L510



Návod k obsluze

Posilovací stroj BH FITNESS L510 hyperextenze

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.

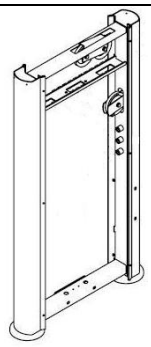
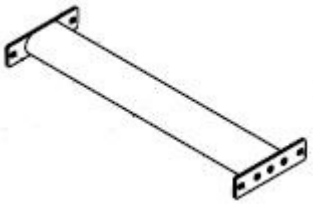
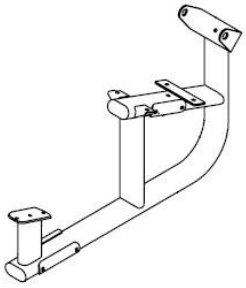
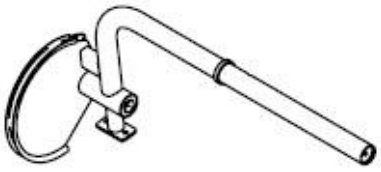
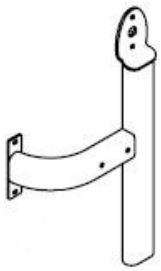
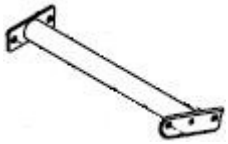
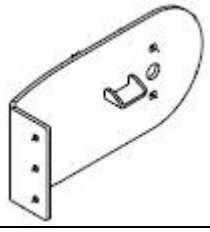
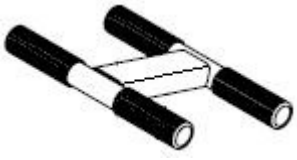
■ Před zahájením cvičební se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že můžete trenažér používat.
Cvičte na doporučené úrovni od lékaře nebo trenéra, nepřemáhejte se.
Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.

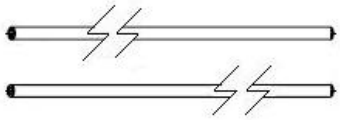
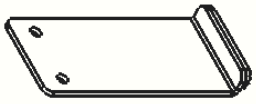
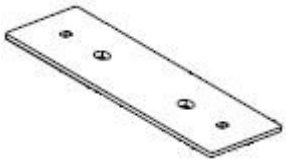
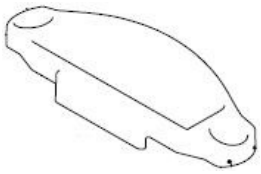
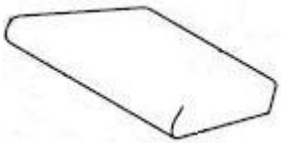
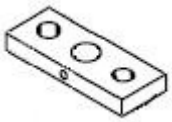
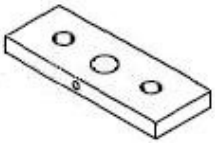
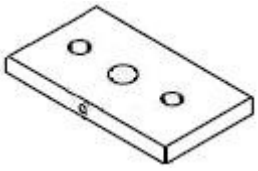
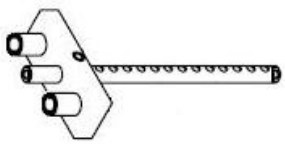
■ Věnujte velkou pozornost pokynům trenéra.

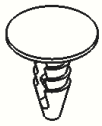
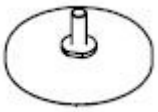
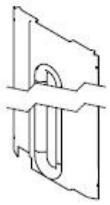
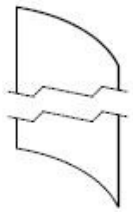
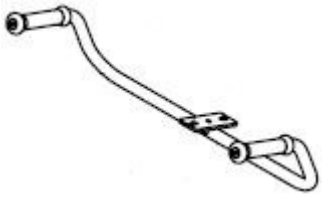
Při montáži trenažéru je doporučena pomoc druhé osoby.

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

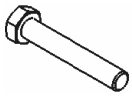
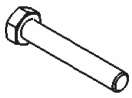
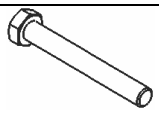
Obr. A

№		✓		№		✓
1		1		2		1
3		1		4		1
5		1		6		1
8		1		10		1

11		2		13		1
14		2		15		1
16		1		17		4
20		2		23		1
25		1		29		1
30		1		32		1
31		1		34		1
35		1		36		2
37		3		38		10
39		1		40		1

41		2		42		6
44		3		48		2
50		1		51		1
81		1				

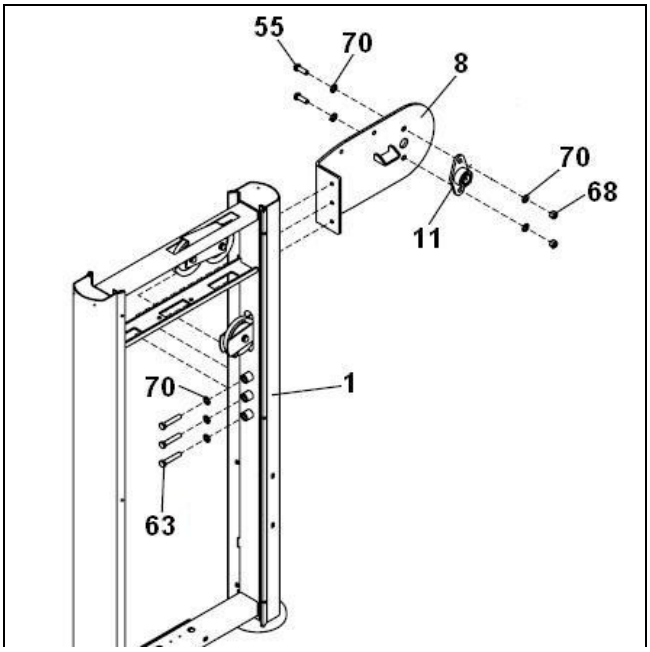
Obr. B

№		✓				✓
55	 M-12x35	4		57	 M-10x135	2
58	 M-10x130	2		59	 M-10x150	2
60	 M-10x100	2		61	 M-10x80	2
62	 M-10x30	3		63	 M-12x65	3
65	 M-10x30	4		66	 M-10x25	8
67	 M-10x25	2		68	 M-12	4
69	 M-10	12		70	 M-12	11
71	 M-10	34		72	 M-5x12	6
88	 M-5	6		89	 M-10x25	2

MONTÁŽNÍ POKYNY

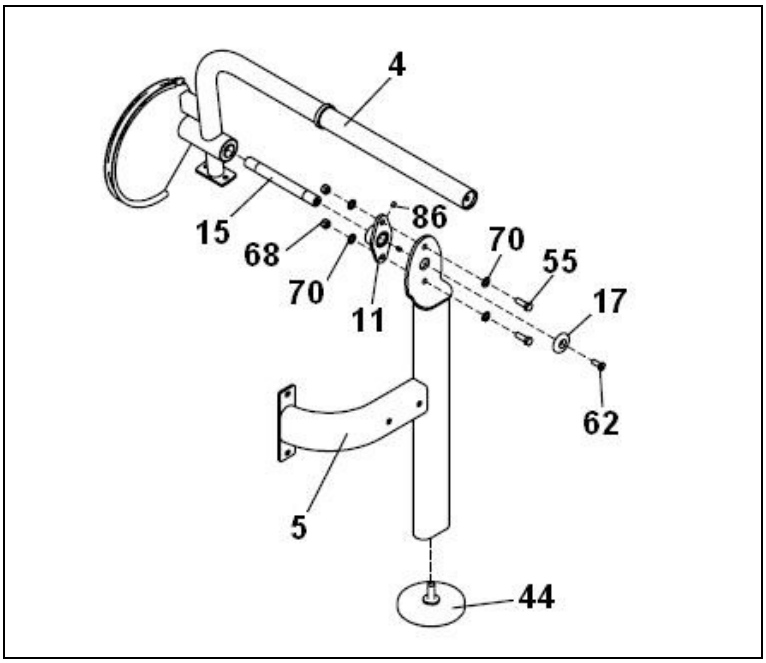
POZNÁMKA: Popis částí na obrázcích vždy odpovídá poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení.

Obr. 1



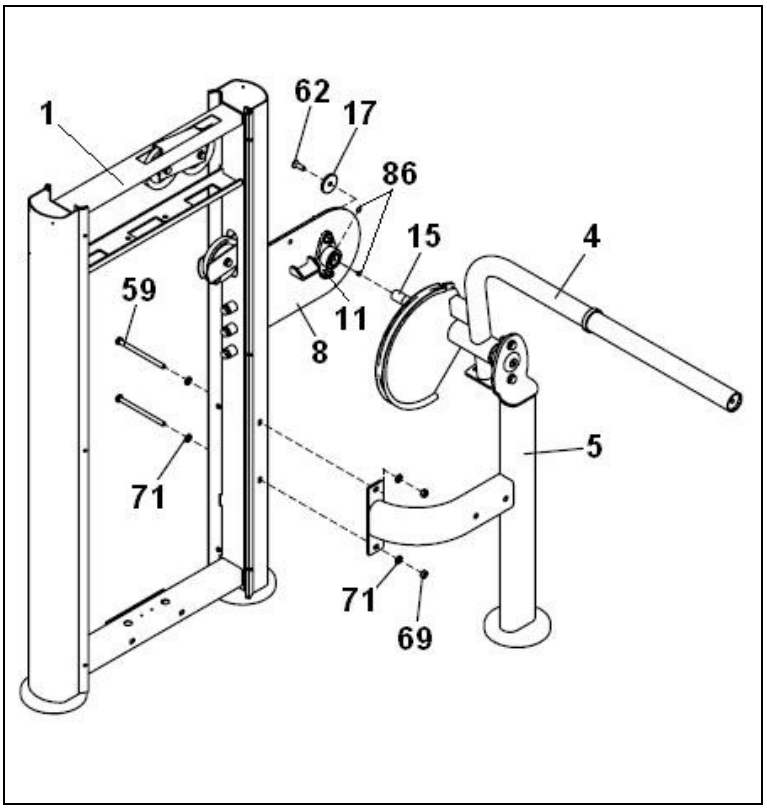
Hlavní podpěru (1) opřete o zem, obr. 1.
Umístěte držák (8) a zajistěte jej šrouby (63) a podložkami (70). Poté umístěte podpěru ložiska (11) a zajistěte ji pomocí šroubů (55), podložek (70) a matic (68).

Obr. 2



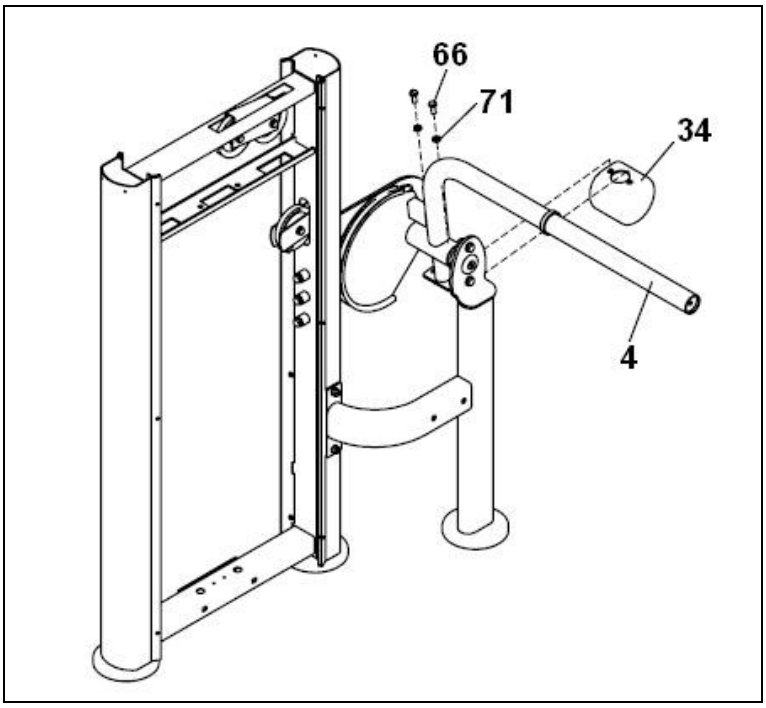
Vyrovnávací patku (9) našroubujte na podpěru (44), obr. 2.
Vložte hřídel (15) do rozpěrky pro podpěru (4), obr. 2.
Umístěte podpěru ložiska (11) a připevněte ji k držáku (5) pomocí šroubů (55), podložek (70) a matic (68).
Poté nasaďte druhý konec hřídele do podpěry ložiska (11), nasaďte hliníkovou podložku (17) a zajistěte ji k hřídeli (15) pomocí šroubu (62).

Obr. 3



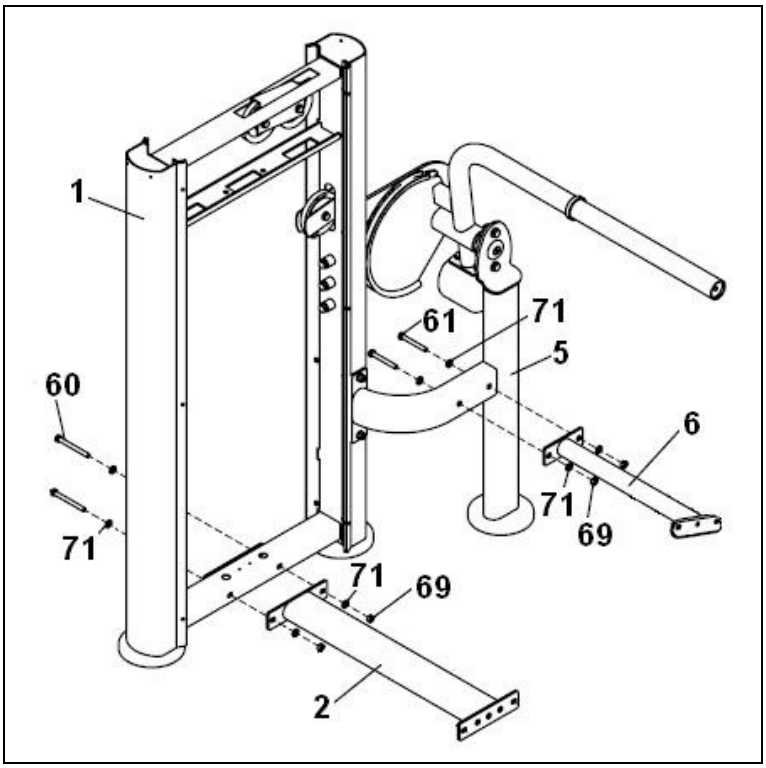
Konec hřídele (15), obr. 3, vložte do podpěry ložiska (11), na konec hřídele (15) nasaďte hliníkovou podložku (17) a utáhněte šroubem (62).
Namontujte šrouby (59) spolu s podložkami (71) a maticemi (69) na držák (5) a zajistěte je na závaží (1).
Utáhněte stavěcí šrouby (86) na podpěrách ložisek (11).

Obr. 4



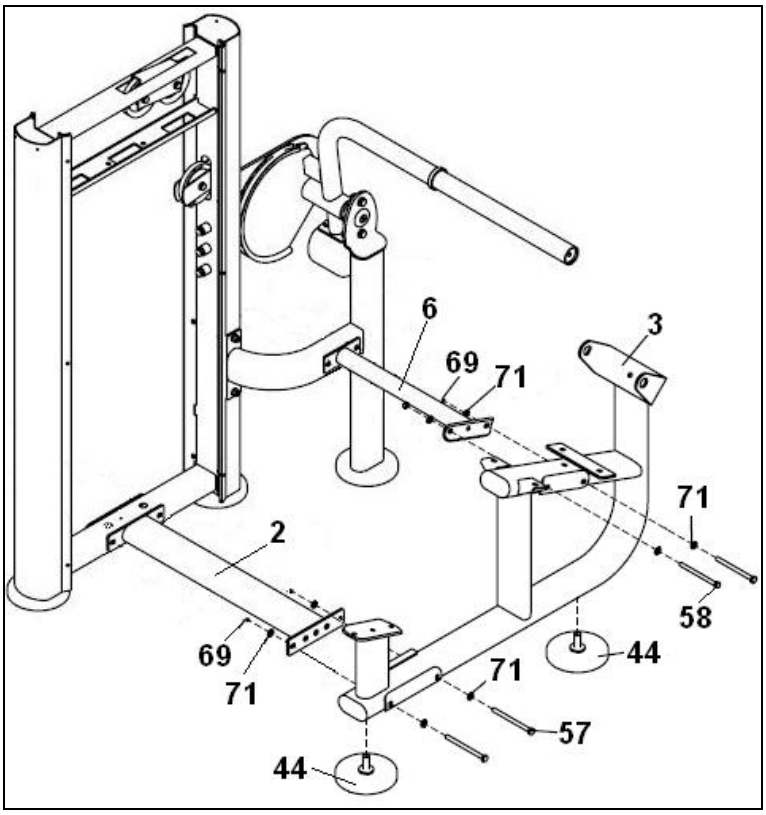
Umístěte protizávaží (34), obr. 4, a zajistěte jej šrouby (66) a podložkami (71).

Obr. 5



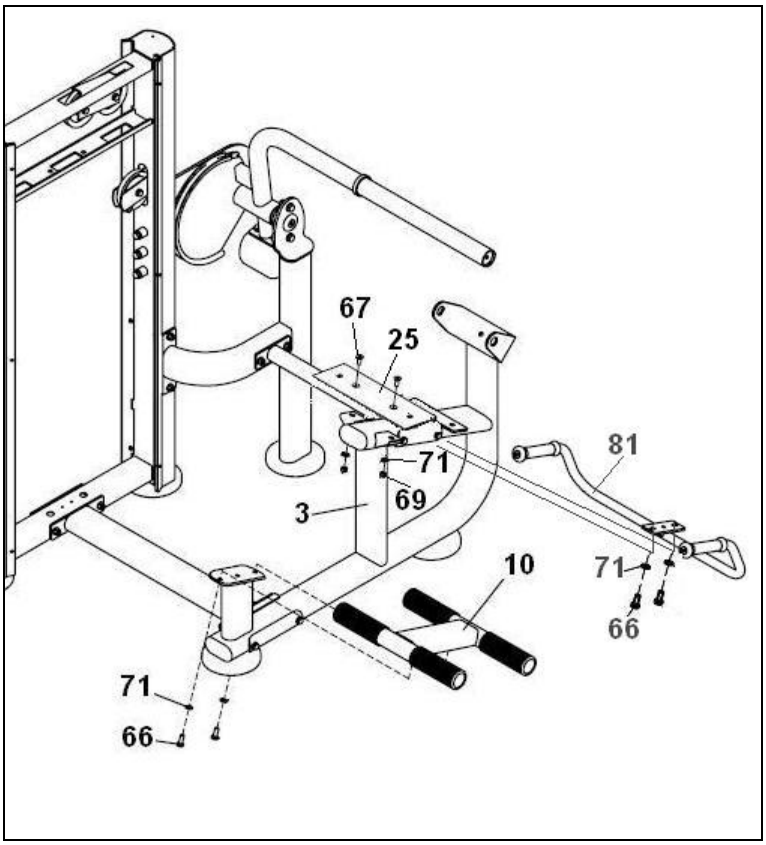
Umístěte držák (2), obr. 5, a zajistěte jej šrouby (60), podložkami (71) a maticemi (69). Poté umístěte držák (6) a zajistěte jej pomocí šroubů (61), podložek (71) a matic (69).

Obr. 6



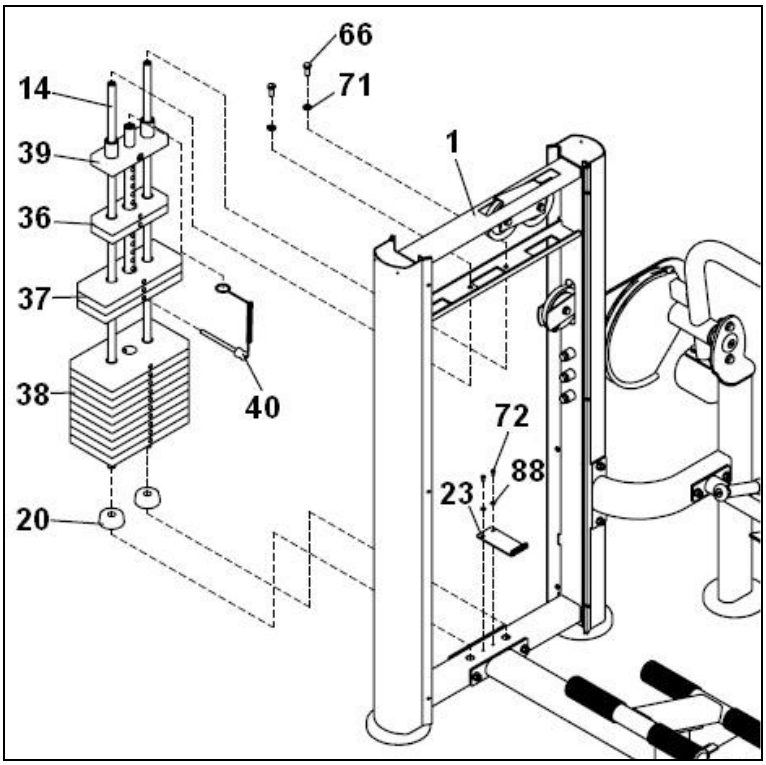
Vyrovnávací patky (44) našroubujte na podpěru (3), obr. 6.
Poté umístěte držák (3) a zajistěte jej k podpěrám (2) a (6), obr. 6, pomocí šroubů (57 a 58) podložek (71) a matic (69).

Obr. 7



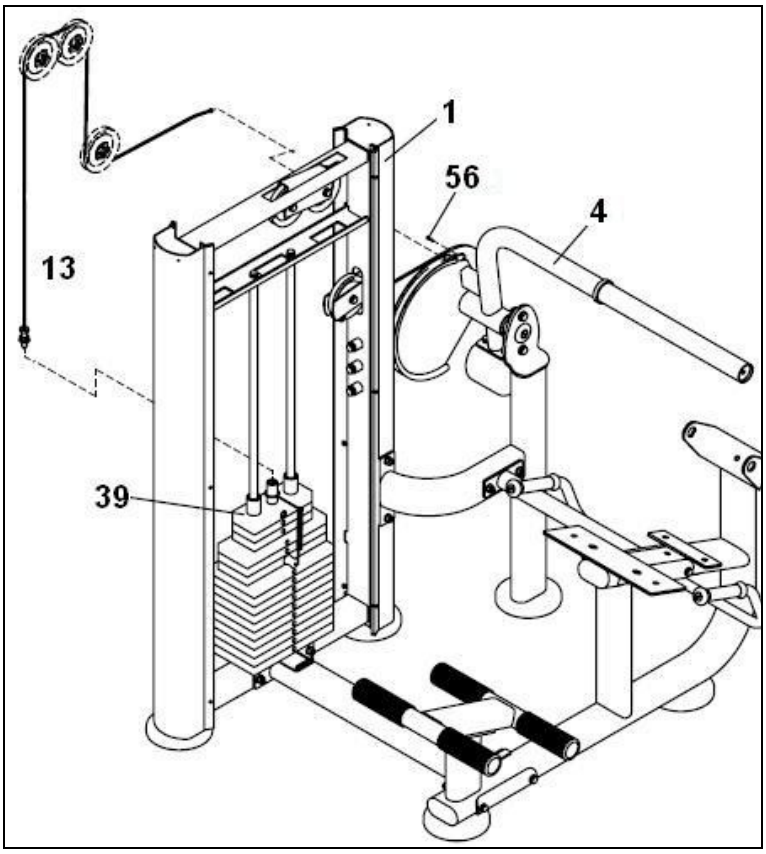
Pomocí šroubů (67) podložek (71) a matic (69) nejprve přišroubujte přídržnou desku (25) na podpěru (3) a utáhněte ji, obr. 7.
Poté umístěte držák (10), obr. 7, a zajistěte jej pomocí šroubů (66) spolu s podložkami (71).
Umístěte řídítka (81) na podpěru dle obr. 7 a zajistěte je ve spodní části pomocí šroubů (66) a podložek (71).

Obr. 8



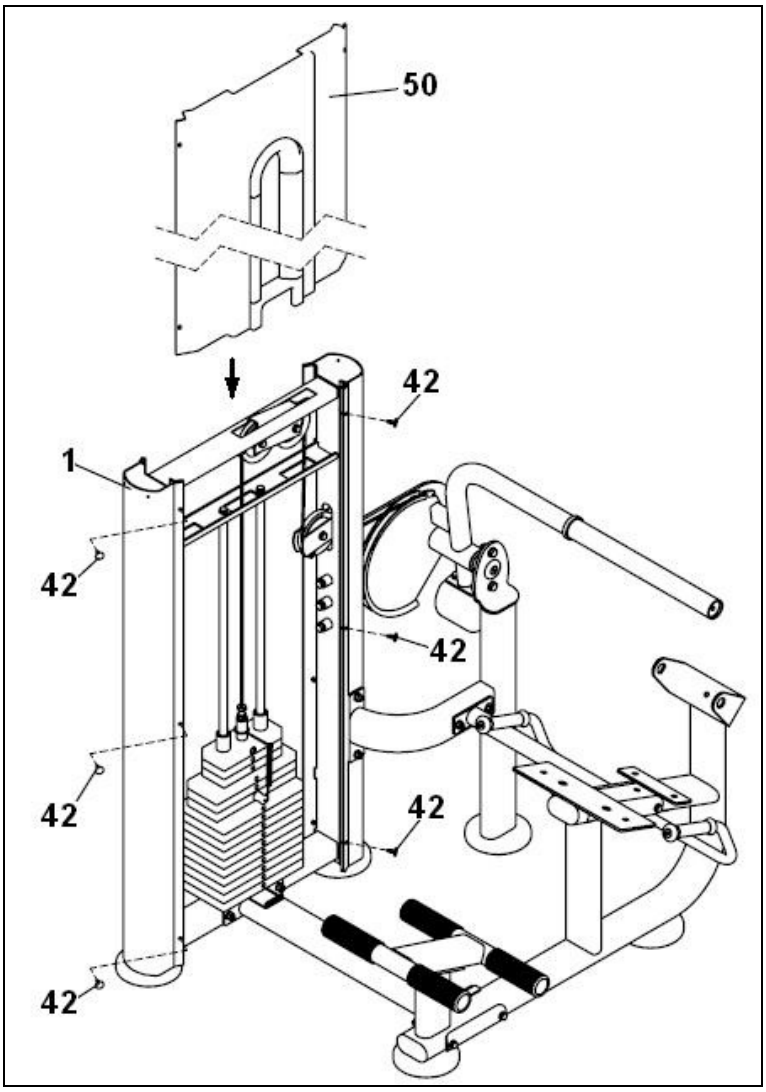
Umístěte přídržnou desku předního krytu (23) a utáhněte ji šroubem (72) a plochou podložkou (88), obr. 8.
Umístěte zarážku závaží (20) na závaží (1), obr. 8, a vložte vodící tyče závaží (14).
Dále namontujte závaží (38), (37), (36), těžší závaží vždy dole, nakonec vodící závaží osaďte volící lištou (39).
Horní část vodících tyčí utáhněte pomocí podložek (71) a šroubů (66).
Kroužek voliče hmotnosti (40) nasaďte na středový výstupek na vodícím závaží (39).

Obr. 9



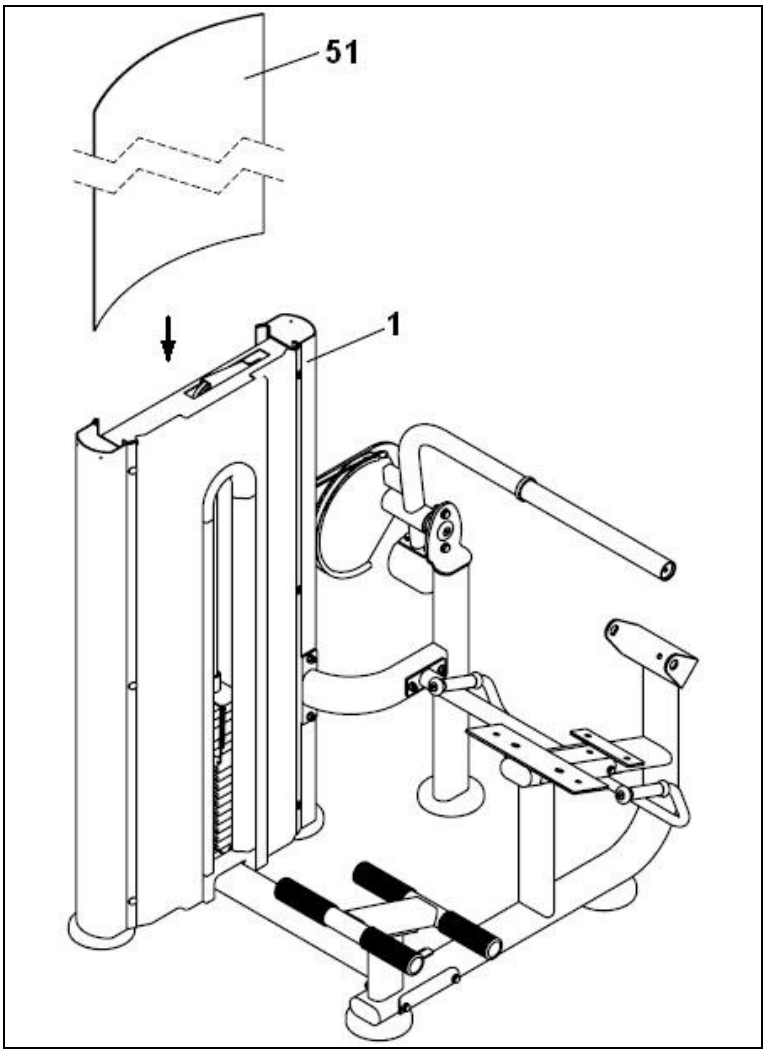
Konec lana (13) našroubujte na vodící závaží (39), obr. 9. Vezměte druhý konec lana (13) a protáhněte jej přes horní kladky a spodní kladku, jak je znázorněno na obr. 9. Zajistěte tento konec lana (13) na vačce (4) pomocí šroubu (56).

Obr. 10



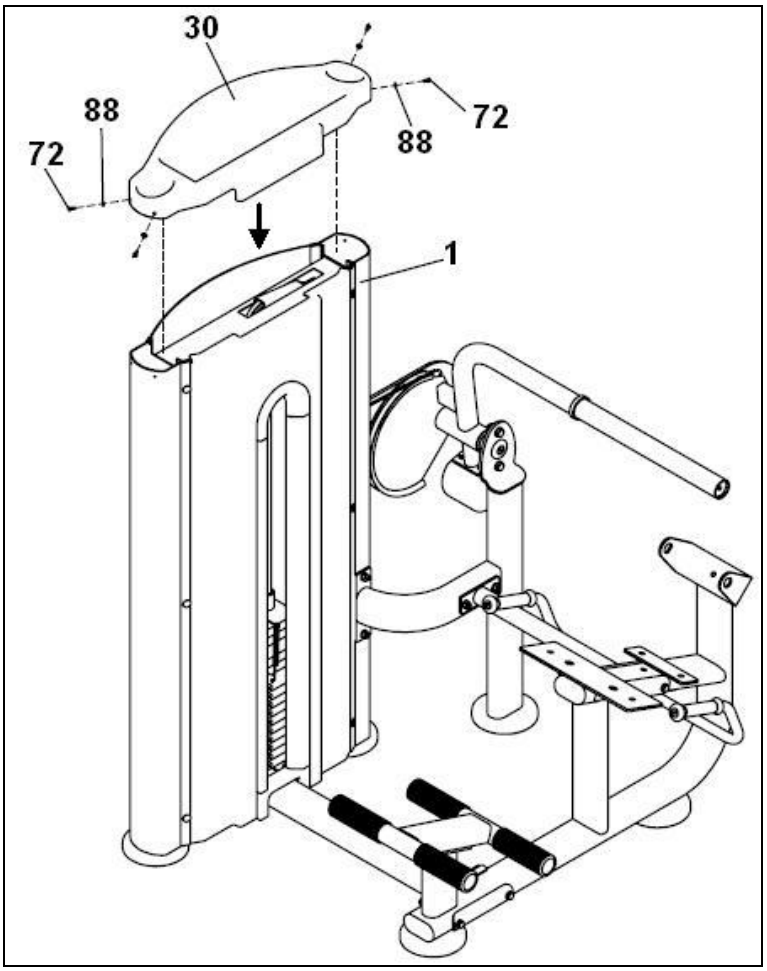
Přední kryt (50), nasaďte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 10. Nasaďte vložky (42) na obě strany sady závaží.

Obr. 11



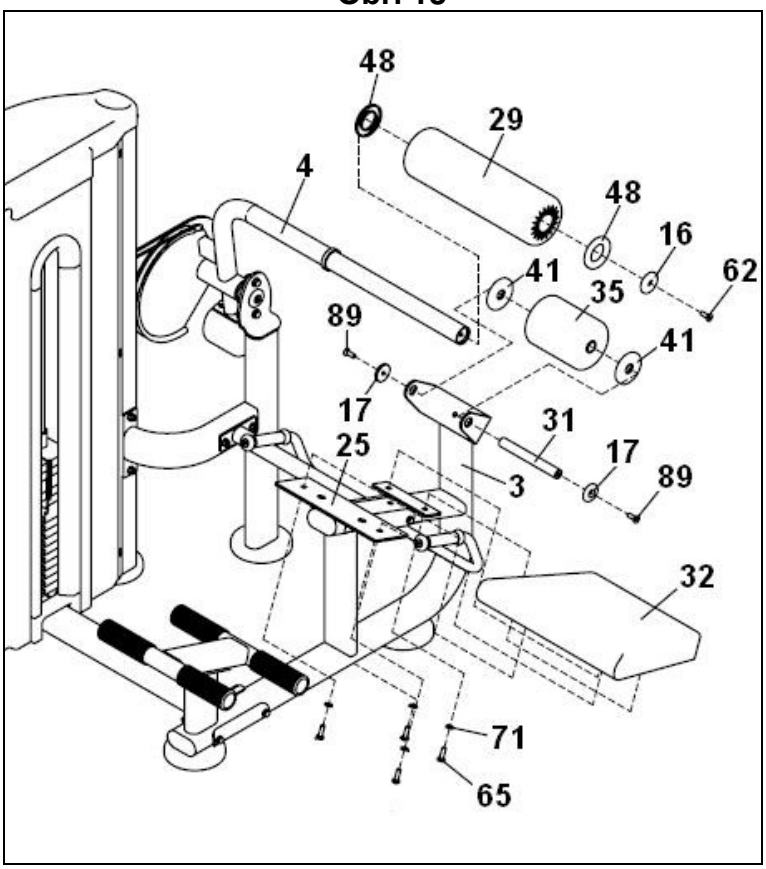
Zadní kryt (51) namontujte na sadu závaží (1), obr. 11, shora ve směru šipky.

Obr. 12



Horní kryt (30) namontujte shora ve směru šipky na sadu závaží (1), obr. 12. Namontujte podložky (88) a šrouby (72).

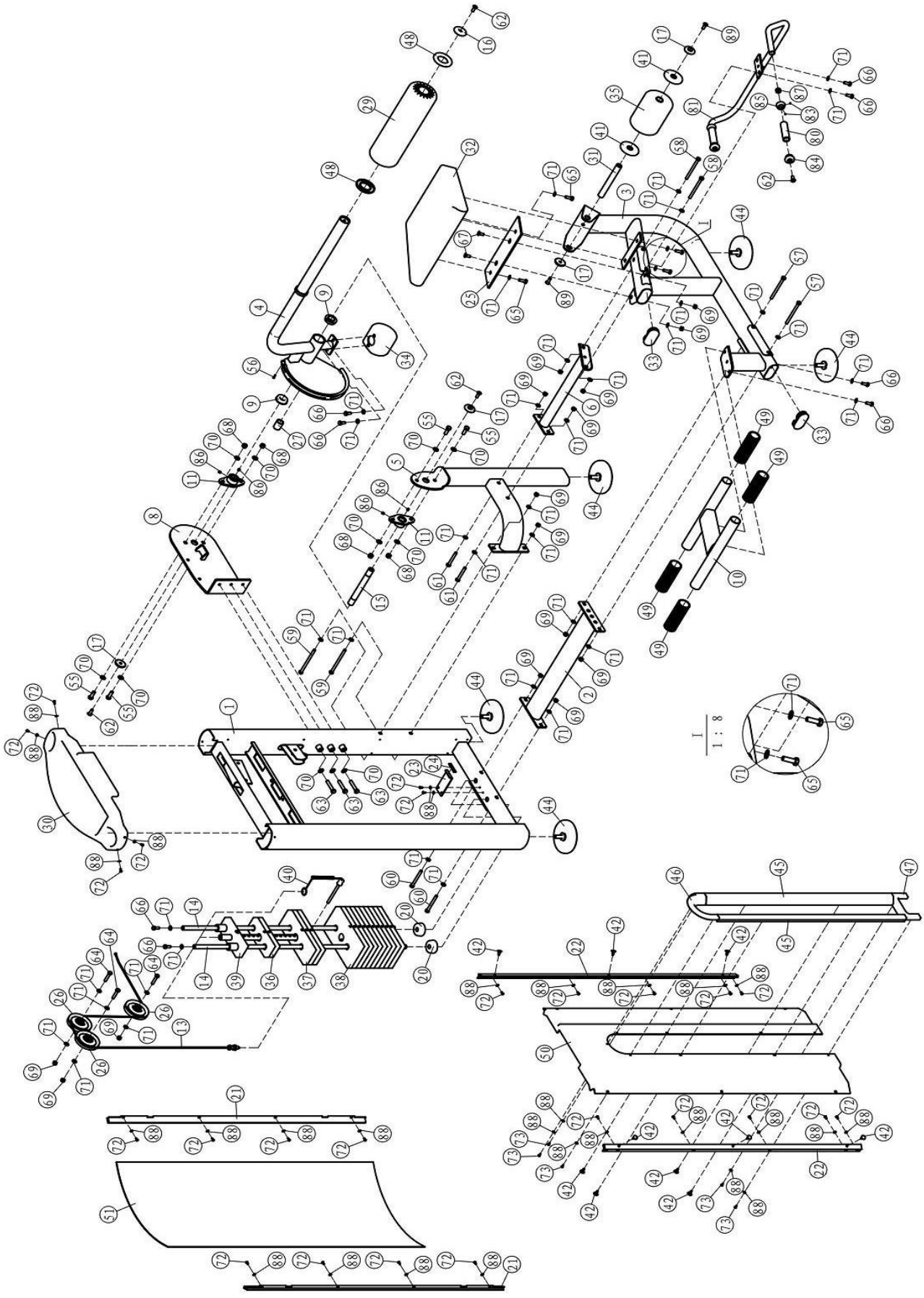
Obr. 13



Podložku (48) namontujte na hřídel pro podpěru (4), obr. 13, a poté nasaďte váleček (29), podložku (48) a hliníkovou podložku (16) a utáhněte pomocí šroubu (62).
Namontujte podložky (41) na váleček (35) a vložte je do „U“ podpěry (3), vložte hřídel (31), obr. 13.
Namontujte hliníkové podložky (17) a utáhněte je šrouby (89).
Sedlo (32) umístěte na přídržnou desku (25) a utáhněte jej šrouby (65) a podložkami (71), obr. 13.

VELMI DŮLEŽITÉ:

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





Návod na obsluhu

Posilňovací stroj BH FITNESS L510 hyperextenzia

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 použitie 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 aspoň 0,5 metra voľného priestoru.

■ Zariadenie je navrhnuté v súlade s najnovšími bezpečnostnými normami.

■ Toto zariadenie je v súlade s normou EN 957. Je vhodný 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.

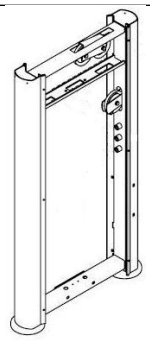
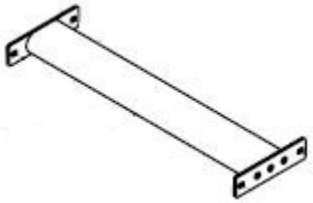
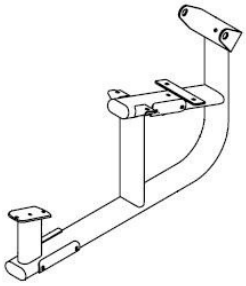
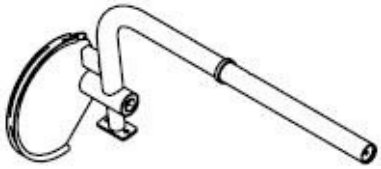
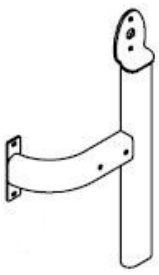
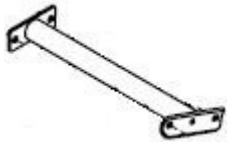
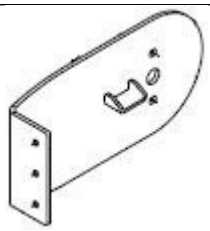
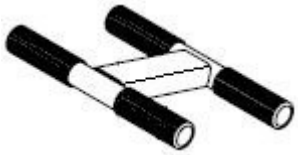
■ Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že môžete používať trenažér.
Cvičte na úrovni odporúčanej lekárom alebo trénerom, neprepínajte sa. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

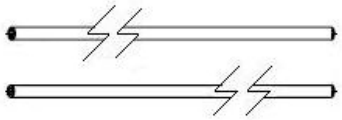
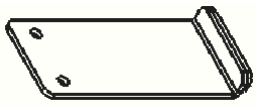
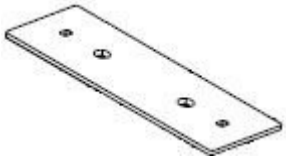
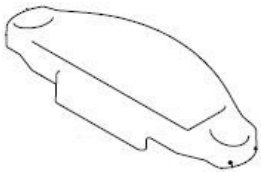
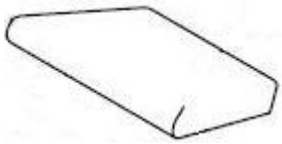
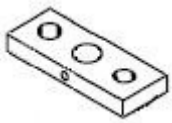
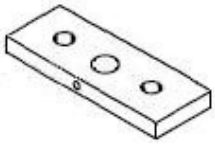
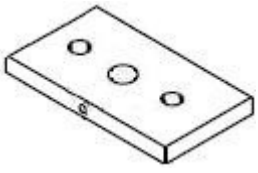
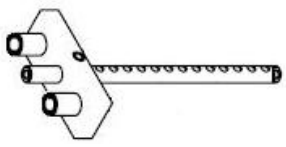
■ Dávajte pozor na pokyny trénera.

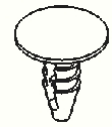
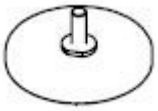
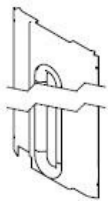
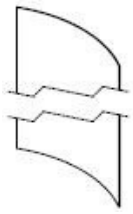
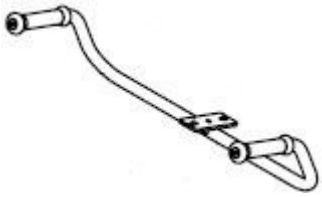
Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.

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

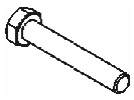
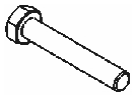
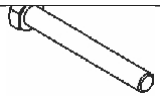
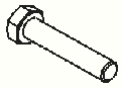
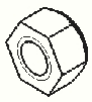
Obr. A

Nº		✓		Nº		✓
1		1		2		1
3		1		4		1
5		1		6		1
8		1		10		1

11		2		13		1
14		2		15		1
16		1		17		4
20		2		23		1
25		1		29		1
30		1		32		1
31		1		34		1
35		1		36		2
37		3		38		10
39		1		40		1

41		2		42		6
44		3		48		2
50		1		51		1
81		1				

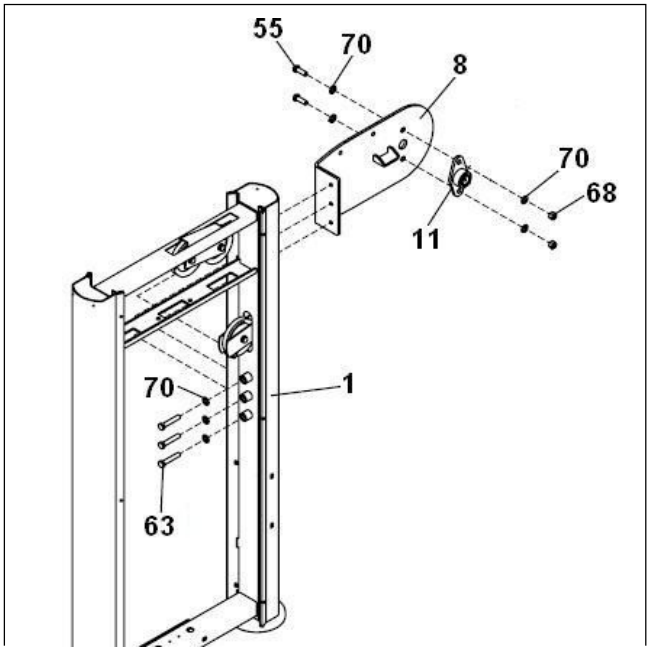
Obr. B

Nº		✓				✓
55	 M-12x35	4		57	 M-10x135	2
58	 M-10x130	2		59	 M-10x150	2
60	 M-10x100	2		61	 M-10x80	2
62	 M-10x30	3		63	 M-12x65	3
65	 M-10x30	4		66	 M-10x25	8
67	 M-10x25	2		68	 M-12	4
69	 M-10	12		70	 M-12	11
71	 M-10	34		72	 M-5x12	6
88	 M-5	6		89	 M-10x25	2

MONTÁŽNE POKYNY

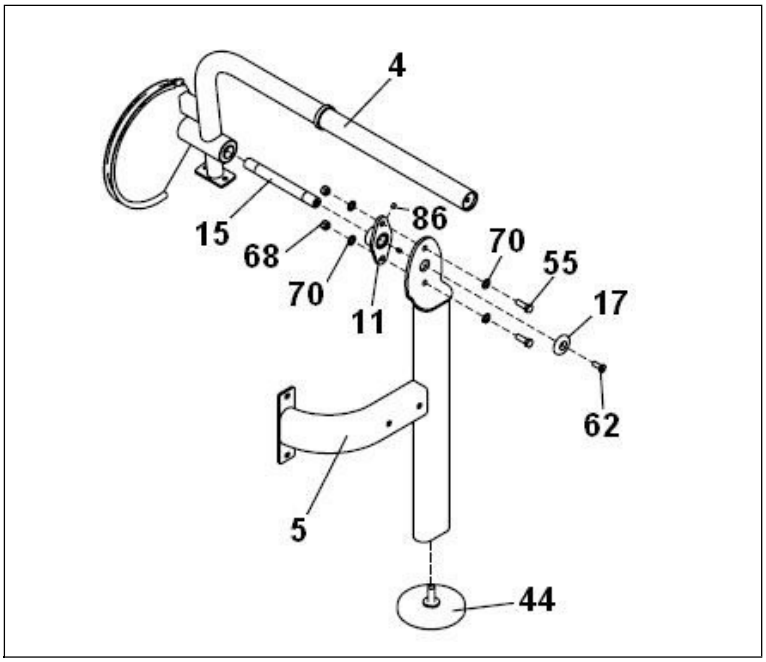
POZNÁMKA: Popis častí na obrázkoch vždy zodpovedá polohe, ktorú používateľ zaujme počas cvičenia.

Obr. 1



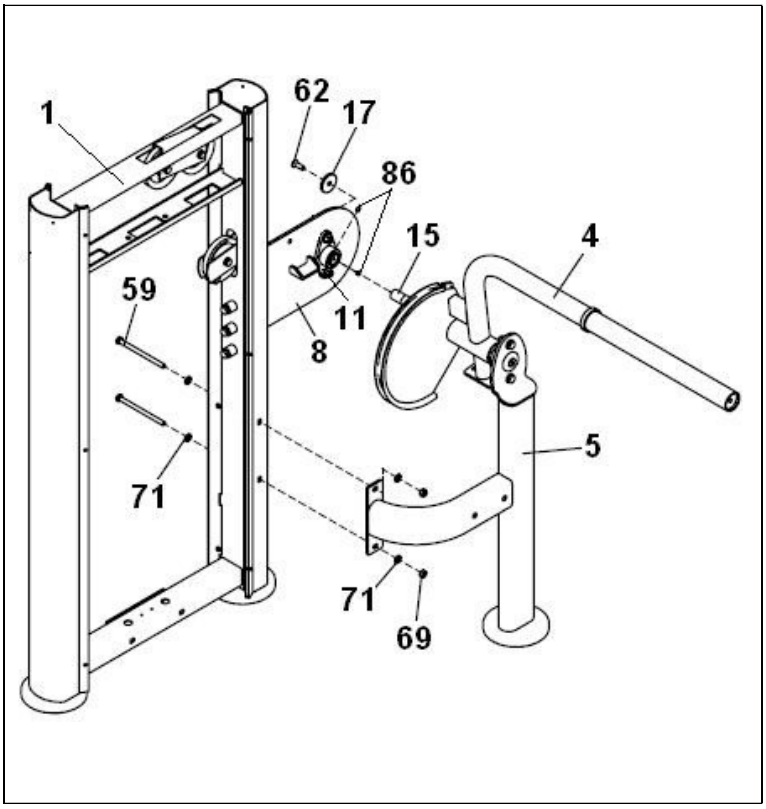
Hlavnú podperu (1) položte na zem, obr. 1.
Umiestnite držiak (8) a upevnite ho pomocou skrutiek (63) a podložiek (70). Potom umiestnite nosič ložiska (11) a zaistite ho skrutkami (55), podložkami (70) a maticami (68).

Obr. 2



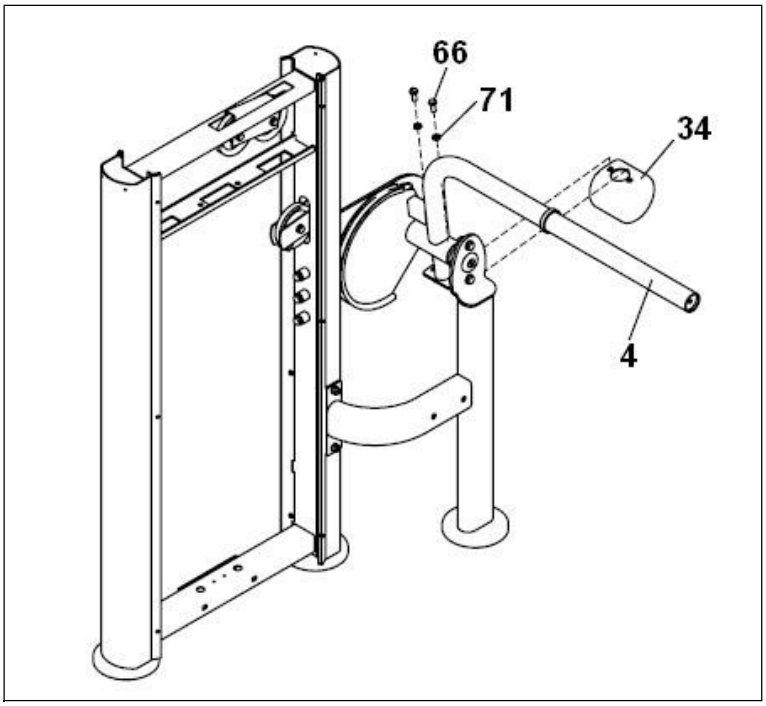
Vyrovnávaciu pätku (9) naskrutkujte na podperu (44), obr. 2.
Vložte hriadeľ (15) do rozperky na podperu (4), obr. 2.
Umiestnite podperu ložiska (11) a pripevnite ju k držiaku (5) pomocou skrutiek (55), podložiek (70) a matíc (68).
Potom nasaďte druhý koniec hriadeľa do podpery ložiska (11), nasaďte hliníkovú podložku (17) a zaistite ju k hriadeli (15) pomocou skrutky (62).

Obr. 3



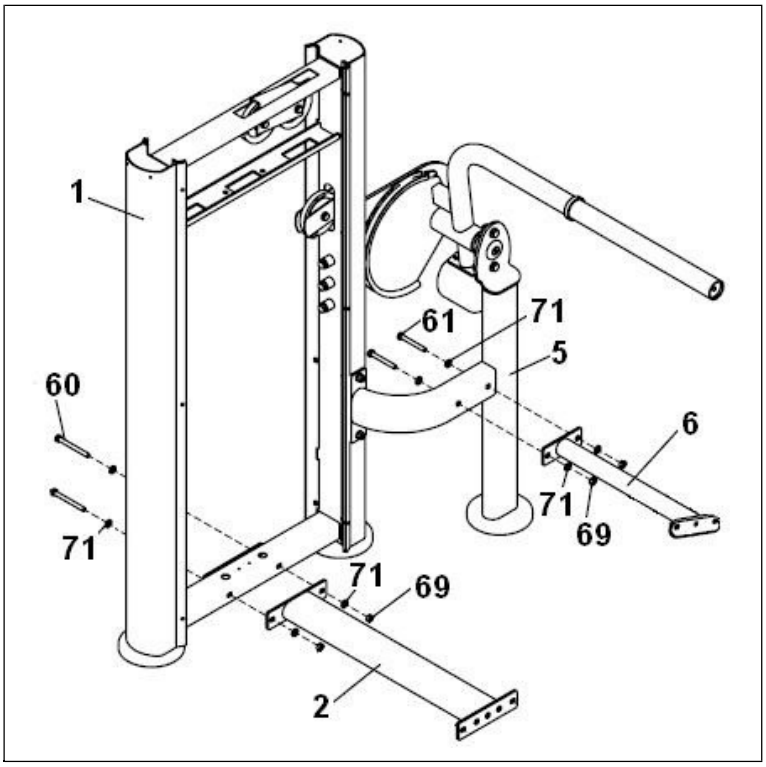
Vložte koniec hriadeľa (15), obr. 3, do ložiskovej podpery (11), na koniec hriadeľa (15) nasaďte hliníkovú podložku (17) a utiahnite skrutkou (62).
Namontujte skrutky (59) spolu s podložkami (71) a maticami (69) na konzolu (5) a upevnite ich k závažiu (1).
Utiahnite nastavovacie skrutky (86) na ložiskových podperách (11).

Obr. 4



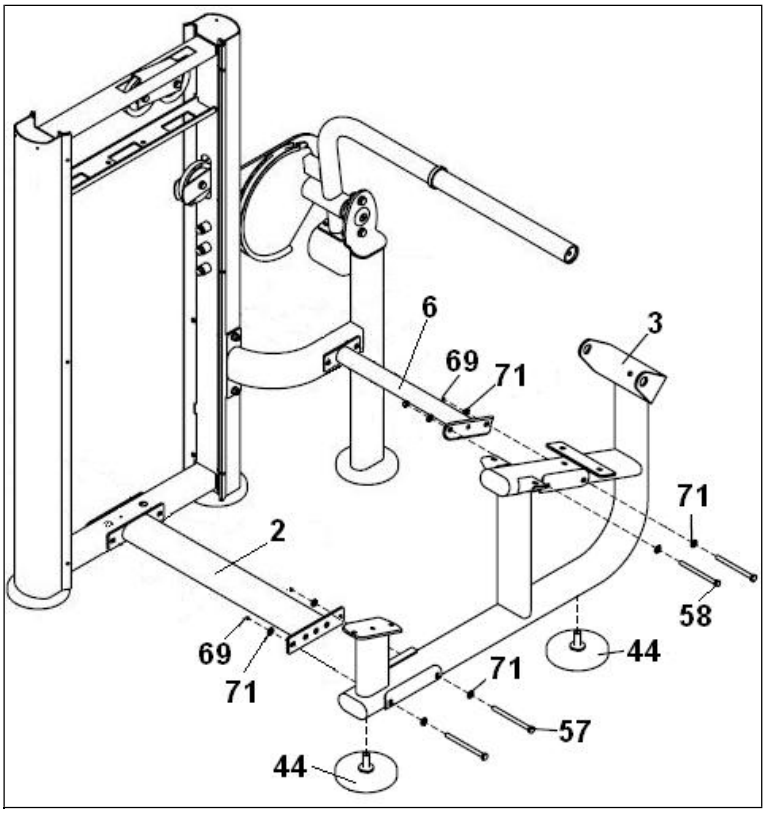
Umiestnite protizávažie (34), obr. 4, a zaistite ho skrutkami (66) a podložkami (71).

Obr. 5



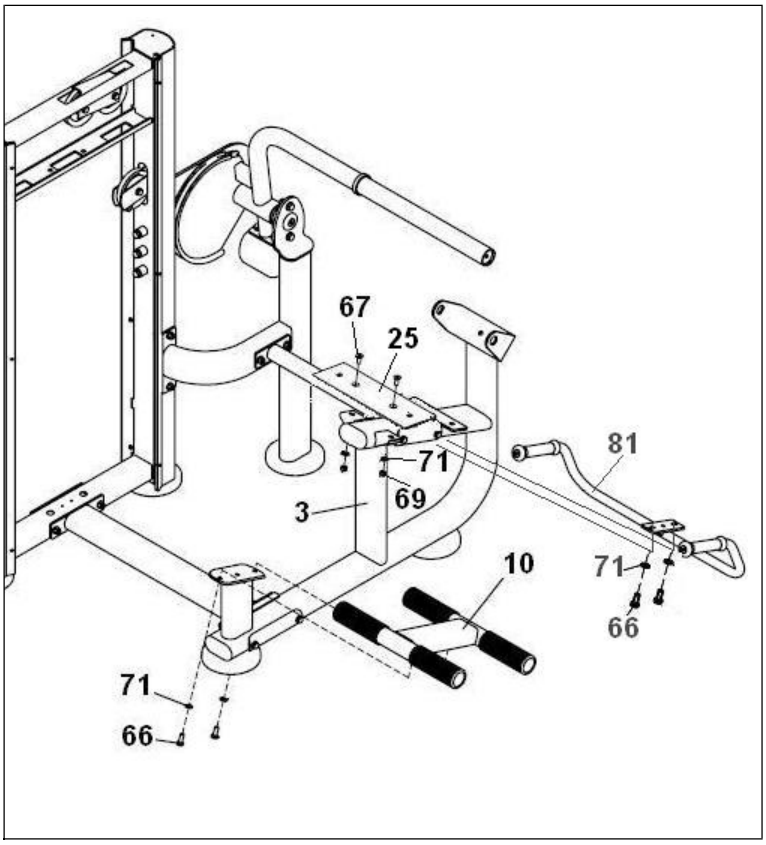
Umiestnite konzolu (2), obr. 5, a zaistite ju skrutkami (60), podložkami (71) a maticami (69). Potom umiestnite konzolu (6) a zaistite ju skrutkami (61), podložkami (71) a maticami (69).

Obr. 6



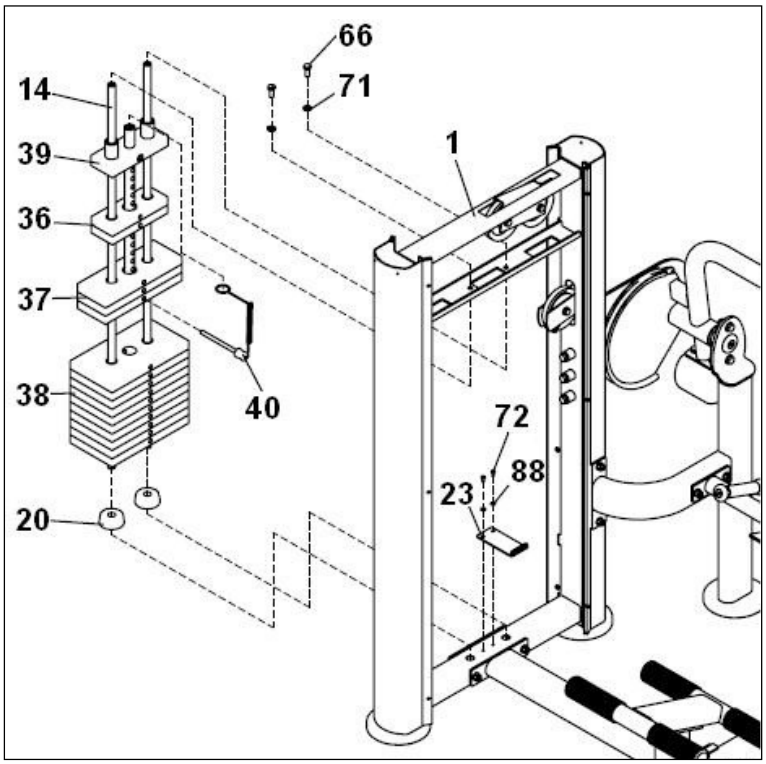
Naskrutkujte vyrovnávacie nožičky (44) na podperu (3), obr. 6.
Potom umiestnite konzolu (3) a upevnite ju k podperám (2) a (6), obr. 6, pomocou skrutiek (57 a 58) podložiek (71) a matíc (69).

Obr. 7



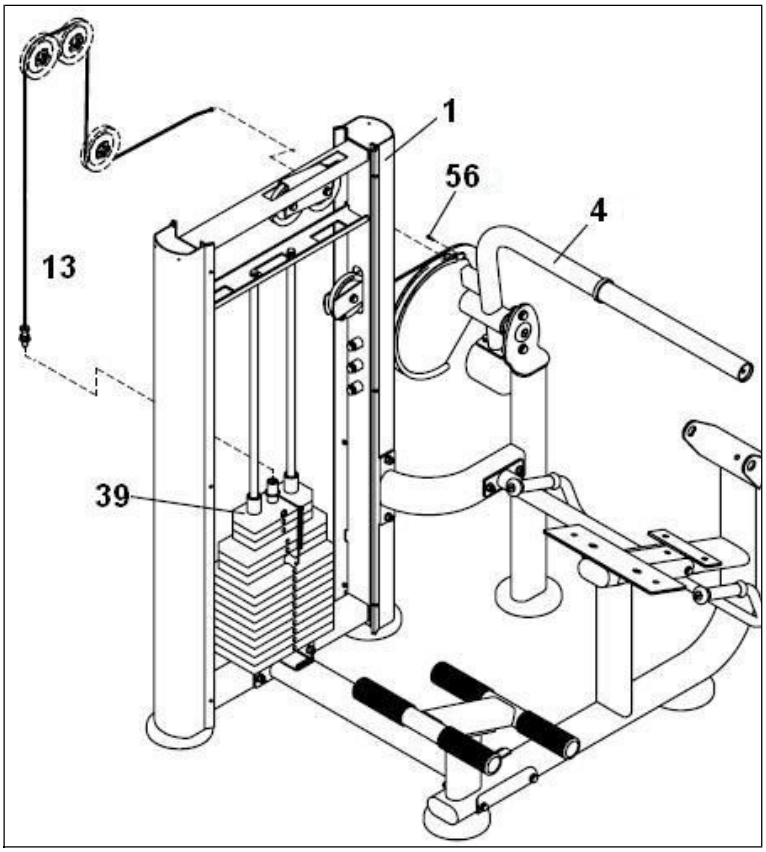
Pomocou skrutiek (67) podložiek (71) a matíc (69) najprv priskrutkujte pridržiavaciu dosku (25) k podpere (3) a utiahnite ju, obr. 7.
Potom umiestnite držiak (10), obr. 7, a zaistite ho skrutkami (66) spolu s podložkami (71).
Umiestnite riadidlá (81) na podperu, ako je znázornené na obrázku 7, a upevnite ich v spodnej časti pomocou skrutiek (66) a podložiek (71).

Obr. 8



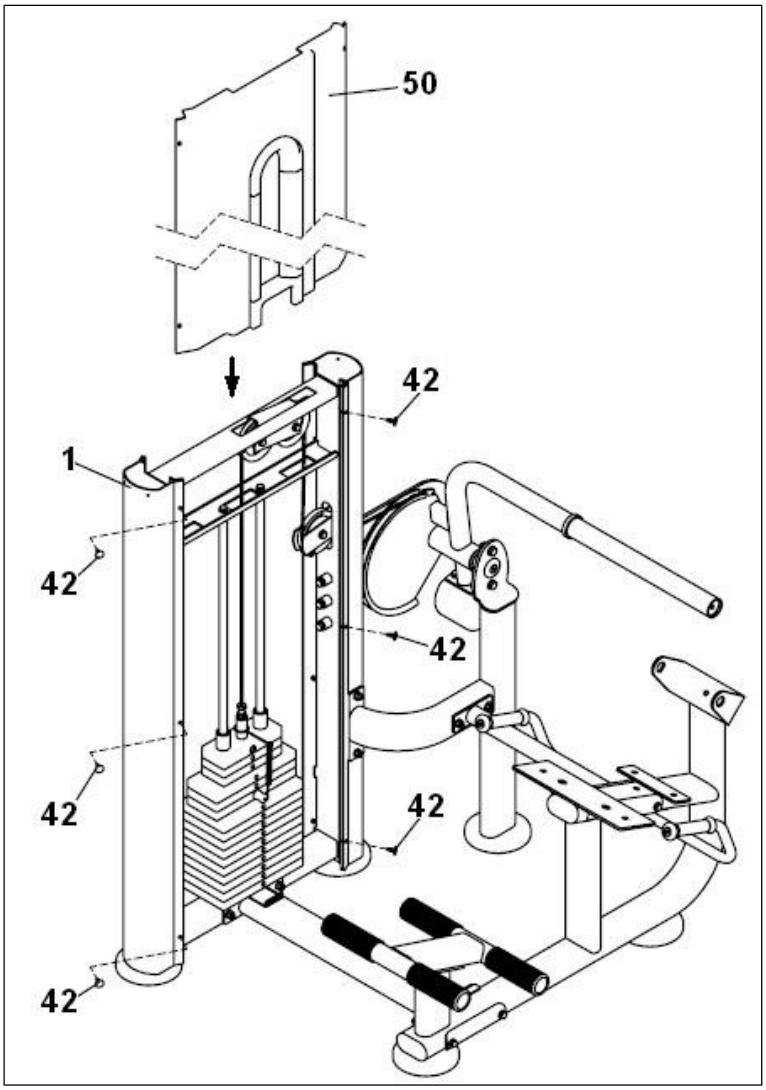
Umiestnite pridržiavaciu dosku predného krytu (23) a utiahnite ju skrutkou (72) a plochou podložkou (88), obrázok 8.
Umiestnite doraz závažia (20) na závažie (1), obrázok 8, a vložte vodiace tyče závažia (14).
Potom nainštalujte závažia (38), (37), (36), ťažšie závažia vždy v spodnej časti, nakoniec sa vodiace závažia pripevnia k výberovej lište (39). Utiahnite hornú časť vodiacich závaží pomocou podložiek (71) a skrutiek (66).
Nasaďte krúžok na výber závažia (40) na stredový výstupok na vodiacom prvku závažia (39).

Obr. 9



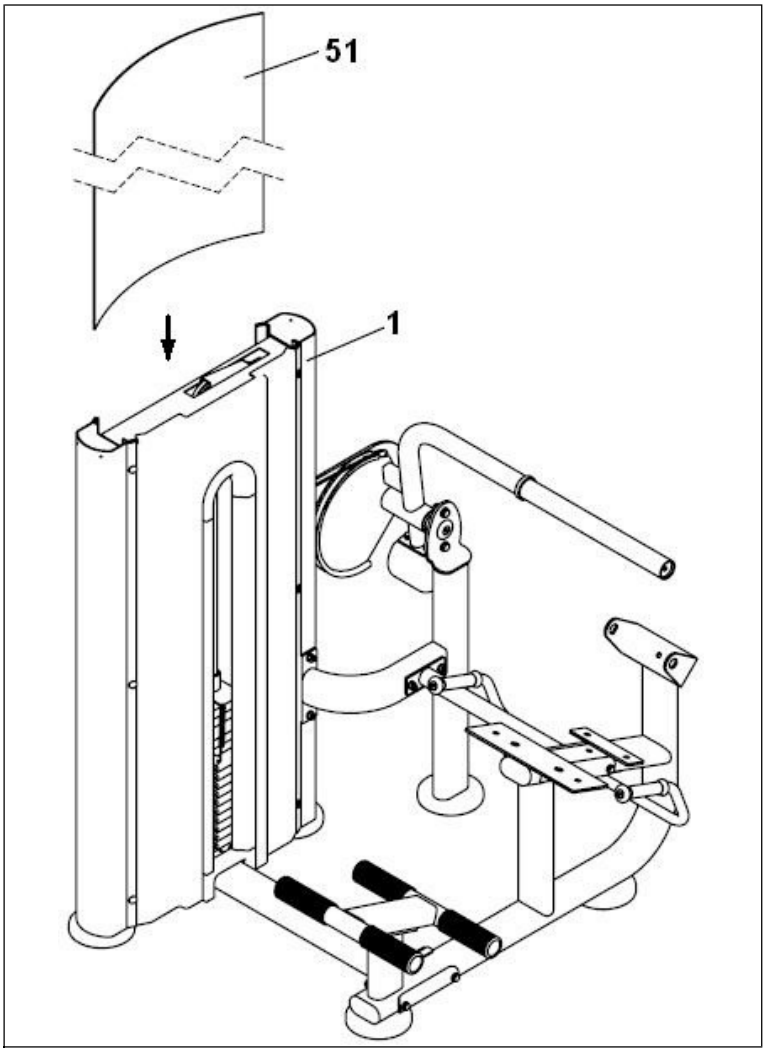
Koniec lana (13) naskrutkujte na vodiace závažie (39), obr. 9. Vezmite druhý koniec lana (13) a pretiahnite ho cez horné kladky a spodnú kladku, ako je znázornené na obr. 9. Tento koniec lana (13) upevnite na vačku (4) pomocou skrutky (56).

Obr. 10



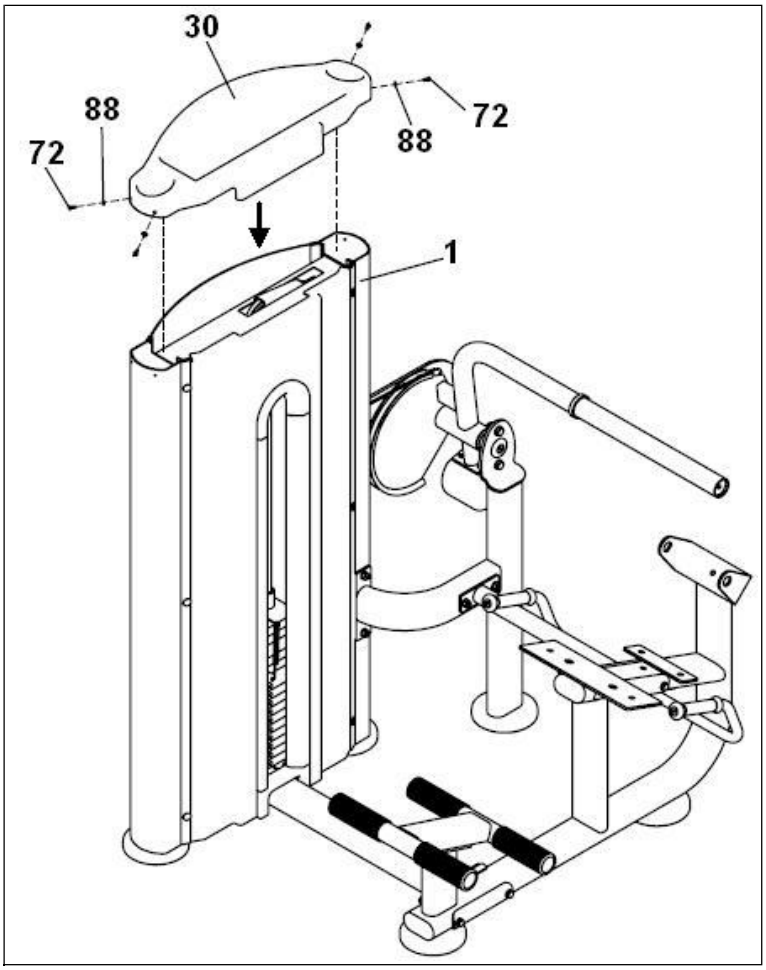
Predný kryt (50) umiestnite zhora v smere šípky na súpravu závaží (1), obr. 10. Na obe strany súpravy závaží umiestnite vložky (42).

Obr. 11



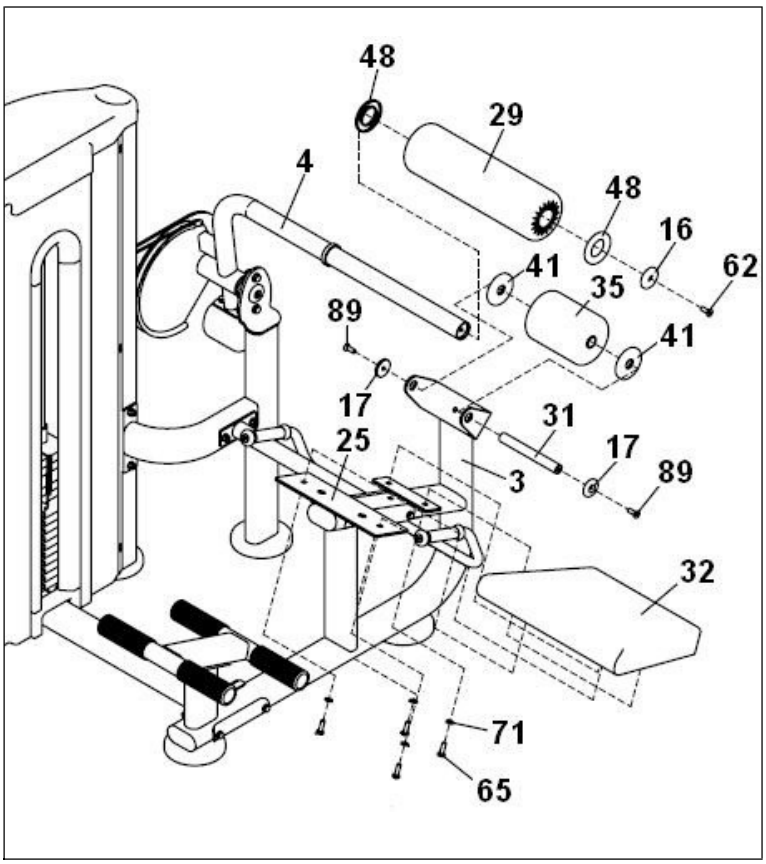
Namontujte zadný kryt (51) na súpravu závažia (1), obr. 11, zhora v smere šípky.

Obr. 12



Namontujte horný kryt (30) zhora v smere šípky na súpravu závaží (1), obr. 12. Namontujte podložky (88) a skrutky (72).

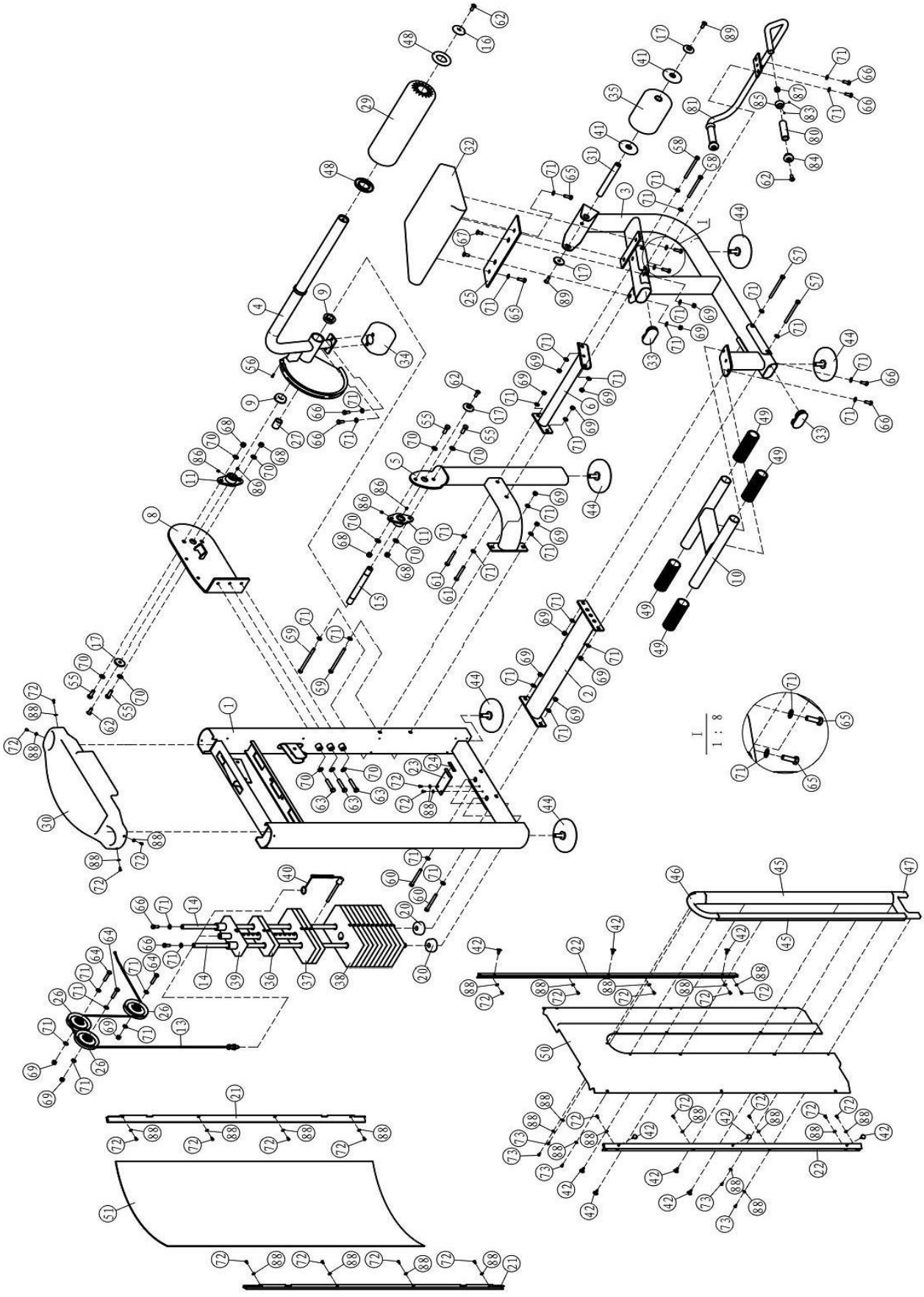
Obr. 13



Nasaďte podložku (48) na nosný hriadeľ (4), obr. 13, potom nasaďte valček (29), podložku (48) a hliníkovú podložku (16) a utiahnite skrutkou (62).
Namontujte podložky (41) na valec (35) a vložte ich do "U" podpery (3), vložte hriadeľ (31), obr. 13.
Namontujte hliníkové podložky (17) a utiahnite ich skrutkami (89).
Umiestnite sedlo (32) na upevňovaciu dosku (25) a utiahnite ho pomocou skrutiek (65) a podložiek (71), obr. 13.

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