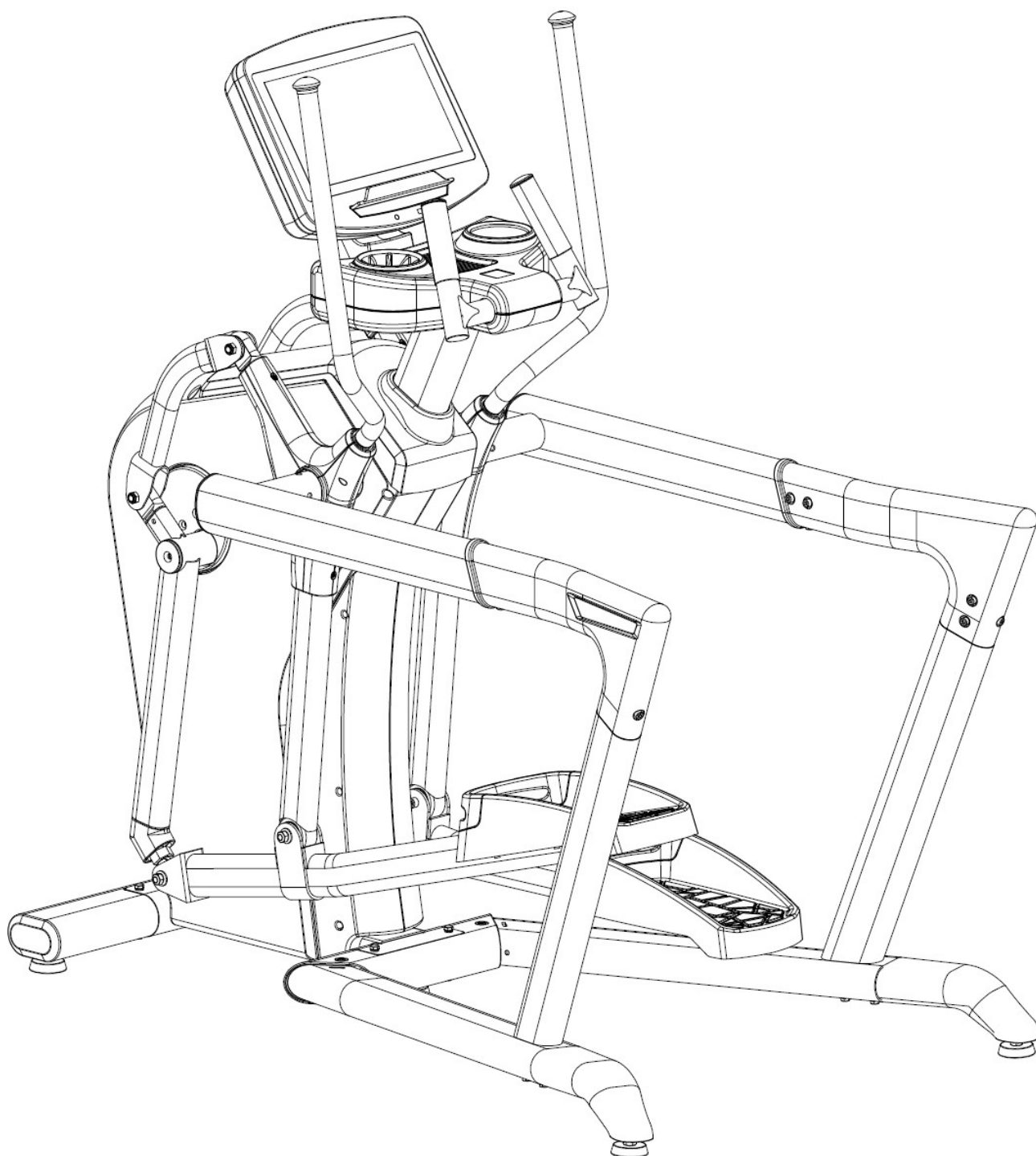


BH FITNESS



Návod k obsluze

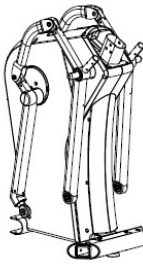



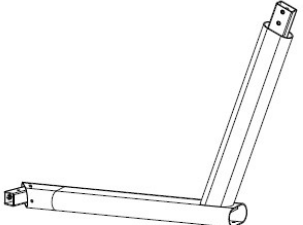
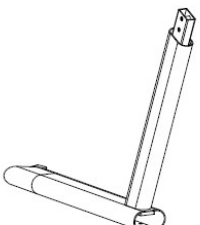

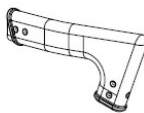
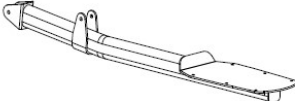
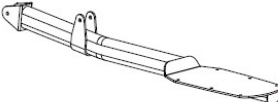
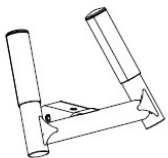
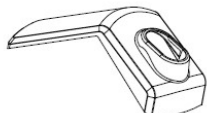

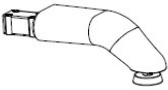












EC1000BM



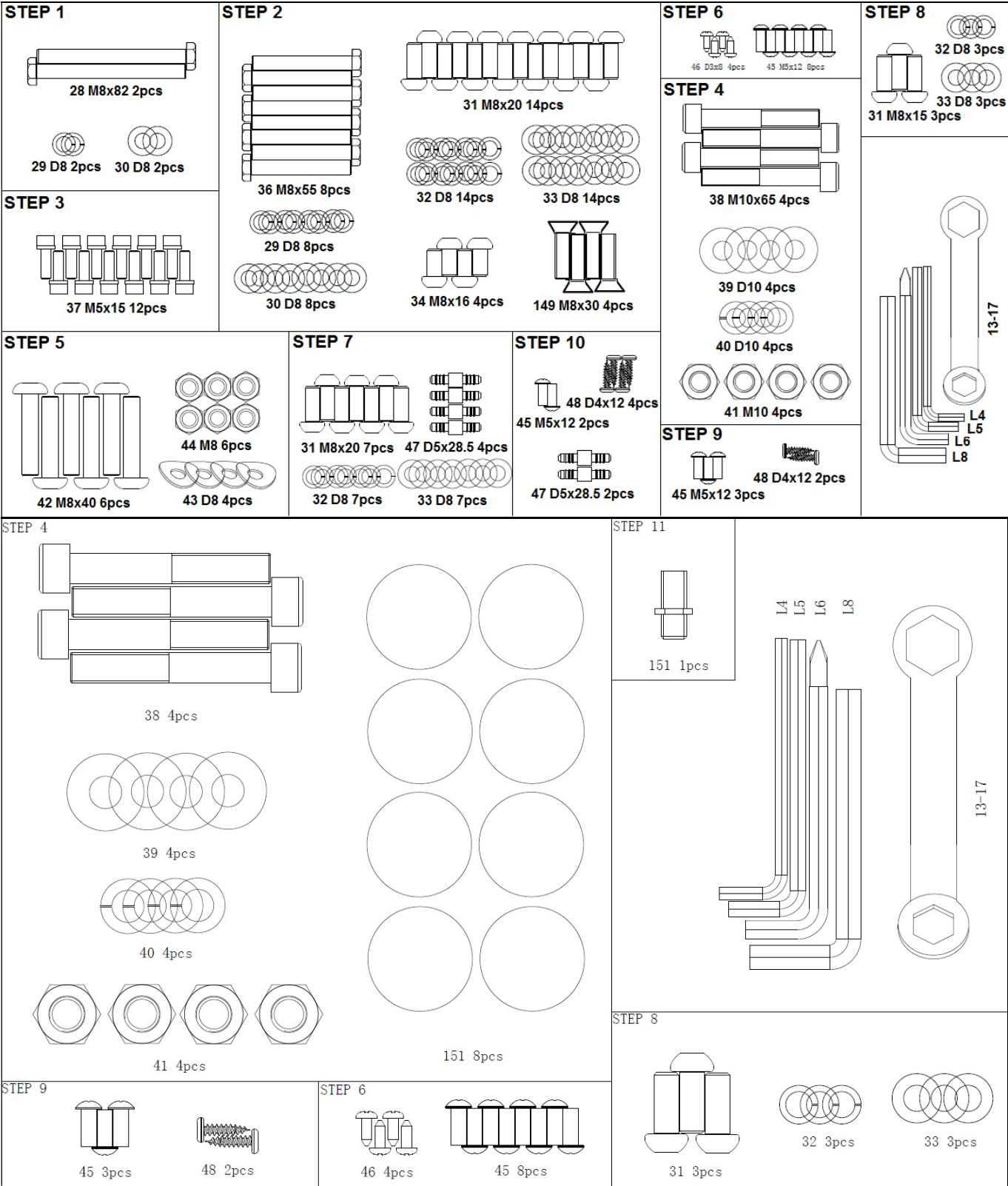
Návod k obsluze
Eliptický trenažér BH FITNESS MOVEMIA EC1000 SmartFocus 19"

EC1000BM

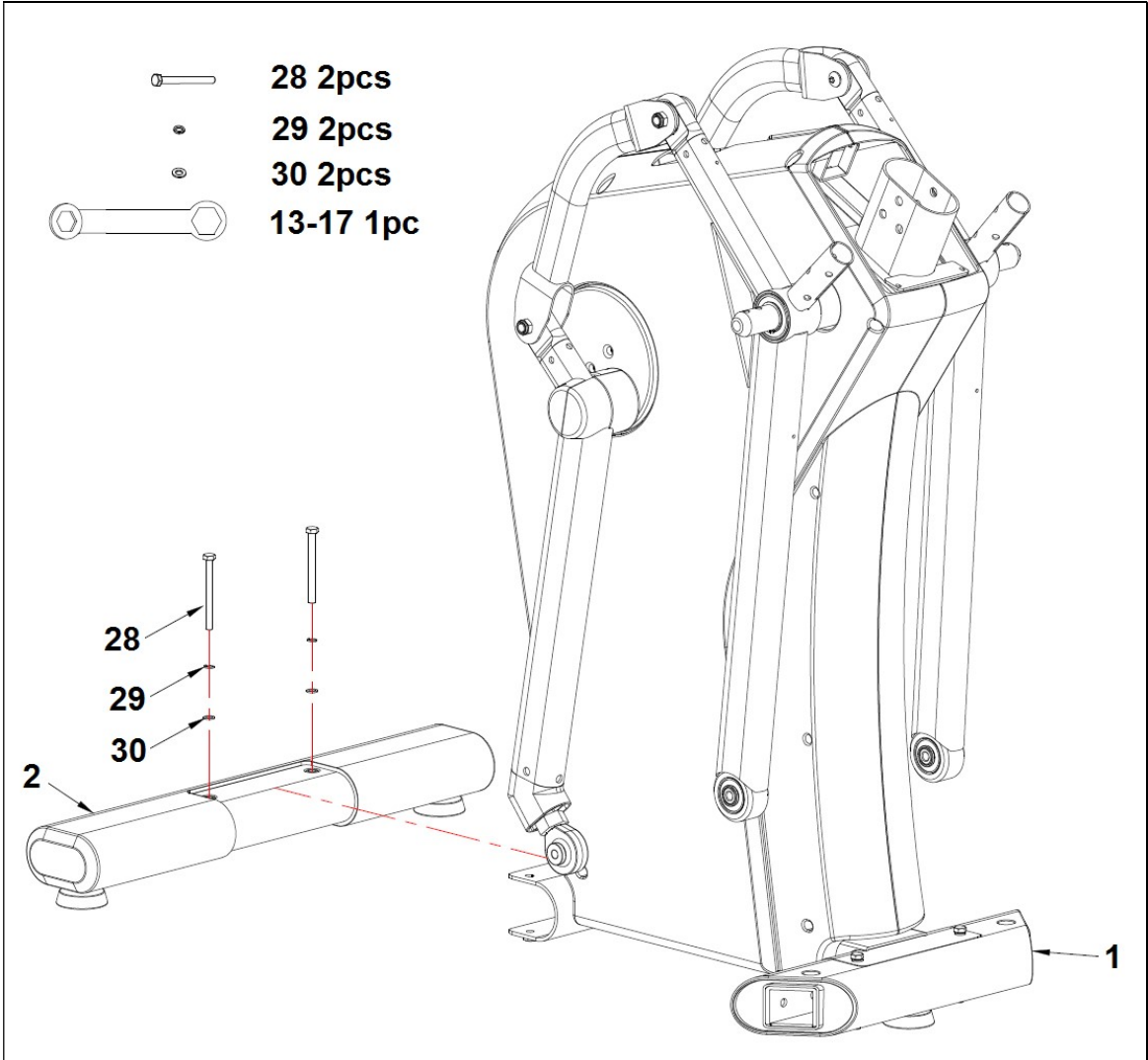
Obr. 0

1x1 	2x1 	3x1 	7x1 	
9x1 	5x1 	4x1 	8x1 	
10x1 	11x1 	15x1 	23x1 	
14x1 	6x2 	12x1 	13x1 	
17x1 	19x1 	18x2 	25x1 	26x1 
27x1 	24x1 	20x2 	22x2 	21x2 

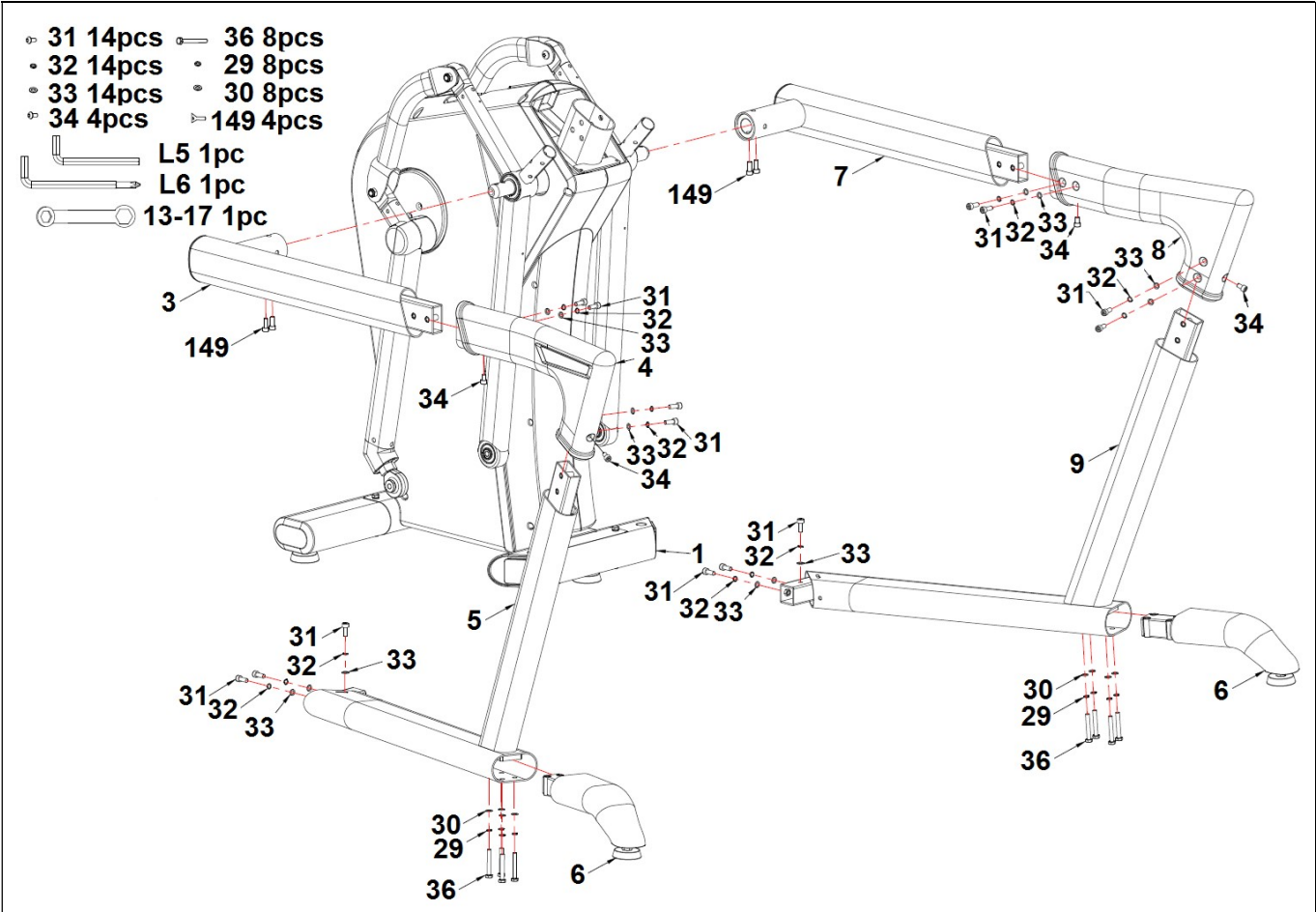
EC1000BM



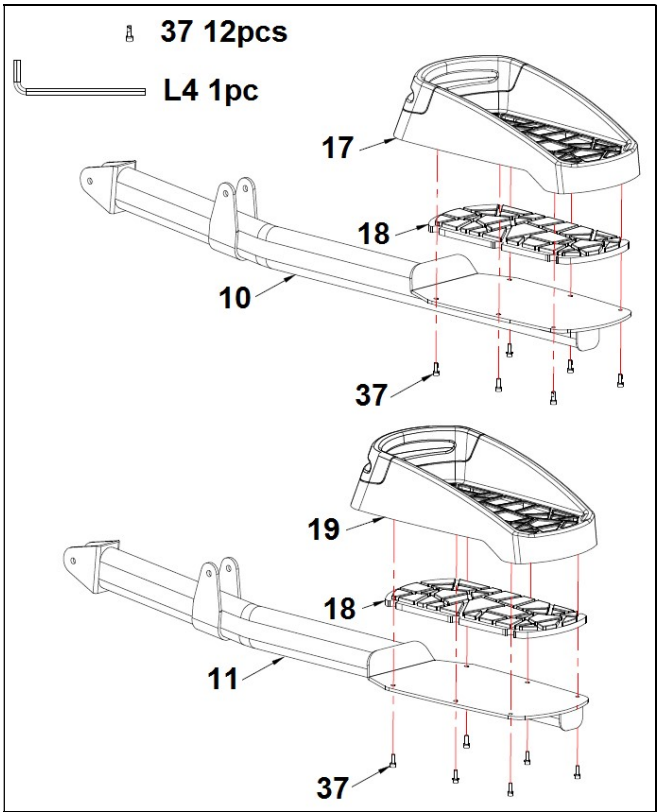
Obr. 1



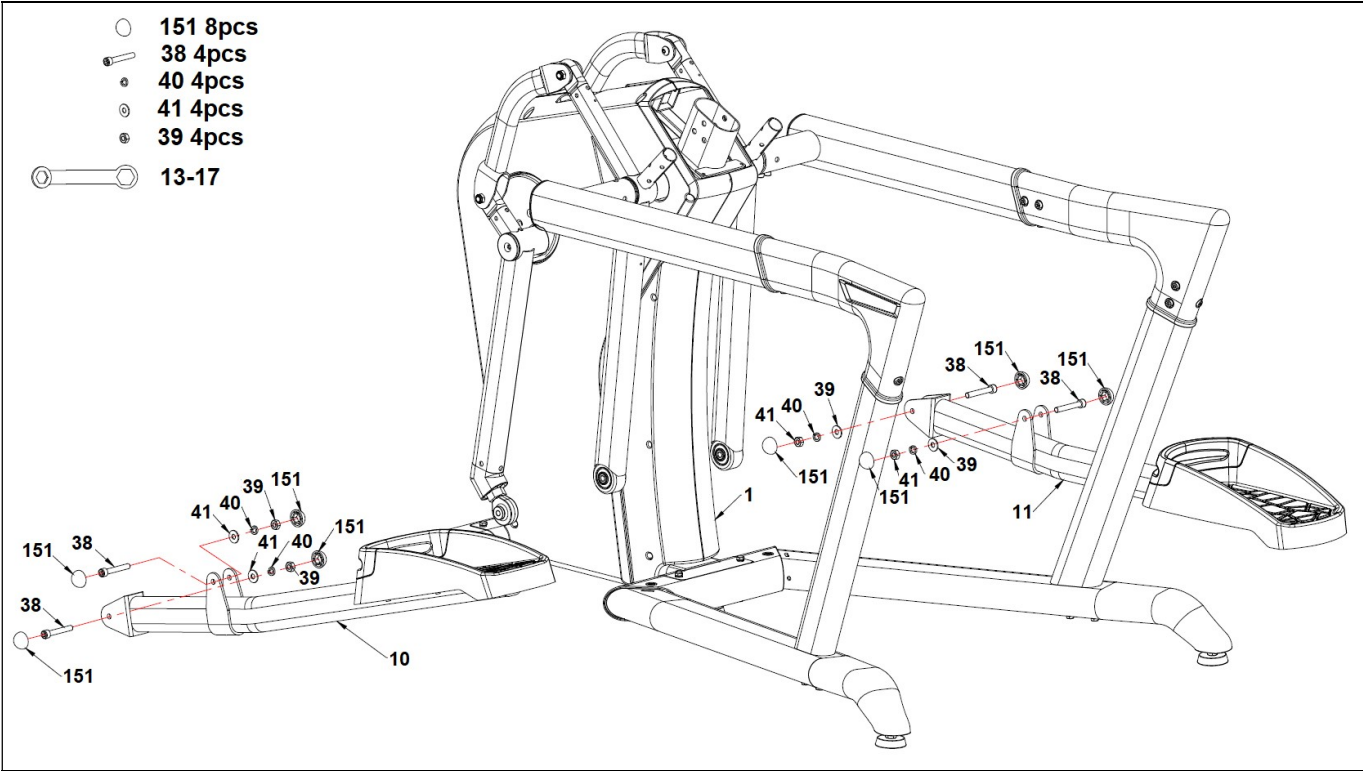
Obr. 2



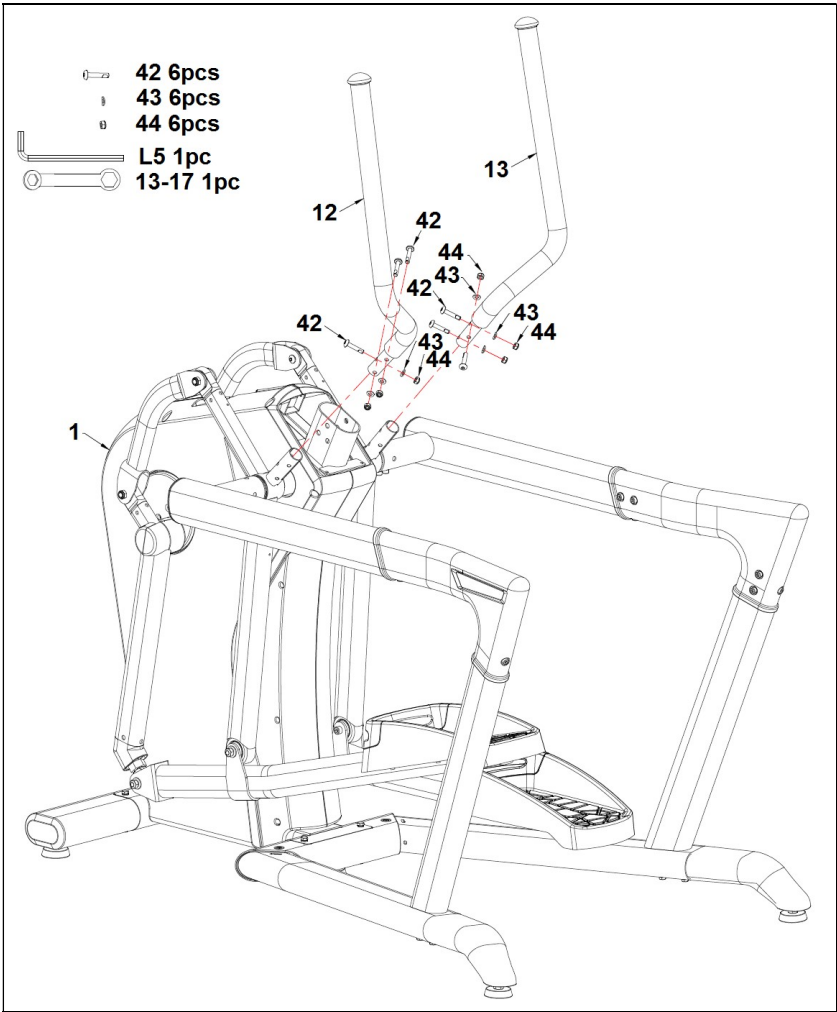
Obr. 3



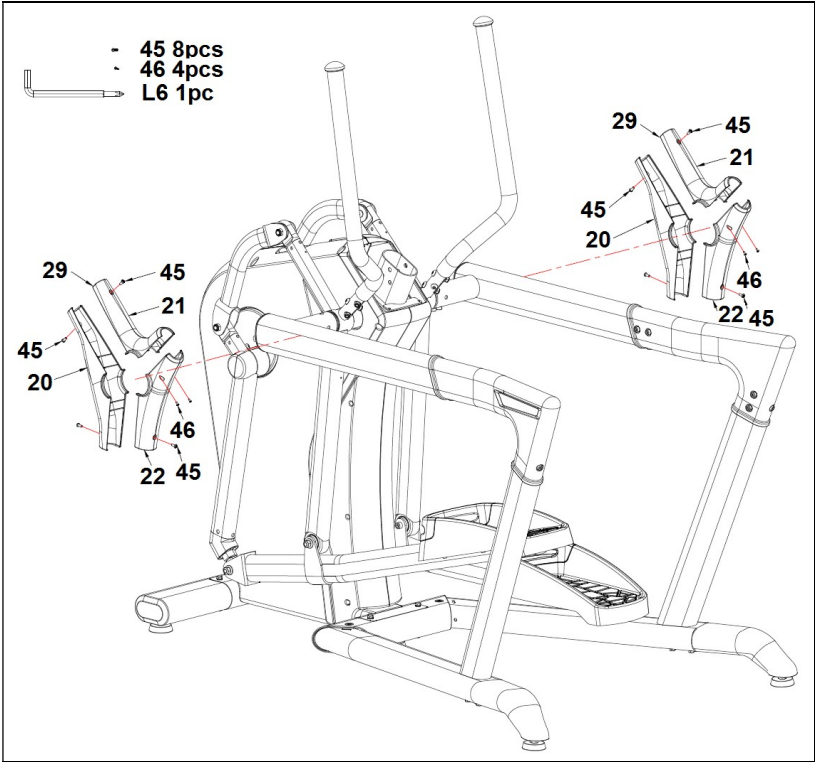
Obr. 4



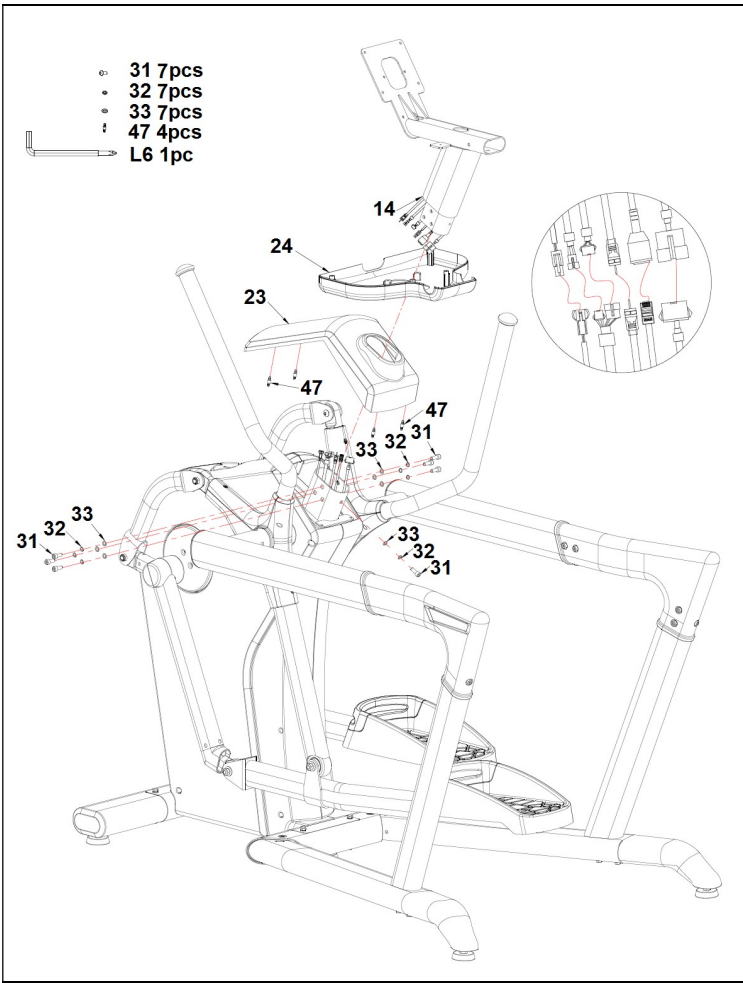
Obr. 5



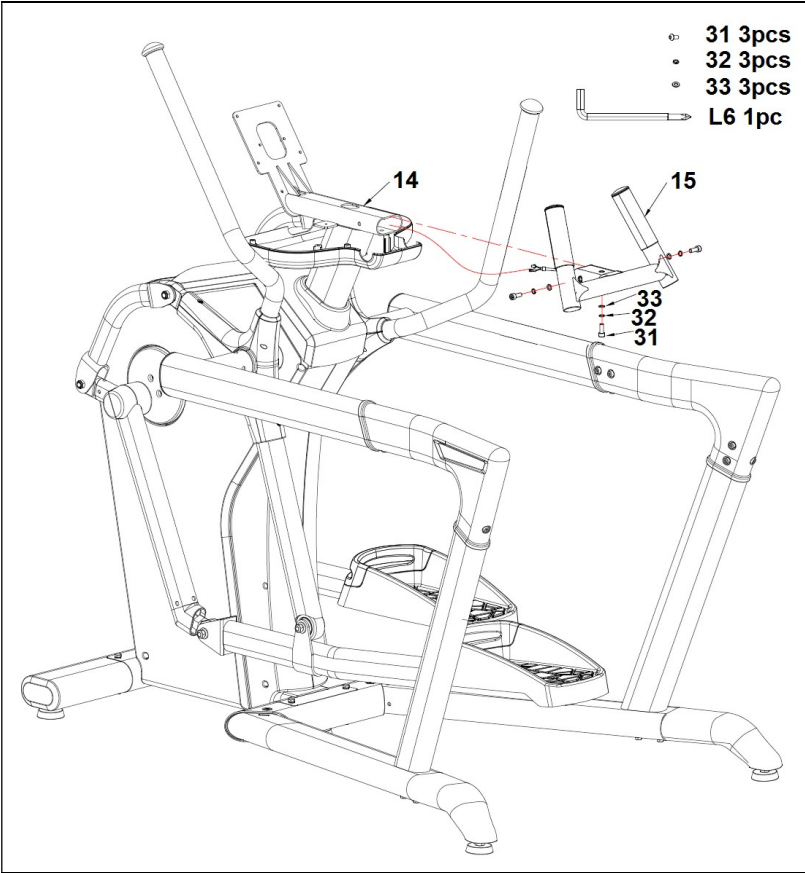
Obr. 6



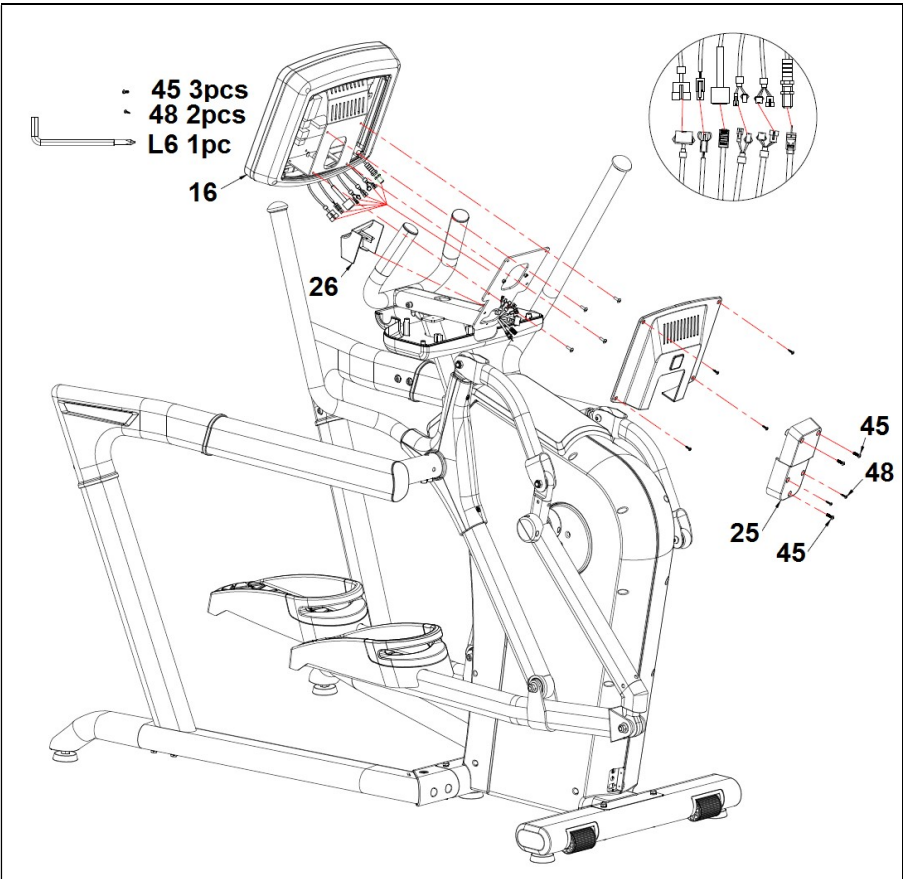
Obr. 7



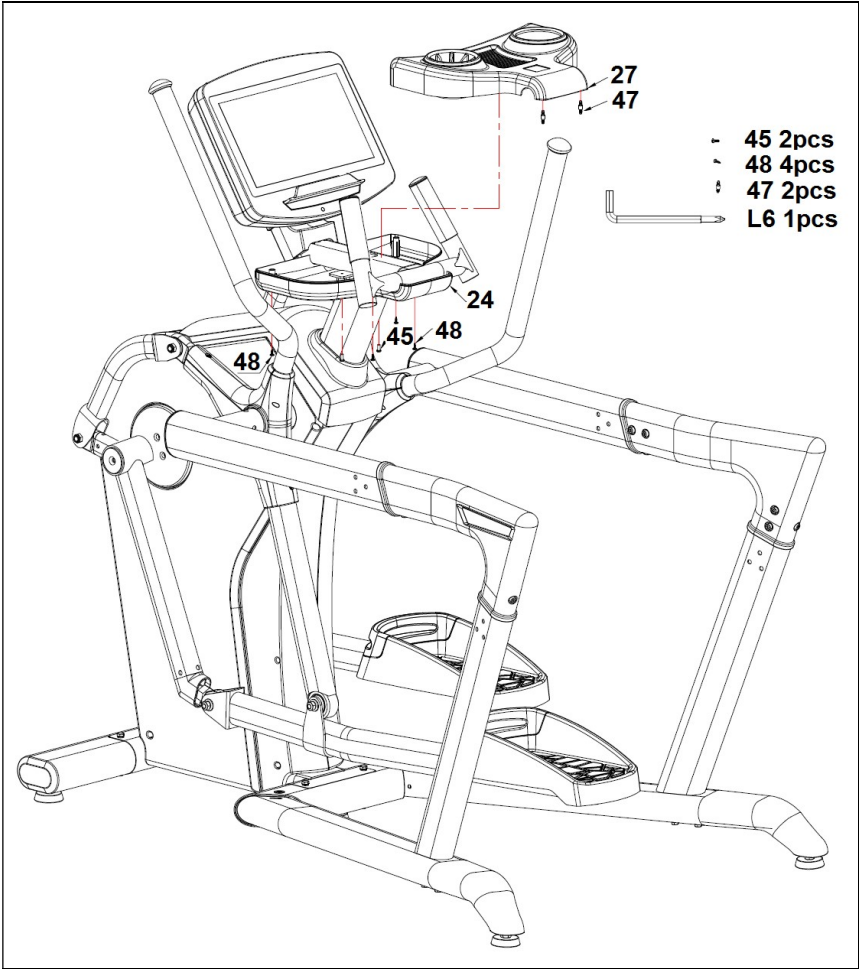
Obr. 8



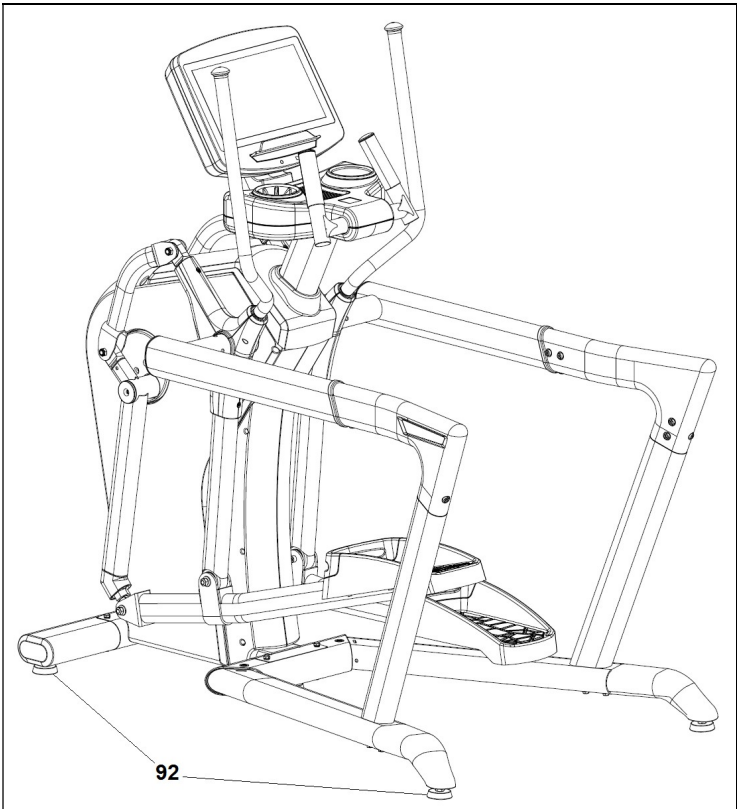
Obr. 9



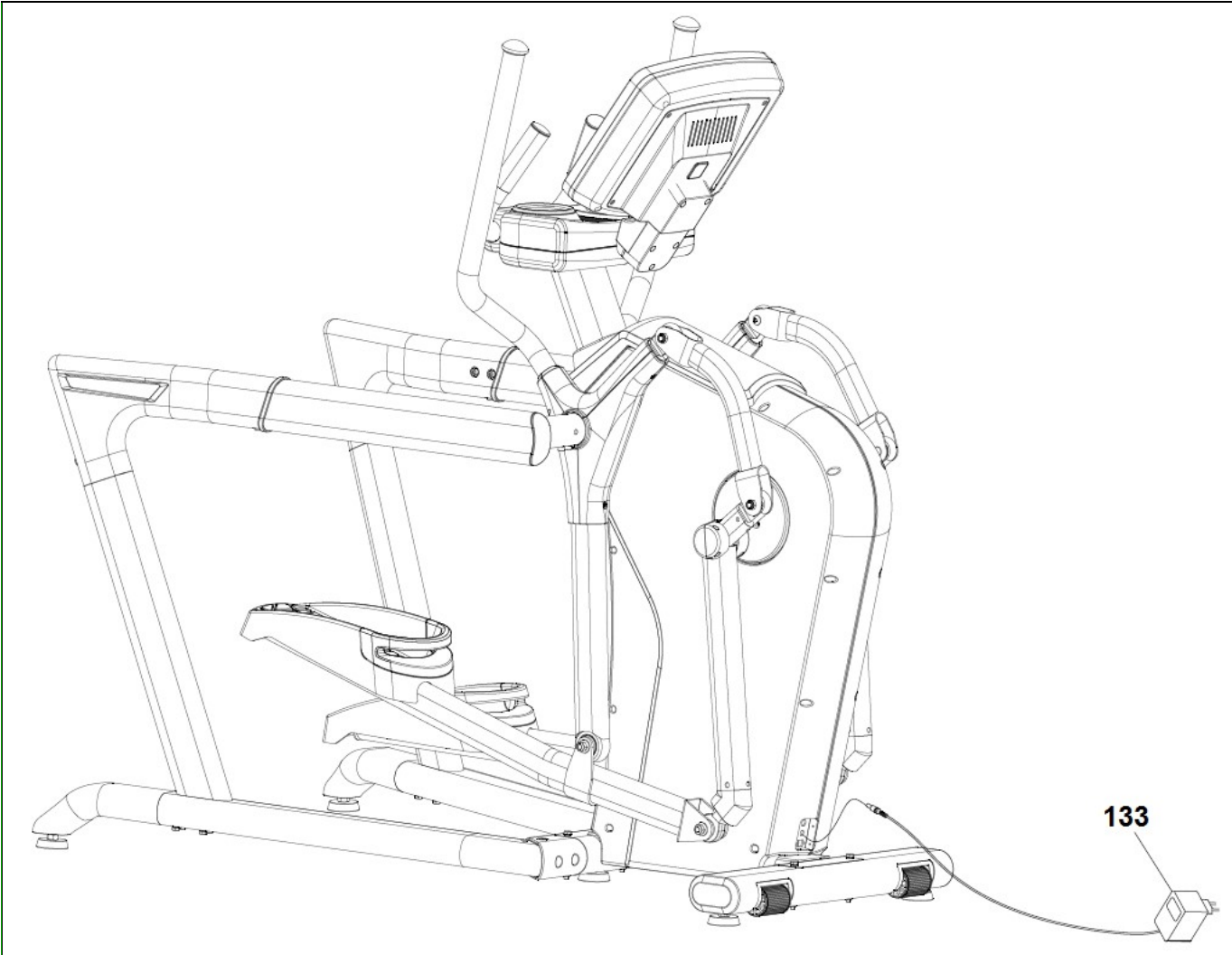
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento trenažér byl navržen a vyroben pro maximálně bezpečné použití. Přesto je při jeho použití třeba dodržovat určité zásady. Před montáží a cvičením si pečlivě přečtěte celý návod. Měli byste dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Uchovejte tyto pokyny pro případné budoucí využití.

POUŽITÍ

1. Trenažér je určen pro komerční využití.
2. Hmotnost uživatele nesmí překročit 190 kg.
3. Trenažér je vybaven setrvačnickovým systémem.
4. Trenažér byl testován a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 třídy S.A, profesionální / komerční použití.
5. Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.
6. Trenažér není vybaven volnoběhem, pohyblivé části proto nelze okamžitě zastavit.
7. Trenažér není vhodný pro účely vysoké přesnosti.
8. Osoby se zdravotním postižením by trenažér neměly používat bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Upozornění: Před použitím trenažéru se poradte s lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy.

1. Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Pokud při používání trenažéru pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jakýkoli jiný příznak, přestaňte cvičit a ihned vyhledejte lékařskou pomoc.
2. Pracujte na doporučené úrovni cvičení, nepřepínejte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před použitím trenažéru proveďte několik protahovacích cviků na zahřátí.

VAROVÁNÍ! Systémy pro sledování srdečního tepu mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte slabost, okamžitě přestaňte cvičit.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Vyjměte všechny díly z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, aby vám nic nescházelo. Krabici nevyhazujte, dokud není trenažér zcela sestaven.
2. Trenažér vždy používejte v souladu s pokyny. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadnou součást nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte cvičit a obraťte se na zákaznický servis. Dokud nebude problém vyřešen, trenažér nepoužívejte.
3. Před zahájením cvičení zkontrolujte trenažér; ujistěte se, že jsou všechny součásti připojeny a že matice, šrouby, pedály a kyvné páky byly před použitím správně utaženy.
4. Používejte originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, kromě těch, které jsou schváleny dodavatelem, zruší platnost záruky.
5. Trenažér používejte na rovném a pevném povrchu. **NEPOUŽÍVEJTE** ho venku nebo v blízkosti vody.
6. V zájmu bezpečnosti nechte alespoň 1 metr volného prostoru kolem trenažéru. Do blízkosti trenažéru neumísťujte žádné ostré předměty.
7. Trenažér se smí používat pouze k účelům popsaným v této příručce. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
8. Udržujte ruce v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
9. Noste vhodné sportovní oblečení. Nepoužívejte volný oděv, který by se mohl zachytit. Při používání trenažéru vždy noste vhodnou sportovní obuv. Ujistěte se, že jsou všechny tkaničky / šňůry uvázané.
10. Vlastník je odpovědný za to, že každý, kdo používá trenažér, je řádně informován o důležitých preventivních opatřeních.
11. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šroubové spoje těsné, a podle potřeby je dotáhněte. Pravidelně kontrolujte poškození a opotřebení a v případě pochyb kontaktujte zákaznickou podporu.

POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení na trenažéru přináší různé výhody, např. zlepšuje kondici, svalový tonus a ve spojení s dietou vám pomůže s redukcí hmotnosti.

Nástup na trenažér

Sešlápněte jeden pedál nohou zcela dolů. Pevně uchopte pevná madla oběma rukama. Druhou nohu položte na druhý pedál. Nestoupejte na plastový kryt.

Jakmile stabilně stojíte na trenažéru, můžete uchopit levé a pravé kyvné rameno.

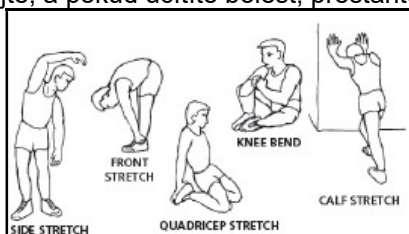
Výstup z trenažéru

Zpomalte pohyby, dokud se pedály a kyvná ramena nezastaví. Jeden pedál musí být v nejnižší možné poloze.

Pevně uchopte madla oběma rukama. Nejprve položte na zem nohu z horního pedálu. Potom položte na zem i nohu ze spodního pedálu. Nestoupejte na plastový kryt.

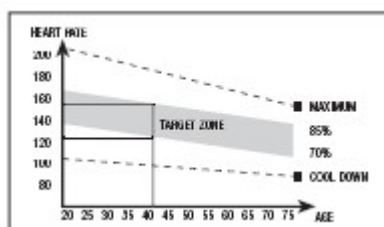
1. Fáze zahřívání

Dochází k zrychlení krevního oběhu a přípravě svalů na cvičení, snižuje se riziko vzniku křečí nebo podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, které jsou znázorněny na obrázku níže. Každý protahovací cvik by měl trvat cca 30 sekund. Svaly nepřetěžujte, a pokud ucítíte bolest, přestaňte cvičit.



2. Fáze cvičení

Tato fáze je fyzicky nejobtížnější. Pravidelným cvičením docílíte pružnějších svalů na nohou. Dodržujte stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý tak, aby se vaše srdeční frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno v následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, přestože začátečníci by dle doporučení měli cvičit pouze 10-15 minut.

3. Fáze zklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulární a svalové soustavě odpočívat. Skládá se ze zahřívacích cvičení, např. snížením rychlosti na trenažéru po dobu přibližně 5 minut. Znovu se protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Postupně budou vaše tréninky delší a intenzivnější. Je vhodné cvičit alespoň 3 dny v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší zátěž během cvičení. Svaly nohou se více namáhají, a proto je rozumné dobu cvičení zkrátit. Pokud si navíc přejete zlepšit celkovou fyzickou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Zahřívací i zklidňující fázi provádějte obvyklým způsobem, ale když se blíží

konec fáze cvičení, zvolte vyšší zátěž a nechte nohy intenzivněji pracovat. Snižte rychlost a udržujte srdeční frekvenci v cílové oblasti.

Hubnutí

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím déle a intenzivněji cvičíte, tím více kalorií spálíte. I když podáváte výkon jako při zlepšování kondice, cíl je jiný.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání trenažéru.

1 Trenažér je určen pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 190 kg.

2 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

3 Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

4 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

5 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.

6 Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky.

1. MONTÁŽNÍ POKYNY

1. Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části:

POZOR: Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

Obr. 0 Seznam dílů:

- (1) Tělo trenažéru
- (2) Přední stabilizátor
- (3) Připojovací trubka levého madla
- (7) Připojovací trubka pravého madla
- (9) Pravá připojovací trubka
- (5) Levá připojovací trubka
- (4) Připojovací část levého madla
- (8) Připojovací část pravého madla.
- (10) Levý sloupek pedálu
- (11) Pravý sloupek pedálu

EC1000BM

- (15) Pevné madlo
- (23) Kryt
- (14) Monitor
- (6) Zadní stabilizátor
- (12) Levý otočný sloupek
- (13) Pravý otočný sloupek
- (17) Levý padál
- (19) Pravý pedál
- (18) Tlumící výplň do pedálu
- (25) Zadní kryt držáku konzoly
- (26) Přední kryt držáku konzoly
- (27) Horní podnos
- (24) Spodní podnos
- (20) Kryt zadního otočného ramene
- (22) Kryt předního otočného ramene
- (21) Kryt horního otočného ramene.

Seznam upevňovacích prvků:

- (28) Šroub M8x82
- (29) Podložka D8
- (30) Plochá podložka D8
- (31) Šroub M8x20
- (32) Podložka D8
- (33) Plochá podložka D8
- (34) Šroub M8x16
- (149) Šroub M8x30
- (36) Šroub M8x55
- (37) Šroub M5x15
- (38) Šroub M10x65
- (39) Plochá podložka D10
- (40) Podložka D10
- (41) Matice M10
- (151) Víčko matice M10
- (42) Šroub M8x40
- (43) Podložka D8
- (44) Matice M8
- (45) Šroub M5x12
- (46) Šroub D3x8
- (47) Spojka pro kryty
- (48) Šroub D4x12
- (49) Klíče

2. Uchopte přední stabilizátor (2), obr. 1, zasuňte šrouby (28), podložky (29), (30) a bezpečně je utáhněte, obr. 1.

3. MONTÁŽ PŘIPOJOVACÍCH TRUBEK MADEL

POZOR: V tomto kroku je vhodná asistence další osoby.

Spojte přípojovací trubku levého madla (3) s levou spodní trubkou (5) pomocí levé přípojovací části (4), šroubů (31), (34) a podložek (32) a (33), obr. 2.

Dejte soupravu k tělu trenažéru a umístěte ji podle obr. 2. Připojte přípojovací trubku levého madla (3) k hlavnímu tělu pomocí šroubů (149) a levou spodní trubku (5) pomocí šroubů (31), podložek (32) a (33), obr. 2.

Namontujte zadní stabilizátor (6) pomocí šroubů (36), podložek (29) a (30), obr. 2.

Stejnou montáž proveďte s pravou přípojovací trubkou madla (7) a pravou spodní přípojovací trubkou (9).

4. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Vezměte levou trubku pedálu (10) označenou písmenem (L), umístěte tlumení (18), jak je znázorněno na obr. 3. Poté položte levý pedál (17) a zajistěte šrouby (37). Stejný postup proveďte na pravé straně, obr. 3.

5. MONTÁŽ PEDÁLOVÝCH SLOUPKŮ

Umístěte levý sloupek pedálu (10) k centrální části těla (1) a umístěte jej podle obr. 4. Zašroubujte šrouby (38) s podložkami (39), (40) a maticemi (41) a pevně je utáhněte. Nasadte krytky (151).

Stejně kroky proveďte s pravou podpěrou pedálu (11), obr. 4.

6. MONTÁŽ OTOČNÝCH SLOUPKŮ

Přesuňte levý otočný sloupek (12) k vnější trubce na hlavním těle (1), obr. 5, a zasuňte jej. Upevněte šrouby (42) společně s maticemi (44) a podložkami (43) obr. 5 a pevně utáhněte. Totéž proveďte na pravé straně. Poté nasadte kryty (20), (21), (22), jak je znázorněno na obr. 6, a zašroubujte je šrouby (45) a (46).

7. MONTÁŽ SLOUPKU NA MONITOR

Uchopte přední sloupek (14) a nasadte spodní podnos (24) a kryt (23), jak je znázorněno na obr. 7. Připojte kabely hlavního těla ke kabelům předního sloupku, obr. 7.

Vložte přední sloupek (14) na výstupek na hlavním těle (1).

Zašroubujte šrouby (31), podložky (32), (33), obr. 7 a pevně je utáhněte.

Sklopte kryt (23) a vložte spojky pro kryty (47), obr. 7.

8. MONTÁŽ PEVNÝCH MADEL

Nasadte madla (15) na přední sloupek (14) pomocí šroubů (31), podložek (32), (33), obr. 8.

DŮLEŽITÉ: Je doporučeno utáhnout šrouby po jednom měsíci používání trenažéru.

9. MONTÁŽ MONITORU

Sejměte zadní kryt monitoru. Vyšroubujte šrouby zadní desky monitoru.

Umístěte monitor (16) na desku předního sloupku (14), jak je znázorněno na obr. 9, a zašroubujte zpět šrouby.

Připojte svorky vycházející z předního sloupku (14) a monitoru (16), obr. 9.

Namontujte zpět kryt zadního monitoru pomocí šroubů, obr. 9.

EC1000BM

Přípevněte přední (26) a zadní (25) kryt pomocí šroubů (45), (48), obr. 9.

Posuňte spodní podnos (24) nahoru, přípevněte horní podnos (27) a upevněte je pomocí spojů (47) a šroubů (45), (48), obr.10.

VYROVNÁNÍ

Jakmile trenážér umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je rovně na podlaze. Pro vyrovnání můžete použít vyrovnávače nerovností (92) směrem nahoru nebo dolů, viz obr. 11.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je vybavena kolečky (91) pro snadnější manipulaci. Pomocí dvou předních koleček je možné stroj přemístit na zvolené místo mírným nadzvednutím. Stroj uchovávejte na suchém místě a nevystavujte ho teplotním výkyvům.

PŘIPOJENÍ DO SÍŤE

Zasuňte konektor transformátoru do přípojovacího otvoru na hlavním těle (spodní část v zadní části trenážéru) a poté transformátor (133) zapojte do síťového napájení 230 V, obr. 12.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana manuálu).

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

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



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

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257