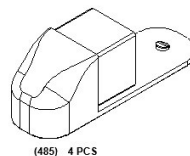
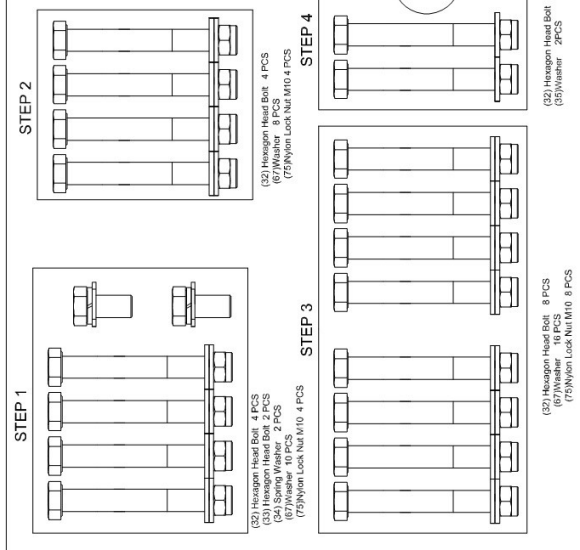


Uživatelská příručka

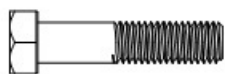
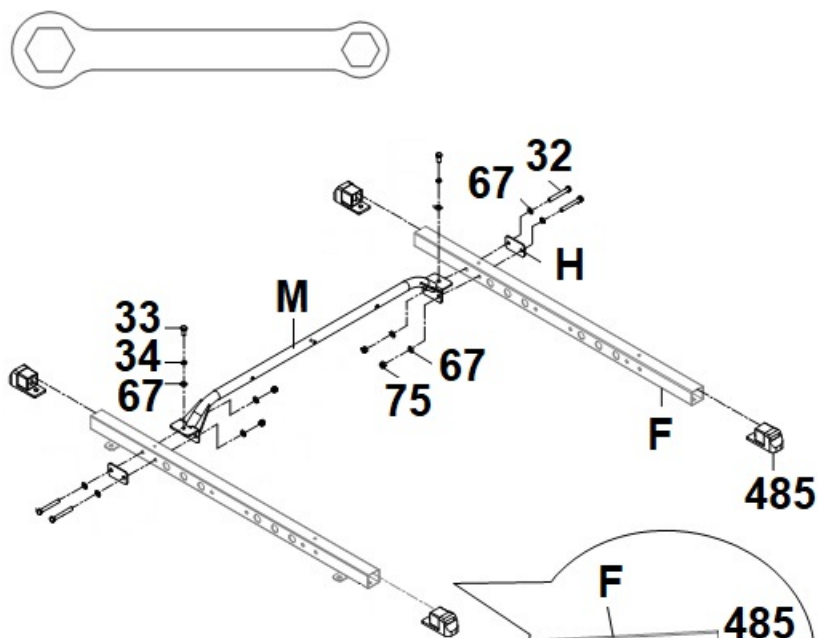
Obr.0

N	Popis	Počet
A	Horní rám	1
B	Lavý J-Hák	1
C	Pravý J-Hák	1
D	Levá dlouhá bezpečnostní západka	1
E	Pravá dlouhá bezpečnostní západka	1
F	Stabilizační nosník	2
G	Výztužná deska	4
H	Držák	2
I	Držák na závaží	2
J	Hřidel	2
K	Držák na osu	1
L	U-Držák	1
M	Zadní příčná tyč	1
N	Vertikální rám	2

2809D - Hardware Pack



Obr.1



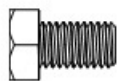
32 x4



67 x10



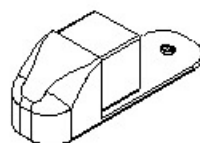
75 x4



33 x2

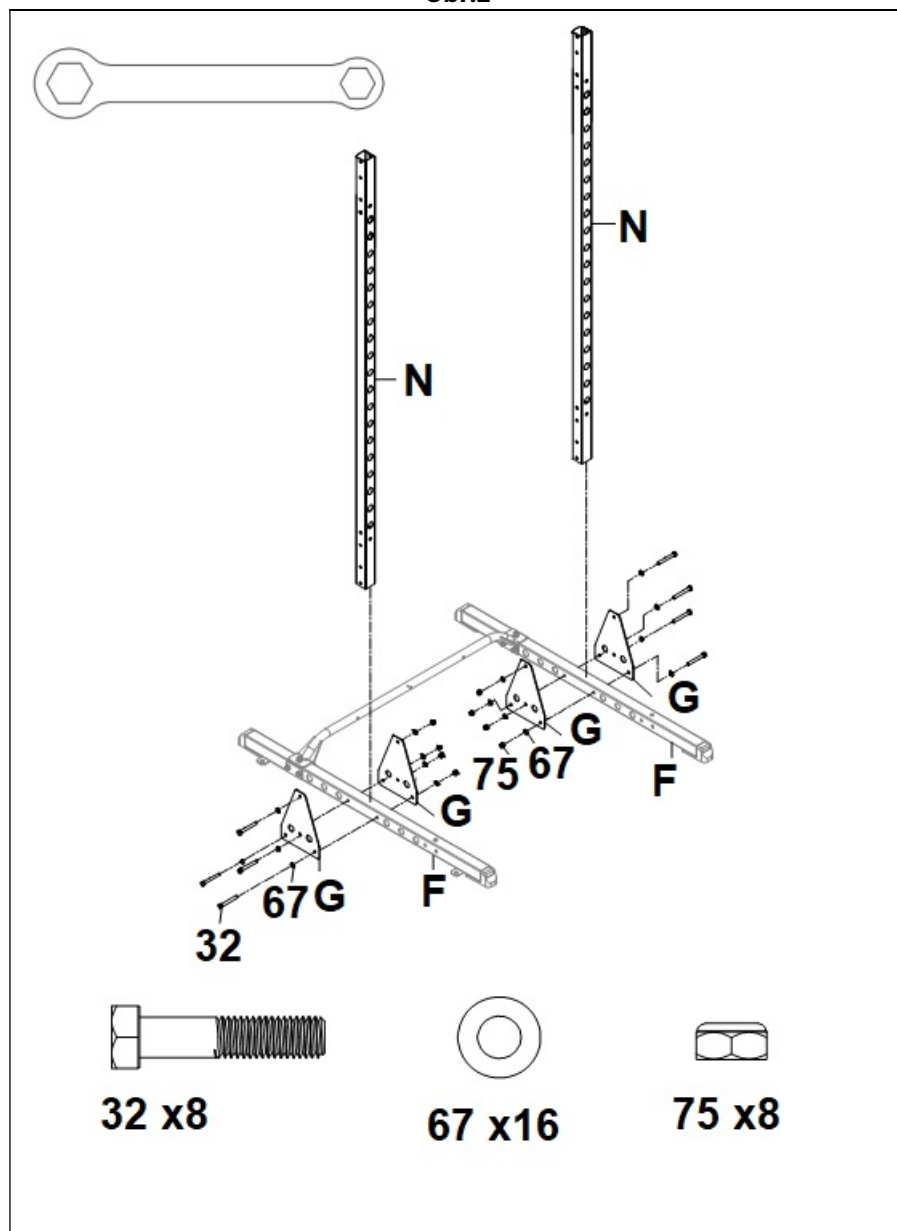


34 x2

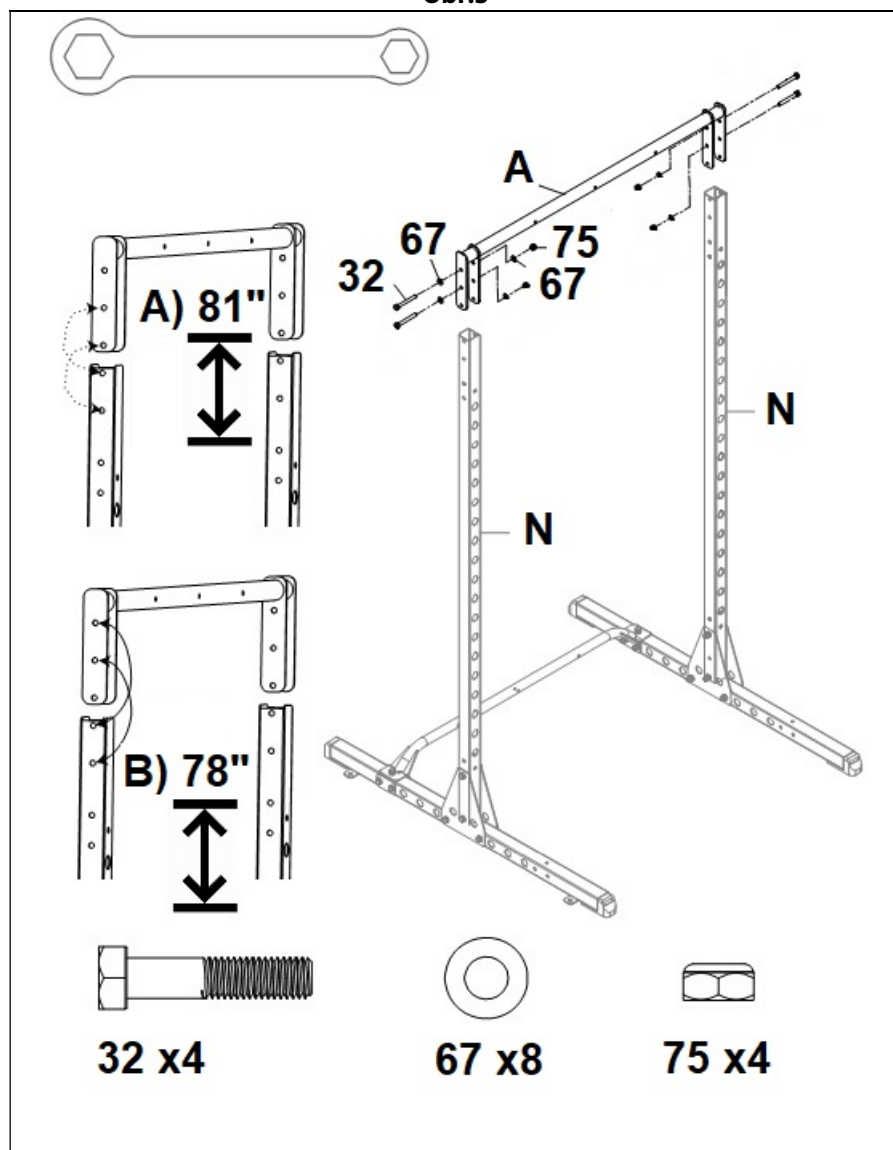


485 x4

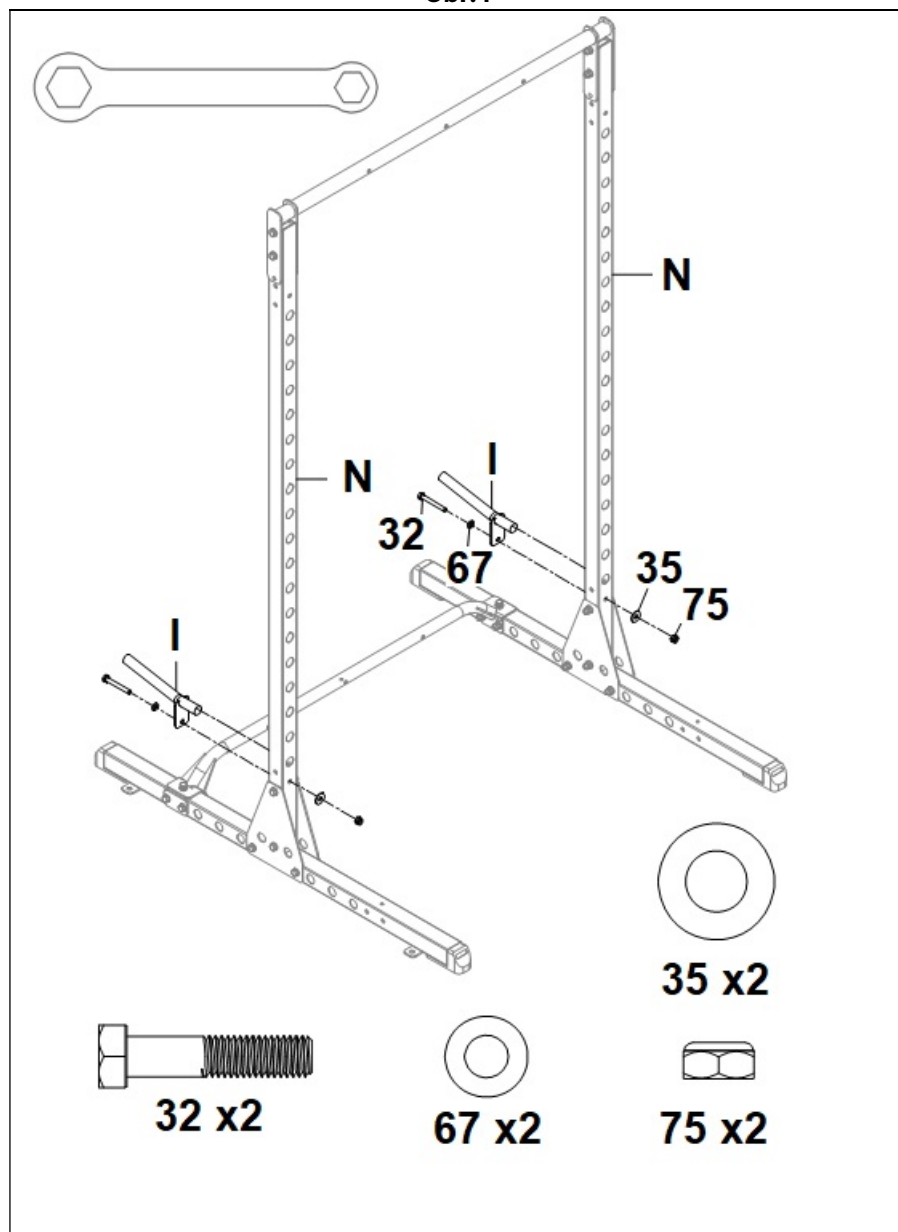
Obr.2



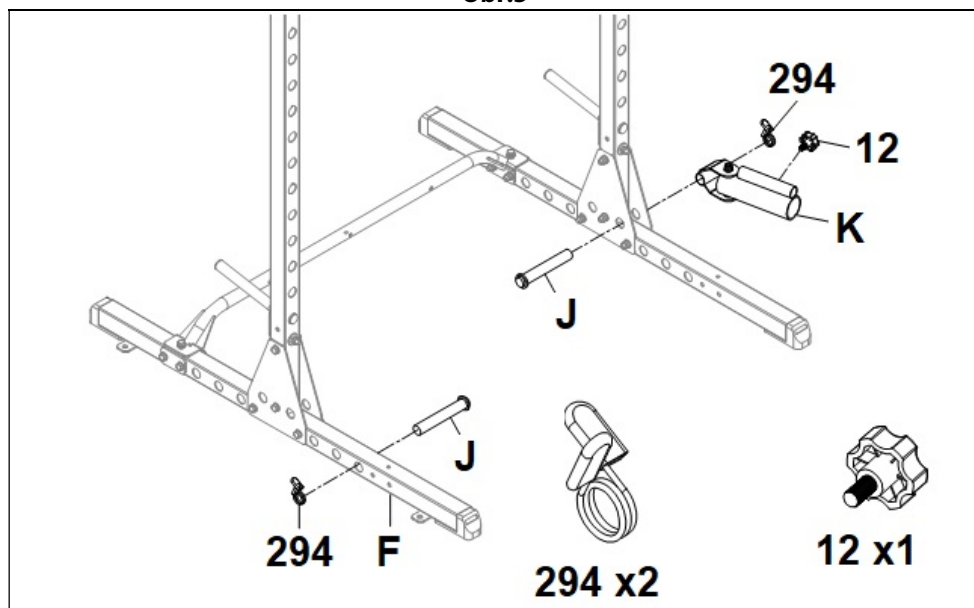
Obr.3



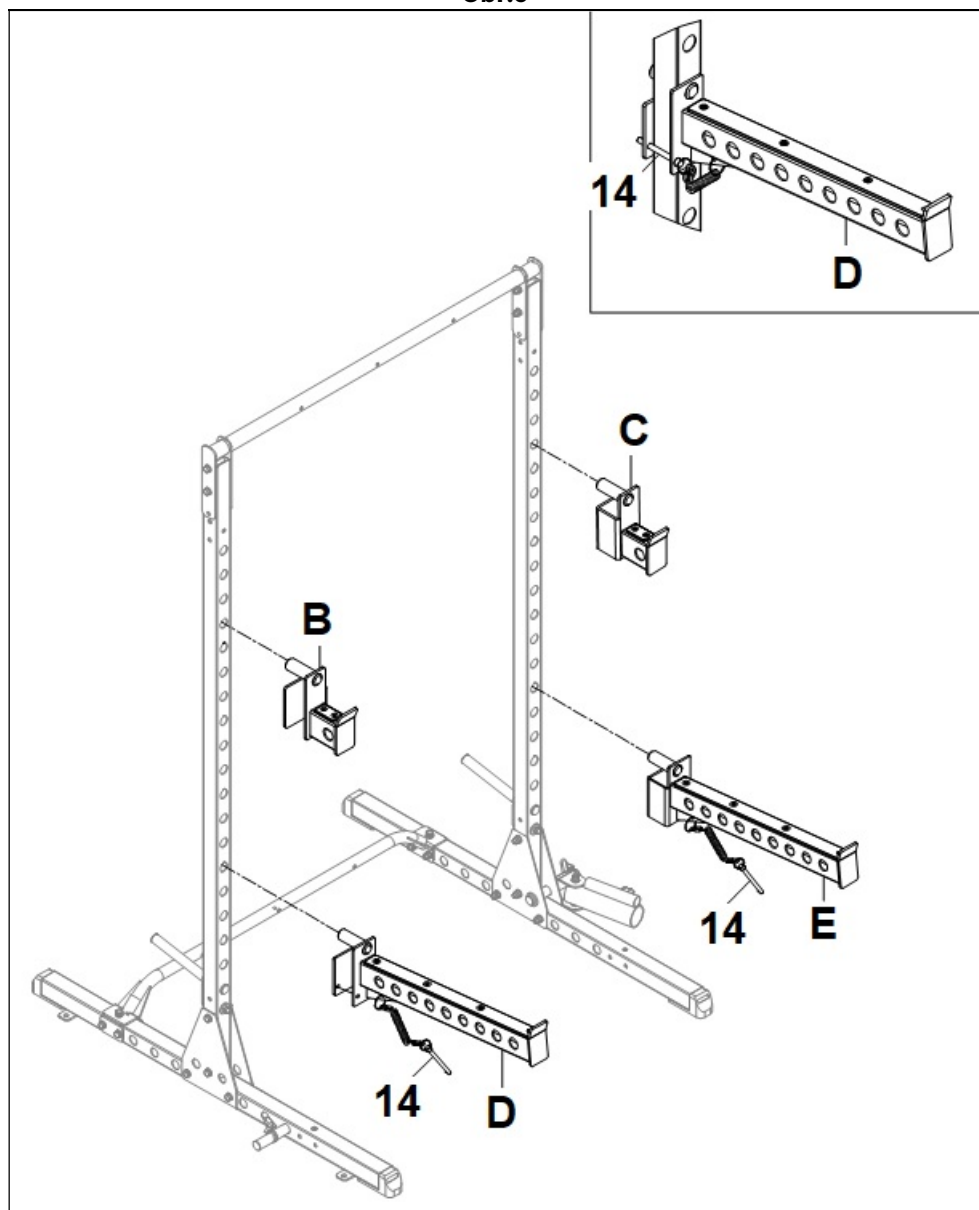
Obr.4



Obr.5



Obr.6



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.

Toto zařízení bylo navrženo a vyrobeno tak, aby poskytovalo maximální bezpečnost. Přesto by při používání cvičebního zařízení měly být dodrženy určité bezpečnostní pokyny. Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v tomto návodu. Obsahuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje.

Tento návod si uschovejte pro budoucí použití.

POUŽÍVÁNÍ

1. Tento přístroj byl navržen pro domácí použití. Není vhodný pro komerční nebo terapeutické použití.
2. Hmotnost uživatele nesmí překročit 140 kg.
3. Tento přístroj byl testován a splňuje normu EN ISO 20957 v rámci třídy H.
4. Rodiče a/nebo osoby zodpovědné za děti by vždy měly brát v úvahu jejich zvědavou povahu a to, že může často vést k nebezpečným situacím a chování, které může způsobit nehody. Tento přístroj nesmí být v žádném případě používán jako hračka.
NENECHÁVEJTE děti bez dozoru v místnosti, kde je tento stroj umístěn. Lidé se zdravotním postižením by neměli tento přístroj používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Upozornění: Před zahájením používání zařízení se poraďte se svým lékařem. Tento pokyn je obzvláště důležitý pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy.

1. Pokud při používání tohoto zařízení pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jakýkoli jiný příznak, **OKAMŽITĚ přestaňte cvičit a VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC.**
2. Cvičte na doporučené úrovni, nepřetěžujte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před použitím zařízení proveďte zahřívací a protahovací cvičení.

OBEČNÉ POKYNY

1. Vyjměte všechny díly z kartonového obalu a zkontrolujte je podle seznamu dílů, abyste se ujistili, že nic nechybí. Nevyhazujte karton, dokud není eliptický trenažér zcela sestaven.
2. Vždy používejte zařízení v souladu s pokyny. Pokud při sestavování nebo kontrole zařízení zjistíte nějakou vadnou součást, nebo pokud během cvičení uslyšíte nějaký zvláštní zvuk, okamžitě přestaňte a kontaktujte zákaznický servis. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude problém vyřešen.
3. Před zahájením cvičení zkontrolujte trenažér, abyste se ujistili, že všechny díly jsou správně připevněny a že matice, šrouby, pedály a madla jsou správně utaženy před použitím.
4. Používejte pouze originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, která není schválena dodavatelem, zneplatní vaši záruku.

5. Používejte zařízení na rovné, pevné ploše. NIKDY nepoužívejte zařízení venku nebo v blízkosti vody.

6. V zájmu bezpečnosti musí mít zařízení kolem sebe alespoň 1 metr volného prostoru. Nepokládejte ostré předměty v blízkosti zařízení.

7. Toto zařízení smí být používáno pouze k účelům popsaným v tomto návodu. NIKDY nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno dodavatelem. manufacturer.

8. Keep your hands well away from any of the moving parts.

9. Při cvičení noste vhodné oblečení. Nepoužívejte volné oblečení, které by se mohlo zachytit ve stroji. Při používání zařízení vždy noste běžecské boty nebo tenisky. Ujistěte se, že všechny tkaničky/šňůry jsou správně uvázaný.

10. Majitel je zodpovědný za zajištění toho, že každý, kdo zařízení používá, bude řádně informován o potřebných bezpečnostních opatřeních.

11. Pravidelně kontrolujte části stroje, jako jsou kladky, kabely apod. Zkontrolujte, zda nejsou poškozené, a pokud ano, ihned je vyměňte. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šroubové spoje utažené, a v případě potřeby je dotáhněte. Pravidelně kontrolujte zařízení na poškození a opotřebení a v případě jakýchkoli pochybností kontaktujte zákaznický servis.

POKYNY PRO CVIČENÍ

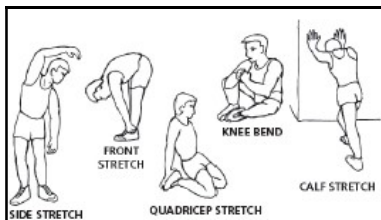
Používání přístroje přináší různé výhody; zlepší vaši kondici, svalový tonus a při použití v kombinaci s kaloricky kontrolovanou stravou vám pomůže zhubnout.

1. Rozcvička

Tato fáze urychluje prokrvení těla a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a podvrtnutí.

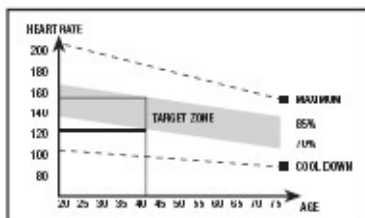
Doporučuje se provádět protahovací cvičení, jak je uvedeno níže.

Každé protahování by mělo trvat přibližně 30 sekund, nepřetěžujte svaly. Pokud pocítíte bolest, OKAMŽITĚ přestaňte.



2. Cvičení...

Tato fáze vyžaduje největší fyzické úsilí. Po pravidelném cvičení se svaly nohou a rukou stanou flexibilnějšími. Je důležité udržet konstantní rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý, aby se tepová frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno na následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut, i když je doporučeno, aby většina lidí začala s tréninky trvajících 10-15 minut.

3. Zklidnění

Tato fáze umožňuje relaxaci kardiovaskulárního a svalového systému. Spočívá v opakování zahřívacích cviků, tj. zpomalení rytmu a pokračování přibližně 5 minut. Opakujte protahovací cviky, ale pamatujte, abyste svaly nepřetížili.

Zpevnění svalů

Měli byste zvolit vysokou úroveň zátěže, abyste během cvičení zpevňovali svaly. To znamená větší zátěž na svaly nohou a rukou, takže může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si přejete také zlepšit svou celkovou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový plán. Provádějte zahřívací a zklidňovací cviky jako obvykle, ale když se blížíte ke konci fáze cvičení, zvýšte úroveň zátěže, abyste více zatížili nohy. Měli byste zpomalit tempo, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové oblasti.

POKyny PRO MONTÁŽ

Při sestavování tohoto stroje se doporučuje pomoc druhé osoby.

Vyjměte komponenty z krabice a ujistěte se, že máte všechny díly, obr. 0.

Montáž

1. Vložte koncovky (485) do stabilizačních nosníků (F). Připevněte zadní příčný nosník (M) k oběma stabilizačním nosníkům (F) pomocí desky (H), šroubů (32), podložek (67) a matic (75). Umístěte šrouby (33) a podložky (34) a (67) na vrchní část.

2. Umístěte obě části vertikálního rámu (N) na stabilizační nosníky(F). Ujistěte se, že šipky na vertikálních trubkách (N) směřují od stabilizačního nosníku(F). Připevněte stabilizační nosník (F) k oběma vertikálním trubkám (N) pomocí desek (G), šroubů (32), podložek (67) a matic (75). Neutahujte je úplně, dokud neprovedete následující krok.

3. Připevněte horní trubku (A) k oběma vertikálním trubkám (N) pomocí šroubů (32), podložek (67) a matic (75). Vezměte na vědomí dvě možné polohy výšky A a B.

4. Umístěte držáky závaží(I) do dolní polohy a směrem k zadní části a utáhněte je šrouby (32), podložkami (67) a (35) a maticemi (75).

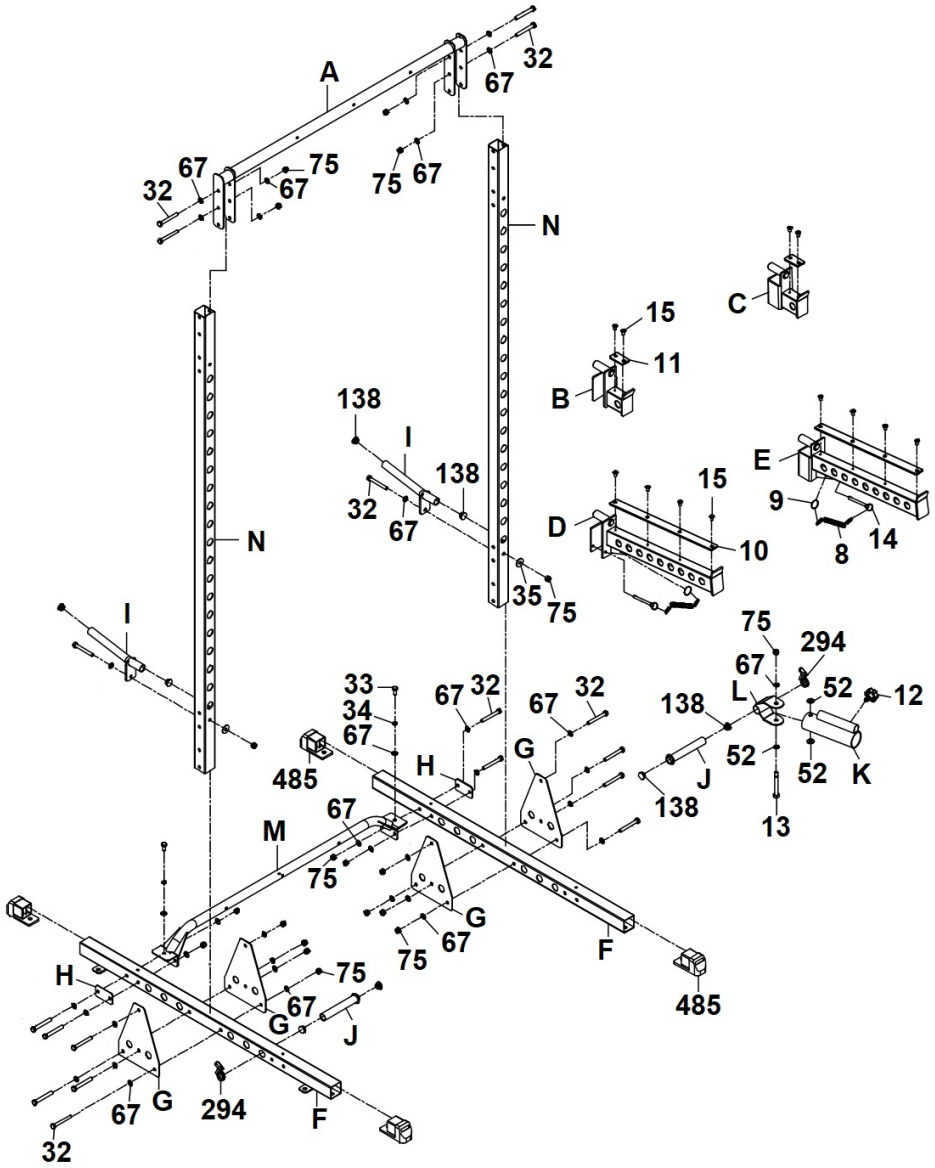
5. Umístěte podpěry (J) do otvorů trubky (F) pro použití elastických pásů (nejsou součástí). Držák osy (K) může být umístěn pouze do otvorů v plechu (G) a upevněn knoflíkem (12).

6. Háky (B) a (C) a bezpečnostní zarážky (D) a (E) mohou být vloženy do libovolného otvoru v podpěrné trubce (N). Umístěte je na stejné úrovni na levé a pravé straně v pohodlné výšce, která nebrání v tréninku. Ujistěte se, že kolík (14) je na správném místě, aby se nemohl uvolnit, obr. 6.

Neváhejte se obrátit na technickou podporu, pokud máte jakékoliv dotazy.

BH SI RESERVUJE PRÁVO NA ZMĚNU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ

G310



Pro objednání náhradních dílů uveďte kód dílu a množství.

Například: G31000A 1 ks

NO.	Code
A	G31000A
B	G31000B
C	G31000C
D	G31000D
E	G31000E
F	G31000F
G	G31000G
H	G31000H
I	G31000I
J	G31000J
K	G31000K
L	G31000L
M	G31000M
N	G31000N
8	G310008
9	G310009
10	G310010
11	G310011
12	G310012
13	G310013
14	G310014
15	G310015
32	G310032
33	G310033
34	G310034
35	G310035
52	G310052
67	G310067
75	G310075
138	G310138
294	G310294
485	G310485



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