



**Návod k obsluze**  
**Posilovací stroj BH FITNESS L130 Biceps**

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před montáží a používáním trenažéru si prosím pečlivě přečtěte tyto pokyny. Obsahují důležité informace pro vaši bezpečnost a pro používání a údržbu trenažéru.

Pokyny uschovejte pro budoucí využití a rady k údržbě i pro objednávání náhradních dílů.



### **POZOR:**

- Toto zařízení lze používat pouze k určenému účelu, tj. fyzickému cvičení.

Jakékoli jiné použití trenažéru je zakázáno a může být nebezpečné. Výrobce neodpovídá za poškození nebo zranění způsobená nesprávným používáním zařízení.

- Zařízení používejte na pevném a rovném povrchu.
- Kolem trenažéru musí zůstat alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Zařízení je navrženo v souladu s nejnovějšími bezpečnostními normami.
- Toto zařízení vyhovuje normě EN 957. Je vhodné pro profesionální použití s hmotností uživatele do 150 kg.

Nesprávné opravy a/nebo úpravy trenažéru (např. odstranění dílů) mohou ohrozit bezpečnost uživatele.

- Poškozené součásti mohou ohrozit vaši bezpečnost a/nebo snížit životnost zařízení.

Z tohoto důvodu musí být poškozené díly neprodleně vyměněny a zařízení nesmí být používáno, dokud není opraveno. Používejte pouze originální náhradní díly BH.

- Pokud je zařízení pravidelně používáno, důkladně kontrolujte všechny součásti každé 1 - 2 měsíce a věnujte zvláštní pozornost dotažení matic a šroubů.

- Před zahájením cvičební se poradte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.

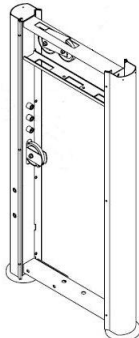
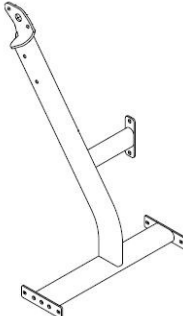
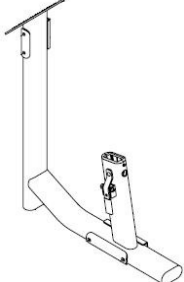
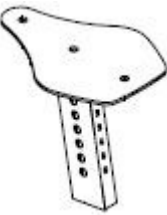
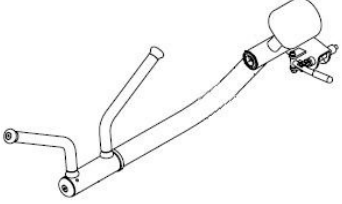

Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

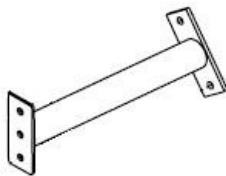
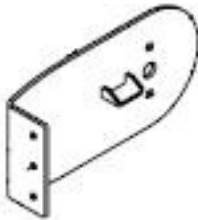


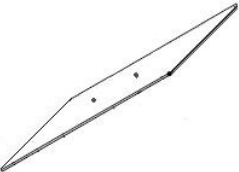
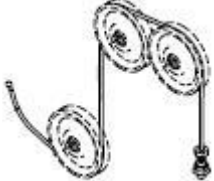
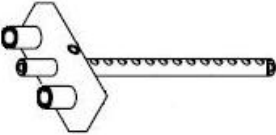

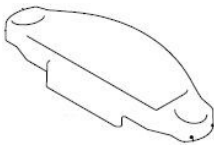
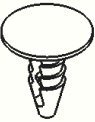


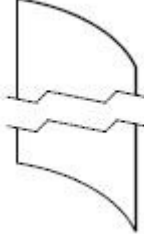
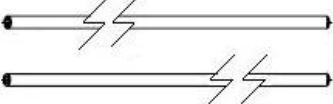

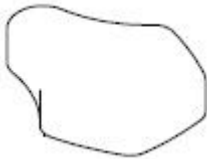
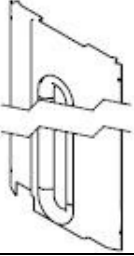
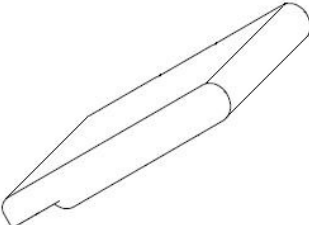


- Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

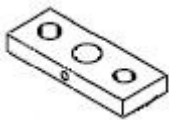
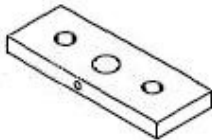
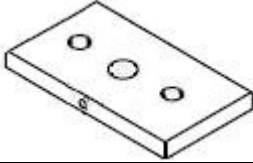
**Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.**

Vyjměte jednotku z krabice a zkontrolujte jednotlivé součásti podle seznamu na obr. A a obr. B, abyste se ujistili, že nechybí žádné díly.

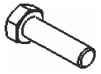
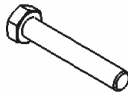
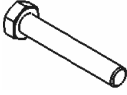
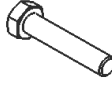











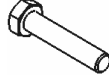
Obr. A

N <sup>o</sup>		✓	N <sup>o</sup>		✓
1		1	2		1
3		1	4		1
6		1	7		1

8		1		9		1
12		1		16		2
17		1		18		1
19		1		24		1
25		1		26		6
27		2		28		2
35		1		37		2
39		2		44		1
46		1		49		1
74		2		75		4

100		7		101		3
102		5				

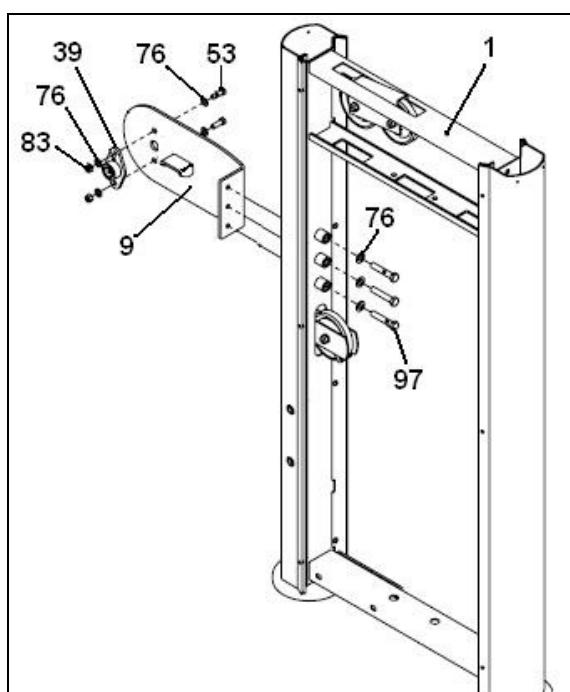
Obr. B

Nº		✓			✓	
53	 M-12x35	4		55	 M-10x135	2
56	 M-10x130	2		57	 M-10x100	2
58	 M-10x80	2		60	 M-10x35	2
61	 M-10x30	6		62	 M-10x25	4
63	 M-10x30	2		71	 M-5x12	4
76	 M-12	11		77	 M-10	28
79	 M-5	4		82	 M-10	8
83	 M-12	4		97	 M-12x65	3

## MONTÁŽNÍ POKYNY

**POZNÁMKA:** Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

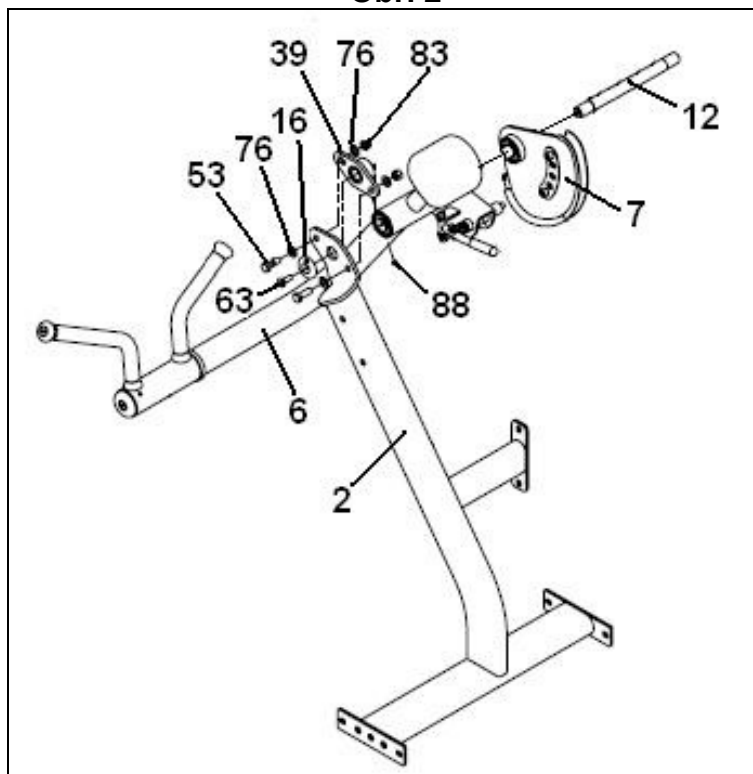
Obr. 1



Opřete hlavní podpěru (1) o zem, obr. 1.

Umístěte držák (9) a zajistěte jej pomocí šroubů (97) a podložek (76). Dále umístěte podpěru ložiska (39) a pevně ji přišroubujte šrouby (53), podložkami (76) a maticemi (83).

Obr. 2

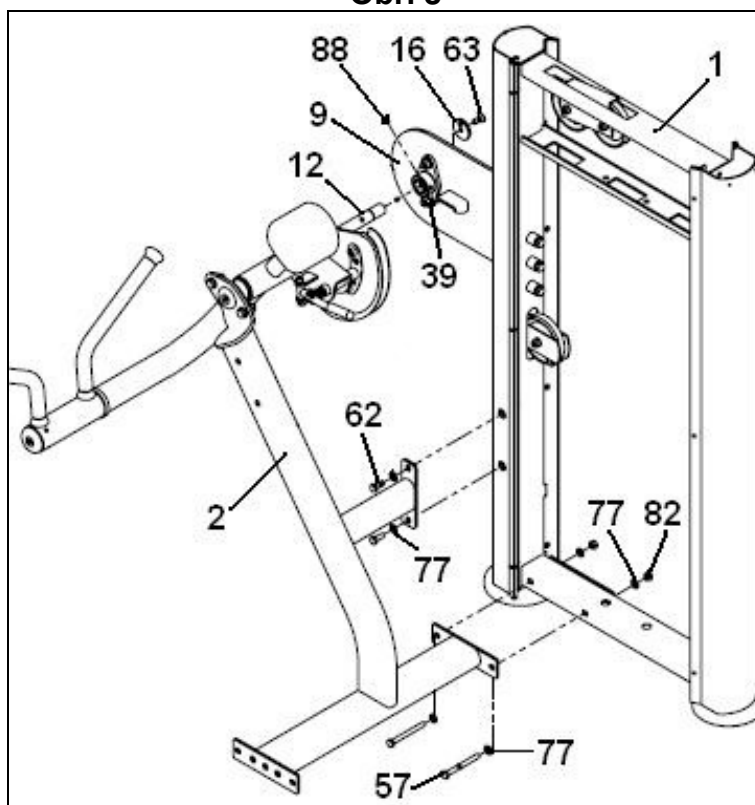


Vložte hřídel (12) do vačky (7) a do rozpěrky pro podpěru (6), obr. 2.

Umístěte podpěru ložiska (39) a připevněte ji k držáku (2) pomocí šroubů (53) spolu s podložkami (76) a maticemi (83).

Poté nasadte druhý konec hřídele do podpěry ložiska (39), nasadte hliníkovou podložku (23) a zajistěte ji k hřídeli (12) pomocí šroubu (63).

Obr. 3



Vložte konec hřídele (12), obr. 3, do podpěry ložiska (39), nasadte hliníkovou podložku (16) na konec hřídele (2) a utáhněte šroubem (63).

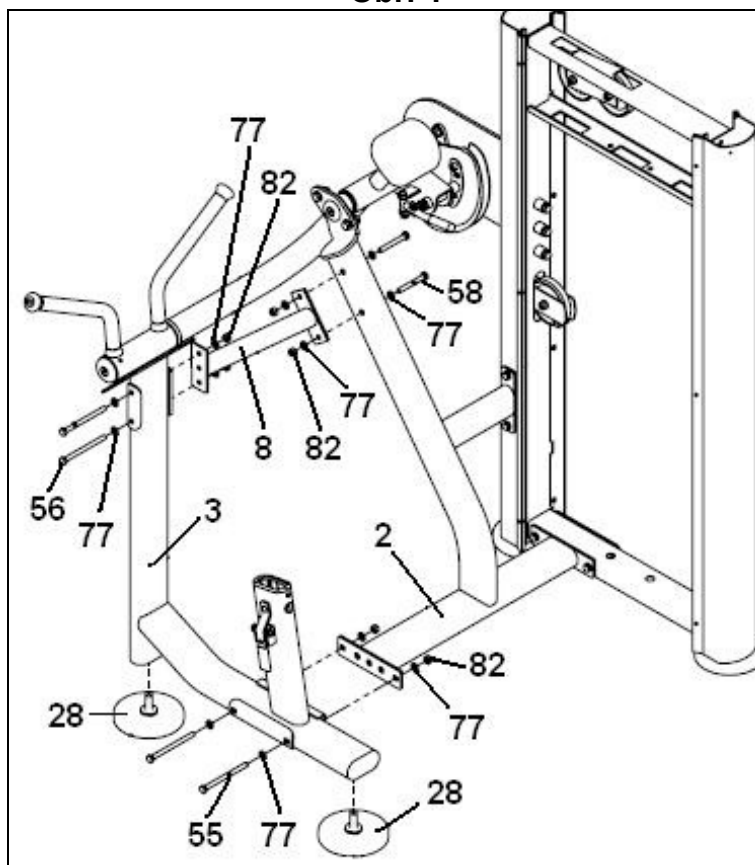
Namontujte šrouby (62) spolu s podložkami (77) na držák (2), zajistěte je na hlavní podpěru(1).

Namontujte šrouby (57) spolu s podložkami (77) na spodní část držáku (2) na závaží a zajistěte je podložkami (77) a maticemi (82).

Utáhněte šroub (88) pro podpěry ložisek (39).



Obr. 4



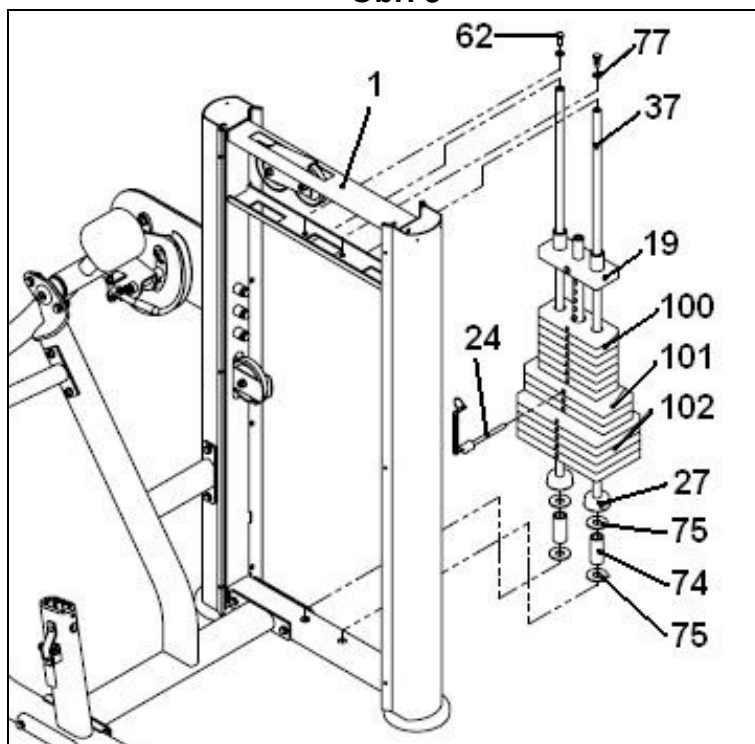
Umístěte podpěru (8) na horní část držáku (2), která je nyní připevněna k hlavní podpěře (1), obr. 4, a zajistěte ji šrouby (58) spolu s podložkami (77) a maticemi (82).

Přišroubujte vyrovnávací patky (28) na podpěru (3), obr. 4.

Dále nasadte podpěru (3) na horní část a připevněte ji k podpěře (8) pomocí šroubů (56), podložek (77) a matic (82), obr. 4.

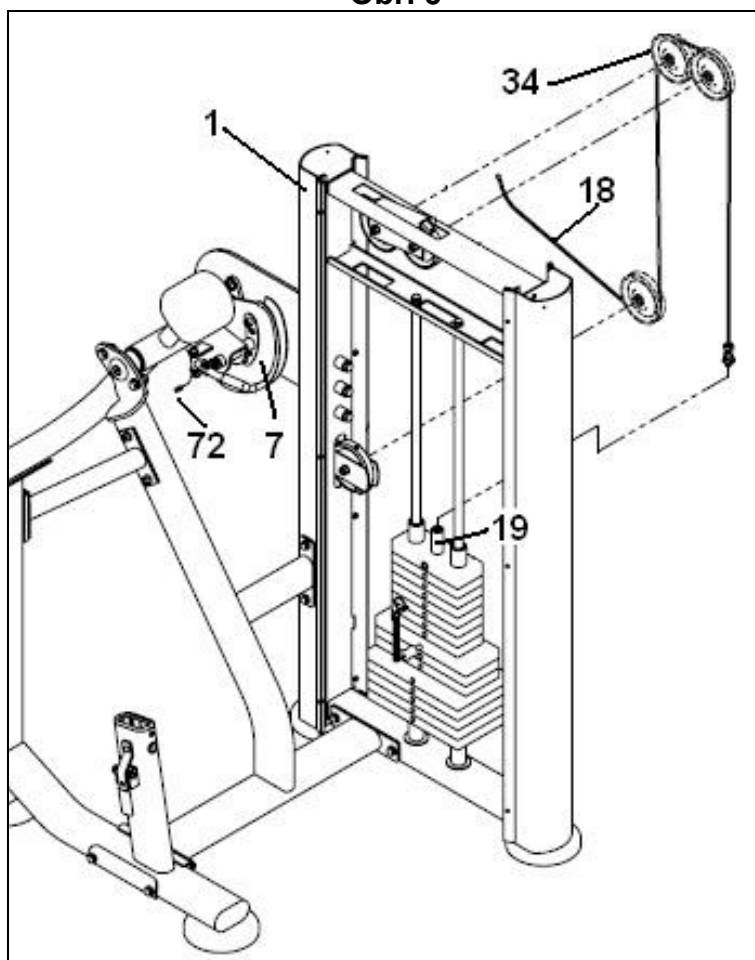
Utáhněte spodní část podpěry (3), obr. 4, pomocí šroubů (55), podložek (77) a matic (82).

Obr. 5



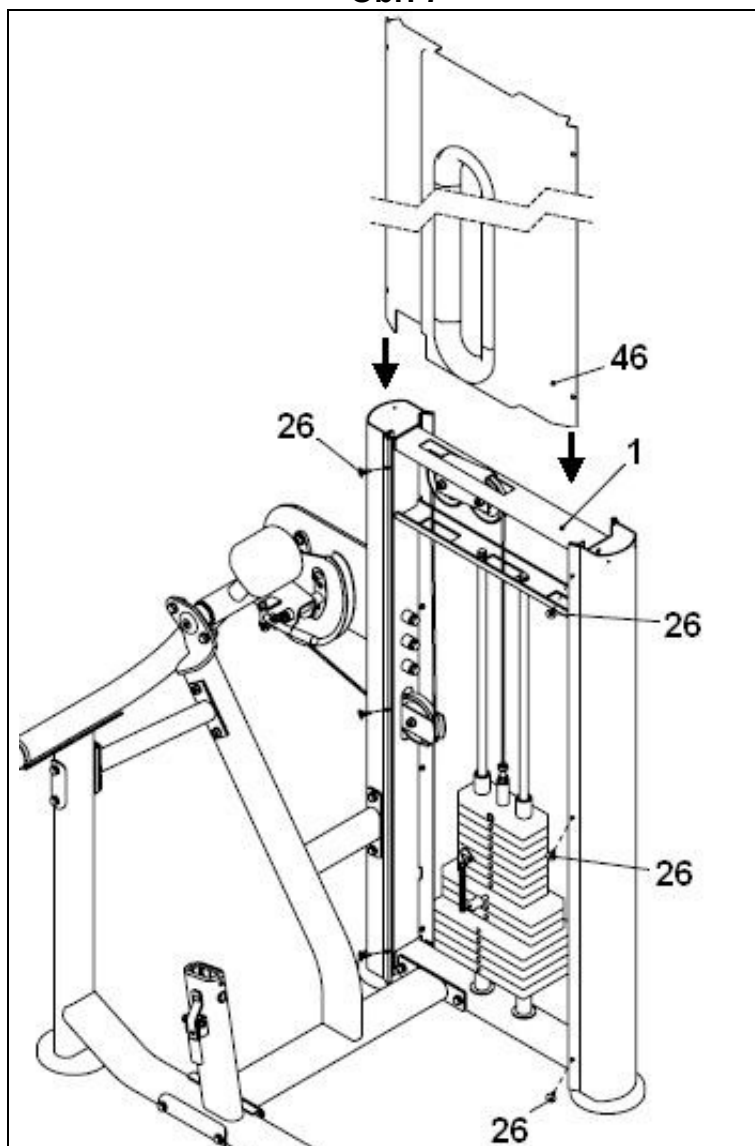
Namontujte podložku (75), rozpěrku (74), podložku (75) a zarážku závaží (53) do spodní části každé z vodících tyčí závaží (37). Vložte vodící tyče závaží do otvorů ve spodní části stojanu závaží (1), obr. 5. Dále namontujte závaží (102); (101), (100), těžší závaží vždy dole, nakonec vodící závaží nasadte pomocí voliče (19), horní část vodících tyčí utáhněte pomocí podložek (77) a šroubů (62). Kroužek voliče hmotnosti (24) nasadte do středového výstupku na vodícím závaží (19). Zkontrolujte, zda volič (24) zapadá do otvorů na závažích bez problémů.

Obr. 6



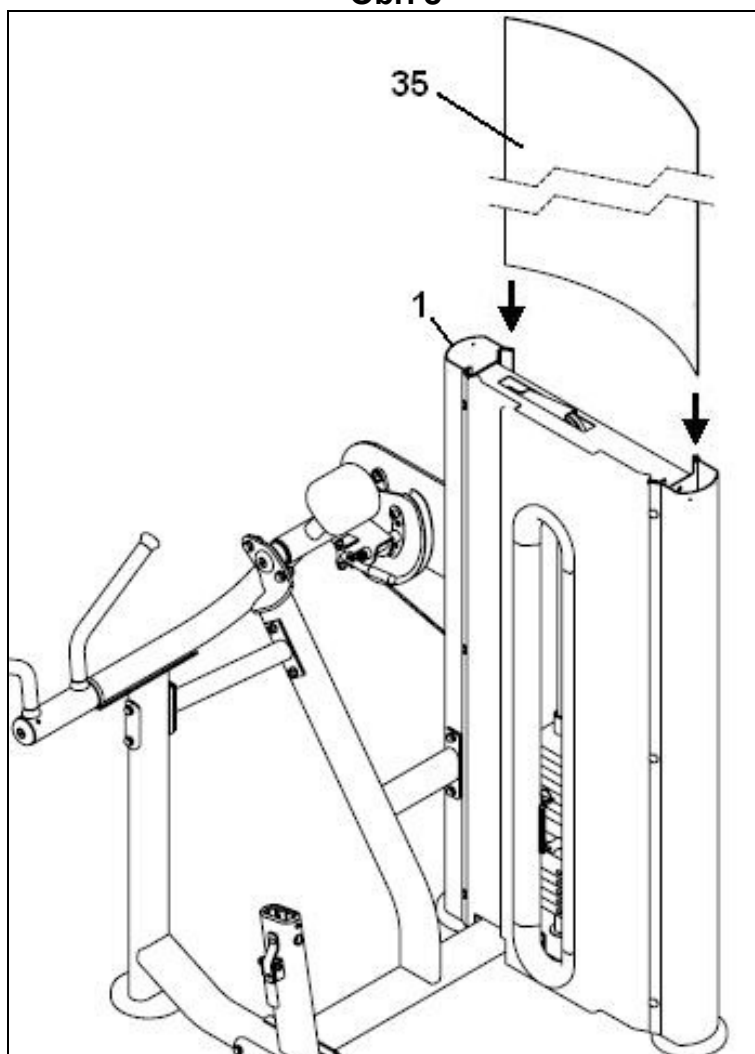
Zašroubujte konec kabelu (18) na vodící závaží (19), obr. 6, vezměte druhý konec kabelu (18) a protáhněte jej horními kladkami (34) a spodní kladkou (viz obr. 6) a zajistěte konec kabelu ve vačce (7) pomocí šroubu (72).

Obr. 7



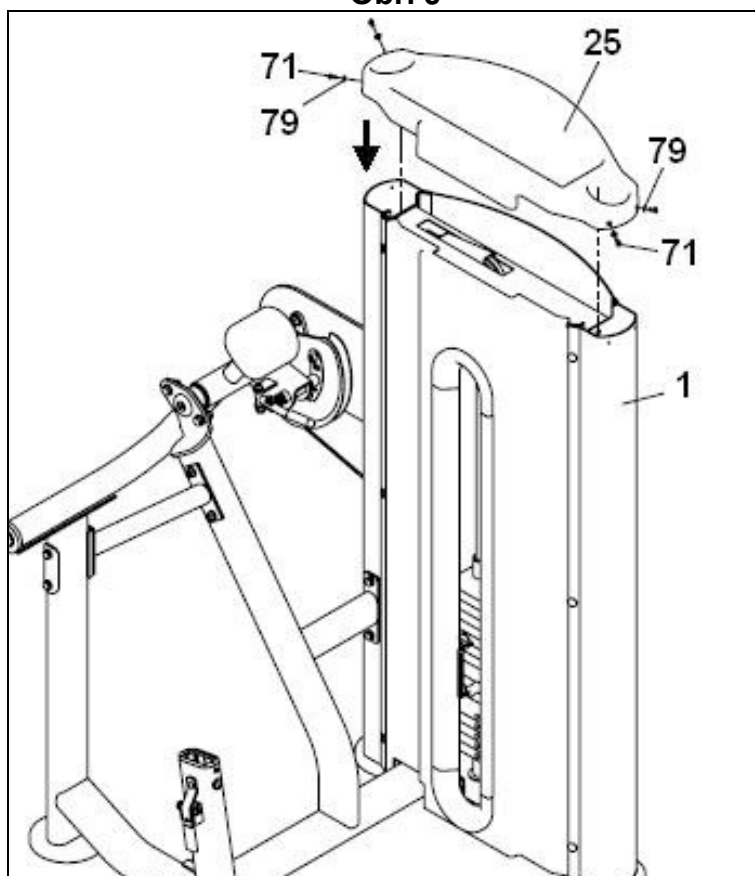
Přední kryt (46) nasadíte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 7. Nasadíte vložky (26) na obě strany sady závaží.

Obr. 8



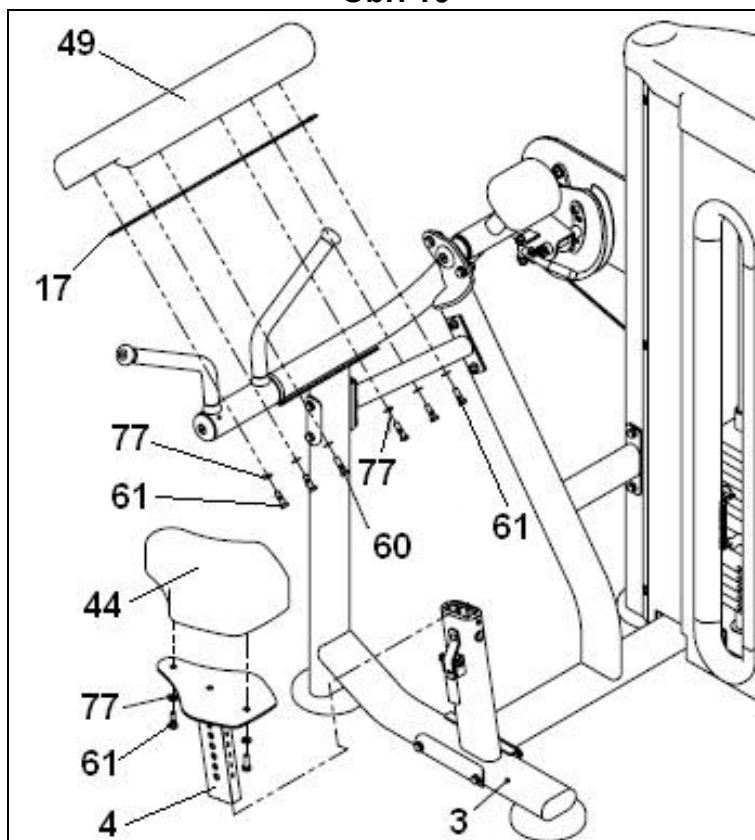
Namontujte zadní kryt (35) na sadu závaží (1), obr. 8, shora ve směru šipky.

Obr. 9



Namontujte horní kryt (25) shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 9. Namontujte podložky (79) a šrouby (71).

Obr. 10

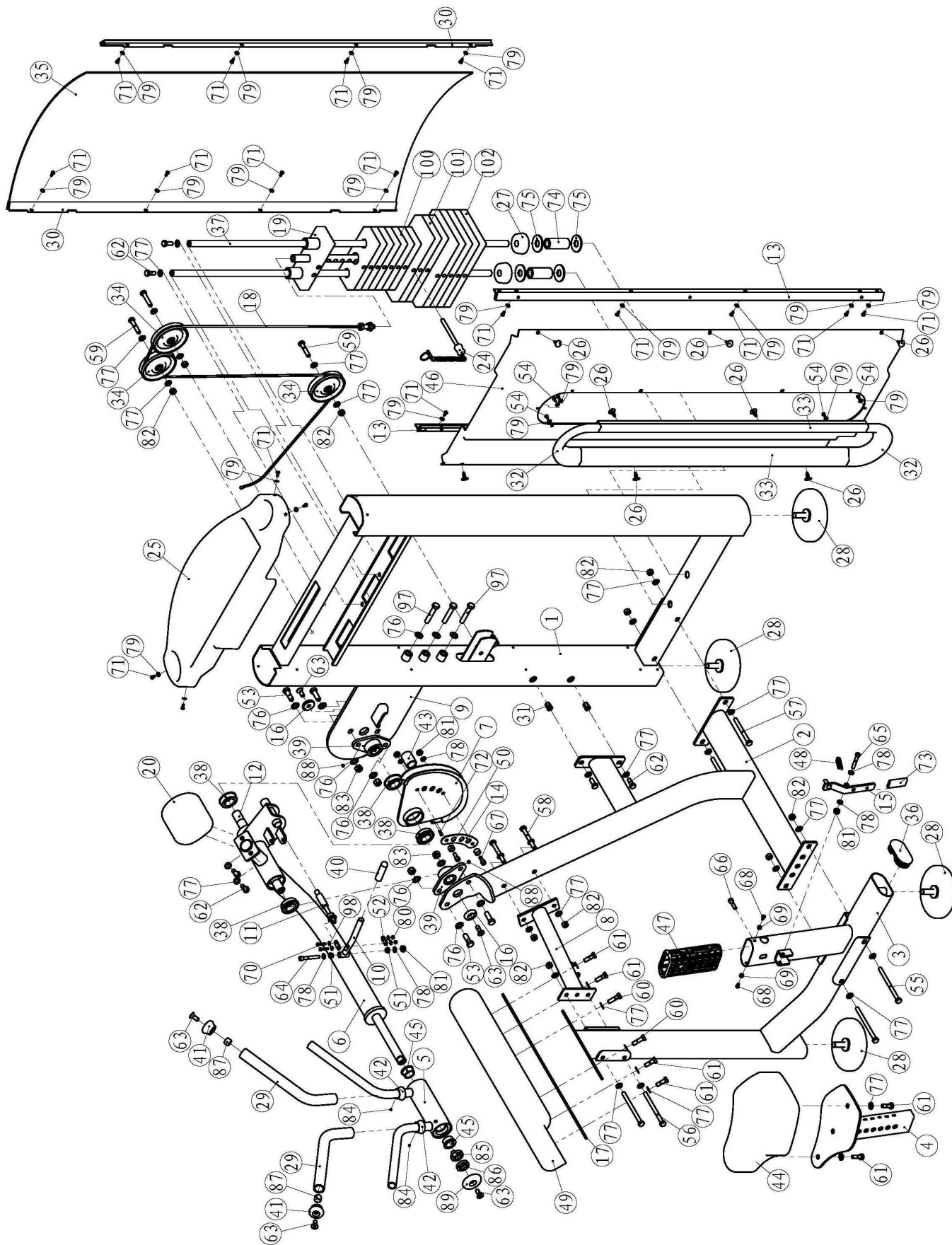


Nejprve našroubujte přídržnou desku (17) na loketní opěrku (49), obr. 10, pomocí šroubů (60) a podložek (77). Umístěte ji na horní nosnou desku (3) a utáhněte šrouby (61) a podložky (77)). Poté umístěte sedlo (44) na sloupek pro nastavení sedla (4), obr. 10, utáhněte jej pomocí šroubů (61) spolu s podložkami (77), obr. 10. Zasuňte sloupek pro nastavení sedla do držáku na opěře (3) a nastavte výšku vhodnou pro cvičení.

### **VELMI DŮLEŽITÉ:**

Po dokončení montáže trenážeru zkontrolujte, zda jsou namontovány všechny šrouby a zda jsou bezpečně utaženy.





Dovozce a distributor pro  
Českou a Slovenskou republiku  
Trinteco spol. s r.o.  
Na Strži 2102/61a,  
140 00 Praha 4 – Krč  
IČ: 052 54 175  
DIČ:CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku  
Trinteco spol. s r.o.  
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč  
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: [info@trinteco.cz](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefon: +420 725 552 257