

BHFITNESS



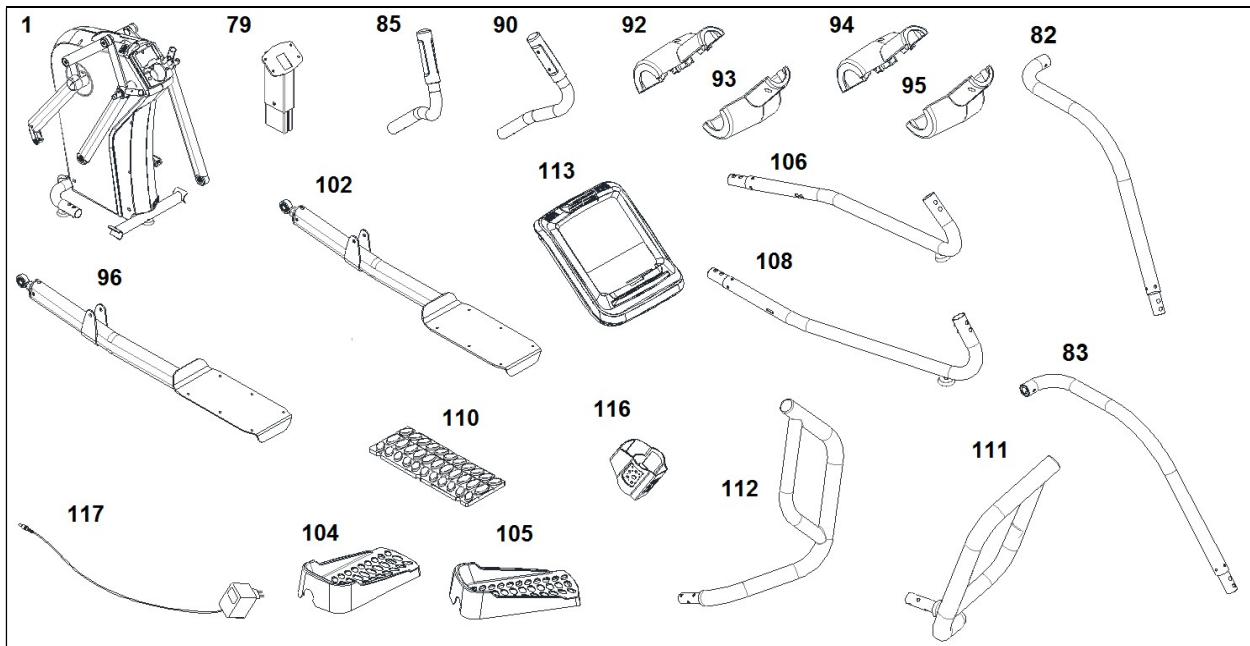
Návod k obsluze

G818H

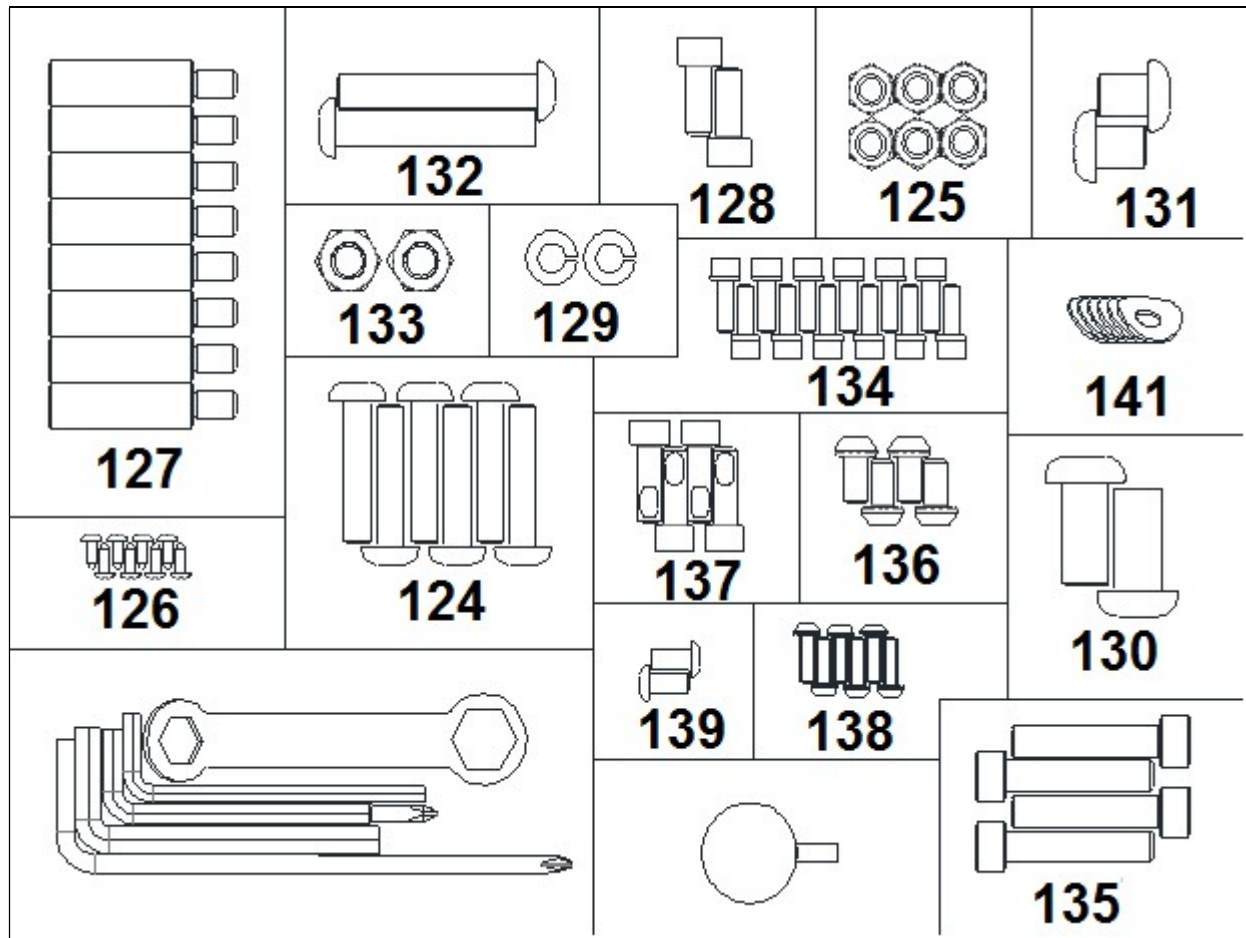


Uživatelská příručka

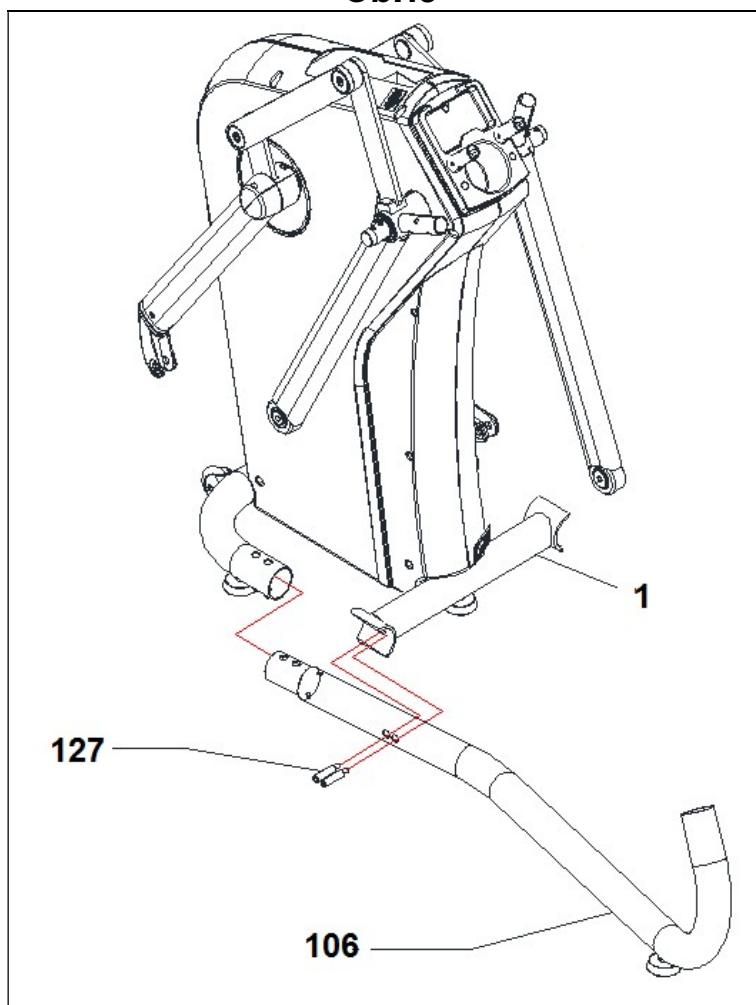
Obr.1



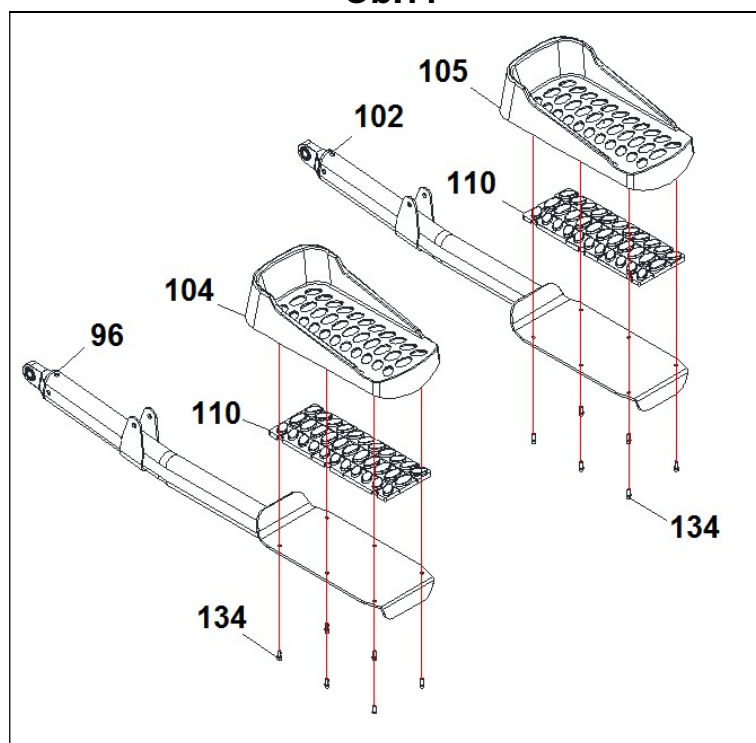
Obr.2



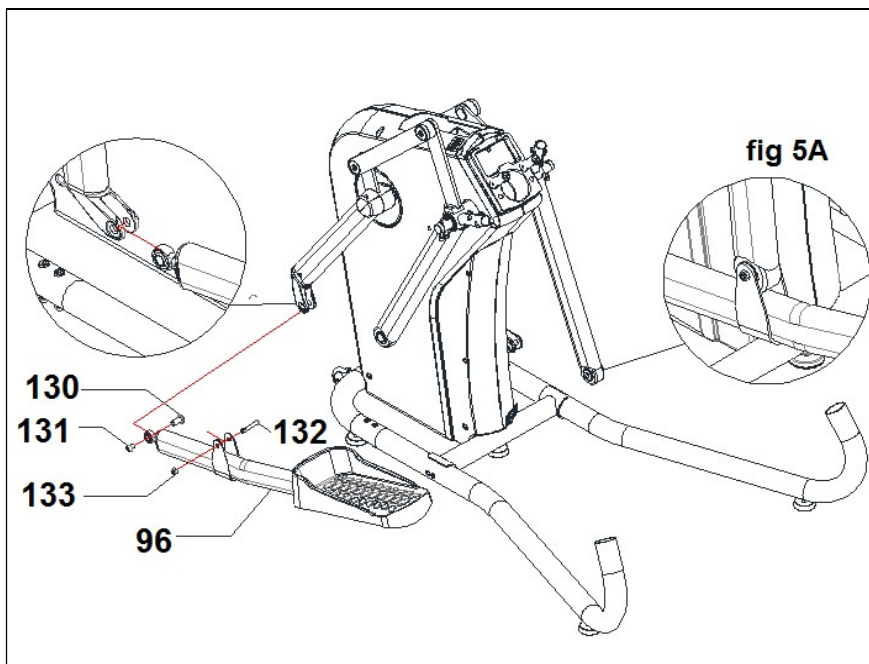
Obr.3



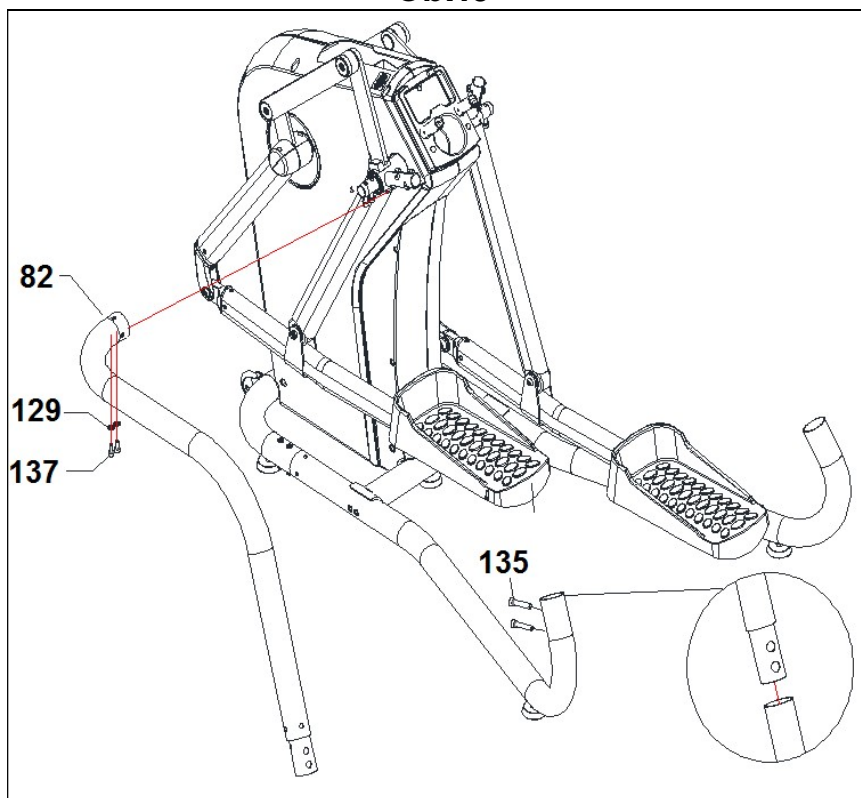
Obr.4



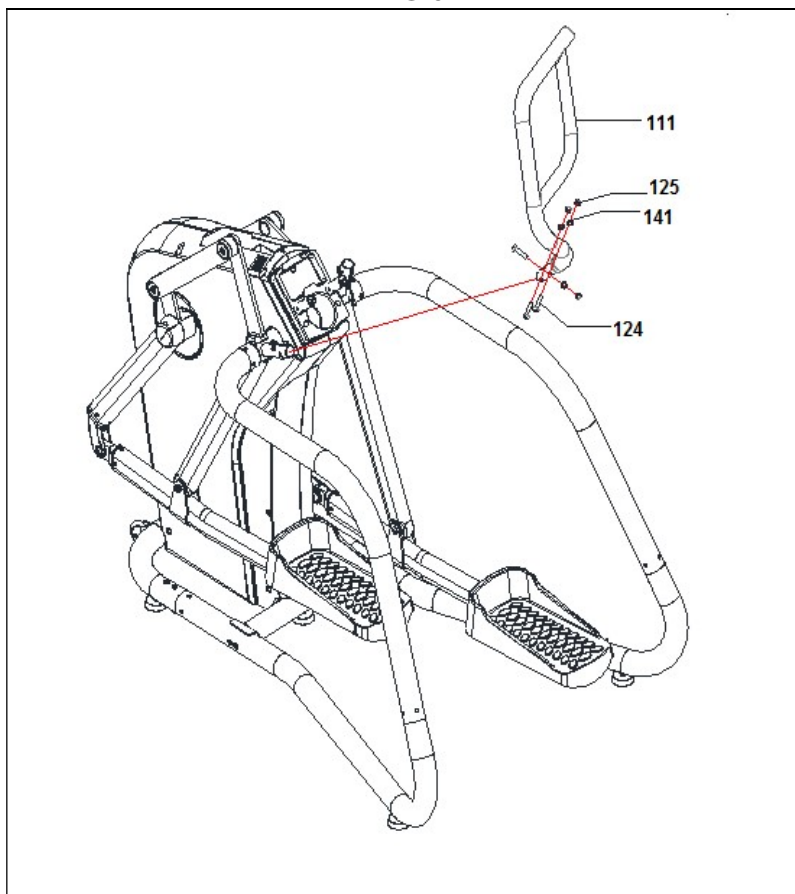
Obr.5



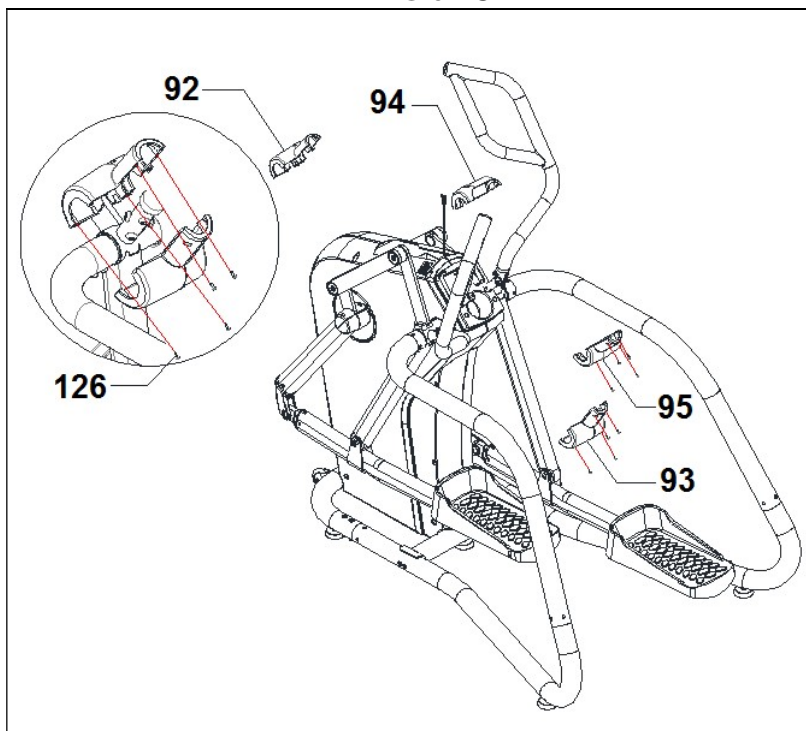
Obr.6



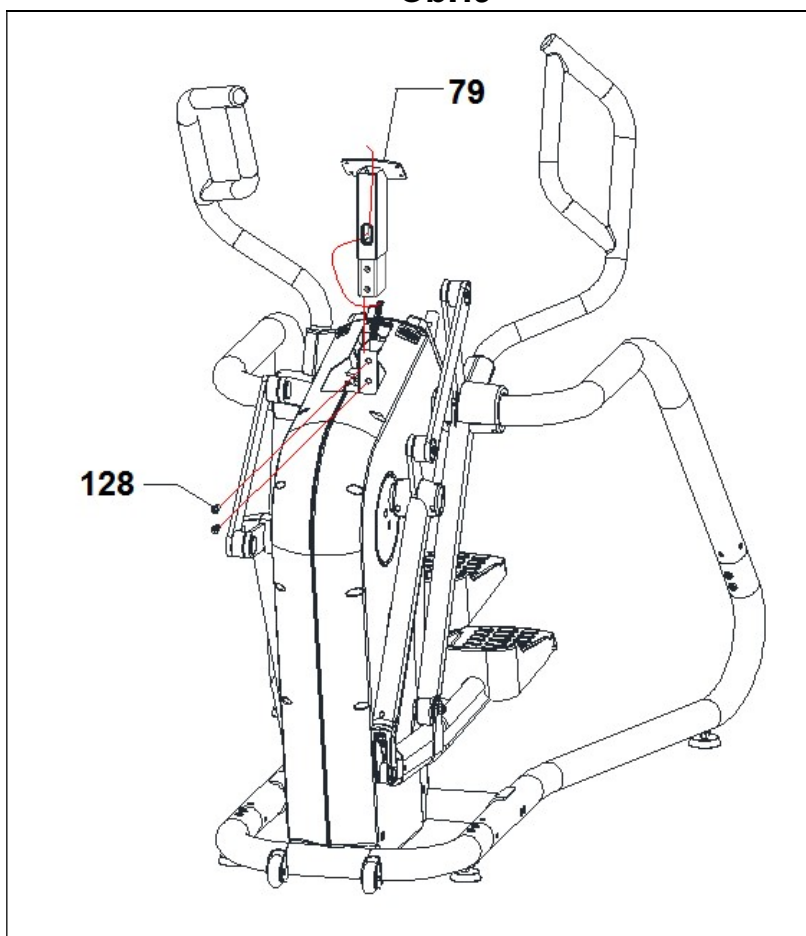
Obr.7



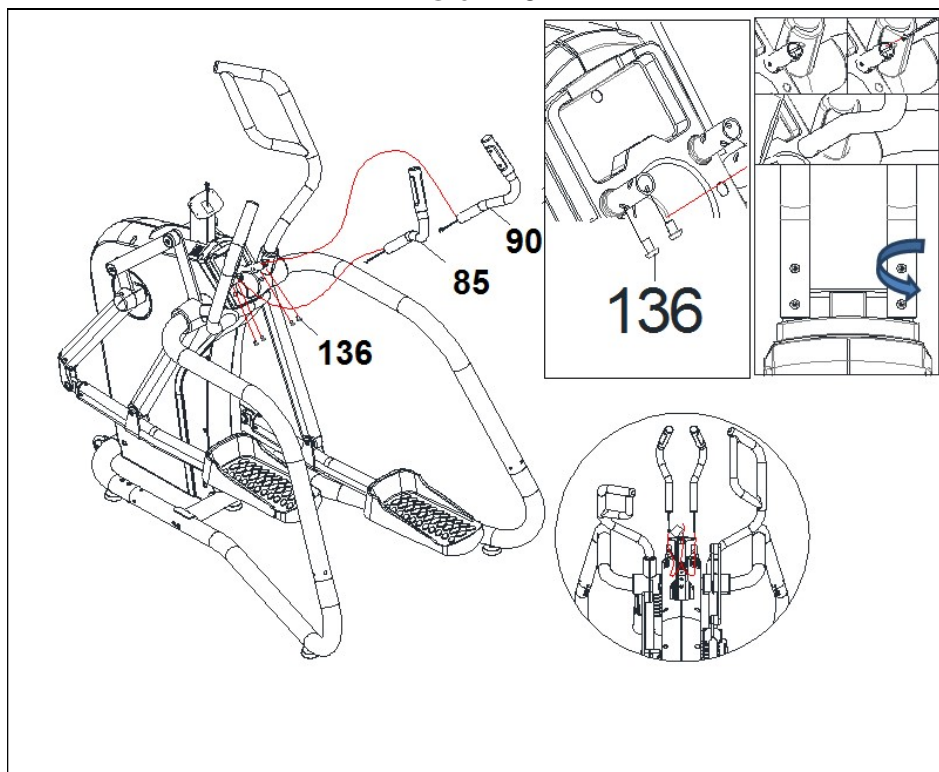
Obr.8



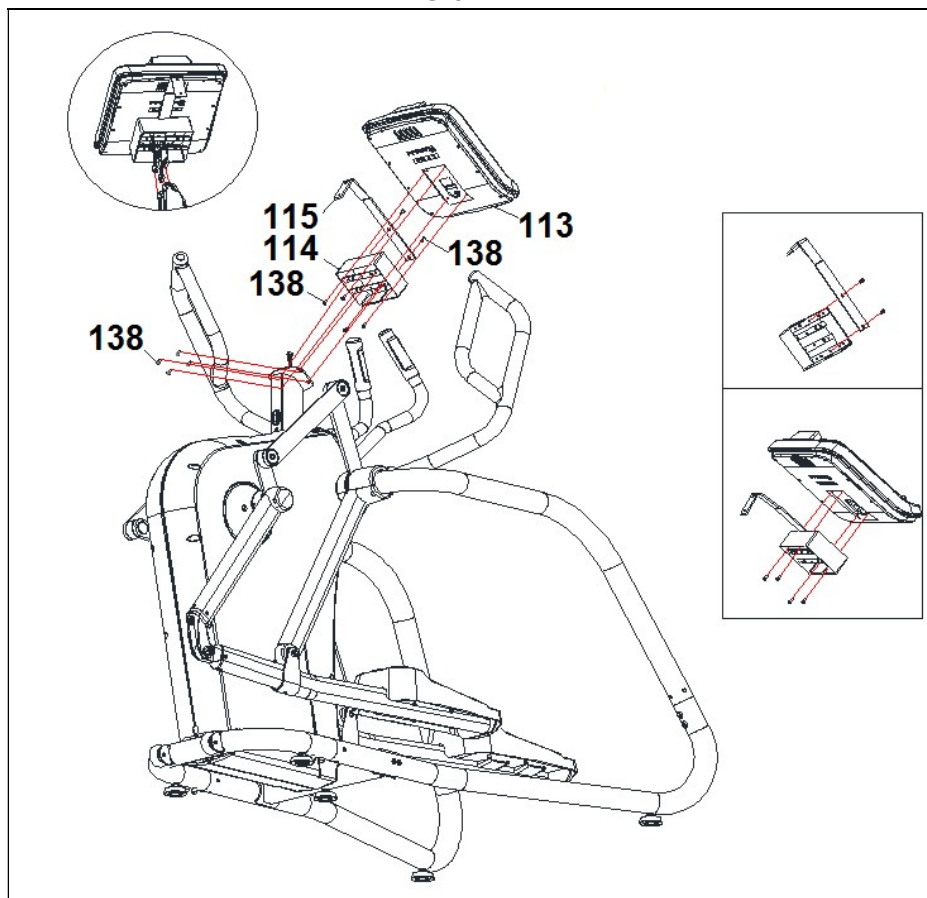
Obr.9



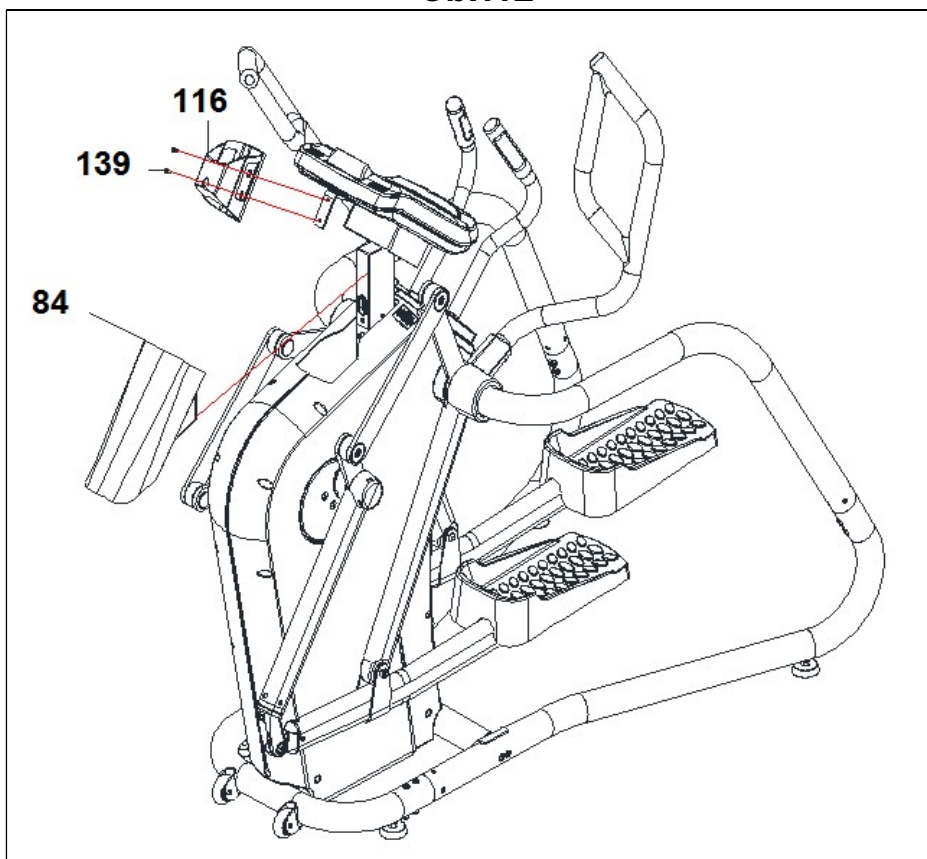
Obr.10



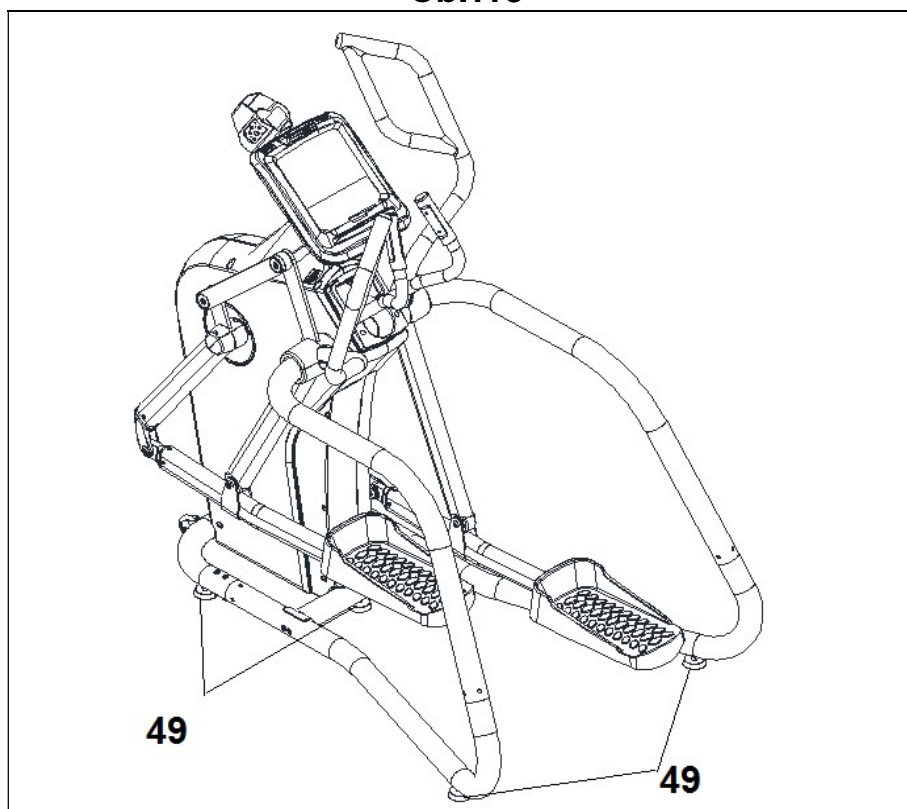
Obr.11



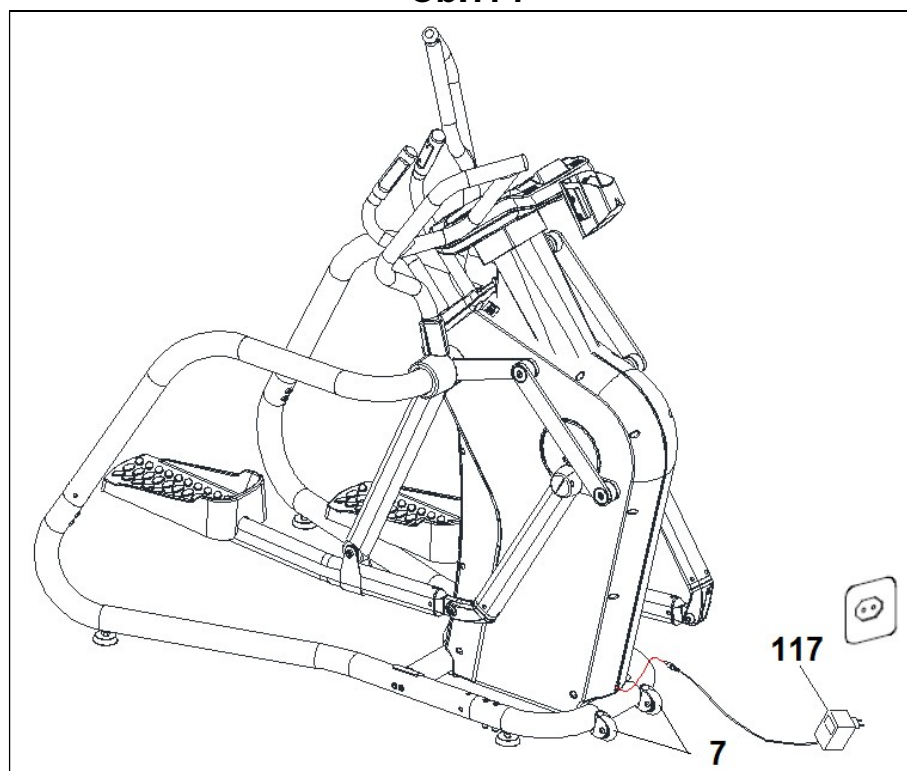
Obr.12



Obr.13



Obr.14



ČEŠTINA

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Doporučuje se podstoupit kompletní lékařskou prohlídku. Cvičte na doporučené úrovni zátěže a nepřetěžujte se. Pokud pocítíte jakoukoliv bolest nebo nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se s lékařem. Příklad použijte na pevném a rovném povrchu, přičemž pod něj umístíte ochranu podlahy nebo koberce. Z důvodu bezpečnosti je nutné, aby kolem zařízení zůstal volný prostor alespoň 0,5 metru. Nedovolte dětem hrát si s přístrojem nebo v jeho blízkosti. Držte ruce v dostatečné vzdálenosti od všech pohyblivých částí.

Před začátkem cvičení zkontrolujte eliptický trenažér, abyste se ujistili, že všechny jeho části jsou správně připevněny a že matice, šrouby, pedály a držadla jsou před použitím řádně utaženy. Noste vhodné oblečení a obuv pro cvičení. Vyhněte se volnému oblečení. Nenoste obuv s koženou podrážkou nebo boty s vysokými podpatky.

Tento přístroj byl testován a splňuje normu EN957 v rámci třídy S.A. Brzdění je nezávislé na rychlosti.

DŮLEŽITÉ

Před zahájením montáže zařízení si pečlivě přečtěte pokyny.

Vyjměte všechny části z kartonového obalu a porovnejte je se seznamem součástí, abyste se ujistili, že nic nechybí.

Kartonový obal nevyhazujte, dokud nebude eliptický trenažér kompletně smontován.

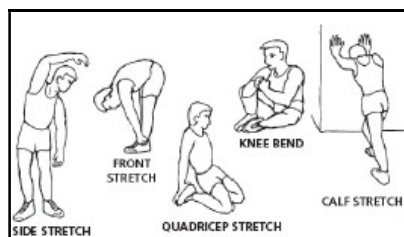
Přístroj vždy používejte v souladu s pokyny. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení objevíte vadnou součástku, nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, okamžitě přestaňte. Přístroj nepoužívejte, dokud problém nebude vyřešen.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Používání eliptického trenažéru přináší různé výhody; zlepšuje kondici, posiluje svaly a při současném dodržování kaloricky kontrolované stravy vám pomůže zhubnout.

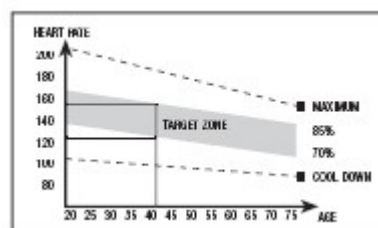
1. Rozcvička

Tato fáze urychluje krevní oběh v těle a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý protahovací cvik by měl trvat přibližně 30 sekund. Nepřetěžujte svaly. Pokud pocítíte bolest, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE**.



2. Cvičení

Tato fáze vyžaduje největší fyzickou námahu. Při pravidelném cvičení se svaly nohou stanou pružnějšími. Je důležité udržovat konstantní rytmus. Rychlost cvičení by měla být dostatečně vysoká, aby se srdeční frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno na následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut, i když se většině lidí doporučuje začít s délkou tréninku 10–15 minut.

3. Zklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulárnímu a svalovému systému zklidnění. Skládá se z opakování zahřívacích cviků, tedy ze snížení tempa a pokračování po dobu přibližně 5 minut. Zopakujte protahovací cviky, ale pamatujte, abyste svaly nepřetěžovali. Postupně budou vaše tréninkové jednotky delší a intenzivnější. Doporučuje se cvičit alespoň tři dny v týdnu, s jednodenními přestávkami mezi tréninky.

Tvarování svalů

Pro tvarování svalů během cvičení byste měli zvolit vyšší úroveň zátěže. To znamená větší zatížení svalů nohou, takže může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si přejete také zlepšit svou celkovou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Zahřívací a zklidňovací cviky provádějte obvyklým způsobem, ale ke konci cvičební fáze zvyšte úroveň zátěže, aby svaly nohou pracovaly intenzivněji. Rychlost byste měli snížit tak, aby vaše srdeční frekvence zůstala v cílové oblasti.

Hubnutí

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší je trénink, tím větší množství kalorií spálíte. I když vykonáváte stejnou činnost jako při zlepšování kondice, cíl se změnil.

OBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v tomto manuálu. Poskytují důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání přístroje.

1 Tento přístroj byl navržen pro domácí použití. Hmotnost uživatele by neměla přesáhnout 150 kg.

2 Držte ruce v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

3 Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti by vždy měly brát v úvahu jejich zvědavou povahu, která může často vést k nebezpečným situacím a chování vedoucím k úrazům. Tento přístroj nesmí být používán jako hračka.

4 Majitel je odpovědný za zajištění, že každý uživatel přístroje je řádně informován o nezbytných bezpečnostních opatřeních.

5 Tento přístroj může používat vždy pouze jedna osoba.

6 Používejte vhodné oblečení a obuv. Správně si zavažte tkaničky.

1 POKYNY PRO MONTÁŽ

Vyjměte všechny montážní části a odstraňte obal. Zkontrolujte, zda jsou všechny montážní části přítomny, viz obr. 1.

POZOR: Při montáži tohoto přístroje se doporučuje pomoc druhé osoby.

Obr.1 Seznam dílů:

- (1) Hlavní tělo
- (79) Počítačová tyč
- (82) Levá spojovací trubka rukojeti
- (83) Pravá spojovací trubka rukojeti
- (85) Pravá pevná rukojeť
- (90) Levá pevná rukojeť
- (92) Přední kryt levé kyvadlové páky
- (93) Zadní kryt levé kyvadlové páky
- (94) Přední kryt pravé kyvadlové páky
- (95) Zadní kryt pravé kyvadlové páky
- (96) Levá pedálová tyč
- (102) Pravá pedálová tyč
- (104) Levý pedál
- (105) Pravý pedál
- (106) Levá spojovací trubka
- (108) Pravá spojovací trubka
- (110) Podložka pro polstrování
- (111) Levý kyvadlový sloupek
- (112) Pravý kyvadlový sloupek
- (113) Konzole
- (116) Držák na láhev
- (117) Adaptér

Obr. 2 Spojovací materiál:

- (124) Šroub M8x40
- (125) Samozamykací matice M8
- (126) Šroub ST3x10
- (127) Šestihranný šroub
- (128) Šroub M8x20
- (129) Pružná podložka D8x15
- (130) Šroub M10x16
- (131) Šroub M10x15
- (132) Šroub M10x60
- (133) Samozamykací matice M10
- (134) Šroub M5x16
- (135) Šroub M10x50
- (136) Šroub M8x15
- (137) Šroub M8x25
- (138) Šroub M5x15
- (141) Zakřivená podložka

2 MONTÁŽ SPODNÍCH TRUBEK

POZOR: Pro tuto fázi montáže je nutná asistence druhé osoby.

Přiveďte levou spojovací trubku (106) k hlavnímu tělu (1) a umístěte ji podle obrázku Obr. 3. Vložte šrouby (127) a pevně je utáhněte. Stejný postup proveďte levé straně s levou trubkou (108).

3 MONTÁŽ NASTAVITELNÝCH NOHOU

VeźmĚte levý pedálový tubus (96) označený písmenem (L), umístĚte podložku (110) podle Obr. 4. PotĚ připevnĚte levý pedál (104) a zajistĚte šrouby (134).

Stejný postup proveďte s pravou sestavou opĚrky nohy (102) označenou písmenem (R) a pravým pedálem (105) podle Obr. 4.

4 MONTÁŽ ZADNÍHO STABILIZÁTORU

Přesuňte horní část levého pedálového tubusu (96) k rameni těla (1) a vložte jej do ramene podle Obr. 5. UmístĚte šrouby (130) a (131) podle Obr. 5 a pevnĚ je utáhnĚte.

PotĚ připevnĚte spodní část levého pedálového tubusu (96) k regulačnímu rameni těla (1) a vložte jej do ramene podle Obr. 5A. UmístĚte šroub (132) spolu s pojistnou maticí (133) a pevnĚ utáhnĚte.

Stejný postup proveďte pro montáž pravého pedálového tubusu (102).

5 MONTÁŽ OPĚREK NOHOU

Přiveďte levý spojovací tubus rukojeti (82) k tělu (1) a umístĚte jej podle Obr. 6. Vložte šrouby (137) s podložkami (129) a šrouby (135) na zadní stranĚ, kde se spojují s levým spojovacím tubusem (106). Po zarovnání vĚ pevnĚ utáhnĚte.

Stejný postup proveďte s pravým spojovacím tubusem rukojeti (83).

6 MONTÁŽ HOUPACÍCH SLOUPKŮ

Přesuňte levý houpací sloupek (111) k vnějšímu tubusu na těle (1) podle Obr. 7 a vložte jej. Připevněte šrouby (124) spolu s nylonovými maticemi (125) a podložkami (141) podle Obr. 7 a pevně utáhněte.

Stejný postup provedte s pravým houpacím sloupkem (112).

Poté připevněte přední kryty houpacích sloupků (92) a (94) a zadní kryty (93) a (95) podle Obr. 8 a zajistěte je šrouby (126).

7 MONTÁŽ SLOUPKU DISPLEJE

Umístěte sloupek (79) a přesuňte ho blízko k tělu (1) podle Obr. 9. Prostrčte kabel z hlavního těla (1) skrz štěrbinu sloupku (79) podle Obr. 9 a připevněte sloupek šrouby (128).

8 MONTÁŽ PEVNÝCH RUKOJETÍ

Nejprve umístěte šrouby (136).

Umístěte levý pevný držák (90) (označený písmenem L) a vložte ho do vnější části těla (1) podle Obr. 10, přičemž dbejte na to, abyste prostrčili kabely rukojeti a vedli je skrz drážku kde bude umístěn monitor, jak je zobrazeno na detailním obrázku 10. Uvolněte šrouby (136) a držák (90) umístěte tak, aby ho bylo možné pevně uchopit.

Stejný postup provedte pro pravou stranu s pravým držákem.

DŮLEŽITÉ: Je doporučeno po měsíci používání stroje tyto šrouby znovu pevně utáhnout.

9 MONTÁŽ MOTORU

Připevněte držák (115) na podpěrnou desku monitoru (114) pomocí šroubů (138) a připevněte monitor (113) podle detailů na Obr. 11 se šrouby (138), přičemž předtím prostrčte kabely monitoru skrz podpěru (114).

Přiveďte monitor (113) k sloupku monitoru (79) a připojte kabely. Umístěte monitor (113) na desku sloupku monitoru (79) podle Obr. 11, přičemž dávejte pozor, abyste nezkřivili kabely.

Pevně připevněte monitor pomocí dodaných šroubů (138) podle Obr. 11.

10 MONTÁŽ DRŽÁKU LAHVE

Přiveďte držák láhve (116) k podpěrné desce (115) a pevně jej připevněte šrouby (139).

Poté umístěte spodní kryt monitoru podle Obr. 12.

STABILIZACE

Jakmile je jednotka umístěna na konečné místo, ujistěte se, že je stabilní na podlaze a vodorovná. Toho lze dosáhnout otáčením nastavitelných nohou (49) nahoru nebo dolů, jak je zobrazeno na Obr. 13.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Stroj je vybaven kolečky (7), jak je zobrazeno na Obr. 14, což usnadňuje jehopohyb.

Dvě kola na přední části jednotky usnadňují umístění jednotky do požadované polohy zvednutím zadní části stroje.

Ukládejte jednotku na suchém místě, nejlépe mimo změny teploty.

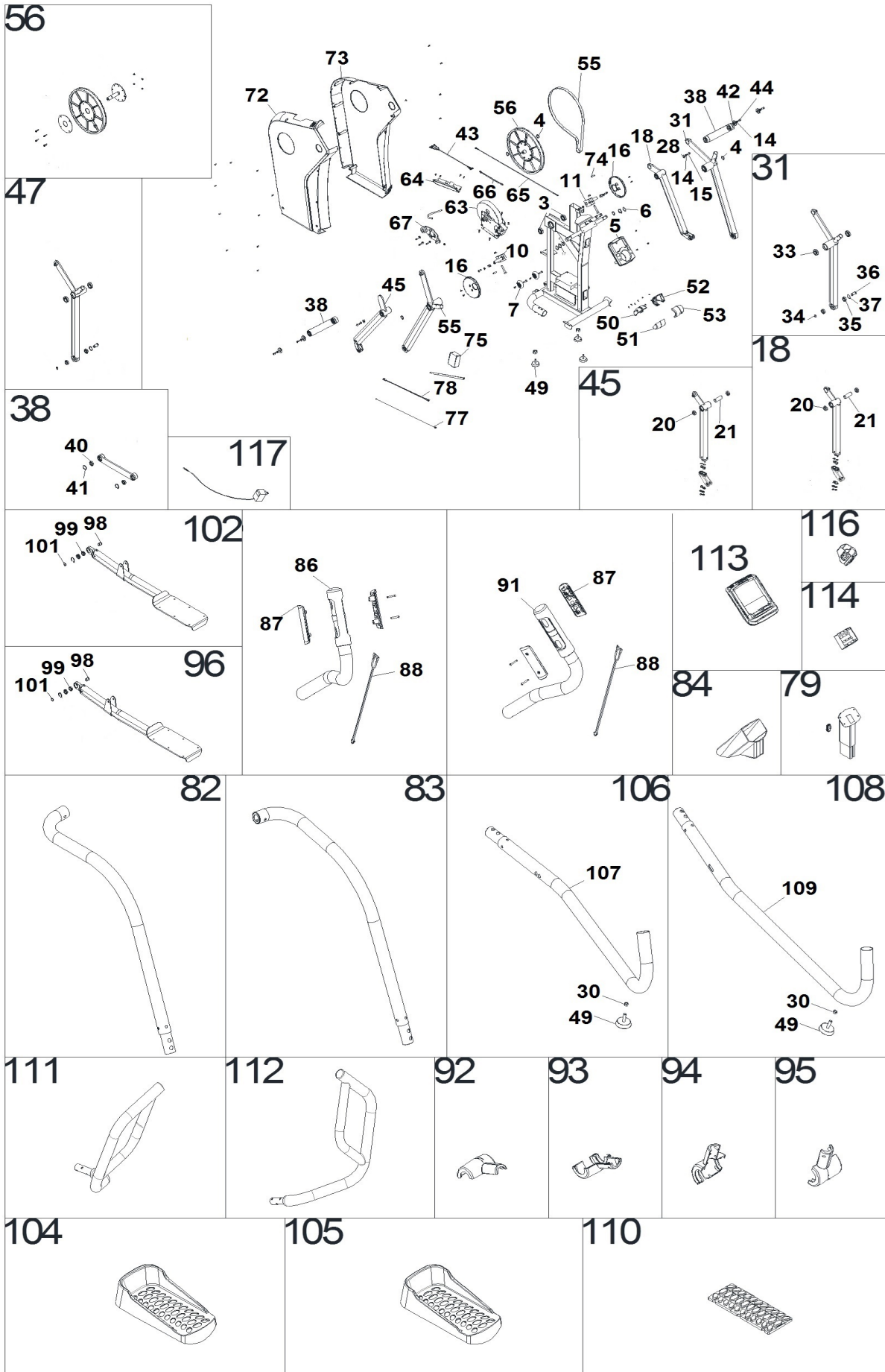
PŘIPOJENÍ DO SÍTĚ

Vložte konektro do zdířky na těle (spodní část, zadní strana stroje) a poté zapojte transformátor (117) do zásuvky 230 V, jak je zobrazeno na Obr. 14.

Neváhejte se obrátit na servisní technickou podporu, pokud máte jakékoliv dotazy, telefonováním na zákaznickou linku (viz poslední stránka v manuálu).

BH SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ZMĚNU SPECIFIKACÍ SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

G818H





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