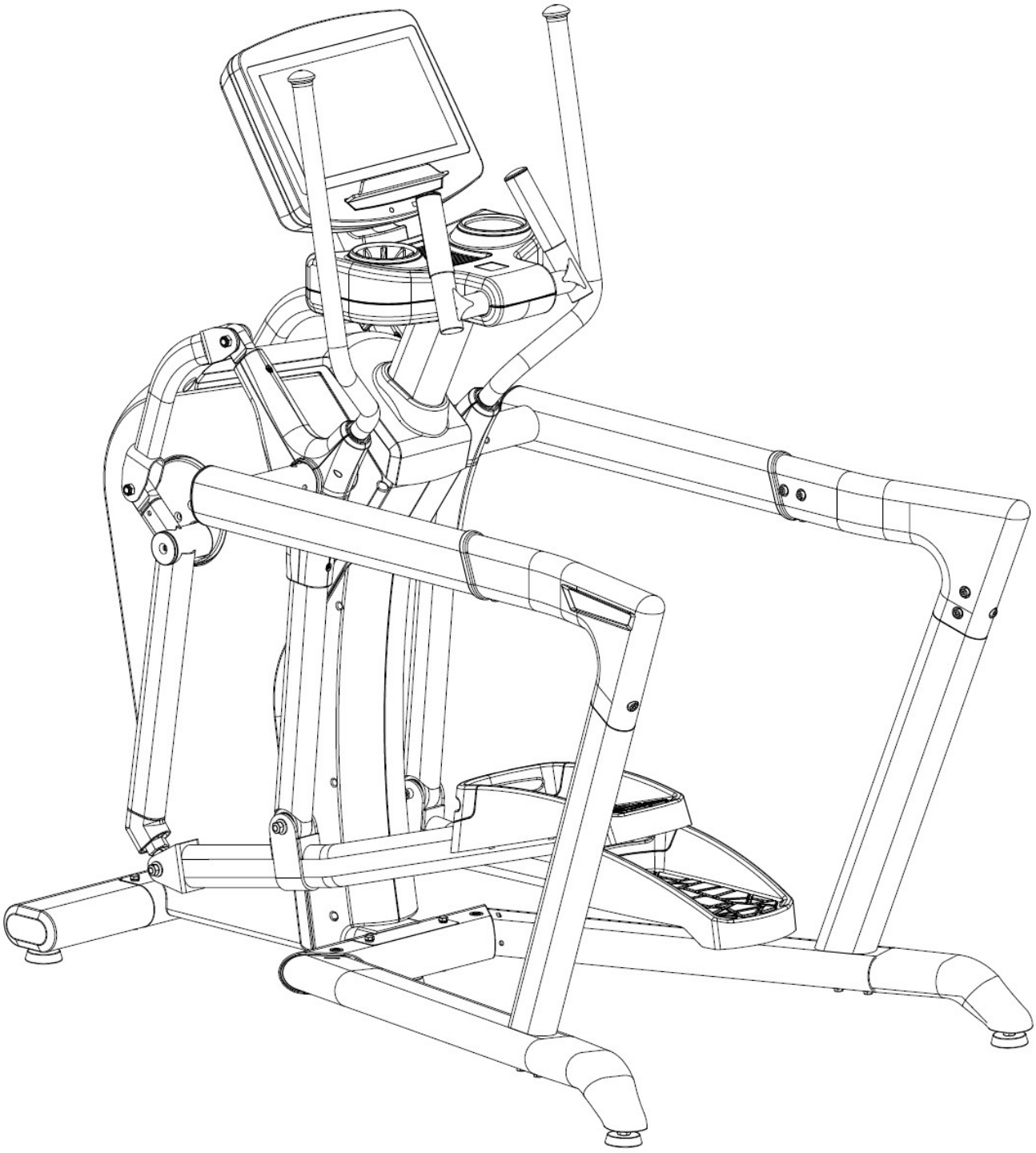
BHFITNESS



Návod k obsluze

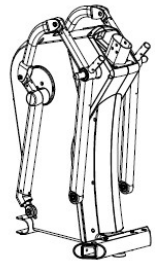
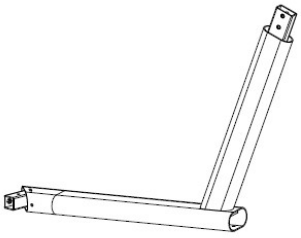
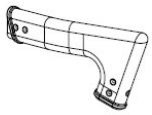
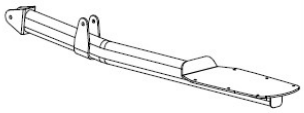
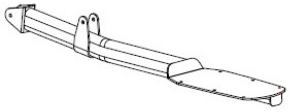
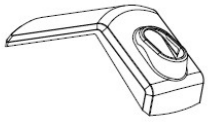
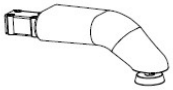
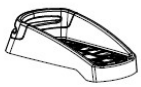
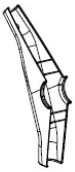
EC1000BM



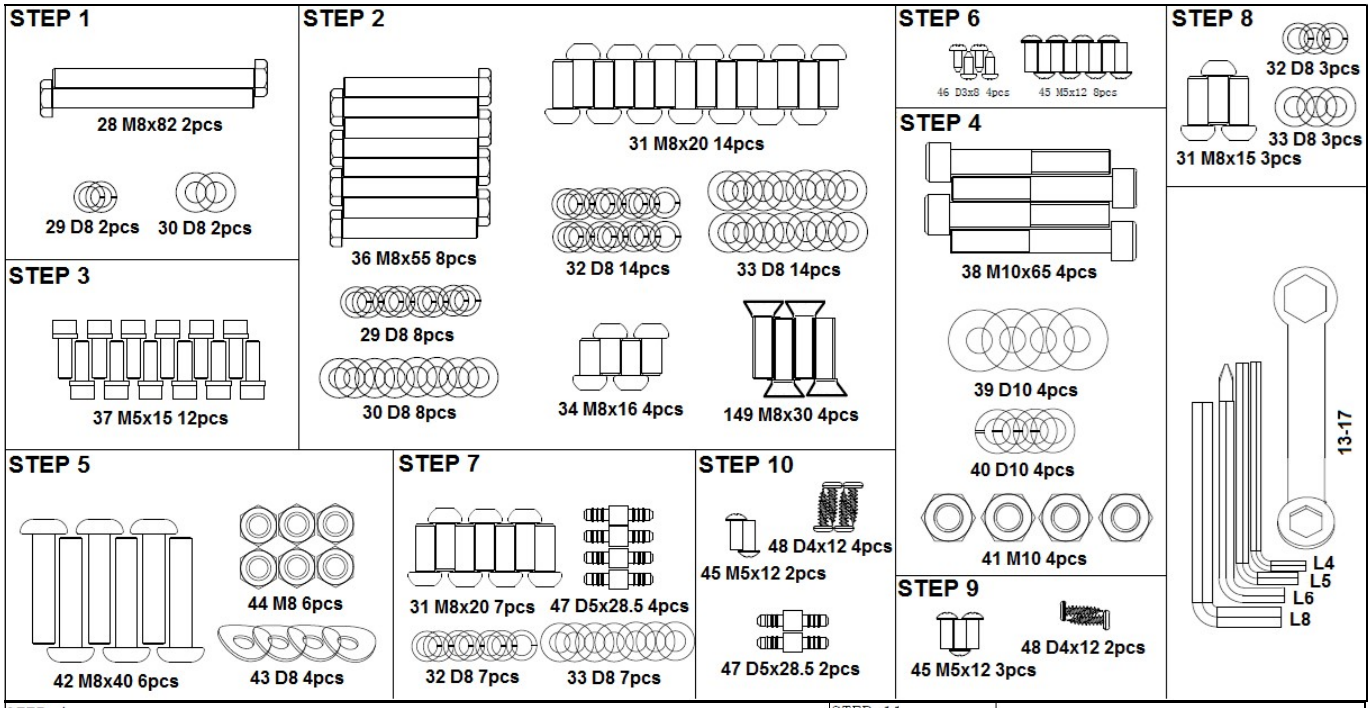
Návod k obsluze
Eliptický trenažér BH FITNESS MOVEMIA EC1000 SmartFocus 19"

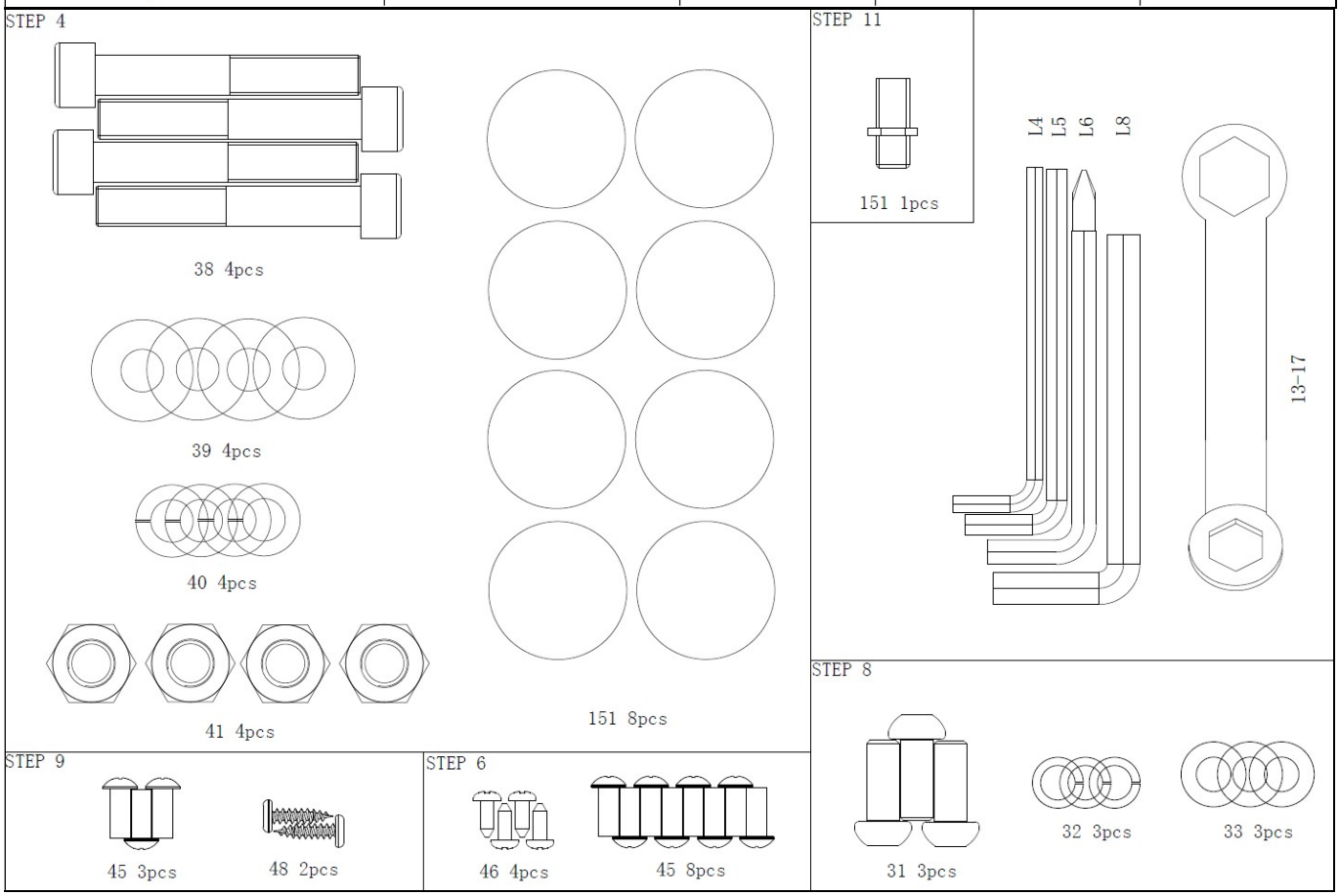
EC1000BM

Obr. 0

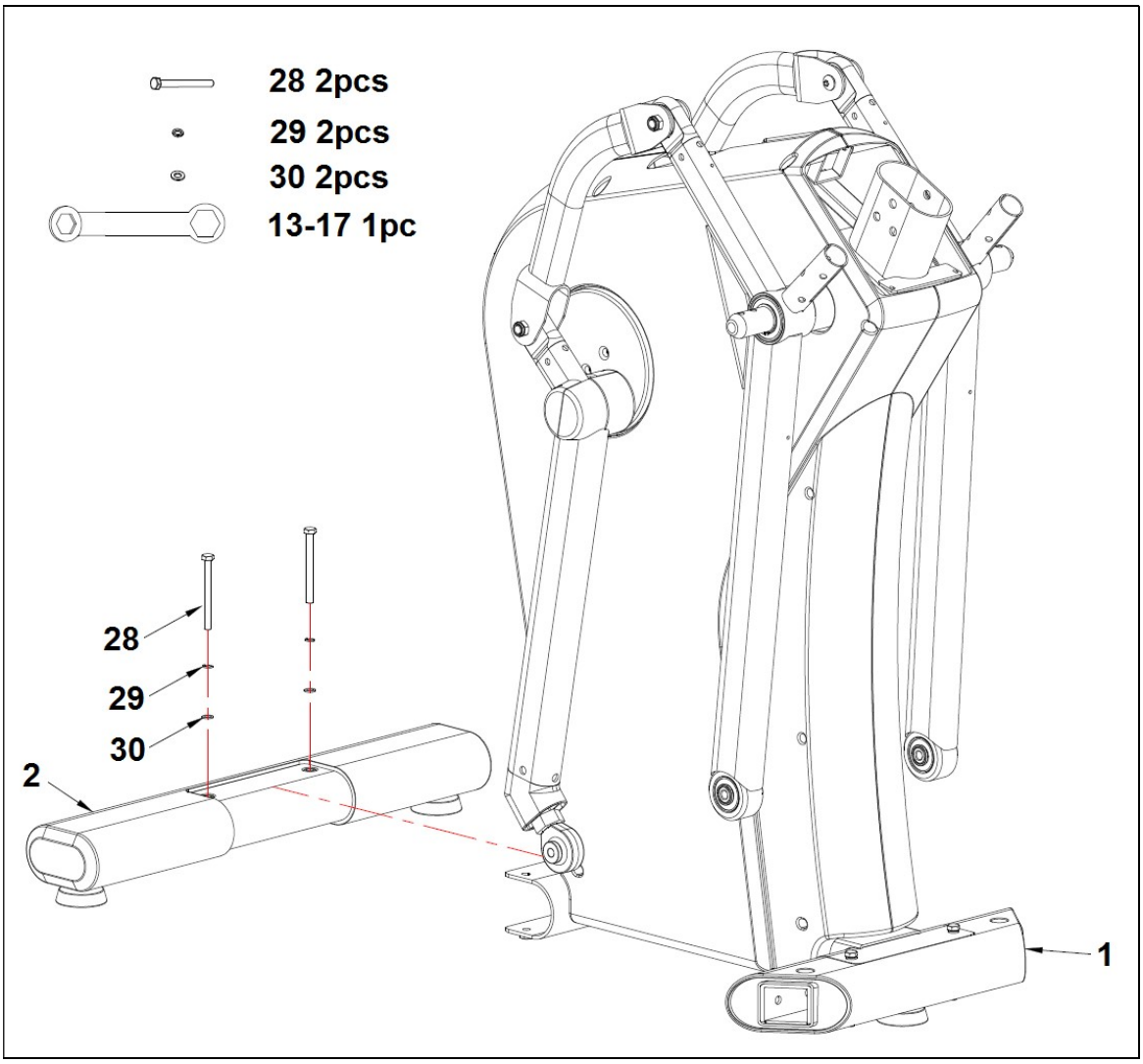
1x1 	2x1 	3x1 	7x1 
9x1 	5x1 	4x1 	8x1 
10x1 	11x1 	15x1 	23x1 
14x1 	6x2 	12x1 	13x1 
17x1 	19x1 	18x2 	25x1 	26x1 
27x1 	24x1 	20x2 	22x2 	21x2 

EC1000BM

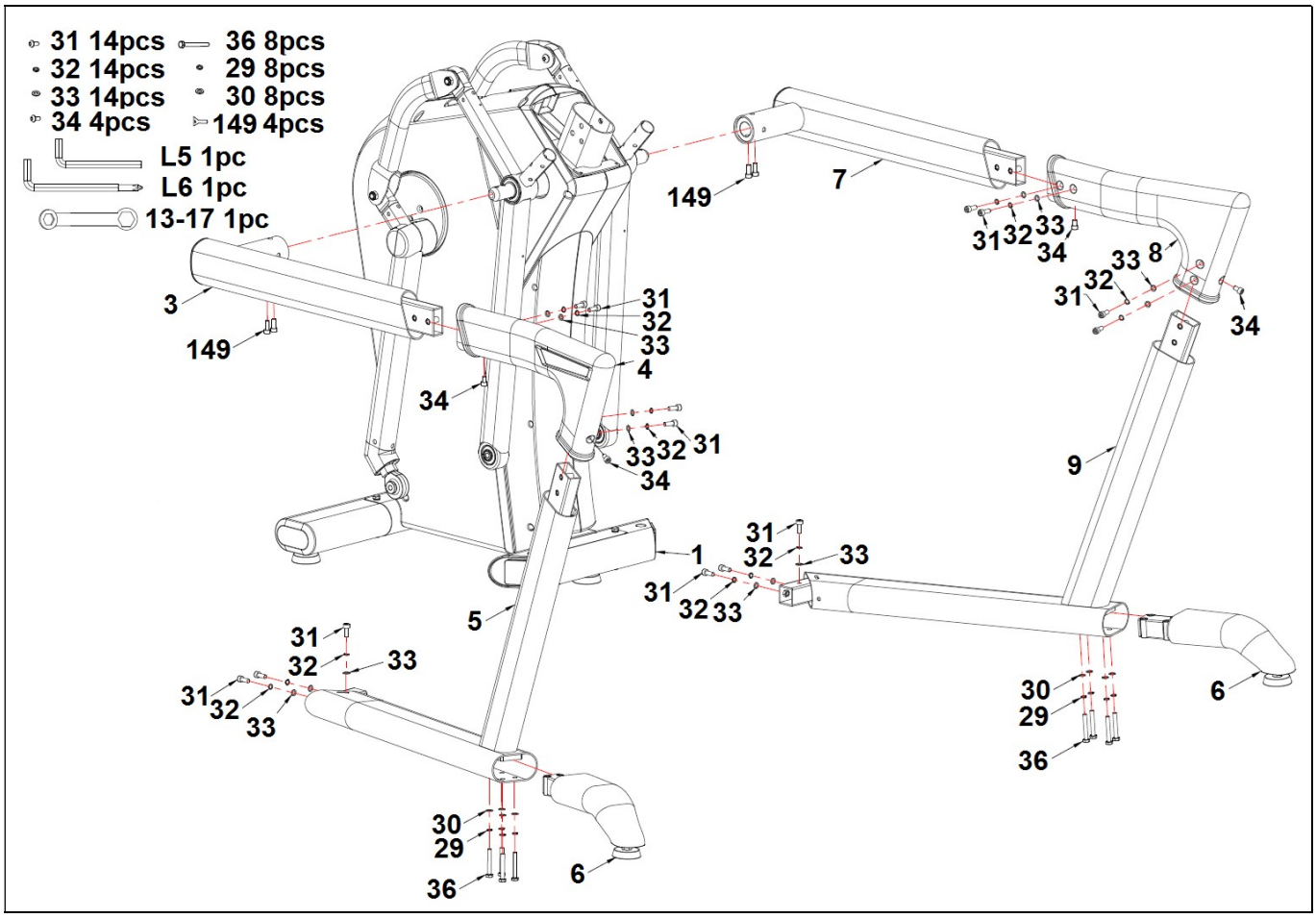

STEP 1
28 M8x82 2pcs
29 D8 2pcs
30 D8 2pcs
STEP 3
37 M5x15 12pcs
STEP 2
36 M8x55 8pcs
29 D8 8pcs
30 D8 8pcs
31 M8x20 14pcs
32 D8 14pcs
33 D8 14pcs
34 M8x16 4pcs
149 M8x30 4pcs
STEP 6
46 D3x8 4pcs
45 M5x12 8pcs
STEP 4
38 M10x65 4pcs
39 D10 4pcs
40 D10 4pcs
41 M10 4pcs
STEP 9
45 M5x12 3pcs
48 D4x12 2pcs
STEP 8
32 D8 3pcs
33 D8 3pcs
31 M8x15 3pcs
13-17
L4
L5
L6
L8
STEP 5
42 M8x40 6pcs
44 M8 6pcs
43 D8 4pcs
STEP 7
31 M8x20 7pcs
47 D5x28.5 4pcs
32 D8 7pcs
33 D8 7pcs
STEP 10
48 D4x12 4pcs
45 M5x12 2pcs
47 D5x28.5 2pcs


STEP 4
38 4pcs
39 4pcs
40 4pcs
41 4pcs
151 8pcs
STEP 11
151 1pcs
L4
L5
L6
L8
13-17
STEP 8
31 3pcs
32 3pcs
33 3pcs
STEP 9
45 3pcs
48 2pcs
STEP 6
46 4pcs
45 8pcs

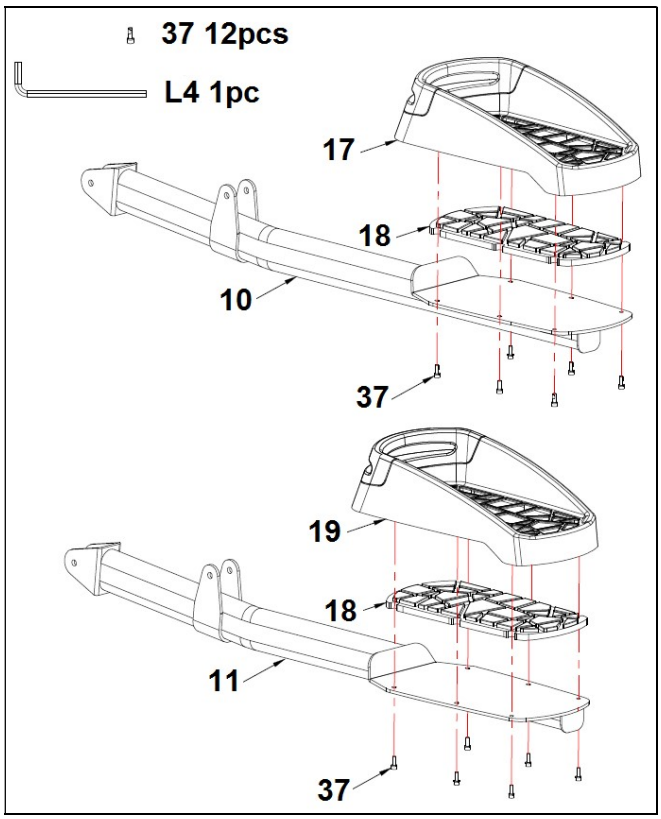
Obr. 1



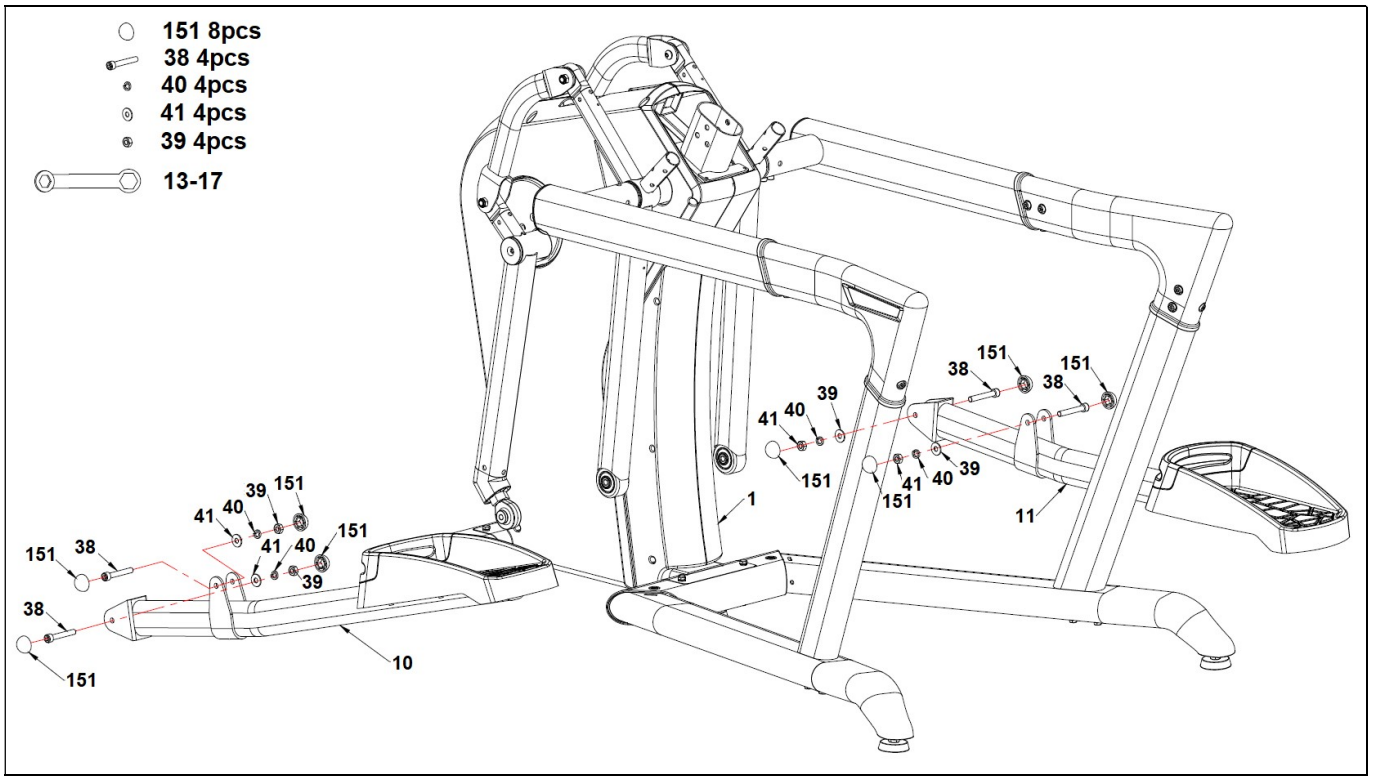
Obr. 2


31 14pcs
32 14pcs
33 14pcs
34 4pcs
36 8pcs
29 8pcs
30 8pcs
149 4pcs
L5 1pc
L6 1pc
13-17 1pc
149
7
31
32
33
34
8
3
4
9
1
5
30
29
36
6

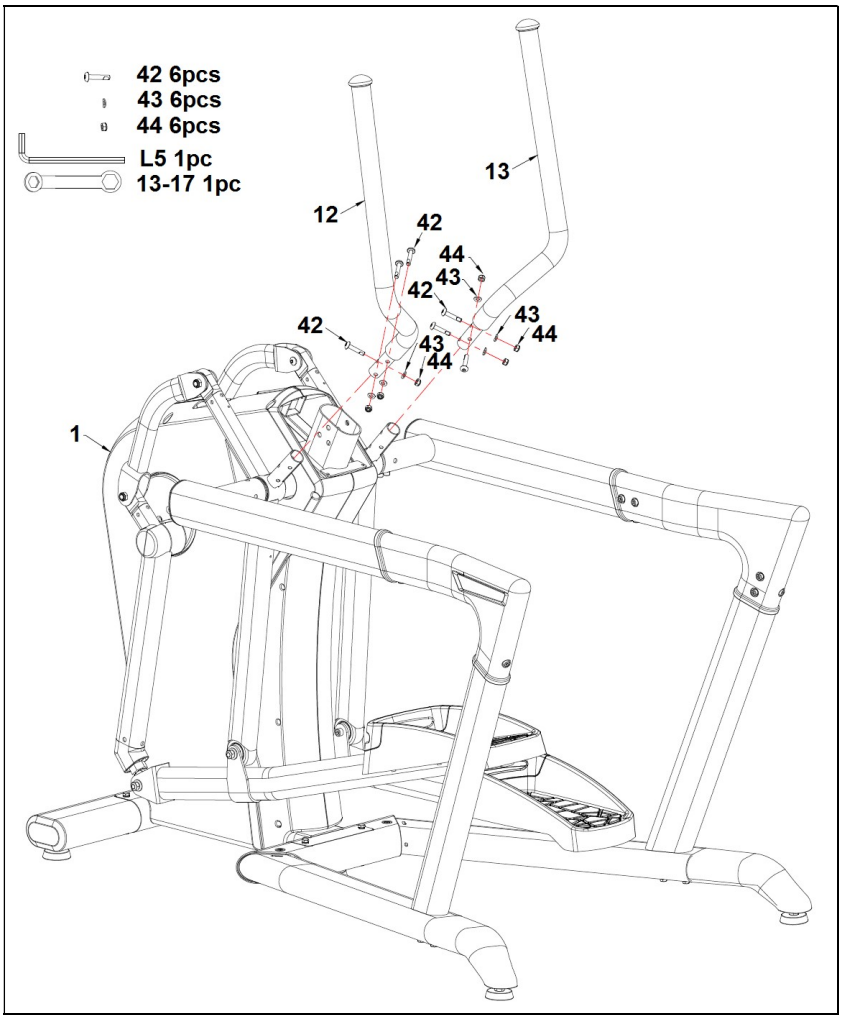
Obr. 3


37 12pcs
L4 1pc
17
18
10
37
19
11

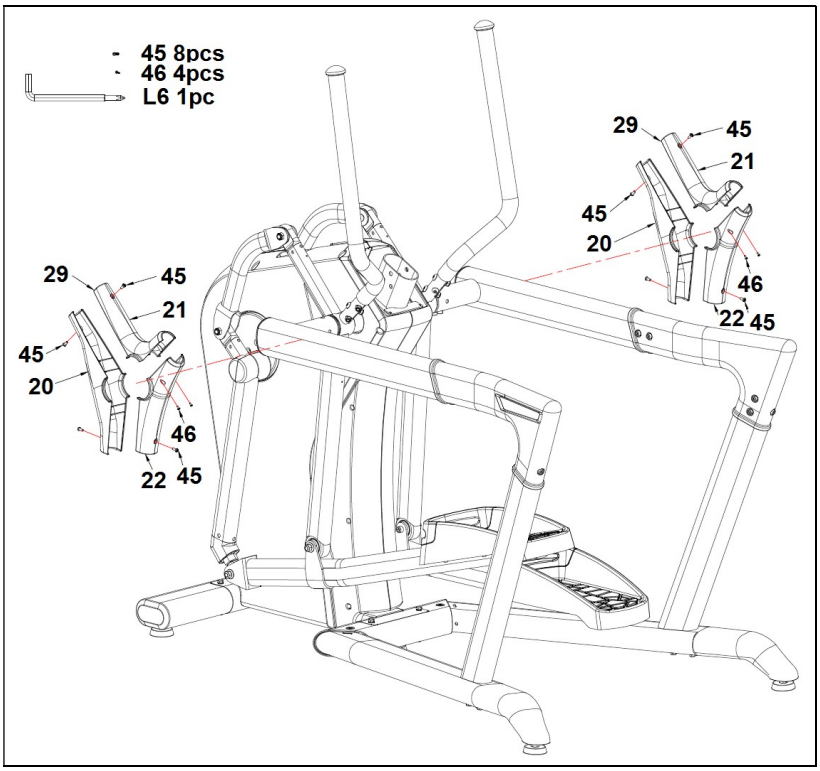
Obr. 4


151 8pcs
38 4pcs
40 4pcs
41 4pcs
39 4pcs
13-17
151
38
39
41
40
1
11
10

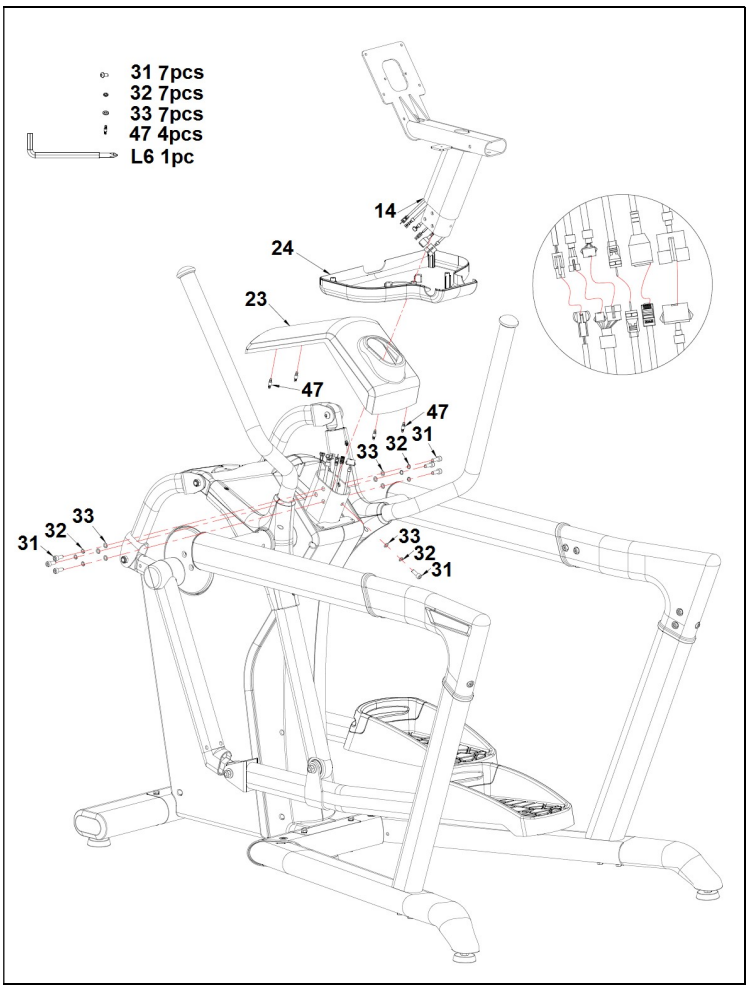
Obr. 5


42 6pcs
43 6pcs
44 6pcs
L5 1pc
13-17 1pc
13
12
42
44
43
1

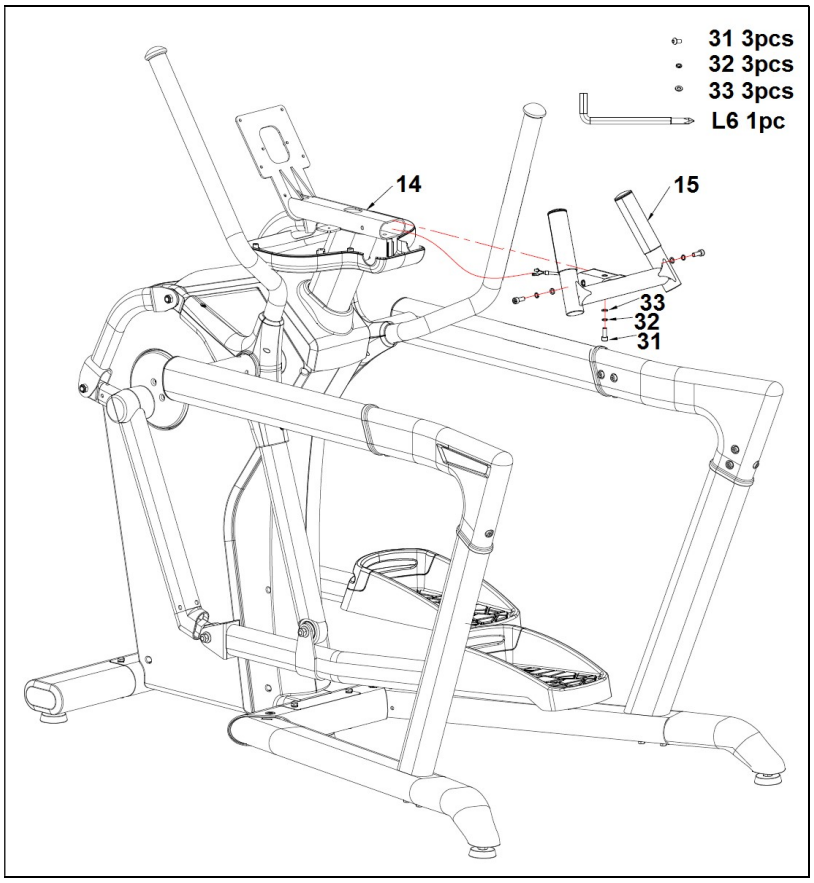
Obr. 6


45 8pcs
46 4pcs
L6 1pc
29
45
21
45
20
46
22
45
29
45
21
45
20
46
22
45

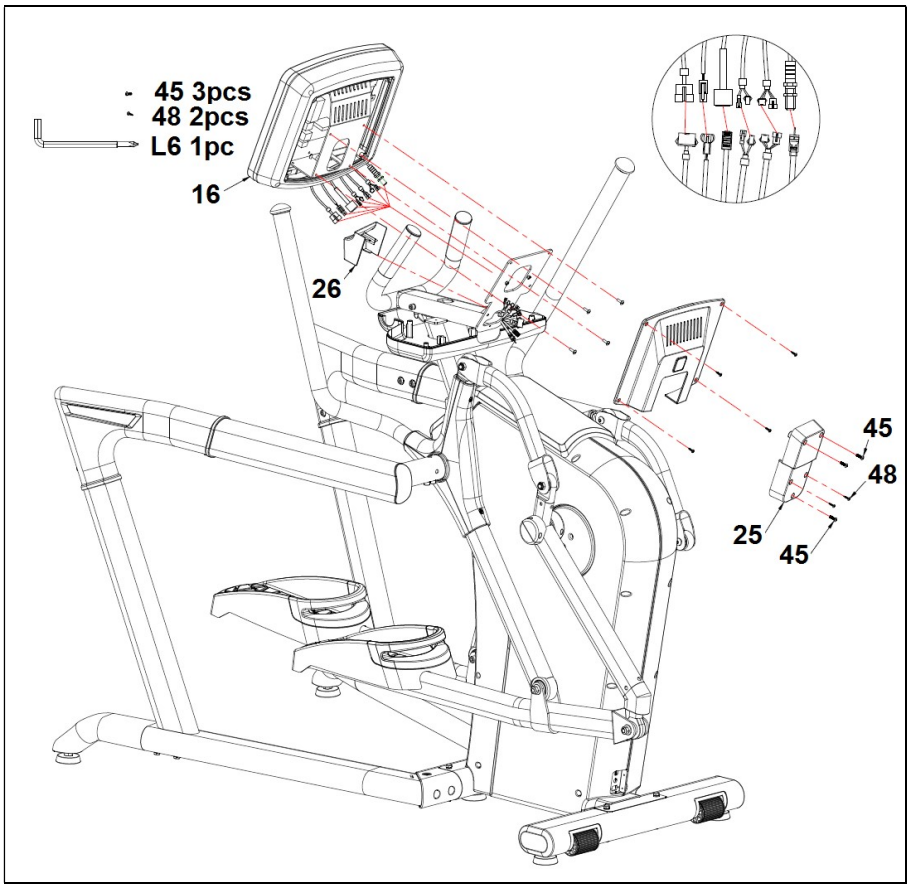
Obr. 7


31 7pcs
32 7pcs
33 7pcs
47 4pcs
L6 1pc
14
24
23
47
47
31
32
33
33
32
31
31
32
33

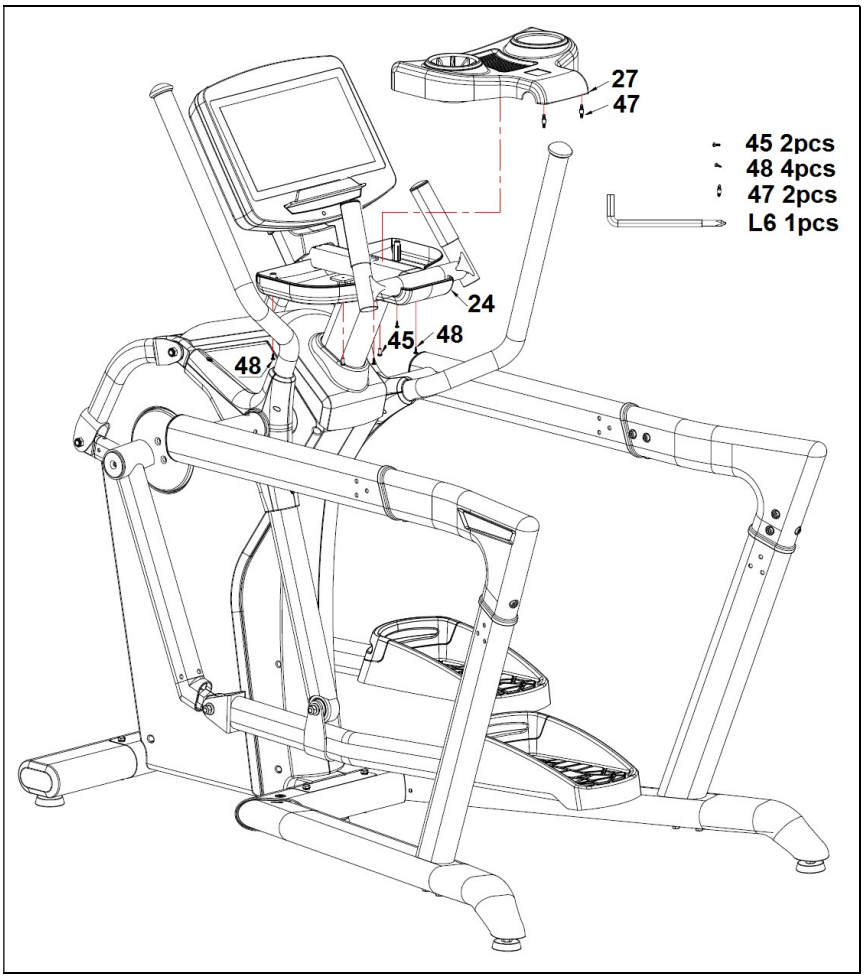
Obr. 8


31 3pcs
32 3pcs
33 3pcs
L6 1pc
14
15
33
32
31

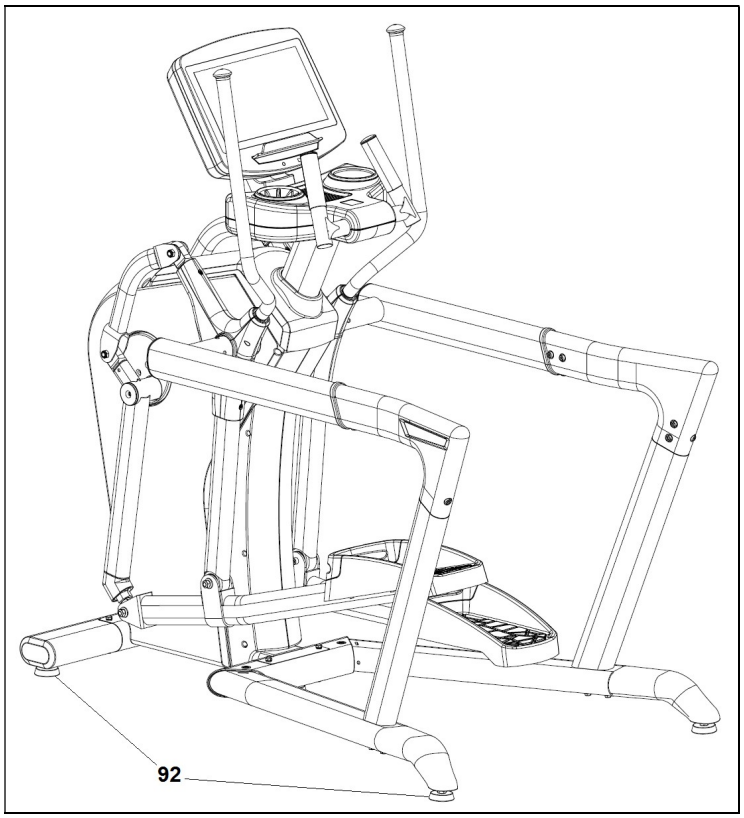
Obr. 9


45 3pcs
48 2pcs
L6 1pc
16
26
45
48
25
45

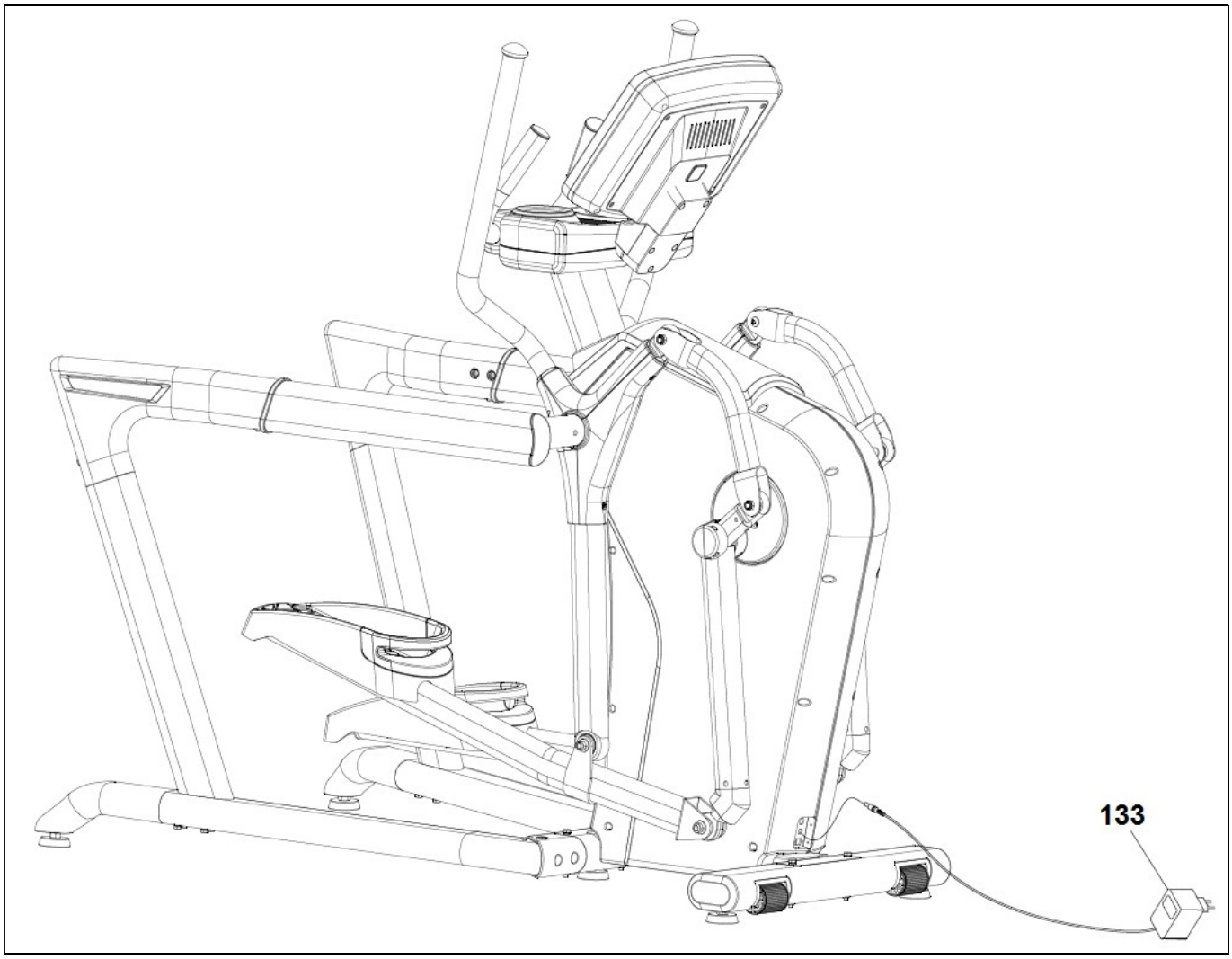
Obr. 10



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:

Uschovejte 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 setrvačníkovým 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 poraďte 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 požívání 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 neumisťujte 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.

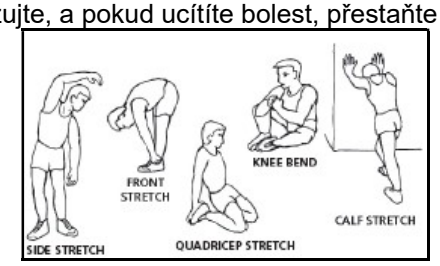
Nástup na trenažér

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

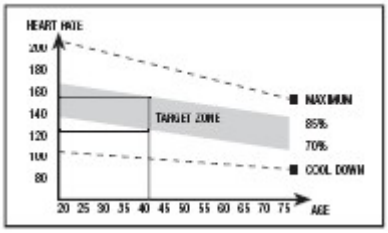
Jakmile stabilně stojíte na trenažéru, můžete uchopit levé a pravé kyvné rameno.

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

(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 připojovací trubku levého madla (3) s levou spodní trubkou (5) pomocí levé připojovací části (4), šroubů (31), (34) a podložek (32) a (33), obr. 2.
Dejte soupravu k tělu trenažéru a umístěte ji podle obr. 2. Připojte připojovací 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 připojovací trubkou madla (7) a pravou spodní připojovací 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. Nasaďte krytky (151).

Stejné 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 nasaďte 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 nasaďte 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

Nasaďte 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.

Připevněte přední (26) a zadní (25) kryt pomocí šroubů (45), (48), obr. 9.
Posuňte spodní podnos (24) nahoru, připevněte horní podnos (27) a upevněte je pomocí spojů (47) a šroubů (45), (48), obr.10.

VYROVNÁNÍ

Jakmile trenažér 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.

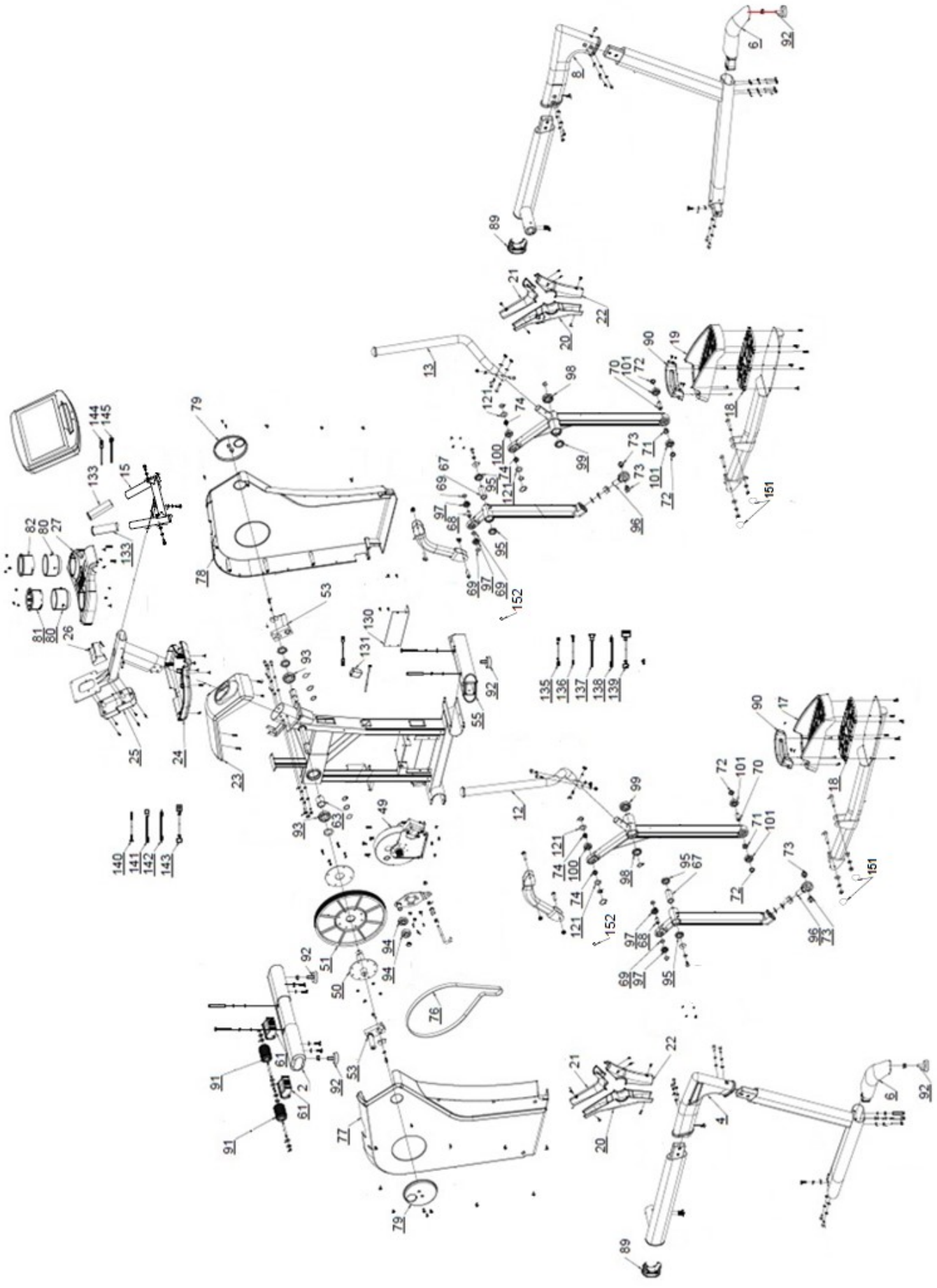
PŘIPOJENÍ DO SÍTĚ

Zasuňte konektor transformátoru do připojovacího otvoru na hlavním těle (spodní část v zadní části trenažéru) 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.

EC1000BM

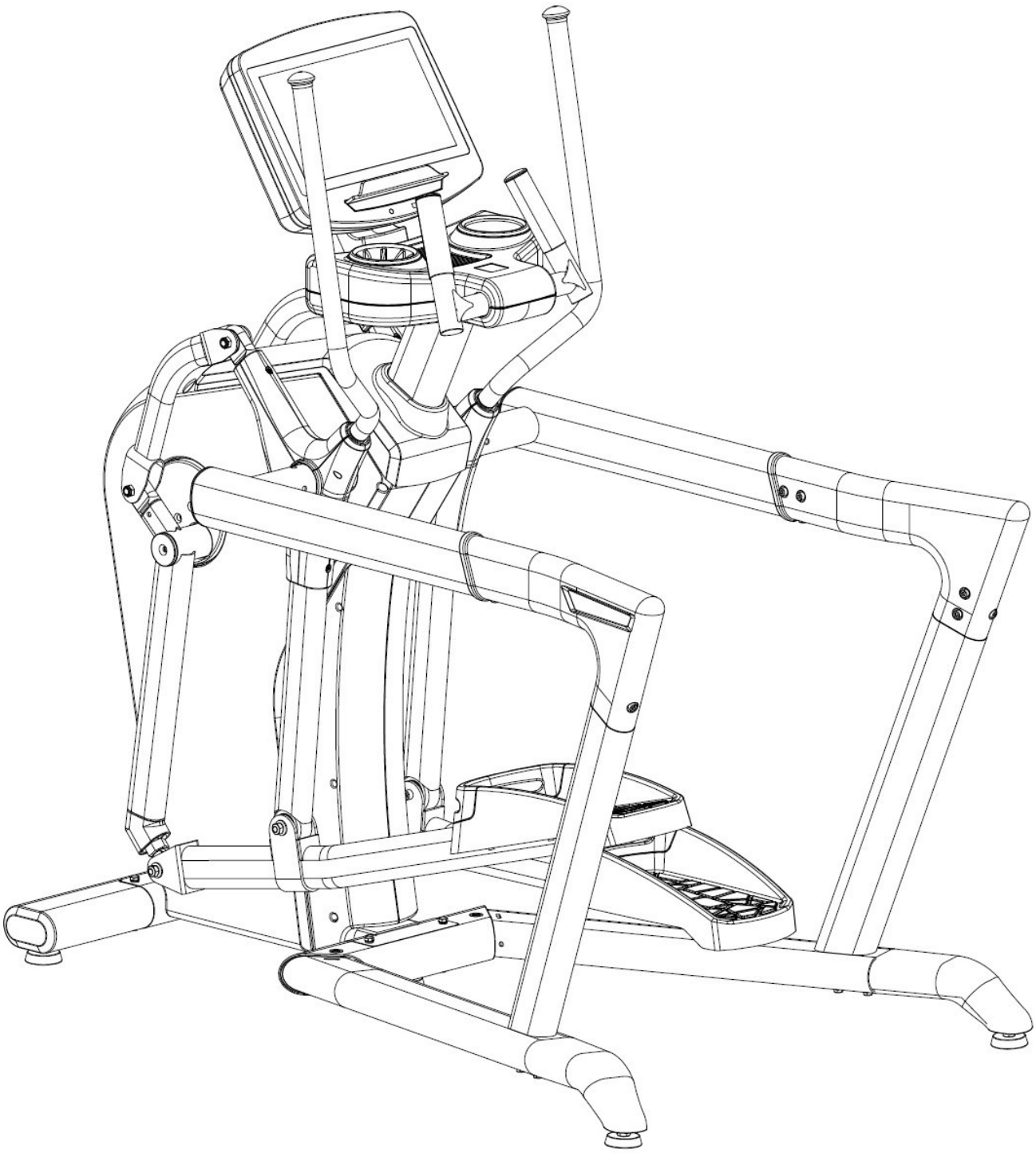


Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175

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

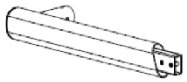
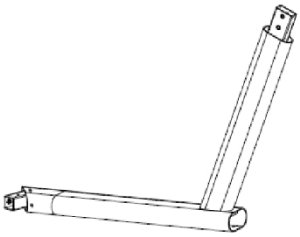
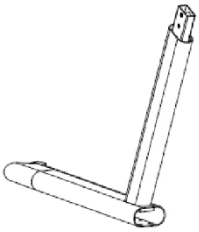
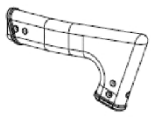
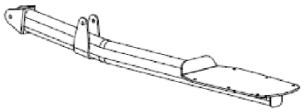
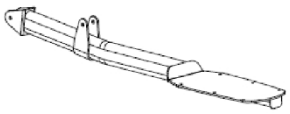
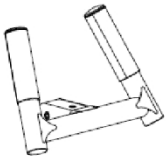
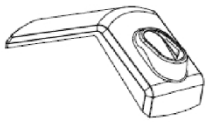
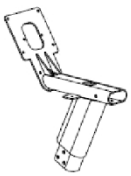
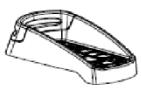
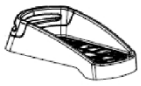
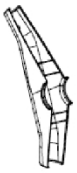
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

EC1000BM

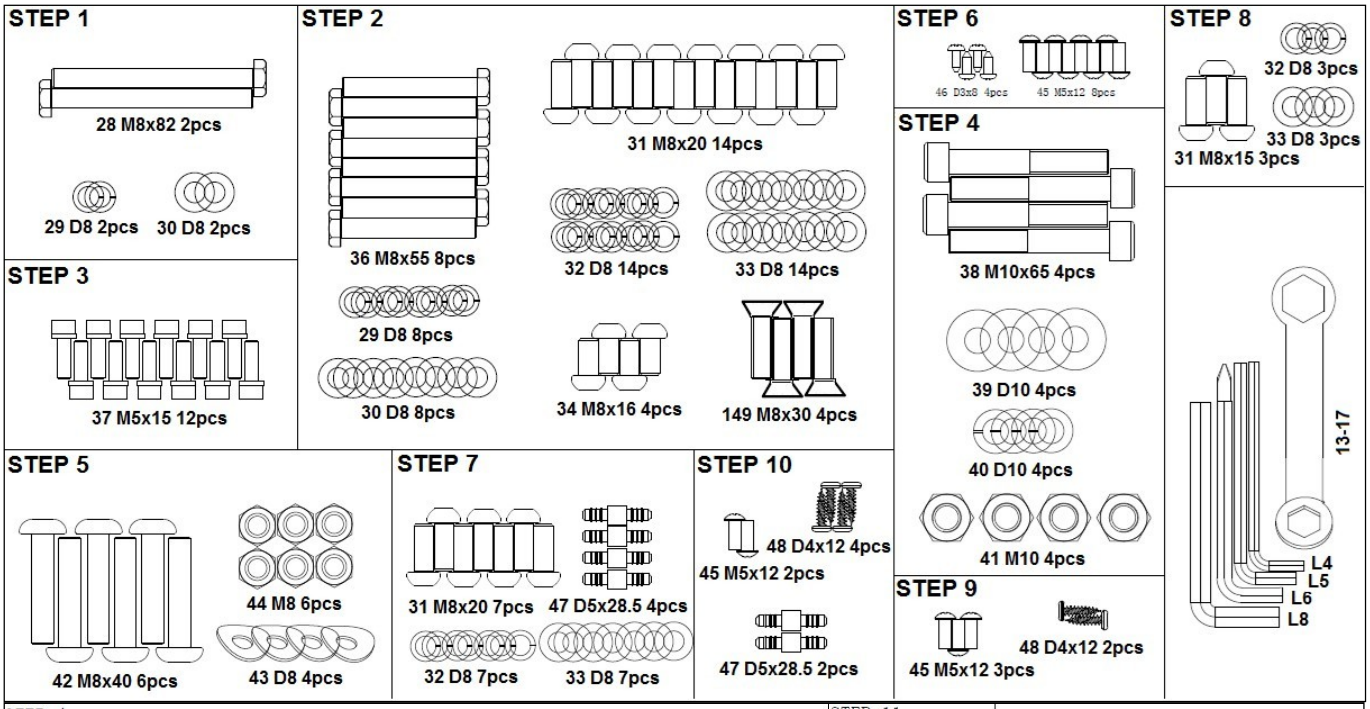


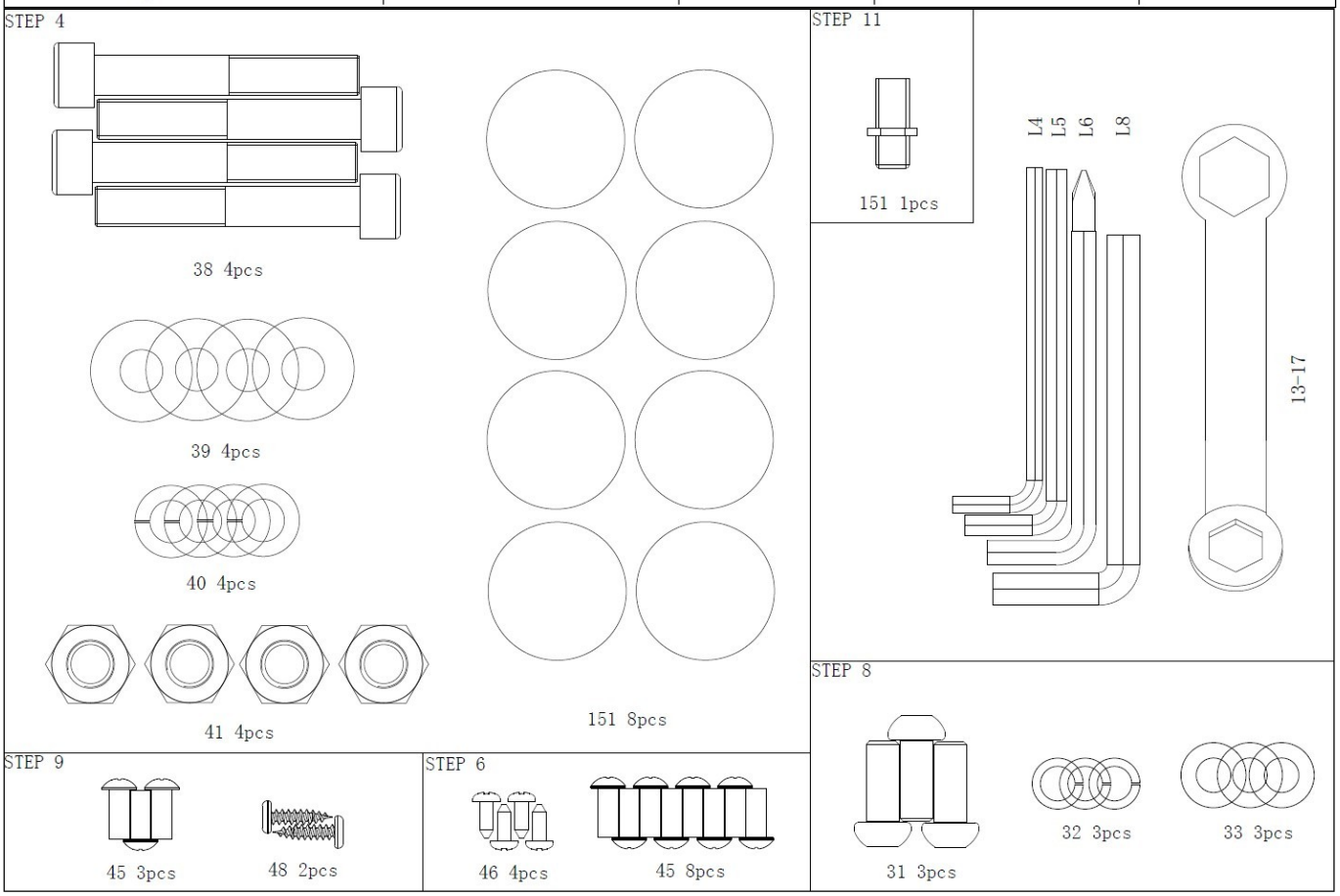
Návod k obsluhe
Eliptický trenažér BH FITNESS MOVEMIA EC1000 SmartFocus 19"

Obr. 0

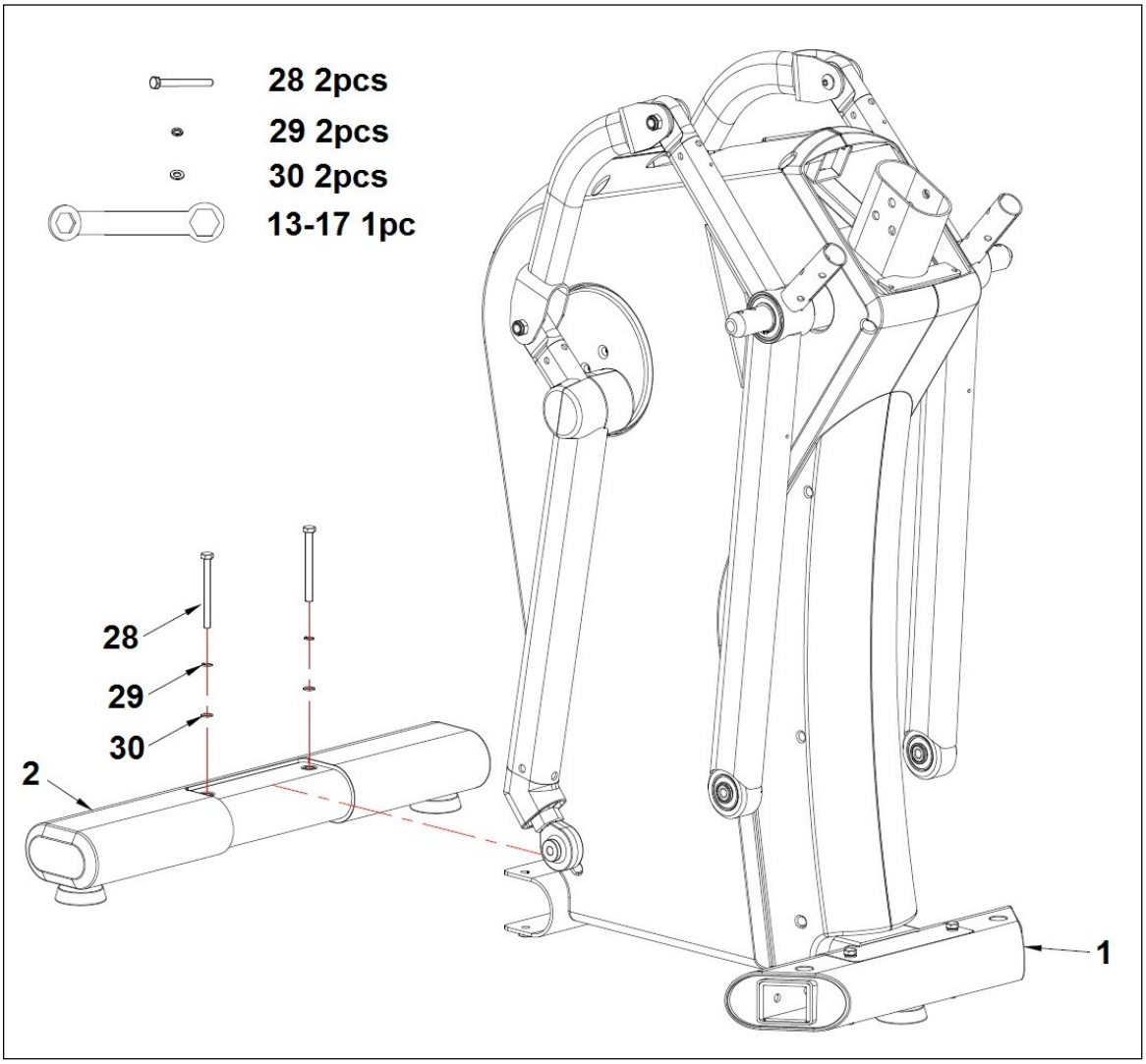
1x1 	2x1 	3x1 	7x1 
9x1 	5x1 	4x1 	8x1 
10x1 	11x1 	15x1 	23x1 
14x1 	6x2 	1 2x1 	13x1 
17x1 	19x1 	18x2 	25x1 	26x1 
27x1 	24x1 	20x2 	22x2 	21x2 

EC1000BM

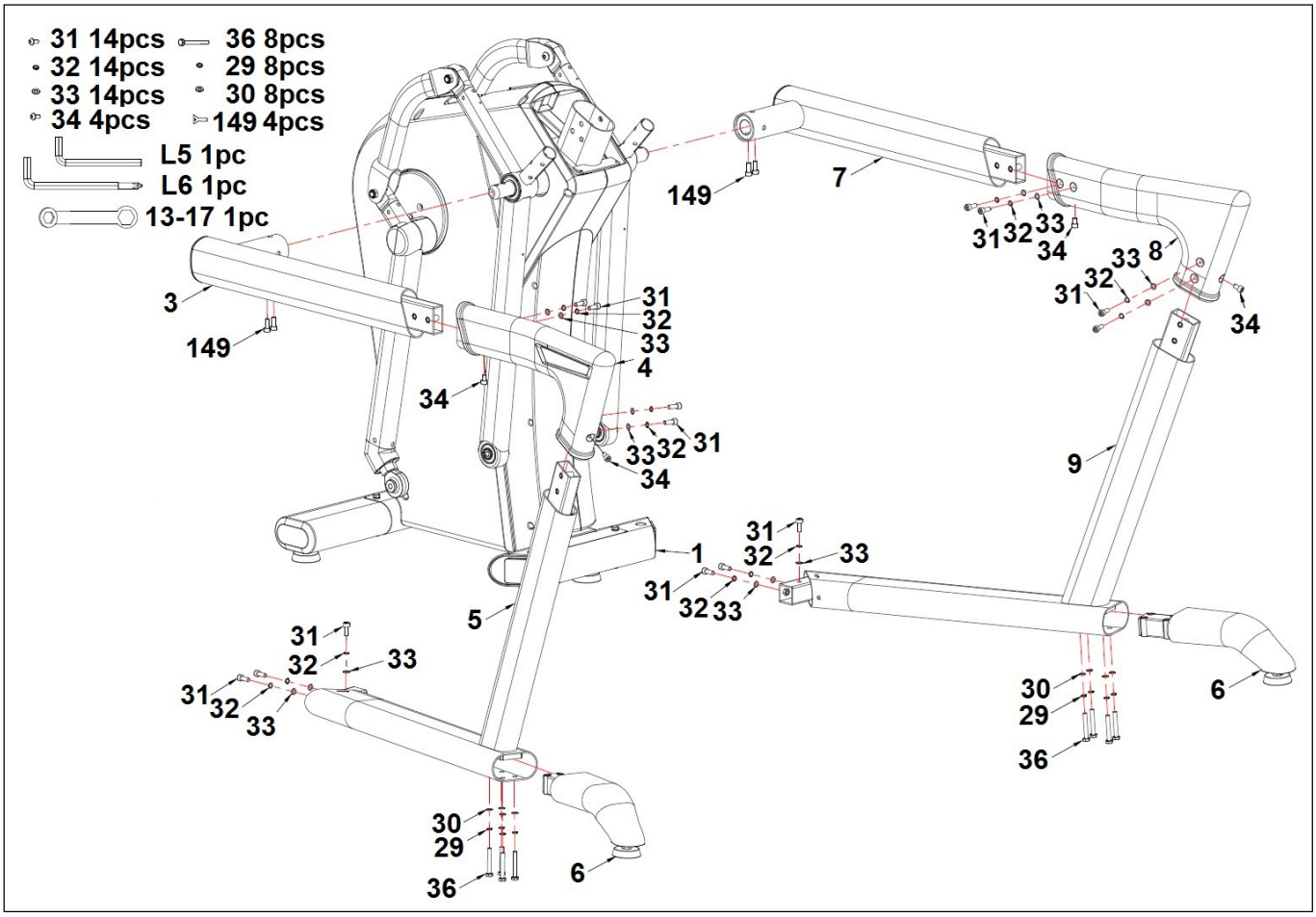

STEP 1
28 M8x82 2pcs
29 D8 2pcs
30 D8 2pcs
STEP 3
37 M5x15 12pcs
STEP 2
36 M8x55 8pcs
29 D8 8pcs
30 D8 8pcs
31 M8x20 14pcs
32 D8 14pcs
33 D8 14pcs
34 M8x16 4pcs
149 M8x30 4pcs
STEP 6
46 D3x8 4pcs
45 M5x12 8pcs
STEP 4
38 M10x65 4pcs
39 D10 4pcs
40 D10 4pcs
41 M10 4pcs
STEP 8
32 D8 3pcs
33 D8 3pcs
31 M8x15 3pcs
13-17
L4
L5
L6
L8
STEP 5
42 M8x40 6pcs
44 M8 6pcs
43 D8 4pcs
STEP 7
31 M8x20 7pcs
47 D5x28.5 4pcs
32 D8 7pcs
33 D8 7pcs
STEP 10
48 D4x12 4pcs
45 M5x12 2pcs
47 D5x28.5 2pcs
STEP 9
45 M5x12 3pcs
48 D4x12 2pcs


STEP 4
38 4pcs
39 4pcs
40 4pcs
41 4pcs
151 8pcs
STEP 11
151 1pcs
L4
L5
L6
L8
13-17
STEP 8
31 3pcs
32 3pcs
33 3pcs
STEP 9
45 3pcs
48 2pcs
STEP 6
46 4pcs
45 8pcs

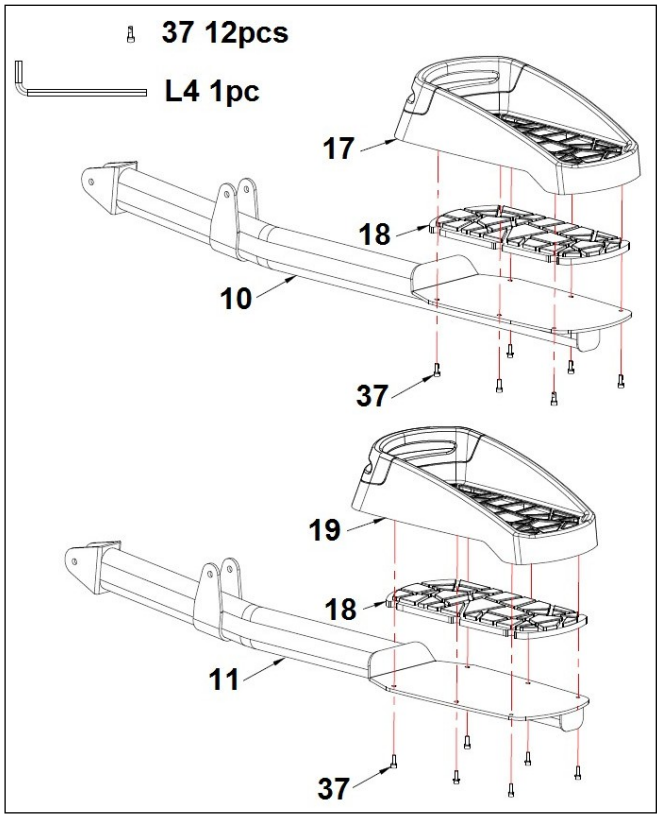
Obr. 1



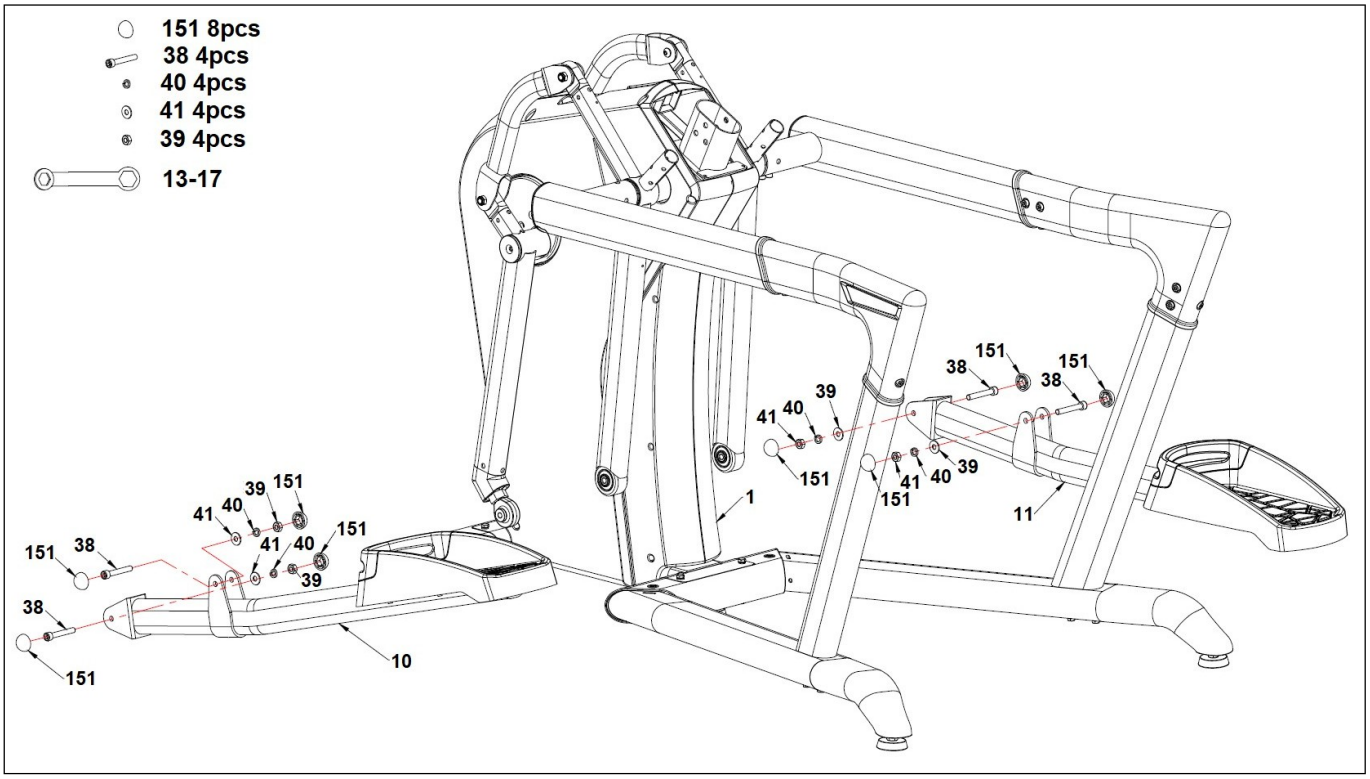
Obr. 2


31 14pcs
32 14pcs
33 14pcs
34 4pcs
36 8pcs
29 8pcs
30 8pcs
149 4pcs
L5 1pc
L6 1pc
13-17 1pc
3
149
31
32
33
4
34
31
33
32
34
149
7
31
32
33
34
31
33
32
8
34
9
1
31
32
33
31
32
33
5
31
32
33
31
32
33
30
29
36
6
30
29
36
6

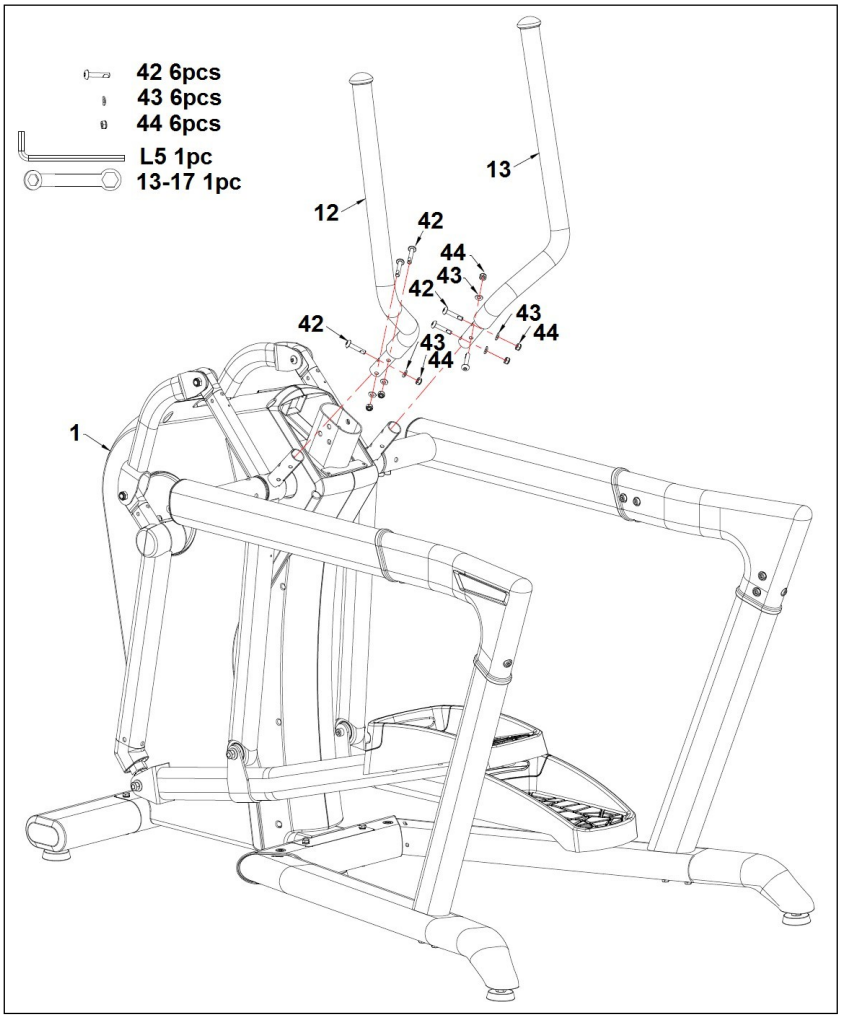
Obr. 3


37 12pcs
L4 1pc
17
18
10
37
19
18
11
37

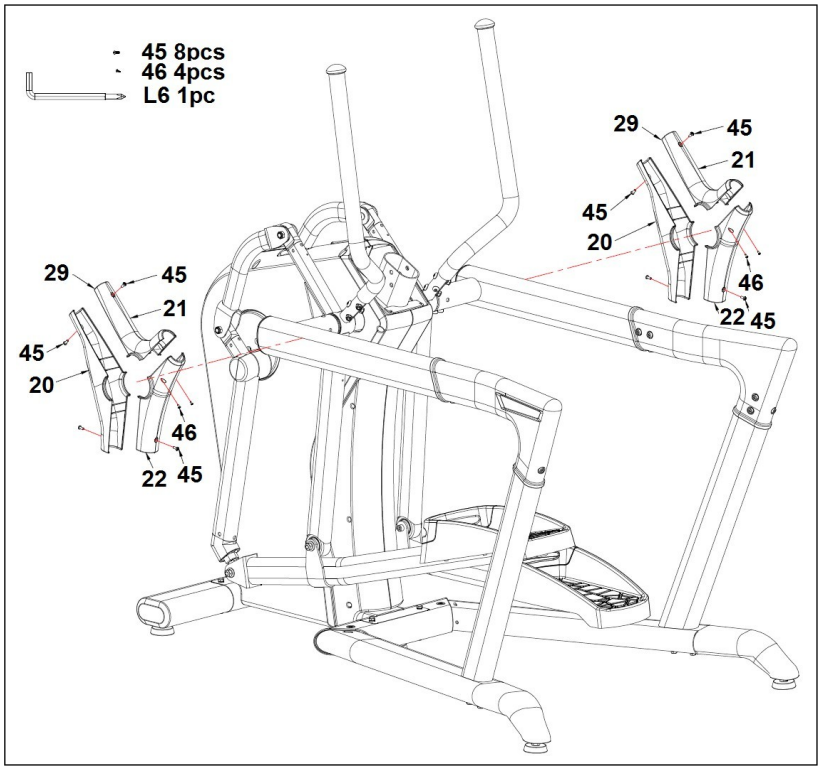
Obr. 4


151 8pcs
38 4pcs
40 4pcs
41 4pcs
39 4pcs
13-17
151
38
41
40
39
10
11
1

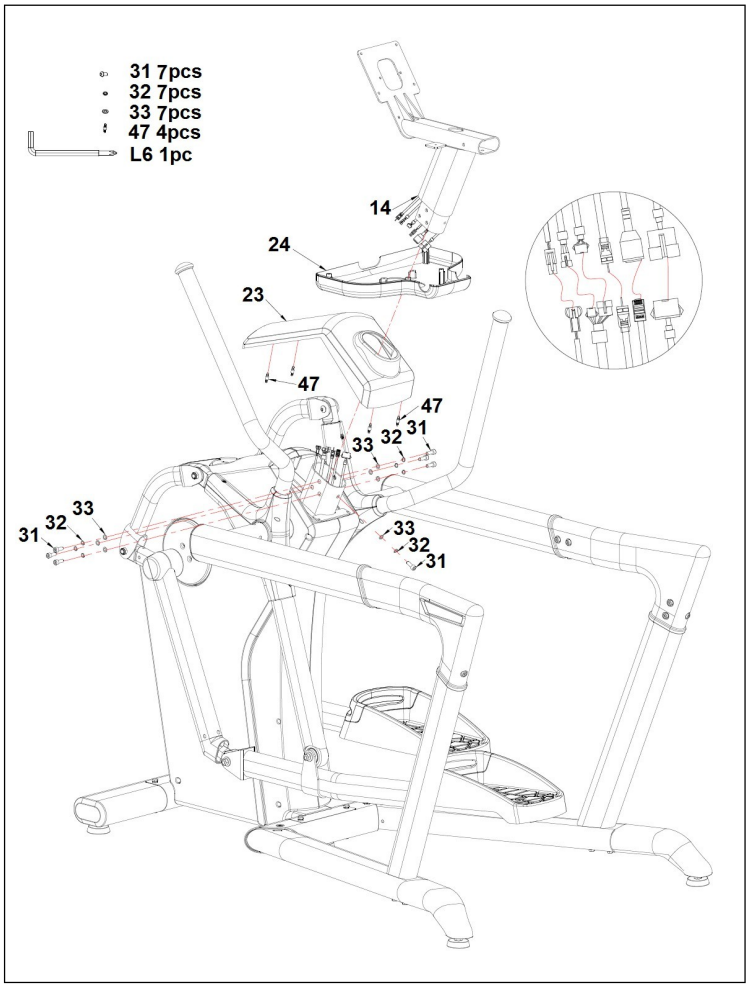
Obr. 5


42 6pcs
43 6pcs
44 6pcs
L5 1pc
13-17 1pc
13
12
42
44
43
1

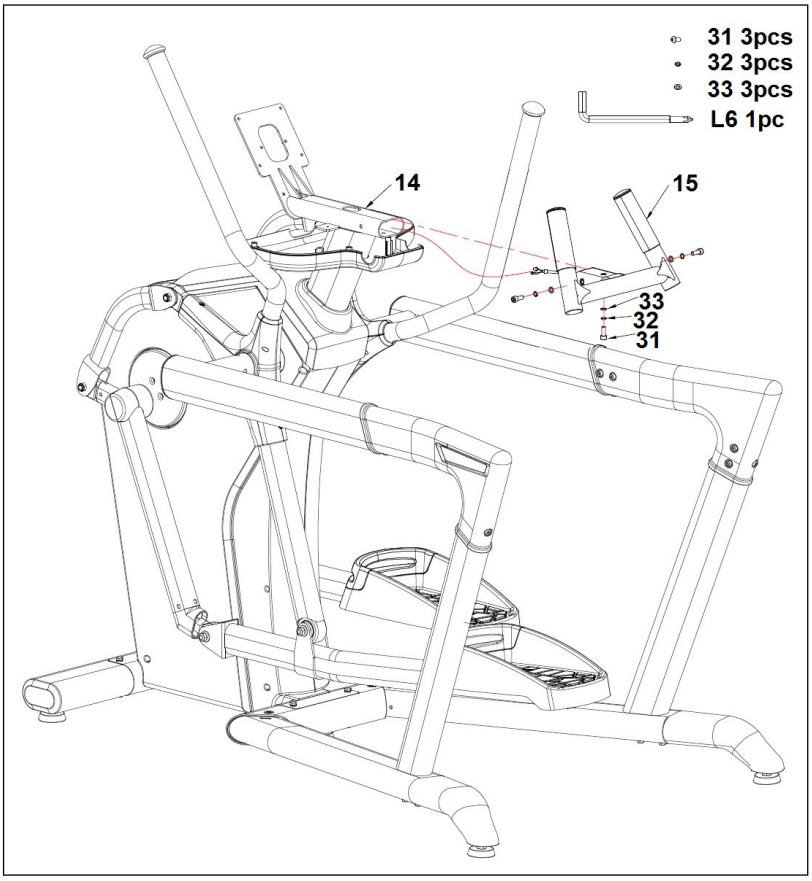
Obr. 6


45 8pcs
46 4pcs
L6 1pc
29
45
21
45
20
46
22
45
29
45
21
45
20
46
22
45

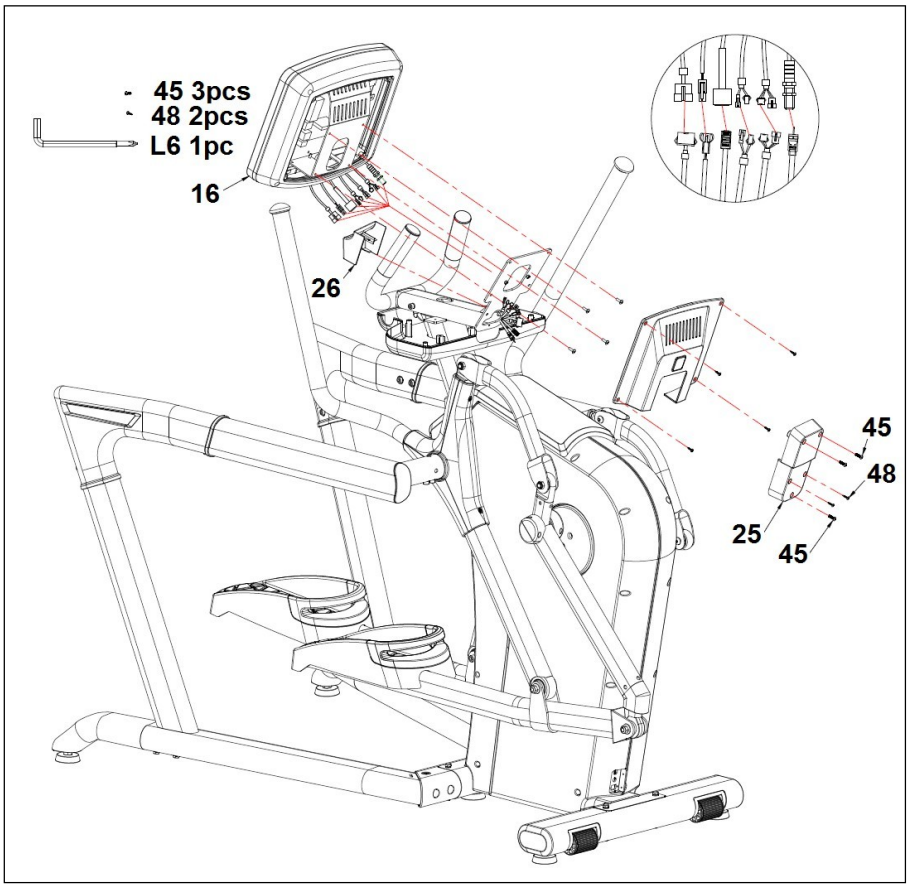
Obr. 7


31 7pcs
32 7pcs
33 7pcs
47 4pcs
L6 1pc
14
24
23
47
47
31
32
33
31
32
33
33
32
31

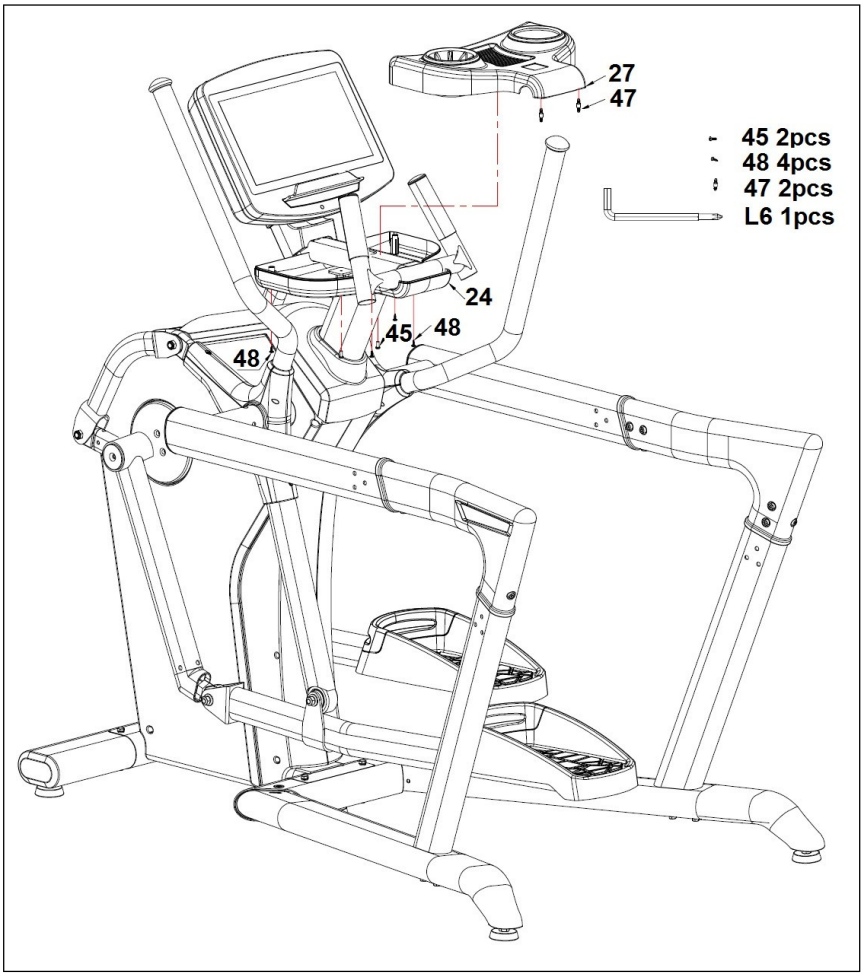
Obr. 8


31 3pcs
32 3pcs
33 3pcs
L6 1pc
14
15
33
32
31

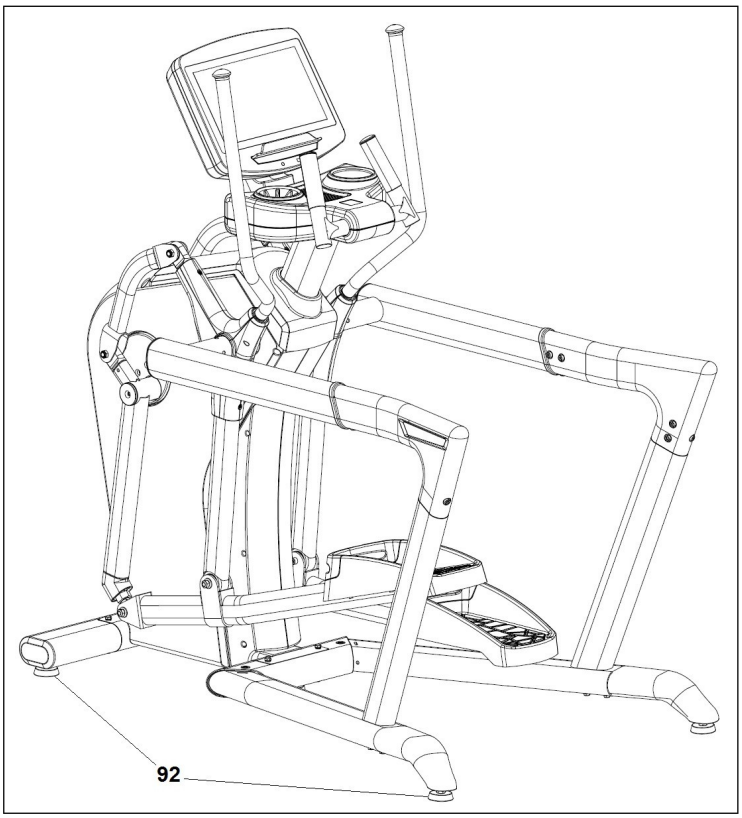
Obr. 9


45 3pcs
48 2pcs
L6 1pc
16
26
45
48
25
45

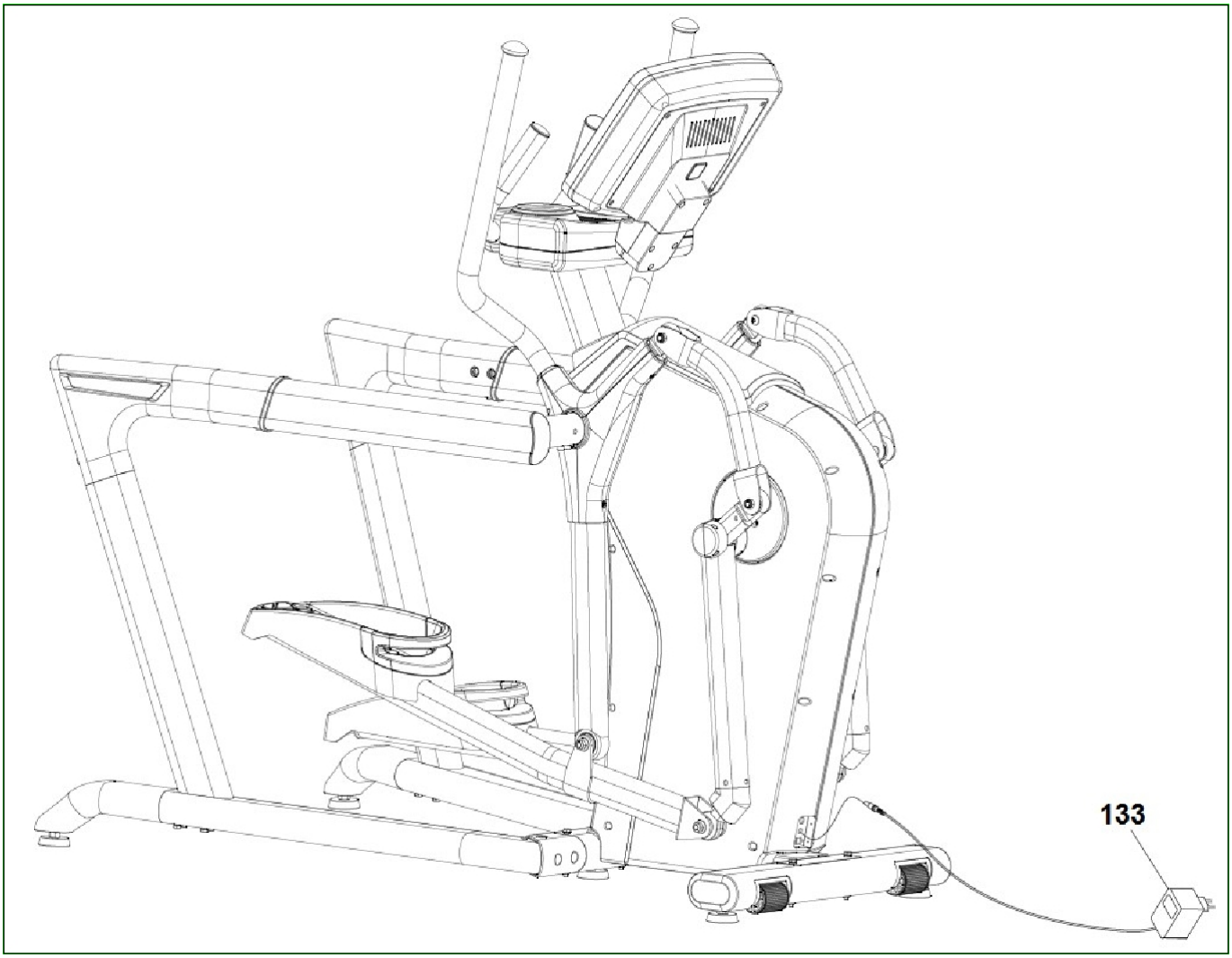
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento trenažér bol navrhnutý a vyrobený pre maximálne bezpečné použitie. Pri jeho použití je potrebné dodržiavať určité zásady. Pred montážou a cvičením si pečlivo prečítajte celý návod. Měli by ste dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Uschovejte tieto pokyny pre prípadné budúce využitie.

POUŽITÍ

1. Trenažér je určený pre komerčné využitie.
2. Hmotnosť užívateľa nesmie prekročiť 190 kg.
3. Trenažér je vybavený setrvačníkovým systémom.
4. Trenažér bol testovaný a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 triedy S.A, profesionálne / komerčné použitie.
5. Rodičia a osoby zodpovedné za starostlivosť o deti musia vždy brát zřetel na detskú zvědavosť, aby nedošlo k zbytočným úrazom. Děti si nesmú hrať v blízkosti trenažéru a trenažér v žiadnom prípade nesmie slúžiť ako hračka.
6. Trenažér nie je vybavený volnobehom, pohyblivé časti preto nemožno okamžite zastaviť.
7. Trenažér nie je vhodný pre účely vysokej presnosti.
8. Osoby sa zdravotným postihnutím by trenažér nemal používať bez pomoci kvalifikované osoby alebo lekáre.

ZDRAVOTNÉ RIZIKO

Upozornenie: V súčasnosti je na trhu viacero druhov liekov: Pred použitím trenažéru sa poraďte s lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie 35 rokov alebo trpiace zdravotnými problémami.

1. Systémy monitorovania srdeční frekvencie môžu byť nepresné. Ak pri požívání trenažéru pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi alebo jakýkoli jiný příznak, přestaňte cvičit a ihned vyhledejte lékařskou pomoc.
2. Pracujte na odporúčanej úrovni cvičenia, nepripínejte sa. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.
3. Pred použitím trenažéru proveďte niekoľko protahovacích cviků na zahřátí.

VAROVÁNÍ! Systémy pre sledovanie srdečného tepu môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítíte slabosť, okamžite si ju cvičte.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Vyjměte všetky diely z krabice a porovnajte je so zoznamom dielov, aby vám nič nescházelo. Krabici nevyhazujte, dokud nie je trenažér úplne zostavený.
2. Trenažér vždy používajte v súlade s pokynmi. Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia zistíte vadnou súčasť alebo ak počas cvičenia uslyšíte neobvyklý zvuk, prestaňte cvičiť a obraťte sa na zákaznický servis. Dokud nebude problém vyřešen, trenažér nepoužívajte.
3. Pred zahájením cvičení zkontrolujte trenažér; uistite sa, že sú všetky součásti pripojeny a že matice, šrouby, pedály a kyvné páky boli pred použitím správne uťaheny.
4. Používajte originálne náhradné diely od dodavateľa. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, kromě těch, které jsou schváleny dodavatelem, zruší platnost záruky.
5. Trenažér používajte na rovnom a pevnom povrchu. NEPOUŽÍVEJTE ho v blízkosti vody.
6. V záujme bezpečnosti nechajte aspoň 1 meter volného priestoru okolo trenažéra. Do blízkosti trenažéru neumiestňujte žiadne ostré predmety.
7. Trenažér sa smie používať iba k účelom popísaným v tejto príručke. NEPOUŽÍVEJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
8. Udržujte ruce v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
9. Noste vhodné športové oblečenie. Nepoužívajte voliteľný odev, ktorý by sa mohol zachytit. Pri používaní trenažéru vždy noste vhodnú športovú obuv. Uistite sa, že sú všetky tkaniny / šňůry uvázané.
10. Vlastník je zodpovedný za to, že každý, kto používa trenažér, je riadne informovaný o dôležitých preventívnych opatreniach.
11. Pravidelne kontrolujte, či sú všetky šroubové spoje tesné, a podľa potreby je dotiahnite. Pravidelně kontrolujte poškodenie a opotřebenie a v prípade pochyb kontaktujte zákaznickú podporu.

POKYNY K CVIČENIU

Cvičenie na trenažéri prináša väčšie výhody, napr. zlepšuje kondici, svalový tonus a vo spojení s diétou vám pomôže s redukciou hmotnosti.

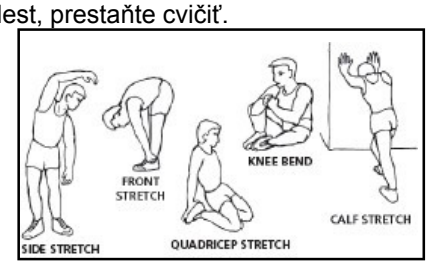
Nástup na trenažér

Sešliapnite jeden pedál nohou úplne dole. Pevne uchopte pevná madla obema rukama. Druhou nohou položte na druhý pedál. Nestoupajte na plastový kryt.

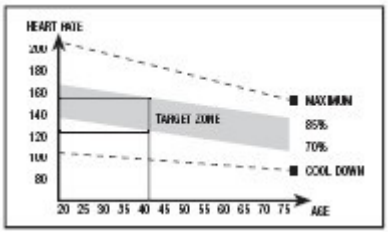
Akomile stabilne stojíte na trenažéri, môžete uchopiť levé a pravé kyvné rameno.

Výstup z trenažéra
Zpomalte pohyby, dokud sa pedály a kyvná ramena nezastavia. Jeden pedál musí byť v najnižšej možnej polohe.
Pevně uchopte madla obema rukama. Nejprve položte na zem nohu z horného pedálu. Potom položte na zem i nohu zo spodného pedálu. Nestoupajte na plastový kryt.

1. Fáze zahrievania
Dochází k zrychlení krvného obehu a prípravě svalov na cvičení, znižuje sa riziko vzniku křečí alebo podvrtnutí. Odporúča sa vykonať niekoľko protahovacích cvikov, ktoré sú znázornené na obrázku nižšie. Každý protahovací cvik by mal trvať cca 30 sekúnd. Svaly nepretěžujte, a ak ucítíte bolest, prestaňte cvičiť.



2. Fáze cvičení
Táto fáza je fyzicky najobtížnejšia. Pravidelným cvičením docílíte pružnejších svalov na nohou. Dodržujte stálý rytmus. Rytmus cvičení by mal byť dostatočne rýchly tak, aby sa vaša srdečná frekvencia dostala do cieľovej oblasti, ako je znázornené v nasledujúcom grafe:



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, pričom by podľa odporúčania mali cvičiť iba 10-15 minút.

3. Fáze zklidnenia
Táto fáza umožňuje kardiovaskulárne a svalové sústavy odpočívat. Skládá se ze zahřívacích cvičení, napr. snížením rychlosti na trenažéru po dobu přibližně 5 minut. Znovu sa protiahnite, ale nepretěžujte svaly. Postupne budú vaše tréninky dlhšie a intenzívnejšie. Je vhodné cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

Rýsovanie svalov

Ak chcete rýsovať svaly, mali by ste zvolit vyšší záťaž počas cvičenia. Svaly nohou sa viac namáhajú, a preto je rozumné dobu cvičenia zkrátit. Ak si navyše prejete zlepšiť celkovou fyzickou kondíciou, mali by ste zmeniť svoj tréningový program. Zahrievací i zklidňujúci fázi vykonávajte obvyklým spôsobom, ale keď sa blíži koniec fázy cvičenia, zvolte vyššiu záťaž a nechajte nohy intenzívne pracovať. Snižte rýchlosť a udržujte srdeční frekvenci v cílové oblasti.

Hubnutí
V tomto prípade je dôležitým faktorom vynaložené úsilie. Čím déle a intenzívnejšie cvičíte, tým viac kalórií spálíte. I keď podávate výkon ako pri zlepšovaní kondice, cieľ je iný.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsiahnuté v tejto príručke. Naleznete tu dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní trenažéru.

1 Trenažér je určený pre domáce použitie. Hmotnosť užívateľa nesmie prekročiť 190 kg.

2 Udržujte ruku dostatočne ďaleko od pohyblivých častí.

3 Rodiče a osoby zodpovědné za starostlivosť o deti musia vždy brát zřetel na detskú zvědavosť, aby nedošlo k zbytočným úrazom. Děti si nesmú hrať v blízkosti trenažéru a trenažér v žiadnom prípade nesmie slúžiť ako hračka.

4 Majiteľ zariadenia je zodpovedný za to, že každá osoba, ktorá trenažér použije, je riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.

5 Na trenažéri môže v danom čase cvičiť iba jedna osoba.

6 Používajte vhodný odev a obuv, dbajte na zaviazané tkaniny.

1. MONTÁŽNE POKYNY

1. Všetky diely vyjměte z krabice a uistěte sa, že sú v ní nižšie uvedené časti:

POZOR: Pri montáži trenažéru je vhodná asistencia ďalším osobám.

Obr. 0 Seznam dílů:

(1) Tělo trenažéru
(2) Prednáška o stabilizácii
(3) Pripájacia trubka levého madla
(7) Připojovací trubka pravého madla
(9) Pravá pripájacia trubka
(5) Levá pripájacia trubka
(4) Připojovací část levého madla
(8) Pripojovací diel pravého madla.
(10) Levý stĺpek pedálu
(11) Pravý stĺpek pedálu

(15) Pevné madlo
(23) Kryt
(14) Monitor
(6) Zadný stabilizátor
(12) Levý otočný stĺpek
(13) Pravý otočný stĺpek
(17) Levý padál
(19) Pravý pedál
(18) Tlmiaci výplň do pedálu
(25) Zadní kryt držáku konzoly
(26) Prední kryt držáku konzoly
(27) Horní podnos
(24) Spodní podnos
(20) Kryt zadného otočného ramena
(22) Kryt predního otočného ramene
(21) Kryt horního otočného ramene.

Seznam upevňovacích prvkov:

(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) Matica M10
(151) Víčko matice M10
(42) Šroub M8x40
(43) Podložka D8
(44) Matica M8
(45) Šroub M5x12
(46) Šroub D3x8
(47) Spojka pre kryty
(48) Šroub D4x12
(49) Kľúče

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

3. MONTÁŽ PRIPOJOVACÍCH TRUBIEK MADEL

POZOR: V tomto kroku je vhodná asistencia ďalším osobám.

Spojte pripojovací trubku levého madla (3) s levou spodnou trubkou (5) pomocou levé pripojovacie časti (4), šroubov (31), (34) a podložiek (32) a (33), obr. 2.
Dajte súpravu k telu trenažéru a umiestěte ju podľa obr. 2. 3. Pripojte pripojovací trubku levého madla (3) k hlavnému telu pomocou šroubov (149) a levou spodnou trubkou (5) pomocou šroubov (31), podložek (32) a (33), obr. 2.

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

Stejnou montážou proveďte s pravou pripájacou trubkou madla (7) a pravou spodnou pripájacou trubkou (9).

4. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Vezměte levou trubku pedálu (10) označenou písmenom (L), umiestěte tlumenie (18), ako je znázornené na obr. 3. Poté položte levý pedál (17) a zaistite šrouby (37). Stejný postup proveďte na pravej strane, obr. 3.

5. MONTÁŽ PEDÁLOVÝCH STĹPKOV

Umístěte levý sloupek pedálu (10) k centrálnej časti tela (1) a umiestěte jej podľa obr. 4. Zašroubujte šrouby (38) s podložkami (39), (40) a maticami (41) a pevne ich utiahnite. Nasaďte krytky (151).

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

6. MONTÁŽ OTOČNÝCH STĹPKOV

Přesuňte levý otočný stĺpek (12) k vonkajšej trubce na hlavním těle (1), obr. 5, a zasuňte jej. Upevnite šrouby (42) spoločne s maticemi (44) a podložkami (43) obr. 5 a pevne utiahnite. Totéž proveďte na pravej strane. Poté nasaďte kryty (20), (21). (22), ako je znázornené na obr. 6, a zašroubujte je šrouby (45) a (46).

7. MONTÁŽ SLÚPKU NA MONITORE

Uchopte predný stĺpek (14) a nasaďte spodný podnos (24) a kryt (23), ako je znázornené na obr. 7. Pripojte kabely hlavného tela ku káblom predného stĺpku, obr. 7.

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

Zašroubujte šrouby (31), podložky (32), (33), obr. 7 a pevne je utiahnite.

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

8. MONTÁŽ PEVNÝCH MADIEL

Nasaďte madla (15) na predný stĺpek (14) pomocou šroubov (31), podložek (32), (33), obr. 8.

DŮLEŽITÉ: Je odporúčané utiahnuť šrouby po jednom mesiaci používania trenažéru.

9. MONTÁŽ MONITORA

Sejměte zadný kryt monitoru. Vyšroubujte šrouby zadní desky monitoru.
Umístěte monitor (16) na desku predního sloupku (14), jak je znázorněno na obr. 9, a zašroubujte späť šrouby. Pripojte svorky vychádzajúce z predného stĺpku (14) a monitoru (16), obr. 9.
Namontujte späť kryt zadného monitoru pomocou šroubov, obr. 9.

Připevněte přední (26) a zadní (25) kryt pomocou šroubů (45), (48), obr. 9.
Posuňte spodný podnos (24) nahoru, pripevnite horný podnos (27) a upevnite je pomocou spojov (47) a šroubov (45), (48), obr. 10.

VYROVNÁNÍ

Akomile trenažér umiestnite na stálé miesto, uistíte sa, že je rovně na podlaze. Pro vyrovnání můžete použiť vyrovnávače nerovností (92) směrem nahoru alebo dolů, viz obr. 11.

POHYB A SKLADOVANIE

Jednotka je vybavená kolečky (91) pre ľahšiu manipuláciu. Pomocí dvoch predných kolečiek je možné stroj premiestniť na zvolené miesto miernym nadzvednutím. Stroj uchovávejte na takomto mieste a nevystavujte ho teplotným výkyvom.

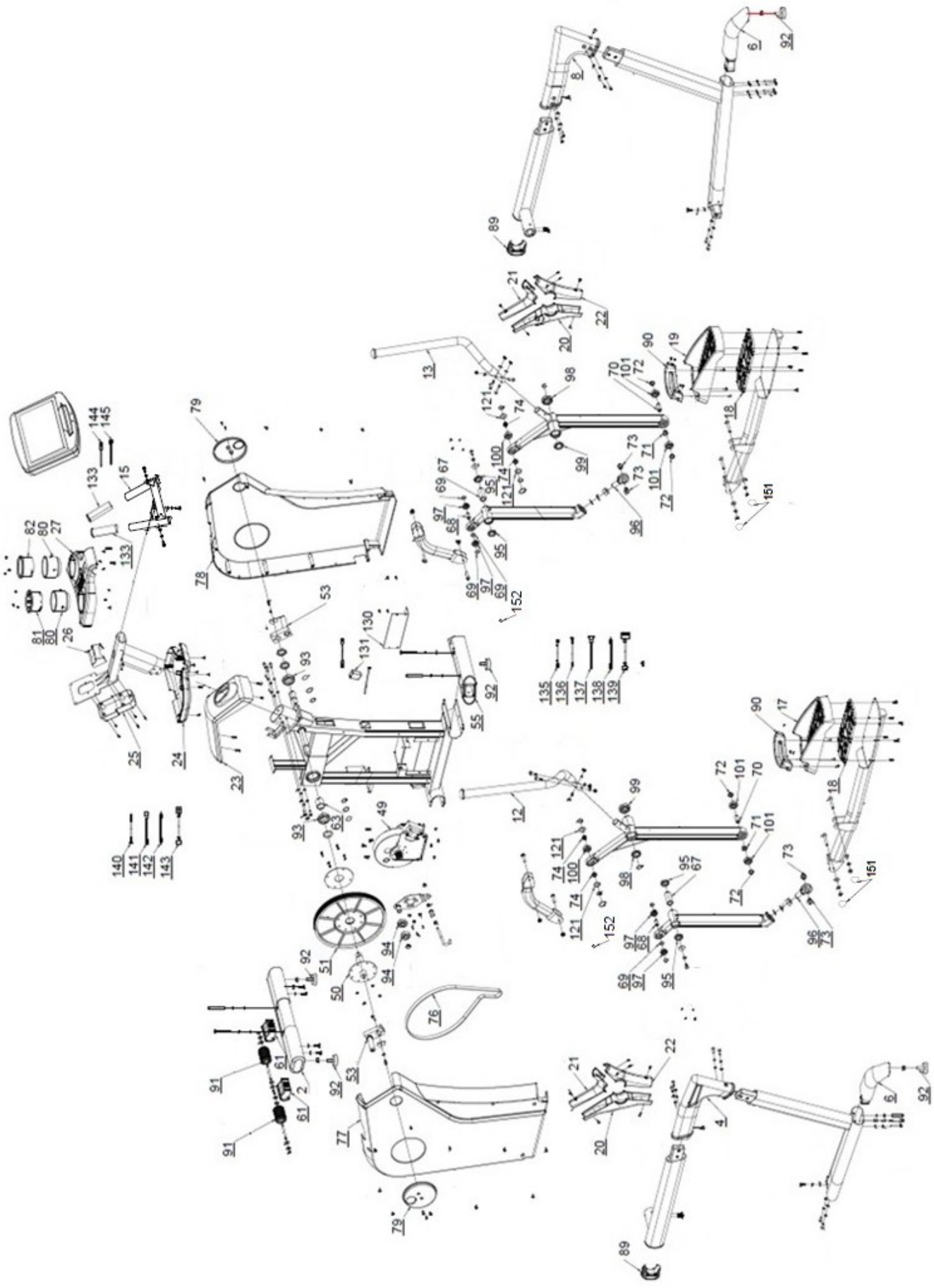
PRIPOJENIE DO SIETE

Zasuňte konektor transformátora do pripojovacího otvoru na hlavním těle (spodná časť v zadní části trenažéru) a potom transformátor (133) zapojte do sieťového napájania 230 V, obr. 12.

Ak máte akékoľvek dotazy, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu manuálu).

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIÍ BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

EC1000BM



Dovozca a distribútor pre Českú a Slovenskú 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