L490



Návod k obsluze
Posilovací stroj BH FITNESS L490 rozpažování
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.

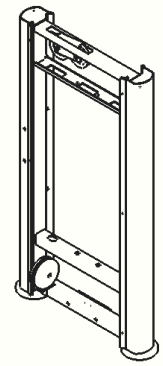
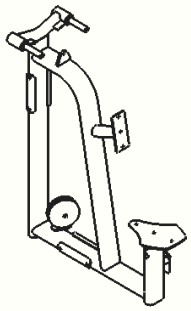
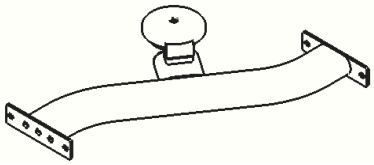
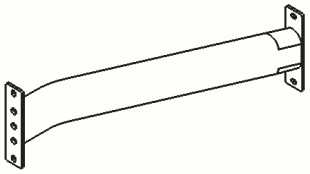
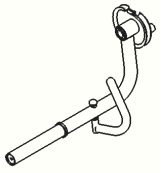
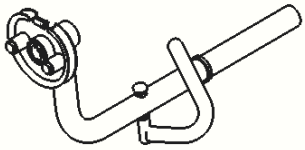
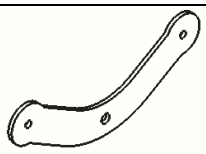
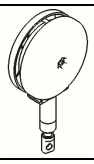
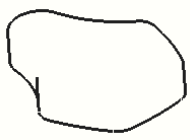
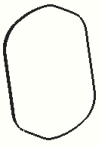
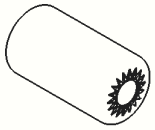
■ Před zahájením cvičební se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

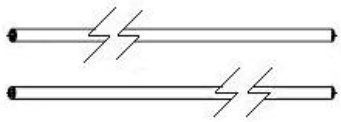
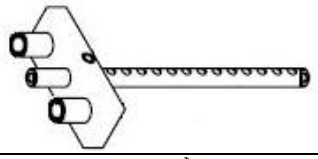
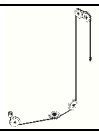
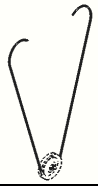
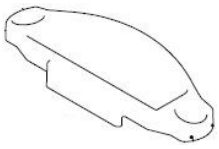
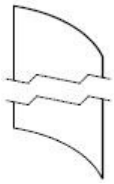
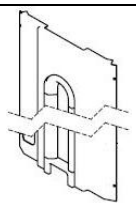
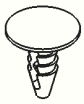
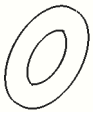
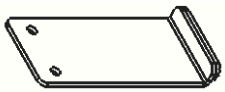
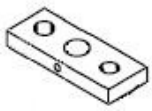
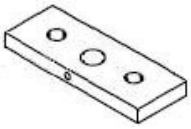
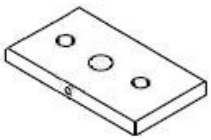
■ Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.

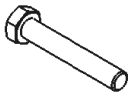
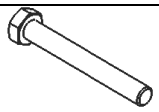
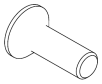
Vyjměte jednotku z krabice a zkontrolujte jednotlivé součásti podle seznamu na obr. A a obr. B, abyste se ujistili, že nechybějí žádné díly.

Obr. A

№		✓		№		✓
1		1		2		1
3		1		4		1
5		1		6		1
8		1		11		1
12		2		13		1
14		1		15		2

16		**2**		**17**		**1**
18		**1**		**21**		**1**
22		**1**		**23**		**1**
24		**1**		**25**		**1**
30		**2**		**35**		**6**
38		**4**		**39**		**2**
77		**1**		**78**		**2**
79		**3**		**80**		**10**
84						

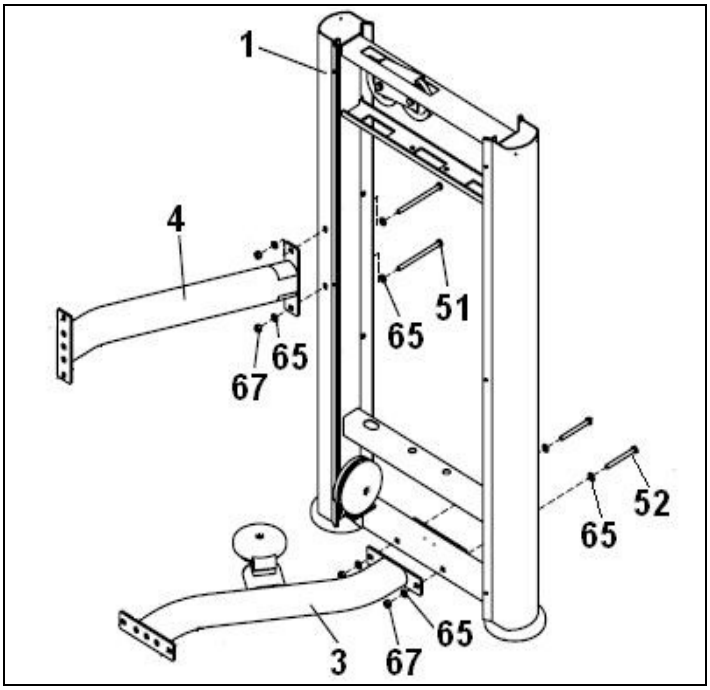
Obr. B

№		✓				✓
47	 M-5x12	6		49	 M-5	6
50	 M-10x135	4		51	 M-10x150	2
52	 M-10x100	2		54	 M-10x30	4
55	 M-10x25	2		59	 M-10x20	3
63	 M-10x30	2		65	 M-10	25
67	 M-10	8		85	 M-6x12	4
86	 M-6	2				

MONTÁŽNÍ POKYNY

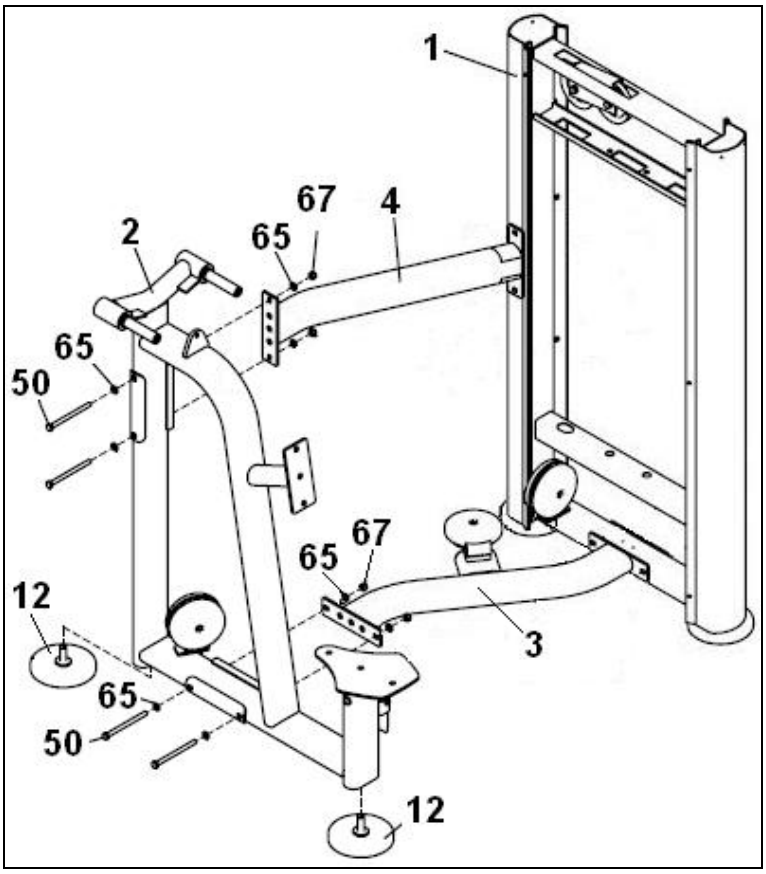
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

Obr. 1



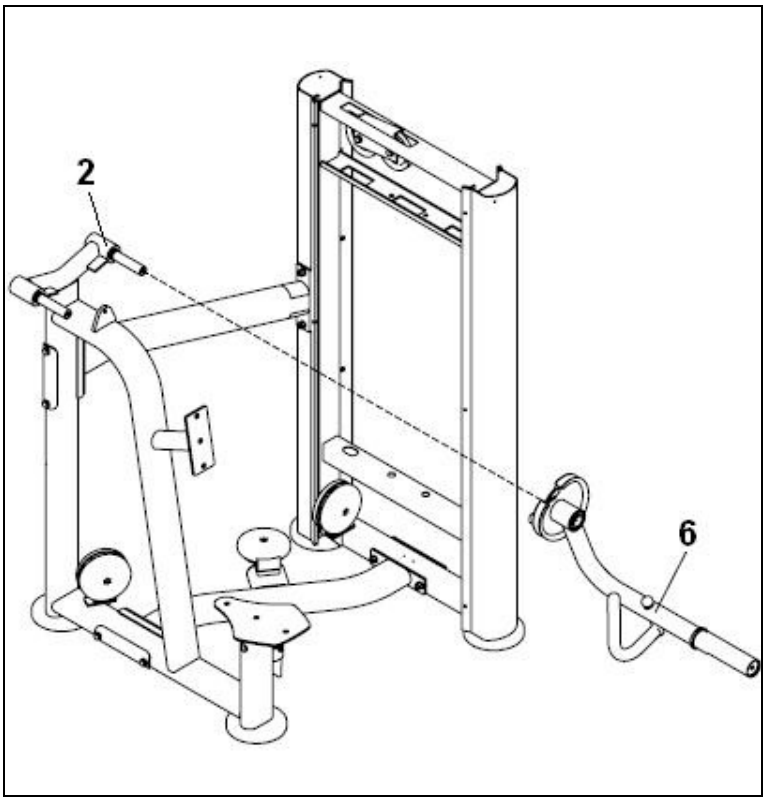
Opřete hlavní podpěru (1) o zem, obr. 1.
Umístěte držák (3) a zajistěte jej šrouby (52), podložkami (65) a maticemi (67). Poté umístěte držák (4) a zajistěte jej pomocí šroubů (51), podložek (65) a matic (67).

Obr. 2



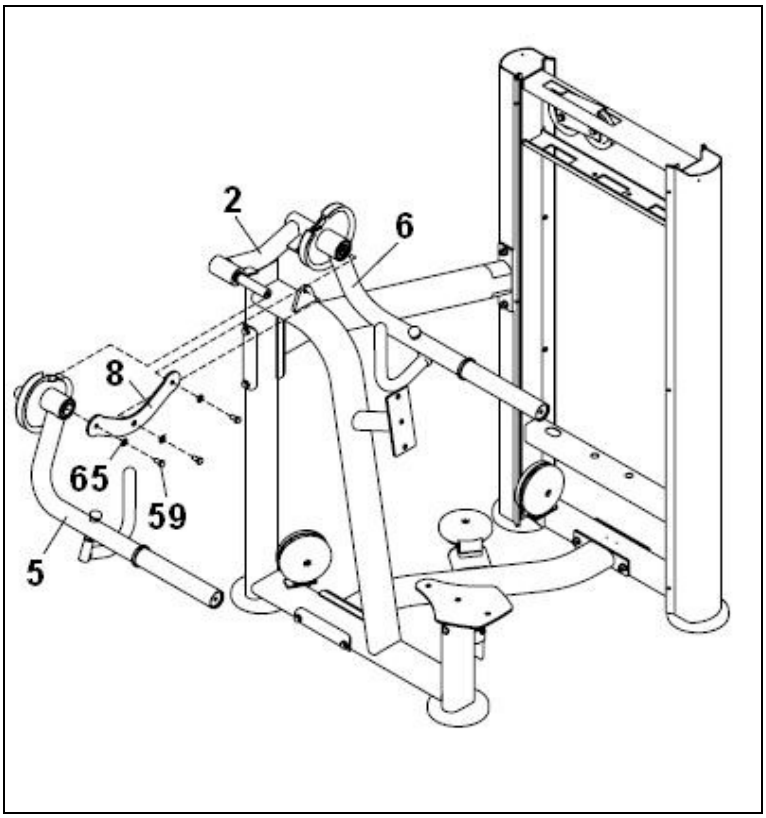
Vyrovnávací patky (14) našroubujte na podpěru (2), obr. 2.
Umístěte držák (2) a zajistěte jej k podpěrám (3) a (4), obr. 2, pomocí šroubů (50) s podložkami (65) a maticemi (67).

Obr. 3



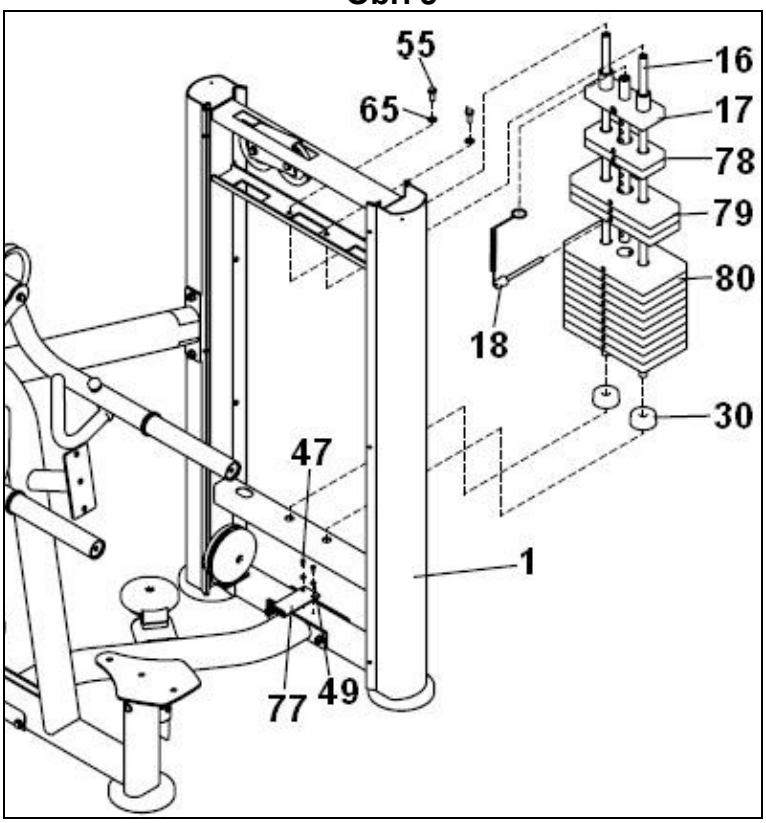
Pravé rameno (9) umístěte na hřídel podpěry (2), obr. 3.

Obr 4



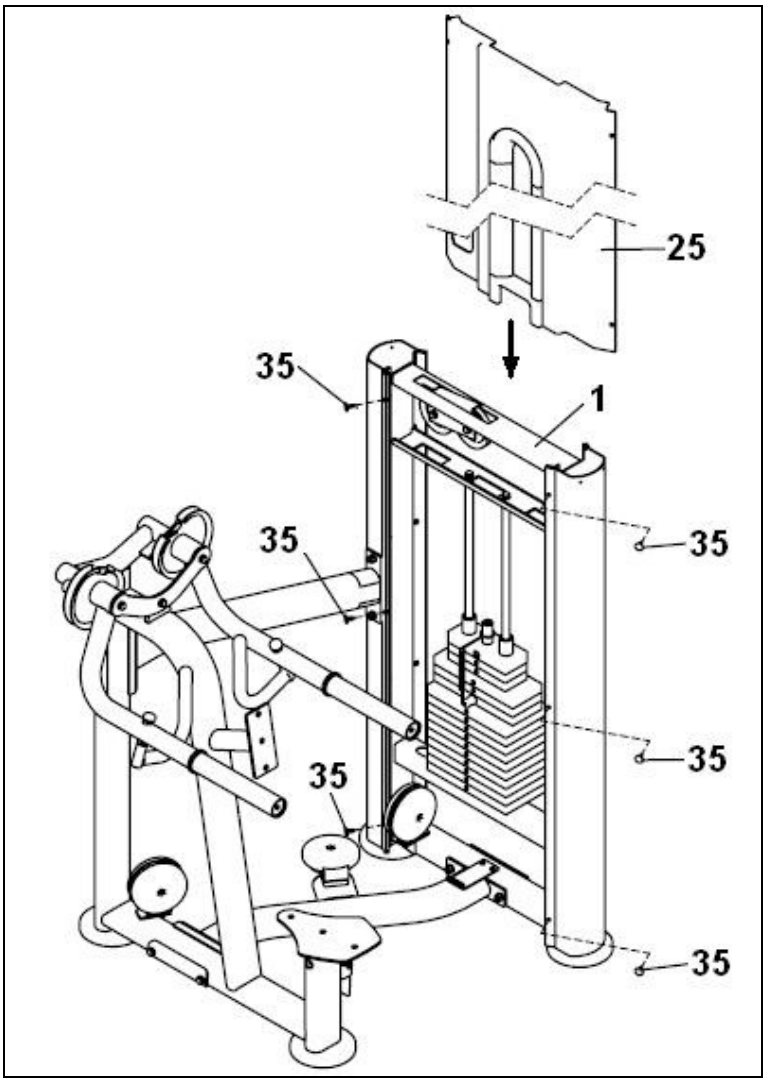
Umístěte levé rameno (5) na hřídel podpěry (2), obr. 4.
Namontujte distanční podložku (8), plochou podložku (65) a utáhněte pomocí šroubu (59), obr. 4.

Obr. 5



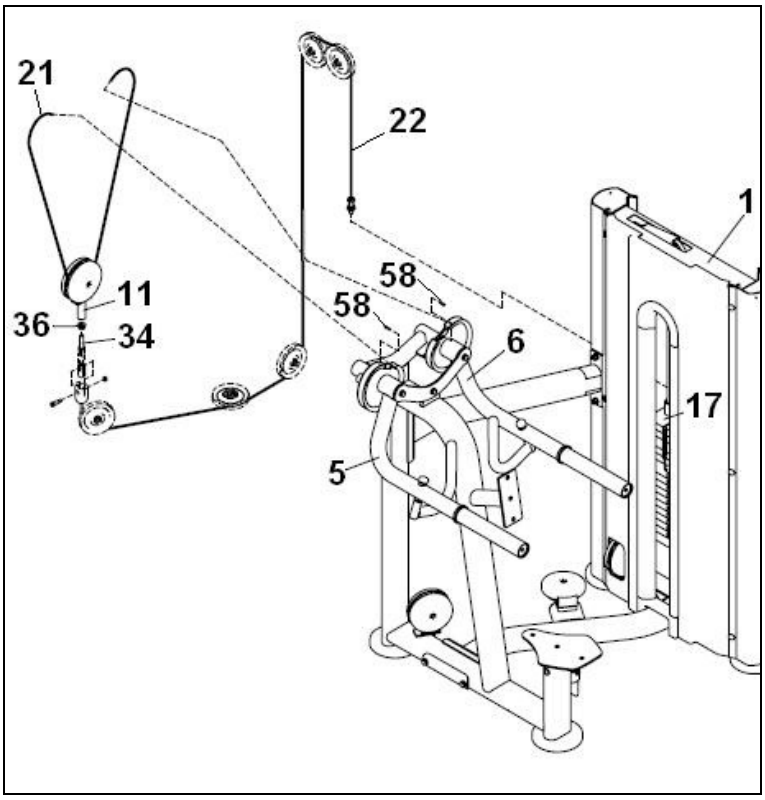
Zarážku závaží (30) umístěte na závaží (1), obr. 5, a vložte vodící tyče závaží (27).
Dále namontujte závaží (80), (79), (78), těžší závaží vždy dole, nakonec vodící závaží osaďte volící lištou (17).
Horní část vodících tyčí utáhněte pomocí podložek (65) a šroubů (55), obr. 5.
Nasaďte volící kroužek (18) do středového pouzdra na vodícím závaží (17).
Umístěte přídržnou desku předního krytu (77) a utáhněte ji šroubem (47) a plochou podložkou (49), obr. 5.

Obr. 6



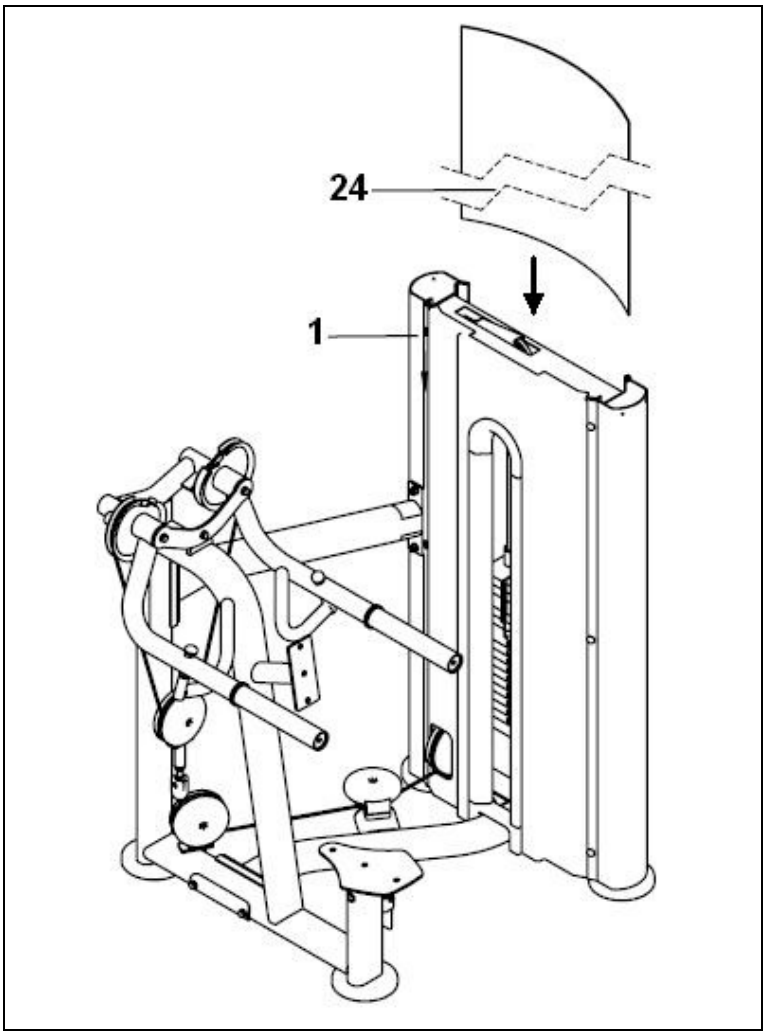
Přední kryt (25) nasaďte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 6. Nasaďte vložky (35) na obě strany sady závaží.

Obr. 7



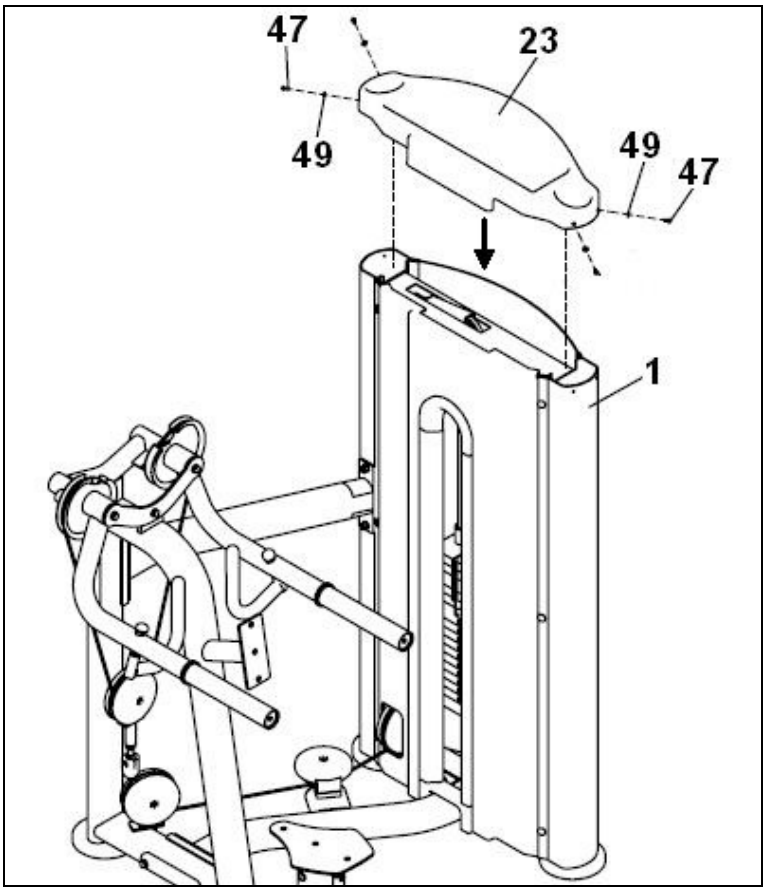
Konec lana (22) našroubujte na vodící závaží (17), obr. 7. Vezměte druhý konec lana (22) a protáhněte jej přes horní kladky a spodní kladky, zajistěte druhý konec lana na podpěru pro střední kladku (11), obr. 7. Protáhněte lano (21) střední kladkou (11) a připevněte jej k vačkám na ramenech (5 a 6) pomocí šroubů (58), obr. 7.

Obr. 8



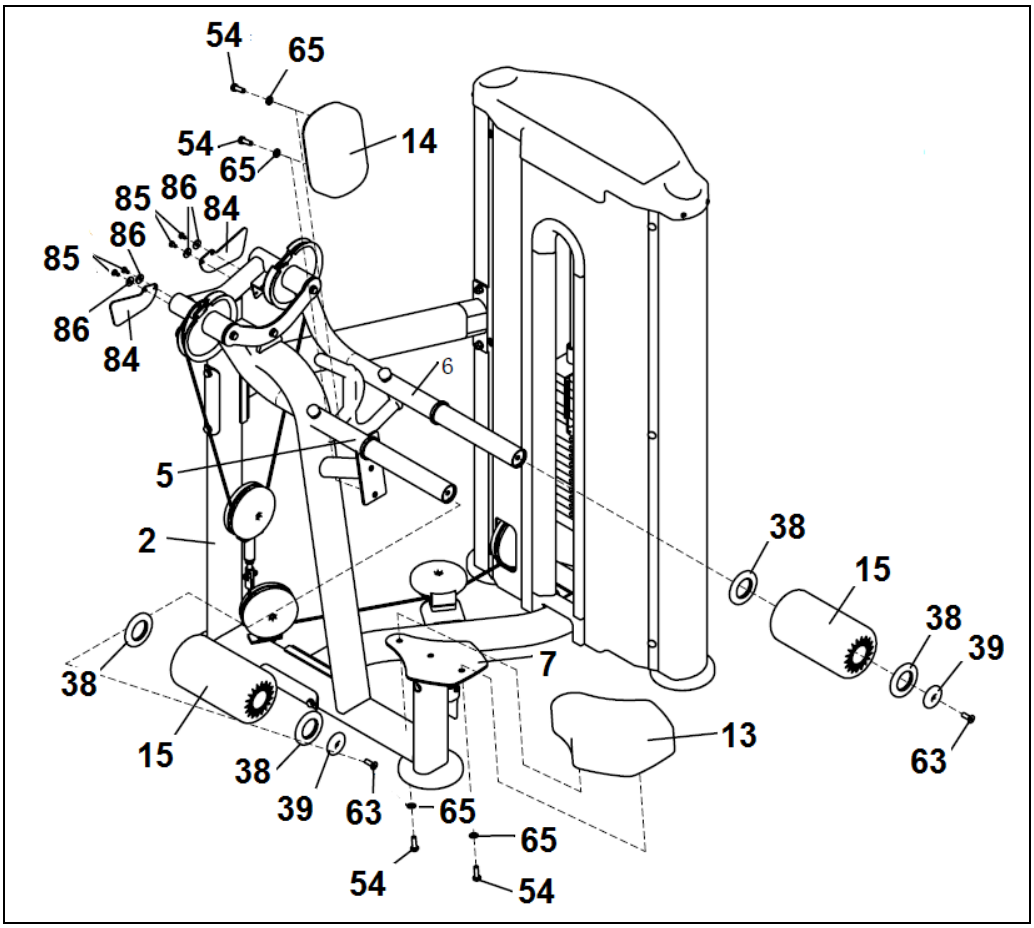
Zadní kryt (24) namontujte na sadu závaží (1), obr. 8, shora ve směru šipky.

Obr. 9



Horní kryt (23) namontujte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 9. Namontujte podložky (49) a šrouby (47).

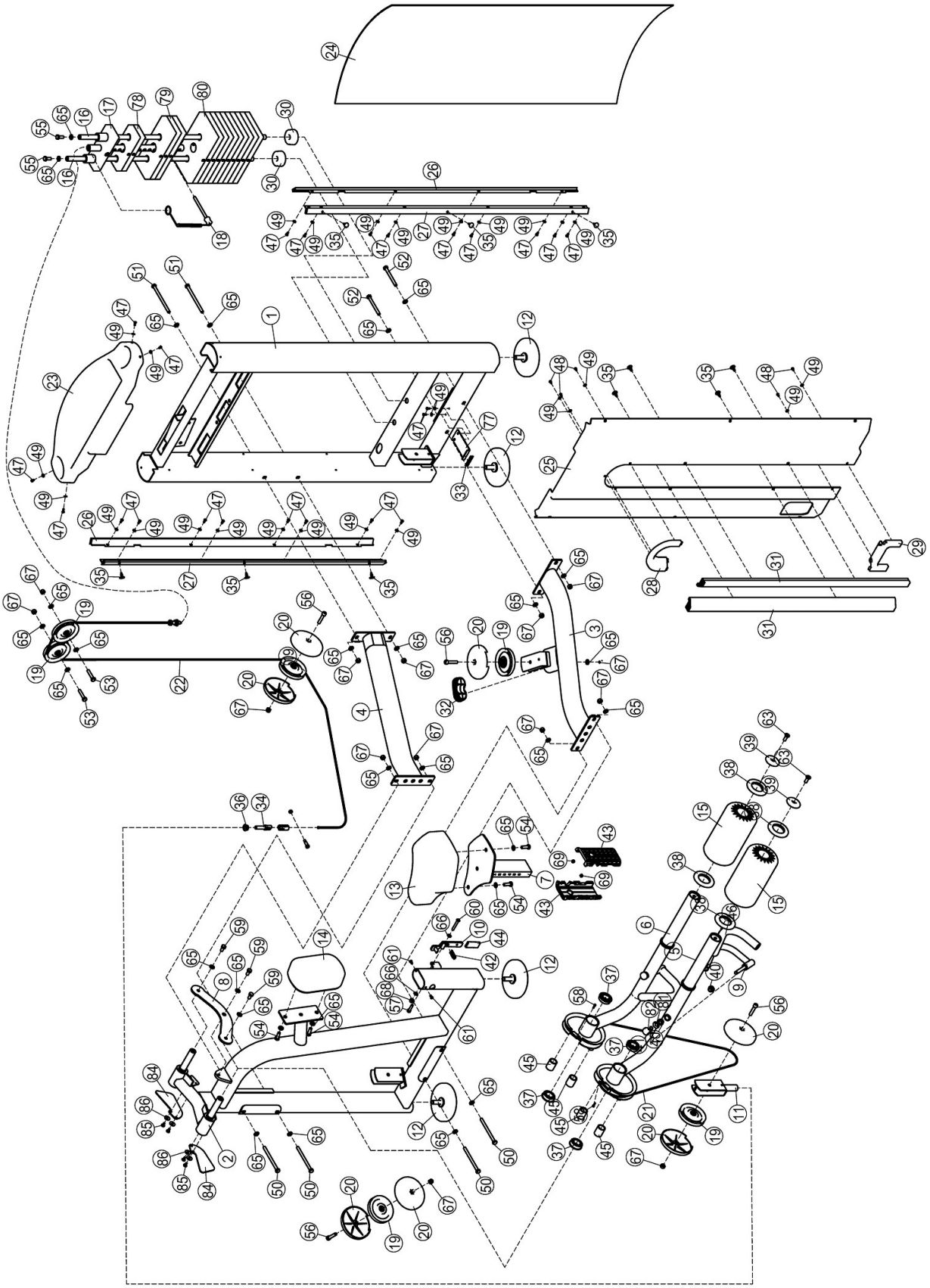
Obr. 10



Opěrku trupu (14) umístěte na podpěru (2), obr. 10, zajistěte ji šrouby (54) a plochými podložkami (65). Poté umístěte sedlo (13) na podpěru (7), obr. 10, zajistěte jej šrouby (54) a plochými podložkami (65). Nyní nasaďte podložku (38) na hřídel (5), obr.10, nasaďte váleček (15) s podložkou (38) na hřídel. Namontujte pouzdro (39) a zajistěte jej šrouby (63). Podložku (38) nasaďte na hřídel (6), obr. 10, poté nasaďte váleček (15) spolu s podložkou (38). Namontujte pouzdro (39) a zajistěte jej šrouby (63).
Umístěte díly (84) a zajistěte je šrouby (85) a plochými podložkami (86).

VELMI DŮLEŽITÉ:

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





Návod na obsluhu
Posilňovací stroj BH FITNESS L490 rozpažovanie
SK

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

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

Návod na použitie si uschovajte pre budúce použitie a poradenstvo pri údržbe a objednávaní náhradných dielov.



POZOR:

■ Toto zariadenie sa môže používať len na určený účel, t. j. na fyzické cvičenie.

Akékoľvek iné používanie 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 najmenej 0,5 metra voľného priestoru.

■ 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.

Nesprávne opravy a/alebo úpravy trenažéra (napr. odstránenie častí) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.

■ Poškodené komponenty môžu ohroziť vašu bezpečnosť a/alebo znížiť životnosť zariadenia.

Z tohto dôvodu sa poškodené časti musia okamžite vymeniť a zariadenie sa nesmie používať, kým nebude opravené. Používajte len originálne náhradné diely BH.

■ Ak sa zariadenie používa pravidelne, každé 1-2 mesiace dôkladne skontrolujte všetky komponenty a venujte osobitnú pozornosť utiahnutiu matíc a skrutiek.

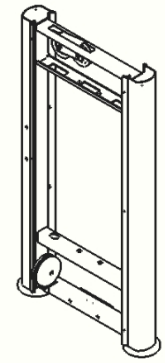
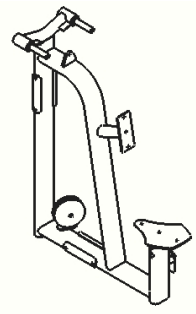
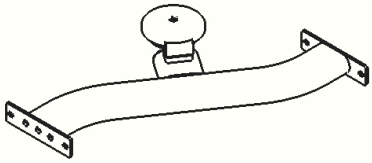
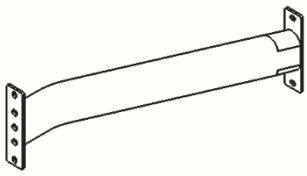
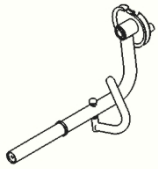
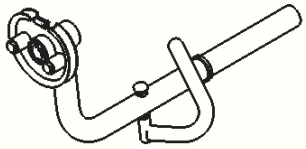
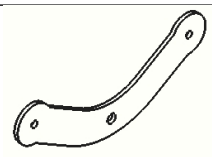
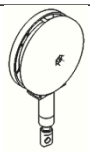
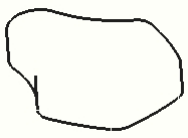
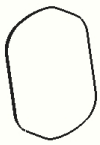
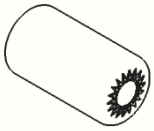
■ Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že môžete používať trenažér.
Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, neprepínajte sa.
Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

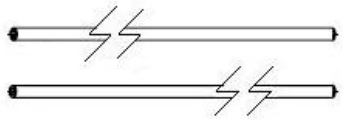
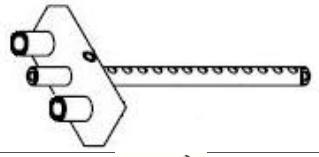
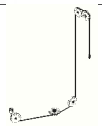
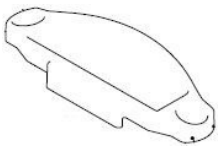
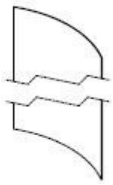
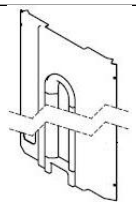
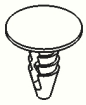
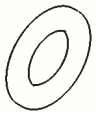
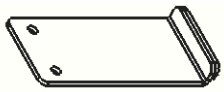
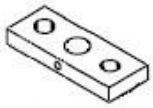
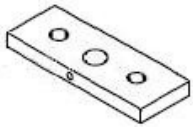
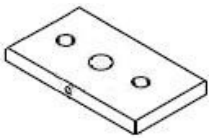
■ Dávajte pozor na pokyny trénera.

Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.

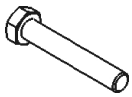
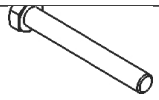
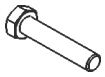
Vyberte jednotku z krabice a skontrolujte jednotlivé komponenty podľa zoznamu na obr. A a obr. B, aby ste sa uistili, že nechýbajú žiadne súčasti.

Obr. A

Nº		✓		Nº		✓
1		1		2		1
3		1		4		1
5		1		6		1
8		1		11		1
12		2		13		1
14		1		15		2

16		2		17		1
18		1		21		1
22		1		23		1
24		1		25		1
30		2		35		6
38		4		39		2
77		1		78		2
79		3		80		10
84						

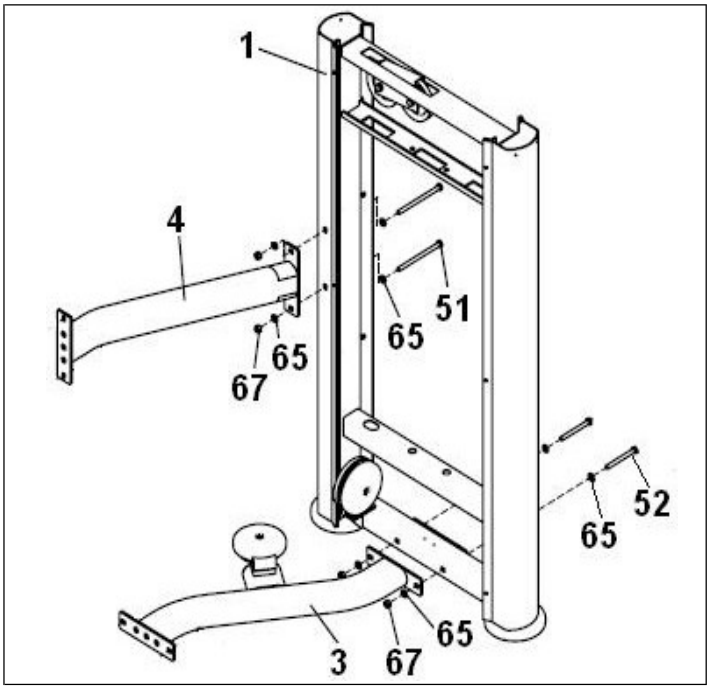
Obr. B

Nº		✓				✓
47	 M-5x12	6		49	 M-5	6
50	 M-10x135	4		51	 M-10x150	2
52	 M-10x100	2		54	 M-10x30	4
55	 M-10x25	2		59	 M-10x20	3
63	 M-10x30	2		65	 M-10	25
67	 M-10	8		85	 M-6x12	4
86	 M-6	2				

MONTÁŽNE POKYNY

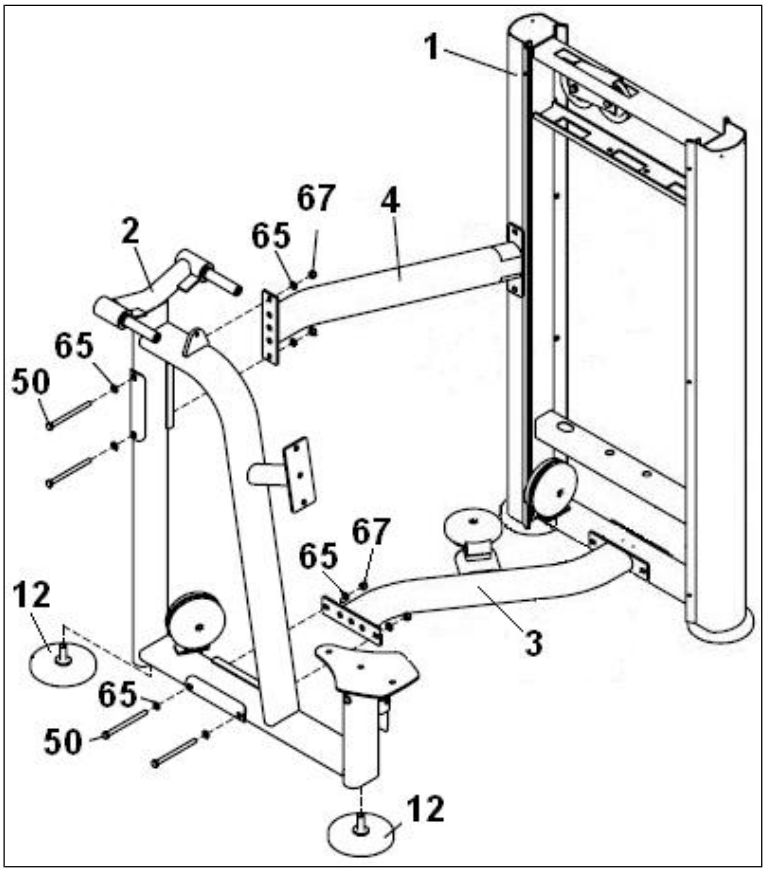
POZNÁMKA: Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



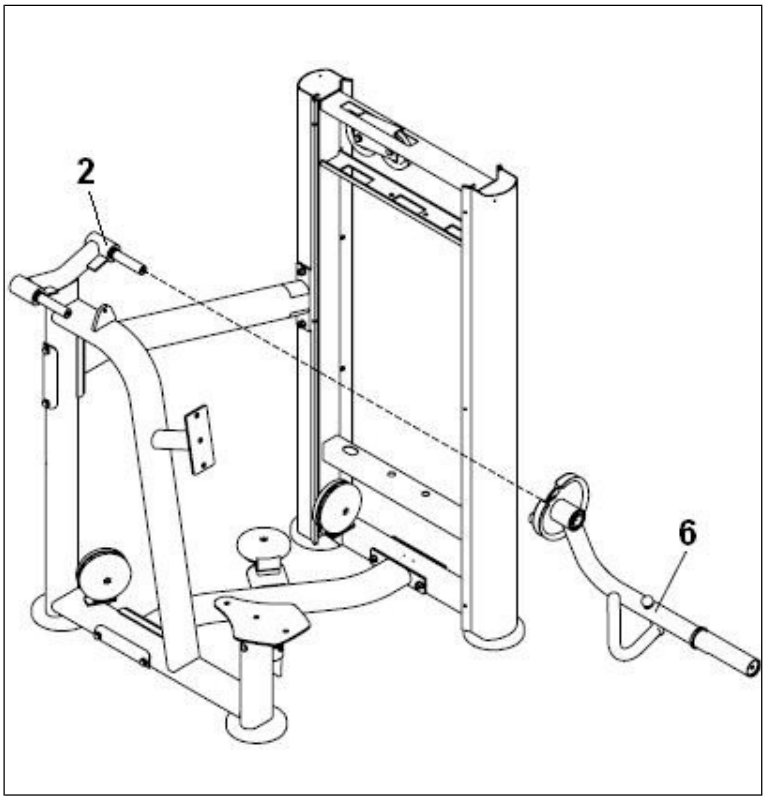
Hlavnú podperu (1) položte na zem, obr. 1.
Umiestnite držiak (3) a upevnite ho pomocou skrutiek (52), podložiek (65) a matíc (67). Potom umiestnite konzolu (4) a zaistite ho skrutkami (51), podložkami (65) a maticami (67).

Obr. 2



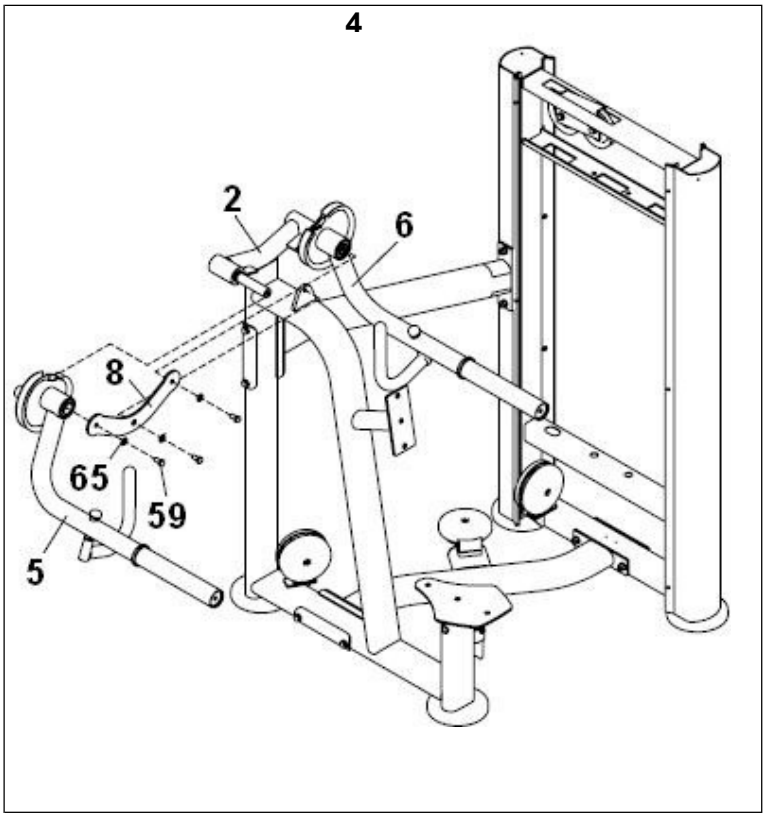
Naskrutkujte vyrovnávacie nožičky (14) na podperu (2), obr. 2.
Umiestnite konzolu (2) a upevnite ju k podperám (3) a (4), obr. 2, pomocou skrutiek (50) s podložkami (65) a maticami (67).

Obr. 3



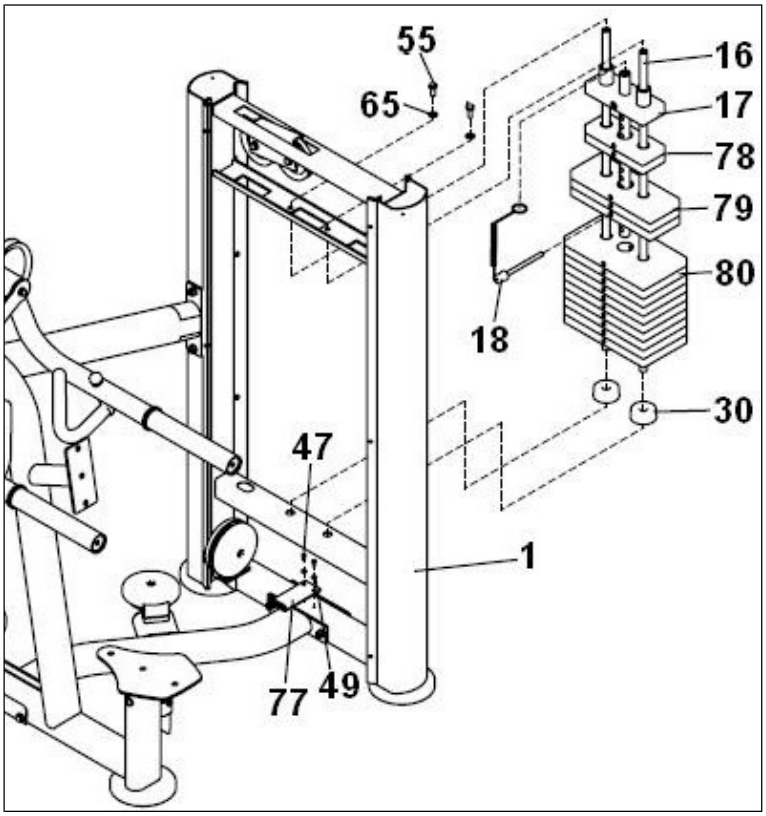
Umiestnite pravé rameno (9) na nosný hriadeľ (2), obr. 3.

Obr. 4



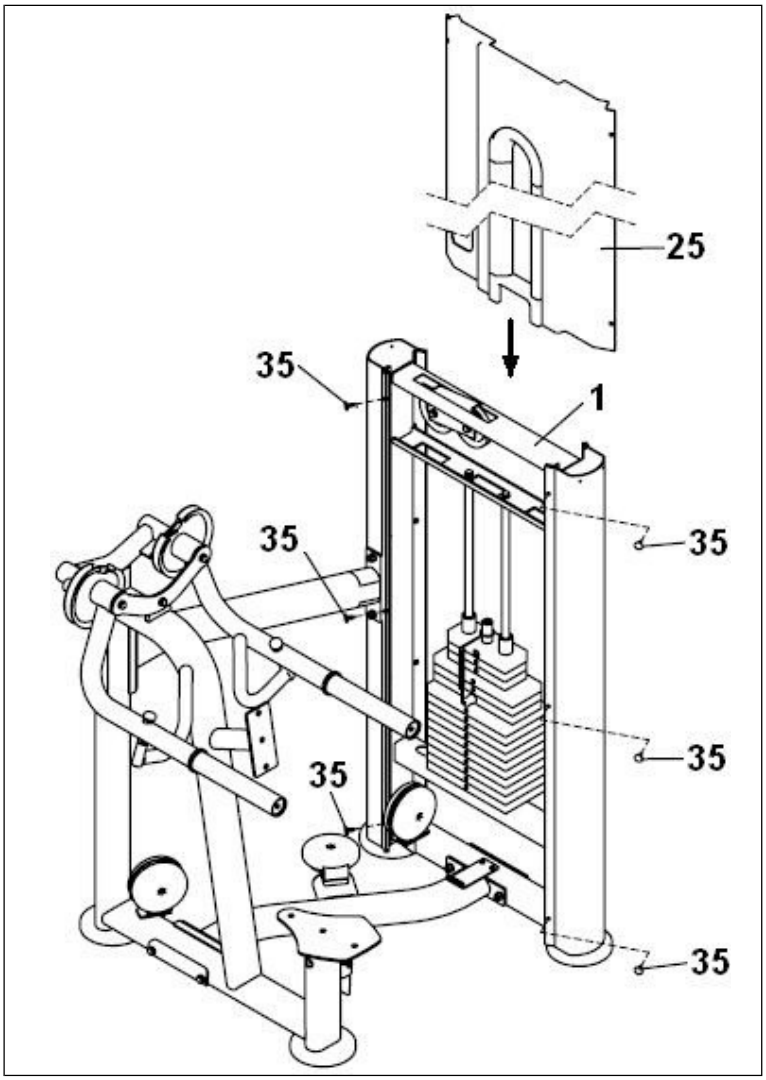
Umiestnite ľavé rameno (5) na nosný hriadeľ (2), obr. 4.
Nainštalujte dištančný rámik (8), plochú podložku (65) a utiahnite ho skrutkou (59), obr. 4.

Obr. 5



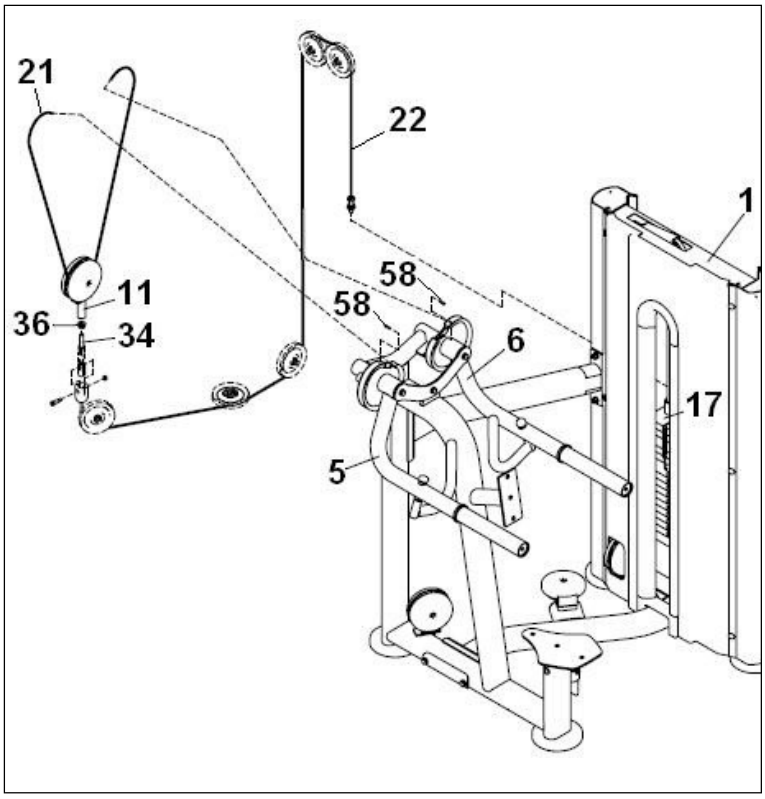
Na závažie (1) nasaďte doraz závažia (30), obr. 5, a vložte vodiace tyče závažia (27).
Ďalej nainštalujte závažia (80), (79), (78), vždy ťažšie závažia v spodnej časti, nakoniec namontujte vodiace závažia s výberovou lištou (17). Utiahnite hornú časť vodiacich tyčí pomocou podložiek (65) a skrutiek (55), obr. 5.
Vložte krúžok voliča (18) do stredového puzdra na vodiacom závaží (17).
Umiestnite upevňovaciu dosku predného krytu (77) a utiahnite ju pomocou skrutky (47) a plochej podložky (49), obr. 5.

Obr. 6



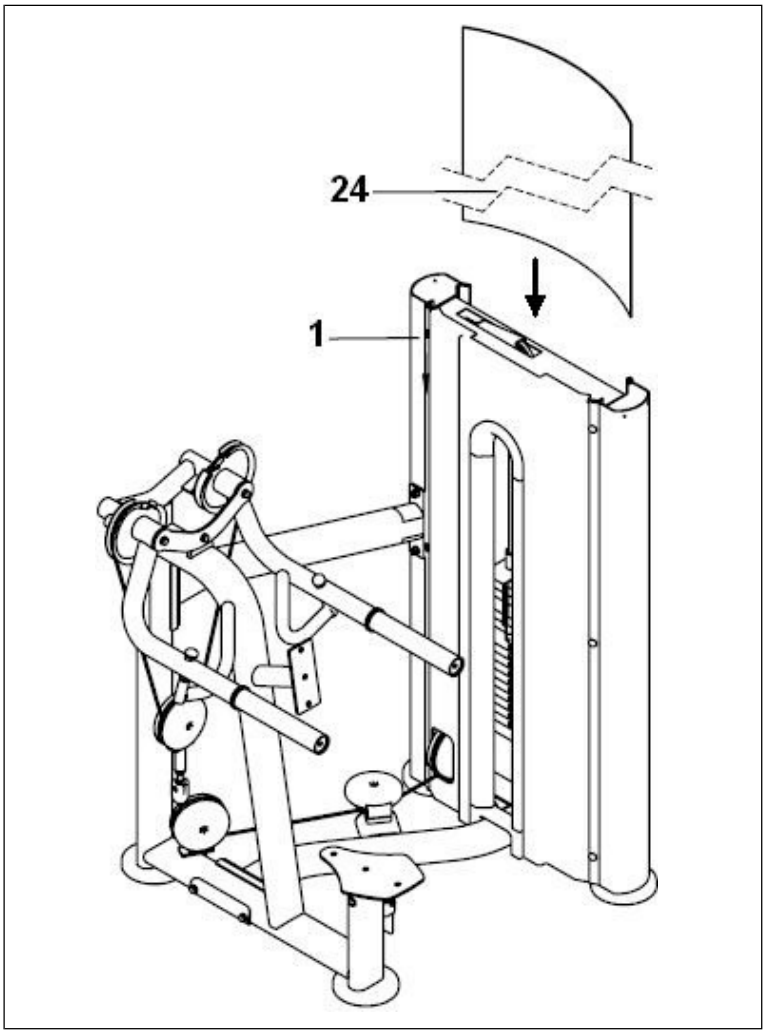
Nasaďte predný kryt (25) zhora v smere šípky na súprave závažia (1), obr. 6. Na obe strany súpravy závaží umiestnite vložky (35).

Obr. 7



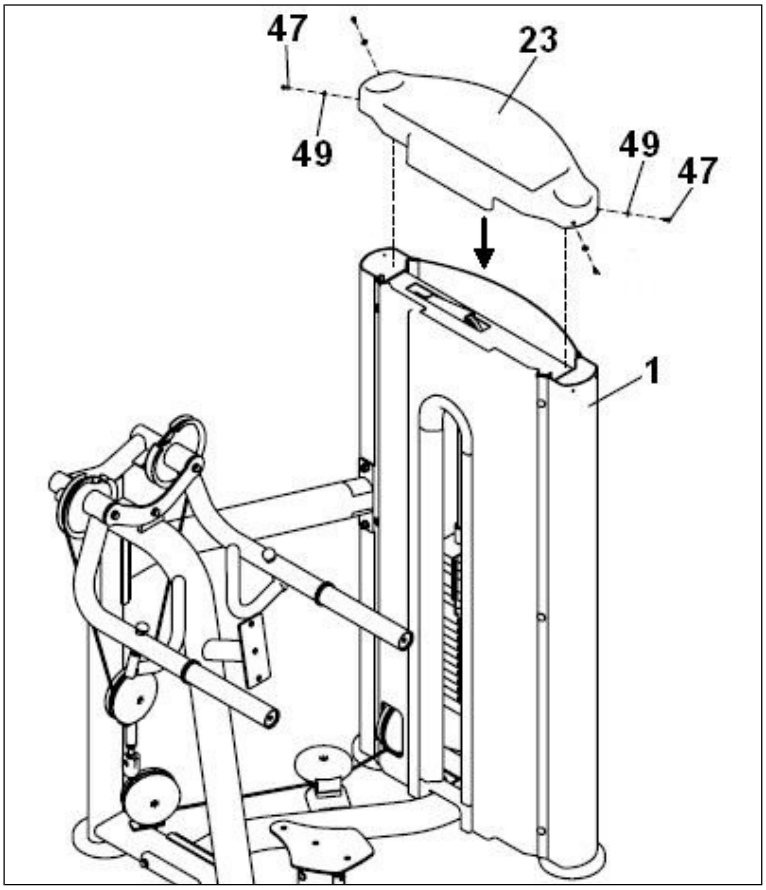
Naskrutkujte koniec lana (22) na vodiace závažie (17), obr. 7. Vezmite druhý koniec lana (22) a pretiahnite ho cez horné kladky a dolné kladky, pričom druhý koniec lana upevnite na podperu strednej kladky (11), obr. 7. Pretiahnite lano (21) cez stredovú kladku (11) a pomocou skrutiek (58) ho pripevnite k vačkám na ramenách (5 a 6), obr. 7.

Obr. 8



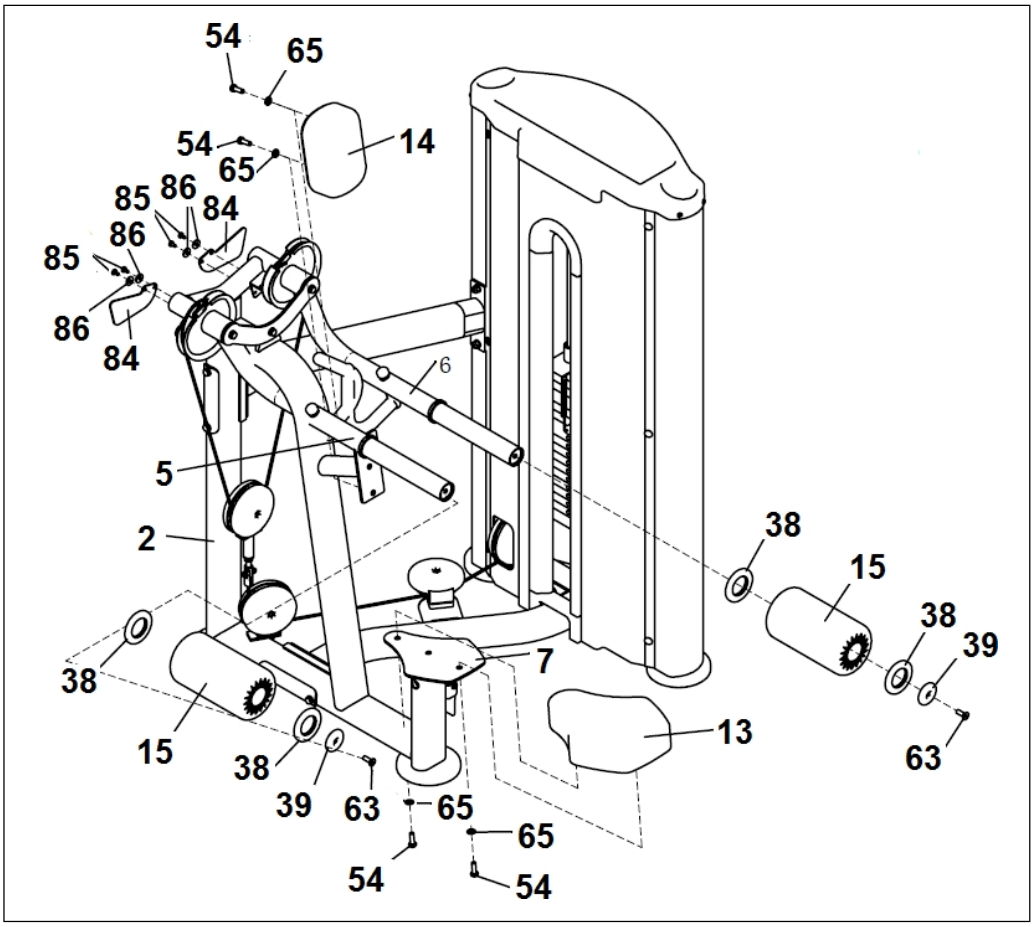
Namontujte zadný kryt (24) na súpravu závažia (1), obr. 8, zhora v smere šípky.

Obr. 9



Horný kryt (23) namontujte zhora v smere šípky na súpravu závaží (1), obr. 9. Namontujte podložky (49) a skrutky (47).

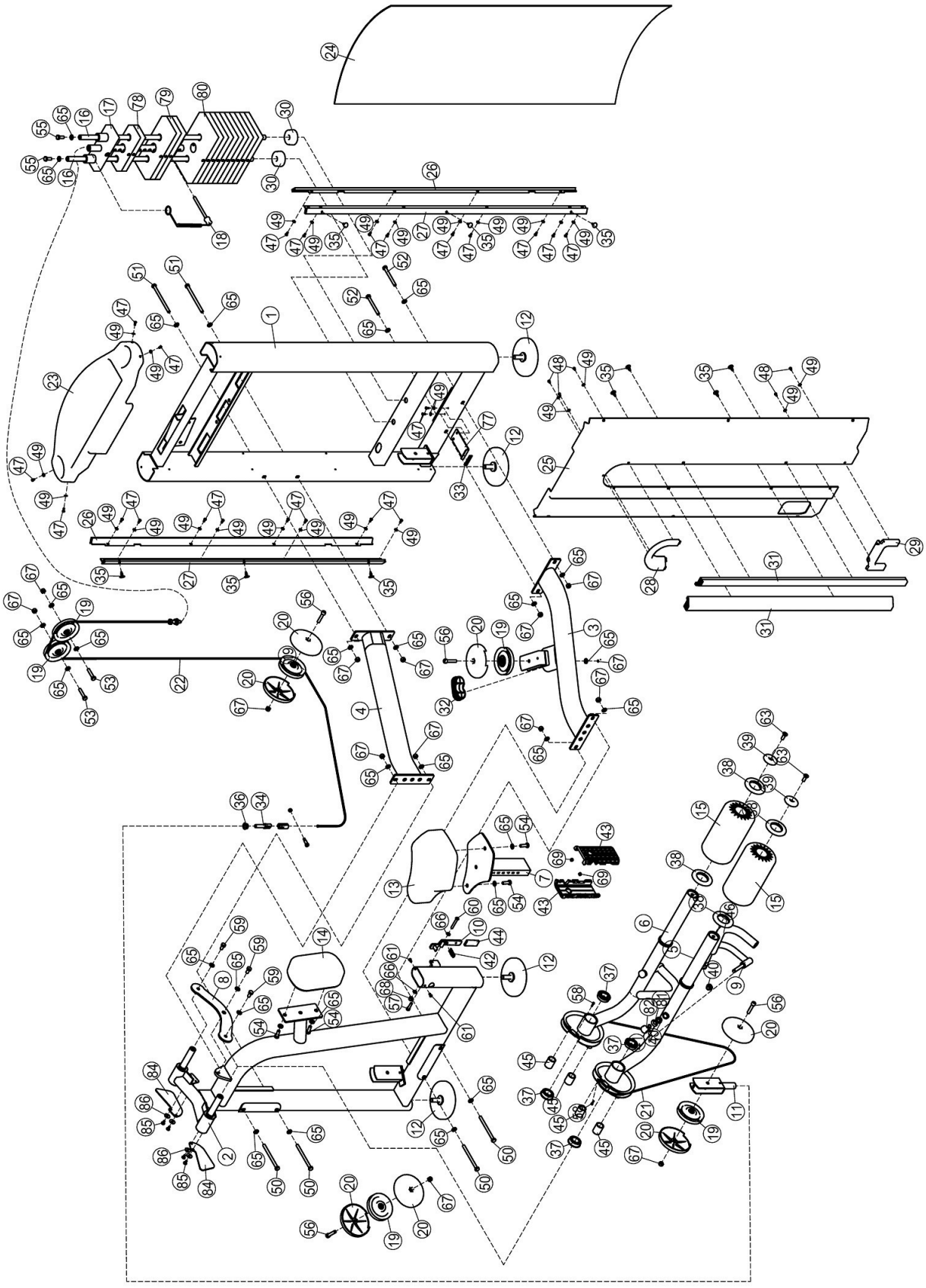
Obr. 10



Umiestnite podperu trupu (14) na podperu (2), obr. 10, a zaistite ju skrutkami (54) a plochými podložkami (65). Potom umiestnite sedlo (13) na podperu (7), obr. 10, a zaistite ho skrutkami (54) a plochými podložkami (65). Teraz umiestnite podložku (38) na hriadeľ (5), obr. 10, nasaďte valček (15) s podložkou (38) na hriadeľ. Nasaďte puzdro (39) a zaistite ho skrutkami (63). Nasaďte podložku (38) na hriadeľ (6), obr. 10, potom nasaďte valček (15) spolu s podložkou (38). Namontujte objímku (39) a zaistite ho skrutkami (63).
Umiestnite diely (84) a zaistite ich skrutkami (85) a plochými podložkami (86).

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