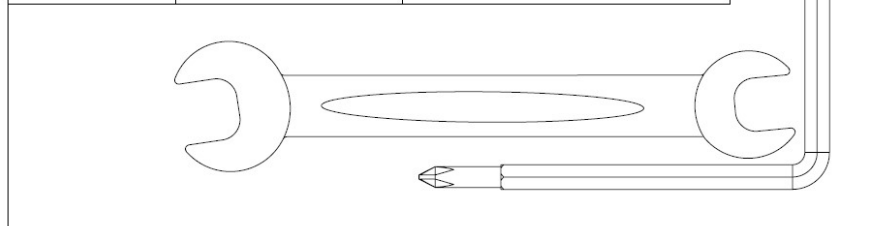
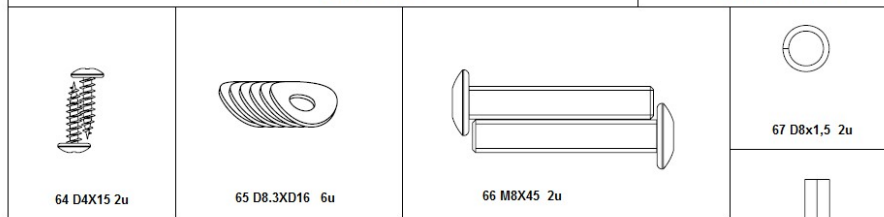
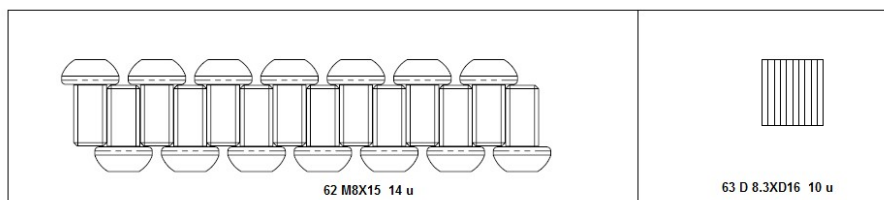
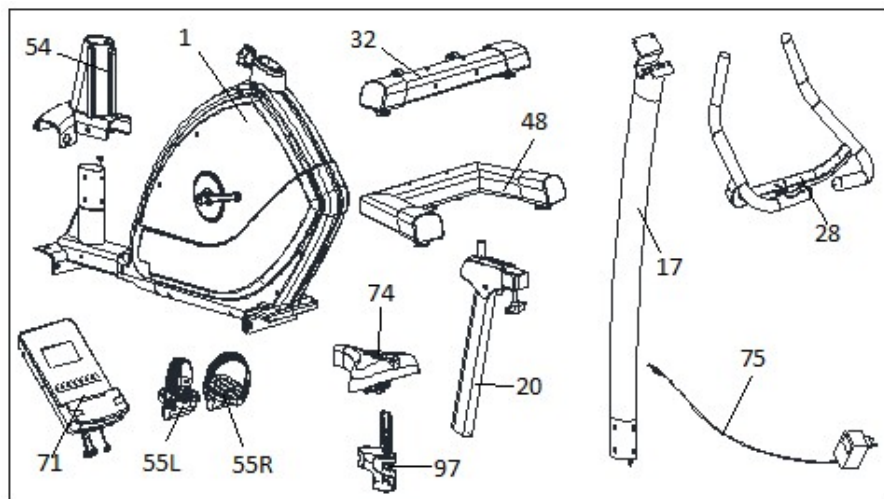


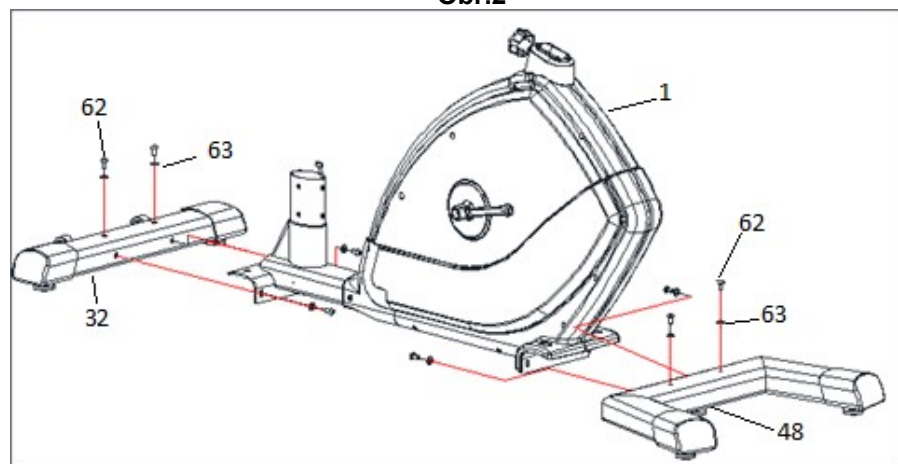
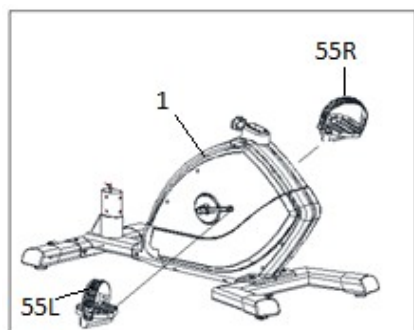
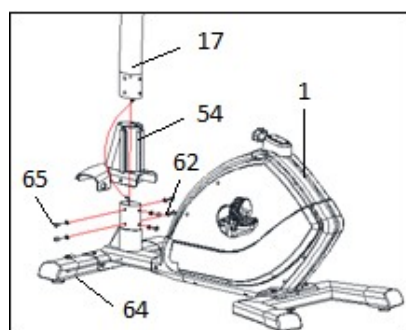
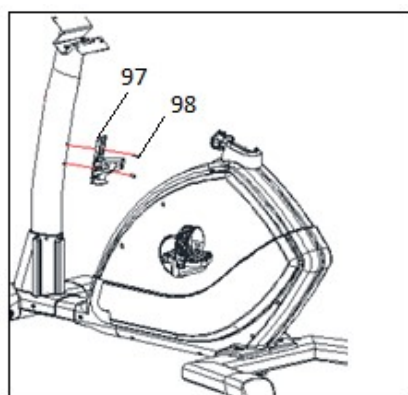
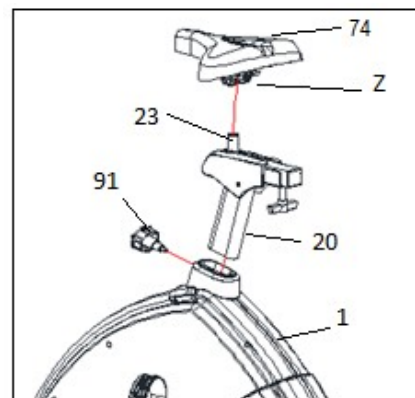
H862BiH



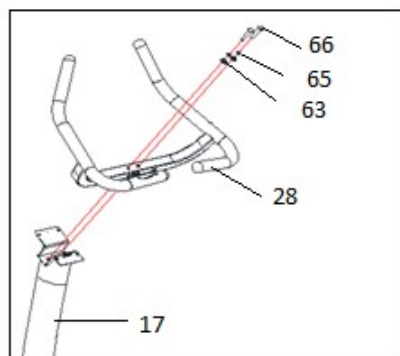
Uživatelská příručka

Obr.1

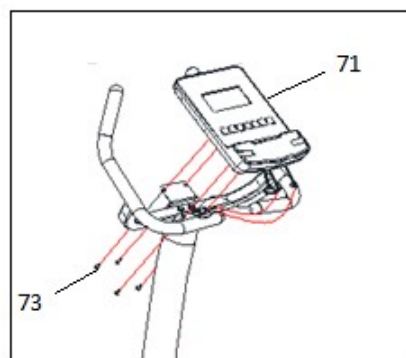


Obr.2**Obr.3****Obr.4****Obr.5****Obr.6**

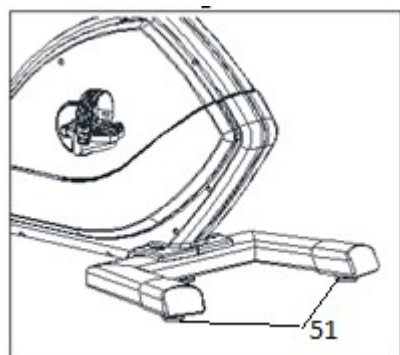
Obr.7



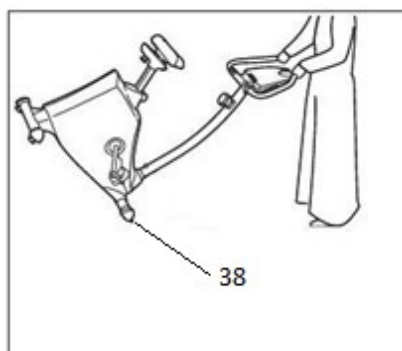
Obr.8



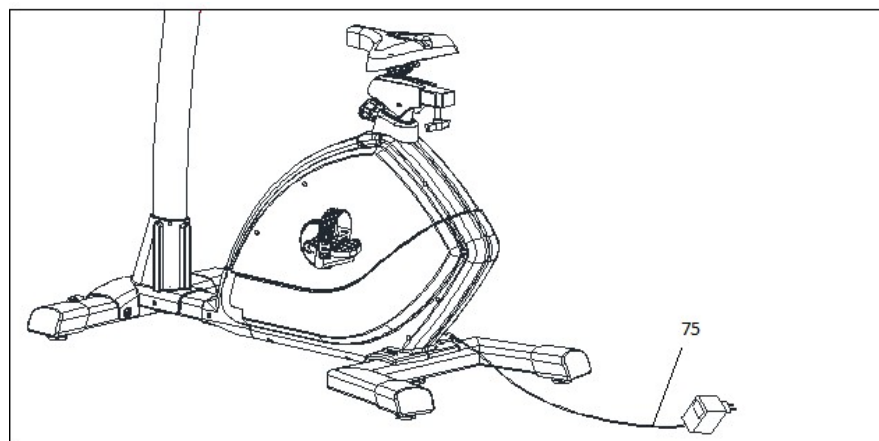
Obr.9



Obr.10



Obr.11



Tento rotoped byl navržen a zkonstruován tak, aby poskytoval maximální bezpečnost. Přesto je nutné při používání fitness zařízení dodržovat určitá opatření. Před sestavením a používáním rotopedu si přečtěte celý návod. Rovněž je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

1. Udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od tohoto zařízení. **NENECHÁVEJTE** je bez dozoru v místnostech, kde je rotoped umístěn.
2. Rotoped může používat vždy pouze jedna osoba.
3. Pokud během cvičení pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jiné příznaky, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE** cvičit. **IHNED VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC.**
4. Používejte rotoped na rovné a pevné ploše. **NEPOUŽÍVEJTE** rotoped venku nebo v blízkosti vody.
5. Držte ruce mimo dosah všech pohyblivých částí zařízení.
6. Noste oblečení vhodné pro cvičení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do rotopedu. Při používání stroje vždy noste běžecké boty nebo tenisky. Ujistěte se, že máte tkaničky/šňůrky řádně zavázané.
7. Tento rotoped smí být používán pouze k účelům uvedeným v tomto návodu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které výrobce nedoporučuje.
8. Nepokládejte ostré předměty do blízkosti zařízení.
9. Osoby se zdravotním postižením by neměly stroj používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.
10. Před použitím zařízení proveďte zahřívací a protahovací cviky.
11. Nepoužívejte rotoped, pokud nefunguje správně.

Upozornění: Před zahájením používání rotopedu se poraďte se svým lékařem. Toto doporučení je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoliv fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny.

Tyto pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

OBECNÉ POKYNY

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

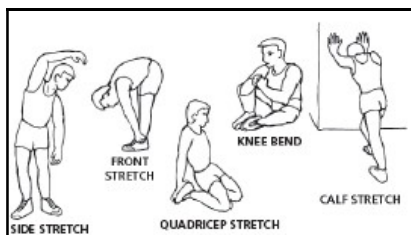
1. Toto zařízení bylo testováno a odpovídá normě EN957 třídy H.B., vhodné pro poloprofesionální použití. Maximální hmotnost uživatele je 180 kg.
2. Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti by měli vždy zohlednit jejich zvědavou povahu, která často vede k nebezpečným situacím a chování, jež mohou způsobit nehody. Toto zařízení nesmí být za žádných okolností používáno jako hračka.
3. Majitel je zodpovědný za to, že každý uživatel stroje bude řádně informován o nutných bezpečnostních opatřeních.

POKYNY PRO CVIČENÍ

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

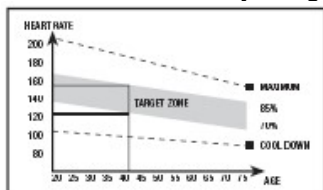
1. Rozcvička

Tato fáze zrychluje krevní oběh v těle a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a výronů. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý cvik by měl trvat přibližně 30 sekund. Nepřepínejte svaly. Pokud pocítíte bolest, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE**.



2. Cvičení

Tato fáze vyžaduje největší fyzickou námahu. Při pravidelném cvičení budou svaly na nohách pružnější. Je důležité udržovat stálý rytmus. Rychlost cvičení by měla být dostatečně vysoká, aby se tepová frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno na následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut, i když je doporučeno, aby většina lidí začínala s tréninky trvajících 10–15 minut.

3. Zklidnění

Tato fáze umožňuje relaxaci kardiovaskulárního a svalového systému. Skládá se z opakování zahřívacích cviků, tj. zpomalení tempa a pokračování přibližně 5 minut. Opakujte protahovací cviky, ale pamatujte, abyste svaly nepřetížili. Postupně se vaše tréninky musí stát delšími a intenzivnějšími. Doporučuje se cvičit alespoň tři dny v týdnu, v alternujících dnech.

Tvarování svalů

Měli byste zvolit vysokou úroveň zátěže, abyste během cvičení formovali svaly. To znamená větší zátěž na svaly nohou, takže může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si také přejete zlepšit svou celkovou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Provádějte zahřívací a zklidňovací cviky jako obvykle, ale když se blížíte ke konci fáze cvičení, zvýšte úroveň zátěže, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Měli byste zpomalit, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové oblasti.

Snížování váhy

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší je trénink, tím více kalorií spálíte. I když děláte stejnou práci, jakou vykonáváte pro zlepšení kondice, cíl se změnil.

1. POKYNY PRO MONTÁŽ

Pro montáž je doporučena pomoc druhé osoby.

Vyjměte zařízení z krabice a ujistěte se, že jsou všechny části na místě: (1) Hlavní tělo; (17) Sloupek řídítek; (32) Stabilizační tyč s kolečky; (48) Stabilizační tyč s nastavitelnými bloky; (71) Monitor se sloupkem řídítek (28); (54) Kryt sedlové trubky; (74) Sedlo; (20) Sedlová trubka; (55L) Levý pedál; (55R) Pravý pedál; (75) Síťový transformátor; Taška se šrouby obsahující: (62) Imbusové šrouby M8x15; (63) Podložky M8; (64) Křížové šrouby Ø4x15; (65) Zakřivené podložky Ø8; (66) Imbusové šrouby M8x45; (67) Pružinové podložky Ø8; Imbusový klíč; Otevřený klíč; Klíč na naklonění.

2. MONTÁŽ STABILIZAČNÍCH TYČÍ

Položte hlavní tělo na podlahu, jak je znázorněno na obr. 2. Uchopte přední stabilizační tyč s kolečky (32). Odstraňte šrouby (62) a jejich podložky (63), a znovu nasadte šrouby (62) s podložkami (63).
Důkladně utáhněte.

Veźměte zadní stabilizační tyč s nastavitelnými nohami (48) a umístěte ji na zadní stojan stroje, vložte šrouby (62) s podložkami a matkami, důkladně utáhněte. Obr. 2.

3. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Montážní pokyny pro pedály je nutné dodržet přesně, jejich nesprávná instalace může poškodit závit na pedálu nebo kliky. Pravý a levý pedál se vztahují k pozici, kterou uživatel zaujme, když sedí na sedle a provádí cvičení.

Pravý pedál (55R), označený písmenem (R), se šroubuje na pravou kliku, také označenou písmenem (R), ve směru hodinových ručiček.

Důkladně utáhněte, obr. 3.

Levý pedál (55L), označený písmenem (L), se šroubuje na levou kliku, také označenou písmenem (L), proti směru hodinových ručiček. Důkladně utáhněte, obr. 3.

4. MONTÁŽ SLOUPKU ŘÍDÍTEK

Vložte sloupek řídítek (17) do druhého sloupku (54) a na výstupek na hlavním těle, přičemž dbejte na to, abyste nepřiskřípli kabely. Připojte kabely ze sloupku řídítek (17) a hlavního těla (1). Nasadte šrouby (62) s zakřivenými podložkami (65), jak je znázorněno na obr. 4, seřídte sloupek řídítek a ručně utáhněte.

Nasadte šrouby (64), jak je znázorněno na obr. 4, a ručně utáhněte.

5. MONTÁŽ DRŽÁKU LAHVE

Uvolněte šrouby (98) na sloupku řídítek (17), umístěte držák na láhev (97) a zajistěte jej pomocí šroubů, které jste předtím odstranili.

6. MONTÁŽ SEDLA

Veźměte horizontální trubku pro sedlo (23) a připevněte na ni sedlo (74), obr. 6, a utáhněte matky (Z)..

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ

Pro zvýšení nebo snížení sedlové trubky nejprve mírně uvolněte ovládací knoflík (91) na sedlové trubce otočením proti směru hodinových ručiček, zatáhněte za ovládací knoflík zpět a bez jeho uvolnění pohybujte sedlovou trubkou nahoru nebo dolů, obr. 6.

Když dosáhnete požadované výšky, uvolněte knoflík a ten se zajistí do otvoru na sedlové trubce. Utáhněte ho otočením ovládacího knoflíku (91) ve směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ

Pro nastavení horizontální polohy sedla uvolněte ovládací knoflík na horizontální tyči sedla a posuňte sedlo spolu s tyčí do požadované polohy, poté ovládací knoflík důkladně utáhněte, obr. 6.

NAKLONĚNÍ SEDLA

Sedlo lze naklonit dozadu nebo dopředu. Uvolněte matku (Z) zobrazenou na obr. 6, která se nachází pod sedlem, nakloňte sedlo do požadované polohy a poté matku důkladně utáhněte.

Nenechte se sedět na sedle při nastavování jeho náklonu.

7. MONTÁŽ MONITORU

Připevněte sloupek řídicí (28) do držáku trubky, poté zajistěte řídicí imbusovým šroubem (66), podložkou (65) a pružinovou podložkou (63) důkladně utáhněte.

Připojte monitor (71) k sloupku řídicí (17), obr. 8, a spojte dva terminály vycházející ze sloupku řídicí (17) a monitoru (71), obr. 8.

Vložte monitor (71) na sloupek řídicí (13), jak je znázorněno na obr. 8, přičemž dbejte na to, abyste nepřiskřípli žádné kabely. Nasadte šrouby (73) a ujistěte se, že jsou řídicí správně seříděna, důkladně utáhněte všechny šrouby na sloupku řídicí, včetně šroubů na základně, které byly v bodě 4 utaženy pouze ručně.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je zařízení umístěno na konečnou pozici, ujistěte se, že je pevně na podlaze a že je vyrovnané. Toho dosáhnete nastavením výšky nastavitelné nohy (51) nahoru nebo dolů, obr. 9.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Zařízení je vybaveno kolečky (38), která usnadňují pohyb. Dvě kolečka na přední straně zařízení usnadňují jeho umístění do libovolné pozice, jak je znázorněno na obr. 10.

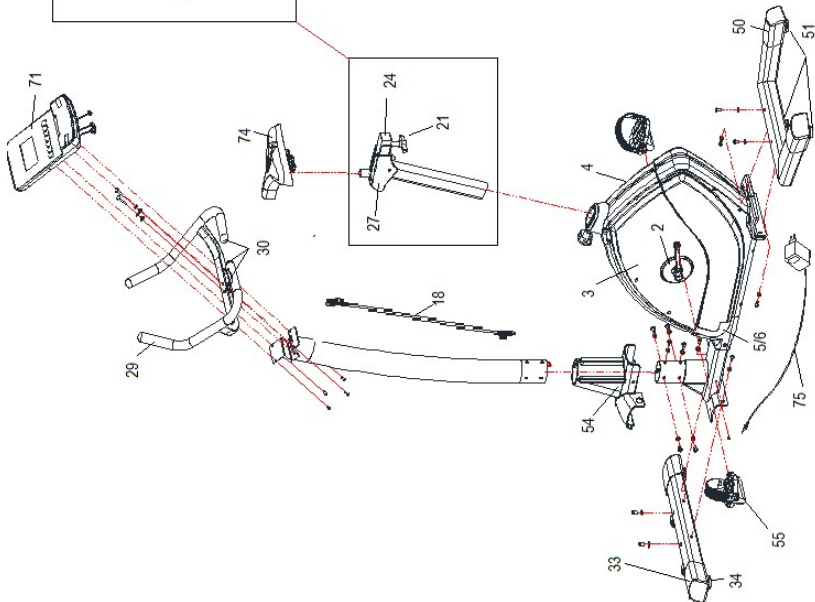
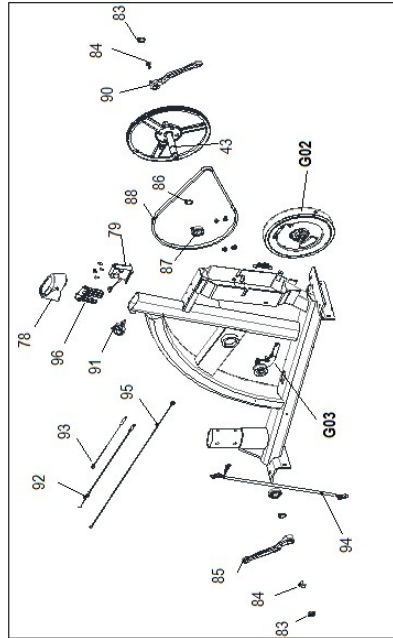
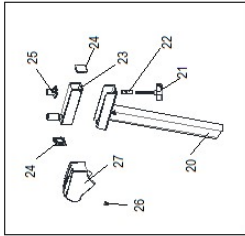
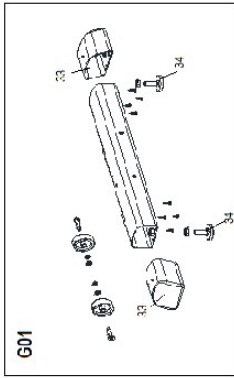
Ukládejte jej na suchém místě, ideálně mimo vliv teplotních výkyvů.

PŘIPOJENÍ K ELEKTRICKÉ SÍTI

Vložte konektor (m) na transformátoru (75) do připojovacího otvoru na hlavním těle (1) (spodní část, zadní strana stroje) a poté zapojte transformátor do elektrické sítě 230 V, obr. 11.

Společnost BH si vyhrazuje právo měnit specifikace svých produktů bez předchozího upozornění.

H862BiH



Pro objednání náhradních dílů: Uveďte kód dílu a množství

Příklad: H862Bi002 1 ks

#	Popis	Kód	
2	Krytka	H862Bi002	
3	Kryt řetězu levý	H862Bi003	
4	Kryt řetězu pravý	H862Bi004	
5	Přední malý kryt řetězu - levý	H862Bi005	
6	Přední malý kryt řetězu - pravý	H862Bi006	
18	Kabel konzole - rám #1	0190156	
21	T-úchyt	H862021	
23	Svářenec kluzné desky sedla	H862023	
24	Kryt trubky sedlové desky/38*38*17	H862024	
27	Kryt pojezdu sedla	H862027	
29	Řídítka	H862029	
30	Sada senzorů tepu	H862030	
33	Krytka stabilizátoru	H862033	
34	Nastavovací podložka předního stabilizátoru	H862034	
43	Svařenec osy kliky	H862043	
50	Krytka stabilizátoru	H862050	
51	Nastavovací podložka zadního stabilizátoru	H862051	

54	Kryt sedlové trubky	H862054	
55	Sada pedálů	H1065LG04A	
71	M10D BT4.0	0190477	
74	Sedlo (SB-19VQ-Gel)	H862074	
75	Adaptér 6V 0,5A	0190174	
78	Dekorační kryt sedlové trubky	H862078	
79	MD3 Motor	0190168	
83	Kryt 3-dílné standardní kliky	H862083	
84	Plochý šroub M8*25	H862084	
85	Klika levá	H1065L027LA	
86	Klips D20	H862086	
87	Ložisko 6004	H862087	
88	Řemen J6(450)	H862088	
90	Klika pravá	H1065L027RA	
91	Rychloupínací knoflík	H720091A	
92	Lanko motoru	H862092	
93	Snímač otáček	0190159	
94	Kabel rámu - motor #3	0190157	
95	Napájecí kabel	H862095	
96	Vložka sedlové trubky	H862096	
97	Držák lahve	H862097	
G01	Sada předního stabilizátoru G01	H862BiG01	
G02	Sada vnitřního magnetického setrvačnicku	H862G02	
G03	Sada volnoběžné kladky	H862G03	



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