



SlimBeam

Návod k obsluhu



Použitie tabletu je voliteľné,
nie je súčasťou balenia.

**Model:**

SlimBeam

Rozmery:

Šírka: 40 cm

Výška: 215 cm

Hĺbka: 20 cm

Hmotnosť: 120 kg

Materiály:

Drevo, plasty, kov

Dodávané v 4 krabic.

Funkcie:

Ťah za lanko pre
precvičenie celého tela

Dôležité informácie:

Drevo je prírodný materiál, ktorý sa môže počas používania opotrebovať a vydávať zvuky, môže spôsobiť zadretie triesky. Ďalej môže vykazovať nepravidelnosti vo vzore, farbe a tvare, čo nie sú dôvody na reklamáciu. Drevo môže reagovať na vonkajšie vplyvy, a preto je neustále v pohybe. Je nutné pravidelne a pred použitím výrobku kontrolovať všetky časti. Pri montáži jednotky sa odporúča pracovať vo dvojici. Uistite sa, že máte dostatok miesta na zostavenie produktu. Odporúčame uschovať obalový materiál, pokiaľ nebude jednotka úplne zostavená a vyskúšaná.

VAROVANIE:

Výrobok nie je vhodný pre deti do 36 mesiacov, pretože obsahuje malé časti, ktoré je možné prehltnúť. Deti môžu tento výrobok používať iba pod dohľadom dospelšej osoby.

Bezpečnostné pokyny:

Prečítajte si prosím pozorne nasledujúce bezpečnostné pokyny pre správne používanie, manipuláciu a údržbu nového fitness zariadenia. Uschovajte si tento návod na prípadné budúce využitie. Pri starostlivom dodržiavaní týchto pokynov bude pri používaní vaše zariadenie v bezpečí.

1. Trenažér je určený iba pre dospelých. Je určený pre zlepšenie fyzickej kondície a mal by byť používaný iba na tento účel.

2. Poškodené diely môžu ovplyvniť bezpečnosť trenažéra. Nemali by ste ho používať, ak je jeden alebo niekoľko originálnych dielov poškodených, opotrebovaných alebo nie sú plne funkčné. Pri výmene používajte iba originálne diely.

3. Nesprávne opravy alebo neoriginálne náhradné diely môžu viesť k poškodeniu a použitie trenažéra nemusí byť bezpečné. V tomto prípade výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť.

4. Manipulácia alebo zmeny oproti pôvodnej konštrukcii trenažéra môžu viesť k poškodeniu a/alebo zraneniu osôb. Akékoľvek zmeny by mali vykonávať iba odborní pracovníci výrobcu.

5. Drevo je prírodný materiál. Upevňovacie skrutky zanechávajú na dreve stopy. Kvôli mäkkosti dreva treba skrutky pravidelne (minimálne každé dva mesiace) doťahovať. Používajte nástroje, ktoré ste dostali so zakúpením trenažéra.

6. Všetky osoby, ktoré trenažér používajú, najmä deti, musia byť pred použitím informované a upozornené na tieto bezpečnostné opatrenia. Deti by nikdy nemali používať zariadenie bez dohľadu dospelého človeka.

7. Než začnete trenažér používať, uistite sa, že ste v dobrom fyzickej kondícii a ste zdraví. Poradte sa so svojim lekárom. Nesprávne používanie a nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia.



Manipulačné pokyny:

Prečítajte si prosím pozorne tieto pokyny. Nasledujúce informácie vám pomôžu správne používať trénažér.

1. Trénažér začnete používať až po kompletnom zostavení a úplnom prečítaní bezpečnostných pokynov.
2. Zoznámte sa so všetkými rôznymi možnosťami nastavenia trénažéra. Nastavte ho podľa vašich požiadaviek a vašej zdatnosti.
3. Pred použitím trénažéra skontrolujte, či sú všetky prvky upevnené a utiahnuté.
4. Zariadenie skladujte na suchom mieste. Vlhkosť môže spôsobiť koróziu kovových častí.
5. Po každom cvičení je nutné trénažér očistiť vlhkou handričkou. Čistiť by sa mali hlavne koľajnice a pohyblivé časti, ako sú kladky a madlá. Nepoužívajte chemikálie, pretože môžu poškodiť povrch materiálu.
6. Deti nesmú trénažér používať bez dozoru dospelšej osoby. Počas cvičenia dbajte na to, aby vás nikto iný (najmä deti) nerušil a nesiahal do pohyblivých častí stroja. Pohybujúce sa laná, závažia alebo iné pohyblivé časti môžu spôsobiť vážne poranenie.
7. Na cvičenie odporúčame nosiť vhodné tréningové oblečenie a tréningovú obuv.
8. Na údržbu drevených častí zariadenia odporúčame použiť našu údržbovú sadu.



Montážny návod:

Starostlivo vybaľte trenažér a skontrolujte, či nedošlo k poškodeniu pri preprave. Obalový materiál si uschovajte, kým trenažér úplne nezostavíte a neuviedete ho do prevádzky.

Skontrolujte podľa zoznamu dielov, aby žiadny diel nechýbal. Pokiaľ nájdete poškodené diely alebo ak nejaký chýba, kontaktujte svojho miestneho predajcu.

Uistite sa, že máte na montáž dostatok miesta. Montáž by mala vykonávať aspoň jedna dospelá osoba, optimálna je pomoc ďalšej osoby.

Trenažér zostavte presne podľa krokov v návode. Prečítajte si a pozorne dodržujte upozornenia.

Po dokončení montáže skontrolujte upevnenie všetkých dielov.

Zariadenia, ktoré vyžadujú montáž na stenu, je možné montovať iba na masívne kamenné/betónové steny. Steny z preglejky alebo sadrokartónu nie sú vhodné.











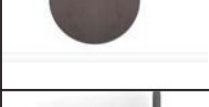
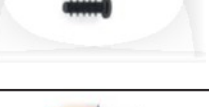
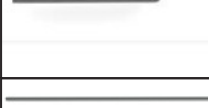


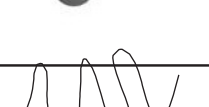





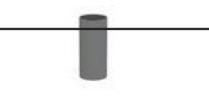
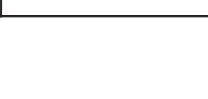
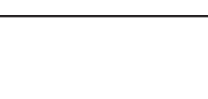
Service:

Pre servisné otázky budete potrebovať sériové číslo, ktoré nájdete na kovovom držiaku (E).

WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn
GERMANY
Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400

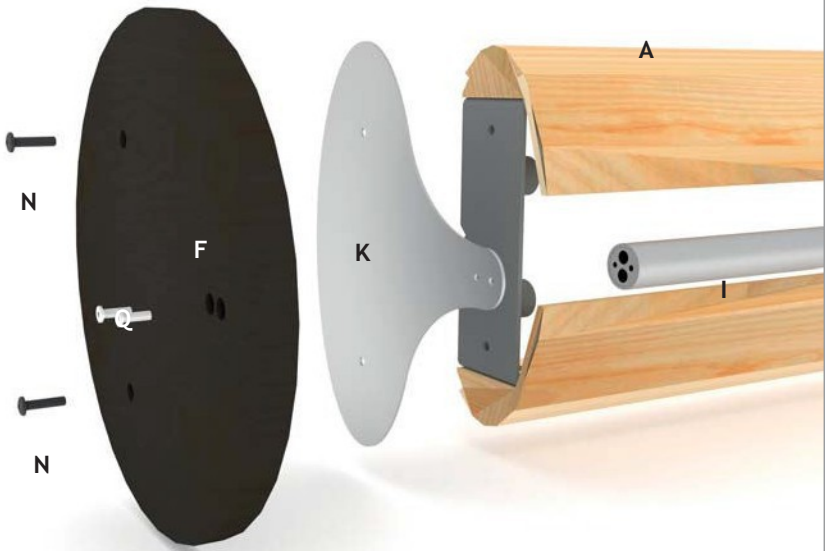
info@nohrd.de

www.nohrd.de

	A 1x		M 1x
	B 1x		N 2x
	C 1x		O 7x
	D 14x		P 8x
	E 1x		Q 2x
	F 1x		R 6x
	G 2x		S 2x
	H 2x		T 1x
	I 1x		U 1x
	J 1x		V 1x
	K 1x		W 1x
	L 1x		X 2x

A 1x	<i>Telo trénažéra</i>	M 1x	<i>Zadná doska</i>
B 1x	<i>Rameno "Butterfly"</i>	N 2x	<i>Čierna skrutka (40 mm)</i>
C 1x	<i>Vodiaca tyč so štartovacím závažím</i>	O 7x	<i>Strieborná skrutka (25 mm)</i>
D 14x	<i>Závažie</i>	P 8x	<i>Červová skrutka</i>
E 1x	<i>Kovový držiak</i>	Q 2x	<i>Strieborná skrutka (40 mm)</i>
F 1x	<i>Základná doska</i>	R 6x	<i>Krátka skrutka (15 mm)</i>
G 2x	<i>Držiak pre montáž na stenu</i>	S 2x	<i>Sada pre montáž na stenu</i>
H 2x	<i>Vodiaca tyč závažia</i>	T 1x	<i>Gumová zarážka</i>
I 1x	<i>Hlavná vodiaca tyč</i>	U 1x	<i>Kábel (pre prevod 3:1)</i>
J 1x	<i>Kovová doska (horná)</i>	V 1x	<i>Kolik pro volbu zátaže</i>
K 1x	<i>Kovová doska (spodná)</i>	W 1x	<i>Príslušenstvo</i>
L 1x	<i>Držiak kľúča</i>	X 2x	<i>Tlmiče</i>

1



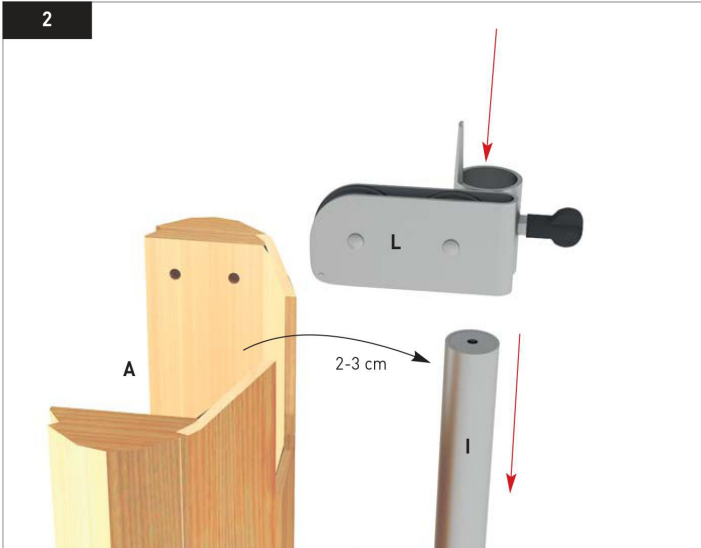


1. krok

Telo trénažera (A) položte na podlahu alebo na prázdnu škatuľu a dávajte pozor, aby ste ho nepoškrabali. Oválnu antracitovú kovovú dosku (K) a čiernu základnú dosku (F) namontujte na telo (A) a hlavnú vodiacu tyč (I). Použite skrutky určené na tento krok a pevne ich utiahnite.

POZOR: Hlavná vodiaca tyč je pripevnená dvoma skrutkami (Q) k oválnej doske a základnej doske. Dosky sú odlišné, uistite sa preto, že beriete tú správnu.

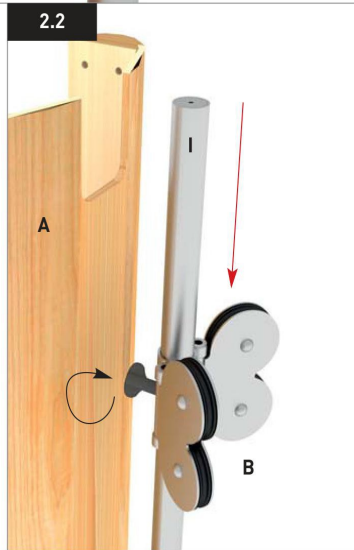
2



2.1



2.2



2. krok

Držiak kľúča (L) nasuňte na hlavnú vodiacu tyč (I). Jemným zatahnutím hlavnej vodiacej tyče dopredu budete môcť posunúť držiak kľúča úplne dole. Upevnite držiak kľúča približne 10 cm nad základnú dosku (viď obrázok 2.1).

POZOR: Kladky držiaka kľúča sú na ľavej strane hlavnej vodiacej tyče (I). Nasuňte rameno "butterfly" (B) na hlavnú vodiacu tyč (I) a upevnite ho približne uprostred (obrázok 2.2).

POZOR: Upevňovacia skrutka ramena "butterfly" sa nachádza na zadnej strane hlavnej vodiacej tyče.

3



3.1

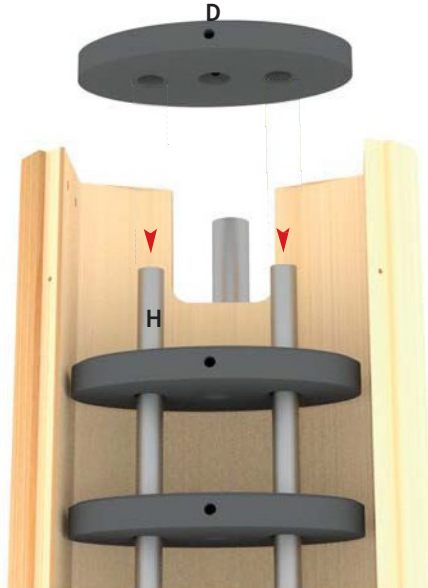




3. krok

Vložte dve vodiace tyče závažia (H) do spodného kovového držiaka tela a upevnite ich štyrmi červovými skrutkami (P), ktoré sú už pripevnené.

4



4.1





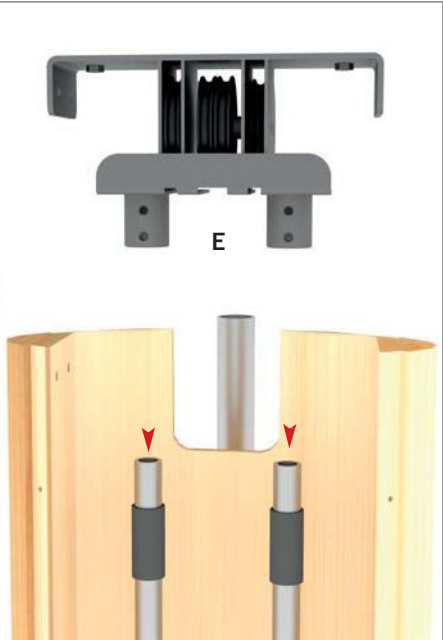
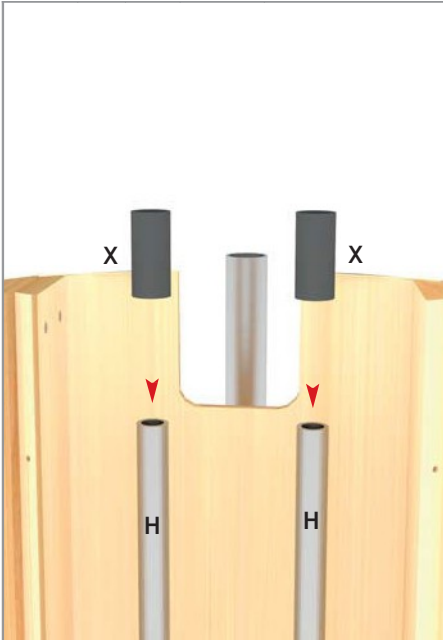
4. krok

14 závažia (D) nasuňte na vodiace tyče závažia (H).

POZOR: mierne zaoblené okraje závažia by mali byť na hornej strane. Uistite sa, že správna strana závažia (voľný otvor pre kolík) smeruje dopredu.

Teraz nasuňte vodiacu tyč (C) so štartovacím závažím a kladkou na vodiace tyče závažia (H).

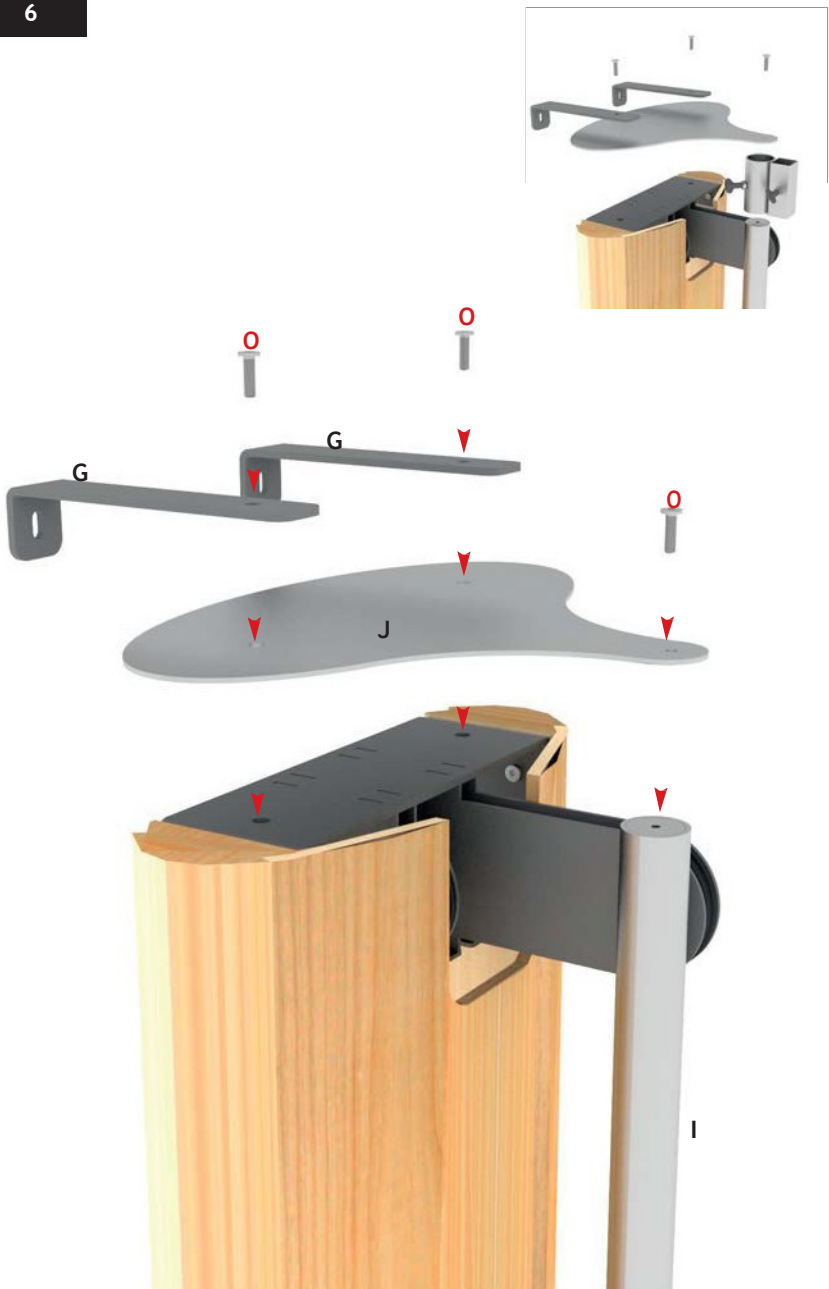
Pozor: Vodiace kladky na závažie vodiacej tyče sú namontované v miernom uhle, čo podporuje vedenie kábla.



5. krok

Teraz nasuňte dva priehľadné plastové tlmiče (X) na vodiace tyče závažia (H). K tomu odporúčame nahriať tlmiče v teplej vode (POZOR nebezpečenstva popálenia) a/alebo premažte konce vodiacich tyčí závažia (H). Posuňte tlmiče (X) dole, kým opäť nevidíte cca 6 cm vodiacich tyčí (H). Teraz utiahnite kovový držiak (E) vloženíím vodiacich tyčí závažia (H) do držiaka. Najprv utiahnite kovový držiak (E) pomocou 4 skrutiek (O) a potom pomocou 4 červových skrutiek (P), ktoré sú už pripevnené. Tlmiče (X) posuňte úplne hore.

6





6. krok

Veźmite druhú antracitovú oválnu desku (J) a pripevnite ju spoločne s nástenným držiakom (G) ku kovovému držiaku (E) a hlavnej vodiacej tyči (I)

POZOR: Upevnenie hlavnej vodiacej tyče (I) sa vykonáva iba jedným skrutkou.

Ak používate adaptér na príslušenstvo: Pred montážou oválnej desky na kovový držiak (viď malý obrázok) nasad'ite adaptér na príslušenstvo.



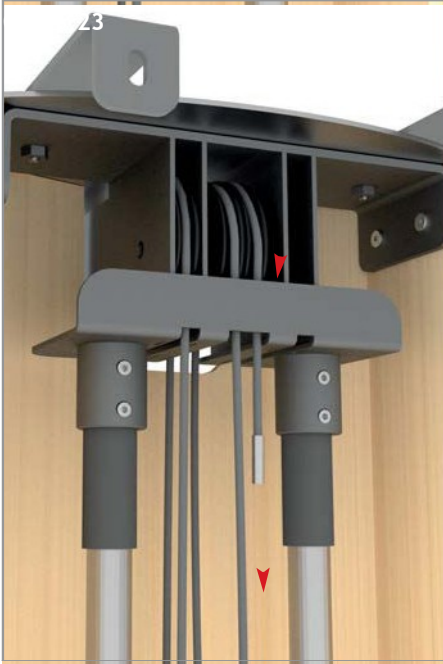
7. krok

Teraz treba na kladky navliecť lanko. Začnite vložením kábla do ramena "butterfly" na pravej strane a postupujte podľa obrázkov.

POZOR: Podľa obrázku 7.8 sa uistite, že lanko vedie vo vnútri tela smerom ku kladke držiača kľúča

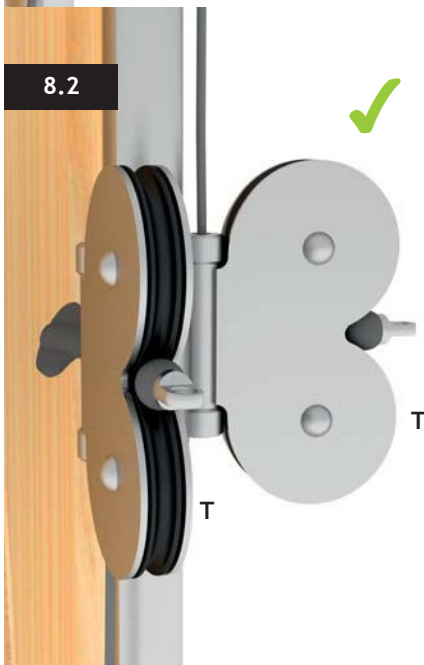
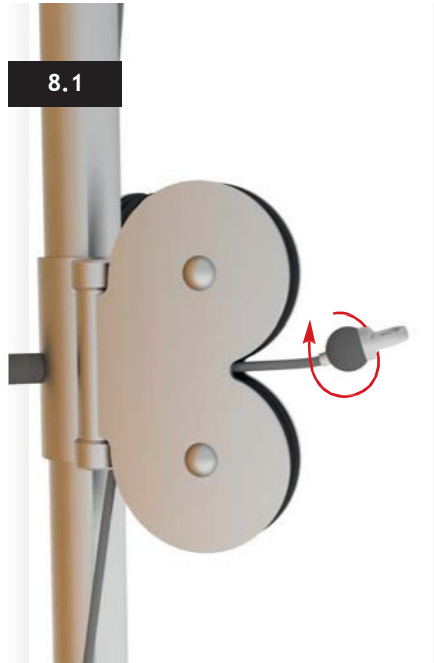
(L).

POZOR: Upevnenie gumovej zarážky (T) na konci kábla najlepšie vykonáte pridržením konca kábla kliešťami.





Ujistěte sa, že ste opatrně vložili lanko mezi skeutku a kladku.



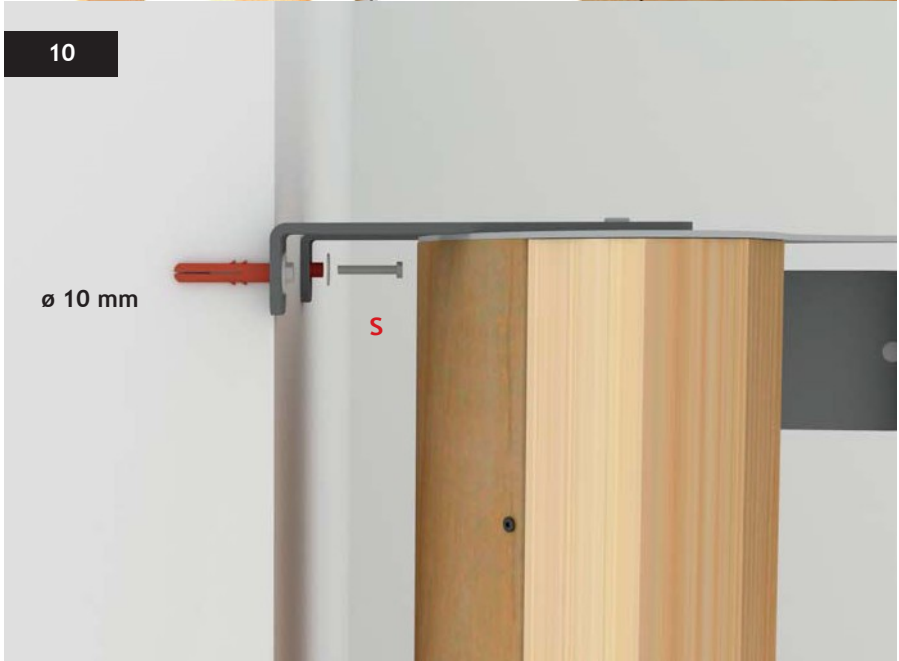
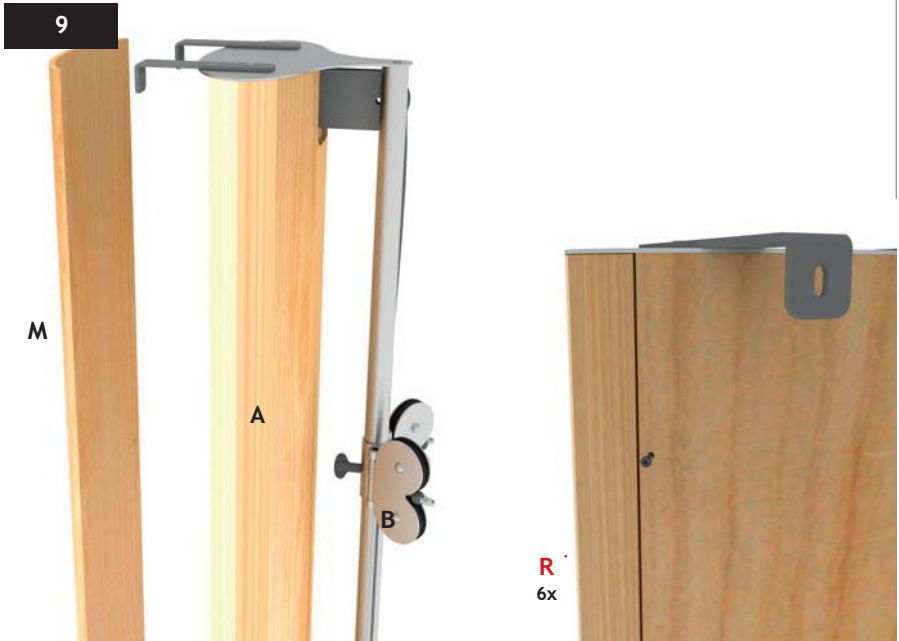


8. krok

Preklenutie kábla:

Keď navlečiete kábel, možno zistíte, že jeho konce voľne visia z ramena "butterfly". Povoľte skrutku z držiaka kľúča (L) (obrázok 2.1) a pomaly posuňte držiak kľúča dole, kým sa obe gumové zarážky (T) nedostanú k ramenu "butterfly". Potom utiahnite skrutku držiaka kľúča (L). **POZOR:** Pokiaľ lanko príliš napnete, vodiace závažie sa zdvihne a nebudete môcť vybrať závažie pomocou kolíka pre voľbu závažia (V).

POZOR: Závažie (V) je potrebné úplne zasunúť do otvorov závažia, aby nenarazilo na telo trénera.





9. krok

Než zariadenie uzavriete zadnou doskou (M), odporúčame namazať vodiace tyče závažia (H) naším špeciálnym mazivom (15.211).

Teraz upevnite zadnú dosku (M) pomocou 10 skrutiek (R).

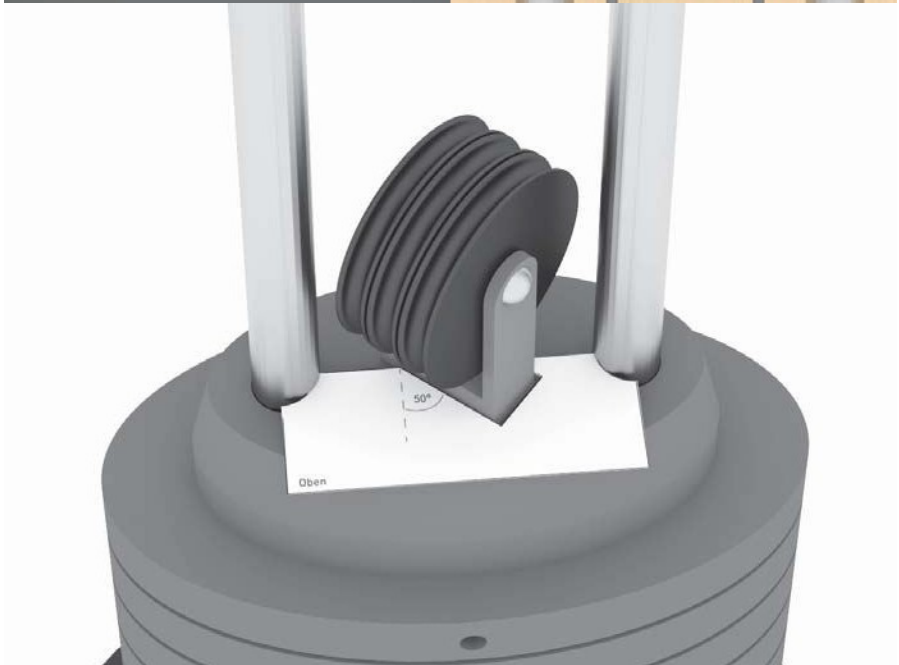
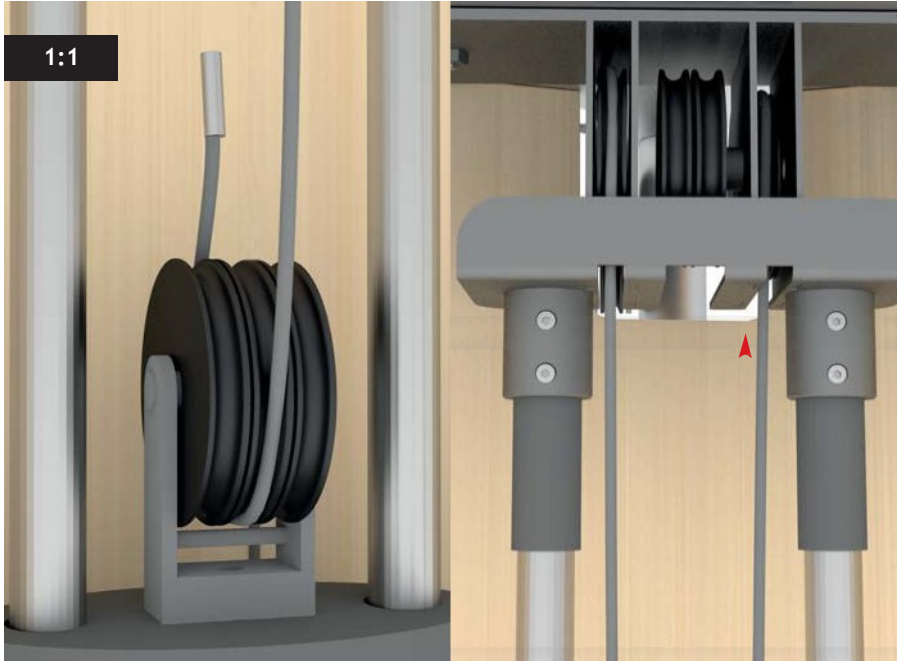
POZOR: Pred montážou zadnej dosky sa uistite, že kábel funguje hladko a bez hluku.

10. krok

SlimBeam musíte pripevniť na stenu. Použite priložený upevňovací materiál a vyvrtajte dva otvory s priemerom 10 mm do pevnej steny. Dávajte pozor, aby ste nenarazili do kábla alebo vodovodnej rúrky, ktoré môžu viesť v stene.

POZOR: SlimBeam montujte iba na pevnú stenu (kameň, betón). Nepripevňujte Slimbeam na preglejkovú alebo sadrokartónovú stenu.



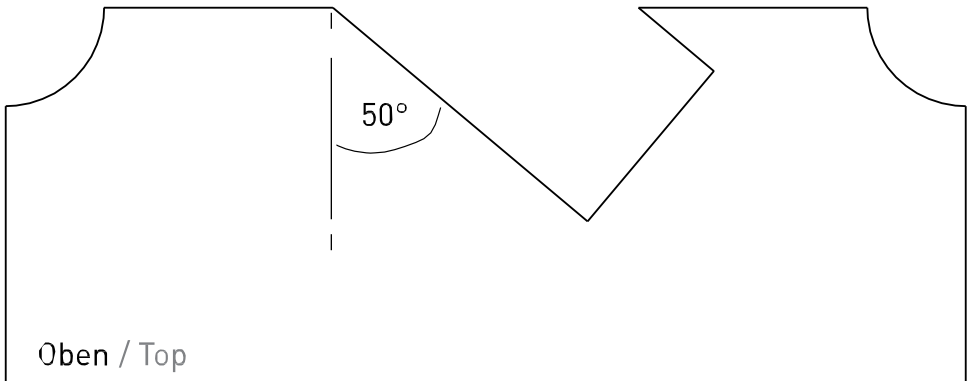


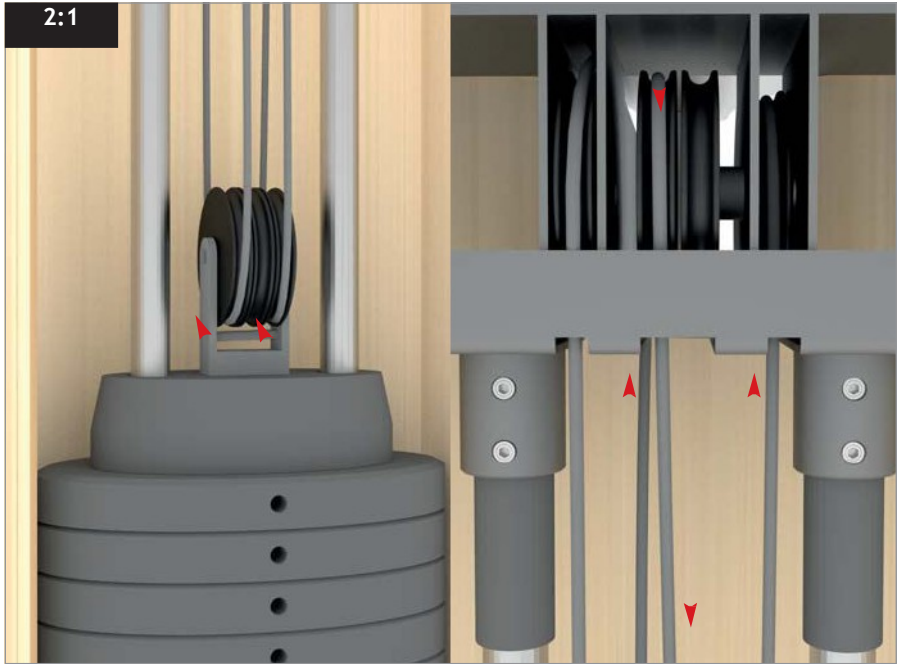


Prevod 1:1

Ak máte lanko na prevode 1:1, uistite sa, že na vodiacom závaží používate prostrednú kladku. Potom pokračujte krokom 7.8 (obj. č. 15.206, 25 EUR).

Vystrihnite šablónu na mieste, ako je znázornené na obrázku. Vyrovnajte kladky tak, aby držiak zapadol do otvoru šablóny. Pre uvoľnenie držiaka kladky povoľte dlhú skrutku pod kladkou a vyberte ju. Po dokončení pevne utiahnite všetky skrutky.



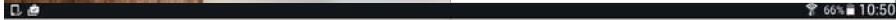
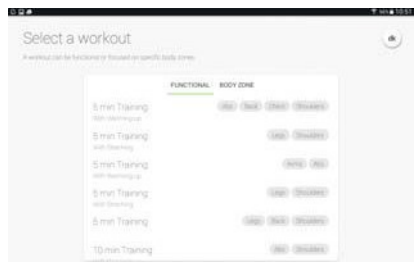
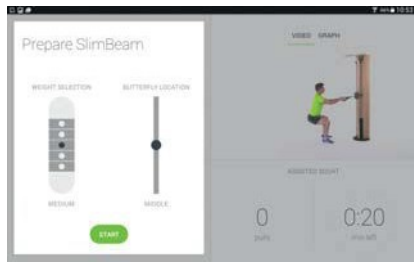




Prevod 2:1

Keď máte prevodový kábel 2:1, uistite sa, že používate ľavú a pravú kladku na vodiacom závaží.

Potom pokračujte krokom 7.8. (č. objednávky 15.205, 30 EUR).



Elektronický tréningový systém

Telo trenažéra SlimBeam je vyrobené tak, aby bolo možné kedykoľvek pripevniť držiak na tablet. Pripojte tablet (iba Android) k USB zástrčke a stiahnite si tréningovú aplikáciu. Počas tréningu sa automaticky rozpozná a zobrazí prednastavená váha, počet opakovaní a dĺžka kábla. Každé cvičenie je podrobne popísané videom.

Prehľad funkcií:

- rozpoznanie hmotnosti
- zobrazenie opakovania
- zobrazenie celkovej hmotnosti
- odporúčané nastavenie hmotnosti
- navrhované nastavenia ramena "butterfly"
- precvičovanie celého tela
- izolačné cvičenia
- inštruktážne videá
- osobný profil s prehľadom tréningov
- kompatibilný so systémom Android
- dostupné samostatne (str. 30)
- dĺžka kábla / história ťahu
- grafické zobrazenie ťahu



Trainingsbank, schwarz
Exercise bench, black

Kunstleder, *Artificial Leather*
15.214
Echtleider, *Genuine Leather*
15.215



Klimmzugstange
Pull-up bar

Schwarz / <i>black</i>	15.228
Esche / <i>Ash</i>	15.229
Club-Sport	15.230
Eiche / <i>Oak</i>	15.232
Kirsche / <i>Cherry</i>	15.233
Nussbaum / <i>Walnut</i>	15.234



Kugelgelagerte Zuggriffe
Extension handle bar

Schwarz / <i>black</i>	15.208
Esche / <i>Ash</i>	15.222
Club-Sport	15.223
Eiche / <i>Oak</i>	15.225
Kirsche / <i>Cherry</i>	15.226
Nussbaum / <i>Walnut</i>	15.227



Zubehöradapter
Equipment adapter
15.201



Alu-Latzug-Stange
Aluminum lat bar
15.216



Fußlasche
Ankle strap
15.207



Pflegeset
Care set
15.210



Schmieröl
Lubricating oil
15.211



Elektronisches Trainingsleitsystem
Electronic training system
Für 13 Zoll Tablets (Android)
For 13 inch tablets (Android)
15.236



Seilzug / Übersetzung
Cable gearing

1:1	15.206
2:1	15.205
3:1	15.204



Deckenhalterung
Ceiling clamp

232 - 242 cm	15.218
241 - 259 cm	15.219
258 - 276 cm	15.220



Latzug-Aufrüst-Set
Lat upgrade set

Erweiterung der Klimmzugstange
um zwei Rollen für Lat-Übungen
*Pull-up bar extension by 2 pulleys
for lat exercises*
15.217

