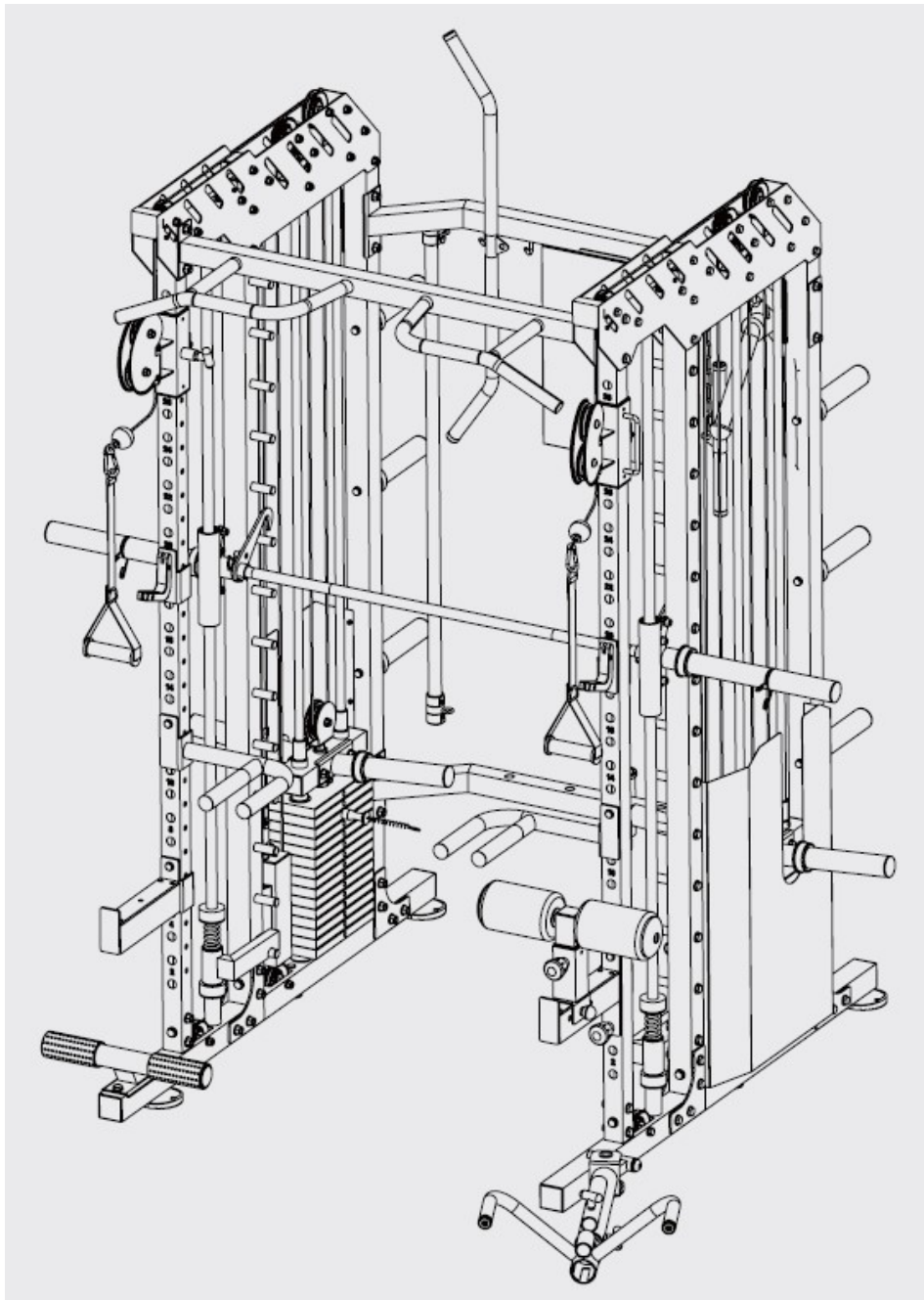
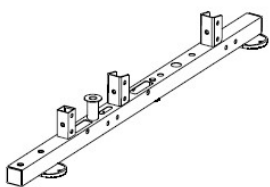
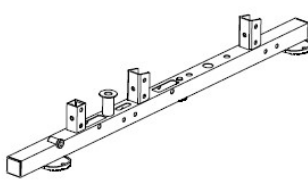
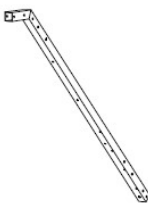
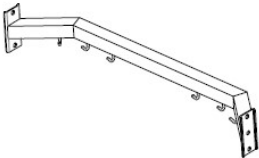
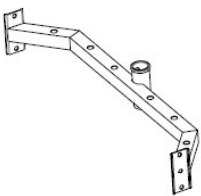
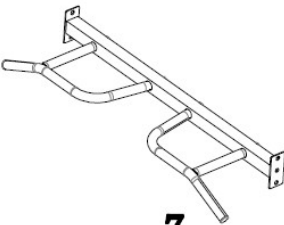
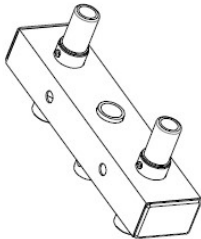
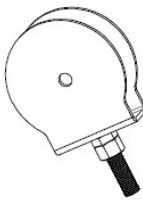
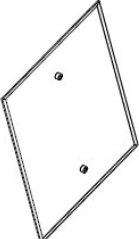
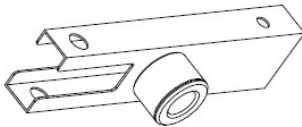
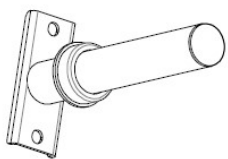
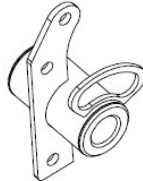
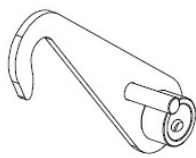
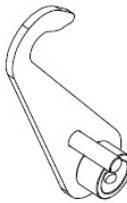
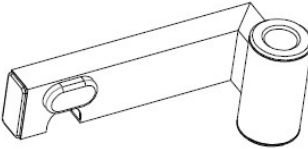
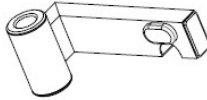


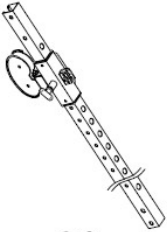
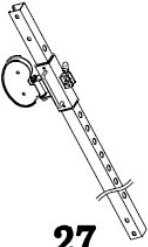
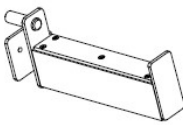
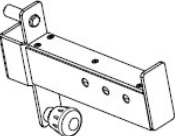
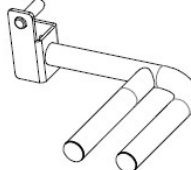
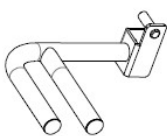
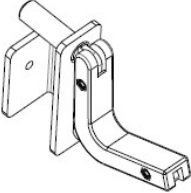
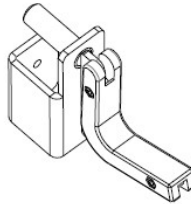
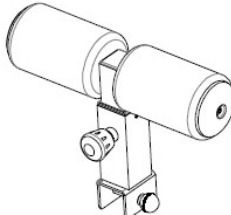
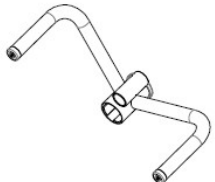
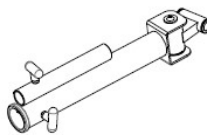
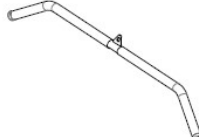
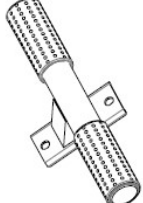
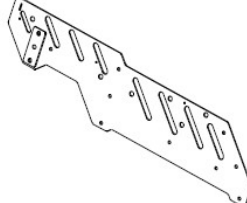
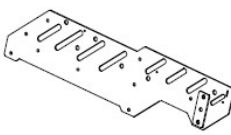


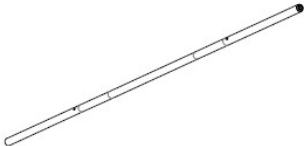
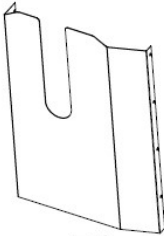
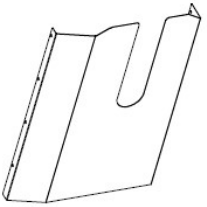
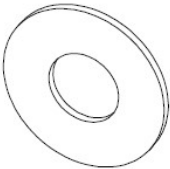
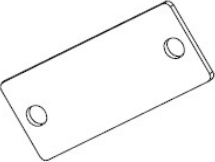
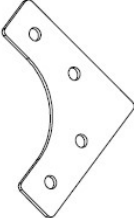
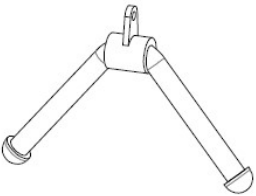
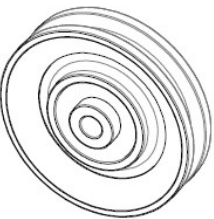
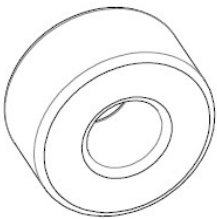
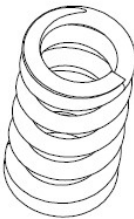
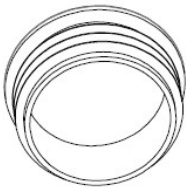
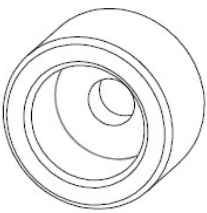
Návod k obsluze

CZ

Obr. A

 1	 2	 3	 4
 5	 6	 7	 8
 9	 10	 11	 12
 13	 14	 15	 16
 17	 18	 19	 20
 21	 22	 23	 24

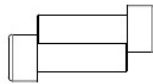
 25	 26	 27	 28
 29	 30	 31	 32
 33	 34	 35	 36
 37	 38	 39	 40
 41	 42	 43	 44
 45	 46	 47	 48

			
49	50	51	52
			
53	54	55	56
			
57	58	59	60
			
61	62	63	64
			
65	66	67	68
		G145	
69	70		
		96	
			98

HARDWARE PACK(4-1)



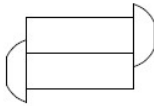
#71 M8X25 Button Head Cap Screw (pcs-2)



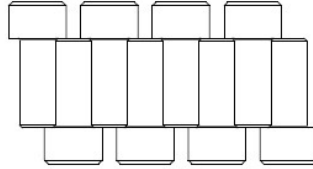
#77 M8X25 Socket Head Cap Screw(pcs2)



#75 M16X110 Button Head Cap Screw (pcs1)



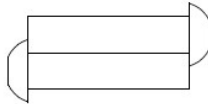
#72 M10X30 Button Head Cap Screw (pcs2)



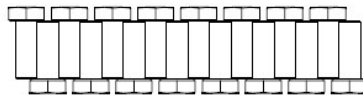
#78 M10X25 Socket Head Cap Screw(pcs8)



#76 M5X75 Socket Head Cap Screw(pcs6)



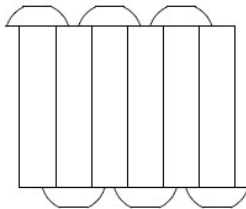
#73 M10X45 Button Head Cap Screw (pcs2)



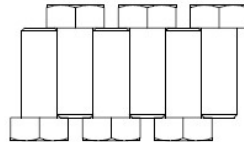
#79 M6X16 Hex Head Bolt (pcs16)



#92 M5 Nylon Lock Nut(pcs6)



#74 M10X45 Button Head Cap Screw (pcs6)

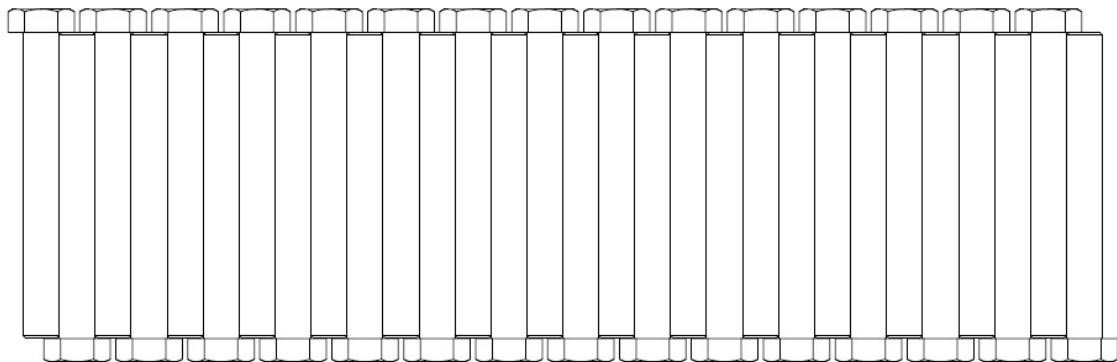


#80 M10X25 Hex Head Bolt (pcs6)

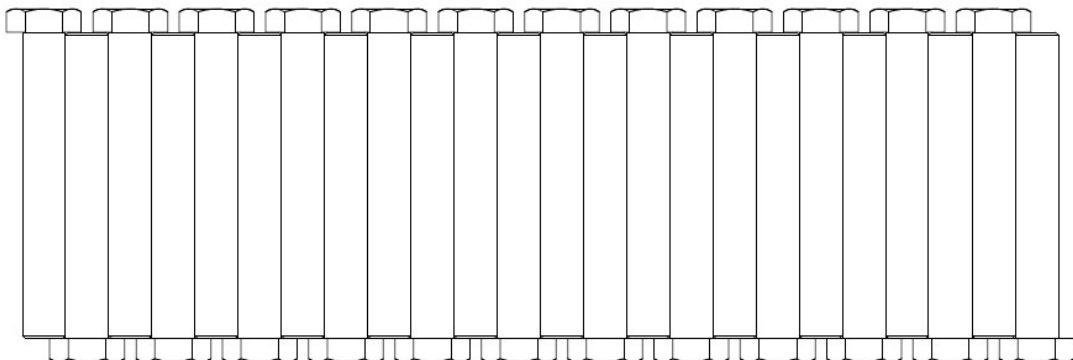


#81 M10X80 Hex Head Bolt (pcs4)

HARDWARE PACK(4-2)

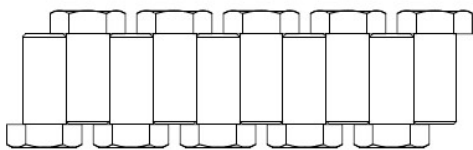


#82 M10X85 Hex Head Bolt (pcs30)



#85 M12X85 Hex Head Bolt (pcs24)

HARDWARE PACK(4-3)



#83 M12X25 Hex Head Bolt (pcs10)



#84 M12X65 Hex Head Bolt (pcs4)



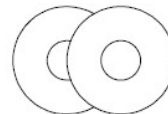
#86 M12X90 Hex Head Bolt (pcs4)



#87 M12X100 Hex Head Bolt (pcs4)



#88 Φ8.5XΦ16X1.5 Flat Washer (pcs2)

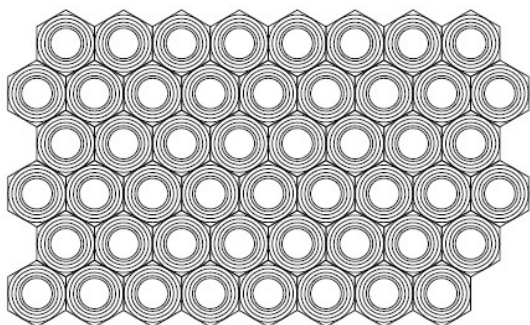


#95 Φ11XΦ30X2.5 Flat Washer (2pcs)

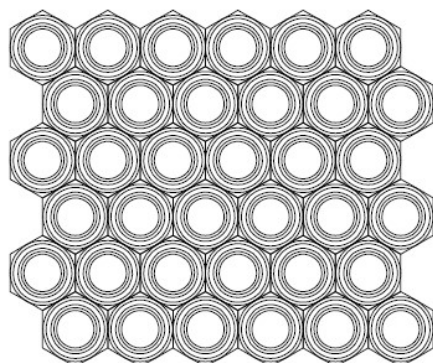


#91 Φ30XΦ17.5X3 Flat Washer (pcs1)

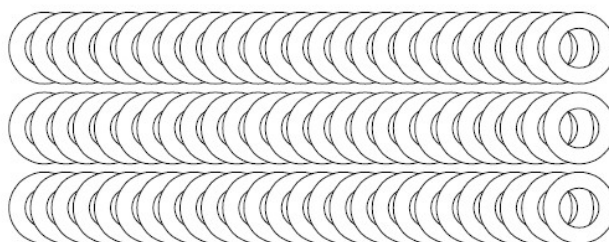
HARDWARE PACK(4-4)



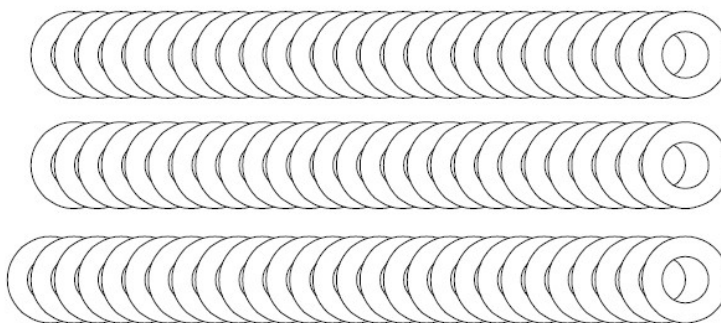
#93 M10 Nylon Lock Nut (pcs50)



#94 M12 Nylon Lock Nut (pcs36)

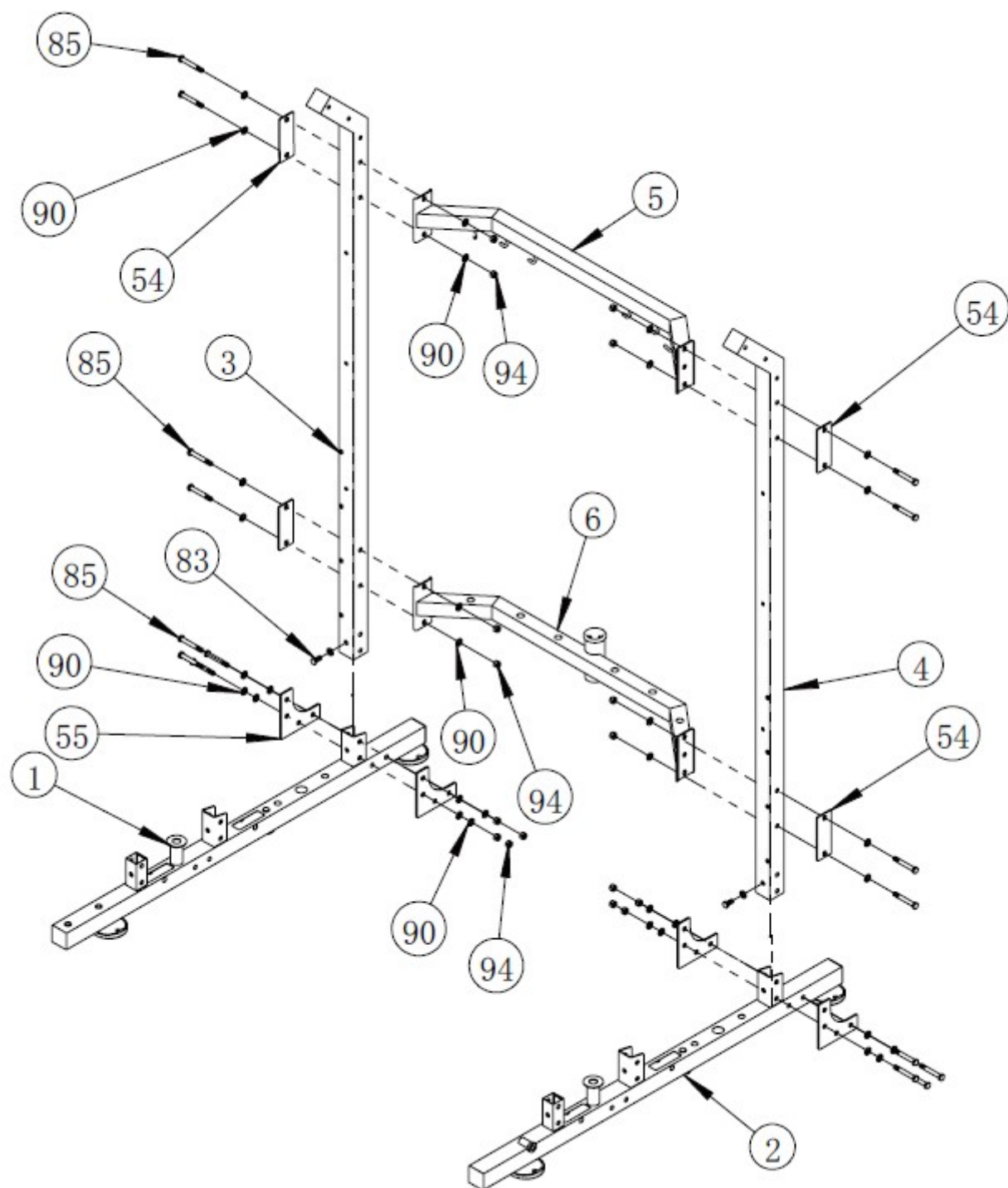


#89 Φ11XΦ20X2 Flat Washer (pcs78)

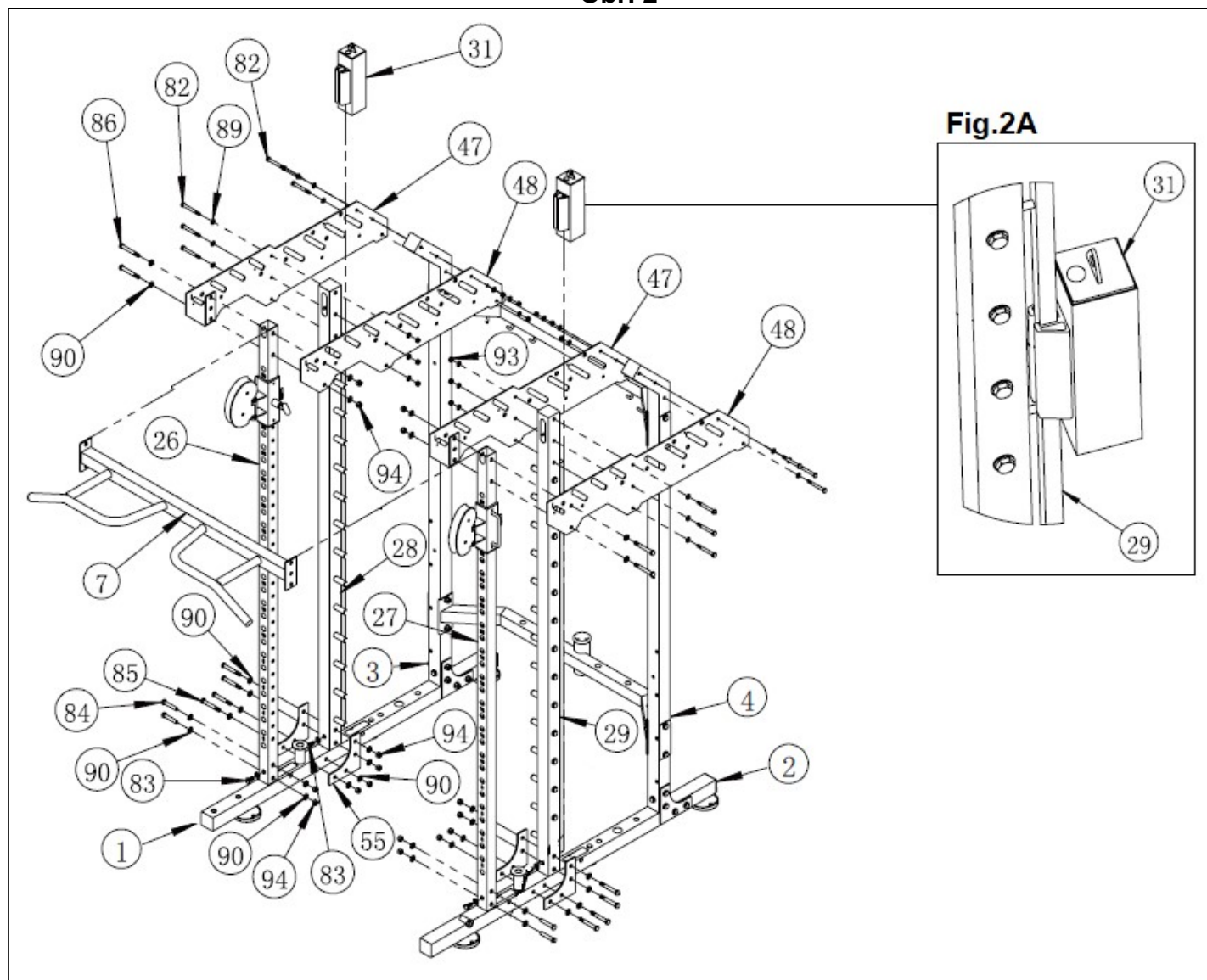


#90 Φ13XΦ24X2 Flat Washer (pcs82)

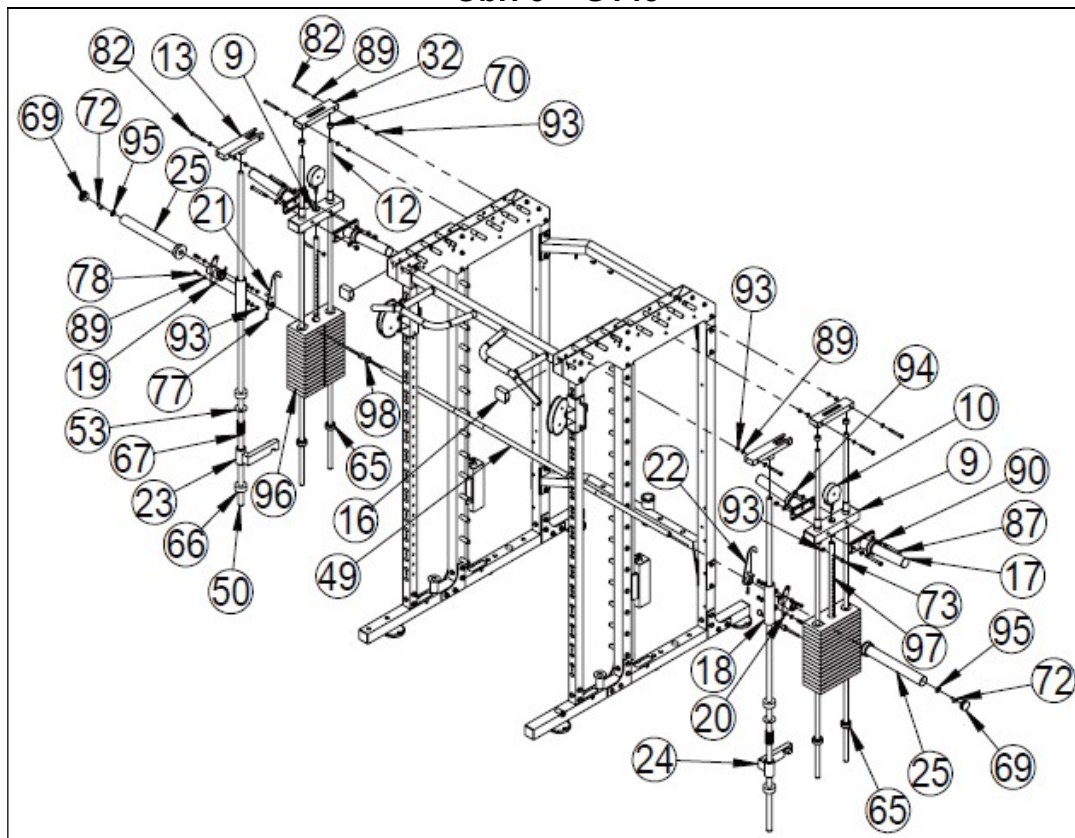
Obr. 1



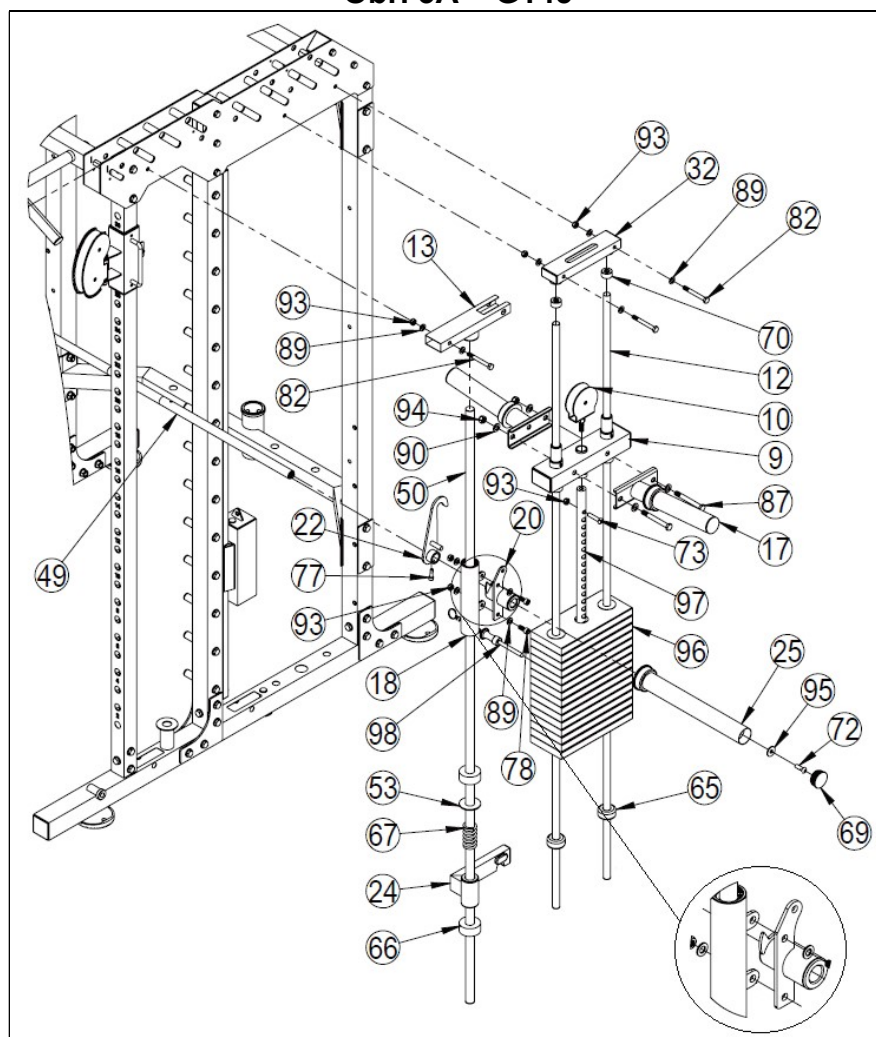
Obr. 2



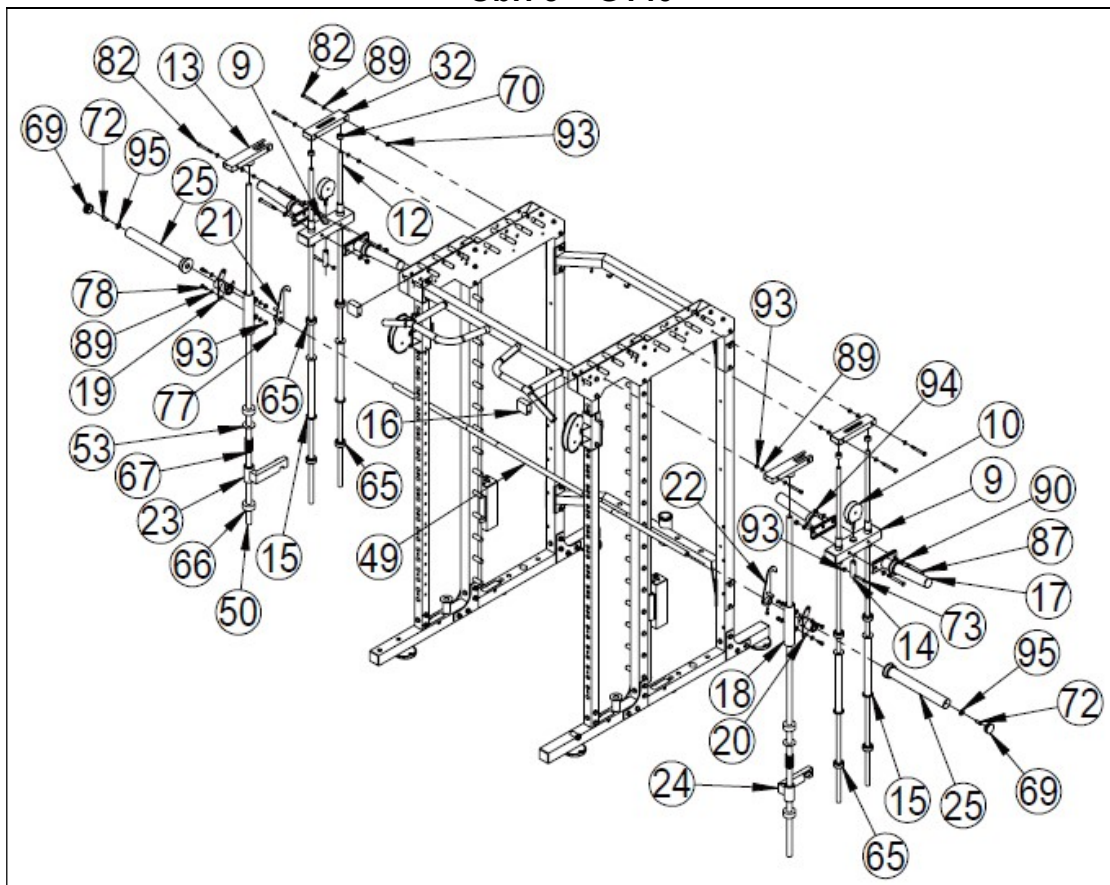
Obr. 3 – G145



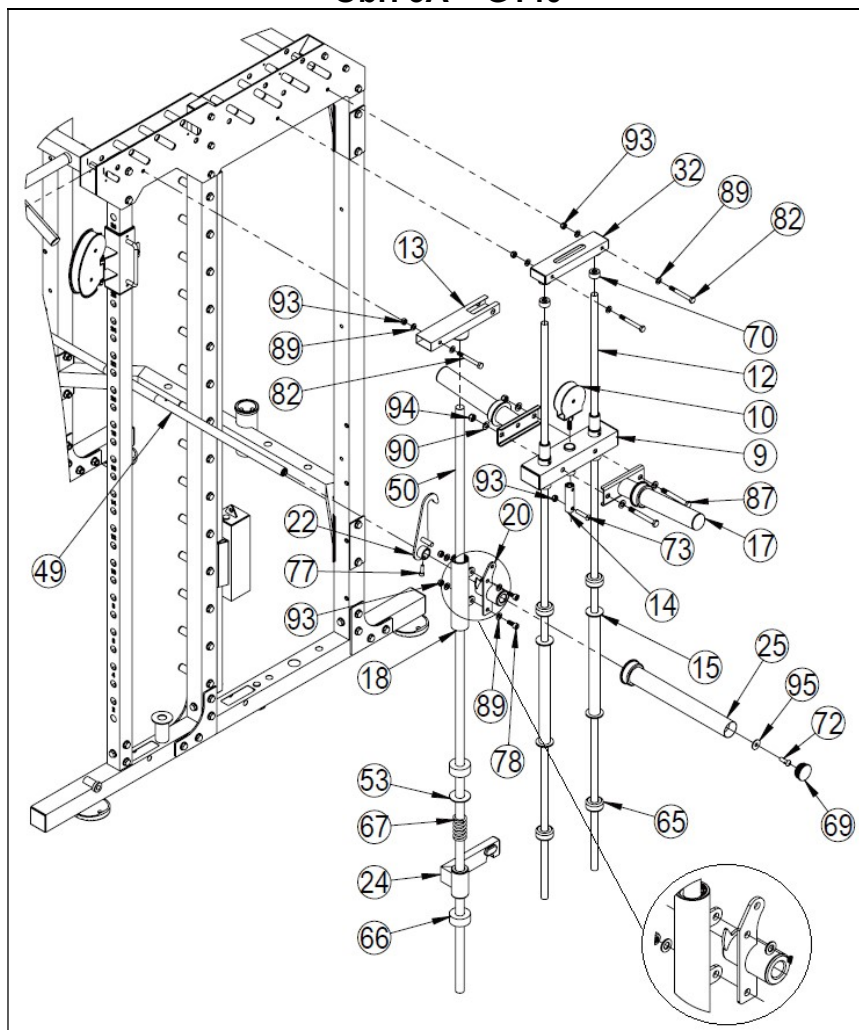
Obr. 3A – G145



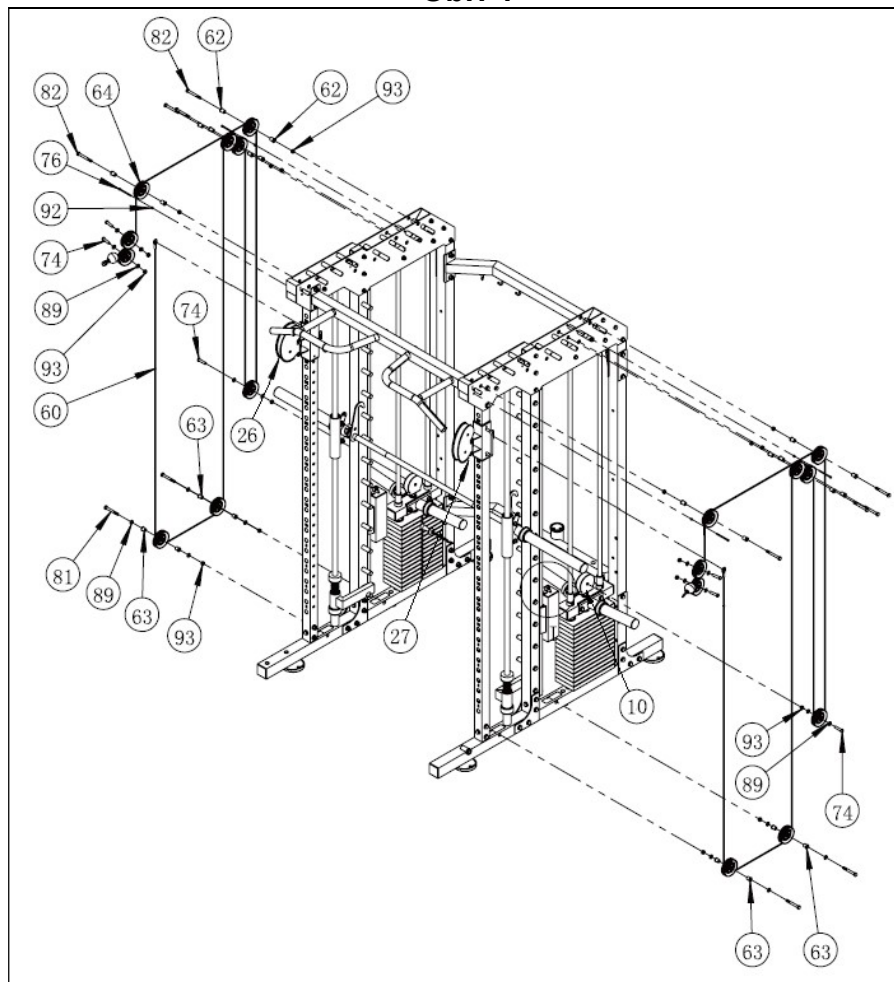
Obr. 3 – G140



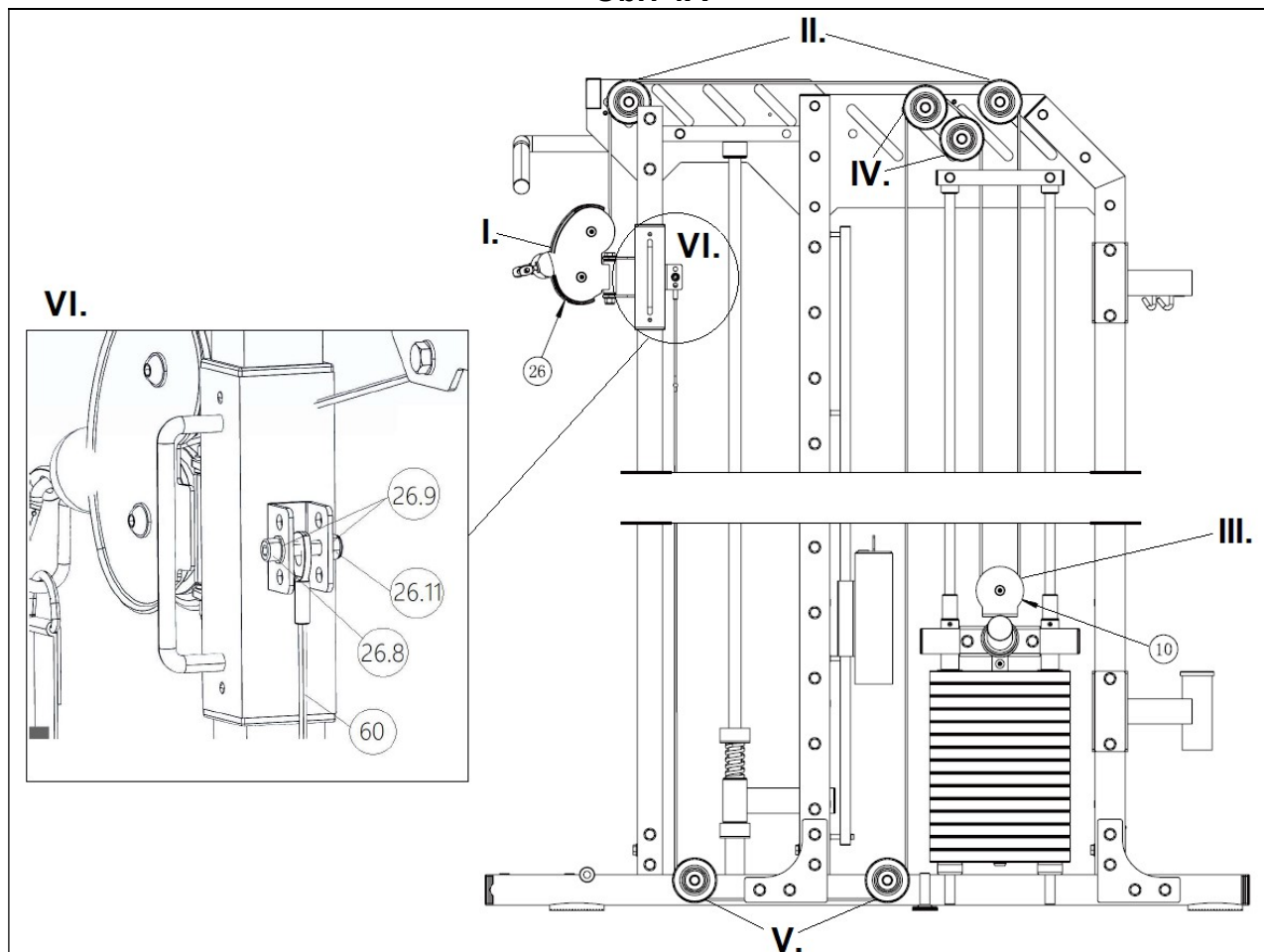
Obr. 3A – G140



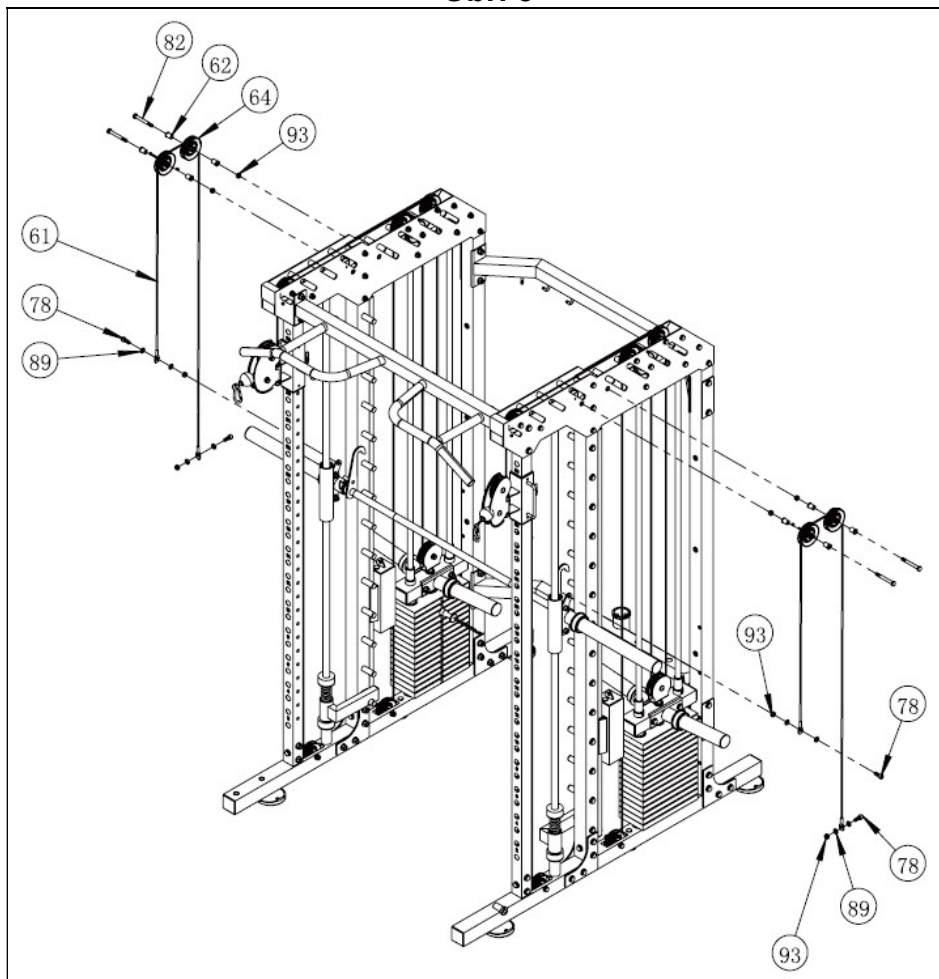
Obr. 4



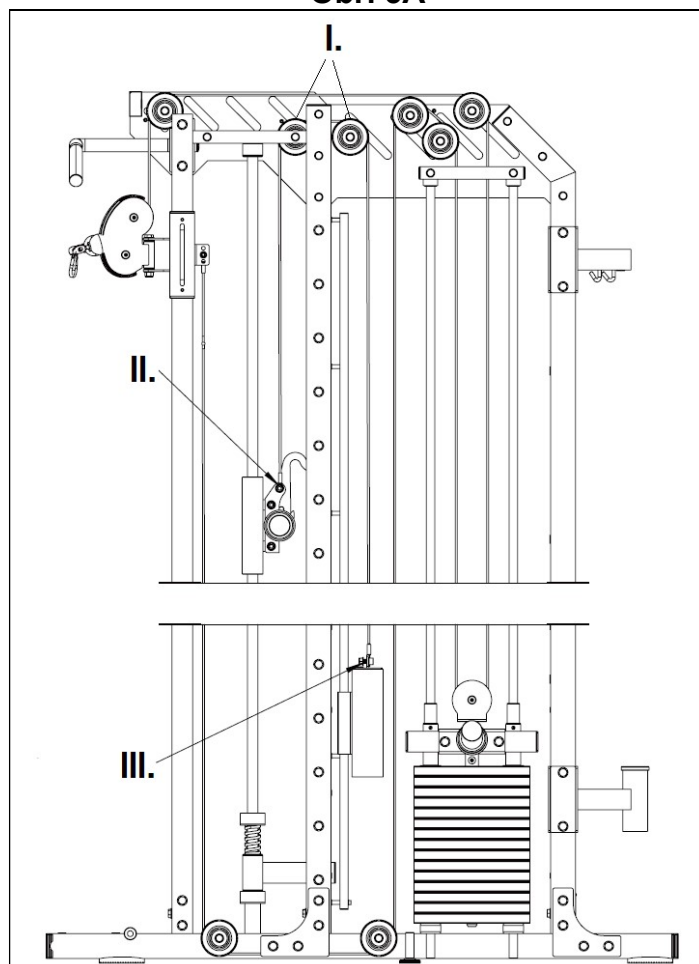
Obr. 4A



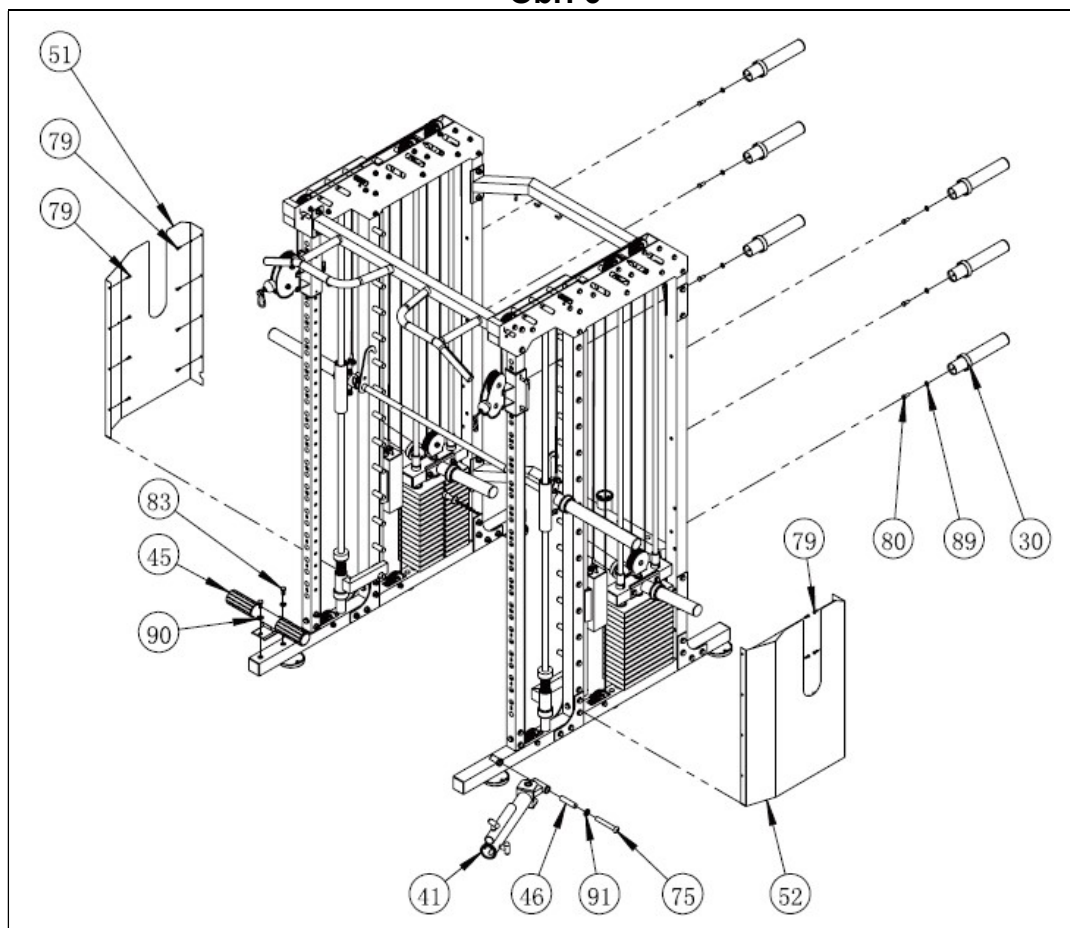
Obr. 5



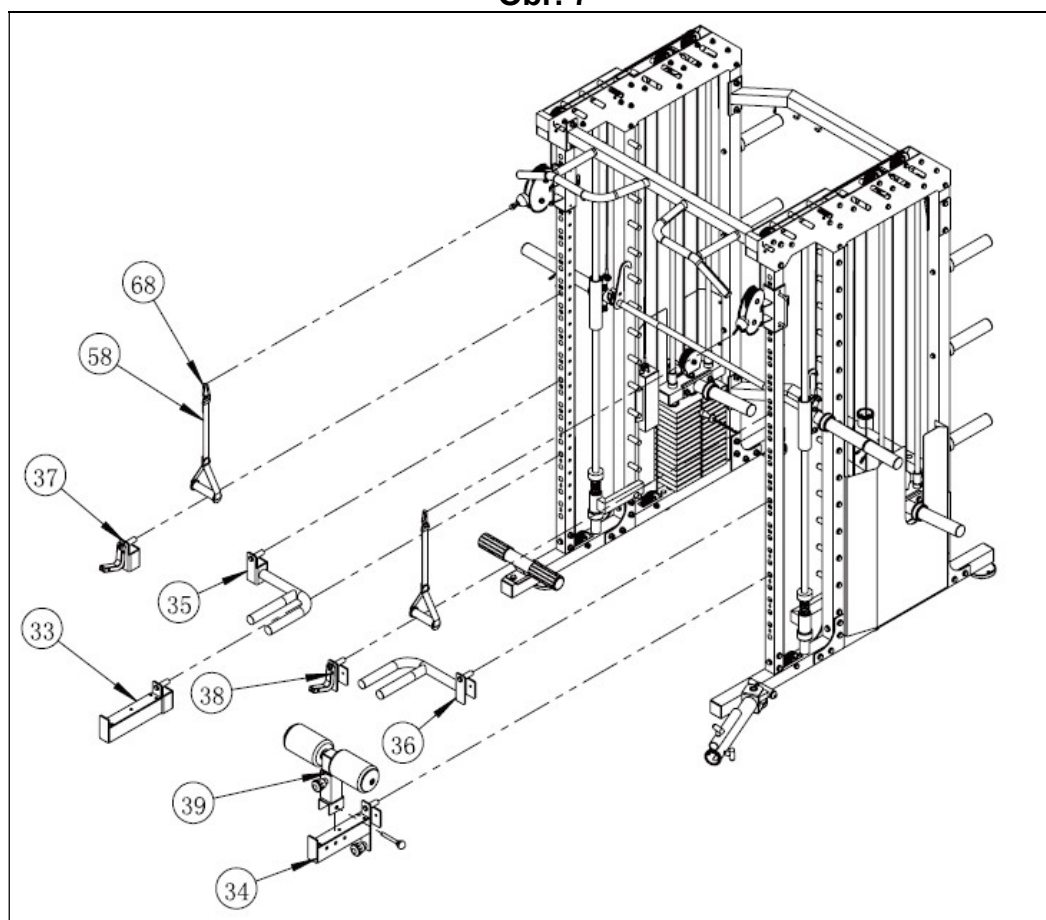
Obr. 5A



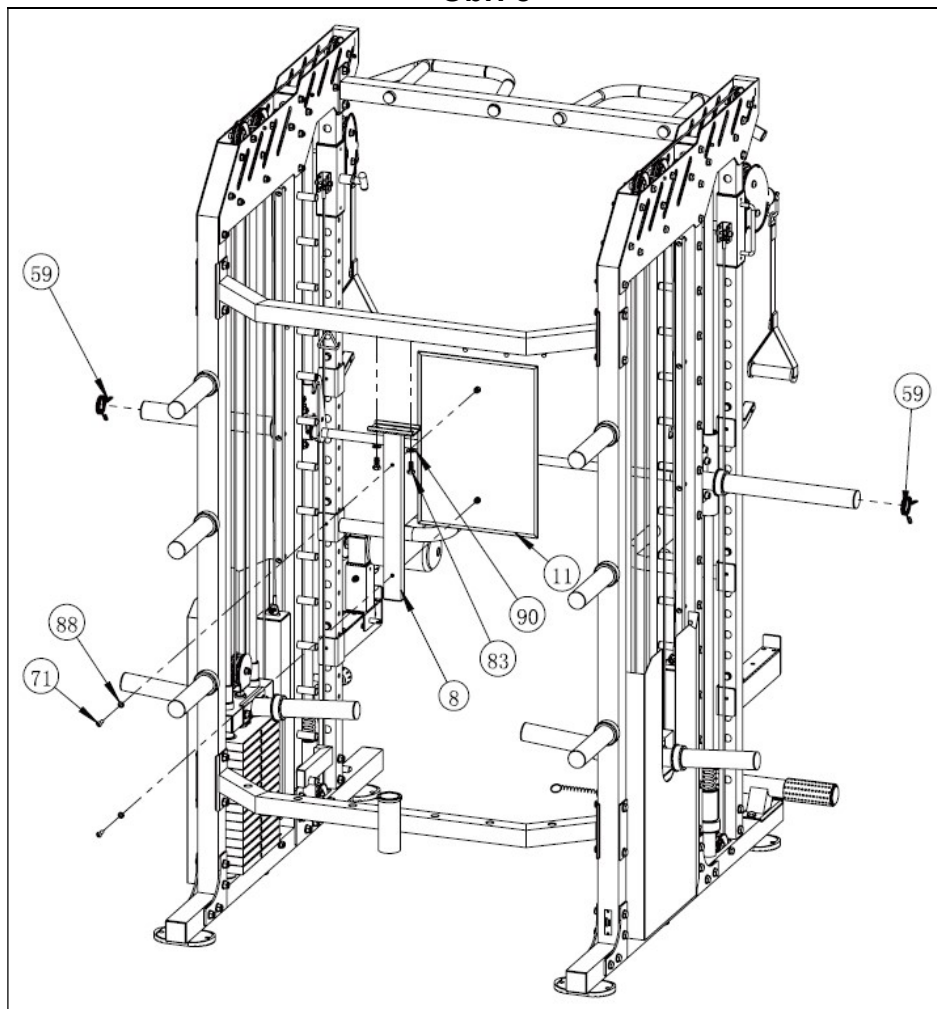
Obr. 6



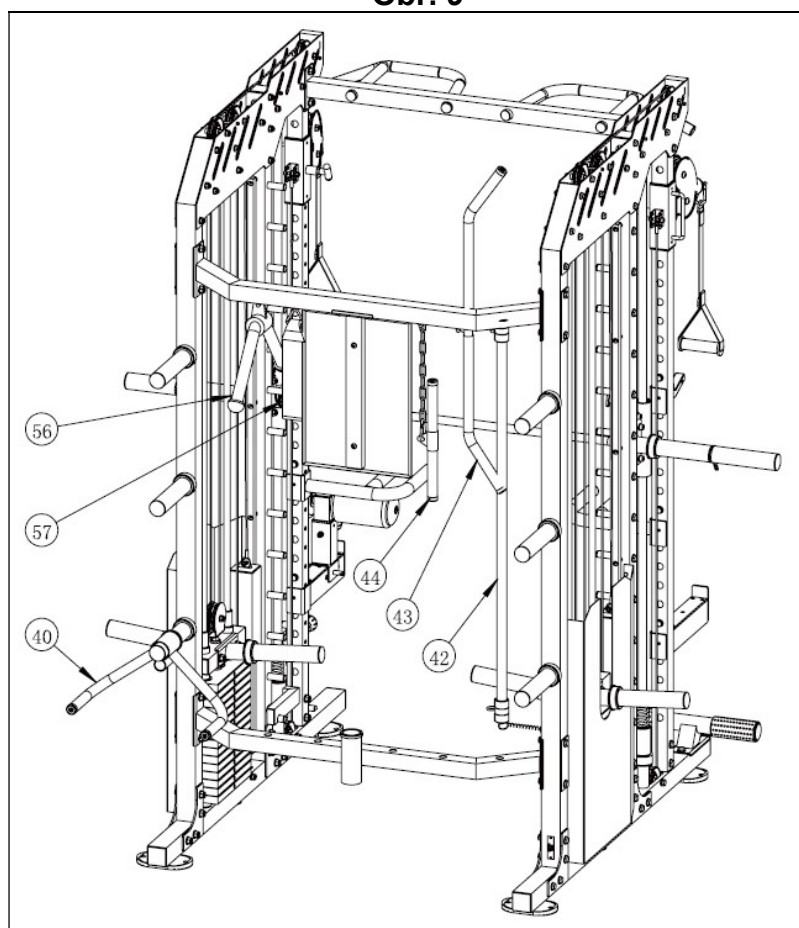
Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání posilovací stanice.

Dodržujte následující doporučení:

- 1 Nenechávejte děti nebo zvířata v blízkosti zařízení bez dozoru.
- 2 Na zařízení může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.
- 3 Cvičte na doporučené úrovni, nepřepínejte se. Pokud pocítíte bolest nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.
- 4 Umístěte jednotku na rovný povrch tak, aby kolem dokola zůstal alespoň 1 m volného prostoru. Jednotku používejte na pevném a rovném povrchu, nepoužívejte jej venku.
- 5 Udržujte ruce mimo dosah pohyblivých částí.
- 6 Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky.
- 7 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- 8 Kolem jednotky nepokládejte žádné ostré předměty.
- 9 Nedovolte dětem nebo osobám s postižením používat zařízení bez dohledu kvalifikované osoby.
- 10 Před cvičením se protáhněte.
- 11 Zvolte vhodné závaží podle vaší fyzické kondice.
- 12 Zařízení nepoužívejte, pokud je poškozené nebo neúplné.
- 13 Je doporučeno cvičit pod dohledem.
- 14 Tato jednotka byla navržena pro poloprofesionální použití. Maximální hmotnost uživatele je 130 kg.

Upozornění: Než začnete trénovat, poraďte se se svým lékařem. Tato rada je zvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo pro osoby se zdravotními problémy.

Pokyny uschovejte pro případné budoucí využití.

ÚDRŽBA

- 1 Pohyblivé části pravidelně mažte. Alespoň jednou ročně.
- 2 Před prvním použitím zkontrolujte, zda jsou všechny části utaženy a zda jednotka funguje správně.
- 3 K čištění zařízení použijte vlhký hadřík. Nepoužívejte rozpouštědla.

MONTÁŽNÍ POKYNY

Vyjměte jednotku z krabice a ujistěte se, že tam jsou všechny díly, viz obr. A a obr. B.

1.- Připevněte levou (3) a pravou (4) svislou trubku k levé (1) a pravé (2) spodní nosné trubce, umístěním upevňovacích desek (55) a pomocí šroubů (83), (85), podložky (90) a matice (94), obr. 1.

Připevněte horní (5) a spodní (6) zadní trubku k levé (3) a pravé (4) vertikální trubce umístěním upevňovacích desek (54) a pomocí šroubů (85), podložek (90) a matic. (94), obr. 1.

POZNÁMKA: Šrouby neutahujte pevně.

2.- Připevněte levý (28) a pravý (29) sloupek k levé (1) a pravé (2) spodní nosné trubce, umístěte upevňovací desky (55) a pomocí šroubů (83), (85) podložky (90) a matice (94), obr. 2.

Připevněte levou (26) a pravou (27) trubku posuvného rámu k levé (1) a pravé (2) spodní nosné trubce pomocí šroubů (83), (84), podložek (90) a matic (94). Obr. 2.

Připevněte podpěry závaží (31) k levému (28) a pravému (29) sloupku, obr.2A.

Připevněte vnitřní desky (47) a (48) k levé (3) a pravé (4) svislé trubce a k levému (28) a pravému (29) sloupku pomocí šroubů (82), podložek (89) a matic. (93). Připevněte vnitřní desky (47) a (48) a horní rám (7) k levé (26) a pravé (27) trubce posuvného rámu pomocí šroubů (86), podložek (90) a matic (94). Obr. 2.

Pevně utáhněte všechny šrouby z prvního a druhého kroku.

3.- G145

Umístěte nárazníkové podložky (65) na vodící tyče (12) a tyče umístěte na levou (1) a pravou (2) spodní nosnou trubku, obr. 3. Připevněte závaží (96). Připojte kladku (10), držák disku (17) a tyč nesoucí závaží

(97) k hornímu závaží (9) pomocí šroubů (73), (87), podložek (89), (90) a matic. (94). Obr. 3.

(98) Umístěte sestavu horního závaží na tyče (12), připevněte pouzdra (70) a horní držák (32) k hornímu konci tyčí (12) pomocí šroubů (82), podložek (89) a matic (93). Umístěte vodící lištu (50) na pravou spodní trubku (2), umístěte tlumení (66), bezpečnostní sestavu (24), pružinu (67), pouzdro (53), druhé tlumení (66), podpěru (18) a horní podpěru (13) pomocí šroubu (82), podložky (89) a matice (93), obr. 3A. Provedte stejný postup s vodící lištou (50) na levé spodní nosné trubce (1). Připevněte hák pravé tyče (22) a pravou podpěru (20) k pravé straně tyče, obr. 3A, pomocí šroubu (77). Provedte stejný postup na levé straně s hákem (21) a levou podpěrrou (19). Umístěte sestavu na podpěru (18) pomocí šroubů (78), podložek (89) a matic (93), obr. 3. Umístěte držáky disků (25) na konce lišty (49) pomocí šroubů (72) a podložek (95) a umístěte zátky (69), obr. 3. Vložte zátky (16) do horní podpěry. Umístěte kolík pro volbu závaží (97), obr. 3.

3.- G140.-

Umístěte nárazníkové podložky (65) na vodící tyče (12) a tyče umístěte na levou (1) a pravou (2) spodní nosnou trubku, obr. 3.

Připevněte kladku (10), držák disku (17) a podpěru (14) k hornímu závaží (9) pomocí šroubů (73), (87), podložek (89), (90) a matic (94). Obr. 3.

Umístěte sestavu horního závaží na tyče (12), připevněte pouzdra (70) a horní držák (32) k hornímu konci tyčí (12) pomocí šroubů (82), podložek (89) a matic (93).

Umístěte vodící lištu (50) na pravou spodní trubku (2), umístěte tlumení (66), bezpečnostní sestavu (24), pružinu (67), pouzdro (53), druhé tlumení (66), podpěru (18) a horní podpěru (13) pomocí šroubu (82), podložky (89) a matice (93), obr. 3A. Provedte stejný postup s vodící lištou (50) na levé spodní nosné trubce (1).

Připevněte hák pravé tyče (22) a pravou podpěru (20) k pravé straně tyče, obr. 3A, pomocí šroubu (77). Provedte stejný postup s levou stranou a hákem (21) a levou podpěrou (19).

Umístěte sestavu na podpěru (18) pomocí šroubů (78), podložek (89) a matic (93), obr. 3.

Umístěte držáky disků (25) na konce lišty (49) pomocí šroubů (72) a podložek (95) a umístěte zátky (69), obr. 3.

Vložte zátky (16) do horní podpěry.

4.- Připevněte kladky (64) a lanko (60) k levé (26) a pravé (27) podpěře kladek pomocí šroubů (74), (85), podložek (89) a matic (93). 4, Obr. 4A, I.

Umístěte lanko (60), kladky (64) na konce horního rámu pomocí šroubů (82), průchodek (62) a matic (93), obr. 4, obr. 4A, II.

Připevněte kladky (64) a lanko (60) k podpěrám kladek (10) pomocí šroubů (74), podložek (89) a matic (93), obr. 4, obr. 4A, III.

Připevněte lanko (60), kladky (64) k horní konstrukci pomocí šroubů (82), průchodek (62) a matic (93), obr. 4, obr. 4A, IV.

Připevněte lanko (60), kladky (64) k levé (1) a pravé (2) spodní trubce pomocí šroubů (81), průchodek (63) a matic (93), obr. 4, obr. 4A, V.

Připevněte konec lanka k levé (26) a pravé (27) podpěře kladky s kluzným ložiskem pomocí šroubu (26.8), podložek (26.9) a matic (26.11), obr. 4, obr. 4A, VI.

5.- Připevněte kladky (64) a lanko (61) k hornímu rámu pomocí šroubů (82), pouzder (62) a matic (93), obr. 5, obr. 5, I. Připevněte konec lanka (61) k levé (19) a pravé (20) podpěře pomocí šroubů (78), podložek (89) a matic (93), obr. 5, obr. 5, II. Druhý konec kabelu (61) připevněte k podpěře (31) pomocí šroubů (78), podložek (89) a matic (93), obr.5, obr.5, III

6.- Připevněte držáky disků (30) k levé (3) a pravé (4) kolmé trubce pomocí šroubů (80) a podložek (89), obr. 6.

Připevněte levý (51) a pravý (52) kryt pomocí šroubů (79), obr. 6.

Umístěte podpěru (41) na pravou spodní trubku (2) pomocí pouzdra (46), šroubu (75) a podložky (91), obr. 6.

Umístěte opěrku nohou (45) na pravou spodní trubku (1) pomocí šroubů (83) a podložek (90), obr. 6.

7.- Připevněte levý (33) a pravý (34) nárazník, levou (35) a pravou (36) tyč, levý (37) a pravý (38) držák na levou (26) a pravou (27) tyč, obr. 7.

Odstraňte aretační šroub (39) z opěrky kolena (39), umístěte opěrku na pravý nárazník (34) a nasadte zpět aretační šroub, obr. 7. Připevněte rukojeti (58) ke kabelu (60), obr. 7.

8.- Připevněte nosný rám (8) k horní zadní trubce (5) pomocí šroubů (83) a podložek (90), obr. 8. Připevněte desku (11) k držáku (8) pomocí šroubů (71) a podložek (88), obr. 8.

Připevněte spony (59) k držákům disku (25), obr. 8.

9.- Umístěte tyče (42), (43), (44) a madla (56), (57) na horní zadní trubku (5), obr. 9.

Umístěte veslovací rukojeť (40) na zadní držák disku, obr. 9.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana příručky).

BH FITNESS SI VYHAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

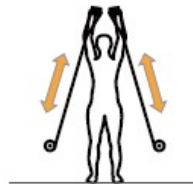
(ESP) TABLA DE EJERCICIOS
(GB) EXERCISE CHART
(FR) TABLEAU D'EXERCICES
(DE) ÜBUNGSTABELLE
(IT) TABELLA DEGLI
ESERCIZI

ARMS

SHOULDERS



KNEELING CRUNCH



SHOULDER PRESS



LATERAL RAISE



INTERNAL ROTATION



EXTERNAL ROTATION

CHEST

CORE



INCLINE PRESS



CHEST PRESS



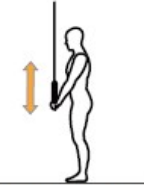
DECLINE PRESS



PEC FLY



DEAD LIFT

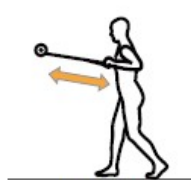


TRICEPS PRESS DOWN

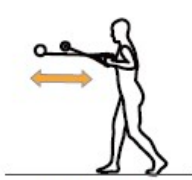
BACK



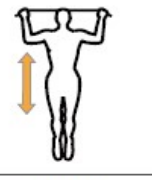
HIGH ROW



MID ROW



REAR DELTOID



CHIN-UPS

LOWER BODY



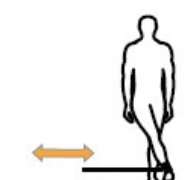
SQUAT



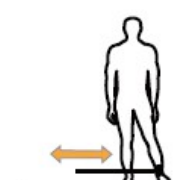
LUNGE



LUNGE-DECELERATING



HIP ADDUCTION



HIP ABDUCTION



HIP FLEXION



HIP EXTENSION



SQUAT

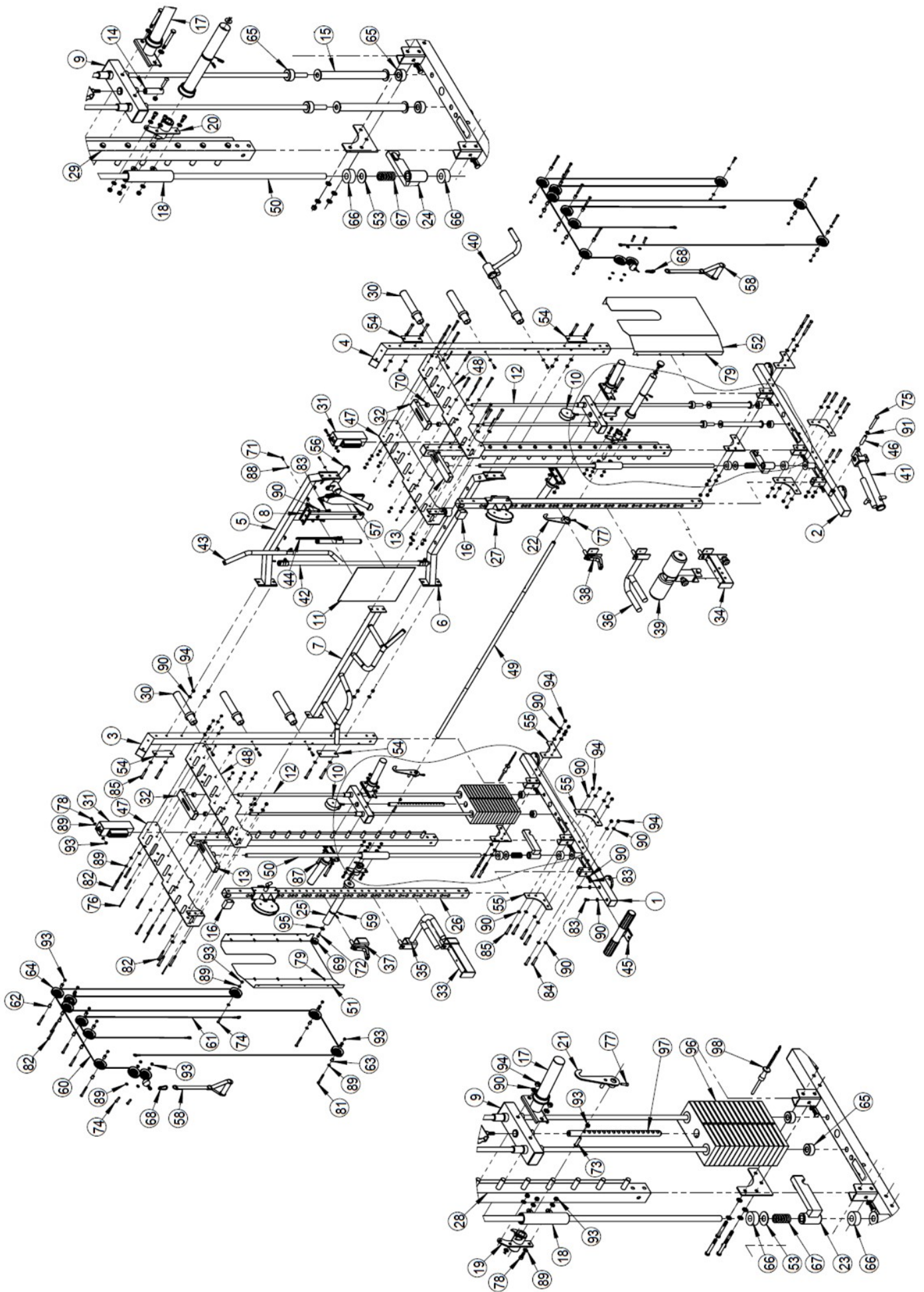


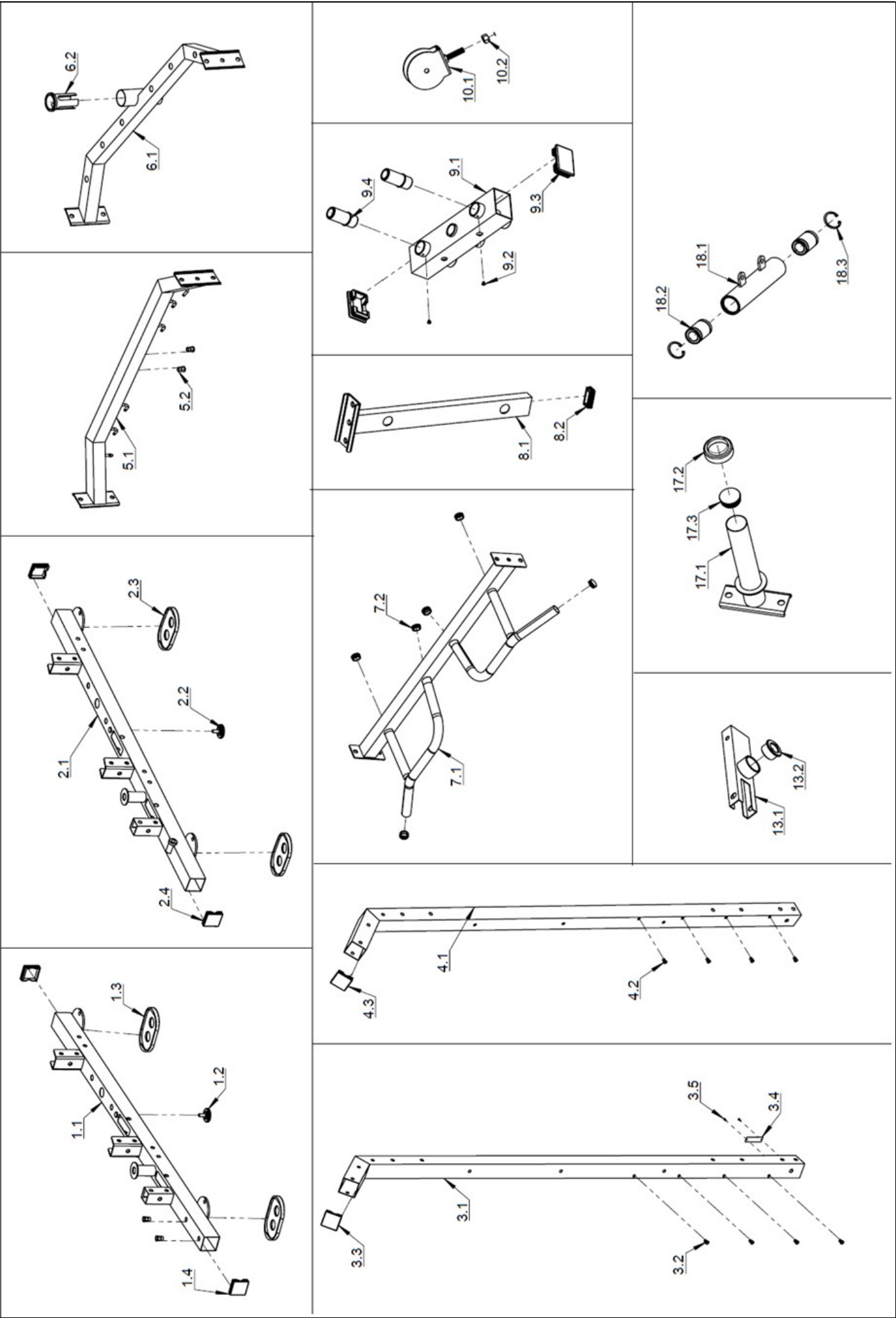
LEG EXTENSION

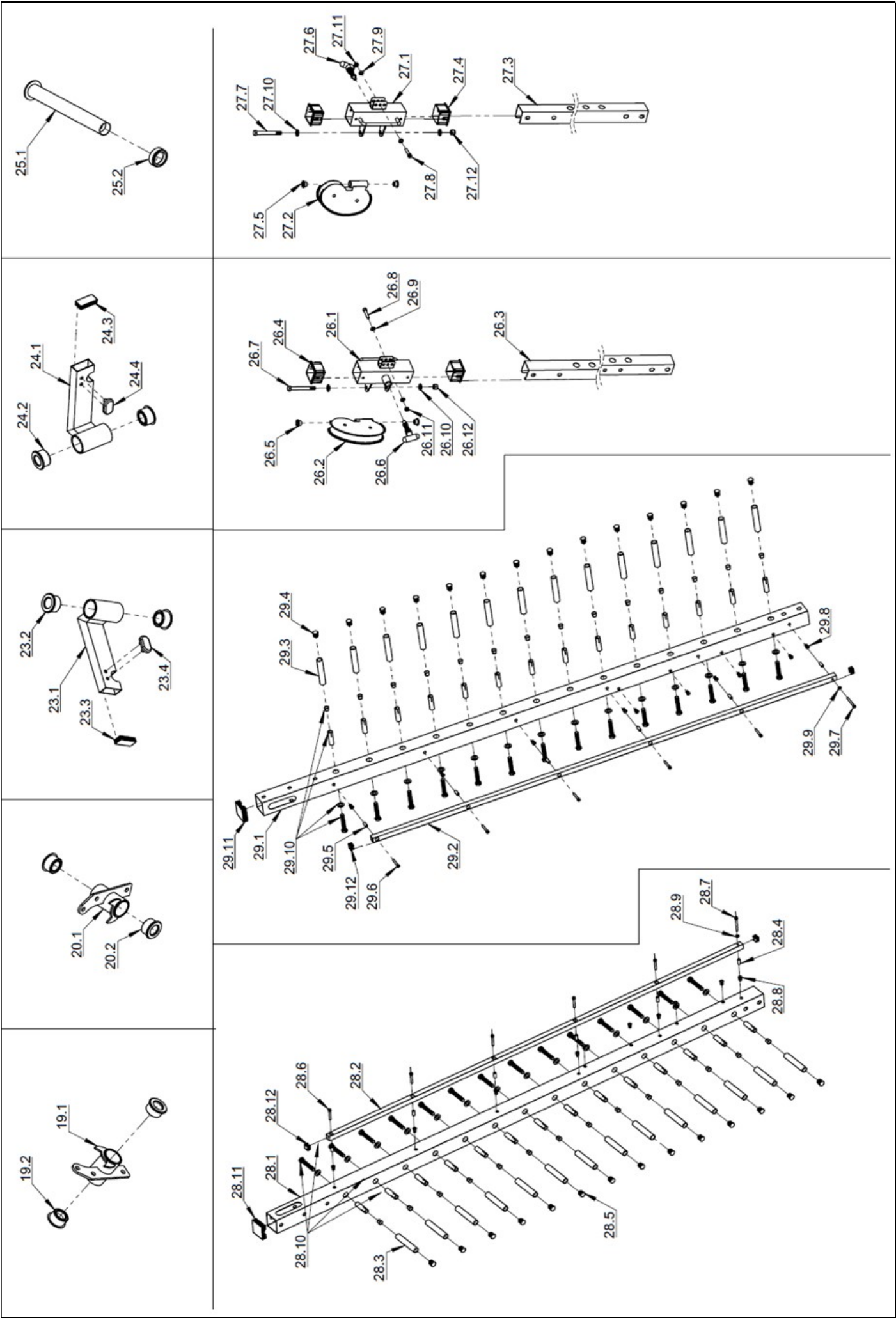


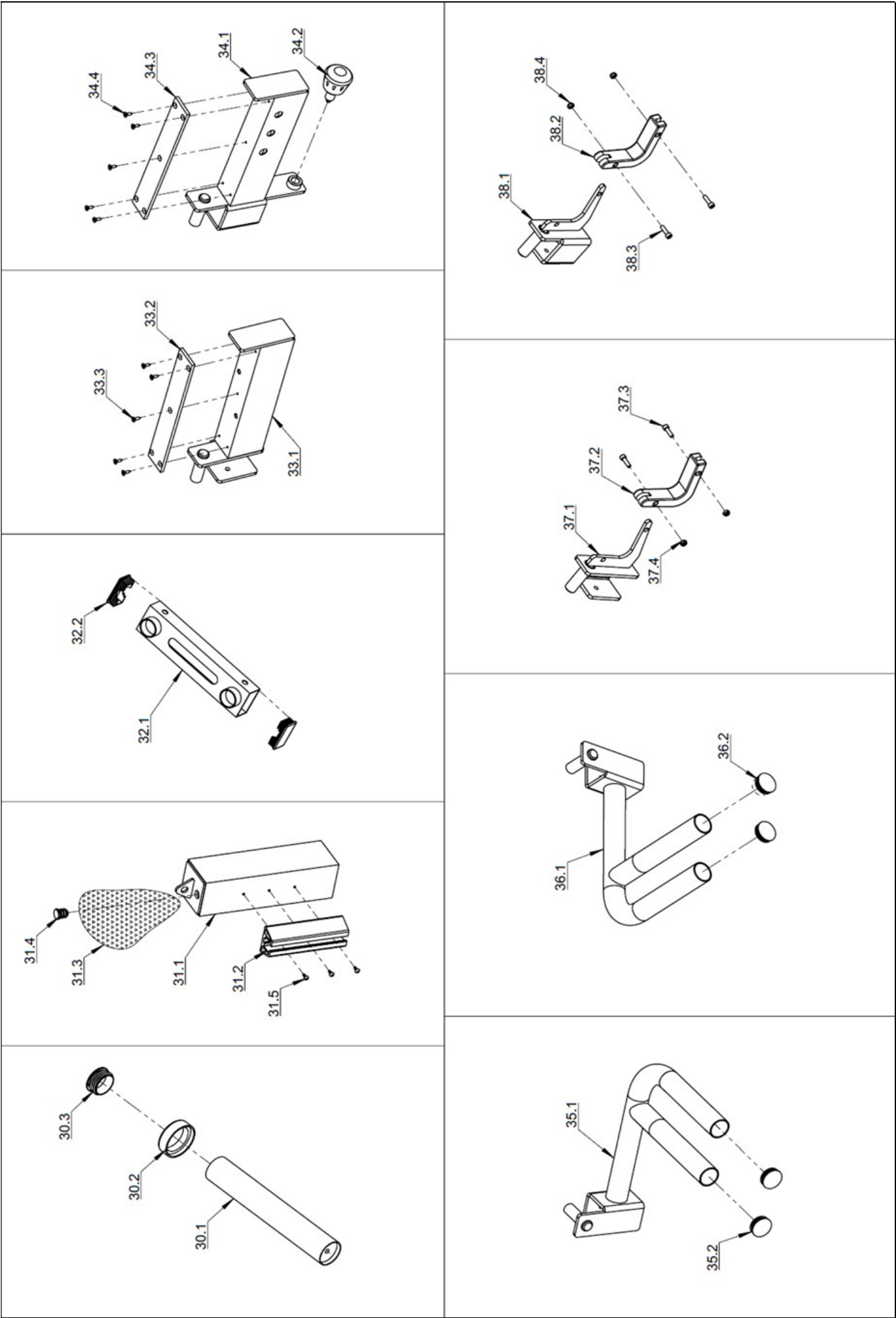
LEG CURL

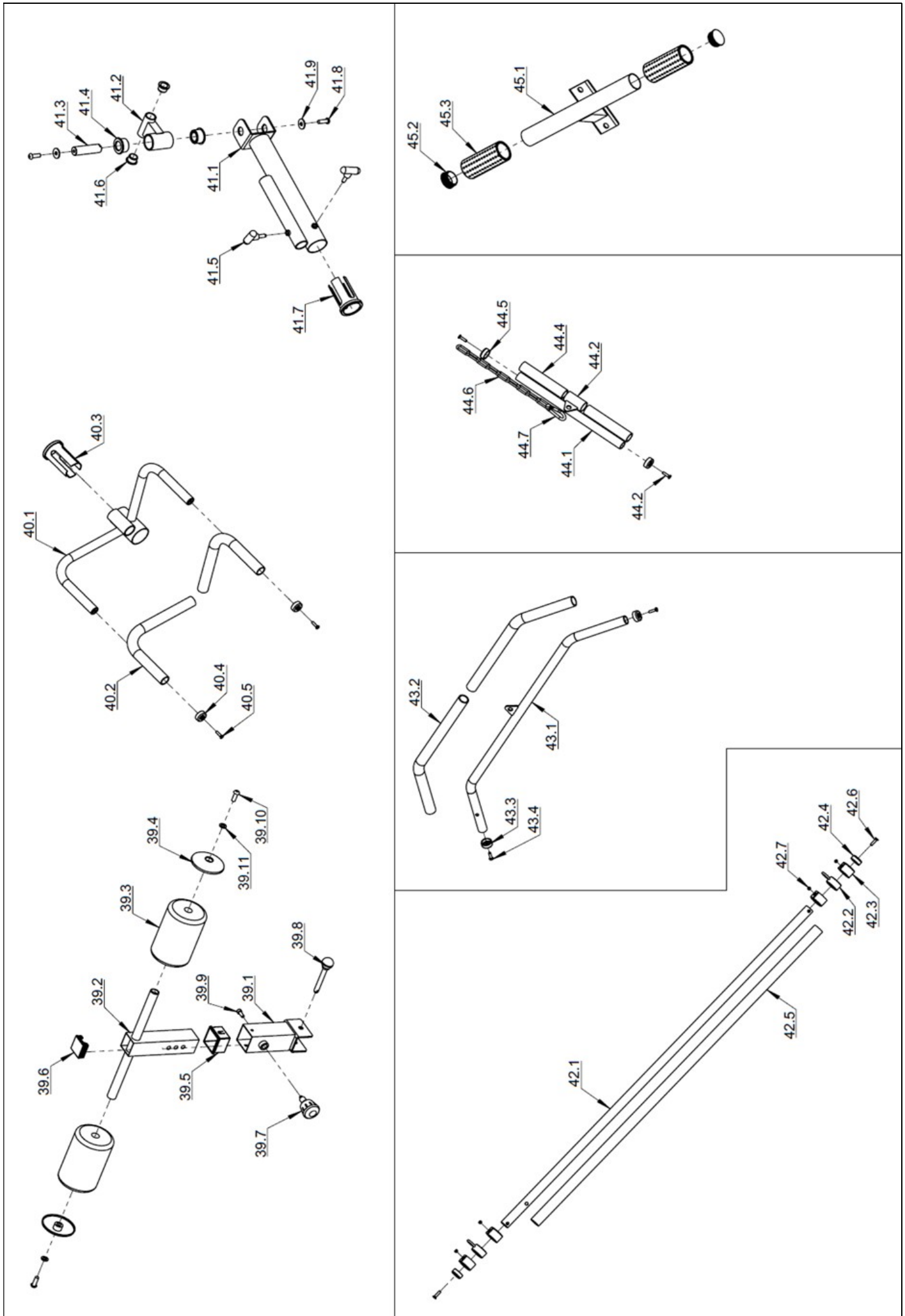
G140-G145

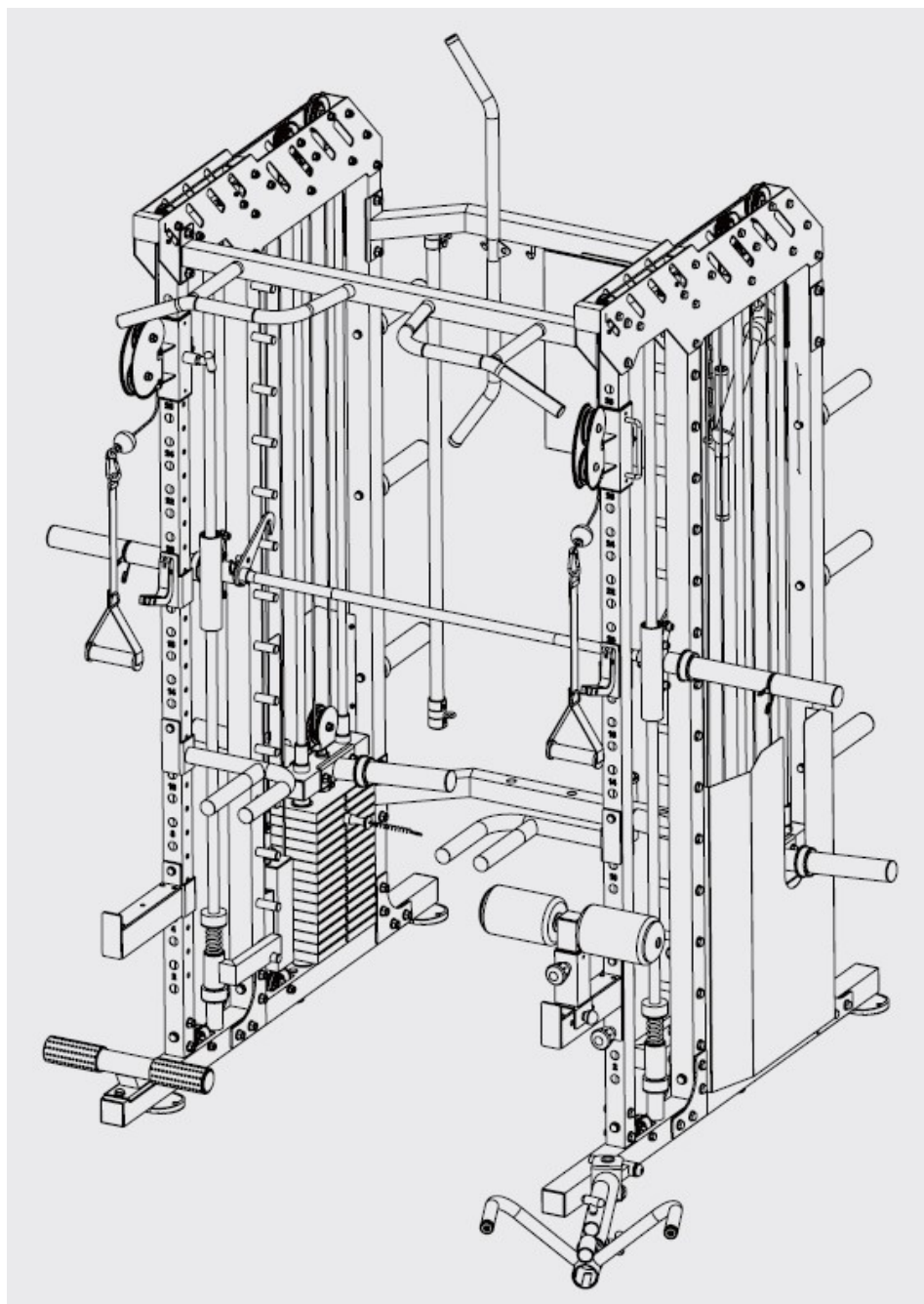






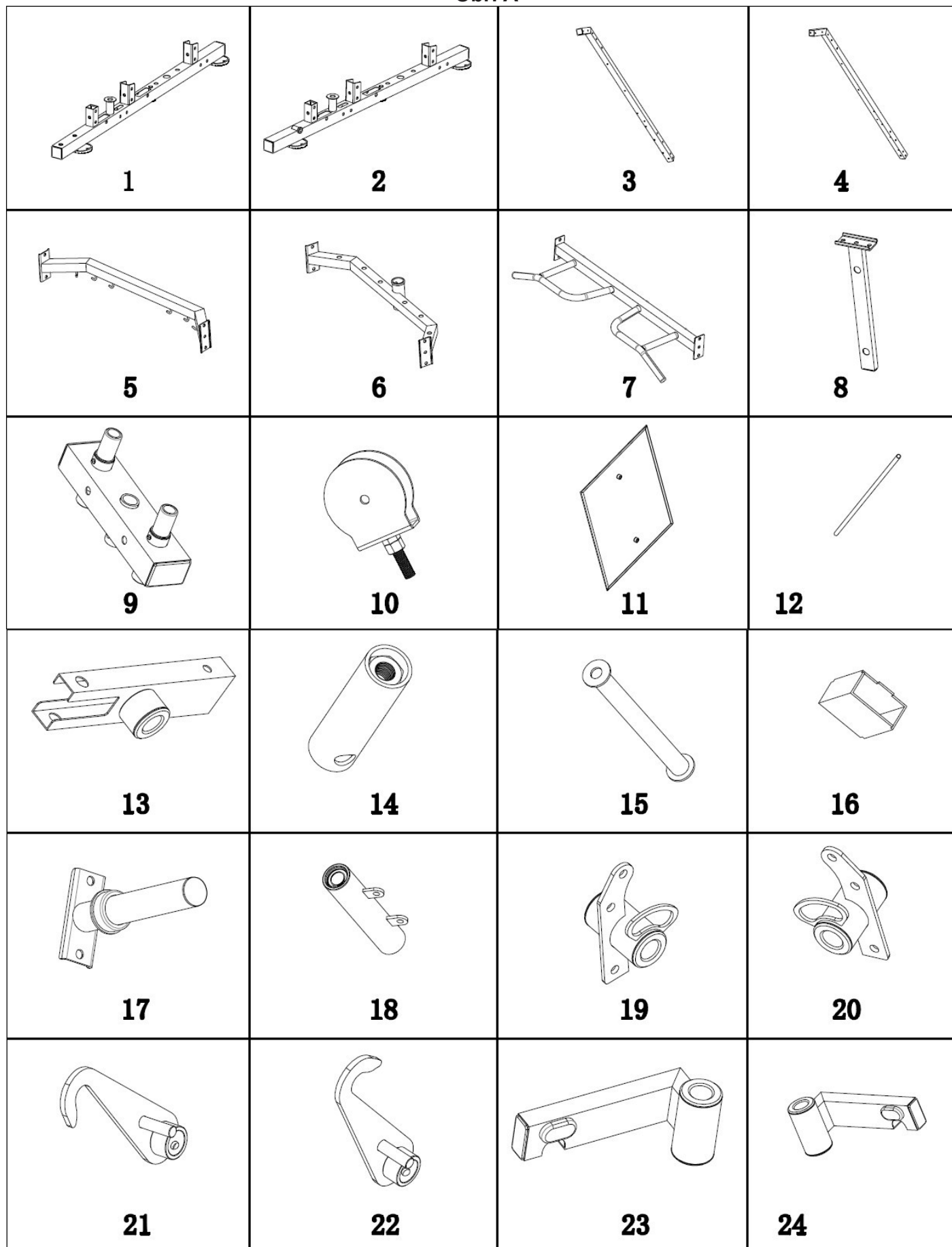


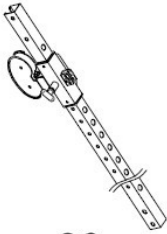
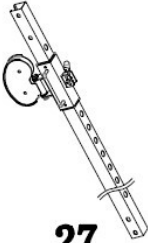
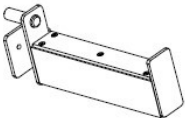
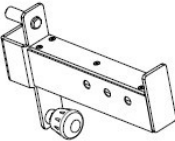
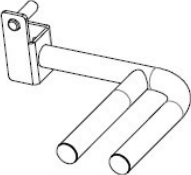
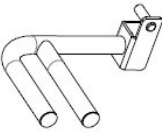
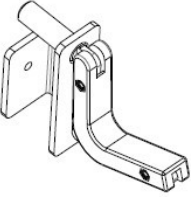
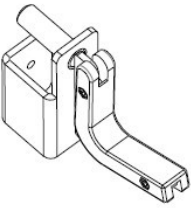
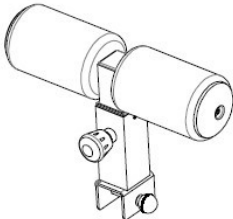
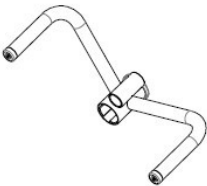
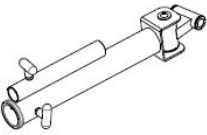
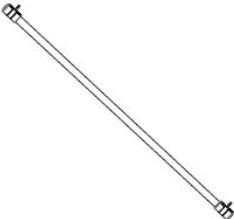
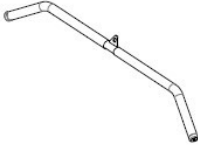
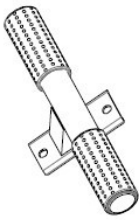
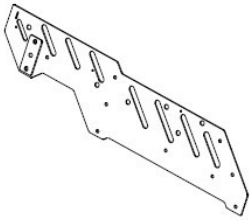
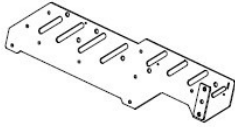


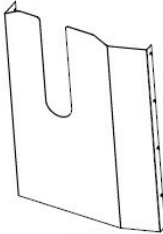
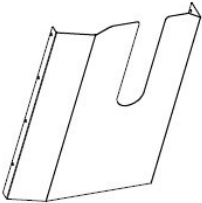
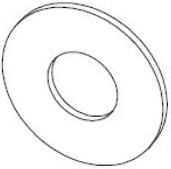
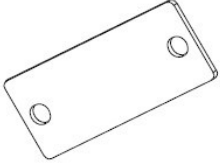
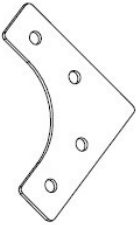
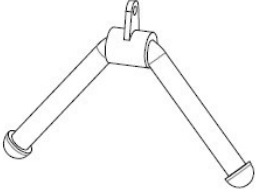
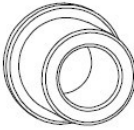
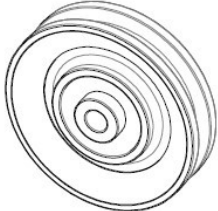
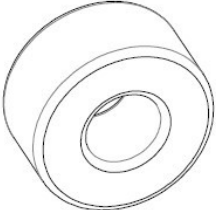
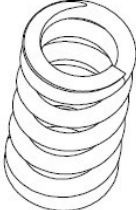
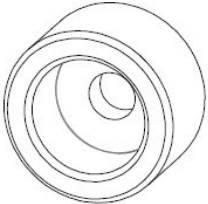


Návod na obsluhu
SK

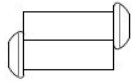
Obr. A



 25	 26	 27	 28
 29	 30	 31	 32
 33	 34	 35	 36
 37	 38	 39	 40
 41	 42	 43	 44
 45	 46	 47	 48

 49	 50	 51	 52
 53	 54	 55	 56
 57	 58	 59	 60
 61	 62	 63	 64
 65	 66	 67	 68
 69	 70	G145	
		 96	 97
			 98

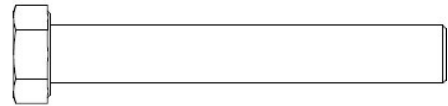
HARDWARE PACK(4-1)



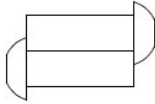
#71 M8X25 Button Head Cap Screw (pcs-2)



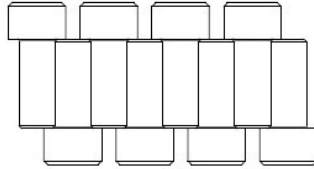
#77 M8X25 Socket Head Cap Screw(pcs2)



#75 M16X110 Button Head Cap Screw (pcs1)



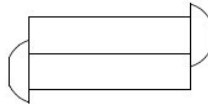
#72 M10X30 Button Head Cap Screw (pcs2)



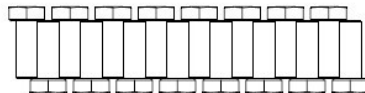
#78 M10X25 Socket Head Cap Screw(pcs8)



#76 M5X75 Socket Head Cap Screw(pcs6)



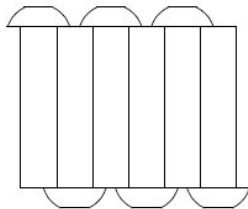
#73 M10X45 Button Head Cap Screw (pcs2)



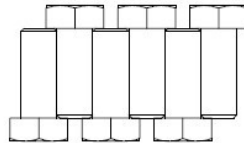
#79 M6X16 Hex Head Bolt (pcs16)



#92 M5 Nylon Lock Nut(pcs6)



#74 M10X45 Button Head Cap Screw (pcs6)

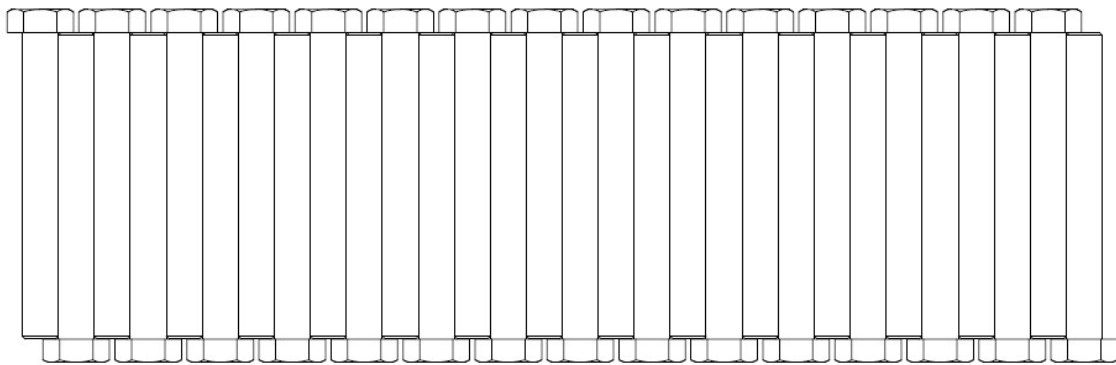


#80 M10X25 Hex Head Bolt (pcs6)

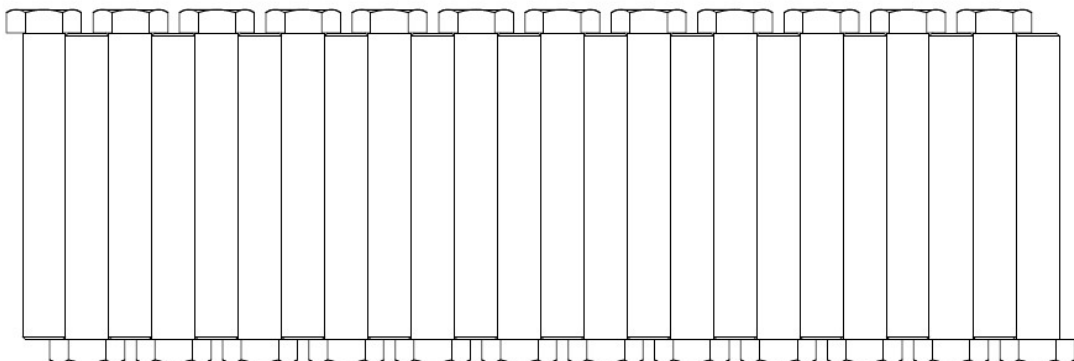


#81 M10X80 Hex Head Bolt (pcs4)

HARDWARE PACK(4-2)

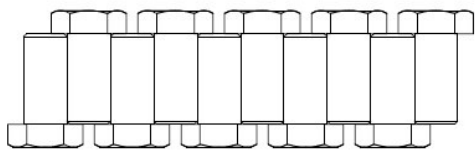


#82 M10X85 Hex Head Bolt (pcs30)



#85 M12X85 Hex Head Bolt (pcs24)

HARDWARE PACK(4-3)



#83 M12X25 Hex Head Bolt (pcs10)



#84 M12X65 Hex Head Bolt (pcs4)



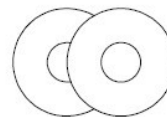
#86 M12X90 Hex Head Bolt (pcs4)



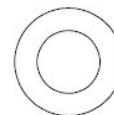
#87 M12X100 Hex Head Bolt (pcs4)



#88 Φ8.5XΦ16X1.5 Flat Washer(pcs2)

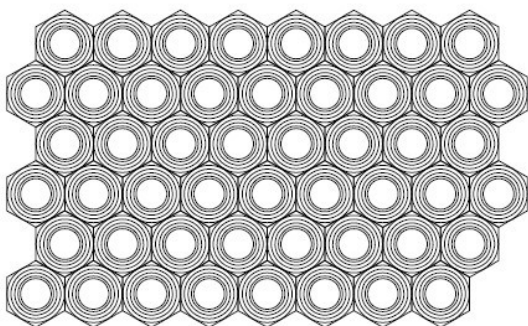


#95 Φ11XΦ30X2.5 Flat Washer(2pcs)

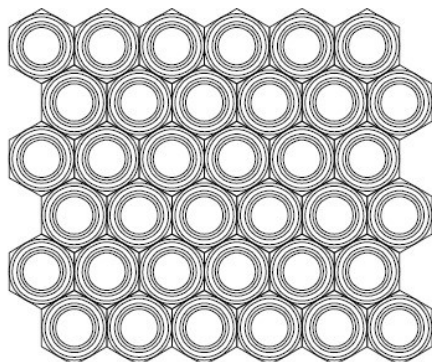


#91 Φ30XΦ17.5X3 Flat Washer(pcs1)

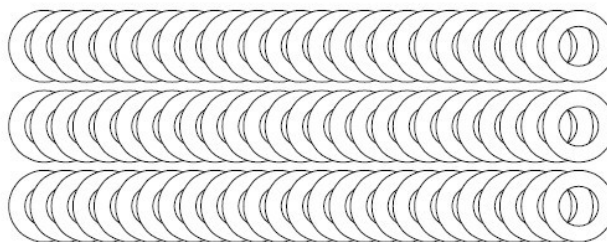
HARDWARE PACK(4-4)



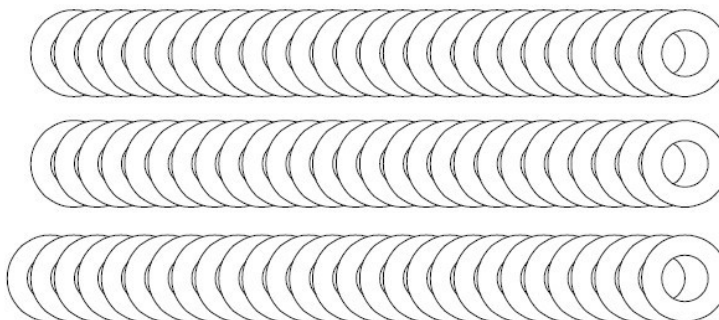
#93 M10 Nylon Lock Nut (pcs50)



#94 M12 Nylon Lock Nut (pcs36)

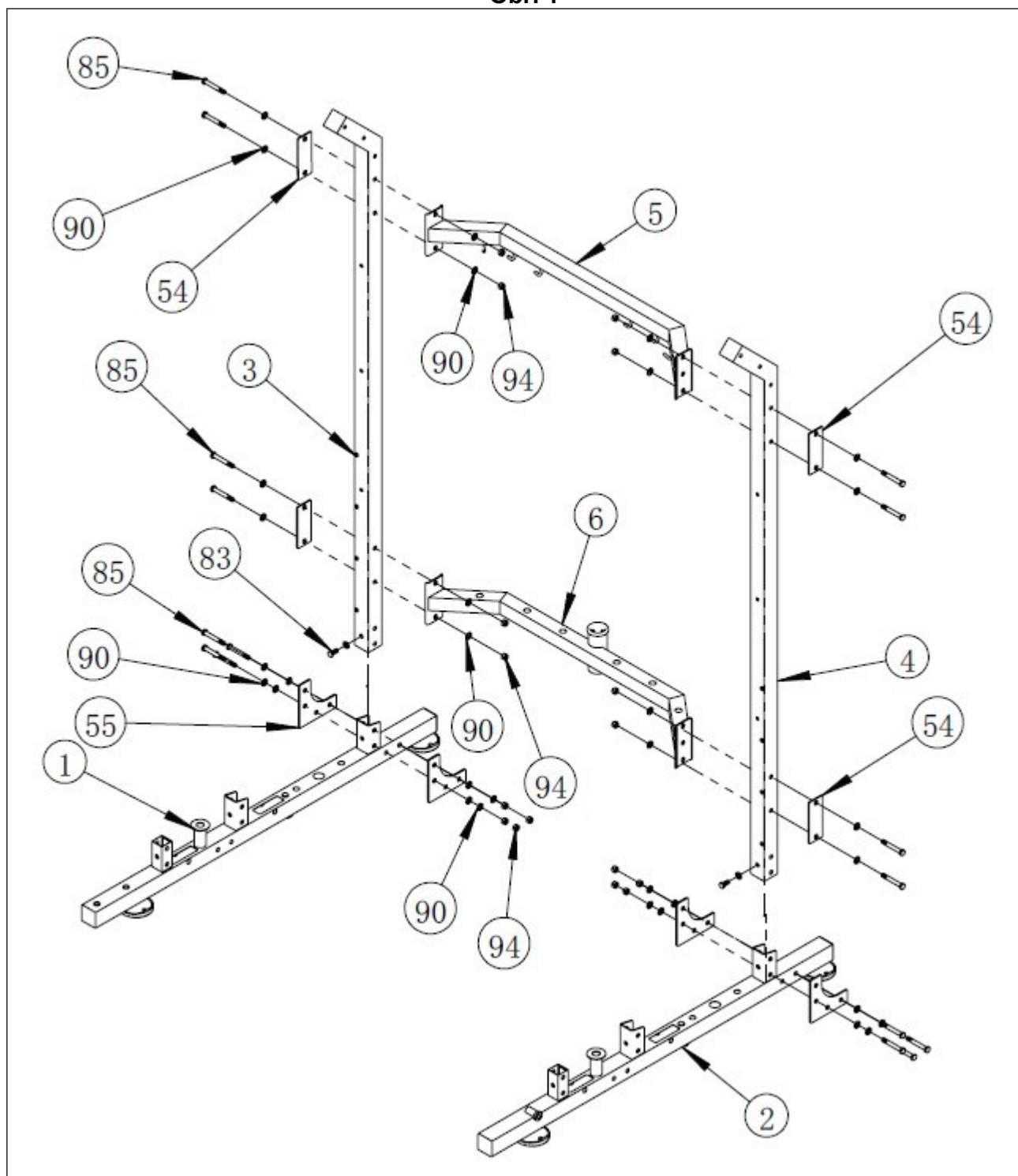


#89 Φ11XΦ20X2 Flat Washer(pcs78)

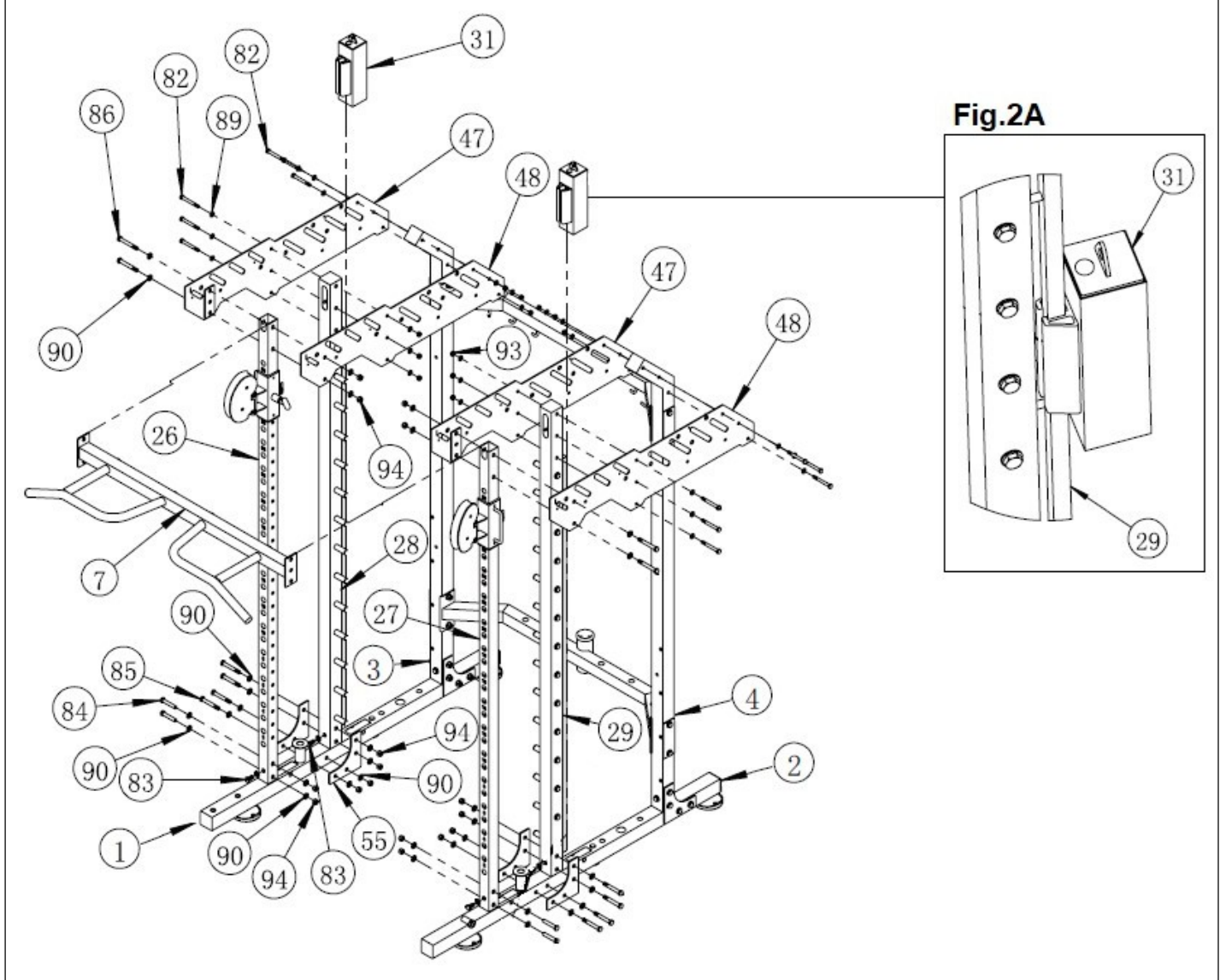


#90 Φ13XΦ24X2 Flat Washer(pcs82)

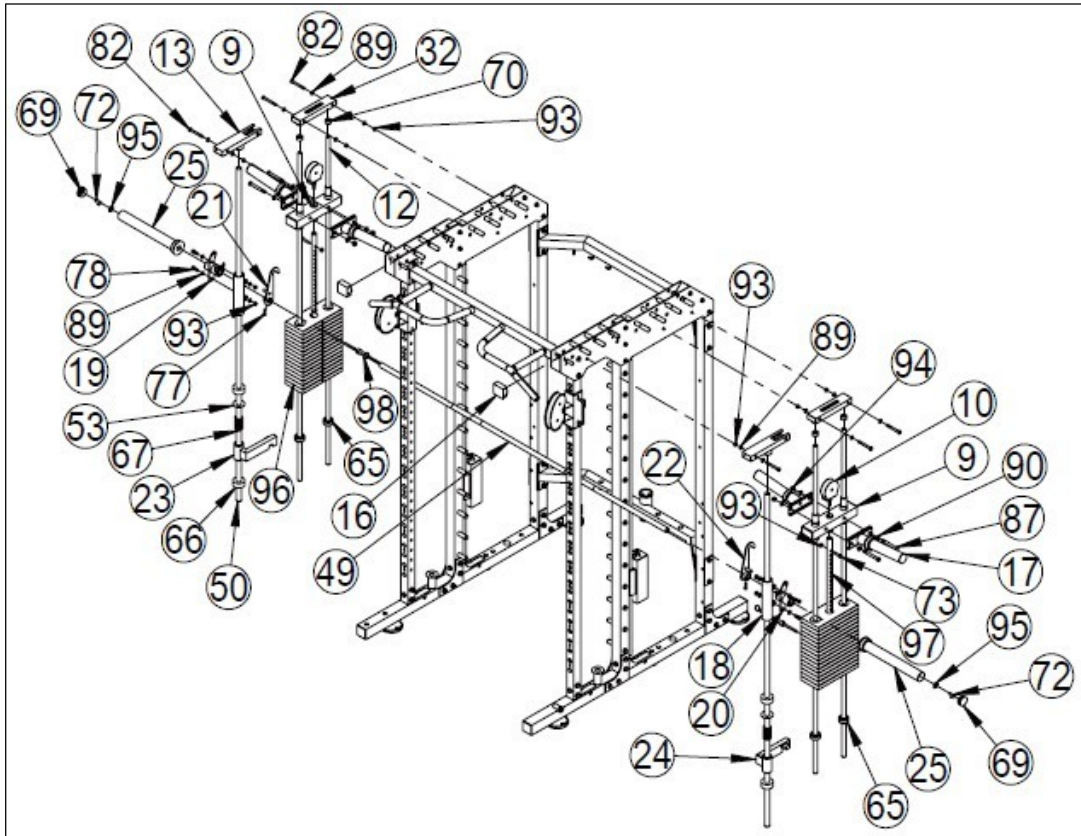
Obr. 1



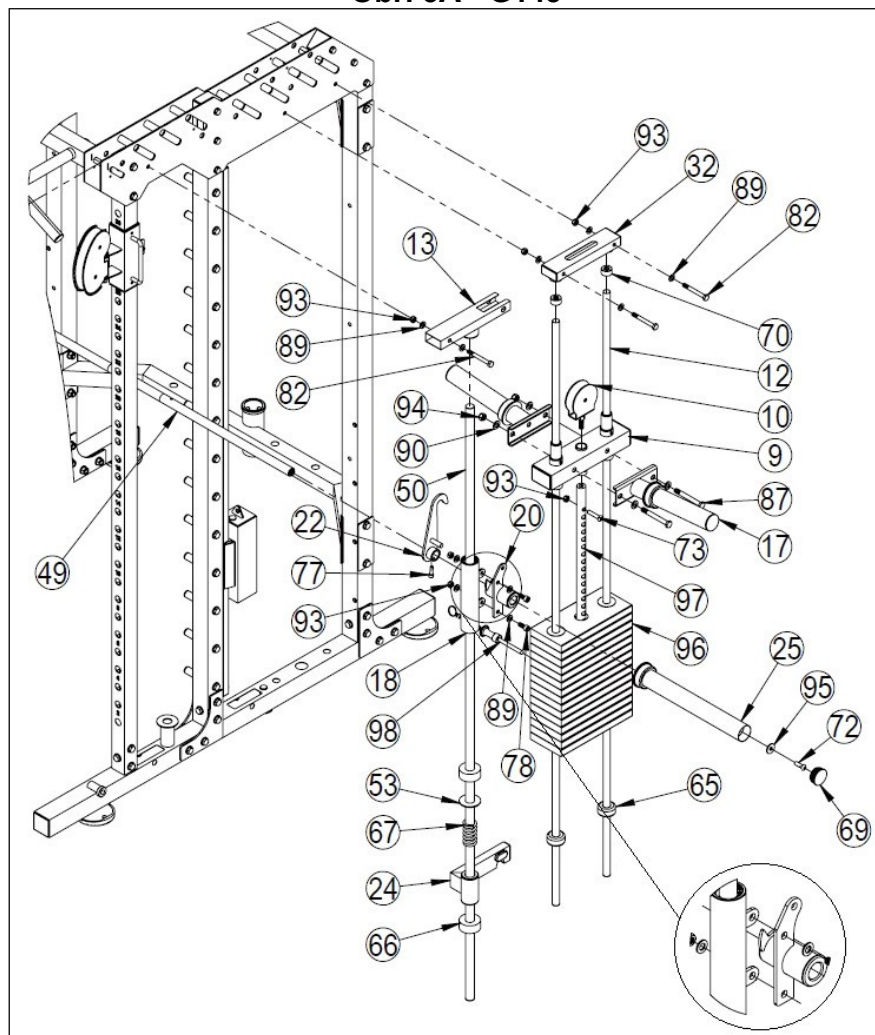
Obr. 2



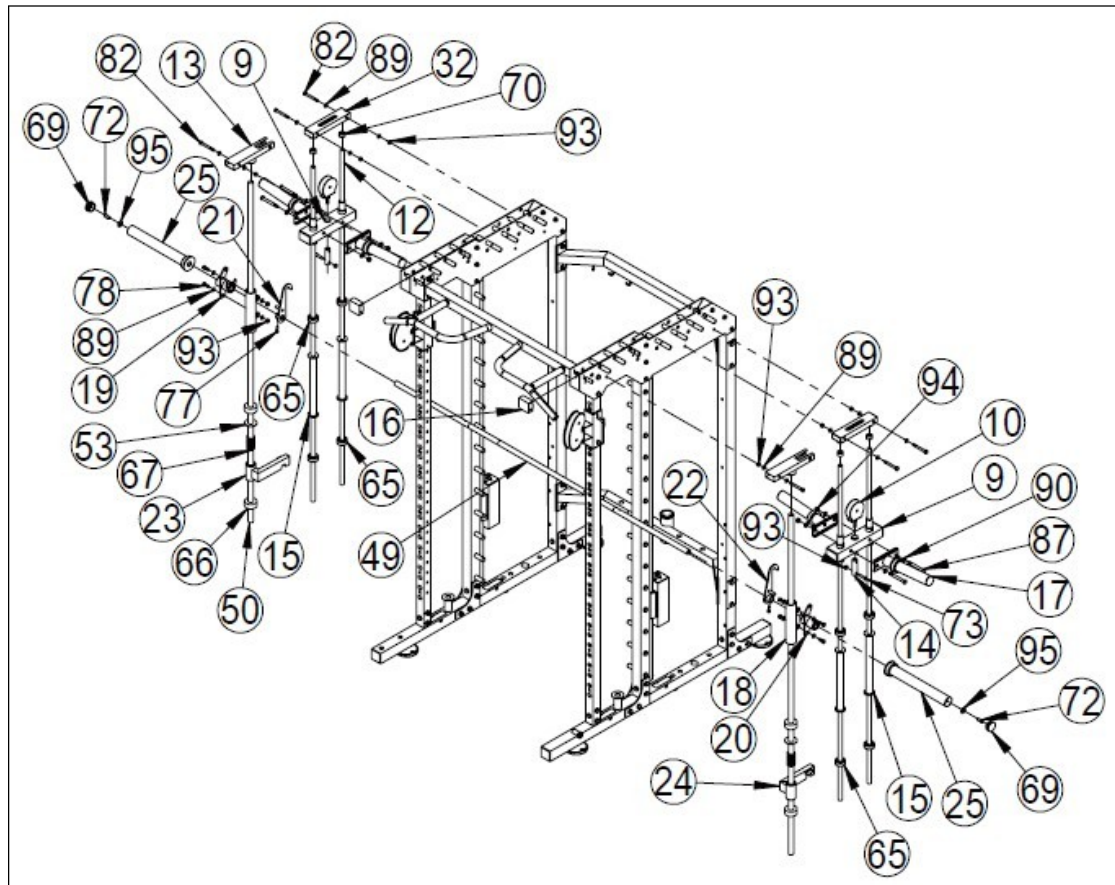
Obr. 3 - G145



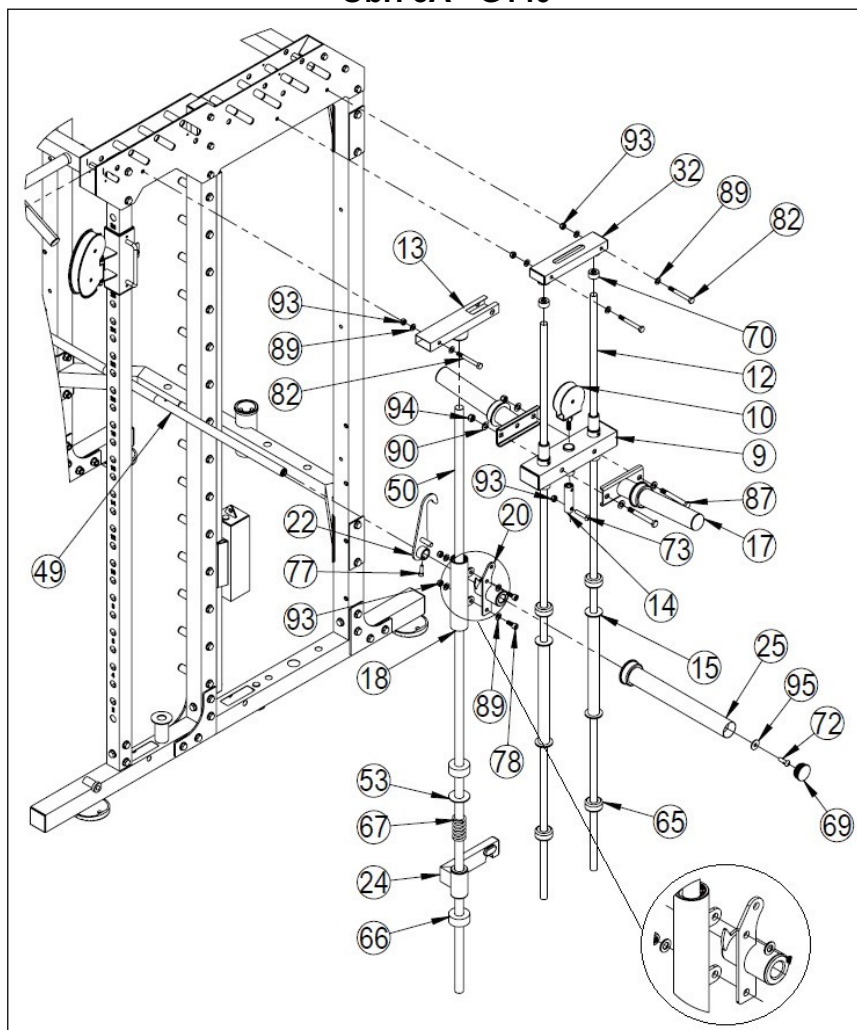
Obr. 3A - G145



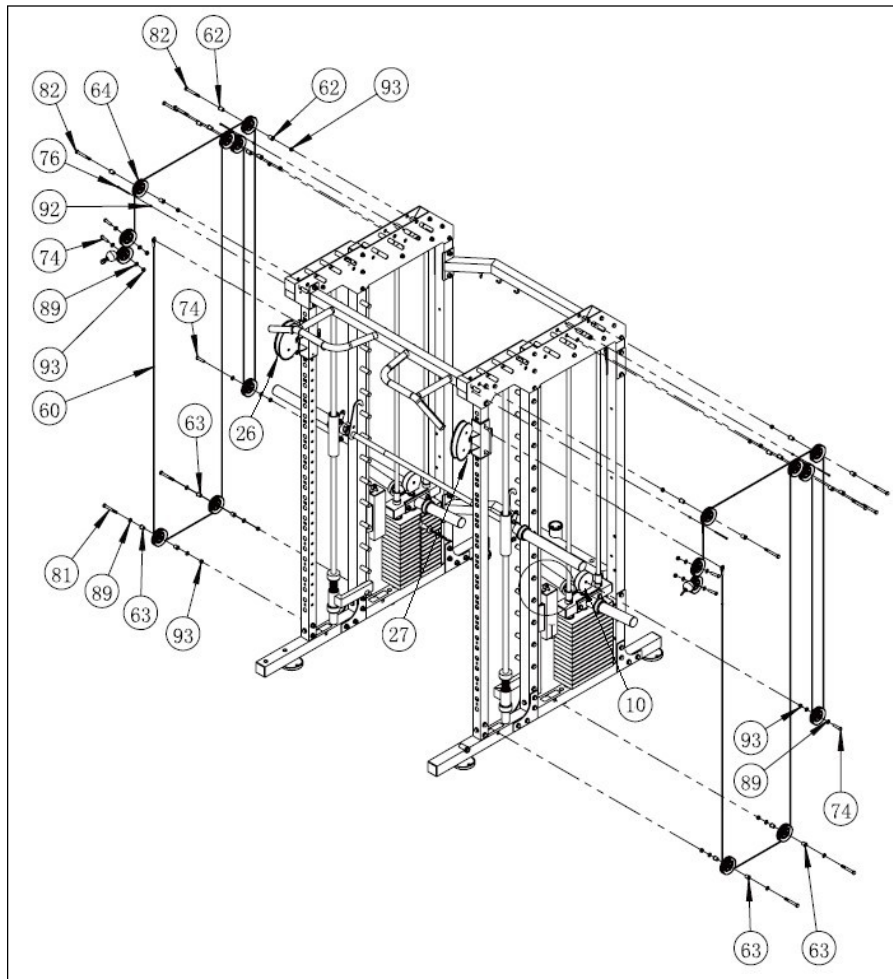
Obr. 3 - G140



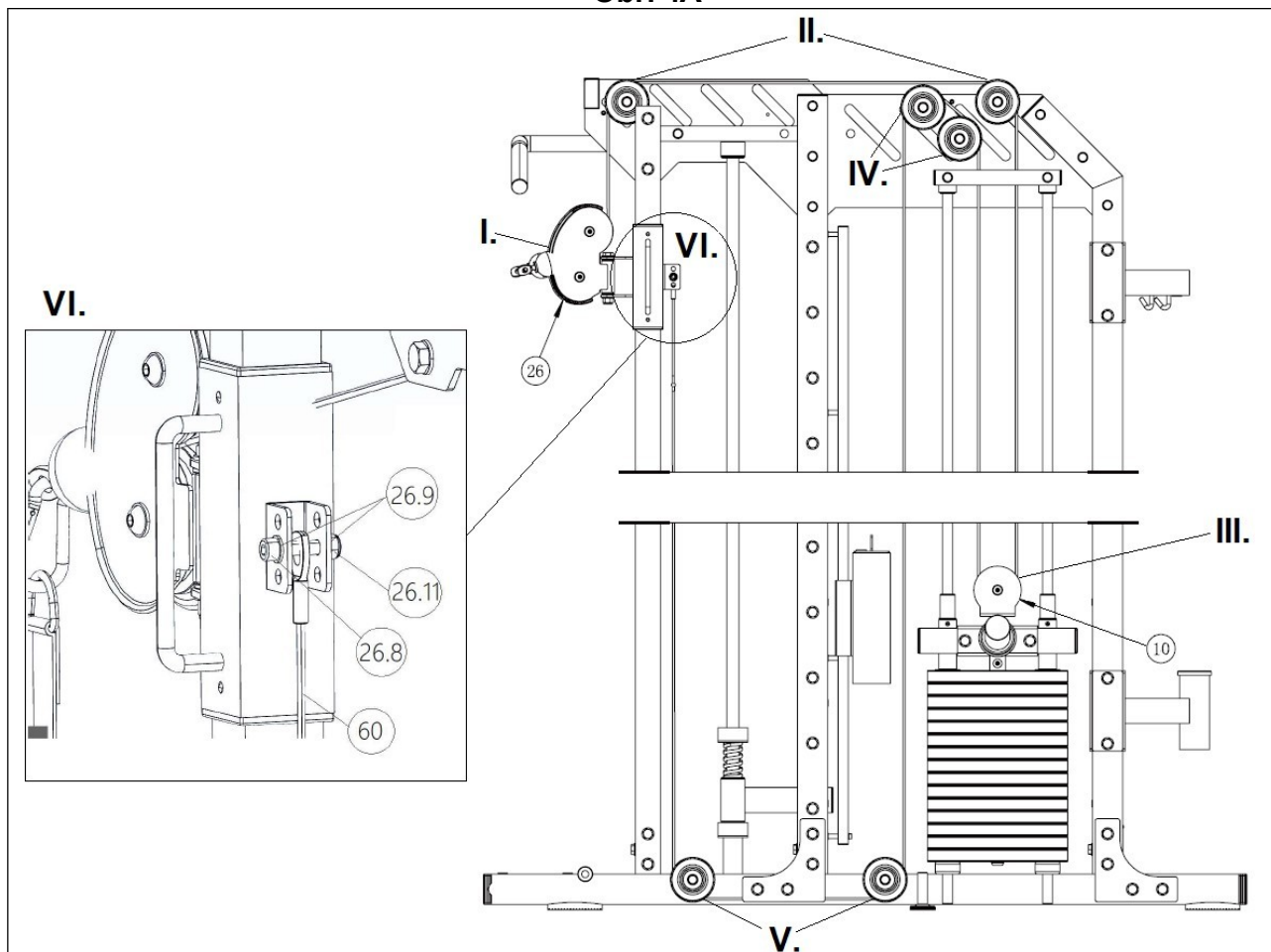
Obr. 3A - G140



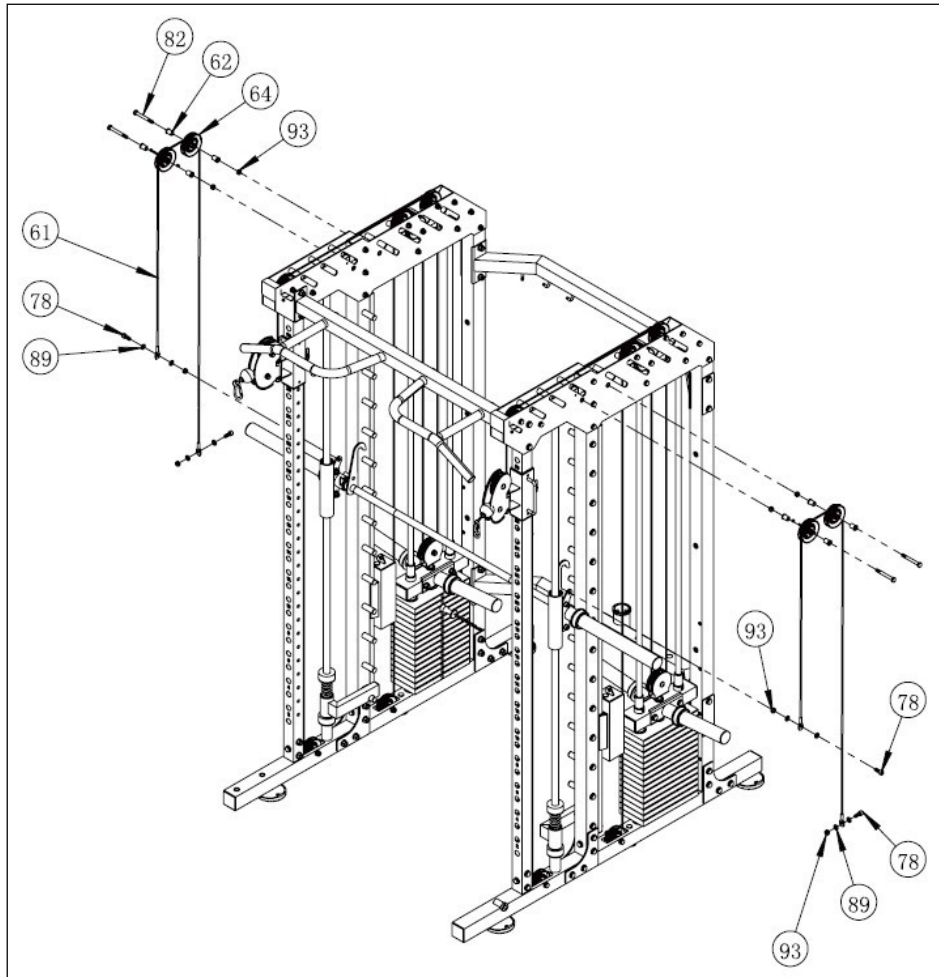
Obr. 4



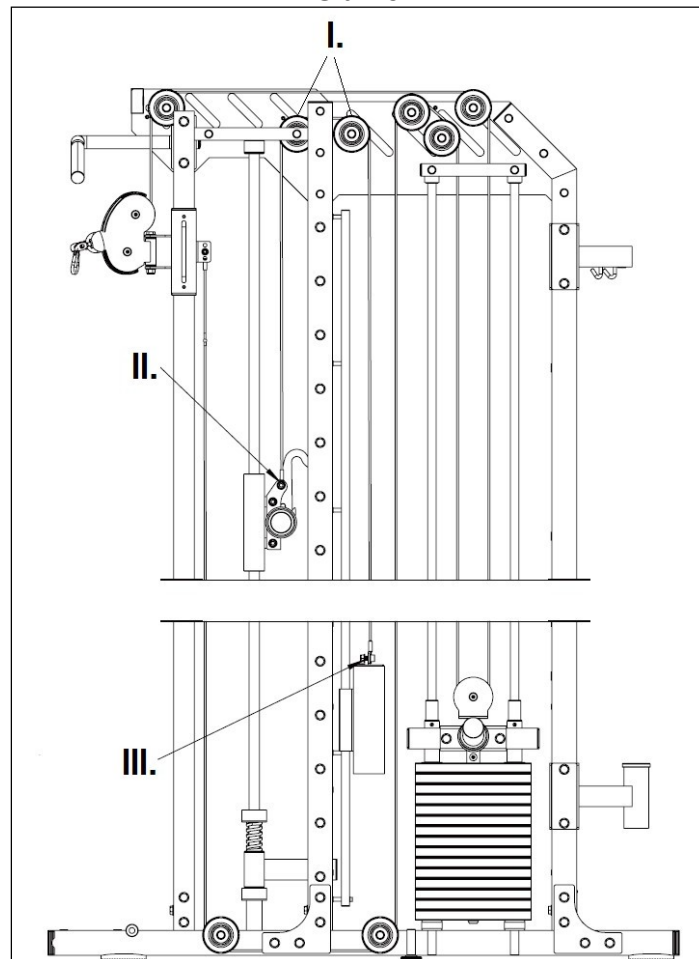
Obr. 4A



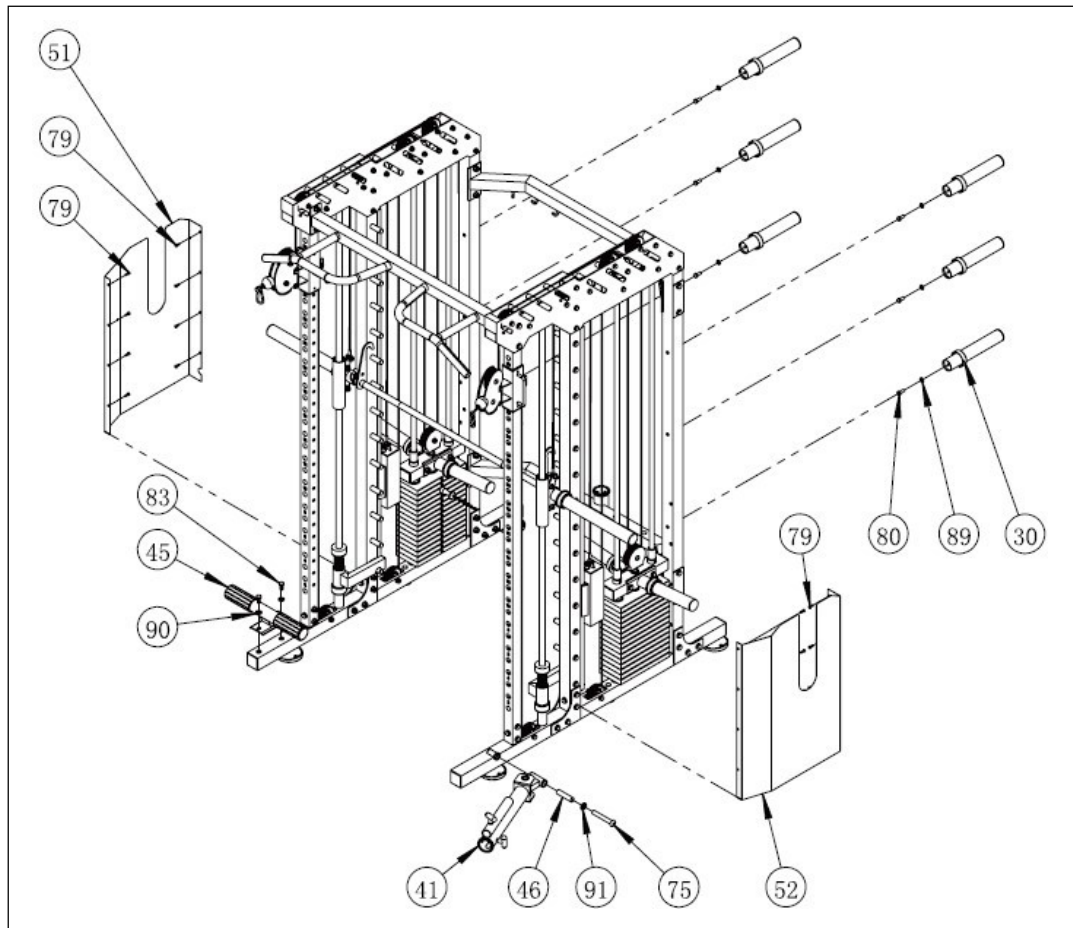
Obr. 5



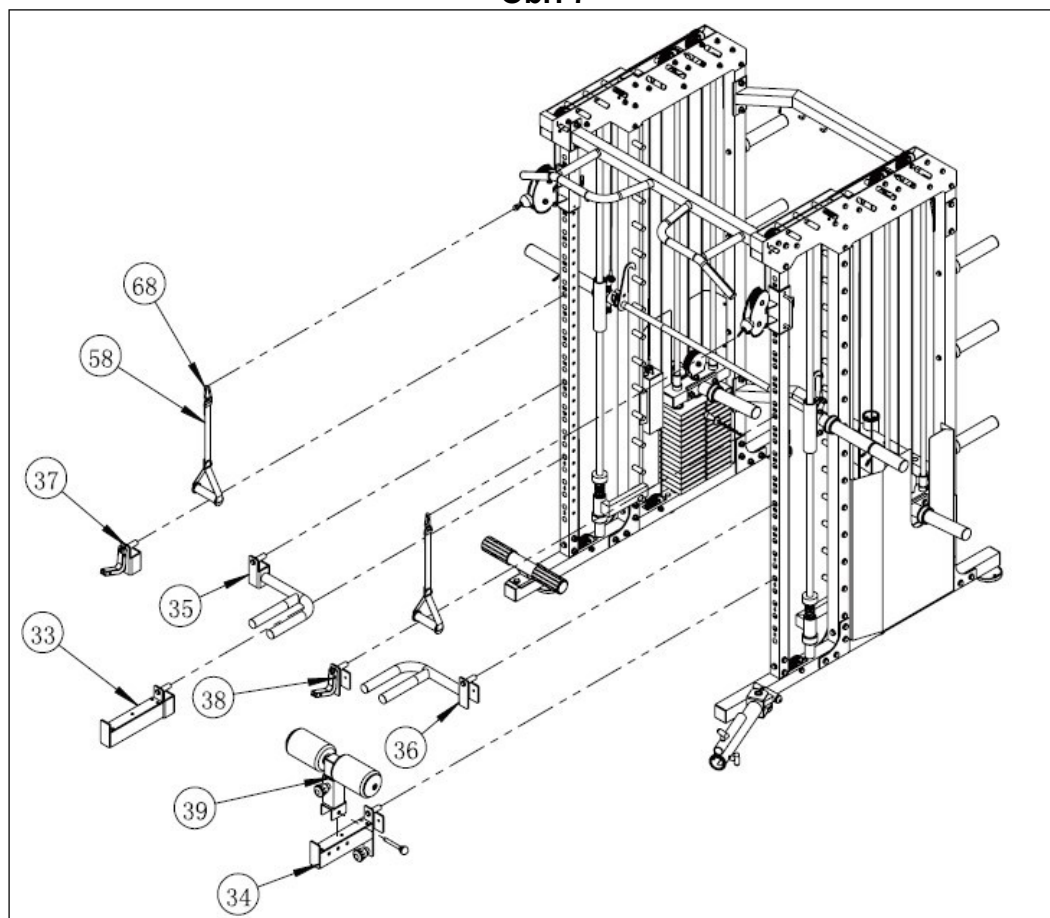
Obr. 5A



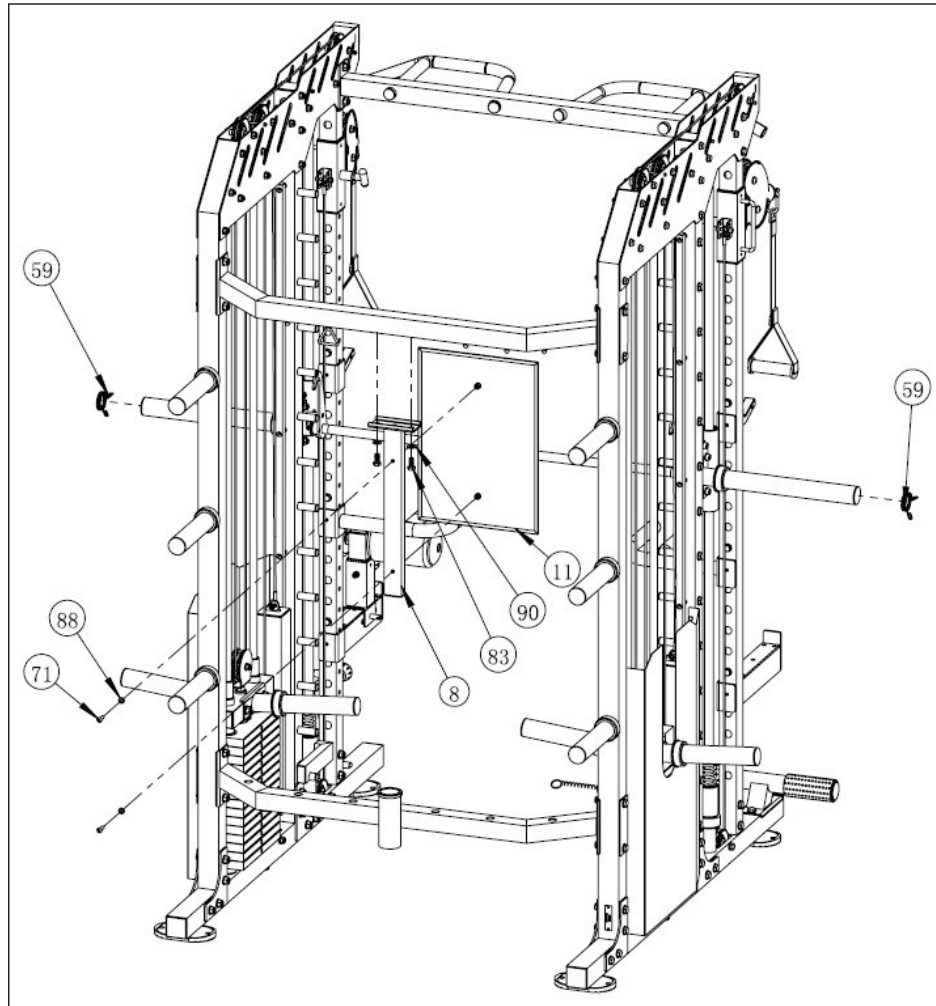
Obr. 6



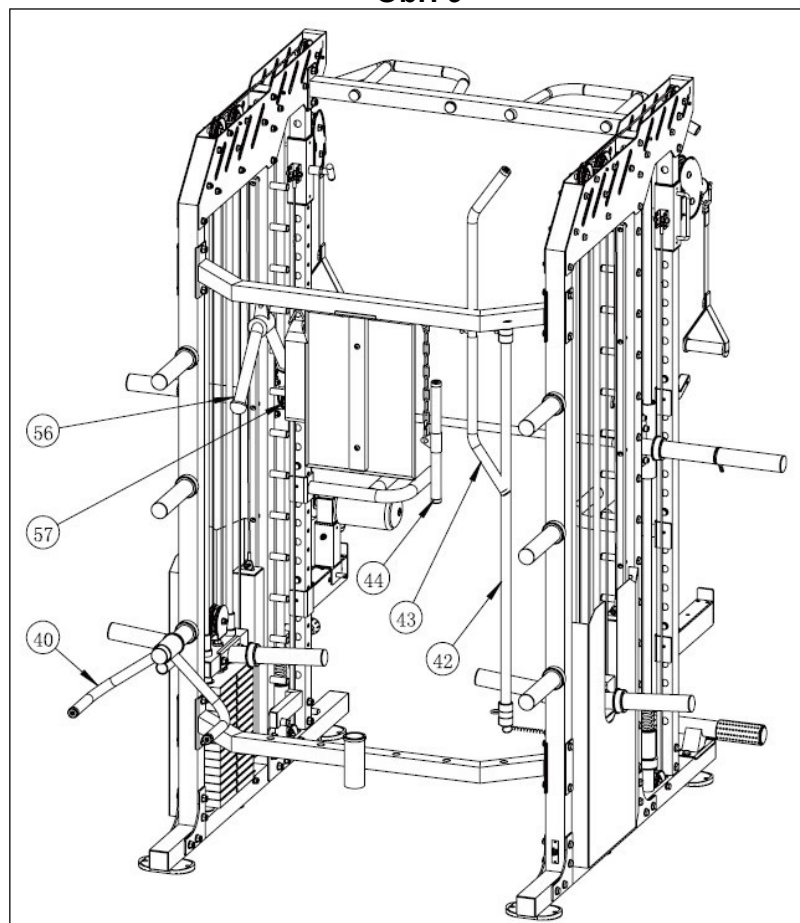
Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



VŠEOBECNÉ USMERNENIA

Pozorne si prečítajte pokyny v tejto príručke. Nájdete v ňom dôležité informácie o inštalácii, bezpečnosti a používaní tréningovej stanice.

Dodržiavajte nasledujúce odporúčania:

- 1 V blízkosti zariadenia nenechávajte deti ani zvieratá bez dozoru.
- 2 V danom čase môže na zariadení cvičiť len jedna osoba.
- 3 Cvičte na odporúčanej úrovni, nepreháňajte to. Ak pocítite bolesť alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
- 4 Jednotku umiestnite na rovný povrch tak, aby bol okolo nej voľný priestor aspoň 1 m. Jednotku používajte na pevnom a rovnom povrchu, nepoužívajte ju vonku.
- 5 Ruky držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- 6 Noste vhodné oblečenie a obuv, uistite sa, že máte zaviazané šnúrky.
- 7 Nikdy nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
- 8 V okolí jednotky neumiestňujte žiadne ostré predmety.
- 9 Nedovoľte deťom alebo osobám so zdravotným postihnutím používať zariadenie bez dozoru kvalifikovanej osoby.
- 10 Pred cvičením sa pretiahnite.
- 11 Zvoľte si vhodné závažia podľa svojej fyzickej kondície.
- 12 Zariadenie nepoužívajte, ak je poškodené alebo neúplné.
- 13 Odporúča sa cvičiť pod dohľadom.
- 14 Táto jednotka bola navrhnutá na poloprofesionálne použitie. Maximálna hmotnosť používateľa je 130 kg.

Upozornenie: Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo so zdravotnými ťažkosťami.

Pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

ÚDRŽBA

- 1 Pravidelne mazať pohyblivé časti. Najmenej raz ročne.
- 2 Pred prvým použitím skontrolujte, či sú všetky časti dotiahnuté a že jednotka funguje správne.
- 3 Na čistenie zariadenia použite vlhkú handričku. Nepoužívajte rozpúšťadlá.

MONTÁŽNE POKYNY

Vyberte jednotku z krabice a uistite sa, že tam sú všetky diely, viď obr. A a obr. B.

1.- Pripevnite ľavú (3) a pravú (4) zvislú rúrku k ľavej (1) a pravej (2) spodnej nosnej rúrke, umiestnením upevňovacích dosiek (55) a pomocou skrutiek (83), (85), podložky (90) a matice (94), obr. 1.

Pripevnite hornú (5) a spodnú (6) zadnú rúrku k ľavej (3) a pravej (4) vertikálnej rúrke umiestnením upevňovacích dosiek (54) a pomocou skrutiek (85), podložiek (90) a matíc. (94), obr. 1.

POZNÁMKA: Skrutky nedotahujte pevne.

2.- Pripevnite ľavý (28) a pravý (29) stĺpik k ľavej (1) a pravej (2) spodnej nosnej rúre, umiestnite upevňovacie dosky (55) a pomocou skrutiek (83), podložiek (85) a matíc (90) (94), obr. 2.

Pripevnite ľavú (26) a pravú (27) rúrku posuvného rámu k ľavej (1) a pravej (2) spodnej nosnej rúrke pomocou skrutiek (83), (84), podložiek (90) a matíc (94). Obr. 2.

Pripevnite záťažové podpery (31) k ľavej (28) a pravej (29) stĺpec, obr. 2A.

Pripevnite vnútorné dosky (47) a (48) k ľavej (3) a pravej (4) zvislej rúrke a k ľavému (28) a pravému (29) stĺpiku pomocou skrutiek (82), podložiek (89) a matíc (93). Pripevnite vnútorné dosky (47) a (48) a horný rám (7) k ľavému (26) a pravej (27) rúrky posuvného rámu pomocou skrutiek (86), podložiek (90) a matíc (94). Obr. 2.

Pevne utiahnite všetky skrutky z prvého a druhého kroku.

3.- G145

Na vodiace tyče (12) nasadte nárazníkové podložky (65) a tyče umiestnite na ľavú (1) a pravú (2) spodnú nosnú rúrku, obrázok 3. Pripevnite závažia (96). Pripevnite kladku (10), držiak kotúča (17) a tyč na prenášanie závažia.

(97) k hornému záväziu (9) pomocou skrutiek (73), (87), podložky (89), (90) a matice (94). Obr. 3.

(98) Umiestnite zostavu horného záväžia na tyče (12), pripevnite puzdrá (70) a hornú konzolu (32) k hornému koncu tyčí (12) pomocou skrutiek (82), podložiek (89) a matíc. (93). Umiestnite vodiacu lištu (50) na pravú spodnú rúrku (2), umiestnite tlmič (66), bezpečnostnú zostavu (24), pružina (67), puzdro (53), druhý tlmič (66), podpera (18) a hornej podpery (13) pomocou skrutky (82), podložky (89) a matice (93), obr. 3A. Rovnaký postup vykonajte s vodiacou lištou (50) na ľavej spodnej nosnej rúrke (1). Pripevnite pravý hák tyče (22) a pravú podporu (20) k pravej strane tyče, obr. 3A, pomocou skrutky (77). Rovnaký postup vykonajte na ľavej strane s hákom (21) a ľavou oporou (19). Umiestnite zostavu na podporu (18) pomocou skrutiek (78), podložiek (89) a matíc (93), obr. 3. Umiestnite držiaky disku (25) na konce koľajnice (49) pomocou skrutiek (72) a podložiek (95) a umiestnite zátky (69), obrázok 3. Zasuňte zátky (16) do hornej podpery. Umiestnite kolík na výber závažia (97), obr. 3.

3.- G140.-

Na vodiace tyče (12) nasadíte nárazníkové podložky (65) a tyče umiestnite na ľavú (1) a pravú (2) spodnú nosnú rúrku, obrázok 3.

Pripevnite remenicu (10), držiak kotúča (17) a podperu (14) k hornému závažiu (9) pomocou skrutiek (73), (87), podložiek (89), (90) a matice (94). Obr. 3.

Umiestnite zostavu horného závažia na tyče (12), pripevnite puzdrá (70) a hornú konzolu (32) k hornému koncu tyčí (12) pomocou skrutiek (82), podložiek (89) a matíc (93).

Umiestnite vodiacu lištu (50) na pravú spodnú rúru (2), umiestnite tlmič (66), bezpečnostnú zostavu (24), pružinu (67), puzdro (53), druhý tlmič (66), podperu (18) a hornú podperu (13) pomocou skrutky (82), podložky (89) a matice (93), obr. 3A. Rovnaký postup vykonajte s vodiacou lištou (50) na ľavej spodnej nosnej rúrke (1).

Pripevnite pravý hák tyče (22) a pravú podperu (20) k pravej strane tyče, obr. 3A, pomocou skrutky (77). Rovnaký postup vykonajte s ľavou stranou a hákom (21) a ľavou opierkou (19). Umiestnite zostavu na podperu (18) pomocou skrutiek (78), podložiek (89) a matíc (93), obrázok 3.

Umiestnite držiaky diskov (25) na konce koľajnice (49) pomocou skrutiek (72) a podložiek (95) a umiestnite zátky (69), obrázok 3.

Zasuňte zátky (16) do hornej podpery.

4.- Pripevnite kladky (64) a lano (60) k ľavému (26) a pravému (27) podpera remenice pomocou skrutiek (74), (85), podložiek (89) a matice (93). 4, obr. 4A, I.

Umiestnite kábel (60), kladky (64) na konce horného rámu pomocou skrutiek (82), priechodiek (62) a matíc (93), obrázok 4, obrázok 4A, II.

Pripevnite kladky (64) a lano (60) k podperám kladiiek (10) pomocou skrutiek (74), podložiek (89) a matíc (93), obrázok 4, obrázok 4A, III.

Pripevnite kábel (60), kladky (64) k hornej konštrukcii pomocou skrutiek (82), priechodiek (62) a matíc (93), obr. 4, obr. 4A, IV.

Pripevnite kábel (60), kladky (64) k ľavej (1) a pravej (2) spodnej rúre pomocou skrutiek (81), priechodiek (63) a matíc (93), obrázok 4, obrázok 4A, V.

Pripevnite koniec kábla k ľavej (26) a pravej (27) podpere klznej kladky pomocou skrutky (26.8), podložky (26.9) a matice (26.11), obr. 4, obr. 4A, VI.

5.- Pripevnite kladky (64) a lano (61) k hornému rámu pomocou skrutiek (82), puzdier (62) a matíc (93), obr.

5, I. Pripojte koniec kábla (61) k ľavému (19) a pravému (20) pomocou skrutiek (78), podložiek (89) a matíc (93), obr. 5, obr. 5, II. Pripevnite druhý koniec kábla (61) k podpere (31) pomocou skrutiek (78), podložiek (89) a matíc (93), obr. 5, obr. 5, III.

6.- Pripevnite držiaky diskov (30) k ľavému (3) a pravému (4) kolnému

rúrky pomocou skrutiek (80) a podložiek (89), obr. 6.

Pripevnite ľavý (51) a pravý (52) kryt pomocou skrutiek (79), obr. 6.

Pomocou puzdra (46), skrutky (75) a podložky (91) umiestnite podperu (41) na pravú spodnú rúru (2), obrázok 6.

Pomocou skrutiek (83) a podložiek (90) umiestnite opierku nohy (45) na pravú spodnú rúrku (1), obr. 6.

7.- Pripevnite ľavý (33) a pravý (34) nárazník, ľavý (35) a pravý (35) nárazník.

pravá (36) tyč, ľavá (37) a pravá (38) konzola pre ľavú (26) a pravú tyč (27), obr. 7.

Odstráňte zaistovaciu skrutku (39) z kolennej opierky (39), umiestnite opierku na pravý nárazník (34) a nasadíte zaistovaciu skrutku, obr. 7. Pripojte rukoväť (58) ku káblu (60), obr. 7.

8.- Pripevnite nosný rám (8) k hornej zadnej rúrke (5) pomocou skrutiek (83) a podložiek (90), obr. 8. Pripevnite dosku (11) k držiaku (8) pomocou skrutiek (71) a podložiek (88), obr. 8.

Pripevnite svorky (59) k držiakom diskov (25), obr. 8.

9.- Umiestnite tyče (42), (43), (44) a madlá (56), (57) na hornú zadnú rúrku (5), obr. 9.

Umiestnite veslovaciu rukoväť (40) na zadný držiak disku, obr. 9.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

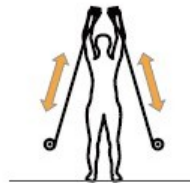
(ESP) TABLA DE EJERCICIOS
(SK) TABUĽKA CVIČENÍ
(FR) TABLEAU D'EXERCICES (DE)
ÜBUNGSTABELLE
(IT) TABELLA DEGLI ESERCIZI

ARMS



KNEELING CRUNCH

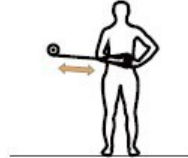
SHOULDERS



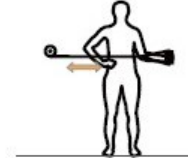
SHOULDER PRESS



LATERAL RAISE



INTERNAL ROTATION

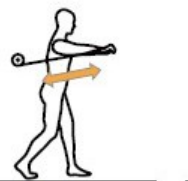


EXTERNAL ROTATION

CHEST



INCLINE PRESS



CHEST PRESS

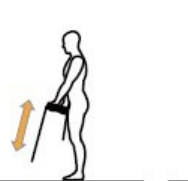


DECLINE PRESS

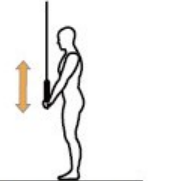


PEC FLY

CORE

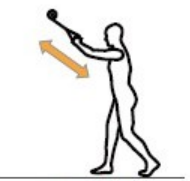


DEAD LIFT

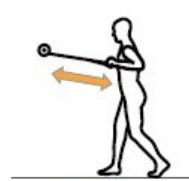


TRICEPS PRESS DOWN

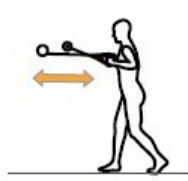
BACK



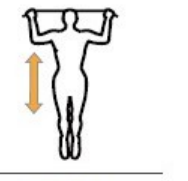
HIGH ROW



MID ROW

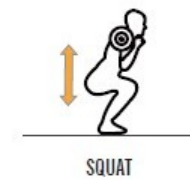


REAR DELTOID



CHIN-UPS

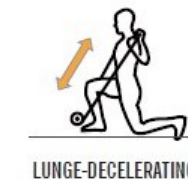
LOWER BODY



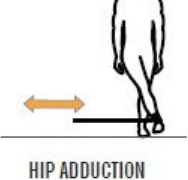
SQUAT



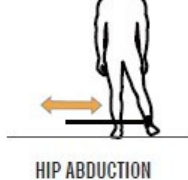
LUNGE



LUNGE-DECELERATING



HIP ADDUCTION



HIP ABDUCTION



HIP FLEXION



HIP EXTENSION



SQUAT

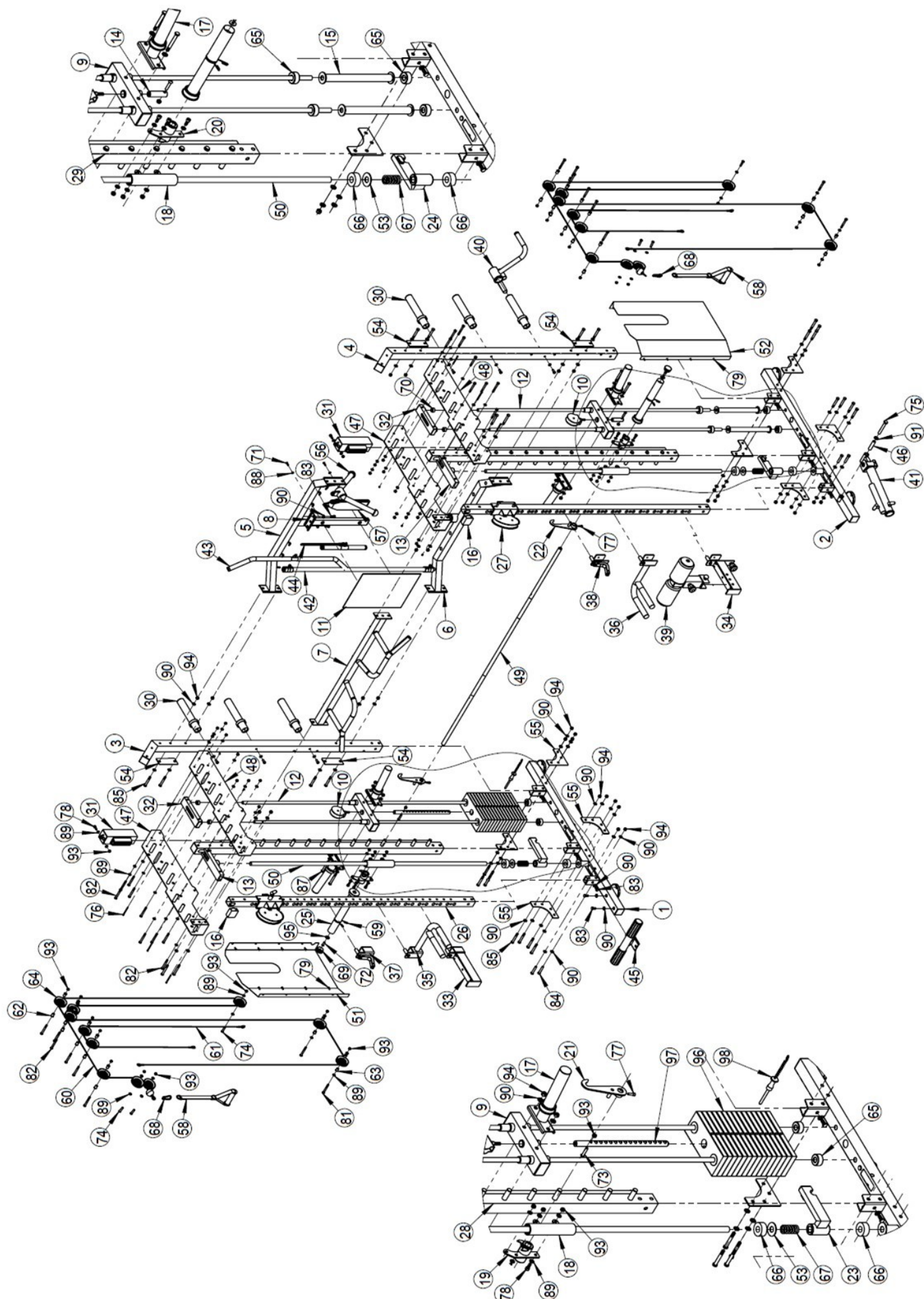


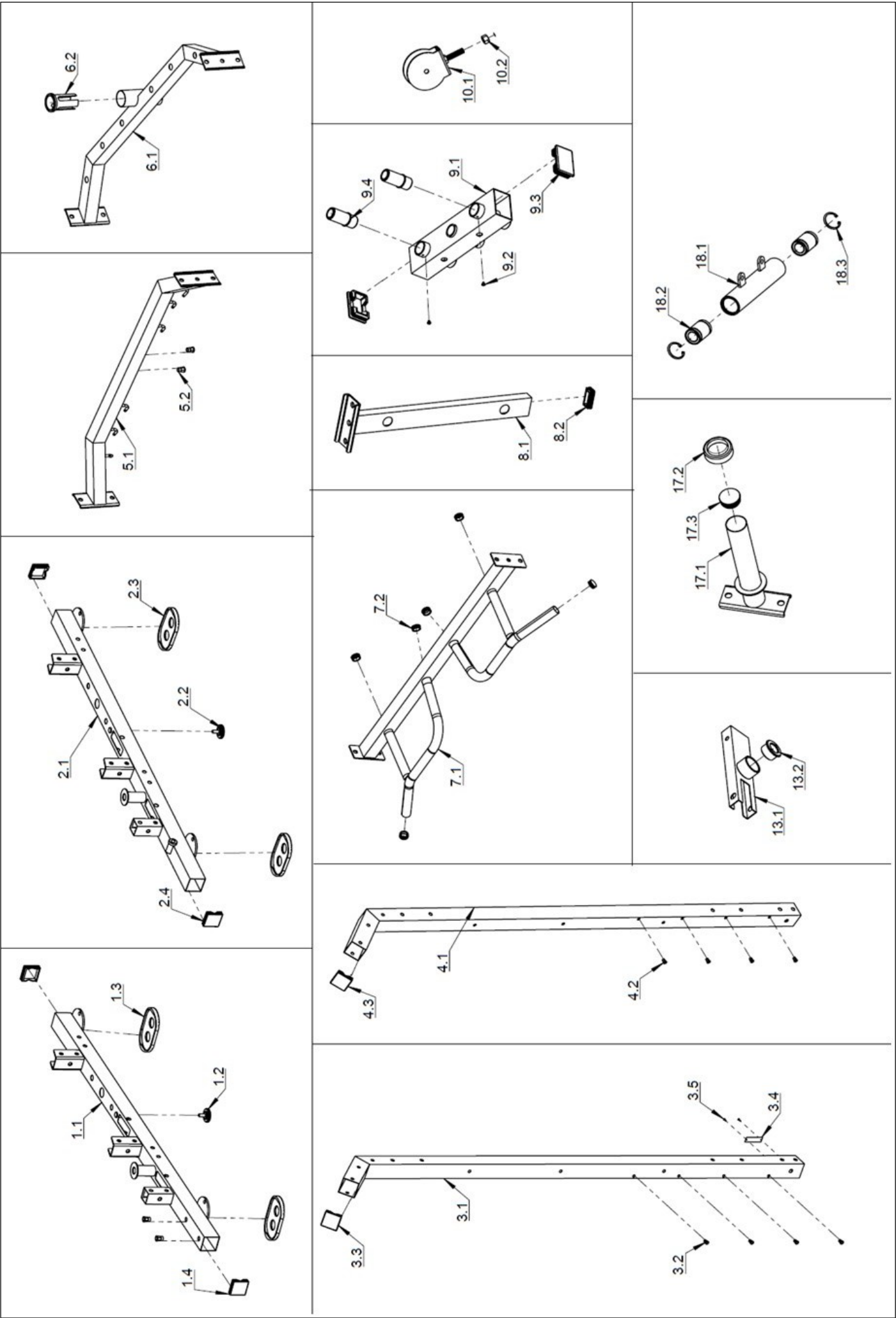
LEG EXTENSION

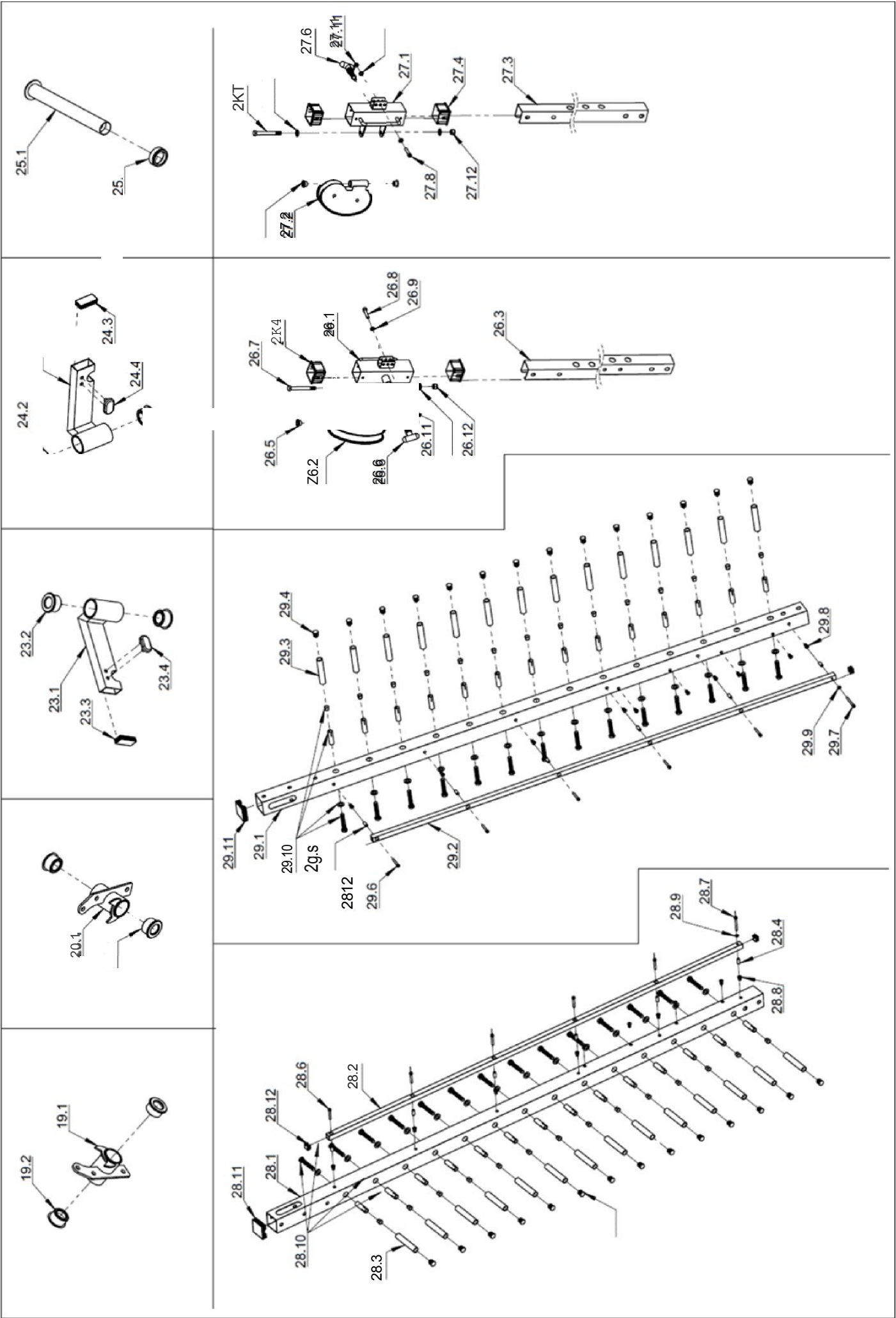


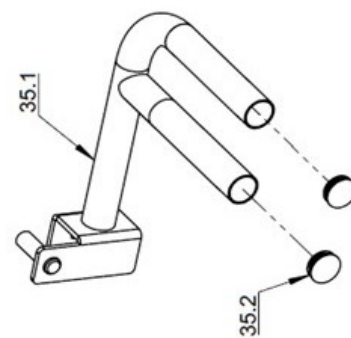
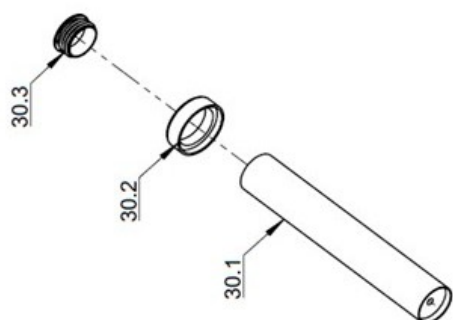
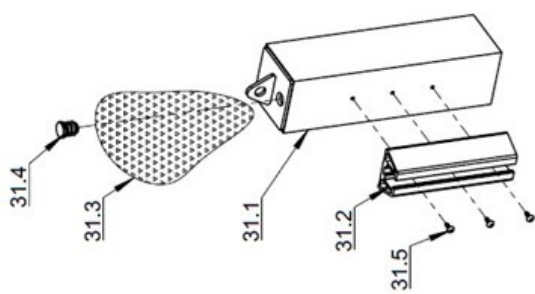
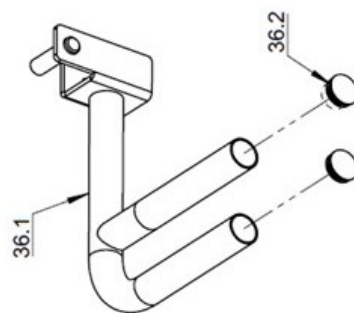
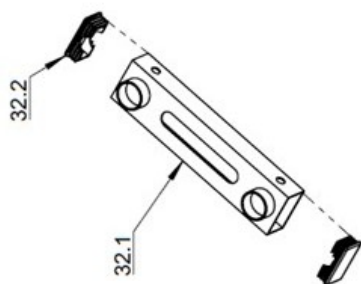
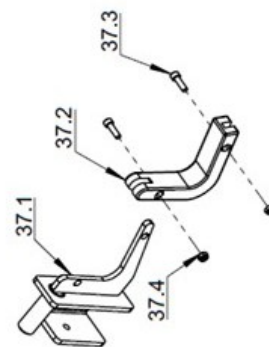
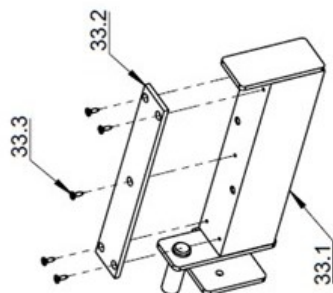
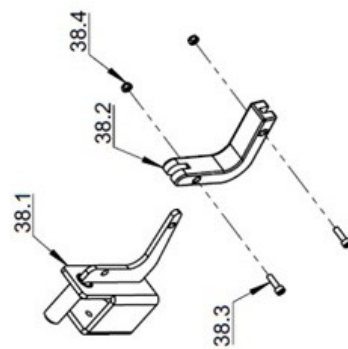
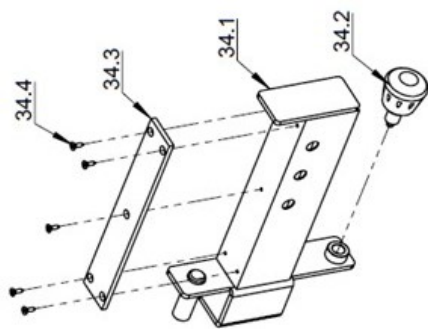
LEG CURL

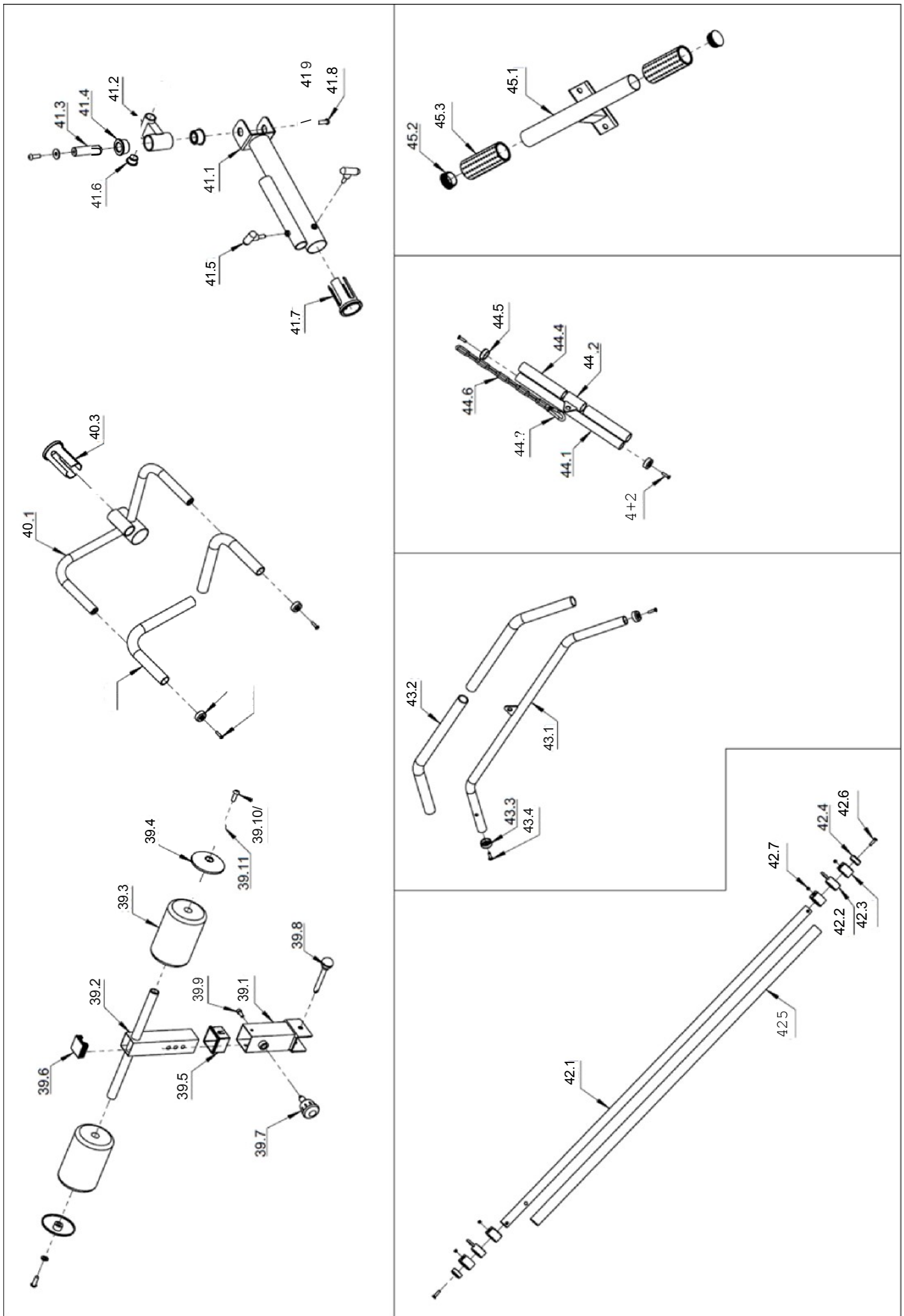
G140-G145











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