L250



Návod k obsluze

Posilovací stroj BH FITNESS L250 roznožování/snožování

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.

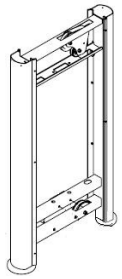
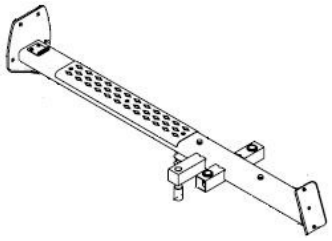
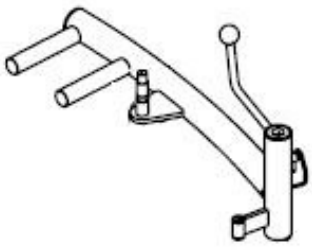
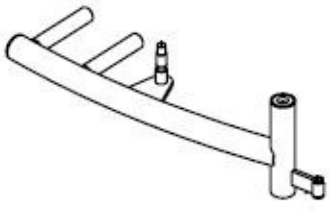
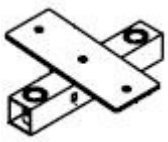
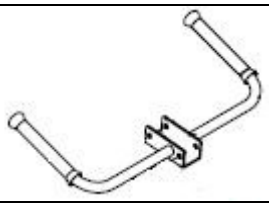
■ Před zahájením cvičební se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

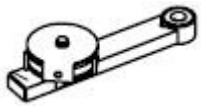
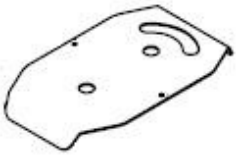
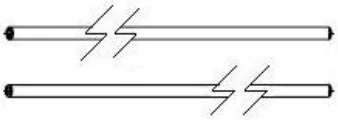
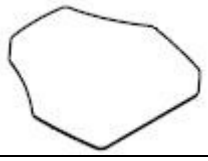
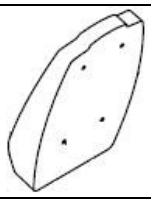
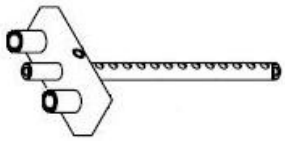
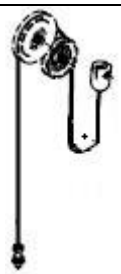
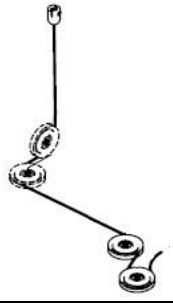
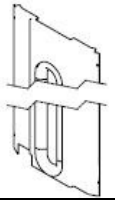
■ Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

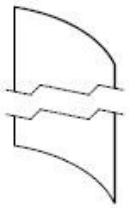
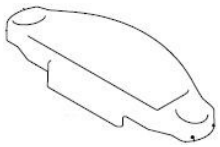
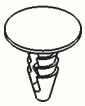
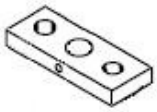
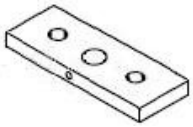
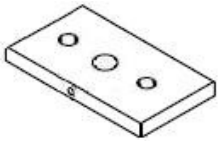
Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.

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

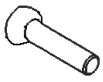
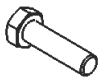
Obr. A

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

9		1		10		1
12		1		13		1
14		1		16		1
17		2		18		1
19		1		20		1
21		1		22		2
25		1		26		1
27		1		28		1
29		1		30		1
32		2		46		1

50		1		51		1
56		2		57		1
59		6		61		4
68		3		105		7
106		3		107		5

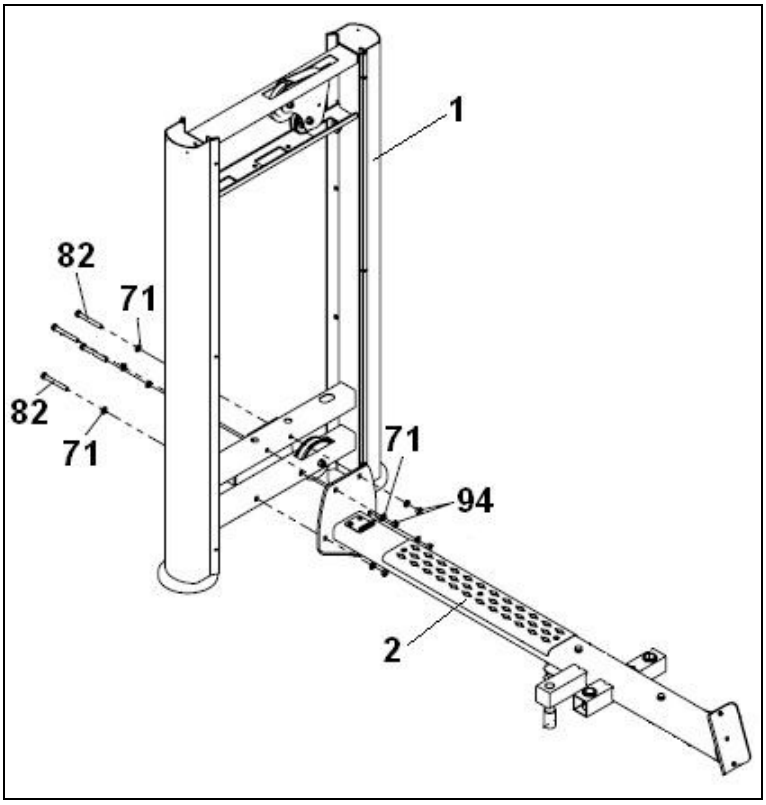
Obr. B

№		✓				✓
69	 M-12	1		70	 M-5	4
71	 M-10	42		74	 M-10x35	3
75	 M-10X75	2		80	 M-10x75	3
81	 M-10x80	7		82	 M-10x85	4
83	 M-10x15	2		84	 M-10x25	6
85	 M-10x30	5		86	 M-10x40	1
87	 M-12x25	1		91	 M-5x12	4
94	 M-10	16				

MONTÁŽNÍ POKYNY

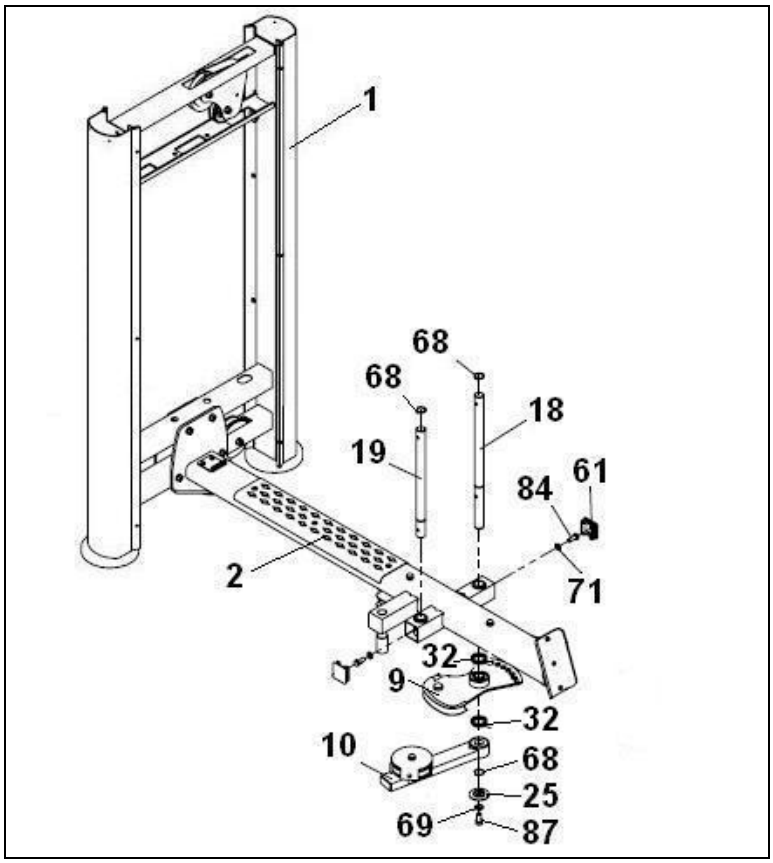
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

Obr. 1



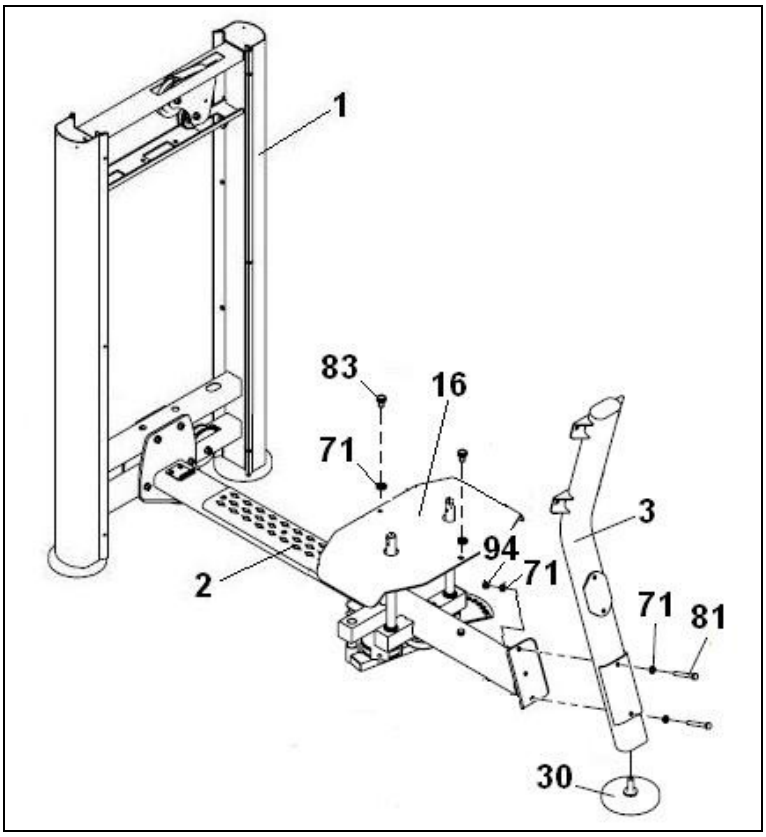
Opřete hlavní podpěru (1) o zem, obr. 1.
Umístěte držák (2) a zajistěte jej pomocí šroubů (82), podložek (71) a matic (94).

Obr. 2



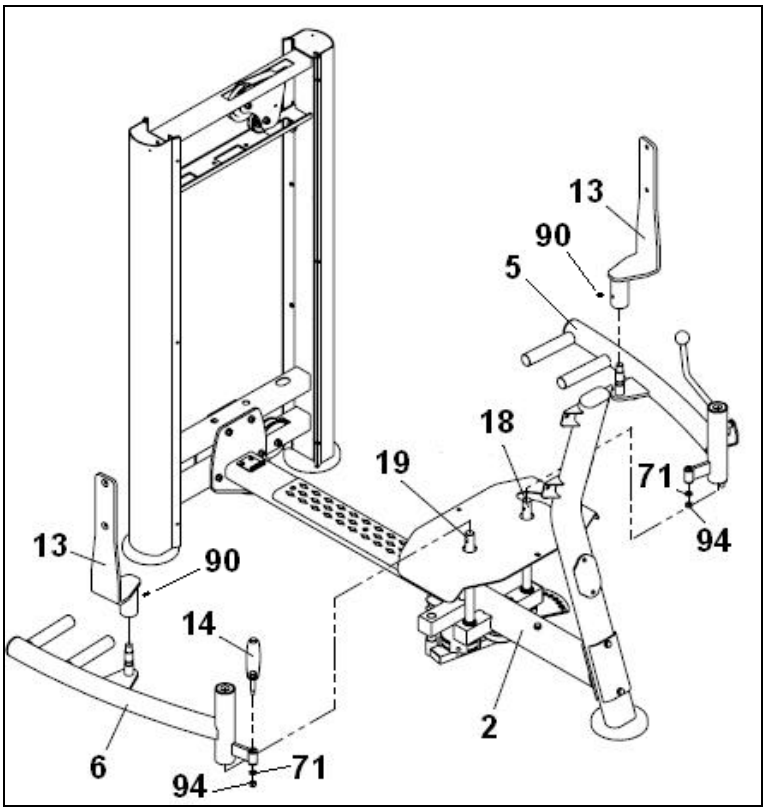
Vložte hřídel (18) do držáku (2), obr. 2, nasaďte distanční podložku (68) a připevněte ji k držáku (2) pomocí šroubů (84), podložek (71) a vložte krytku (61).
Vložte vačku (9), distanční podložku (32) a podpěru kladky (10) na spodní část hřídele (18), obr. 2. Připevněte je k hřídeli pomocí šroubu (87), podložek (68 -69) a hliníkové podložky (25). Poté vložte hřídel (19) do držáku (2), obr. 2, nasaďte distanční podložku (68) a připevněte ji k držáku (2) šrouby (84) a podložkami (71) a vložte krytku (61).

Obr. 3



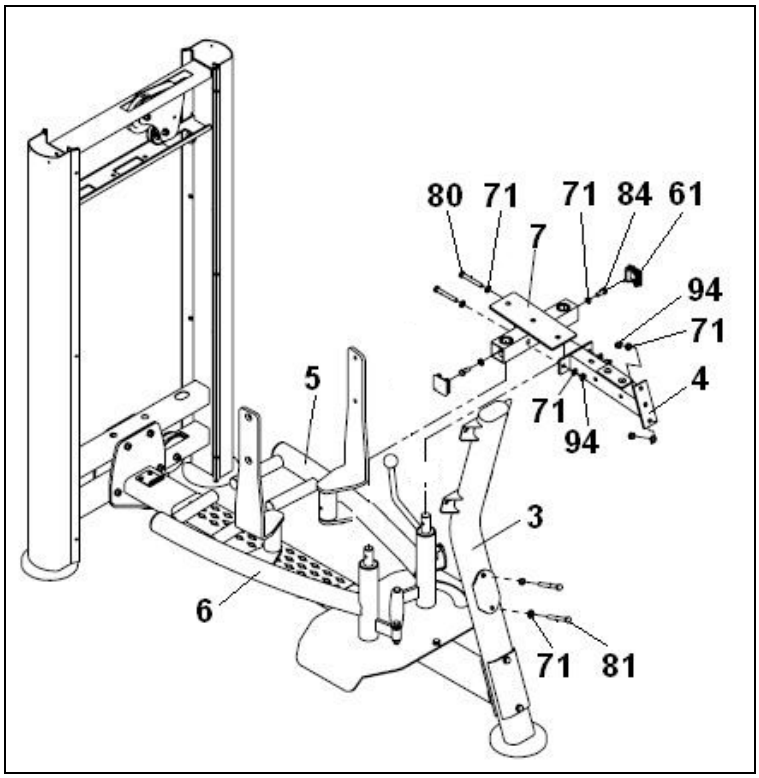
Našroubujte vyrovnávací patku (30) na podpěru (3), obr. 3.
Umístěte držák (16) a zajistěte jej pomocí šroubů (83) a podložek (71), obr. 3.
Umístěte držák (3), obr. 3, a zajistěte jej šrouby (81), podložkami (71) a maticemi (94).

Obr. 4



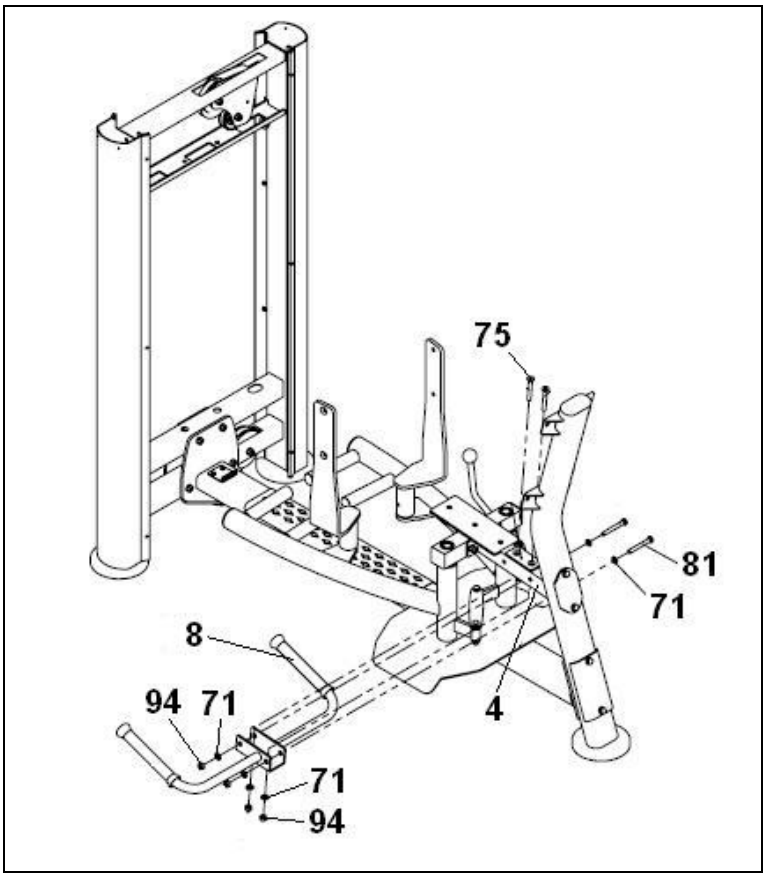
Umístěte pravé rameno (5) na hřídel (18) pro podpěru (2), obr. 4.
Namontujte podpěru tlačné tyče (13) a zajistěte ji pojistným šroubem (90).
Umístěte levé rameno (6) na hřídel (19) pro podpěru (2), obr. 4.
Namontujte podpěru tlačné tyče (13) a zajistěte ji pojistným šroubem (90), nasaďte podpěru připojení ramene (14) a zajistěte ji šroubem (94) a podložkou (71).

Obr. 5



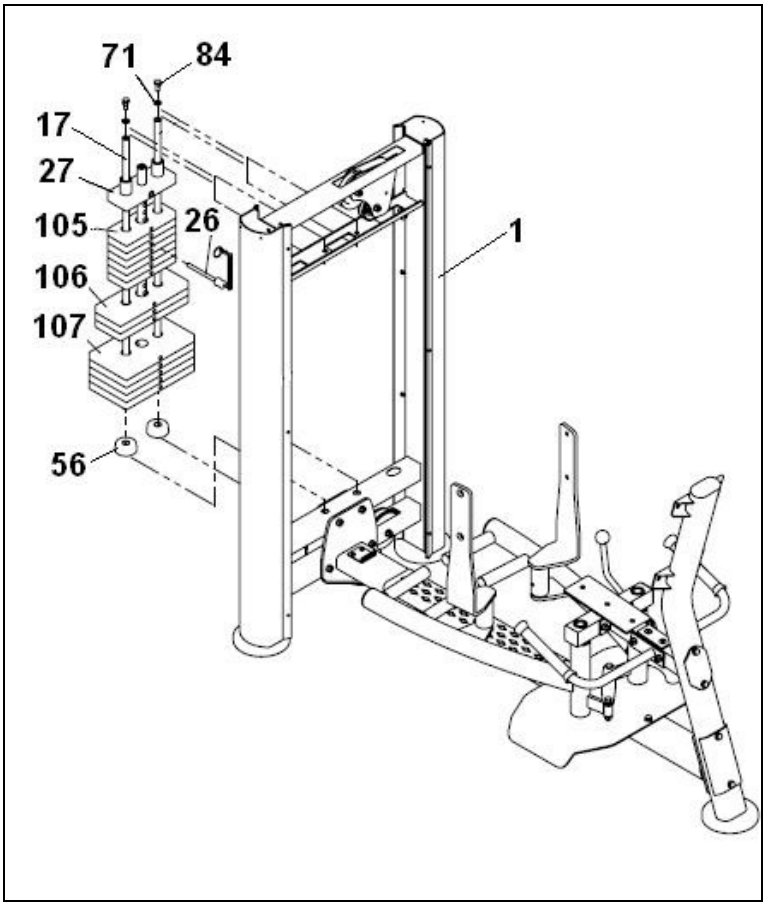
Umístěte podpěru (4) a připevněte ji k držáku (3), obr. 5, pomocí šroubů (81), podložek (71) a matic (94). Vložte hřídele (18 a 19), nasaďte podpěru (7), obr. 5, a poté namontujte šrouby (80), podložky (71) a matice (94). Hřídele (18 a 19) zajistěte šrouby (84) a podložkami (71) a nasaďte krytku (61), obr. 5.

Obr. 6



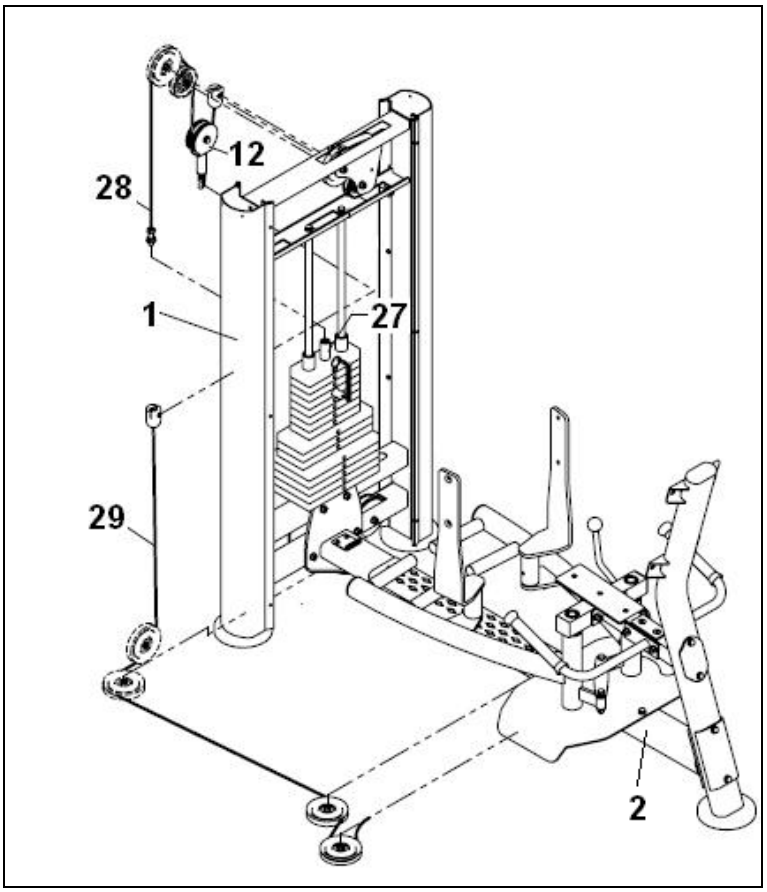
Umístěte řídítka (8) na podpěru (4) dle obr.6 a připevněte je ve spodní části pomocí šroubů (75), podložek (71) a matic (94). Na boku je utáhněte šrouby (81), podložkami (71) a maticemi (94).

Obr. 7



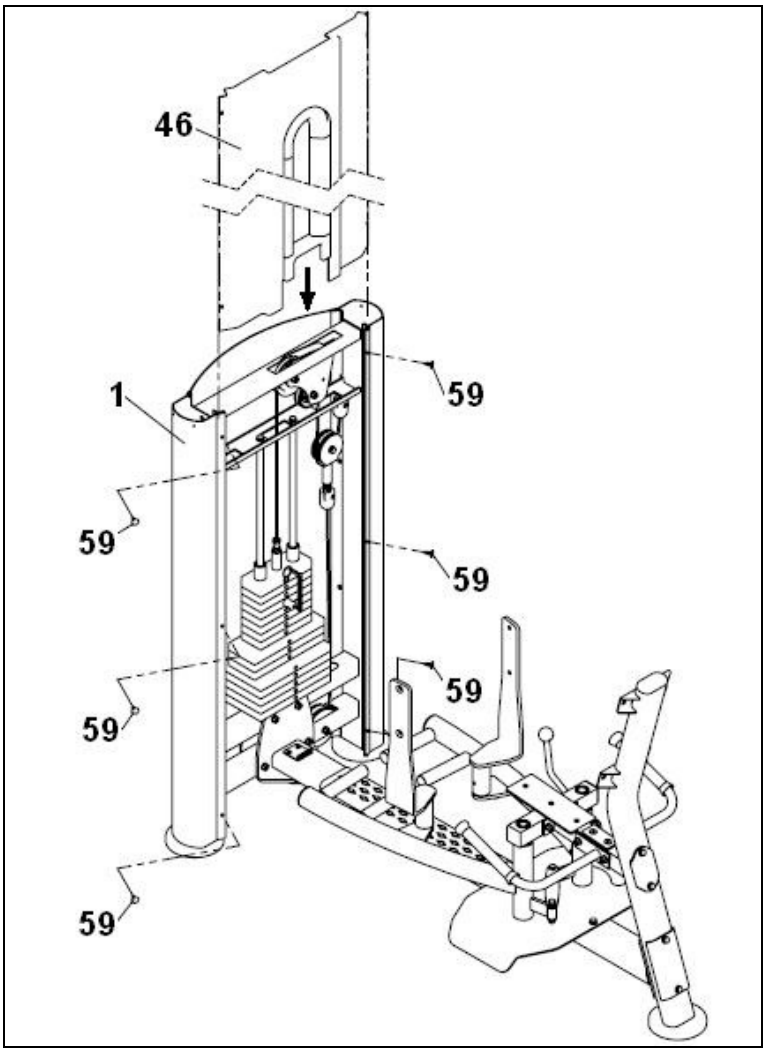
Umístěte zarážku závaží (56) na sadu závaží (1), obr. 7, vložte vodící tyče závaží (17).
Dále namontujte závaží (107), (106), (105), těžší závaží vždy dole, nakonec vodící závaží osaďte volící lištou (27), horní část vodících tyčí utáhněte pomocí podložek (71) a šroubů (84).
Nasaďte volící kroužek (26) do středového pouzdra na vodícím závaží (27).

Obr. 8



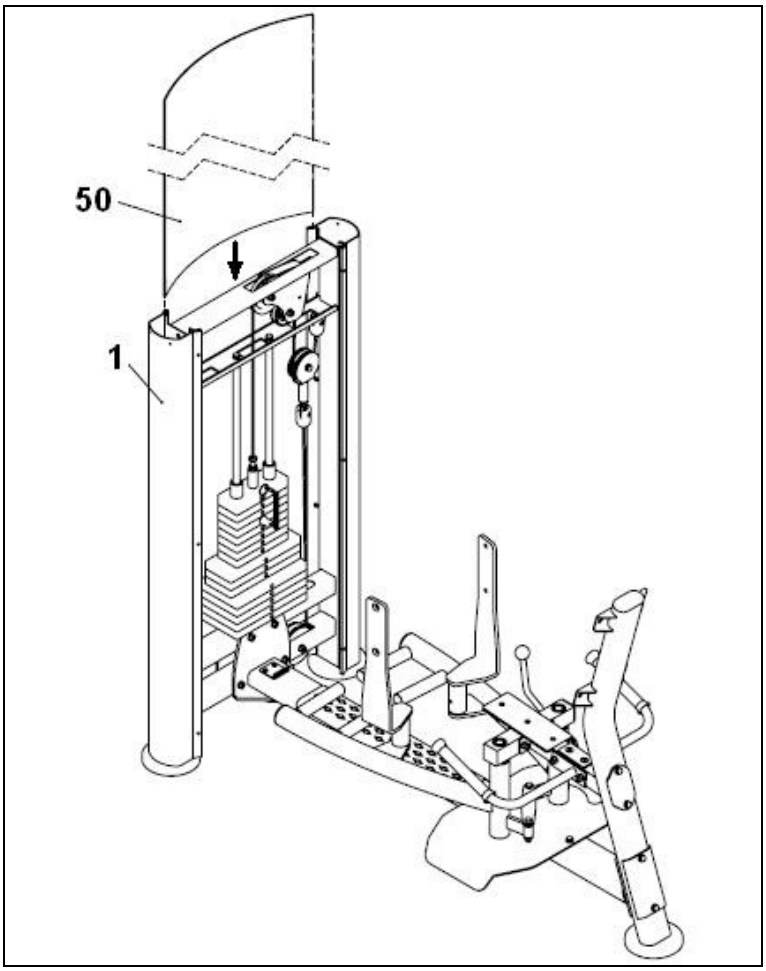
Konec kabelu (28) našroubujte na vodící závaží (27). Vezměte druhý konec kabelu (28) a protáhněte jej přes horní kladky a střední kladku (12), obr. 8, a zajistěte konec kabelu na podpěru (1), obr. 8. Zašroubujte konec kabelu (29) do střední kladky (12), obr. 8, protáhněte druhý konec kabelu spodními kladkami, obr. 8, a konec kabelu (29) našroubujte na podpěru (2).

Obr. 9



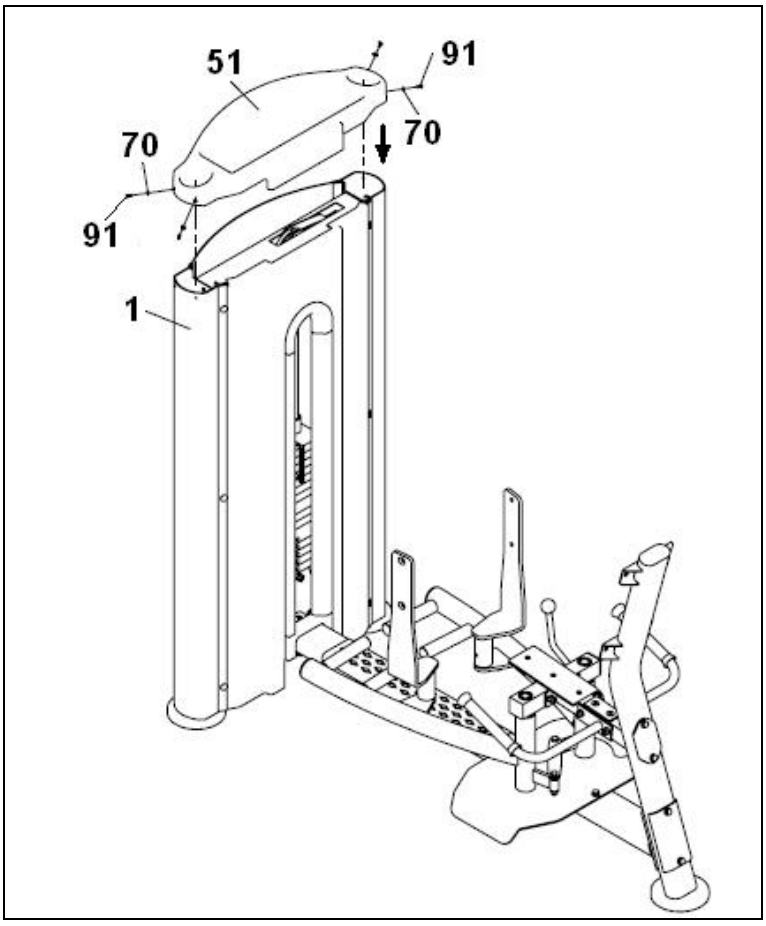
Přední kryt (46) nasaďte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 9. Nasaďte vložky (59) na obě strany sady závaží.

Obr. 10



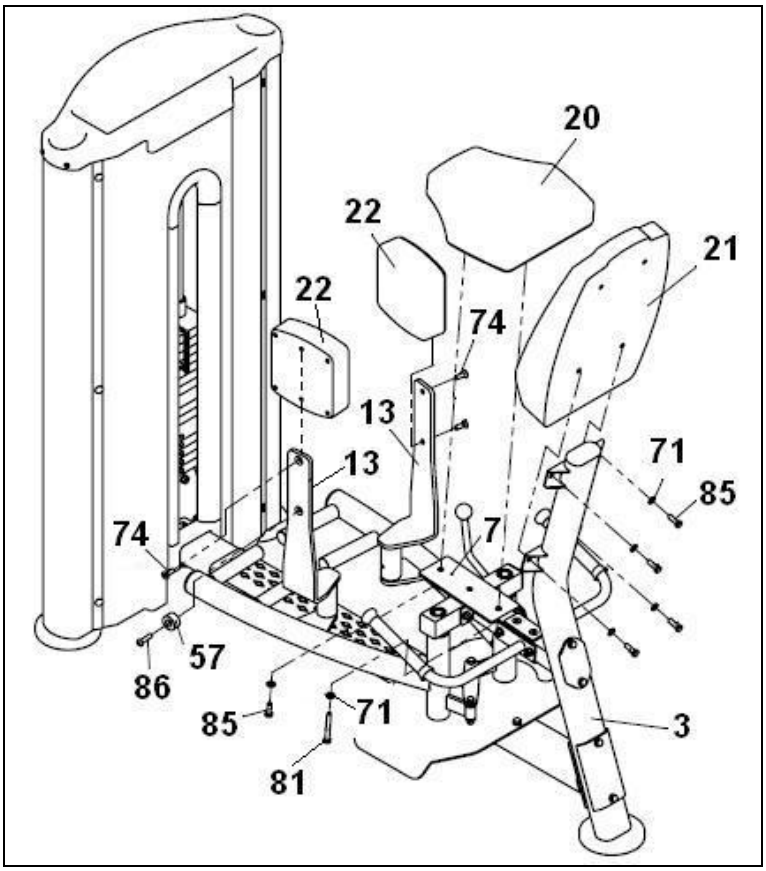
Namontujte zadní kryt (50) na sadu závaží (1), obr. 10, shora ve směru šipky.

Obr. 11



Namontujte horní kryt (51) shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 11. Namontujte podložky (70) a šrouby (91).

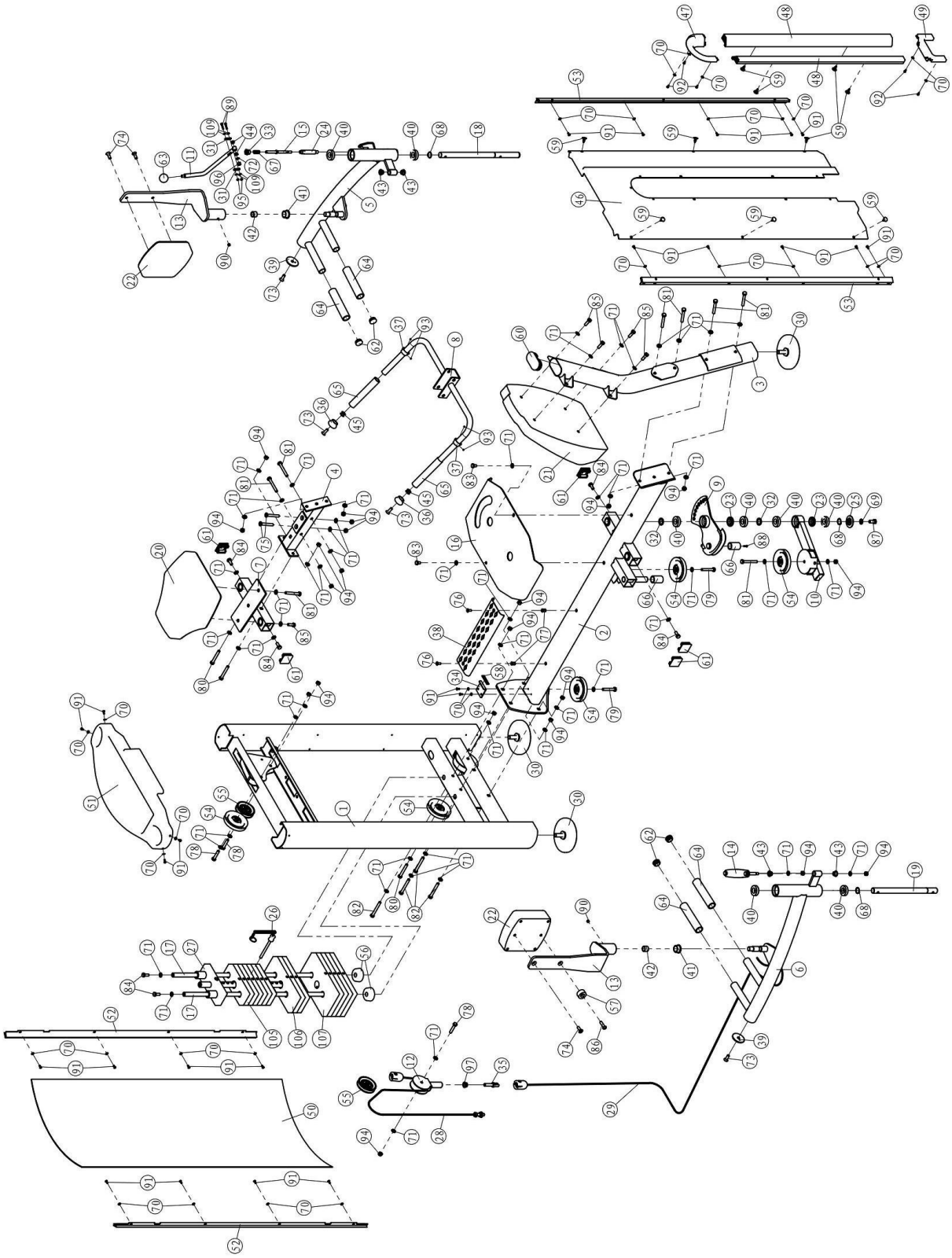
Obr. 12



Umístěte opěradlo (21) na podpěru (3), obr. 12, zajistěte jej šrouby (85) a podložkami (71). Poté umístěte sedlo (20) na podpěru (7), obr. 12, zajistěte jej šrouby (81) a plochými podložkami (71). Umístěte podložky tlačné tyče (22) na podpěru (13), obr. 12, nasaďte gumovou zarážku (57) a zajistěte ji pomocí šroubů (86), horní část zajistěte pomocí šroubu (74), obr.12.

VELMI DŮLEŽITÉ:

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





Návod na obsluhu

Posilňovací stroj BH FITNESS L250 roznožovanie/znožovanie

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.

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 iba 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.

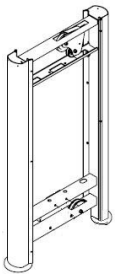
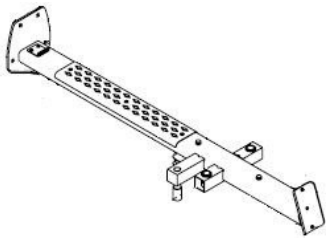
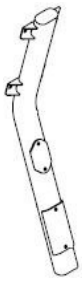
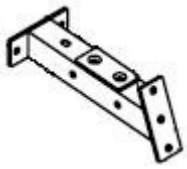
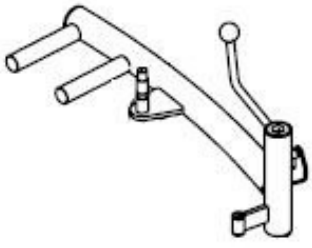
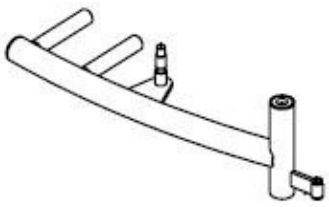
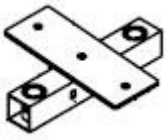
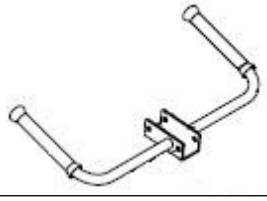
■ Pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom, či môžete trenažér používať.
Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, nepreťažujte sa.
Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

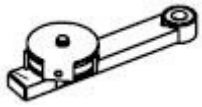
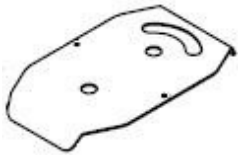
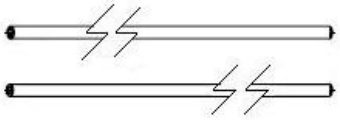
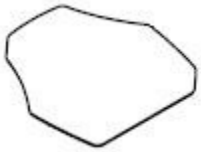
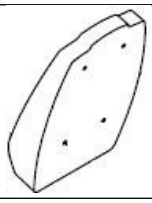
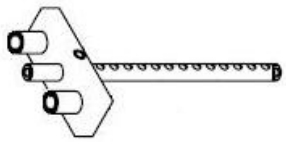
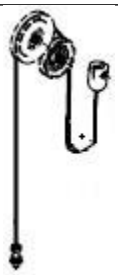
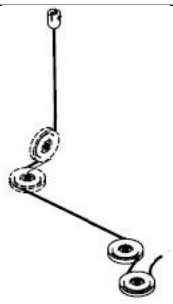
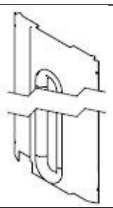
■ Dbajte pozorne na pokyny trénera.

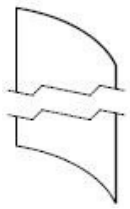
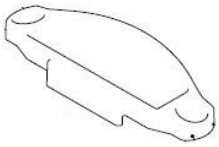
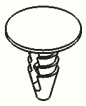
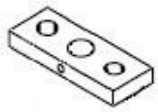
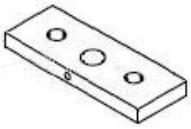
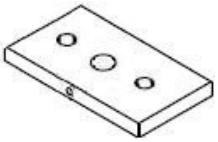
Pri zostavovaní trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.

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

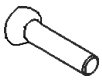
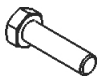
Obr. A

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

9		1		10		1
12		1		13		1
14		1		16		1
17		2		18		1
19		1		20		1
21		1		22		2
25		1		26		1
27		1		28		1
29		1		30		1
32		2		46		1

50		1		51		1
56		2		57		1
59		6		61		4
68		3		105		7
106		3		107		5

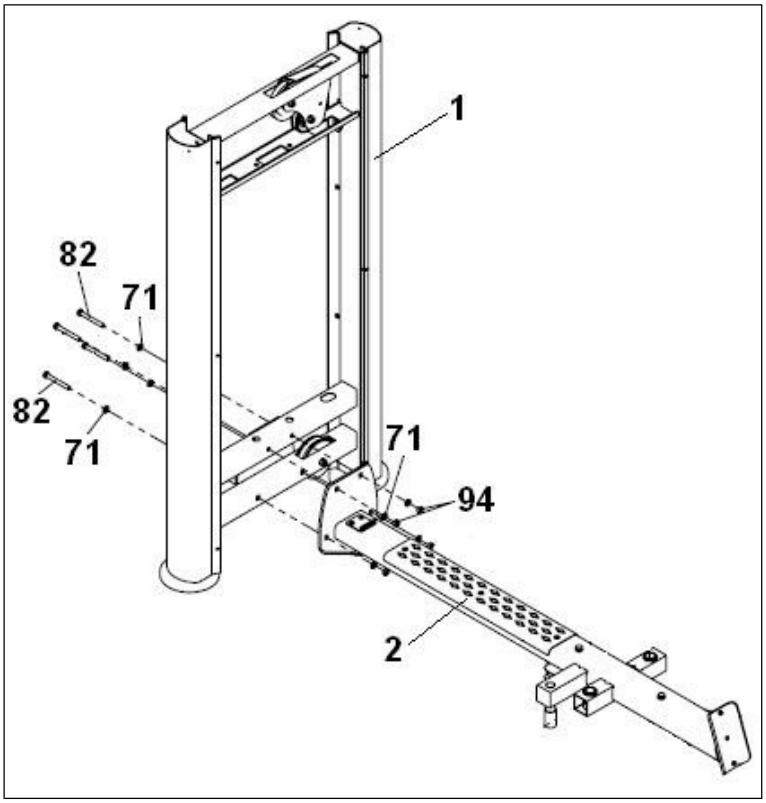
Obr. B

Nº		✓				✓
69	 M-12	1		70	 M-5	4
71	 M-10	42		74	 M-10x35	3
75	 M-10X75	2		80	 M-10x75	3
81	 M-10x80	7		82	 M-10x85	4
83	 M-10x15	2		84	 M-10x25	6
85	 M-10x30	5		86	 M-10x40	1
87	 M-12x25	1		91	 M-5x12	4
94	 M-10	16				

MONTÁŽNE POKYNY

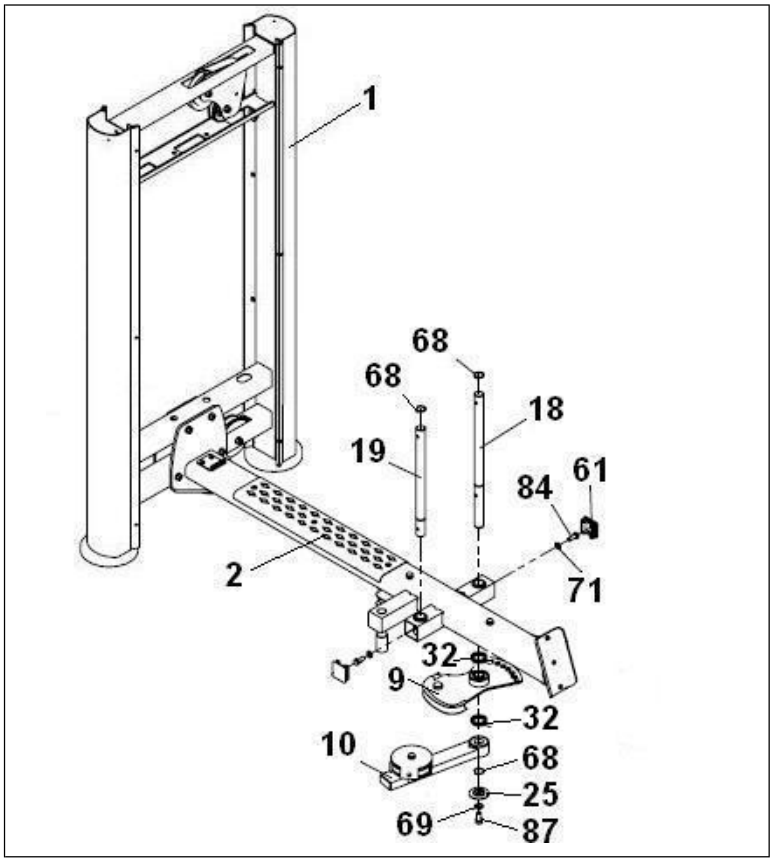
POZNÁMKA: Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



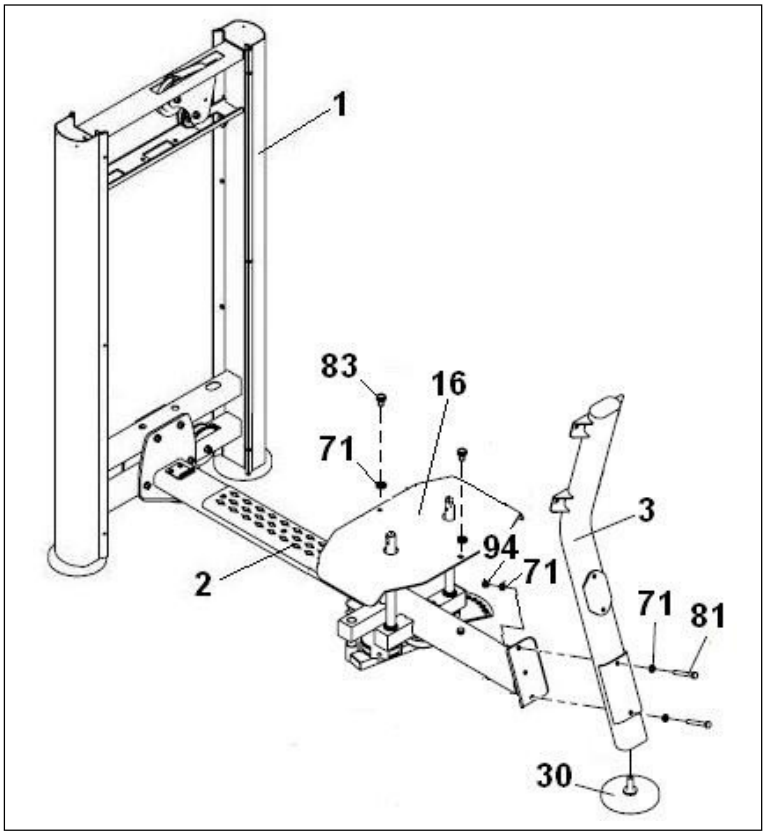
Oprite hlavnú podperu (1) o zem, obr. 1.
Umiestnite držiak (2) a upevnite ho pomocou skrutiek (82), podložiek (71) a matíc (94).

Obr. 2



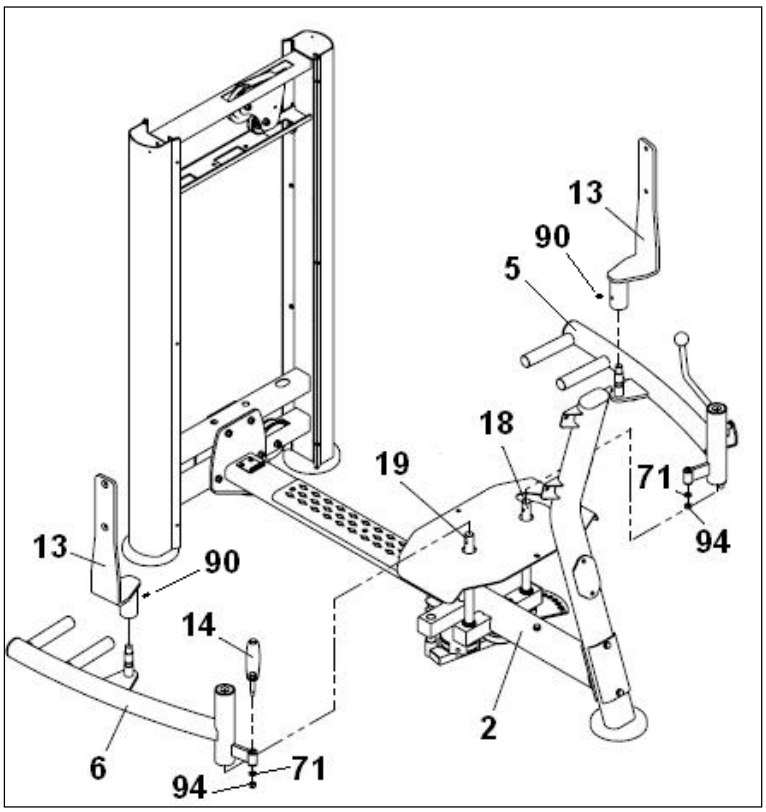
Vložte hriadeľ (18) do držiaka (2), obr. 2, nasaďte dištančný prvok (68) a zaistite ho k držiaku (2) skrutkami (84), podložkami (71) a nasaďte kryt (61).
Na spodný hriadeľ (18) nasaďte vačku (9), dištančnú podložku (32) a podperu remenice (10), obr. 2. Pripevnite ich k hriadeľu pomocou skrutky (87), podložiek (68 -69) a hliníkovej podložky (25). Potom vložte hriadeľ (19) do držiaka (2), obr. 2, nasaďte dištančnú podložku (68) a pripevnite ju k držiaku (2) pomocou skrutiek (84) a podložiek (71) a nasaďte kryt (61).

Obr. 3



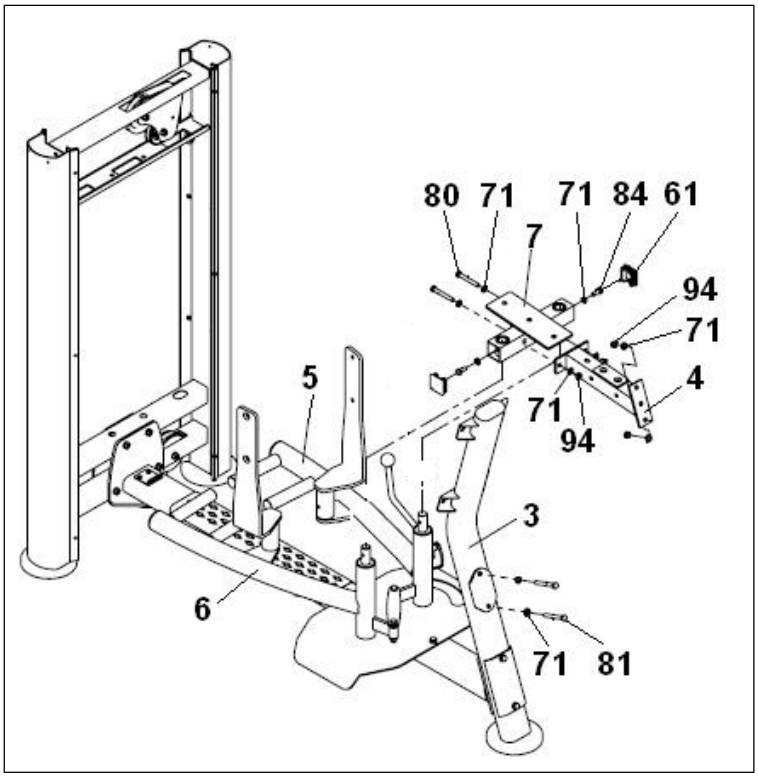
Naskrutkujte vyrovnávaciu pätku (30) na podperu (3), obr. 3.
Umiestnite držiak (16) a zaistite ho pomocou skrutiek (83) a podložiek (71), obr. 3.
Umiestnite držiak (3), obr. 3, a zaistite ho skrutkami (81), podložkami (71) a maticami (94).

Obr. 4



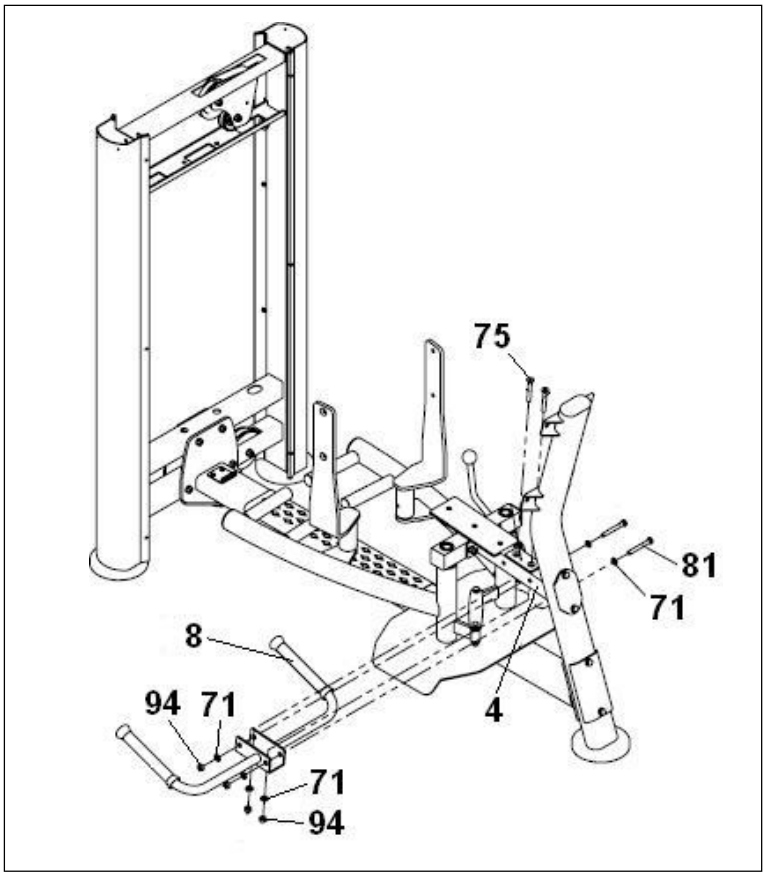
Umiestnite pravé rameno (5) na hriadeľ (18) pre podperu (2), obr. 4.
Nainštalujte podperu tlačnej tyče (13) a zaistite ju poistnou skrutkou (90).
Umiestnite ľavé rameno (6) na hriadeľ (19) pre podperu (2), obr. 4.
Namontujte podperu tlačnej tyče (13) a zaistite ju poistnou skrutkou (90), namontujte podperu spojenia ramena (14) a zaistite ju skrutkou (94) a podložkou (71).

Obr. 5



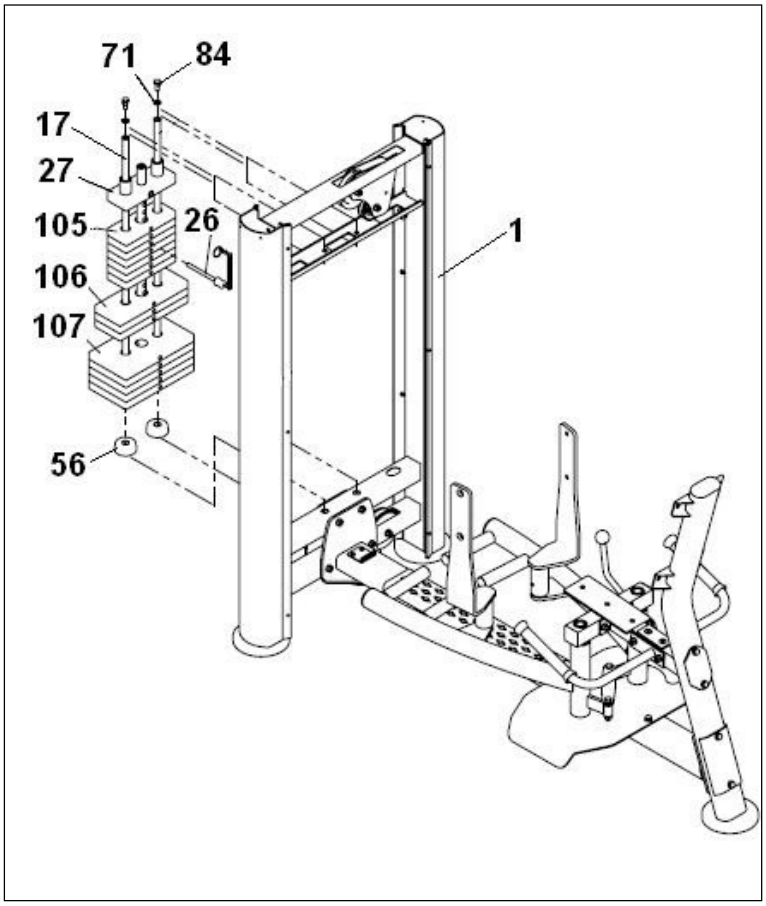
Umiestnite podperu (4) a upevnite ju na konzolu (3), obr. 5, pomocou skrutiek (81), podložiek (71) a matíc (94). Vložte hriadele (18 a 19), nainštalujte podperu (7), obr. 5, a potom namontujte skrutky (80), podložky (71) a matice (94). Hriadele (18 a 19) zaistite skrutkami (84) a podložkami (71) a nainštalujte kryt (61), obr. 5.

Obr. 6



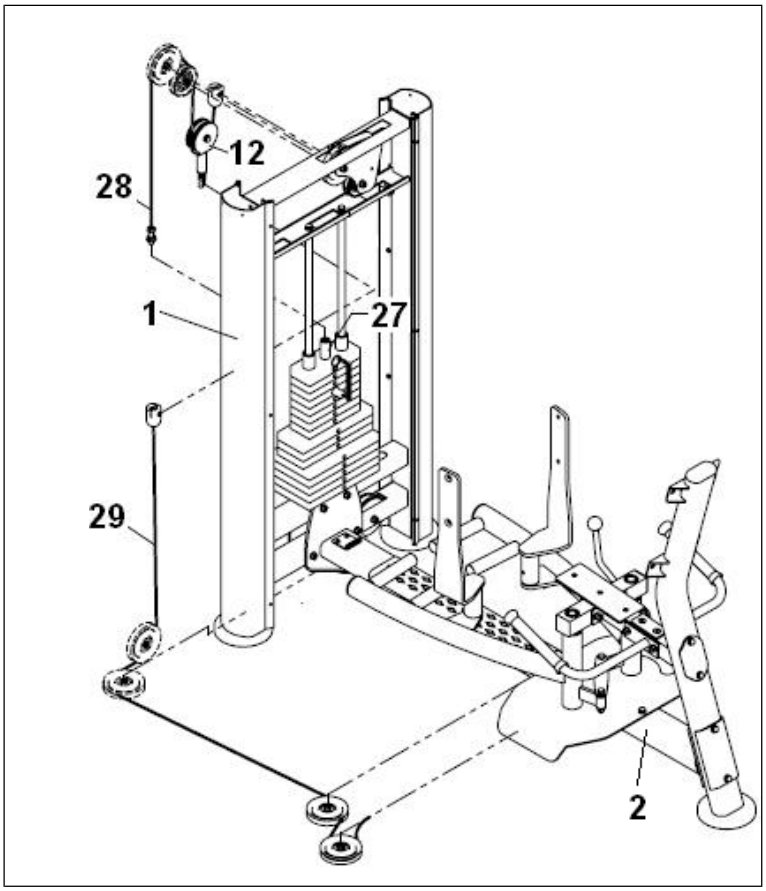
Umiestnite riadidlá (8) na podperu (4), ako je znázornené na obrázku 6, a zaistite ich v spodnej časti skrutkami (75), podložkami (71) a maticami (94). Na boku ich utiahnite skrutkami (81), podložkami (71) a maticami (94).

Obr. 7



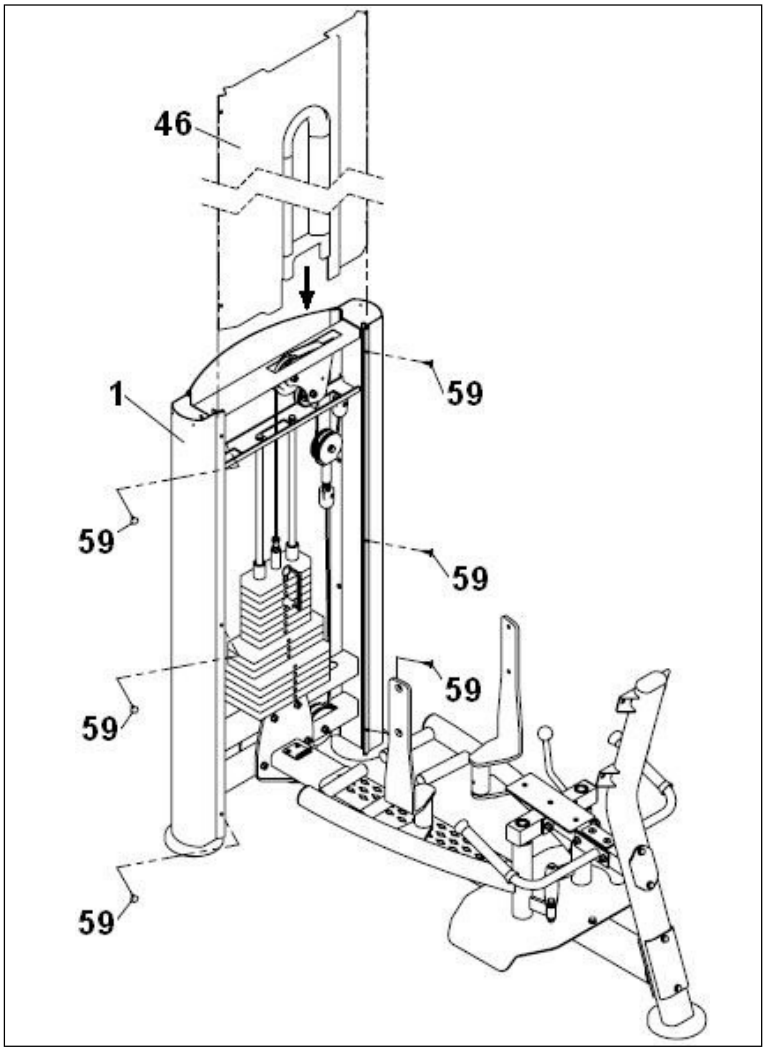
Umiestnite zarážku závažia (56) na sadu závaží (1), obr. 7, vložte vodiace tyče závažia (17).
Ďalej namontujte závažia (107), (106), (105), ťažšie závažia vždy dole, nakoniec vodiace závažia osaďte voliacou lištou (27), hornú časť vodiacich tyčí utiahnite pomocou podložiek (71) a skrutiek (84).
Nasaďte voliaci krúžok (26) do stredového puzdra na vodiacom závaží (27).

Obr. 8



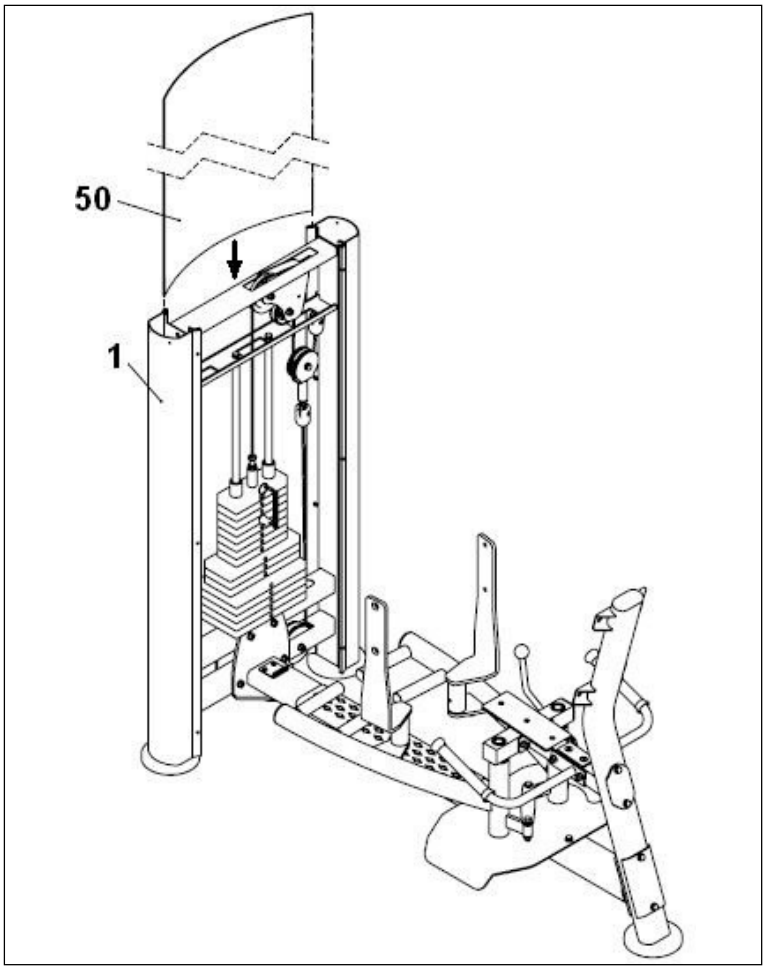
Koniec kábla (28) naskrutkujte na vodiace závažie (27). Vezmite druhý koniec kábla (28) a pretiahnite ho cez horné kladky a strednú kladku (12), obr. 8, a zaistite koniec kábla na podperu (1), obr. 8. Zaskrutkujte koniec kábla (29) do strednej kladky (12), obr. 8, pretiahnite druhý koniec kábla spodnými kladkami, obr. 8, a koniec kábla (29) naskrutkujte na podperu (2).

Obr. 9



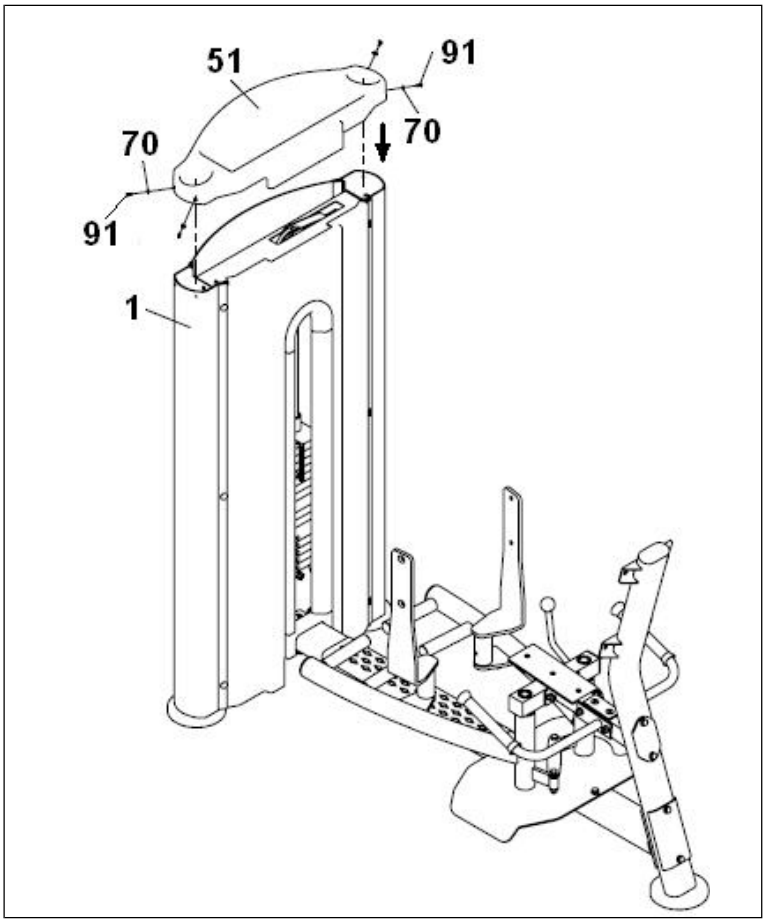
Nasaďte predný kryt (46) zhora v smere šípky na súpravu závaží (1), obr. 9. Nasaďte vložky (59) na oboch stranách súpravy závaží.

Obr. 10



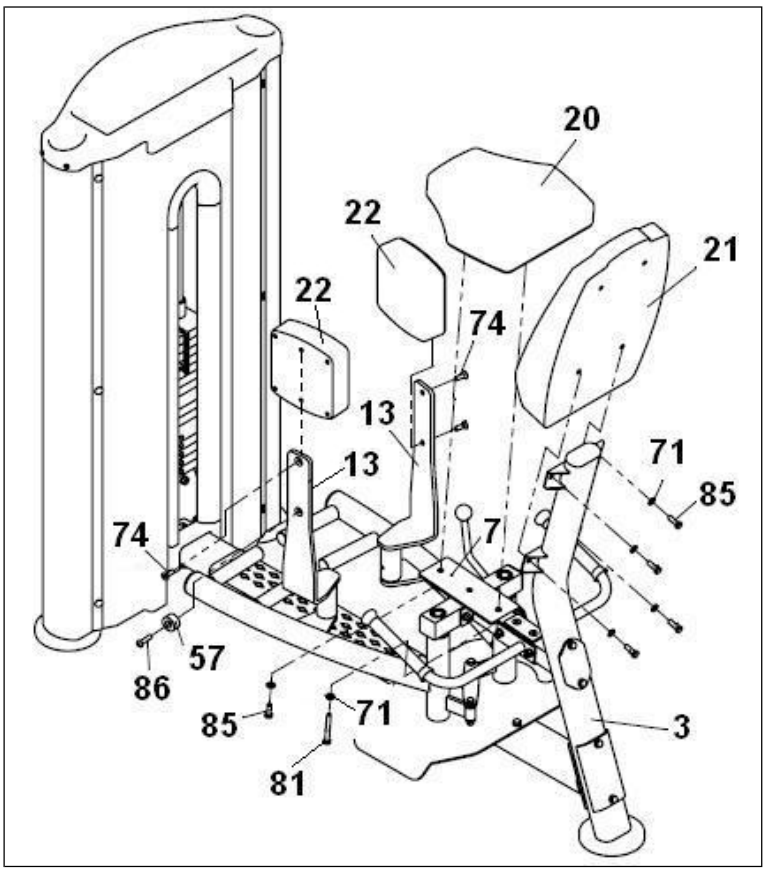
Nasaďte zadný kryt (50) na súpravu závaží (1), obr. 10, zhora v smere šípky.

Obr. 11



Nasaďte horný kryt (51) zhora v smere šípky na súpravu závaží (1), obr. 11. Nasaďte podložky (70) a skrutky (91).

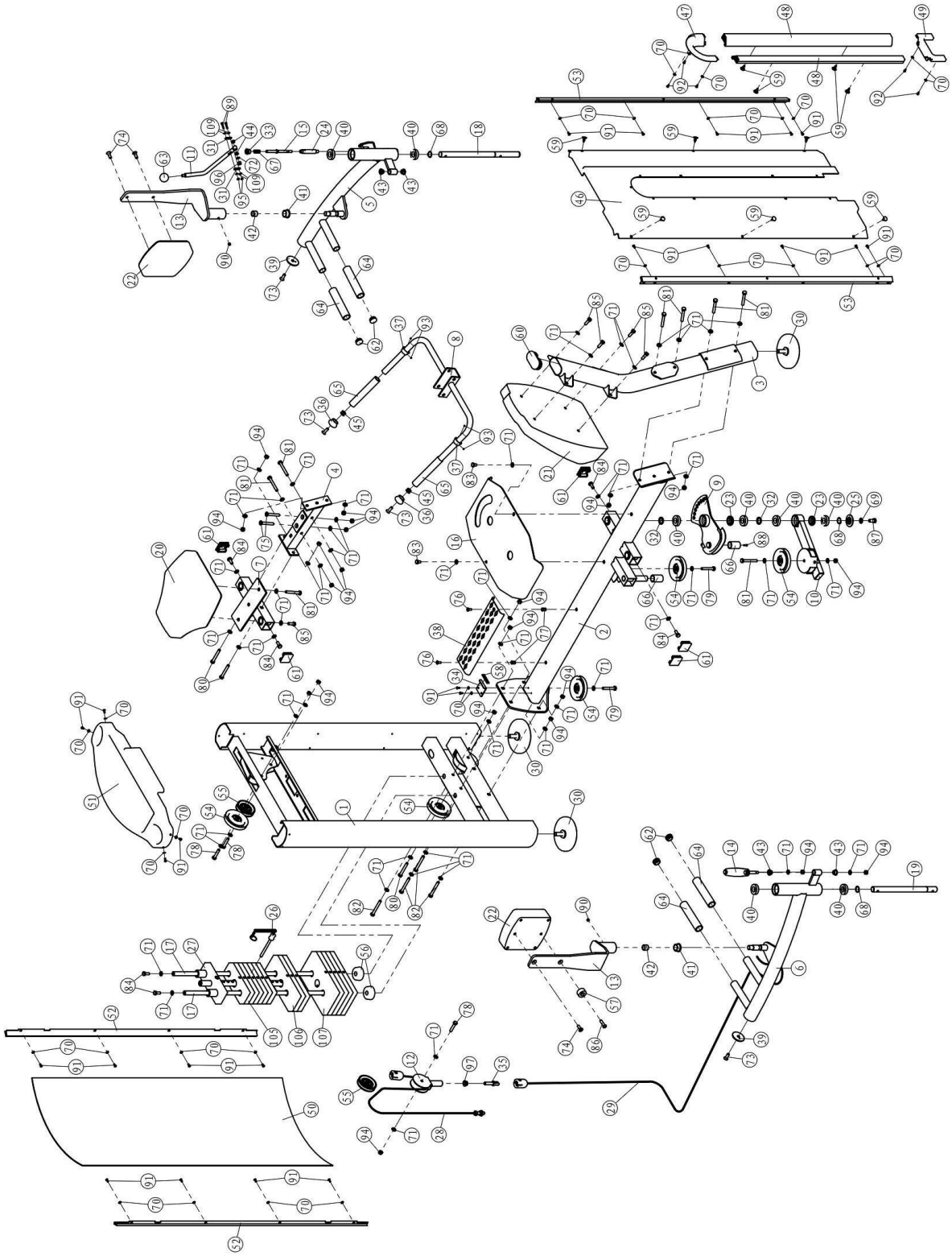
Obr. 12



Umiestnite operadlo (21) na podperu (3), obr. 12, a zaistite ho skrutkami (85) a podložkami (71). Potom umiestnite sedadlo (20) na podperu (7), obr. 12, a zaistite ho skrutkami (81) a plochými podložkami (71). Na podperu (13), obr. 12, nasaďte podložky tlačnej tyče (22), nasaďte gumový doraz (57) a zaistite ho skrutkami (86), hornú časť zaistite skrutkami (74), obr. 12.

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