L310



Návod k obsluze

Posilovací stroj na břišní svaly BH FITNESS L310

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.

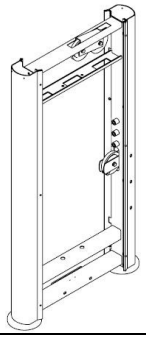
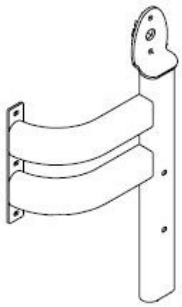
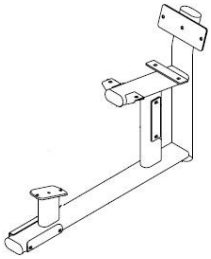
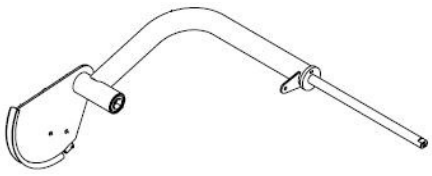
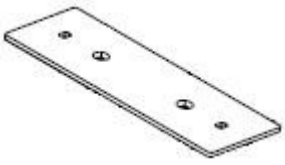
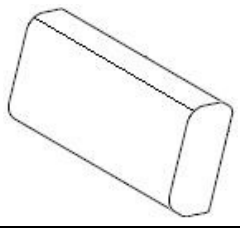
■ Před zahájením cvičební se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

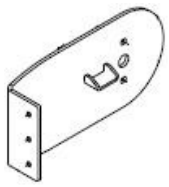
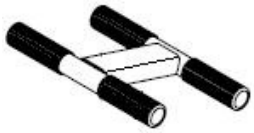
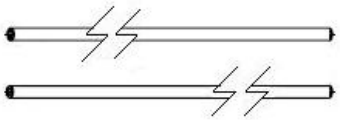
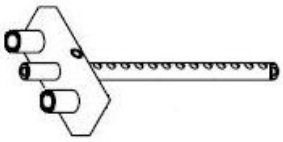
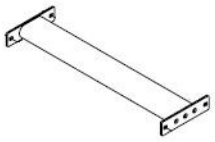
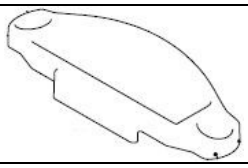
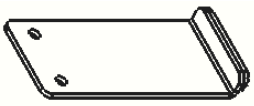
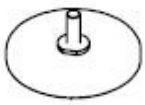
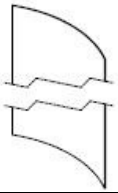
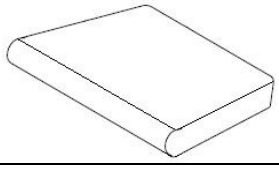
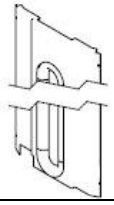
■ Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

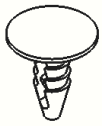
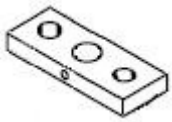
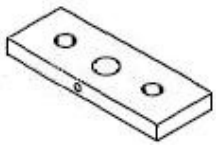
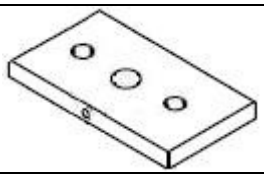
Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.

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

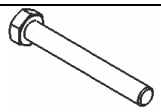
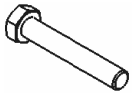
Obr. A

№		✓		№		✓
1		1		2		1
3		1		5		1
6		1		7		1
8		1		9		1

13		**1**		**15**		**1**
16		**1**		**17**		**2**
18		**1**		**19**		**1**
20		**1**		**22**		**2**
26		**1**		**27**		**1**
29		**3**		**30**		**2**
33		**1**		**35**		**1**
36		**1**		**37**		**2**
39		**1**		**43**		**1**
45		**1**		**46**		**1**
49		**2**		**53**		**1**

54		1		89		6
95		2		96		3
97		10				

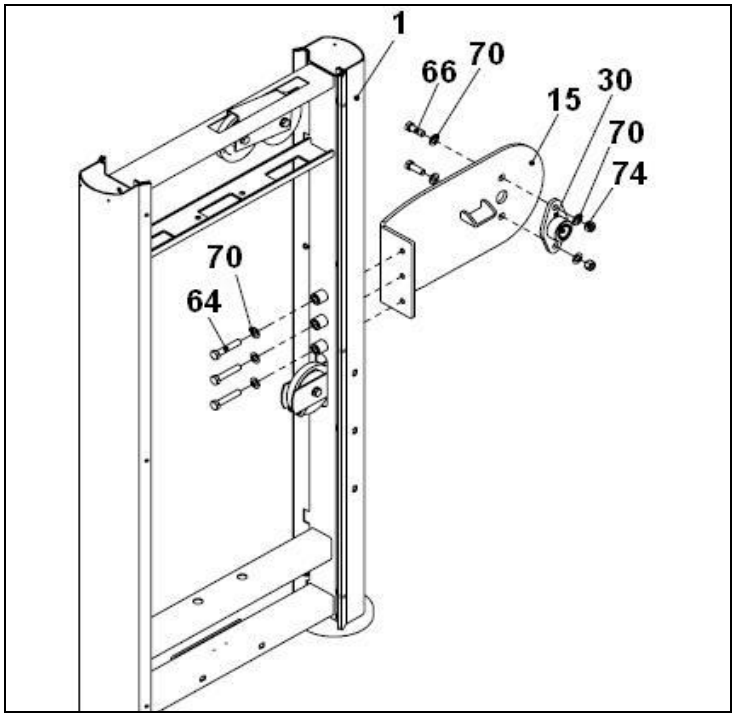
Obr. B

№		✓				✓
56	 M-5x12	6		57	 M-10x150	3
58	 M-10x135	2		59	 M-10x80	4
60	 M-10x100	2		61	 M-10x25	2
63	 M-8x35	6		64	 M-12x65	3
65	 M-10x25	6		66	 M-12x35	4
67	 M-10x30	3		68	 M-10x30	6
70	 M-12	11		71	 M-10	36
73	 M-8	6		74	 M-12	4
75	 M-10	13		76	 M-8	1
88	 M-5	6				

MONTÁŽNÍ POKYNY

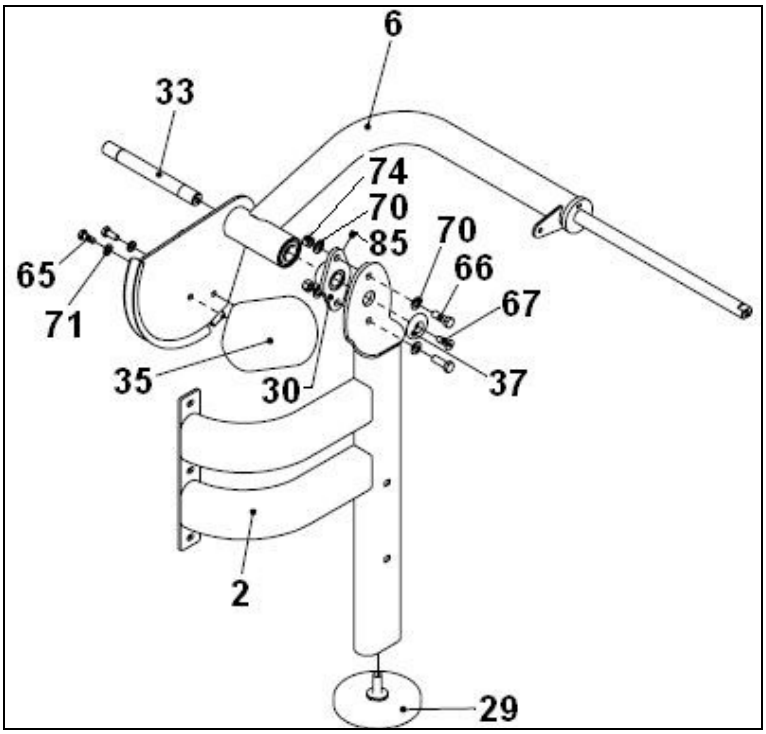
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

Obr. 1



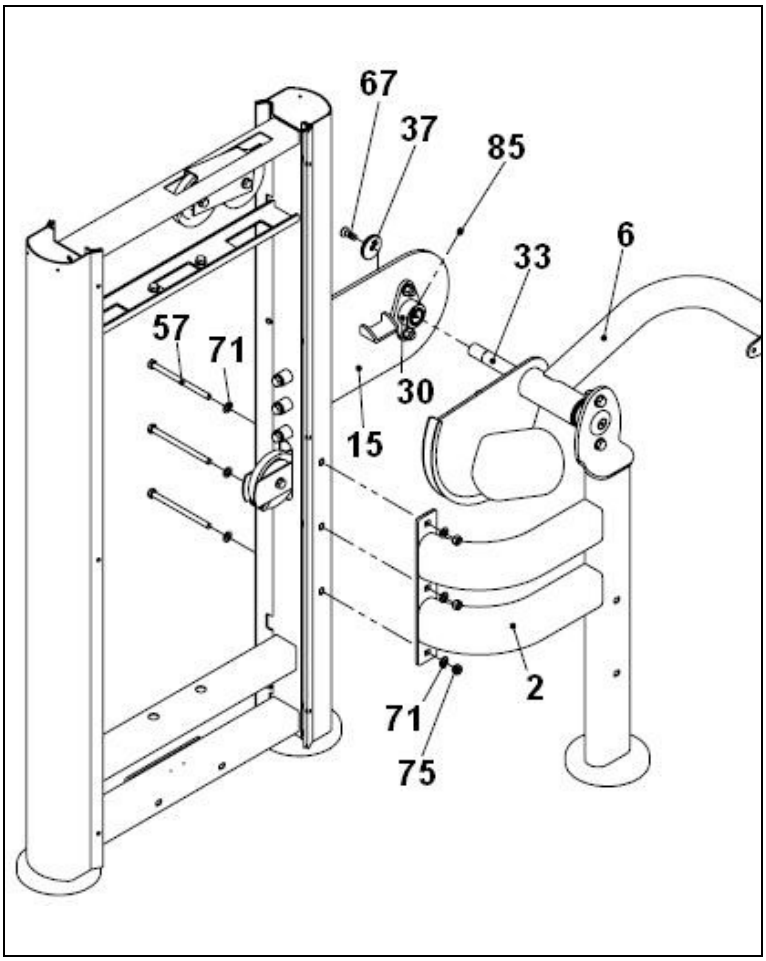
Opřete hlavní podpěru (1) o zem, obr. 1.
Umístěte držák (15) a zajistěte jej pomocí šroubů (64) a podložek (70). Poté umístěte podpěru ložiska (30) a zajistěte ji šrouby (66), podložkami (70) a maticemi (74).

Obr. 2



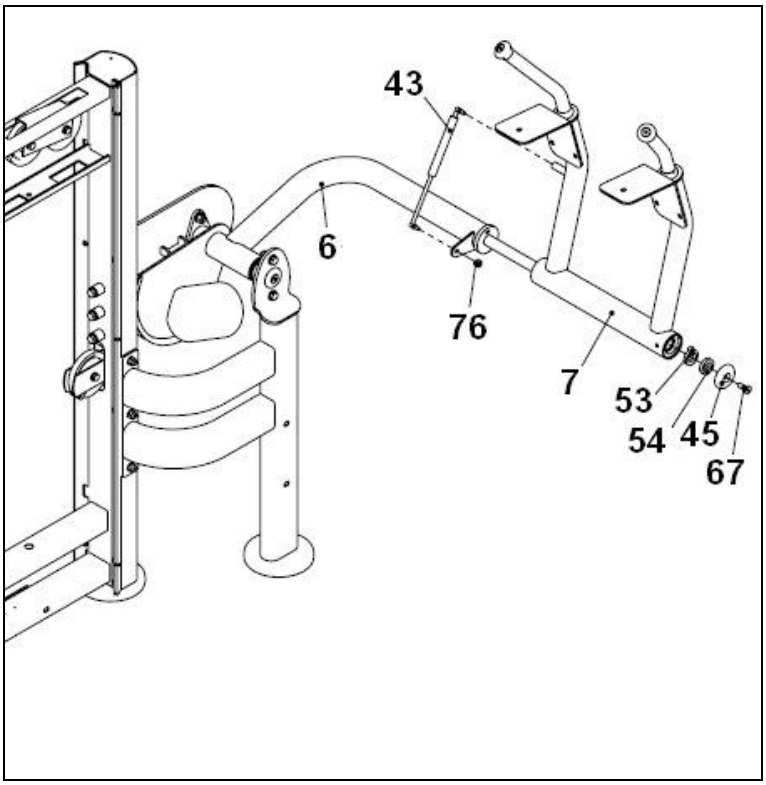
Našroubujte vyrovnávací patku (9) na podpěru (29), obr. 2.
Vložte hřídel (33) do rozpěrky pro podpěru (6), obr. 2.
Umístěte podpěru ložiska (30) a připevněte ji k držáku (2) pomocí šroubů (66) podložek (70) a matic (74).
Poté nasaďte druhý konec hřídele do podpěry ložiska (30), nasaďte hliníkovou podložku (37) a zajistěte ji k hřídeli (33) pomocí šroubu (67).
Umístěte protizávaží (35), obr. 2, a zajistěte jej šrouby (65) a podložkami (71).

Obr. 3



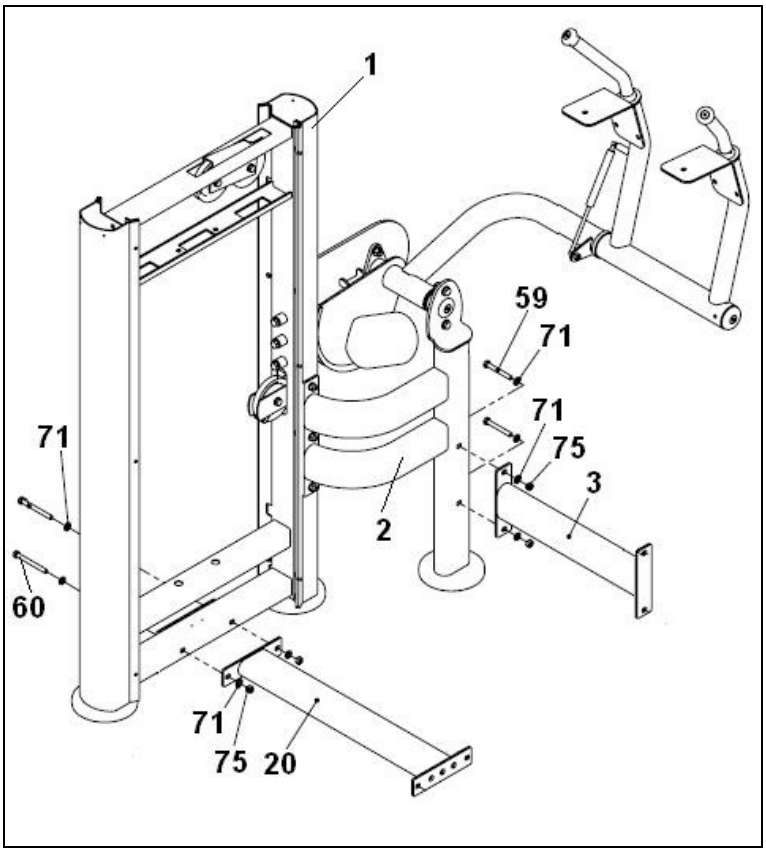
Konec hřídele (33), obr. 3, vložte do podpěry ložiska (30), nasaďte hliníkovou podložku (37) na konec hřídele (33) a utáhněte šroubem (67).
Na držák (2) namontujte šrouby (57), podložky (71) a matice (75) a zajistěte je na závaží (1).
Utáhněte stavěcí šroub (85) pro podpěry ložisek (30).

Obr. 4



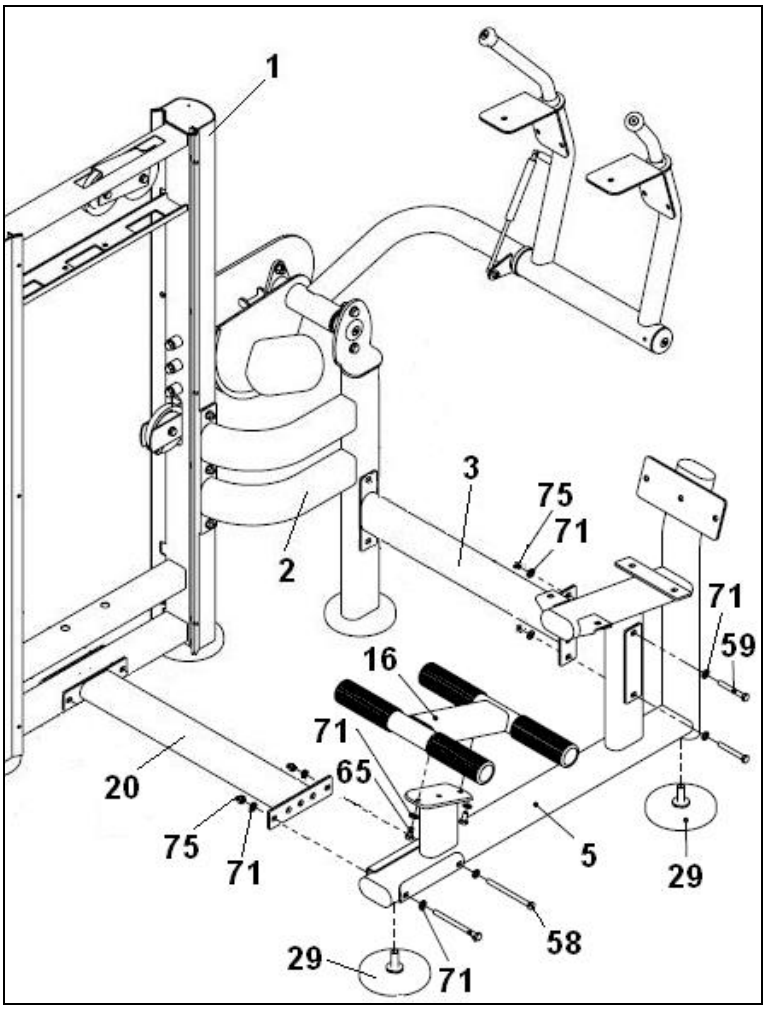
Umístěte ramenní opěrku (7) na hřídel pro podpěru (6), obr. 4. Nasaďte dorazovou podložku (53) a podložku (54), poté hliníkovou podložku (45) a utáhněte ji šroubem (67) na konec hřídele, obr. 4.
Nyní namontujte horní konec hydraulického ramene (43), obr. 4, do ramenní opěrky a spodní konec utáhněte maticí (76).

Obr. 5



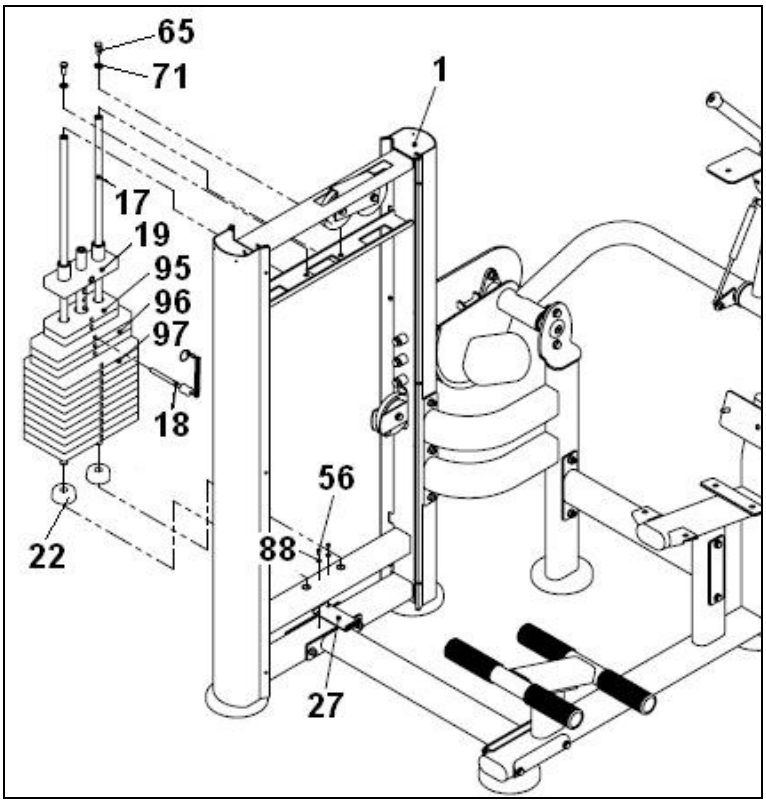
Umístěte držák (3) obr. 5, a zajistěte jej šrouby (59), podložkami (71) a maticemi (75). Poté umístěte držák (20) a zajistěte jej pomocí šroubů (60), podložek (71) a matic (75).

Obr. 6



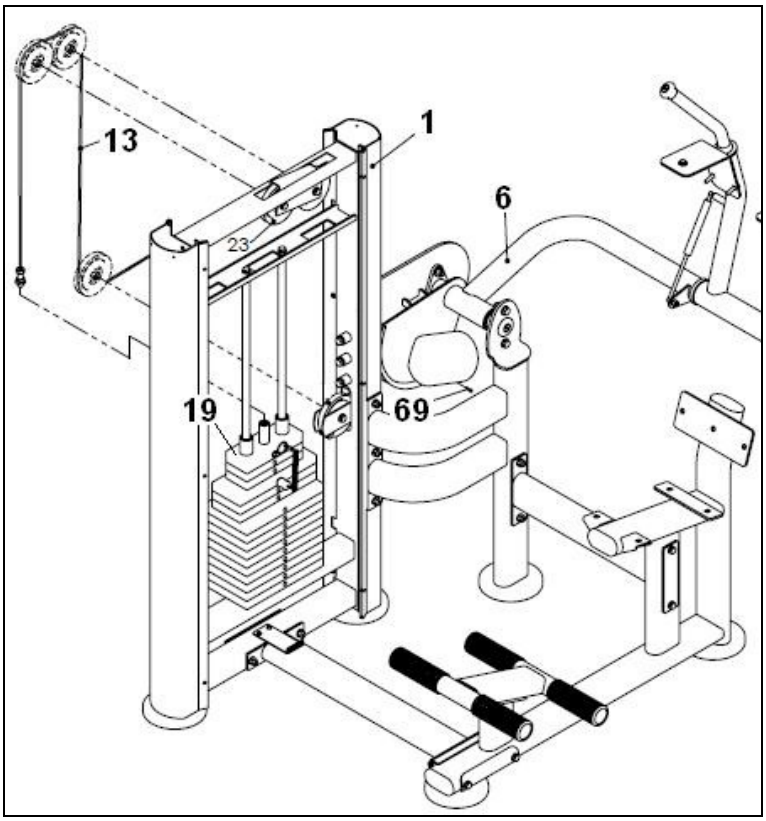
Vyrovnávací patky (29) našroubujte na podpěru (5), obr. 6.
Poté umístěte držák (5) a zajistěte jej k podpěrám (3) a (20), obr. 6, pomocí šroubů (58 a 59), podložek (71) a matic (75).
Umístěte držák (16), obr. 6, a zajistěte jej šrouby (65) a podložkami (71).

Obr. 7



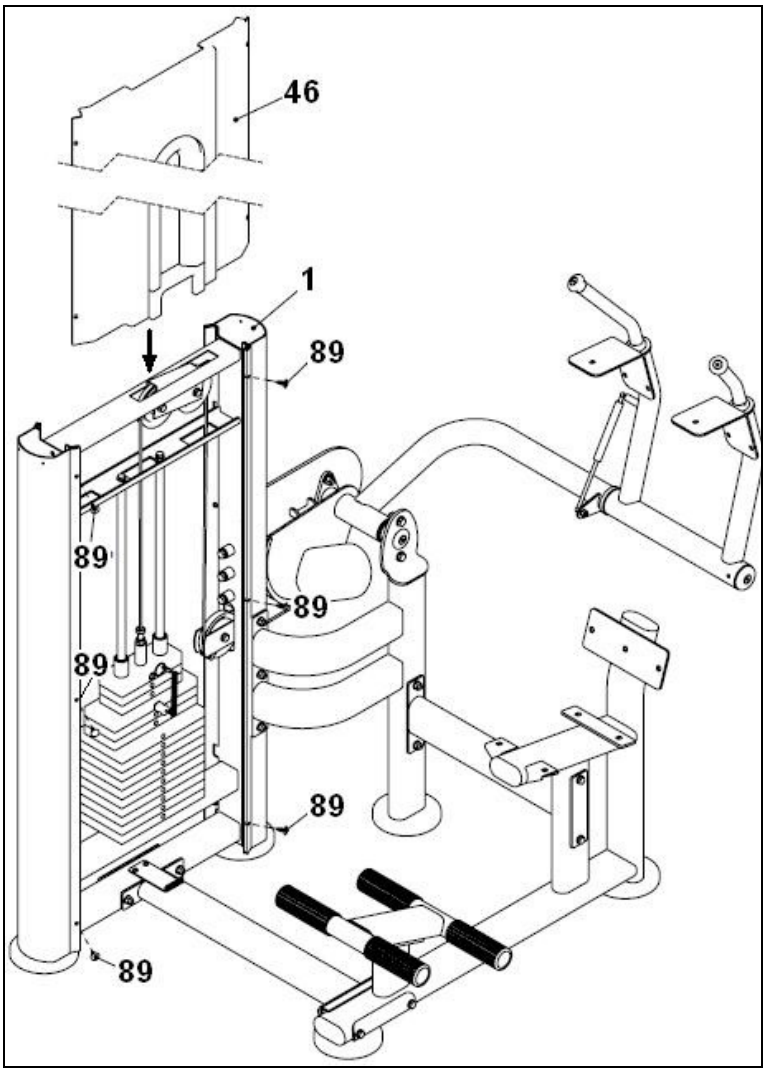
Přídržnou desku předního krytu (27) umístěte a utáhněte pomocí šroubu (56) a ploché podložky (88), obr. 7.
Zarážku závaží (22) umístěte na závaží (1), obr. 7, a vložte vodící tyče závaží (17).
Dále namontujte závaží (97), (96), (95), těžší závaží vždy dole, nakonec vodící závaží nasaďte pomocí volící lišty (19). Horní část vodících tyčí utáhněte pomocí podložek (71) a šroubů (65).
Kroužek voliče hmotnosti (18) nasaďte na středový výstupek na vodícím závaží (19).

Obr. 8



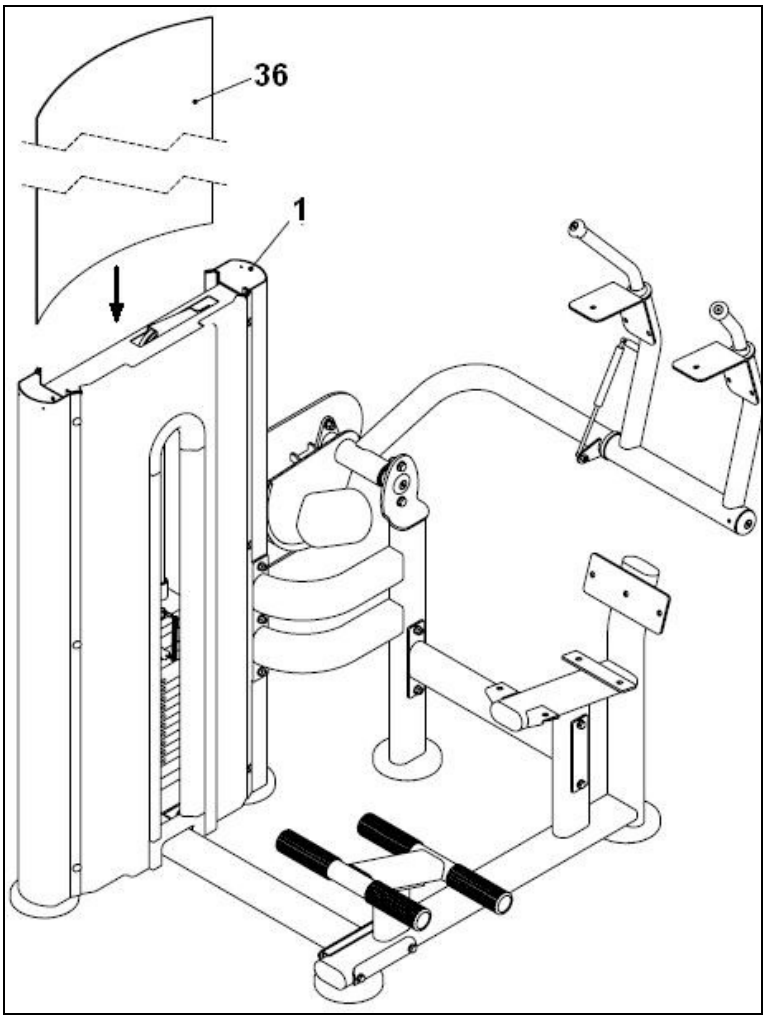
Konec kabelu (13) našroubujte na vodící závaží (19), obr. 8. Poté vezměte druhý konec kabelu (13) a protáhněte jej přes horní kladky a spodní kladkou dle obr. 8 a zajistěte tento konec kabelu (13) na vačce (6) pomocí šroubu (69).

Obr. 9



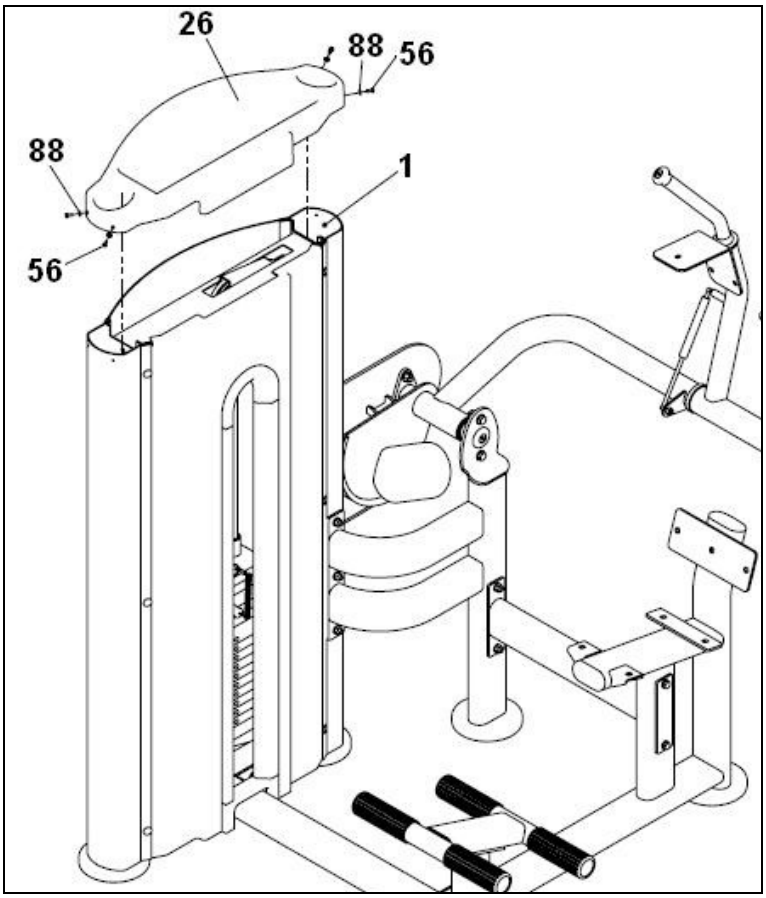
Přední kryt (46) nasaďte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 9. Nasaďte vložky (89) na obě strany sady závaží.

Obr. 10



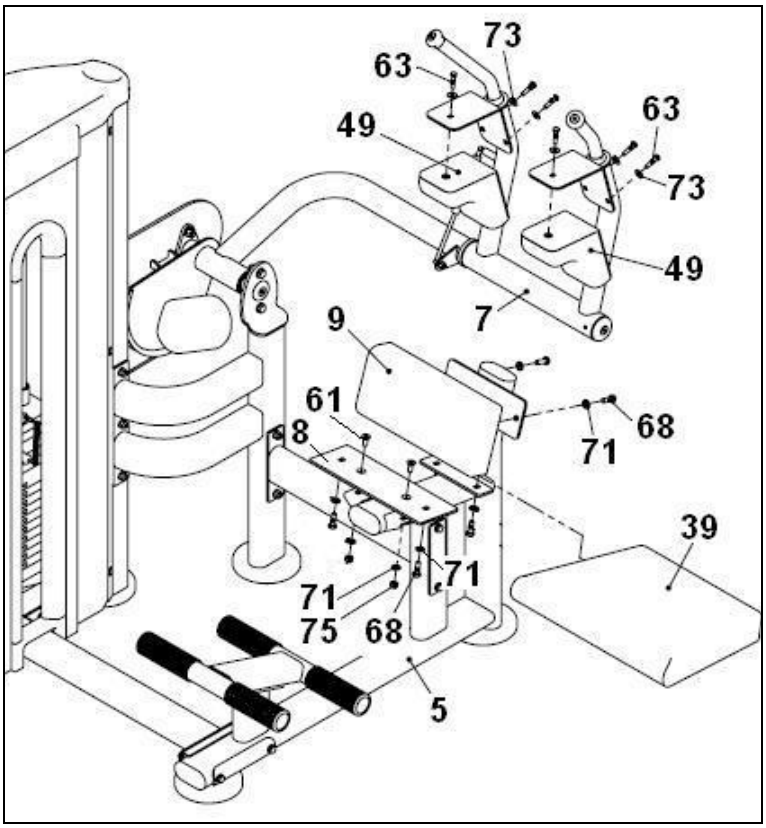
Zadní kryt (36) namontujte na sadu závaží (1), obr.10, shora ve směru šipky.

Obr. 11



Namontujte horní kryt (26) shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 11. Namontujte podložky (88) a šrouby (56).

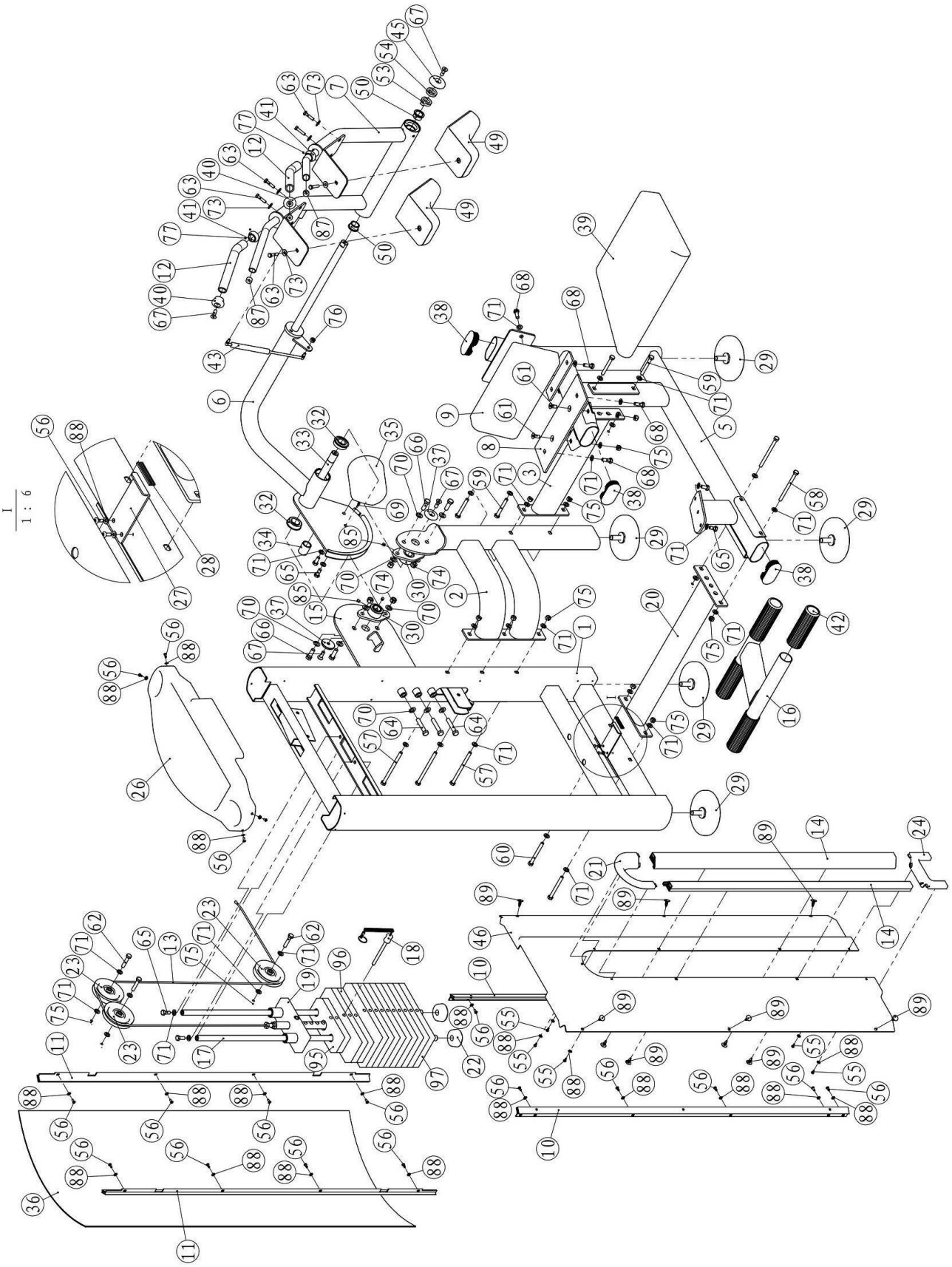
Obr. 12



Nejprve pomocí šroubů (61), podložek (71) a matic (75) přišroubujte přídržnou desku (8) na podpěru (2) a utáhněte, obr. 12.
Poté umístěte sedlo (39) na přídržnou desku (8) a utáhněte jej šrouby (68) a podložkami (71), obr. 12. Umístěte opěradlo (9) na podpěru (2), obr. 12, zajistěte jej šrouby (68) a podložkami (71).
Namontujte ramenní tlačné podložky (49) na podpěru (7), zajistěte je šrouby (63) a podložkami (73), obr. 12.

VELMI DŮLEŽITÉ:

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





Návod na obsluhu

Posilňovací stroj na brušné svaly BH FITNESS L310

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 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 najmenej 0,5 metra voľného priestoru.

■ Zariadenie je navrhnuté v súlade s najnovšími bezpečnostnými normami.

■ Toto zariadenie je v súlade s normou EN 957. Je vhodný 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.

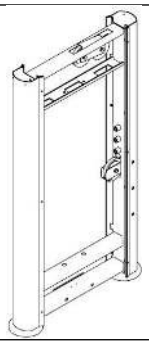
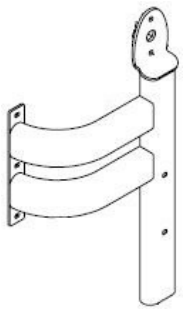
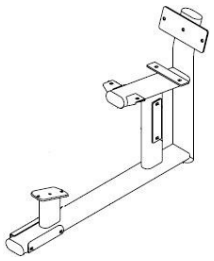
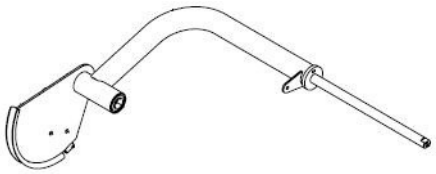
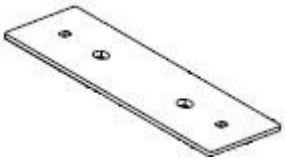
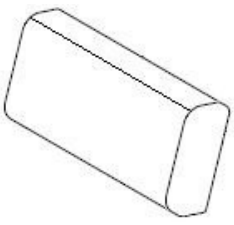
■ Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že môžete používať trenažér.
Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, neprepínajte sa. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

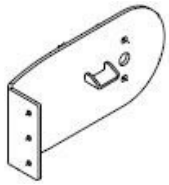
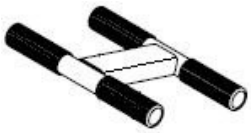
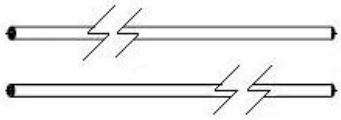
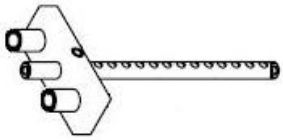
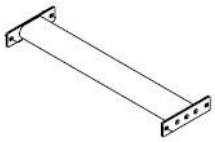
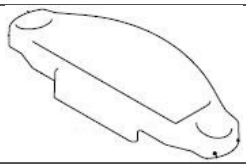
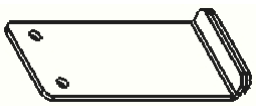
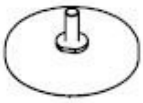
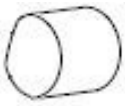
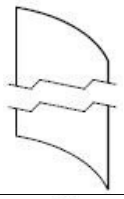
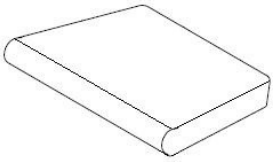
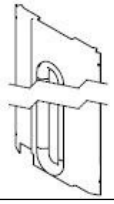
■ Dávajte pozor na pokyny trénera.

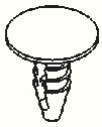
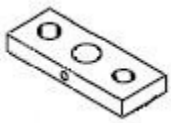
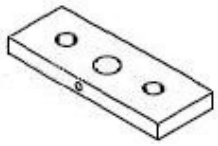
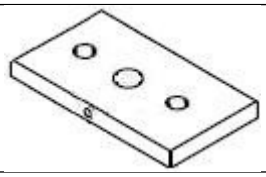
Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.

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

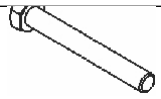
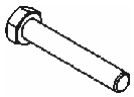
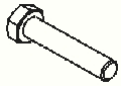
Obr. A

Nº		✓		Nº		✓
1		1		2		1
3		1		5		1
6		1		7		1
8		1		9		1

13		1		15		1
16		1		17		2
18		1		19		1
20		1		22		2
26		1		27		1
29		3		30		2
33		1		35		1
36		1		37		2
39		1		43		1
45		1		46		1
49		2		53		1

54		1		89		6
95		2		96		3
97		10				

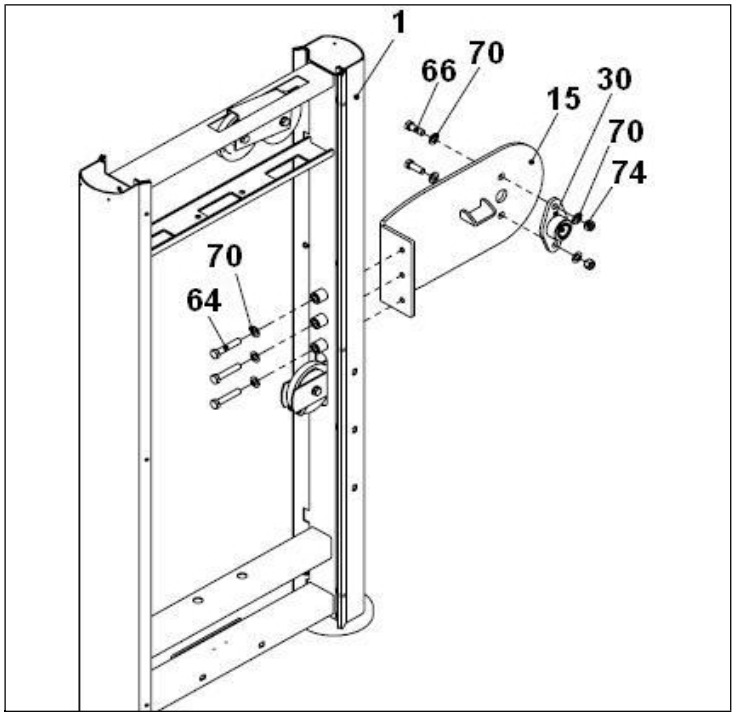
Obr. B

Nº		✓				✓
56	 M-5x12	6		57	 M-10x150	3
58	 M-10x135	2		59	 M-10x80	4
60	 M-10x100	2		61	 M-10x25	2
63	 M-8x35	6		64	 M-12x65	3
65	 M-10x25	6		66	 M-12x35	4
67	 M-10x30	3		68	 M-10x30	6
70	 M-12	11		71	 M-10	36
73	 M-8	6		74	 M-12	4
75	 M-10	13		76	 M-8	1
88	 M-5	6				

MONTÁŽNE POKYNY

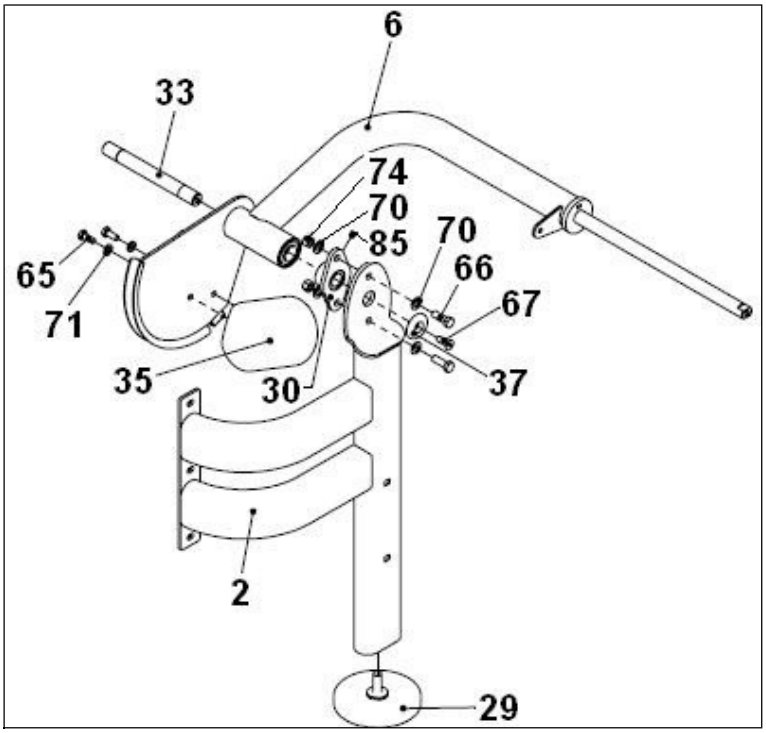
POZNÁMKA: Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



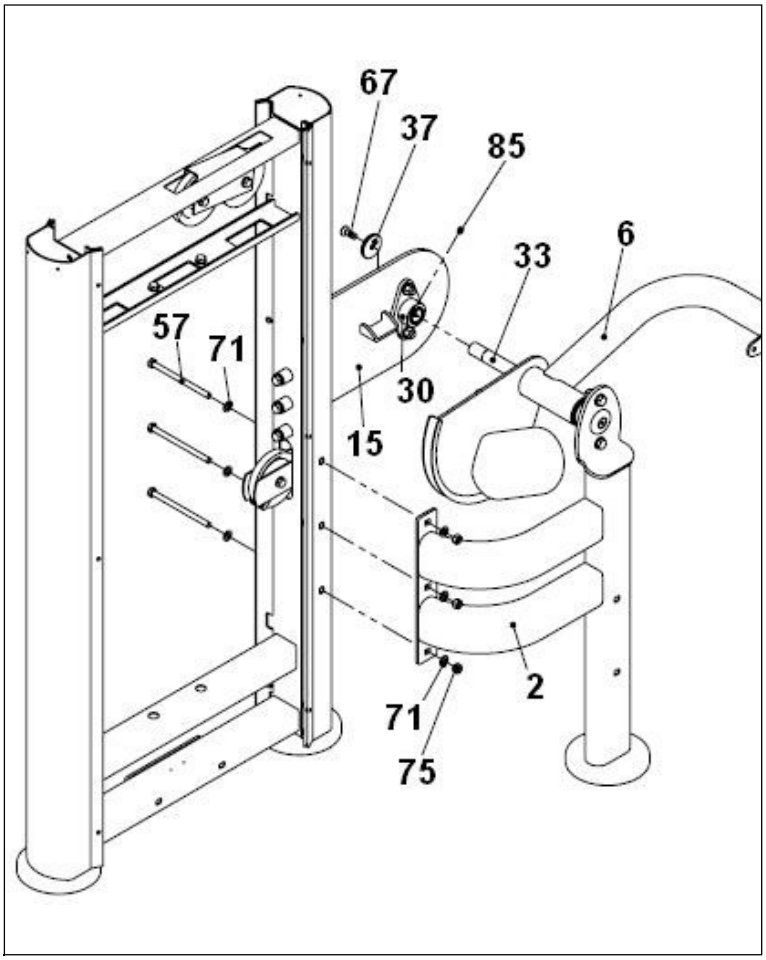
Hlavnú podperu (1) položte na zem, obr. 1.
Umiestnite držiak (15) a upevnite ho pomocou skrutiek (64) a podložiek (70). Potom umiestnite nosič ložiska (30) a zaistite ho skrutkami (66), podložkami (70) a maticami (74).

Obr. 2



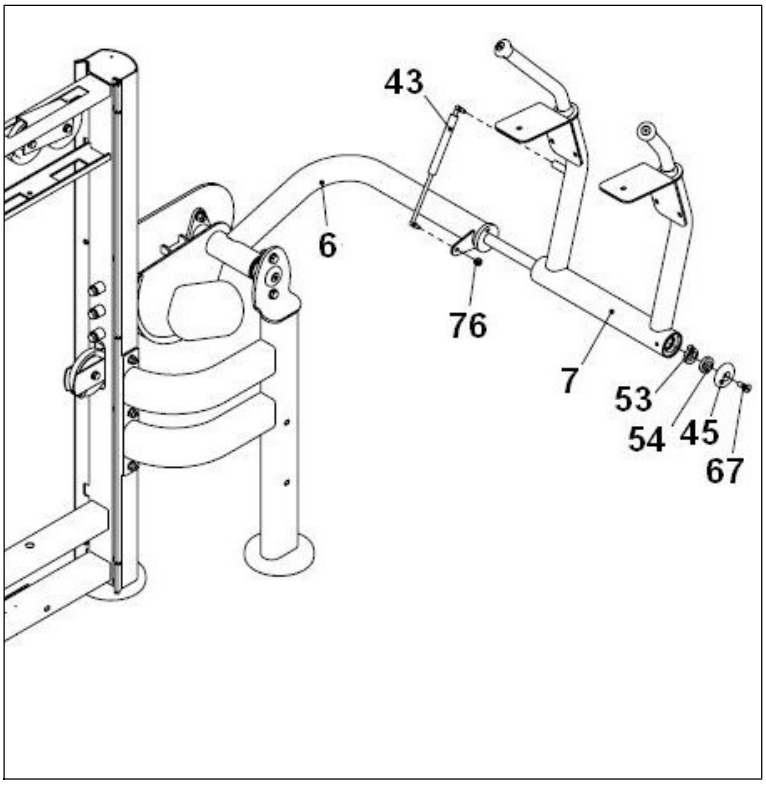
Naskrutkujte vyrovnávaciu pätku (9) na podperu (29), obr. 2.
Vložte hriadeľ (33) do rozperky na podperu (6), obr. 2.
Umiestnite podperu ložiska (30) a pripevnite ju k držiaku (2) pomocou skrutiek (66) podložiek (70) a matíc (74).
Potom nasaďte druhý koniec hriadeľa do podpery ložiska (30), nasaďte hliníkovú podložku (37) a zaistite ju k hriadeľu (33) pomocou skrutky (67).
Umiestnite protizávažie (35), obr. 2, a zaistite ho skrutkami (65) a podložkami (71).

Obr. 3



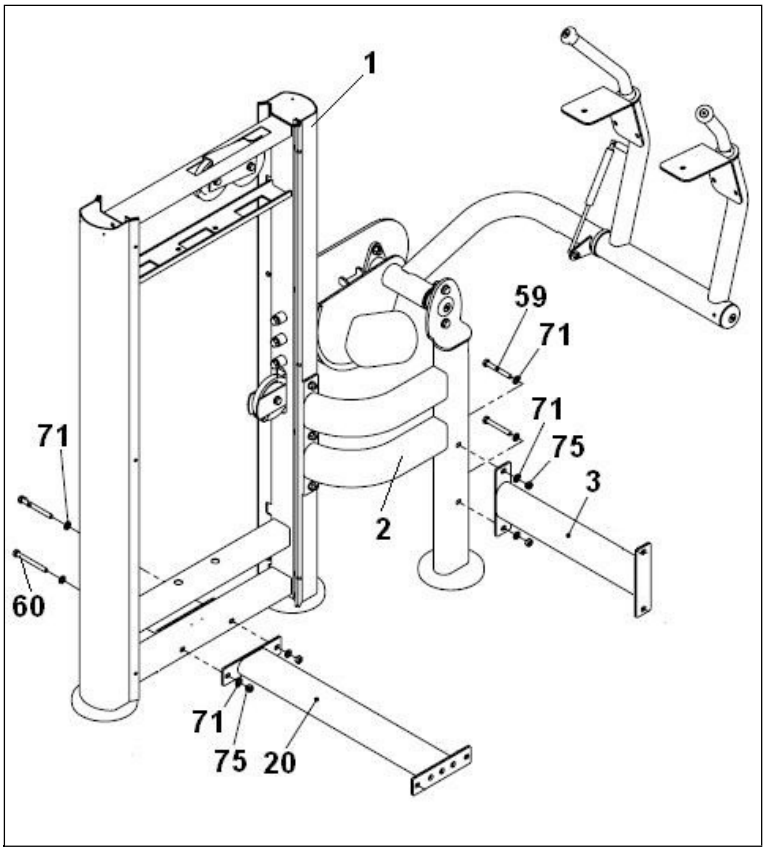
Vložte koniec hriadeľa (33), obr. 3, do ložiskovej podpery (30), na koniec hriadeľa (33) nasaďte hliníkovú podložku (37) a utiahnite skrutkou (67).
Namontujte skrutky (57), podložky (71) a matice (75) na konzolu (2) a upevnite ich k závažiu (1).
Utiahnite nastavovaciu skrutku (85) pre ložiskové podpery (30).

Obr. 4



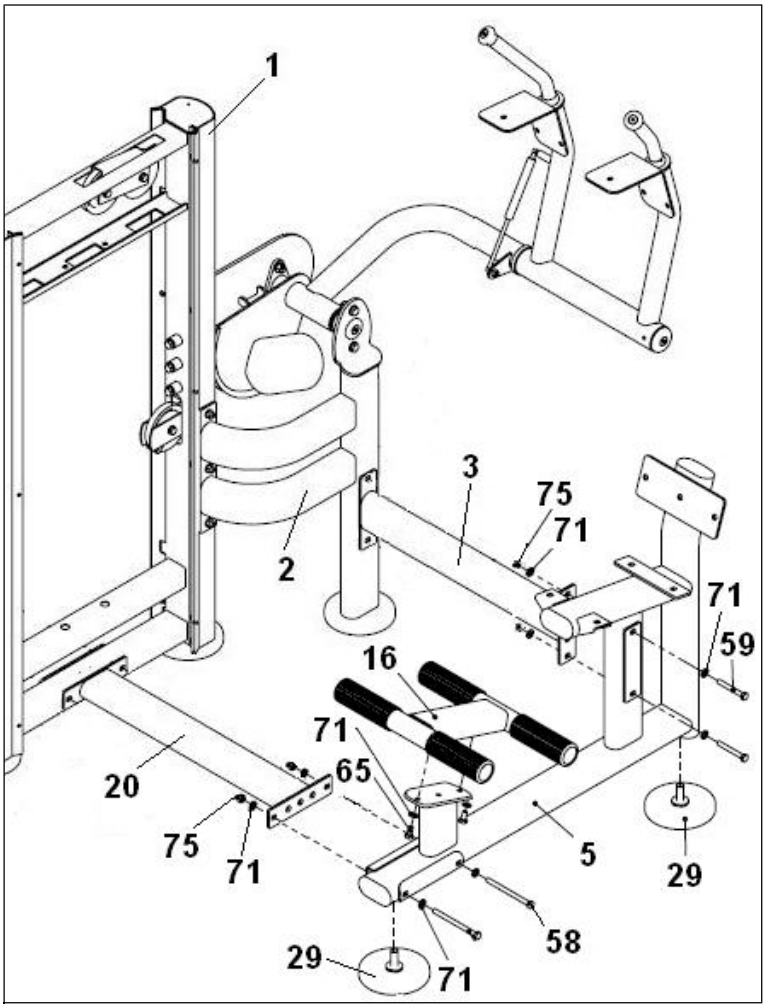
Umiestnite ramennú opierku (7) na nosný hriadeľ (6), obr. 4. Namontujte dorazovú podložku (53) a podložku (54), potom hliníkovú podložku (45) a utiahnite skrutkou (67) na konci hriadeľa, obr. 4.
Teraz nasaďte horný koniec hydraulického ramena (43), obr. 4, do opierky ramena a utiahnite spodný koniec maticou (76).

Obr. 5



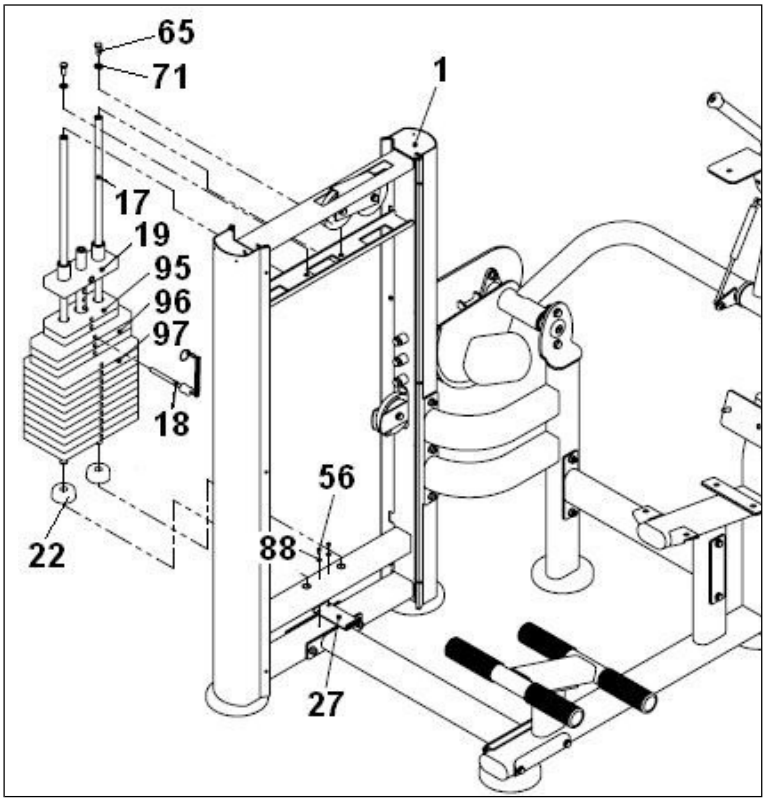
Umiestnite konzolu (3) obr. 5 a zaistite ju skrutkami (59), podložkami (71) a maticami (75). Potom umiestnite konzolu (20) a zaistite ju skrutkami (60), podložkami (71) a maticami (75).

Obr. 6



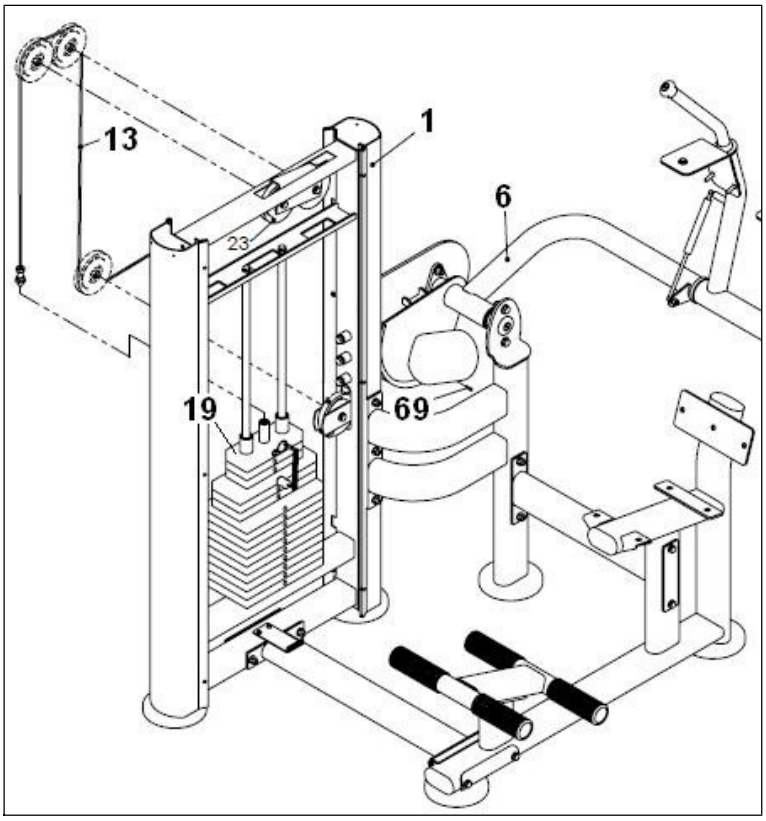
Naskrutkujte vyrovnávacie nožičky (29) na podperu (5), obr. 6.
Potom umiestnite konzolu (5) a upevnite ju k podperám (3) a (20), obr. 6, pomocou skrutiek (58 a 59), podložiek (71) a matíc. (75).
Umiestnite držiak (16), obr. 6, a zaistite ho skrutkami (65) a podložkami (71).

Obr. 7



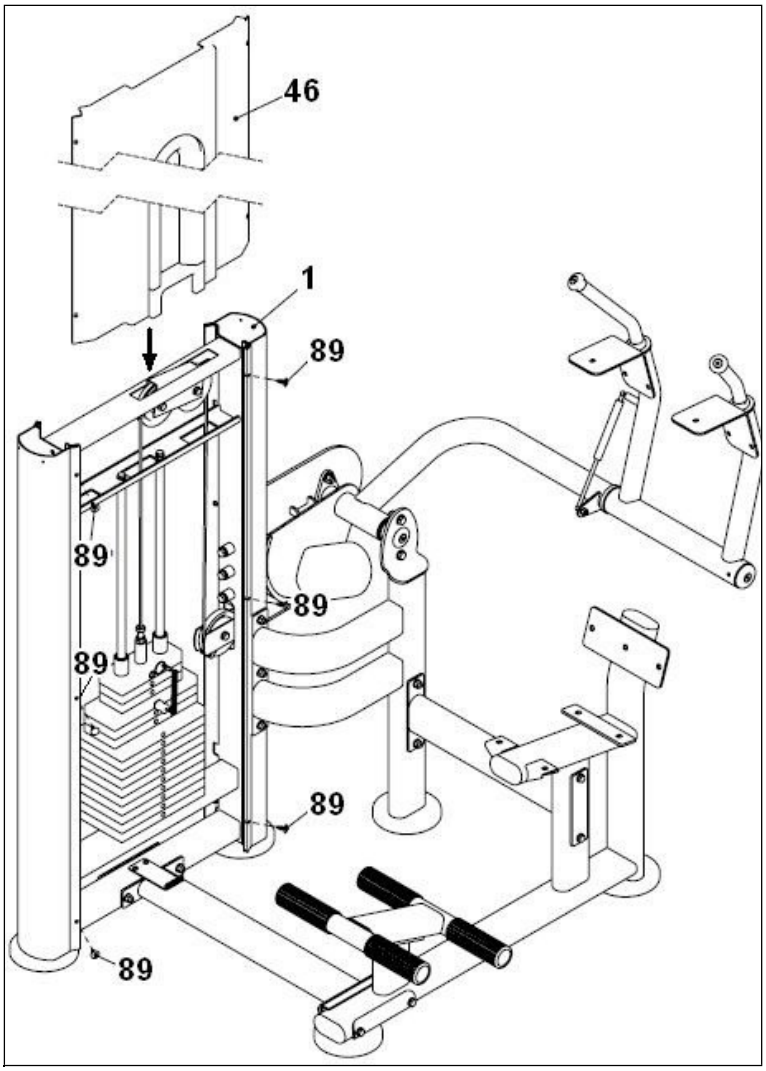
Prídržnú dosku predného krytu (27) umiestnite a utiahnite pomocou skrutky (56) a plochej podložky (88), obr. 7.
Zarážku závažia (22) umiestnite na závažie (1), obr. 7, a vložte vodiace tyče závažia (17).
Ďalej namontujte závažia (97), (96), (95), ťažšie závažia vždy dole, nakoniec vodiace závažia nasaďte pomocou voliacej lišty (19). Hornú časť vodiacich tyčí utiahnite pomocou podložiek (71) a skrutiek (65).
Krúžok voliča hmotnosti (18) nasaďte na stredový výstupok na vodiacom závaží (19).

Obr. 8



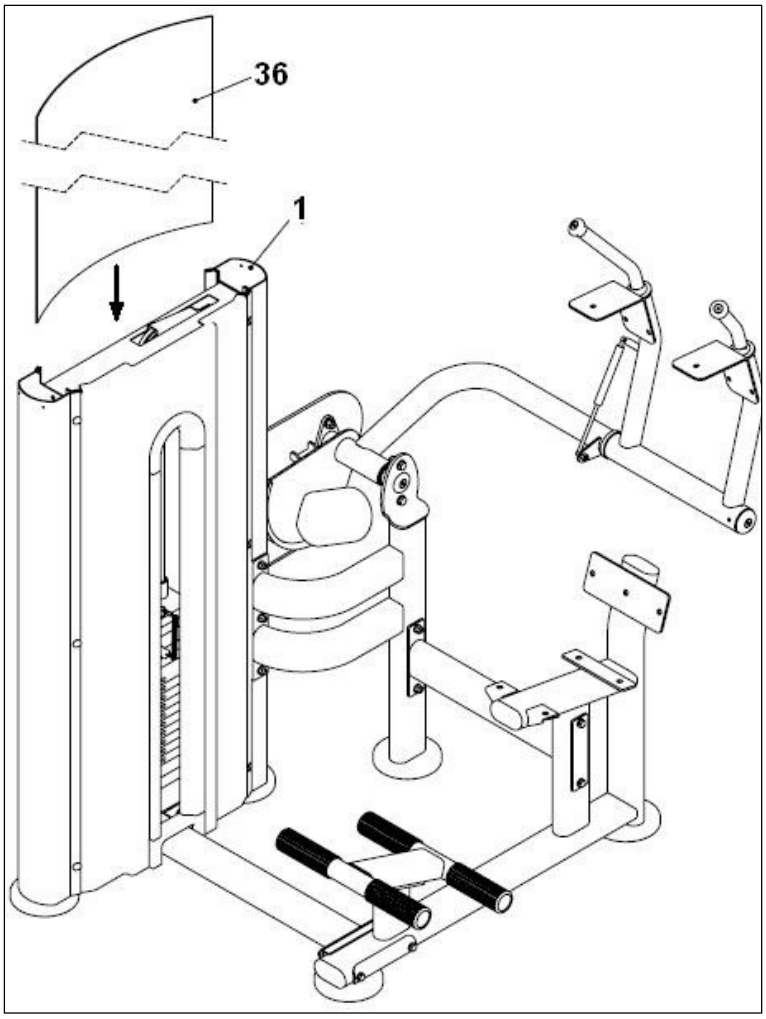
Koniec lanka (13) naskrutkujte na vodiace závažie (19), obr. 8. Potom vezmite druhý koniec lanka (13) a pretiahnite ho cez horné kladky a spodnú kladku, ako je znázornené na obr. 8, a tento koniec lanka (13) upevnite na vačku (6) pomocou skrutky (69).

Obr. 9



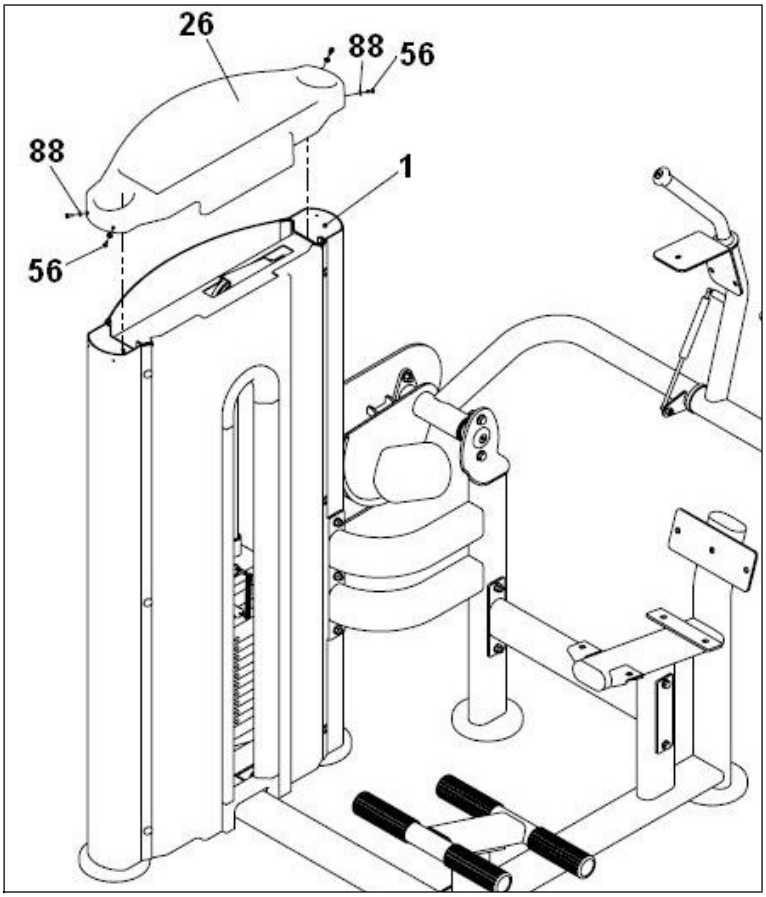
Nasaďte predný kryt (46) zhora v smere šípky na súprave závaží (1), obr. 9. Nasaďte vložky (89) na oboch stranách súpravy závaží.

Obr. 10



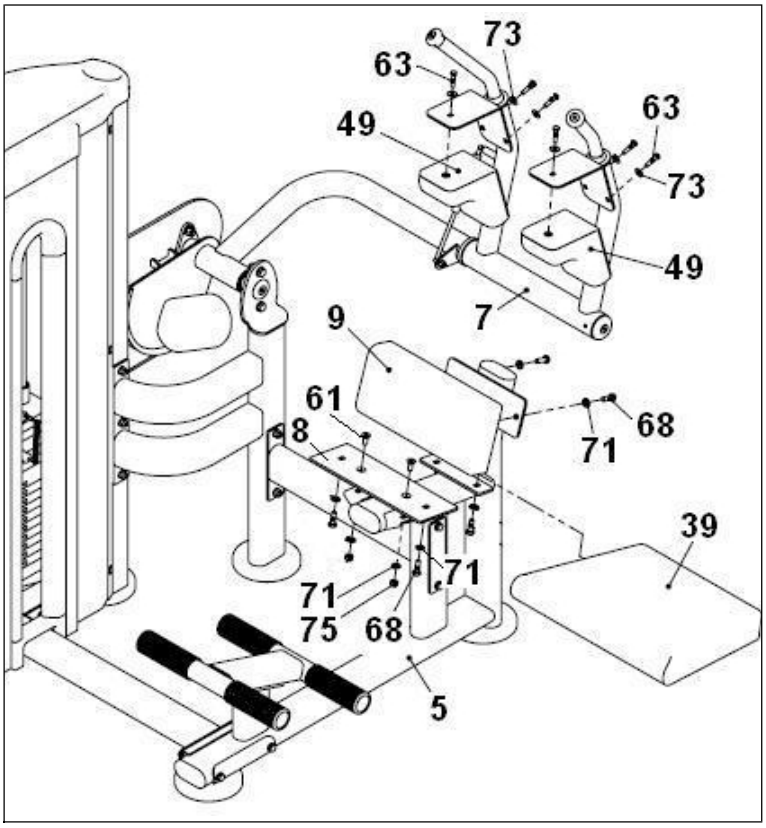
Namontujte zadný kryt (36) na súpravu závažia (1), obr. 10, zhora v smere šípky.

Obr. 11



Nainštalujte horný kryt (26) zhora v smere šípky na súprave závaží (1), obr. 11. Nainštalujte podložky (88) a skrutky (56).

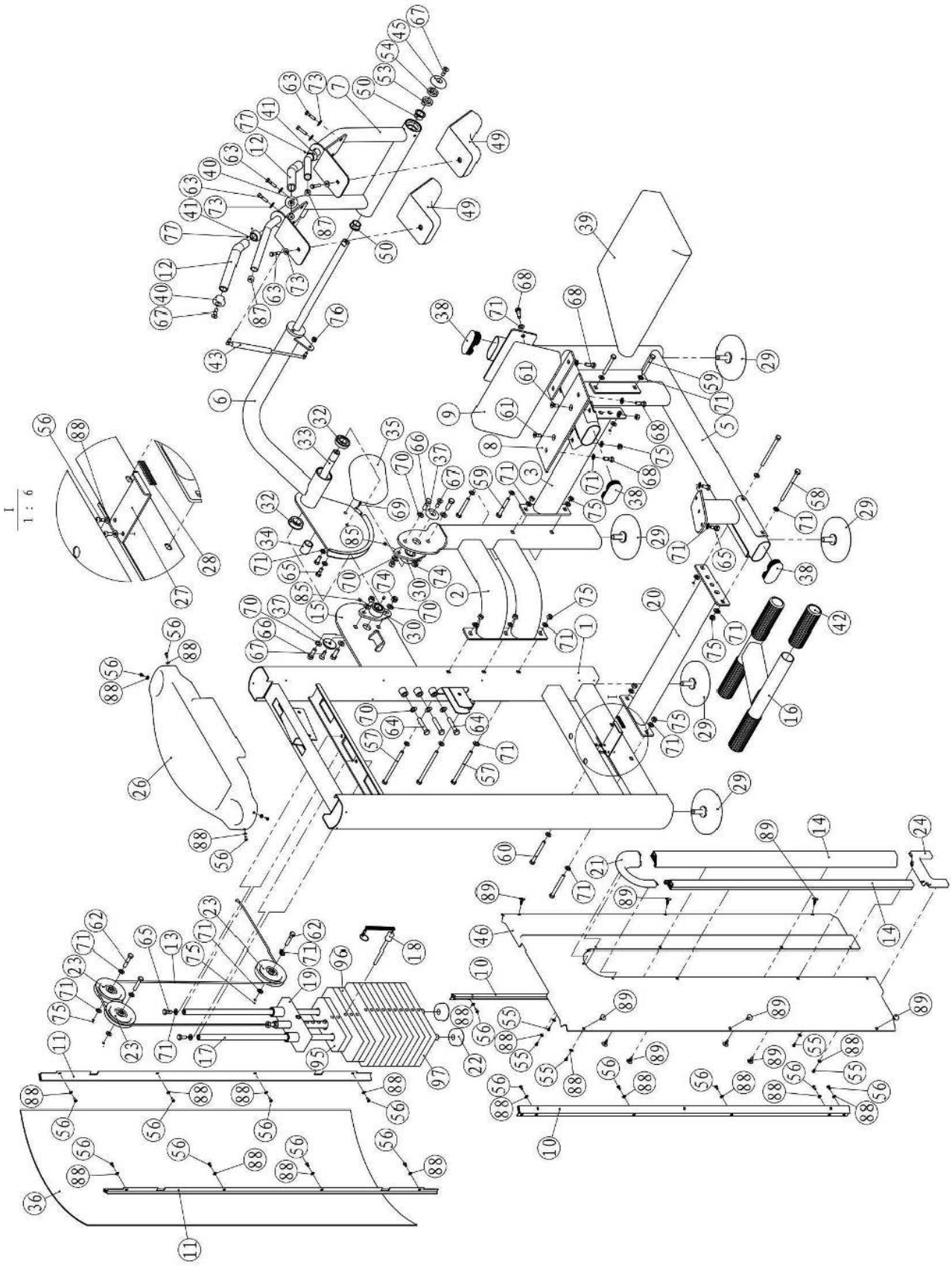
Obr. 12



Najprv priskrutkujte pridržiavaciu dosku (8) k podpere (2) pomocou skrutiek (61), podložiek (71) a matíc (75) a utiahnite ju, obr. 12.
Potom umiestnite sedadlo (39) na upevňovaciu dosku (8) a utiahnite ho skrutkami (68) a podložkami (71), obr. 12.
Umiestnite operadlo (9) na podperu (2), obr. 12, a upevnite ho skrutkami (68) a podložkami (71).
Namontujte ramenné prítlačné podložky (49) na podperu (7) a zaistite ich skrutkami (63) a podložkami (73), 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