



## SlimBeam

### Návod k obsluze



Použití tablety je volitelné,  
není součástí balení.

**Model:**

*SlimBeam*

**Rozměry:**

Šířka: 40 cm

Výška: 215 cm

Hloubka: 20 cm

Hmotnost: 120 kg

**Materiály:**

Dřevo, plasty, kov

Dodáno ve 4 krabicích

**Funkce:**

Tah za lanko pro procvičení celého těla

**Důležité informace:**

Dřevo je přírodní materiál, který se může během používání opotřebovat a vydávat zvuky, může způsobit zadření třísky. Dále může vykazovat nepravidelnosti ve vzoru, barvě a tvaru, což nejsou důvody k reklamaci. Dřevo může reagovat na vnější vlivy, a proto je neustále v pohybu. Je nutné pravidelně a před použitím výrobku kontrolovat všechny části. Při montáži jednotky je doporučeno pracovat ve dvojici. Ujistěte se, že máte dostatek místa pro sestavení produktu. Doporučujeme uschovat obalový materiál, dokud nebude jednotka zcela sestavena a vyzkoušena.

**VAROVÁNÍ:**

Výrobek není vhodný pro děti do 36 měsíců, protože obsahuje malé části, které lze spolknout. Děti mohou tento výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby.

Bezpečnostní pokyny:

Přečtěte si prosím pozorně následující bezpečnostní pokyny pro správné používání, manipulaci a údržbu nového fitness zařízení. Uschovejte si tento návod pro případné budoucí využití. Při pečlivém dodržování těchto pokynů bude při používání vaše zařízení v bezpečí.

1. Trenažér je určen pouze pro dospělé. Je určen pro zlepšení fyzické kondice a měl by být používán pouze k tomuto účelu.

2. Poškozené díly mohou ovlivnit bezpečnost trenažéru. Neměli byste jej používat, pokud je jeden nebo několik originálních dílů poškozeno, opotřebeno nebo nejsou plně funkční. Při výměně použijte pouze originální díly.

3. Nesprávné opravy nebo neoriginální náhradní díly mohou vést k poškození a použití trenažéru nemusí být bezpečné. V tomto případě výrobce nenesе žádnou odpovědnost.

4. Manipulace nebo změny oproti původní konstrukci trenažéru mohou vést k poškození a/nebo zranění osob. Jakékoli změny by měli provádět pouze odborní pracovníci výrobce.

5. Dřevo je přírodní materiál. Upevňovací šrouby zanechávají na dřevě stopy. Kvůli měkkosti dřeva je třeba šrouby pravidelně (minimálně každé dva měsíce) dotahovat. Používejte nástroje, které jste obdrželi se zakoupením trenažéru.

6. Všechny osoby, které trenažér používají, zejména děti, musí být před použitím informovány a upozorněny na tato bezpečnostní opatření. Děti by nikdy neměly používat zařízení bez dohledu dospělého člověka.

7. Než začnete trenažér používat, ujistěte se, že jste v dobrém fyzické kondici a jste zdraví. Poradte se se svým lékařem. Nesprávné používání a nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.



Manipulační pokyny:

Přečtěte si prosím pozorně tyto pokyny. Následující informace vám pomohou správně používat trenažér.

1. Trenažér začněte používat až po kompletním sestavení a úplném přečtení bezpečnostních pokynů.

2. Seznamte se se všemi různými možnostmi nastavení trenažéru. Seřídte jej dle vašich požadavků a vaší zdatnosti.

3. Před použitím trenažéru zkontrolujte, zda jsou všechny prvky upevněny a utaženy.

4. Zařízení skladujte na suchém místě. Vlhkost může způsobit korozi kovových částí.

5. Po každém cvičení je nutné trenažér očistit vlhkým hadříkem. Čistit by se měly hlavně kolejnice a pohyblivé části, jako jsou kladky a madla. Nepoužívejte chemikálie, protože mohou poškodit povrch materiálu.

6. Děti nesmí trenažér používat bez dozoru dospělé osoby. Během cvičení dbejte na to, aby vás nikdo jiný (zejména děti) nerušil a nesahal do pohyblivých částí stroje. Pohybující se lana, závaží nebo jiné pohyblivé části mohou způsobit vážné poranění.

7. Na cvičení doporučujeme nosit vhodné tréninkové oblečení a tréninkovou obuv.

8. Pro údržbu dřevěných částí zařízení doporučujeme použít naši údržbovou sadu.



## Montážní návod:

Pečlivě vybalte trenážér a zkontrolujte, zda nedošlo k poškození při přepravě. Obalový materiál si uschovejte, dokud trenážér zcela nesestavíte a neuvedete jej do provozu.

Zkontrolujte dle seznamu dílů, aby žádný díl nechyběl. Pokud najdete poškozené díly nebo pokud nějaký chybí, kontaktujte svého místního prodejce.

Ujistěte se, že máte na montáž dostatek místa. Montáž by měla provádět alespoň jedna dospělá osoba, optimální je pomoc další osoby.

Trenažér sestavte přesně podle kroků v návodu. Přečtete si a pozorně dodržujte upozornění.

Po dokončení montáže zkontrolujte upevnění všech dílů.

























Zařízení, která vyžadují montáž na stěnu, lze montovat pouze na masivní kamenné/betonové stěny. Stěny z překližky nebo sádkartonu nejsou vhodné.

## Servis:

Pro servisní dotazy budete potřebovat sériové číslo, které najdete na kovovém držáku (E).

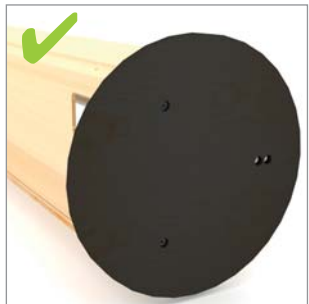
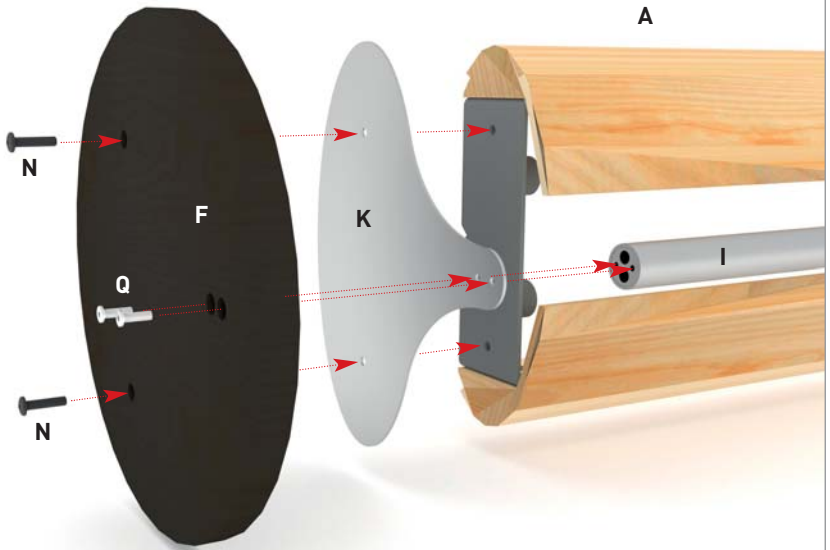
WaterRower GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn  
GERMANY  
Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400

[info@nohrd.de](mailto:info@nohrd.de)  
[www.nohrd.de](http://www.nohrd.de)

	A 1x		M 1x
	B 1x		N 2x
	C 1x		O 7x
	D 14x		P 8x
	E 1x		Q 2x
	F 1x		R 6x
	G 2x		S 2x
	H 2x		T 1x
	I 1x		U 1x
	J 1x		V 1x
	K 1x		W 1x
	L 1x		X 2x

A 1x	<i>Tělo trenážéru</i>	M 1x	<i>Zadní deska</i>
B 1x	<i>Rameno "Butterfly"</i>	N 2x	<i>Černý šroub (40 mm)</i>
C 1x	<i>Vodící tyč se startovacím závažím</i>	O 7x	<i>Stříbrný šroub (25 mm)</i>
D 14x	<i>Závaží</i>	P 8x	<i>Červový šroub</i>
E 1x	<i>Kovový držák</i>	Q 2x	<i>Stříbrný šroub (40 mm)</i>
F 1x	<i>Základní deska</i>	R 6x	<i>Krátký šroub (15 mm)</i>
G 2x	<i>Držák pro montáž na stěnu</i>	S 2x	<i>Sada pro montáž na stěnu</i>
H 2x	<i>Vodící tyč závaží</i>	T 1x	<i>Gumová zarážka</i>
I 1x	<i>Hlavní vodící tyč</i>	U 1x	<i>Kabel (pro převod 3:1)</i>
J 1x	<i>Kovová deska (horní)</i>	V 1x	<i>Kolík pro volbu zátěže</i>
K 1x	<i>Kovová deska (spodní)</i>	W 1x	<i>Příslušenství</i>
L 1x	<i>Držák klíče</i>	X 2x	<i>Tlumiče</i>

1





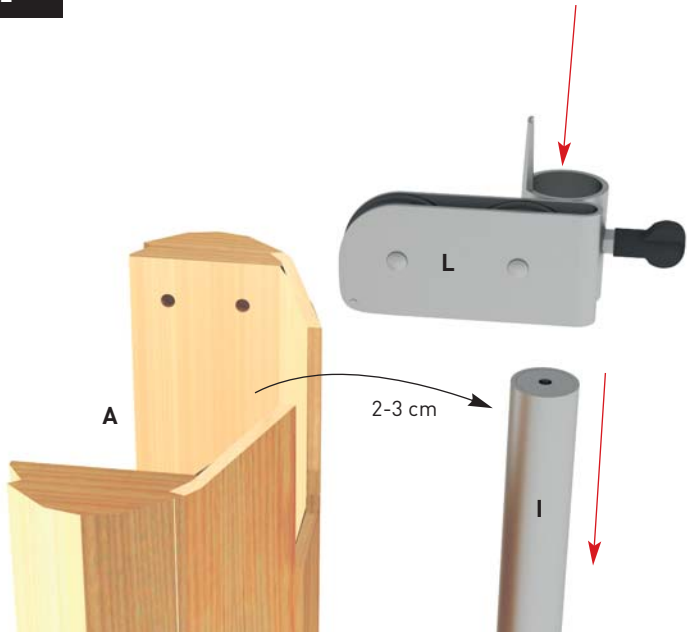


## 1. krok

Tělo trenážeru (A) položte na podlahu nebo na prázdnou krabici a dávejte pozor, abyste jej nepoškrábali. Oválnou antracitovou kovovou desku (K) a černou základní desku (F) namontujte na tělo (A) a hlavní vodící tyč (I). Použijte šrouby určené pro tento krok a pevně je utáhněte.

**POZOR:** Hlavní vodící tyč je připevněna dvěma šrouby (Q) k oválné desce a základní desce. Desky jsou odlišné, ujistěte se proto, že berete tu správnou.

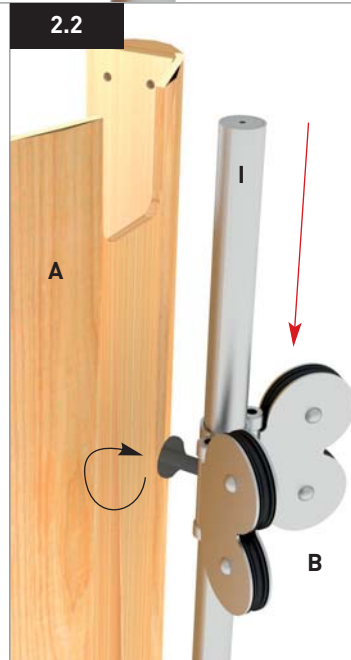
2



2.1



2.2





## 2. krok

Držák klíče (L) nasuňte na hlavní vodící tyč (I). Jemným zatažením hlavní vodící tyče dopředu budete moci posunout držák klíče úplně dolů. Upevněte držák klíče přibližně 10 cm nad základní desku (viz obrázek 2.1).

POZOR: Kladky držáku klíče jsou na levé straně hlavní vodící tyče (I).

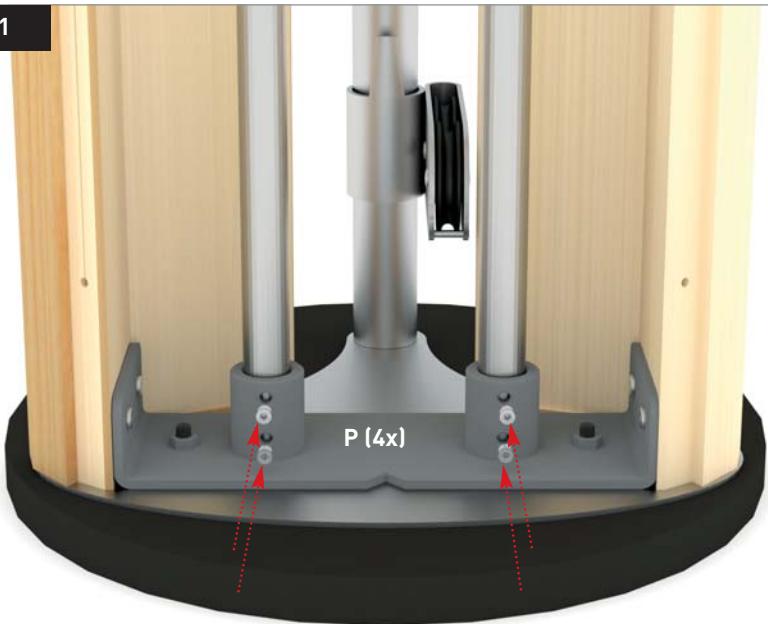
Nasuňte rameno "butterfly" (B) na hlavní vodící tyč (I) a upevněte jej přibližně uprostřed (obrázek 2.2).

POZOR: Upevňovací šroub ramene "butterfly" se nachází na zadní straně hlavní vodící tyče.

3



3.1

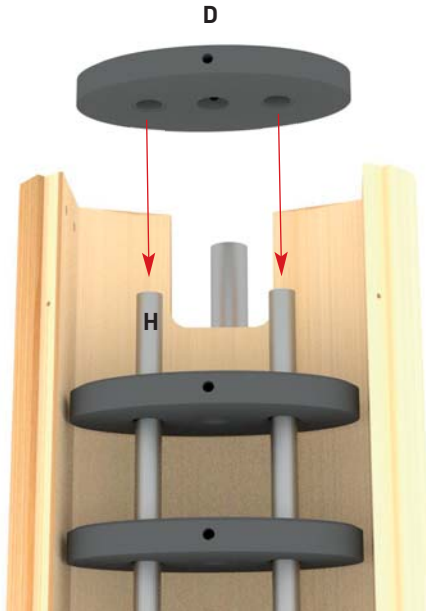




### 3. krok

Vložte dvě vodící tyče závaží (H) do spodního kovového držáku těla a upevněte je čtyřmi červovými šrouby (P), které jsou již připevněny.

4



4.1





#### 4. krok

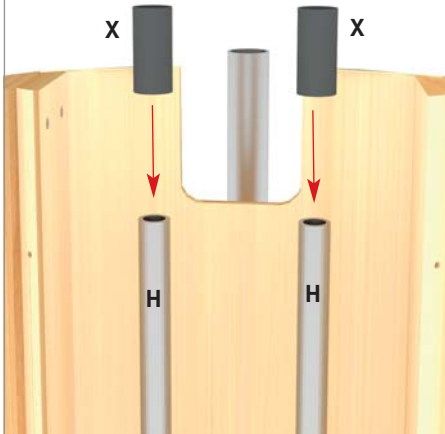
14 závaží (D) nasuňte na vodící tyče závaží (H).

**POZOR:** mírně zaoblené okraje závaží by měly být na horní straně. Ujistěte se, že správná strana závaží (volný otvor pro kolík) směřuje dopředu.

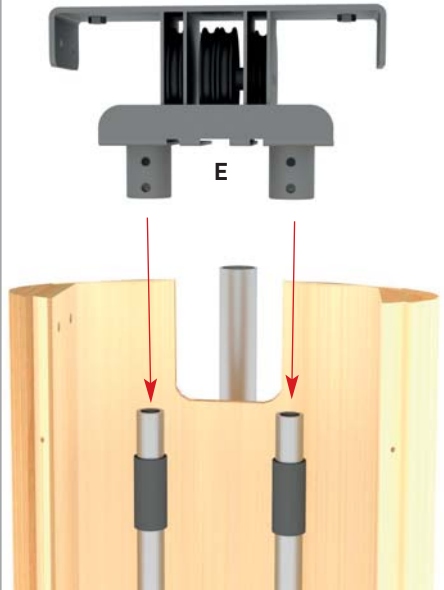
Nyní nasuňte vodící tyč (C) se startovacím závažím a kladkou na vodící tyče závaží (H).

**Pozor:** Vodící kladky na závaží vodící tyče jsou namontovány v mírném úhlu, což podporuje vedení kabelu.

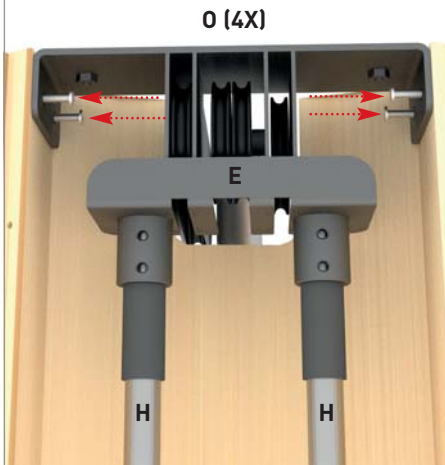
5



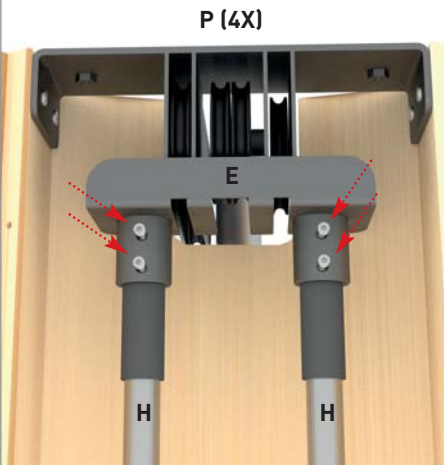
5.1



5.2



5.3



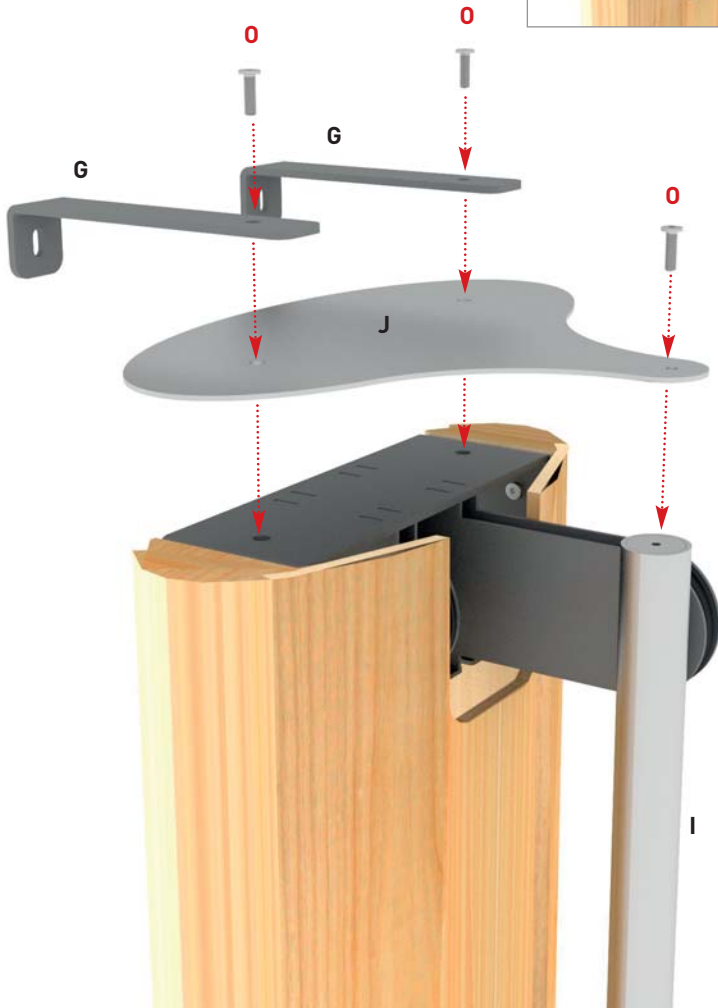




## 5. krok

Nyní nasuňte dva průhledné plastové tlumiče (X) na vodící tyče závaží (H). K tomu doporučujeme nahřát tlumiče v teplé vodě (POZOR nebezpečí popálení) a/nebo promažte konce vodících tyčí závaží (H). Posuňte tlumiče (X) dolů, dokud opět nevidíte cca 6 cm vodících tyčí (H). Nyní utáhněte kovový držák (E) vložení vodících tyčí závaží (H) do držáku. Nejprve utáhněte kovový držák (E) pomocí 4 šroubů (O) a poté pomocí 4 červených šroubů (P), které jsou již připevněny. Tlumiče (X) posuňte úplně nahoru.

6



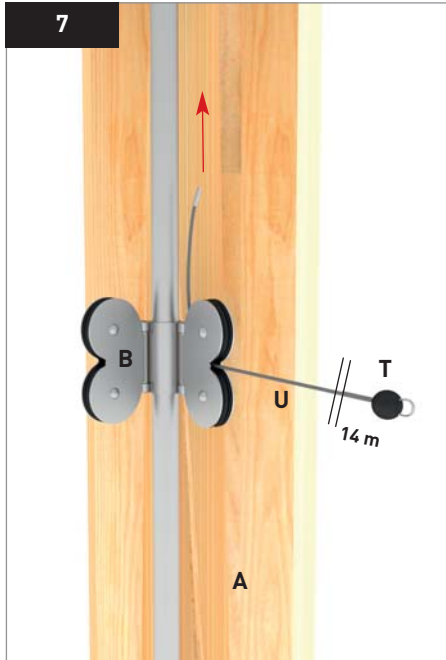


## 6. krok

Vezměte druhou antracitovou oválnou desku (J) a připevněte ji společně s nástěnným držákem (G) ke kovovému držáku (E) a hlavní vodící tyči (I)

**POZOR:** Upevnění hlavní vodící tyče (I) se provádí pouze jedním šroubem.

Pokud používáte adaptér na příslušenství: Před montáží oválné desky na kovový držák (viz malý obrázek) nasadte adaptér na příslušenství.



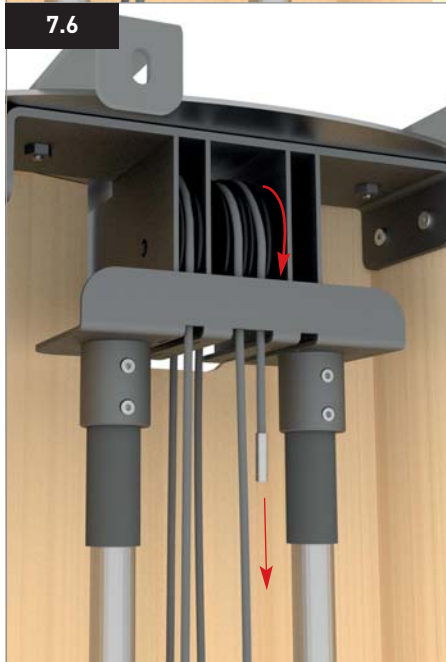


## 7. krok

Nyní je třeba na kladky navléknout lanko. Začněte vložím kabelu do ramene "butterfly" na pravé straně a postupujte podle obrázků.

**POZOR:** Dle obrázku 7.8 se ujistěte, že lanko vede uvnitř těla směrem ke kladce držáku klíče (L).

**POZOR:** Upevnění gumové zarážky (T) na konci kabelu nejlépe provedete přidržením konce kabelu kleštěmi.



7.8



7.9



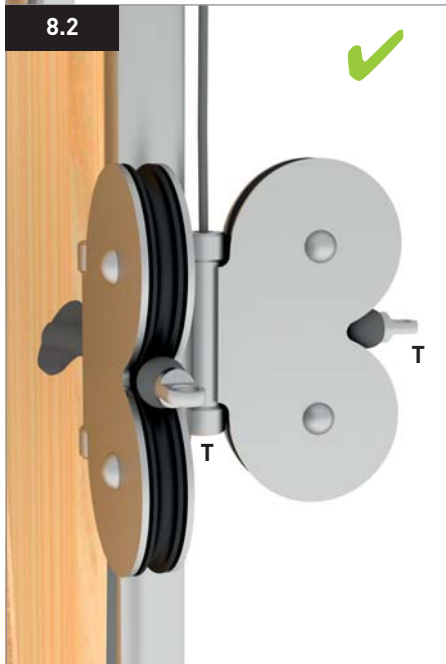
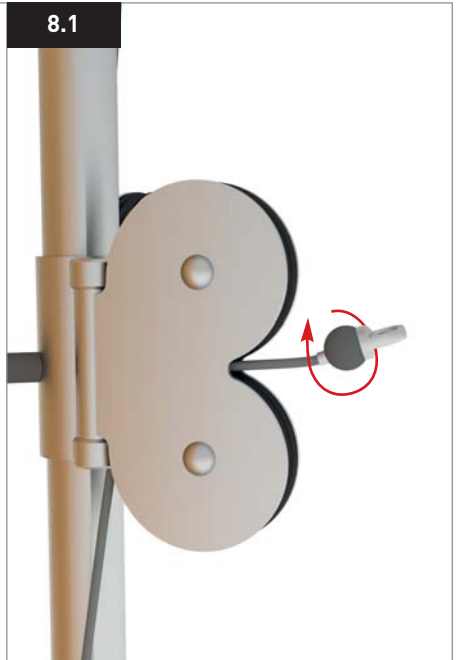
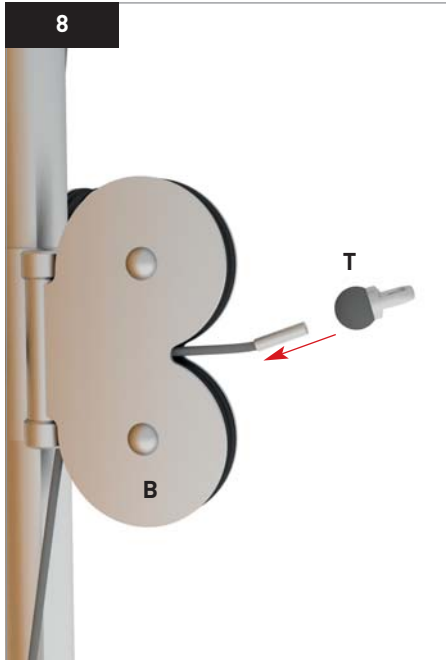
7.10



7.11



Ujistěte se, že jste opatrně vložili lanko mezi šroub a kladku.







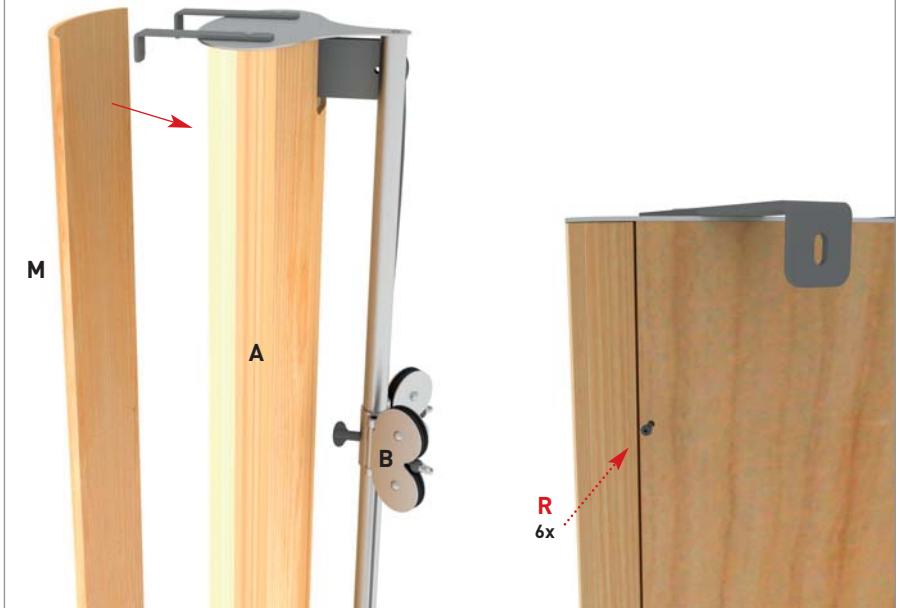
## 8. krok

Překlenutí kabelu:

Když navléknete kabel, možná zjistíte, že jeho konce volně visí z ramene "butterfly". Povolte šroub z držáku klíče (L) (obrázek 2.1) a pomalu posuňte držák klíče dolů, dokud se obě gumové zarážky (T) nedostanou k rameni "butterfly". Poté utáhněte šroub držáku klíče (L).  
POZOR: Pokud lanko příliš napnete, vodící závaží se zvedne a nebudete moci vybrat závaží pomocí kolíku pro volbu závaží (V).

POZOR: Závaží (V) je třeba zcela zasunout do otvorů závaží, aby nenarazilo na tělo trenažéru.

9



10





## 9. krok

Než zařízení uzavřete zadní deskou (M), doporučujeme namazat vodící tyče závaží (H) naším speciálním mazivem (15.211).

Nyní upevněte zadní desku (M) pomocí 10 šroubů (R).

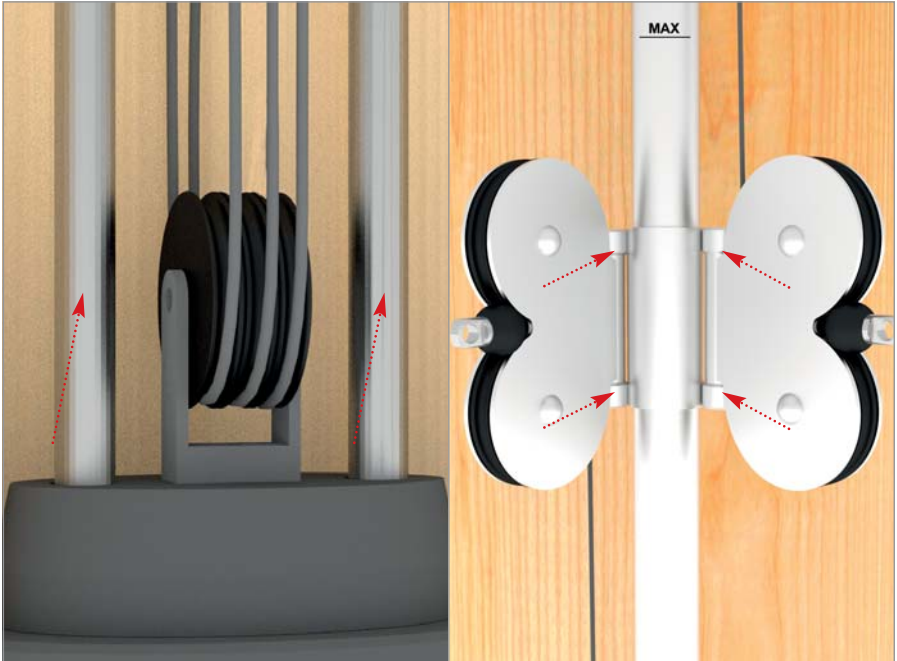
**POZOR:** Před montáží zadní desky se ujistěte, že kabel funguje hladce a bez hluku.

## 10. krok

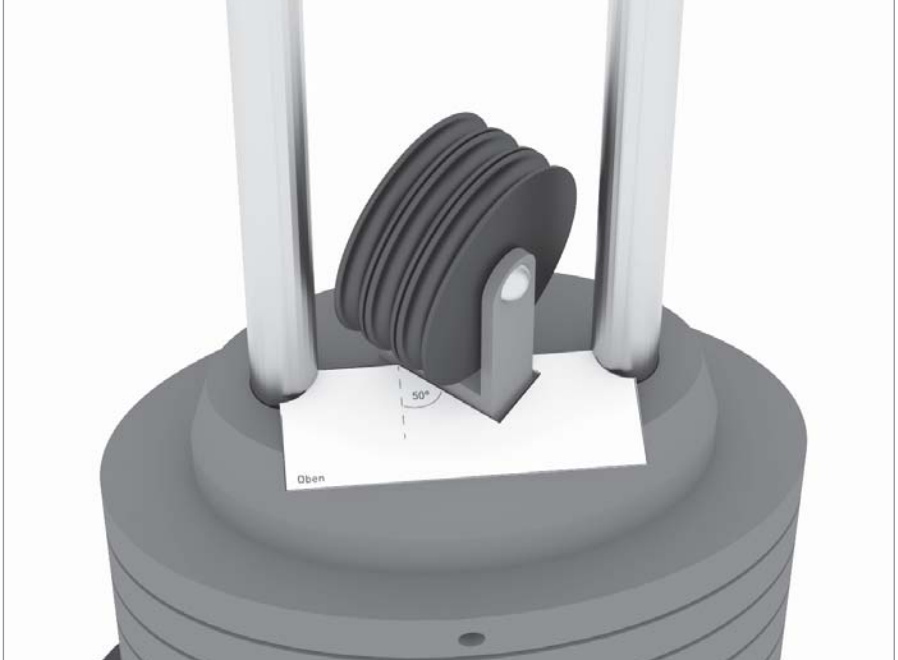
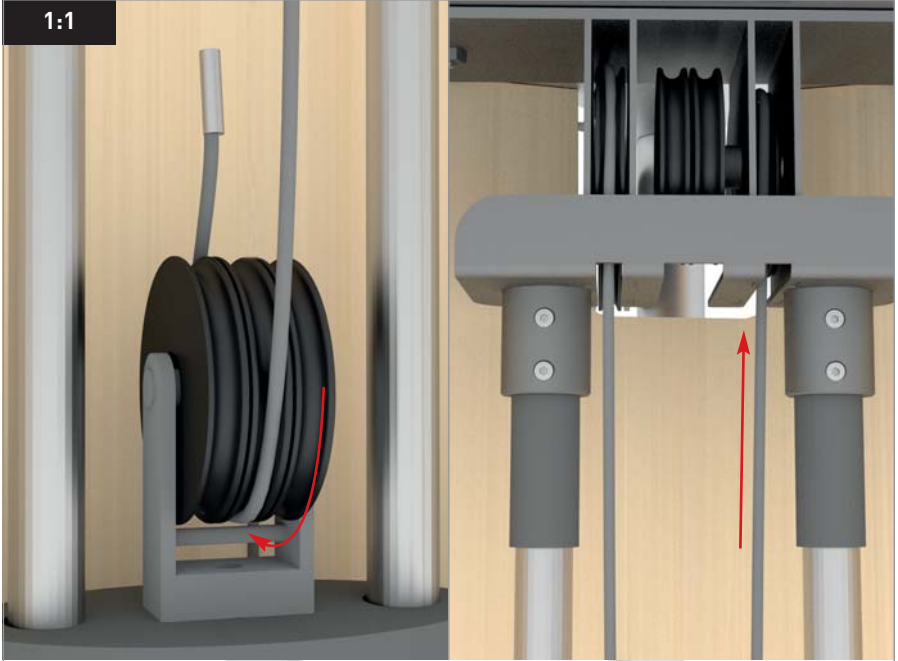
SlimBeam musíte připevnit na zeď. Použijte přiložený upevňovací materiál a vyvrtejte dva otvory o průměru 10 mm do pevné stěny. Dávejte pozor, abyste nenarazili do kabelu nebo vodovodní trubky, které mohou vést ve zdi.

**POZOR:** SlimBeam montujte pouze na pevnou stěnu (kámen, beton).

Nepřipevňujte Slimbeam na překližkovou nebo sádrokartonovou stěnu.



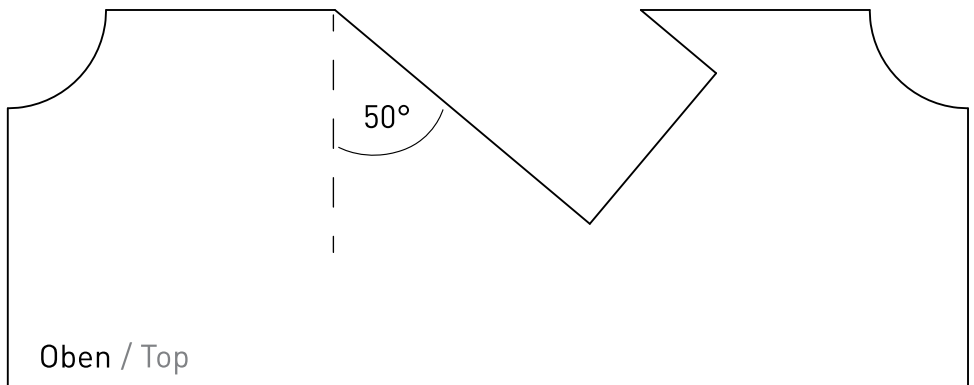
1:1



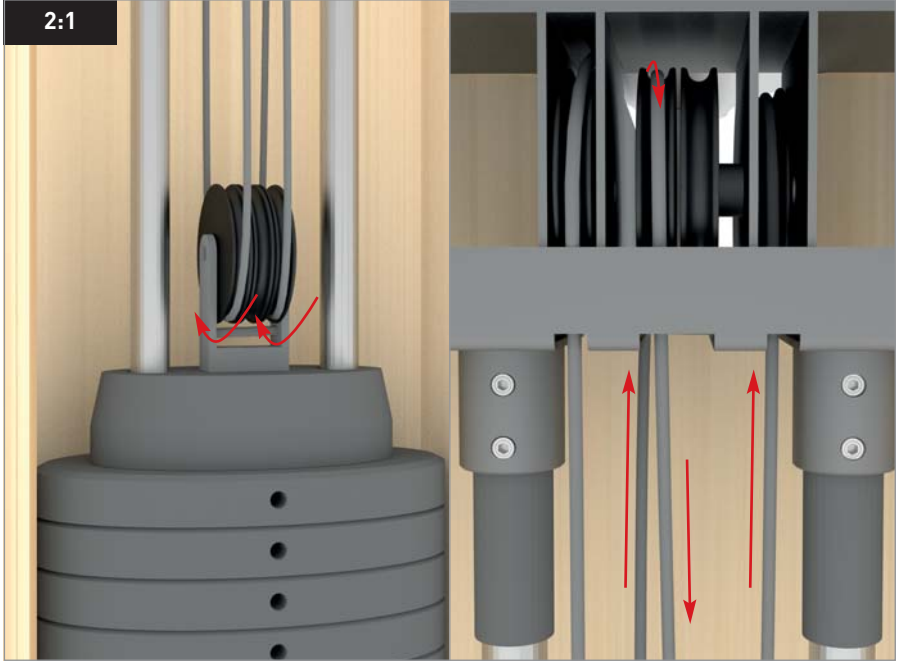
## Převod 1:1

Máte-li lanko na převodu 1:1, ujistěte se, že na vodícím závaží používáte prostřední kladku. Poté pokračujte krokem 7.8 (obj. č. 15.206, 25 EUR).

Vystříhnete šablonu na místě, jak je znázorněno na obrázku. Vyrovnajte kladky tak, aby držák zapadl do otvoru šablony. Pro uvolnění držáku kladky povolte dlouhý šroub pod kladkou a vyjměte jej. Po dokončení pevně utáhněte všechny šrouby.



2:1



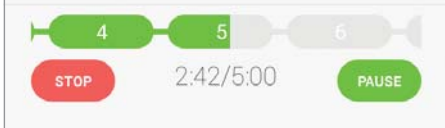
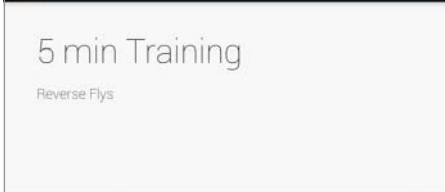
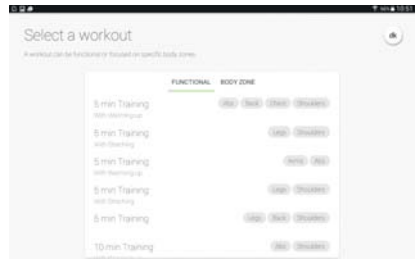
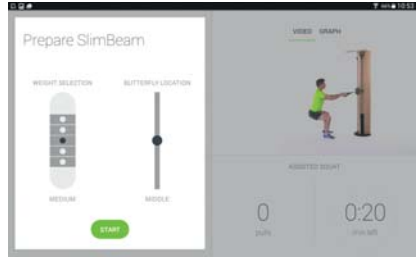


Převod 2:1

Když máte převodový kabel 2:1, ujistěte se, že používáte levou a pravou kladku na vodícím závaží.

Poté pokračujte krokem 7.8. (č. objednávky 15.205, 30 EUR).







## Elektronický tréninkový systém

Tělo trenažéru SlimBeam je vyrobeno tak, aby bylo možné kdykoli připevnit držák na tablet. Připojte tablet (pouze Android) k USB zástrčce a stáhněte si tréninkovou aplikaci. Během tréninku se automaticky rozpozná a zobrazí přednastavená váha, počet opakování a délka kabelu. Každé cvičení je podrobně popsáno videem.

### Přehled funkcí:

- rozpoznání hmotnosti
- zobrazení opakování
- zobrazení celkové hmotnosti
- doporučené nastavení hmotnosti
- navrhovaná nastavení ramene "butterfly"
- procvičování celého těla
- izolační cvičení
- instruktážní videa
- osobní profil s přehledem tréninků
- kompatibilní se systémem Android
- dostupné samostatně (str. 30)
- délka kabelu / historie tahu
- grafické zobrazení tahu



**Trainingsbank, schwarz**  
*Exercise bench, black*

Kunstleder, *Artificial Leather*  
15.214  
Echtleider, *Genuine Leather*  
15.215



**Klimmzugstange**  
*Pull-up bar*

Schwarz / <i>black</i>	15.228
Esche / <i>Ash</i>	15.229
Club-Sport	15.230
Eiche / <i>Oak</i>	15.232
Kirsche / <i>Cherry</i>	15.233
Nussbaum / <i>Walnut</i>	15.234



**Kugelgelagerte Zuggriffe**  
*Extension handle bar*

Schwarz / <i>black</i>	15.208
Esche / <i>Ash</i>	15.222
Club-Sport	15.223
Eiche / <i>Oak</i>	15.225
Kirsche / <i>Cherry</i>	15.226
Nussbaum / <i>Walnut</i>	15.227



**Zubehöradapter**  
*Equipment adapter*  
15.201



**Alu-Latzug-Stange**  
*Aluminum lat bar*  
15.216



**Fußlasche**  
*Ankle strap*  
15.207



**Pflegeset**  
*Care set*  
15.210



**Schmieröl**  
*Lubricating oil*  
15.211



**Elektronisches Trainingsleitsystem**  
*Electronic training system*  
Für 13 Zoll Tablets (Android)  
*For 13 inch tablets (Android)*  
15.236



**Seilzug / Übersetzung**  
*Cable gearing*

1:1	15.206
2:1	15.205
3:1	15.204



**Deckenhalterung**  
*Ceiling clamp*

232 - 242 cm	15.218
241 - 259 cm	15.219
258 - 276 cm	15.220



**Latzug-Aufrüst-Set**  
*Lat upgrade set*

Erweiterung der Klimmzugstange um zwei Rollen für Lat-Übungen  
*Pull-up bar extension by 2 pulleys for lat exercises*  
15.217