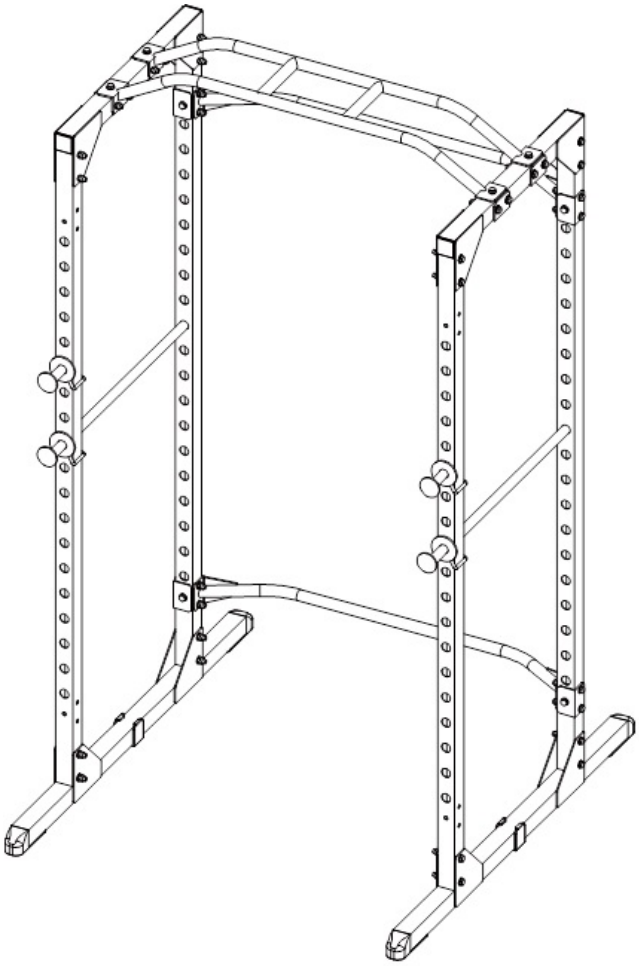
G314-G315

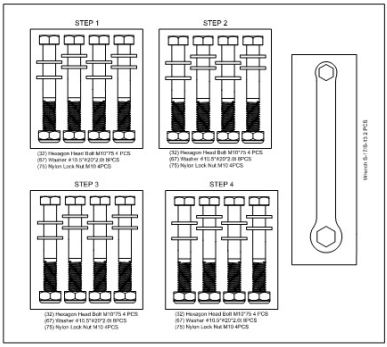


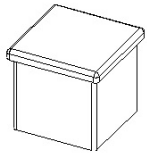
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

CZ

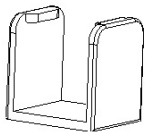
Obr. 1

N	Popis	Počet
A	Základní rám	2
B	Vzpěrný rám	4
C	Horní rám	2
D	Hrazda na shyby	1
H	Krátký bezpečnostní doraz	2
I	Dlouhý bezpečnostní doraz	2
K	Zadní příčná tyč	2
L	L-Držák	8
32	Šroub s šestihrannou hlavou M10*75 mm	40
67	Podložka Ø10.5*Ø20*2.0t	80
75	Nylonová matka M10	40
138	Koncovky s kupolovitým zakončením	2
161	Čtvercová koncovka	4
485	Koncovka nohy	4
486	U-Držák	2

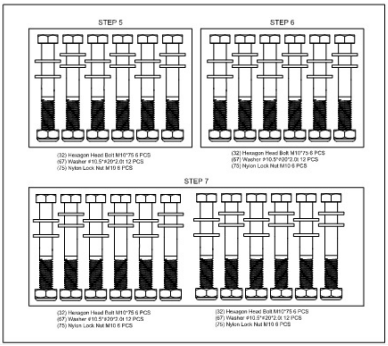


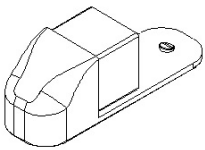


(161) x 4 PCS



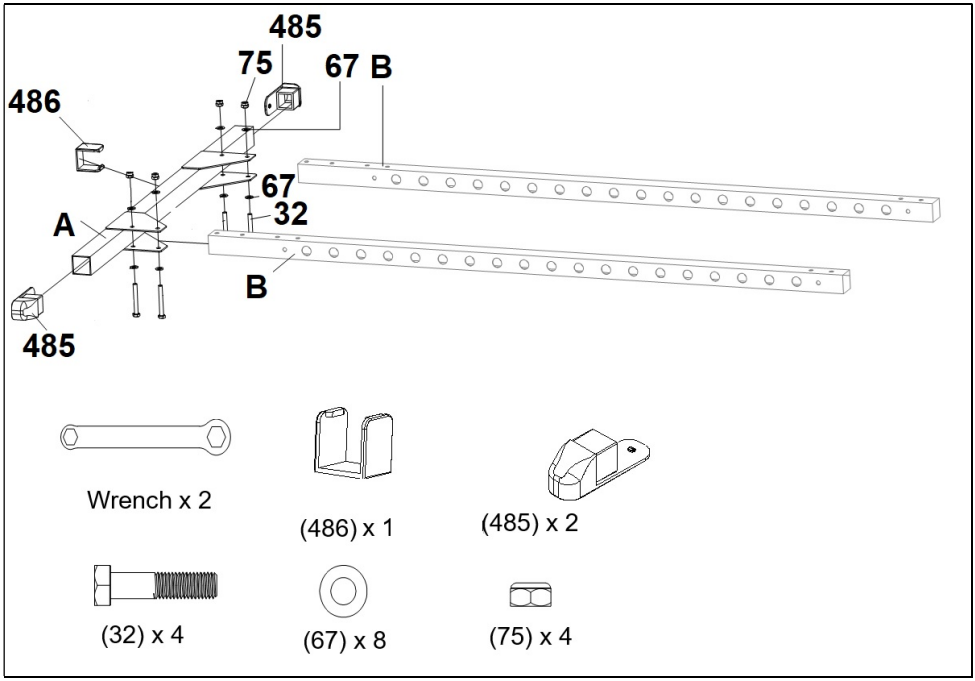
(486) x 2 PCS



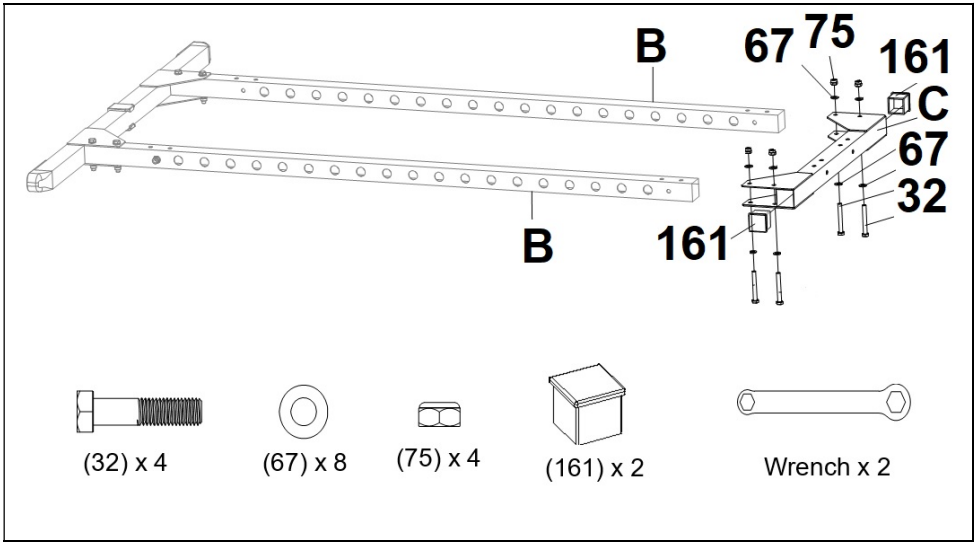


(485) x 4 PCS

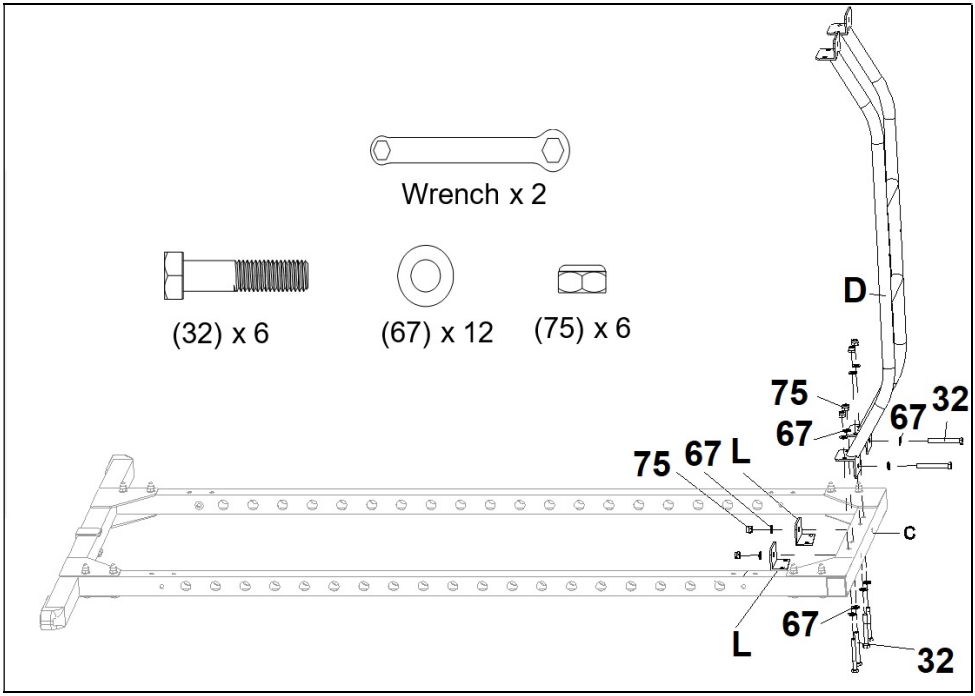
Obr.2


485
75
67 B
486
67
32
A
B
485
Wrench x 2
(486) x 1
(485) x 2
(32) x 4
(67) x 8
(75) x 4

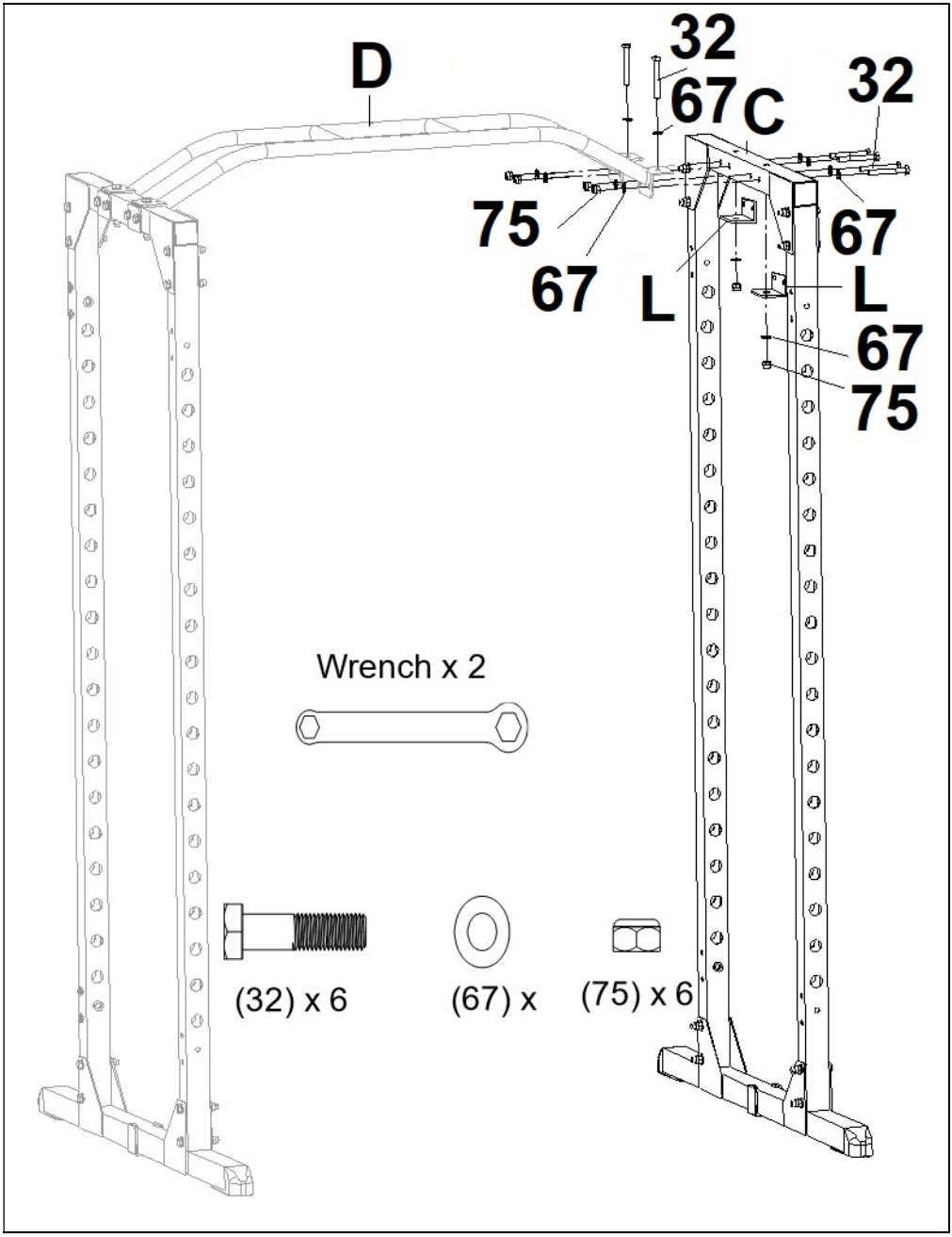
Obr.3


B
67
75
161
C
67
32
B
161
(32) x 4
(67) x 8
(75) x 4
(161) x 2
Wrench x 2

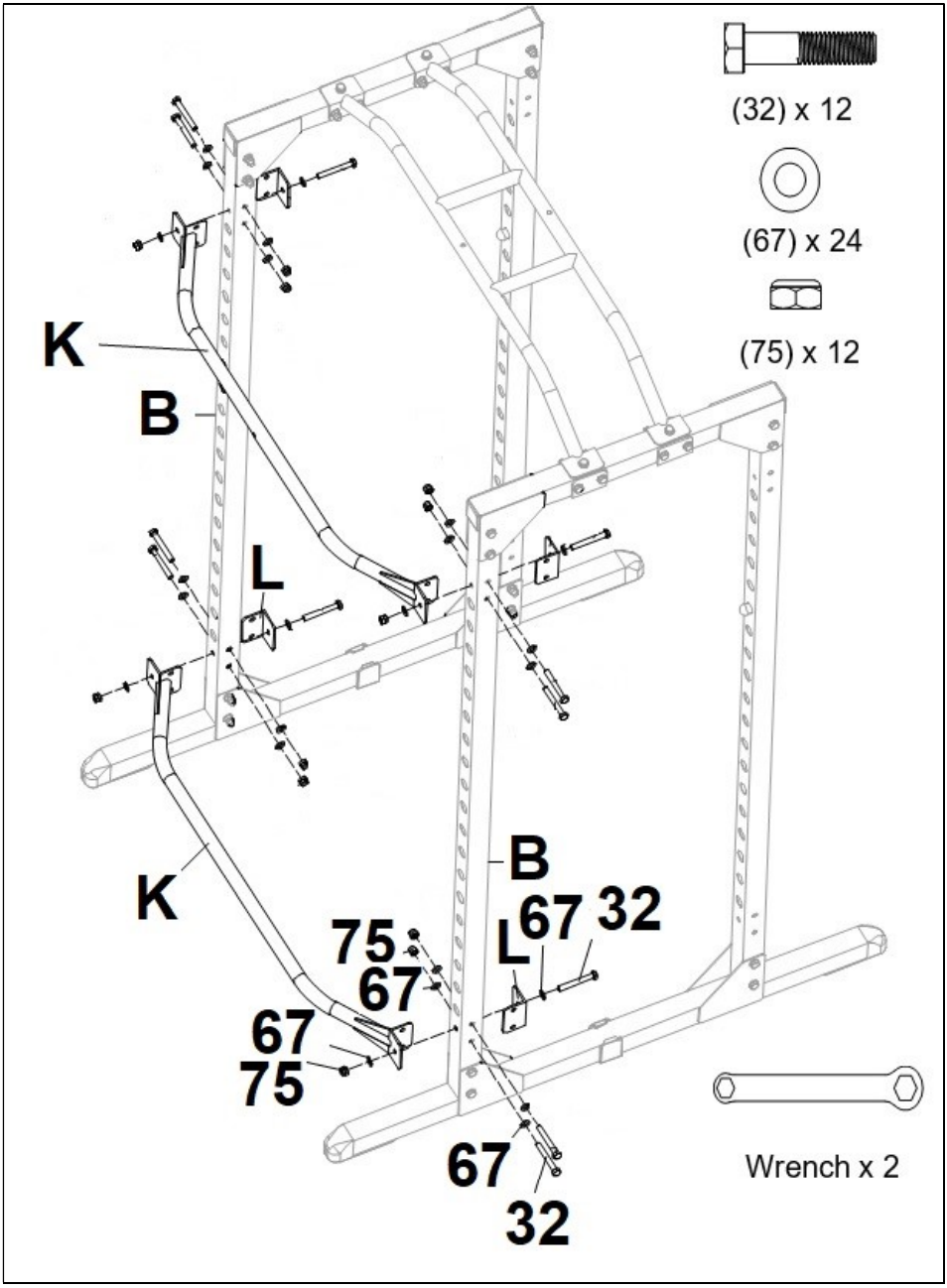
Obr.4



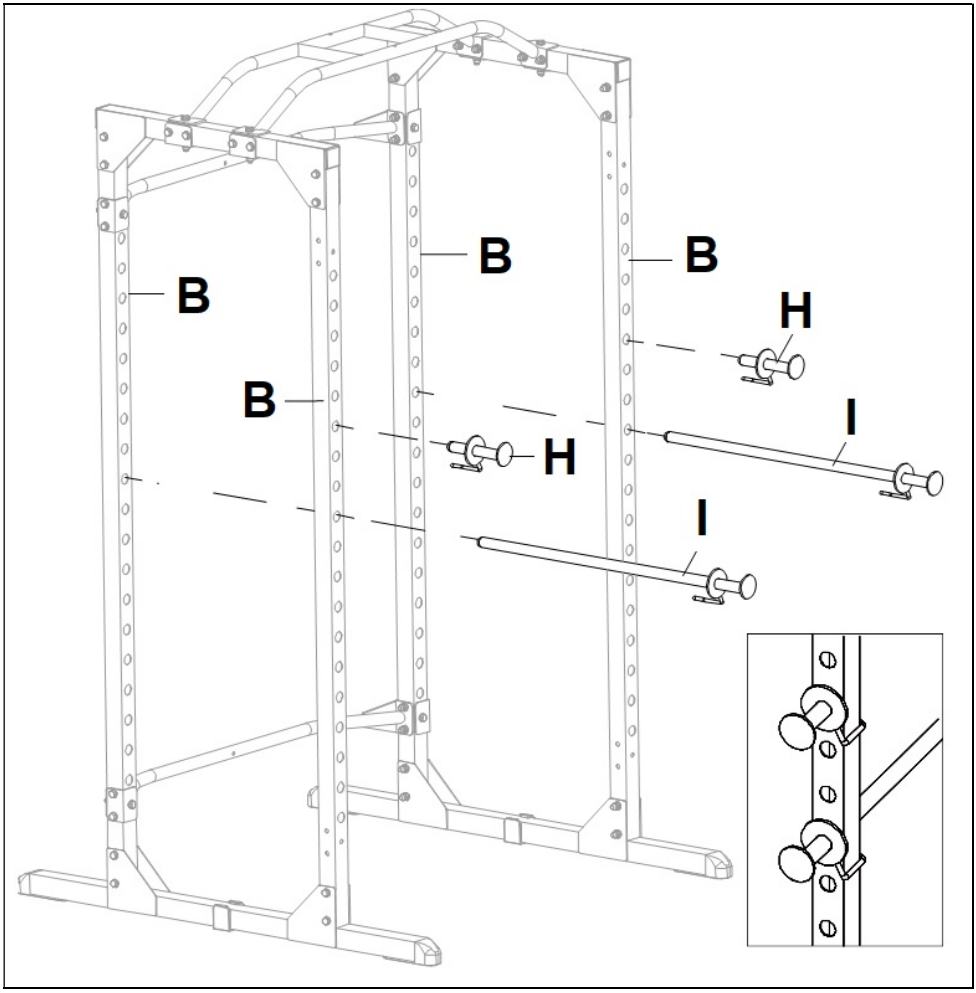
Obr.5



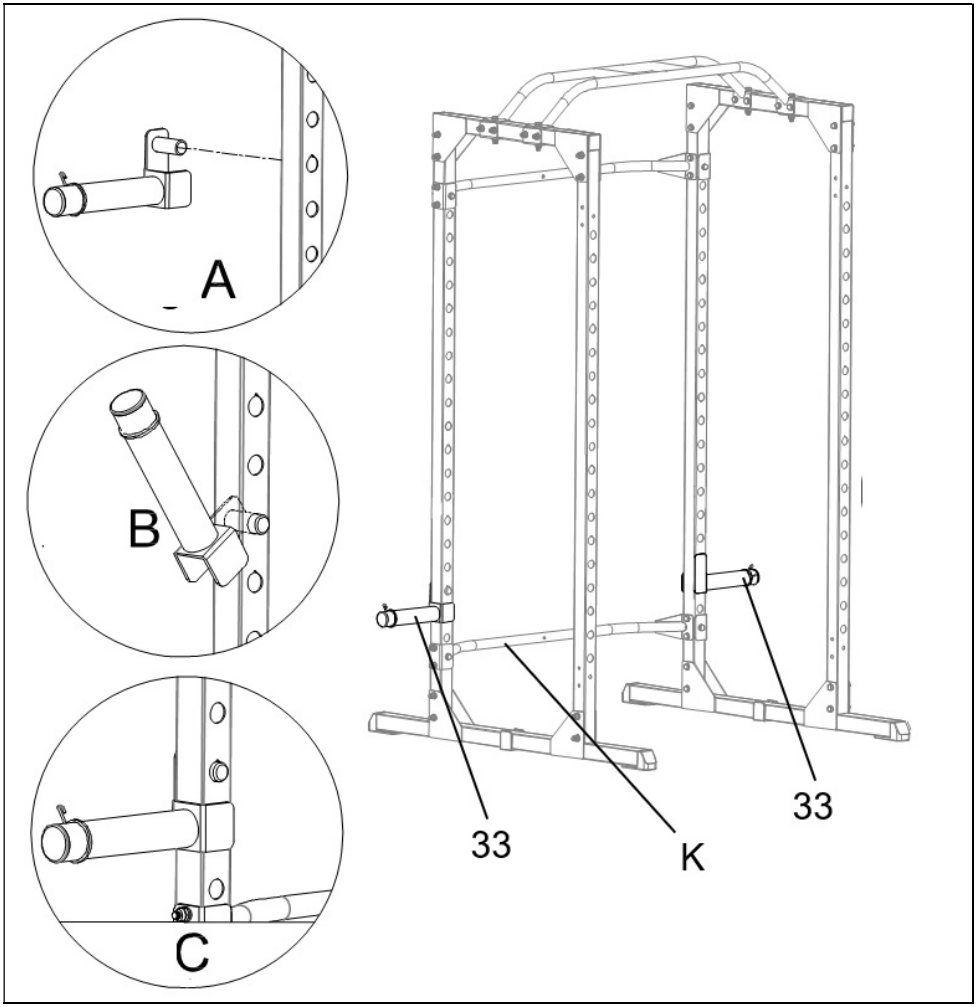
Obr.6



Obr.7



Obr.8



Čeština

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Toto zařízení bylo navrženo a zkonstruováno s ohledem na maximální bezpečnost. Přesto je při používání posilovacího vybavení nutné dodržovat určitá opatření. Pečlivě si přečtěte pokyny uvedené v tomto manuálu. Obsahuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje. Uchovejte tyto pokyny na bezpečném místě pro budoucí použití.

POUŽÍVÁNÍ

1. Toto zařízení bylo navrženo pro domácí použití. Není vhodné pro komerční ani terapeutické účely.
2. Hmotnost uživatele nesmí přesáhnout 140 kg.
3. Toto zařízení bylo testováno a splňuje normu EN ISO 20957 v kategorii H.
4. Rodiče a/nebo osoby zodpovědné za děti by měli vždy brát v úvahu jejich zvídavou povahu, která může často vést k nebezpečným situacím a chování, jež může způsobit úrazy. Toto zařízení nesmí být za žádných okolností používáno jako hračka. NENECHÁVEJTE děti bez dozoru v místnosti, kde je tento stroj umístěn.
   Osoby se zdravotním postižením by neměly stroj používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Upozornění: Před začátkem používání vybavení se poraďte se svým lékařem. Tato rada je zvláště důležitá pro osoby nad 35 let nebo trpící zdravotními problémy.

1. Pokud při používání tohoto zařízení pocítíte závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakýkoli jiný příznak, OKAMŽITĚ přestaňte cvičit. VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC.
2. Cvičte na doporučené úrovni, nepřetěžujte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před použitím vybavení proveďte zahřívací protahovací cvičení.

OBECNÉ POKYNY

1. Vyjměte všechny části z kartonového obalu a zkontrolujte je podle seznamu dílů, abyste se ujistili, že nic nechybí. Nevyhazujte karton, dokud není eliptický trenažer plně sestaven.
2. Vždy používejte zařízení v souladu s návodem. Pokud při montáži nebo kontrole vybavení objevíte jakoukoli vadnou součást, nebo pokud při cvičení uslyšíte podivný zvuk, okamžitě přestaňte a kontaktujte zákaznický servis. Neužívejte zařízení, dokud nebude problém vyřešen.
3. Před zahájením cvičení zkontrolujte trenažér, abyste se ujistili, že všechny části jsou připojené a že matice, šrouby, pedály a stabilizační tyče jsou správně utaženy.
4. Používejte originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, která není schválena dodavatelem, zneplatní vaši záruku.

5. Používejte zařízení na rovné, pevné ploše. NIKDY nepoužívejte zařízení venku nebo blízko vody. V zájmu bezpečnosti musí mít zařízení kolem sebe minimálně 1 metr volného prostoru. Neumisťujte ostré předměty blízko stroje.
6. Toto zařízení smí být používáno pouze k účelům popsaným v tomto návodu. NIKDY nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
7. Držte ruce daleko od pohyblivých částí.
8. Oblečte si oblečení vhodné pro cvičení. Nepoužívejte volné oblečení, které by se mohlo zachytit o kolo. Při používání stroje vždy noste sportovní obuv. Ujistěte se, že všechny tkaničky/ šňůrky jsou správně zavázány.
9. Majitel je odpovědný za zajištění, že každý, kdo používá stroj, bude řádně informován o nezbytných opatřeních.
10. Pravidelně kontrolujte části stroje, jako je kladka, kabel atd. Zkontrolujte, zda nejsou poškozené, a v případě poškození je ihned vyměňte.
11. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šroubové spoje utažené, a podle potřeby je opětovně utáhněte. Pravidelně kontrolujte poškození a opotřebení a v případě jakýchkoli pochybností kontaktujte zákaznický servis

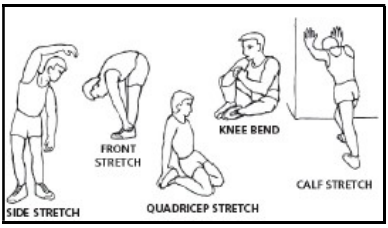
POKYNY PRO CVIČENÍ

Používání tohoto stroje nabízí různé výhody; zlepší vaši kondici, svalový tonus a při kombinaci s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

1. Rozcvička

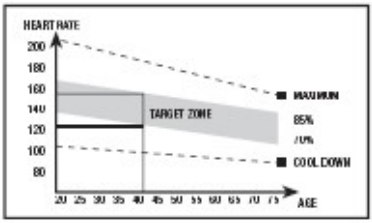
Tato fáze zrychluje prokrvení těla a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a vyvrtnutí. Doporučuje se provádět protahovací cvičení, jak je znázorněno níže.

Každý cvik by měl trvat přibližně 30 sekund, nepřetěžujte svaly. Pokud pocítíte bolest, **OKAMŽITĚ přestaňte.**



2. Cvičení

Tato fáze vyžaduje největší fyzickou námahu. Po pravidelném cvičení se svaly nohou a rukou stanou flexibilnějšími. Je důležité udržet konstantní rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý, aby se srdeční tep dostal do cílové zóny, jak je znázorněno na následujícím graf



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut, i když je doporučeno, aby většina lidí začínala se cvičeními trvajícími 10-15 minut.

3. Zklidnění

Tato fáze umožňuje relaxaci kardiovaskulárního a svalového systému. Skládá se z opakování zahřívacích cvičení, tj. zpomalení rytmu a pokračování po dobu přibližně 5 minut. Opakujte protahovací cvičení, ale pamatujte, abyste svaly nepřetěžovali.

Postupně by vaše tréninkové jednotky měly být delší a intenzivnější. Doporučuje se cvičit alespoň tři dny v týdnu, v alternativních dnech.

Tvarování svalů
Měli byste zvolit vysokou úroveň zátěže, abyste během cvičení tvarovali svaly. To znamená větší zátěž pro svaly nohou a rukou, proto může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si přejete zlepšit svou celkovou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Proveďte zahřívací a zklidňovací cvičení jako obvykle, ale když se blížíte ke konci fáze cvičení, zvýšte úroveň námahy, abyste více zatížili svaly. Měli byste zpomalit, abyste udrželi srdeční tep v cílové zóně.

POKYNY PRO MONTÁŽ

Vyjměte zařízení z krabice a ujistěte se, že máte všechny části: Doporučuje se pomoc druhé osoby při montáži tohoto zařízení.

Vyndejte díly z krabice a ujistěte se, že v balení žádné nechybí , viz obr. 1.

MONTÁŽ

1. Vložte koncovky (485) na každý konec základní trubky (A).Vložte dvě vzpěrné trubky (B) do držáků základní trubky (A). Ujistěte se, že nálepky se šipkami na vzpěrných trubkách (B) směřují od základní trubky (A). Připevněte základní trubku (A) k oběma vzpěrným trubkám (B) pomocí šroubů (32), podložek (67) a matic (75).
Umístěte U-objímku (486) do středu základní trubky (A).
Opakujte tento proces na druhé straně, obr. 2.

2. SVložte dvě vzpěrné trubky (B) do držáků na koncích horní trubky (C). Připevněte horní trubku (C) k oběma vzpěrným trubkám (B) pomocí šroubů (32), podložek (67) a matic (75).
Vložte čtvercové záslepky (161) do obou konců horní trubky (C).
Opakujte tento proces na druhé straně, obr. 3.

3. Připevněte hrazdu (D) a dvě L-objímky (L) k horní trubce (C) pomocí šroubů (32), podložek (67) a matic (75), obr. 4 a obr. 5.

4. Připevněte zadní příčné tyče (K) a čtyři L-objímky (L) k vzpěrným trubkám (B) pomocí šroubů (32), podložek (67) a matic (75), obr. 6.

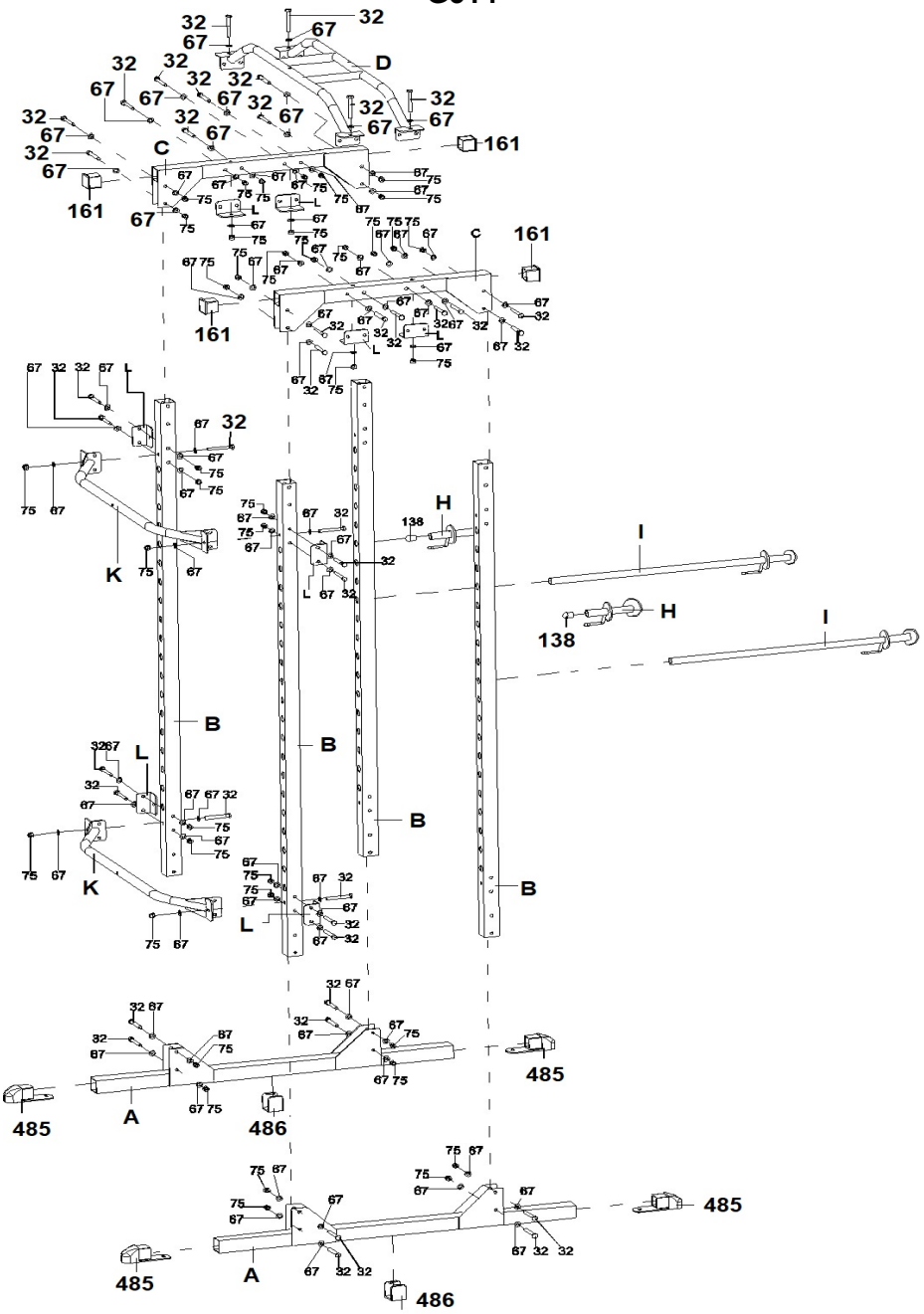
5. Háky (I) a (H) mohou být vloženy do libovolného otvoru ve vzpěrných trubkách (B). Umístěte je na stejné úrovni na levé a pravé straně na pohodlné výšce, aby nezasahovaly do cvičení.

6. Ujistěte se, že háky jsou ve správné poloze, aby zabránily sklouznutí upevňovacích prvků, obr. 7.

Neváhejte kontaktovat Technickou podporu, pokud máte jakékoliv dotazy, telefonováním na zákaznický servis (viz poslední stránka v návodu).

BH SI RESERVUJE PRÁVO NA ZMĚNU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

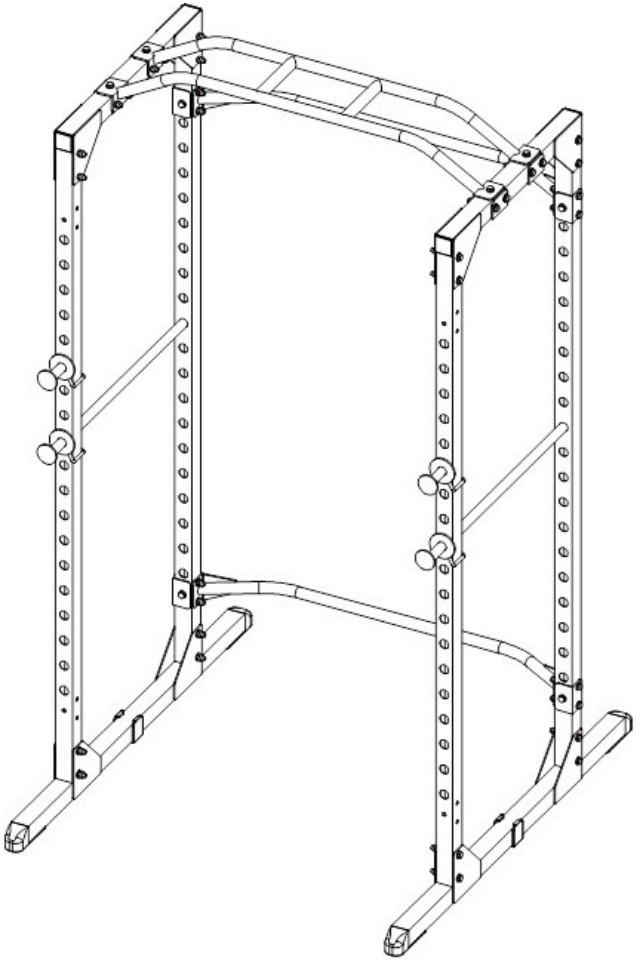
G314



Chcete-li objednat náhradní díly, uveďte kód a množství.

Například: G31400A 1 ks

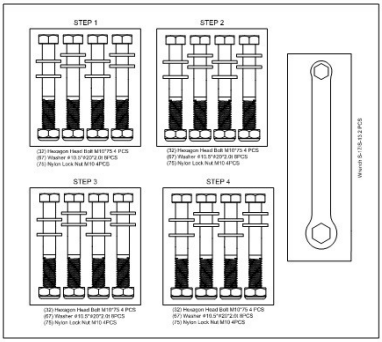
NO.	Kód
A	G31400A
B	G31400B
C	G31400C
D	G31400D
H	G31400H
I	G31400I
K	G31400J
L	G31400L
32	G314032
67	G314067
75	G314075
138	G314138
161	G314161
485	G314485
486	G314486
200	G314200
201	G314201
202	G314202
300	G314300
301	G314301
302	G314302

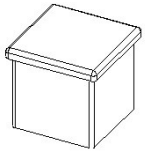


POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA
SK

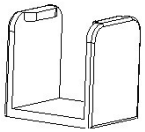
Obr. 1

N	Popis	Počet
A	Základný rám	2
B	Vzpriamený rám	4
C	Horný rám	2
D	Hrazda na zhyby	1
H	Krátky bezpečnostný doraz	2
I	Dlhý bezpečnostný doraz	2
K	Zadná priečna tyč	2
L	L-Držiak	8
32	Skrutka so šesťhrannou hlavou M10*75 mm	40
67	Podložka Ø10,5*Ø20*2,0t	80
75	Nylonová matica M10	40
138	Koncové uzávery s kupolovitými koncami	2
161	Štvorcová koncovka	4
485	Koncovka nohy	4
486	U-Držiak	2

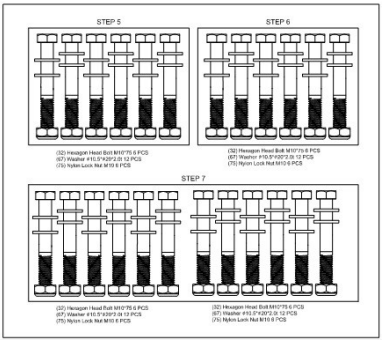


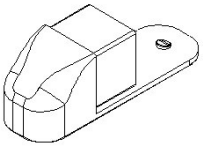


(161) x 4 PCS



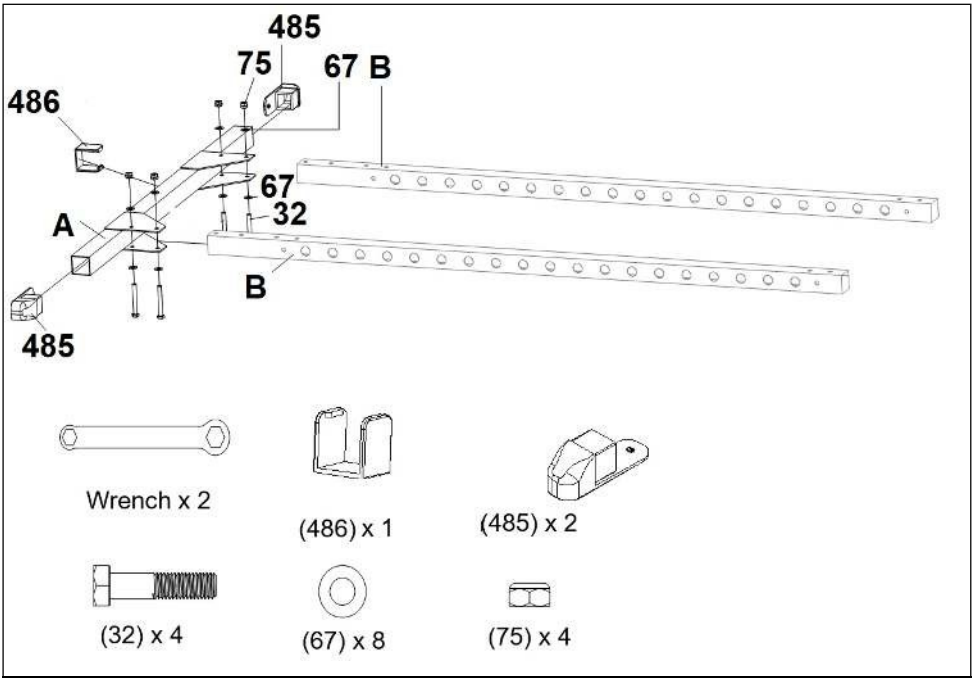
(486) x 2 PCS



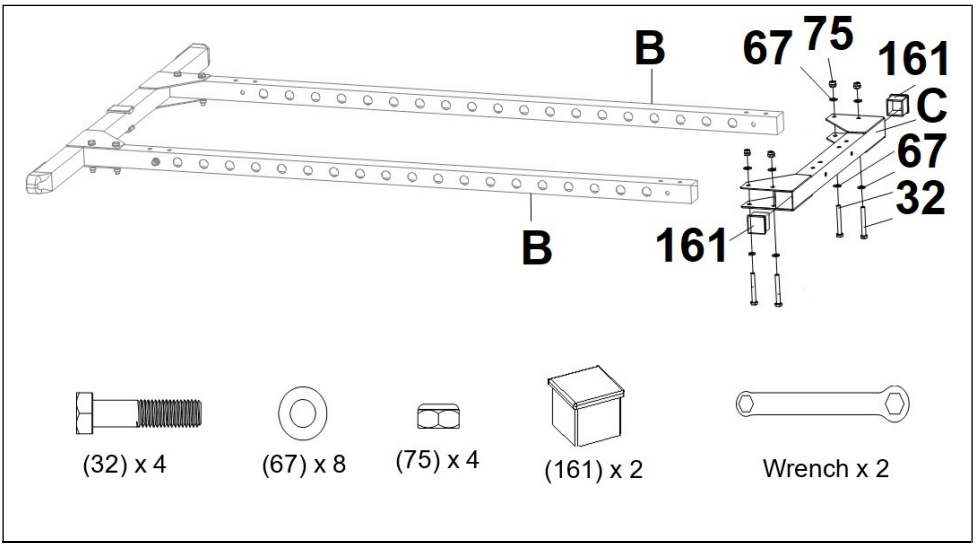


(485) x 4 PCS

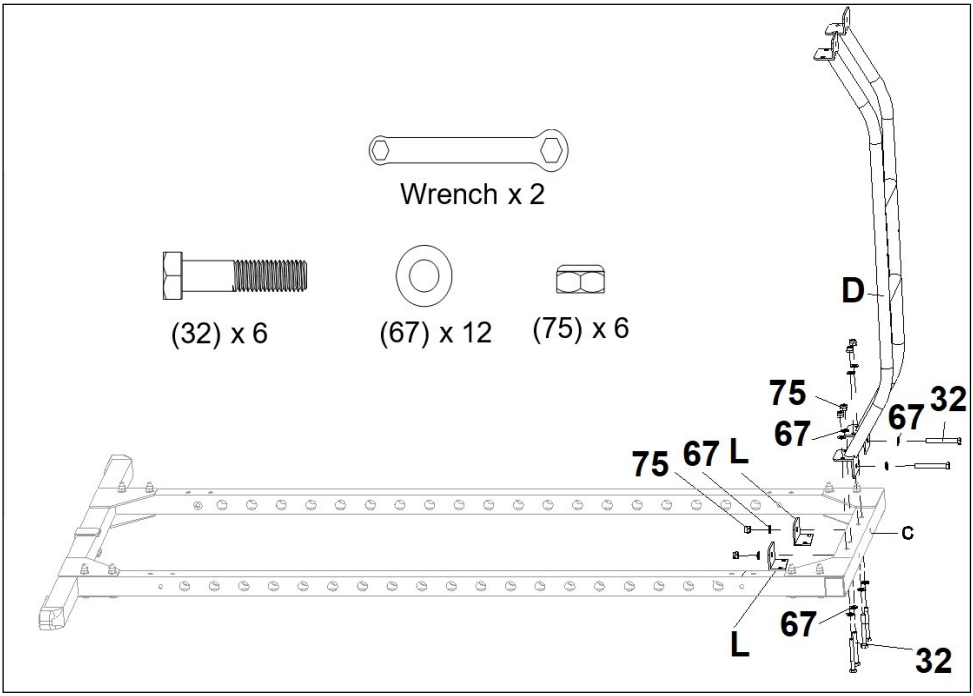
Obr.2


485
75
67 B
486
67
32
A
B
485
Wrench x 2
(486) x 1
(485) x 2
(32) x 4
(67) x 8
(75) x 4

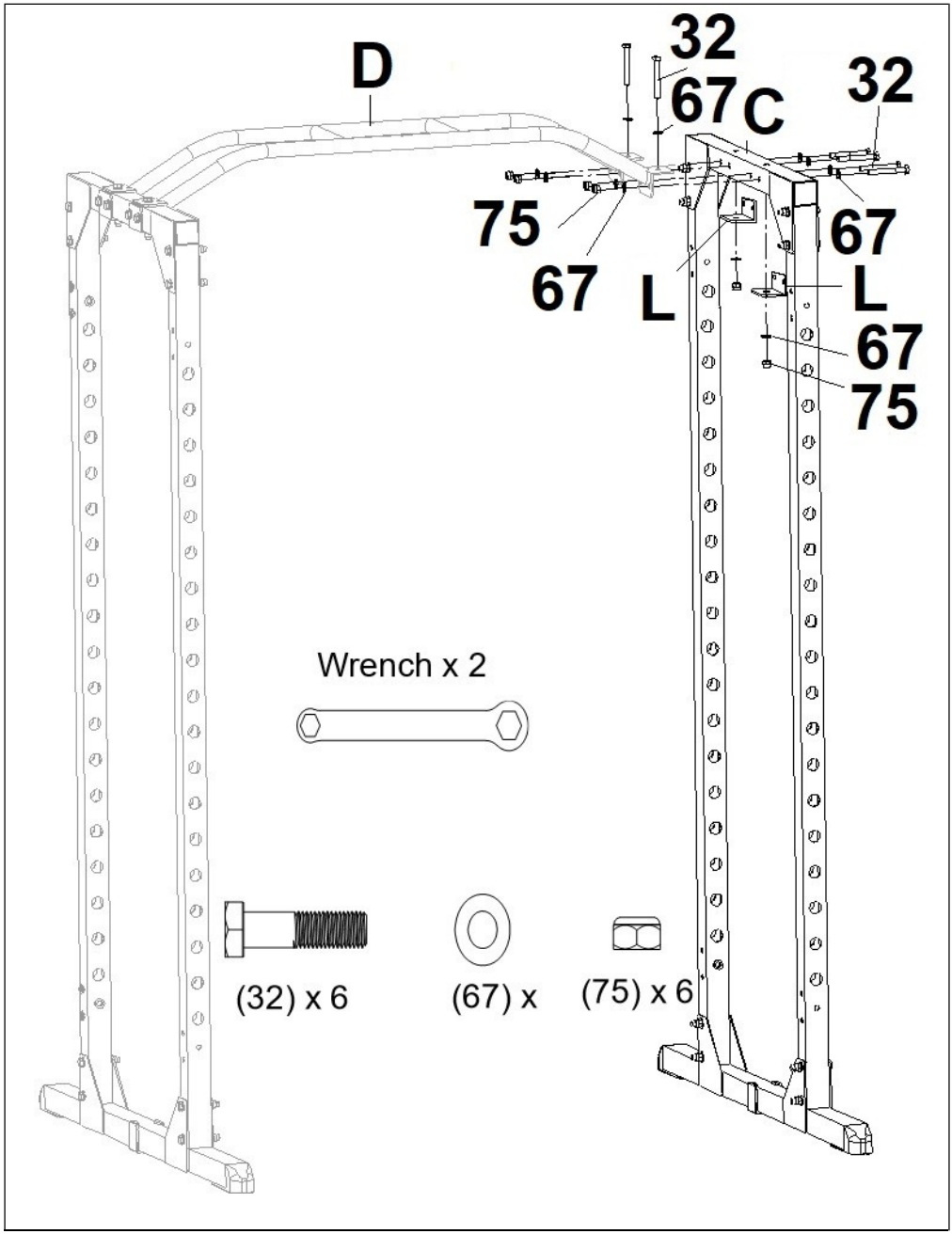
Obr.3


B
67
75
161
C
67
32
B
161
(32) x 4
(67) x 8
(75) x 4
(161) x 2
Wrench x 2

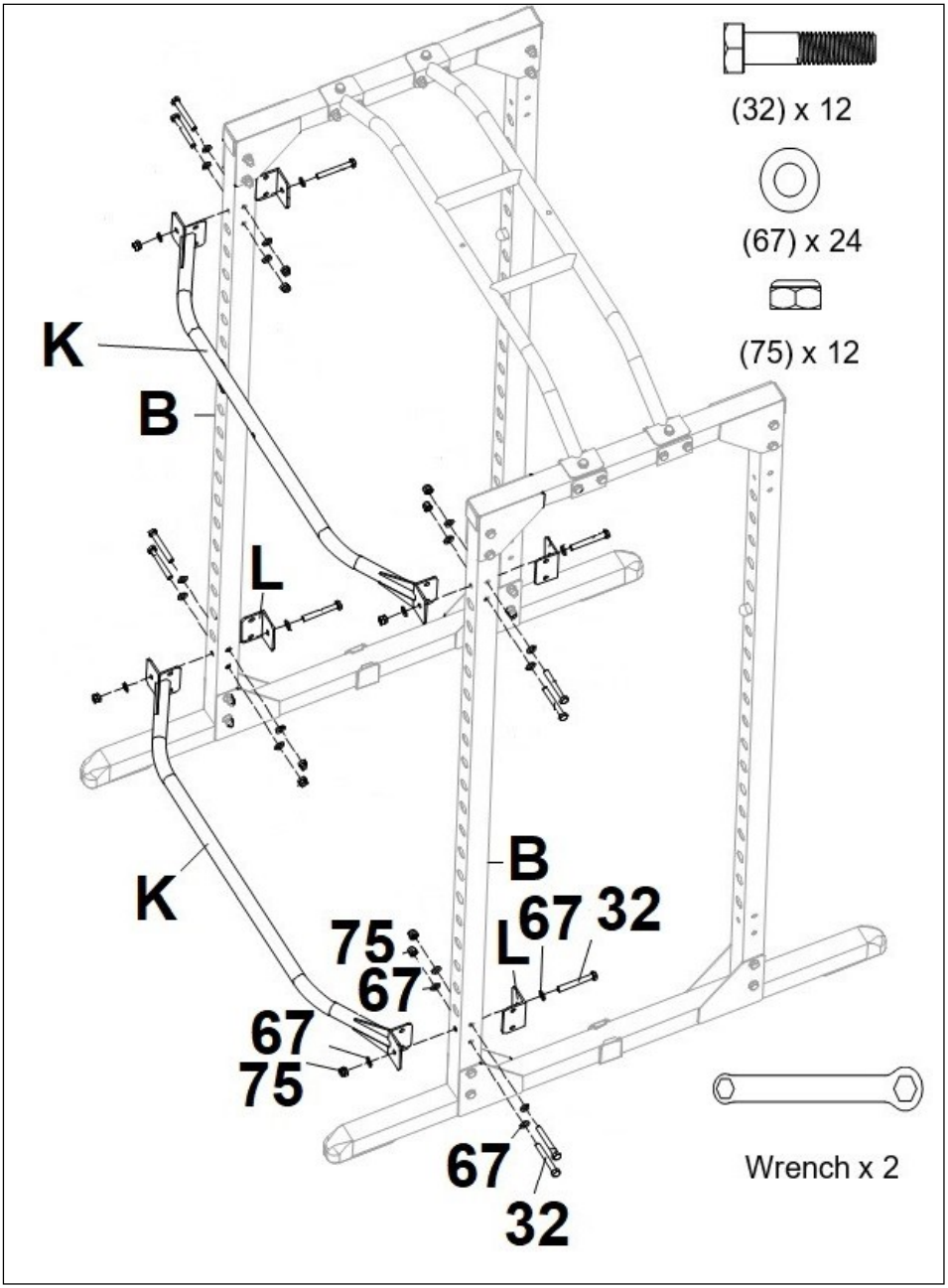
Obr.4



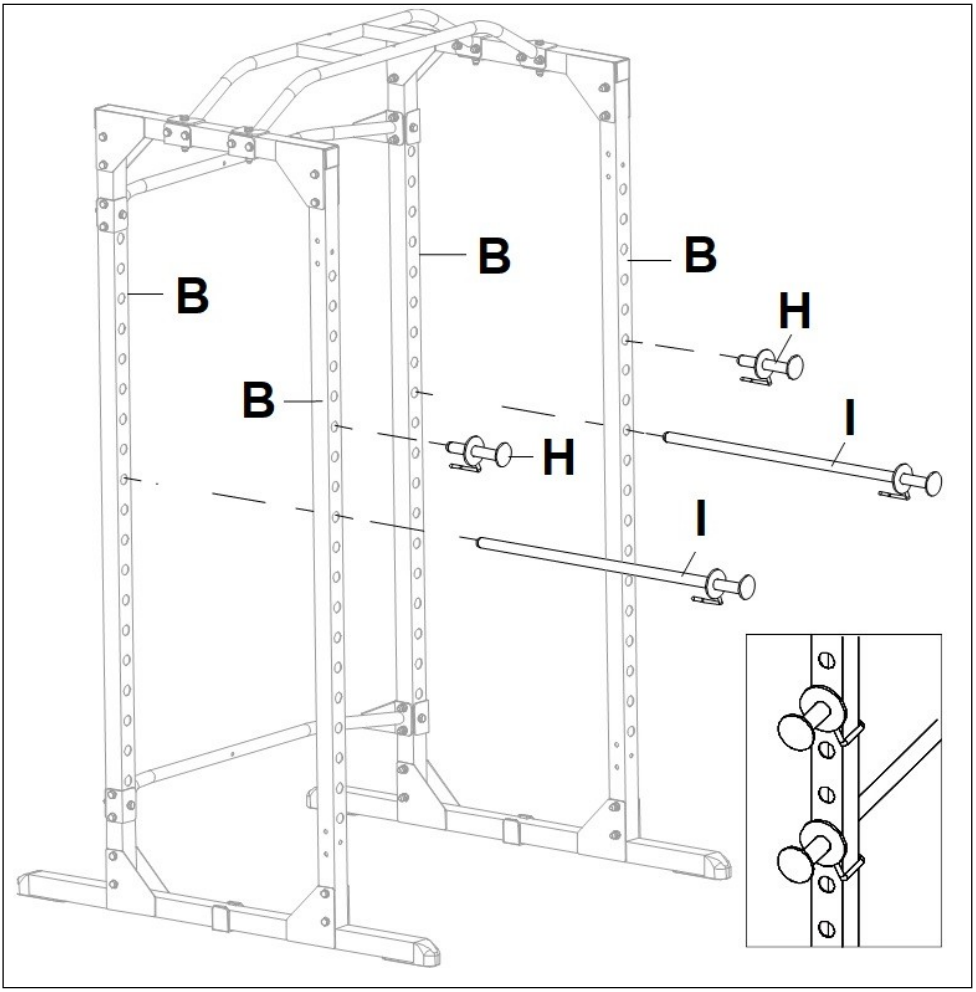
Obr.5



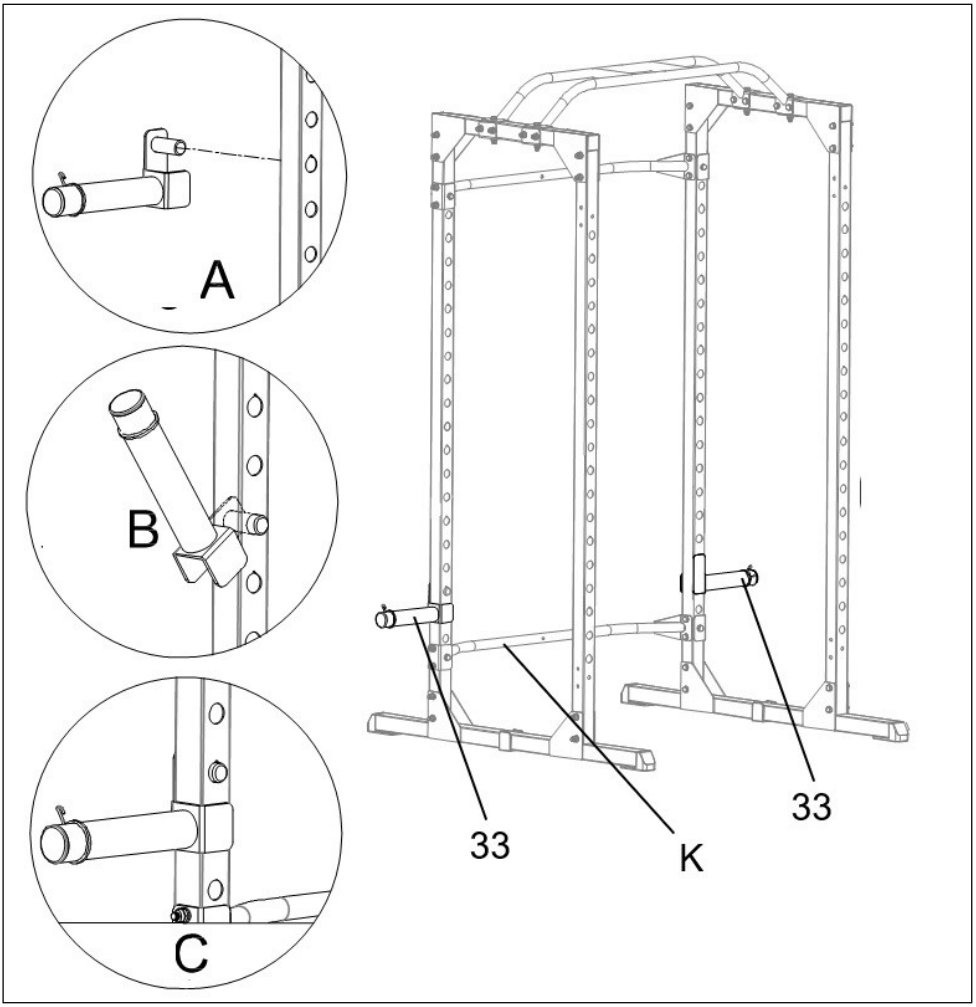
Obr.6



Obr.7



Obr.8



Slovenčina

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Toto zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované s ohľadom na maximálnu bezpečnosť. Pri používaní posilňovacieho zariadenia je však potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pozorne si prečítajte pokyny uvedené v tejto príručke. Obsahuje dôležité informácie o inštalácii, bezpečnosti a používaní stroja.
Tieto pokyny si uschovajte na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

POUŽÍVANIE

1. Toto zariadenie bolo navrhnuté na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné alebo terapeutické použitie.
2. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 140 kg.
3. Toto zariadenie bolo testované a spĺňa požiadavky normy EN ISO 20957 v kategórii H.
4. Rodičia a/alebo osoby zodpovedné za deti by mali vždy brať do úvahy ich zvedavú povahu, ktorá môže často viesť k nebezpečným situáciám a správaniu, ktoré môže spôsobiť zranenia. Toto zariadenie by sa v žiadnom prípade nemalo používať ako hračka. NENECHÁVAJTE deti bez dozoru v miestnosti, kde sa nachádza toto zariadenie.
   Osoby so zdravotným postihnutím by nemali stroj používať bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

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

1. Ak počas používania tohto zariadenia pocítite závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo akýkoľvek iný príznak, okamžite prestaňte cvičiť. VYHĽADAJTE LEKÁRSKU POMOC.
2. Cvičte na odporúčanej úrovni, neprepínajte sa. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.
3. Pred použitím zariadenia vykonajte zahrievacie strečingové cvičenie.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Vyberte všetky časti z kartónového obalu a skontrolujte ich podľa zoznamu dielov, aby ste sa uistili, že nič nechýba.

Nevyhadzujte kartón, pokiaľ nie je eliptický trenažér úplne zostavený.

2. Zariadenie vždy používajte v súlade s návodom na použitie. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia objavíte akékoľvek chybné diely alebo ak počas cvičenia počujete zvláštne zvuky, okamžite prestaňte a kontaktujte zákaznícky servis. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

3. Pred začatím cvičenia skontrolujte trenažér, či sú všetky časti pripojené a či sú matice, skrutky, pedále a stabilizačné tyče správne utiahnuté.

4. Používajte originálne náhradné diely od dodávateľa. Výmena alebo úprava akéhokoľvek dielu, ktorý nie je schválený dodávateľom, bude mať za následok stratu záruky.

5. Zariadenie používajte na rovnom, pevnom povrchu. Zariadenie NIKDY nepoužívajte vonku alebo v blízkosti vody. Z bezpečnostných dôvodov musí byť okolo zariadenia voľný priestor aspoň 1 meter. Do blízkosti zariadenia neumiestňujte ostré predmety.
6. Toto zariadenie sa môže používať len na účely opísané v tejto príručke. NIKDY nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
7. Držte ruky ďalej od pohyblivých častí.
8. Oblečte si oblečenie vhodné na cvičenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o bicykel. Pri používaní stroja vždy noste športovú obuv. Uistite sa, že sú všetky šnúrky/prevleky správne zaviazané.
9. Vlastník je zodpovedný za to, že každý, kto používa stroj, je riadne informovaný o potrebných bezpečnostných opatreniach.
10. Pravidelne kontrolujte časti stroja, ako sú remenica, kábel atď. Skontrolujte, či nie sú poškodené, a v prípade poškodenia ich okamžite vymeňte.
11. Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutkové spoje pevne dotiahnuté, a podľa potreby ich dotiahnite. Pravidelne kontrolujte, či nedošlo k poškodeniu a opotrebovaniu, a v prípade akýchkoľvek pochybností kontaktujte zákaznícky servis.

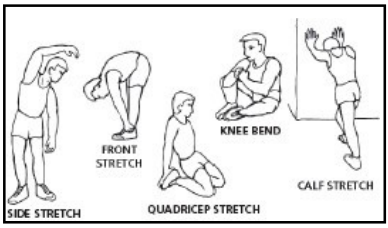
NÁVOD NA CVIČENIE

Používanie tohto stroja prináša rôzne výhody; zlepší vašu kondíciu, svalový tonus a v kombinácii s kontrolovanou kalorickou diétou vám pomôže schudnúť.

1. Rozcvička

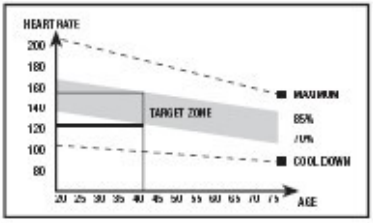
Táto fáza zrýchľuje krvný obeh v tele a pripravuje svaly na cvičenie. Znižuje tiež riziko kŕčov a vyvrtnutí. Odporúča sa vykonávať strečingové cvičenia, ako je uvedené nižšie.

Každé cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly nepreťažujte. Ak pocítite bolesť**, okamžite prestaňte.**



2. Cvičenie

Táto fáza si vyžaduje najväčšie fyzické úsilie. Po pravidelnom cvičení sa svaly nôh a rúk stávajú pružnejšími. Je dôležité udržiavať stály rytmus. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly, aby sa srdcová frekvencia dostala do cieľovej zóny, ako je znázornené na nasledujúcom grafe



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci sa odporúča, aby väčšina ľudí začala s cvičením trvajúcim 10-15 minút.

3. Upokojenie

Táto fáza umožňuje uvoľnenie kardiovaskulárneho a svalového systému. Pozostáva z opakovania zahrievacích cvičení, t. j. spomalenia rytmu a pokračovania približne 5 minút. Zopakujte strečingové cvičenia, ale nezabudnite svaly nepreťažiť.

Postupne by vaše tréningové jednotky mali byť dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň tri dni v týždni, v alternatívnych dňoch.

Formovanie svalov
Mali by ste zvoliť vysokú úroveň záťaže, aby ste počas cvičenia formovali svaly. To znamená väčšiu záťaž pre svaly nôh a rúk, preto môže byť rozumné skrátiť čas cvičenia. Ak chcete zlepšiť svoju celkovú kondíciu, mali by ste zmeniť svoj tréningový program. Cvičenia na zahriatie a ochladenie vykonávajte ako zvyčajne, ale keď sa blížite ku koncu cvičebnej fázy, zvýšte úroveň záťaže, aby ste viac zaťažili svaly. Mali by ste spomaliť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

POKYNY PRE MONTÁŽ

Vyberte zariadenie z krabice a uistite sa, že máte všetky súčasti: pri montáži tohto zariadenia sa odporúča pomoc inej osoby.

Vyberte diely z krabice a skontrolujte, či žiadne nechýbajú , pozri obr. 1.

MONTÁŽ

1. Na každý koniec základnej rúrky (A) vložte koncové krytky (485).Do držiakov základnej rúrky (A) vložte dve zvislé rúrky (B). Uistite sa, že nálepky so šípkami na zvislých rúrkach (B)
Pripevnite základnú rúru (A) k dvom zvislým rúram (B) pomocou skrutiek (32), podložiek (67) a matíc (75).
U-objímku (486) umiestnite do stredu základnej rúrky (A).
Tento postup zopakujte aj na druhej strane, obr. 2.

2. Vložte dve zvislé rúrky (B) do držiakov na koncoch hornej rúrky (C). Pomocou skrutiek (32), podložiek (67) a matíc (75) pripevnite hornú rúru (C) k dvom zvislým rúram (B).
Vložte štvorcové zátky (161) do oboch koncov hornej rúrky (C).
Tento postup zopakujte aj na druhej strane, obr. 3.

3. Pripevnite hrazdu (D) a dve L-svorky (L) k hornej rúrke (C) pomocou skrutiek (32), podložiek (67) a matíc (75), obr. 4 a obr. 5.

4. Pomocou skrutiek (32), podložiek (67) a matíc (75) pripevnite zadné priečne tyče (K) a štyri L-svorky (L) k rúrkam vzpery (B), obr. 6.

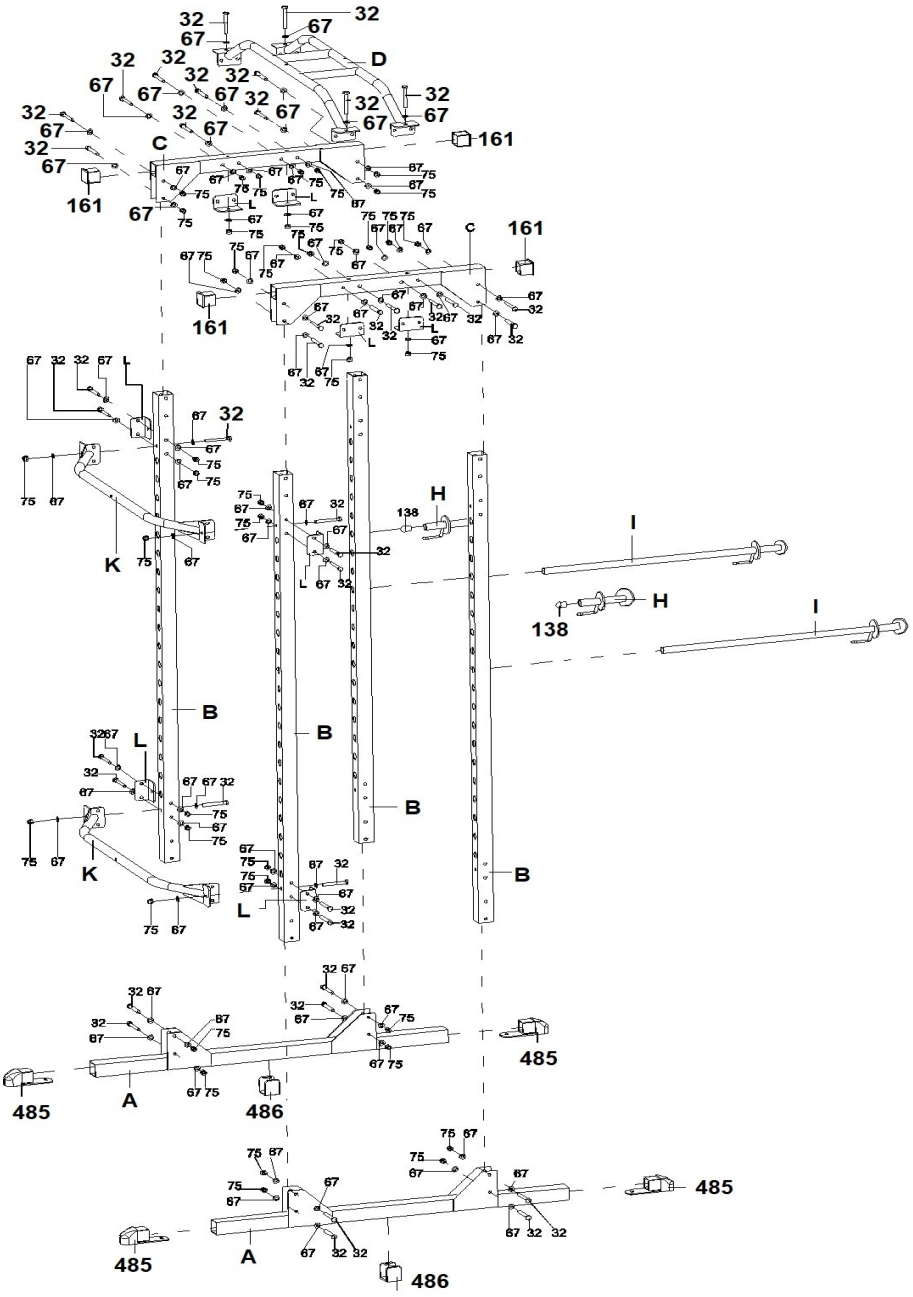
5. Háčiky (I) a (H) sa dajú zasunúť do ľubovoľného otvoru vo vzperných rúrkach (B). Umiestnite ich na rovnakú úroveň na ľavej a pravej strane v pohodlnej výške tak, aby neprekážali pri cvičení.

6. Uistite sa, že háčiky sú v správnej polohe, aby sa zabránilo skĺznutiu upevňovacích prvkov, obr. 7.

V prípade akýchkoľvek otázok sa neváhajte obrátiť na technickú podporu a zavolajte na zákaznícky servis (pozri poslednú stranu príručky).

SPOLOČNOSŤ BH SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH VÝROBKOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

G314



Ak chcete objednať náhradné diely, uveďte kód a množstvo.

Napríklad: **G31400A** 1 ks

NO.	Kód
A	G31400A
B	G31400B
C	G31400C
D	G31400D
H	G31400H
I	G31400I
K	G31400J
L	G31400L
32	G314032
67	G314067
75	G314075
138	G314138
161	G314161
485	G314485
486	G314486
200	G314200
201	G314201
202	G314202
300	G314300
301	G314301
302	G314302

TRINTECO

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