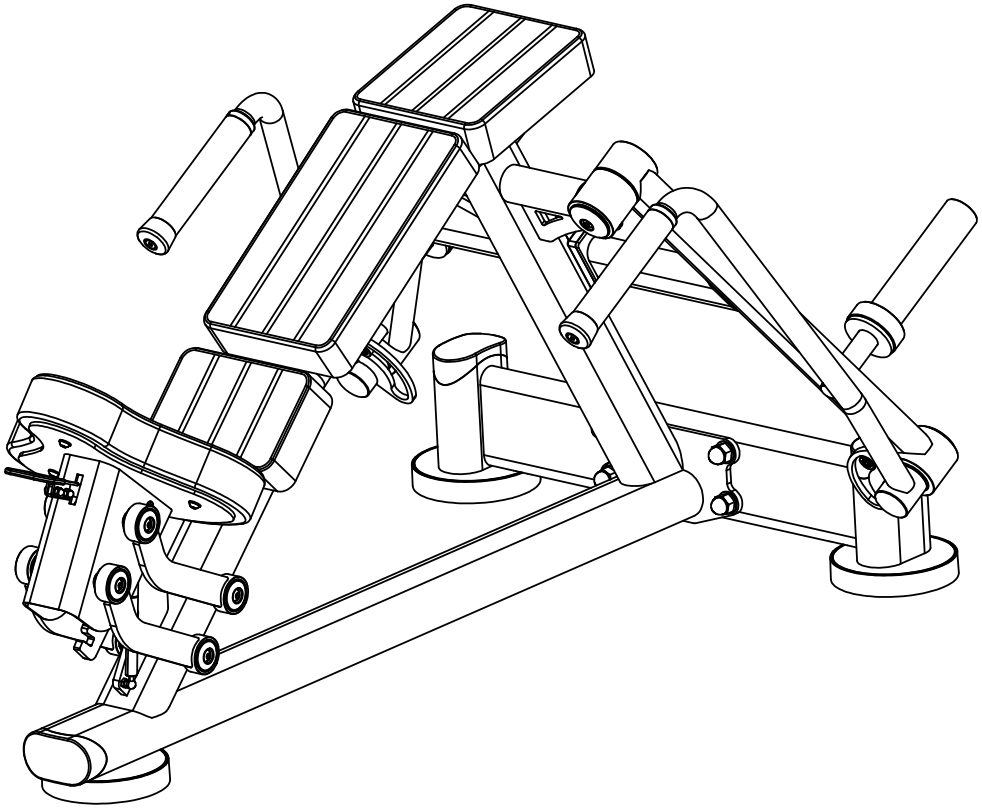
Incline Chest Fly

Rozpažovanie na šikmej lavici B738

Návod na obsluhu a montáž



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

Model: B738 (Incline Chest Fly)

Výrobné číslo: 4G-2026-B738-001

Dátum výroby: 07/2026

Trieda: EN ISO 20957-1 / Trieda S

Max. hmotnosť používateľa: 180 kg

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 v tomto návode. Návod uschovajte pre neskoršie použitie.

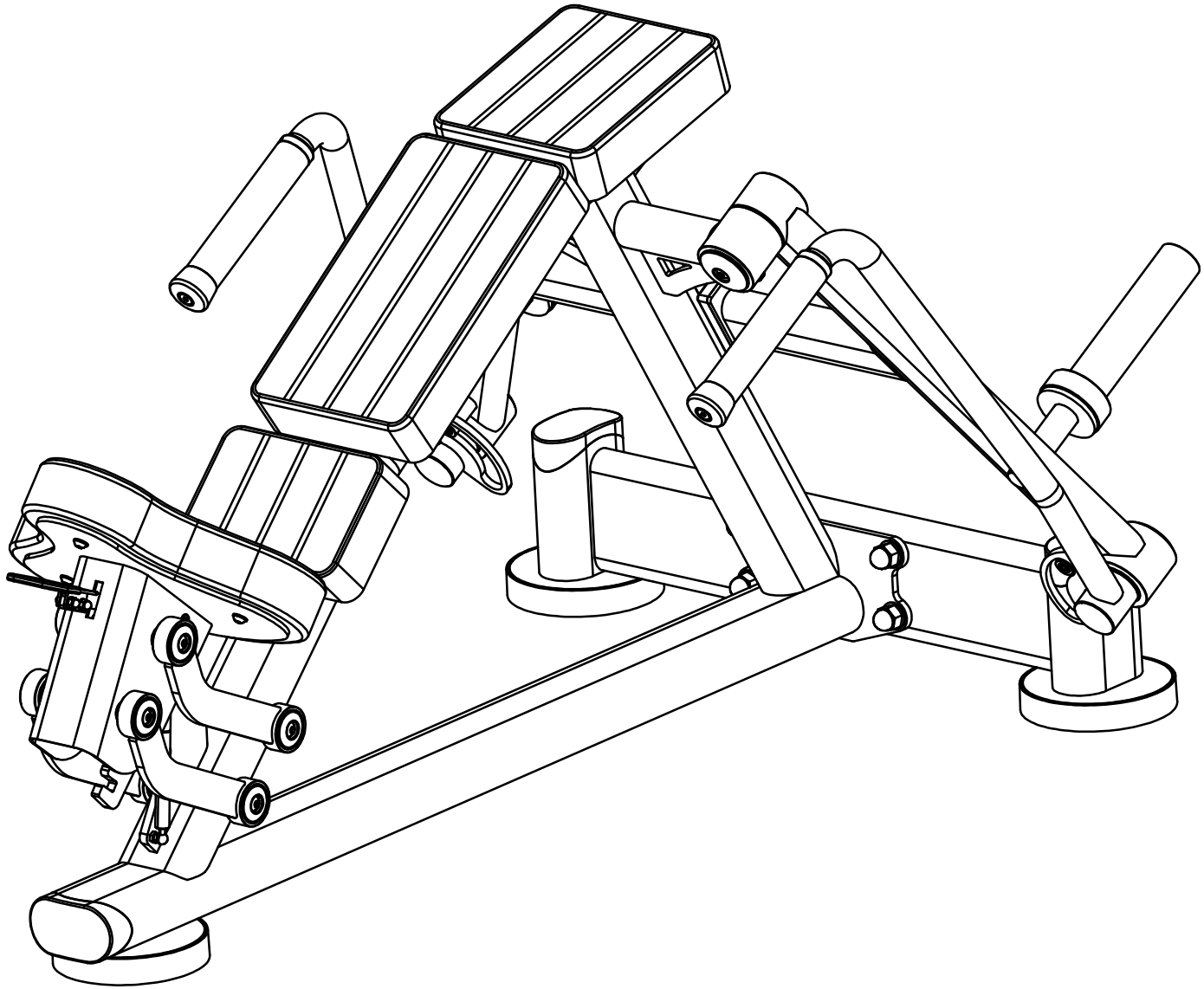
Pred montážou

- 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 kľúč 24 mm.
- 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 dotiahnite len zľahka, naplno ich dotiahnite až pri záverečnej kontrole.

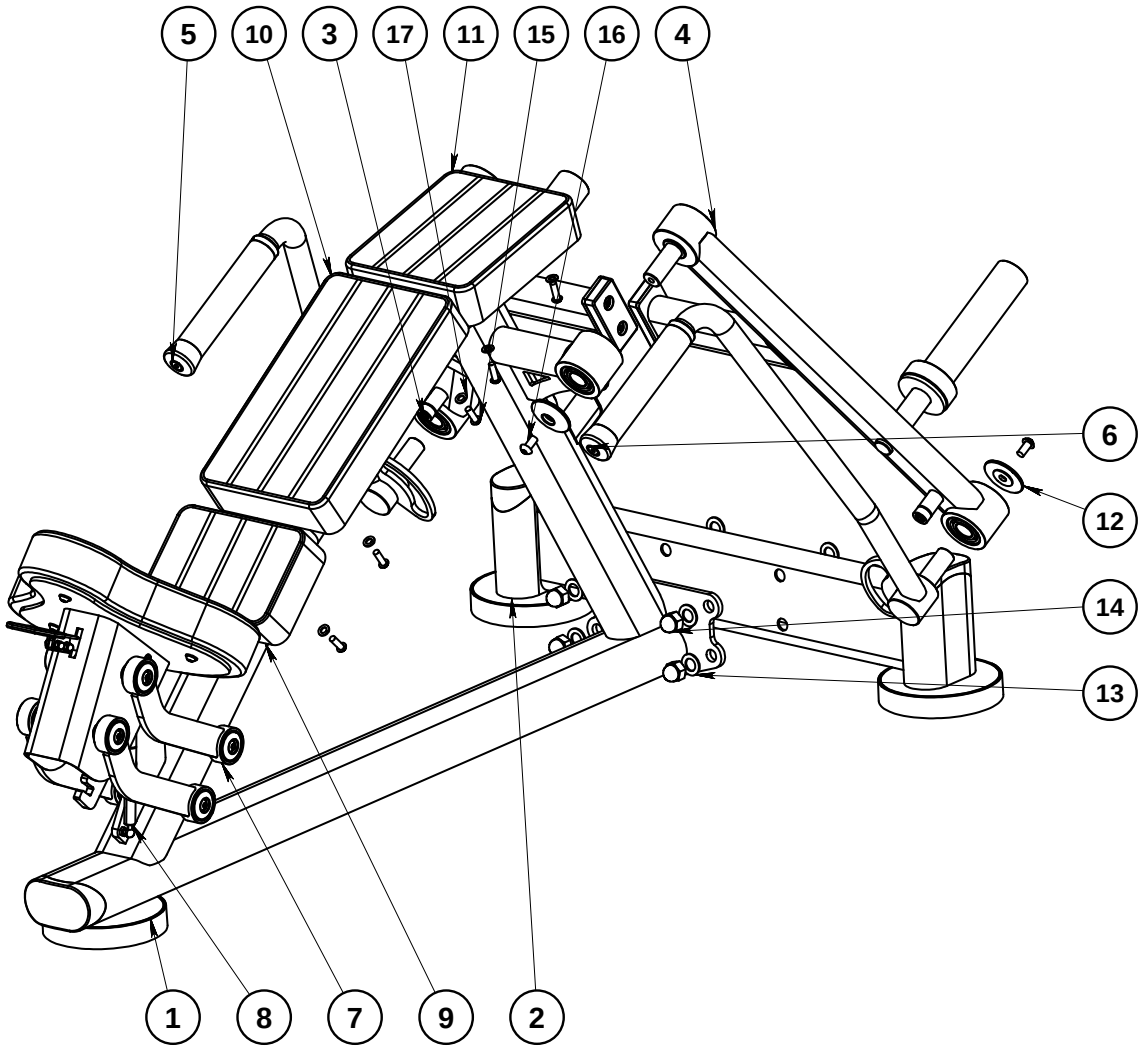
Obsah

B738 – Celkový pohľad 3
B738 – Celkový montážny výkres a zoznam dielov 4
B738-01 Zvarenec nosného rámu 5
B738-02 Zvarenec základne 6
B738-03 Zvarenec ľavého ramena 7
B738-04 Zvarenec pravého ramena 8
B738-05 Zvarenec pravej rukoväte 9
B738-06 Zvarenec ľavej rukoväte 10
Zostava sedadla 11
A8-03 Zvarenec trojuholníkovej konzoly sedadla (predná) 12
A8-04 Zvarenec pravého spojovacieho ramena sedadla (2 ks) 13
A8-05 Zvarenec ľavého spojovacieho ramena sedadla (2 ks) 14
A8-06 Zvarenec dosky 15
A8-07 Zvarenec nastavovacej páky 16
Krok 1 – Nosný rám a základňa 17
Krok 2 – Ramená 18
Krok 3 – Rukoväte a krytky 19
Krok 4 – Sedadlo a plynová pružina 20
Krok 5 – Čalúnenie operadla 21
Krok 6 – Záverečná kontrola 22
Používanie, bezpečnosť a údržba 23

B738 – Celkový pohľad



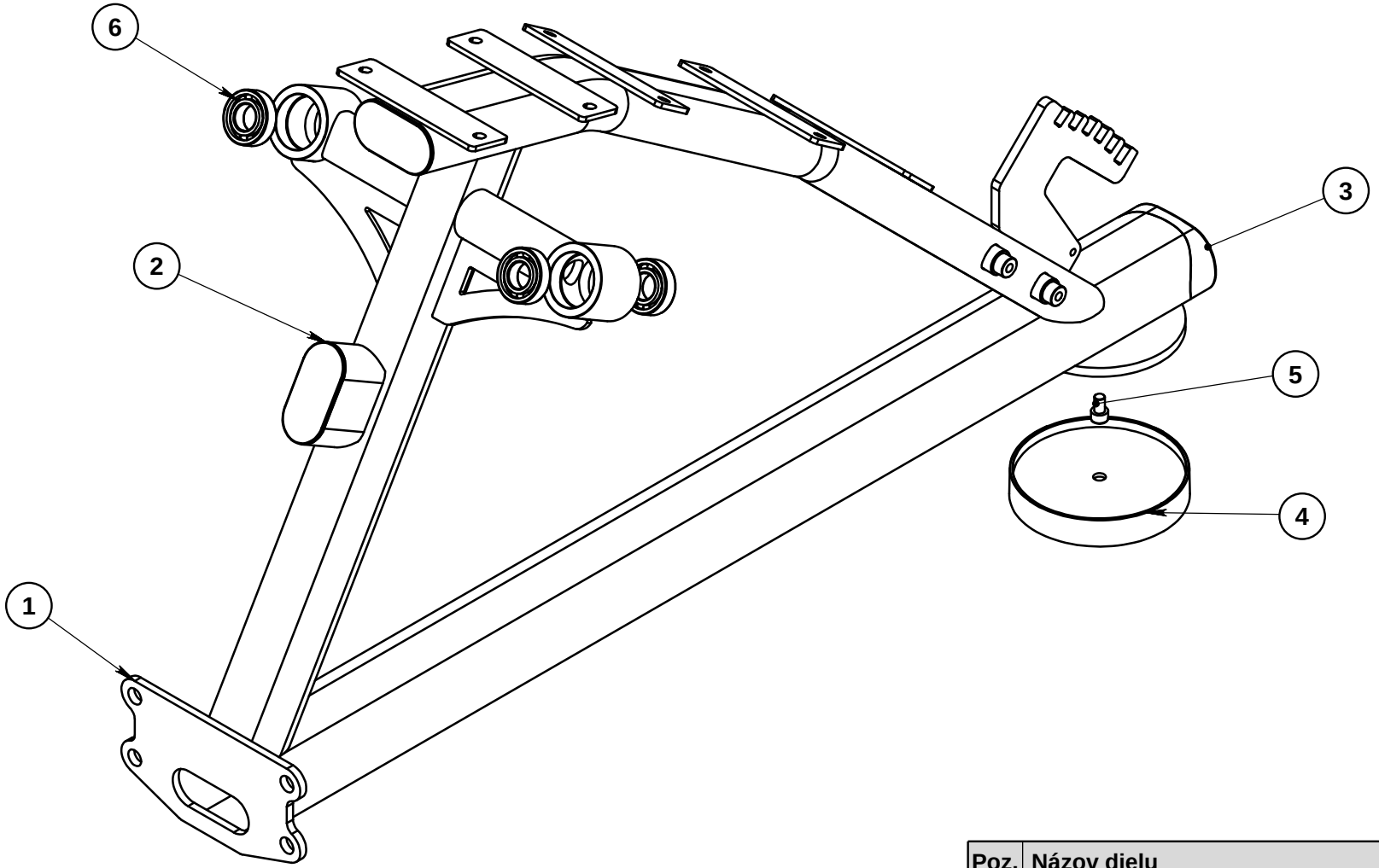
B738 – Celkový montážny výkres a zoznam dielov



Poz.	Názov dielu	Ks
1	B738-01 Zvarenec nosného rámu	1
2	B738-02 Zvarenec základne	1
3	B738-03 Zvarenec ľavého ramena	1
4	B738-04 Zvarenec pravého ramena	1
5	B738-05 Zvarenec pravej rukoväte	1
6	B738-06 Zvarenec ľavej rukoväte	1
7	Zostava sedadla	1
8	A8-5042 Plynová pružina sedadla Ø15 × 310 mm (zdvih 110 mm, 200 N)	1
9	B738-2001 Čalúnenie operadla 1	1
10	B738-2002 Čalúnenie operadla 2	1
11	B738-2003 Čalúnenie operadla 3	1
12	K8-5022 Vypuklá koncová krytka (hliník)	4
13	Podložka Ø16	8
14	Klobúková matica M16	4
15	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M8×25	10
16	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×20	4
17	Podložka Ø8	10
18	A8-5001 Gumová pätka	3
19	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×16	3
20	S1616 Koncová krytka 65×114	3

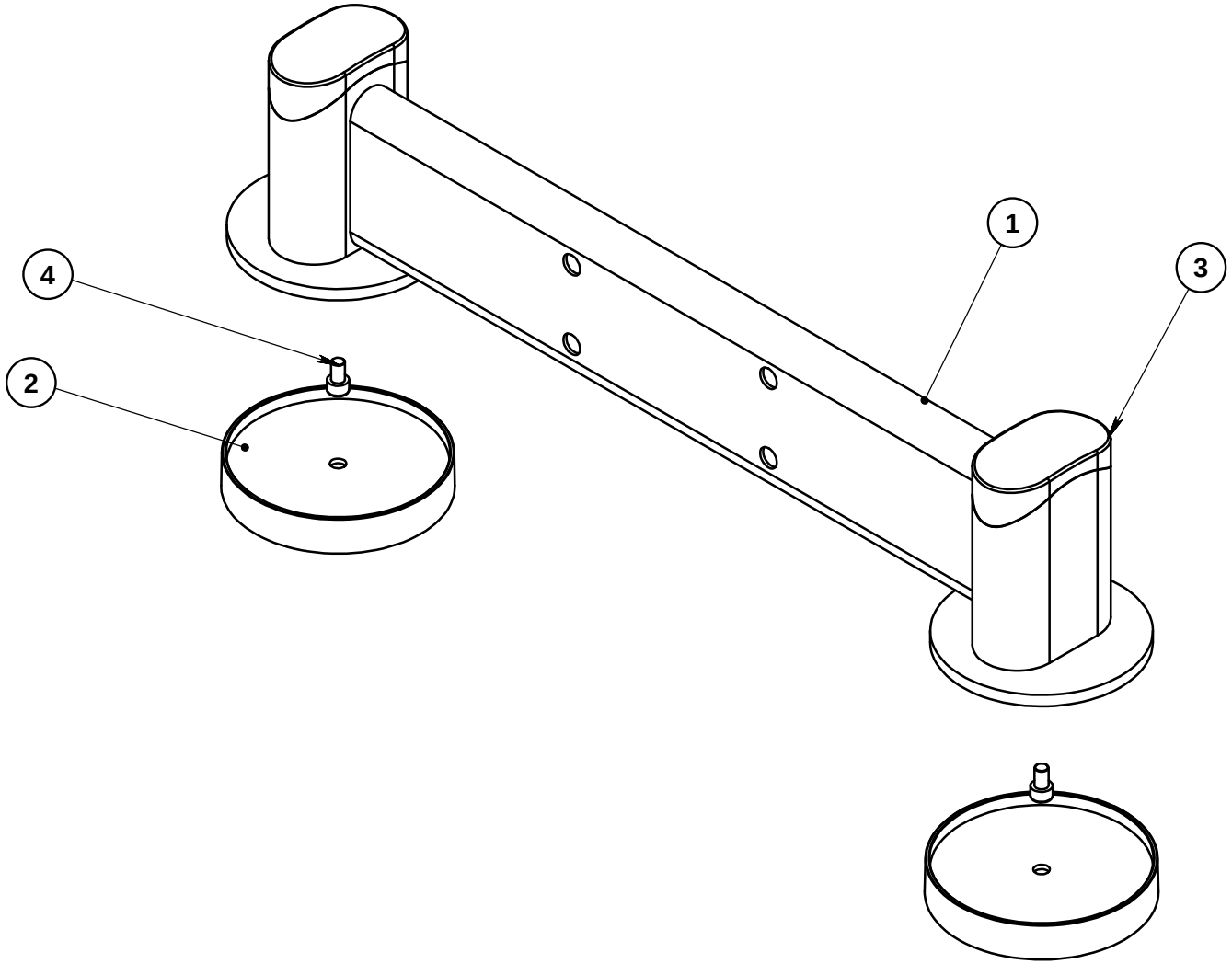
Diely 18 – 20 môžu byť z výroby už namontované na zvarencoch B738-01 a B738-02.

B738-01 Zvarenec nosného rámu



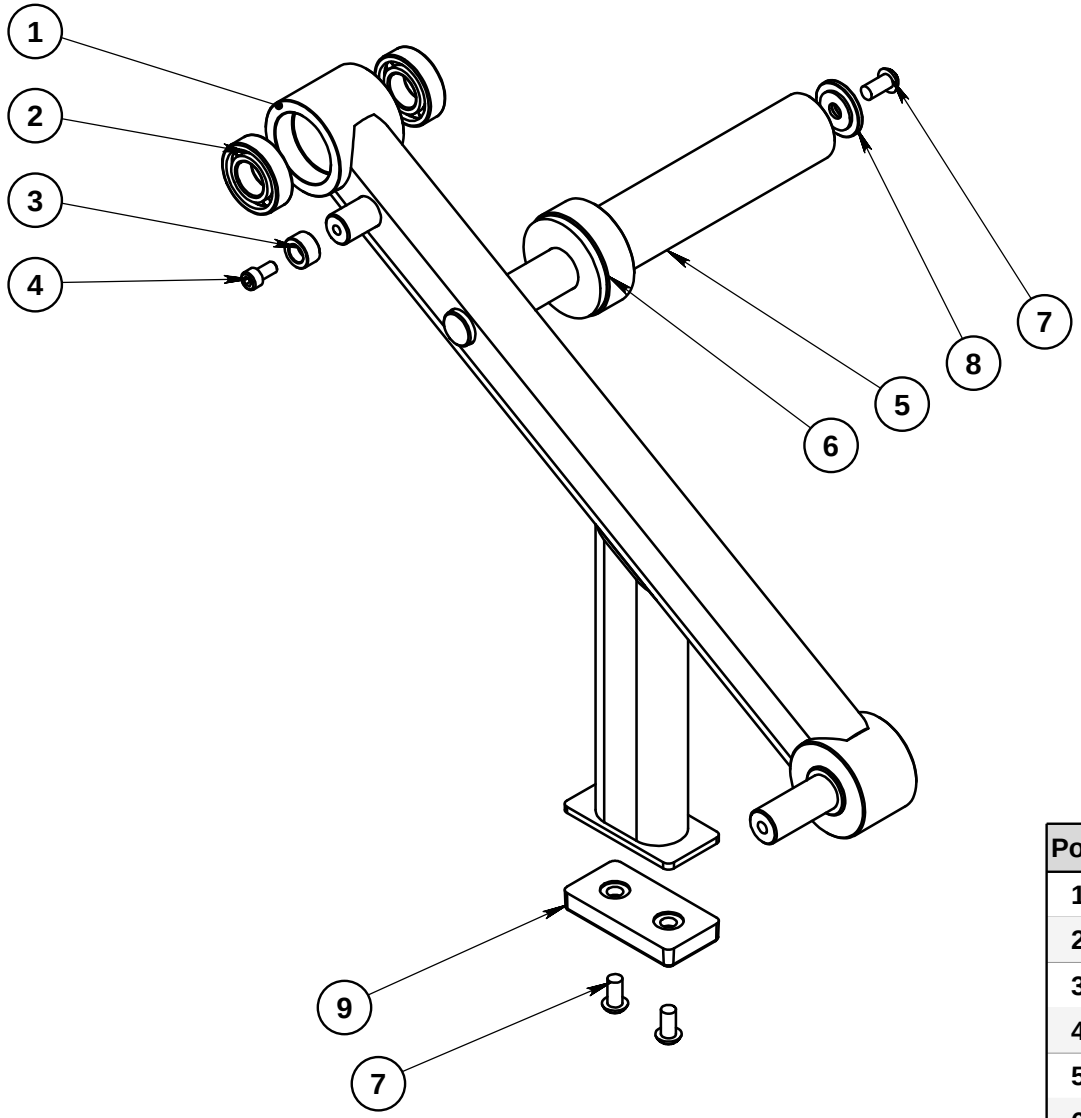
Poz.	Názov dielu	Ks
1	B738-01 Zvarenec nosného rámu	1
2	S1586 Oválna záslepka rúry 50×100	2
3	S1616 Koncová krytka 65×114	1
4	A8-5001 Gumová pätka	1
5	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×16	1
6	Guľôčkové ložisko 6205 (Ø52 × Ø25 × 15)	4

B738-02 Zvarenec základne



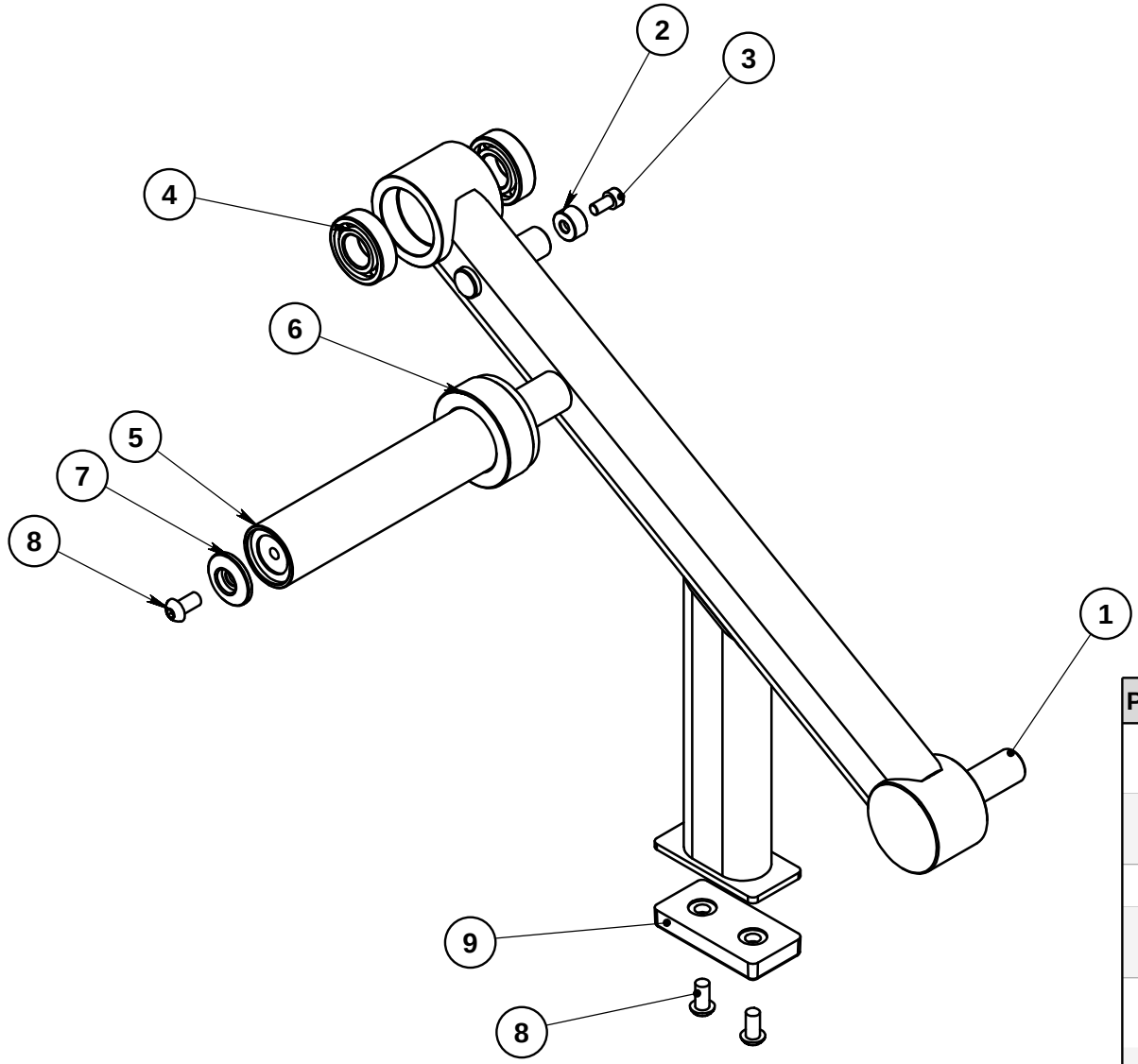
Poz.	Názov dielu	Ks
1	B738-02 Zvarenec základne	1
2	A8-5001 Gumová pätka	2
3	S1616 Koncová krytka 65×114	2
4	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×16	2

B738-03 Zvarenec ľavého ramena



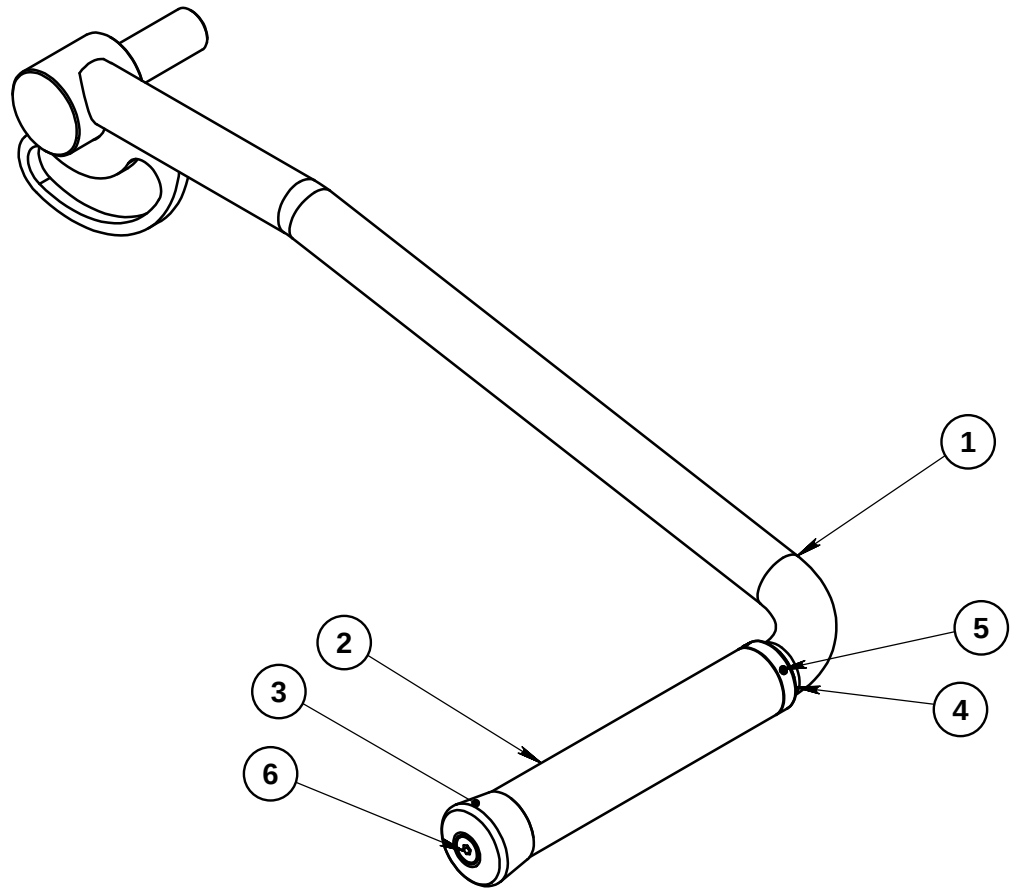
Poz.	Názov dielu	Ks
1	B738-03 Zvarenec ľavého ramena	1
2	Guľôčkové ložisko 6205 (Ø52 × Ø25 × 15)	2
3	HM-5037 Dorazové puzdro	1
4	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M8×16	1
5	A8-5019 Nylonové puzdro nástavca na kotúče	1
6	A8-5020 Gumová podložka nástavca	1
7	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×20	3
8	A8-5013 Vypuklá koncová krytka Ø40 (hliník)	1
9	HM-5084 Tlmiaca podložka	1

B738-04 Zvarenec pravého ramena



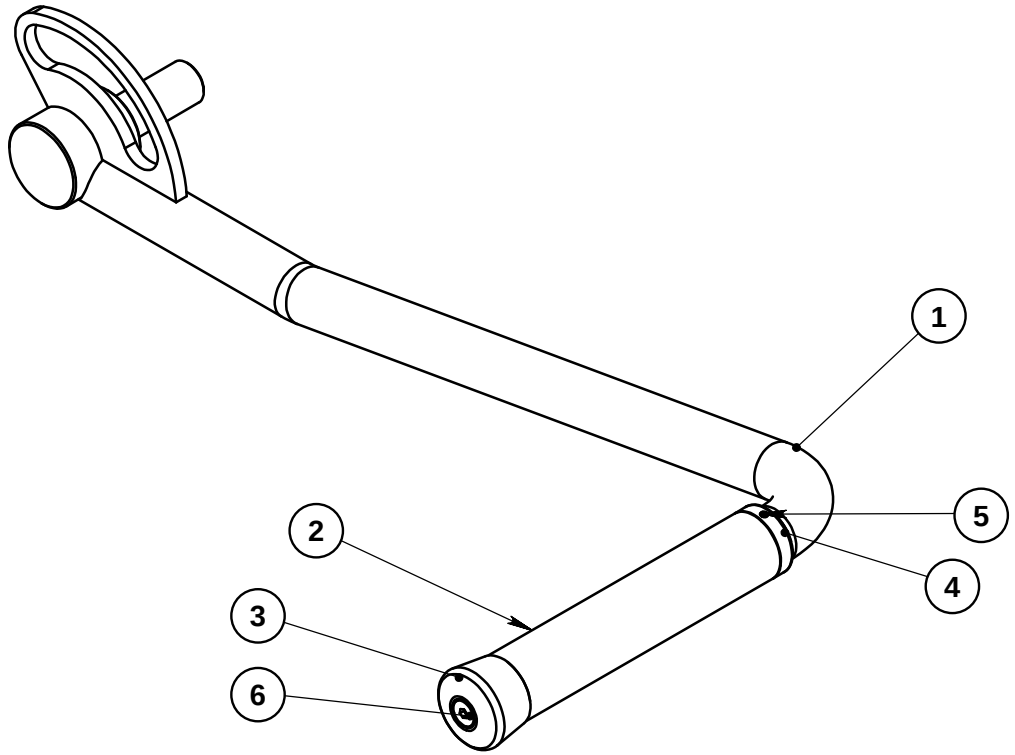
Poz.	Názov dielu	Ks
1	B738-04 Zvarenec pravého ramena	1
2	Guľôčkové ložisko 6205 (Ø52 × Ø25 × 15)	2
3	HM-5037 Dorazové puzdro	1
4	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M8×16	1
5	A8-5019 Nylonové puzdro nástavca na kotúče	1
6	A8-5020 Gumová podložka nástavca	1
7	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×20	3
8	A8-5013 Vypuklá koncová krytka Ø40 (hliník)	1
9	HM-5084 Tlmiaca podložka	1

B738-05 Zvarenec pravej rukoväte



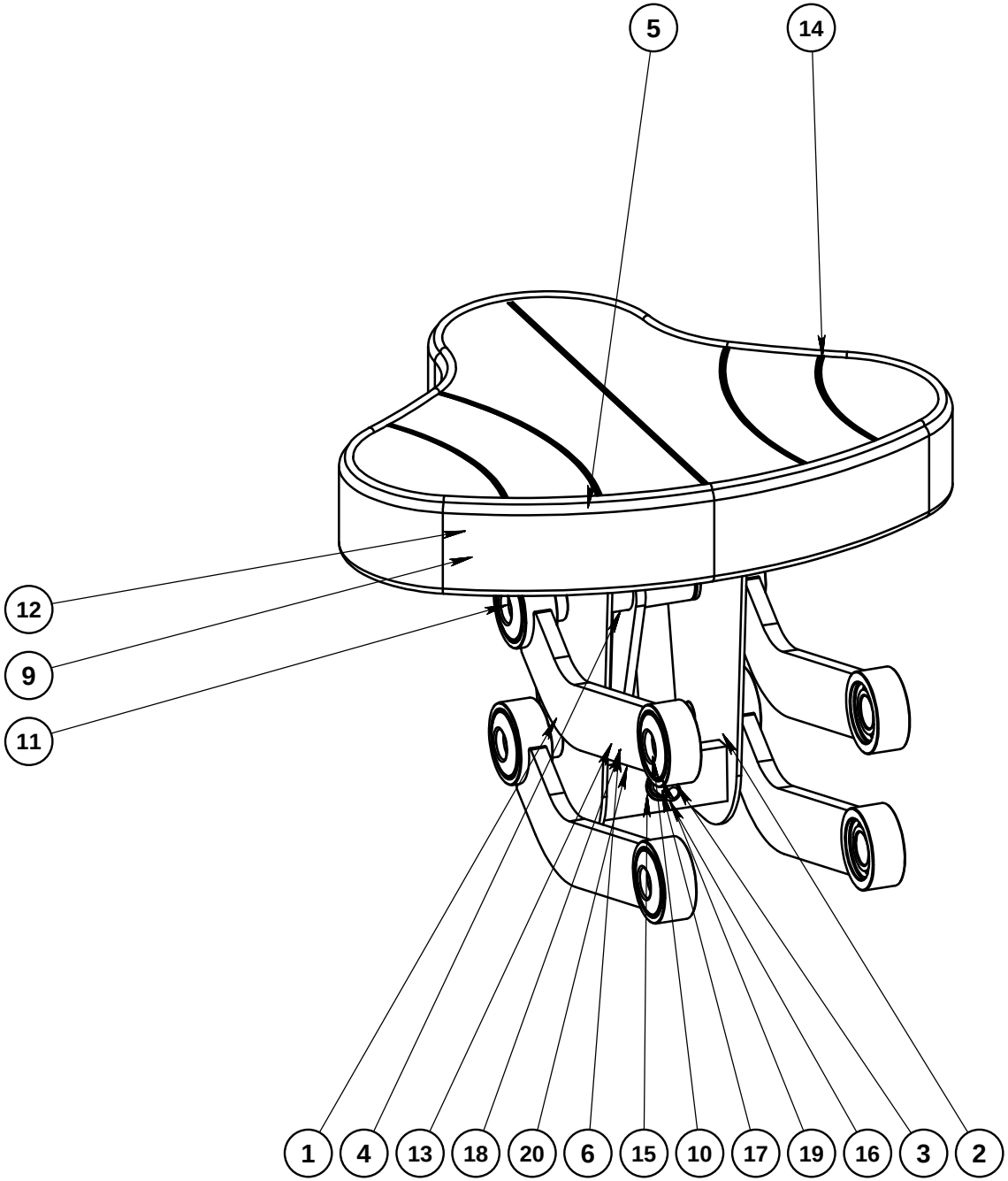
Poz.	Názov dielu	Ks
1	B738-05 Zvarenec pravej rukoväte	1
2	K145-2009 Slepá rúrka 1	1
3	K8-5025 Predná krytka rukoväte (hliník)	1
4	K8-5026 Zadná krytka rukoväte (hliník)	1
5	Imbusová skrutka stavacia M5×4	2
6	Imbusová skrutka so zápustnou hlavou M8×25	1

B738-06 Zvarenec ľavej rukoväte



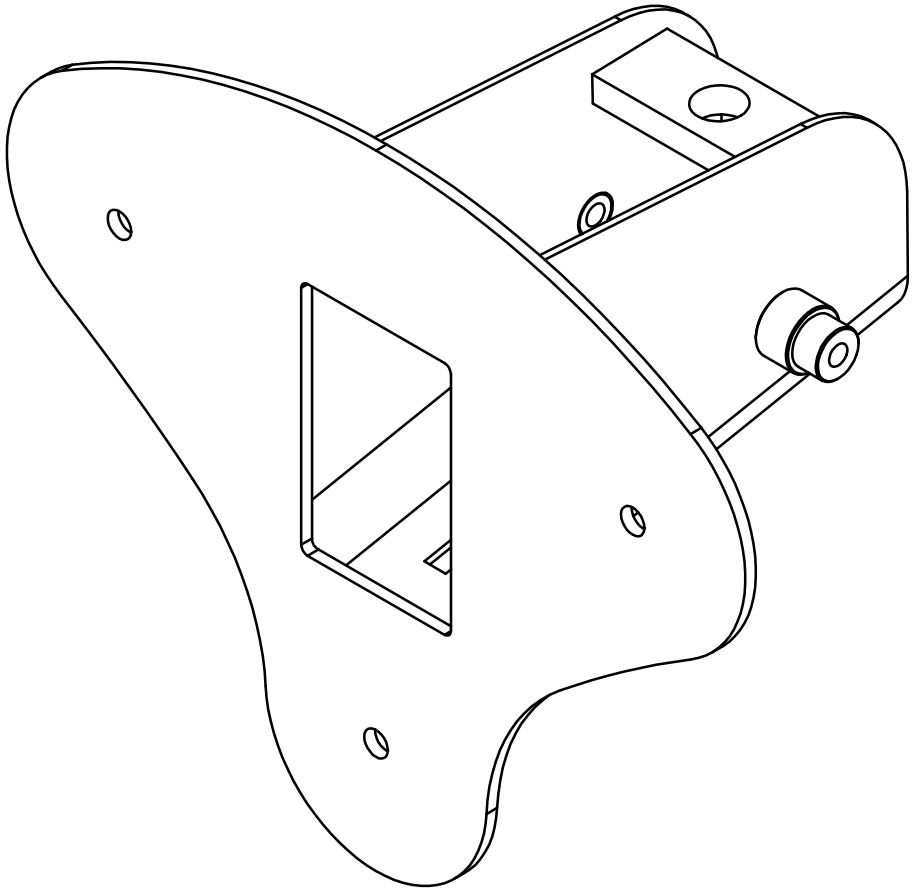
Poz.	Názov dielu	Ks
1	B738-06 Zvarenec ľavej rukoväte	1
2	K145-2009 Slepá rúrka 1	1
3	K8-5025 Predná krytka rukoväte (hliník)	1
4	K8-5026 Zadná krytka rukoväte (hliník)	1
5	Imbusová skrutka stavacia M5×4	2
6	Imbusová skrutka so zápustnou hlavou M8×25	1

Zostava sedadla



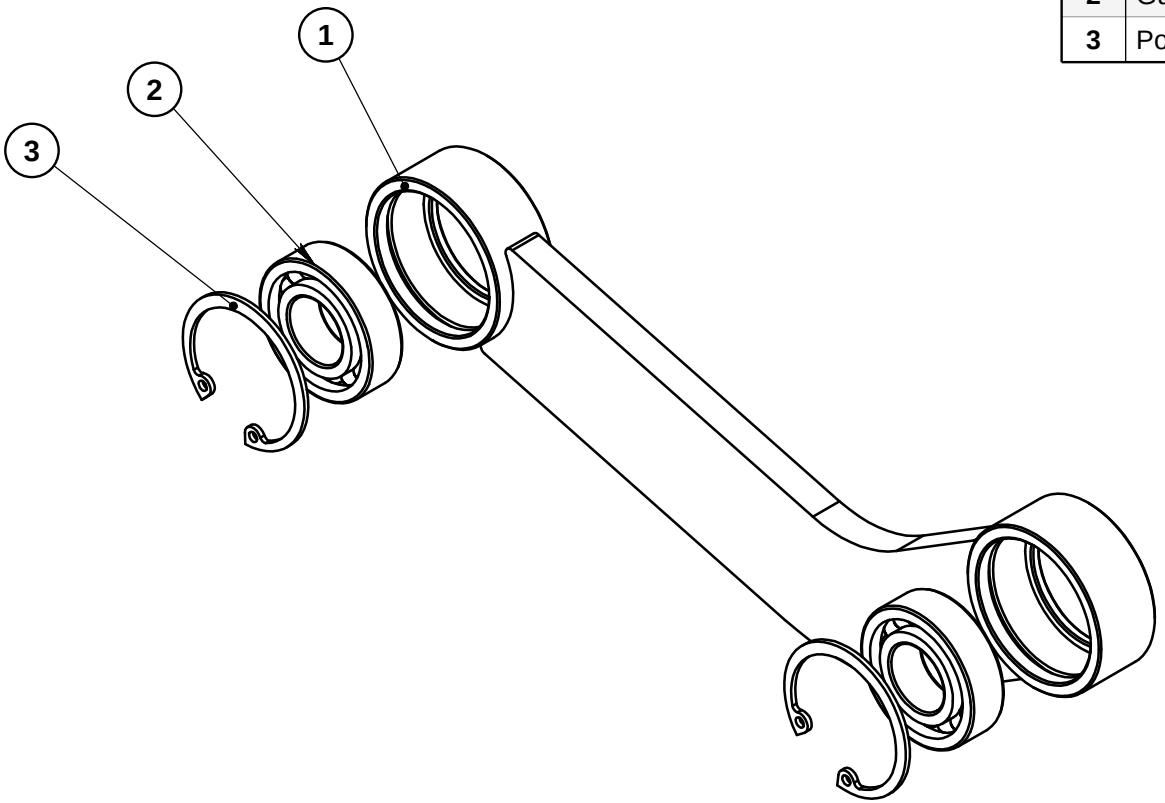
Poz.	Názov dielu	Ks
1	A8-03 Zvarenec trojuholníkovej konzoly sedadla (predná)	1
2	A8-04 Zvarenec pravého spojovacieho ramena sedadla	2
3	A8-05 Zvarenec ľavého spojovacieho ramena sedadla	2
4	A8-06 Zvarenec dosky	1
5	A8-07 Zvarenec nastavovacej páky (s povlakom)	1
6	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M6×20	4
7	Podložka Ø6	4
8	Klobúková matica M6	2
9	Podložka Ø8	3
10	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×25	6
11	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×45	2
12	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M8×25	3
13	Samopoistná matica M6	2
14	A8-5072 Čalúnenie sedadla (trojuholníkové)	1
15	A8-5010 Puzdro ťažného kolíka	1
16	A8-5011 Ťažný kolík sedadla	1
17	HM-5017 Pružina (pozinkovaná)	1
18	A8-5012 Dištančná doska	2
19	A8-5013 Vypuklá koncová krytka Ø40 (hliník)	8
20	Poistný krúžok na hriadeľ Ø10	1

A8-03 Zvarenec trojuholníkovej konzoly sedadla (predná)



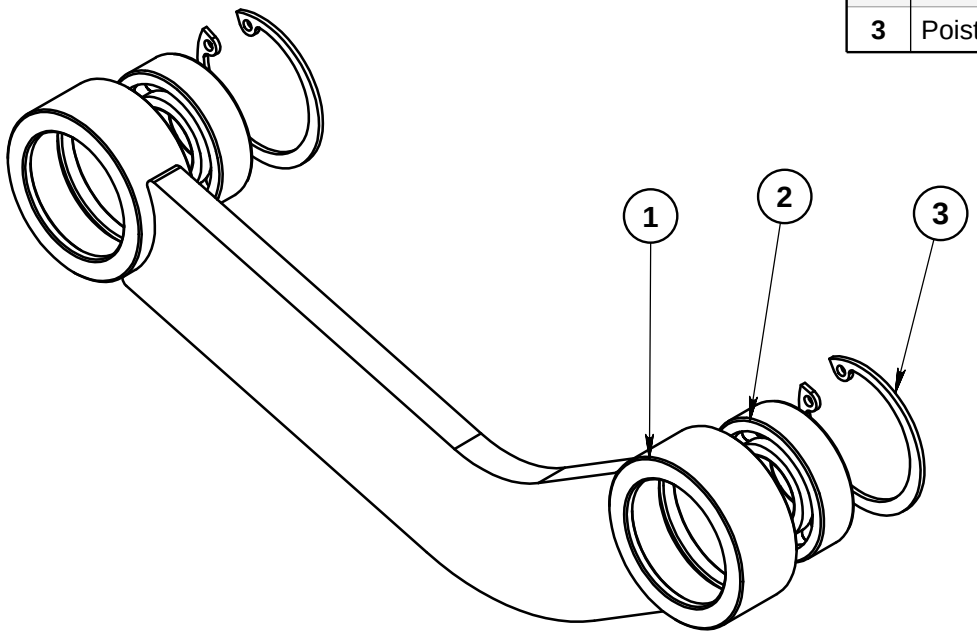
A8-04 Zvarenec pravého spojovacieho ramena sedadla (2 ks)

Poz.	Názov dielu	Ks
1	A8-04 Zvarenec pravého spojovacieho ramena sedadla	2
2	Guľôčkové ložisko 6004 (Ø42 × Ø20 × 12)	2
3	Poistný krúžok do otvoru Ø42	2

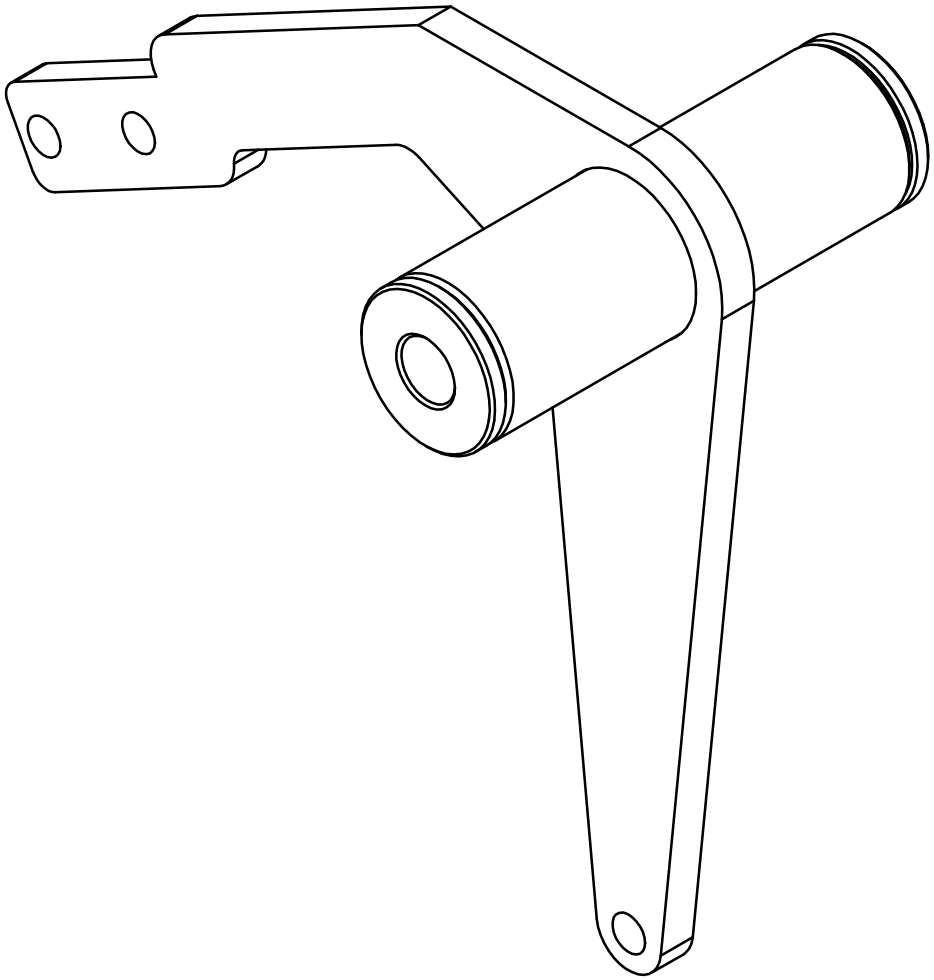


A8-05 Zvarenec ľavého spojovacieho ramena sedadla (2 ks)

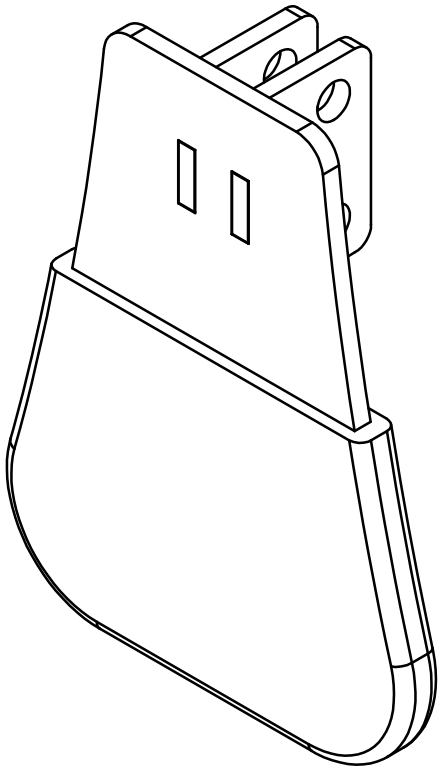
Poz.	Názov dielu	Ks
1	A8-05 Zvarenec ľavého spojovacieho ramena sedadla	2
2	Guľôčkové ložisko 6004 (Ø42 × Ø20 × 12)	2
3	Poistný krúžok do otvoru Ø42	2



A8-06 Zvarenec dosky



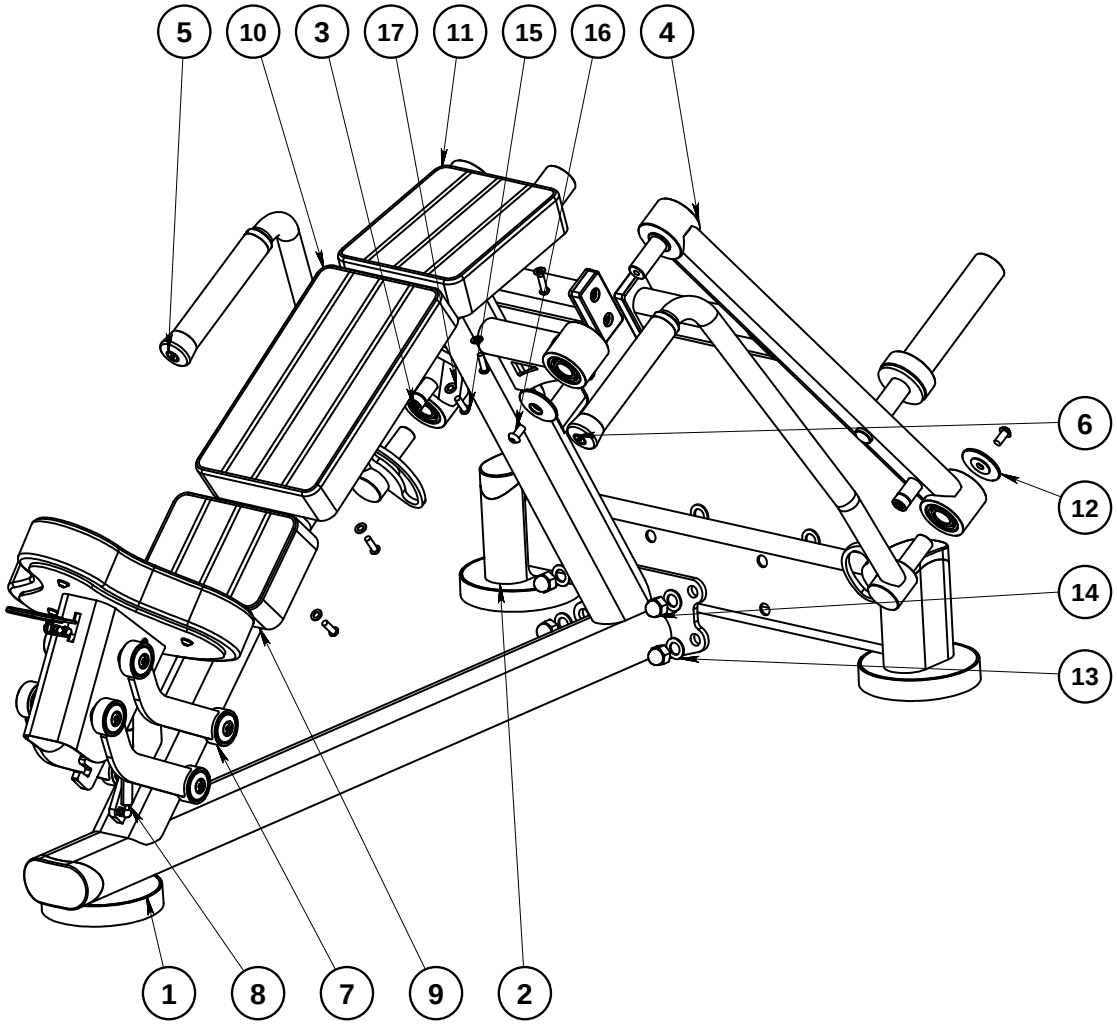
A8-07 Zvarenec nastavovacej páky



Krok 1 – Nosný rám a základňa

Poz.	Názov dielu	Ks
1	B738-01 Zvarenec nosného rámu	1 ks
2	B738-02 Zvarenec základne	1 ks
13	Podložka Ø16	8 ks
14	Klobúková matica M16	4 ks
18	A8-5001 Gumová pätka	3 ks
19	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×16	3 ks
20	S1616 Koncová krytka 65×114	3 ks

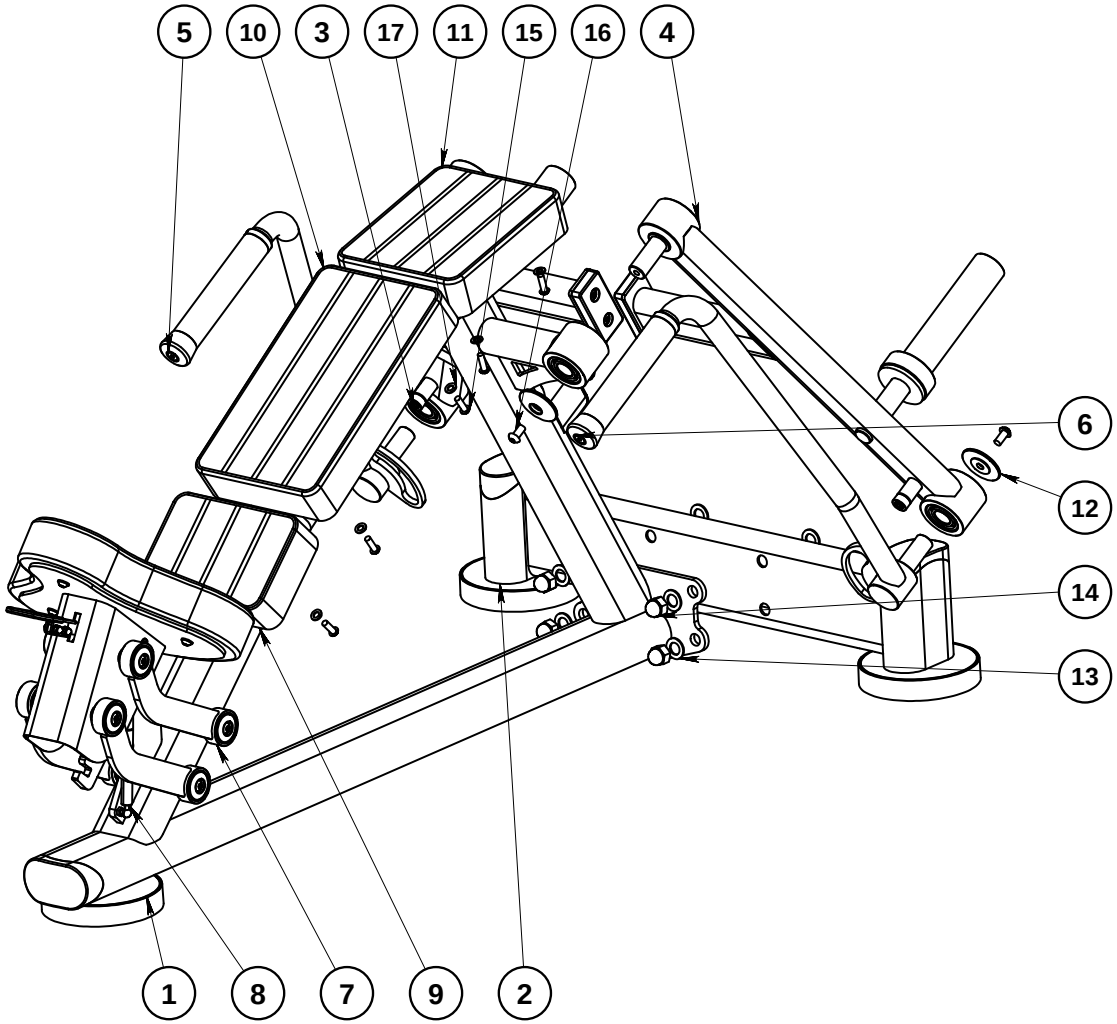
1. Základňu (2) položte na rovnú podlahu a nasaďte na ňu nosný rám (1).
2. Spoj zaistite skrutkami s podložkami Ø16 (13) a klobúkovými maticami M16 (14). Skrutky zatiaľ dotiahnite len zľahka.
3. Skontrolujte gumové pätky (18) so skrutkami M10×16 (19) a koncové krytky (20) – môžu byť z výroby už namontované.



Krok 2 – Ramená

Poz.	Názov dielu	Ks
3	B738-03 Zvarenec ľavého ramena	**1 ks**
4	B738-04 Zvarenec pravého ramena	**1 ks**
13	Podložka Ø16	**8 ks**
14	Klobúková matica M16	**4 ks**
16	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×20	**4 ks**

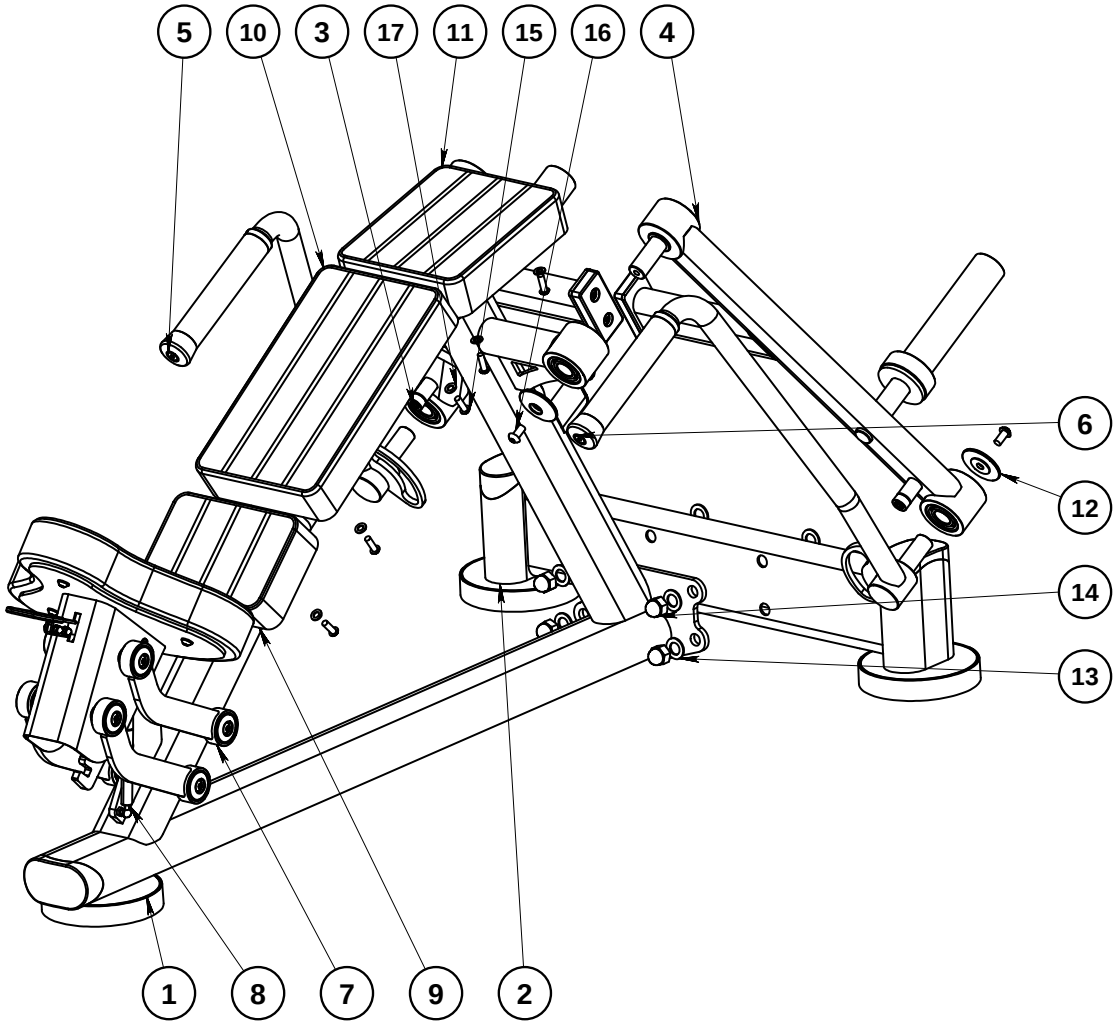
1. Ľavé rameno (3) a pravé rameno (4) nasaďte na čapy nosného rámu.
2. Ramená zaistite podľa výkresu podložkami Ø16 (13), klobúkovými maticami M16 (14) a skrutkami M10×20 (16).
3. Skontrolujte, či sa obe ramená otáčajú plynulo a bez zadrhávania.



Krok 3 – Rukoväte a krytky

Poz.	Názov dielu	Ks
5	B738-05 Zvarenec pravej rukoväte	**1 ks**
6	B738-06 Zvarenec ľavej rukoväte	**1 ks**
12	K8-5022 Vypuklá koncová krytka (hliník)	**4 ks**

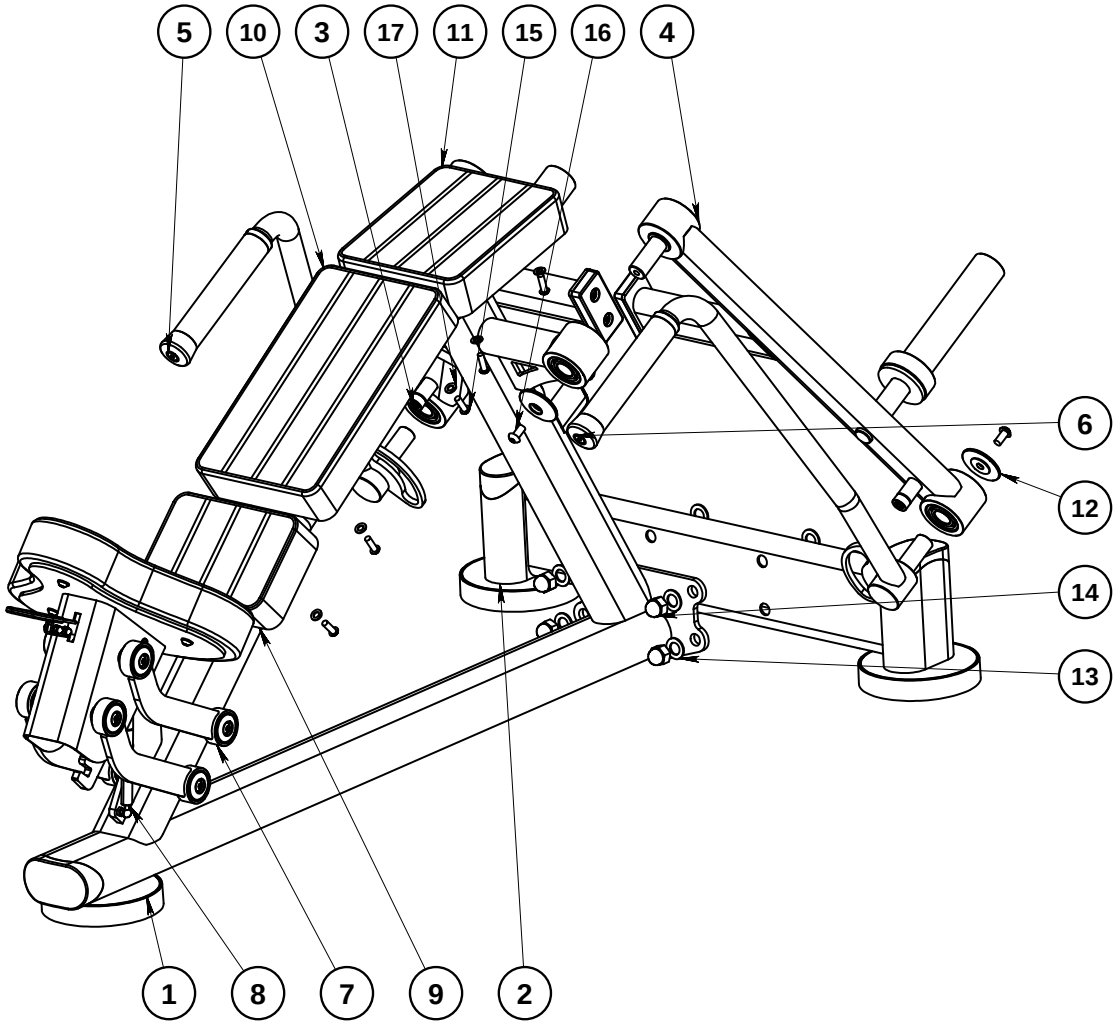
1. Pravú rukoväť (5) a ľavú rukoväť (6) nasaďte na koniec príslušného ramena a pripevnite ich podľa výkresu.
2. Otvorené konce rúr uzavrite vypuklými koncovými krytkami (12).



Krok 4 – Sedadlo a plynová pružina

Poz.	Názov dielu	Ks
7	Zostava sedadla	**1 ks**
8	A8-5042 Plynová pružina sedadla Ø15 × 310 mm	**1 ks**
15	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M8×25	**10 ks**
17	Podložka Ø8	**10 ks**

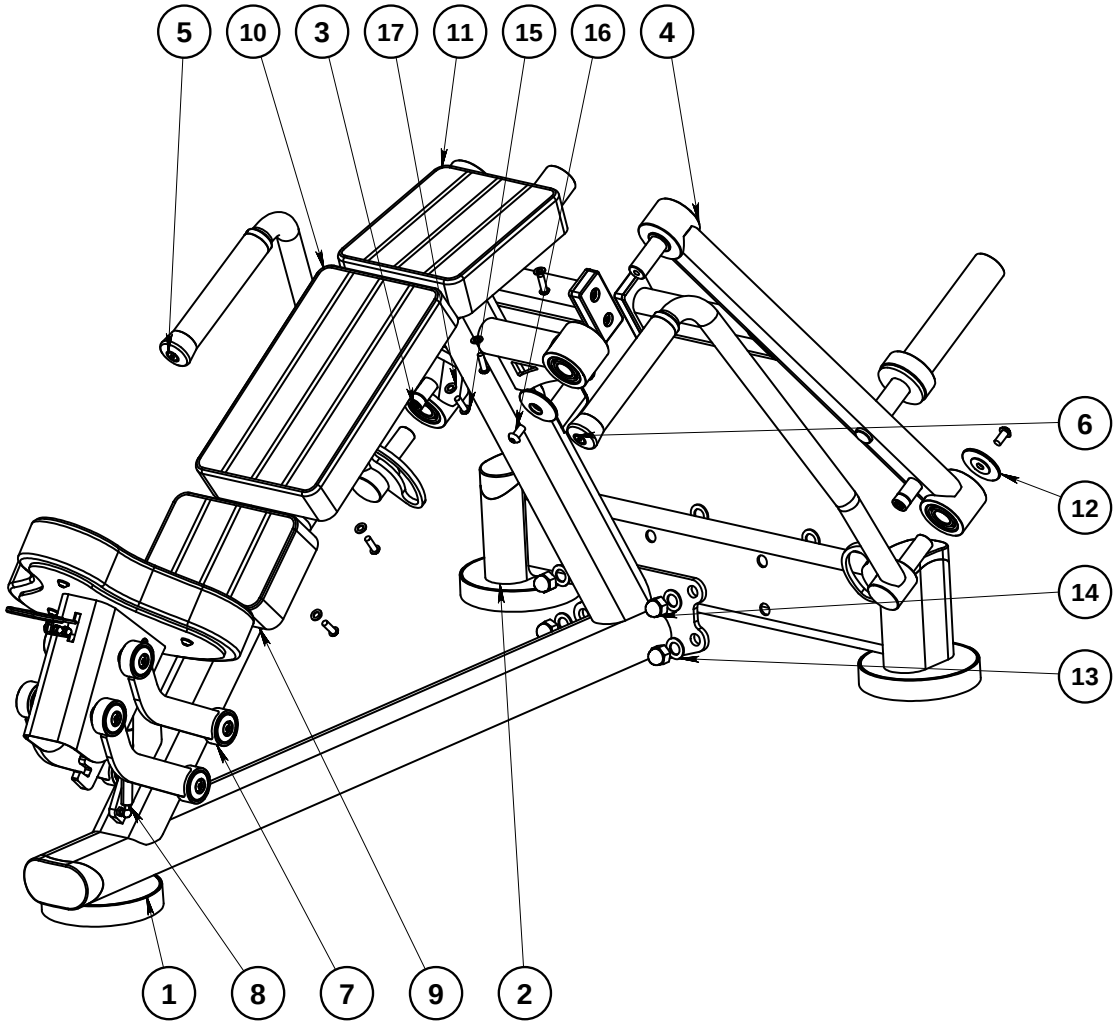
1. Zostavu sedadla (7) pripevnite na nosný rám podľa výkresu.
2. Medzi rám a nastavovaciu páku sedadla namontujte plynovú pružinu (8).
3. Spoje zaistite skrutkami M8×25 (15) s podložkami Ø8 (17).
4. Skontrolujte nastavenie výšky sedadla pákou.



Krok 5 – Čalúnenie operadla

Poz.	Názov dielu	Ks
9	B738-2001 Čalúnenie operadla 1	**1 ks**
10	B738-2002 Čalúnenie operadla 2	**1 ks**
11	B738-2003 Čalúnenie operadla 3	**1 ks**
15	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M8×25	**10 ks**
17	Podložka Ø8	**10 ks**

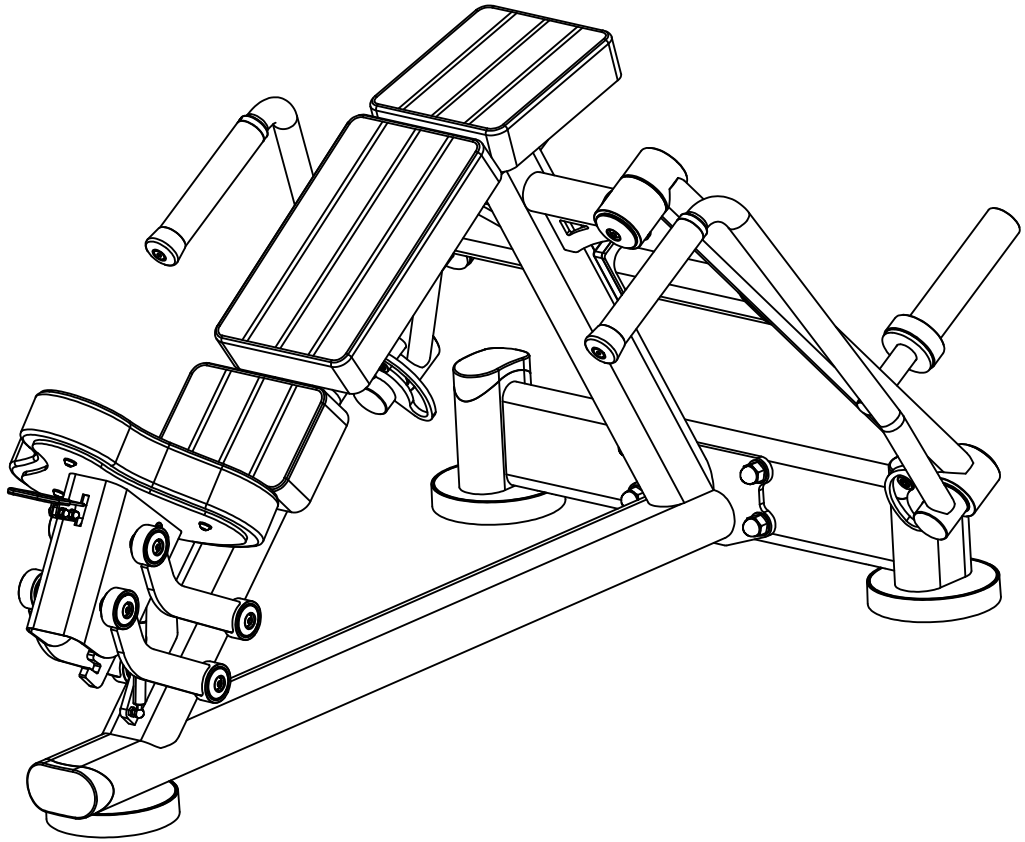
1. Čalúnenia operadla (9), (10) a (11) priložte na rám tak, aby otvory lícovali.
2. Priskrutkujte ich zospodu skrutkami M8×25 (15) s podložkami Ø8 (17). Skrutky dotiahnite opatrne, aby sa nepoškodil závit v čalúnení.



Krok 6 – Záverečná kontrola

Pred prvým použitím

1. Postupne a do kríža pevne dotiahnite všetky skrutky a matice.
2. Skontrolujte, či je stroj stabilný a všetky gumové pätky dosadajú na podlahu.
3. Niekoľkokrát pomaly prejdite celý rozsah pohybu ramien. Pohyb musí byť plynulý, bez trenia a zvukov.
4. Skontrolujte, či sú nasadené všetky krytky a záslepky.
5. Odstráňte obaly a náradie z okolia stroja.
6. Po prvom týždni používania skontrolujte a dotiahnite všetky skrutkové spoje znova.



Používanie, bezpečnosť a údržba

Správne cvičenie

1. Na nakladacie tŕne ramien nasaďte rovnomerne záťažové kotúče a zaistite ich. Max. zaťaženie spolu je 250 kg.
2. Pákou nastavte výšku sedadla tak, aby boli rukoväte vo výške stredu hrudníka.
3. Posaďte sa, chrbát pevne oprite o šikmé operadlo a uchopte rukoväte po stranách tela, ruky mierne pokrčené v lakťoch.
4. Plynulým oblúkovým pohybom (rozpažovanie / zbiehanie) priveďte rukoväte nahor nad hrudník k sebe. Uhol v lakťoch počas pohybu nemeňte.
5. Kontrolovane sa vráťte do východiskovej polohy, až kým necítite pretiahnutie prsných svalov. Pri pohybe nahor vydychujte, pri návrate nadychujte.

Bezpečnostné pokyny

- Maximálna hmotnosť používateľa je 180 kg. Stroj smie súčasne používať iba jedna osoba.
- Pred cvičením sa poraďte s lekárom, najmä pri problémoch s ramenami alebo chrbtom.
- Pred každým použitím skontrolujte dotiahnutie skrutiek, stav ramien, plynovej pružiny a čalúnenia. Poškodený stroj nepoužívajte.
- Kotúče nakladajte a skladajte rovnomerne z oboch strán. Počas cvičenia nesiahajte do priestoru otočných kĺbov ramien. Deti a neskúsené osoby smú cvičiť iba pod dohľadom.

Údržba

- Denne: utrite čalúnenie a rukoväte vlhkou handričkou (bez rozpúšťadiel).
- Týždenne: skontrolujte dotiahnutie skrutkových spojov.
- Mesačne: skontrolujte ložiská a vôľu ramien a funkciu plynovej pružiny, opotrebované diely ihneď vymeňte.
- Prevádzkovateľ fitnes centra je povinný pravidelne kontrolovať stroj podľa EN ISO 20957-1. Kontakt: podpora@4gyms.sk, +421 908 384 882.