

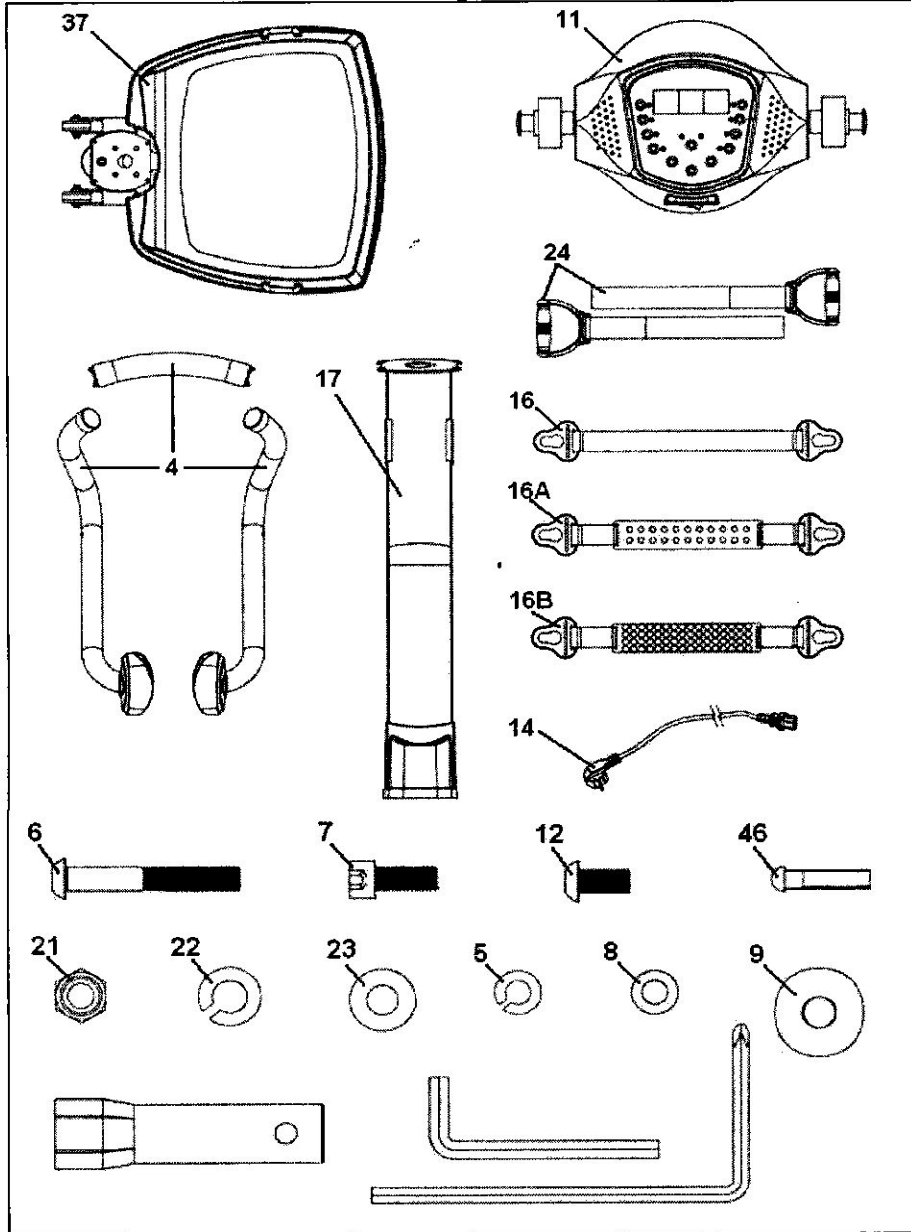
YV56



BH Fitness COMBO DUO

Návod k obsluze

Fig.1



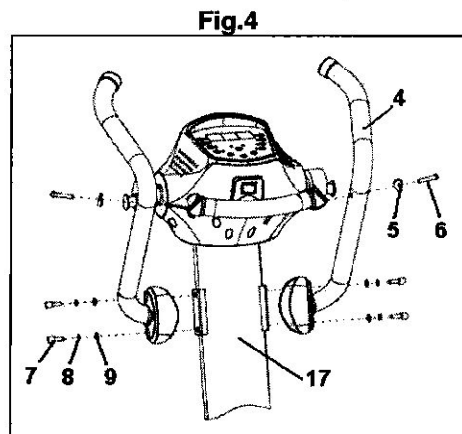
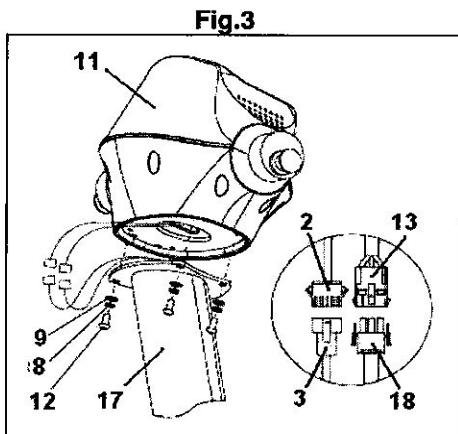
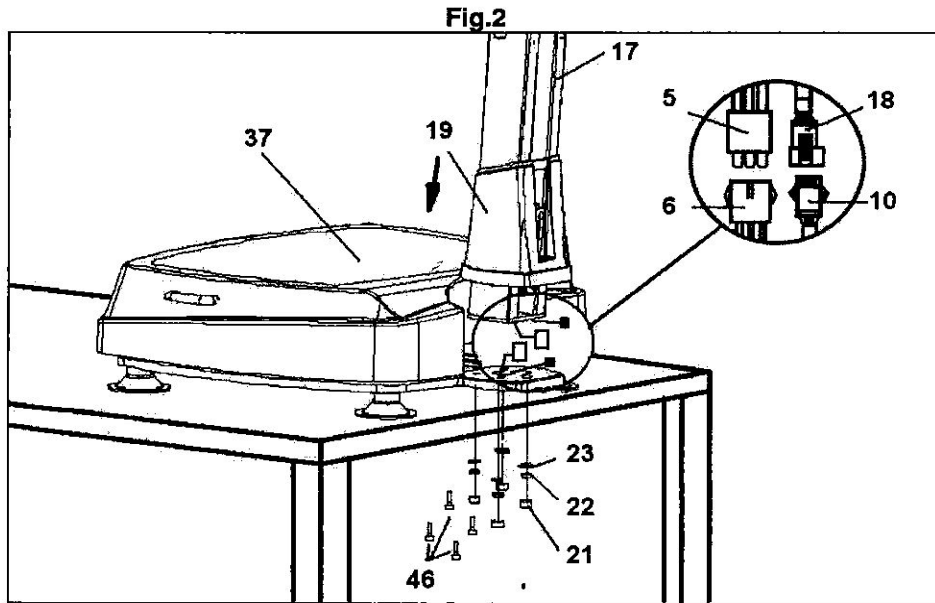


Fig.5

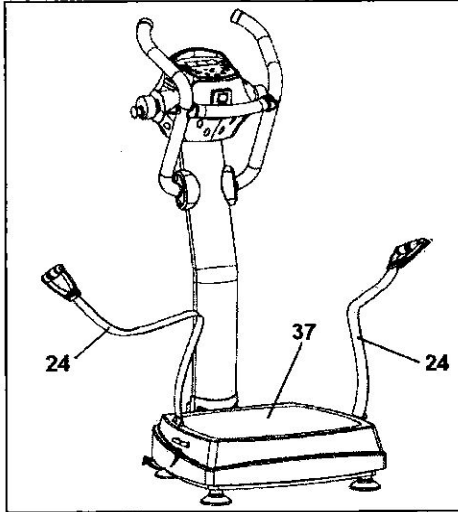


Fig.6

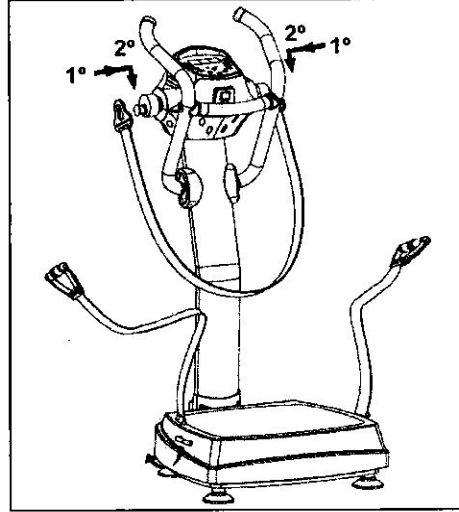
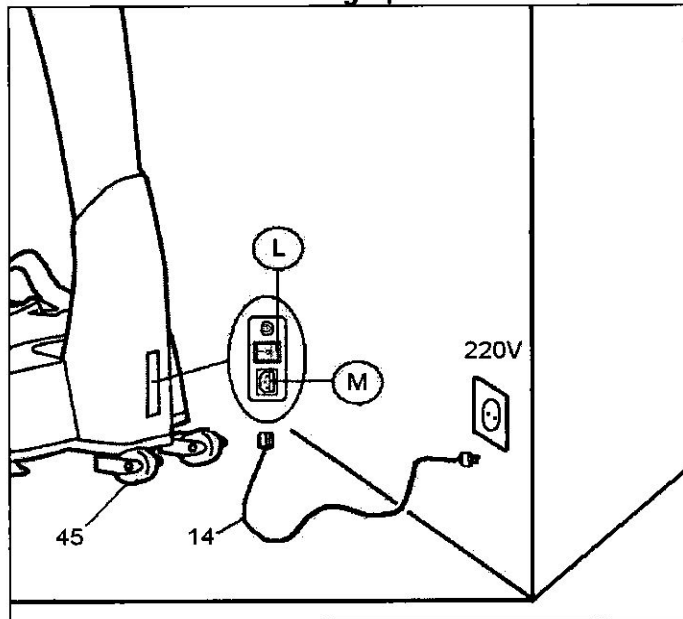


Fig.7.





Děkujeme, že jste si zakoupili náš výrobek. I když se snažíme o co nejlepší kvalitu všech našich výrobků, může se příležitostně chyba objevit. Pokud jste objevili nějakou vadu nebo chybějící díl, obraťte se na svého distributora. Prosim čtěte pečlivě tento návod, což Vám poskytne důležité informace o bezpečnosti, použití a montáži.

Obecné pokyny:

Při používání by jste měli používat bezpečnostní zásady používání elektronických přístrojů včetně:

1- Aby se snížilo riziko úrazu el. proudem, vždy odpojte přístroj od sítě po použití a nebo před čistěním zařízení.

2- Ujistěte se, že napětí v rozvodu sítě el. proudu odpovídá napětí vhodné pro tento přístroj.

Nepoužívejte žádné adaptéry a zkontrolujte, zda zástrčka do sítě odpovídá správné zátrčce. Pokud tomu tak není, obraťte se na svého prodejce.

3- Přístroj je určen pro domácí použití.

4- Nenechávejte přístroj bez dozoru, když je přístroj připojen do sítě. Po skončení cvičení vždy přístroj odpojte.

5- Neumisťujte přístroj na takový povrch, který by zamezil větrání pod přístrojem. Umístěte přístroj na plošku, která ochrání Vaš koberec, či jinou podlahu před možností poškození.

6- Rodiče či osoby zodpovědné za děti by si měli být vědomi zvědavosti dětí a předpokládat, že toto by mohlo vést k nebezpečným situacím, které by mohly způsobit nehodu. To je důvod proč by děti měli být vždy pod dozorem. Nedovolte, aby děti či osoby zdravotně postižené používali přístroj bez dohledu kvalifikované osoby. Přístroj za žádných okolností není hračka.

7- Vibrační deska Active Power je navržena tak, aby vydržela váhu uživatele do 120 kg.

8- Udržujte ruce v dostatečné vzdálenosti od všech pohybujících se součástí stroje.

9- Používejte vhodnou obuv a oděv. Ujistěte se, že všechny tkaničky či volné části oděvu jsou správně zajištěny, aby nedošlo ke zranění.

10- Neumisťujte přístroj do vlhkého prostředí, protože přístroj bude náchylný ke korozi a el. součásti nejsou konstruovány do vlhkého prostředí.

Upozornění:

Lidé s následujícími podmínkami by měli nejdříve poradit se svým lékařem:

- lidé s poruchou sítnice či jinou poruchou zraku
- závažné cévní onemocnění (křečové žíly v pokročilém stádiu)
- kardiovaskulární problémy obecně
- těhotenství
- závažné druhy kýly
- kyčelní a kolenní protézy (při vysokých úrovních vibrací)
- epilepsie
- elektronické zařízení uvnitř

- nádory metastatického procesu
- obzvláště unavený, nemocný nebo ve stresu
- zánět v důsledku zranění elektro-svalové příhody
- nepoužívejte po operaci (po dobu nejméně 2 měsíců), post-traumatické situace, přechodné onemocnění jako bolesti hlavy, zad, atd
- onemocnění hlasivek
- užívání antikoncepčních cívek
- psychologické intolerance vibrační stimulace

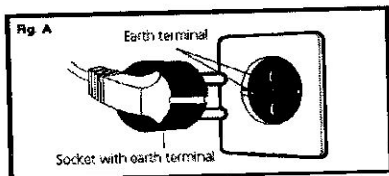
Bezpečnostní instrukce:

Tento přístroj je dodáván s napájecím kabelem, který má zemnicí vodič. V případě poruchy zajistí zemnicí vodič velké snížení možnosti úrazu el. proudem.

Nebezpečné:

V případě, že zařízení není uzemněno správně, vystavujete se riziku úrazu el. proudem.

Nepokoušejte se uravit zástrčku dodávanou k přístroji, nebo upravovat zásuvku. Přístroj musí být používán pouze v síti s napětím 220-240 V s uzemněním zásuvky, jak je uvedeno na obr. A



Vždy dodržujte následující doporučení:

- 1- Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- 2- Nepoužívejte přístroj pokud je napájecí kabel poškozen nebo opořeben.
- 3- Udržujte napájecí kabel od teplých předmětů nebo povrchů.
- 4- Nepoužívejte stroj venku.
- 5- Při odpojení stroje od sítě nejprve přepněte červenou kolebku do polohy "0" a pak odpojte zástrčku od sítě.

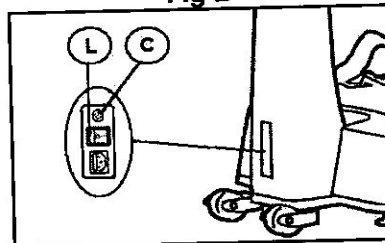
Bezpečnostní vypnutí:

Tento přístroj je vybaven bezpečnostním jističem na ochranu jak elektronických tak elektrických obvodů. Toto bezpečnostní zařízení (pojistka) se přeruší pokud je přístroj vystaven abnormálnímu napětí nebo tepla.

Pokud nastane tato situace:

- 1- Nastavte přepínač "L" do polohy "0" a odpojte přístroj od sítě.
- 2- Vyměňte pojistku "C" (7 Amp).
- 3- Připojte přístroj do sítě, přepněte přepínač "L" do polohy "I" (zapnuto) a přístroj je znovu připraven k použití.

Fig B



YV56



Combo Duo

Návod na obsluhu počítače.

Fig.1

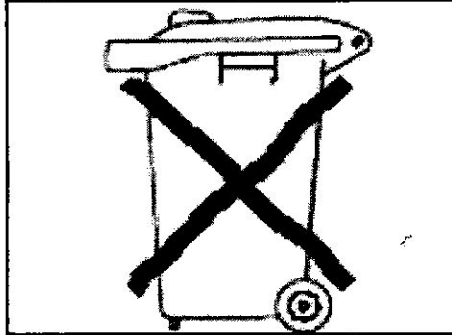


Fig.2

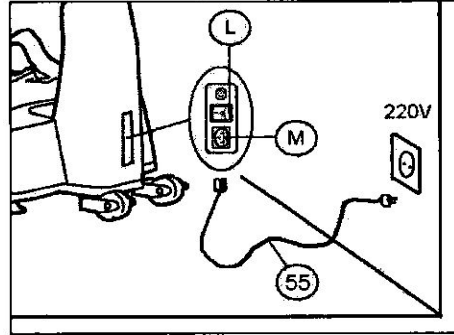
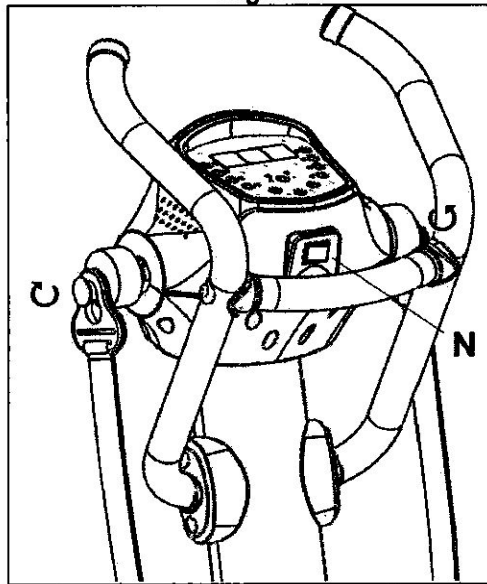
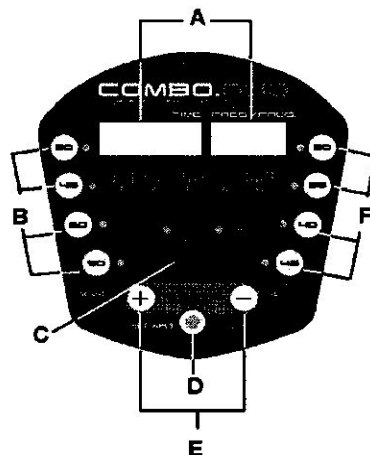


Fig.3





Likvidace starého trenážeru:

1- Když je na přístroji přeškrtnutý kontejner viz. obr. 1, znamená to, že výrobek podléhá Evropské směrnici 2002/96/EC.

2- Všechny elektronické a elektrické výrobky by měly být likvidovány odděleně od komunálního odpadu prostřednictvím určených sběrných míst určených vládou nebo místními úřady.

3- Správná likvidace starého přístroje pomůže předcházet případným negativním důsledkům na životní prostředí a lidské zdraví.

4- Pro správnou likvidaci výrobku se obraťte na místní úřady, firmy zabývající se likvidací odpadu nebo obchod, kde jste přístroj zakoupili.

Tlačítka a displeje počítače:

A: Tyto dva displeje ukazují čas a frekvenci vibrací
Tento počítač má šest tlačítek s různými funkcemi:

B: Tlačítka 30-45-60-90 označené jako "B" jsou tlačítka rychlé volby nastavení času.

C: SELECT - tlačítko výběru mezi manuálním programem a nastavenými profily.

D: START/STOP - tlačítko pro zapnutí a vypnutí.

E: (+) Tlačítko zvýšení výběru.

(-) Tlačítko pro snížení výběru.

F: Tlačítka 30-35-40-45 označené jako "F", jsou tlačítka rychlé volby nastavení frekvence.

Start cvičení:

1- Připojte síťový kabel (55) do zásuvky (M) na sloupci dole viz. obr. 2 a druhý konec do sítě el. proudu 220 V. Kolébkový přepínač (L) nastavete do polohy (I).

2- Stiskněte tlačítko START/STOP a zvolte požadovaný čas a frekvenci. Nyní stikněte START/STOP a během několika sekund se vibrační deska rozběhne.

3- Pomocí tlačítka START/STOP můžete desku kdykoliv zastavit.

Přístroj je vybaven bezpečnostní pojistkou, která ochrání Váš přístroj pokud nastanou nějaké potíže v síti.

Manuální program:

Stiskněte tlačítko SELECT pro výběr programu a pak tlačítko STAR/STOP pro zahájení vibrací. Zatímco je deska v provozu, můžete volit tlačítka čas (30-45-60-90 sekund) a frekvenci (30-35-40-45 Hz).

Přednastavené programy:

Tato vibrační deska má 5 přednastavených programů, které Vám pomůžou zvýšit výkon, aniž by jste museli zasahovat do počítače.

Stiskněte tlačítko SELECT pro volbu režimu program. Pak pomocí tlačítek +/- zvolte Váš program a následně stiskněte START/STOP pro spuštění vibrací.

Profil grafů naleznete vyobrazený na konci tohoto návodu.

Tento přístroj je vybaven bezpečnostní pojistkou pro ochranu zařízení.

Pojistka vypne přístroj pokud se objeví nějaké problémy s napájením.

Pokud je přístroj nesprávně vypnutý červenou kolébkou na sloupci, může se objevit na počítači chybové hlášení E00. Pak doporučujeme vypnout přístroj na několik sekund a pak opět zapnout.

Start masážního pásu:

Připojte síťový kabel (55) do zásuvky (M) na sloupci dole viz. obr.2 a druhý konec do sítě el. proudu (220 V). Nastavte kolébkový přepínač (L) do polohy (I) viz. obr. 2 . Dejte si masážní pás na příslušnou část těla a napněte pás mírným tlakem. Pak zapněte přepínač (N) viz. obr. 3 a přístroj se rozběhne.

Trénink:

Následující hodnoty jsou pro cvičení důležité.

TIME (čas) -

Měření doby trvání cvičení v sekundách.

Frekvence (intenzita) -

Představuje počet kmitů za sekundu.

U tohoto modelu se jedná o výběr z 25-ti úrovní frekvenčního rozsahu 25 - 50 Hz.

Amplitude-

Amplituda je výška frekvenčních cyklů.

Měří se v milimetrech.

Základní držení těla při cvičení na vibrační desce je následující:

- * Ruce položené na madle.
- * Rovná záda.
- * Nohy mírně rozkročené na šíři ramen.
- * Mírný podřep v úhlu asi 120 stupňů.
- * Držení rukou volné pouze na udržení rovnováhy.



Nepřenášejte všechnu Vaši váhu na paty.

V této pozici se musíte cítit pohodlně při vibracích během cvičení.

Pokud budete mít potíže (Excesivní třepání v hlavě, zrakově postižení), přeneste váhu více na špičky dokud nenajdete vhodné těžiště.

Pokud problémy přetrvávají, můžete snížit frekvenci nebo zkrátit čas.

Při určitých pozicích můžete procvičit různé partie Vašeho těla což můžete vidět na přiloženém obr. plánu.

Důležité je začít trénink na vibrační desce postupně. Nejdříve je nutná adaptace na vibrační léčbu, před přílišným zvyšování zátěže. Je vhodné začít s krátkými časovými úseky (ne více než 30 sek.) a nízkou frekvencí.

Tento model se skládá ze dvou zcela odlišných strojů, které pracují absolutně nezávisle. Spodní deska s vibracemi ovládaná počítačem a masážní pás s regulací úrovně masírování.

Vibrační deska - cvičení

1- Manuální trénink

Následující tabulka ukazuje cvičení v manuálním režimu jejímž cílem je postupné zvykání těla na cvičení s vibracemi, aby cvičení bylo co možná nejméně nepohodlné.

Week 1 to 3			
Time 30 sec. • Frequency 25-30Hz.			
8 x 30 second sets of vibration with a 30 seconds rest after each set and 4 minutes rest halfway through the session (after set 4). Increase from 25 to 30Hz. gradually.			
SERIES	Sec	SERIES	Sec
Serie1	30	Serie 5	30
Recover	30	Recover	30
Serie 2	30	Serie 6	30
Recover	30	Recover	30
Serie 3	30	Serie 7	30
Recover	30	Recover	30
Serie 4	30	Serie 8	30
Halfway rest: 4-5 minutes			

Week 4 to 9			
Time 30 sec. • Frequency 30-40Hz.			
10 x 30 seconds sets of vibration with 30 seconds rest after each set and 5 minutes rest halfway through the session (after set 5). Increase from 30 to 40Hz. gradually.			
SERIES	Sec	SERIES	Sec
Serie1	30	Serie 6	30
Recover	30	Recover	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Recover	30	Recover	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Recover	30	Recover	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Recover	30	Recover	30
Serie 5	30	Serie10	30
Halfway rest: 4-5 minutes			

Week 10 to 19			
Time 30 sec. • Frequency 40-50Hz.			
10 x 30 seconds sets of vibration with 30 seconds rest after each set and 5 minutes rest halfway through the session (after set 5). Increase from 40 to 50Hz. gradually.			
SERIES	Sec	SERIES	Sec
Serie1	30	Serie 6	30
Recover	30	Recover	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Recover	30	Recover	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Recover	30	Recover	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Recover	30	Recover	30
Serie 5	30	Serie10	30
Halfway rest: 4-5 minutes			

Chcete-li vybrat střední úroveň intenzity, jako je např. 25 nebo 26 Hz, zmačkněte tlačítko START a 30 Hz rychlé volby a když se pás rozběhne upravte tlačítka +/- na frekvenci např. 25.

Doba jednotlivých cvičení sad by neměla být delší než 90 sekund, pokud se nejedná o nejnižší frekvence.

Mezi cvičebními sadami by mělo být 30 sekund na zotavení.

Intenzita frekvencí by neměla být nad 40Hz pokud se nejedná o osoby s váhou nad 90 kg nebo osoby ve velmi dobré kondici.

Programy:

Tyto programy nejsou určeny pro spalování tuků, zvýšení kapacity plic, atd. Všechny programy jsou naprogramovány tak, aby kontrola výkonu a odpočinku probíhala bez Vaší starosti o stopky.

Nezapomeňte, že bez ohledu na níže uvedené rady si můžete vybrat program, který nejlépe vyhovuje Vaším potřebám. Přesto doporučujeme sledovat Vaše pocity ke kterým dochází uvnitř těla a pokud si všimnete jakýchkoli nepříjemností, zastavte okamžitě přístroj a obnovte trénink později.

Připomínáme, že během cvičení je dobré střídat dvě nebo nejvíce tři různé cviky viz. brožura ke cvičení.

Níže jsou uvedeny obecné rady který program použít pro jaké účely.

P1 - zahřívací program:

11 minut se 4 min. odpočinku. Tento program je velmi užitečný v dopoledních hodinách, protože Vaše tělo a svaly začínají pracovat postupně. může se rovněž použít jako zahřívací před nějakým sportem či turistikou atd. Může se použít i samostatně jako jediný výkonový spočívající v přijetí jedné nebo více pozic v závislosti na svalové skupině se kterou chcete pracovat viz. obrázkový průvodce.

P2 - Regenerační:

11 minut se 4 minutami odpočinku. Tento program se používá později během dne, kdy Vaše tělo je již aktivní. Je vhodný také po tréninku jiných sportů na povolení ztuhlých svalů. Může se použít také jako samostatný program pro cvičení jedné nebo více pozic v závislosti na svalové skupině se kterou chcete pracovat viz. obrázkový průvodce.

P3 Plné cvičení:

14 minut s 5-ti minutami odpočinku. Tento program kombinuje zahřívací a uvolňovací frekvence za kombinace různých cvičebních poloh. Program umožňuje kombinovat polohy zahřívací (první část programu) a polohy uvolňovací (druhá část programu). Může se použít také jako samostatný program pro cvičení jedné nebo více pozic v závislosti na svalové skupině se kterou chcete pracovat viz. obrázkový průvodce.

P4 Intenzivní cvičení:

15 minut s 5-ti minutovým odpočinkem. Stejně jako u programu P3 se jedná o poměrně náročný profil, který střídá intenzivní cvičení se zotavením v krátkých intervalech (1 min.). Tento program se doporučuje používat v době, kdy je Váš metabolismus již aktivní (nedoporučuje se po delší době nečinnosti).

P5 Relaxační cvičení:

13 minut cvičení a 2 minuty odpočinku. Toto cvičení je určeno pro relaxaci. Připrovádění tohoto cvičení musí být svaly uvolněné a nikoliv v napětí. Například pro uvolnění lýtkových svalů po joggingu nebo pro relaxaci zádových svalů.

Cvičení pro starší lidi:

Zaujměte základní postoj - nohy mírně od sebe a pokrčené v kolenou (lehký podřep). Pak podle individuálních možností intenzity, ale bez přetížení svalů a kloubů. Toto provádějte 3x týdně, ale vždy s 48 hodinovým odstupem mezi tréninky.

*** Počáteční trénink (min. po dobu 3 týdnů).**

25-30Hz frekvence (Intenzity):

8 vibračních sad po 30-ti sekundách, 1minutou odpočinku po každém setu a v polovině cvičení po 4 sadách si 4-5 minut odpočíte.

Frekvence by se měla pohybovat mezi 25 a 30-ti Hz.

SERIES		SERIES	
Serie 1	30sg	Serie 5	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 2	30sg	Serie 6	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 3	30sg	Serie 7	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 4	30sg	Serie 8	30sg
Halfway rest: 4-5 minutes			

Pokročilý trénink:

30-35Hz frekvence (Intenzity):

10 vibračních sad po 30-ti sekundách s 1 minutou odpočinku po každém setu. V polovině cvičení po 5-ti sadách 5 min. odpočinek.

Frekvence by se měla pohybovat mezi 30 a 35 Hz.

SERIES		SERIES	
Serie 1	30sg	Serie 6	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 2	30sg	Serie 7	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 3	30sg	Serie 8	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 4	30sg	Serie 9	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 5	30sg	Serie10	30sg
Halfway rest: 4-5 minutes			

Vibromasážní stroj:

Vyberte místo na těle se kterým chcete pracovat, umíťete masážní pás na tělo tak, že koncové objímky zaháknete po mírném tlakem na rotační kolečka po stranách hlavy počítače a stisnete kolébkový vypínač umístěný na přední straně hlavice počítače. Přístroj začne ihned pracovat.

Vibrační hlava má dvě výstřední vačky na které se zaháknou koncové klipsny výměnných pásů. Vačky mají očíslované pozice 1 až 5 podle intenzity vibrací. Otáčením vpřed na obou stranách můžete nastavovat libovolnou pozici proti onačení červenou barvou na hřideli. Pozice č.1 je nejmenší a č. 5 největší. Dejte pozor aby obě pozice na vačkách byly nastaveny stejně.

Vibrační masáž můžete použít po dobu 5 - 10 minut s dvou hodinovou přestávkou mezi masážními sadami. Masážní stroj je možné požívat každý den na rozdíl od vibrační desky, která by se měla používat 3x týdně a mezi treninky by mělo být 48 hodin odpočinku.

Pokud je Vaším cílem snížit celulitidu pak uvádíme jeden z tipů jak na to: Začněte s 5-ti - 10-ti min. relacemi s masážními pásy (použijte pás s žebrováním) a pak přiřaďte trénink na vibrační desce a vyberte pozice při kterých pracují nohy.

Základním příslušenstvím pro masážní vibrační stroj jsou:

Masážní pás s nepravidelným žebrováním:

Tento pás může pomoci při celulitidě a její snížení. Používáme v oblastech zadní části boků a stehen.

UPOZORNĚNÍ:

Na masáž používejte lehké oděvy. Pás by neměl přijít do přímého styku z pokožkou.

Masážní pás se zaobleným žebrováním:

Tento pás se používá pro masáže dolní části těla jakož i stehen a pasu. Opět je účinný pro boj s celulitidou, ale jeho účinnost je menší, než výše popsany pás. Opět upozornění na vhodný oděv.

Dvojitý masážní pás:

Tento pás se používá pro horní části těla jako jsou hrud, ramena a rovněž je pás vhodný pro relaxaci zad.

(E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS.

(GB) PROGRAM PROFILES.

(F) PROFILS DES PROGRAMMES.

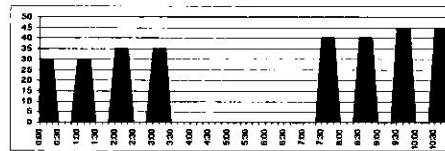
(D) PROGRAMMPROFILE.

(P) PERFIS DOS PROGRAMAS.

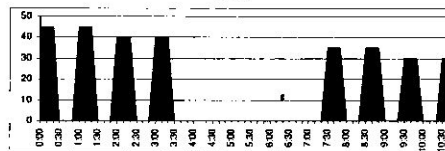
(I) PROFILI DEI PROGRAMMI.

(NL) PROGRAMMAPROFIELEN.

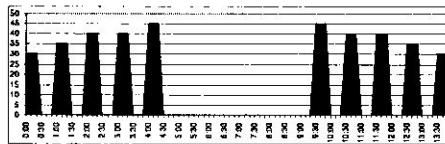
P1



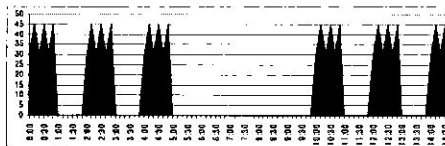
P2



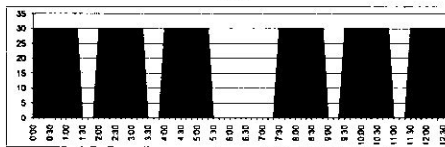
P3



P4



P5





Záruční list

Vibrační deska BH Fitness Combo Duo YV 56

Podmínky záruky:

1. Odstraníme chyby a poruchy na Vašem přístroji podle těchto podmínek (odst. 2 – 5) zdarma. Záruka se vztahuje pouze na škody, jsou-li způsobeny chybou výroby. Škody musí být hlášeny okamžitě po zjištění a během **24 měsíců po datumu obdržení**.

Záruka se nevztahuje na křehké části jako sklo a umělá hmota. Malé rozdíly oproti standartu, které nemají vliv na hodnotu a výkon, nejsou zahrnuty v záruce. To samé se vztahuje na škody vzniklé chemickou nebo elektrochemickou cestou, stejně jako vodou nebo jinými okolními podmínkami.

2. V případě záruky máme právo, že vadné součásti budou buď opraveny, nebo vyměněny zdarma podle našeho posouzení. Budeme hradit materiální a provozní náklady. Oprava se bude konat u zákazníka nebo v servisní dílně dle náročnosti. Stvrzenka musí obsahovat datum zakoupení a doručení. Po výměně bude připsáno vlastnictví vadných součástí.

3. Záruka vyprší, pokud závady budou opravovány neoprávněnými osobami nebo pokud bude stroj vybaven součástkami nebo doplňky, které nejsou navrženy pro daný stroj. Dále pokud je stroj zničen přírodním vlivem nebo vlivem prostředí. Závady, které byly způsobeny nesprávným užíváním (speciálně chyba při provádění instrukcí podle manuálu), údržbou nebo používáním, když stroj trpí mechanickou závadou.

4. Aktivovaná záruka neprodlužuje záruční dobu. Doba záruky pro nahrazené součásti končí záruční dobou celého přístroje.

5. Nezodpovídáme za žádné jiné nároky, speciálně za škody způsobené vadou přístroje, pokud zodpovědnost nebude určena zákonem.

6. Navlékací a trhatelné součásti, které jsou označeny v seznamu nepodléhají záruce.

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

