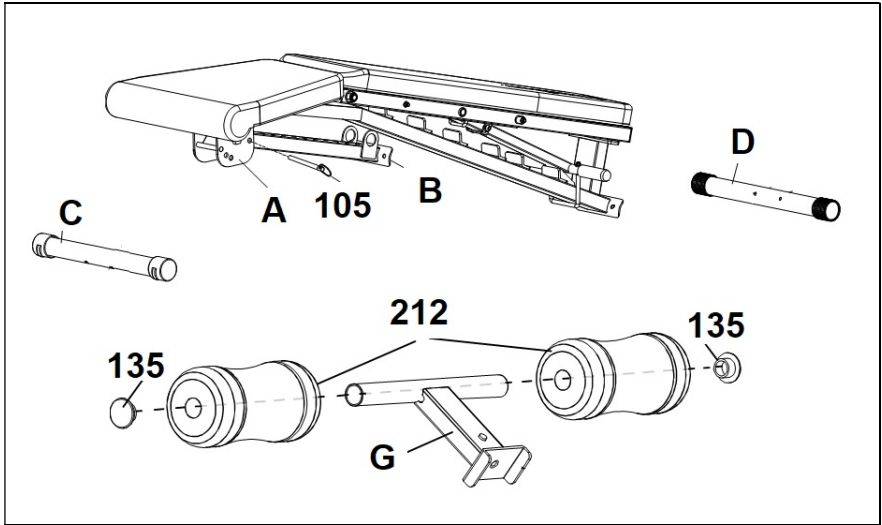


Uživatelská příručka

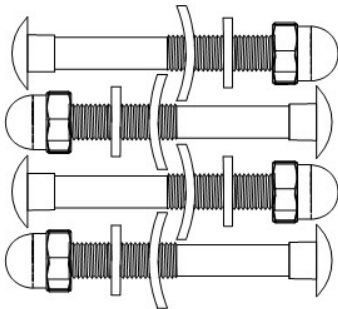
Obr.0



Hardware Pack

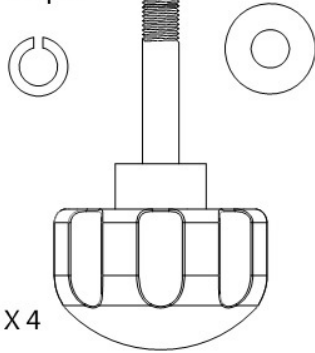
Step 2

M8*60mm

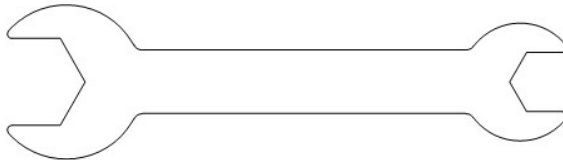


NO.29 X 4 NO.79 X 4 NO.61 X 4 NO.63 X 4

Step 3

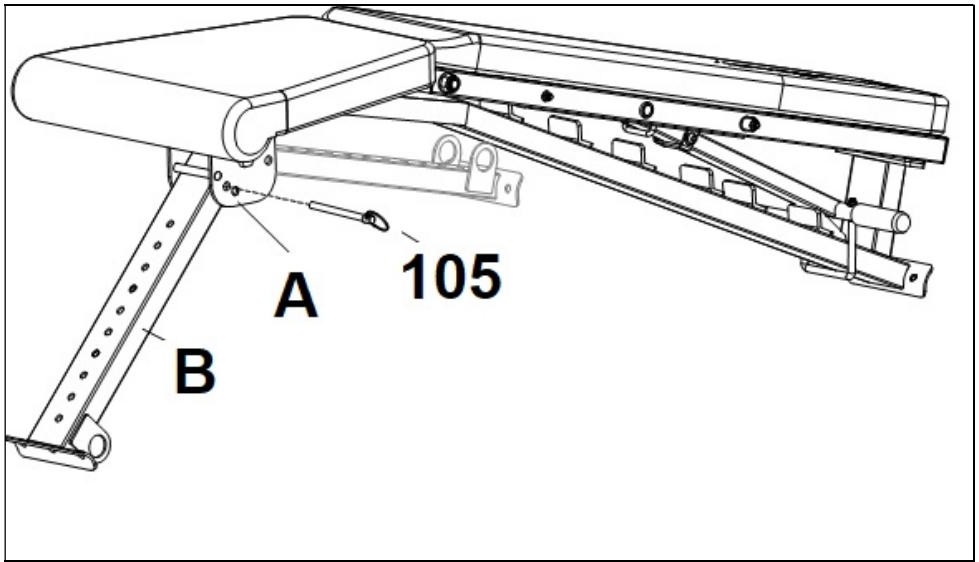


NO.61 X 1 NO.106 X 1 NO.64 X 1

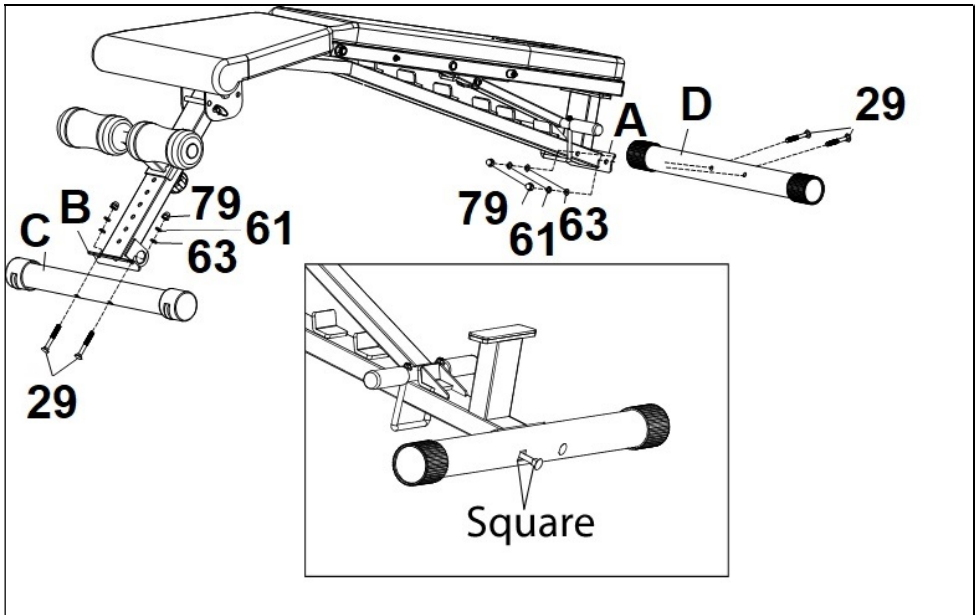


13 - 19 mm Wrench 2Pcs

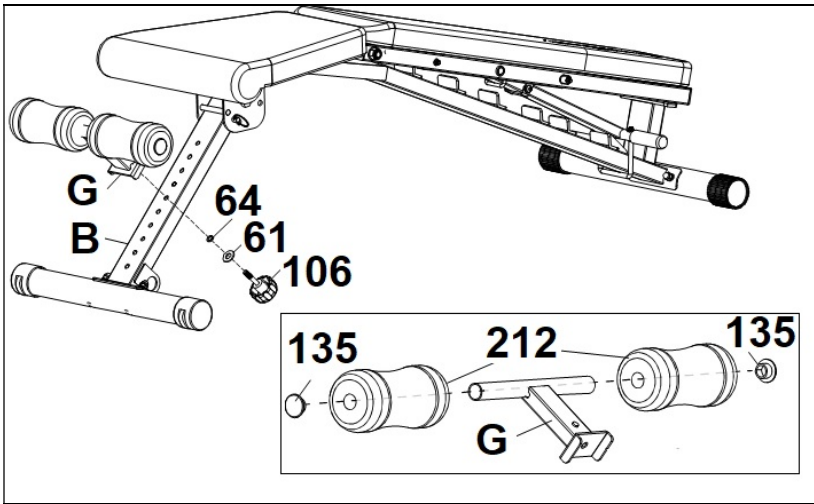
Obr.1



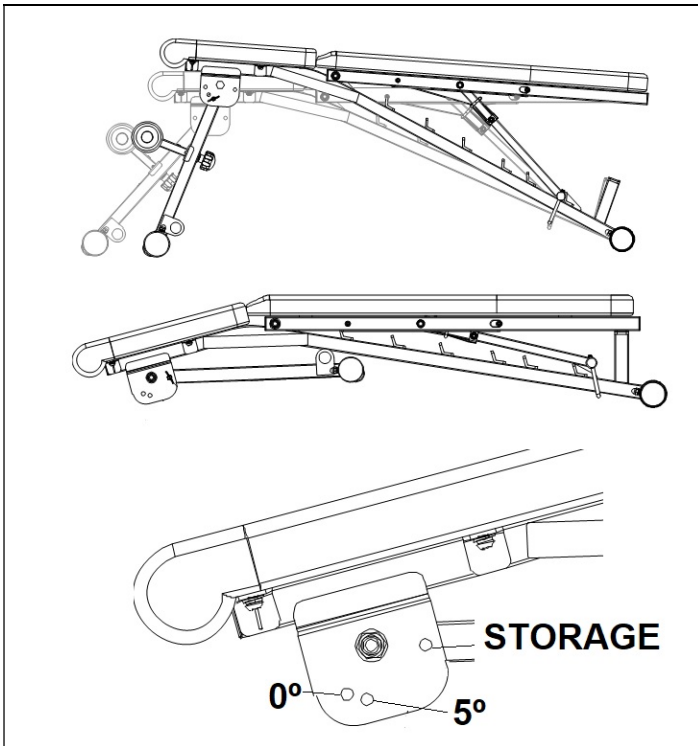
Obr.2



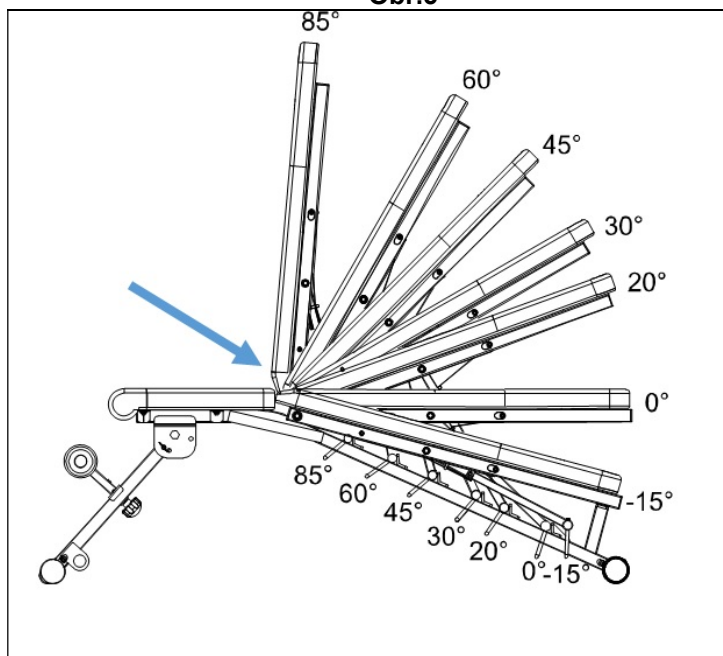
Obr.3



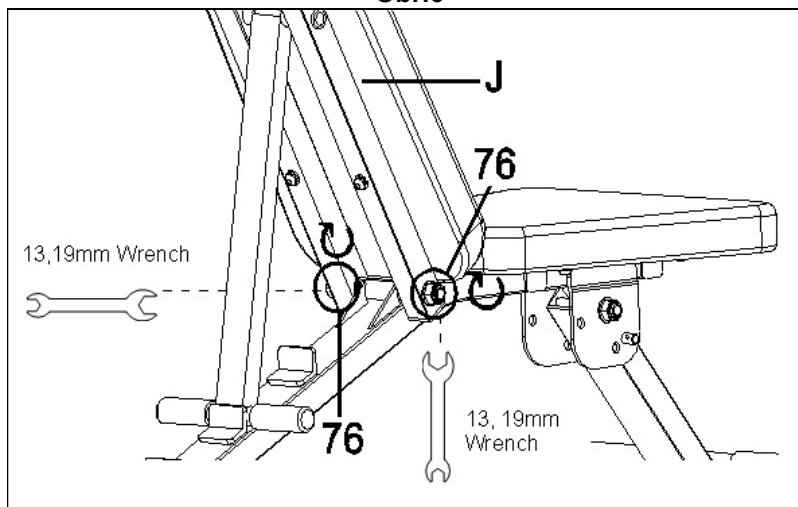
Obr.4



Obr.5



Obr.6



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

This appliance has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine. Keep these instructions safe for future use.

POUŽÍVÁNÍ

1. Tento přístroj byl navržen pro domácí použití. Není vhodný pro komerční nebo terapeutické využití.
2. Hmotnost uživatele nesmí překročit 140 kg.
3. Tento přístroj byl testován a splňuje normy EN ISO 20957-1 a EN957-2 v kategorii H.
4. Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti by měli vždy brát v úvahu jejich zvědavou povahu, která často vede k nebezpečným situacím a chování, jež může způsobit nehody. Tento přístroj nesmí být v žádném případě používán jako hračka.

NENECHÁVEJTE děti bez dozoru v místnosti, kde se tento přístroj nachází.

Osoby se zdravotním postižením by neměly přístroj používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Upozornění: Před zahájením používání tohoto zařízení se poradte se svým lékařem. Toto doporučení je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy.

1. Pokud během používání tohoto zařízení pocítíte závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli jiné příznaky, **OKAMŽITĚ přestaňte cvičit a VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC.**
2. Cvičte na doporučené úrovni zátěže, nepřetěžujte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před použitím zařízení proveďte zahřívací a protahovací cvičení.

OBECNÉ POKYNY

1. Vyjměte všechny části z kartonového balení a zkontrolujte je podle seznamu dílů, abyste se ujistili, že nic nechybí. Karton nevyhazujte, dokud nebude eliptický trenažér zcela sestaven.
2. Vždy používejte zařízení v souladu s pokyny. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení objevíte vadný díl nebo během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte zařízení používat a kontaktujte zákaznický servis. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude problém vyřešen.
3. Před zahájením cvičení zkontrolujte eliptický trenažér; ujistěte se, že všechny části jsou správně připevněny a že matice, šrouby, pedály a rukojeti jsou správně utaženy.
4. Používejte originální náhradní díly od dodavatele. Nahrazení nebo úprava jakékoli součásti, která není schválena dodavatelem, povede ke ztrátě záruky.

5. Používejte zařízení na rovné a pevné podložce. **NEPOUŽÍVEJTE** zařízení venku ani v blízkosti vody.
6. Z důvodu bezpečnosti musí mít zařízení kolem sebe volný prostor alespoň 1 metr. Nepokládejte ostré předměty blízko stroje.
7. Toto zařízení smí být používáno pouze k účelům popsaným v tomto návodu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem. Držte své ruce mimo pohyblivé části zařízení.
8. Noste vhodné oblečení na cvičení. Nepoužívejte volné oblečení, které by se mohlo zachytit do stroje. Při používání zařízení vždy noste běžecké boty nebo sportovní obuv. Ujistěte se, že tkaničky/šňůrky jsou správně zavázány.
9. Majitel je odpovědný za to, že všichni uživatelé stroje budou řádně informováni o nezbytných bezpečnostních opatřeních.
10. Pravidelně kontrolujte části stroje, jako jsou kladky, kabely apod. Pokud zjistíte poškození, okamžitě je vyměňte.
11. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šroubové spoje pevně utaženy, a v případě potřeby je dotáhněte. Pravidelně kontrolujte, zda nedošlo k poškození nebo opotřebenění, a pokud máte jakékoli pochybnosti, kontaktujte zákaznický servis.

POKYNY K CVIČENÍ

Používání tohoto stroje přináší různé výhody; zlepší vaši kondici, posílí svaly a v kombinaci s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Rozcvička

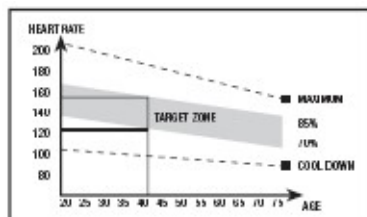
Tato fáze urychluje krevní oběh v těle a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže.

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



Cvičení

Tato fáze vyžaduje největší fyzickou námahu. Při pravidelném cvičení se svaly nohou a paží stanou pružnějšími. Je důležité udržovat stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý, aby se srdeční frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno na následujícím grafu:



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

Zklidnění

Tato fáze umožňuje uvolnění kardiovaskulárního a svalového systému. Skládá se z opakování zahřívacích cviků, tj. snížení rytmu a pokračování přibližně 5 minut.

Zopakujte protahovací cviky, ale pamatujte, abyste nepřetěžovali svaly.

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

Tvarování svalů

Pro tvarování svalů během cvičení byste měli zvolit vysokou úroveň zátěže. To znamená větší zátěž pro svaly nohou a paží, takže může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si přejete zlepšit svou celkovou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Proveďte zahřívací a zklidňující cviky jako obvykle, ale na konci fáze cvičení zvyšte úroveň zátěže, abyste více zatížili nohy. Měli byste zpomalit, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové oblasti.

POKYNY PRO MONTÁŽ

Vyjměte zařízení z krabice a ujistěte se, že jsou všechny díly na svém místě. Obr. 0.

Pro fázi montáže se doporučuje pomoc druhé osoby.

Postupujte podle pokynů pro montáž krok za krokem:

1. Rozložte stroj a umístěte kolík (105) na správné místo.
2. Umístěte přední stabilizátor (C) na přední podporu (B) s koly směřujícími dopředu.

Umístěte zadní stabilizátor (D) na zadní podporu (A).

Přípevněte podložky (63) a (61) a matice (79) a pevně utáhněte šrouby (29).

3. Vložte pěny (212) do trubek nožní podpory (G). Přípevněte zátky (135). Nasadte knoflík (106) s podložkami (61) a (64) na jedno z otvorů a pevně utáhněte ve směru hodinových ručiček.

REGULAČNÍ SYSTÉM

Toto zařízení má 2 úrovně sklonu a skládací polohu.

Vyberte požadovanou pozici a vložte kolík (105).

Pro nastavení opěradla v rozmezí -15° až 85° změňte polohu zadní trubkové podpory.

Poznámka: Držte ruce mimo otočné body, abyste se vyhnuli zachycení.

CVIČEBNÍ TABULKA

Vzhledem k tomu, že cvičební programy se liší v závislosti na věku a fyzické kondici, doporučuje se konzultovat svůj plán s lékařem, protože dosáhnete lepších výsledků na základě jeho rad nebo doporučení.

Ať už je vaším cílem zlepšit kondici, kontrolovat hmotnost nebo terapeutické využití, vždy si pamatujte, že vaše cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a ne příliš náročné.

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

POZNÁMKA:

Nákresy cviků se nacházejí 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 na vlastní oči, že stojí za to udržovat se v kondici s BH.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Kontrolujte a utahujte všechny části na vašem zařízení každé tři měsíce.

Matice (76) se mohou během používání uvolnit. Pokud si nejste jisti stavem některé části, doporučujeme ji vyměnit za originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se obrátit na technickou podporu kontaktováním zákaznického servisu (viz poslední strana 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

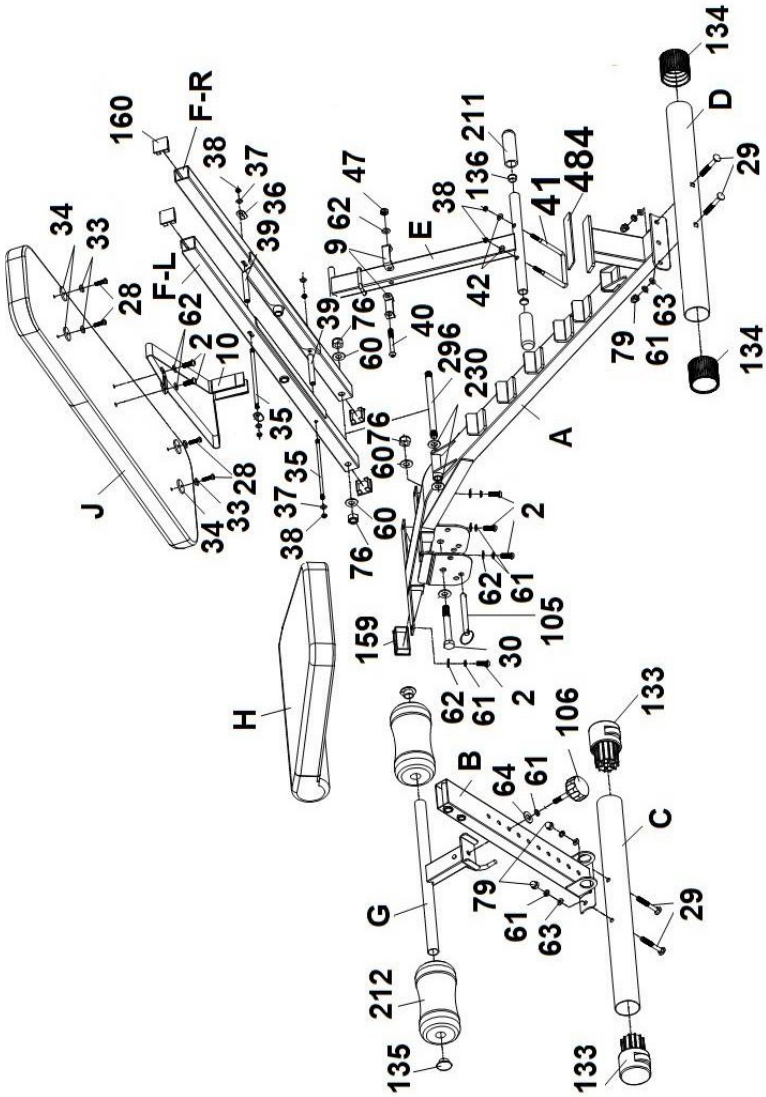


PECTORAL



BUTTERFLY

G312



Pro objednání náhradních dílů udejte číslo a množství.

Např: G31200A 1 ks

N°	Code	N°	Code
A	G31200A	41	G312041
B	G31200B	42	G312042
C	G31200C	47	G312047
D	G31200D	60	G312060
E	G31200E	61	G312061
F-L	G3120FL	62	G312062
F-R	G3120FR	63	G312063
G	G31200G	64	G312064
H	G31200H	76	G312076
J	G31200J	79	G312079
2	G312002	105	G312105
9	G312009	106	G312106
10	G312010	133	G312133
28	G312028	134	G312134
29	G312029	135	G312135
30	G312030	136	G312136
33	G312033	159	G312159
34	G312034	160	G312160
35	G312035	211	G312211
36	G312036	212	G312212
37	G312037	230	G312230
38	G312038	296	G312296
39	G312039	484	G312484
40	G312040		



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