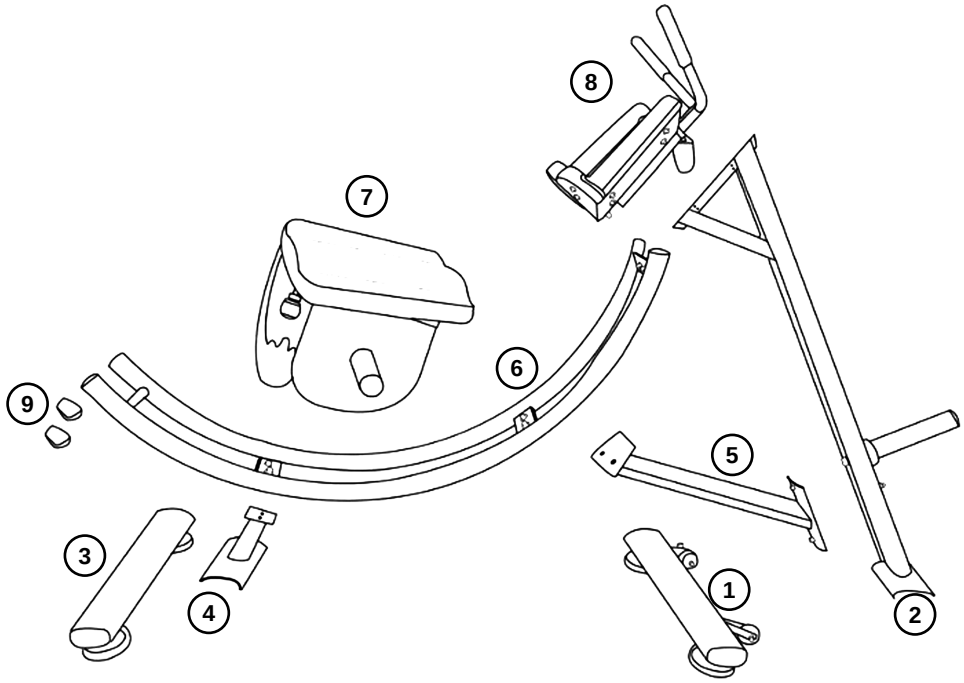
AB Coaster

Profesionálny trenažér na brušné svaly BK2010102

Návod na obsluhu a montáž



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

Model: GK2010102 (AB Coaster)

Výrobné číslo: 4G-2026-GK2010102-001 až 004

Dátum výroby: 07/2026

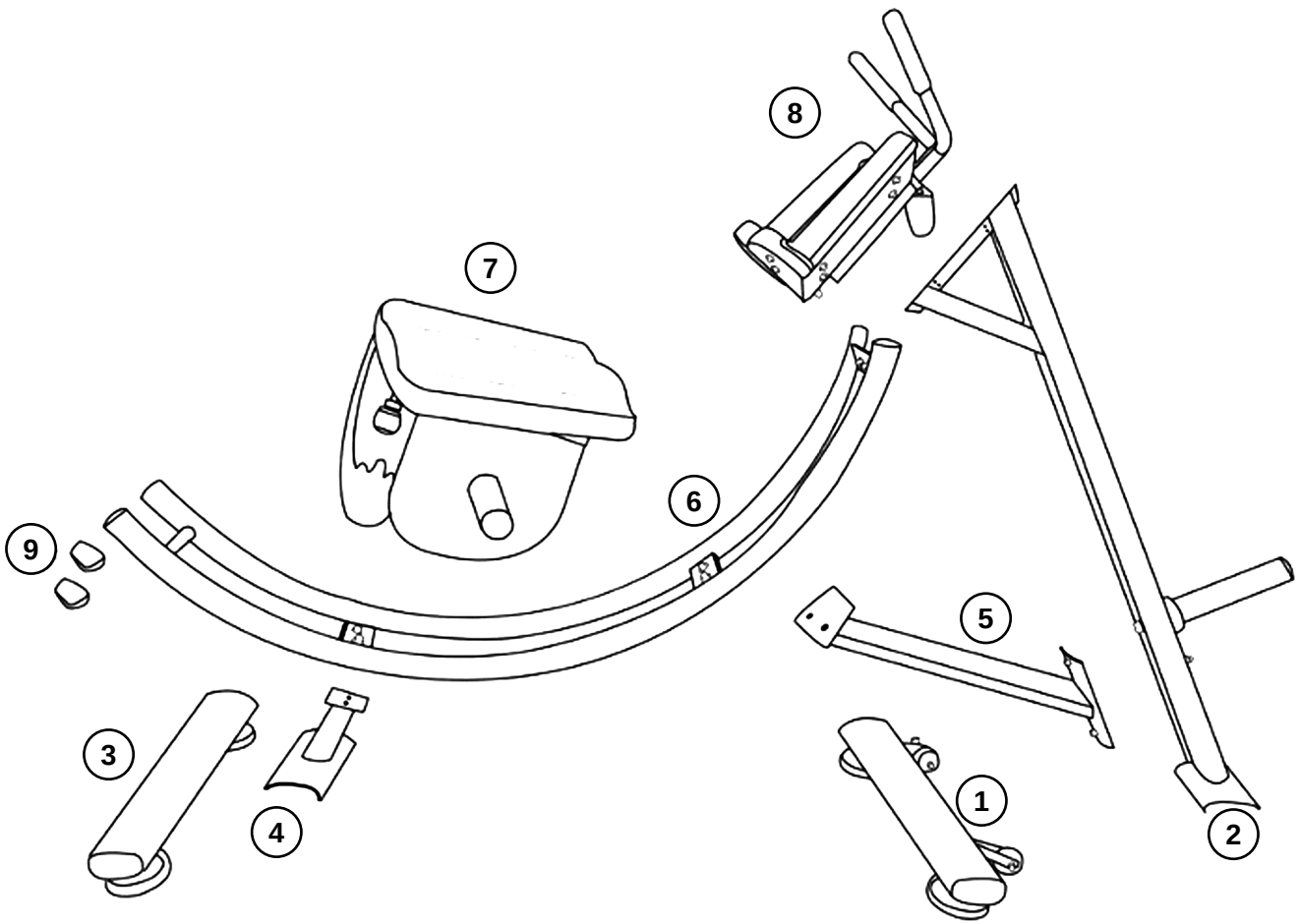
Trieda: EN ISO 20957-1 / Trieda S

Max. hmotnosť používateľa: 150 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

BK2010102 – Montážny výkres a zoznam dielov



Poz.	Názov dielu	Ks
1	Stabilizátor (noha)	1
2	Hlavný rám (stĺpik s držiakom opierky)	1
3	Stabilizátor (noha)	1
4	Podpera oblúkovej dráhy	1
5	Spojovacia rúra rámu	1
6	Oblúková dráha	1
7	Vozík s kolenným sedadlom	1
8	Opierka predlaktí s rukoväťami	1
9	Koncové zarážky dráhy	2

Spojovací materiál (skrutky, podložky, matice) je súčasťou balenia.
Pred montážou skontrolujte úplnosť dodávky podľa tohto zoznamu.

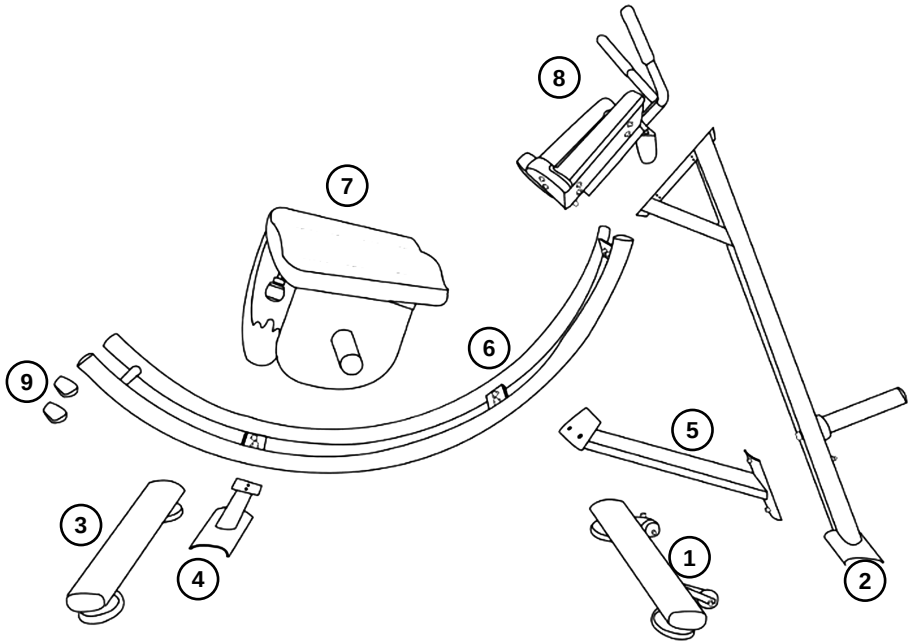
Postup montáže

Pred montážou

- Stroj montujte na rovnej a pevnej podlahe vo dvojici – niektoré diely sú ťažké a rozmerné.
- Pripravte si imbusové kľúče a vidlicové kľúče zodpovedajúce dodaným skrutkám.
- Všetky skrutky najprv iba zľahka priskrutkujte. Naplno ich dotiahnite až po zostavení celého stroja.
- Okolo stroja ponechajte voľný priestor aspoň 0,6 m na každej strane.

Montáž – krok za krokom

1. Pripevnite stabilizátor 1 k hlavnému rámu 2 a stabilizátor 3 k podpere 4. Zaistite ich skrutkami.
2. Spojte hlavný rám 2 so spojovacou rúrou 5. Oblúkovú dráhu 6 priskrutkujte k otvorom v spodnej časti rámu 2 tak, aby strana s otvormi smerovala dozadu. Potom dráhu priskrutkujte k podperám 4 a 5.
3. Nasuňte vozík so sedadlom 7 na oblúkovú dráhu 6. Na koniec dráhy nasaďte koncové zarážky 9 a zaistite ich skrutkami.
4. Opierku predlaktí 8 nasaďte na horný koniec hlavného rámu 2 a pevne dotiahnite prednú upínaciu objímku.
5. Dotiahnite všetky skrutky a matice. Skontrolujte, či sa vozík pohybuje po celej dráhe plynulo a bez zadrhávania a či stroj stojí stabilne.



Dôležité

- Stroj nepoužívajte, kým nie je úplne zmontovaný a všetky spoje nie sú dotiahnuté.
- Ak niektorý diel chýba alebo je poškodený, montáž prerušte a kontaktujte dovozcu: podpora@4gyms.sk, +421 908 384 882.

Používanie, bezpečnosť a údržba

Správne cvičenie

1. Kľaknite si na sedadlo vozíka, predlaktia položte na opierku a pevne uchopte rukoväte.
2. Vystrite chrbát, zapnite brušné svaly a pomaly priťahujte kolená k hrudníku. Vozík sa pritom posúva po oblúkovej dráhe smerom hore.
3. V hornej polohe krátko zastavte, potom sa kontrolovane vráťte do východiskovej polohy.
4. Pohyb vykonávajte silou brušných svalov, nie švihom. Pri priťahovaní vydychujte, pri návrate nadychujte.
5. Odporúčanie: 3 – 4 série po 10 – 20 opakovaniach. Začiatočníci začínajú menším rozsahom pohybu.

Údržba

- Denne: utrite čalúnenie a rukoväte vlhkou handričkou, prípadne jemným čistiacim prostriedkom (bez rozpúšťadiel).
- Týždenne: skontrolujte a dotiahnite skrutky, skontrolujte kladky vozíka a očistite oblúkovú dráhu.
- Mesačne: skontrolujte opotrebovanie kladiek, čalúnenia a koncových zarážok. Opotrebované diely ihneď vymeňte.

Bezpečnostné pokyny

- Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom, najmä ak máte zdravotné ťažkosti, problémy s chrbtom alebo ste dlhšie necvičili.
- Maximálna hmotnosť používateľa je 150 kg.
- Stroj smie používať vždy iba jedna osoba. Deti a osoby bez skúseností smú cvičiť iba pod dohľadom.
- Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky skrutky dotiahnuté a stroj stojí stabilne. Poškodený stroj nepoužívajte.
- Počas pohybu vozíka nevkladajte ruky ani iné predmety medzi vozík a dráhu.
- Cvičte v športovom oblečení a obuvi. Pri bolesti, závrate alebo nevoľnosti cvičenie ihneď prerušte.
- Stroj umiestnite na rovnú, pevnú podlahu, mimo vlhkých priestorov.
- Prevádzkovateľ fitnes centra je povinný pravidelne kontrolovať technický stav stroja podľa EN ISO 20957-1.