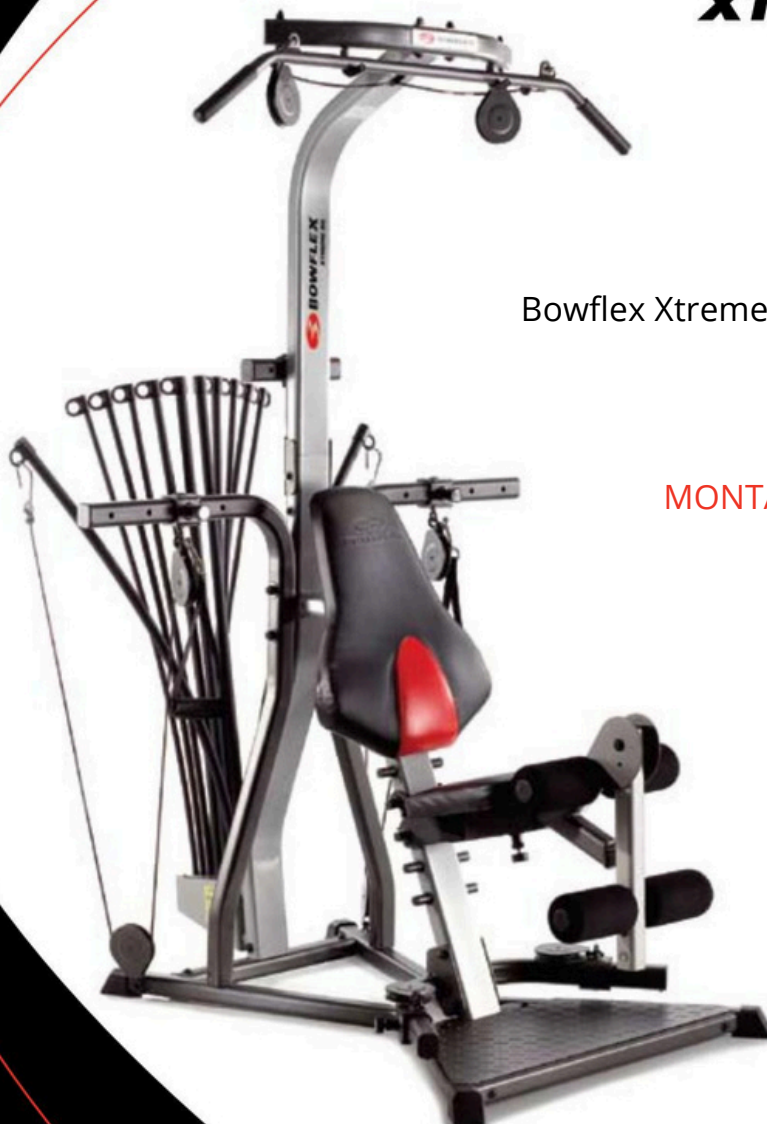




BOWFLEX

XTREME SE



Bowflex Xtreme® SE

Kućna teretana

**PRIRUČNIK ZA
MONTAŽU I KORIŠTENJE**



Čestitamo na vašoj posvećenosti fitnessu i kupnji Bowflex Xtreme® SE kućne teretane. Prije sastavljanja kućne teretane Bowflex Xtreme® SE pročitajte PRIRUČNIK ZA MONTAŽU I KORIŠTENJE i slijedite Važne sigurnosne mjere.



Email: info@skendfit.com

Tel: 01 213 4314

Kašinska cesta 9, 10360 Sesvete

Sportfit d.o.o.

Važne sigurnosne upute



Označava potencijalno opasnu situaciju koja, ako se ne izbjegne, može dovesti do smrti ili ozbiljne ozljede.

Prije korištenja ove opreme, pridržavajte se sljedećih upozorenja:



Pročitajte i shvatite sva upozorenja na ovom stroju.

Pažljivo pročitajte i razumite Priručnik za montažu.

- Držite promatrače i djecu podalje od proizvoda koji sastavljate cijelo vrijeme. • Ne sastavljajte opremu na mokrom ili vlažnom mjestu.
- Provjerite je li sastavljanje obavljeno u odgovarajućem radnom prostoru daleko od pješačkog prometa i izloženosti prolaznicima.
- Neke komponente stroja mogu biti teške ili nezgodne. Koristite drugu osobu kada radite korake sastavljanja koji uključuju ove dijelove. Nemojte sami raditi korake koji uključuju dizanje teških tereta ili nespretne pokrete.

- Postavite ovaj stroj na čvrstu, ravnu, vodoravnu površinu. • Ne pokušavajte promijeniti dizajn ili funkcionalnost ovog stroja. To bi moglo ugroziti sigurnost i poništiti jamstvo

- Ako su potrebni zamjenski dijelovi, koristite samo originalne Nautilusove zamjenske dijelove i hardver. Nekorištenje originalnih zamjenskih dijelova može uzrokovati rizik za korisnike, spriječiti pravilan rad stroja ili poništiti jamstvo.

- Nemojte koristiti niti stavljati stroj u rad dok stroj nije upotpunosti sastavljen i pregledan za ispravan rad uskladu s uputama za uporabu.

- Prije prve uporabe pročitajte i razumite cijeli korisnički priručnik isporučen s ovim strojem. Zadržite Vlasnički priručnik za buduću upotrebu.

Prije sastavljanja

Odvojite vrijeme i pročitajte sve upute za sastavljanje prije nego što pokušate sastaviti svoj Bowflex Xtreme® SE kućnu teretanu.

Pažljivo odaberite gdje ćete smjestiti svoj stroj. Najbolje mjesto za vašu kućnu teretanu Bowflex Xtreme® SE je tvrda, ravna površina.

Odaberite prostor za vježbanje koji osigurava minimalni razmak iza kutije za štapove od 0,5 ft (15 cm) i ukupnu širinu od 6,5 ft (2,0 m). Ostavite najmanje 3,0 ft (0,9 m) slobodnog prostora ispred stroja.

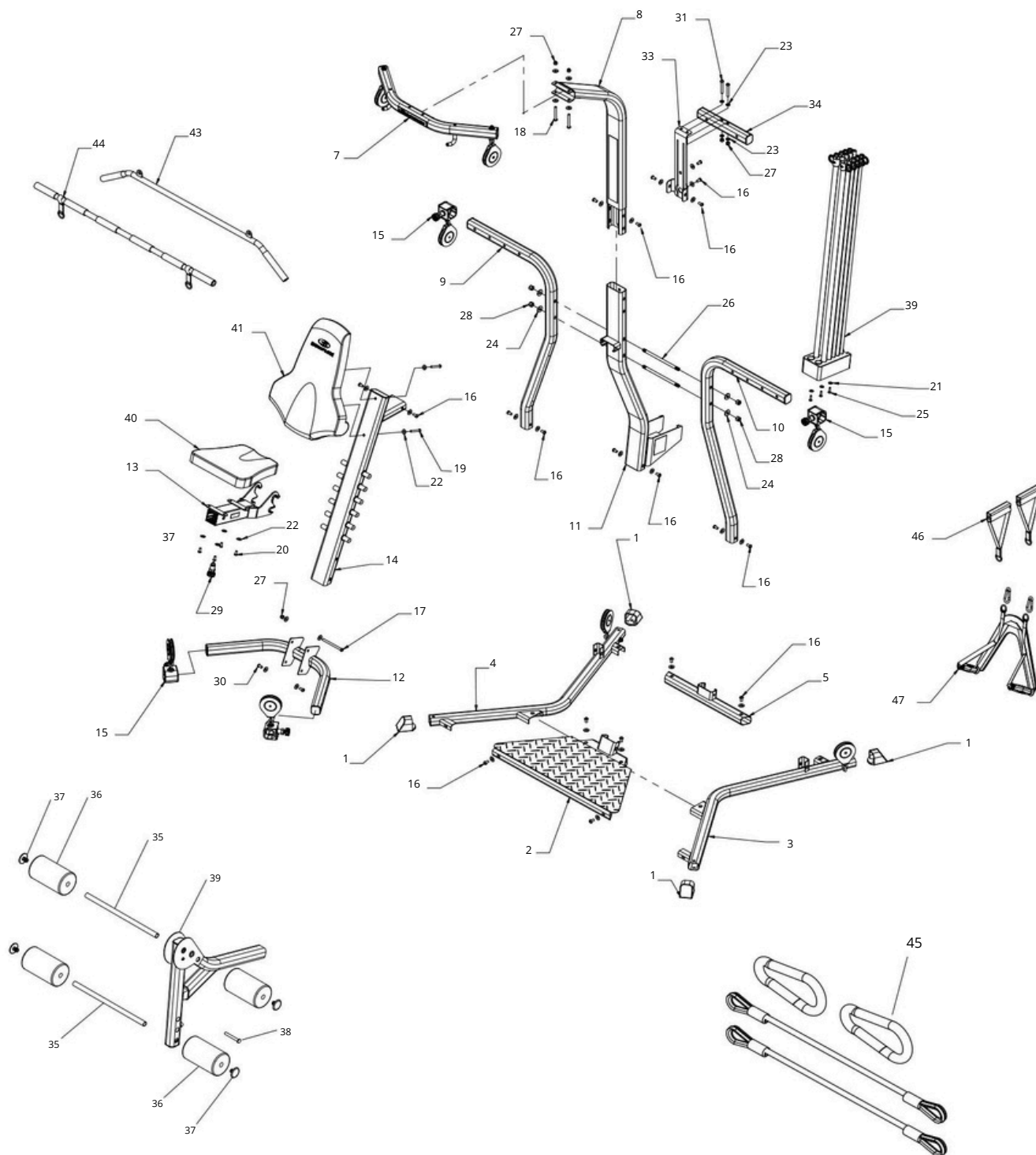
Osnovna načela sklapanja

Evo nekoliko osnovnih savjeta koji će vašu montažu Bowflex Xtreme® SE kućne teretane učiniti bržom i jednostavnom. Korištenjem ovih načela možete pojednostaviti svaki proces i uštedjeti dodatno vrijeme i trud.

1. Da bi proces montaže išao brže, okupite sve dijelove koji su vam potrebni za svaki korak i temeljito pročitajte upute za sastavljanje za taj korak prije početka sastavljanja.
2. Kada zatežete protumaticu na vijku, koristite kombinirani ključ za držanje protumatice i osigurajte da je čvrsto pričvršćena.
3. Kada spajate dva dijela, nježno podignite i pogledajte kroz rupe za vijke kako biste lakše vodili vijak kroz rupe.
4. Kao opće pravilo, i za sve vijke i matice na vašoj Bowflex Xtreme® SE kućnoj teretani, okrenite vijke ili matice udesno (u smjeru kazaljke na satu) da biste ih zategnuli i ulijevo (u smjeru suprotnom od kazaljke na satu) da biste ih olabavili.

Važno: Ostavite sve kablove smotane i zamotane dok ne dođete

Referentni vodič za dijelove



Vodič za hardver

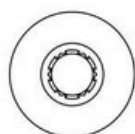
Alati koji će vam trebati:

Trebat će vam dolje navedeni alati kako biste dovršili sastavljanje vaše Bowflex Xtreme® SE kućne teretane. Ako nemate te alate, možete ih pronaći ubilo kojoj željezariji ili robnoj kući.

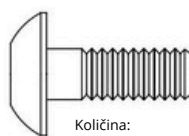
- 7/16" kombinirani ključ
- 9/16" kombinirani ključ
- Podesivi ključ
- Set nasadnih ključeva
- Phillips odvijač
- Ravni odvijač
- Gumeni čekić
- Uslužni nož
- Škare

(NAPOMENA: Crteži nisu u mjerilu.)

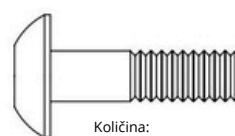
Vijci sgumbastom glavom:



Količina:
4 (5/16" x 3/4")



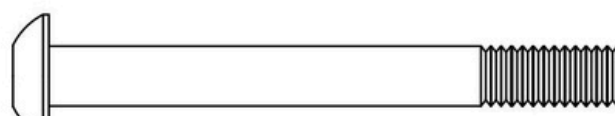
Količina:
20 (3/8" x 3/4")



Količina:
2 (3/8" x 1")



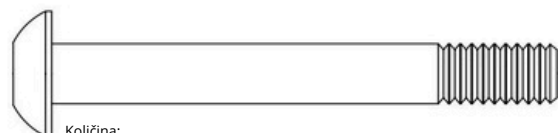
Količina:
2 (5/16" x 21/2")



Količina:
2 (3/8" x 3")

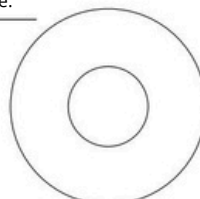


Količina:
1 (3/8" x 5")

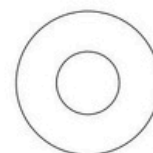


Količina:
2 (3/8" x 23/4")

Ravne podloške:



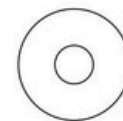
Količina:
4 (1/2")



Količina:
32 (3/8")

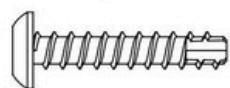


Količina:
6 (5/16")



Količina:
3 (1/4")

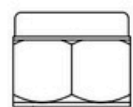
Samonavojni vijak:



Količina: 3

Samonavojni vijci (#10 x 1")

Nylock matice:



Količina:
4 (1/2")



Količina:
5 (3/8")

Količina: 2(vijka snavojem
(1/2" x 91/2"))



Vodič za sastavljanje

Korak 1 Montaža osnovnog okvira

dijelovi:

- Osnovni okvir
- Šina desnog okvira
- Lijeva tračnica okvira
- Stražnji poprečni nosač

Hardver:

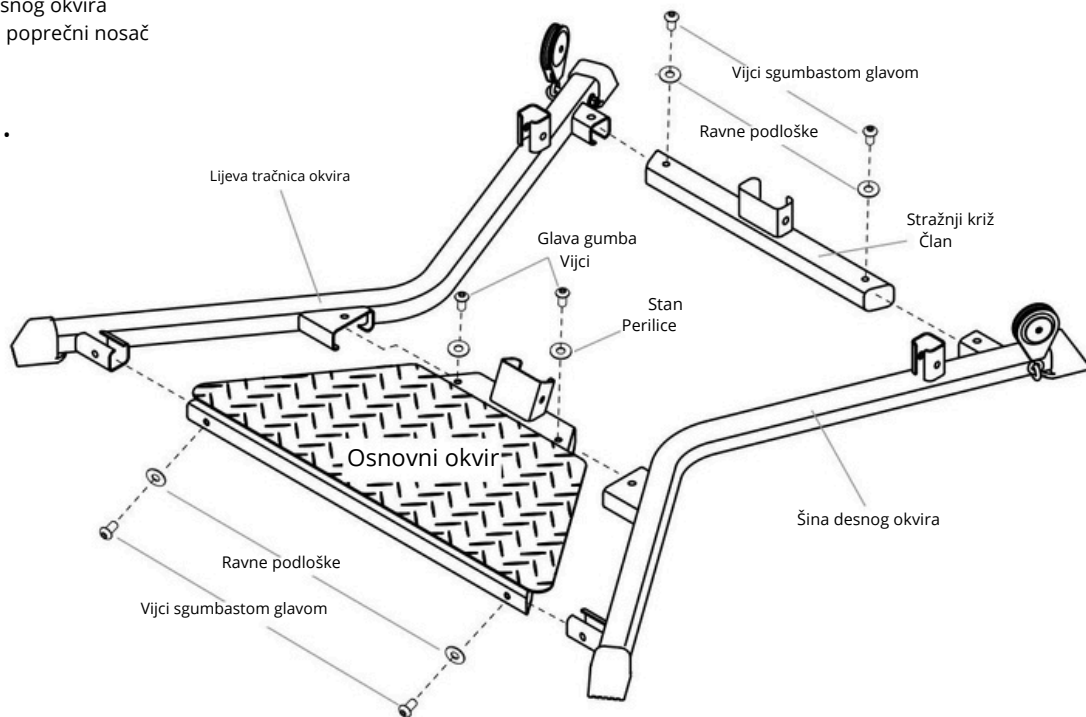
- 6 vijaka sgumbastom glavom (3/8" X3/4")
- 6 ravnih podloške (3/8")
- Alat: imbus ključ 7/32" (ili imbus

ključ)

1-1 Položite sve dijelove na pod kao što je prikazano

1-2 Umetnite konektore tračnica okvira u osnovni okvir i stražnji poprečni nosač. Pričvrstite vijcima i podloškama kao što je prikazano.

U ovom trenutku zategnite vijke prstima.



Korak 2 Montaža donjeg tornja Lat

dijelovi:

- Lower Lat Tower Frame
- Kutija za štapove spaketom Power Rod®

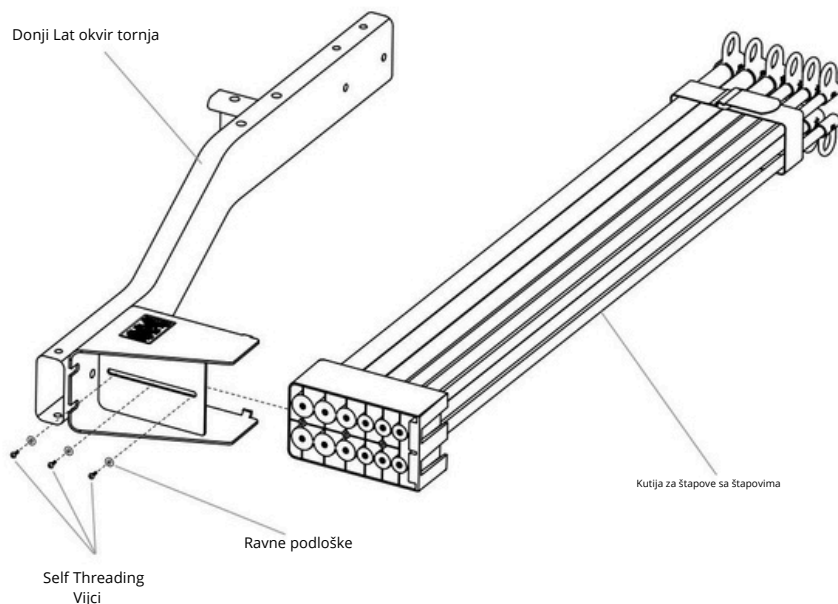
Hardver:

- 3 samonarezna vijka (#10 X1")
- 3 ravne podloške (1/4")

Alat: Phillips odvijač

2-1 Položite dijelove na pod kao što je prikazano. Čvrsto gurnite kutiju za štap u donji latni okvir.

2-2 Pričvrstite kutiju šipke na Donji Lat Tower Okvir svijcima i podloškama kao što je prikazano. Zategnite vijke dok ne prilgnu.



Vodič za sastavljanje

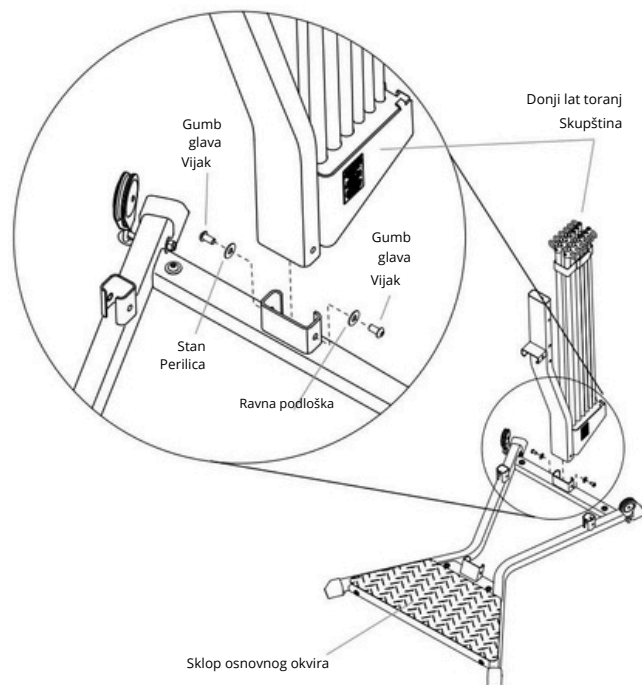
Korak 3 Instalirajte Lower Lat Tower sklop

dijelovi:

- Sklop tornja s donjom širinom •
- Sklop osnovnog okvira

Hardver:

- 2 vijka s gumbastom glavom (3/8" X3/4") •
- 2 ravne podloške (3/8")
- Alat: imbus ključ 7/32".



3-1 Poravnajte donji sklop tornja

osnovni okvir. Gurnite donji dio donjeg nosača na konektor
stražnjeg poprečnog nosača kao što je prikazano.

3-2 Osigurajte sklop donjeg latnog tornja

koristeći vijke i podloške kao što je prikazano.

U ovom trenutku zategnite vijke prstima.

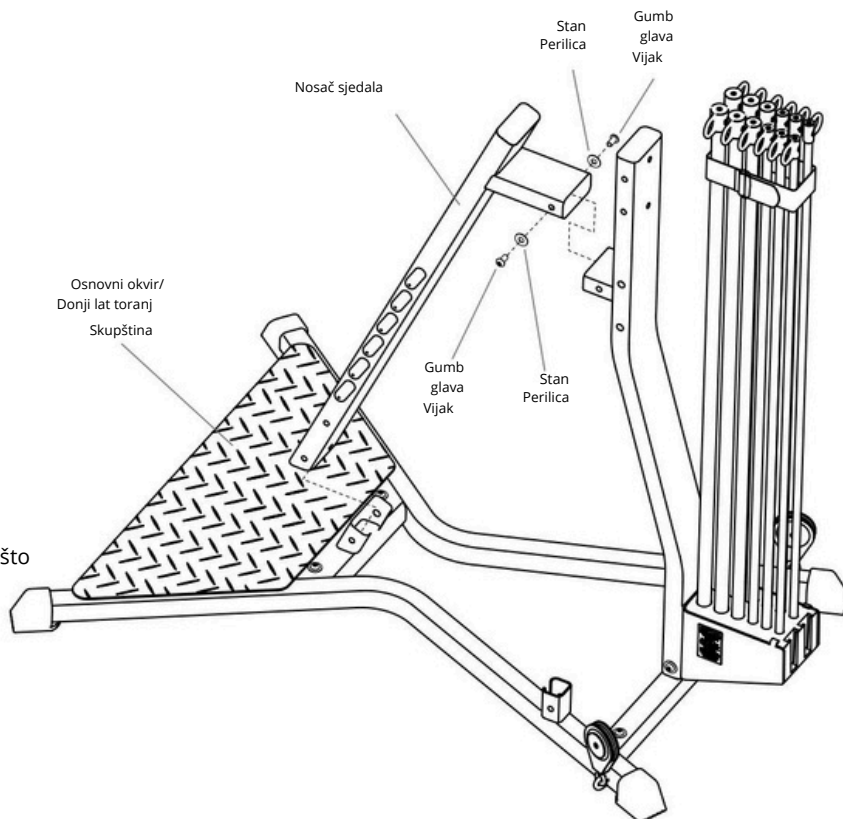
Korak 4 Instalirajte nosač sjedala

dijelovi:

- Nosač sjedala
- Sklop osnovnog okvira

Hardver:

- 2 vijka s gumbastom glavom (3/8" X3/4") •
- 2 ravne podloške (3/8")
- Alat: imbus ključ 7/32".



4-1 Gurnite donji dio potpore sjedala

Postavite tračnicu na konektor osnovnog okvira kao što
je prikazano.

- ### 4-2 Gurnite gornji dio potpore sjedala na
- konektor sklopa donje širine tornja kao što
je prikazano. Pričvrstite vijcima i
podloškama kao što je
prikazano.

U ovom trenutku zategnite vijke prstima.

Vodič za sastavljanje

Korak 5 Instalirajte okvir remenice za čučnjeve

dijelovi:

- Sklop okvira remenice za čučnjeve

- 1 vijak s gumbastom glavom (3/8" X5")
- 1 Nylock matica (3/8")
- 2 vijka s gumbastom glavom (3/8" X1")
- 4 podloške (3/8")

Alati: imbus ključ 7/32" ipodesivi ili nasadni

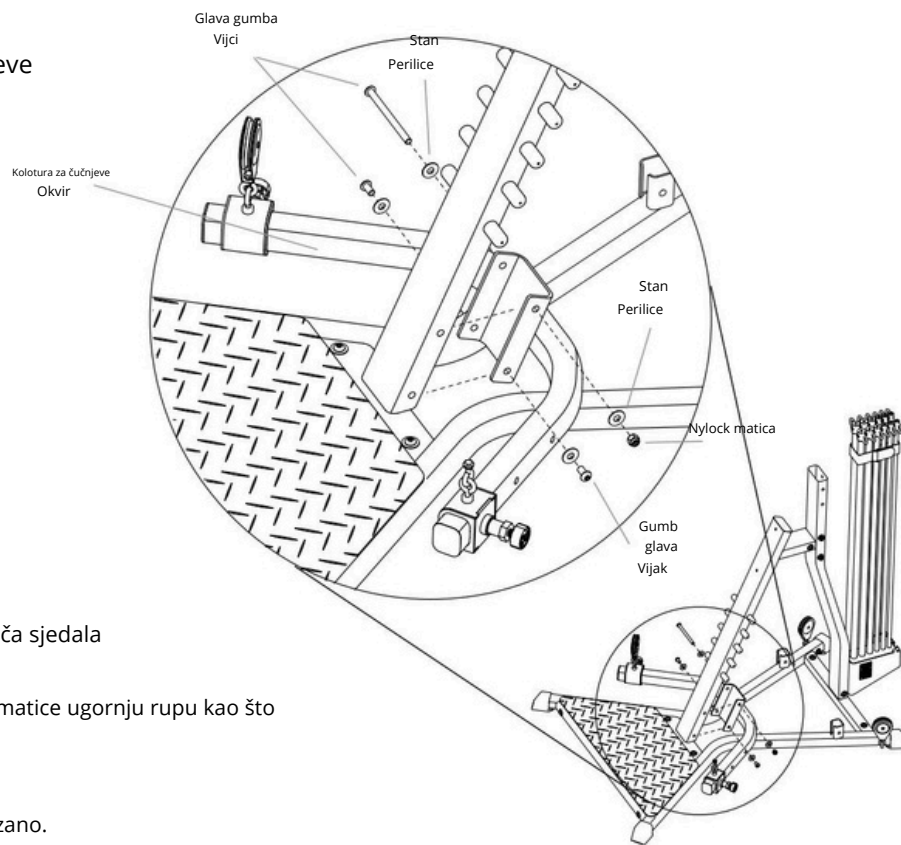
ključ

5-1 Postavite okvir remenice za čučnjeve iza nosača sjedala i poravnajte rupe za gornje vijke.

Pričvrstite pomoću vijka 3/8" X5", podloške i matice u gornju rupu kao što je prikazano.

5-2 Postavite vijke ipodloške u donje rupe

okvira remenice za čučnjeve kao što je prikazano.



Korak 6 Instalirajte remenicu Oružje

dijelovi:

- Ruka desne remenice
- Ruka lijeve remenice
- Glavna skupština

Hardver:

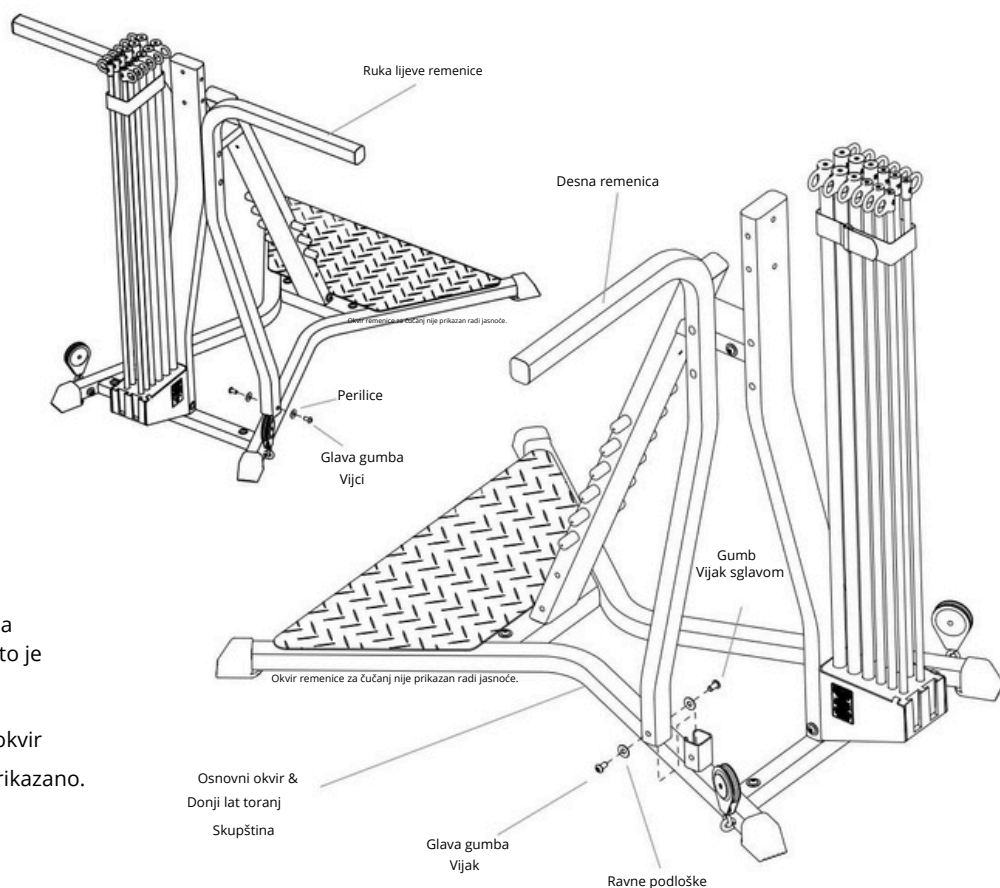
- 4 podloške (3/8")
- 4 vijka s gumbastom glavom (3/8" X3/4")

Alati: imbus ključ 7/32".

6-1 Gurnite lijevu i desnu polugu remenice na konektore na osnovnom okviru kao što je prikazano.

6-2 Pričvrstite poluge remenica na osnovni okvir koristeći vijke i podloške kao što je prikazano.

U ovom trenutku zategnite vijke prstima.



Vodič za sastavljanje

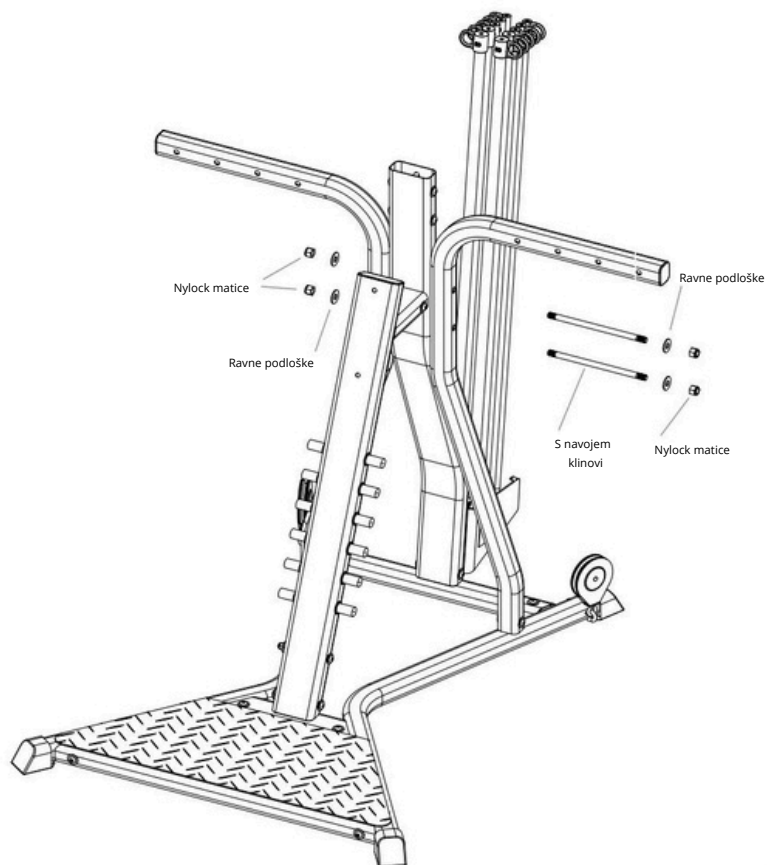
Korak 7 Osigurajte poluge remenica

Hardver:

- 2 vijka snavojem (1/2" X91/2")
- 4 Nylock matice (1/2")
- 4 podloške (1/2")

Alat: gumeni čekić

7-1 Poravnajte dvije rupe u krakovima remenice sonima na donjem sklopu tornja i pričvrstite ih pomoću navojnih klinova, podložaka i matica kao što je prikazano.



Korak 8 Instalirajte klizne remenice

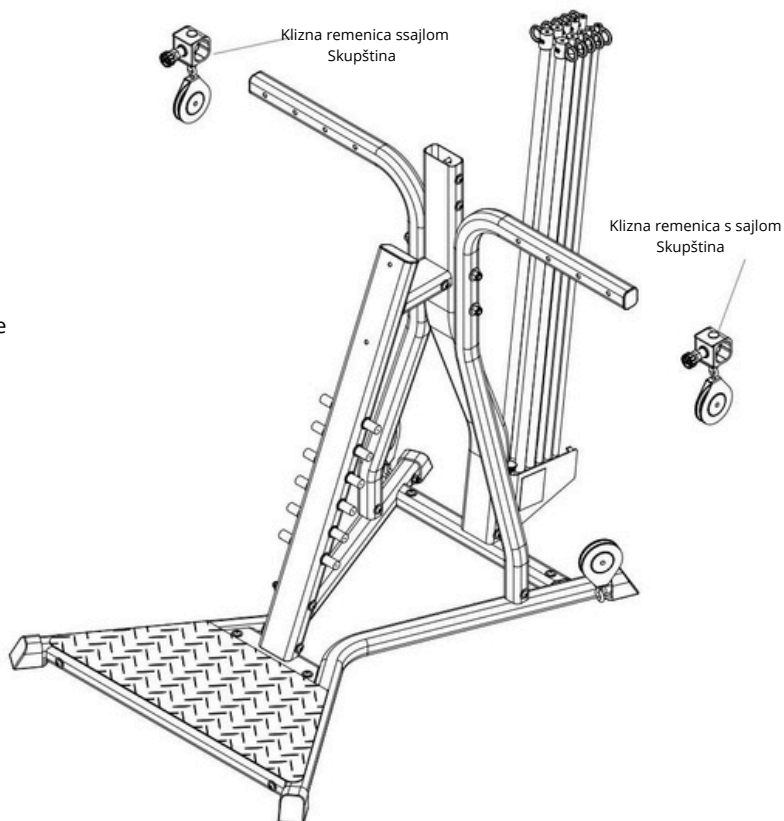
dijelovi:

- 2klizna remenica sa sklopom sajlje
- Glavna skupština

Alati: imbus ključ 3/16

8-1 Ugradite kliznu remenicu na svaku ručicu remenice kao što je prikazano.

8-2 Odaberite bilo koju od četiri rupe za osiguranje.



Vodič za sastavljanje

Korak 9 Montaža sjedala

dijelovi:

- Kralježnica sjedala
- Dno sjedala

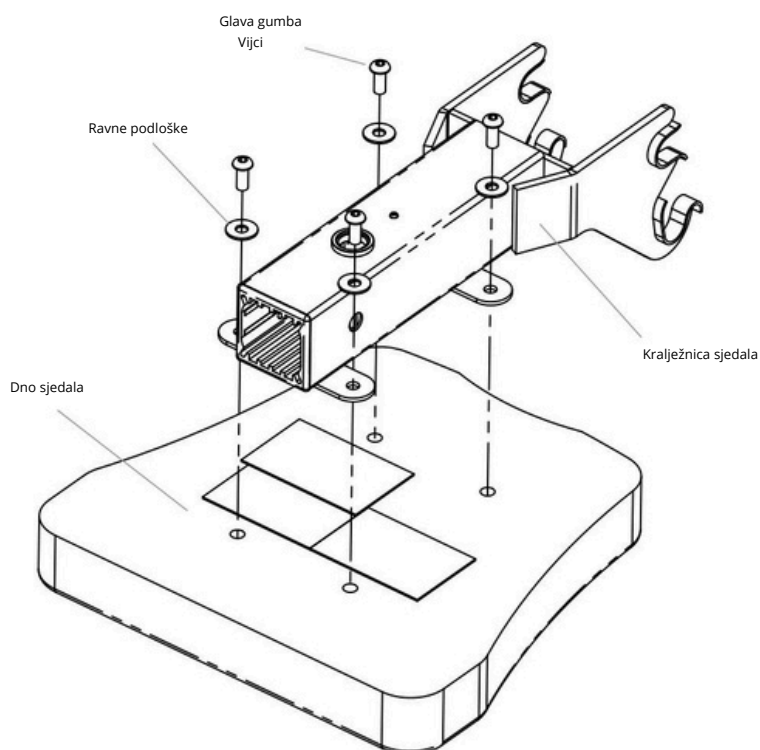
Hardver:

- 4 vijka s gumbastom glavom (5/16" X3/4")
- 4 podloške (5/16")

Alat: imbus ključ 3/16".

9-1 Ugradite kralježnicu sjedala na

donju stranu podloge za sjedalo koristeći vijke i podloške kao što je prikazano.



Korak 10 Sklop produžetka za nogu

dijelovi:

- Kralježnica sekstenzijom nogu
- 2 kromirane cijevi
- 4 pjenasta valjka
- 4 završne kapice

Alat: gumeni čekić

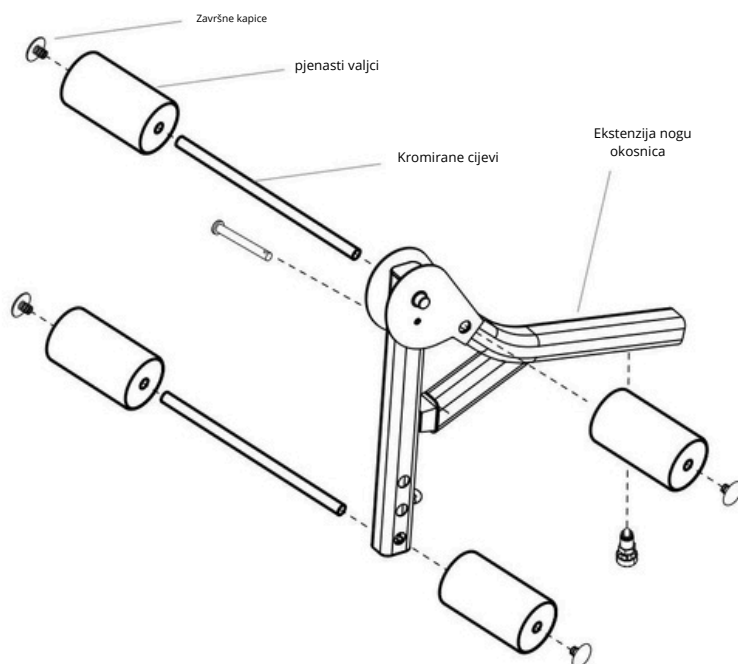
10-1 Umetnite kromirane cijevi kroz gornju rupu i jednu od donjih rupa u produžetku za noge.

(Odaberite otvor za svoju razinu udobnosti.)

10-2 Navucite pjenaste valjke na

Kromirane cijevi i osigurajte završnim poklopcima. Za pričvršćivanje kraja može biti potreban gumeni čekić kape.

NAPOMENA: Nožni produžetak se može prilagoditi tijekom vježbanja kako bi najbolje odgovarao vašoj visini i osobnim željama.



Vodič za sastavljanje

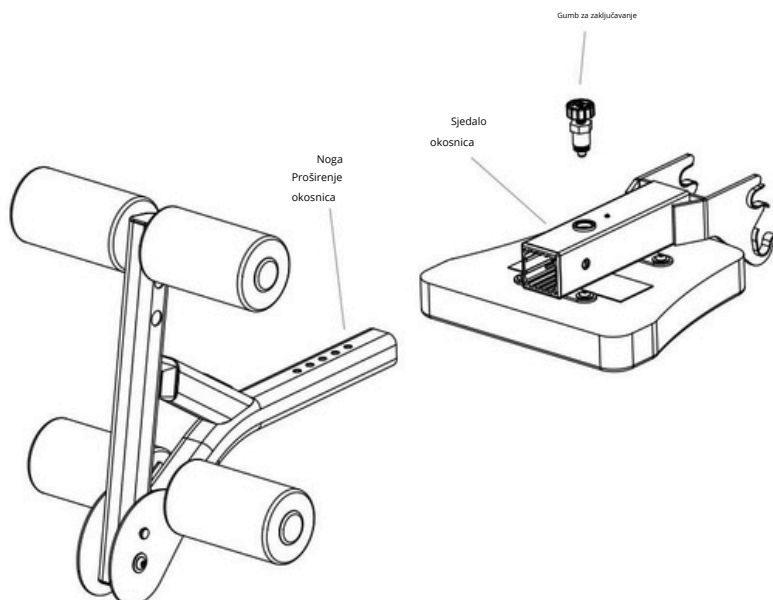
Korak 11 Instalirajte nastavak za noge Skupština

dijelovi:

- Sklop produžetka za noge
- Gumb za zaključavanje

11-1 Umetnite kralježnicu produžetka za noge u otvoreni kraj kralježnice sjedala kao što je prikazano.

11-2 Poravnajte jednu rupu produžetka za noge srupom na kralježnici sjedala kako bi odgovarala vašoj visini i pričvrstite je gumbom za zaključavanje kao što je prikazano.



Korak 12 Instalirajte sklop sjedala

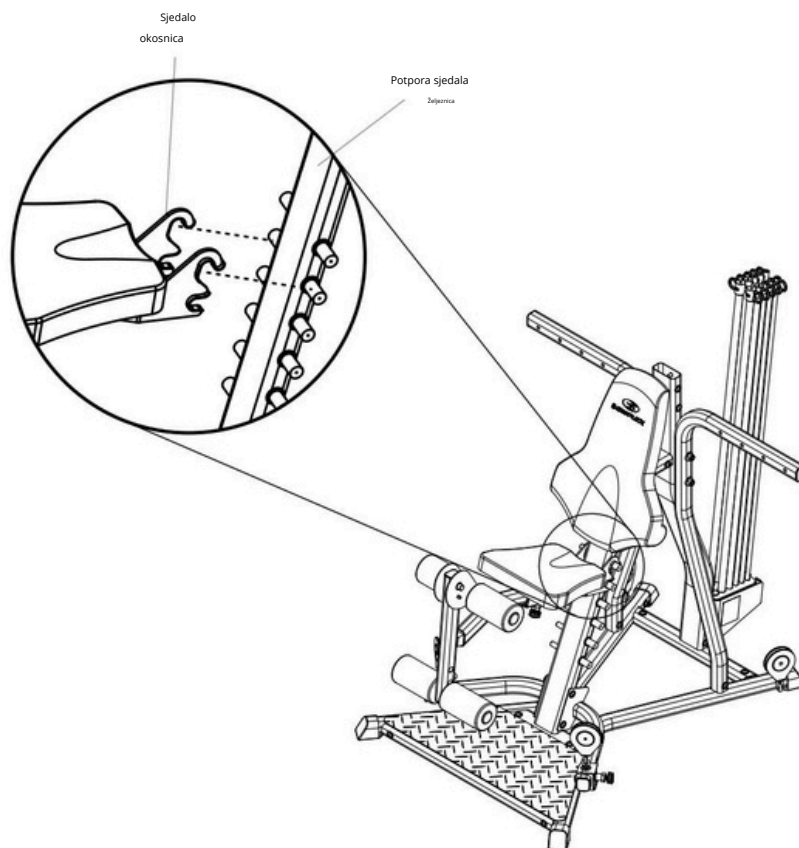
dijelovi:

- Sklop sjedala
- Glavna skupština

12-1 Poravnajte dvije gornje kuke na kralježnici sjedala s jednim od donjih parova klinova na nosaču sjedala.

12-2 Nagnite prednji dio sjedala prema gore i gurnite kuke na igle. Okrenite sjedalo prema dolje i natrag za korištenje.

Napomena: Koristite donje klinove dok ne postavite naslon sjedala. Obrnuti postupak za uklanjanje sjedala.



Vodič za sastavljanje

Korak 13 Instalirajte naslon sjedala

Napomena: stražnja strana naslona sjedala ima dva para

rupa. Odaberite odgovarajući set na temelju svoje visine.

dijelovi:

- Podloga za naslon sjedala
- Glavna skupština

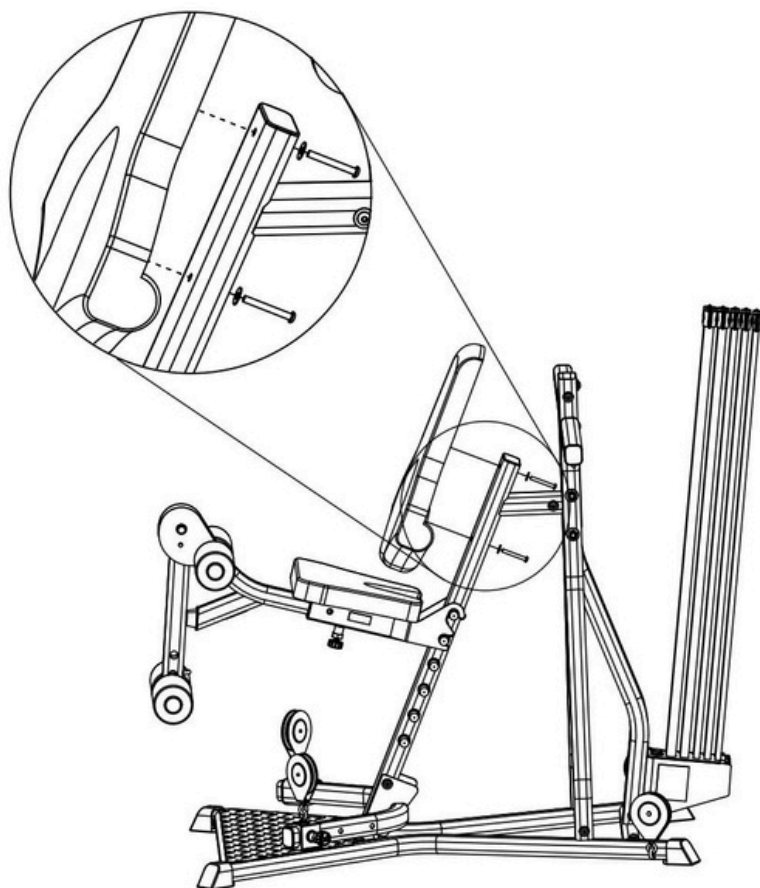
Hardver:

- 2 vijka sgumbastom glavom (5/16" X 21/2")
- 2 podloške (5/16")

Alat: imbus ključ 3/16".

13-1 Namjestite podlogu za naslon sjedala na nosač sjedala i poravnajte rupe za vijke za svoju visinu s onima na nosaču sjedala.

13-2 Pričvrstite naslon sjedala za potpornu šinu sjedala pomoću vijaka i podloški kako je prikazano.



Korak 14 Montaža gornjeg tornja Lat

dijelovi:

- Kula Gornji Lat
- Lat Cross Bar

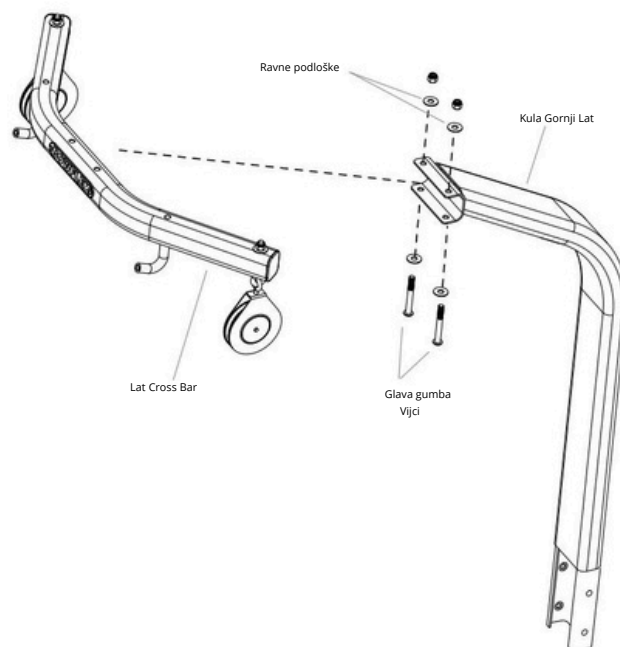
Hardver:

- 2 vijka sgumbastom glavom (3/8" X 3")
- 2 podloške (3/8")
- 2 Nylock matice (3/8")

Alat: imbus ključ 7/32" i podesivi ključ

14-1 Poravnajte dvije rupe na poprečnoj šipki s onima na gornjem tornju kao što je prikazano.

14-2 Pričvrstite podloškama i vijcima kao što je prikazano.



Vodič za sastavljanje

Korak 15 Montaža ab nosača

dijelovi:

Nosač za trbuh (2 komada)

Hardver (1:1): •2vijka s gumbastom glavom (3/8" X 23/4")

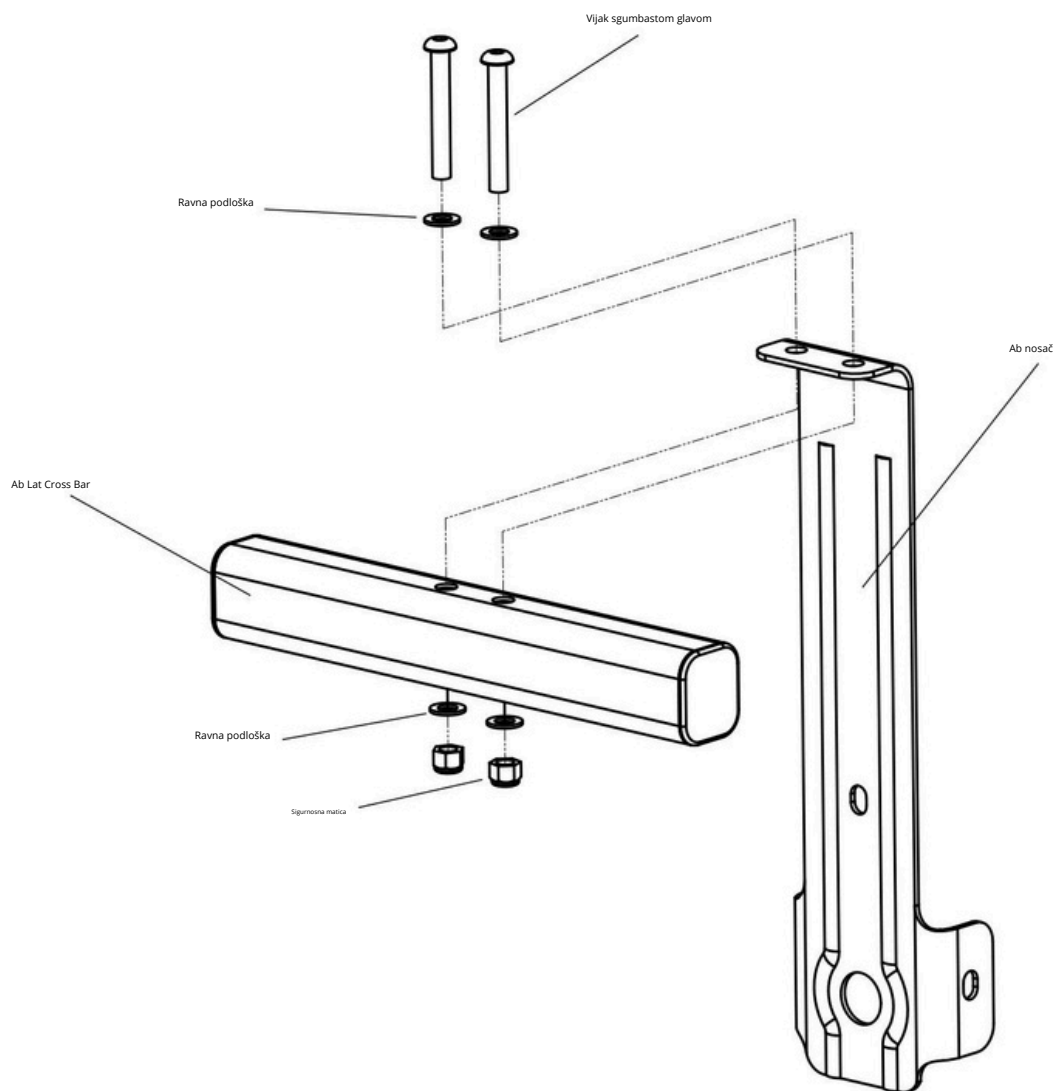
•4 podloške (3/8")

•2 sigurnosne

matice 3/8 -16

Alat: imbus ključ 7/32".

15-1 Pričvrstite Ab Lat Cross Šipku na Ab Nosač kao što je prikazano.



Vodič za sastavljanje

Korak 16 Instalirajte sklop gornjeg latnog tornja i Ab Zagrada

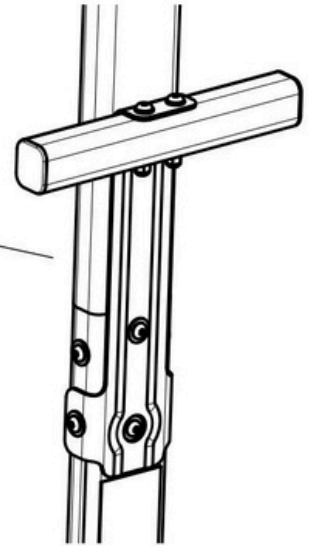
dijelovi:

- Montaža tornja Gornjeg Lata
- Nosač za trbušnu šupljinu

Hardver (1:1):

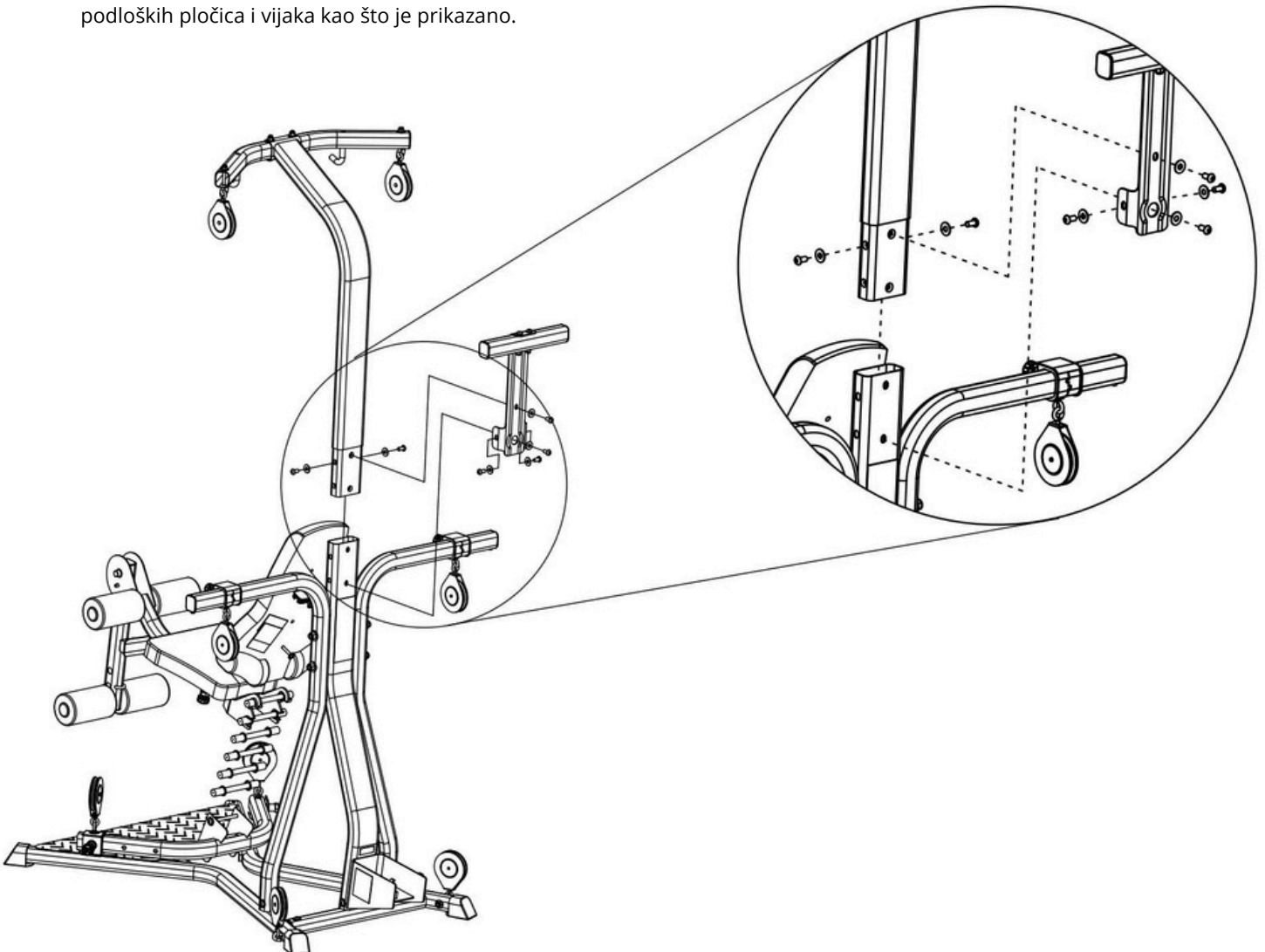
- 6 vijaka sgumbastom glavom (3/8" X3/4")
 - 6 podložki (3/8")
- Alat: imbus ključ 7/32".

Ab zagrada na lat
Toranj



16-1 Gurnite gornji sklop tornja Lat na Donji lat toranj.

16-2 Postavite Ab nosač na Lat toranj ipričvrstite cijeli sklop sa 6 podložkih pločica i vijaka kao što je prikazano.



Vodič za sastavljanje

Korak 17 Zategnite hardver

17-1 Pažljivo prijedite preko cijele kućne teretane Bowflex Xtreme® SE i zategnite sav hardver prije prelaska na sljedeći korak. Obratite posebnu pozornost na hardver instaliran ukoracima 1, 3, 4 i 6.

Korak 18 Spajanje kabela

Dijelovi: Dovršena kućna teretana Bowflex Xtreme® SE

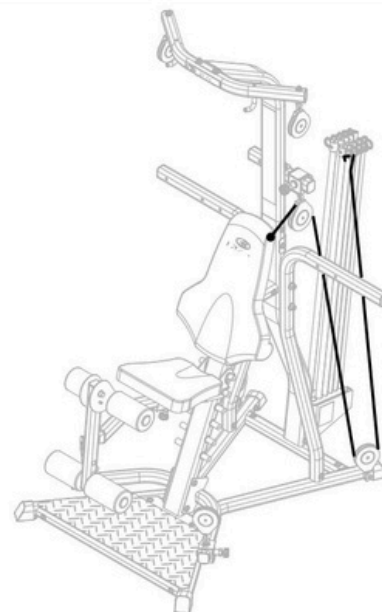
Alat: Škare ili drugi alat za rezanje (nisu uključeni)

18-1 Uklonite omot snamotanog kabela i remenice pričvršćene na desnu i lijevu tračnicu okvira.

18-2 Uklonite omot snamotanog kabela i remenice pričvršćena na lijevu i desnu stranu lat kule.

18-3 Pričvrstite kabel na kućnu teretanu slijedeći rutu za različite položaje za vježbanje.

NAPOMENA: Dok koristite svoju kućnu teretanu, spojite ćete sajle i koloturice na različite načine za izvođenje vježbi. Informacije o korištenju Bowflex Xtreme® SE kućne teretane potražite u korisničkom priručniku.



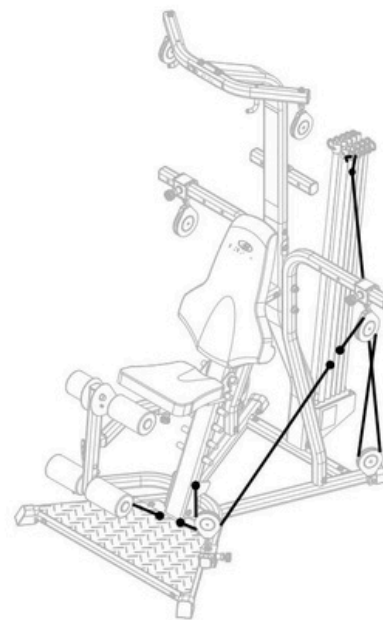
Vježbe za trbušne mišiće



Vježbe za prsa



Lat Pulldown vježbe




Vježbe za noge i čučnjeve

Vodič za sastavljanje

Korak 19 Završna inspekcija

Uspješno ste dovršili sastavljanje svoje Bowflex Xtreme® SE kućne teretane! Pregledajte svoj stroj kako biste bili sigurni da su svi pričvrtni elementi dobro zategnuti i da su komponente pravilno sastavljene. Pregledajte sva upozorenja nalijepljena na stroj.

 UPOZORENJE
Nemogućnost vizualne provjere i testiranja sklopa prije upotrebe može uzrokovati oštećenje kućne teretane Bowflex Xtreme® SE i ozbiljne ozljede korisnika i promatrača, a također može ugroziti učinkovitost vašeg programa vježbanja.

Kontakt



Email: info@skendfit.com

Tel: 01 213 4314

Kašinska cesta 9, 10360 Sesevete
Sportfit d.o.o.



BOWFLEX
XTREME SE

© 2008 Nautilus, Inc. Sva prava pridržana.

Bowflex, Bowflex Xtreme, Power Rod i Bowflex logo registrirani su zaštitni znakovi ili zaštitni znakovi tvrtke Nautilus, Inc. Svi ostali zaštitni znakovi su zaštitni znakovi svojih odgovarajućih tvrtki. Nautilus, Inc. Svjetsko sjedište, 16400 SE Nautilus Drive, Vancouver, Washington SAD 98683 1-800-NAUTILUS (1-800-628-8458)

Tiskano uKini