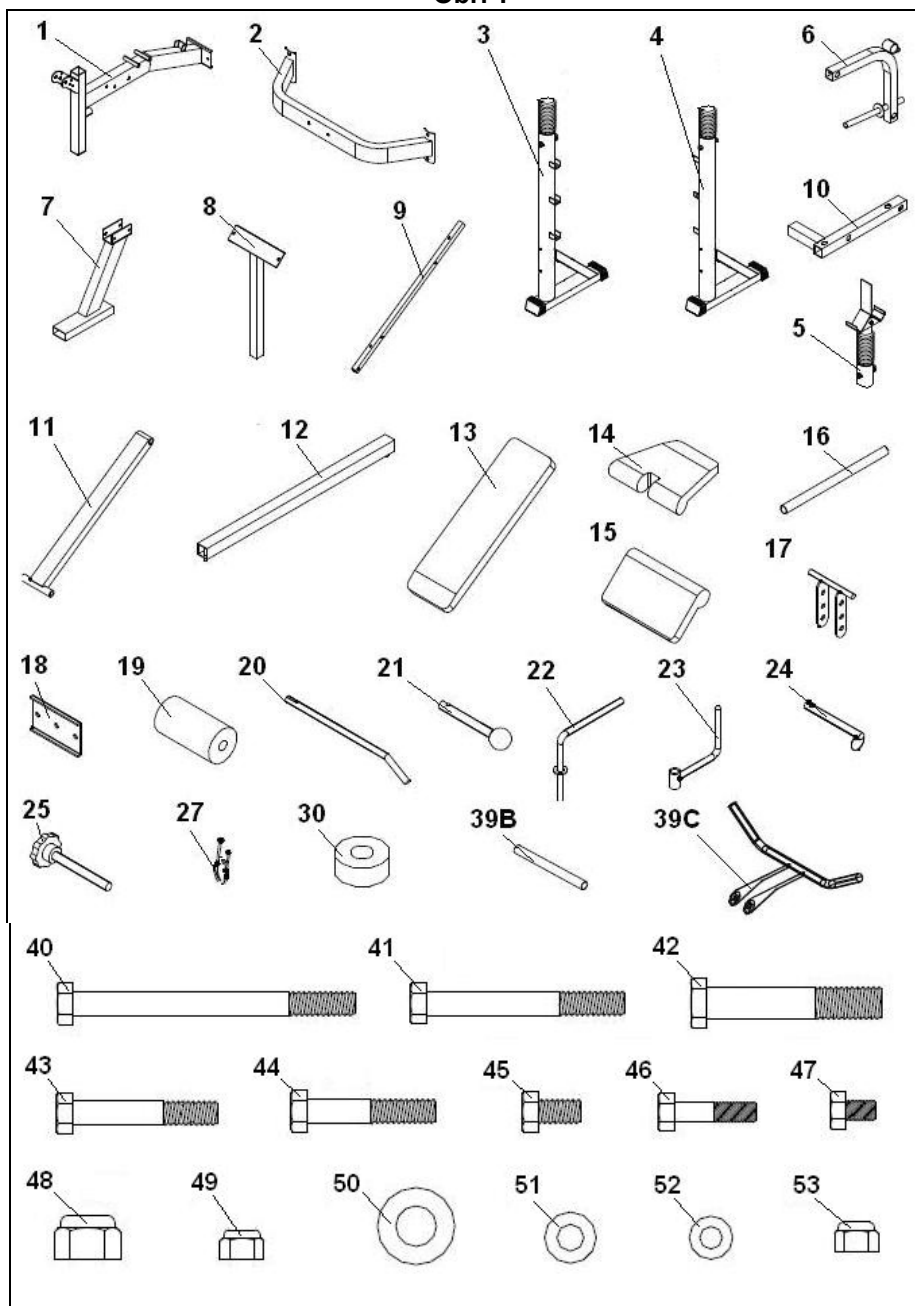


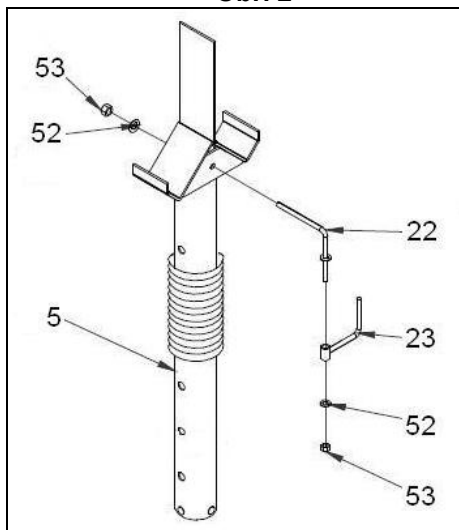


Návod k obsluze
Posilovací lavice na bench press
BH Fitness Optima Press

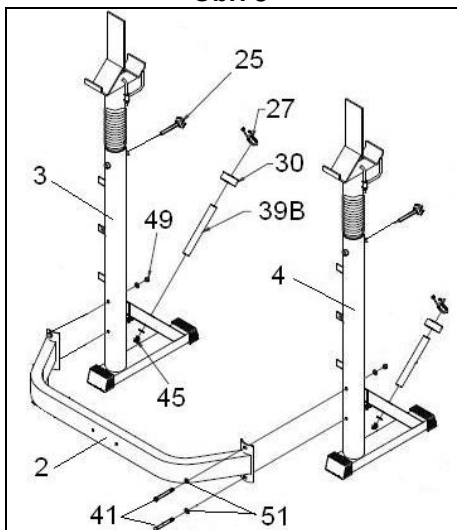
Obr. 1



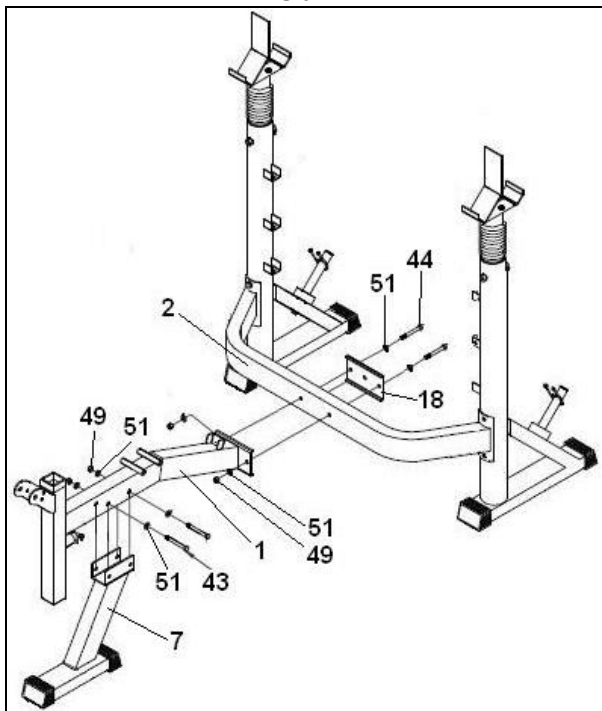
Obr. 2



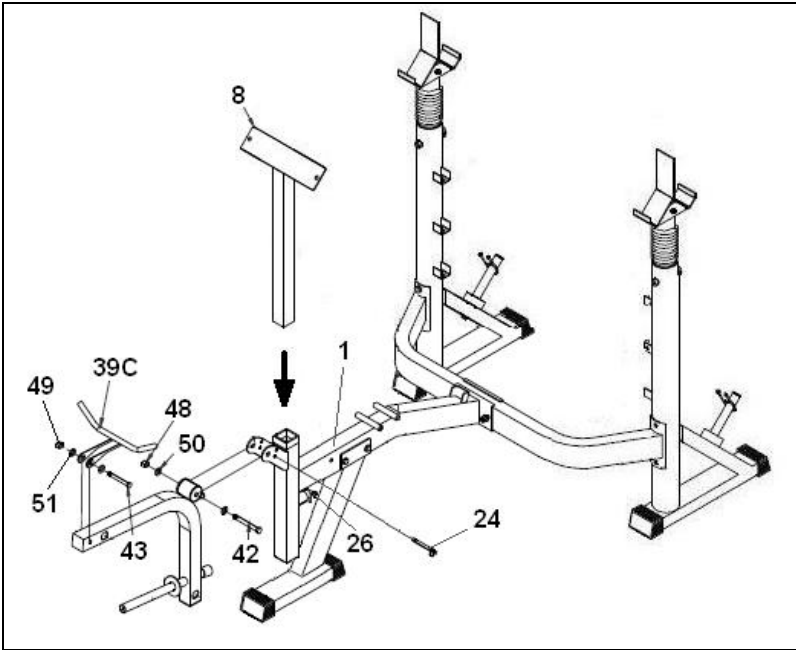
Obr. 3



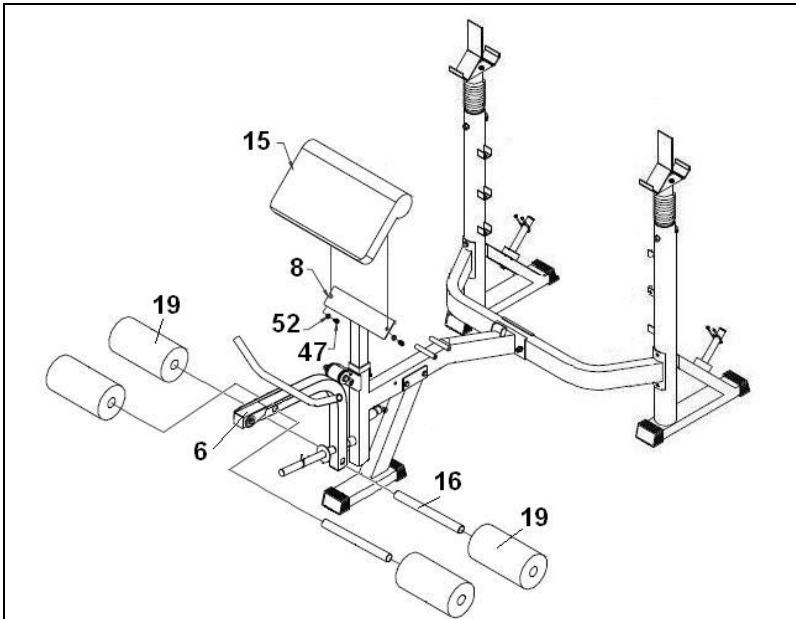
Obr. 4



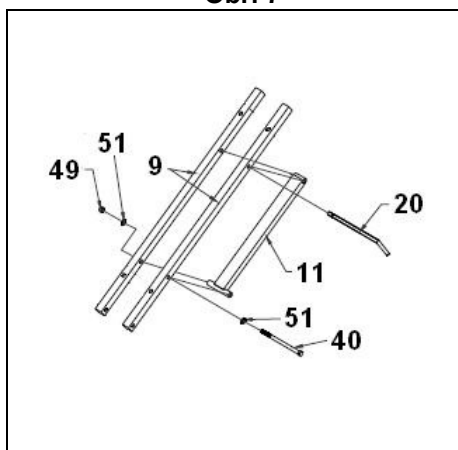
Obr. 5



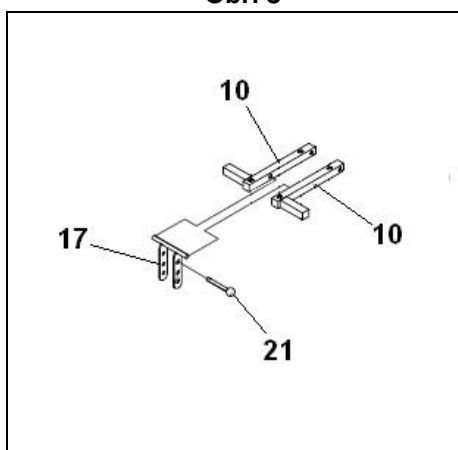
Obr. 6



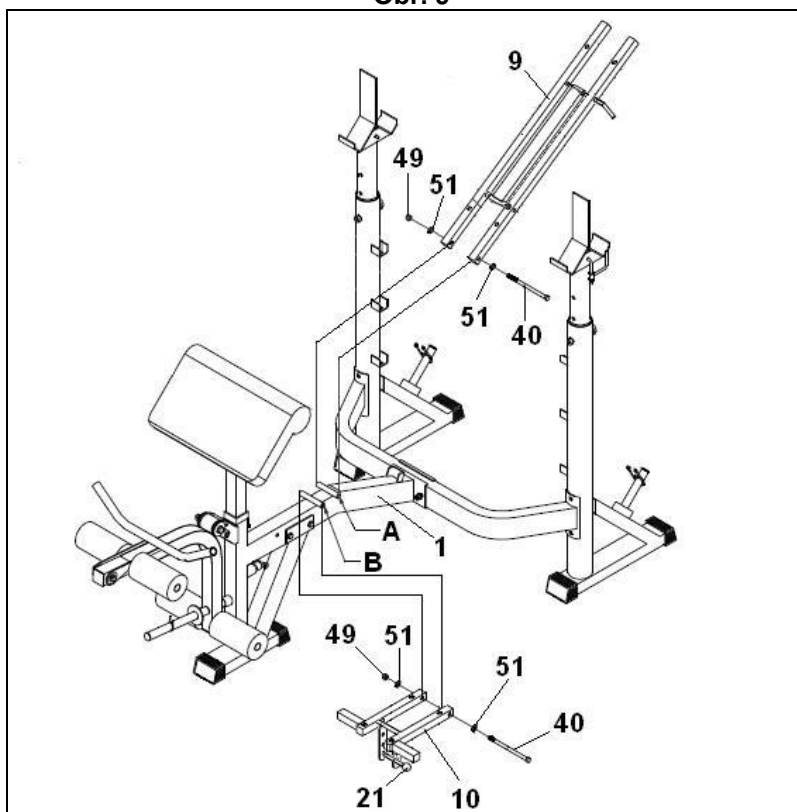
Obr. 7



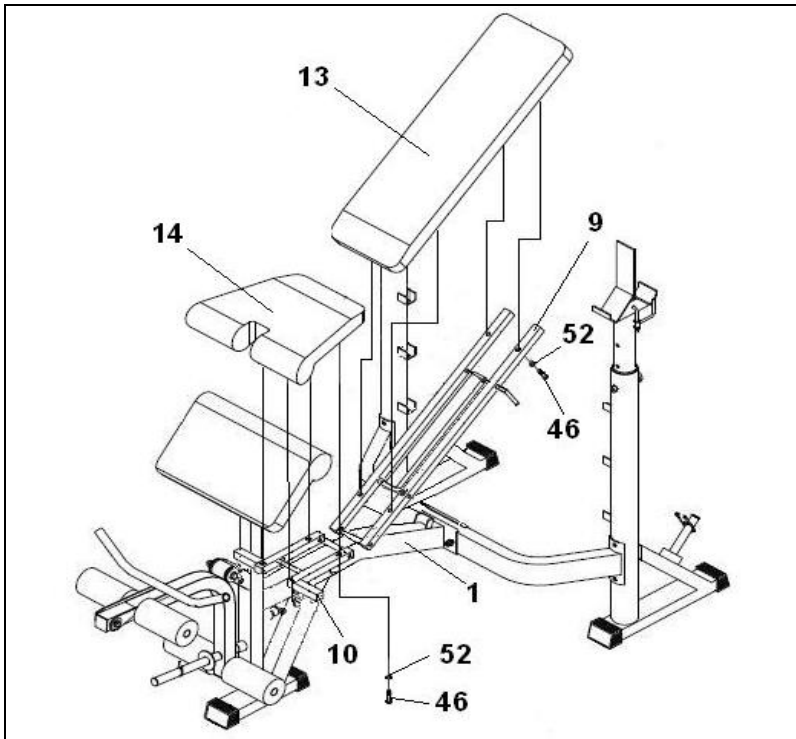
Obr. 8



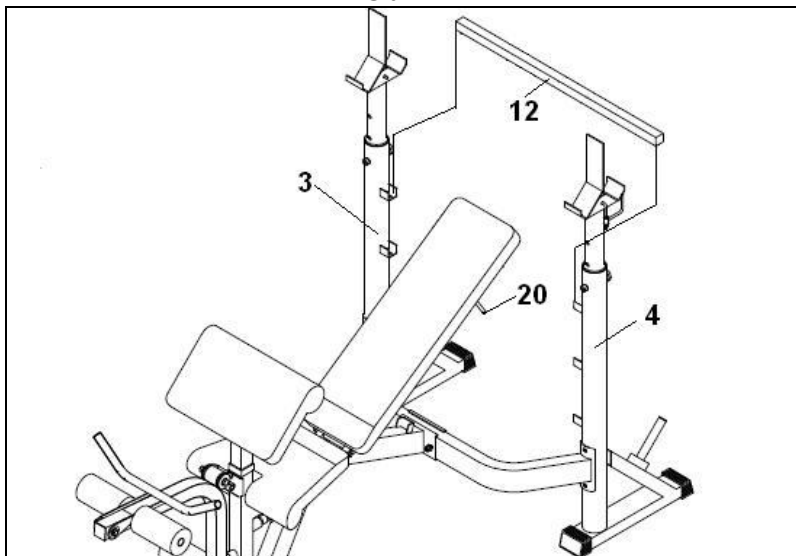
Obr. 9



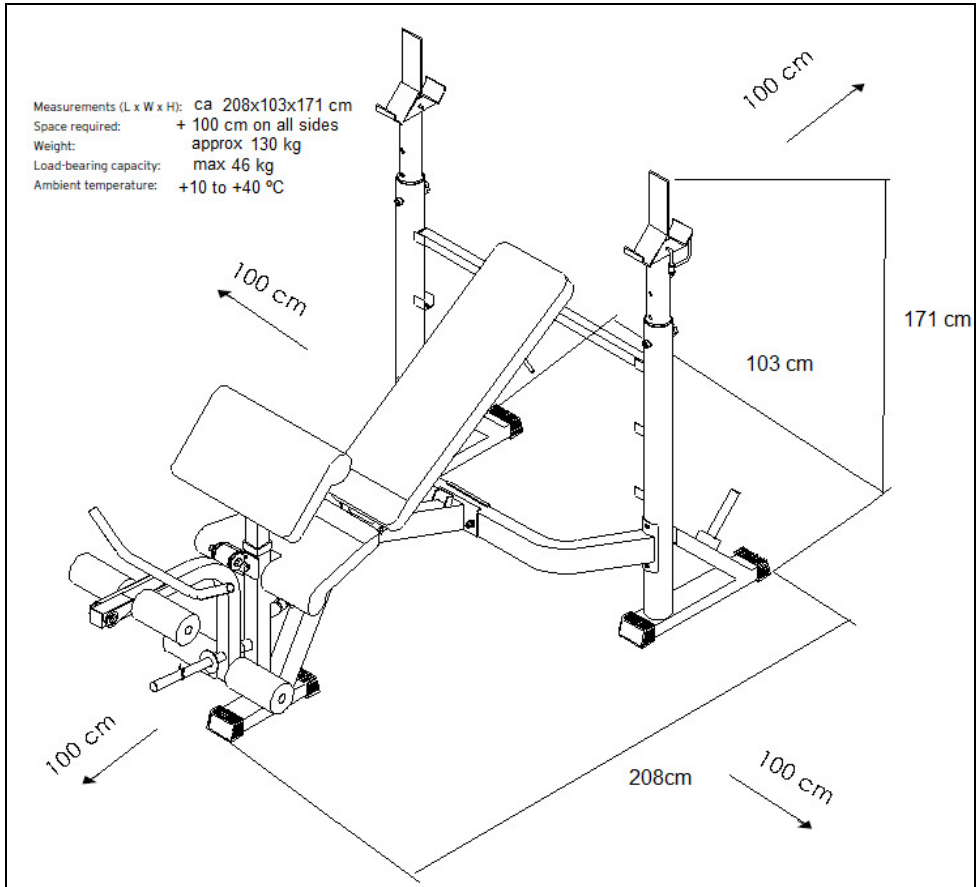
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



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:

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.

Osoby se zdravotním postižením by neměly cvičební stroj používat bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

Upozornění: Než začnete trenažér používat, poradte se se svým lékařem. Tato rada je obzvláště 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 úrovni, nepřepínejte se. Nesprávné cvičení může ohrozit vaše zdraví.

3. Před zahájením cvičení proveďte několik protahovacích cviků na zahřátí.

VŠEOBECNÉ POKYNY

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. Použijte originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, kromě těch, které jsou schváleny dodavatelem, zruší platnost záruky.

5. 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.

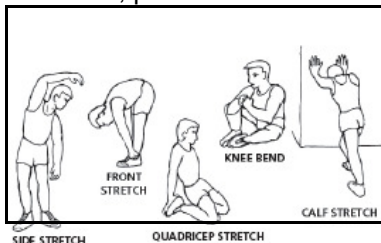
11. Pravidelně kontrolujte součásti zařízení, jako jsou kladky, lana atd. Zkontrolujte případná poškození a pokud nějaká existují, okamžitě je vyměňte. Pravidelně kontrolujte, utažení šroubů, poškození a opotřebení a v případě pochyb kontaktujte zákaznickou podporu.

POKYNY KE CVIČENÍ

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

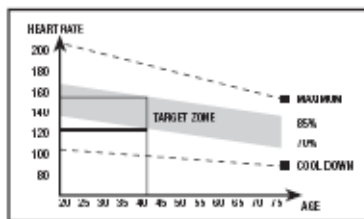
1. Fáze zahřívání

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.

POKYNY K MONTÁŽI

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části, viz obr. 1.

POZOR: Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

- (1) Podpěra sedla
- (2) Hlavní zahnutá podpěra
- (3) Pravá svislá podpěra
- (4) Levá svislá podpěra
- (6) Podpěra nohou
- (7) Hlavní podpěra sedla
- (8) Tyč pro opěrku na ruce
- (9) Tyče pod opěrku zad
- (10) Rám sedla
- (11) Zvedací lišta opěrky
- (12) Podpěra opěrky
- (13) Opěrka
- (14) Sedlo
- (15) Opěrka rukou
- (16) Trubka pro pěnové kryty
- (17) Volič výšky sedla
- (18) Hlavní zadní podpěra "U" držáku
- (19) Horní a spodní pěnový kryt
- (20) Zajišťovací kolík pro podpěru zad
- (21) Zajišťovací kolík pro polohu sedla
- (22) Pojistný kolík k závaží
- (23) Kolík k bezpečnému nastavení závaží
- (24) Zajišťovací kolík podpěry nohou
- (25) Polohovací kolík k závaží
- (27) Klip
- (30) Zarážka
- (39B) Tyč rezervního závaží
- (39C) Příslušenství pro biceps
- (40) Šroub M-10x155.
- (41) Šroub M-10x98.
- (42) Šroub M-12x85.
- (43) Šroub M-10x75.
- (44) Šroub M-10x65.
- (45) Šroub M-10x20.
- (46) Šroub M-8x38.
- (47) Šroub M-8x16.
- (48) Samojistná matice M-12.
- (49) Samojistná matice M-10.
- (50) Podložka M-12.
- (51) Podložka M-10.
- (52) Podložka M-8.
- (53) Samojistná matice M-8.

MONTÁŽ

1- Vložte pojistný kolík (22) do teleskopické tyče na závaží (5), obr. 2, umístěte podložku (52) a utáhněte maticí (53), zkontrolujte, zda se volně otáčí. Zašroubujte zajišťovací kolík (23) do pojistného kolíku (22), umístěte podložku (52) a utáhněte maticí (53), zkontrolujte, zda se volně otáčí.

2- Položte pravou svislou podpěru (3) na zem, srovnajte ji s hlavní zahnutou podpěrou (2), obr. 3, namontujte šroub (41) spolu s podložkami (51) a zajistěte maticí (49), obr. 3. Poté položte levou svislou podpěru (4) na zem, srovnajte ji s hlavní zahnutou podpěrou (2), obr. 3, namontujte šroub (41) spolu s podložkami (51) a zajistěte pomocí matice (49), obr. 3.

3- Vložte teleskopickou tyč (5), obr. 2, do hlavních podpěr (3 a 4), obr. 3, nasadte polohovací kolík (25) a utáhněte ve směru hodinových ručiček. Vložte tyč rezervního závaží (39B) do zadní trubky na hlavní podpěře (3), obr. 3, umístěte podložku (48) na šroub (45) a bezpečně utáhněte, obr. 3. Namontujte zarážku (30) a klip (27), obr. 3.

3- Nejprve dejte podpěru sedla (7) až k hlavní podpěře (1), obr. 4, zajistěte ji šrouby (43) spolu s podložkami (51) a maticemi (49). Umístěte podpěru (1) na hlavní zahnutou podpěru (2), obr. 4, namontujte zadní „U“ držák a zajistěte pomocí šroubů (44) spolu s podložkami (51) a maticemi (49).

4- Umístěte podpěru nohou (6) na držák „U“ pro hlavní podpěru (1), obr. 5, zajistěte ji šroubem (42) spolu s podložkami (50) a maticí (48). Zatahněte za aretační šroub pro nastavení výšky (26)

dozadu, obr. 5, a zasuňte tyč pro opěrku na ruce do hlavní opěrky (1) ve směru šipky.

Nasadte příslušenství pro bicepsy (39C) na podpěru nohou (6), obr. 5, zajistěte šroubem (43) spolu s podložkami (51) a maticí (49), zkontrolujte, zda se volně otáčí.

5- Položte opěrku pro ruce (15) na tyč pro opěrku na ruce (8), obr. 6, zajistěte pomocí šroubů (47) spolu s podložkami (52). Vložte trubky pro pěnové kryty (16) do otvorů na podpěrci nohou (6), obr. 6, vycentrujte je a nasadte pěnové kryty (19) na trubky (16).

MONTÁŽ PODPĚRY OPĚRKY

6- Nasadte zvedací lištu opěrky (11) mezi dvě tyče pod opěrku zad (9) na rámu opěradla, obr. 7, zajistěte pomocí šroubu (40) spolu s podložkami (51) a maticí (49), zasuňte zajišťovací kolík (20). Poté jej umístěte na trubku (A) hlavní podpěry (1), obr. 9, zajistěte pomocí šroubu (40) spolu s podložkami (51) a maticí (49).

MONTÁŽ PODPĚRY SEDLA

7- Umístěte volič výšky sedla (17) s vnitřními otvory na trubkách rámu sedla (10), obr. 7. Umístěte jej na trubku (B) hlavní podpěry (1), obr. 9, zajistěte šroubem (40) spolu s podložkami (51) a maticí (49), zasuňte pojistný kolík (21).

MONTÁŽ OPĚRKY

8- Vezměte opěrku (13) a umístěte ji na tyč pod opěrku zad (9), obr. 10. Namontujte šrouby (46) spolu s plochými podložkami (52).

MONTÁŽ SEDLA

9- Vezměte sedlo (14) a umístěte jej na rám sedla (10), obr. 10, a zajistěte jej šrouby (46) spolu s podložkami (52).

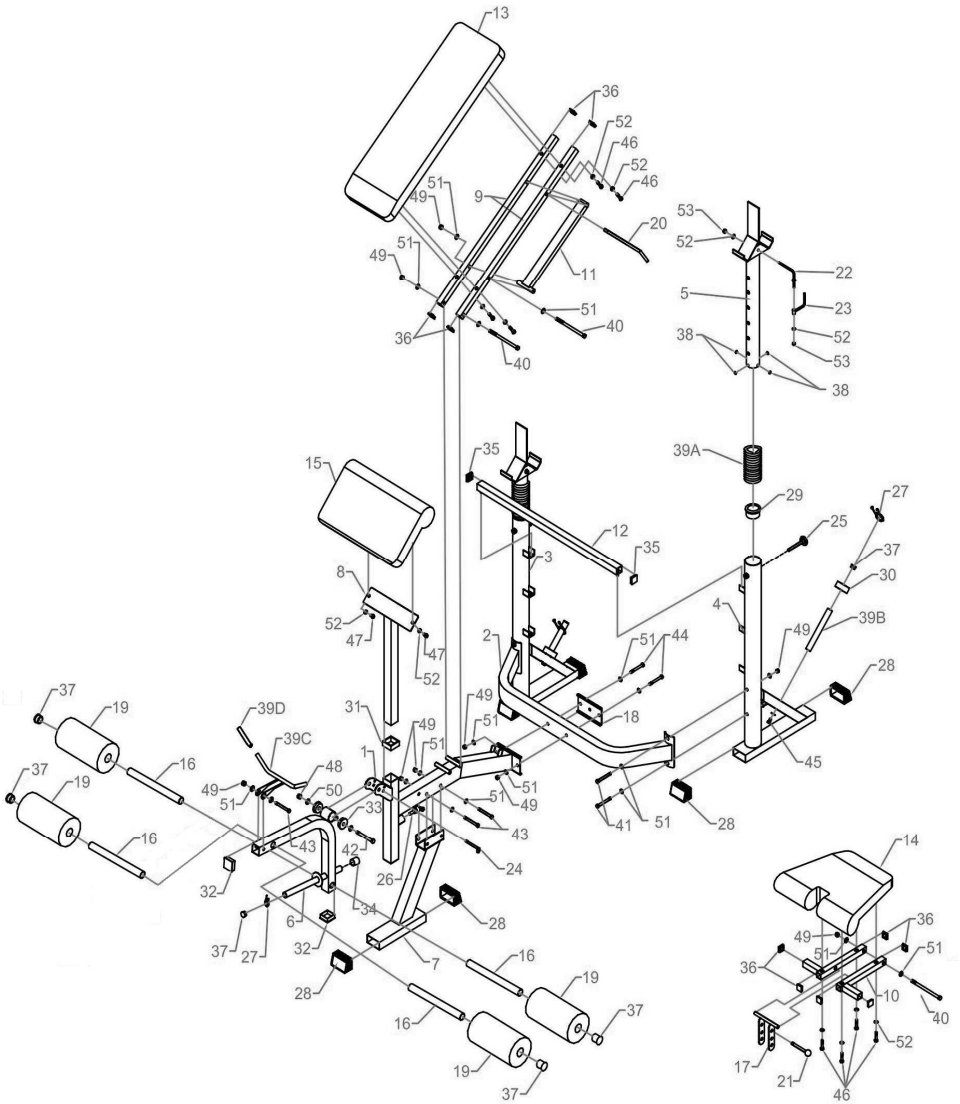
ELEVACE OPĚRKY

10- Chcete-li nastavit sklon opěrky, umístěte podpěru opěrky (12) do libovolného z „U“ držáků na svislých podpěrách (3 a 4), obr. 11. Odstraňte zajišťovací kolík (20) a dejte jej do polohy, která je pro cvičení nejvhodnější, obr. 11.

Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se obrátit na vašeho dodavatele. Kontakt na něj je uveden na poslední straně této příručky.

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

G330



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

