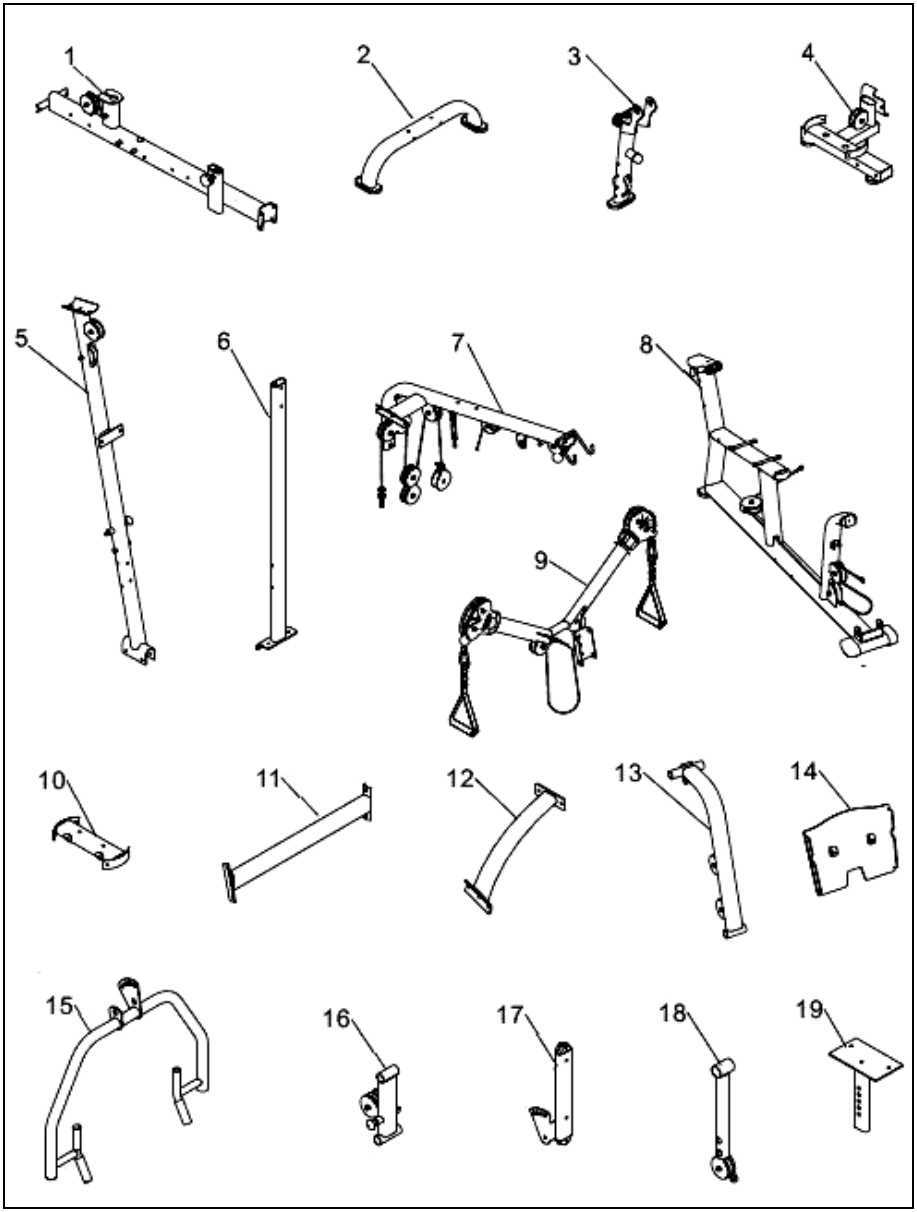
G156

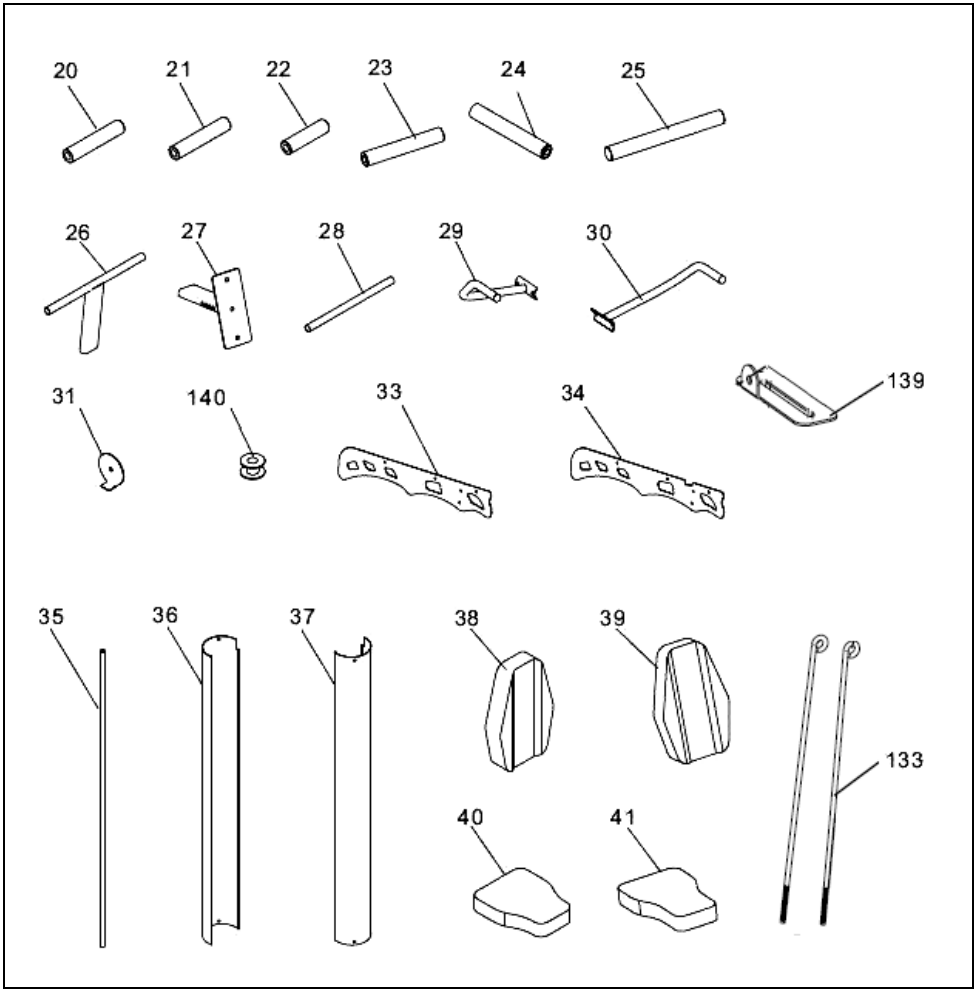


Návod k obsluze
Posilovací věž BH Fitness TT Pro
CZ

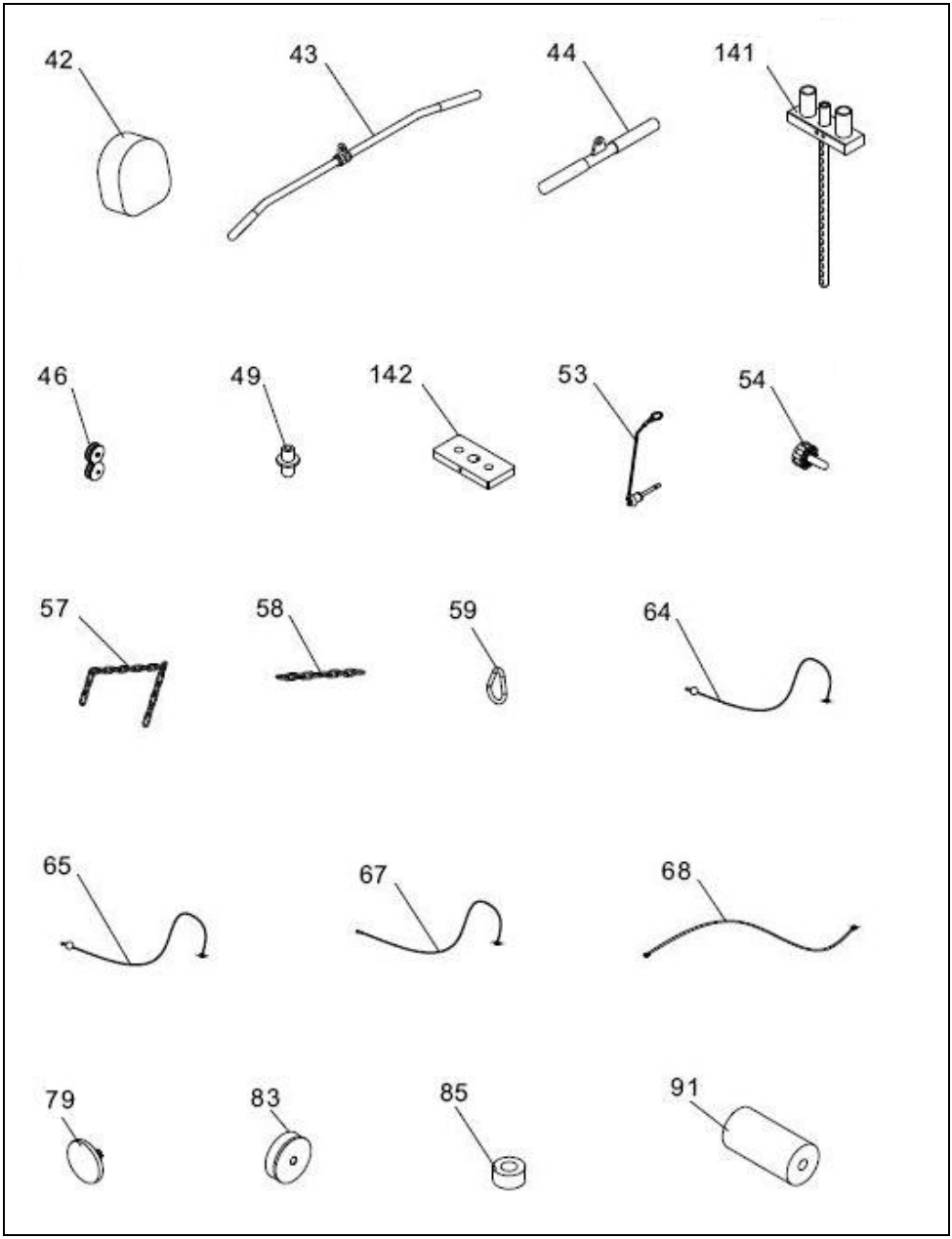
Obr. 1



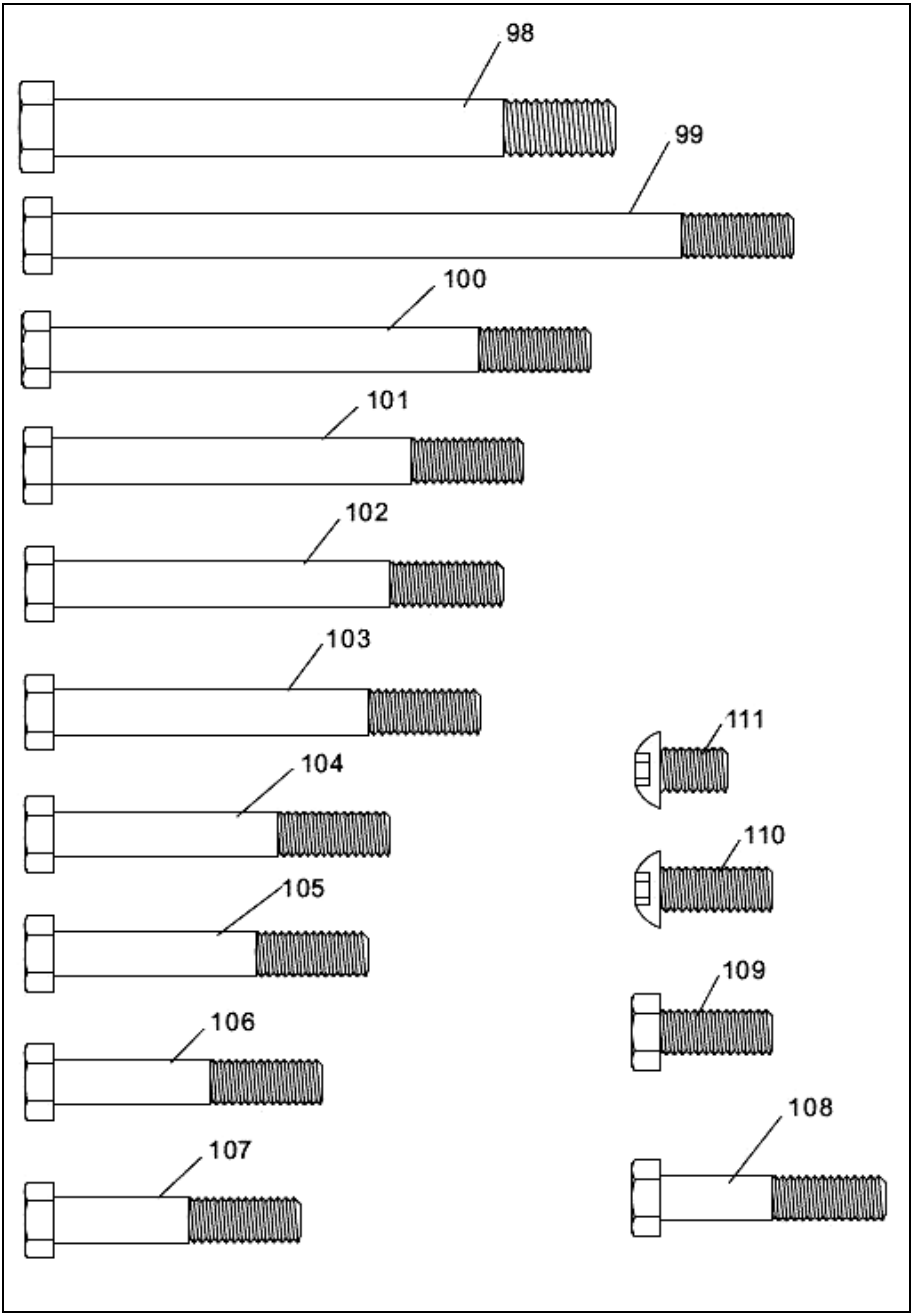
Obr. 2


20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
139
31
140
33
34
35
36
37
38
39
133
40
41

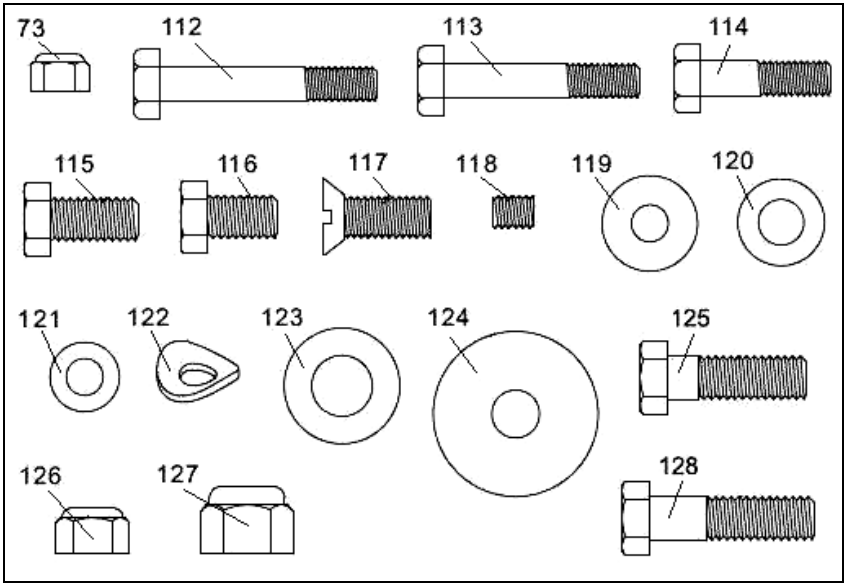
Obr. 3



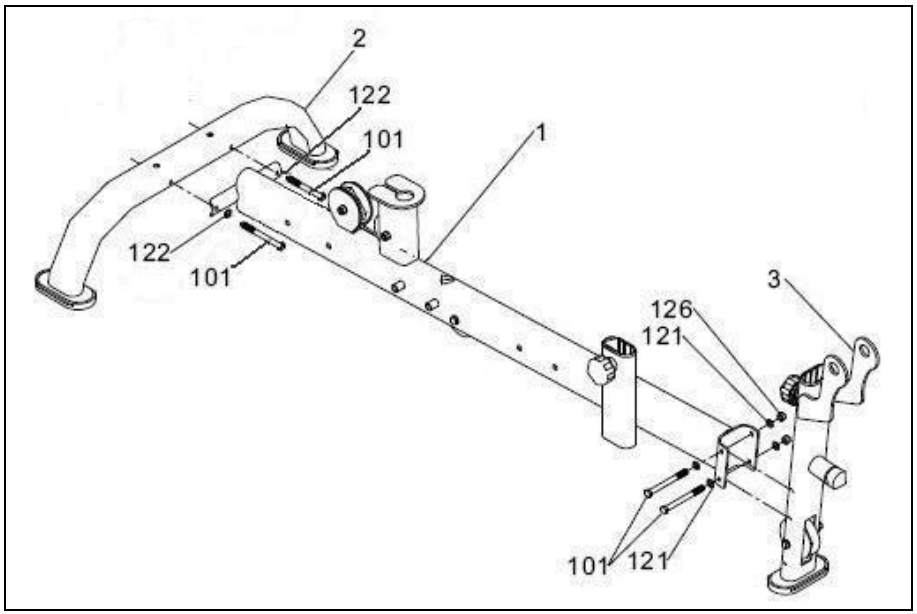
Obr. 4



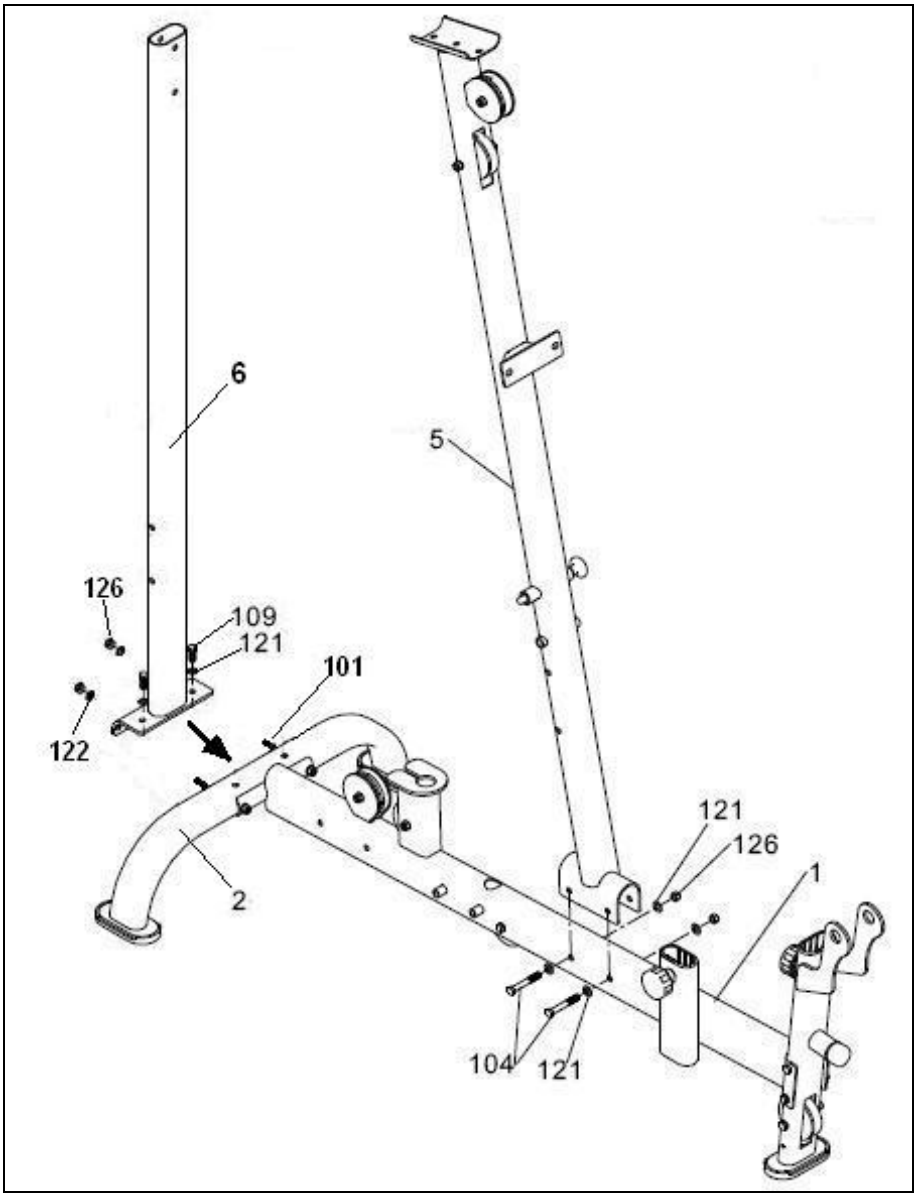
Obr. 5


73
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128

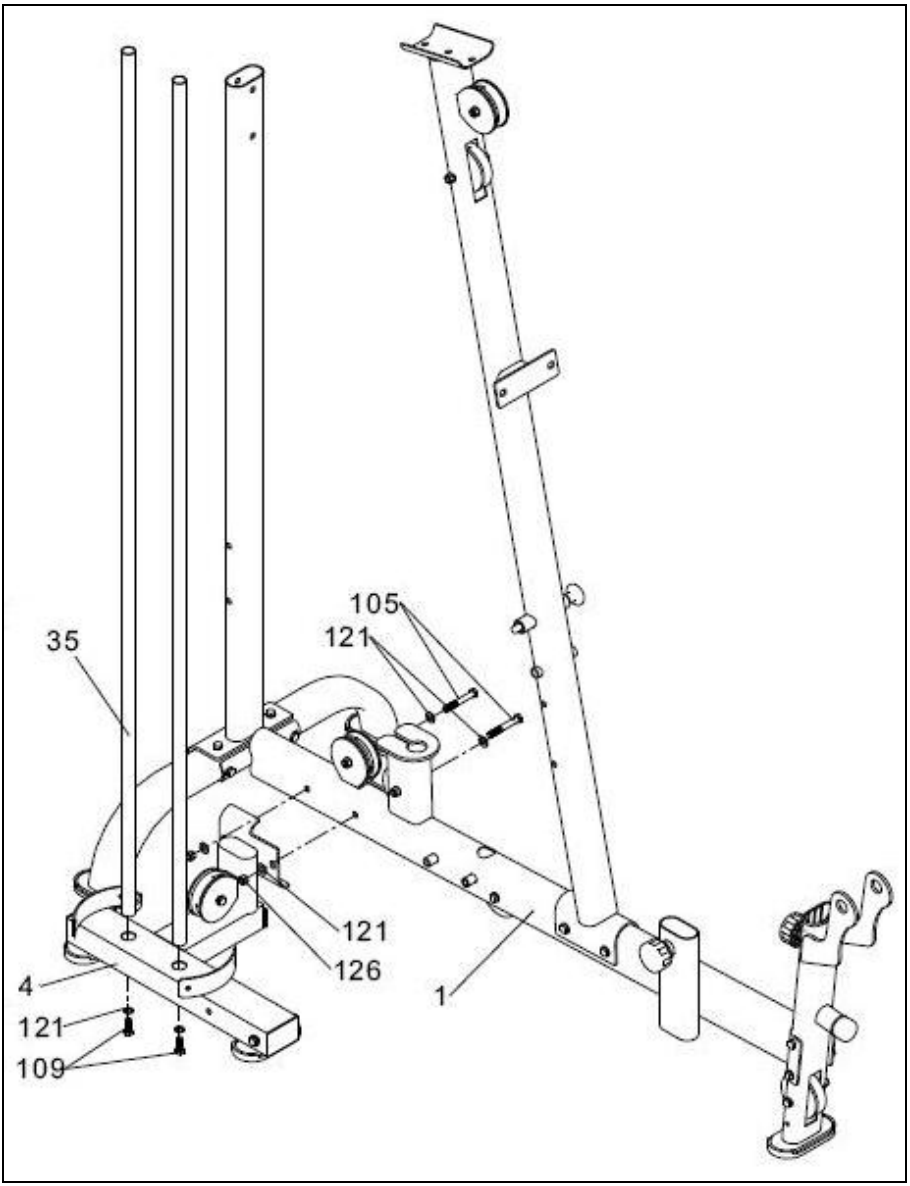
Obr. 6


2
122
101
1
122
101
3
126
121
101
121

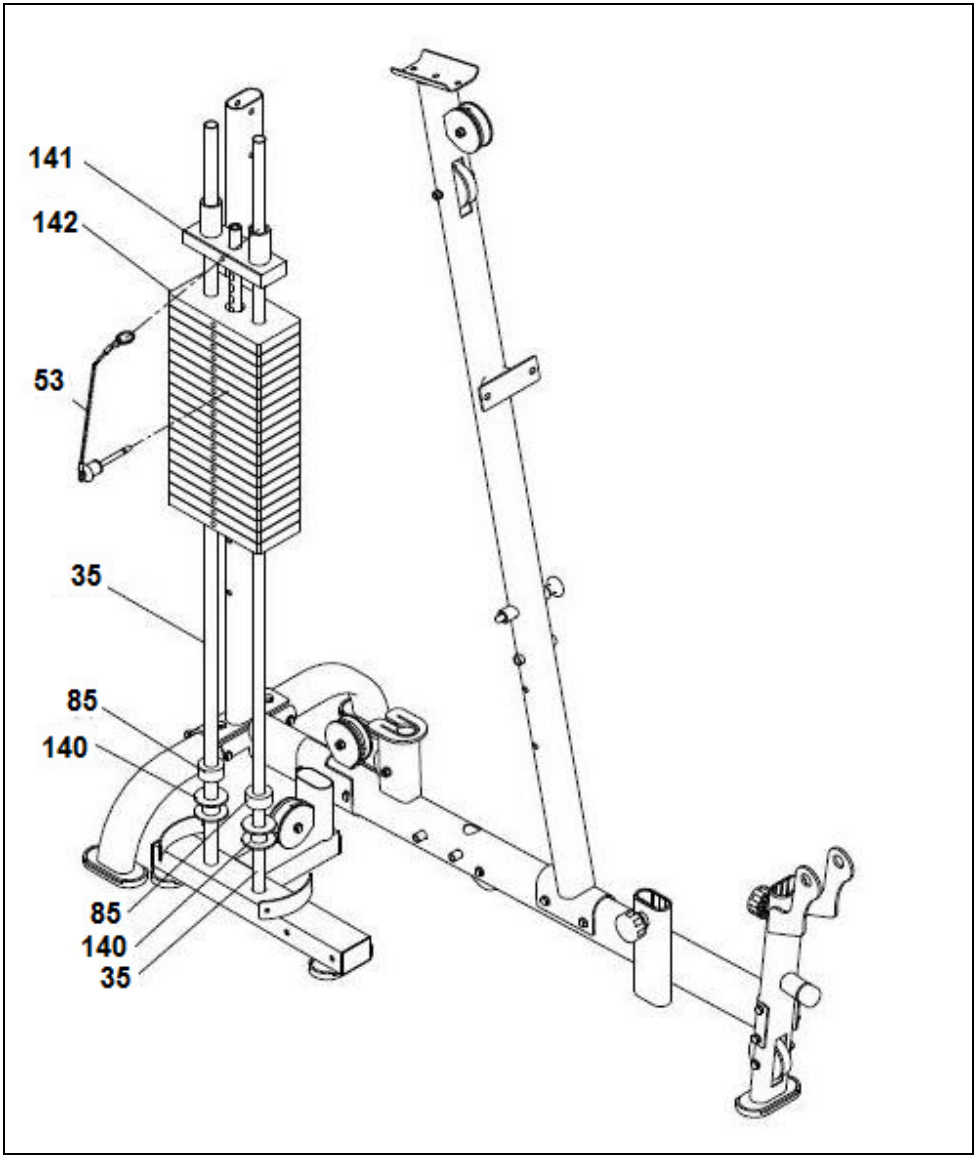
Obr. 7



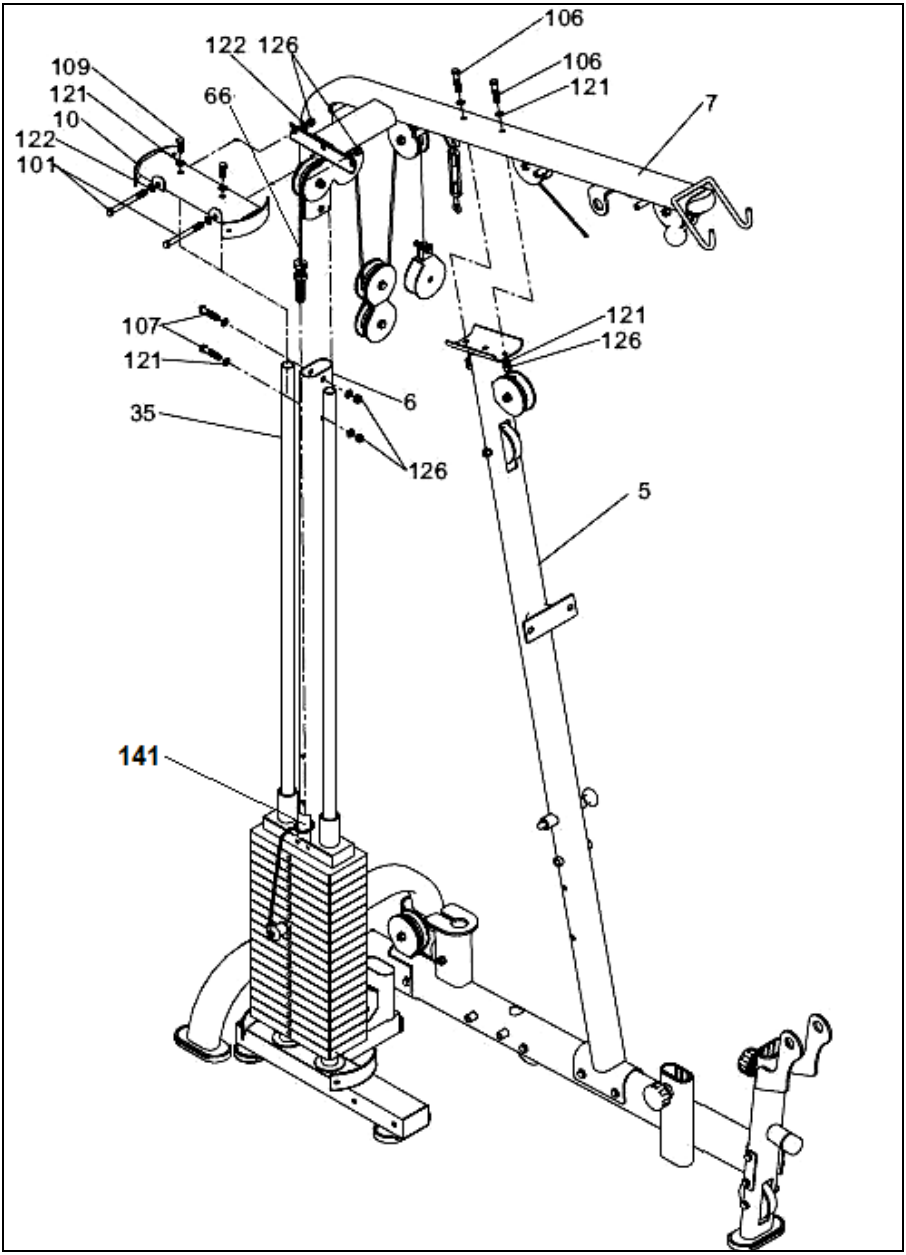
Obr. 8



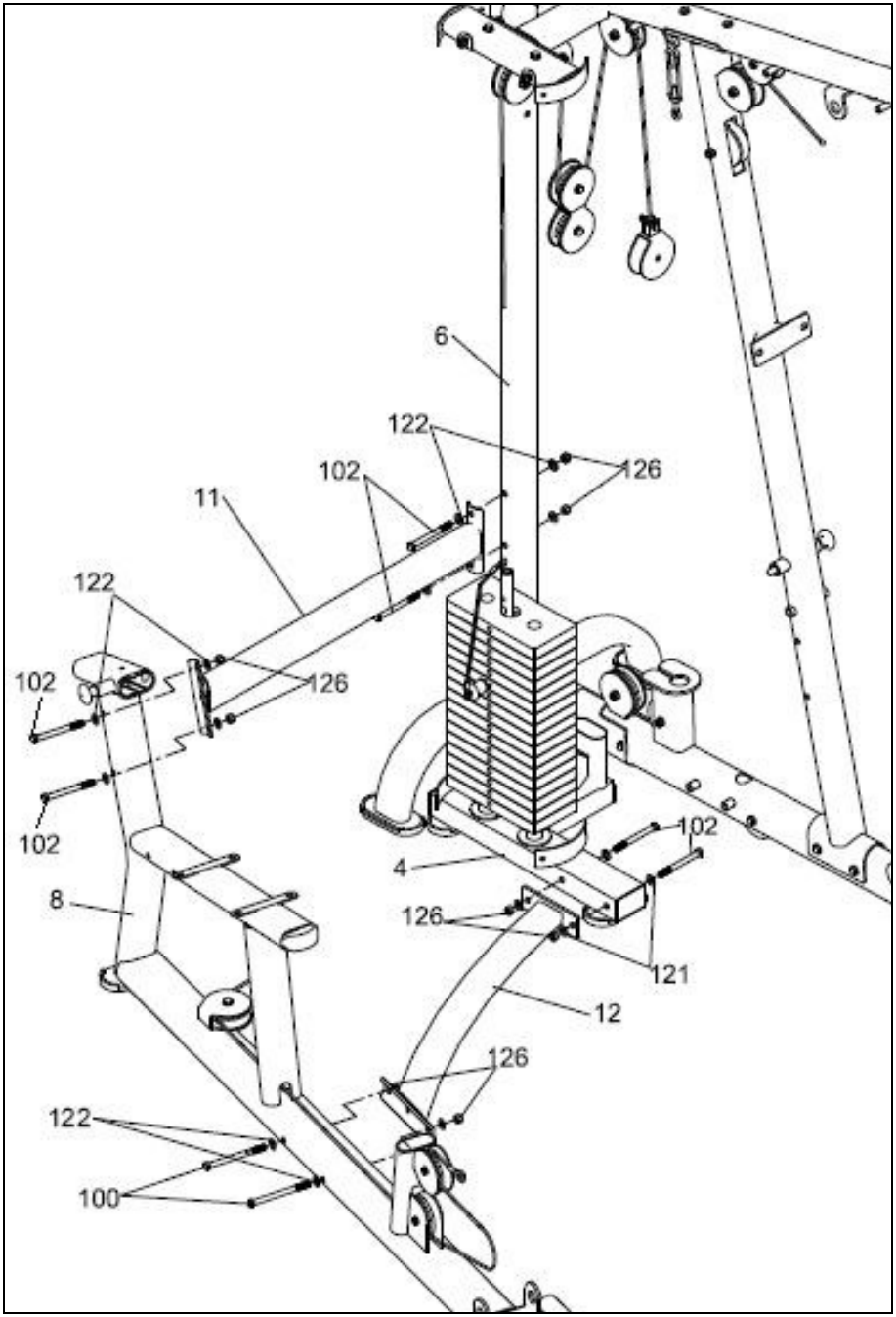
Obr. 9



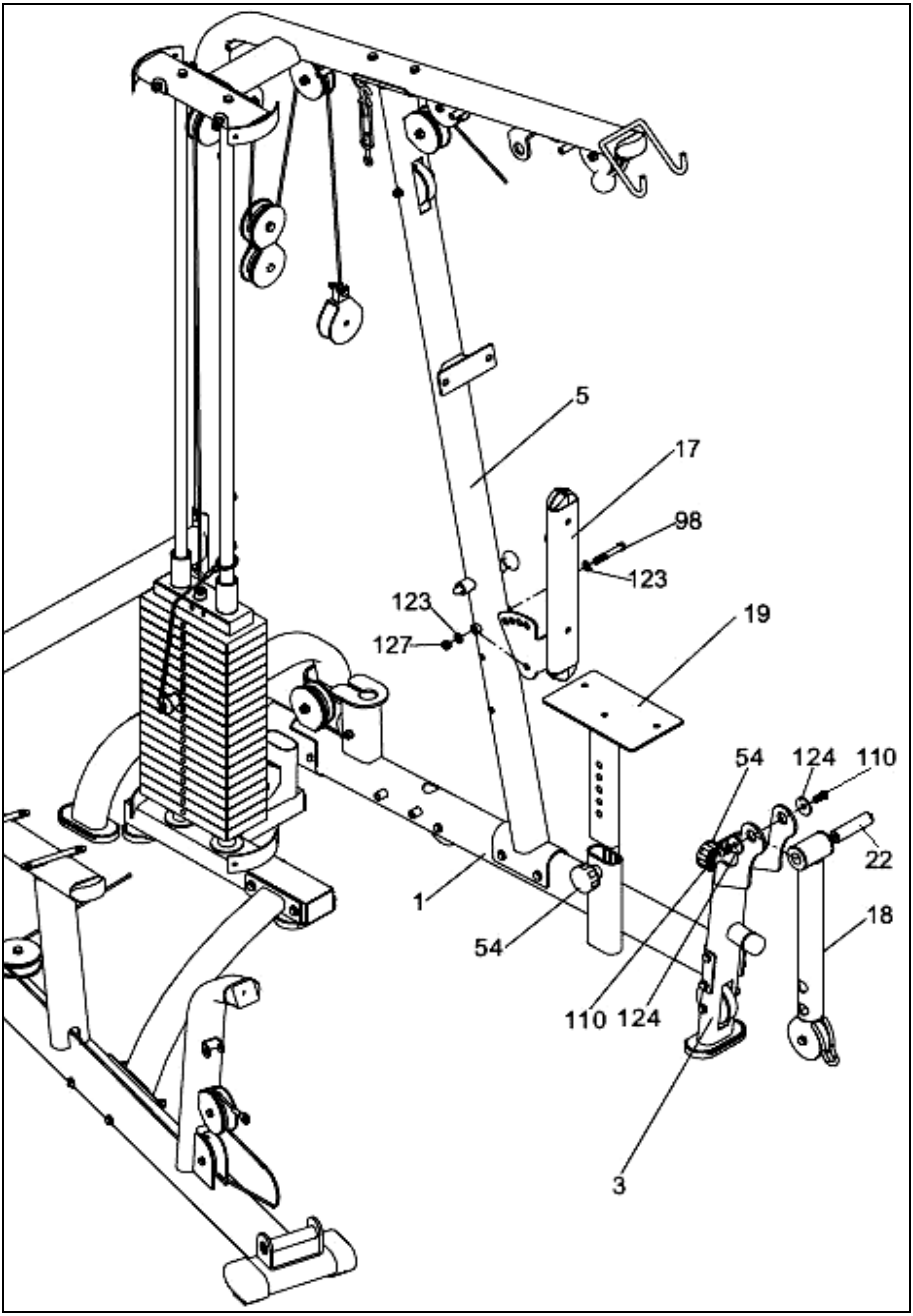
Obr. 10


106
122 126
106
109
121
66
121
10
7
122
101
107
121
126
121
6
35
126
5
141

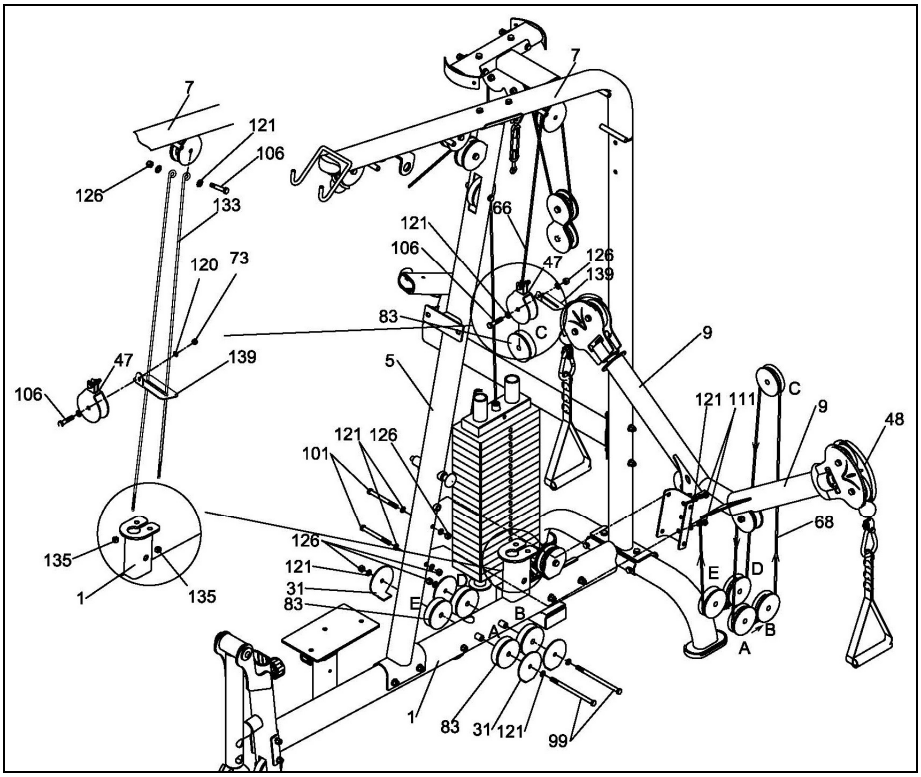
Obr. 11



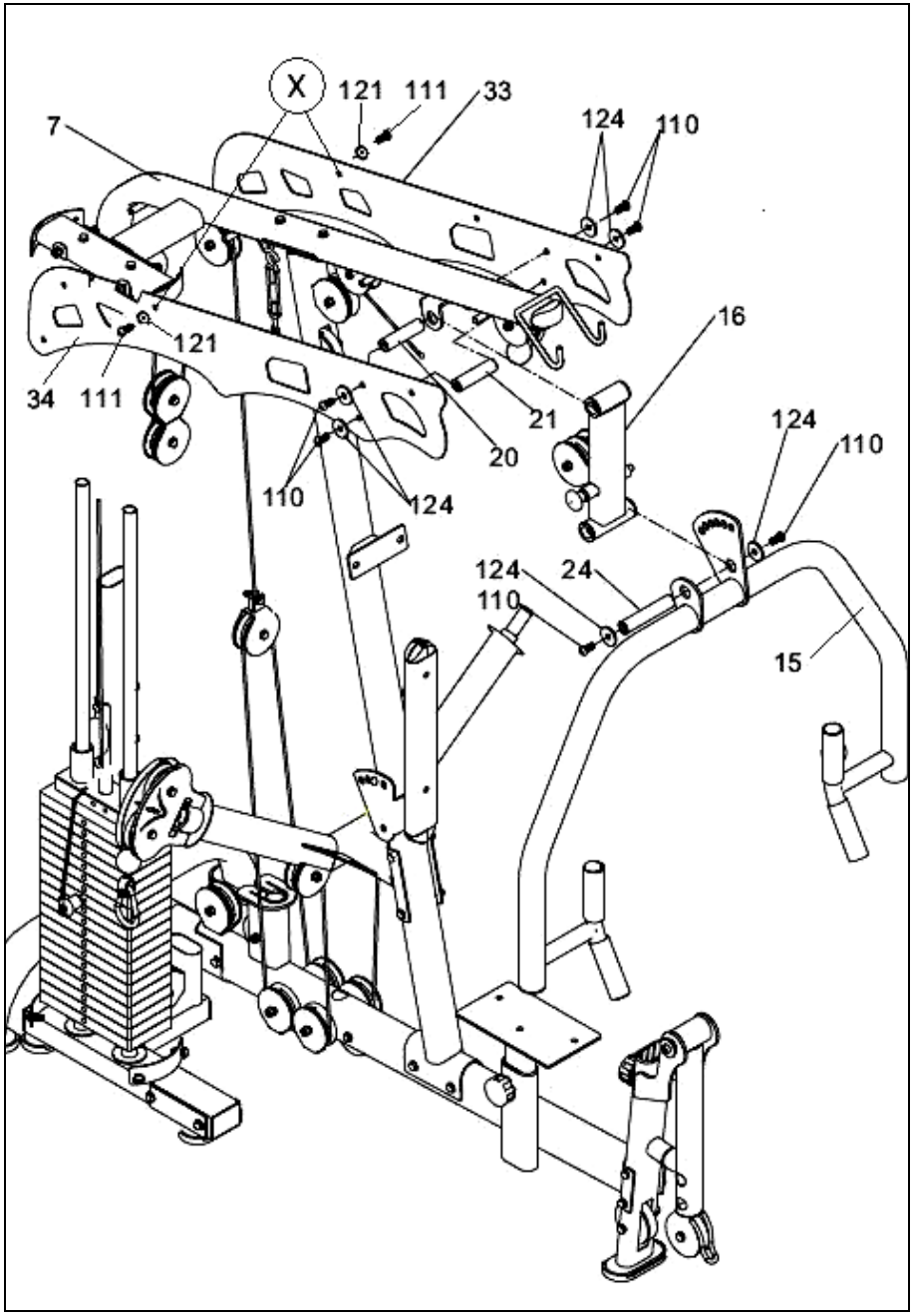
Obr. 12



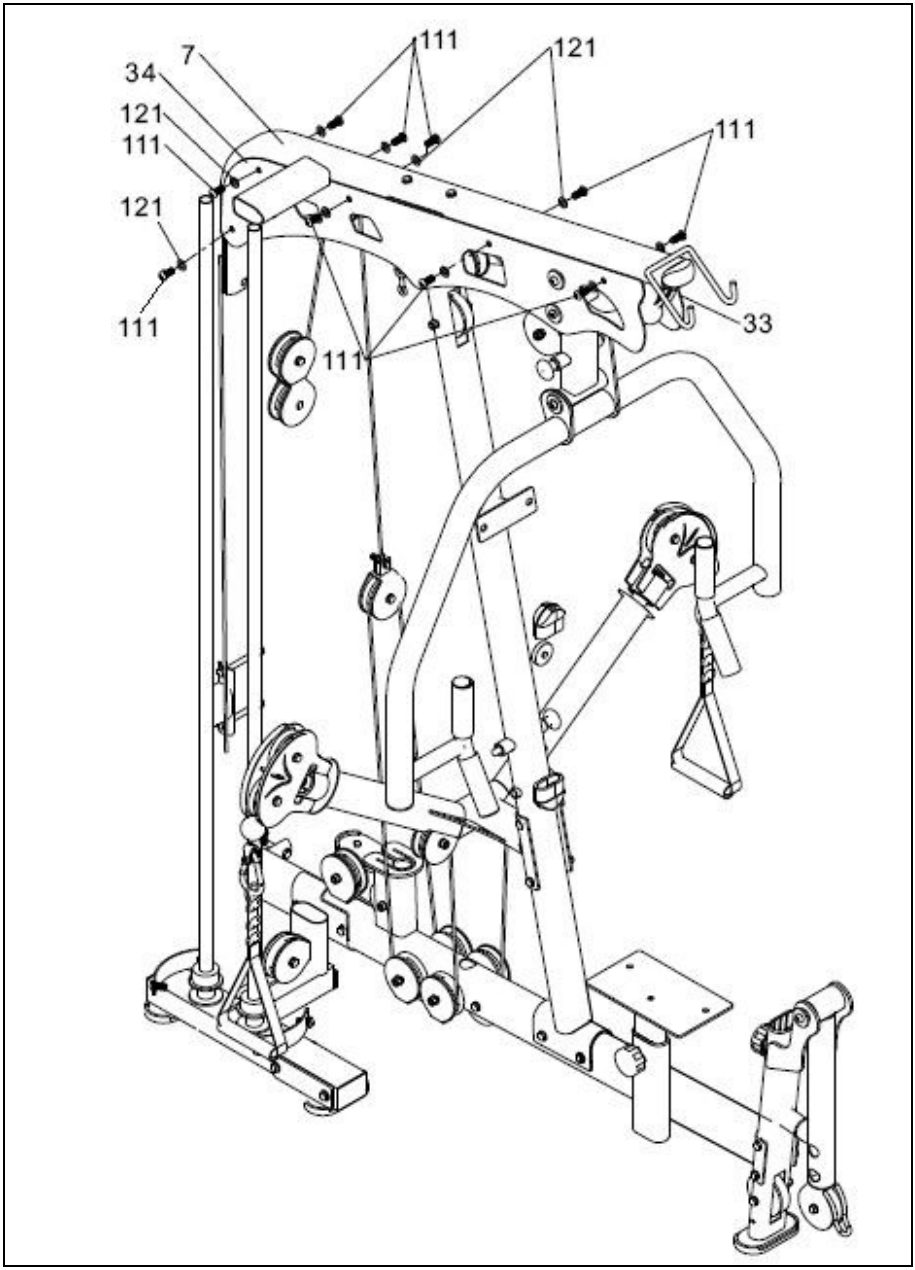
Obr. 13


7
121
106
126
133
120
73
47
139
106
135
1
135
7
66
121
106
47
126
139
83
C
9
5
121 111
C
9
48
121 126
101
126
121
31
83
E
D
B
A
68
E
D
B
A
1
83
31
121
99

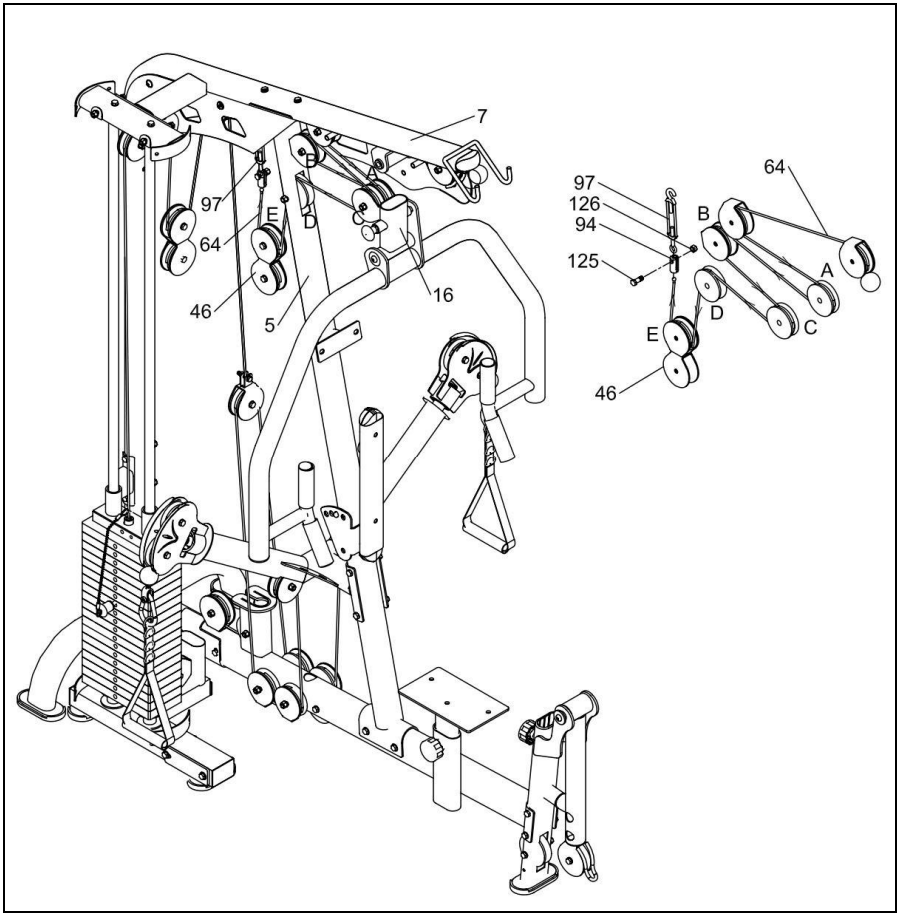
Obr. 14


X
121
111
33
7
124
110
121
16
34
111
21
20
124
110
110
124
124
24
110
15

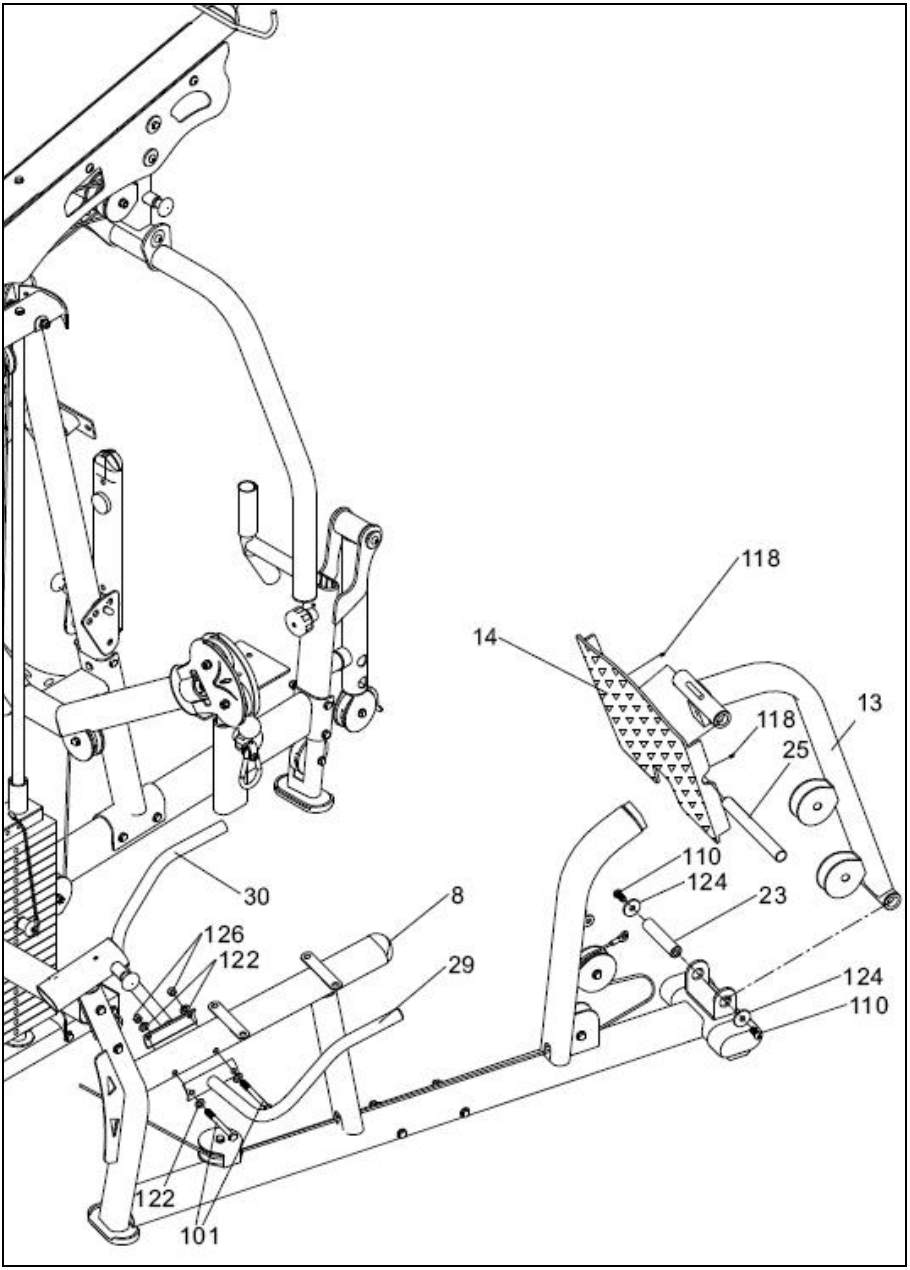
Obr. 15



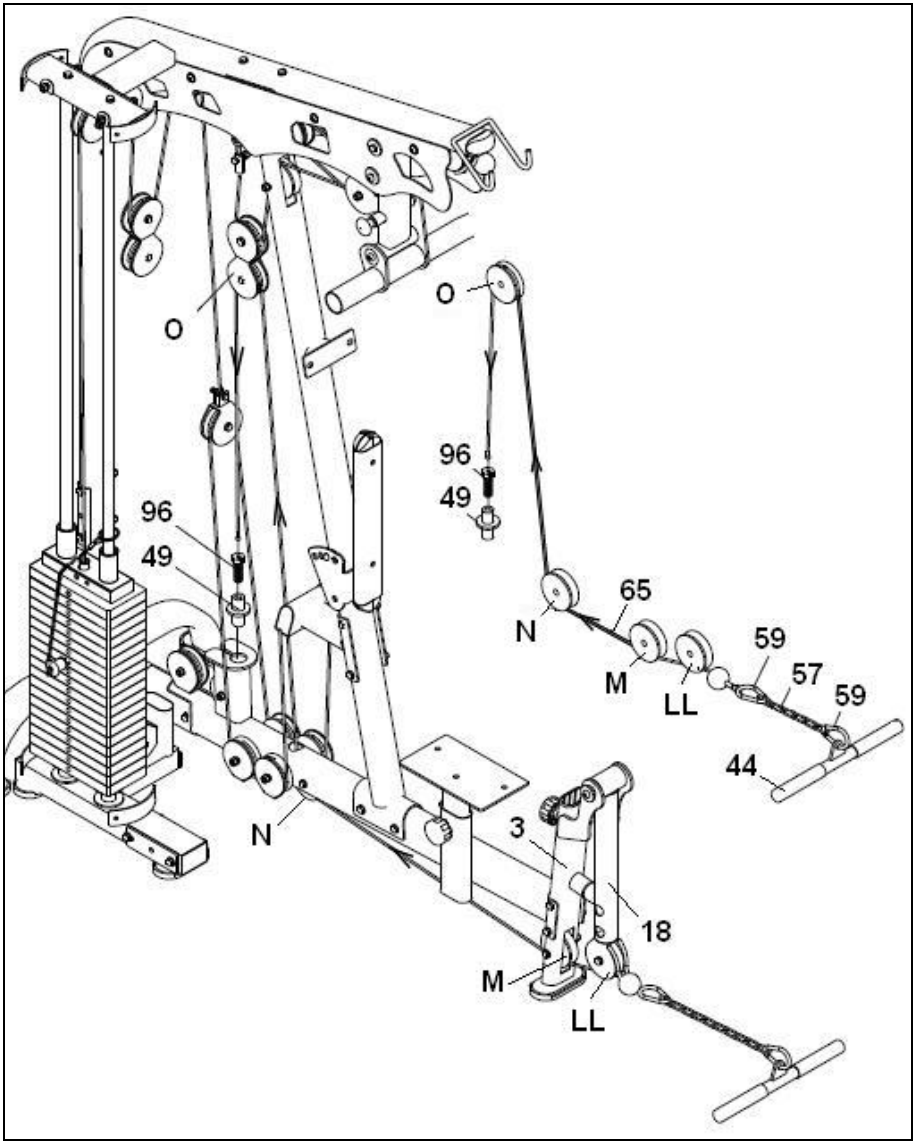
Obr. 16



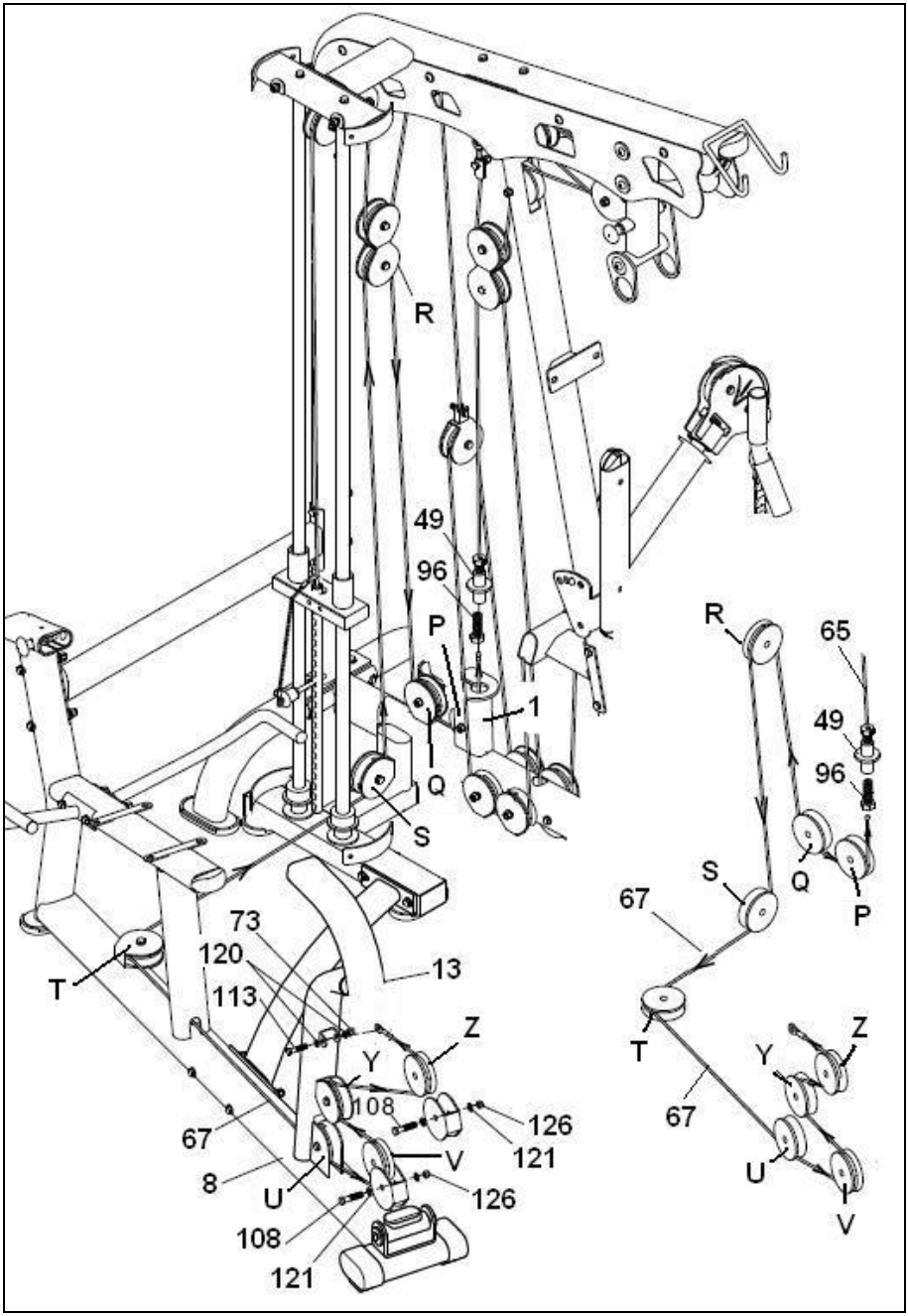
Obr. 17



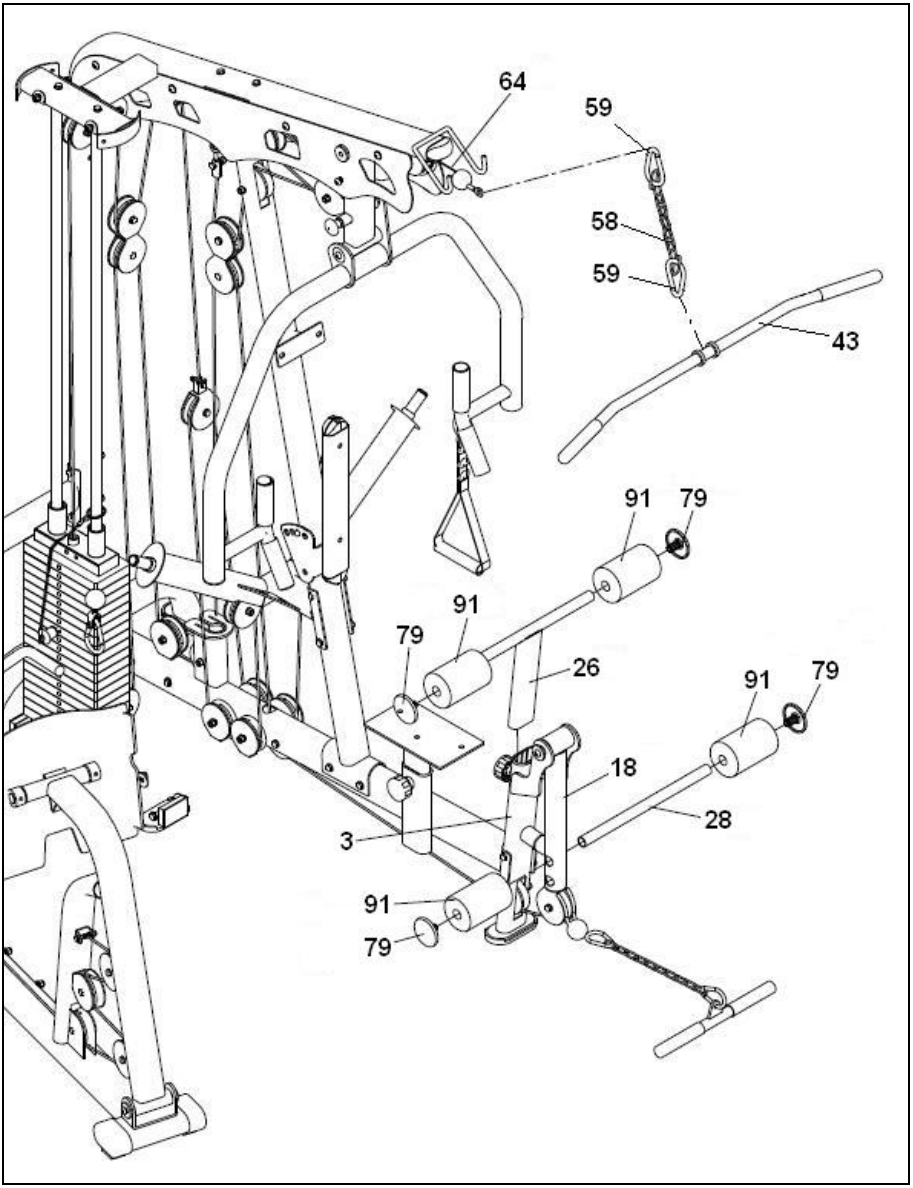
Obr. 18



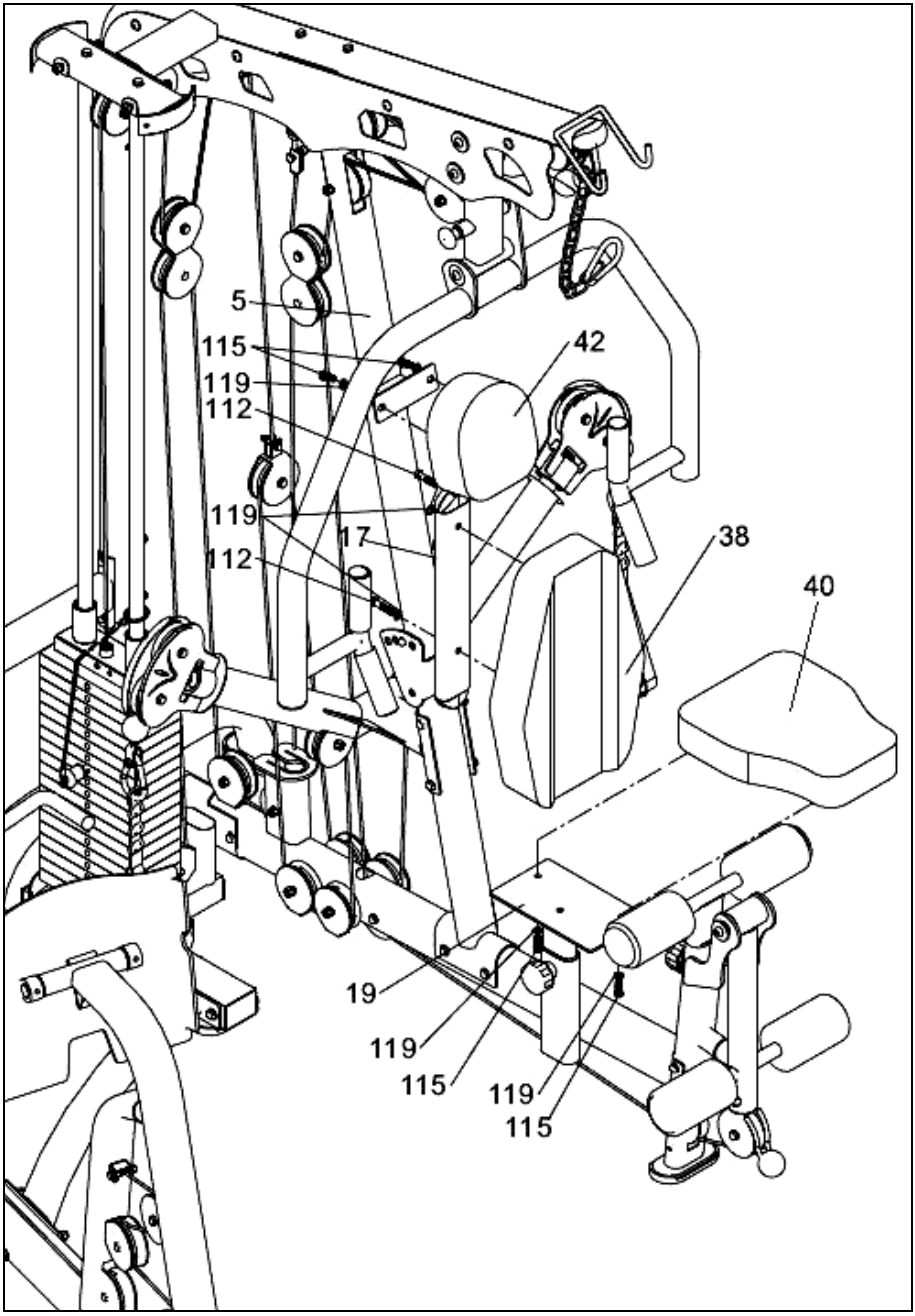
Obr. 19


R
49
96
P
1
Q
S
73
120
113
T
13
Z
Y
108
67
8
U
126
121
V
126
108
121
R
65
49
96
S
Q
P
67
T
Z
Y
67
U
V

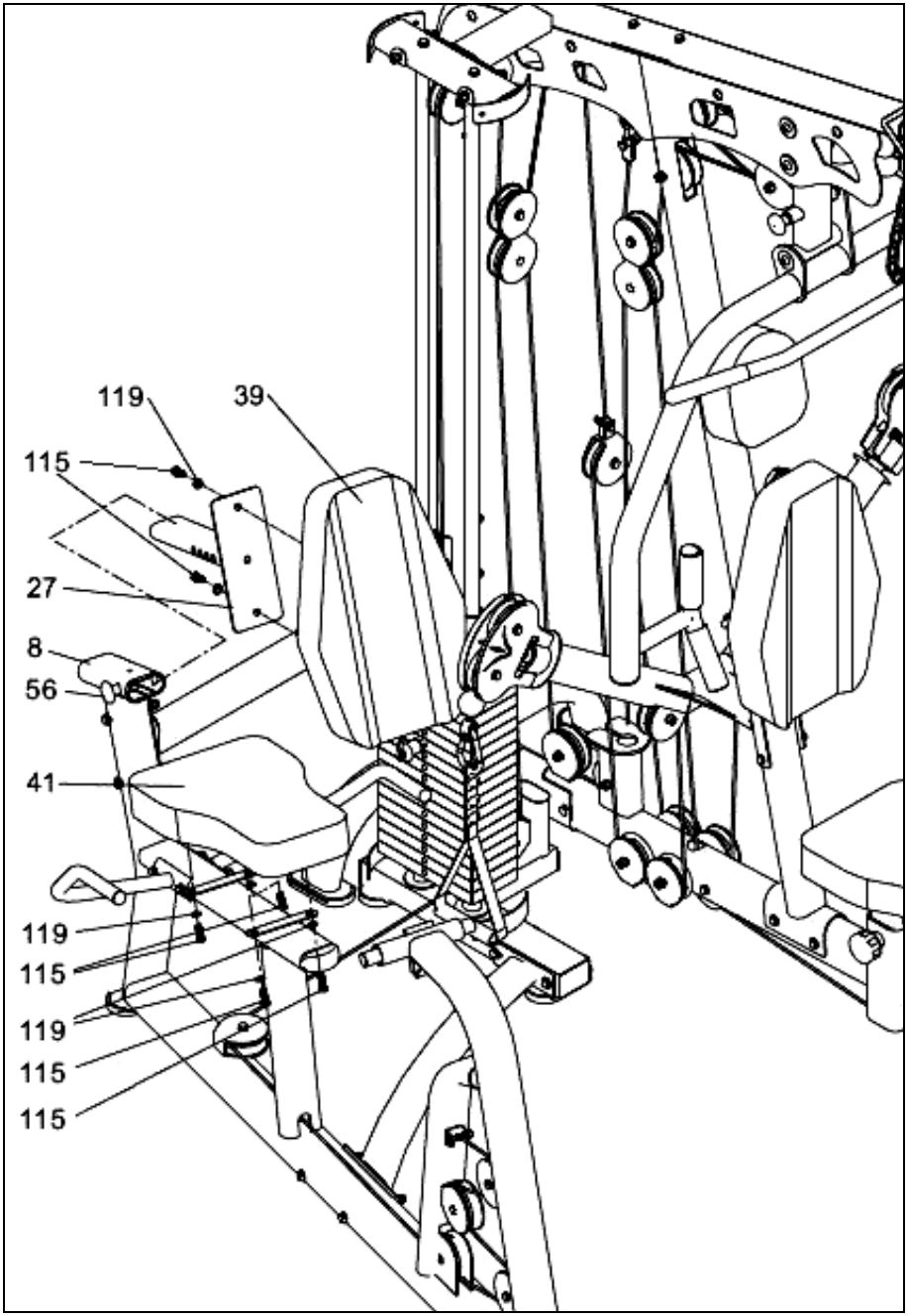
Obr. 20



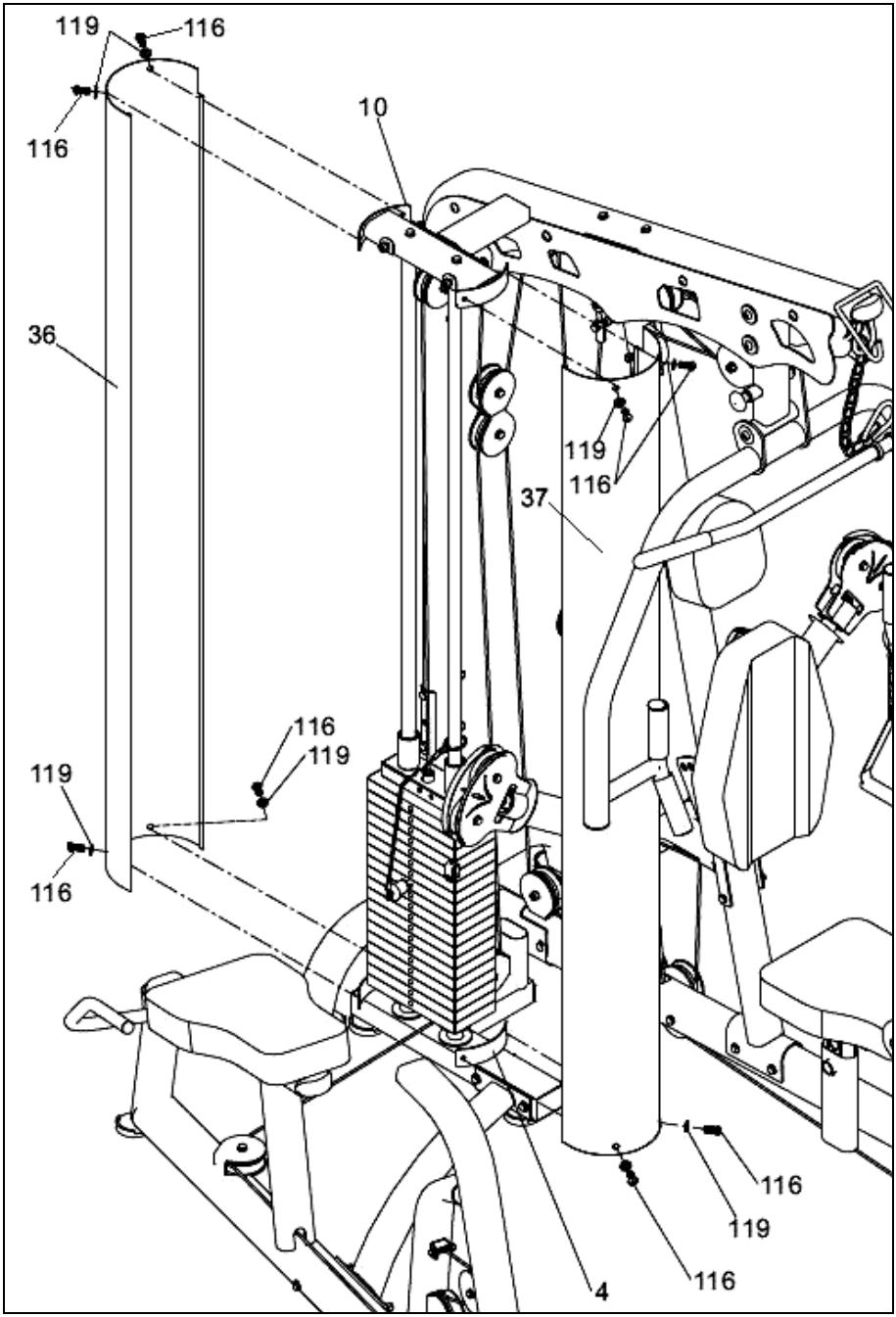
Obr. 21



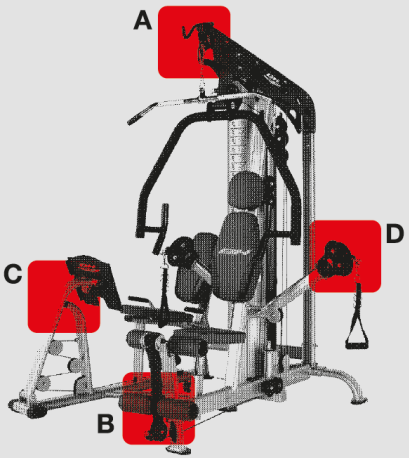
Obr. 22



Obr. 23



Obr. 24



	Exercises							
	A		B		C		D	
weight	kg.	lb	kg.	lb	kg.	lb	kg.	lb
A	6	14	6	14	12	26	3	6
B	12	26	12	26	18	40	6	14
C	18	40	18	40	24	52	9	20
D	24	54	24	54	30	66	12	26
E	30	66	30	66	36	80	15	32
F	36	80	36	80	42	92	18	40
G	42	94	42	94	48	106	21	46
H	48	106	48	106	54	118	24	52
I	52	116	52	116	60	132	27	60
J	58	128	58	128	66	146	30	66
K	64	140	64	140	72	158	33	72
L	70	154	70	154	78	172	36	80
M	76	168	76	168	84	184	39	86
N	82	180	82	180	90	198	42	92
O	88	194	88	194	96	212	45	100
P	94	206	94	206	102	224	48	106
Q	100	220	100	220	108	238	51	112
R	106	234	106	234	114	250	54	118
S	112	248	112	248	120	264	57	126
T	120	260	120	260	126	276	60	130

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Přečtěte si pokyny v této příručce. Naleznete zde důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě trenažéru.

Dodržujte následující doporučení:

1 Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

2 Trenažér mohou používat max. 4 osoby současně.

3 Cvičte na doporučené úrovní, nepřepínejte se. Nesprávné cvičení může ohrozit vaše zdraví.

4 Trenažér používejte na pevném a rovném povrchu. Nepoužívejte ho venku a v blízkosti vody. Z bezpečnostních důvodů je třeba, aby okolo trenažéru zůstal alespoň 1 m volného prostoru.

5 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

6 Používejte vhodný oděv a obuv. Tkaničky řádně utáhněte.

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

8 Do blízkosti trenažéru neumísťujte žádné ostré předměty.

9 Děti a osoby se zdravotním postižením by neměly cvičební stroj používat bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

10 Před zahájením cvičení proveďte několik protahovacích cviků na zahřátí.

11 Zvolte vhodnou zátěž podle vašeho fyzického stavu.

12 Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozené nebo neúplné.

13 Trenažér je vhodný pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 130 kg.

14 Trenažér byl testován a vyhovuje normám ISO 20957 rámci třídy H.

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.

Tyto pokyny uschovejte pro případné budoucí využití.

ÚDRŽBA

1 Pohyblivé součásti pravidelně promazávejte. Alespoň jednou ročně.

2 Před prvním použitím zkontrolujte, zda jsou všechny součásti pevně utažené a zda trenažér správně funguje.

3 K čištění zařízení použijte vlhký hadřík. Nepoužívejte rozpouštědla.

POKYNY K MONTÁŽI

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

POZOR: Při montáži je vhodná asistence další osoby.

(1) Hlavní podpěra
(2) Zadní podpěra
(3) Přední podpěra nohou
(4) Spodní kryt držáku
(5) Hlavní tělo trenažéru
(6) Vertikální sloupek
(7) Horní tělo trenažéru
(8) Hýžďová podpěra
(9) Podpěra ramen "Butterfly"
(10) Horní kryt držáku
(11) Zadní připojovací držák
(12) Spodní připojovací držák
(13) Zadní tlačná lišta
(14) Podpěra hýžďové tlačné lišty
(15) Ramena na tricepsy a hruď
(16) Držák ramen na tricepsy a hruď
(17) Podpěra zádové opěrky
(19) Podpěra sedla

Obr. 2

(20) Horní rozpěrka držáku ramen na tricepsy a hruď
(21) Distanč. vložka horního panelu
(22) Vymezovací váleček podpěry nohou
(23) Distanč. vložka podpěry tlačné lišty
(24) Spodní distanč. vložka držáku ramen na tricepsy a hruď
(25) Distanč. vložka podpěry tlačných list
(26) Horní tyč na nohy
(27) Podpěra zadní tlačné lišty
(28) Pěnový kryt trubky na spodní část nohou
(29) Pravé madlo sedla
(30) Levé madlo sedla
(31) Kryt výstupu lanka z kladky
(140) Spodní podložka pod závaží
(133) Kladka
(139) Konzola kladky
(33) Pravý horní boční panel
(34) Levý horní boční panel
(35) Vodící sloupky pro závaží
(36) Přední levý boční panel
(37) Přední pravý boční panel
(38) Opěrka zad
(39) Potah sedla
(40) Sedlo
(41) Sedlo na cviky hýžďových svalů

Obr. 3

(42) Opěrka hlavy
(43) Dlouhá tyč na cvičení
(44) Krátká tyč na cvičení
(46) Kladky pro lana na tricepsy
(49) Napínací matice lana
(141) Sloupek nesoucí závaží
(142) Sada závaží
(53) Kolík pro volbu zátěže
(57) Lano pro zdvih nohou
(58) Kabelový řetěz k závažím
(59) Karabina
(64) Lano pro dlouh. tyč a horní triceps
(65) Lano pro krátkou tyč a spodní nohy
(67) Lano pro hýžďovou tlačnou lištu
(68) Lano pro ramena "Butterfly"
(79) Pěnové kryty
(85) Spodní zarážka pro závaží
(91) Spodní pěnové kryty podpěry nohou

Obr. 4 MATICE A ŠROUBY

(98) Šrouby M-12x125
(99) Šrouby M-10x165
(100) Šrouby M-10x120
(101) Šrouby M-10x105
(102) Šrouby M-10x100
(103) Šrouby M-10x95
(104) Šrouby M-10x75
(105) Šrouby M-10x70
(106) Šrouby M-10x60
(107) Šrouby M-10x55
(108) Šrouby M-10x50
(109) Šrouby M-10x25
(110) Imbusový šroub M-10x25
(111) Imbusový šroub M-10x15

Obr. 5
(73) Samojistná matice M-8
(112) Šrouby M-8x50
(113) Šrouby M-8x45
(114) Šrouby M-8x38
(115) Šrouby M-8x20
(116) Šrouby M-8x16
(117) Šroub s drážkou M-10x20
(118) Šroub se zápust. hlavou 5/16”x3/8”
(119) Ploché podložky M-8/20
(120) Ploché podložky M-8
(121) Podložky M-10
(122) Zakřivené podložky M-10
(123) Ploché podložky M-12
(124) Ploché podložky 38x11XT4
(126) Samojistná matice M-10
(127) Samojistná matice M-12
(128) Šrouby M-10x34

1.- MONTÁŽ

Umístěte hlavní podpěru vodorovně, viz obr. 6.

2.- Umístěte zadní podpěru (2) na hlavní podpěru (1), jak je znázorněno na obr. 6, Umístěte šrouby (101) spolu se zakřivenými podložkami (122).

3.- Umístěte přední podpěru (3), jak je znázorněno na obr. 6, našroubujte šrouby (101) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a pevně je utáhněte.

4.- Namontujte vertikální sloupek (6) na zadní podpěru (2), jak je znázorněno na obr. 7. Zašroubujte šrouby (109) spolu s podložkami (121) a bezpečně je utáhněte. Nasaďte podložky (122) a matice (126) a pevně je utáhněte, obr. 7. Ujistěte se, že je vertikální sloupek (6) kolmo, obr. 7.

5.- Nasaďte hlavní tělo (5) na hlavní podpěru (1), jak je znázorněno na obr. 7. Namontujte šrouby (104) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a pevně je utáhněte.

6.- MONTÁŽ ZÁVAŽÍ

Nasaďte vodicí sloupky závaží (35) do spodního krytu držáku (4), obr. 8, namontujte šrouby (109) spolu s podložkami (121) a pevně je utáhněte. Poté je umístěte na hlavní podpěru (1), obr. 8, namontujte šrouby (105) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a bezpečně je utáhněte.

7.- Namontujte spodní podložku pro závaží (140) a spodní zarážku pro závaží (85), obr. 9. Umístěte závaží (142) na vodicí sloupky, jak je znázorněno na obr. 9. Seřaďte je podle abecedy tak, aby písmena směřovala vně od trenažéru, počínaje písmenem „L“.

8.- Nyní vezměte sloupek nesoucí závaží (141), obr. 9, a vložte jej na poslední závaží, nasaďte kolík pro volbu zátěže (53) na středový výstupek na sloupku nesoucím závaží, viz obr. 10.

9.- MONTÁŽ HORNÍ ČÁSTI

Umístěte horní část těla (7), obr. 10, na hlavní část (5) a zasuňte ji do vertikálního sloupku (6), obr. 10.

Připevněte vertikální sloupek (6), obr. 10 pomocí šroubů (107) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a pevně je utáhněte.

Nyní namontujte šrouby (106) pro připevnění horního těla (7) k hlavnímu tělu (5) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a bezpečně je utáhněte.

10.- Poté namontujte horní kryt držáku (10). Nejprve jej nasaďte na vodicí lišty závaží (35) a poté jej připevněte k hornímu tělu (7), obr. 10.
Zašroubujte šrouby (109) spolu s podložkami (121) a utáhněte je rukou.

Vložte šrouby (101) spolu s podložkami (122) a maticemi (126) a pevně je utáhněte, obr. 10. Zkontrolujte, zda se sloupek nesoucí závaží (141) pohybuje plynule po celé délce vodicích lišt hmotnosti, a poté bezpečně utáhněte šrouby (109).

11.- Nyní našroubujte konec horního lana (66) do středového výstupku na sloupku nesoucím závaží (141), obr. 10, a utáhněte pojistnou matici.

12.- MONTÁŽ PŘÍSLUŠENSTVÍ PRO PROCVIČOVÁNÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ

Umístěte zadní připojovací držák (11) a připevněte jej k vertikálnímu sloupku (6), obr. 11 a hýžďové podpěře (8), namontujte šrouby (102) spolu s podložkami (122) a maticemi (126) .

13.- Nyní umístěte spodní spojovací držák (12), obr. 11, na spodní kryt držáku (4) a namontujte šrouby (102) spolu s podložkami (121) a maticemi (126). Poté připojte druhý konec k hýžďové podpěře (8), obr. 11, namontujte šrouby (100) spolu s podložkami (122) a maticemi (126) a utáhněte, obr. 11.

POZNÁMKA: Jakmile je tato fáze montáže dokončena, všechny šrouby by měly být pevně dotaženy.

14.- MONTÁŽ SEDLA A ZÁDOVÉ OPĚRKY

Povolte aretační šroub (54) otočením proti směru hodinových ručiček o několik otáček, obr. 12, a vytáhněte jej směrem ven. Nasaďte podpěru sedla (19) na sloupek vyčnívající z hlavní podpěry (1), obr. 12. Zarovnejte ho s jedním z otvorů pro nastavení výšky, obr. 12, na podpěře sedla, uvolněte aretační šroub a poté jej utáhněte otočením ve směru hodinových ručiček (54).

15.- Umístěte podpěru opěrky zad (17) na hlavní tělo (5), obr. 12. Vložte šroub (98) spolu s podložkami (123) a pojistnou maticí (127) a pevně utáhněte.

16.- MONTÁŽ PODPĚRY NOHOU

Vezměte opěrku nohou (18), na vnitřní stranu pouzdra pro opěrku nohou namontujte rozpěrku, obr. 12. Zasuňte ji do otvorů na přední podpěře nohou (3), zarovnejte otvory a vložte šrouby (110) spolu s podložkami (124) a zajistěte je pomocí dvou klíčů.

17.- MONTÁŽ PODPĚRY "BUTTERFLY" RAMEN

Nasaďte podpěru "butterfly" ramene (9) na hlavní tělo (5), obr. 13. Vložte šrouby (101) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a pevně je utáhněte.

18.- Vezměte lano pro ramena "Butterfly" (68) a namontujte kladku (C) na držák (47) horního lana (66), jak je znázorněno na obr. 13, pomocí šroubu (108) spolu s podložkou (121). Nasaďte matici (126) a utáhněte ji. Poté namontujte kladky (B a D) na hlavní podpěru (1) obr. 13, nasaďte kryty lanových vývodů a připevněte je pomocí šroubů (99) spolu s podložkami (121) a utáhněte pomocí matic (126). Postupujte stejně, jak je popsáno výše u kladek (A a E), obr. 13.

Nasaďte kladku (133) na konzolu kladky (139) a utáhněte je, jak je znázorněno na obrázku.

19.- MONTÁŽ PODPĚRY RAMEN NA TRICEPSY A HRUĎ

Nejprve umístěte pravý horní boční panel (34) na hlavní tělo (7), obr. 14.

Zasuňte šroub (111) spolu s podložkou (121) do otvoru (X), jak je znázorněno na obr. 14. a neutahujte.

Poté umístěte levý horní boční panel (33) na hlavní tělo (7), obr. 14. Bez utažení zasuňte šroub (111) spolu s podložkou (121) do otvoru (X), jak je znázorněno na obr. 14.

20.- Nasaďte rozpěrku (20) na držák ramen na tricepsy a hruď (16), obr. 14, a umístěte ji na „U“ hlavního těla (7).

Zvedněte pravý horní boční panel a zajistěte jej pomocí šroubu (110) spolu s podložkou (124), obr. 14.

Nyní proveďte totéž pro levý boční panel. Umístěte distanční vložku horního panelu (21) na horní boční panely a bezpečně utáhněte.

21.- Nasaďte distanční vložku (24) na spodní část držáku ramen na tricepsy a hruď (16), obr. 14, a zajistěte ji šrouby (110) spolu s podložkami (124), obr. 14. Ukončete zajištěním bočních panelů pomocí šroubů (111) a podložek (121), obr. 15.

POZNÁMKA: Jakmile je tato fáze montáže hotova, všechny šrouby by měly být pevně utaženy.

22.- Dále provlékněte lano (64), které je již namontováno na kladkách (F) a (G) horním těle trenažéru (7), obr. 16, kladkami (H); (I); (J); (K) a (L).

Vezměte hák lana (94) a spojte konec lana (64), který jste právě provlékli, pomocí napínáku lana (97), obr. 16.

23.- MONTÁŽ HÝŽĎOVÉ TLAČNÉ LIŠTY

Umístěte zadní tlačnou lištu (13) na „U“ pro podpěru hýždí, viz obr. 19.

Vyrovnejte otvory na „U“ s podpěrou tlačné lišty (13), namontujte distanční vložku (23) a pevně utáhněte pomocí šroubů (110) spolu s podložkami (124).

24.- Vezměte tlačnou lištu (14) a zasuňte ji přes podpěru hýždí ve směru šipky, vložte distanční vložku (25) a ponechte ji uprostřed a namontujte šroub (118), pevně utáhněte.

25.- MONTÁŽ SPODNÍHO LANA

Vezměte konec lana pro zdvihy nohou (65) a podle šipek vyznačených na lanu na obr. 18 ho protáhněte první kladkou (LL), jak je znázorněno na obr. 18. Poté protáhněte stejný konec spodní kladkou (M) a (N), obr. 18. Pokračujte ve vedení konce lana (64) čtvrtou kladkou (O), obr. 18. Připojte konec lana k napínací matici lana (49), obr. 18.

26.- MONTÁŽ PODPŮRNÉHO LANA PRO HÝŽDĚ

Připojte konec lana k napínací matici lana (49), obr. 19. Vezměte druhý konec lana (67) a podle šipek označených na laně na obr. 19 jej protáhněte první kladkou (P), jak je znázorněno na obr. 19. Dále protáhněte stejný konec přes kladky (Q) a (R), obr. 18.
Pokračujte ve vedení konce lana (64) kladkou (S), (T), (U); (V); (Y) a (Z), obr. 19.

27.- Připojte konec lana k "U" na trubce (8) pro podpěru hýždí pomocí šroubu (113) spolu s podložkami (120) a maticí (73), obr. 19.

Poznámka: Po chvíli si můžete všimnout, že ocelové lanko trochu povolilo v důsledku usazení lanka.

Chcete-li to napravit, stačí utáhnout ocelové lano (65) a (67) na napínací matici (49).

28.- MONTÁŽ PĚNOVÝCH KRYTŮ

Nejprve vezměte horní tyč na nohy (26) a nasaďte ji a vložte do podpěry nohou (3), obr. 20. Pěnové kryty (91) nasaďte na zaoblené konce podpěry nohou, obr. 20. Nyní proveďte totéž se spodními pěnovými kryty (91) na opěrce nohou (18). Nakonec nasaďte víčka (79) na konce pěnových krytů (91), obr. 20.

29. - Připojte konec lana (64) ke karabině (59) a řetězu (58), obr. 20.

30.- MONTÁŽ SEDLA A OPĚRKY

Vezměte sedlo (40) a umístěte jej na podpěru sedla(19), obr. 21. Připevněte jej pomocí šroubů (115) a podložek (119). Vezměte opěrku (38) a umístěte jej na podpěru (17), jak je znázorněno na obr. 21. Nyní pomocí šroubů (112) a podložek (119) zajistěte opěrku, obr. 21. Vezměte opěrku hlavy (42) a umístěte ji na hlavní část těla (5), jak je znázorněno na obr.21.

Pomocí šroubů (115) a podložek (119) zajistěte opěrku, obr. 21.

31.- MONTÁŽ SEDLA A OPĚRKY

Vytáhněte aretační šroub (56) směrem ven, obr. 22, vložte zadní podpěru (27) do výstupku na hýžďové podpěře (8), obr. 22. Umístěte jej do jednoho z distančních otvorů opěradla a uvolněte aretační šroub (56).

Vezměte opěrku (39) a umístěte ji na podpěru opěradla (27), jak je znázorněno na obr. 22.

Nyní pomocí šroubů (115) a podložek (119) zajistěte opěrku, obr. 22. Vezměte sedlo (41) a umístěte jej na držák sedla (8), obr. 22.

Zašroubujte šrouby (115) s podložkami (119) a pevně je utáhněte.

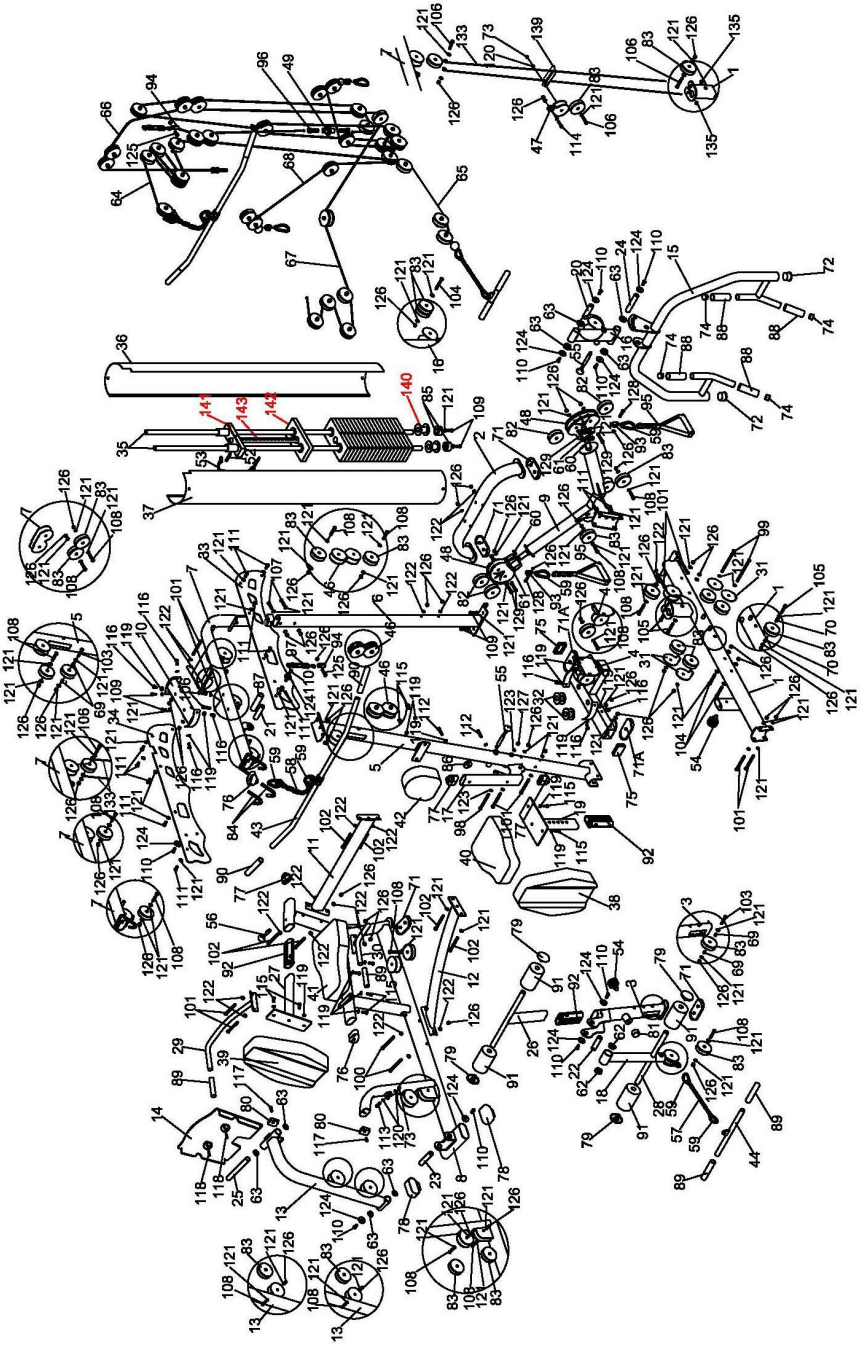
32.- MONTÁŽ KRYTŮ

Namontujte přední levý a pravý přední bezpečnostní kryt (36 a 37) na horní kryt držáku (10), obr. 23, pomocí šroubů (116) s podložkami (119) v horní části, obr. 23.
Také připevněte kryty na spodní držák (4), obr. 23 pomocí šroubů (116) s podložkami (119) na spodní část, obr. 23.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana příručky).

BH RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE.

G156

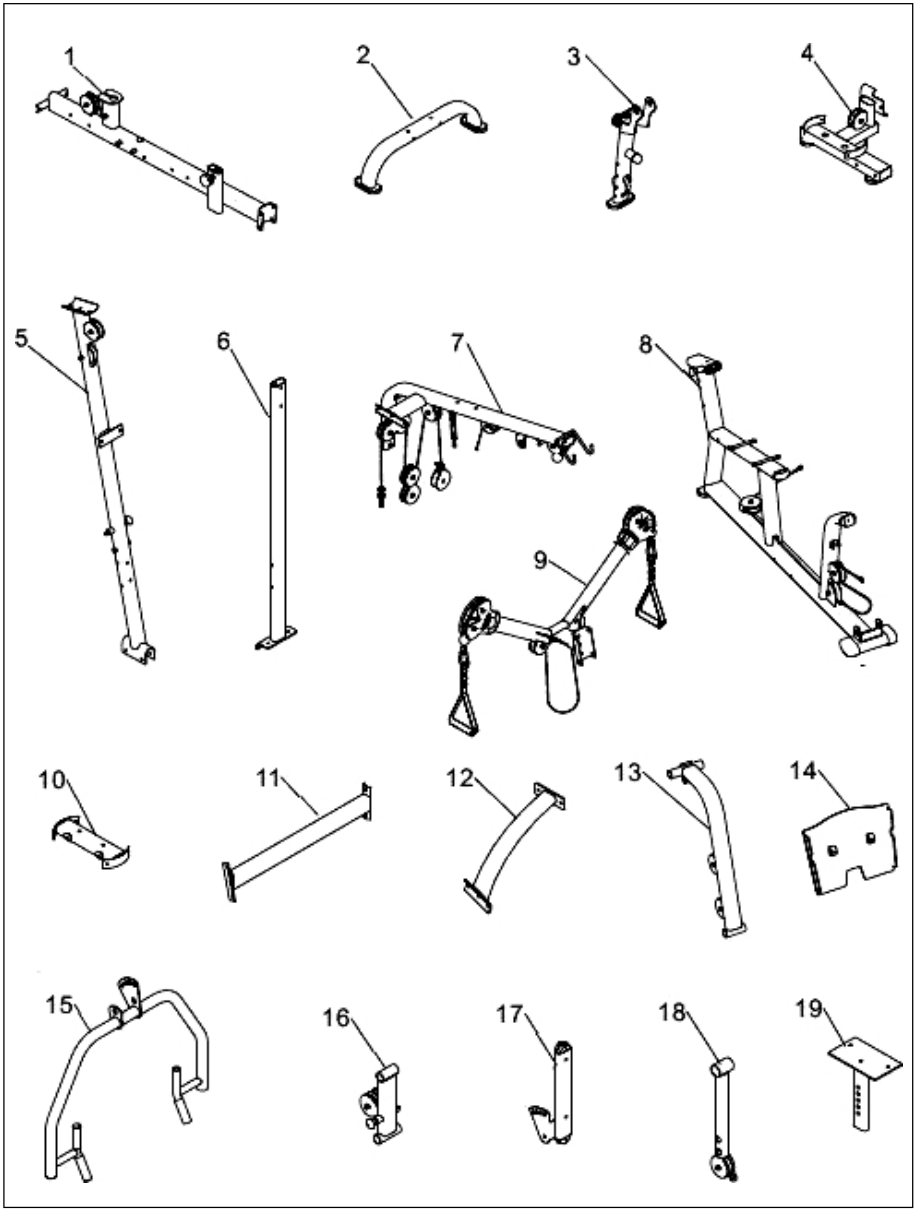




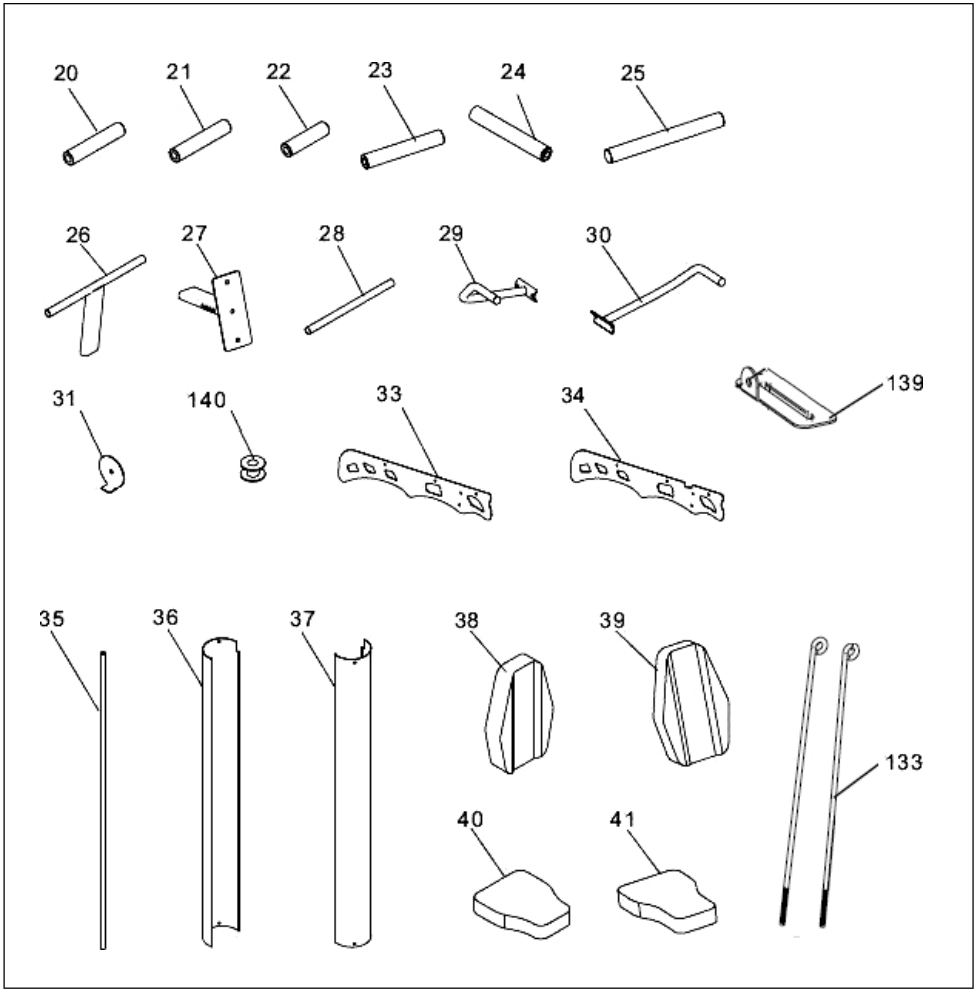


Návod na použitie Fitness Tower BH Fitness TT Pro SK

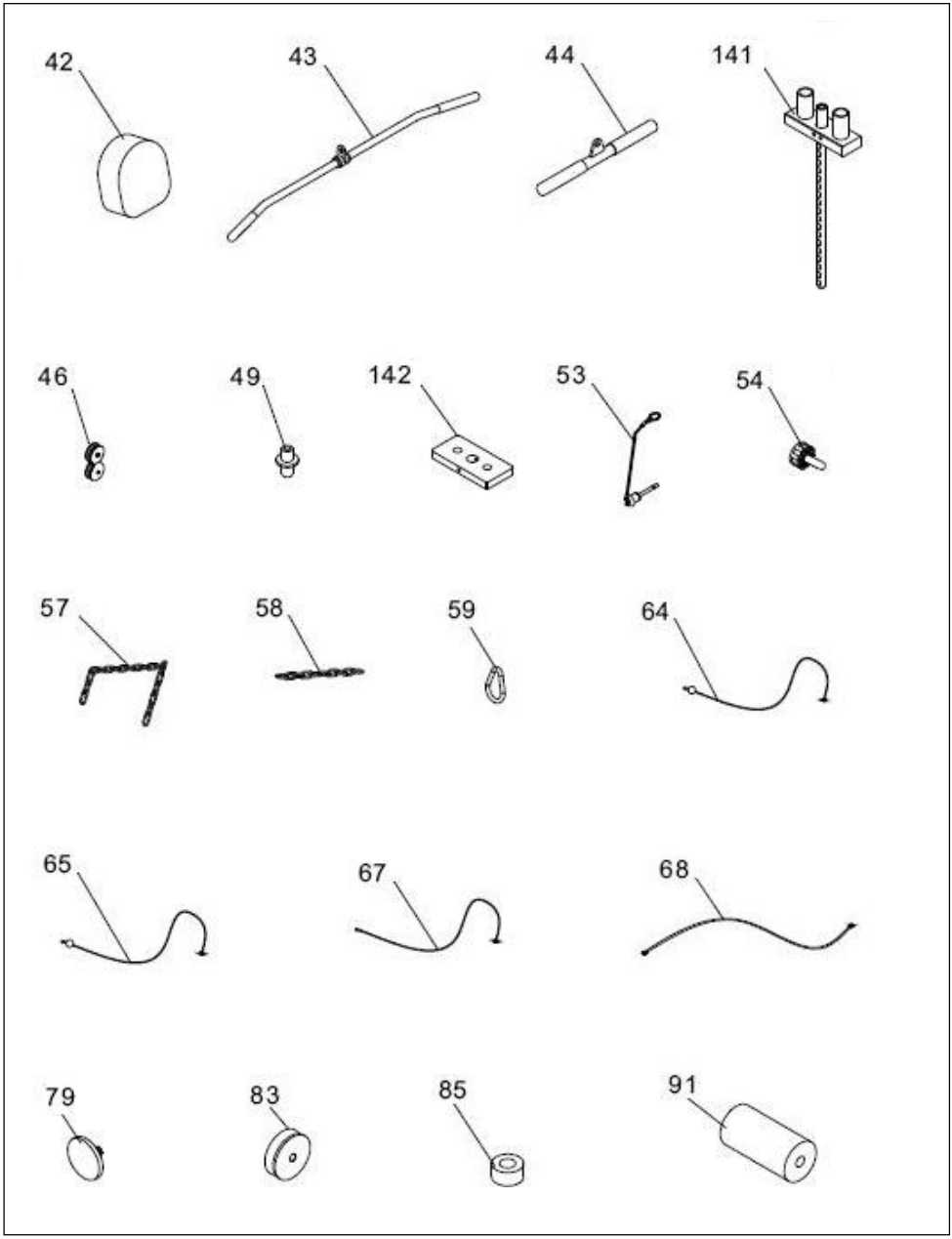
Obr. 1



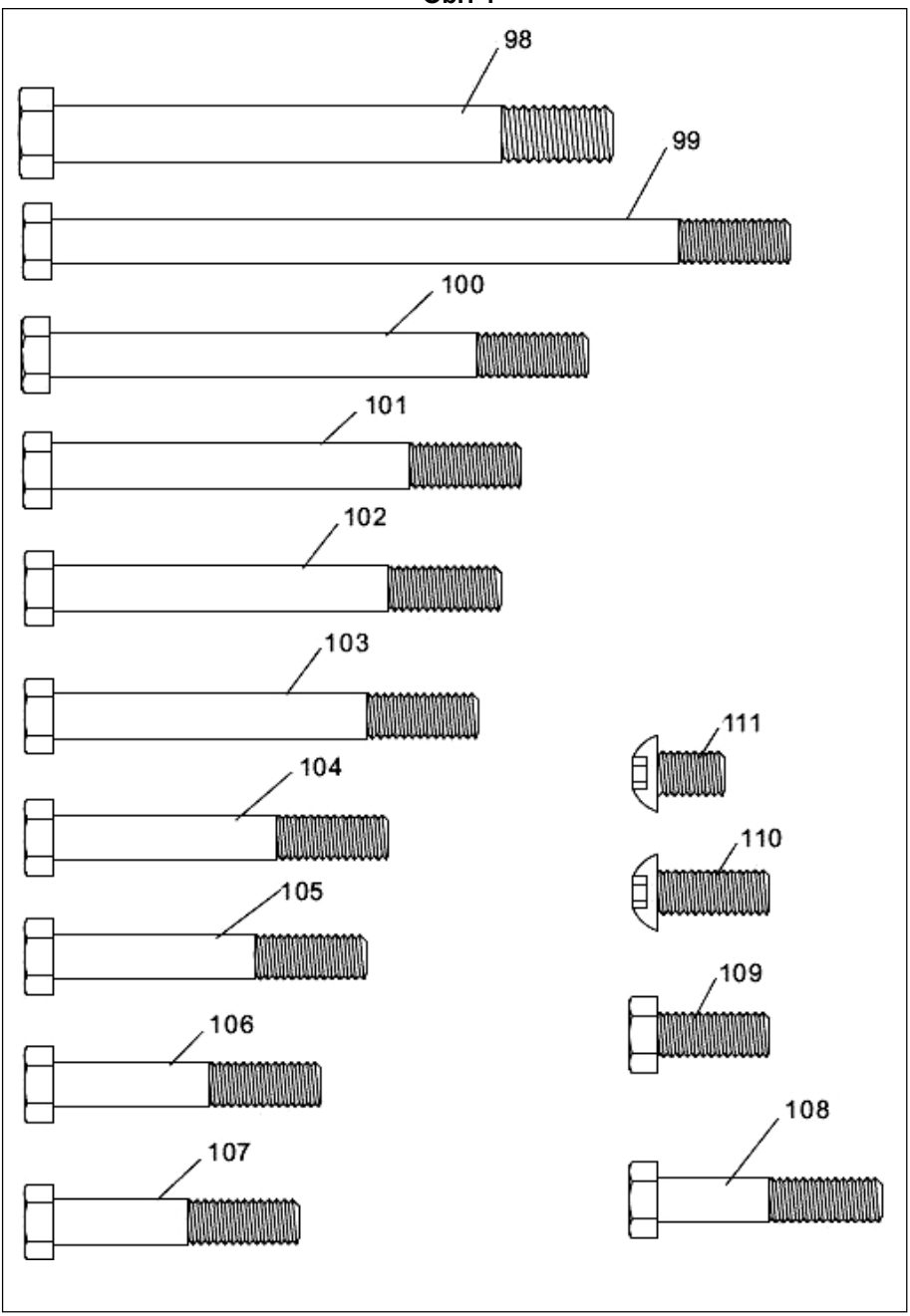
Obr. 2


20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
139
31
140
33
34
35
36
37
38
39
133
40
41

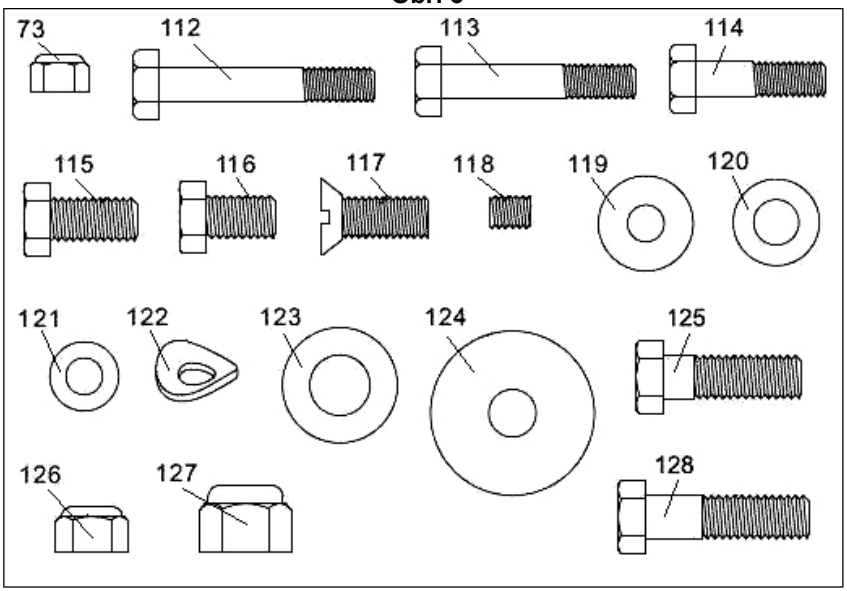
Obr. 3



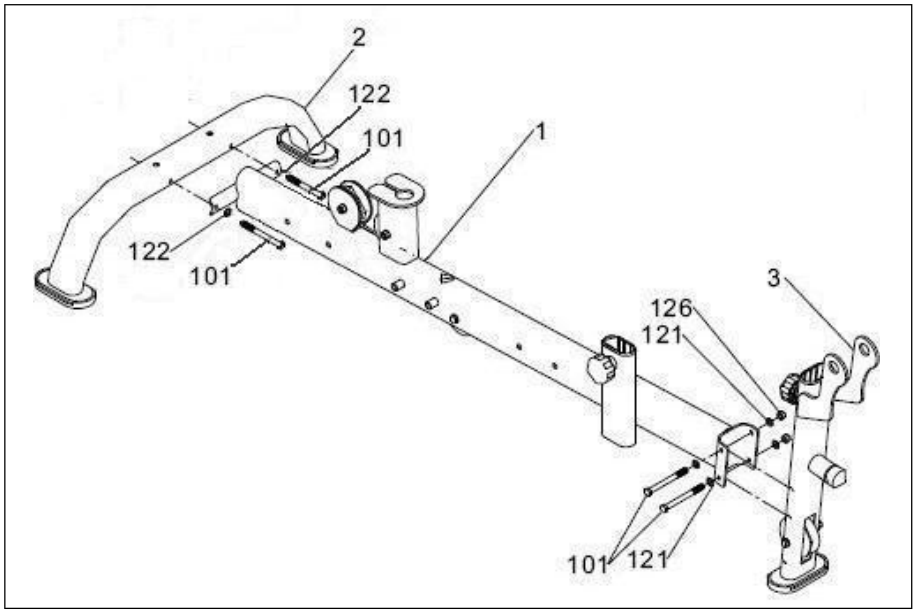
Obr. 4



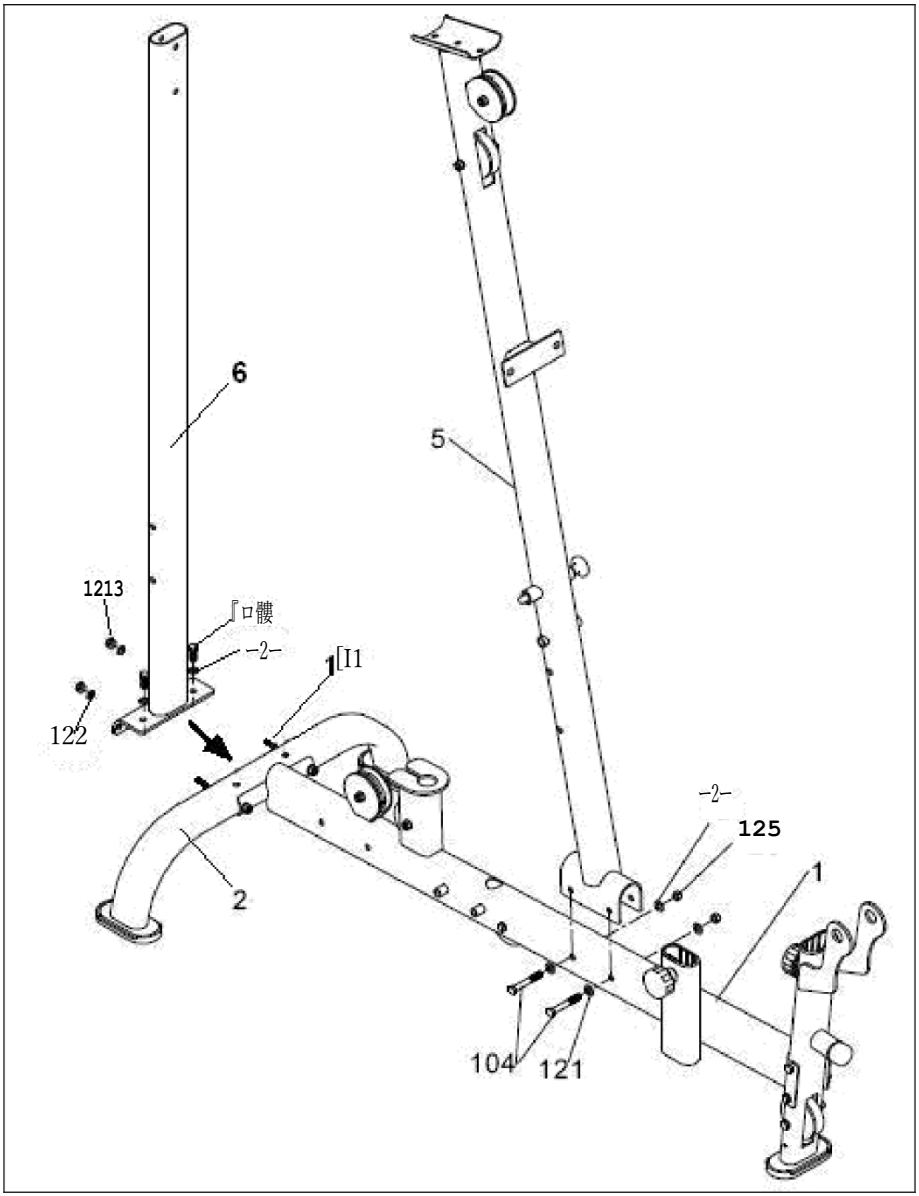
Obr. 5


73
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128

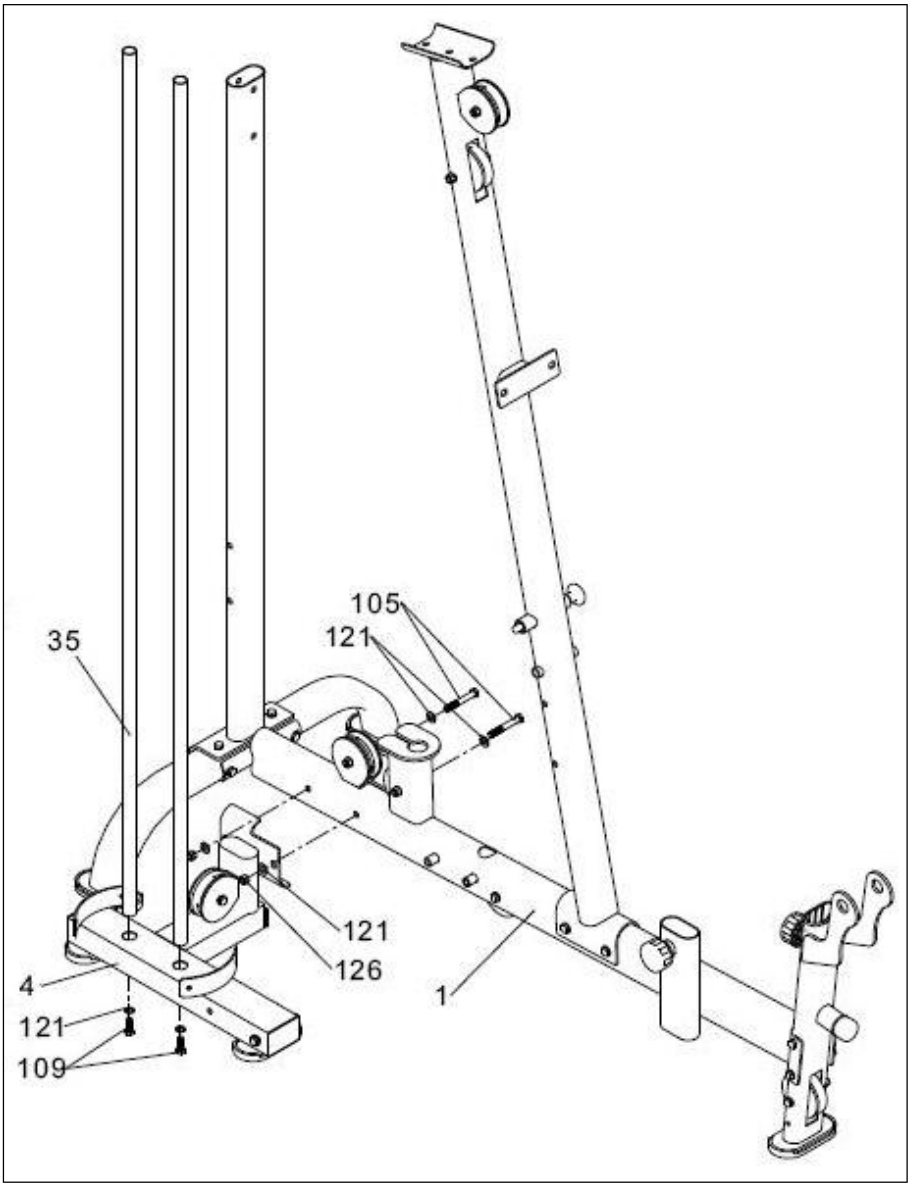
Obr. 6


2
122
101
1
122
101
3
126
121
101
121

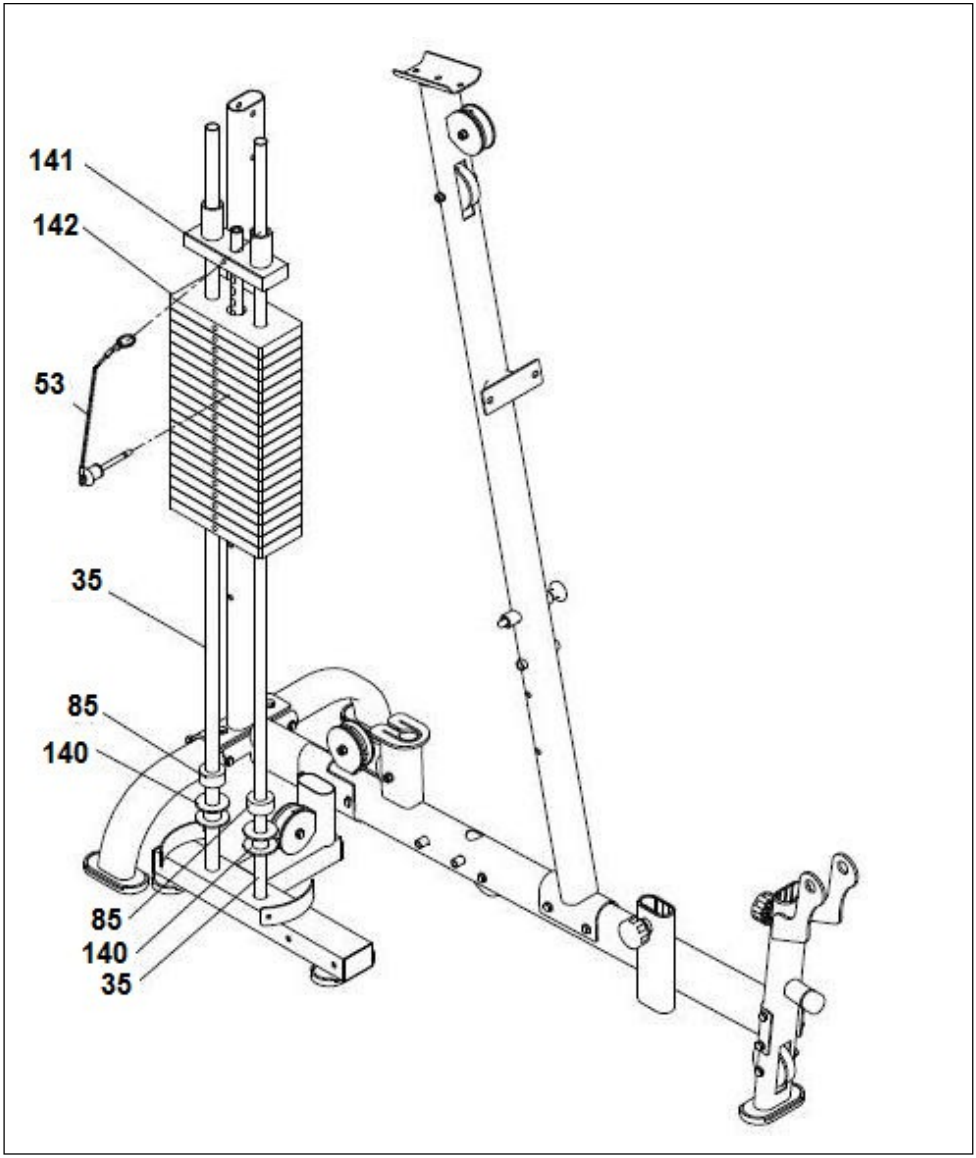
Obr. 7



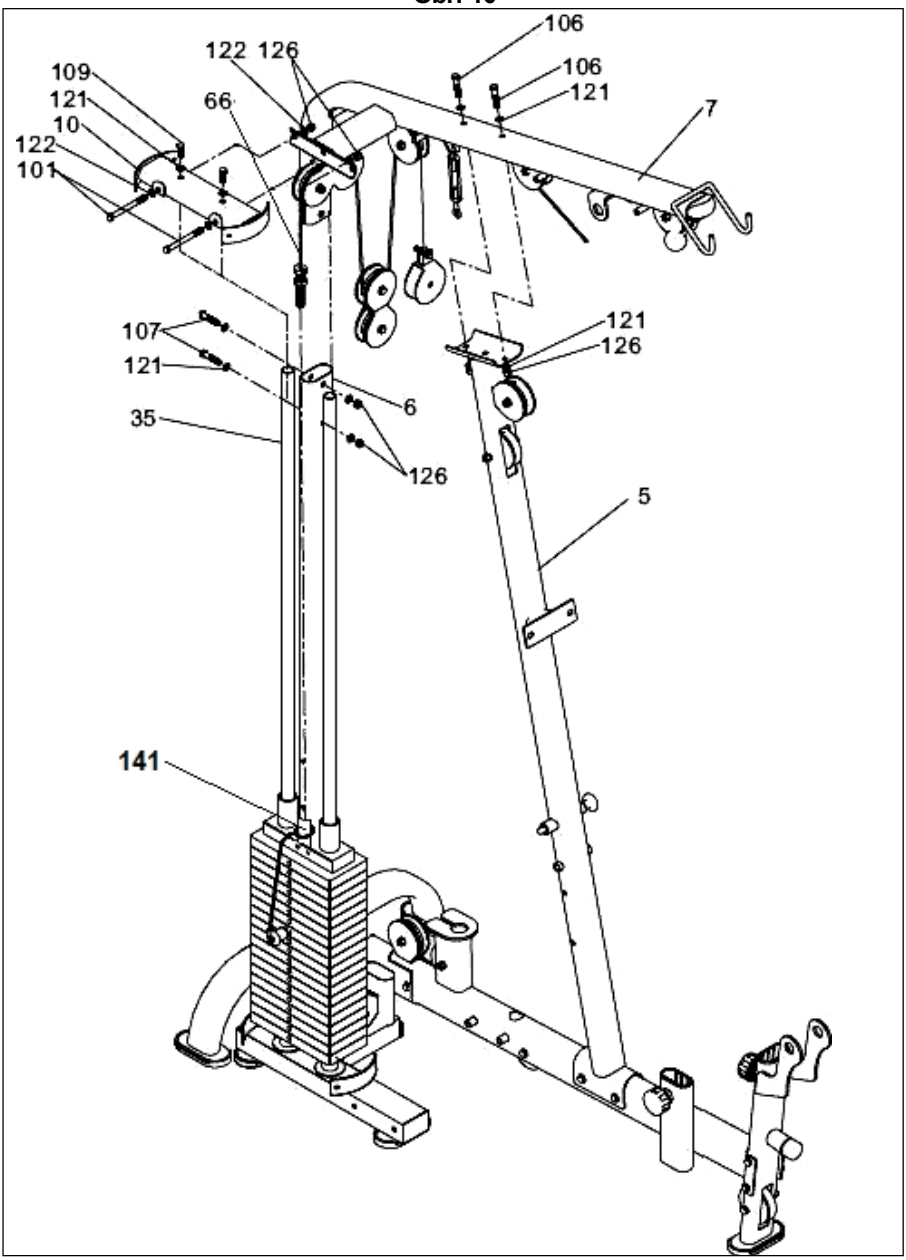
Obr. 8



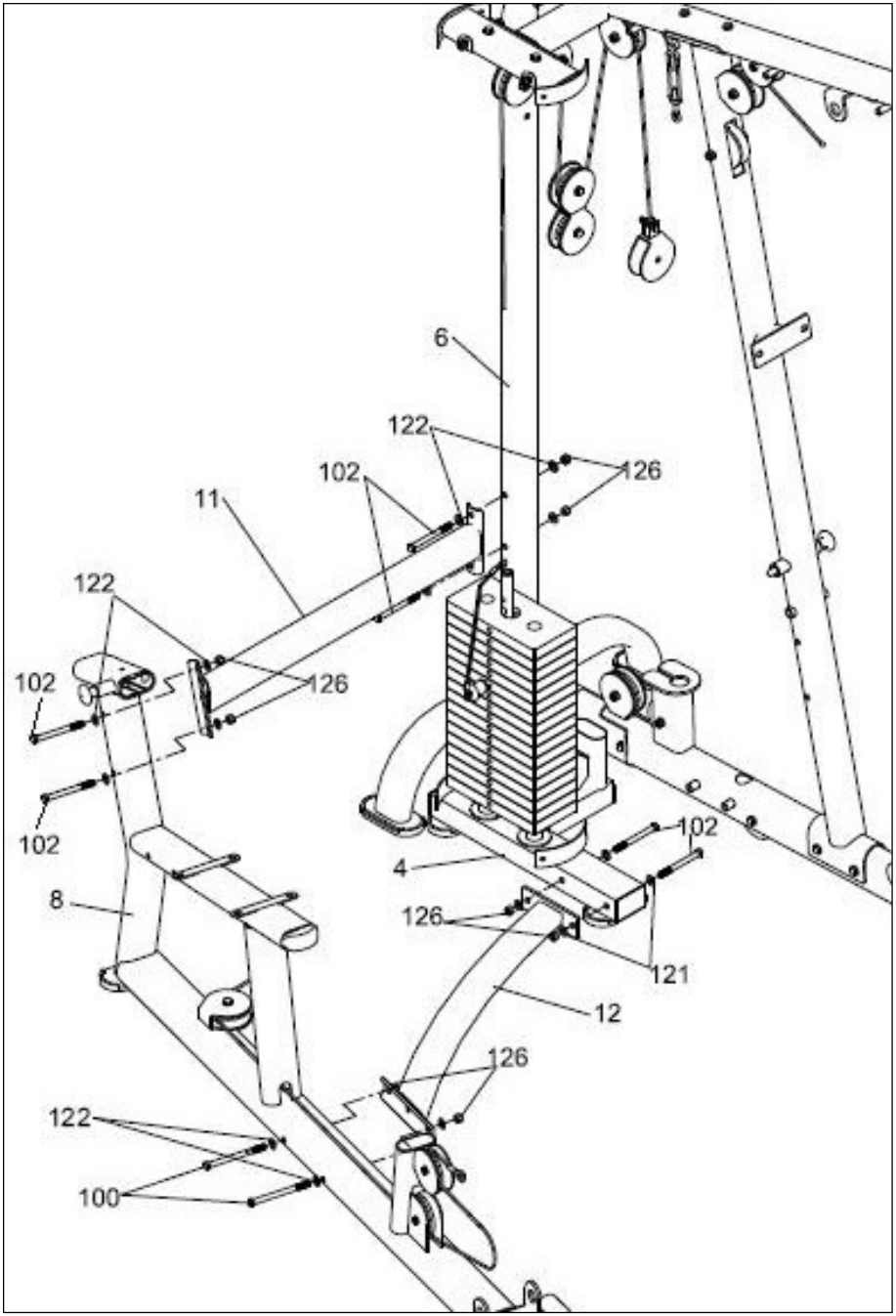
Obr. 9



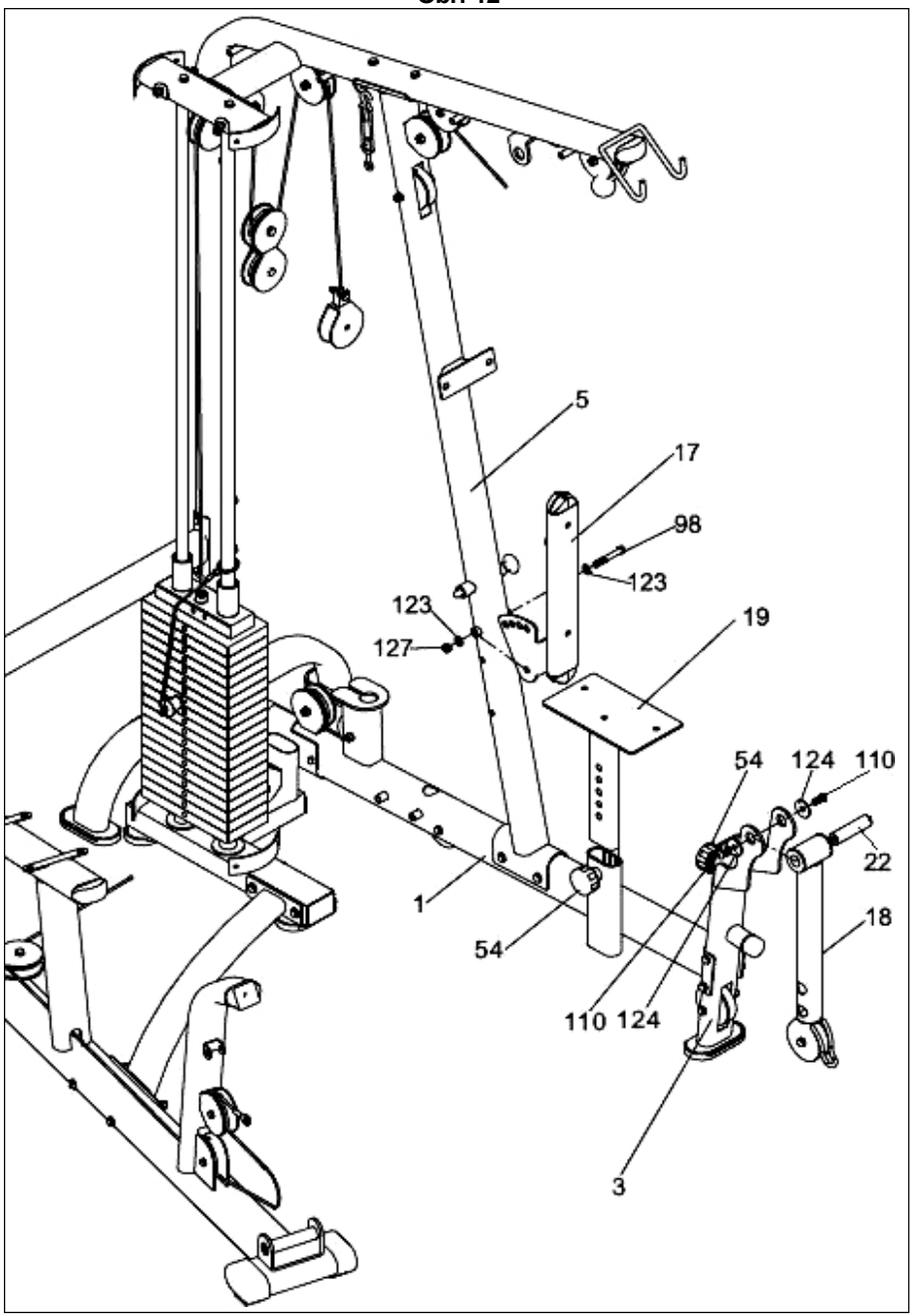
Obr. 10


106
122 126
106
109
121
66
121
10
7
122
101
107
121
126
121
6
35
126
5
141

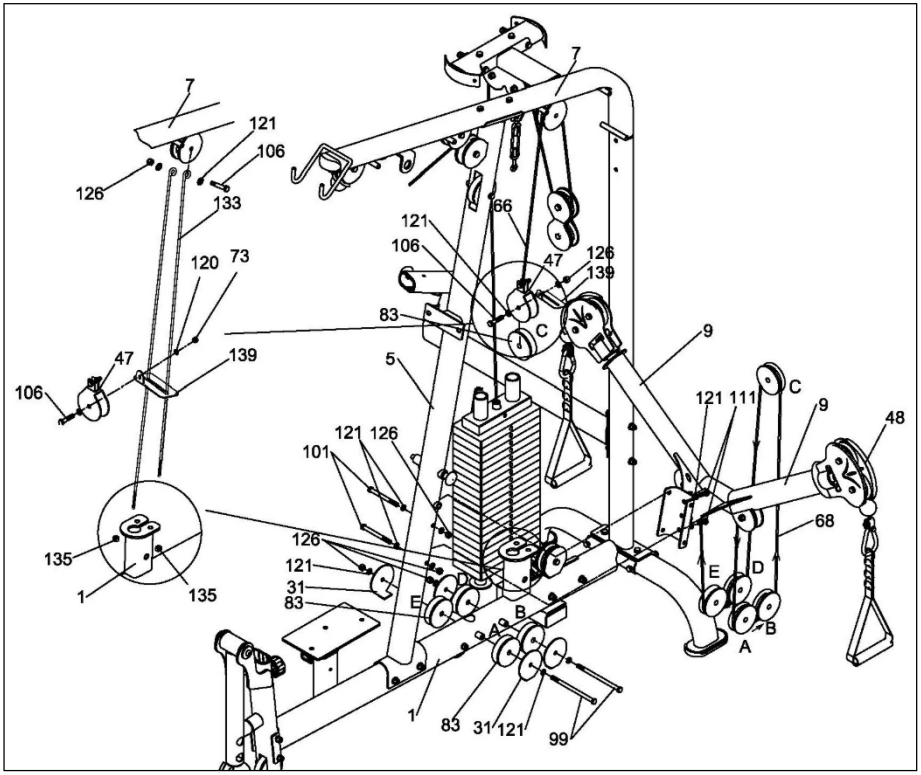
Obr. 11



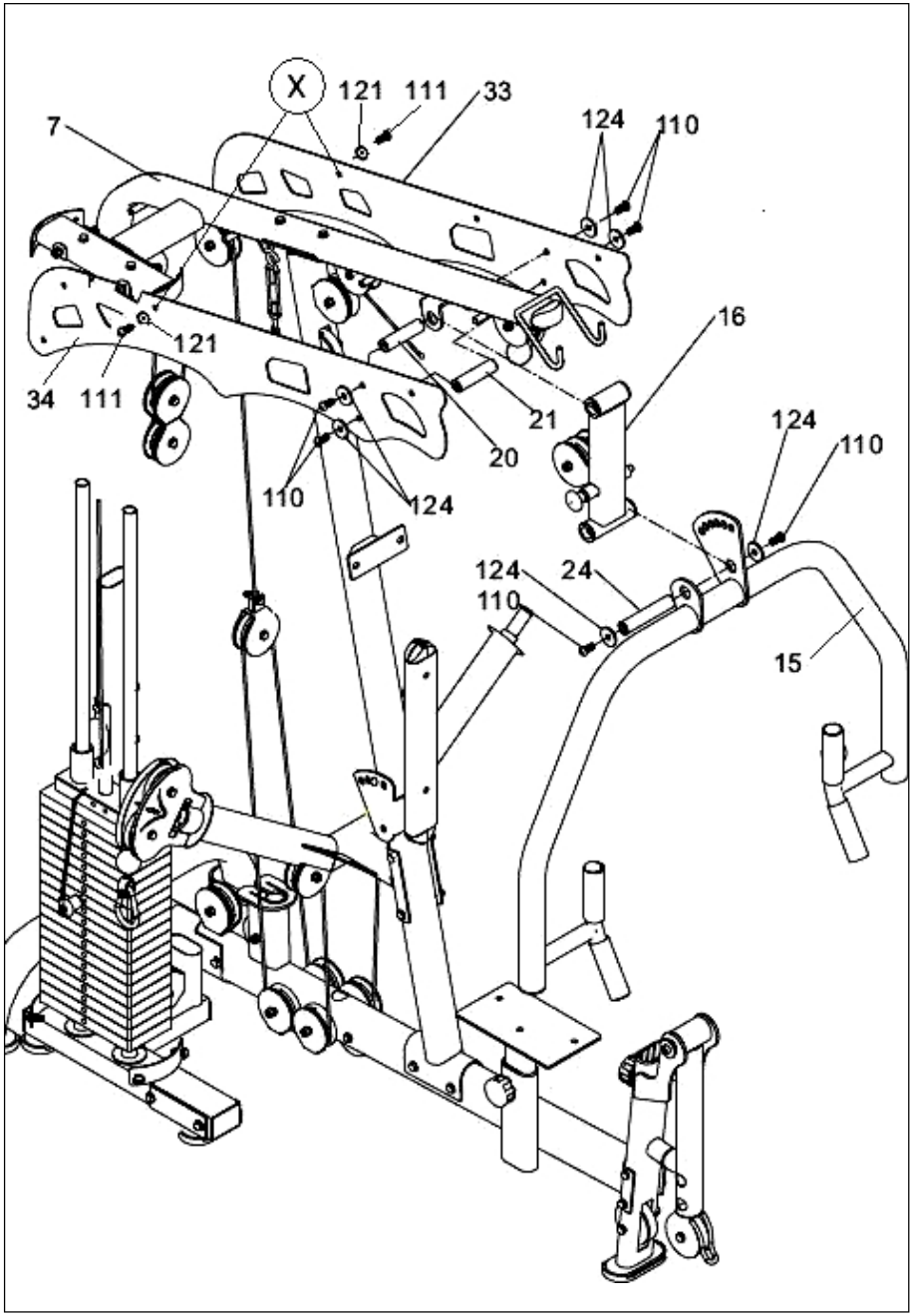
Obr. 12



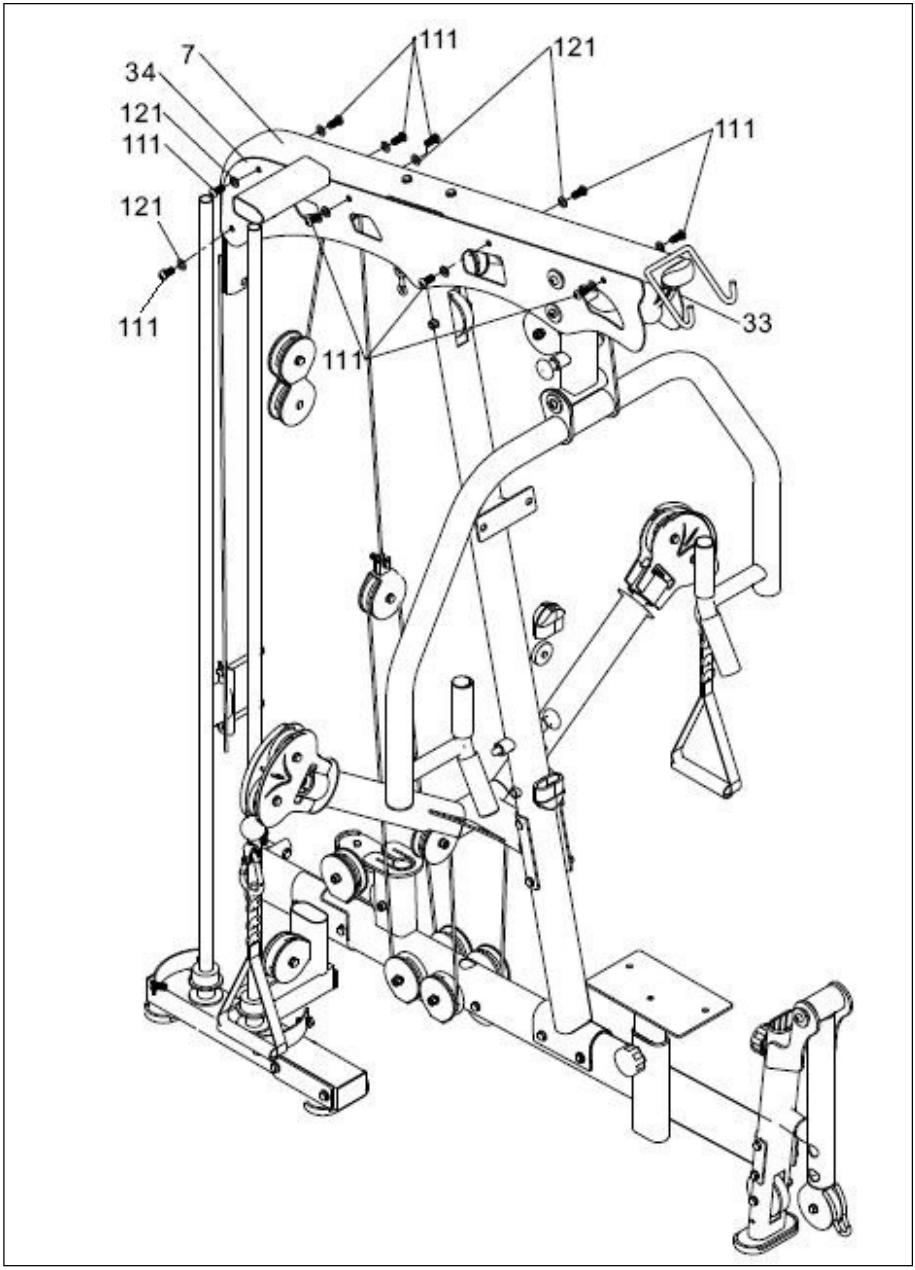
Obr. 13


7
121
106
126
133
120
73
47
139
106
135
1
135
121
106
66
47
126
139
83
C
5
9
121 111
C
9
48
68
101
121 126
126
121
31
83
E
D
B
A
E
D
B
A
1
83
31
121
99

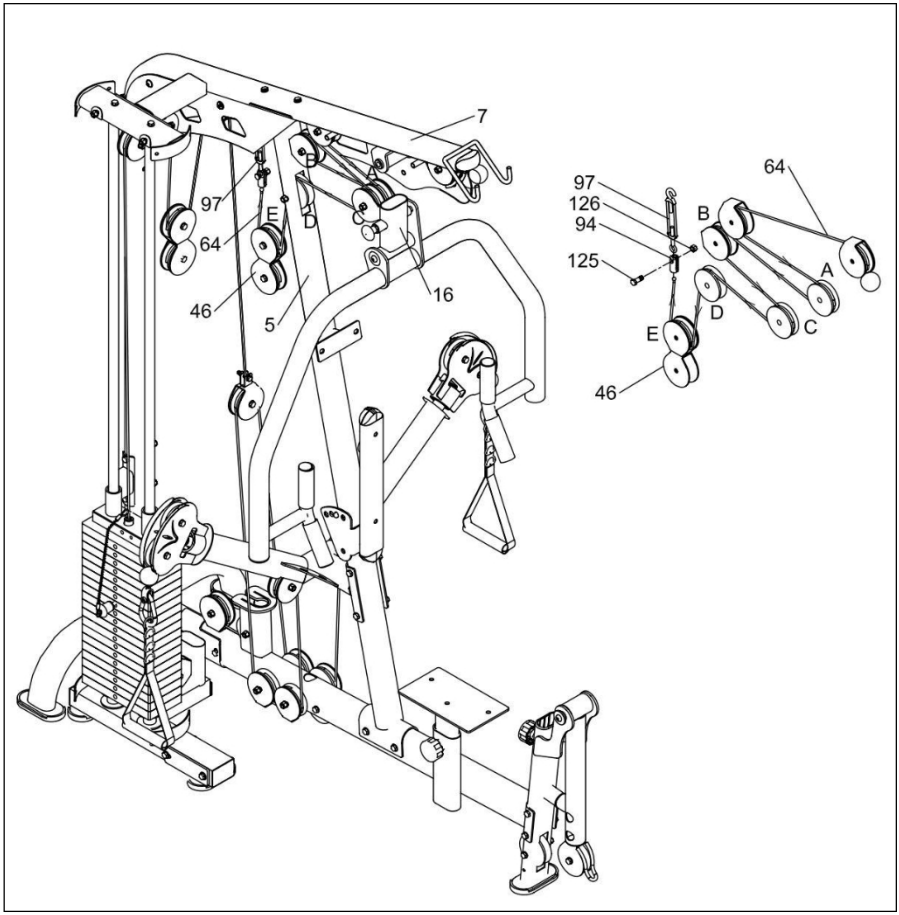
Obr. 14


X
121
111
33
7
124
110
16
121
34
111
21
20
124
110
110
124
124
24
110
15

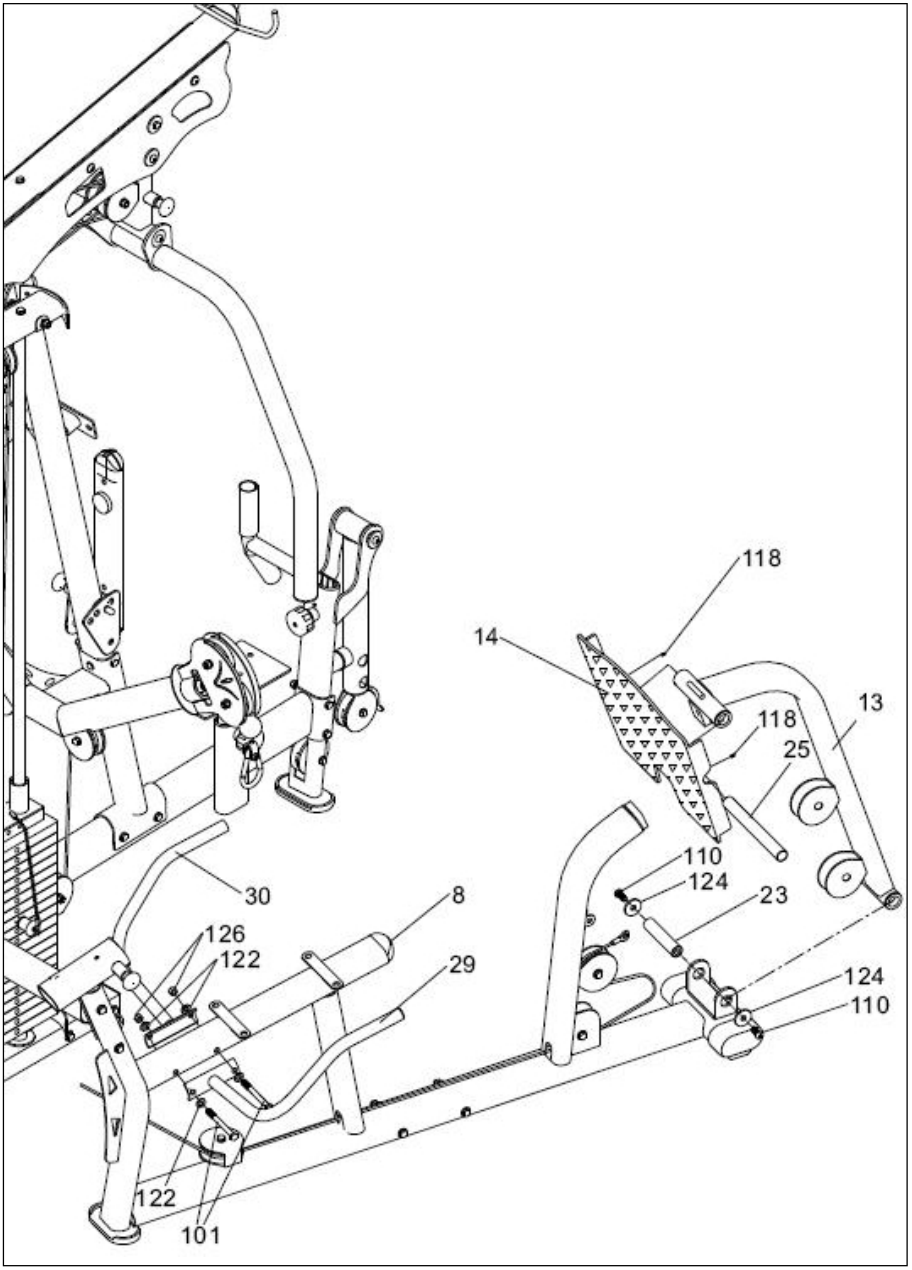
Obr. 15



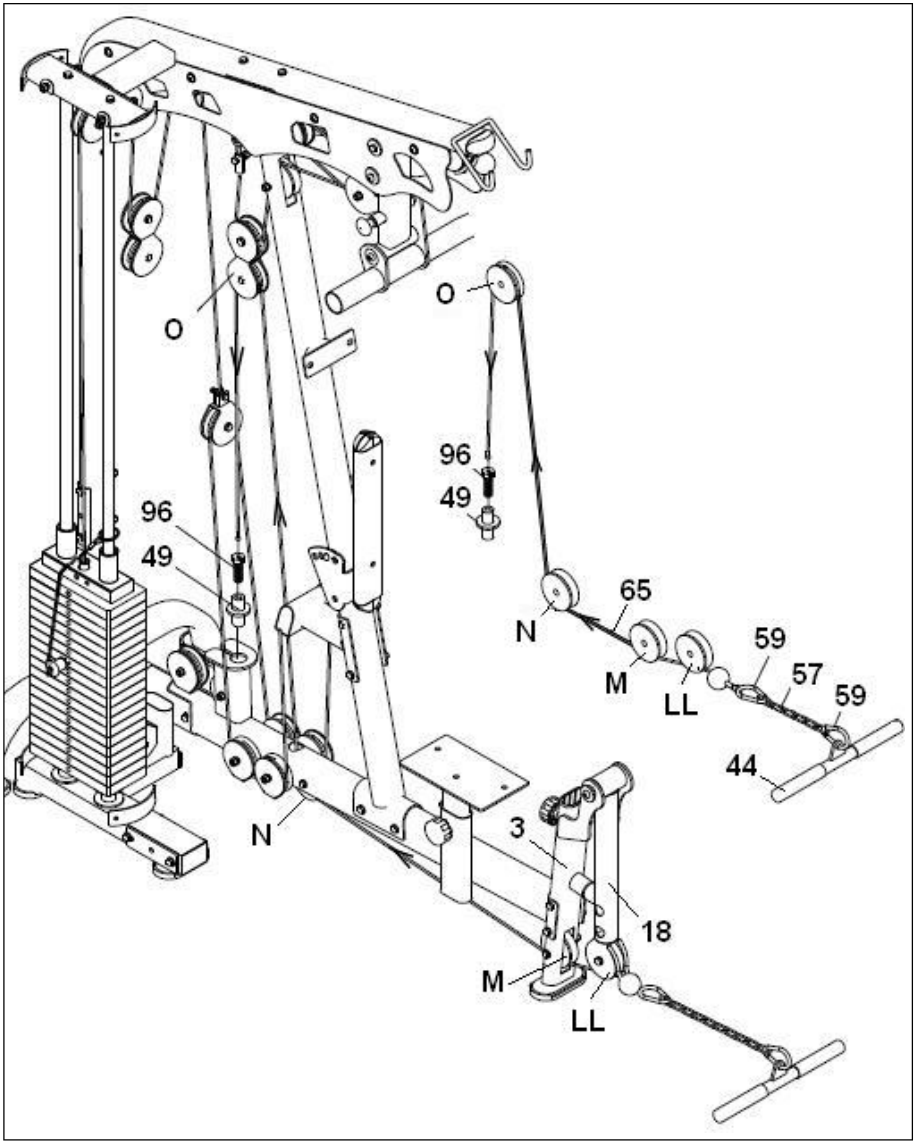
Obr. 16



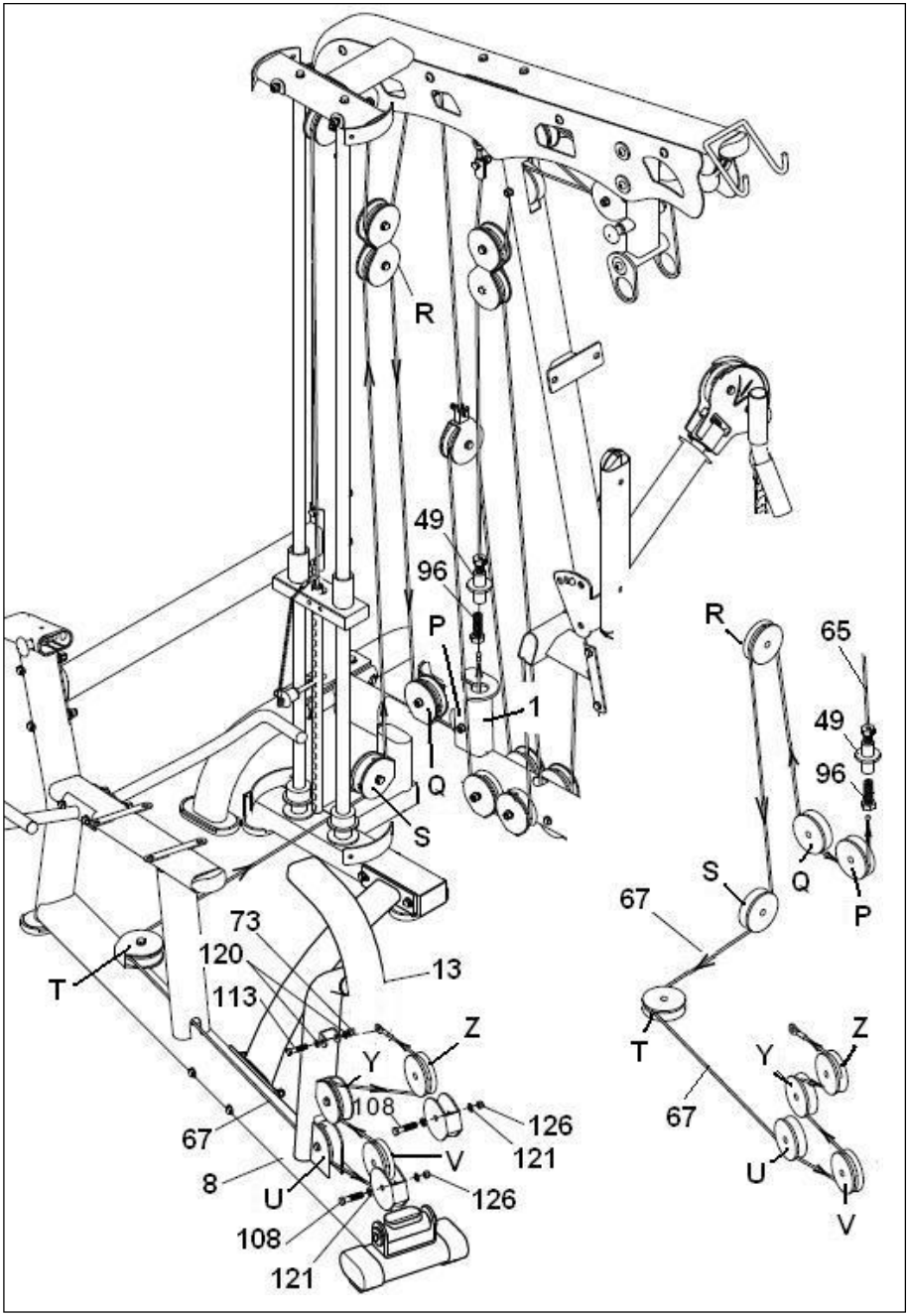
Obr. 17



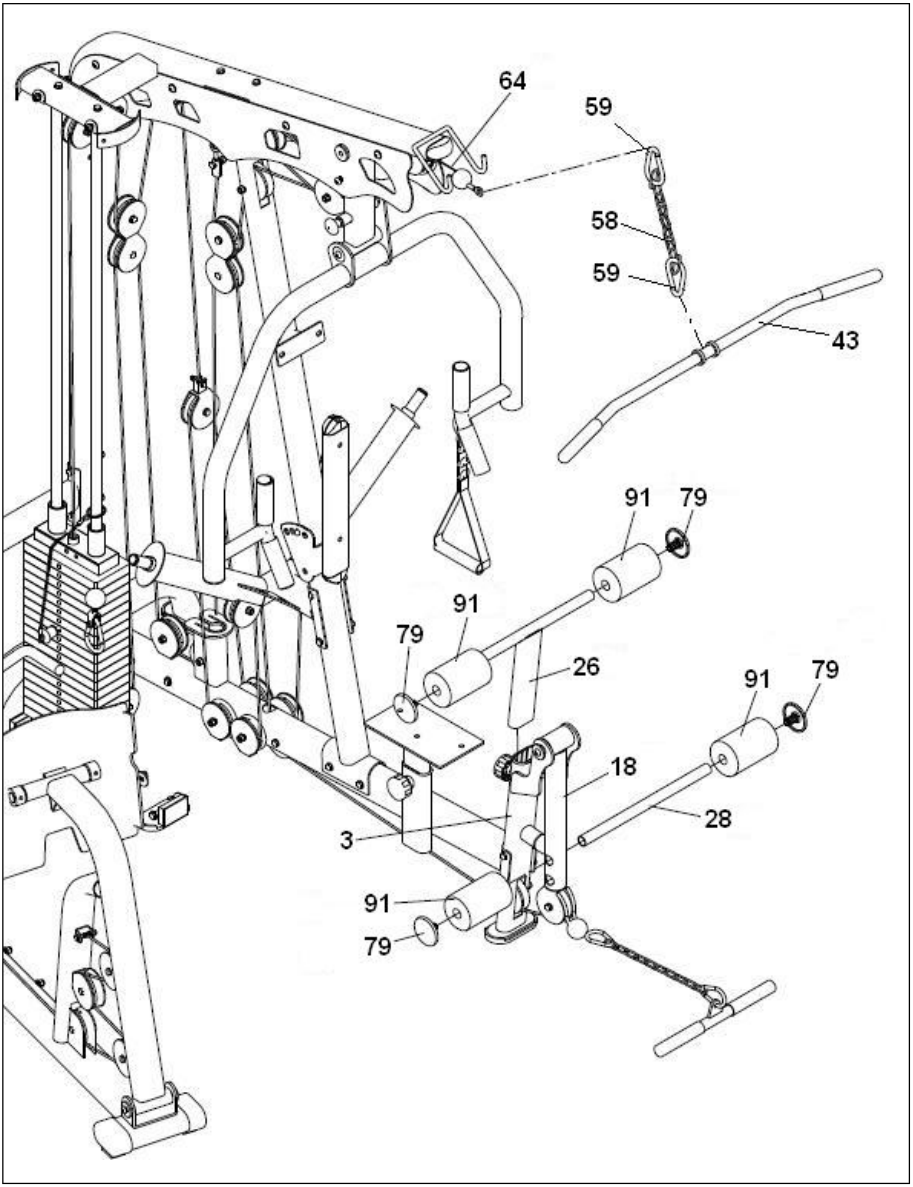
Obr. 18



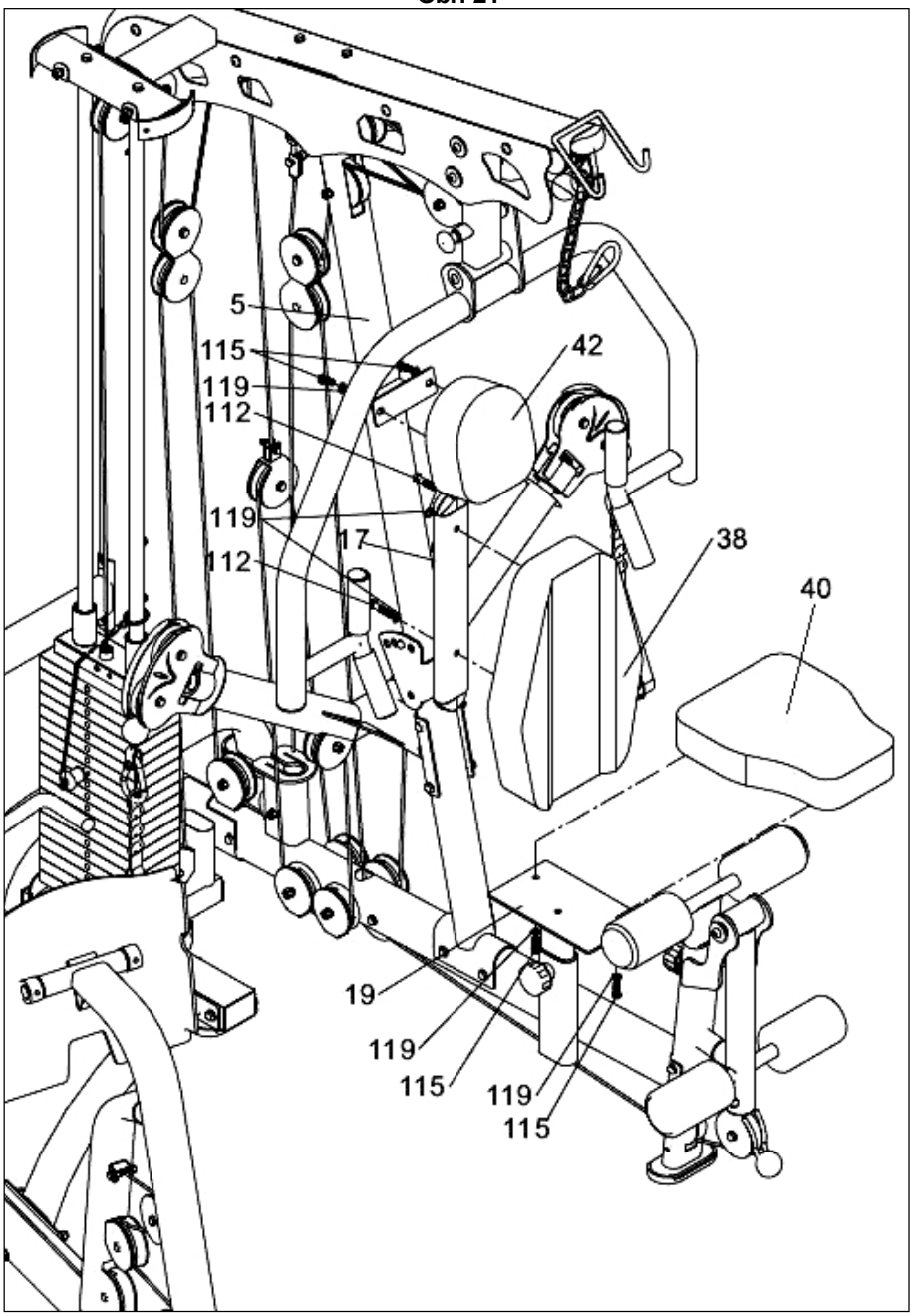
Obr. 19


R
49
96
P
1
Q
S
73
120
113
T
13
Z
Y
108
126
121
67
V
8
U
126
108
121
R
65
49
96
S
Q
P
67
T
Z
Y
67
U
V

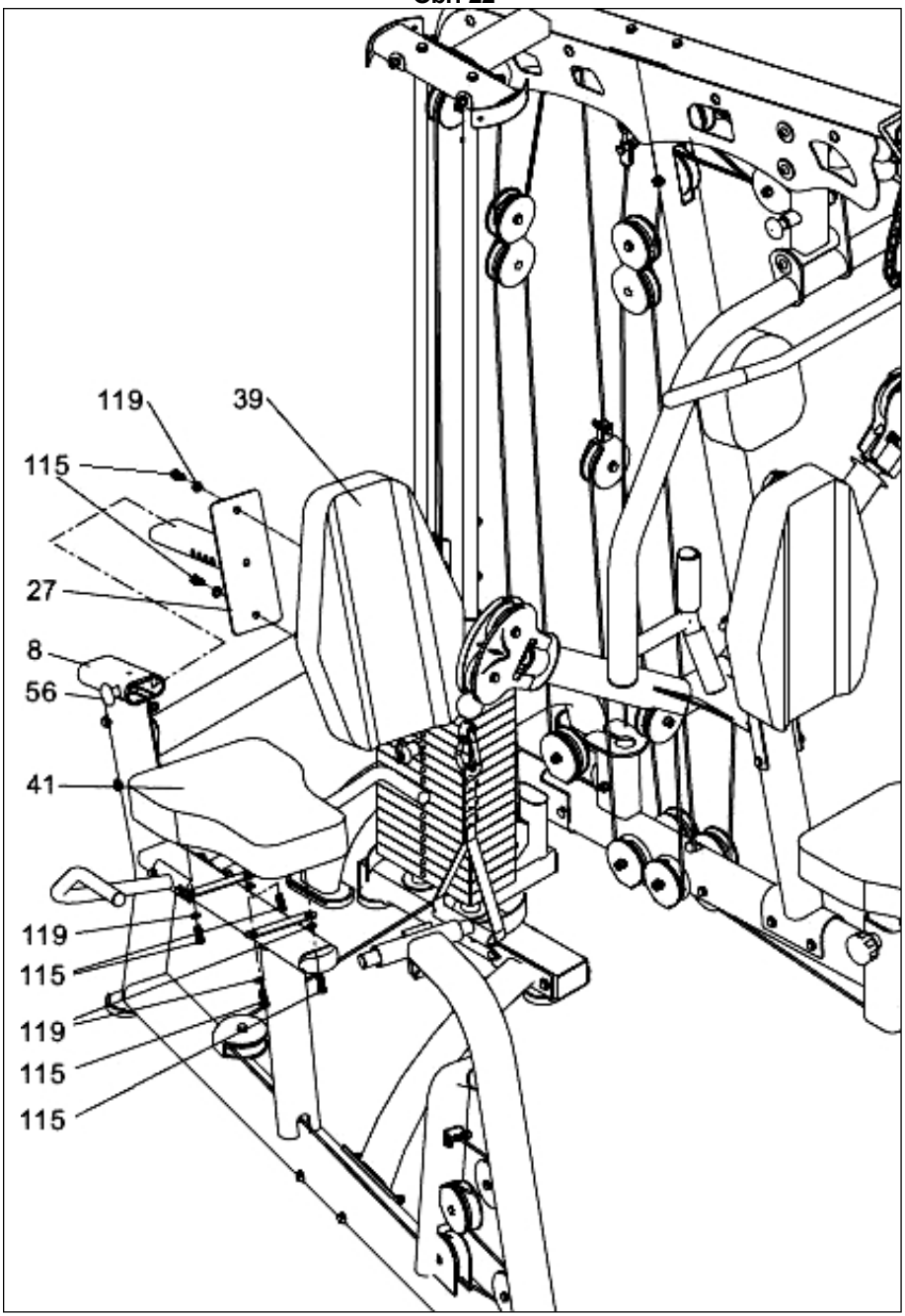
Obr. 20



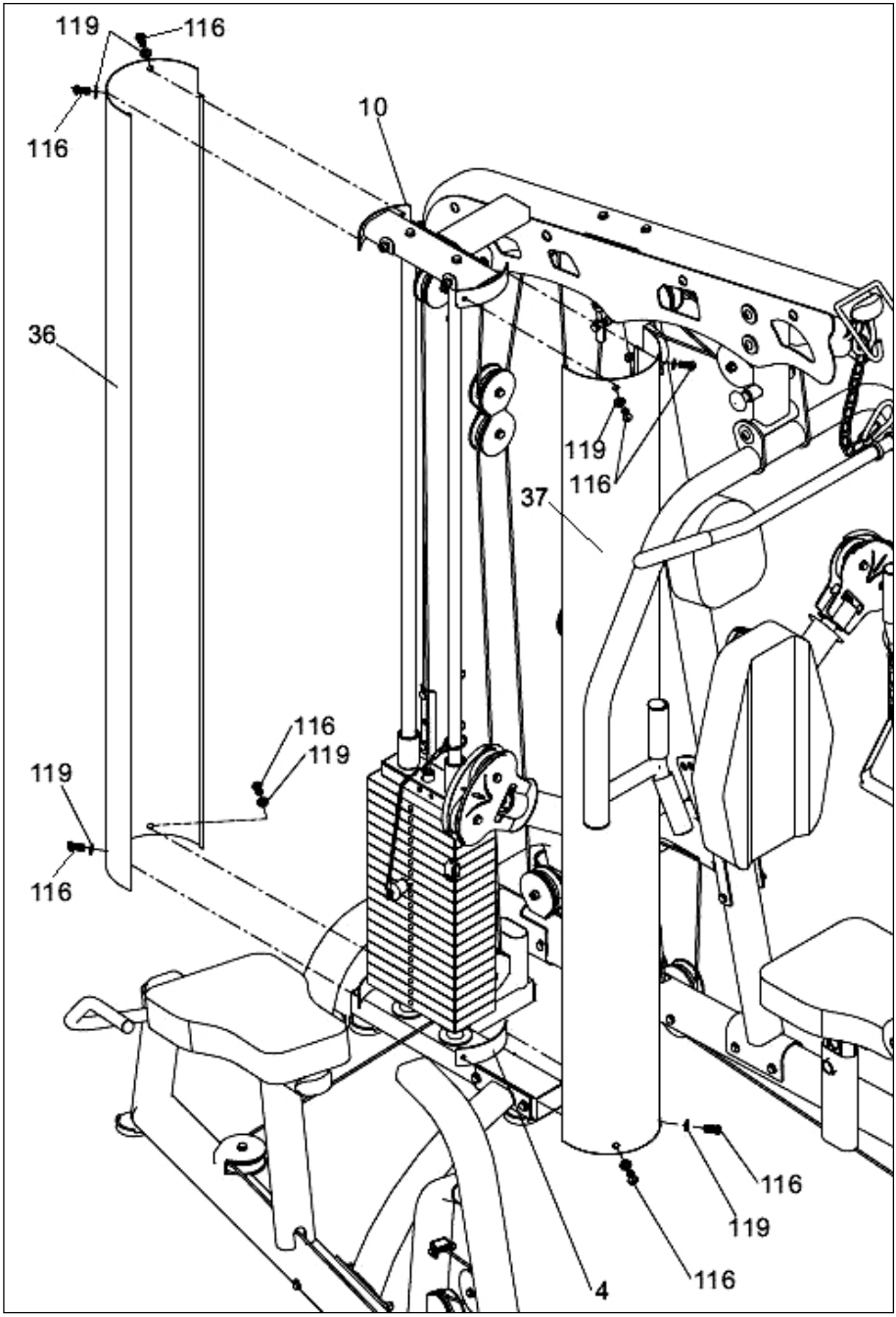
Obr. 21



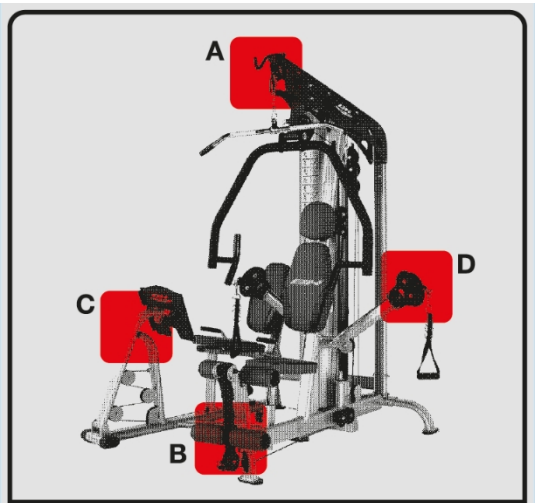
Obr. 22



Obr. 23



Obr. 24



Exercises

weight	A		B		C		D	
	kg.	lb	kg.	lb	kg.	lb	kg.	lb
A	6	14	6	14	12	26	3	6
B	12	26	12	26	18	40	6	14
C	18	40	18	40	24	52	9	20
D	24	54	24	54	30	66	12	26
E	30	66	30	66	36	80	15	32
F	36	80	36	80	42	92	18	40
G	42	94	42	94	48	106	21	46
H	48	106	48	106	54	118	24	52
I	52	116	52	116	60	132	27	60
J	58	128	58	128	66	146	30	66
K	64	140	64	140	72	158	33	72
L	70	154	70	154	78	172	36	80
M	76	168	76	168	84	184	39	86
N	82	180	82	180	90	198	42	92
O	88	194	88	194	96	212	45	100
P	94	206	94	206	102	224	48	106
Q	100	220	100	220	108	238	51	112
R	106	234	106	234	114	250	54	118
S	112	248	112	248	120	264	57	126
T	120	260	120	260	126	276	60	130

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Prečítajte si pokyny v tejto príručke. Nájdete v ňom dôležité informácie o bezpečnosti, používaní a údržbe trenažéra.

Dodržiavajte nasledujúce odporúčania:

1 Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a trenažér sa v žiadnom prípade nesmie používať ako hračka.

2 Trenažér môžu súčasne používať až 4 osoby.

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

4 Trenažér používajte na pevnom a rovnom povrchu. Nepoužívajte ho vonku alebo v blízkosti vody. Z bezpečnostných dôvodov je dôležité ponechať okolo trenažéra voľný priestor aspoň 1 m.

5 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

6 Noste vhodné oblečenie a obuv. Správne si utiahnite šnúrky.

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

8 Do blízkosti trenažéra neumiestňujte žiadne ostré predmety.

9 Deti a osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať cvičebný stroj bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.

10 Pred začatím cvičenia vykonajte niekoľko strečingových cvičení na zahriatie.

11 Vyberte si vhodnú záťaž podľa svojej fyzickej kondície.

12 Zariadenie nepoužívajte, ak je poškodené alebo nekompletné.

13 Trenažér je vhodný na domáce použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 130 kg.

14 Trenažér bol testovaný a spĺňa normy ISO 20957 v rámci triedy H.

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.

Tieto pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

ÚDRŽBA

1 Pravidelne mazať pohyblivé časti. Najmenej raz ročne.

2 Pred prvým použitím trenažéra skontrolujte, či sú všetky časti pevne utiahnuté a či trenažér správne funguje.

3 Na čistenie zariadenia použite vlhkú handričku. Nepoužívajte rozpúšťadlá.

POKYNY K MONTÁŽI

Vyberte všetky diely zo škatule a uistite sa, že sú v škatuli diely uvedené nižšie, obr. 1.

POZOR: Pri montáži sa odporúča pomoc inej osoby.

(1) Hlavná podpora
(2) Zadná podpora
(3) Predná opierka nôh
(4) Spodný kryt držiaka
(5) Hlavné telo trenažéra
(6) Zvislý stĺpec
(7) Tréner hornej časti tela
(8) Podpora zadku
(9) Podpora ramien "Butterfly"
(10) Horný kryt držiaka
(11) Zadná pripojovacia konzola
(12) Spodná spojovacia konzola
(13) Zadná prítlačná tyč
(14) Podpora zadku
(15) Ramená na triceps a hrudník
(16) Držiak na triceps a hrudník
(17) Podpora operadla
(19) Podpora sedla

Obr. 2

(20) Horná rozperka držiaka ramien na tricepsy a hruď
(21) Dištanč. vložka horného panelu
(22) Vymedzovací valček podpery nôh
(23) Dištanč. vložka podpery tlačnej lišty (24) Spodný dištanč. vložka držiaka ramien na tricepsy a hruď
(25) Dištanč. vložka podpery tlačných list (26) Horná tyč na nohy
(27) Podpera zadnej tlačnej lišty
(28) Penový kryt rúrky na spodnú časť nôh
(29) Pravé madlo sedla
(30) Ľavé madlo sedla
(31) Kryt výstupu lanka z kladky
(140) Spodná podložka pod závažie
(133) Kladka
(139) Konzola kladky
(33) Pravý horný bočný panel
(34) Ľavý horný bočný panel
(35) Vodiace stĺpiky pre závažia
(36) Ľavý predný bočný panel
(37) Predný pravý bočný panel
(38) Opierka chrbta
(39) Poťah sedla
(40) Sedlo
(41) Sedlo na cvičenie gluteálnych svalov

Obr. 3

(42) Opierka hlavy
(43) Dlhá tyč na cvičenie
(44) Krátka tyč na cvičenie
(46) Lanové kladky na triceps
(49) Napínacia matica lana
(141) Nosný stĺp
(142) Súbor závaží
(53) Kolík na výber zaťaženia
(57) Lano na zdvíhanie nôh
(58) Káblové reťaze k závažiam
(59) Karabína
(64) Lano pre dlhú tyč a horný triceps
(65) Lano pre krátku tyč a dolné končatiny
(67) Lano pre hýžďový lis
(68) Ramenné lano "Butterfly"
(79) Penové kryty
(85) Spodný doraz pre závažia
(91) Spodné penové kryty opierky nôh

Obr. 4 MATICE A ŠROUBY

(98) Skrutky M-12x125
(99) Skrutky M-10x165
(100) Skrutky M-10x120
(101) Skrutky M-10x105
(102) Skrutky M-10x100
(103) Skrutky M-10x95
(104) Skrutky M-10x75
(105) Skrutky M-10x70
(106) Skrutky M-10x60
(107) Skrutky M-10x55
(108) Skrutky M-10x50
(109) Skrutky M-10x25
(110) Imbusová skrutka M10x25
(111) Imbusová skrutka M-10x15

Obr. 5
(73) Samojistná matica M-8
(112) Skrutky M-8x50
(113) Skrutky M-8x45
(114) Skrutky M-8x38
(115) Skrutky M-8x20
(116) Skrutky M-8x16
(117) Skrutka s drážkou M-10x20
(118) Skrutka so zápustnou hlavou 5/16 "x3/8"
(119) Ploché podložky M-8/20
(120) Ploché podložky M-8
(121) Podložky M-10
(122) Zakrivené podložky M-10
(123) Ploché podložky M-12
(124) Ploché podložky 38x11XT4
(126) Samojistná matica M-10
(127) Samojistná matica M-12
(128) Skrutky M-10x34

1.- MONTÁŽ

Hlavnú podperu umiestnite do vodorovnej polohy, pozri obrázok 6.

2.- Umiestnite zadnú podperu (2) na hlavnú podperu (1), ako je znázornené na obrázku 6. Umiestnite skrutky (101) spolu so zahnutými podložkami (122).

3.- Umiestnite prednú podperu (3) podľa obrázka 6, zaskrutkujte skrutky (101) spolu s podložkami (121) a maticami (126) a pevne ich utiahnite.

4.- Zvislý stĺpik (6) namontujte na zadnú podperu (2), ako je znázornené na obrázku 7. Zaskrutkujte skrutky (109) spolu s podložkami (121) a pevne ich utiahnite. Namontujte podložky (122) a matice (126) a pevne ich dotiahnite, obr. 7. Uistite sa, že vertikálny stĺpik (6) je kolmý, obr. 7.

5.- Nasaďte hlavné teleso (5) na hlavnú podperu (1), ako je znázornené na obr. 7. Namontujte skrutky (104) spolu s podložky (121) a matice (126) a pevne ich utiahnite.

6.- MONTÁŽ ZÁVAŽÍ

Vložte vodiace stĺpiky závažia (35) do krytu spodnej konzoly (4), obr. 8, nainštalujte skrutky (109) spolu s podložkami (121) a pevne ich utiahnite. Potom ich umiestnite na hlavnú podperu (1), obr. 8, nainštalujte skrutky (105) spolu s podložkami (121) a maticami (126) a pevne ich utiahnite.

7.- Namontujte spodnú podložku pre závažie (140) a spodnú zarážku pre závažie (85), obr. 9. Umiestnite závažie (142) na vodiace stĺpiky, ako je znázornené na obr. 9. Zoraďte ich podľa abecedy tak, aby písmená smerovali zvonku od trenažéra, počnúc písmenom „L“.

8.- Teraz vezmite nosný stĺpik (141), obr. 9, a umiestnite ho na posledné závažie, nasaďte kolík na výber zaťaženia (53) na stredové oko na nosnom stĺpiku, pozri obr. 10.

9.- MONTÁŽ NAD ČASTI

Umiestnite horné teleso (7), obrázok 10, na hlavné teleso (5) a zasuňte ho do vertikálneho stĺpika (6), obrázok 10.

Pripevnite vertikálny stĺpik (6), obr. 10 cez skrutky (107) spolu s podložky (121) a matice (126) a pevne ich utiahnite.

Teraz nainštalujte skrutky (106) na pripevnenie hornej časti tela (7) k hlavnému telesu (5) spolu s podložkami (121) a maticami (126) a pevne ich utiahnite.

10.- Potom nainštalujte horný kryt držiaka (10). Najprv ho pripevnite k vodiacim lištám závažia (35) a potom ho pripevnite k hornej časti tela (7), obr. 10.
Zaskrutkujte skrutky (109) spolu s podložkami (121) a dotiahnite ich rukou.

Vložte skrutky (101) spolu s podložkami (122) a matice (126) a pevne ich utiahnite, obr. 10. Skontrolujte, či sa stĺpik so závažím (141) plynule pohybuje po celej dĺžke vodiacich koľajníc závažia, a potom pevne utiahnite skrutky (109).

11.- Teraz zaskrutkujte koniec horného lana (66) do stredového oka na nosnom stĺpiku (141), obr. 10, a utiahnite poistnú maticu.

12.- MONTÁŽ PRÍSLUŠENSTVA NA PRECVIČOVANIE GLUTEÁLNYCH SVALOV

Umiestnite zadnú upevňovaciu konzolu (11) a pripevnite ju k vertikálnemu stĺpiku (6), obr. 11, a k opore zadku (8), nainštalujte skrutky (102) spolu s podložkami (122) a maticami (126) .

13.- Teraz umiestnite spodnú spojovaciu konzolu (12), obr. 11, na kryt spodnej konzoly (4) a nainštalujte skrutky (102) spolu s podložkami (121) a maticami. (126). Potom pripevnite druhý koniec k opore zadku (8), obr. 11, nasaďte skrutky (100) spolu s podložkami (122) a maticami (126) a utiahnuť, obr. 11.

POZNÁMKA: Po dokončení tejto fázy montáže by mali byť všetky skrutky pevne dotiahnuté.

14.- MONTÁŽ SEDLA A CHYBOVÉ OPIERKY

Uvoľnite poistnú skrutku (54) otočením o niekoľko otáčok proti smeru hodinových ručičiek, obr. 12, a vytiahnite ju smerom von. Opäť nasaďte podperu sedla (19) na stĺpiku vyčnievajúcom z hlavnej podpery (1), obr. 12. Zarovnajte ho s jedným z otvorov na nastavenie výšky, obr. 12, na podpere sedla, uvoľnite poistnú skrutku a potom ju utiahnite otáčaním v smere hodinových ručičiek (54).

15.- Umiestnite opierku chrbta (17) na hlavné telo (5), obr. 12. (98) spolu s podložkami (123) a poistnou maticou (127) a pevne ich utiahnite.

16.- MONTÁŽ PODPERY NÔH

Vezmite podnožku (18), namontujte dištančný prvok na vnútornú stranu krytu podnožky, obr. 12. Vložte ho do otvorov na prednej podnožke (3), zarovnajte otvory a zasuňte skrutky. (110) spolu s podložkami (124) a zaistite ich dvoma kľúčmi.

17.- MONTÁŽ PODPERY RAMIEN MOTÝLIKA

Umiestnite podperu ramienka motýlika (9) na hlavné teleso (5), obr. 13. Vložte skrutky (101) spolu s podložkami (121) a maticami (126) a pevne ich utiahnite. Vezmite si . lano pre "motýlie" rameno (68) a namontujte kladku (C) na držiak (47) horného lana (66), ako je znázornené na obr. 13, pomocou skrutky (108) spolu s podložkou (121). Nasaďte maticu (126) a utiahnite ju. Potom namontujte remenice (B a D) na hlavnú podperu (1) Obr. 13, nasaďte kryty káblových vývodiek a zaistite ich skrutkami (99) spolu s podložkami. (121) a utiahnite maticami (126). Postupujte tak, ako je uvedené vyššie pre remenice (A a E), obr. 13. Umiestnite remenicu (133) na držiak remenice (139) a utiahnite ju podľa obrázka.

19.- MONTÁŽ PODPERY RAMIEN NA TRICEPSY A HRUĎ

Najprv umiestnite pravý horný bočný panel (34) na hlavné telo (7), obr. 14.

Vložte skrutku (111) spolu s podložkou (121) do otvoru (X), ako je znázornené na obrázku 14, a nedoťahujte ho.

Potom umiestnite ľavý horný bočný panel (33) k hlavnému telesu (7), obr. 14. Bez uťahovania vložte skrutku (111) spolu s podložkou (121) do otvoru (X), ako je znázornené na obr. 14.

20.- Umiestnite rozpernú tyč (20) na držiak tricepsu a hrudníka (16), obrázok 14, a umiestnite ju na "U" hlavného tela (7).

Zdvihnite pravý horný bočný panel a zaistite ho skrutkou (110) spolu s podložkou (124), obr. 14.

Teraz urobte to isté pre ľavý bočný panel. Na horné bočné panely umiestnite horný dištančný panel (21) a pevne ho utiahnite.

21.- Umiestnite dištančný rámik (24) na spodnú časť držiaka tricepsu a hrudníka (16), obr. 14, a zaistite ho skrutkami.
(110) spolu s podložkami (124), obr.
14. Dokončite upevnenie bočných panelov pomocou skrutiek (111) a podložiek (121), obr. 15.

POZNÁMKA: Po dokončení tejto fázy montáže by mali byť všetky skrutky pevne dotiahnuté.

22.- Ďalej navlečte lano (64), ktoré je už namontované na kladkách (F) a
(G) hornej časti tela trenažéra (7), obr. 16, pomocou kladiek (H); (I); (J); (K) a (L).

Vezmite hák lana (94) a spojte koniec lana (64), ktorý ste práve prevliekli, s napínačom lana (97), obr. 16.

23.- MONTÁŽ KOZAČNÉ TLAČNÉ LIŠTY

Umiestnite zadnú prítlačnú tyč (13) na "U" na podporu zadku, pozri obrázok 19.

Vyrovnajte otvory "U" s podperou tlačnej tyče (13), nainštalujte dištančný prvok (23) a pevne ho utiahnite pomocou skrutiek (110) spolu s podložkami (124).

24.- Vezmite tlačnú tyč (14) a presuňte ju cez opierku zadku v smere šípky, vložte dištančný prvok (25) a nechajte ho v strede a nainštalujte skrutku (118), pevne ju utiahnite.

25.- MONTÁŽ SPODNÉHO LANA

Uchopte koniec lana na zdvíhanie nôh (65) a podľa šípok vyznačených na lane na obr. 18 ho pretiahnite cez prvú kladku (LL), ako je znázornené na obr.
18. Potom preveďte ten istý koniec cez spodnú kladku (M) a (N), obr. 18. Pokračujte vo vedení konca lana (64) cez štvrtú kladku (O), obr. 18. Pripevnite koniec lana k napínacej matici lana (49), obr. 18.

26.- MONTÁŽ PODPORNÉHO LANA PRE HÝŽDĚ

Pripevnite koniec lana k napínacej matici lana (49), obr. 19. Vezmite druhý koniec lana (67) a podľa šípok vyznačených na lane na obr. 19 ho pretiahnite cez prvú kladku (P), ako je znázornené na obr. 19. (Q) a (R), obrázok 18.
Pokračujte vo vedení konca lana (64) cez kladky (S), (T), (U); (V); (Y) a (Z), obr. 19.

27.- Pripevnite koniec lana k "U" na rúrke (8) na podperu zadku so skrutkou
(113) spolu s s podložkami (120) a matica (73), obr. 19.

Poznámka: Po určitom čase si môžete všimnúť, že oceľové lano sa trochu uvoľnilo, pretože sa usadilo.

Ak to chcete napraviť, jednoducho utiahnite oceľové lano (65) a (67) na napínacej matici (49).

28.- MONTÁŽ PENOVÝCH KRYTOV

Najprv vezmite hornú lištu k nohám (26) a vložte ju do podpery nohy (3), obr. 20. Na zaoblené konce podpery nohy nasaďte penové kryty (91), obr. 20. Teraz urobte to isté so spodnými penovými krytmi (91) na opierke nôh (18). Nakoniec nasaďte krytky (79) na konce penových krytov (91), obr. 20.

29. - Pripevnite koniec lana (64) ku karabíne (59) a reťazi (58), obr. 20.

30.- MONTÁŽ SEDLA A OPERADLA

Vezmite sedlo (40) a umiestnite ho na podperu sedla (19), obr. 21. Pripevnite ho pomocou skrutiek (115) a podložiek (119). Vezmite opierku (38) a umiestnite ho na podperu (17), ako je znázornené na obr. 21. Teraz pomocou skrutiek (112) a podložiek (119) zaistite opierku, obr. 21. Vezmite opierku hlavy (42) a umiestnite ju na hlavnú časť tela (5), ako je znázornené na obr.21.

Podperu upevnite pomocou skrutiek (115) a podložiek (119), obr. 21.

31.- MONTÁŽ SEDLA A OPERADLA

Vytiahnite poistnú skrutku (56) smerom von, obr. 22, vložte zadnú opierku (27) do výstupku na zadnej opierke (8), obr. 22. Umiestnite ju do jednej z dištančných opierok a uvoľnite zaisťovaciu skrutku (56).

Vezmite operadlo (39) a umiestnite ho na podperu operadla (27), ako je znázornené na obrázku 22.

Teraz použite skrutky (115) a podložky (Vezmite sedlo (41) a umiestnite ho na držiak sedla (8), obr. 22.

Naskrutkujte skrutky (115) s podložkami (119) a pevne ich utiahnite.

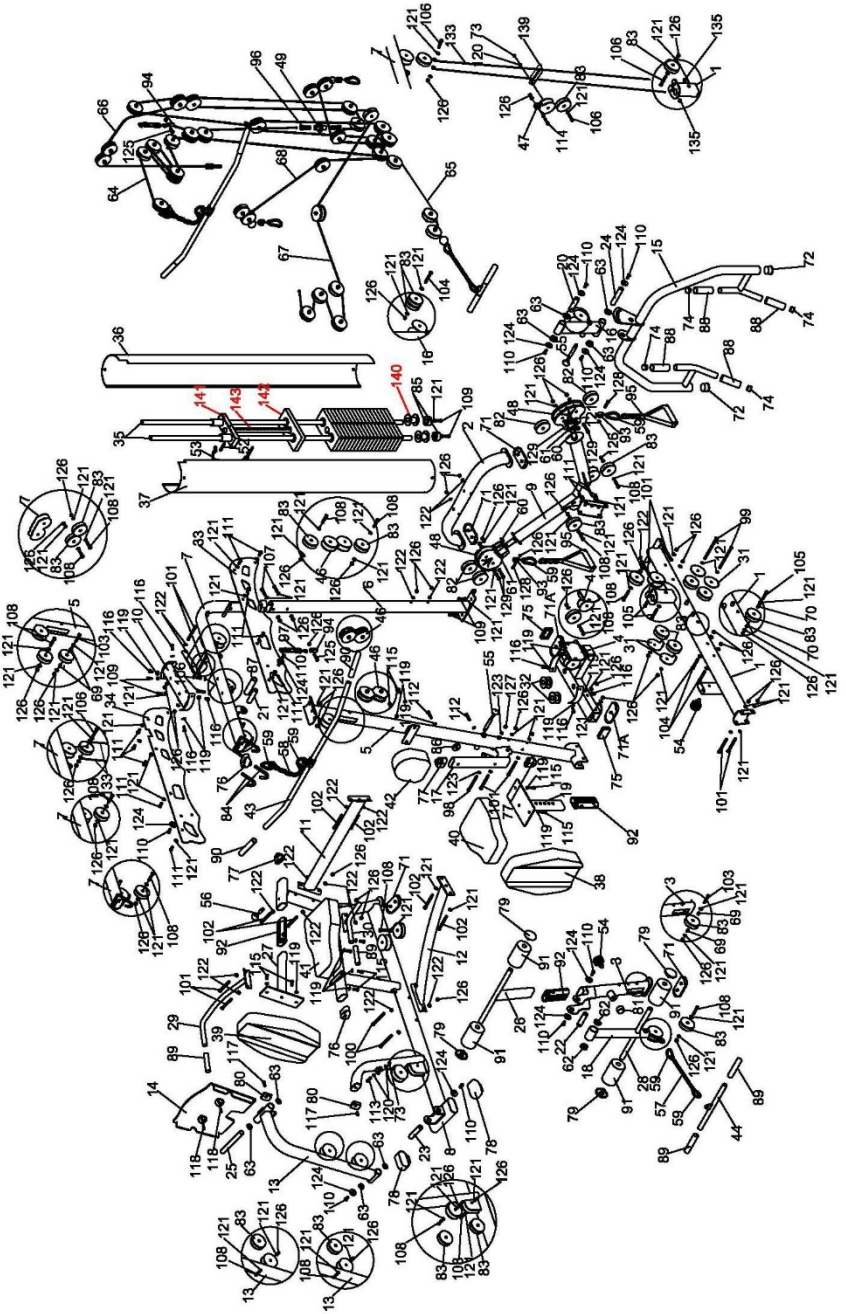
32.- MONTÁŽ KRYTOV

Namontujte ľavý a pravý predný bezpečnostný kryt (36 a 37) na horný kryt držiaka (10), obr. 23, pomocou skrutiek (116) s podložkami (119) v hornej časti, obr. 23.
Kryty tiež pripevnite k spodnej konzole (4), obrázok 23, pomocou skrutiek (116) s podložkami (119) na spodnej strane, obrázok 23.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

SPOLOČNOSŤ BH SI VYHRADZUJE PRÁVO UPRAVIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH VÝROBKOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

G156



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