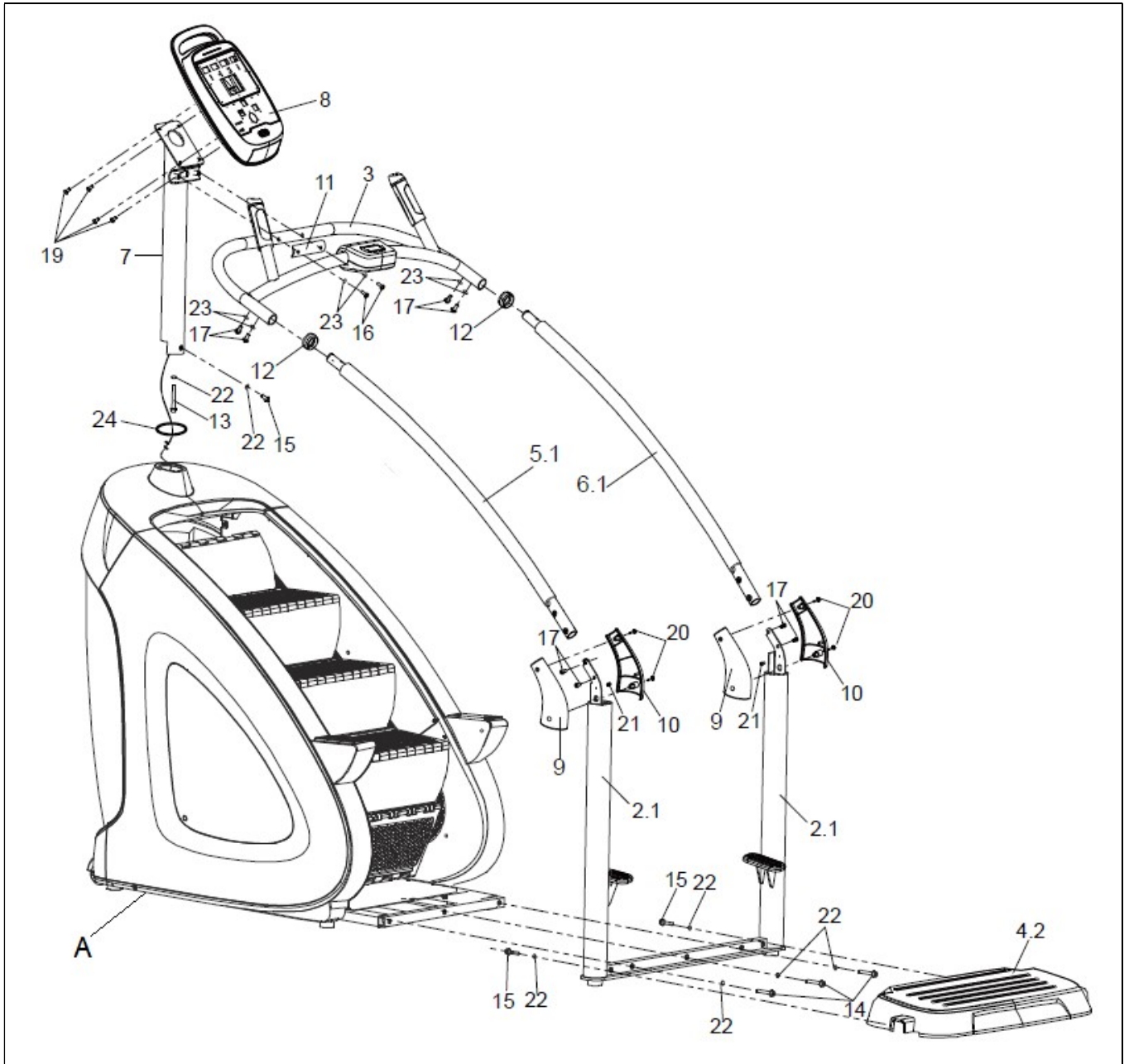
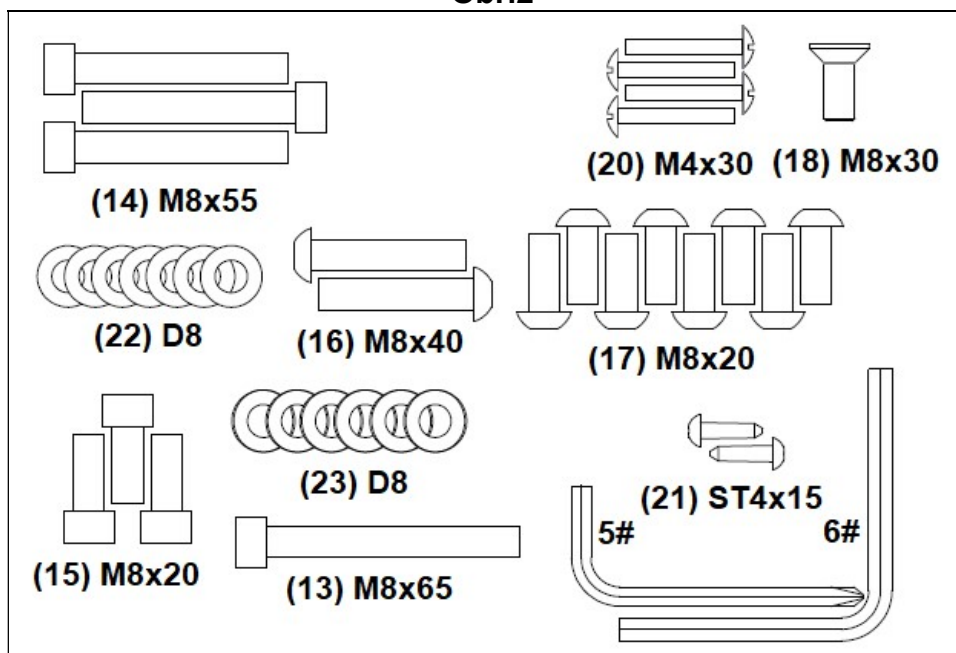


Uživatelská příručka

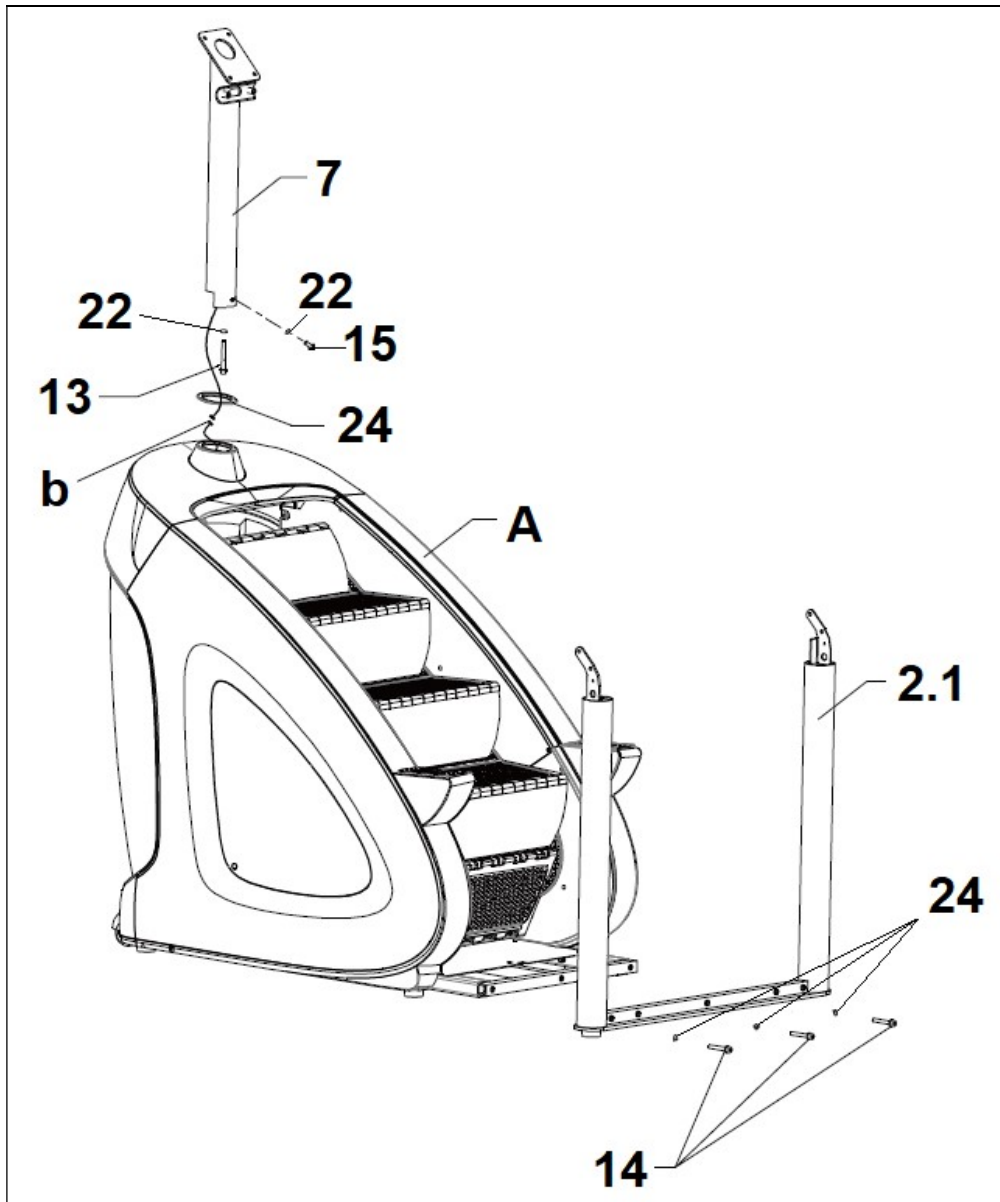
Obr.1



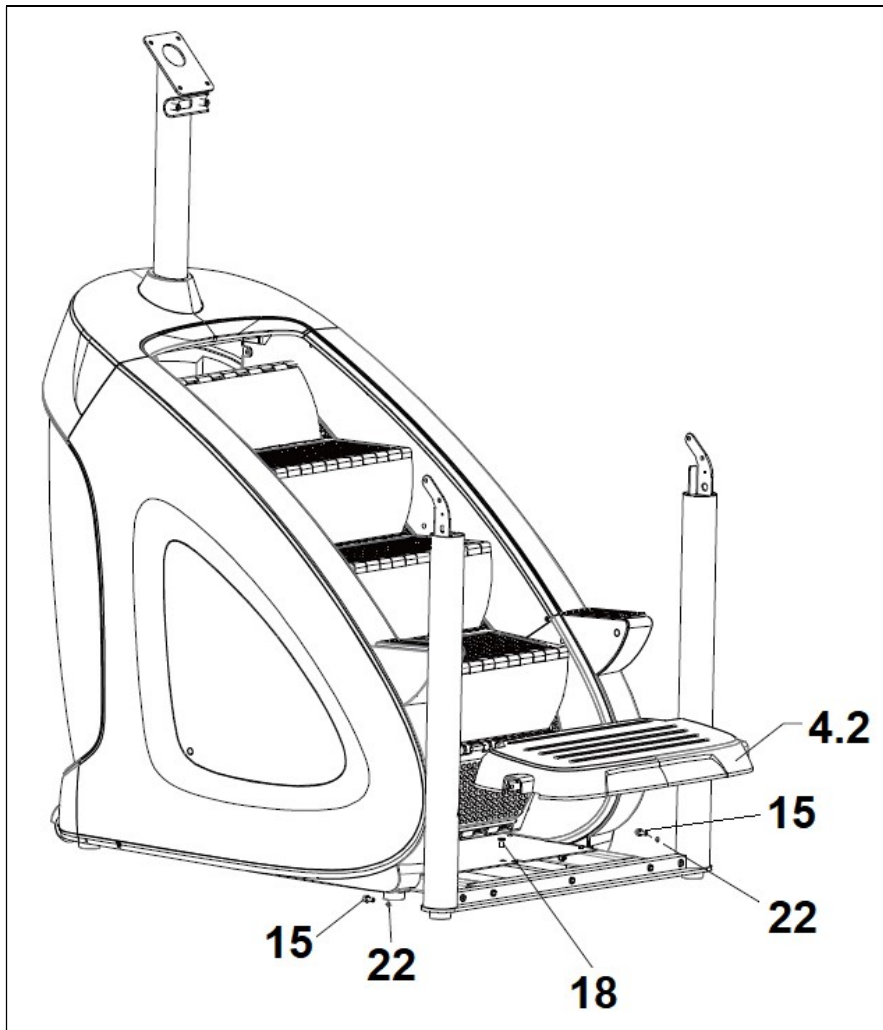
Obr.2



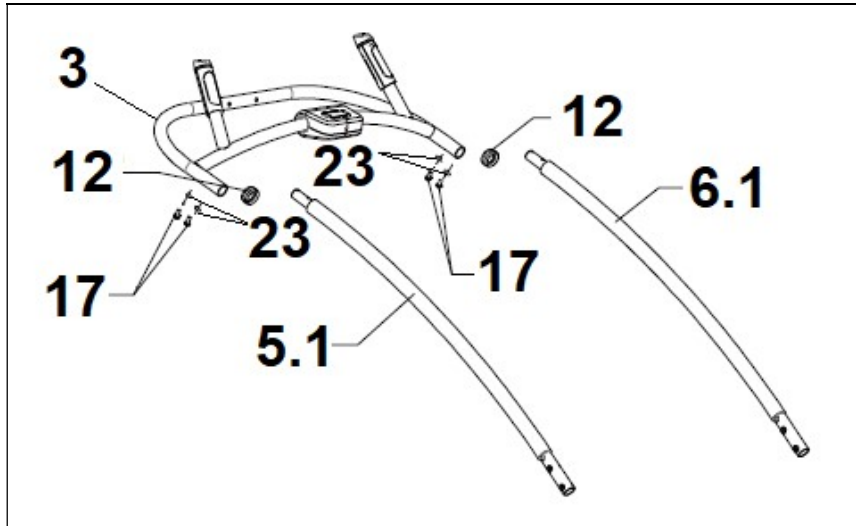
Obr.3



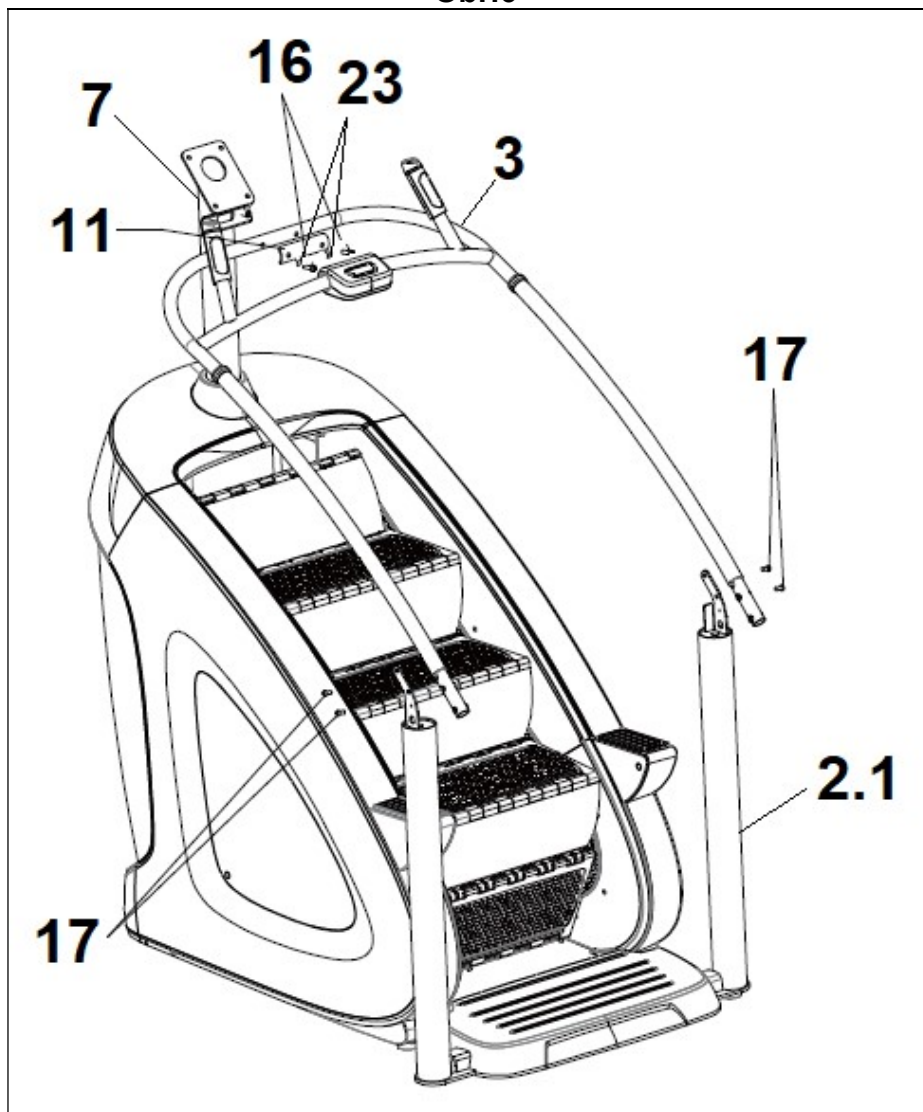
Obr.4



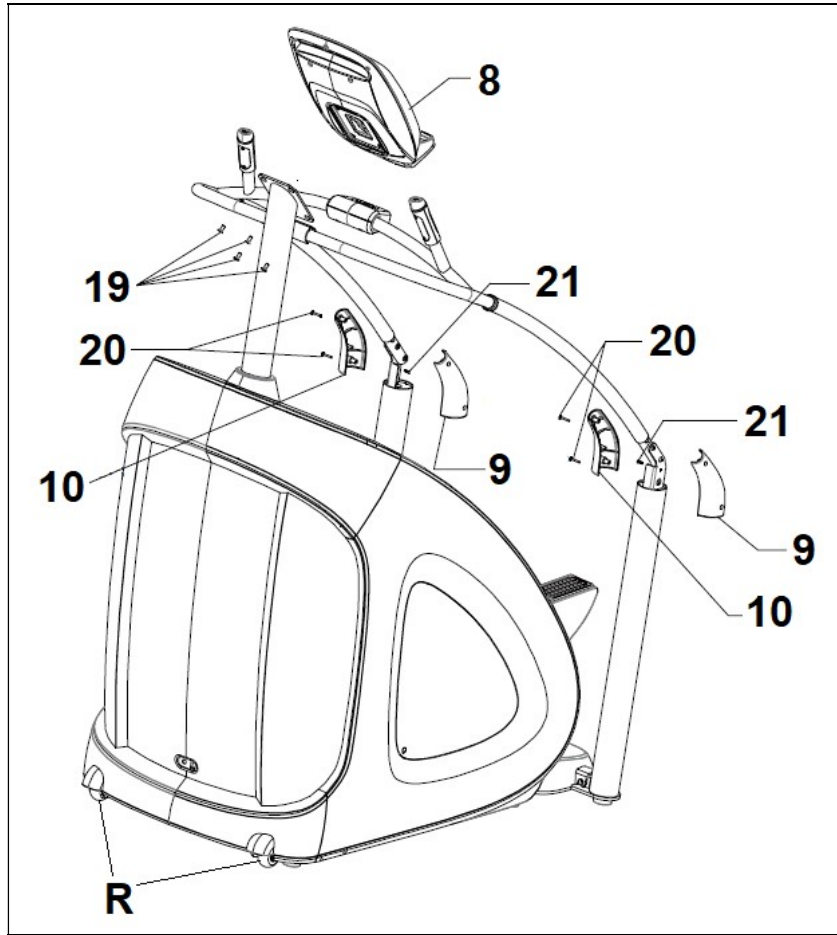
Obr.5



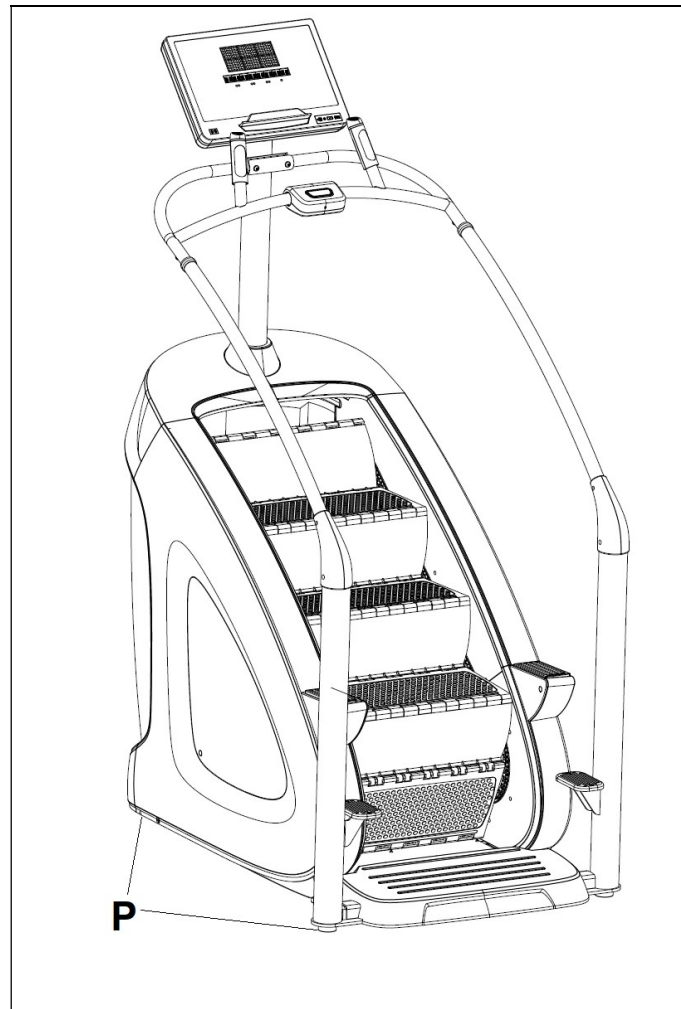
Obr.6



Obr.7



Obr.8

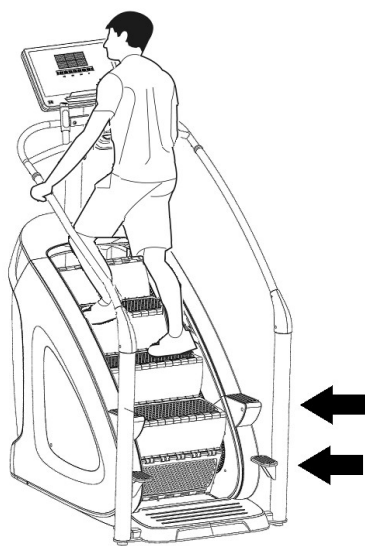


OBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v tomto návodu. Poskytují vám důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě stroje.

Při používání tohoto zařízení byste vždy měli dodržovat určitá bezpečnostní opatření, včetně následujících:

- 1 Toto zařízení bylo navrženo pro profesionální použití.
- 2 Vaše zařízení může používat vždy pouze jedna osoba. Může ho používat pouze osoby o hmotnosti do 180 kg.
- 3 Umístěte zařízení na rovný povrch, přičemž za ním ponechte alespoň 2 metry volného prostoru a kolem něj 1 metr. Neumísťujte zařízení na povrch, který by mohl zablokovat ventilační otvor. Pod zařízení položte ochrannou podložku, abyste ochránili podlahu nebo koberec před možným poškozením.
- 4 Zařízení je vybaveno bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být vložen do svého pouzdra, jinak stroj nebude fungovat. Při používání stroje vždy připněte šňůru bezpečnostního klíče na své oblečení. Před každým nepoužíváním vyjměte bezpečnostní klíč a uchovávejte ho mimo dosah dětí a jiných osob.
- 5 Ujistěte se, že zařízení správně funguje, než se jej pokusíte používat. Nikdy nepoužívejte zařízení, které by mohlo být vadné.
- 6 Majitel je odpovědný za to, aby každá osoba, která používá stroj, byla řádně informována o všech nezbytných opatřeních.
- 7 Rodiče a/nebo osoby zodpovědné za děti si musí vždy být vědomi jejich zvědavé povahy, která může často vést k nebezpečným situacím a chování, které by mohly způsobit nehody. Proto by měly být děti vždy pod dohledem. Za žádných okolností by toto zařízení nemělo být používáno jako hračka.
- 8 Neumožňujte dětem ani osobám se zdravotním postižením používat zařízení bez přísného dohledu kvalifikované osoby.
- 9 Správná pozice při používání je jako na obrázku níže:



Pokud je první schod příliš vysoký, použijte podpěru k nasednutí na stroj.

10 Používejte madlo, abyste se na stroj dostali a vystoupili z něj, a také při změně rychlosti. Nenaskakujte na stroj, když je v pohybu.

11 Držte ruce daleko od pohyblivých částí. Neumísťujte ruce, nohy ani žádné jiné předměty pod stroj.

12 Nezůstávejte stát na stroji, když je v pohybu.

13 Používejte vhodné oblečení a obuv. Ujistěte se, že jsou všechny šňůrky a tkaníčky správně zavázané. Aby nedošlo k poranění a zbytečnému opotřebením stroje, ujistěte se, že vaše obuv není znečištěná.

14 Nepoužívejte stroj venku.

15 Není vhodné uchovávat zařízení na vlhkém místě po delší dobu, protože by mohlo začít rezavět.

16 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

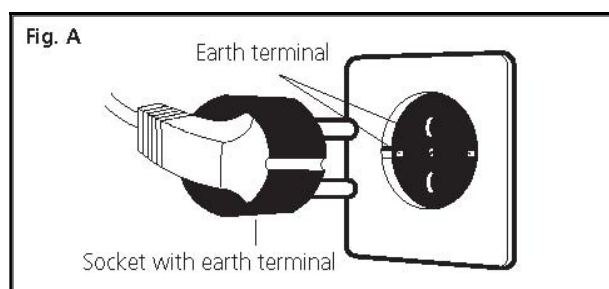
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento produkt musí mít uzemnění. V případě poruchy zařízení uzemnění přesměruje elektrický proud mimo stroj a sníží riziko elektrického šoku.

Tento produkt je dodáván s napájecím kabelem, který má uzemňovací vodič a zástrčku s uzemňovacím kolíkem.

NEBEZPEČÍ! Pokud zařízení není správně uzemněno, hrozí riziko elektrického šoku. V případě pochybností požádejte elektrikáře nebo technického specialistu, aby zkontroloval správnost uzemnění. Neměňte zástrčku dodanou s vybavením; pokud nepasuje do zásuvky, požádejte elektrikáře, aby nainstaloval zásuvku, která bude vyhovovat.

Tento produkt smí být použit pouze na obvodu 220-240 voltů s uzemněnou zásuvkou, podobnou té, která je znázorněna na obrázku A. Ujistěte se, že zařízení je připojeno pouze do zásuvky, která má stejnou konfiguraci kolíků jako zástrčka. Nepoužívejte s tímto zařízením adaptér.



Při používání elektrických spotřebičů vždy dodržujte následující doporučení:

1. Ujistěte se, že napětí v elektrické síti odpovídá napětí zařízení před jeho zapojením. Napětí musí být stejné, jak je uvedeno na štítku výrobku, a otvory v zásuvce musí odpovídat kolíkům zástrčky na zařízení.
2. Vždy po použití a před čištěním spotřebiče odpojte přístroj od elektrické sítě.
3. Ujistěte se, že je zařízení vypnuto a odpojeno od sítě, než začnete provádět jakoukoli údržbu nebo montážní práce.
4. Nepoužívejte síťový kabel k odpojování zařízení.
5. Nepoužívejte zařízení, pokud je síťový kabel poškozený nebo opotřebený.
6. Držte síťový kabel mimo horké povrchy.

POKYNY PRO MONTÁŽ

Doporučuje se, aby při montáži pomáhal druhý člověk. Vyjměte zařízení z krabice a položte ho na podlahu, jak je znázorněno na obrázku 1 a obrázku 2.

Ujistěte se, že balení obsahuje všechny díly, viz níže:

- (A) Hlavní rám
- (2.1) Vertikální trubky.
- (3) Řídítka.
- (4.2) Základna stupně.
- (5.1) Levé řídítko.
- (6.1) Pravé řídítko.
- (7) Stojan na konzoli.
- (8) Konzole.
- (9) Levý kryt.
- (10) Pravý kryt.
- (11) Kryt řídítek.
- (12) Spoj.
- (24) Dekorační kroužek.
- (13) Šroub M8x65.
- (14) Šroub M8x55.
- (15) Šroub M8x20.
- (16) Šroub M8x40.
- (17) Šroub M8x20.
- (18) Šroub M8x30.
- (20) Šroub M4x30.
- (21) Šroub ST4x15.
- (22) Podložka D8.
- (23) Podložka D8.
- Klíče.

Postupujte podle pokynů krok za krokem při montáži:

1. MONTÁŽ SLOUPKU KONZOLE

Spojte KABELY konzolového sloupku (7) s kabely (b) hlavní jednotky (A).

Umístěte dekorální kroužek (24) a připevněte sloupek (7) pomocí šroubů (13) a (15) a podložek (22), obr. 3.

Připevněte vzpěry (2.1) pomocí šroubů (14) a podložek (22), obr. 3.

2. MONTÁŽ ZÁKLADNY SCHODŮ

Připevněte základnu schodů (4.2) pomocí šroubů (15), podložek (22) a šroubu (18), obr. 4.

3. MONTÁŽ MADEL

Provedte kabely řídítek skrz sloupek. Připevněte řídítka (3) na levé (5.1) a pravé (6.1) strany pomocí spojek (12), šroubů (17) a podložek (23), obr. 5.

Připevněte soupravu řídítek (3) ke sloupku konzole pomocí krytu (11), šroubů (16) a podložek (23), obr. 6. Připevněte řídítka na vzpěry (2.1) pomocí šroubů (17), obr. 6.

4. MONTÁŽ KONZOLE

Umístěte konzoli (8) na podpěru a připojte kabely konzole ke kabelům sloupku. Pomocí šroubů (19) připevněte konzoli (8) na podpěru, obr. 7.

5. MONTÁŽ KRYTŮ

Připevněte kryty madla (9) a (10) pomocí šroubů (21) a (20), obr. 7.

UMÍSTĚNÍ A VYROVNÁNÍ

Po potvrzení správného umístění se ujistěte, že jednotka stojí rovně na podlaze a je vyrovnaná. Toho lze dosáhnout otočením nastavitelného podpůrného bloku (P) nahoru nebo dolů, jak je znázorněno na obr. 8.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je vybavena koly (R), obr. 7, pro usnadnění pohybu. Ujistěte se, že je napájecí kabel odpojen od zásuvky.

Aby se předešlo nehodám, nepohybujte strojem po nerovných podlahách.

POKYNY PRO OVLÁDÁNÍ

FITNESS

Být fit znamená žít život naplno. Moderní společnost trpí vysokým stresem. Městský život je v podstatě sedavý. V naší stravě je příliš mnoho kalorií a tuků. Všichni lékaři se shodují na tom, že pravidelný pohyb je skvělý způsob, jak kontrolovat naši hmotnost, zůstat fit a pomoci nám relaxovat.

VÝHODY CVIČENÍ

Pravidelný pohyb pod určitou intenzitou po dobu 15–20 minut se stává aerobním. Aerobní cvičení je v podstatě cvičení, které využívá kyslík. Obvykle se jedná o kontinuální cvičení bez přestávek. Kromě cukrů a tuků tělo také potřebuje kyslík. Pravidelný pohyb zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík všem svalům a zároveň zlepšuje funkci plic, schopnost srdce pumpovat krev a lepší prokrvení. Stručně řečeno, energie vyprodukovaná během cvičení spaluje kilokalorie (známé jako kalorie).

CVIČENÍ A KONTROLA VÁHY

Potrava, kterou jíme, se přeměňuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, dojde k nárůstu hmotnosti, a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spálí přibližně 70 kalorií za hodinu, aby udrželo aktivní naše životní funkce.

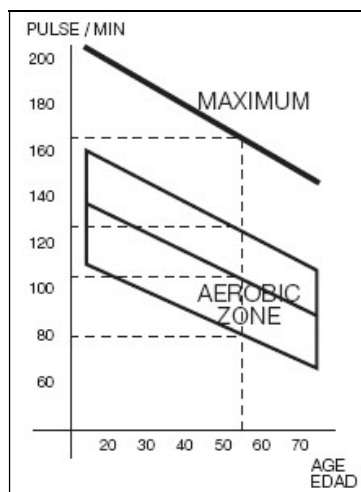
MĚŘENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Pracovní výkon těla je odrazem frekvence srdečních tepů (pulzací), která se zvyšuje s rostoucím pracovním výkonem. Námaha na vašem stroji závisí na rychlosti. Pokud zvýšíte rychlost, pracovní výkon i srdeční frekvence se také zvýší. Pokud pracovní výkon zůstane konstantní, srdeční frekvence se zvýší až do bodu, kdy bez ohledu na to, jak moc se zvyšuje výkon, srdce už nebuší rychleji. Tento bod se nazývá maximální srdeční frekvence a s věkem klesá. Známý vzorec pro výpočet této maximální srdeční frekvence, při které nastává vyčerpání, je 22 minus věk.

Cvičení by mělo probíhat při 65 % až 85 % maximální srdeční frekvence po dobu 15-20 minut a doporučuje se, aby nepřesáhlo 85 %.

Příklad: 50 let
220-50=170 puls

Frekvence	Tep	Aerobní zóna
Maximum	170	
85%	144	
75%	127	
65%	112	



CVIČEBNÍ PROGRAM

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu, přičemž je třeba vzít v úvahu, že cvičební programy se liší podle věku a fyzické kondice, je doporučeno se poradit se svým lékařem, protože dosáhnete lepších výsledků na základě jeho rad nebo doporučení. Ať už je vaším cílem zlepšit kondici, kontrolovat váhu nebo fyzioterapie, vždy pamatujte, že vaše cvičení by mělo být postupné, plánované, různorodé a nemělo by být příliš náročné. Doporučujeme cvičit 3 až 5krát týdně. Před zahájením tréninku je důležité provést zahřátí po dobu 2-3 minut na nízké rychlosti. To pomůže chránit vaše svaly a připraví váš kardiovaskulární systém.

Cvičení by mělo trvat 15-20 minut s pulzní frekvencí mezi 65 až 75 %, nebo mezi 75 až 85 % pro ty, kteří jsou již zvyklí na cvičení. V pozdější fázi, jakmile se zlepšíte, můžete tento čas rozdělit mezi obě úrovně, ale vždy si pamatujte, že pulzní frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní oblast) a nikdy nesmí dosáhnout maximálního srdečního rytmu odpovídajícího vašemu věku.

Po dokončení je důležité uvolnit svaly. To lze provést chůzí na nízké rychlosti po dobu 2-3 minut, dokud pulz nespadne pod hranici 65 %. Tím se předejde bolesti svalů, zejména po intenzivním tréninku. Také se doporučuje zakončit program několika relaxačními cvičeními na podlaze.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Vypněte zařízení a odpojte napájecí kabel.
Použijte vlhký hadřík nebo ručník k očištění prachu z přístroje, zejména z bočních trubek a displeje.
Nepoužívejte rozpouštědla.
Použijte vysavač k opatrnému vysátí okolí viditelných součástí. Můžete také vysát spodní část zařízení, pokud jej položíte na jednu ze stran.

POZOR:

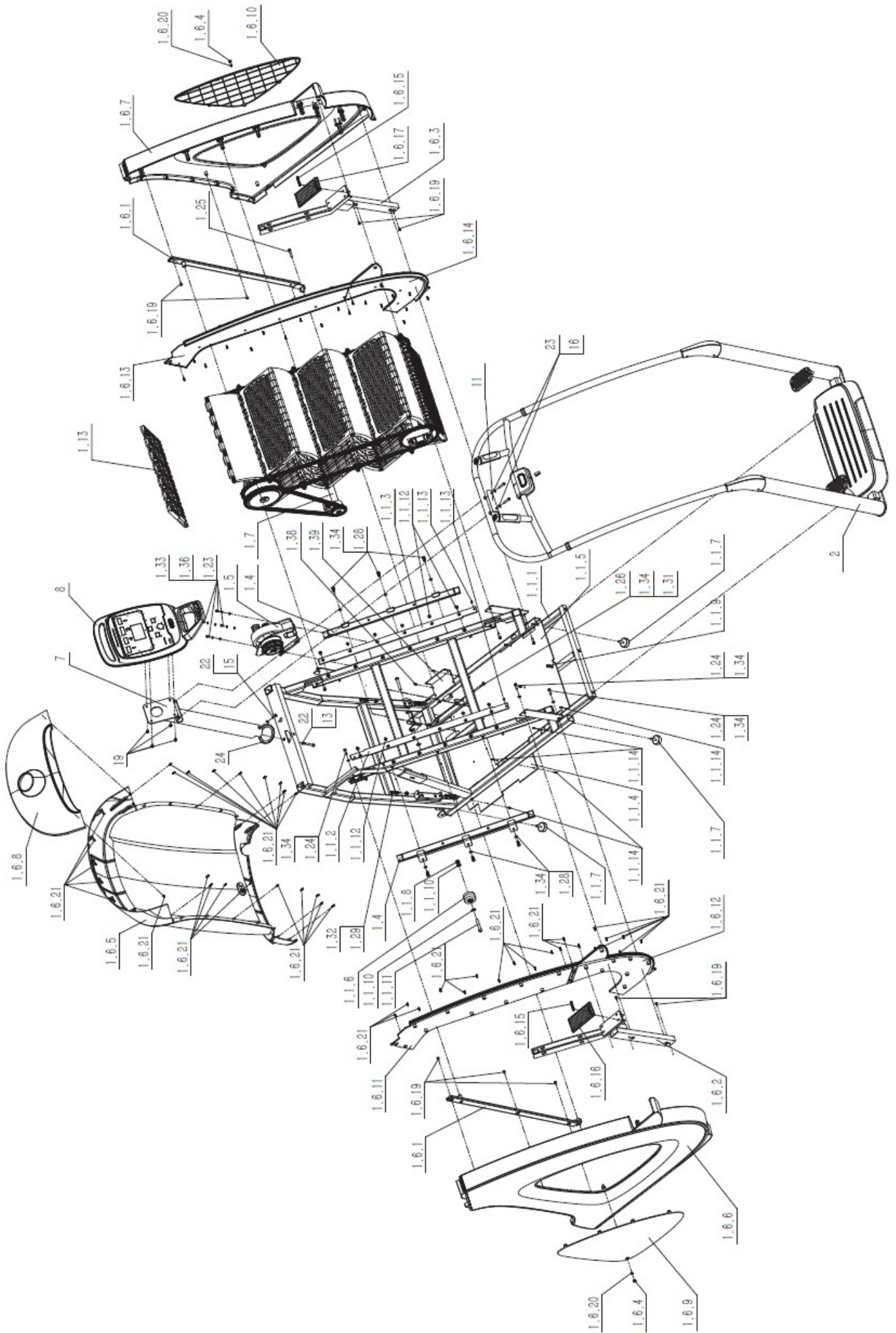
Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utaženy a správně připojeny. Kontrolujte a utahujte všechny součásti vašeho zařízení každé tři měsíce. Používání tohoto stroje s opotřebovanými díly může způsobit zranění uživatele. Doporučujeme používat originální náhradní díly k nahrazení opotřebovaných součástí. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

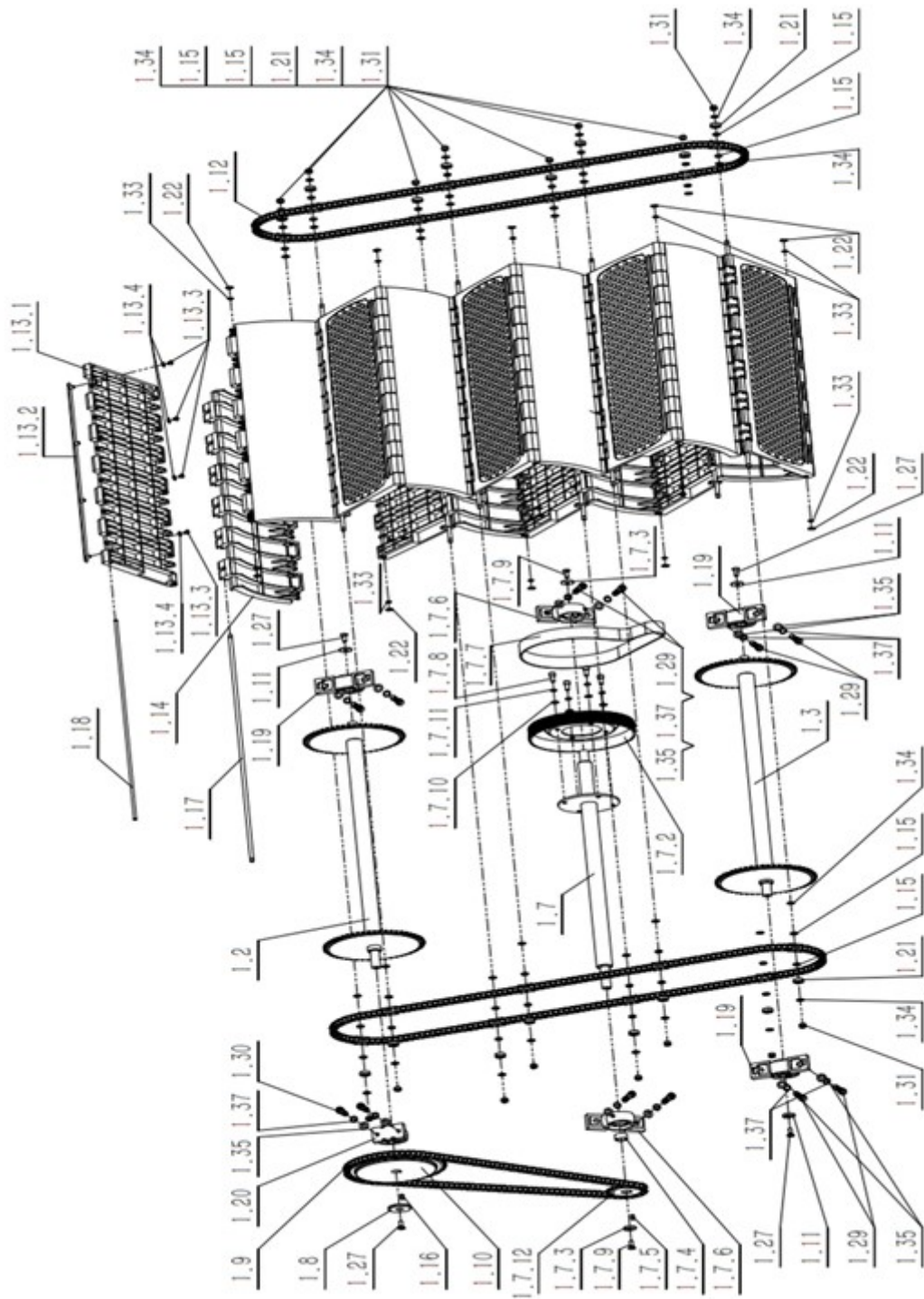
BH SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ZMĚNU SPECIFIKACÍ SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

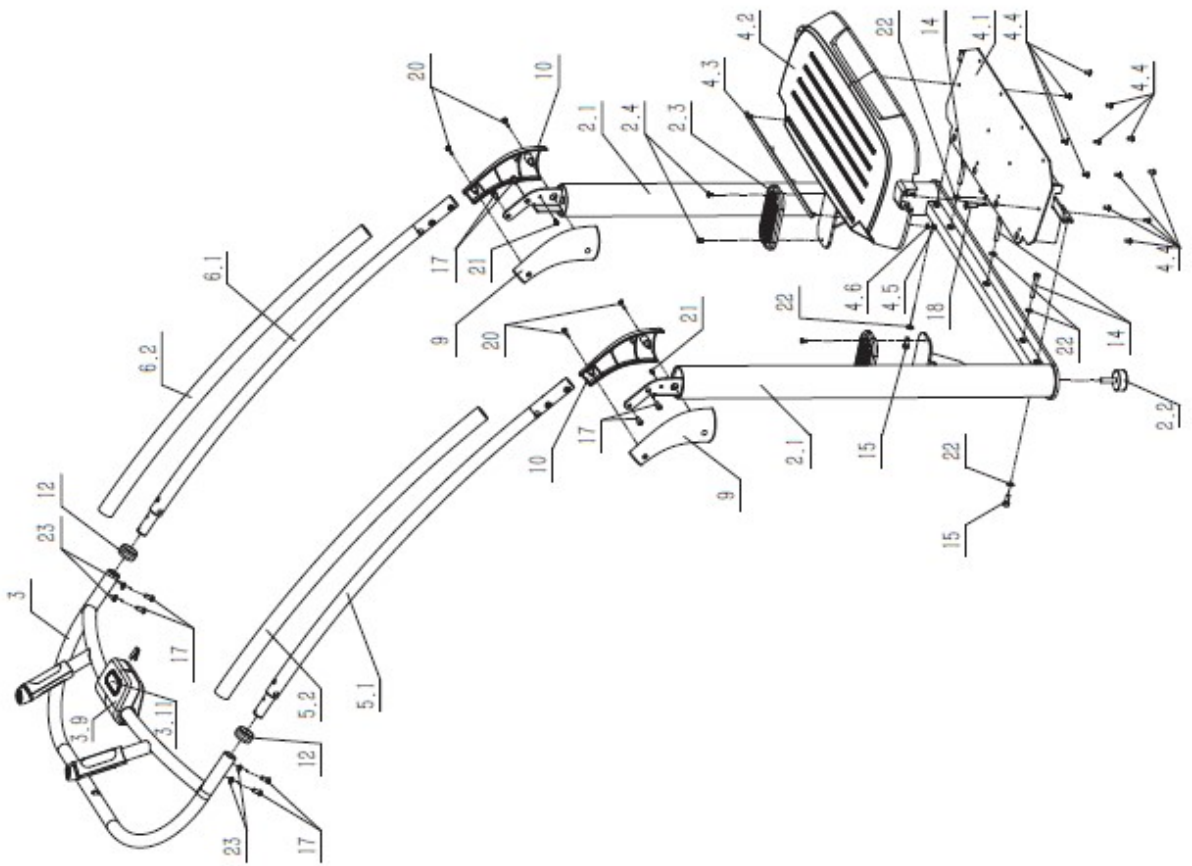
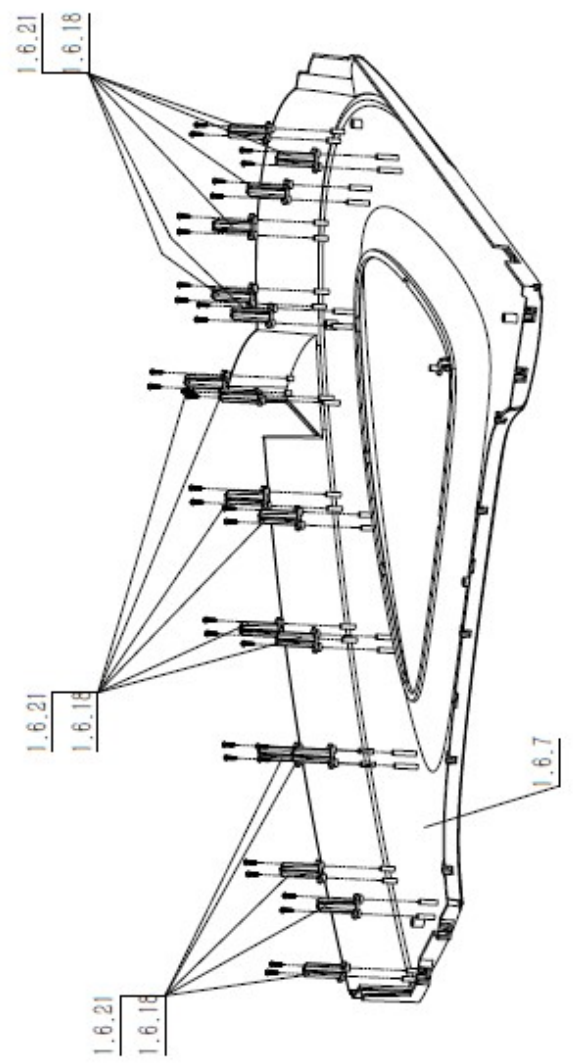
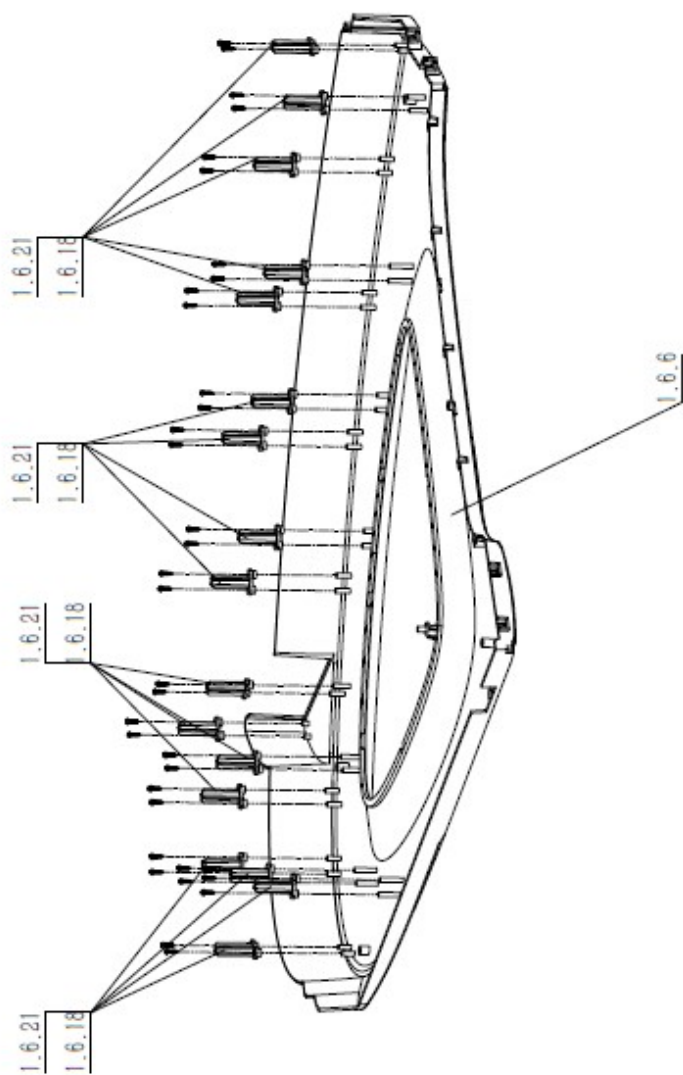
ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

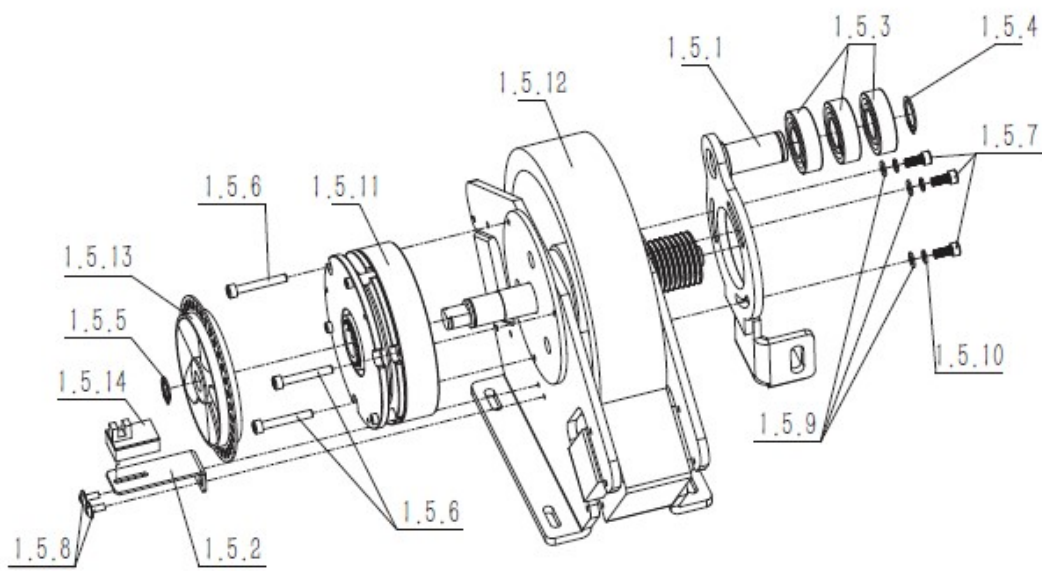
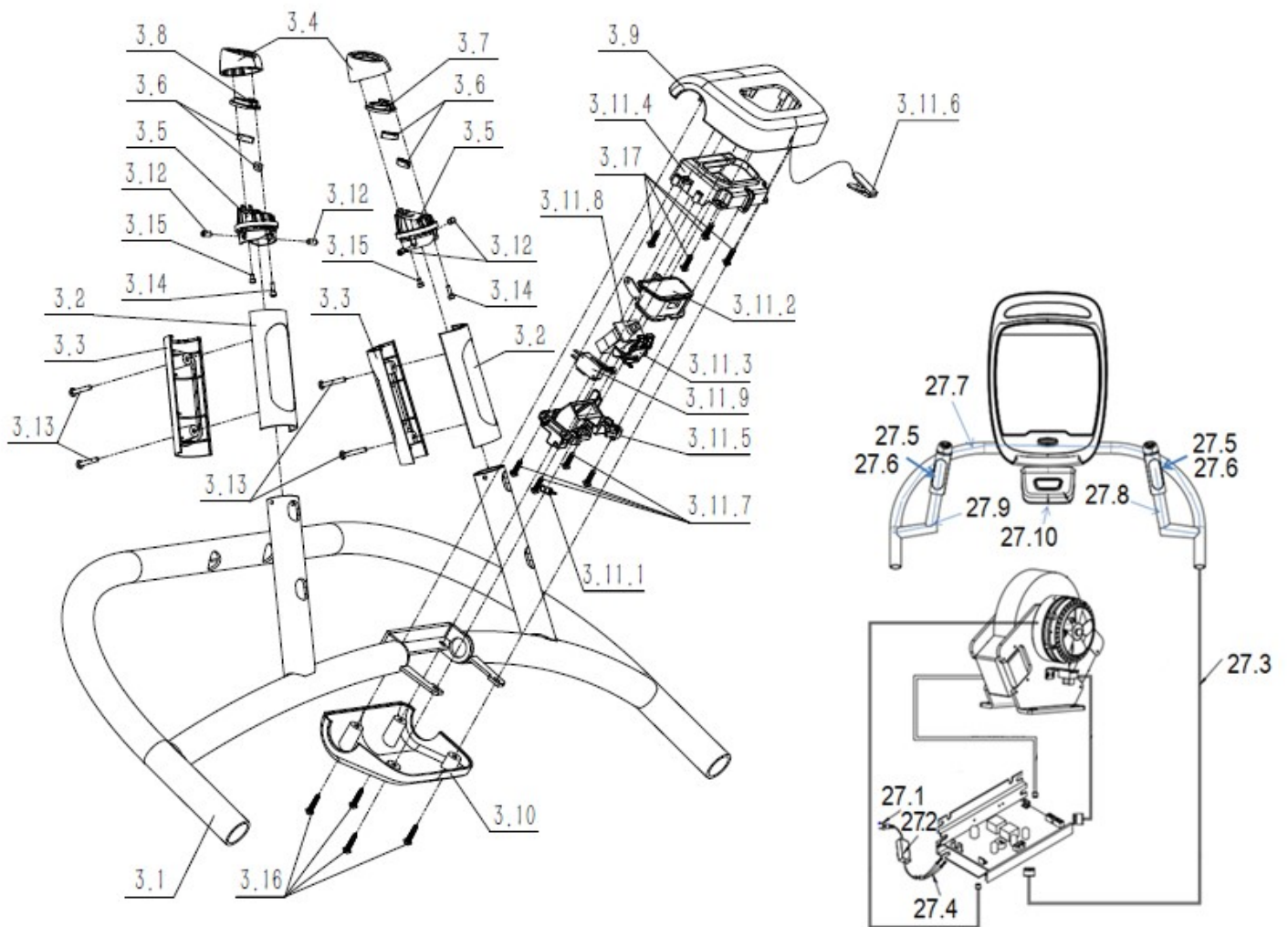
ZÁVADA	KONTROLA	ŘEŠENÍ
Displej se nezapne.	Ujistěte se, že je stroj zapojen a že je vložen bezpečnostní klíč.	Zapojte stroj do elektrické sítě a vložte bezpečnostní klíč.

SC1000











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