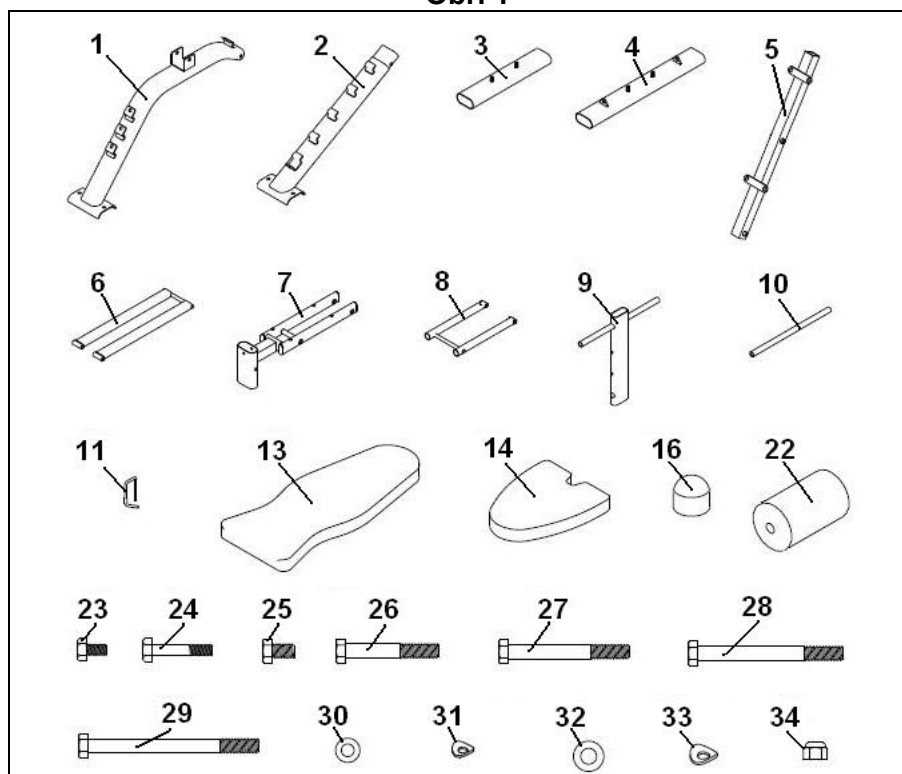




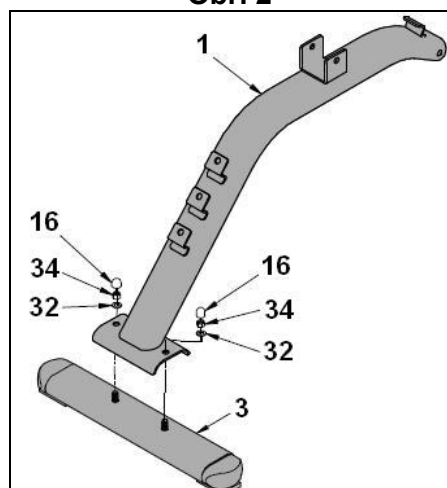
Optima

Návod k obsluze
Posilovací lavice BH Fitness Optima
CZ

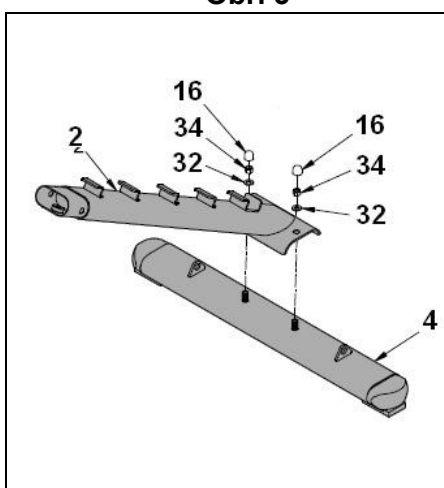
Obr. 1



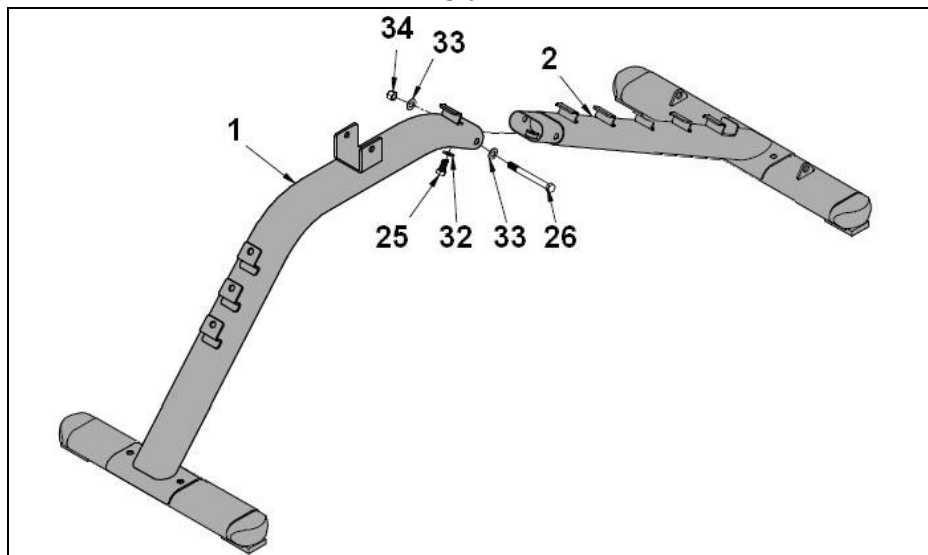
Obr. 2



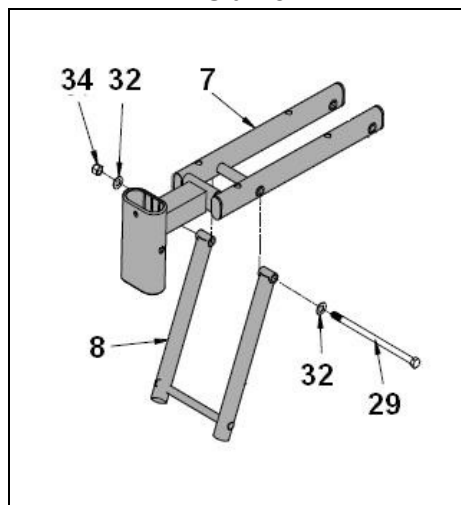
Obr. 3



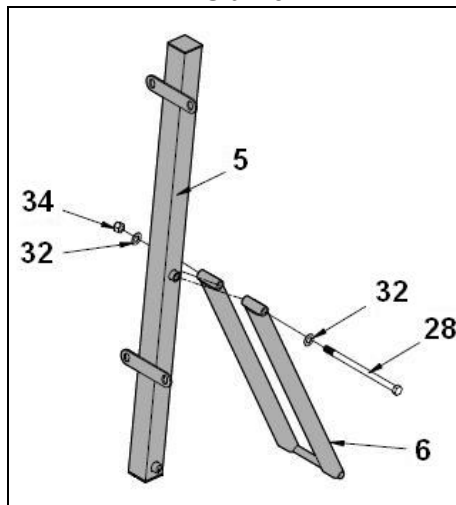
Obr. 4



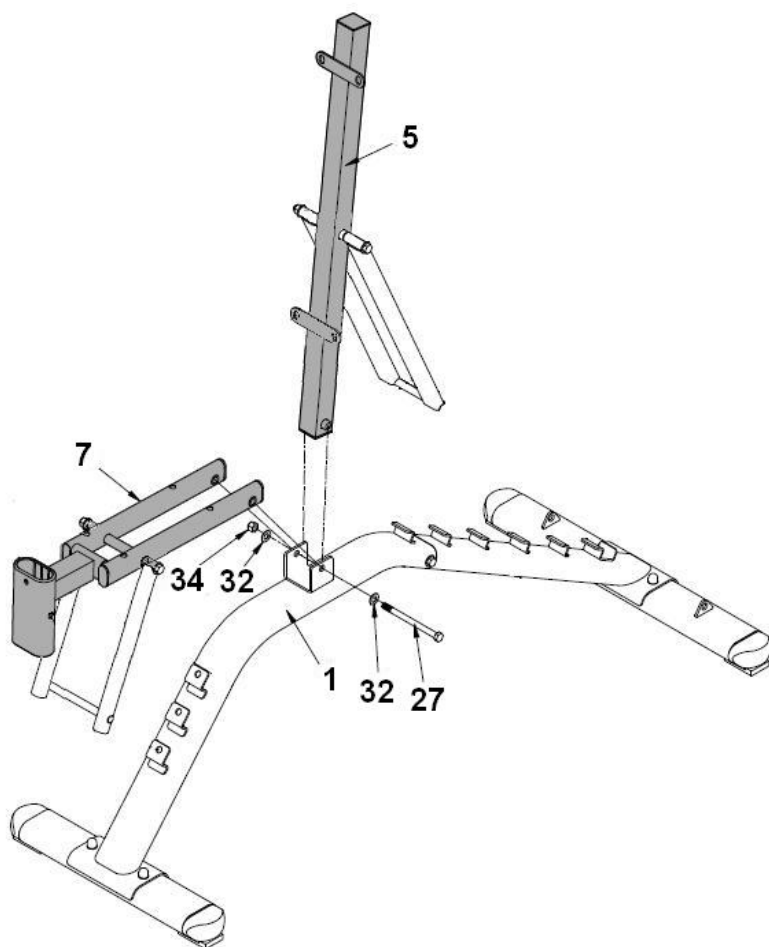
Obr. 5



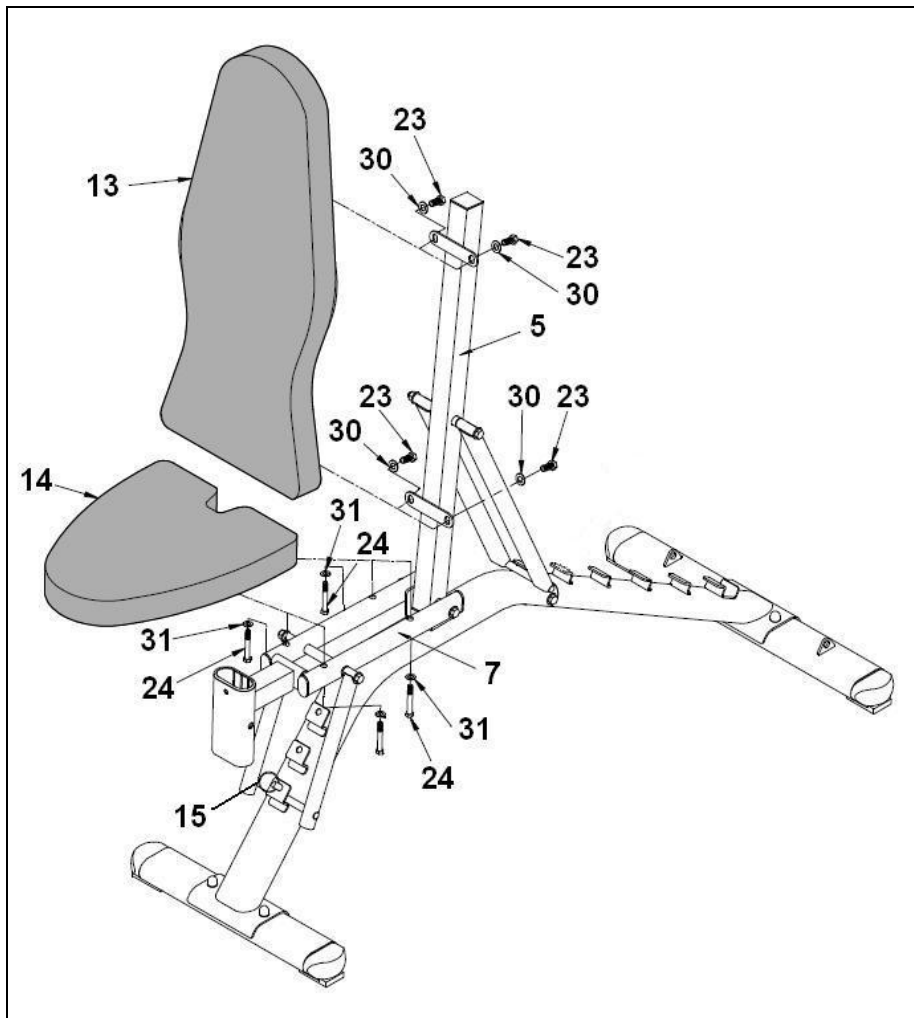
Obr. 6



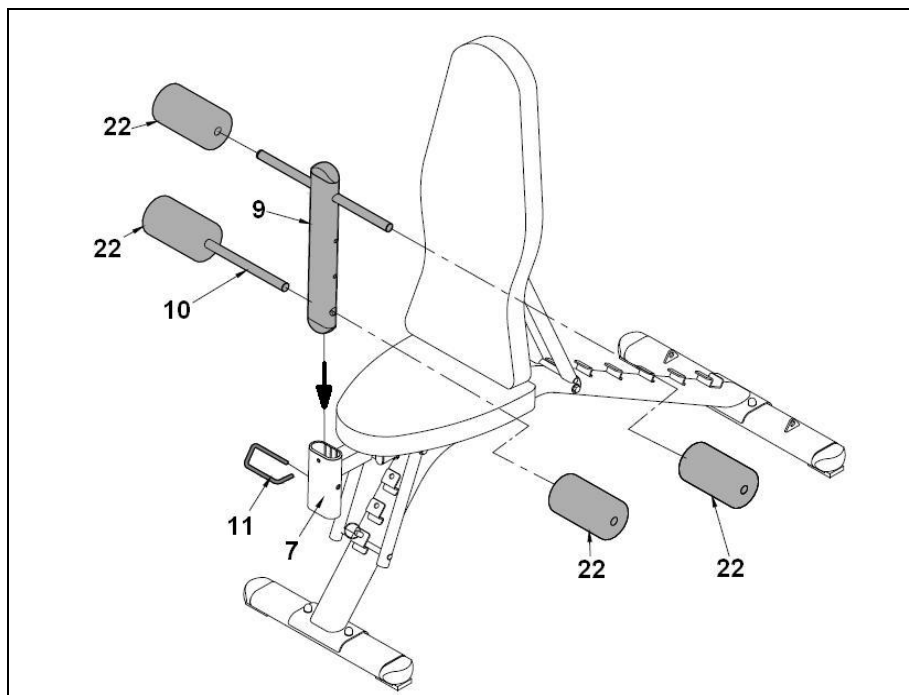
Obr. 7



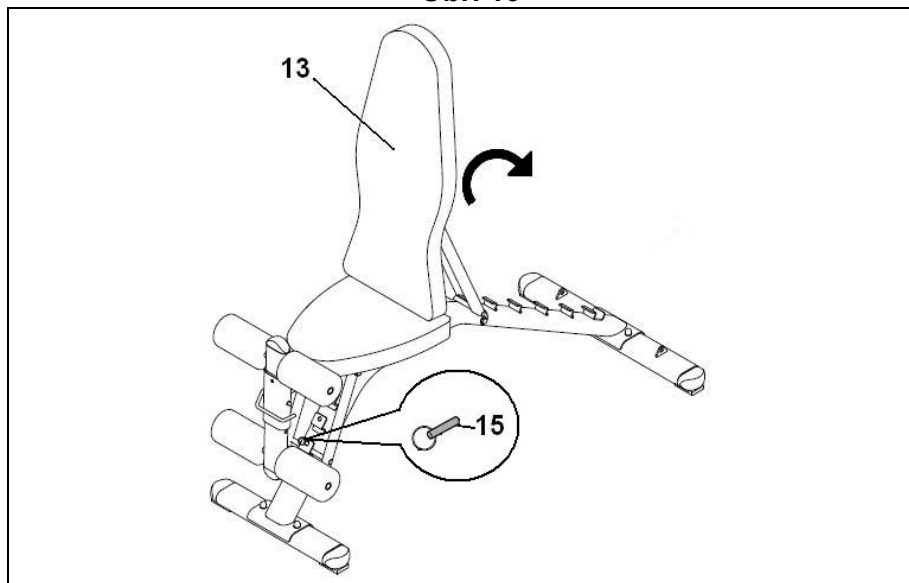
Obr. 8



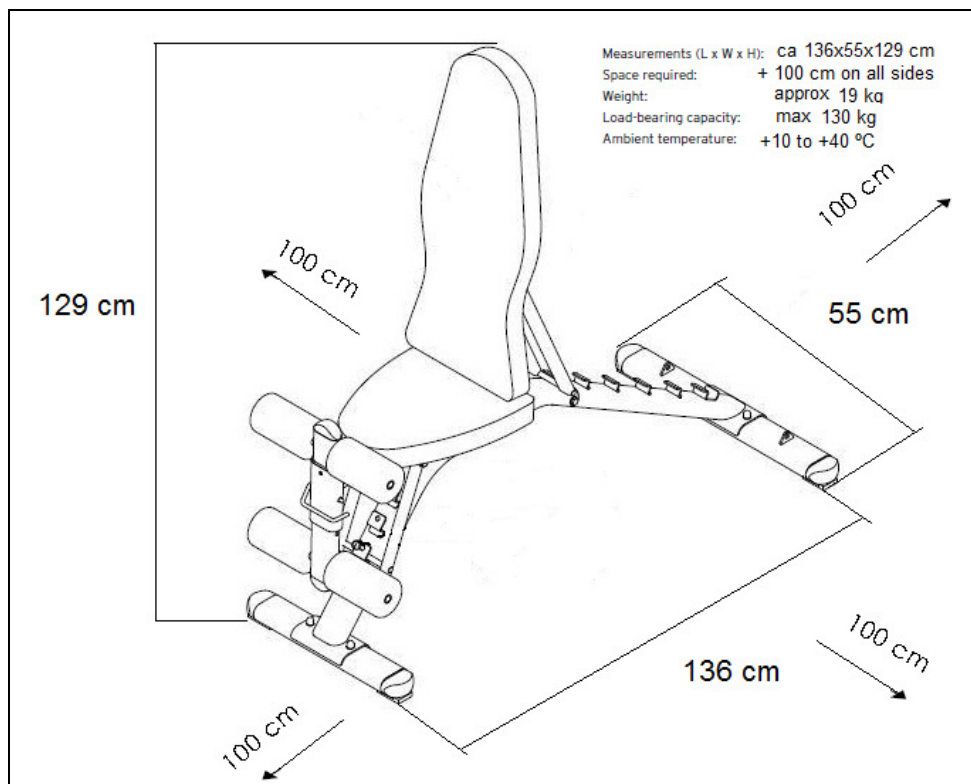
Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečí. Přesto je při jeho používání třeba dodržovat určitá opatření. Před sestavením a použitím trenažéru si přečtěte celý návod. Měli byste také dodržovat následující bezpečnostní opatření:

1. Trenažér je určen pro domácí použití. Není vhodný pro profesionální použití a pro terapeutické účely.
2. Maximální hmotnost uživatele je 130 kg.
3. Trenažér byl testován a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN957-2 v rámci třídy H.C.
4. Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

Osoby se zdravotním postižením by neměly cvičební stroj používat bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

Upozornění: Než začnete trenažér používat, poraďte se se svým lékařem. Tato rada je obzvlášť důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli cvičebního zařízení si přečtěte všechny pokyny.

1. Pokud při cvičení na trenažéru pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jakékoli jiné příznaky, přestaňte cvičit a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

2. Cvičte na doporučené úrovni, nepřepínejte se. Nesprávné cvičení může ohrozit vaše zdraví.

3. Před zahájením cvičení proveďte několik protahovacích cviků na zahřátí.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Před montáží trenažéru si pečlivě přečtěte pokyny. Vyjměte všechny komponenty z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, abyste se ujistili, že žádný nechybí. Krabici nevyhazujte, dokud není trenažér zcela sestaven.

2. Trenažér vždy používejte v souladu s pokyny. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadnou součást nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte s danou činností. Trenažér nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

3. Před zahájením cvičení zkontrolujte trenažér; ujistěte se, že jsou všechny součásti připojeny a že veškeré matice a šrouby byly před použitím řádně utaženy.

4. Používejte originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, kromě těch, které jsou schváleny dodavatelem, zruší platnost záruky.

5. Trenažér používejte na pevném a rovném povrchu. Nepoužívejte ho venku a v blízkosti vody.

6. Z bezpečnostních důvodů je třeba, aby okolo trenažéru zůstal alespoň 1 m volného prostoru. Do blízkosti neumísťujte žádné ostré předměty.

7 Zařízení se smí používat pouze pro účely popsané v této příručce. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

8 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

9 Noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit v trenažéru. Při používání trenažéru vždy noste běžecké boty nebo jiné sportovní boty.

10 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

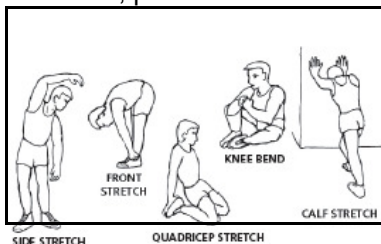
11. Pravidelně kontrolujte součásti zařízení, jako jsou kladky, lana atd. Zkontrolujte případná poškození a pokud nějaká existují, okamžitě je vyměňte. Pravidelně kontrolujte, utažení šroubů, poškození a opotřebení a v případě pochyb kontaktujte zákaznickou podporu.

POKYNY KE CVIČENÍ

Využití trenažéru přináší různé výhody; zlepši vaši kondici, svalový tonus a v kombinaci s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže při hubnutí.

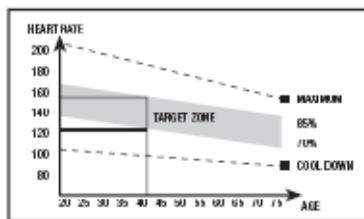
1. Fáze zahřívání

Dochází k zrychlení krevního oběhu a přípravě svalů na cvičení, snižuje se riziko vzniku křečí nebo podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, které jsou znázorněny na obrázku níže. Každý protahovací cvik by měl trvat cca 30 sekund. Svaly nepřetěžujte, a pokud ucítíte bolest, přestaňte cvičit.



2. Fáze cvičení

Tato fáze je fyzicky nejobtížnější. Pravidelným cvičením docílíte pružnějších svalů na nohou. Dodržujte stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý tak, aby se vaše srdeční frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno v následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, přestože začátečníci by dle doporučení měli cvičit pouze 10-15 minut.

3. Fáze zklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulární a svalové soustavě odpočívat. Skládá se ze zahřívacích cvičení, např. snížením rychlosti na trenažéru po dobu přibližně 5 minut. Znovu se protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Postupně budou vaše tréninky delší a intenzivnější. Je vhodné cvičit alespoň 3 dny v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší zátěž během cvičení. Svaly nohou se více namáhají, a proto je rozumné dobu cvičení zkrátit. Pokud si navíc přejete zlepšit celkovou fyzickou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Zahřívací i zklidňující fázi provádějte obvyklým způsobem, ale když se blíží konec fáze cvičení, zvolte vyšší zátěž a nechte nohy intenzivněji pracovat. Snižte rychlost a udržujte srdeční frekvenci v cílové oblasti.

POKYNY K MONTÁŽI

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části, viz obr. 1.

POZOR: Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

- (1) Přední šikmá podpěra
- (2) Zadní šikmá podpěra
- (3) Přední vodorovná podpěra
- (4) Zadní vodorovná podpěra
- (5) Podpěra opěrky
- (6) Podpěra pro nastavení opěrky
- (7) Podpěra sedla
- (8) Podpěra pro nastavení sedla
- (9) Svislá tyč pro nohy
- (10) Trubka pro pěnové kryty
- (11) Bezpečnostní svorka podpěry nohou
- (13) Opěrka
- (14) Sedlo
- (15) Zajišťovací kolík
- (16) Šroubovací uzávěry
- (22) Pěnový kryt
- (23) Šrouby M-8x16
- (24) Šrouby M-8x55
- (25) Šrouby M-10x20
- (26) Šrouby M-10x95
- (27) Šrouby M-10x125
- (28) Šrouby M-10x158
- (29) Šrouby M-10x180
- (30) Podložky M-8
- (31) Ploché podložky M-8
- (32) Podložky M-10
- (33) Ploché podložky M-10
- (34) Samojistné matice M-10

MONTÁŽ

1- Umístěte přední šikmou opěrku (1) na přední vodorovnou opěrku (3) Obr. 2. Nasadte podložku (32) a matice (34) a bezpečně je utáhněte. Nasadte šroubovací uzávěry (16) na matice (34), jak je znázorněno na obr. 2

2- Umístěte zadní šikmou podpěru (2) na zadní vodorovnou podpěru (4) obr. 3. Nasadte podložku (32) a matice (34) a pevně je utáhněte. Nasadte šroubovací uzávěry (16) na matice (34), jak je znázorněno na obr. 3.

3- Poté zasuňte konec přední šikmé podpěry (1) do zadní podpěry (2) obr. 4 a namontujte šroub (25) a podložku (32). Vložte šroub (26) spolu s maticí (34) a podložkou (33, obr. 4) a pevně utáhněte.

4- Vezměte podpěru nastavení sedla (8), obr. 5, a zasuňte ji do podpěry sedla tak, aby byly zarovnány otvory. Nasadte šroub (29) spolu s podložkami (33) a maticí (34) a utáhněte je. Zkontrolujte, zda se podpěra nastavení sedla mírně otáčí na podpěře sedla.

5- Vezměte podpěru pro nastavení opěrky (6), obr. 6, a zasuňte ji do podpěry opěrky tak, aby otvory byly zarovnané. Nasadte šroub (28) spolu s podložkami (32) a maticí (34) a utáhněte je. Zkontrolujte, zda se podpěra pro nastavení opěrky na podpěře opěrky mírně otáčí.

6- Dále vezměte podpěru opěrky (5), obr. 7, a vložte ji mezi dvě desky na přední šikmé podpěře (1) tak, aby byl otvor v podpěře vyrovnán s otvory v deskách. Namontujte také podpěru sedla na vnější straně desek, obr. 7.

Nasadte šroub (27) spolu s podložkami (32) a maticí (34) a utáhněte je. Zkontrolujte, zda se podpěra sedla (7) a podpěra opěrky (5) mírně otáčejí.

MONTÁŽ OPĚRKY

7- Vezměte opěrku (13) a umístěte jej na podpěru opěrky (5), obr. 8. Namontujte šrouby (23) spolu s plochými podložkami (30). Poté zasuňte zajišťovací kolík (15) obr. 8 do jednoho z otvorů dle zvoleného úhlu opěrky.

MONTÁŽ SEDLA

8- Vezměte sedlo (14) a položte je na podpěru sedla (7), obr. 8, a zajistěte je šrouby (24) spolu s podložkami (31). Poté zasuňte zajišťovací kolík (15) obr. 8 do jednoho z otvorů dle zvoleného úhlu opěrky.

MONTÁŽ PODPĚRY NOHOU

9.- Vezměte svislou tyč pro nohy (9) a vložte ji dovnitř podpěry sedla (7) obr. 9 ve směru šipky. Namontujte zajišťovací kolík sedla (15) obr. 9.

MONTÁŽ SPODNÍCH PĚNOVÝCH KRYTŮ

10.- Vezměte pěnové kryty (22) a nasadte je na horní zaoblené trubky pro opěrku nohou obr. 9. Nyní proveďte totéž pro pěnové kryty spodní nohy (22).

NASTAVENÍ ÚHLU OPĚRKY

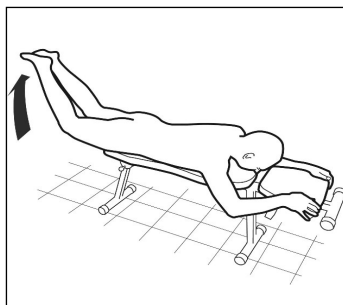
11- Tato lavice má neomezený počet poloh opěrky, viz obr. 10. Opěrku lze nastavit pomocí více poloh dostupných v otvorech na podpěře. Po smontování znovu utáhněte všechny šrouby a našroubujte uzávěry (16) na hlavy šroubů obr. 2, obr. 3.

Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se obrátit na vašeho dodavatele. Kontakt na něj je uveden na poslední straně této příručky.

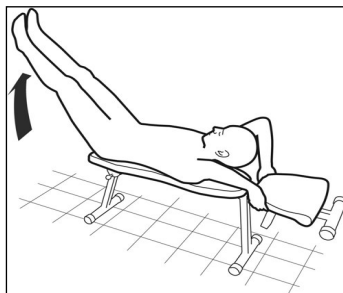
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

CVIKY

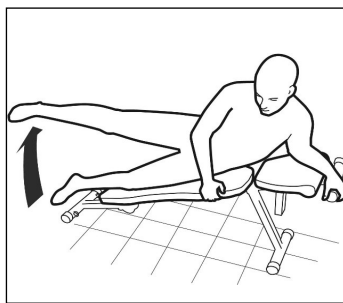
Bederní



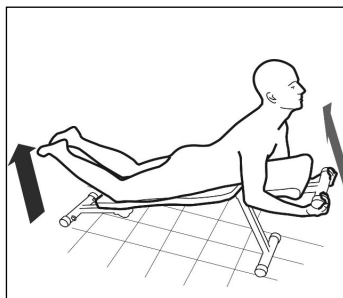
Břišní



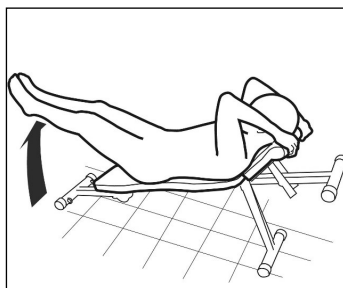
Pravý adduktor



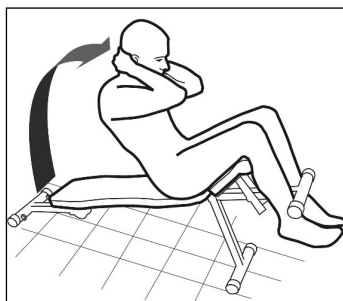
Bederní



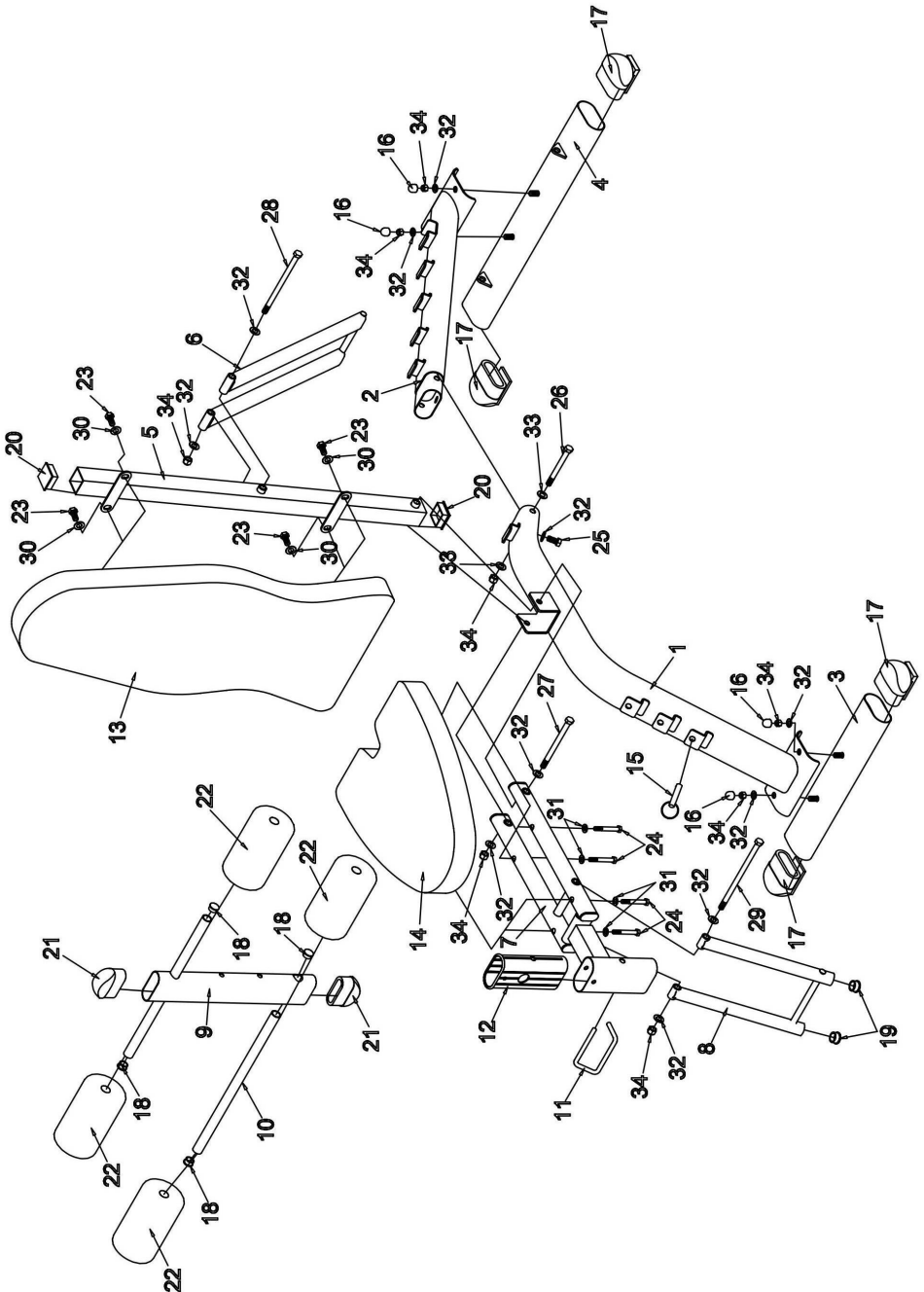
Celkové břicho



Přitahování k břichu



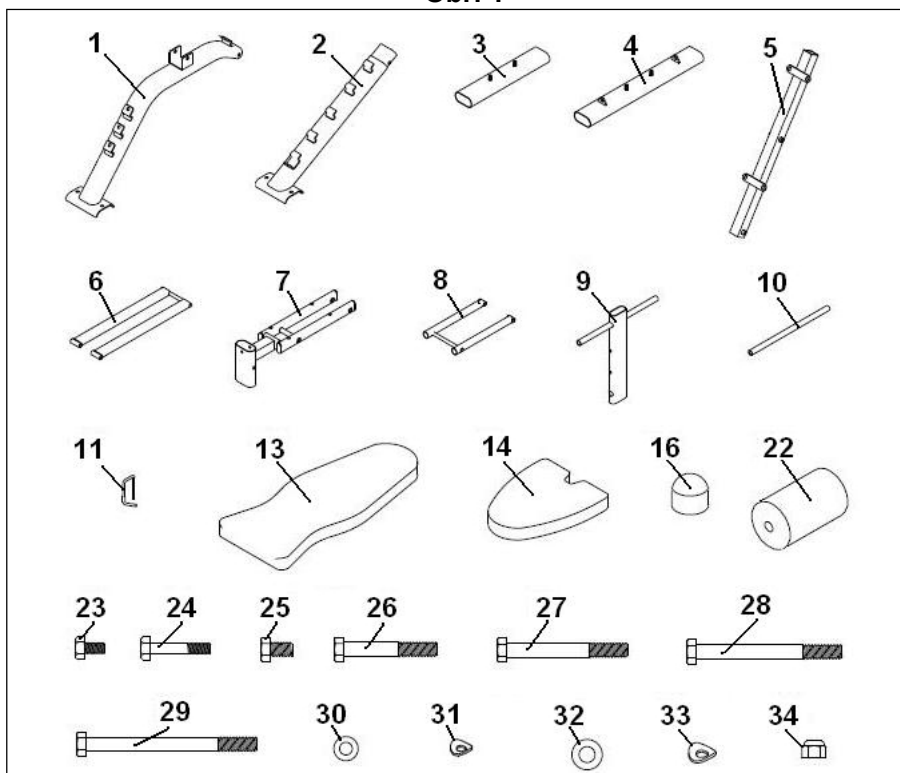
G320



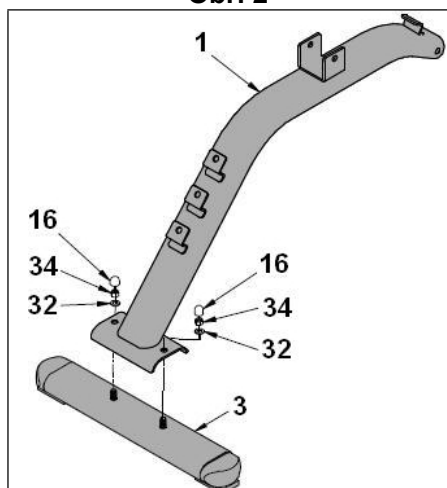


Návod na použitie
Posilňovacia lavica BH Fitness
Optima
SK

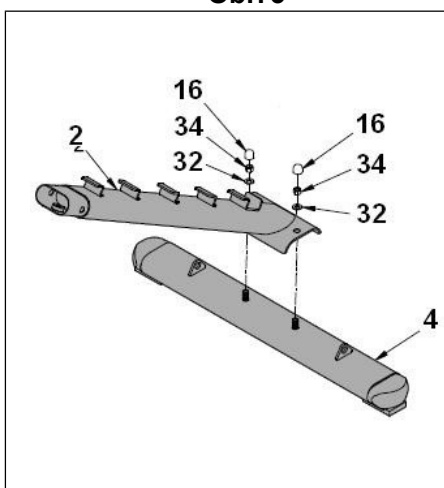
Obr. 1



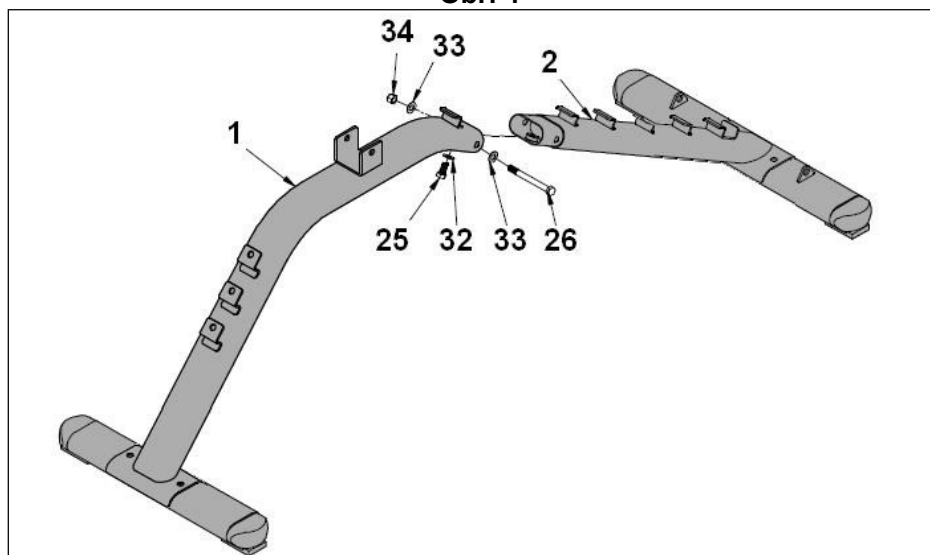
Obr. 2



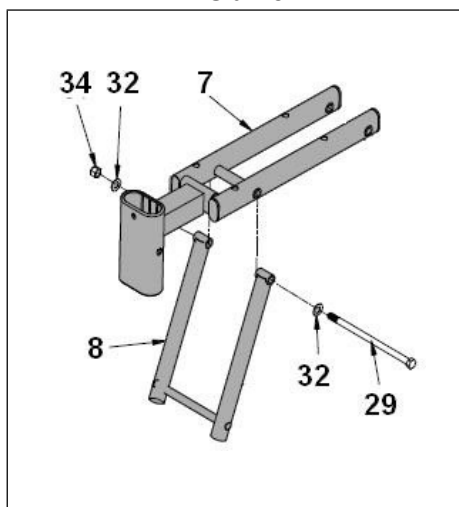
Obr. 3



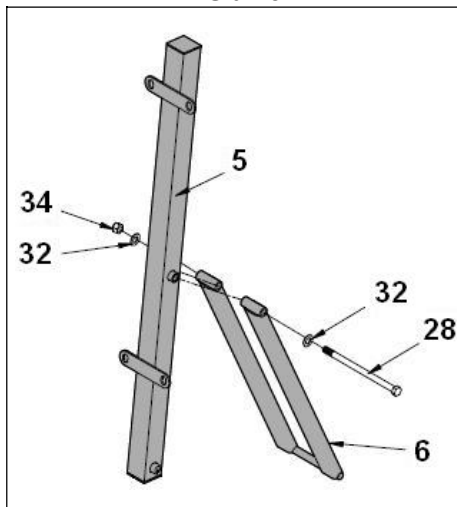
Obr. 4



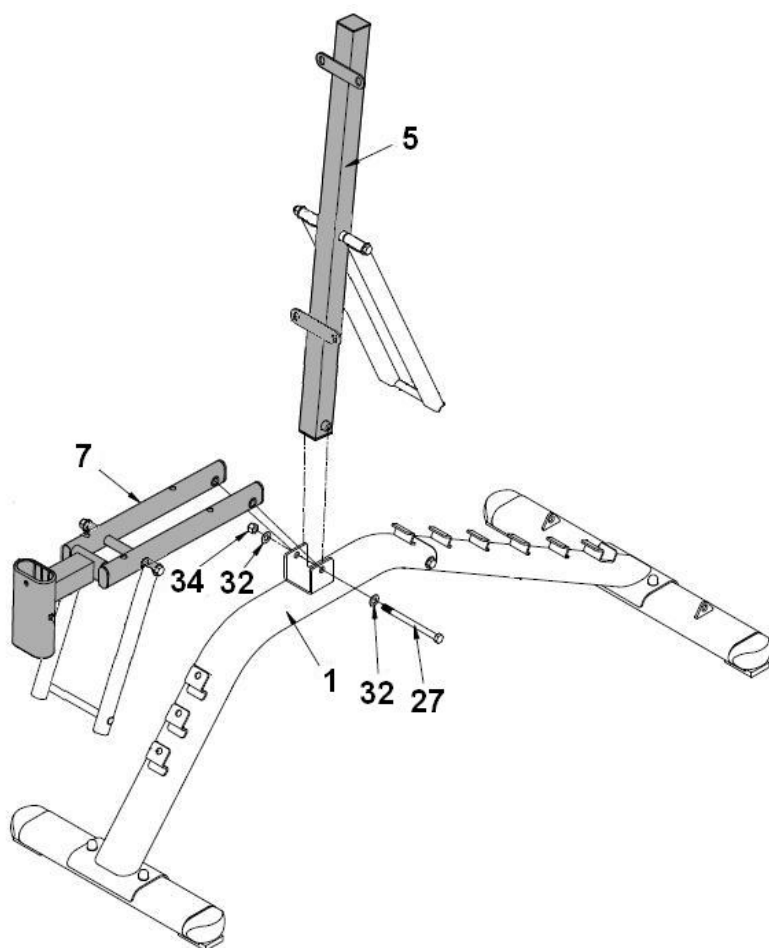
Obr. 5



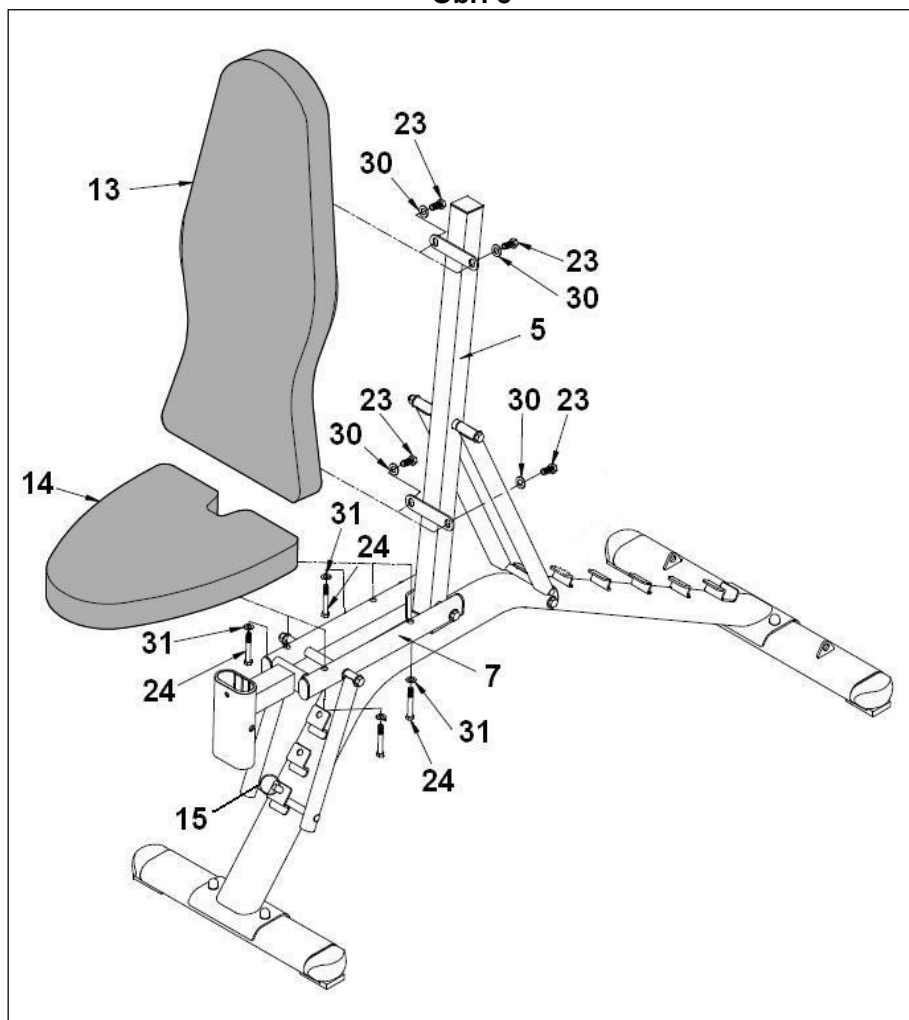
Obr. 6



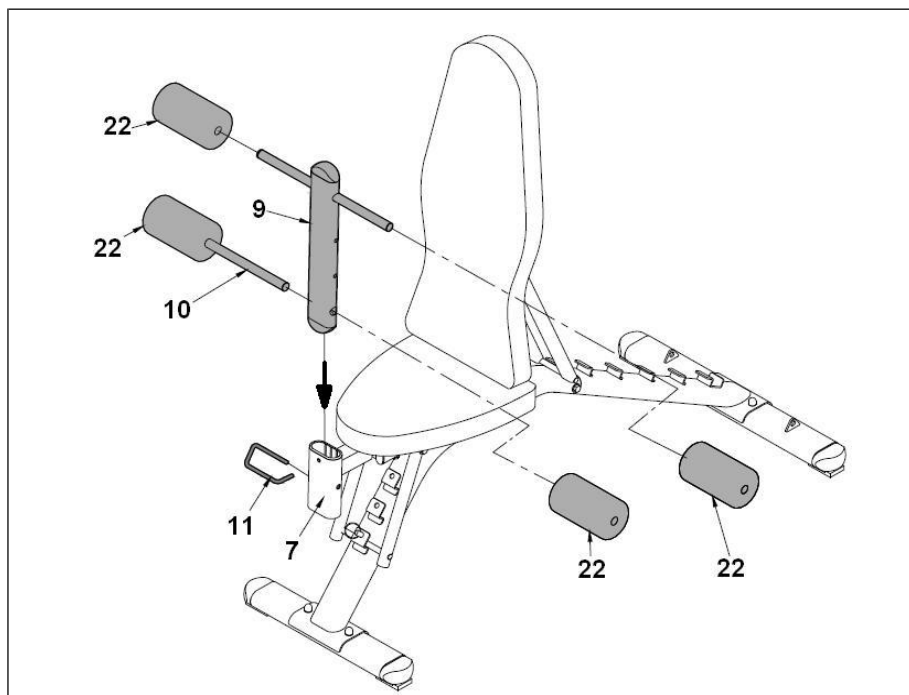
Obr. 7



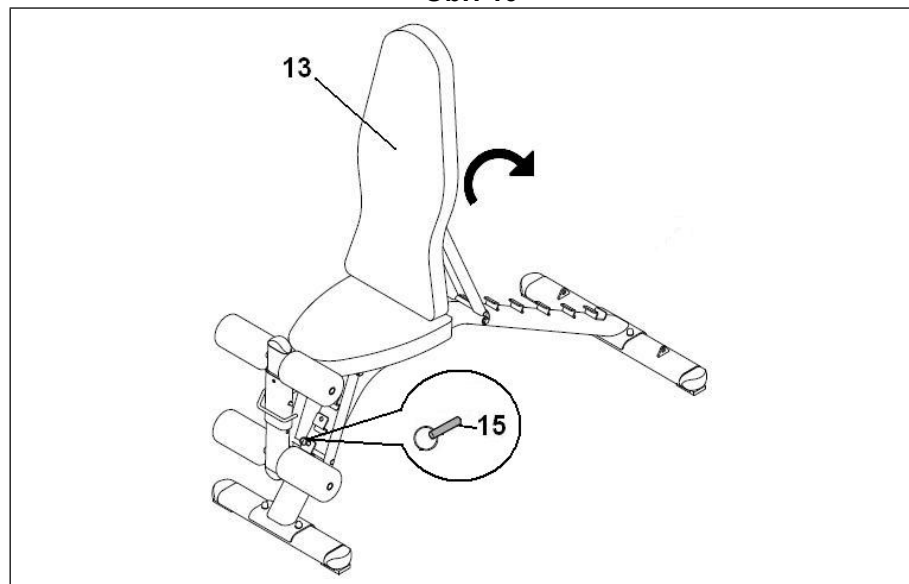
Obr. 8



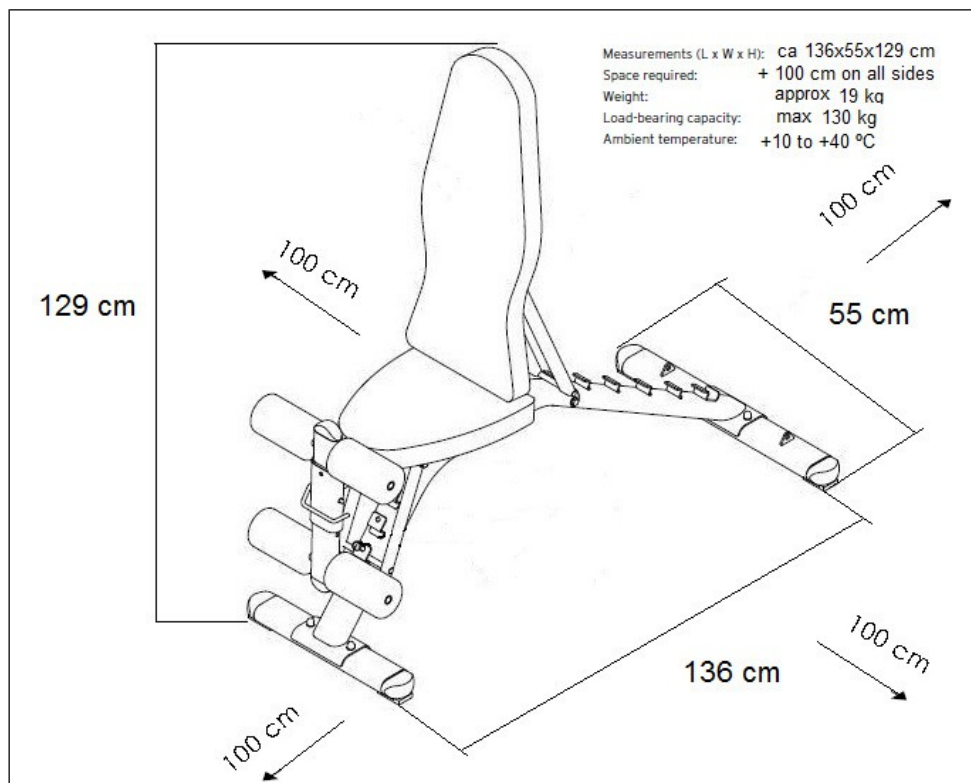
Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento trenažér bol navrhnutý a vyrobený tak, aby poskytoval maximálnu bezpečnosť. Pri jeho používaní je však potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením a používaním trenažéra si prečítajte celú príručku. Mali by ste tiež dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

1. Trenažér je určený na domáce použitie. Nie je vhodný na profesionálne použitie a na terapeutické účely.

2. Maximálna hmotnosť používateľa je 130 kg.

3. Trenažér bol testovaný a spĺňa normy EN ISO 20957-1 a EN957-2 v rámci triedy H.C.

4. Rodičia a opatrovatelia musia vždy brať do úvahy zvedavosť detí, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a trenažér sa nikdy nesmie používať ako hračka.

Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať cvičebný stroj bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.

Poznámka: Pred použitím trenažéra sa poraďte so svojim lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby trpiace zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek cvičebného zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

1. Ak počas cvičenia na bežiacom páse pocítite závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné príznaky, prestaňte cvičiť a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

2. Cvičte v odporúčanej miere, nepreháňajte to. Nesprávne cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.

3. Pred začatím cvičenia vykonajte niekoľko strečingových cvičení na zahriatie.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Pred zostavením trenažéra si pozorne prečítajte návod na použitie. Vyberte všetky komponenty z krabice a porovnajte ich so zoznamom dielov, aby ste sa uistili, že žiadny nechýba. Krabicu nevyhadzujte, kým nie je trenažér úplne zostavený.

2. Trenažér vždy používajte v súlade s pokynmi. Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia objavíte chybnú časť alebo ak počas cvičenia počujete nezvyčajný zvuk, prerušte činnosť. Trenažér nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

3. Pred začatím cvičenia skontrolujte trenažér; pred použitím sa uistite, či sú všetky komponenty pripojené a či sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté.

4. Používajte originálne náhradné diely od dodávateľa. Výmena alebo úprava akéhokoľvek iného dielu, ako sú diely schválené dodávateľom, má za následok stratu záruky.

5. Trenažér používajte na pevnom a rovnom povrchu. Nepoužívajte ho vonku alebo v blízkosti vody.

6. Z bezpečnostných dôvodov je potrebné, aby okolo trenažéra zostal aspoň 1 m voľného priestoru. Do blízkosti neumiestňujte žiadne ostré predmety.

7 Zariadenie sa môže používať len na účely opísané v tomto návode. **NEPOUŽÍVAJTE** príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

8 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohybujúcich sa pohyblivých častí.

9 Noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do trenažéra. Pri používaní trenažéra vždy noste bežeckú alebo inú športovú obuv.

10 Vlastník zariadenia je zodpovedný za to, aby každá osoba, ktorá používa trenažér, bola riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.

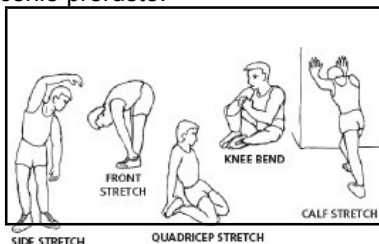
11. Pravidelne kontrolujte komponenty zariadenia, ako sú kladky, laná atď. Skontrolujte, či nie sú poškodené, a v prípade poškodenia ich okamžite vymeňte. Pravidelne kontrolujte dotiahnutie skrutiek, poškodenie a opotrebenie a v prípade pochybností kontaktujte zákaznícku podporu.

NÁVOD NA CVIČENIE

Používanie bežeckého pásu má rôzne výhody; zlepšiť vašu kondíciu, svalový tonus a v kombinácii s kontrolovaným príjmom kalórií vám pomôže schudnúť.

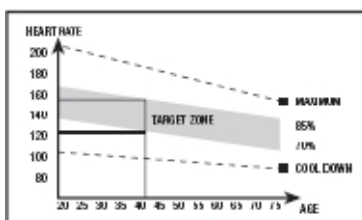
1. Zahrievacia fáza

Zrýchľuje krvný obeh a pripravuje svaly na cvičenie, čím znižuje riziko kŕčov alebo vyvrtnutia. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ktoré sú znázornené na obrázku nižšie. Každý strečingový cvik by mal trvať približne 30 sekúnd. Svaly nepreťažujte a ak pocítite bolesť, cvičenie prerušte.



2. Fáza cvičenia

Táto fáza je fyzicky najnáročnejšia. Pravidelným cvičením dosiahnete pružnejšie svaly nôh. Udržujte stabilný rytmus. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do cieľového rozsahu, ako je znázornené v nasledujúcej tabuľke:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci začiatočníkom sa odporúča cvičiť len 10-15 minút.

3. Fáza upokojenia

V tejto fáze si kardiovaskulárny a svalový systém oddýchne. Pozostáva zo zahrievacích cvičení, napr. zníženie rýchlosti na bežeckom páse na približne Päť minút. Opäť sa natiahnite, ale svaly nepreťažujte. Postupne budú vaše tréningy dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

Rysovanie svalov

Ak chcete vyrysovať svaly, mali by ste počas cvičenia zvoliť vyššiu záťaž. Svaly nôh sú viac namáhané, preto je rozumné skrátiť čas cvičenia. Okrem toho, ak chcete zlepšiť svoju celkovú fyzickú kondíciu, mali by ste zmeniť tréningový program. Fázy zahrievania a ochladzovania vykonávajte obvyklým spôsobom, ale keď sa blíži koniec cvičebnej fázy, zvolte vyššiu záťaž a nechajte nohy pracovať intenzívnejšie. Znížte rýchlosť a udržiajte srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu.

NÁVOD NA MONTÁŽ

Vyberte všetky diely zo škatule a uistite sa, že sú v nej uložené diely uvedené nižšie, pozri obrázok 1.

POZOR: Pri montáži trenážera sa odporúča, aby vám pomáhala ďalšia osoba.

- (1) Predná šikmá podpera
- (2) Zadná šikmá podpera
- (3) Predná horizontálna podpora
- (4) Zadná horizontálna podpera
- (5) Podpora operadla
- (6) Podpera na nastavenie operadla
- (7) Podpora sedla
- (8) Podpora pre nastavenie sedla
- (9) Zvislá lišta pre nohy
- (10) Rúrka pre penové kryty
- (11) Bezpečnostná svorka na podporu nôh
- (13) Opierka chrbta
- (14) Sedlo
- (15) Bezpečnostný kolík
- (16) Skrutkovacie uzávery
- (22) Penový kryt
- (23) Skrutky M-8x16
- (24) Skrutky M-8x55
- (25) Skrutky M-10x20
- (26) Skrutky M-10x95
- (27) Skrutky M-10x125
- (28) Skrutky M-10x158
- (29) Skrutky M-10x180
- (30) Podložky M-8
- (31) Ploché podložky M-8
- (32) Podložky M-10
- (33) Ploché podložky M-10
- (34) Samojistiace matice M-10

MONTÁŽ

1- Prednú šikmú laktovú opierku (1) položte na prednú vodorovnú laktovú opierku (3) Obr.

2. Nasadte podložku (32) a matice (34) a pevne ich utiahnite. Nasadte kryty skrutiek (16) na matice (34), ako je znázornené na obr. 2.

2- Umiestnite zadnú šikmú podperu (2) na zadnú vodorovnú podperu (4) Obr.

3. Nasadte podložku (32) a matice (34) a pevne ich utiahnite. Na matice (34) nasadte kryty skrutiek (16), ako je znázornené na obrázku 3.

3- Potom vložte koniec prednej šikmej podpery (1) do zadnej podpery (2) Obr. 4 a nainštalujte skrutku (25) a podložku (32). Vložte skrutku (26) spolu s maticou (34) a podložku (33, obr. 4) a pevne ich utiahnite.

4- Vezmite podperu na nastavenie sedla (8), obr. 5, a vložte ju do podpory sedla tak, aby boli otvory zarovnané. Namontujte skrutku (29) spolu s podložkami (33) a maticu (34) a utiahnite ich. Skontrolujte, či sa opierka na nastavenie sedla mierne otáča na sedlovej opierke.

5- Vezmite podperu na nastavenie operadla (6), obr. 6, a vložte ju do podpory operadla tak, aby boli otvory zarovnané. Nasadte skrutku (28) spolu s podložkami (32) a maticou (34) a utiahnite ich. Skontrolujte, či sa podpera na nastavenie operadla na opierke chrbta mierne otáča.

6- Potom vezmite opierku chrbta (5), obr. 7, a vložte ju medzi dve dosky na prednej šikmej opierke (1) tak, aby bol otvor v opierke zarovnaný s otvormi v doskách. Na vonkajšiu stranu dosiek nainštalujte aj podperu sedla, obr. 7.

Nasadte skrutku (27) spolu s podložkami (32) a maticu (34) a utiahnite ich. Skontrolujte, či sa opierka sedadla (7) a opierka chrbta (5) mierne otáčajú.

MONTÁŽ OPIERKY

7- Vezmite lakťovú opierku (13) a umiestnite ju na podperu lakťovej opierky (5), obr. 8. Namontujte skrutky (23) spolu s plochými podložkami (30). Potom zasuňte poistný kolík (15) Obr. 8 do jedného z otvorov podľa zvoleného uhla podpory.

MONTÁŽ SEDADLA

8- Vezmite sedlo (14) a umiestnite ho na podperu sedla (7), obr. 8, a zaistite ho skrutkami (24) spolu s podložkami (31). Potom vložte zaistovacia kolík (15) obr. 8 do jedného z otvorov podľa zvoleného uhla podpory.

INŠTALÁCIA OPIERKY NÔH

9.- Vezmite zvislú tyč na nohy (9) a vložte ju dovnútra podpory sedla (7) Obr. 9 v smere šípky.

Namontujte poistný kolík sedadla (15) Obr. 9.

INŠTALÁCIA SPODNÝCH PENOVÝCH KRYTOV

10.- Vezmite penové kryty (22) a umiestnite ich na horné zaoblené rúrky pre opierku nohy Obr. 9. Teraz urobte to isté pre penové kryty pre spodnú časť nohy (22).

NASTAVENIE UHLA OPERADLA

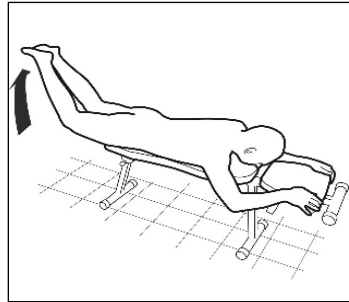
11-Táto lavica má neobmedzený počet polôh operadla, pozri obr. 10. Operadlo možno nastaviť pomocou viacerých polôh dostupných v otvoroch na podperách. Po opätovnej montáži utiahnite všetky skrutky a krytky skrutiek (16) na hlavách skrutiek obr. 2, obr. 3.

Ak máte akékoľvek otázky, neváhajte sa obrátiť na svojho dodávateľa. Ich kontaktné údaje sú uvedené na poslednej strane tejto príručky.

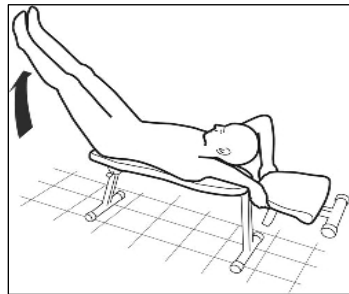
BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIÍ BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

CVIKY

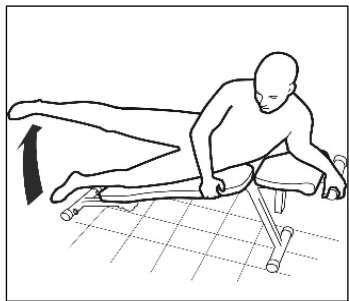
Bedrový



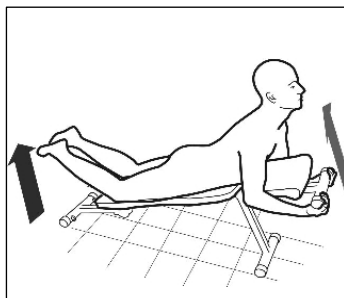
Brušný



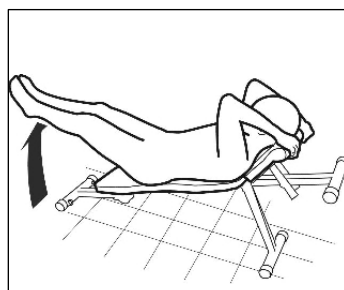
Pravý adduktor



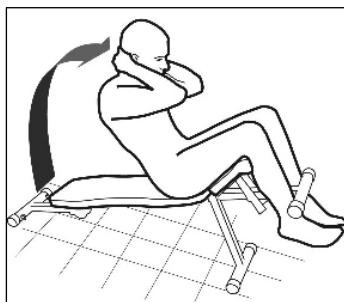
Bedrový

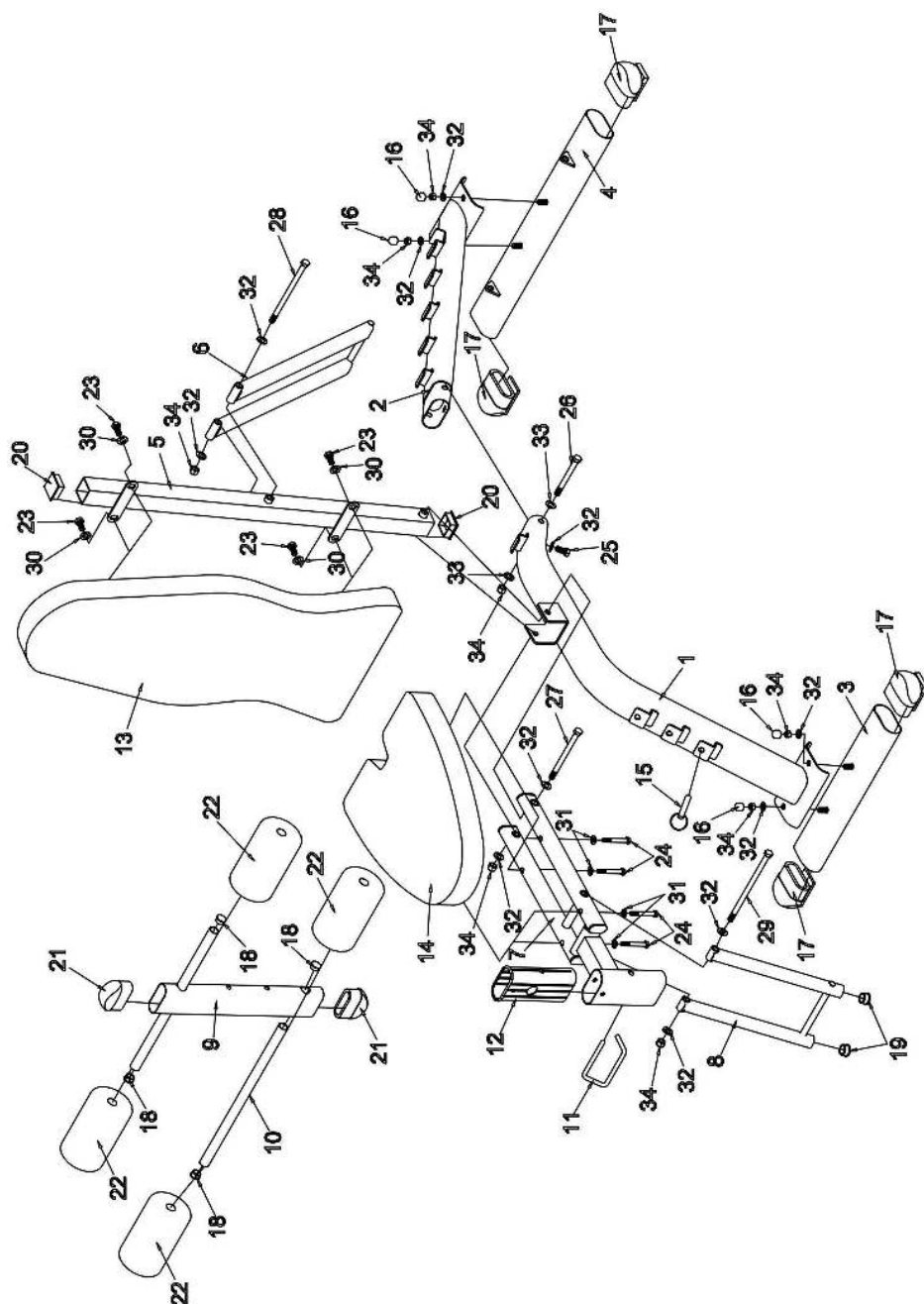


Celkové brušné



Príťahovanie k bruchu





DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

