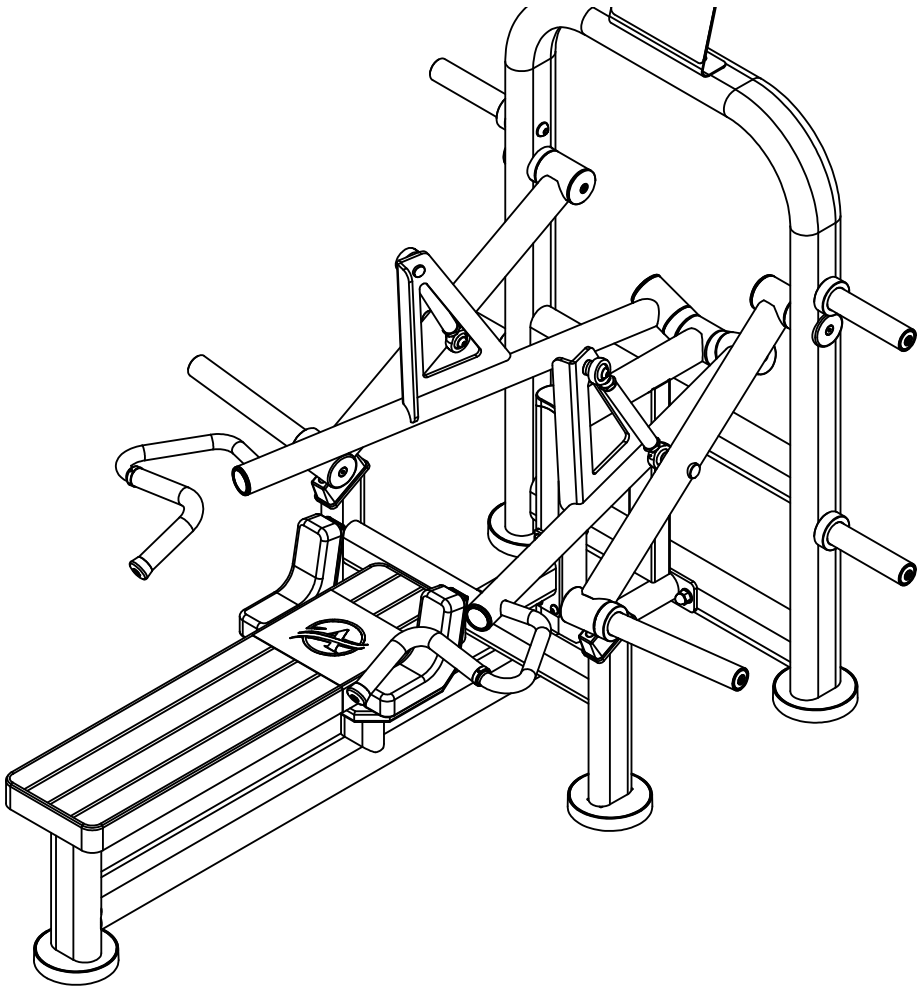
Horizontal Press

Horizontálny tlak na prsia B731

Návod na obsluhu a montáž



Kategória a trieda: Trieda S (určené pre komerčné použitie / fitness centrá)

Model: B731 (Horizontal Press)	**Trieda:** EN ISO 20957-1 / Trieda S
Výrobné číslo: 4G-2026-B731-001 až 002	**Max. hmotnosť používateľa:** 180 kg
Dátum výroby: 07/2026	**Max. zaťaženie (obe strany):** 250 kg

Vyrobené v súlade s platnými normami EN 957 / ISO 20957 pre posilňovacie zariadenia

Dovozca / Importer: 4GYMS s.r.o., Mostná 13, 949 01 Nitra, Slovensko

IČO: 50 984 055 | IČ DPH: SK2120570573 | Tel.: +421 908 384 882

E-mail: podpora@4gyms.sk | www.4gyms.sk

Obsah a dôležité upozornenia

Upozornenie

Pred montážou a použitím stroja si pozorne prečítajte všetky upozornenia a pokyny uvedené v tomto návode. Návod uschovajte pre neskoršie použitie.

Obsah

Celkový montážny výkres 3
Zoznam dielov 4
Zvarenec nosného rámu (1) 5
Zvarenec hlavného rámu (2) 6
Ľavé rameno (3) 7
Pravé rameno (4) 8
Záťažové rameno (5) – 2 ks 9
Dorazová podpera (6) 10
Nástavec na kotúče (7) 11
Krok 1 – Hlavný rám a nosný rám 12
Krok 2 – Dorazová podpera 13
Krok 3 – Čalúnenie 14
Krok 4 – Ramená a záťažové ramená 15
Krok 5 – Spojovacie tiahla 16
Krok 6 – Logo, nálepka a nástavce 17
Krok 7 – Záverečná kontrola 18
Používanie, bezpečnosť a údržba 19

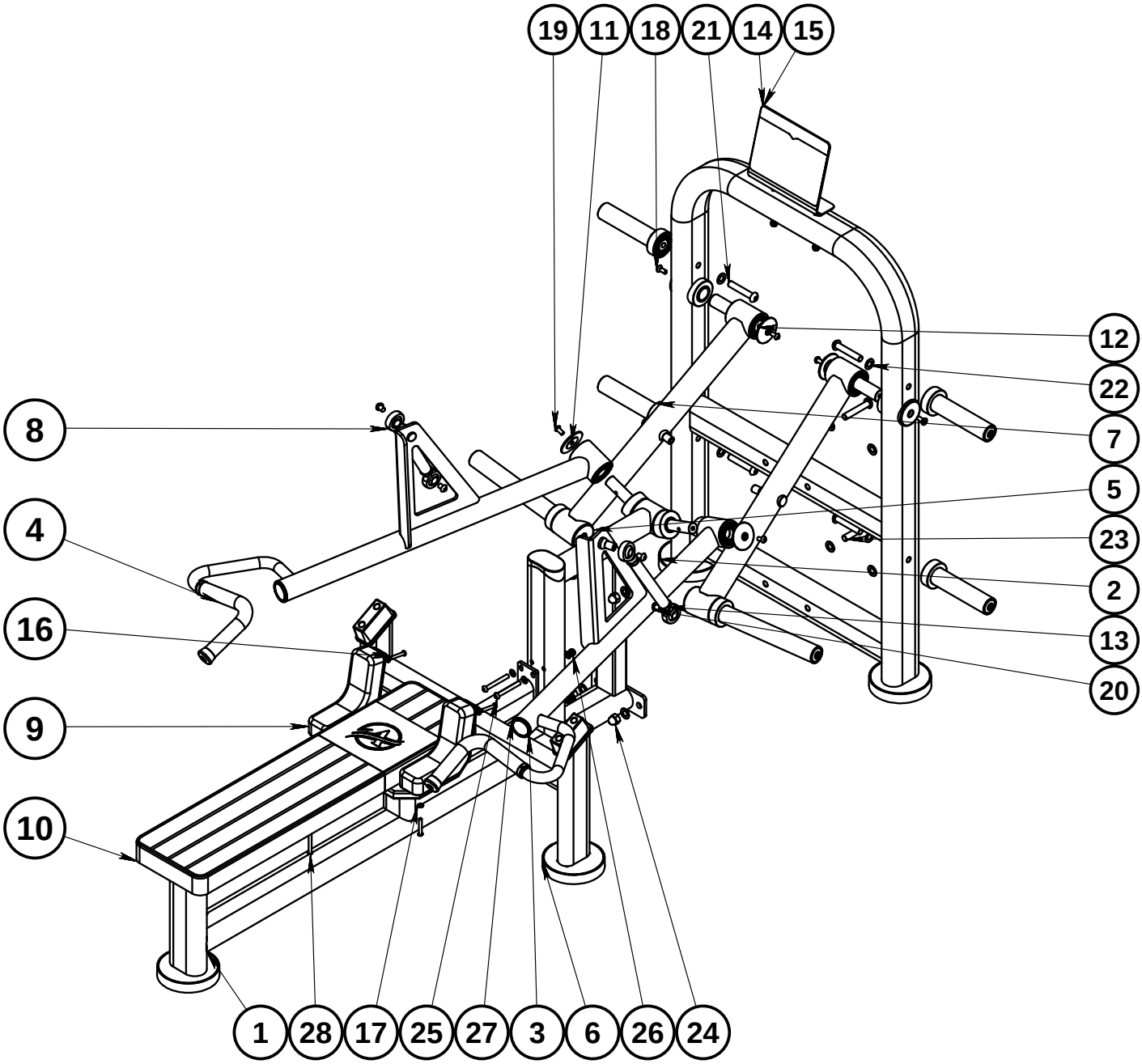
Pred montážou

- Stroj montujte vo dvojici – niektoré diely sú ťažké a rozmerné.
- Diely vybaľte na čistú a rovnú plochu a podľa zoznamu dielov skontrolujte, či je dodávka kompletná.
- Pripravte si sadu imbusových kľúčov a vidlicové kľúče 17 a 24 mm. Diely 29 – 31 (pätky a koncové krytky) môžu byť z výroby už namontované.
- Montujte na rovnej a pevnej podlahe. Okolo stroja ponechajte voľný priestor aspoň 0,6 m.
- Ak niektorý diel chýba alebo je poškodený, kontaktujte nás: podpora@4gyms.sk, +421 908 384 882.
- Všetky skrutky najprv iba zľahka priskrutkujte, naplno ich dotiahnite až pri záverečnej kontrole.

Ako čítať označenia na obrázkoch

Čísla v krúžkoch na montážnych obrázkoch zodpovedajú pozíciám v zozname dielov (1 – 31). Pri každom kroku je tabuľka dielov, ktoré v ňom použijete, a na obrázku sú tieto diely označené čiernymi krúžkami. Stránky so zostavami slúžia na servis a objednanie náhradných dielov.

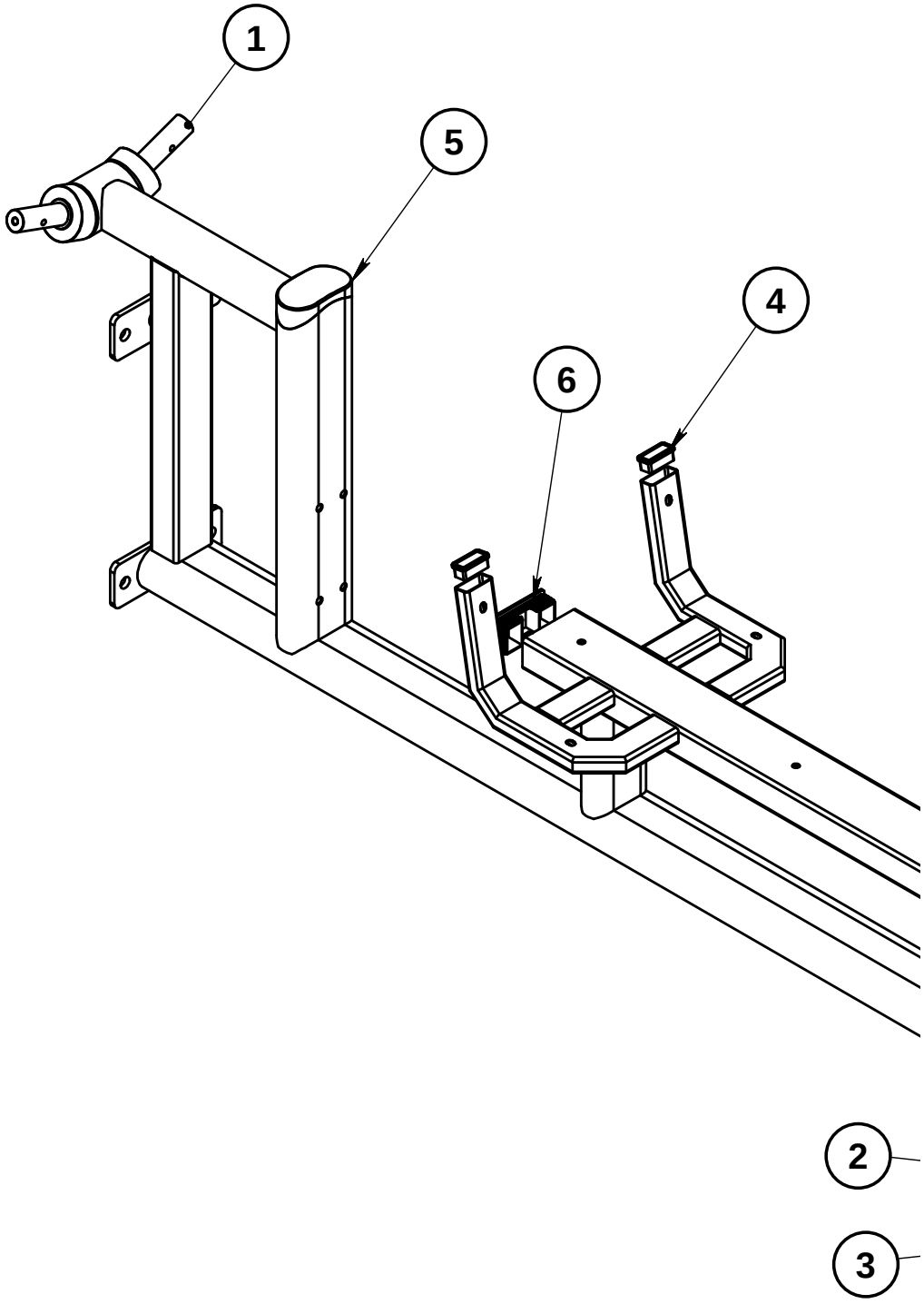
Celkový montážny výkres



Zoznam dielov

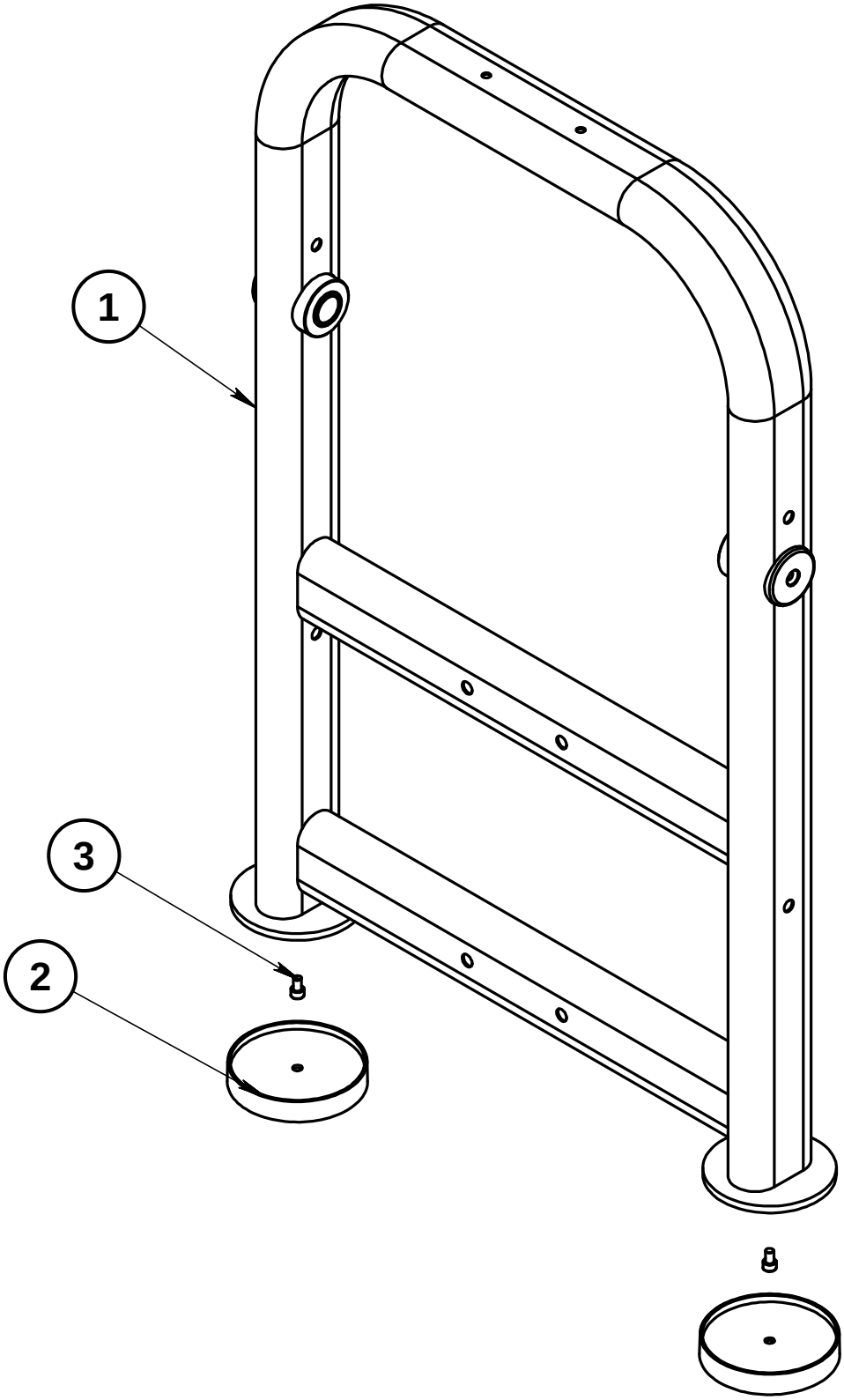
Poz.	Názov dielu	Ks
1	B731-01 Zvarenec nosného rámu	1 ks
2	B731-02 Zvarenec hlavného rámu	1 ks
3	A810-06 Zvarenec ľavého ramena	1 ks
4	A810-07 Zvarenec pravého ramena	1 ks
5	A810-08 Zvarenec záťažového ramena	2 ks
6	A703-04 Zvarenec dorazovej podpery	1 ks
7	Nástavec na kotúče s príslušenstvom	4 ks
8	Kĺbová hlavica (oko tiahla) SA20	4 ks
9	A810-2001 Ramenná opierka (malá)	2 ks
10	A949-6001 Čalúnenie operadla (veľké)	1 ks
11	A8-5006 Vypuklá koncová krytka Ø75 (hliník)	4 ks
12	A8-5024 Univerzálny krátky čap	2 ks
13	B731-2001 Spojovacie tiahlo 270 mm	2 ks
14	B731-2020 Nálepka s ukážkou cvičenia	1 ks
15	A7-5003 Doska s logom	1 ks
16	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M8×50 (čiast. závit)	4 ks
17	Podložka Ø8	7 ks
18	Imbusová skrutka so zápustnou hlavou M10×25	2 ks
19	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M10×20	4 ks
20	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M12×16	4 ks
21	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M16×85	4 ks
22	Podložka Ø16	12 ks
23	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M16×90	4 ks
24	Klobúková matica M16	4 ks
25	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M10×85	6 ks
26	Samopoistná matica M10	6 ks
27	Podložka Ø10	12 ks
28	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou (čiast. závit) – rozmer neuvedený	3 ks
29	A8-5001 Gumová pätka	5 ks
30	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×16	5 ks
31	S1616 Koncová krytka 65×114	1 ks

Zvarenec nosného rámu (1)



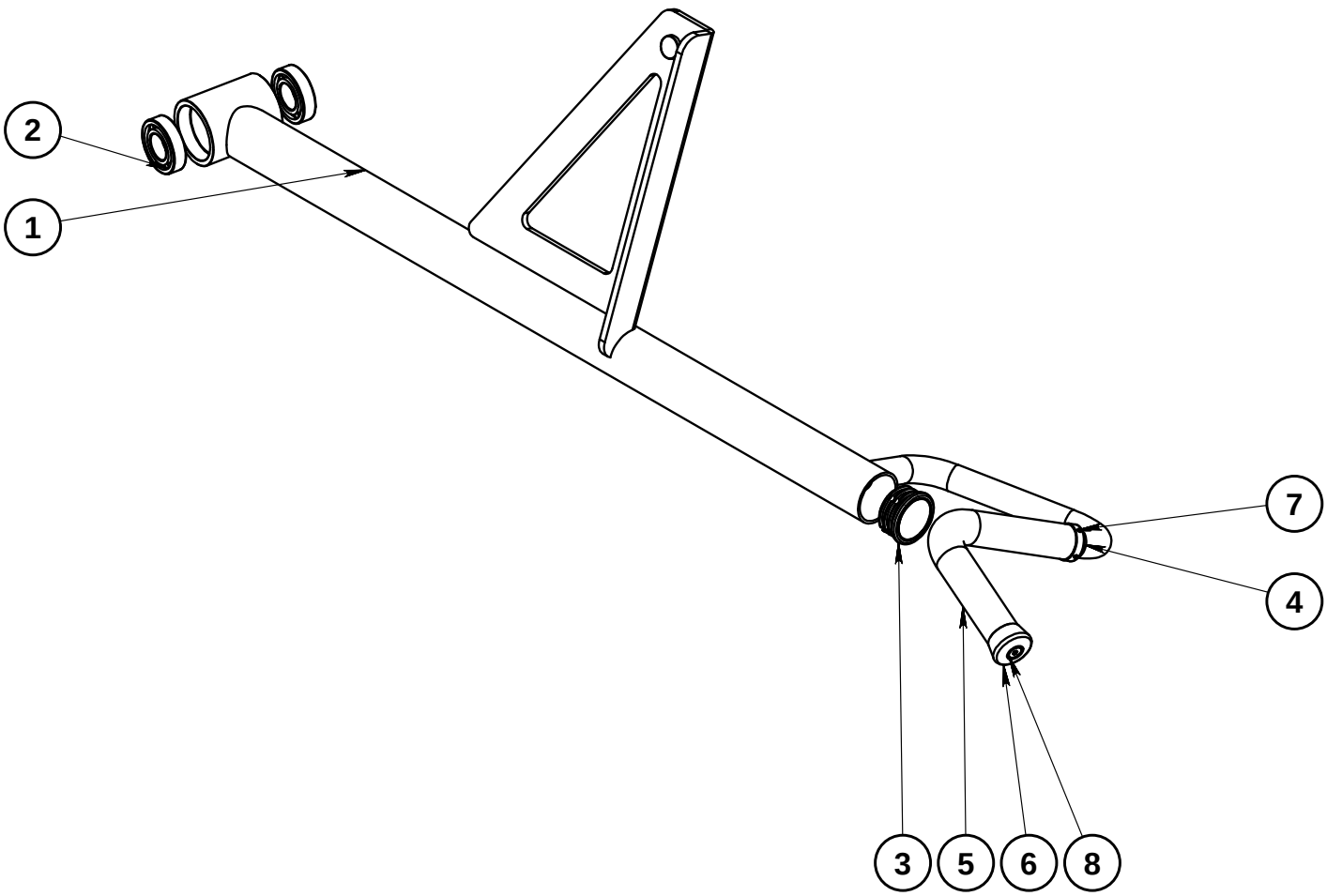
Poz.	Názov dielu	Ks
1	B731-01 Zvarenec nosného rámu	1 ks
2	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×16	1 ks
3	A8-5001 Gumová pätka	1 ks
4	F13-2008 Štvorcová záslepka rúry 50×25	2 ks
5	S1616 Koncová krytka 65×114	1 ks
6	K8-5057 Obdĺžniková záslepka rúry 50×100	1 ks

Zvarenec hlavného rámu (2)



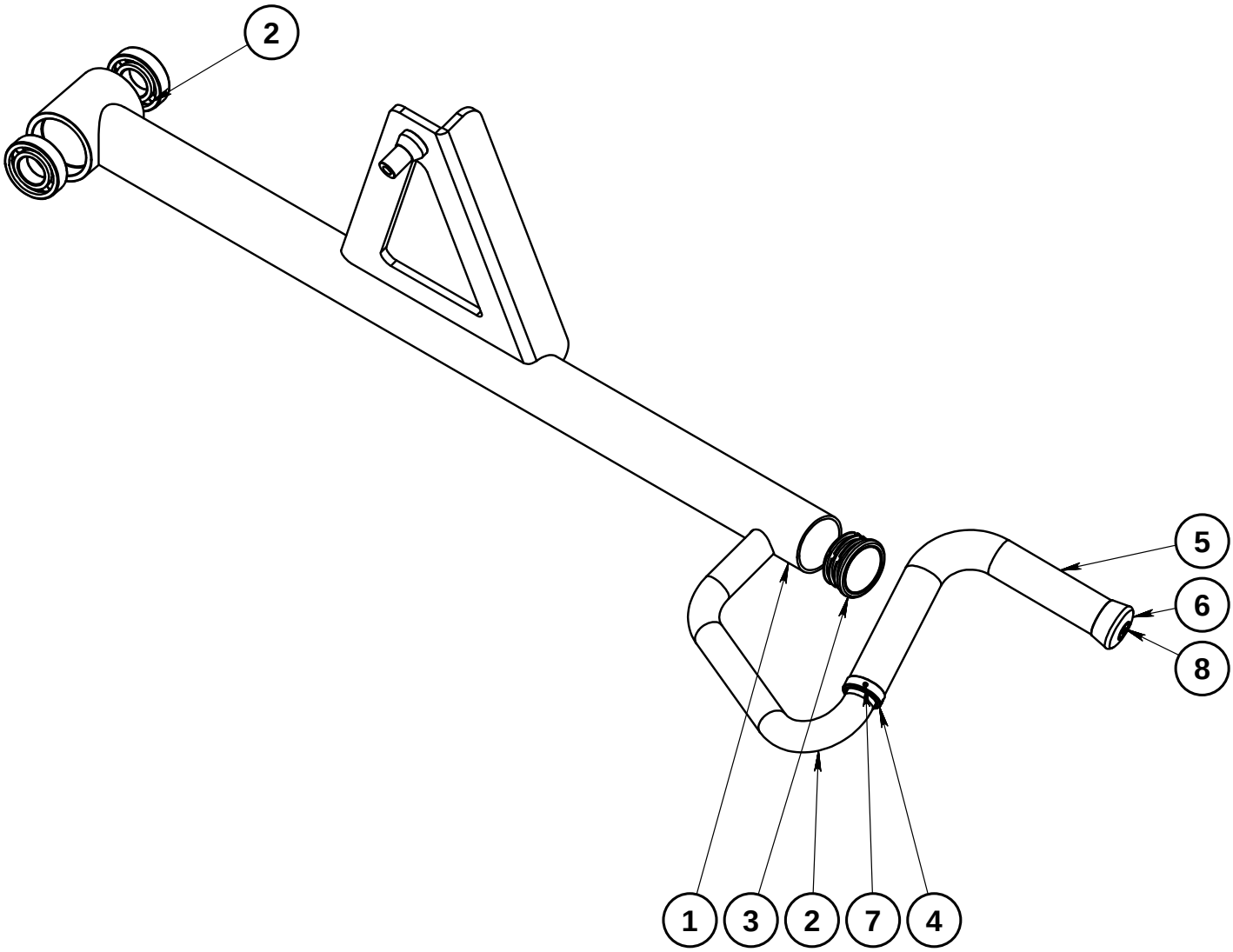
Poz.	Názov dielu	Ks
1	B731-02 Zvarenec hlavného rámu	1 ks
2	A8-5001 Gumová pätka	2 ks
3	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×16	2 ks

Ľavé rameno (3)



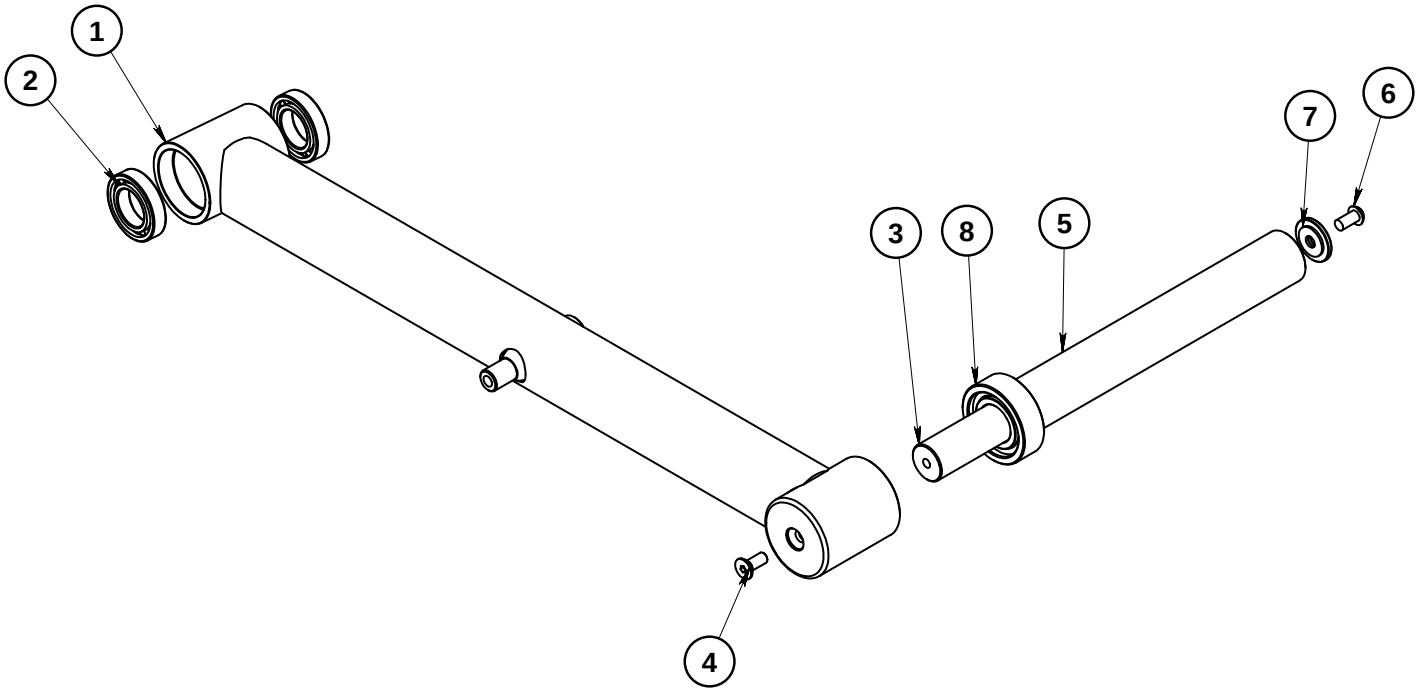
Poz.	Názov dielu	Ks
1	A810-06 Zvarenec ľavého ramena	1 ks
2	Guľôčkové ložisko 6206 (Ø62 × Ø30 × 16)	2 ks
3	K5-4013 Zátka rúry Ø60	1 ks
4	A8-5005 Zadná krytka rukoväte (hliník)	1 ks
5	A810 Slepá rúrka rukoväte	1 ks
6	A8-5004 Predná krytka rukoväte (hliník)	1 ks
7	Imbusová skrutka stavacia M5×4	2 ks
8	Imbusová skrutka so zápustnou hlavou M8×25	1 ks

Pravé rameno (4)



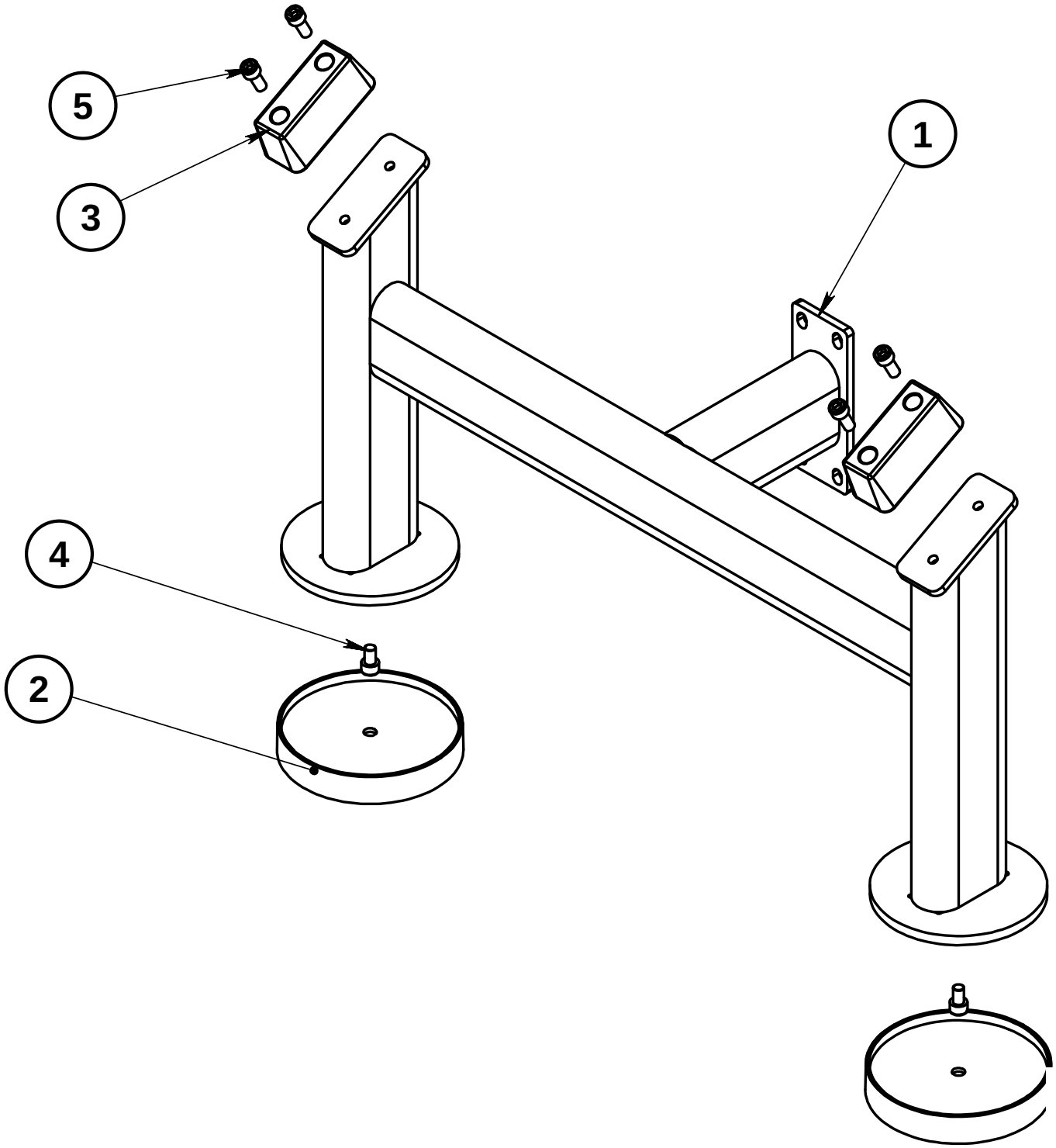
Poz.	Názov dielu	Ks
1	A810-07 Zvarenec pravého ramena	1 ks
2	Guľôčkové ložisko 6206 (Ø62 × Ø30 × 16)	2 ks
3	K5-4013 Zátka rúry Ø60	1 ks
4	A8-5005 Zadná krytka rukoväte (hliník)	1 ks
5	A810 Slepá rúrka rukoväte	1 ks
6	A8-5004 Predná krytka rukoväte (hliník)	1 ks
7	Imbusová skrutka stavacia M5×4	2 ks
8	Imbusová skrutka so zápustnou hlavou M8×25	1 ks

Záťažové rameno (5) – 2 ks



Poz.	Názov dielu	Ks
1	A810-08 Zvarenec záťažového ramena	1 ks
2	Guľôčkové ložisko 6007 (Ø62 × Ø35 × 14)	2 ks
3	A8-5016 Dlhý nástavec na kotúče	1 ks
4	Imbusová skrutka so zápustnou hlavou M10×25	1 ks
5	A8-5018 Nylonové puzdro nástavca na kotúče	1 ks
6	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M10×20	1 ks
7	A8-5013 Vypuklá koncová krytka Ø40 (hliník)	1 ks
8	A8-5020 Gumová podložka nástavca	1 ks

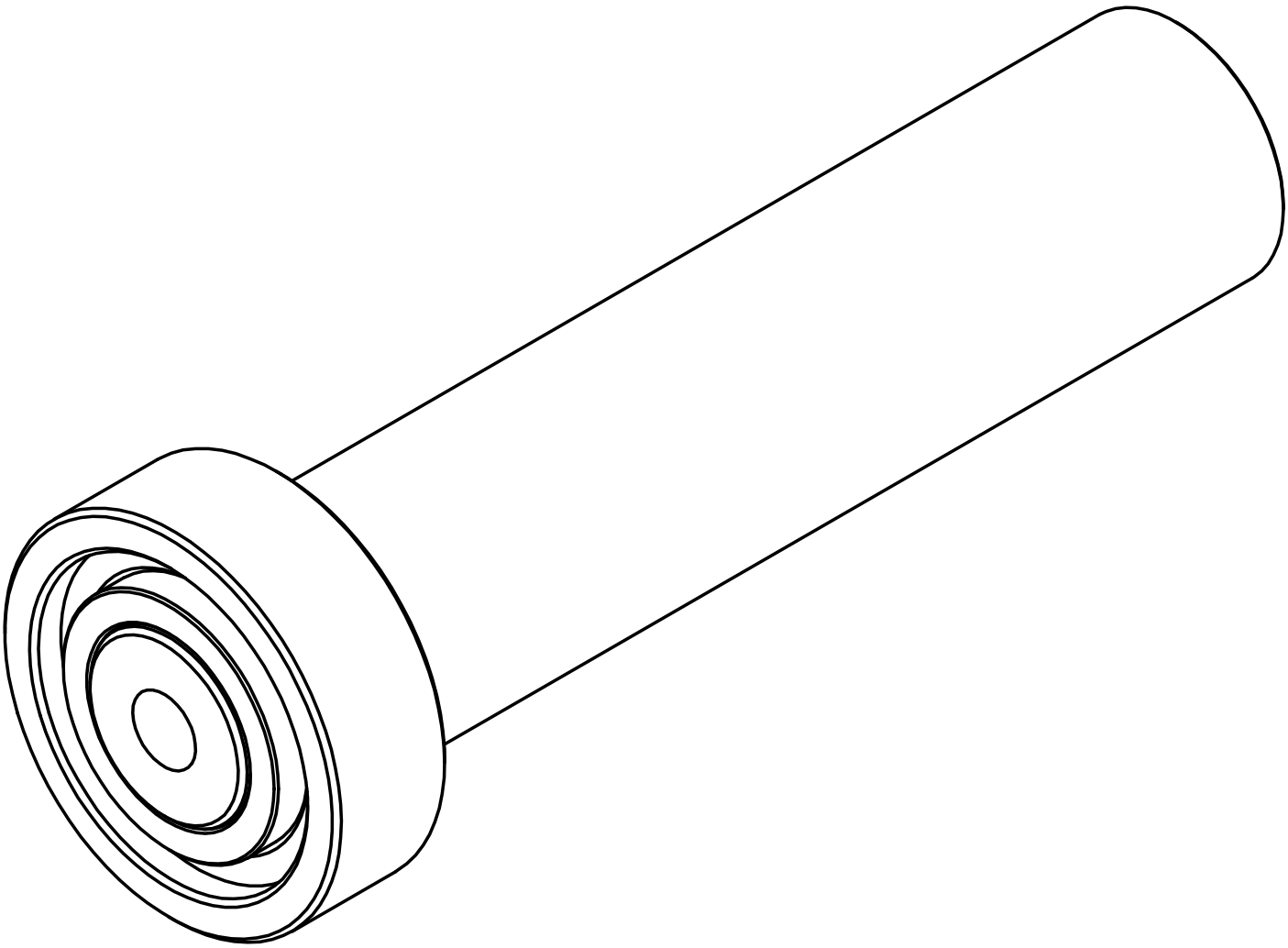
Dorazová podpera (6)



Poz.	Názov dielu	Ks
1	A703-04 Zvarenec dorazovej podpery	1 ks
2	A8-5001 Gumová pätka	2 ks
3	A8-5002 Univerzálna tlmiaca podložka	2 ks
4	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×16	2 ks
5	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×25	4 ks

Nástavec na kotúče (7)

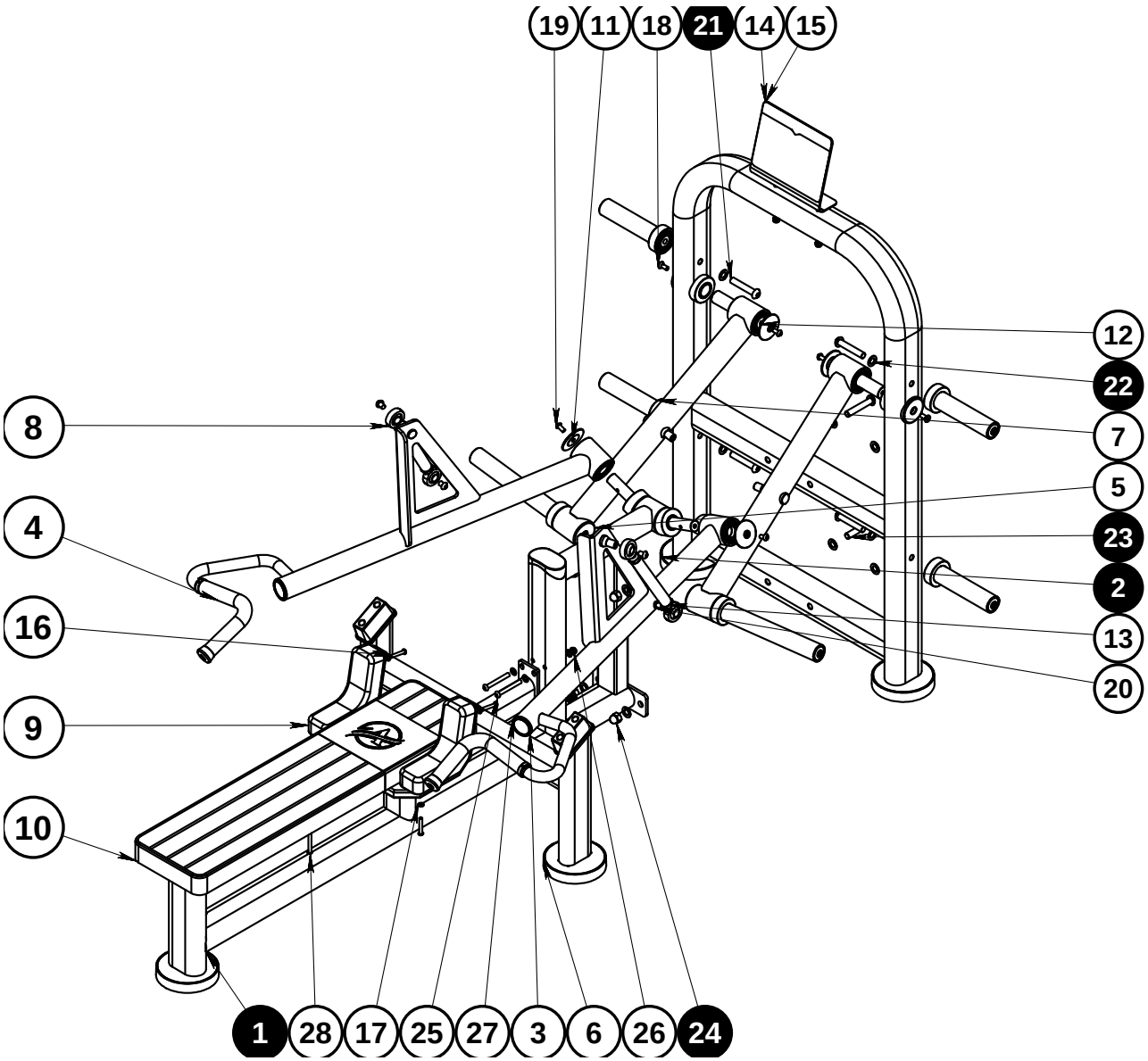
Nástavec na kotúče s príslušenstvom – 4 ks



Krok 1 – Hlavný rám a nosný rám

Poz.	Názov dielu	Ks
1	B731-01 Zvarenec nosného rámu	1 ks
2	B731-02 Zvarenec hlavného rámu	1 ks
23	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M16×90	4 ks
21	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M16×85	4 ks
22	Podložka Ø16	12 ks
24	Klobúková matica M16	4 ks

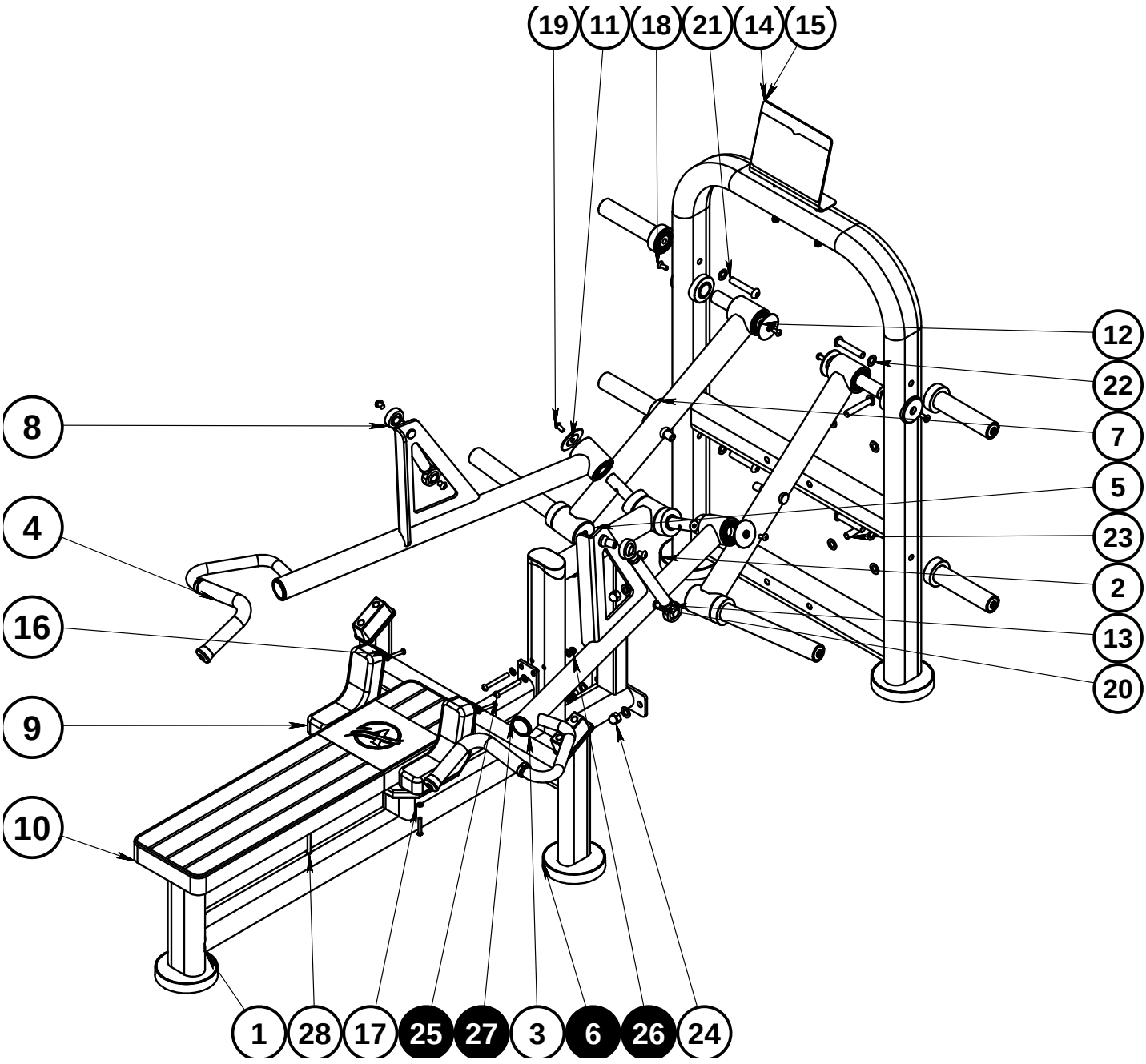
1. Hlavný rám (2) postavte na rovnú podlahu a pripojte k nemu nosný rám s lavicou (1).
2. Spoj zaistite skrutkami M16×90 (23) s podložkami Ø16 (22) pod hlavou aj pod maticou a klobúkovými maticami M16 (24).
3. Spoj doplňte skrutkami M16×85 (21) s podložkami Ø16 (22). Skrutky zatiaľ dotiahnite len zľahka.



Krok 2 – Dorazová podpera

Poz.	Názov dielu	Ks
6	A703-04 Zvarenec dorazovej podpery	1 ks
25	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M10×85	6 ks
27	Podložka Ø10	12 ks
26	Samopoistná matica M10	6 ks

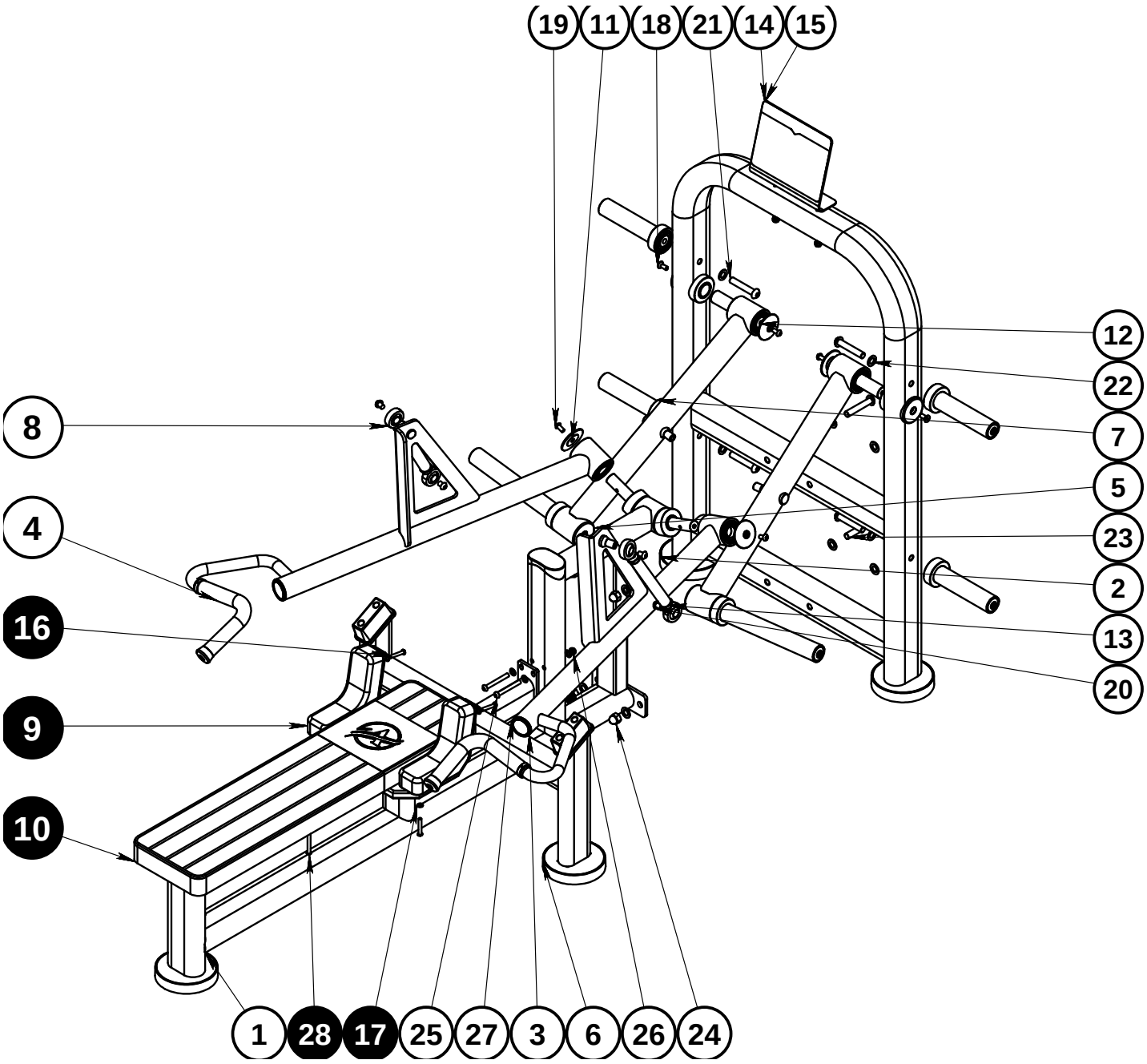
1. Dorazovú podperu (6) priložte k nosnému rámu.
2. Pripevnite ju skrutkami M10×85 (25) s podložkami Ø10 (27) pod hlavou aj pod maticou a samopoistnými maticami M10 (26).



Krok 3 – Čalúnenie

Poz.	Názov dielu	Ks
10	A949-6001 Čalúnenie operadla (veľké)	1 ks
28	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou (čiast. závit) – rozmer neuvedený	3 ks
9	A810-2001 Ramenná opierka (malá)	2 ks
16	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M8×50 (čiast. závit)	4 ks
17	Podložka Ø8	7 ks

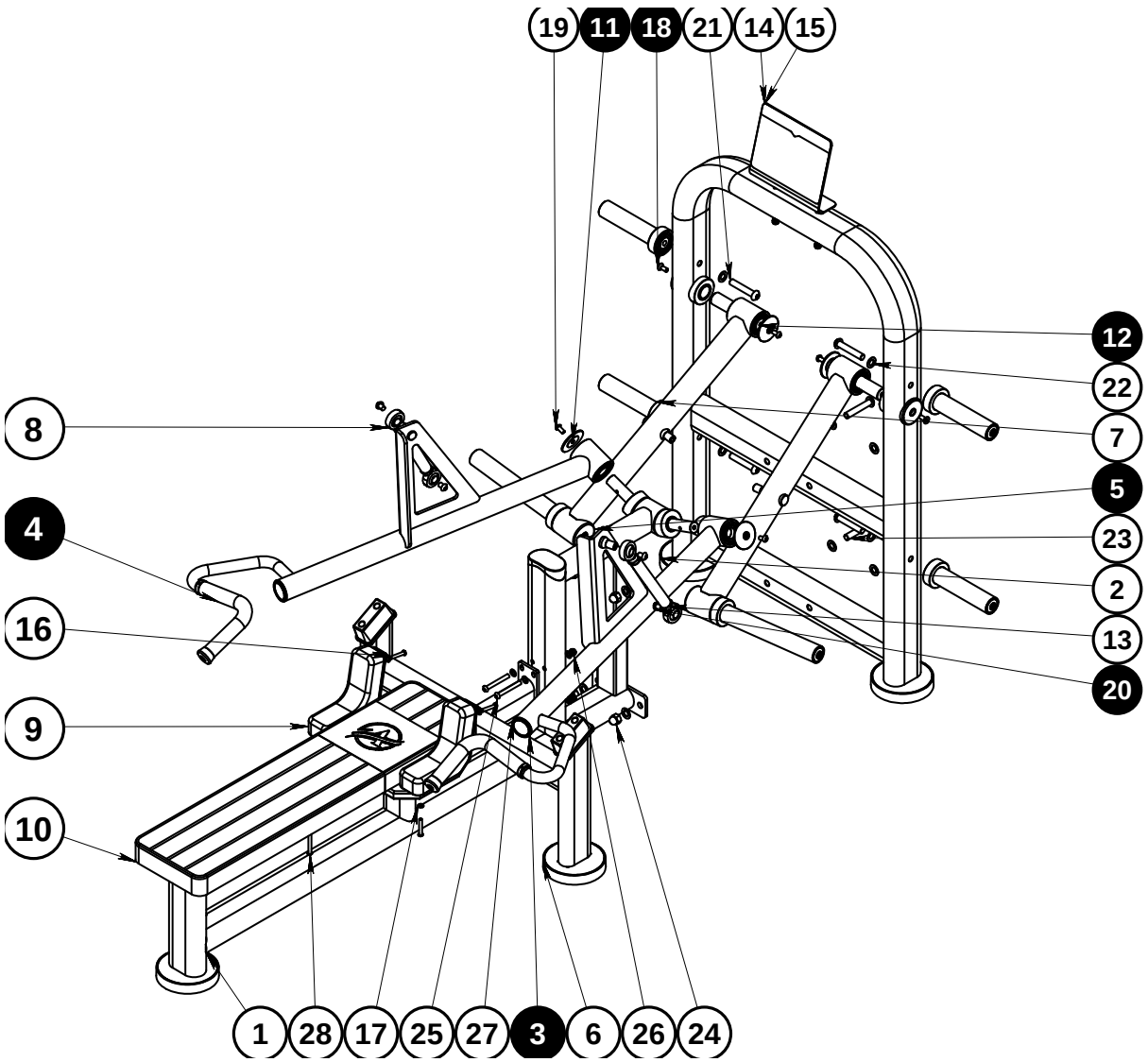
1. Čalúnenie operadla (10) pripevnite na lavicu skrutkami (28) s podložkami Ø8 (17).
2. Obe ramenné opierky (9) pripevnite skrutkami M8×50 (16) s podložkami Ø8 (17).



Krok 4 – Ramená a záťažové ramená

Poz.	Názov dielu	Ks
3	A810-06 Zvarenec ľavého ramena	1 ks
4	A810-07 Zvarenec pravého ramena	1 ks
5	A810-08 Zvarenec záťažového ramena	2 ks
11	A8-5006 Vypuklá koncová krytka Ø75 (hliník)	4 ks
20	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M12×16	4 ks
12	A8-5024 Univerzálny krátky čap	2 ks
18	Imbusová skrutka so zápustnou hlavou M10×25	2 ks

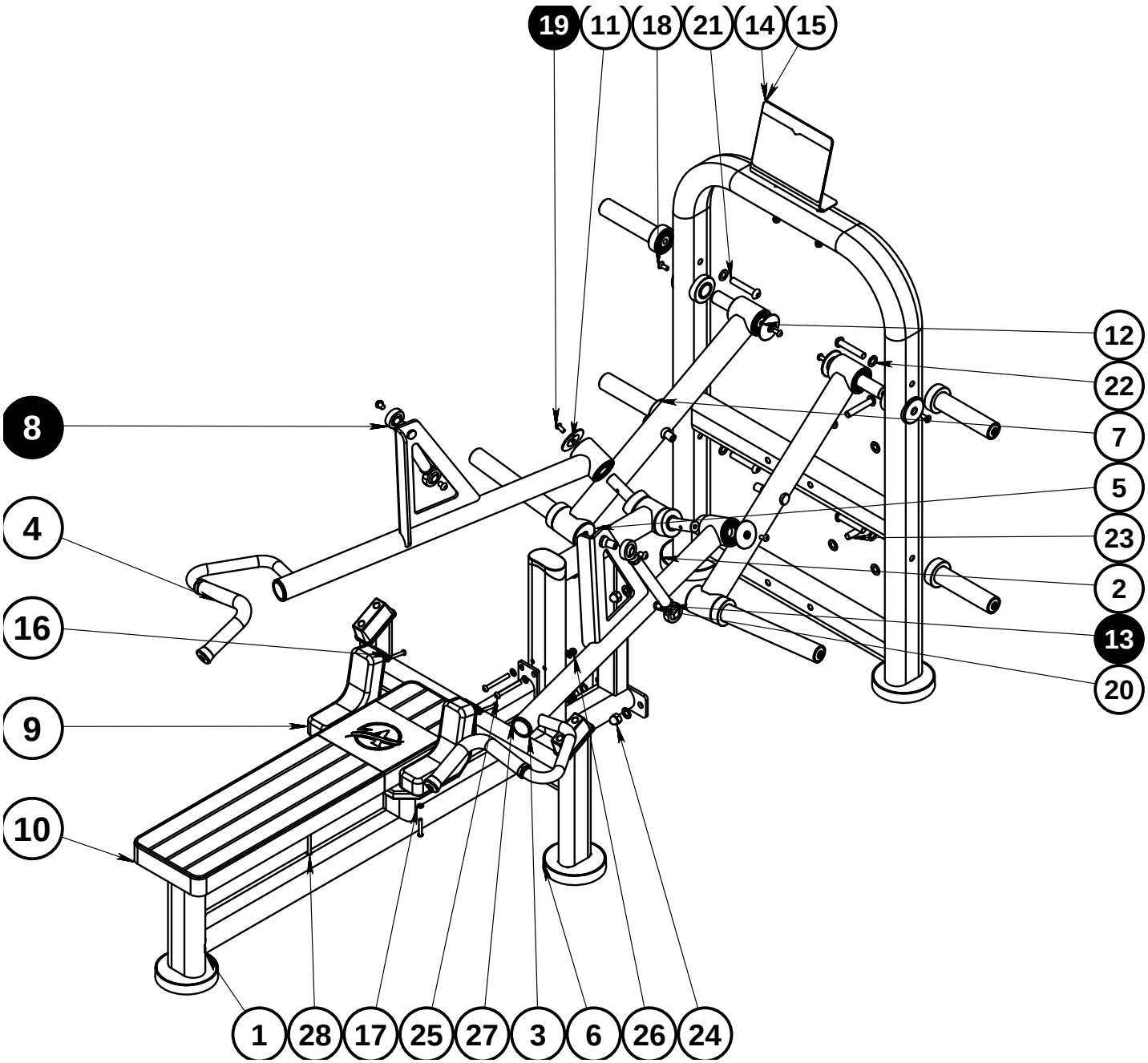
1. Ľavé (3) a pravé (4) rameno s rukoväťami nasaďte na čapy nosného rámu.
2. Obe záťažové ramená (5) nasaďte na čapy hlavného rámu.
3. Čapy zakryte vypuklými krytkami Ø75 (11) a zaistite skrutkami M12×16 (20).
4. Zasuňte univerzálne krátke čapy (12) a zaistite ich skrutkami M10×25 (18).



Krok 5 – Spojovacie tiahla

Poz.	Názov dielu	Ks
13	B731-2001 Spojovacie tiahlo 270 mm	2 ks
8	Kĺbová hlavica (oko tiahla) SA20	4 ks
19	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou M10×20	4 ks

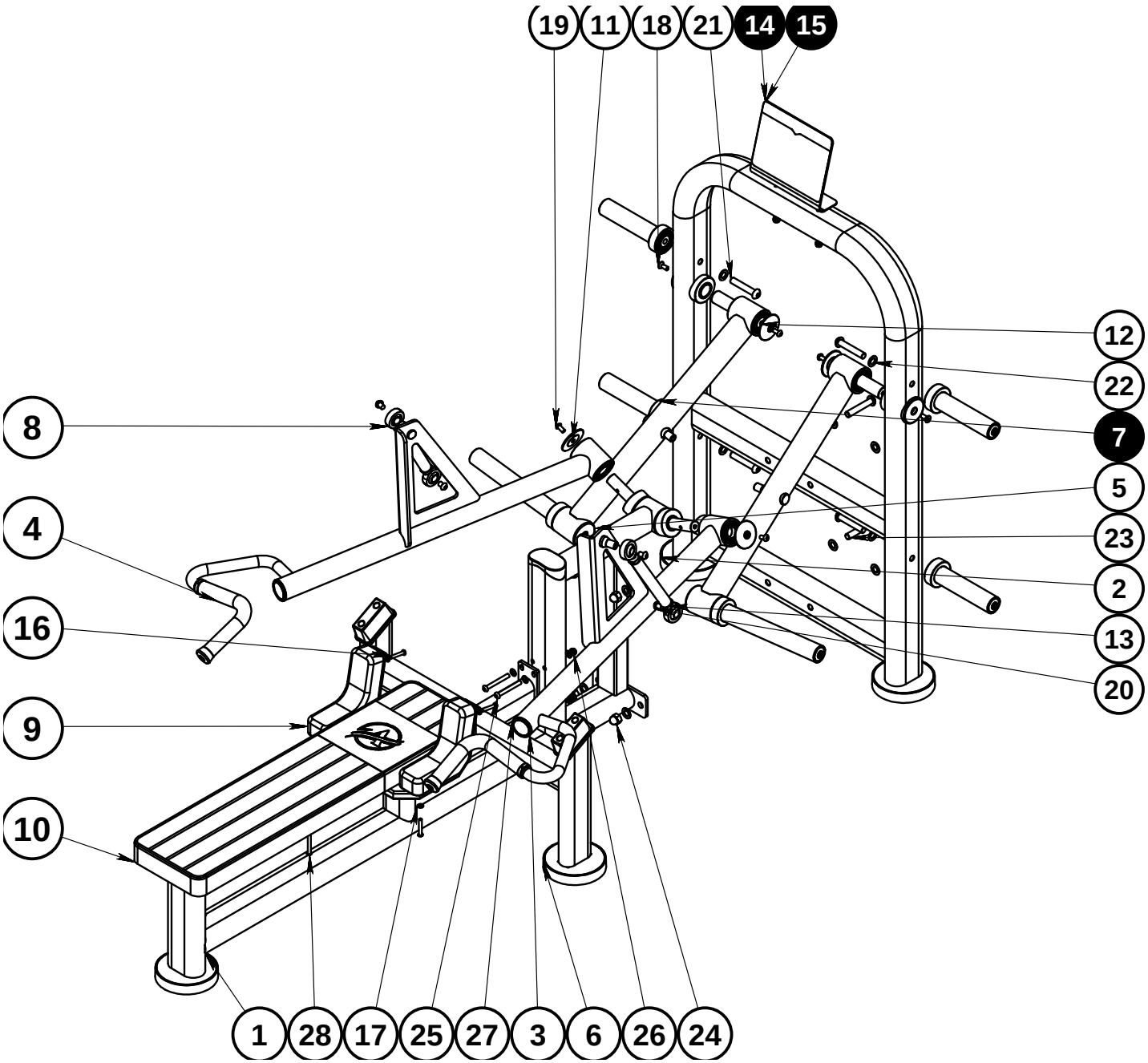
1. Na oba konce spojovacích tiahiel 270 mm (13) naskrutkujte kĺbové hlavice (8).
2. Tiahlami spojte ramená (3, 4) so záťažovými ramenami (5) a hlavice zaistite skrutkami M10×20 (19).
3. Skontrolujte, či sa ramená pohybujú plynulo a súmerne.



Krok 6 – Logo, nálepka a nástavce

Poz.	Názov dielu	Ks
15	A7-5003 Doska s logom	1 ks
14	B731-2020 Nálepka s ukážkou cvičenia	1 ks
7	Nástavec na kotúče s príslušenstvom	4 ks

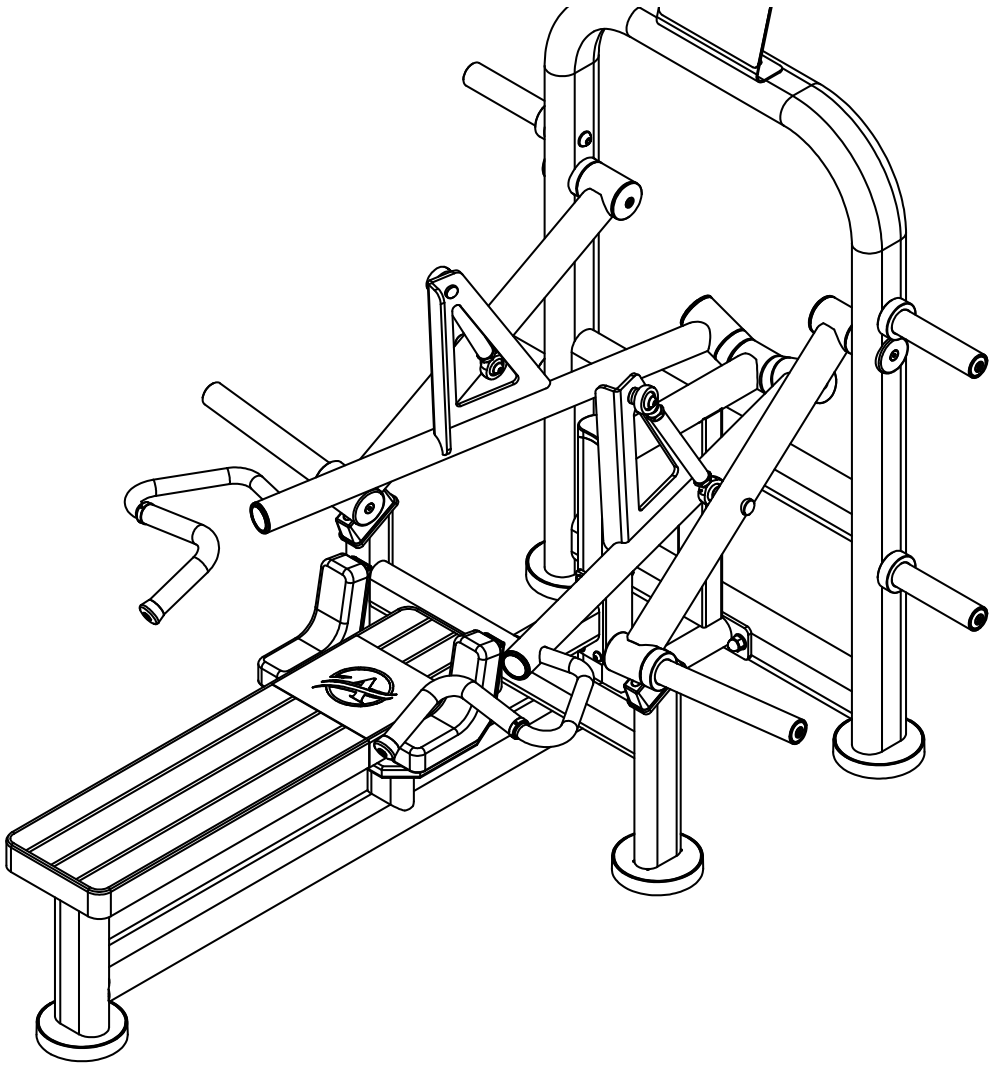
1. Na hlavný rám namontujte dosku s logom (15) a nalepte nálepku s ukážkou cvičenia (14).
2. Nástavce na kotúče (7) nasaďte na čapy hlavného rámu.
3. Nakoniec postupne a do kríža pevne dotiahnite všetky skrutky a matice.



Krok 7 – Záverečná kontrola

Pred prvým použitím

1. Postupne a do kríža pevne dotiahnite všetky skrutky a matice.
2. Skontrolujte, či je stroj stabilný a všetky pätky dosadajú na podlahu.
3. Bez záťaže niekoľkokrát pomaly prejdite celý rozsah pohybu – ramená sa musia pohybovať plynulo a bez vôle.
4. Skontrolujte pevné uchytenie čalúnenia a ramenných opierok.
5. Odstráňte obaly a náradie z okolia stroja.
6. Po prvom týždni používania skontrolujte a dotiahnite všetky skrutkové spoje znova.



Používanie, bezpečnosť a údržba

Príprava

1. Kotúče nasaďte na nástavce záťažových ramien, na obe strany rovnako. Maximálne zaťaženie je 250 kg (obe strany spolu).

Správne cvičenie

1. Ľahnite si na lavicu na chrbát, ramená oprite o ramenné opierky a chodidlá položte na podlahu.
2. Uchopte rukoväte, lopatky stiahnite k sebe a plynulo tlačte rukoväte od tela, kým sa lakte takmer nevystrú.
3. Lakte v koncovej polohe nezamykajte. Kontrolovane sa vráťte do východiskovej polohy, cvičte bez švihu. Pri tlaku vydychujte.

Bezpečnostné pokyny

- Maximálna hmotnosť používateľa je 180 kg, maximálne zaťaženie 250 kg (obe strany spolu). Stroj smie súčasne používať iba jedna osoba.
- Pred cvičením sa poraďte s lekárom, najmä pri problémoch s ramenami alebo lakťami.
- Pred každým použitím skontrolujte spojovacie tiahla, kĺbové hlavice a dotiahnutie skrutiek. Poškodený stroj nepoužívajte.
- Nastavenie robte iba bez záťaže. Počas pohybu nesiahajte medzi rameno a rám.
- Deti a neskúsené osoby smú cvičiť iba pod dohľadom.

Údržba

- Denne: utrite čalúnenie a rukoväte vlhkou handričkou (bez rozpúšťadiel).
- Týždenne: skontrolujte dotiahnutie skrutiek a kĺbových hlavíc tiahiel.
- Mesačne: skontrolujte vôľu ramien a stav čalúnenia.
- Prevádzkovateľ fitnes centra je povinný pravidelne kontrolovať technický stav stroja podľa EN ISO 20957-1. Kontakt: podpora@4gyms.sk, +421 908 384 882.