



MODEL: G 112 MULTI GYM



DYSTRYBUTOR:

DELSPORT

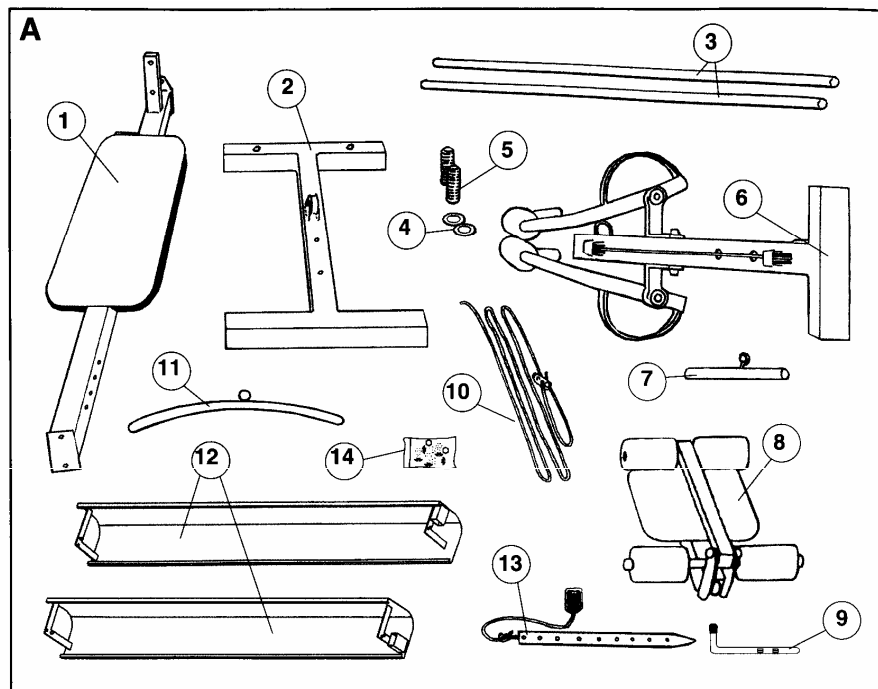
DEL SPORT SP. Z O. O.

EXERCYCLE S.A
P.O. BOX 195
01080 Vitoria
Spain

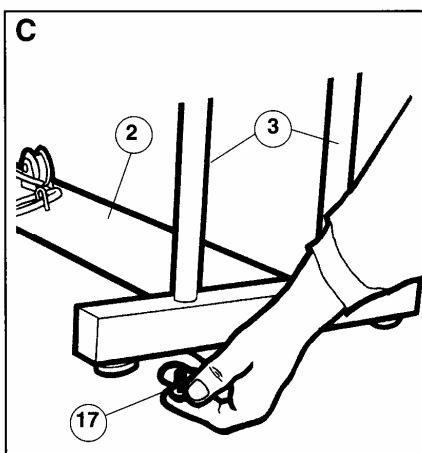
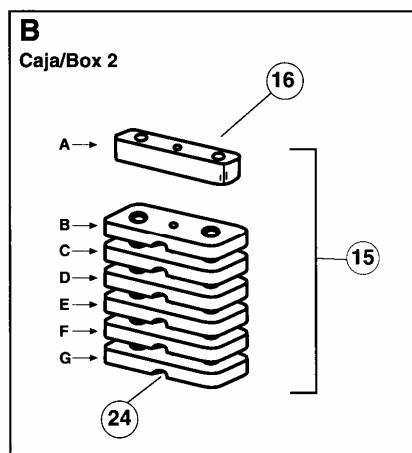
ul. Syrokomli 16
03-335 WARSZAWA
tel: +48 (22) 811-01-02, 811-07-39
fax: (22) 674-41-42
e-mail: delsport@delsport.com.pl
www.delsport.com.pl

Instrukcja

- A- Wyjmij wszystkie części z kartonu nr 1 i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu: (1) korpus urządzenia z oparciem; (2) podstawa; (3) prowadnice obciążników; (4) dwie podkładki; (5) dwie sprężyny; (6) górna część stelarza/ oparcia ramion; (7) uchwyt (wiosła); (8) podpora pod nogi; (9) blokada obciążników; (10) linka; (11) uchwyt (górną, ręce); (12) dwie osłony; (13) pręt z otworami do wyboru obciążenia; (14) torebka ze śrubami.



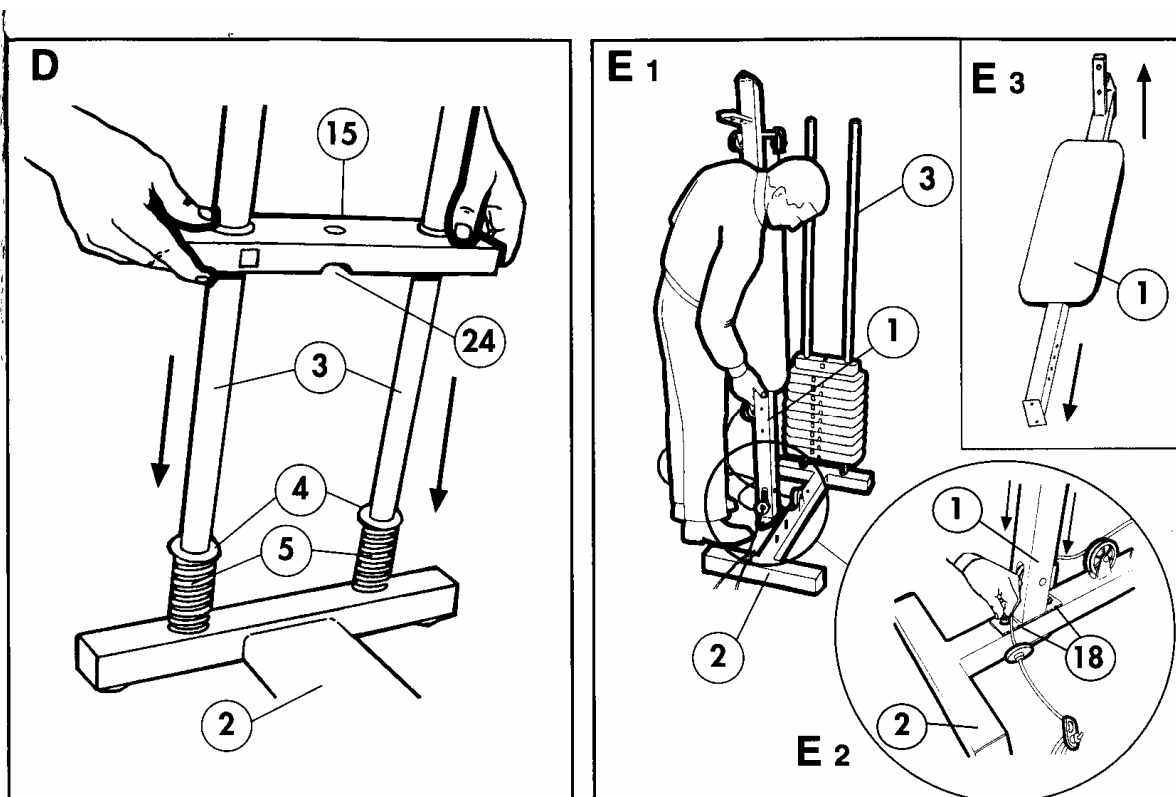
- B- Powtórz czynność z kartonem oznaczonym nr 2: (15) zestaw obciążników; (16) pierwszy obciążnik.
C- Umieść podstawę (2) na podłodze. Wykręć śruby (17) z prowadnic obciążników (3), następnie umieść je w otworach w podstawie (3), podłóż podkładki i mocno dokręć, tak jak jest to pokazane na fig. C.



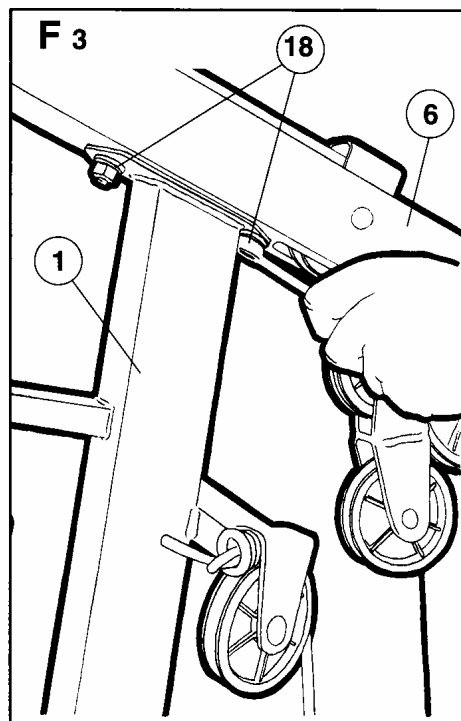
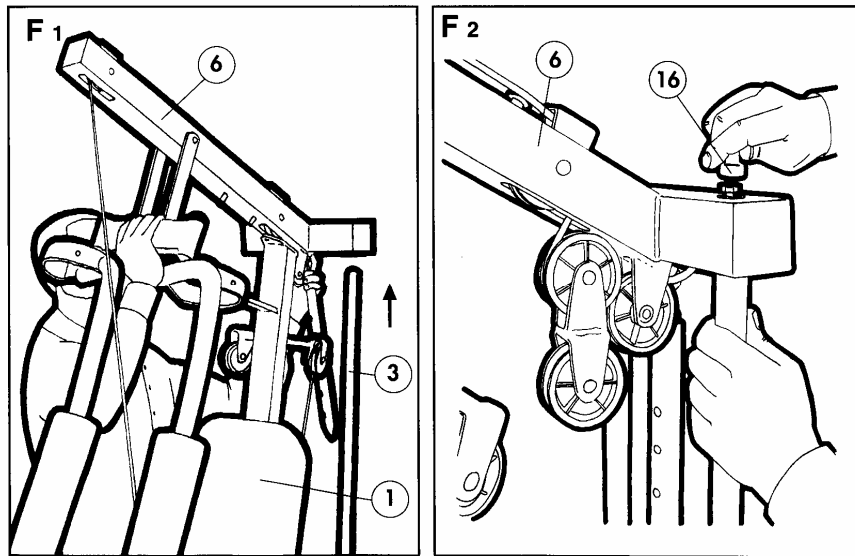
- D- Nałóż sprężyny (5) z podkładkami (4) na prowadnicę obciążników (3). Następnie nałóż obciążniki (15) na prowadnice (3), tak jak jest to pokazane na fig. D. Każdy obciążnik oznaczony jest literą.

Obciążniki nakładaj w kolejności alfabetycznej (tak by litera G była na samym dole, a litera A na samej górze), tak by litery zwrócone były w kierunku przodu urządzenia.

- E- Wyjmij/wykręć wszystkie śruby, podkładki, nakrętki z podstawy urządzenia (2). Następnie umieść korpus urządzenia z oparciem (1) na podstawie (2), tak jak zostało to pokazane na fig.E1. Przymocuj oba elementy do siebie nakrętkami, ale nie dokręcaj ich (fig.E2). Upewnij się czy korpus urządzenia (1) znajduje się w pozycji pionowej (fig.E3).



- F- Umieść górną część stelarza (6) na korpusie urządzenia (1), tak by prowadnice obciążników były również przymocowane do górnej części stelarza (6) (fig.F1). Następnie przykręć prowadnice (3) śrubami (16) z podkładkami do górnej części stelarza (6), zgodnie z fig. F2. Połącz nakrętkami (18) korpus urządzenia (1) z górną częścią stelarza (6), tak jak zostało to pokazane na fig. F3. Zanim dokręcisz nakrętki (18) ustaw selektor (23) zgodnie z pozycją pokazaną na fig.N. Dopiero po ustawieniu selektora (23) w odpowiedniej pozycji dokręć nakrętki (18).



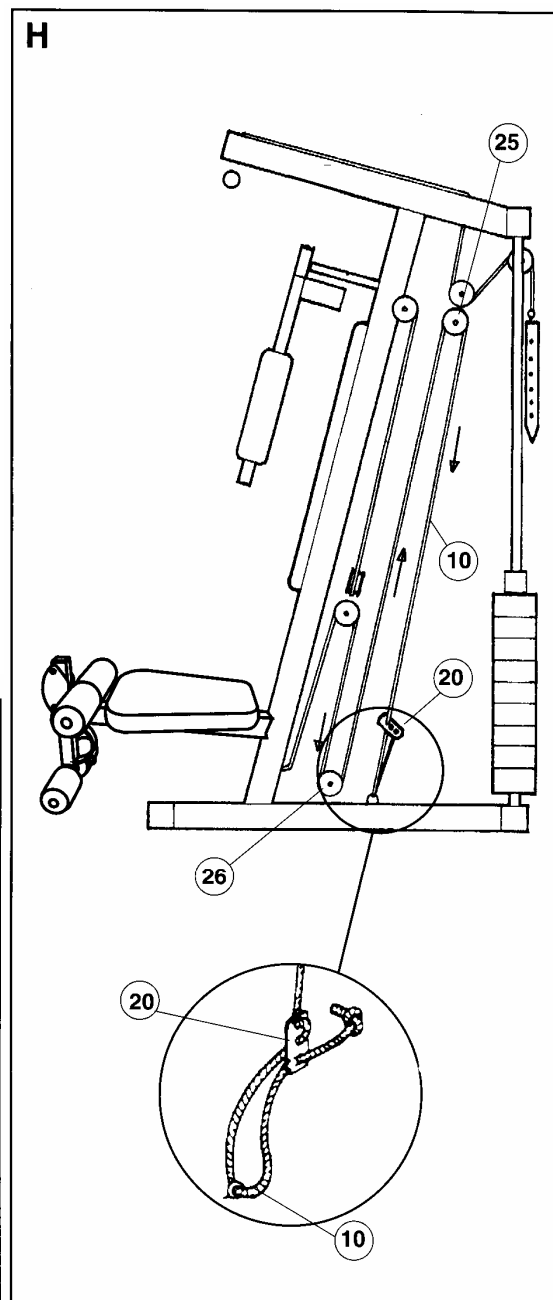
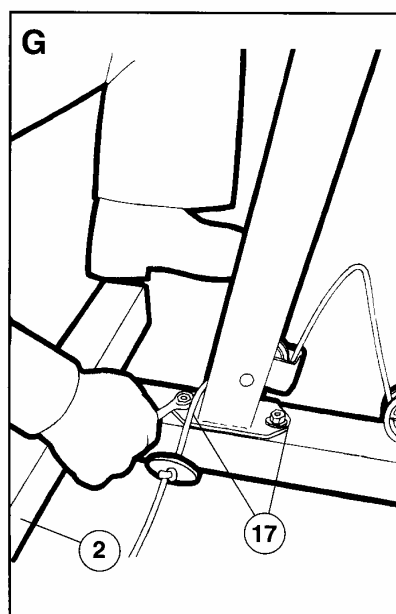
G- Dokręć nakrętki (17) u podstawy urządzenia (2) fig.G.

H- Montaż/Instalacja linek:

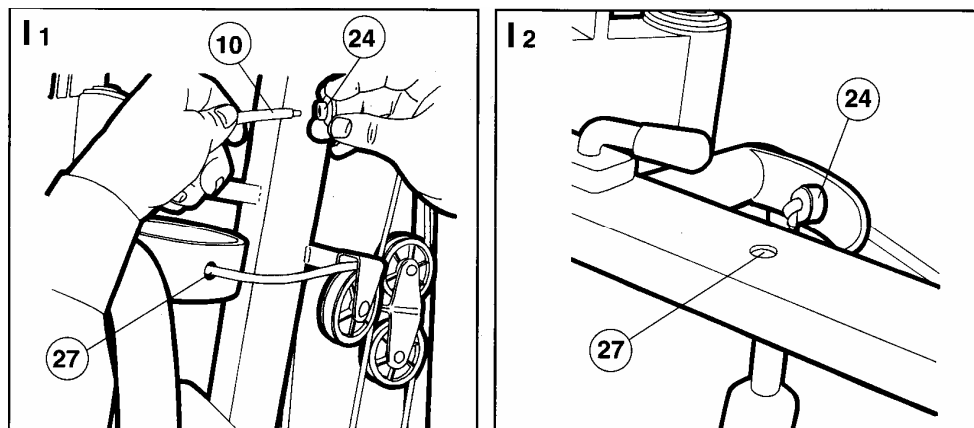
Upewnij się czy wszystkie linki są odpowiednio ułożone na bloczkach.

Weź koniec linki (10) i przełóż go przez bloczki (25 i 26), zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałki. Następnie przełóż linkę przez napinacz (20), tak jak jest to pokazane na fig.H. (Uwaga!

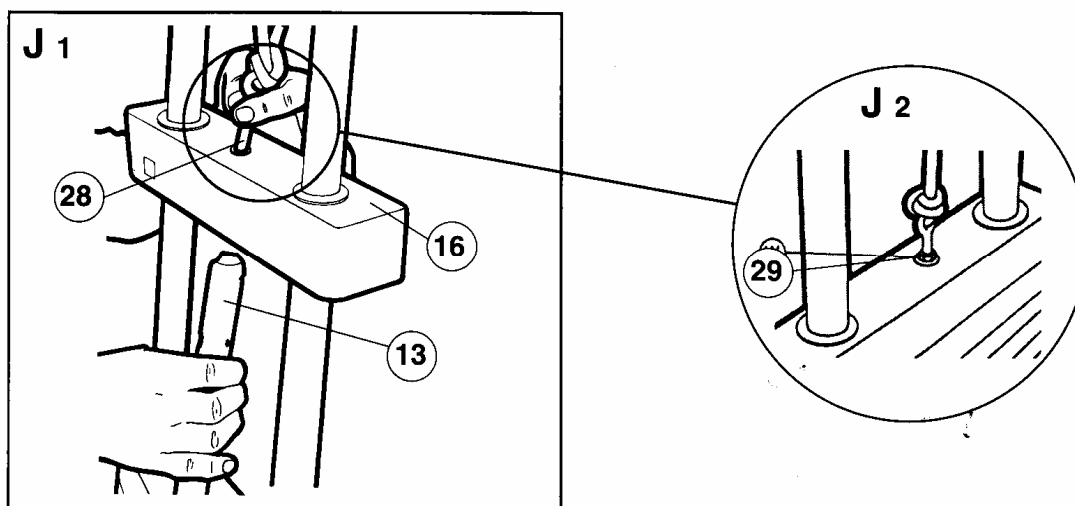
Możliwe, że po chwili zauważalne będzie lekkie rozprężenie linki, należy ponownie naciągnąć linkę na napinaczu (20).



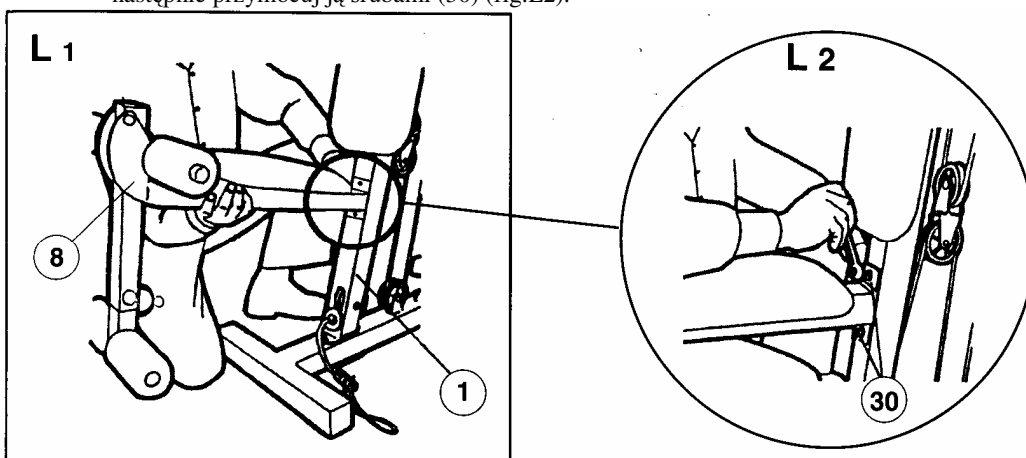
- I- Koniec linki (10) przełóż przez otwór (27), następnie na koniec nałóż plastikową osłonkę (24) i zakończ linkę supłem, tak jak zostało to pokazane na fig.I1. Następnie część oznaczoną cyfrą (24) włóż w otwór (27), zgodnie z fig.I2.



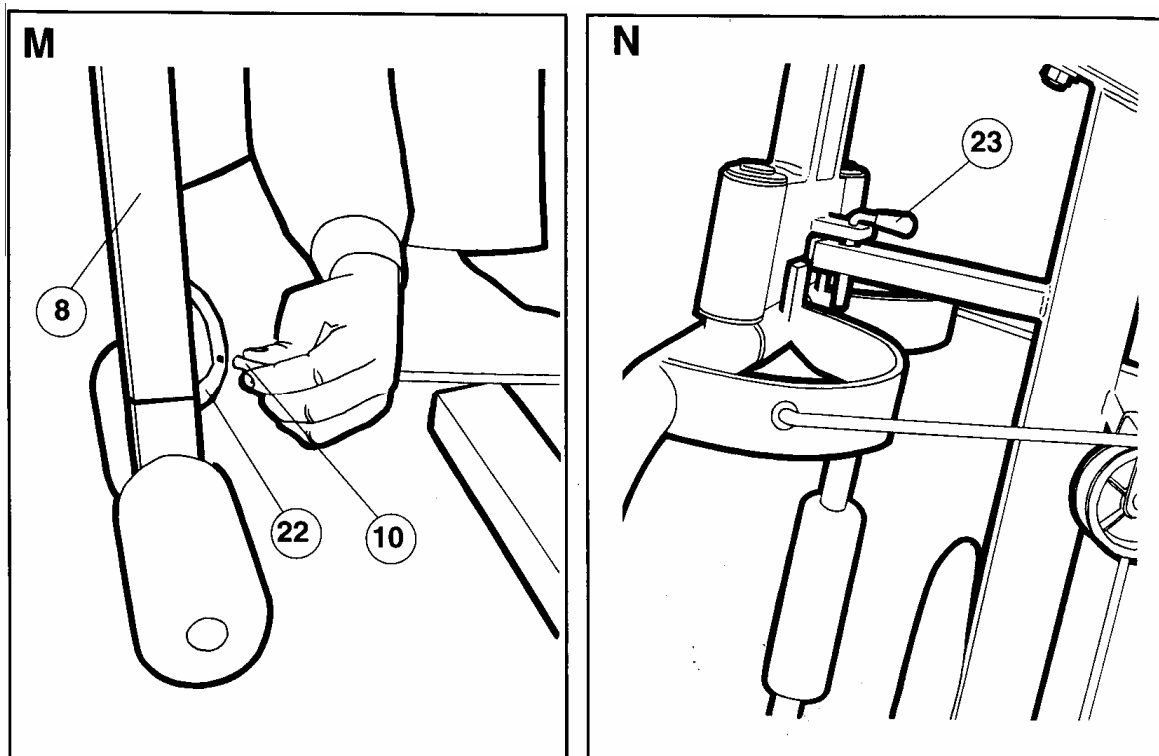
- J- Wyjmij pręt do regulacji obciążenia (13) z haka (28). Po umieszczeniu obciążników, unieś pierwszy z nich (16) i włoż pręt do regulacji obciążenia, tak jak zostało to pokazane na fig.J1. Unieś hak (28) razem z podkładkami i nakrętkami w otworze w pierwszym obciążniku, następnie przymocuj do pręta regulacji obciążenia (13). Dokręć mocno nakrętki (29) (fig.J2).



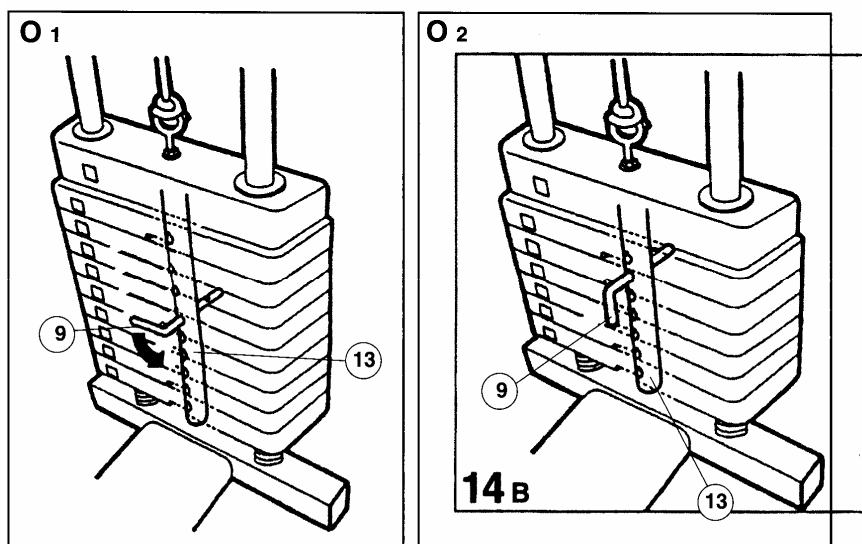
- L- Podpora pod nogi (8): Umieść podporę pod nogi (8), tak jak zostało to pokazane na fig.L1, następnie przymocuj ją śrubami (30) (fig.L2).



- M- Wprowadź linkę (10) przez hak (22), który znajduje się przy podporze do nóg (8).
N- Ustaw selektor (23), tak jak zostało to pokazane na fig.N.

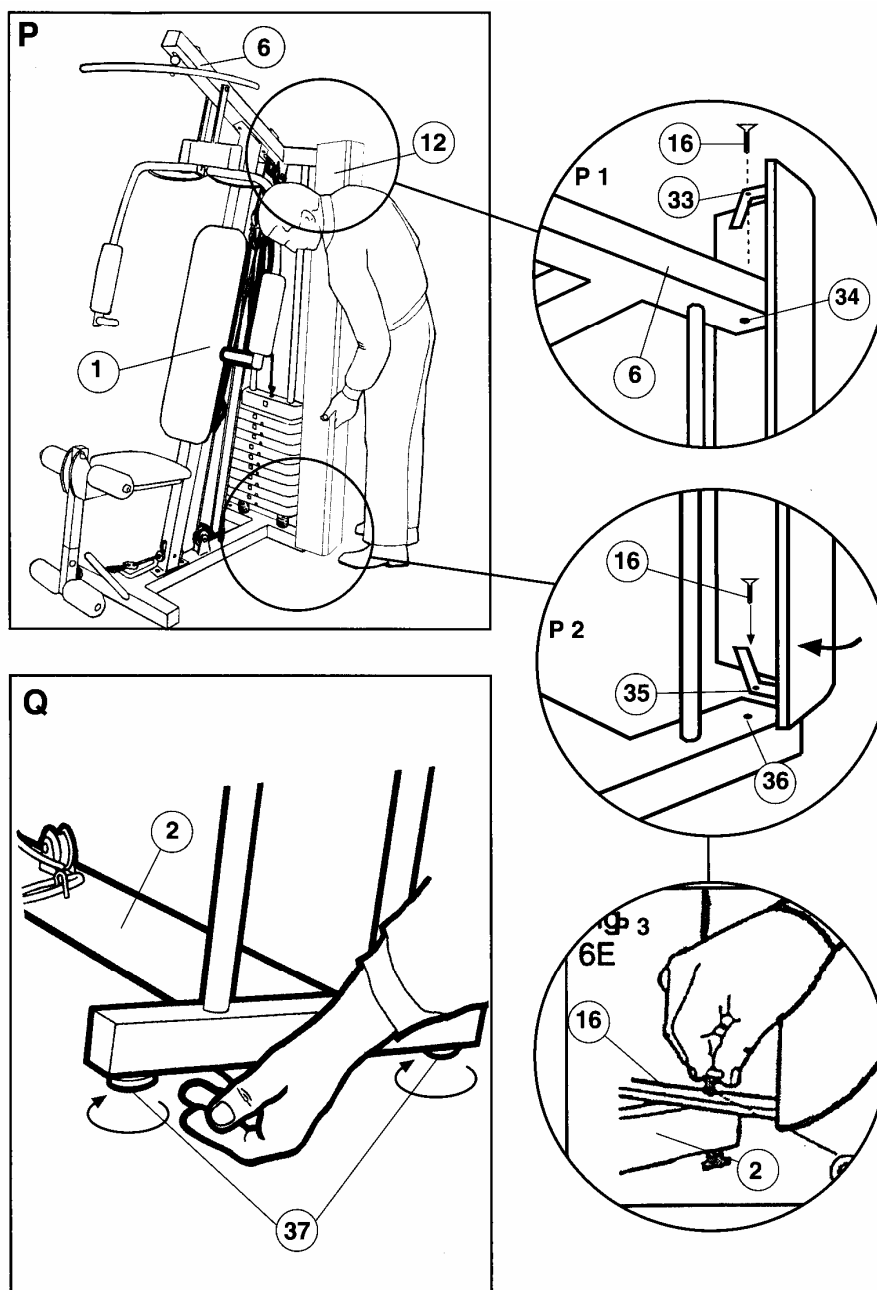


- O- Włóż blokadę obciążników (9) w otwór znajdujący się w obciążnikach, tak jak jest to pokazane na fig.O1. Po przełożeniu przez pręt do wyboru obciążenia (13) blokady obciążenia (9), przekręć tą ostatnią (9) w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara i pozostaw ją tak jak zostało to pokazane na fig.O2. Upewnij się czy na pewno blokada obciążenia jest odpowiednio włożona. By zmienić obciążenie należy przekręcić blokadę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, następnie wyciągnąć.



- P- Nałóż osłony (12), tak by naklejki prawa/lewa (Right/Left), które znajdują się na urządzeniu odpowiadały napisom znajdującym się na osłonach (12) (fig.P). Następnie nałóż osłony, tak by otwory (33) na śruby odpowiadały otworom (34), które znajdują się w górnej części stelarza (fig.P1), tą samą czynność wykonaj z dolną częścią urządzenia (otwory 35 i 36) (fig.P2). Następnie skręć obie części śrubami z podkładkami (16), tak jak zostało to pokazane na fig.P3.

Q- Poziomowanie: Po ustawieniu urządzenia należy upewnić się czy stoi stabilnie i równo. Jeśli tak nie jest należy wyregulować ustawienie urządzenia nóżkami poziomującymi (fig.Q).



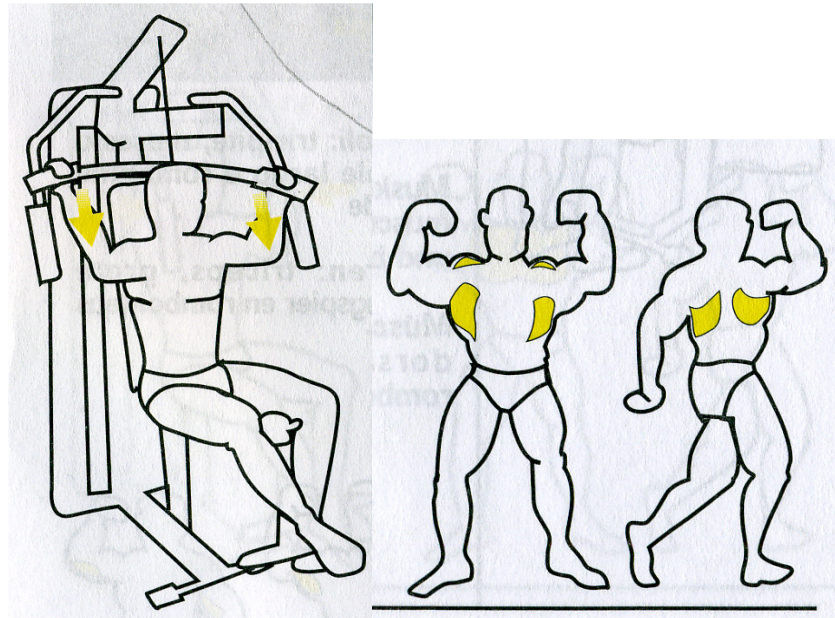
Konserwacja: By urządzenie działało sprawnie należy co pewien czas (po naciągnięciu linek) nakładać preparat smarujący na bloczki i prowadnice.

Ćwiczenie:

Przy wykonywaniu ćwiczeń przedstawionych na rysunkach, pracują poszczególne partie mięśniowe:

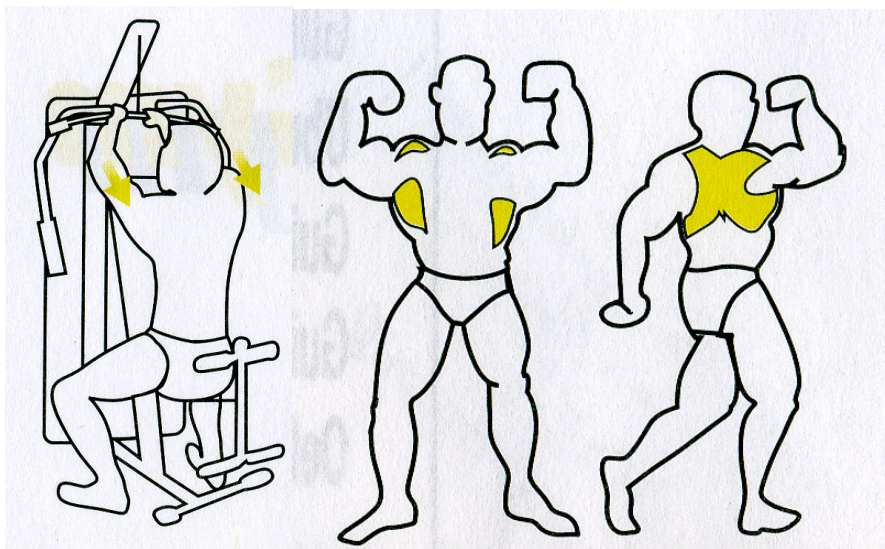
Mięśnie dolne grzbietu:

Mięśnie: szeroki grzbietu, piersiowy większy (część mostkowa), obły większy, dwugłowy ramienny (biceps)



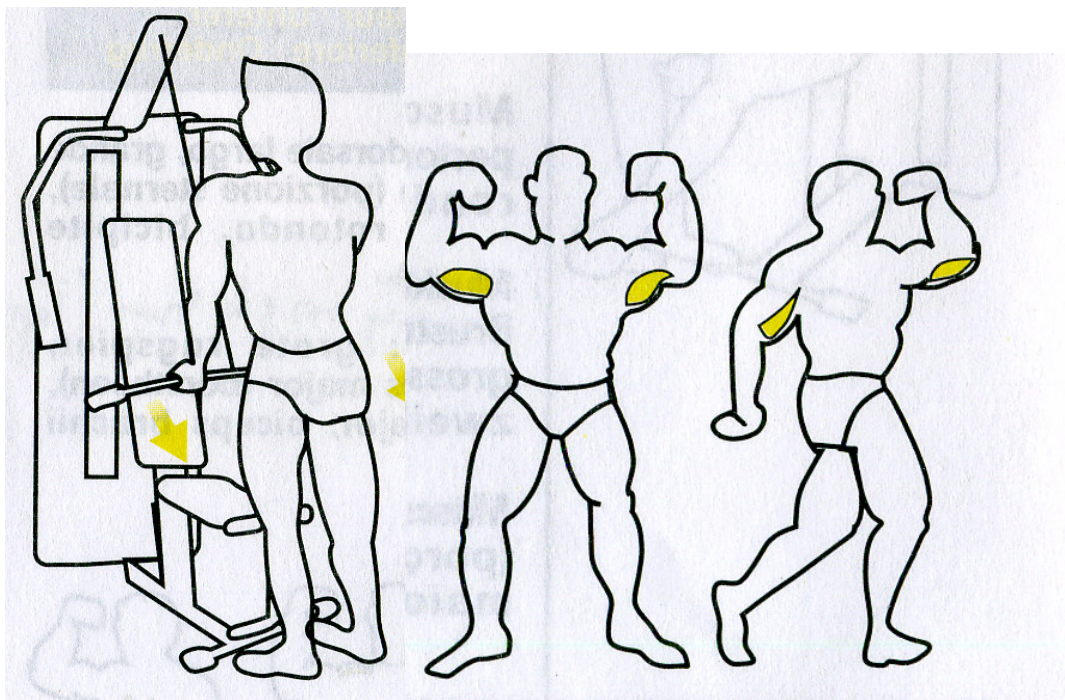
Grzbiet:

Mięśnie: szeroki grzbietu, piersiowy (zewnętrzna część), dwugłowy ramienny (biceps)



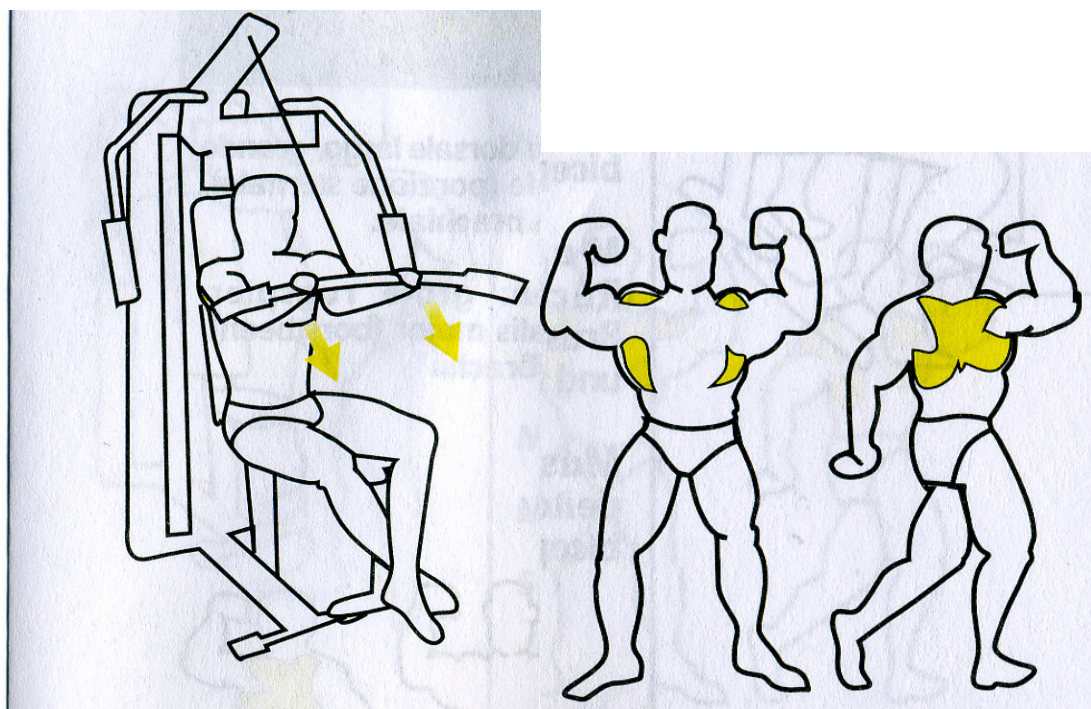
Mięsień trójgłowy (triceps):

Mięśnie: trójgłowy (triceps), najszerzy grzbietu, równoległoboczny



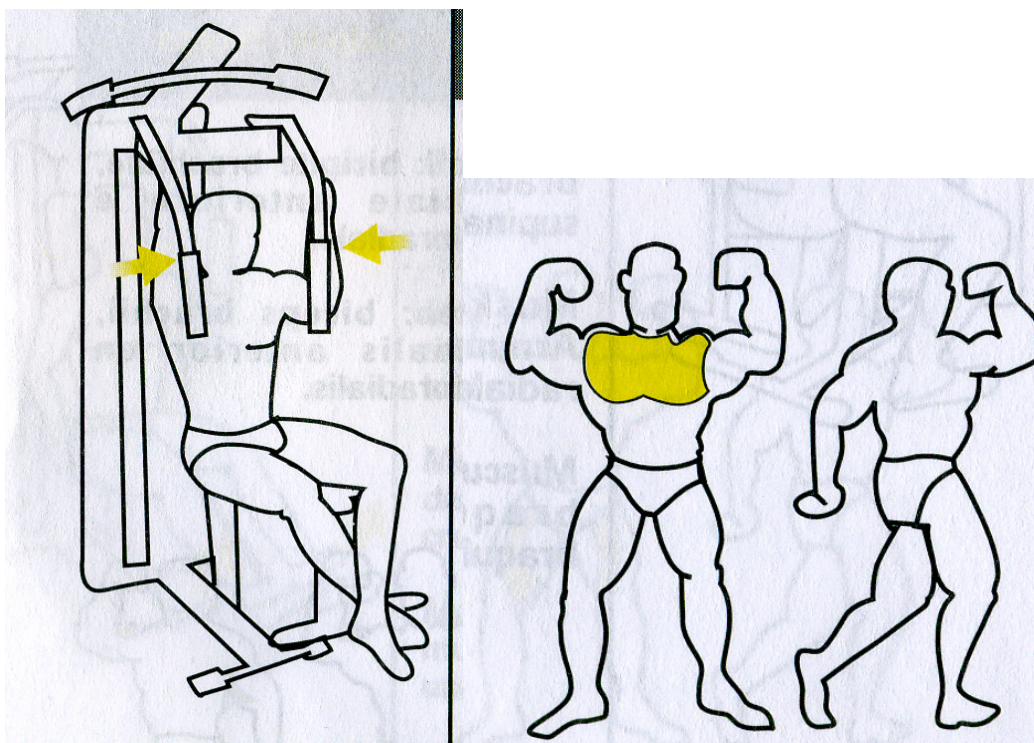
Naciąganie:

Mięśnie: wszystkie mięśnie klatki piersiowej, piersiowy większy, grzbietowy większy, prosty brzucha



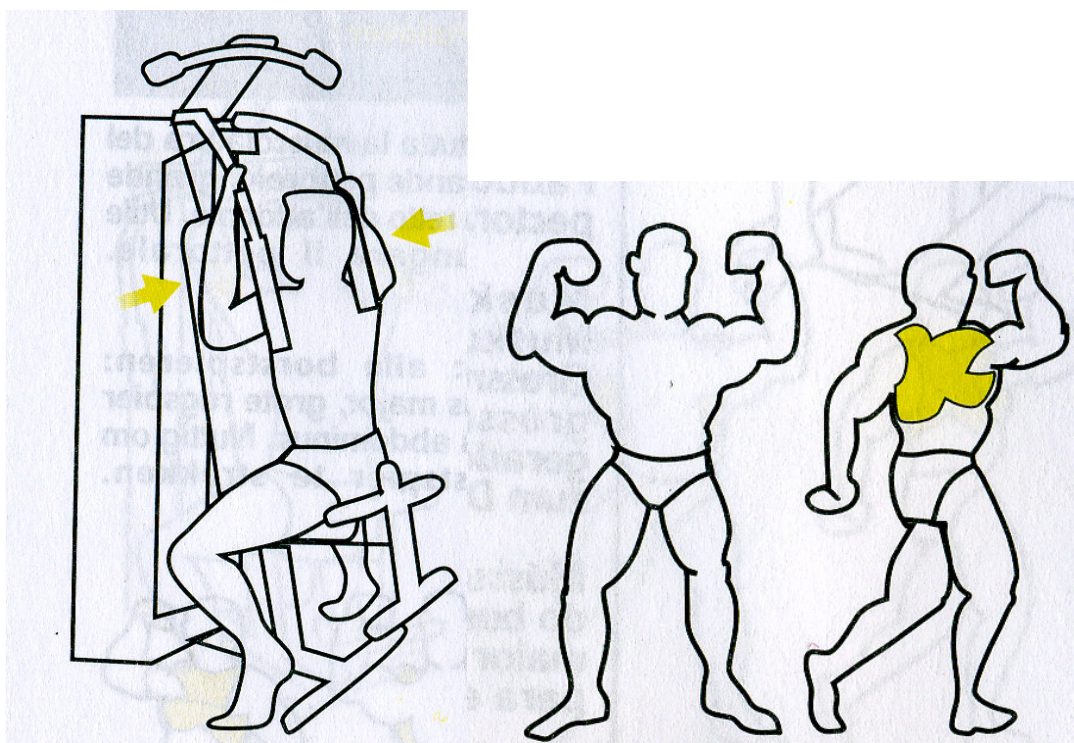
Buetterfly:

Mięśnie: szeroki grzbietu, piersiowy (część zewnętrzna), dwugłowy ramienny (biceps)



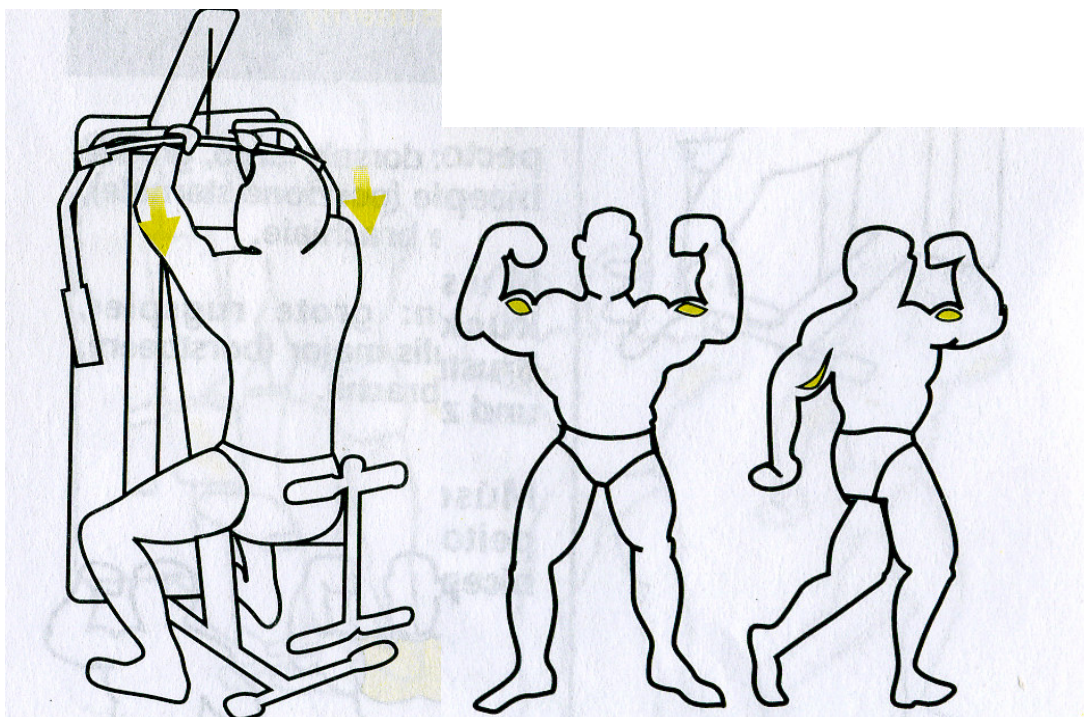
Grzbiet:

Mięśnie: szeroki grzbietu, piersiowy (część zewnętrzna), dwugłowy ramienny (biceps)

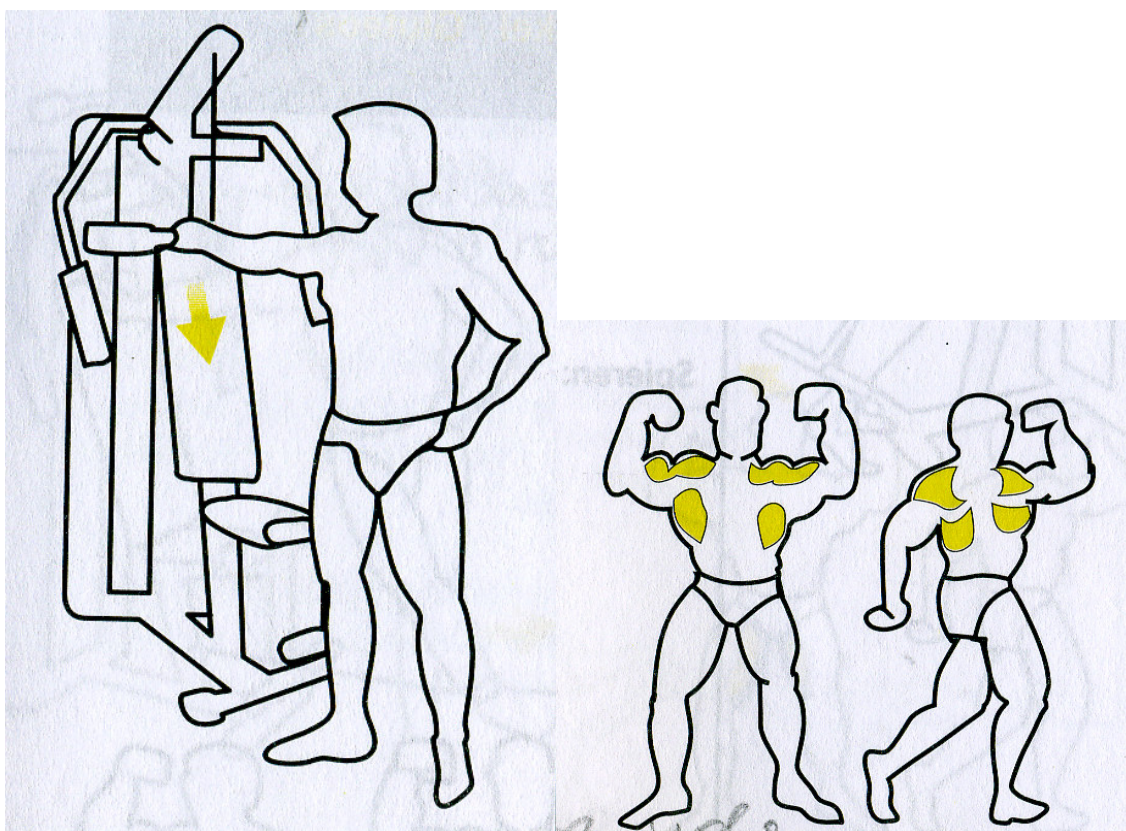


Mięsień dwugłowy (biceps):

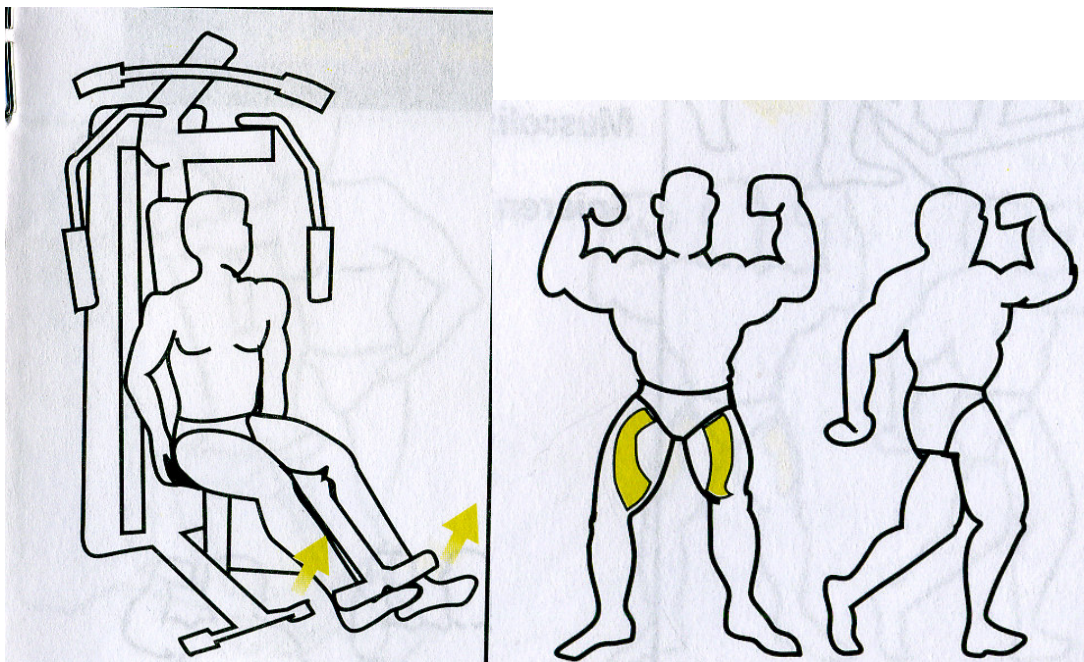
Mięśnie: dwugłowy ramienny (biceps), ramienny tylny, ramiennie-promieniowy



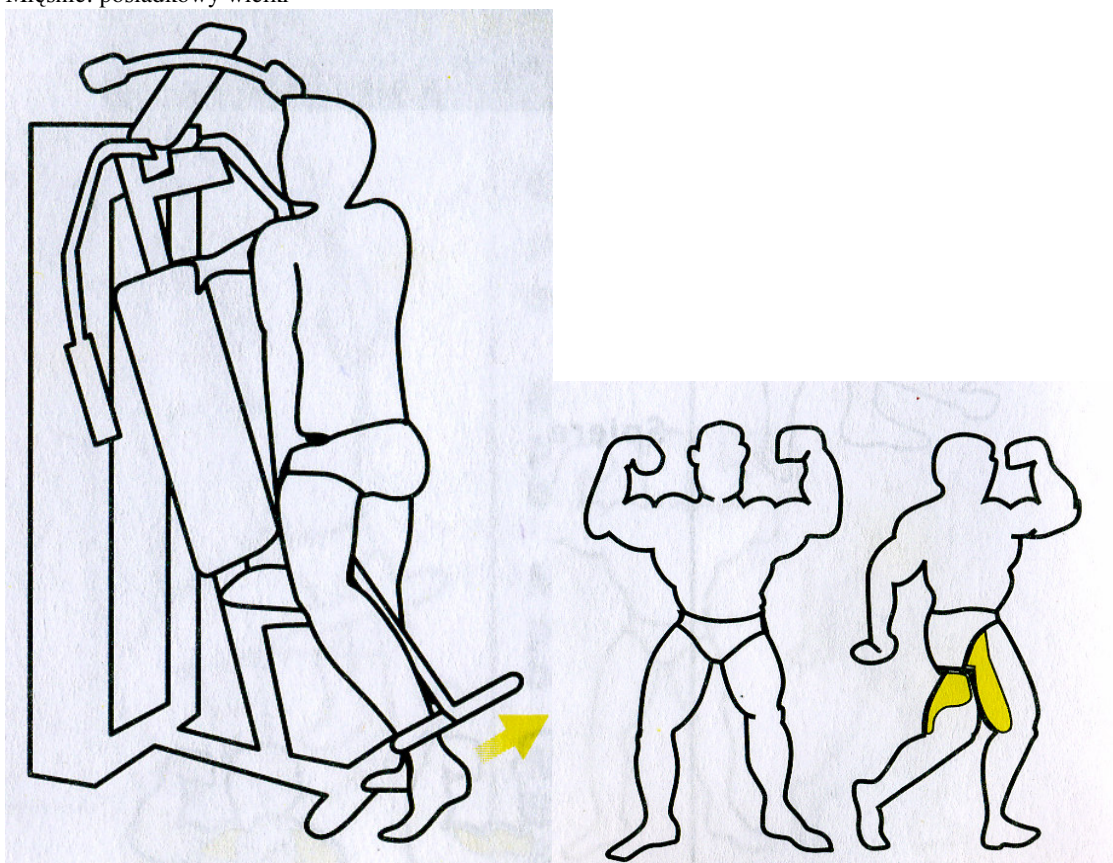
Mięśnie naramienne:
Mięśnie: naramienne



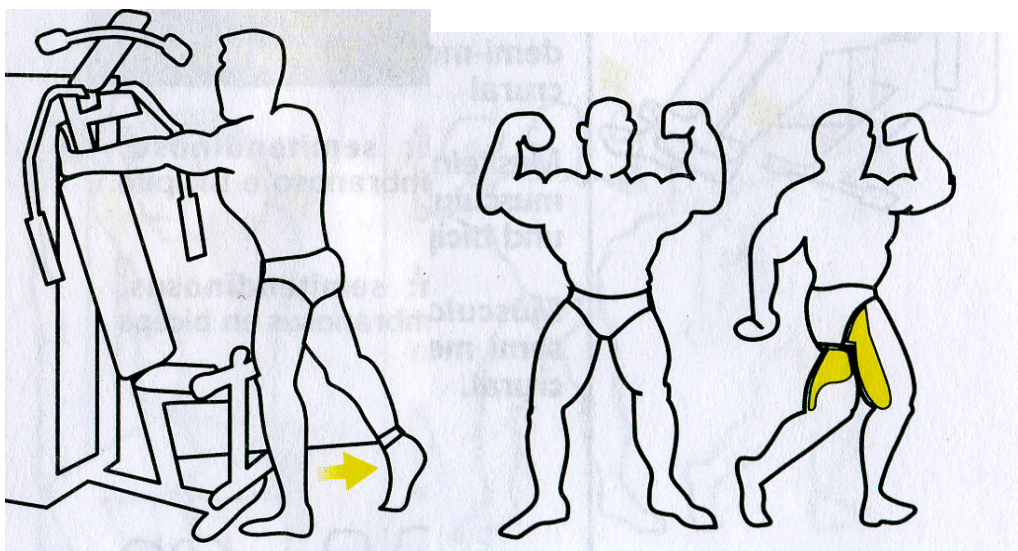
Mięsień trójgłowy uda (triceps):
Mięśnie: półścięgnisty, półbłoniasty, dwugłowy uda



Mięśnie pośladków:
 Mięśnie: pośladkowy wielki

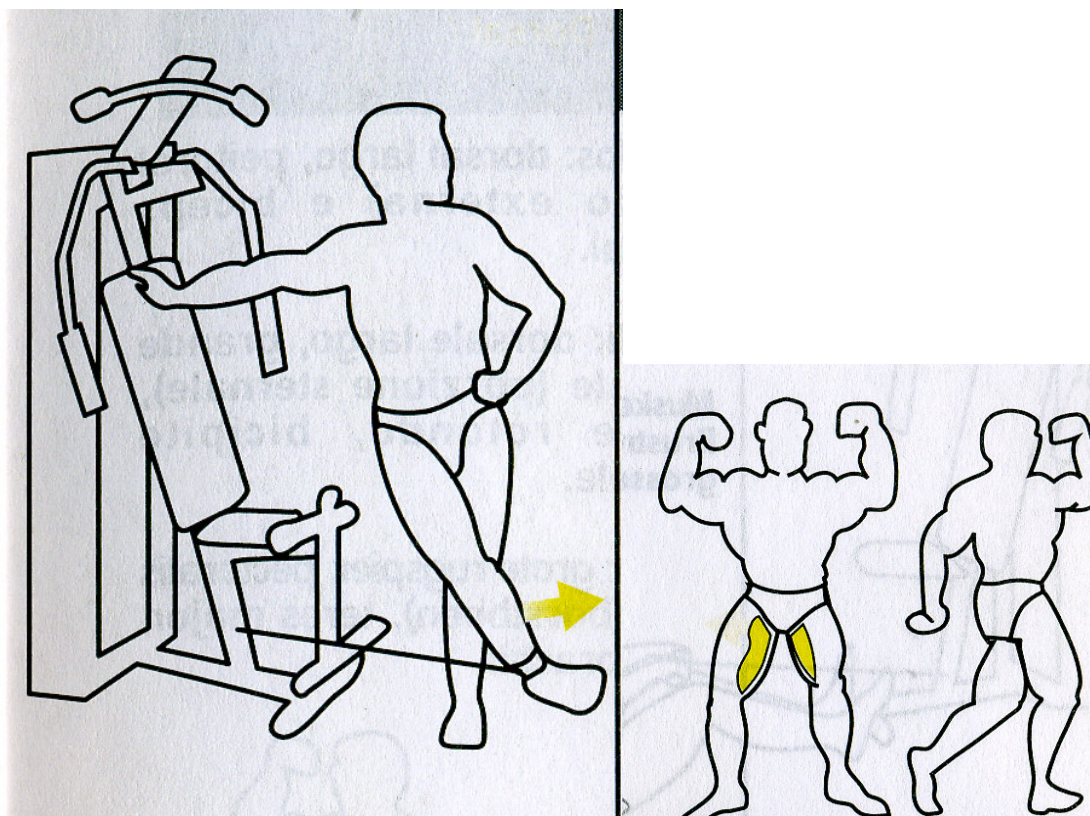


Mięśnie pośladków:
 Mięśnie: pośladkowy wielki



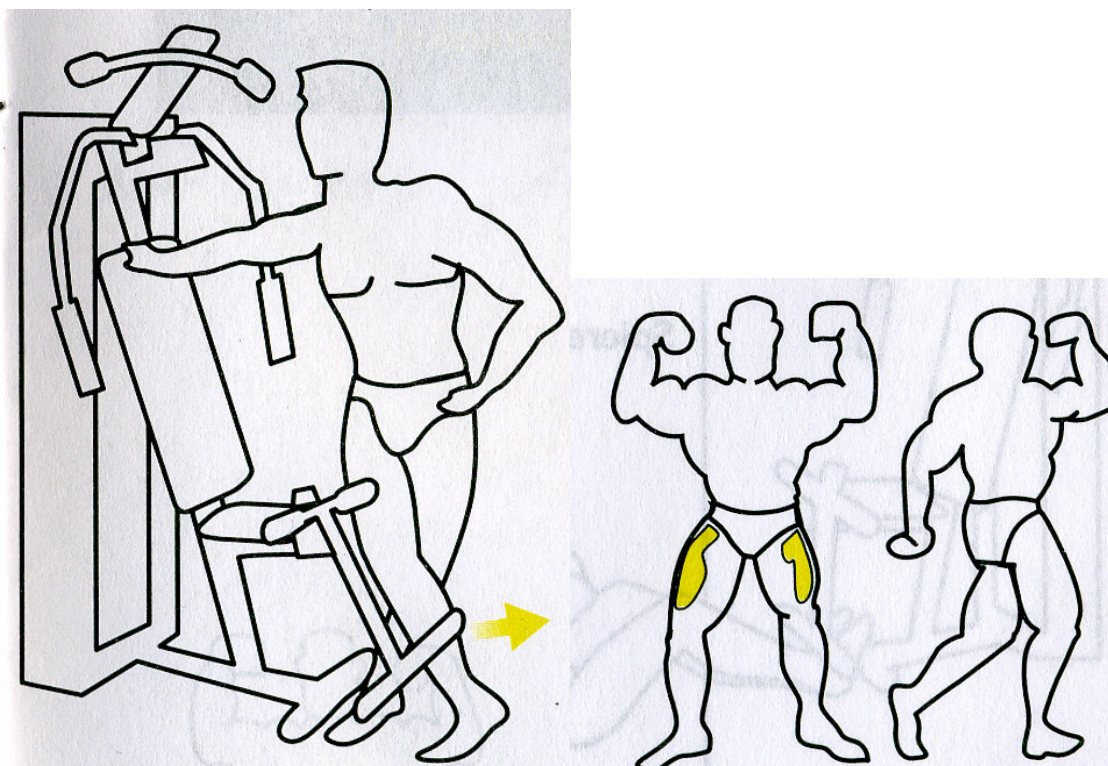
Przywodziciel:

Mięśnie: grzebieniowy, przywodziciel wielki, średni, mniejszy, mięsień smukły, pośladkowy wielki



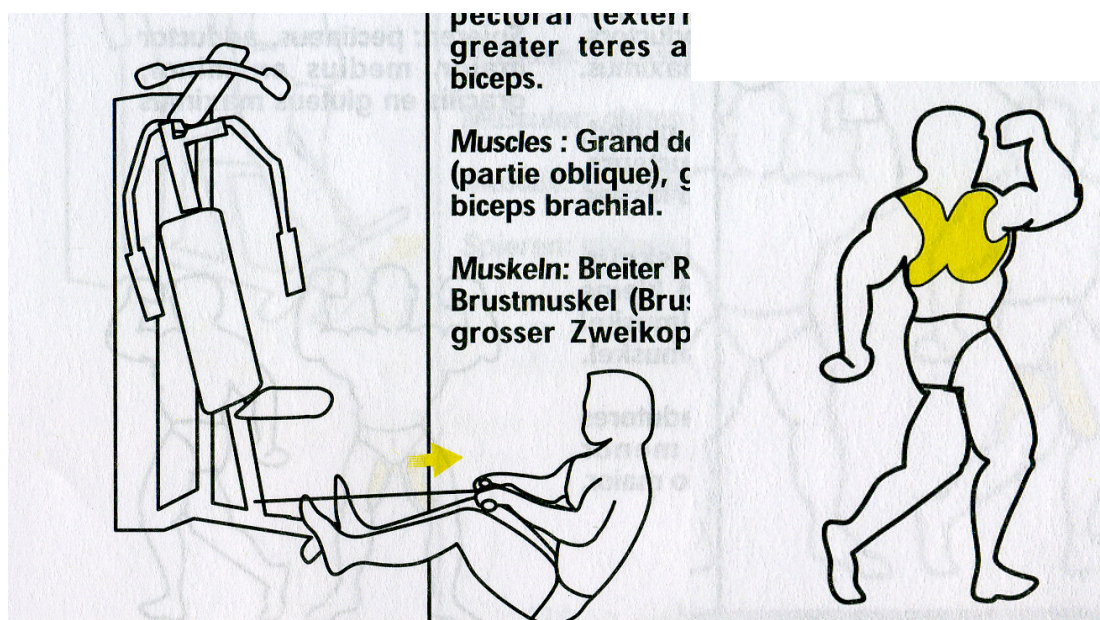
Odwodziciel:

Mięśnie: pośladkowy średni, mniejszy, górne włókna mięśnia pośladkowego wielkiego



Grzbiet:

Mięśnie: szeroki grzbietu, piersiowy (część zewnętrzna), dwugłowy ramienny (biceps)



Brzuch:

Mięśnie: prosty brzucha

