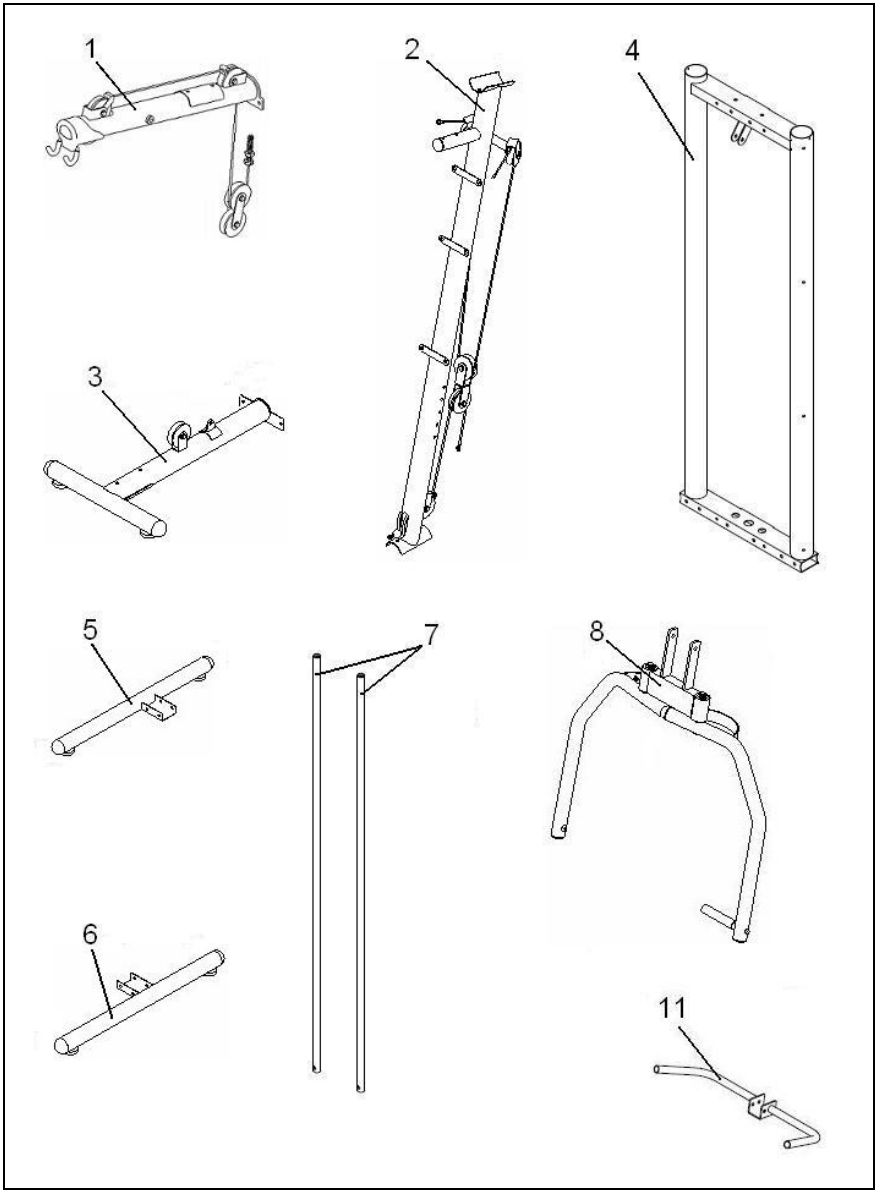
G119X / G119XA

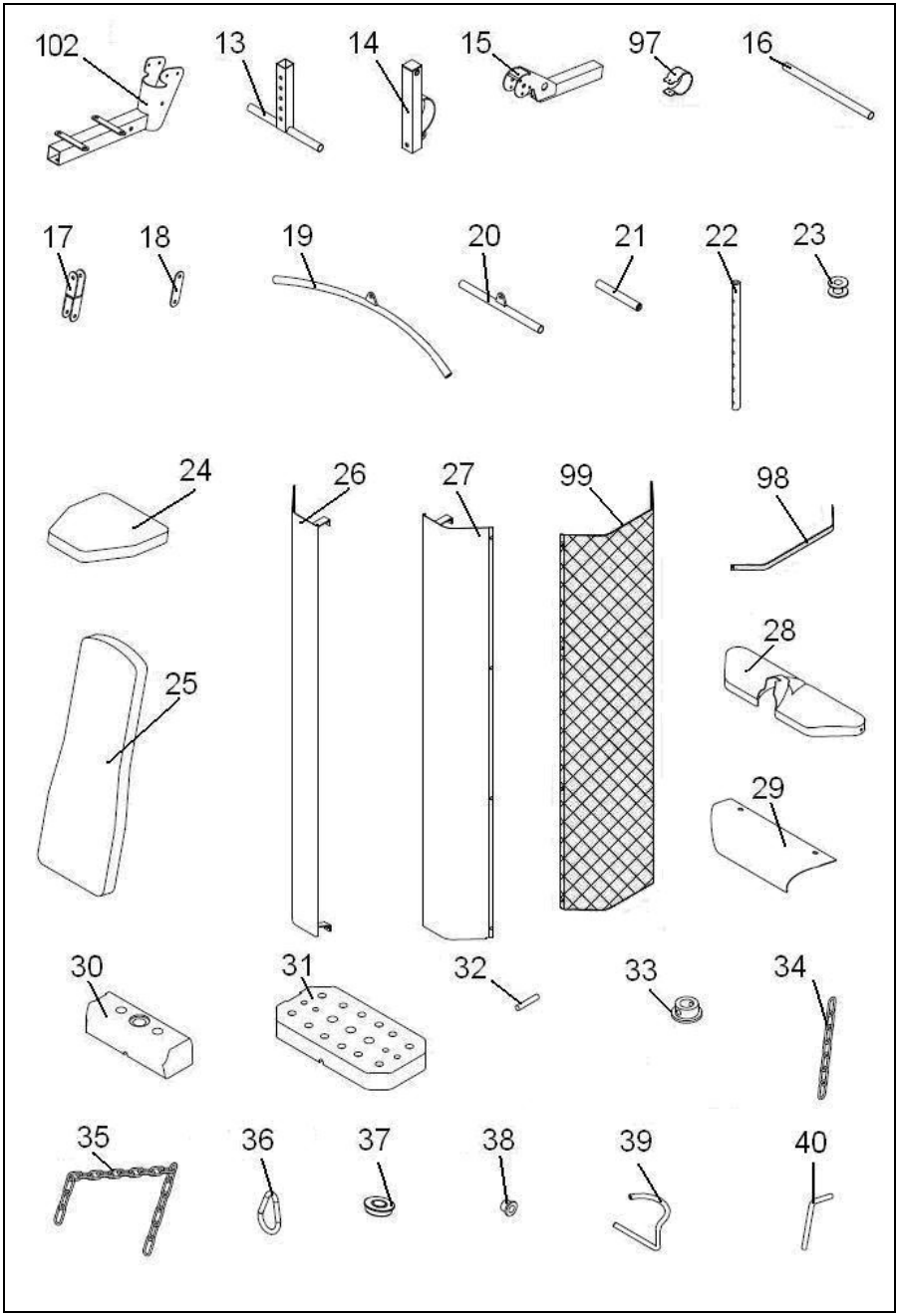


Návod k obsluze
Posilovací věž BH Fitness Nevada Plus
CZ

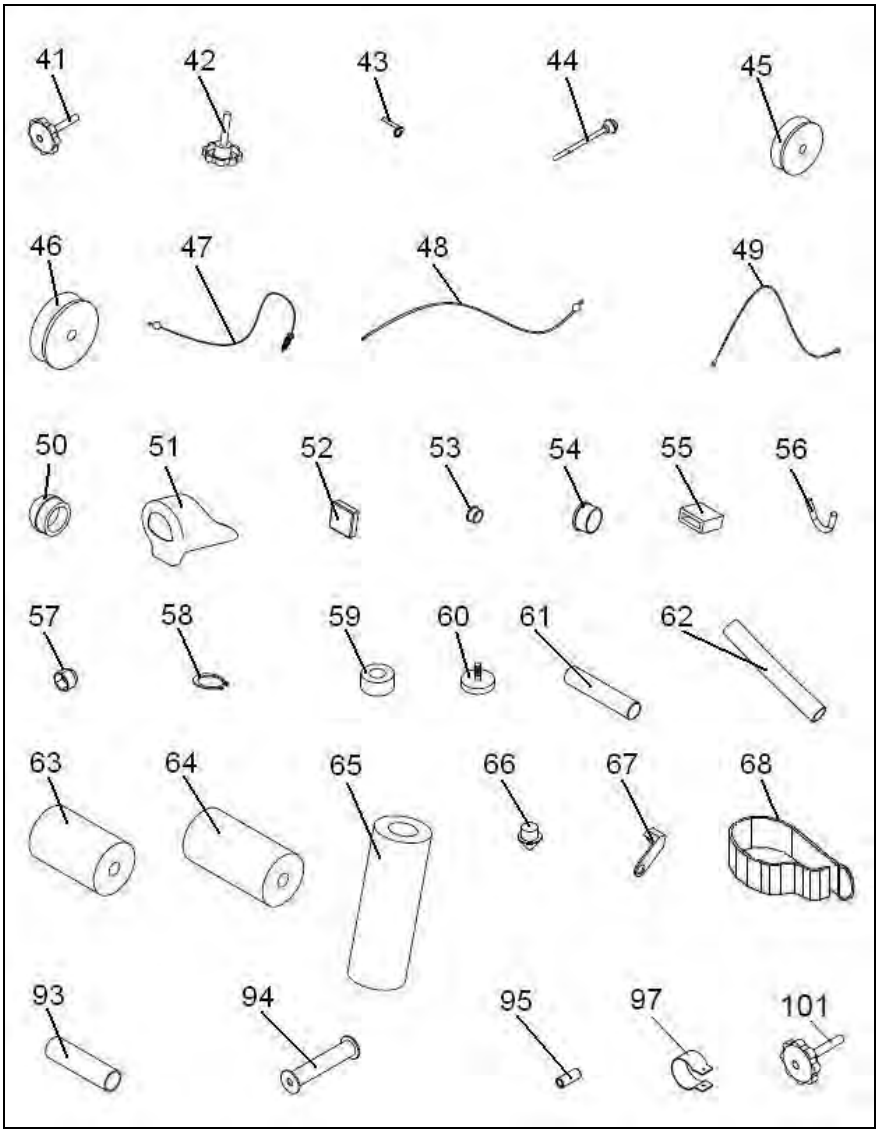
Obr. 1



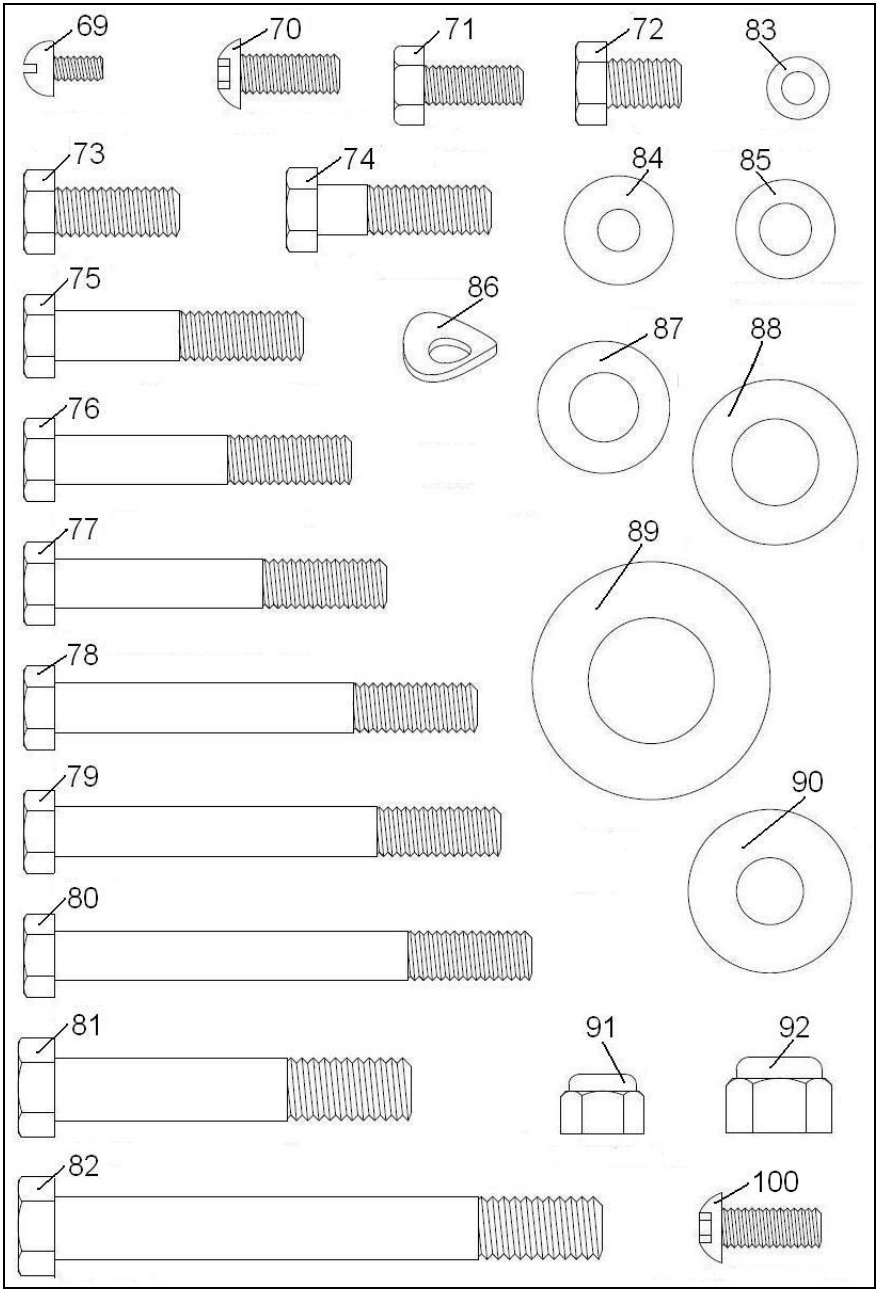
Obr. 1A


102
13
14
15
97
16
17
18
19
20
21
22
23
24
26
27
99
98
25
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40

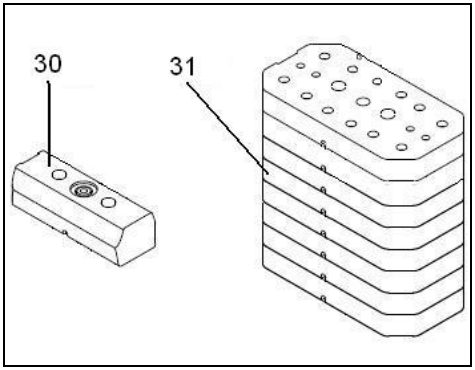
Obr. 1B


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
93
94
95
97
101

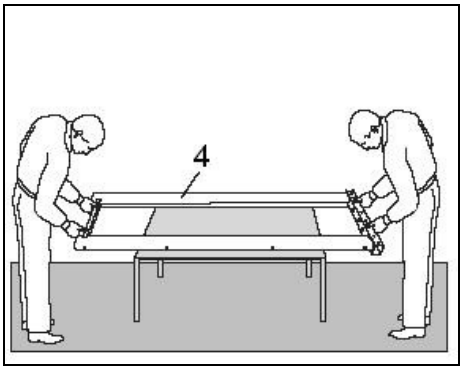
Obr. 2


69
70
71
72
83
73
74
84
85
75
86
87
88
76
77
89
78
79
90
80
81
91
92
82
100

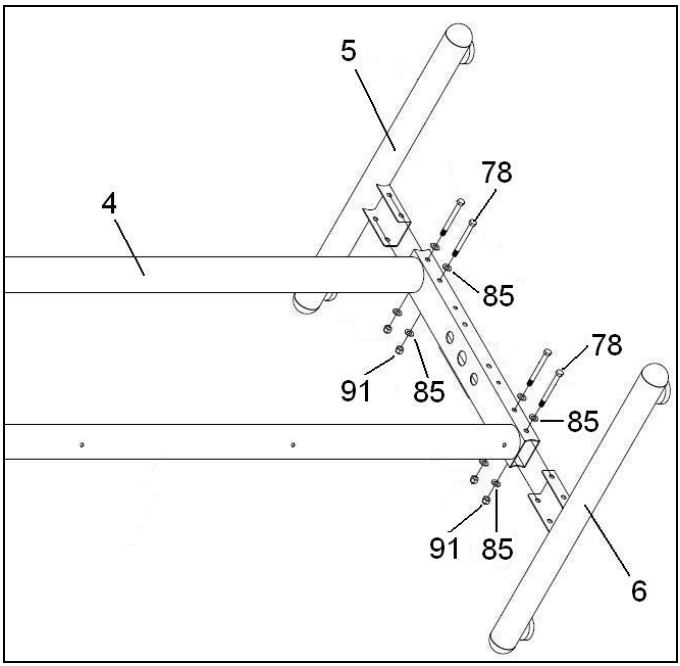
Obr. 3



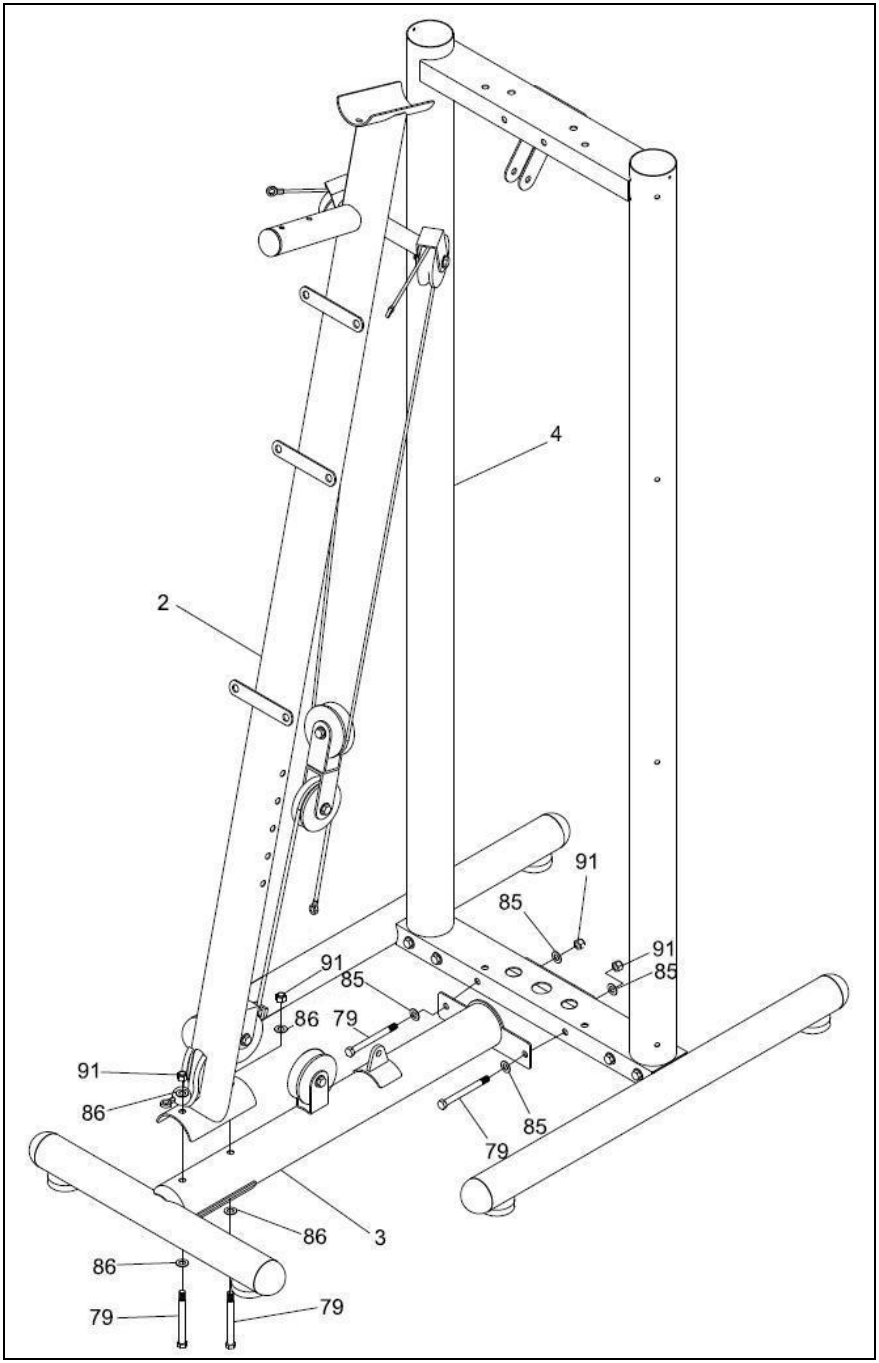
Obr. 4



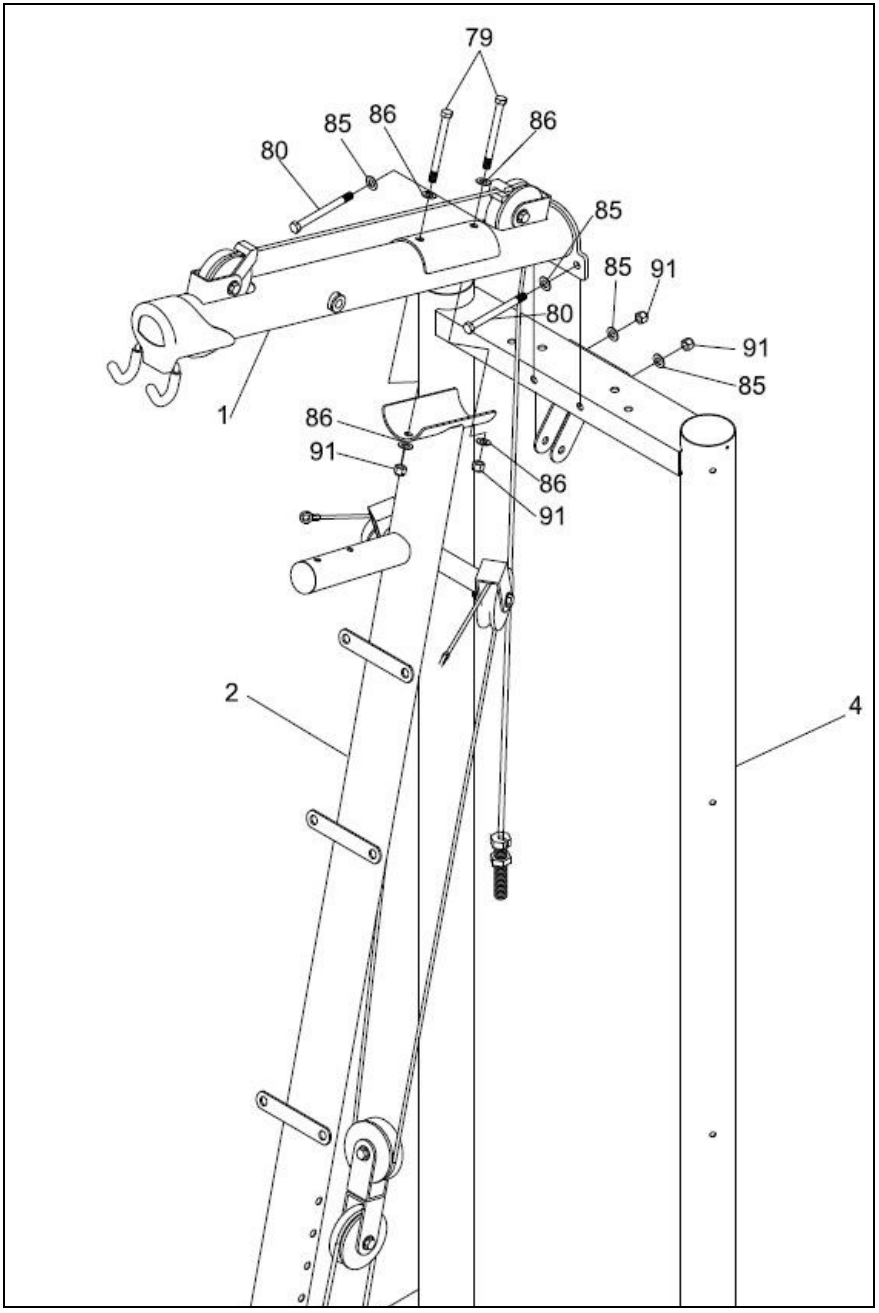
Obr. 5



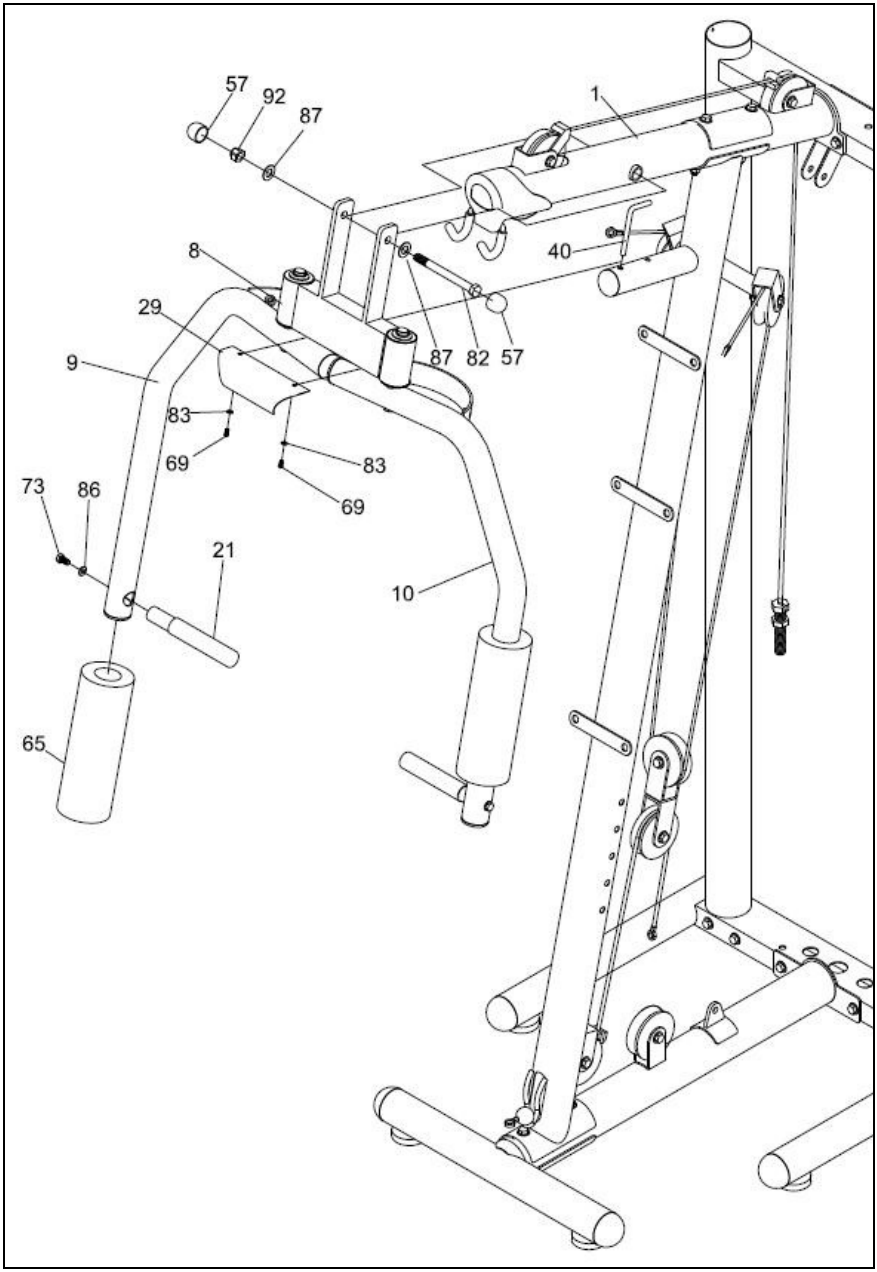
Obr. 6



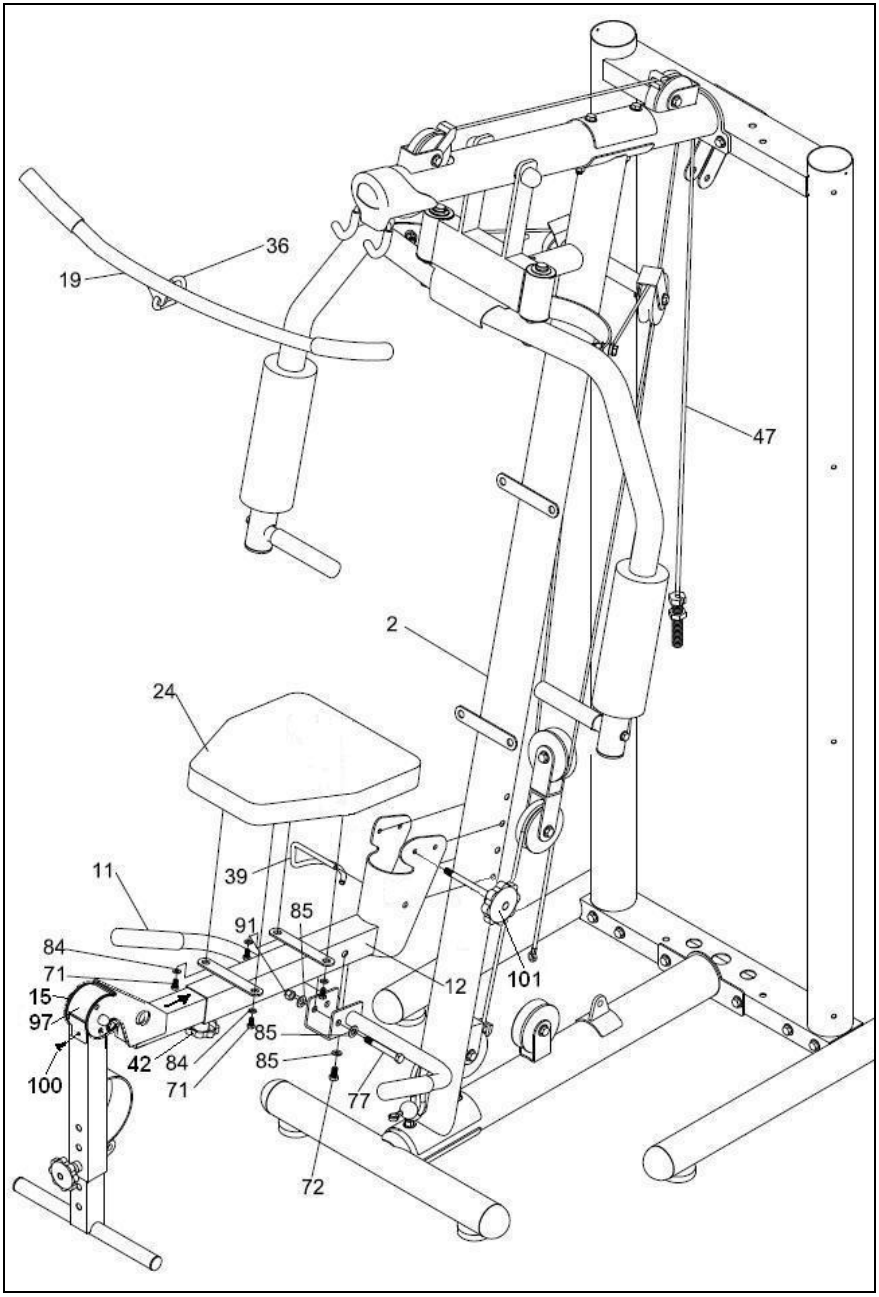
Obr. 7



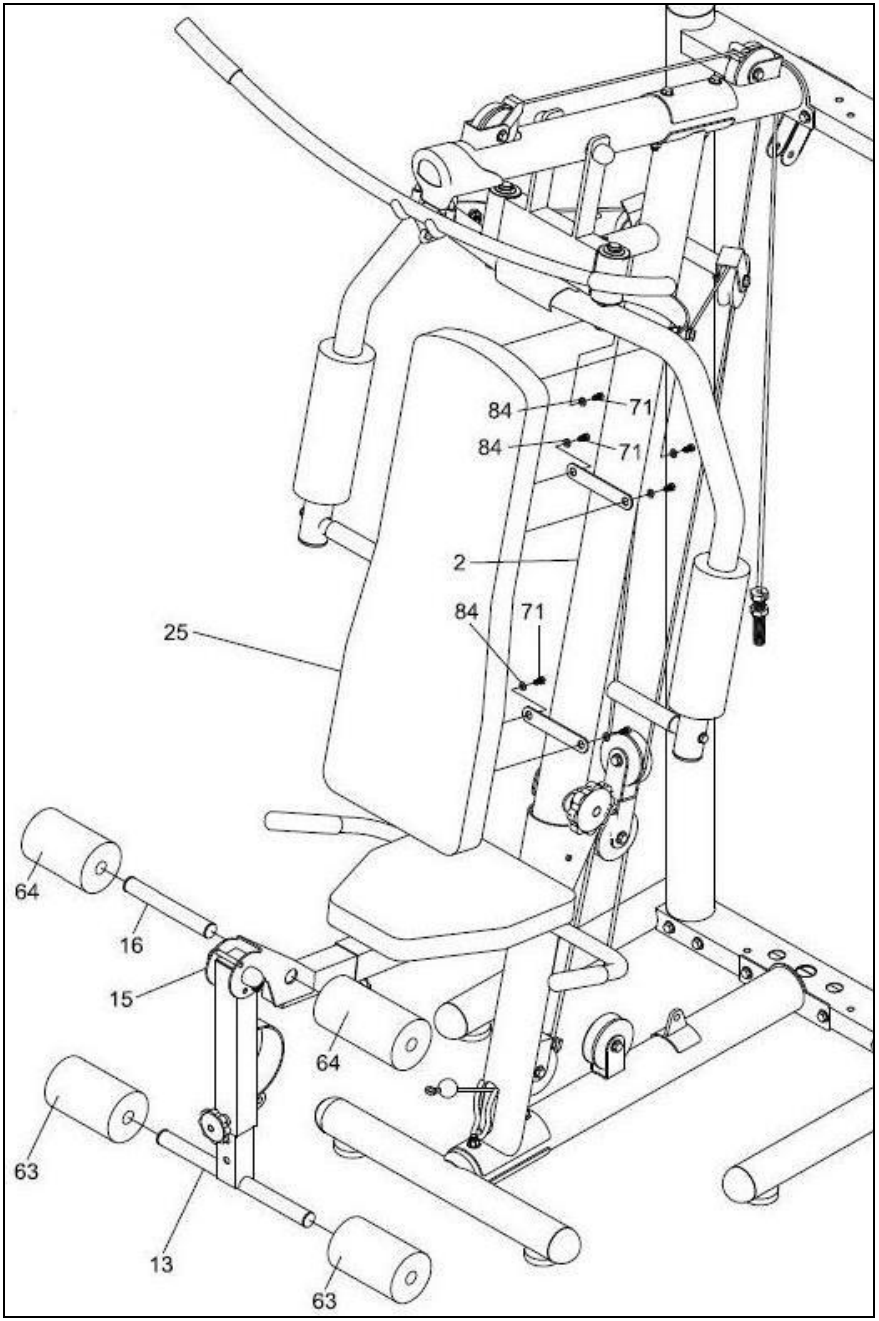
Obr. 8



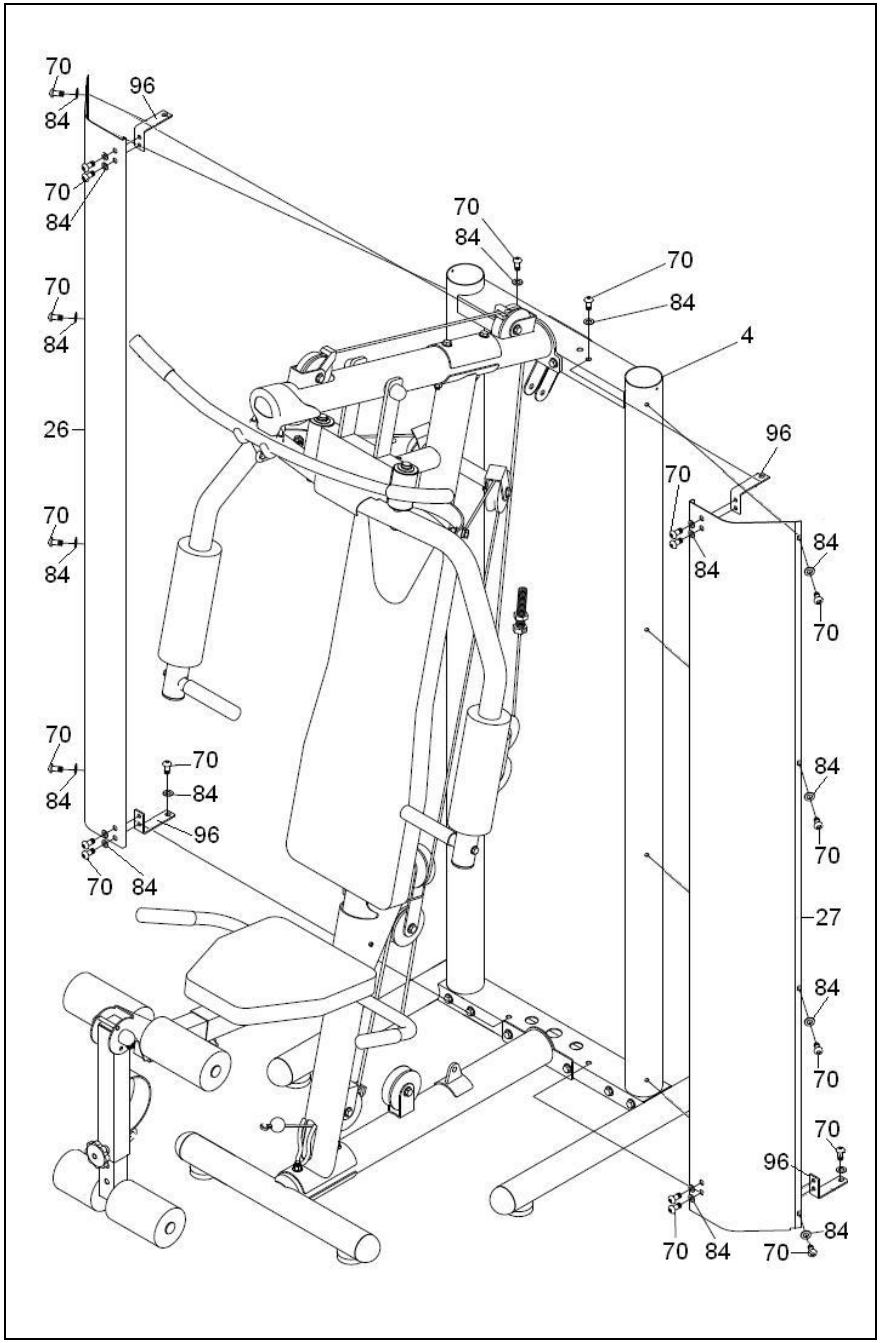
Obr. 9



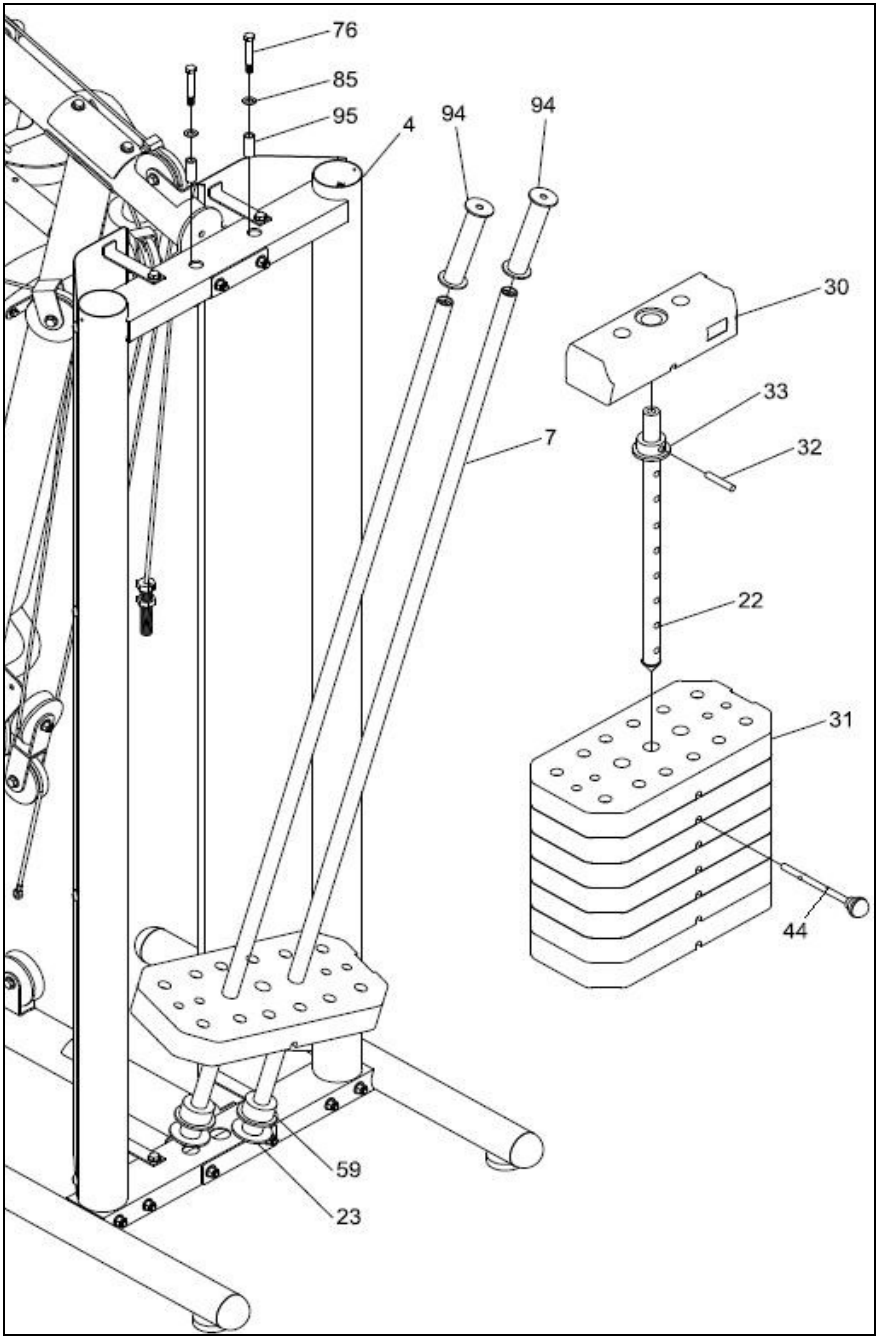
Obr. 10



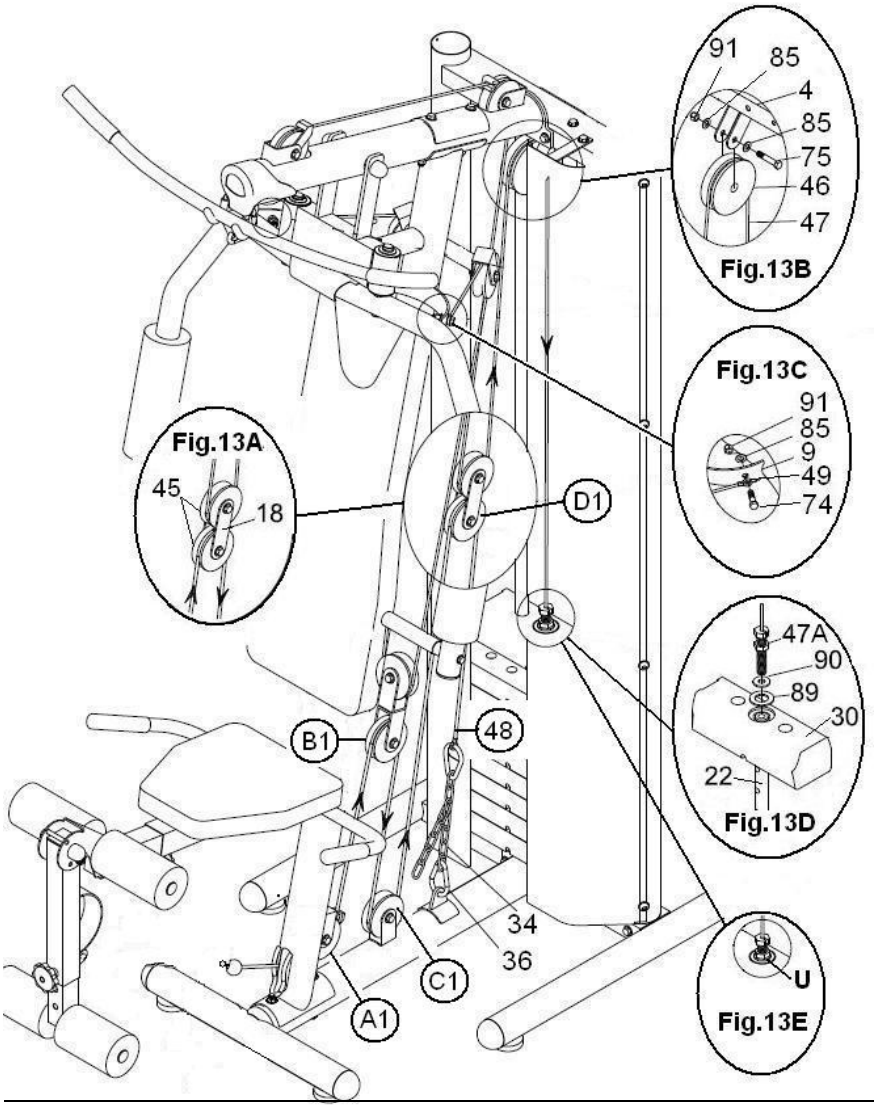
Obr. 11


70
96
84
70
84
70
84
26
70
84
70
84
4
96
70
84
84
70
70
84
70
84
96
70
84
84
70
27
84
70
70
96
84
70
84
70

Obr. 12

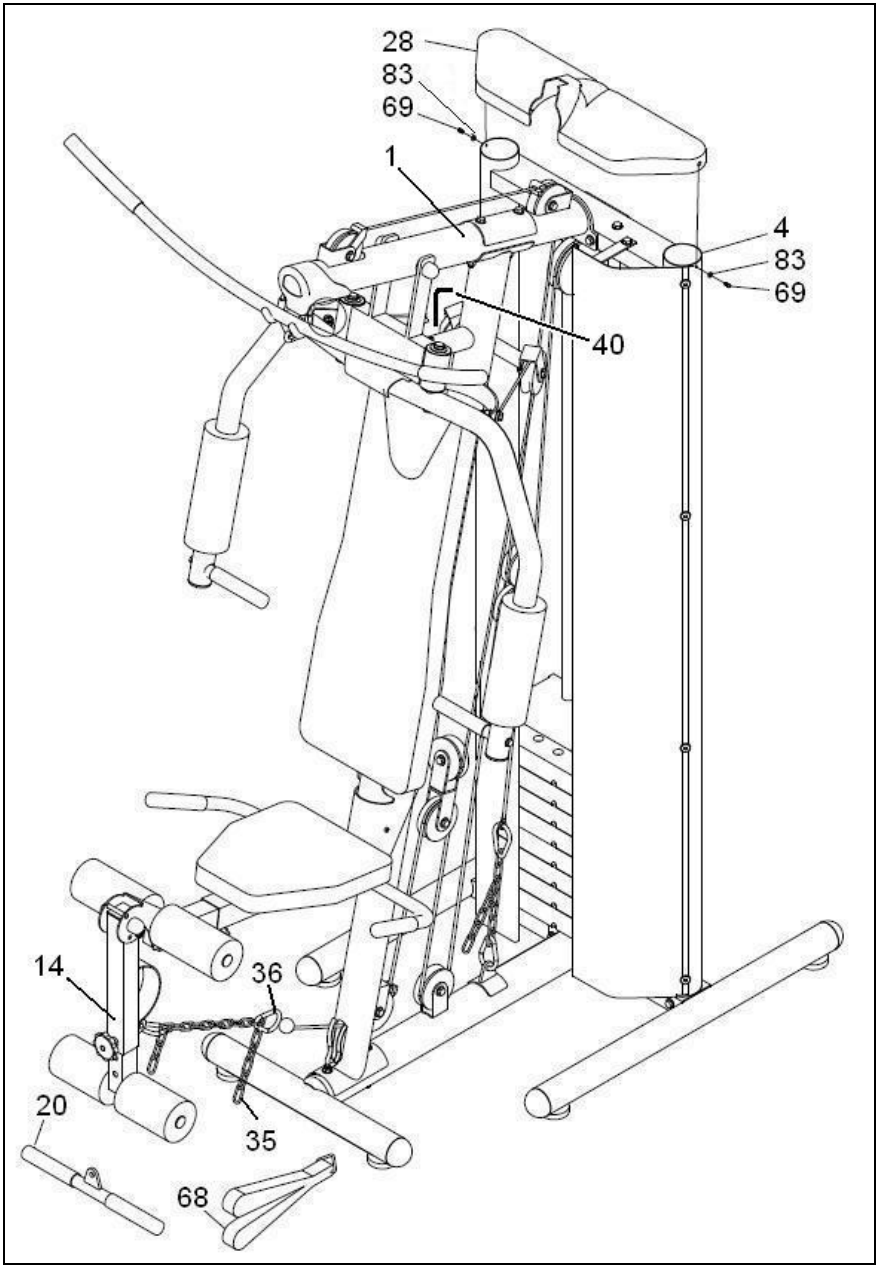


Obr. 13

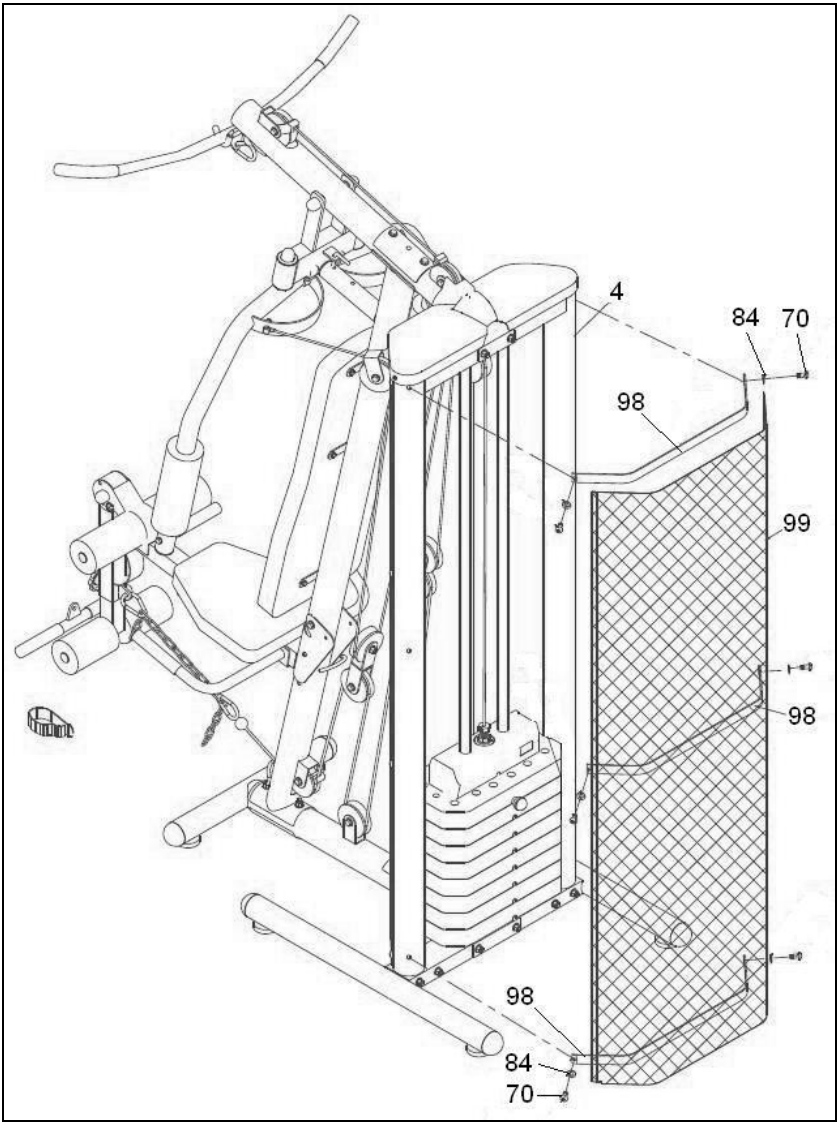


U části (Fig. 13C) je důležité lano utáhnout tak, aby mělo lehkou vůli. Pokud je lano utažené na pevno, může dojít snadněji k jeho prasknutí.

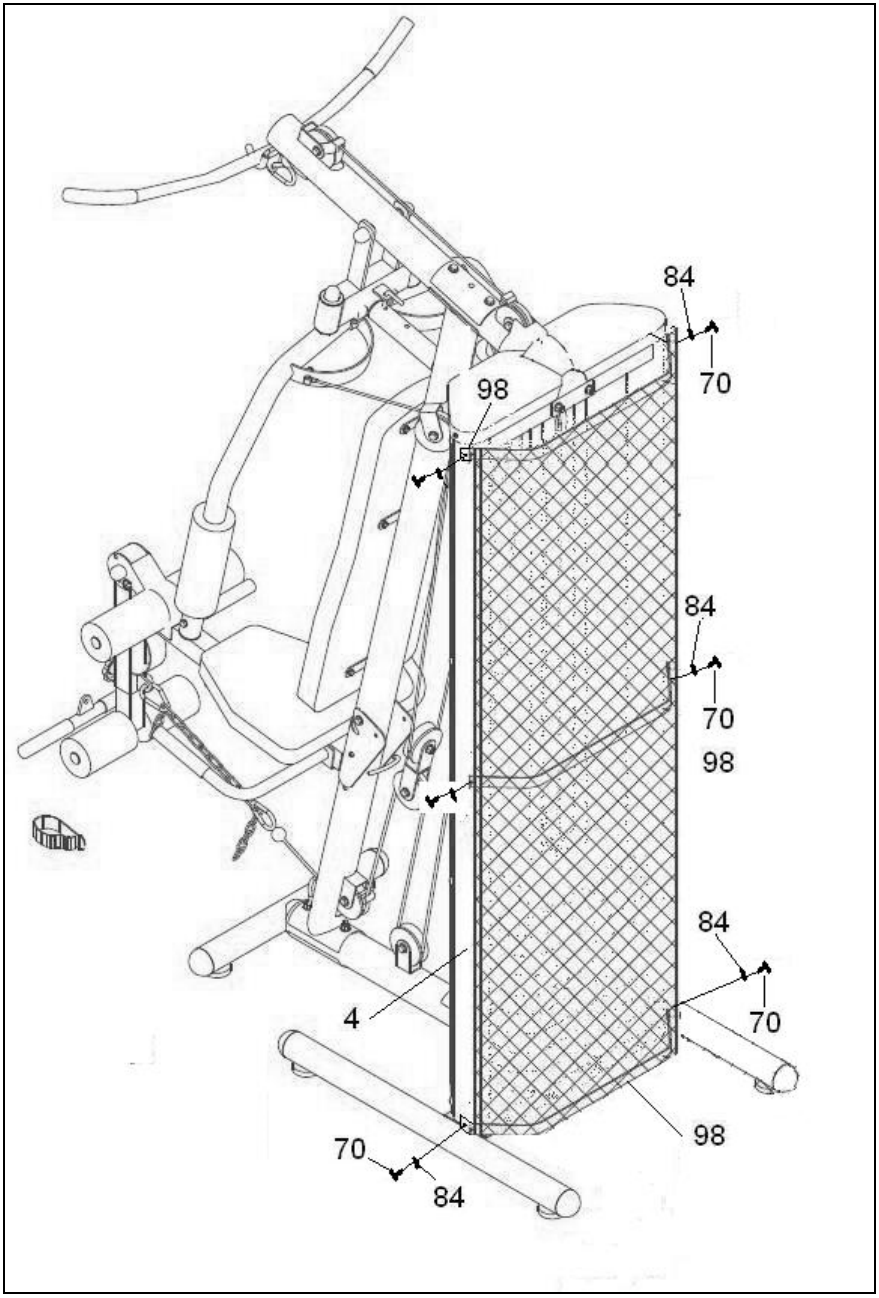
Obr. 14



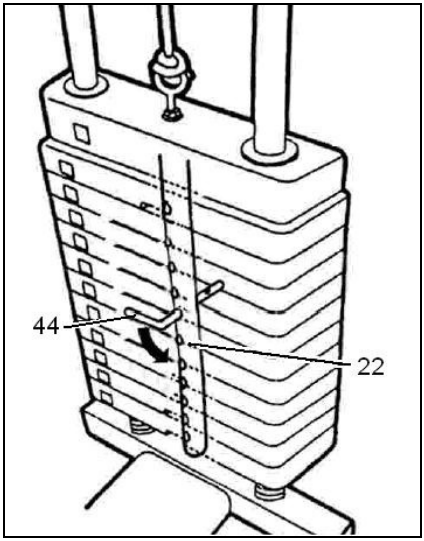
Obr. 15



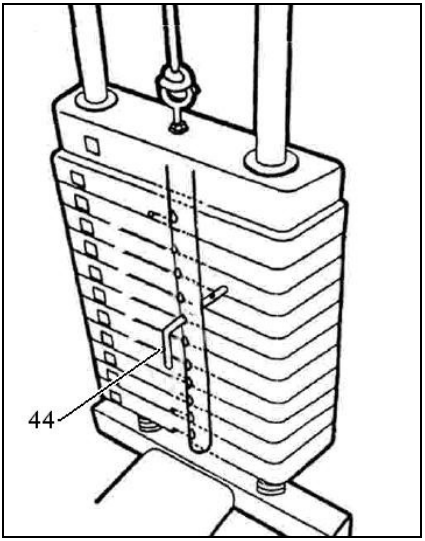
Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



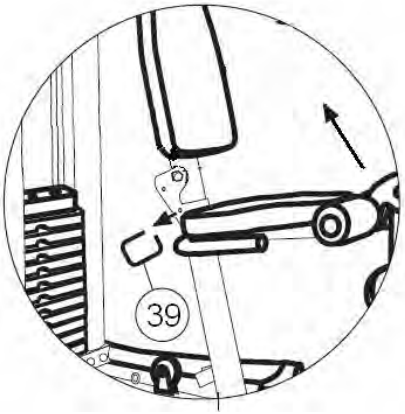
Mod.G119X

KG		Pounds
8	A	18
16	B	36
25	C	55
33	D	75
42	E	95
50	F	110
59	G	130
67	H	150
75	I	165
85	J	190
100	K	220

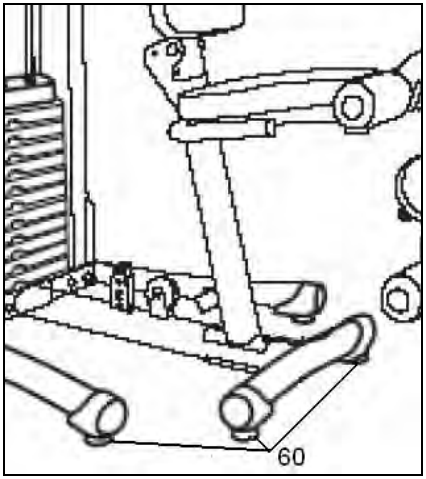
Mod.G119XA

KG		Pounds
8	A	18
16	B	36
25	C	55
33	D	75
42	E	95
50	F	110
59	G	130
67	H	150
75	I	165

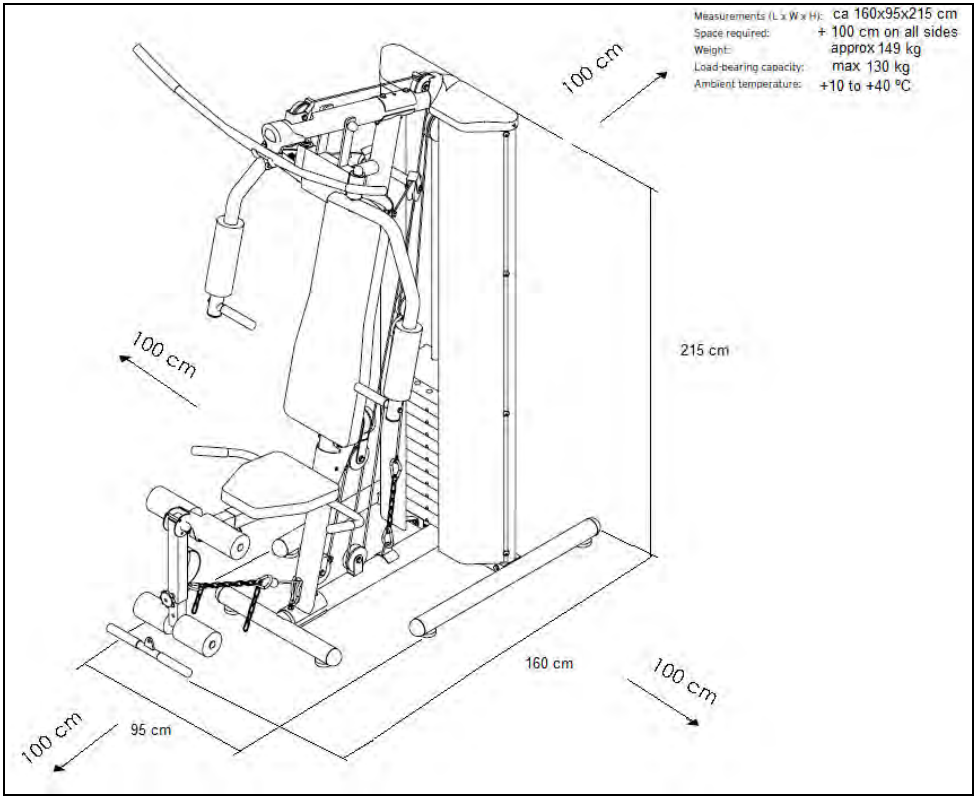
Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečí. Přesto je při jeho používání třeba dodržovat určitá opatření. Před sestavením a použitím trenažéru si přečtěte celý návod. Měli byste také dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Tyto pokyny uschovejte pro budoucí využití.

1. Trenažér je určen pro domácí použití. Není vhodný pro profesionální použití a pro terapeutické účely.
2. Maximální hmotnost uživatele je 130 kg.
3. Trenažér byl testován a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN957-2 v rámci třídy H.C.
4. Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.
5. Osoby se zdravotním postižením by neměly cvičební stroj používat bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Upozornění: Než začnete trenažér používat, poraďte se se svým lékařem. Tato rada je obzvlášť důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli cvičebního zařízení si přečtěte všechny pokyny.

1. Pokud při cvičení na trenažéru pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jakékoli jiné příznaky, přestaňte cvičit a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
2. Cvičte na doporučené úrovní, nepřepínejte se. Nesprávné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před zahájením cvičení proveďte několik protahovacích cviků na zahřátí.

1. Před montáží trenažéru si pečlivě přečtěte pokyny. Vyjměte všechny komponenty z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, abyste se ujistili, že žádný nechybí. Krabici nevyhazujte, dokud není trenažér zcela sestaven.
2. Trenažér vždy používejte v souladu s pokyny. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadnou součást nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte s danou činností. Trenažér nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.
3. Před zahájením cvičení zkontrolujte trenažér; ujistěte se, že jsou všechny součásti připojeny a že veškeré matice a šrouby byly před použitím řádně utaženy.
4. Používejte originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, kromě těch, které jsou schváleny dodavatelem, zruší platnost záruky.

4. Trenažér používejte na pevném a rovném povrchu. Nepoužívejte ho venku a v blízkosti vody.
6. Z bezpečnostních důvodů je třeba, aby okolo trenažéru zůstal alespoň 1 m volného prostoru. Do blízkosti neumísťujte žádné ostré předměty.
7. Zařízení se smí používat pouze pro účely popsané v této příručce. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
8. Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.
9. Noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit v trenažéru. Při používání trenažéru vždy noste běžecké boty nebo jiné sportovní boty.
10. Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.
11. Pravidelně kontrolujte součásti zařízení, jako jsou kladky, lana atd. Zkontrolujte případná poškození a pokud nějaká existují, okamžitě je vyměňte. Pravidelně kontrolujte utažení poškození a opotřebení a v případě pochyb kontaktujte zákaznickou podporu.

POKYNY KE CVIČENÍ

Využití trenažéru přináší různé výhody; zlepší vaši kondici, svalový tonus a v kombinaci s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže při hubnutí.

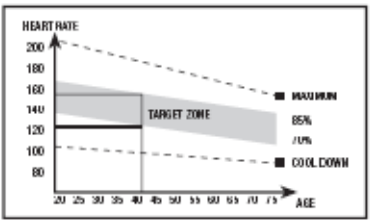
1,Fáze zahřívání

Dochází k zrychlení krevního oběhu a přípravě svalů na cvičení, snižuje se riziko vzniku křečí nebo podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, které jsou znázorněny na obrázku níže. Každý protahovací cvik by měl trvat cca 30 sekund. Svaly nepřetěžujte, a pokud ucítíte bolest, přestaňte cvičit.



2. Fáze cvičení

Tato fáze je fyzicky nejobtížnější. Pravidelným cvičením docílíte pružnějších svalů na nohou. Dodržujte stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý tak, aby se vaše srdeční frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno v následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, přestože začátečníci by dle doporučení měli cvičit pouze 10-15 minut.

3. Fáze zklidnění
Tato fáze umožňuje kardiovaskulární a svalové soustavě odpočívat. Skládá se ze zahřívacích cvičení, např. snížením rychlosti na trenažéru po dobu přibližně 5 minut. Znovu se protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Postupně budou vaše tréninky delší a intenzivnější. Je vhodné cvičit alespoň 3 dny v týdnu.

Rýsování svalů
Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší zátěž během cvičení. Svaly nohou se více namáhají, a proto je rozumné dobu cvičení zkrátit. Pokud si navíc přejete zlepšit celkovou fyzickou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Zahřívací i zklidňující fázi provádějte obvyklým způsobem, ale když se blíží konec fáze cvičení, zvolte vyšší zátěž a nechte nohy intenzivněji pracovat. Snižte rychlost a udržujte srdeční frekvenci v cílové oblasti.

1. POKYNY K MONTÁŽI

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části.

POZOR: Při montáži je vhodná asistence další osoby.

Obr. 1

(1) Horní vodorovná část
(2) Vertikální stožár
(3) Hlavní sloupek
(4) Hlavní tělo
(5) Vnější levý stabilizátor
(6) Vnější pravý stabilizátor
(7) Vodící sloupky pro závaží
(8) Podpěra ramen “Butterfly”
(9) Levé "Butterfly" rameno
(10) Pevé "Butterfly" rameno
(11) Opora pro ruce u sedla

Obr.1A
(102) Podpěra sedla
(13) Teleskopická nožní trubka
(14) Podpěra teleskop. nožní trubky
(15) Podélná trubka sedadla
(16) Kryty tyčí pro nohy
(17) Křížová podpěra kladky
(18) Lineární destičky řemenic
(19) Dlouhá tyč na cvičení
(20) Krátká tyč na cvičení.
(21) Tyče "Butterfly"
(22) Sloupek nesoucí závaží
(23) Spodní podložka závaží
(24) Sedlo
(25) Opěrka
(26) Přední pravý boční panel
(27) Přední levý boční panel.
(28) Horní kryt
(29) Mezní deska pro zdvih paží
(30) Horní závaží
(31) Sada závaží
(32) Pojistný kolík prvního závaží
(33) Přidržovací límec prvního závaží
(34) Lano na závaží
(35) Lano pro zvedání nohou
(36) Karabina
(37) Vymez. váleček ramene Butterfly
(38) Vymez. váleček kyvné páky
(39) Pojistný kolík sedla
(40) Kolík pro cvičení s Butterfly rameny
(98) Upevňovací body ochranného pletiva
(99) Zadní ochranné pletivo

Obr. 1B

(41) Aretační šroub nožní trubky
(42) Aretační šroub podpěry nohou
(43) Pojistný kolík pro nohy
(44) Kolík pro nastavení závaží
(45) Malá kladka
(46) Velká kladka
(47) Lanko pro horní část těla
(48) Lanko pro zvedání dolní části nohou
(49) Lanko pro tahání ramen Butterfly
(50) Koncové kryty
(51) Svrchní kryt
(52) 45x45 kryt
(53) Kryt o průměru 25
(54) Kryt o průměru 45
(55) Chránič paží
(56) Chránič podpory horní tyče
(57) M-12 kryt matice
(58) Bezpečnostní kroužek
(59) Dolní zarážka pro závaží
(60) Vyrovnávací nožičky
(61) Krátké rukojeti
(62) Dlouhé rukojeti
(63) Pěnový kryt spodní části nohou
(64) Pěnový kryt horní části nohou
(65) Dlouhé pěnové kryty
(66) Kryt sloupku závaží
(67) Kryt výstupu lanka kladky
(68) Popruh na rukojetě
(93) Tyče "Butterfly"
(94) Horní rozpěrka závaží
(95) Horní límec závaží
(97) Krytka adaptéru pro předkopy
(101) Aretační šroub pro nastavení sedla

Obr. 2 MATICE A ŠROUBY

(69) Šroub M-5x10
(70) Imbusový šroub M-8x20
(71) Šroub M-10x20
(72) Šroub M-10x15
(73) Šroub M-10x25
(74) Šroub M-10x35
(75) Šroub M-10x50
(76) Šroub M-10x65
(77) Šroub M-10x75
(78) Šroub M-10x95
(79) Šroub M-10x100
(80) Šroub M-10x105
(81) Šroub M-12x75
(82) Šroub M-12x135
(83) Plochá podložka M-5
(84) Plochá podložka M-8
(85) Plochá podložka M-10
(86) Podložka M-10
(87) Plochá podložka M-12
(88) Plochá podložka 19x40
(89) Plochá podložka 26x40
(90) Plochá podložka 13x42
(91) Samojistná matice M-10
(92) Samojistná maticeM-12
(100) Šroub M-4x10

1.- Umístěte hlavní rám (4) do vodorovné polohy (naplocho) na stůl nebo jiný rovný povrch, obr. 4.

2.-Umístěte stabilizátory (5-6) na hlavní tělo (4), jak je znázorněno na obr. 5, přičemž dbejte na to, aby se samolepky vlevo a vpravo shodovaly, a utáhněte šrouby (78).

3.-Nasaďte hlavní sloupek (3) a utáhněte šrouby (79) proti zadní desce, obr. 6.

4.-Zašroubujte šrouby (79) do otvorů pro šrouby tak, aby byly ve správné poloze, aniž byste je utahovali, obr. 6. Ujistěte se, že vertikální stožár (2) zůstává ve svislé poloze, obr.6.

5.-Nasaďte horní část těla (1) obr. 7 na hlavní část těla (4). Ručně utáhněte matice (91), viz obr. 7.

MONTÁŽ PODPĚRY BUTTERFLY RAMENE

6.- Nasaďte podpěru butterfly ramene (8) do horní vodorovné části (1), obr. 8. Vložte šroub (82) spolu s podložkou (87) a maticí (92) a pevně utáhněte. Nasaďte maticový kryt (57).

7. MONTÁŽ MEZNÍ DESKY

Sejměte matice, podložky a šrouby z podpěry otáčení ramene, obr. 8. Poté namontujte mezní desku (29) logem směrem ven a znovu namontujte šrouby, podložky a matici. Bezpečně utáhněte šrouby.

MONTÁŽ DLOUHÝCH PĚNOVÝCH KRYTŮ

8.-Vezměte pěnové kryty (65) a nasaďte je na BUTTERFLY tyče, jak je znázorněno na obr. 8. Nyní uchopte madla (21), odstraňte šroub a podložku obr. 8 a přišroubujte ji k ramenům (vlevo a vpravo).

MONTÁŽ KONSTRUKCE SEDLA

9.- Sejměte aretační šroub z držáku sedla (101). Umístěte jej do jednoho ze dvou otvorů pro nastavení výšky sedla obr. 9 a zajistěte jej pomocí aretačního šroubu (101). Namontujte zajišťovací kolík sedla (39).

MONTÁŽ PODPĚRY MADEL

10.- Nasaďte držák rukojeti (11) na trubku rámu sedla (102), obr. 9. Dále vložte šroub (77), plochou podložku (85) a utáhněte maticí (91).

MONTÁŽ PODPĚRY NOHOU

11.-Vezměte podpěru nohou (15) a zasuňte ji do trubky sedla, obr. 9, ve směru šipky. Vezměte aretační šroub (42), vyrovnejte otvory obou trubek a bezpečně ho utáhněte otočením ve směru hodinových ručiček. Poté připevněte krytku (97) k podpěře nohou (15) pomocí šroubu(100), obr. 9.

MONTÁŽ SEDLA

12.-Vezměte sedlo (24) a umístěte jej na podpěru sedla, obr. 9. Namontujte šrouby (91) s podložkami (84) a bezpečně je dotáhněte.

MONTÁŽ OPĚRKY

13.-Vezměte opěrku (25) a umístěte ji proti centrálnímu stožáru, jak je znázorněno na obr. 10. Nyní pomocí šroubů (91) a podložek (84) zajistěte opěrku, obr. 10.

MONTÁŽ SPODNÍCH PĚNOVÝCH KRYTŮ

14.- Nejprve vezměte pěnové kryty horní části nohou (64) a nasaďte je na horní zaoblené trubky pro opěrku nohou obr. 10, poté vezměte koncové kryty (53) a nasaďte je na konce zaoblené trubky. Nyní proveďte totéž pro pěnové kryty spodní části nohy (63).

MONTÁŽ PANELŮ

15.- Umístěte přední pravý a levý boční panel (26 a 27) na hlavní tělo (4), zasuňte klínový plech do úložné drážky v základně a poté mírně utáhněte šrouby (70) v horní části, jak je znázorněno na obr. 11.

MONTÁŽ ZÁVAŽÍ

16. - Namontujte vodicí sloupek (7) spolu s podložkami (23) a spodními zarážkou závaží (59), jak je znázorněno na obr. 12.

17.- Dále umístěte závaží na vodicí sloupek, jak je znázorněno na obr. 12, ve správném abecedním pořadí tak, aby písmena směřovala k přední části stroje, počínaje písmenem „L“.

18.- Nyní vezměte sloupek nesoucí závaží (22), obr. 12, připevněte přidržovací límec (33) pro první závaží a zasuňte zajišťovací kolík (32).

Namontujte horní závaží (30) na tyče. Namontujte horní rozpěrky (94) a zasunutím pouzder (95) utáhněte šrouby (76) vodicího sloupku (7) k hlavnímu tělu (4), jak je znázorněno na obr. 12.

MONTÁŽ LANOVÉHO SYSTÉMU

19.- Nejprve podle šipek na obr. 13 zkontrolujte, zda jsou ocelová lana správně připevněna k předem namontovaným řemenicím.

❖ Nasaďte destičky řemenic (18) na malou kladku (45), jak je znázorněno na obr. 13A.

❖ Umístěte lanko pro horní část těla (47) na velkou kladku (46) obr. 13B, zasuňte ji do držáku hlavního těla (4), obr. 13B a utáhněte pomocí šroubu (75), podložky (85) a matice (91).

❖ Poté připojte jeden konec lana (49) k desce levého ramene Butterfly pro cvičení, obr. 13C, nasaďte šroub (74) s podložkami (85) a maticí (91).

❖ Totéž proveďte s druhým koncem lana (49) pro pravé rameno Butterfly.

❖ Závaží byla do pouzdra namontována již v předchozím kroku montáže.

❖ Zvedněte první závaží (30) a namontujte sloupek nesoucí závaží (22), jak je znázorněno na obr. 13D.

❖ Zašroubujte šroub (47A) do sloupku nesoucího závaží (22). Když je zašroubován, snižte hmotnost tak, aby spočíval na ostatních závažích.

❖ Vložte (44) kolík pro nastavení závaží (44) do sloupku nesoucího závaží (22), obr.12, a pevně utáhněte matici (U), obr. 13E.

❖ Uchopte konec lanka pro zvedání nohou (48) a podle šipek vyznačených na lanku, obr. 13, jej protáhněte první kladkou (A1), jak je znázorněno na obr. 13.

❖ Poté protáhněte stejný konec spodní kladkou (B1; C1) obr. 13.

❖ Pokračujte protahováním konce lana (48) třetí kladkou (D1) obr. 13. Připojte konec lana ke karabině (36) a lanu pro závaží (34), umístěte jej na konec připojený k podpěře na základně, obr. 13.

Poznámka: Po chvíli si můžete všimnout, že se ocelové lanko lehce povolilo v důsledku jeho usazení. K nápravě stačí napnout ocelové lanko výměnou článku lana na závaží (34).

20.- Připevněte horní kryt (28), který jej připevňuje k horní části těla (1) tak, aby zapadl do hlavního těla (4), obr. 14. Upevněte pomocí šroubů (69).

POZOR:

Záruční doba na lana je 6 měsíců. Za tuto dobu je možné odhalit výrobní závadu lana, poškození po této době je bráno jako opotřebení dílu.

MONTÁŽ ZADNÍHO KRYTU

21.-Umístěte upevňovací body (98) do pletiva (99), jak je znázorněno na obr. 15. Poté umístěte upevňovací body (98) na hlavní tělo (4), umístěte šrouby (70) s podložkami (84) a utáhněte, jak je znázorněno na obr. 16.

22.- Nasaďte lano pro zvedání nohou (35) na podpěru teleskopické nožní trubky (14) obr. 14, abyste mohli provádět cviky na nohy.

23.- Nastavte kolík (40), jak je znázorněno na obr. 14, abyste mohli cvičit s rameny Butterfly.

UMÍSTĚNÍ TYČE PRO VOLBU HMOTNOSTI

24.-Vložte tyč pro nastavení závaží (44) do ústí závaží potřebných pro cvičení, jak je znázorněno na obr. 17.

25.-Když je výřez tyče veden sloupkem nesoucím závaží (22), otočte tyč pro nastavení závaží (44) proti směru hodinových ručiček, aby tyč byla držena na místě, jak je znázorněno na obr. 18. Zkontrolujte, zda je tyč pevně na svém místě a že nevyčnívá. Chcete-li tyč vyjmout, otočte ji ve směru hodinových ručiček a zatáhněte.

Pro optimální kontrolu podmínek cvičení jsou závaží označena písmeny.

Kontrolou tabulek ekvivalence na spodní straně přístroje budete moci zkontrolovat zátěž cvičení, protože význam každého písmene je vyjádřen v kilogramech a librách.

SLOŽENÍ SEDLA

26.-Chcete-li sedlo sklopit, zatáhněte za pojistný kolík sedla (39) a zvedněte ho ve směru šipky, jak je znázorněno na obr. 19. Stejný kolík se používá k nastavení sedla zpět.

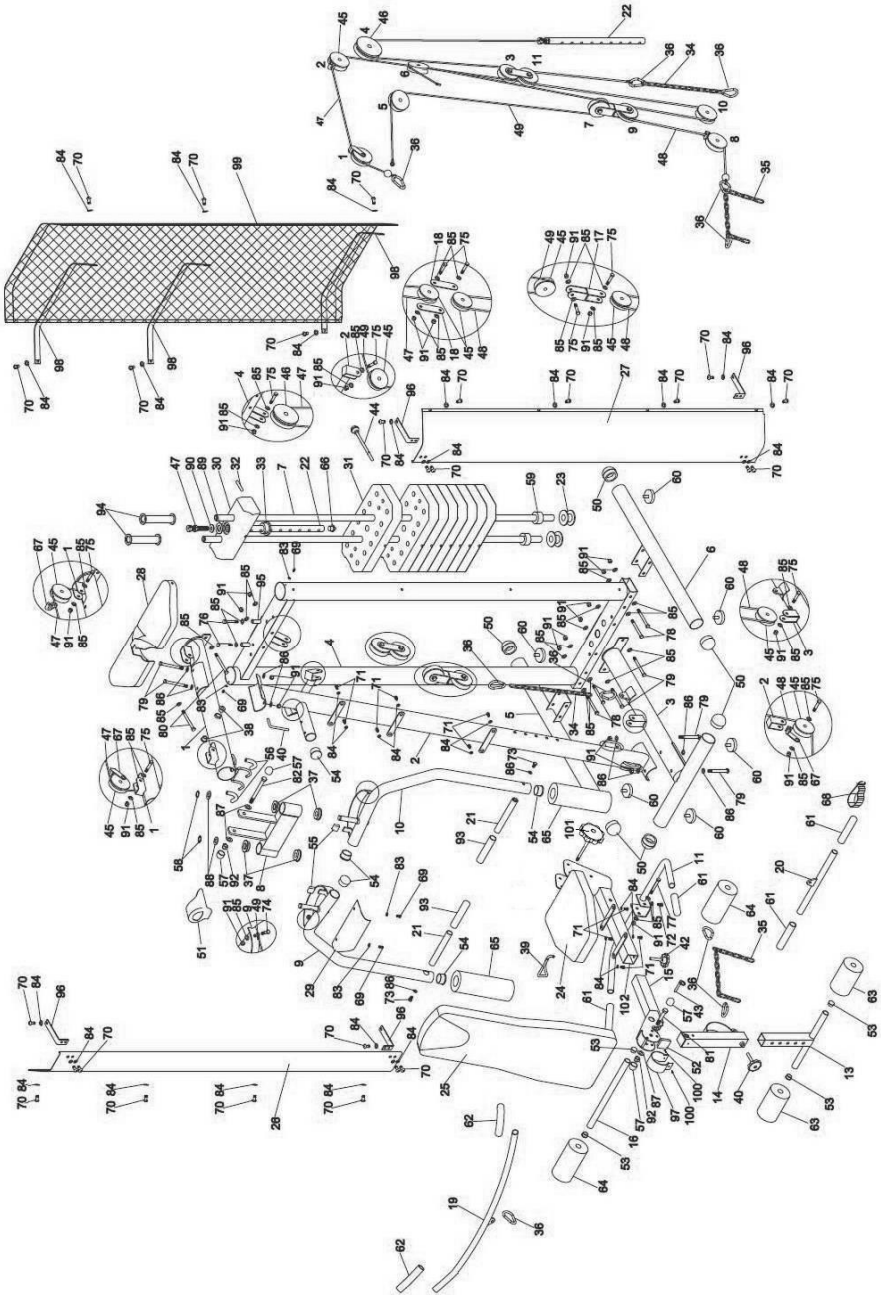
Poznámka: Sedlo lze nastavit do dvou různých poloh.

VYROVNÁNÍ

27.-Po finálním umístění zkontrolujte základnu a úroveň terénu věže. Vyrovnání lze zlepšit otočením nastavitelných nožek (60) obr.20.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

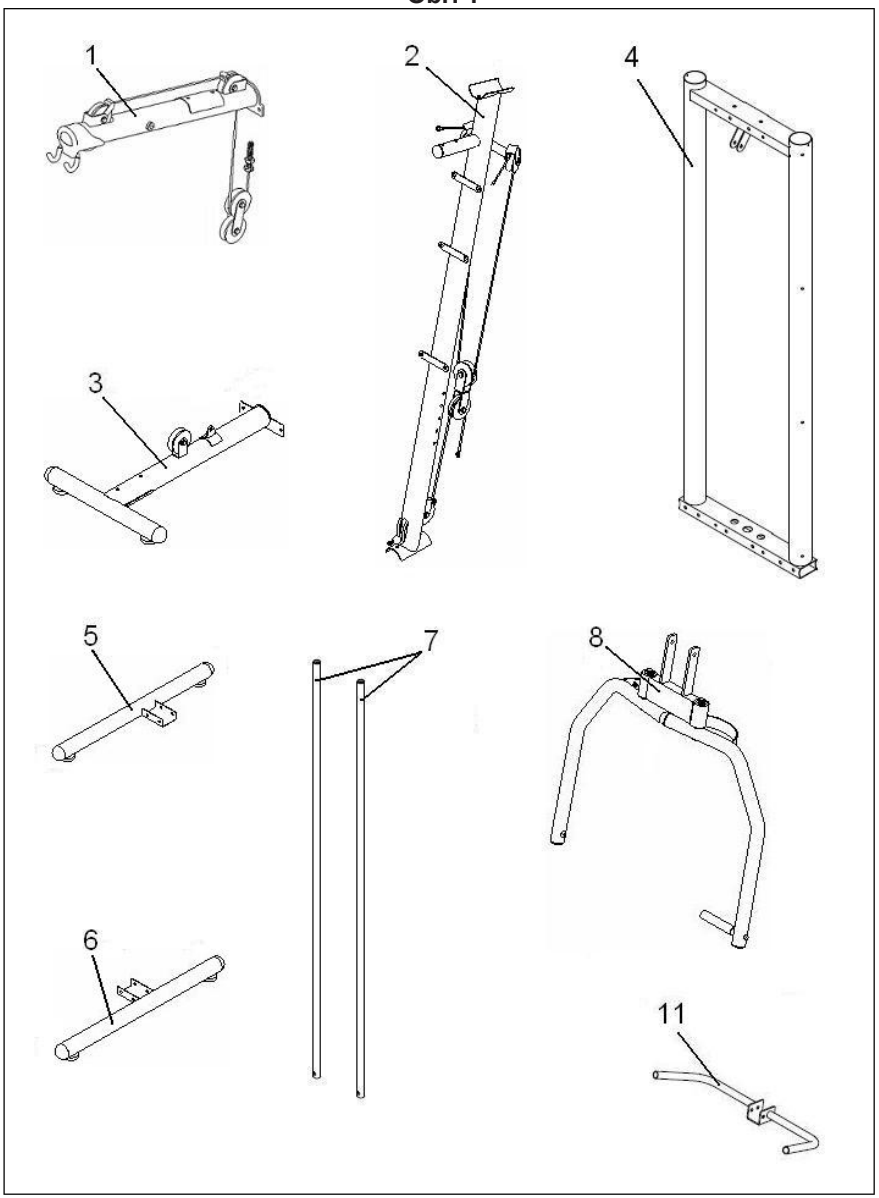
G119X / G119XA



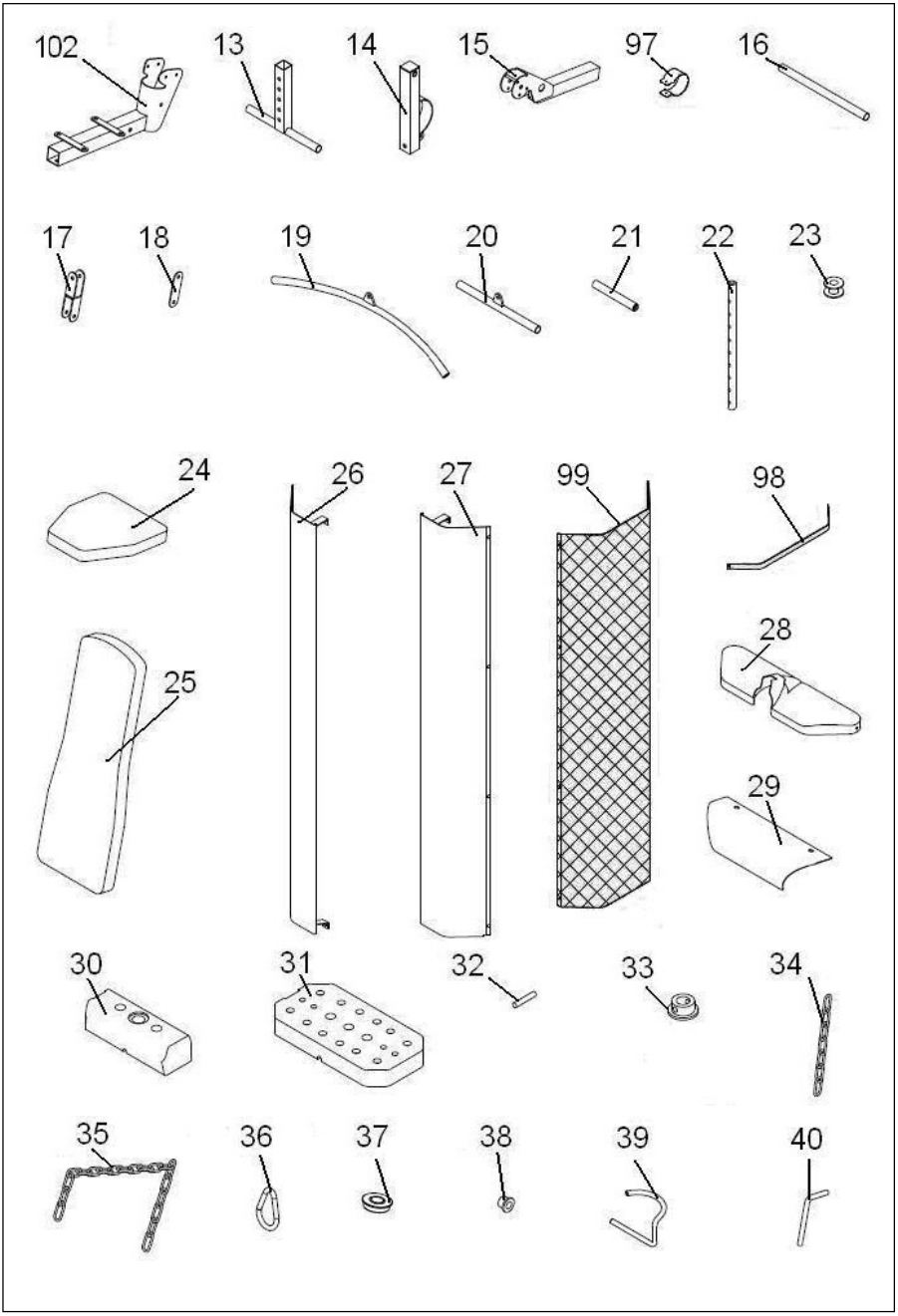


Návod na obsluhu
Posilňovacia veža BH Fitness Nevada Plus
SK

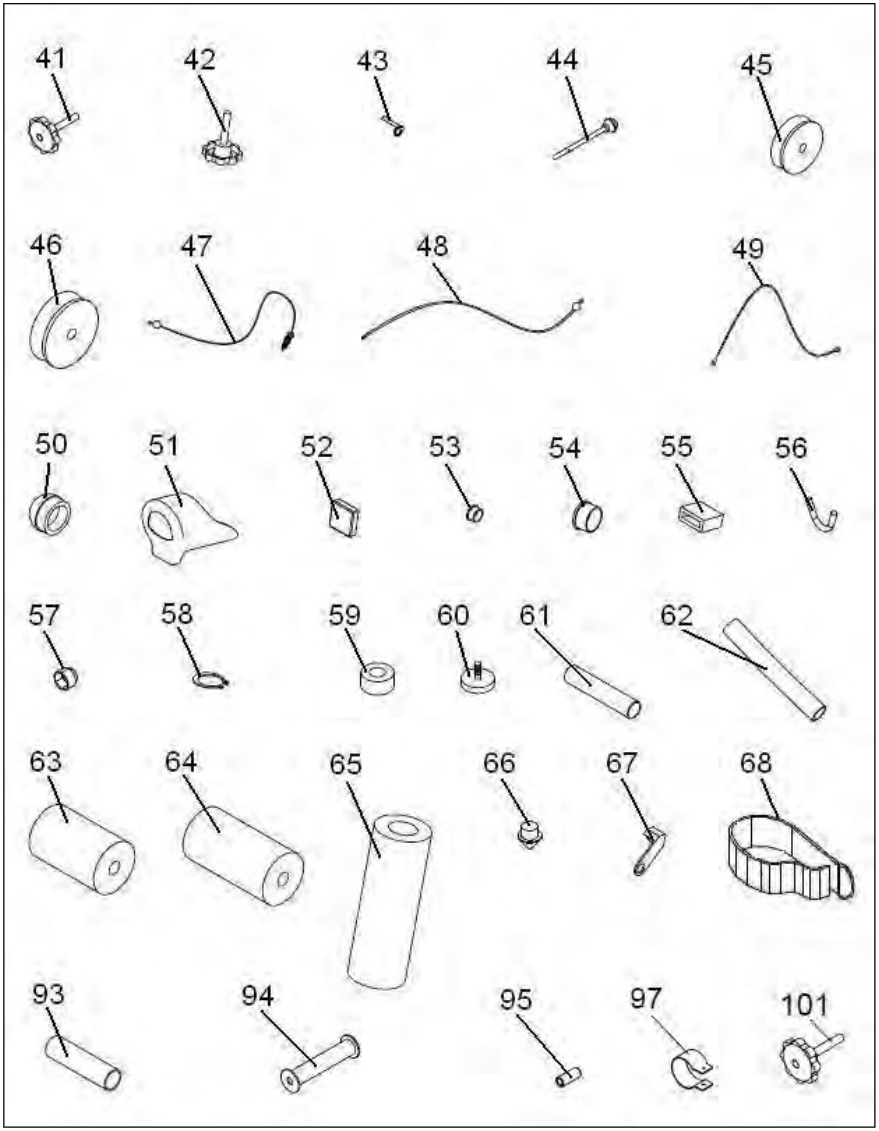
Obr. 1



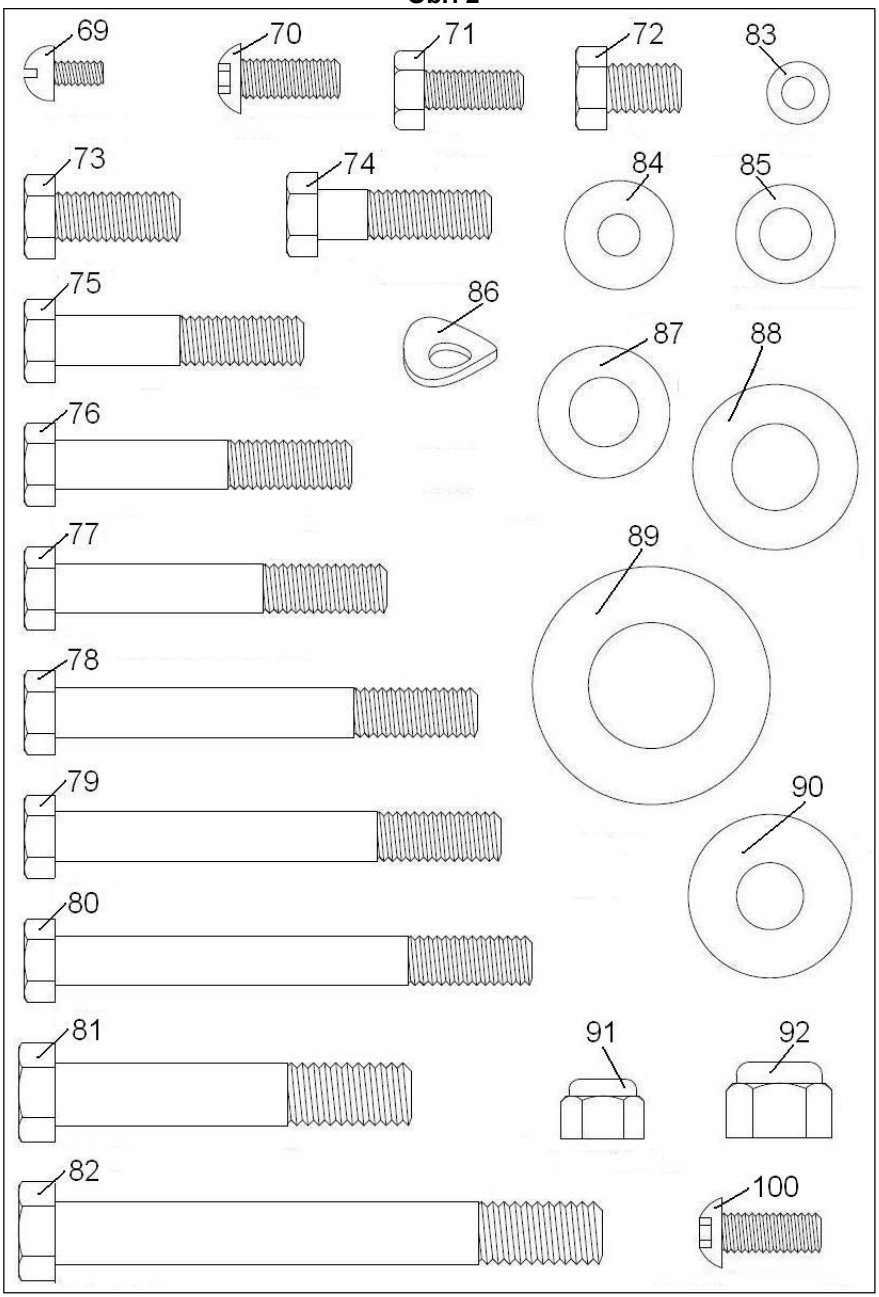
Obr. 1A


102
13
14
15
97
16
17
18
19
20
21
22
23
24
26
27
99
98
25
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40

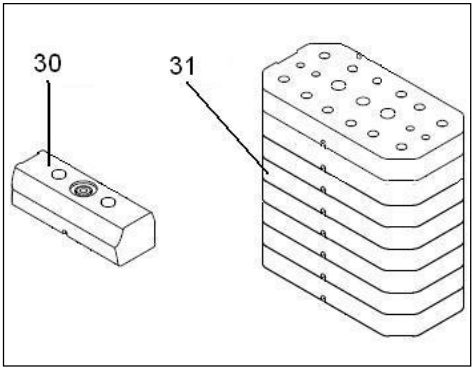
Obr. 1B


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
93
94
95
97
101

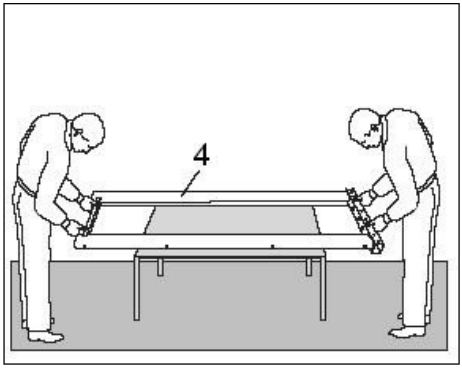
Obr. 2


69
70
71
72
83
73
74
84
85
75
86
87
88
76
77
89
78
79
90
80
81
91
92
82
100

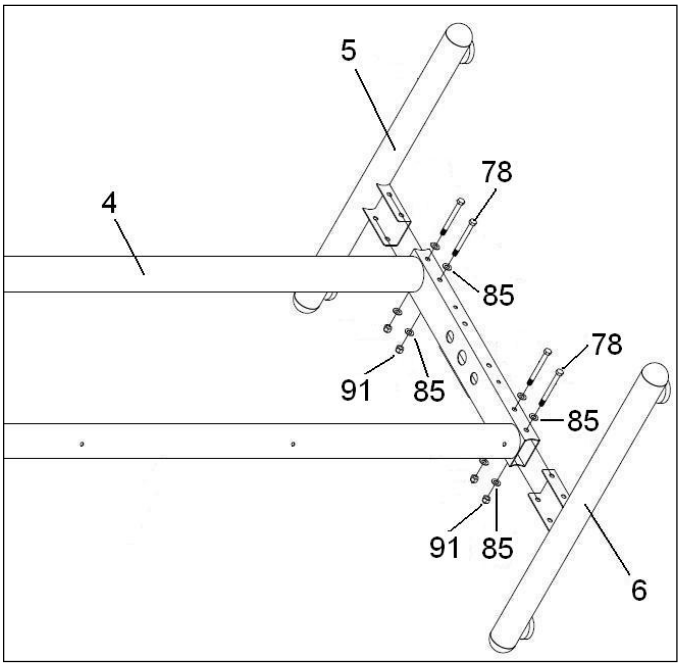
Obr. 3



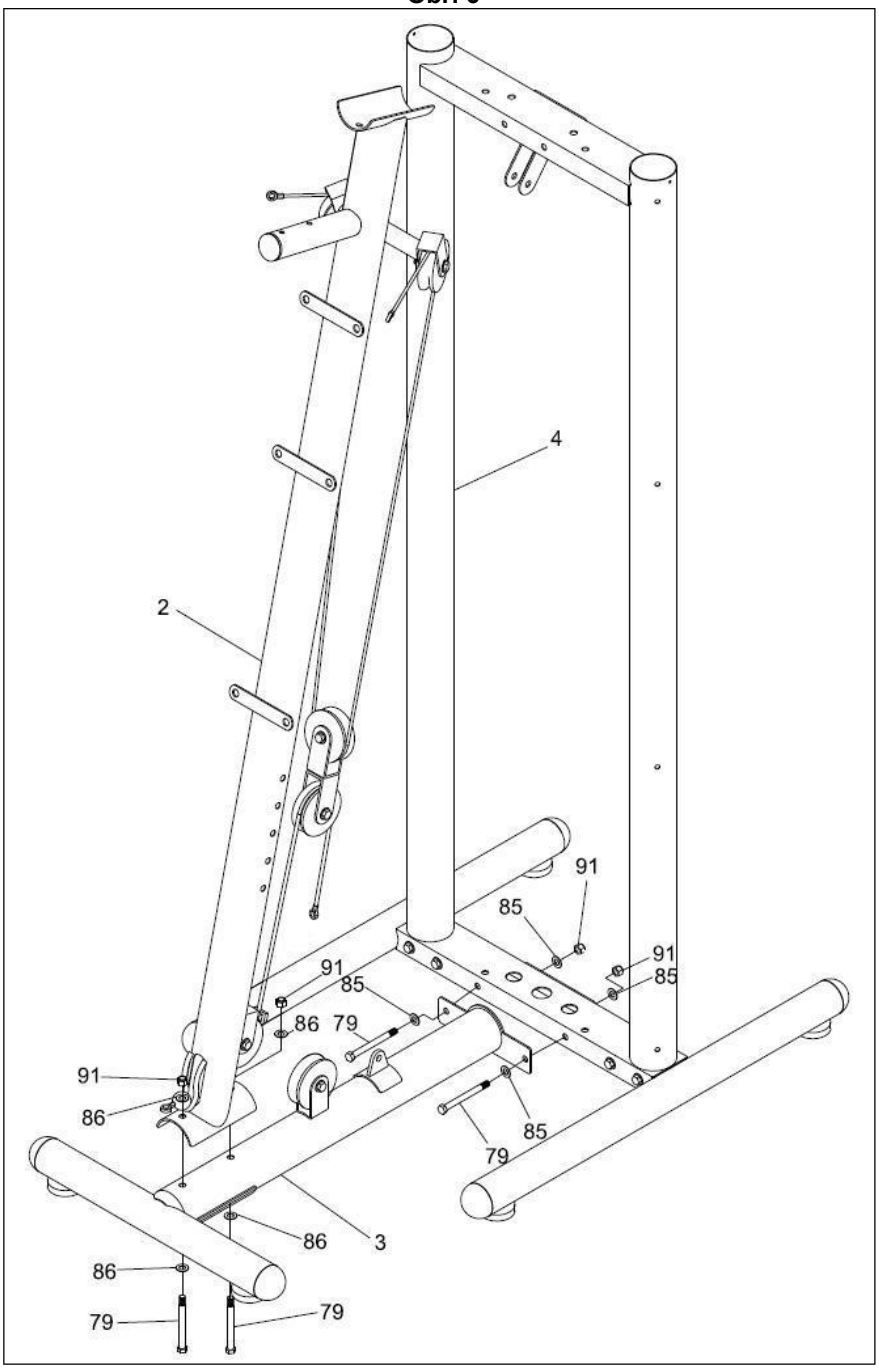
Obr. 4



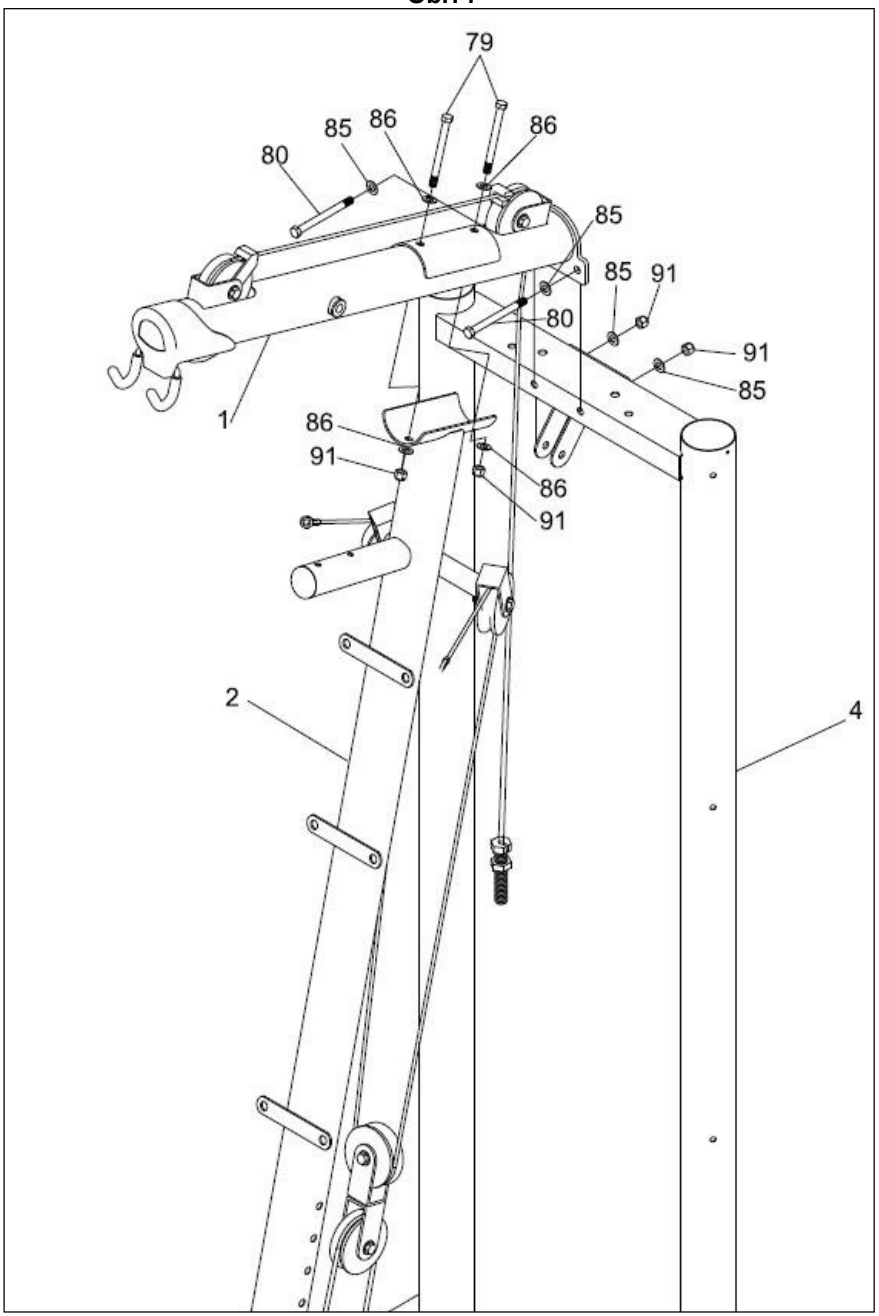
Obr. 5



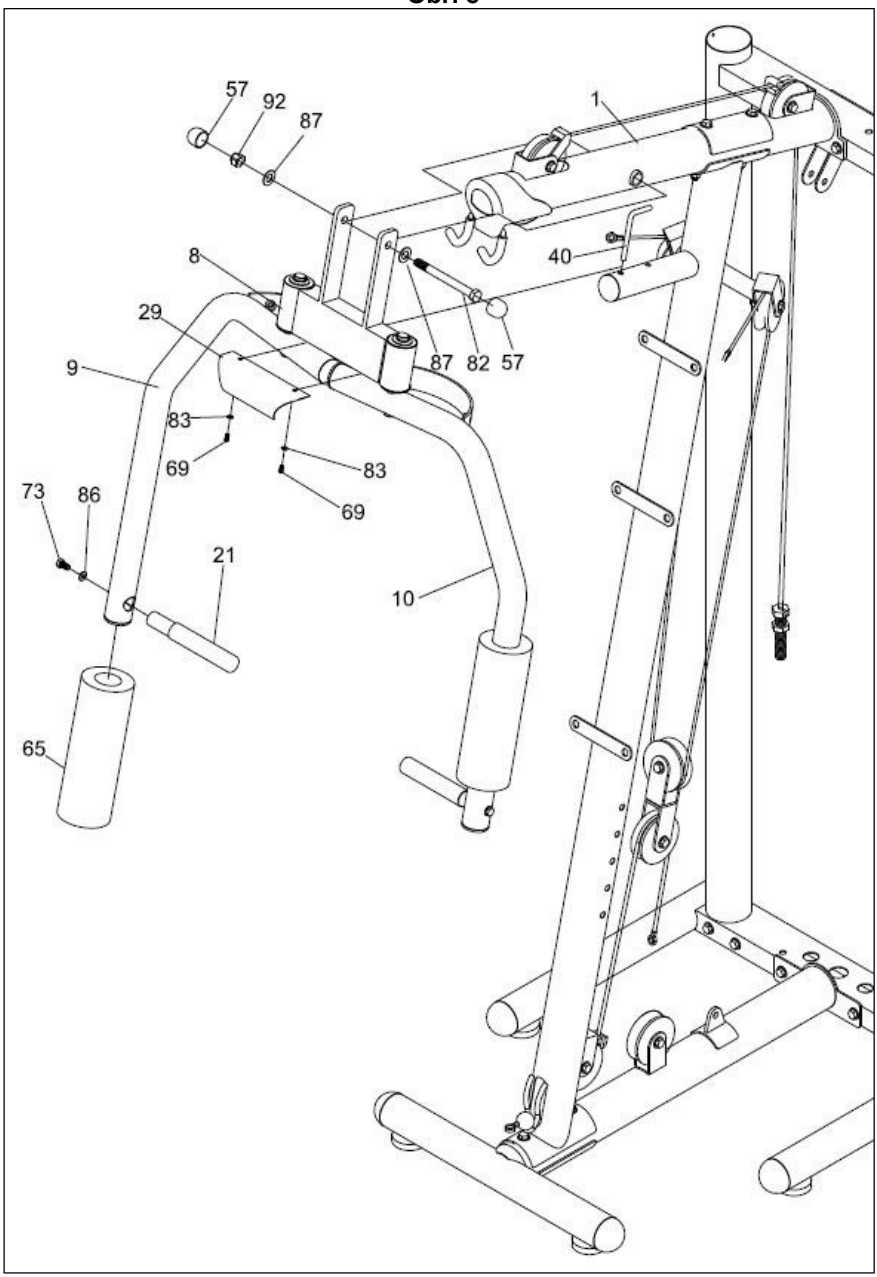
Obr. 6



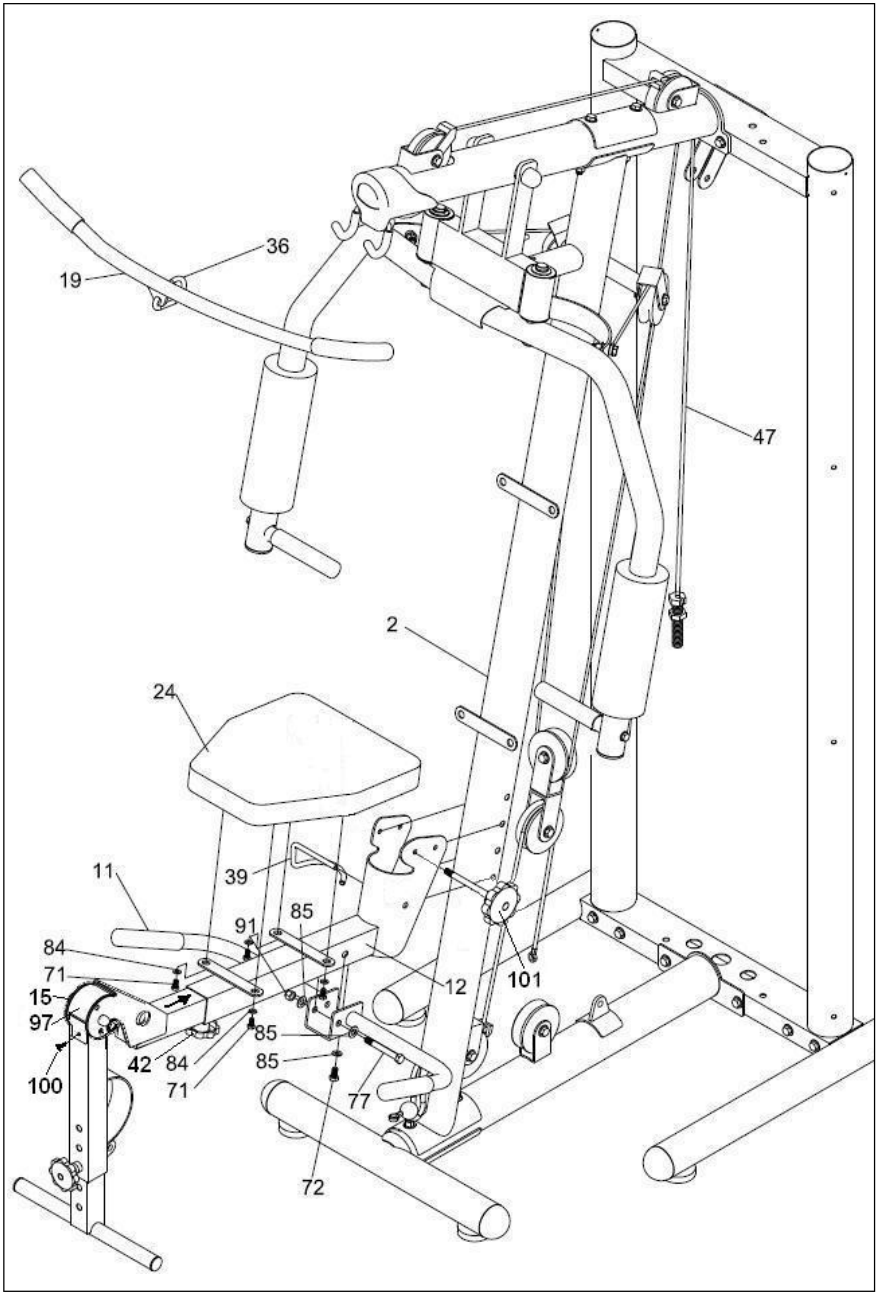
Obr. 7



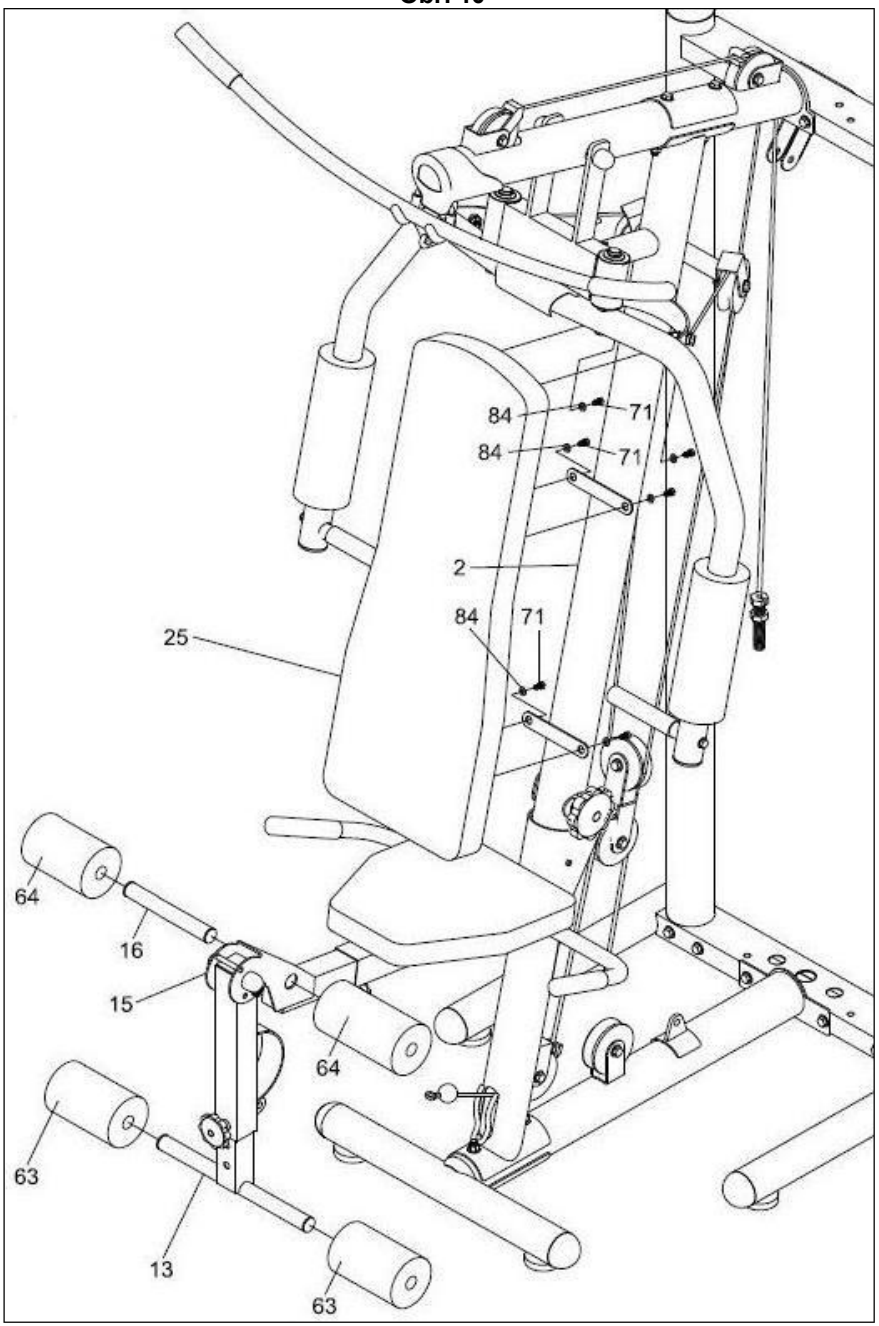
Obr. 8



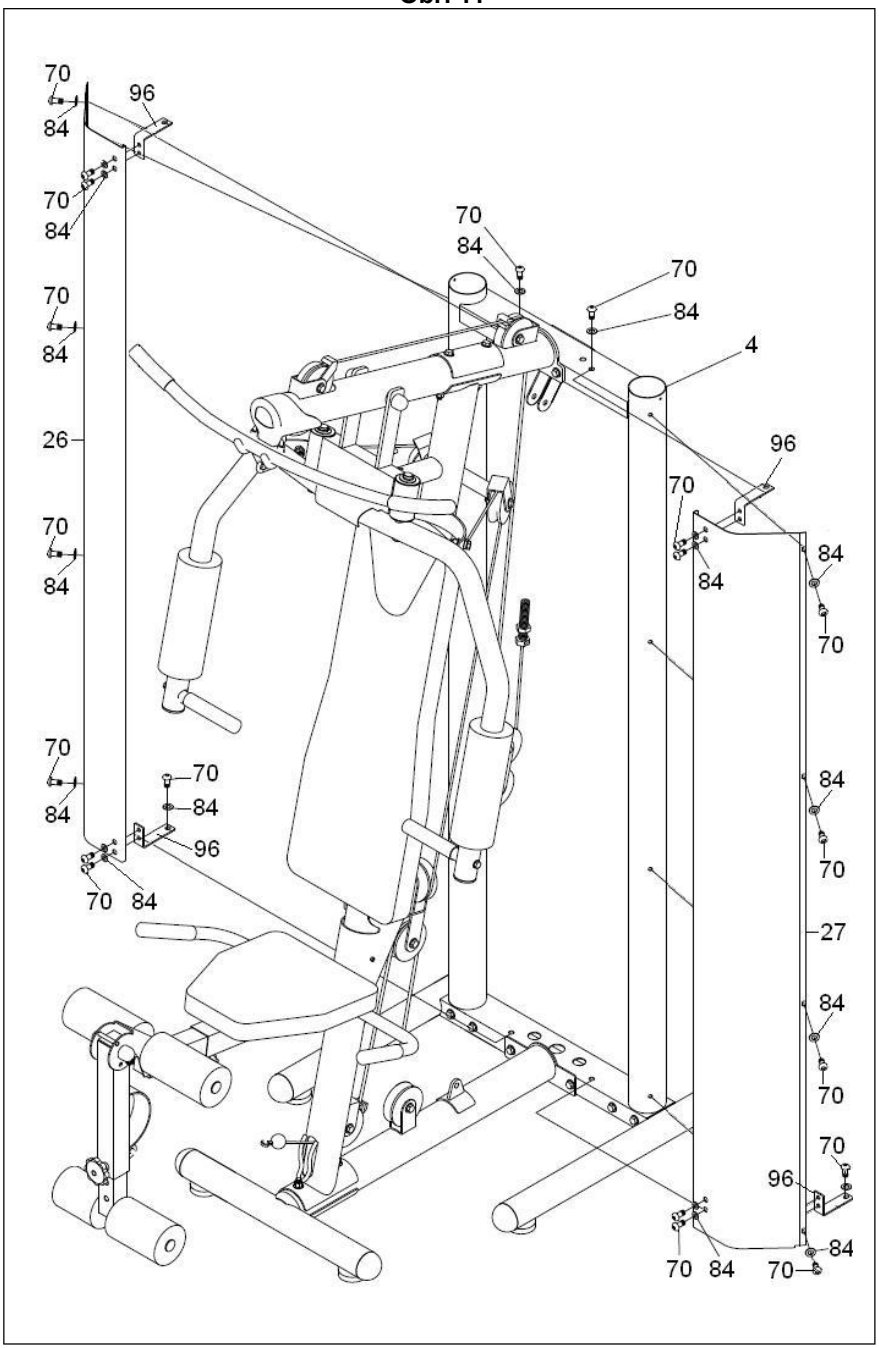
Obr. 9



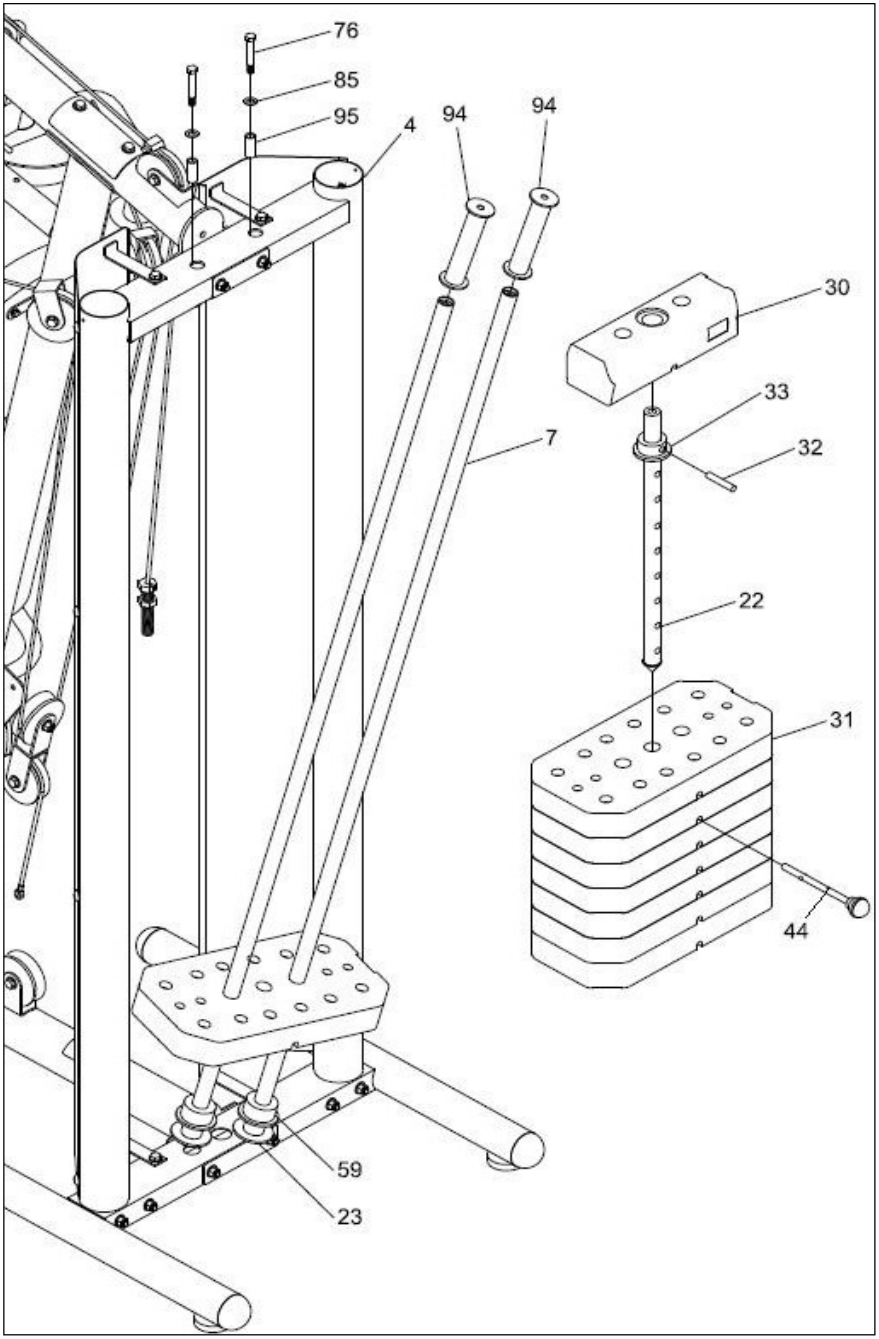
Obr. 10



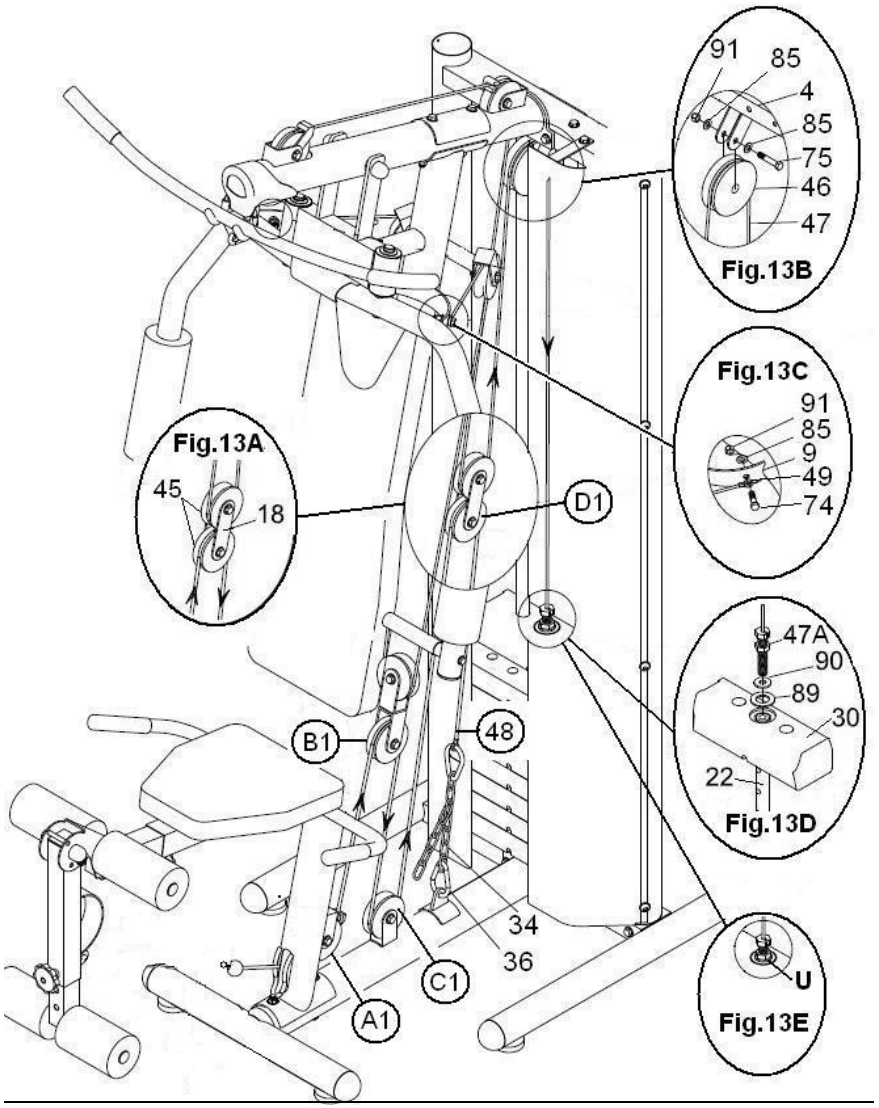
Obr. 11



Obr. 12

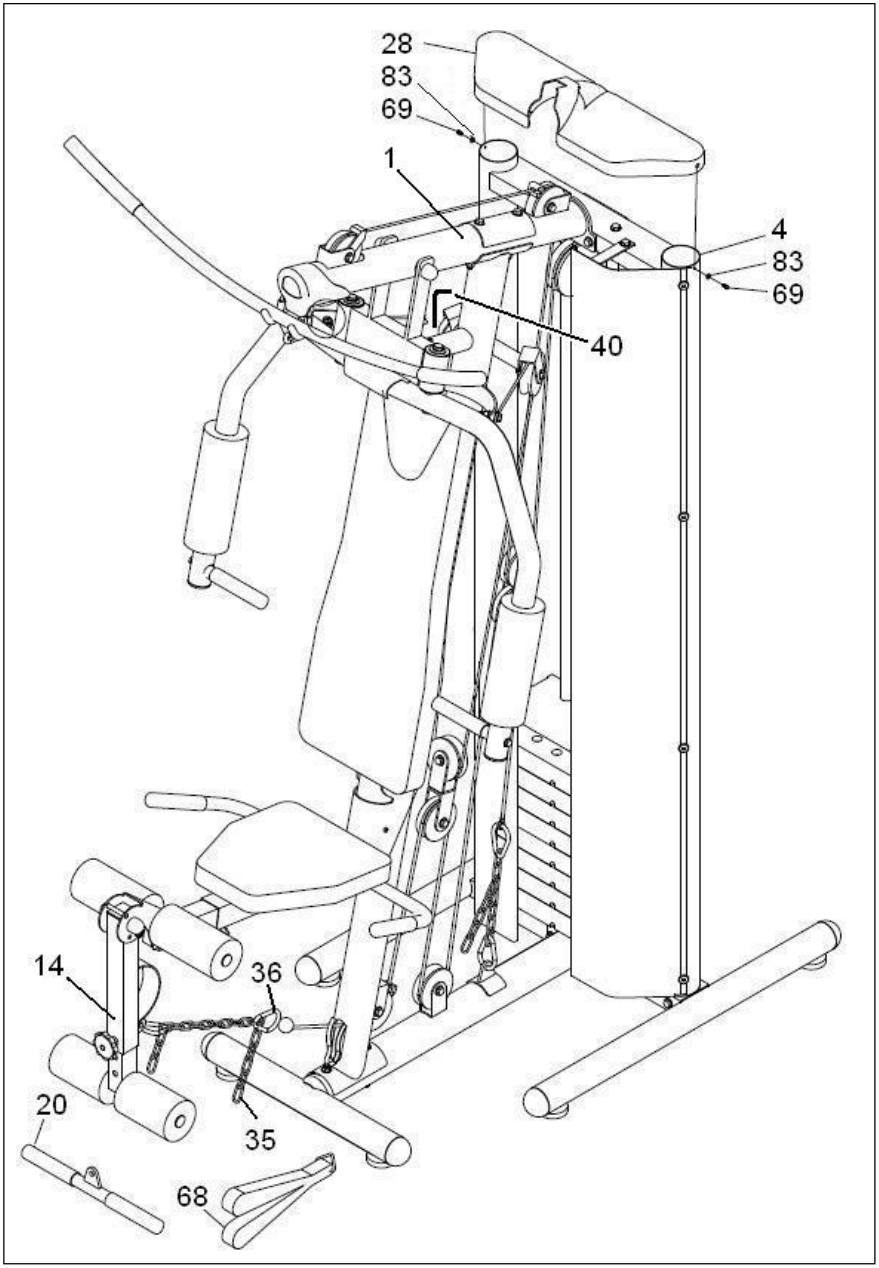


Obr. 13

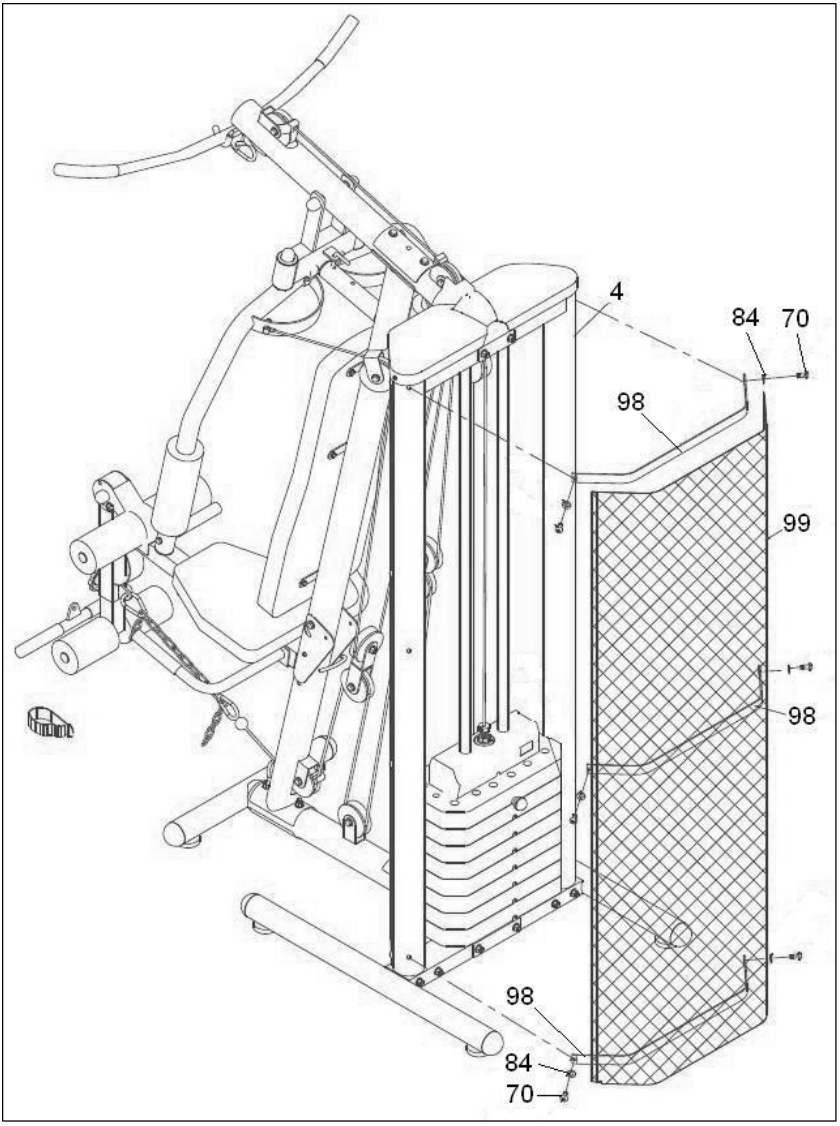


Pri tejto časti (obr. 13C) je dôležité napnúť lano tak, aby malo miernu vôľu. Ak je lano utiahnuté príliš silno, môže sa ľahšie pretrhnúť.

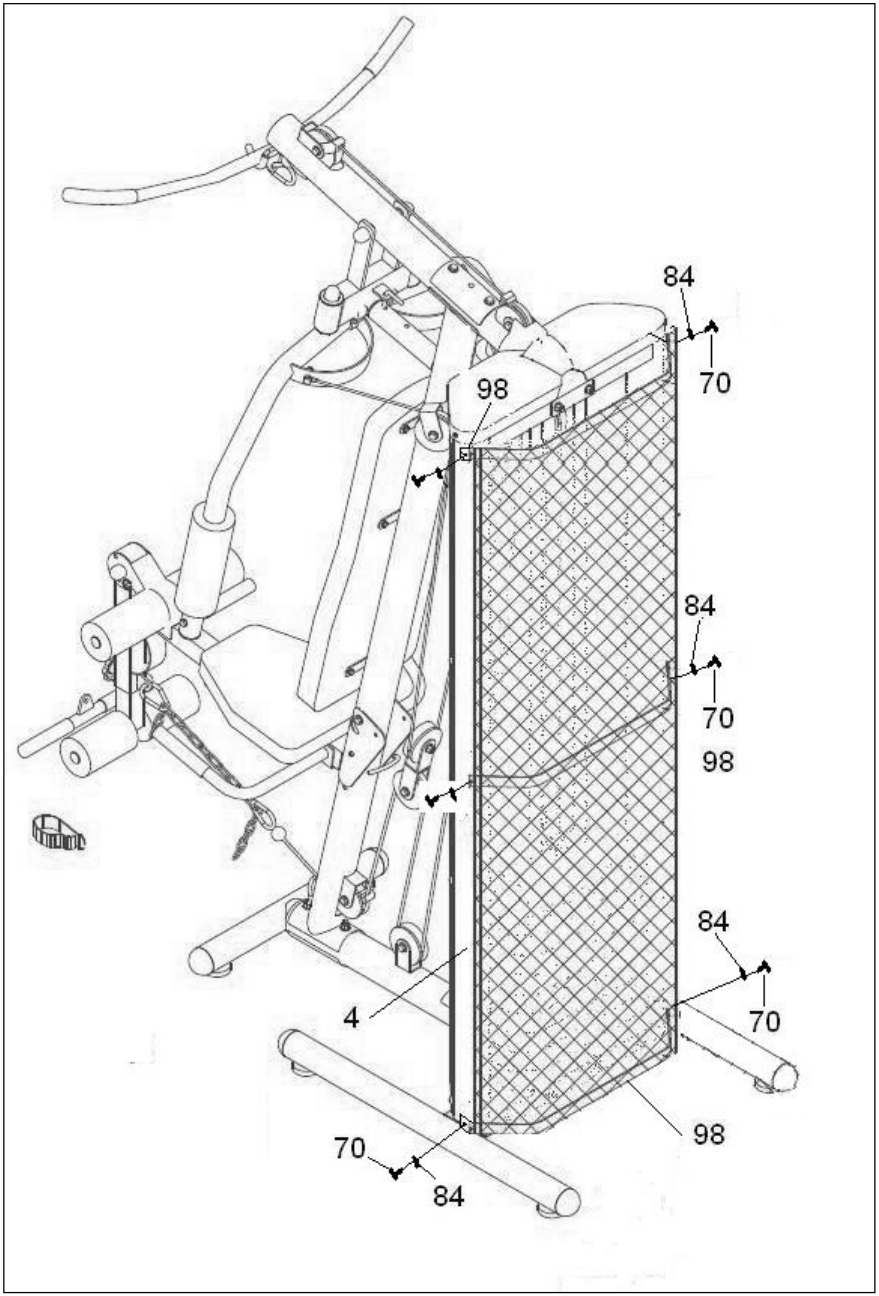
Obr. 14



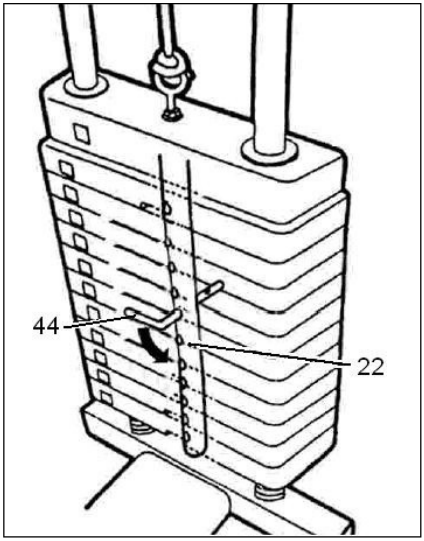
Obr. 15



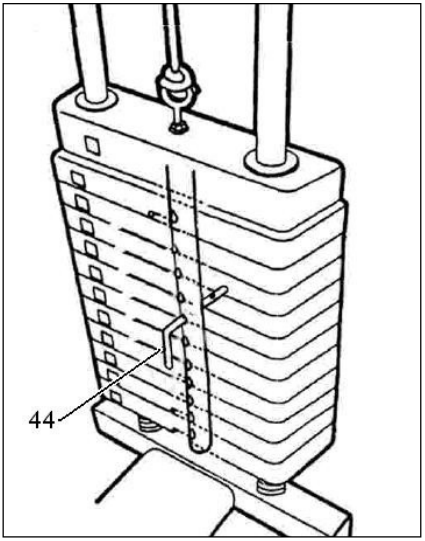
Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



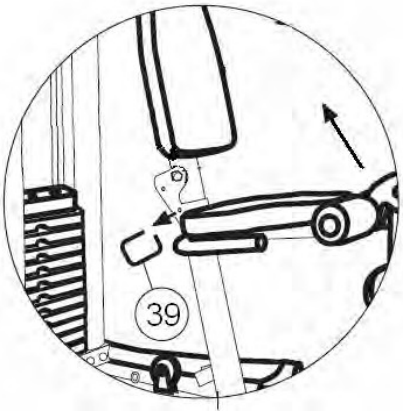
Mod.G119X

KG		Libry
8	A	18
16	B	36
25	C	55
33	D	75
42	E	95
50	F	110
59	G	130
67	H	150
75	I	165
85	J	190
100	K	220

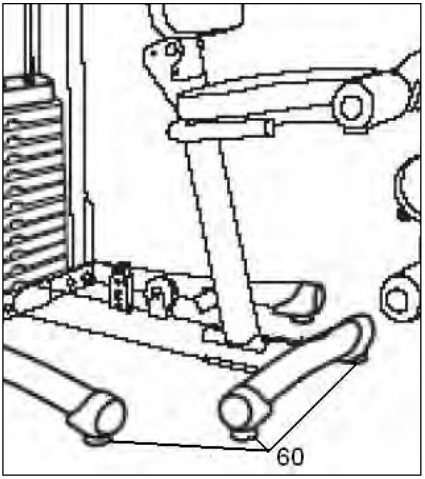
Mod.G119XA

KG		Libry
8	A	18
16	B	36
25	C	55
33	D	75
42	E	95
50	F	110
59	G	130
67	H	150
75	I	165

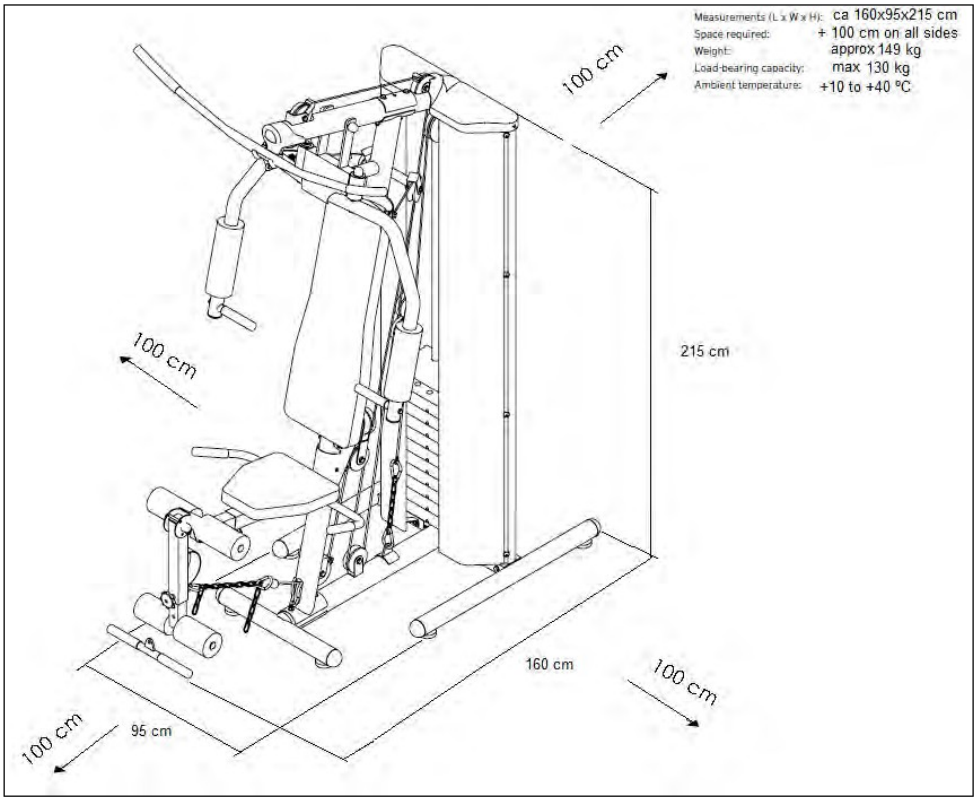
Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento trenažér bol navrhnutý a vyrobený tak, aby poskytoval maximálnu bezpečnosť. Pri jeho používaní je však potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením a používaním trenažéra si prečítajte celú príručku. Mali by ste tiež dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Tieto pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

1. Trenažér je určený na domáce použitie. Nie je vhodný na profesionálne použitie a na terapeutické účely.

2. Maximálna hmotnosť používateľa je 130 kg.

3. Trenažér bol testovaný a spĺňa normy EN ISO 20957-1 a EN957-2 v v rámci triedy H.C.

4. Rodičia a opatrovatelia musia vždy brať do úvahy detskú zvedavosť, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a trenažér sa nikdy nesmie používať ako hračka.

5. Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať cvičebný stroj bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

Poznámka: Pred použitím trenažéra sa poraďte so svojím lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo trpí zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek cvičebného zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

1. Ak počas cvičenia na bežiacom páse pocítite závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné príznaky, prestaňte cvičiť a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
2. Cvičte v odporúčanej miere, nepreháňajte to. Nesprávne cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.
3. Pred začatím cvičenia vykonajte niekoľko strečingových cvičení na zahriatie.

1. Pred zostavením trenažéra si pozorne prečítajte návod na použitie. Vyberte všetky komponenty z krabice a porovnajte ich so zoznamom dielov, aby ste sa uistili, že žiadny nechýba. Krabicu nevyhadzujte, kým nie je trenažér úplne zostavený.

2. Trenažér vždy používajte v súlade s pokynmi. Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia objavíte chybnú časť alebo ak počas cvičenia počujete nezvyčajný zvuk, prerušte činnosť. Trenažér nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

3. Pred začatím cvičenia skontrolujte trenažér; pred použitím sa uistite, či sú všetky časti pripojené a či sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté.

4. Používajte originálne náhradné diely od dodávateľa. Výmena alebo úprava akéhokoľvek iného dielu, ako sú diely schválené dodávateľom, má za následok neplatnosť záruku.

4. Trenažér používajte na pevnom a rovnom povrchu. Nepoužívajte ho vonku a v blízkosti vody.

6. Z bezpečnostných dôvodov je potrebné ponechať okolo trenažéra voľný priestor aspoň 1 m. Do blízkosti neumiestňujte žiadne ostré predmety.

7. Zariadenie sa môže používať len na účely opísané v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

8. Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohybujúcich sa pohyblivých častí.

9. Noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do trenažéra. Pri používaní trenažéra vždy noste bežeckú alebo inú športovú obuv.

10. Majiteľ zariadenia je zodpovedný za to, že každá osoba, ktorá trenažér použije, je riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.

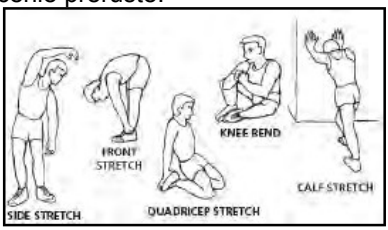
11. Pravidelne kontrolujte komponenty zariadenia, ako sú kladky, laná atď. Skontrolujte, či nie sú poškodené, a v prípade poškodenia ich okamžite vymeňte. Pravidelne kontrolujte poškodenie a opotrebenie uťahovacích prvkov a v prípade pochybností kontaktujte zákaznícku podporu.

NÁVOD NA CVIČENIE

Používanie bežeckého pásu má rôzne výhody; zlepší vašu kondíciu, svalový tonus a v kombinácii s kontrolovaným príjmom kalórií vám pomôže schudnúť.

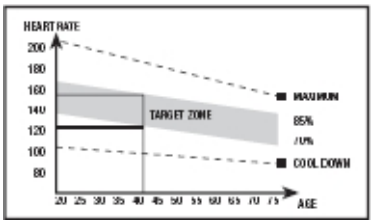
1, zahrievacia fáza

Zrýchľuje krvný obeh a pripravuje svaly na cvičenie, čím znižuje riziko kŕčov alebo vyvrtnutia. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ktoré sú znázornené na obrázku nižšie. Každý strečingový cvik by mal trvať približne 30 sekúnd. Svaly nepreťažujte a ak pocítite bolesť, cvičenie prerušte.



2. Fáza cvičenia

Táto fáza je fyzicky najnáročnejšia. Pravidelným cvičením dosiahnete pružnejšie svaly nôh. Udržujte stabilný rytmus. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do cieľového rozsahu, ako je znázornené v nasledujúcej tabuľke:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci začiatočníkom sa odporúča cvičiť len 10-15 minút.

3. Fáza upokojenia
V tejto fáze si kardiovaskulárny a svalový systém oddýchne. Pozostáva zo zahrievacích cvičení, napr. zníženie rýchlosti na bežeckom páse na približne Päť minút. Opäť sa natiahnite, ale svaly nepreťažujte. Postupne budú vaše tréningy dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

Rysovanie svalov
Ak chcete vyrysovať svaly, mali by ste počas cvičenia zvoliť vyššiu záťaž. Svaly nôh sú viac namáhané, preto je rozumné skrátiť čas cvičenia. Okrem toho, ak chcete zlepšiť svoju celkovú fyzickú kondíciu, mali by ste zmeniť tréningový program. Fázy zahrievania a ochladzovania vykonávajte obvyklým spôsobom, ale keď sa blíži koniec cvičebnej fázy, zvoľte vyššiu záťaž a nechajte nohy pracovať intenzívnejšie. Znížte rýchlosť a udržujte srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu.

1. POKYNY K MONTÁŽI

Vyberte všetky diely z krabice a skontrolujte, či sú v krabici diely uvedené nižšie.

POZOR: Pri montáži sa odporúča pomoc inej osoby.

Obr. 1

(1) Horná horizontálna časť
(2) Vertikálny stožiar
(3) Hlavný stĺpec
(4) Hlavné telo
(5) Externý ľavý stabilizátor
(6) Externý pravý stabilizátor
(7) Vodiace stĺpiky pre závažia
(8) Podpora ramien "Butterfly"
(9) Ľavé rameno "Butterfly"
(10) Pevné rameno "Butterfly"
(11) Podpora rúk pri sedle

Obr.1A
(102) Podpora sedla
(13) Teleskopická rúrka na nohy
(14) Teleskopická podpera. rúrky na nohy
(15) Pozdĺžna sedadlová rúrka
(16) Kryty tyčí na nohy
(17) Priečna podporná kladka
(18) Lineárne remenicové dosky
(19) Dlhá tyč na cvičenie
(20) Krátka tyč na cvičenie.
(21) Tyče "Butterfly"
(22) Stĺpcové nosné hmotnosti
(23) Spodná podložka závažia
(24) Sedlo
(25) Opierka chrbta
(26) Predný pravý bočný panel
(27) Ľavý predný bočný panel.
(28) Horný kryt
(29) Limitná doska pre zdvihnutie ramena
(30) Horné závažie
(31) Sada závaží
(32) Bezpečnostný kolík prvého závažia
(33) Držiaci golier prvého závažia
(34) Lano na závažia
(35) Lano na zdvíhanie nôh
(36) Karabína
(37) Motýlí ramenný valec
(38) Výkyvný pákový valec
(39) Blokovací kolík sedla
(40) Cvičebný kolík s motýlími ramenami
(98) Upevňovacie body ochrannej siete
(99) Zadná ochranná sieť

Obr. 1B

(41) Zaisťovacia skrutka nožnej rúrky
(42) Zaisťovacia skrutka opierky nôh
(43) Bezpečnostný kolík na nohy
(44) Kolík na nastavenie hmotnosti
(45) Malá remenica
(46) Veľká remenica
(47) Lano pre hornú časť tela
(48) Lano na zdvíhanie dolných končatín
(49) Motýľ rameno ťahanie lano
(50) Koncové uzávery
(51) Horný kryt
(52) Obal 45x45
(53) Priemer krytu 25
(54) Priemer krytu 45
(55) Chránič ramena
(56) Chránič hornej tyče
(57) Kryt matice M-12
(58) Bezpečnostný krúžok
(59) Dolná zarážka pre závažia
(60) Vyrovnávacie nožičky
(61) Krátke rukoväte
(62) Dlhé rukoväte
(63) Penový kryt na spodnej časti nôh
(64) Penový poťah na hornú časť nôh
(65) Dlhé penové kryty
(66) Kryt stĺpca hmotnosti
(67) Kryt výstupného kábla kladky
(68) Popruh na rukoväť
(93) Tyče "Butterfly"
(94) Horná odľahčovacia podložka
(95) Závažia horného goliera
(97) Kryt adaptéra predkopávača
(101) Blokovacia skrutka nastavenia sedadla

Obr. 2 MATICE A ŠROUBY

(69) Skrutka M-5x10
(70) Imbusová skrutka M-8x20
(71) Skrutka M-10x20
(72) Skrutka M-10x15
(73) Skrutka M-10x25
(74) Skrutka M-10x35
(75) Skrutka M-10x50
(76) Skrutka M-10x65
(77) Skrutka M-10x75
(78) Skrutka M-10x95
(79) Skrutka M-10x100
(80) Skrutka M-10x105
(81) Skrutka M-12x75
(82) Skrutka M-12x135
(83) Plochá podložka M-5
(84) Plochá podložka M-8
(85) Plochá podložka M-10
(86) Podložka M-10
(87) Plochá podložka M-12
(88) Plochá podložka 19x40
(89) Plochá podložka 26x40
(90) Plochá podložka 13x42
(91) Samojistná matica M-10
(92) Samojistná maticaM-12
(100) Skrutka M-4x10

1.- Umiestnite hlavný rám (4) do vodorovnej polohy (naplocho) na stôl alebo iný rovný povrch, obr. 4.

2.-Stabilizátory (5-6) nasaďte na hlavné teleso (4), ako je znázornené na obrázku 5, uistite sa, že ľavá a pravá nálepka sa zhodujú, a utiahnite skrutky (78).

3.- Vložte hlavný stĺpik (3) a utiahnite skrutky (79) proti zadnej doske, obr. 6.

4.-Zaskrutkujte skrutky (79) do otvorov pre skrutky tak, aby boli v správnej polohe bez ich dotiahnutia, obr. 6. Uistite sa, že zvislý stožiar (2) zostáva vo zvislej polohe, obr. 6.

5.-Nasaďte hornú časť tela (1) obr. 7 na hlavnú časť tela (4). Ručne utiahnite matice (91), pozri obr. 7.

MONTÁŽ PODPERY MOTÝLIEHO RAMENA

6.- Namontujte podperu motýlieho ramena (8) k hornej vodorovnej časti (1), obr. 8. Vložte skrutku (82) spolu s podložkou (87) a maticu (92) a pevne ich utiahnite. Nasaďte kryt matice (57).

7. MONTÁŽ MEDZNEJ DOSKY

Odstráňte matice, podložky a skrutky z podpery otočného ramena, obrázok 8. Potom nainštalujte koncovú dosku (29) s polenom smerom von a znovu nainštalujte skrutky, podložky a maticu. Skrutky pevne utiahnite.

MONTÁŽ DLHÝCH PENOVÝCH KRYTOV

8.-Vezmite penové kryty (65) a nasaďte ich na BUTTERFLY tyče, ako je znázornené na obr. 8. Teraz uchopte madlá (21), odstráňte skrutku a podložku obr. 8 a priskrutkujte ju k ramenám (vľavo a vpravo).

MONTÁŽ KONŠTRUKCIE SEDLA

9.- Odstráňte poistnú skrutku z držiaka sedadla (101). Umiestnite ho do jedného z dvoch otvorov na nastavenie výšky sedadla obr. 9 a zaistite ho poistnou skrutkou (101). Nasaďte poistný kolík sedla (39).

MONTÁŽ PODPERY ZÁBRADLIA

10.- Nasaďte držiak rukoväte (11) na rúrku rámu sedadla (102), obr. 9. Potom vložte skrutku (77), plochú podložku (85) a utiahnite maticou (91).

MONTÁŽ OPIERKY NÔH

11.-Vezmite opierku nôh (15) a vložte ju do rúrky sedadla, obr. 9, v smere šípky. Vezmite zaisťovaciu skrutku (42), vyrovnajte otvory oboch rúrok a bezpečne ho utiahnite otočením v smere hodinových ručičiek. Potom pripevnite krytku (97) k podpere nôh (15) pomocou skrutky (100), obr. 9.

MONTÁŽ SEDADLA

12.-Zoberte sedlo (24) a umiestnite ho na podperu sedla, obr. 9. Namontujte skrutky (91) s podložkami (84) a pevne ich utiahnite.

MONTÁŽ OPIERKY

13.-Vezmite opierku (25) a umiestnite ju proti centrálnemu stožiaru, ako je znázornené na obr. 10. Teraz pomocou skrutiek (91) a podložiek (84) zaistite opierku, obr. 10.

MONTÁŽ SPODNÝCH PENOVÝCH KRYTOV

14.- Najprv vezmite penové kryty horných častí nôh (64) a nasaďte ich na horné zaoblené nosné rúrky nôh Obr. 10, potom vezmite koncové kryty (53) a nasaďte ich na konce zaoblených rúrok. Teraz urobte to isté pre penové kryty dolných končatín (63).

MONTÁŽ PANELU

15.- Umiestnite predné pravé a ľavé bočné panely (26 a 27) na hlavné telo (4), vložte klinovú dosku do úložného otvoru v základni a potom mierne utiahnite skrutky (70) v hornej časti, ako je znázornené na obrázku 11.

MONTÁŽ ZÁVAŽÍ

16. - Nainštalujte vodiaci stĺpik (7) spolu s podložkami (23) a spodným dorazom závažia (59), ako je znázornené na obrázku 12.

17.- Potom umiestnite závažia na vodiaci stĺpik, ako je znázornené na obrázku 12, v správnom abecednom poradí tak, aby písmená smerovali do prednej časti stroja, počnúc písmenom "L".

18.- Teraz vezmite nosný stĺpik závažia (22), obr. 12, pripevnite pridržiavací golier (33) pre prvé závažie a vložte poistný kolík (32).

Namontujte horné závažie (30) na tyče. Nainštalujte horné dištančné podložky (94) a utiahnite skrutky (76) vodiaceho stĺpika (7) k hlavnému telesu (4) vložením puzdier (95), ako je znázornené na obrázku 12.

MONTÁŽ LANOVÉHO SYSTÉMU

19.- Najprv podľa šípok na obr. 13 skontrolujte, či sú oceľové laná správne pripevnené k vopred namontovaným remeniciam.

❖ Umiestnite dosky remenice (18) na malú remenicu (45), ako je znázornené na Obr. 13A.

❖ Umiestnite lano pre hornú časť tela (47) na veľkú remenicu (46) Obr. 13B, Vložte ho do držiaka hlavného telesa (4), obrázok 13B, a utiahnite ho pomocou skrutky (75), podložky (85) a matice (91).

❖ Potom pripevnite jeden koniec lana (49) k ľavej doske ramena na cvičenie Butterfly, obrázok 13C, nainštalujte skrutku (74) s podložkami (85) a maticu (91).

❖ To isté urobte s druhým koncom lana (49) pre pravé rameno motýľa.

❖ Závažia už boli namontované v puzdre v predchádzajúcom kroku montáže.

❖ Zdvihnite prvé závažie (30) a nainštalujte nosný stĺpik (22), ako je znázornené na obrázku 13D.

❖ Zaskrutkujte skrutku (47A) do nosného stĺpika (22). Po zaskrutkovaní spustite závažie tak, aby spočívalo na ostatných závažiach .

❖ Vložte kolík (44) na nastavenie závažia (44) do stĺpika (22), obr.12, a pevne utiahnite maticu. (U), Obr. 13E.

❖ Uchopte koniec zdvíhacieho lana nohu (48) a podľa šípok vyznačených na lane, obr. 13, ho pretiahnite cez prvú kladku (A1), ako je znázornené na obr. 13.

❖ Potom pretiahnite ten istý koniec cez spodnú remenicu (B1; C1) Obr. 13.

❖ Pokračujte preťahovaním konca lana (48) treťou kladkou (D1) obr. 13. Pripojte koniec lana ku karabíne (36) a lanu pre závažie (34), umiestnite ho na koniec pripojený k podpere na základni, obr. 13.

Poznámka: Po určitom čase si môžete všimnúť, že oceľové lano sa mierne uvoľnilo v dôsledku sadania. Ak to chcete napraviť, jednoducho napnite lano výmenou lanového článku na závaží (34).

20.- Pripevnite horný kryt (28), ktorý ho upevňuje k hornému telesu (1) tak, aby zapadol do hlavného telesa (4), obr. 14. Pripevnite pomocou skrutiek (69).

POZOR:

Záručná doba na laná je 6 mesiacov. Počas tejto doby je možné zistiť výrobnú vadu lana, poškodenie po tejto dobe sa považuje za opotrebenie dielu.

MONTÁŽ ZADNÉHO KRYTU

21.- Umiestnite upevňovacie body (98) do (99), ako je znázornené na obr. 15. Potom umiestnite montážne body (98) na hlavné teleso (4), umiestnite skrutky (70) s podložkami (84) a utiahnite ich podľa obrázka 16.

22.- Nasaďte lano na zdvíhanie nôh (35) na podperu teleskopickej nožnej rúrky (14) obr. 14, aby ste mohli vykonávať cviky na nohy.

23.- Nastavte kolík (40), ako je znázornené na obr. 14, aby ste mohli cvičiť s ramenami Butterfly.

UMIESTNENIE TYČA NA VOĽBU HMOTNOSTI

24.-Vložte tyč pre nastavenie závažia (44) do ústia závažia potrebných na cvičenie, ako je znázornené na obr. 17.
25.-Keď je výrez tyče vedený stĺpikom nesúcim závažie (22), otočte tyč pre nastavenie závažia (44) proti smeru hodinových ručičiek, aby tyč bola držaná na mieste, ako je znázornené na obr. 18. Skontrolujte, či je tyč pevne na svojom mieste a že nevyčnieva. Ak chcete tyč vybrať, otočte ju v smere hodinových ručičiek a zatiahnite.

Pre optimálnu kontrolu podmienok cvičenia sú závažia označené písmenami.
Kontrolou tabuliek ekvivalencie na spodnej strane prístroja budete môcť skontrolovať záťaž cvičenia, pretože význam každého písmena je vyjadrený v kilogramoch a librách.

ZLOŽENIE SEDADLA

26.- Ak chcete sedlo zložiť, zatiahnite za poistný kolík sedla (39) a zdvihnite ho v smere šípky, ako je znázornené na obrázku 19. Rovnaký kolík sa používa na nastavenie sedla späť.

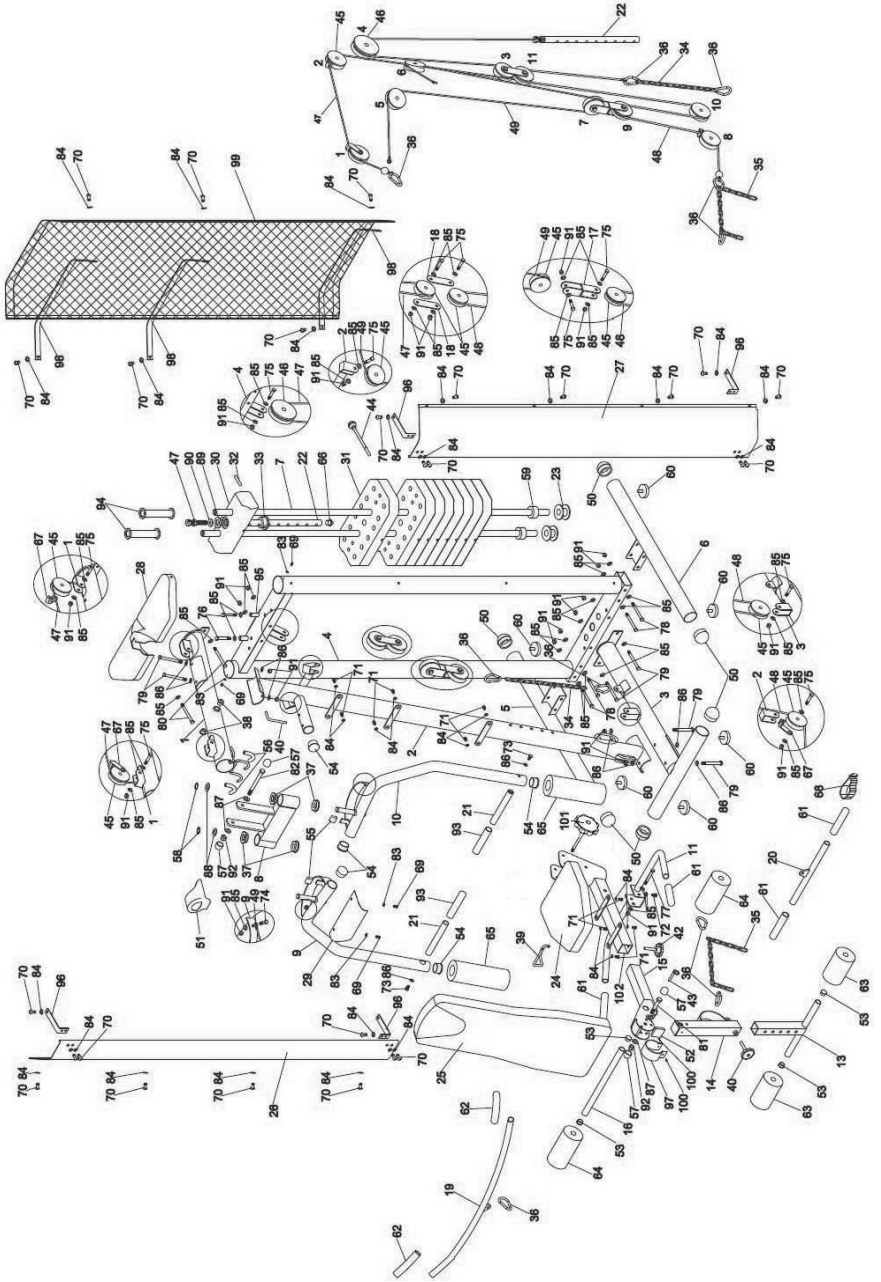
Poznámka: Sedlo je možné nastaviť do dvoch rôznych polôh.

VYROVNÁVANIE

27.-Po konečnom umiestnení skontrolujte základňu a úroveň terénu veže. Vyrovnanie možno zlepšiť otáčaním nastaviteľných nožičiek (60) Obr. 20.

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIÍ BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

G119X / G119XA



DOVOZCE:
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175
DIČ: CZ05254175