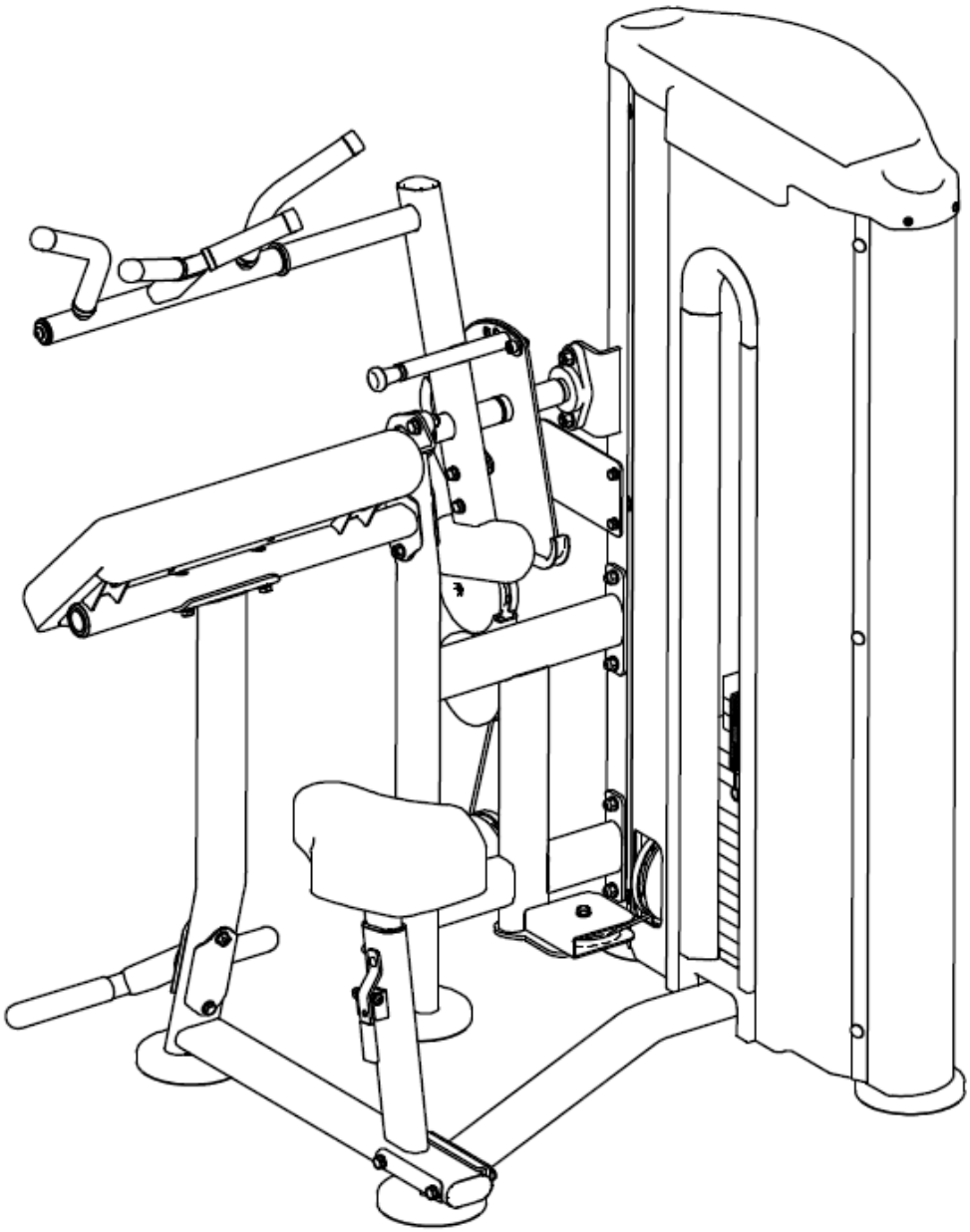
L140



Návod k obsluze

Posilovací stroj BH FITNESS L140 Biceps / 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.

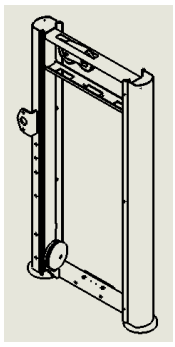
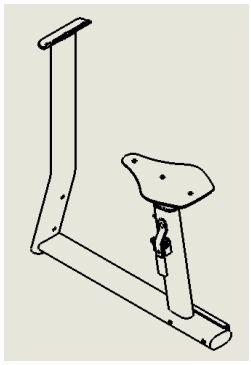
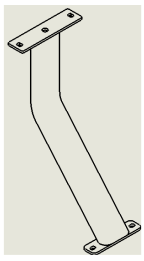
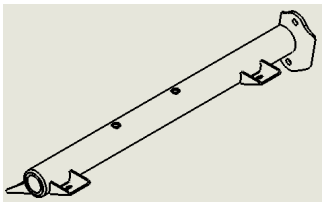
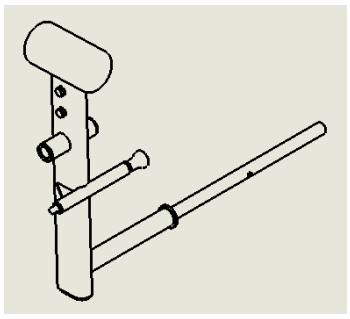
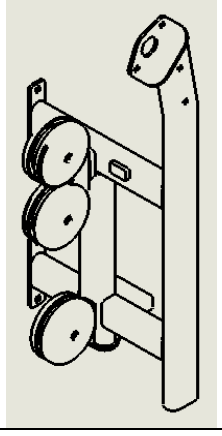
■ Před zahájením cvičební se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

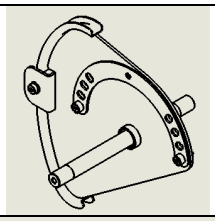
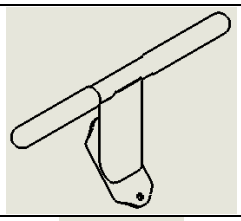
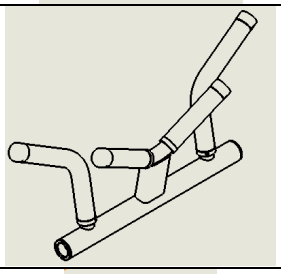
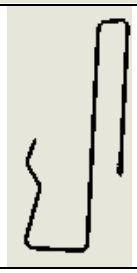
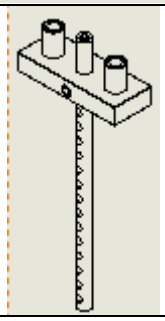
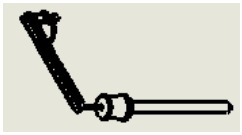
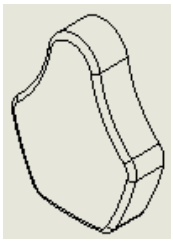
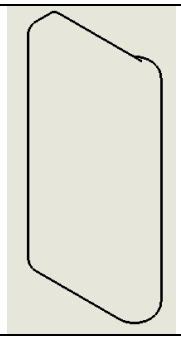
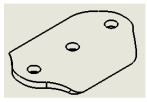
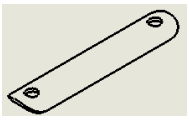
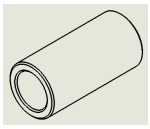
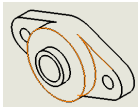
■ Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

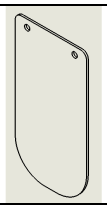
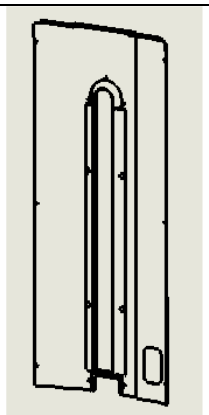
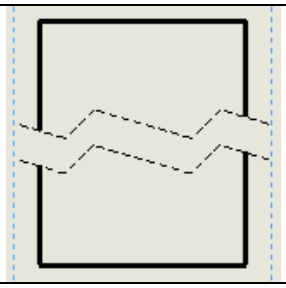
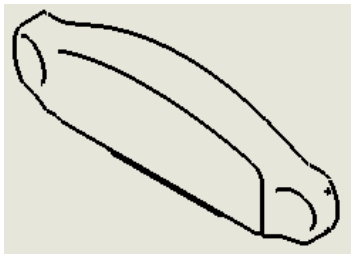
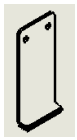
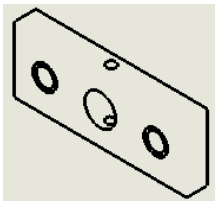
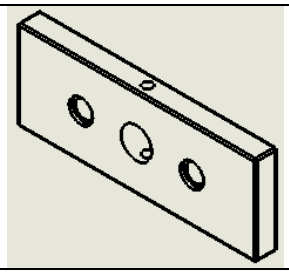
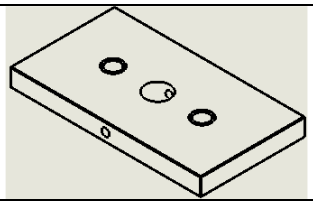
Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.

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

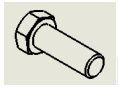
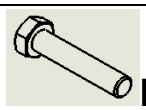
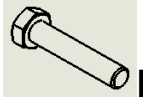
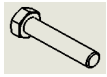
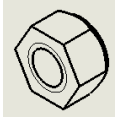
Obr. A

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

9		1		10		1
12		1		14		1
17		1		18		1
19		1		20		1
23		1		24		1
25		1		26		1
29		2		32		2
34		2		35		4

37		**1**		**47**		**3**
48		**2**		**56**		**1**
57		**1**		**58**		**1**
59		**1**		**64**		**6**
110		**2**		**111**		**3**
112		**10**				

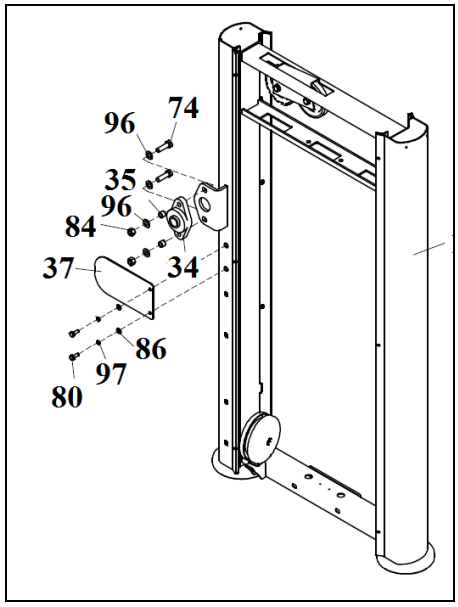
Obr. B

№		✓				✓
74	 M-12x40	4		65	 M-10x150	4
66	 M-10x110	2		67	 M-10x100	2
68	 M-10x65	4		71	 M-10x30	6
72	 M-10x25	6		80	 M-8x20	2
79	 M-10x15	1		77	 M-10x25	1
90	 M-5x12	6		90	 D11*D30*2	1
96	 M-12	8		87	 M-10	36
86	 M-8	2		105	 M-10	1
97	 M-8	2		85	 M-5	6
84	 M-12	4		83	 M-10	12

MONTÁŽNÍ POKYNY

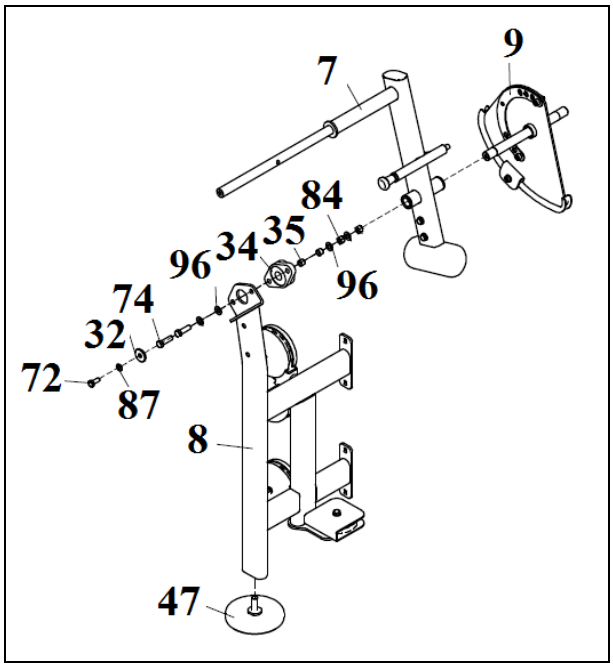
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

Obr. 1



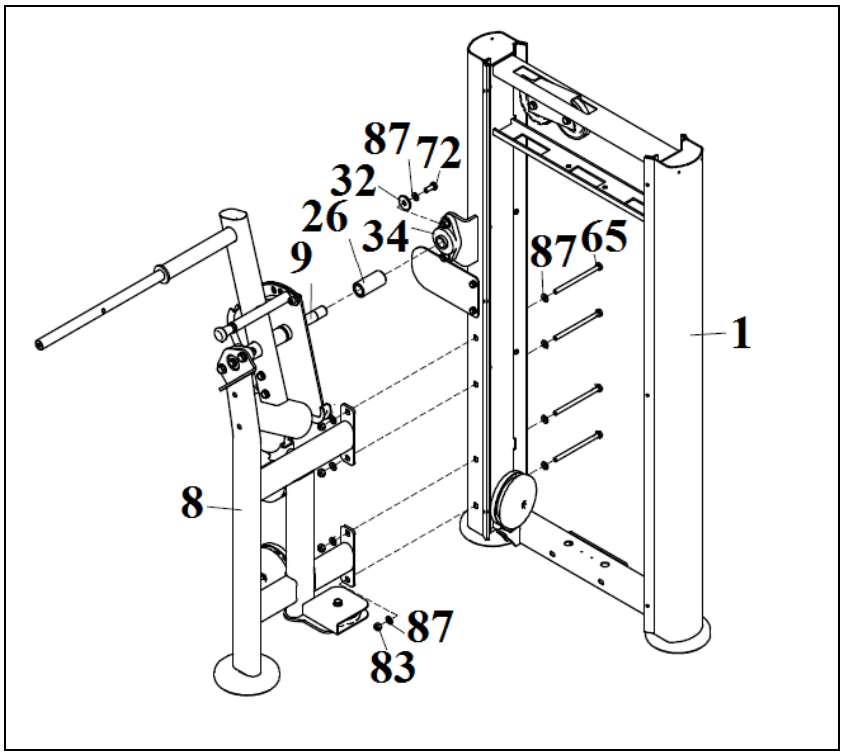
Opřete hlavní podpěru (1) o zem, obr. 1.
Umístěte držák (37) a zajistěte jej pomocí šroubů (80) a podložek (97) (86). Dále umístěte podpěru ložiska (34) a pevně ji přišroubujte šrouby (74), podložkami (96) a maticemi (84).

Obr. 2



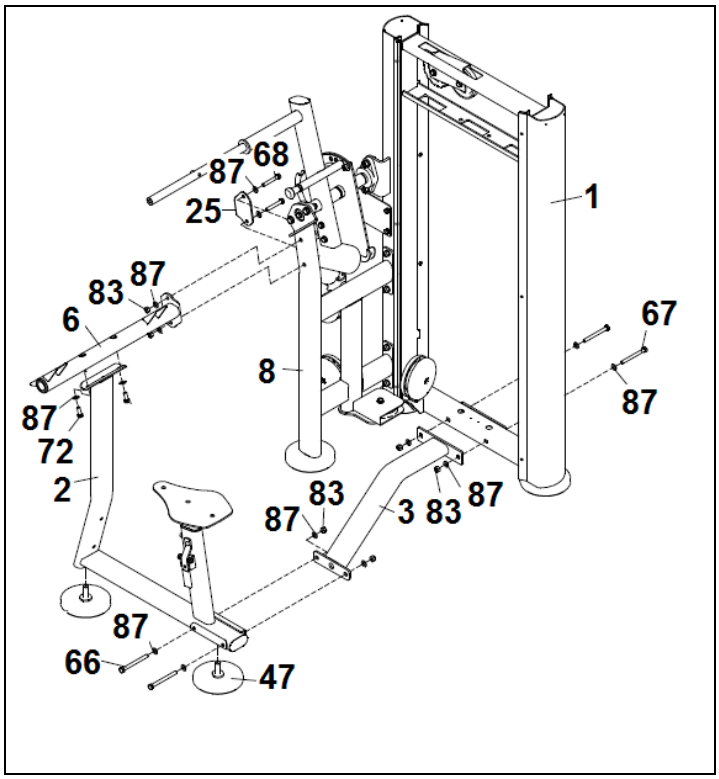
Vložte hřídel (9) do rozpěrky pro podpěru (7).
Umístěte podpěru ložiska (34) a připevněte ji k držáku (8) pomocí šroubů (74) spolu s podložkami (96) a maticemi (84).
Poté nasaďte druhý konec hřídele do podpěry ložiska (34), nasaďte hliníkovou podložku (32) (87) a zajistěte ji k hřídeli (9) pomocí šroubu (72).
Našroubujte vyrovnávací patky (47) na podpěru (8).

Obr. 3



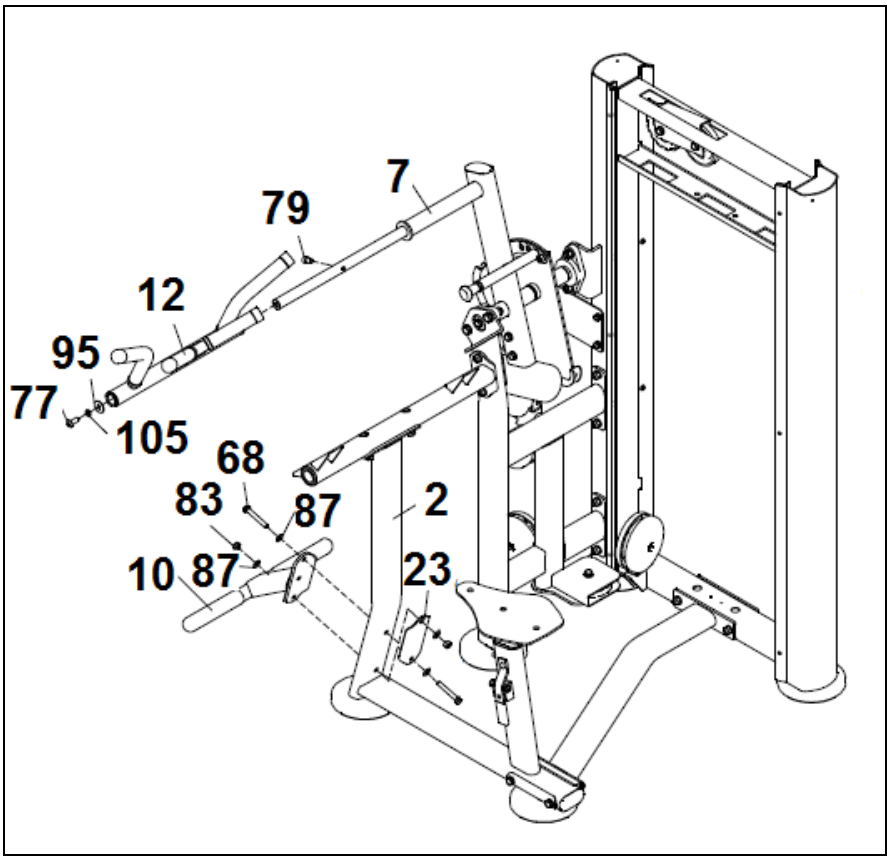
Vložte konec hřídele (9) do podpěry ložiska (34), nasaďte hliníkovou podložku (32) na konec hřídele a utáhněte šroubem (63).
Namontujte šrouby (65) spolu s podložkami (87) na spodní část držáku (8) na závaží a zajistěte je podložkami (87) a maticemi (83).

Obr. 4



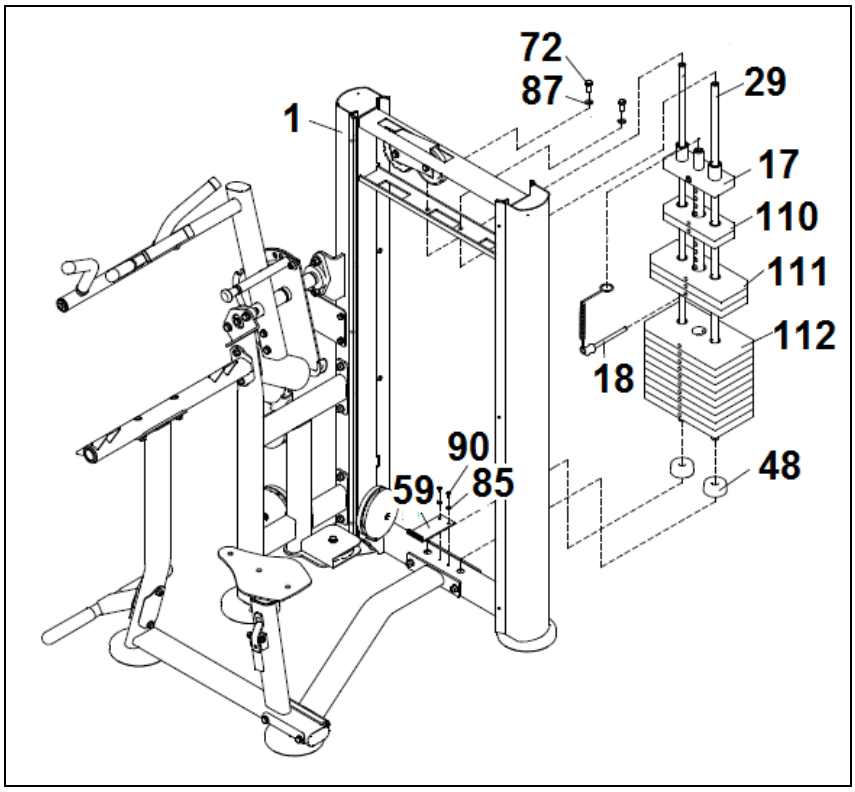
Umístěte podpěru (6) na horní část konzoly (8), která je nyní připevněna k sadě závaží (81), a zajistěte ji šrouby (68) spolu s podložkami (87) a maticemi (83).
Našroubujte vyrovnávací patky (47) na podpěru (2), obr. 4.
Dále nasaďte podpěru (2) na horní část a připevněte ji k podpěře (6) pomocí šroubů (72) spolu s podložkami (87).
Umístěte držák (3) a zajistěte jej pomocí šroubů (66) (67), podložek (87) a matic (83).

Obr. 5



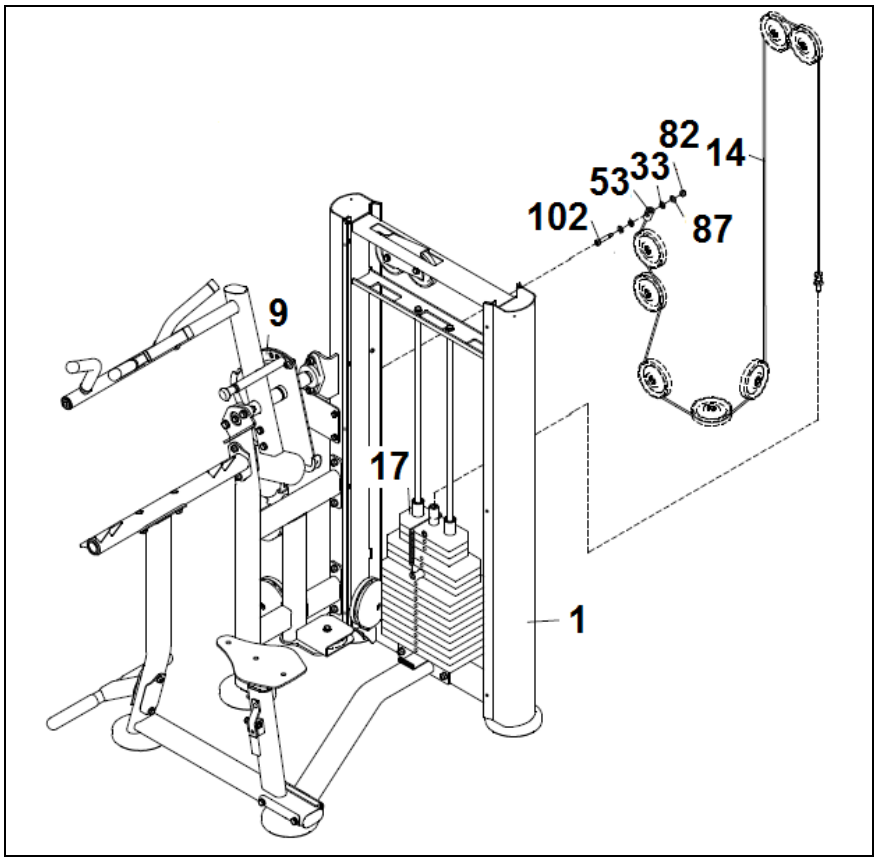
Vložte konec hřídele (7) do podpěry (12), nasaďte hliníkovou podložku (95) na konec hřídele a utáhněte šroubem (77). Utáhněte stavěcí šroub (79).
Umístěte držák (10) a zajistěte jej pomocí šroubů (68) spolu s podložkami (87) a maticemi (83).

Obr. 6



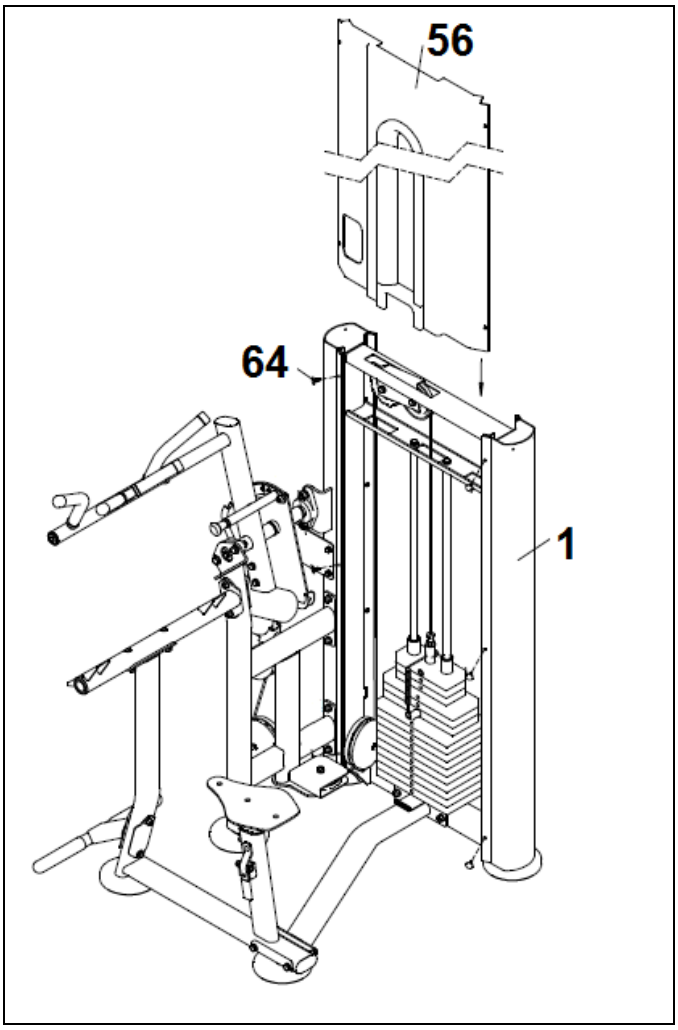
Poté umístěte držák (59) a zajistěte jej pomocí šroubů (90) spolu s podložkami (85).
Umístěte zarážku závaží (48) na závaží (1), vložte vodící tyče závaží (29).
Dále namontujte závaží (112); (111), (110), těžší závaží vždy dole, nakonec vodící závaží nasaďte pomocí volící tyče (17), horní část vodících tyčí utáhněte pomocí podložek (87) a šroubů (72).
Nasaďte volící kroužek (18) do středového pouzdra na vodícím závaží (17).

Obr. 7



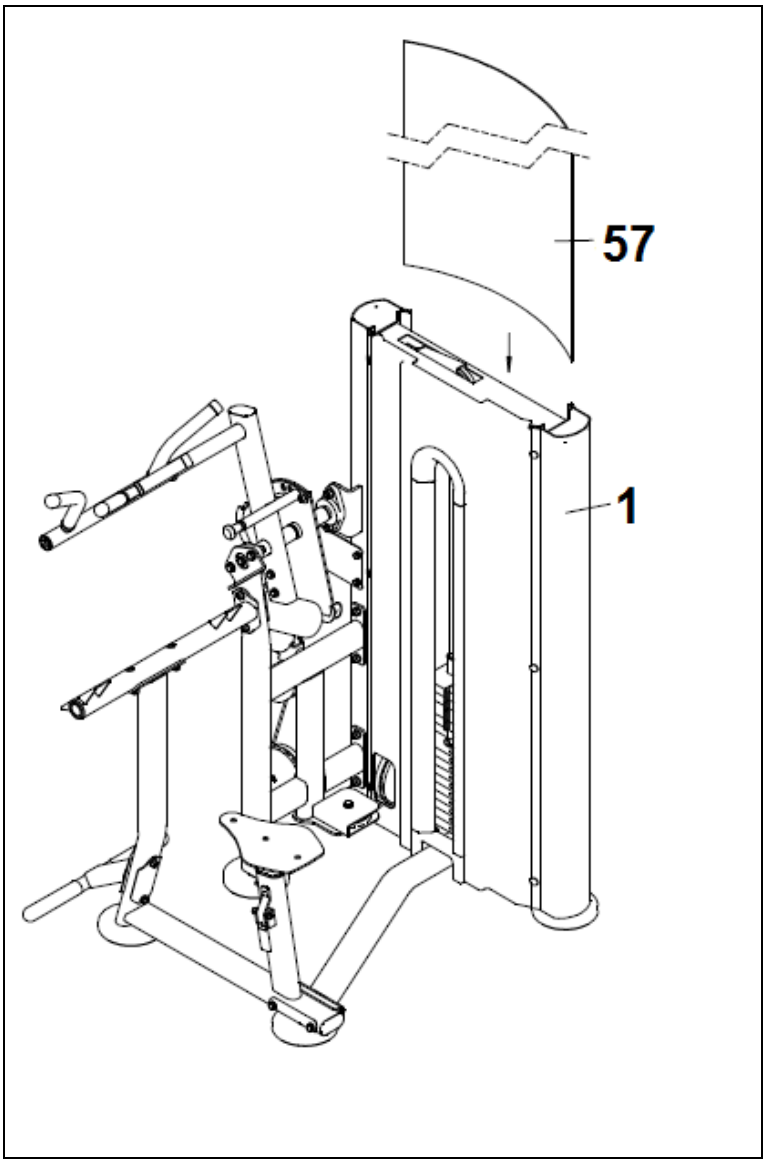
Zašroubujte konec kabelu (14) na vodící závaží (17), vezměte druhý konec kabelu (53) a protáhněte jej horními kladkami (34) a spodní kladkou a zajistěte konec kabelu ve vačce (9) pomocí šroubu (102), podložek (87) (33) a matic (82).

Obr. 8



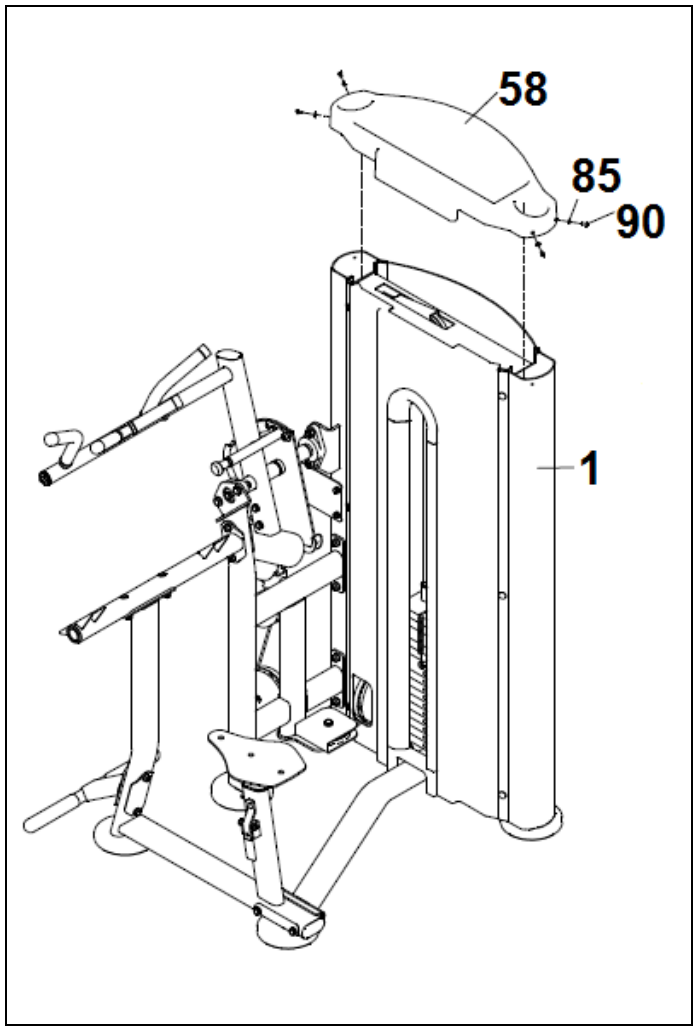
Přední kryt (56) nasaďte shora ve směru šipky na sadu závaží (1). Nasaďte vložky (64) na obě strany sady závaží.

Obr. 9



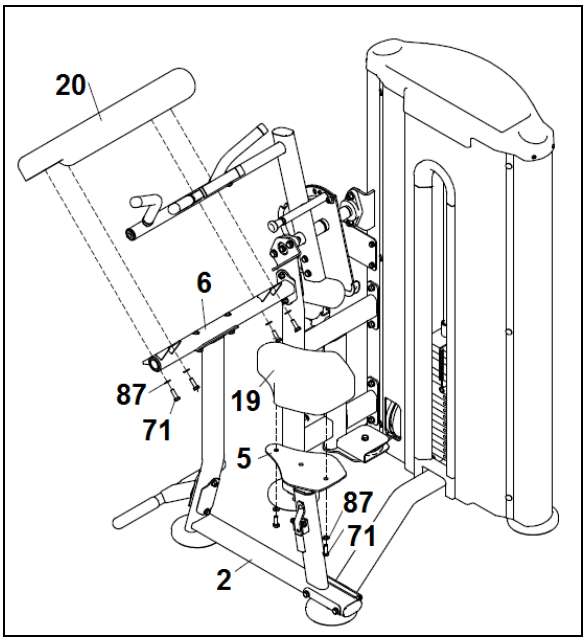
Namontujte zadní kryt (57) na sadu závaží (1) shora ve směru šipky.

Obr. 10



Namontujte horní kryt (58) shora ve směru šipky na sadu závaží (1). Namontujte podložky (85) a šrouby (90).

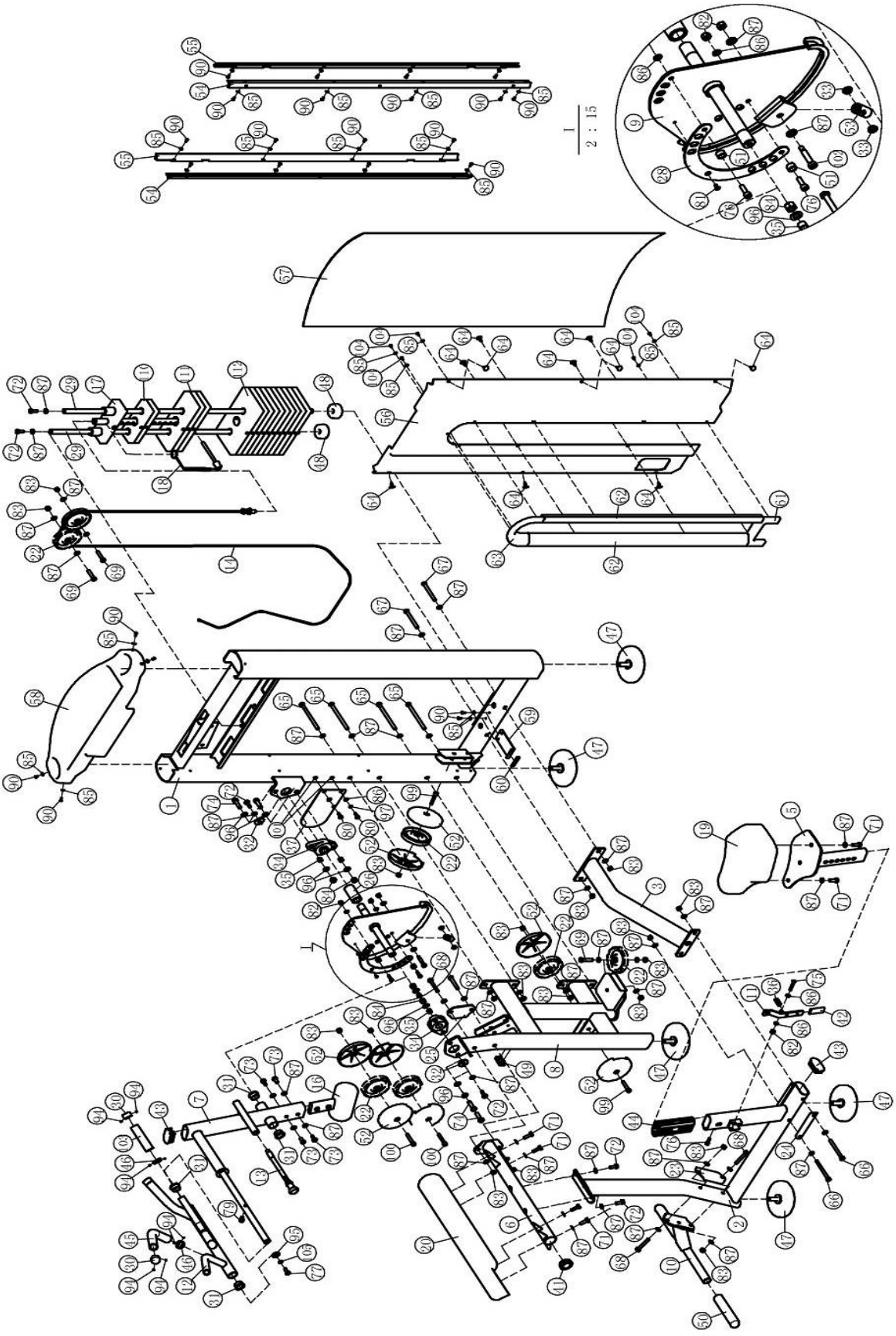
Obr. 11

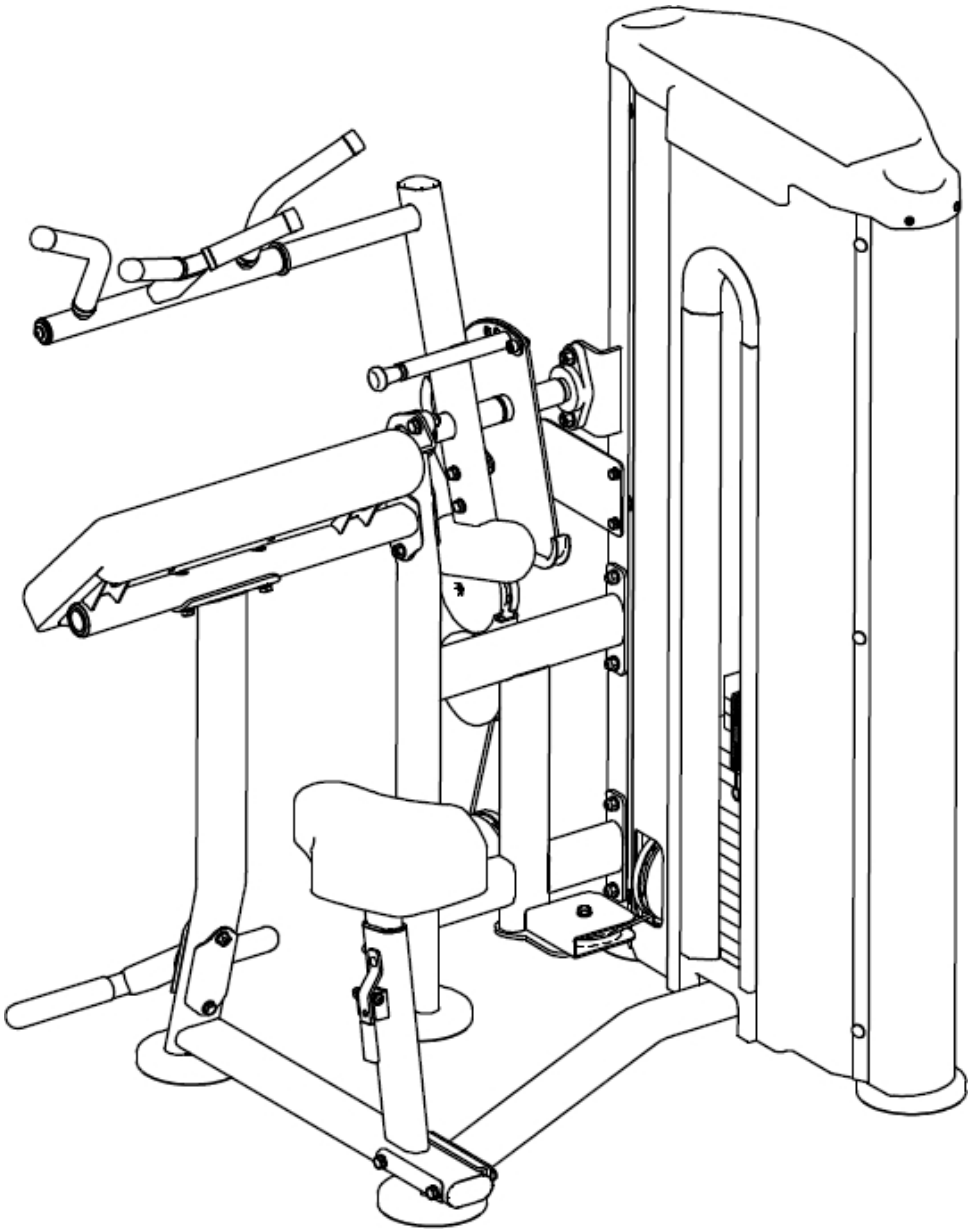


Umístěte loketní opěrku (20) na podpěru (6), zajistěte ji šrouby (71) a podložkami (87).
Poté umístěte sedlo (19) na sloupek pro nastavení sedla (5), utáhněte jej pomocí šroubů (71) a podložek (87).

VELMI DŮLEŽITÉ:

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





Návod na obsluhu

BH FITNESS L140 Stroj na posilňovanie bicepsu / tricepsu

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.

Pokyny si uschovajte pre budúce použitie a rady týkajúce sa údržby a objednávania náhradných dielov.



UPOZORNENIE:

■ Toto zariadenie by sa malo 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 voľný priestor najmenej 0,5 metra.

■ 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.

Nesprávna oprava a/alebo úprava trenažéra (napr. odstránenie častí) môže ohroziť bezpečnosť používateľa.

■ Poškodené diely môžu ohroziť bezpečnosť a/alebo znížiť životnosť zariadenia.

Z tohto dôvodu sa poškodené diely 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 diely a venujte osobitnú pozornosť utiahnutiu matíc a skrutiek.

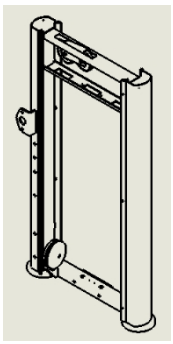
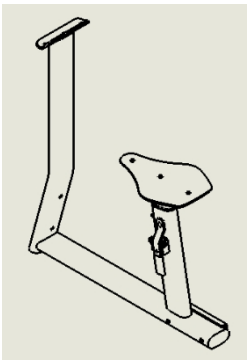
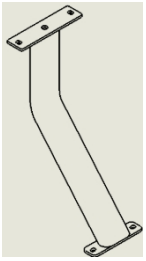
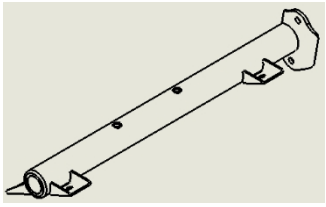
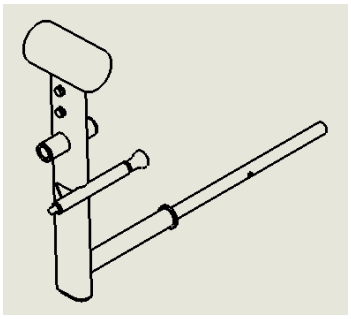
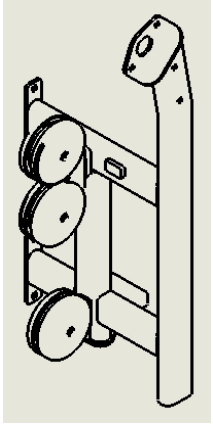
■ Pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom, či môžete trenažér používať.
Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, nepreťažujte sa.
Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

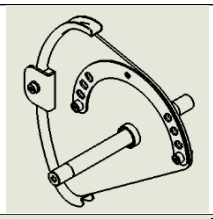
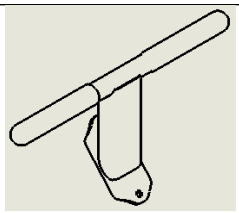
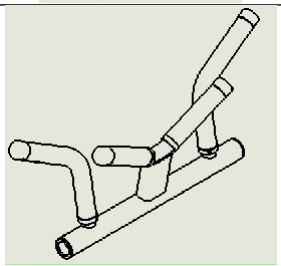
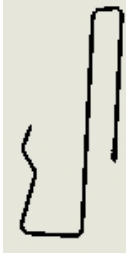
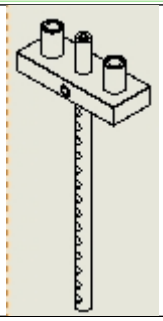
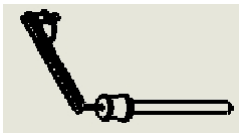
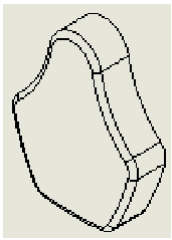
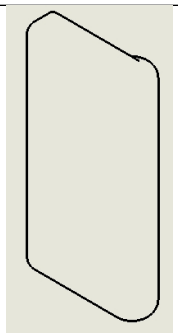
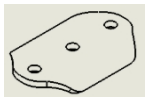
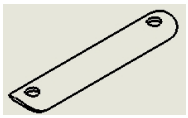
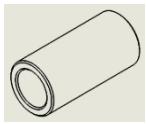
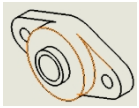
■ Dbajte pozorne na pokyny trénera.

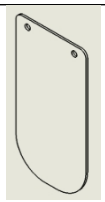
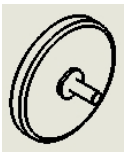
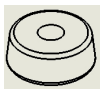
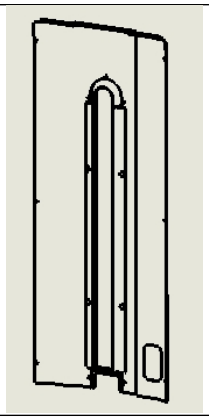
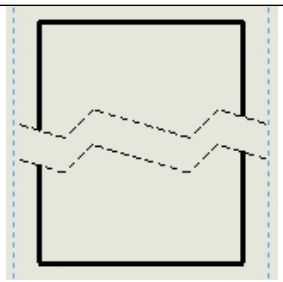
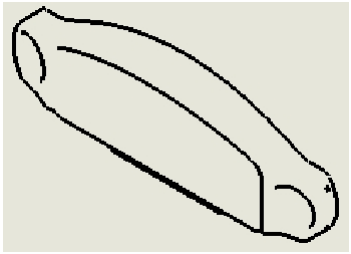
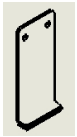
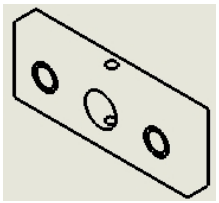
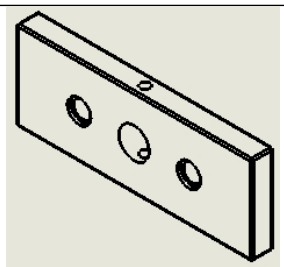
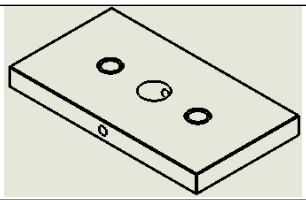
Pri zostavovaní trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.

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

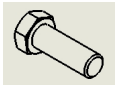
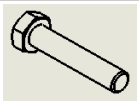
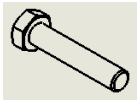
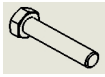
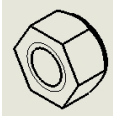
Obr. A

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

9		1		10		1
12		1		14		1
17		1		18		1
19		1		20		1
23		1		24		1
25		1		26		1
29		2		32		2
34		2		35		4

37		1		47		3
48		2		56		1
57		1		58		1
59		1		64		6
110		2		111		3
112		10				

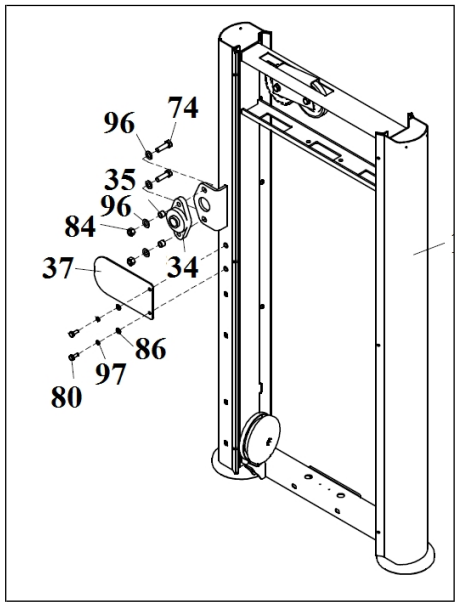
Obr. B

Nº		✓				✓
74	 M-12x40	4		65	 M-10x150	4
66	 M-10x110	2		67	 M-10x100	2
68	 M-10x65	4		71	 M-10x30	6
72	 M-10x25	6		80	 M-8x20	2
79	 M-10x15	1		77	 M-10x25	1
90	 M-5x12	6		90	 D11*D30*2	1
96	 M-12	8		87	 M-10	36
86	 M-8	2		105	 M-10	1
97	 M-8	2		85	 M-5	6
84	 M-12	4		83	 M-10	12

MONTÁŽNE POKYNY

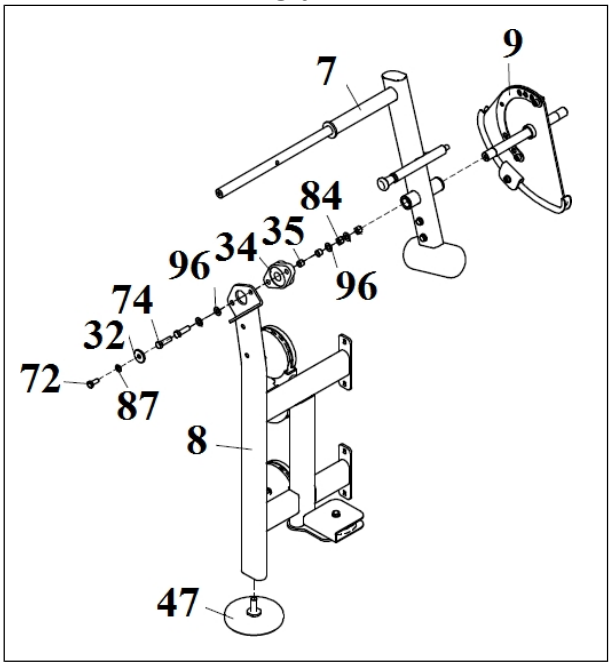
POZNÁMKA: Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



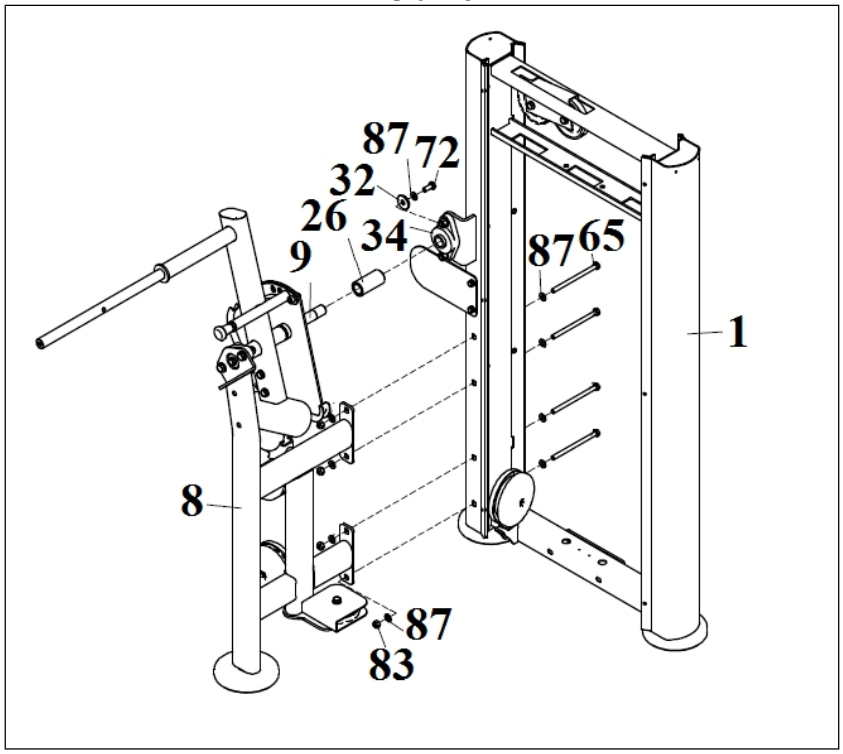
Oprite hlavnú podperu (1) o zem, obr. 1.
Umiestnite držiak (37) a zaistite ho pomocou skrutiek (80) a podložiek (97) (86). Ďalej umiestnite nosnú podperu (34) a pevne ju zaistite skrutkami (74), podložkami (96) a maticami (84).

Obr. 2



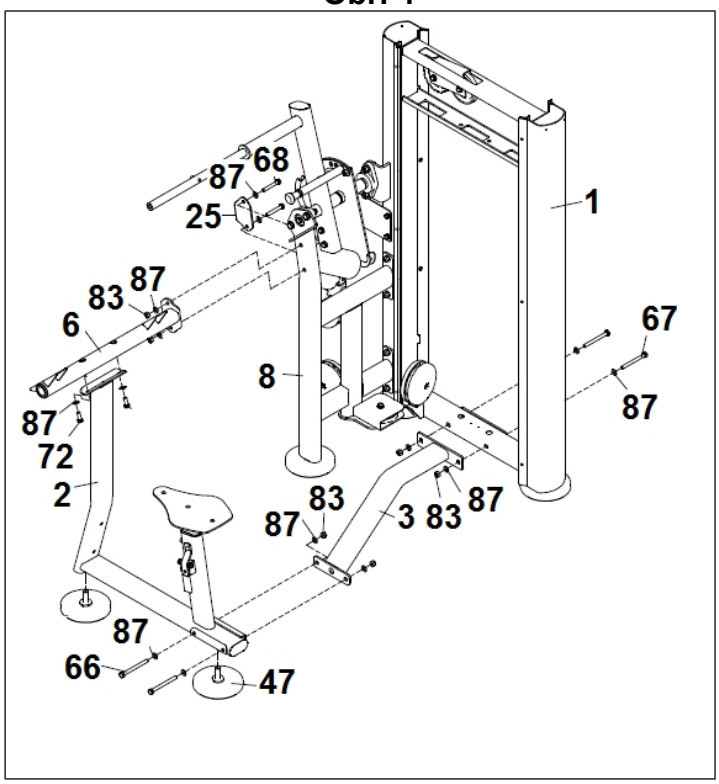
Vložte hriadeľ (9) do dištančnej podložky (7).
Umiestnite podperu ložiska (34) a upevnite ju k držiaku (8) pomocou skrutiek (74) spolu s podložkami (96) a maticami (84).
Potom vložte druhý koniec hriadeľa do ložiskovej podpery (34), nasaďte hliníkovú podložku (32) (87) a upevnite ju k hriadeľu (9) pomocou skrutky (72).
Na podperu (8) naskrutkujte vyrovnávacie nožičky (47).

Obr. 3



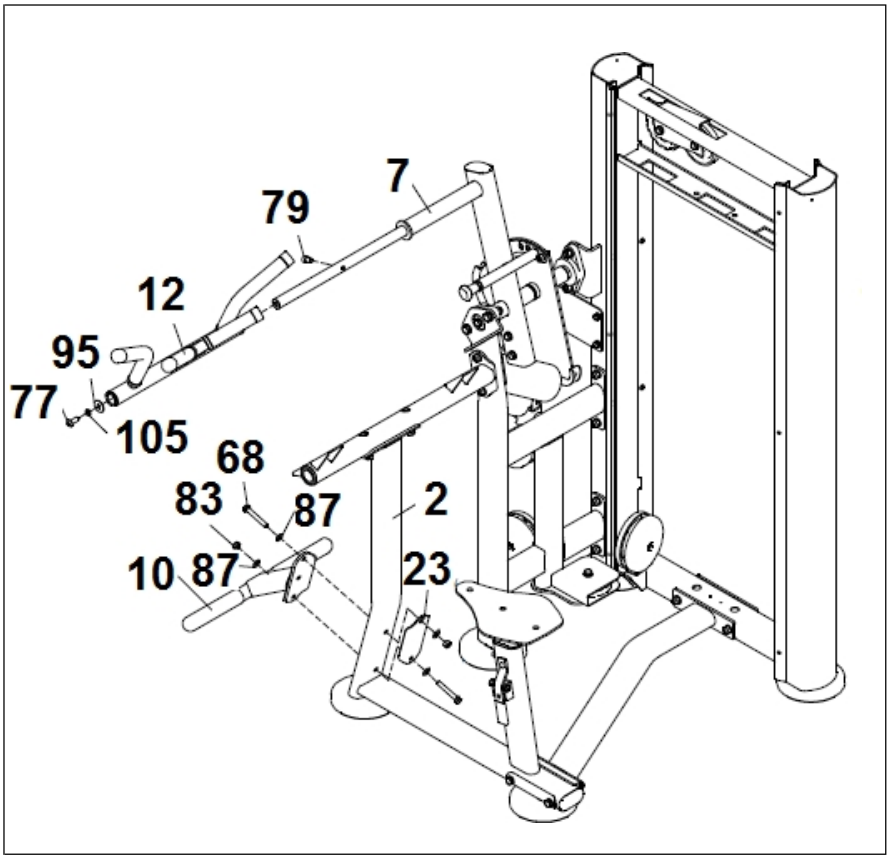
Vložte koniec hriadeľa (9) do ložiskovej podpery (34), na koniec hriadeľa nasaďte hliníkovú podložku (32) a utiahnite ho skrutkou (63).
Namontujte skrutky (65) spolu s podložkami (87) na spodnú časť držiaka závažia (8) a zaistite ich podložkami (87) a maticami (83).

Obr. 4



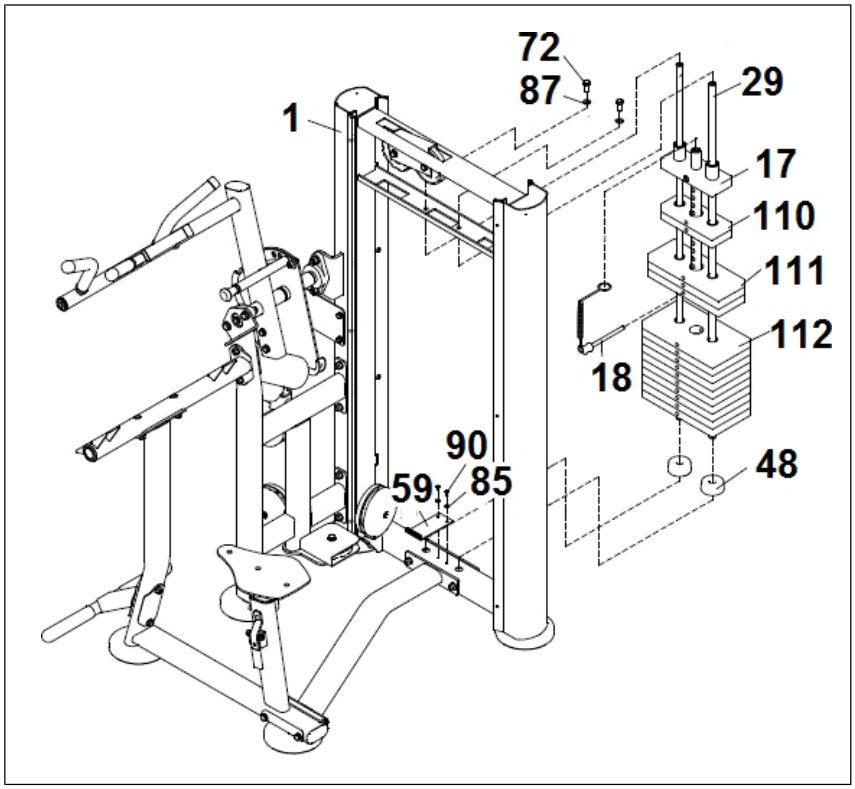
Na hornú časť konzoly (8), ktorá je teraz pripevnená k súprave závažia (81), umiestnite podperu (6) a zaistite ju skrutkami (68) spolu s podložkami (87) a maticami (83).
Na podperu (2) naskrutkujte vyrovnávacie nožičky (47), obr. 4.
Potom položte podperu (2) na vrch a upevnite ju k podpere (6) pomocou skrutiek (72) spolu s podložkami (87).
Umiestnite konzolu (3) a upevnite ju pomocou skrutiek (66) (67), podložiek (87) a matíc (83).

Obr. 5



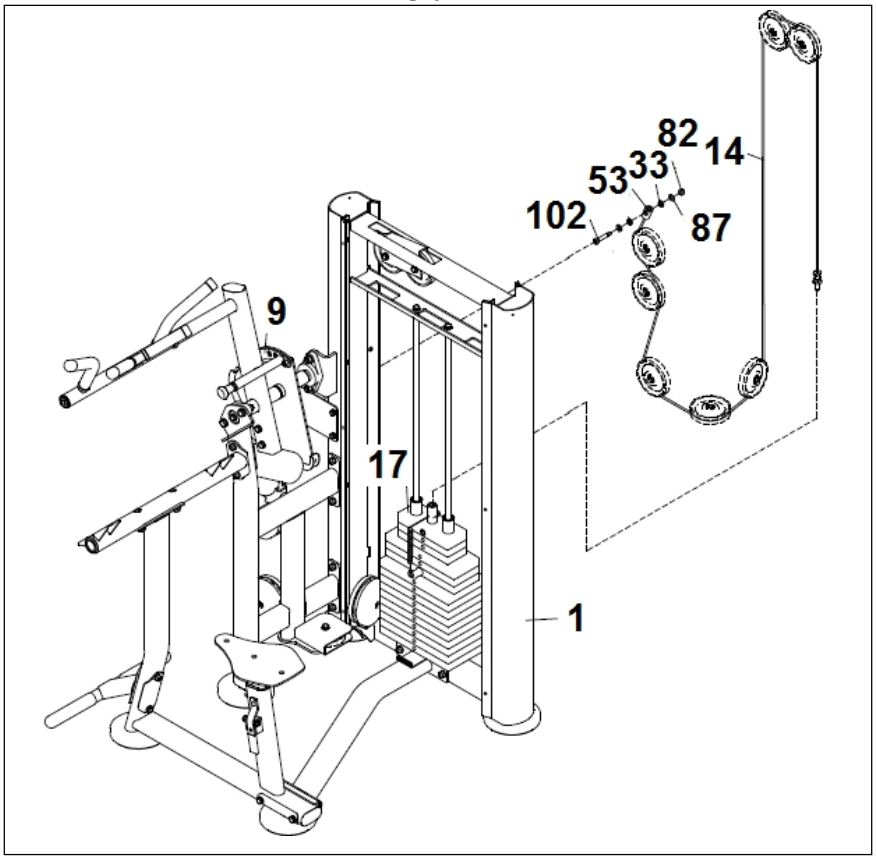
Vložte koniec hriadeľa (7) do podpery (12), na koniec hriadeľa nasaďte hliníkovú podložku (95) a utiahnite ho skrutkou (77). Utiahnite nastavovaciu skrutku (79).
Umiestnite držiak (10) a zaistite ho skrutkami (68) spolu s podložkami (87) a maticami (83).

Obr. 6



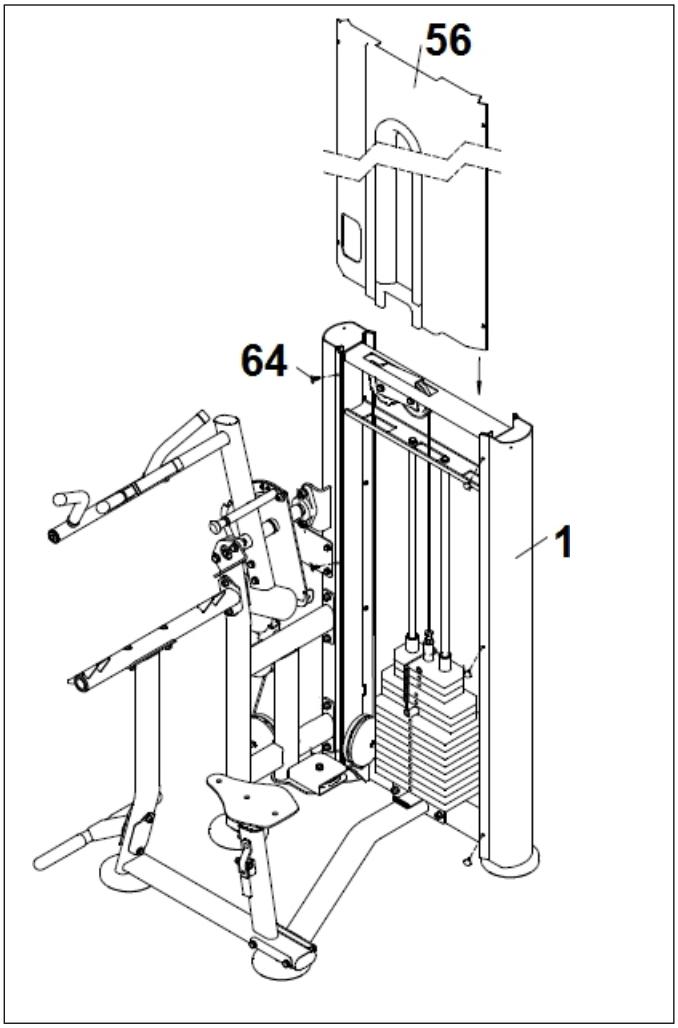
Potom umiestnite držiak (59) a zaistite ho pomocou skrutiek (90) spolu s podložkami (85).
Umiestnite zarážku závažia (48) na závažie (1), vložte vodiace tyče závažia (29).
Ďalej namontujte závažie (112); (111), (110), ťažšie závažie vždy dole, nakoniec vodiace závažie nasaďte pomocou voliacej tyče (17), hornú časť vodiacich tyčí utiahnite pomocou podložiek (87) a skrutiek (72).
Nasaďte voliaci krúžok (18) do stredového puzdra na vodiacom závaží (17).

Obr. 7



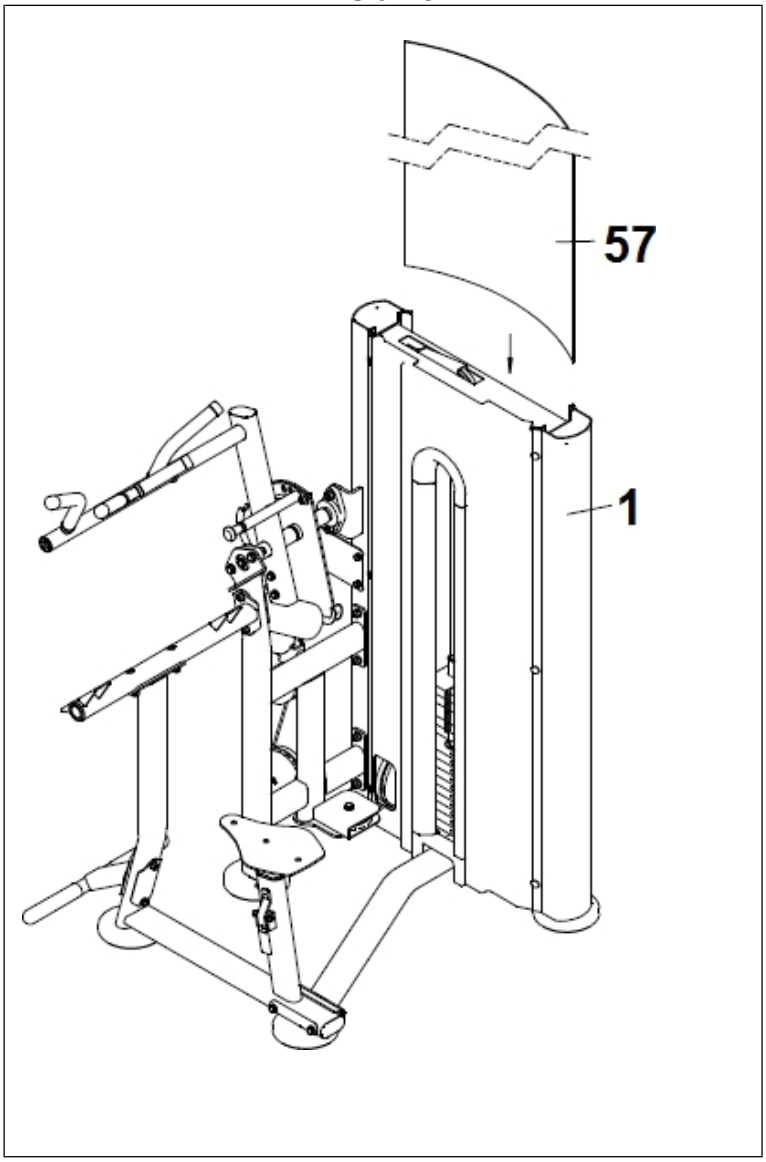
Naskrutkujte koniec lanka (14) na vodiace závažie (17), vezmite druhý koniec lanka (53) a pretiahnite ho cez horné kladky (34) a spodnú kladku a zaistite koniec lanka vo vačke (9) pomocou skrutky (102), podložiek (87) (33) a matíc (82).

Obr. 8



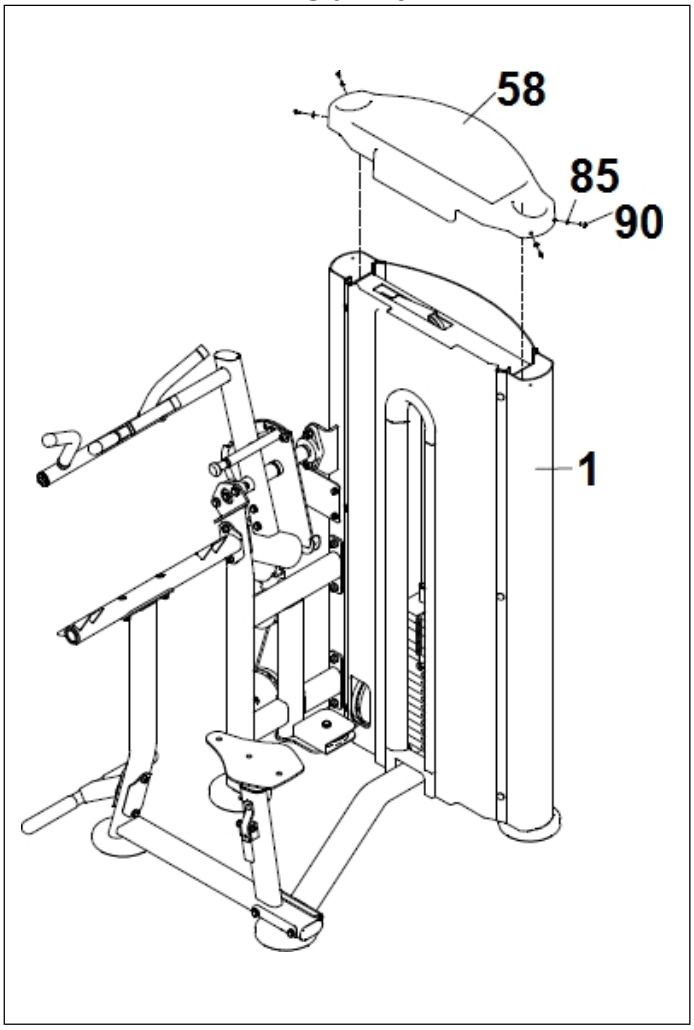
Nasaďte predný kryt (56) zhora v smere šípky na súprave závažia (1). Na obe strany súpravy závaží umiestnite vložky (64).

Obr. 9



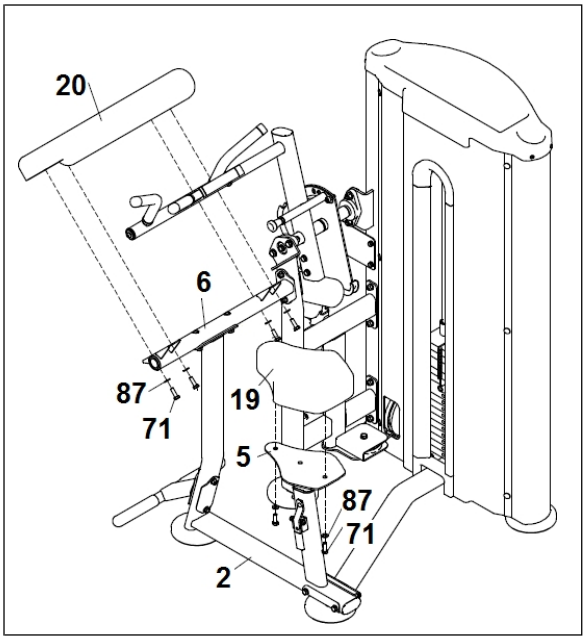
Nasaďte zadný kryt (57) na súpravu závaží (1) zhora v smere šípky.

Obr. 10



Nasaďte horný kryt (58) zhora v smere šípky na sadu závaží (1). Namontujte podložky (85) a skrutky (90).

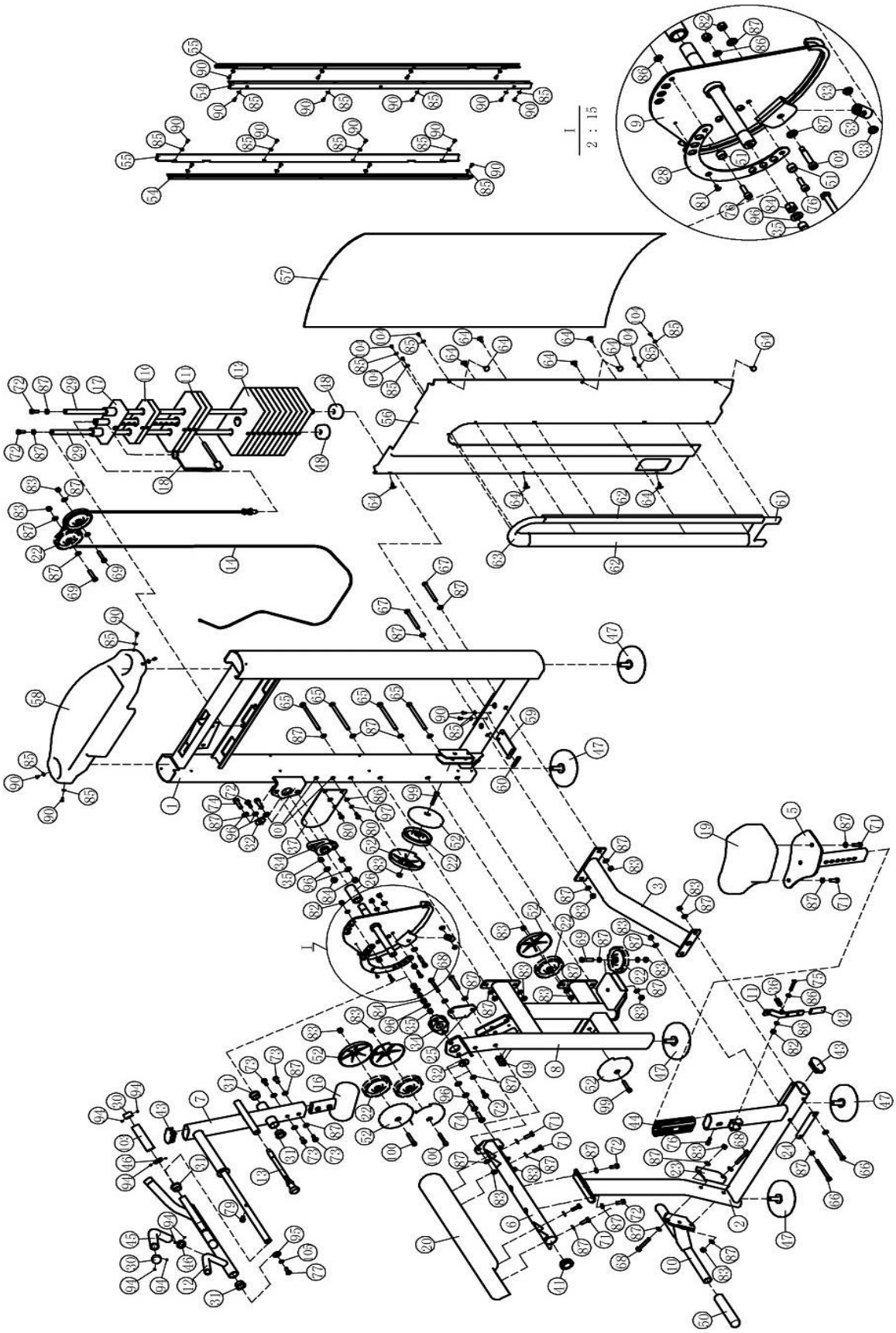
Obr. 11



Umiestnite opierku (20) na podperu (6), zaistite ju skrutkami (71) a podložkami (87).
Potom umiestnite sedlo (19) na stĺpik nastavenia sedla (5), utiahnite ho skrutkami (71) a podložkami (87).

VEĽMI DÔLEŽITÉ:

Po dokončení montáže skontrolujte, či sú všetky skrutky nainštalované a pevne dotiahnuté.



Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257