L330



Návod k obsluze
Posilovací stroj BH FITNESS L330 Hýždě ve stoje
SK

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.

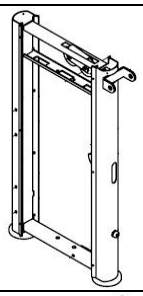
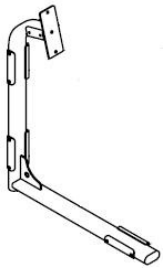
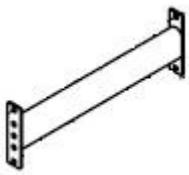
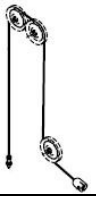
■ Před zahájením cvičební se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

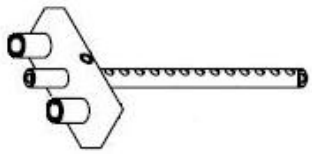
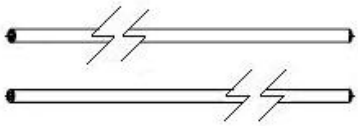
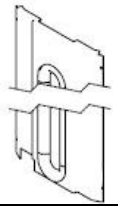
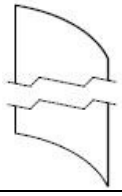
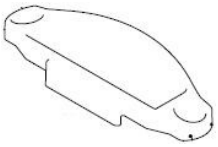
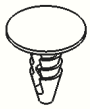
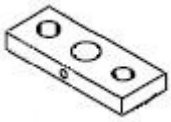
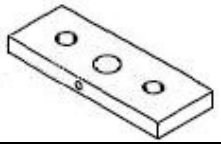
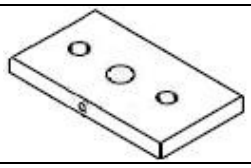
■ Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.

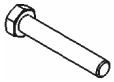
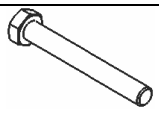
Vyjměte jednotku z krabice a zkontrolujte jednotlivé součásti podle seznamu na obr. A a obr. B, abyste se ujistili, že nechybí žádné díly.

Obr. A

№		✓		№		✓
1		1		2		1
3		1		4		2
5		1		6		1
7		1		8		1
9				10		2

11		1		12		1
14		2		16		1
17		1		20		1
21		2		32		6
35		2		37		2
66		2		67		3
68		10				

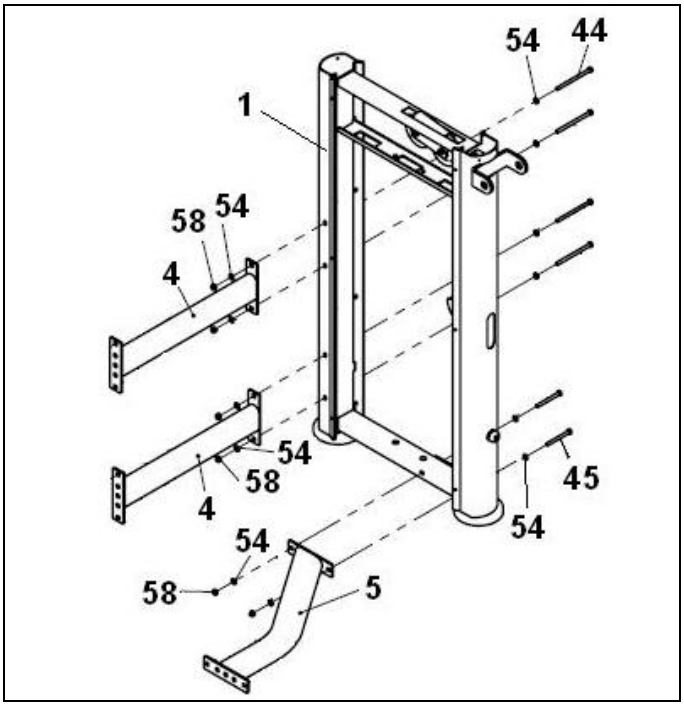
Obr. B

№		✓				✓
43	 M-10x135	8		44	 M-10x150	4
45	 M-10x100	2		47	 M-10x30	2
48	 M-10x25	2		49	 M-10x55	4
50	 M-10X25	2		52	 M-5x12	4
54	 M-10	36		58	 M-10	14
69	 M-5	4				

MONTÁŽNÍ POKYNY

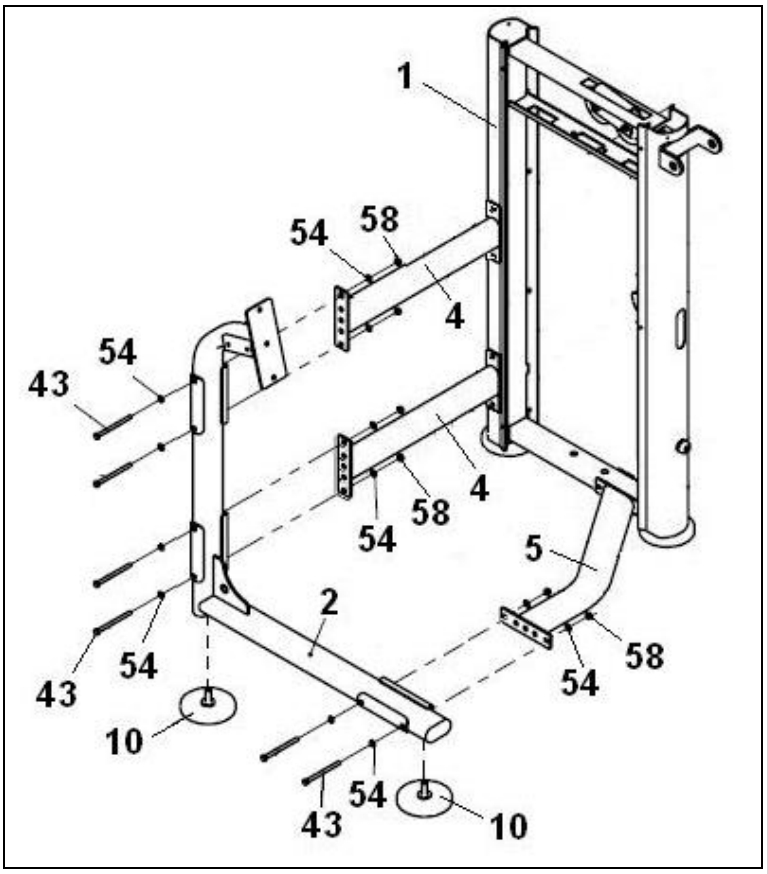
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

Obr. 1



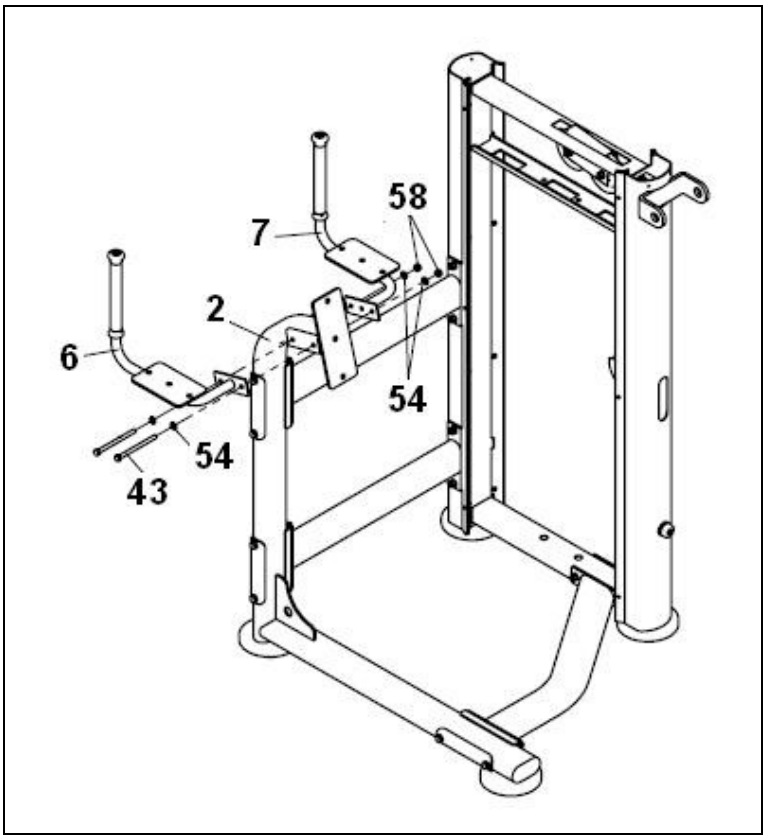
Opřete hlavní podpěru (1) o zem, obr. 1.
Umístěte držák (4) a zajistěte jej pomocí šroubů (44), podložek (54) a matic (58). Poté umístěte držák (5) a zajistěte jej šrouby (75), podložkami (54) a maticemi (58).

Obr. 2



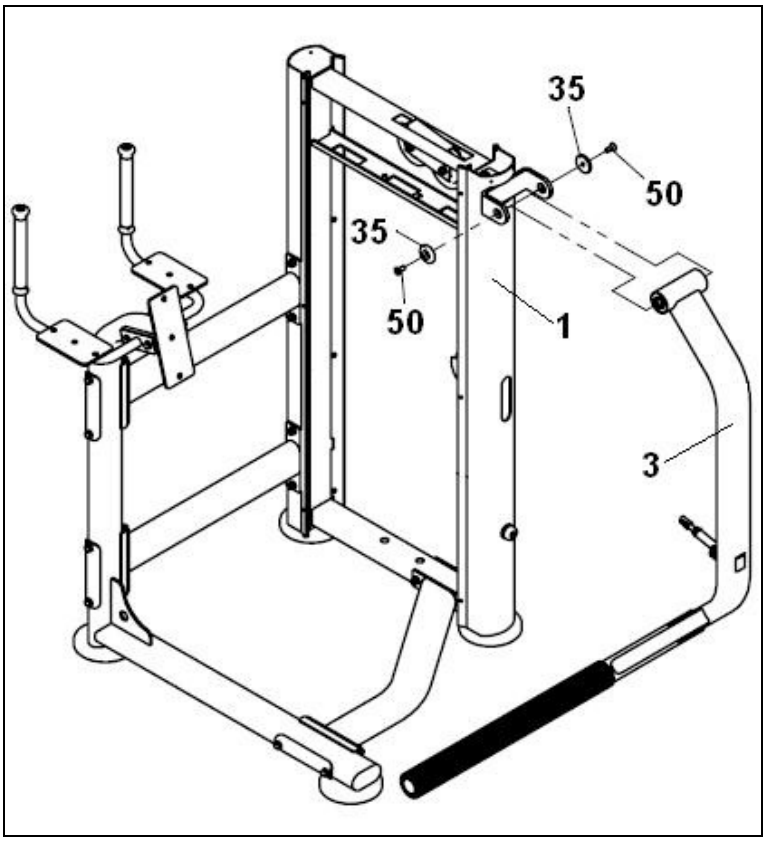
Našroubujte vyrovnávací patky (10) na podpěru (2), obr. 2.
Poté umístěte držák (2) a zajistěte jej k podpěrám (4 a 5), obr. 2, pomocí šroubů (43), podložek (54) a matic (58).

Obr. 3



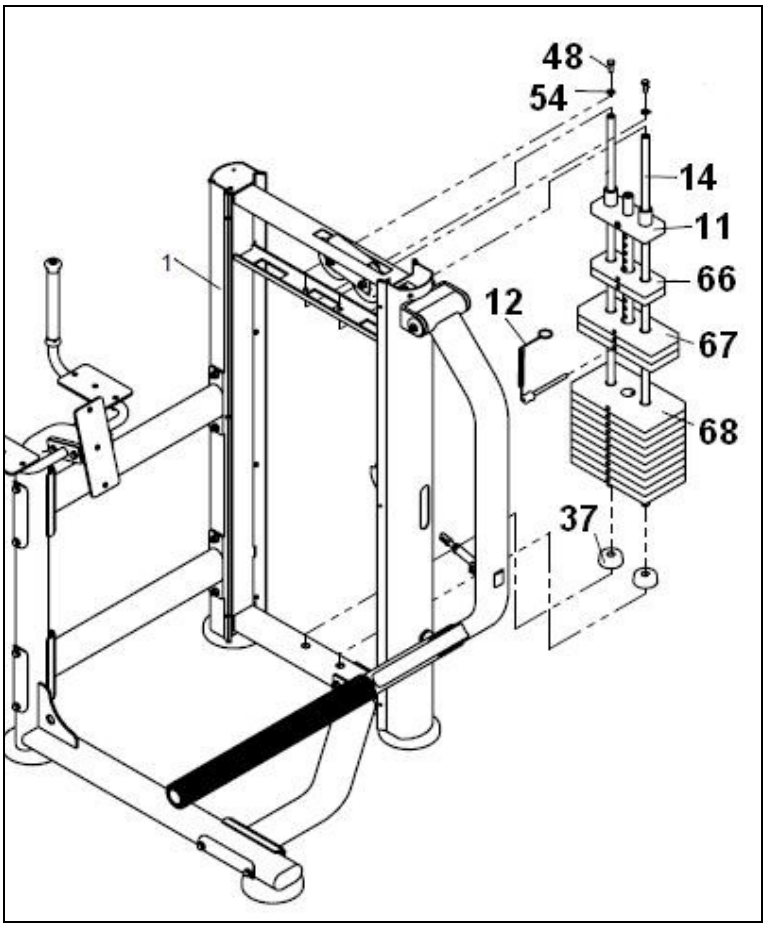
Madla (6 a 7) umístěte na podpěru dle obr. 3, zajistěte je ve spodní části šrouby (43), podložkami (54) a maticemi (58).

Obr. 4



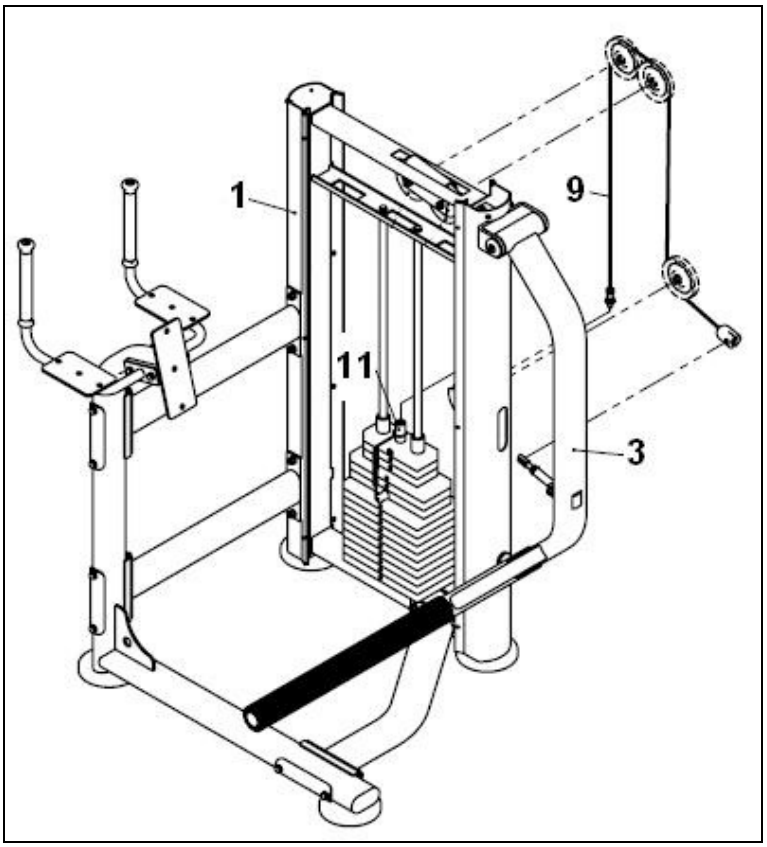
Umístěte rameno (3) na „U“ držák pro podpěru (1), nasaďte hliníkové podložky (35) a utáhněte pomocí šroubů (50), obr. 4.

Obr. 5



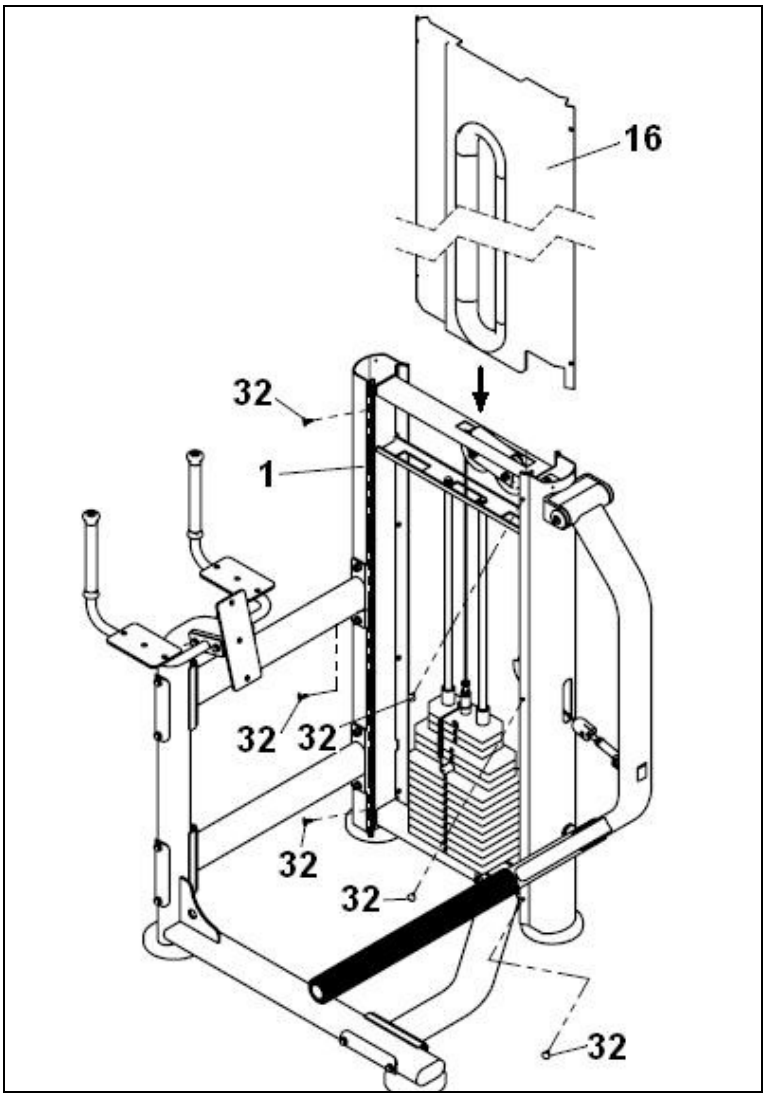
Umístěte zarážku závaží (37) na závaží (1), obr. 5, a vložte vodící tyče závaží (14).
Dále namontujte závaží (68), (67), (66), těžší závaží vždy dole, nakonec vodící závaží osaďte volící lištou (11).
Horní část vodících tyčí utáhněte pomocí podložek (54) a šroubů (76), obr. 5.
Nasaďte volící kroužek (12) do středového pouzdra na vodícím závaží (11).

Obr. 6



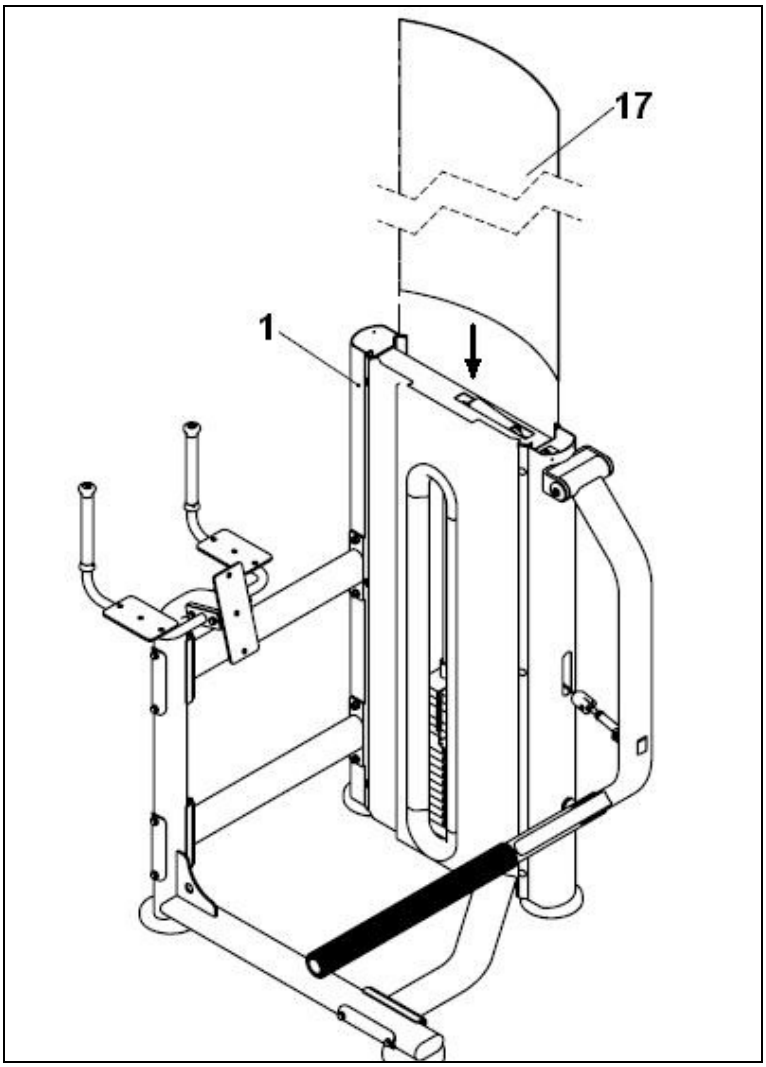
Konec kabelu (9) našroubujte na vodící závaží (11), obr. 6. Poté vezměte druhý konec kabelu (9) a protáhněte jej přes horní a spodní kladky.
Druhý konec kabelu našroubujte na držák (3), obr. 6.

Obr. 7



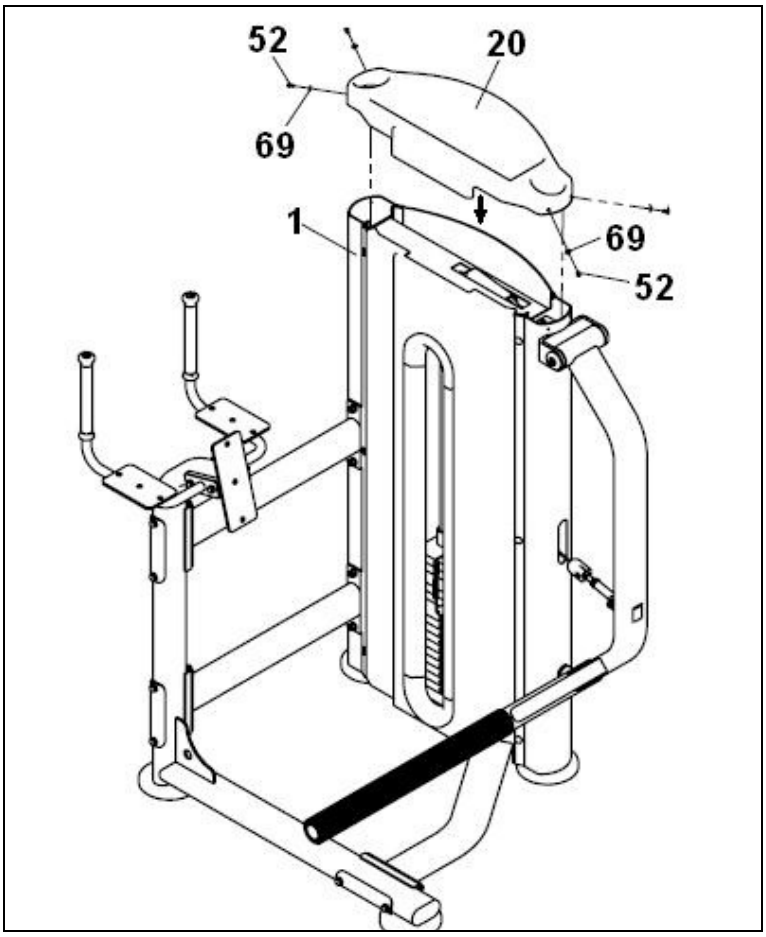
Přední kryt (16) nasaďte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 7. Nasaďte vložky (32) na obě strany sady závaží.

Obr. 8



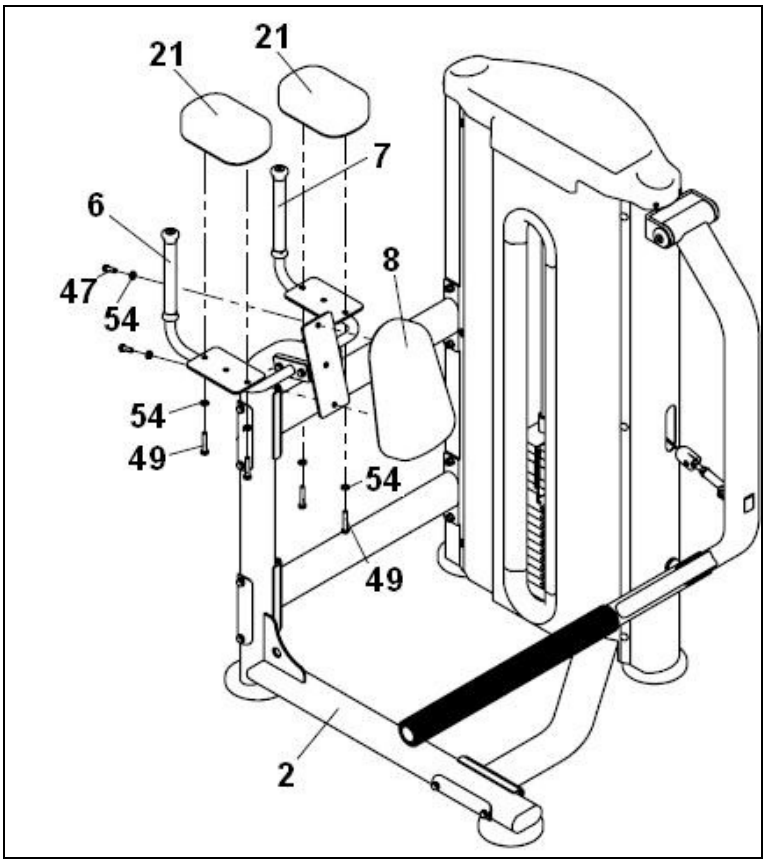
Zadní kryt (17) namontujte na sadu závaží (1), obr. 8, shora ve směru šipky.

Obr. 9



Namontujte horní kryt (20) shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 9. Namontujte podložky (69) a šrouby (52).

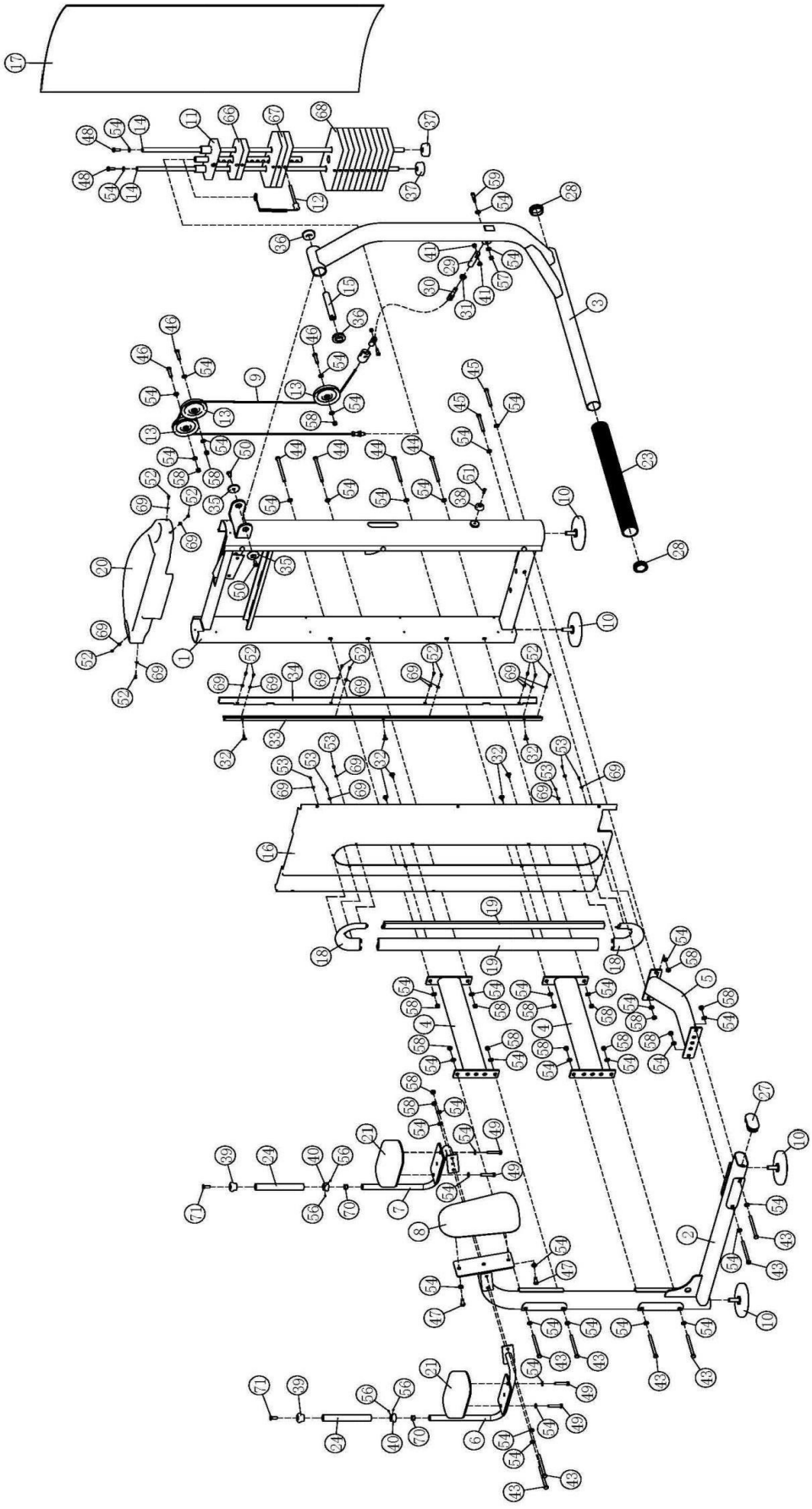
Obr. 10

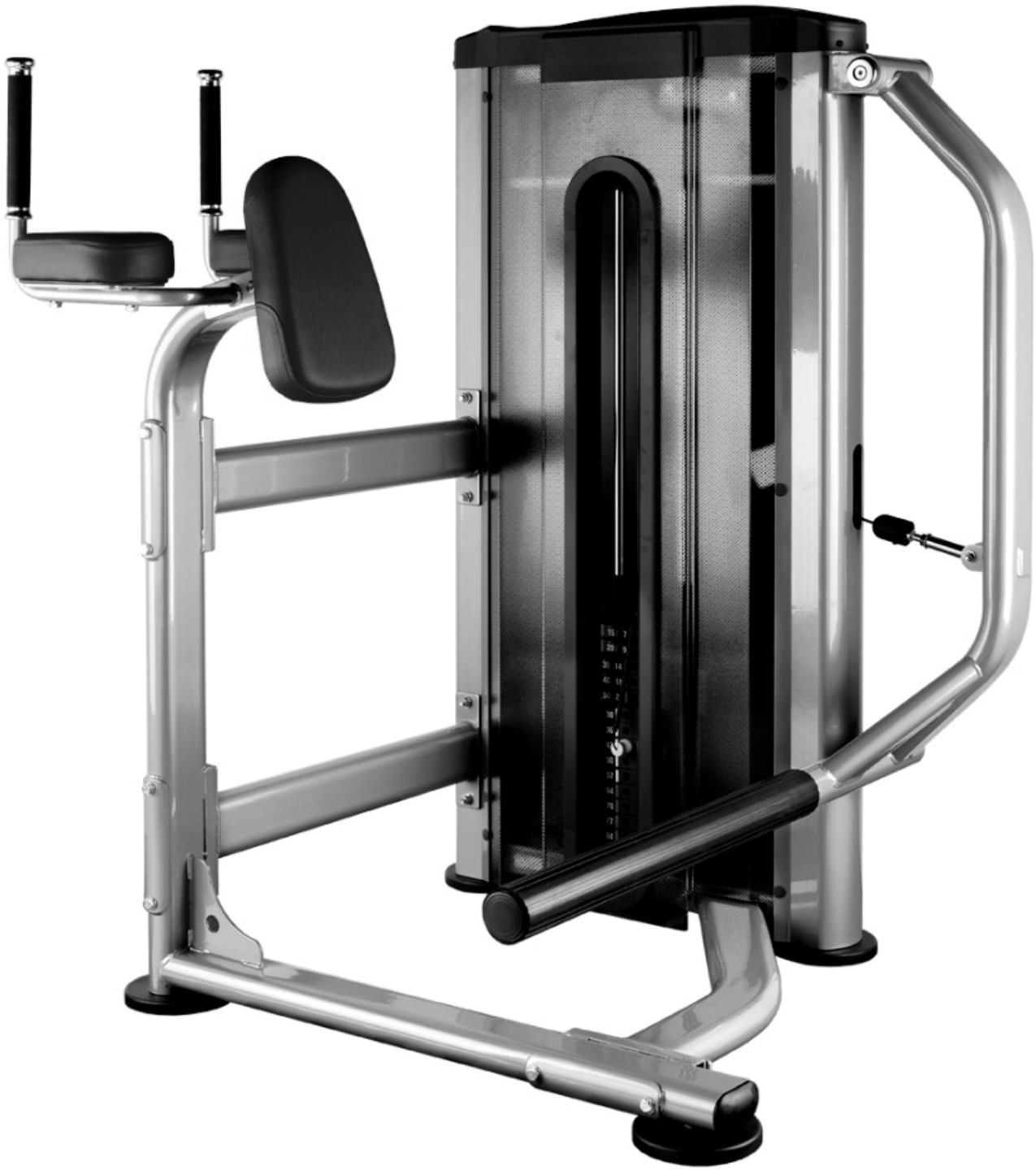


Umístěte loketní opěrku (21), obr. 10, zajistěte ji šrouby (49) a plochými podložkami (54).
Umístěte opěrku trupu (8) na podpěru (2), obr. 10, zajistěte ji šrouby (49) a plochými podložkami (54).

VELMI DŮLEŽITÉ:

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





Návod na obsluhu
Posilňovací stroj BH FITNESS L330 Zadok v stoji
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 aspoň 0,5 metra voľného priestoru.

■ 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.

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.

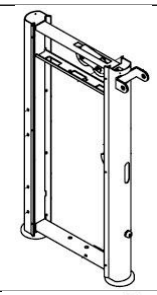
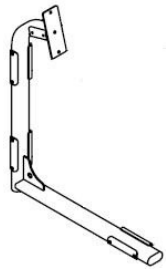
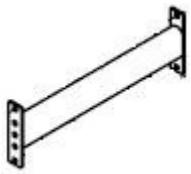
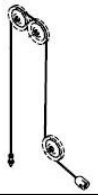
■ Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že môžete používať trenažér.
Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, neprepínajte sa.
Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

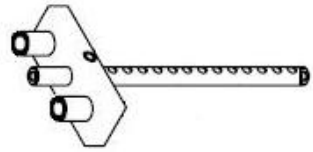
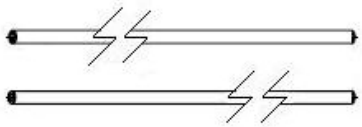
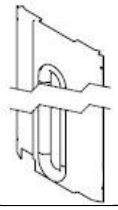
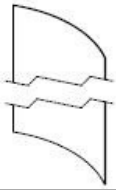
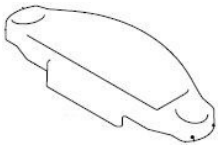
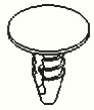
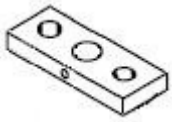
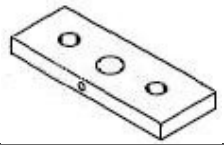
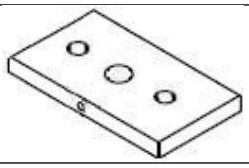
■ Dbajte na pokyny trénera.

Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.

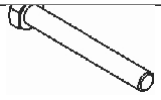
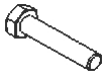
Vyberte jednotku z krabice a skontrolujte jednotlivé komponenty podľa zoznamu na obr. A a obr. B, aby ste sa uistili, že nechýbajú žiadne súčasti.

Obr. A

Nº		✓		Nº		✓
1		1		2		1
3		1		4		2
5		1		6		1
7		1		8		1
9				10		2

11		1		12		1
14		2		16		1
17		1		20		1
21		2		32		6
35		2		37		2
66		2		67		3
68		10				

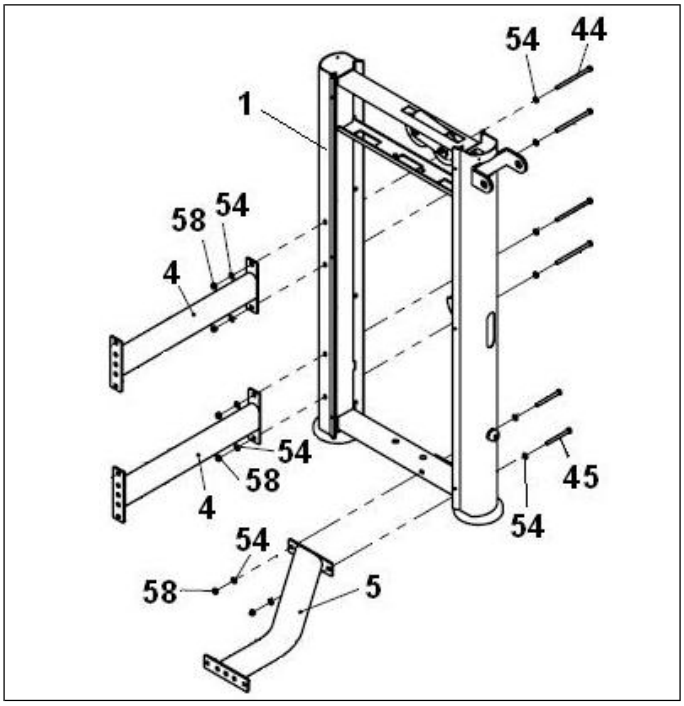
Obr. B

Nº		✓				✓
43	 M-10x135	8		44	 M-10x150	4
45	 M-10x100	2		47	 M-10x30	2
48	 M-10x25	2		49	 M-10x55	4
50	 M-10X25	2		52	 M-5x12	4
54	 M-10	36		58	 M-10	14
69	 M-5	4				

MONTÁŽNE POKYNY

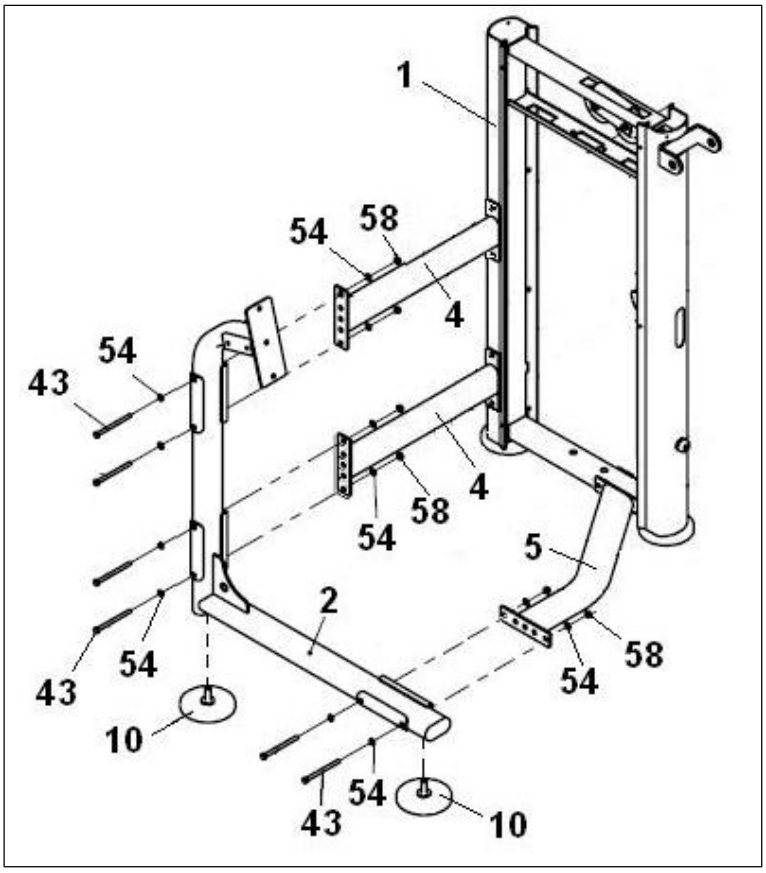
POZNÁMKA: Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



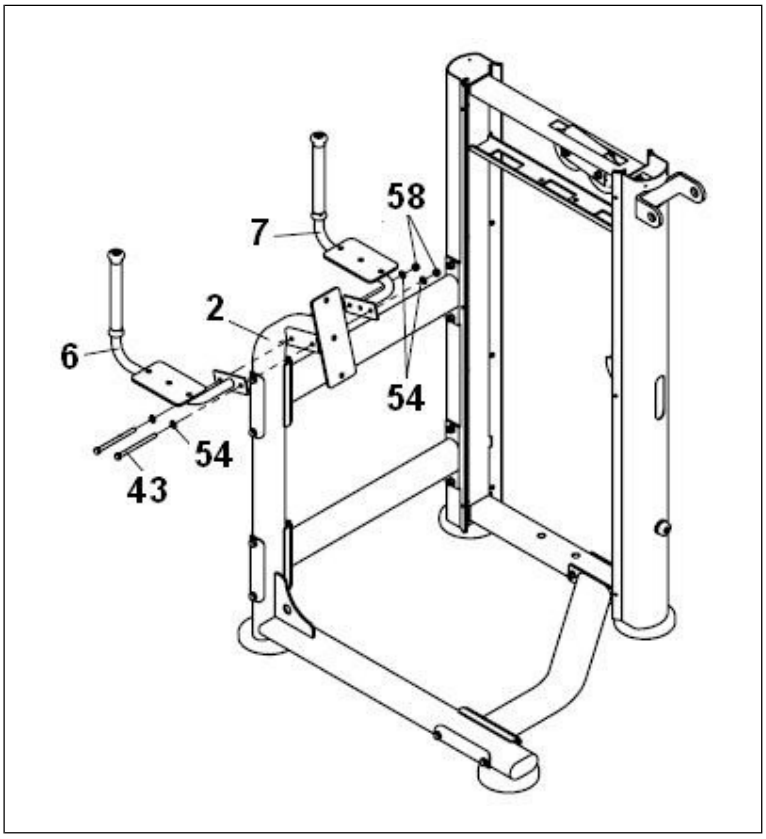
Hlavnú podperu (1) položte na zem, obr. 1.
Umiestnite konzolu (4) a zaistite ju skrutkami (44), podložkami (54) a maticami (58). Potom umiestnite konzolu (5) a zaistite ju skrutkami (75), podložkami (54) a maticami (58).

Obr. 2



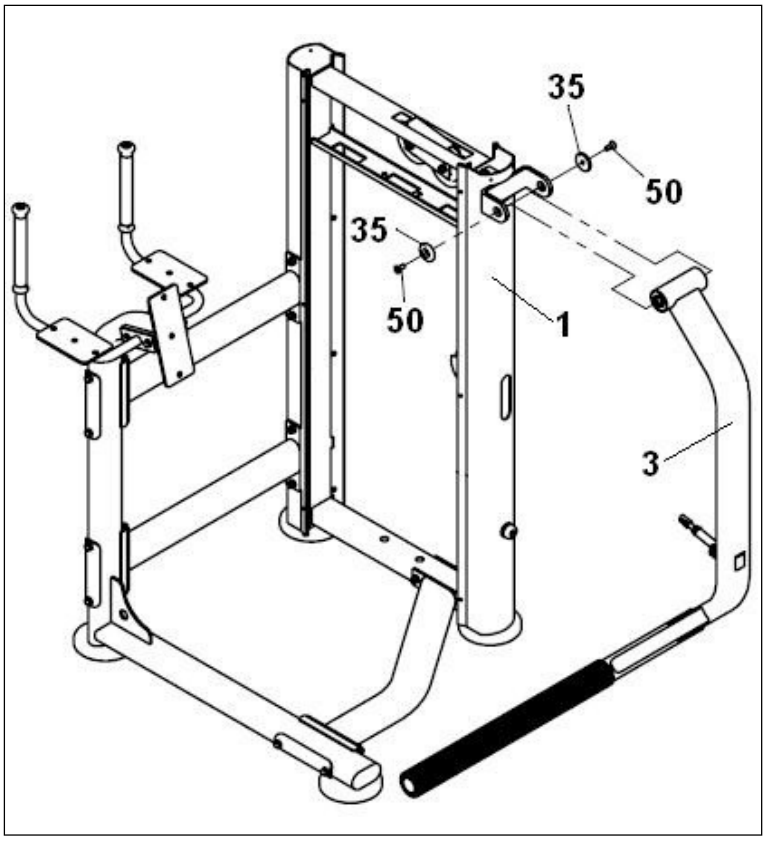
Naskrutkujte vyrovnávacie nožičky (10) na podperu (2), obr. 2.
Potom umiestnite konzolu (2) a upevnite ju k podperám (4 a 5), obr. 2, pomocou skrutiek (43), podložiek (54) a matíc (58).

Obr. 3



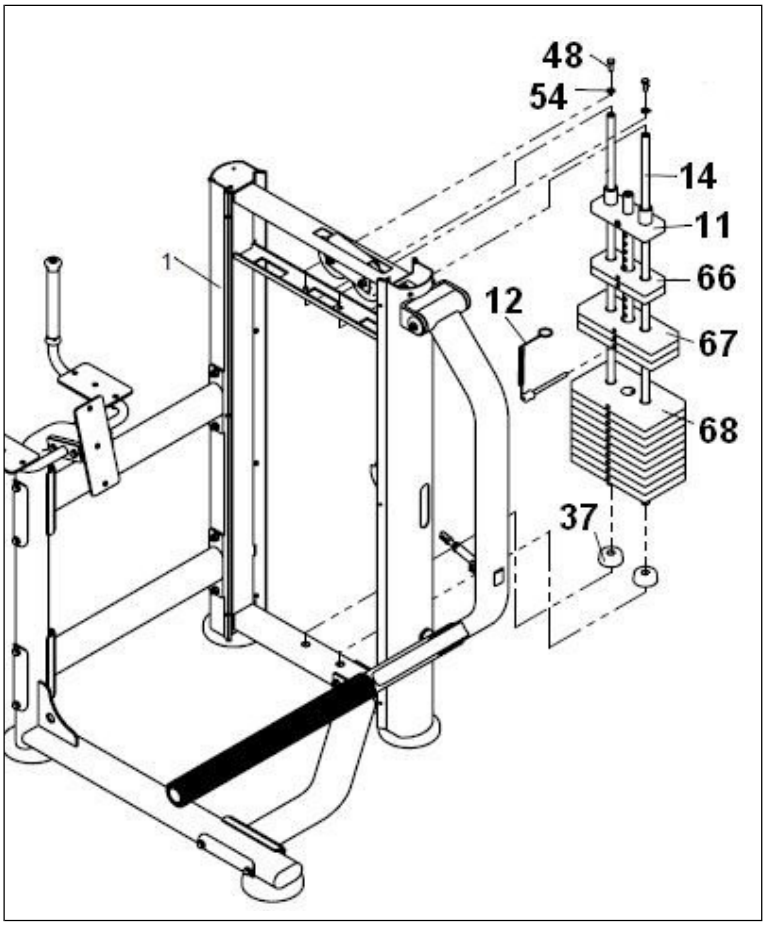
Umiestnite madla (6 a 7) na podperu podľa obrázka 3, upevnite ich v spodnej časti pomocou skrutiek (43), podložiek (54) a matíc (58).

Obr. 4



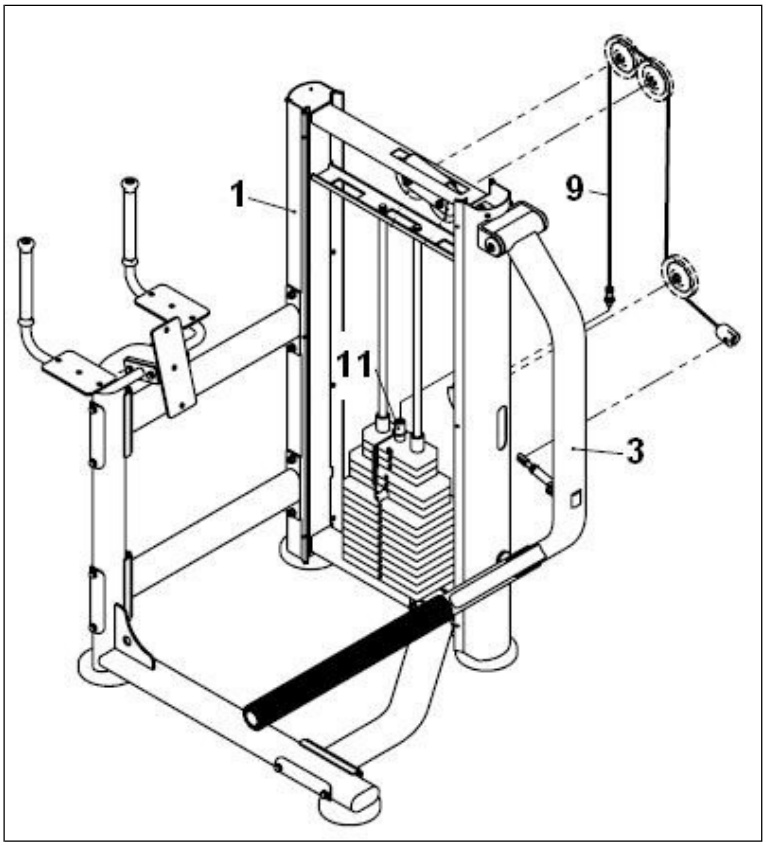
Umiestnite rameno (3) na "U" konzolu podpery (1), nasaďte hliníkové podložky (35) a utiahnite skrutkami (50), obr. 4.

Obr. 5



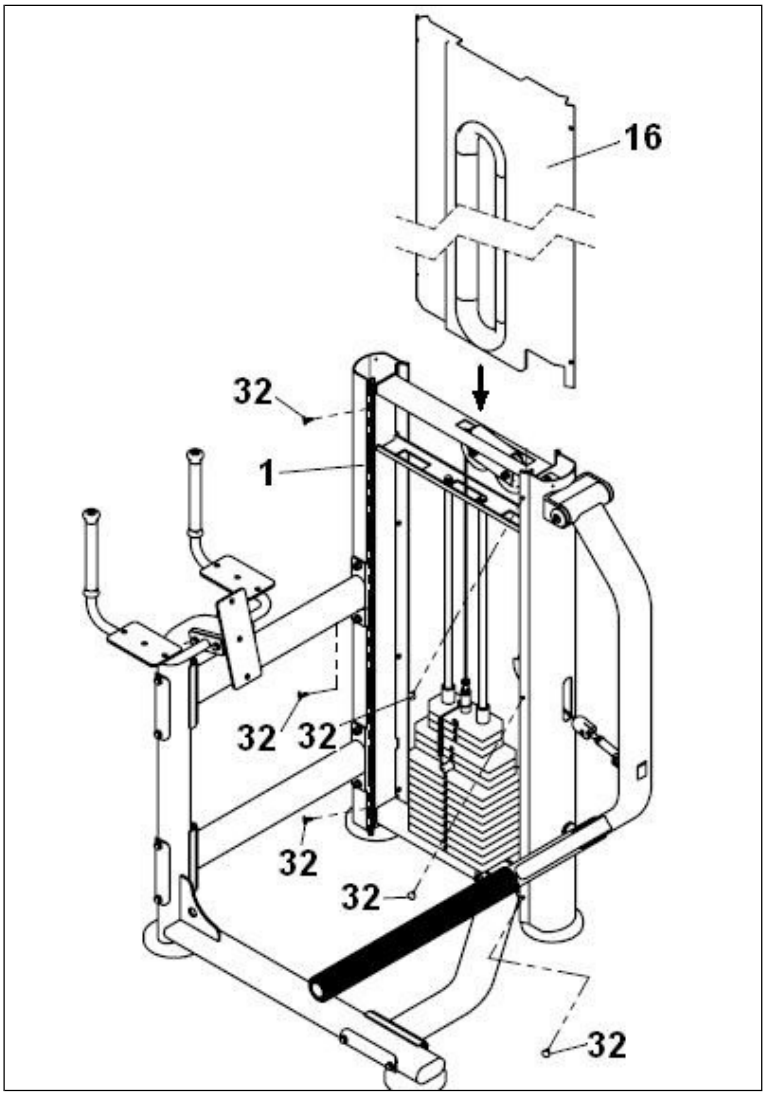
Na závažie (1) nasaďte zarážku závažia (37), obr. 5, a vložte vodiace tyče závažia (14).
Ďalej nainštalujte závažia (68), (67), (66), vždy ťažšie závažia v spodnej časti, nakoniec namontujte vodiace závažia s výberovou lištou (11). Utiahnite hornú časť vodiacich tyčí pomocou podložiek (54) a skrutiek (76), obr. 5.
Vložte krúžok voliča (12) do stredového puzdra na vodiacom závaží (11).

Obr. 6



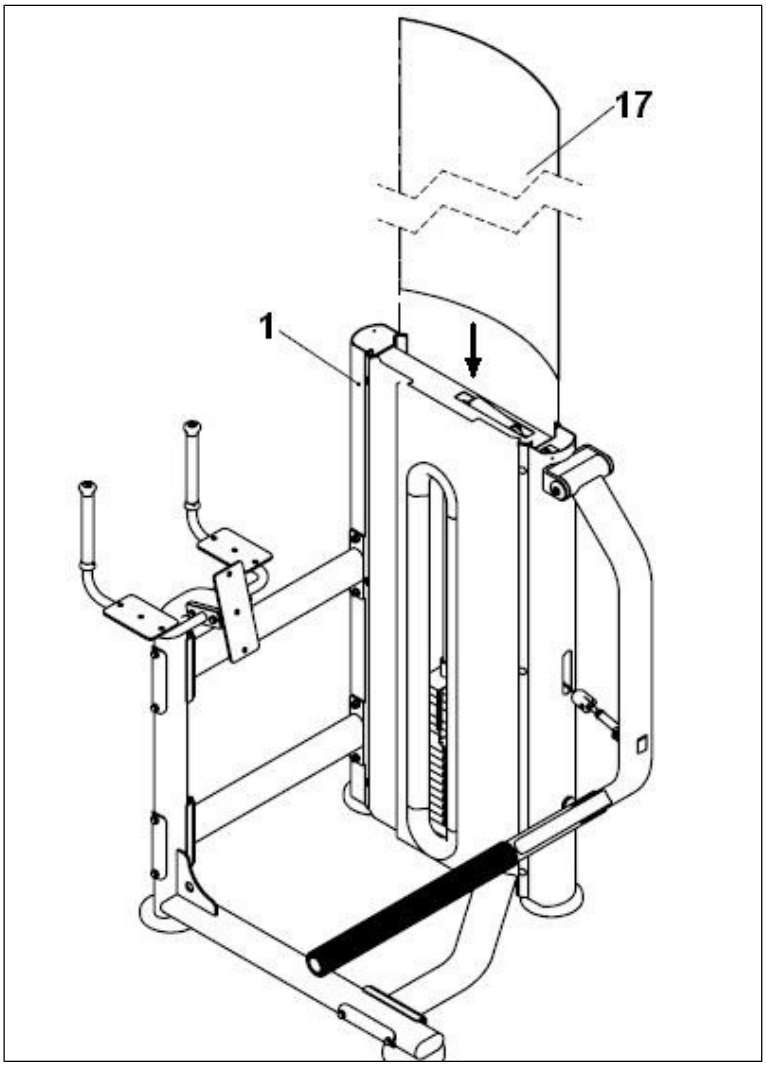
Koniec lanka (9) naskrutkujte na vodiace závažie (11), obr. 6. Potom vezmite druhý koniec lanka (9) a pretiahnite ho cez hornú a dolnú kladku.
Druhý koniec kábla naskrutkujte na držiak (3), obr. 6.

Obr. 7



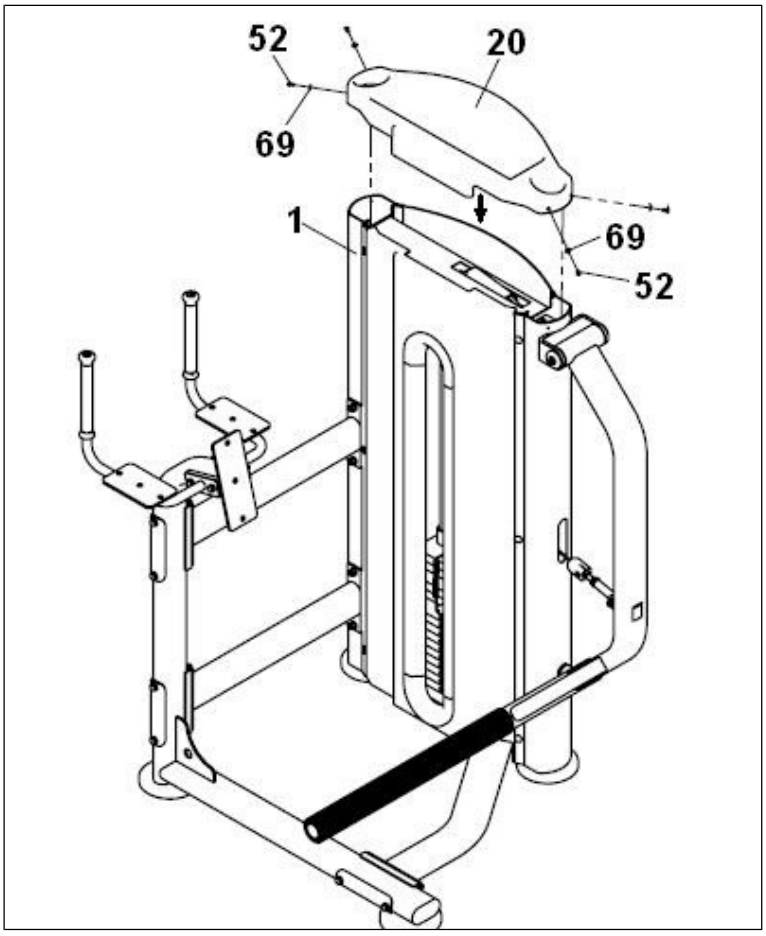
Nasaďte predný kryt (16) zhora v smere šípky na súprave závaží (1), obr. 7. Nasaďte vložky (32) na oboch stranách súpravy závaží.

Obr. 8



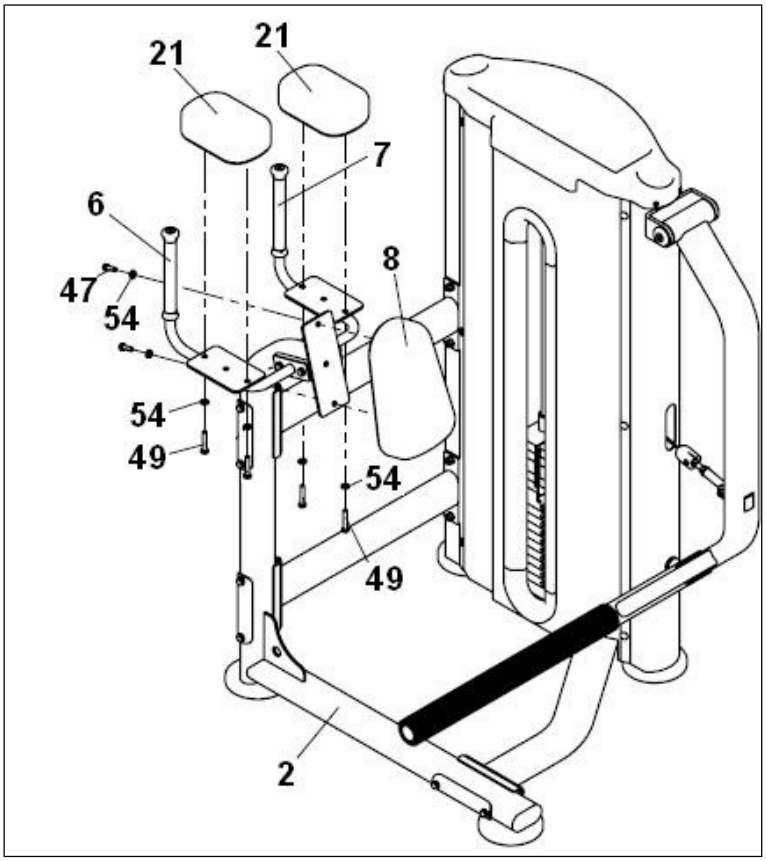
Namontujte zadný kryt (17) na súpravu závažia (1), obr. 8, zhora v smere šípky.

Obr. 9



Nainštalujte horný kryt (20) zhora v smere šípky na súprave závaží (1), obr. 9. Nainštalujte podložky (69) a skrutky (52).

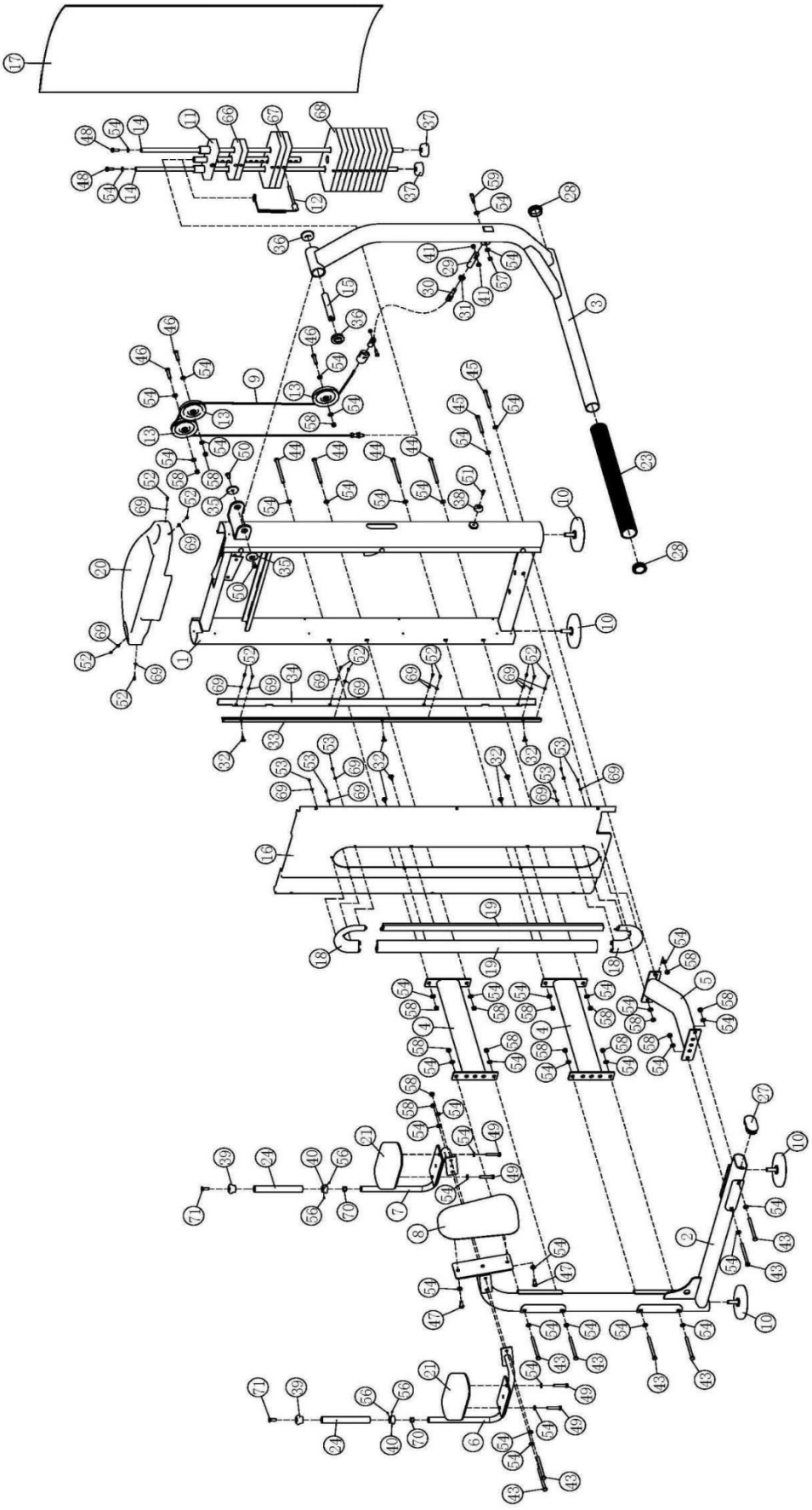
Obr. 10



Umiestnite lakťovú opierku (21), obr. 10, a zaistite ju skrutkami (49) a plochými podložkami (54).
Umiestnite podperu trupu (8) na podperu (2), obr. 10, a zaistite ju skrutkami (49) a plochými podložkami (54).

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