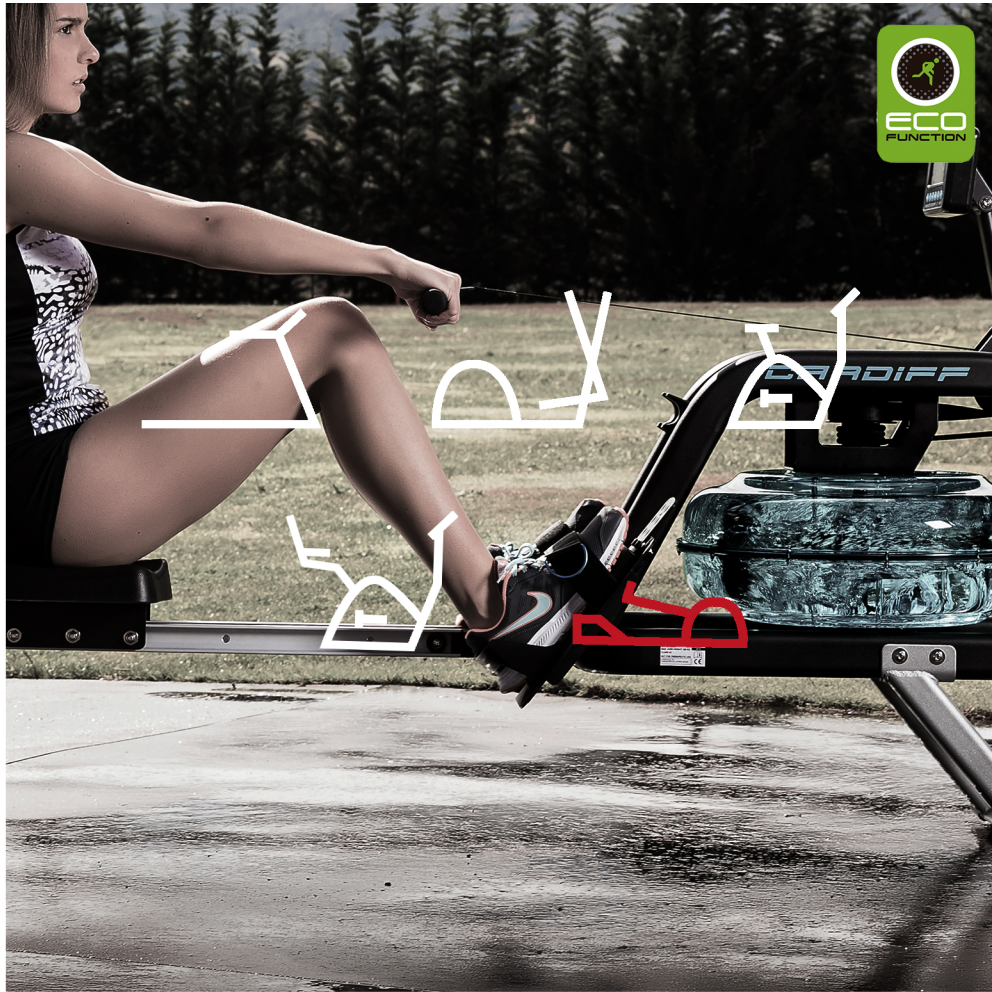
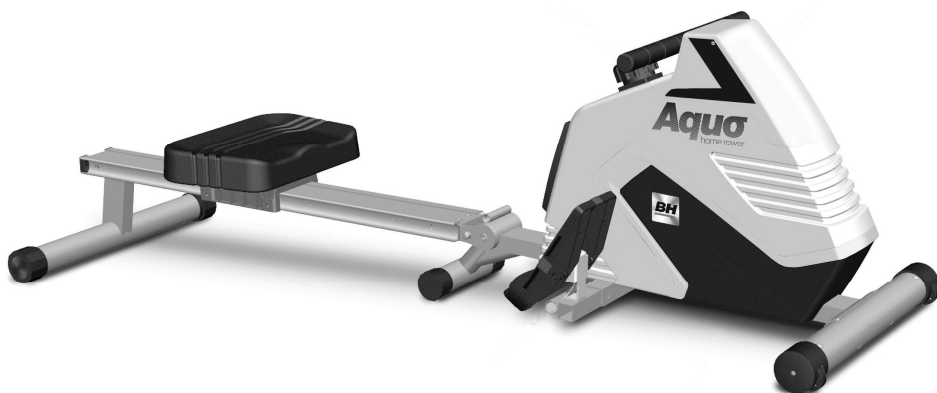


BH FITNESS

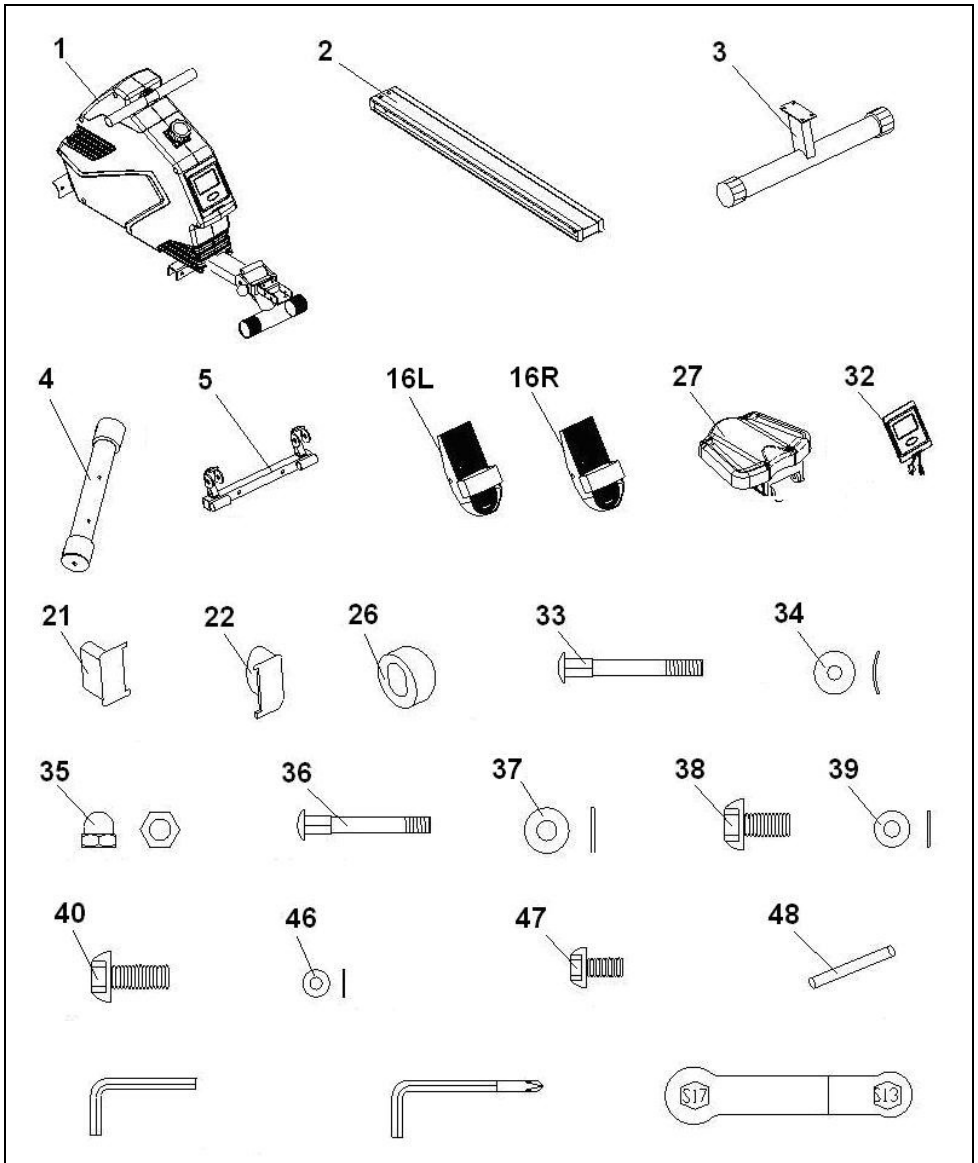


Návod k obsluze

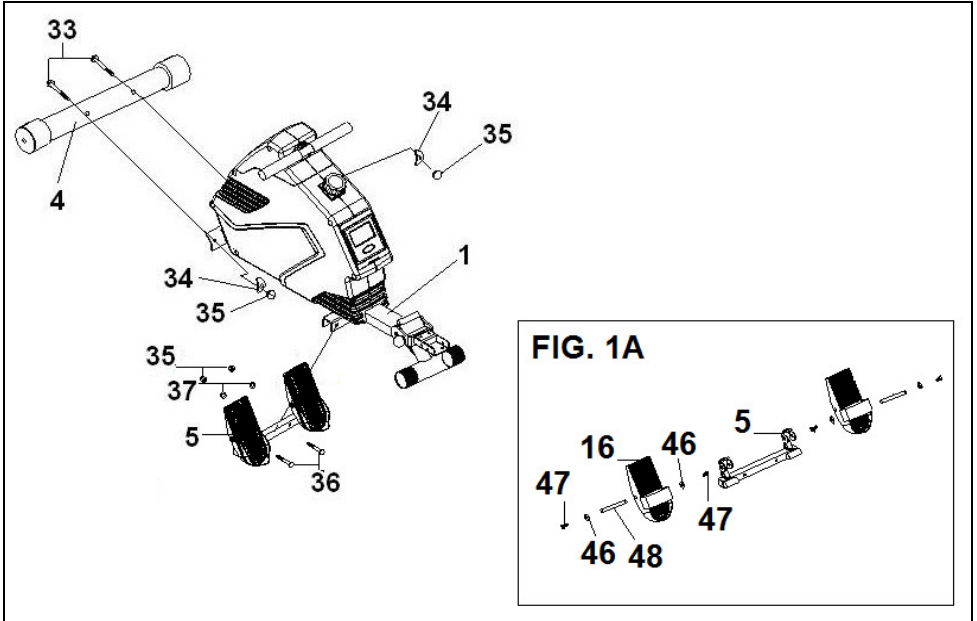


Návod k obsluze
Veslovací trenažér BH FITNESS AQUO

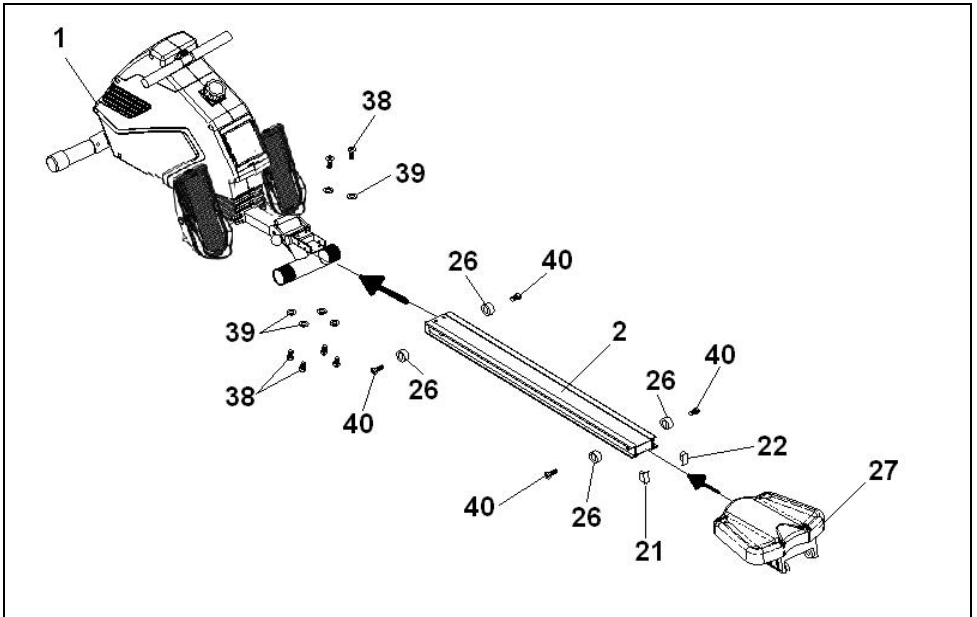
Obr. 0



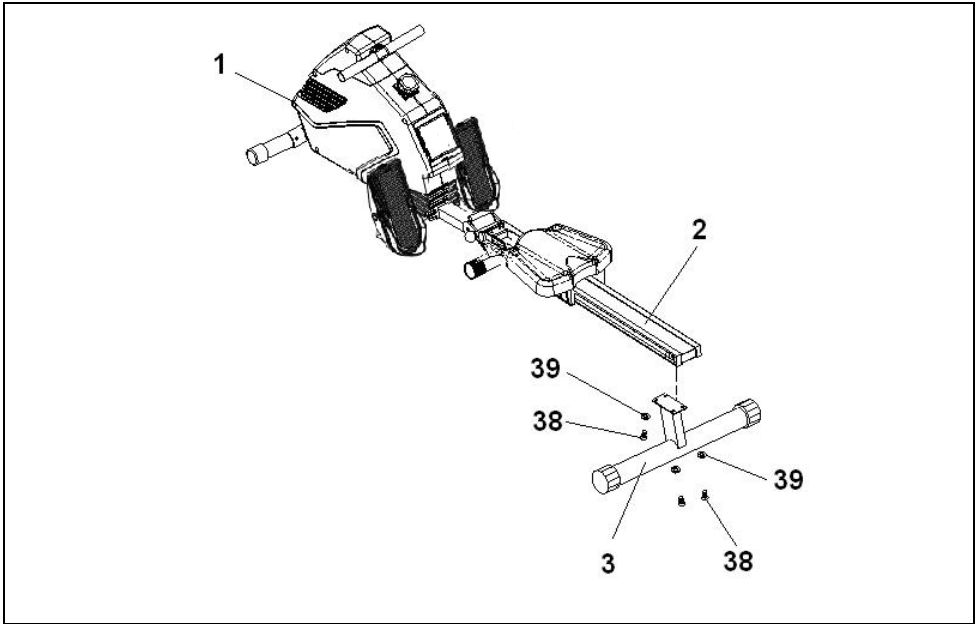
Obr. 1



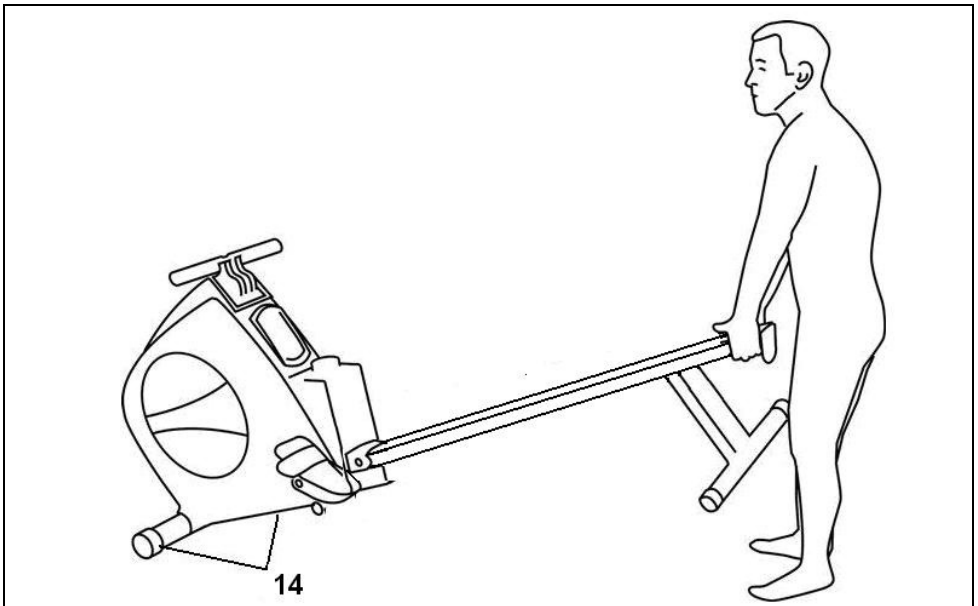
Obr. 2



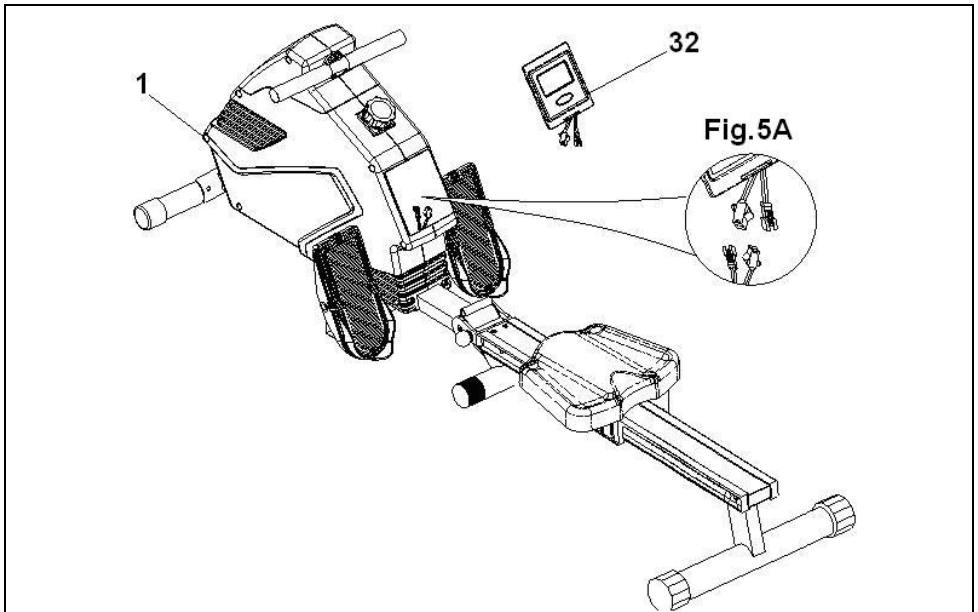
Obr. 3



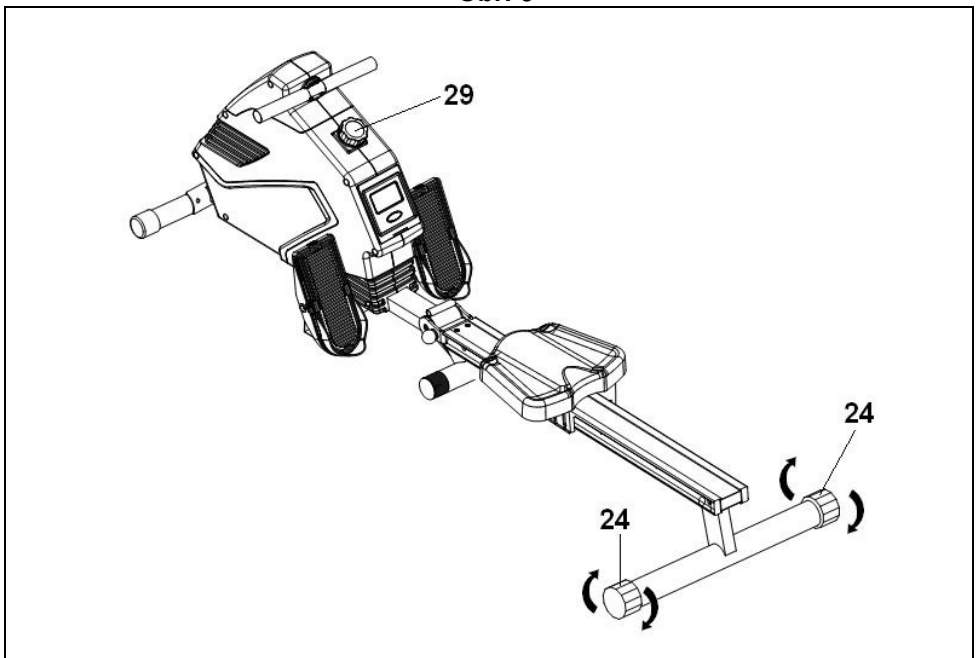
Obr. 4



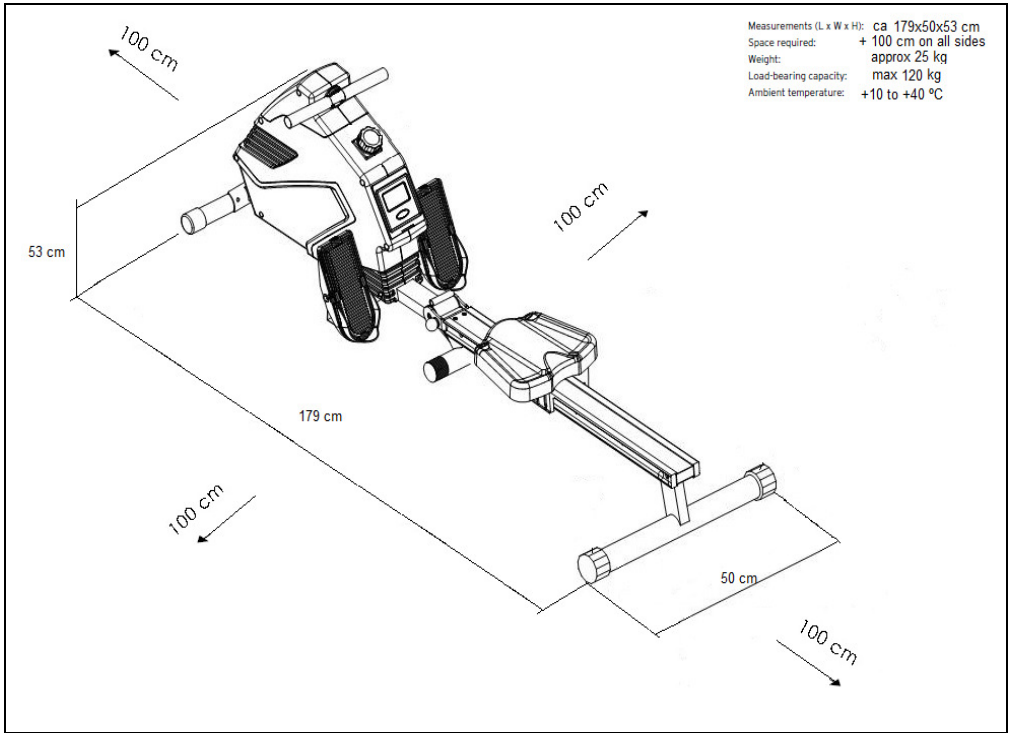
Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Veslovací trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečnost. Přesto je při jeho používání třeba dodržovat určitá opatření. Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v této příručce. Poskytnete vám důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání trenažéru.

Uchovejte tyto pokyny pro budoucí použití.

POUŽITÍ

1. Tato jednotka byla navržena pro domácí použití. Není vhodná pro komerční nebo terapeutické využití.

2. Maximální hmotnost uživatele je 120 kg.

3. Tato jednotka má systém závislý na rychlosti otáčení s magnetickým brzdovým systémem.

4. Trenažér byl testován a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN957-7 v rámci třídy H.C.

5. Rodiče a osoby zodpovědné za péči dětí 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.

Osoby se zdravotním postižením by neměly stroj používat bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Upozornění: Než začnete trenažér používat, poraďte se s lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy.

1. Systém monitorování tepové frekvence může být nepřesný.

2. Pokud při cvičení ucítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jakýkoli jiný příznak, přestaňte cvičit. Okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

3. Cvičte na doporučené úrovni, nepřepínejte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.

4. Před použitím zařízení proveďte několik zahřívacích cviků.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Před montáží trenažéru si pečlivě přečtěte pokyny. Vyměňte všechny komponenty z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, abyste se ujistili, že žádný neschází. 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, zastavte a obraťte se na zákaznický servis. Pokud nebude problém vyřešen, nepoužívejte zařízení.

3. Před cvičením zkontrolujte trenažér; ujistěte se, že jsou všechny součásti připojeny a že matice, šrouby, pedály a kyvné páky byly před použitím řádně utaženy.

4. Používejte originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, kromě těch, které jsou schváleny dodavatelem, zruší platnost záruky.

5. Trenažer používejte na rovném, pevném povrchu. **NEPOUŽÍVEJTE** ho venku nebo v blízkosti vody.

6. Z bezpečnostních důvodů musí mít zařízení kolem sebe alespoň 1 metr volného prostoru. Do blízkosti trenažeru neumísťujte ostré předměty.

7 Tento trenažer se smí používat pouze pro účely popsané v této příručce. **NEPOUŽÍVEJTE**

příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

8 Ruce udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

9 Ke cvičení vždy používejte vhodný oděv i obuv. Ujistěte se, že tkaničky na botách jsou správně uvázány.

10 Majitel trenažeru je zodpovědný za každou osobu, která na stroji cvičí a je povinen tyto osoby řádně informovat o všech nezbytných bezpečnostních opatřeních.

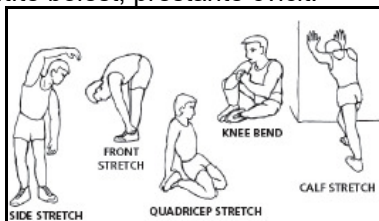
11. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby utaženy. Pravidelně kontrolujte poškození a opotřebení a v případě pochyb kontaktujte zákaznickou podporu.

POKYNY KE CVIČENÍ

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

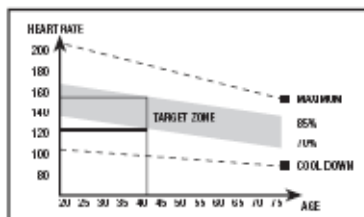
1. Fáze zahřátí

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.

1. MONTÁŽNÍ NÁVOD

Vyjměte jednotku z krabice a ujistěte se, že jsou tam všechny díly, obr. 0. **POZOR: Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.**

- (1) Hlavní část trenažéru
- (2) Kolečky pro sedlo
- (3) Podpěra zadní kolejnice
- (4) Přední stabilizátor s kolečky
- (5) Podpěra pedálu
- (16L) Levý pedál

- (16R) Právý pedál
- (27) Sedlo
- (32) Monitor
- (21) Kryt levé kolejnice (L)
- (22) Kryt pravé kolejnice (R)

Matice a šrouby

- (26) Šroubovací uzávěr
- (33) Šroub DIN603 M-10x75
- (34) Zakřivená podložka M-10x25x1.5.
- (35) Přeplečná matice M-10.
- (36) Šroub DIN603 M-10x50.
- (37) Plochá podložka M-10.
- (38) Allen screw M-8x15.
- (39) Plochá podložka M-8.
- (40) Imbusový šroub M-8x22.
- (46) Plochá podložka M-6.
- (47) Imbusový šroub M-6x15.
- (48) Footrest rotation shaft.

Imbusový klíč 4mm
Klíč se šroubovákem
Kombinovaný klíč.

2. MONTÁŽ STABILIZAČNÍCH TYČÍ

Přední stabilizační tyč s kolečky (4) přiblížte k hlavní části trenažéru (1) obr. 1, vložte šrouby (33), nasadte zakřivené podložky (34) a přeplečné matice (35). K bezpečnému utahání použijte 6mm imbusový klíč.

3. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Nejprve umístěte levý pedál (16L) do podpěry ve tvaru "U" (5) obr. 1A. Zasuňte kolík (48) otvorem pro pedál a na každý konec zasuňte kromě podložky (46) šroub (47) a poté jej pevně utáhněte imbusovým klíčem (4 mm).

Výše popsaný postup opakujte u pravé opěrky nohou (16R), jak je znázorněno na obr. 1A.

Opěrku nohou (5) posuňte směrem k hlavnímu rámu (1) obr. 1. Vložte šrouby (33), namontujte zakřivené podložky (34) a převlečné matice (35) a poté pevně utáhněte imbusovým klíčem (6 mm).

4. MONTÁŽ HLINÍKOVÉ KOLEJNICE

Vložte hliníkovou kolejnici (2) ve směru šipky do středového rámu (1) obr. 2. Vložte šrouby (38) s podložkami (39) obr. 2 a poté pevně utáhněte 6mm imbusovým klíčem.

5. MONTÁŽ SEDLA

Jakmile je hliníková kolejnice smontovaná, vložte sedlo (27) do kolejnice (2) ve směru označeném šipkou, viz obr. 2.

Vložte dorazy pojezdu sedla pomocí šroubů (40) společně s koncovkami (26) a poté pevně utáhněte 6mm imbusovým klíčem.

Namontujte koncové kryty (21) a (22) na konec hliníkové kolejnice, jak je znázorněno na obr. 2.

6. MONTÁŽ ZADNÍ PODPĚRY

Umístěte zadní podpěru (3) na spodní část kolejnice (2), obr. 3. Vložte šrouby (38) a podložky (39) a poté pevně utáhněte 6mm imbusovým klíčem.

7. MONTÁŽ MONITORU

Odstraňte izolační pásku umístěnou na zadní straně monitoru (27), aby došlo ke kontaktu baterií a zkontrolujte, zda je monitor zapnutý.

Monitor umístěte vedle sedla v hlavním rámu (1), obr. 5. Připojte svorky konzoly (32) tak, aby svorky vycházely z hlavního rámu (1) obr. 5A, a zasuňte konzolu do sedla v hlavním rámu (1) obr. 5, přičemž dejte pozor na kabely.

8. NASTAVENÍ VÝKONU

Aby byla zajištěna rovnoměrná námaha během cvičení, je treňažér vybaven ovládacím prvkem napínání (29), který nabízí různé úrovně námahy, obr.6. Chcete-li zvýšit odpor při cvičení, otáčejte ovladačem napínání (29) ve směru hodinových ručiček (+), dokud úroveň námahy nejlépe nevyhovuje vašim požadavkům na cvičení. Pro snížení odporu otočte ovladačem napínání (29) proti směru hodinových ručiček (-).

9. VYROVNÁNÍ

Jakmile stroj umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je rovně na rovné podlaze. Pro vyrovnání můžete použít vyrovnávač nerovností (24), viz obr. 6.

10. MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je vybavena kolečky (14), pro snadnější manipulaci. Pomocí dvou předních koleček je možné stroj přemístit na zvolené místo mírným nadzvednutím, obr. 4. Stroj uchovávejte na suchém místě a nevystavujte ho teplotním výkyvům.

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.

Technika veslování



1. ÚTOK

- Paže částečně natažené.
- Nohy přitisknuté k tělu.
- Tělo se mírně naklání dopředu.

2. ZAČÁTEK AKCE

- Paže se natáhly zcela ven.
- Zahajte pohyb nohou.
- Veslo nad úroveň kolien.
- Tělo se pohybuje do vzpřímené polohy.

3. AKCE

- Nohy se tlačí dozadu.
- Paže se začínají ohýbat, jakmile projdou koleny.

4. KONEC

- Veslovací tyč je na úrovni hrudníku.
- Nohy se částečně narovnalý.
- Tělo nakloněné mírně dozadu.

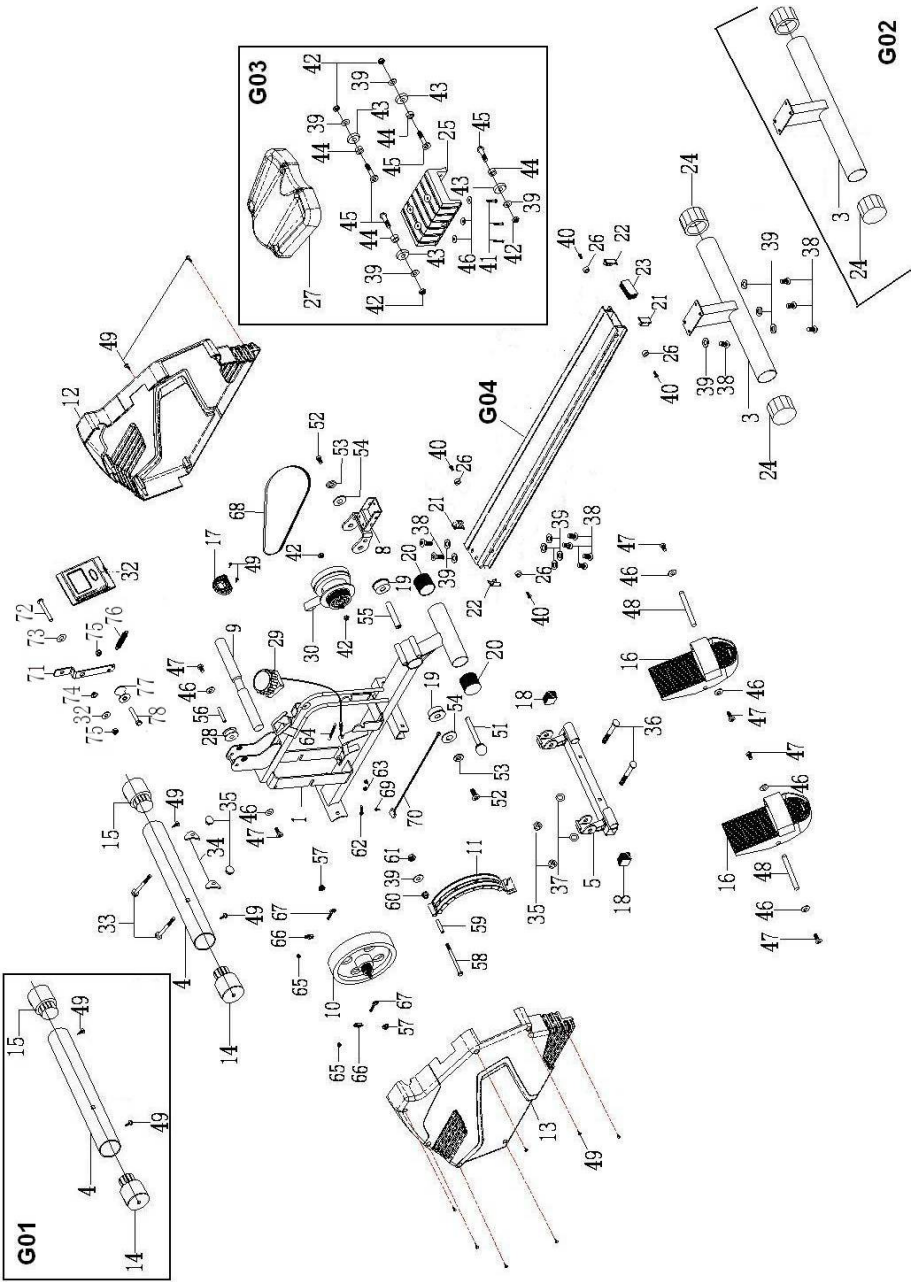
5. ZOTAVENÍ

- Paže natažené dopředu.
- Nohy ohnuté.

6. PŘÍPRAVA

- Vraťte se na útočnou pozici.
- Pust'te veslovací tyč.

R308





MONITOR

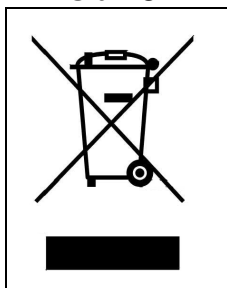
Obr. 1



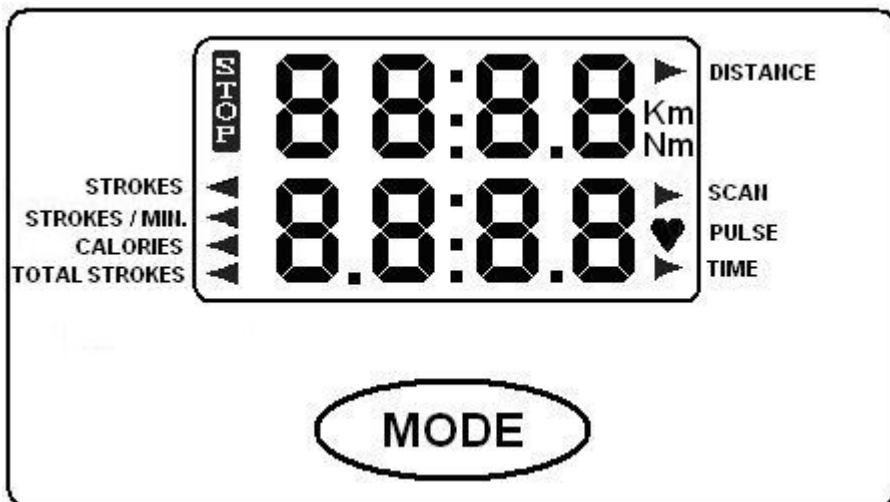
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



MONTÁŽ BATERÍ

Odstraňte izolační pásku umístěnou na zadní straně monitoru, aby došlo ke kontaktu baterií, a ujistěte se, že je monitor zapnutý. Monitor funguje na dvě 1,5 V alkalické baterie. Pro vložení baterií obr. 1 opatrně vložte dvě baterie typu „R-6“ do prostoru pro baterie (A), obr. 2 a ujistěte se, že je polarita baterie správná. Nasadte zpět kryt baterií. Pokud po zapnutí monitor zobrazuje chyby nebo pouze částečné segmenty, vyjměte baterie a počkejte přibližně 15 sekund, než je znovu nainstalujete. Slabě vybité baterie způsobují slabý digitální displej (špatný kontrast) a chybné hodnoty. Okamžitě je vyměňte.

Důležité. Použité baterie musí být zlikvidovány ve speciálních kontejnerech. Obr. 3.

MONITOR

Obrazovka se automaticky zapne, jakmile začnete cvičit, nebo stisknutím libovolné klávesy na monitoru. Monitor se zapne, jakmile začnete cvičit na stroji.

Monitor se automaticky vypne, pokud je jednotka nečinná víc jak 4 minuty.

FUNKCE MONITORU OBR. 4

MODE

Tlačítko pro výběr funkcí monitoru na obrazovce. Stisknutím tlačítka MODE na 4 sekundy se resetují všechny hodnoty monitoru, kromě celkového počtu záběrů.

TAHY

Počítá počet tahů od doby, kdy byl monitor nastaven zpět na nulu pomocí tlačítka MODE.

TAHY/MIN.

Počítá počet tahů za minutu.

KALORIE

Počet spálených kalorií během cvičení.

CELKOVÝ POČET TAHŮ

Součet celkového počtu tahů provedených během cvičení. Vynulovat lze pouze vyjmutím baterií z monitoru.

ČAS

Měří čas, který uplynul během cvičení.

TEP

Zobrazuje srdeční frekvenci (tepy za minutu) během cvičení. Měření srdeční frekvence na tomto modelu je VOLITELNÉ pomocí telemetrického hrudního pásu.

POZNÁMKA: Toto není lékařský přístroj, a proto je zobrazená tepová frekvence pouze orientační.

SCAN

Každých 8 sekund prochází následující funkce: celkový počet tahů; tahy za minutu; kalorie; tep; tahy a čas.

Stiskněte klávesu MODE, dokud se šipka nepřesune na SCAN, stiskněte klávesu MODE a funkce SCAN se zobrazí s blikající šipkou.

Chcete-li zrušit funkci skenování a zobrazit pouze jednu konkrétní hodnotu, stiskněte tlačítko MODE a šipka přestane blikat u vybrané funkce.

VZDÁLENOST

Udává ujetou vzdálenost v km nebo námořních mílích, simulující tah v lehkém člunu. Simulovaná vzdálenost mezi 8 a 12 m závisí na intenzitě a délce zdvihu.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

Problém: Displej se rozsvítí, ale funguje pouze funkce čas (TIME).

Řešení:

a. Zkontrolujte, zda je připojen přípojovací kabel.

Problém: Displej se nerozsvítí nebo jsou zobrazené segmenty velmi slabé.

Řešení:

a. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně.

b. Zkontrolujte, zda jsou baterie nabité.

c. Pokud jsou slabé, ihned je vyměňte.

Problém: Segmenty displeje načtené funkce nejsou viditelné nebo se zobrazí chybové zprávy pro konkrétní funkci.

Řešení:

a. Vyměňte baterie na 15 sekund a poté je znovu správně vložte.

b. Zkontrolujte, zda jsou baterie nabité. Pokud jsou slabé, ihned je vyměňte.

c. Pokud výše uvedené kroky nepomohou, vyměňte monitor.

Nenechávejte monitor na přímém slunečním světle, protože by to mohlo poškodit displej z tekutých krystalů. Obdobně jej nevystavujte vodě ani nárazům.

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:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

