

**Návod k obsluze**

**BH FITNESS L370 Kladkový multipress**

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před montáží a používáním trenažéru si prosím pečlivě přečtete 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.

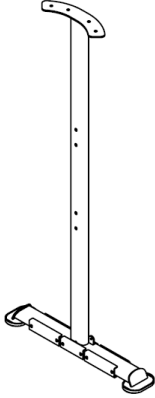
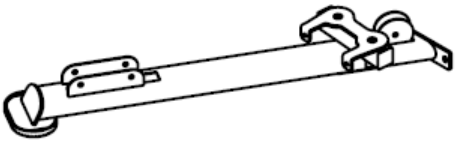
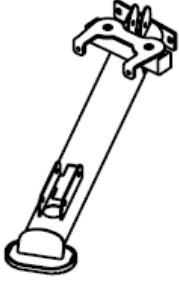
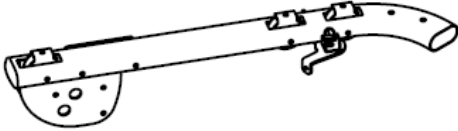

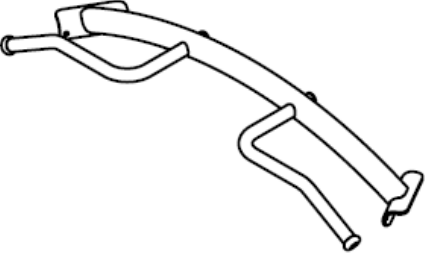
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.







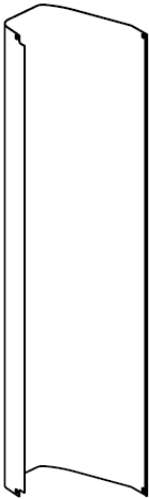

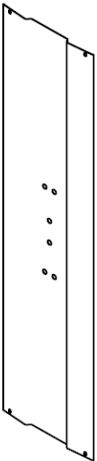

- Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.



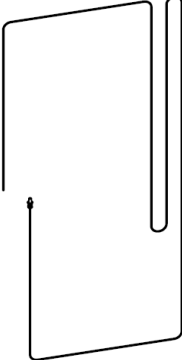











**Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.**


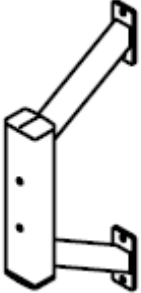
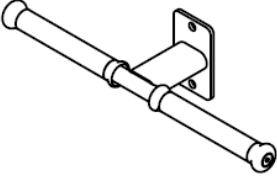
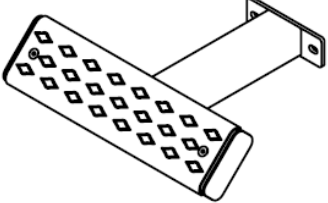


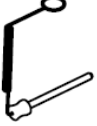





Vyjměte jednotku z krabice a zkontrolujte jednotlivé součásti podle seznamu na obr. A a obr. B, abyste se ujistili, že nechybí žádné díly.

**Obr. A**

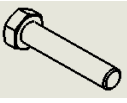
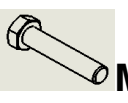
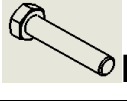


















| N <sup>o</sup> |   | ✓ | N <sup>o</sup> |  | ✓ |
|----------------|---|---|----------------|--|---|
| 1              |   | 1 | 2              |   | 1 |
| 3              |  | 1 | 4              |  | 1 |
| 5              |  | 1 | 6              |  | 1 |

|    |   |   |    |   |   |
|----|---|---|----|---|---|
| 7  |    | 2 | 8  |    | 2 |
| 9  |    | 1 | 10 |    | 1 |
| 11 |    | 2 | 12 |    | 2 |
| 13 |  | 1 | 14 |  | 1 |
| 15 |  | 1 | 16 |  | 4 |

|    |   |    |    |   |   |
|----|---|----|----|---|---|
| 17 |    | 4  | 20 |    | 2 |
| 23 |    | 2  | 24 |    | 2 |
| 25 |    | 1  | 26 |    | 2 |
| 27 |   | 2  | 29 |   | 2 |
| 34 |  | 16 | 35 |  | 2 |
| 36 |  | 2  | 39 |  | 1 |
| 41 |  | 1  | 48 |  | 4 |

|     |   |   |     |   |   |
|-----|---|---|-----|---|---|
| 37  |    | 1 | 106 |    | 1 |
| 107 |    | 1 | 108 |    | 1 |
| 109 |   | 2 | 110 |   | 1 |
| 33  |  | 2 | 42  |  | 4 |
| 49  |  | 4 | 97  |  | 4 |
| 105 |  | 4 | 96  |  | 4 |

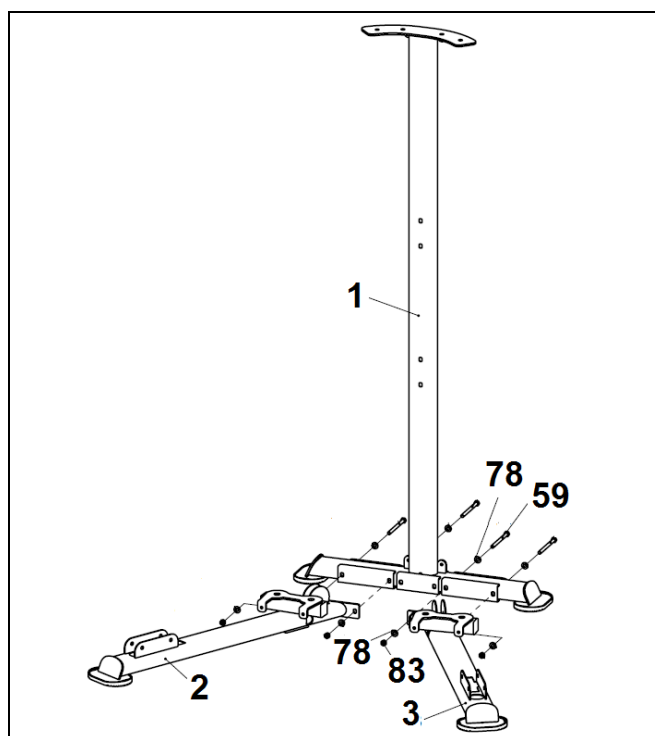
**Obr. B**

| Nº  |   | ✓  |    |   | ✓   |
|-----|---|----|----|---|-----|
| 59  |  M-10x135    | 4  | 60 |  M-10x130 | 6   |
| 61  |  M-10x115    | 6  | 62 |  M-10x85  | 2   |
| 114 |  M-10x80     | 6  | 63 |  M-10x75  | 6   |
| 64  |  M-10x70     | 4  | 65 |  M-10x50  | 8   |
| 66  |  M-10x25     | 4  | 67 |  M-10x20  | 4   |
| 68  |  M-10x15     | 12 | 69 |  M-8x100  | 2   |
| 70  |  M-12x110   | 2  | 71 |  M-12x80 | 4   |
| 74  |  ST-4.2x10 | 16 | 78 |  M-10  | 108 |
| 77  |  M-12      | 12 | 82 |  M-8   | 2   |
| 79  |  M-8       | 4  | 84 |  M-12  | 6   |
| 83  |  M-10      | 46 |    |   |     |

## POKYNY K MONTÁŽI

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

Obr. A

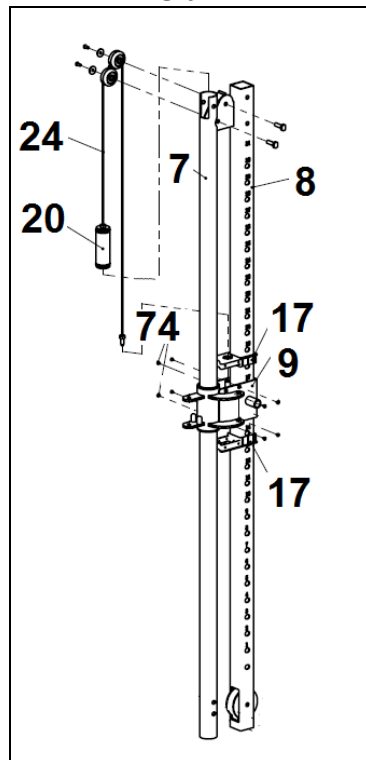


Hlavní podpěru (1) opřete o zem.

Umístěte držák (2) a (3) a zajistěte jej pomocí šroubů (59), podložek (78) a matic (83).

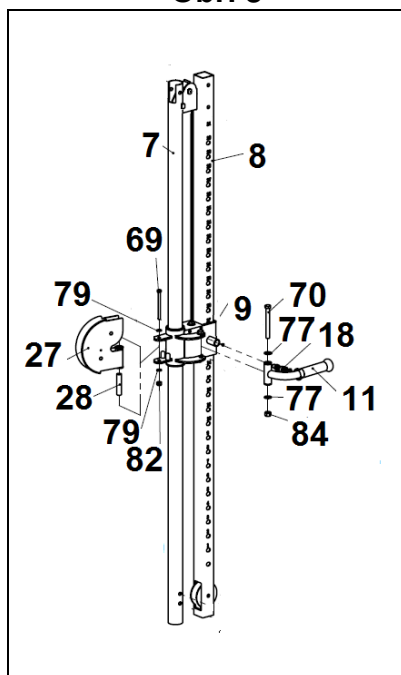


Obr. 2



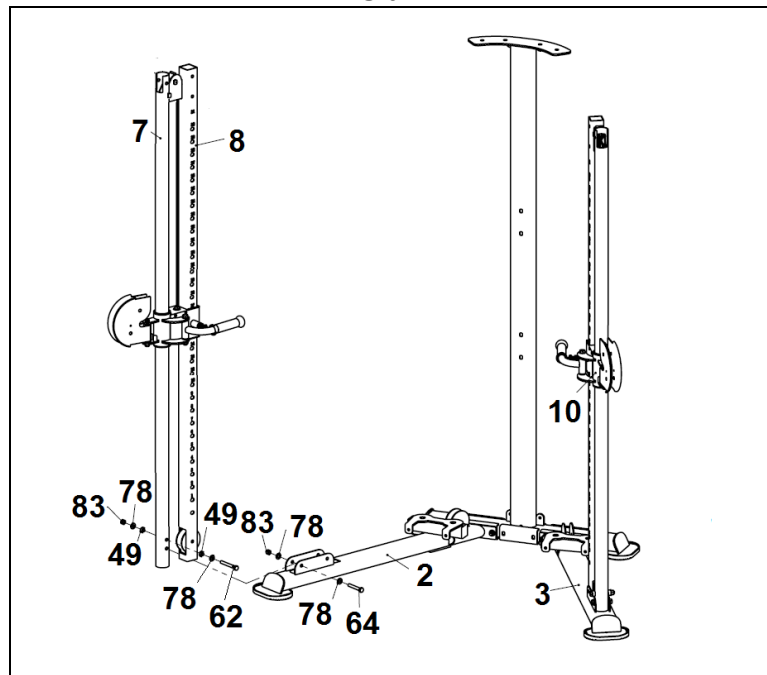
Protizávaží (20) připevněte k lanu (24). Povolte kladky (55). Vložte protizávaží (20) do spodní části tyče (7) a protáhněte lano (24) vrcholem. Poté kladky znovu utáhněte.  
Nasaďte kryty (17) na podpěru (9). Našroubujte lano (24) na držák (9) a kryty (17) utáhněte šrouby (74).  
Umístěte podpěru (9) mezi tyč (7) a polohovací sloupek (8).  
Stejně postupujte i na pravé straně.

Obr. 3



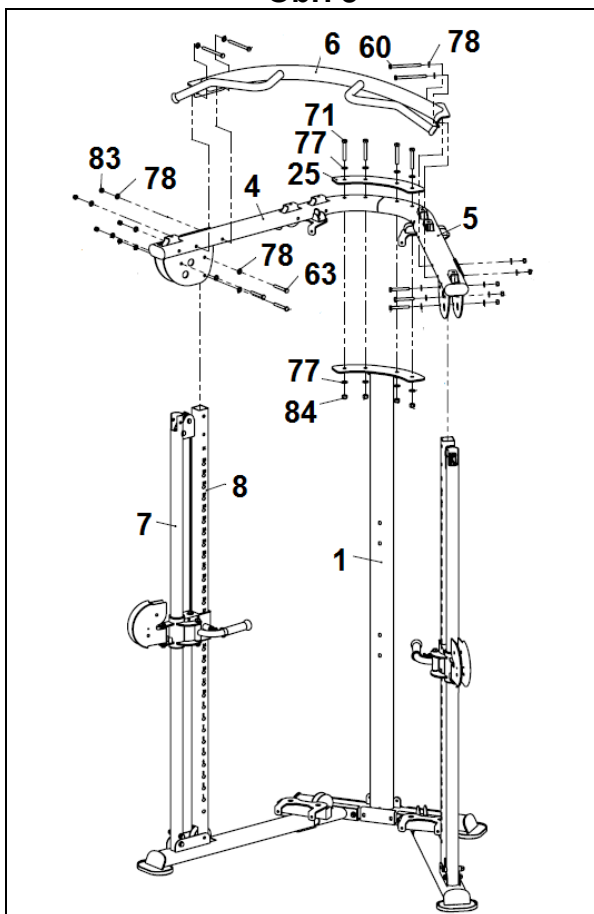
Distanční vložku (28) vložte do otvoru na podpěře (27) a vycentrujte ji.  
Umístěte podpěru (27) na „U“ držák na podpěře (9).  
Namontujte šrouby (69), podložky (79) a matice (82) a pevně je utáhněte.  
Umístěte podpěru (11) na „U“ držák na podpěře (9) a zajistěte ji čepem (18).  
Namontujte šrouby (70) spolu s podložkami (77) a maticemi (84) a pevně je utáhněte. Stejně postupujte i na pravé straně.

Obr. 4



Umístěte polohovací sloupek (8) do "U" držáku spodní podpěry (7), připevněte jej k „U“ držákům pomocí šroubů (64) podložek (78) a matic (83).  
Stejně postupujte i na pravé straně.

Obr. 5

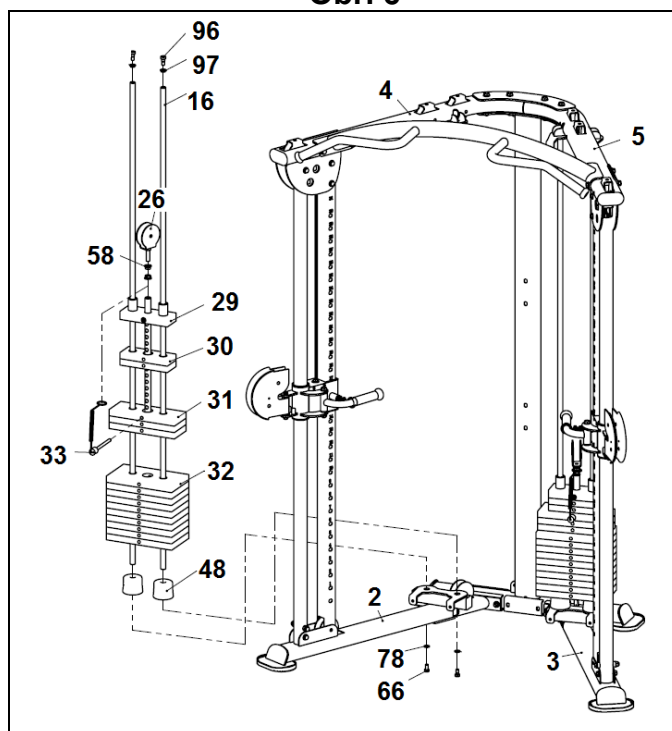


Umístěte polohovací sloupek (8) do "U" držáku horní podpěry (4) a (5), připevněte jej k „U“ držákům pomocí šroubů (63), podložek (78) a matic (83).

Umístěte držák (25) a zajistěte jej pomocí šroubů (71), podložek (77) a matic (84).

Umístěte držák (6) a zajistěte jej pomocí šroubů (60), podložek (78) a matic (83).

Obr. 6



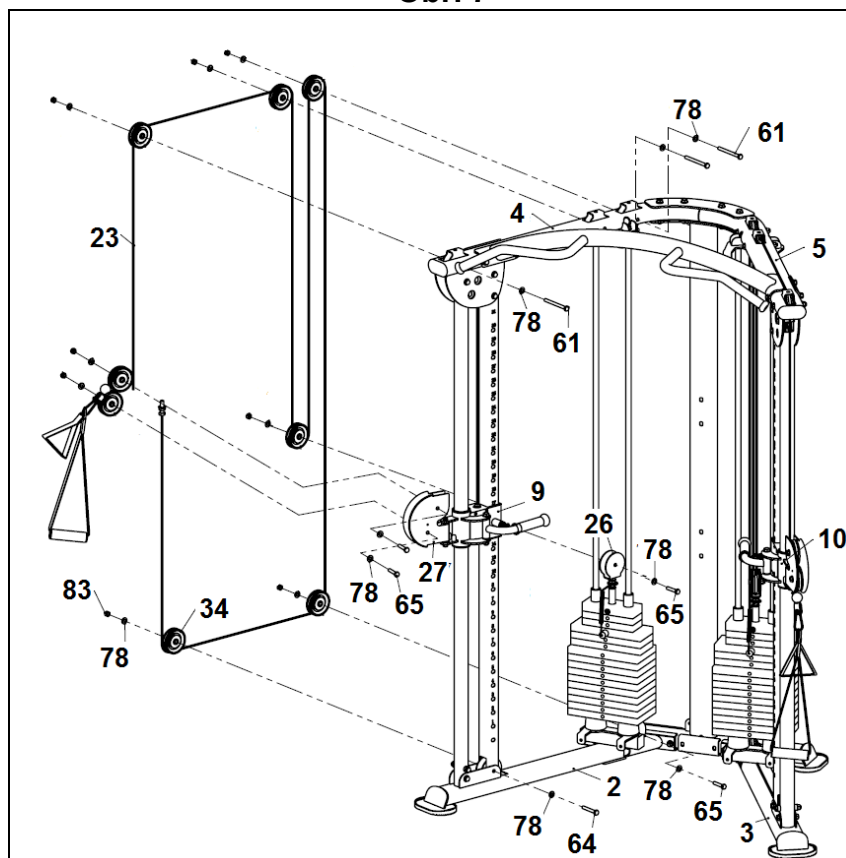
Zarážku závaží (48) umístěte na sadu závaží (2) a vložte vodící tyče závaží (16).

Dále namontujte závaží (32); (31); (30), těžší závaží vždy dole, nakonec vodící závaží nasadte pomocí volící lišty (29). Horní část vodících tyčí utáhněte pomocí podložek (97) a šroubů (96). Utáhněte spodní část vodících tyčí závaží pomocí podložek (78) a šroubů (66)

Nasadte volící kroužek (33) do středového pouzdra na vodícím závaží (29).

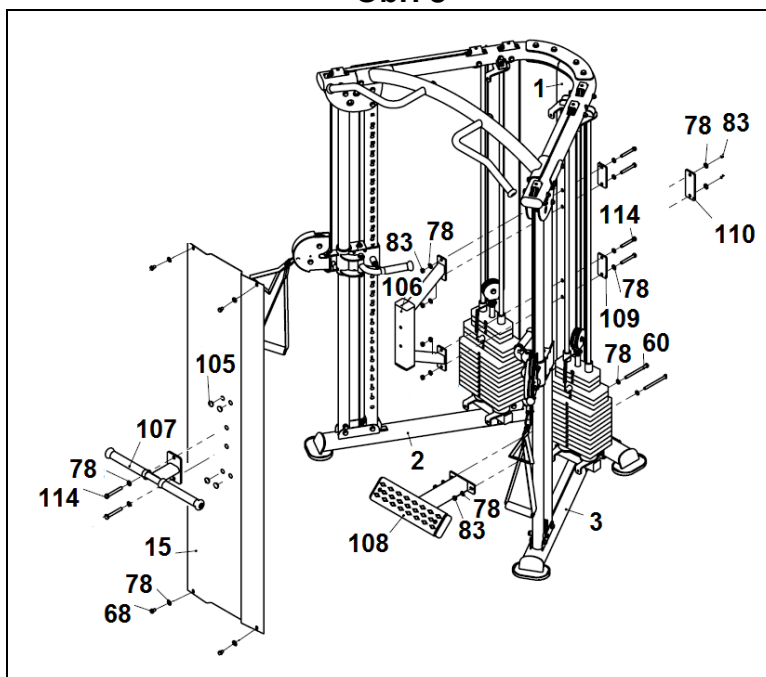
Stejně postupujte i na pravé straně.

Obr. 7



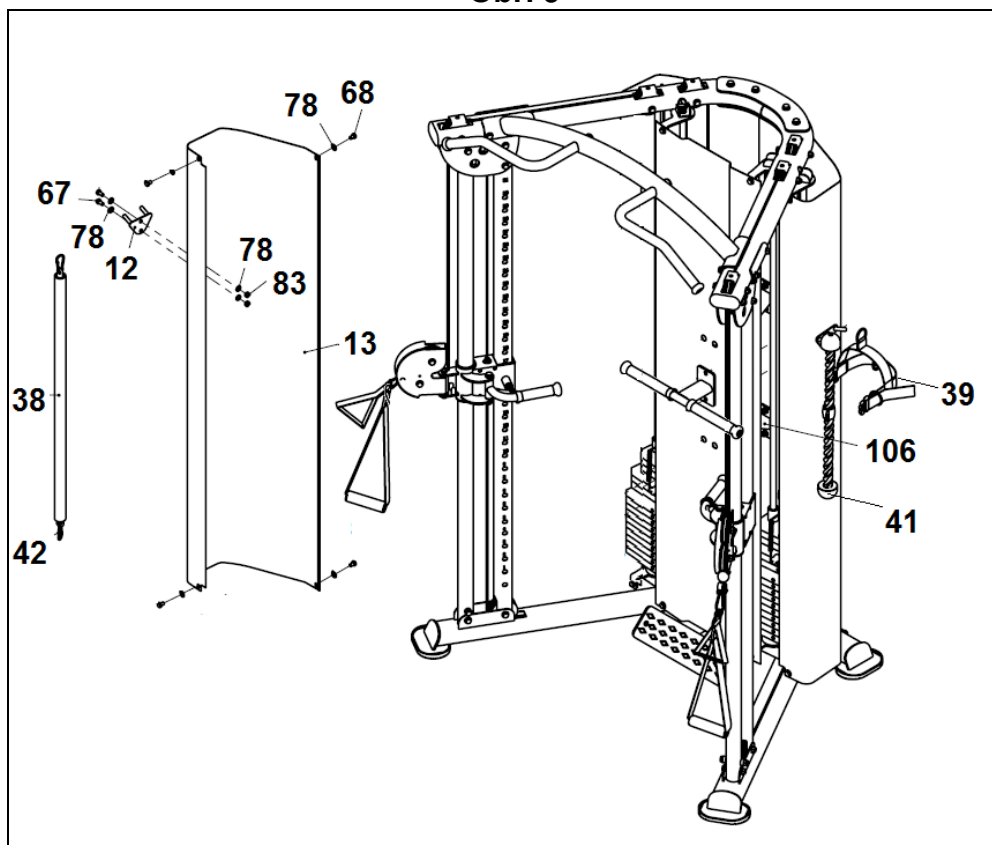
Zašroubujte konec lana (23) na podpěru madla (9). Vezměte druhý konec lana (23) a protáhněte jej přes horní kladky, střední kladku a přes madlo. Umístěte kladky (34) a zajistěte je pomocí šroubů (64) (65) (61), podložek (78) a matic (83). Stejně postupujte i na pravé straně.

Obr. 8



Umístěte držák (108) a zajistěte jej šrouby (60), podložkami (78) a maticemi (83).  
Umístěte držák (106) a (109). Zajistěte jej šrouby (114), podložkami (78) a maticemi (83). Umístěte kryt (15) a zajistěte jej pomocí šroubů (68) a podložek (78).  
Umístěte držák (107) a (110) a zajistěte jej šrouby (114), podložkami (78) a maticemi (83). Namontujte vložky (105).

Obr. 9

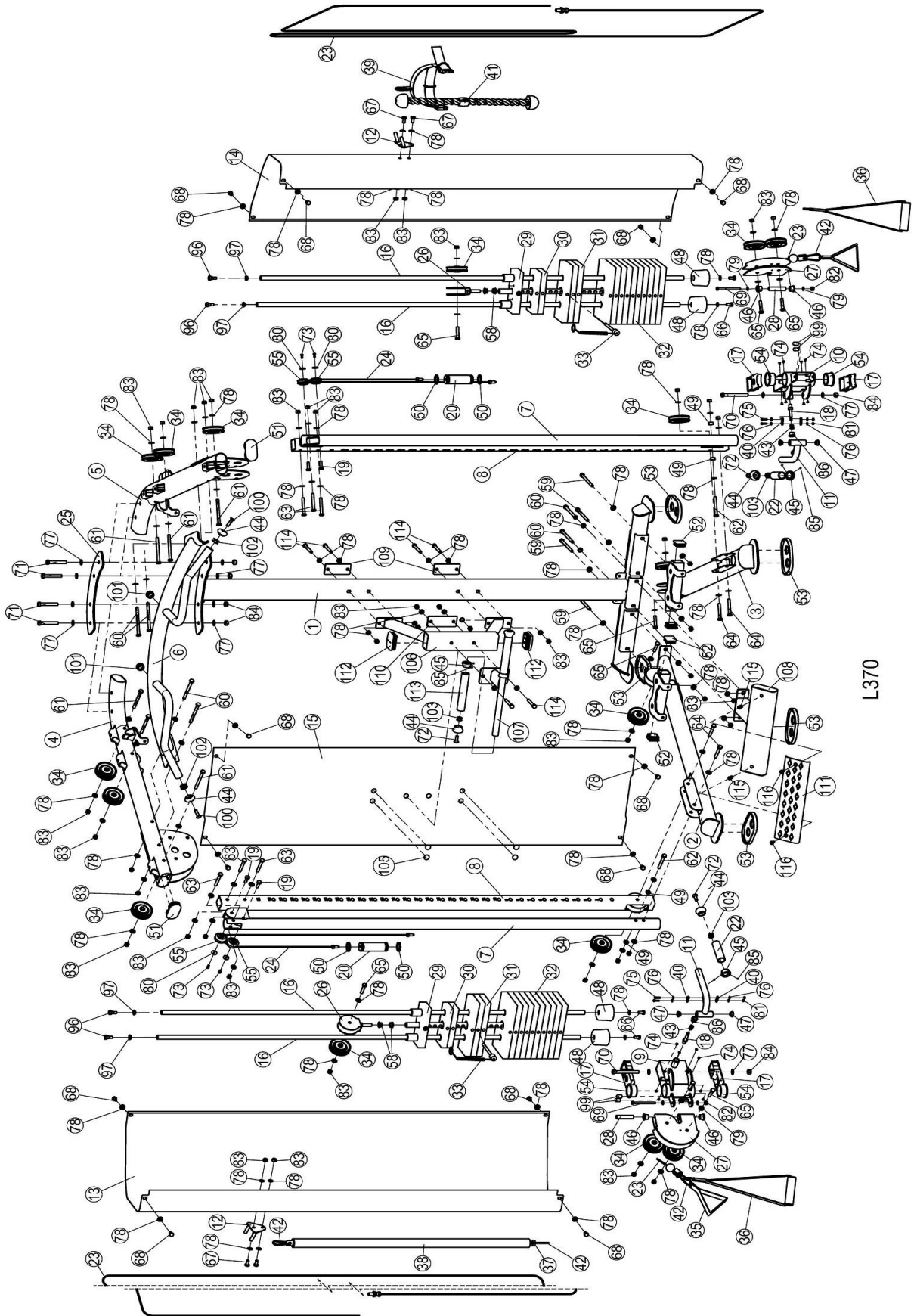


Držák (12) umístěte na kryt (13) a zajistěte jej šrouby (67), podložkami (78) a maticemi (83).  
Umístěte kryt (13) a zajistěte jej pomocí šroubů (68) a podložek (78).  
Stejně postupujte na pravé straně.



## **VELMI DŮLEŽITÉ:**

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



L370

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