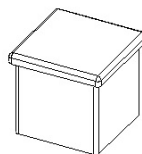
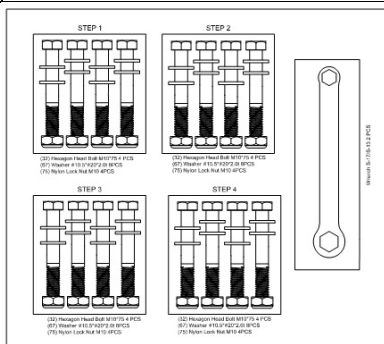


UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Obr. 1

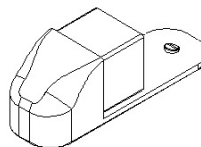
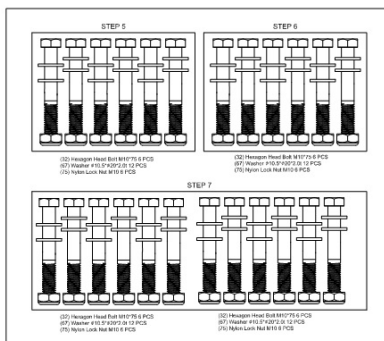
N	Popis	Počet
A	Základní rám	2
B	Vzpěrný rám	4
C	Horní rám	2
D	Hrazda na shyby	1
H	Krátký bezpečnostní doraz	2
I	Dlouhý bezpečnostní doraz	2
K	Zadní příčná tyč	2
L	L-Držák	8
32	Šroub s šestihrannou hlavou M10*75 mm	40
67	Podložka Ø10.5*Ø20*2.0t	80
75	Nylonová matka M10	40
138	Koncovky s kupolovitým zakončením	2
161	Čtvercová koncovka	4
485	Koncovka nohy	4
486	U-Držák	2



(161) x 4 PCS

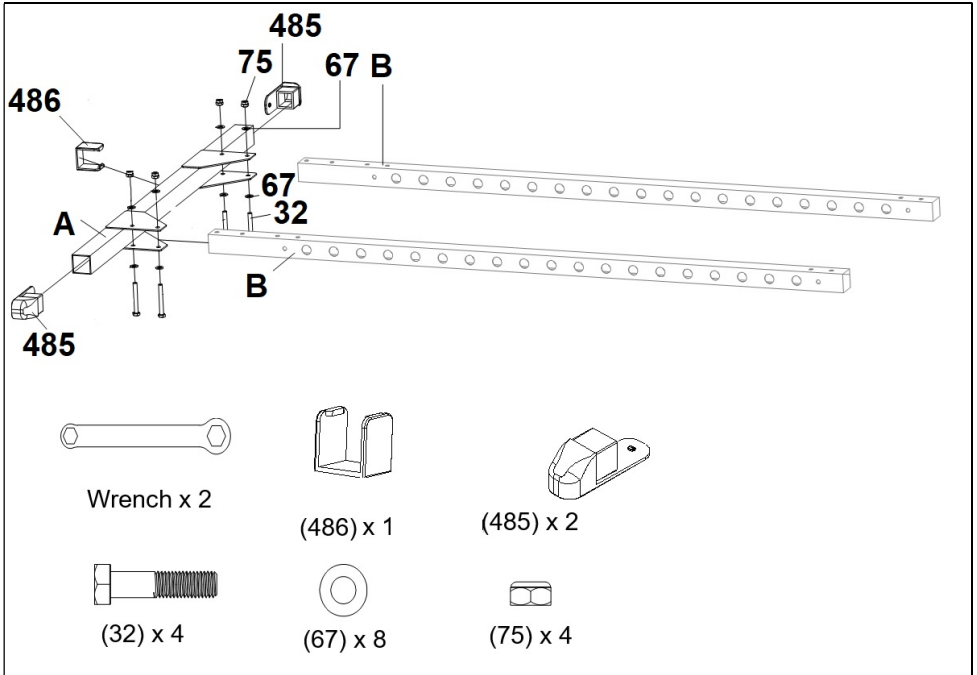


(486) x 2 PCS

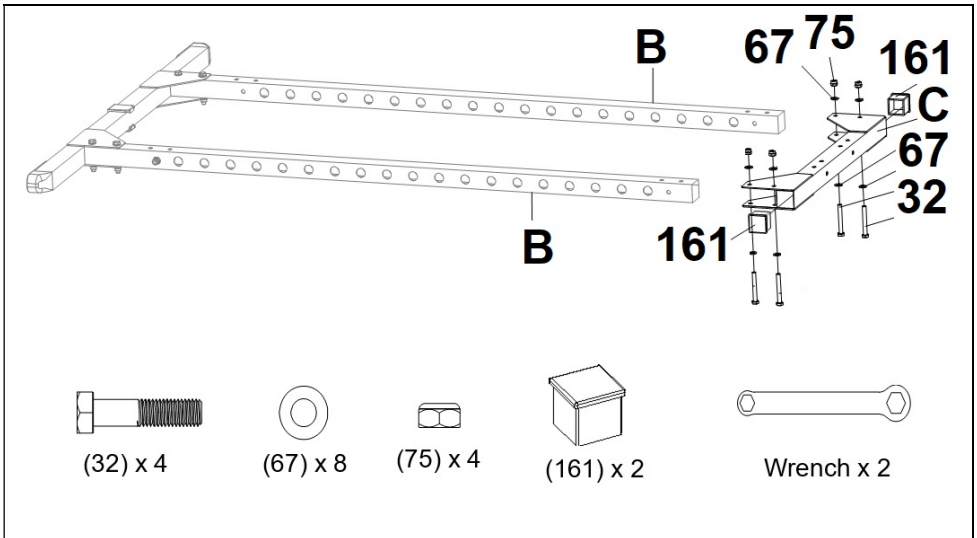


(485) x 4 PCS

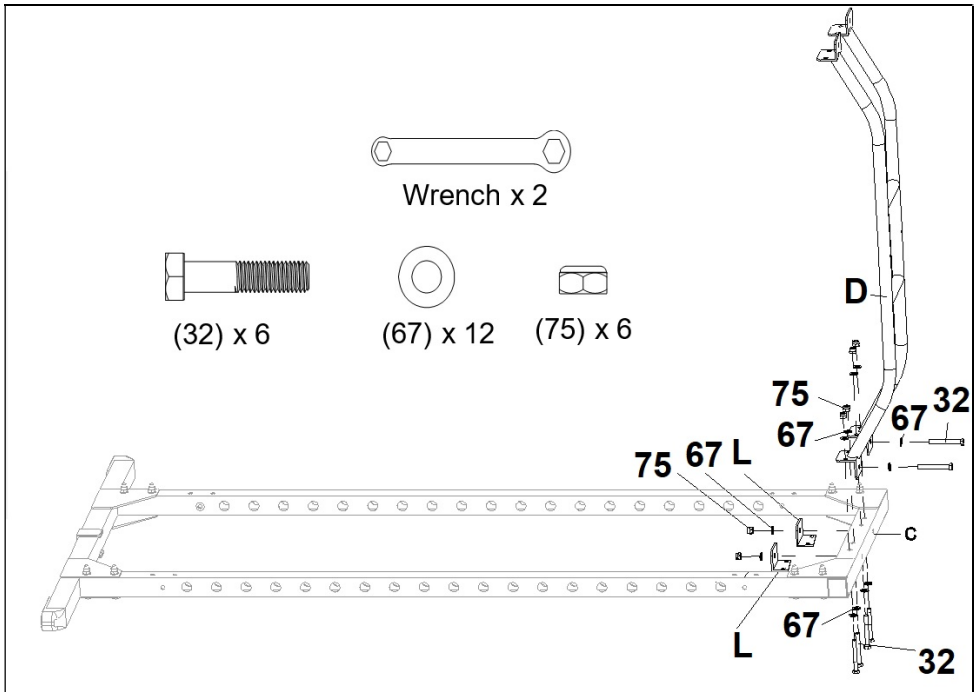
Obr.2



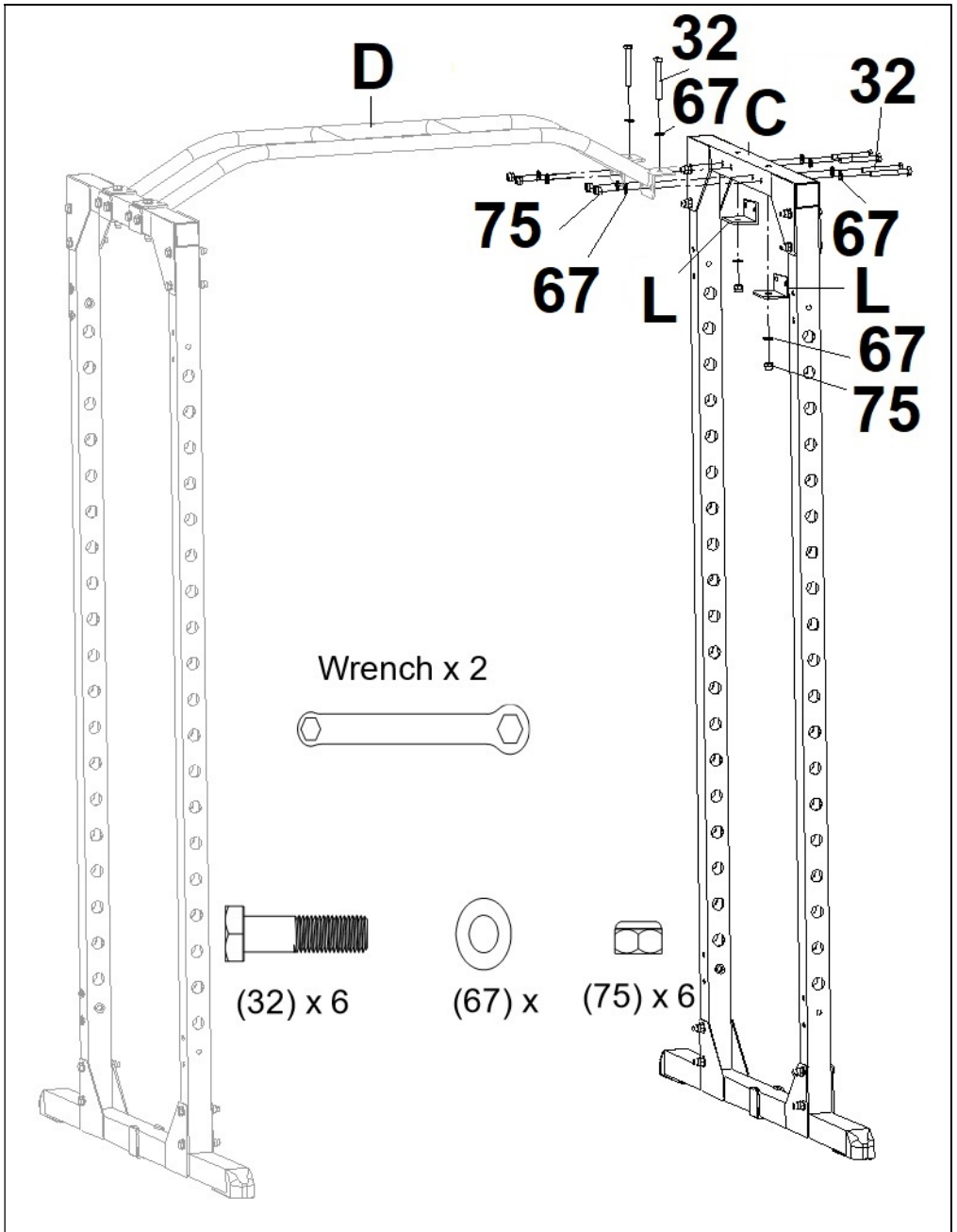
Obr.3



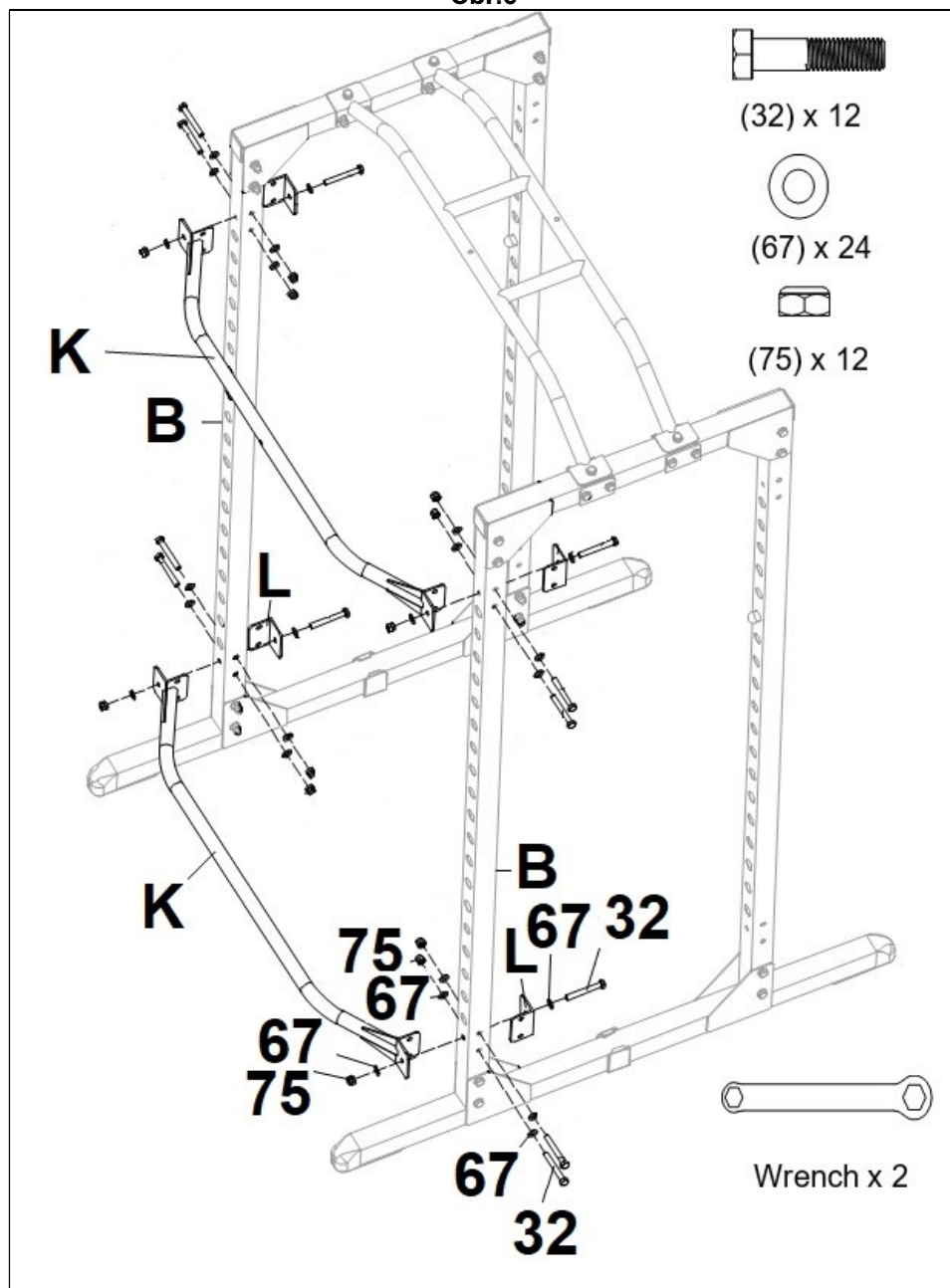
Obr.4



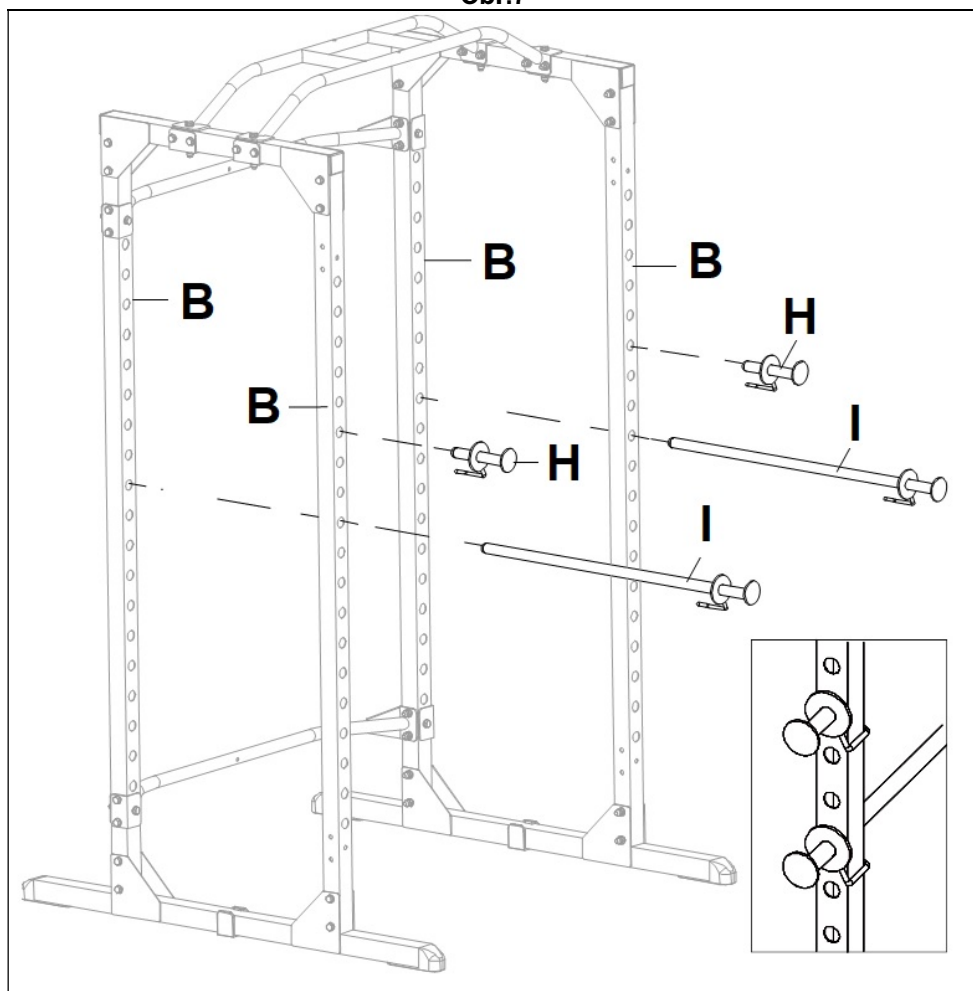
Obr.5



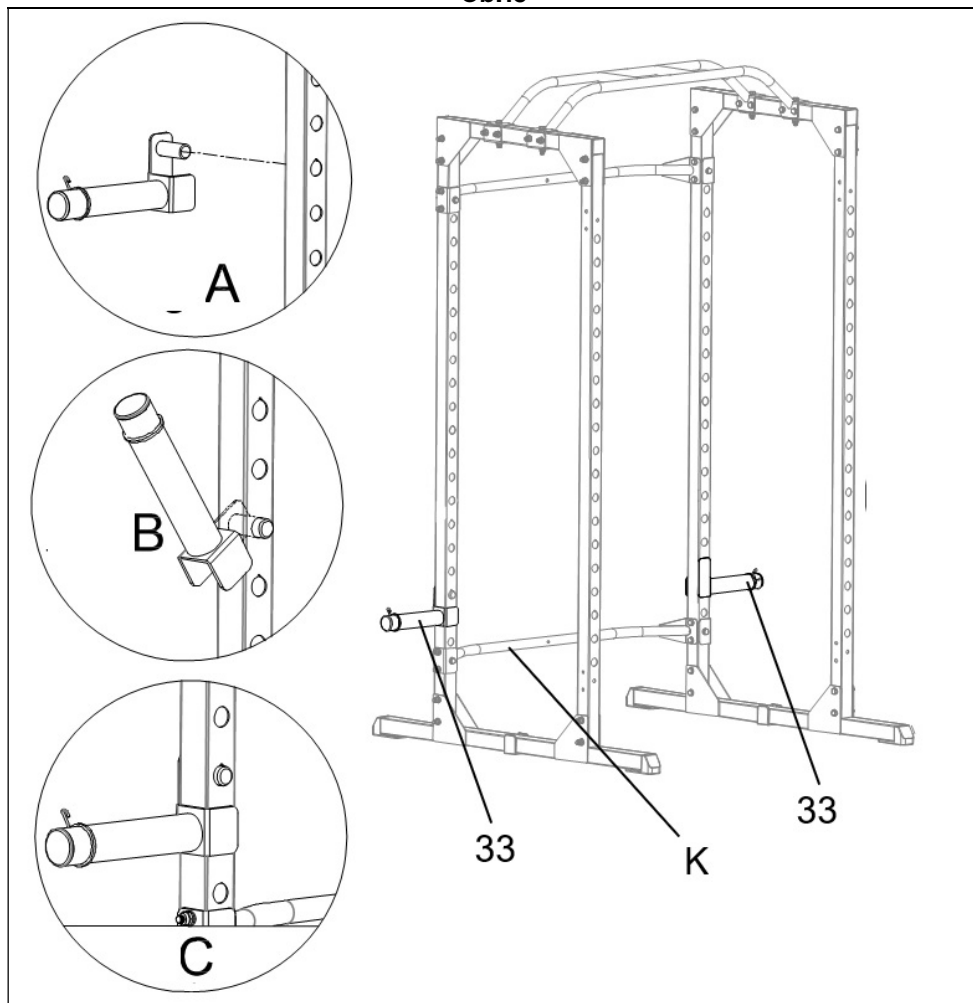
Obr.6



Obr.7



Obr.8



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.

OBEČNÉ 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 popsaným 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

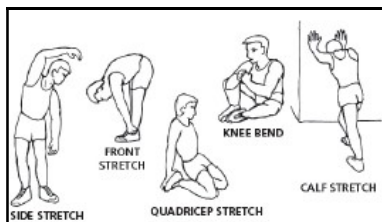
POKYNY PRO CVIČENÍ

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

1. Rozvíčka

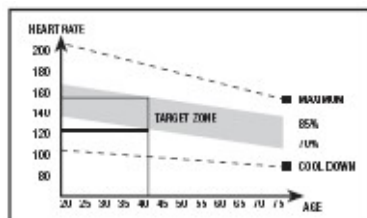
Tato fáze zrychluje prokrvení těla a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a vyvrtnutí. Doporučuje se provádět protahovací cvičení, jak je znázorněno níže.

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 graf



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. Provedte 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.

MONTÁŽ

1. Vložte koncovky (485) na každý konec základní trubky (A). Vložte dvě vzpěrné trubky (B) do držáků základní trubky (A). Ujistěte se, že nálepky se šipkami na vzpěrných trubkách (B) směřují od základní trubky (A). Připevněte základní trubku (A) k oběma vzpěrným trubkám (B) pomocí šroubů (32), podložek (67) a matic (75). Umístěte U-objímku (486) do středu základní trubky (A). Opakujte tento proces na druhé straně, obr. 2.

2. SVložte dvě vzpěrné trubky (B) do držáků na koncích horní trubky (C). Připevněte horní trubku (C) k oběma vzpěrným trubkám (B) pomocí šroubů (32), podložek (67) a matic (75). Vložte čtvercové záslepky (161) do obou konců horní trubky (C). Opakujte tento proces na druhé straně, obr. 3.

3. Připevněte hrazdu (D) a dvě L-objímky (L) k horní trubce (C) pomocí šroubů (32), podložek (67) a matic (75), obr. 4 a obr. 5.

4. Připevněte zadní příčné tyče (K) a čtyři L-objímky (L) k vzpěrným trubkám (B) pomocí šroubů (32), podložek (67) a matic (75), obr. 6.

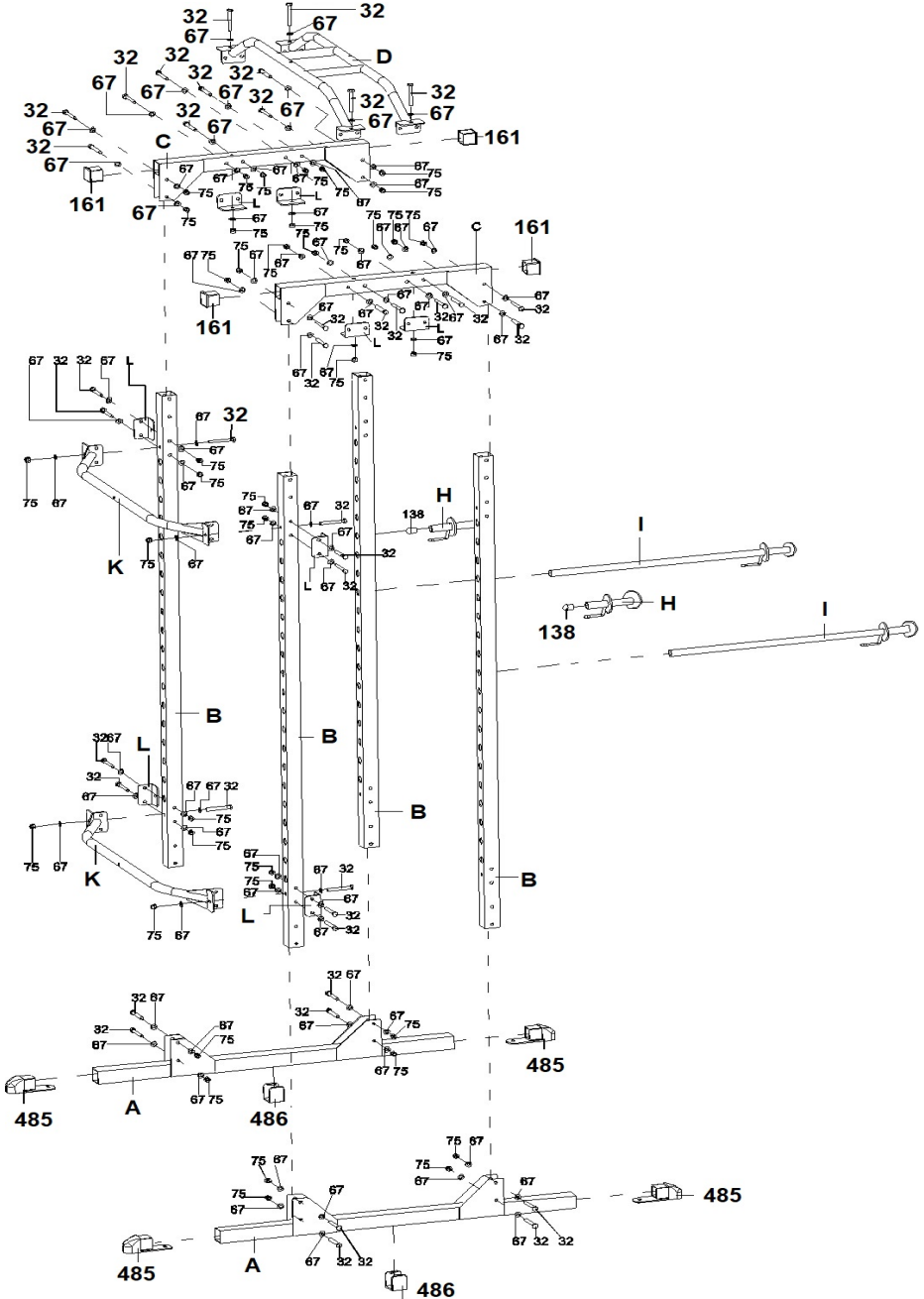
5. Háky (I) a (H) mohou být vloženy do libovolného otvoru ve vzpěrných trubkách (B). Umístěte je na stejné úrovni na levé a pravé straně na pohodlné výšce, aby nezasahovaly do cvičení.

6. Ujistěte se, že háky jsou ve správné poloze, aby zabránily sklouznutí upevňovacích prvků, obr. 7.

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

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

G314



Bcã aT\W\` â` í` âZcSV` íLZ VÍ^ ghWfWj òV VÍ'gS_` aPefhřž

@Sb , G31400A #]e

NO.	Code
A	G31400A
B	G31400B
C	G31400C
D	G31400D
H	G31400H
I	G31400I
K	G31400J
L	G31400L
32	G314032
67	G314067
75	G314075
138	G314138
161	G314161
485	G314485
486	G314486
200	G314200
201	G314201
202	G314202
300	G314300
301	G314301
302	G314302



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