



Lavice na protahování BH FITNESS L300
Návod k obsluze

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před sestavením a použitím lavice si prosím pečlivě přečtěte tyto pokyny. Obsahují důležité bezpečnostní informace a pokyny pro používání a údržbu cvičebního zařízení. Návod uschovejte pro případné budoucí využití.



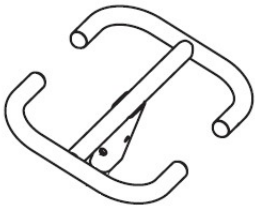
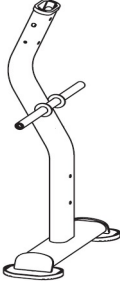



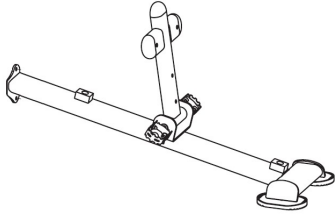
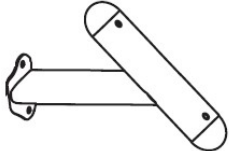

POZOR:





- Lavice musí být používána pouze k určenému účelu, tedy k fyzickému cvičení.
- Jakékoli jiné použití lavice je zakázáno a může být nebezpečné. Výrobce nenese zodpovědnost za škody nebo zranění způsobené jejím nesprávným použitím.
- Lavici používejte na pevném rovném povrchu.
- Lavice kolem sebe musí mít alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Zařízení je navrženo v souladu s nejnovějšími bezpečnostními normami.
- Lavice vyhovuje normě EN ISO 957. Je vhodná pro profesionální použití s maximální hmotností uživatele do 150 kg.
- Nesprávné opravy a/nebo konstrukční úpravy (např. odstranění dílů nebo použití neoriginálních náhradních dílů) mohou ohrozit bezpečnost uživatele.
- Poškozené součásti mohou ohrozit vaši bezpečnost a/nebo snížit životnost zařízení. Poškozené díly musí být okamžitě vyměněny a zařízení vyřazeno z provozu, dokud nebude opraveno. Používejte pouze originální náhradní BH díly.
- Pokud je lavice používána pravidelně, pečlivě kontrolujte všechny součásti každý 1 nebo 2 měsíce, přičemž zvláštní pozornost věnujte dotažení matic a šroubů.
- Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem, abyste se ujistili, že je pro vás použití lavice vhodné. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Cvičte na doporučené úrovni a nepřetěžujte se.
- Věnujte zvýšenou pozornost cvičebním pokynům trenéra.

Při sestavování lavice je vhodná pomoc druhé osoby, jak je znázorněno na nákresech, které jsou součástí tohoto návodu.




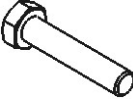
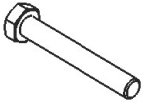


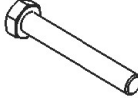

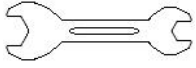
Jednotku vyjměte z krabice a podle seznamu na obr. A a B zkontrolujte, že nechybí žádné díly.

Obr. A

N°		✓	N°		✓
1		1	2		1
3		1	4		1
5		2	6		1
7		1	9		4

10		1	11		1
12		2	32		1

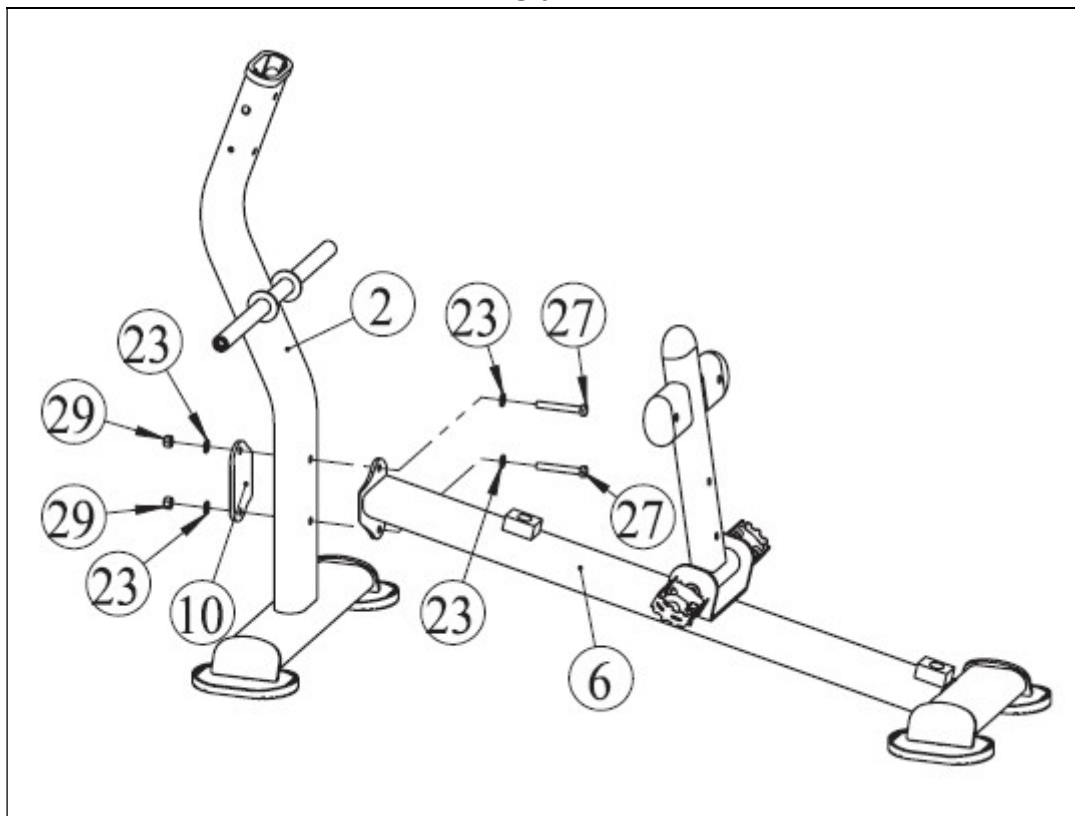
Obr. B

N°		✓			✓
23	 M-10	18	24	 M-10x30	2
25	 M-10x60	2	26	 M-10x65	4
27	 M-10x75	2	29	 M-10	6
31	 M-10x30	2	37	 M-10x70	2
					

MONTÁŽNÍ NÁVOD

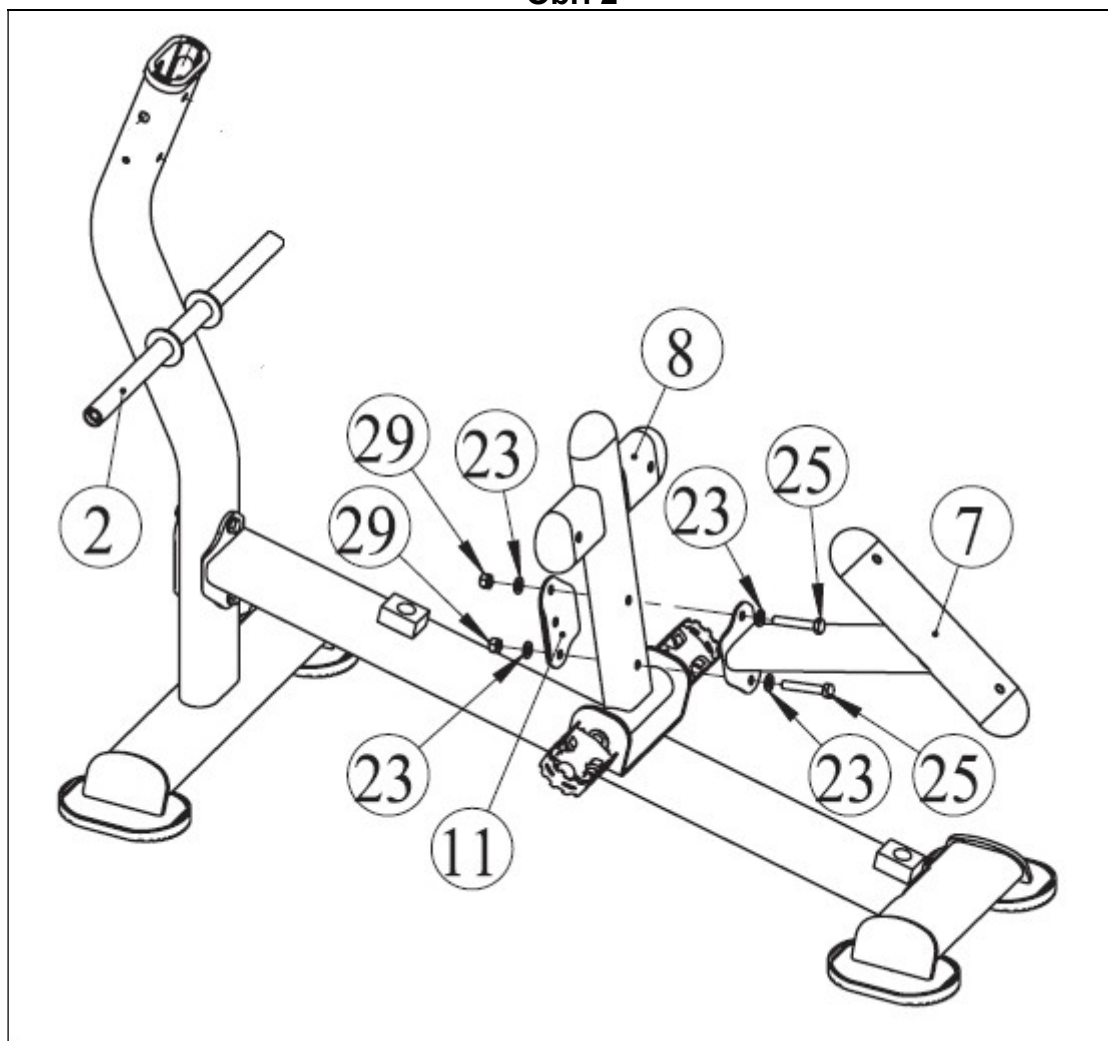
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou osoba zaujímá při cvičení.

Obr. 1



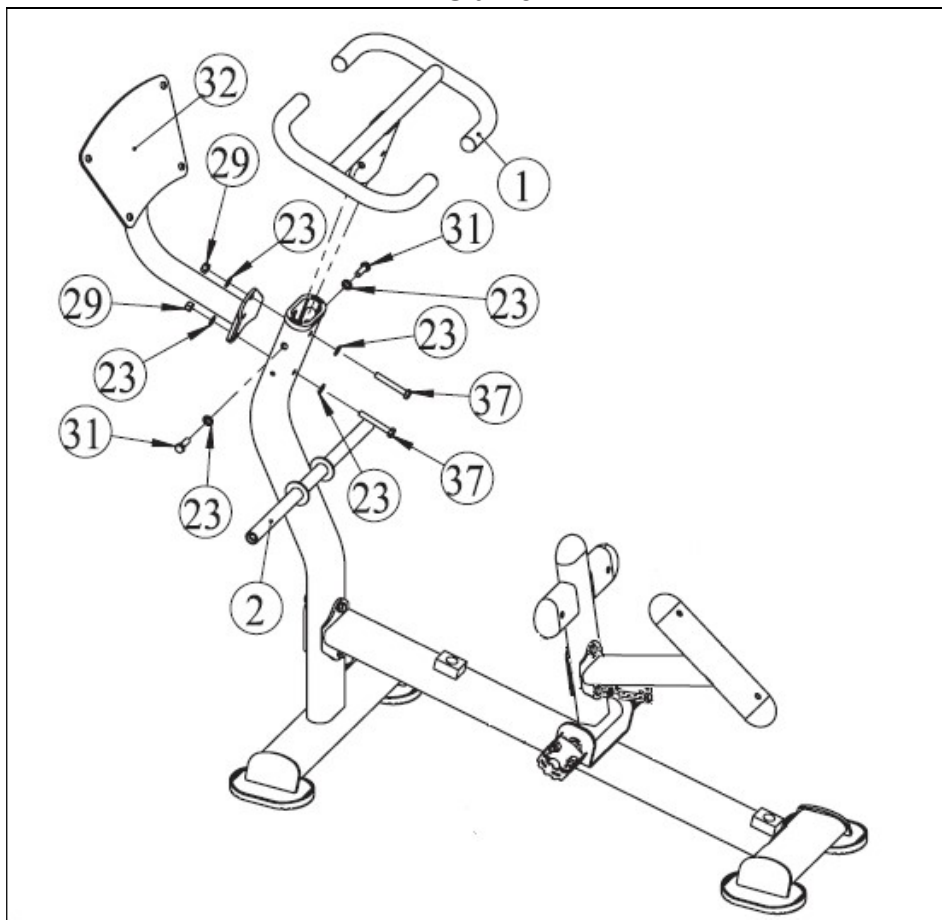
Hlavní podpěru (2) položte na zem. Umístěte držák (6) a vnější desku (10) a zajistěte je pomocí šroubů (27) s podložkami (23) a maticemi (29).

Obr. 2



Umístěte držák (7) a vnější desku (11) a zajistěte je šrouby (25), podložkami (23) a maticemi (29).

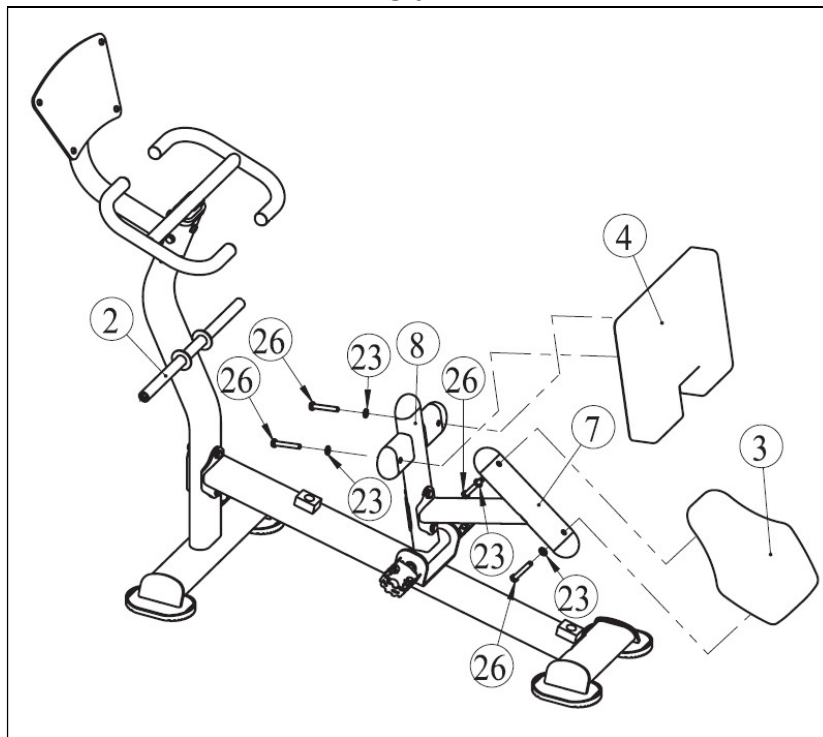
Obr. 3



Řídítka (1) umístěte na hlavní podpěru (2).

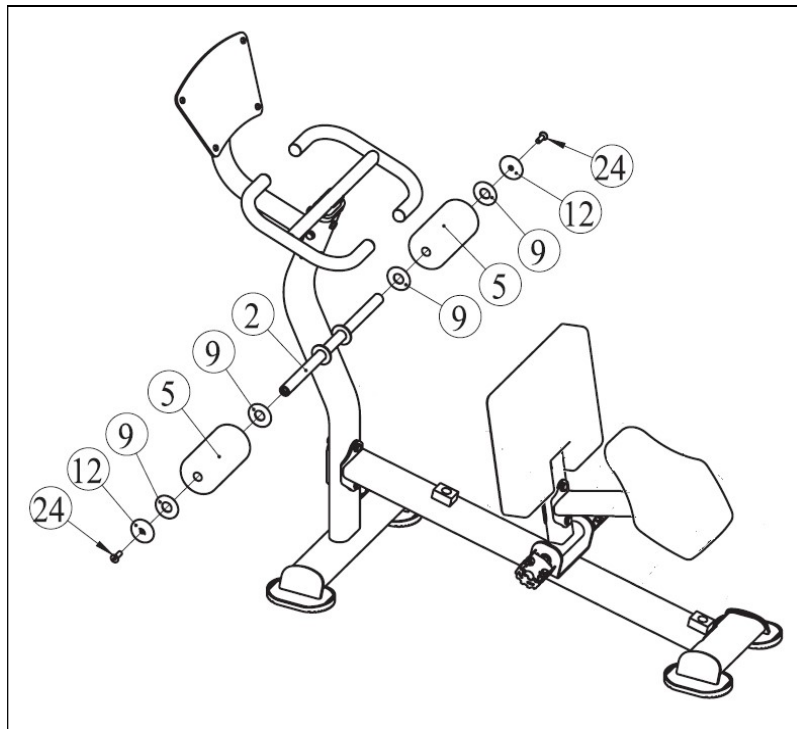
Umístěte držák (32) a zajistěte jej pomocí šroubů (37) (31) s podložkami (23) a maticemi (29).

Obr. 4



Čalounění (3) umístěte na podpěru (7) a zajistěte jej šrouby (26) a podložkami (23). Umístěte čalounění (4) na podpěru (8) a zajistěte jej pomocí šroubů (26) s podložkami (23).

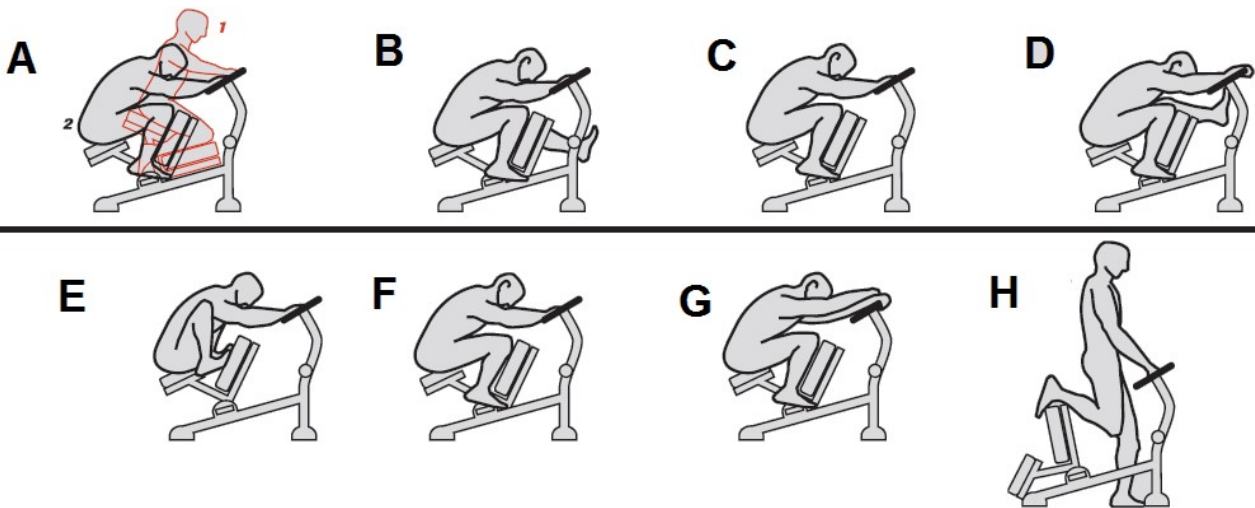
Obr. 5



Na levý konec hřídele (2) nasadíte podložku (9), váleček (5), podložku (9) a (12), jak je znázorněno na obrázku, a zajistíte je šroubem (24).
Stejný postup provedte na pravé straně.

VELMI DŮLEŽITÉ:

Po sestavení jednotky zkontrolujte, zda jsou namontovány všechny šrouby a zda jsou pevně utaženy.



Ruce držte rovně a vydržte každé protažení po dobu 2-3 sekund. Opakujte 5x-8x.

POZOR: Z hlediska bezpečnosti je vhodné, abyste během protahování měli nasazené řemínky na zápěstí. Nesedějte si na okraj sedla.

A. PROTAŽENÍ SPODNÍ ČÁSTI ZAD

Začněte cvičit v sedu v přední poloze. Držte řídítka dlaněmi dolů a protáhněte se. (Výchozí pozice je označena červeně).

B. HARMSTRINGY

Držte řídítka oběma rukama, nohu mějte rovně nataženou. Napněte nebo pokrčte palec u nohy. Protáhněte se a poté vyměňte nohy.

C. HÝŽĎOVÉ SVALY

Držte spodní řídítka, položte levý kotník na pravé koleno. Protáhněte se a poté vyměňte nohy.

D. VNITŘNÍ STRANA STEHEN

Držte řídítka a sedlo v přední poloze. Levou nohu položte na kolenní podložku, zatímco pravá noha spočívá na na podlaze. Protáhněte se a poté nohy vyměňte.

E. BOKY, NOHY, ZÁDA

Držte řídítka s levou nohou zajištěnou. Natáhněte levou nohu směrem k pravé straně. Propněte a ohněte prst na noze, protáhněte se a poté vyměňte pozice nohou a rukou.

F. PROTAŽENÍ HORNÍ ČÁSTI ZAD

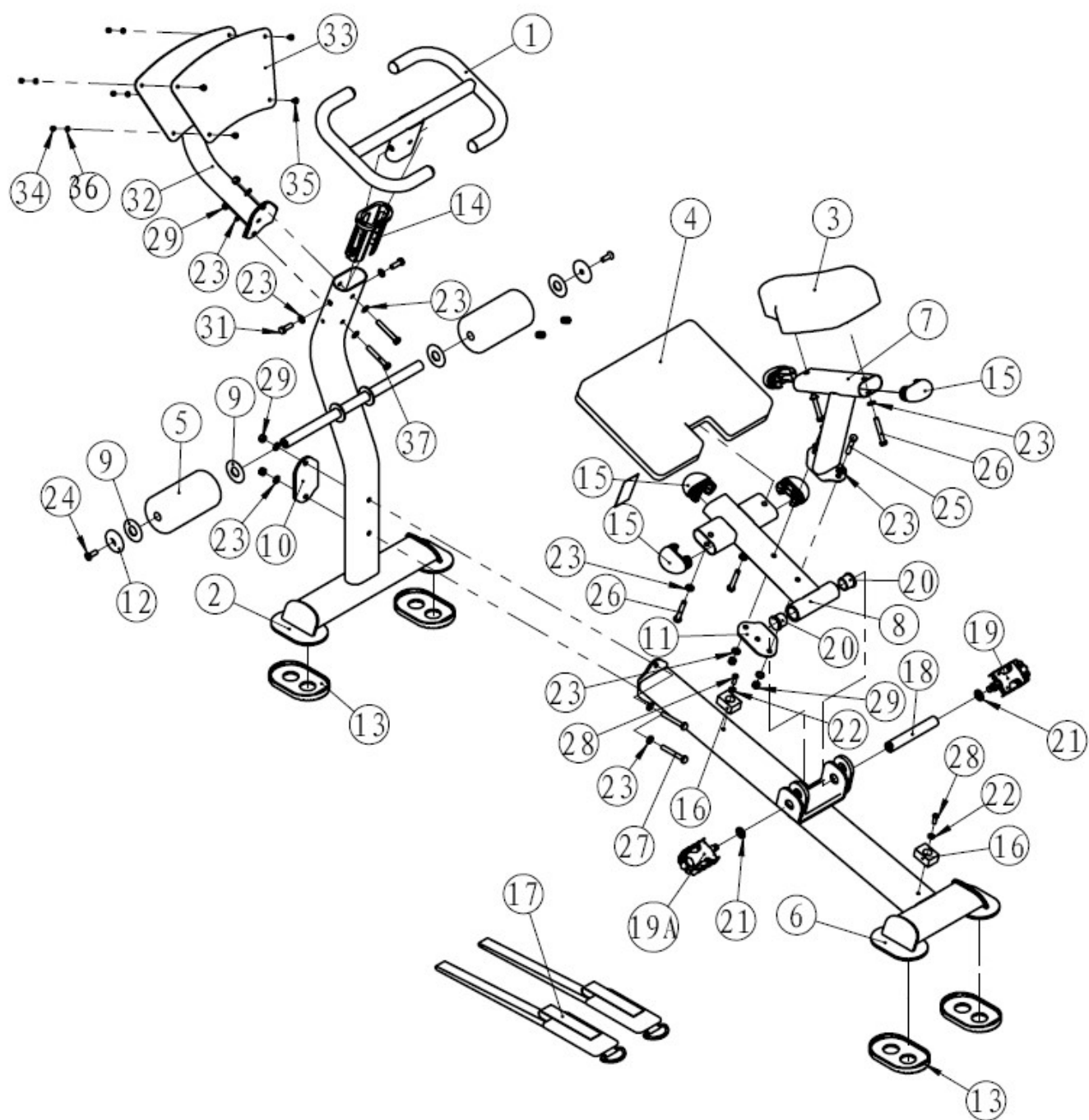
Držte řídítka a pohybujte hlavou nahoru a dolů, aby bylo protažení intenzivnější.

G. RAMENA

Překřížte ruce a držte řídítka. Pohybujte hlavou ve všech směrech, abyste zintenzivnili protažení, poté vyměňte pozice paží.

H. - PROTAŽENÍ ČTYŘHLAVÉHO STEHENÍHO SVALU

Překlopte sedlo zpět do jeho maximální polohy otočení. Postavte se čelem k řídítkům s dlaněmi směřujícími vzhůru. Opřete se horní částí chodidla o horní okraj chrániče kolen. Záda udržujte rovná, poté ohněte nohu, na které stojíte. Protáhněte se a vyměňte nohy.



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
Telefon: +420 725 552 257