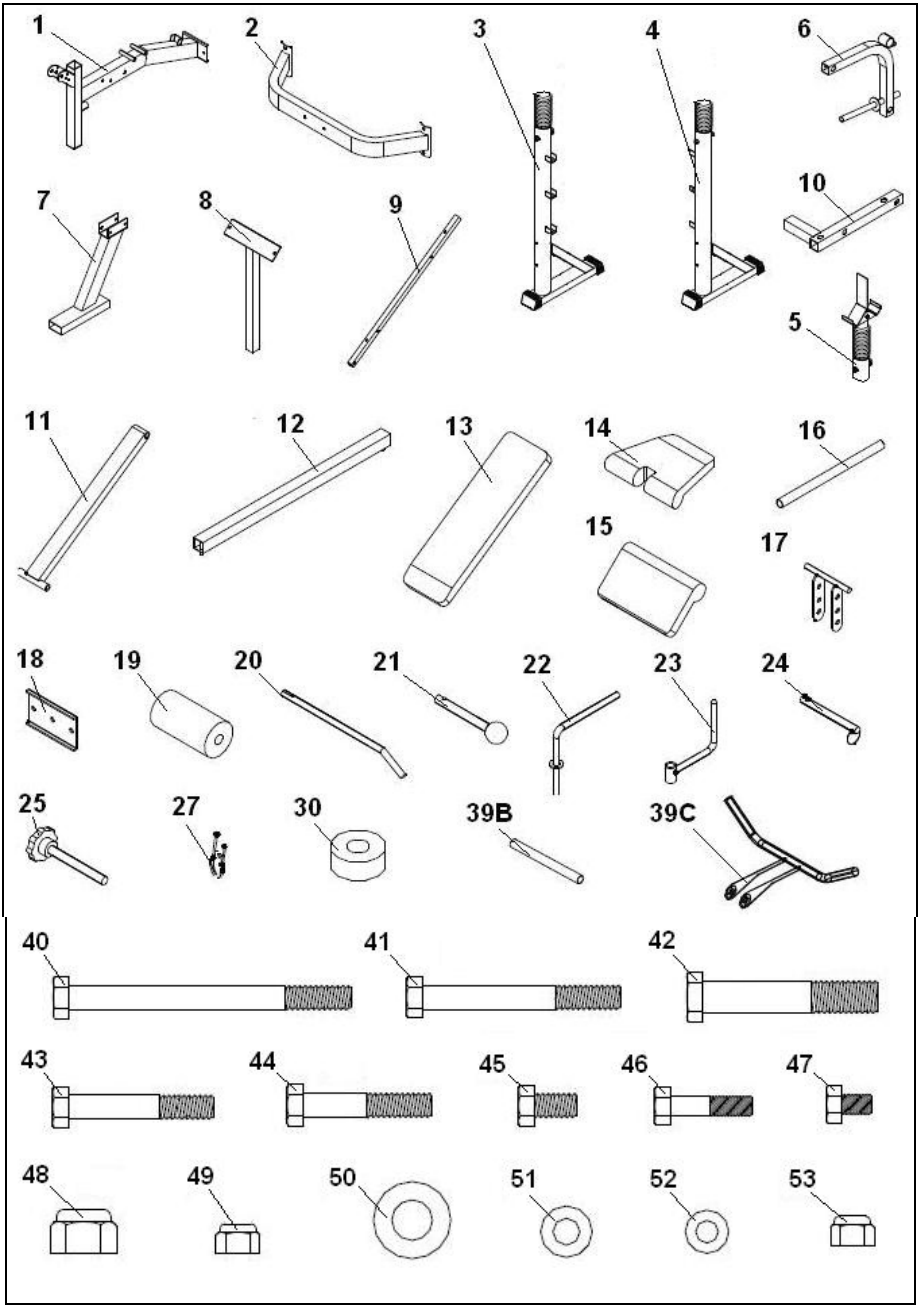
G330

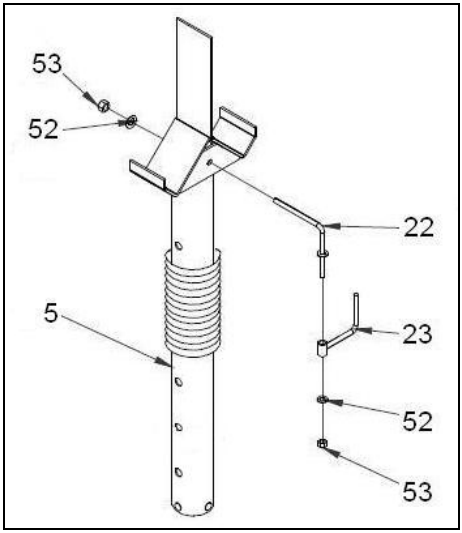


Návod k obsluze
Posilovací lavice na bench press
BH Fitness Optima Press
CZ

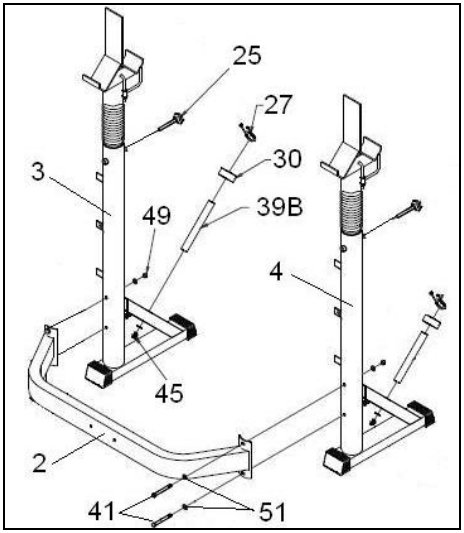
Obr. 1


1
2
3
4
6
7
8
9
10
5
11
12
13
14
16
15
17
18
19
20
21
22
23
24
25
27
30
39B
39C
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53

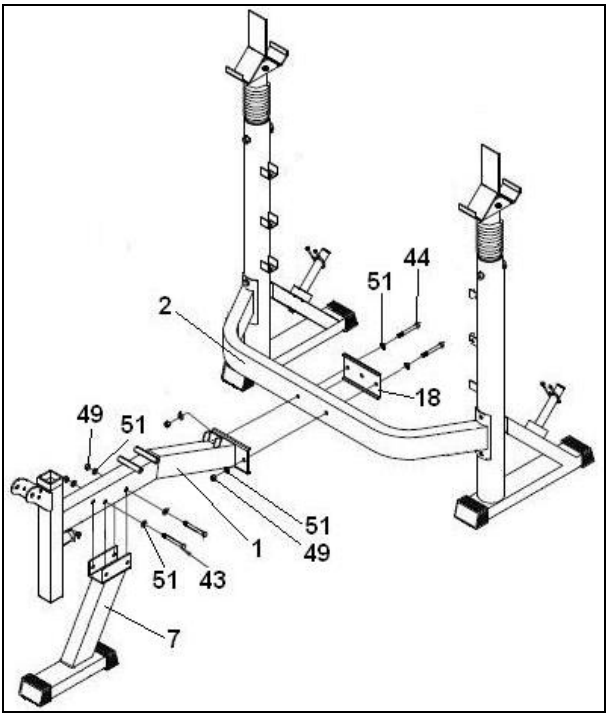
Obr. 2



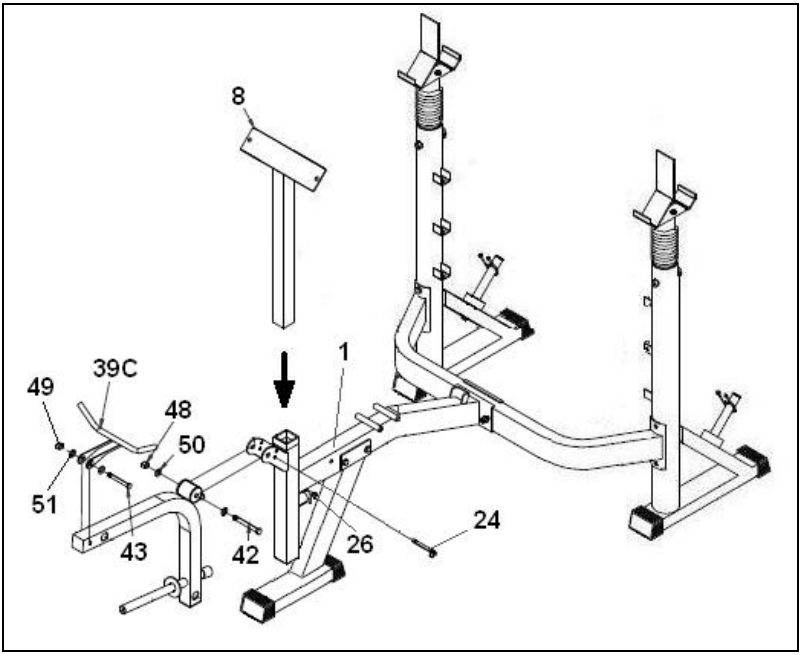
Obr. 3



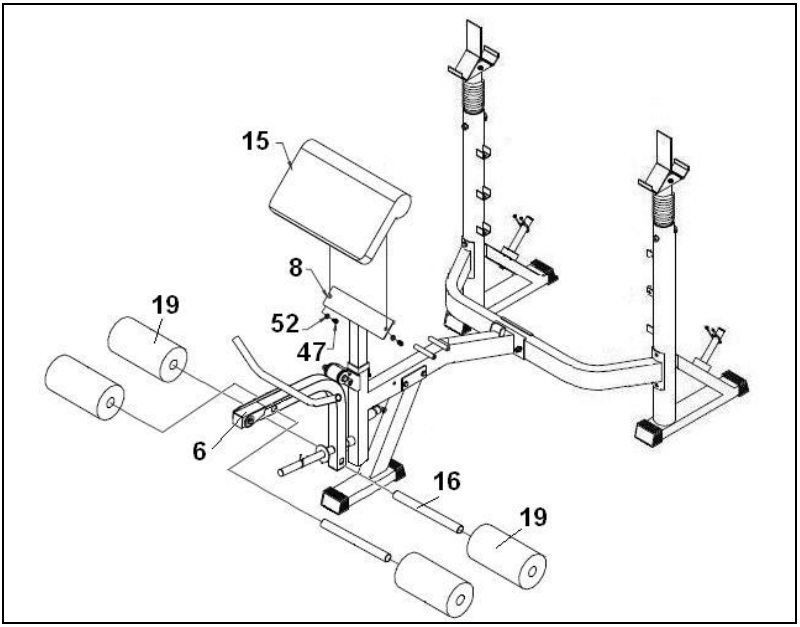
Obr. 4



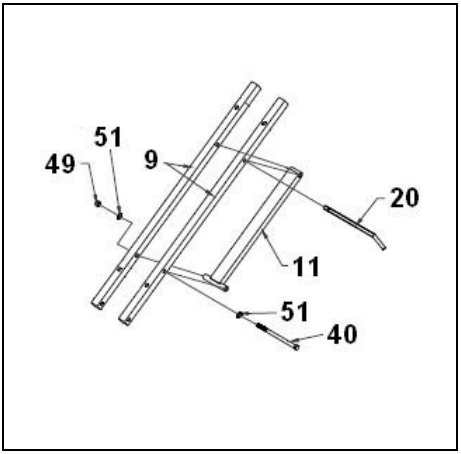
Obr. 5



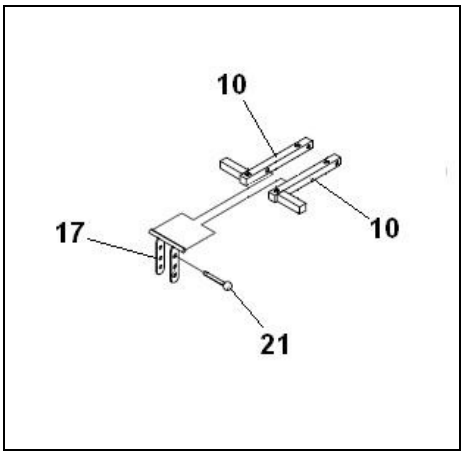
Obr. 6



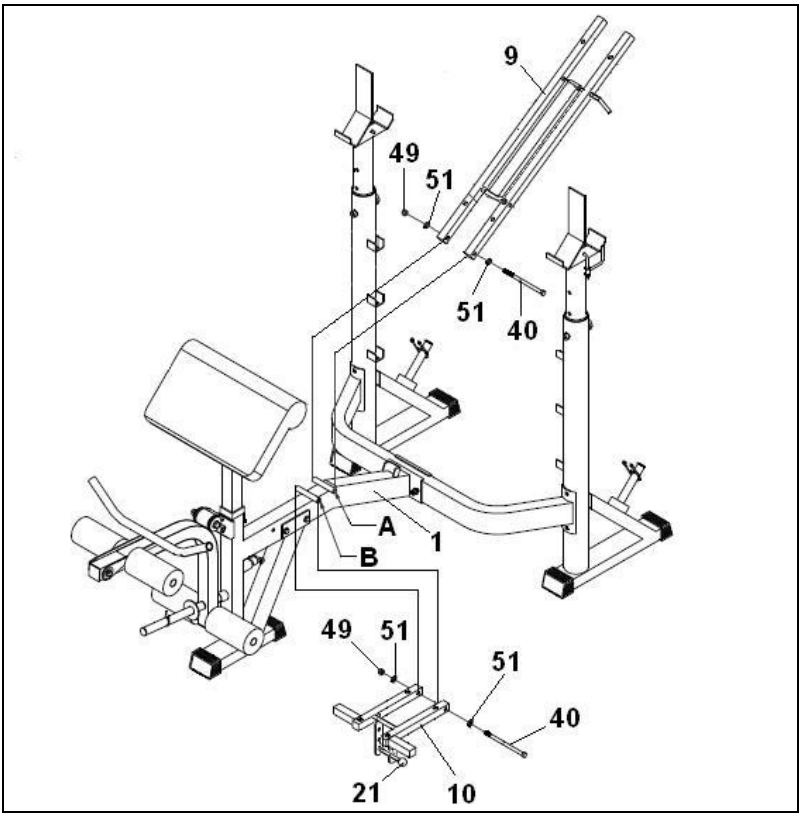
Obr. 7



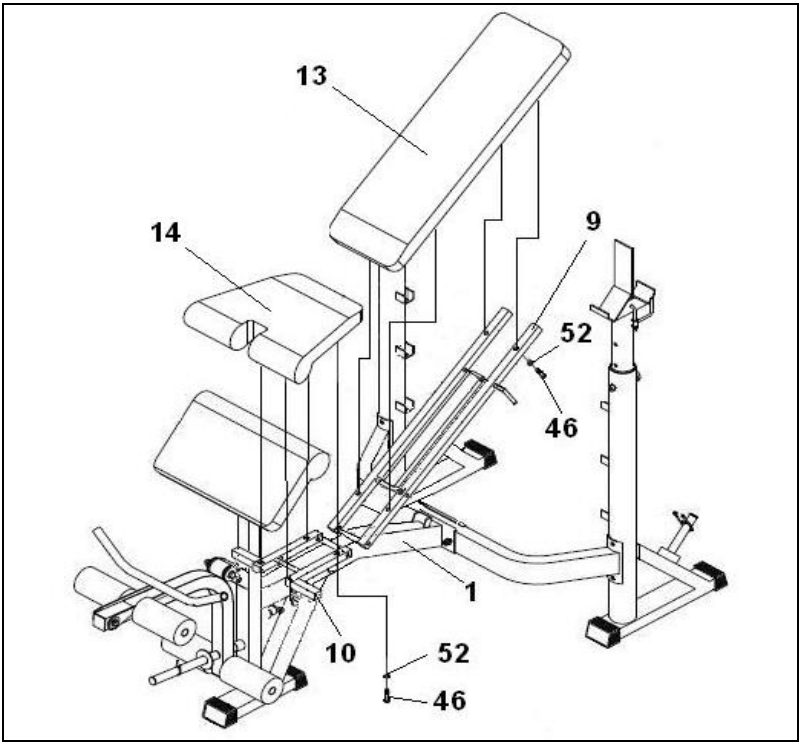
Obr. 8



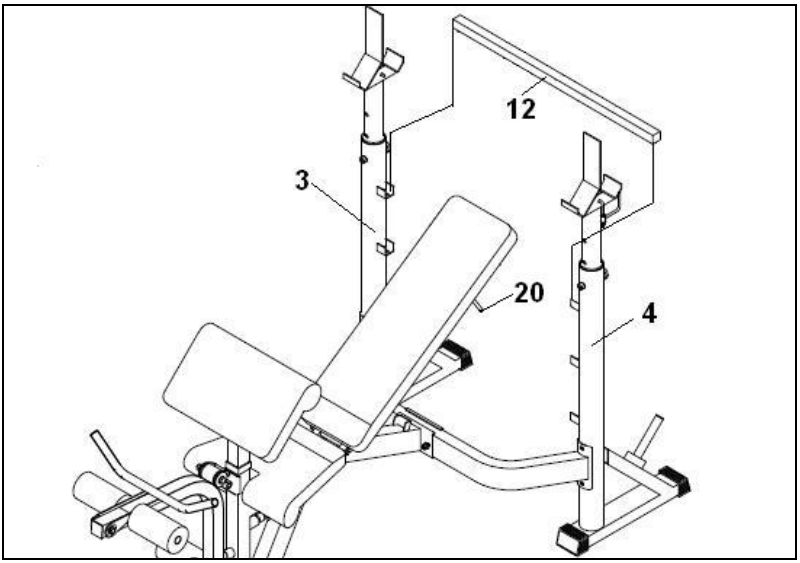
Obr. 9



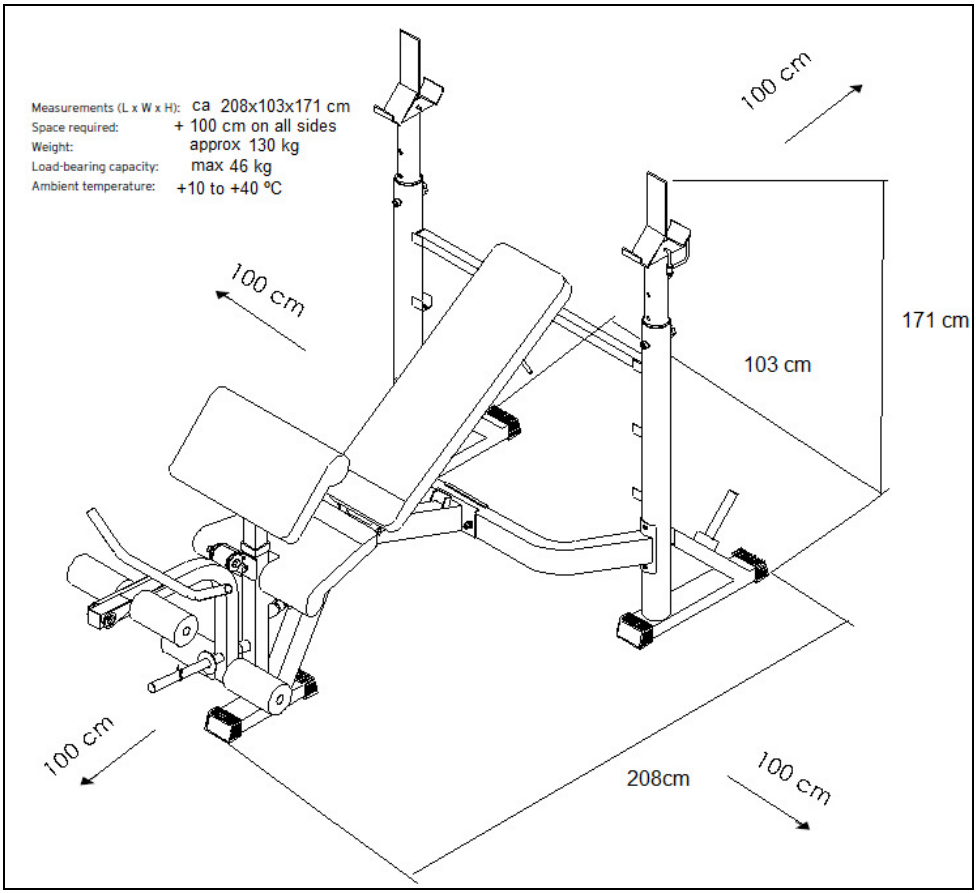
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12


Measurements (L x W x H): ca 208x103x171 cm
Space required: + 100 cm on all sides
Weight: approx 130 kg
Load-bearing capacity: max 46 kg
Ambient temperature: +10 to +40 °C
100 cm
100 cm
171 cm
103 cm
100 cm
208cm
100 cm

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 úrovní, 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.

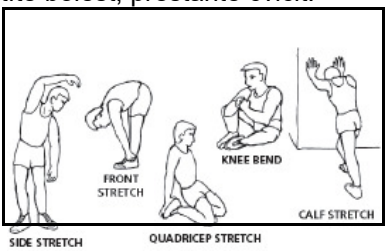
11. Pravidelně kontrolujte součásti zařízení, jako jsou kladky, lana atd. Zkontrolujte případná poškození a pokud nějaká existují, okamžitě je vyměňte. Pravidelně kontrolujte, utažení šroubů, poškození a opotřebení a v případě pochyb kontaktujte zákaznickou podporu.

POKYNY KE CVIČENÍ

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

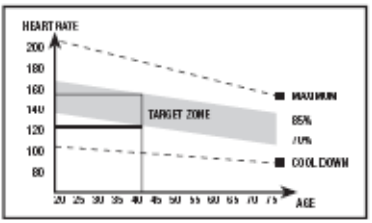
1.Fáze zahřívání

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) Podpěra sedla
(2) Hlavní zahnutá podpěra
(3) Pravá svislá podpěra
(4) Levá svislá podpěra
(6) Podpěra nohou
(7) Hlavní podpěra sedla
(8) Tyč pro opěrku na ruce
(9) Tyče pod opěrku zad
(10) Rám sedla
(11) Zvedací lišta opěrky
(12) Podpěra opěrky
(13) Opěrka
(14) Sedlo
(15) Opěrka rukou
(16) Trubka pro pěnové kryty
(17) Volič výšky sedla
(18) Hlavní zadní podpěra "U" držáku
(19) Horní a spodní pěnový kryt
(20) Zajišťovací kolík pro podpěru zad
(21) Zajišťovací kolík pro polohu sedla
(22) Pojistný kolík k závaží
(23) Kolík k bezpečnému nastavení závaží
(24) Zajišťovací kolík podpěry nohou
(25) Polohovací kolík k závaží
(27) Klip
(30) Zarážka
(39B) Tyč rezervního závaží
(39C) Příslušenství pro biceps
(40) Šroub M-10x155.
(41) Šroub M-10x98.
(42) Šroub M-12x85.
(43) Šroub M-10x75.
(44) Šroub M-10x65.
(45) Šroub M-10x20.
(46) Šroub M-8x38.
(47) Šroub M-8x16.
(48) Samojistná matice M-12.
(49) Samojistná matice M-10.
(50) Podložka M-12.
(51) Podložka M-10.
(52) Podložka M-8.
(53) Samojistná matice M-8.

MONTÁŽ

1- Vložte pojistný kolík (22) do teleskopické tyče na závaží (5), obr. 2, umístěte podložku (52) a utáhněte maticí (53), zkontrolujte, zda se volně otáčí. Zašroubujte zajišťovací kolík (23) do pojistného kolíku (22), umístěte podložku (52) a utáhněte maticí (53), zkontrolujte, zda se volně otáčí.

2- Položte pravou svislou podpěru (3) na zem, srovnejte ji s hlavní zahnutou podpěrou (2), obr. 3, namontujte šroub (41) spolu s podložkami (51) a zajistěte maticí (49), obr. 3. Poté položte levou svislou podpěru (4) na zem, srovnejte ji s hlavní zahnutou podpěrou (2), obr. 3, namontujte šroub (41) spolu s podložkami (51) a zajistěte pomocí matice (49), obr. 3.

3- Vložte teleskopickou tyč (5), obr. 2, do hlavních podpěr (3 a 4), obr. 3, nasaďte polohovací kolík (25) a utáhněte ve směru hodinových ručiček. Vložte tyč rezervního závaží (39B) do zadní trubky na hlavní podpěře (3), obr. 3, umístěte podložku (48) na šroub (45) a bezpečně utáhněte, obr. 3. Namontujte zarážku (30) a klip (27), obr. 3.

3- Nejprve dejte podpěru sedla (7) až k hlavní podpěře (1), obr. 4, zajistěte ji šrouby (43) spolu s podložkami (51) a maticemi (49). Umístěte podpěru (1) na hlavní zahnutou podpěru (2), obr. 4, namontujte zadní „U“ držák a zajistěte pomocí šroubů (44) spolu s podložkami (51) a maticemi (49).

4- Umístěte podpěru nohou (6) na držák „U“ pro hlavní podpěru (1), obr. 5, zajistěte ji šroubem (42) spolu s podložkami (50) a maticí (48). Zatáhněte za aretační šroub pro nastavení výšky (26) dozadu, obr. 5, a zasuňte tyč pro opěrku na ruce do hlavní opěrky (1) ve směru šipky.

Nasaďte příslušenství pro bicepsy (39C) na podpěru nohou (6), obr. 5, zajistěte šroubem (43) spolu s podložkami (51) a maticí (49), zkontrolujte, zda se volně otáčí.

5- Položte opěrku pro ruce (15) na tyč pro opěrku na ruce (8), obr. 6, zajistěte pomocí šroubů (47) spolu s podložkami (52). Vložte trubky pro pěnové kryty (16) do otvorů na podpěrce nohou (6), obr. 6, vycentrujte je a nasaďte pěnové kryty (19) na trubky (16).

MONTÁŽ PODPĚRY OPĚRKY

6- Nasaďte zvedací lištu opěrky (11) mezi dvě tyče pod opěrku zad (9) na rámu opěradla, obr. 7, zajistěte pomocí šroubu (40) spolu s podložkami (51) a maticí (49), zasuňte zajišťovací kolík (20) . Poté jej umístěte na trubku (A) hlavní podpěry (1), obr. 9, zajistěte pomocí šroubu (40) spolu s podložkami (51) a maticí (49).

MONTÁŽ PODPĚRY SEDLA

7- Umístěte volič výšky sedla (17) s vnitřními otvory na trubkách rámu sedla (10), obr. 7. Umístěte jej na trubku (B) hlavní podpěry (1), obr. 9, zajistěte šroubem (40) spolu s podložkami (51) a maticí (49), zasuňte pojistný kolík (21).

MONTÁŽ OPĚRKY

8- Vezměte opěrku (13) a umístěte ji na tyč pod opěrku zad (9), obr. 10. Namontujte šrouby (46) spolu s plochými podložkami (52).

MONTÁŽ SEDLA

9- Vezměte sedlo (14) a umístěte jej na rám sedla (10), obr. 10, a zajistěte jej šrouby (46) spolu s podložkami (52).

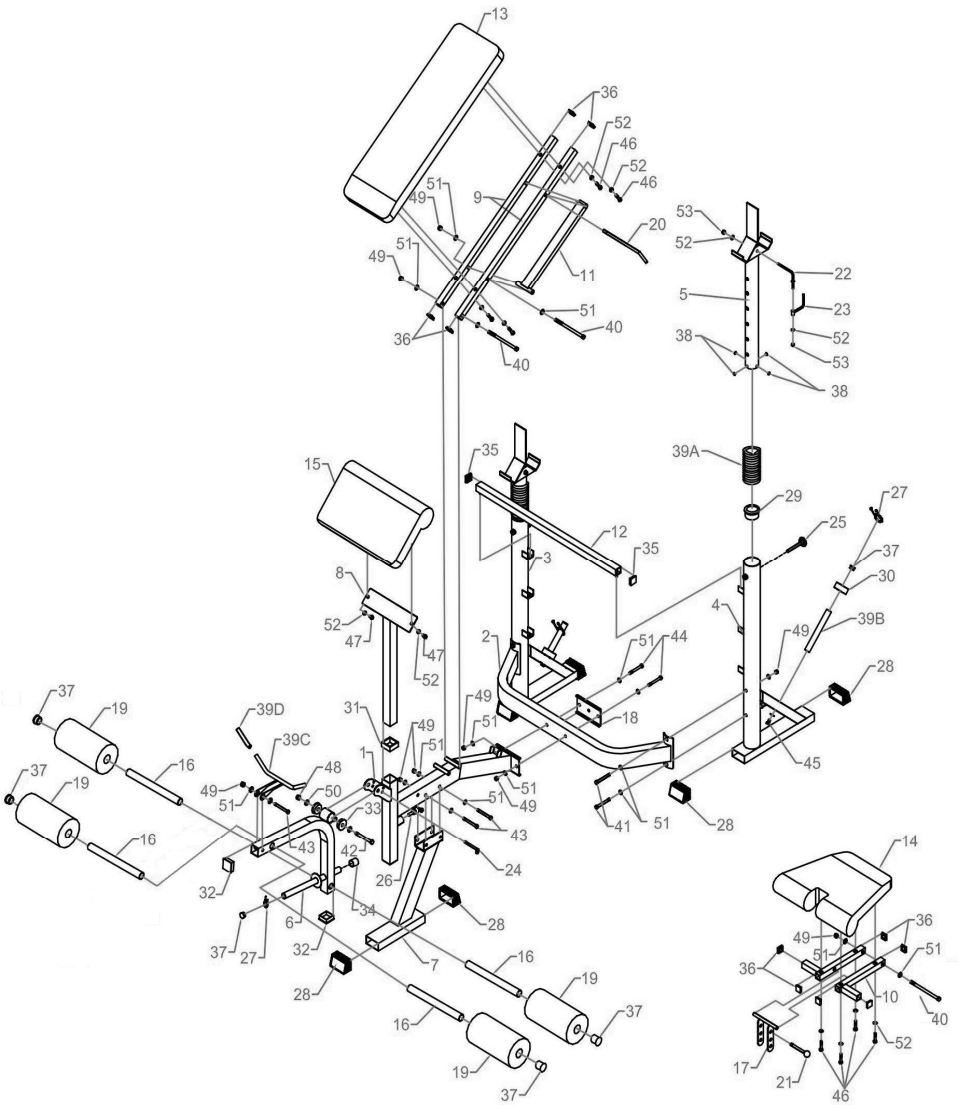
ELEVACE OPĚRKY

10- Chcete-li nastavit sklon opěrky, umístěte podpěru opěrky (12) do libovolného z „U“ držáků na svislých podpěrách (3 a 4), obr. 11. Odstraňte zajišťovací kolík (20) a dejte jej do polohy, která je pro cvičení nejvhodnější, obr. 11.

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.

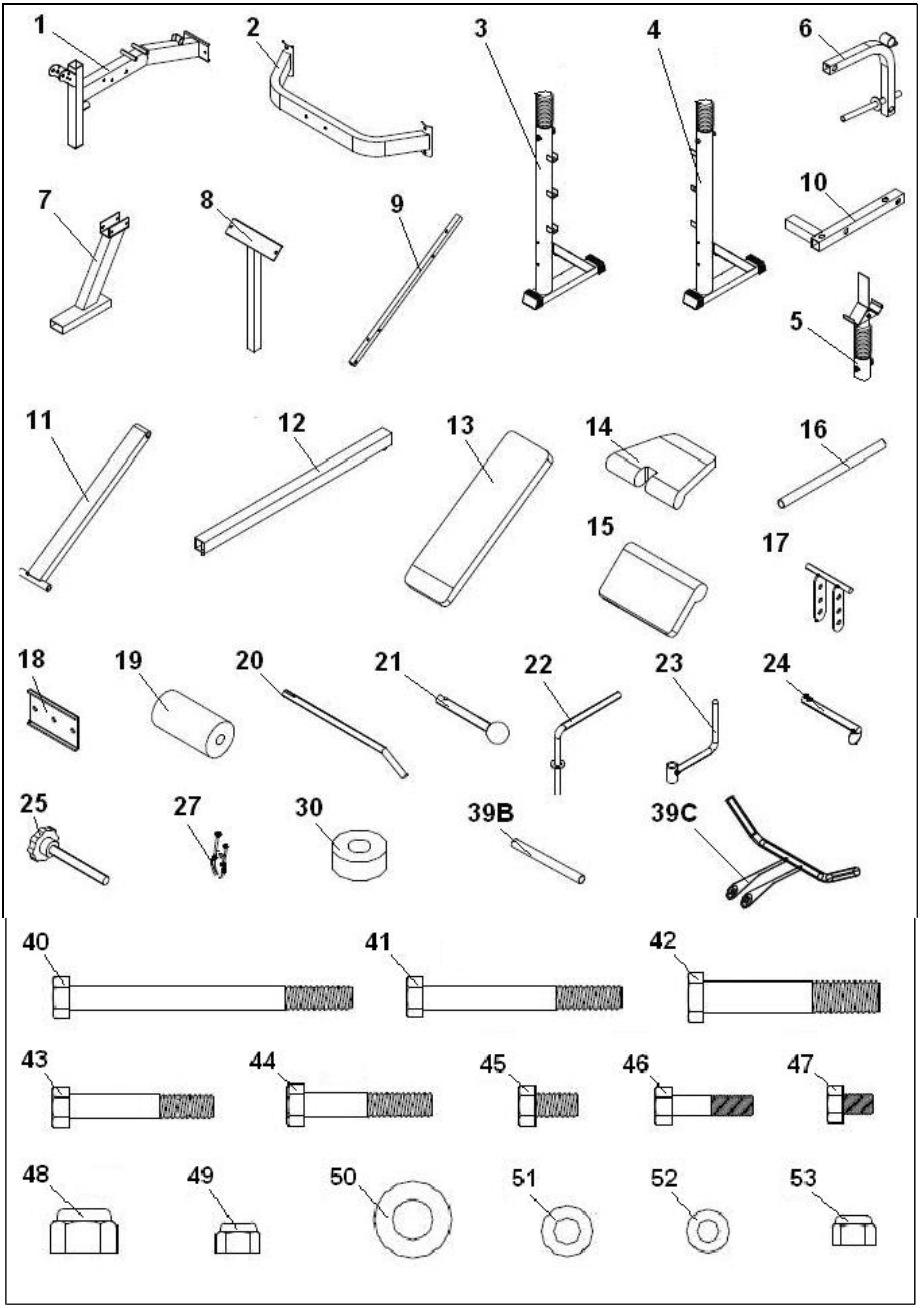
G330


13
36
52
46
52
46
51
49
9
20
53
52
22
5
23
52
53
38
38
49
51
11
51
40
36
40
39A
35
15
29
27
25
37
30
12
35
3
8
4
39B
52
47
47
52
2
51
44
49
28
37
19
39D
31
49
51
18
39C
1
49
51
45
16
48
51
51
49
37
19
50
33
43
41
51
28
16
43
42
24
32
26
14
34
28
36
49
51
51
6
32
10
36
40
37
27
7
16
19
52
28
16
37
17
19
21
46
37

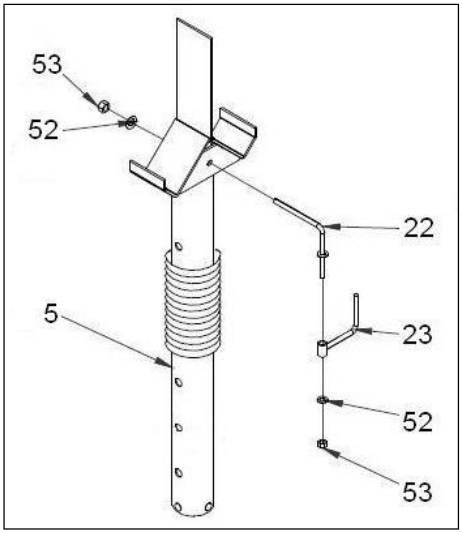


Návod na použitie Bench press lavice
BH Fitness Optima Press
SK

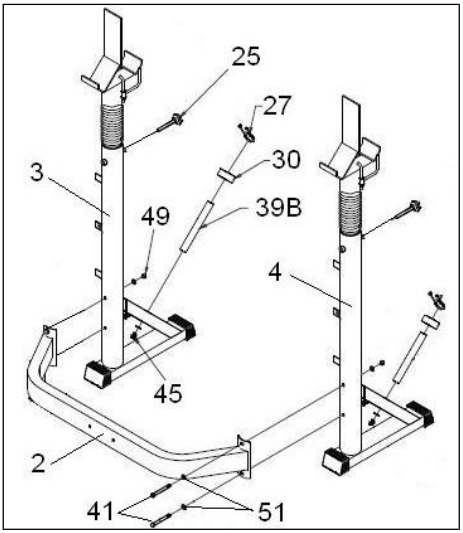
Obr. 1


1
2
3
4
6
7
8
9
10
5
11
12
13
14
16
15
17
18
19
20
21
22
23
24
25
27
30
39B
39C
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53

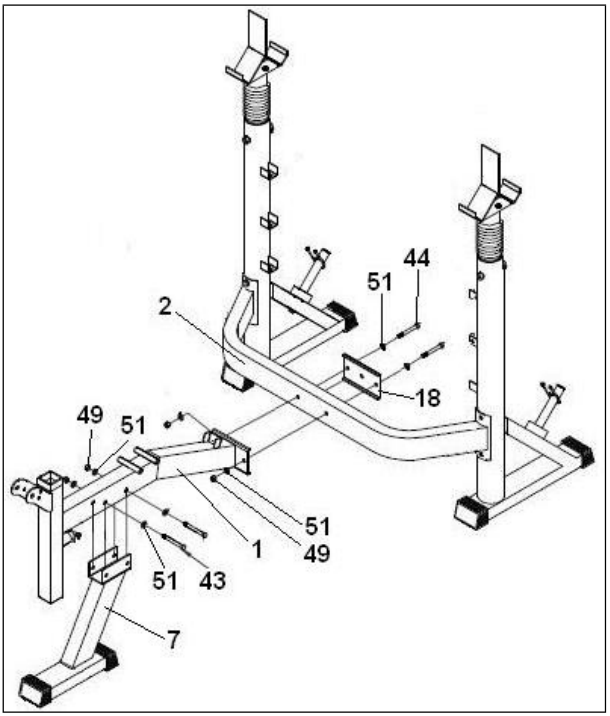
Obr. 2



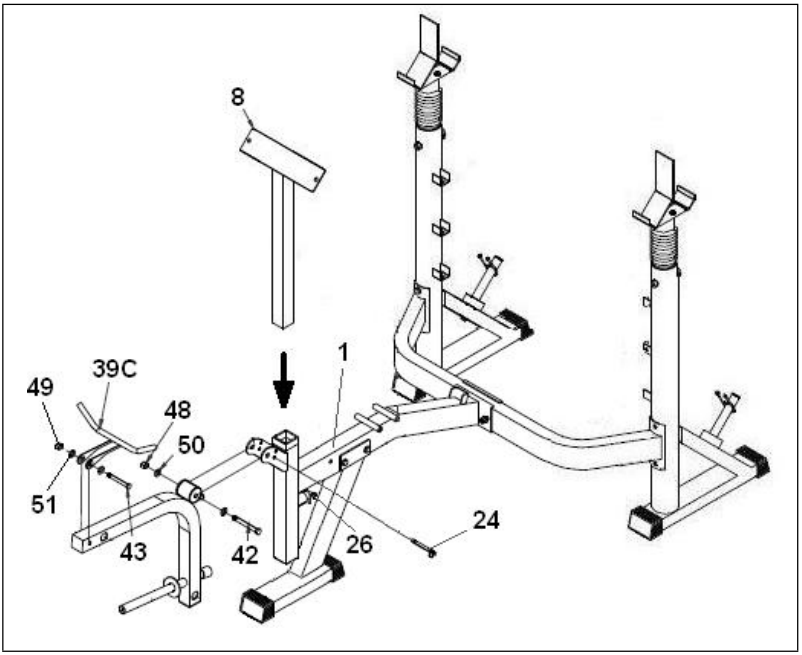
Obr. 3



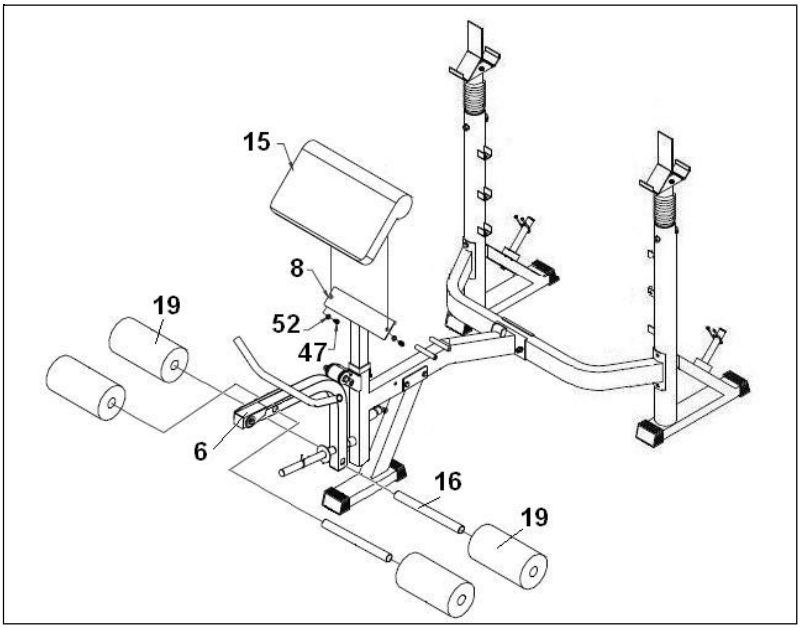
Obr. 4



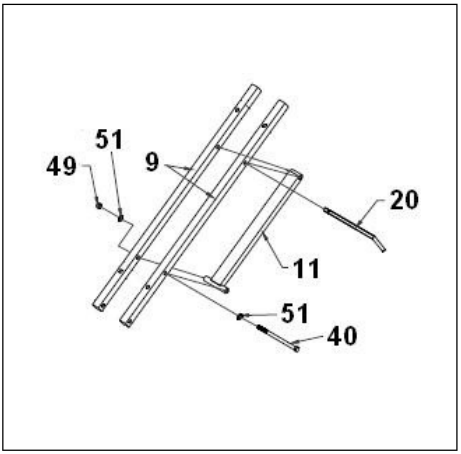
Obr. 5



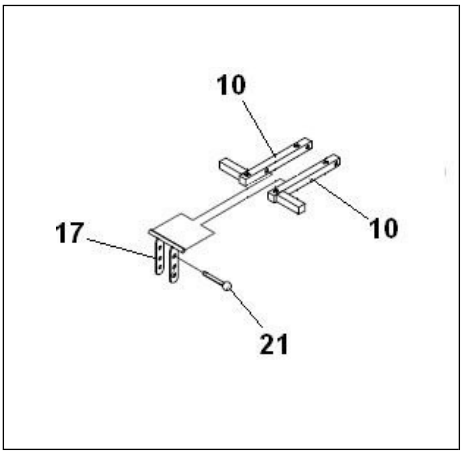
Obr. 6



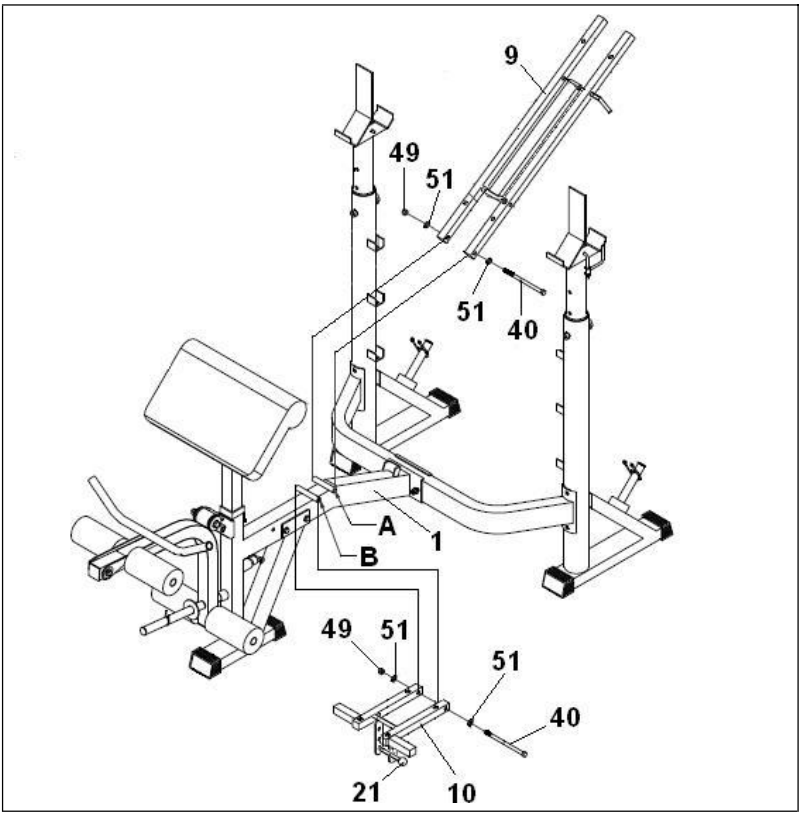
Obr. 7



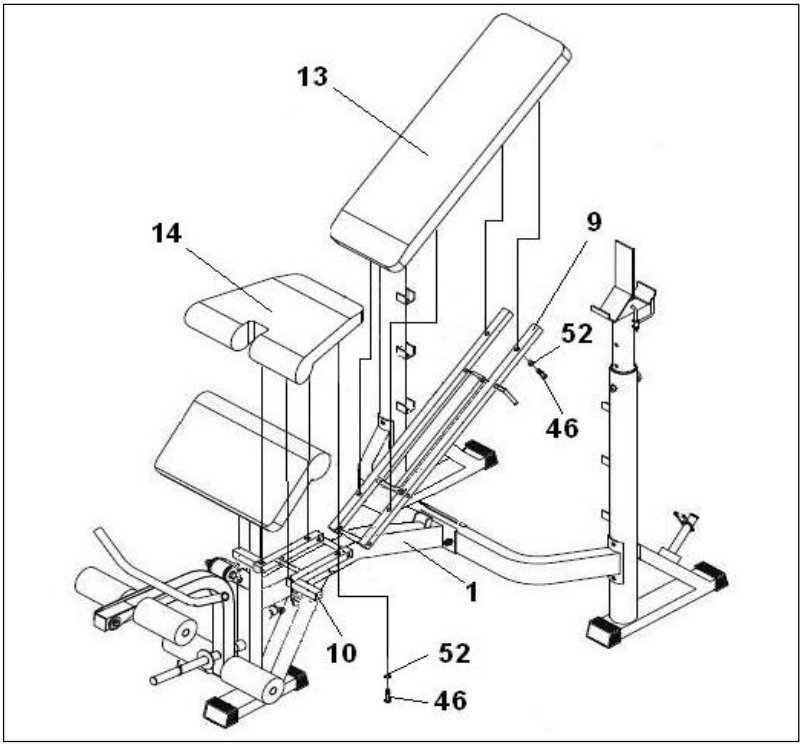
Obr. 8



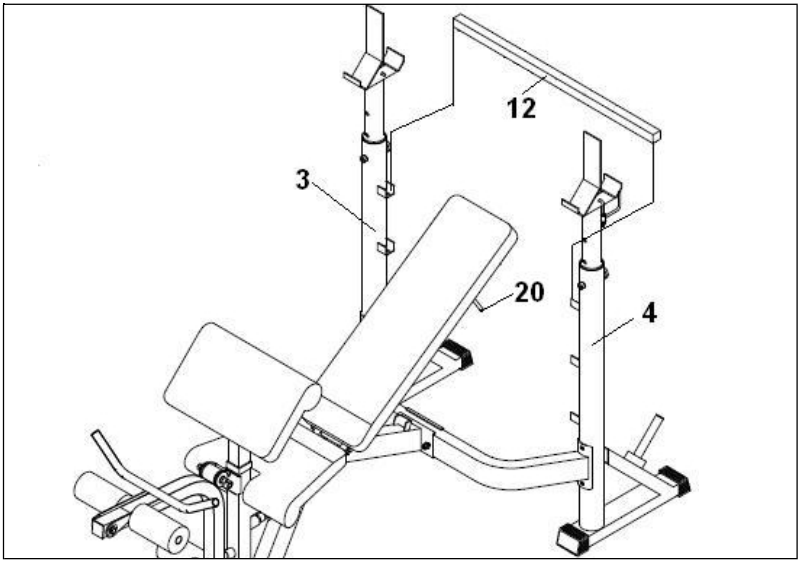
Obr. 9



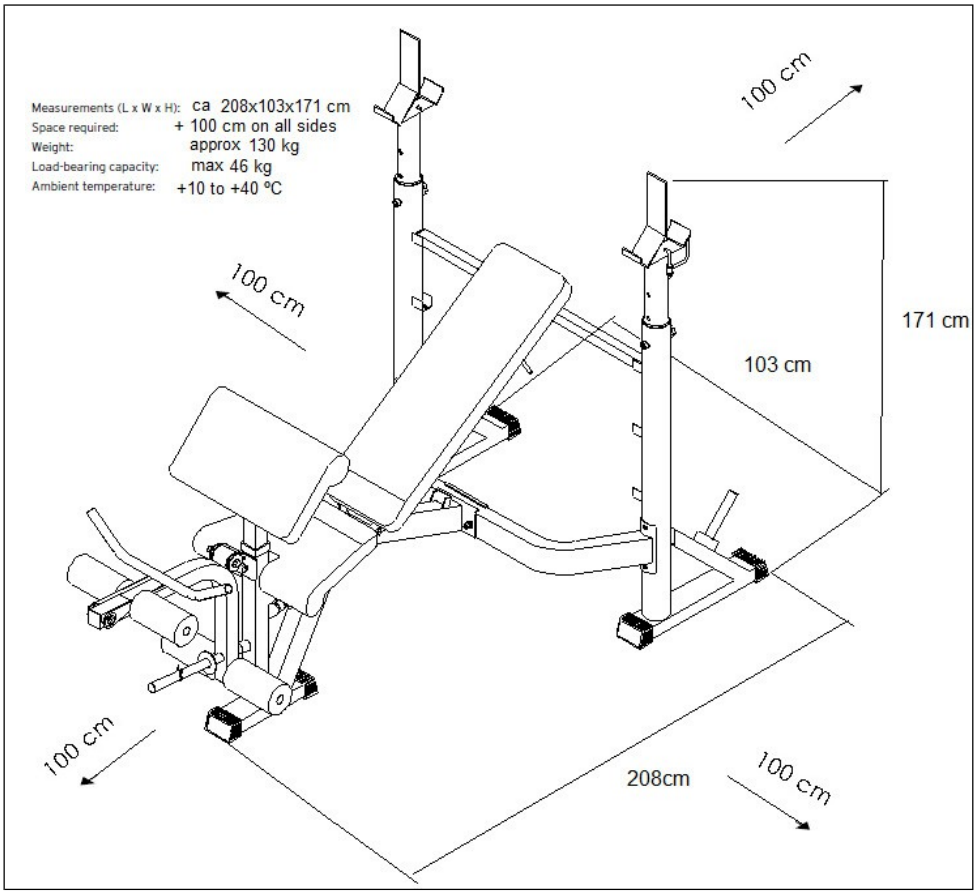
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12


Measurements (L x W x H): ca 208x103x171 cm
Space required: + 100 cm on all sides
Weight: approx 130 kg
Load-bearing capacity: max 46 kg
Ambient temperature: +10 to +40 °C
100 cm
100 cm
171 cm
103 cm
100 cm
208cm
100 cm

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 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 svojím 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.

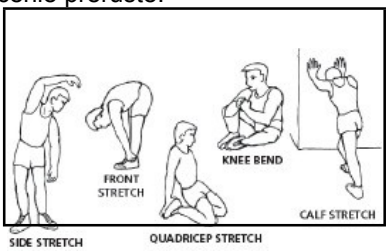
11. Pravidelne kontrolujte komponenty zariadenia, ako sú kladky, laná atď. Skontrolujte, či nie sú poškodené, a v prípade poškodenia ich okamžite vymeňte. Pravidelne kontrolujte dotiahnutie skrutiek, poškodenie a opotrebenie a v prípade pochybností kontaktujte zákaznícku podporu.

NÁVOD NA CVIČENIE

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

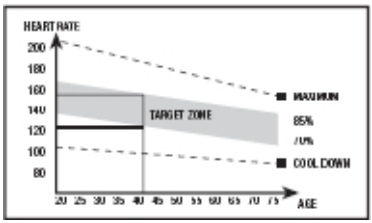
1. Zahrievacia fáza

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. Fázy 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, zvoľte vyššiu záťaž a nechajte nohy pracovať intenzívnejšie. Znížte rýchlosť a udržujte 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 trenažéra sa odporúča, aby vám pomáhala ďalšia osoba.

(1) Podpora sedla
(2) Hlavná zakrivená podpera
(3) Pravá vertikálna podpora
(4) Ľavá vertikálna podpora
(6) Podpora nôh
(7) Hlavná podpora sedla
(8) Tyč na opierku na ruku
(9) Tyče pod operadlom
(10) Rám sedla
(11) Zdvíhacia lišta pre opierku na ruku
(12) Podpora operadla
(13) Opierka chrbta
(14) Sedlo
(15) Opierka na ruku
(16) Rúrka pre penové kryty
(17) Volič výšky sedla
(18) Hlavný zadný držiak "U"
(19) Horný a dolný penový kryt
(20) Zaisťovací kolík na podporu chrbta
(21) Blokovací kolík pre polohu sedla
(22) Bezpečnostný kolík pre závažia
(23) Kolík na bezpečné nastavenie hmotnosti
(24) Bezpečnostný kolík na opierku nôh
(25) Polohovací kolík pre závažia
(27) Klip
(30) Zarážka
(39B) Náhradná záťažová tyč
(39C) Príslušenstvo pre bicepsy
(40) Skrutka M-10x155.
(41) Skrutka M-10x98.
(42) Skrutka M-12x85.
(43) Skrutka M-10x75.
(44) Skrutka M-10x65.
(45) Skrutka M-10x20.
(46) Skrutka M-8x38.
(47) Skrutka M-8x16.
(48) Samojistná matica M-12.
(49) Samojistná matica M-10.
(50) Podložka M-12.
(51) Podložka M-10.
(52) Podložka M-8.
(53) Samojistná matica M-8.

MONTÁŽ

1- Vložte poistný kolík (22) do tyče teleskopického závažia (5), obr. 2, nasaďte podložku (52) a utiahnite maticou (53), skontrolujte, či sa voľne otáča. Naskrutkujte poistný kolík (23) do poistného kolíka (22), vložte podložku (52) a utiahnite maticou (53), skontrolujte, či sa voľne otáča.

2- Umiestnite pravú vertikálnu podperu (3) na zem, zarovnajte ju s hlavnou zakrivenou podperou (2), obr. 3, nainštalujte skrutku (41) spolu s podložkami (51) a zaistite maticou (49), obr. 3. Potom položte ľavú vertikálnu podperu (4) na zem, zarovnajte ju s hlavnou zakrivenou podperou (2), obr. 3, nainštalujte skrutku (41) spolu s podložkami (51) a zaistite maticou (49), obr. 3.

3- Vložte teleskopickú tyč (5), obr. 2, Vložte polohovací kolík (25) do hlavných podpier (3 a 4), obr. 3, a utiahnite ho v smere hodinových ručičiek. Vložte tyč náhradného závažia (39B) do zadnej rúrky na hlavnej podpere (3), obr. 3, nasaďte podložku (48) na skrutku (45) a pevne utiahnite, obr. 3. Nainštalujte zarážku (30) a svorku (27),
Obr. 3.

3- Najprv nasaďte podperu sedla (7) na hlavnú podperu (1), obr. 4, a zaistite ju skrutkami (43) spolu s podložkami (51) a maticami (49). Umiestnite podperu (1) na namontujte hlavnú zakrivenú podperu (2), obr. 4, na zadnú "U" konzolu a upevnite ju skrutkami (44) spolu s podložkami (51) a matice (49).

4- Umiestnite podperu nohy (6) na "U" konzolu hlavnej podpery (1), obr. 5, zaistite ju skrutkou (42) spolu s podložkami (50) a maticou (48). Vytiahnite poistnú skrutku nastavenia výšky (26). dozadu, obr. 5, a zasuňte tyč lakťovej opierky do hlavnej lakťovej opierky (1) v smere šípky.

Namontujte bicepsové príslušenstvo (39C) na opierku nohy (6), obr. 5, zaistite ho skrutkou (43) spolu s podložkami (51) a maticou (49), skontrolujte, či sa voľne otáča.

5- Umiestnite lakťovú opierku (15) na tyč lakťovej opierky (8), obr. 6, upevnite ju skrutkami (47) spolu s podložkami (52). Vkladacie rúrky pre penové kryty (16) do otvorov na podnožke (6), obr. 6, vycentrujte ich a na rúrky (16) nasaďte penové kryty (19).

MONTÁŽ PODPERY OPIERKY

6- Namontujte tyč na zdvíhanie operadla (11) medzi dve tyče pod operadlom (9) na ráme operadla, obr. 7, zaistite ju skrutkou (40) spolu s podložkami (51) a maticou (49), vložte poistný kolík (20) . Potom ho nasaďte na rúrku (A) hlavnej podpery (1), obr. 9, zaistite ho skrutkou (40) spolu s podložkami (51) a matice (49).

MONTÁŽ PODPERY SEDLA

7- Umiestnite volič výšky sedadla (17) pomocou vnútorných otvorov na rúrkach rámu sedadla (10), obr. 7. Umiestnite ho na rúrku (B) hlavnej podpery (1), obr. 9, zaistite skrutkou (40) spolu s podložkami (51) a maticou (49), vložte bezpečnostný kolík (21).

MONTÁŽ PODKLADU

8- Vezmite operadlo (13) a umiestnite ho na tyč pod operadlo (9), obr. 10. Namontujte skrutky (46) spolu s plochými podložkami (52).

MONTÁŽ SEDADLA

9- Vezmite sedlo (14) a umiestnite ho na rám sedla (10), obr. 10, a zaistite ho skrutkami (46) spolu s podložkami (52).

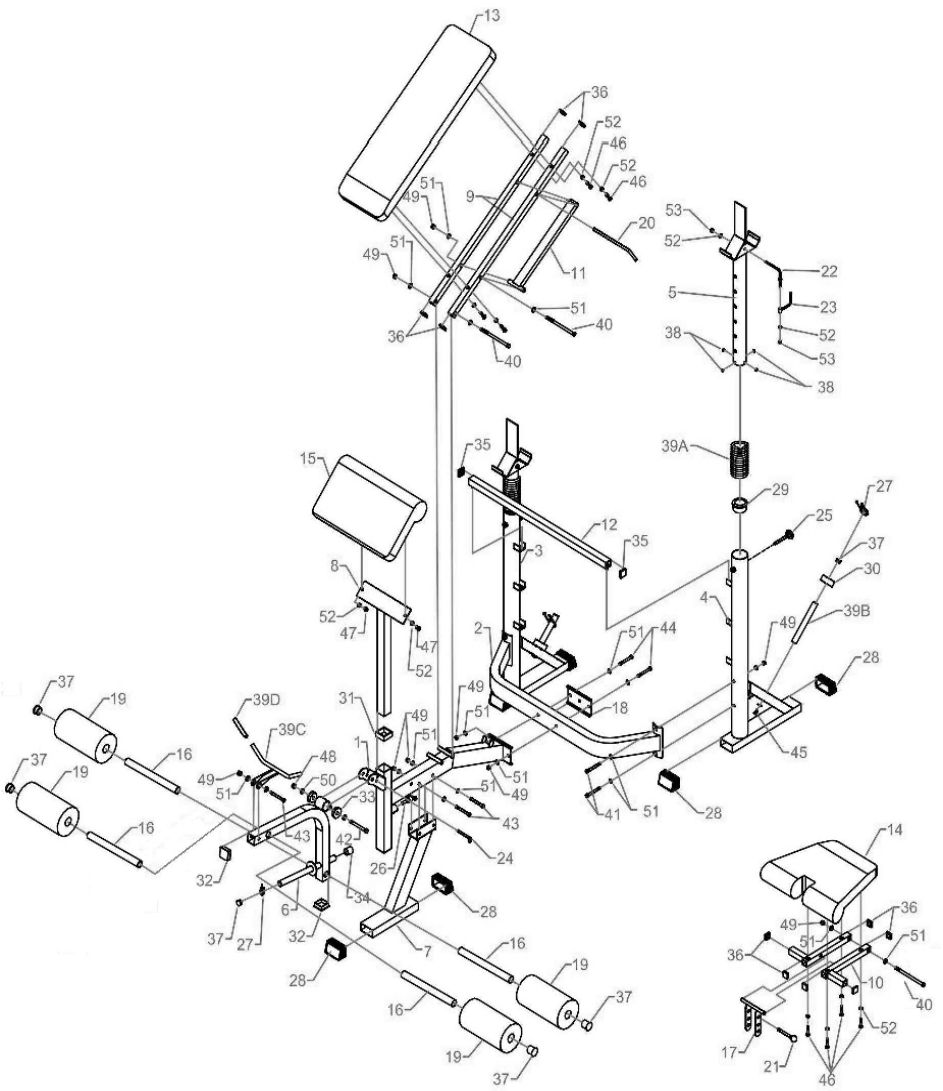
ELEVÁCIA OPIERKY

10- Ak chcete nastaviť sklon opierky rúk, umiestnite opierku rúk (12) do jednej z "U" konzol na zvislých podperách (3 a 4), Obrázok 11. Odstráňte poistný kolík (20) a umiestnite ho do polohy, ktorá je pre cvičenie najvhodnejšia, Obrázok 11.

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.

G330


13
36
52
46
52
46
51
49
9
20
53
52
22
5
23
52
53
38
38
39A
29
27
25
37
30
39B
49
28
4
2
51
44
18
45
41
51
28
35
12
3
35
15
8
52
47
47
52
31
49
51
1
49
51
51
49
51
49
48
50
33
43
42
24
26
34
28
6
32
37
27
32
28
7
16
19
37
16
19
37
37
19
16
37
19
16
32
43
14
36
49
51
51
36
10
40
52
17
21
46

DOVOZCE:
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175
DIČ: CZ05254175