



**Návod k obsluze**

**Posilovací lavice BH FITNESS L835-L835B**

**Incline bench**

**CZ**

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před montáží a používáním trenažéru si prosím pečlivě přečtete 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 poradte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.

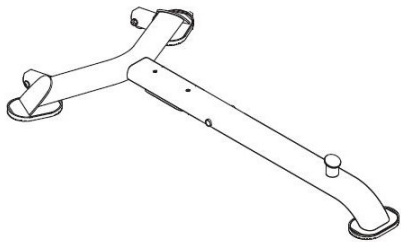
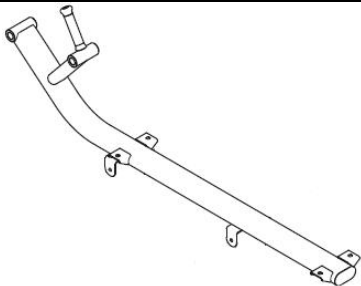
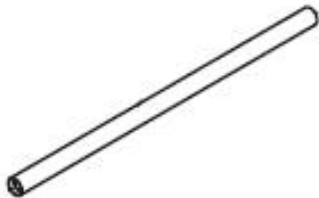
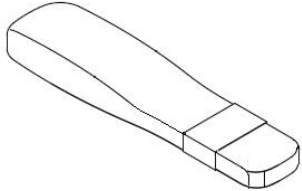
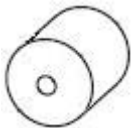
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

- Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

**Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.**

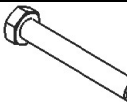
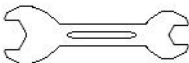
Vyjměte jednotku z krabice a zkontrolujte jednotlivé součásti podle seznamu na obr. A a obr. B, abyste se ujistili, že nechybějí žádné díly.

Obr. A

| N° |                                                                                     | ✓ |  | N° |                                                                                       | ✓ |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  |  | 1 |  | 2  |  | 1 |
| 3  |  | 1 |  | 4  |   | 1 |
| 6  |  | 2 |  | 8  |   | 1 |
| 15 |  | 8 |  | 17 |  | 4 |

|    |                                                                                   |   |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 18 |  | 4 |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|

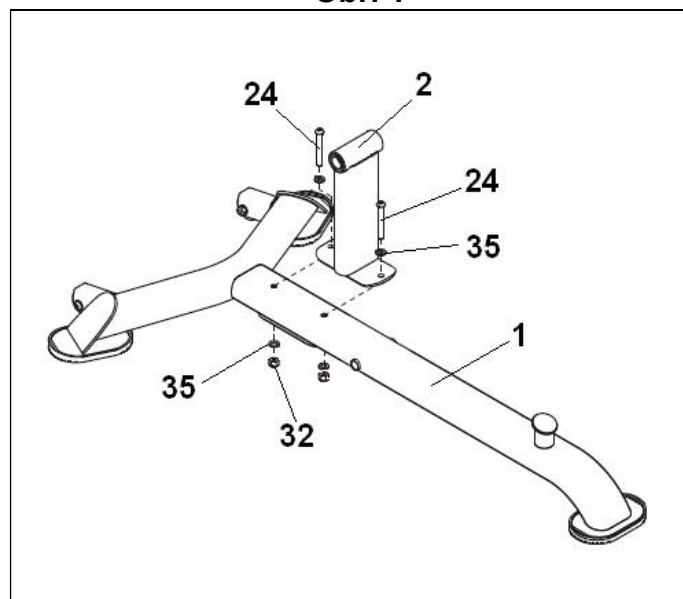
Obr. B

| N° |                                                                                            | ✓  |  |    |                                                                                             | ✓ |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 23 |  M-12x140 | 3  |  | 24 |  M-12x80 | 2 |
| 26 |  M-10x30  | 4  |  | 27 |  M-10x30 | 4 |
| 29 |  M-8x10   | 2  |  | 32 |  M-12    | 5 |
| 35 |  M-12     | 10 |  | 36 |  M-10    | 4 |
|    |          |    |  |    |         |   |
|    |         |    |  |    |                                                                                             |   |

## MONTÁŽNÍ POKYNY

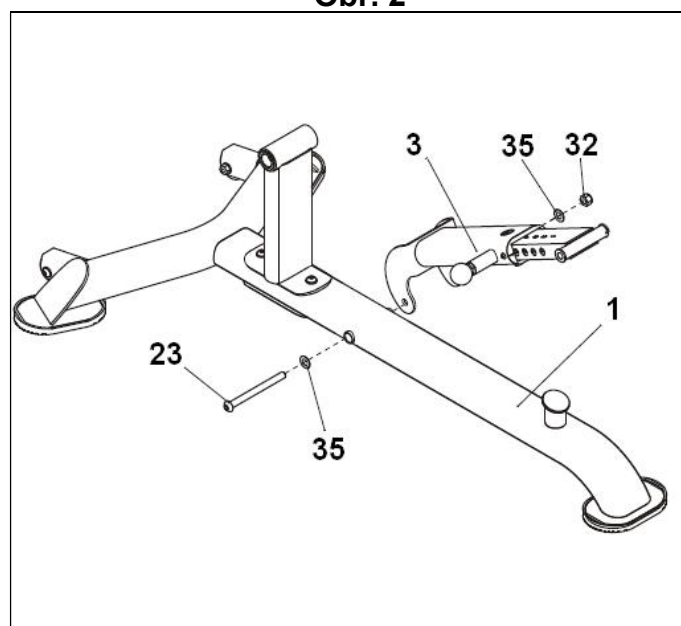
**POZNÁMKA:** Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

Obr. 1



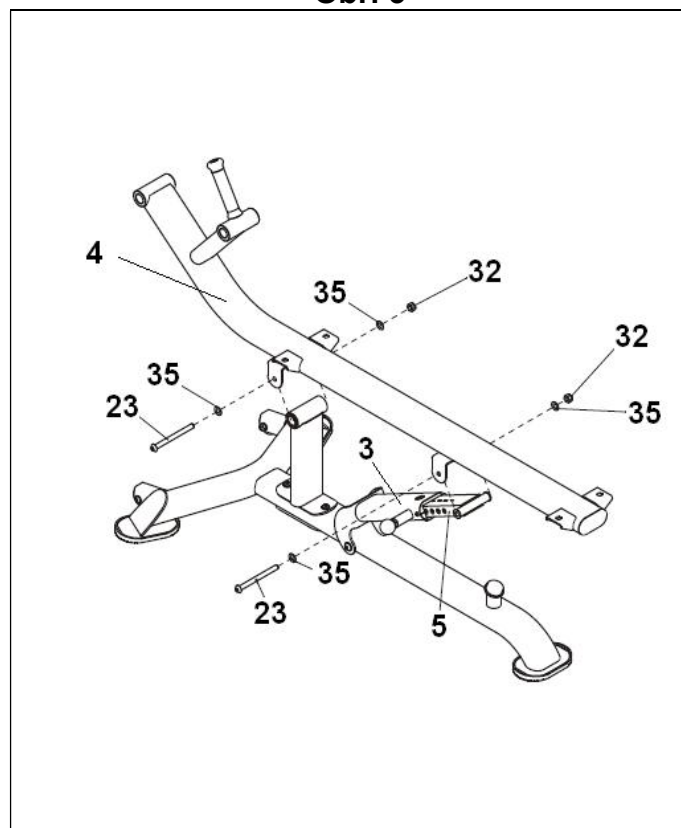
Hlavní podpěru (1) položte na zem. Umístěte držák (2) a zajistěte jej pomocí šroubů (24), podložek (35) a matic (32)

**Obr. 2**



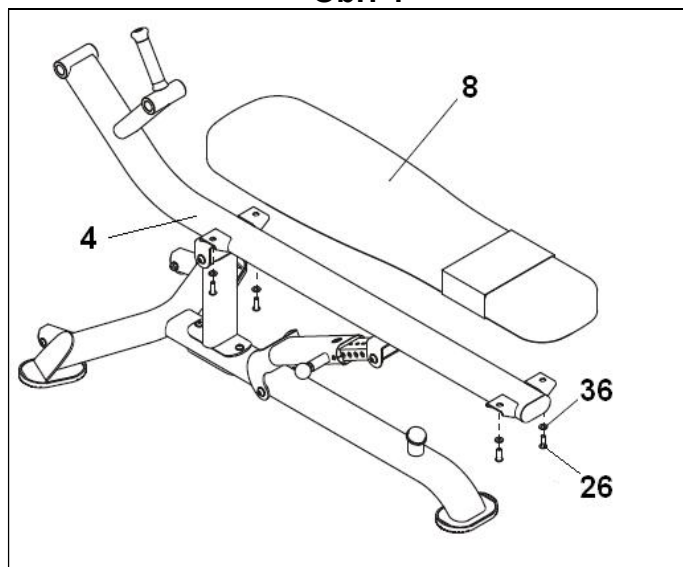
„U“ držák umístěte na teleskopickou podpěru zádové opěrky (3) na hlavní podpěře (1). Nasadte šroub (23), podložky (35) a matice (32) a utáhněte.

**Obr. 3**



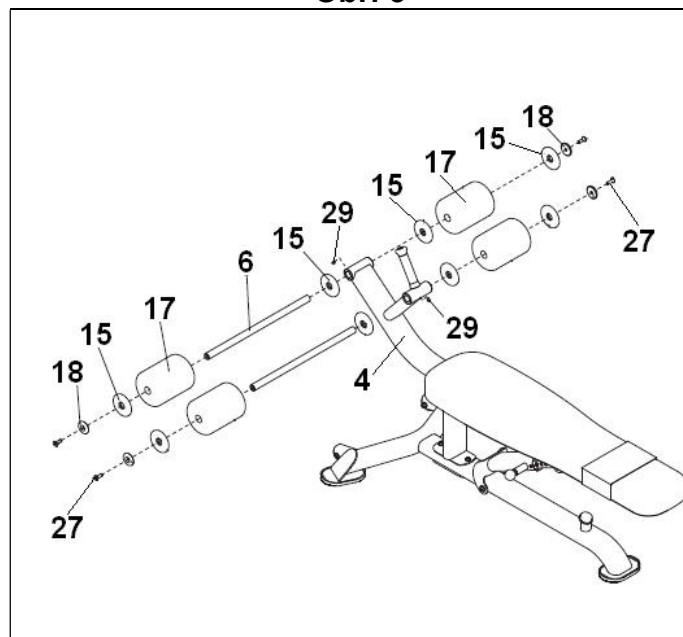
„U“ držák umístíte na podpěru zádové opěrky (4) na hlavní podpěře (1).  
Nasaďte šroub (23), podložky (35) a matice (32) a utáhněte.  
Umístěte „U“ držák na podpěru zádové opěrky (4) na teleskopické podpěře (5).  
Nasaďte šroub (23) podložky (35) a matice (32) a utáhněte.

**Obr. 4**



Zádovou opěrku (8) dejte na podpěru (4) a zajistěte ji pomocí šroubů (26) a podložek (36).

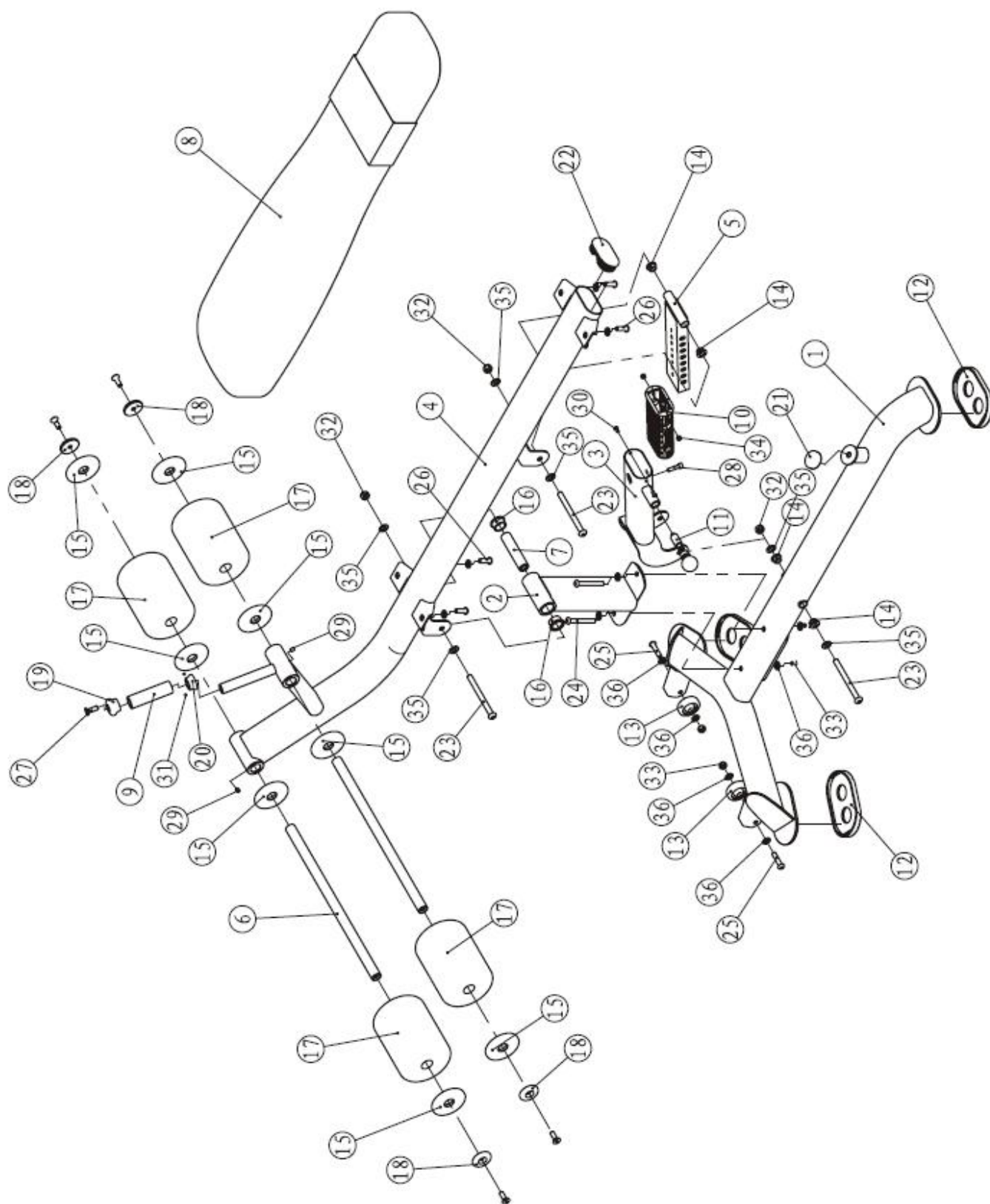
Obr. 5

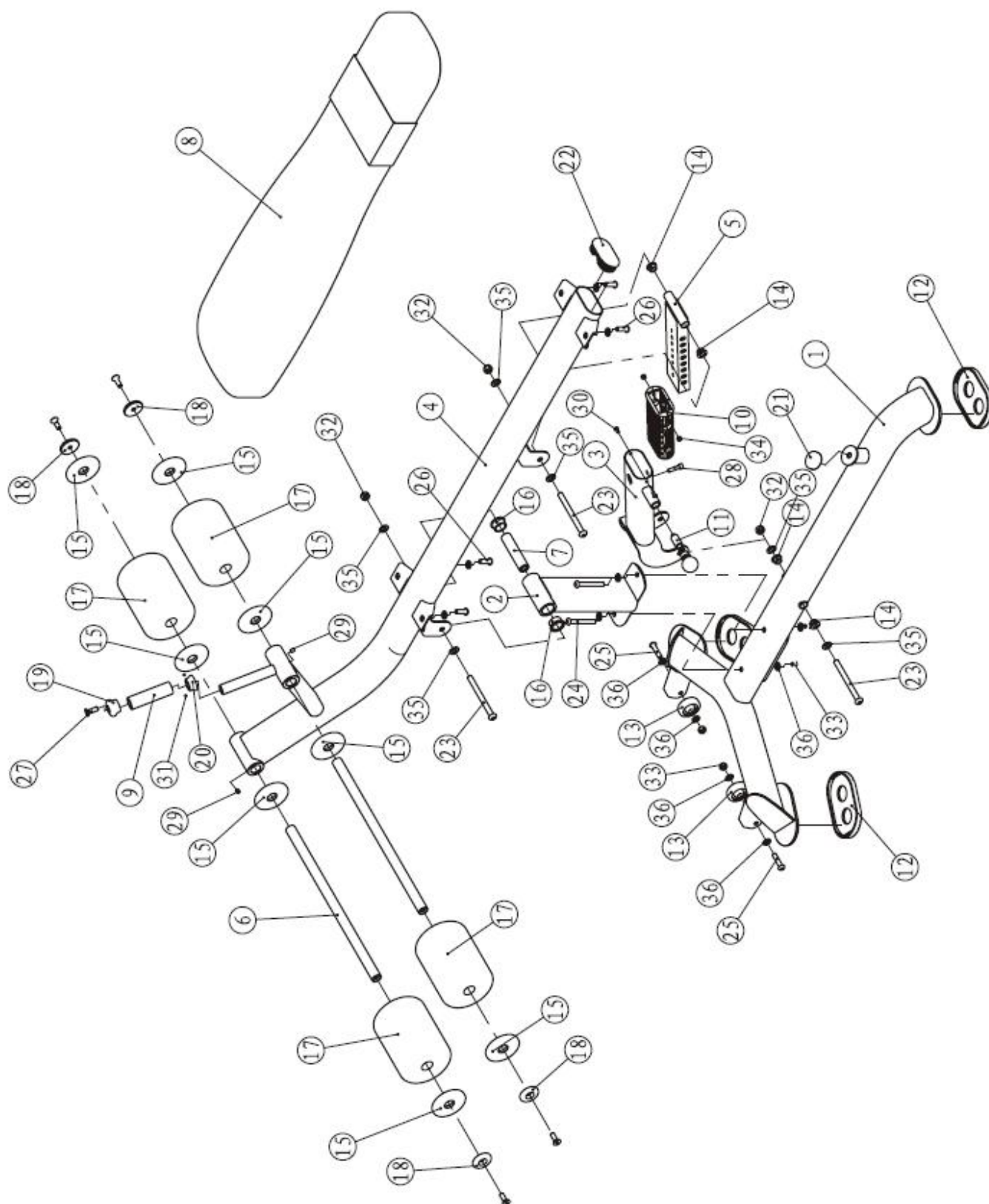


Hřídel (6) vložte do otvoru na podpěře (4), vycentrujte ji a utáhněte stavěcí šroub (29).  
Na levý konec hřídele (6) nasadte podložku (15), válečkovou (17) podložku (15) a (18) a zajistěte je šroubem (27).  
Stejně postupujte na pravé straně.

**VELMI DŮLEŽITÉ:**

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







**Návod na obsluhu**

**BH FITNESS L835-L835B Šikmá lavička**

**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.

Akémkoľvek 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 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.

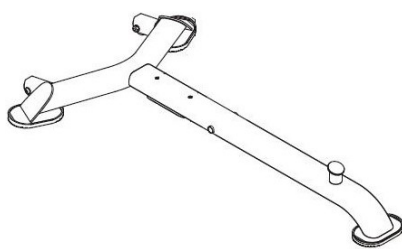
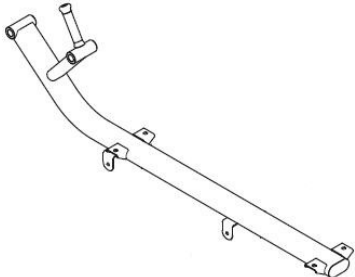
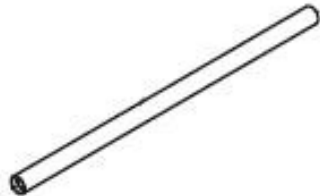
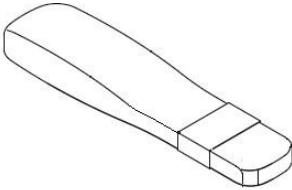
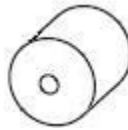
Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, neprepínajte sa. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

- Dávajte pozor na pokyny trénera.

**Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.**

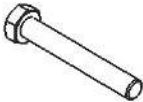
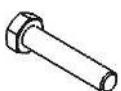
Vyberte jednotku z krabice a skontrolujte jednotlivé komponenty podľa zoznamu na obr. A a obr. B, aby ste sa uistili, že nechýbajú žiadne súčasti.

Obr. A

| N° |                                                                                     | ✓ |  | N° |                                                                                       | ✓ |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  |  | 1 |  | 2  |  | 1 |
| 3  |  | 1 |  | 4  |   | 1 |
| 6  |  | 2 |  | 8  |  | 1 |
| 15 |  | 8 |  | 17 |  | 4 |

|    |                                                                                   |   |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 18 |  | 4 |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|

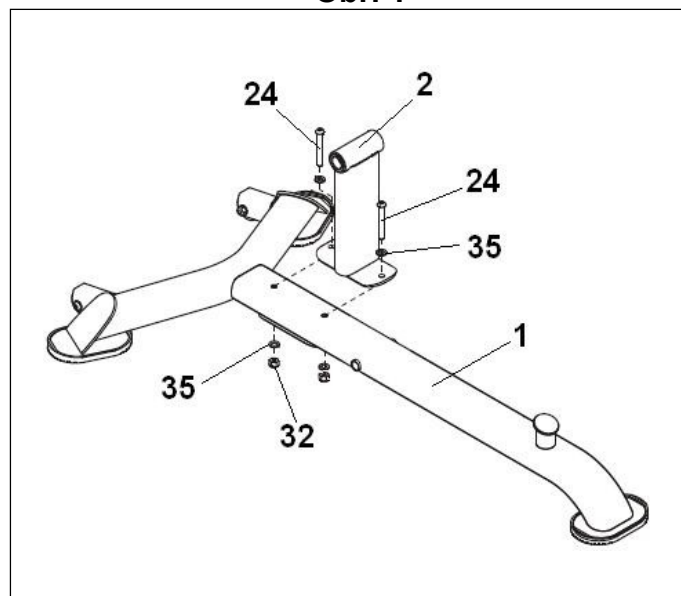
Obr. B

| Nº |                                                                                            | ✓  |  |    |                                                                                             | ✓ |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 23 |  M-12x140 | 3  |  | 24 |  M-12x80 | 2 |
| 26 |  M-10x30  | 4  |  | 27 |  M-10x30 | 4 |
| 29 |  M-8x10   | 2  |  | 32 |  M-12    | 5 |
| 35 |  M-12     | 10 |  | 36 |  M-10    | 4 |
|    |          |    |  |    |        |   |
|    |         |    |  |    |                                                                                             |   |

## MONTÁŽNE POKYNY

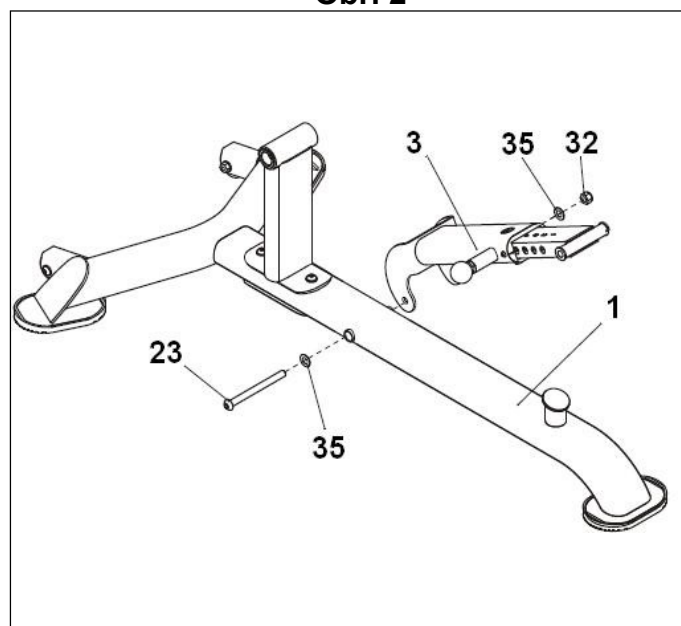
**POZNÁMKA:** Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



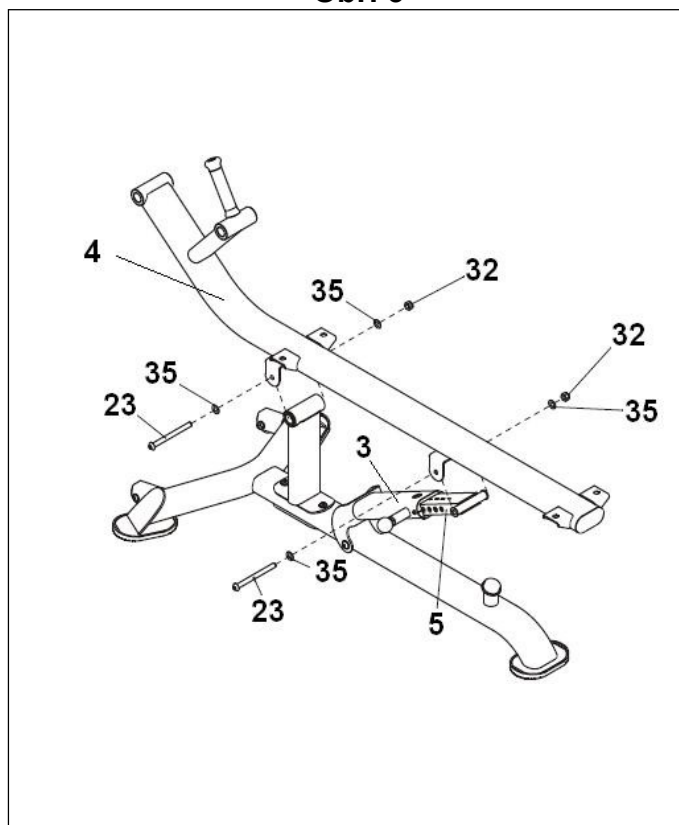
Hlavnú podperu (1) položte na zem. Umiestnite držiak (2) a zaistite ho skrutkami (24), podložkami (35) a maticami (32).

**Obr. 2**



Umiestnite držiak "U" na teleskopickú opierku chrbta (3) na hlavnú podperu (1). Nasad'te skrutku (23), podložky (35) a matice (32) a utiahnite ich.

Obr. 3

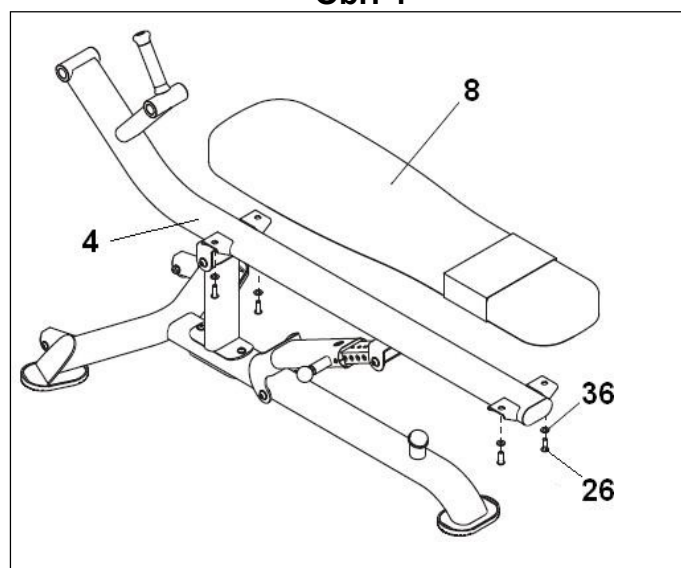


Umiestnite držiak "U" na opierku chrbta (4) na hlavnú podperu (1). Namontujte skrutku (23), podložky (35) a matice (32) a utiahnite ich.

Umiestnite držiak "U" na opierku chrbta (4) na teleskopickú podperu (5).

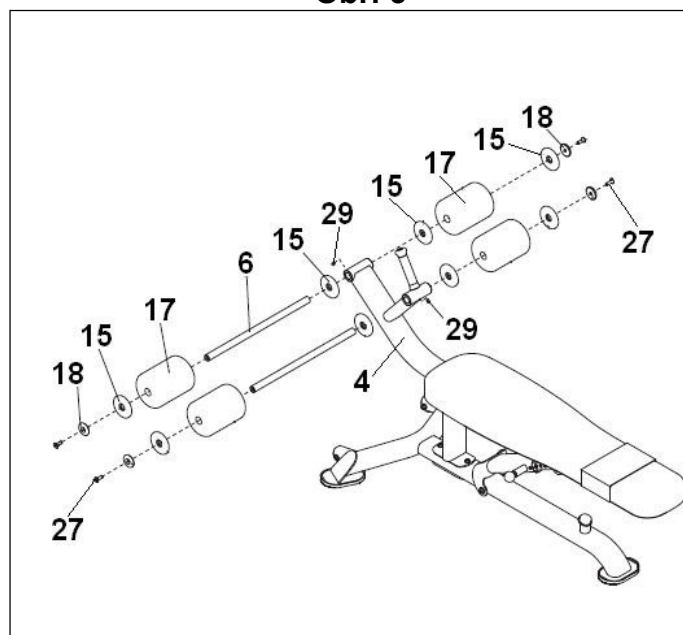
Namontujte skrutku (23) podložky (35) a maticu (32) a utiahnite ju.

**Obr. 4**



Umieść operadło (8) na podperu (4) a upevnite ho pomocou skrutiek (26) a podložiek (36).

Obr. 5

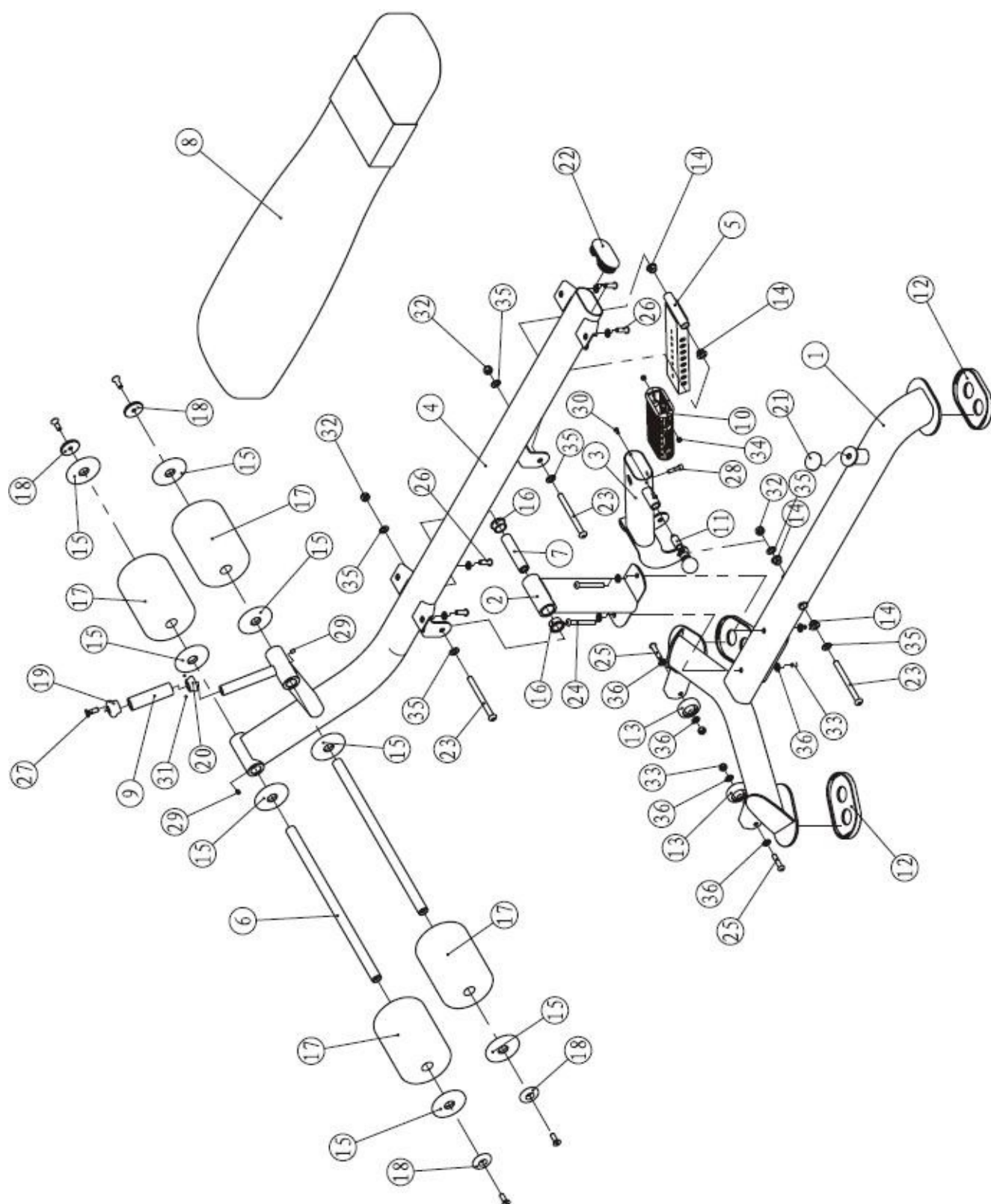


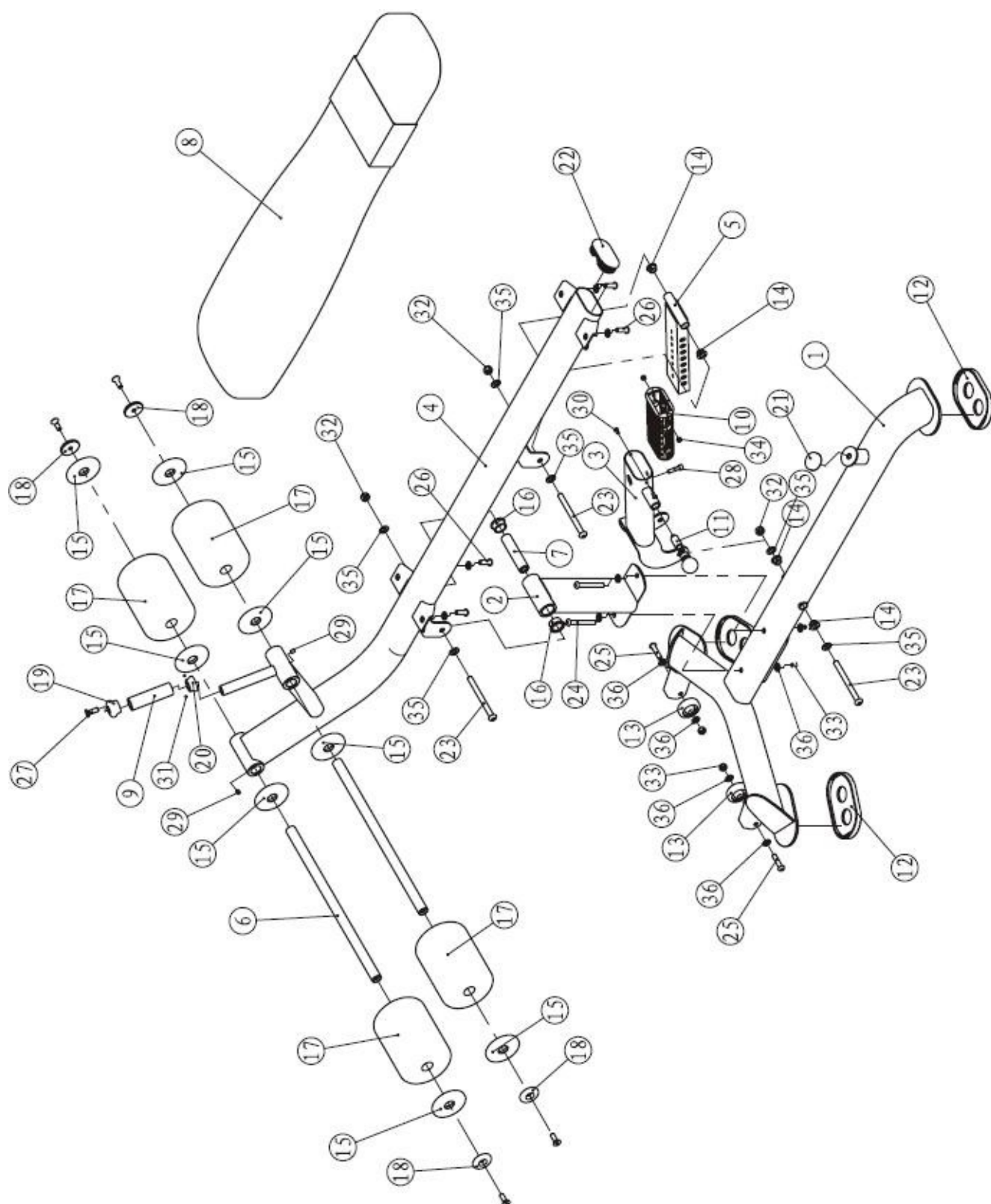
Vložte hriadeľ (6) do otvoru na podpere (4), vycentrujte ho a utiahnite nastavovaciu skrutku (29).

Na ľavý koniec hriadeľa (6) nasadte podložku (15), valčekovú podložku (17) a podložku (18) a zaistite skrutkou (27). To isté vykonajte na pravej strane.

### **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](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefon: +420 725 552 257