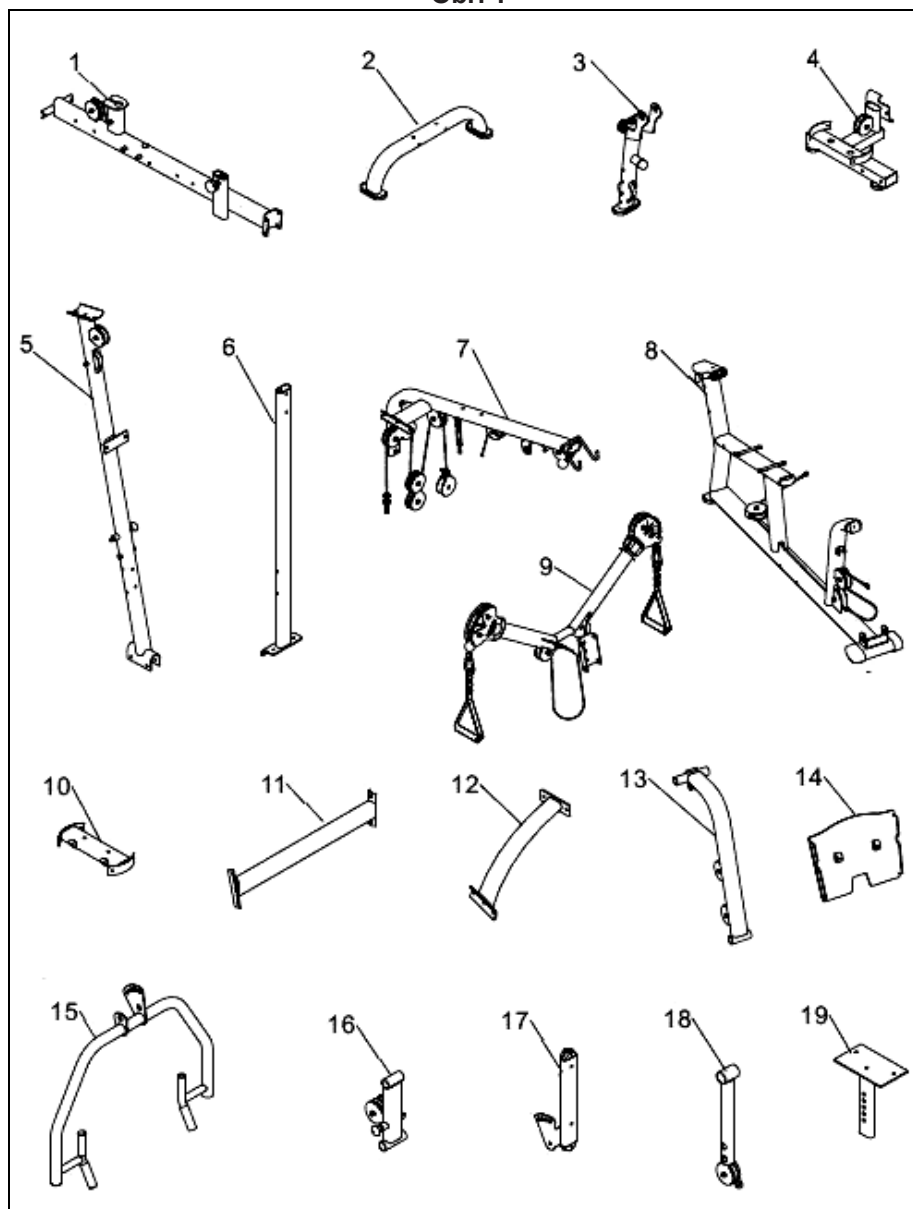


TT Pro
training station

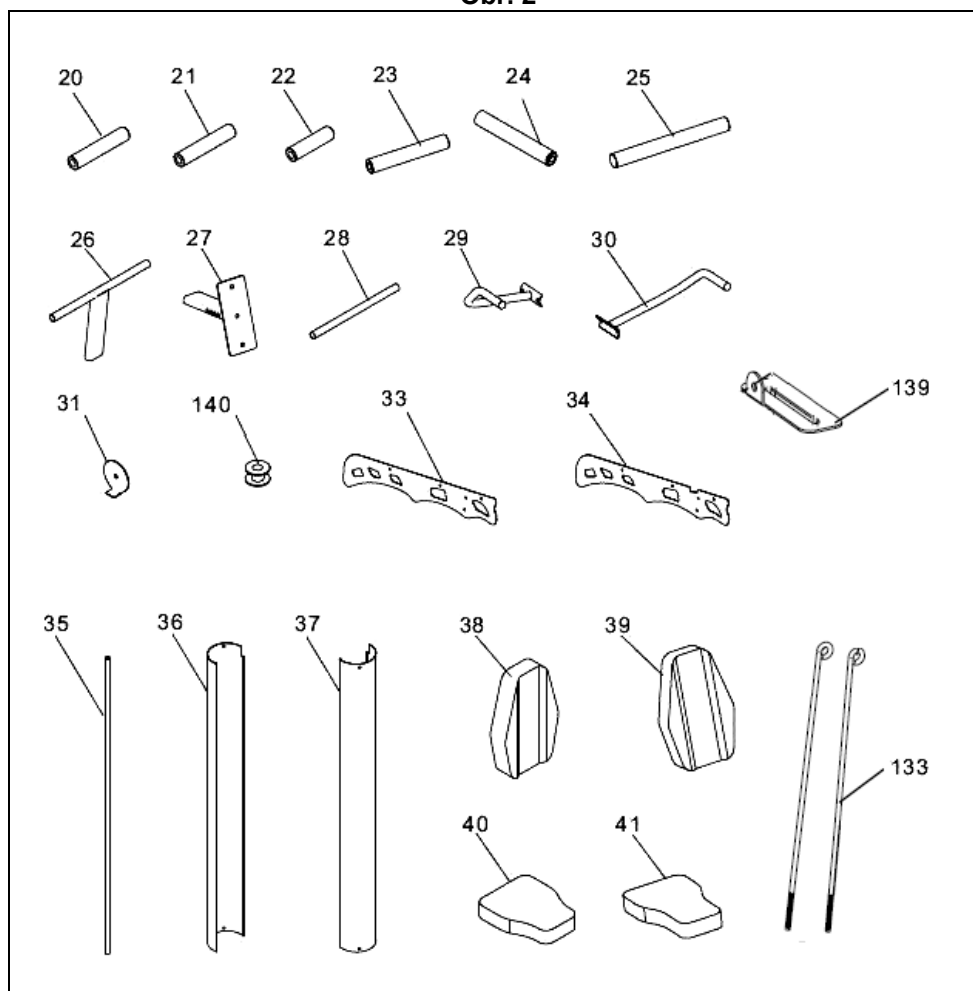


Návod k obsluze Posilovací věž BH Fitness TT Pro

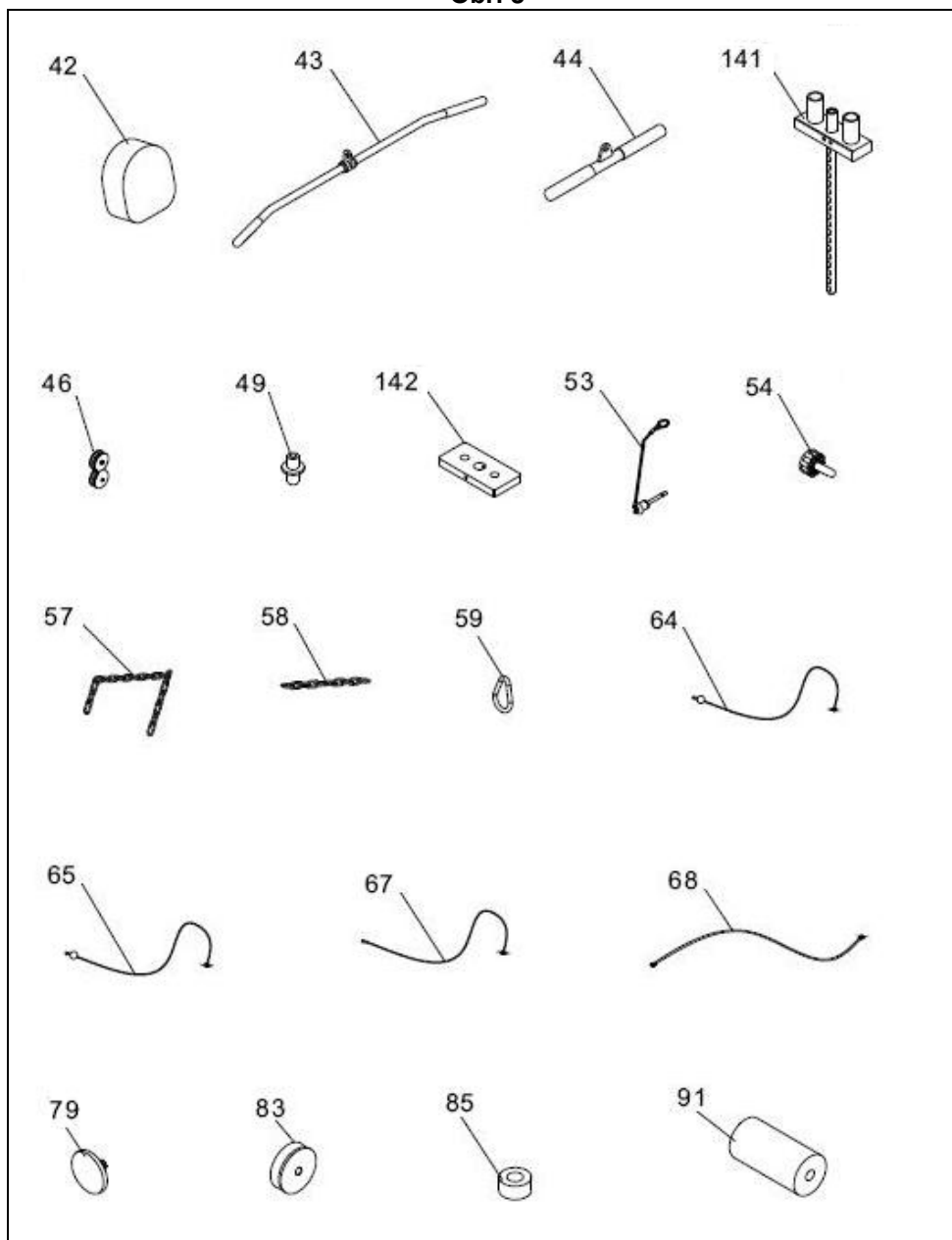
Obr. 1



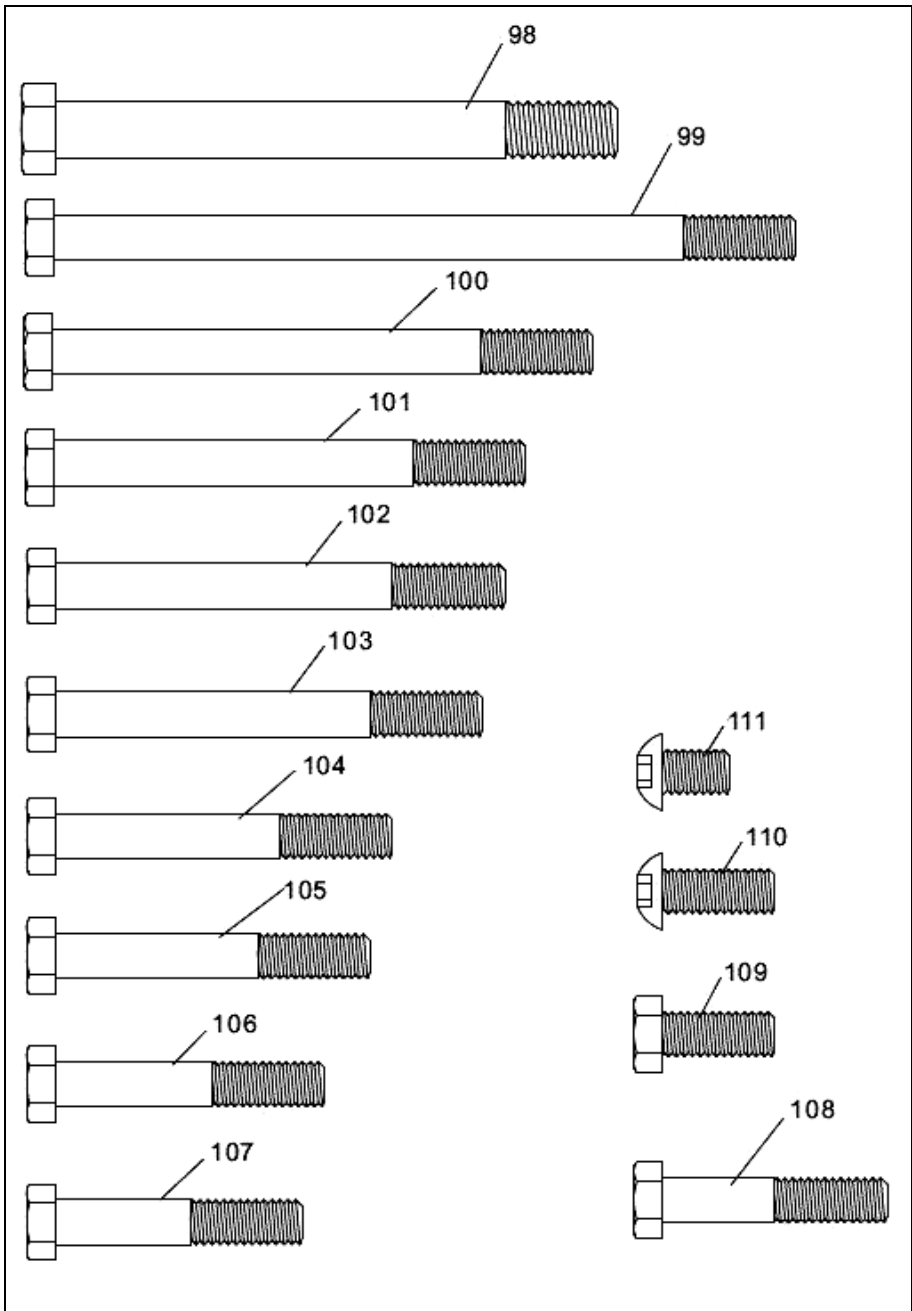
Obr. 2



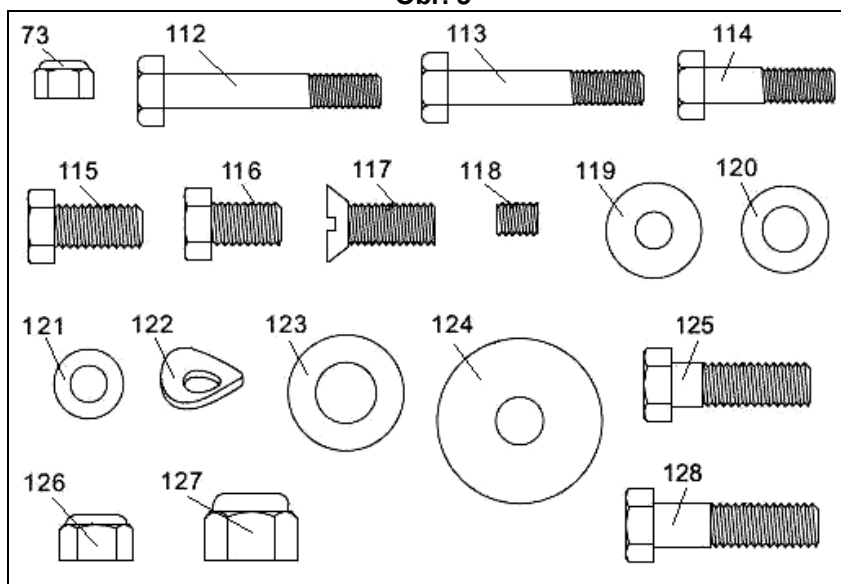
Obr. 3



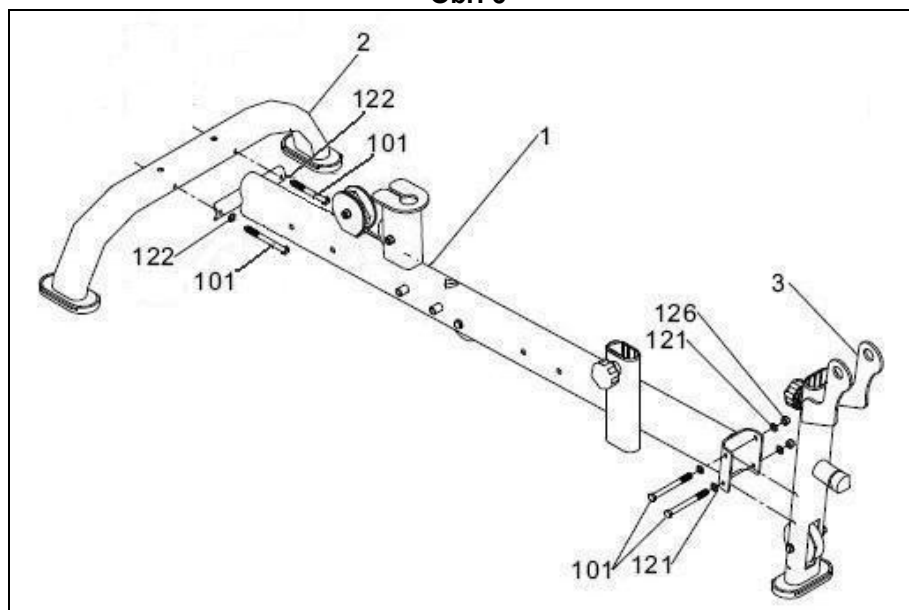
Obr. 4



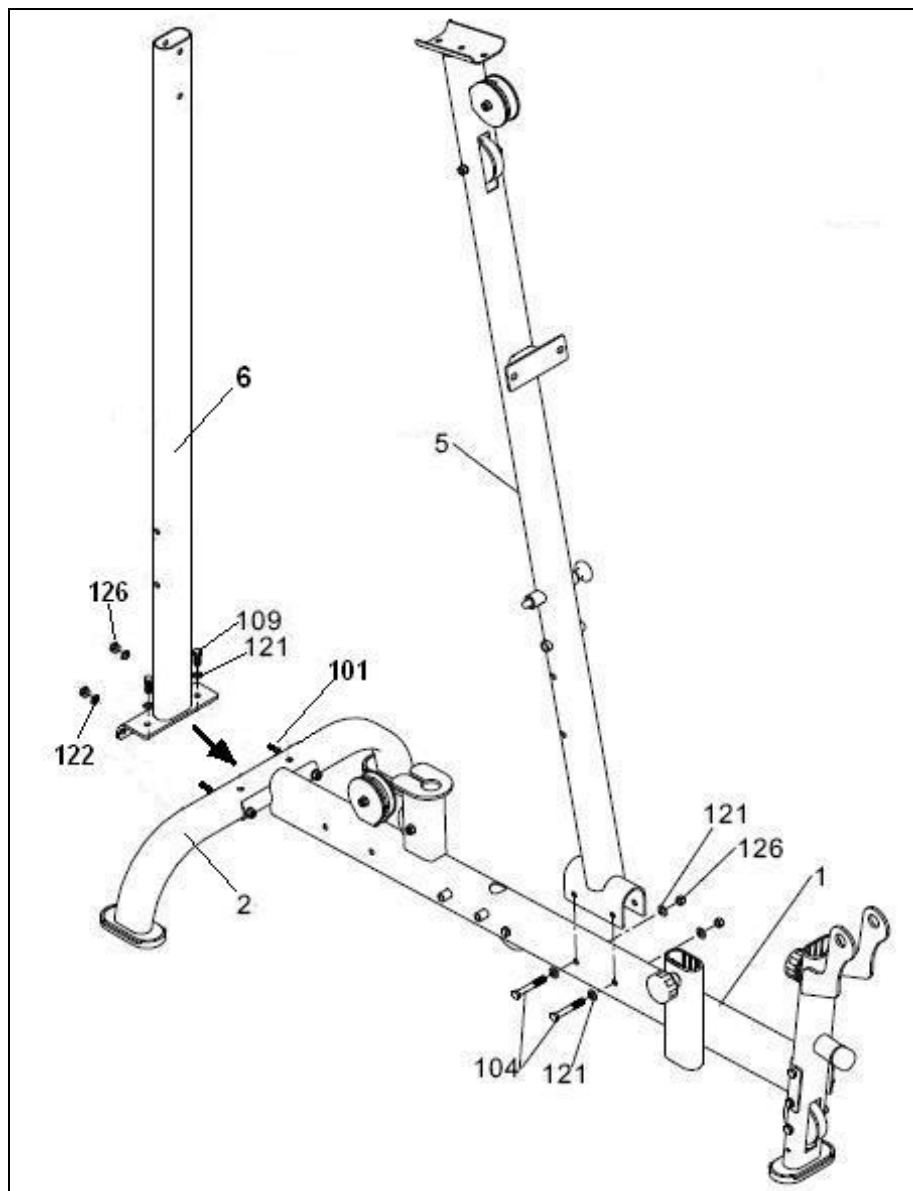
Obr. 5



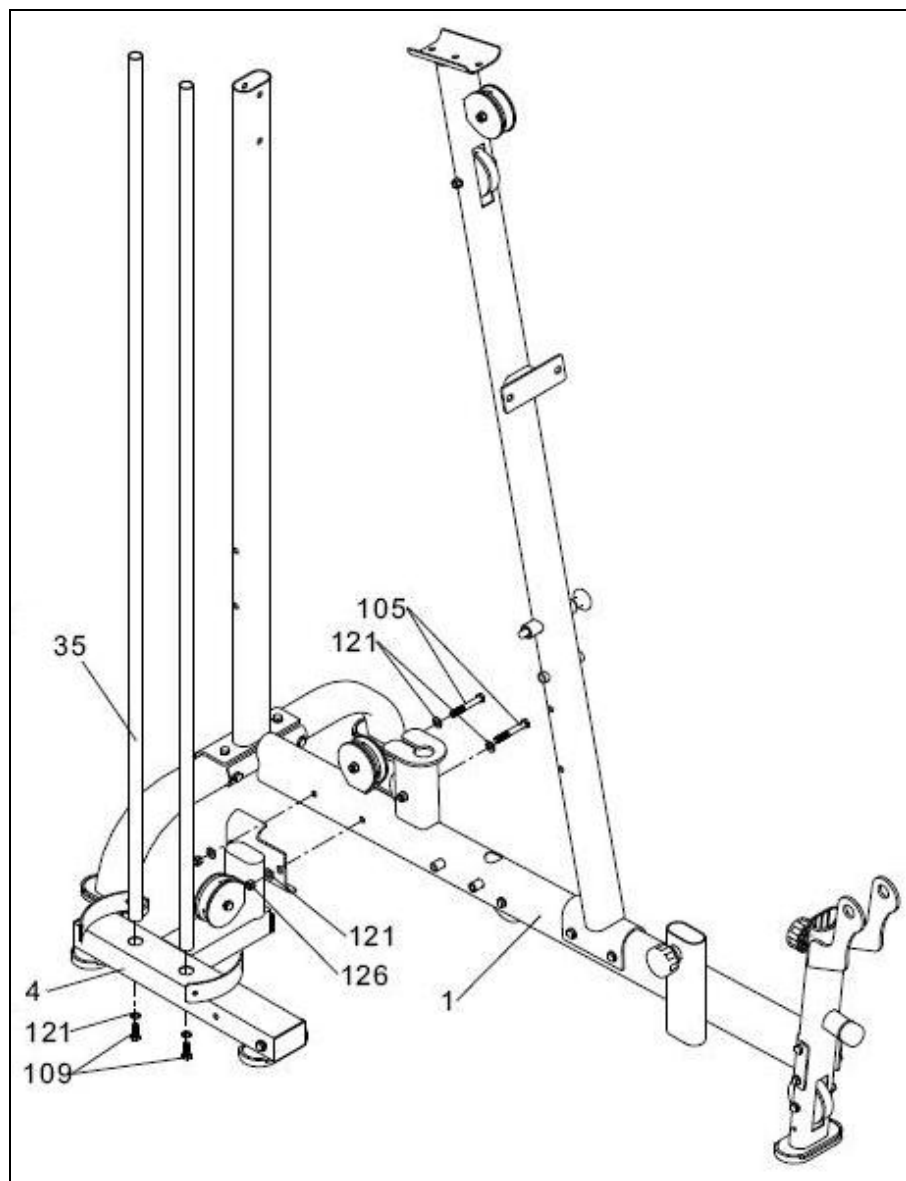
Obr. 6



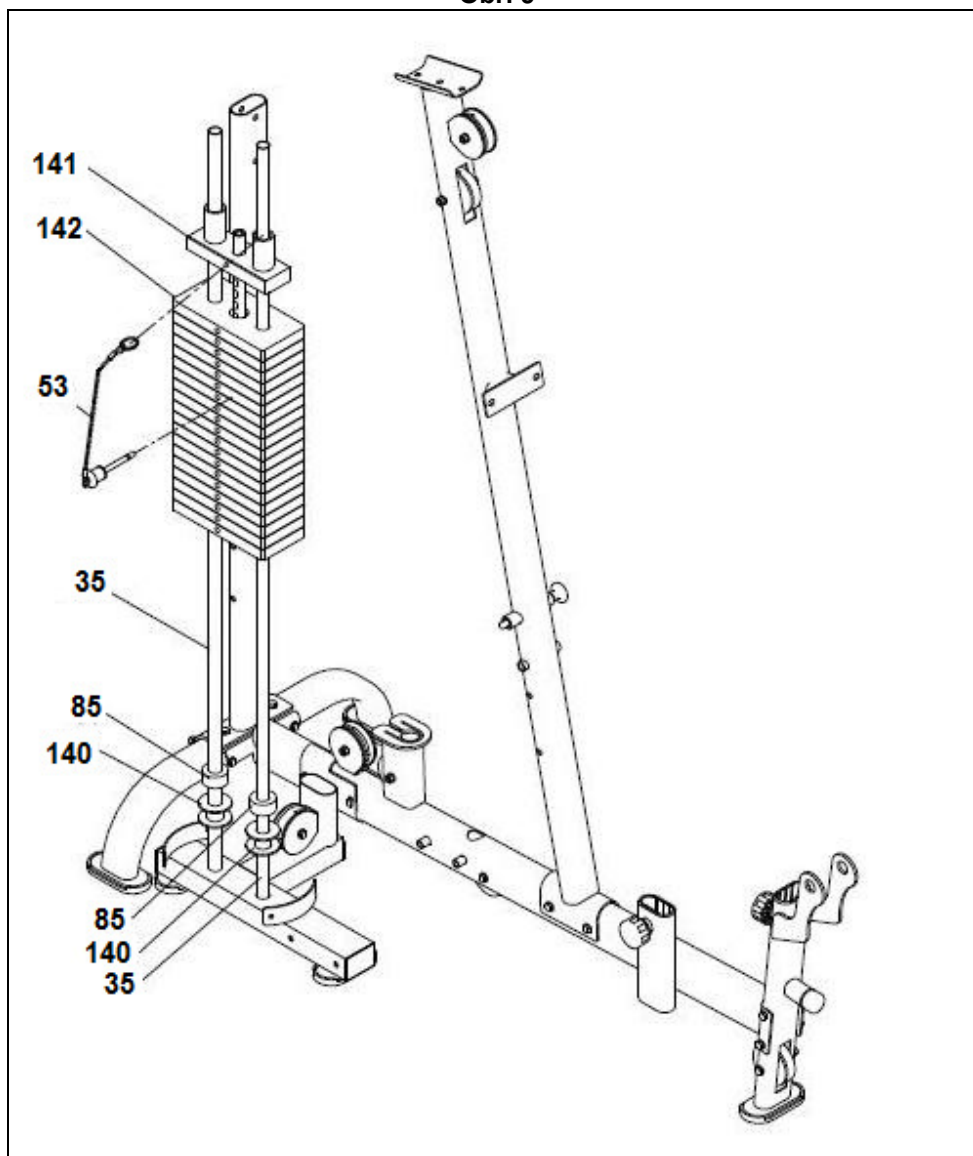
Obr. 7



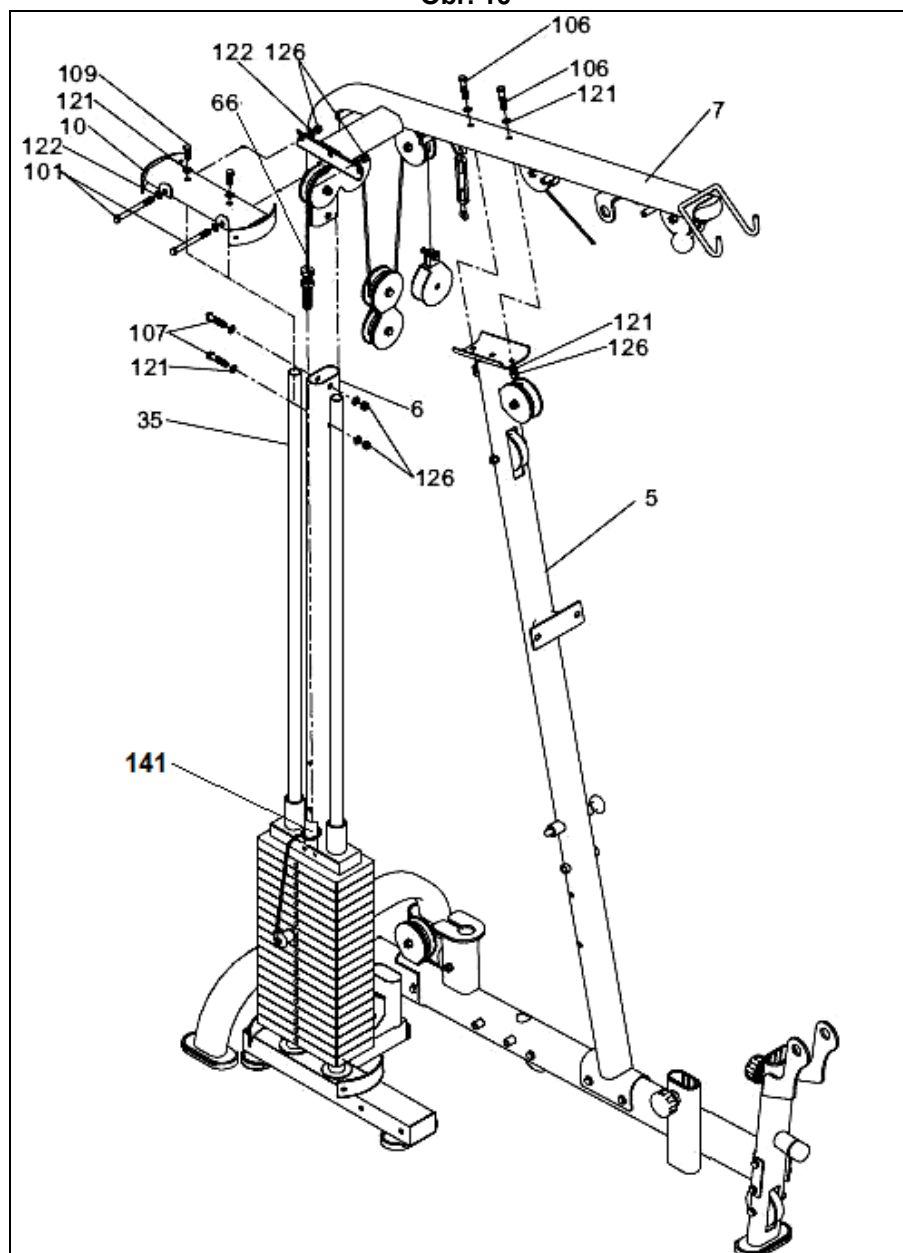
Obr. 8



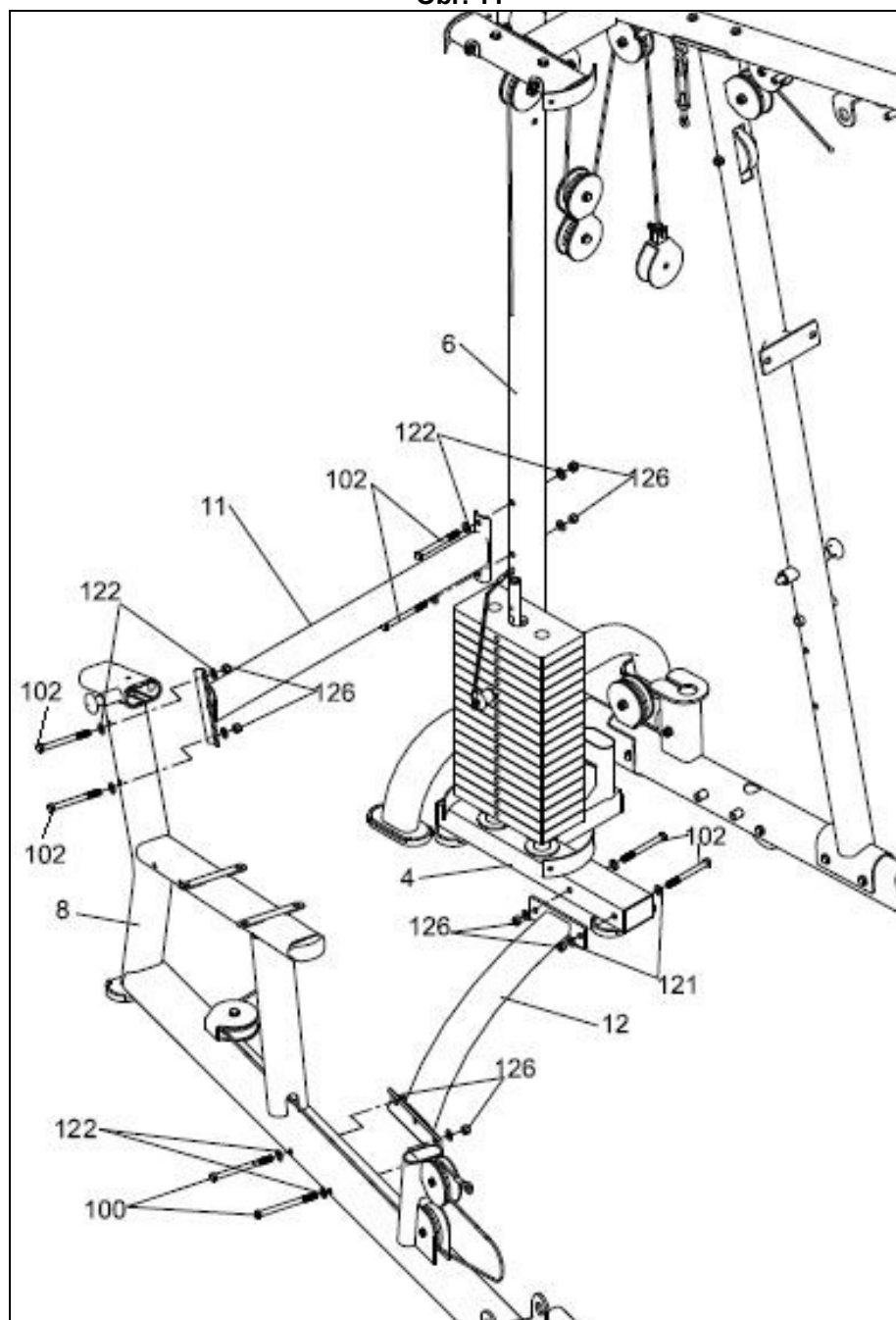
Obr. 9



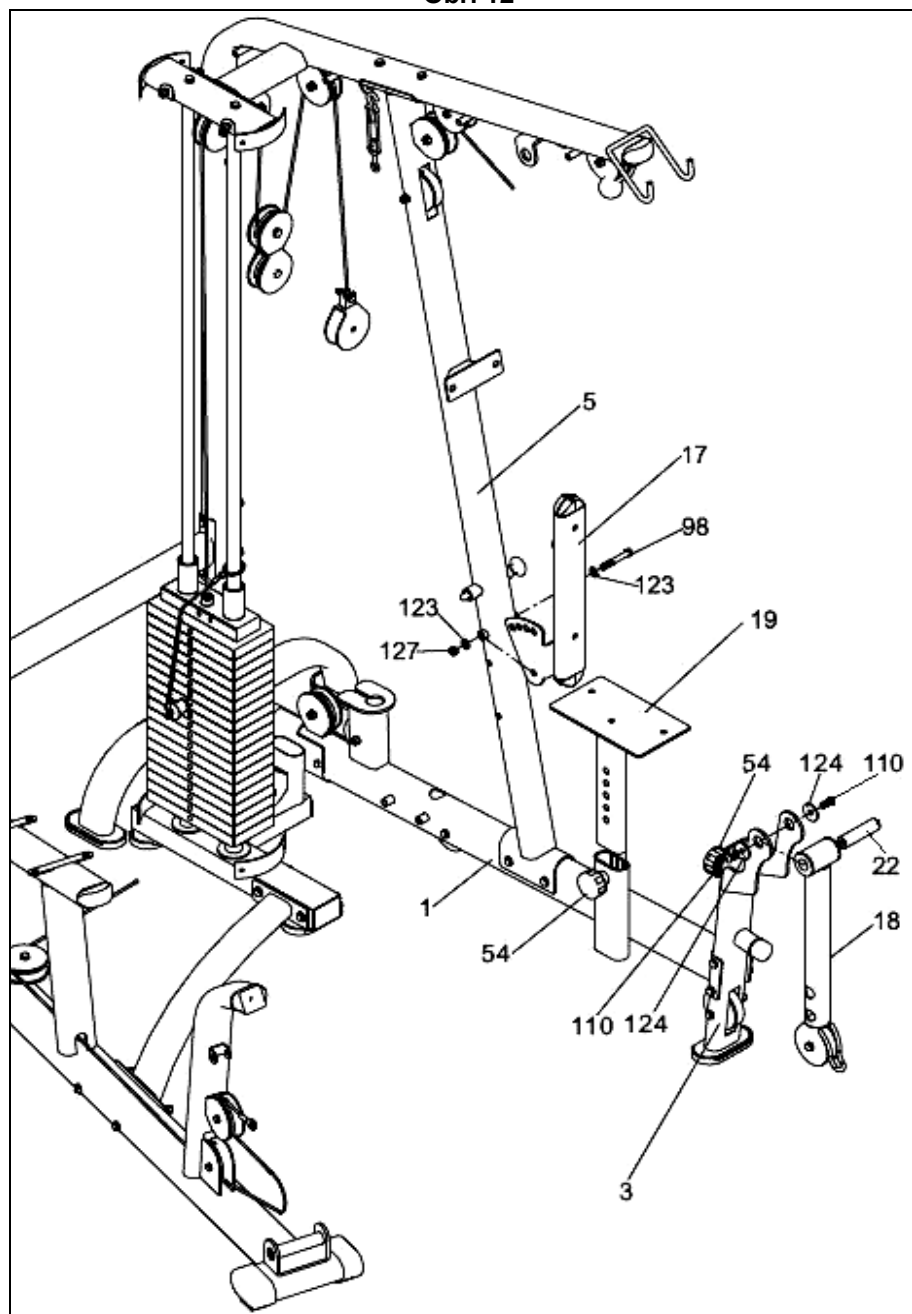
Obr. 10



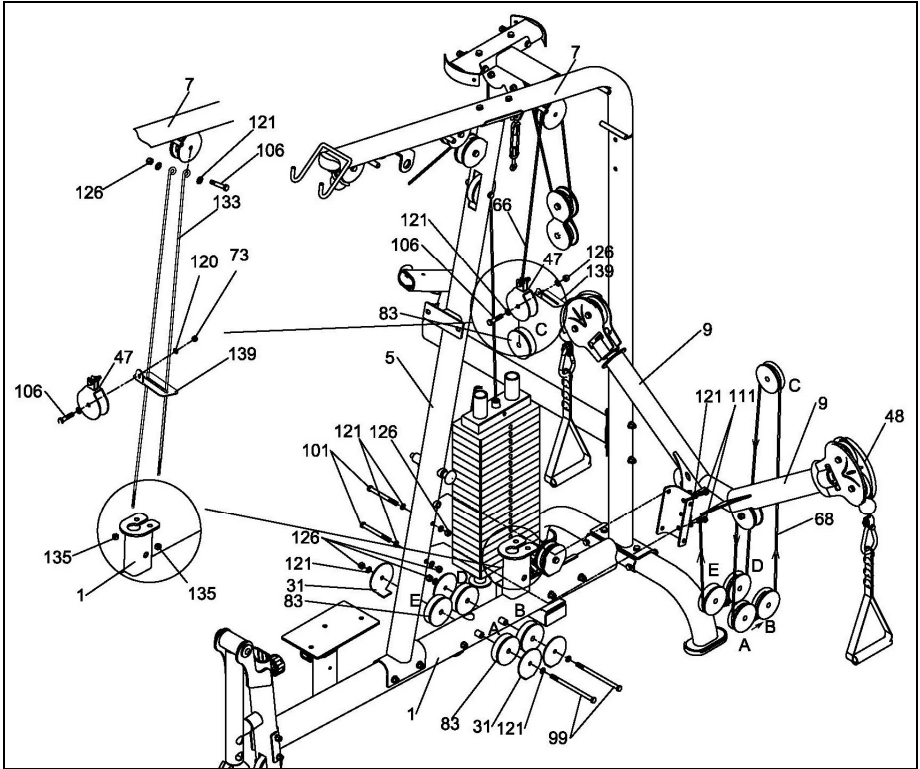
Obr. 11



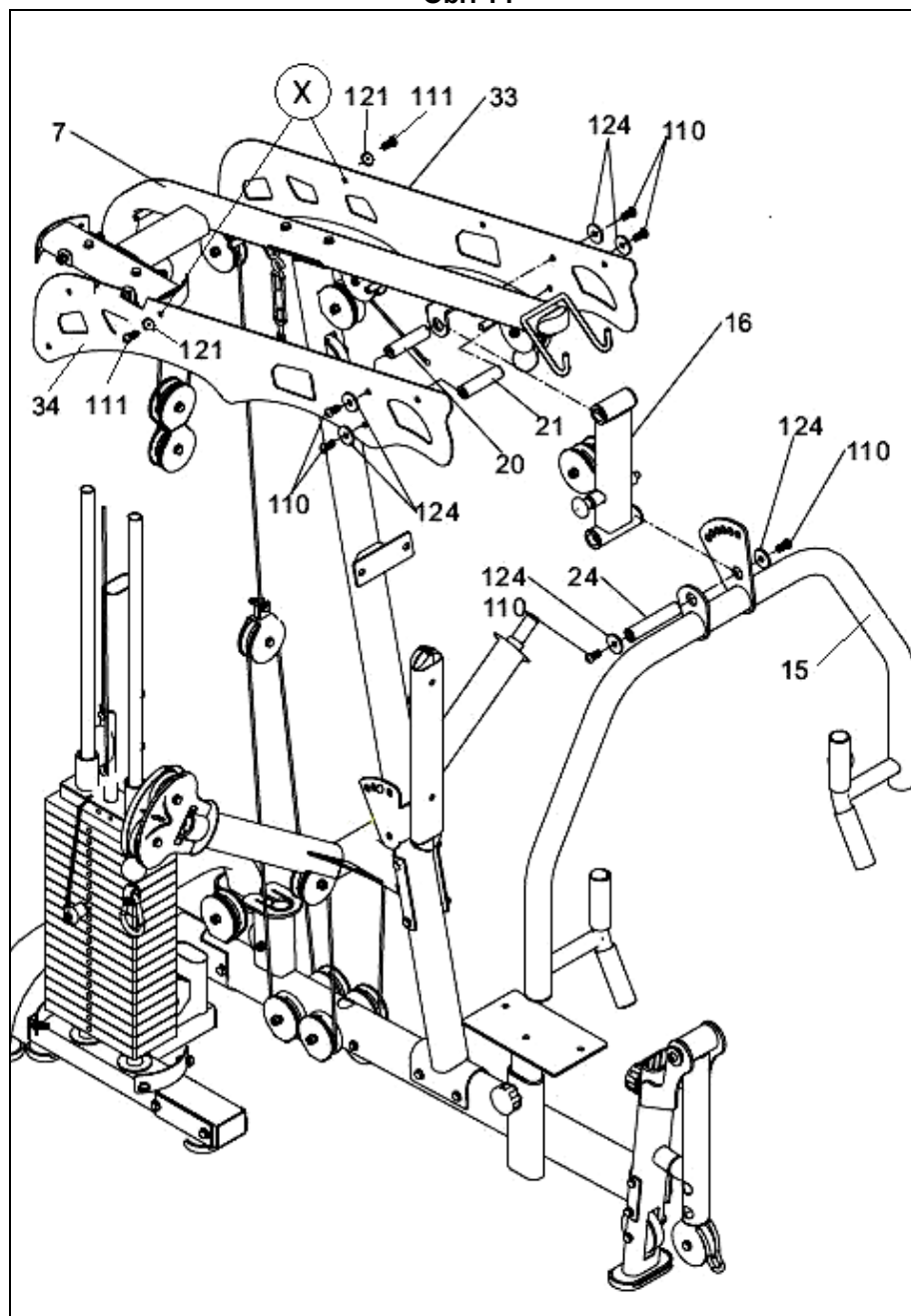
Obr. 12



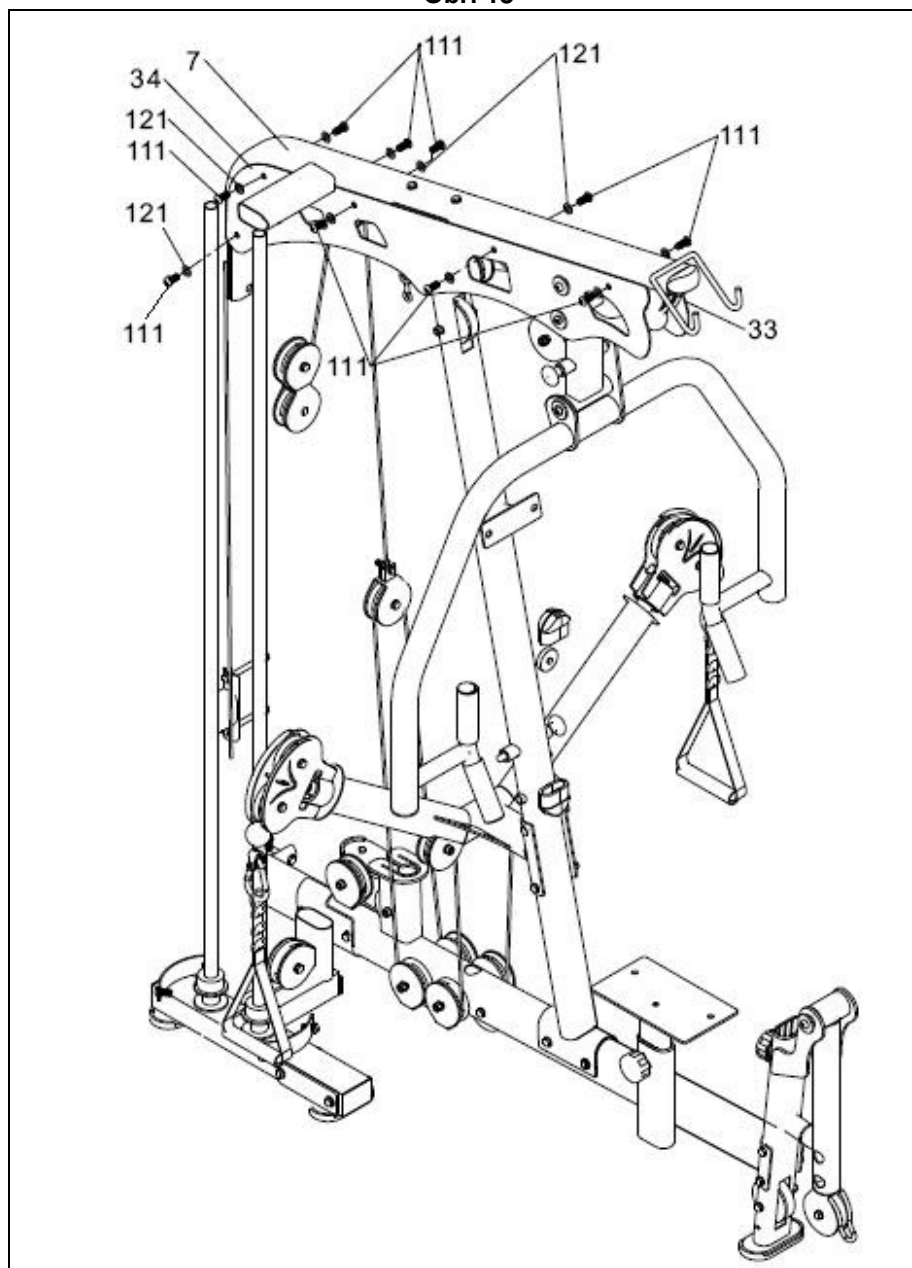
Obr. 13



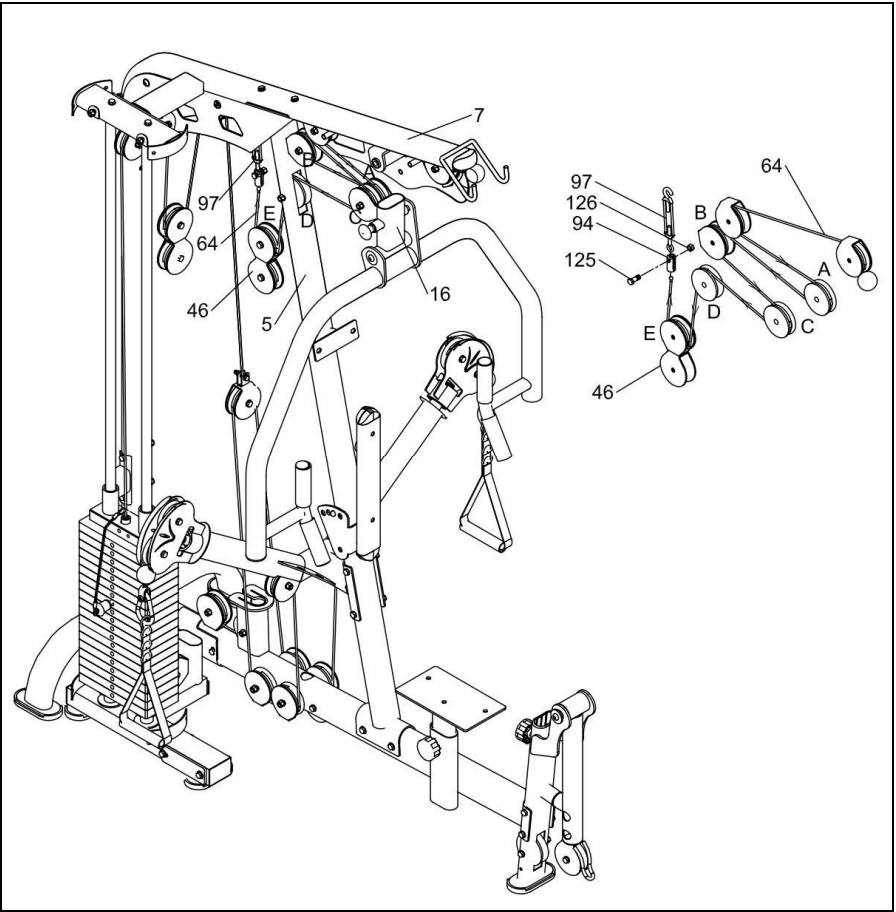
Obr. 14



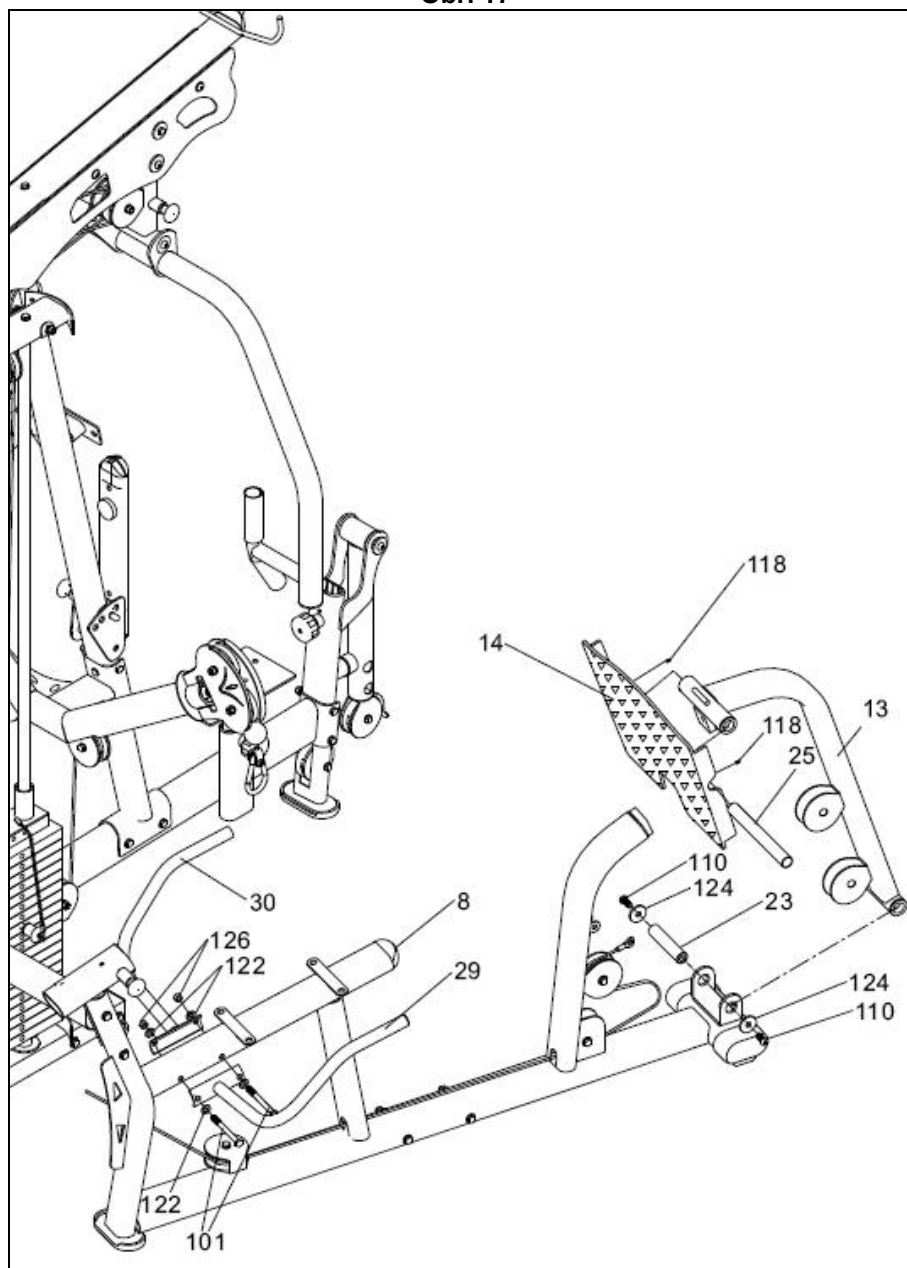
Obr. 15



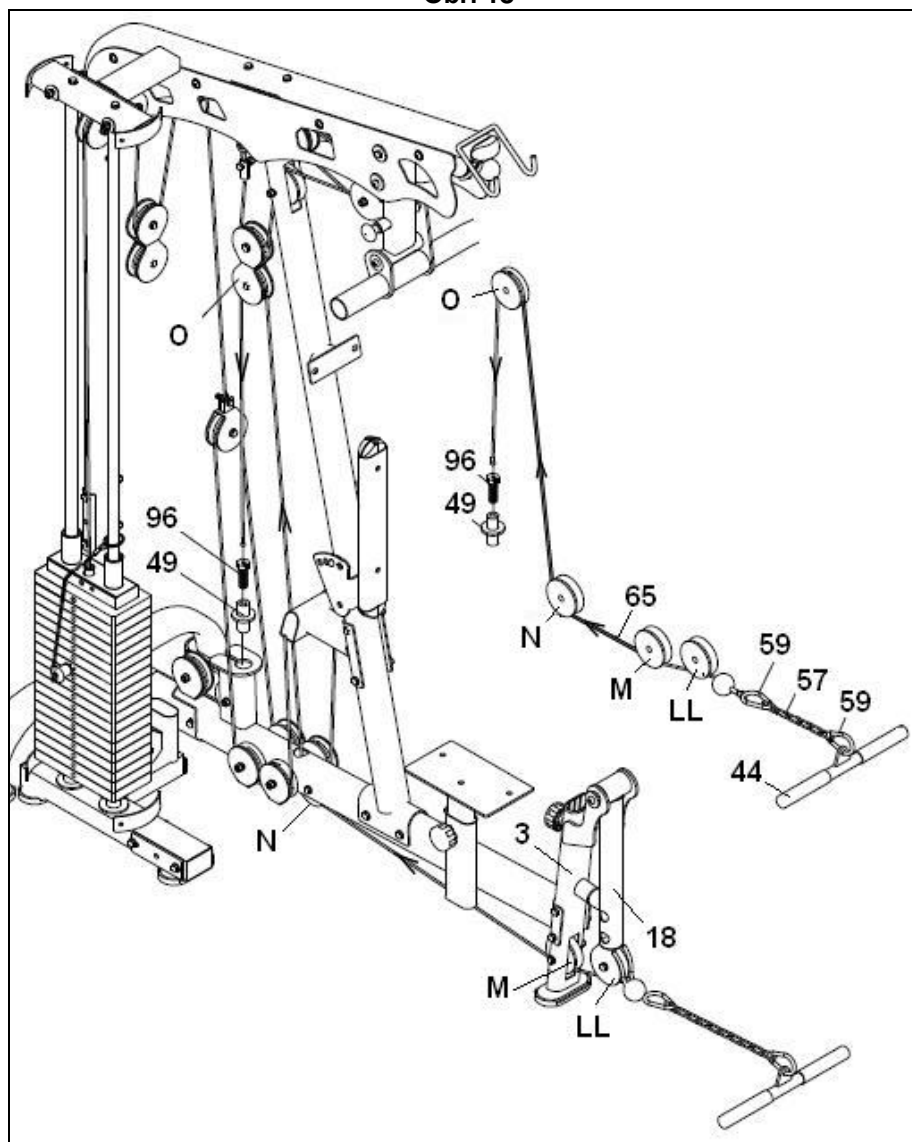
Obr. 16



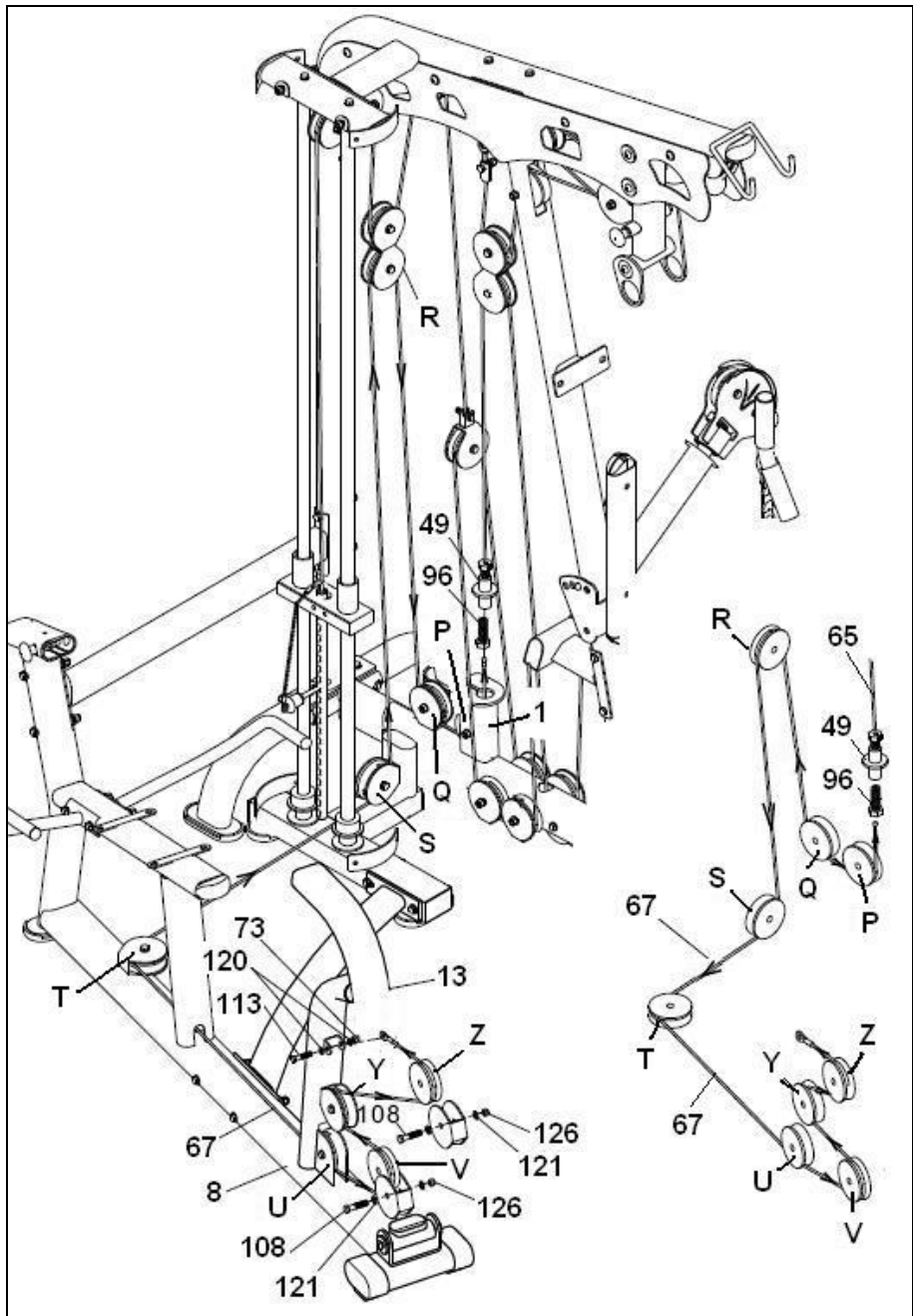
Obr. 17



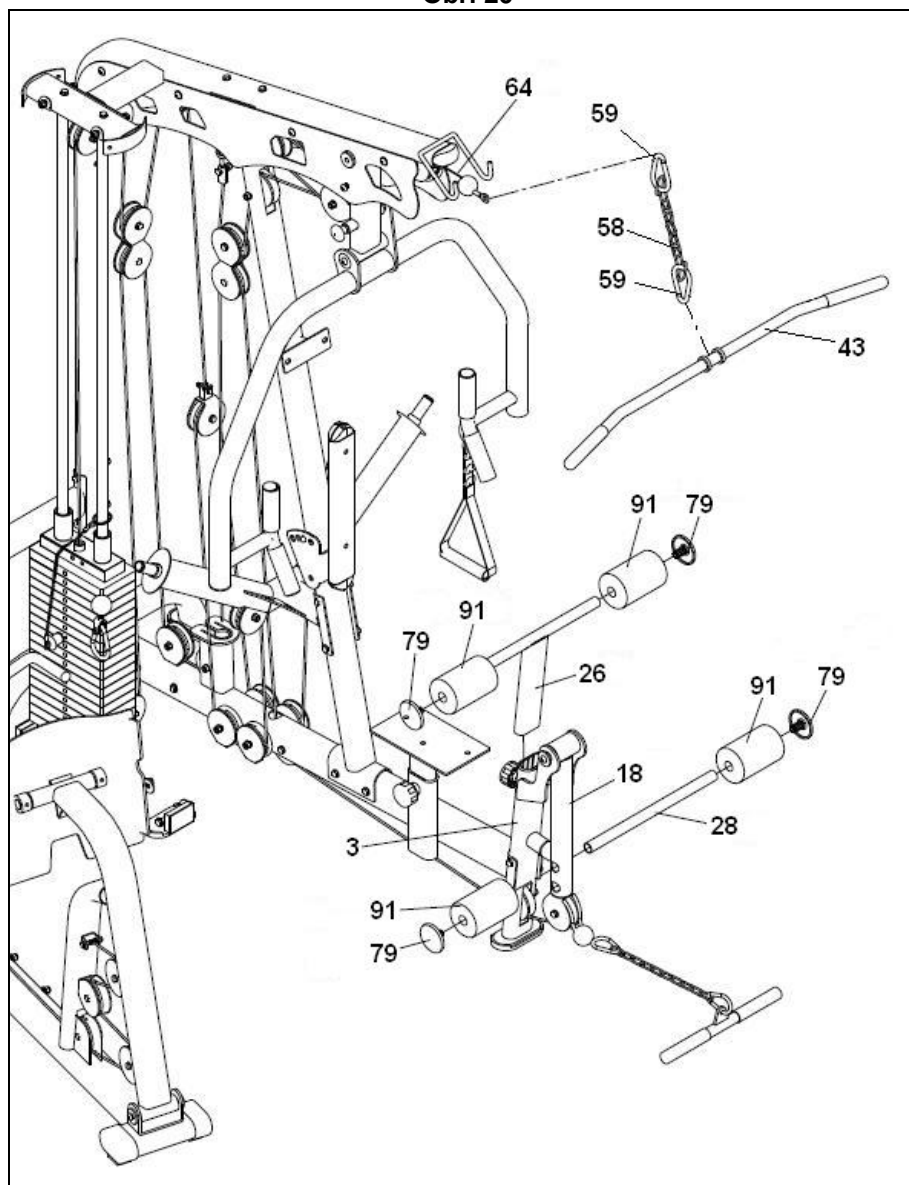
Obr. 18



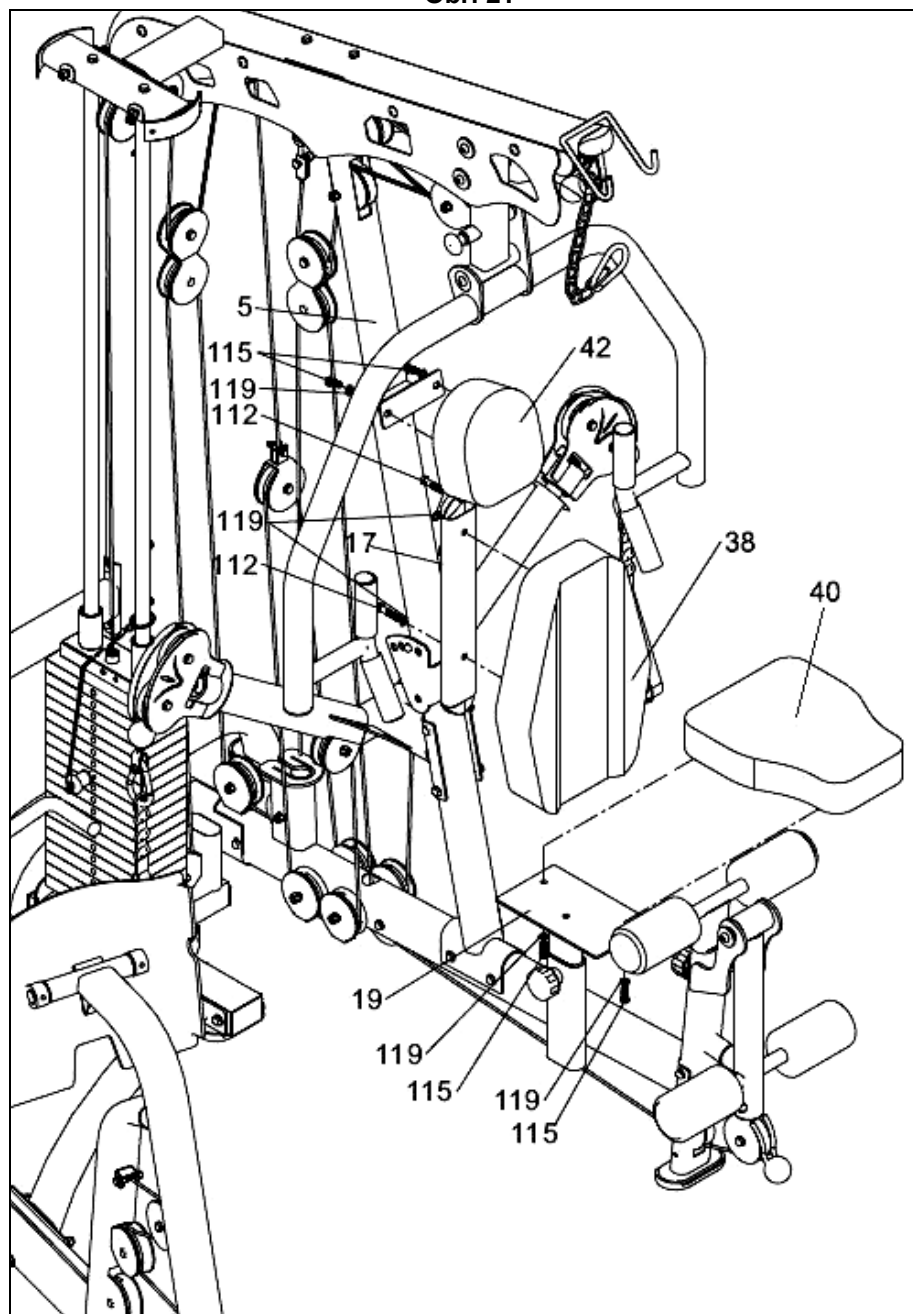
Obr. 19



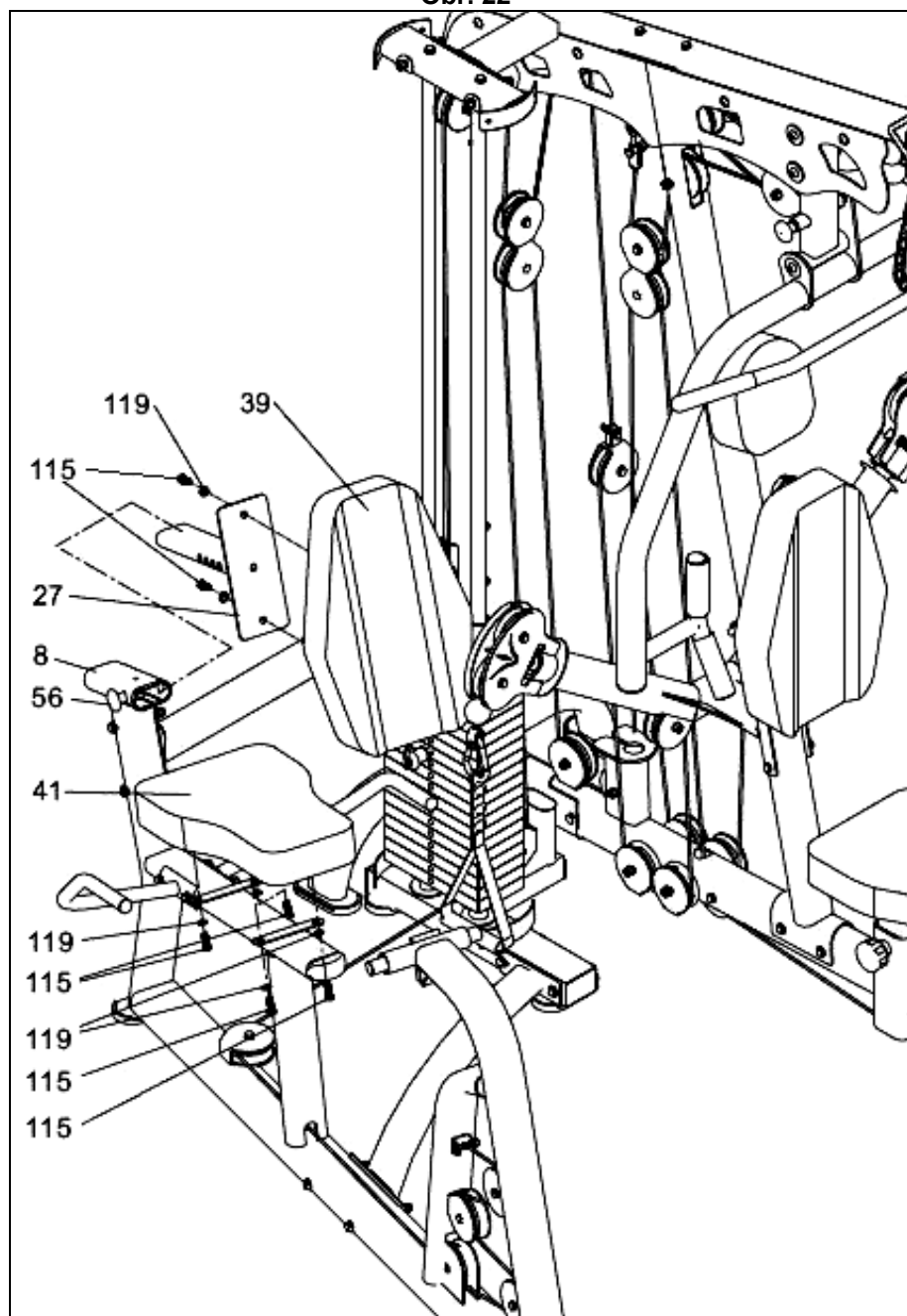
Obr. 20

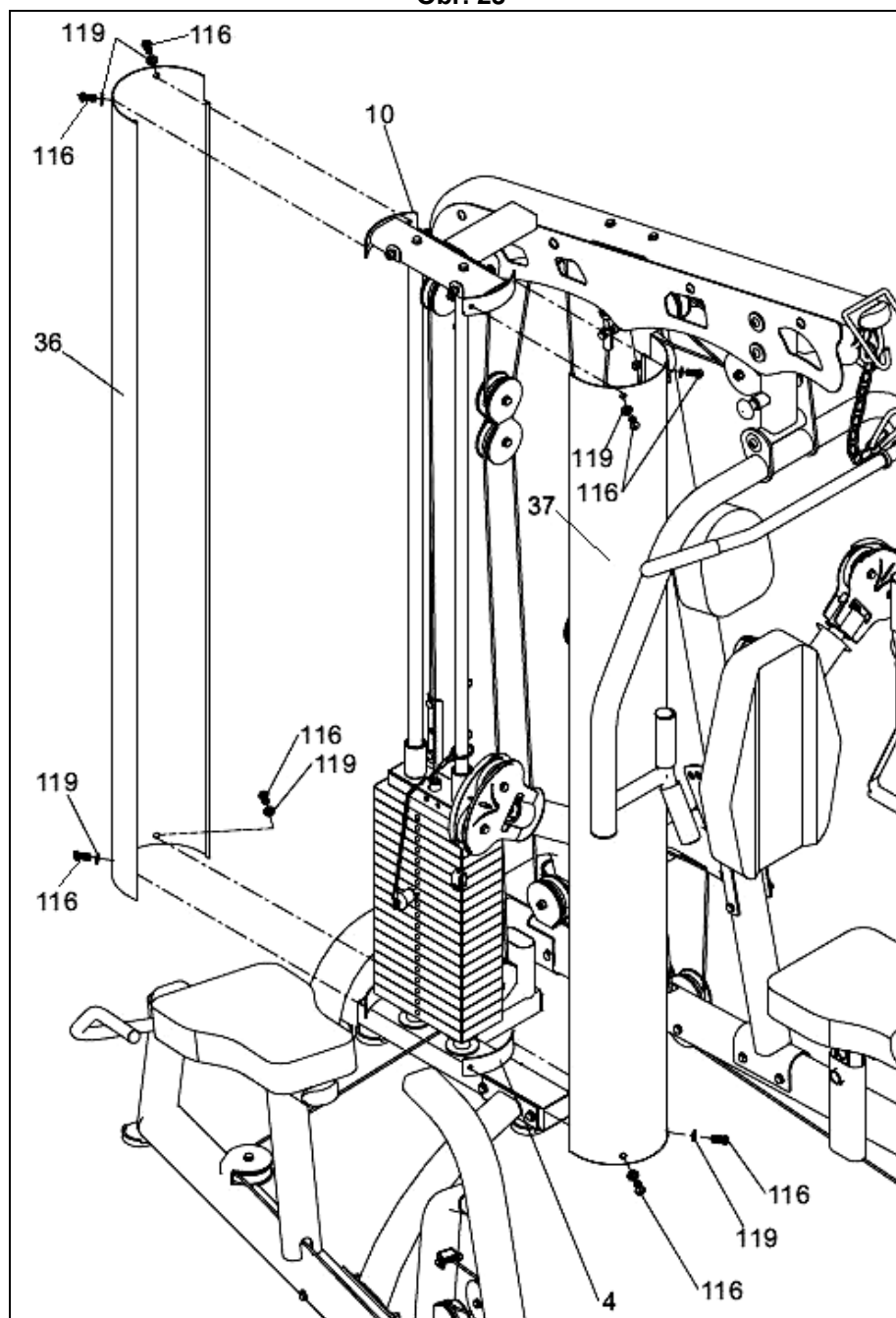


Obr. 21

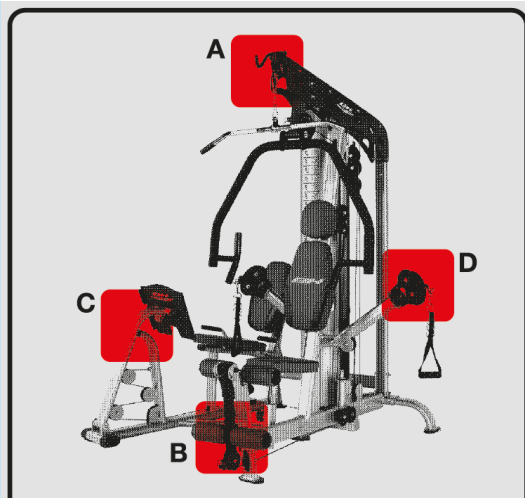


Obr. 22





Obr. 24



Exercises

weight	A		B		C		D	
	kg.	lb	kg.	lb	kg.	lb	kg.	lb
A	6	14	6	14	12	26	3	6
B	12	26	12	26	18	40	6	14
C	18	40	18	40	24	52	9	20
D	24	54	24	54	30	66	12	26
E	30	66	30	66	36	80	15	32
F	36	80	36	80	42	92	18	40
G	42	94	42	94	48	106	21	46
H	48	106	48	106	54	118	24	52
I	52	116	52	116	60	132	27	60
J	58	128	58	128	66	146	30	66
K	64	140	64	140	72	158	33	72
L	70	154	70	154	78	172	36	80
M	76	168	76	168	84	184	39	86
N	82	180	82	180	90	198	42	92
O	88	194	88	194	96	212	45	100
P	94	206	94	206	102	224	48	106
Q	100	220	100	220	108	238	51	112
R	106	234	106	234	114	250	54	118
S	112	248	112	248	120	264	57	126
T	120	260	120	260	126	276	60	130

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Přečtěte si pokyny v této příručce. Naleznete zde důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě trenažéru.

Dodržujte následující doporučení:

1 Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

2 Trenažér mohou používat max. 4 osoby současně.

3 Cvičte na doporučené úrovni, nepřepínejte se. Nesprávné cvičení může ohrozit vaše zdraví.

4 Trenažér používejte na pevném a rovném povrchu. Nepoužívejte ho venku a v blízkosti vody. Z bezpečnostních důvodů je třeba, aby okolo trenažéru zůstal alespoň 1 m volného prostoru.

5 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

6 Používejte vhodný oděv a obuv. Tkaničky řádně utáhněte.

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

8 Do blízkosti trenažéru neumísťujte žádné ostré předměty.

9 Děti a osoby se zdravotním postižením by neměly cvičební stroj používat bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

10 Před zahájením cvičení proveďte několik protahovacích cviků na zahřátí.

11 Zvolte vhodnou zátěž podle vašeho fyzického stavu.

12 Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozené nebo neúplné.

13 Trenažér je vhodný pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 130 kg.

14 Trenažér byl testován a vyhovuje normám ISO 20957 rámci třídy H.

Upozornění: Než začnete trenažér používat, poraďte 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.

Tyto pokyny uschovejte pro případné budoucí využití.

ÚDRŽBA

1 Pohyblivé součásti pravidelně promazávejte. Alespoň jednou ročně.

2 Před prvním použitím zkontrolujte, zda jsou všechny součásti pevně utažené a zda trenažér správně funguje.

3 K čištění zařízení použijte vlhký hadřík. Nepoužívejte rozpouštědla.

POKYNY K MONTÁŽI

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

POZOR: Při montáži je vhodná asistence další osoby.

- (1) Hlavní podpěra
- (2) Zadní podpěra
- (3) Přední podpěra nohou
- (4) Spodní kryt držáku
- (5) Hlavní tělo trenažéru
- (6) Vertikální sloupek
- (7) Horní tělo trenažéru
- (8) Hýžďová podpěra
- (9) Podpěra ramen "Butterfly"
- (10) Horní kryt držáku
- (11) Zadní přípojovací držák
- (12) Spodní přípojovací držák
- (13) Zadní tlačná lišta
- (14) Podpěra hýžďové tlačné lišty
- (15) Ramena na tricepsy a hrud'
- (16) Držák ramen na tricepsy a hrud'
- (17) Podpěra zádové opěrky
- (19) Podpěra sedla

Obr. 2

- (20) Horní rozpěrka držáku ramen na tricepsy a hrud'
- (21) Distanč. vložka horního panelu
- (22) Vymezovací váleček podpěry nohou
- (23) Distanč. vložka podpěry tlačné lišty
- (24) Spodní distanč. vložka držáku ramen na tricepsy a hrud'
- (25) Distanč. vložka podpěry tlačných list
- (26) Horní tyč na nohy
- (27) Podpěra zadní tlačné lišty
- (28) Pěnový kryt trubky na spodní část nohou
- (29) Pravé madlo sedla
- (30) Levé madlo sedla
- (31) Kryt výstupu lanka z kladky
- (140) Spodní podložka pod závaží
- (133) Kladka
- (139) Konzola kladky
- (33) Pravý horní boční panel

- (34) Levý horní boční panel
- (35) Vodicí sloupky pro závaží
- (36) Přední levý boční panel
- (37) Přední pravý boční panel
- (38) Opěrka zad
- (39) Potah sedla
- (40) Sedlo
- (41) Sedlo na cviky hýžďových svalů

Obr. 3

- (42) Opěrka hlavy
- (43) Dlouhá tyč na cvičení
- (44) Krátká tyč na cvičení
- (46) Kladky pro lana na tricepsy
- (49) Napínací matice lana
- (141) Sloupek nesoucí závaží
- (142) Sada závaží
- (53) Kolík pro volbu zátěže
- (57) Lano pro zdvih nohou
- (58) Kabelový řetěz k závažím
- (59) Karabina
- (64) Lano pro dlouh. tyč a horní triceps
- (65) Lano pro krátkou tyč a spodní nohy
- (67) Lano pro hýžďovou tlačnou lištu
- (68) Lano pro ramena "Butterfly"
- (79) Pěnové kryty
- (85) Spodní zarážka pro závaží
- (91) Spodní pěnové kryty podpěry nohou

Obr. 4 MATICE A ŠROUBY

- (98) Šrouby M-12x125
- (99) Šrouby M-10x165
- (100) Šrouby M-10x120
- (101) Šrouby M-10x105
- (102) Šrouby M-10x100
- (103) Šrouby M-10x95
- (104) Šrouby M-10x75
- (105) Šrouby M-10x70
- (106) Šrouby M-10x60
- (107) Šrouby M-10x55
- (108) Šrouby M-10x50
- (109) Šrouby M-10x25
- (110) Imbusový šroub M-10x25
- (111) Imbusový šroub M-10x15

Obr. 5

- (73) Samojistná matice M-8
- (112) Šrouby M-8x50
- (113) Šrouby M-8x45
- (114) Šrouby M-8x38
- (115) Šrouby M-8x20
- (116) Šrouby M-8x16
- (117) Šroub s drážkou M-10x20
- (118) Šroub se zápust. hlavou 5/16"x3/8"
- (119) Ploché podložky M-8/20
- (120) Ploché podložky M-8
- (121) Podložky M-10
- (122) Zakřivené podložky M-10
- (123) Ploché podložky M-12
- (124) Ploché podložky 38x11XT4
- (126) Samojistná matice M-10
- (127) Samojistná matice M-12
- (128) Šrouby M-10x34

1.- MONTÁŽ

Umístěte hlavní podpěru vodorovně, viz obr. 6.

2.- Umístěte zadní podpěru (2) na hlavní podpěru (1), jak je znázorněno na obr. 6, Umístěte šrouby (101) spolu se zakřivenými podložkami (122).

3.- Umístěte přední podpěru (3), jak je znázorněno na obr. 6, našroubujte šrouby (101) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a pevně je utáhněte.

4.- Namontujte vertikální sloupek (6) na zadní podpěru (2), jak je znázorněno na obr. 7. Zašroubujte šrouby (109) spolu s podložkami (121) a bezpečně je utáhněte. Nasadte podložky (122) a matice (126) a pevně je utáhněte, obr. 7. Ujistěte se, že je vertikální sloupek (6) kolmo, obr. 7.

5.- Nasadte hlavní tělo (5) na hlavní podpěru (1), jak je znázorněno na obr. 7. Namontujte šrouby (104) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a pevně je utáhněte.

6.- MONTÁŽ ZÁVAŽÍ

Nasadte vodicí sloupky závaží (35) do spodního krytu držáku (4), obr. 8, namontujte šrouby (109) spolu s podložkami (121) a pevně je utáhněte. Poté je umístěte na hlavní podpěru (1), obr. 8, namontujte šrouby (105) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a bezpečně je utáhněte.

7.- Namontujte spodní podložku pro závaží (140) a spodní zarážku pro závaží (85), obr. 9. Umístěte závaží (142) na vodicí sloupky, jak je znázorněno na obr. 9. Seřadte je podle abecedy tak, aby písmena směřovala vně od trenážéru, počínaje písmenem „L“.

8.- Nyní vezměte sloupek nesoucí závaží (141), obr. 9, a vložte jej na poslední závaží, nasadte kolík pro volbu zátěže (53) na středový výstupek na sloupku nesoucím závaží, viz obr. 10.

9.- MONTÁŽ HORNÍ ČÁSTI

Umístěte horní část těla (7), obr. 10, na hlavní část (5) a zasunte ji do vertikálního sloupku (6), obr. 10.

Připevněte vertikální sloupek (6), obr. 10 pomocí šroubů (107) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a pevně je utáhněte.

Nyní namontujte šrouby (106) pro připevnění horního těla (7) k hlavnímu tělu (5) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a bezpečně je utáhněte.

10.- Poté namontujte horní kryt držáku (10). Nejprve jej nasadte na vodicí lišty závaží (35) a poté jej připevněte k hornímu tělu (7), obr. 10. Zašroubujte šrouby (109) spolu s podložkami (121) a utáhněte je rukou.

Vložte šrouby (101) spolu s podložkami (122) a maticemi (126) a pevně je utáhněte, obr. 10. Zkontrolujte, zda se sloupek nesoucí závaží (141) pohybuje plynule po celé délce vodicích lišt hmotnosti, a poté bezpečně utáhněte šrouby (109).

11.- Nyní našroubujte konec horního lana (66) do středového výstupku na sloupku nesoucím závaží (141), obr. 10, a utáhněte pojistnou matici.

12.- MONTÁŽ PŘÍSLUŠENSTVÍ PRO PROCVIČOVÁNÍ HÝŽDOVÝCH SVALŮ

Umístěte zadní připojovací držák (11) a připevněte jej k vertikálnímu sloupku (6), obr. 11 a hýžďové podpěře (8), namontujte šrouby (102) spolu s podložkami (122) a maticemi (126).

13.- Nyní umístěte spodní spojovací držák (12), obr. 11, na spodní kryt držáku (4) a namontujte šrouby (102) spolu s podložkami (121) a maticemi (126). Poté připojte druhý konec k hýžďové podpěře (8), obr. 11, namontujte šrouby (100) spolu s podložkami (122) a maticemi (126) a utáhněte, obr. 11.

POZNÁMKA: Jakmile je tato fáze montáže dokončena, všechny šrouby by měly být pevně dotaženy.

14.- MONTÁŽ SEDLA A ZÁDOVÉ OPĚRKY

Povolte aretační šroub (54) otočením proti směru hodinových ručiček o několik otáček, obr. 12, a vytáhněte jej směrem ven. Nasadte podpěru sedla (19) na sloupek vyčnívající z hlavní podpěry (1), obr. 12. Zarovnejte ho s jedním z otvorů pro nastavení výšky, obr. 12, na podpěře sedla,

uvolněte aretační šroub a poté jej utáhněte otočením ve směru hodinových ručiček (54).

15.- Umístěte podpěru opěrky zad (17) na hlavní tělo (5), obr. 12. Vložte šroub (98) spolu s podložkami (123) a pojistnou maticí (127) a pevně utáhněte.

16.- MONTÁŽ PODPĚRY NOHOU
Vezměte opěrku nohou (18), na vnitřní stranu pouzdra pro opěrku nohou namontujte rozpěrku, obr. 12. Zasuňte ji do otvorů na přední podpěře nohou (3), zarovnejte otvory a vložte šrouby (110) spolu s podložkami (124) a zajistěte je pomocí dvou klíčů.

17.- MONTÁŽ PODPĚRY "BUTTERFLY" RAMEN

Nasadte podpěru "butterfly" ramene (9) na hlavní tělo (5), obr. 13. Vložte šrouby (101) spolu s podložkami (121) a maticemi (126) a pevně je utáhněte.

18.- Vezměte lano pro ramena "Butterfly" (68) a namontujte kladku (C) na držák (47) horního lana (66), jak je znázorněno na obr. 13, pomocí šroubu (108) spolu s podložkou (121). Nasadte matici (126) a utáhněte ji. Poté namontujte kladky (B a D) na hlavní podpěru (1) obr. 13, nasadte kryty lanových vývodů a připevněte je pomocí šroubů (99) spolu s podložkami (121) a utáhněte pomocí matic (126). Postupujte stejně, jak je popsáno výše u kladek (A a E), obr. 13. Nasadte kladku (133) na konzolu kladky (139) a utáhněte je, jak je znázorněno na obrázku.

19.- MONTÁŽ PODPĚRY RAMEN NA TRICEPSY A HRUŽ
Nejprve umístěte pravý horní boční panel (34) na hlavní tělo (7), obr. 14.

Zasuňte šroub (111) spolu s podložkou (121) do otvoru (X), jak je znázorněno na obr. 14. a neutahujte.

Poté umístíte levý horní boční panel (33) na hlavní tělo (7), obr. 14. Bez utažení zasuňte šroub (111) spolu s podložkou (121) do otvoru (X), jak je znázorněno na obr. 14.

20.- Nasadíte rozpěrku (20) na držák ramen na tricepsy a hrud' (16), obr. 14, a umístíte ji na „U“ hlavního těla (7).

Zvedněte pravý horní boční panel a zajistíte jej pomocí šroubu (110) spolu s podložkou (124), obr. 14.

Nyní provedte totéž pro levý boční panel. Umístíte distanční vložku horního panelu (21) na horní boční panely a bezpečně utáhněte.

21.- Nasadíte distanční vložku (24) na spodní část držáku ramen na tricepsy a hrud' (16), obr. 14, a zajistíte ji šrouby (110) spolu s podložkami (124), obr. 14. Ukončete zajištěním bočních panelů pomocí šroubů (111) a podložek (121), obr. 15.

POZNÁMKA: Jakmile je tato fáze montáže hotova, všechny šrouby by měly být pevně utaženy.

22.- Dále provlékněte lano (64), které je již namontováno na kladkách (F) a (G) horním těle trenažéru (7), obr. 16, kladkami (H); (I); (J); (K) a (L).

Vezměte hák lana (94) a spojte konec lana (64), který jste právě provlékli, pomocí napínačku lana (97), obr. 16.

23.- MONTÁŽ HÝŽDOVÉ TLAČNÉ LIŠTY

Umístíte zadní tlačnou lištu (13) na „U“ pro podpěru hýždí, viz obr. 19.

Vyrovnejte otvory na „U“ s podpěrou tlačné lišty (13), namontujte distanční vložku (23) a pevně utáhněte pomocí šroubů (110) spolu s podložkami (124).

24.- Vezměte tlačnou lištu (14) a zasuňte ji přes podpěru hýždí ve směru šipky, vložte distanční vložku (25) a ponechte ji uprostřed a namontujte šroub (118), pevně utáhněte.

25.- MONTÁŽ SPODNÍHO LANA

Vezměte konec lana pro zdvihy nohou (65) a podle šipek vyznačených na lanu na obr. 18 ho protáhněte první kladkou (LL), jak je znázorněno na obr. 18. Poté protáhněte stejný konec spodní kladkou (M) a (N), obr. 18. Pokračujte ve vedení konce lana (64) čtvrtou kladkou (O), obr. 18. Připojte konec lana k napínací matici lana (49), obr. 18.

26.- MONTÁŽ PODPŮRNÉHO LANA PRO HÝŽDE

Připojte konec lana k napínací matici lana (49), obr. 19. Vezměte druhý konec lana (67) a podle šipek označených na laně na obr. 19 jej protáhněte první kladkou (P), jak je znázorněno na obr. 19. Dále protáhněte stejný konec přes kladky (Q) a (R), obr. 18.

Pokračujte ve vedení konce lana (64) kladkou (S), (T), (U); (V); (Y) a (Z), obr. 19.

27.- Připojte konec lana k "U" na trubce (8) pro podpěru hýždí pomocí šroubu (113) spolu s podložkami (120) a maticí (73), obr. 19.

Poznámka: Po chvíli si můžete všimnout, že ocelové lanko trochu povolilo v důsledku usazení lanka.

Chcete-li to napravit, stačí utáhnout ocelové lano (65) a (67) na napínací matici (49).

28.- MONTÁŽ PĚNOVÝCH KRYTŮ

Nejprve vezměte horní tyč na nohy (26) a nasadte ji a vložte do podpěry nohou (3), obr. 20. Pěnové kryty (91) nasadte na zaoblené konce podpěry nohou, obr. 20. Nyní proveďte totéž se spodními pěnovými kryty (91) na opěrce nohou (18). Nakonec nasadte víčka (79) na konce pěnových krytů (91), obr. 20.

29. - Připojte konec lana (64) ke karabině (59) a řetězu (58), obr. 20.

30.- MONTÁŽ SEDLA A OPĚRKY

Veźměte sedlo (40) a umístěte jej na podpěru sedla(19), obr. 21. Připevněte jej pomocí šroubů (115) a podložek (119). Veźměte opěrku (38) a umístěte jej na podpěru (17), jak je znázorněno na obr. 21. Nyní pomocí šroubů (112) a podložek (119) zajistěte opěrku, obr. 21. Veźměte opěrku hlavy (42) a umístěte ji na hlavní část těla (5), jak je znázorněno na obr.21.

Pomocí šroubů (115) a podložek (119) zajistěte opěrku, obr. 21.

31.- MONTÁŽ SEDLA A OPĚRKY

Vytáhněte aretační šroub (56) směrem ven, obr. 22, vložte zadní podpěru (27) do výstupku na hýžděové podpěře (8), obr. 22. Umístěte jej do jednoho z distančních otvorů opěradla a uvolněte aretační šroub (56).

Veźměte opěrku (39) a umístěte ji na podpěru opěradla (27), jak je znázorněno na obr. 22.

Nyní pomocí šroubů (115) a podložek (119) zajistěte opěrku, obr. 22. Veźměte sedlo (41) a umístěte jej na držák sedla (8), obr. 22.

Zašroubujte šrouby (115) s podložkami (119) a pevně je utáhněte.

32.- MONTÁŽ KRYTŮ

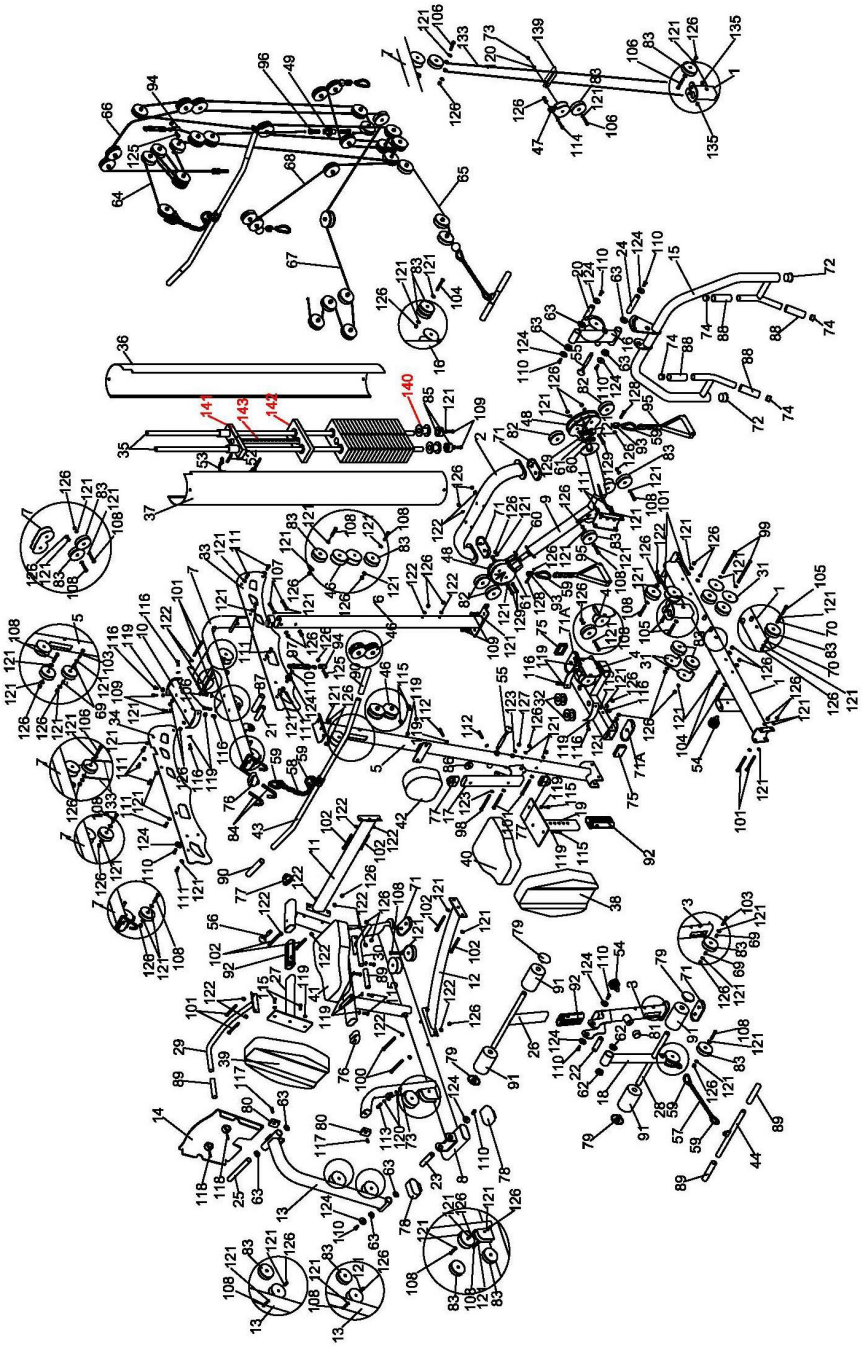
Namontujte přední levý a pravý přední bezpečnostní kryt (36 a 37) na horní kryt držáku (10), obr. 23, pomocí šroubů (116) s podložkami (119) v horní části, obr. 23.

Také připevněte kryty na spodní držák (4), obr. 23 pomocí šroubů (116) s podložkami (119) na spodní část, obr. 23.

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

BH RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE.

G156



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

