BH FITNESS L300



Lavice na protahování BH FITNESS L300
Návod k obsluze
CZ

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před sestavením a použitím lavice si prosím pečlivě přečtěte tyto pokyny. Obsahují důležité bezpečnostní informace a pokyny pro používání a údržbu cvičebního zařízení. Návod uschovejte pro případné budoucí využití.



POZOR:

■ Lavice musí být používána pouze k určenému účelu, tedy k fyzickému cvičení.

■ Jakékoli jiné použití lavice je zakázáno a může být nebezpečné. Výrobce nenese zodpovědnost za škody nebo zranění způsobené jejím nesprávným použitím.

■ Lavici používejte na pevném rovném povrchu.

■ Lavice kolem sebe musí mít alespoň 0,5 metru volného prostoru.

■ Zařízení je navrženo v souladu s nejnovějšími bezpečnostními normami.

■ Lavice vyhovuje normě EN ISO 957. Je vhodná pro profesionální použití s maximální hmotností uživatele do 150 kg.

■ Nesprávné opravy a/nebo konstrukční úpravy (např. odstranění dílů nebo použití neoriginálních náhradních dílů) mohou ohrozit bezpečnost uživatele.

■ Poškozené součásti mohou ohrozit vaši bezpečnost a/nebo snížit životnost zařízení. Poškozené díly musí být okamžitě vyměněny a zařízení vyřazeno z provozu, dokud nebude opraveno. Používejte pouze originální náhradní BH díly.

■ Pokud je lavice používána pravidelně, pečlivě kontrolujte všechny součásti každý 1 nebo 2 měsíce, přičemž zvláštní pozornost věnujte dotažení matic a šroubů.

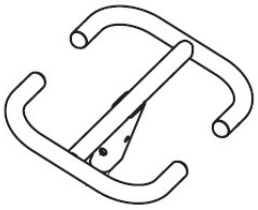
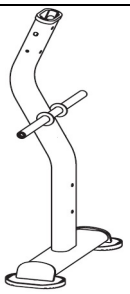
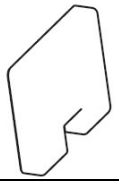
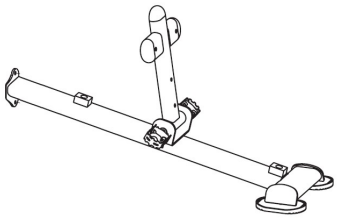
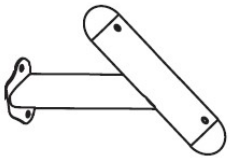
■ Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že je pro vás použití lavice vhodné.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Cvičte na doporučené úrovni a nepřetěžujte se.

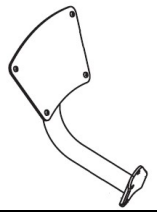
■ Věnujte zvýšenou pozornost cvičebním pokynům trenéra.

Při sestavování lavice je vhodná pomoc druhé osoby, jak je znázorněno na nákresech, které jsou součástí tohoto návodu.

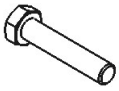
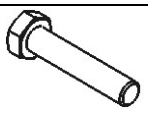
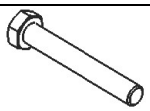
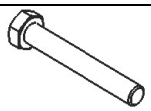
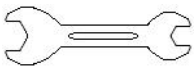
Jednotku vyjměte z krabice a podle seznamu na obr. A a B zkontrolujte, že nechybí žádné díly.

Obr. A

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

10		1		11		1
12		2		32		1

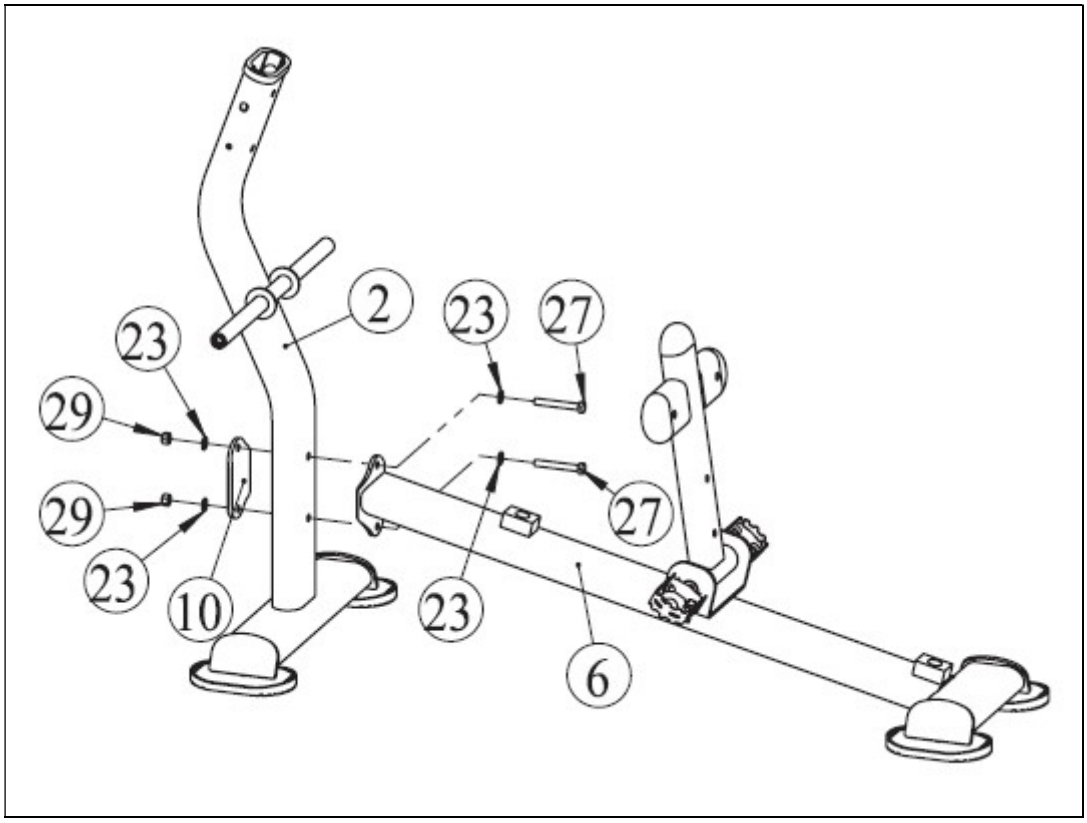
Obr. B

Nº		✓				✓
23	 M-10	18		24	 M-10x30	2
25	 M-10x60	2		26	 M-10x65	4
27	 M-10x75	2		29	 M-10	6
31	 M-10x30	2		37	 M-10x70	2
						

MONTÁŽNÍ NÁVOD

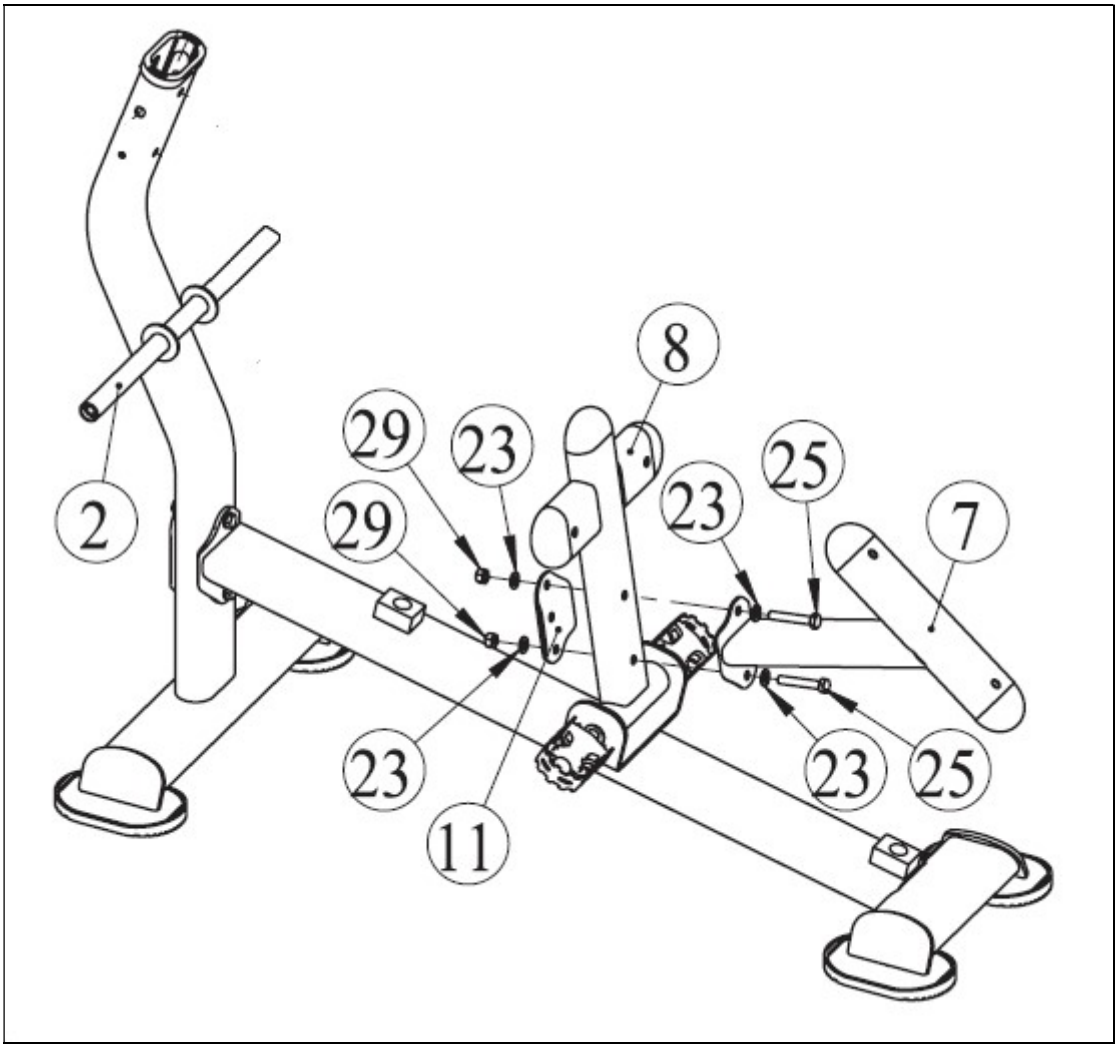
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou osoba zaujímá při cvičení.

Obr. 1



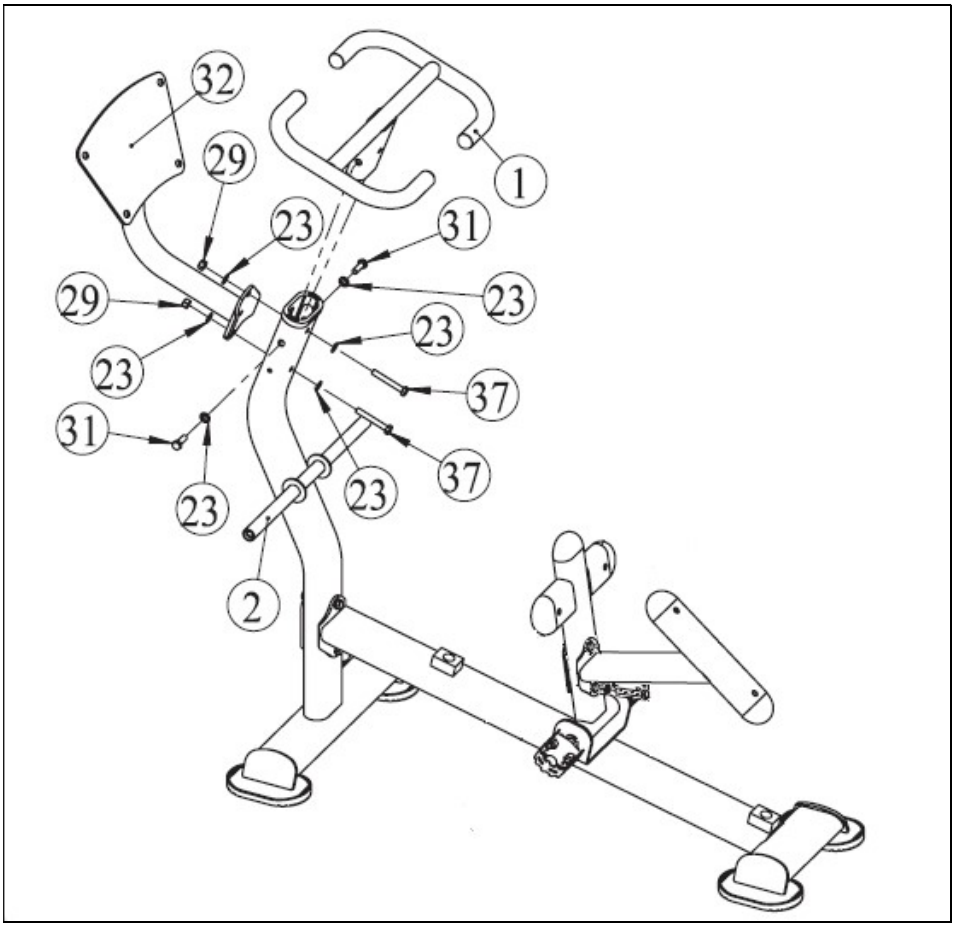
Hlavní podpěru (2) položte na zem. Umístěte držák (6) a vnější desku (10) a zajistěte je pomocí šroubů (27) s podložkami (23) a maticemi (29).

Obr. 2



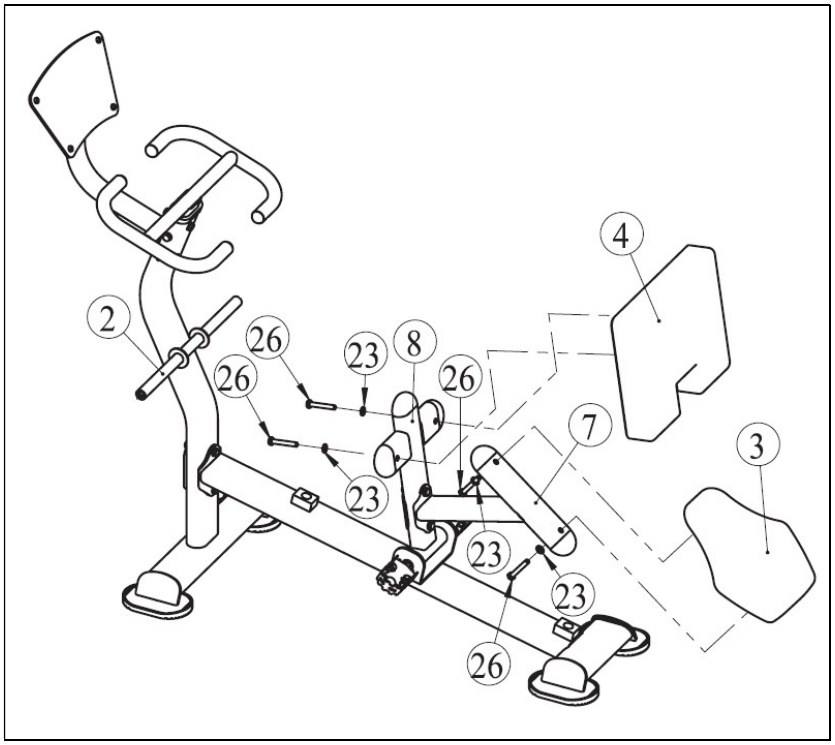
Umístěte držák (7) a vnější desku (11) a zajistěte je šrouby (25), podložkami (23) a maticemi (29).

Obr. 3



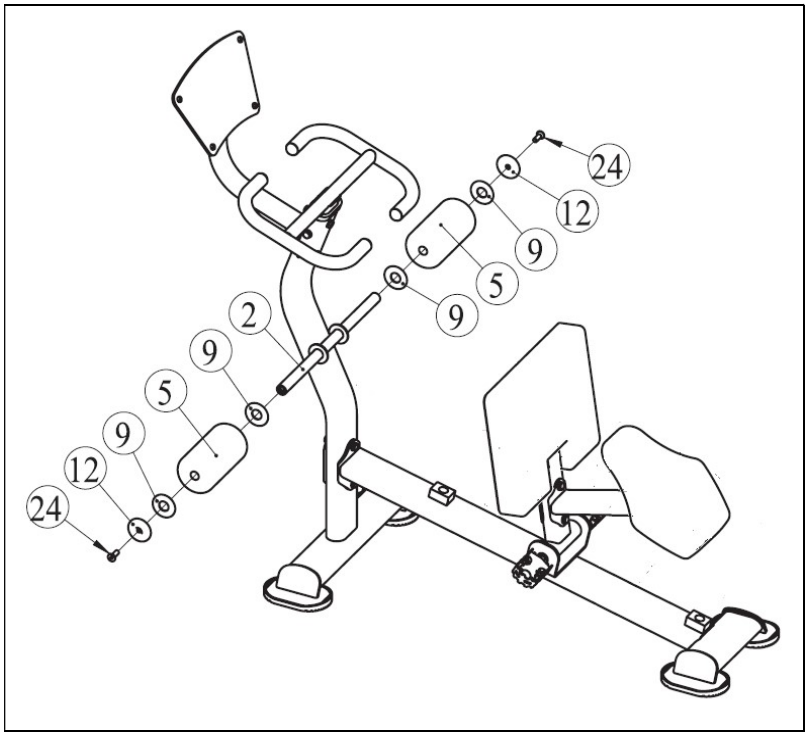
Řídítka (1) umístěte na hlavní podpěru (2).
Umístěte držák (32) a zajistěte jej pomocí šroubů (37) (31) s podložkami (23) a maticemi (29).

Obr. 4



Čalounění (3) umístěte na podpěru (7) a zajistěte jej šrouby (26) a podložkami (23). Umístěte čalounění (4) na podpěru (8) a zajistěte jej pomocí šroubů (26) s podložkami (23).

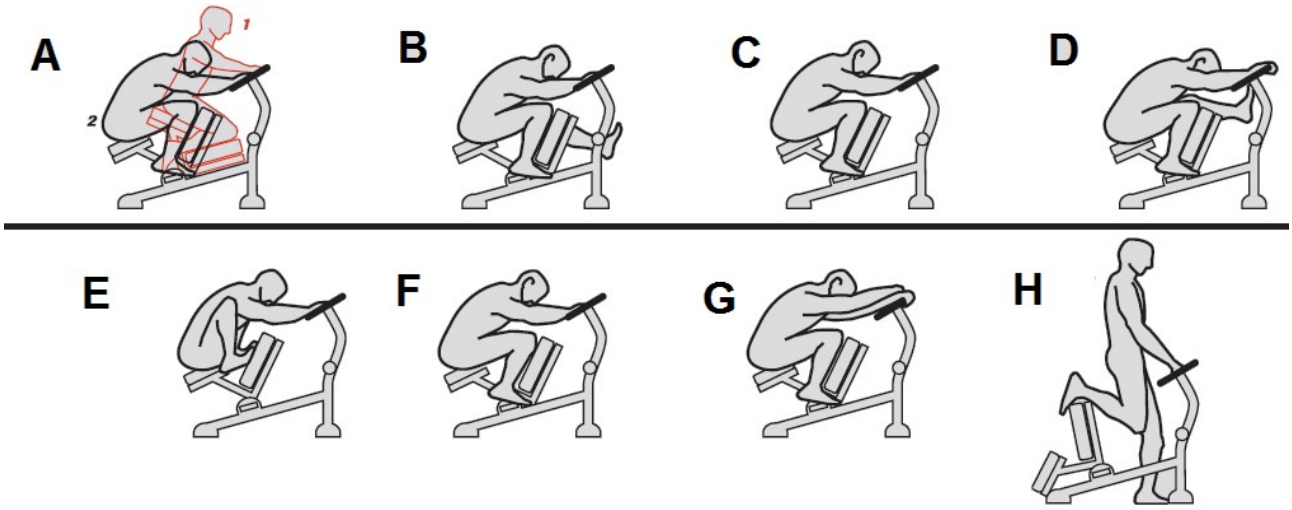
Obr. 5



Na levý konec hřídele (2) nasaďte podložku (9), váleček (5), podložku (9) a (12), jak je znázorněno na obrázku, a zajistěte je šroubem (24).
Stejný postup proveďte na pravé straně.

VELMI DŮLEŽITÉ:

Po sestavení jednotky zkontrolujte, zda jsou namontovány všechny šrouby a zda jsou pevně utaženy.



Ruce držte rovně a vydržte každé protažení po dobu 2-3 sekund. Opakujte 5x-8x.

POZOR: Z hlediska bezpečnosti je vhodné, abyste během protahování měli nasazené řemínky na zápěstí. Nesedejte si na okraj sedla.

A.PROTAŽENÍ SPODNÍ ČÁSTI ZAD
Začněte cvičit v sedu v přední poloze. Držte řídítka dlaněmi dolů a protáhněte se. (Výchozí pozice je označena červeně).

B.HARMSTRINGY
Držte řídítka oběma rukama, nohu mějte rovně nataženou. Napněte nebo pokrčte palec u nohy. Protáhněte se a poté vyměňte nohy.

C.HÝŽĎOVÉ SVALY
Držte spodní řídítka, položte levý kotník na pravé koleno. Protáhněte se a poté vyměňte nohy.

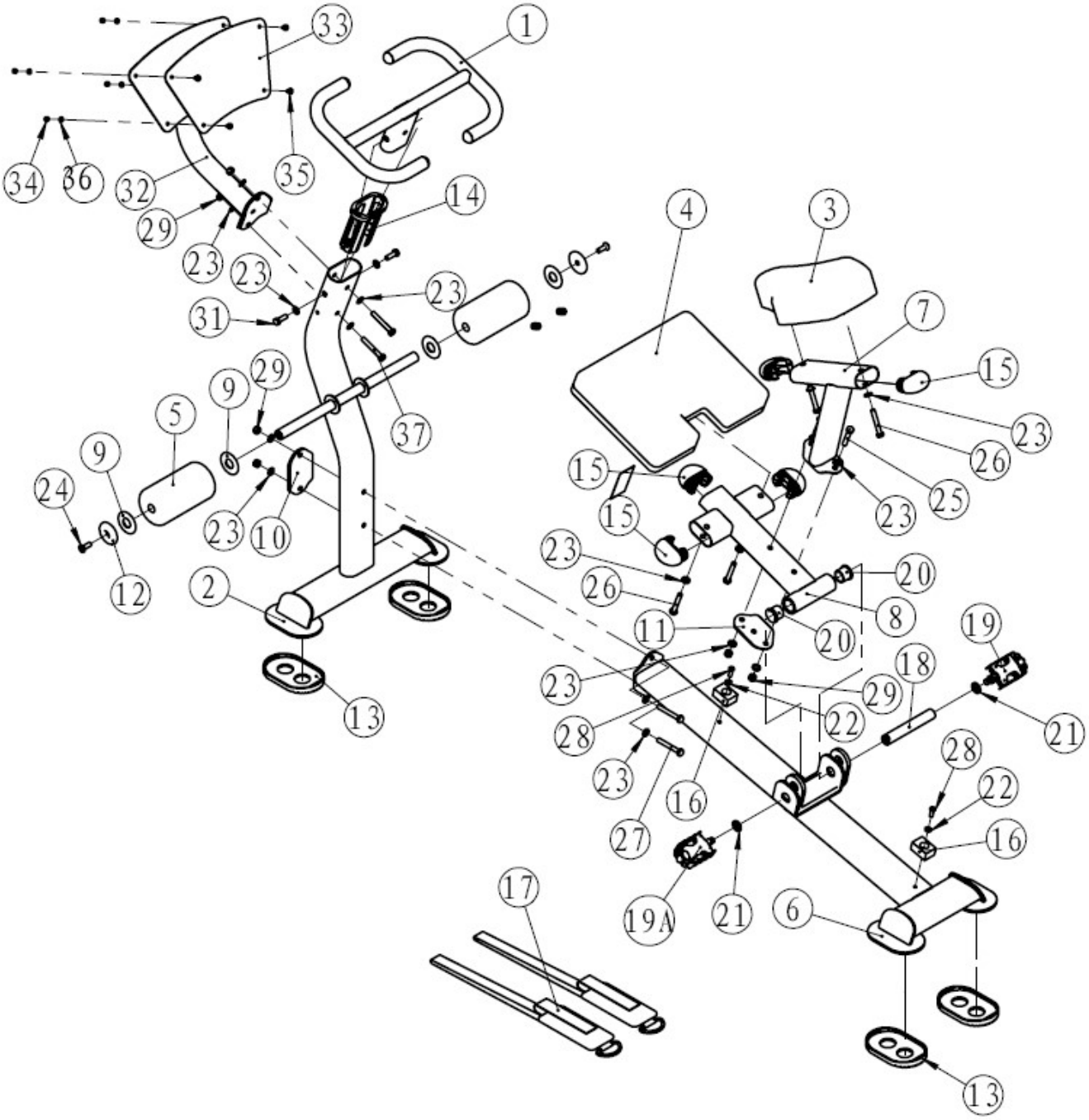
D.VNITŘNÍ STRANA STEHEN
Držte řídítka a sedlo v přední poloze. Levou nohu položte na kolenní podložku, zatímco pravá noha spočívá na na podlaze. Protáhněte se a poté nohy vyměňte.

E.BOKY, NOHY, ZÁDA
Držte řídítka s levou nohou zajištěnou. Natáhněte levou nohu směrem k pravé straně. Propněte a ohněte prst na noze, protáhněte se a poté vyměňte pozice nohou a rukou.

F.PROTAŽENÍ HORNÍ ČÁSTI ZAD
Držte řídítka a pohybujte hlavou nahoru a dolů, aby bylo protažení intenzivnější.

G.RAMENA
Překřižte ruce a držte řídítka. Pohybujte hlavou ve všech směrech, abyste zintenzivnili protažení, poté vyměňte pozice paží.

H.- PROTAŽENÍ ČTYŘHLAVÉHO STEHENNÍHO SVALU
Překlopte sedlo zpět do jeho maximální polohy otočení. Postavte se čelem k řídítkům s dlaněmi směřujícími vzhůru. Opřete se horní částí chodidla o horní okraj chrániče kolen. Záda udržujte rovná, poté ohněte nohu, na které stojíte. Protáhněte se a vyměňte nohy.


33
1
34
36
32
35
14
29
23
23
23
31
4
3
7
15
23
26
25
23
29
9
5
37
9
24
12
23
10
2
15
15
23
26
20
8
11
20
19
18
23
29
22
28
23
16
27
28
22
16
21
19A
21
6
17
13
13



Strečingová lavica BH FITNESS L300
Návod napoužitie
SK

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred zostavením a používaním lavičky si pozorne prečítajte tento návod. Obsahujú dôležité bezpečnostné informácie a pokyny na používanie a údržbu cvičebného zariadenia. Návod si uschovajte pre budúce použitie.



POZOR:

■ Lavica sa musí používať len na určený účel, t. j. na fyzické cvičenie.

■ Akékoľvek iné používanie lavičky je zakázané a môže byť nebezpečné. Výrobca nezodpovedá za žiadne škody alebo zranenia spôsobené nesprávnym používaním.

■ Lavicu používajte na pevnom, rovnom povrchu.

■ Lavičky musia mať okolo seba voľný priestor aspoň 0,5 metra.

■ Zariadenie je navrhnuté v súlade s najnovšími bezpečnostnými normami.

■ Lavica je v súlade s normou EN ISO 957. Je vhodná na profesionálne použitie s maximálnou hmotnosťou používateľa do 150 kg.

■ Nesprávne opravy a/alebo konštrukčné úpravy (napr. odstránenie dielov alebo použitie neoriginálnych náhradných dielov) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.

■ Poškodené komponenty môžu ohroziť vašu bezpečnosť a/alebo znížiť životnosť zariadenia. Poškodené súčasti sa musia okamžite vymeniť a zariadenie sa musí až do opravy vyradiť z prevádzky. Používajte len originálne náhradné diely BH.

■ Ak sa lavica používa pravidelne, každé 1 až 2 mesiace starostlivo skontrolujte všetky komponenty a venujte osobitnú pozornosť utiahnutiu matíc a skrutiek.

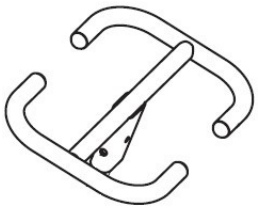
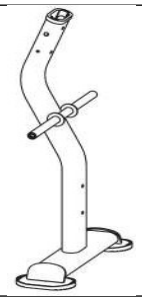
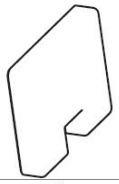
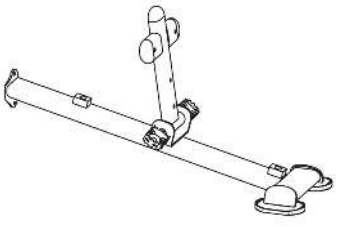
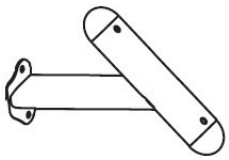
■ Pred začatím cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že používanie lavičky je pre vás vhodné.
Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Cvičte na odporúčanej úrovni a nepreťažujte sa.

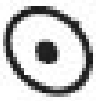
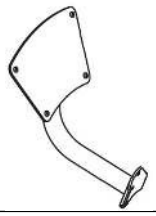
■ Venujte zvýšenú pozornosť pokynom trénera pri cvičení.

Pri montáži lavičky sa odporúča pomoc druhej osoby, ako je znázornené na výkresoch, ktoré sú súčasťou tejto príručky.

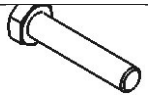
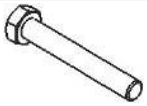
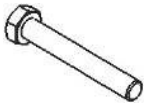
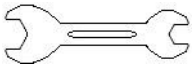
Vyberte jednotku z krabice a postupujte podľa zoznamu na obr. A a B, skontrolujte, či nechýbajú žiadne diely.

Obr. A

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

10		1		11		1
12		2		32		1

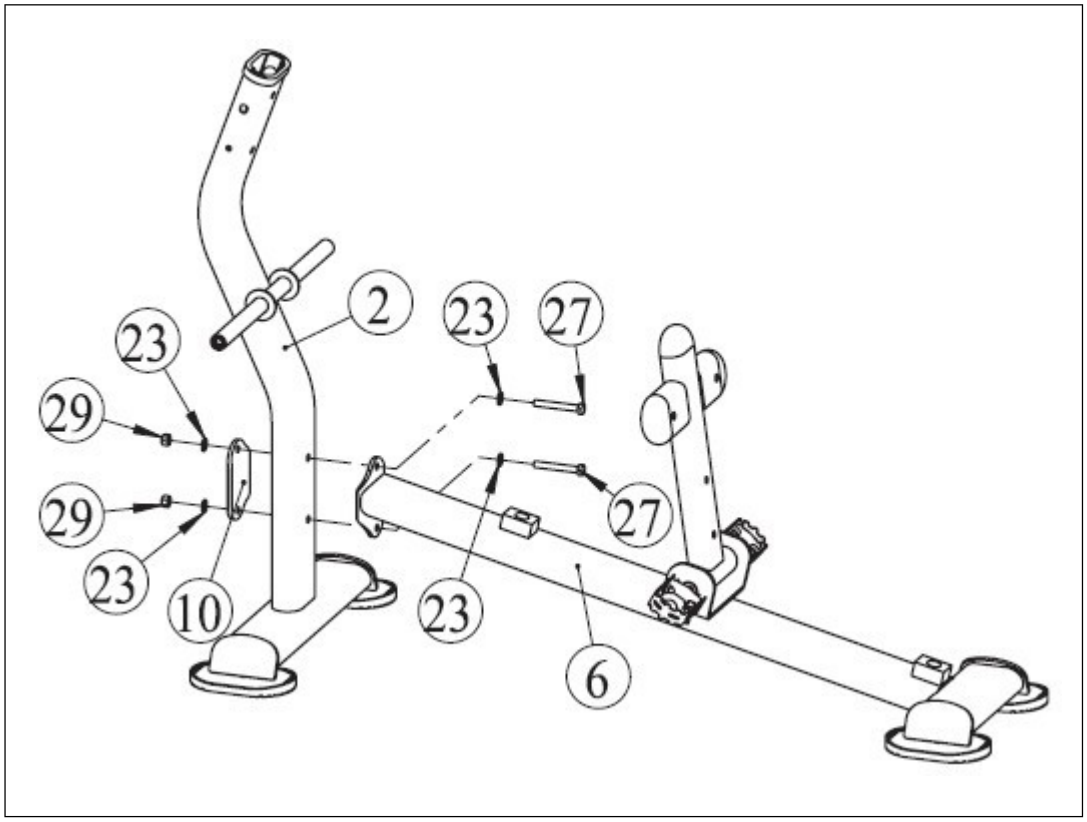
Obr. B

Nº		✓				✓
23	 M-10	18		24	 M-10x30	2
25	 M-10x60	2		26	 M-10x65	4
27	 M-10x75	2		29	 M-10	6
31	 M-10x30	2		37	 M-10x70	2
						

MONTÁŽNY NÁVOD

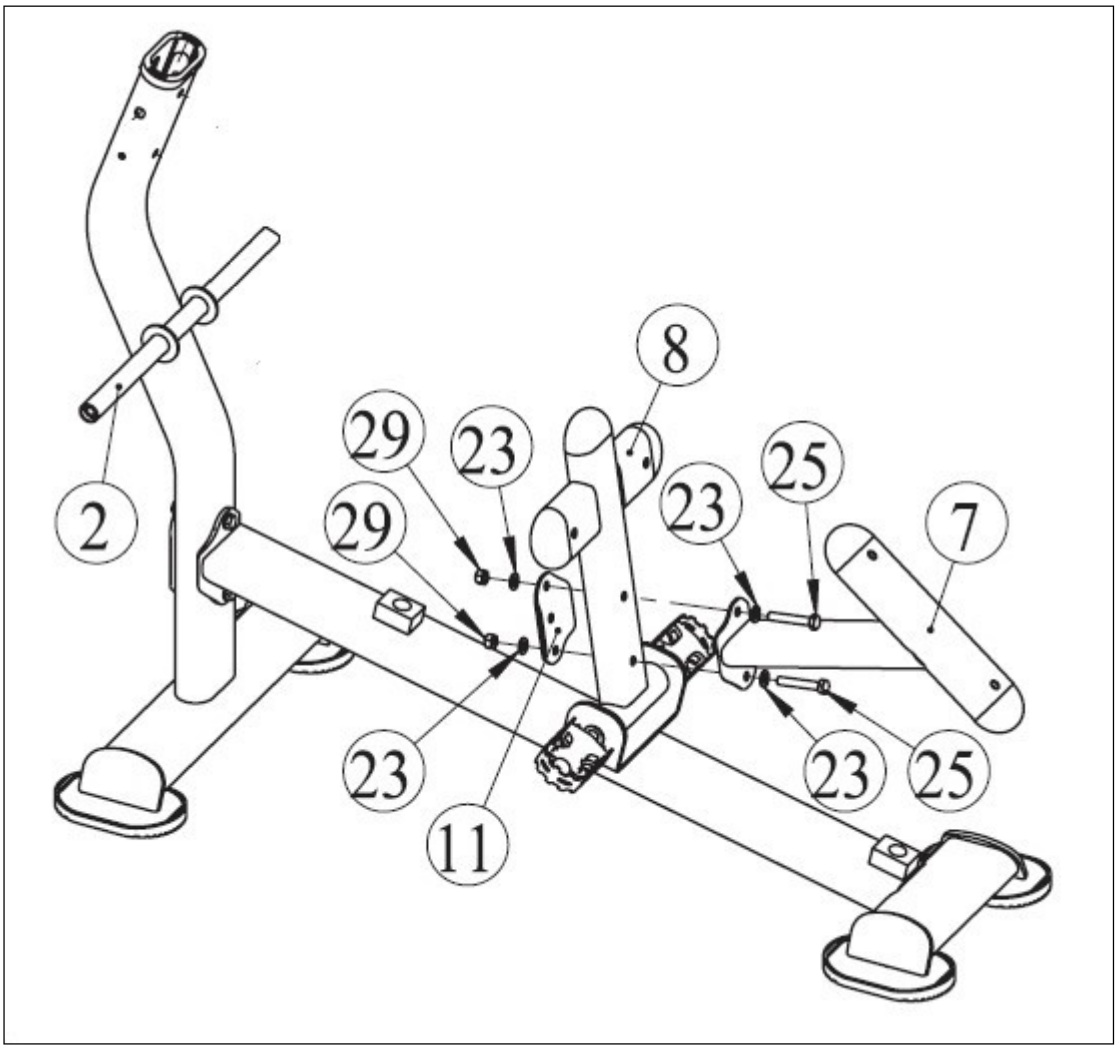
POZNÁMKA: Popisy častí na obrázkoch vždy zodpovedajú polohe, ktorú osoba zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



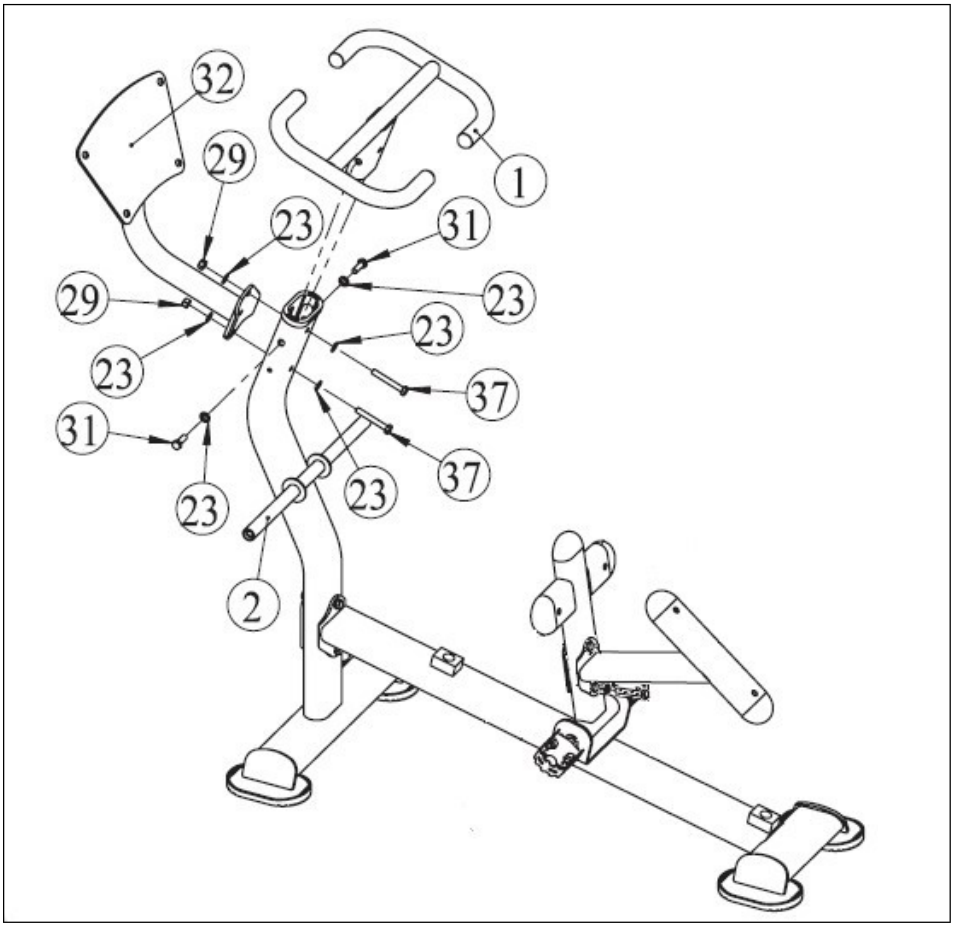
Hlavnú podperu (2) položte na zem. Umiestnite konzolu (6) a vonkajšiu dosku (10) a zaistite ich skrutkami (27) s podložkami (23) a maticami (29).

Obr. 2



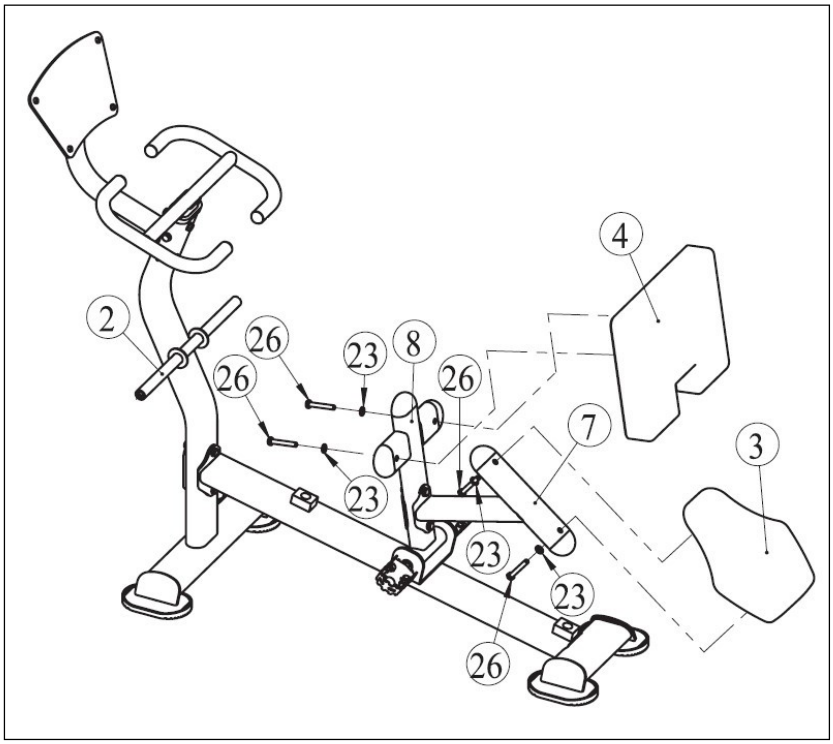
Umiestnite držiak (7) a vonkajšiu dosku (11) a zaistite ich skrutkami (25), podložkami (23) a maticami (29).

Obr. 3



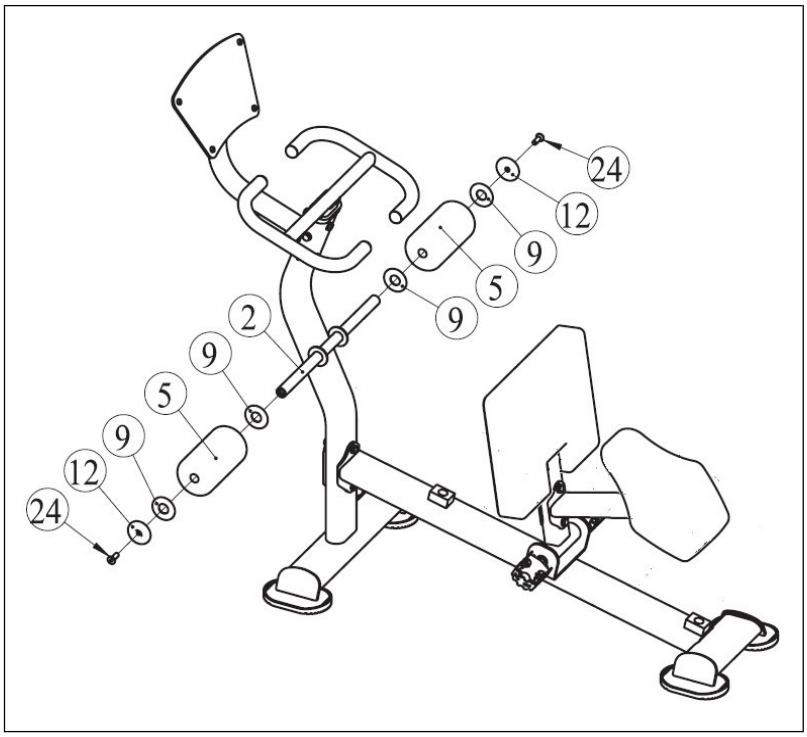
Umiestnite riadidlá (1) na hlavnú podperu (2).
Umiestnite držiak (32) a zaistite ho pomocou skrutiek (37) (31) s podložkami (23) a maticami (29).

Obr. 4



Umiestnite čalúnenie (3) na podperu (7) a upevnite ho pomocou skrutiek (26) a podložiek (23). Umiestnite čalúnenie (4) na podperu (8) a zaistite ho skrutkami (26) a podložkami (23).

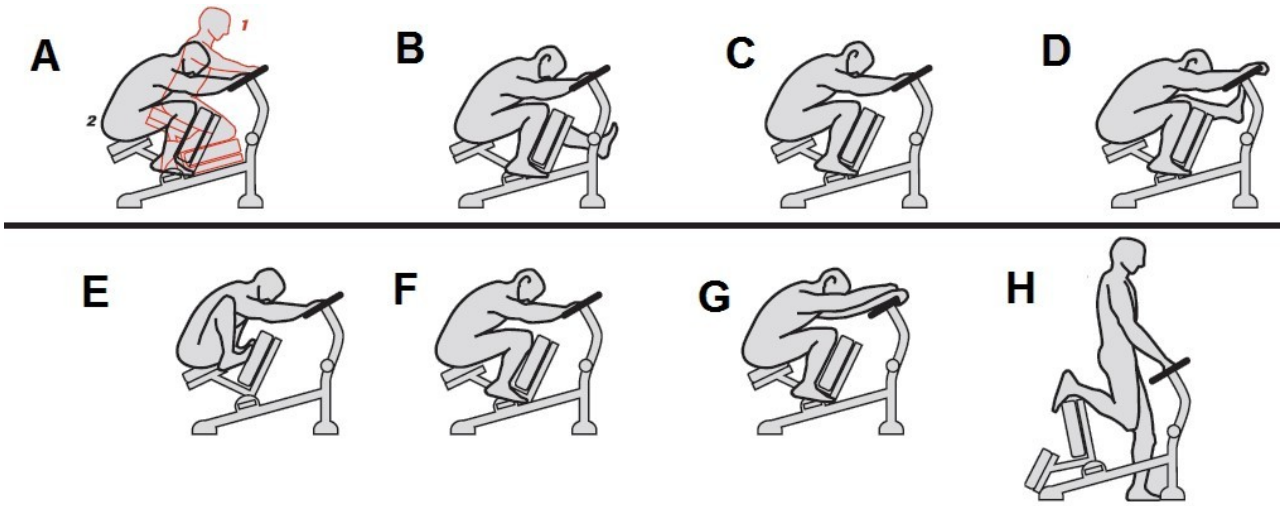
Obr. 5



Umiestnite podložku (9), valček (5), podložku (9) a podložku (12) na ľavý koniec hriadeľa (2), ako je znázornené na obrázku, a zaistite ich skrutkou (24).
Rovnaký postup vykonajte aj na pravej strane.

VEĽMI DÔLEŽITÉ:

Po montáži jednotky skontrolujte, či sú všetky skrutky nasadené a pevne dotiahnuté.



Ruky držte rovno a každý úsek vydržte 2-3 sekundy. Opakujte 5 až 8-krát.

POZOR: Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča nosiť počas naťahovania zápästné remienky. Nesedajte si na okraj sedla.

A.STREČING DOLNEJ ČASTI CHRBTA
Začnite cvičiť sed vpredu. Držte sa riadidiel dlaňami nadol a natiahnite sa. (Východisková poloha je vyznačená červenou farbou).

B.HARMSTRINGS
Držte sa riadidiel oboma rukami a nohy držte rovno. Natiahnite alebo ohnite palec na nohe. Natiahnite a potom vymeňte nohy.

C. KOZAČNÉ SVALY
Držte sa spodných riadidiel, ľavý členok položte na pravé koleno. Natiahnite sa a potom vymeňte nohy.

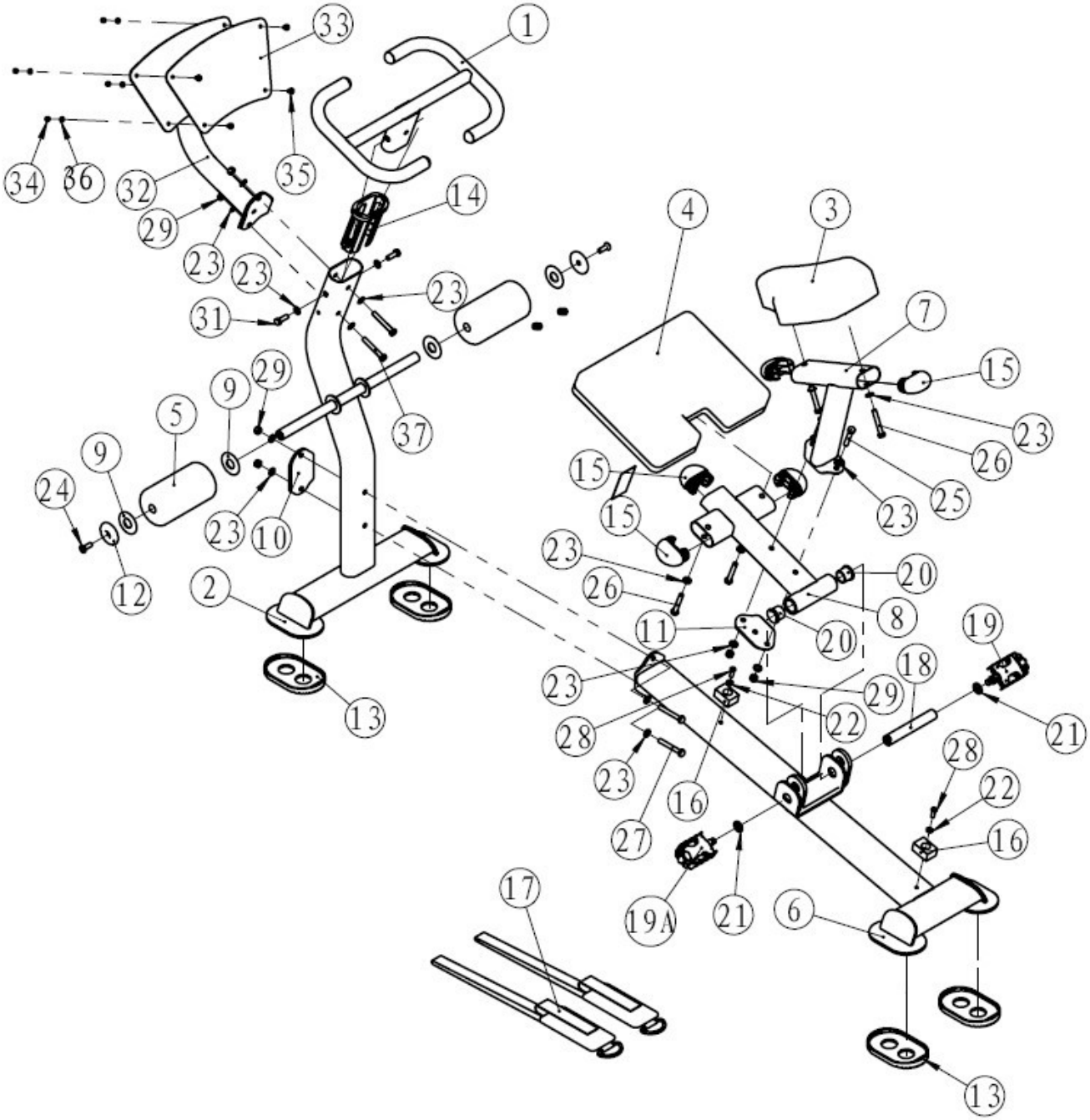
D. VNÚTORNÁ STRANA STEHEN
Držte riadidlá a sedlo v prednej polohe. Ľavú nohu položte na kolennú podložku, zatiaľ čo pravá noha spočíva na podlahe. Natiahnite sa a potom nohy vymeňte.

E. BOKY, NOHY, CHRBÁT
Držte sa riadidiel so zablokovanou ľavou nohou. Ľavú nohu natiahnite smerom k pravej strane. Narovnajte a pokrčte prsty, natiahnite a potom vymeňte polohy chodidiel a rúk.

F. NAŤAHOVANIE HORNEJ ČASTI CHRBTA
Držte sa riadidiel a pohybujte hlavou hore a dole, aby ste sa viac ponaťahovali.

G. RAMENA
Prekrížte ruky a držte sa riadidiel. Pohybujte hlavou do všetkých smerov, aby ste zintenzívnili strečing, a potom vymeňte polohu rúk.

H.- NATIAHNUTIE ŠTVORHLAVÉHO STEHENNÉHO SVALU
Preklopte sedlo späť do maximálnej polohy otáčania. Postavte sa čelom k riadidlám s dlaňami smerujúcimi nahor. Hornú časť chodidla oprite o horný okraj kolennej podložky. Chrbát majte rovný, potom pokrčte nohu, na ktorej stojíte. Natiahnite sa a vymeňte nohy.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
19A
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
31
32
33
34
35
36
37

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