

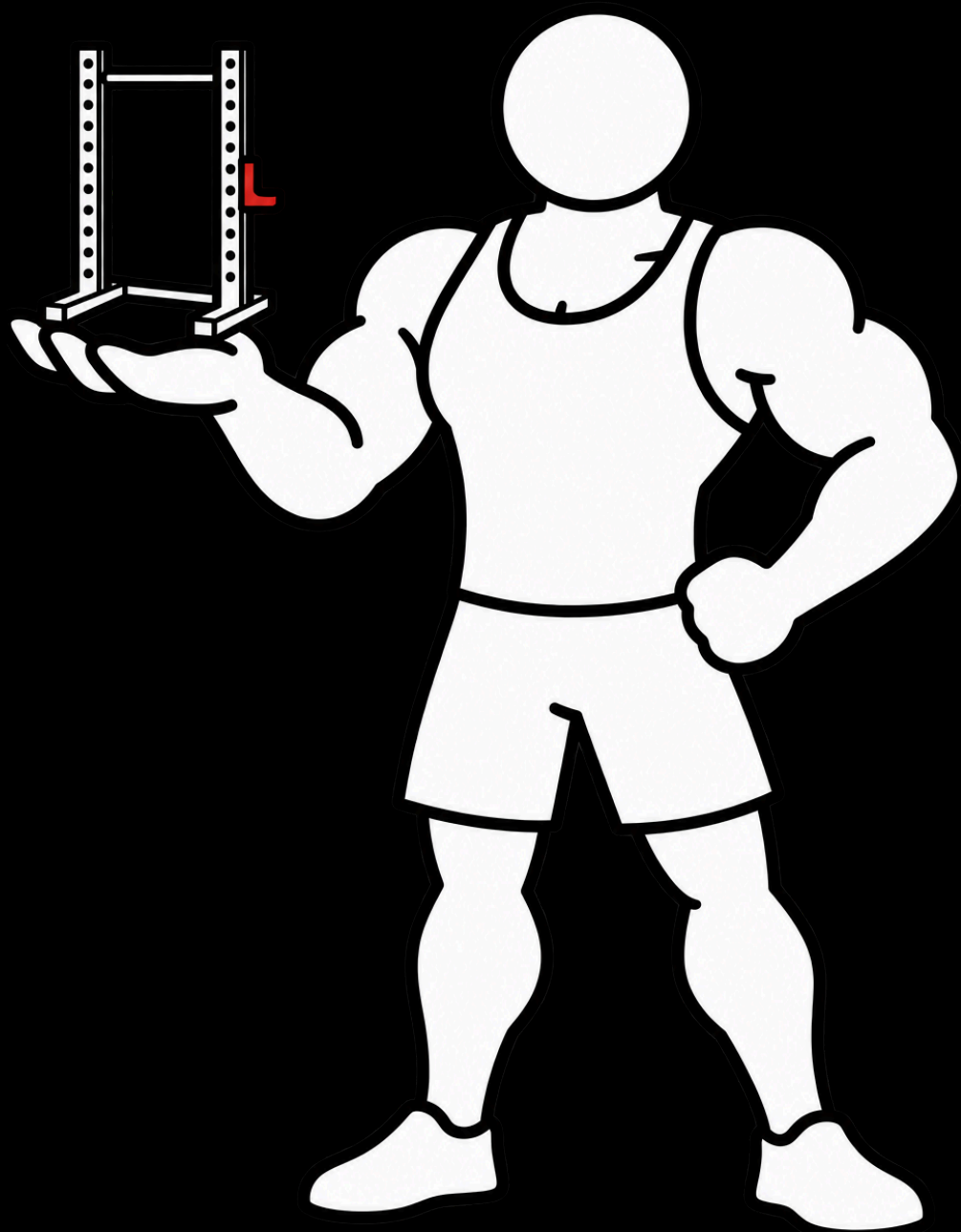


MONTÁŽNÍ MANUÁL

# SLOŽÍŠ HO BEZ LEPIDLA

Power rack v měřítku 1:12 s lavičkou a činkami  
podle tvých rekordů. Díly se zacvakávají a  
zasouvají, nic se nelepí.

6 KROKŮ    CCA 15 MINUT    BEZ NÁŘADÍ



# DÍLY V BALENÍ

miniG · 2

**A**



**Boční rám (levý + pravý)**

2×

**B**



**Spodní U-rám**

1×

**C**



**Horní příčka**

2×

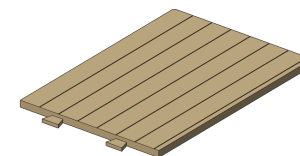
**D**



**Přední podstava**

1×

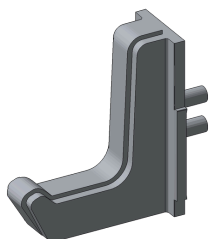
**E**



**Dřevěný pruh**

1×

**F**



**J-holder**

4×

**G**



**Činka**

1–3×

**H**



**Kotouče**

dle PR

**I**



**Lavička (6 dílů)**

1×

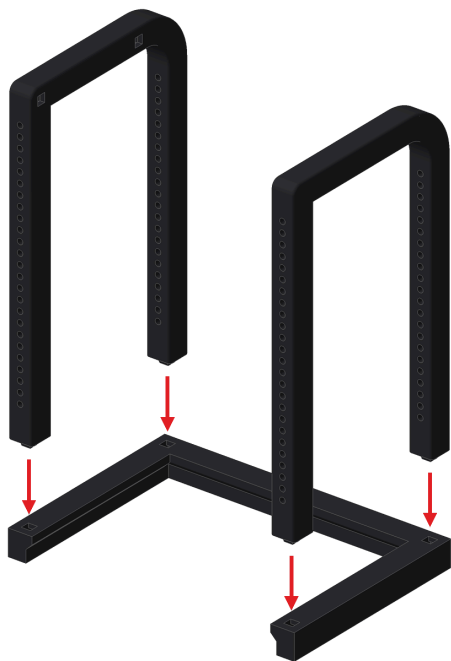
**J**



**Stojánek volitelně na kotouče**

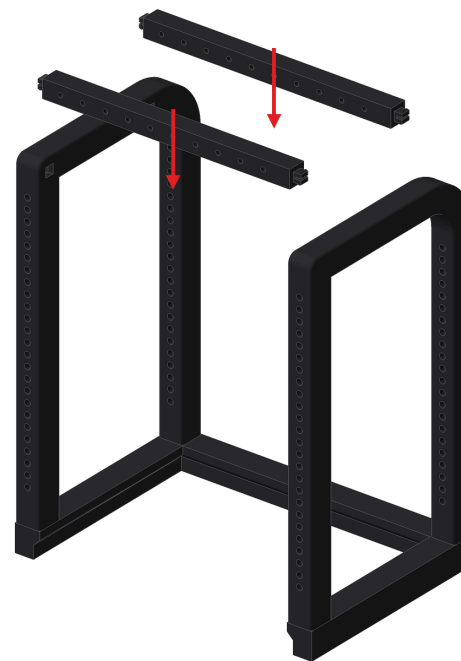
Počet činek, kotoučů a stojánků odpovídá tvé konfiguraci. Kotouče: 25 kg červená · 20 modrá · 15 žlutá · 10 zelená · 5 bílá.

## 1 RÁMY DO U-RÁMU



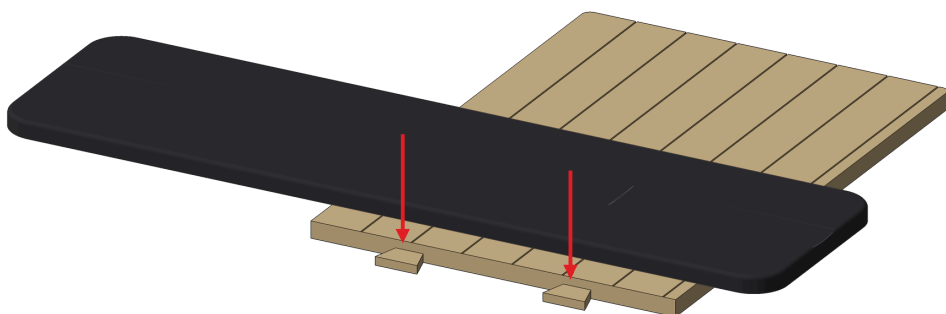
Oba boční rámy **A** zatlač čepy do otvorů ve spodním U-rámu **B**, až cvaknou. Zaoblený roh rámu patří dozadu.

## 2 HORNÍ PŘÍČKY



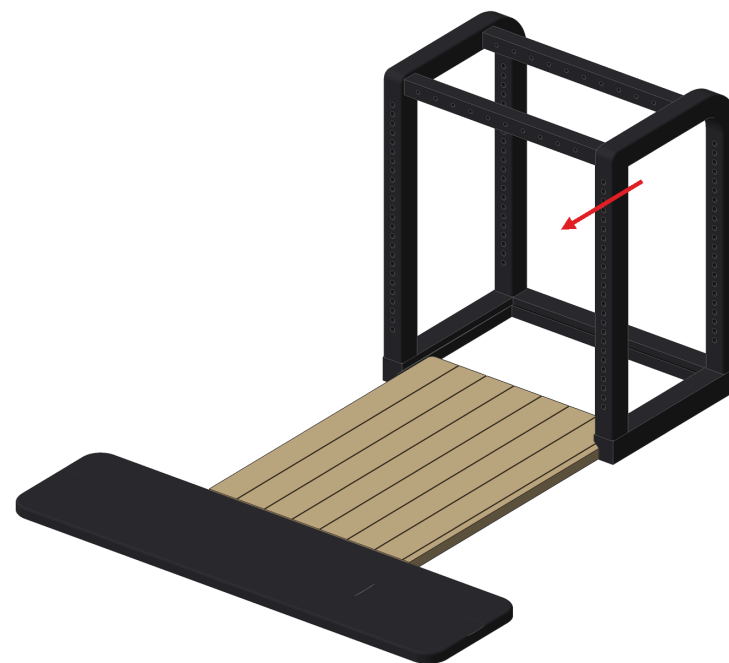
Rámy lehce roztáhni a obě příčky **C** zacvakni mezi jejich horní konce: jednu vpředu, druhou před zaobleným rohem.

## 3 SPOJ PODSTAVU

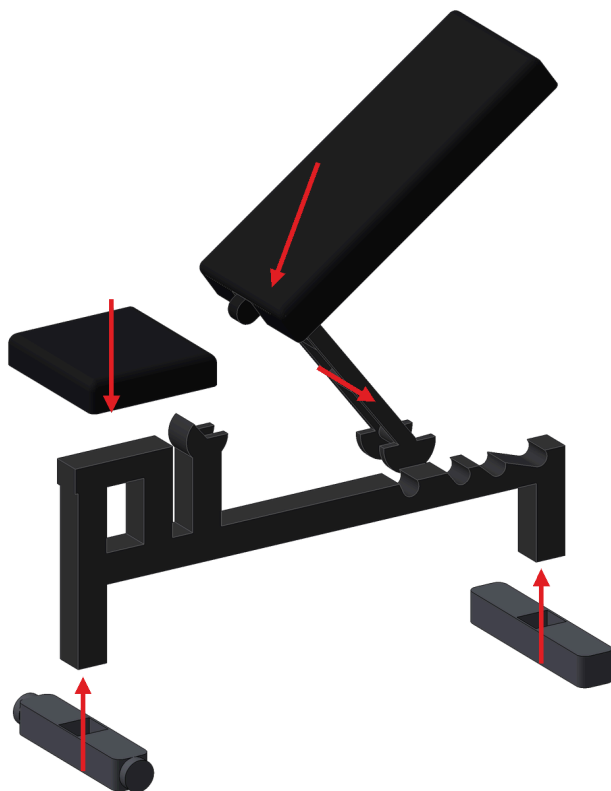


Černou podstavu **D** polož shora na dvě rybiny dřevěného pruhu **E** a zatlač. Spoj je zespodu, shora zůstane rovný šev.

## 4 NASUŇ RACK



Rack nasuň zezadu na dřevěný pruh. Okraje pruhu zajedou do drážek ve spodním U-rámu.

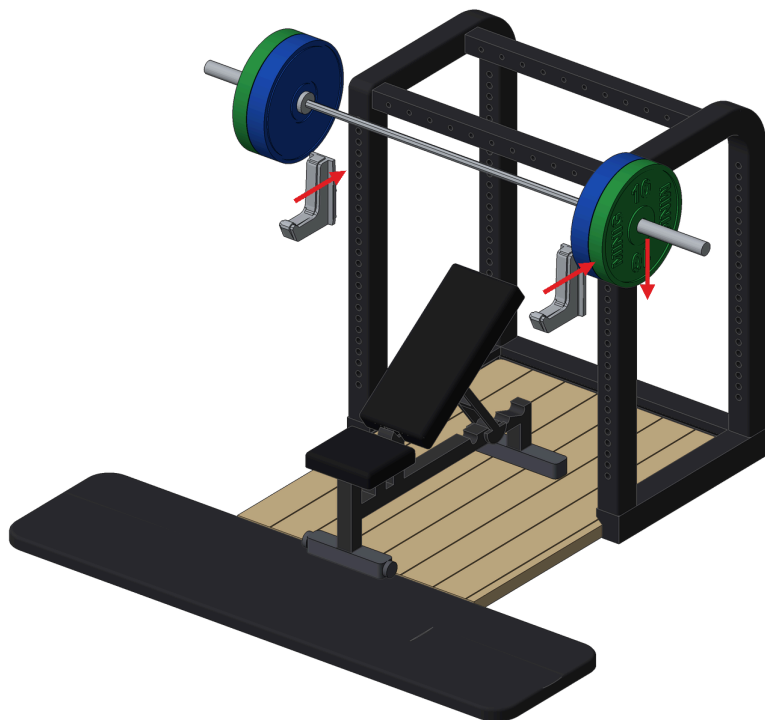


## 5 SLOŽ LAVIČKU

1. Nasad' obě nohy na čepy rámu. Přední noha je ta s kolečky.
2. Sedák zatlač drážkou na lištu rámu vpředu.
3. Opěradlo zasun kloubem šikmo zezadu do kulaté kolébky, až zapadne pod přesah.
4. Vzpěru zahákni horním čepem do zářezu pod opěradlem a dolní půlkruhové zuby nasad' obkročmo na nosník do zvoleného zářezu.

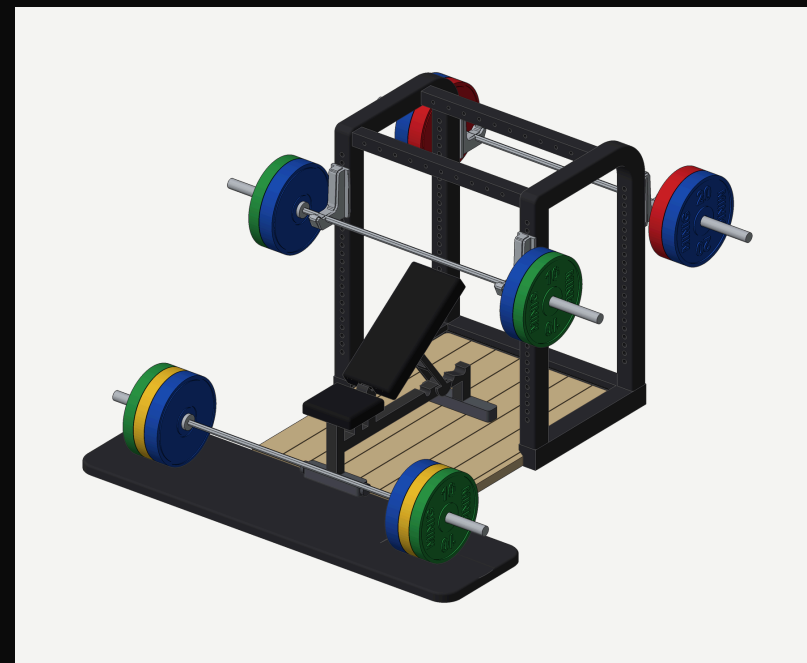
Sklon opěradla: 0°, 25°, 35° nebo 45° podle zářezu, do kterého opřeš vzpěru. Lavička stojí volně na podstavě.

## 6 HOLDERY, KOTOUČE, ČINKY



Zasuň J-holdery **F** kolíky do děr vpředu (bench) a vzadu (dřep). Navlékni kotouče **H** nápisem ven až k límci a polož činky **G** do háků. Třetí činka leží na přední podstavě v žlábků.

HOTOVO



## NOVÝ REKORD? PŘIDEJ KOTOUČ.

Dokup kotouče a stojánky na [WWW.TVUJWEB.CZ]