L050



Návod k obsluze

Posilovací stroj BH FITNESS L050 Leg Press

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 0,5 metru volného prostoru.

■ Zařízení je navrženo v souladu s nejnovějšími bezpečnostními normami.

■ Toto zařízení vyhovuje normě EN 957. Je vhodné pro profesionální použití s hmotností uživatele do 150 kg.

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

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

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

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

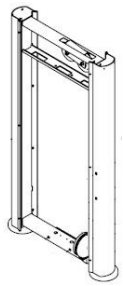
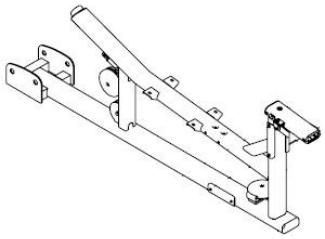
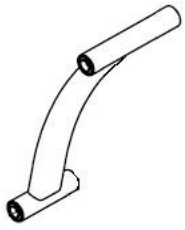
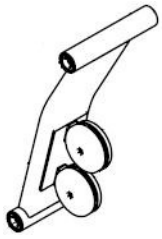
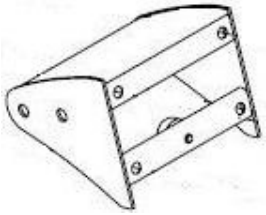
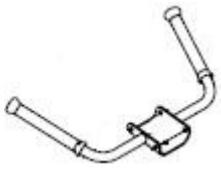
■ Před zahájením cvičební se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

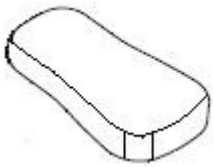
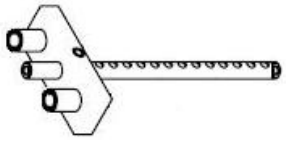
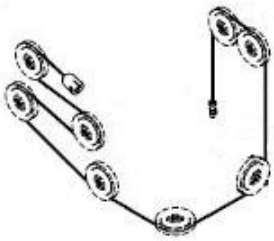
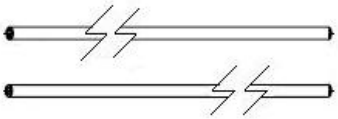
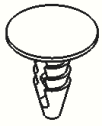
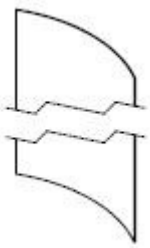
■ Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

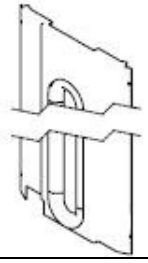
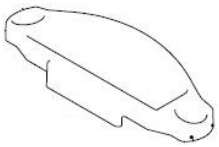
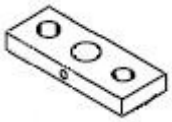
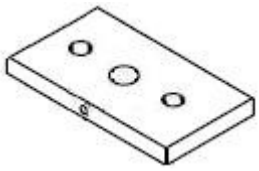
Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.

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

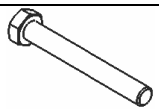
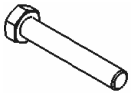
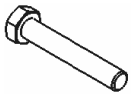
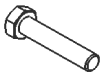
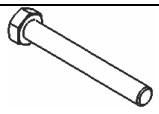
Obr. A

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

9		1		10		1
11		2		12		2
14				15		2
17		1		18		1
19		1		20		1
21		1		23		2
27		2		30		8
40		1		41		1
43		6		44		1

46		1		48		1
96		2		97		13

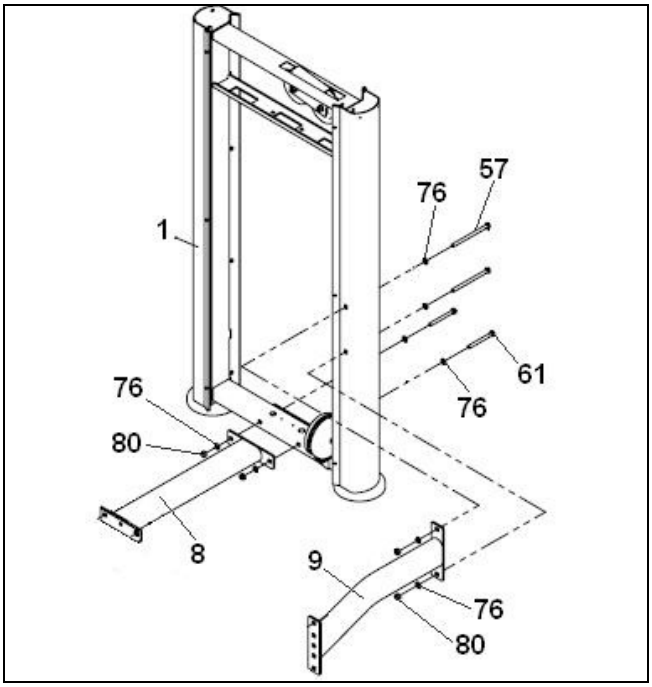
Obr. B

№		✓				✓
57	 M-10x150	2		59	 M-10x135	2
60	 M-10x130	2		61	 M-10x100	2
63	 M-10x30	8		64	 M-10x25	2
65	 M-10x65	4		71	 M-10x25	8
72	 M-5x12	6		75	 M-12	4
76	 M-10	38		78	 M-5	6
79	 M-12	4		80	 M-10	14
58	 M-10x140	2				

MONTÁŽNÍ POKYNY

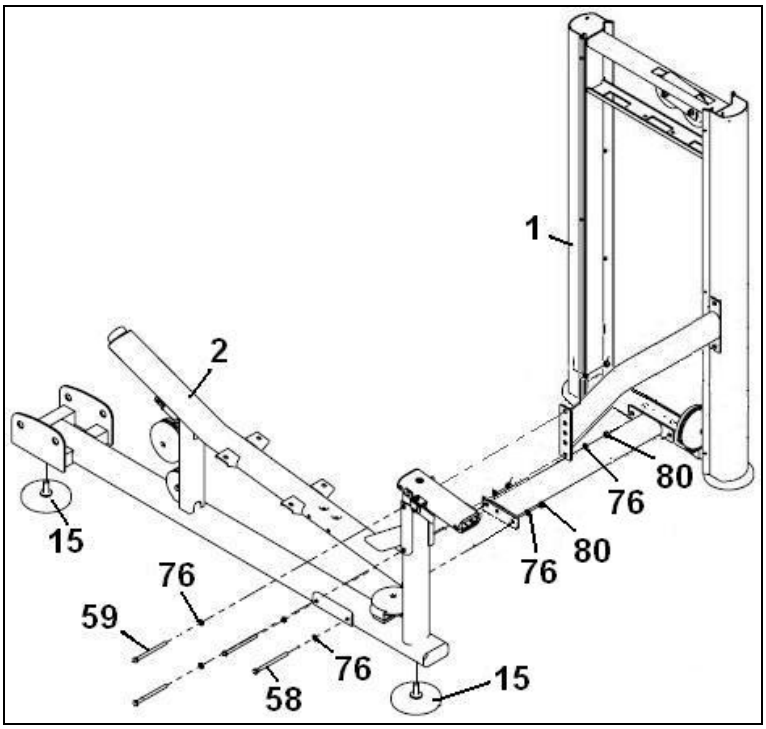
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

Obr. 1



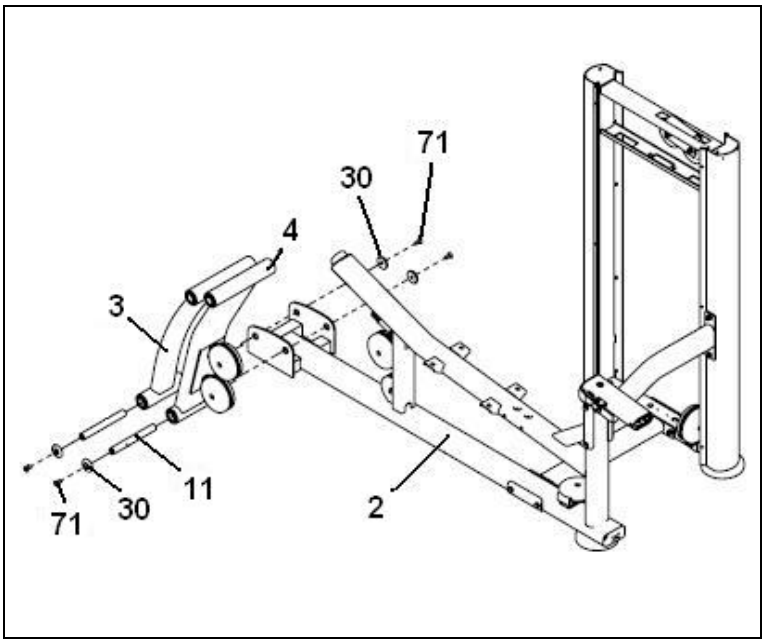
Opřete hlavní podpěru (1) o zem, viz obr. 1.
Poté umístěte držák (8) a zajistěte jej pomocí šroubů (61), podložek (76) a matic (80). Umístěte držák (9) a pevně jej přišroubujte šrouby (57), podložkami (76) a maticemi (80).

Obr. 2



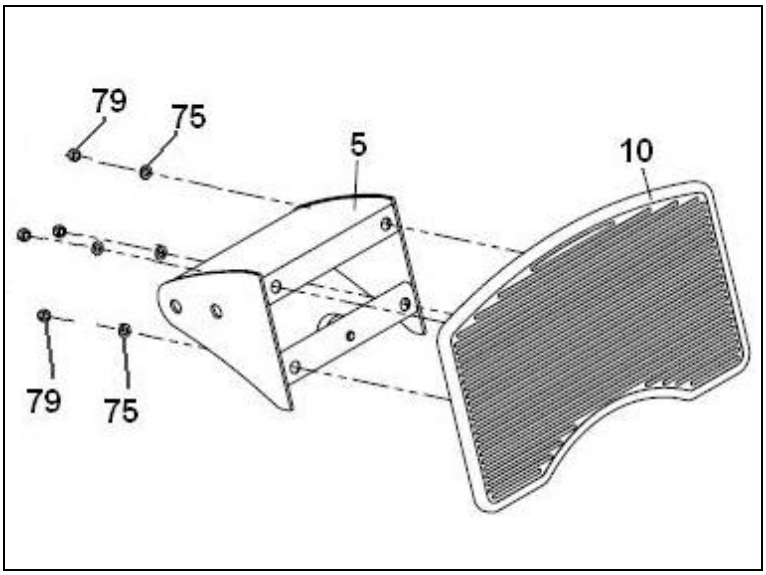
Našroubujte vyrovnávací patky (15) na podpěru (2), obr. 2.
Poté umístěte konzolu (2) a zajistěte ji k podpěrám (8) a (9), obr. 2, pomocí šroubů (58 a 59) spolu s podložkami (76) a maticemi (80).

Obr. 3



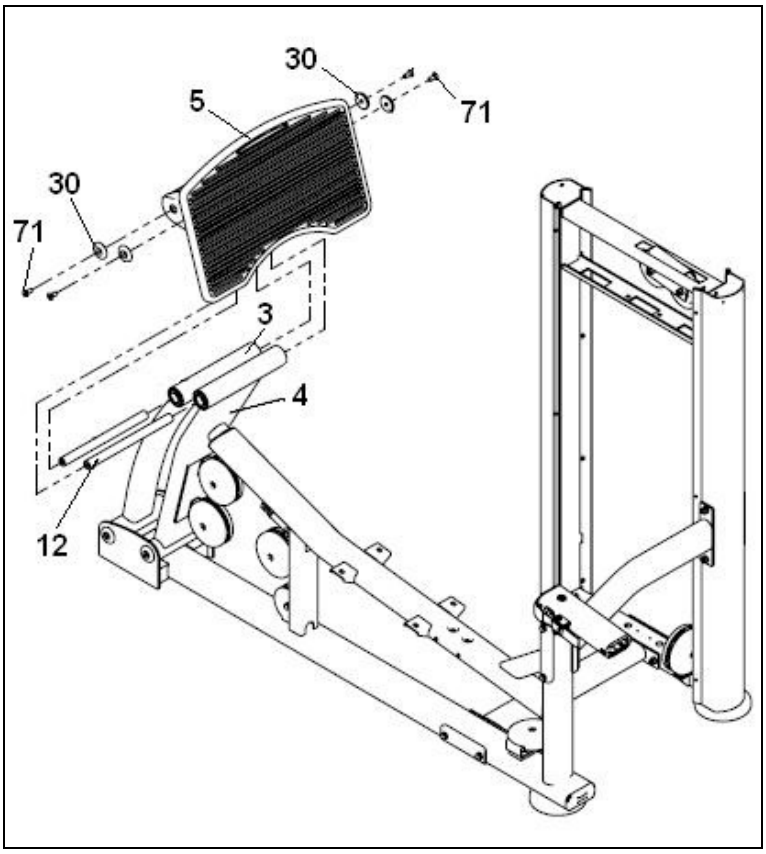
Umístěte součásti 3 a 4 do „U“ držáku na podpěře (2), obr. 3.
Vložte vřetena (11) a utáhněte pomocí šroubů (71) a hliníkových podložek (30), obr. 3.

Obr. 4



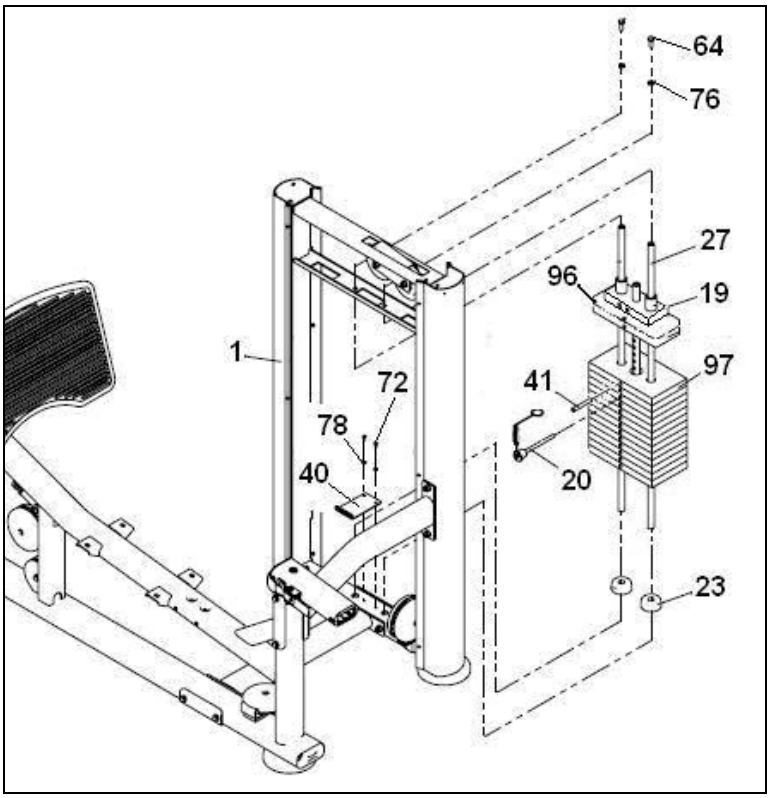
Umístěte podpěru stupačky (5) na stupačku (10) obr. 4.
Namontujte podložky (75) a pevně utáhněte matice (79).

Obr. 5



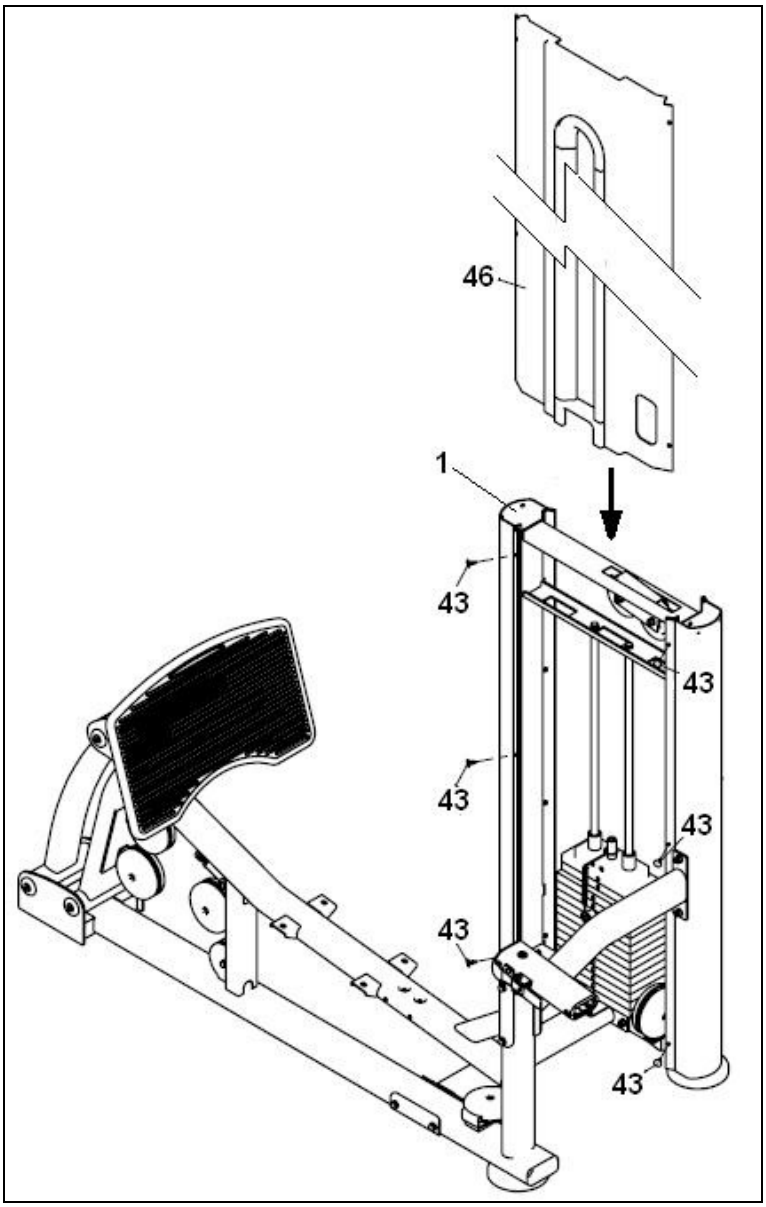
Umístěte stupačku, sestavenou v předchozím kroku, na části (3 a 4), obr. 5.
Vložte vřetena (12) a utáhněte pomocí šroubů (71) společně s hliníkovými podložkami (30), obr. 5.

Obr. 6



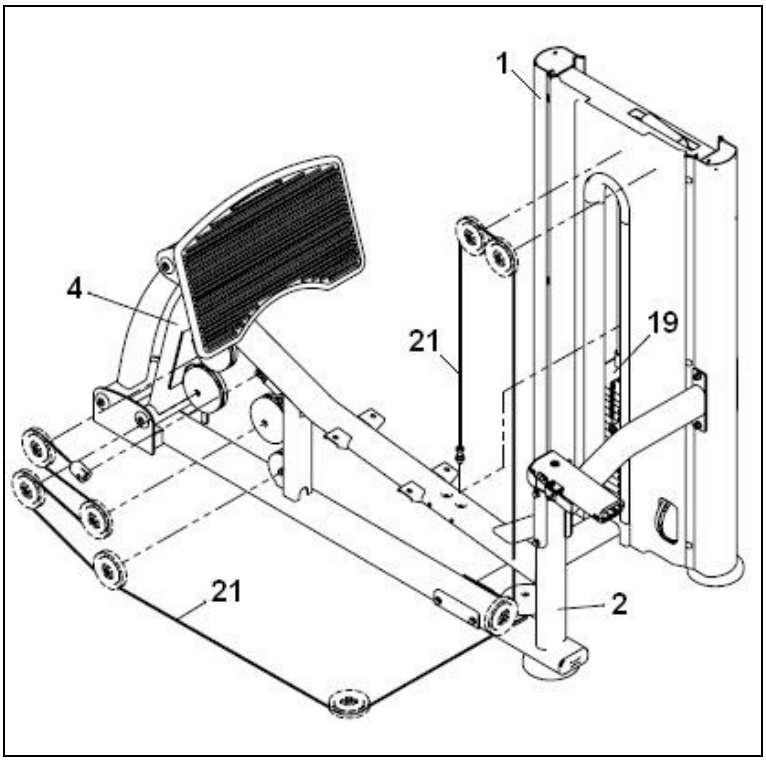
Umístěte zarážku závaží (23) na sadu závaží (1), obr. 6, vložte vodicí tyče závaží (27).
Dále namontujte závaží (97); (96), těžší závaží vždy dole, nakonec vodicí závaží osaďte volicí lištou (19), horní část vodicích tyčí utáhněte pomocí podložek (76) a šroubů (64).
Nasaďte volící kroužek (49) do středového pouzdra na vodícím závaží (47).
Nasaďte pružinový kolík (41) na třetí závaží (97), obr. 6.

Obr. 7



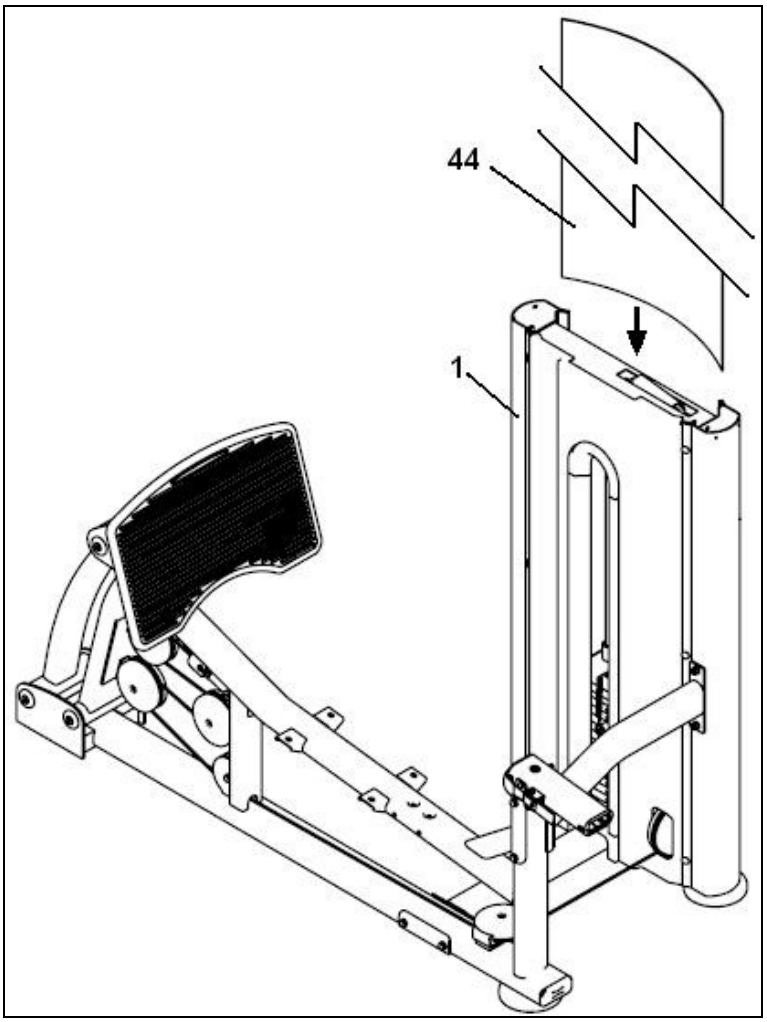
Přední kryt (46) nasaďte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 7. Nasaďte vložky (43) na obě strany sady závaží.

Obr. 8



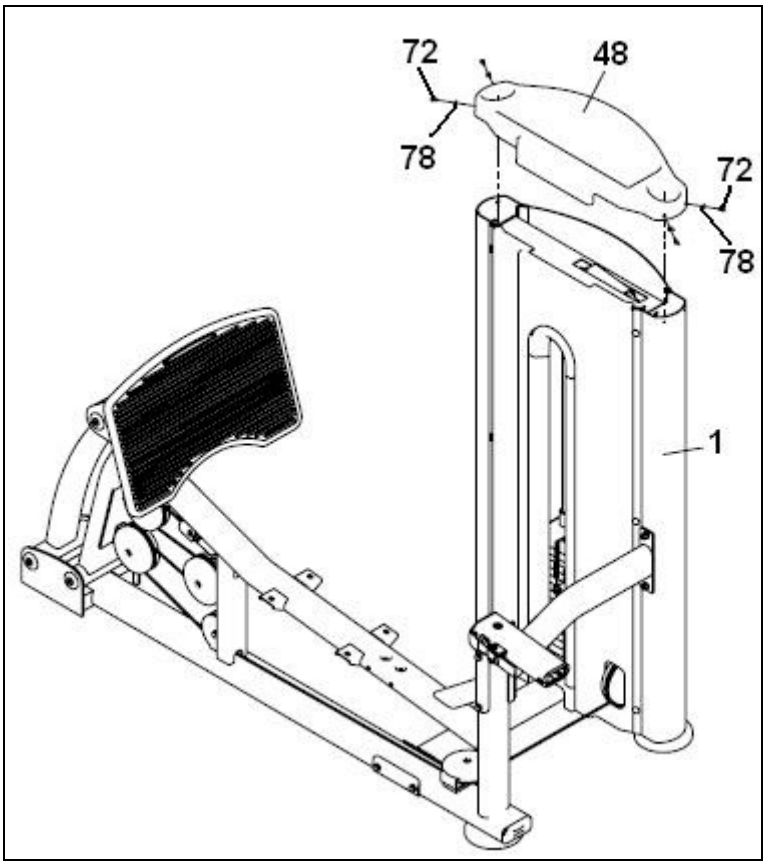
Zašroubujte konec kabelu (21) na vodící závaží (19), vezměte druhý konec kabelu (13) a protáhněte jej horními kladkami a spodní kladkou a zajistěte konec kabelu na podpěře (2), obr. 8.

Obr. 9



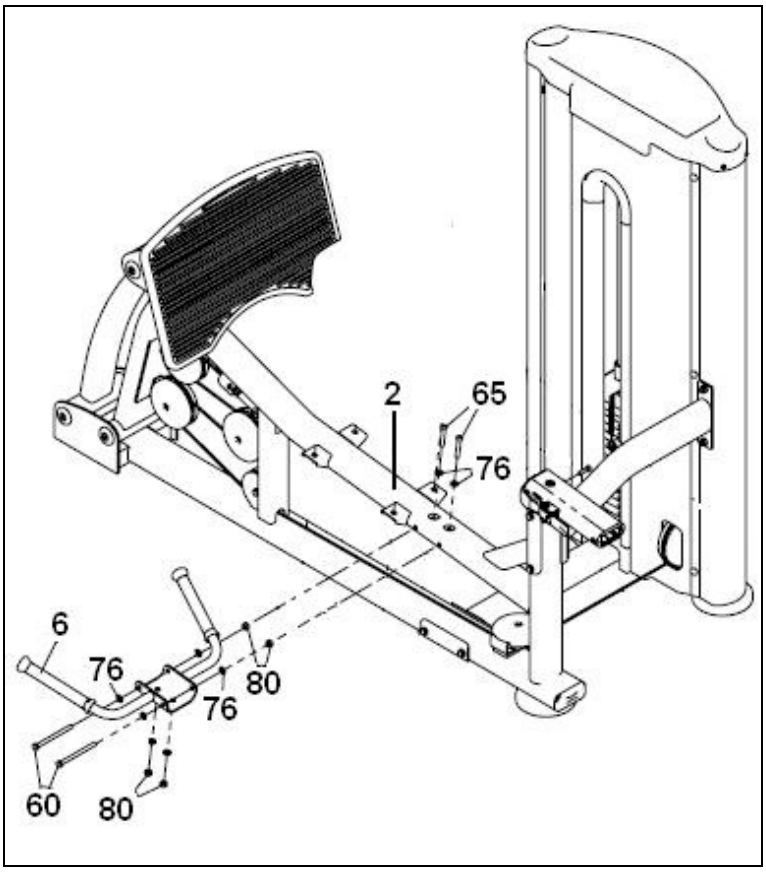
Namontujte zadní kryt (44) na sadu závaží (1), obr. 9, shora ve směru šipky.

Obr. 10



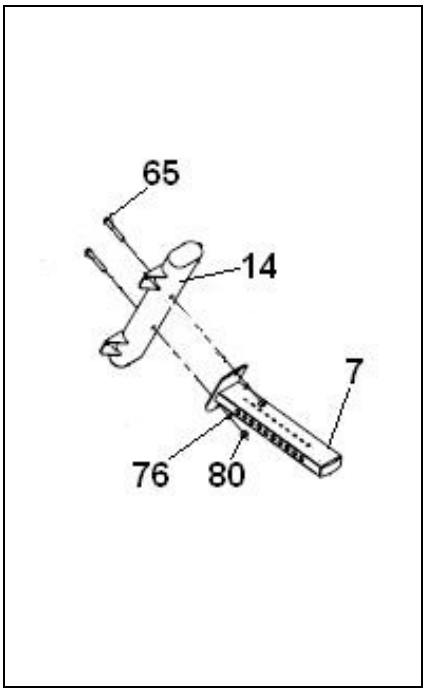
Namontujte horní kryt (48) shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 10. Namontujte podložky (78) a šrouby (72).

Obr. 11

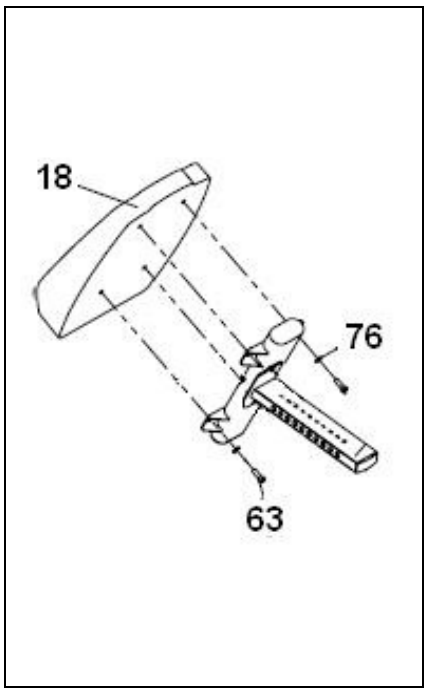


Umístěte řídítka (6) na podpěru, jak je znázorněno na obr. 11, zajistěte je ve spodní části pomocí šroubů (65) spolu s podložkami (76) a maticemi (80). Utáhněte je nahoře pomocí šroubů (60), podložek (76) a matic (80).

Obr. 12

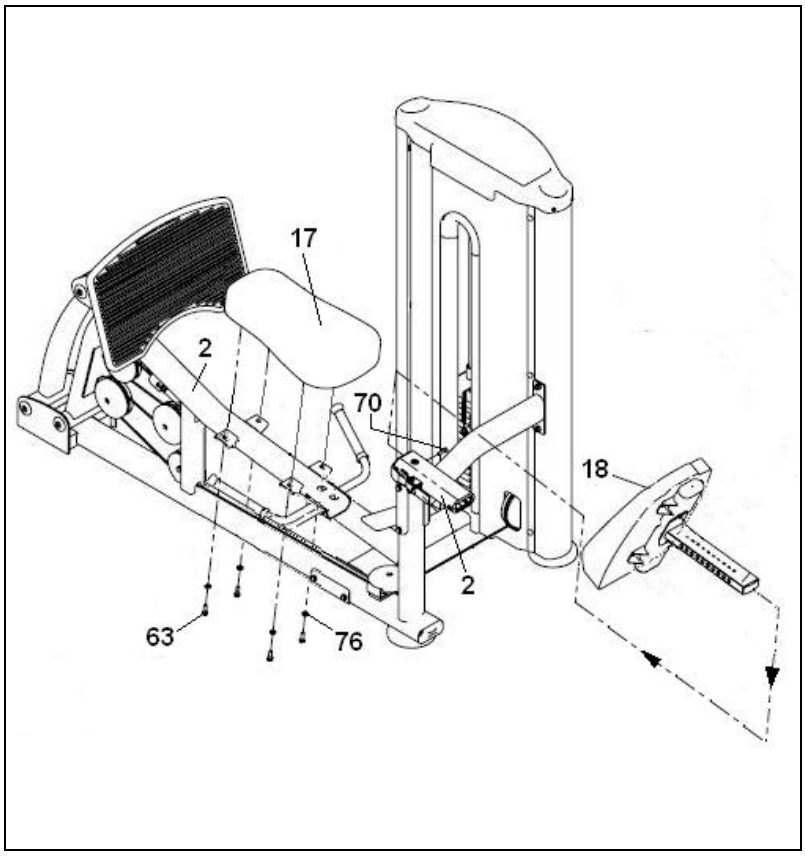


Obr. 13



Sedlový sloupek (7) dejte k podpěře opěradla (14), zajistěte jej šrouby (65) spolu s podložkami (76) a maticemi (80).
Umístěte opěrku (18) na podpěru (14), obr. 13, zajistěte ji šrouby (63) a podložkami (76).

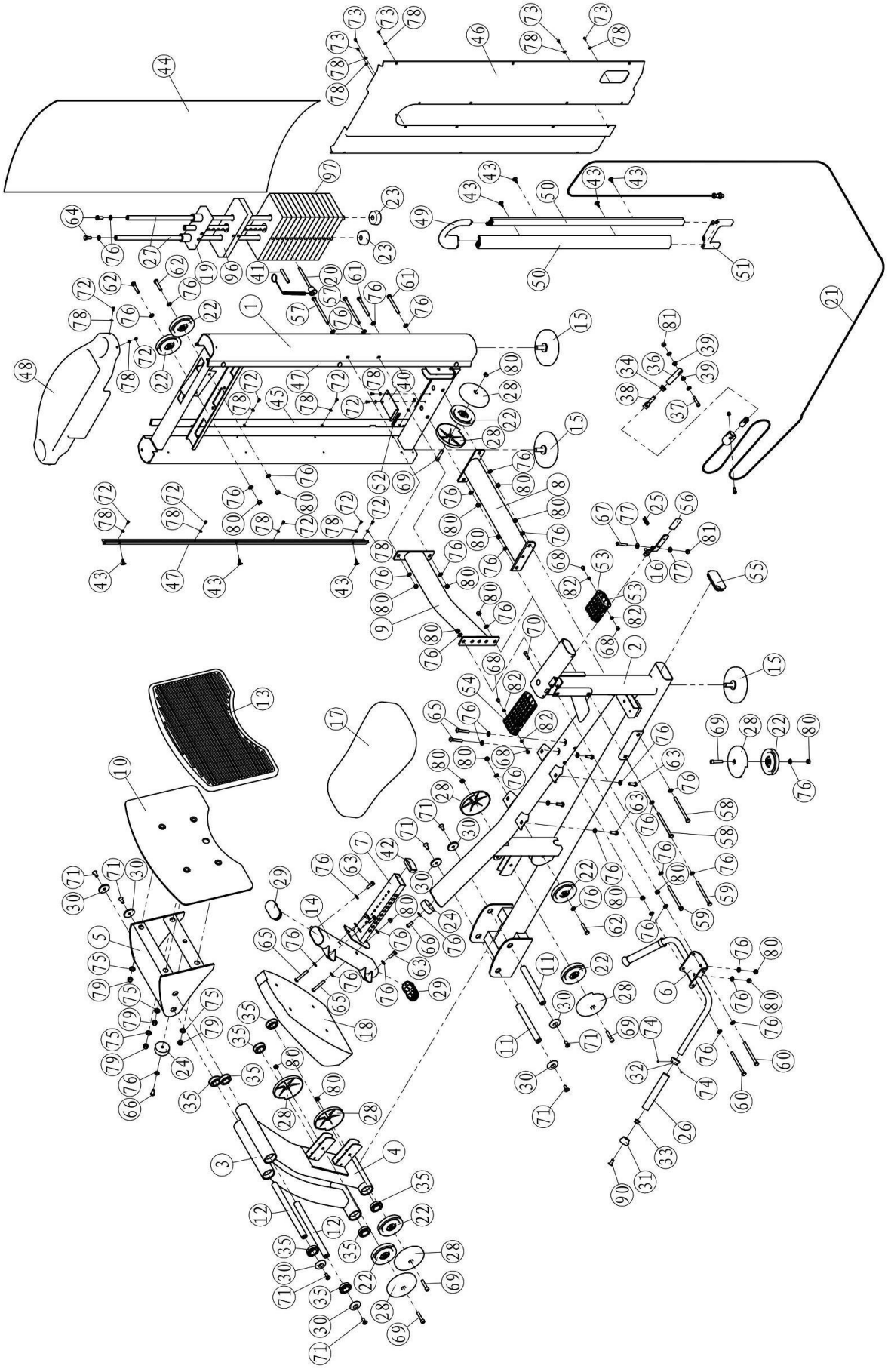
Obr. 14



Vložte sedlový sloupek (7) do podpěry opěrky (2), obr. 14.
Poté umístěte sedlo (17) na podpěru (2), obr. 14, zajistěte jej pomocí šroubů (63) a plochých podložek (76).

VELMI DŮLEŽITÉ:

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





Návod na obsluhu

Posilňovací stroj BH FITNESS L050 Leg Press

SK

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

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

Pokyny si uschovajte pre budúce použitie a pre rady týkajúce sa údržby a objednávania náhradných dielov.



UPOZORNENIE:

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

Akékoľvek iné použitie 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 voľný priestor najmenej 0,5 metra.

■ Zariadenie je navrhnuté v súlade s najnovšími bezpečnostnými normami.

■ Toto zariadenie je v súlade s normou EN 957. Je vhodné na profesionálne použitie s hmotnosťou používateľa do 150 kg.

Nesprávna oprava a/alebo úprava trenažéra (napr. odstránenie častí) môže ohroziť bezpečnosť používateľa.

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

Z tohto dôvodu sa poškodené diely 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 diely a venujte osobitnú pozornosť utiahnutiu matíc a skrutiek.

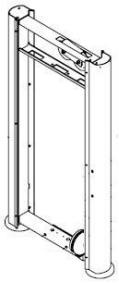
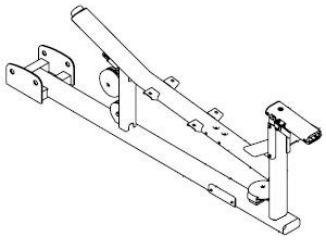
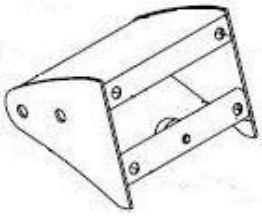
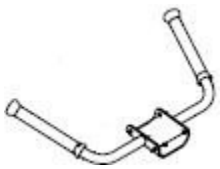
■ Pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom, či môžete trenažér používať.
Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, nepreťažujte sa. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

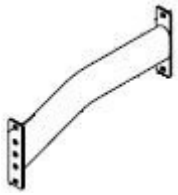
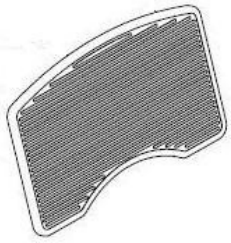
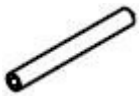
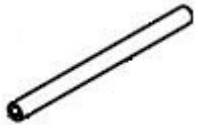
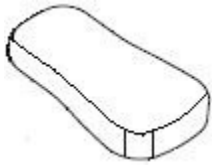
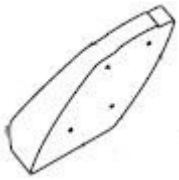
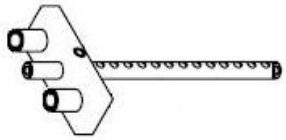
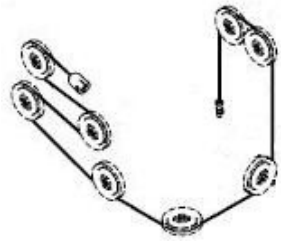
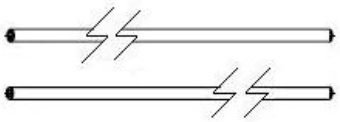
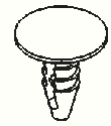
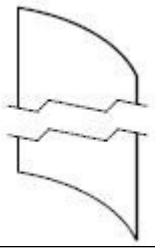
■ Dbajte pozorne na pokyny trénera.

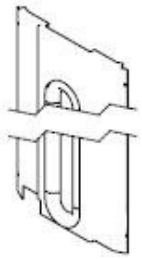
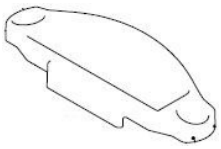
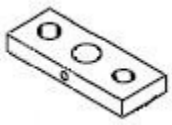
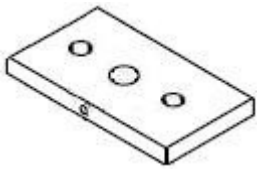
Pri zostavovaní trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.

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

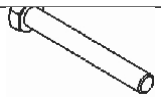
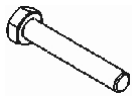
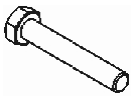
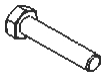
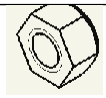
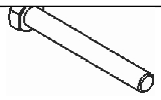
Obr. A

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

9		1		10		1
11		2		12		2
14				15		2
17		1		18		1
19		1		20		1
21		1		23		2
27		2		30		8
40		1		41		1
43		6		44		1

46		1		48		1
96		2		97		13

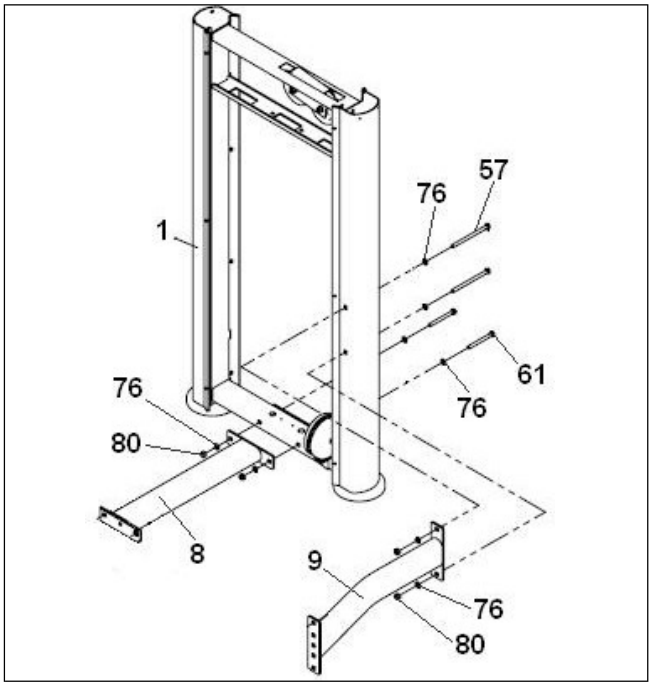
Obr. B

Nº		✓				✓
57	 M-10x150	2		59	 M-10x135	2
60	 M-10x130	2		61	 M-10x100	2
63	 M-10x30	8		64	 M-10x25	2
65	 M-10x65	4		71	 M-10x25	8
72	 M-5x12	6		75	 M-12	4
76	 M-10	38		78	 M-5	6
79	 M-12	4		80	 M-10	14
58	 M-10x140	2				

MONTÁŽNE POKYNY

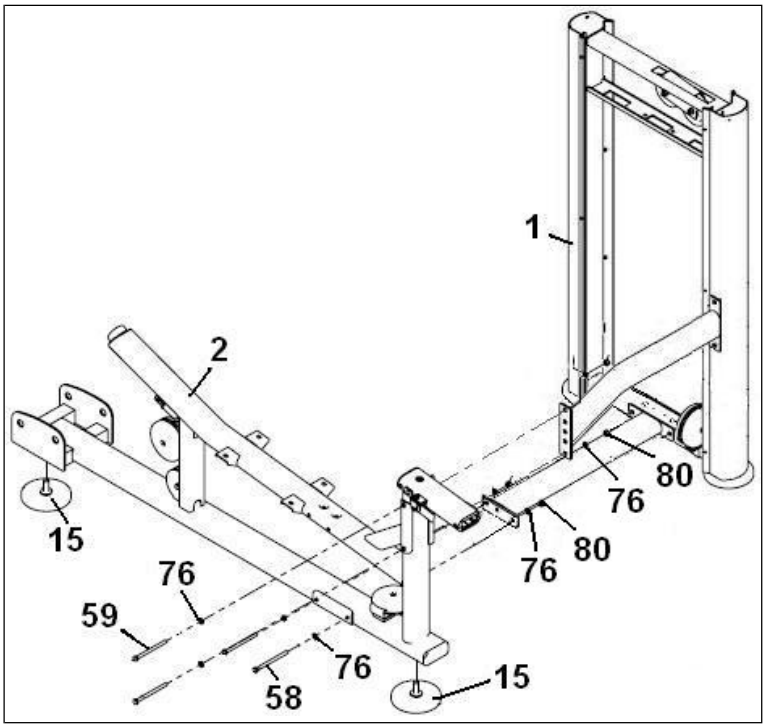
POZNÁMKA: Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



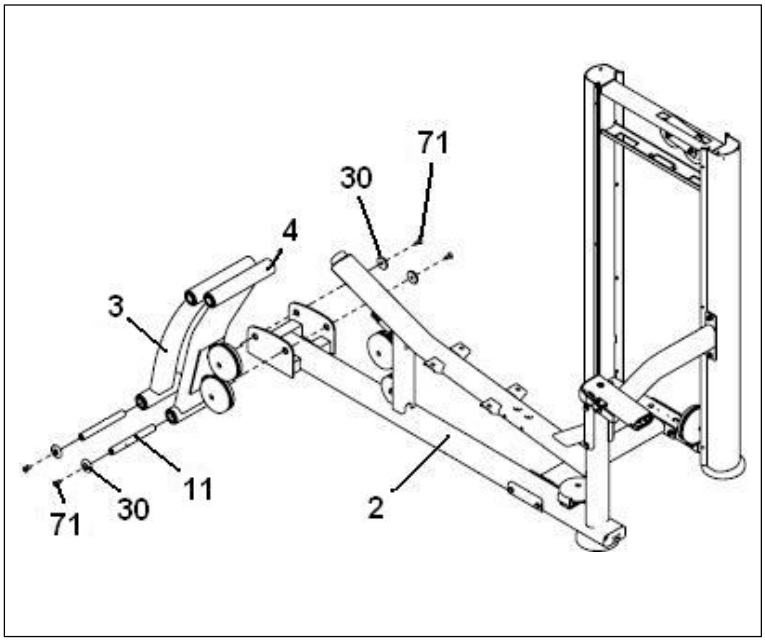
Oprite hlavnú podperu (1) o zem, pozri obrázok 1.
Potom umiestnite držiak (8) a upevnite ho pomocou skrutiek (61), podložiek (76) a matíc (80).
Umiestnite konzolu (9) a pevne ju zaistite skrutkami (57), podložkami (76) a maticami (80).

Obr. 2



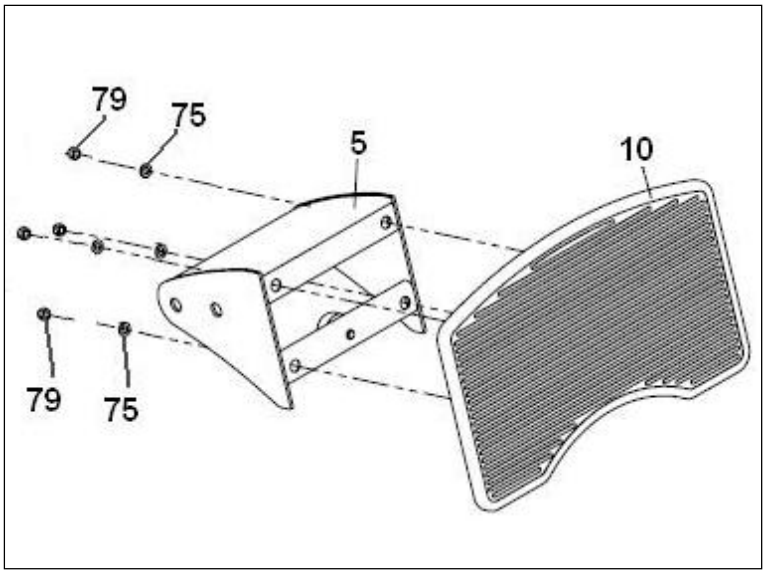
Na podperu (2) naskrutkujte nivelačné nožičky (15), obr. 2.
Potom umiestnite konzolu (2) a upevnite ju k podperám (8) a (9), obr. 2, pomocou skrutiek (58 a 59) spolu s podložkami. (76) a maticami (80).

Obr. 3



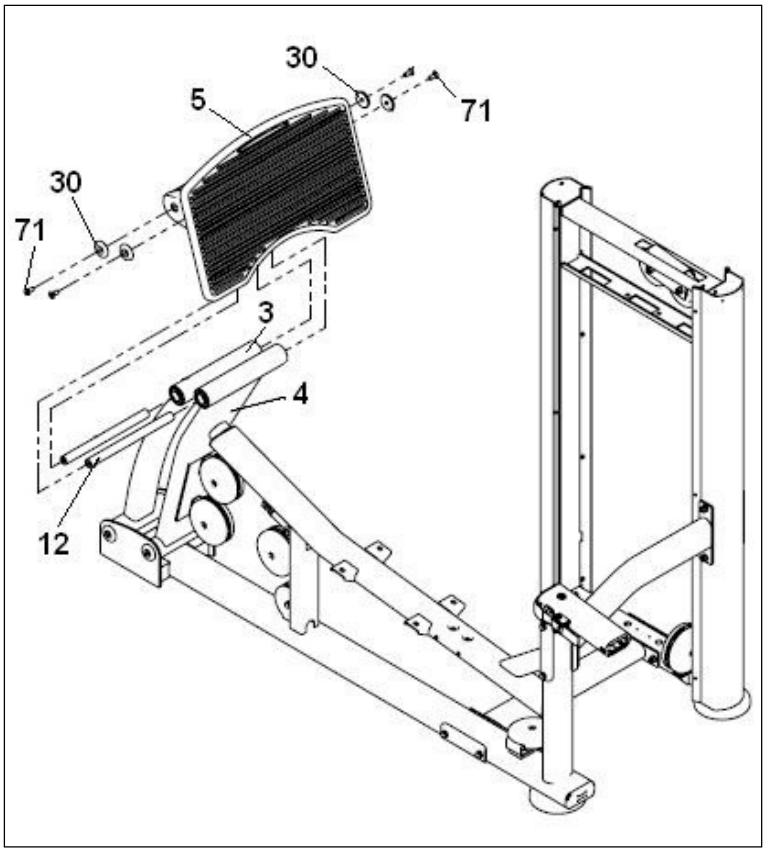
Umiestnite diely 3 a 4 do "U" konzoly na podperu (2), obr. 3.
Vložte vretená (11) a utiahnite ich pomocou skrutiek (71) a hliníkových podložiek (30), obr. 3.

Obr. 4



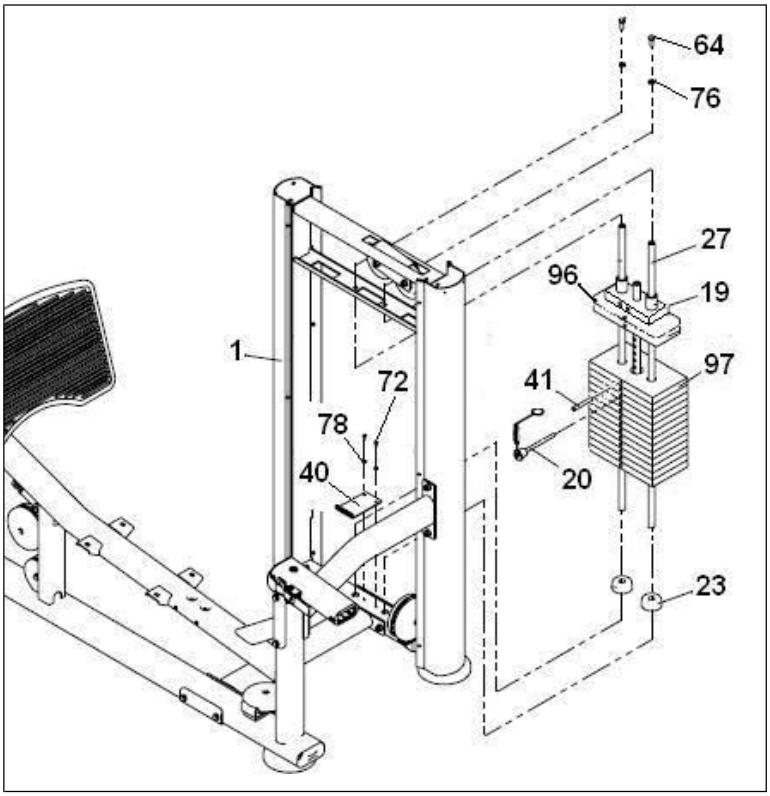
Umiestnite podperu podvozkovej dosky (5) na podvozkovú dosku (10), obr. 4. Nainštalujte podložky (75) a pevne utiahnite matice (79).

Obr. 5



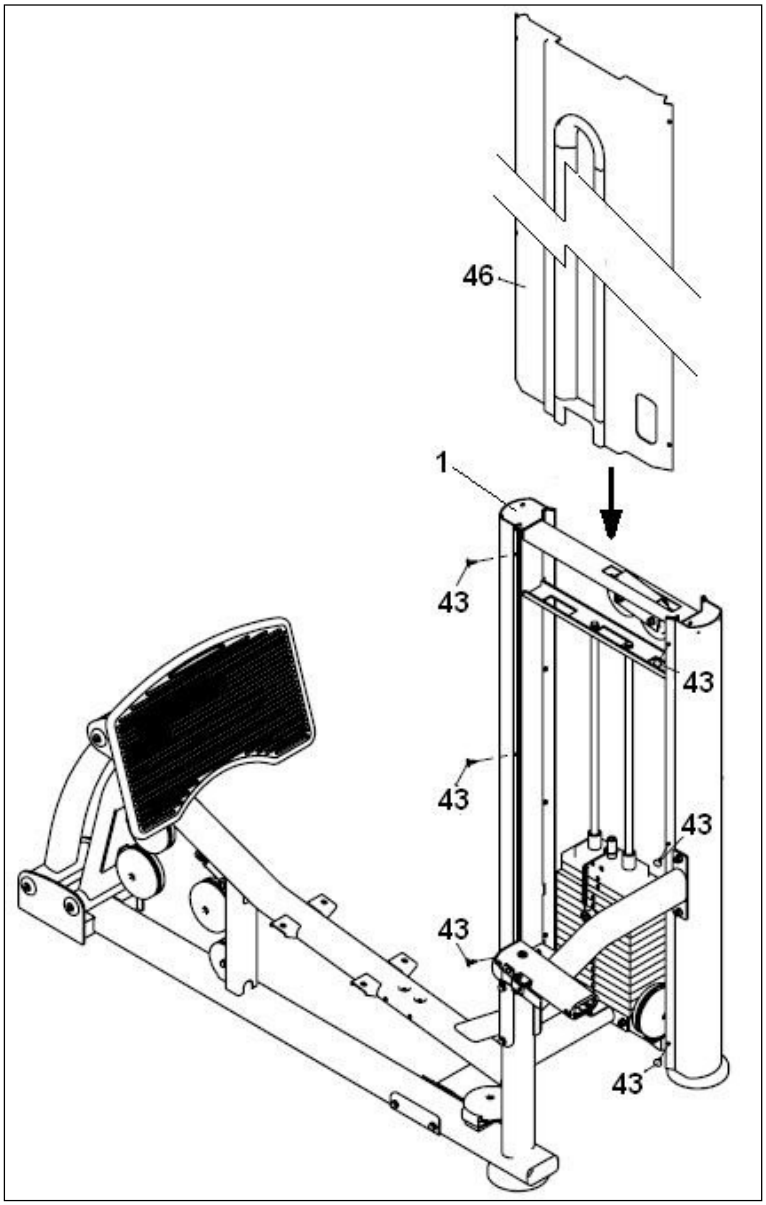
Umiestnite stúpačku, zostavenú v predchádzajúcom kroku, na časti (3 a 4), obr. 5. Vložte vretená (12) a utiahnite pomocou skrutiek (71) spoločne s hliníkovými podložkami (30), obr. 5.

Obr. 6



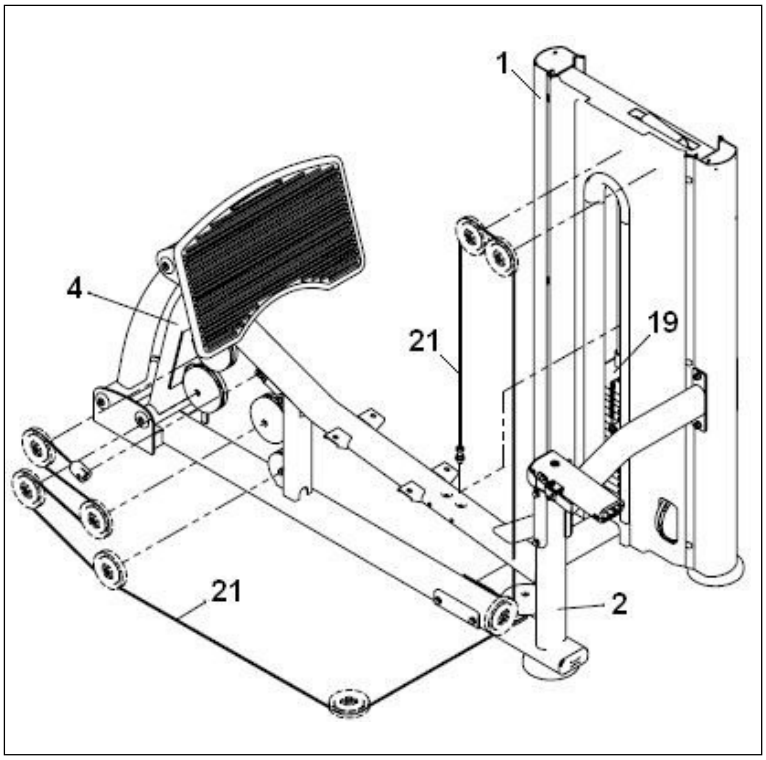
Umiestnite doraz závažia (23) na súpravu závažia (1), obr. 6, vložte vodiace tyče závažia (27).
Ďalej namontujte závažia (97); (96), ťažšie závažia vždy v spodnej časti, nakoniec nasaďte vodiace závažia s výberovou tyčou (19), utiahnite hornú časť vodiacich tyčí podložkami (76) a skrutkami (64).
Do stredovej objímky na vodiacom závaží (47) vložte krúžok voliča (49). Na tretie
závažie (97) nasaďte pružinový kolík (41), obr. 6.

Obr. 7



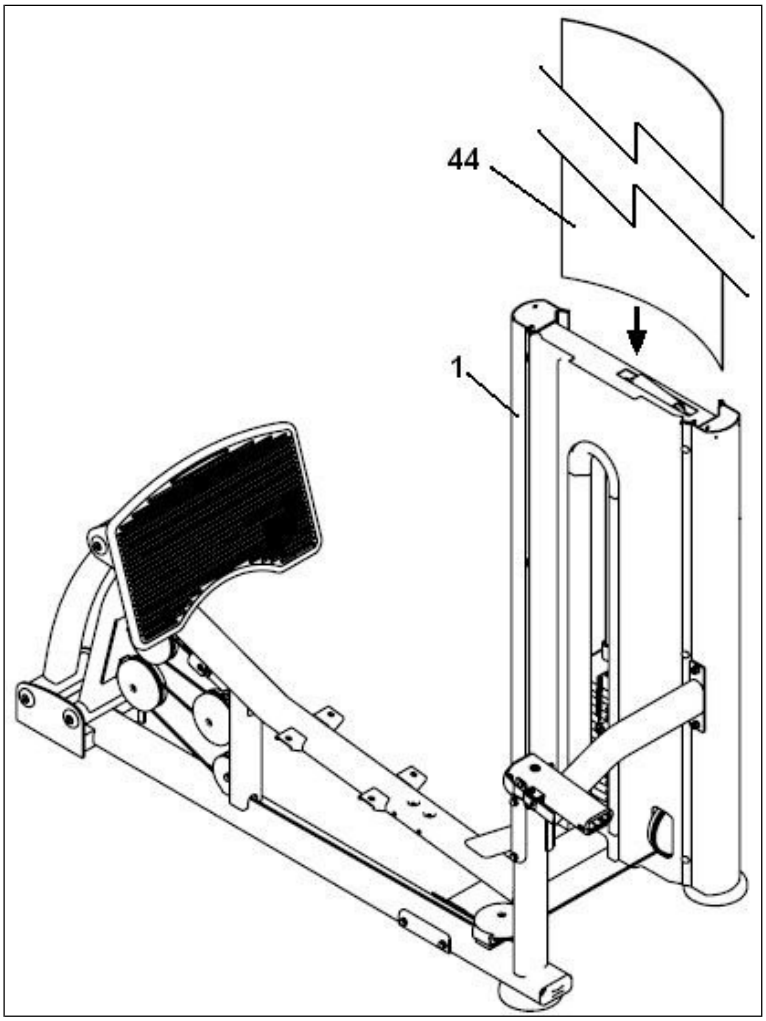
Nasaďte predný kryt (46) zhora v smere šípky na súprave závaží (1), obr. 7. Nasaďte vložky (43) na oboch stranách súpravy závaží.

Obr. 8



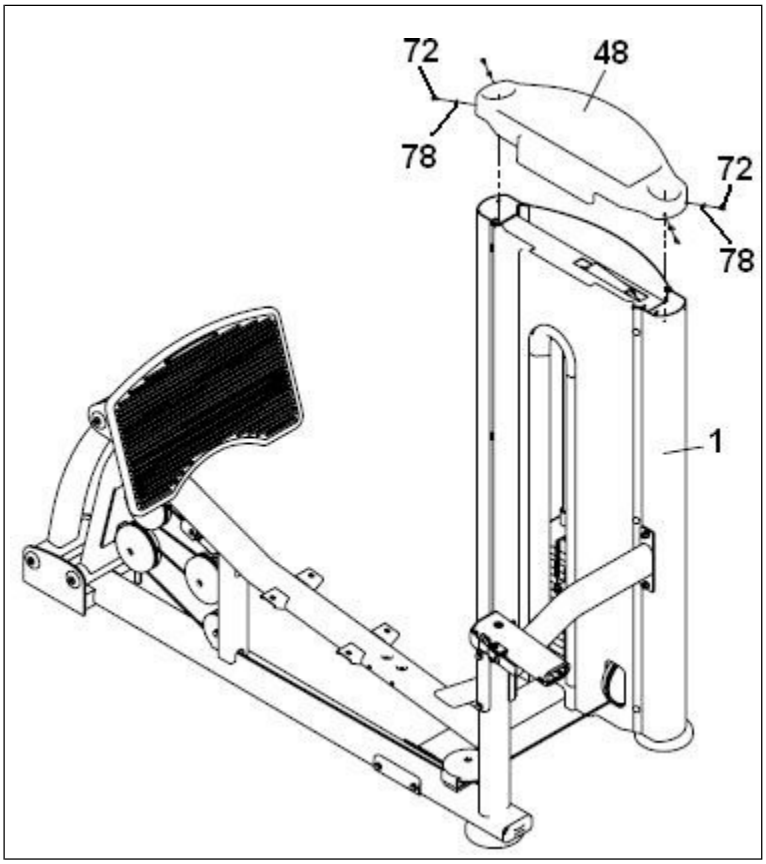
Naskrutkujte koniec lanka (21) na vodiace závažia (19), vezmite druhý koniec lanka (13) a pretiahnite ho cez horné kladky a spodnú kladku a zaistite koniec lanka na podperu (2), obr. 8.

Obr. 9



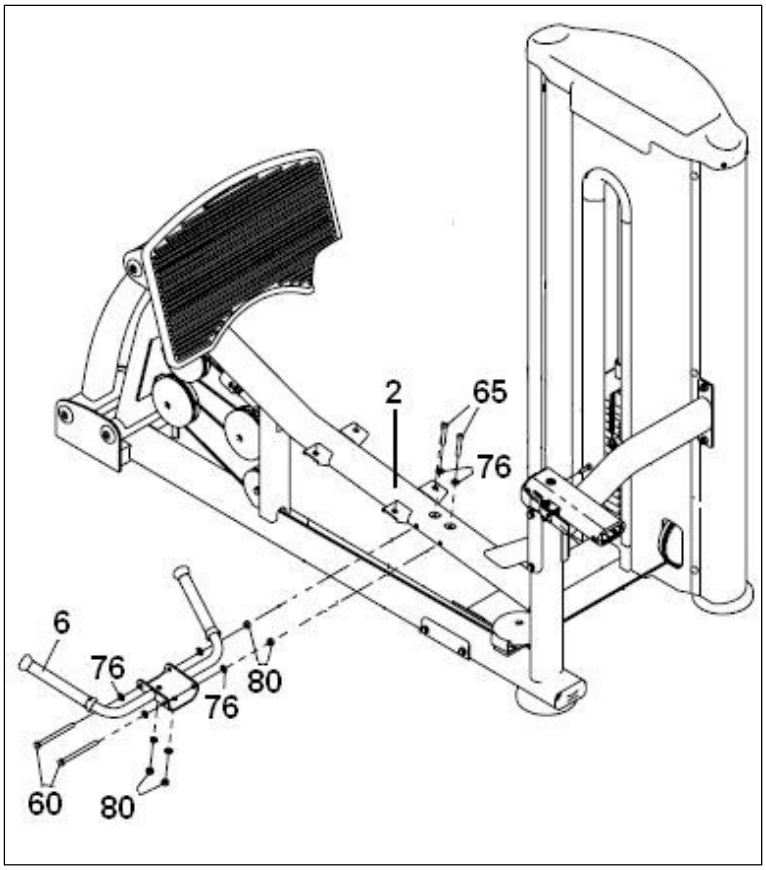
Nasaďte zadný kryt (44) na súpravu závaží (1), obr. 9, zhora v smere šípky.

Obr. 10



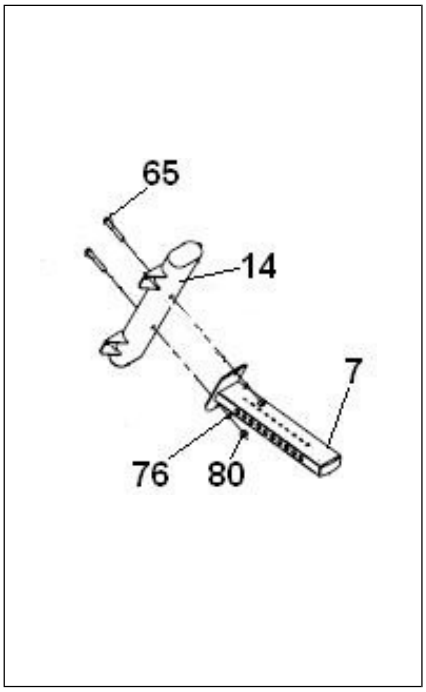
Namontujte horný kryt (48) zhora v smere šípky na súpravu závažia (1), obr. 10. Namontujte podložky (78) a skrutky (72).

Obr. 11

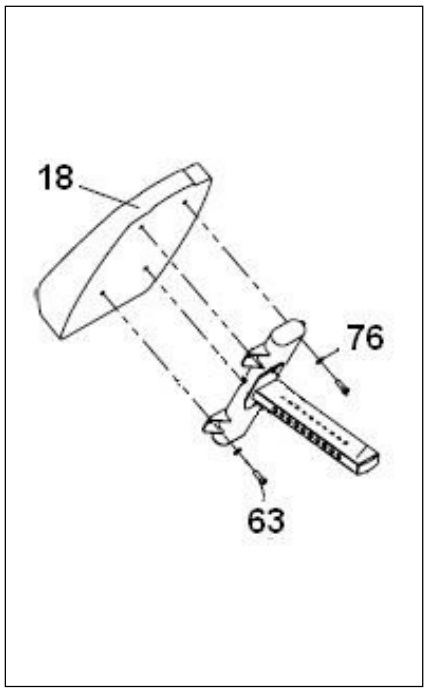


Umiestnite riadidlá (6) na podperu, ako je znázornené na obr. 11, a zaistite ich v spodnej časti skrutkami (65) spolu s podložkami (76) a maticami (80). V hornej časti ich utiahnite skrutkami (60), podložkami (76) a maticami (80).

Obr. 12

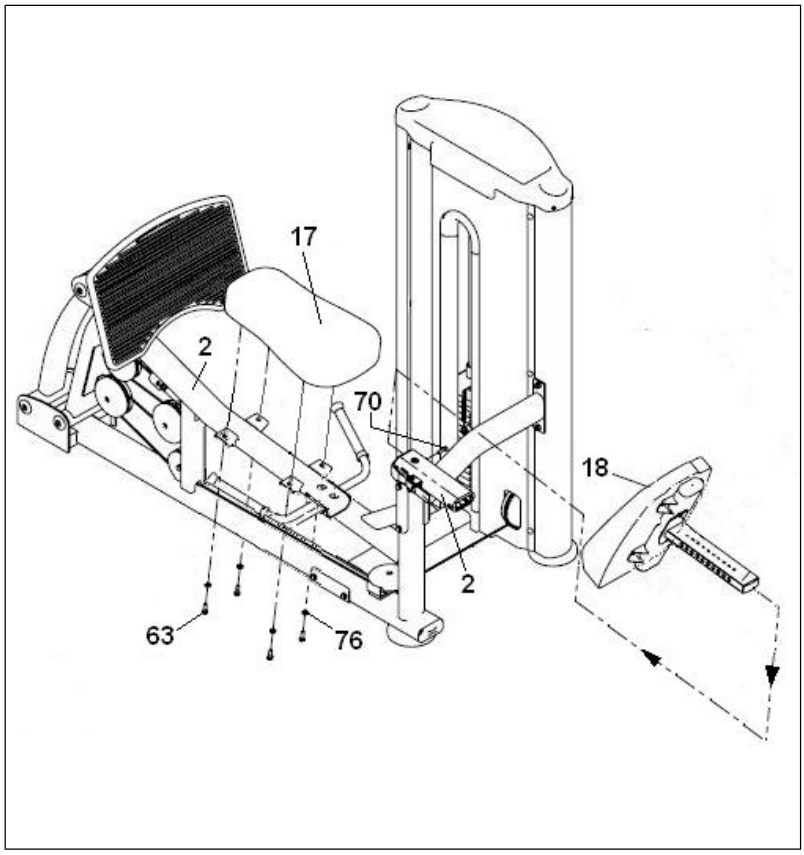


Obr. 13



Umiestnite stĺpik sedadla (7) k opierke chrbta (14) a zaistite ho skrutkami (65) spolu s podložkami (76) a maticami (80).
Umiestnite operadlo (18) na podperu (14), obr. 13, a zaistite ho skrutkami (63) a podložkami (76).

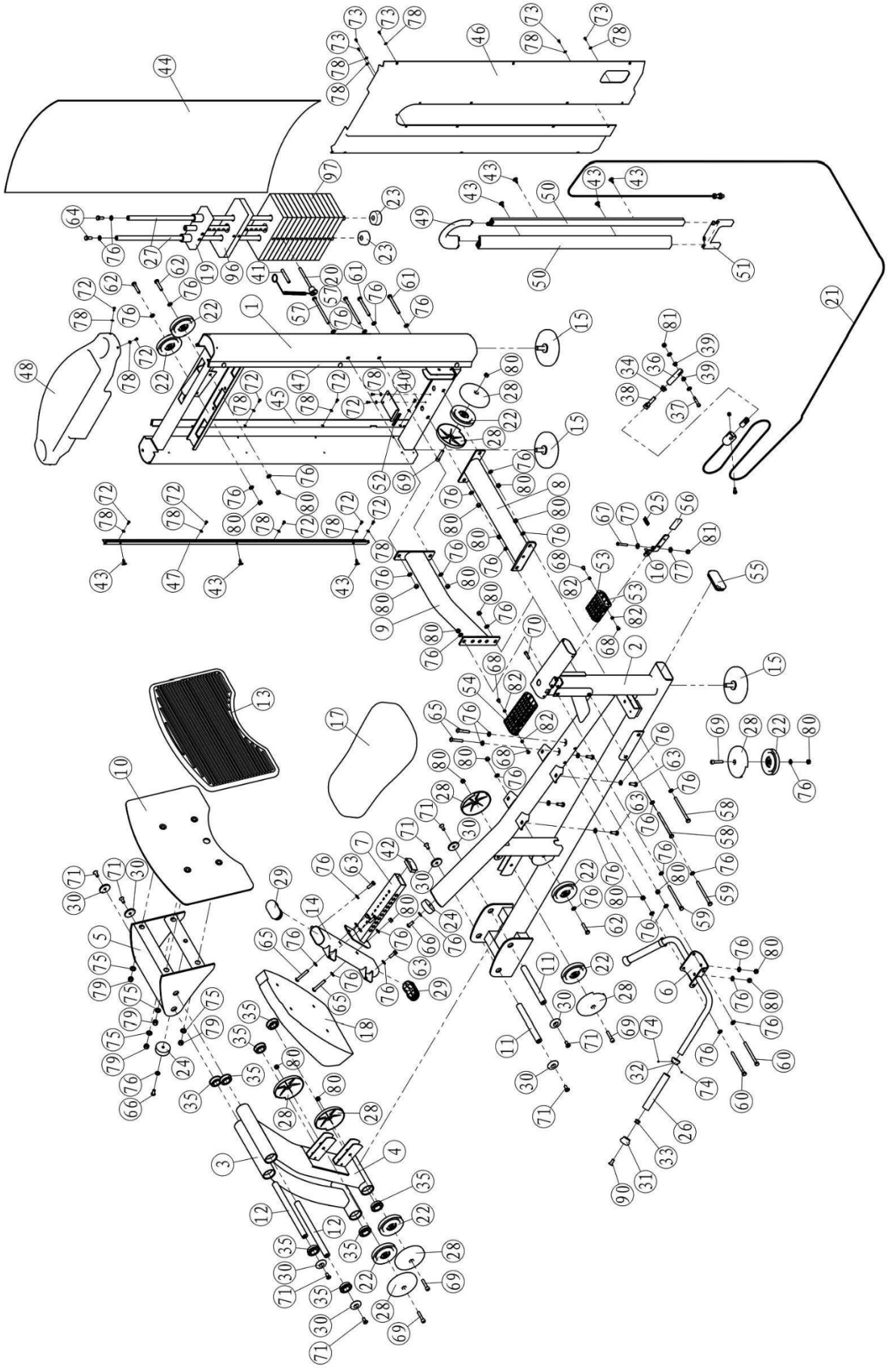
Obr. 14



Vložte stĺpik sedadla (7) do podpery pre opierku (2), obr. 14.
Potom umiestnite stĺpik sedadla (17) na podperu (2), obr. 14, a zaistite ho skrutkami (63) a plochými podložkami (76).

VEĽMI DÔLEŽITÉ:

Po dokončení montáže trenažéra skontrolujte, či sú všetky skrutky namontované a či sú pevne dotiahnuté.



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