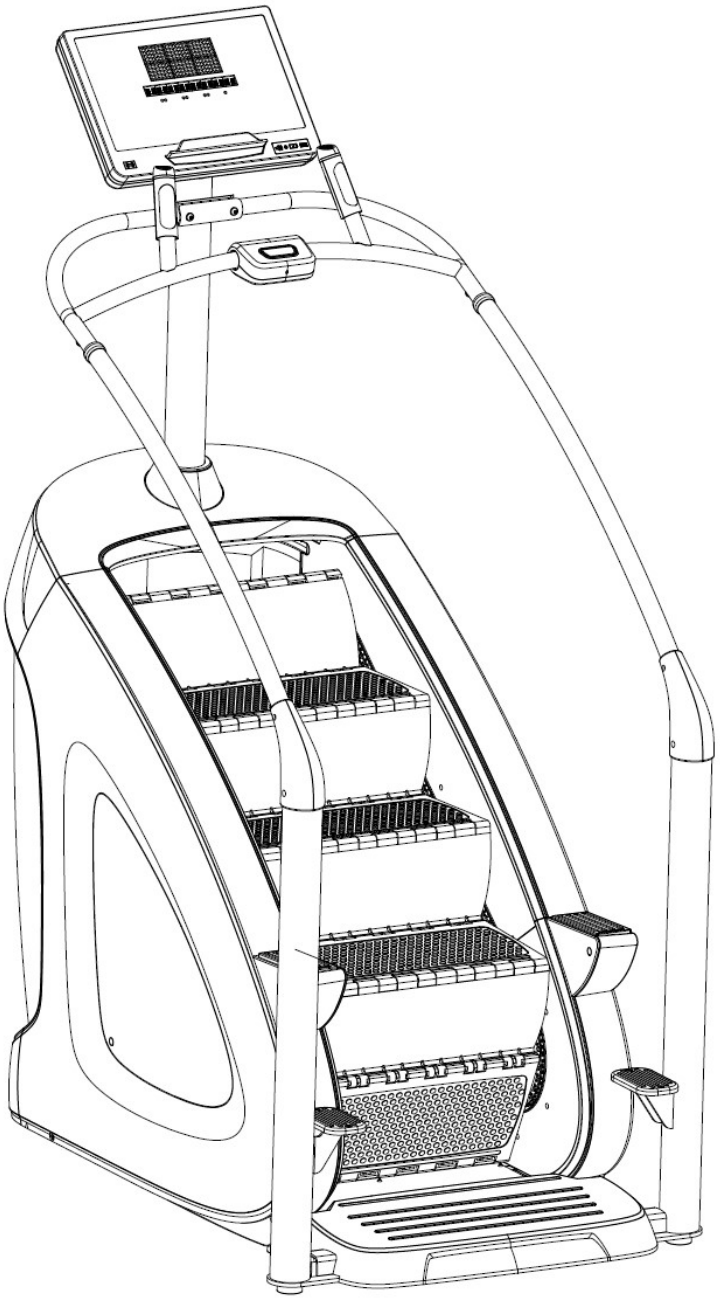
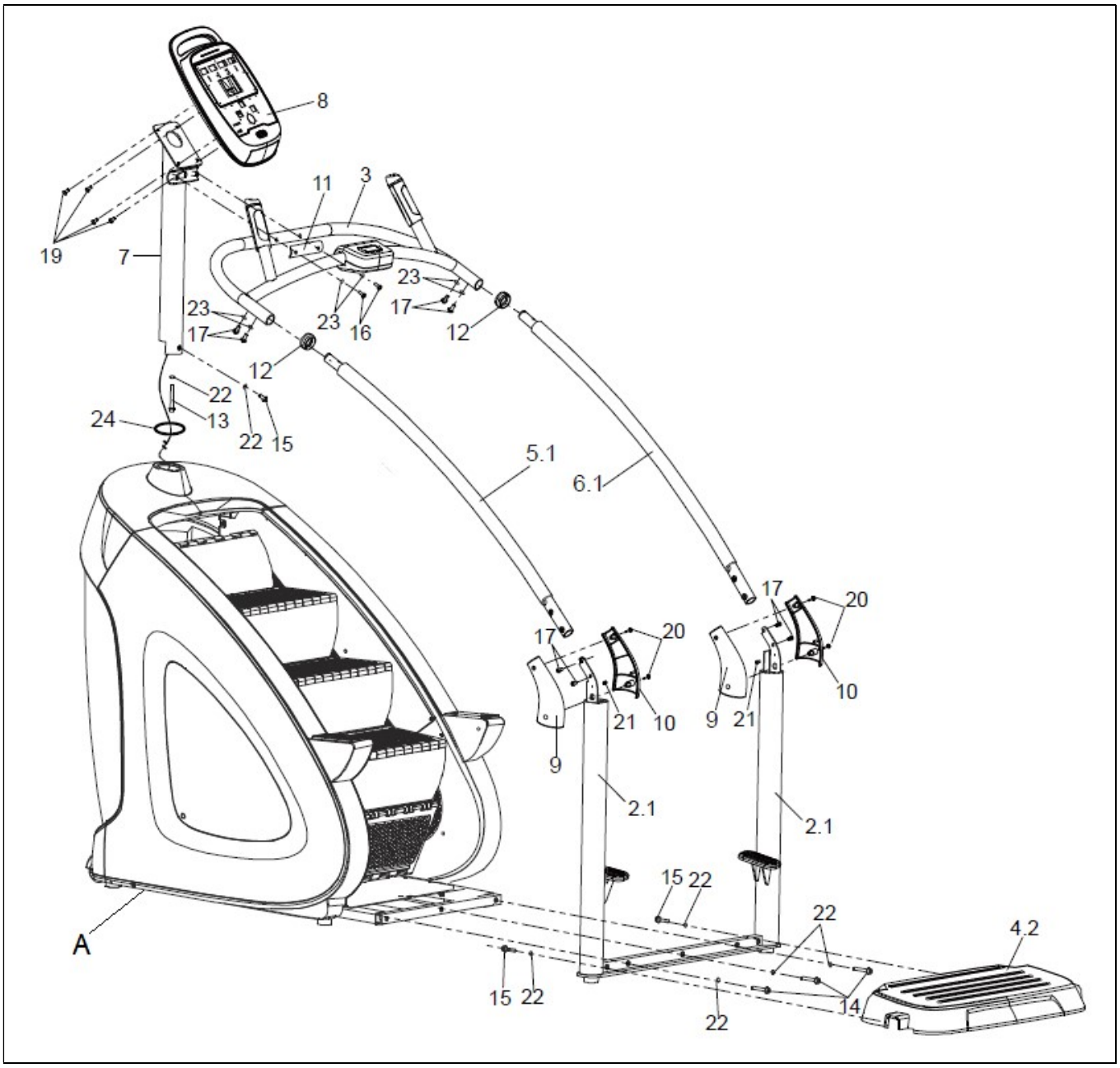
SC1000



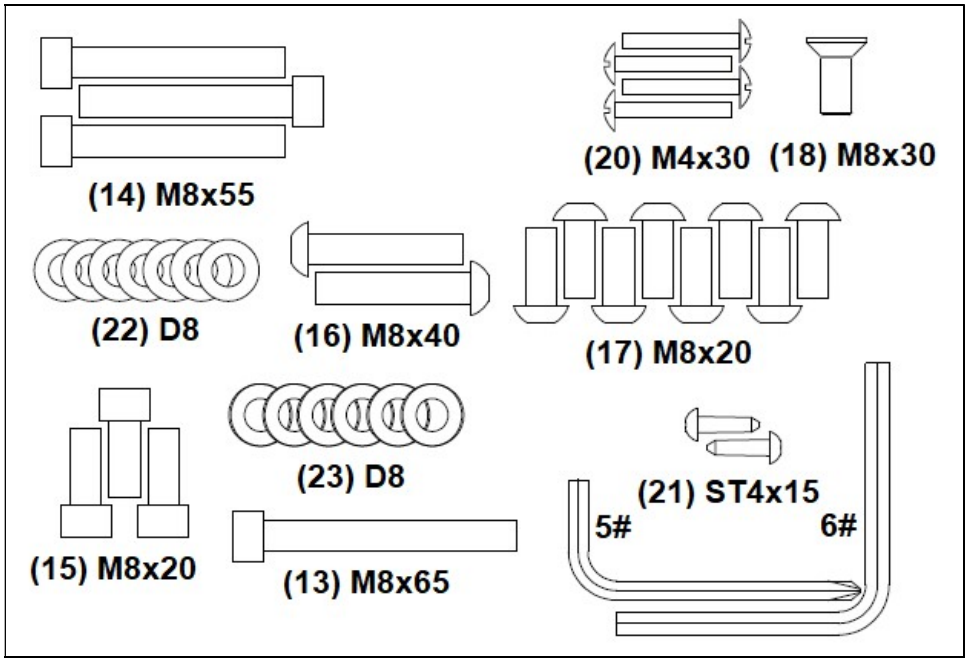
Uživatelská příručka

CZ

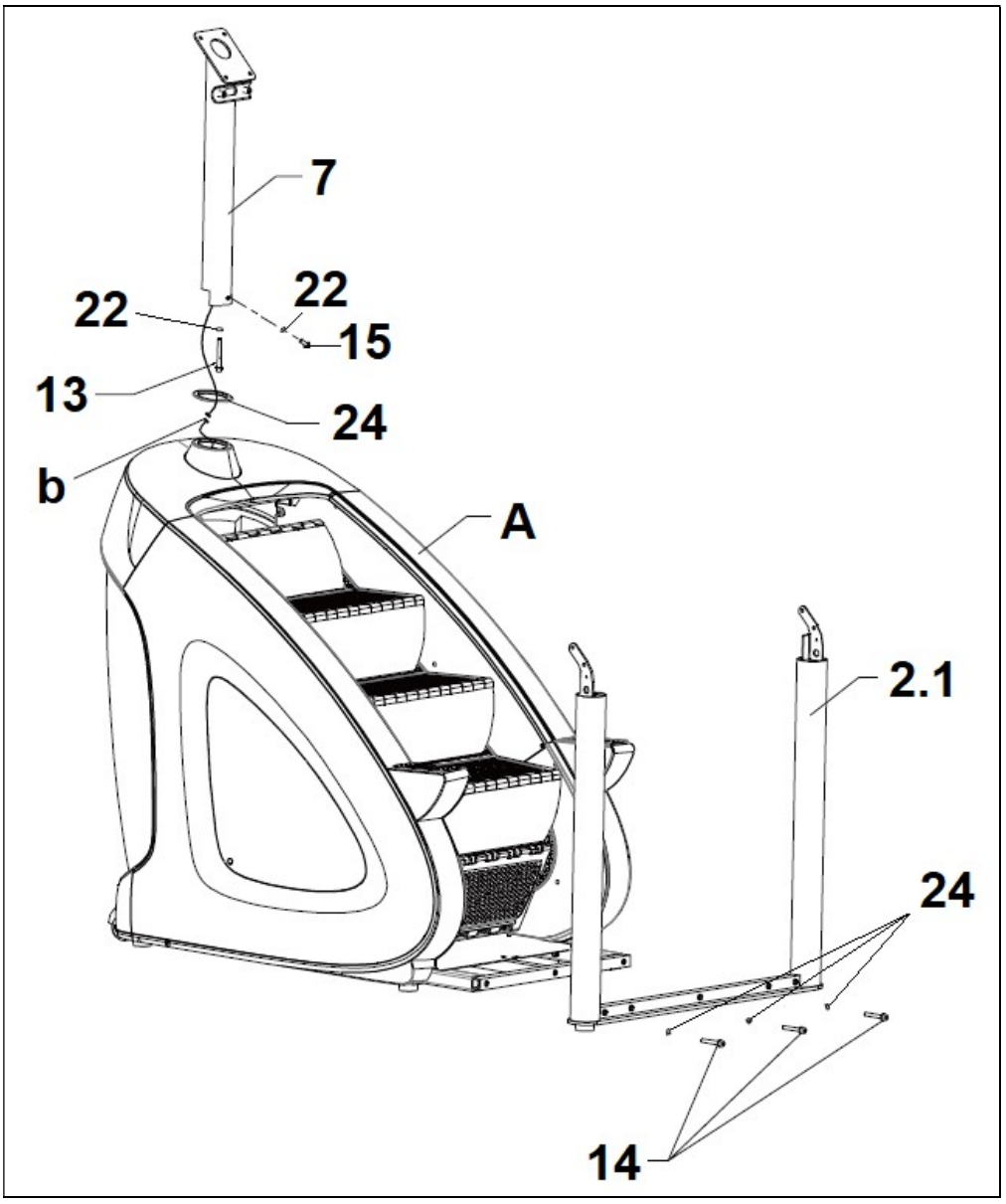
Obr.1


8
11
3
19
7
23
17
23
16
12
23
17
12
22
13
22
15
24
5.1
6.1
17
20
17
20
10
21
10
9
21
9
2.1
2.1
15
22
22
4.2
A
15
22
14
22

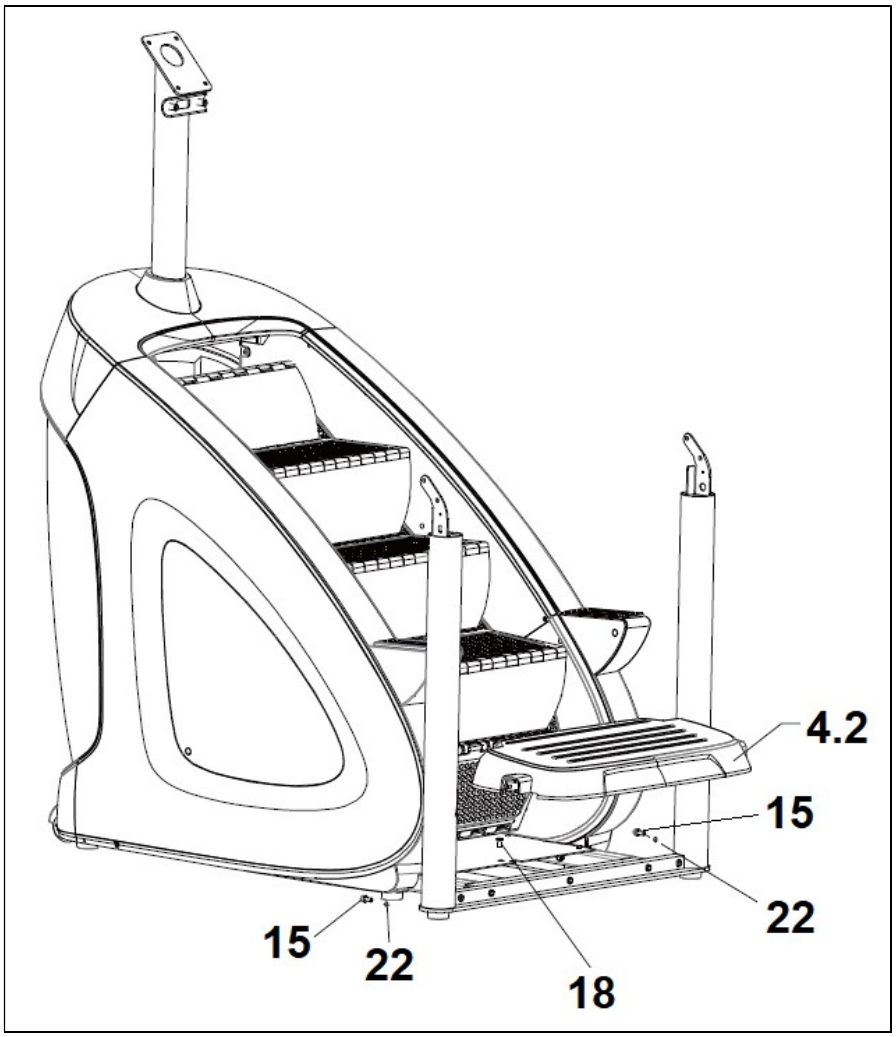
Obr.2


(14) M8x55
(20) M4x30
(18) M8x30
(22) D8
(16) M8x40
(17) M8x20
(23) D8
(21) ST4x15
5#
6#
(15) M8x20
(13) M8x65

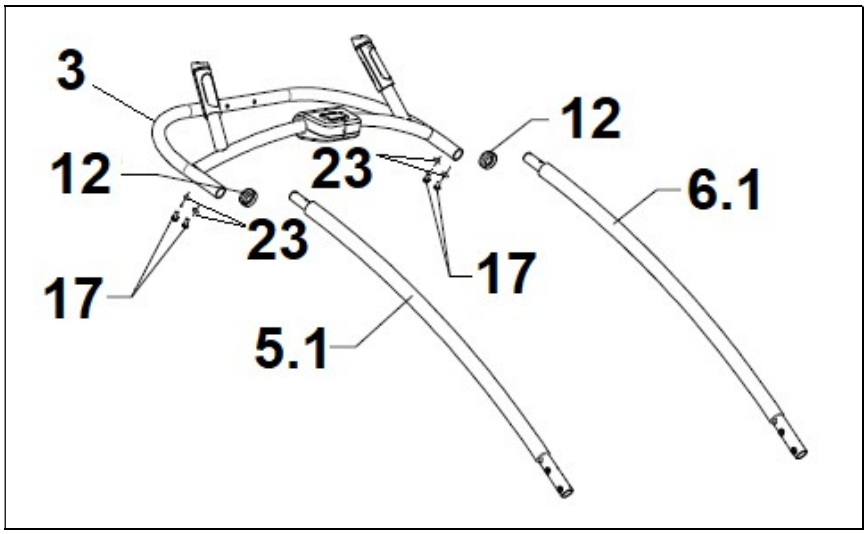
Obr.3



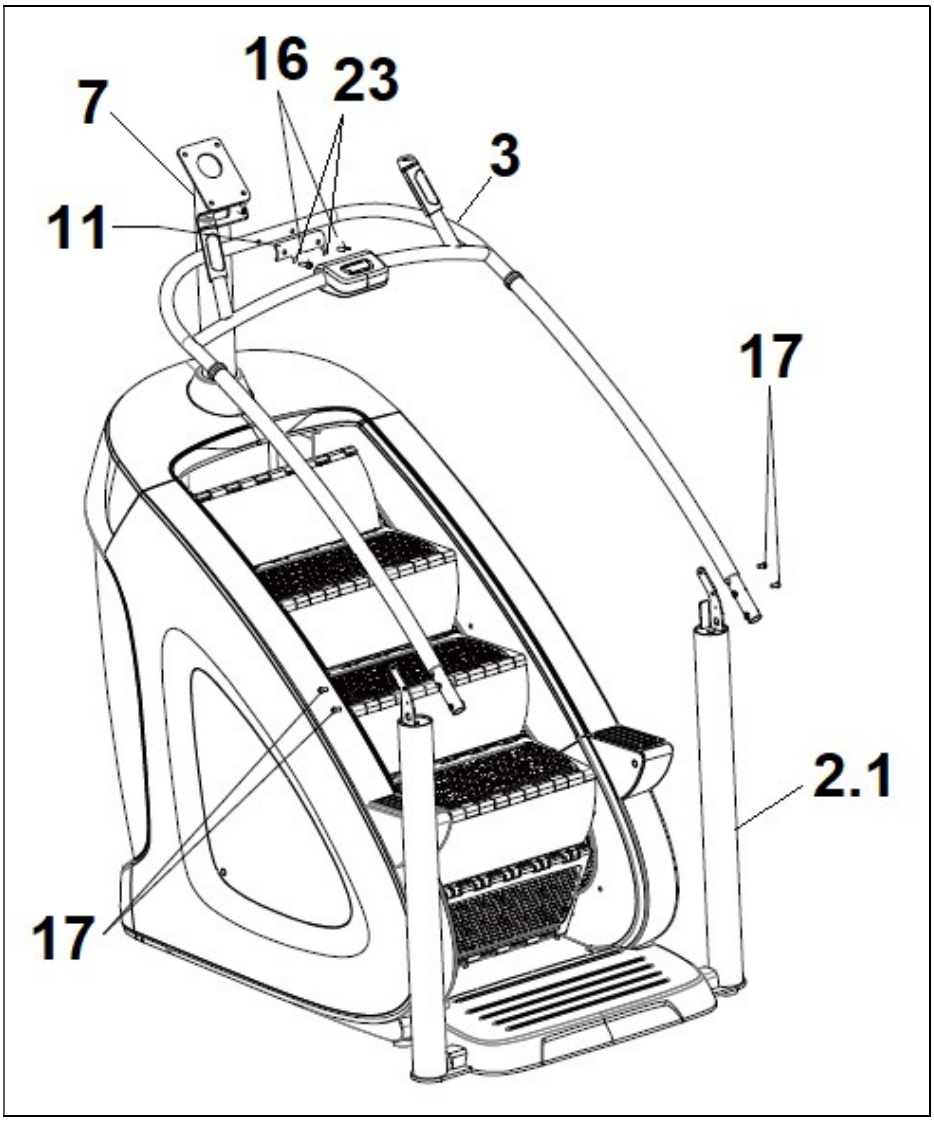
Obr.4



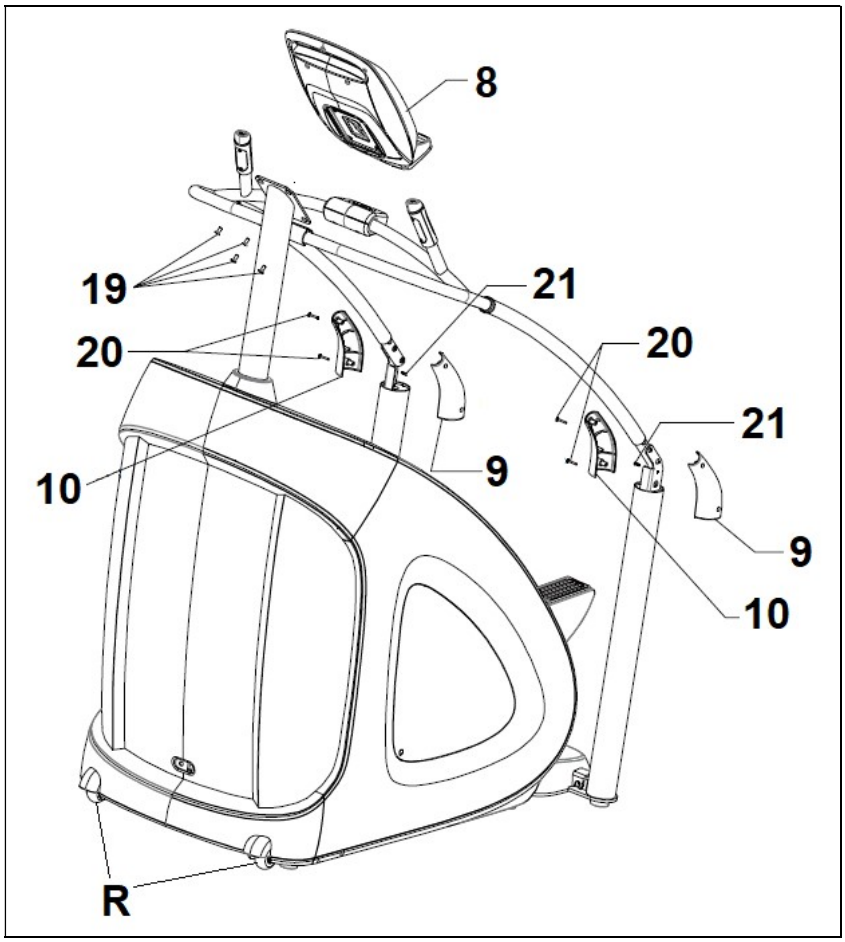
Obr.5



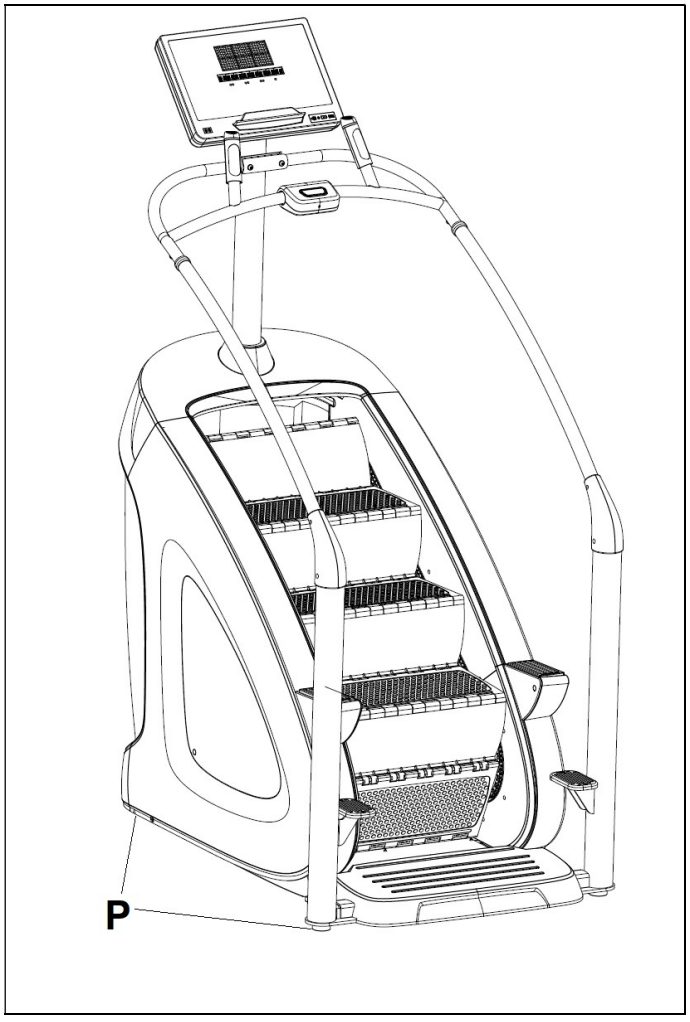
Obr.6



Obr.7



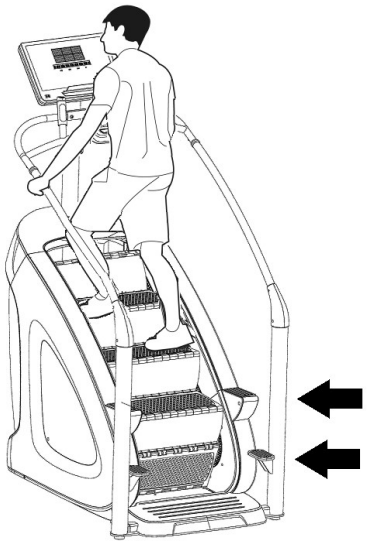
Obr.8



Čeština

OBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v tomto návodu. Poskytují vám důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě stroje.
Při používání tohoto zařízení byste vždy měli dodržovat určitá bezpečnostní opatření, včetně následujících:
1 Toto zařízení bylo navrženo pro profesionální použití.
2 Vaše zařízení může používat vždy pouze jedna osoba. Může ho používat pouze osoby o hmotnosti do 180 kg.
3 Umístěte zařízení na rovný povrch, přičemž za ním ponechejte alespoň 2 metry volného prostoru a kolem něj 1 metr. Neumísťujte zařízení na povrch, který by mohl zablokovat ventilační otvor. Pod zařízení položte ochrannou podložku, abyste ochránili podlahu nebo koberec před možným poškozením.
4 Zařízení je vybaveno bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být vložen do svého pouzdra, jinak stroj nebude fungovat. Při používání stroje vždy připněte šňůru bezpečnostního klíče na své oblečení. Před každým nepoužíváním vyjměte bezpečnostní klíč a uchovávejte ho mimo dosah dětí a jiných osob.
5 Ujistěte se, že zařízení správně funguje, než se jej pokusíte používat. Nikdy nepoužívejte zařízení, které by mohlo být vadné.
6 Majitel je odpovědný za to, aby každá osoba, která používá stroj, byla řádně informována o všech nezbytných opatřeních.
7 Rodiče a/nebo osoby zodpovědné za děti si musí vždy být vědomi jejich zvědavé povahy, která může často vést k nebezpečným situacím a chování, které by mohly způsobit nehody. Proto by měly být děti vždy pod dohledem. Za žádných okolností by toto zařízení nemělo být používáno jako hračka.
8 Neumožňujte dětem ani osobám se zdravotním postižením používat zařízení bez přísného dohledu kvalifikované osoby.
9 Správná pozice při používání je jako na obrázku níže:



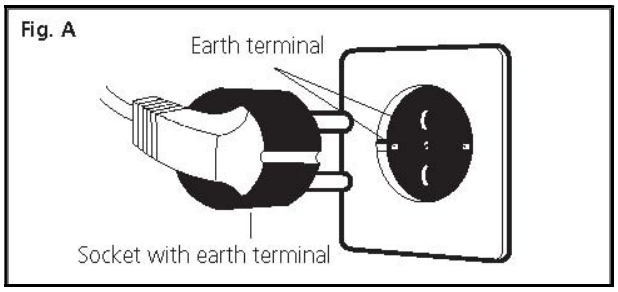
Pokud je první schod příliš vysoký, použijte podpěru k nasednutí na stroj.
10 Používejte madlo, abyste se na stroj dostali a vystoupili z něj, a také při změně rychlosti. Nenaskakujte na stroj, když je v pohybu.
11 Držte ruce daleko od pohyblivých částí. Neumisťujte ruce, nohy ani žádné jiné předměty pod stroj.
12 Nezůstávejte stát na stroji, když je v pohybu.
13 Používejte vhodné oblečení a obuv. Ujistěte se, že jsou všechny šňůrky a tkaničky správně zavázané. Aby nedošlo k poranění a zbytečnému opotřebení stroje, ujistěte se, že vaše obuv není znečištěná.
14 Nepoužívejte stroj venku.
15 Není vhodné uchovávat zařízení na vlhkém místě po delší dobu, protože by mohlo začít rezavět.
16 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento produkt musí mít uzemnění. V případě poruchy zařízení uzemnění přesměruje elektrický proud mimo stroj a sníží riziko elektrického šoku.

Tento produkt je dodáván s napájecím kabelem, který má uzemňovací vodič a zástrčku s uzemňovacím kolíkem.

NEBEZPEČÍ!Pokud zařízení není správně uzemněno, hrozí riziko elektrického šoku. V případě pochybností požádejte elektrikáře nebo technického specialistu, aby zkontroloval správnost uzemnění. Neměňte zástrčku dodanou s vybavením; pokud nepasuje do zásuvky, požádejte elektrikáře, aby nainstaloval zásuvku, která bude vyhovovat.
Tento produkt smí být použit pouze na obvodu 220-240 voltů s uzemněnou zásuvkou, podobnou té, která je znázorněna na obrázku A. Ujistěte se, že zařízení je připojeno pouze do zásuvky, která má stejnou konfiguraci kolíků jako zástrčka. Nepoužívejte s tímto zařízením adaptér.



Při používání elektrických spotřebičů vždy dodržujte následující doporučení:

1. Ujistěte se, že napětí v elektrické síti odpovídá napětí zařízení před jeho zapojením. Napětí musí být stejné, jak je uvedeno na štítku výrobku, a otvory v zásuvce musí odpovídat kolíkům zástrčky na zařízení.
2. Vždy po použití a před čištěním spotřebiče odpojte přístroj od elektrické sítě.
3. Ujistěte se, že je zařízení vypnuto a odpojeno od sítě, než začnete provádět jakoukoli údržbu nebo montážní práce.
4. Nepoužívejte síťový kabel k odpojování zařízení.
5. Nepoužívejte zařízení, pokud je síťový kabel poškozený nebo opotřebovaný.
6. Držte síťový kabel mimo horké povrchy.

POKYNY PRO MONTÁŽ

Doporučuje se, aby při montáži pomáhal druhý člověk.
Vyjměte zařízení z krabice a položte ho na podlahu, jak je znázorněno na obrázku 1 a obrázku 2.

Ujistěte se, že balení obsahuje všechny díly,viz níže:
(A) Hlavní rám
(2.1) Vertikální trubky.
(3) Řídítka.
(4.2) Základna stupně.
(5.1) Levé řídítko.
(6.1) Pravé řídítko.
(7) Stojan na konzoli.
(8) Konzole.
(9) Levý kryt.
(10) Pravý kryt.
(11) Kryt řídítek.
(12) Spoj.
(24) Dekorační kroužek.
(13) Šroub M8x65.
(14) Šroub M8x55.
(15) Šroub M8x20.
(16) Šroub M8x40.
(17) Šroub M8x20.
(18) Šroub M8x30.
(20) Šroub M4x30.
(21) Šroub ST4x15.
(22) Podložka D8.
(23) Podložka D8.
Klíče.

Postupujte podle pokynů krok za krokem při montáži:

1. MONTÁŽ SLOUPKU KONZOLE

Spojte KABELY konzolového sloupku (7) s kabely (b) hlavní jednotky (A).
Umístěte dekorační kroužek (24) a připevněte sloupek (7) pomocí šroubů (13) a (15) a podložek (22), obr. 3.
Připevněte vzpěry (2.1) pomocí šroubů (14) a podložek (22), obr. 3.

2. MONTÁŽ ZÁKLADNY SCHODŮ

Připevněte základnu schodů (4.2) pomocí šroubů (15), podložek (22) a šroubu (18), obr. 4.

3. MONTÁŽ MADEL

Proveďte kabely řídítek skrz sloupek. Připevněte řídítka (3) na levé (5.1) a pravé (6.1) strany pomocí spojek (12), šroubů (17) a podložek (23), obr. 5.
Připevněte soupravu řídítek (3) ke sloupku konzole pomocí krytu (11), šroubů (16) a podložek (23), obr. 6.
Připevněte řídítka na vzpěry (2.1) pomocí šroubů (17), obr. 6.

4. MONTÁŽ KONZOLE

Umístěte konzoli (8) na podpěru a připojte kabely konzole ke kabelům sloupku. Pomocí šroubů (19) připevněte konzoli (8) na podpěru, obr. 7.

5. MONTÁŽ KRYTŮ

Připevněte kryty madla (9) a (10) pomocí šroubů (21) a (20), obr. 7.

UMÍSTĚNÍ A VYROVNÁNÍ

Po potvrzení správného umístění se ujistěte, že jednotka stojí rovně na podlaze a je vyrovnaná. Toho lze dosáhnout otočením nastavitelného podpůrného bloku (P) nahoru nebo dolů, jak je znázorněno na obr. 8.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je vybavena koly (R), obr. 7, pro usnadnění pohybu. Ujistěte se, že je napájecí kabel odpojen od zásuvky.
Aby se předešlo nehodám, nepohybujte strojem po nerovných podlahách.

POKYNY PRO OVLÁDÁNÍ

FITNESS

Být fit znamená žít život naplno. Moderní společnost trpí vysokým stresem. Městský život je v podstatě sedavý. V naší stravě je příliš mnoho kalorií a tuků. Všichni lékaři se shodují na tom, že pravidelný pohyb je skvělý způsob, jak kontrolovat naši hmotnost, zůstat fit a pomoci nám relaxovat.

VÝHODY CVIČENÍ

Pravidelný pohyb pod určitou intenzitou po dobu 15–20 minut se stává aerobním. Aerobní cvičení je v podstatě cvičení, které využívá kyslík. Obvykle se jedná o kontinuální cvičení bez přestávek. Kromě cukrů a tuků tělo také potřebuje kyslík. Pravidelný pohyb zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík všem svalům a zároveň zlepšuje funkci plic, schopnost srdce pumpovat krev a lepší prokrvení. Stručně řečeno, energie vyprodukovaná během cvičení spaluje kilokalorie (známé jako kalorie).

CVIČENÍ A KONTROLA VÁHY

Potrava, kterou jíme, se přeměňuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, dojde k nárůstu hmotnosti, a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spálí přibližně 70 kalorií za hodinu, aby udrželo aktivní naše životní funkce.

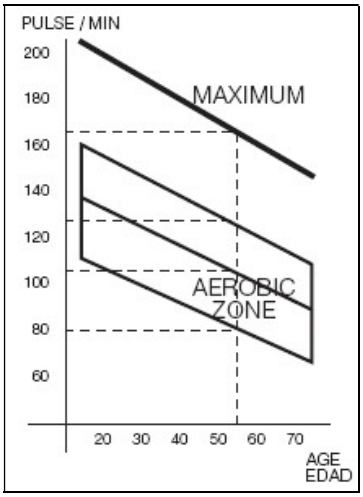
MĚŘENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Pracovní výkon těla je odrazem frekvence srdečních tepů (pulzací), která se zvyšuje s rostoucím pracovním výkonem. Námaha na vašem stroji závisí na rychlosti. Pokud zvýšíte rychlost, pracovní výkon i srdeční frekvence se také zvýší. Pokud pracovní výkon zůstane konstantní, srdeční frekvence se zvýší až do bodu, kdy bez ohledu na to, jak moc se zvyšuje výkon, srdce už nebuší rychleji. Tento bod se nazývá maximální srdeční frekvence a s věkem klesá. Známý vzorec pro výpočet této maximální srdeční frekvence, při které nastává vyčerpání, je 22 minus věk.

Cvičení by mělo probíhat při 65 % až 85 % maximální srdeční frekvence po dobu 15-20 minut a doporučuje se, aby nepřesáhlo 85 %.

Příklad: 50 let
220-50=170 puls

Frekenvce	Tep	
Maximum	170	
85%	144	Aerobní zóna
75%	127	
65%	112	



CVIČEBNÍ PROGRAM

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu, přičemž je třeba vzít v úvahu, že cvičební programy se liší podle věku a fyzické kondice, je doporučeno se poradit se svým lékařem, protože dosáhnete lepších výsledků na základě jeho rad nebo doporučení. Ať už je vaším cílem zlepšit kondici, kontrolovat váhu nebo fyzioterapie, vždy pamatujte, že vaše cvičení by mělo být postupné, plánované, různorodé a nemělo by být příliš náročné. Doporučujeme cvičit 3 až 5krát týdně. Před zahájením tréninku je důležité provést zahřátí po dobu 2-3 minut na nízké rychlosti. To pomůže chránit vaše svaly a připraví váš kardiovaskulární systém.

Cvičení by mělo trvat 15-20 minut s pulzní frekvencí mezi 65 až 75 %, nebo mezi 75 až 85 % pro ty, kteří jsou již zvyklí na cvičení. V pozdější fázi, jakmile se zlepšíte, můžete tento čas rozdělit mezi obě úrovně, ale vždy si pamatujte, že pulzní frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní oblast) a nikdy nesmí dosáhnout maximálního srdečního rytmu odpovídajícího vašemu věku.

Po dokončení je důležité uvolnit svaly. To lze provést chůzí na nízké rychlosti po dobu 2-3 minut, dokud pulz nespadne pod hranici 65 %. Tím se předejde bolestem svalů, zejména po intenzivním tréninku. Také se doporučuje zakončit program několika relaxačními cvičeními na podlaze.

KONTROLA A ÚDRŽBA

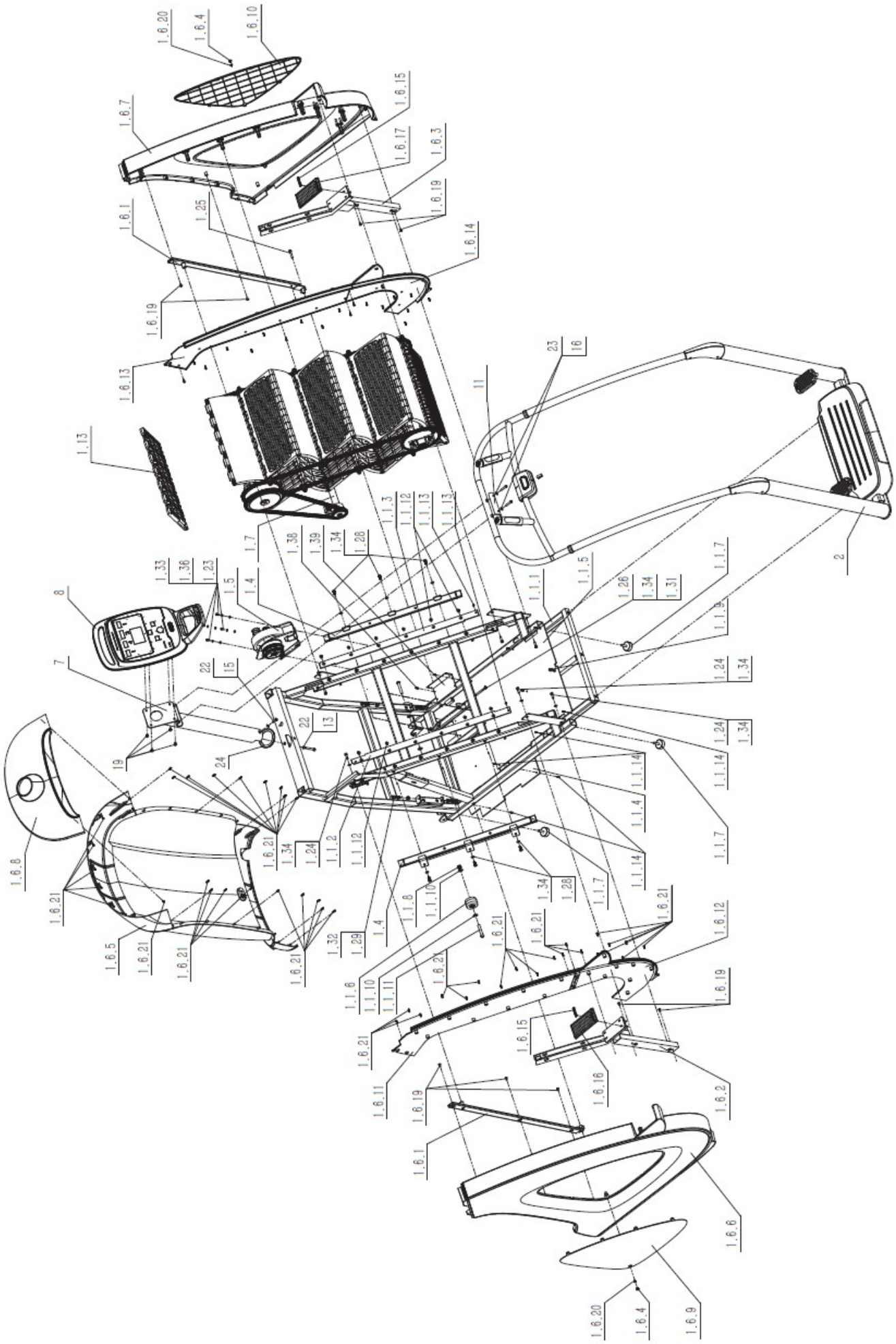
Vypněte zařízení a odpojte napájecí kabel.
Použijte vlhký hadřík nebo ručník k očištění prachu z přístroje, zejména z bočních trubek a displeje.
Nepoužívejte rozpouštědla.
Použijte vysavač k opatrnému vysátí okolí viditelných součástí. Můžete také vysát spodní část zařízení, pokud jej položíte na jednu ze stran.
POZOR:
Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utaženy a správně připojeny. Kontrolujte a utahujte všechny součásti vašeho zařízení každé tři měsíce.
Používání tohoto stroje s opotřebenými díly může způsobit zranění uživatele
Doporučujeme používat originální náhradní díly k nahrazení opotřebovaných součástí. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

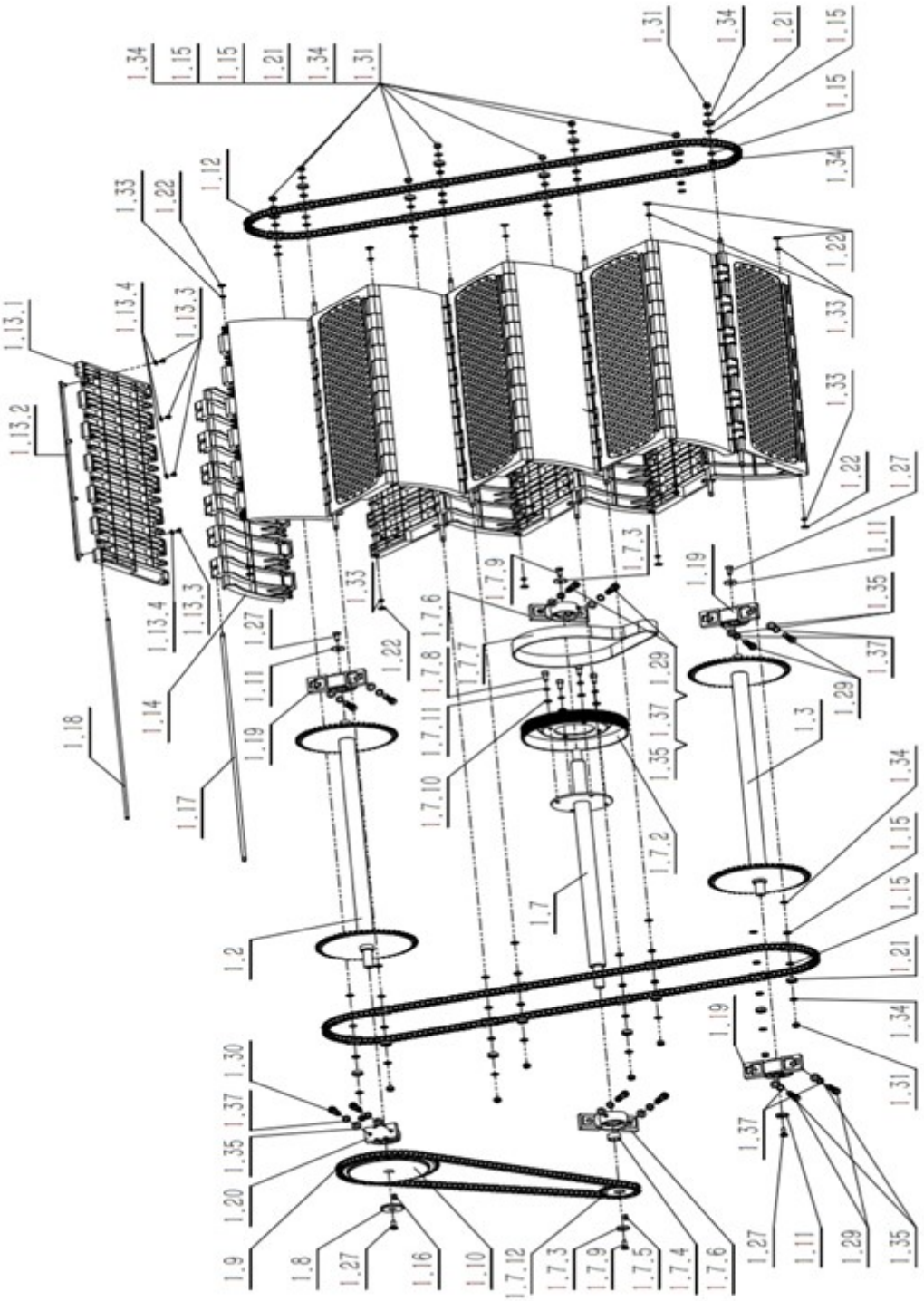
BH SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ZMĚNU SPECIFIKACÍ SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

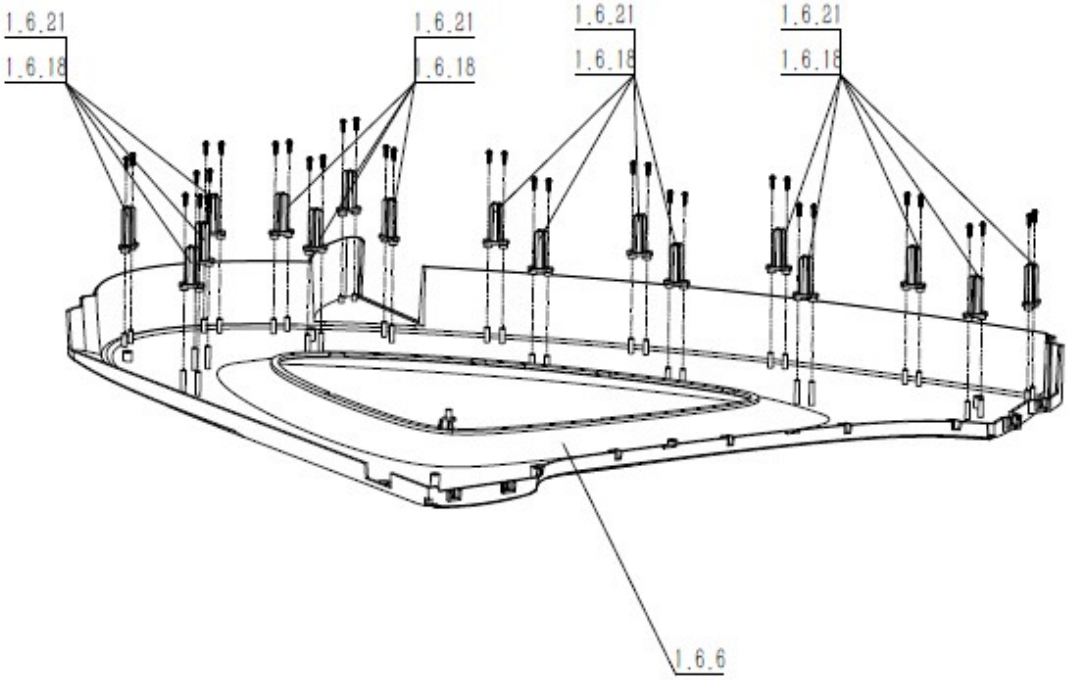
ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

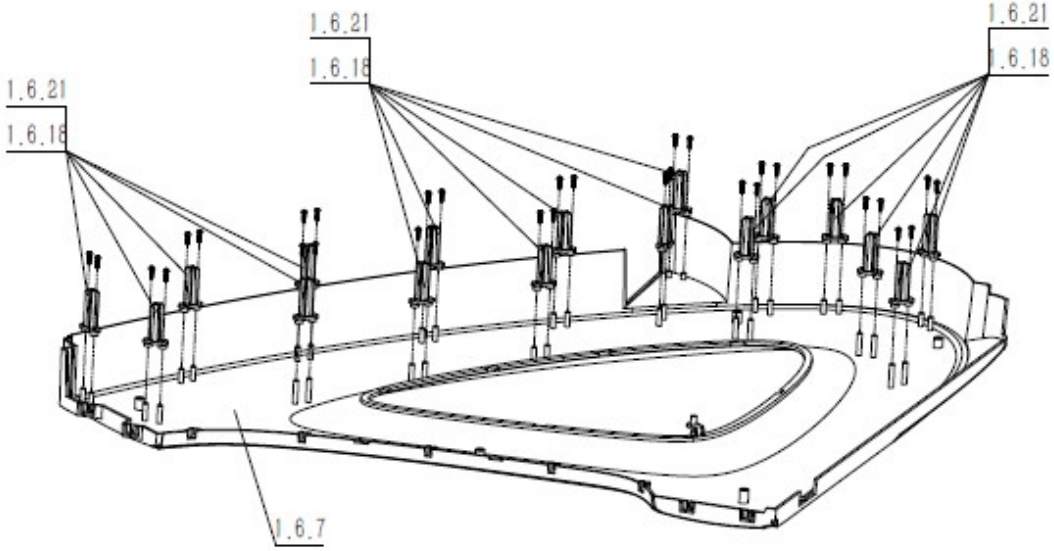
ZÁVADA	KONTROLA	ŘEŠENÍ
Displej se nezapne.	Ujistěte se, že je stroj zapojen a že je vložen bezpečnostní klíč.	Zapojte stroj do elektrické sítě a vložte bezpečnostní klíč.

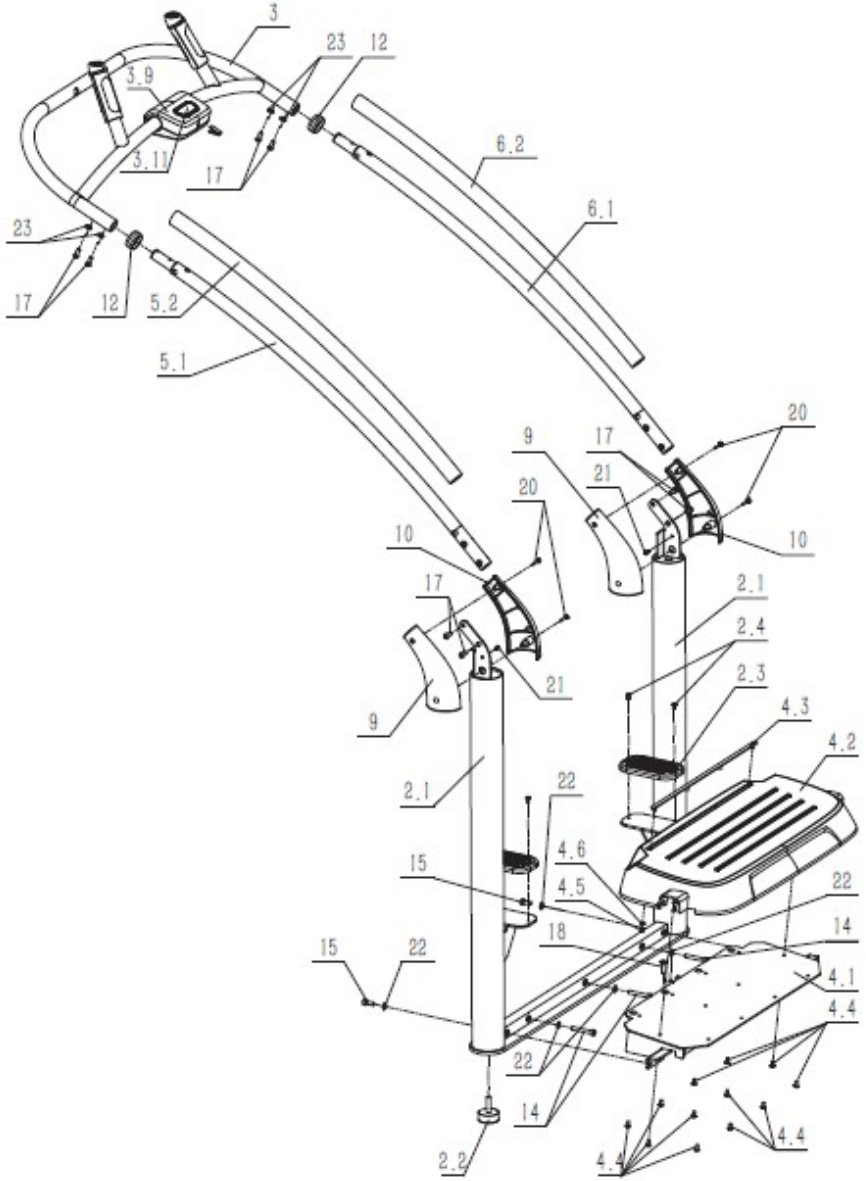
SC1000

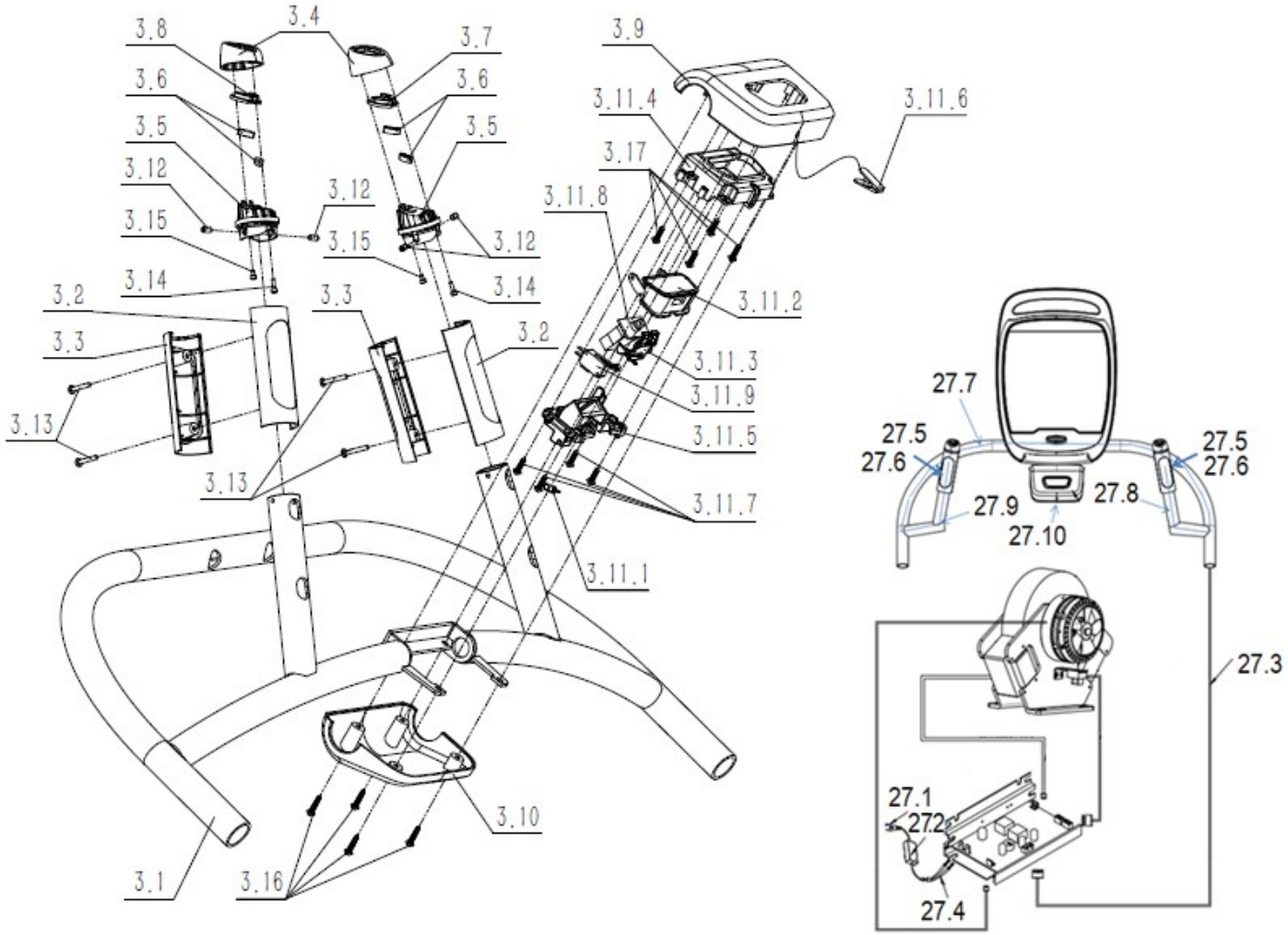

1.6.20
1.6.4
1.6.10
1.6.7
1.6.15
1.6.17
1.6.3
1.6.19
1.6.1
1.25
1.6.14
1.6.19
1.6.13
1.13
23
16
11
2
1.7
1.38
1.39
1.34
1.28
1.1.3
1.1.12
1.1.13
1.1.13
1.33
1.36
1.23
1.5
1.4
8
1.1.1
1.1.5
1.26
1.34
1.31
1.1.7
1.1.9
7
22
15
1.24
1.34
22
13
19
24
1.24
1.34
1.1.14
1.1.14
1.1.4
1.6.8
1.6.21
1.6.21
1.34
1.24
1.1.2
1.1.12
1.1.7
1.1.14
1.6.21
1.6.5
1.6.21
1.6.21
1.6.21
1.32
1.28
1.4
1.1.8
1.1.10
1.34
1.28
1.1.7
1.6.21
1.6.12
1.1.6
1.1.10
1.1.11
1.6.21
1.6.21
1.6.21
1.6.19
1.6.21
1.6.15
1.6.16
1.6.11
1.6.19
1.6.2
1.6.1
1.6.6
1.6.20
1.6.4
1.6.9

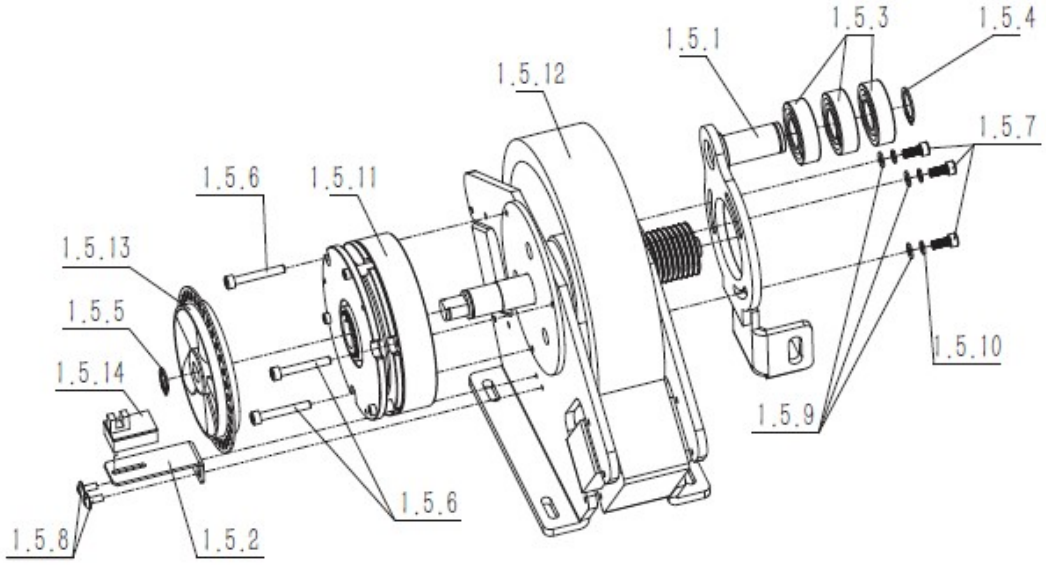

1.34
1.15
1.15
1.21
1.34
1.31
1.31
1.34
1.21
1.15
1.15
1.34
1.12
1.33
1.22
1.22
1.33
1.13.1
1.13.4
1.13.3
1.13.2
1.33
1.22
1.27
1.7.3
1.19
1.11
1.7.9
1.35
1.13.4
1.13.3
1.27
1.33
1.7.6
1.22
1.37
1.11
1.7.8
1.7.7
1.29
1.29
1.14
1.19
1.7.11
1.37
1.35
1.3
1.18
1.17
1.7.10
1.7.2
1.34
1.15
1.7
1.15
1.2
1.21
1.19
1.34
1.31
1.30
1.37
1.37
1.35
1.20
1.9
1.8
1.27
1.16
1.10
1.7.12
1.7.3
1.7.9
1.7.5
1.7.4
1.7.6
1.27
1.11
1.29
1.35

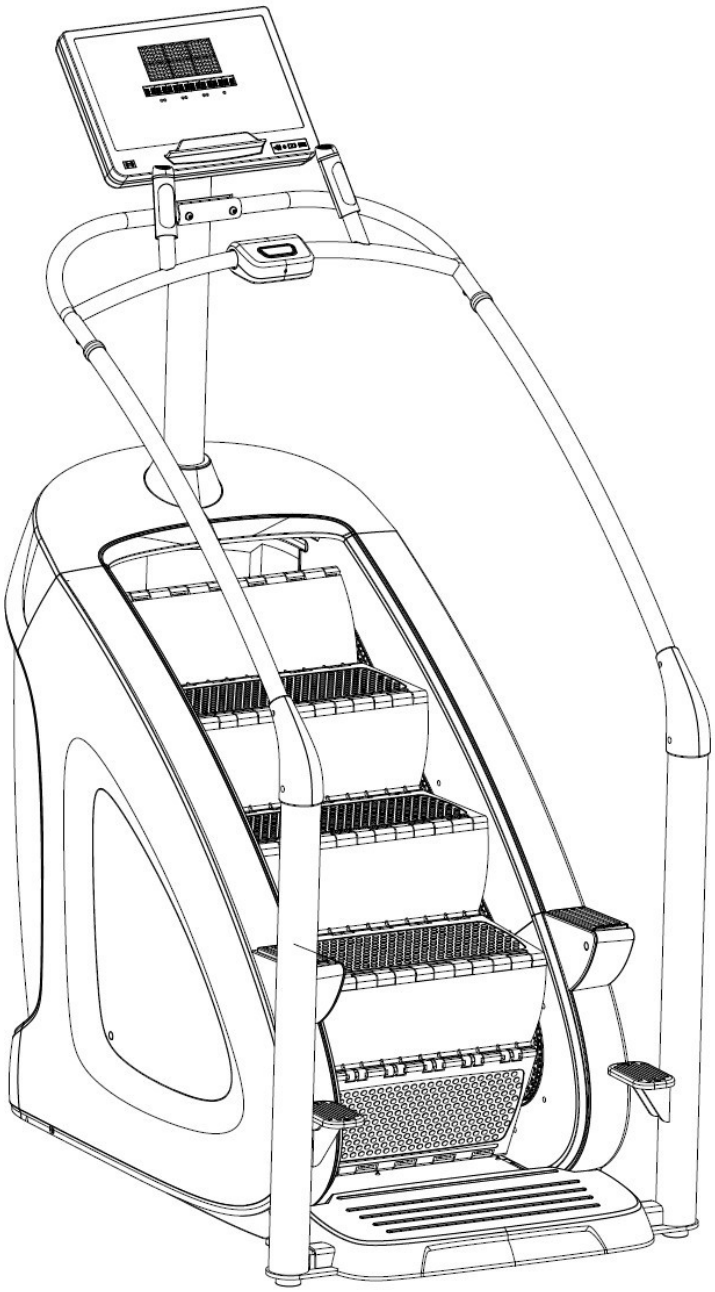

1.6.21
1.6.18
1.6.21
1.6.18
1.6.21
1.6.18
1.6.21
1.6.18
1.6.6


1.6.21
1.6.18
1.6.21
1.6.18
1.6.21
1.6.18
1.6.7


3
23
12
3.9
3.11
17
6.2
6.1
23
17
12
5.2
5.1
20
9
17
21
20
10
10
17
2.1
2.4
21
2.3
9
4.3
4.2
2.1
22
4.6
15
4.5
22
18
14
15
22
4.1
4.4
22
14
2.2
4.4
4.4

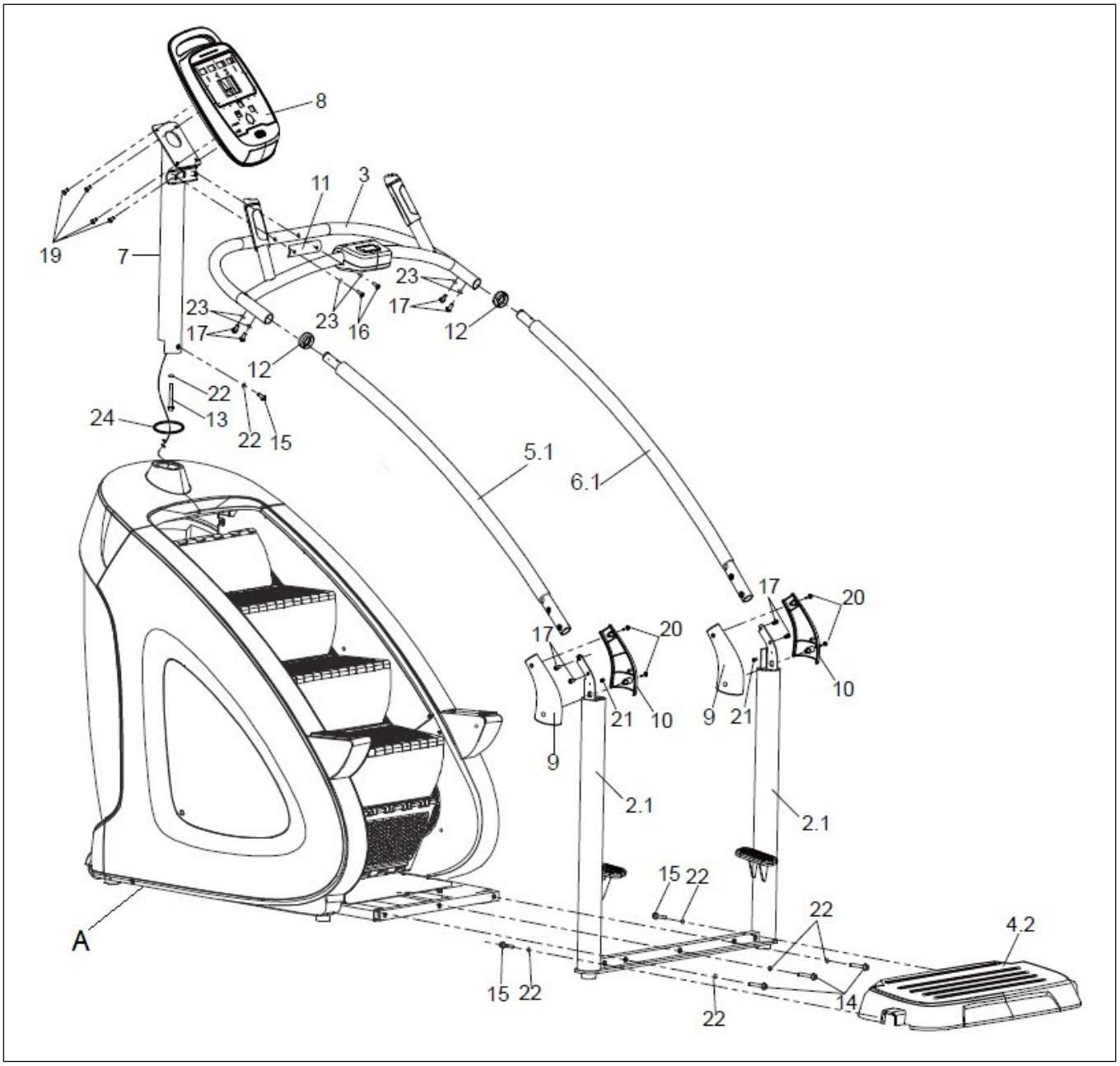

3.8
3.4
3.7
3.9
3.6
3.6
3.11.4
3.11.6
3.5
3.5
3.17
3.12
3.12
3.11.8
3.15
3.15
3.12
3.14
3.14
3.2
3.3
3.11.2
3.3
3.2
3.11.3
3.11.9
3.13
3.11.5
3.13
3.11.7
3.11.1
3.10
3.1
3.16
27.7
27.5
27.6
27.5
27.6
27.9
27.8
27.10
27.3
27.1
27.2
27.4


1.5.3
1.5.4
1.5.1
1.5.12
1.5.7
1.5.6
1.5.11
1.5.13
1.5.5
1.5.14
1.5.10
1.5.9
1.5.6
1.5.8
1.5.2

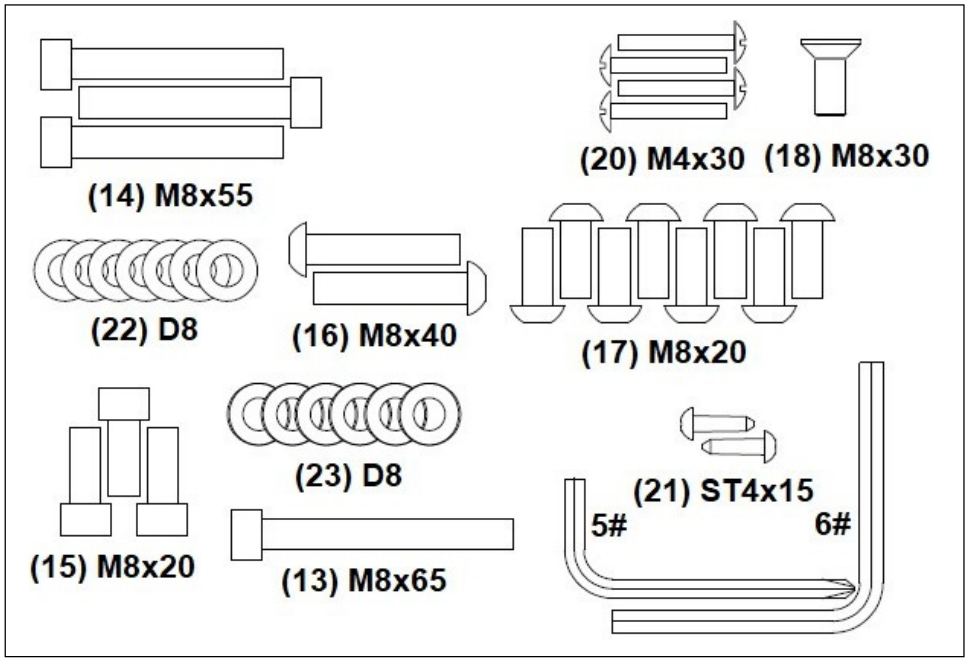


Používateľská príručka
SK

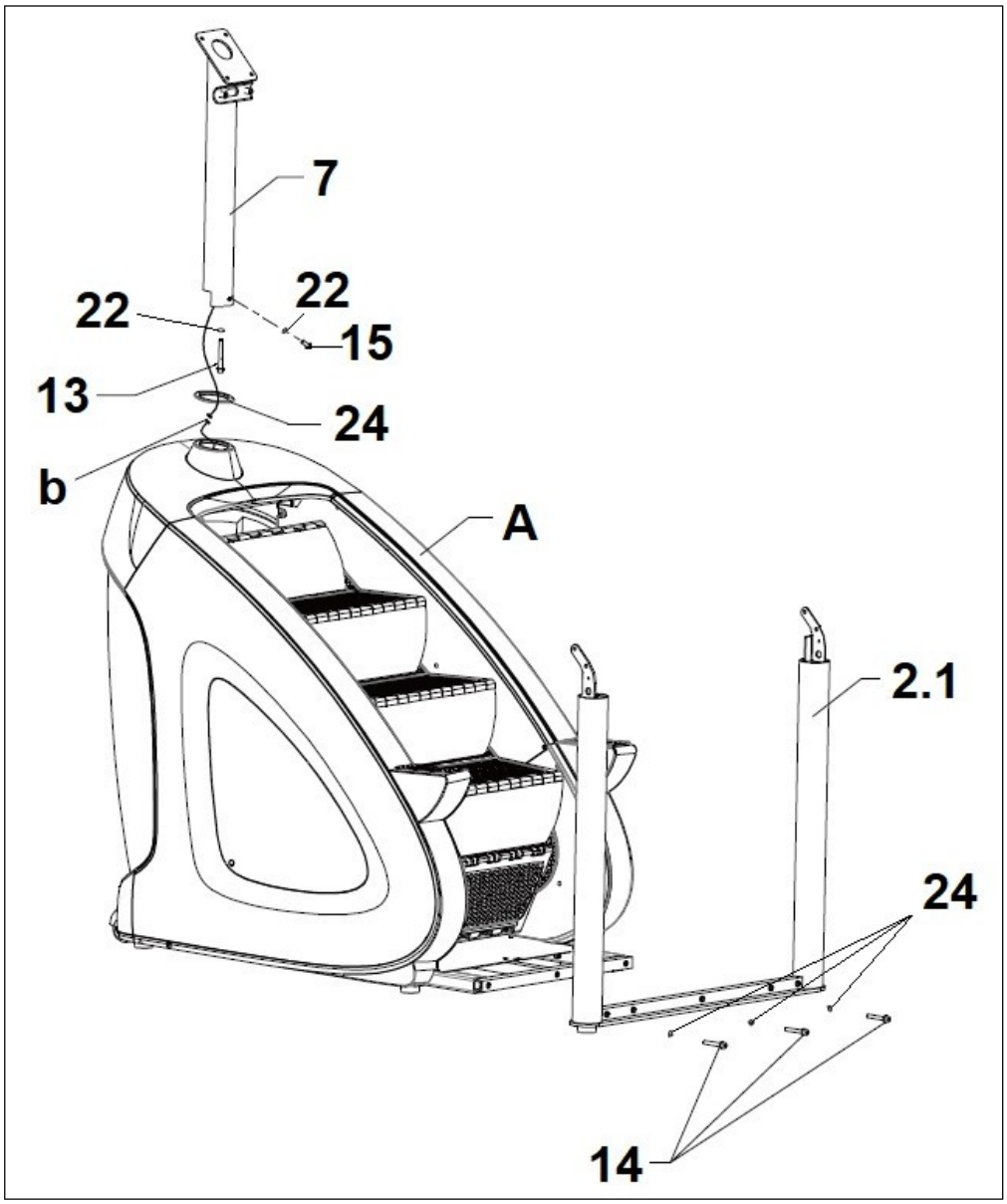
Obr.1


8
11
3
19
7
23
17
23
16
12
22
13
24
15
5.1
6.1
20
10
21
9
2.1
A
4.2
14

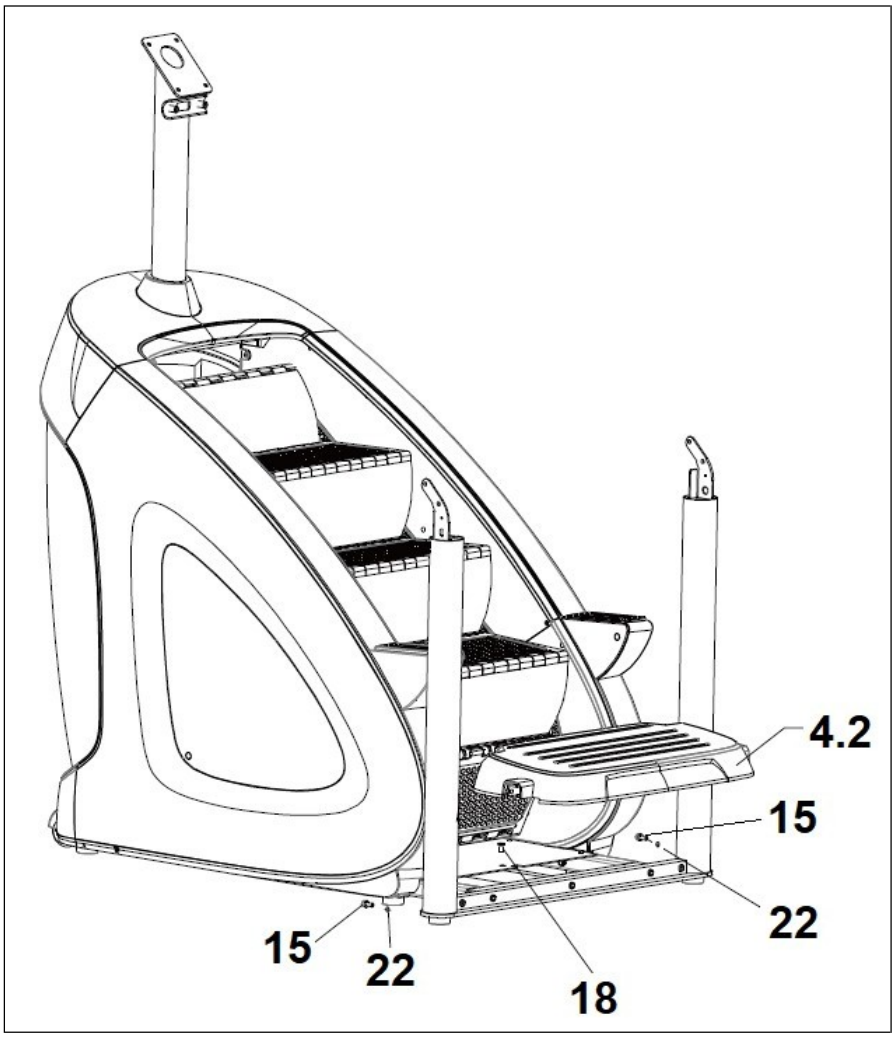
Obr.2


(14) M8x55
(20) M4x30
(18) M8x30
(22) D8
(16) M8x40
(17) M8x20
(23) D8
(21) ST4x15
5#
6#
(15) M8x20
(13) M8x65

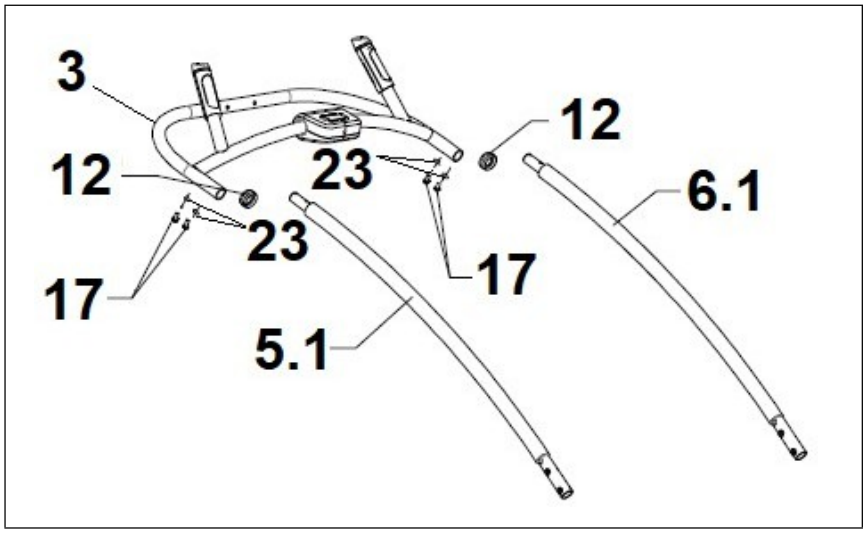
Obr.3



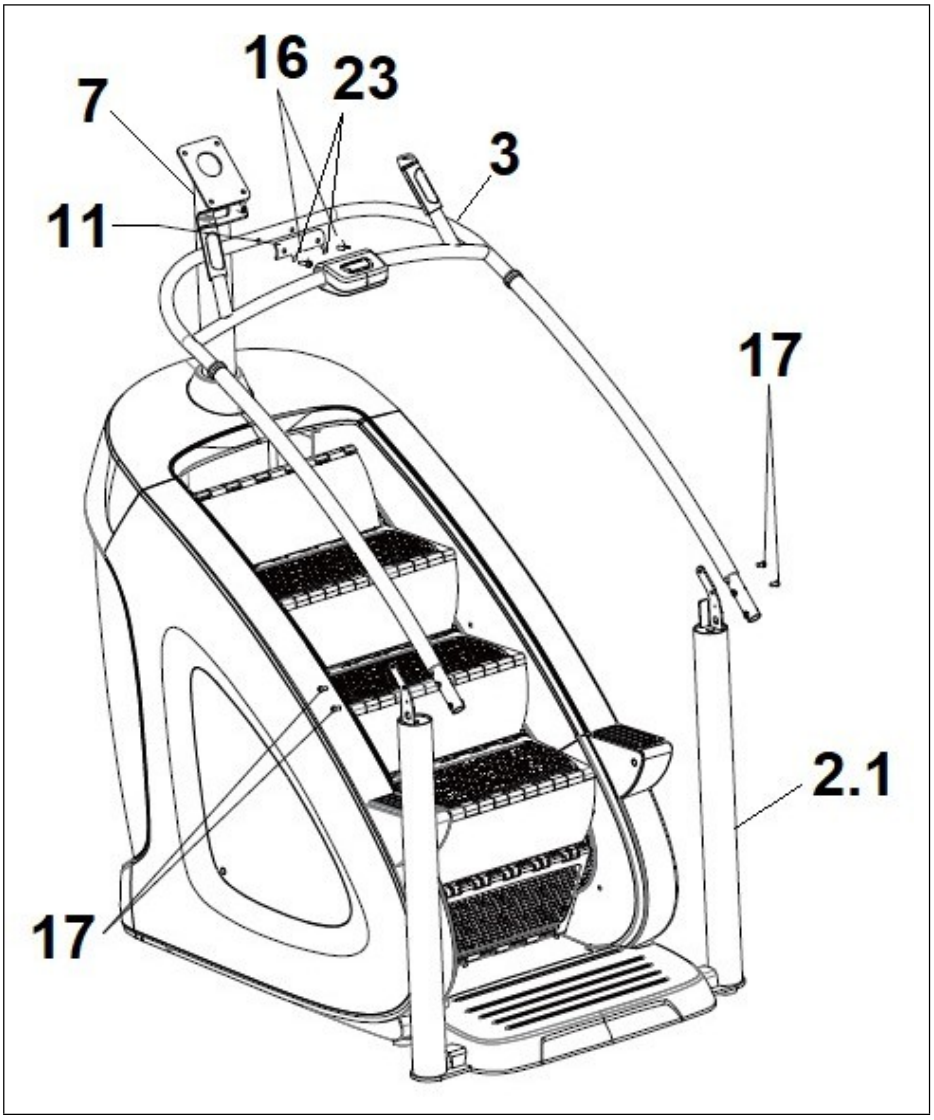
Obr.4



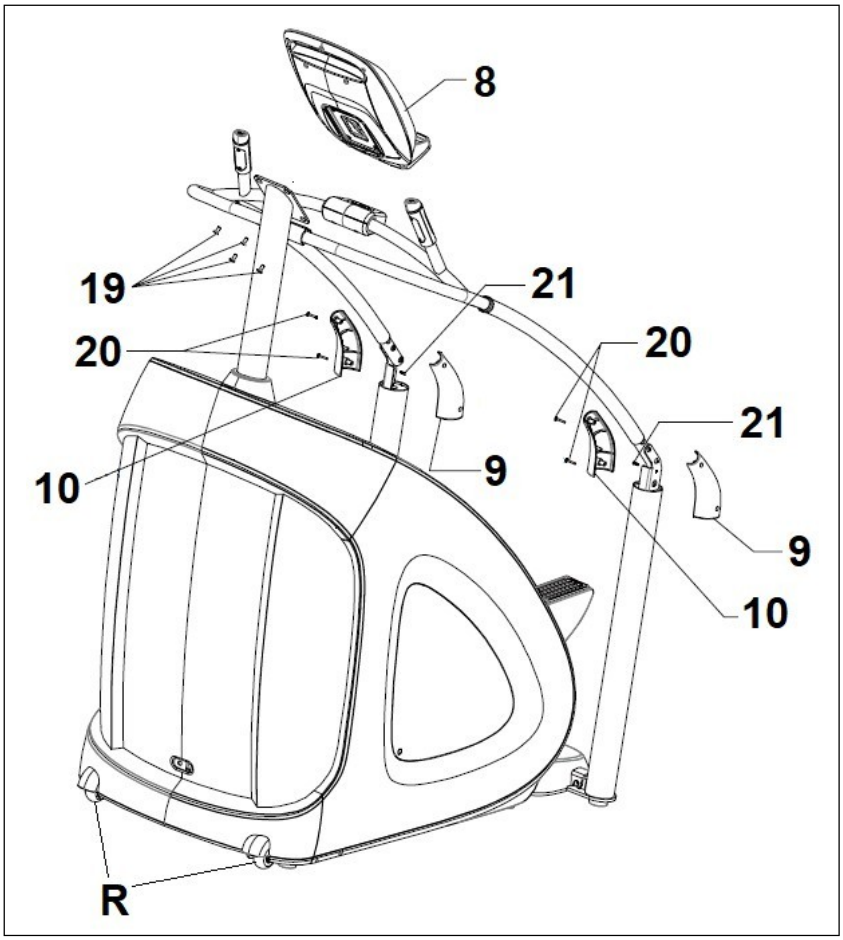
Obr.5



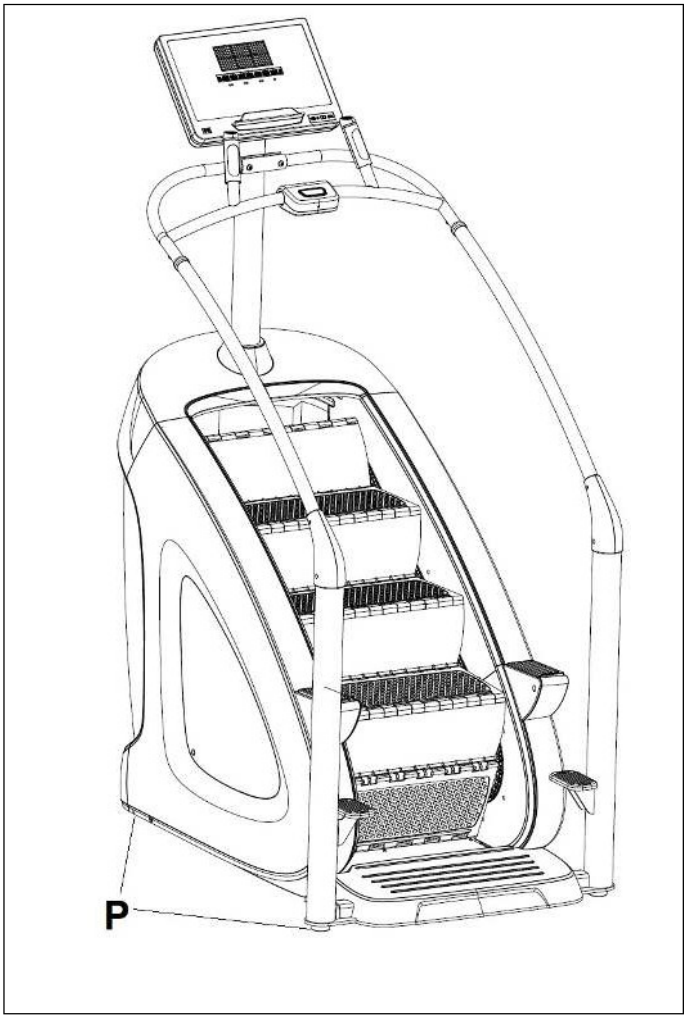
Obr.6



Obr.7



Obr.8



Slovenčina

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pozorne si prečítajte pokyny v tejto príručke. Poskytujú vám dôležité informácie o bezpečnosti, používaní a údržbe stroja. Pri používaní tohto zariadenia by ste mali vždy dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia vrátane nasledujúcich:

1 Toto zariadenie bolo navrhnuté na profesionálne použitie.

2 Vaše zariadenie môže naraz používať len jedna osoba. Môžu ho používať len osoby s hmotnosťou do 180 kg.

3 Zariadenie umiestnite na rovný povrch, pričom za ním nechajte voľný priestor aspoň 2 metre a 1 meter okolo neho. Zariadenie neumiestňujte na povrch, ktorý by mohol blokovať vetrací otvor. Pod zariadenie umiestnite ochrannú podložku, aby ste ochránili podlahu alebo koberec pred možným poškodením.

4 Zariadenie je vybavené bezpečnostným kľúčom. Bezpečnostný kľúč musí byť vložený do jeho puzdra, inak zariadenie nebude fungovať. Pri používaní stroja si vždy pripnite šnúrku bezpečnostného kľúča k odevu. Pred každým nepoužívaním bezpečnostný kľúč vyberte a uložte ho mimo dosahu detí a iných osôb.

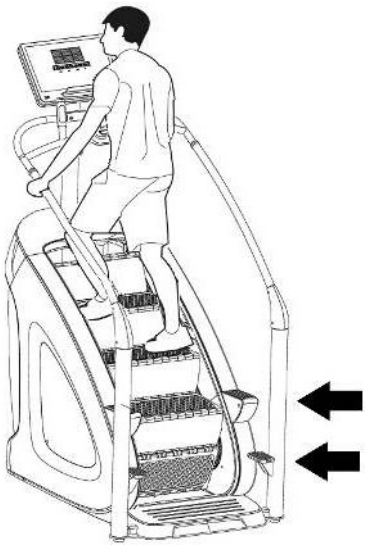
5 Skôr ako sa pokúsite zariadenie používať, uistite sa, že funguje správne. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ktoré môže byť chybné.

6 Vlastník je zodpovedný za to, že každá osoba, ktorá používa stroj, je riadne informovaná o všetkých potrebných bezpečnostných opatreniach.

7 Rodičia a/alebo osoby zodpovedné za deti si musia byť vždy vedomí ich zvedavej povahy, ktorá môže často viesť k nebezpečným situáciám a správaniu, ktoré môžu spôsobiť nehody. Preto by deti mali byť vždy pod dohľadom. Toto zariadenie sa v žiadnom prípade nesmie používať ako hračka.

8 Nedovoľte deťom alebo osobám so zdravotným postihnutím používať zariadenie bez dôkladného dohľadu kvalifikovanej osoby.

9 Správna poloha na použitie je taká, ako na obrázku nižšie:



Ak je prvý schodík príliš vysoký, použite podperu, aby ste sa dostali na stroj.

10 Na nastupovanie a vystupovanie zo stroja a pri zmene rýchlosti používajte rukoväť. Nestúpajte na stroj, keď je v pohybe.

11 Držte ruky ďalej od pohyblivých častí. Pod stroj neumiestňujte ruky, nohy ani iné predmety.

12 Nestojte na stroji, keď je v pohybe.

13 Noste vhodné oblečenie a obuv. Uistite sa, že sú všetky šnúrky a šnúrky na topánkach správne zaviazané. Aby ste predišli zraneniu a zbytočnému opotrebovaniu stroja, uistite sa, že vaša obuv nie je špinavá.

14 Zariadenie nepoužívajte vonku.

15 Zariadenie sa neodporúča dlhodobo skladovať na vlhkom mieste, pretože môže začať hrdzavieť.

16 Nikdy nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

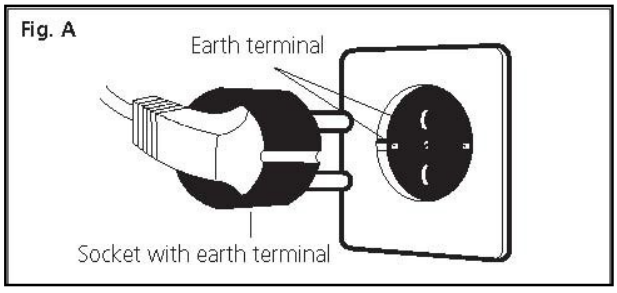
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade poruchy zariadenia uzemnenie presmeruje elektrický prúd mimo zariadenia a zníži riziko úrazu elektrickým prúdom.

Tento výrobok sa dodáva s napájacím káblom, ktorý má uzemňovací vodič a zástrčku s uzemňovacím kolíkom.

NEBEZPEČENSTVO!Ak zariadenie nie je správne uzemnené, hrozí nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom. V prípade pochybností požiadajte elektrikára alebo technického špecialistu o kontrolu správneho uzemnenia. Zástrčku dodanú so zariadením nemeňte; ak sa nehodí do zásuvky, požiadajte elektrikára o inštaláciu zásuvky, ktorá sa do nej hodí.

Tento výrobok sa môže používať len v obvode 220-240 V s uzemnenou zásuvkou podobnou tej, ktorá je znázornená na obrázku A. Uistite sa, že zariadenie je zapojené len do zásuvky, ktorá má rovnakú konfiguráciu kolíkov ako zástrčka. S týmto zariadením nepoužívajte adaptér.



Pri používaní elektrických spotrebičov vždy dodržiavajte nasledujúce odporúčania:

1. Pred pripojením sa uistite, že napätie v sieti zodpovedá napätiu zariadenia. Napätie musí byť rovnaké, ako je uvedené na štítku výrobku, a otvory v zásuvke musia zodpovedať kolíkom zástrčky na zariadení.
2. Po použití a pred čistením spotrebiča ho vždy odpojte od elektrickej siete.
3. Pred vykonávaním akejkoľvek údržby alebo inštalácie sa uistite, že je zariadenie vypnuté a odpojené od elektrickej siete.
4. Na odpojenie zariadenia nepoužívajte sieťový kábel.
5. Zariadenie nepoužívajte, ak je napájací kábel poškodený alebo opotrebovaný.
6. Napájací kábel držte mimo horúcich povrchov.

POKYNY PRE MONTÁŽ

Odporúča sa, aby pri montáži pomáhala druhá osoba.
Vyberte zariadenie z krabice a položte ho na podlahu podľa obrázkov 1 a 2.

Uistite sa, že balenie obsahuje všetky diely,pozri nižšie:
(A) Hlavný rám
(2.1) Vertikálne potrubia.
(3) Riadidlá.
(4.2) Základný stupeň.
(5.1) Ľavé riadidlá.
(6.1) Pravá rukoväť.
(7) Postavte sa na konzolu.
(8) Konzola.
(9) Ľavý kryt.
(10) Pravý kryt.
(11) Kryt riadidiel.
(12) Pripojenie.
(24) Ozdobný krúžok.
(13) Skrutka M8x65.
(14) Skrutka M8x55.
(15) Skrutka M8x20.
(16) Skrutka M8x40.
(17) Skrutka M8x20.
(18) Skrutka M8x30.
(20) Skrutka M4x30.
(21) Skrutka ST4x15.
(22) Podložka D8.
(23) Podložka D8.
Kľúče.

Pri montáži postupujte podľa pokynov krok za krokom:

1. MONTÁŽ STĹPIKA KONZOLE

Pripojte KÁBLE konzolového stĺpa (7) ku káblom (b) hlavnej jednotky (A).
Umiestnite ozdobný krúžok (24) a upevnite stĺpik (7) pomocou skrutiek (13) a (15) a podložiek (22), obr. 3.
Pripevnite vzpery (2.1) pomocou skrutiek (14) a podložiek (22), obr. 3.

2. MONTÁŽ ZÁKLADNE SCHODOV

Pripevnite podstavec schodíka (4.2) pomocou skrutiek (15), podložiek (22) a skrutky (18), obr. 4.

3. MONTÁŽ MADIEL

Káble riadidiel veďte cez stĺpik. Pripevnite riadidlá (3) na ľavú (5.1) a pravú (6.1) stranu pomocou svoriek (12), skrutiek (17) a podložiek (23), obr. 5.
Pripevnite sadu riadidiel (3) k stĺpiku konzoly pomocou krytu (11), skrutiek (16) a podložiek (23), obr. 6. Pripevnite riadidlá k vzperám (2.1) pomocou skrutiek (17), obr. 6.

4. MONTÁŽ KONZOLY

Umiestnite konzolu (8) na podperu a pripojte káble konzoly ku káblom stĺpa. Pomocou skrutiek (19) pripevnite konzolu (8) k podpere, obr. 7.

5. MONTÁŽ KRYTOV

Pripevnite kryty rukovätí (9) a (10) pomocou skrutiek (21) a (20), obr. 7.

UMIESTNENIE A VYROVNANIE

Po potvrdení správneho umiestnenia sa uistite, že jednotka stojí rovno na podlahe a je v rovine. To možno dosiahnuť otočením nastaviteľného podporného bloku (P) nahor alebo nadol, ako je znázornené na obrázku 8.

POHYB A SKLADOVANIE

Jednotka je vybavená kolieskami (R), obr. 7, na uľahčenie pohybu. Uistite sa, že je napájací kábel odpojený od sieťovej zásuvky.
Aby ste predišli nehodám, nepohybujte sa so strojom na nerovných podlahách.

NÁVOD NA OBSLUHU

FITNESS

Byť fit znamená žiť naplno. Moderná spoločnosť trpí vysokým stresom. Život v meste je v podstate sedavý. V našej strave je príliš veľa kalórií a tukov. Všetci lekári sa zhodujú v tom, že pravidelné cvičenie je skvelým spôsobom, ako kontrolovať svoju hmotnosť, zostať fit a pomôcť nám relaxovať.

VÝHODY CVIČENIA

Pravidelný pohyb s určitou intenzitou počas 15-20 minút sa stáva aeróbnym. Aeróbne cvičenie je v podstate cvičenie, pri ktorom sa využíva kyslík. Zvyčajne ide o nepretržité cvičenie bez prestávok. Okrem cukrov a tukov potrebuje telo aj kyslík. Pravidelné cvičenie zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zároveň zlepšuje funkciu pľúc, schopnosť srdca pumpovať krv a lepší prietok krvi. Stručne povedané, energia vyrobená počas cvičenia spaľuje kilokalórie (známe ako kalórie).

CVIČENIE A KONTROLA HMOTNOSTI

Jedlo, ktoré zjeme, sa okrem iného premieňa na energiu (kalórie) pre naše telo. Ak prijmeme viac kalórií, ako ich spálime, priberieme, a naopak, ak spálime viac kalórií, ako ich zjeme, schudneme. V pokoji telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo naše životné funkcie aktívne.

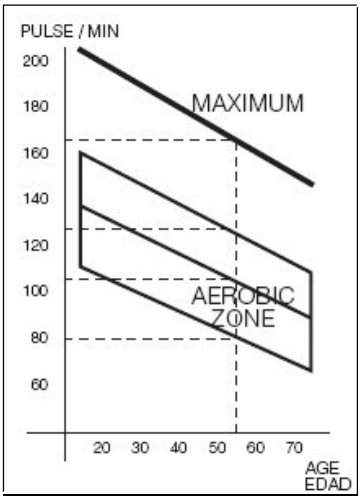
MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Pracovný výkon organizmu je odrazom srdcovej frekvencie (pulzov), ktorá sa zvyšuje so zvyšujúcim sa pracovným výkonom. Námaha na vašom stroji závisí od vašej rýchlosti. Ak zvýšite rýchlosť, zvýši sa aj pracovný výkon a tepová frekvencia. Ak pracovný výkon zostane konštantný, srdcová frekvencia sa zvýši až do bodu, keď bez ohľadu na to, o koľko sa zvýši pracovný výkon, srdce už nebude biť rýchlejšie. Tento bod sa nazýva maximálna srdcová frekvencia a s vekom sa znižuje. Známy vzorec na výpočet tejto maximálnej srdcovej frekvencie, pri ktorej dochádza k vyčerpaniu, je 22 mínus vek.

Cvičenie by sa malo vykonávať pri 65 % až 85 % maximálnej srdcovej frekvencie počas 15 - 20 minút a odporúča sa neprekročiť 85 %.

Príklad: 50 rokov
220-50=170 puls

Frekenvce	Tep	
Maximum	170	
85%	144	Aeróbna zóna
75%	127	
65%	112	



CVIČEBNÝ PROGRAM

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa odporúča poradiť sa s lekárom, pretože na základe jeho rád a odporúčaní dosiahnete lepšie výsledky, ak budete mať na pamäti, že cvičebné programy sa líšia v závislosti od veku a fyzickej kondície. Či už je vaším cieľom zlepšenie kondície, kontrola hmotnosti alebo fyzioterapia, vždy majte na pamäti, že cvičenie by malo byť postupné, plánované, pestré a nemalo by byť príliš náročné. Odporúčame cvičiť 3 až 5-krát týždenne. Pred začatím cvičenia je dôležité vykonať 2 - 3 minútovú rozcvičku pri nízkej rýchlosti. Pomôže to ochrániť vaše svaly a pripraviť váš kardiovaskulárny systém.

Cvičenie by malo trvať 15 - 20 minút s pulzovou frekvenciou medzi 65 - 75 % alebo medzi 75 - 85 % pre tých, ktorí sú už na cvičenie zvyknutí. V neskoršej fáze, keď sa zlepšíte, môžete tento čas rozdeliť medzi tieto dve úrovne, ale vždy pamätajte, že pulzová frekvencia nesmie prekročiť 85 % (aeróbne pásmo) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu tepovú frekvenciu primeranú vášmu veku.

Po skončení je dôležité uvoľniť svaly. Môžete to urobiť tak, že budete 2-3 minúty chodiť nízkou rýchlosťou, kým pulz neklesne pod 65 %. Zabránite tak bolestivosti svalov, najmä po intenzívnom tréningu. Odporúča sa tiež ukončiť program niekoľkými relaxačnými cvičeniami na podlahe.

KONTROLA A ÚDRŽBA

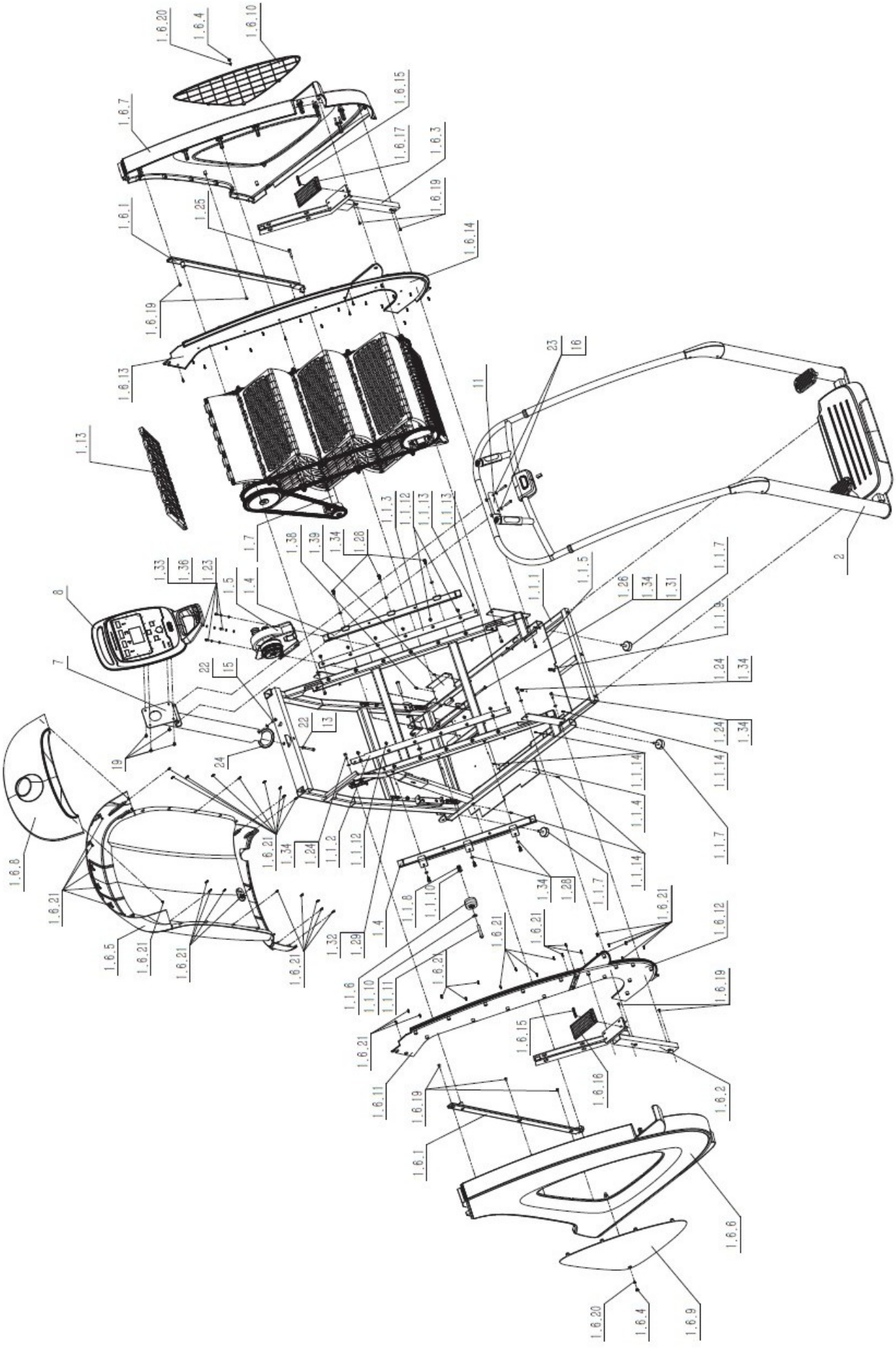
Vypnite zariadenie a odpojte napájací kábel.
Na čistenie prachu z prístroja, najmä z bočných rúrok a displeja, použite vlhkú handričku alebo uterák.
Nepoužívajte rozpúšťadlá.
Pomocou vysávača starostlivo povysávajte viditeľné časti.
Vysávať môžete aj spodnú stranu zariadenia, ak ho umiestnite na jednu zo strán.
POZOR:
Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky správne utiahnuté a správne pripojené. Každé tri mesiace skontrolujte a dotiahnite všetky časti zariadenia.
Používanie tohto stroja s opotrebovanými časťami môže spôsobiť zranenie používateľa
Na výmenu opotrebovaných dielov odporúčame používať originálne náhradné diely. Použitie iných náhradných dielov môže spôsobiť zranenie alebo ovplyvniť výkon stroja.

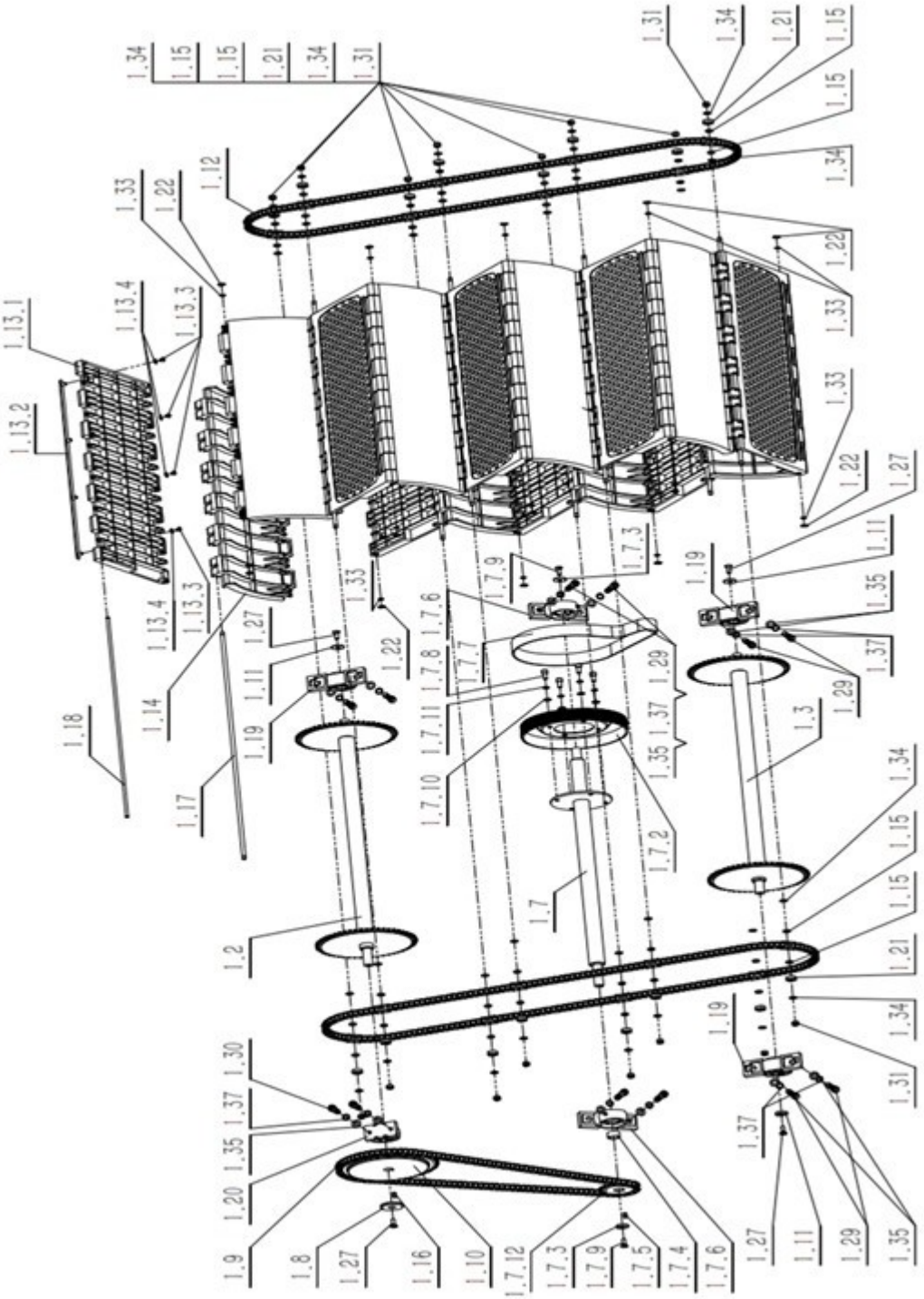
SPOLOČNOSŤ BH SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH VÝROBKOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

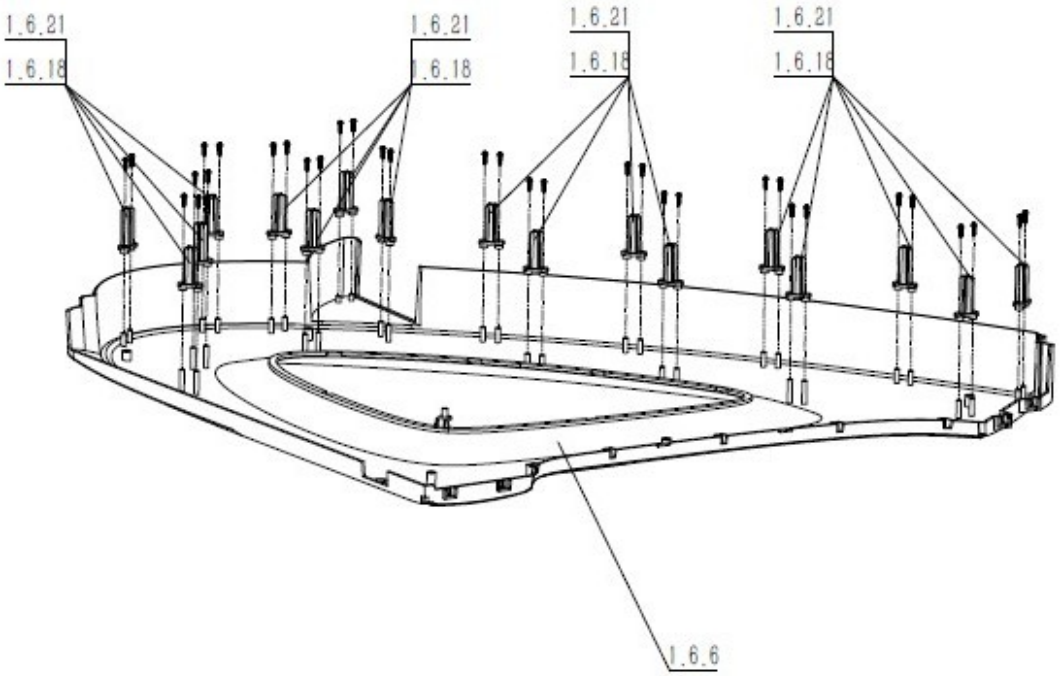
ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD

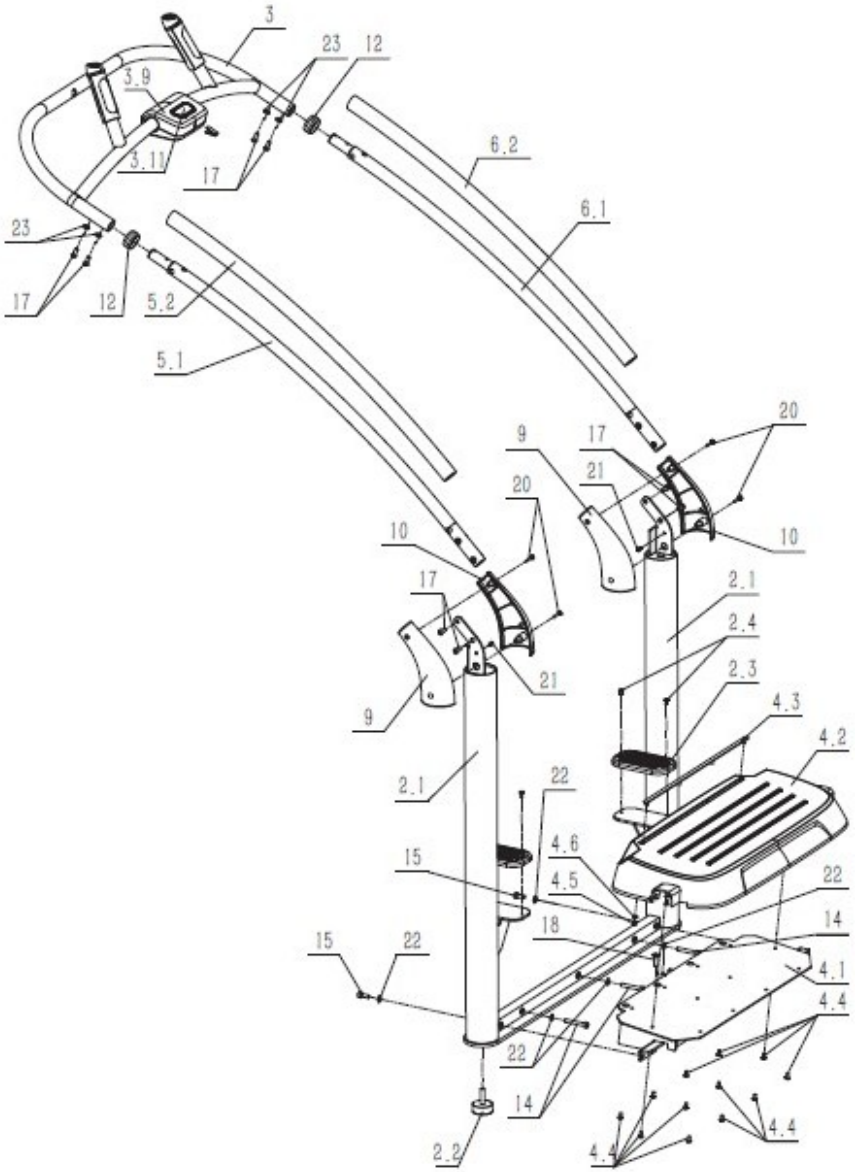
ZÁVER	KONTROLA	RIEŠENIE
Displej sa nezapne.	Uistite sa, že je stroj zapojený do elektrickej siete a že je vložený bezpečnostný kľúč.	Zapojte zariadenie do elektrickej siete a vložte bezpečnostný kľúč.

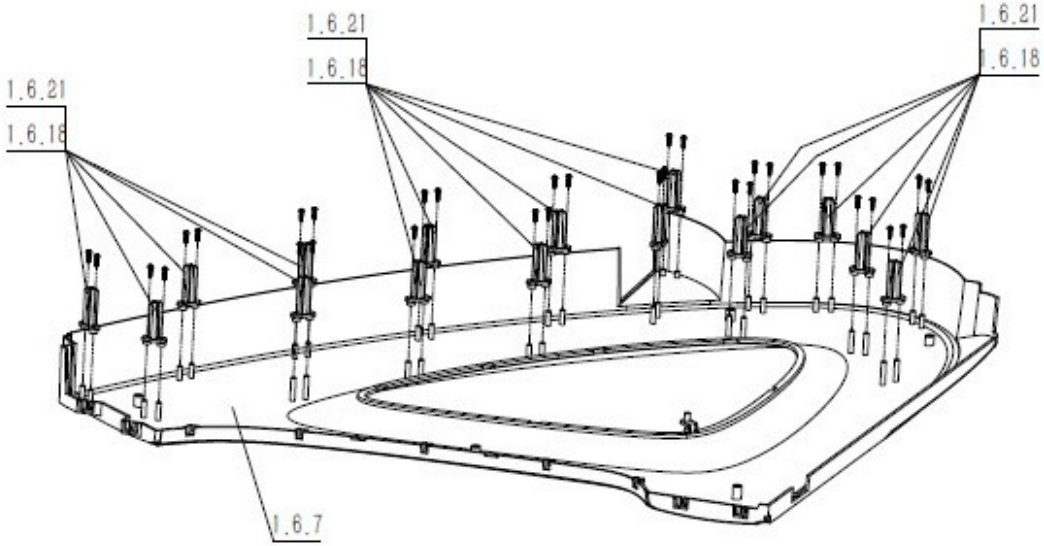
SC1000

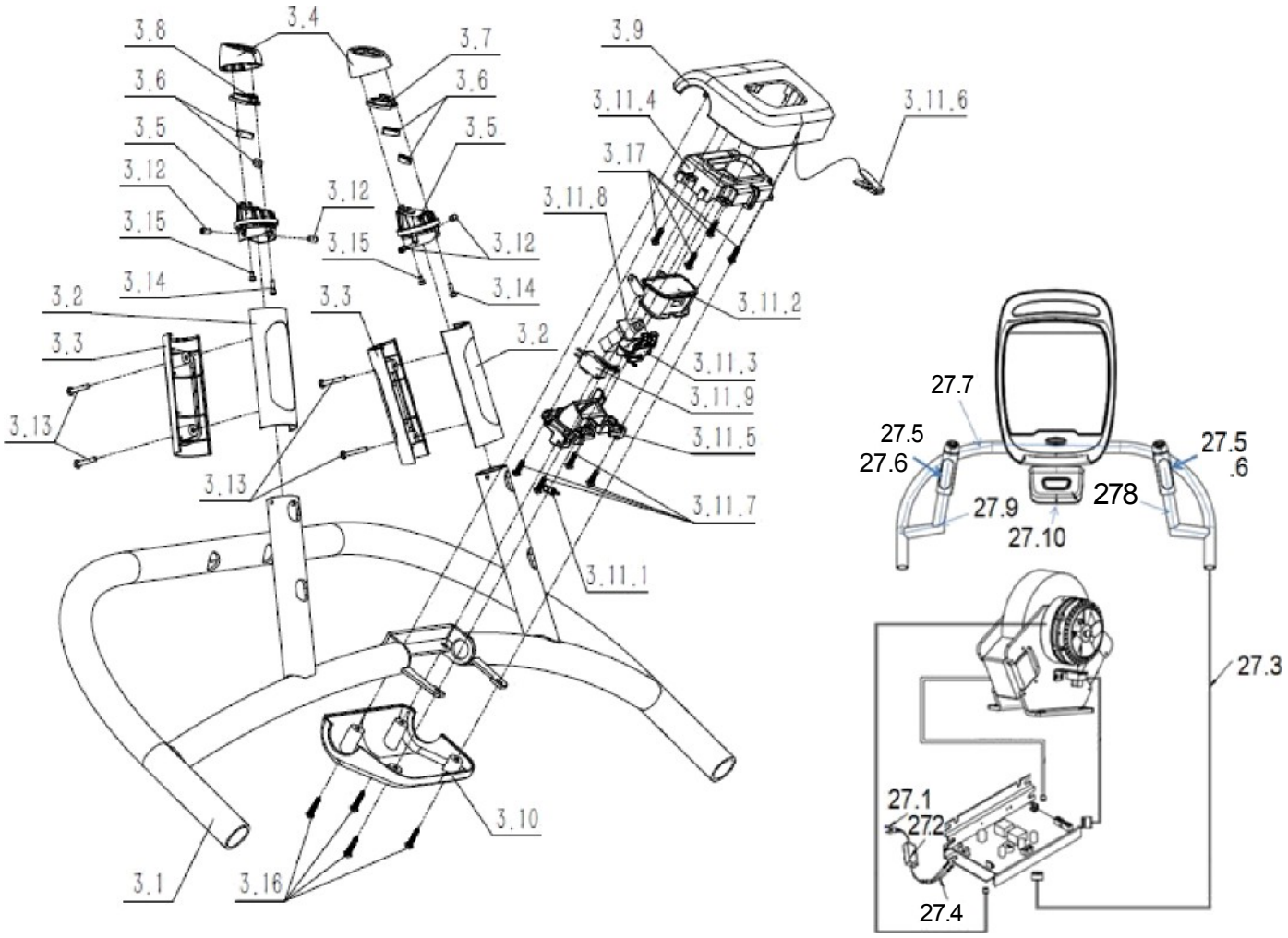

1.6.20
1.6.4
1.6.10
1.6.7
1.6.15
1.6.17
1.6.3
1.6.19
1.6.1
1.25
1.6.14
1.6.19
1.6.13
1.13
23
16
11
2
1.7
1.38
1.39
1.34
1.28
1.1.3
1.1.12
1.1.13
1.1.13
1.33
1.36
1.23
1.5
1.4
8
7
22
15
19
24
22
13
1.1.1
1.1.5
1.26
1.34
1.31
1.1.7
1.1.9
1.24
1.34
1.24
1.34
1.1.14
1.1.14
1.1.4
1.1.7
1.1.14
1.6.8
1.6.21
1.6.21
1.34
1.24
1.1.2
1.1.12
1.1.8
1.1.10
1.34
1.28
1.1.7
1.6.21
1.6.5
1.6.21
1.6.21
1.6.21
1.32
1.29
1.4
1.6.21
1.6.21
1.6.12
1.1.6
1.1.10
1.1.11
1.6.21
1.6.21
1.6.19
1.6.21
1.6.15
1.6.16
1.6.11
1.6.19
1.6.2
1.6.1
1.6.6
1.6.20
1.6.4
1.6.9

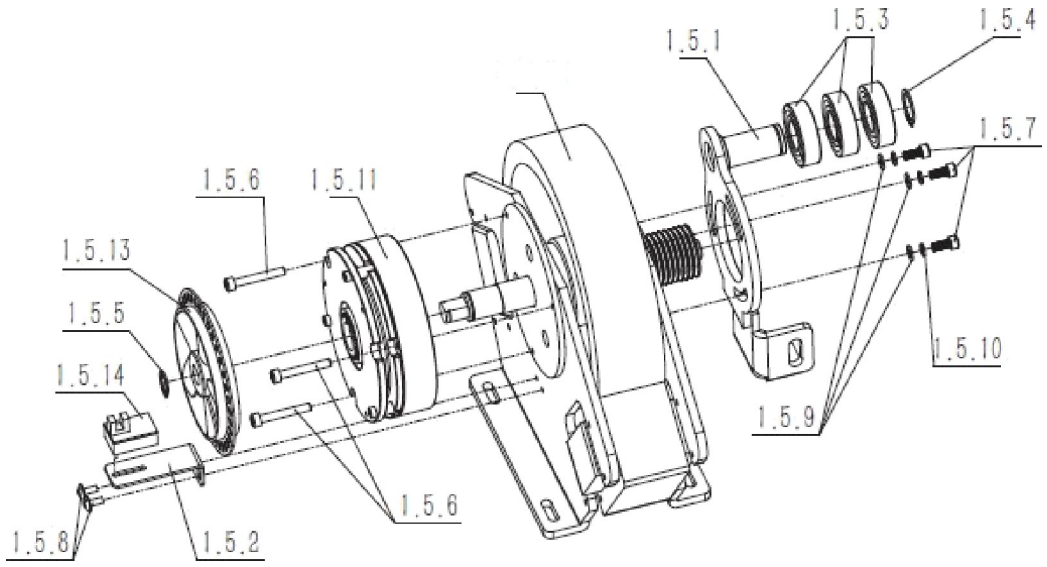

1.34
1.15
1.15
1.21
1.34
1.31
1.31
1.34
1.21
1.15
1.15
1.34
1.12
1.33
1.22
1.22
1.33
1.13.1
1.13.4
1.13.3
1.13.2
1.33
1.22
1.27
1.7.3
1.19
1.11
1.35
1.37
1.29
1.3
1.18
1.14
1.13.4
1.13.3
1.27
1.11
1.19
1.17
1.33
1.22
1.7.9
1.7.6
1.7.8
1.7.7
1.7.11
1.7.10
1.35
1.37
1.29
1.7.2
1.34
1.15
1.15
1.21
1.34
1.31
1.7
1.2
1.30
1.37
1.35
1.20
1.9
1.8
1.27
1.16
1.10
1.7.12
1.7.3
1.7.9
1.7.5
1.7.4
1.7.6
1.19
1.37
1.27
1.11
1.29
1.35


1.6.21
1.6.18
1.6.21
1.6.18
1.6.21
1.6.18
1.6.21
1.6.18
1.6.6


3
23
12
3.9
3.11
17
6.2
6.1
23
17
12
5.2
5.1
20
9
17
21
20
10
10
17
2.1
2.4
21
2.3
9
4.3
4.2
2.1
22
15
4.6
4.5
22
18
14
15
22
4.1
4.4
22
14
2.2
4.4
4.4


1.6.21
1.6.18
1.6.21
1.6.18
1.6.21
1.6.18
1.6.7


3.8
3.4
3.7
3.9
3.6
3.6
3.11.4
3.11.6
3.5
3.5
3.17
3.12
3.12
3.11.8
3.15
3.15
3.12
3.14
3.14
3.11.2
3.2
3.3
3.3
3.2
3.11.3
3.11.9
3.13
3.11.5
3.13
3.11.7
3.11.1
3.10
3.1
3.16
27.7
27.5
27.6
27.5
.6
278
27.9
27.10
27.3
27.1
272
27.4


1.5.1
1.5.3
1.5.4
1.5.7
1.5.6
1.5.11
1.5.13
1.5.5
1.5.14
1.5.10
1.5.9
1.5.6
1.5.8
1.5.2



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