



Uživatelský manuál
10003 Posilovač břišních svalů Sportago AB Booster Easy



DŮLEŽITÉ!

Před použitím tohoto výrobku si pozorně přečtěte celý manuál a uschovejte si jej pro případ další potřeby.

OBSAH

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ.....	3
MONTÁŽ.....	4
REGULACE ZÁTĚŽE	6
SKLADOVÁNÍ.....	6
NÁKRES.....	7
SEZNAM DÍLŮ.....	8
OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE	9

Vážený zákazníku,

jelikož se snažíme jednotlivé modely a typy našich produktů neustále vylepšovat, berte prosím na vědomí, že zakoupený produkt se může mírně lišit v konstrukci, funkční výbavě či designu.

Informace, ilustrace a charakteristiky obsažené v tomto manuálu jsou pouze orientační. Jakékoliv šíření tohoto manuálu nebo jeho částí, ať už formou reprintu, kopírování či překládání do cizích jazyků, je bez předchozího písemného souhlasu výrobcem přísně zakázáno.

Veškerá práva vyvstávající z právních předpisů či autorského zákona jsou výslovně vyhrazena výrobcem.

Naše společnost si vyhrazuje právo měnit vzhled a popis výrobku bez povinnosti předchozího upozornění.

Právo na změny vyhrazeno.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Před zahájením montáže a prvním použitím výrobku si přečtěte následující opatření:

1. MAXIMÁLNÍ NOSNOST PŘÍSTROJE: 100kg. Osoby vážící více než je uvedená hodnota by přístroj neměly vůbec používat.
2. V blízkosti přístroje by se nikdy neměly pohybovat děti nebo domácí zvířata. Nenechávejte děti v místnosti s přístrojem bez dozoru.
3. Pokud začnete pociťovat závratě, malátnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jakékoli jiné potíže, přestaňte okamžitě cvičit a poraďte se s lékařem.
4. Posilovač postavte na rovný, pevný a čistý povrch. Pro ochranu podlahy a lepší stabilitu přístroje pod něj umístěte ochrannou podložku.
5. Ke cvičení použijte vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv.
6. Používejte výrobek pouze k účelům popsaným v manuálu.
7. Nepoužívejte žádné příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
8. V blízkosti přístroje se nesmí nacházet žádné předměty s ostrými hranami.
9. Tělesně a mentálně postižené osoby by neměly přístroj používat bez dozoru osobního trenéra nebo jiné kvalifikované osoby.
10. Každý trénink začínejte protahovacími cviky.
11. Přístroj nepoužívejte, pokud není zcela v pořádku a plně funkční.
12. Kategorie stroje – HA (dle normy ČSN EN ISO 20957) určeno pro domácí použití

VAROVÁNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM JAKÉHOKOLIV CVIČEBNÍHO PROGRAMU SE PORAĎTE S LÉKAŘEM, OBZVLÁŠTĚ POKUD JSTE STARŠÍ 35 LET NEBO TRPÍTE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY. PŘED PRVNÍM POUŽITÍM PŘÍSTROJE SI PŘEČTĚTE CELÝ MANUÁL. ZA ŠKODY NA ZDRAVÍ ČI MAJETKU ZPŮSOBENÉ PŘI POUŽÍVÁNÍ TOHOTO PŘÍSTROJE NENESEME ŽÁDNOU ZODPOVĚDNOST.

MANUÁL SI USCHOVEJTE






MONTÁŽ

NEŽ ZAČNETE

1. Najděte si vhodnou pracovní plochu. Montáž provádějte na dobře větraném a osvětleném místě. Jelikož je přístroj poměrně dobře přenosný, není nutno montáž provádět na místě určeném pro jeho provoz. Nicméně, z důvodu vašeho pohodlí, doporučujeme, abyste se pokud možno vyvarovali přepravování plně smontovaného přístroje na velkou vzdálenost nebo přenášení přes úzké chodby apod.
2. Připravte si správné nářadí. Pro montáž přístroje budete potřebovat:
 - Křížový šroubovák
 - Imbusový klíč
3. Přečtěte si všechny bezpečnostní pokyny v tomto manuálu.

Nachystejte si spojovací materiál

4. Před zahájením montáže si přichystejte veškeré šrouby a matice. Uváděné rozměry matic představují průměr závitu. Pro více informací o jednotlivých dílech, viz kapitoly NÁKRES a SEZNAM DÍLŮ.

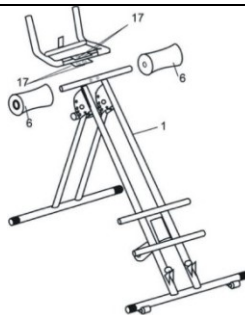
 (30) Horní kryt (plast) – 1ks	 (31) Kryt na madla (plast) – 2ks	 (5) Šroub \varnothing 4x16mm – 1ks
 (17) Šroub \varnothing 8x12mm – 4ks	 (29) Kolík – 1ks	

MONTÁŽNÍ KROKY

KROK 1: MONTÁŽ MADEL

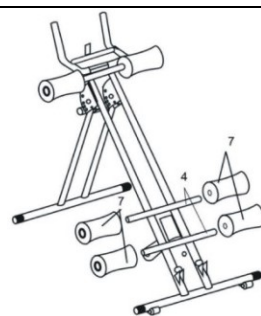
Připevněte madla (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusových šroubů (17) a prohnutých podložek (22).

Nasadte pěnové válečky (6) na příčnou osu v horní části hlavního rámu (1).



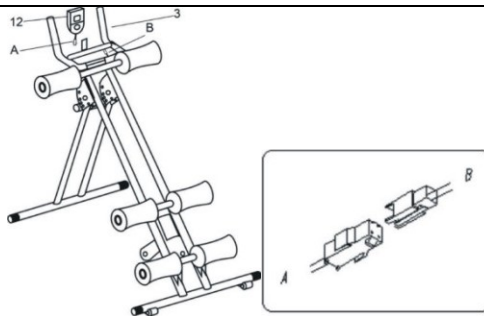
KROK 2: MONTÁŽ PĚNOVÝCH OPĚREK

Nasadte pěnové válečky (7) na příčné tyče ve spodní části hlavního rámu (4).



KROK 3: MONTÁŽ POČÍTAČE

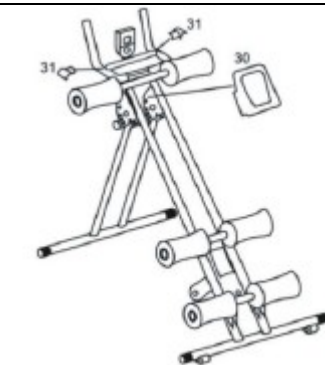
Nasadte na madla (3) počítač (12) a poté propojte kabelové konektory A a B.



KROK 4: MONTÁŽ KRYTEK

Nasadte na madla (3) dekorační krytky (31).

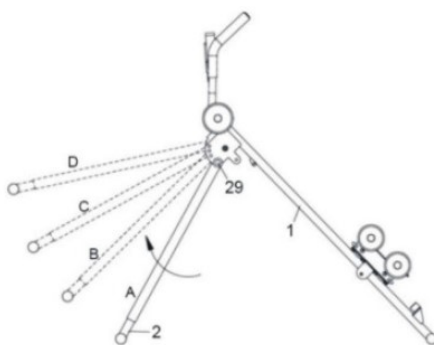
Provedte montáž horního krytu (30) pomocí křížového šroubu (5) – šroub pevně utáhněte.



REGULACE ZÁTĚŽE

Časem prověřená sestava z jógy zvaná „Pozdrav slunci“ prokázala příznivé účinky cviku „Plank“ (prkno) na rozvoj síly, flexibility, rovnováhy a celkové koordinace organismu. Naprosto dokonalé pozice Plank nedocílíte jinak, než cvičením na tomto jedinečném přístroji. Na výběr máte ze 4 stupňů obtížnosti. Pokud jste začátečník nebo chcete provést větší počet opakování, zvolte polohu D – nízká obtížnost. Pro středně pokročilé jsou k dispozici 2 polohy (C – střední obtížnost, B – vysoká obtížnost). Krajní stupeň A představuje největší zátěž, které lze na přístroji dosáhnout.

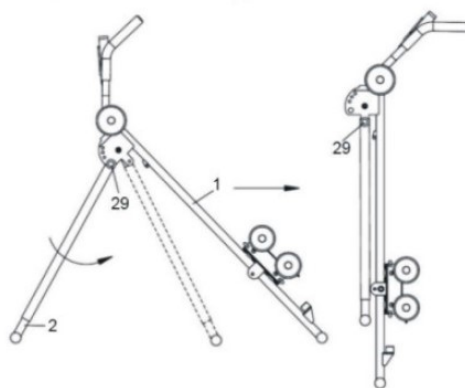
Jednoduše vyjměte kolík (29) z hlavního rámu (1) a nastavte přístroj do jedné z poloh A, B, C nebo D.



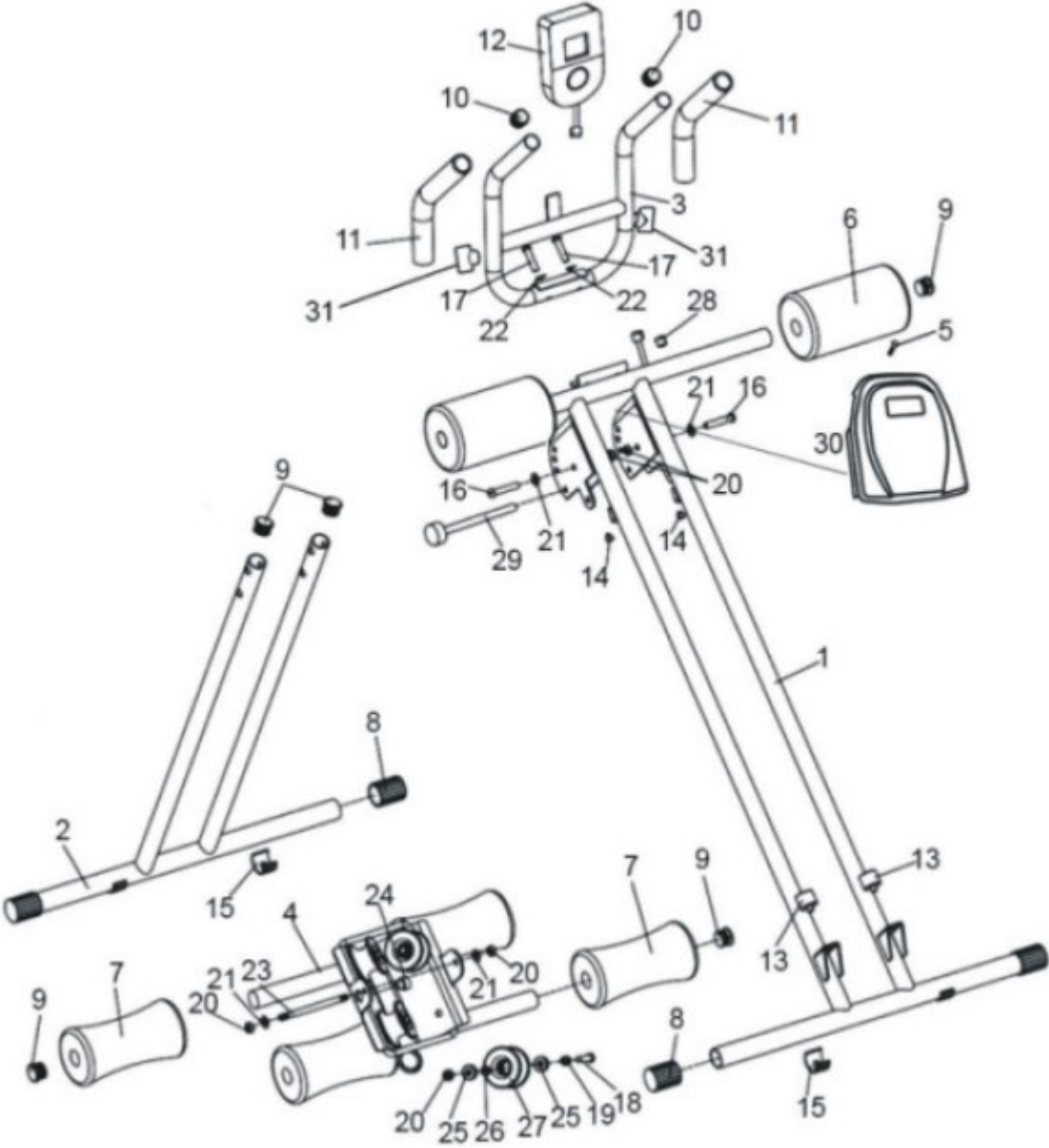
SKLADOVÁNÍ

Po skončení cvičení vyjměte kolík (29) z hlavního rámu (1), nastavte rám do polohy pro skladování a opět jej zajistěte pomocí kolíku (29).

Skladujte v čistém a suchém prostředí.



NÁKRES



SEZNAM DÍLŮ

Označení	Název dílu	Počet kusů	Charakteristika
1	Hlavní rám s kolejnicemi	1	
2	Podpěra	1	
3	Madla	1	
4	Pojezdový mechanismus	1	
5	Křížový šroub	1	ø4x15
6	Pěnový váleček	2	ø23x80xL160
7	Pěnový váleček	4	ø23x67xL160
8	Koncová krytka	4	Pro nosníky
9	Koncová krytka	8	Pro podpěru a pěnové válečky
10	Koncová krytka	2	Pro madla
11	Rukojeť	2	ø20x30xL205
12	Počítač	1	
13	Spodní doraz	2	
14	Horní doraz	2	
15	Tlumící pásek	4	Pod nosníky
16	Šroub	2	M8xL45
17	Imbusový šroub	4	M8xL10
18	Šroub	4	D10xl.5
19	Vymezovací vložka	4	ø12xø8.2x9
20	Samojistící matice	8	M8
21	Plochá podložka	8	M8
22	Prohnutá podložka	2	M8
23	Osa pojezdového mechanismu	1	M8xL180
24	Magnet	1	ø17x8
25	Ložisko	8	608Z
26	Vymezovací vložka	4	ø13xø8.5x5
27	Pojezdové kolečko	4	ø55x30
28	Kabelová průchodka	1	ø12
29	Kolík	1	
30	Horní kryt hlavního rámu	1	Materiál: plast
31	Dekorační krytka madel	2	Materiál: plast

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE



SPECIFIKACE PARAMETRŮ

TIME (čas)	00:00-99:59 (minuty:vteřiny)
COUNT (počet přítahů)	0-9999
CAL (kalorie)	0-9999 KCAL
REPS/MIN (počet přítahů za minutu)	0.9999

TLAČÍTKA

Počítač je vybaven pouze jedním ovládacím tlačítkem **MODE**, pomocí kterého si můžete zvolit jakoukoliv z dostupných funkcí.

OVLÁDÁNÍ

AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ

- Počítač se zapíná při stisknutí ovládacího tlačítka nebo při obdržení signálu ze snímače rychlosti.
- Po 4-5 minutách nečinnosti se počítač automaticky vypne.

RESET:

- Při vyjmutí baterií nebo přidržení tlačítka MODE na dobu 3-4 vteřin se veškeré údaje v počítači vynulují.

PARAMETRY:

1. ČAS: Pomocí tlačítka MODE posuňte indikátor na parametr TIME. Na displeji se začne ukazovat aktuální délka tréninku.
2. POČET PŘÍTAHŮ: Po zvolení parametru COUNT se bude zobrazovat aktuální počet přítahů.
3. KALORIE: Pomocí tlačítka MODE posuňte indikátor na parametr CAL. Na displeji se začne ukazovat množství kalorií spotřebovaných během cvičení.
4. POČET PŘÍTAHŮ/MIN: Pomocí tlačítka MODE posuňte indikátor na parametr STRIDES/MIN. Po zvolení tohoto parametru se na displeji ukáže aktuální tempo.
5. SCAN: V tomto režimu se budou parametry na displeji mezi sebou automaticky přepínat v pořadí: TIME – CAL – STRIDES/MIN.

BATERIE:

Pokud slábnou viditelnost displeje, vyměňte baterie. K napájení počítače je potřeba použít 1 baterii typu AA (UM-3).