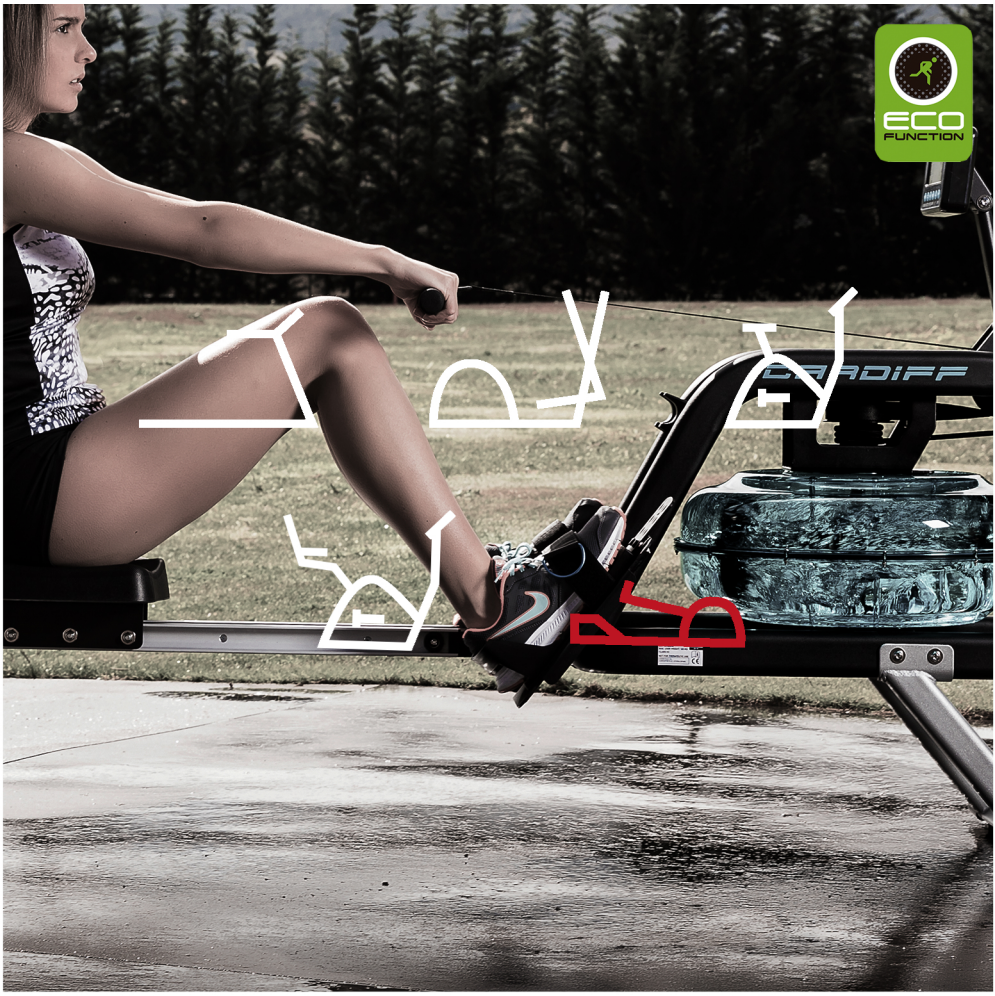
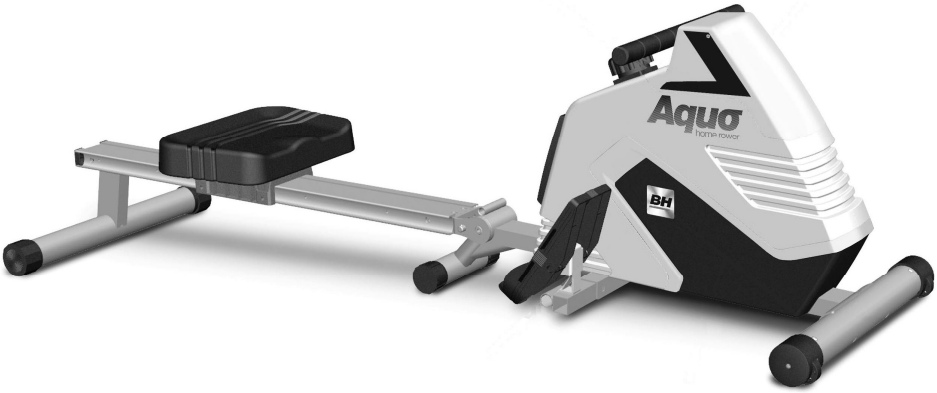
BH FITNESS



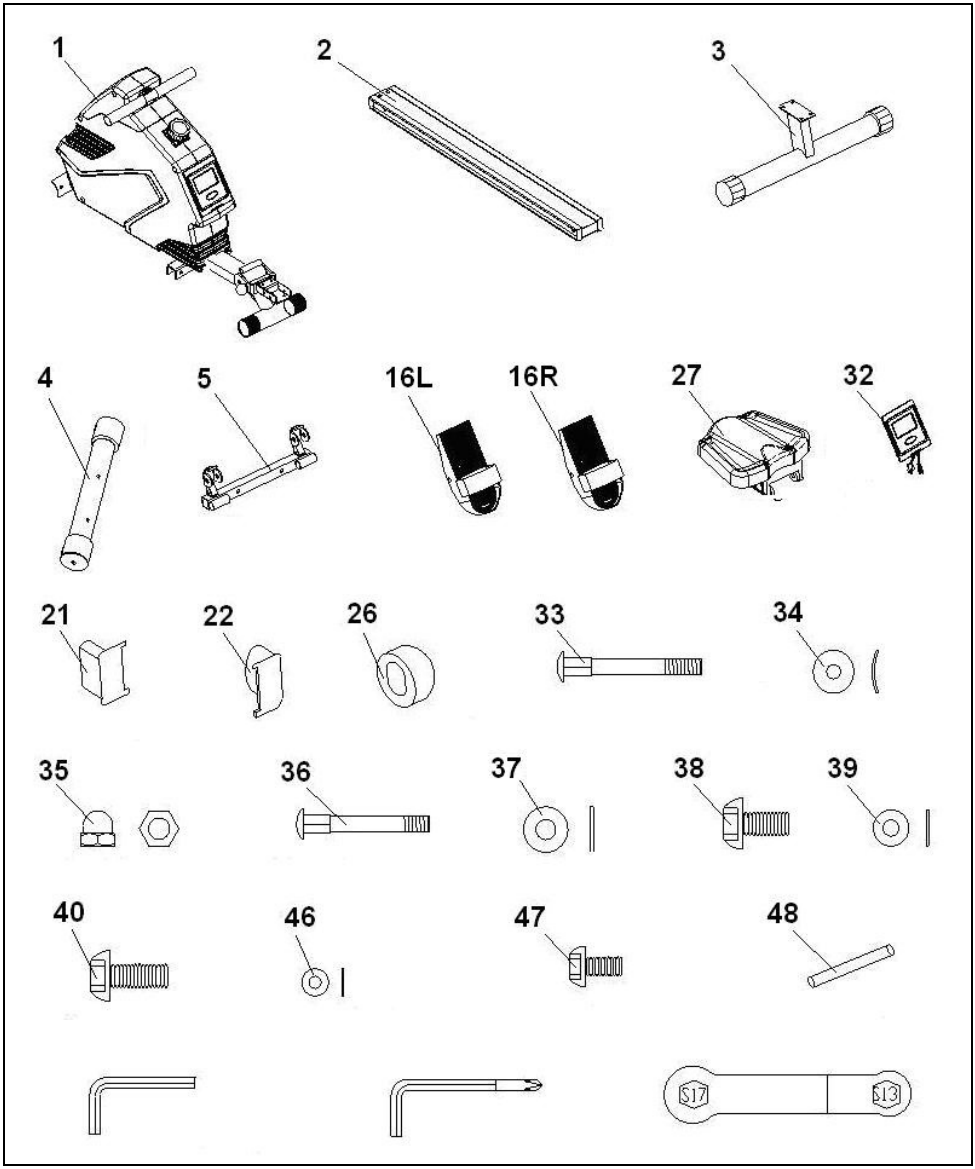
Návod k obsluze

R308

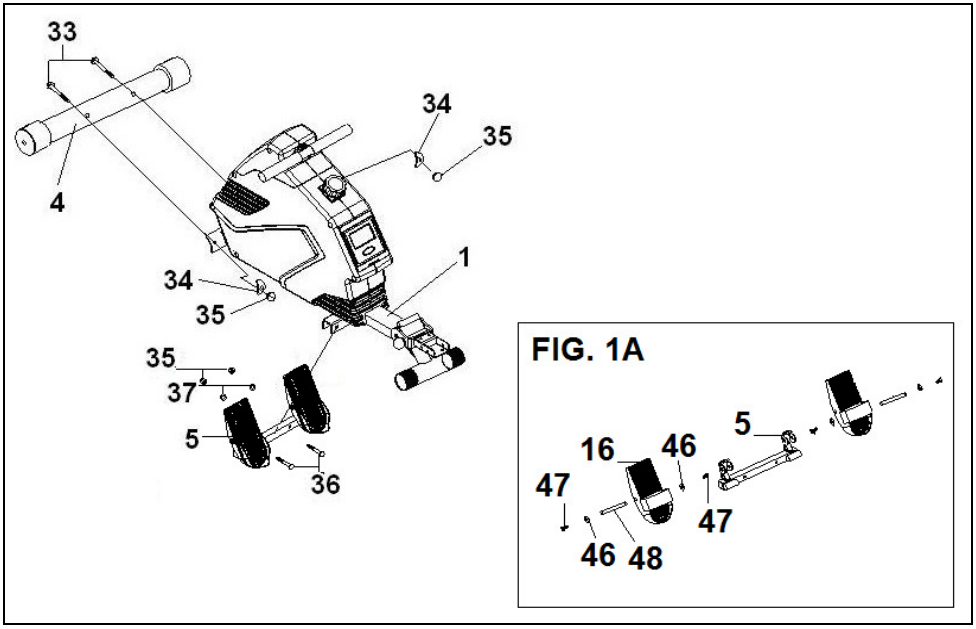


Návod k obsluze
Veslovací trenažér BH FITNESS AQUO
CZ

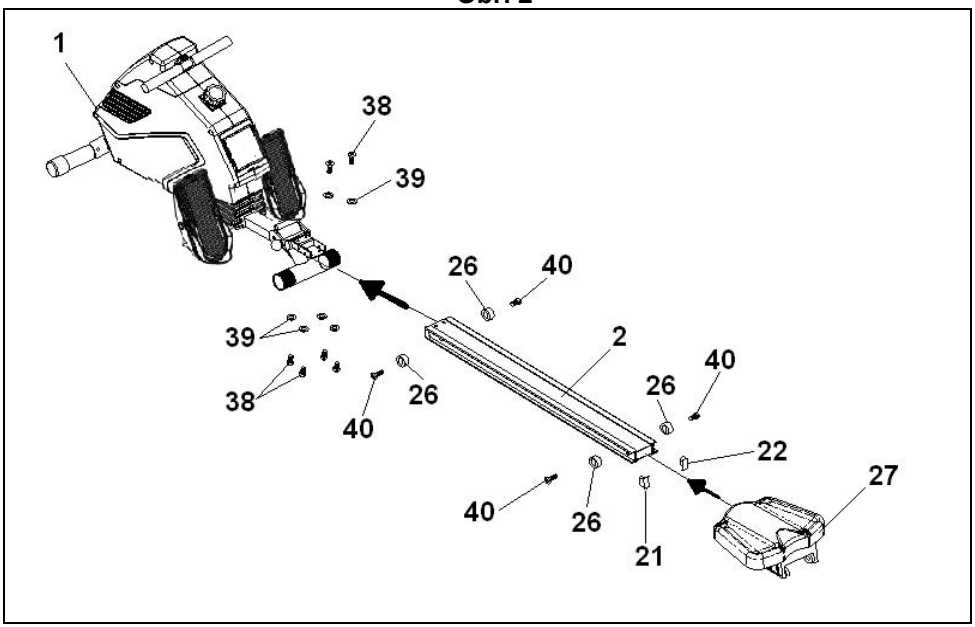
Obr. 0



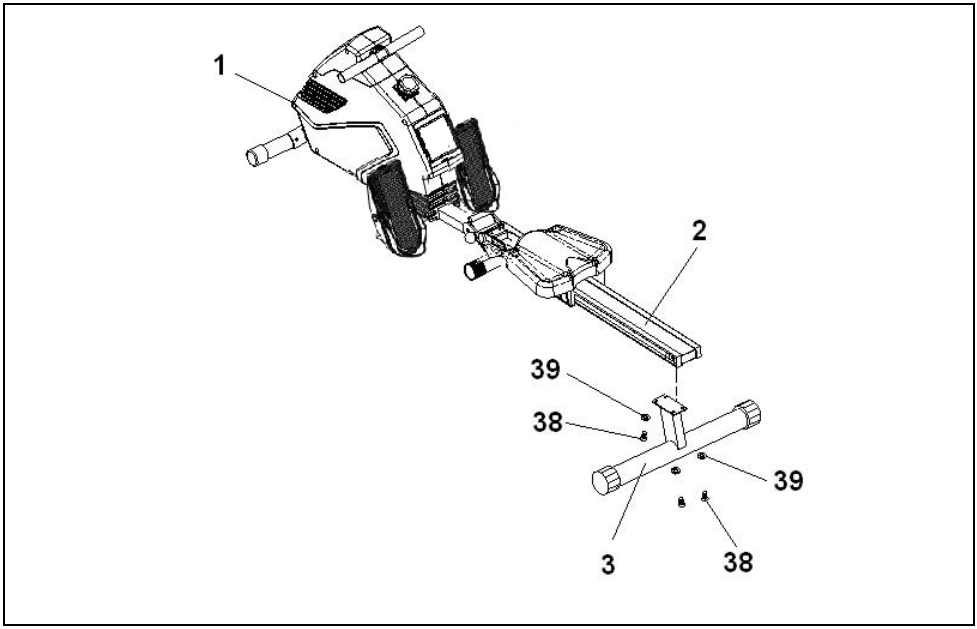
Obr. 1


33
4
34
35
1
34
35
35
37
5
36
FIG. 1A
5
16
46
47
47
46
48

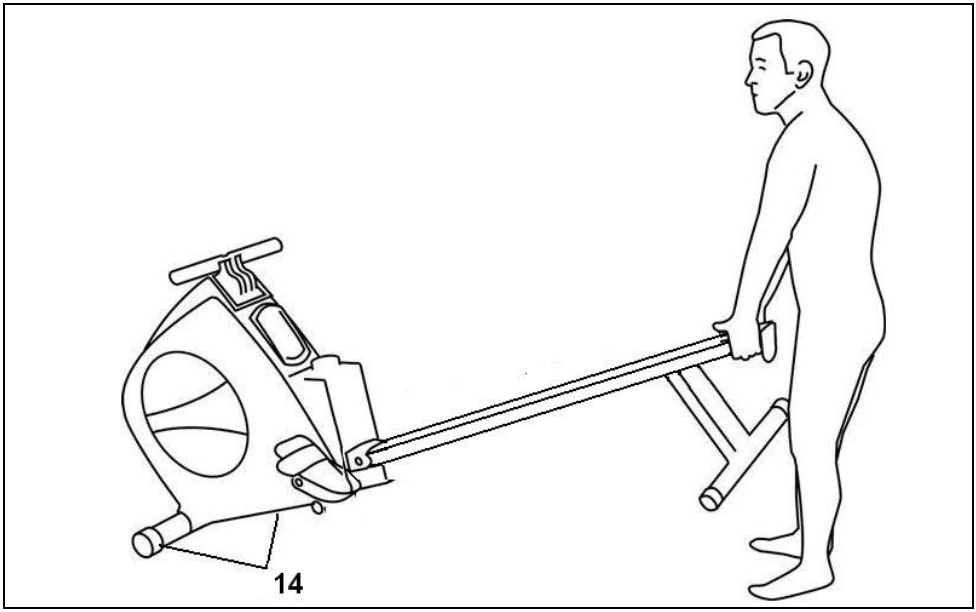
Obr. 2


1
38
39
26
40
39
38
40
26
2
40
26
22
27
40
26
21

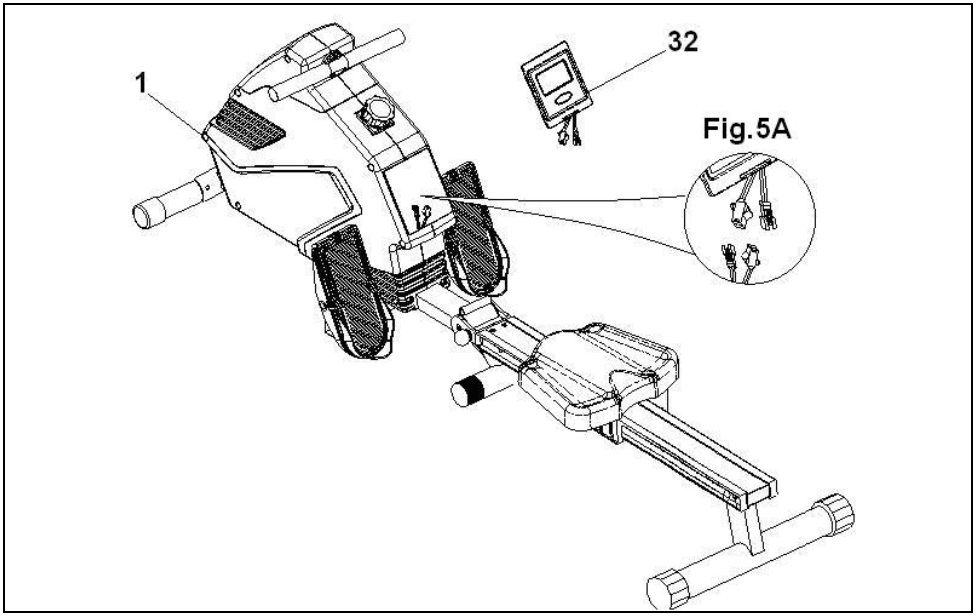
Obr. 3



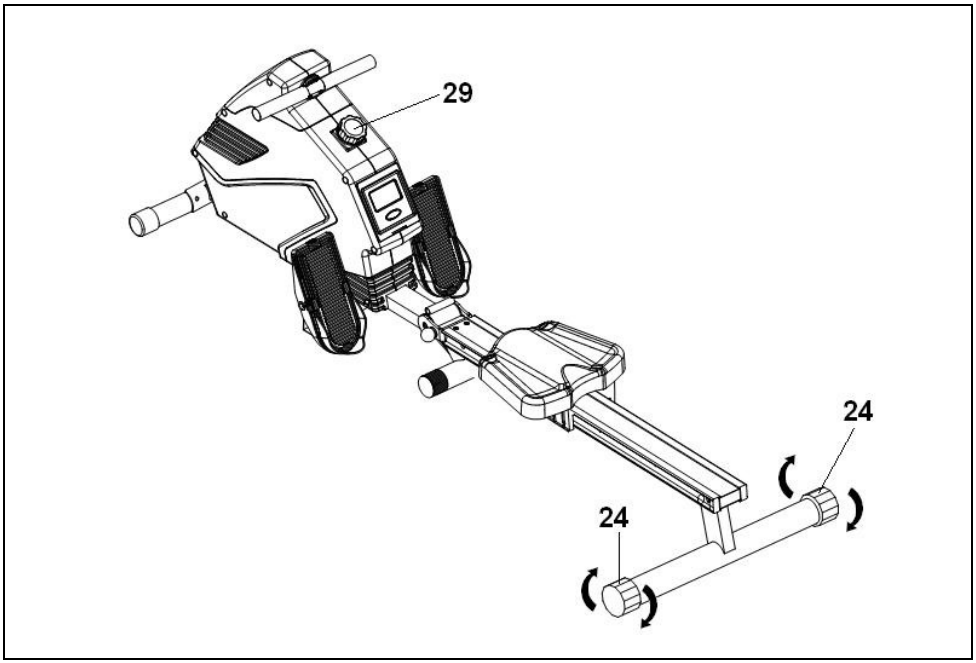
Obr. 4



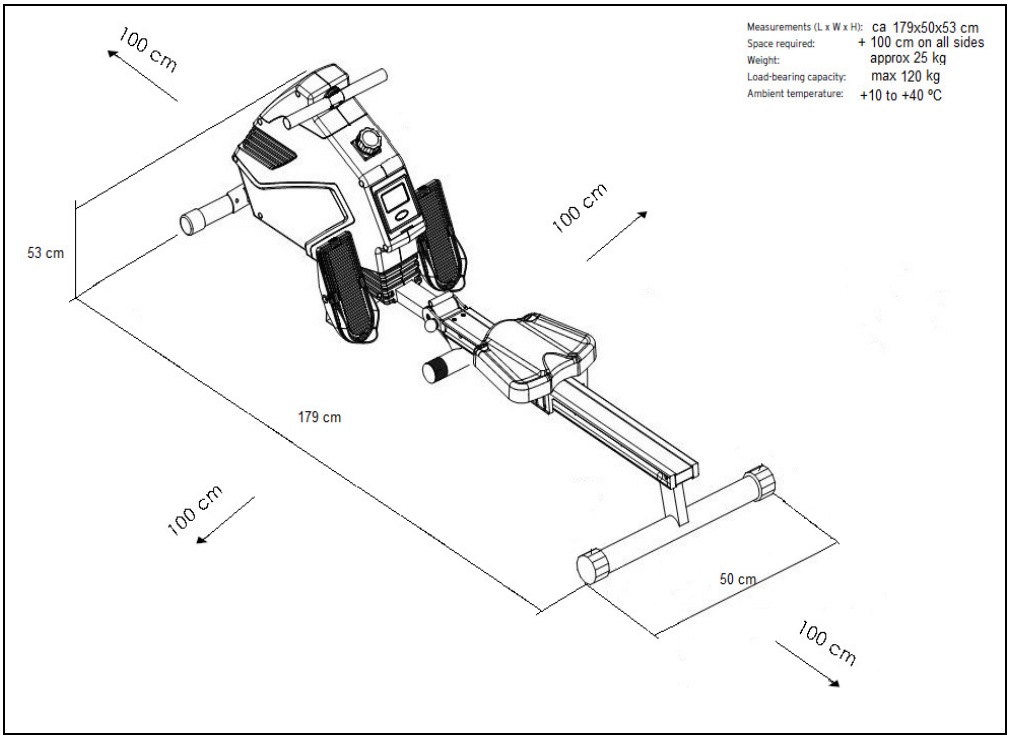
Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7


Measurements (L x W x H): ca 179x50x53 cm
Space required: + 100 cm on all sides
Weight: approx 25 kg
Load-bearing capacity: max 120 kg
Ambient temperature: +10 to +40 °C
100 cm
53 cm
100 cm
179 cm
100 cm
50 cm
100 cm

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. Poskytne vám důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání trenažéru.

Uschovejte 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 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.

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. Vyjměte 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. Dokud 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. Trenaér 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 trenažéru neumisťujte ostré předměty.

7 Tento trenažér 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 trenažéru je zodpovědný za každou osobu, která na stroji cvičí a je povinen tyto osoby řádně informovat o všech nezbytných bezpečnostních opatřeních.

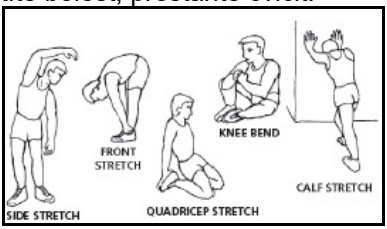
11. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby utaženy. Pravidelně kontrolujte poškození a opotřebení a v případě pochyb kontaktujte zákaznickou podporu.

POKYNY KE CVIČENÍ

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

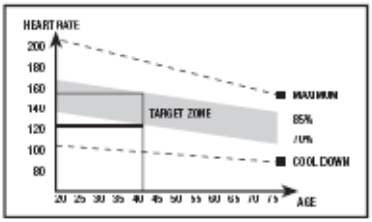
1. Fáze zahřátí

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) Kolejnice pro sedlo
(3) Podpěra zadní kolejnice
(4) Přední stabilizátor s kolečky
(5) Podpěra pedálu
(16L) Levý pedál
(16R) Pravý 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) Převlečná 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) přibližte k hlavní části trenažéru (1) obr. 1, vložte šrouby (33), nasaďte zakřivené podložky (34) a převlečné matice (35). K bezpečnému utažení 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 inbusovým 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 trenažér 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 úrovní kolen.
- 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 narovnaly.
- Tělo nakloněné mírně dozadu.

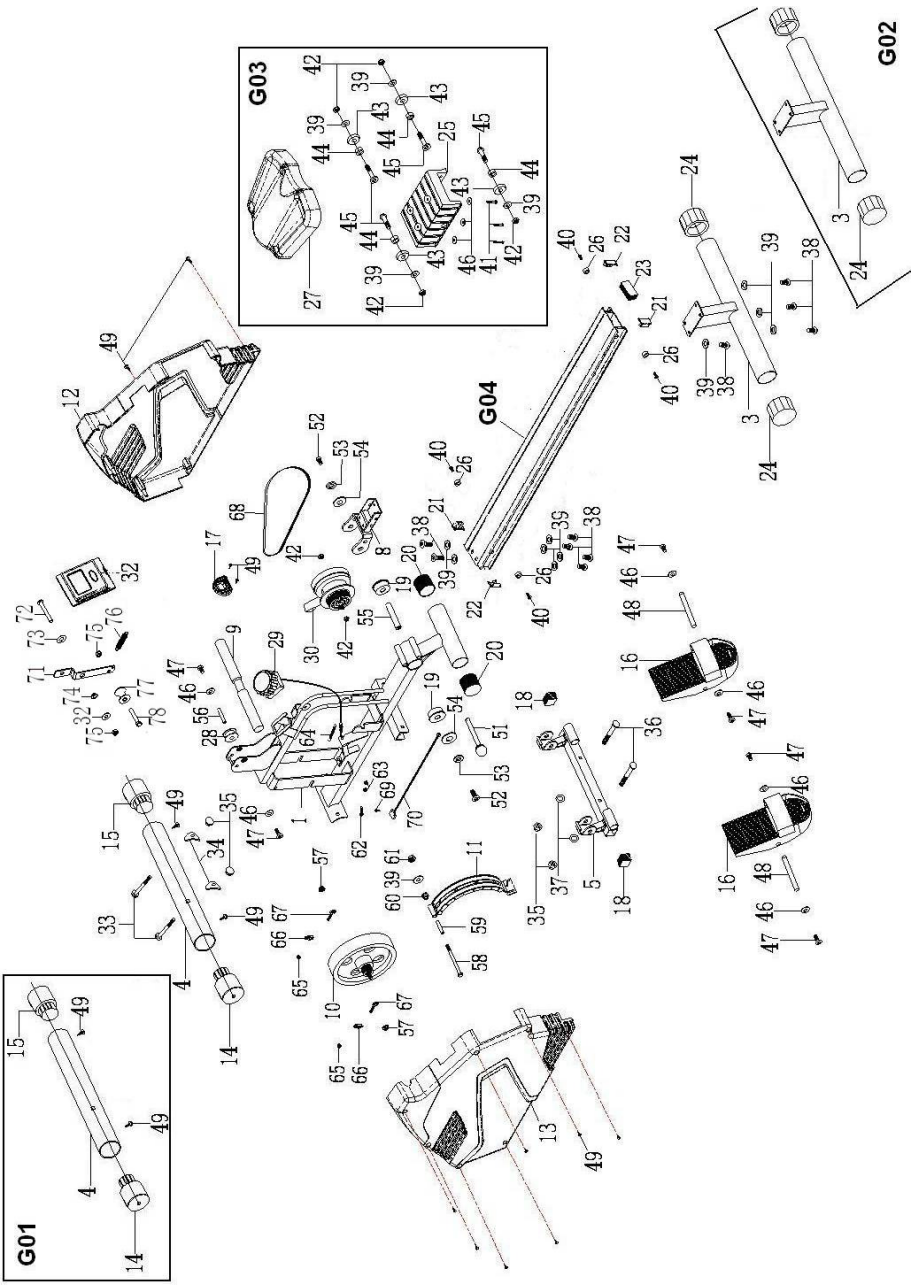
5. ZOTAVENÍ

- Paže natažené dopředu.
- Nohy ohnuté.

6. PŘÍPRAVA

- Vraťte se na útočnou pozici.
- Pusťte veslovací tyč.

R308



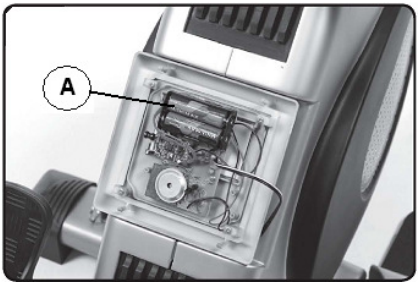

home rower
stop
strokes
strokes/min.
calories
total strokes
mode
BH
time
pulse
scan
distance

MONITOR

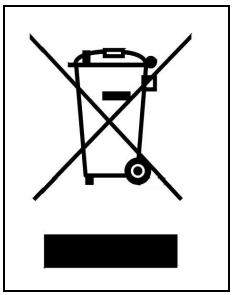
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



MONTÁŽ BATERIÍ

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. Nasaďte zpět kryt baterií. Pokud po zapnutí monitor zobrazuje chyby nebo pouze částečné segmenty, vyjměte baterie a počkejte přibližně 15 sekund, než je znovu nainstalujete. Slabé 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 připojovací 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.

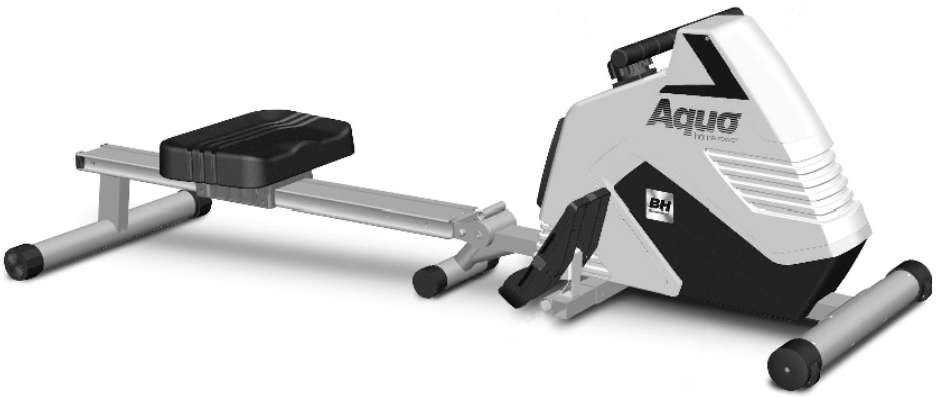
Problém: Segmenty displeje načtené funkce nejsou viditelné nebo se zobrazí chybové zprávy pro konkrétní funkci.

Řešení:
a. Vyjměte 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.

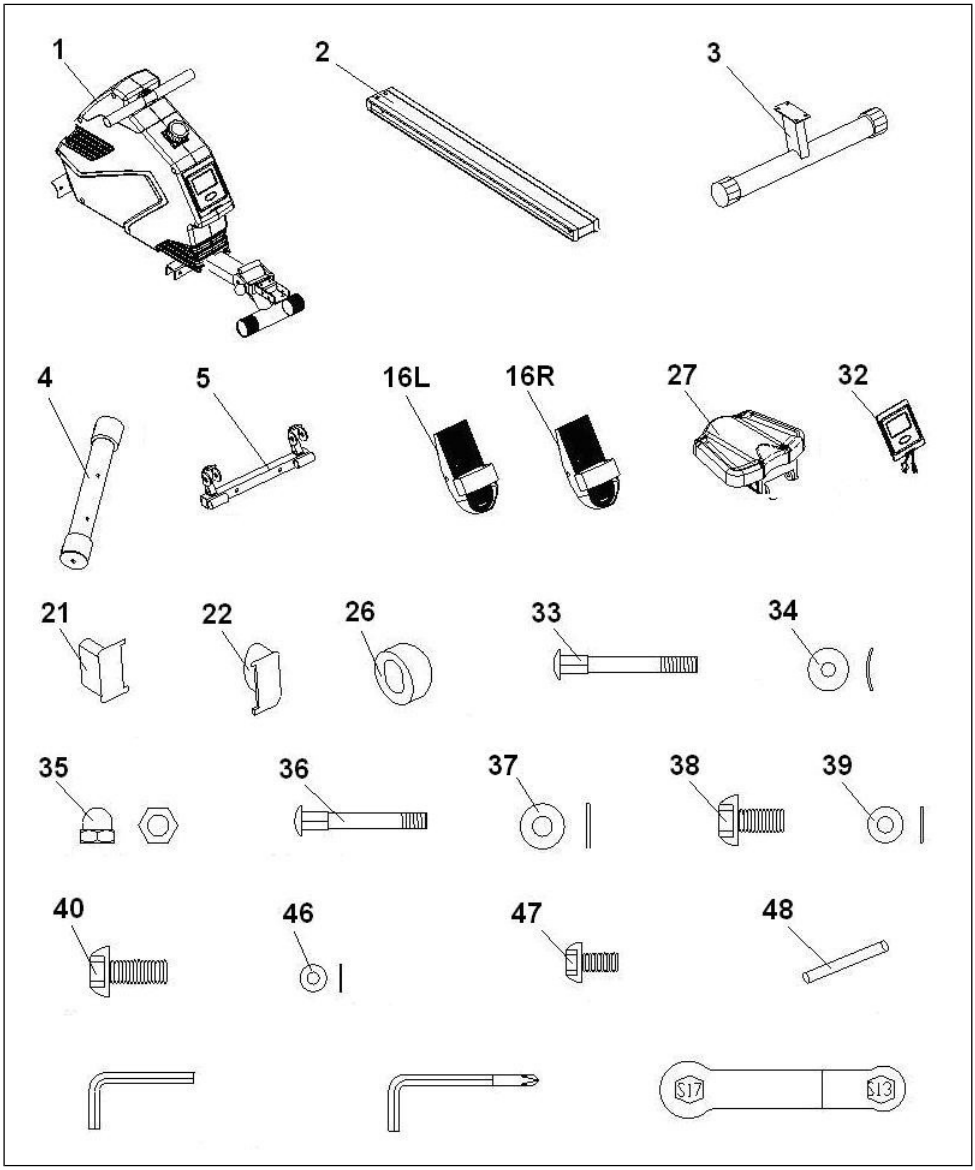
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana manuálu).

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

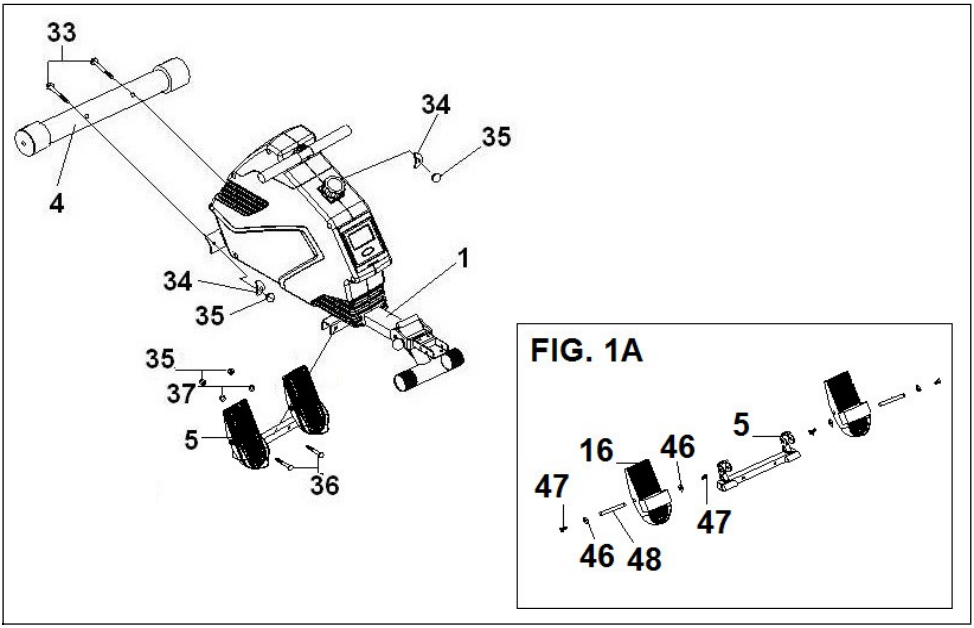


Návod na obsluhu
Veslovací trenažér BH FITNESS AQUO
SK

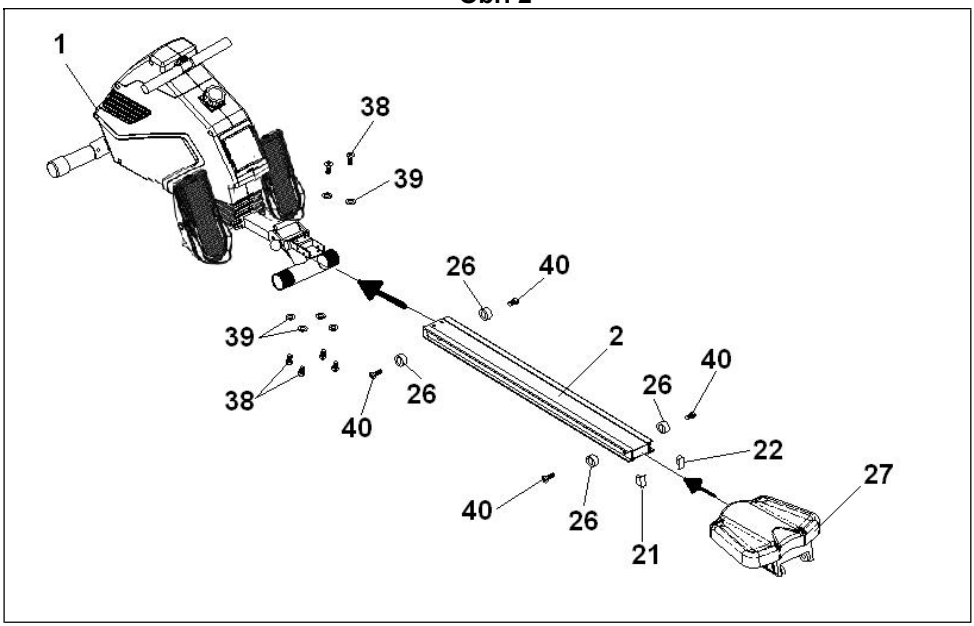
Obr. 0



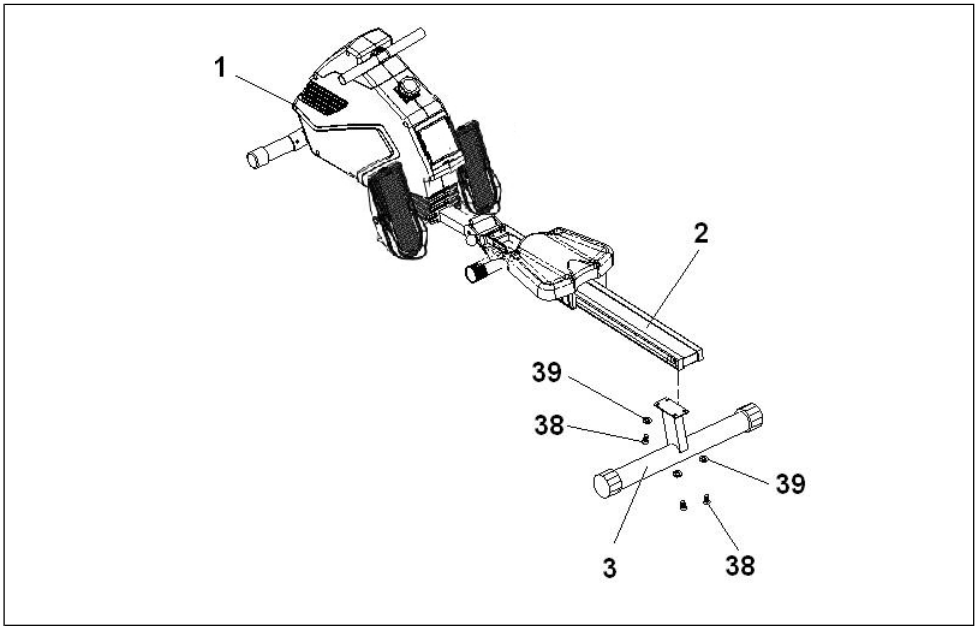
Obr. 1


33
4
34
35
1
34
35
35
37
5
36
FIG. 1A
16
46
5
47
47
46
48

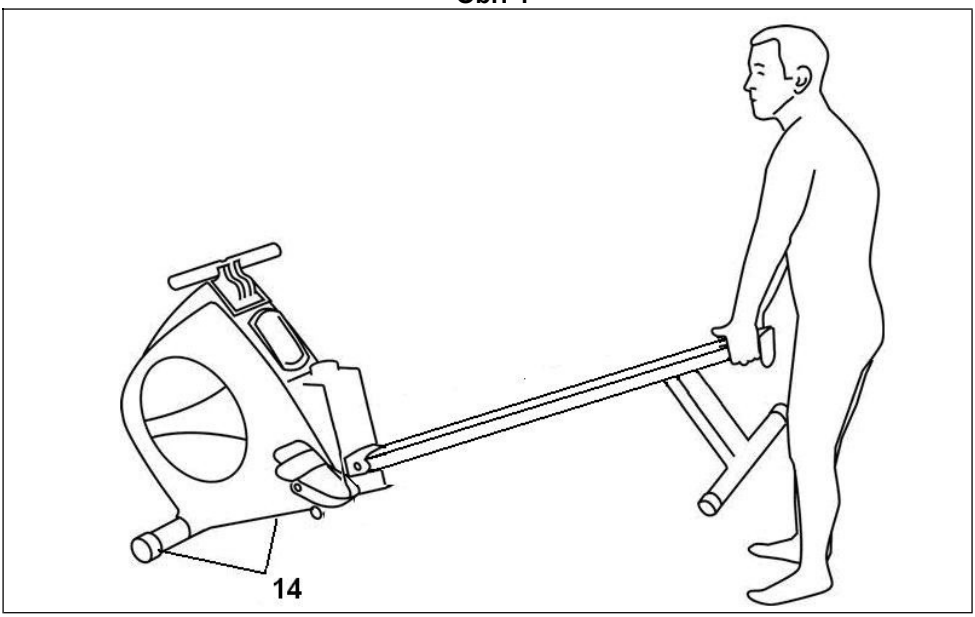
Obr. 2


1
38
39
26
40
2
39
38
26
40
40
26
22
27
40
26
21

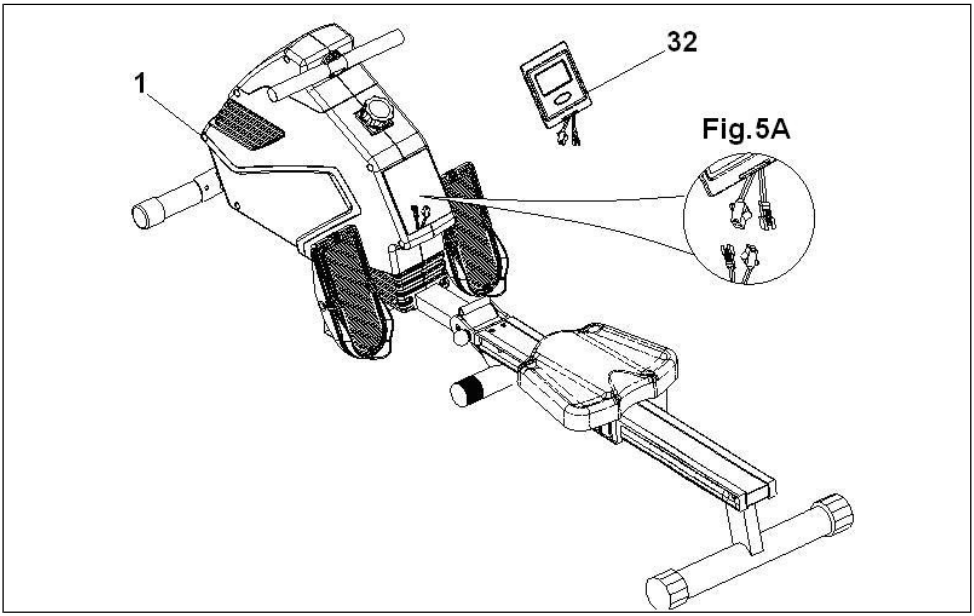
Obr. 3



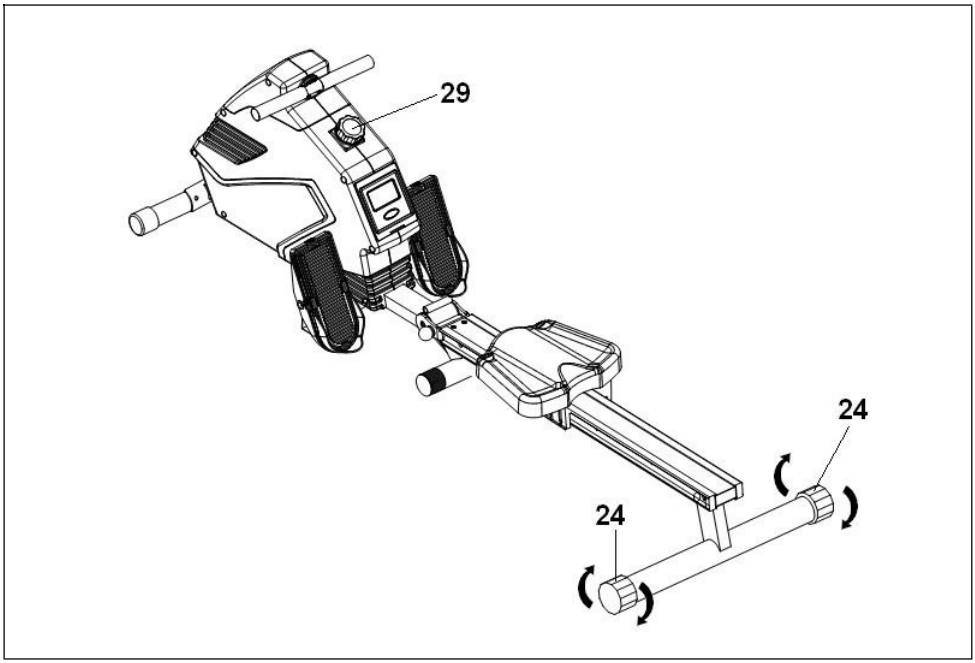
Obr. 4



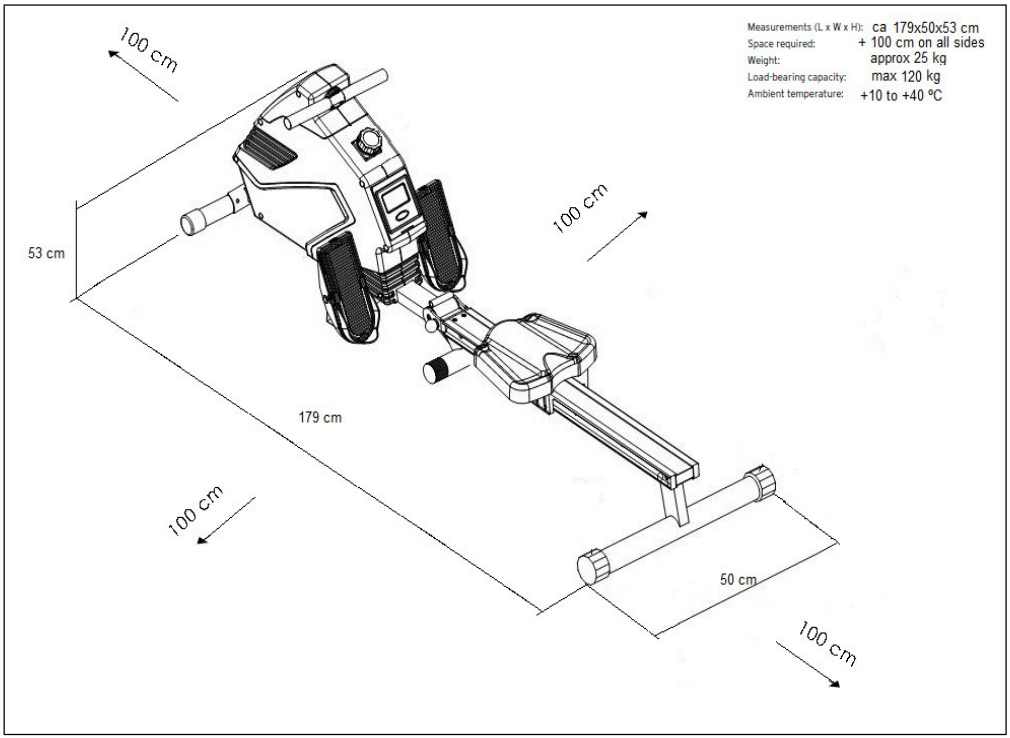
Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7


Measurements (L x W x H): ca 179x50x53 cm
Space required: + 100 cm on all sides
Weight: approx 25 kg
Load-bearing capacity: max 120 kg
Ambient temperature: +10 to +40 °C
100 cm
53 cm
100 cm
179 cm
100 cm
50 cm
100 cm

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Veslovací trenažér bol navrhnutý a vyrobený tak, aby poskytoval maximálnu bezpečnosť. Napriek tomu je pri jeho používaní potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pozorne si prečítajte pokyny uvedené v tomto návode. Poskytne vám dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní trenažéra.

Tieto pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

POUŽITIE

1. Táto jednotka bola navrhnutá na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné alebo terapeutické použitie.

2. Maximálna hmotnosť používateľa je 120 kg.

3. Táto jednotka má systém závislý od rýchlosti s magnetickým brzdným systémom.

4. Trenažér bol testovaný a spĺňa požiadavky noriem EN ISO 20957-1 a EN957-7
v rámci triedy H.C.

5. Rodičia a osoby zodpovedné za starostlivosť o deti musia vždy brať do úvahy detskú zvedavosť, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti simulátora a simulátor sa v žiadnom prípade nesmie používať ako hračka.

Osoby so zdravotným postihnutím by nemali stroj používať bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

Poznámka: Pred použitím trenažéra sa poraďte s lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby trpiace zdravotnými problémami.

1. Systém monitorovania srdcovej frekvencie môže byť nepresný.

2. Ak počas cvičenia pociťujete závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akýkoľvek iný príznak, prestaňte cvičiť. Okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

3. Cvičte na odporúčanej úrovni, nepreháňajte to. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.

4. Pred použitím zariadenia vykonajte niekoľko zahrievacích cvičení.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Pred zostavením trenažéra si pozorne prečítajte návod na použitie. Vyberte všetky komponenty z krabice a porovnajte ich so zoznamom dielov, aby ste sa uistili, že žiadny nechýba. Krabicu nevyhadzujte, kým nie je trenažér úplne zostavený.

2. Trenažér vždy používajte v súlade s pokynmi. Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia objavíte chybnú časť alebo ak počas cvičenia počujete nezvyčajný zvuk, zastavte cvičenie a kontaktujte zákaznícky servis. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

3. Pred cvičením skontrolujte trenažér; pred použitím sa uistite, že sú všetky komponenty pripojené a že matice, skrutky, pedále a hojdacie páky boli riadne dotiahnuté.

4. Používajte originálne náhradné diely od dodávateľa. Výmena alebo úprava akéhokoľvek iného dielu, ako sú diely schválené dodávateľom, má za následok stratu záruky.

5. Trenažér používajte na rovnom, pevnom povrchu. NEPOUŽÍVAJTE ho v exteriéri ani v blízkosti vody.

6. Z bezpečnostných dôvodov musí byť okolo zariadenia voľný priestor aspoň 1 meter. Do blízkosti trenažéra neumiestňujte ostré predmety.

7 Tento trenažér sa môže používať len na účely opísané v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

8 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí .

9 Na cvičenie vždy noste vhodné oblečenie a obuv. Uistite sa, že šnúrky na topánkach sú riadne zaviazané. **10** Majiteľ trenažéra je zodpovedný za každú osobu, ktorá na stroji cvičí, a musí tieto osoby riadne informovať o všetkých potrebných bezpečnostných opatreniach.

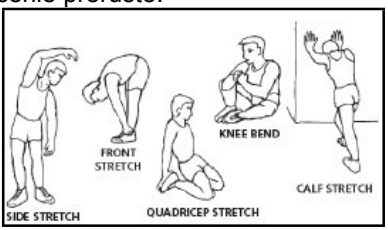
11. Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky dotiahnuté. Pravidelne kontrolujte, či nedošlo k poškodeniu a opotrebovaniu a či v prípade pochybností kontaktujte zákaznícku podporu.

NÁVOD NA CVIČENIE

Cvičenie na bežeckom páse prináša rôzne výhody, napríklad zlepšenie kondície, svalového tonusu a v spojení s diétou pomáha znižovať hmotnosť.

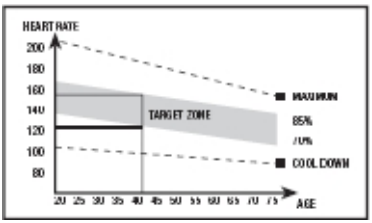
1. Zahrievacia fáza

Zrýchľuje krvný obeh a pripravuje svaly na cvičenie, čím znižuje riziko kŕčov alebo vyvrtnutia. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ktoré sú znázornené na obrázku nižšie. Každý strečingový cvik by mal trvať približne 30 sekúnd. Svaly nepreťažujte a ak pocítite bolesť, cvičenie prerušte.



2. Fázy cvičenia

Táto fáza je fyzicky najnáročnejšia. Pravidelné cvičenie **8** pružnejšie svaly nôh. Udržujte stabilný rytmus. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly na to, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do cieľového rozsahu, ako je znázornené na nasledujúcom grafe:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci začiatočníkom sa odporúča cvičiť len 10-15 minút.

3. Fáza upokojenia
V tejto fáze si kardiovaskulárny a svalový systém oddýchne. Pozostáva zo zahrievacích cvičení, napr. zníženie rýchlosti na bežeckom páse na približne Päť minút. Opäť sa natiahnite, ale svaly nepreťažujte. Postupne budú vaše tréningy dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

Rysovanie svalov
Ak chcete vyrysovať svaly, mali by ste počas cvičenia zvoliť vyššiu záťaž. Svaly nôh sú viac namáhané, preto je rozumné skrátiť čas cvičenia. Okrem toho, ak chcete zlepšiť svoju celkovú fyzickú kondíciu, mali by ste zmeniť tréningový program. Fázy zahrievania a ochladzovania vykonávajte obvyklým spôsobom, ale keď sa blíži koniec cvičebnej fázy, zvoľte vyššiu záťaž a nechajte nohy pracovať intenzívnejšie. Znížte rýchlosť a udržujte srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu.

1. MONTÁŽNY NÁVOD

Vyberte jednotku z krabice a skontrolujte, či sú v nej všetky diely, obr. 0. **UPOZORNENIE: Odporúča sa, aby vám pri montáži trenažéra pomáhala ďalšia osoba.**

(1) Hlavná časť trenažéra
(2) Koľajnice pre sedlo
(3) Podpera zadnej koľajnice
(4) Predný stabilizátor s kolesami
(5) Podpora pedálov
(16L) Ľavý pedál
(16R)Pravý pedál
(27) Sedlo
(32) Monitor
(21) Kryt ľavej koľajnice (L)
(22) Kryt pravej koľajnice (R)

Matice a skrutky
(26) Skrutkovací uzáver
(33) Skrutka DIN603 M-10x75
(34) Zakrivená podložka M-10x25x1,5.
(35) Prevlečná matica M-10.
(36) Skrutka DIN603 M-10x50.
(37) Plochá podložka M-10.
(38) Imbusova skrutka M-8x15.
(39) Plochá podložka M-8.
(40) Imbusova skrutka M-8x22.
(46) Plochá podložka M-6.
(47) Imbusova skrutka M-6x15.
(48) Hriadeľ otáčania opierky nôh.

Imbusový kľúč 4mm
Kľúč so skrutkovačom
Kombinovaný kľúč.

2. MONTÁŽ STABILIZAČNÝCH TYČÍ

Priblížte prednú stabilizačnú tyč s kolieskami (4) k hlavnej časti trenažéra (1) Obr. 1, vložte skrutky (33), nasaďte zahnuté podložky (34) a poistné matice (35). 6 mm imbusovým kľúčom bezpečne utiahnite.

3. MONTÁŽ PEDÁLOV

Najprv umiestnite ľavý pedál (16L) do podpery v tvare U (5) obr. 1A. Vložte kolík (48) cez otvor pre pedál a na každý koniec okrem podložky (46) vložte aj skrutku (47), potom ju pevne utiahnite imbusovým kľúčom (4 mm).
Zopakujte vyššie uvedený postup pre pravú opierku nohy (16R), ako je znázornené na obrázku 1A.

Posuňte opierku nôh (5) smerom k hlavnému rámu (1) Obr. 1. Vložte skrutky (33), nasaďte zahnuté podložky (34) a poistné matice (35) a potom ich pevne utiahnite imbusovým kľúčom (6 mm).

4. MONTÁŽ HLINÍKOVÝCH KOĽAJNÍC

Vložte hliníkovú lištu (2) v smere šípky do stredového rámu (1) Obr. 2. Vložte skrutky (38) s podložkami (39) obr. 2 a potom ich pevne utiahnite 6 mm imbusovým kľúčom.

5. MONTÁŽ SEDADLA

Po montáži hliníkovej koľajnice vložte sedlo (27) do koľajnice (2) v smere naznačenom šípkou, pozri obrázok 2.

Pomocou skrutiek (40) spolu s koncovými krytkami vložte doraz jazdy sedla (26) a potom ho pevne utiahnite 6mm imbusovým kľúčom.

Na koniec hliníkovej lišty nasaďte koncové krytky (21) a (22), ako je znázornené na obrázku 2.

6. MONTÁŽ ZADNÉ PODPERY

Umiestnite zadnú podperu (3) na spodnú časť koľajnice (2), obr. 3. Vložte skrutky (38) a podložky (39), potom ich pevne utiahnite pomocou 6 mm inbusového kľúča.

7. MONTÁŽ MONITORA

Odstráňte izolačnú pásku umiestnenú na zadnej strane monitora (27), aby ste sa dotkli batérií, a skontrolujte, či je monitor zapnutý.

4. Monitor umiestnite vedľa sedla v hlavnom ráme (1), obr. 5. Pripojte svorky držiaka (32) tak, aby svorky vychádzali z hlavného rámu (1) obr. 5A, a zasuňte držiak do sedla v hlavnom ráme (1) obr. 5, pričom dbajte na káble.

8. NASTAVENIA VÝKONU

Aby bola zaistená rovnomerná námaha počas cvičenia, je trenažér vybavený ovládacím prvkom napínania (29), ktorý ponúka rôzne úrovne námahy, obr.6. Ak chcete zvýšiť odpor pri cvičení, otáčajte ovládačom napínania (29) v smere hodinových ručičiek (+), pokiaľ úroveň námahy najlepšie nevyhovuje vašim požiadavkám na cvičenie. ručičiek (-).

9. VYROVNÁVANIE

Po umiestnení stroja na trvalé miesto sa uistite, že je na rovnej podlahe. Na vyrovnanie môžete použiť vyrovnávač nerovností (24), pozri obrázok 6.

10. MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Jednotka je vybavená kolieskami (14) n a jednoduchú manipuláciu. Pomocou dvoch predných koliesok možno zariadenie premiestniť na zvolené miesto miernym nadvihnutím, obr. 4. Zariadenie skladujte na suchom mieste a nevystavujte ho teplotným výkyvom.

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

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

Technika veslovania



1. ÚTOK

- Čiastočne vystreté ruky.
- Nohy pritlačené k telu.
- Telo sa mierne nakloní dopredu.

2. ZAČIATOK AKCIE

- Ruky sa natiahli až po okraj.
- Pohyb začnite nohami.
- Pádlujte nad úrovňou kolien.
- Telo sa dostane do vzpriamenej polohy.

3. AKCIA

- Nohy tlačia späť.
- Ramená sa začnú ohýbať hneď, ako prejdú kolena.

4. KONIEC

- Veslovacia tyč je v úrovni hrudníka.
- Nohy čiastočne narovnané.
- Telo mierne naklonené dozadu.

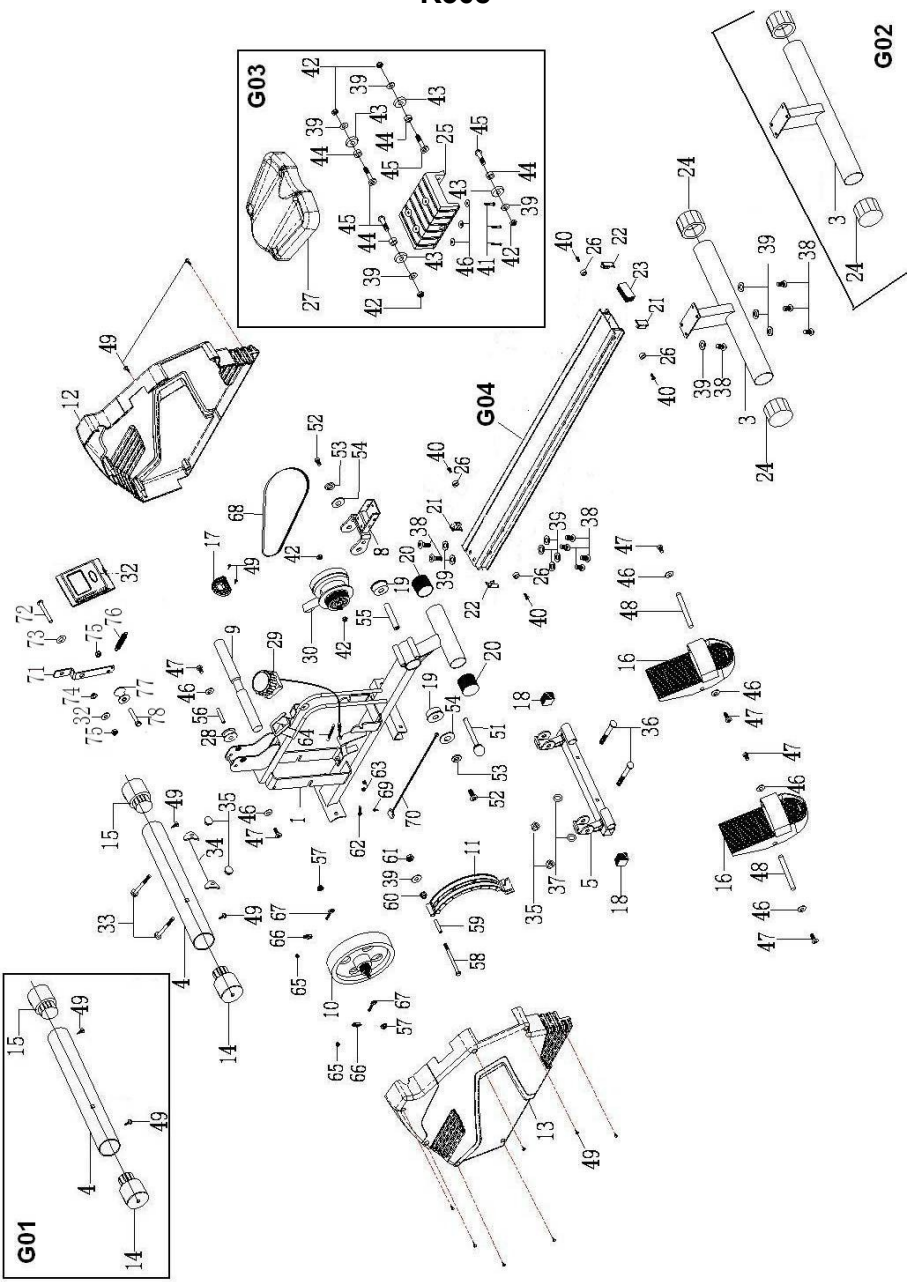
5. ZOTAVENIE

- Ruky vystreté dopredu.
- Nohy ohnuté.

6. PRÍPRAVA

- Vráťte sa do útočnej pozície.
- Pustite veslársku tyč.

R308



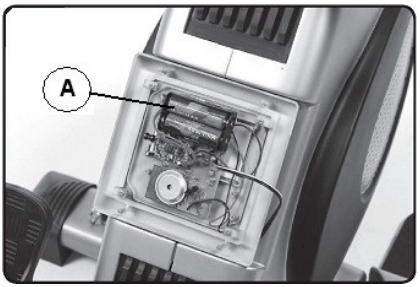

home rower
strokes
strokes/min.
calories
total strokes
mode
BH
time
pulse
scan
distance

MONITOR

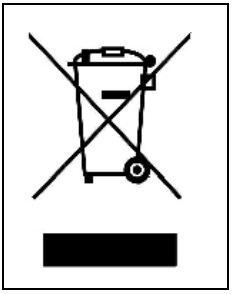
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



MONTÁŽ BATÉRIÍ

Odstráňte izolačnú pásku umiestnenú na zadnej strane monitora, aby ste zabránili kontaktu s batériou, a skontrolujte, či je monitor je zapnutý.

Monitor funguje na dve 1,5 V alkalické batérie. Ak chcete vložiť batérie Obr. 1, opatrne vložte dve batérie "R-6" do priestoru pre batérie (A), Obr. 2 a uistite sa, že polarita batérií je správna. Nasaďte kryt batérií. Ak monitor po zapnutí zobrazuje chyby alebo len čiastočné segmenty, vyberte batérie a pred ich opätovným vložením počkajte približne 15 sekúnd. Vybité batérie spôsobujú slabé digitálne zobrazenie (slabý kontrast) a chybné údaje. Okamžite ich vymeňte.

Dôležité. Použité batérie sa musia likvidovať v špeciálnych nádobách. Obr. 3.

MONITOR

Obrazovka sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť alebo stlačením akéhokoľvek tlačidla na monitore. Monitor sa zapne, keď začnete cvičiť na stroji.

Monitor sa automaticky vypne, ak je jednotka nečinná dlhšie ako 4 minúty.

FUNKCIE MONITORA OBR. 4

REŽIM

Tlačidlo na výber funkcií monitora na obrazovke. Stlačením tlačidla MODE na 4 sekundy vynulujete všetky hodnoty monitora okrem celkového počtu záberov.

TAHY

Počíta počet zdvihov od nastavenia monitora späť na nulu pomocou tlačidla MODE.

TAHY/MIN.

Počíta počet zdvihov za minútu.

KALORIE

Počet kalórií spálených počas cvičenia.

CELKOVÝ POČET ŤAHOV

Súčet celkového počtu úderov vykonaných počas cvičenia. Môže sa vynulovať len po vybratí batérií z monitora.

ČAS

Meria čas, ktorý uplynul počas cvičenia.

TEP

Zobrazuje srdcovú frekvenciu (údery za minútu) počas cvičenia. Meranie srdcovej frekvencie na tomto modeli je VOLITEĽNÉ pomocou telemetrického hrudného pásu.

POZNÁMKA: Toto nie je lekárske zariadenie, a preto je zobrazená srdcová frekvencia len referenčná.

SCAN
Každých 8 sekúnd sa cyklicky zobrazujú tieto funkcie: celkový počet zdvihov; počet zdvihov za minútu; kalórie; srdcová frekvencia; zdvihy a čas.

Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa šípka nepresunie na SCAN, stlačte tlačidlo MODE a funkcia SCAN sa zobrazí s blikajúcou šípkou.

Ak chcete zrušiť funkciu skenovania a zobraziť len jednu konkrétnu hodnotu, stlačte tlačidlo MODE a šípka pre vybranú funkciu prestane blikať.

VZDIALENOSŤ
Udáva prejdenú vzdialenosť v km alebo námorných míľach, simuluje ťahanie ľahkého člna. Simulovaná vzdialenosť medzi 8 a 12 m závisí od intenzity a dĺžky ťahu.

PRÍRUČKA NA RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Displej sa rozsvieti, ale funguje iba funkcia čas (TIME).

Riešenie:
a. Skontrolujte, či je pripojený pripojovací kábel.

Problém: Displej sa nerozsvieti alebo sú zobrazené segmenty veľmi slabé.

Riešenie:
a. Skontrolujte, či sú batérie správne vložené.
b. Skontrolujte, či sú batérie nabité.
c. Ak sú slabé, okamžite ich vymeňte.

Problém: Segmenty zobrazenia načítanej funkcie nie sú viditeľné alebo sa zobrazujú chybové hlásenia pre konkrétnu funkciu.

Riešenie:
a. Na 15 sekúnd vyberte batérie a potom ich znovu správne vložte.
b. Skontrolujte, či sú batérie nabité. Ak sú slabé, okamžite ich vymeňte.
c. Ak vyššie uvedené kroky nepomôžu, vymeňte monitor .

Monitor nenechávajte na priamom slnečnom svetle, pretože môže dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte vode ani nárazom.

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

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

DOVOZCE:
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175
DIČ: CZ05254175