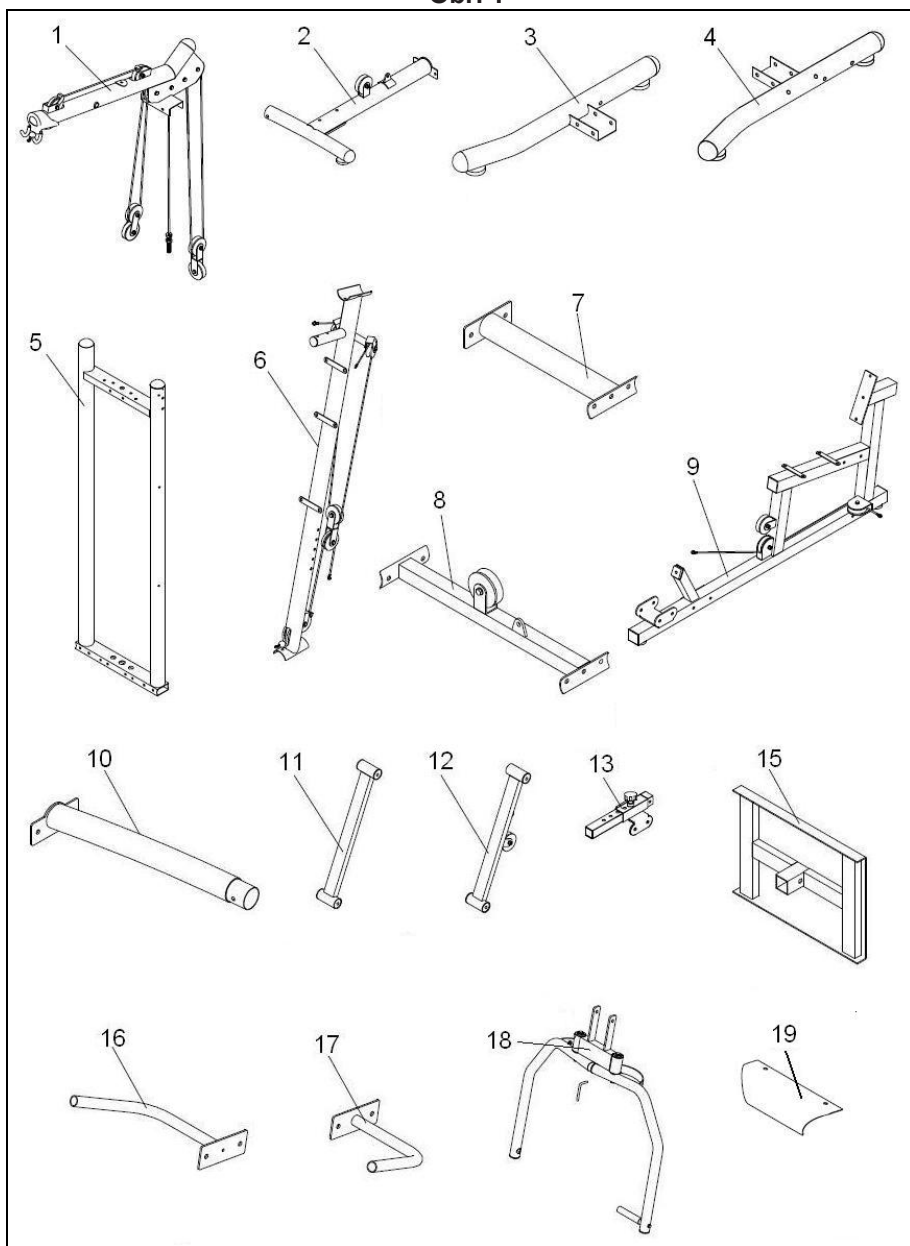


GlobalGym plus

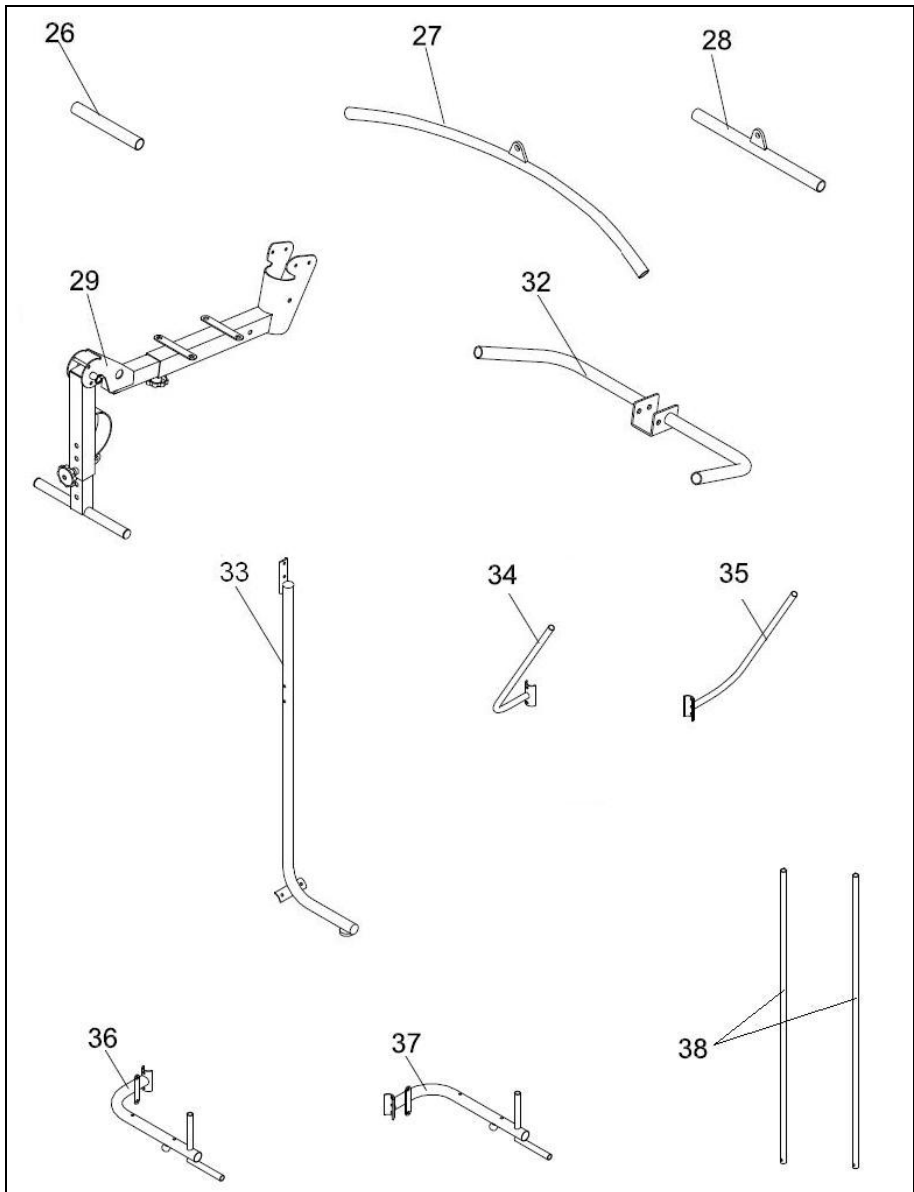


Návod k obsluze
Posilovací věž BH Fitness Global Gym Plus

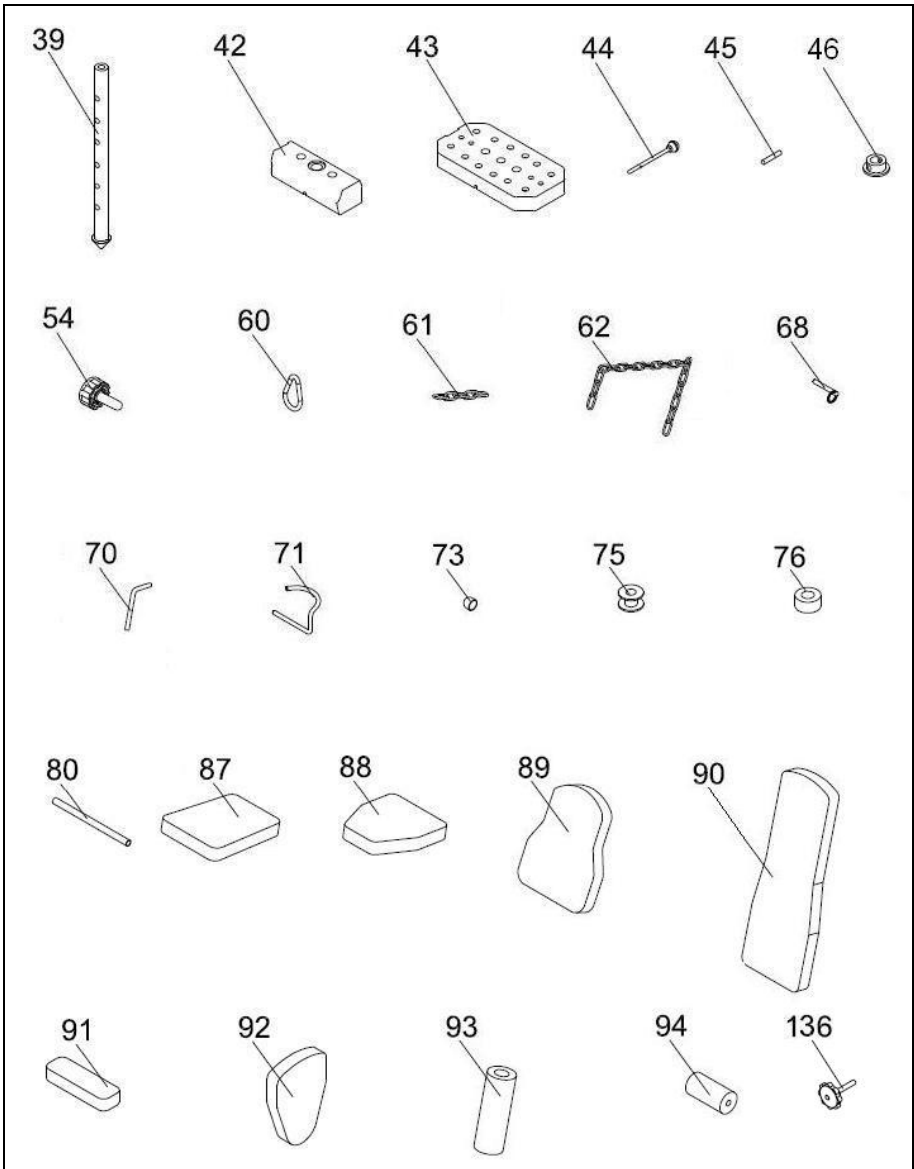
Obr. 1



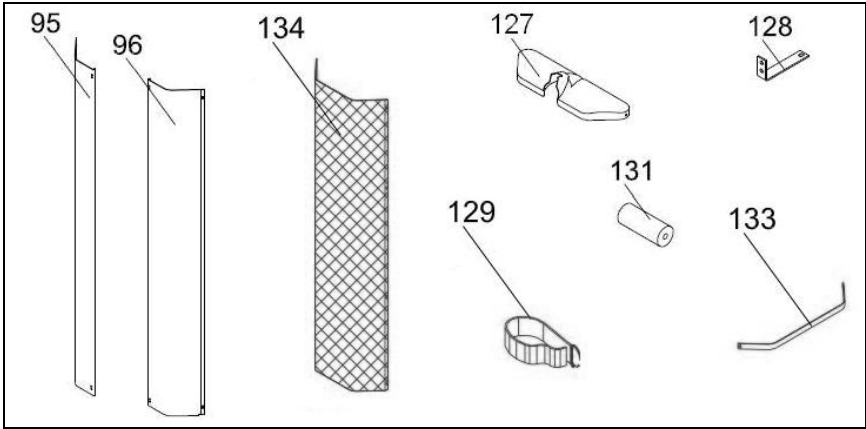
Obr. 2



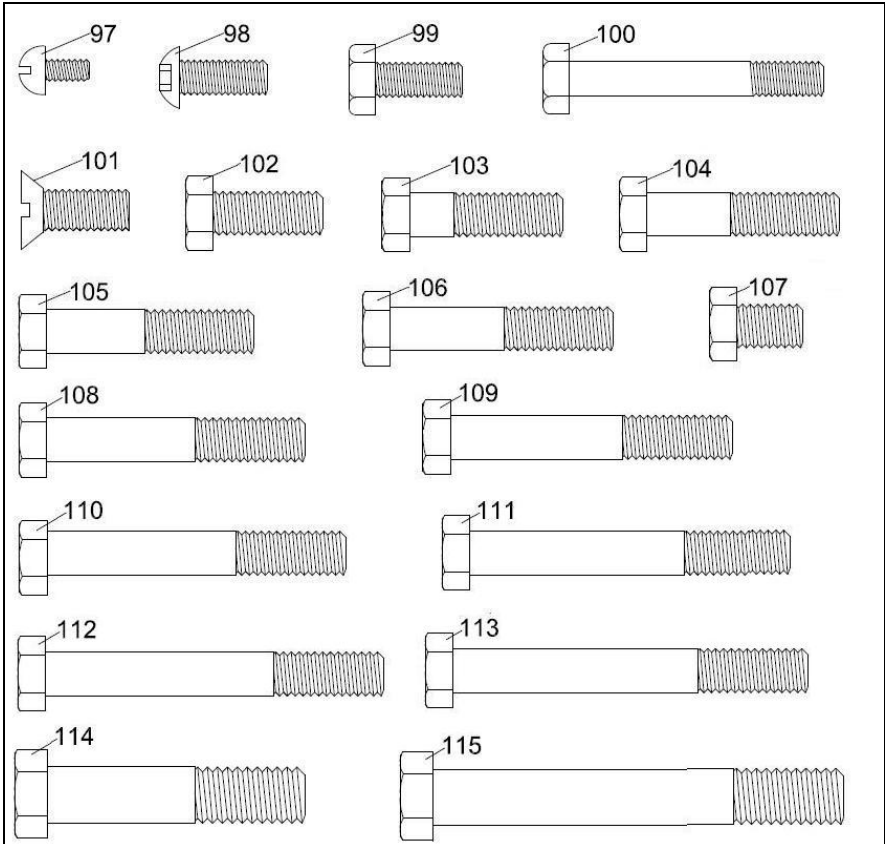
Obr. 3



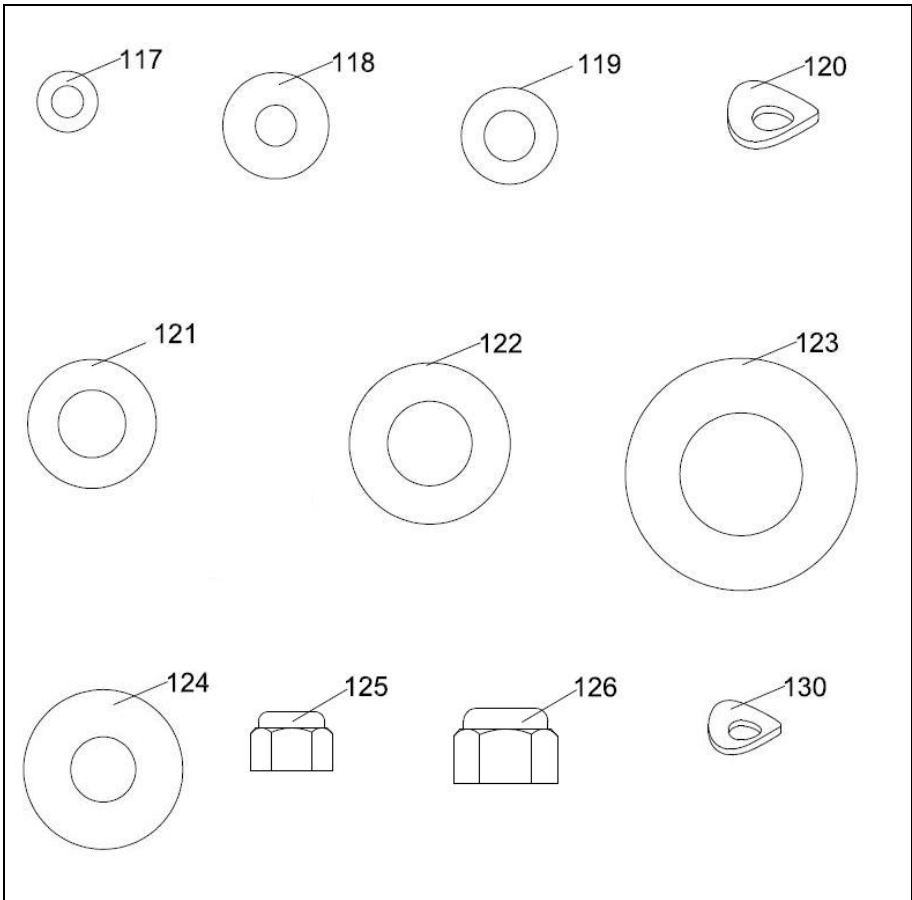
Obr. 4



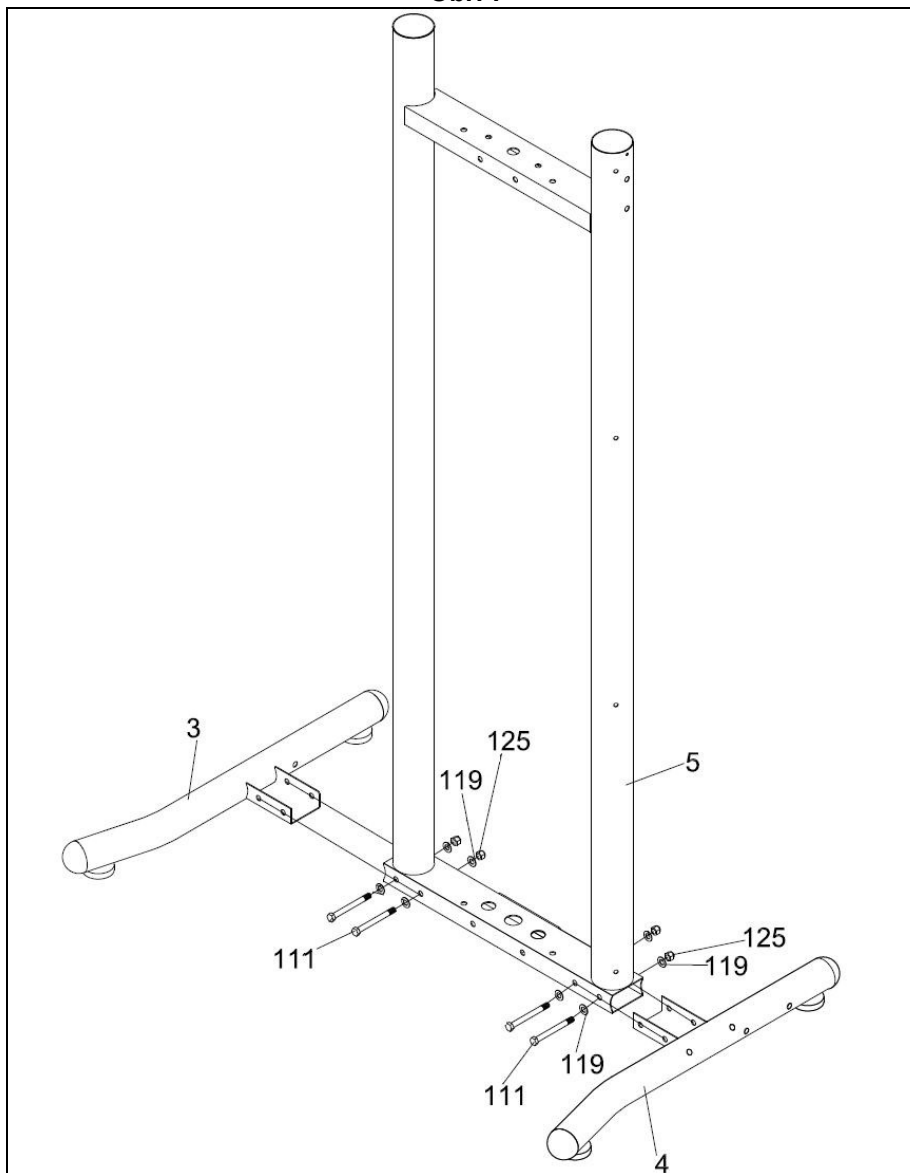
Obr. 5



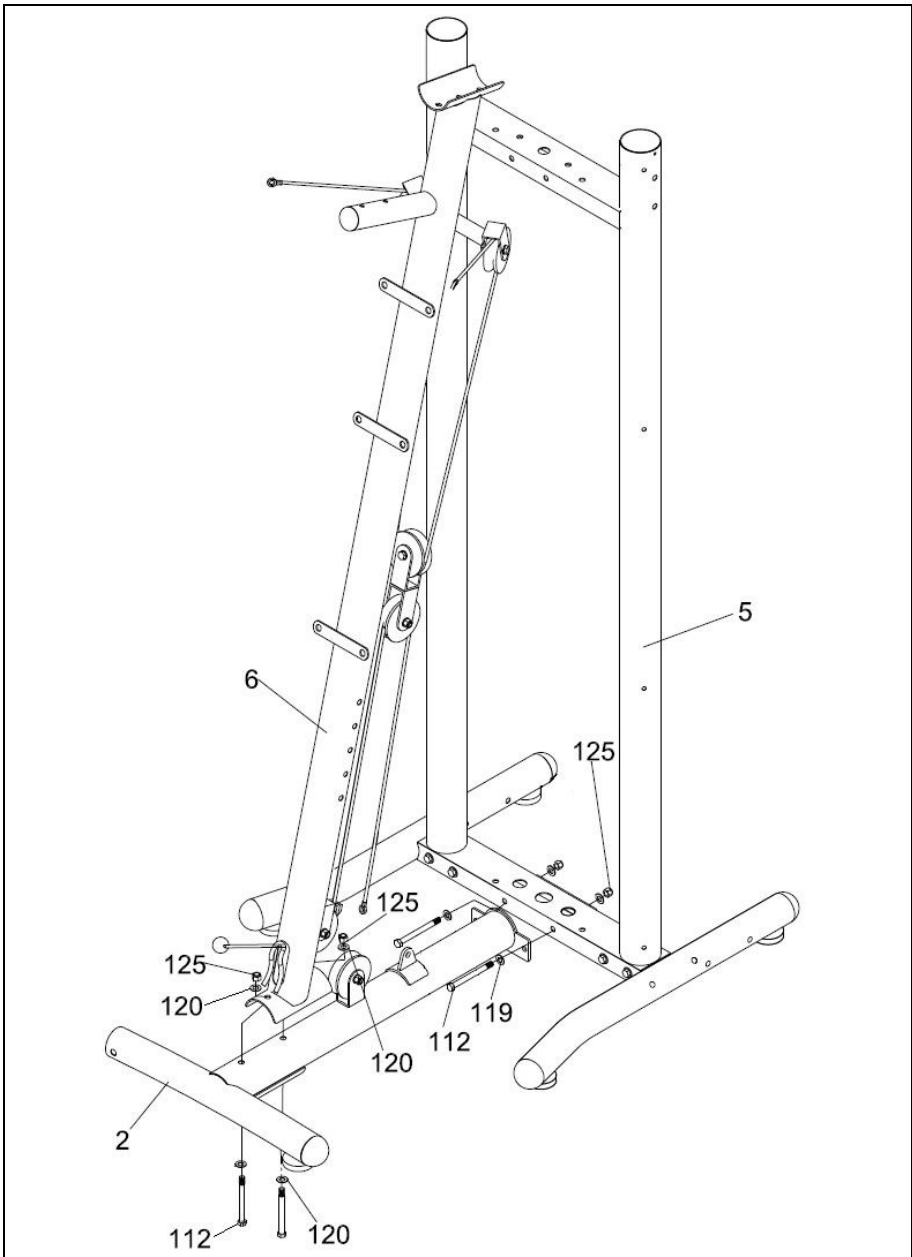
Obr. 6



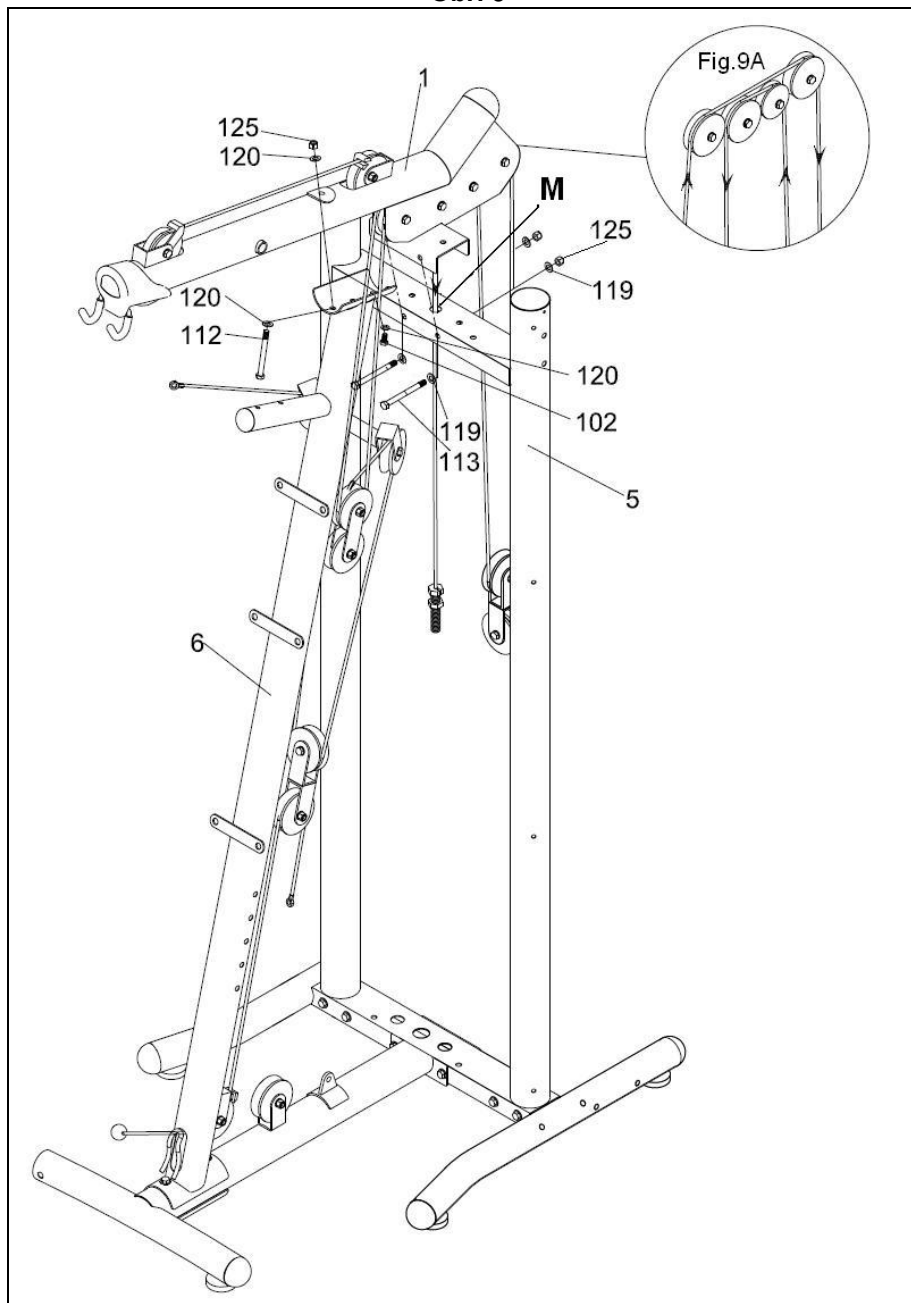
Obr. 7



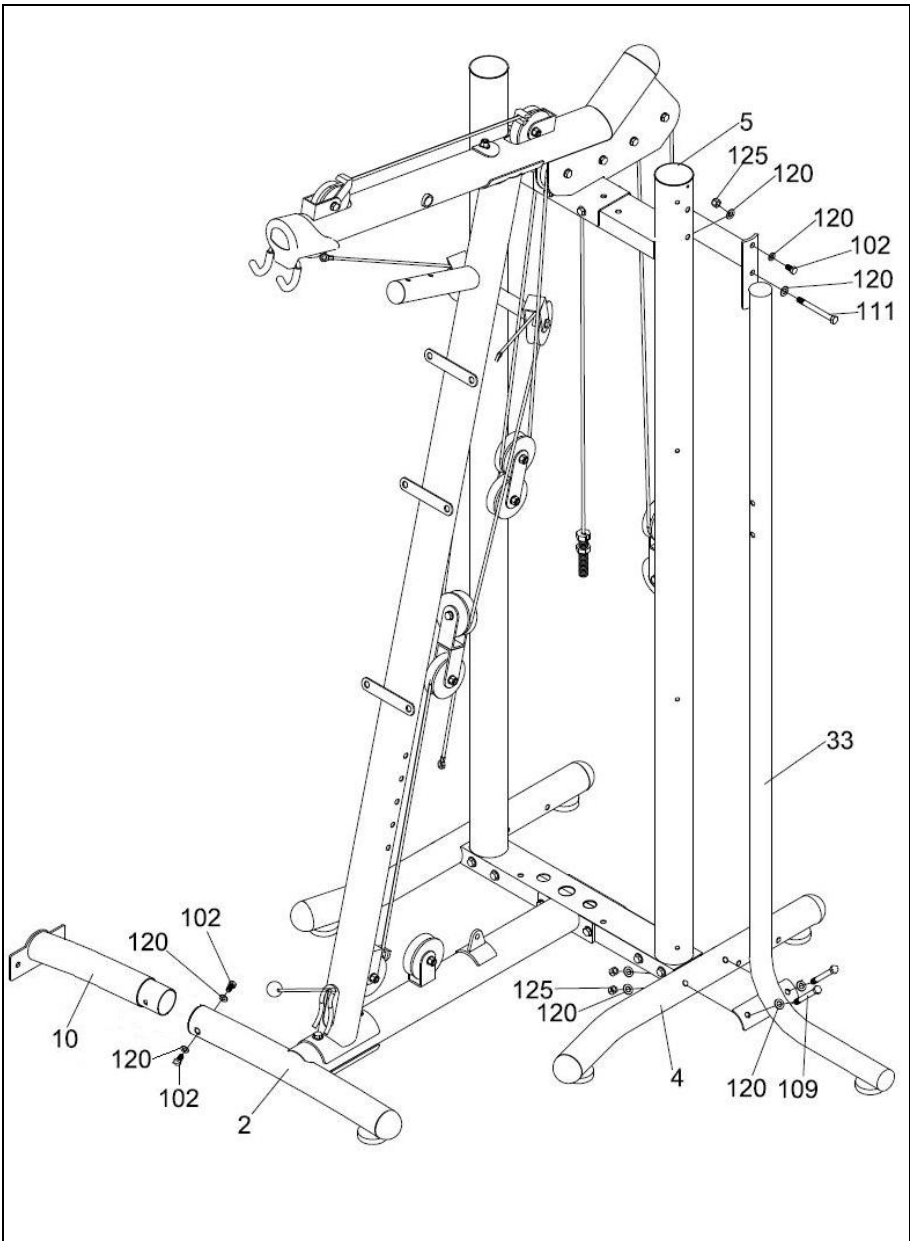
Obr. 8



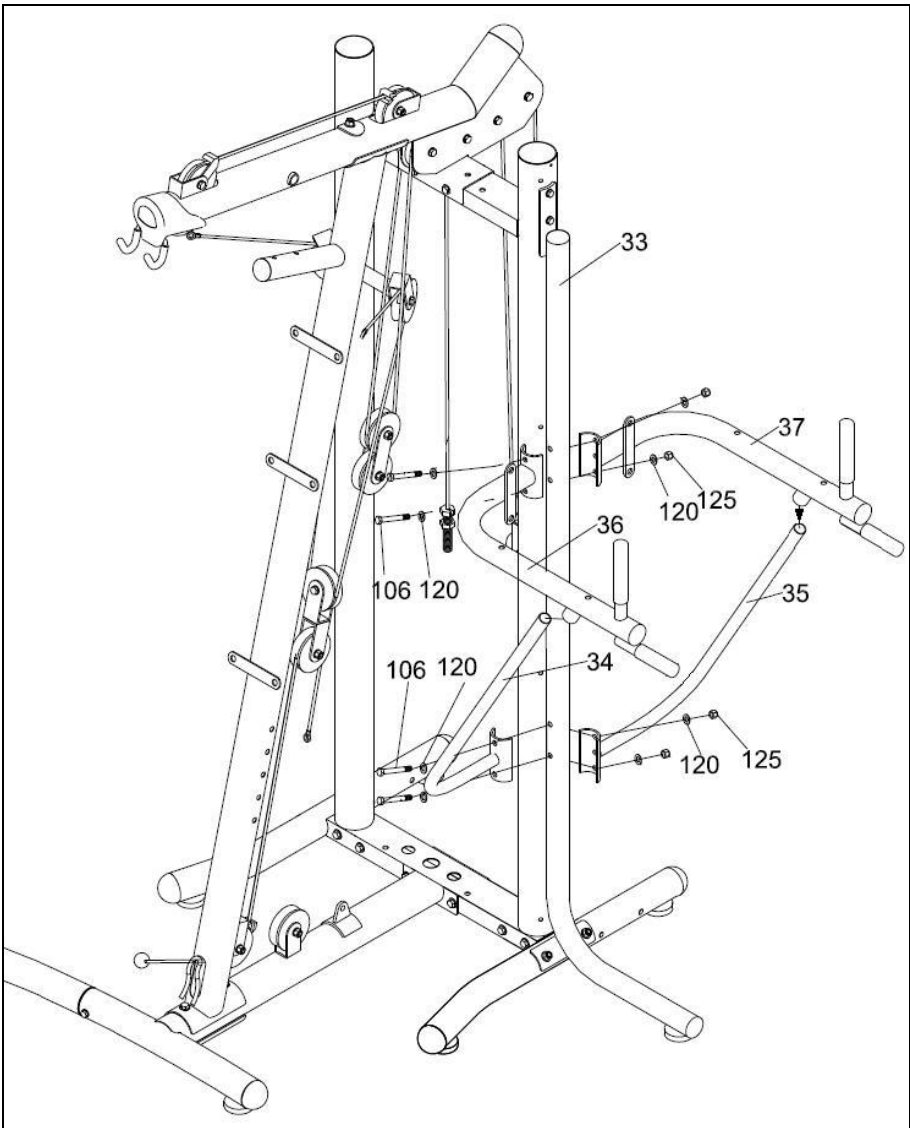
Obr. 9



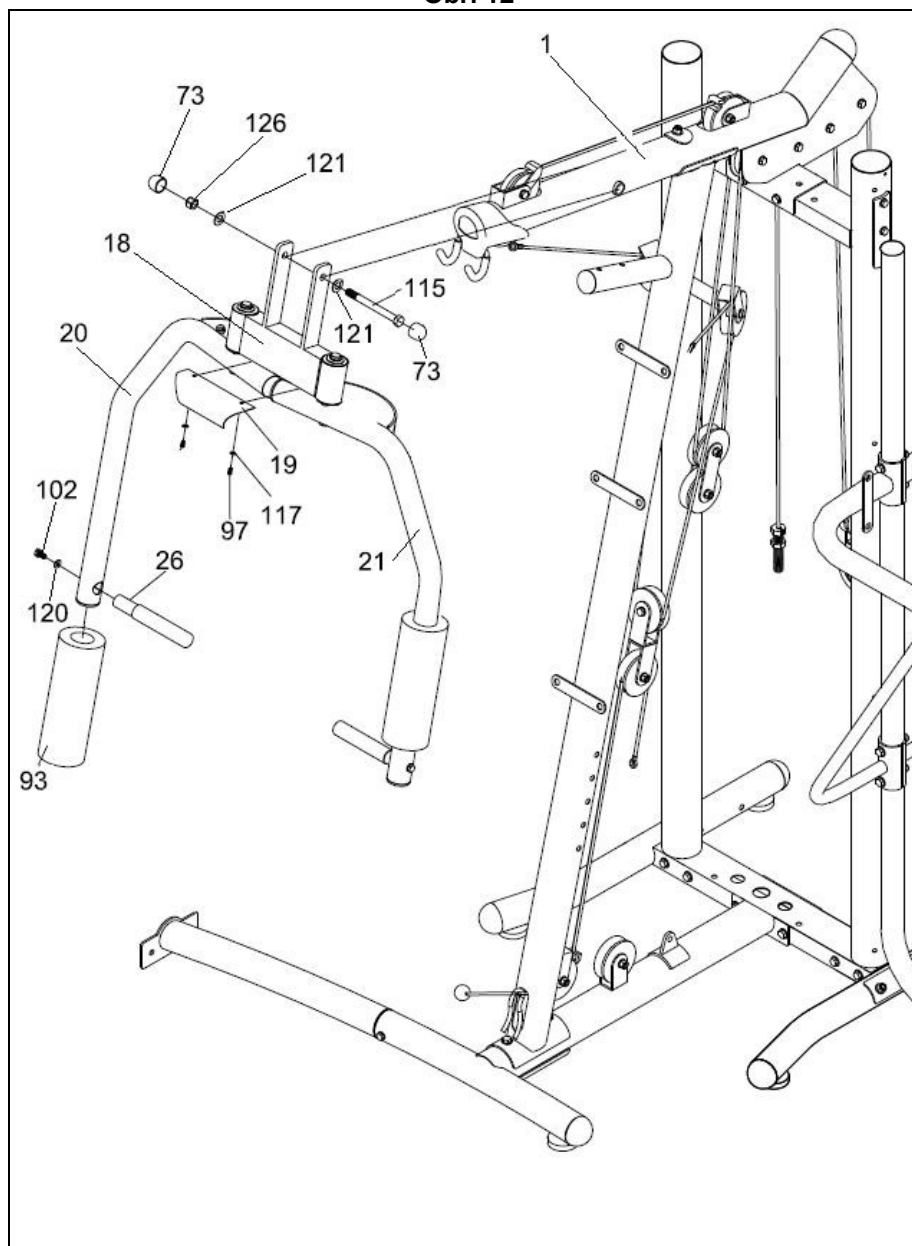
Obr. 10



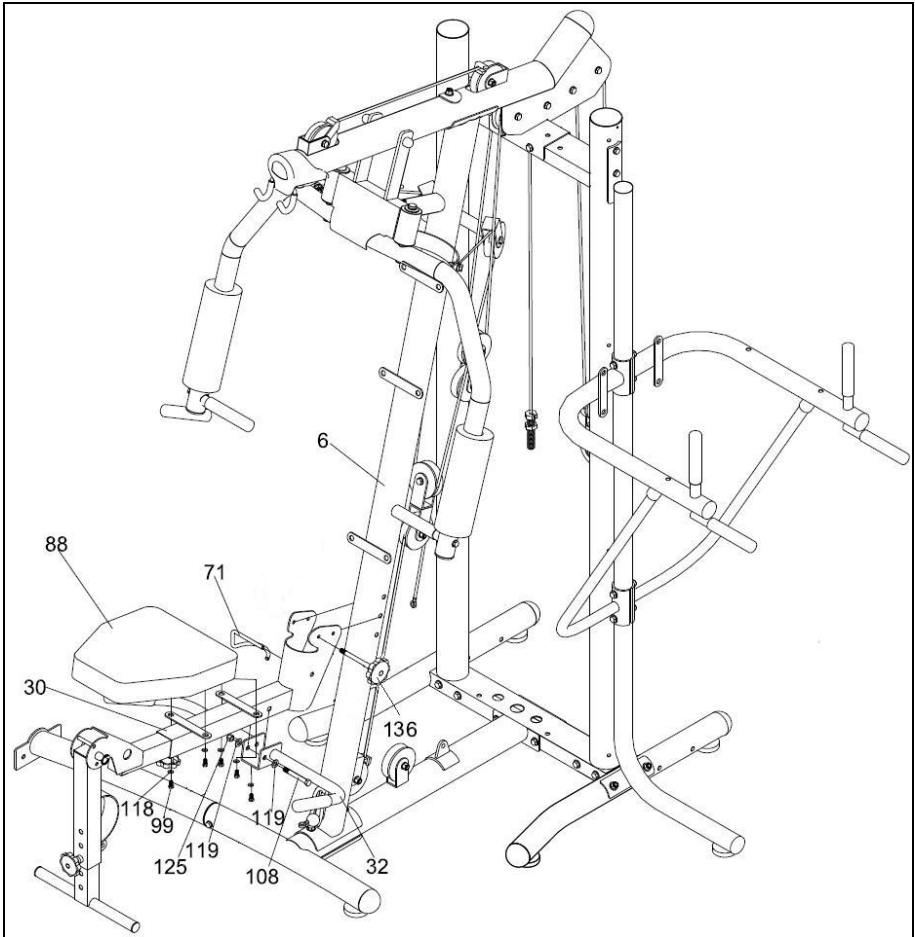
Obr. 11



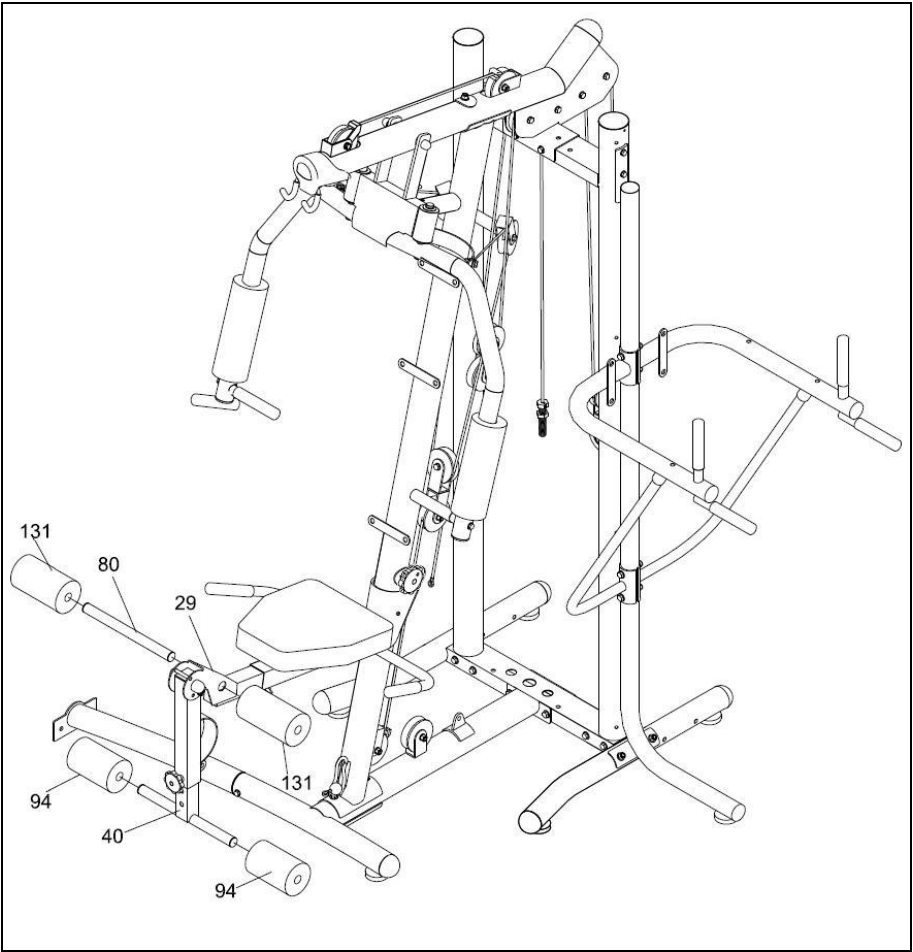
Obr. 12



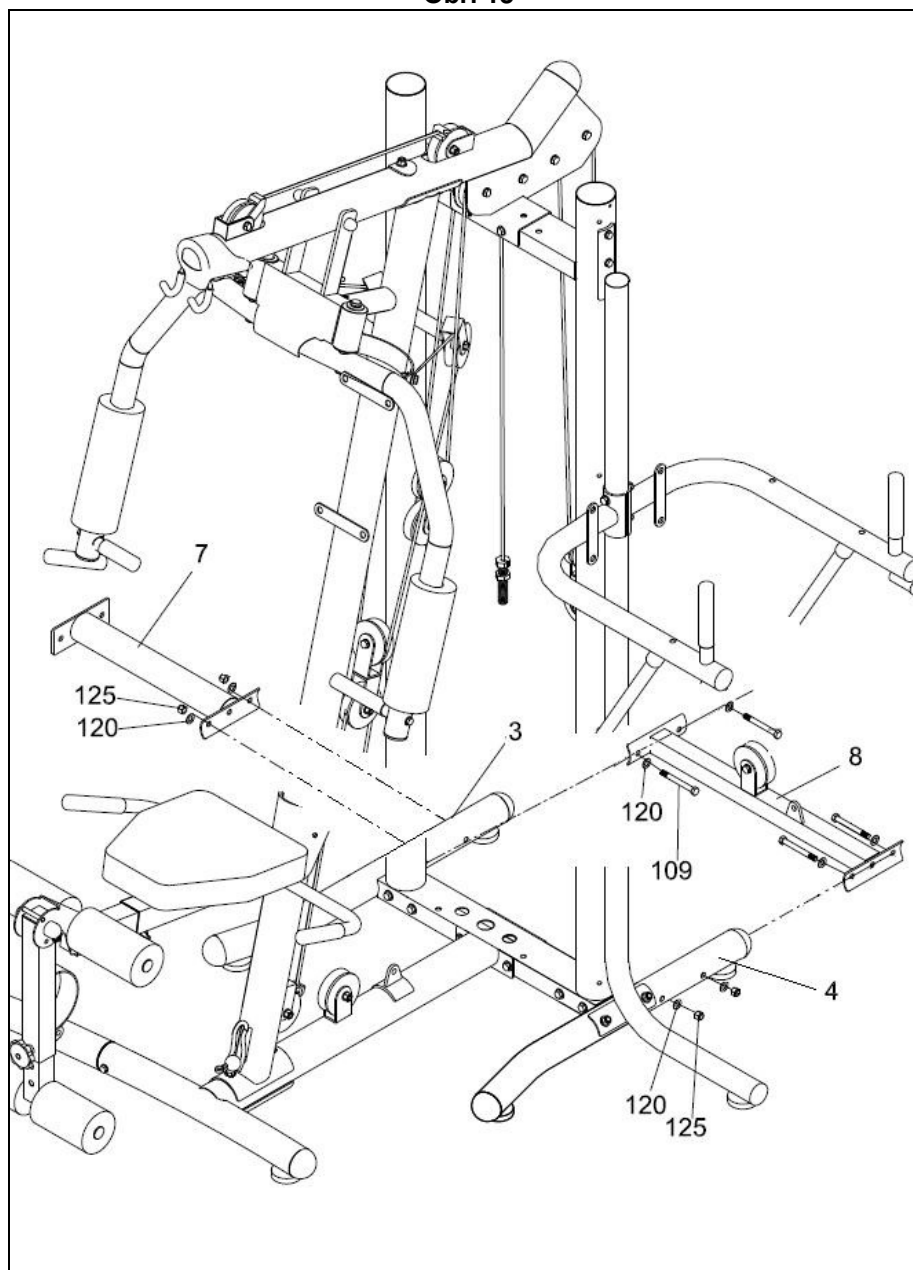
Obr. 13



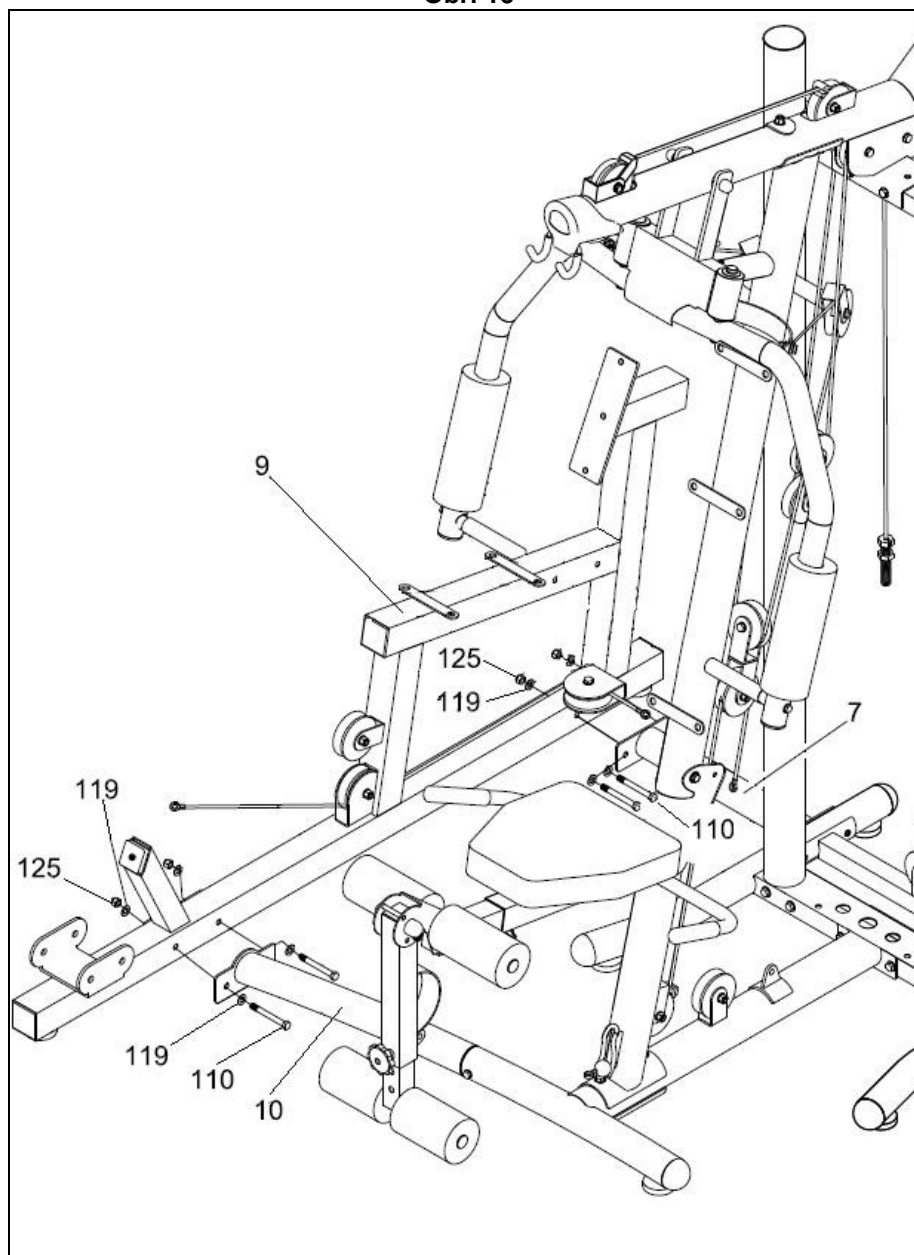
Obr. 14



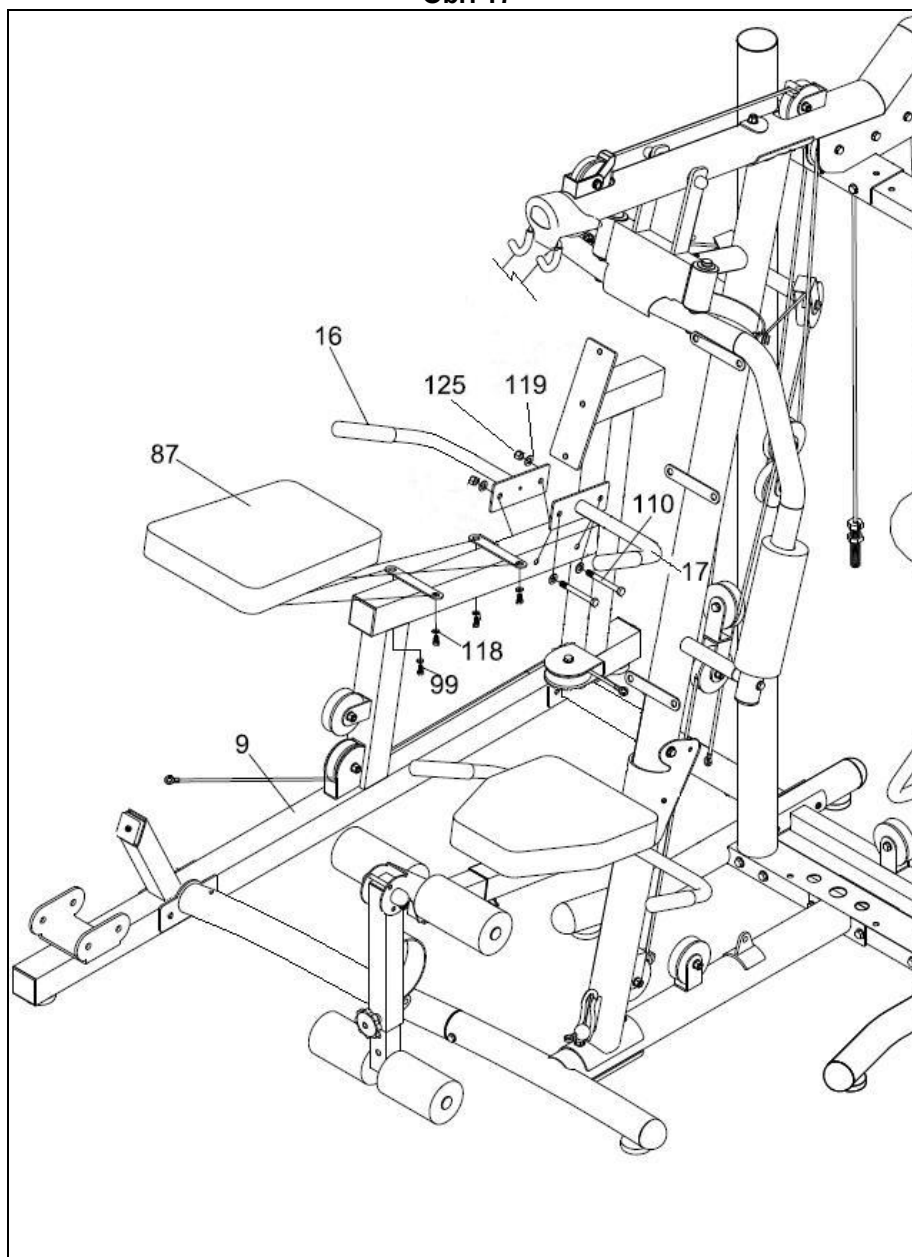
Obr. 15



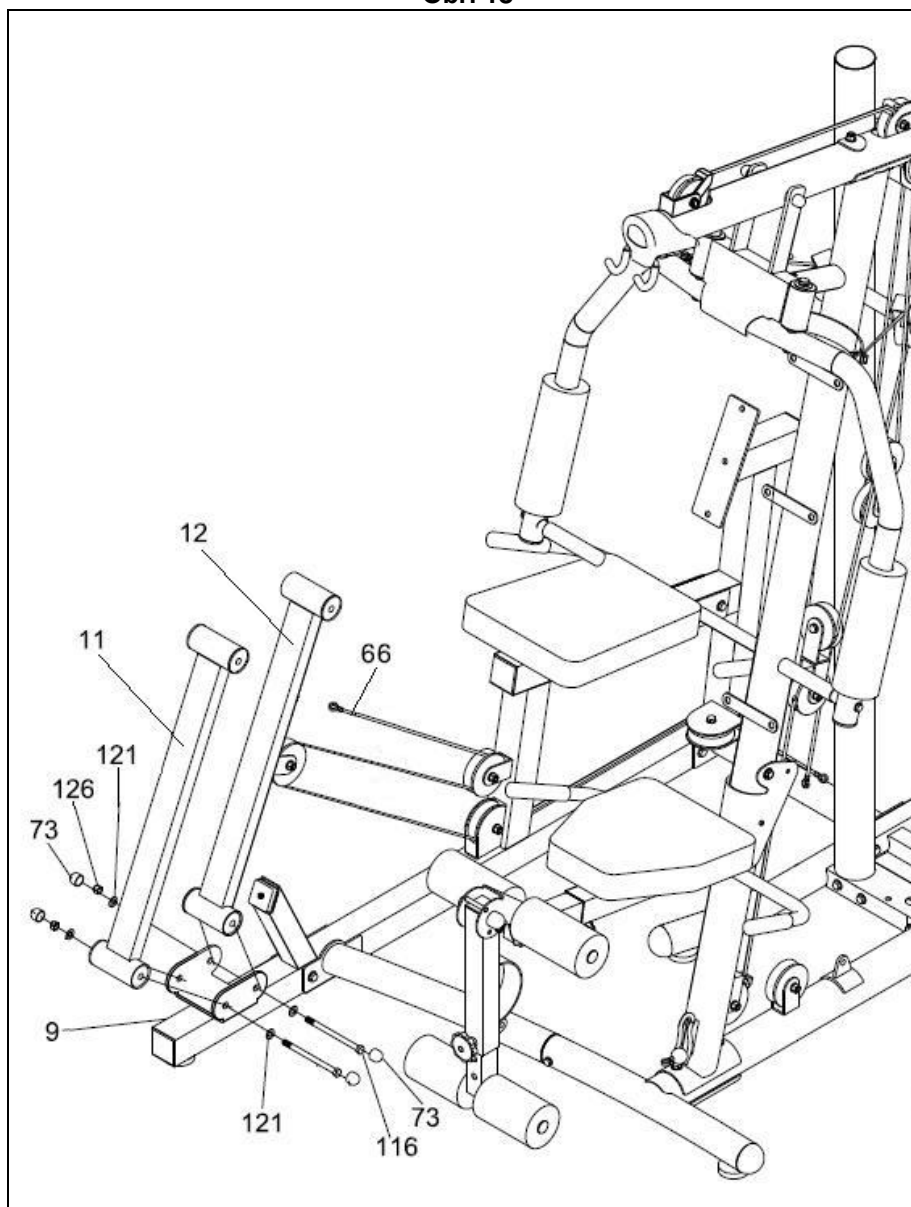
Obr. 16



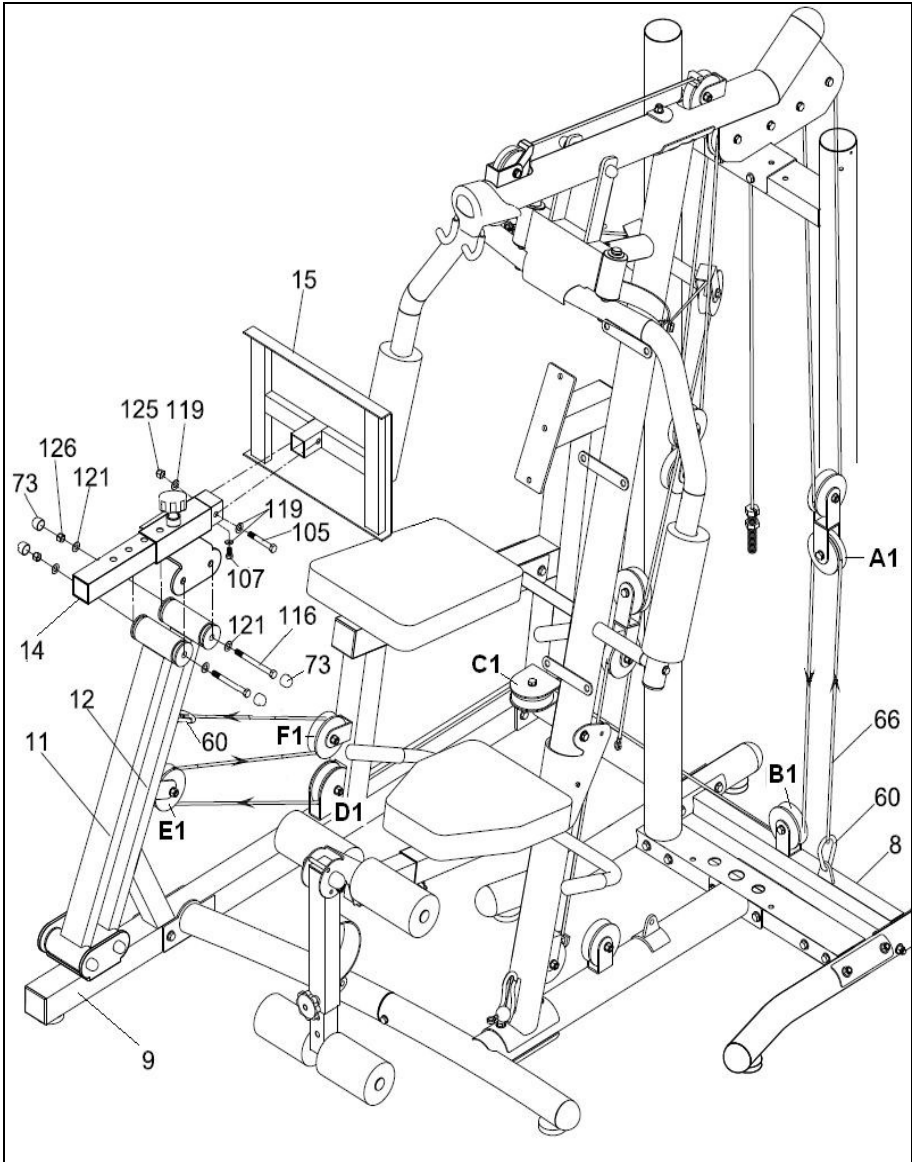
Obr. 17



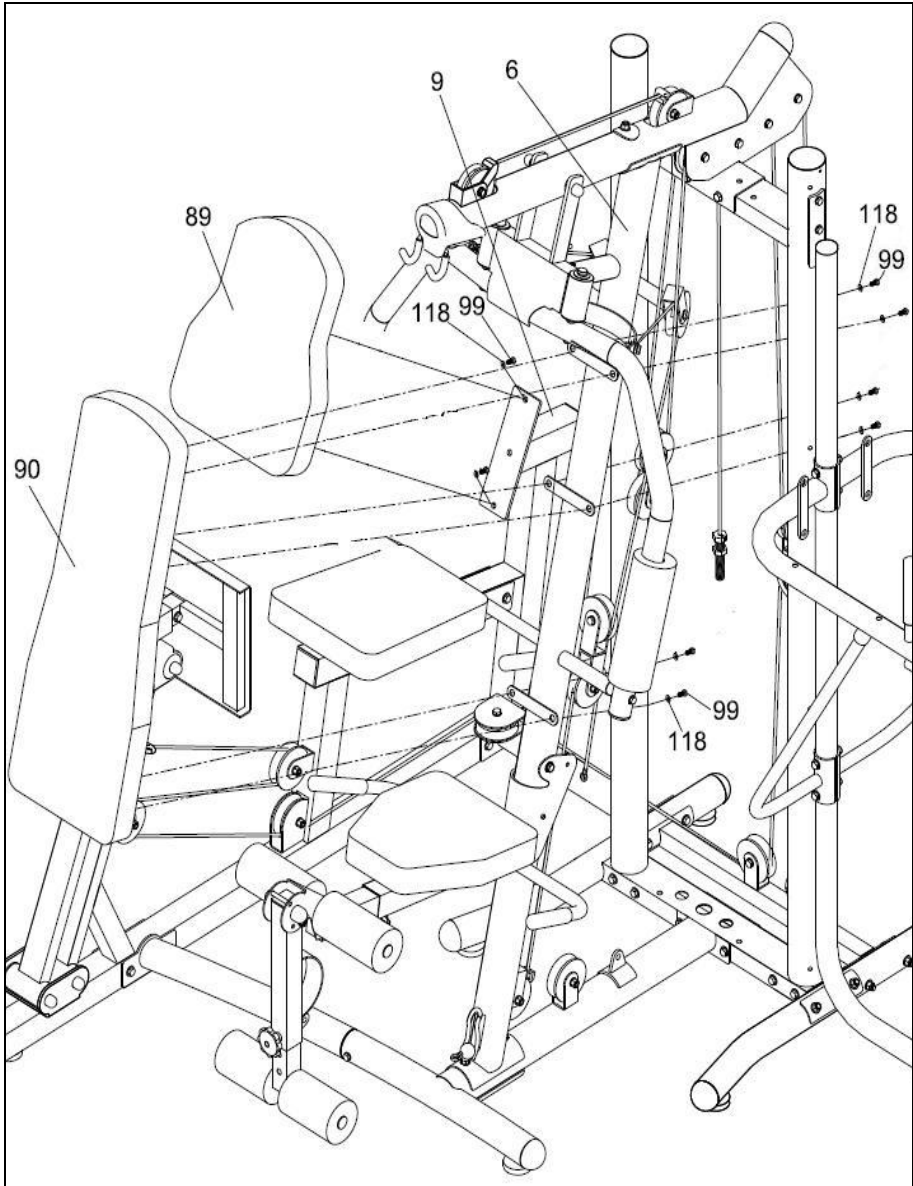
Obr. 18



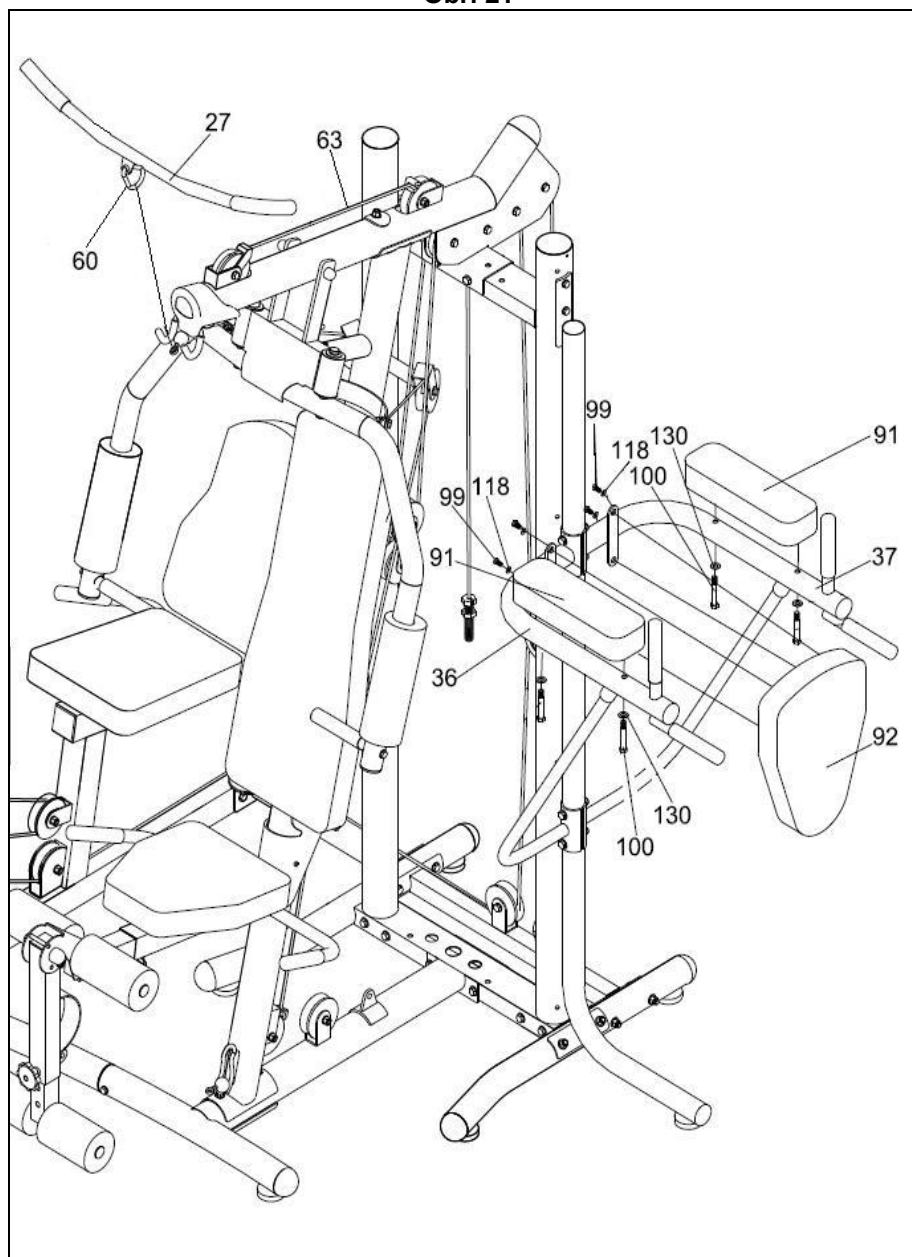
Obr. 19



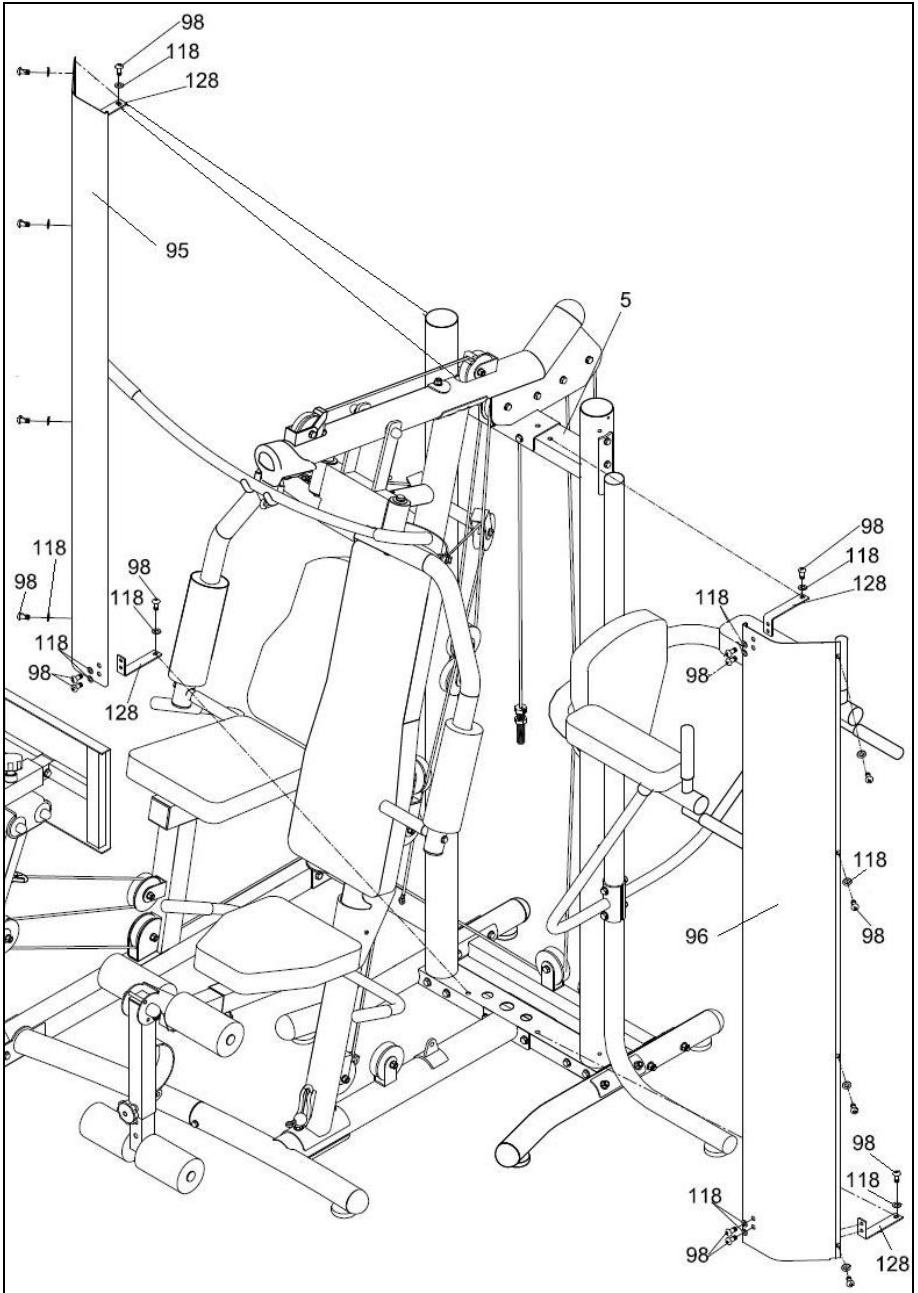
Obr. 20



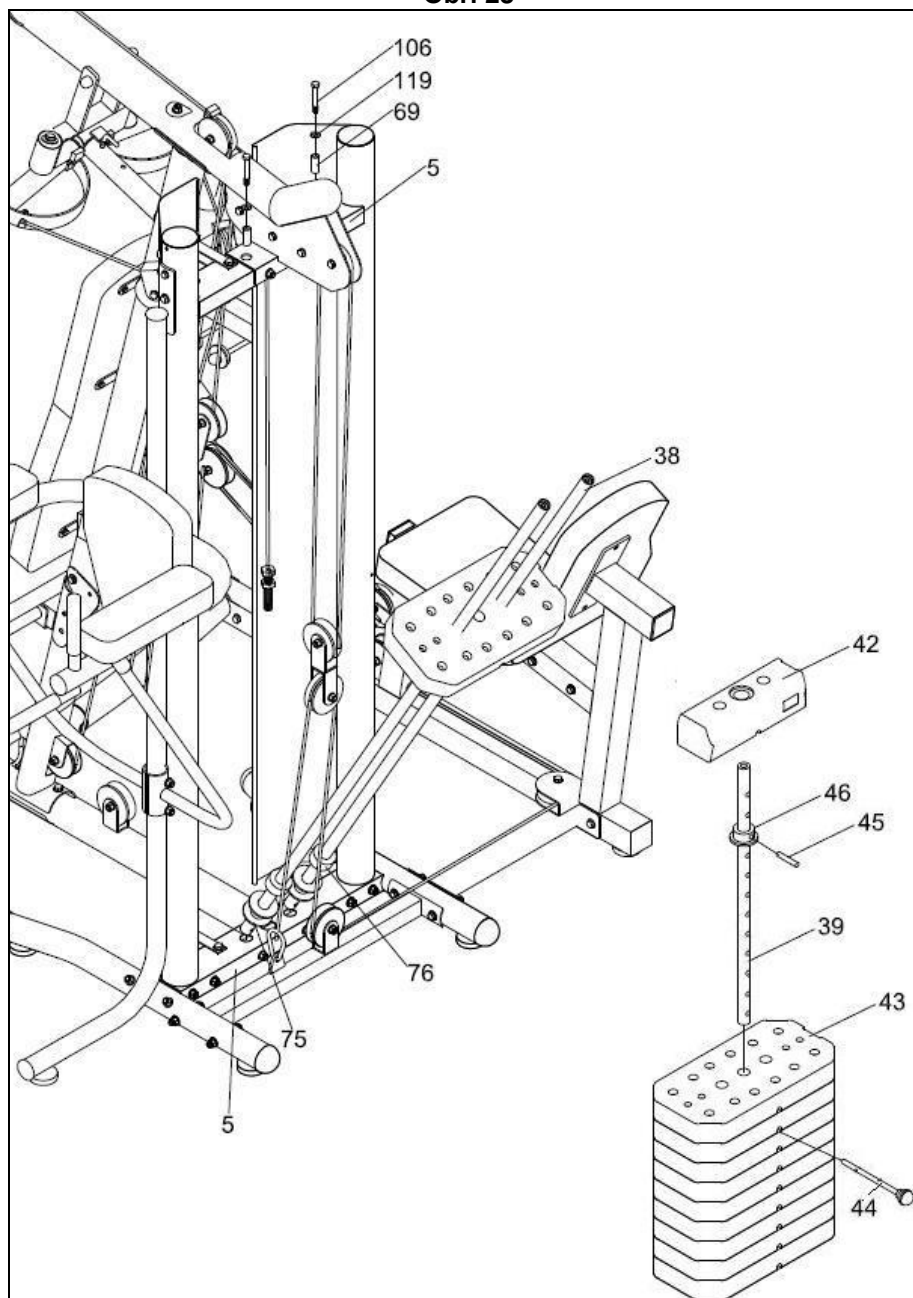
Obr. 21



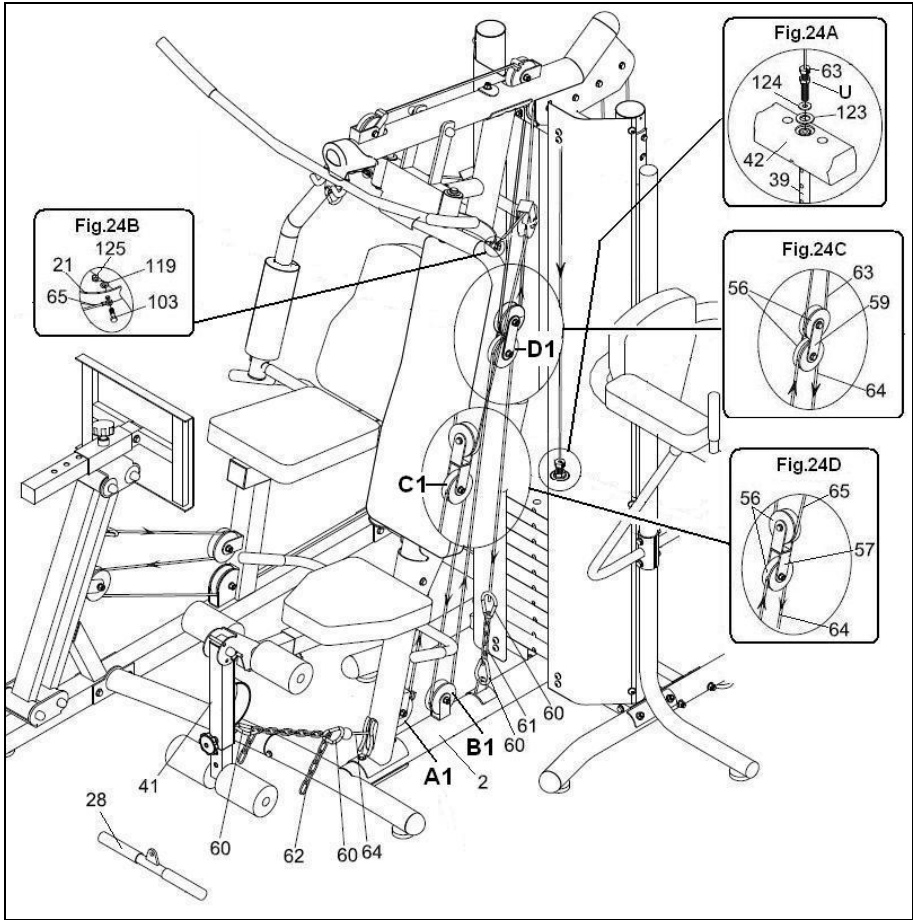
Obr. 22



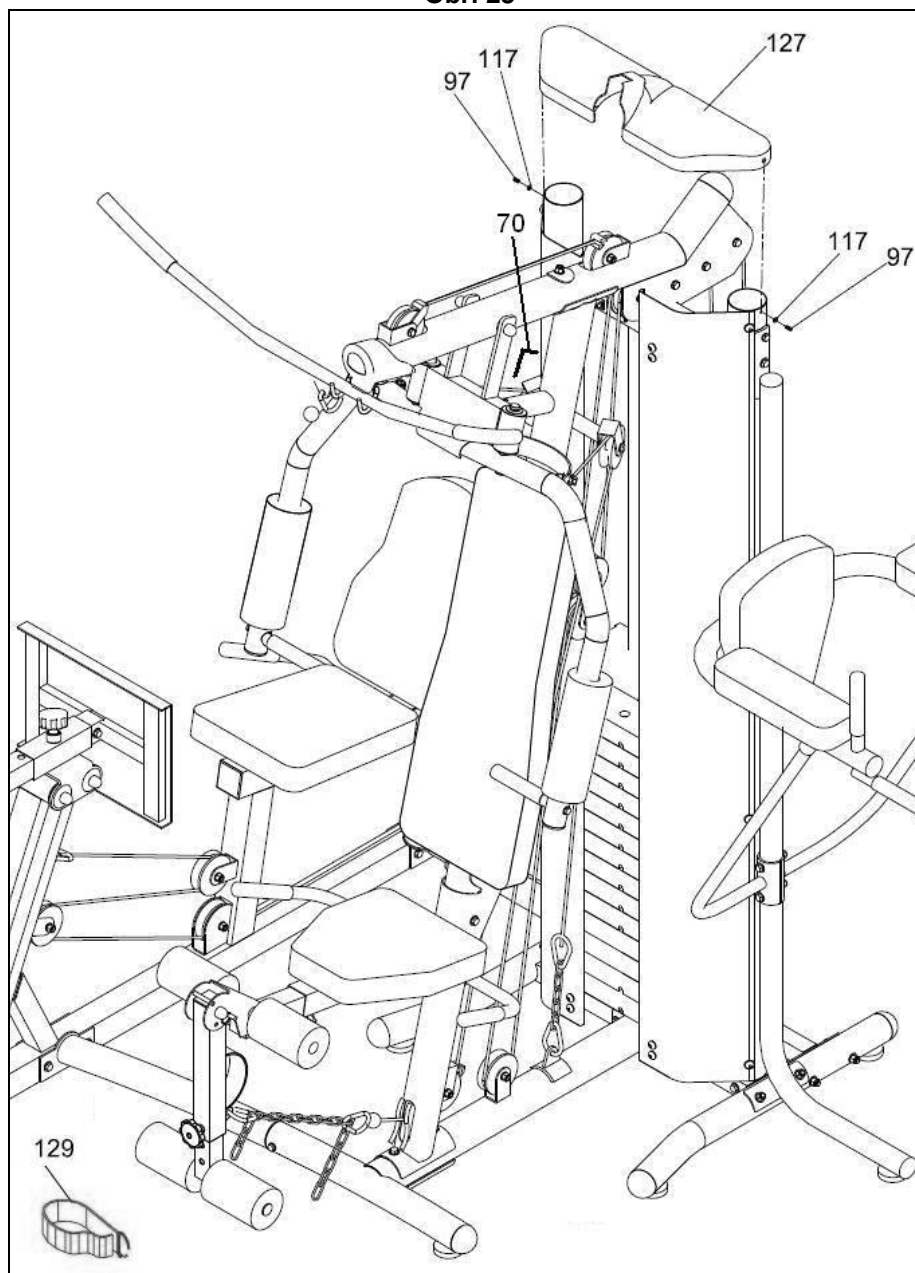
Obr. 23



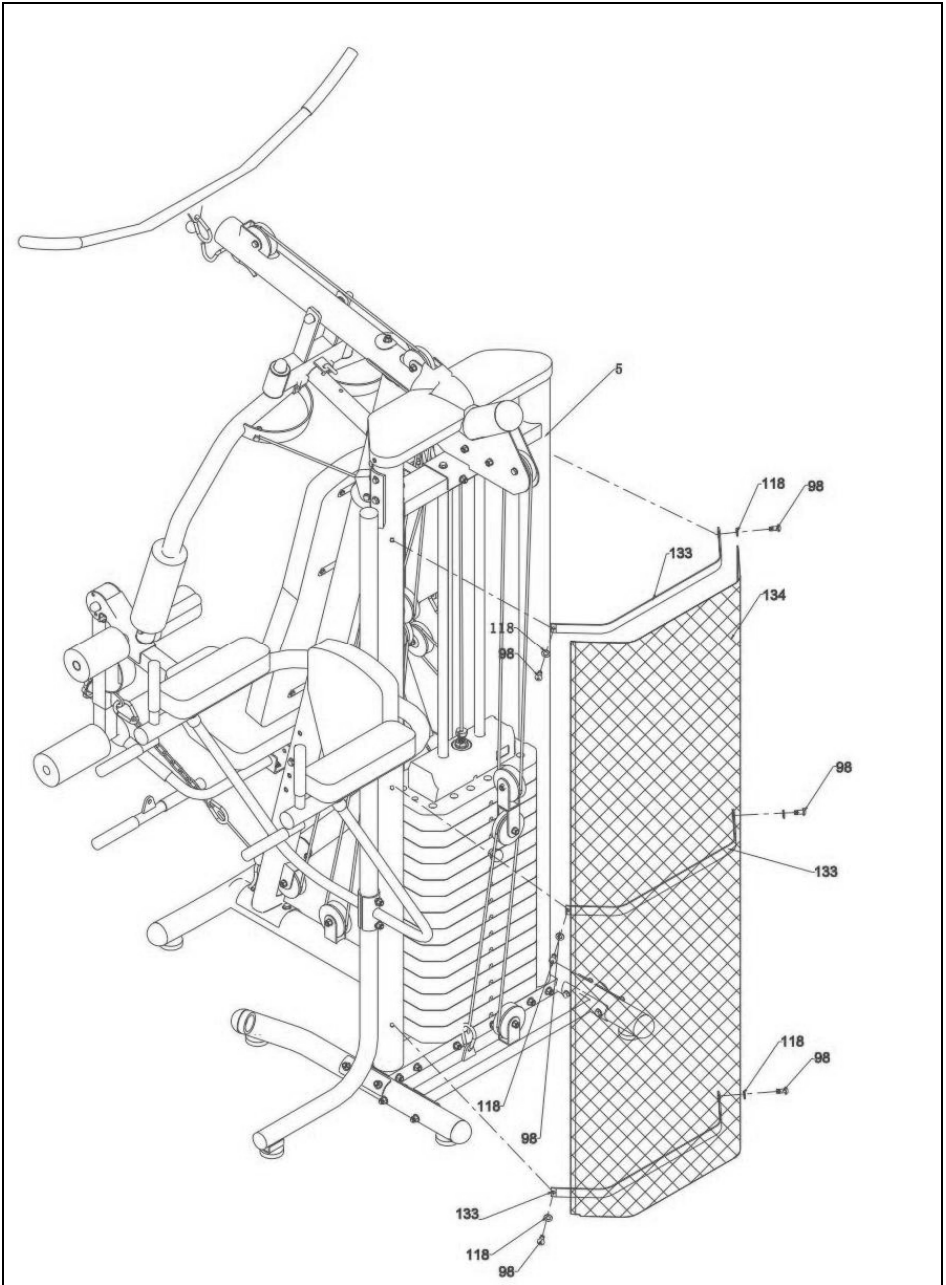
Obr. 24

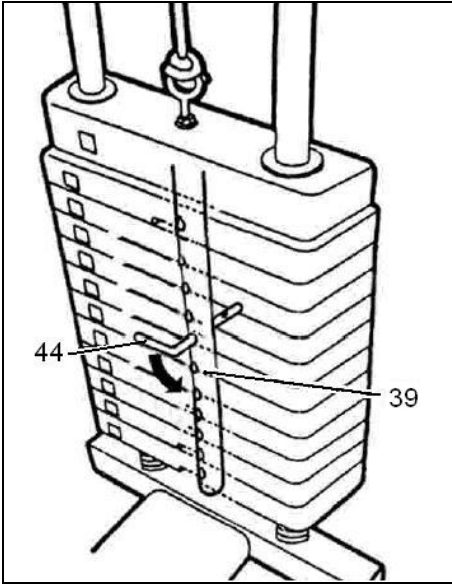
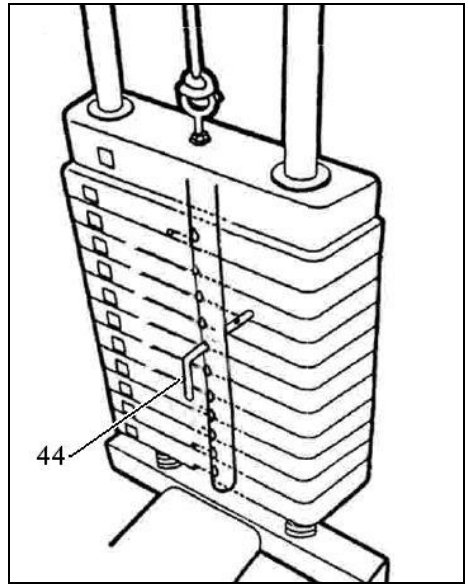


Obr. 25



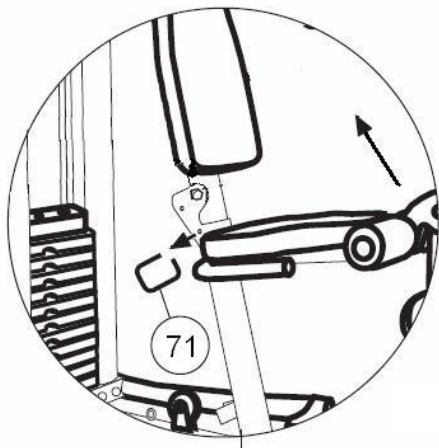
Obr. 25A



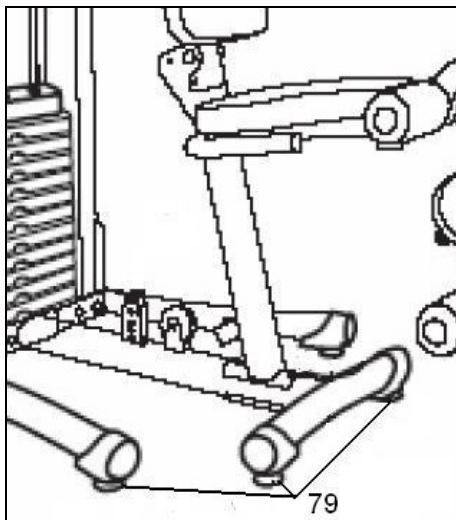
Obr. 26**Obr. 27****Obr. 28**

| G152X | | |
|-------|---------|-------|
| Kg | Písmeno | Libry |
| 8 | A | 18 |
| 16 | B | 36 |
| 25 | C | 55 |
| 33 | D | 75 |
| 42 | E | 95 |
| 50 | F | 110 |
| 59 | G | 130 |
| 67 | H | 150 |
| 75 | I | 165 |
| 85 | J | 190 |
| 100 | K | 220 |

Obr. 29



Obr. 30



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 110 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.

1. POKYNY K MONTÁŽI

Vyjměte jednotku z krabice a ujistěte se, že nechybí žádné díly.

Při montáži trenažéru je nutná pomoc druhé osoby.

Obr. 1

- (1) Horní tělo trenažéru
- (2) Hlavní sloupek
- (3) Vnější pravý stabilizátor
- (4) Vnější levý stabilizátor
- (5) Hlavní tělo trenažéru
- (6) Vertikální stožár
- (7) Zadní podpěra
- (8) Příčná podpěra
- (9) Hýžďová podpěra
- (10) Přední podpěra
- (11) Zadní tlačná lišta
- (12) Přední tlačná lišta
- (13) Podpěra tlačné lišty
- (15) Podpěra hýžďové tlačné lišty
- (16) Pravé madlo u sedla
- (17) Levé madlo u sedla
- (18) Podpěra "Butterfly" ramen
- (19) Mezní deska pro cviky paží

Obr. 2

- (26) Madla k Butterfly ramenům
- (27) Dlouhá tyč na cvičení
- (28) Krátká tyč na cvičení
- (29) Podpěra sedla
- (32) Podpěra madel u sedla
- (33) Břišní podpěra
- (34-35) Podpěra spodních ramen
- (36-37) Abdominální ramena
- (38) Vodící sloupky pro závaží

Obr. 3

- (39) Sloupek nesoucí závaží
- (42) Svrchní závaží
- (43) Sada závaží
- (44) Kolík pro volbu zátěže
- (45) První pojistný kolík
- (46) Přidržovací límeček 1. závaží
- (54) Aretační šroub podpěry nohou

- (60) Karabina
- (61) Řetěz k závažím
- (62) Lano pro zdvihy nohou
- (68) Pojistný kolík
- (70) Kolík pro cvičení s Butterfly rameny
- (71) Pojistný kolík k sedlu
- (73) Kryt matice M-12
- (75) Spodní podložka pod závaží
- (76) Spodní doraz pod závaží
- (80) Horní trubka na zdvihy nohou
- (87) Sedlo na procvičování hýždí
- (88) Sedlo
- (89) Opěrka k abdominálnímu sedlu
- (90) Zádová opěrka
- (91) Opěrky paží
- (92) Břišní podpěra
- (93) Dlouhé pěnové kryty
- (94) Pěn. kryt pro spodní podpěru nohou
- (136) Aretační šroub podpěry sedla

Obr. 4

- (95) Přední pravý boční panel
- (96) Přední levý boční panel.
- (127) Horní kryt
- (128) Držák krytu
- (129) Kotníkový pásek
- (131) Pěn. kryt pro horní podpěru nohou
- (133) Držák pletiva
- (134) Pletivo

Obr. 5 (MATICE & ŠROUBY)

- (97) Šroub s drážkou M-5x10
- (98) Imbusový šroub M-8x16'
- (99) Šroub M-8x20
- (100) Šroub M-8x58
- (101) Šroub se zápusťnou hlavou M-10x25
- (102) Šroub M-10x25
- (103) Šroub M-10x35
- (104) Šroub M-10x50
- (105) Šroub M-10x60
- (106) Šroub M-10x65
- (107) Šroub M-10x70
- (108) Šroub M-10x75
- (109) Šroub M-10x80
- (110) Šroub M-10x85
- (111) Šroub M-10x95

- (112) Šroub M-10x100
- (113) Šroub M-10x105
- (114) Šroub M-12x75
- (115) Šroub M-12x135

Obr. 6

- (117) Plochá podložka M-5
- (118) Plochá podložka M-8
- (119) Plochá podložka M-10
- (120) Podložka M-10
- (121) Plochá podložka M-12
- (122) Plochá podložka 40x19,5
- (123) Plochá podložka 46x26
- (124) Plochá podložka 32x13
- (125) Samojistná matice M-10
- (126) Samojistná matice M-12
- (130) Podložka M-8

MONTÁŽ

1.-Umístěte hlavní tělo trenažéru (5) do svislé polohy, viz obr.7.

2.-Umístěte stabilizátory (3-4) na hlavní tělo (5), jak je znázorněno na obr. 7. Ujistěte se, že odpovídají nálepky vlevo a vpravo a utáhněte šrouby (111).

3.-Nasadte hlavní sloupek (2) a utáhněte šrouby (112) proti zadní desce, obr. 8.

4.-Zašroubujte šrouby (112) do otvorů pro šrouby tak, aby byly ve správné poloze, aniž byste dotahovali, obr.8. Ujistěte se, že hlavní tělo (5) zůstává ve svislé poloze, obr.8.

5.-Namontujte horní část těla (1), obr. 9 na hlavní tělo (5) a vložte konec lana otvorem (M). Ručně utáhněte matice (125), jak je znázorněno na obr. 9.

POZNÁMKA: Po dokončení této fáze montáže by měly být všechny šrouby bezpečně dotaženy.

MONTÁŽ BŘIŠNÍ PODPĚRY

6.-Vezměte břišní opěru (33) a přišroubujte ji na hlavní tělo (5) pomocí šroubů (111) a podložek (120) nahoře a šroubů (109) a podložek (120), viz obr. 10. Demontujte šrouby z přední podpěry (10), obr. 10. Namontujte přední podpěru (10), ale všechny šrouby (102) s podložkami (120) utáhněte pouze ručně, obr. 10.

MONTÁŽ ABDOMINÁLNÍCH RAMEN

7.-Po namontování břišní podpěry (33) vezměte podpěry spodních ramen (34-35) a utáhněte šrouby (106) na břišní podpěře (33), obr. 11.

Dále vezměte abdominální ramena (36-37) a nasadte je na podpěry spodních ramen(34-35) ve směru šipky, obr. 11. Namontujte šrouby a bezpečně je utáhněte, stejně jako šrouby (106), které byly utaženy ručně.

MONTÁŽ PODPĚRY BUTTERFLY RAMEN

8.- Nasadte podpěru butterfly ramen (18) do horní podpěry (1), obr.12. Vložte šroub (115) spolu s podložkou (121) a maticí (126) a pevně utáhněte. Nasadte maticový kryt (73).

MONTÁŽ MEZNÍ DESKY

9.- Sejměte matice, podložky a šrouby z podpěry otáčení ramene, obr. 12. Poté namontujte mezní desku (19) logem směrem ven a namontujte zpět šrouby, podložky a maticí. Bezpečně utáhněte šrouby.

MONTÁŽ HORNÍCH PĚNOVÝCH KRYTŮ

10.-Vezměte pěnové kryty (93) a nasadte je na BUTTERFLY ramena.

viz obr. 12. Nyní uchopte madlo (26), odstraňte šroub a podložku obr.12 a přišroubujte ji na ramena (20) vpravo a (21) vlevo.

MONTÁŽ STRUKTURY SEDLA

11.- Sejměte aretační šroub z držáku sedla (136). Umístěte jej do jednoho ze dvou otvorů pro nastavení výšky sedla, obr. 13 a zajistěte pomocí aretačního šroubu. Namontujte pojistný kolík sedla (71).

MONTÁŽ MADEL U SEDLA 12.- Zasuňte madlo (32) do spodní části podpěry sedla, obr. 13. Připevněte pomocí šroubů (108), podložek (119) a matic (125).

MONTÁŽ SEDLA

13.-Vezměte sedlo (88) a umístěte jej na podpěru sedla, obr. 13. Namontujte šrouby (99) s podložkami (118) a bezpečně je dotáhněte.

MONTÁŽ SPODNÍCH PĚNOVÝCH KRYTŮ

14.-Nejprve vezměte pěnové kryty (131) a nasadte je na horní zaoblené trubky pro podpěru nohou, obr. 14. Nyní proveďte totéž s pěnovými kryty spodních nohou (94).

MONTÁŽ PŘÍSLUŠENSTVÍ NA CVIKY HÝŽĎOVÝCH SVALŮ

15.- Umístěte zadní podpěru (7), poté namontujte příčnou opěru (8) a přišroubujte ji k vnějším stabilizátorům (3 a 4), obr. 15. Namontujte šrouby (109) s podložkami (120) a maticemi (125). Vezměte hýždovou podpěru (9), obr. 16, a připevněte ji k podpěrám (7) a (8) pomocí šroubů (110), podložek (119) a matic (125), obr. 16.

POZNÁMKA: Jakmile je tato fáze montáže dokončena, všechny

dříve namontované šrouby musí být bezpečně dotaženy.

MONTÁŽ MADEL U SEDLA

16.- Umístěte madla (16) a (17) na hýždovou podpěru (9), obr. 17. Připevněte pomocí šroubů (110), podložek (119) a matic (125).

MONTÁŽ GLUTEÁLNÍHO SEDLA

17.-Vezměte sedlo (87) a umístěte jej na podpěru sedla, obr. 17. Namontujte šrouby (99) s podložkami (118) a bezpečně je utáhněte.

MONTÁŽ TLAČNÝCH LIŠT

18.- Zadní tlačnou lištu (11) umístěte na „U“ držák pro gluteální podpěru (9), obr. 18, vyrovnejte otvory a vložte šrouby (116), nasadte podložky (121) a utáhněte maticemi (126). Nyní nasadte kryty matic (73). Stejným postupem proveďte u přední tlačné lišty (12), obr. 18.

MONTÁŽ GLUTEÁLNÍ TLAČNÉ LIŠTY

19.- Umístěte gluteální podpěru (14), jak je znázorněno na obr. 19. Vyrovnejte otvory na tlačných lištách a vložte šrouby (116) spolu s podložkami (121) a maticemi (126), pevně je utáhněte. Namontujte kryty matic (73). Vezměte tlačnou lištu (15) a zasuňte ji přes gluteální podpěru ve směru šipky, namontujte šrouby (105), podložky (119) a matice (125) a pevně je utáhněte. Upravte dle potřeby a utáhněte jej otočením aretačního šroubu (119) ve směru hodinových ručiček.

MONTÁŽ GLUTEÁLNÍHO LANA

20.- Protáhněte jeden konec lana (66), obr. 19, vycházející z kladky D1, přes kladky E1 a F1, vezměte karabinu (60) a připevněte ji k tlačné liště (12), obr. 19.

Protáhněte druhý konec lana (66) přes řemenici B1 a A1 a pomocí karabiny (60) jej připevněte k příčné podpěře (8), obr.19.

MONTÁŽ ZÁDOVÉ OPĚRKY

21.- Vezměte opěrku (90) a umístěte ji proti centrálnímu sloupu, jak je znázorněno na obr. 20. Pomocí šroubů (99) a podložek (118) zajistěte opěrku, obr. 20.

MONTÁŽ GLUTEÁLNÍ OPĚRKY

22.- Vezměte opěrku (89) a umístěte ji proti centrálnímu sloupu, jak je znázorněno na obr. 20. Pomocí šroubů (99) a podložek (118) zajistěte opěrku, obr. 20.

MONTÁŽ BŘIŠNÍ OPĚRKY

23.- Vezměte břišní opěrku (92) a umístěte ji proti centrálnímu sloupu, jak je znázorněno na obr. 21. Pomocí šroubů (99) a podložek (118) zajistěte opěrku, obr. 21.

MONTÁŽ OPĚREK PAŽÍ

24.- Vezměte opěrky paží (91) a umístěte je na abdominální ramena, obr.21. Namontujte šrouby (100) s podložkami (130) a bezpečně je utáhněte.

MONTÁŽ PANELŮ

25.- Umístěte levý a pravý boční panel (95 a 96) na hlavní rám (5), zasuňte plech do drážky v základně, poté mírně utáhněte šrouby (98) v horní části, jak je znázorněno na obr. 22.

MONTÁŽ ZÁVAŽÍ

26.- Namontujte vodící sloupek (38) spolu s podložkami (75) a spodními zářkami závaží (76), jak je znázorněno na obr. 23.

27.- Poté umístěte závaží (43) na vodící sloupek, jak je znázorněno na obr. 23, ve správném abecedním pořadí tak, aby písmena směřovala k přední části stroje, počínaje písmenem „L“.

28.- Vezměte kolík pro volbu zátěže (44), obr. 23, připevněte přidržovací límeček (46) pro první závaží a zasuňte pojistný kolík (45). Poslední závaží (43) namontujte na vodící sloupky (38). Nasadte pouzdra (69) a utáhněte šrouby (106) vodícího sloupku (38) k hlavnímu tělu (5), viz obr. 23.

MONTÁŽ LAN

29.- Nejprve podle šipek na obr.13 zkontrolujte, zda jsou ocelová lana správně připevněna k předem namontovaným kladkám.

❖ Závaží byla namontována již v předchozím kroku montáže.

❖ Zvedněte první závaží (42) a namontujte sloupek nesoucí závaží (39), jak je znázorněno na obr. 24A.

❖ Zašroubujte šroub (63) do sloupku nesoucího závaží (39), když je zašroubován, snižte hmotnost tak, aby spočíval na ostatních závažích.

❖ Vložte kolík voliče hmotnosti (44) do sloupku (39), obr. 23, a pevně utáhněte matici (U), obr. 24A.

❖ Poté připojte jeden konec lana (65) k desce levého ramene pro cvičení s Butterfly rameny, obr. 24B, nasadte šroub (103) s podložkami (119) a maticí (125).

❖ Totéž proveďte s druhým koncem kabelu (65) pro pravé rameno Butterfly.

❖ Nasadte desky (59) na kladky (56), jak je znázorněno na obr. 24C.

❖ Vezměte konec lanka pro zvednutí nohy (64) a podle šipek

vyznačených na lanu, obr. 24, protáhněte jej první kladkou (A1), jak je znázorněno na obr. 24.

❖ Dále protáhněte stejný konec spodní kladkou (B1; C1) obr. 24.

❖ Pokračujte ve vedení konce lana (64) skrz třetí kladku (D1) obr. 24. Připojte konec lana ke karabině (60) a řetězu (61), umístěte jej na konec připojený k podpěře na základně, obr. 24.

Poznámka: Po chvíli si můžete všimnout, že se ocelové lano lehce povolilo v důsledku usazení lana. K nápravě stačí napnout ocelové lanko výměnou článku řetězu (61).

30.- Nasadte řetěz (62) na háček příslušenství pro cviky na nohy (41) obr. 24.

31.- Připevněte horní kryt (127), který jej připevňuje přes horní část těla (1) tak, aby zapadl do hlavního těla (5), obr. 25. Upevněte pomocí šroubů (97).

32.- Nastavte (70) kolík pro cvičení s Butterfly rameny (70), jak je znázorněno na obr. 25, abyste mohli cvičit s Butterfly rameny.

MONTÁŽ ZADNÍ OCHRANY

32A.- Umístěte upevňovací body (133) do pletiva (134), jak je znázorněno na obr. 25A. Poté umístěte upevňovací body (133) na hlavní tělo (5), umístěte šrouby (98) s podložkami (118) a utáhněte, jak je znázorněno na obr. 25A.

Nastavení kolíku pro volbu zátěže

33.- Vložte kolík pro volbu zátěže (44) do otvoru závaží potřebných pro cvičení, jak je znázorněno na obr. 26.

34.- Když je výřezem sloupku nesoucího závaží protažen kolík pro volbu zátěže (39), otočte kolík proti směru hodinových ručiček tak, aby držel na místě, jak je znázorněno na obr. 27. Zkontrolujte, zda je kolík pevně na svém místě a že nevyčnívá ze sloupku. Chcete-li kolík vyjmout, otočte jej ve směru hodinových ručiček a zatáhněte. Pro optimální kontrolu podmínek cvičení jsou závaží označena písmeny. Z tabulek na spodní straně trenažéru budete moci zkontrolovat zátěž při cvičení, protože význam každého písmene je vyjádřen v kilogramech a librách.

SKLÁPĚNÍ SEDLA

35.- Chcete-li sedlo sklopit, zatáhněte za pojistný kolík k sedlu (71) a zvedněte ho ve směru šipky, jak je znázorněno na obr. 29. Stejný kolík slouží k umístění sedla zpět.

Poznámka: Sedlo lze nastavit do dvou různých poloh.

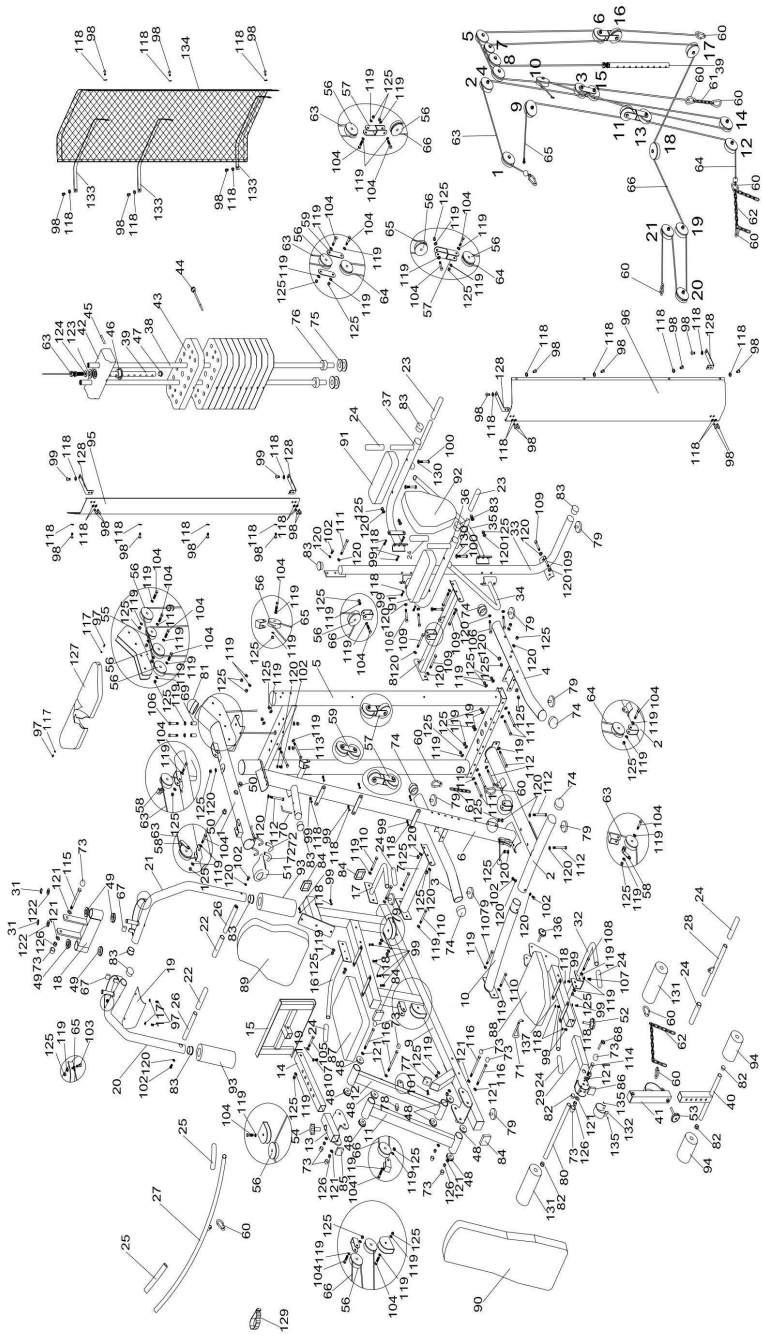
VYROVNÁNÍ

36.- Po finální umístění trenažéru zkontrolujte základnu a úroveň terénu. Vyrovnání lze zlepšit otočením nastavitelných nožek (79) obr. 30.

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

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

G152X



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

