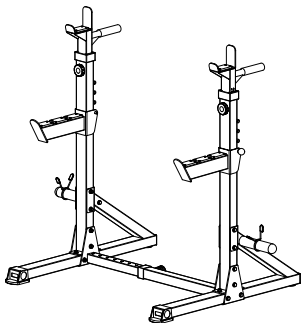


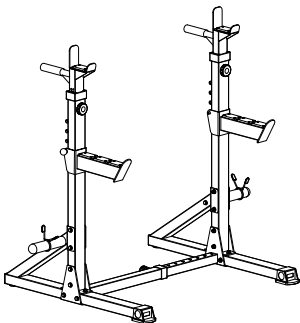
Uživatelský manuál

Stojan na dřepy



Obsah

Bezpečnost	1
Přehled dílů	2
List dílů	3
Instrukce k montáži	4-8
Instrukce k tréninku	9-10



Bezpečnostní opatření

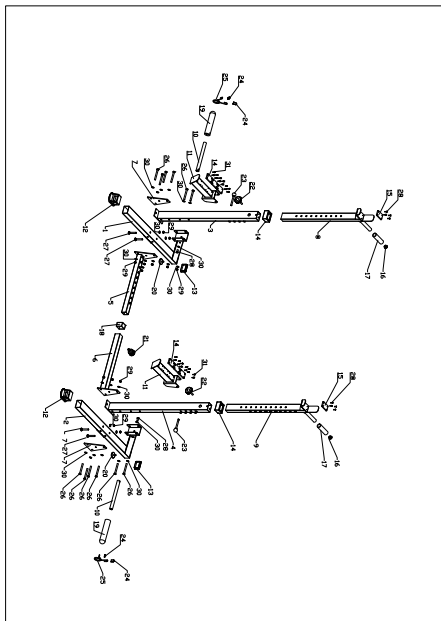
Ponechte si tento manuál, pokud byste jej v budoucnu potřebovali.

Přestože je stojan nadesignován, tak aby splňoval veškeré bezpečnostní požadavky, tak je nutné, abyste se držte základních bezpečnostních instrukcí. Pořádně si předčtete tento uživatelský manuál. Udělejte tak před zahájením montáže stojanu.

1. Děti a domácí mazlíčci nemají přístup ke stojanu a nesmí jej jakkoliv používat. Nenechávejte je v blízkosti stojanu bez dozoru.
2. Stojan nemůže používat více jak jedna osoba zároveň.
3. Pokud uživatel cítí nevolnost, závratě, bolesti v hrudníku nebo jakýkoliv jiný zdroj bolesti, musí okamžitě přestat se cvičením. Před zahájením dalšího tréninku vyhledejte lékařskou pomoc.
4. Stojan musí být umístěn na rovnou a čistou plochu. Stojan nepoužívejte venku, ve vlhkých prostorách a poblíž bazénů.
5. Proto, aby byl trénink bezpečný se musíte také správně obléct. Nenoste příliš volné oblečení. Použijte vhodnou obuv, nejlépe s protiskluzovou podrážkou.
6. Používejte stojan pouze pro účel, pro který byl vyvinut. Je zakázáno jej používat jinak než, je uvedeno v tomto manuálu.
7. Všechny ostré předměty v blízkosti stojanu musí být ihned přemístěny.
8. Stojan nesmí používat lidé s postižením bez dozoru zodpovědné osoby.
9. Před i po tréninku se protáhněte.
10. Nepoužívejte stojan pokud je poškozený.
11. Stojan není vhodný jako zdravotní přístroj.
12. Tento produkt splňuje následující bezpečnostní požadavky:

GB17498.1-2008/GB17498.2-2008

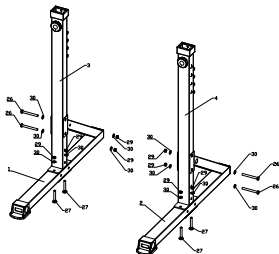
Přehled dílů



Seznam dílů

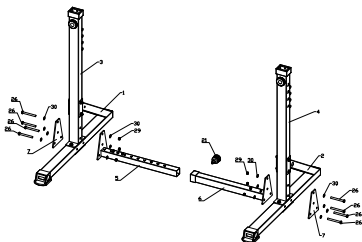
Seznam dílů					
číslo	Název	Počet	Number	Size and Specification	Quantity
1	Left bottom pipe assembly	1			
2	Right bottom pipe assembly	1			
3	Left rear assembly	1			
4	Right rear assembly	1			
5	Connect the expansion tube assembly	1			
6	Connect the casing rack assembly	1			
7	Reinforcing plate	2			
8	Left regulating telescopic frame assembly	1			
9	Right adjust telescopic frame assembly	1			
10	Barbell hanging pipe assembly	2			
11	Protection rack assembly	2			
12	Foot cover (with 50°70)	2			
13	Square inner tube plug (50°70°1.5)	2			
14	Hollow sleeve	2			
15	Rubber mat	8			
16	Inner tube plug (28)	2			
17	Not broken with tearing	2			
18	Square tube sleeve (50°50°1.5 RPM 45°45)	1			
19	Barbell pipe sleeve	2			
20	Adjust the floor mat	2			
21	Elastic knob	1			
22	The plum blossom knob	2			
23	The ball head pin	2			
24	Spring jacket	4			
25	Spring clip	2			
26	Hexagon bolt (M10*95)	12			
27	Pan head square neck bolt (M10*70)	4			
28	Hexagon bolt (M10*20)	2			
29	locknut	16			
30	Flat gasket (Ø10)	30			
31	Cross groove countersunk head self-tapping self-drilling screw	32			

Krok 1



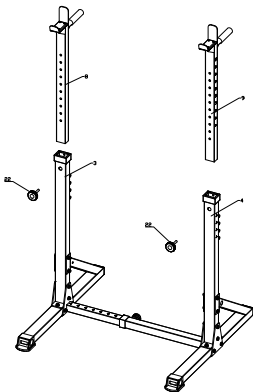
Jak je zobrazeno na obrázku, Vyjměte z krabice díly číslo 1 a 2 (spodní horizontální konstrukci) a číslo 3 a 4 (vertikální stojny) Použijte 4x M10*70 šroub (27), 4x M10*95 šroub (26) a 8x matice (29), 8x podložka \varnothing 10 gasket (30), pro smontování levé horizontální konstrukce a levé vertikální stojny a pravé horizontální konstrukce a pravé stojny.

Krok 2



Vytáhněte z krabice teleskopickou konstrukci (5), její pouzdro (6) a 2x zesilňovací plát (7).
Použijte 8x M10*95 šroub (26), 8x M10 matici (29), 8x podložku (30) pro namontování výše uvedených dílů .

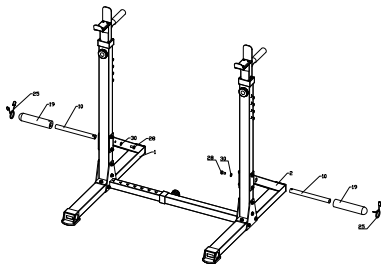
Krok 3



Vytáhněte výsuvné nohy (8,9) a zasuňte je do vertikálních konstrukcí(3,4).

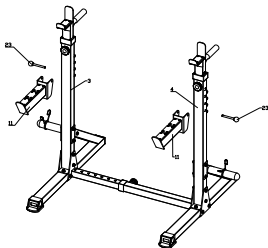
Pro montáž použijte 2x otočný knoflík M10*55(22).

Krok 4



Vyměňte trn (10) a kryt (19); Použijte 2x šroub M10*20(28) a namontujte trn a kryt na vertikální konstrukci.

Krok 5



Vytáhněte záchytné opěry (11), použijte 2x kolík $\varphi 10 \times 95$ (23) pro uzamčení záchytných opěr do vertikálních konstrukcí stojanu.

Instrukce k tréninku

Využijte tento produkt pro zesílení především spodní části těla a středu těla.

Protažení před a po tréninku

Protahovací cviky Vám pomohou zlepšit cirkulaci krve, připravit svaly na zátěž a sníží riziko zranění při tréninku. Můžete použít protahovací cviky uvedené níže.

