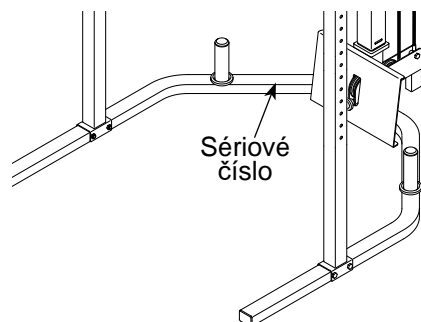


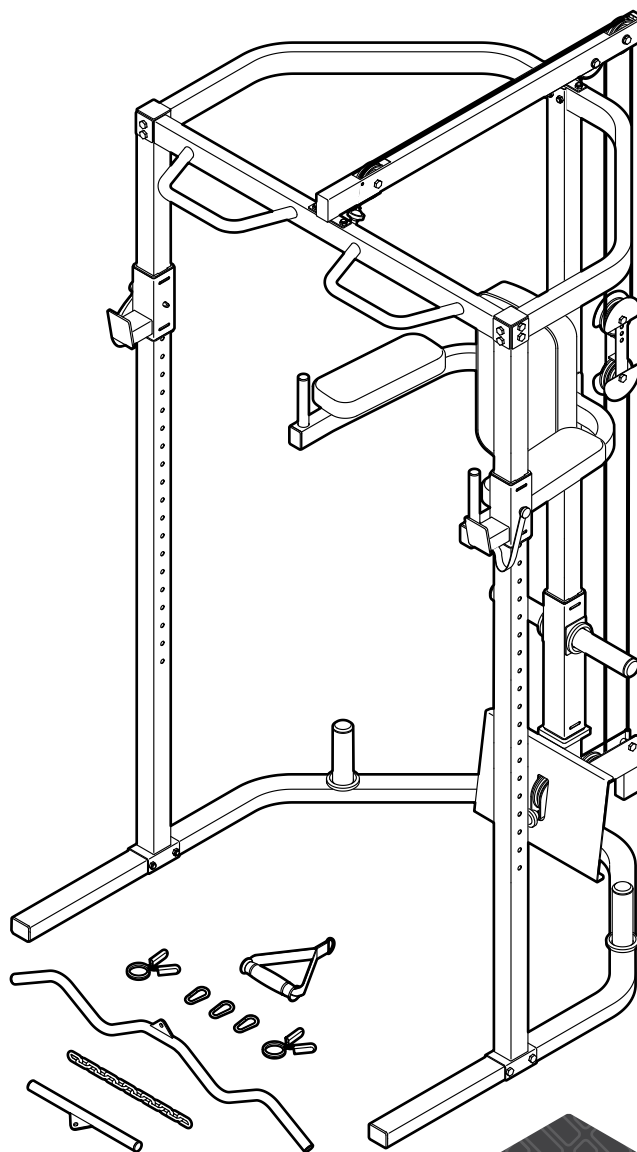
Model No. 831.14933.0  
Serial No.



## WEIGHT BENCH EXERCISER Uživatelský návod

### Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581601521  
E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)



### ⚠ Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenážeru!



# Obsah


Umístění výstražných etiket .....	2
Bezpečnostní pokyny.....	3
Začínáme.....	4
Součástky.....	5
Montáž .....	6
Nastavení.....	16
Údržba.....	18
Nákres kabelů.....	19
Cvičební instrukce.....	21
Kusovník.....	22
Rozložený nákres.....	23
Náhradní díly	
Záruka	

## Umístění výstražných etiket

Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket. Pokud některá z nich chybí nebo je nečitelná kontaktujte své servisní centrum.

**⚠ WARNING**

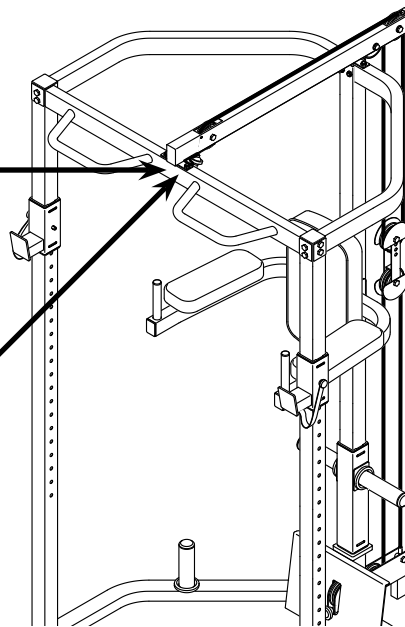
- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Maximum user weight: 300 lbs.



**⚠ WARNING**

User Weight: Max 300 LBS  
Weight Crutch: Max 310 LBS  
Leg Developer: Max 150 LBS  
Weight Carriage: Max 150 LBS  
Chest Fly Per Arm: Max 50 LBS

Product may not offer all listed exercises.



# Bezpečnostní pokyny

**▲ Upozornění:** Před montáží, používáním a údržbou svého trenažéru si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytně vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého trenažéru. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

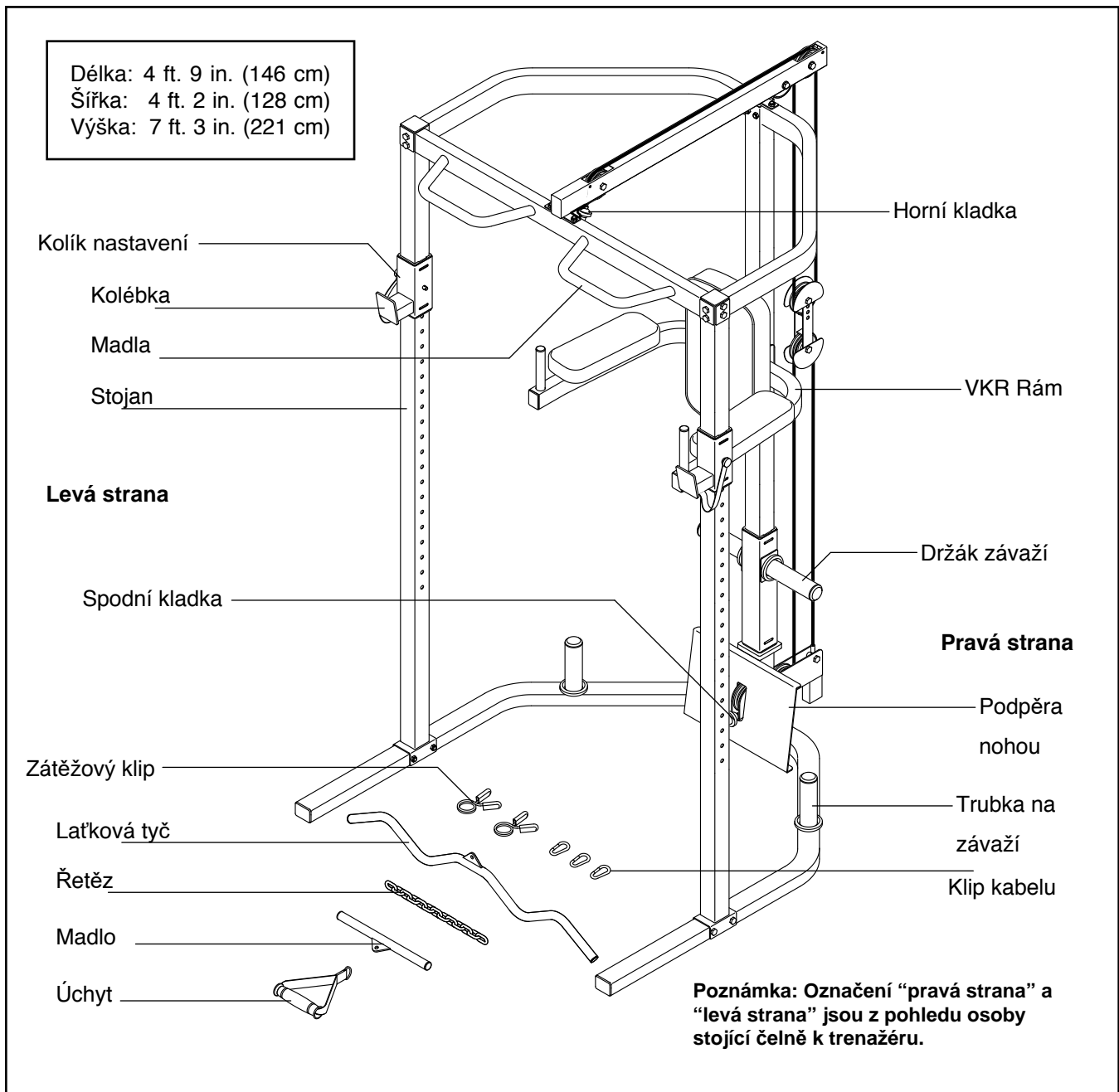
1. Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.
4. Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
5. Trenažér není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
6. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,6 m volného prostoru kolem všech stran stroje.
7. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti.
8. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
9. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na boso, nebo v sandálech, či pantoflích.
10. Pozor na přivření prstů u pohyblivých částí.
11. Maximální uživatelská hmotnost je 136 kg. Neumist'ujte závaží těžší než 68 kg na pojezd. Neumist'ujte závaží nebo činky těžší než 141 kg na kolébku. Poznámka: Činka není součástí balení.
12. Než začnete používat kolébku, ujistěte se, že jsou kolíky nastavení zcela zasunuty skrze kolébku a stojany.
13. Nepoužívejte činku delší než 1.8 m včetně závaží.
14. Ujistěte se, že kabel zůstává stále na kladce. Pokud se kabel vysmekává, okamžitě přestaňte cvičit a vrt'ete kabel zpět na kladku.
15. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru

# Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali variabilní lavici WEIDER PRO™. Cvičení na lavici je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. WEIDER PRO™ nabízí velkou škálu možností, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

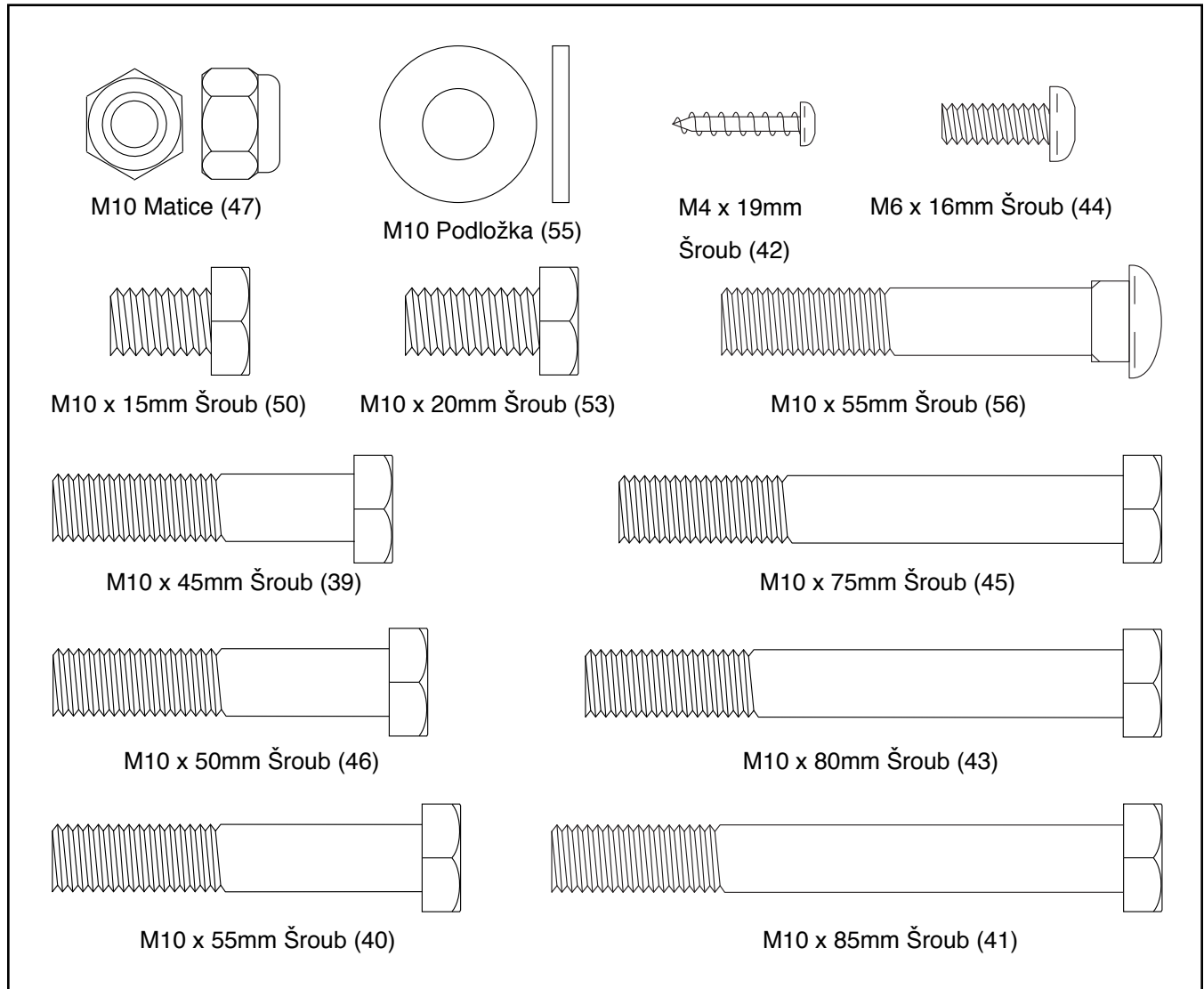
Před používáním trenažéru si pečlivě přečtete tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



# Součástky

Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již přemontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



# Montáž

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Identifikace malých součástek viz str 5.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Francouzský klíč

Šroubovák



Montáž je snazší, máte-li vlastní sadu klíčů. Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

## 3 Fáze montáže

**Montáž rámu**—Začněte montáží základny a

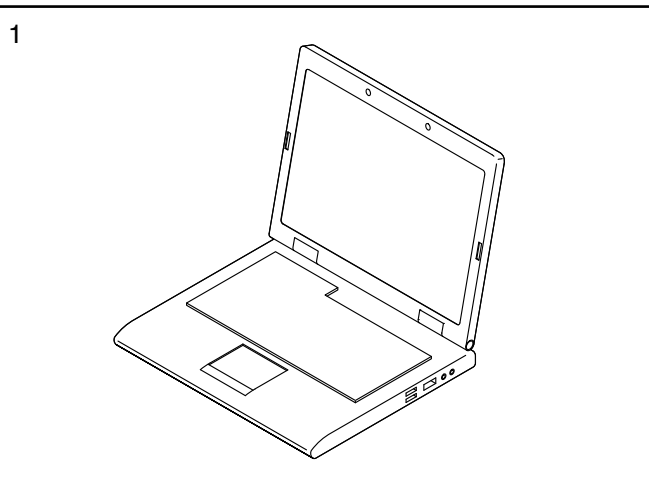
stožanů, které tvoří kostru celé lavice

**Montáž kabelů**—Během těchto kroků spojíte

kabely a kladky se závažími

**VKR montáž**—Během této fáze provedete montáž VKR rámu a podložek

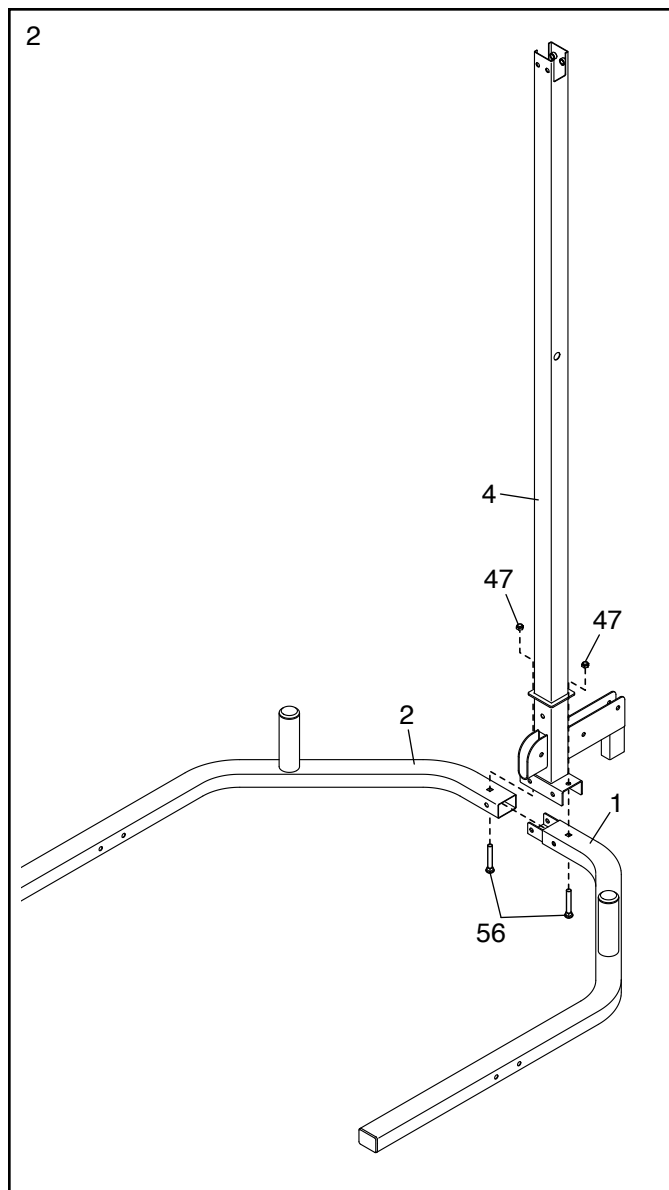
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



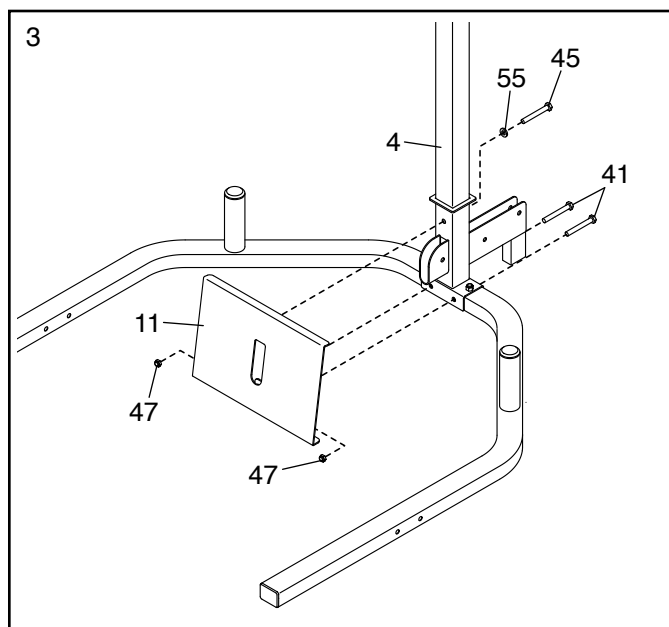
## Montáž rámu

2. Připravte si levou a pravou základnu (1, 2) tak, jak je zobrazeno. Vsuňte pravou část základny do levé.

Připevněte stojan (4) k pravé a levé základně (1, 2) pomocí dvou M10 x 55mm šroubů (56) a dvou M10 matic (47). **Matice ještě zcela neutahujte.**

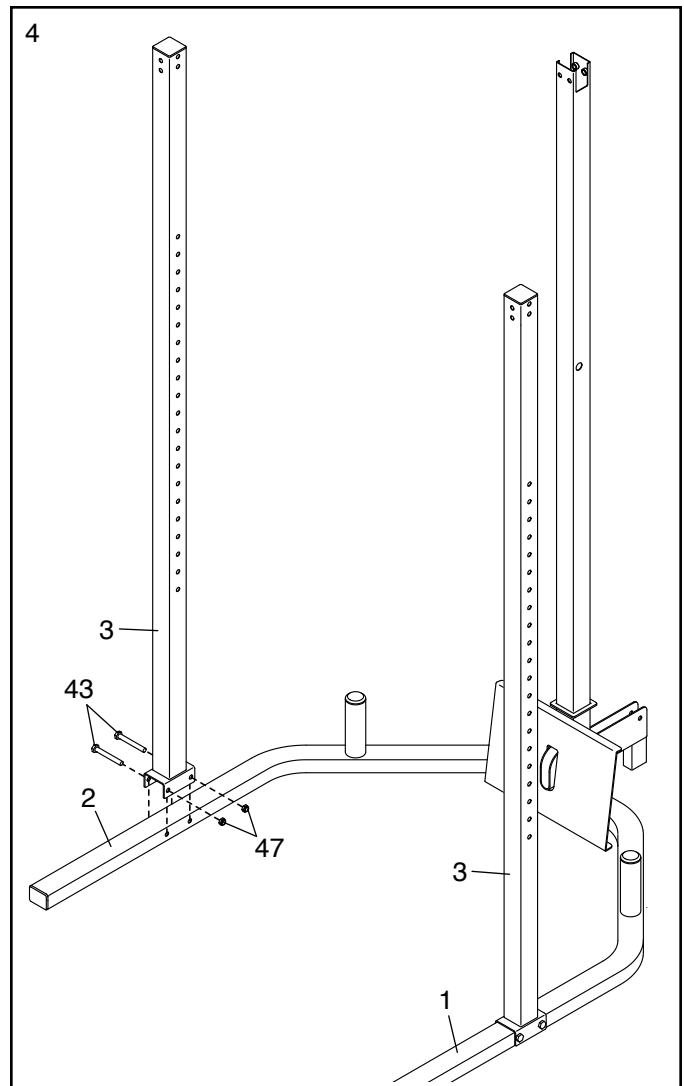


3. Připevněte podpěru nohou (11) ke stojanu (4) pomocí M10 x 75mm šroubu (45) a M10 podložky (55), dvou M10 x 85mm šroubů (41) a dvou M10 matic (47). **Matice ještě zcela neutahujte.**



4. Připevněte stojan (3) k levé základně (2) pomocí dvou M10 x 80mm šroubů (43) a dvou M10 matic (47). **Matice ještě zcela neutahujte.**

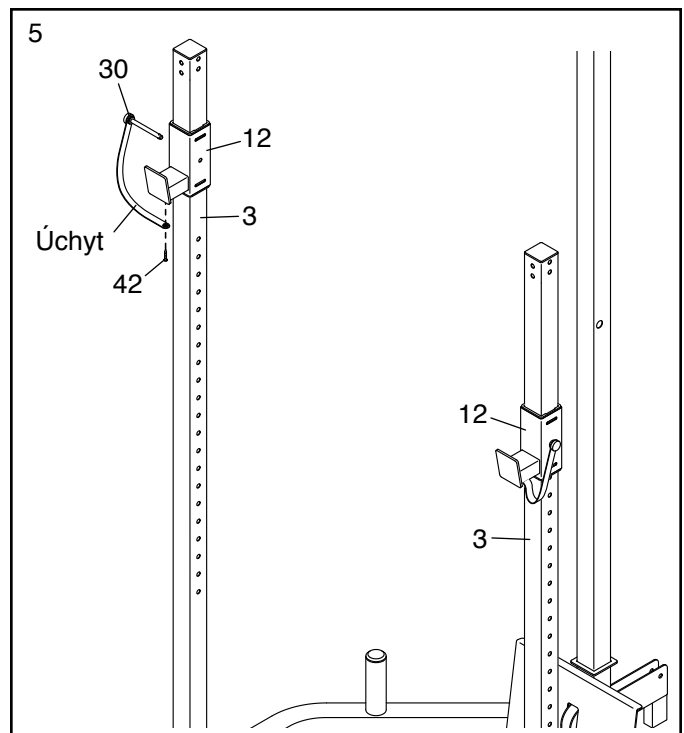
Připevněte druhý stojan (3) k pravé základně (1) stejným způsobem.



5. Nasuňte kolébku (12) dolů na levý stojan (3), a poté vložte kolík nastavení (30) skrze kolébku a otvory pro nastavení na levém stojanu.

Připevněte úchyt na kolík nastavení (30) a ke kolébce (12) pomocí M4 x 19mm šroubu (42).

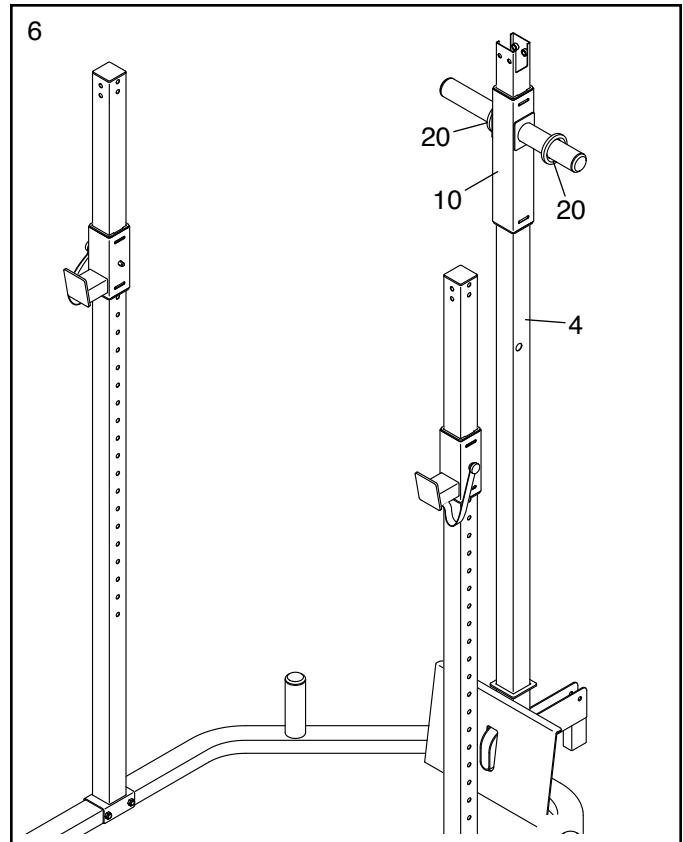
Připevněte kolébku (12) na pravý stojan (3) stejným způsobem. Ujistěte se, že je kolébka na obou stranách stejně vysoko.





6. Připravte si držák závaží (10) tak, jak je zobrazeno a nasuňte na stojan (4).

Nasuňte zarážku cihlíček (20) na obě strany držáku (10).



7. Připravte si pravý a levý rám (5, 6) tak, jak je zobrazeno. Vsuňte pravý rám do levého.

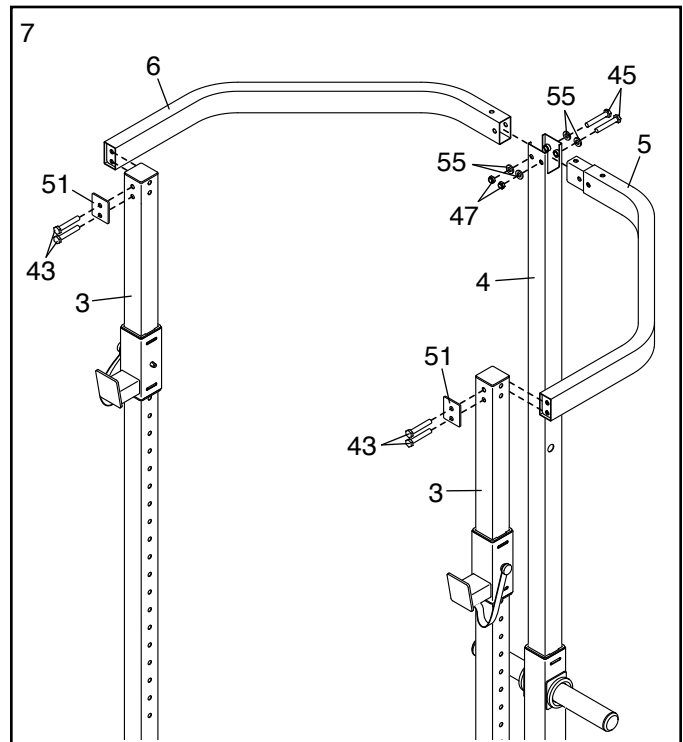
Požádejte druhou osobu, aby přidržovala levý a pravý rám (5, 6) u horní části stojanu (4) a stojanu (3).

Vsuňte pravý a levý rám (5, 6) do horní části stojanu (4). Připevněte levý a pravý rám pomocí dvou M10 x 75mm šroubů (45), čtyř M10 podložek (55) a dvou M10 matic (47).

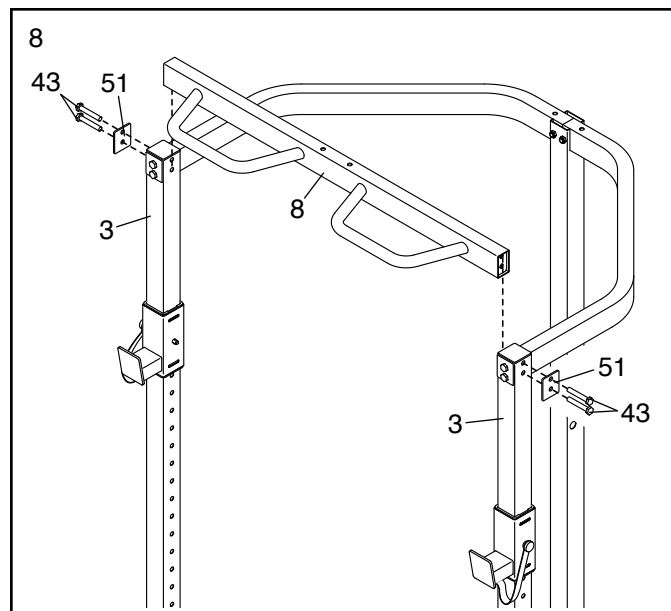
**Matice ještě zcela neutahujte.**

Připevněte pravý rám (5) k pravému stojanu (3) pomocí dvou M10 x 80mm šroubů (43) a destičky (51). **Šrouby ještě zcela neutahujte.**

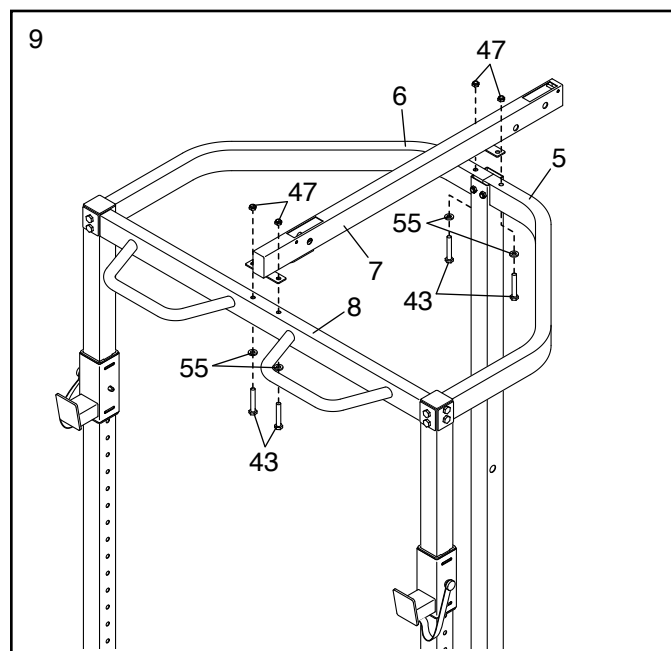
Připevněte levý rám (6) k levému stojanu (3) stejným způsobem.



8. Připravte si rozpěru (8) tak, jak je zobrazeno. Připevněte rozpěru pomocí (3) čtyř M10 x 80mm šroubů (43) a dvou destiček (51). **Šrouby ještě zcela neutahujte.**



9. Připravte si středový rám (7) tak, jak je zobrazeno. Připevněte středový rám k pravému a levému stojanu (5, 6) a rozpěře (8) pomocí čtyř M10 x 80mm šroubů (43), čtyř M10 podložek (55) a čtyř M10 matic (47). **Matice ještě zcela nautahujte.**



## Montáž kabelů

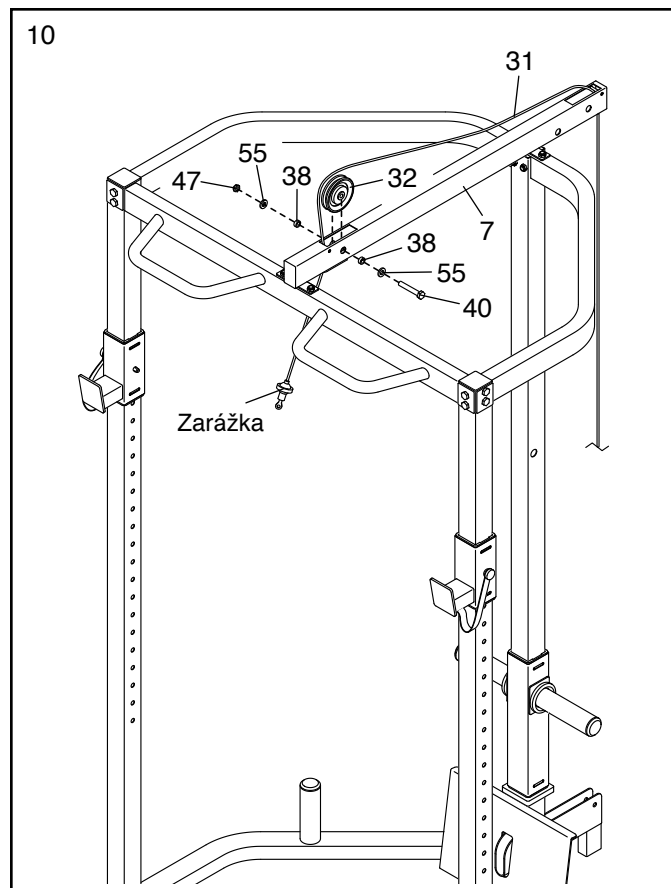
10. **Důležité:** Podívejte se na **DIAGRAM** kabelů na straně 19. Vystříhněte si tento diagram a položte si jej zde vedle návodu, abyste mohli snadněji smontovat kabely a kladky.

**Připravte si šest kladkových ložisek (38) a dvě vložky (nezobrazeno).**

Připravte si krátký kabel (31). Krátký kabel natáhněte tak, aby jeho konec byl stejně jak na obrázku.

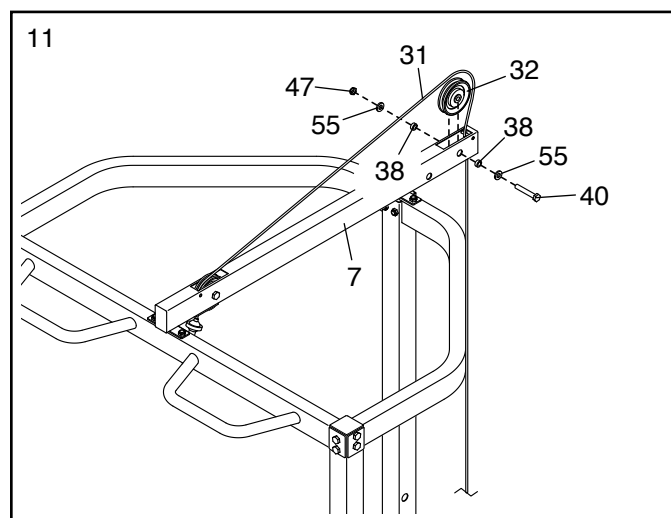
Vedte krátký kabel (31) skrze středový rám (7) tak, jak je zobrazeno.

Vložte kladku (32) pod krátký kabel (31). Upevněte vnitřek kladky ke středovému rámu (7) pomocí M10 x 55mm šroubu (40), dvou M10 podložek (55), dvou kladkových ložisek (38) a M10 matice (47).



11. Vložte kladku (32) pod krátký kabel (31).

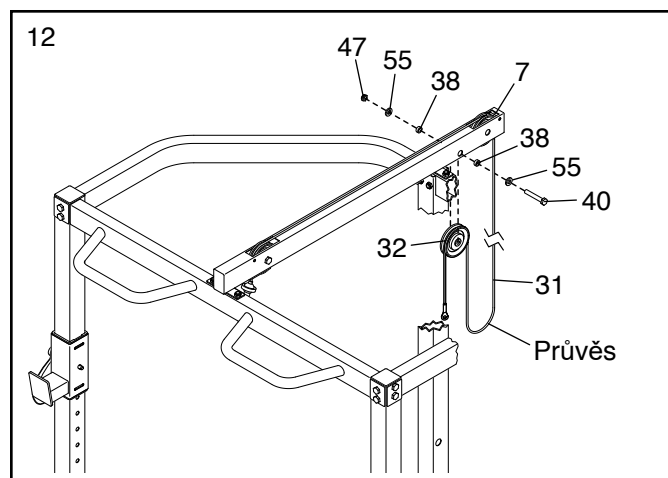
Připevněte kladku (32) uvnitř středového rámu (7) pomocí M10 x 55mm šroubu (40), dvou M10 podložek (55), dvou kladkových ložisek (38) a M10 matice (47).



12. Ved'te krátký kabel (31) přes kladku (32).

Připevněte kladku uvnitř (32) středového rámu (7) pomocí M10 x 55mm šroubu (40), dvou M10 podložek (55), dvou kladkových ložisek (38) a M10 matice (47).

Nezapomeňte nechat na kabelu volný průvěs (31) na označeném místě.

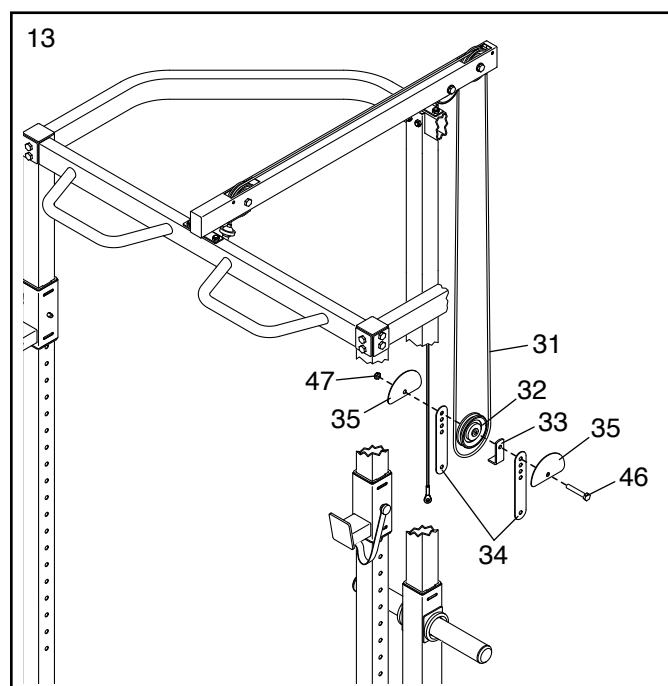


13. Vložte kladku (32) do průvěsu kabelu (31) tak, jak je zobrazeno.

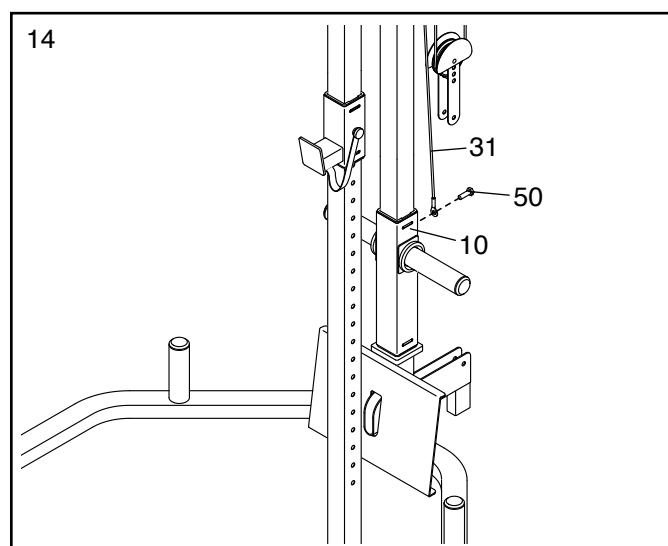
Připravte si dvě kladkové destičky (34) tak, jak je zobrazeno.

Do prvního otvoru kladkové destičky (34), připevněte dva půlkruhy (35), destičku a podpěru kabelu (33) ke kladce (32) pomocí M10 x 50mm šroubu (46) a M10 matice (47).

**Ujistěte se, že je podpěra kabelu (33) tím směrem, aby podpírala kabel (31) v drážce kladky (32).**



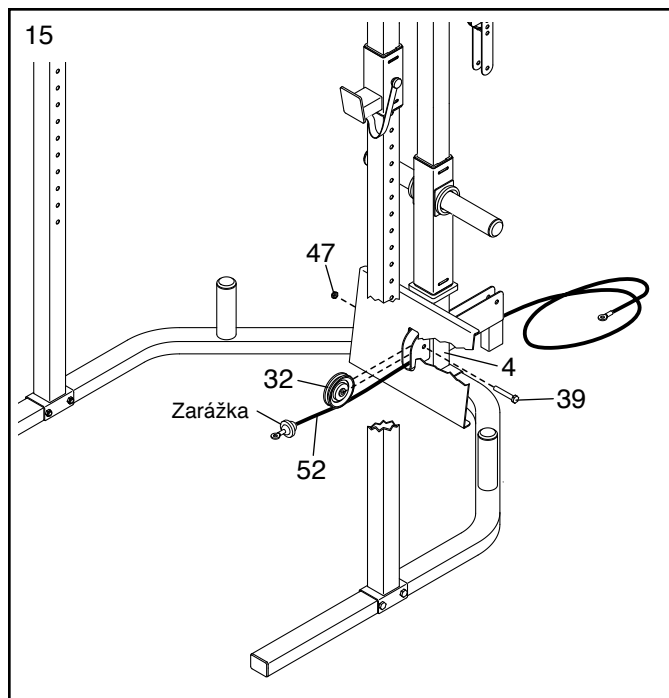
14. Připevněte konec krátkého kabelu (31) k držáku závaží (10) pomocí M10 x 15mm šroubu (50).



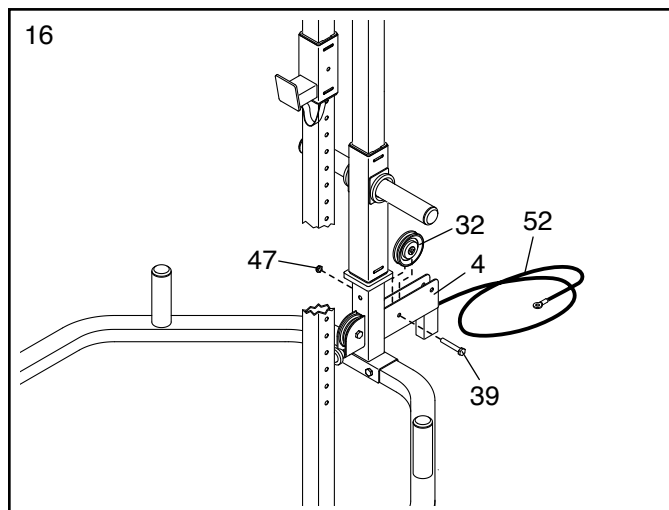
**15. Podívejte se na DIAGRAM kabelů. Připravte si dlouhý kabel (52).**

Dlouhý kabel připravte (52) připravte tak, aby jeho konec byl v místě, tak je zobrazeno. Vedte dlouhý kabel skrze průvodku (4).

Položte kladku (32) na dlouhý kabel (52) uvnitř průvodky (4). Připevněte kladku M10 x 45mm šroubem (39) a M10 maticí (47).



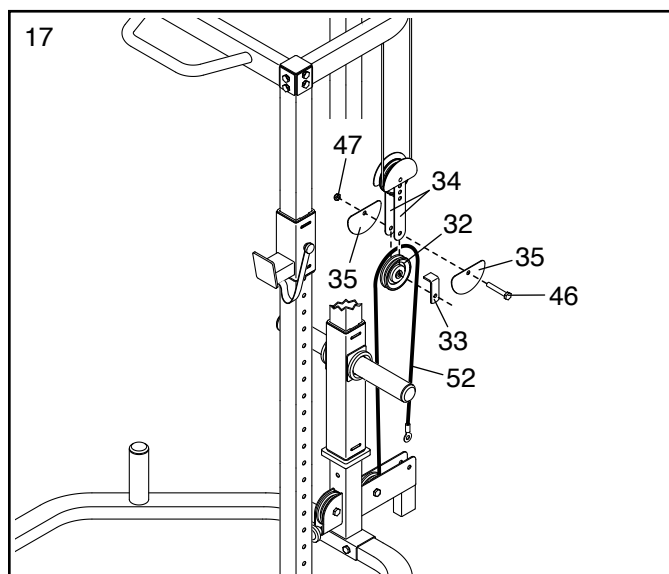
**16. Položte kladku (32) na dlouhý kabel (52) uvnitř průvodky (4). Připevněte kladku M10 x 45mm šroubem (39) a M10 maticí (47).**



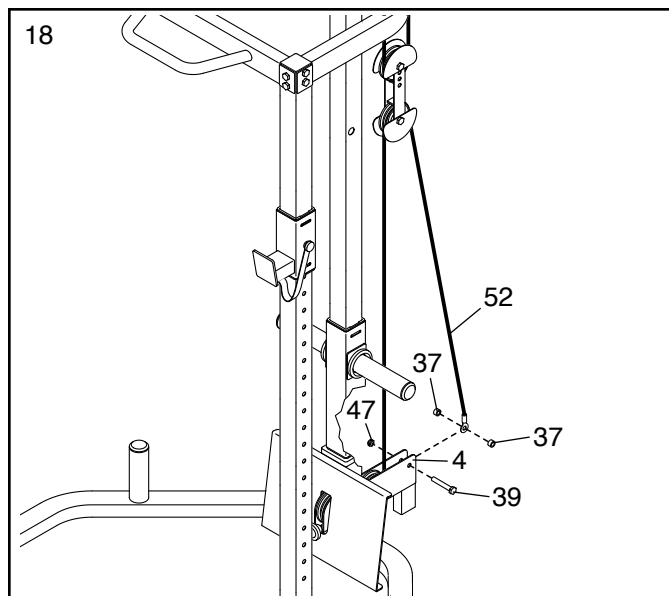
**17. Vedte dlouhý kabel (52) přes kladku (32).**

Připevněte dva půlkruhy (35) a podpěru kabelu (33) ke kladkovým destičkám (34) a kladce (32) pomocí M10 x 50mm šroubu (46) a M10 matice (47).

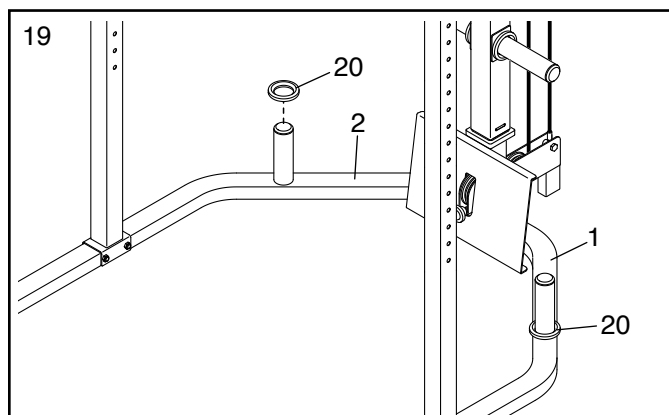
**Ujistěte se, že je podpěra kabelu (33) směřována tak, tak držela kabel (52) v drážce kladky (32).**



18. Připevněte konec dlouhého kabelu (52) k průvodce (4) pomocí M10 x 45mm šroubu (39), dvou vložek (37) a M10 matice (47).



19. Nasuňte zarážku cihliček (20) na tyč na levé základně (2). Poté nasuňte zarážku cihliček na tyč na pravé základně (1).

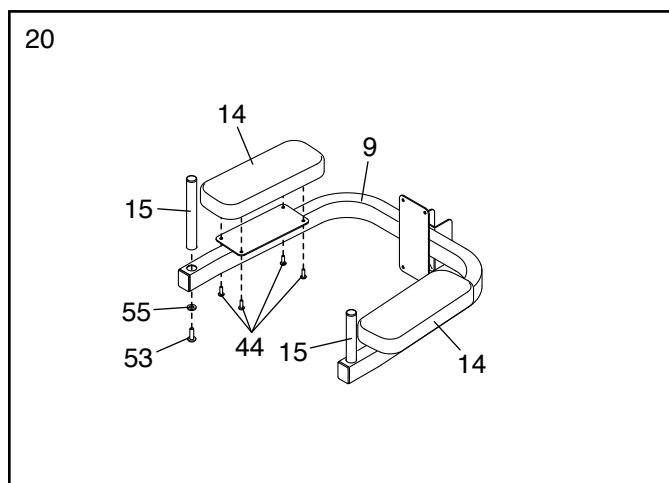


## VKR montáž

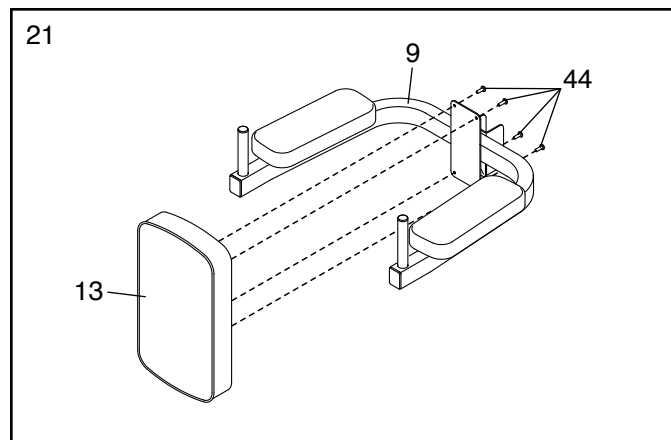
20. Připravte si VKR rám (9) tak, jak je zobrazeno. Připevněte podložky paží (14) k VKR rámu (9) pomocí čtyř M6 x 16mm šroubů (44).

Poté připojte VKR madlo (15) k VKR rámu (9) pomocí M10 x 20mm šroubu (53) a M10 podložky (55).

Připevněte druhou podložku stejným způsobem (14) a druhé VKR madlo (15) k VKR rámu (9).



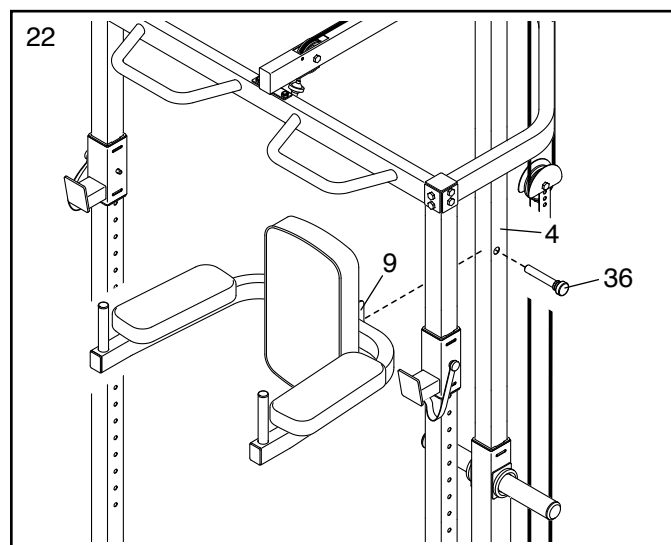
21. Připevněte záďovou opěru (13) k VKR rámu(9) pomocí čtyř M6 x 16mm šroubů (44).



22. Připevněte VKR rám (9) k tyči (4) pomocí VKR Pinu (36).

Podívejte se na kroky 2, 3, 4, 7 a 9. Nyní utáhněte M10 matice (47).

Podívejte se na kroky 7 a 8. Utáhněte M10 x 80mm šrouby (43).



23. **Ujistěte se, že jsou všechny díly řádně utaženy, než začnete lavici používat.** Poznámka: Balení může obsahovat součástky navíc. Použití zbývajících dílů naleznete v kapitole Nastavení na straně 16.

# Nastavení

V této kapitole se dozvíte více o nastavení lavice. Podívejte se na Tréninkový návod na straně 21 pro informace, jak dosáhnout co nejlepších výsledků během tréninku a jak trénink správně provádět.

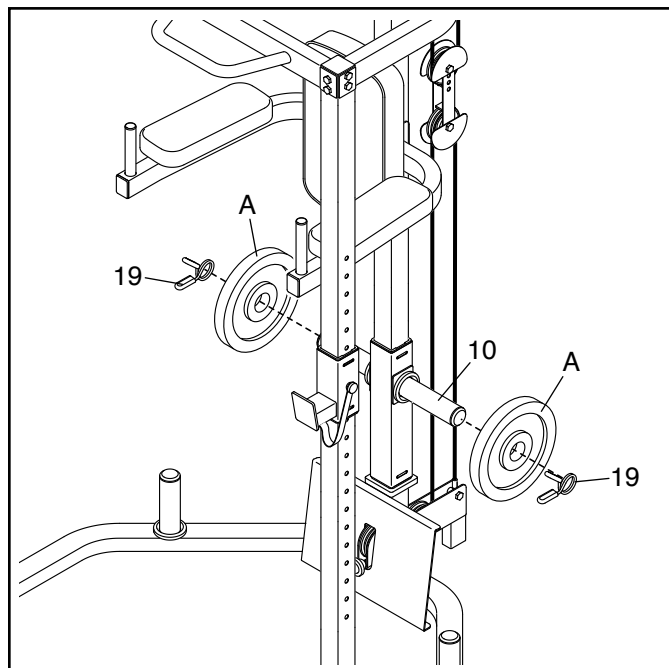
Před každým používáním lavice se ujistěte, že jsou všechny díly řádně utaženy. Jakýkoliv opotřebovaný díl okamžitě vyměňte. Pro očištění lavice použijte vlhký hadr, případně mýdlo. Nečistěte žádnými abrazivy nebo ředidly.

## Nasazení závaží na držák

Nasuňte zátěž (A) na držák závaží (10). Poté je zajistěte zátěžovým klipem (19) na obou stranách.

### **Upozornění:**

Na každou stranu nasadte vždy závaží stejné hmotnosti (10). Nepoužívejte závaží těžší než 68 kg. Závaží vždy zajistěte klipem (19).



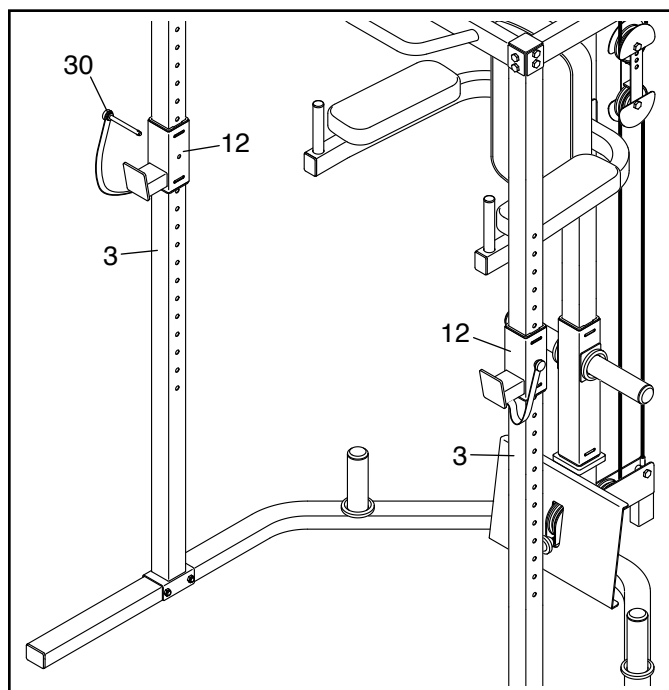
## Nastavení kolébky

Pro nastavení výšky kolébky (12) vytáhněte kolík nastavení (30), posuňte levou kolébku nahoru a dolů do požadované pozice a poté zajistěte pinem do otvoru na stojanu (3). **Ujistěte se, že je pin opravdu řádně zajištěn.**

Nastavte pravou kolébku (12) stejným způsobem. Ujistěte se, že jsou obě kolébky ve stejné výšce.

### **Upozornění:**

Kolébka (12) není určena pro závaží samotné. Poznámka: Je potřeba činka, která není součástí balení.



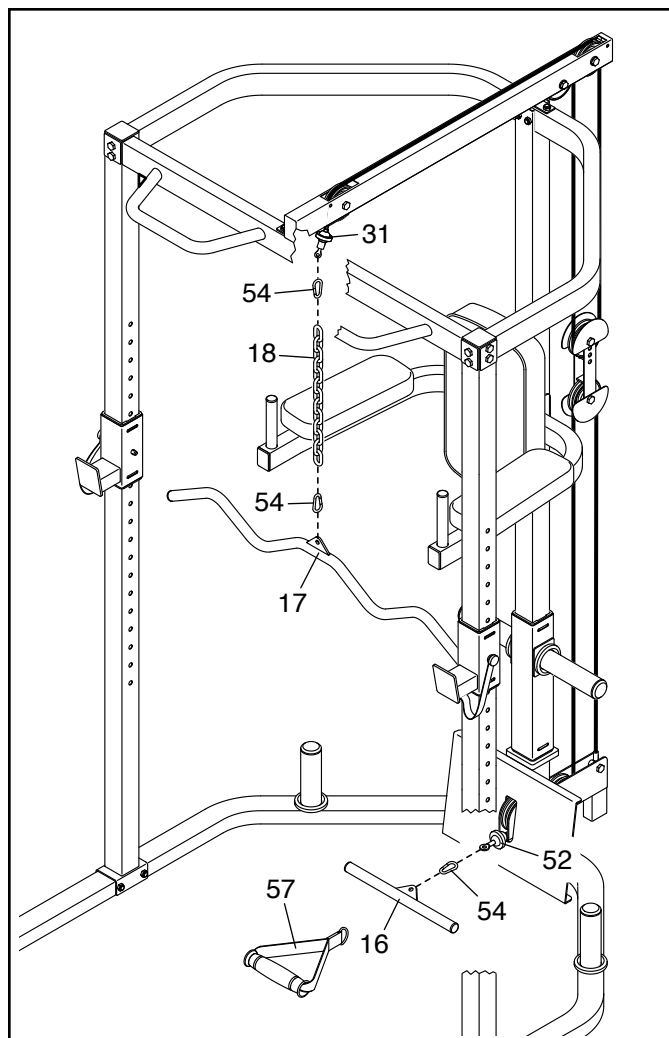


## Připojení doplňků

Připevněte laťkovou tyč (17) ke krátkému kabelu (31) a horní kladce pomocí spony kabelu (54).

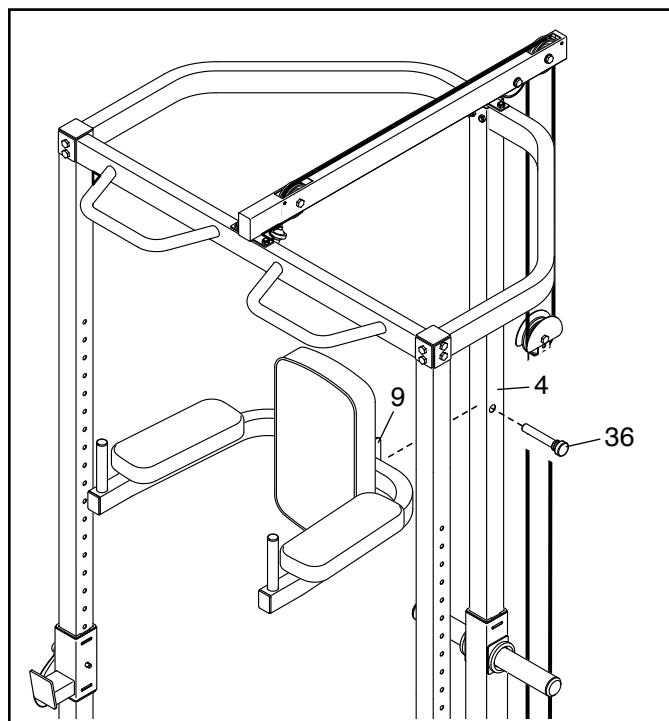
Pro některá cvičení umístěte také řetěz (18) mezi laťkovou tyč (17) a krátký kabel (31) pomocí dvou spon (54). Nastavte délku řetězu mezi kabelem a laťkovou tyčí tak, aby tyč byla ve správné počáteční pozici pro trénink.

Laťková tyč (17), Madlo (16) a Úchyt (57) lze připojit k dlouhému kabelu (52) na spodní kladce stejným způsobem.



## Připojení VKR rámu

Připojte VKR rám (9) k tyči (4) pomocí VKR Pinu (36). **Odstraňte VKR rám z lavice, když jej nepoužíváte.**



# Údržba

Před každým používáním lavice se ujistěte, že jsou všechny díly řádně utaženy. Jakýkoliv opotřebený díl okamžitě vyměňte. Po očištění lavice použijte vlhký hadr, případně mýdlo. Nečistěte žádnými abrazivy nebo ředidly.

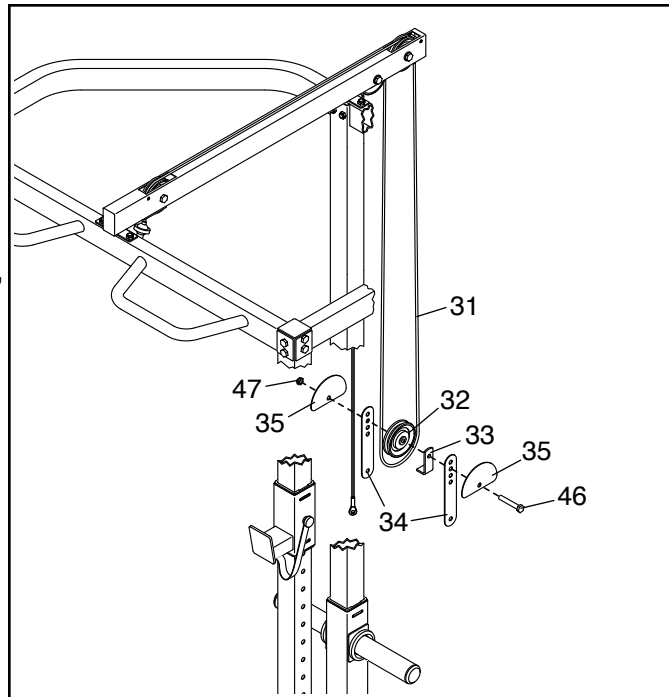
## Utažení kabelů

Typ kabelu použitého na této lavici se může při prvním použití mírně protáhnout. Pokud pocítíte volnost kabelu než zvedne závaží, je třeba kabely utáhnout. Chcete-li kabely utáhnout, nejprve položte několik závaží na držák závaží. Průvěs lze z kabelů odstranit následujícím způsobem:

Odstraňte M10 matici (47) a M10 x 50mm šroub (46) ze dvou půlkruhů (35), dvou kladkových rozpěr (34), podpěry kabelu (33) a kladky (32).

Znovu kladku připevňte (32), poté podpěry kabelu (33), půlkruhy (35) do otvoru uprostřed kladkové rozpěry (34).

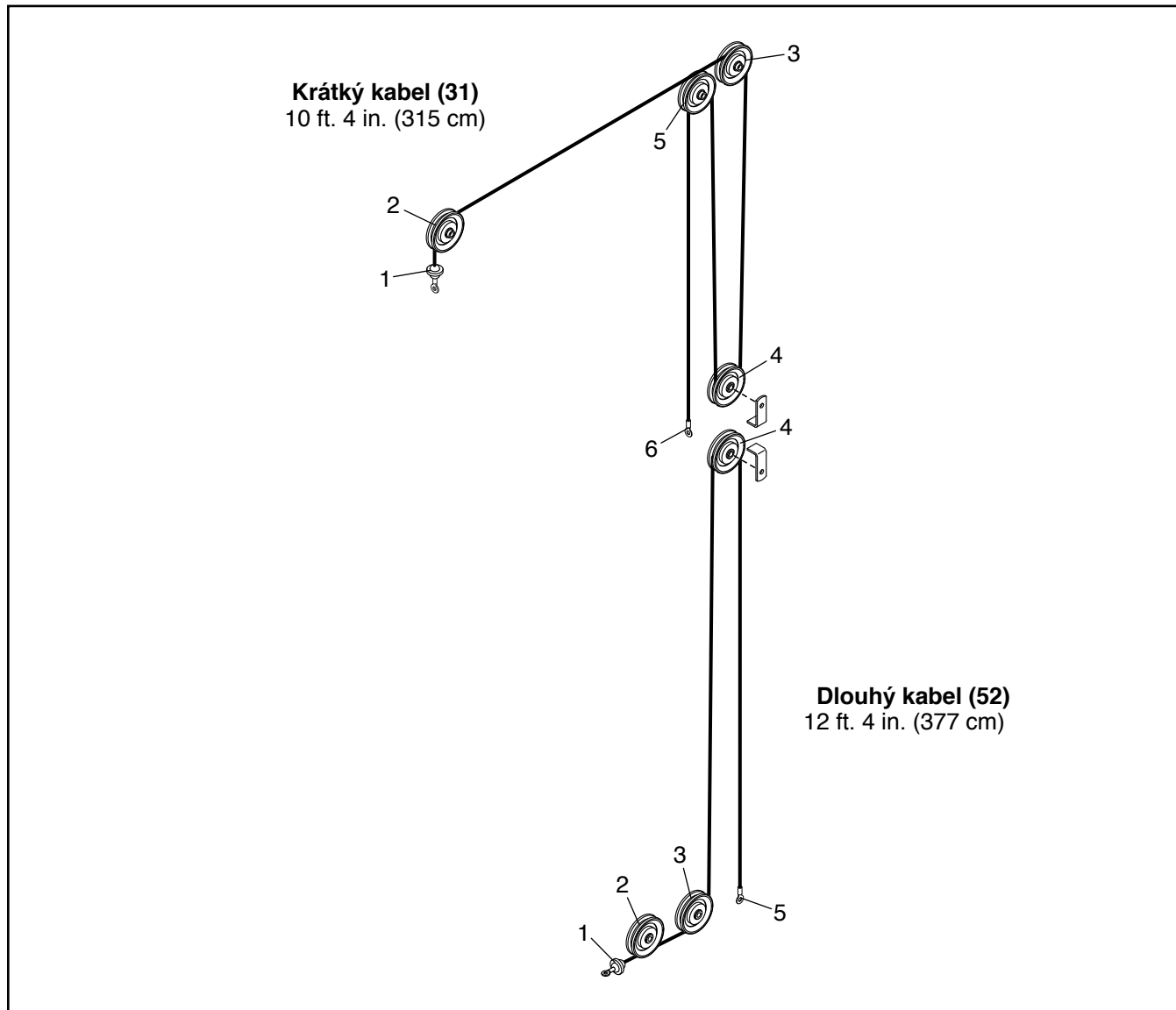
**Ujistěte se, že je podpěra kabelu směřována tak (31), že drží kabel v drážce a kladkou se volně pohybuje.**



Kabely příliš neutahujte. Pokud jsou kabely přetaženy, držák závaží se zvedne ze základny posilovací lavice. Pokud má kabel tendenci často sklouzávat z kladek, mohlo dojít k jeho zkroucení. Odpojte kabel a znovu jej nainstalujte. Pokud je třeba kabely vyměnit, přečtěte si informace o objednávání dílů na zadním krytu této příručky.

## DIAGRAM kabelů

Níže uvedený diagram ukazuje správné vedení kabelů. Čísla ve výkresu ukazují správnou trasu vedení daného kabelu. Vystřihněte obrázek podél tečkované čáry a při sestavování kabelů a kladek se řiďte podle tohoto schématu. Pokud nejsou kabely a kladky správně smontovány, posilovací lavice nebude správně fungovat a může dojít k poškození. Dbejte na to, aby se podpěry kabelů nedotýkaly kabelů a ani je neskříply. Poté, co lavici sestavíte, uschovejte tento diagram s příručkou pro budoucí použití.



# Tréninkový manuál

## Čtyři druhy silového tréninku

Poznámka: "Opakování" je kompletní cyklus cvičení jako jedna sklapovačka. "Sada" je série opakování.

### Budování svalů

Procvičte své svaly téměř na maximum a postupně zvyšujte intenzitu cvičení. Upravte úroveň intenzity jednotlivého cvičení následujícím způsobem:

- Změňte velikost zátěže
- Změňte počet provedených opakování nebo sad.

Podle vlastního úsudku určete velikost zátěže, která je pro vás vhodná. Začněte 3 sériemi po 8 opakováních pro každé cvičení, které provádíte. Po každé sadě odpočívejte 3 minuty. Když můžete bez problémů dokončit 3 sady po 12 opakováních, zvýšte úroveň zátěže.

### Tónování svalů.

Tónujte své svaly tím, že je budete procvičovat na mírném procentu jejich kapacity. Vyberte střední míru zátěže a zvýšte počet opakování v každé sadě. Dokončete co nejvíce sérií 15 až 20 opakování, jak je to možné, bez nepohodlí. Odpočívaj 1 minutu po každé sadě. Tónujte svaly tím, že dokončíte více sérií místo toho, abys použili velkou zátěž.

### Snížení hmotnosti

Chcete-li zhubnout, použijte malou zátěž a zvýšte počet opakování v každé sadě. Cvičte 20 až 30 minut, mezi sériemi odpočívejte maximálně 30 sekund.

### Cross Training

Kombinujte silový trénink a aerobní cvičení podle

tohoto typu programu:

- Posilovací cvičení v pondělí, středu a pátek.
- 20 až 30 minut aerobního cvičení v úterý a čtvrtek.
- Jeden den odpočinku.

### Návod ke cvičení

Seznamte se s vybavením a naučte se správnou formu pro každé cvičení. Použijte svůj vlastní úsudek pro určení vhodné doby pro každý trénink a počty opakování a sérií. Pokračujte svým vlastním tempem a buďte citliví na signály vašeho těla. Po každém tréninku si dopřejte alespoň jeden den odpočinku.

**Zahřátí** - Začněte s 5 až 10 minutami protažení a lehkého cvičení. Rozcvička zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a cirkulaci při přípravě na cvičení.

**Cvičení** - zahrňte 6 až 10 různých cvičení v každém tréninku. Vyberte cvičení pro každou hlavní svalovou skupinu, s důrazem na oblasti, které chcete rozvíjet. Chcete-li během tréninku mít rovnováhu a rozmanitost, obměňte cvičení v každém tréninku.

**Zklidnění** - dokončete trénink s 5 až 10 minutami protažení. Protahování zvyšuje flexibilitu vašich svalů a pomáhá předcházet problémům po cvičení.

### Druhy cvičení

Provádějte různé druhy pohybu při každém cviku pohybujte pouze příslušnými částmi těla. Provádějte opakování v každé sadě plynule a bez pauzy. Fáze námahy každého opakování by měla trvat zhruba o polovinu déle než návratová fáze.

Vydechujte během námahové fáze každého opakování a nadechněte se během zpětného zdvihu. Nikdy nezadržujte dech.

### Po každé sadě odpočívejte po dobu:

- Budování svalů - Po každé sadě 3 minuty odpočinku
- Tónování - Po každé sadě odpočívejte jednu minutu.
- Ztráta hmotnosti - Po každé sadě odpočívejte 30 sekund

### Udržujte motivaci

Pro motivaci si zaznamenávejte každý trénink. Pište si datum, provedená cvičení, použitou zátěž, a počet dokončených sérií a opakování. Zaznamenejte svou hmotnost a klíčová tělesná měření jednou za měsíc. Chcete-li dosáhnout dobrých výsledků, provádějte cvičení a pravidelně a jako příjemnou součást vašeho života.

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Right Base	31	1	Short Cable
2	1	Left Base	32	7	Pulley
3	2	Upright	33	2	Cable Trap
4	1	Guide	34	2	Pulley Plate
5	1	Right Frame	35	4	Half Guard
6	1	Left Frame	36	1	VKR Pin
7	1	Center Frame	37	2	Spacer
8	1	Crossbar	38	6	Pulley Bushing
9	1	VKR Frame	39	3	M10 x 45mm Bolt
10	1	Weight Carriage	40	3	M10 x 55mm Bolt
11	1	Foot Plate	41	2	M10 x 85mm Bolt
12	2	Bar Cradle	42	7	M4 x 19mm Screw
13	1	Back Pad	43	16	M10 x 80mm Bolt/Screw
14	2	Arm Pad	44	12	M6 x 16mm Screw
15	2	VKR Handle	45	3	M10 x 75mm Bolt/Screw
16	1	Row Bar	46	2	M10 x 50mm Bolt
17	1	Lat Bar	47	22	M10 Locknut
18	1	Chain	48	2	Weight Carriage Cap
19	2	Weight Clip	49	2	Lat Bar Cap
20	4	Weight Plate Bumper	50	1	M10 x 15mm Screw
21	2	Tube Cap	51	4	Plate
22	4	Handle Cap	52	1	Long Cable
23	2	Frame Cap	53	2	M10 x 20mm Screw
24	2	Base Cap	54	3	Cable Clip
25	2	Upright Cap	55	17	M10 Washer
26	5	Foot	56	2	M10 x 55mm Carriage Bolt
27	2	VKR Frame Cap	57	1	Handle
28	1	Weight Carriage Bumper	*	–	User's Manual
29	6	Square Bushing	*	–	Exercise Guide
30	2	Adjustment Pin			

Poznámka: Specifikace dílů se může lišit. Pro aktuální popis součástí kontaktujte servisní centrum.

# Rozložený náčres

Model No. 14933.0 R0814A

