L410



Návod k obsluze

Posilovací stroj BH FITNESS L410 zadní ramena

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.

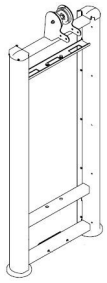
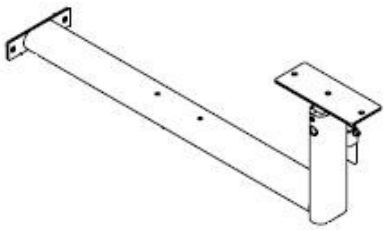
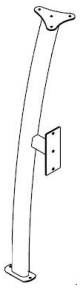
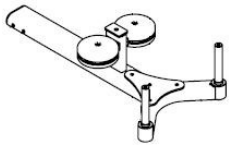
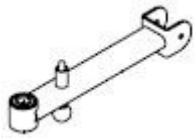
■ Před zahájením cvičební se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

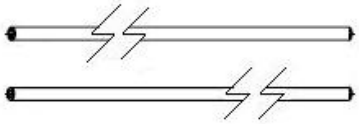
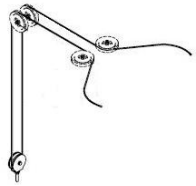
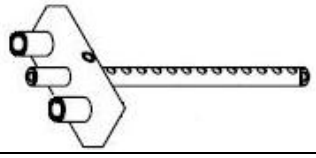
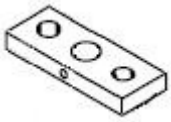
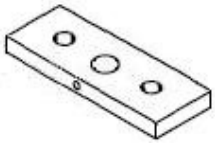
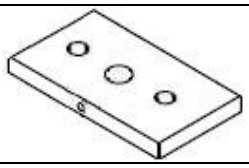
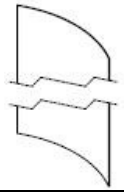
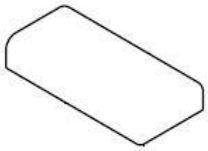
■ Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.

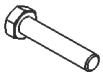
Vyjměte jednotku z krabice a zkontrolujte jednotlivé součásti podle seznamu na obr. A a obr. B, abyste se ujistili, že nechybí žádné díly.

Obr. A

№		✓		№		✓
1		1		2		1
3		1		4		1
5		2		6		1
7		1		8		1
9		1		12		1

16		2		21		1
23		1		24		1
25		1		26		1
27		1		28		2
29		3		30		10
32		1		34		1
49		2				

Obr. B

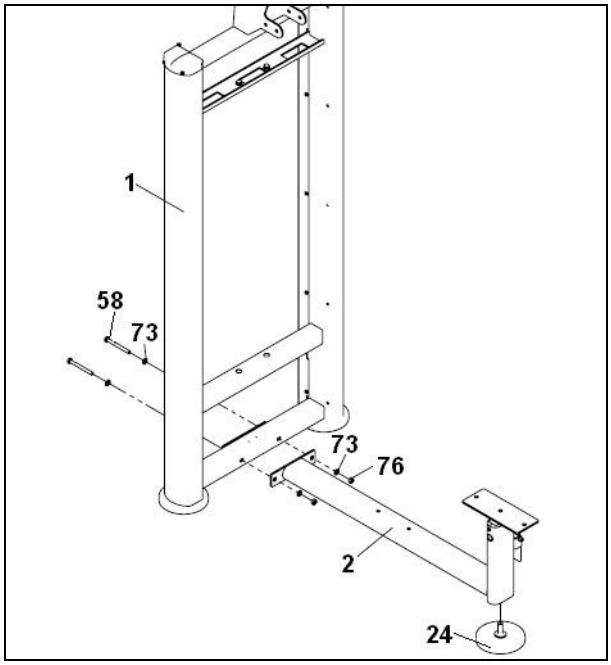
№		✓				✓
57	 M-10x130	2		58	 M-10x100	2
59	 M-10x80	3		60	 M-10x70	2
62	 M-10x30	3		63	 M-10x95	2
73	 M-10	29		76	 M-10	9

75	 M-10	3		79		1
89	 M-10x35	4		92	 M-10x25	2

POKYNY K MONTÁŽI

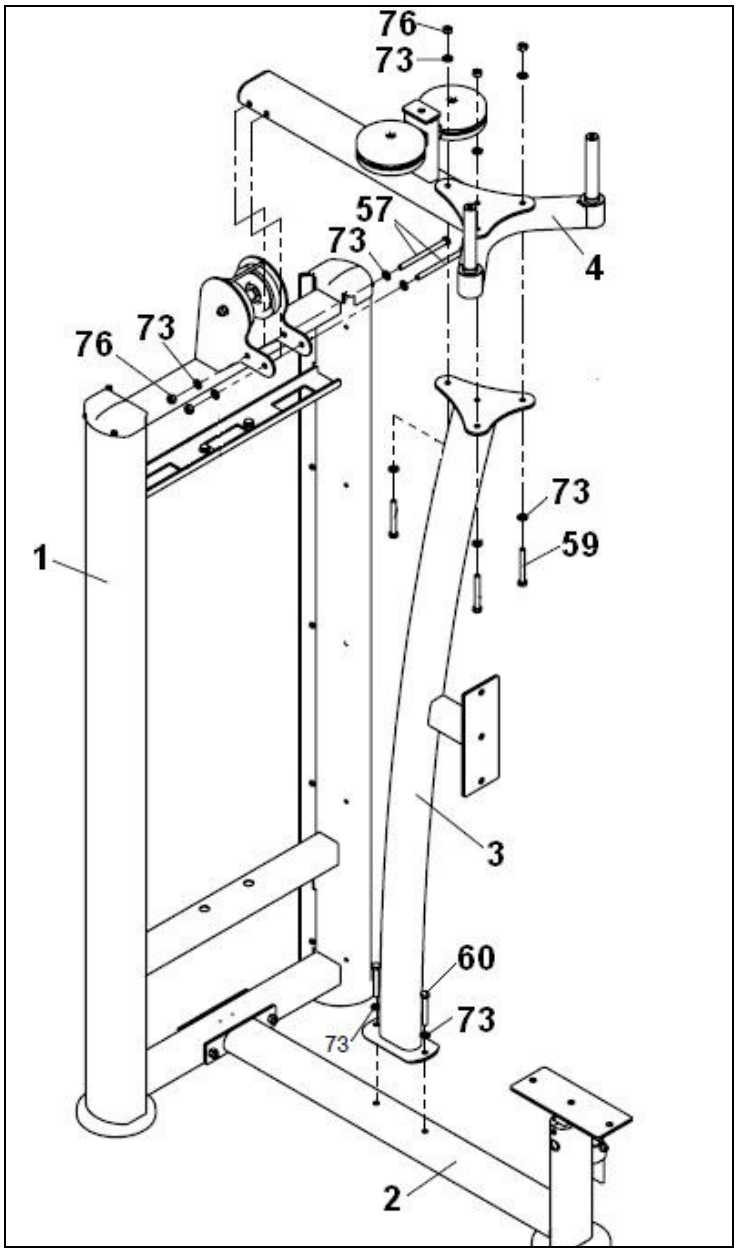
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

Obr. 1



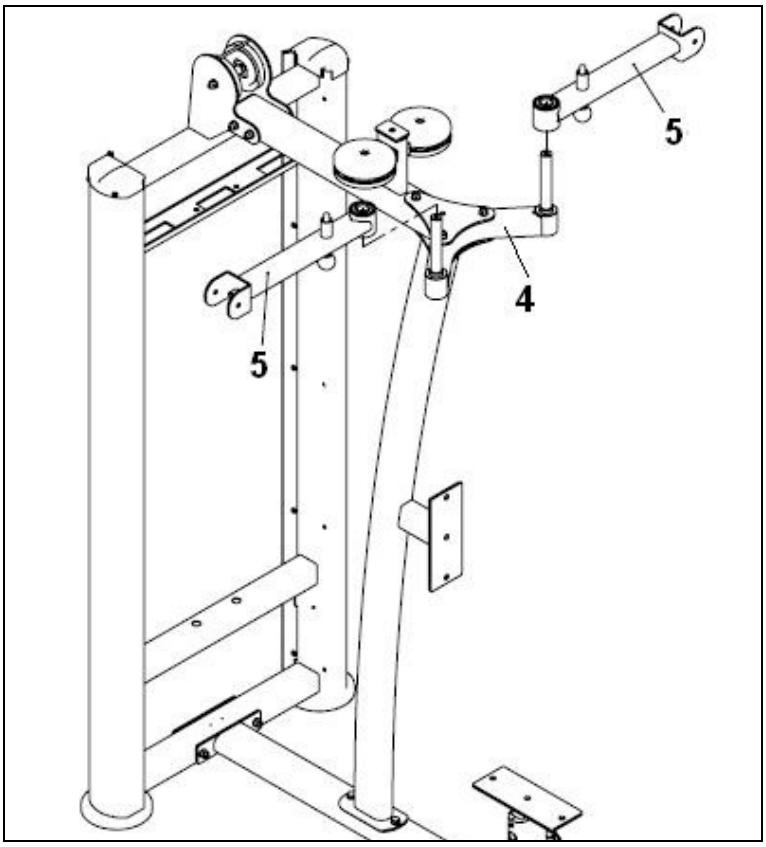
Opřete hlavní podpěru (1) o zem, obr. 1. Našroubujte vyrovnávací patky (24) na podpěru (2), obr. 1. Umístěte držák (2) a zajistěte jej pomocí šroubů (58), podložek (73) a matic (76).

Obr. 2



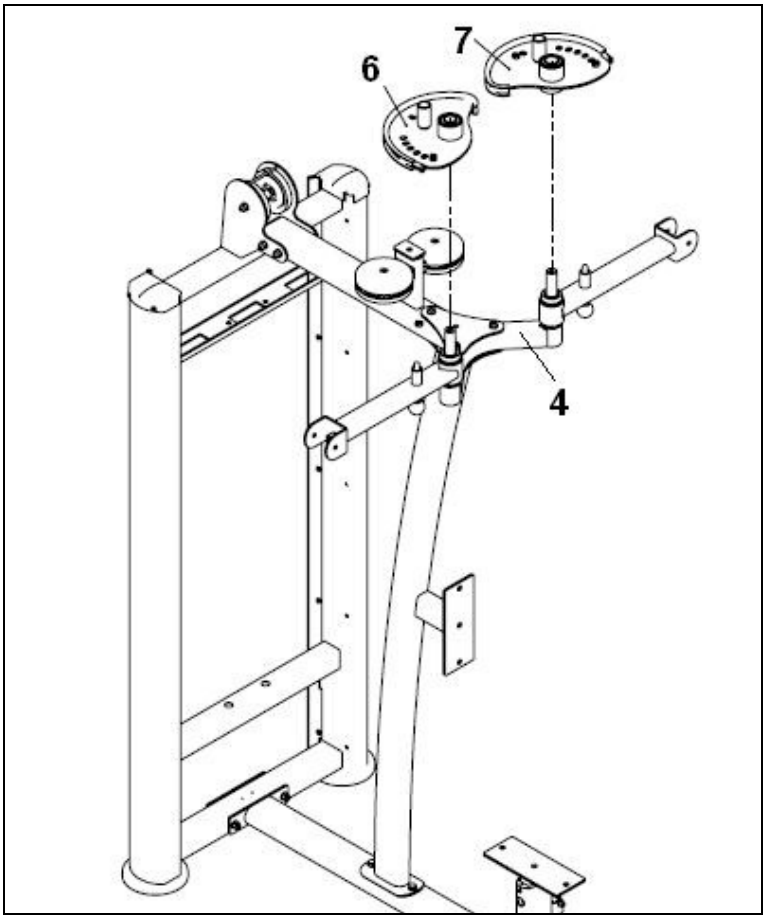
Držák (3) umístěte a zajistěte jej k podpěře (2), obr. 2, pomocí šroubů (60) a podložek (73). Poté umístěte držák (4) a zajistěte jej pomocí šroubů (59) a (57), podložek (73) a matic (76).

Obr. 3



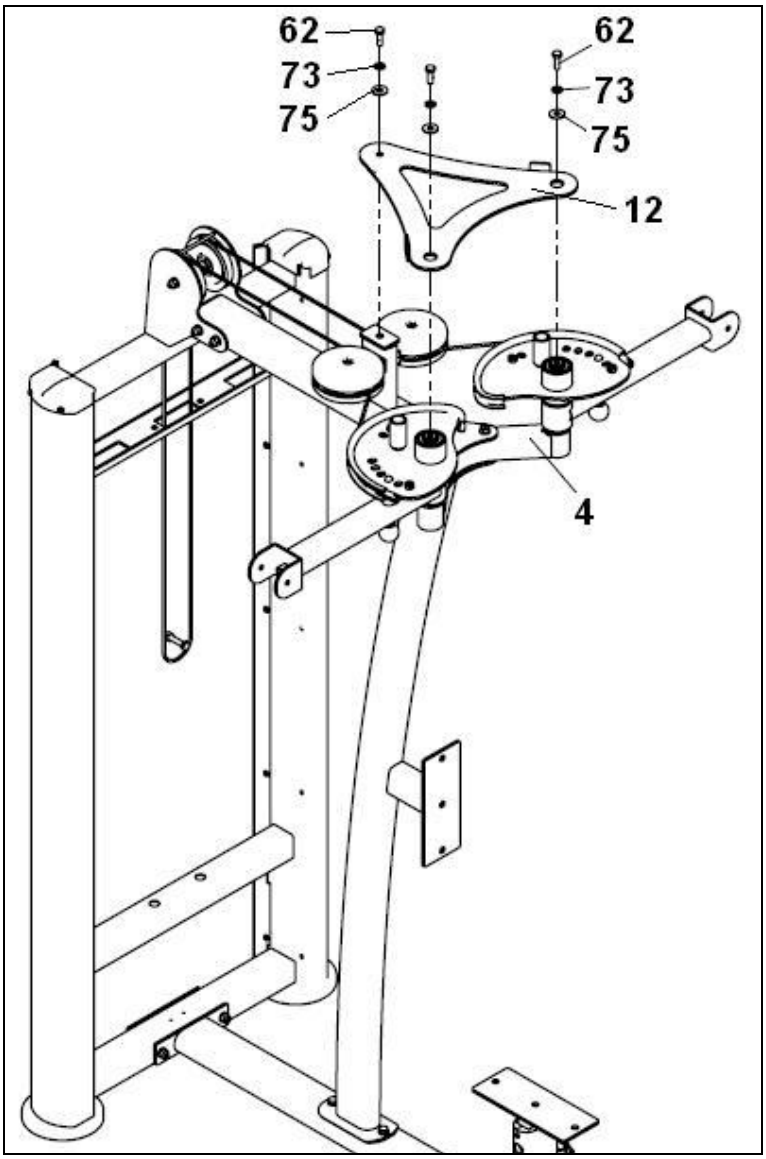
Ramena (5) umístěte na hřídele podpěry (4), obr. 3.

Obr. 4



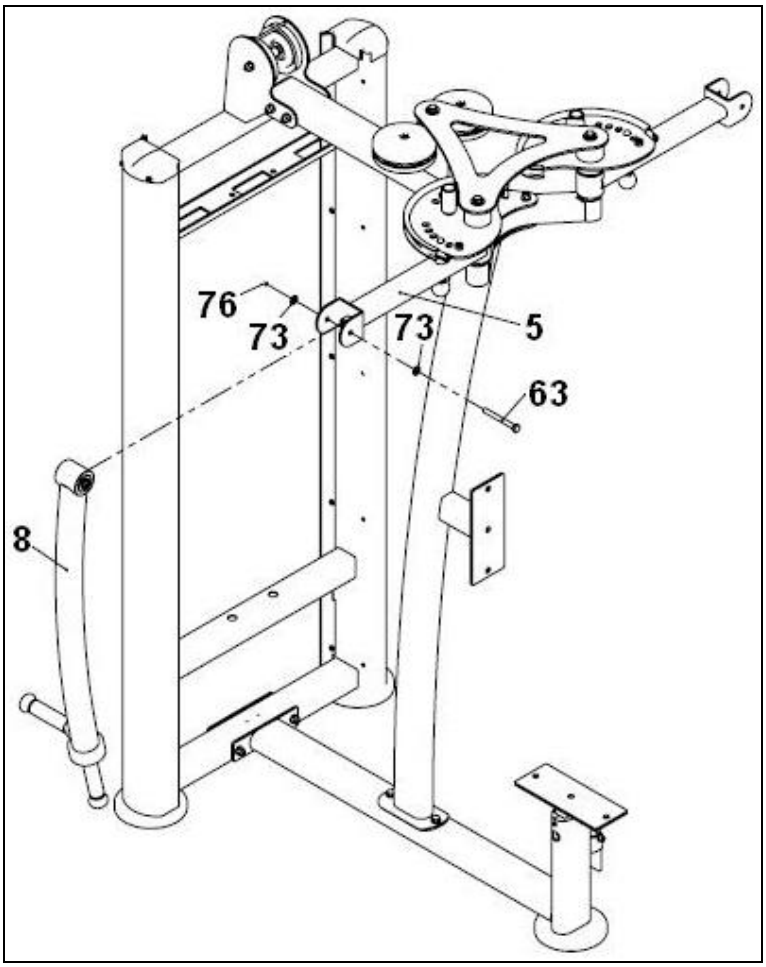
Namontujte vačku (6) na levou stranu podpěry (4), obr. 4. Poté vačku (7) nasaďte na pravou stranu podpěry (4), obr. 4.

Obr. 5



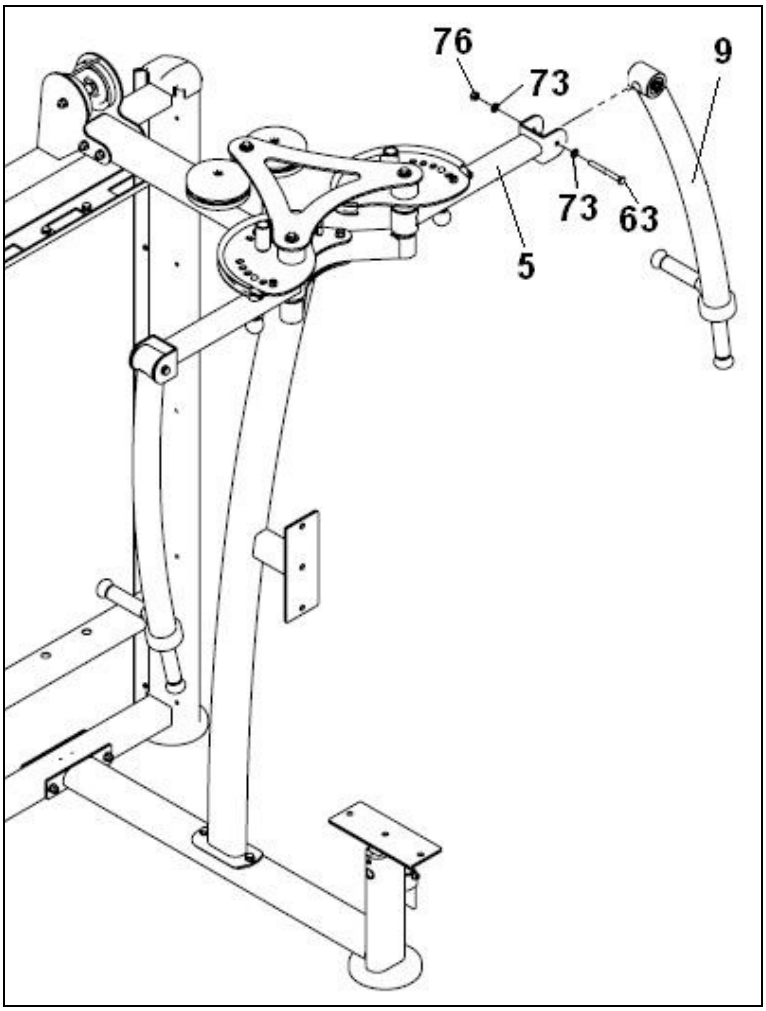
Namontujte trojúhelníkový držák (12), obr. 5, a zajistěte jej šrouby (62), podložkami (73) a plochými podložkami (75).

Obr. 6



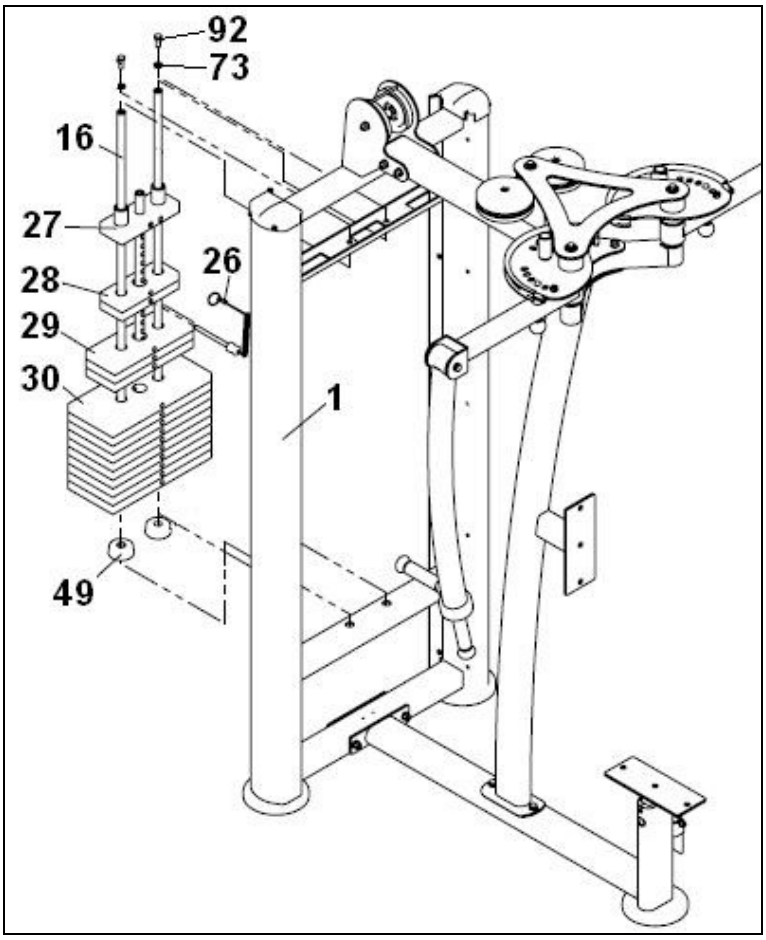
Levé rameno (8) umístěte do „U“ držáku pro rameno (5), obr. 6, našroubujte šroub (63) s maticí (76) a podložkami (73).

Obr. 7



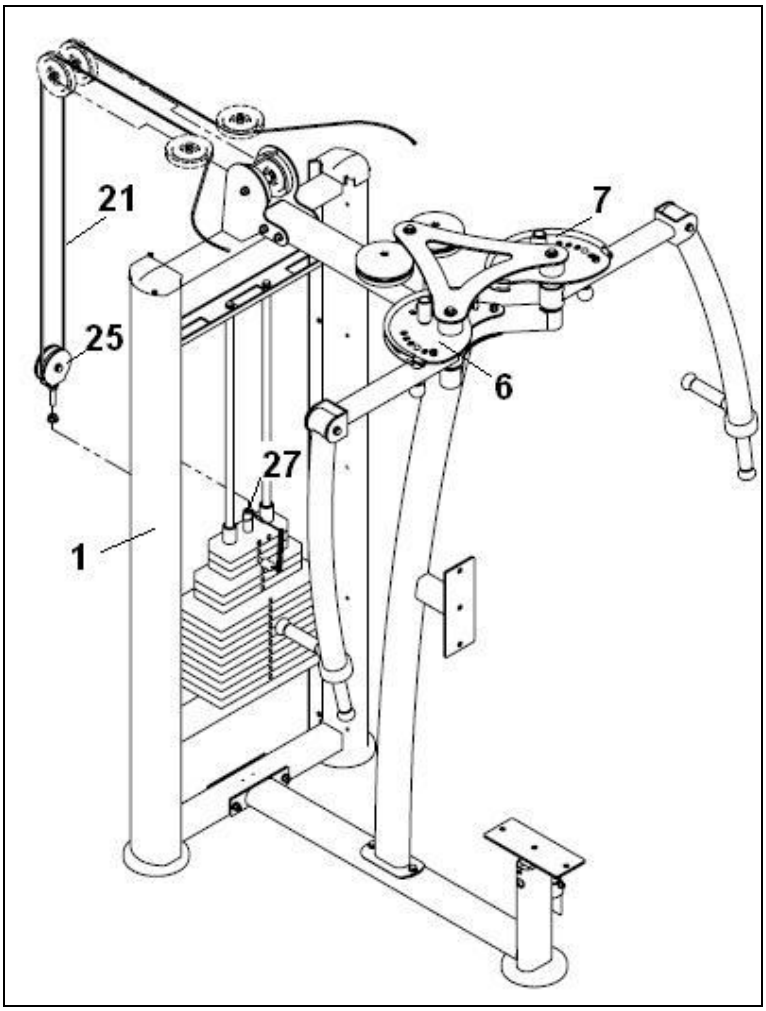
Pravé rameno (9) umístěte do „U“ držáku pro rameno (5), obr. 7, našroubujte šroub (63) s maticí (76) a podložkami (73).

Obr. 8



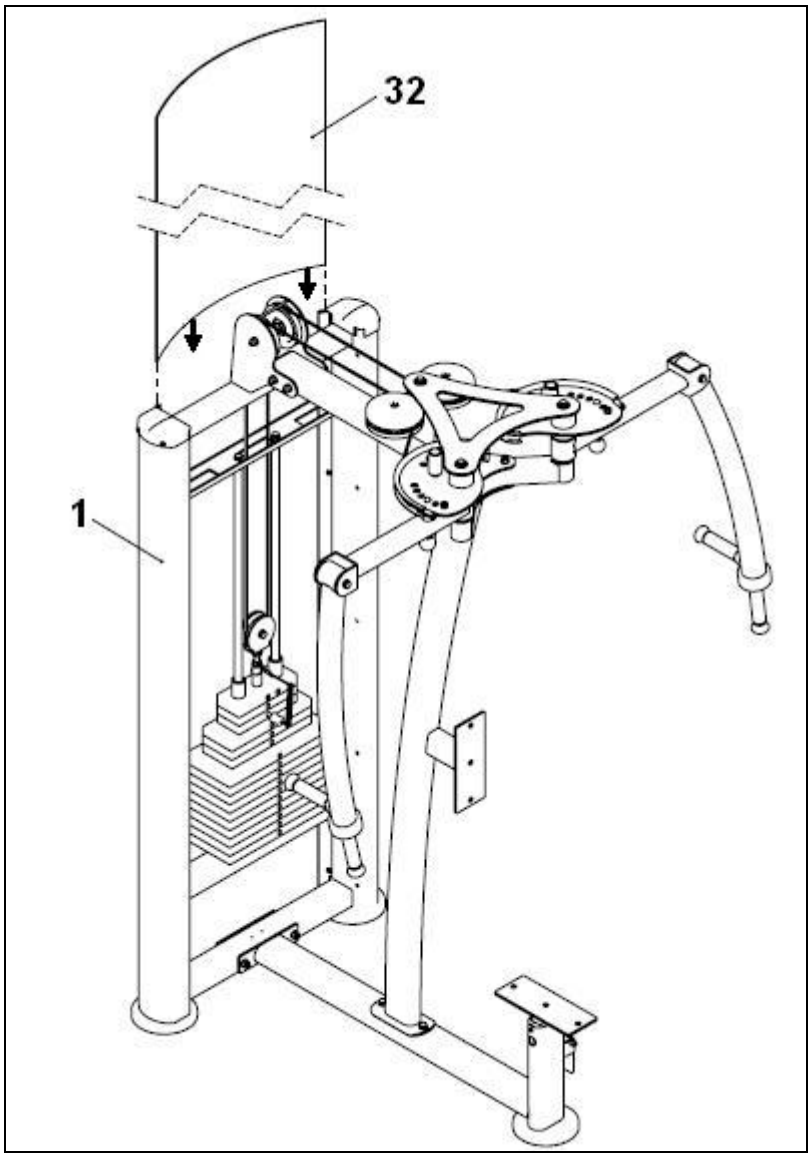
Umístěte zarážku závaží (49) na závaží (1), obr. 8, a vložte vodící tyče závaží (16).
Dále namontujte závaží (30), (29), (28), těžší závaží vždy dole, nakonec vodící závaží osaďte volící lištou (27).
Horní část vodících tyčí utáhněte pomocí podložek (73) a šroubů (92), obr. 8.
Nasaďte volící kroužek (26) do středového pouzdra na vodícím závaží (27).

Obr. 9



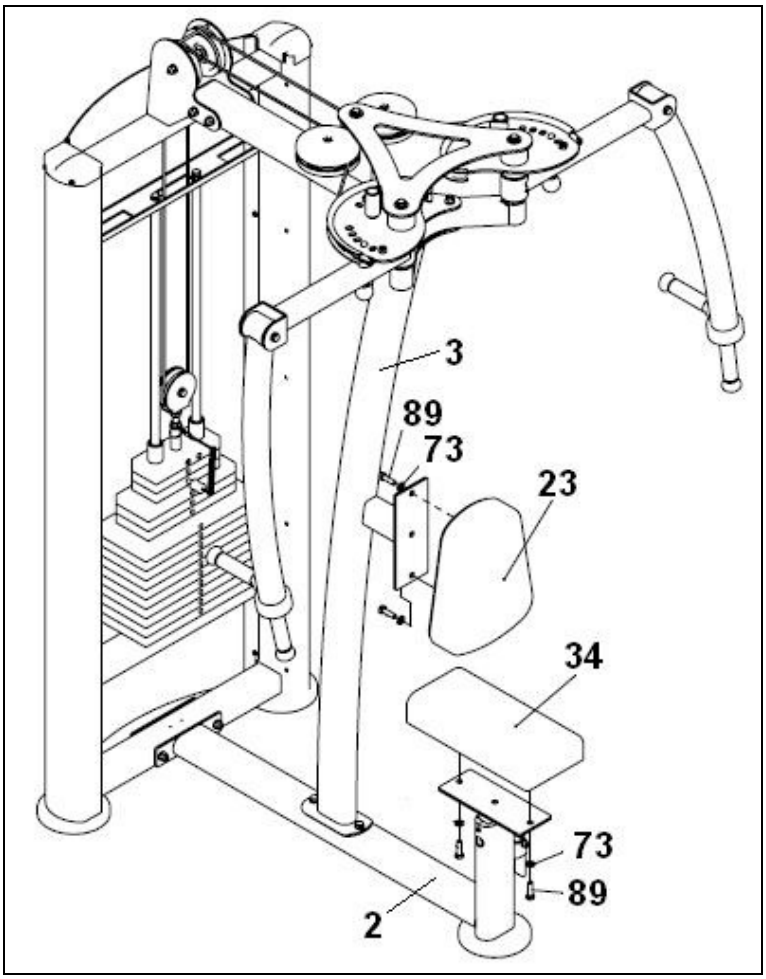
Střední kladku (25) našroubujte na vodící závaží (27). Vezměte konec lana (21) a protáhněte jej horními kladkami, obr. 9. Zajistěte konec lana na vačku (6), obr. 9. protáhněte druhý konec lana horními kladkami a přišroubujte konec lana k vačce (7), obr. 9.

Obr. 10



Zadní kryt (32) namontujte na sadu závaží (1), obr. 10, shora ve směru šipky.

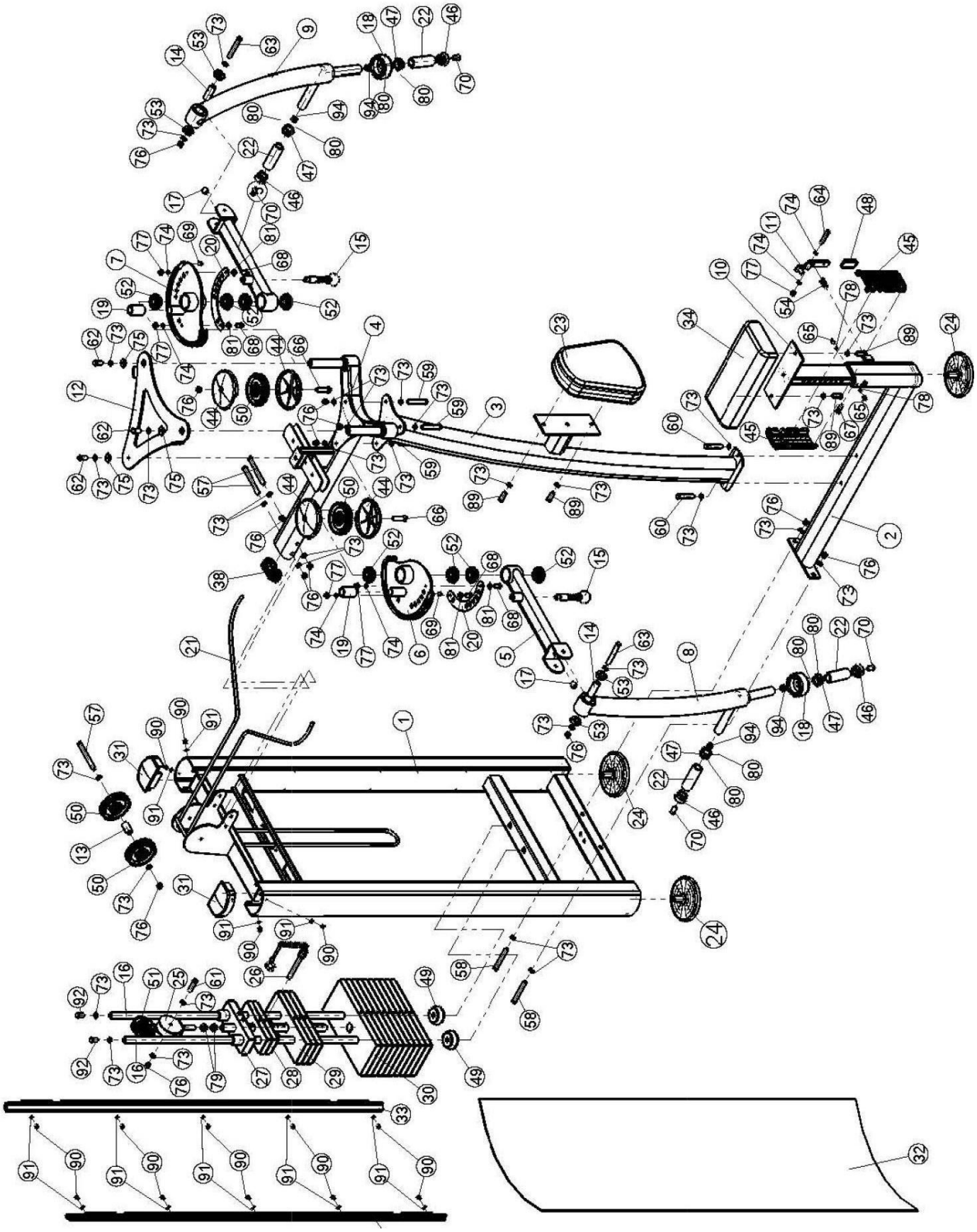
Obr. 11



Opěrku trupu (23) dejte na podpěru (3), obr. 11 a zajistěte ji pomocí šroubů (89) a plochých podložek (73). Poté umístěte sedlo (34) na podpěru (2), obr. 11 a zajistěte jej pomocí šroubů (89) a plochých podložek (73).

VELMI DŮLEŽITÉ:

Po montáži trenažéru zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby namontovány a zda jsou pevně utaženy.





Návod na obsluhu

Posilňovací stroj BH FITNESS L410 zadné ramená

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.

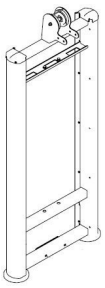
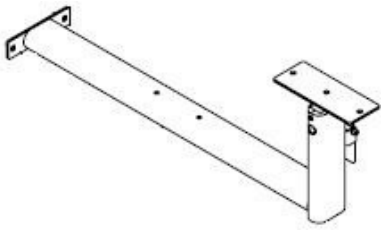
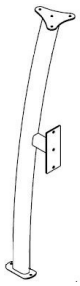
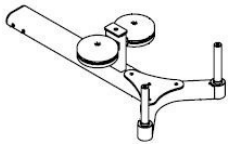
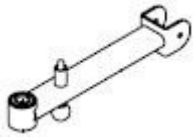
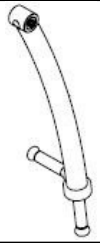
■ Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že môžete používať trenažér.
Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, neprepínajte sa. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

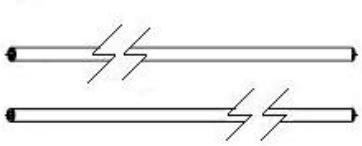
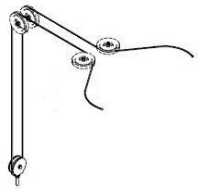
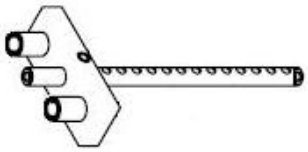
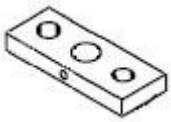
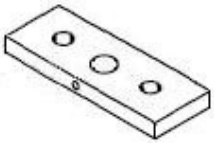
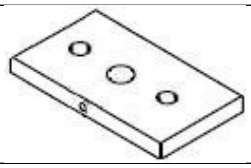
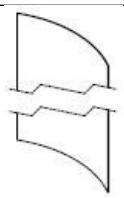
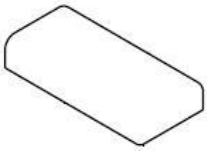
■ Dávajte pozor na pokyny trénera.

Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.

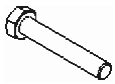
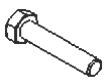
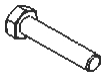
Vyberte jednotku z krabice a skontrolujte jednotlivé komponenty podľa zoznamu na obr. A a obr. B, aby ste sa uistili, že nechýbajú žiadne súčasti.

Obr. A

Nº		✓		Nº		✓
1		1		2		1
3		1		4		1
5		2		6		1
7		1		8		1
9		1		12		1

16		2		21		1
23		1		24		1
25		1		26		1
27		1		28		2
29		3		30		10
32		1		34		1
49		2				

Obr. B

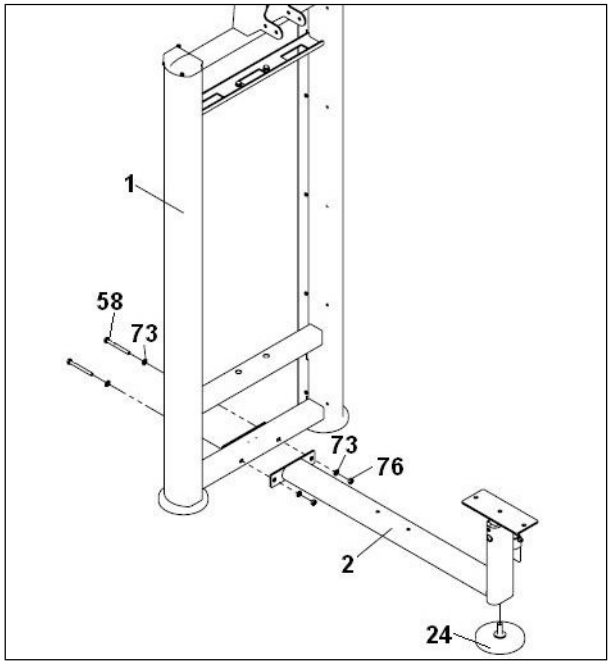
Nº		✓				✓
57	 M-10x130	2		58	 M-10x100	2
59	 M-10x80	3		60	 M-10x70	2
62	 M-10x30	3		63	 M-10x95	2
73	 M-10	29		76	 M-10	9

75	 M-10	3		79		1
89	 M-10x35	4		92	 M-10x25	2

POKYNY K MONTÁŽI

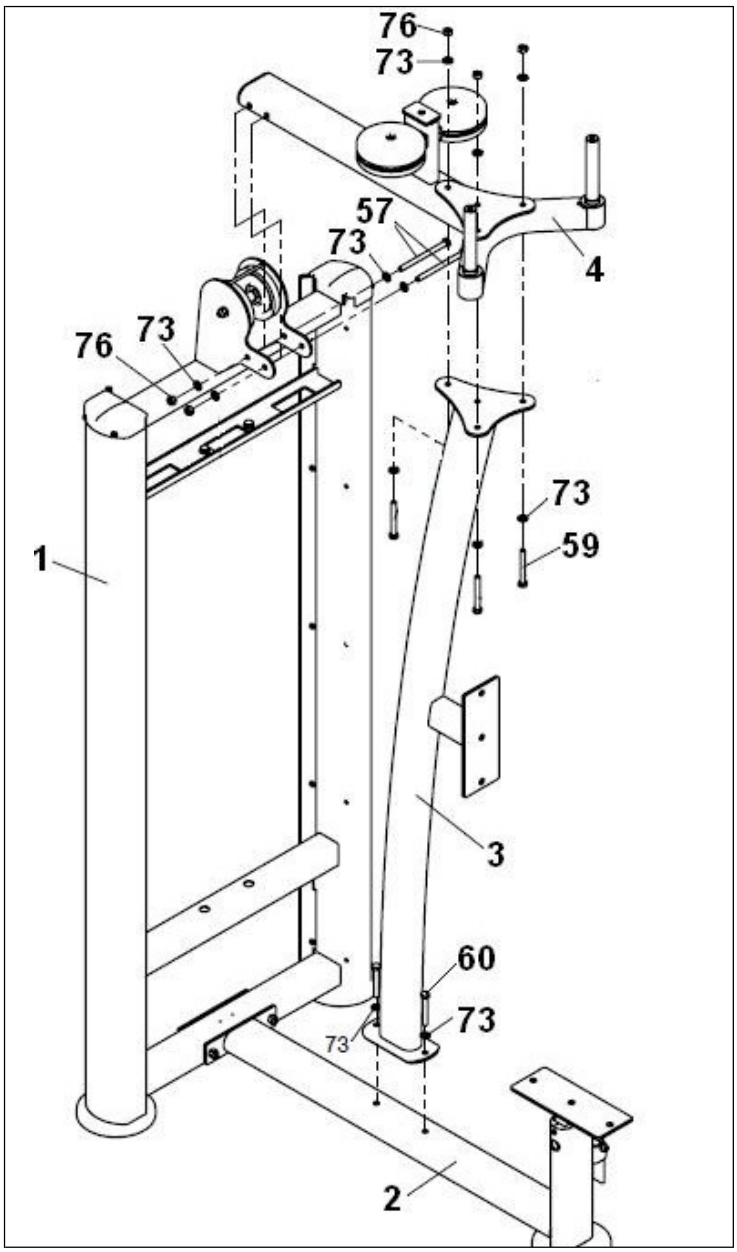
POZNÁMKA: Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



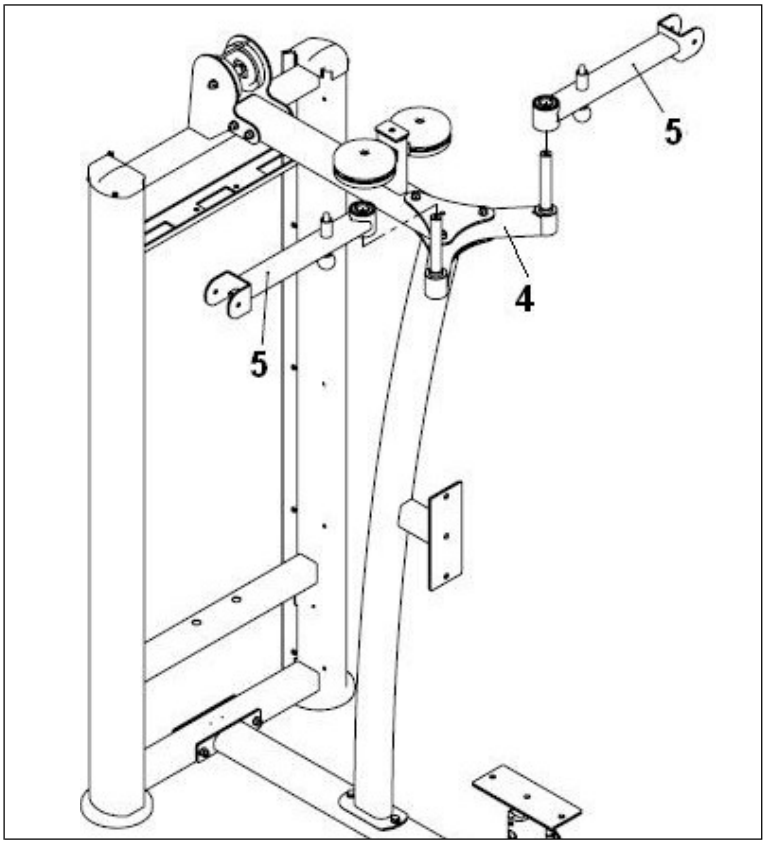
Hlavnú podperu (1) položte na zem, obr. 1. Na podperu (2) naskrutkujte vyrovnávacie nožičky (24), obr. 1. Umiestnite držiak (2) a zaistite ho skrutkami (58), podložkami (73) a maticami (76).

Obr. 2



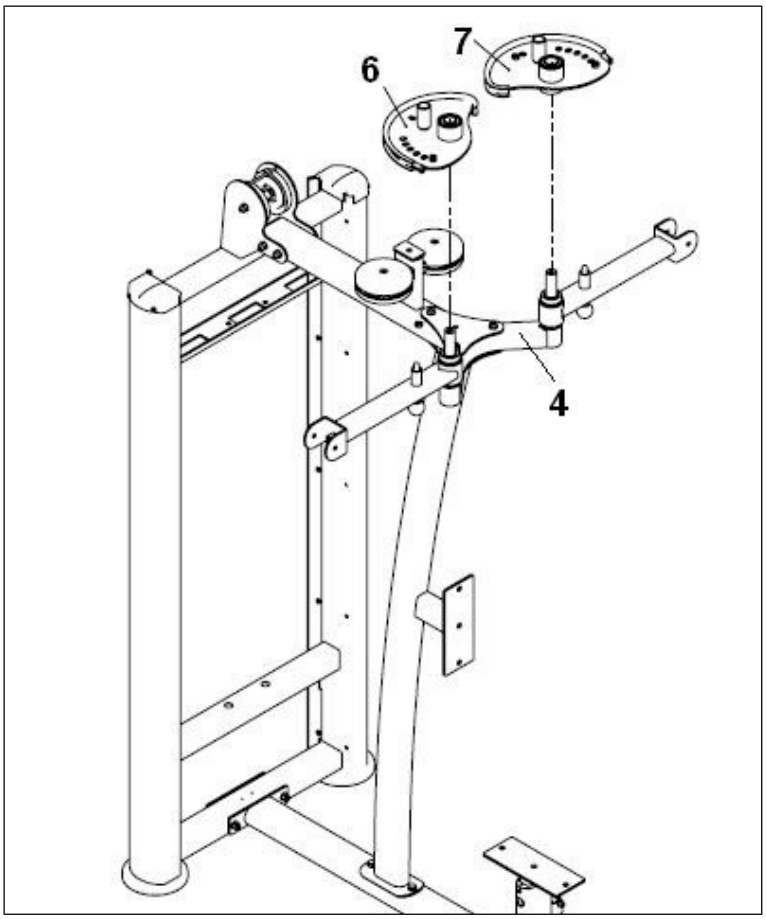
Umiestnite držiak (3) a upevnite ho k podpere (2), obr. 2, pomocou skrutiek (60) a podložiek (73). Potom umiestnite konzolu (4) a upevnite ju pomocou skrutiek (59) a (57), podložiek (73) a matíc (76).

Obr. 3



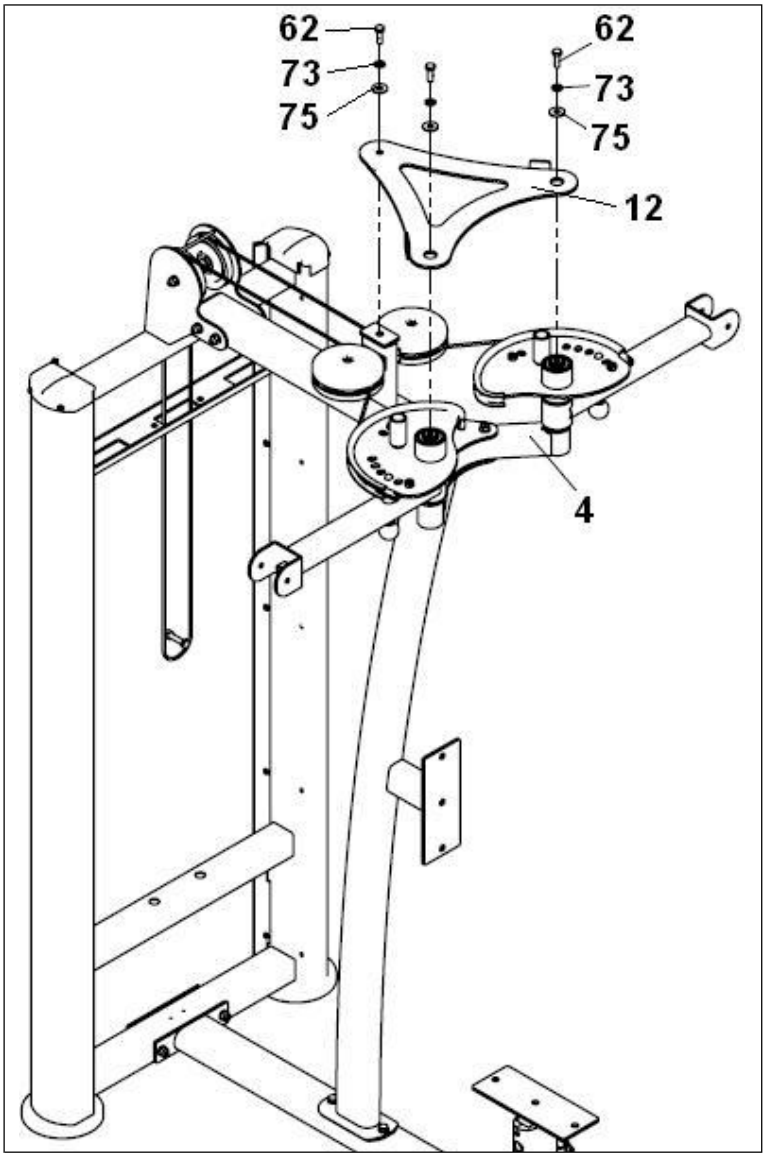
Umiestnite ramená (5) na nosné hriadele (4), obr. 3.

Obr. 4



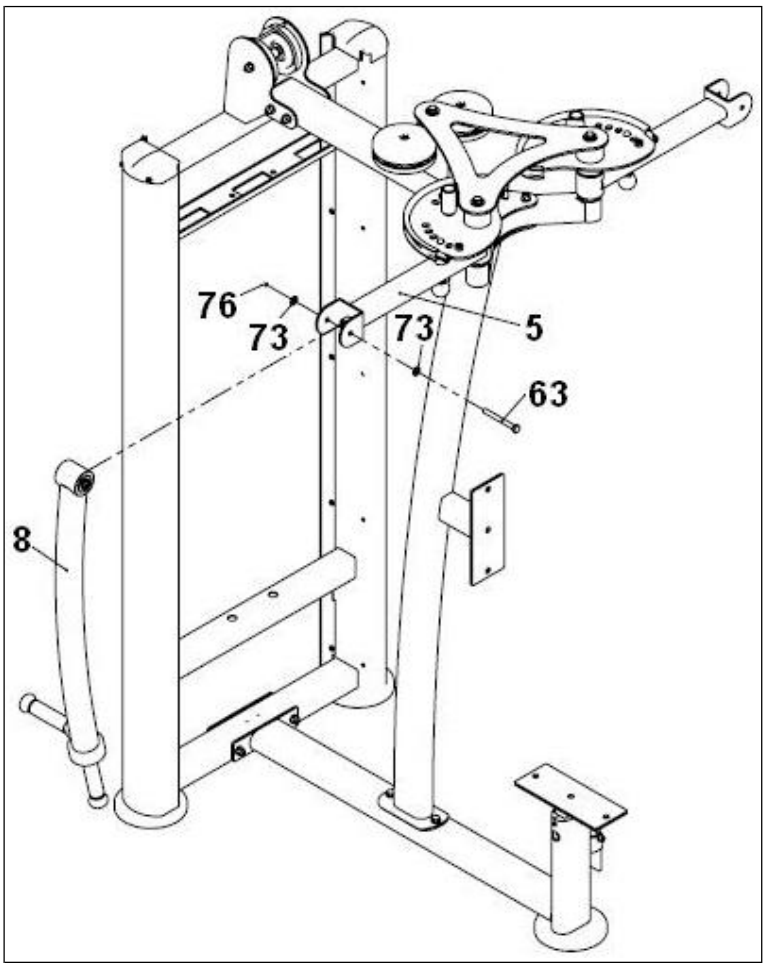
Namontujte vačku (6) na ľavú stranu podpery (4), obr. 4. Potom namontujte vačku (7) na pravú stranu podpery (4), obr. 4.

Obr. 5



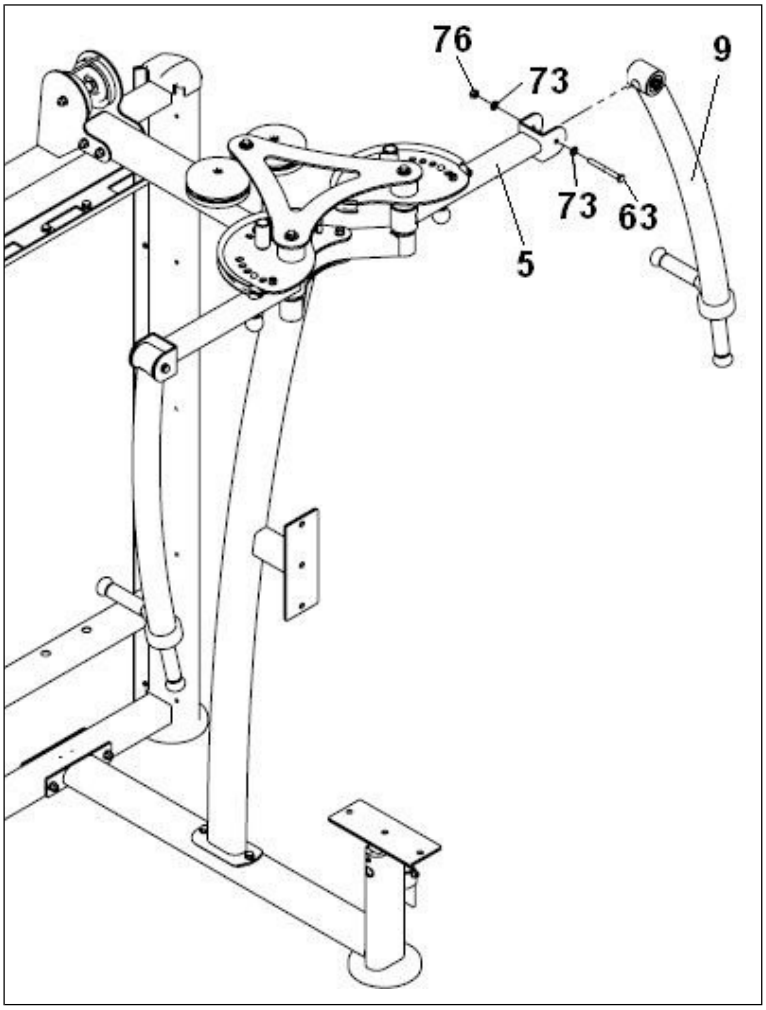
Nainštalujte trojuholníkovú konzolu (12), obr. 5, a upevnite ju pomocou skrutiek (62), podložiek (73) a plochých podložiek (75).

Obr. 6



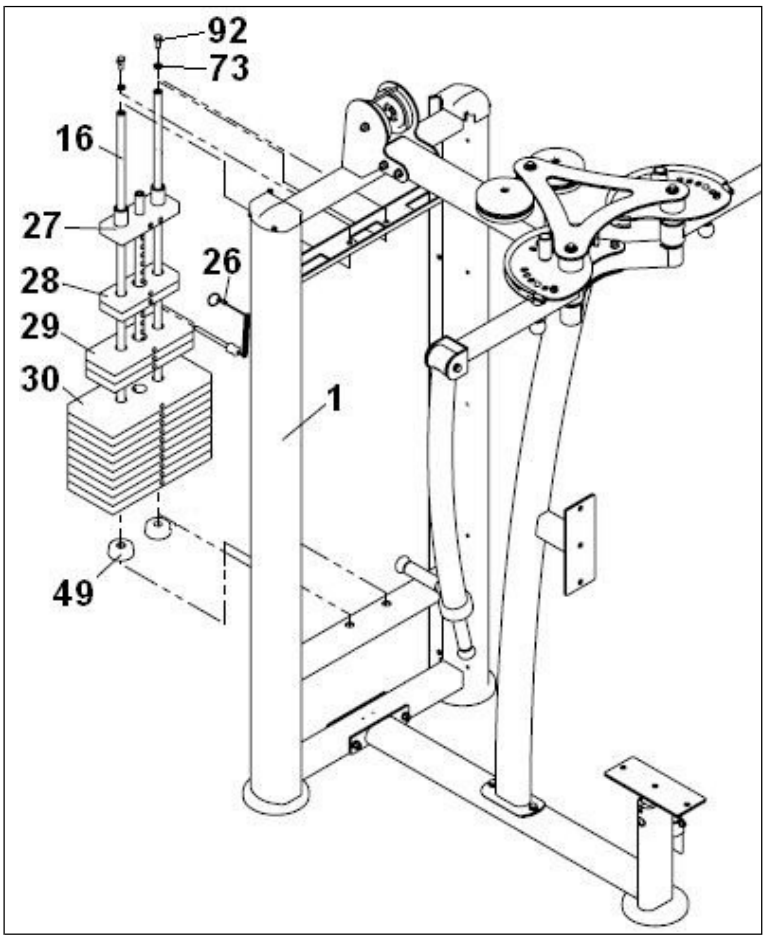
Umiestnite ľavé rameno (8) do držiaka ramena "U" (5), obr. 6, zaskrutkujte skrutku (63) s maticou (76) a podložkami (73).

Obr. 7



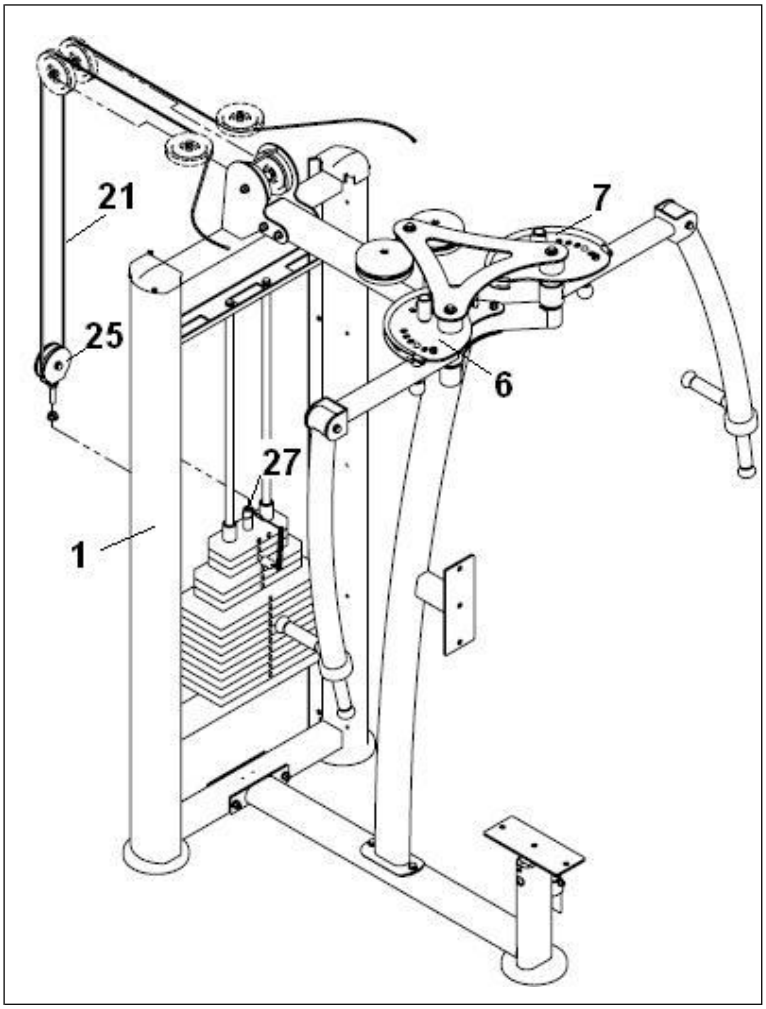
Umiestnite pravé rameno (9) do držiaka ramena "U" (5), obrázok 7, zaskrutkujte skrutku (63) s maticou (76) a podložkami (73).

Obr. 8



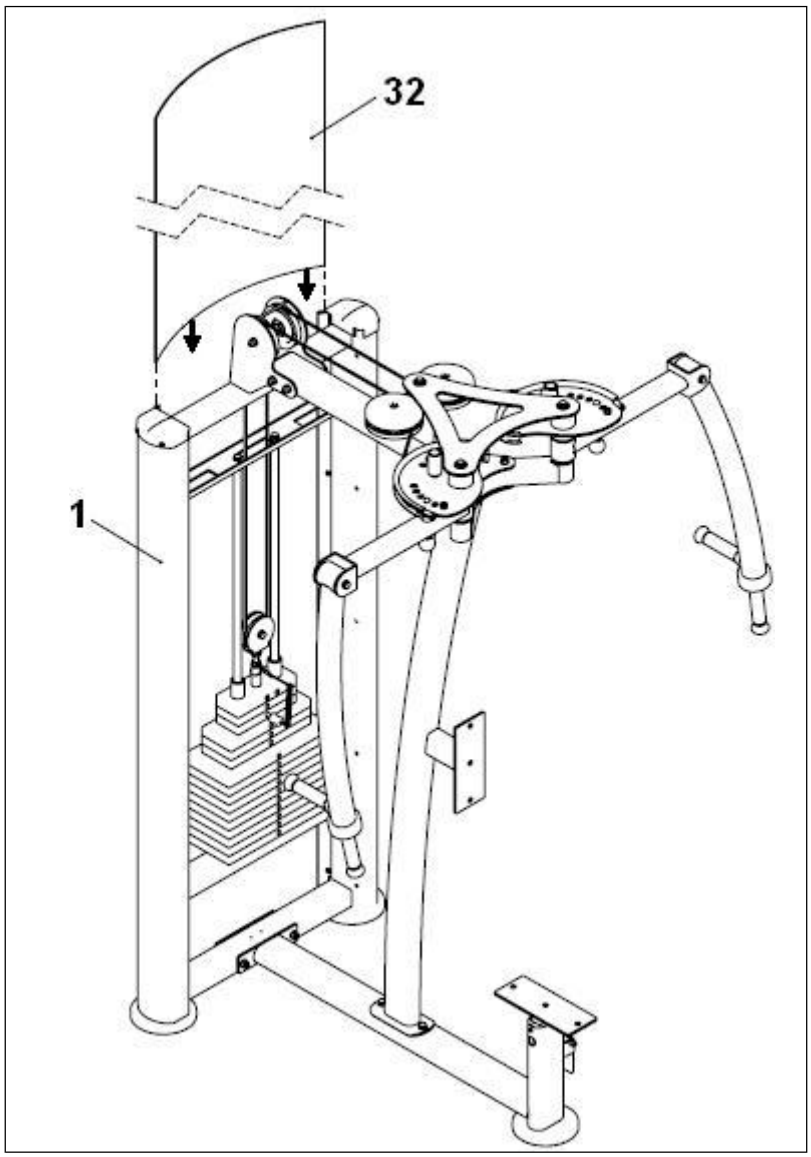
Na závažie (1) nasaďte zarážku závažia (49), obr. 8, a vložte vodiace tyče závažia (16).
Ďalej nainštalujte závažia (30), (29), (28), vždy ťažšie závažia v spodnej časti, nakoniec namontujte vodiace závažia s výberovou lištou (27). Utiahnite hornú časť vodiacich tyčí pomocou podložiek (73) a skrutiek (92), obr. 8.
Vložte krúžok voliča (26) do stredového puzdra na vodiacom závaží (27).

Obr. 9



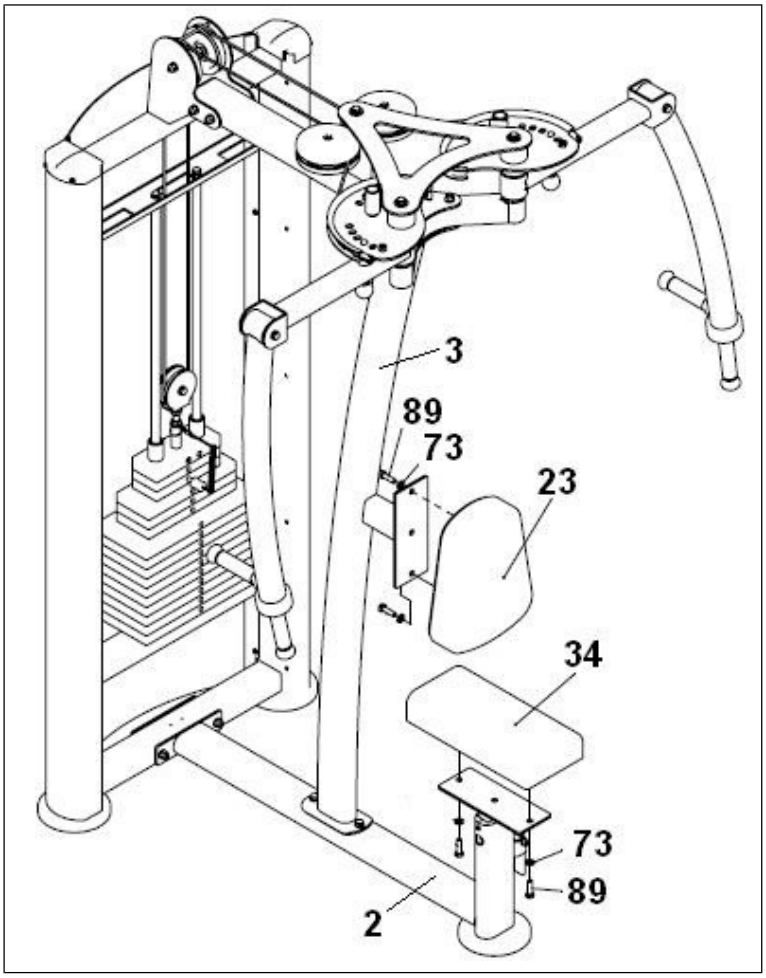
Na vodiace závažie (27) naskrutkujte strednú kladku (25). Vezmite koniec lana (21) a pretiahnite ho cez horné kladky, obr. 9. Koniec lana upevnite na vačku (6), obr. 9. Druhý koniec lana pretiahnite cez horné kladky a koniec lana naskrutkujte na vačku (7), obr. 9.

Obr. 10



Namontujte zadný kryt (32) na súpravu závažia (1), obr. 10, zhora v smere šípky.

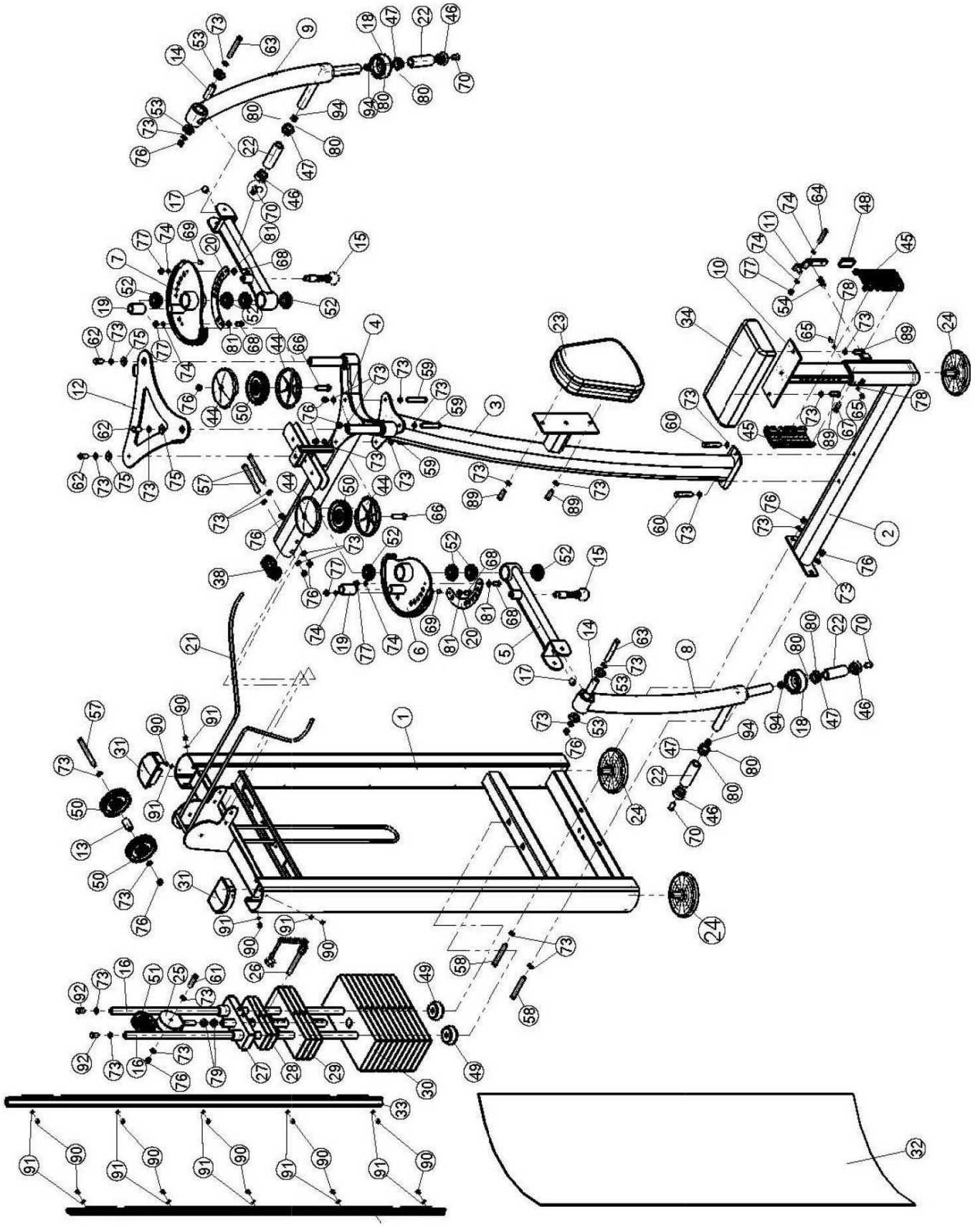
Obr. 11



Umiestnite podperu trupu (23) na podperu (3), obr. 11, a zaistite ju skrutkami (89) a plochými podložkami (73). Potom umiestnite sedlo (34) na podperu (2), obr. 11, a zaistite ho skrutkami (89) a plochými podložkami (73).

VEĽMI DÔLEŽITÉ:

Po zostavení trenažéra skontrolujte, či sú všetky skrutky nasadené a 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