# L170



**Návod k obsluze**
**Posilovací stroj BH FITNESS L170 zakopávání vsedě**
**CZ**

# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před montáží a používáním trenažéru si prosím pečlivě přečtěte tyto pokyny. Obsahují důležité informace pro vaši bezpečnost a pro používání a údržbu trenažéru.

Pokyny uschovejte pro budoucí využití a rady k údržbě i pro objednávání náhradních dílů.



## POZOR:

■ Toto zařízení lze používat pouze k určenému účelu, tj. fyzickému cvičení.

Jakékoli jiné použití trenažéru je zakázáno a může být nebezpečné. Výrobce neodpovídá za poškození nebo zranění způsobená nesprávným používáním zařízení.

■ Zařízení používejte na pevném a rovném povrchu.

■ Kolem trenažéru musí zůstat alespoň 0,5 metru volného prostoru.

■ Zařízení je navrženo v souladu s nejnovějšími bezpečnostními normami.

■ Toto zařízení vyhovuje normě EN 957. Je vhodné pro profesionální použití s hmotností uživatele do 150 kg.

Nesprávné opravy a/nebo úpravy trenažéru (např. odstranění dílů) mohou ohrozit bezpečnost uživatele.

■ Poškozené součásti mohou ohrozit vaši bezpečnost a/nebo snížit životnost zařízení.

Z tohoto důvodu musí být poškozené díly neprodleně vyměněny a zařízení nesmí být používáno, dokud není opraveno. Používejte pouze originální náhradní díly BH.

■ Pokud je zařízení pravidelně používáno, důkladně kontrolujte všechny součásti každé 1 - 2 měsíce a věnujte zvláštní pozornost dotažení matic a šroubů.

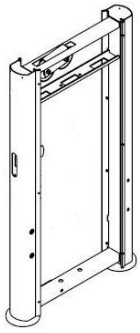
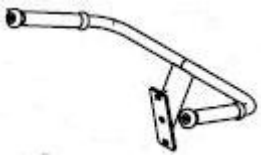
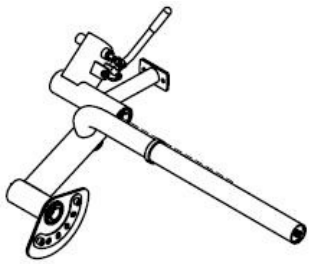
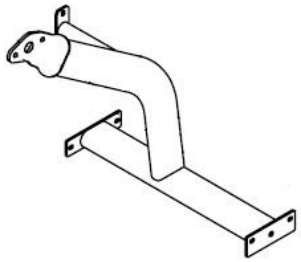
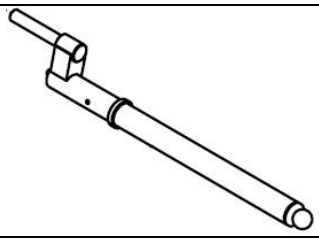
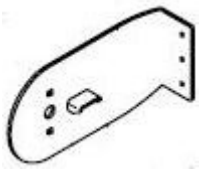
■ Před zahájením cvičební se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

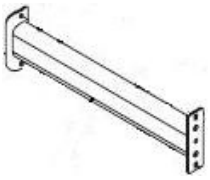
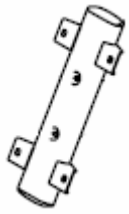
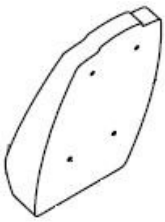
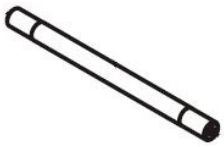
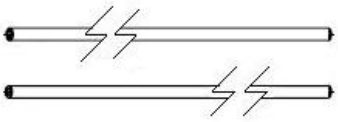
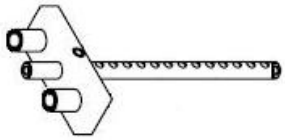
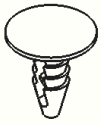
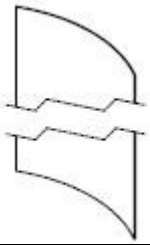
■ Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

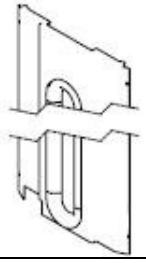
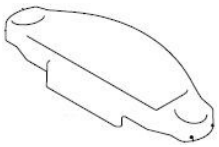
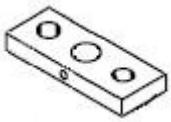
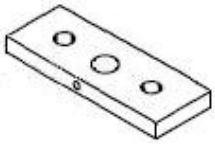
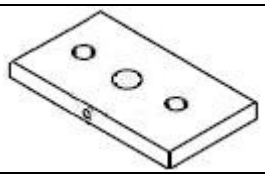
**Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.**

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

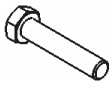
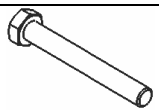
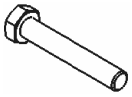
## Obr. A

| № | | ✓ | | № | | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 |  | 1 | | 2 |  | 1 |
| 3 |  | 1 | | 4 |  | 1 |
| 5 |  | 1 | | 6 |  | 1 |
| 7 |  | 1 | | 9 |  | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **10** |  | **1** | | **11** |  | **1** |
| **12** |  | **1** | | **13** |  | **1** |
| **14** |  | **1** | | **15** |  | **2** |
| **18** |  | **2** | | **19** |  | **1** |
| **21** |  | **1** | | **22** |  | **2** |
| **25** |  | **1** | | **29** |  | **3** |
| **30** |  | **1** | | **33** |  | **4** |
| **34** |  | **1** | | **35** |  | **2** |
| **36** |  | **1** | | **37** |  | **1** |
| **43** |  | **6** | | **44** |  | **1** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 46 |  | 1 | | 48 |  | 1 |
| 59 |  | 2 | | 62 |  | 2 |
| 64 |  | 2 | | 111 |  | 2 |
| 112 |  | 3 | | 113 |  | 10 |

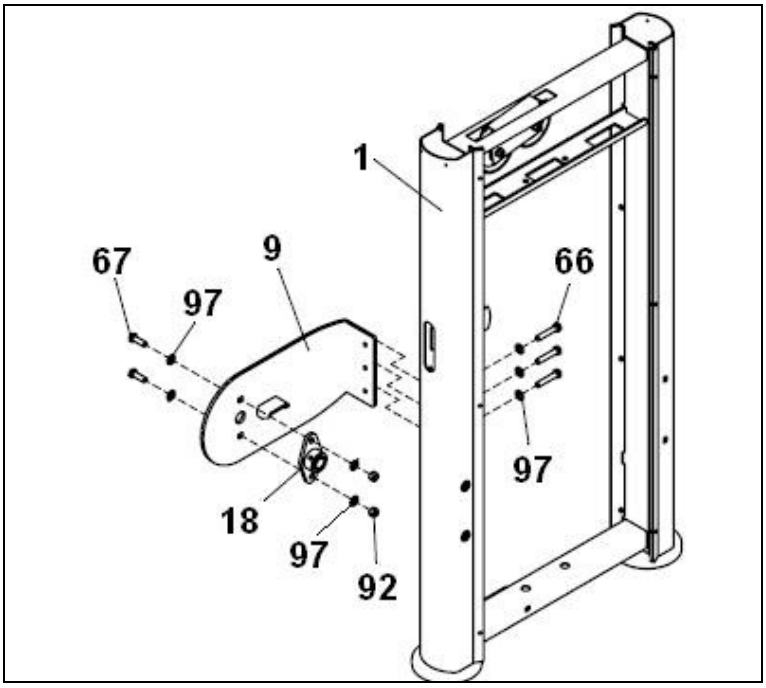
**Obr. B**

| № | | ✓ | | | | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 66 |  M-12x65 | 3 | | 67 |  M-12x35 | 4 |
| 68 |  M-10x150 | 2 | | 69 |  M-10x135 | 2 |
| 70 |  M-10x100 | 2 | | 71 |  M-10x80 | 4 |
| 73 |  M10x35 | 2 | | 74 |  M-10x30 | 6 |
| 75 |  M-10x25 | 6 | | 81 |  M-10x30 | 4 |
| 82 |  M-10x25 | 4 | | 83 |  M-10x65 | 2 |
| 87 |  M-5x12 | 4 | | 92 |  M-12 | 4 |
| 93 |  M-10 | 16 | | 97 |  M-12 | 11 |
| 98 |  M-10 | 42 | | 100 |  M-5 | 4 |

# MONTÁŽNÍ POKYNY

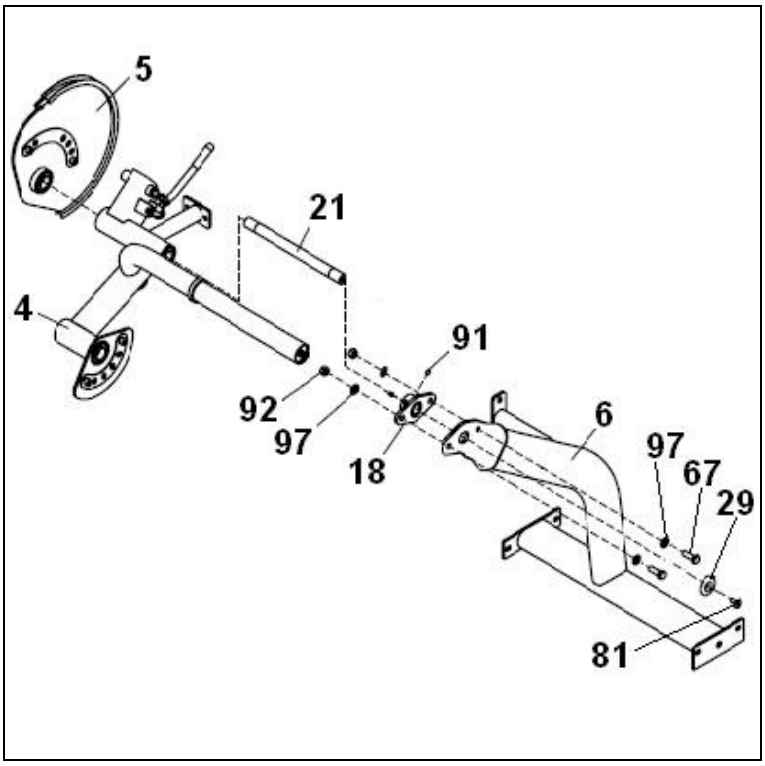
**POZNÁMKA:** Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

**Obr. 1**



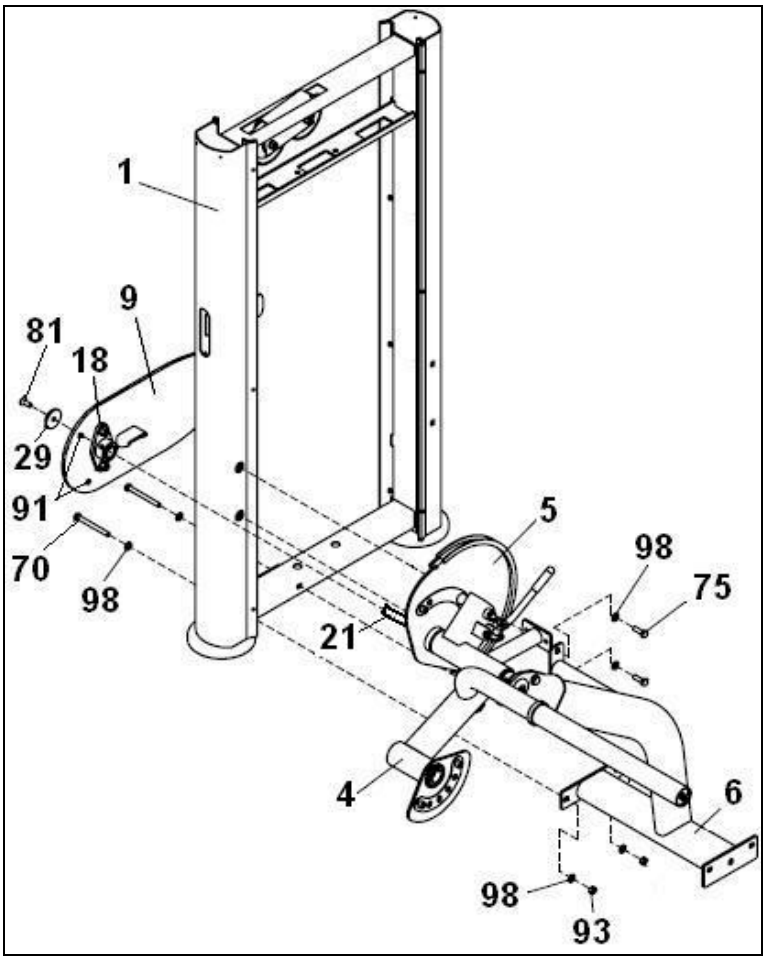

Opřete hlavní podpěru (1) o zem, obr. 1.
Umístěte držák (9) a zajistěte jej pomocí šroubů (66) a podložek (97). Dále umístěte držák (18) a přišroubujte jej šrouby (67), podložkami (97) a maticemi (92).

**Obr. 2**



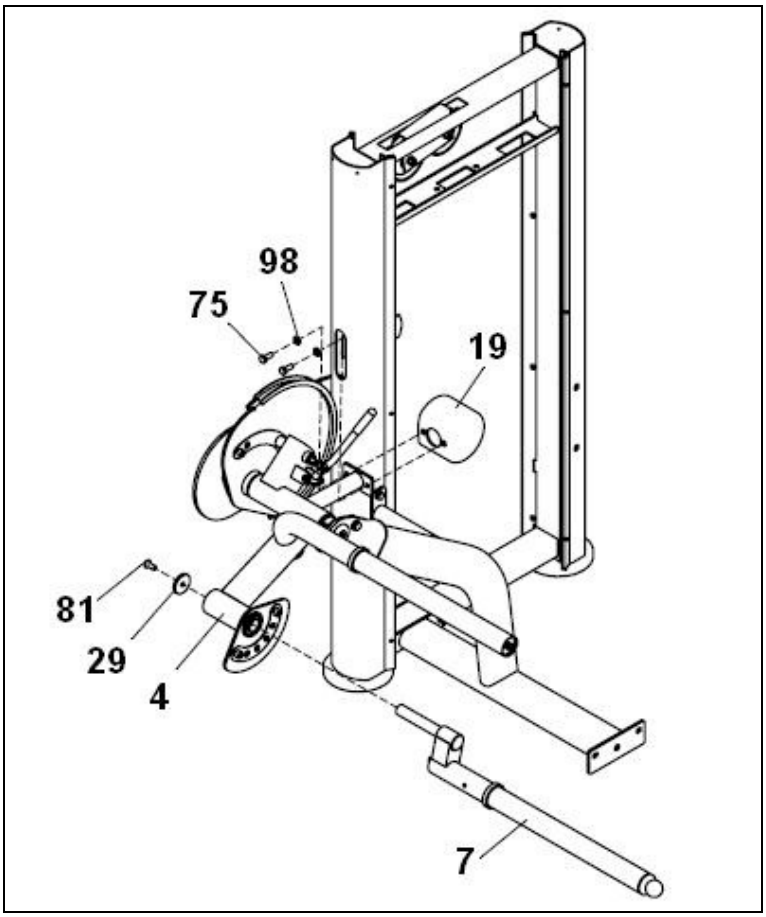

Vložte hřídel (21) do podpěry (4) a vačky (5), obr. 2. Umístěte podpěru (18) a připevněte ji k držáku (6) pomocí šroubů (67), podložek (97) a matic (92).
Poté nasaďte druhý konec hřídele do podpěry (18) a nasaďte podložku (23), zajistěte ji k hřídeli (21) pomocí šroubu (81).

**Obr. 3**



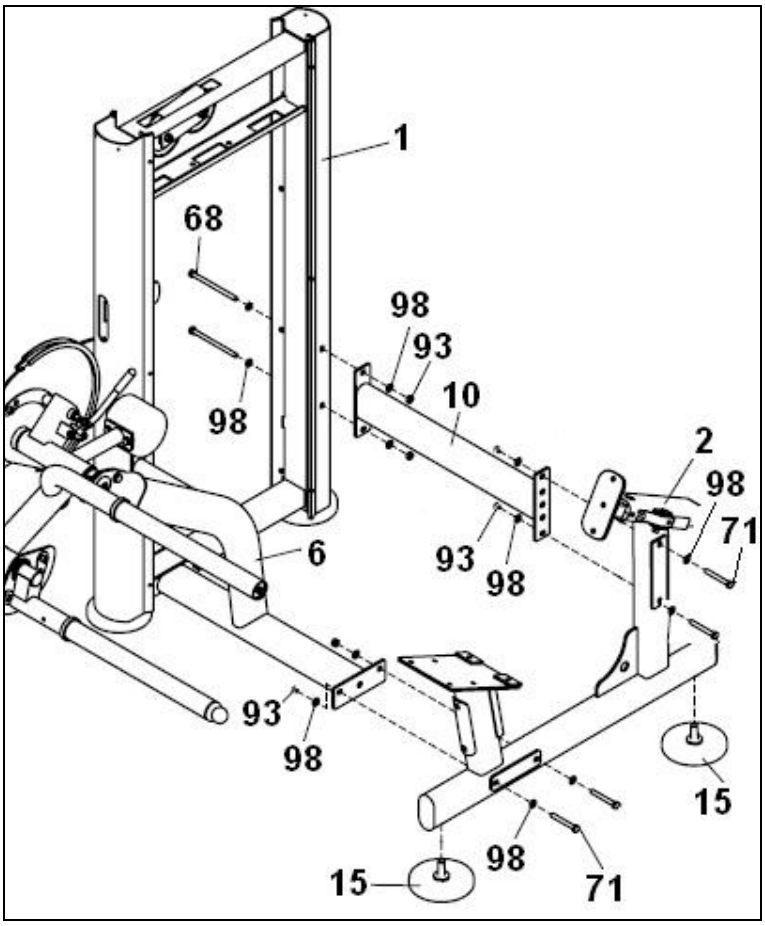

Vložte hřídel (21), obr. 3, do držáku (18), na konec hřídele (21) nasaďte podložku (29) a utáhněte šroubem (81). Zašroubujte šrouby (70) do závaží a držáku (6), utáhněte je podložkami (98) a maticemi (93). Nasaďte šrouby (75), utáhněte je spolu s podložkami (98).
Utáhněte stavěcí šrouby (91) pro podpěry ložisek (18).

**Obr. 4**



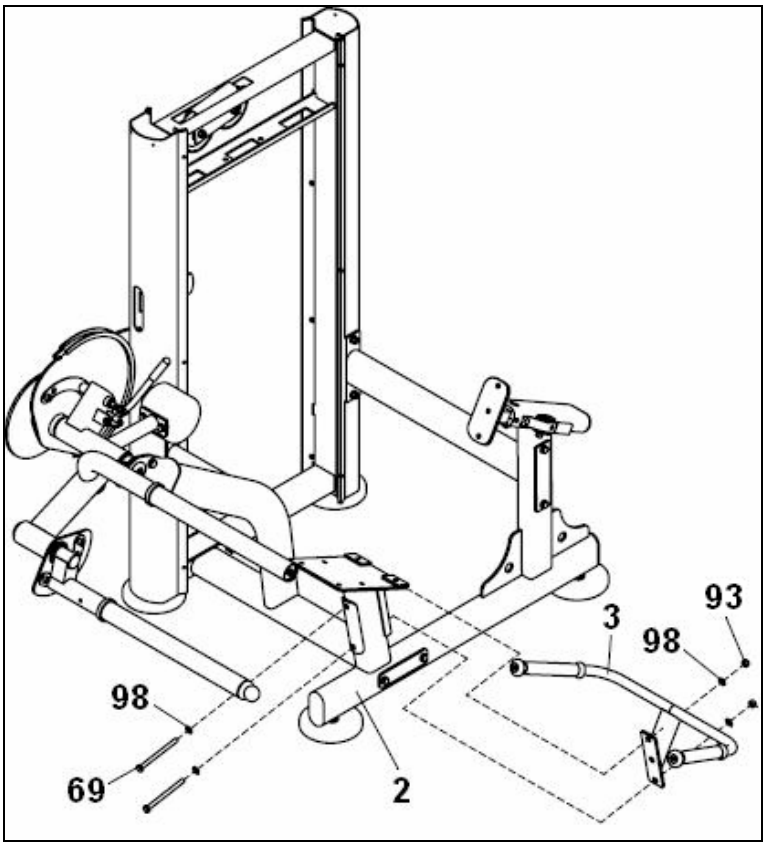

Vložte hřídel pro zakopávání nohou (7) do podpěry (4), obr. 4. Namontujte podložku (29) a šroub (81).
Poté umístěte protizávaží (19), obr. 4, a zajistěte jej šrouby (75) a podložkami (98).

**Obr. 5**



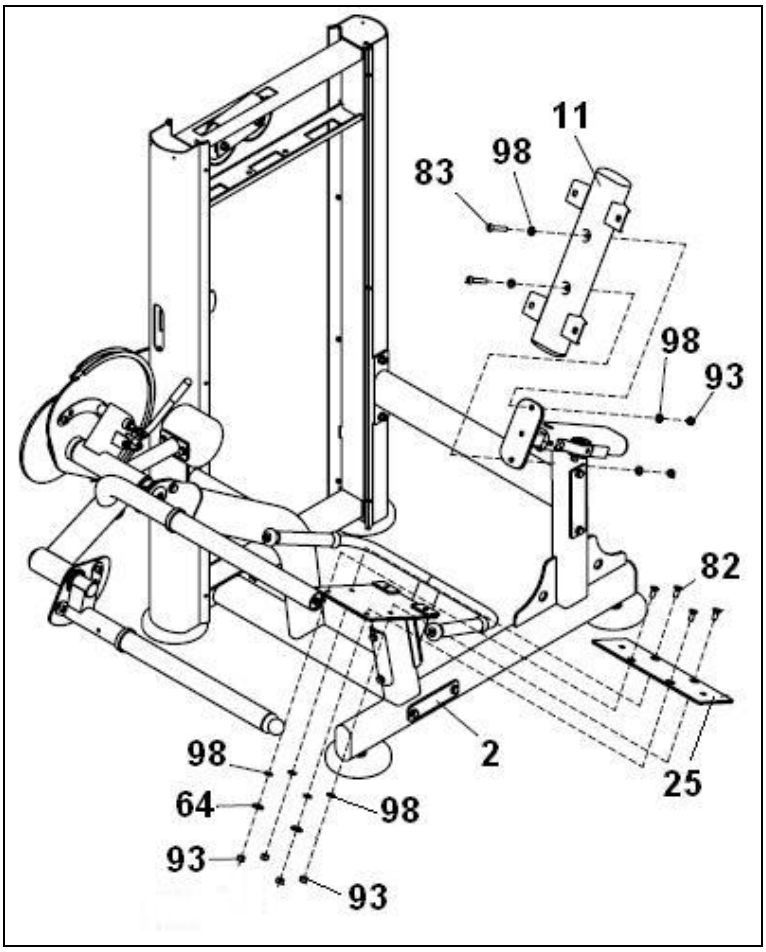

Umístěte držák (10) na sadu závaží (1), obr. 5, a zajistěte jej šrouby (68), podložkami (98) a maticemi (93). Našroubujte vyrovnávací patky (15) na podpěru (2), obr. 5. Poté umístěte držák (2) a zajistěte jej k podpěrám (10) a (6), obr. 5, pomocí šroubů (71), podložek (98) a matic (93).

**Obr. 6**



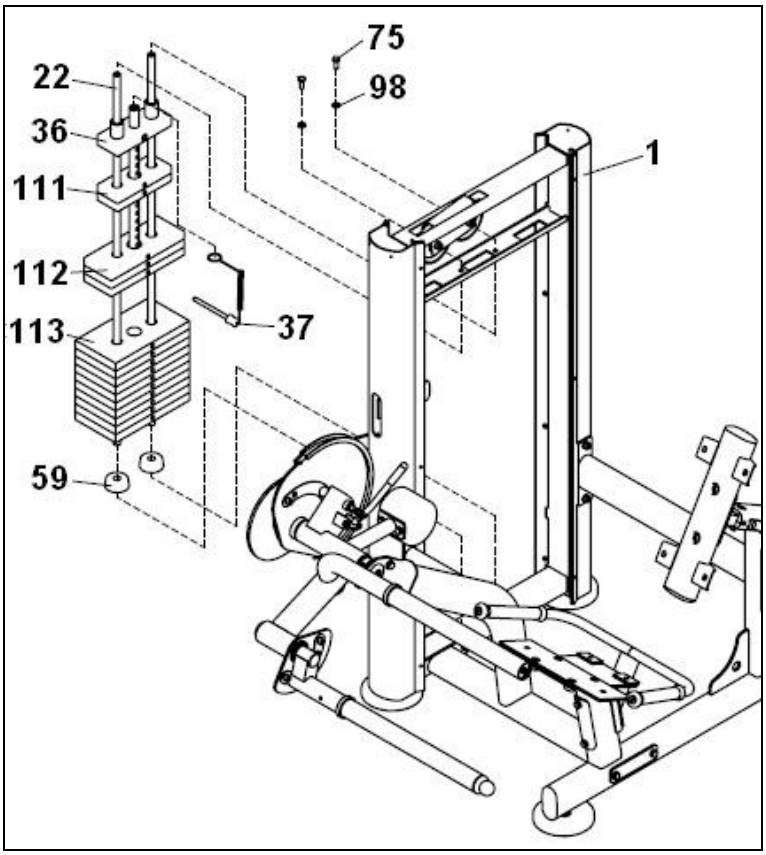

Umístěte řídítka (3) na podpěru, jak je znázorněno na obr. 6. Zajistěte je ve spodní části pomocí šroubů (83), podložek (98) a matic (93).

**Obr. 7**



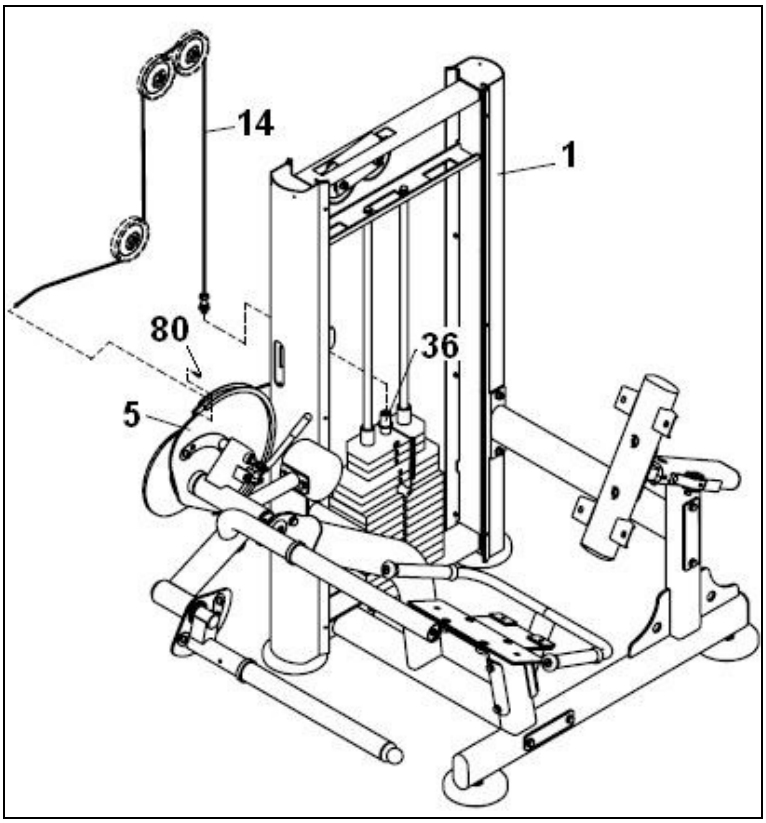

Umístěte trubku opěradla (11) na nastavovací desku opěradla, obr. 7. Namontujte šrouby (83), podložky (98) a matice (93) a pevně je utáhněte.
Umístěte opěrnou desku sedla (25), obr. 7, na podpěru (2). Namontujte šrouby (82) spolu s podložkami (98) a (64) a maticemi (93) a pevně je utáhněte.

**Obr. 8**



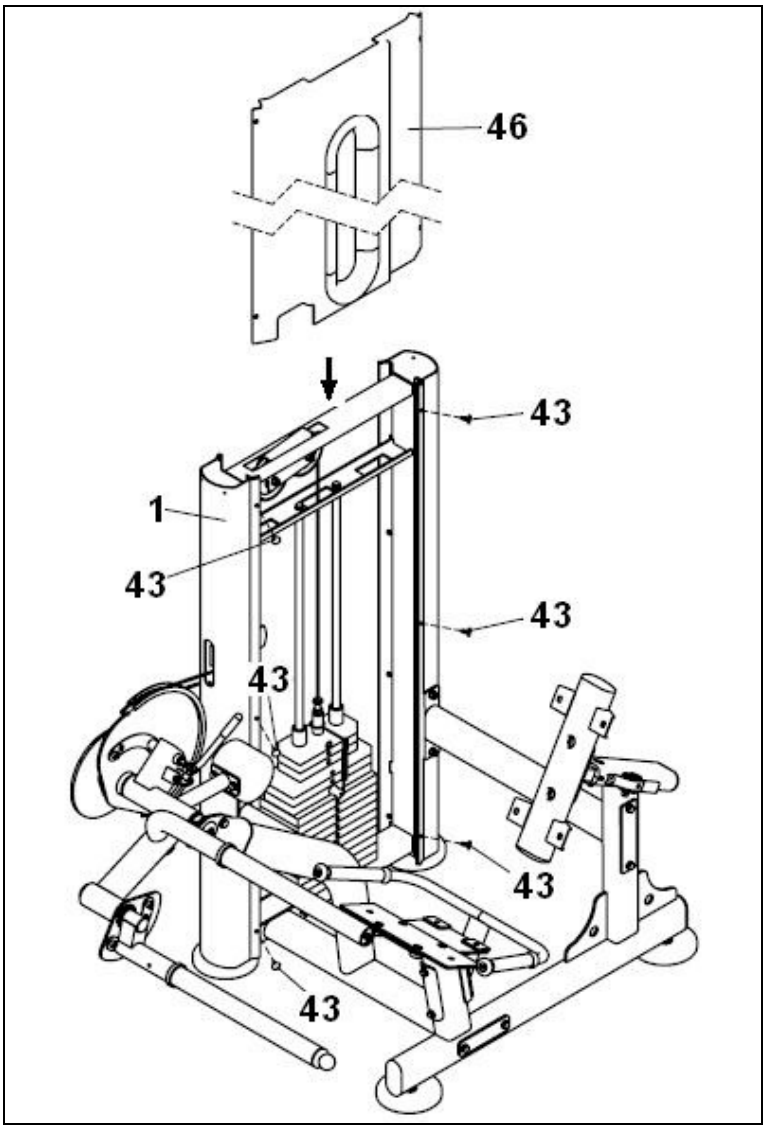

Umístěte zarážku závaží (59) na závaží (1), obr. 8, a vložte vodící tyče závaží (22).
Dále namontujte závaží (113); (112), (111), těžší závaží vždy dole, nakonec vodící závaží osaďte volící lištou (36), horní část vodících tyčí utáhněte pomocí podložek (98) a šroubů (75).
Nasaďte volící kroužek (37) do středového pouzdra na vodícím závaží (36). )

**Obr. 9**



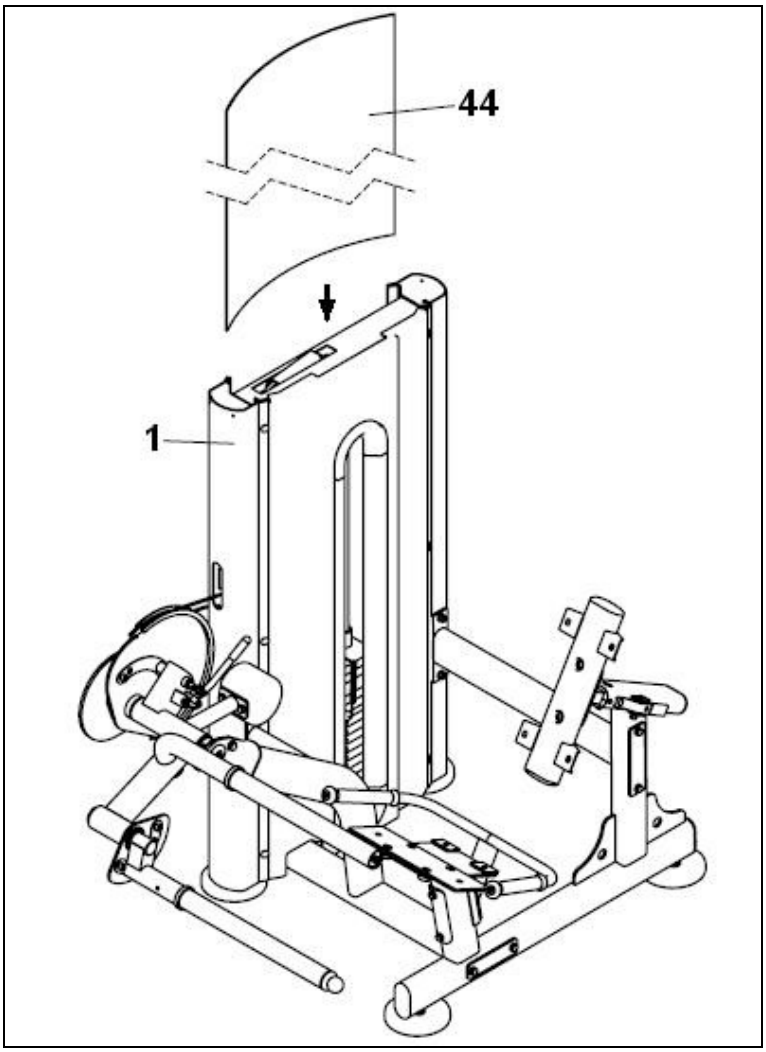

Zašroubujte konec kabelu (14) na vodící závaží (36), vezměte druhý konec kabelu (14) a protáhněte jej přes horní kladky a spodní kladku a zajistěte konec kabelu na vačce (5), obr. 9, pomocí šroubu (82).

**Obr. 10**



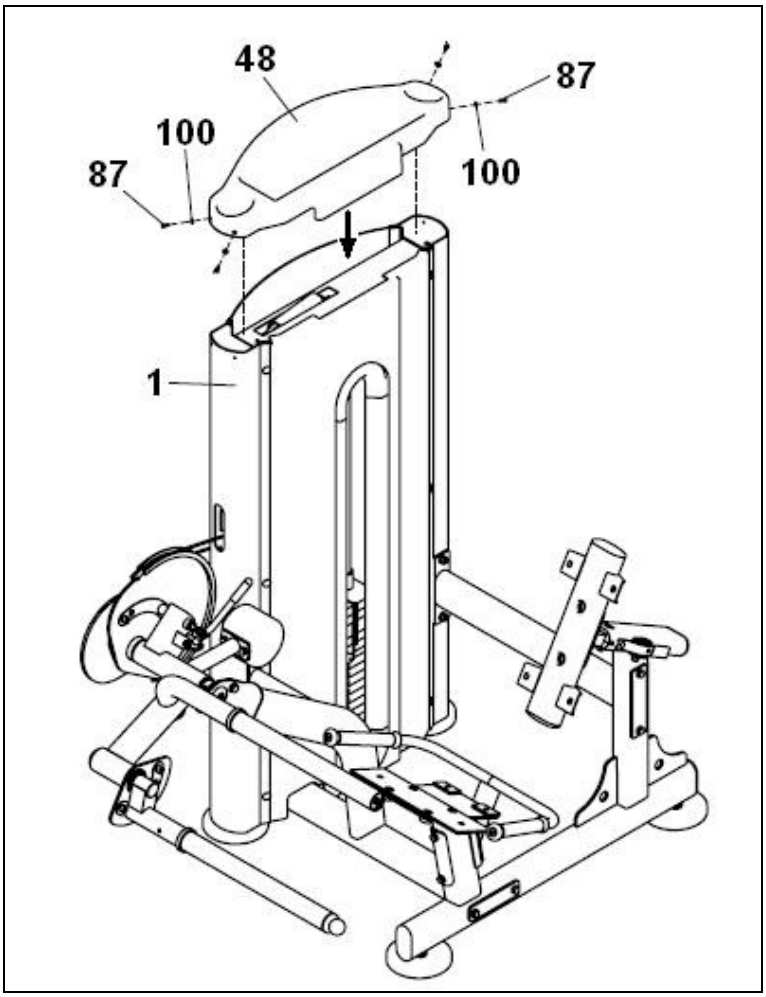

Přední kryt (46) nasaďte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 10. Nasaďte vložky (43) na obě strany sady závaží.

**Obr. 11**



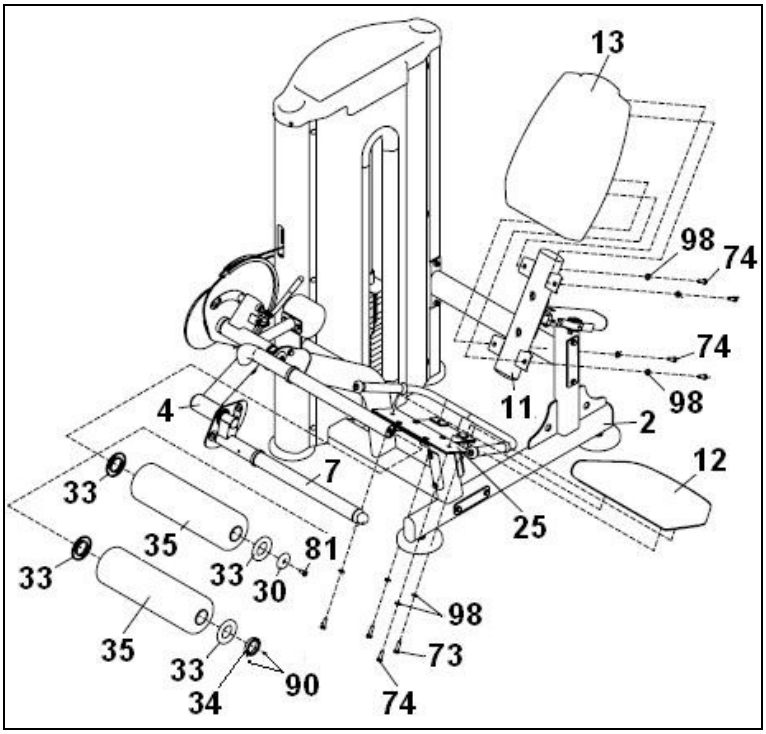

Namontujte zadní kryt (44) na sadu závaží (1), obr. 11,  shora ve směru šipky.

**Obr. 12**




Namontujte horní kryt (48) shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 12. Namontujte podložky (100) a šrouby (87).

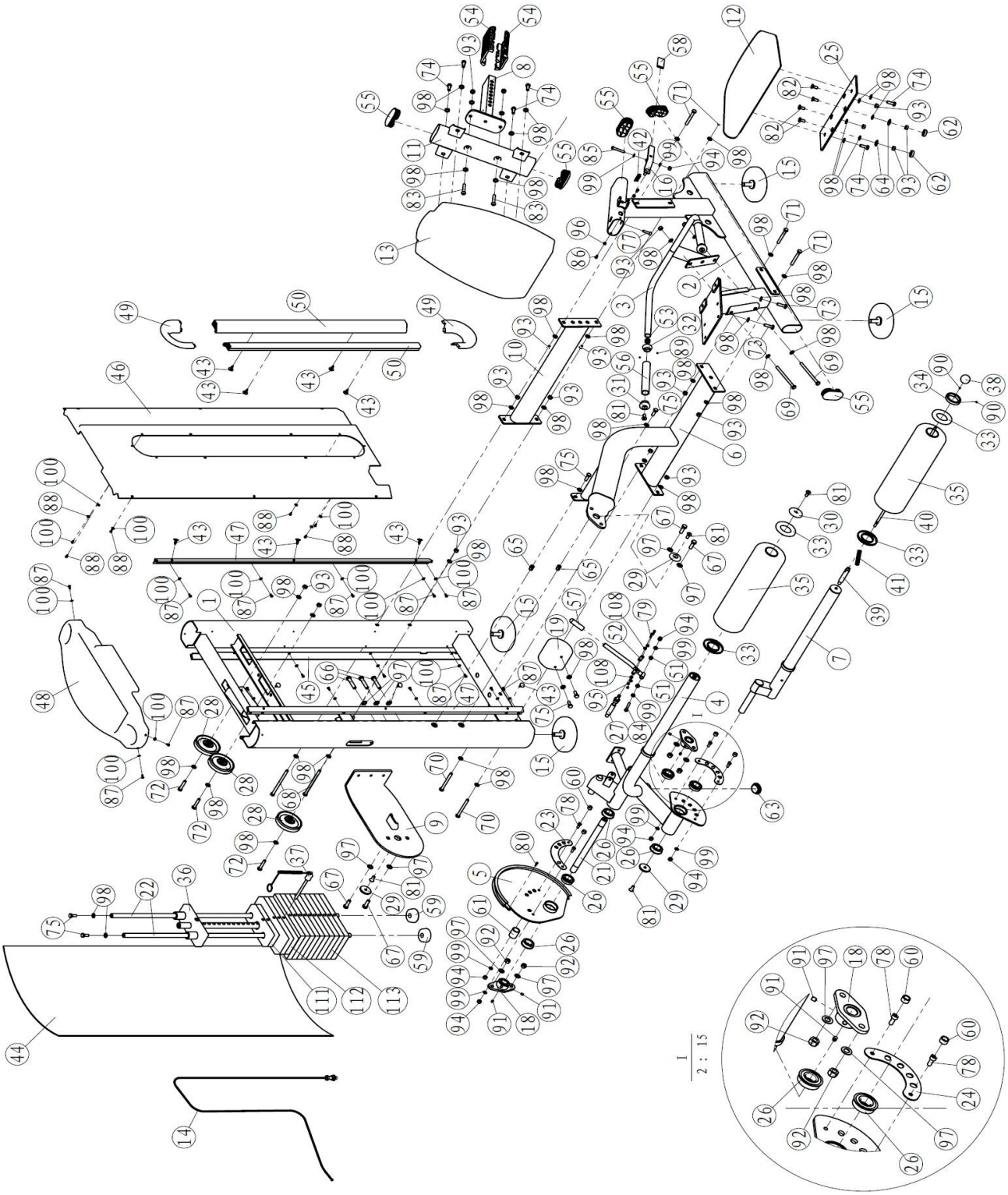
**Obr. 13**




Umístěte opěradlo (13) na podpěru (11), obr. 13, zajistěte jej pomocí šroubů (74) a podložek (98). Poté umístěte sedlo (12) na podpěru (25), obr. 13, zajistěte jej pomocí šroubů (74) a (73) spolu s plochými podložkami (98).
Nyní nasaďte podložku (33) na hřídel (4), obr. 13, poté na hřídel nasaďte váleček (35) a podložku (33) a utáhněte pomocí šroubů (81) a hliníkových podložek (30), obr. 13.
Nasaďte podložku (33) na hřídel (7), obr. 13, nasaďte váleček (35) spolu s podložkou (33) na hřídel. Namontujte pouzdro (34) a zajistěte jej šrouby (90).

## VELMI DŮLEŽITÉ:

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





# Návod na obsluhu
# Posilňovací stroj BH FITNESS
# L170 zakopávanie v sede
# SK

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred zostavením a používaním stroja si pozorne prečítajte tieto pokyny. Obsahujú dôležité informácie pre vašu bezpečnosť a pre používanie a údržbu trenažéra.

Pokyny si uschovajte pre budúce použitie a pre 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 iba 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.

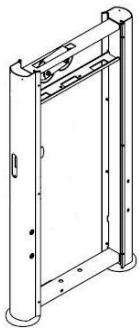
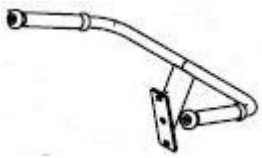
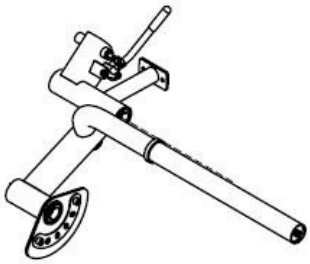
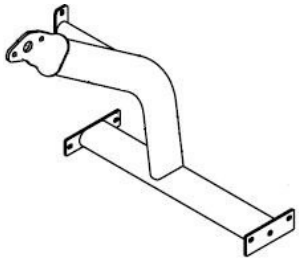
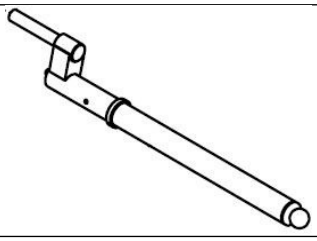
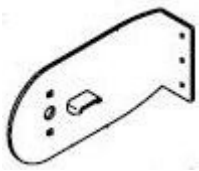
■ Pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom, či môžete trenažér používať. Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, nepreťažujte sa. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

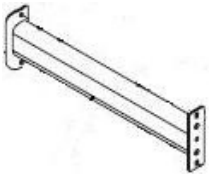
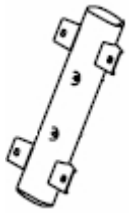
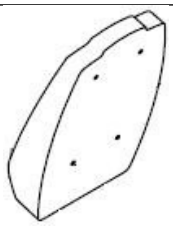
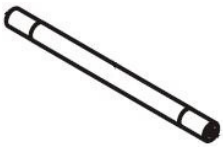
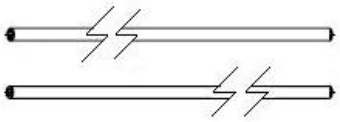
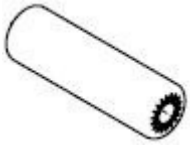
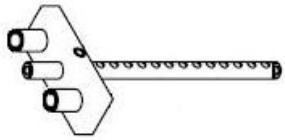
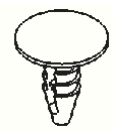
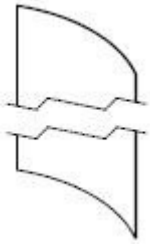
■ Dbajte pozorne na pokyny trénera.

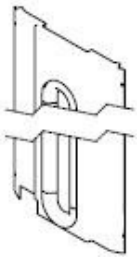
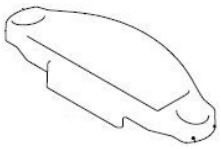
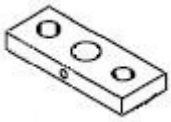
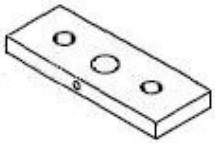
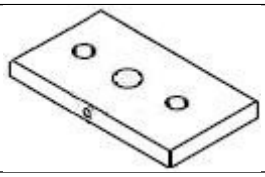
**Pri zostavovaní trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.**

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

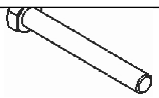
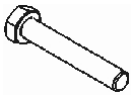
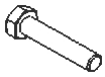
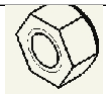
## Obr. A

| Nº | | ✓ | | Nº | | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 |  | 1 | | 2 |  | 1 |
| 3 |  | 1 | | 4 |  | 1 |
| 5 |  | 1 | | 6 |  | 1 |
| 7 |  | 1 | | 9 |  | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 |  | 1 | | 11 |  | 1 |
| 12 |  | 1 | | 13 |  | 1 |
| 14 |  | 1 | | 15 |  | 2 |
| 18 |  | 2 | | 19 |  | 1 |
| 21 |  | 1 | | 22 |  | 2 |
| 25 |  | 1 | | 29 |  | 3 |
| 30 |  | 1 | | 33 |  | 4 |
| 34 |  | 1 | | 35 |  | 2 |
| 36 |  | 1 | | 37 |  | 1 |
| 43 |  | 6 | | 44 |  | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 46 |  | 1 | | 48 |  | 1 |
| 59 |  | 2 | | 62 |  | 2 |
| 64 |  | 2 | | 111 |  | 2 |
| 112 |  | 3 | | 113 |  | 10 |

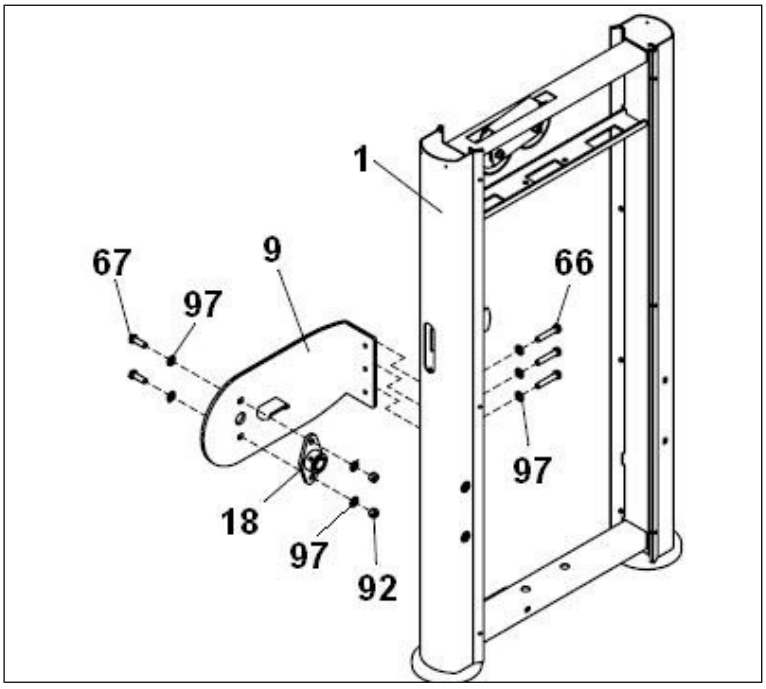
**Obr. B**

| Nº | | ✓ | | | | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 66 |  M-12x65 | 3 | | 67 |  M-12x35 | 4 |
| 68 |  M-10x150 | 2 | | 69 |  M-10x135 | 2 |
| 70 |  M-10x100 | 2 | | 71 |  M-10x80 | 4 |
| 73 |  M10x35 | 2 | | 74 |  M-10x30 | 6 |
| 75 |  M-10x25 | 6 | | 81 |  M-10x30 | 4 |
| 82 |  M-10x25 | 4 | | 83 |  M-10x65 | 2 |
| 87 |  M-5x12 | 4 | | 92 |  M-12 | 4 |
| 93 |  M-10 | 16 | | 97 |  M-12 | 11 |
| 98 |  M-10 | 42 | | 100 |  M-5 | 4 |

# MONTÁŽNE POKYNY

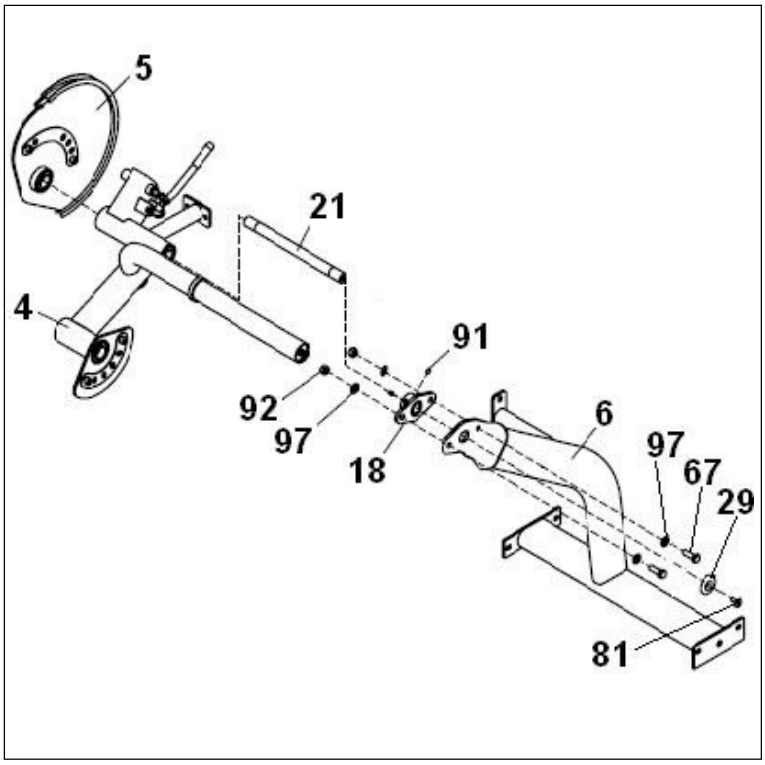
**POZNÁMKA:** Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

**Obr. 1**



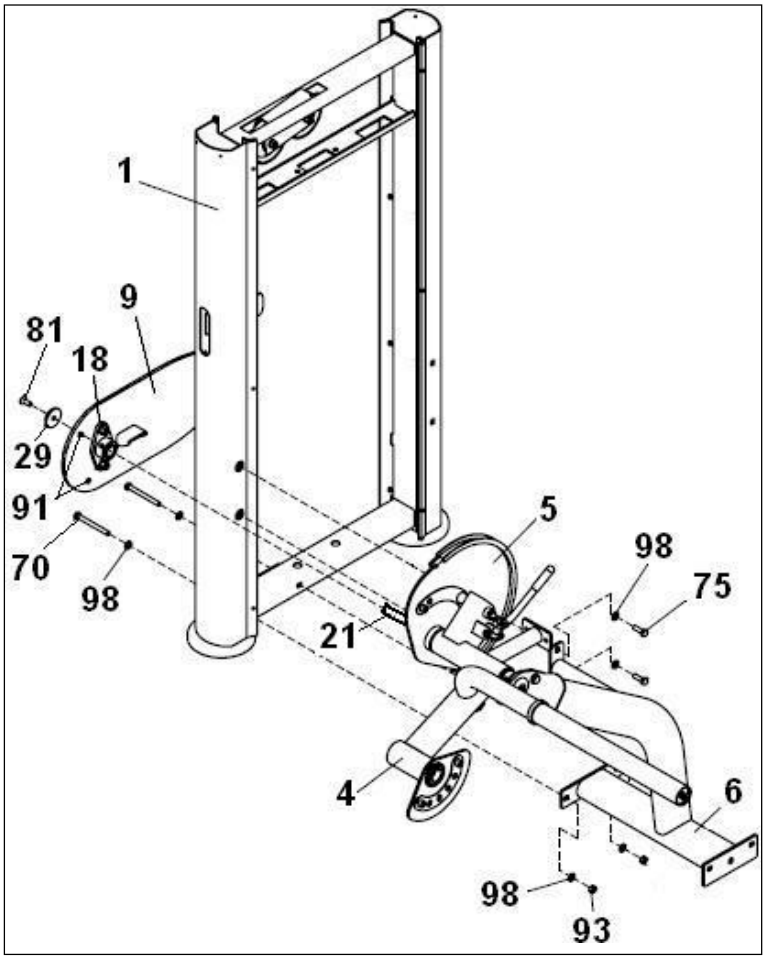

Oprite hlavnú podperu (1) o zem, obr. 1.
Umiestnite konzolu (9) a zaistite ju skrutkami (66) a podložkami (97). Ďalej umiestnite konzolu (18) a zaistite ju skrutkami (67), podložkami (97) a maticami (92).

**Obr. 2**



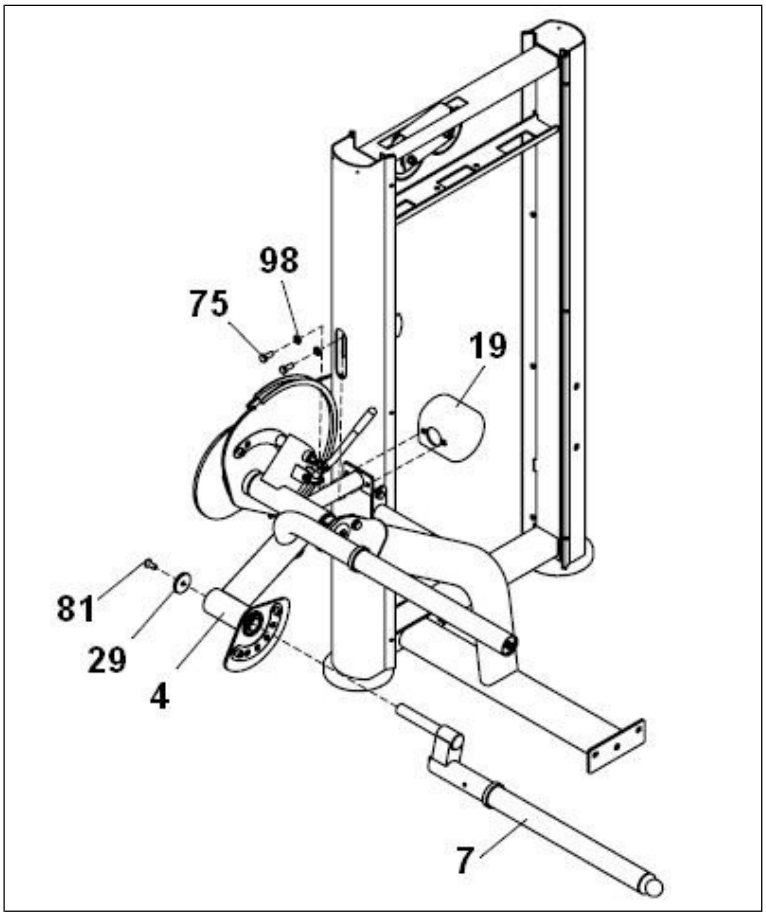

Vložte hriadeľ (21) do podpery (4) a vačky (5), obrázok 2. Umiestnite podperu (18) a upevnite ju ku konzole (6) pomocou skrutiek (67), podložiek (97) a matíc (92).
Potom vložte druhý koniec hriadeľa do podpery (18) a nainštalujte podložku (23) a zaistite ju k hriadeľu (21) skrutkou (81).

**Obr. 3**



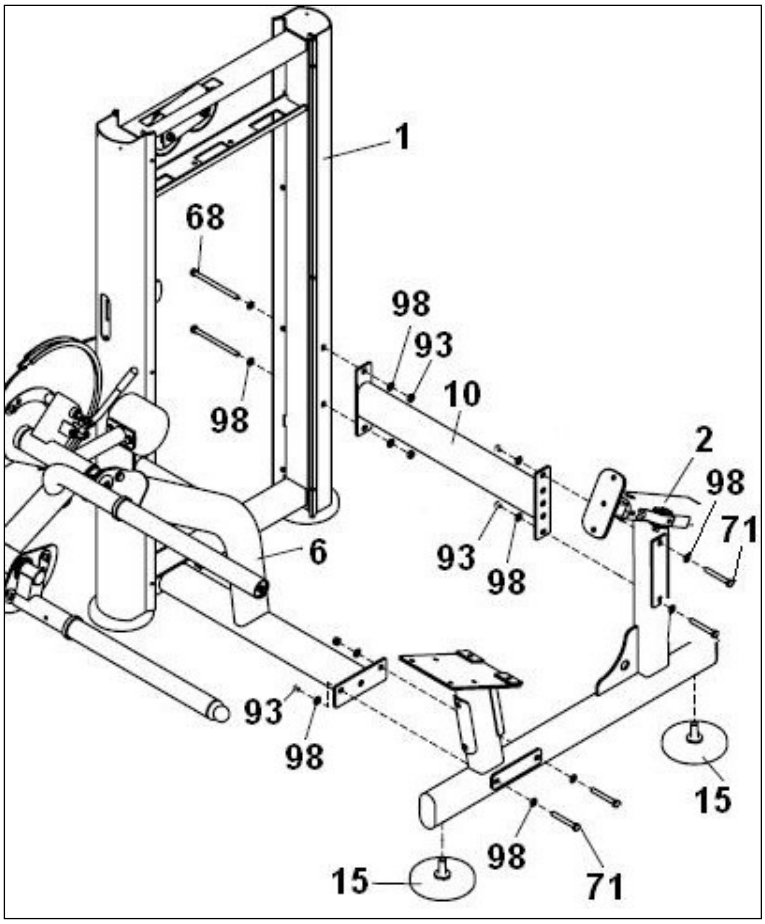

Vložte hriadeľ (21), obr. 3, do podpery (18), na koniec hriadeľa (21) nasaďte podložku (29) a utiahnite ho skrutkou (81). Do závažia a držiaka (6) naskrutkujte skrutky (70), utiahnite ich podložkami (98) a maticami (93). Nasaďte skrutky (75), utiahnite ich spolu s podložkami (98).
Utiahnite nastavovacie skrutky (91) pre ložiskové podpery (18).

**Obr. 4**



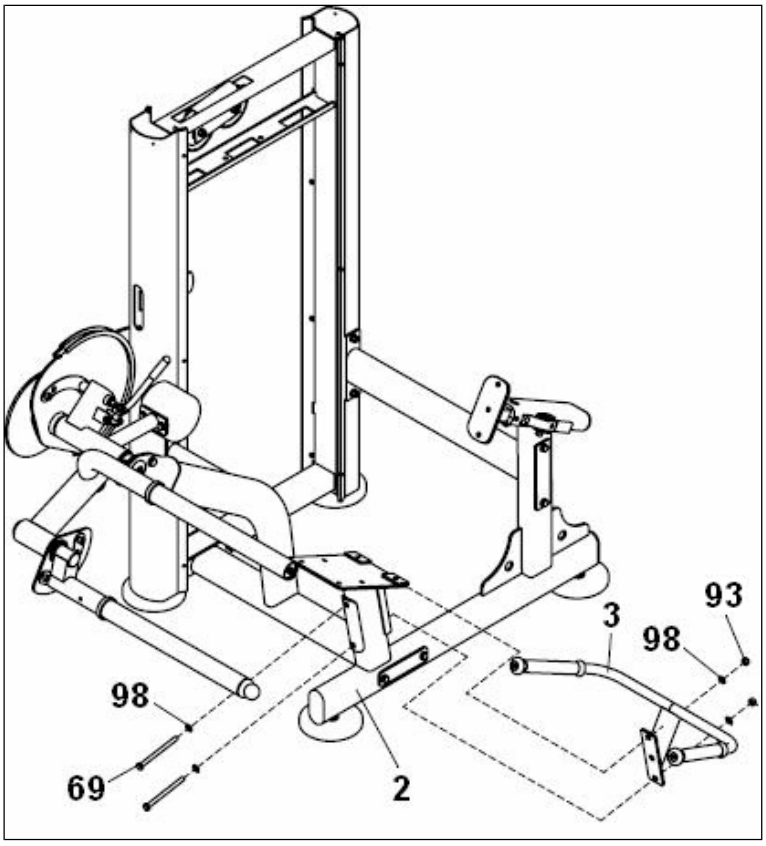

Vložte hriadeľ zakopávania nôh (7) do podpery (4), obr. 4. Namontujte podložku (29) a skrutku (81). Potom umiestnite protizávažie (19), obr. 4, a zaistite ho skrutkami (75) a podložkami (98).

**Obr. 5**



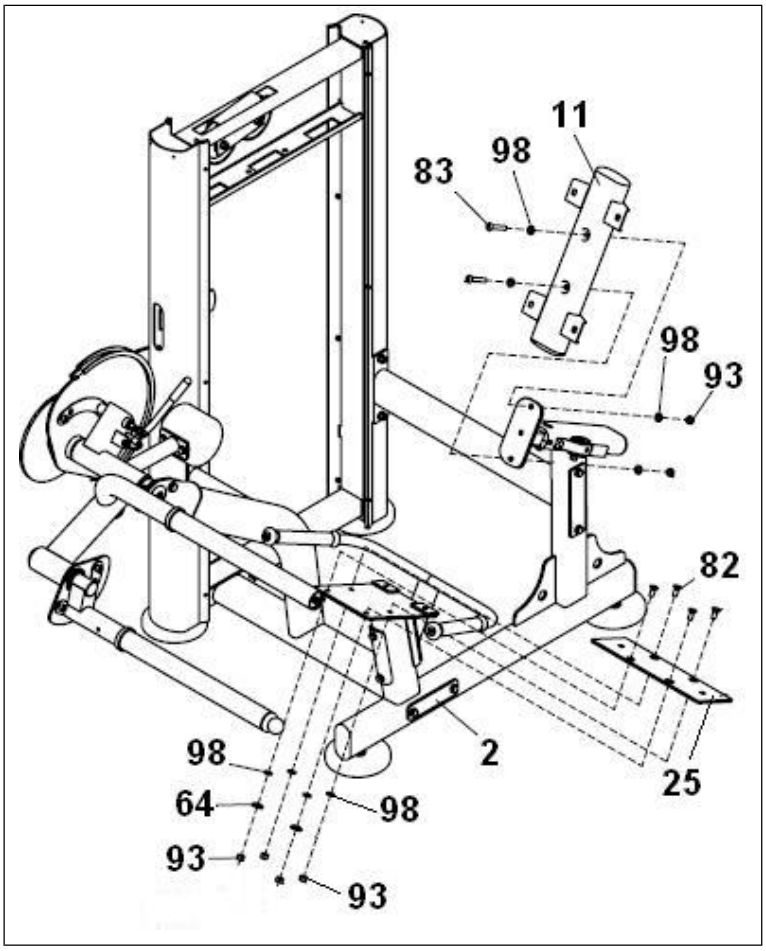

Umiestnite držiak (10) na súpravu závažia (1), obr. 5, a zaistite ho skrutkami (68), podložkami (98) a maticami (93). Na podperu (2) naskrutkujte vyrovnávacie nožičky (15), obr. 5. Potom umiestnite konzolu (2) a upevnite ju na podpery (10) a (6), obr. 5, pomocou skrutiek (71), podložiek (98) a matíc (93).

**Obr. 6**



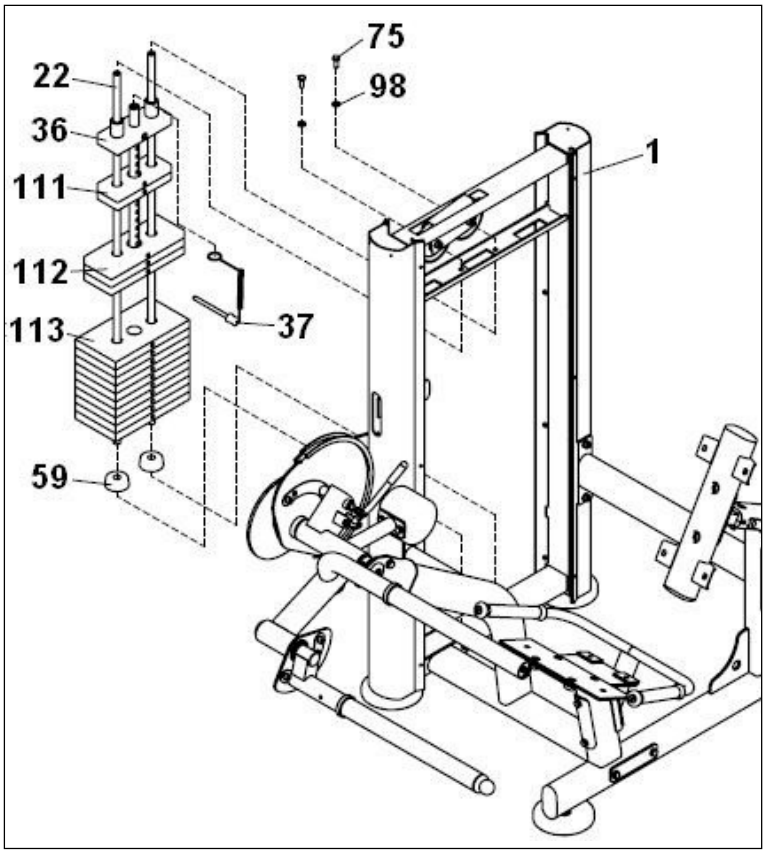

Umiestnite riadidlá (3) na podperu, ako je znázornené na obr. 6. V spodnej časti ich zaistite skrutkami (83), podložkami (98) a maticami (93).

**Obr. 7**



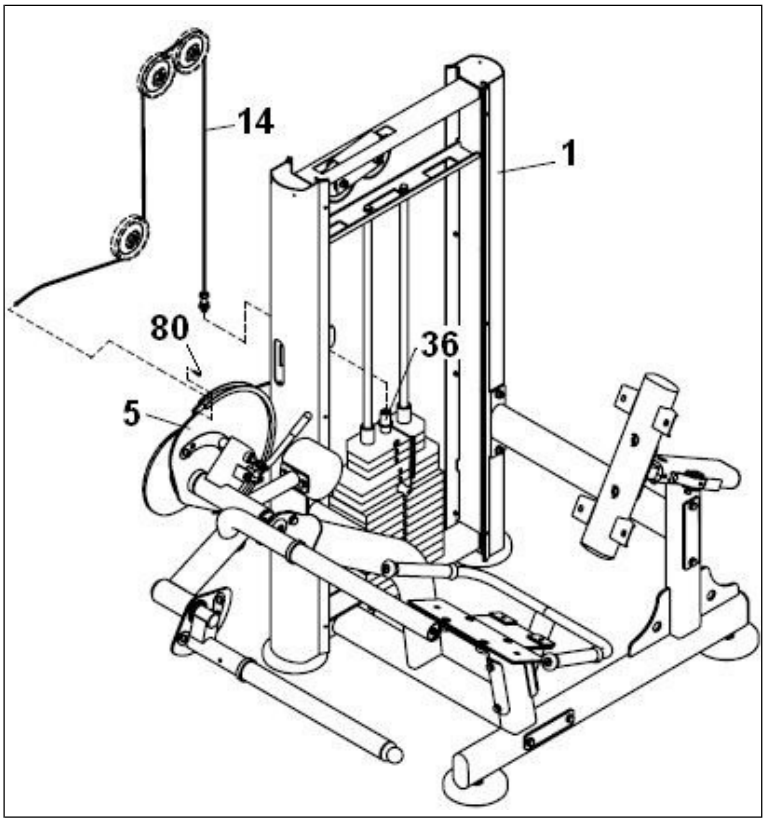

Umiestnite rúrku operadla (11) na nastavovaciu dosku operadla, obr. 7. Namontujte skrutky (83), podložky (98) a matice (93) a pevne ich utiahnite.
Umiestnite podkladovú dosku sedadla (25), obr. 7, na podperu (2). Namontujte skrutky (82) spolu s podložkami (98) a (64) a maticami (93) a pevne ich utiahnite.

**Obr. 8**



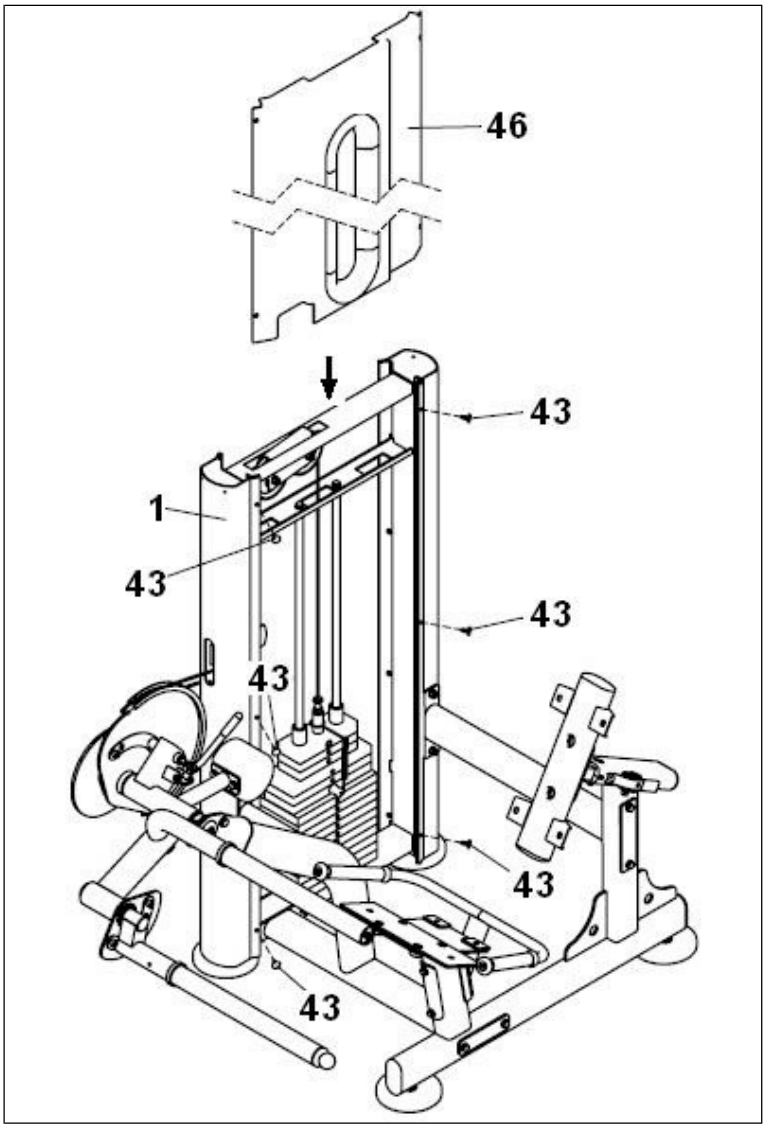

Umiestnite zarážku závažia (59) na závažie (1), obr. 8, a vložte vodiace tyče závažia (22).
Ďalej namontujte závažie (113); (112), (111), ťažšie závažie vždy dole, nakoniec vodiace závažie osaďte voliacou lištou (36), hornú časť vodiacich tyčí utiahnite pomocou podložiek (98) a skrutiek (75).
Nasaďte voliaci krúžok (37) do stredového puzdra na vodiacom závaží (36). )

**Obr. 9**



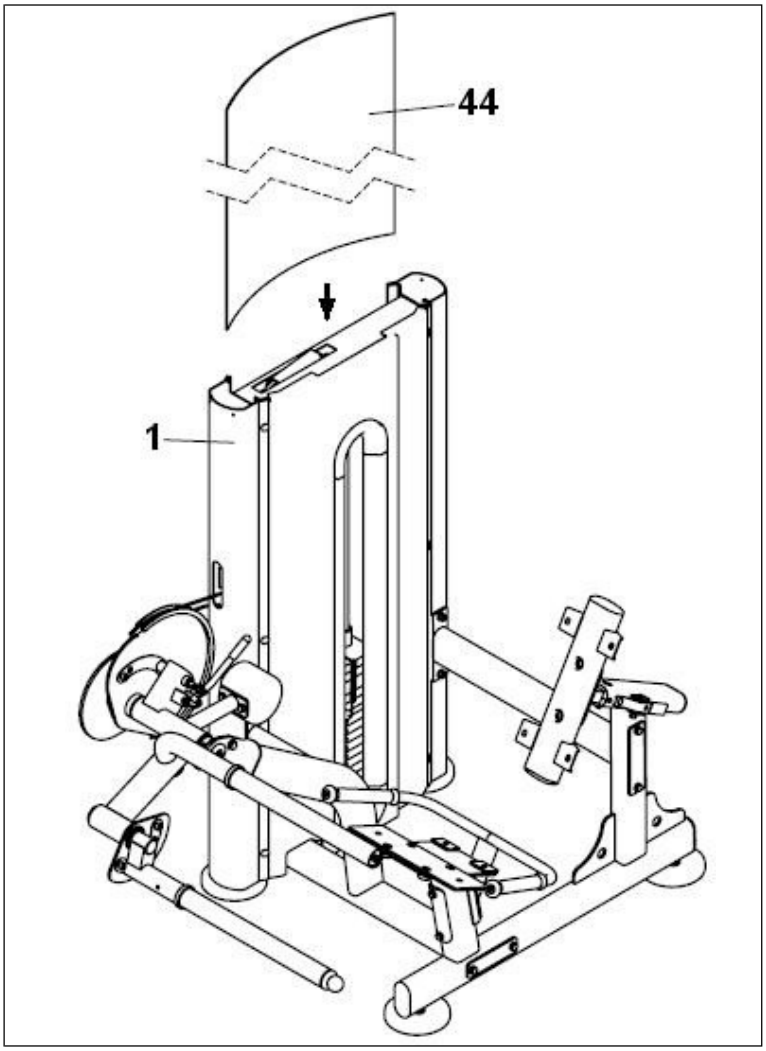

Naskrutkujte koniec lanka (14) na vodiace závažie (36), vezmite druhý koniec lanka (14) a prevlečte ho cez horné kladky a spodnú kladku a koniec lanka upevnite na vačku (5), obrázok 9, pomocou skrutky (82).

**Obr. 10**



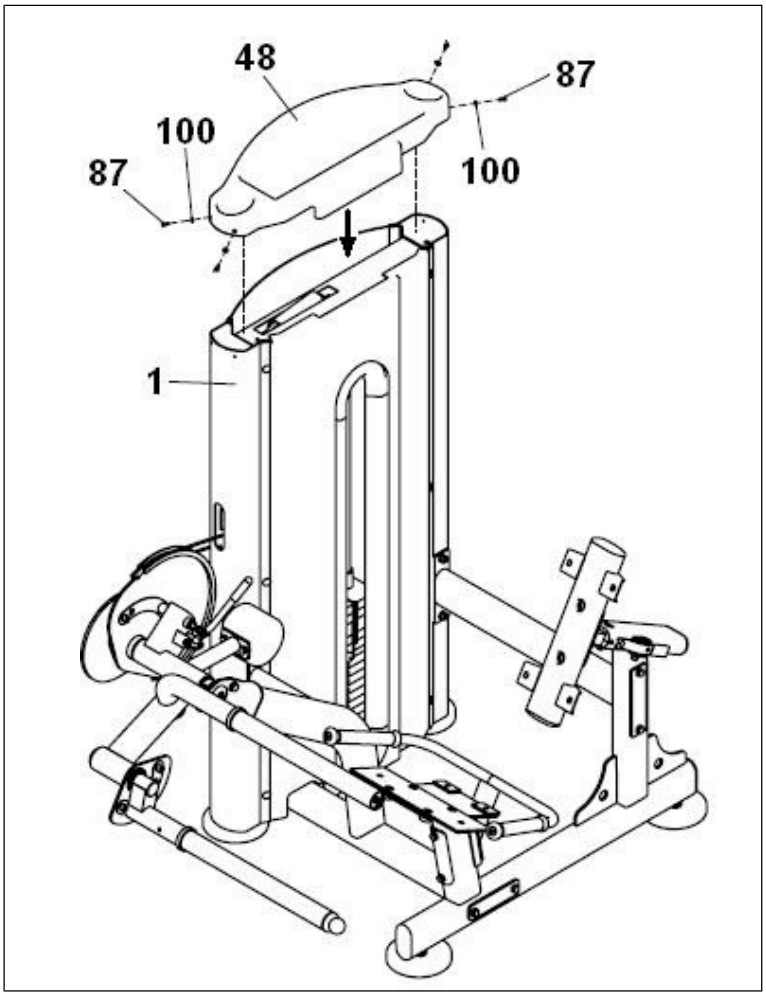

Nasaďte predný kryt (46) zhora v smere šípky na súpravu závaží (1), obr. 10. Nasaďte vložky (43) na obe strany súpravy závaží.

**Obr. 11**



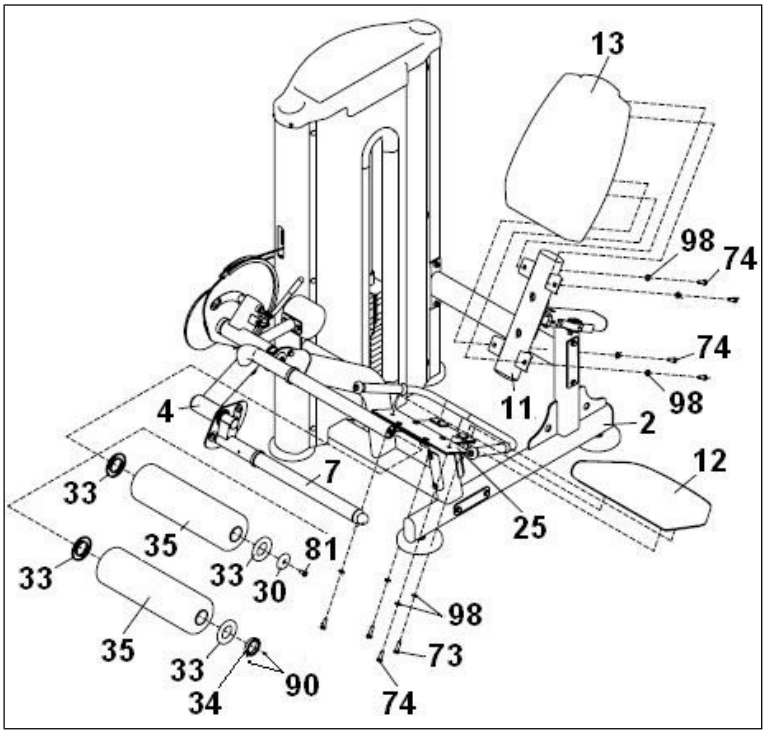

Nasaďte zadný kryt (44) na sadu závaží (1), obr. 11, zhora v smere šípky.

**Obr. 12**




Nasaďte horný kryt (48) zhora v smere šípky na súpravu závaží (1), obr. 12. Nasaďte podložky (100) a skrutky (87).

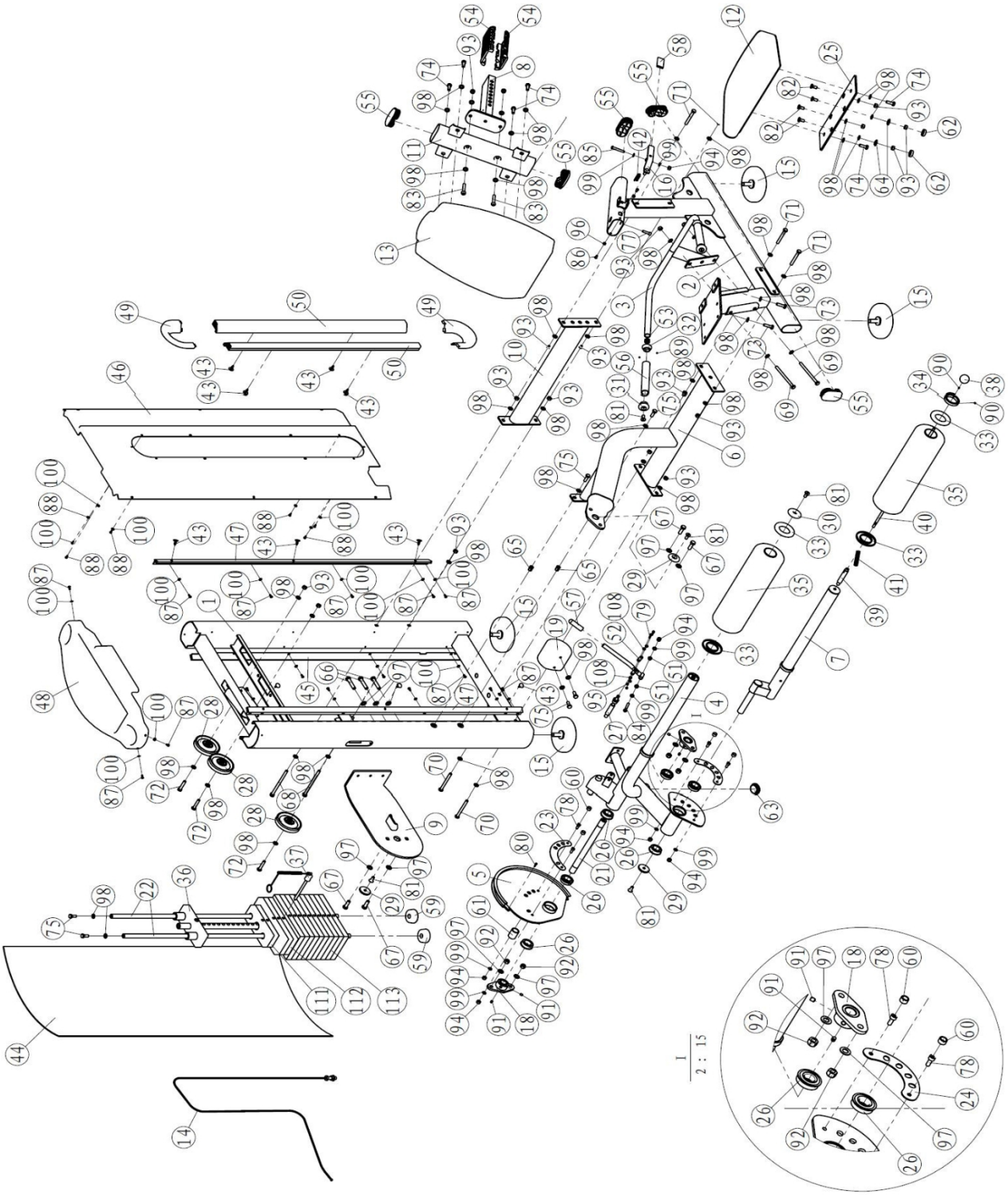
**Obr. 13**




Umiestnite operadlo (13) na podperu (11), obr. 13, a zaistite ho skrutkami (74) a podložkami (98). Potom umiestnite sedadlo (12) na podperu (25), obr. 13, a zaistite ho skrutkami (74) a (73) spolu s plochými podložkami (98).
Teraz umiestnite podložku (33) na hriadeľ (4), obr. 13, potom umiestnite valček (35) a podložku (33) na hriadeľ a utiahnite skrutkami (81) a hliníkovými podložkami (30), obr. 13.
Umiestnite podložku (33) na hriadeľ (7), obr. 13, potom umiestnite valček (35) a podložku (33) na hriadeľ. Nasaďte puzdro (34) a zaistite ho skrutkami (90).

## VEĽMI DÔLEŽITÉ:

**Po dokončení montáže trenažéra skontrolujte, či sú všetky skrutky namontované a či sú pevne dotiahnuté.**



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

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

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