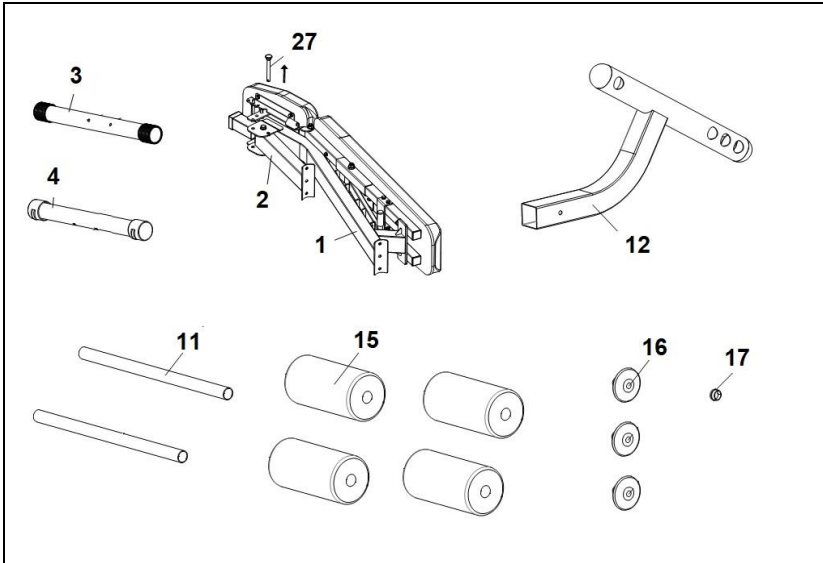


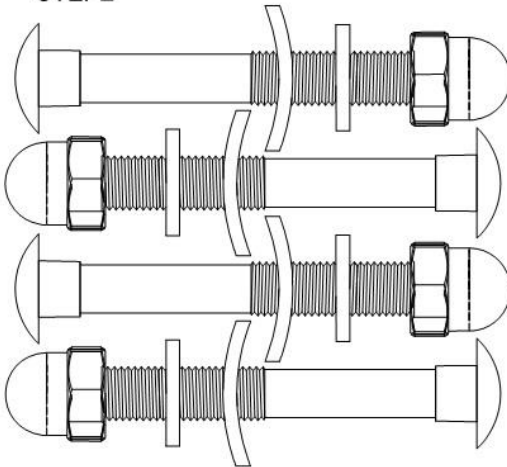
## UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Obr.0



Sada nářadí

STEP2



(29) Carriage Bolt  
4PCS

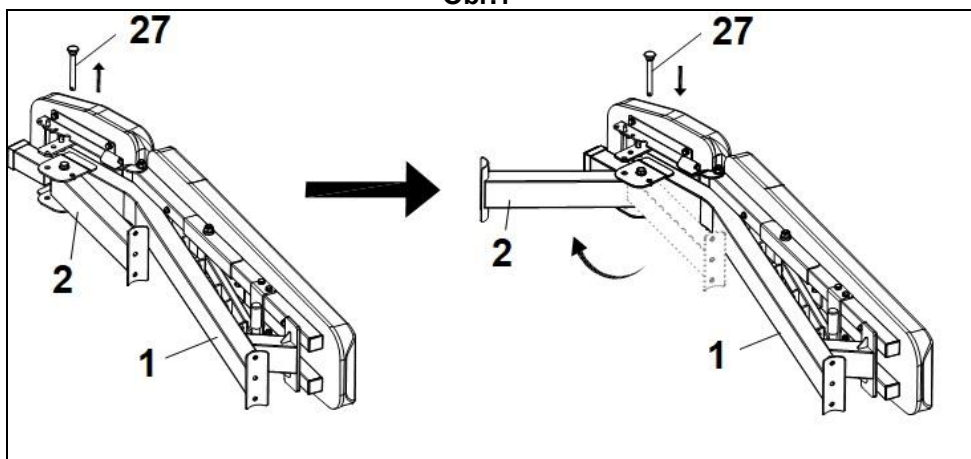
(30) Spring Washer  
4PCS

(31) Curved Washer  
4PCS

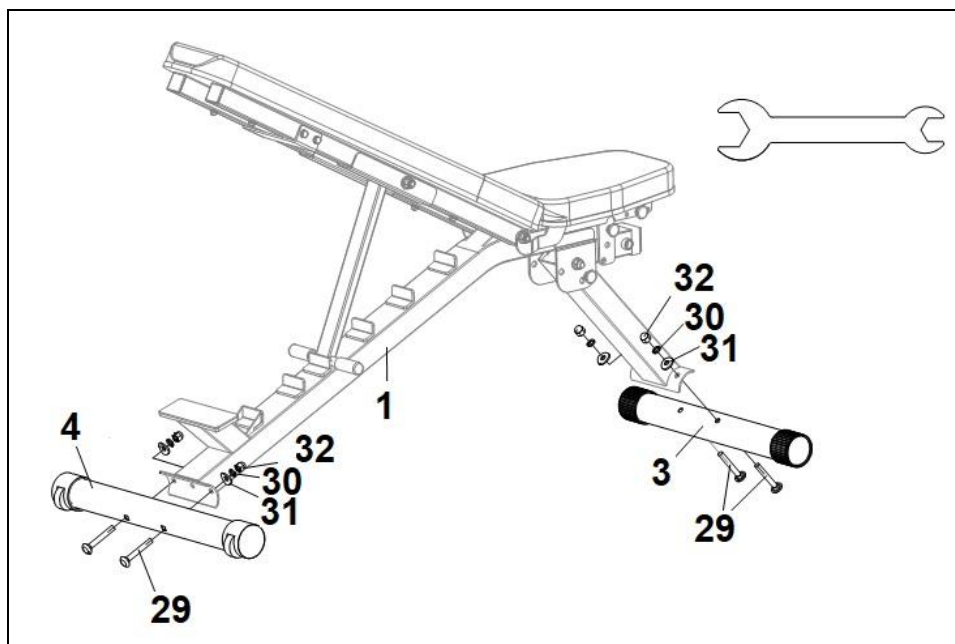
(32) Cap Nuts  
4PCS



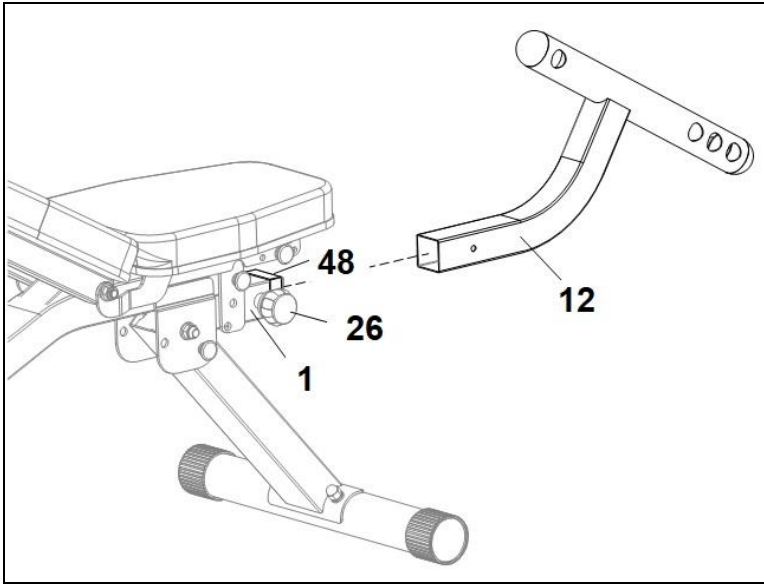
Obr.1



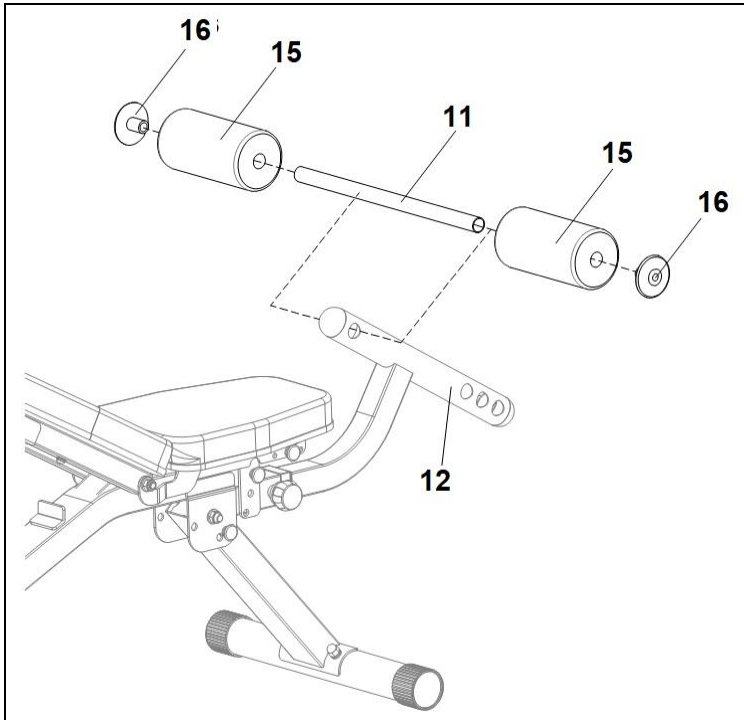
Obr.2



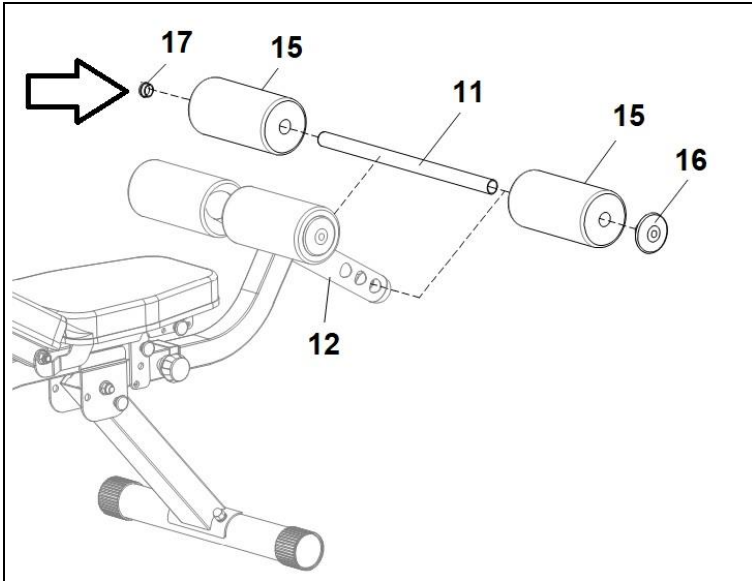
Obr.3



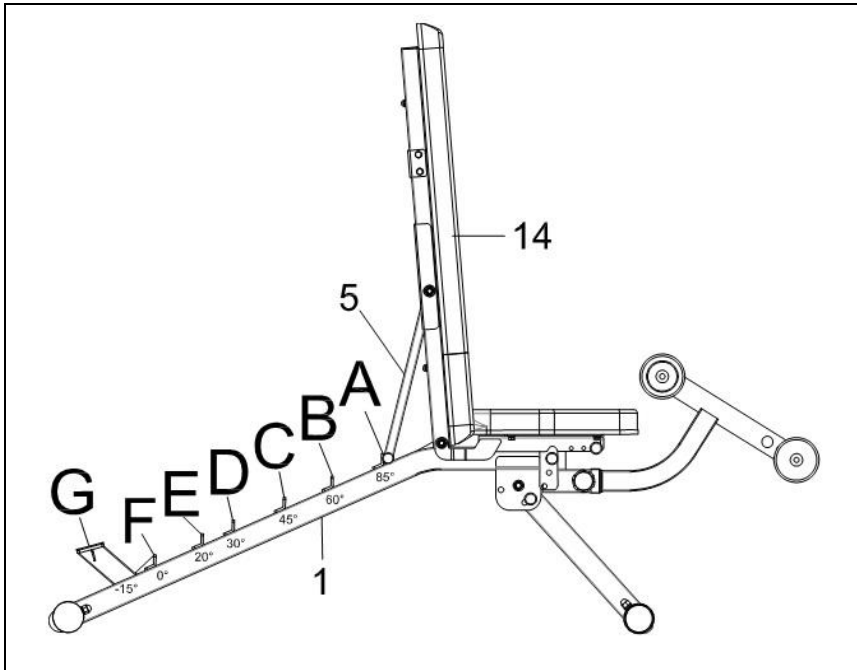
Obr.4



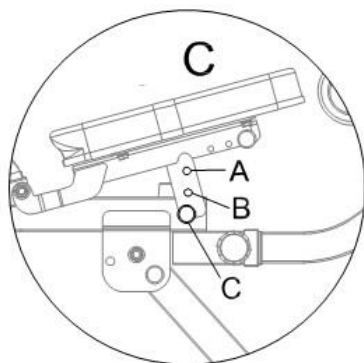
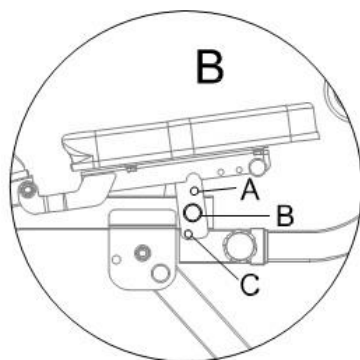
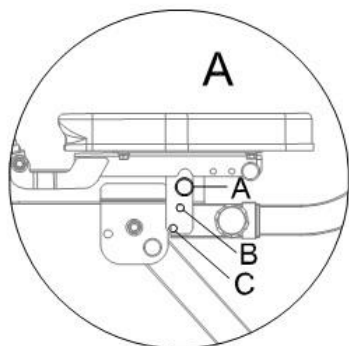
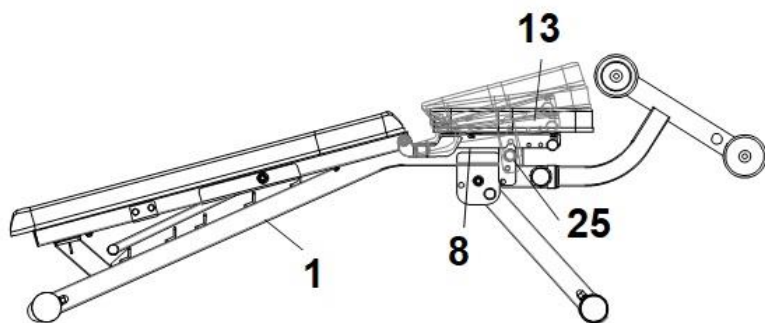
Obr.5



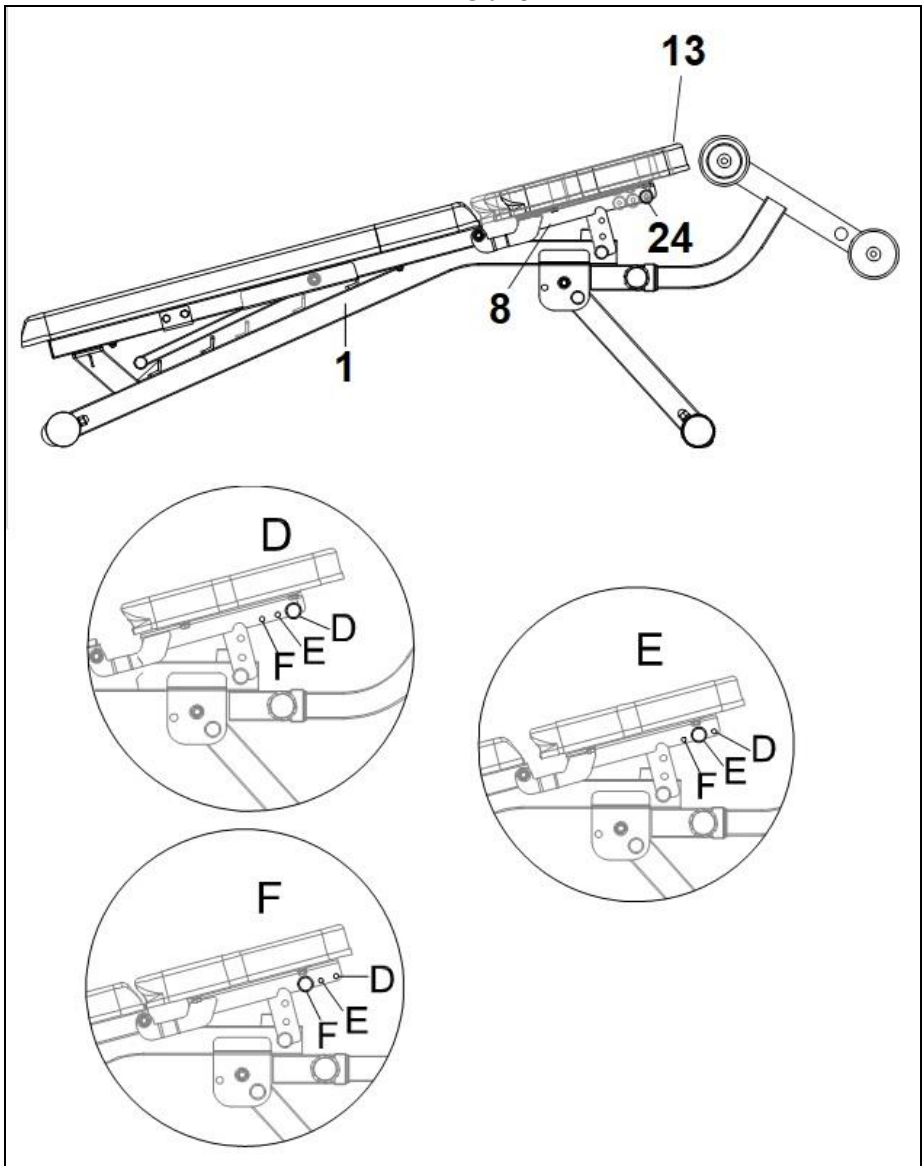
Obr.6



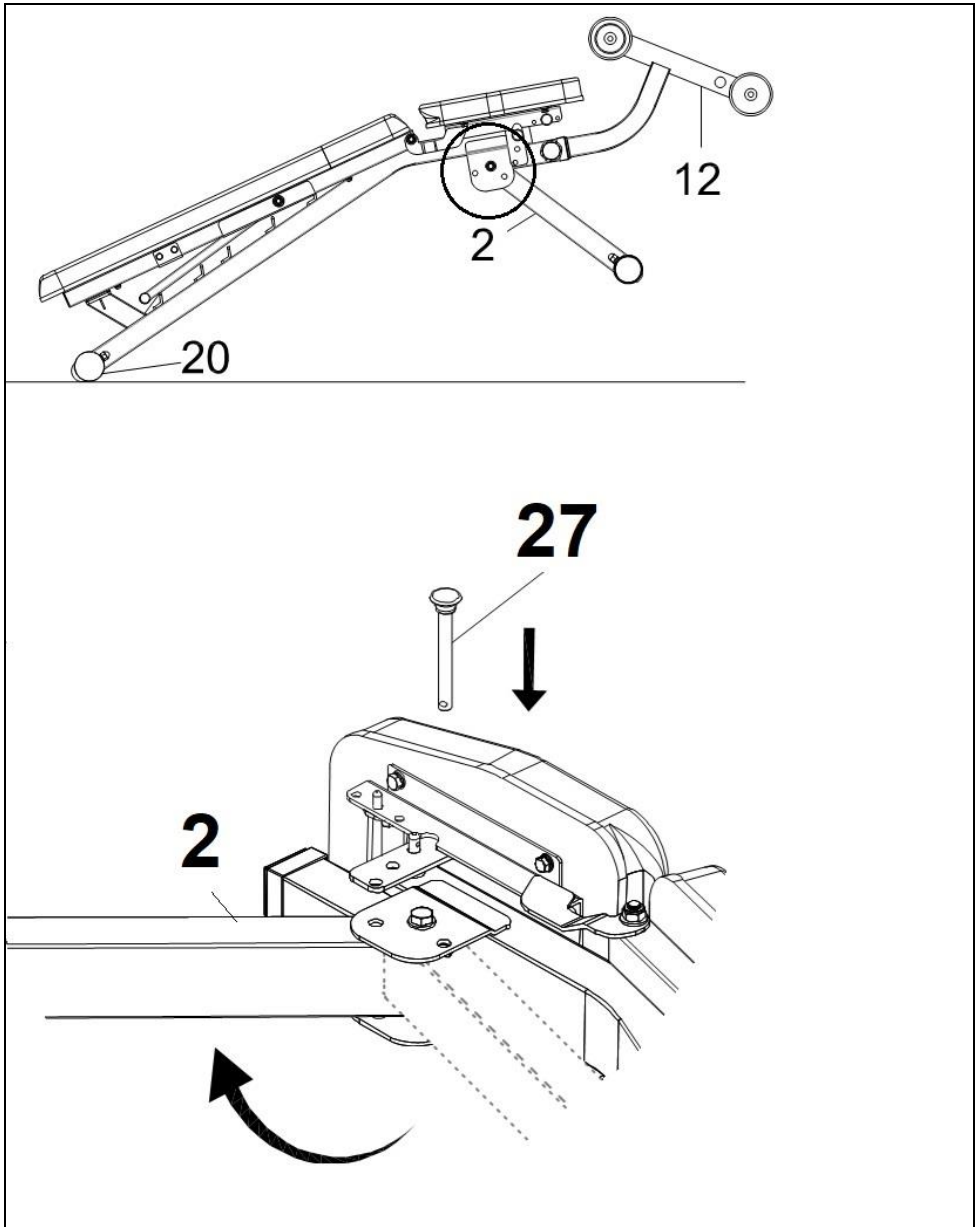
Obr.7



Obr.8



Obr.9





## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Toto zařízení bylo navrženo a zkonstruováno s ohledem na maximální bezpečnost. Přesto je při používání posilovacího vybavení nutné dodržovat určitá opatření. Pečlivě si přečtěte pokyny uvedené v tomto manuálu. Obsahuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje. Uchovejte tyto pokyny na bezpečném místě pro budoucí použití.

## POUŽÍVÁNÍ

1. Toto zařízení bylo navrženo pro domácí použití. Není vhodné pro komerční ani terapeutické účely.
2. Hmotnost uživatele nesmí přesáhnout 140 kg.
3. Toto zařízení bylo testováno a splňuje normu EN ISO 20957 v kategorii H.
4. Rodiče a/nebo osoby zodpovědné za děti by měli vždy brát v úvahu jejich zvědavou povahu, která může často vést k nebezpečným situacím a chování, jež může způsobit úrazy. Toto zařízení nesmí být za žádných okolností používáno jako hračka. **NENECHÁVEJTE** děti bez dozoru v místnosti, kde je tento stroj umístěn. Osoby se zdravotním postižením by neměly stroj používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.

## ZDRAVOTNÍ RIZIKA

**Upozornění: Před začátkem používání vybavení se poradte se svým lékařem. Tato rada je zvláště důležitá pro osoby nad 35 let nebo trpící zdravotními problémy.**

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

## OBECNÍ POKYNY

1. Vyjměte všechny části z kartonového obalu a zkontrolujte je podle seznamu dílů, abyste se ujistili, že nic nechybí. Nevyhazujte karton, dokud není eliptický trenažer plně sestaven.
2. Vždy používejte zařízení v souladu s návodem. Pokud při montáži nebo kontrole vybavení objevíte jakoukoli vadnou součást, nebo pokud při cvičení uslyšíte podivný zvuk, okamžitě přestaňte a kontaktujte zákaznický servis. Neužívejte zařízení, dokud nebude problém vyřešen.
3. Před zahájením cvičení zkontrolujte trenažér, abyste se ujistili, že všechny části jsou připojené a že matice, šrouby, pedály a stabilizační tyče jsou správně utaženy.
4. Používejte 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 blízko vody. V zájmu bezpečnosti musí mít zařízení kolem sebe minimálně 1 metr volného prostoru. Neumísťujte ostré předměty blízko stroje.

6. Toto zařízení smí být používáno pouze k účelům popsáným v tomto návodu. NIKDY nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

7. Držte ruce daleko od pohyblivých částí.

8. Oblečte si oblečení vhodné pro cvičení. Nepoužívejte volné oblečení, které by se mohlo zachytit o kolo. Při používání stroje vždy noste sportovní obuv. Ujistěte se, že všechny tkaničky/šňůrky jsou správně zavázány.

9. Majitel je odpovědný za zajištění, že každý, kdo používá stroj, bude řádně informován o nezbytných opatřeních.

10. Pravidelně kontrolujte části stroje, jako je kladka, kabel atd. Zkontrolujte, zda nejsou poškozené, a v případě poškození je ihned vyměňte.

11. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šroubové spoje utažené, a podle potřeby je opětovně utáhněte. Pravidelně kontrolujte poškození a opotřebení a v případě jakýchkoli pochybností kontaktujte zákaznický servis

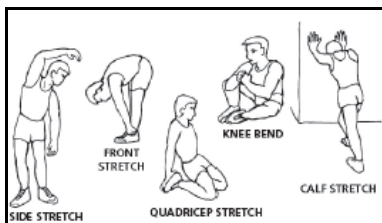
## POKyny PRO CVIČENÍ

Používání tohoto stroje nabízí různé výhody; zlepší vaši kondici, svalový tonus a při kombinaci s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

### 1. Rozcvička

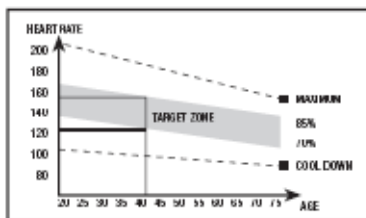
Tato fáze zrychluje prokrvení těla a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a vyvrtnutí. Doporučuje se provádět protahovací cvičení, jak je znázorněno níže.

Každý cvik by měl trvat přibližně 30 sekund, nepřetěžujte svaly. Pokud pocítíte bolest, **OKAMŽITĚ přestaňte**.



### 2. Cvičení

Tato fáze vyžaduje největší fyzickou námahu. Po pravidelném cvičení se svaly nohou a rukou stanou flexibilnějšími. Je důležité udržet konstantní rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý, aby se srdeční tep dostal do cílové zóny, jak je znázorněno na následujícím grafu.



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut, i když je doporučeno, aby většina lidí začínala se cvičeními trvajících 10-15 minut.

### 3. Zklidnění

Tato fáze umožňuje relaxaci kardiovaskulárního a svalového systému. Skládá se z opakování zahřívacích cvičení, tj. zpomalení rytmu a pokračování po dobu přibližně 5 minut. Opakujte protahovací cvičení, ale pamatujte, abyste svaly nepřetěžovali.

Postupně by vaše tréninkové jednotky měly být delší a intenzivnější. Doporučuje se cvičit alespoň tři dny v týdnu, v alternativních dnech

### **Tvarování svalů**

Měli byste zvolit vysokou úroveň zátěže, abyste během cvičení tvarovali svaly. To znamená větší zátěž pro svaly nohou a rukou, proto může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si přejete zlepšit svou celkovou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Proveďte zahřívací a zklidňovací cvičení jako obvykle, ale když se blížíte ke konci fáze cvičení, zvýšte úroveň námahy, abyste více zatížili svaly. Měli byste zpomalit, abyste udrželi srdeční tep v cílové zóně.

### **POKYNY PRO MONTÁŽ**

Vyjměte zařízení z krabice a ujistěte se, že máte všechny části.

Doporučuje se pomoc druhé osoby při montáži tohoto zařízení.

Vyndejte díly z krabice a ujistěte se, že v balení žádné nechybí, viz obr. 1.

- 1.** Rozložte stroj a umístěte kolík (27) do správné pozice.
- 2.** Umístěte přední stabilizátor (3) na přední oporu (2). Umístěte zadní stabilizátor (4) na zadní oporu (1). Připevněte podložky (30) a (31) a matice (32) a šrouby (29) pevně utáhněte.
- 3.** Uvolněte knoflík (26) a zasuňte oporu nohou (12) do vložky (48). Pevně utáhněte knoflík (26).
- 4.** Umístěte hřídel (11) na vrch opory nohou (12). Vložte pěny (15) do hřídele (11). Připevněte zátky (16)

**5.** Umístěte hřídel (11) na spodní část opory nohou (12). Spodní hřídel (11) má tři možnosti nastavení výšky. Vložte pěny (15) do hřídele (11). Umístěte zátky (16) a (17). Zátku (17) lze snadno odstranit pro změnu polohy spodní hřídele (11).

### **SYSTÉM NASTAVENÍ**

Pro nastavení opěrky zad mezi -15° a 85° změňte polohu zadní trubky.

Toto zařízení má 3 úrovně sklonu sedadla (A, B a C) změnou polohy kolíku (25), obr. 7.

Toto zařízení má 3 polohy sedadla (D, E a F) změnou polohy kolíku (24), obr. 8.

### **PŘEMÍSTĚNÍ A UCHOVÁNÍ**

Zvedněte stroj za nohy (12), abyste stroj přesunuli pomocí koleček (20).

Složte stroj a zasuňte kolík (27), abyste stroj uzamkli.

**Poznámka: Držte ruce mimo kloubové body, abyste se vyhnuli zranění.**

## **TABULKA CVIKŮ**

S ohledem na to, že cvičební programy se liší v závislosti na věku a fyzické kondici, je doporučeno konzultovat svého lékaře, protože lepších výsledků dosáhnete na základě jeho rad a doporučení.

Ať už je vaším cílem zlepšit kondici, kontrolovat váhu nebo terapeutické použití, vždy si pamatujte, že vaše cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nepřiliš náročné.

Vyberte 4/5 cviků z tabulky, provádějte 10-15 opakování a postupně zvyšujte počet sérií v průběhu času.

### **POZNÁMKA:**

Nákresy pro cvičení jsou na konci tohoto návodu.

## **ZÁVĚREČNÁ POZNÁMKA**

Přejeme vám, abyste si užívali svůj přístroj. S kontrolovaným cvičebním programem si uvědomíte výhody zdravějšího, silnějšího těla a větší odolnosti vůči stresu. Uvidíte sami, že se vyplatí udržovat se v kondici s BH.

## **KONTROLA A ÚDRŽBA**

Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny části na zařízení. Matice (76) se mohou uvolnit při používání. Pokud si nejste jisti stavem jakékoli části, doporučujeme ji vyměnit za originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

Neváhejte kontaktovat Technickou podporu, pokud máte jakékoliv dotazy, telefonováním na zákaznický servis (viz poslední stránka v návodu).

## **BH SI RESERVUJE PRÁVO NA ZMĚNU SPECIFIKACÍ PRODUKTU BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ**



BICEPS



HOMBROS-SHOULDER



ABDOMINAL



ABDOMINAL



BICEPS



HOMBROS-SHOULDER



LUMBAR/LOMBAIRES



ABDOMINAL/ABDOMINAUX



ABDOMINAL



ABDUCTOR



PECTORAL



BUTTERFLY



PULLOVER



ABDOMINAL



LUMBAR

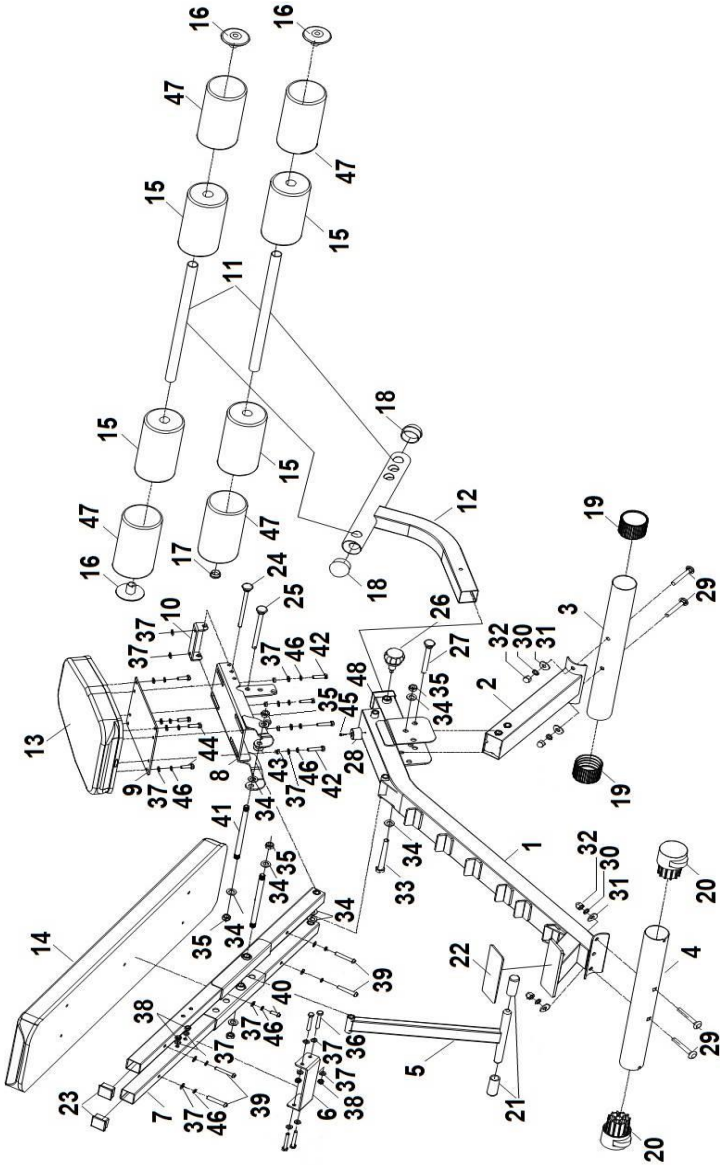


PECTORAL



BUTTERFLY

# G322



**Pro objednání náhradních dílů udejte číslo a počet .**

**Např: G322001 1 ks**

<b>N°</b>	<b>Code</b>	<b>N°</b>	<b>Code</b>
1	G322001	25	G322025
2	G322002	26	G322026
3	G322003	27	G322027
4	G322004	28	G322028
5	G322005	29	G322029
6	G322006	30	G322030
7	G322007	31	G322031
8	G322008	32	G322032
9	G322009	33	G322033
10	G322010	34	G322034
11	G322011	35	G322035
12	G322012	36	G322036
13	G322013	37	G322037
14	G322014	38	G322038
15	G322015	39	G322039
16	G322016	40	G322040
17	G322017	41	G322041
18	G322018	42	G322042
19	G322019	43	G322043
20	G322020	44	G322044
21	G322021	45	G322045
22	G322022	46	G322046
23	G322023	47	G322047
24	G322024	48	G322048



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