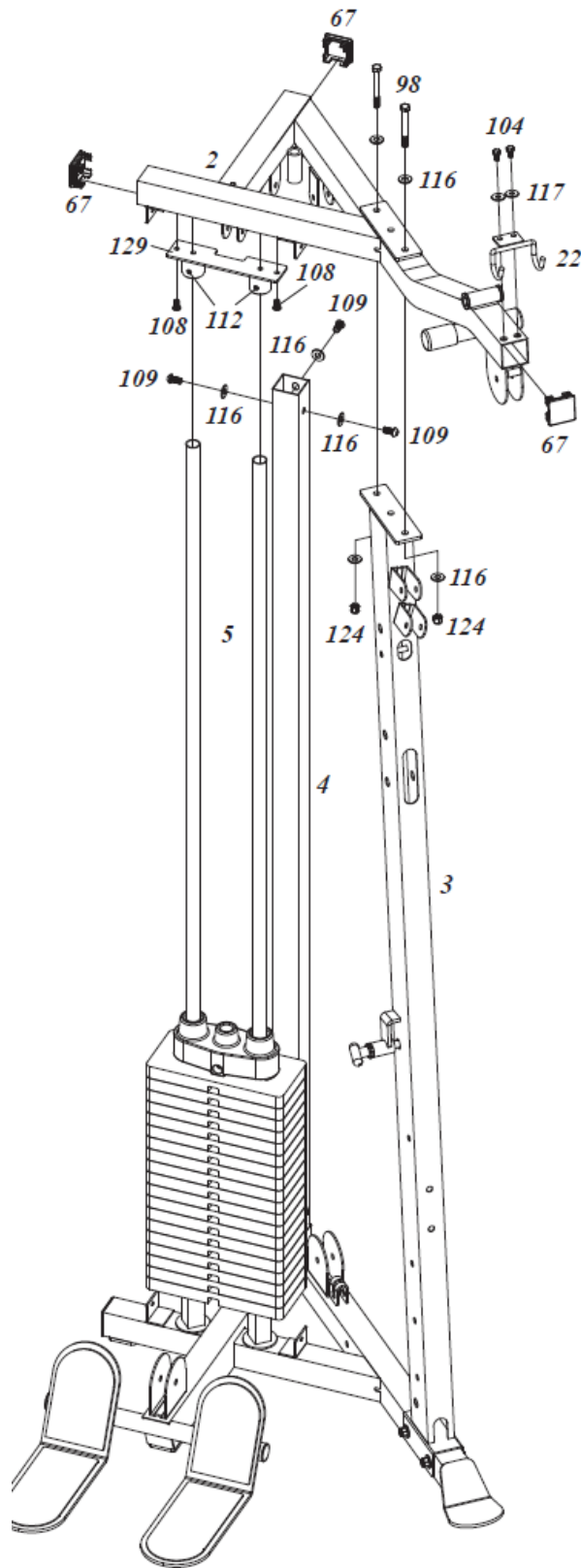


## **KROK 2: MONTÁŽ HORNÍHO RÁMU**

1. Připevněte držák vodících tyčí (129) k hornímu rámu (5) pomocí dvou imbusových šroubů s vypouklou hlavou 5/16" X 5/8" (108) a utáhněte napevno stavěcí šrouby 5/16" X 1/4" (112). Umístěte na konstrukci horní rám (2) – vodící tyče (5) a zadní sloupek (4) vsuňte do horního rámu (2).
2. Připevněte horní rám (2) k zadnímu sloupku (4) pomocí třech šestihranných šroubů 3/8" X 3/4" (109) a třech podložek 3/8" (116).
3. Připevněte horní rám (2) k přednímu sloupku (3) pomocí dvou šestihranných šroubů 3/8" X 3-1/8" (98), čtyř podložek 3/8" (116) a dvou samojistících matic 3/8" (124).
4. Připevněte háček (22) k hornímu rámu (2) pomocí dvou šroubů 5/16" X 1/2" (104) a dvou podložek 5/16" (117).
5. Podle obrázku instalujte plastové koncové krytky. Připevněte tři čtvercové krytky 50mm (67) k hornímu rámu (2).

## **KROK 2: MONTÁŽ HORNÍHO RÁMU**

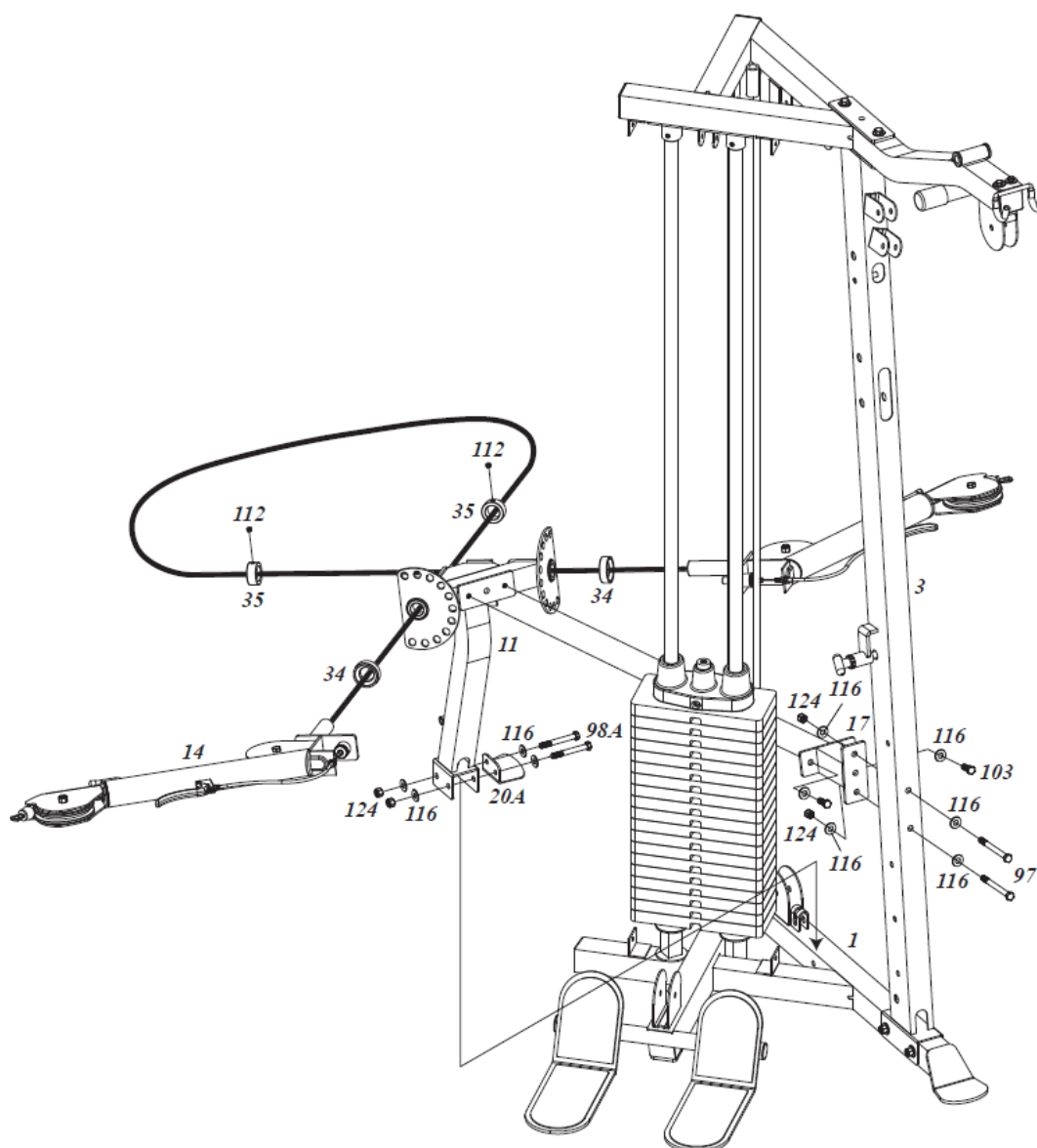
1. Připevněte držák vodících tyčí (129) k hornímu rámu (5) pomocí dvou imbusových šroubů s vypouklou hlavou 5/16" X 5/8" (108) a utáhněte napevno stavěcí šrouby 5/16" X 1/4" (112). Umístěte na konstrukci horní rám (2) – vodící tyče (5) a zadní sloupek (4) vsuňte do horního rámu (2).
2. Připevněte horní rám (2) k zadnímu sloupku (4) pomocí třech šestihranných šroubů 3/8" X 3/4" (109) a třech podložek 3/8" (116).
3. Připevněte horní rám (2) k přednímu sloupku (3) pomocí dvou šestihranných šroubů 3/8" X 3-1/8" (98), čtyř podložek 3/8" (116) a dvou samojistících matic 3/8" (124).
4. Připevněte háček (22) k hornímu rámu (2) pomocí dvou šroubů 5/16" X 1/2" (104) a dvou podložek 5/16" (117).
5. Podle obrázku instalujte plastové koncové krytky. Připevněte tři čtvercové krytky 50mm (67) k hornímu rámu (2).



### KROK 3: MONTÁŽ VODÍCÍCH RAMEN

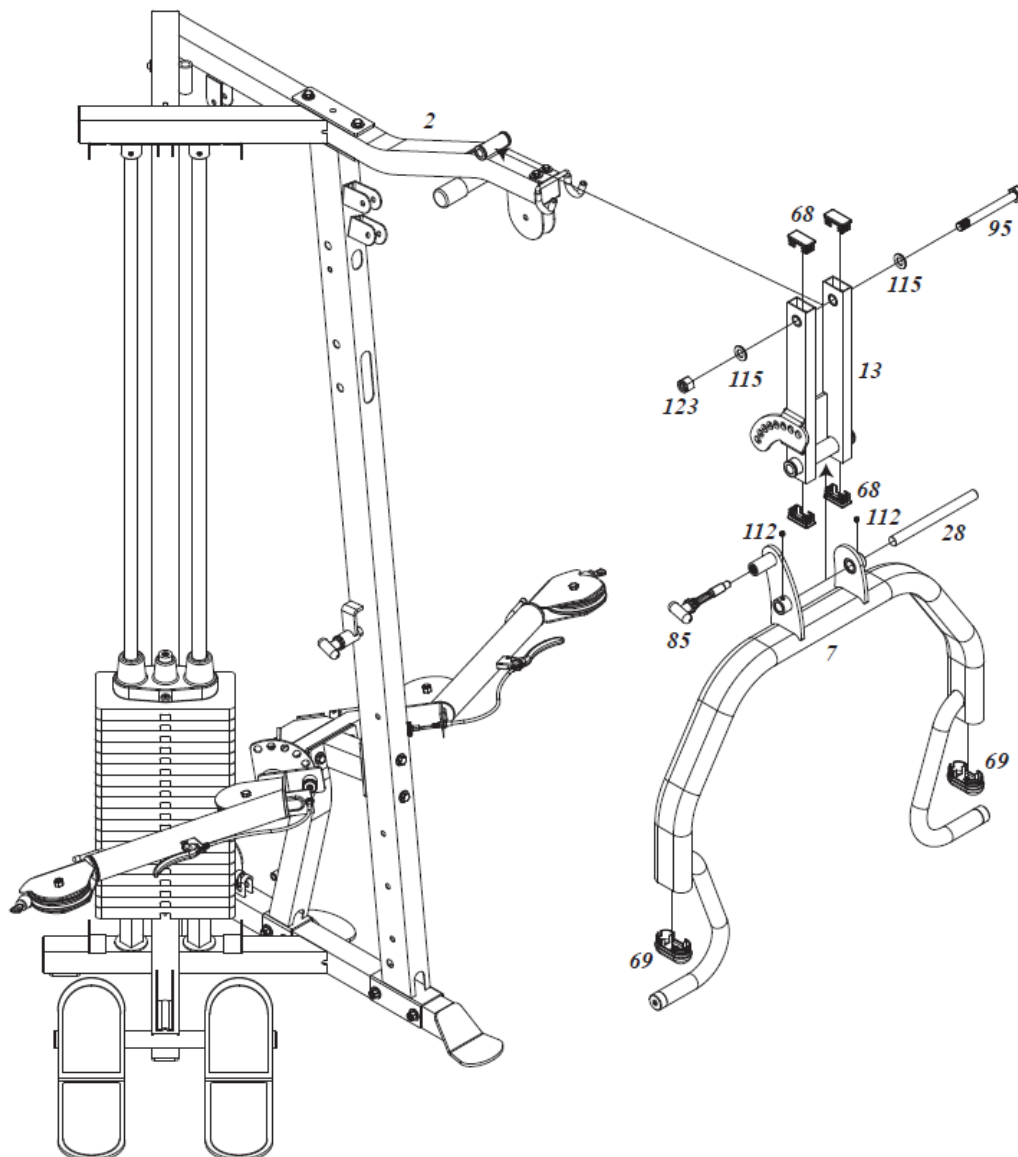
**Nezapomeňte, že montáž bude snadnější, pokud nebudete šrouby utahovat naplno.**

1. Připevněte středový rám (11) ke spojovacímu dílu (17) pomocí dvou šestihranných šroubů 3/8" X 1" (103) a dvou podložek 3/8" (116). Poté připevněte spojovací díl (17) k přednímu sloupku (3) pomocí dvou šestihranných šroubů 3/8" X 4" (97), čtyř podložek 3/8" (116) a dvou samojistících matic 3/8" (124).
2. Připevněte středový rám (11) a podpěrnou destičku (20A) k základně (1) pomocí dvou šestihranných šroubů 3/8" X 3-1/4" (98A), čtyř podložek 3/8" (116) a dvou samojistících matic 3/8" (124). Možná budete muset horní šrouby výrazně povolít, aby na sebe přilehly otvory ve středovém rámu a základně.
3. Prostrčte osy vodících ramen (14) otvorem v polohovací destičce na středovém rámu (11). Zafixujte vodící ramena (1) ve středovém rámu (11) pomocí ocelového vymežovače (34) a fixačních objímek (35) – utáhněte stavěcí šrouby ve fixačních objímkách (35) napevno pomocí imbusového klíče. Zkontrolujte, že lze oběma vodícími rameny (14) volně otáčet a že není lanko zkroucené.



## KROK 4: MONTÁŽ HORNÍHO RAMENA

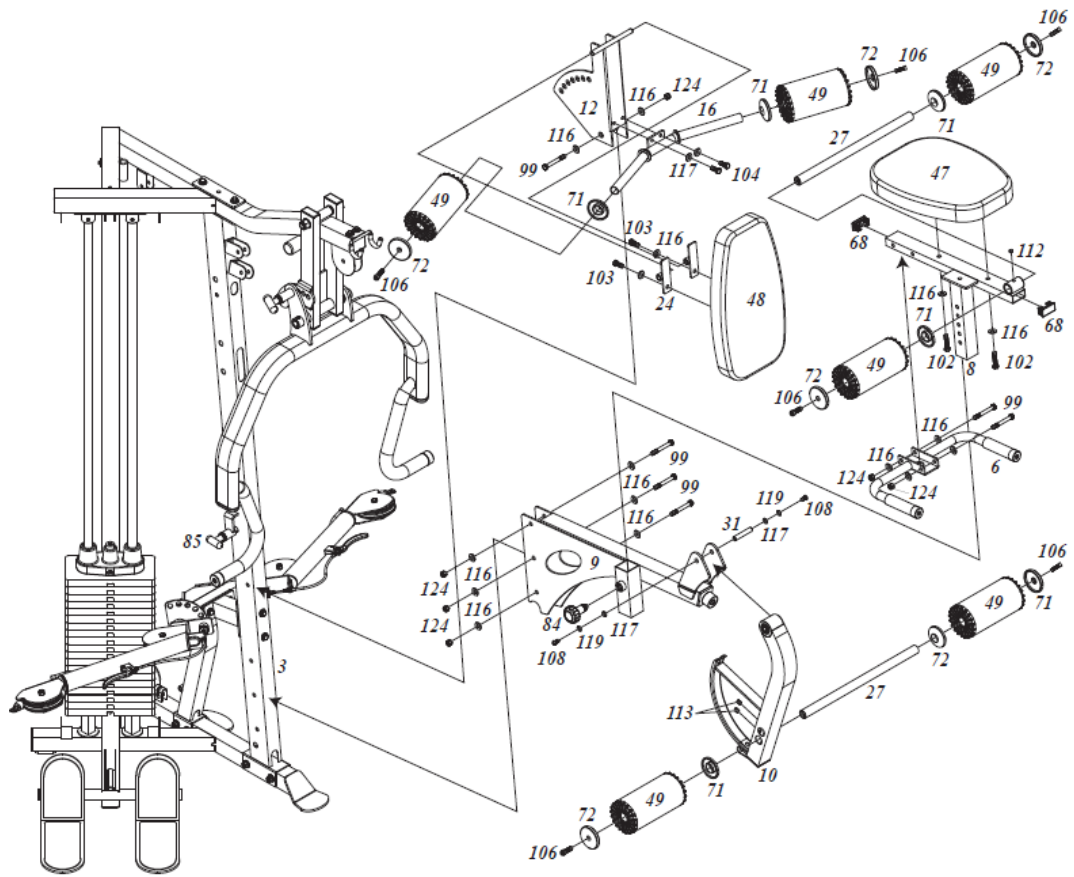
1. Připevněte podpěru horního ramena (13) k hornímu rámu (2) pomocí šestihranného šroubu 5/8" X 5-1/2" (95), dvou podložek 5/8" (115) a jedné samojistící matice 5/8" (123).
2. Zastrčte do podpěry (13) čtyři obdélníkové koncové krytky 25x50mm (68).
3. Připevněte horní rameno (7) k podpěře (13) pomocí osy (28) – zajistěte jej utažením stavěcích šroubů 5/16" X 1/4" (112). (Stavěcí šrouby (112) tvoří součást horního ramena (7)). Zafixujte horní rameno (7) v libovolné pozici pomocí delšího červeného kolíku (85).





## KROK 5: MONTÁŽ SEDLA A ZÁDOVÉ OPĚRY

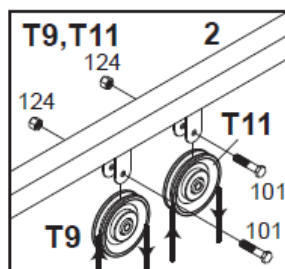
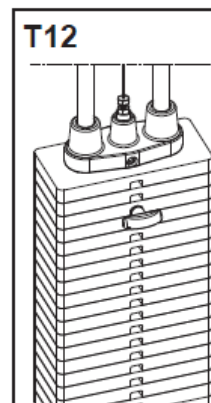
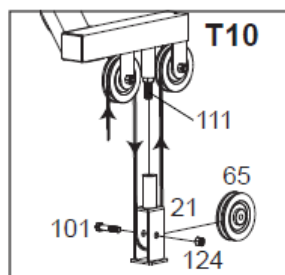
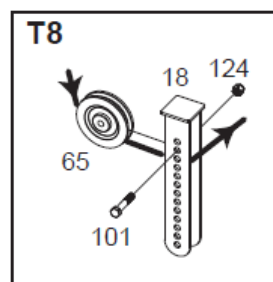
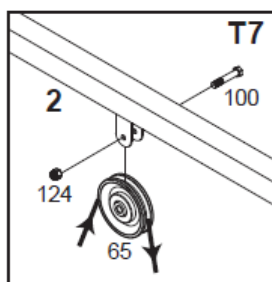
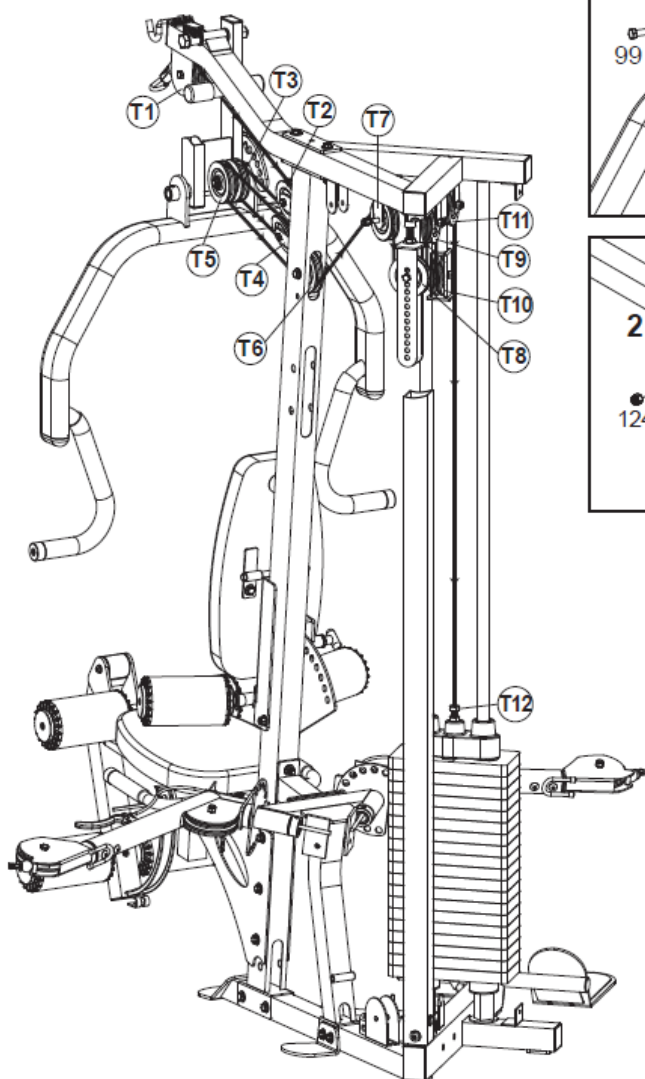
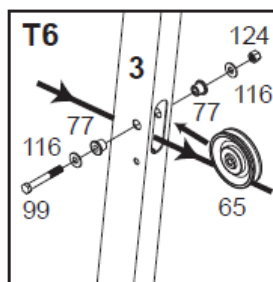
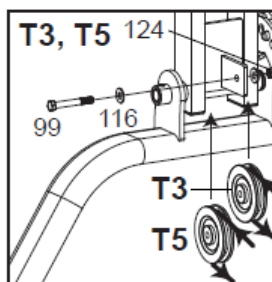
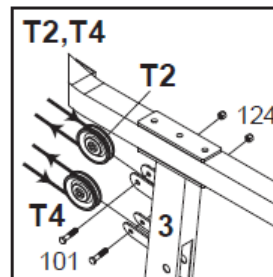
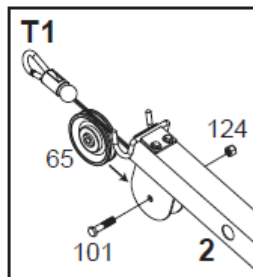
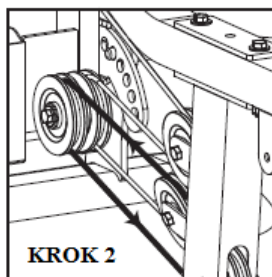
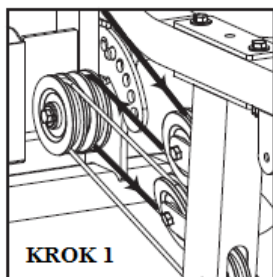
1. Připevněte rám sedla (9) k přednímu sloupku (3) pomocí třech šroubů 3/8" X 3" (99), šesti podložek 3/8" (116) a třech samojistících matic 3/8" (124).
2. Připevněte polohovací rám zádové opěry (12) k přednímu nosníku (3) pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 3" (99), dvou podložek 3/8" (116) a jedné samojistící matice 3/8" (124) – utáhněte tento šroub naplno a poté mírně povolte, aby bylo možné polohovacím rámem (12) snadno otáčet. Dlouhý červený jistící kolík (85) by měl zapadávat do otvoru v polohovacím rámu (12).
3. Připevněte opěrnou tyč (16) k polohovacímu rámu (12) pomocí dvou imbusových šroubů s vypouklou hlavou 5/16" X 1/2" (104) a dvou podložek 5/16" (117) – tyto šrouby utáhněte napevno.
4. Nasuňte kovové úchyty (24) na osu navařenou k polohovacímu rámu (12) – tak, aby byly otvory v úchytech vespod – a připevněte k úchytům zádovou opěru (48) pomocí dvou šestihranných šroubů 3/8" X 1" (103) a dvou podložek 3/8" (116).
5. Připevněte podsedlová madla (6) k polohovatelné sedlovce (8) pomocí dvou šestihranných šroubů 3/8" X 3" (99), čtyř podložek 3/8" (116) a dvou samojistících matic 3/8" (124). Připevněte sedlo (47) k sedlovce (8) pomocí dvou šestihranných šroubů 3/8" X 1-3/4" (102) a dvou podložek 3/8" (116).
6. Zastrčte do sedlovky (8) z obou stran jednu obdélníkovou krytku 25x50mm (68) a poté vsuňte sedlovku (8) do rámu sedla (9). Zajistěte sedlovku (8) v rámu (9) pomocí pružinového kolíku (84).
7. Připevněte přední rameno (10) k rámu sedla (9) pomocí osy (31) – přišroubujte k ose (31) z obou stran jeden imbusový šroub 5/16" X 5/8" (108), jednu pérovou podložku 5/16" (119) a jednu podložku 5/16" (117).
8. Prostrčte osu (27) sedlovkou (8) a nasuňte na ni nejdříve jednu plastovou krytku (71) tak, aby plochá strana směřovala k sedlovce. Poté nasuňte na osu (27) pěnový váleček (49) a fixační podložku (72). Nakonec opěrku zajistěte pomocí imbusového šroubu 5/16" X 1-1/4" (106). Stejným postupem připevněte druhou pěnovou opěrku.  
Stejným způsobem připevněte pěnové válečky (49) k přednímu ramenu (10) a opěrné tyči (16).



## KROK 6: INSTALACE HORNÍHO LANKA

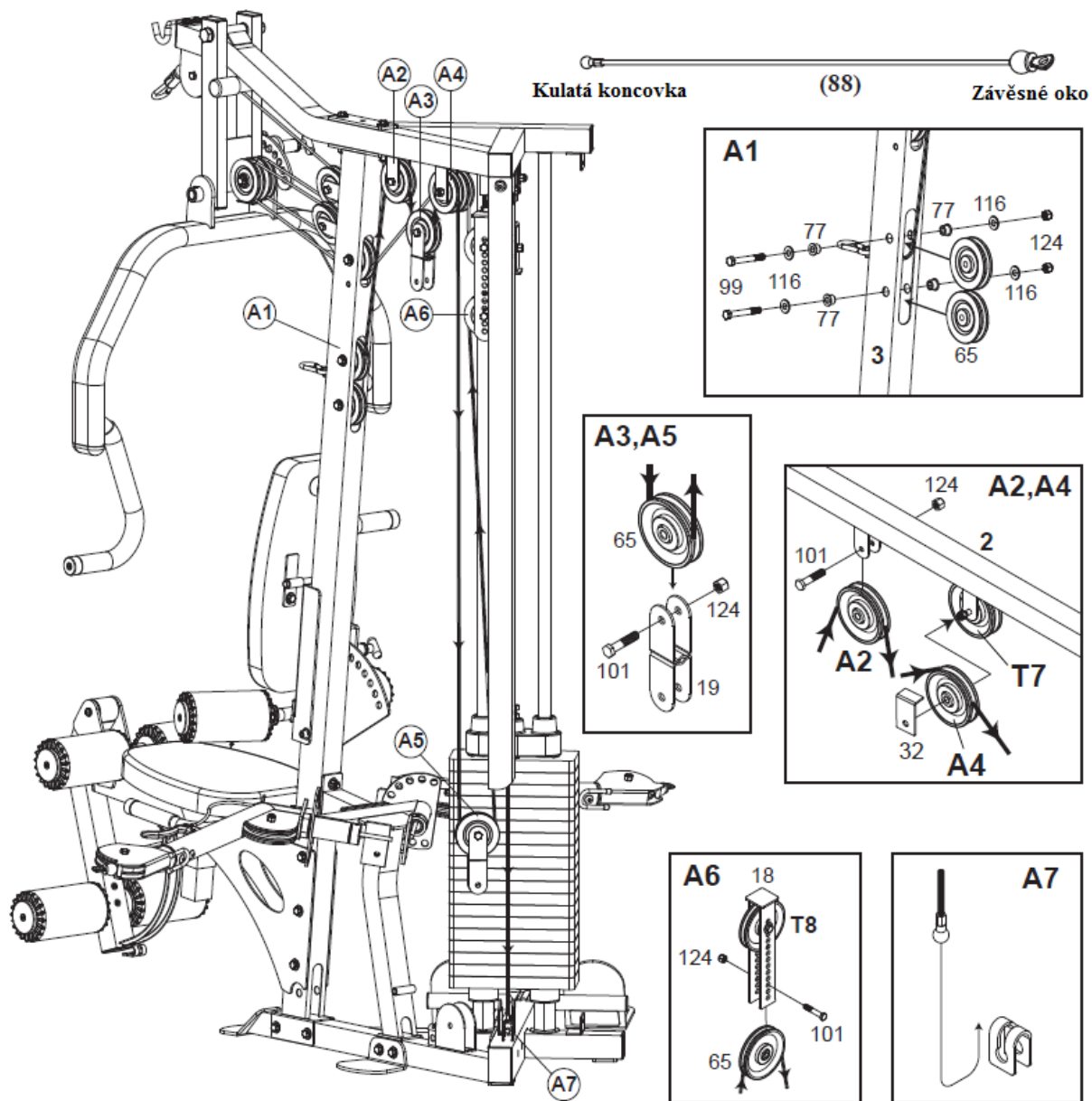
**Kladky T3 a T5 se upevňují k držákům z opačných stran – nesmí být v držácích orientovány na stejnou stranu. Montáž kladek se provádí současně s instalací lanka.**

1. Uchopte lanko (87) za závitový konec. Proveďte lanko kladkou T1, kterou následně připevněte k hornímu rámu (2) pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124) (viz obr. T1).
2. Veděte lanko ke kladce T2 a připevněte kladku k přednímu sloupku pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124) – lanko proveďte kladkou shora.
3. Veděte lanko zpět dopředu směrem k podpěře horního ramena (13) a proveďte montáž dvou kladek (protilehlých) pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 3" (99), dvou podložek 3/8" (116) a jedné samojistící matice 3/8" (124). Proveďte lanko shora kladkou T3 (pokud sedíte na sedle, je kladka T3 ta napravo) a poté zdola kladkou T4. T4 připevněte k přednímu sloupku (3) pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
4. Proveďte lanko zdola kladkou T4 a poté shora kladkou T5 – kladka T5 se připevňuje na levou stranu podpěry horního ramena (13).
5. Proveďte montáž kladky T6 (lanko proveďte kladkou zdola) k přednímu sloupku (3) pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 3" (99), dvou podložek 3/8" (116), dvou vymežovacích vložek 3/8" ID (77) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
6. Veděte lanko nad kladkou T7 a zajistěte ji v zadním držáku horního rámu (2) pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 2-3/4" (100) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
7. Upevněte kladku k polohovatelnému držáku (18), v druhé poloze shora, pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124). Zavěste kladku tohoto držáku (18) na lanko (viz obr. T8). Poté instalujte kladku s lankem T9 do držáku na hlavním rámu (2) pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
8. Poté proveďte lanko závěsným držákem (21) – držák musí být závitovým pouzdem nahoru, směrem ke stavěcímu šroubu 1/2" (111) na horním rámu (2). Vložte do držáku (21) kladku tak, aby bylo lanko provlečeno pod ní. Zajistěte kladku pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124). Pokud máte zakoupen **Leg Press** (volné příslušenství k posilovací věži Body Craft GX), musí být závěsný držák (21) orientován závitovým směrem dolů a plochou stranou nahoru – tak, jak je uvedeno v manuálu pro Leg Press posilovač.
9. Veděte lanko nad kladkou T11 a připevněte ji k hornímu rámu (2) pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
10. Nakonec stáhněte lanko dolů a přišroubujte jej k hornímu závaží. Závitový konec lanka slouží jako regulátor stupně napnutí lanka, nicméně vždy musí být v horním závaží zašroubována alespoň 1/3 závitů.



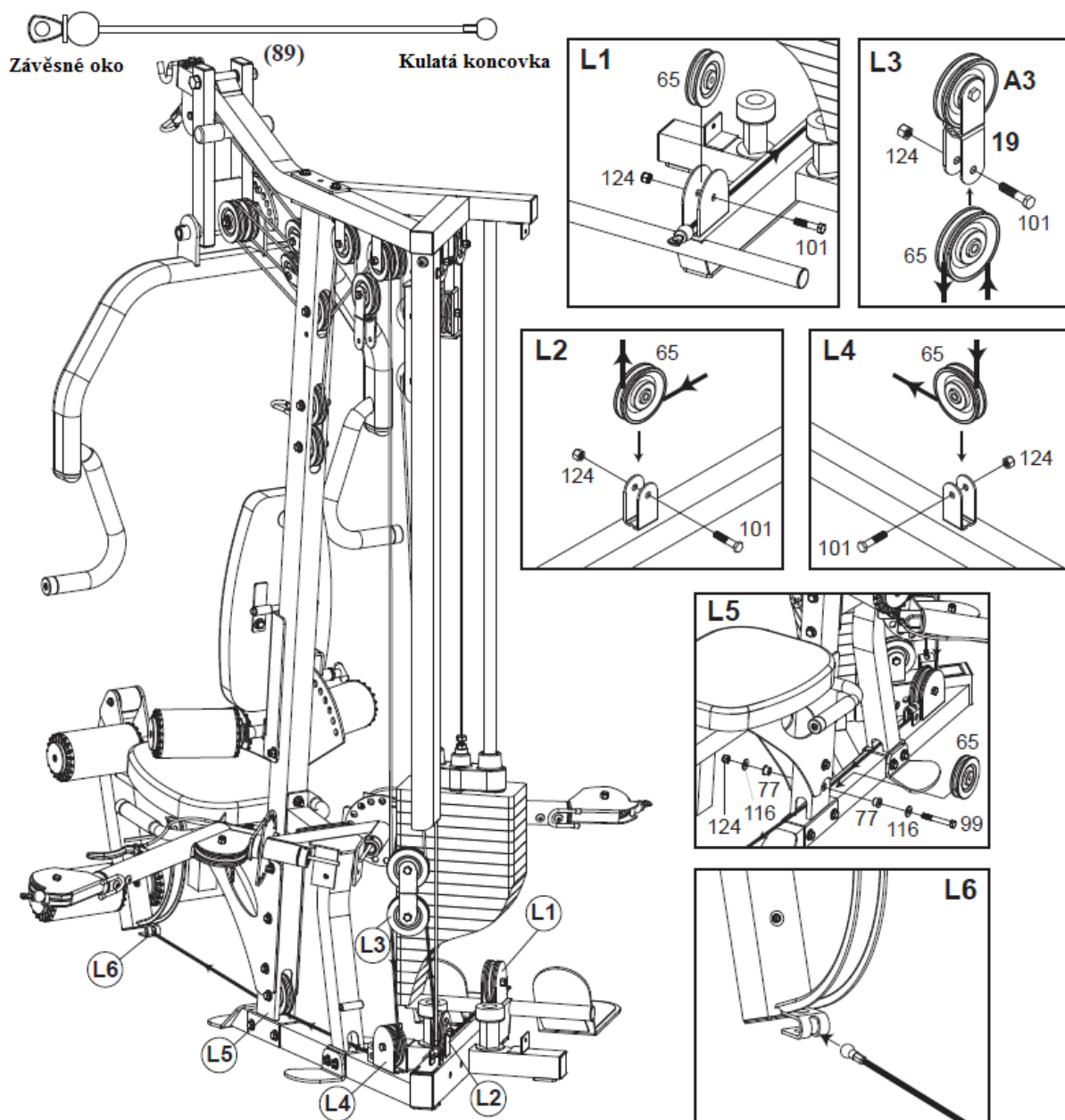
## KROK 7: INSTALACE LANKA BŘIŠNÍHO POSILOVAČE

1. Proveďte konec lanka (88) s kulatou koncovkou otvorem v předním sloupku (3) a upevněte na toto místo dvě kladky (viz obr. A1) pomocí dvou šestihranných šroubů 3/8" X 3" (99), čtyř podložek (116), čtyř vymežovacích vložek 3/8" ID (77) a dvou samojistících matic 3/8" (124). Lanko musí procházet mezi těmito kladkami.
2. Ved'te lanko nahoru, protáhněte jej shora kladkou A2, kterou následně upevněte k hornímu rámu (2) pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
3. Poté proveďte lanko pod kladkou A3 a následně připevněte tuto kladku do oboustranného držáku (19) pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
4. Připevněte lanko s kladkou A4 k hornímu rámu (2) (stejným způsobem jako dříve kladku T7) pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 2-3/4" (100), jedné samojistící matice 3/8" (124) a chrániče 3/8" (32).
5. Lanko proveďte kladkou A5 zdola a zafixujte ji v oboustranném držáku (19) pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
6. Připevněte jednu kladku k polohovatelnému držáku (18), do třetí polohy zespod, pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124). Pokud nebude poloha kladky v držáku vyhovovat, můžete kladku posunout výše/níže později. Proveďte lanko nad touto kladkou a nakonec jej ved'te dolů a zafixujte (viz obr. A7).



## KROK 8: INSTALACE SPODNÍHO LANKA

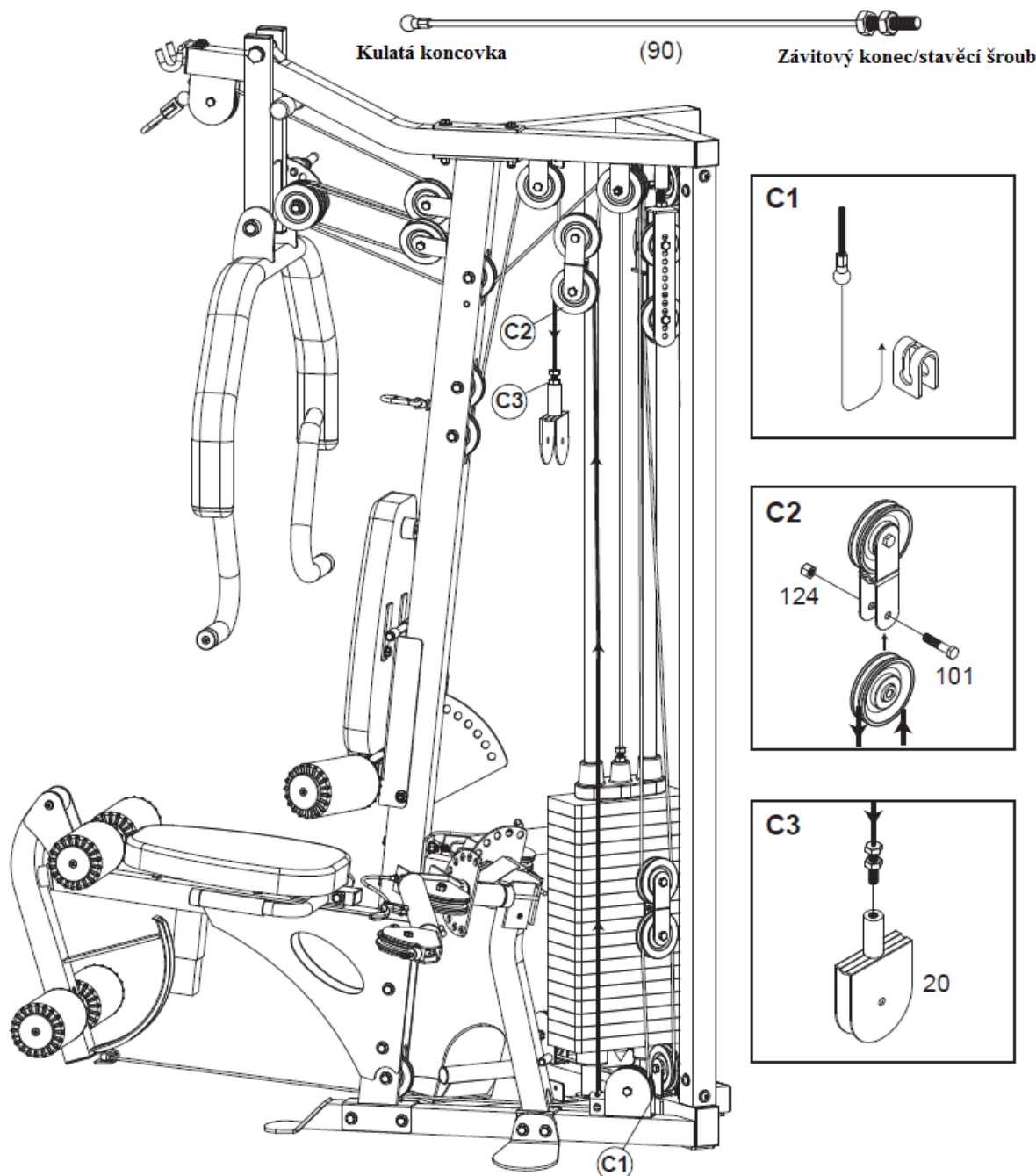
1. Zafixujte lanko (89), koncem se závěsným okem, kladkou P1 v držáku u nášlapů pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
2. Pokračujte instalací kladky L2 k základně (1) pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124) – lanko provlečte pod kladkou L2. Poté vedte lanko nahoru a připevněte jej s kladkou L3 doprostřed oboustranného držáku (19) pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
3. Vraťte se zpět k základně (1) a instalujte kladku L4 pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124) – lanko provlečte pod kladkou L4.
4. Protáhněte lanko pod kladkou L5, kterou následně zafixujte v předním sloupku (3) pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 3" (99), dvou podložek 3/8" (116), dvou vymezovacích vložek 3/8" ID (77) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
5. Připevněte koncovku lanka k držáku L6 na předním ramenu (10).





## KROK 9: INSTALACE LANKA BŘIŠNÍHO POSILOVAČE

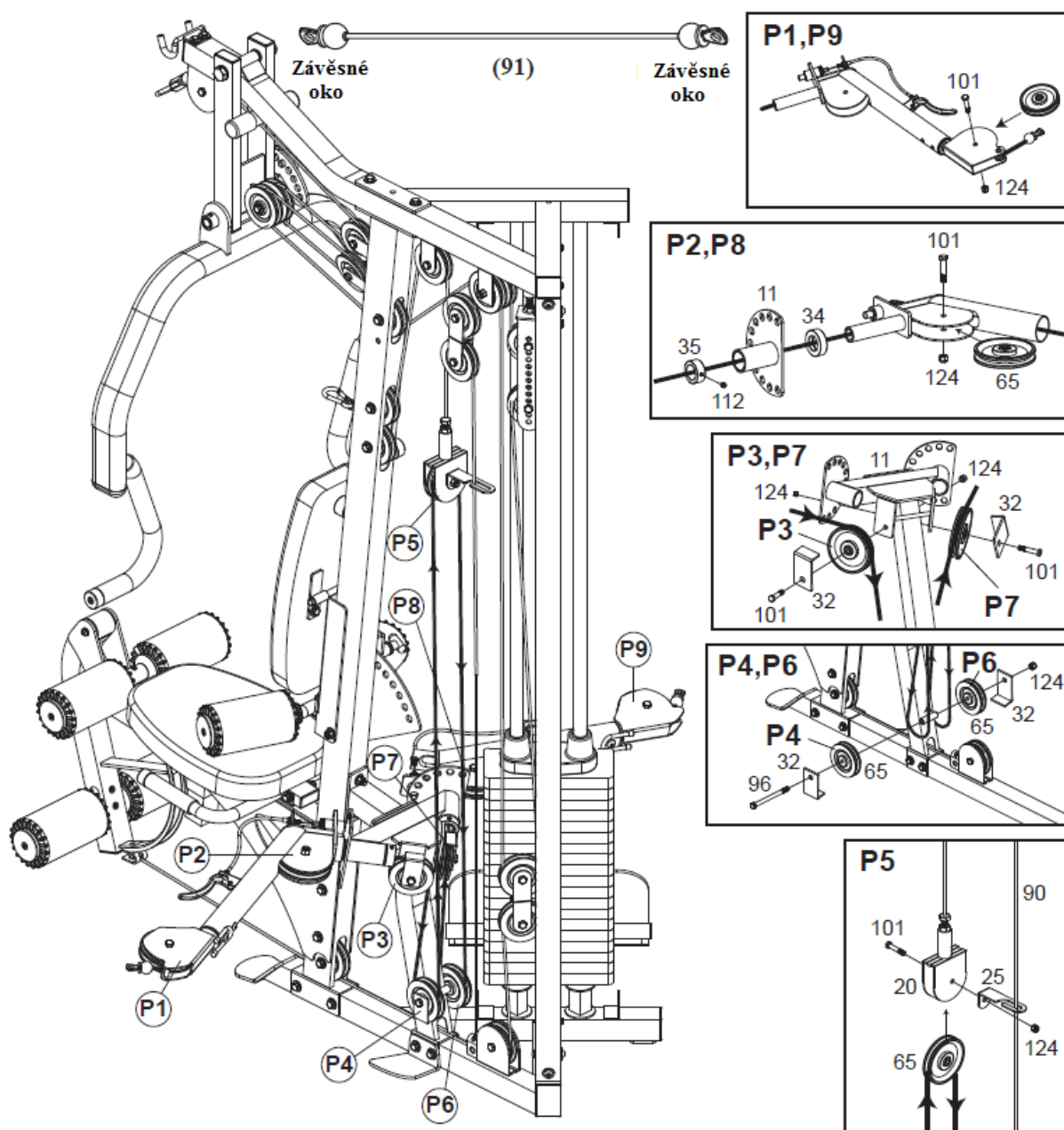
1. Připevněte kulatou koncovku spojovacího lanka (90) k držáku C1 na základně (1). Vytáhněte lanko nahoru a připevněte jej s kladkou C2 doprostřed oboustranného držáku (19) pomocí jednoho šestihranného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101) a jedné samojistící matice 3/8" (124).
2. Zašroubujte alespoň 1/2 závitu stavěcího šroubu lanka do pouzdra v závěsném držáku (20). Pomocí stavěcího šroubu lze regulovat stupeň napnutí lanka, nicméně vždy musí být zašroubována alespoň 1/3 jeho závitu v držáku kladky (20).





## KROK 10: INSTALACE VODÍCÍHO LANKA

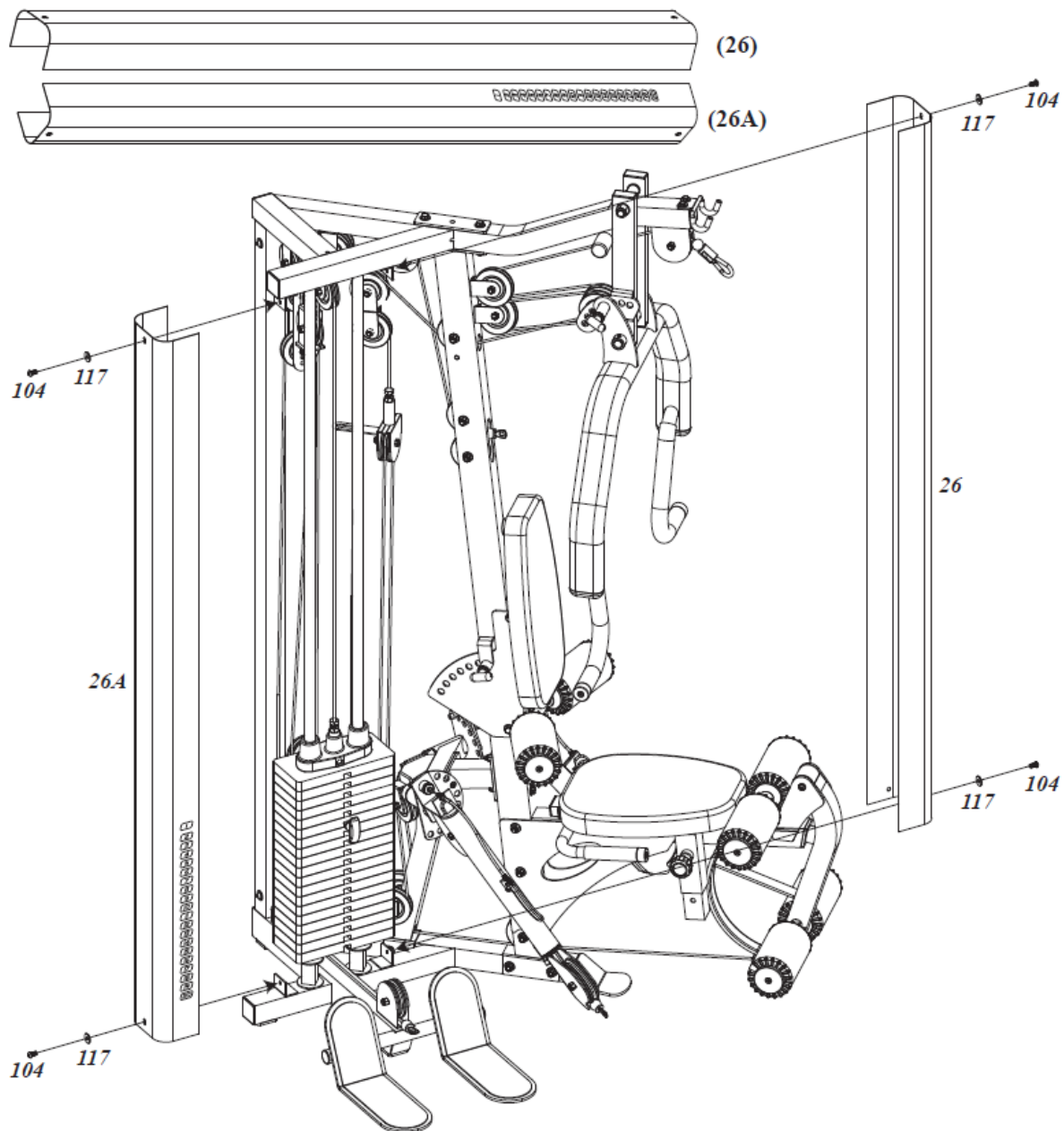
1. Vodící lanko (91) je ukotveno ve vodících ramenech (14). Nejdříve provedte montáž kladek P3 a P7, spolu s chrániči kladek (32), ke středovému ramenu (11) pomocí dvou šestihřanných šroubů 3/8" X 1-3/4" (101) a dvou samojistících matic 3/8" (124) – lanko musí vést nad těmito kladkami. Po utažení šroubů zkontrolujte, zda lanko nedře o chrániče kladek (32).
2. Na obou stranách stáhněte lanko dolů a ukotvěte jej kladkami P4 a P6 ve spodní části středového ramena (11) pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 4-3/4" (96), dvou chráničů kladky (32) a jedné samojistící matice 3/8" (124). Opět utáhněte šroub a ujistěte se, že chrániče (32) nedřou o lanko.
3. Vytáhněte lanko nahoru a zafixujte jej s kladkou P5 v závěsném držáku (20) pomocí jednoho šestihřanného šroubu 3/8" X 1-3/4" (101), vodiče lanka (25) a jedné samojistící matice 3/8" (124). Spojovací lanko (90) provlečte háčkem vodiče (25).



## KROK 11: MONTÁŽ KRYTŮ ZÁVAŽÍ

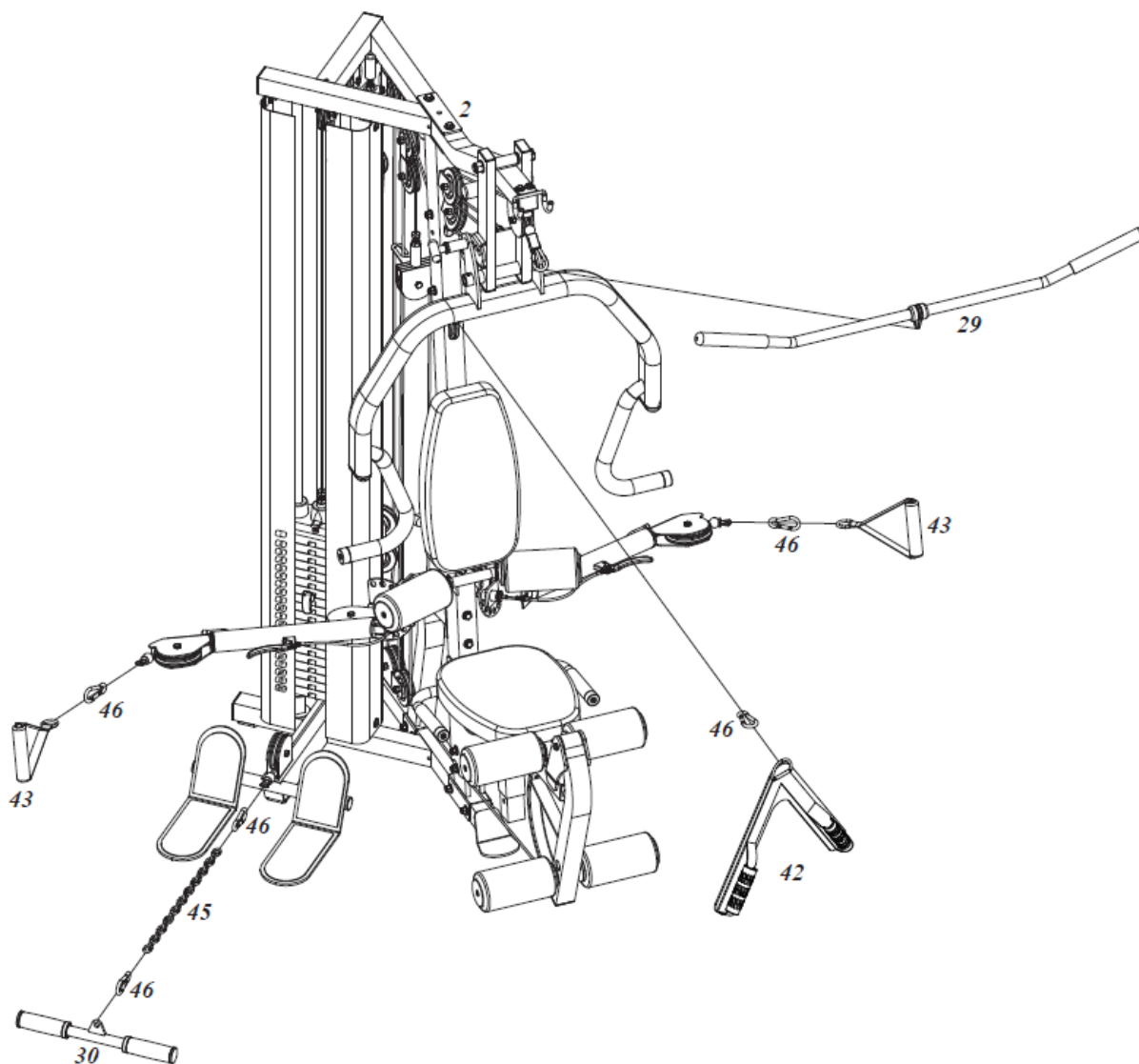
**MONTÁŽ JE TÍMTO U KONCE!** Přitáhněte napevno veškerý spojovací materiál – začněte šrouby na základně a postupujte nahoru.

1. Připevněte vnější kryt (26) a vnitřní kryt s číselnicí (26A) k úchytům na základně (1) a horním rámu (2) pomocí čtyř imbusových šroubů s vypouklou hlavou 5/16" X 1/2" (104) a čtyř podložek 5/16" (117).



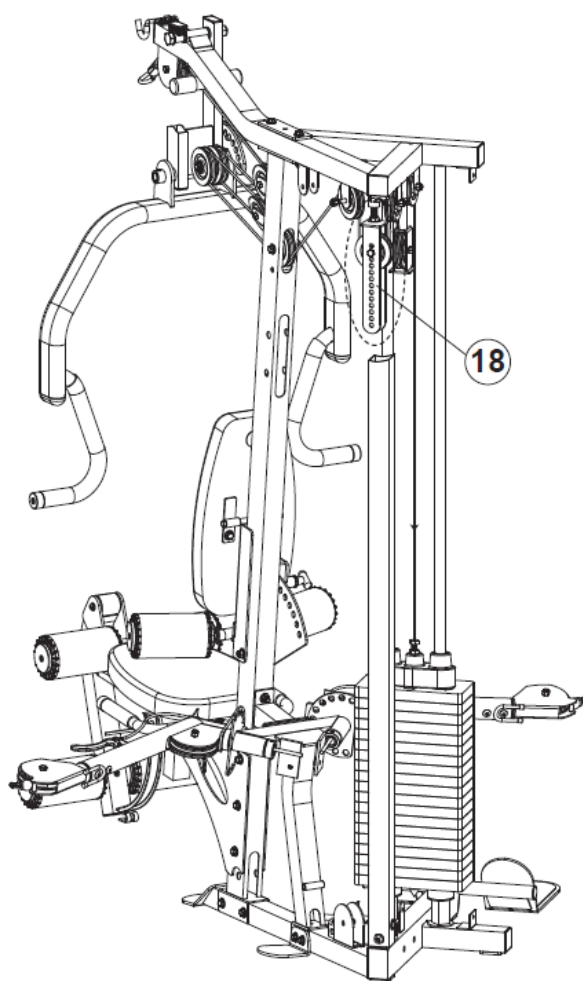
## KROK 12: MONTÁŽ PŘÍSLUŠENSTVÍ

1. Připevněte k posilovací věži GX horní obouruční madlo (29), spodní obouruční madlo (30) a jednoruční madla (43).



## SEŘÍZENÍ DÉLKY LANEK U POSILOVACÍ VĚŽE GX

- a. Lanka by měla být vypnuta tak, aby mezi horním závažím a ostatními cihličkami nebyla žádná mezera. Jinými slovy, pokud horní závaží nespočívá na cihličkách, je třeba lanka prodloužit. Jestliže ale nejsou lanka zcela napnuta, je třeba je zkrátit. Délku lanek lze seřídit několika způsoby. Drobné úpravy lze provádět přitažením/povolením závitů na konci lanek – na horním lanku v místě připojení k hornímu závaží, na spodním lanku v místě připojení k držáku kladky, na spojovacím lanku v místě připojení k držáku kladky. **Šrouby na konci těchto lanek musí být vždy zašroubovány alespoň 1/3 závitů.** Po dokončení úprav nezapomeňte šrouby zajistit pomocí kontramatic.
- b. Větší úpravy se provádějí přemístěním kladek v polohovatelných držácích (18). Posunutím spodní kladky nahoru lanko zkrátíte (zvednete horní závaží). Naopak, posunutím spodní kladky směrem dolů lanka prodloužíte.
- c. Jakmile budou lanka správně vypnuta, zašroubujte gumové dorazy na horním rámu tak, aby se dotýkaly polohovatelných držáků kladek (18). Tyto dorazy napomáhají správné funkci posilovací věže.



### **Právě jste dokončili montáž! Před prvním použitím věže si přečtěte následující pokyny:**

1. Ujistěte se, že jsou všechny šrouby a matice řádně přitaženy.
2. Zkontrolujte, zda jsou všechna lanka správně prostrčena kladkami. Pokud není lanko v drážce kladky a dře o stěnu ocelového držáku, může dojít k poškození nylonové ochranné vrstvy lanka – v tomto případě bude lanko potřeba vyměnit. Na toto poškození se nevztahuje záruka.
3. Před prvním použitím věže roztáhněte lanka. Zastrčte kolík (94) do spodního otvoru (aby byla zavěšena všechna závaží). Zatahejte silně za lanka – lanka se mírně roztáhnou již před zahájením cvičení a vy se tak vyhnete pozdějším komplikacím.
4. Uvědomte si, že se lanka mohou při prvním použití věže lehce roztáhnout a uvolnit.
5. Lanka vypněte co nejvíce, ale hlídejte si, aby horní závaží (39) dosedalo na první cihličku. Jakmile seřídíte délku lanek, nezapomeňte utáhnout kontramatice.
6. Pro lepší chod přístroje naneste na kloubní spoje a vodící tyče (5) mazivo (např. silikonový olej).
7. Přejeme vám, aby vám zdravý a aktivní životní styl přinesl mnoho let spokojeného života.

**Děkujeme vám za zakoupení posilovací věže BodyCraft GX. V případě jakýchkoliv otázek se můžete obrátit na vašeho prodejce nebo na naše oddělení péče o zákazníka na čísle 800-990-5556 nebo navštivte <http://www.bodycraft.com>.**

## **POUŽITÍ**

Vě nabízí více jak 100 různých cviků s efektivním tréninkem celého těla. Pro posílení rukou a zádočných svalů můžete použít horní kladku; pro posílení nohou můžete použít cviky předkopávání a zakopávání, ale také spodní kladku, která simuluje tzv. veslování. Mezi další přednosti také patří sklolaminátové nylonové kladky s kuličkovými ložisky., které se starají o pohyb závaží s hmotností až 90 kg. Pružná ocelová lanka pokryté nylonem se potom starají o plynulý a tichý chod. V neposlední řadě posilovací věž disponuje ortopedickou opěrkou, která poskytuje maximální oporu zad a beder.

Tréninkové stanoviska:

- butterfly s oporou zad
- butterfly zádočný s oporou hrudníku
- tlaky vsedě s oporou zad
- přitahy vsedě s oporou hrudníku
- horní kladka pro stahování zátěže
- spodní kladka (simulace veslování)
- stahování kladky vsedě
- předkopávání
- zakopávání
- tlaky na nohy / leg press - není součástí příslušenství

## **POKYNY K CVIČENÍ**

Důležité:

Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem o tom, zda pro Vás cvičení na tomto přístroji nepředstavuje žádné zdravotní riziko. Tréninkový program sestavte na základě výsledků lékařské prohlídky. Následujícími cvičebními pokyny by se měly řídit jen zcela zdraví lidé.

Tato posilovací věž je určena pro domácí využití a představuje univerzální multifunkční přístroj vhodný na fitness trénink, zejména pro posilování svalů. Aby pro Vás cvičení nepředstavovalo žádné zdravotní riziko, dodržujte vždy následující pokyny:

1. Začátečníci by se měli vyvarovat zvedání příliš těžkého závaží.
2. Trénink začínejte zvedáním závaží takové hmotnosti, abyste byli schopni provést 15 opakování cviků bez jakýchkoliv dýchacích potíží.
3. Při cvičení dýchejte pravidelně. Při zdvihu závaží (koncentrické fáze) vydechnete, při spouštění závaží (excentrické fáze) se nadechnete. Dýchejte pravidelně.
4. Všechny pohyby by měly být pomalé a plynulé, nedělejte trhavé pohyby.
5. Cviky provádějte v maximálním rozsahu pohybu, aby nedošlo ke zkrácení svalstva. Během koncentrické / excentrické fáze svalstvo zpevněte, aby nebyly přetěžovány klouby.
6. Obzvláště důležité je, aby byly záda ve vzpřímené poloze. Toho docílíte jedině tehdy, pokud budete po celou dobu cviku udržovat zpevněné břišní svalstvo.
7. Mějte na paměti, že síla šlach a kloubů se nezvyšuje stejně rychle jako síla a objem svalstva. Proto intenzitu cvičení zvyšujte následovně:
  - a. Nejprve zvýšte frekvenci tréninků (počet tréninků za týden)
  - b. Zvýšte délku tréninku (počet sérií jednotlivých cviků)
  - c. Zvýšte zátěž (hmotnost závaží).

## DOPORUČENÍ K CVIČENÍ

Pro dobrou tělesnou kondici a dobré zdraví je vhodný silový a vytrvalostní typ tréninku, ale rovněž trénink zaměřený na nárůst svalové hmoty (tzv. Hypertrofický či objemový trénink).

Během silového a vytrvalostního cvičení se používají závaží přibližně 40–50 % z maximální hmotnosti, kterou je jedinec schopen zvednout – cviky se provádějí svižně konstantní rychlostí. Při tomto typu tréninku by se měl počet opakování cviku pohybovat mezi 16–20.

Pro nárůst svalové hmoty se používají závaží větší hmotnosti – přibližně 60–80 % z maximální hmotnosti, kterou je jedinec schopen zvednout – cviky se provádějí pomaleji.

Objemovému tréninku by měly předcházet přibližně 4 týdny pravidelného silového a vytrvalostního cvičení. Na posílení a zpevnění svalstva by měli klást důraz zejména starší osoby trpící problémy s klouby.

Každý trénink začínejte sérií zahřívacích cviků. Vždy dopřejte svalům dostatečný čas na regeneraci. Cvičte 2x – 3x týdně a snažte se trénink obohatit různorodými sportovními aktivitami (např. Chůzí, joggingem, jízdou na kole a plaváním).

Brzy si všimnete, jak se díky pravidelnému tréninku postupně zlepšuje Vaše tělesná kondice i celková nálada.

### zahřívací fáze

Prvních 5–10 minut tréninku věnujte strečinku a zahřívacími cviky. Během zahřívací fáze se zvyšuje tělesná teplota, tepová frekvence i krevní oběh a organismus se připraví na následnou zátěž.

Fáze pro zklidnění organismu

Během posledních 5–10 minut tréninku se zaměřte opět na strečink. Strečink slouží k protažení svalů a zmírnění negativních účinků cvičení na organismus.

## ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ

Styk s organickými rozpouštědly a agresivními čisticími prostředky může výrobek poškodit. Po použití výrobek pouze otřete vlhkým hadříkem a pak otřete do sucha. Skladujte na suchém a tmavém místě.

V případě, že po zakoupení výrobku zjistíte jakoukoli závadu, kontaktujte servisní oddělení. Při použití výrobku se řiďte pokyny uvedenými v příloženém návodu k použití. Reklamacce nebude uznána, pokud jste výrobek pozměnili či jste se neřídili pokyny uvedenými v návodu.

## OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

Baterie nevhazujte mezi běžný odpad, ale odevzdejte je na místa určená pro recyklaci.

## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícími na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, IČ: 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

### Záruční podmínky

#### Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

#### Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením

- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje, atd.)
- 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

## **Reklamační řád**

### **Postup při reklamaci vady zboží**

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamací fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamací těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamací za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamací dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR  
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov  
Reklamáce a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264  
Telefon: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz  
Web: www.insportline.cz

---

**SK****inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723  
DIČ: SK2020177082  
Telefón: +421(0)326 526 701  
Mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk  
Web: www.insportline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: