

**HAMMER**

**Návod**

**Posilovací lavice  
Bermuda XT**

**HAMMER  
GERMANY  
100 YEARS IN SPORT**

**Item No.: 4507**

## **Obsah**

1. Bezpečnostní pokyny
2. Obecně
  - 2.1 Obal
3. Montáž
  - 3.1 Seznam součástí
  - 3.2 Kroky sestavení
4. Péče a údržba
5. Návod k tréninku
  - 5.1 Obrázky tréninku
6. Kusovník

## 1. Bezpečnostní pokyny

### **DŮLEŽITÉ!**

- U tohoto trenažéru se jedná o tréninkový stroj dle DIN EN 957-1/2 class HC.
- Max. hmotnost uživatele 110 kg, zátěž ramene 100 kg, posilovač nohou 50 kg, posilovač rukou 30 kg.
- Trenažér se smí používat jen ke stanovenému účelu!
- Každé jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné. Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.
- Trenažér byl sestaven dle nejnovějších bezpečnostních standardů.

**Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:**

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případnou únavu materiálu.
4. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte návod k obsluze.
5. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
6. Postavte přístroj na pevný a rovný podklad.
7. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
8. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
9. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny \*.
10. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
11. Noste boty a nikdy necvičte bosí.
12. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
13. Není dovoleno přístroj umisťovat do místností s vysokou vlhkostí vzduchu.

## 2. Obecně

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/2 třídy HC. Označení CE se vztahuje ke směrnici EU 89/336/EEC. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

### 2.1 Obal

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)

### 2.2 Likvidace

Tento výrobek nesmí být po ukončení životnosti zlikvidován jako běžný domovní odpad, ale musí být odevzdán na sběrném místě pro recyklaci elektrických a elektronických přístrojů. Materiály jsou podle svého označení znovu zhodnotitelné. Novým použitím, zhodnocením materiálu nebo jinými formami zhodnocení starých přístrojů podstatně přispějete k ochraně životního prostředí. Příslušné likvidační místo si prosím zjistěte na obecní správě.

## 3. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno. Před sestavením se ujistěte, že přístroj má pokojovou teplotu.

### Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Umístěte hlavní rám na podložku, aby Vám nepoškrábal podlahu. Podložka by měla být rovinná a ne moc silná, aby rám stál rovně.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

### 3.1 Seznam součástí:

viz. obrázek

### 3.2 Kroky Sestavení

viz. obrázek 1 - 5

## 4. Péče a údržba

### Údržba:

1. Příklad v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
2. Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
3. Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis. Příklad se pak až do opravy nesmí používat.

### Péče:

- Pro čištění prosím používejte jen vlhký hadr bez ostrých čisticích prostředků. Dbejte na to, aby se do počítače nedostala voda.
- Součásti (řídítka, sedlo), které přicházejí do styku s potem, vyžadují pouze vyčištění vlhkým hadrem.

## 5. Návod k tréninku

### Zahřátí:

Abyste zabránili zranění, pečlivě se před tréninkem rozehejte.

### Jak cvičit:

- cvičte s takovou zátěží, abyste zvládli 3x20 opakování. Zvyšte zátěž dokud nebudete schopni dosáhnout 20 opakování v posledním intervalu.
- mezi každým intervalem si dejte 60 sekundovou přestávku
- Postačuje cvičit 2-3x týdně. Chcete-li cvičit častěji, rozdělte si trénink na posilování horní a dolní části těla.

### Lat pull:

(viz obrázek)

Počáteční pozice: Paže jsou téměř nataženy

Konečná pozice: Stáhněte paže dolů, dokud se tyč téměř nedotýká krku.

### Pokrčení nohou:

(viz obrázek)

Počáteční pozice: Zapřete se nohama o posilovač.

Konečná pozice: Ohněte kolena do úhlu 90°.

### Natažení nohou:

(viz obrázek)

Počáteční pozice: Zpevněte horní část těla. Kolena jsou pokrčena do úhlu 90°.

Konečná pozice: Natáhněte nohy.

### Butterfly:

(viz obrázek)

Počáteční pozice: Chytněte se zvenku madel.  
Konečná pozice: Pohybujte pažemi k sobě.

### **Benchpress:**

(viz obrázek)

Počáteční pozice: Paže jsou lehce pokrčeny.

Konečná pozice: Pohybujte pažemi vzhůru.

Pozor: Nenatahujte lokty

### **Nakloněná lavice:**

(viz obrázek)

Počáteční pozice: Paže jsou lehce pokrčeny.

Konečná pozice: Pohybujte pažemi vzhůru.

Pozor: Nenatahujte lokty

### **Bicepsy vsedě:**

(viz obrázek)

Počáteční pozice: Paže jsou pokrčeny. Kabel je lehce napnut.

Konečná pozice: Ohněte paže nejméně do úhlu 90°.

### **Ramena:**

(viz obrázek)

Počáteční pozice: Posadte se na lavici. Podržte madlo za hlavou. Lokty jsou pokrčeny.

Konečná pozice: Zvedněte paže a držte lokty lehce pokrčeny.

### **Tricepsy vestoje:**

(viz obrázek)

Počáteční pozice: Postavte se vedle přístroje. Držte lokty u těla a pokrčte v loktech paže.

Konečná pozice: Pohybujte předloktími dolů.

Pozor: držte horní část těla narovnanou.

Pozice	Označení	Rozměr	Množství
4507 - 1	pravá vzpěra		1
-2	levá vzpěra		1
-3	nastavitelný rám		2
-4	zadní rám		1
-5	vzpěra		1
-6	pravá vzpěra		1
-7	levá vzpěra		1
-8	trubka		2
-9	hlavní rám		1
-10	podpěrný rám		2
-11	nastavitelná podložka		1
-12	krytka		1
-13	krytka		2
-14	posilovač nohou		1
-15	přední rám		1
-16	pěnová tyč		3
-17	sedadlo		1
-18	opěradlo		1
-19	záslepka	Ø25	3
-20	záslepka	Ø25	2
-21	záslepka	Ø25	8
-22	záslepka	38x38	11
-23	záslepka	25x25	4

-24	záslepka	20x40	4
-25	objímka		2
-26	Krytka	Ø25	1
-27	zarážka	Ø16	1
-28	objímka		1
-29	pěnový návlek		1
-30	šroub		1
-31	šroub		1
-32	svorka		2
-33	svorka		1
-34	šroub	M10x125	1
-35	šroub	M10x65	4
-36	šroub	M10x70	1
-37	šroub	M10x58	1
-38	šroub	M10x38	1
-39	šroub	M10x35	1
-40	šroub	M10x20	1
-41	matice	M10	1
-42	podložka	Ø10	1
-43	podložka	Ø8	4
-44	školík		1
-45	zástrčka		4

U čísel dílů opatřených \* se jedná o opotřebitelné díly, které podléhají přirozenému opotřebení a po intenzivním nebo delším použití musí být případně vyměněny. V tomto případě se prosím obraťte na základní servis Hammer. Zde je možno si díly vyžádat oproti fakturaci.

### **VÝROBCE:**

**HAMMER SPORT AG**  
Von Liebig Strasse 21  
D - 89231 Neu-Ulm  
Germany

Tel.: +49 731 974 880  
Fax: +49 731 974 8840  
[info@hammer.de](mailto:info@hammer.de)  
[www.hammer-sport.de](http://www.hammer-sport.de)

### **DOVOZCE:**

**Fitness Store s.r.o.**  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
IČO: 24292222

Tel.: 581 601 521  
[info@fitnestore.cz](mailto:info@fitnestore.cz)  
[www.fitnestore.cz](http://www.fitnestore.cz)