

HAMMER

CALIFORNIA XP

HAMMER

GERMANY

100 YEARS IN SPORTS

Item No.: 9067

Obsah

1. Bezpečnostní pokyny	2
2. Obecně	2
2.1 Obal	2
3. Montáž	3
3.1 Seznam	3
3.2 Montážní kroky	7
4. Péče a údržba	20
5. Návod k tréninku	20
5.1 Obrázky cvičení	21
6. Kusovník	49
7. Záruka	29
8. Servisní horká linka & formulář pro objednávku náhradních dílů	51

1. Bezpečnostní pokyny

DŮLEŽITÉ!

- U tohoto posilovacího stroje se jedná o tréninkový přístroj třídy H podle DIN EN 957-1/2.
- Max. hmotnost uživatele 130 kg.
- Posilovací stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu!
- Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné. Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.
- Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších poznatků. Možné zdroje nebezpečí, které by mohly způsobit zranění, byly co možná nejlépe vyloučeny.

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 a matice 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 pročtěte 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 případně 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 netrénujte bosí.
12. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
13. Tréninkový přístroj nesmí být umístěn ve vlhkých místnostech (koupelna) nebo na balkóně.

2. Obecně

Oblastí použití tréninkového přístroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/2 třídy HC. 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 FCKW
- Fólie a sáčky z polyetyleny (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)

3. Montáž

Abychom Vám sestavení posilovacího 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.

Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože kovové díly by mohly poškodit / poškrábat Vaši podlahu. Aby posilovací stroj stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa ve všech směrech (min. 1,5m).

3.1 Seznam

strana 04 a 05 pouze obrázky

strana 06

Sechskantschraube = šroub se šestihrannou hlavou

Innensechskantschraube = šroub s vnitřním šestihranem

Gewindestange = závitová tyč

Mutter, selbstsichernd = matice, samojisticí

Unterlegscheibe = podložka

Hülse = pouzdro

Mutter = matice

Schlitzschraube = šroub s drážkou

Unterlegscheibe, gebogen = podložka, ohnutá

strana 07

3.2 Montážní kroky

Krok 1

Po. 55 2 Stk. = poz. 55 2 ks

Po. 68 4 Stk. = poz. 68 4 ks

Po. 64 2 Stk. = poz. 64 2 ks

Strany 09 – 19

Schritt = krok

Po. = poz. (pozice)

Stk. = ks

4. Péče a údržba

Údržba

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

Péče

- Pro čištění prosím používejte jen vlhký hadr bez ostrých čisticích prostředků.
- Součásti, které přicházejí do styku s potem, vyžadují pouze vyčištění vlhkým hadrem.

5. Návod k tréninku

ZAHŘÁTÍ

NIKDY prosím nezačínáte trénink, aniž byste se předtím zahřáli. Abyste se vyvarovali zranění, provádějte vždy pět až deset minut před tréninkem provádějte protahovací cviky (strečink) a zahřívací sestavy (cvičení na přístroji s nízkou zátěží a vysokým počtem opakování).

II) Jak máte trénovat

Pro posilovací trénink existuje několik tréninkových metod, podle kterých můžete trénovat. Zde má být popsána pouze metoda posilování s výdrží, protože tuto metodu byste měli používat na začátku Vašeho tréninku.

- Začněte s malou zátěží. Doporučují se 3 sestavy po 20 opakováních. Zátěž můžete zvyšovat tak dlouho, až už v poslední sestavě nezvládnete 20 opakování.
- Mezi sestavami byste si měli udělat přestávku 60 sekund.
- Měli byste trénovat 2-3 v týdnu.

Nikdy nezapomínejte na břišní cviky!

5.1 Obrázky cvičení

Abduktory:

Výchozí pozice: Upevněte oka nad hlezenní kloub. Nohy stojí rovnoběžně vedle sebe.

Výsledná pozice: Pohybujte vnější nohou paralelně se stojící nohou směrem ven. (cca 45°).

Abduktory:

Výchozí pozice: Upevněte oka nad vnější hlezenní kloub. Vnější noha svírá se stojící nohou úhel 45°.

Výsledná pozice: Obě nohy stojí rovnoběžně vedle sebe.

Veslování:

Výchozí pozice: Nohy lehce ohněte v kolenou. Paže jsou natažené.

Výsledná pozice: Přitahujte paže k sobě, dokud se držadlo nedotýká horní poloviny Vašeho těla. Čím dále budou paže přitahovány ve směru hrudníku, tím více bude zatíženo šíjové svalstvo.

Pozor: Horní polovinu těla držte v rovné poloze. Nepomáhejte si horní polovinou těla!

Ohýbání nohou:

Výchozí pozice: Zafixujte si nohy za nožní váleček.

Výsledná pozice: Ohýbejte nohy směrem dozadu (90°).

Protahování latisimu:

Výchozí pozice: Lokty jsou téměř natažené. Ramena jsou držena vodorovně.

Výsledná pozice: Pohybujte madlem pro procvičování latisimu směrem dolů, až se téměř dotkne šije.
Pozor: Při návratu do výchozí pozice nepohybujte rameny směrem nahoru, ale držte je vodorovně.
Dodržujte dostatečnou vzdálenost mezi madlem pro procvičování latisimu a zadní částí hlavy.
„Nebezpečí zranění“.

Triceps vsedě:

Výchozí pozice: Ruce drží provaz ve tvaru V. Lokty se nacházejí v pomyslné ose vedoucí Vašima ušima.
Nohy jsou zapřené do stran.

Výsledná pozice: Natáhnout ruce dopředu.

Pozor: Nepochínat lokty!

Břicho:

Výchozí pozice: Uchopte rukama provaz ve tvaru V a položte si ho na ramena. Ramena se opírají o polstrovanou opěrku.

Výsledná pozice: Pohybujte horní polovinou těla směrem dopředu dolů.

Pozor: Nezapírejte nohy do polstrovaného válečku.

Natahování nohou:

Výchozí pozice: Kolena jsou ohnutá v úhlu 90°. Záda se opírají o polstrovanou opěrku.

Výsledná pozice: Natáhněte nohy.

Pozor: Čím výše bude polstrovaný váleček umístěn, tím větší bude odpor.

Motýlek:

Výchozí pozice: Položte obě předloktí na vnější stranu polstrovaných válečků.

Výsledná pozice: Pohybujte oběma rukama společně dopředu.

Boxování:

Výchozí pozice: Lokty jsou ve výšce ramen a ohnuté.

Výsledná pozice: Pohybujte rukama směrem dopředu.

Pozor: Nepochybnat lokty!

Zadní protahování latisimu:

Výchozí pozice: Lokty jsou téměř natažené. Ramena jsou držena vodorovně.

Výsledná pozice: Pohybujte madlem pro procvičování latisimu směrem dolů, až se téměř dotkne šije.
Pozor: Při návratu do výchozí polohy nepohybujte rameny směrem nahoru, ale držte je vodorovně.
Ponechte dostatečnou vzdálenost mezi madlem pro procvičování latisimu a zadní částí hlavy.
„Nebezpečí zranění“.

Biceps:

Výchozí pozice: Lokty jsou téměř natažené. Ramena jsou držena vodorovně. Ruce drží držadla zespodu.

Výsledná poloha: Pohybujte držadly nahoru, až lokty dosáhnou úhlu min. 90°.

Pozor: Při návratu do výchozí pozice nepohybujte rameny směrem dolů, ale držte je vodorovně.

Biceps, vsedě:

Výchozí pozice: Obě paže jsou lehce ohnuté a leží na polstrovaných opěrkách. Výšku sedadla zvolte tak, aby byla polstrovaná opěrka nadloktí ve výšce hrudi a nacházela se před horní polovinou těla. Lano je lehce napnuté.

Výsledná pozice: Ohýbejte paže, až dosáhnou úhlu 90°.

Protahování hýždí:

Výchozí pozice: S rukama na opěrci stabilizujte tělo.

Výsledná pozice: Natahujte nohu dozadu, aniž by se změnila poloha horní poloviny těla.

Protahování zad:

Výchozí pozice: Zakloňte horní část těla v úhlu 45°. Rukama uchopte tyč na vnější straně.

Výsledná poloha: Pohybujte tyčí až k hrudi.

Triceps:

Výchozí pozice: Lokty jsou ohnuté u horní poloviny těla v úhlu 45°.

Výsledná poloha: Pohybujte pažemi směrem dopředu dolů, až jsou téměř napnuté.

Pozor: Nepochínat lokty!

7. Záruční podmínky

Na naše stroje poskytujeme záruku podle následujících podmínek:

- 1) Podle následujících podmínek (čísla 2-5) odstraníme bezplatně škody nebo nedostatky na stroji, které prokazatelně spočívají ve výrobní vadě, pokud nám budou nahlášeny bezprostředně po zjištění a během 24 měsíců po dodání konečnému odběrateli.

Záruka se nevztahuje na lehce rozbitné díly jako je např. sklo nebo umělá hmota. Záruční povinnosti nepodléhají: nepatrné odchylky od požadovaných vlastností, které jsou nepodstatné pro hodnotu a použitelnost stroje, škody způsobené chemickými nebo elektrochemickými vlivy, vodou a obecně škody způsobené vyšší mocí.

- 2) Plnění záruky probíhá tak, že vadné díly jsou dle naší volby bezplatně opraveny nebo nahrazeny bezvadnými díly. Náklady na materiál a práci neseme my. Není možné požadovat opravy na místě instalace. Je nutno předložit doklad o nákupu s datem nákupu a/nebo dodání. Vyměněné díly přecházejí do našeho vlastnictví.
- 3) Nárok na záruku zaniká, jestliže byly provedeny opravy nebo zásahy osobami, které k tomu od nás nemají oprávnění nebo jestliže byly naše stroje opatřeny doplňkovými díly nebo příslušenstvím, které není určeno pro naše stroje, dále když byl stroj poškozen nebo zničen vlivem vyšší moci nebo vlivy prostředí, v případě škod, které vznikly v důsledku neodborného zacházení – především nedodržováním návodu k provozu – nebo údržby nebo jestliže stroj vykazuje mechanické poškození jakéhokoli druhu. Zákaznický servis Vás může po telefonickém rozhovoru zmocnit k opravě případně výměně dílů, které Vám budou zaslány. V tomto případě samozřejmě nárok na záruku nezaniká.
- 4) Plnění záruky nezpůsobuje ani prodloužení záruční lhůty ani nezahajuje novou záruční lhůtu.
- 5) Další nebo jiné nároky, především na náhradu škod vzniklých mimo stroj, jsou – pokud není ručení nařízeno ze zákona – vyloučeny.
- 6) Naše záruční podmínky, které obsahují předpoklady a rozsah našich záručních plnění, se nedotýkají smluvních povinností ručení prodejce.
- 7) Opatřitelné díly, které jsou v kusovníku jako takové označeny, nepodléhají záručním podmínkám.
- 8) Nárok na záruku zaniká při neodborném používání, především ve fitness studiích, rehabilitačních zařízeních a hotelech.

Dovozce
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

8. Kusovník

Pozice	Označení	Rozeř	Množství
9060 – 1	hlavní rám		1
-2	část rámu, zadní		1
-3	rám, přední		1
-4	rám vodících saní závaží		1
-5	nožní válečky		1
-6	rám polstrovaných váleček pro paže		1
-7	rám polstrovaného sedadla		1
-8	vodící saně závaží		1
-9	rám, horní		1
-10	rám pro motýlka		1
-11	rameno motýlka, pravé		1
-12	rameno motýlka, levé		1
-13	svislá opěra		1
-14	matice	M10	2
-15*	držadlo		2
-16	tyč pro latisimus		1
-17*	pěnová hmota		2
-18*	polstrovaná sedačka		1
-19*	polstrovaná opěrka		1
-20*	polstrované opěrky paží		1
-21	držák kladky, obrácený		1
-22	držák kladky		1
-23	zesilovací deska		1
-24	držák kladky, jednoduchý		2
-25	šroub držadla		3
-26	T šroub		1
-27	kladka		14
-28	gumový doraz, hranatý		1
-29	gumový doraz, kuželovitý		2
-30	plastové víčko	Ø25	4
-31	plastové pouzdro, hranaté	50x50	6
-32	plastové pouzdro, hranaté	25x50	4
-33	plastové pouzdro, hranaté	50x45	3
-34	plastové pouzdro, hranaté	45x45	1
-35	plastové víčko	Ø42	4
-36	držadlo z PVC		8
-37	pěnová hmota	Ø23xØ3-1/2"x7"	4
-38	pěnová hmota	Ø38xØ3-1/2"x10"	2
-39	hrnatý plastový doraz		2
-40	objímka	Ø42xØ25	2
-41	lano pro triceps		1
-42	koncové víčko, vypouklé	Ø5/8"	2
-43	upevnění závaží		2
-44	karabina		6
-45	řetěz	3 články	1
-46	řetěz	12 článků	1
-47	rychloupinka		1
-48	kovové pouzdro		4
-49	kovové pouzdro, malé		2
-50*	lano	4510mm	1
-51*	lano pro motýlka	2820mm	1
-52*	lano, horní	3000mm	1
-53	šroub s šestihrannou hlavou	1/2"x6-1/8"	1
-54	není zapotřebí		0
-55	šroub s šestihrannou hlavou	M10x75	8
-56	šroub s šestihrannou hlavou	M10x70	2
-57	šroub s šestihrannou hlavou	M10x65	5
-58	šroub s šestihrannou hlavou	M10x50	9
-59	šroub s šestihrannou hlavou	M10x25	6
-60	šroub s vnitřním šestihranem	M8x45	3
-61	šroub s šestihrannou hlavou	M8x16	10
-62	šroub s drážkou	M10x25	1
-63	matice, samojistící	M8	6

-64	matice, samojisticí	M10	26
-65	matice, samojisticí	1/2''	1
-66	matice, samojisticí	5/8''	2
-67	podložka	Ø8	16
-68	podložka	Ø10	54
-69	podložka	Ø1/2''	2
-70	podložka	Ø5/8''	2
-71	šroub se šestihrannou hlavou	M8x63	2
-72	šroub se šestihrannou hlavou	M8x42	1
-73	pouzdro	Ø12	10
-74*	lano pro závaží	1450mm	1
-75	krátká tyč pro válečky		1
-76	koncové víčko nohy		2
-77	plastové víčko	Ø28	2
-78	plastové víčko, vypouklé	M10	12
-79	plastové víčko, vypouklé	M8	2
-80	závitová tyč	M10x136	1
-81	převod kladek		1
-82	kryt poz. 81		1
-83	kryt 2 poz. 81		1
-84	kotouč závaží	10 kg	4
-85	kotouč závaží	5 kg	4
-86	šroub se šestihrannou hlavou	M10x33	2
-87	kryt kladky, kulatý		12
-88	kryt kladky, vidlicový		16
-89	podložka, ohnutá	Ø10	2

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 zákaznický servis Hammer. Zde je možno si díly vyžádat oproti fakturaci.