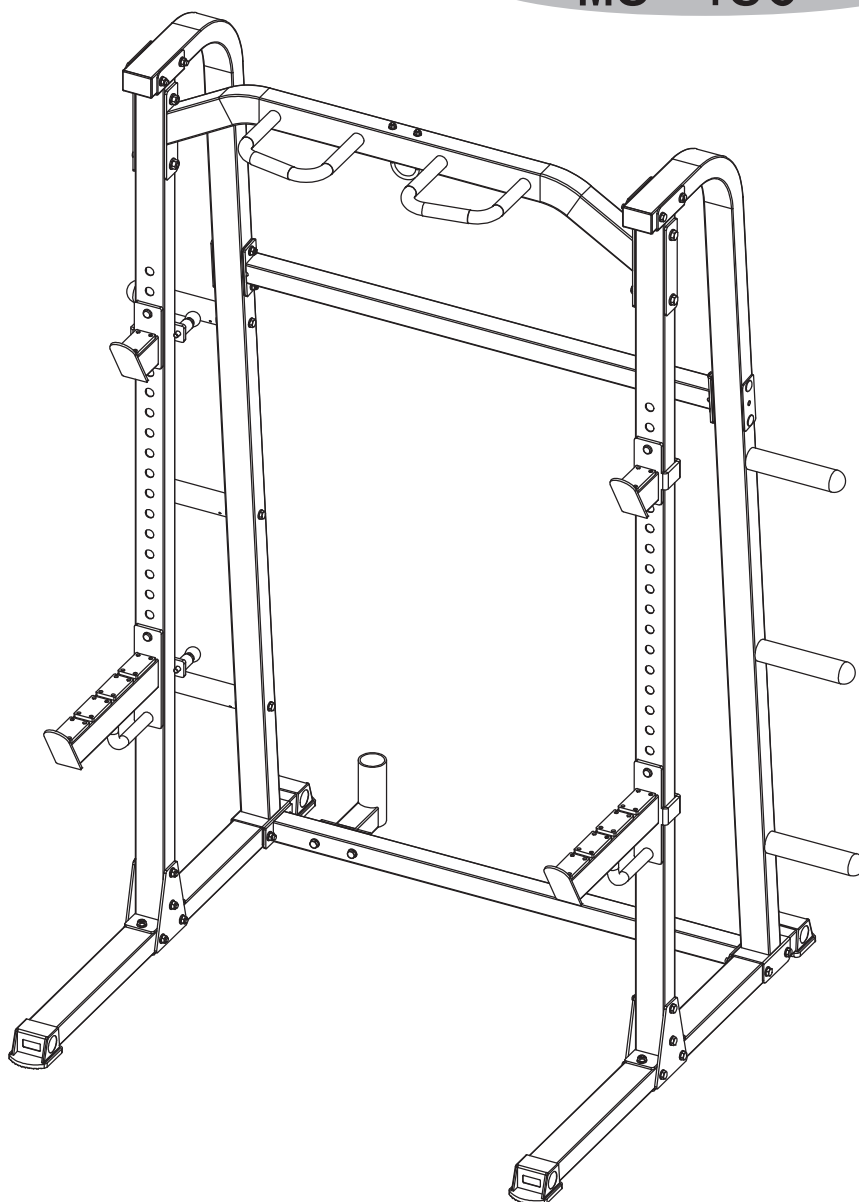


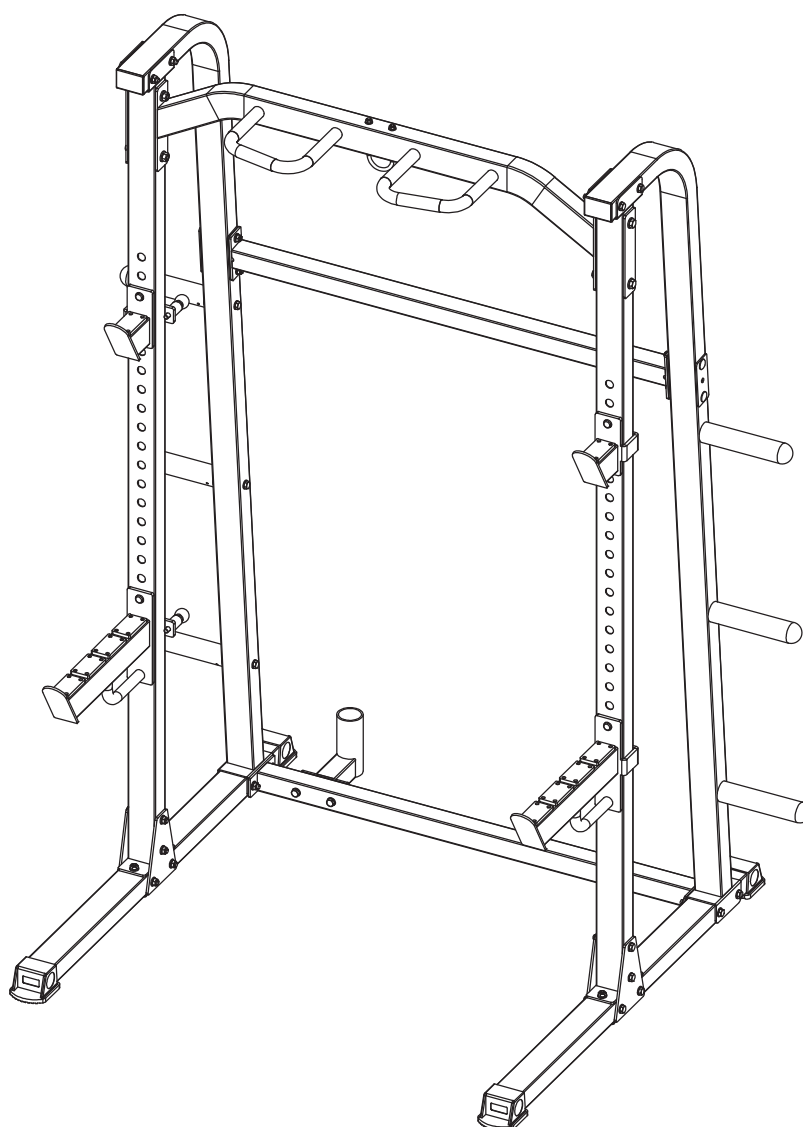
Instrukce k instalaci

Deluxe Smith Machine

MS-460



Důležité bezpečnostní informace	1
Přehled dílů	2
Seznam dílů	3
Instrukce k montáži	4-9
Instrukce k tréninku	10-11

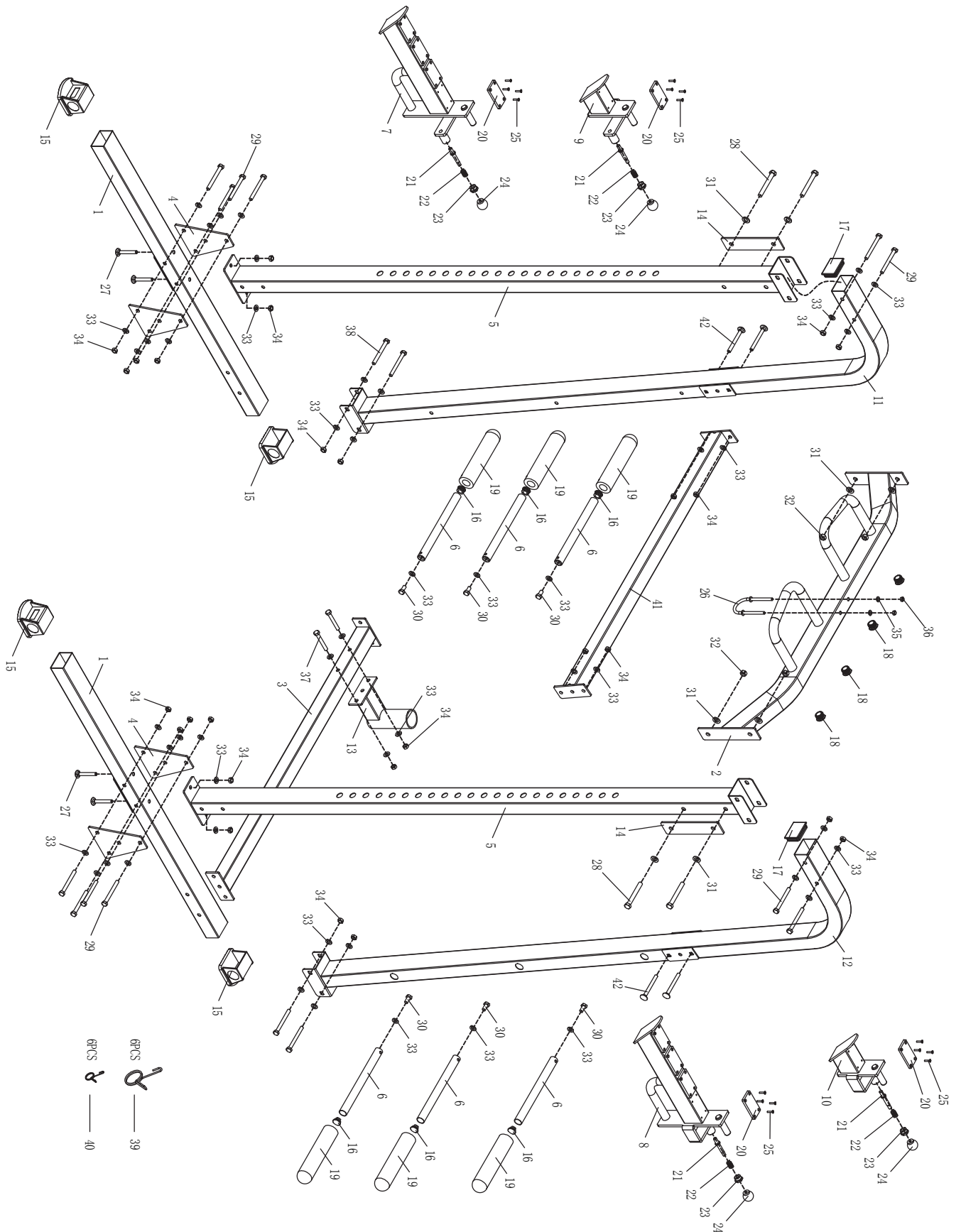


Ponechte si tento manuál, pokud byste jej v budoucnu potřebovali.

Přestože je stojan nadesignován, tak aby splňoval veškeré bezpečnostní požadavky, tak je nutné, abyste se držte základních bezpečnostních instrukcí. Pořádně si přečtete 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

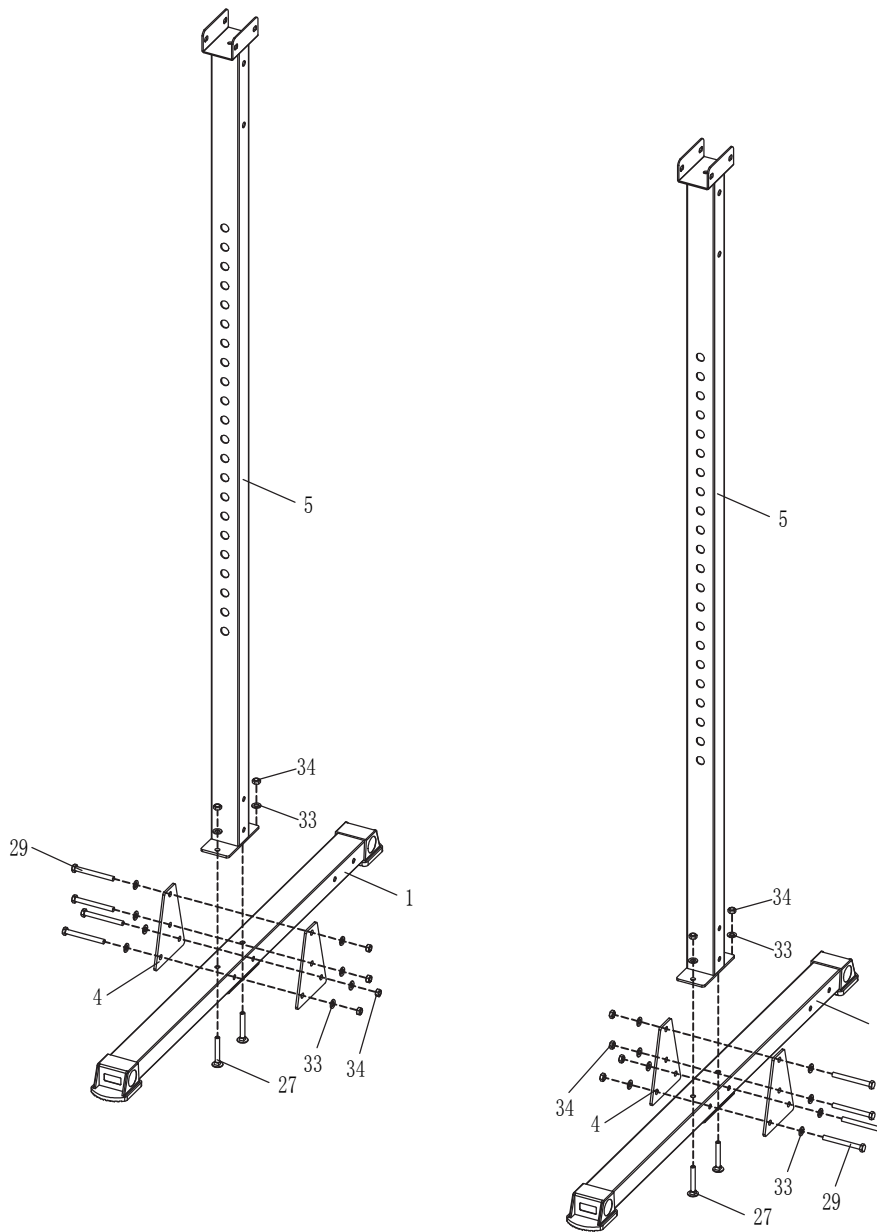
Přehled dílů



Seznam dílů

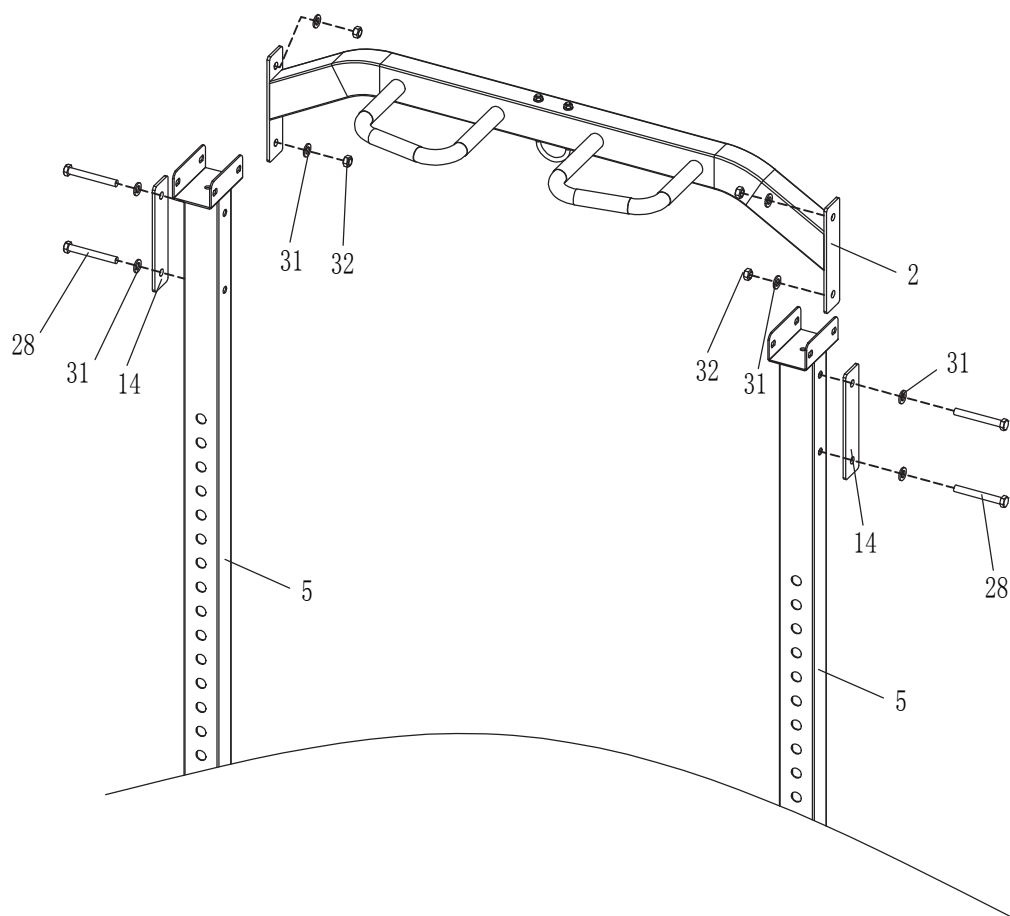
číslo	název	počet	číslo	název	počet
1	Bottom pipe weldment	2	22	Spring	4
2	Beam frame	1	23	Non-standard nut	4
3	Connecting pipe weldment	1	24	Plastic ball head	4
4	Connection board	4	25	Cross recessed pan head screws M4 * 20	40
5	Column assembly	2	26	Hook	1
6	Sponge stick tube weldment	6	27	Pan head square neck bolt M10 * 70	4
7	Limit tube weldment L	1	28	Outer hexagon bolt M12 * 100	4
8	Limit tube weldment R	1	29	Outer hexagon bolt M10 * 95	12
9	Short limit tube weldment L	1	30	Outer hexagon bolt M10 * 20	6
10	Short limit tube weldment R	1	31	Flat pad Φ12	8
11	Reinforced support L	1	32	Locknut M12	4
12	Reinforced support R	1	33	Flat pad Φ10	50
13	Barbell placing rack	1	34	Locknut M10	26
14	Reinforcing plate	2	35	Flat pad Φ8	2
15	Outer footstraps	2	36	Locknut M8	2
16	Plug in round tube (25)	6	37	Outer hexagon bolt M10 * 70	2
17	Plug in 70 * 50 rectangular tube	2	38	Outer hexagon bolt M10 * 100	4
18	Plug in round tube (28)	4	39	Large clip spring	6
19	Barbell socket	6	40	Small clip spring	6
20	Rubber packing	10	41	Weldment for connecting reinforced pipe	1
21	Pin	4	42	Pan head square neck bolt M10 * 95	4
	Spanner 13#、17#	2			

Krok 1



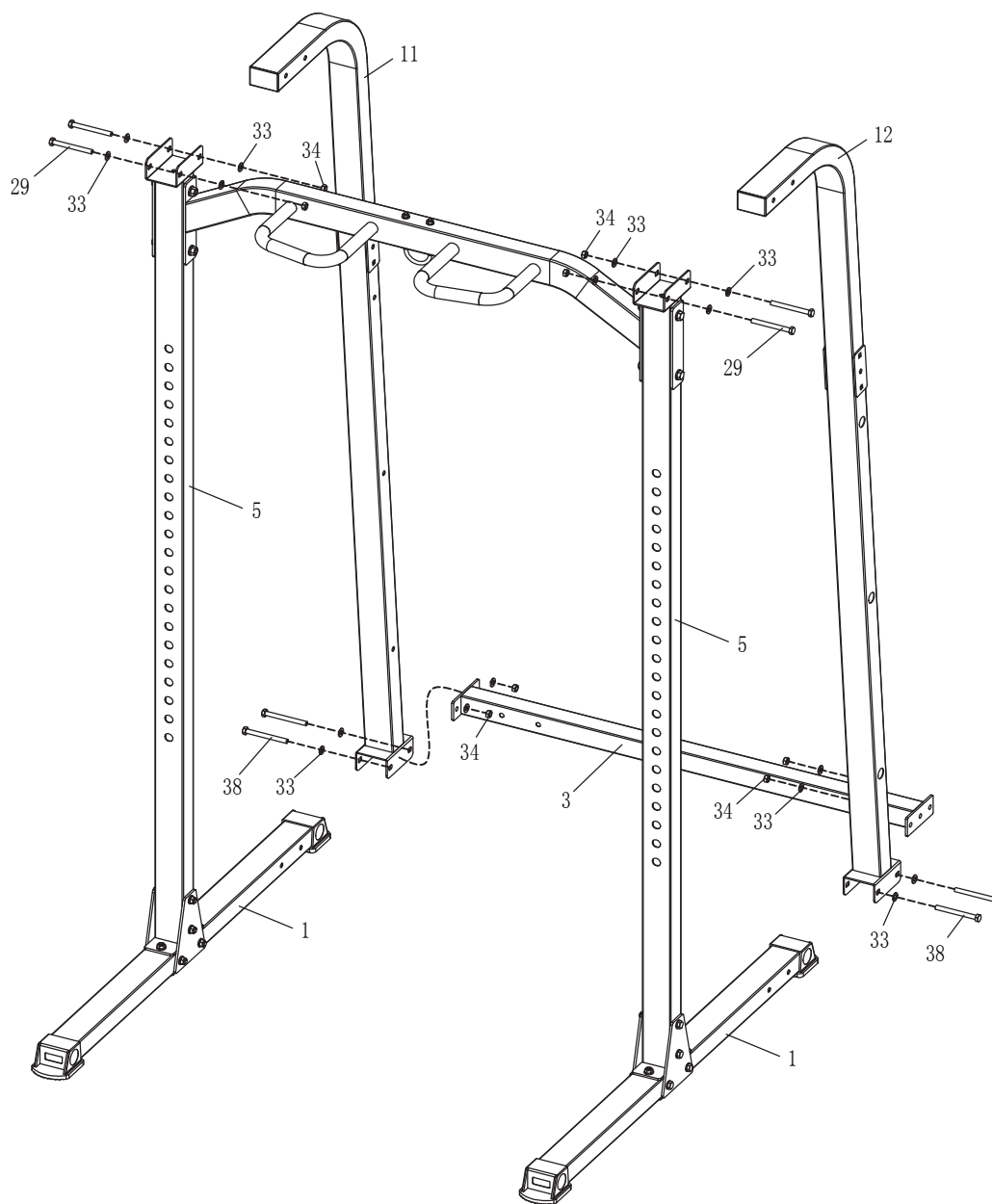
1. Položte na zem hlavní horizontální konstrukce (1) a přišroubujte k něm stojny (5) pomocí 4x šroub M10 * 70 (27), 4x podložka $\Phi 10$ (33) a 4x matice M10 (34). Všechno pořádně utáhněte.
2. Přimontujte všechny čtyři pláty (4) k právě sešroubovaným konstrukcím z minulého kroku. Pro sešroubování použijte 8x šroub M10 * 95 (29), 16x $\Phi 10$ podložka (33) a 8x M10 matice (34). Všechno pořádně utáhněte.

Krok 2



1. Přimontujte horní konstrukci (2) k obě stranám stojanu. Z každé strany přimontujte zesilovací plát (14). Pro montáž použijte 4x šroub M12 * 100 (28), podložka Φ 12 (31) a matice M12 (32). Všechno pořádně utáhněte.

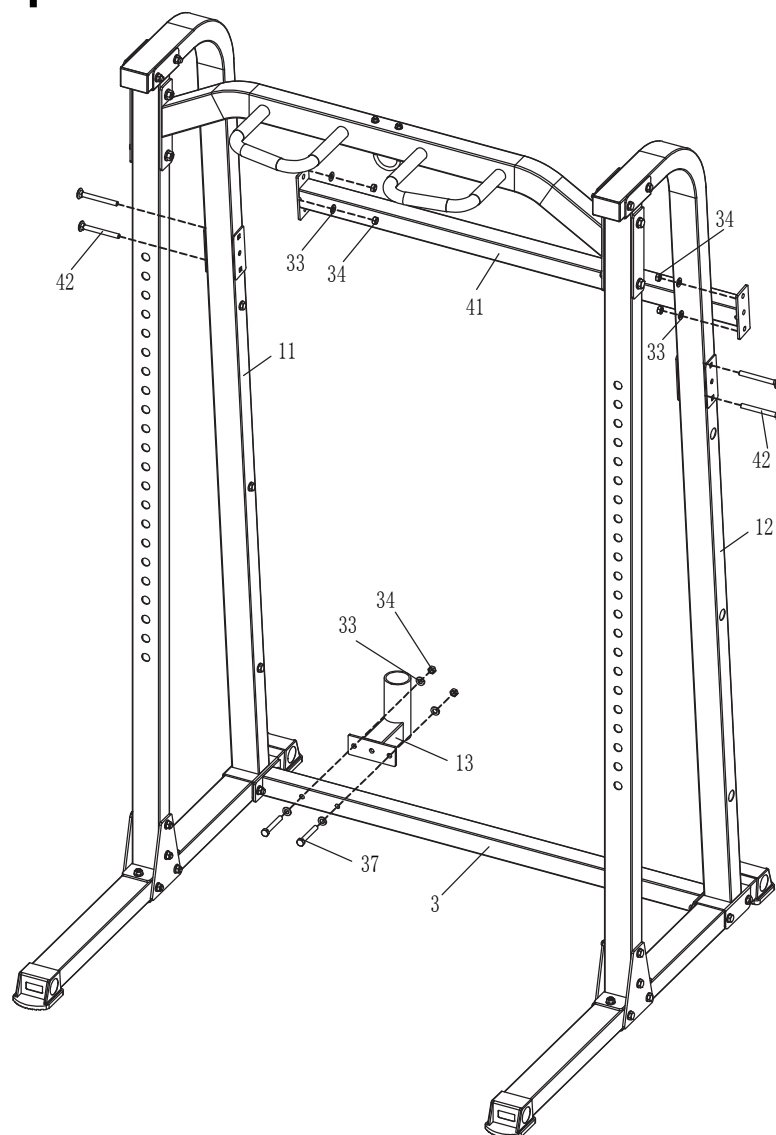
Krok 3



1. Přimontujte zadní vertikální spojovací konstrukci (11) k již sestavené hlavní konstrukci. Její spodní část přimontujte společně s horizontální spojovací konstrukcí (3). Pro smontování spodní části použijte 2x M10*100 (38), 4x podložku M10 (33) a 2x matici M10 (34). Pro smontování horní části použijte 4x šroub M10*95 (29), 4x podložku M10 (33) a 2x matici M10 (34).

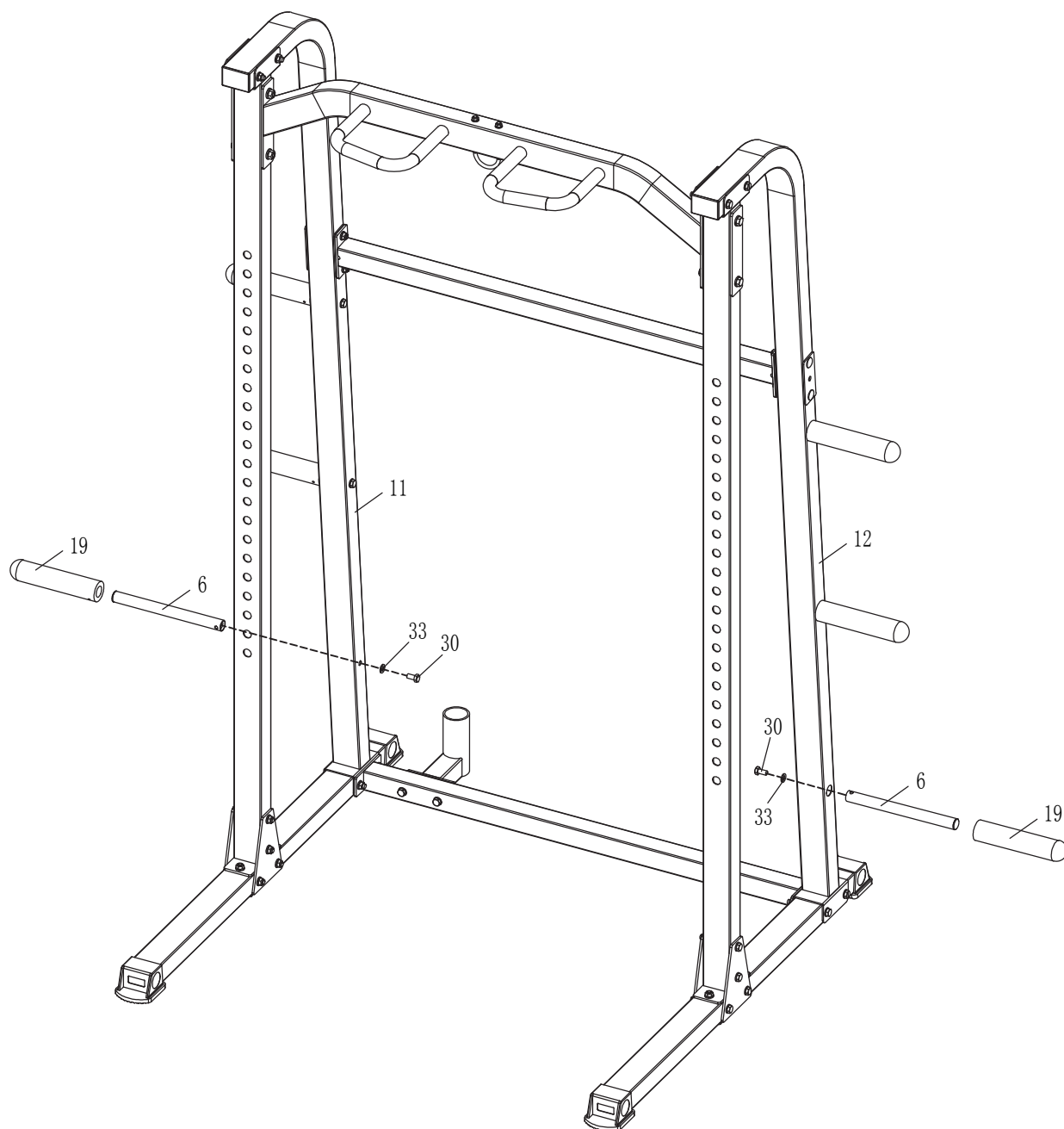
2. Opakujte stejný postup pro druhou stranu stojanu.

Krok 4



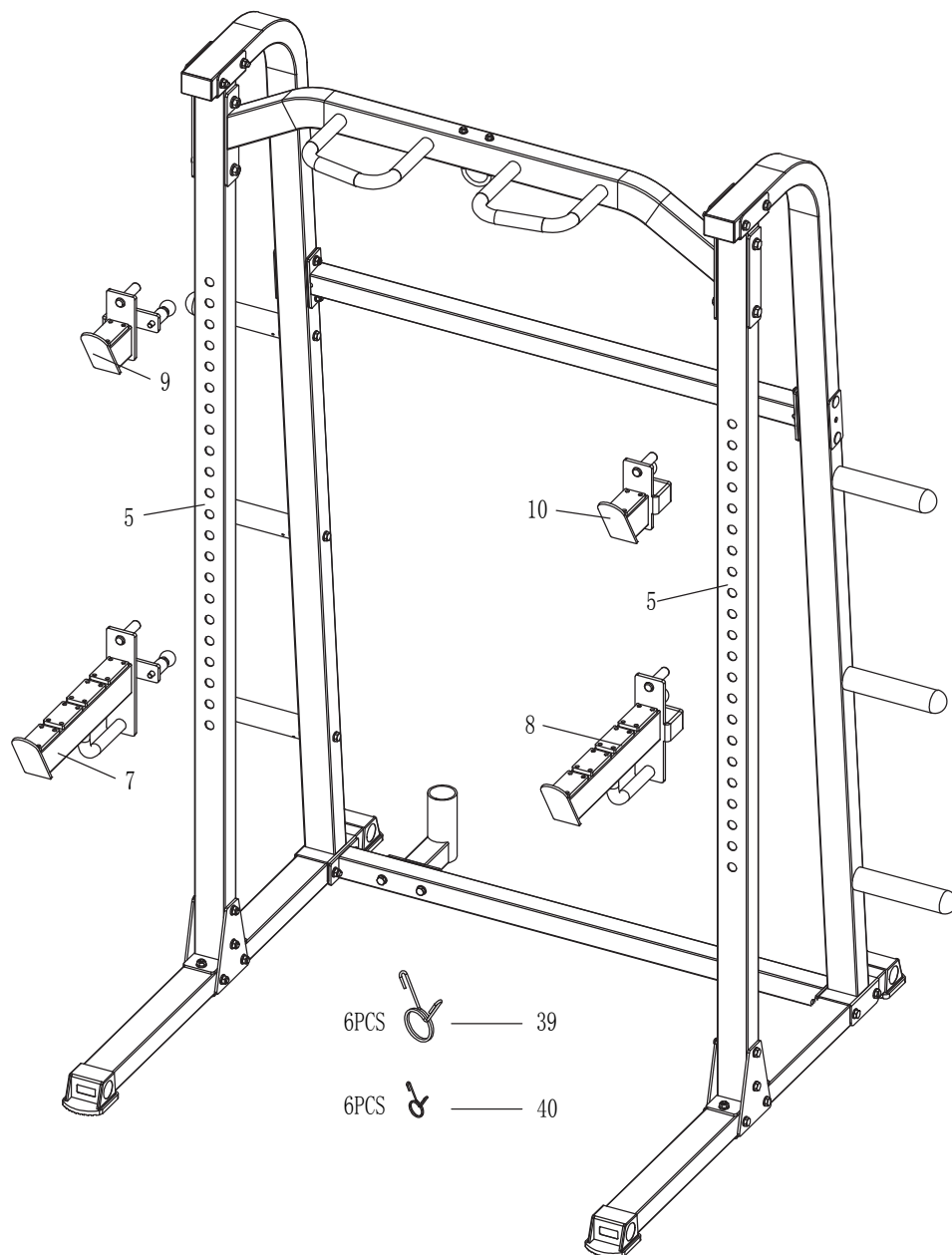
1. Přimontujte držák osy (13) k zadní konstrukci stojanu (3). Pro montáž použijte 2x šroub M10 * 70 (37), 4x Φ 10 podložka (33) a 2x matice M10 (34). Všechno pořádně utáhněte.
2. Přimontujte zesilovací konstrukci (41) mezi zadní vertikální konstrukce (11,12) pomocí 4x M10 * 95 (42), 4x Φ 10 podložka (33) a 4x matice M10 (34).

STEP 5



Přimontujte trny (6) a kryty (19) k zadním vertikálním konstrukcím (11,12). Pro montáž použijte 2x šroub M10 * 20 (30) a 2x Φ 10 podložka (33).

STEP 6



1. Nasad'te záchytné opěry (7 a 8) a držáky osy (9,10).
2. Po dokončení montáže zkontrolujte, jestli jsou všechny šrouby utaženy.

Tento produkt Vám poslouží pro posílení celého těla komplexními cviky jako jsou dřepy, bench press nebo military press. Protáhněte se před i 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.

