L160



Návod k obsluze
Posilovací stroj BH FITNESS L160 horizontální triceps
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.

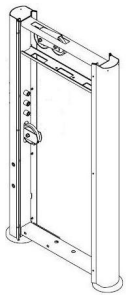
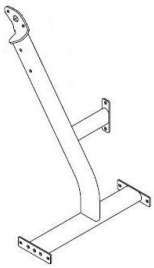
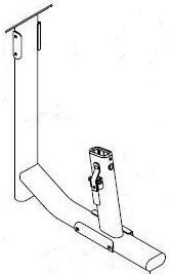
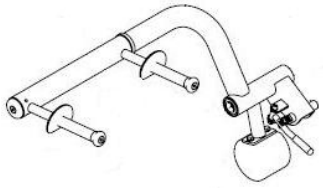
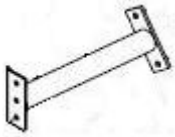
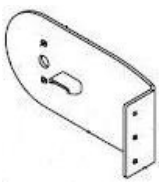
■ Před zahájením cvičební se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

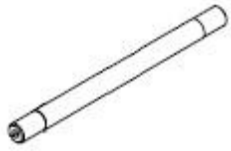
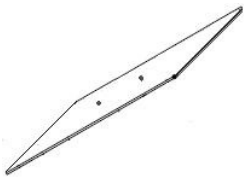
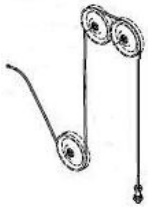
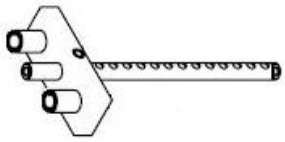
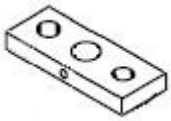
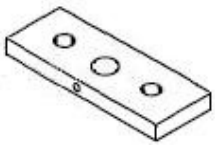
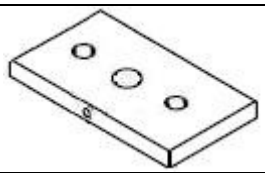
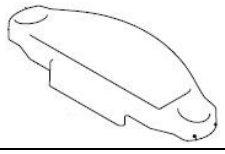
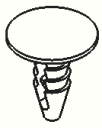
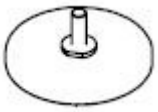
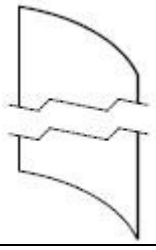
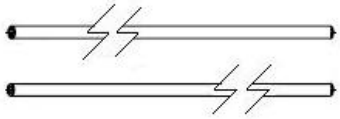
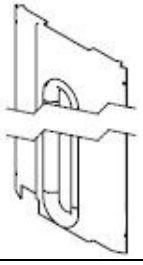
■ Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

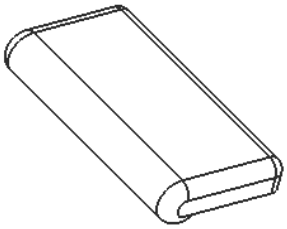
Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.

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

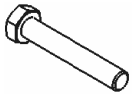
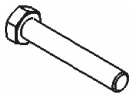
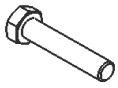
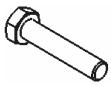
Obr. A

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

12		1		16		2
17		1		18		1
19		1		21		7
22		3		23		5
24		1		25		1
26		6		27		2
28		2		35		1
37		2		39		2
42		1		44		1

45		1		74		2
75		4				

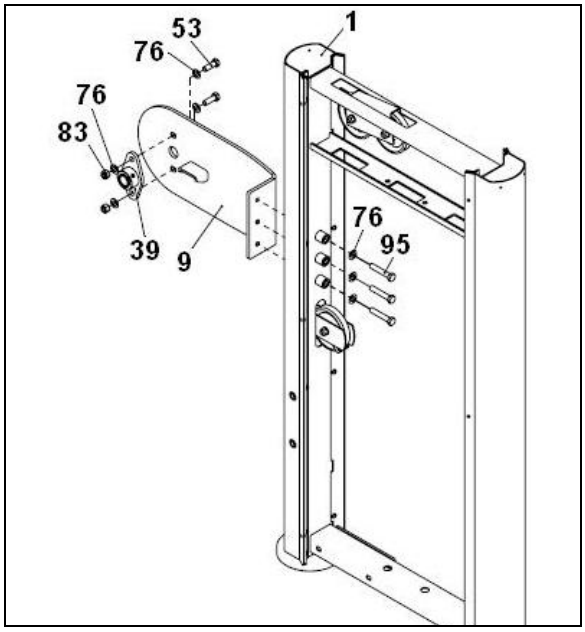
Obr. B

№		✓				✓
53	 M-12x35	4		55	 M-10x135	2
56	 M-10x130	2		57	 M-10x100	2
58	 M-10x80	2		60	 M-10x35	2
61	 M-10x30	6		62	 M-10x25	4
63	 M-10x30	2		71	 M-5x12	4
72	 M-4x15	1		76	 M-12	11
77	 M-10	28		79	 M-5	4
82	 M-10	8		83	 M-12	4
87	 M-8x8	4		95	 M-12x65	3

MONTÁŽNÍ POKYNY

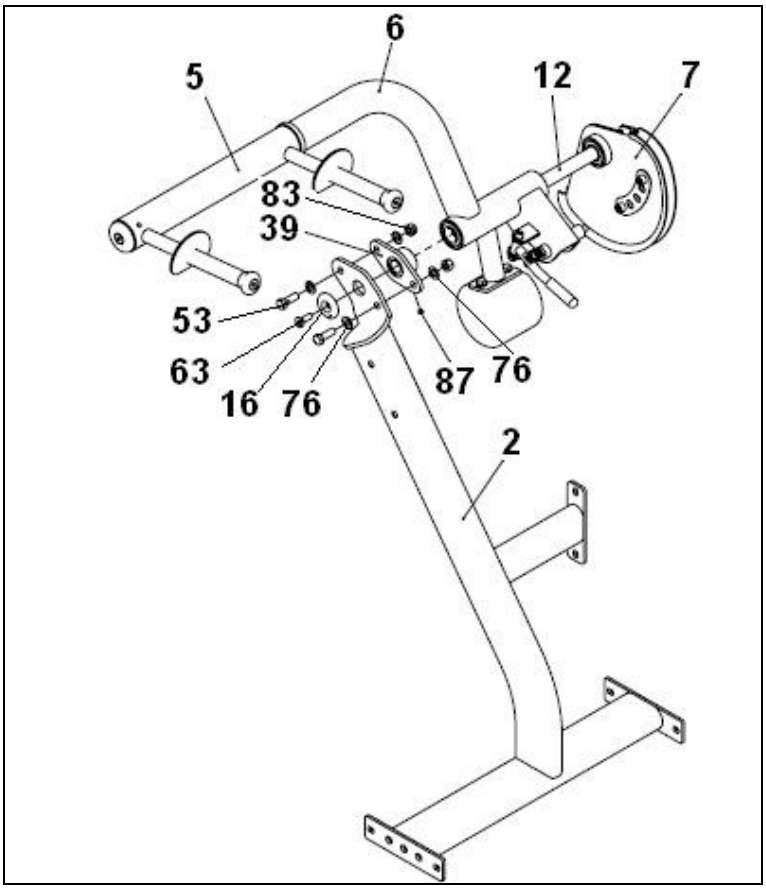
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

Obr. 1



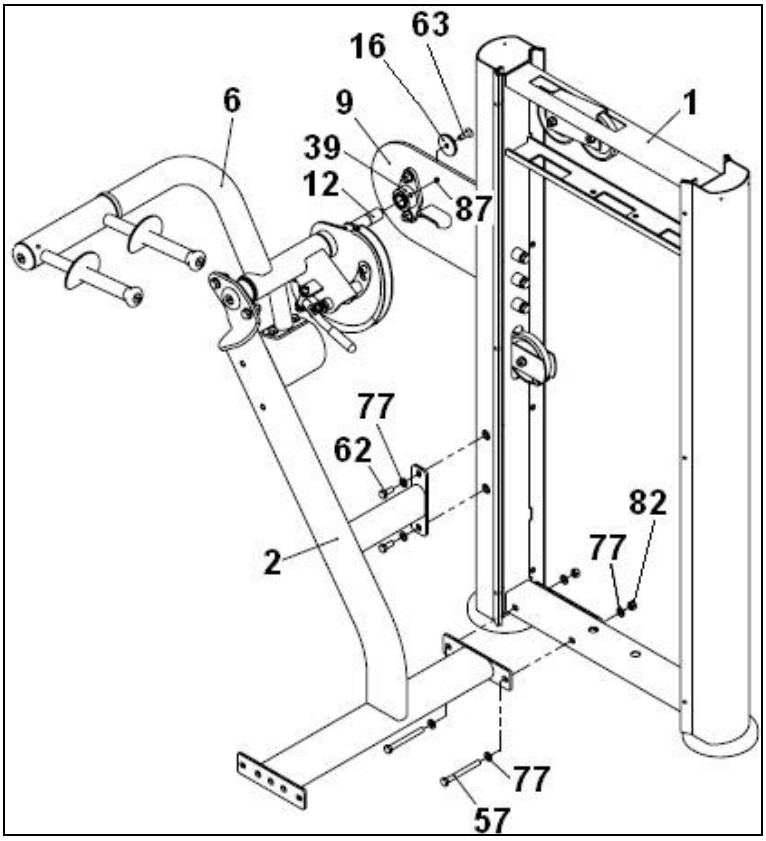
Opřete hlavní podpěru (1) o zem, obr. 1.
Umístěte držák (9) a zajistěte jej pomocí šroubů (95) a podložek (76). Dále umístěte podpěru ložiska (39) a přišroubujte ji šrouby (53), podložkami (76) a maticemi (83).

Obr. 2



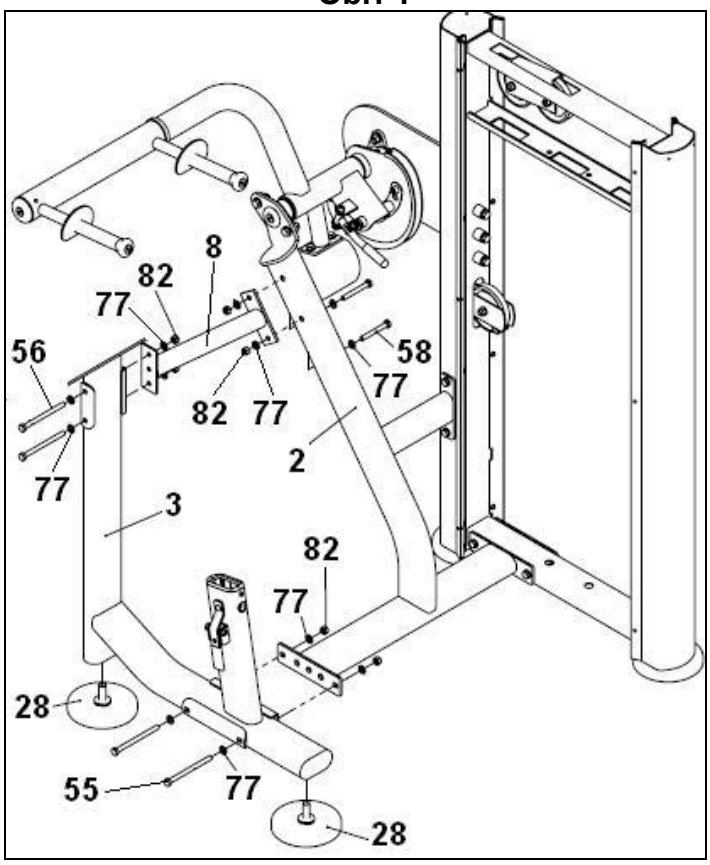
Vložte hřídel (12) do vačky (7) a do rozpěrky pro podpěru (6), obr. 2.
Umístěte podpěru ložiska (39) a připevněte ji k držáku (2) pomocí šroubů (53), podložek 76) a matic (83).
Poté nasaďte druhý konec hřídele do podpěry ložiska (39), nasaďte hliníkovou podložku (23) a zajistěte ji k hřídeli (12) šroubem (63).

Obr. 3



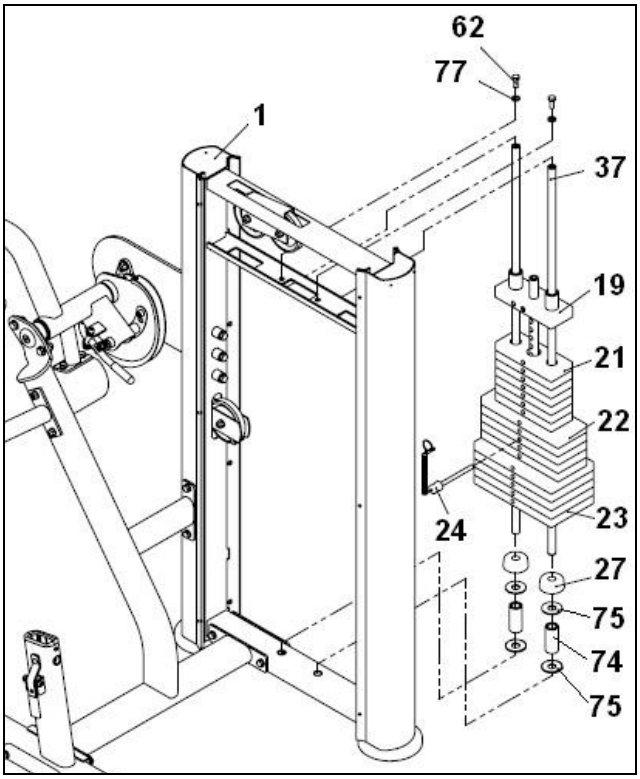
Vložte konec hřídele (12), obr. 3, do podpěry ložiska (39), nasaďte hliníkovou podložku (16) na konec hřídele (12) a utáhněte šroubem (63).
Namontujte šrouby (62) a podložky (77) na držák (2), zajistěte je na závaží (1).
Namontujte šrouby (57) a podložky (77) na spodní část držáku (2) na závaží a zajistěte je podložkami (77) a maticemi (82).
Utáhněte stavěcí šroub (87) pro podpěry ložisek (39).

Obr. 4



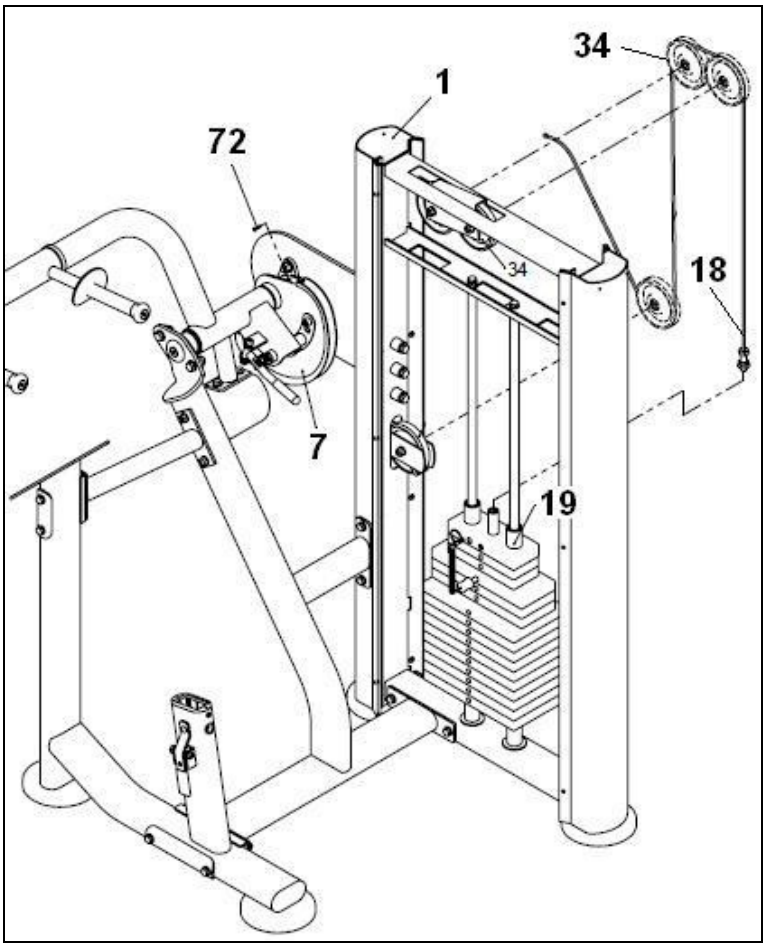
Umístěte podpěru (8) na horní část držáku (2), která je nyní připevněna k sadě závaží, obr. 4, a zajistěte ji šrouby (58), podložkami (77) a maticemi (82).
Přišroubujte vyrovnávací patky (28) na podpěru (3), obr. 4.
Dále nasaďte podpěru (3) na horní část a připevněte ji k podpěře (8) pomocí šroubů (56), podložek (77) a matic (82), obr. 4.
Utáhněte spodní část podpěry (3), obr. 4, pomocí šroubů (55), podložek (77) a matic (82).

Obr. 5



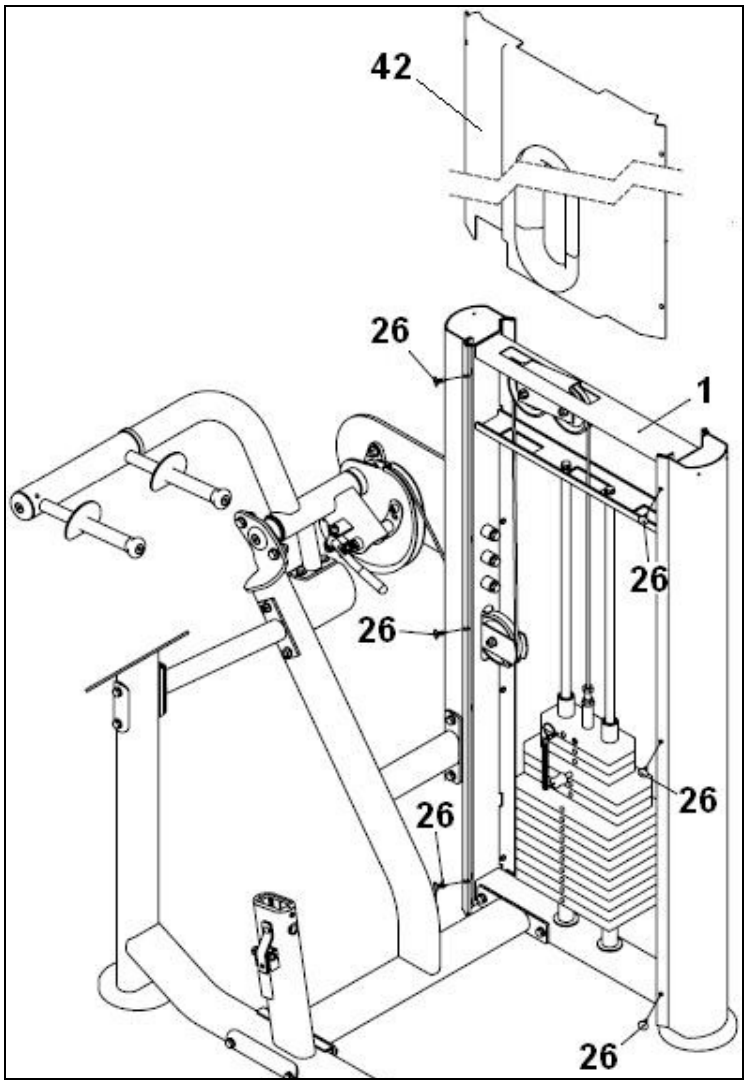
Namontujte podložku (75), rozpěrku (74), podložku (75) a zarážku závaží (53) do spodní části každé z vodících tyčí závaží (37). Vložte vodící tyče závaží do otvorů ve spodní části sady závaží (1), obr. 5.
Dále namontujte závaží (23); (22), (21), těžší závaží vždy dole, nakonec vodící závaží osaďte volící lištou (19), horní část vodících tyčí utáhněte pomocí podložek (77) a šroubů (62).
Kroužek voliče hmotnosti (24) nasaďte do středového výstupku na vodícím závaží (19). Zkontrolujte, zda volič (24) zapadá do otvorů na závažích.

Obr. 6



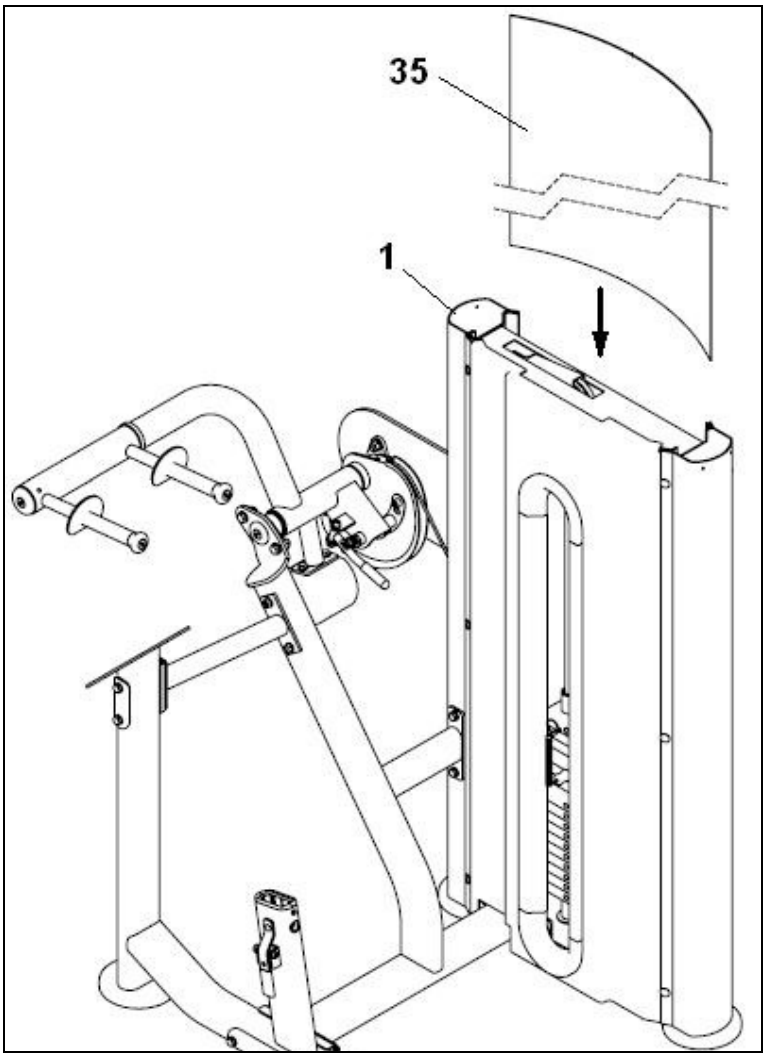
Našroubujte konec kabelu (18) na vodící závaží (19), obr. 6, poté vezměte druhý konec kabelu (18) a protáhněte jej přes horní kladky (34) a spodní kladku, jak je znázorněno na obr. 6. Zajistěte tento konec kabelu (18) na vačce (7) stavěcím šroubem (72).

Obr. 7



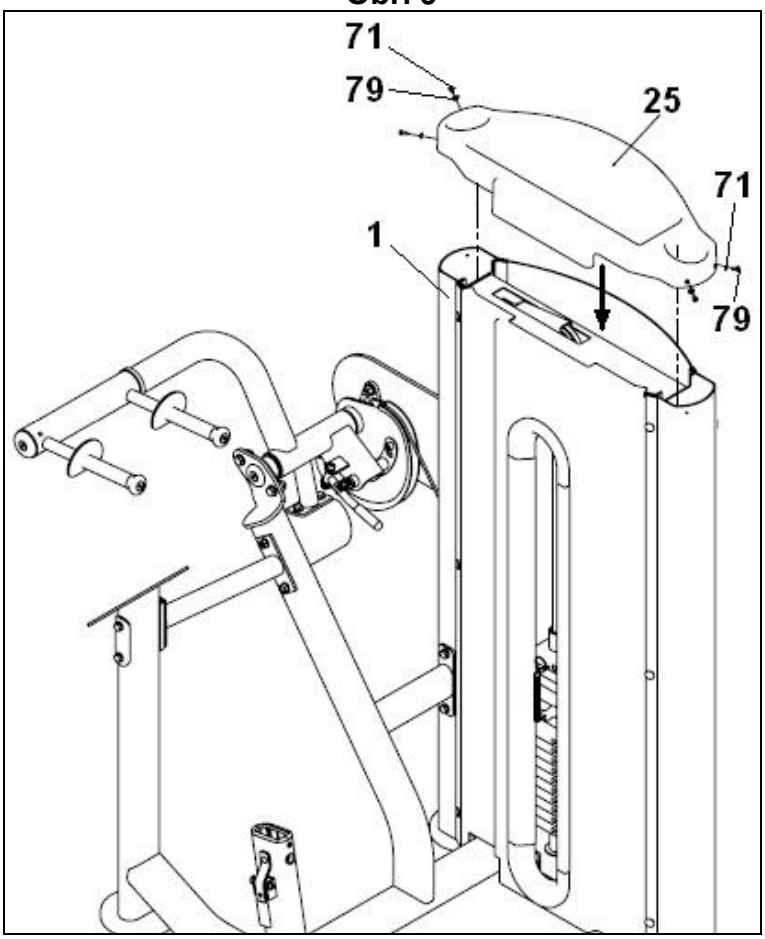
Přední kryt (42) nasaďte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 7. Nasaďte vložky (26) na obě strany sady závaží.

Obr. 8



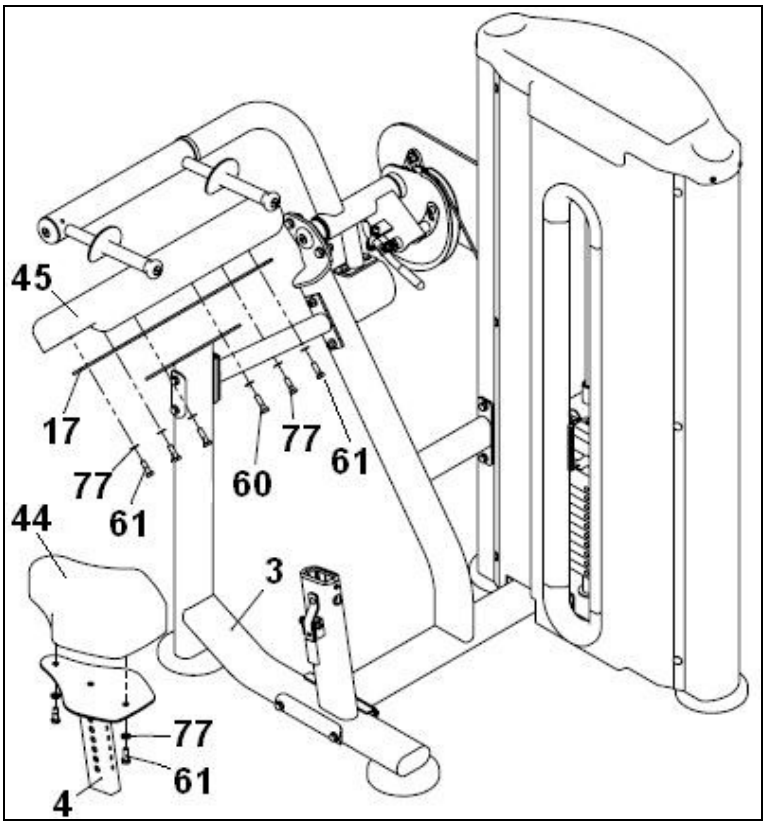
Namontujte zadní kryt (35) na sadu závaží (1), obr. 8, shora ve směru šipky.

Obr. 9



Namontujte horní kryt (25) shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 9. Namontujte podložky (79) a šrouby (71).

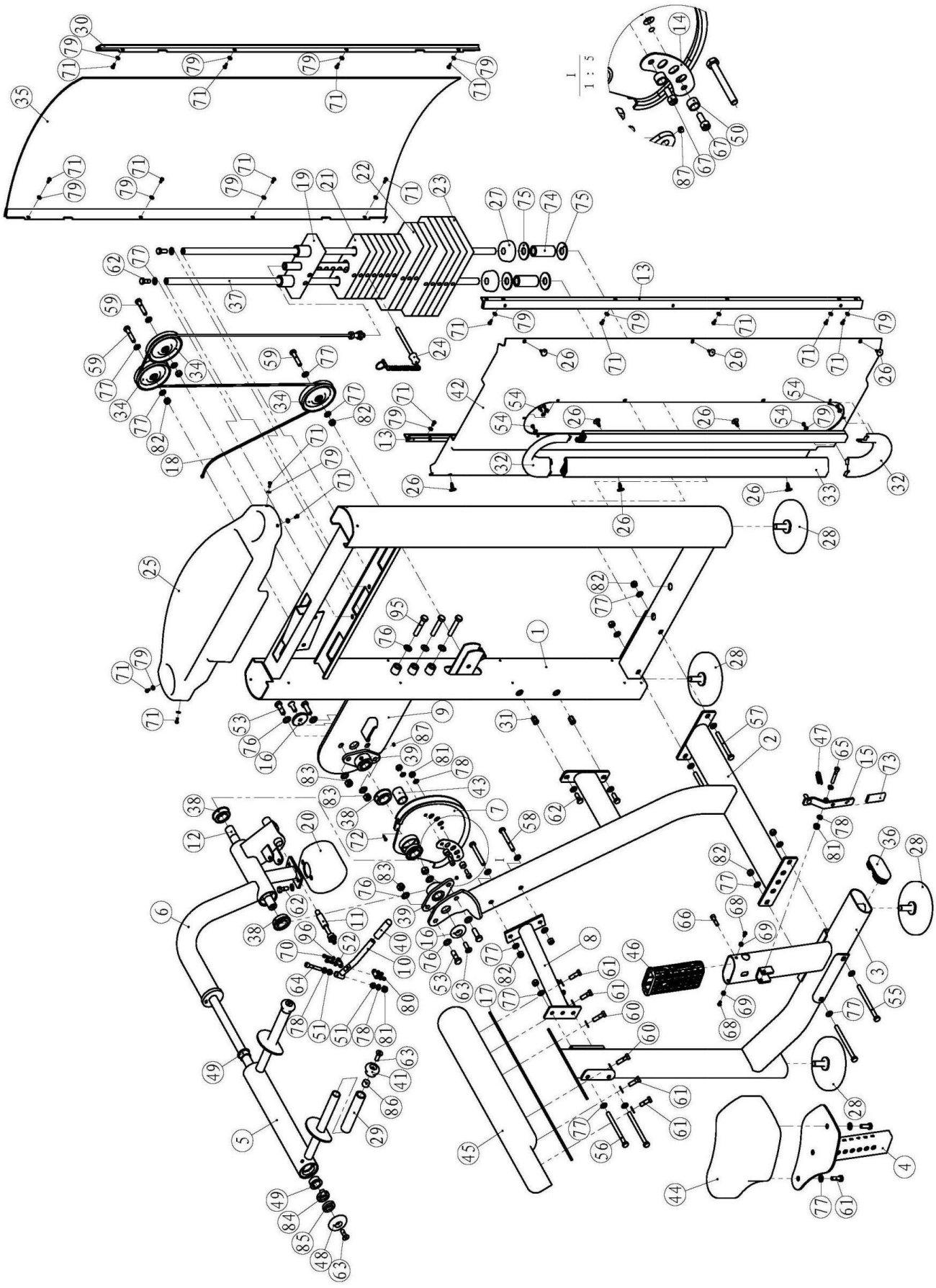
Obr. 10



Nejprve našroubujte přídržnou desku (17) na loketní opěrku (45), obr. 10, pomocí šroubů (60) a podložek (77). Umístěte ji na horní nosnou desku (3) a utáhněte šrouby (619 a podložky (77).
Poté umístěte sedlo (44) na sloupek pro nastavení sedla (4), obr. 10, utáhněte jej šrouby (61) a podložkami (77), obr. 10.
Zasuňte sloupek pro nastavení sedla do držáku na podpěře (3) a upravte výšku sedla vhodnou pro cvičení.

VELMI DŮLEŽITÉ:

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





Návod na obsluhu
Posilňovací stroj BH FITNESS L160 horizontálny triceps
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 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.

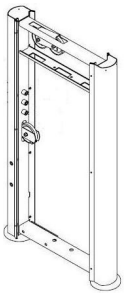
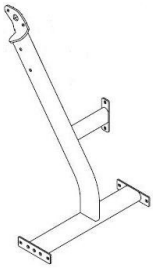
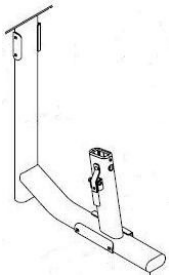
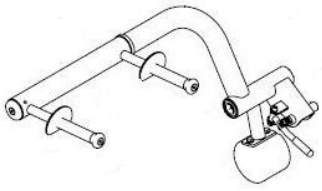
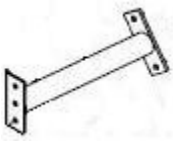
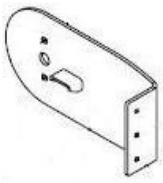
■ Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že môžete používať trenažér.
Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, neprepínajte sa.
Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

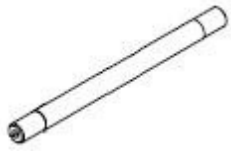
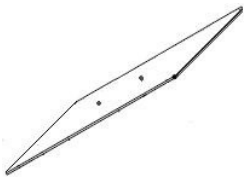
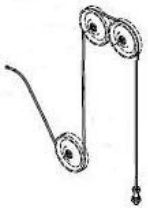
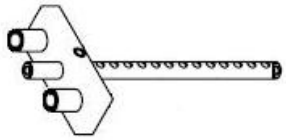
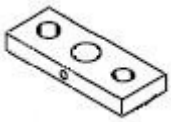
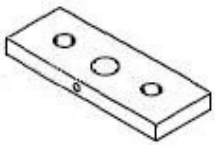
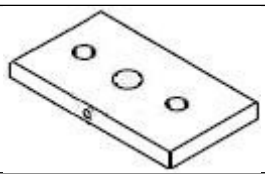
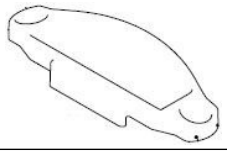
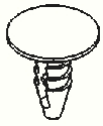
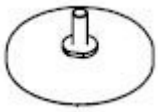
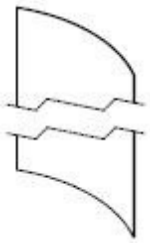
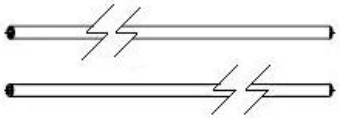
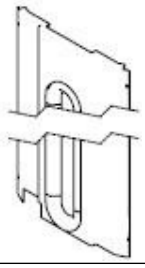
■ Dávajte pozor na pokyny trénera.

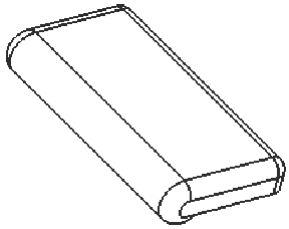
Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.

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

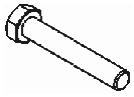
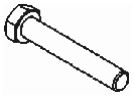
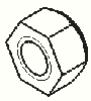
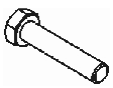
Obr. A

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

12		1		16		2
17		1		18		1
19		1		21		7
22		3		23		5
24		1		25		1
26		6		27		2
28		2		35		1
37		2		39		2
42		1		44		1

45		1		74		2
75		4				

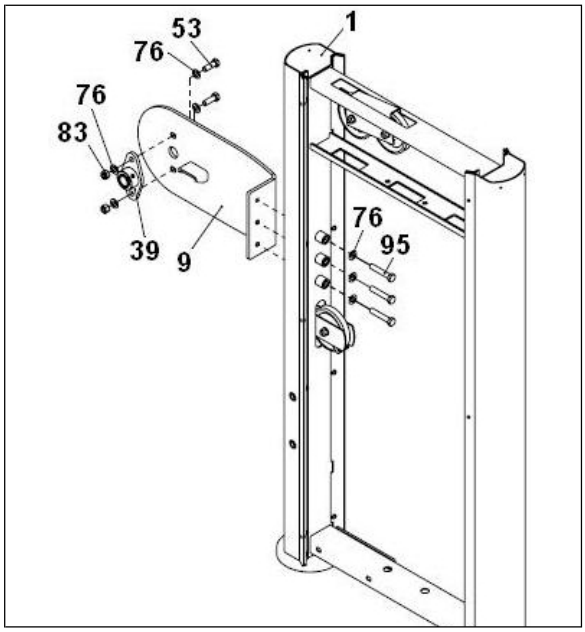
Obr. B

Nº		✓				✓
53	 M-12x35	4		55	 M-10x135	2
56	 M-10x130	2		57	 M-10x100	2
58	 M-10x80	2		60	 M-10x35	2
61	 M-10x30	6		62	 M-10x25	4
63	 M-10x30	2		71	 M-5x12	4
72	 M-4x15	1		76	 M-12	11
77	 M-10	28		79	 M-5	4
82	 M-10	8		83	 M-12	4
87	 M-8x8	4		95	 M-12x65	3

MONTÁŽNE POKYNY

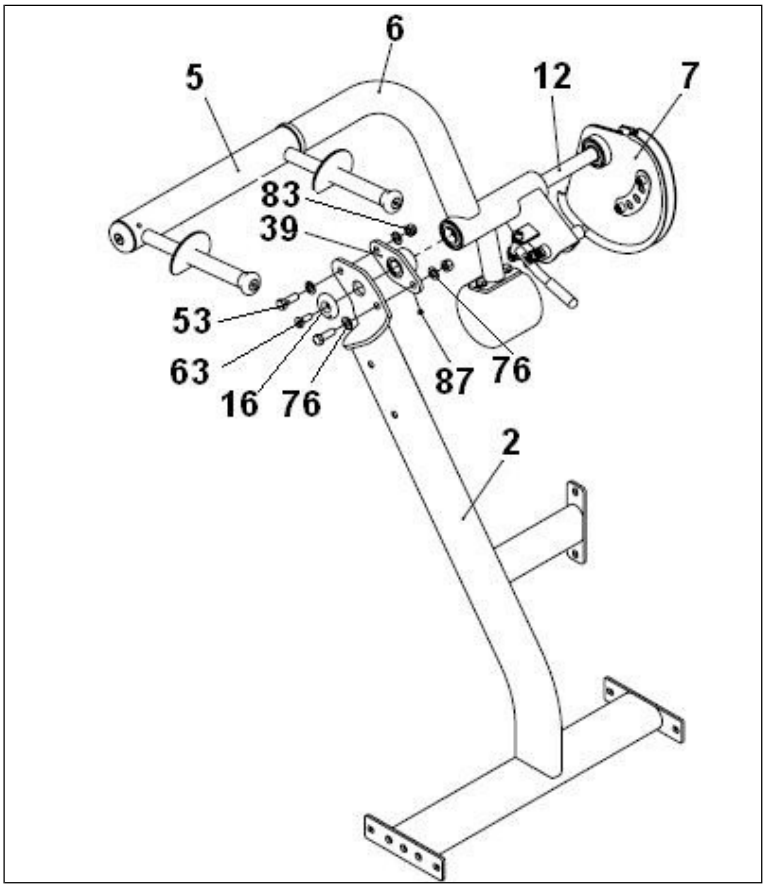
POZNÁMKA: Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



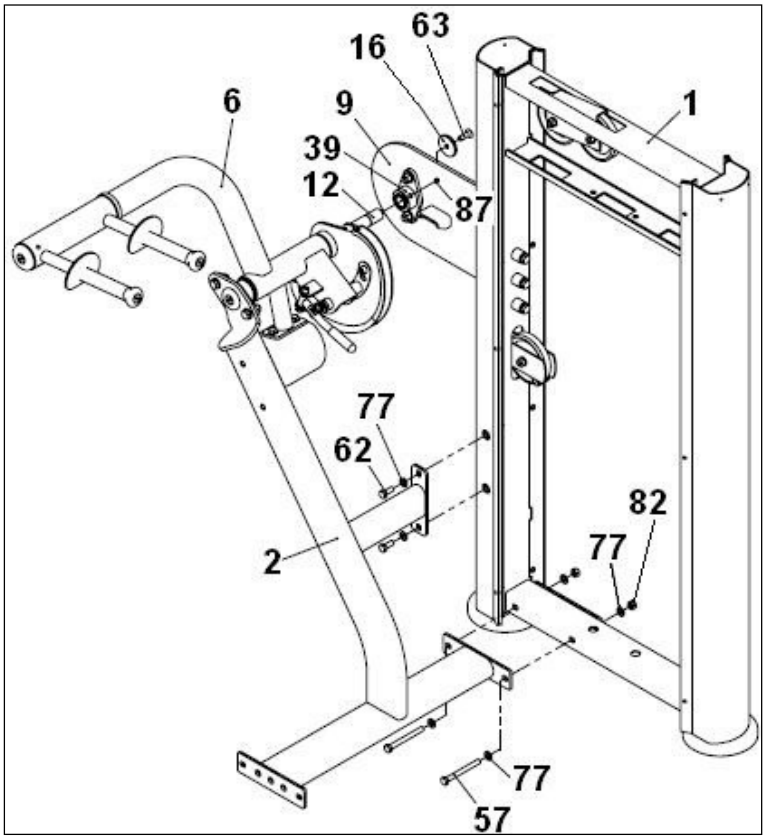
Hlavnú podperu (1) položte na zem, obr. 1.
Umiestnite konzolu (9) a zaistite ju skrutkami (95) a podložkami (76). Potom umiestnite nosič ložiska (39) a zaistite ho skrutkami (53), podložkami (76) a maticami (83).

Obr. 2



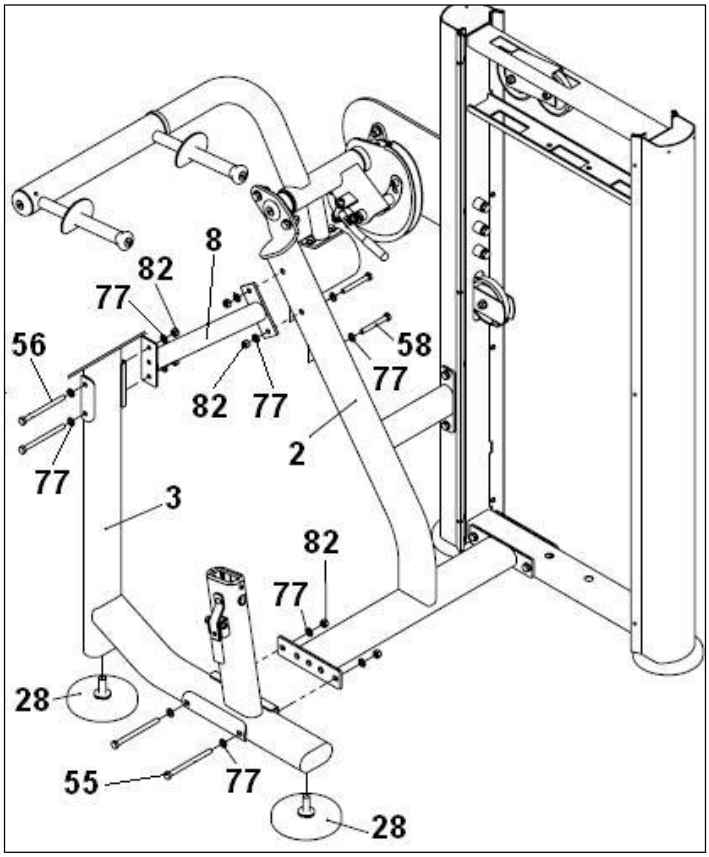
Vložte hriadeľ (12) do vačky (7) a do rozpery (6), obr. 2.
Umiestnite nosič ložiska (39) a upevnite ho ku konzole (2) pomocou skrutiek (53), podložiek 76) a matíc (83).
Potom vložte druhý koniec hriadeľa do nosiča ložiska (39), vložte hliníkovú podložku (23) a zaistite ju na hriadeli.
(12) pomocou skrutky (63).

Obr. 3



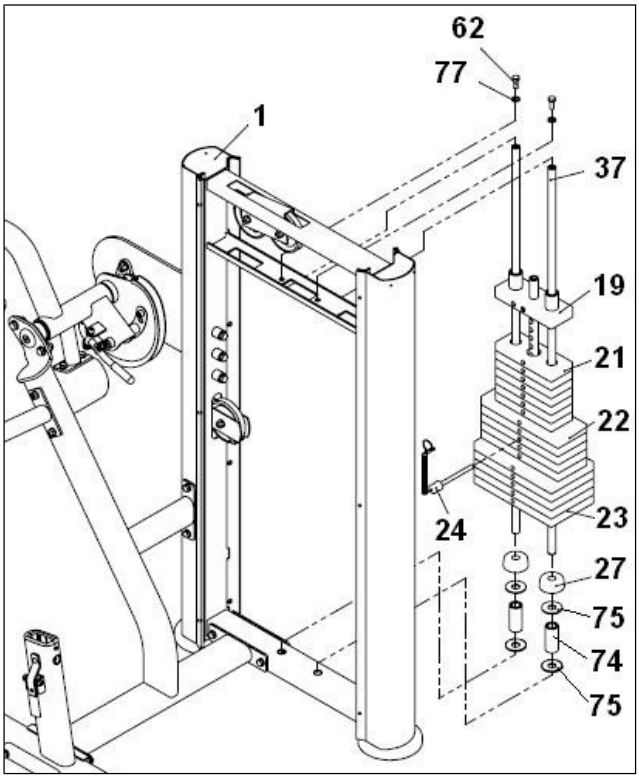
Vložte koniec hriadeľa (12), obr. 3, do ložiskovej podpery (39), na koniec hriadeľa (12) nasaďte hliníkovú podložku (16) a utiahnite skrutkou (63).
Namontujte skrutky (62) a podložky (77) na konzolu (2) a upevnite ich k závažiu (1).
Namontujte skrutky (57) a podložky (77) na spodnú časť držiaka závažia (2) a zaistite ich podložkami (77) a maticami (82).
Utiahnite nastavovaciu skrutku (87) pre ložiskové podpery (39).

Obr. 4



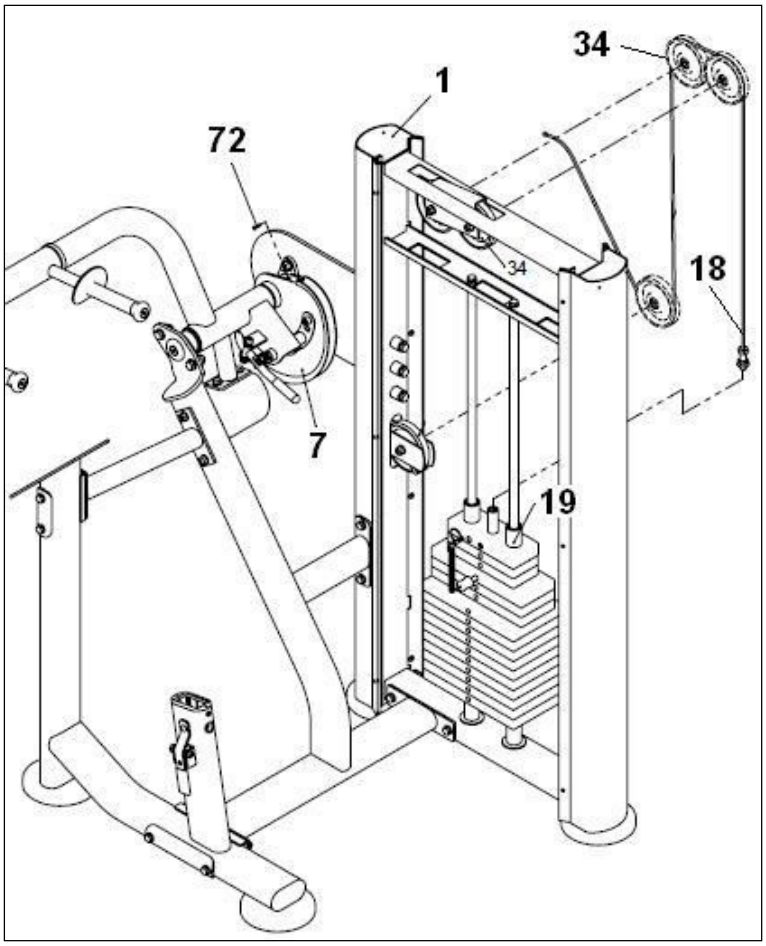
Umiestnite podperu (8) na hornú časť konzoly (2), ktorá je teraz pripevnená k súprave závaží, obr. 4, a zaistite ju skrutkami (58), podložkami (77) a maticami (82).
Naskrutkujte vyrovnávacie nožičky (28) na podperu (3), obr. 4.
Potom umiestnite podperu (3) na vrch a upevnite ju k podpere (8) pomocou skrutiek (56), podložiek (77) a matíc (82), obr. 4.
Utiahnite spodnú časť podpery (3), obr. 4, pomocou skrutiek (55), podložiek (77) a matíc (82).

Obr. 5



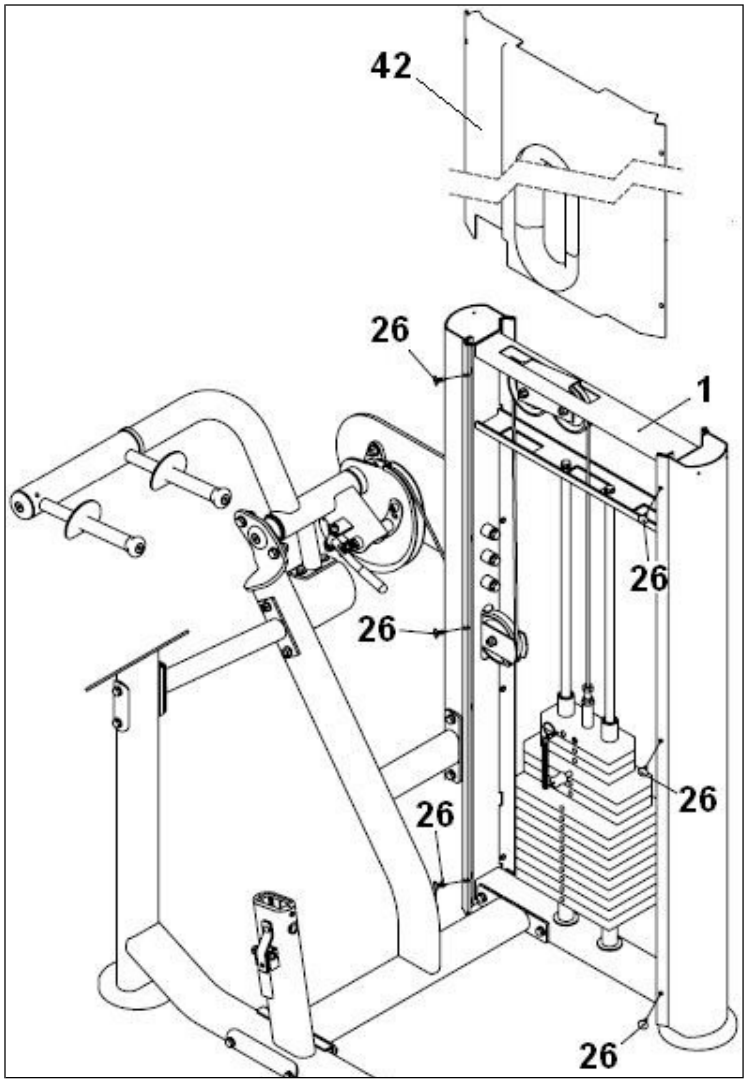
Namontujte podložku (75), rozperku (74), podložku (75) a zarážku závažia (53) do spodnej časti každej z vodiacich tyčí závažia (37). Vložte vodiace tyče závažia do otvorov v spodnej časti sady závaží (1), obr. 5.
Ďalej namontujte závažie (23); (22), (21), ťažšie závažie vždy dole, nakoniec vodiace závažie osaďte voliacou lištou (19), hornú časť vodiacich tyčí utiahnite pomocou podložiek (77) a skrutiek (62).
Krúžok voliča hmotnosti (24) nasaďte do stredového výstupku na vodiacom závaží (19). Skontrolujte, či volič (24) zapadá do otvorov na závažiach.

Obr. 6



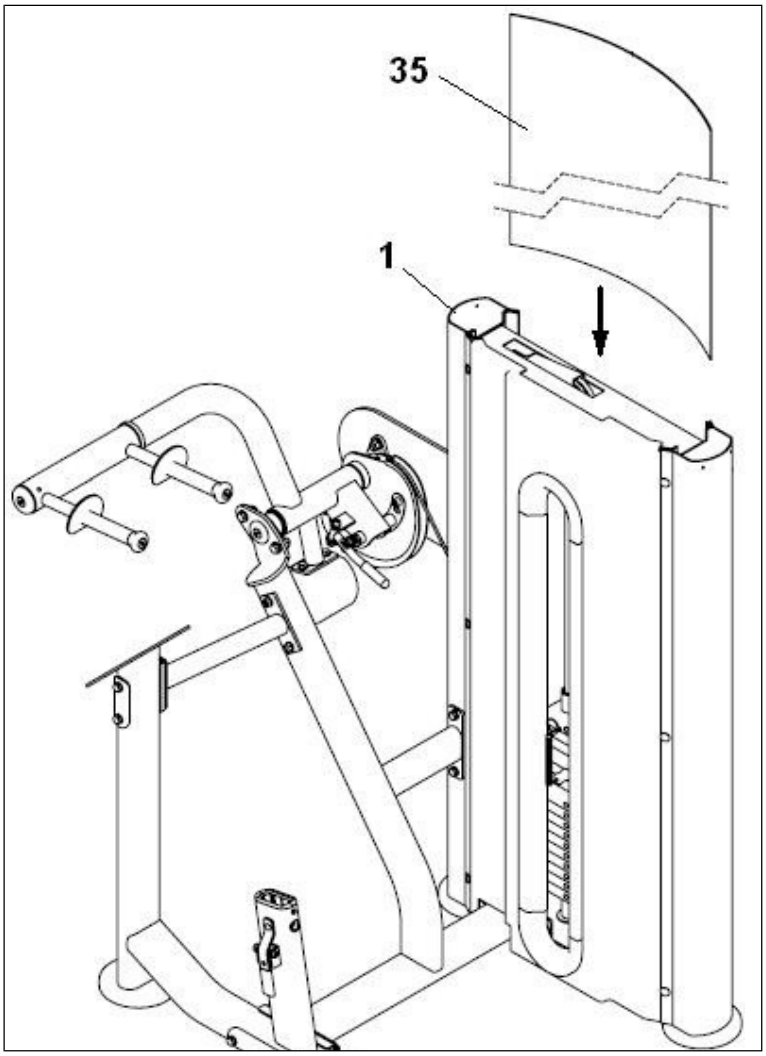
Koniec lanka (18) naskrutkujte na vodiace závažie (19), obrázok 6, potom vezmite druhý koniec lanka (18) a pretiahnite ho cez horné kladky (34) a spodnú kladku, ako je znázornené na obrázku 6. Tento koniec lanka (18) upevnite na vačku (7) pomocou nastavovacej skrutky (72).

Obr. 7



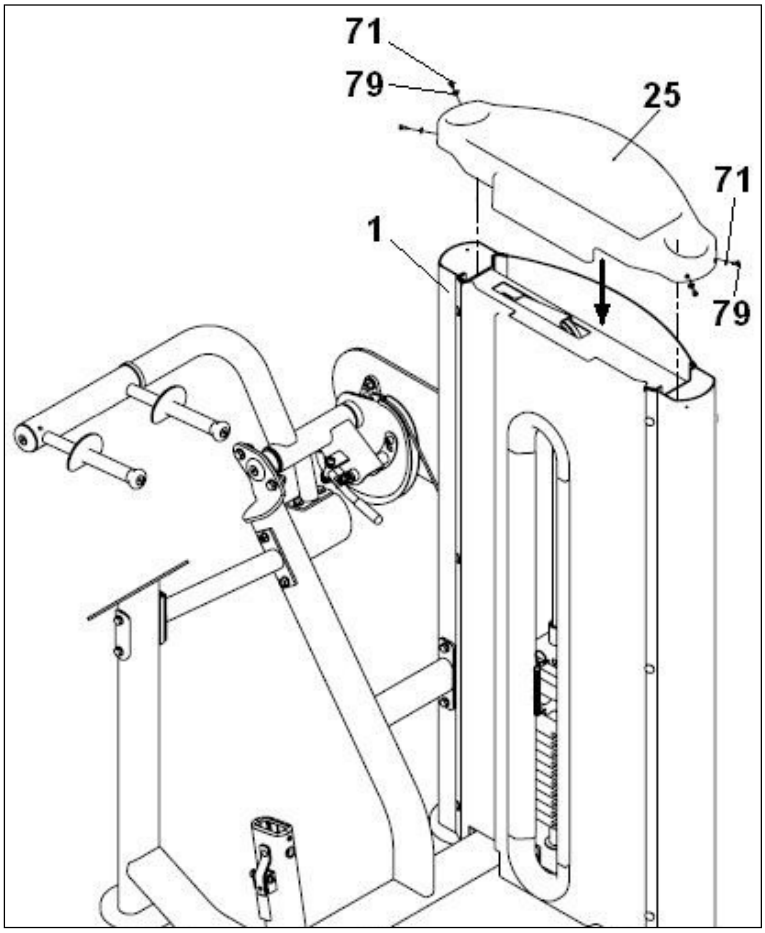
Nasaďte predný kryt (42) zhora v smere šípky na súprave závaží (1), obr. 7. Nasaďte vložky (26) na oboch stranách súpravy závaží.

Obr. 8



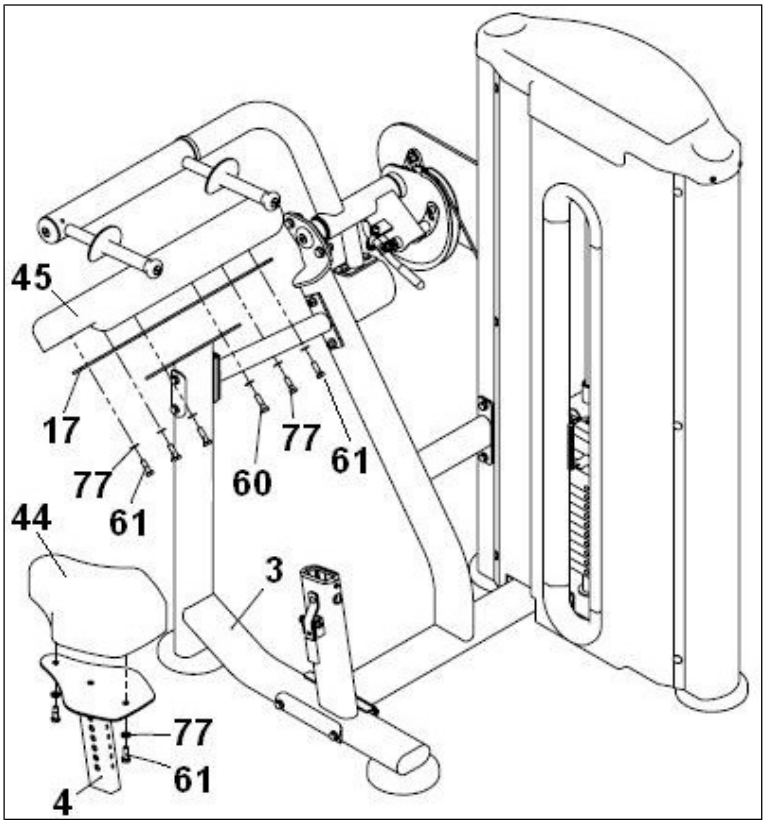
Nasaďte zadný kryt (35) na súpravu závažia (1), obr. 8, zhora v smere šípky.

Obr. 9



Nainštalujte horný kryt (25) zhora v smere šípky na súprave závaží (1), obr. 9. Nainštalujte podložky (79) a skrutky (71).

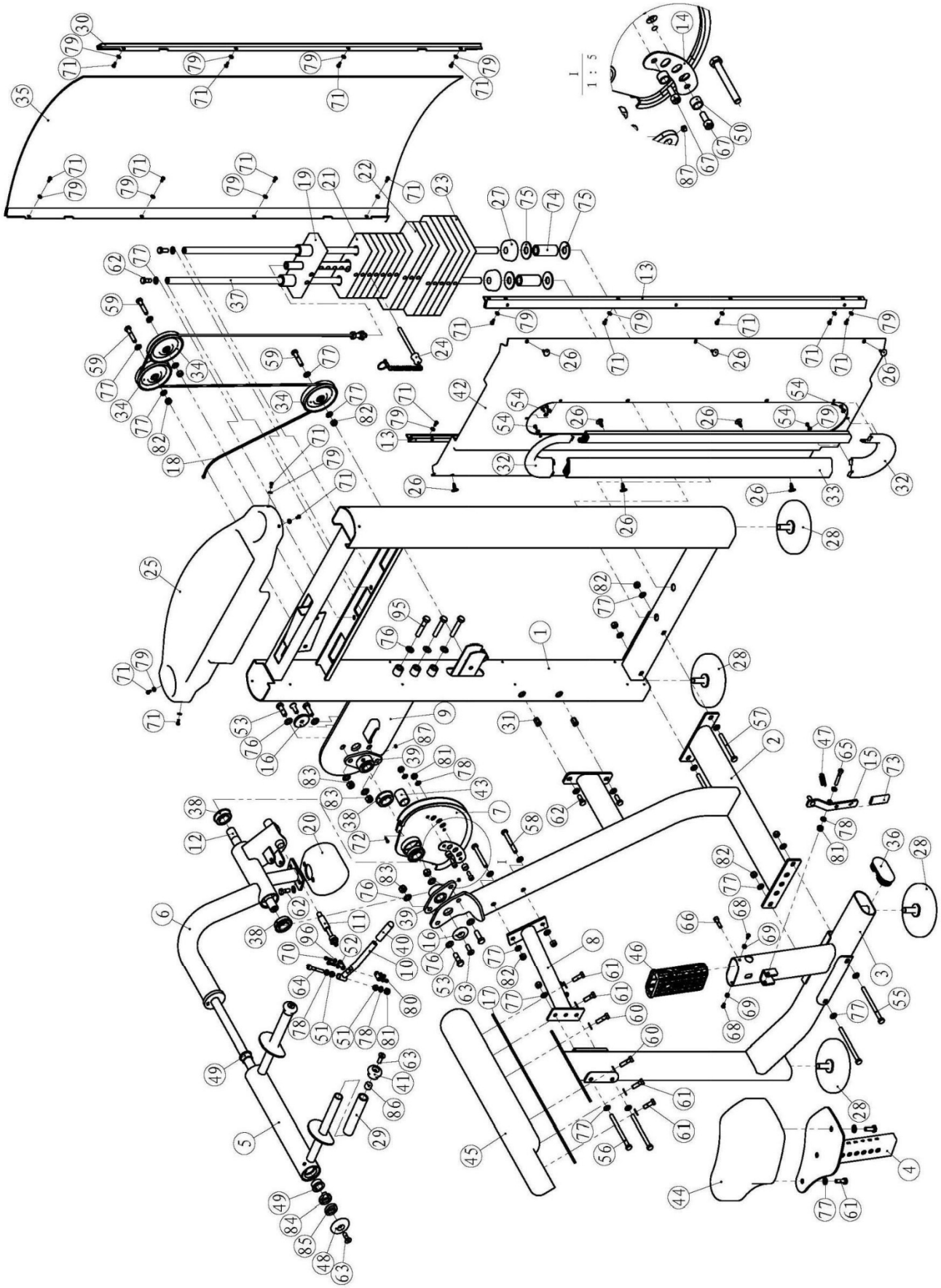
Obr. 10



Najprv priskrutkujte pridržiavaciu dosku (17) na opierku (45), obr. 10, pomocou skrutiek (60) a podložiek (77).
Nasaďte ju na hornú opierkovú dosku (3) a utiahnite skrutky (619) a podložky (77).
Potom nasaďte sedlo (44) na stĺpik nastavenia sedla (4), obr. 10, utiahnite ho pomocou skrutiek (61) a podložiek (77), obr. 10.
Vložte stĺpik na nastavenie sedla do držiaka na opierke (3) a nastavte sedlo do výšky vhodnej na cvičenie.

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