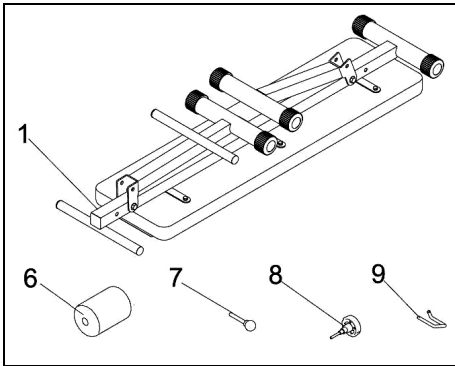


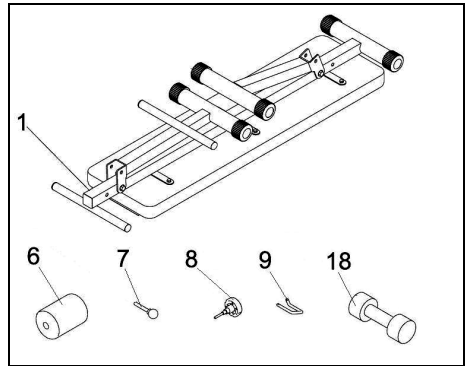


Návod k obsluze
Posilovací lavice BH FITNESS ATLANTA 300

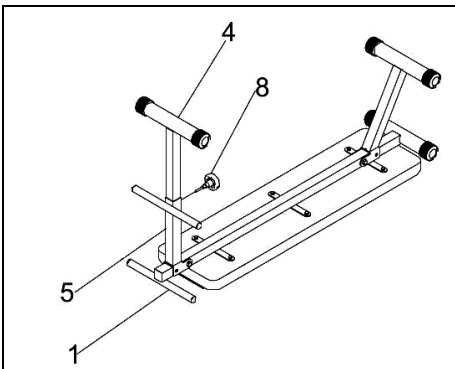
Obr. 1



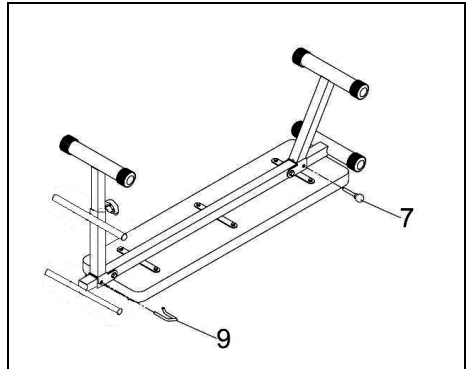
Obr. 2



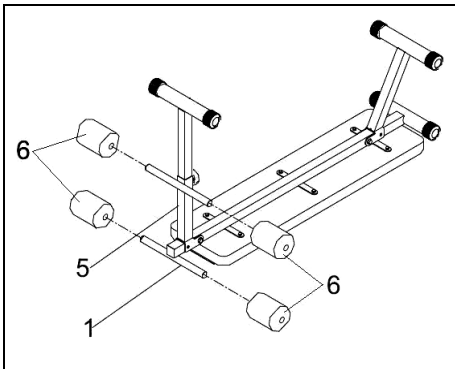
Obr. 3



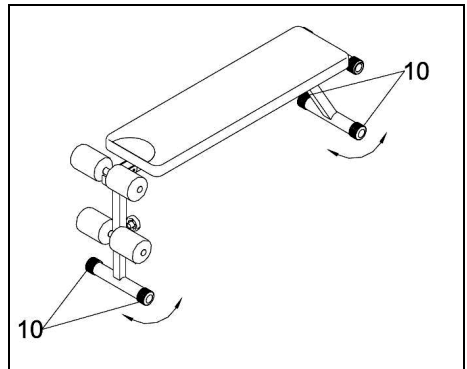
Obr. 4



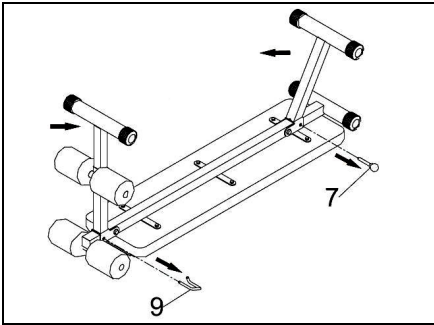
Obr. 5



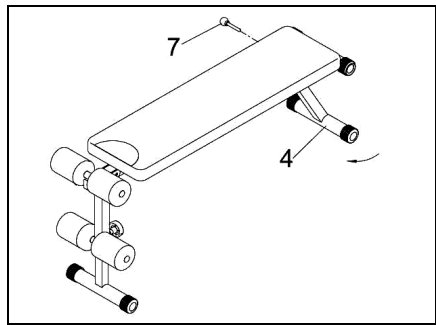
Obr. 6



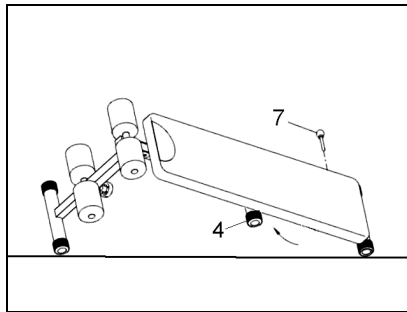
Obr. 7



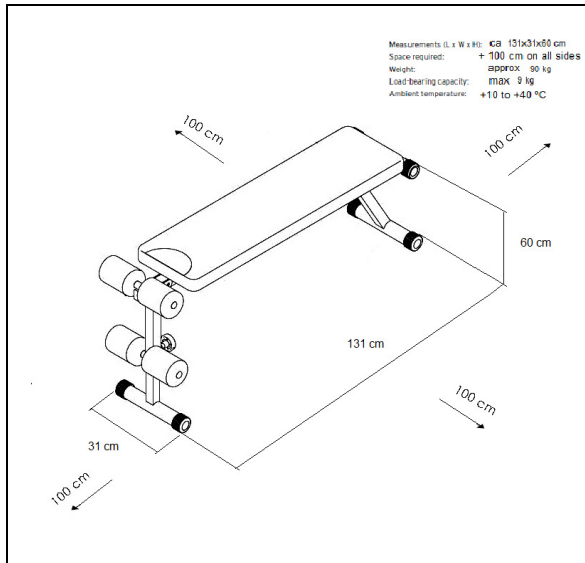
Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Posilovací lavice byla navržena a vyrobena tak, aby poskytovala maximální bezpečí. Přesto je při jejím používání třeba dodržovat určitá opatření. Před sestavením a použitím lavice si přečtěte celý návod. Měli byste také dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Tyto pokyny uschovejte pro budoucí využití.

1. Lavice je určena pro domácí použití. Není vhodná pro profesionální použití a pro terapeutické účely.

2. Maximální hmotnost uživatele je 90 kg.

3. Lavice byla testována a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN957-2 v rámci třídy H.C.

4. 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 lavice, která v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

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

ZDRAVOTNÍ

RIZIKA

Upozornění: Než začnete lavici používat, poradte se se svým lékařem. Tato rada je obzvlášť důležitá pro osoby starší 35 let nebo

trpící zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli cvičebního zařízení si přečtěte všechny pokyny.

1. Pokud při cvičení na lavici pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jakékoli jiné příznaky, přestaňte cvičit a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

2. Cvičte na doporučené úrovni, nepřepínejte se. Nesprávné cvičení může ohrozit vaše zdraví.

3. Před zahájením cvičení proveďte několik protahovacích cviků na zahřátí.

1. Před montáží lavice si pečlivě přečtěte pokyny. Vyjměte všechny komponenty z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, abyste se ujistili, že žádný nechybí. Krabici nevyhazujte, dokud není lavice zcela sestavena.

2. Lavici vždy používejte v souladu s pokyny. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadnou součást nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte s danou činností. Lavici nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

3. Před zahájením cvičení zkontrolujte zařízení; ujistěte se, že jsou všechny součásti připojeny a že veškeré matice a šrouby 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. Lavici používejte na pevném a rovném povrchu. Nepoužívejte ji venku a v blízkosti vody.

6. Z bezpečnostních důvodů je třeba, aby okolo lavice zůstal alespoň 1 m volného prostoru. Do blízkosti neumísťujte žádné ostré předměty.

7. Zařízení se smí používat pouze pro účely popsané v této příručce. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

8. Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

9. Noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit v тренаžéru. Při používání lavice vždy noste běžecské boty nebo jiné sportovní boty.

10. Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která lavici použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

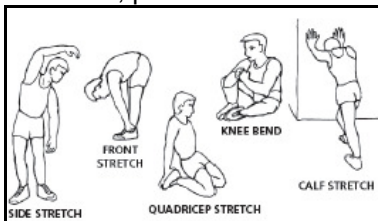
11. Pravidelně kontrolujte součásti zařízení. Zkontrolujte případná poškození a pokud nějaká existují, okamžitě je vyměňte. V případě pochyb kontaktujte zákaznickou podporu.

POKYNY KE CVIČENÍ

Využití тренаžéru přináší různé výhody; zlepší vaši kondici, svalový tonus a v kombinaci s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže při hubnutí.

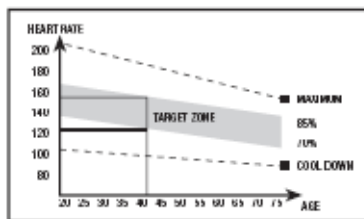
1. Fáze zahřívání

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.

POKYNY K MONTÁŽI

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části.

POZOR: Při montáži je vhodná asistence další osoby.

Obr. 1: (1) Hlavní rám; (7-9) Zajišťovací kolík ; (8) Přední stabilizační aretační šroub.

Obr. 2: (1) Hlavní rám; (7-9) Zajišťovací kolík; (8) přední stabilizační aretační šroub; (18) činka.

Postupujte podle pokynů k montáži krok za krokem:

1. Vezměte aretační šroub (8) a zarovnejte ho s jedním z otvorů. Otáčením ve směru hodinových ručiček jej bezpečně utáhněte.

Vložte zajišťovací kolík (7-9), jak je znázorněno na obr. 4.

NASAZENÍ PĚNOVÝCH KRYTŮ

2. Nejprve vezměte pěnové kryty (6) a nasadte je na horní zaoblené trubky pro opěrku nohou, viz obr. 5.

Totéž proveďte s pěnovými kryty na spodní část opěrky nohou (6).

VYROVNÁNÍ

Jakmile je jednotka umístěna do konečné polohy, ujistěte se, že sedí rovně na podlaze. Toho lze dosáhnout zašroubováním nebo vyšroubováním vyrovnávačů nerovností (10), viz obr.6.

SKLÁDÁNÍ JEDNOTKY

Chcete-li jednotku sklopit, obr. 7, jednoduše otočte zadní stabilizační tyč dovnitř a poté vyjměte zajišťovací kolík (7-9). Nyní můžete otočit přední stabilizátor dozadu.

ROZKLÁDÁNÍ JEDNOTKY

Chcete-li použít lavici, proveďte stejný postup opačně: otočte zadní stabilizátor dozadu a přední stabilizátor dopředu, obr. 7, a znovu vložte zajišťovací kolík (7-9).

ELEVAČNÍ SYSTÉM

Tato jednotka má 2 úrovně sklonu. Chcete-li použít různé polohy, postupujte následovně:

Chcete-li lehce zvednout lavici, umístěte podpěry na stabilizátoru do otevřené polohy, obr. 8.

Chcete-li dosáhnout maximálního sklonu, otočte zadní stabilizátor (4) ve směru šipky, čímž se jednotka zcela zvedne, obr. 9.

POUŽITÍ A VÝHODY

KONDICE

Být fit znamená žít život naplno. Současná moderní společnost je zatížena stresem. Náš život, život ve městě, je sedavý. Naše strava obsahuje mnoho kalorií a tuků. Lékaři se shodují na tom, že pravidelné cvičení je skvělý způsob, jak korigovat naši váhu a zlepšovat svou kondici, také se učit aktivně odpočívat.

PŘÍNOSY CVIČENÍ

Pravidelné cvičení na určité úrovni odporu v délce 15/20 minut je označováno jako aerobní. Aerobní cvičení je v zásadě cvičení, při kterém se využívá kyslík. Normálně jde o soustavné cvičení bez přestávek. Kromě tuků a cukrů potřebuje tělo také kyslík. Pravidelným cvičením se zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a současně se zlepšuje funkce plic, schopnost srdce pumpovat krev a zlepšuje se celkový krevní oběh. V krátkosti řečeno, pomocí energie, která se vyprodukuje během cvičení, jsou spalovány kilokalorie (kalorie).

CVIČENÍ A REGULACE HMOTNOSTI

Potrava, kterou jíme, se mění, mimo jiné, na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než dokážeme spálit, výsledkem bude zvýšení hmotnosti. Naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, naše hmotnost bude klesat. V klidu spaluje tělo asi 70 kalorií za hodinu tak, aby byly zachovány životní funkce. S ohledem na to, že se cvičební programy rozlišují podle věku a fyzické kondice, doporučujeme, abyste se před samotným cvičením poradili se svým lékařem. Lze předpokládat, že díky radám odborníka dosáhnete mnohem lepších výsledků. Doporučujeme, abyste cvičili 3-5x týdně. Před zahájením tréninku je důležité se rozcvičit, a to alespoň 2-3 minuty při nízké tepové frekvenci. Tím chráníte své svaly a připravujete svůj kardiorepirační systém.

Další fáze trvá přibližně 15-20 minut, a to při tepové frekvenci mezi 65 a 75 %, nebo mezi 75-85 % maximální tepové frekvence u těch, kteří již jsou zvyklí cvičit. Později, až se vaše kondicelepší, můžete rozdělit tento čas mezi obě úrovně, ale vždy mějte na paměti, že tepová frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní zóna) a nikdy nesmí dosáhnout meze maximální tepové frekvence, která odpovídá vašemu věku. Po skončení cvičení je třeba, abyste uvolnil svaly.

Toho můžete docílit například pomalou chůzí, dokud vaše tepová frekvence neklesne pod 65 %. Vyhnete se tím bolesti svalů, zvláště po intenzivním tréninku. Také je vhodné zakončit program uvolňovacími cviky na podlaže.

TABULKA CVIČENÍ

Vzhledem k tomu, že cvičební programy se liší v závislosti na věku a fyzické kondici, je vhodné se poradit se svým lékařem, protože na základě jeho doporučení můžete dosáhnout lepších výsledků.

Bez ohledu na to, zda je vaším cílem zlepšit kondici, snížit váhu, nebo relaxovat, vždy si pamatujte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a přiměřeně náročné.

Vyberte si z tabulky 4-5 cviků, proveďte 10-15 opakování a postupně zvyšujte počet sérií.

POZNÁMKA:

Schémata cvičení jsou na konci této příručky.

POZNÁMKA NA ZÁVĚR

Doufáme, že se vám zakoupené zařízení bude líbit. Brzy určitě využijete všechny výhody, které nabízejí kontrolované cvičební programy a budete se cítit lépe. Díky pravidelnému cvičení budete mít více energie a méně se stresovat. Sami uvidíte, že stojí za to zůstat ve formě s BH.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně dotaženy a připevněny. Každé tři měsíce je všechny znovu dotáhněte. Nikdy nepoužívejte zařízení, které má opotřebované díly, aby nedošlo ke zranění.

Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se obrátit na vašeho dodavatele. Kontakt na něj je uveden na poslední straně této příručky.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.



BICEPS



HOMBROS-SHOULDER



ABDOMINAL



ABDOMINAL



BICEPS



HOMBROS-SHOULDER



LUMBAR/LOMBAIRES



ABDOMINAL/ABDOMINAUX



ABDOMINAL



ABDUCTOR



PECTORAL



BUTTERFLY



PULLOVER



ABDOMINAL



LUMBAR

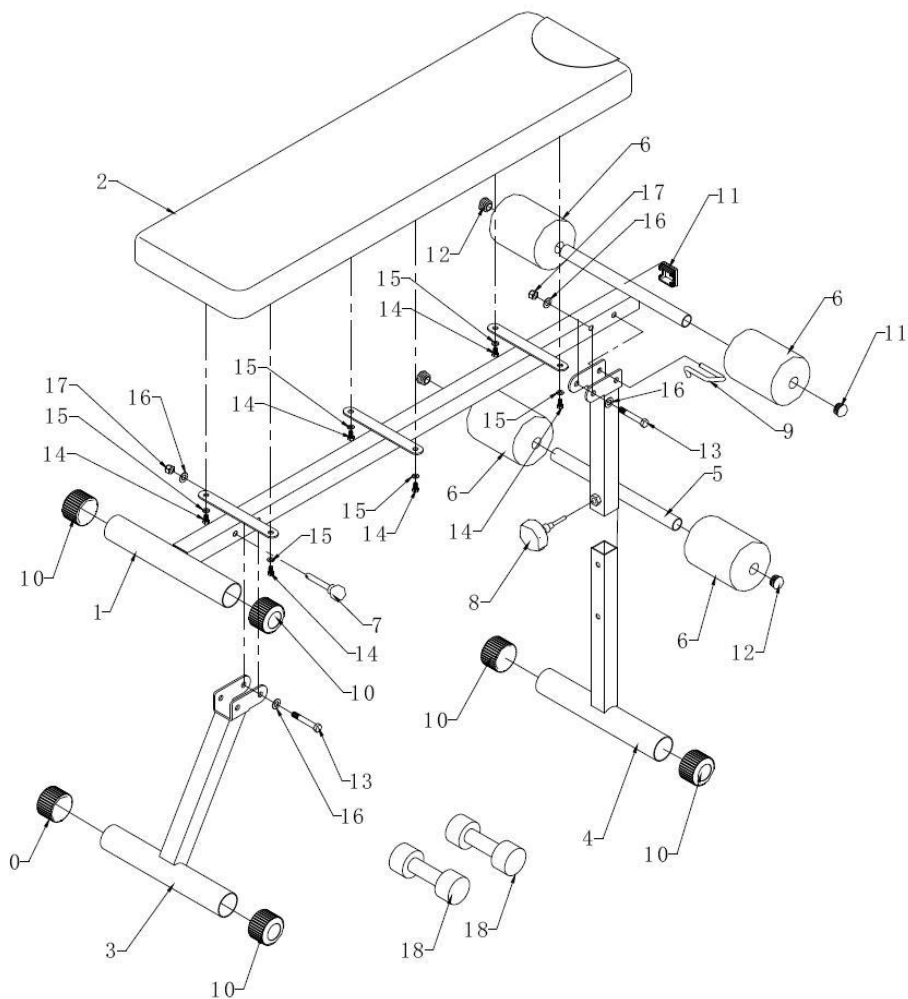


PECTORAL



BUTTERFLY

G59X



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

