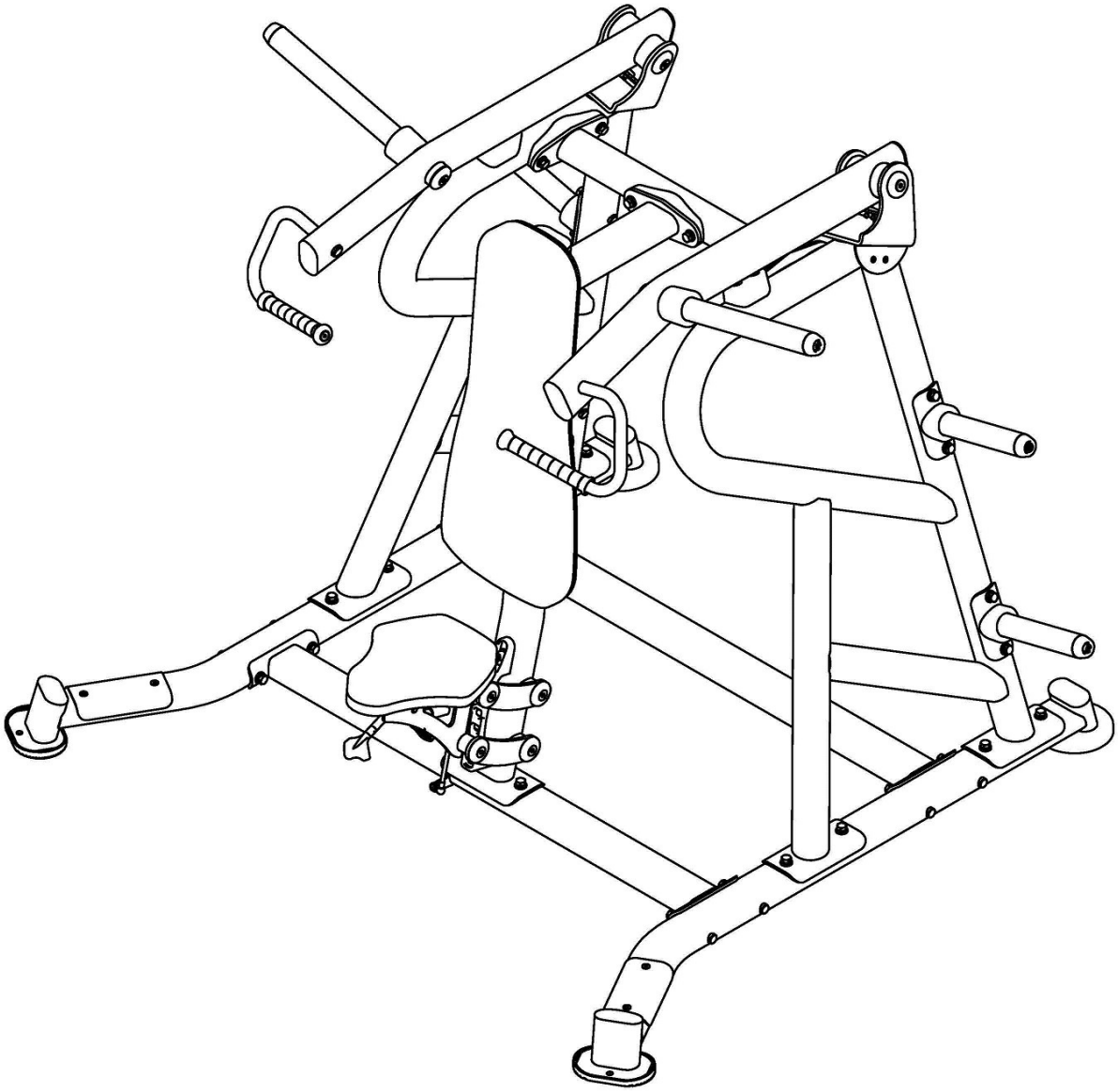
PL090



Návod k obsluze

Posilovací stroj BH FITNESS PL090

tlaky na ramena vsedě

CZ

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 1 metru volného prostoru.

■ Zařízení je navrženo v souladu s nejnovějšími bezpečnostními normami.

■Toto zařízení vyhovuje normě EN 20957. 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.

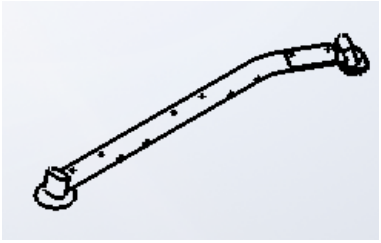
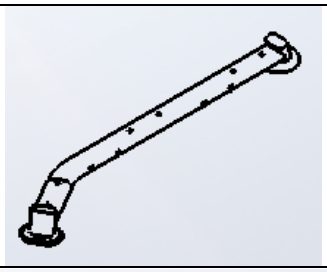
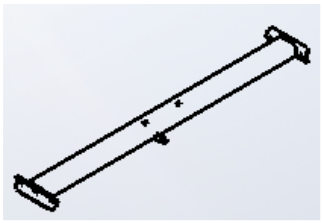
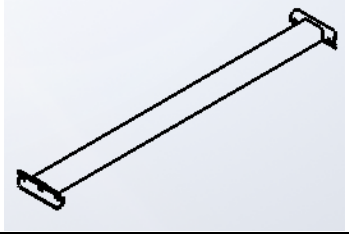
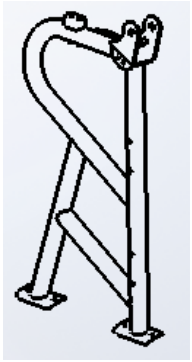
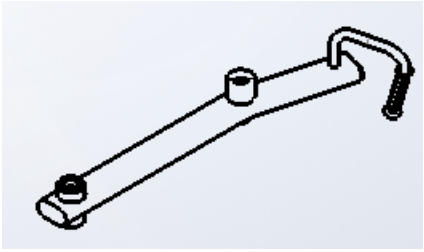
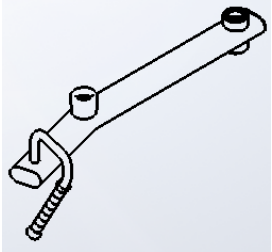
■ Před zahájením cvičební se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

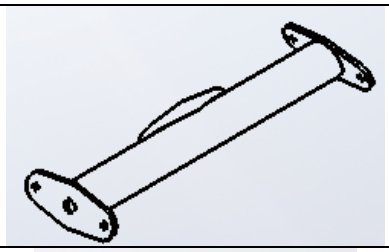
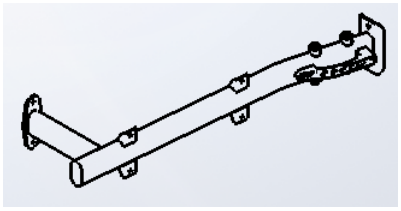
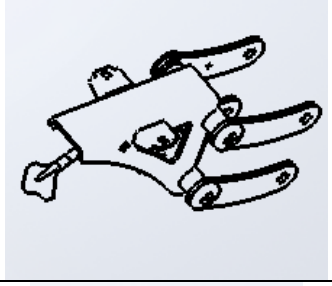
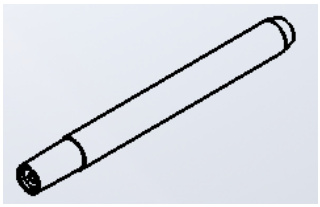
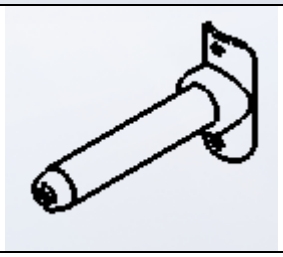
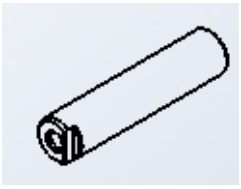
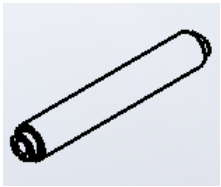
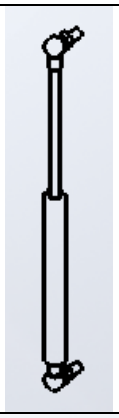
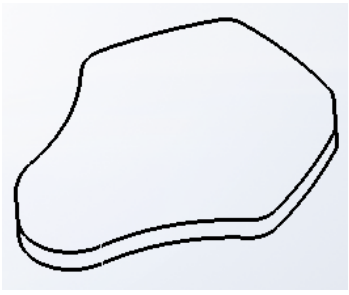
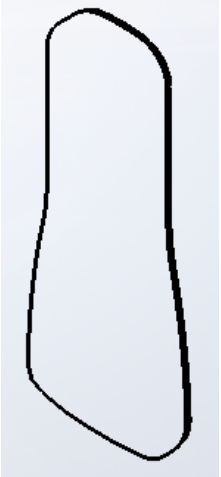
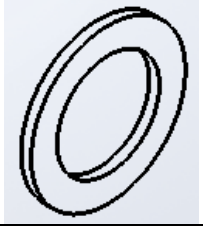
■ Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

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 nechybějí žádné díly.

Obr. A

№		✓		№		✓
1		1		2		1
3		1		4		1
5		1		6		1
7		1		8		1

9		1		10		1
11		1		12		2
13		4		14		2
15		2		16		1
17		1		18		1
19		4		20		10

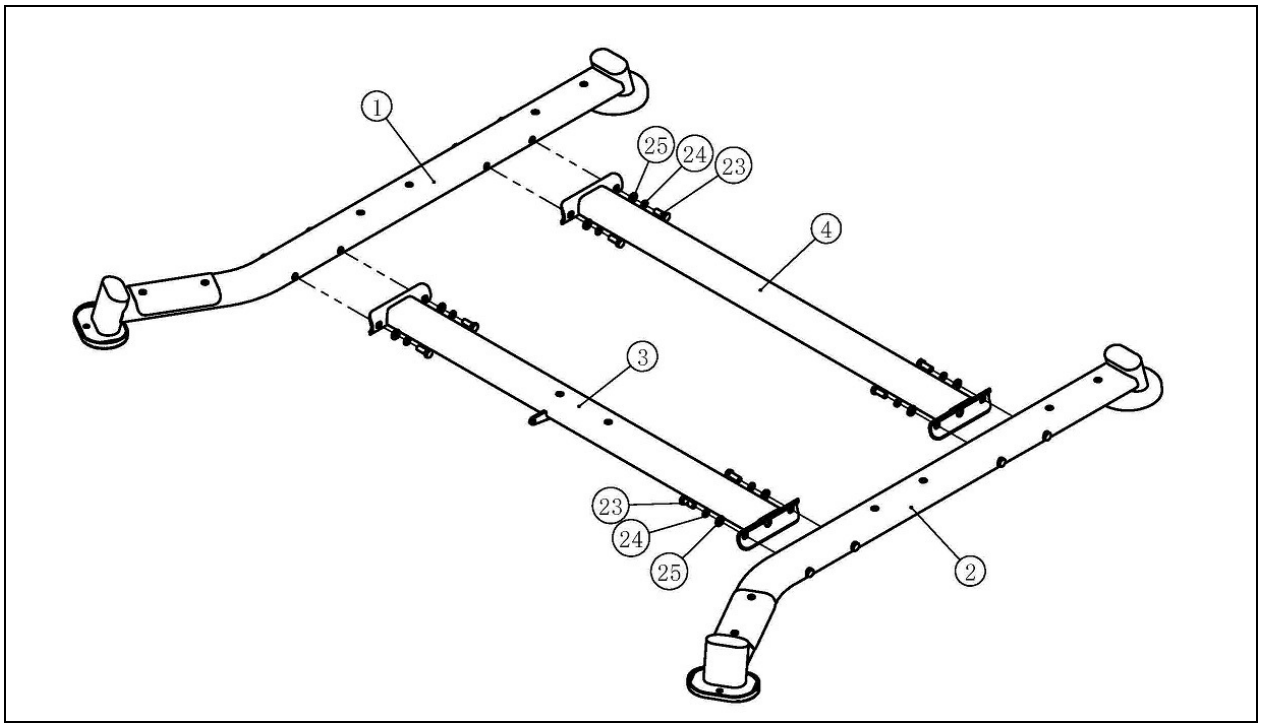
Obr. B

№		✓				✓
21	 M12x35	8		22	 M12x60	2
23	 M12x30	32		24	 M12	32
25	 M12	32		26	 M10x30	6
27	 M10	6		28	 5/16"-18	2
29		1		30	 8	1

MONTÁŽNÍ POKYNY

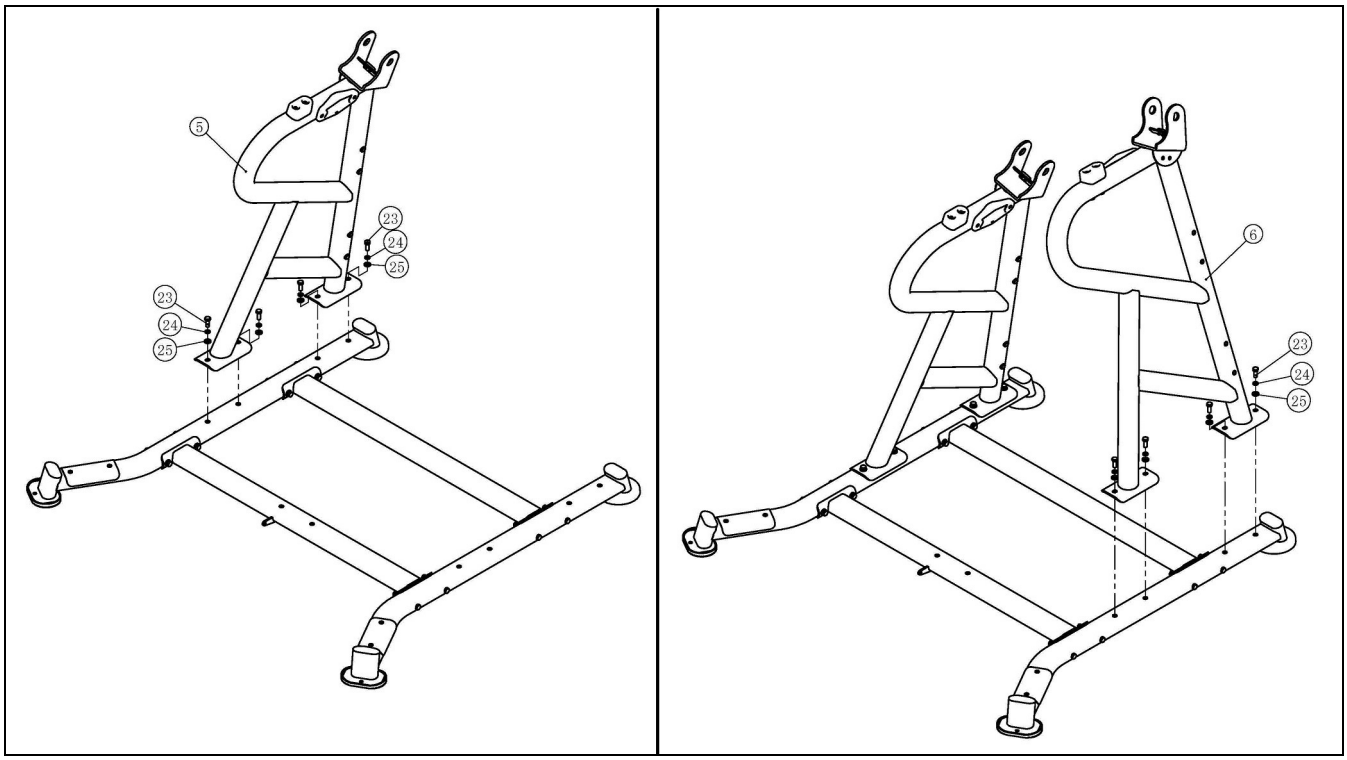
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

Obr. 1



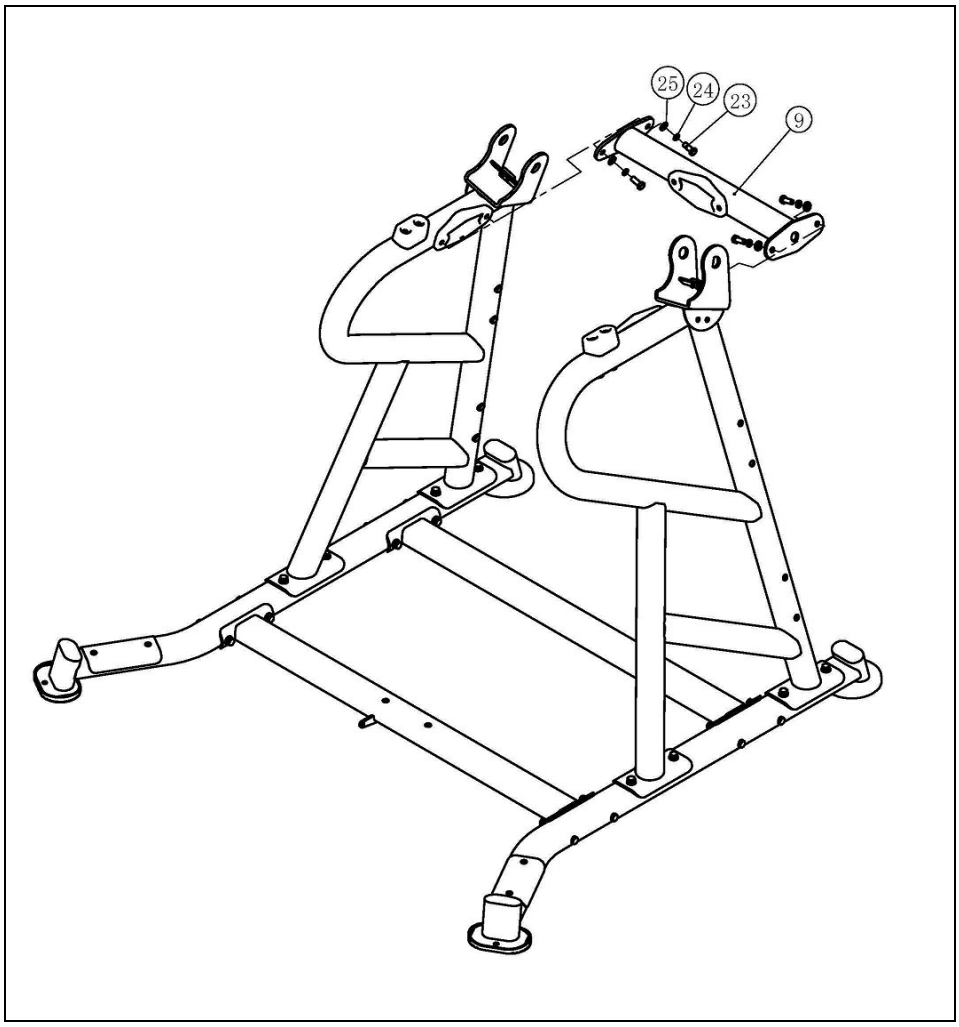
Levou podpěru (2) položte na zem. Umístěte příčné trubky (3) a (4) a upevněte je šrouby (23) s podložkami (24) a (25).
Poté umístěte pravou podpěru (1) a upevněte ji šrouby (23) s podložkami (24) a (25).

Obr. 2



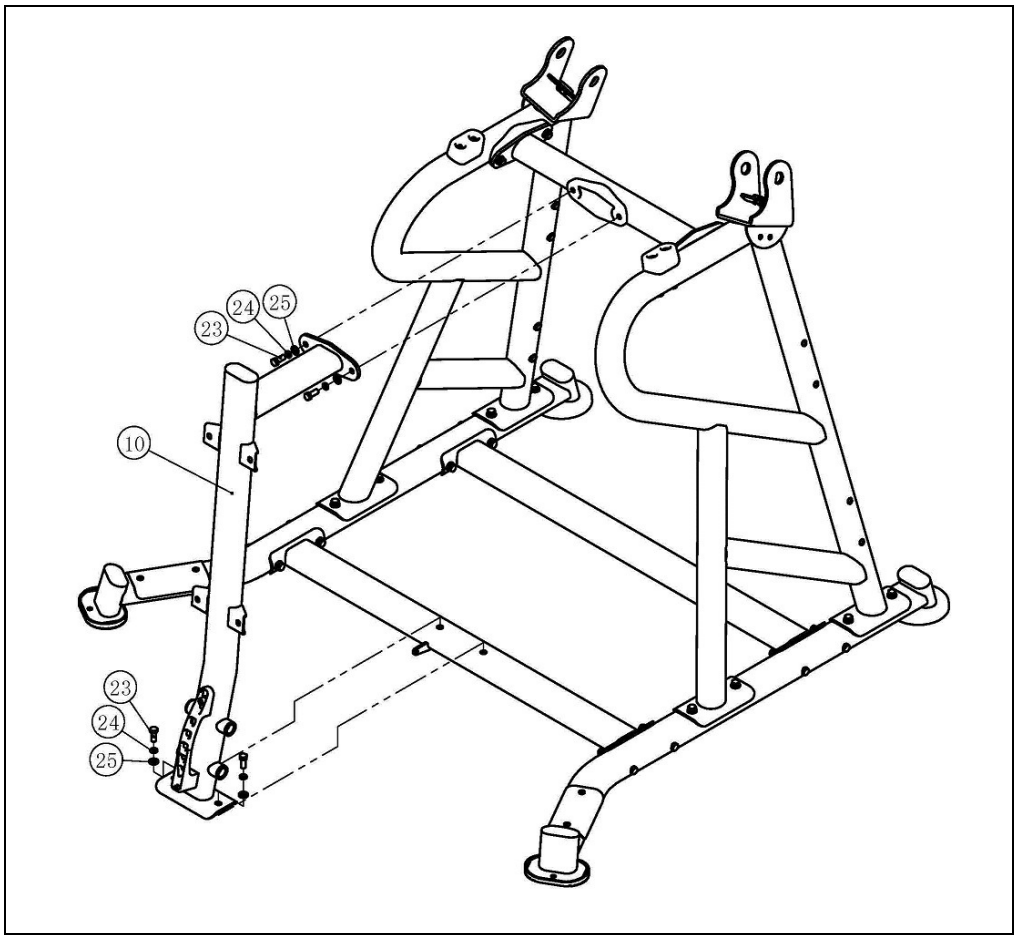
Umístěte pravou boční podpěru (5) a přišroubujte ji ke spodnímu držáku (1) pomocí šroubů (23) s podložkami (24) a (25).
Stejně postupujte na levé straně s levou boční podpěrou (6).
Poznámka: Šrouby neutahujte, dokud nebude dokončen následující krok.

Obr. 3



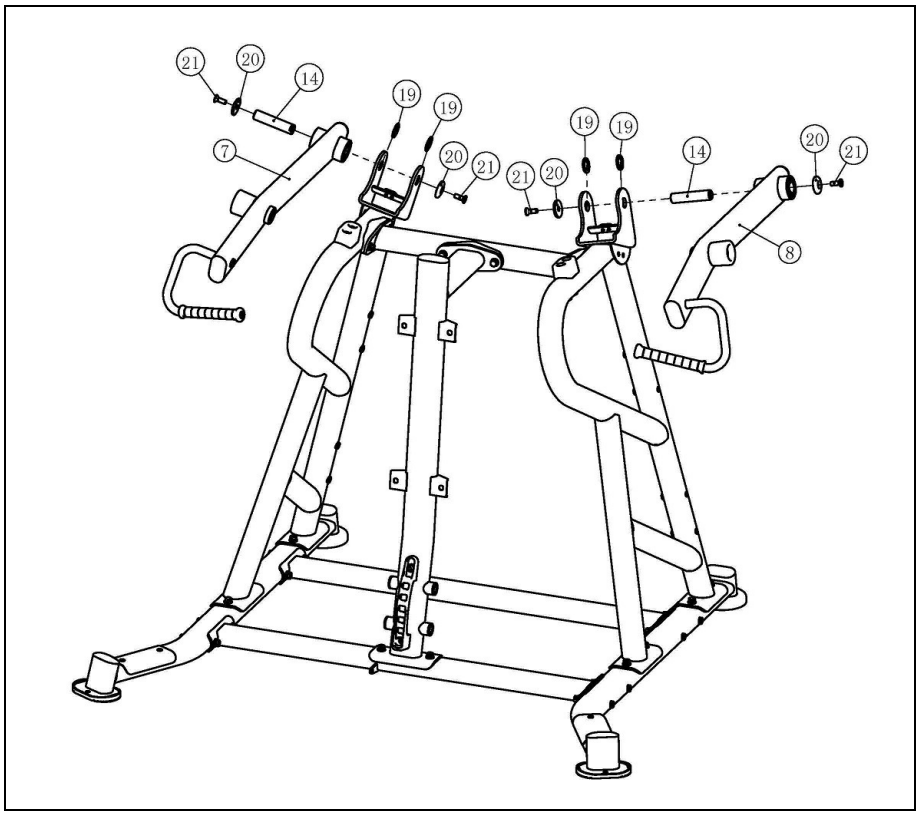
Umístěte příčnou trubku (9) a připevněte ji šrouby (23) s podložkami (24) a (25). Pevně dotáhněte šrouby z předchozího kroku.

Obr. 4



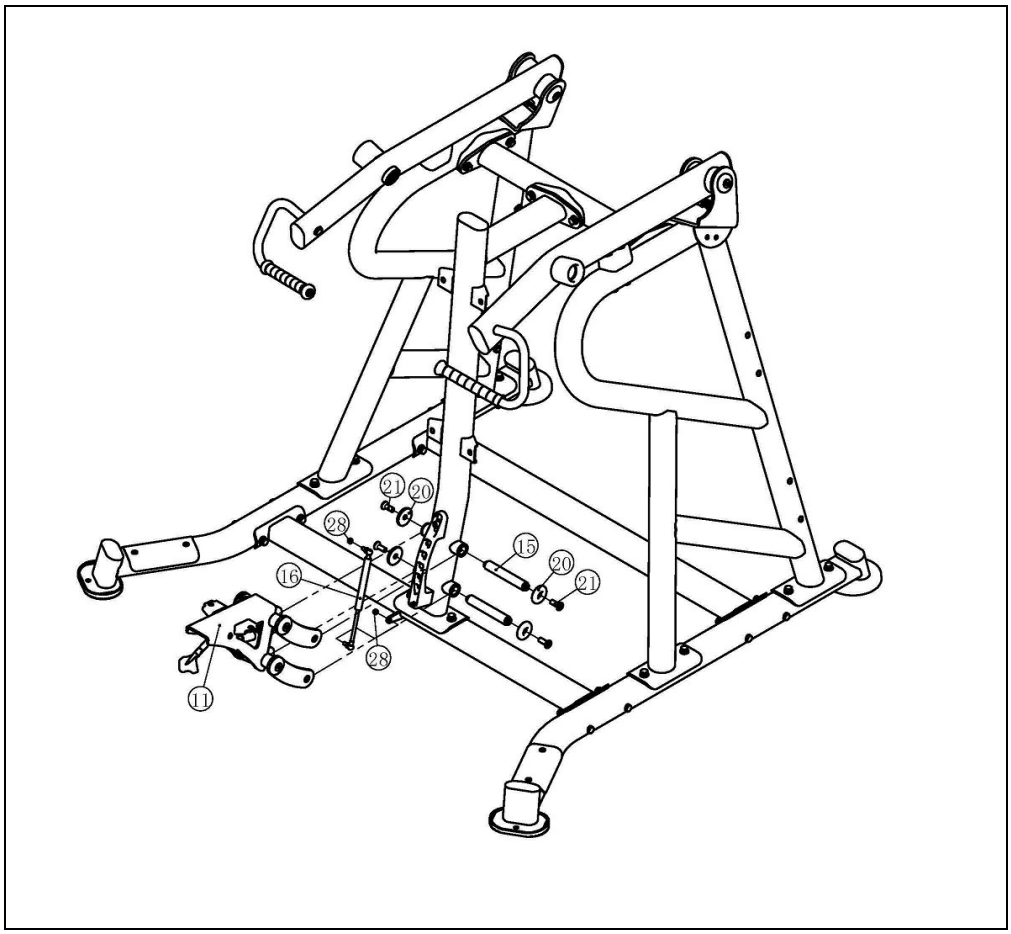
Umístěte svislý rám (10) a upevněte jej šrouby (23) s podložkami (24) a (25).

Obr. 5



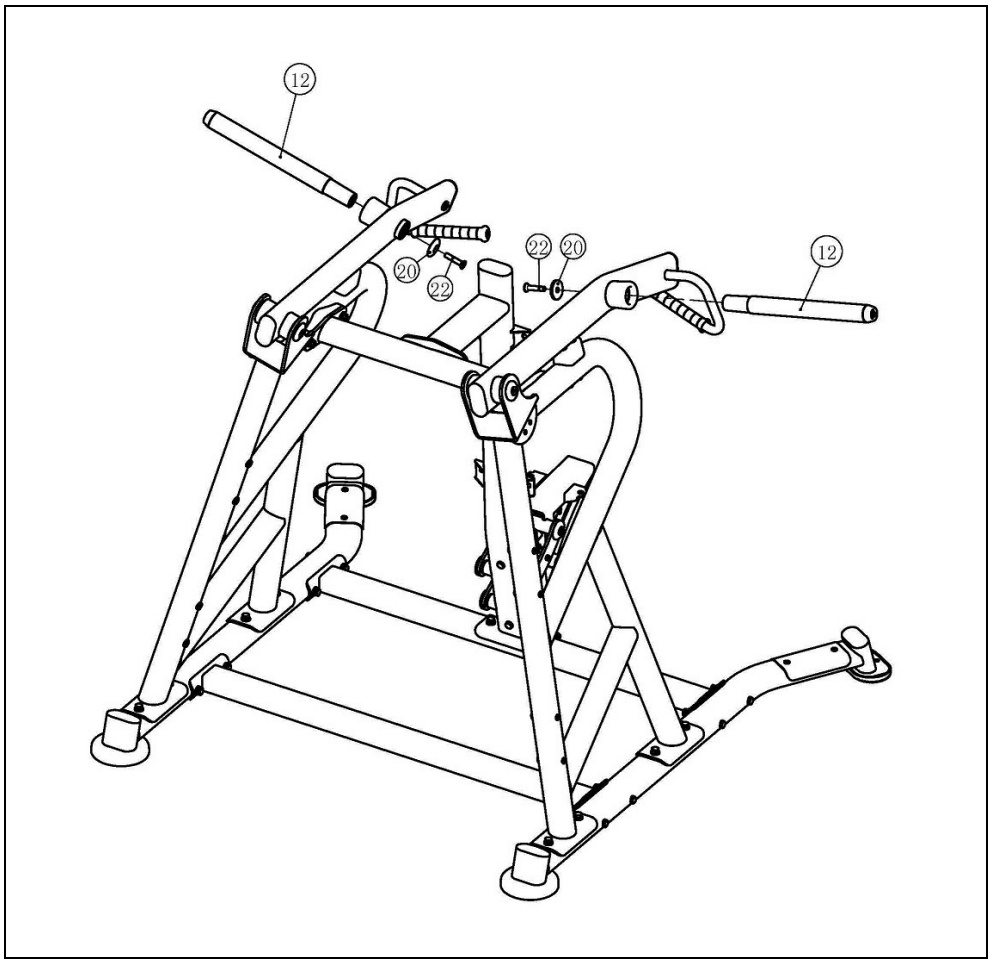
Poznámka: V tomto kroku je třeba pomoc druhé osoby.
Umístěte levé rameno (7) na levý "U" držák trenažéru, jak je znázorněno na obrázku. Umístěte podložky (19) a vložte hřídel (14) s ohledem na polohu osy. Poté upevněte osu pomocí šroubu (21) a podložky (20). Ujistěte se, že pohyb je plynulý.
Stejně postupujte v případě pravého ramene (8).

Obr. 6



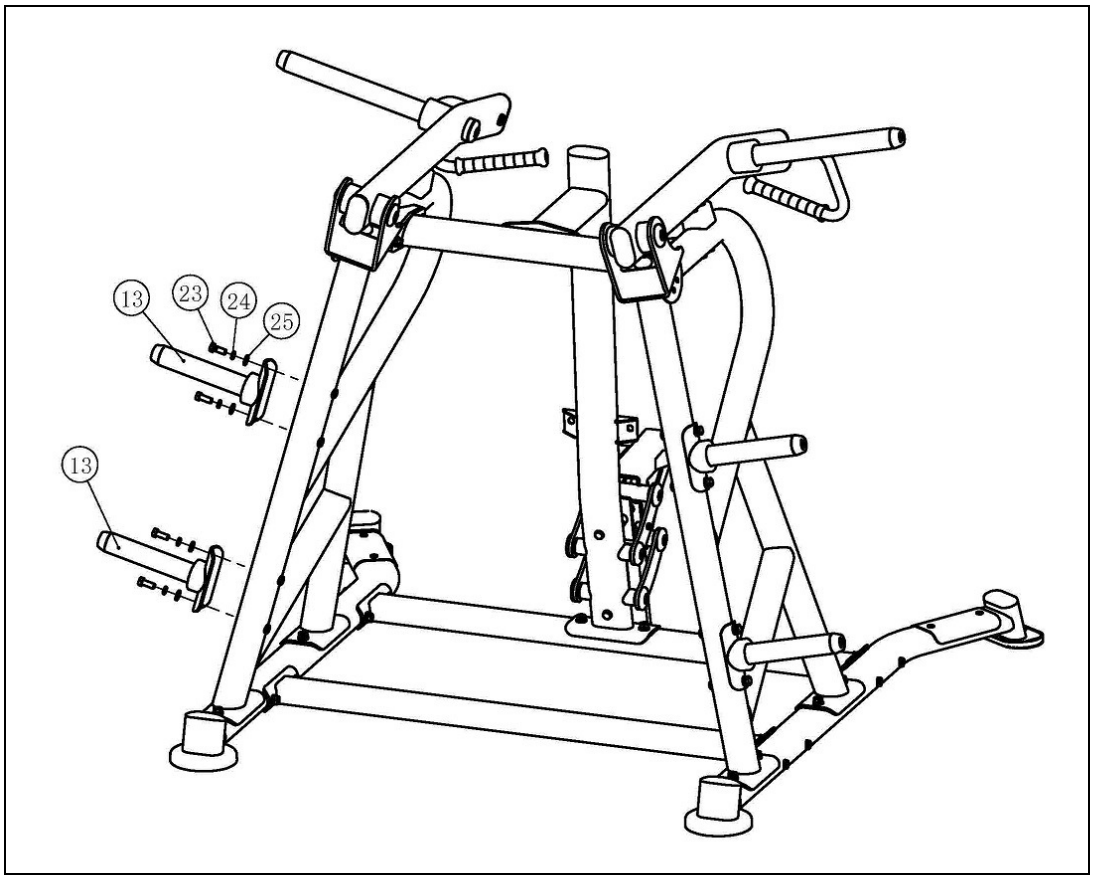
Hřídel (15) přišroubujte na pravou stranu podpěry sedla (11) pomocí šroubu (21) a podložky (20). Hřídel (15) zasuňte do svislé trubky. Přišroubujte pravou stranu podpěry sedla (11) šroubem (21) a podložkou (20).
Poté stiskněte páku na podpěře sedla (11) a umístěte ji do nejvyšší polohy. Nasaďte váleček (14) a upevněte jej maticemi (28).

Obr. 7



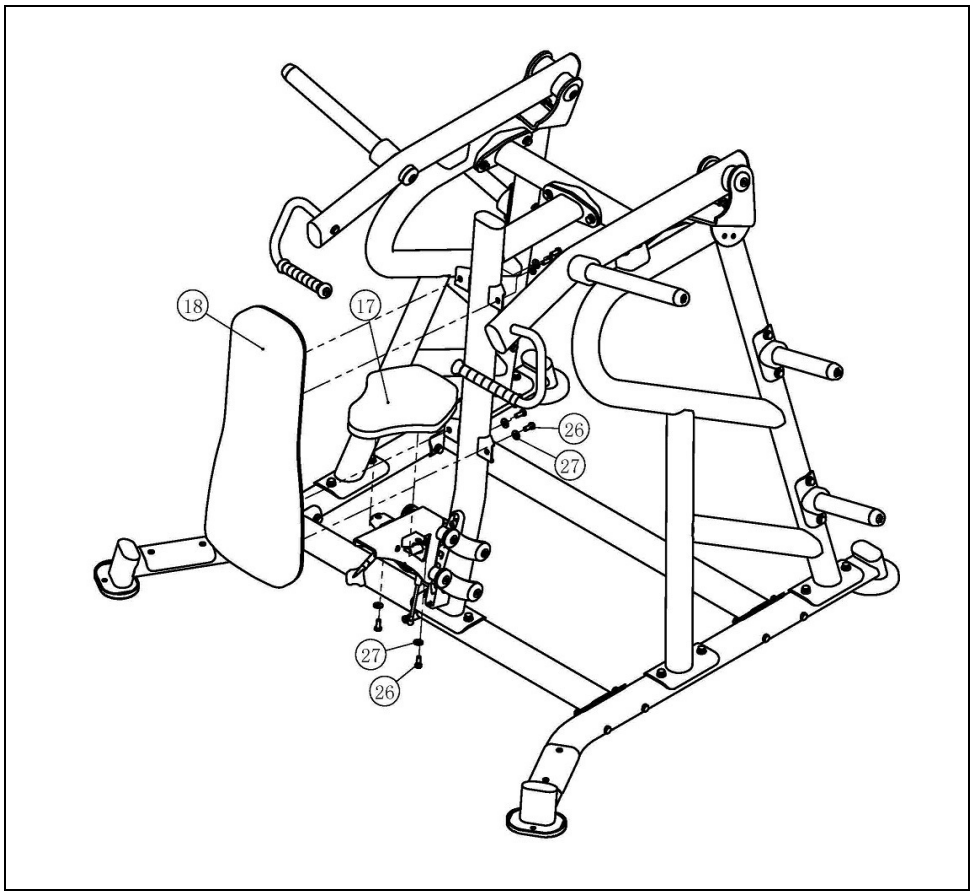
Hřídel držáku závaží (12) vložte do otvoru na rameni a zajistěte jej pomocí šroubu (22) s podložkou (20). Stejný postup opakujte s druhým ramenem.

Obr. 8



Umístěte podpěry závaží (13) na obě strany trenažéru zarovnáním otvorů a utáhněte je šroubem (23) a podložkami (24) a (25).

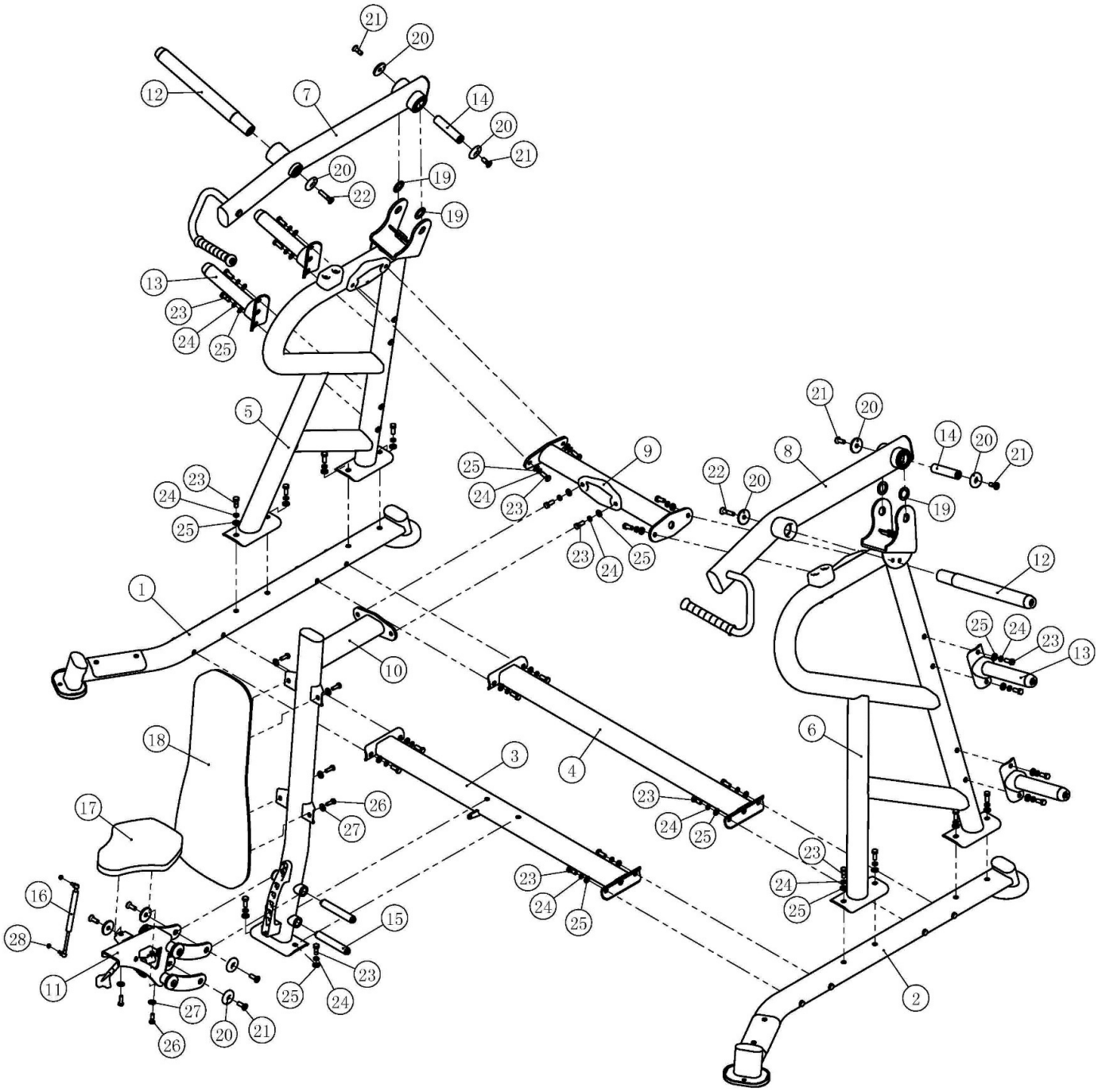
Obr. 9



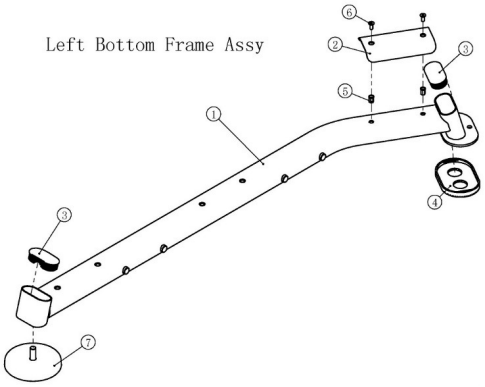
Opěradlo (18) umístěte na podpěru opěradla, zajistěte jej pomocí šroubů (26) s podložkami (27). Poté umístěte sedlo (17) na podpěru sedla a zajistěte jej pomocí šroubů (26) a plochých podložek (27).

VELMI DŮLEŽITÉ:
Po dokončení montáže trenažéru zkontrolujte, zda jsou namontovány všechny šrouby a zda jsou pevně utaženy.

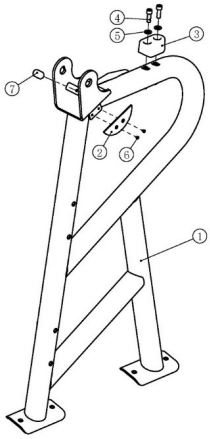
PL090


21
20
12
7
14
20
21
20
19
22
19
13
23
24
25
5
9
25
24
23
23
24
25
21
20
8
14
20
21
22
20
19
12
1
10
25
24
23
13
18
3
4
6
17
26
27
23
24
25
23
24
25
16
28
15
11
25
24
23
27
20
21
26
2

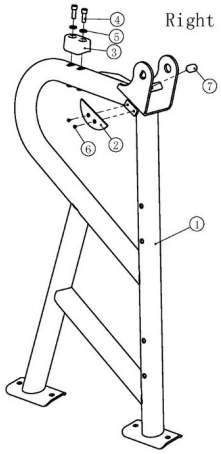
Left Bottom Frame Assy



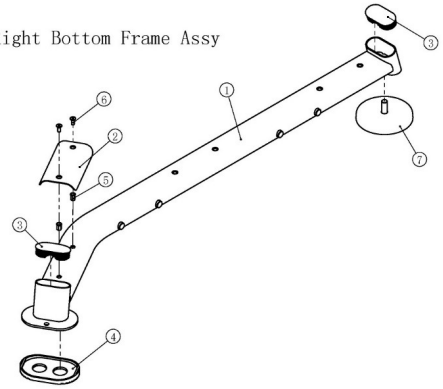
Left Frame Assy



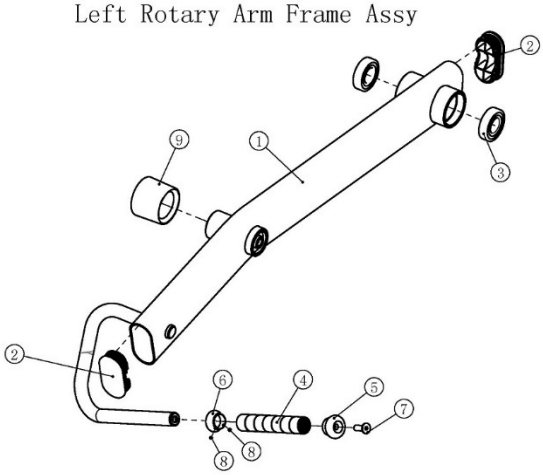
Right Frame Assy



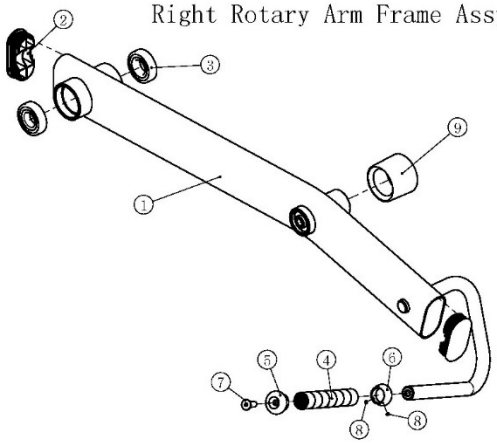
Right Bottom Frame Assy



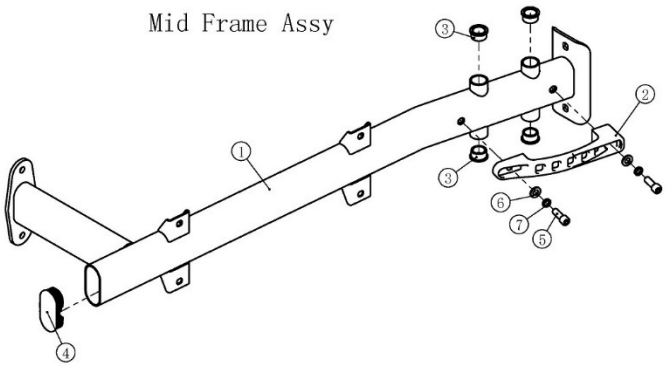
Left Rotary Arm Frame Assy



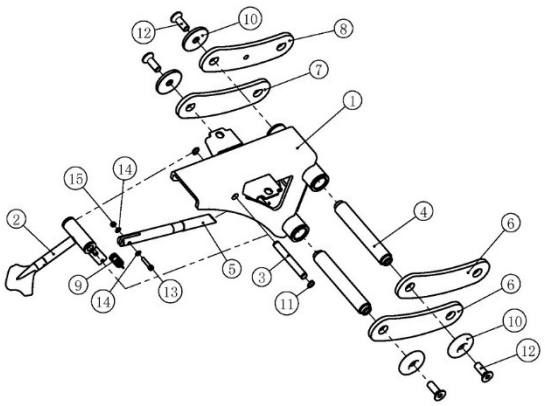
Right Rotary Arm Frame Assy



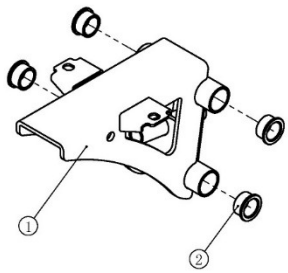
Mid Frame Assy



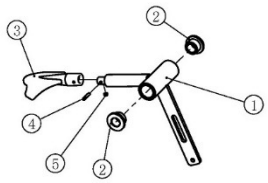
Seat Pad Frame Second Assy



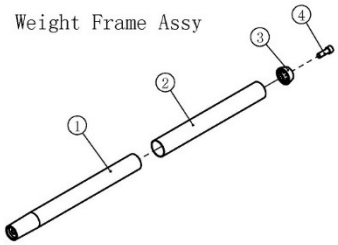
Seat Pad Frame First Assy



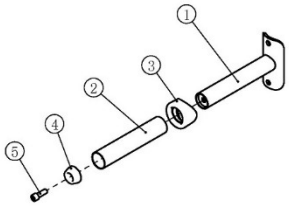
Adjustable Handle Assy



Weight Frame Assy



Weight Plate Storage Assy

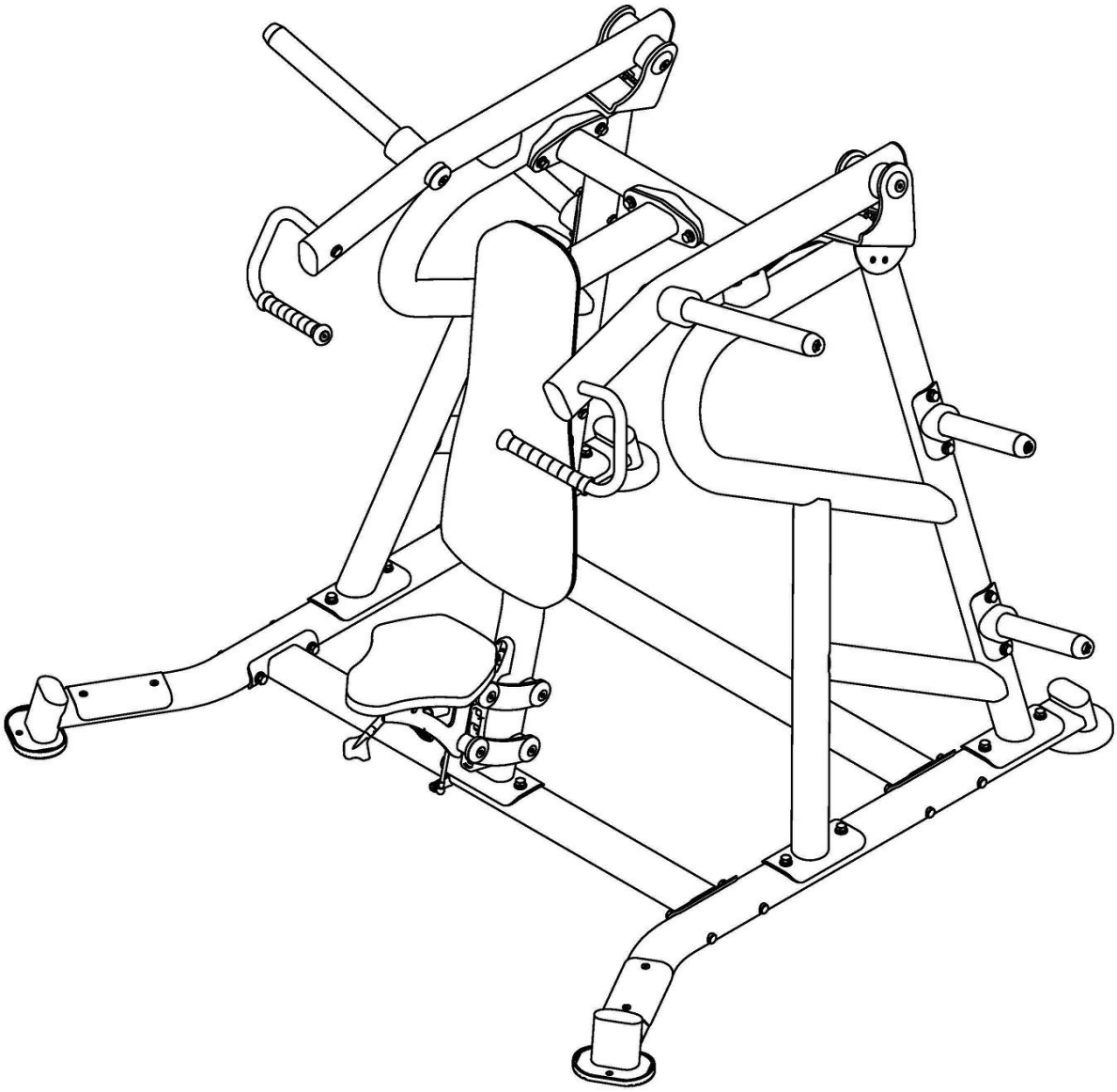


Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175

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

PL090



Návod na obsluhu
Posilňovací stroj BH FITNESS
PL090 tlaky na ramená v sede
SK

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred zostavením a používaním trenažéra si pozorne prečítajte tieto pokyny. Obsahujú dôležité informácie pre vašu bezpečnosť a pre používanie a údržbu trenažéra.

Návod na použitie si uschovajte pre budúce použitie a poradenstvo pri údržbe a objednávaní náhradných dielov.



POZOR:

■ Toto zariadenie sa môže používať len na určený účel, t. j. na fyzické cvičenie.

Akékoľvek iné používanie trenažéra je zakázané a môže byť nebezpečné. Výrobca nezodpovedá za škody alebo zranenia spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

■ Zariadenie používajte na pevnom a rovnom povrchu.

■ Okolo trenažéra musí zostať aspoň 1 meter voľného priestoru.

■ Zariadenie je navrhnuté v súlade s najnovšími bezpečnostnými normami.

■ Toto zariadenie je v súlade s normou EN 20957. Je vhodné na profesionálne použitie s hmotnosťou používateľa do 150 kg.

Nesprávne opravy a/alebo úpravy trenažéra (napr. odstránenie častí) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.

■ Poškodené komponenty môžu ohroziť vašu bezpečnosť a/alebo znížiť životnosť zariadenia.

Z tohto dôvodu sa poškodené časti musia okamžite vymeniť a zariadenie sa nesmie používať, kým nebude opravené. Používajte len originálne náhradné diely BH.

■ Ak sa zariadenie používa pravidelne, každé 1-2 mesiace dôkladne skontrolujte všetky komponenty a venujte osobitnú pozornosť utiahnutiu matíc a skrutiek.

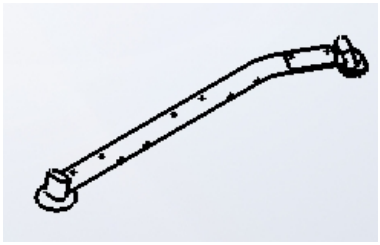
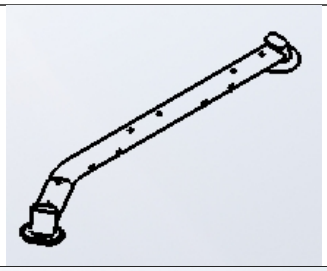
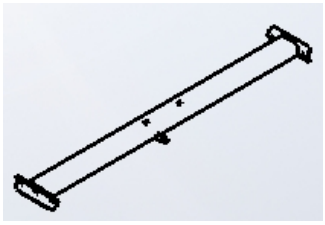
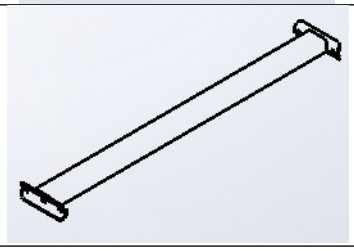
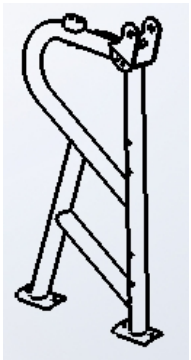
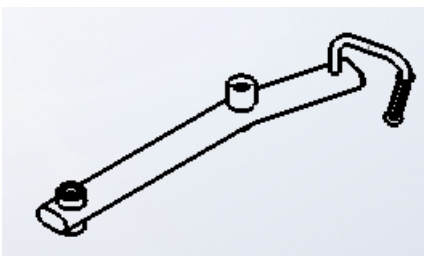
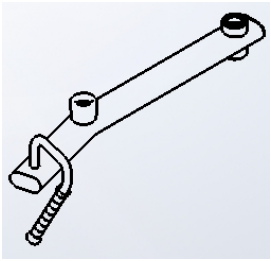
■ Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že môžete používať trenažér.
Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, neprepínajte sa.
Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

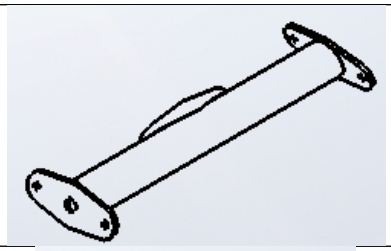
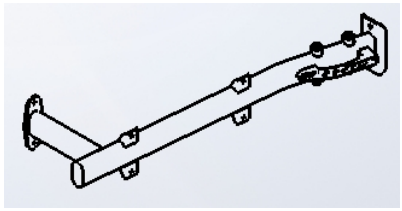
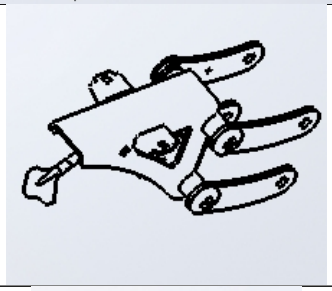
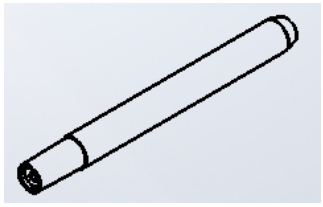
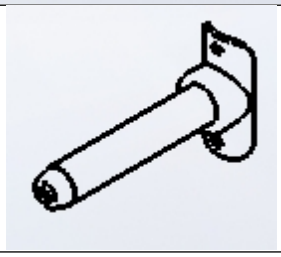
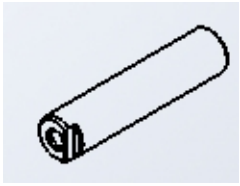
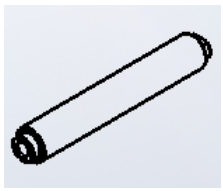
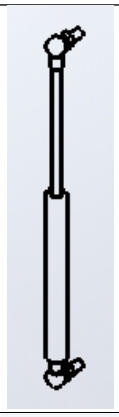
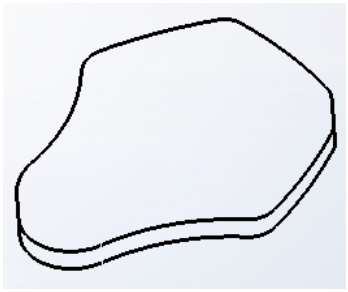
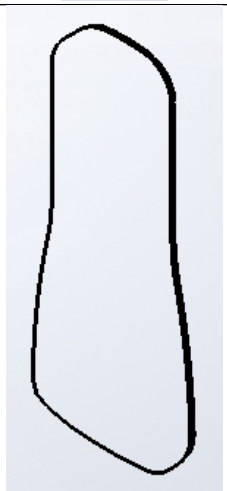
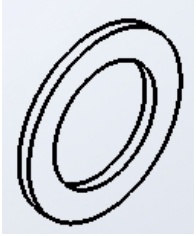
■ Dávajte pozor na pokyny trénera.

Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.

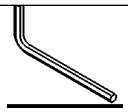
Vyberte jednotku z krabice a skontrolujte jednotlivé komponenty podľa zoznamu na obr. A a obr. B, aby ste sa uistili, že nechýbajú žiadne súčasti.

Obr. A

Nº		✓	Nº		✓
1		1	2		1
3		1	4		1
5		1	6		1
7		1	8		1

9		1		10		1
11		1		12		2
13		4		14		2
15		2		16		1
17		1		18		1
19		4		20		10

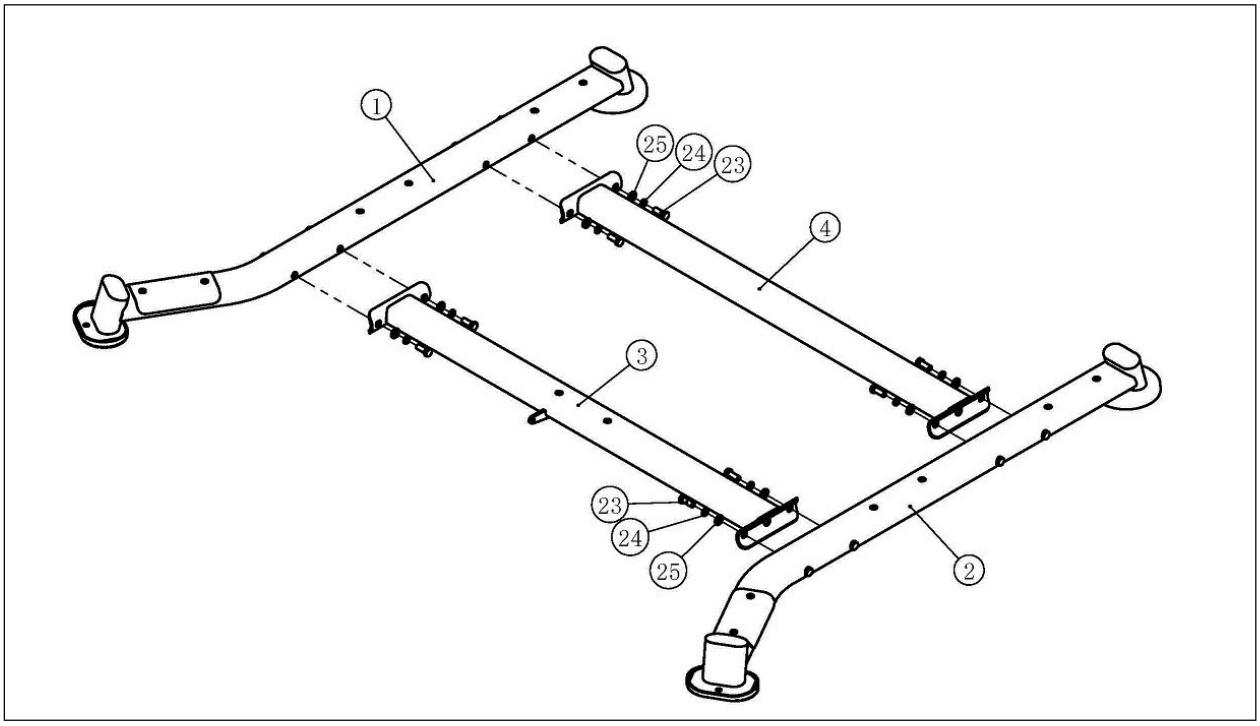
Obr. B

Nº		✓				✓
21	 M12x35	8		22	 M12x60	2
23	 M12x30	32		24	 M12	32
25	 M12	32		26	 M10x30	6
27	 M10	6		28	 5/16"-18	2
29		1		30	 8	1

MONTÁŽNE POKYNY

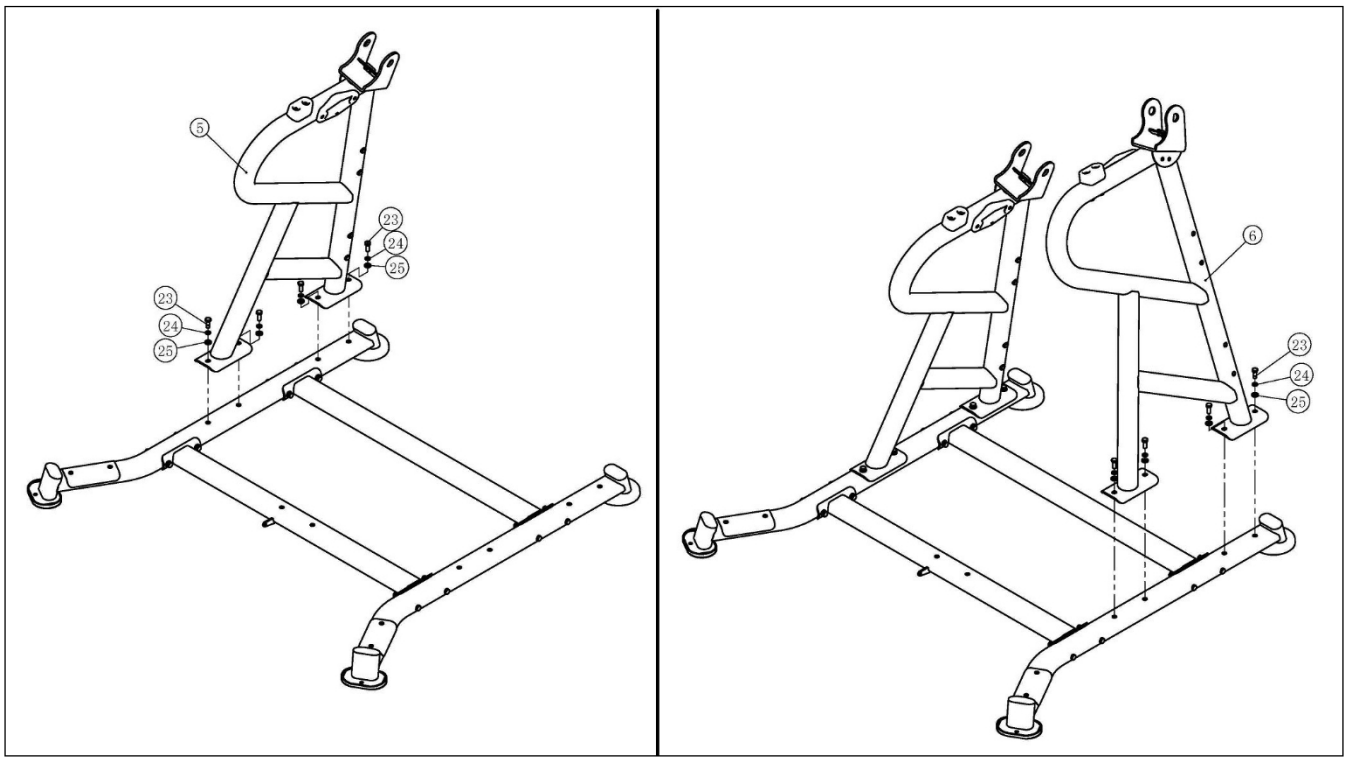
POZNÁMKA: Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



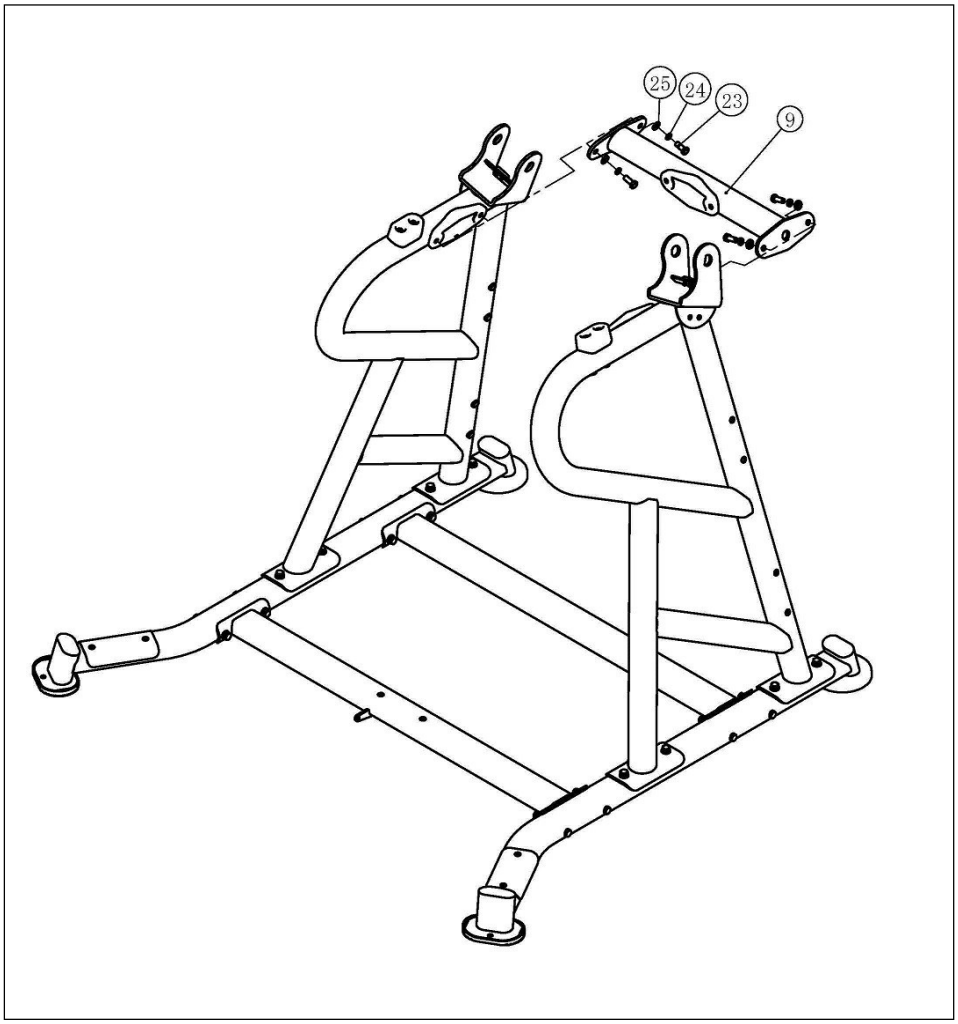
Ľavú podperu (2) položte na zem. Umiestnite priečne rúrky (3) a (4) a upevnite ich pomocou skrutiek (23) a podložiek (24) a (25).
Potom umiestnite pravú podperu (1) a upevnite ju pomocou skrutiek (23) a podložiek (24) a (25).

Obr. 2



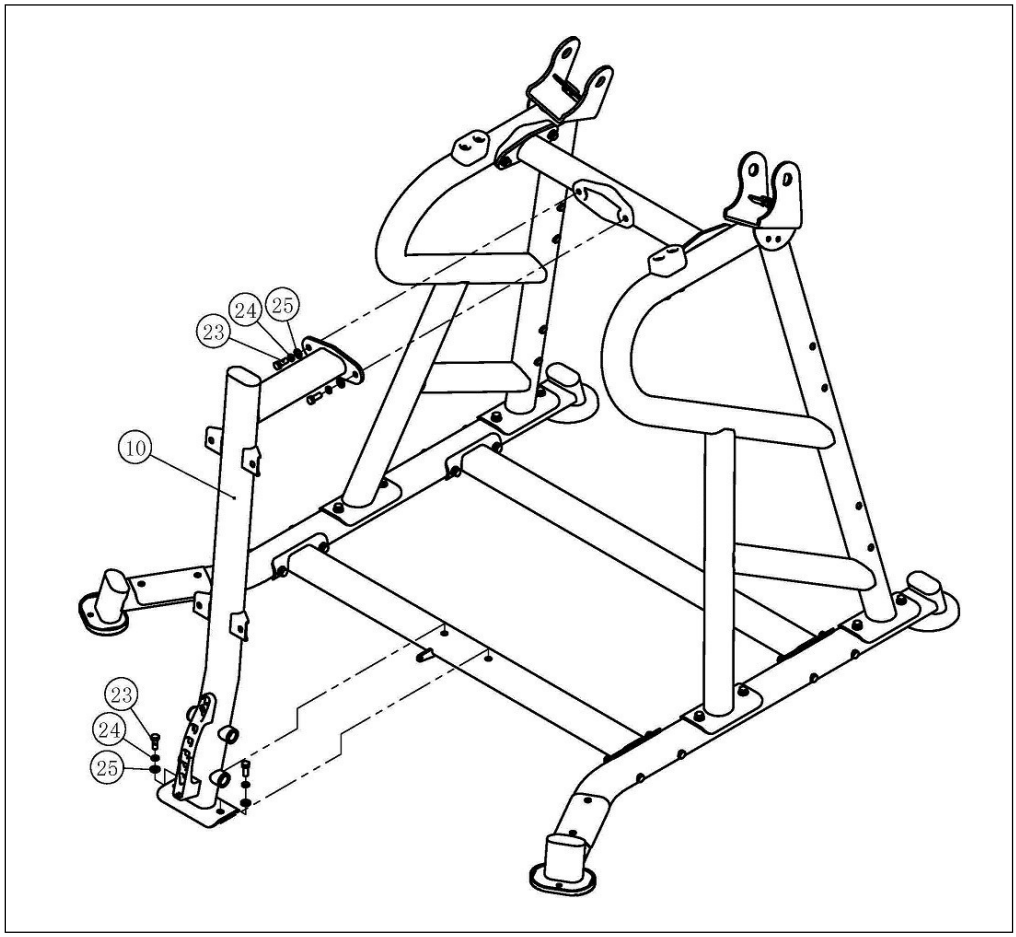
Umiestnite pravú bočnú podperu (5) a priskrutkujte ju k spodnej konzole (1) pomocou skrutiek (23) s podložkami (24) a (25).
To isté vykonajte na ľavej strane s ľavou bočnou opierkou (6).
Poznámka: Skrutky dotiahnite až po dokončení nasledujúceho kroku.

Obr. 3



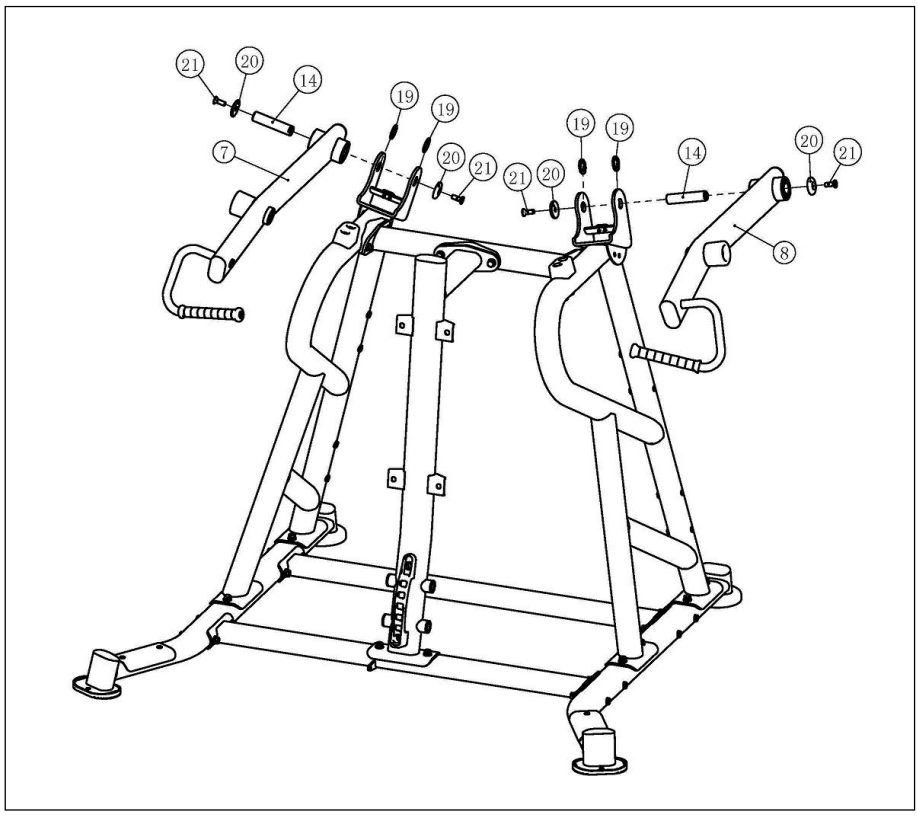
Umiestnite priečnu rúrku (9) a zaistite ju skrutkami (23) s podložkami (24) a (25). Pevne utiahnite skrutky z predchádzajúceho kroku.

Obr. 4



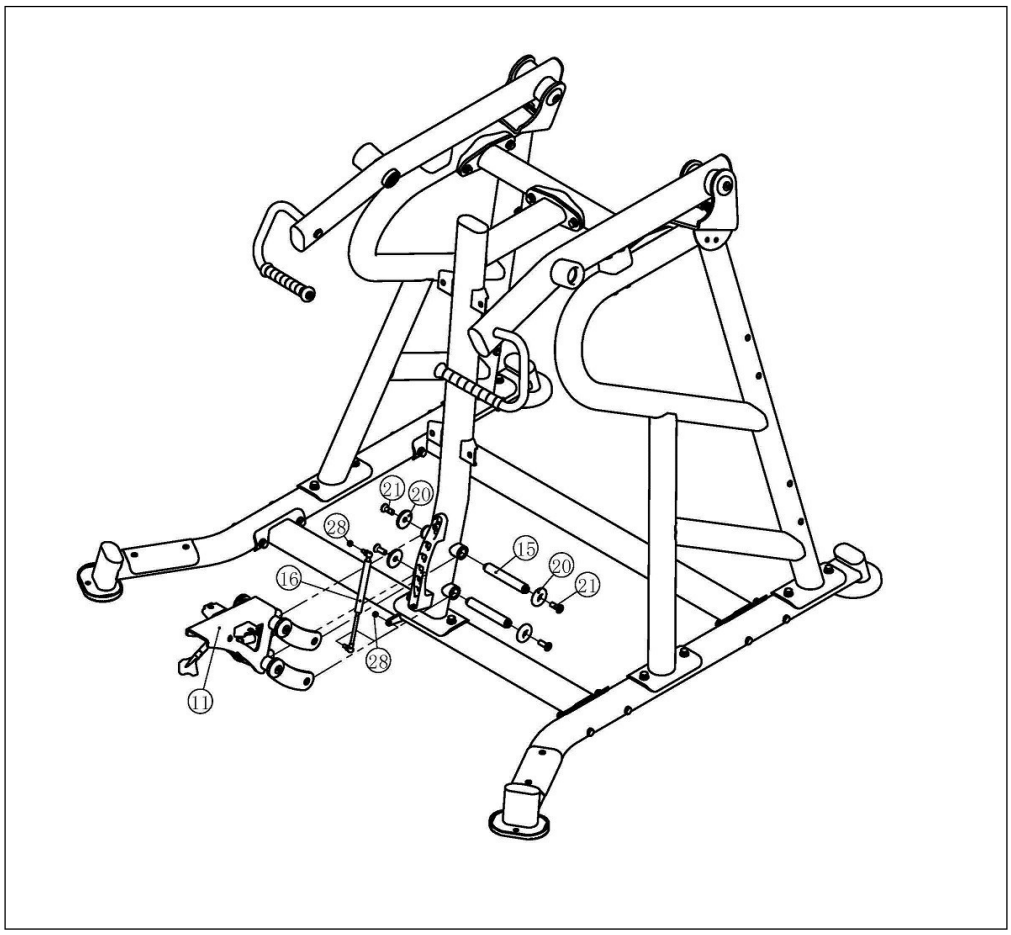
Umiestnite vertikálny rám (10) a upevnite ho pomocou skrutiek (23) a podložiek (24) a (25).

Obr. 5



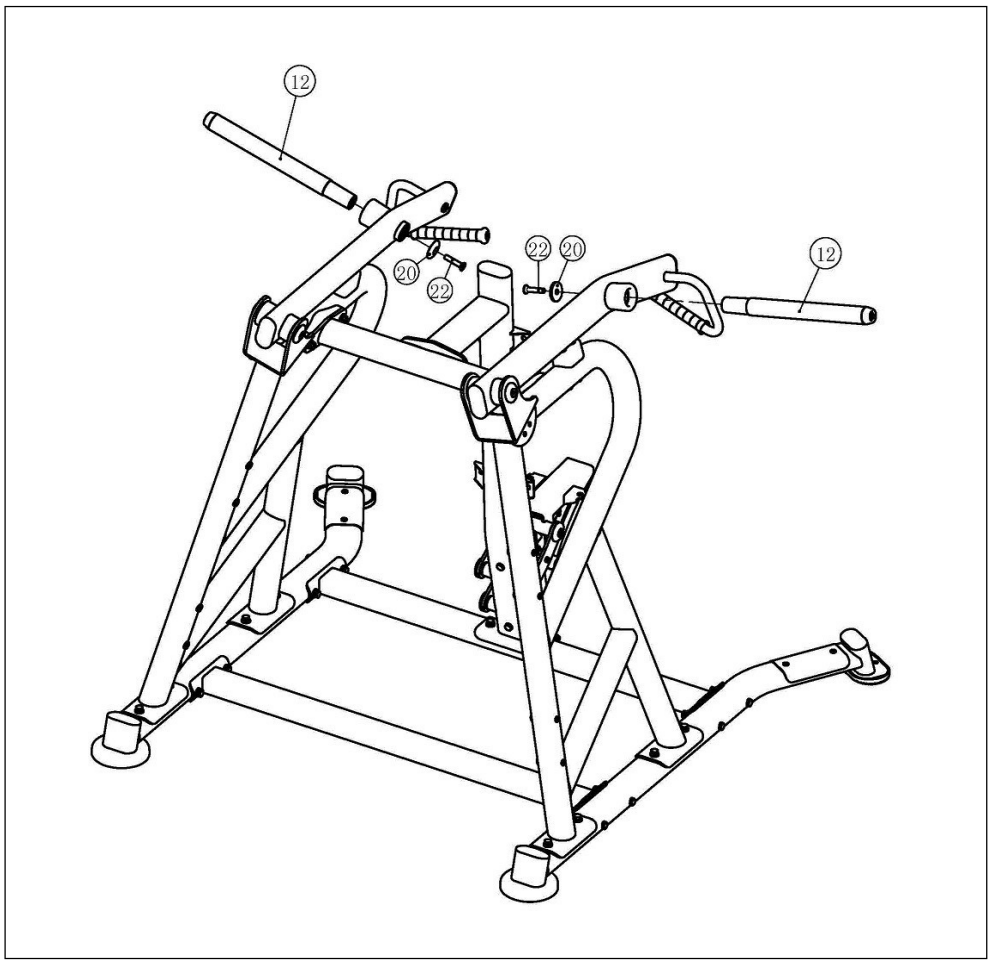
Poznámka: Tento krok si vyžaduje pomoc druhej osoby.
Umiestnite ľavé rameno (7) na ľavú "U" konzolu trenažéra, ako je znázornené na obrázku. Umiestnite podložky (19) a vložte hriadeľ (14) vzhľadom na polohu osi. Potom os zaistite skrutkou (21) a podložkou (20). Uistite sa, že pohyb je plynulý.
To isté urobte s pravým ramenom (8).

Obr. 6



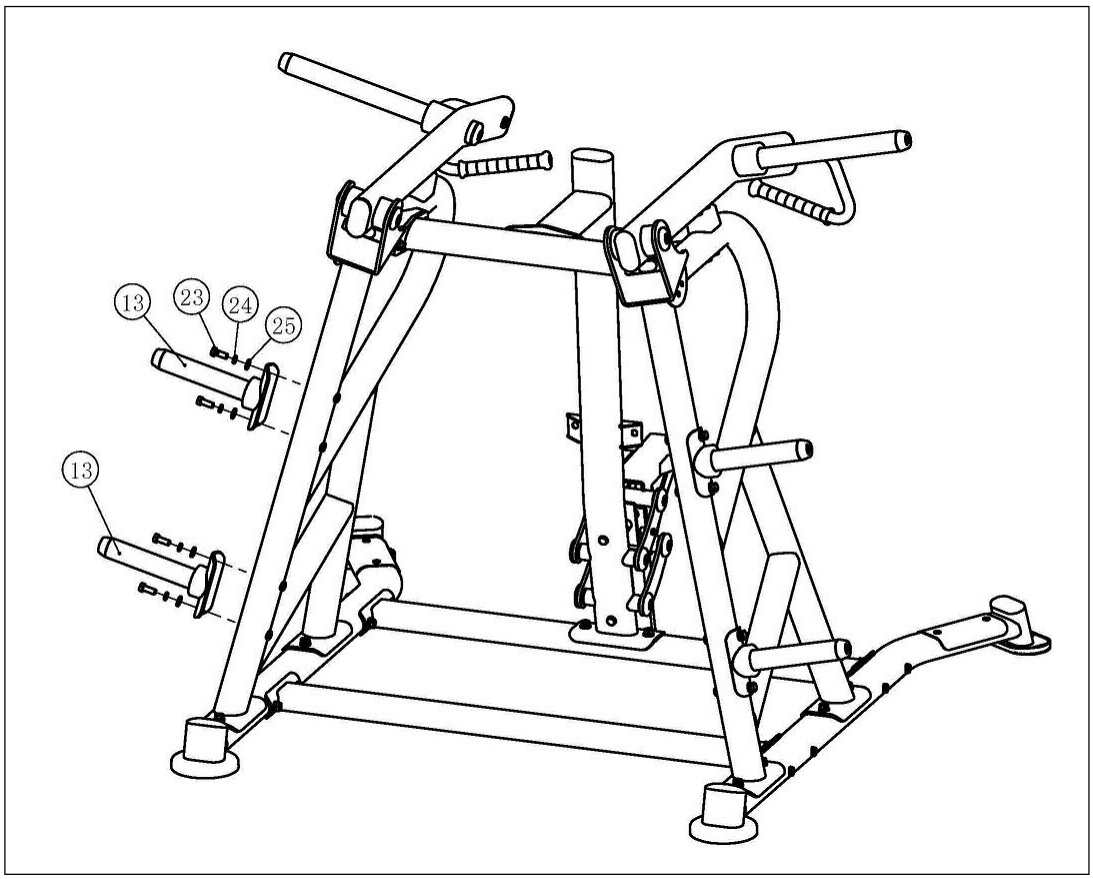
Pripevnite hriadeľ (15) k pravej strane podpery sedadla (11) pomocou skrutky (21) a podložky (20). Vložte hriadeľ (15) do vertikálnej rúrky. Priskrutkujte pravú stranu podpery sedla (11) pomocou skrutky (21) a podložky (20). Potom stlačte páčku na podpere sedla (11) a umiestnite ju do najvyššej polohy. Nasaďte valec (14) a upevnite ho maticami (28).

Obr. 7



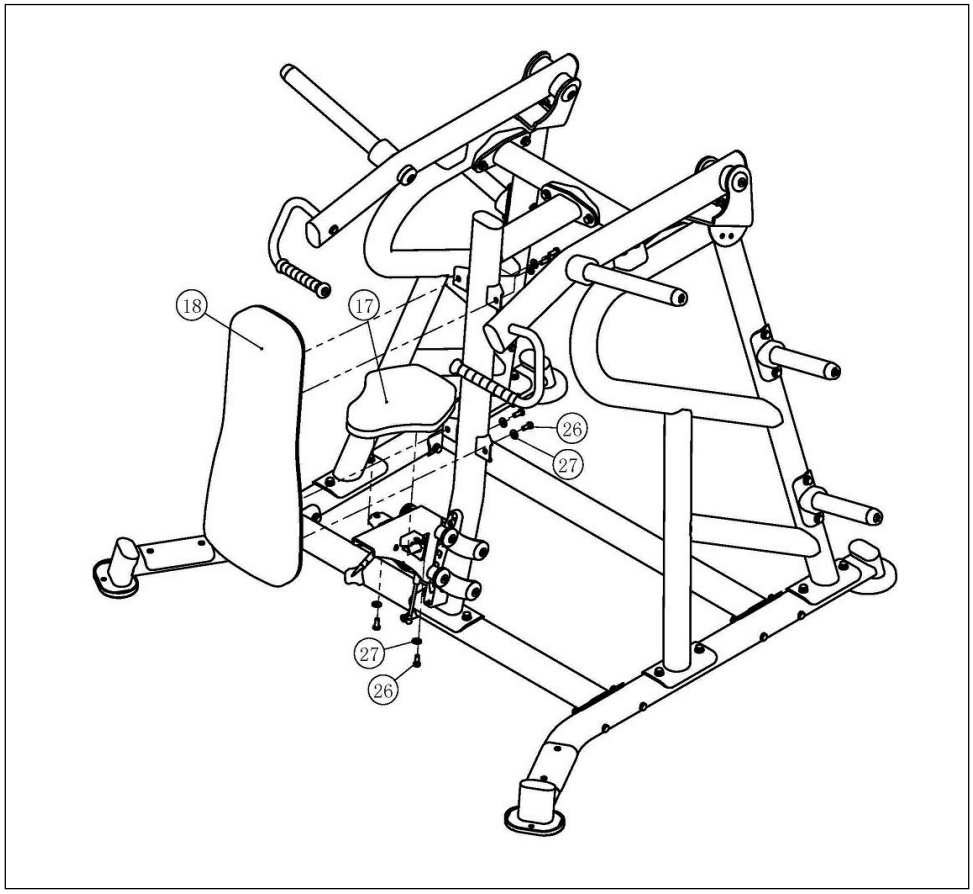
Vložte hriadeľ držiaka závažia (12) do otvoru na ramene a zaistite ho skrutkou (22) a podložkou (20). Rovnaký postup zopakujte aj pri druhom ramene.

Obr. 8



Umiestnite záťažové podpery (13) na obe strany trenažéra tak, že zarovnáte otvory a utiahnete ich pomocou skrutky (23) a podložiek (24) a (25).

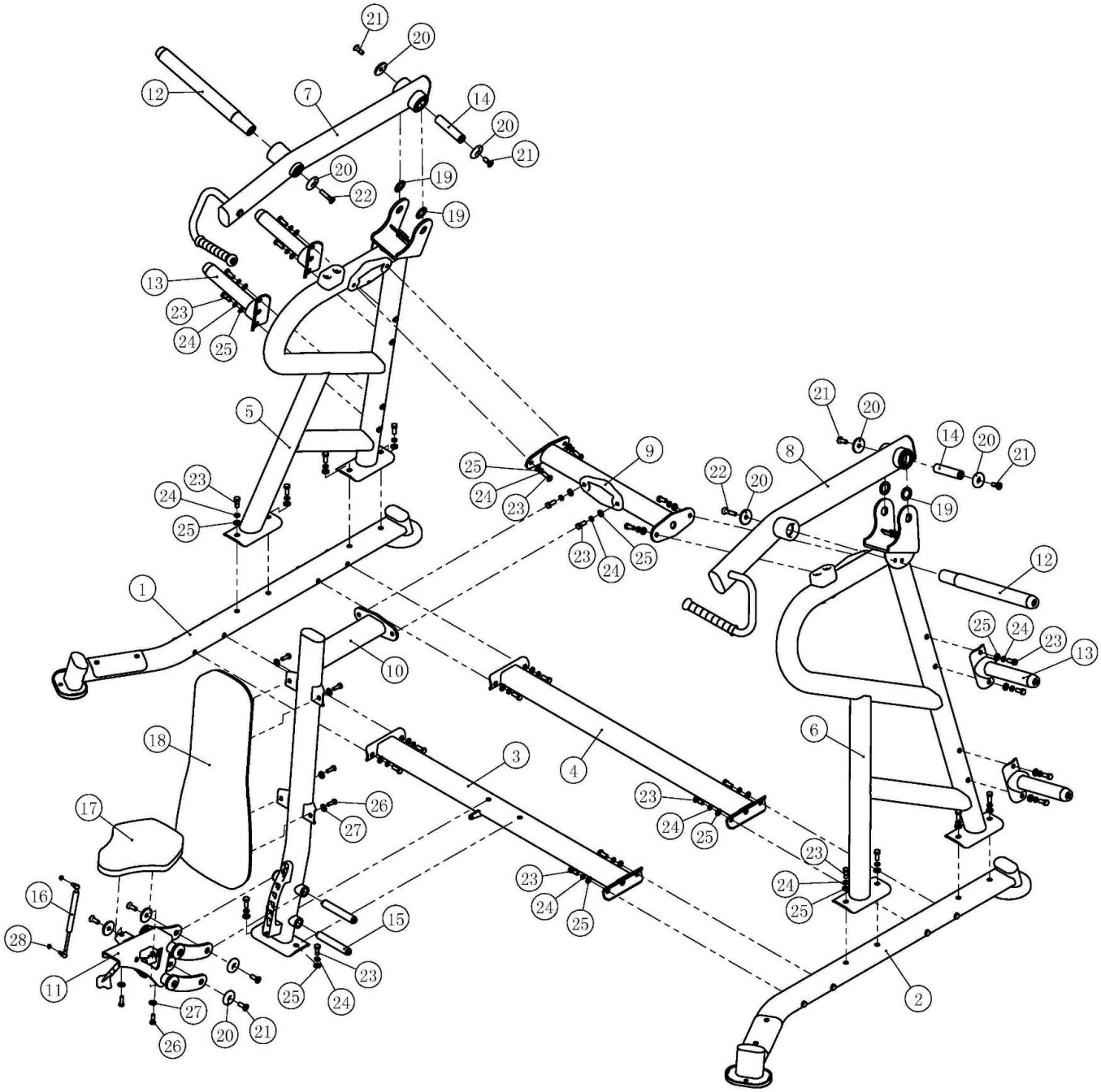
Obr. 9



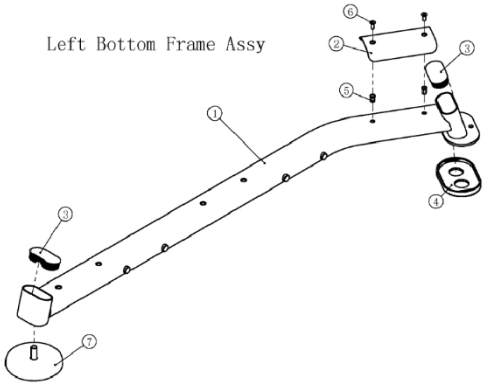
Umiestnite operadlo (18) na podperu operadla a zaistite ho skrutkami (26) a podložkami (27). Potom umiestnite sedlo (17) na podperu sedla a zaistite ho skrutkami (26) a plochými podložkami (27).

VEĽMI DÔLEŽITÉ:
Po dokončení montáže trenažéra skontrolujte, či sú všetky skrutky nasadené a pevne dotiahnuté.

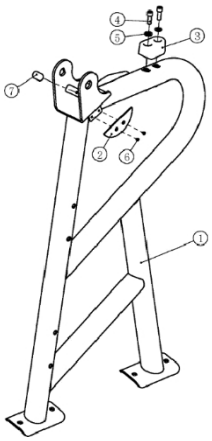
PL090


21
20
12
7
14
20
21
20
22
19
19
13
23
24
25
5
21
20
14
20
21
9
25
24
23
22
20
8
19
23
24
25
12
1
10
25
24
23
13
18
3
4
6
17
26
27
23
24
25
23
24
25
16
28
15
11
23
25
24
27
20
21
26
2

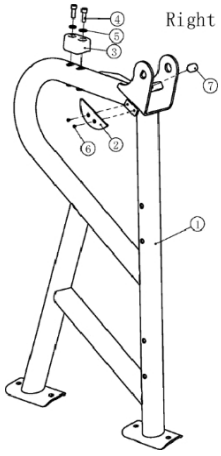
Left Bottom Frame Assy



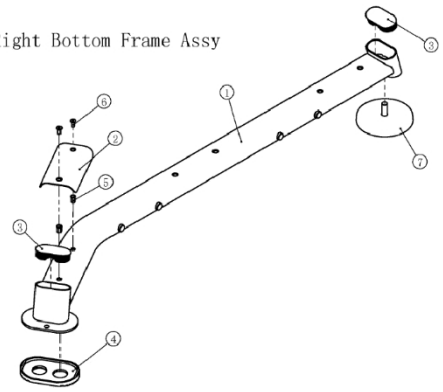
Le ft Voľná zostava



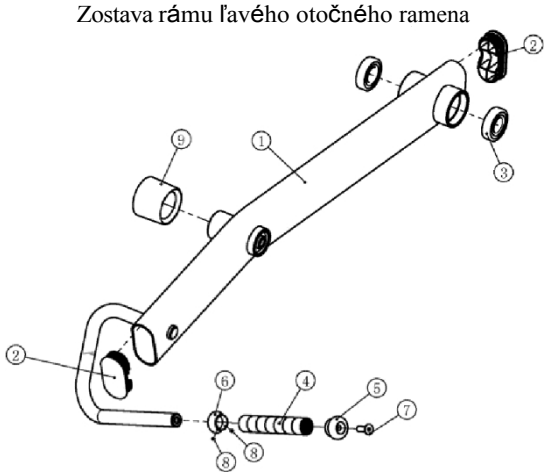
Right Trámová zostava



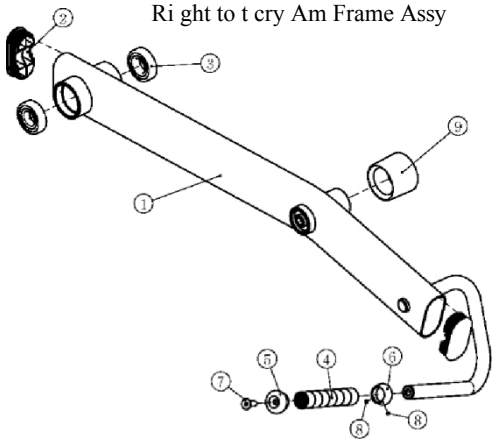
Right Bottom Frame Assy



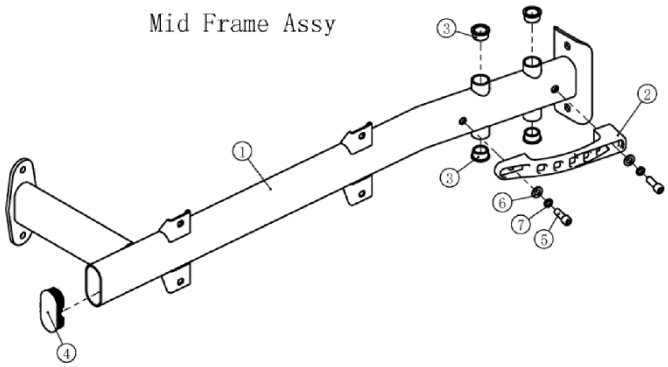
Zostava rámu ľavého otočného ramena



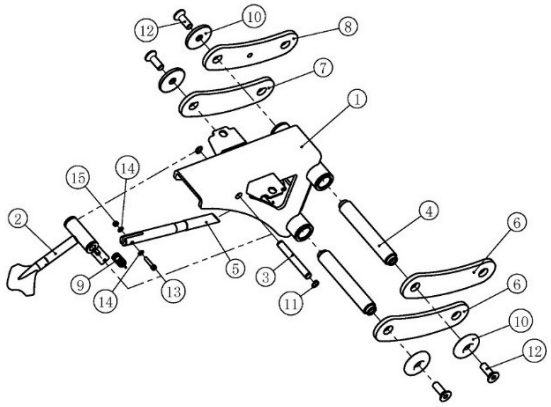
Ri ght to t cry Am Frame Assy



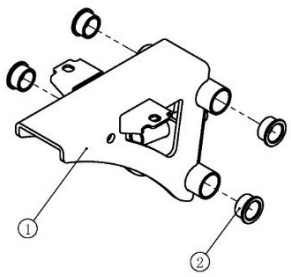
Mid Frame Assy



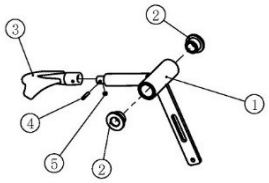
Seat Pad Frame Second Assy



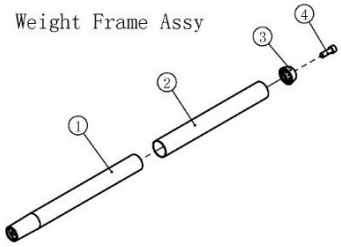
Seat Pad Frame First Assy



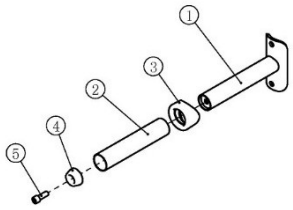
Adjustable Handle Assy



Weight Frame Assy



Weight Plate Storage Assy



Dovozca a distribútor pre Českú
a Slovenskú republiku Trinteco
spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 - Krč
ID: 052 54 175 DIC:CZ05254175

TRINTECO

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