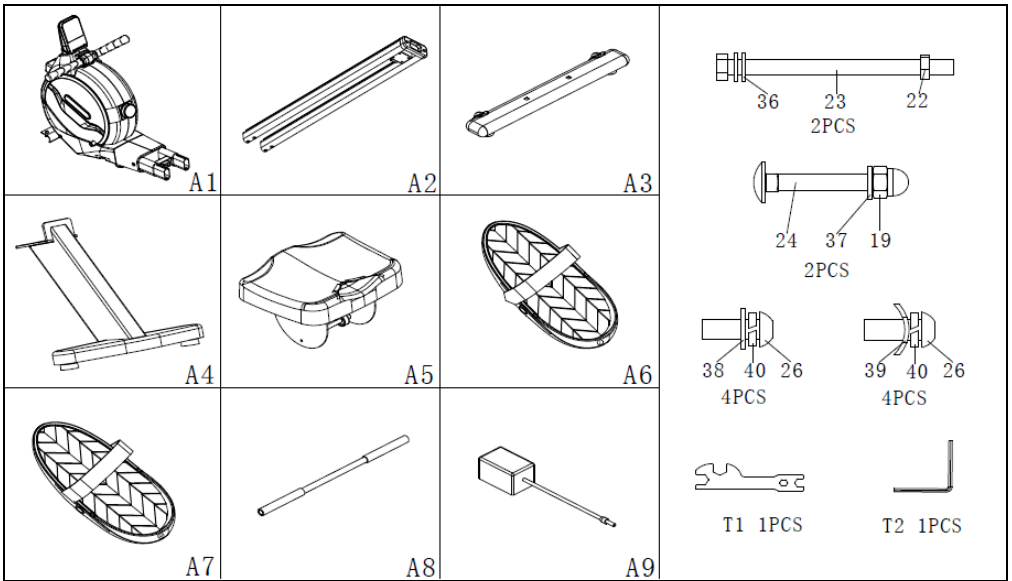
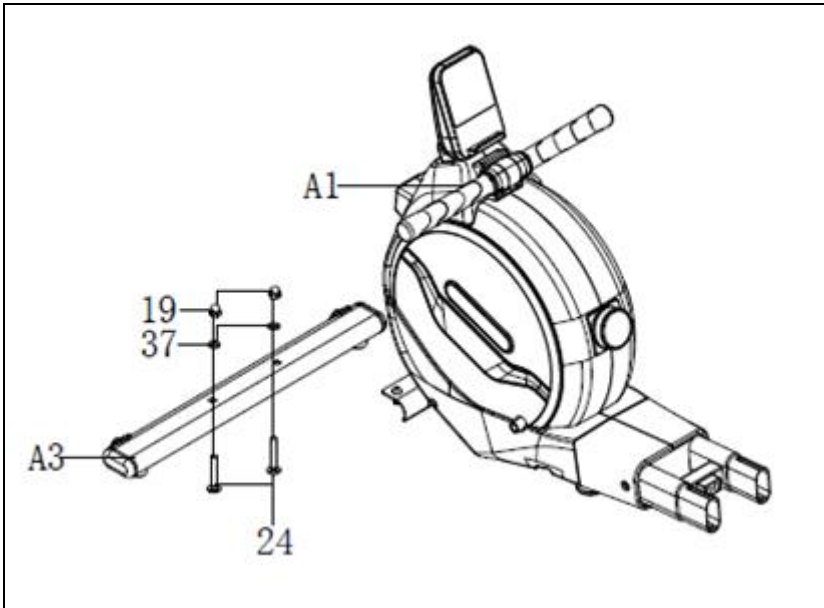


Uživatelská příručka

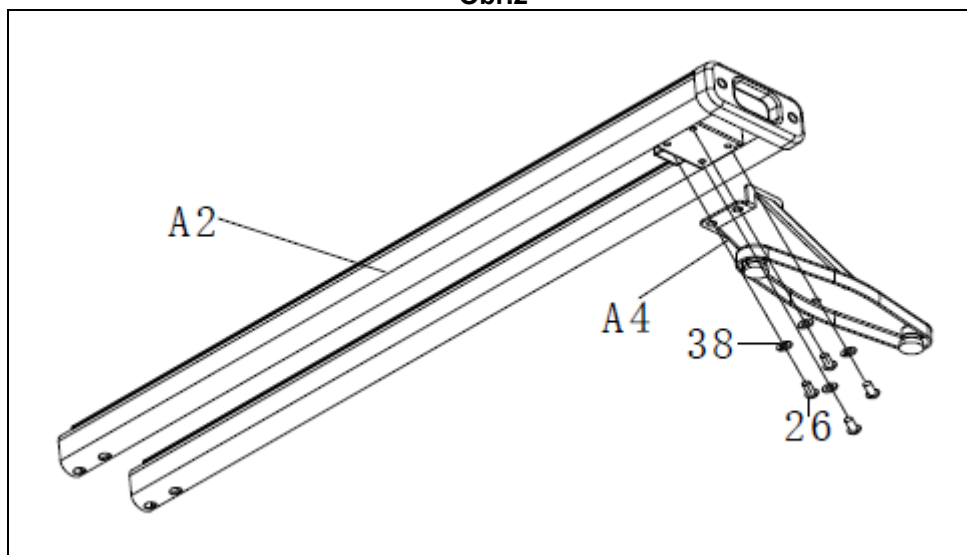
Obr.0



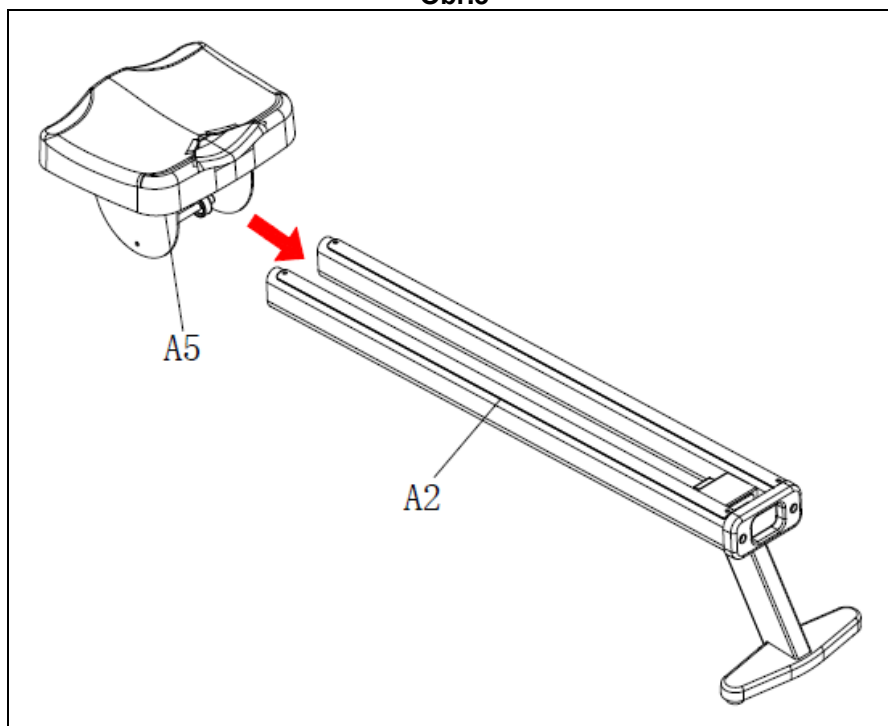
Obr.1



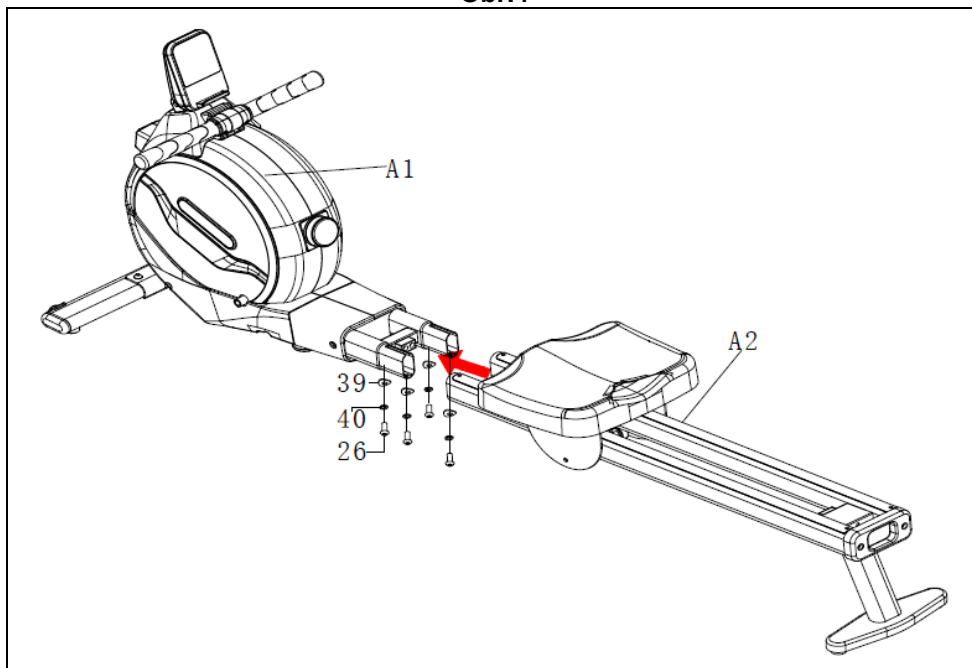
Obr.2



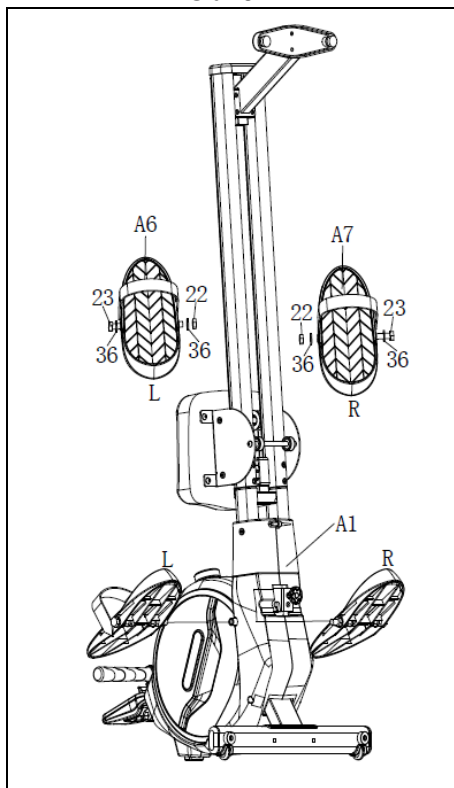
Obr.3



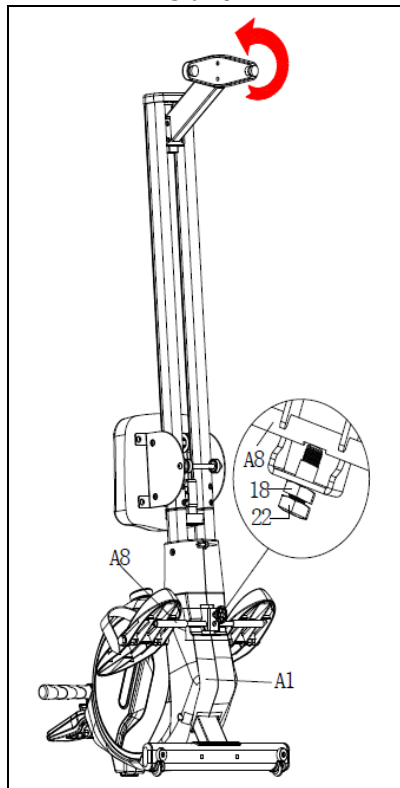
Obr.4



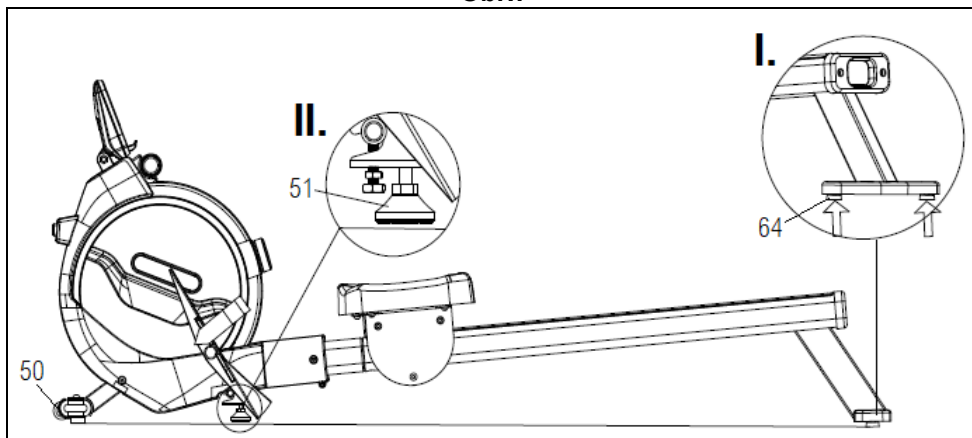
Obr.5



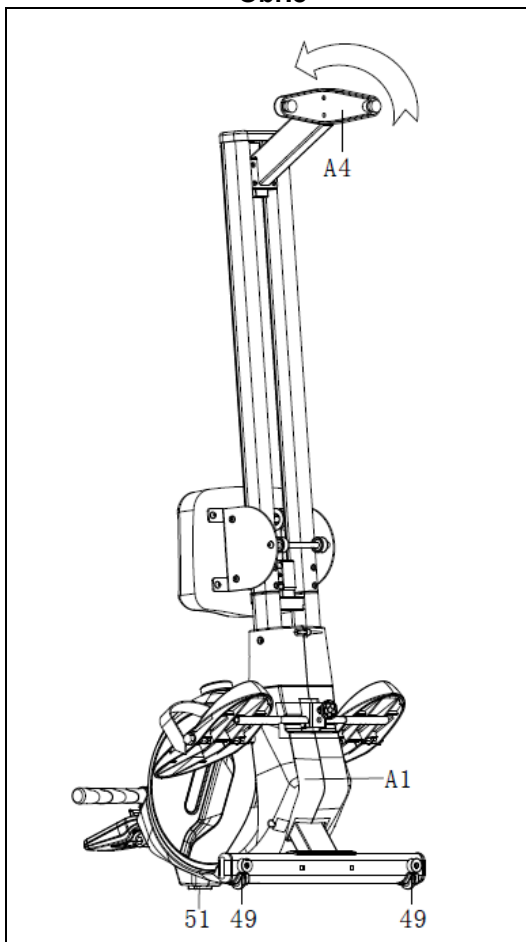
Obr.6



Obr.7



Obr.8



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Poradte se se svým lékařem před zahájením jakéhokoli cvičebního programu. Doporučuje se podstoupit kompletní lékařskou prohlídku. Cvičte na doporučené úrovni zátěže a nepřetěžujte se. Pokud pocítíte jakoukoli bolest nebo nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se s lékařem. Používejte zařízení na pevné, rovné ploše a zajistěte určitou ochranu pro podlahu nebo koberec.

OBECNÉ POKYNY

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

1 Toto zařízení bylo testováno a splňuje normu EN957 v kategorii H.C., vhodné pouze pro domácí použití. Maximální hmotnost uživatele je 120 kg.

2 Udržujte ruce v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

3 Zařízení může používat pouze jedna osoba najednou.

4 Pokud během používání zařízení pocítíte závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli jiné příznaky, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE** cvičit. **VYHLEDEJTE IHNEDE LÉKAŘSKOU POMOC.**

5 Používejte zařízení na rovné a pevné ploše. **NEPOUŽÍVEJTE** kolo venku ani v blízkosti vody.

6 Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti by měly vždy brát v úvahu jejich zvědavou povahu, která často vede k nebezpečným situacím a chování způsobujícímu nehody. Za žádných okolností nesmí být toto zařízení používáno jako hračka.

7 Vaše zařízení může používat pouze jedna osoba najednou.

8 Používejte vhodné oblečení a obuv. Ujistěte se, že všechny tkaničky/šňůrky jsou správně zavázané.

9 Toto zařízení smí být používáno pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

10 Nepokládejte ostré předměty v blízkosti stroje.

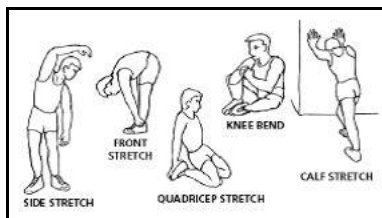
11 Osoby se zdravotním postižením by neměly zařízení používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.

12 Před použitím zařízení provádějte zahřívací a protahovací cvičení.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Rozcvička

Tato fáze zrychluje krevní oběh v těle a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a natažení svalů. Doporučuje se provádět protahovací cvičení, jak je znázorněno níže.



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

Uchovejte tyto pokyny na bezpečném místě pro budoucí použití.

1. POKYNY PRO MONTÁŽ

Vyjměte zařízení z krabice a ujistěte se, že jsou přítomny všechny díly (obr. 0).

Při montáži tohoto zařízení se doporučuje pomoc druhé osoby.

(A1) Hlavní tělo

(A2) Kolejnice

(A3) Přední stabilizační tyč

(A4) Zadní stabilizační tyč

(A5) Sedlo

(A6) Levý pedál

(A7) Pravý pedál

(A8) Osa pedálu

(A9) Adaptér

Sada spojovacího materiálu:

(23) Šroub M12x167

(36) Podložka D12xD24x2.0

(22) Matice M12

(24) Šroub M8x45

(37) Podložka D8

(19) Matice M8

(26) Šroub M8x20

(40) Podložka D8

(39) Podložka D8

Klíče

1. INSTALACE PŘEDNÍ STABILIZAČNÍ TYČE

Přivedte přední stabilizační tyč (A3) k hlavnímu tělu (A1) (obr. 1), vložte šrouby (24), umístěte podložky (37) a matice (19). Pevně utáhněte.

2. INSTALACE ZADNÍHO PODPĚRNÉHO DÍLU

Umístěte zadní podpěrný díl (A4) na spodní část kolejnice (A2) (obr. 2). Vložte šrouby (26) s podložkami (38) a pevně utáhněte.

3. USAZENÍ SEDLA

Vložte sedlo (A5) do kolejnice (A2) ve směru uvedeném šipkou, jak je znázorněno na obrázku (obr. 3).

4. MONTÁŽ HLINÍKOVÉ KOLEJNICE

Vložte hliníkovou kolejnici (A2) ve směru uvedeném šipkou do centrálního rámu (A1) (obr. 4). Vložte šrouby (26), podložky (40), (39) a pevně utáhněte.

5. INSTALACE PODPĚR NA NOHY

Vložte šrouby (23), podložky (36) a matice (22) na levou (A6) a pravou (A7) podpěru na nohy (obr. 5). Pomocí víceúčelového klíče připevněte levý (A6) a pravý (A7) pedál k hlavnímu tělu (A1) (obr. 5).

6. INSTALACE OSY PEDÁLU

Zvedněte zařízení ve směru šipky (obr. 6) a umístěte ho do vzpřímené polohy. Pomocí víceúčelového klíče připevněte osu pedálu (A8) pomocí šroubu (22) a matice (18).

VYROVNÁNÍ

Jakmile je zařízení umístěno do pozice pro cvičení, ujistěte se, že je pevně položeno na podlaze a je vyrovnáno. Toho lze dosáhnout šroubováním nastavitelného podpěrného bloku (64) nahoru nebo dolů, jak je znázorněno na obrázku (obr. 7, I).

Podložka na nohy (51) by měla být 5-10 mm nad zemí (obr. 7, II).

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Zařízení je vybaveno kolečky (50) (obr. 7), která usnadňují jeho pohyb. Kolečka umístěná na přední části zařízení usnadňují přesun na požadované místo, když mírně zvednete zadní část zařízení a zatlačíte ho.

Ukládejte zařízení na suchém místě, ideálně mimo vliv změn teplot

SKLÁDÁNÍ ZAŘÍZENÍ

Držte zadní podpěrný díl (A4) a zvedněte zařízení ve směru šipky (obr. 8). Umístěte ho vertikálně tak, aby podpěry (49) a podložka na nohy (51) spočívaly na zemi.

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

VESLOVACÍ TECHNIKA



1. ÚTOK

- Ruce částečně natažené.
- Nohy přitažené k tělu.
- Tělo mírně nakloněné vpřed.

2. ZAČNĚTE AKCI

- Ruce zcela natažené.
- Začněte pohyb nohama.
- Veslo nad úroveň kolen.
- Tělo se pohybuje do vzpřímené pozice.

3. AKCE

- Nohy tlačí dozadu.
- Ruce začínají ohýbat, jakmile přejdou přes kolena.

4. KONEC

- Veslo je přivedeno na úroveň hrudníku.
- Nohy částečně narovnané.
- Tělo mírně nakloněné dozadu.

5. REGENERACE

- Ruce natažené před sebe.
- Nohy ohnuté.

6. PŘÍPRAVA

- Vraťte se do výchozí pozice.
- Nepouštějte veslovací tyč.

Pro objednání náhradního dílu udejte kód dílu a množství

Např: R311007 1 ks

Číslo	Popis	Kód
7	Hřídél s dvojitým závitem 1	R311007
8	Distanční podložka 1	R311008
9	Otočné sedadlo s kolečkem	R311009
11	Osa pedálů	R311011
12	Distanční podložka 2	R311012
13	Sada magnetických koleček	R311013
14	Hřídél s dvojitým závitem 2	R311014
15	Hliníkový pásek	R311015
16	Tyč s kulatými otvory	R311016
17	Tyč s plochými otvory	R311017
18	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou 6900Z	R311018
43	Kladka sedla	R311043
44	Držák knoflíků	R311044
45	Kryt řetězu (levý)	R311045
46	Kryt řetězu (pravý)	R311046
47	Dekoratívni páska	R311047
48	Displej	R311048
49	Nožička	R311049
50	Kolečko pro přesun	R311050
51	Nastavitelná nožička	R311051
52	Polstrovaná nožička	R311052
53	Krytka vesla horní	R311053
54	Krytka vesla spodní	R311054

55	Sedlo	R311055
56	Omezovací polštář kladky sedadla	R311056
57	Kryt kolejnice	R311057
58	Omezovací podložka	R311058
59	Podložka rukojeti	R311059
60	Vložka	R311060
61	Rukojeť	R311061
62	Páskové kolo	R311062
63	Vnější vložka	R311063
64	Nastavitelná nožička	R311064
66	Pedál	R311066
67	Záslepka	R311067
68	Řemen	R311068
69	Knoflík	R311069
70	Lanko	R311070
71	Motor	R311071
72	Spojovací kabel	R311072
73	Napájecí kabel	R311073
74	Adaptér	R311074
75	Senzor	R311075
76	Pružina	R311076
77	Suchý zip	R311077



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