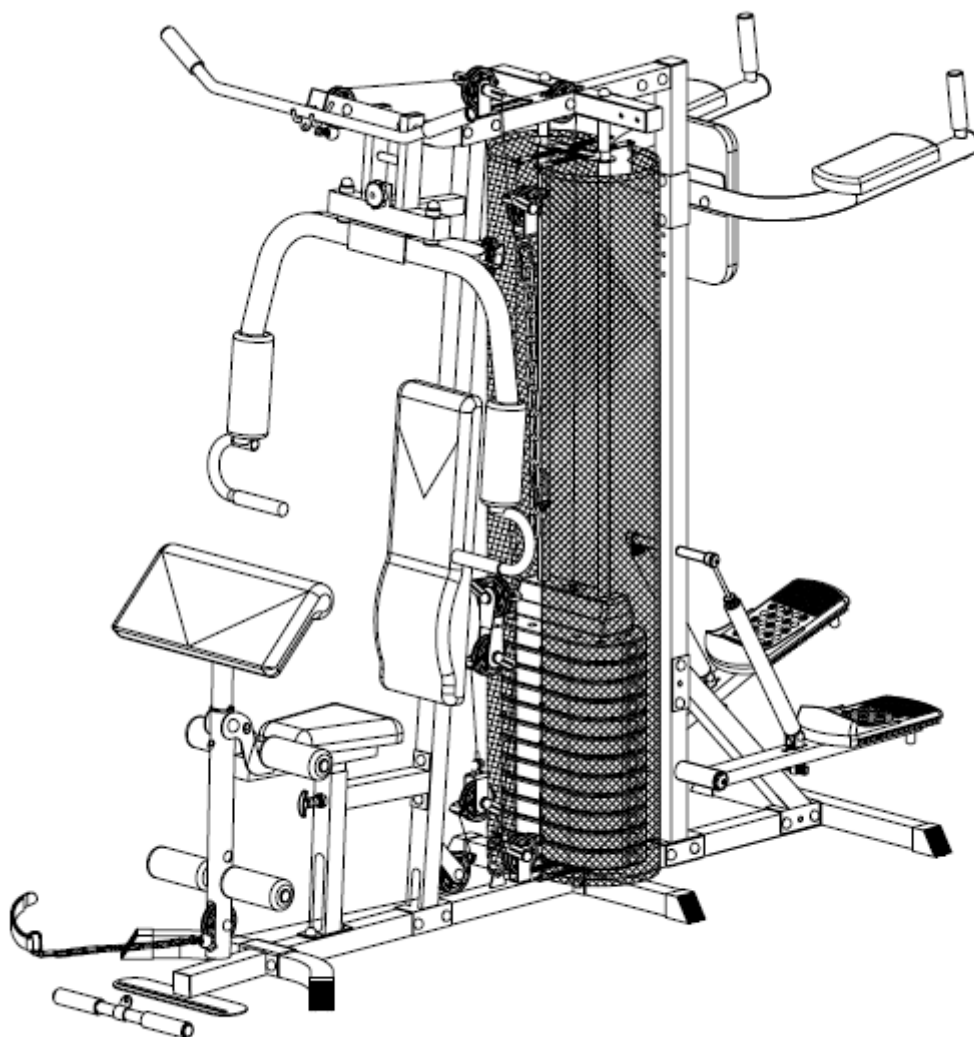


# Multifunkčný posilňovací tréner

Výr. Číslo. 1239



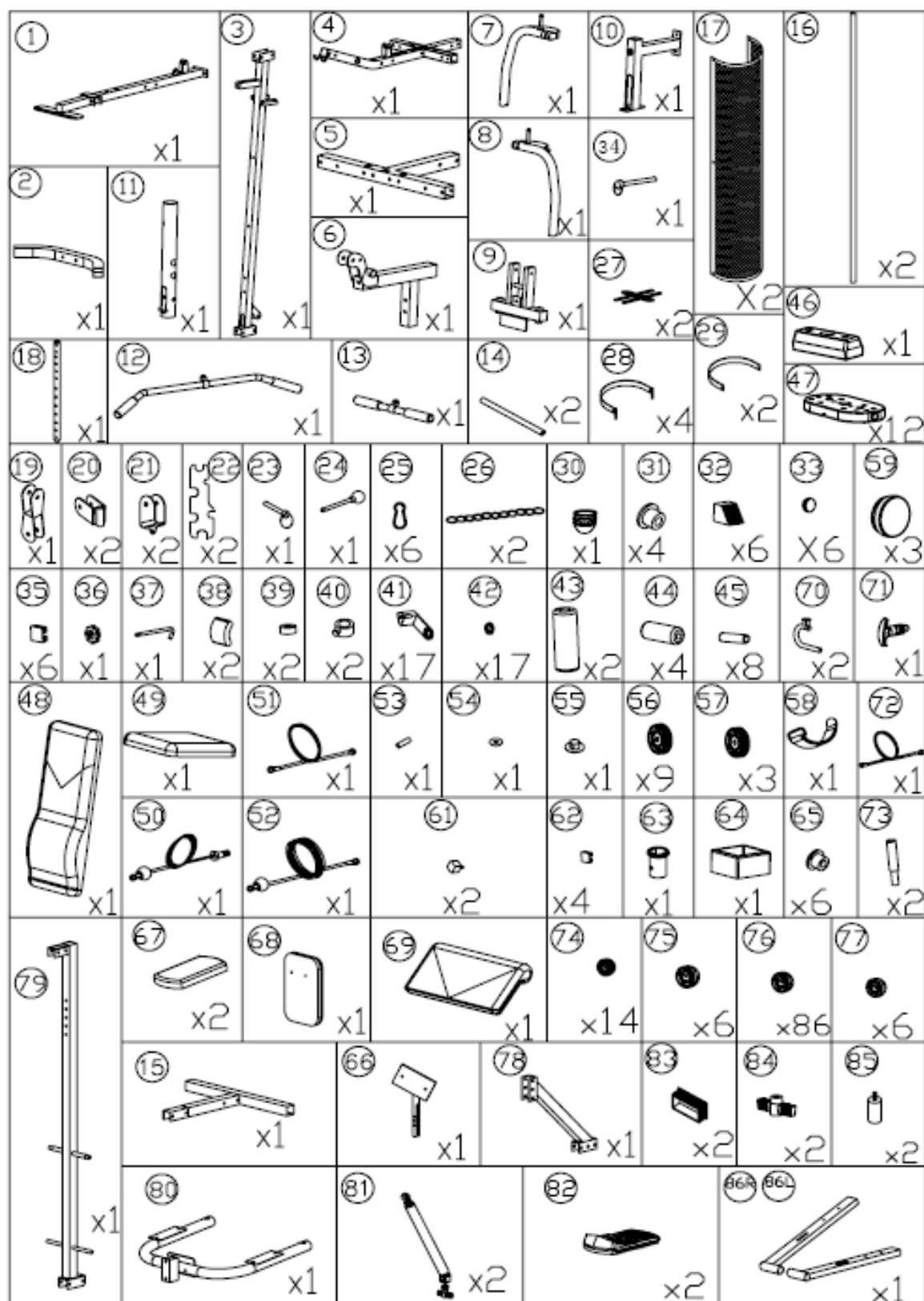
## Návod a postup

## Presný popis dielov:

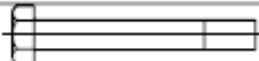

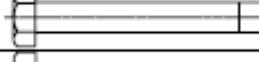

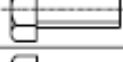
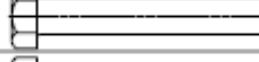


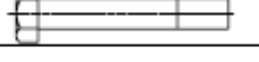

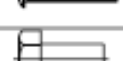
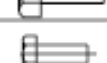

Číslo	Popis	Množstvo	Číslo	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	1	56	Vysoká kladka	9
2	Predný stabilizátor	1	57	Plochá kladka	3
3	Predná vertikálna podpora	1	58	Členkové pútko	1
4	Horný nosník	1	59	Guľatý kryt Ø50.8	3
5	Priečny stabilizátor	1	60	xxx	x
6	Podpera sedacej časti	1	61	Gumový tlmič	2
7	Pravé motýľové rameno	1	62	Štvorcová zástrčka 25*25	4
8	Ľavé motýľové rameno	1	63	Vsúvacia zástrčka	1
9	Podpera motýľového ramena	1	64	Štvorcové duté viečko	1
10	Rúrková podpera sedadla	1	65	Puzdro D18xD10x14.5	6
11	Nožný posilňovač	1	66	Podpera.podl. posil. rúk	1
12	Horná posilňovacia tyč	1	67	Podložka posilňovača rúk	1
13	Dolná posilňovacia tyč	1	68	Malá zadná podložka	1
14	Penový valček	2	69	Podložka posilňovača rúk	1
15	Zadný stabilizátor	1	70	Rukoväť pre motýľikové cviky	2
16	Vodiaca hmotnostná tyč	2	71	Pružinový gombík	1
17	Chánič závažia	2	72	Kábel	1
18	Hmotnostná výberová tyč	1	73	Rukoväť	2
19	Dvojité držiak kladky	1	74	Skrutkové viečko M6	14
20	Jednoduchý držiak kladky	2	75	Skrutkové viečko M12	6
21	Zváracia súprava jednej kladky	2	76	Skrutkové viečko M10	86
22	Kľúč	2	77	Skrutkové viečko M8	6
23	Kolík	1	78	Výstužová rúrka	1
24	Výberová tyč	1	79	Zadná vertikálna rúrka	1
25	Háčik	6	80	Súprava posilňovacích rúrok	1
26	Reťaz (11 článková)	2	81	Hydraulický valec	2
27	Križová doska	2	82	Pedál	2
28	Kryt upevňovacej dosky s kolíkom	4	83	Štvorcový kryt 30*60	2
29	Kryt upevňovacej dosky	2	84	T -gombík	2
30	Koncový kryt pre hmotnostnú výberovú tyč	1	85	Spodný kryt D32*60*M8	2
31	Púzdro D29xD12.1x9T	4	86	Podpera pedála (L+P)	1 súprava











32	Spodný kryt	4	100	Skrutka M10*75L	14
33	Gul'até plastové viečko D1x17.5L	6	101	Plochá podložka D20*D11*2T	82
34	Kolík D9.4*70L	1	102	Nylonová matica M10	39
35	Štvorcový plastický kryt 50x50	6	103	Skrutka M10*65L	9
36	Viacuhlový gombík	1	104	Skrutka M10*70L	14
37	Pripevňovací háčik	1	105	Šesťhranná skrutka M8*20L	6
38	Tlmič R23x35x35	2	106	Plochá podložka D24*D13.5*2.5T	4
39	Gul'atý tlmič D60xD26x2T	2	107	Nylonová matica M12	2
40	Pripevňovacia návlačka	2	108	Skrutka M10*95L	2
41	Vodiaca doska kábla	17	109	Skrutka M12*85L	1
42	Plastový krúžok pre vedenie kábla	17	110	Plochá podložka D19*D8.5*1.6T	2
43	pena	2	111	Plochá podložka D28*D8.5*3T	6
44	pena	4	112	Skrutka M10*60L	8
45	pena	6	113	Skrutka M12*150L	1
46	Horná hmotnostná doska	1	114	Skrutka ½-13UNF*25L	4
47	Dolná hmotnostná doska	9	115	Skrutka M10*25L	1
48	Opierka chrbta	1	116	Skrutka M10*15L	14
49	Sedadlo	1	117	Plochá podložka D14*D6.5*0.8T	30
50	Kábel (závažie hor. Nosníka)	1	118	Nylonová matica M6	16
51	Kábel (rám pre mot. Cviky)	1	119	Skrutka M10*55L	1
52	Kábel (posilňovač stehien)	1	120	Plochá podložka D28*D14*2T	4
53	Hmotnostný kolík	1	121	Napínacia podložka D15.4*D8.2*2T	4
54	Hmotnostná podložka	1	122	Skrutka s polguľovitou hlavou M6*1*55L	4
55	Návlačka závažia	1			

## Nákres náhradných:






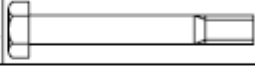
## Nákres:

103	M10*1.5*65L		X9
104	M10*1.5*70L		X14
100	M10*1.5*75L		X14
108	M10*1.5*95L		X2
114	1/2"-13UNC*25L		X4
109	M12*1.75*85L		X1
113	M12*1.75*150L		X1
112	M10*1.5*60L		X8
119	M10*1.5*55L		X1
105	M8*1.25*20L		X6
122	M6*1*55L		X4
115	M10*1.5*25L		X1
116	M6*1*15L		X14



117	D14*D6.5*0.8T		X30	111	D20*D8.5*3.0T		X6
120	D20*D14*2.0T		X4	121	D15.4*D18.2*2T		X4
101	D20*D11*2T		X82	118	M6*1*6T		X16
106	D24*D13.5*2.5T		X4	102	M10*1.5*10T		X39
110	D19*D8.5*1.6T		X2	107	M12*1.75*12T		X2

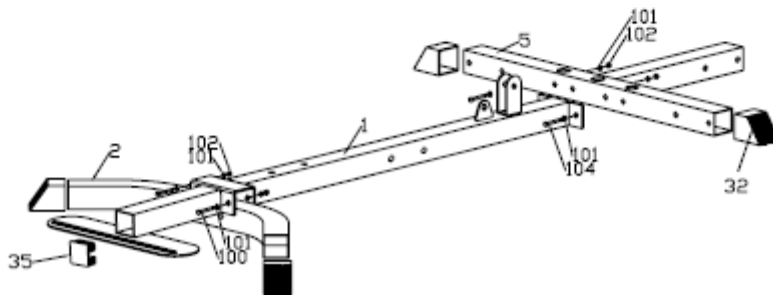
## Pokyny pre montáž:

### Krok 1:

102		M10*1.5*10T	× 4
101		D20*D11*2T	× 8
100		M10*1.5*75L	× 2
104		M10*1.5*70L	× 2



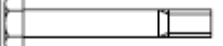
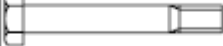


  


35		× 1
32		× 4

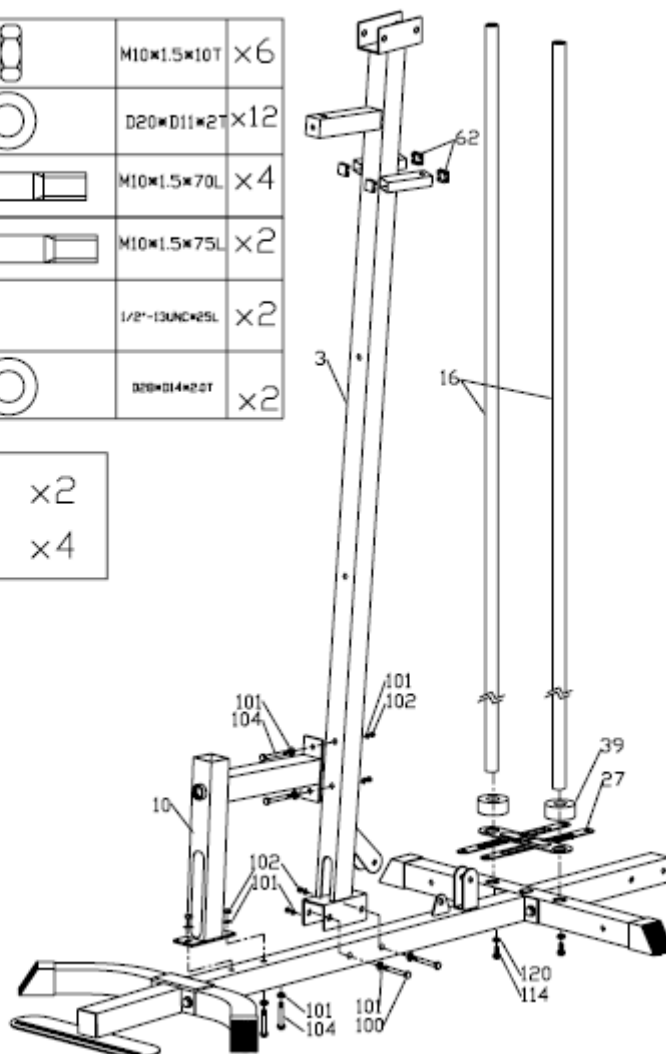


Pripevnite predný stabilizátor (2) a priečny stabilizátor (5) k základnému rámu (1) pomocou 4\* spodných krytov (32), 1\* štvorcového plastového krytu (35), 2\* skrutiek (104), 2\* skrutiek (100), 8\* plochých podložiek (101) a 4\* nylonových matíc (102).

## Krok 2:

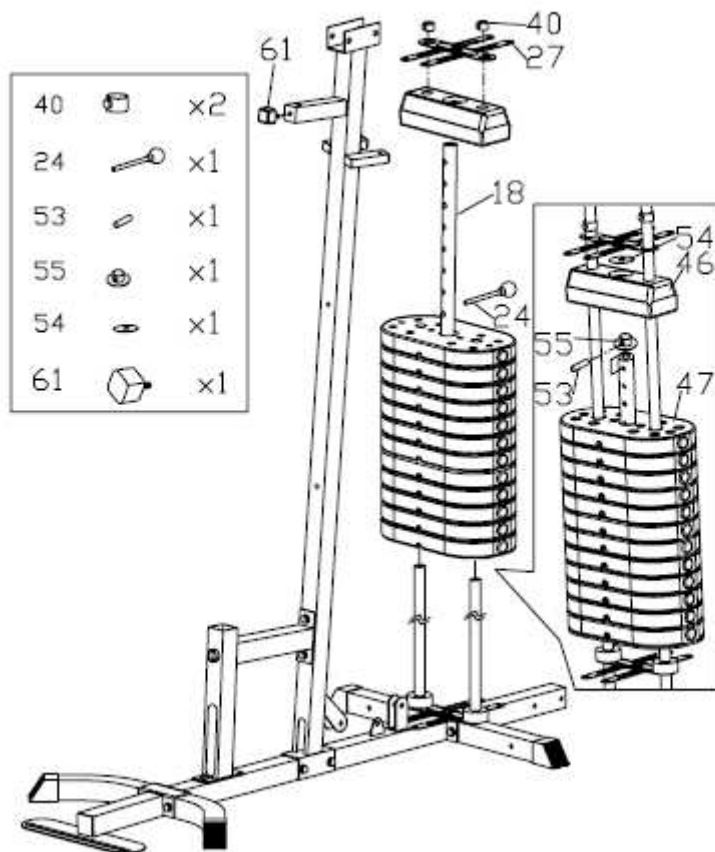
102		M10×1.5×10T	×6
101		D20×D11×2T	×12
104		M10×1.5×70L	×4
100		M10×1.5×75L	×2
114		1/2"-13UNC×25L	×2
120		D20×D14×2.0T	×2

39		×2
62		×4



1. Namontujte rúrkovú podperu sedadla (10) k základnému rámu (1) pomocou 2\* skrutiek (104), 4\* plochých podložiek (101) a 2\* nylonových matíc (102). Potom, po pripevnení prednej vertikálnej podpery (3) k základnému rámu (1) pomocou 2\* skrutiek (100), 4\* plochých podložiek (101) a 2\* nylonových matíc (102), zmontujte rúrkovú podperu sedadla (10) s prednou vertikálnou podperou (3) pomocou 2\* skrutiek (104), 4\* plochých podložiek (101) a 2\* nylonových matíc (102).
2. Pripevnite vodiacu tyč závažia (16), najprv prevlečte krížovú dosku (27) a dva tlmiče (39) zospodu, potom ich namontujte na zadný stabilizátor pomocou 2\* skrutiek (114) 2\* plochých podložiek (120).
3. Pripevnite štvorcovú zástrčku (62) na prednú vertikálnu podperu (3).

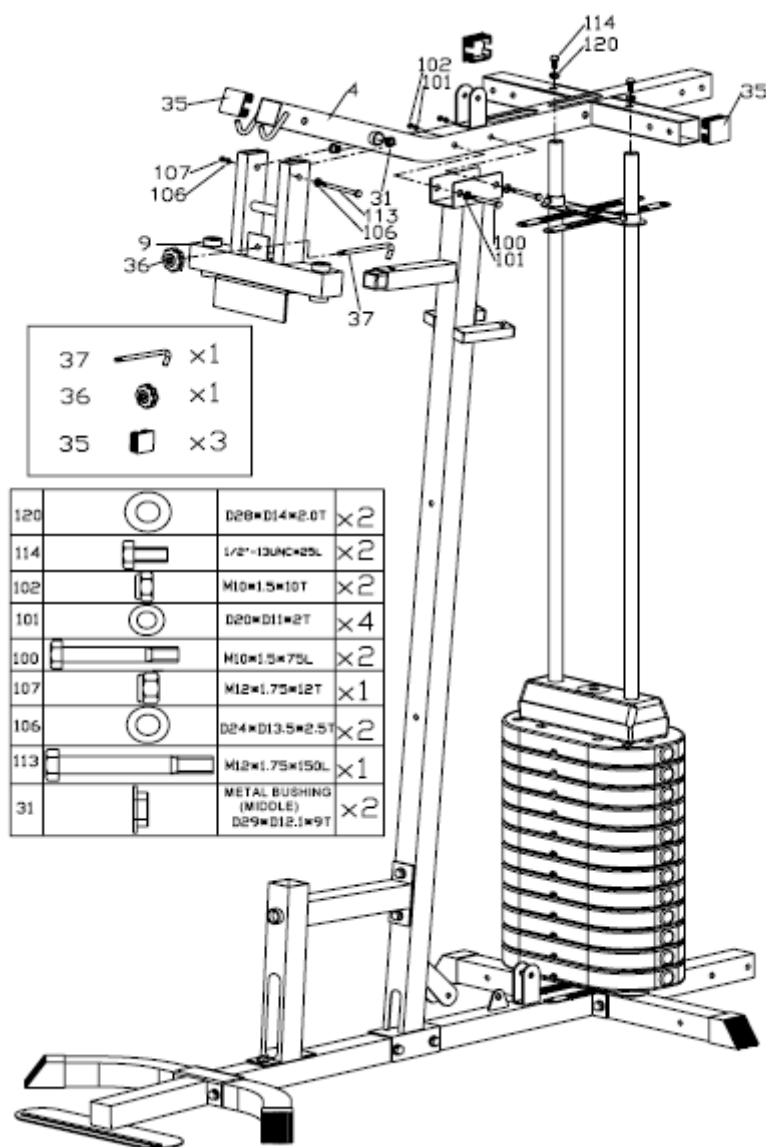
### Krok 3:



Pokračujte montážou 9\* dolných závaží (47) a 1\* horného závažia (46) cez vodiacu tyč závažia (16), otvorom v závaží prestrčte hmotnostnú tyč (18) a návlačku závažia (55) pripevnite smerom dole od horného závažia (46) pomocou hmotnostného kolíka (53) a hmotnostnej podložky (54). Nakoniec osadte krížovú dosku (27) a 2\* upevňovacie návlačky (40) na horný koniec vodiacej hmotnostnej tyče (16).



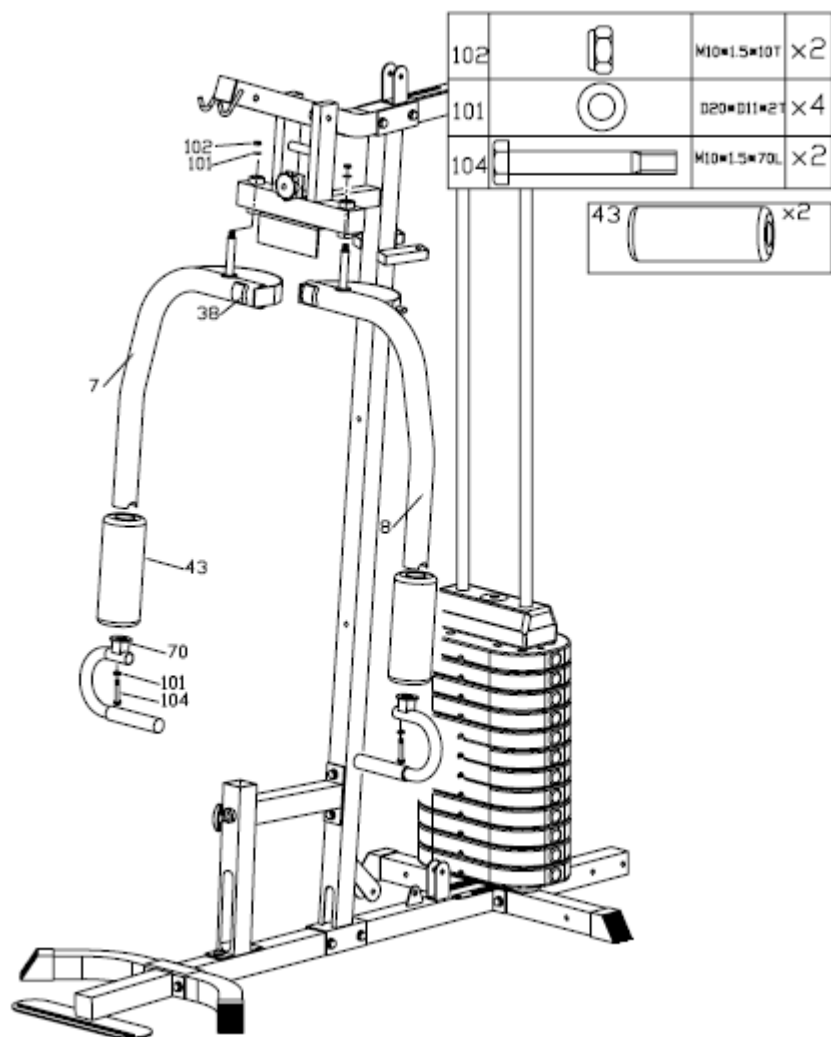
## Krok 4:



1. Namontujte horný nosník (4) na prednú vertikálnu podperu (3), vodiacu hmotnostnú tyč (16) pomocou 3\* štvorcových plastových krytov (35), po častiach pomocou 2\* skrutiek (100), 4\* plochých podložiek (101), 2\* nylonových matíc (102), 2\* skrutiek (114), 2\* plochých podložiek (120).

2. Pripevnite podperu motýlieho ramena (9) na horný nosník (4) pomocou 2\* prevlečných dielcov (31), 1\* skrutky (113), 2\* plochých podložiek (106) a 1\* nylonovej matice (107), potom pripevnite viacuhlový gombík (36) a 1 pripevňovací háčik (37) na podperu motýlieho ramena (9).

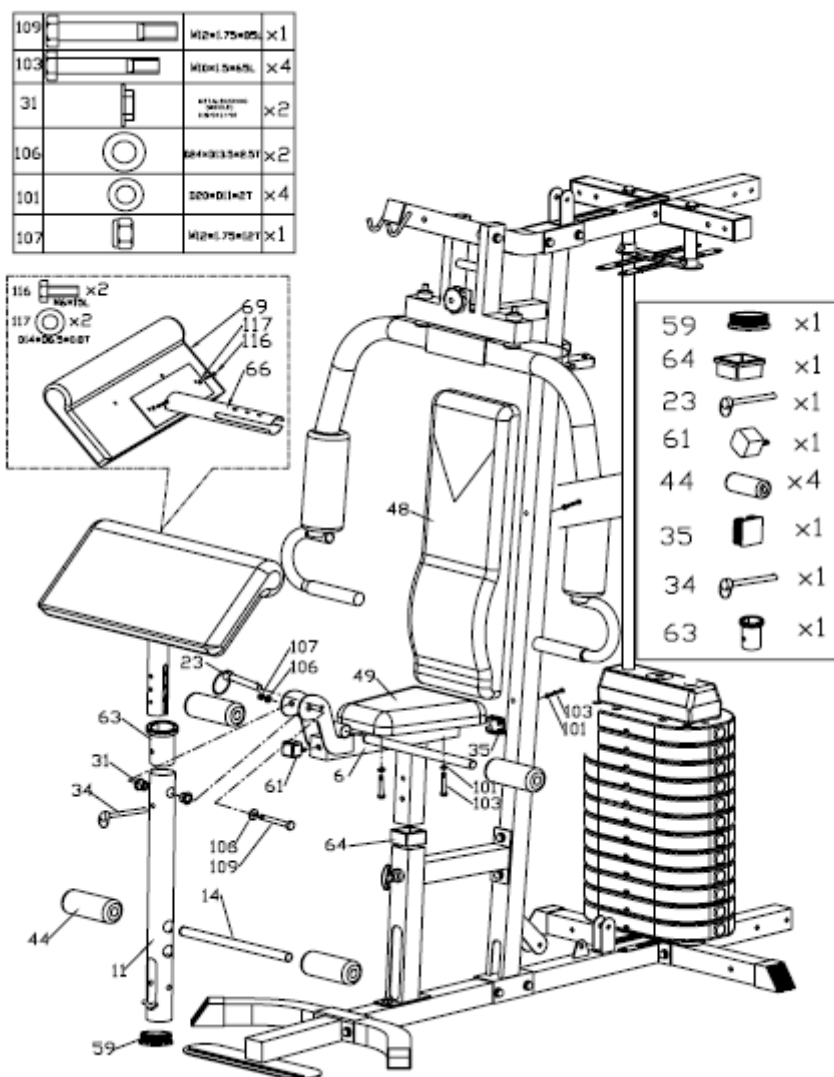
## Krok 5:



1. Pripevnite 2 gumové tmiče (38) na pravé a ľavé motýlie rameno (7 a 8), potom pripevnite pravé a ľavé motýlie rameno k podpere motýlieho ramena (9) pomocou 2\* plochých podložiek (101) a 2\* nylonových matíc (102).

2. Nasuňte penový poťah (43) na motýlie rameno, potom namontujte rukoväť pre motýlie rameno (70) na rameno pre motýlie cviky pomocou skrutky (104) a plochej podložky (101).

## Krok 6:



1. Vložte štvorcové duté viečko (64) a podperu sedadla (6) do rúrkovej podpory sedadla (10). Potom pripevnite gumový tmič (61) a štvorcový plastový kryt (35) na zodpovedajúce miesto podpory sedadla.

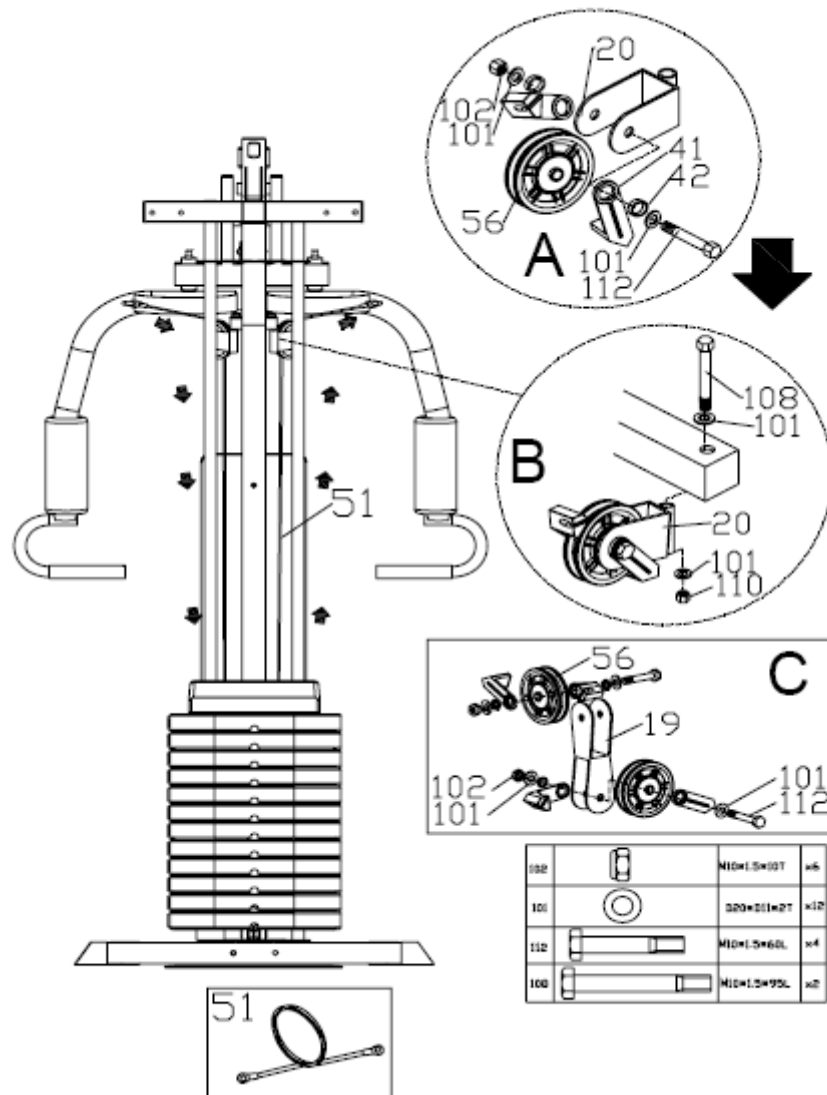
2. Pripevnite opierku chrbta (48) a sedadlo (49) k príslušným dielcom pomocou plochých podložiek (101) a skrutiek (103).

3. Pripevnite podložku posilňovača rúk (69) na podperu podložky (66) pomocou 2\* skrutiek (116) a 2\* plochých podložiek (117).

4. Pripevnite vložku (63) a podperu podložky posilňovača rúk (66) k posilňovaču nôh (11). Potom pripevnite posilňovač nôh (11) k podpore sedacej časti (6) pomocou 2\* prevlečných dielcov (31), 2\* plochých podložiek (106), 1\* nylonovej matice (107), 1\* skrutky (109), 1\* guľatého plastového viečka (59) a 1\* kolíka (34). Vložte kolík (23) do podpory sedadla (6).

5. Prestrčte penový valček (14) cez posilňovač nôh (11) a cez podperu sedadla (6) a potom nasadte na penový valček penový poťah.

## Krok 7:

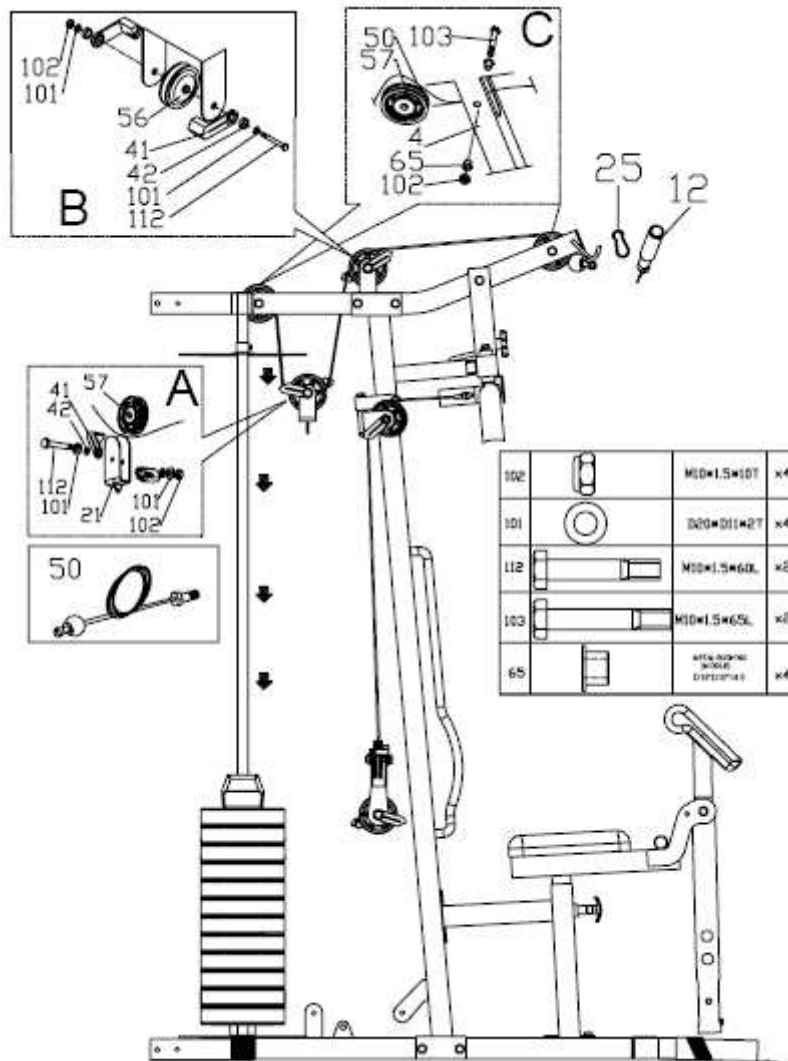


## Pripojenie kábla - (motýlie rameno (51))

### Postup podľa nákresu:

Zaháknite jeden koniec kábla na pravé motýlie rameno (7). Súčasne pripevnite vysokú kladku (56) do jednoduchého držiaka kladky (20) (obr. A) pomocou 1\* skrutky (112), 2\* plochých podložiek (101), 2\* plastových krúžkov pre vedenie kábla (42), 2\* vodiacich dosiek kábla (41), 1\* matice (102) a potom zmontujte jednoduchý držiak kladky (20) s kladkou (56) na pravom motýľom ramene (obr. B) pomocou 1\* skrutky (108), 2\* plochých podložiek (101) a 1\* matice (110). Druhý koniec kábla ťahajte cez kladku (56) po priechode smerom dole a hore dvojitým držiakom kladky (19), ku ktorému sú už pripevnené 2\* vysoké kladky (56) pomocou 2\* skrutiek (112), 4\* plochých podložiek (101), 4\* plastových krúžkov pre vedenie kábla (42), 2\* vodiacich dosiek kábla (41), 2\* matíc (102). Potom sa druhý koniec spojí s ľavým motýľím ramenom (8).

## Krok 8:

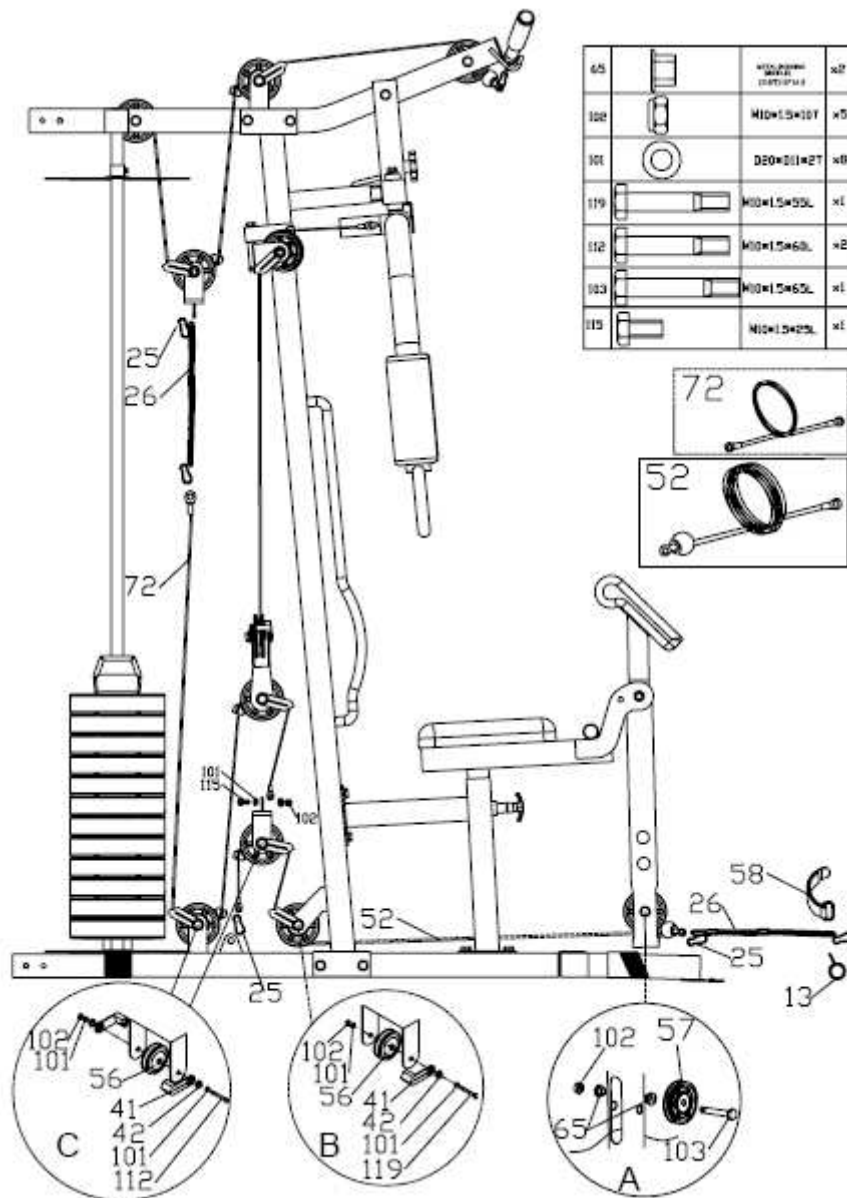


1. Pripojenie kábla (50): Zaháknite koniec kábla za koniec horného nosníka a postupujte tak, ako je uvedené na obrázku. Počas montáže musíte zároveň pripevniť 2\* ploché kladky (57) pomocou 1\* skrutky (103), 2\* prevlečných dielcov (65), 1\* nylonovej matice (102) a 1\* vysokej kladky (56) do horného nosníka (obr. C) a tiež 1\* vysokú kladku (56) k hornému nosníku pomocou 1\* skrutky (112), 2\* plochých podložiek (101), 2\* plastových krúžkov (42), 2\* vodiacich dosiek kábla (41) (obr. B) a 1\* plochú kladku (57) medzi jednoduchý držiak kladky (21) pomocou rovnakej skrutky ako je znázornené na obr. B.

2. Druhý koniec kábla spojte s tyčou pre výber zátáže.

3. Spojte hornú posilňovaciu tyč (12) s horným nosníkom pomocou háčika (25).

## Krok 9:



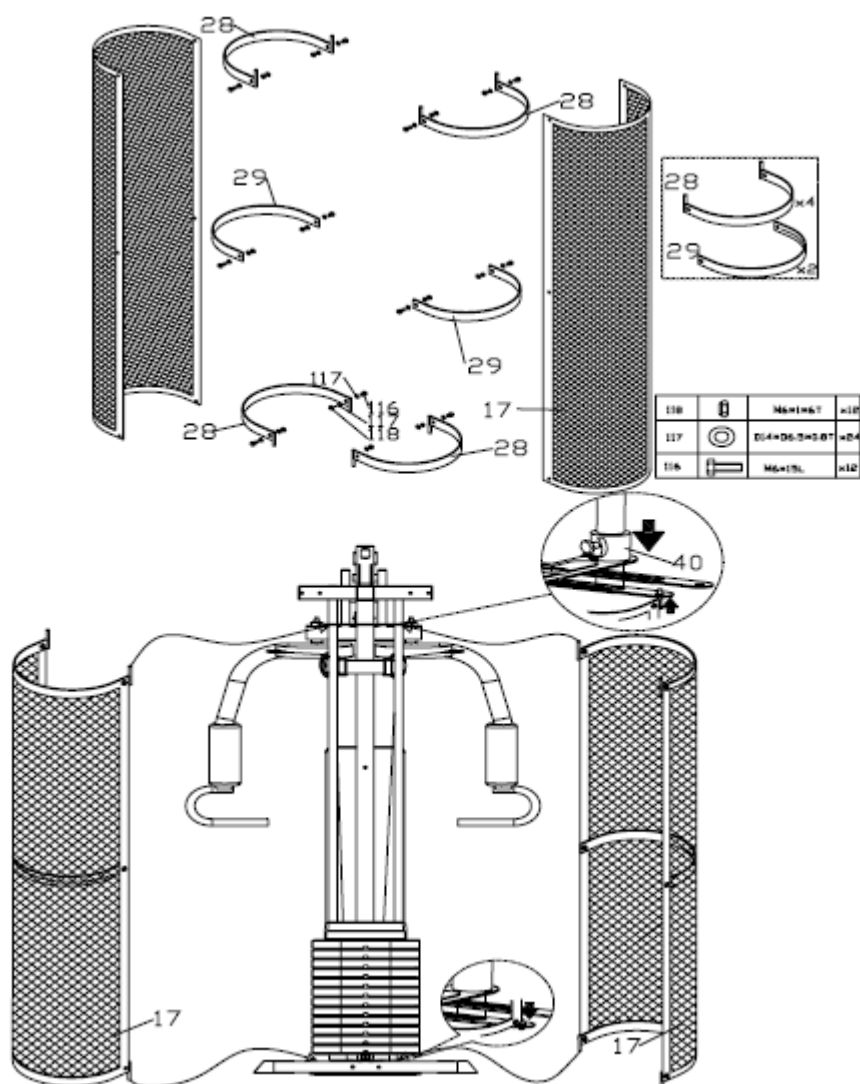
### 1. Pripojenie kábla (52):

Postup podľa nákresu: Od prvého držiaka kladky na posilňovači nôh (11), je pripevnená 1\* plochá kladka (57) vo vnútri posilňovača nôh podľa podrobného nákresu (obr. A) pomocou 1\* skrutky (103), 2\* prevlečných dielcov (65) a 1\* nylonovej matice (102). Po pretiahnutí 2\* vysokými kladkami (56) smerom dole a hore sa pripevnení 1\* skrutkou (119), 2\* plochými podložkami (101), 1\* plastovým krúžkom (42), 1\* vodiacou doskou kábla (41) a 1\* maticou (102) (obr. B a C). Druhú kábel pripojte s hlavnou základňou pomocou pružinového háčika (25).

### 2. Pripojenie kábla (72):

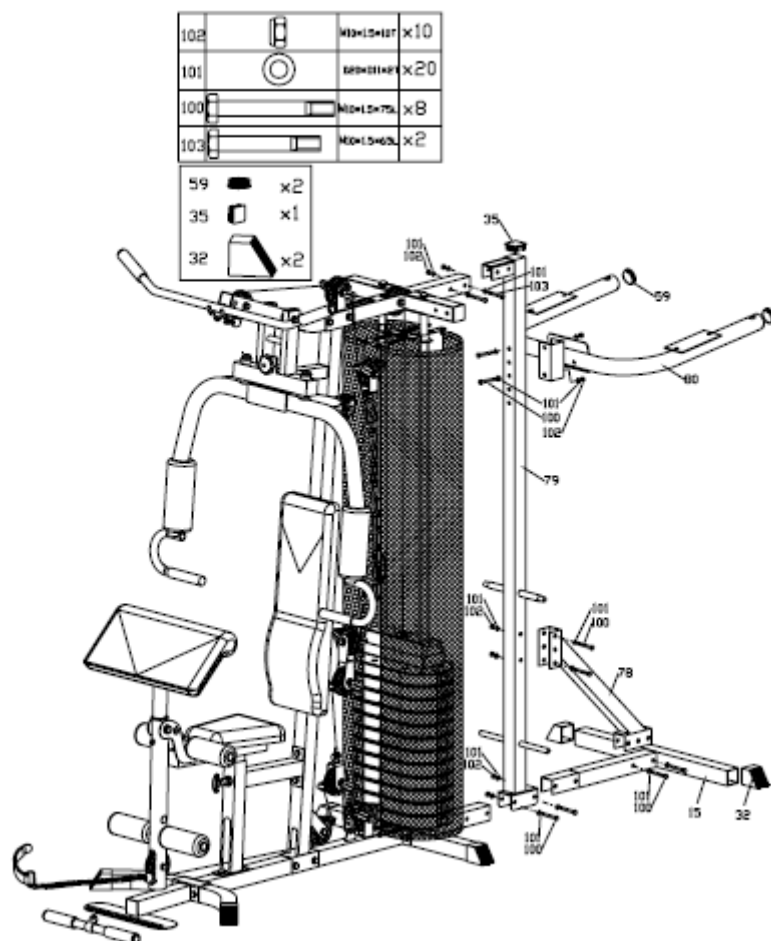
Postup podľa nákresu: Spojte koniec kábla (72) a kladku (56) pomocou 1\* skrutky (115), 2\* plochých podložiek (101) a 1\* nylonovej matice (102). Cez už pripevnenú kladku, potom smerom dole a hore cez príslušné kladky (56) sa druhý koniec spojí s káblom (50) pomocou 1\* reťaze (26) a 2\* háčikov (25).

## Krok 10:



(1) Namontujte 2\* chrániče závažia (17) okolo závažia pomocou 4\* krytov pripevňovacej dosky s kolíkom (28), 2\* krytov pripevňovacej dosky (29), 12\* nylonových matíc (118), 12\* skrutiek (116) a 24\* plochých podložiek (117).

## Krok 11:



1. Spojte zadnú vertikálnu rúrku (79) so základným rámom (1) a zadným stabilizátorom (15) pomocou 2\* skrutiek (100), 4\* plochých podložiek (101) a 2\* matíc (102). Potom spojte zadnú vertikálnu rúrku s horným nosníkom pomocou 2\* skrutiek (103), 4\* plochých podložiek (101) a 2\* matíc (102).

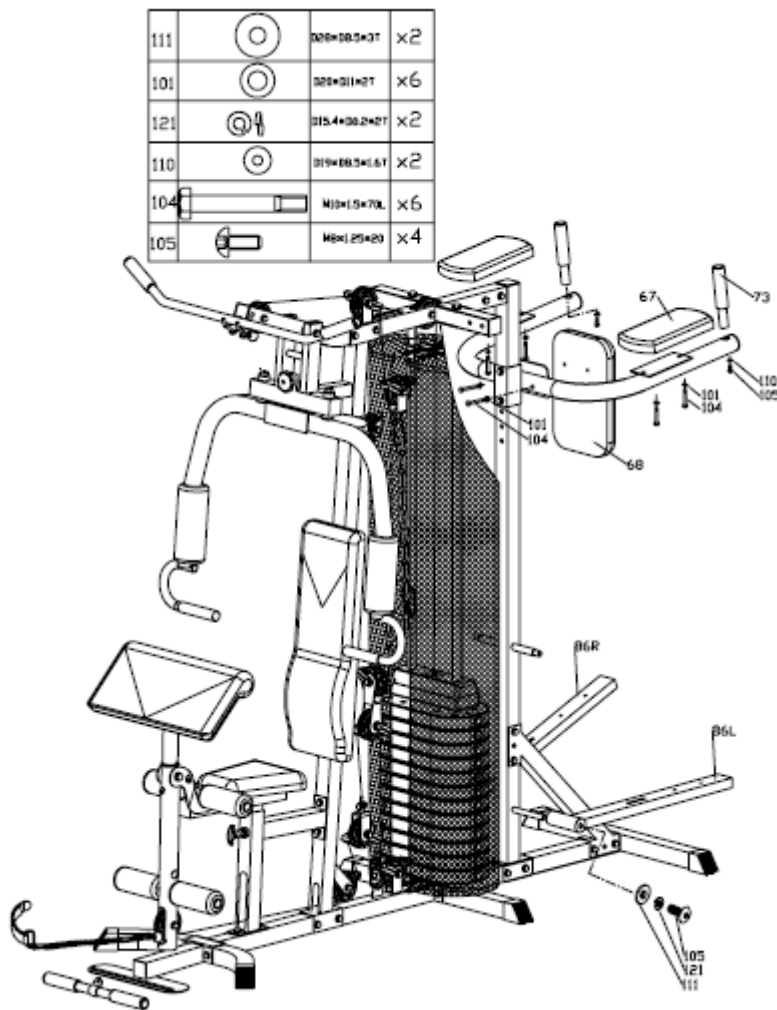
2. Spojte výstužovú rúrku (78) so zadnou vertikálnou rúrkou (79) a zadným stabilizátorom (15) pomocou 4\* skrutiek (100), 6\* plochých podložiek (101), 2\* matíc (102).

3. Zmontujte súpravu posilňovacích rúrok (80) so zadnou vertikálnou rúrkou (79) pomocou 2\* skrutiek (100), 4\* plochých podložiek (101) a 2\* matíc (102).

4. Zasuňte do rúrky 1\* štvorcový plastový kryt (35), 2\* guľaté kryty (59) a 2\* spodné kryty.

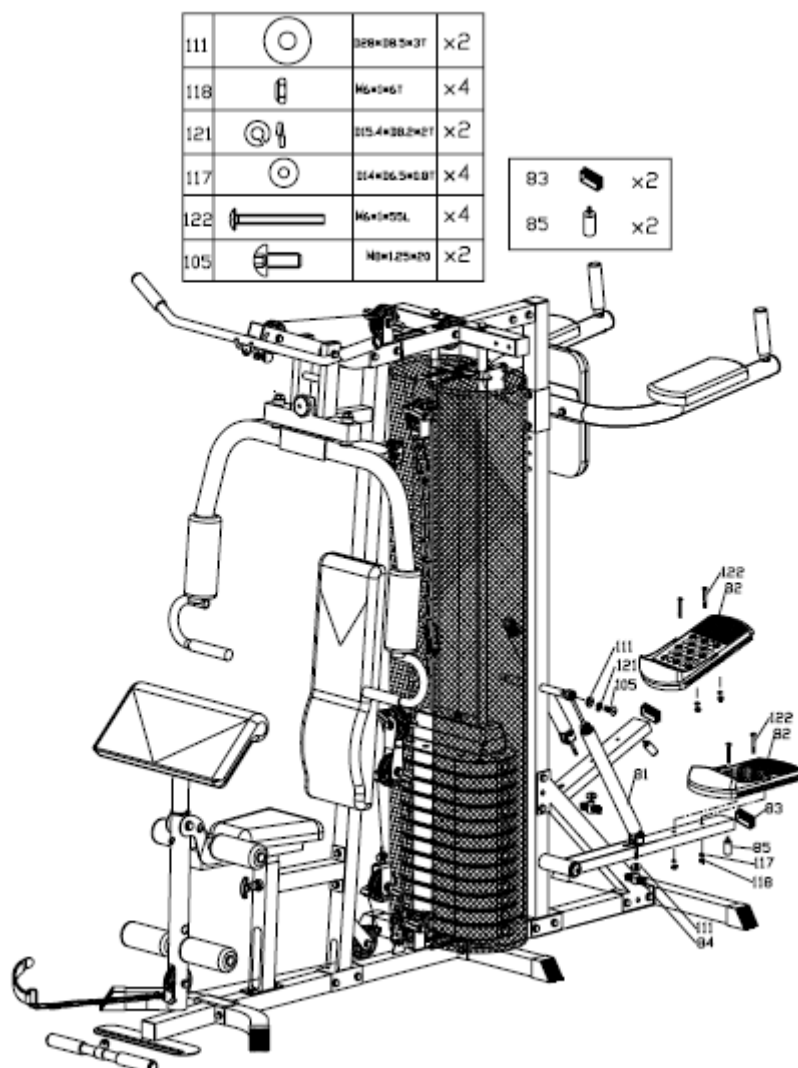


## Krok 12:



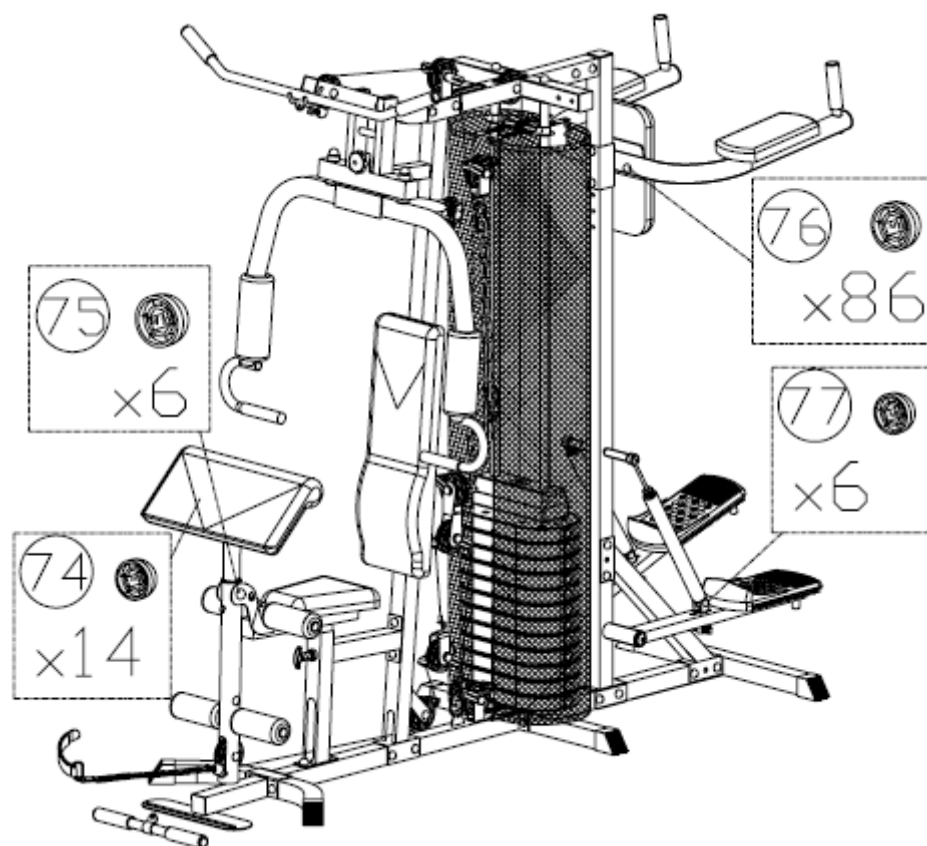
1. Upevnite zadnú chrbtovú podložku (68) na súpravu posilňovacích rúrok (80) pomocou 2\* skrutiek (104) a 2\* plochých podložiek (101).
2. Zostavte 2 podložky posilňovača rúk (67) s posilňovacou rúrkou pomocou 4\* skrutiek (104) a 4\* plochých podložiek (101).
3. Pripevnite rukoväťe (73) s posilňovacou rúrkou pomocou 2\* skrutiek (105) a 2\* plochých podložiek (2).
4. Pripevnite 2\* podpery pedála (86) s 1\* skrutkou (105), 1\* pružnou podložkou (121) a 1\* plochou podložkou (111).

## Krok 13:



1. Pripevnite 2\* pedále (82) na podperu pedála pomocou 4\* skrutiek (122), 4\* plochých podložiek (117) a 4\* matíc (118).
2. Zmontujte hydraulický valec (81) s podperou pedála a zadnou vertikálnou rúrkou pomocou 1\* skrutky (105), 1\* perovej podložky (121), 1\* plochej podložky (111) T-gombíka (84) a 1\* plochej podložky (111).
3. Nasadíte na podperu pedála štvorcový kryt (83).

## Krok 14:



Nezabudnite osadiť na príslušné skrutky viečka matíc.

**Obrazová príloha:**





