



**Návod k obsluze**  
**Posilovací stroj BH FITNESS L030 zakopávání**



## 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 poradte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.

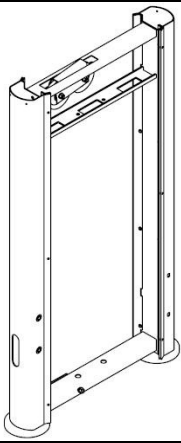
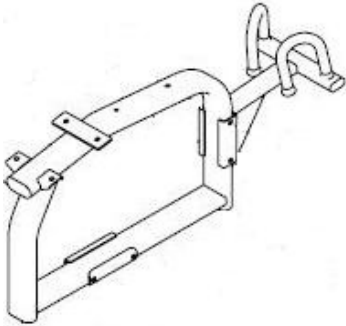
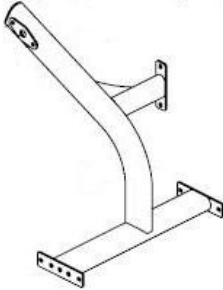
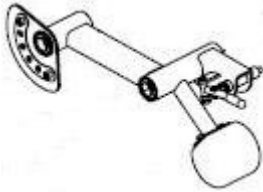
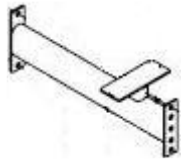


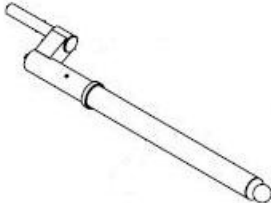
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

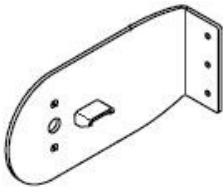

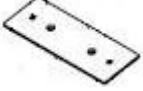


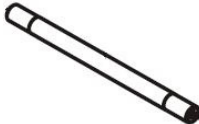
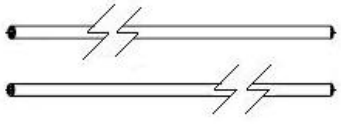





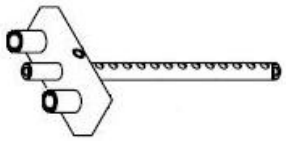
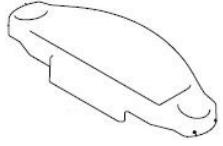
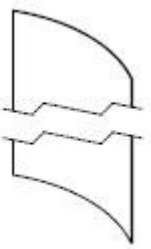
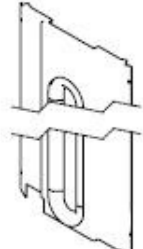


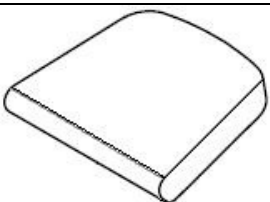

- Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.



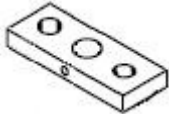
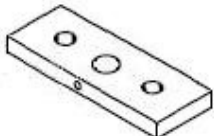
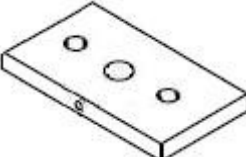
**Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.**

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




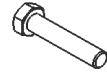
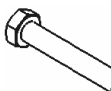
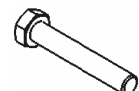
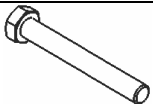




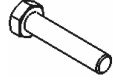







**Obr. A**

N <sup>o</sup>		✓	N <sup>o</sup>		✓
1		1	2		1
3		1	4		1
5		1	6		1
7		1	9		1

10		1		11		2
12		1		15		1
16		2		17		1
20		2		23		3
24		2		25		1
31		1		34		1
35		1		38		1
39		1		40		1
45		2		46		1
47		1		48		1

49		6	50		2
97		2	98		3
99		10			

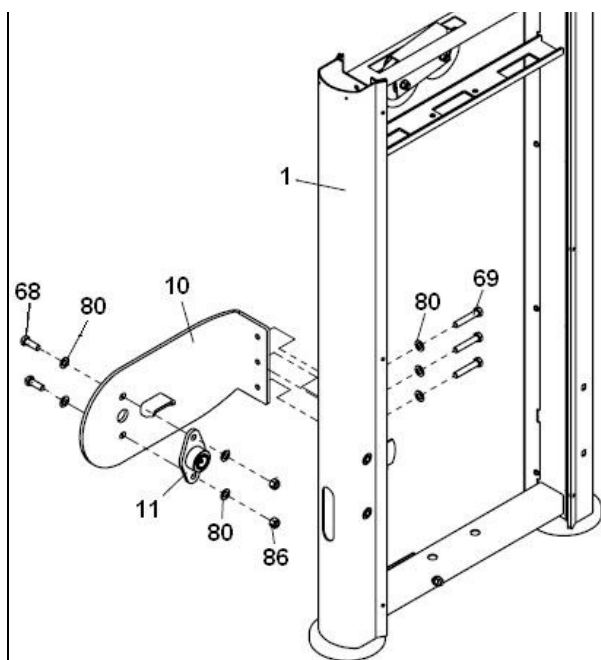
Obr. B

Nº		✓			✓
57	 M-10x25	2	58	 M-10x30	2
59	 M-10x75	1	60	 M-10x100	2
61	 M-10x135	2	62	 M-10x140	2
63	 M-10x150	2	64	 M-10x25	4
65	 M-10x30	8	67	 M-10x80	2
68	 M-12x35	2	69	 M-12x65	3
70	 M-12x80	2	75	 M-5x12	4
80	 M-12	11	81	 M-5	4
83	 M-10	32	85	 M-10	10
86	 M-12	4			

## MONTÁŽNÍ POKYNY

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

Obr. 1

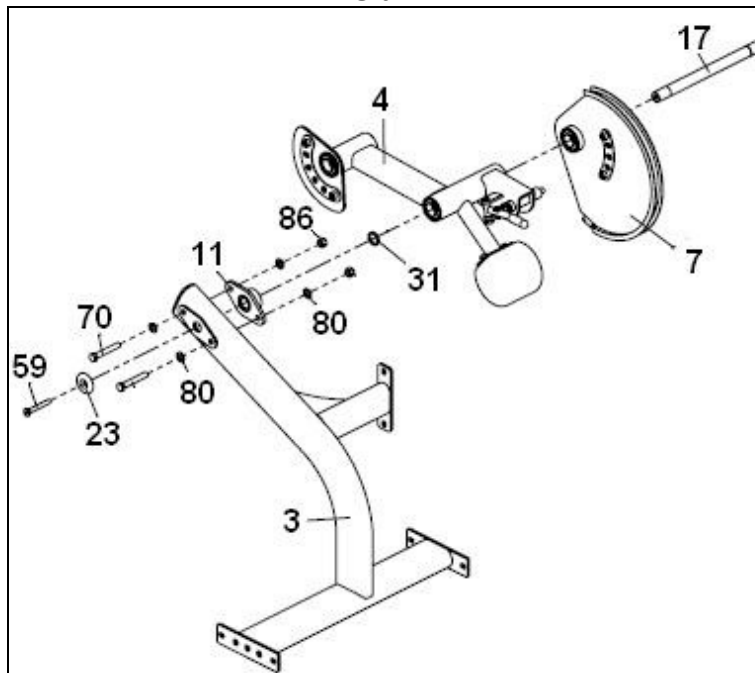


Opřete hlavní podpěru (1) o zem, viz obr. 1.

Poté umístěte držák (10) a zajistěte jej pomocí šroubů (69), podložek (80) a matic (97).

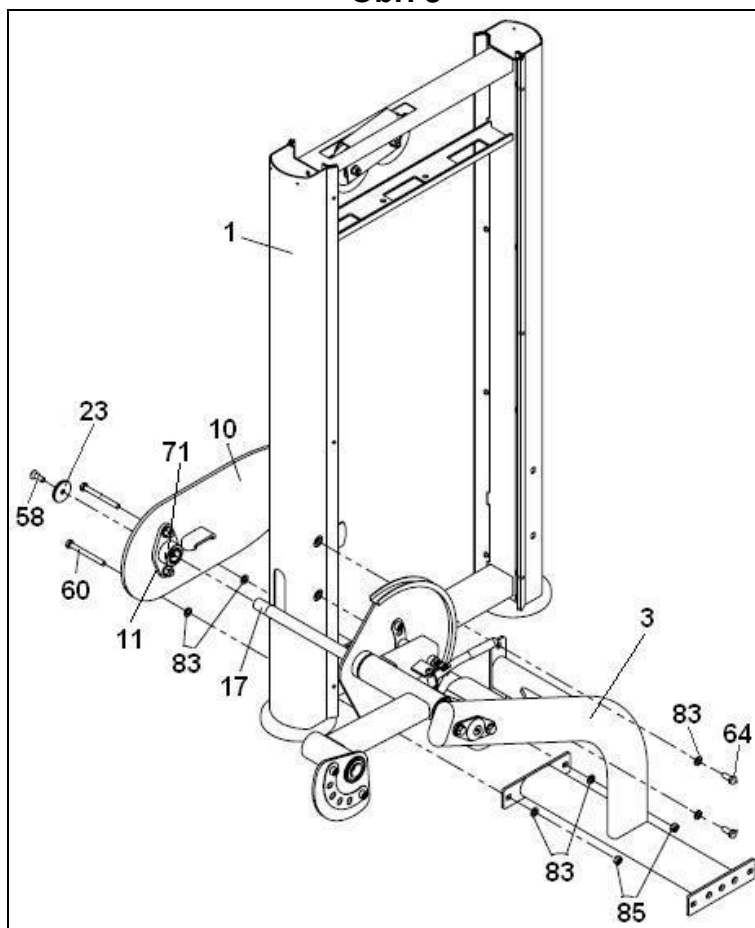
Umístěte držák (11) a pevně jej přišroubujte šrouby (68), podložkami (80) a maticemi (86).

Obr. 2



Vložte hřídel (17) do vačky (7) a podpěry (4), obr. 2. Umístěte podpěru (11) a připevněte ji k držáku (3) pomocí šroubů (70) spolu s podložkami (80) a maticemi (86). Poté umístěte podložku (31) na druhý konec hřídele a podložku (23) nasadte na držák (11) a zajistěte jej k hřídeli (17) pomocí šroubu (69).

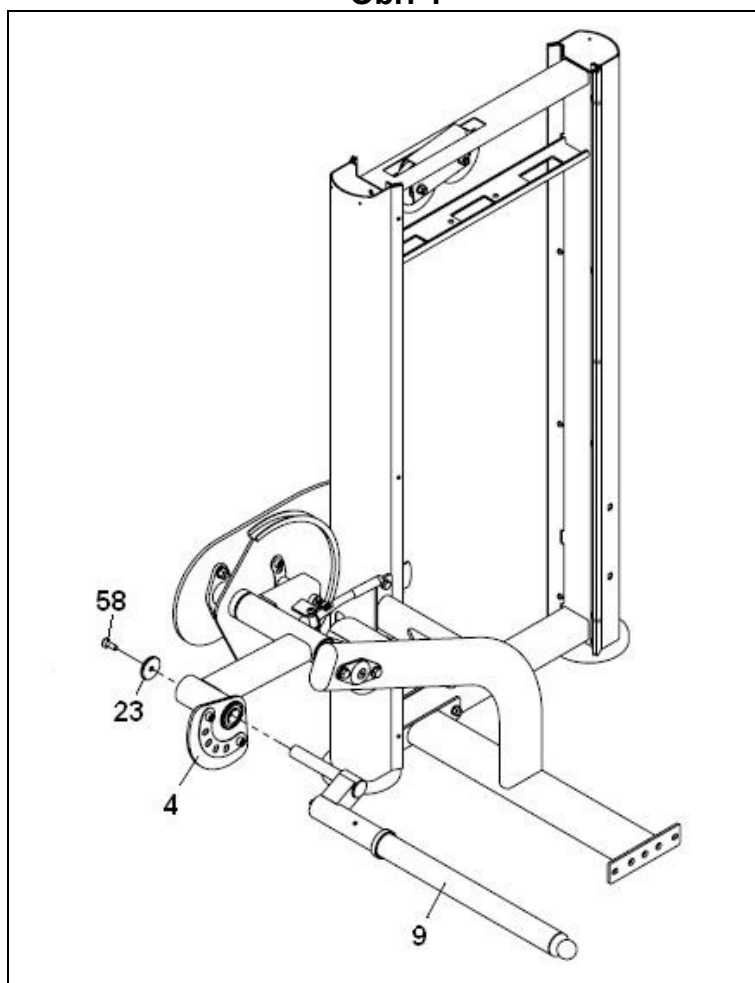
Obr. 3



Vložte hřídel (17), obr. 3, do držáku (11), na konec hřídele nasadte podložku (23) a zajistěte ji šroubem (58). Namontujte šrouby (60) do závaží a držáku (3), utáhněte je spolu s podložkami (83) a maticemi (85). Utáhněte stavěcí šrouby (109) pro uložení ložisek (11)

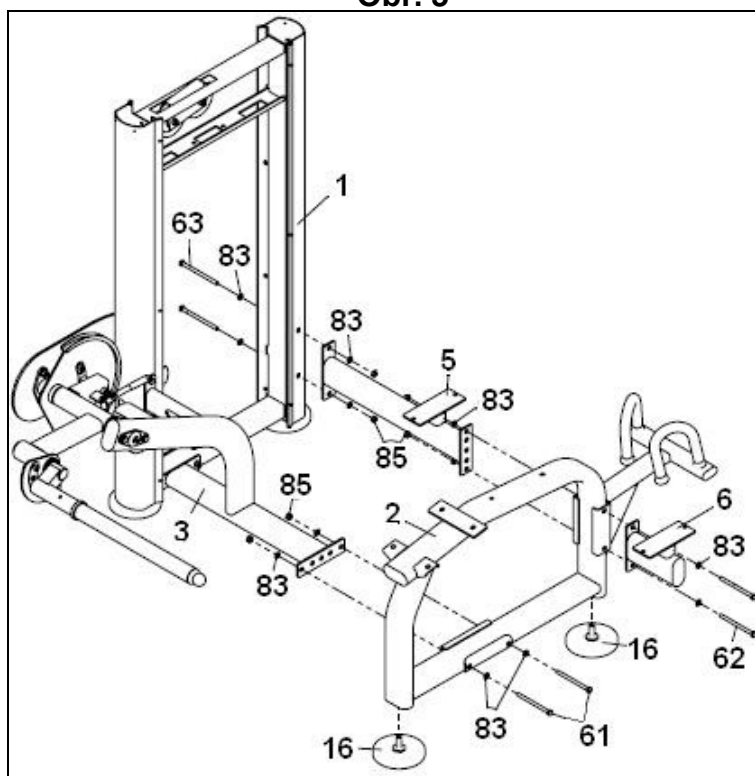


Obr. 4



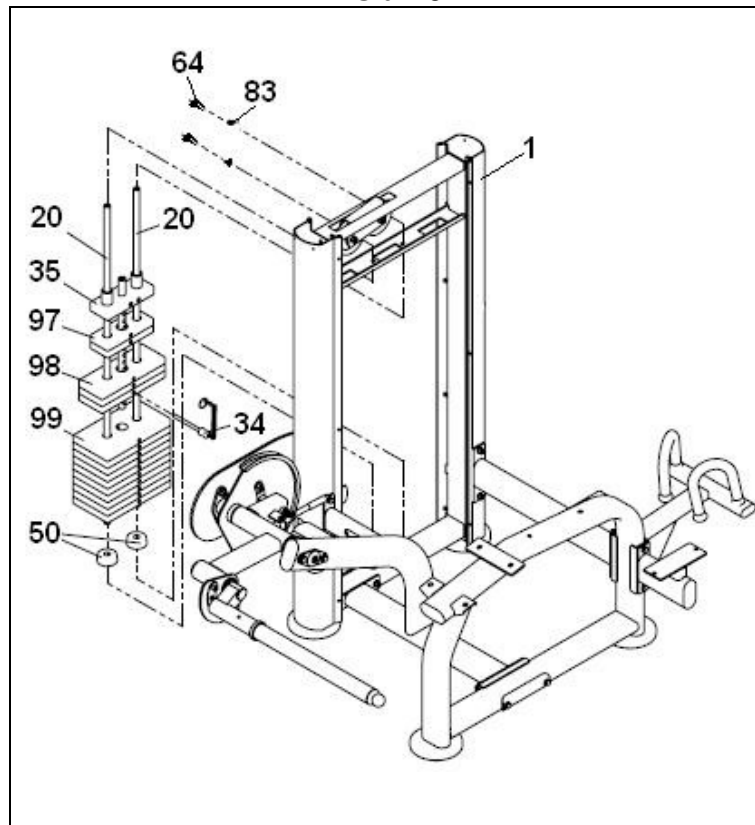
Vložte hřídel (9) nožního válečku do podpěry (4), obr. 4. Namontujte podložku (23) a šroub (58).

Obr. 5



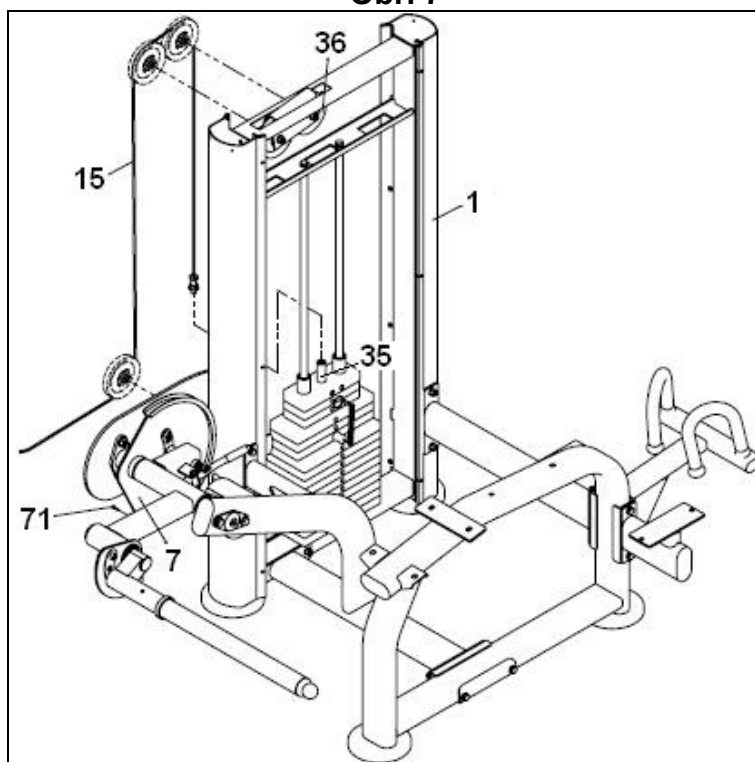
Umístěte držák (5) na závaží (1), obr. 5, a zajistěte pomocí šroubů (63) spolu s podložkami (83) a maticemi (85). Našroubujte vyrovnávací patky (16) na podpěru (2), obr. 5. Poté umístěte podpěru (2) a zajistěte ji k podpěrám (3) a (5), obr. 5 pomocí šroubů (61 a 62) spolu s podložkami (83) a maticemi (85).

Obr. 6



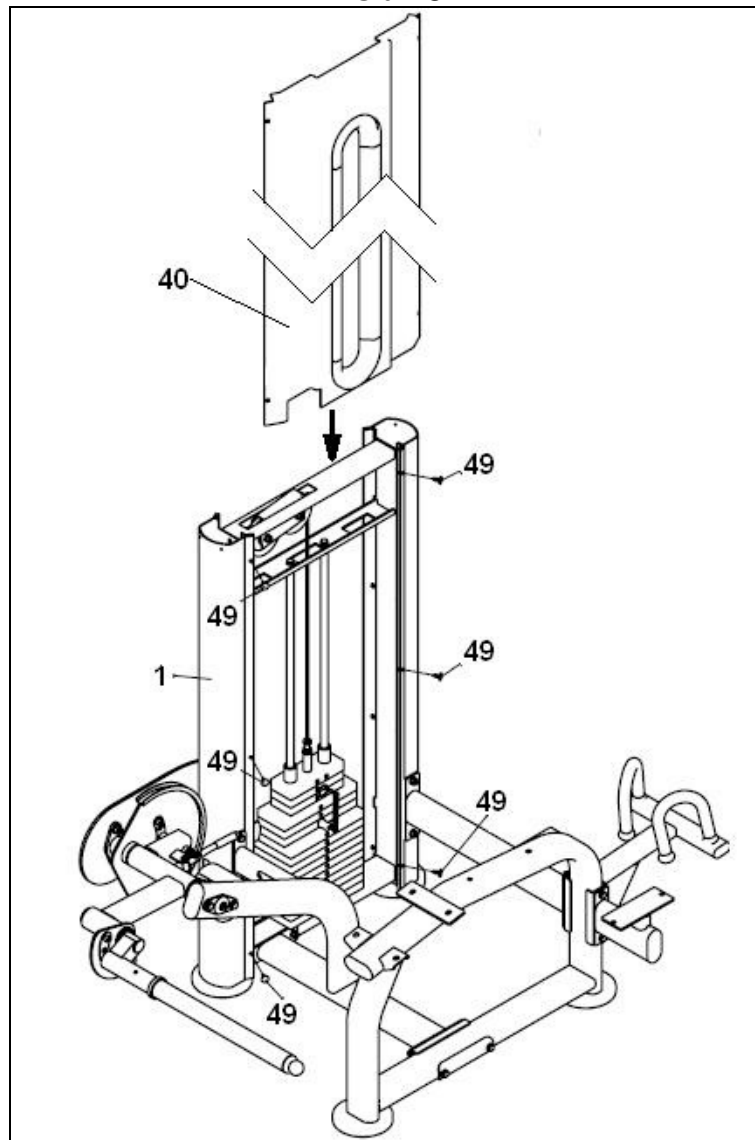
Umístěte zářku závaží (50) na závaží (1), obr. 6, vložte vodicí tyče závaží (20).  
Dále namontujte závaží (99); (98), (97), těžší závaží vždy dole, nakonec vodicí závaží osadte vodicí lištou (35), horní část vodicích tyčí utáhněte pomocí podložek (83) a šroubů (64).  
Nasadte volící kroužek (34) do středového pouzdra na vodicím závaží (35).

Obr. 7



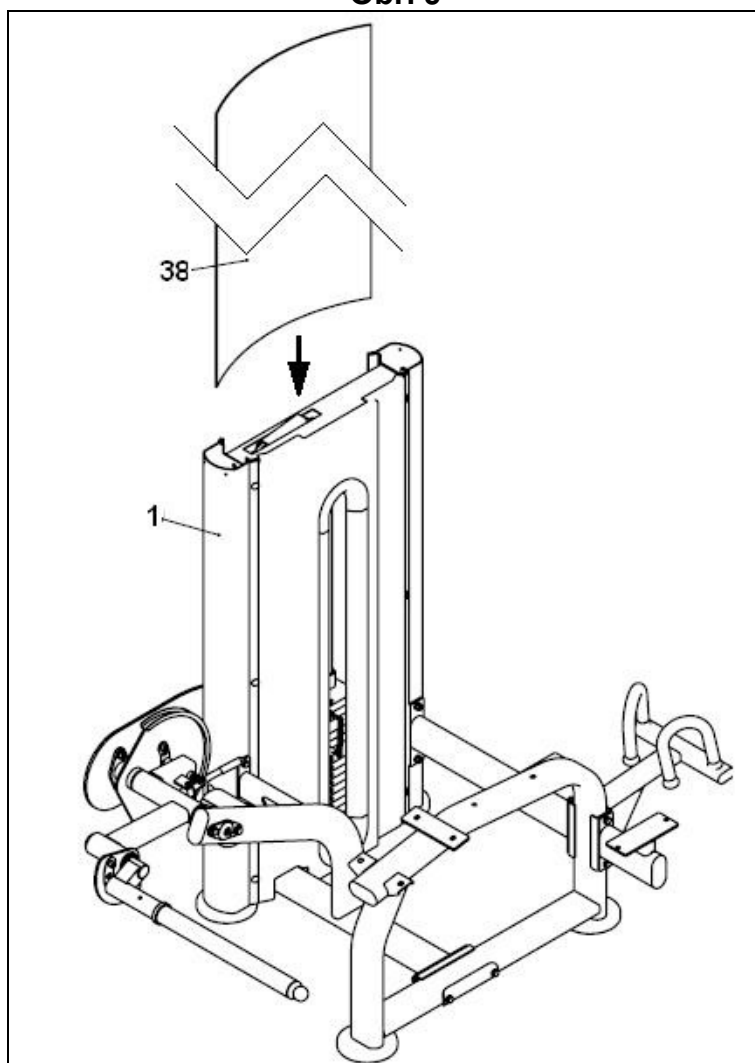
Zašroubujte konec kabelu (15) na vodící závaží (35), vezměte druhý konec kabelu (13) a protáhněte jej horními kladkami (36) a spodní kladkou a zajistěte konec kabelu na vačce (7), obr. 7, pomocí stavěcího šroubu (71).

Obr. 8



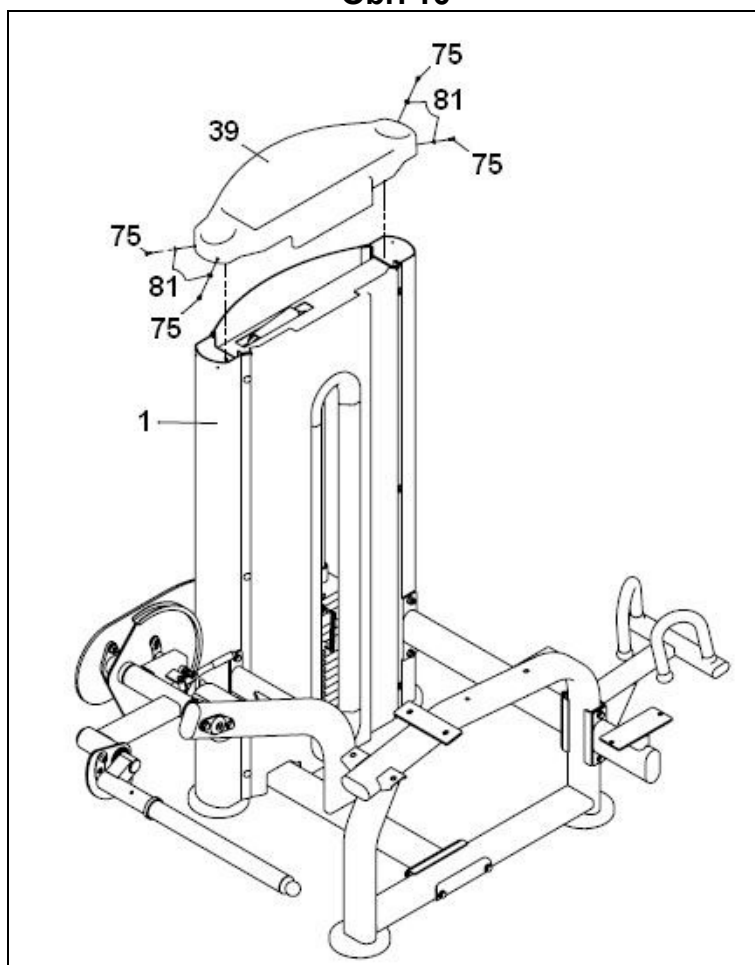
Přední kryt (40) nasadíte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 8. Nasadíte vložky (49) na obě strany sady závaží.

Obr. 9



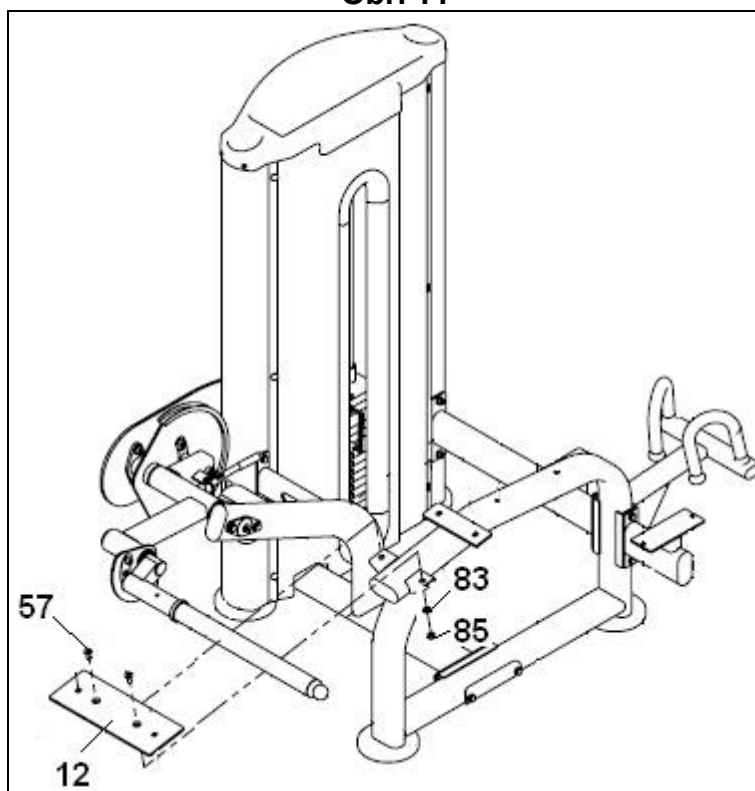
Namontujte zadní kryt (38) na sadu závaží (1), obr. 9, shora ve směru šipky.

Obr. 10



Namontujte horní kryt (39) shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 10. Namontujte podložky (81) a šrouby (75).

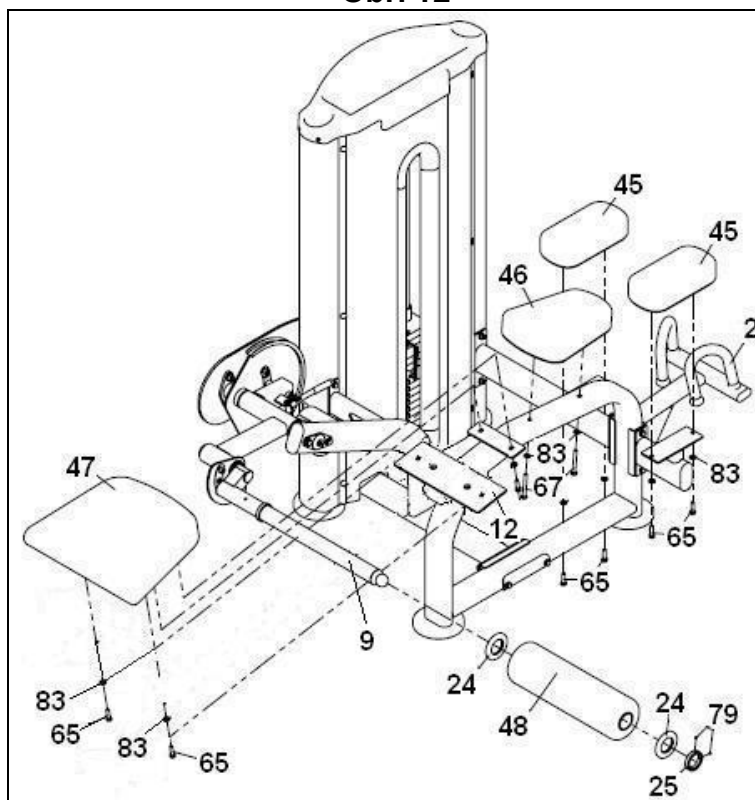
Obr. 11



Umístěte opěrnou desku sedla (12), obr. 11, na podpěru (2). Namontujte šrouby (57) spolu s podložkami (83) a maticemi (85) a pevně je utáhněte.



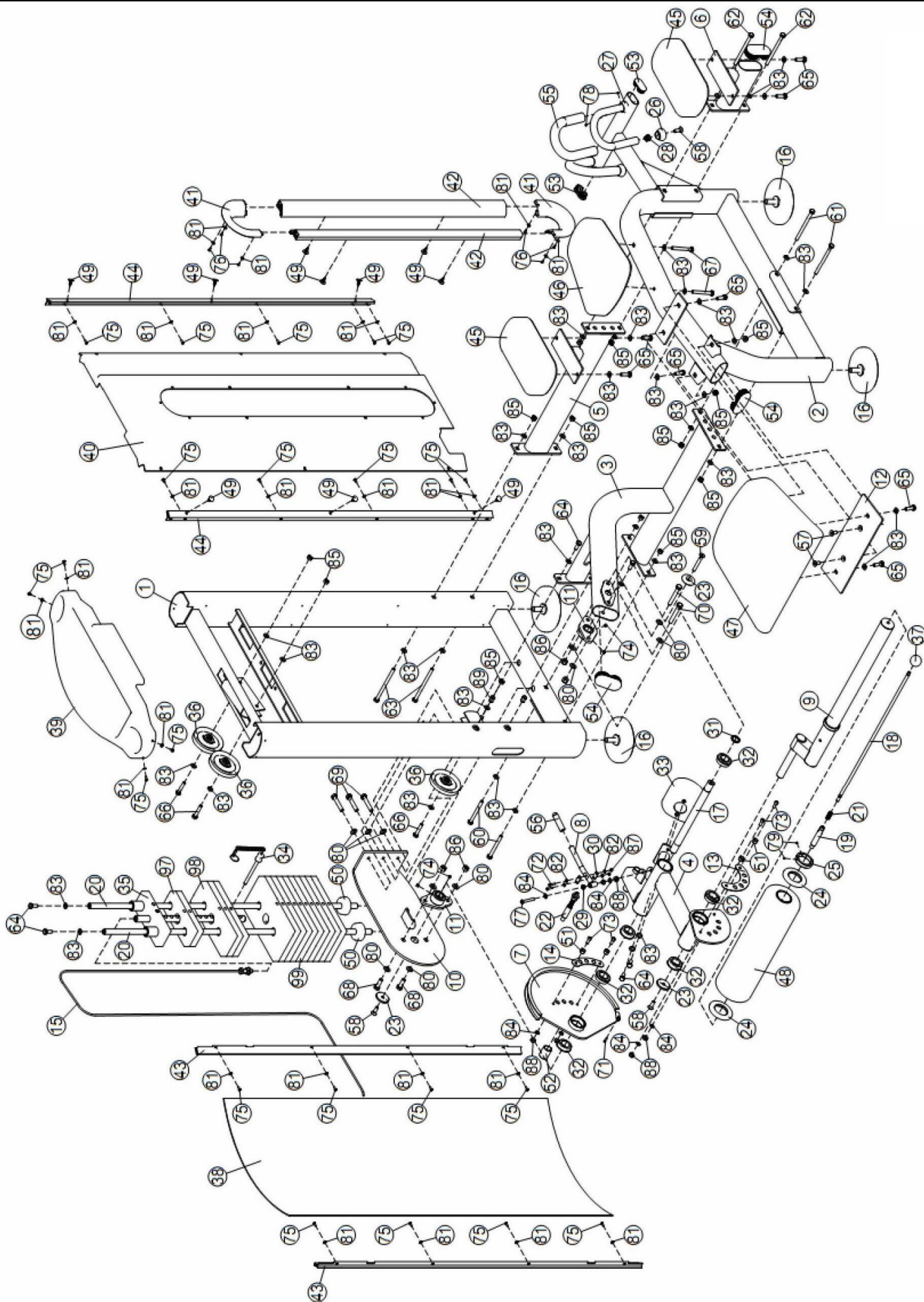
Obr. 12



Umístěte přední sedlo (47) na podpěru (12), obr. 12, zajistěte jej šrouby (65) spolu s podložkami (83). Poté umístěte sedlo (46) na podpěru (2), obr. 12, zajistěte jej pomocí šroubů (67) spolu s plochými podložkami (83). Umístěte loketní opěrku (45), obr. 12, zajistěte ji šrouby (65) spolu s plochými podložkami (83). Nyní na hřídel (9) nasadte podložku (24), obr. 12, poté nasadte váleček (48) spolu s podložkou (24). Namontujte pouzdro (25) a zajistěte jej šrouby (79).

### **VELMI DŮLEŽITÉ:**

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



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](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefon: +420 725 552 257