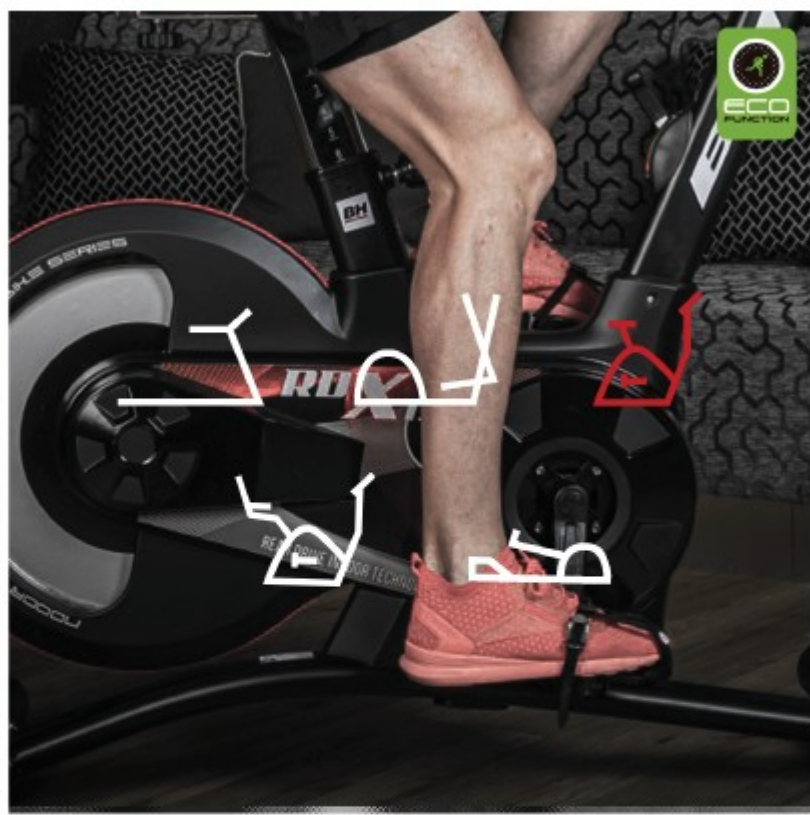


# **BH**FITNESS



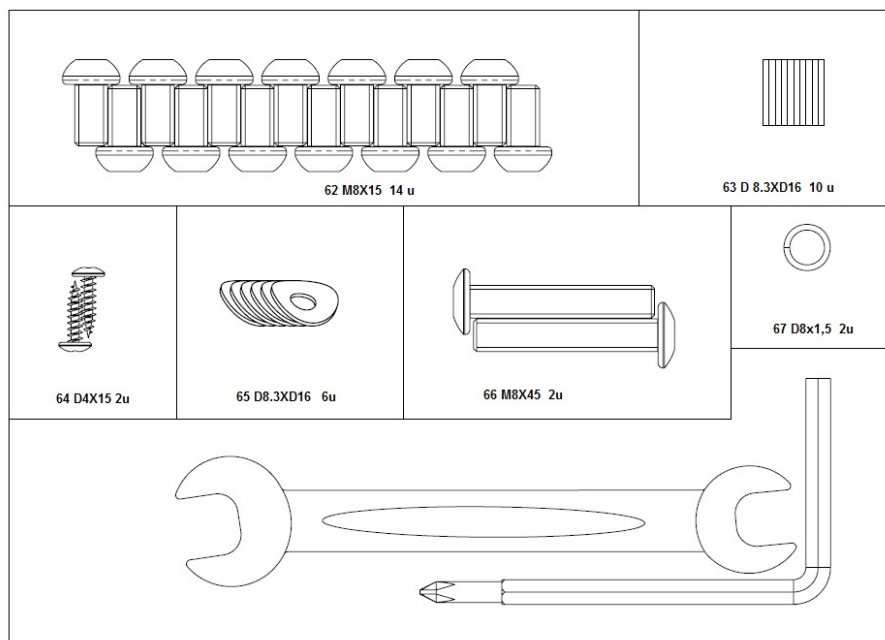
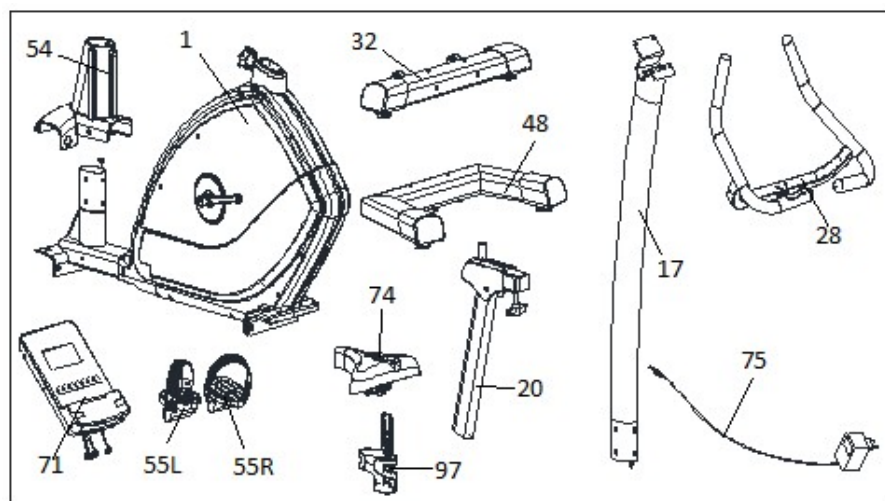
## ***Návod k obsluze***

**H862BiH**

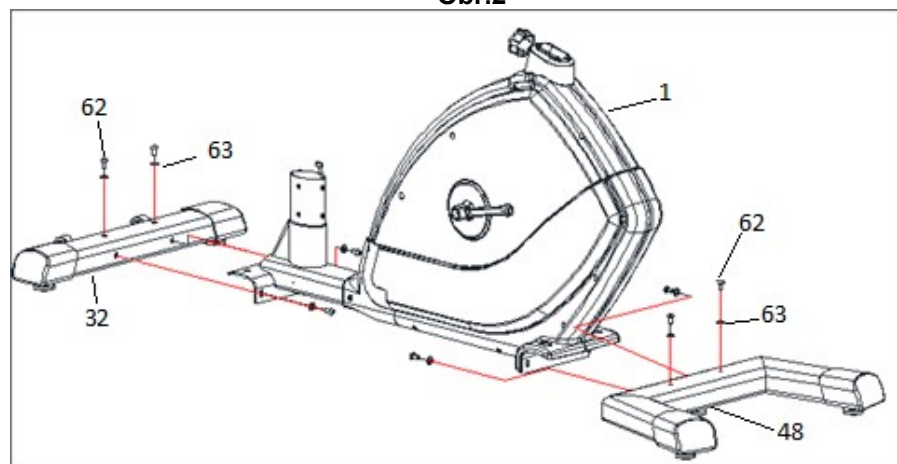


**Uživatelská příručka**

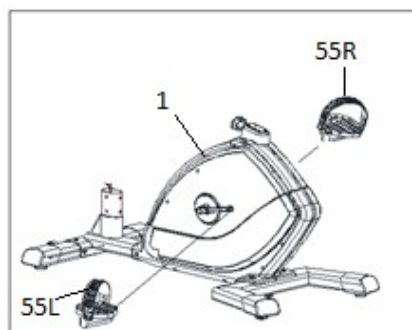
Obr.1



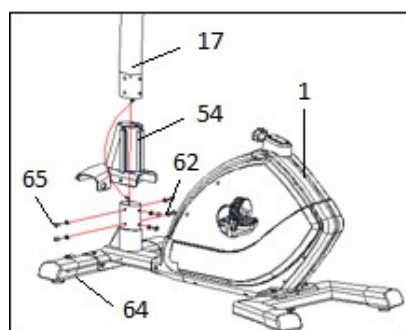
**Obr.2**



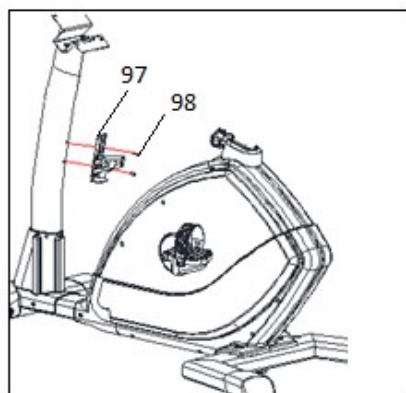
**Obr.3**



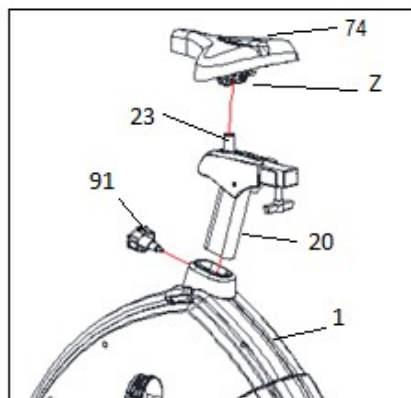
**Obr.4**



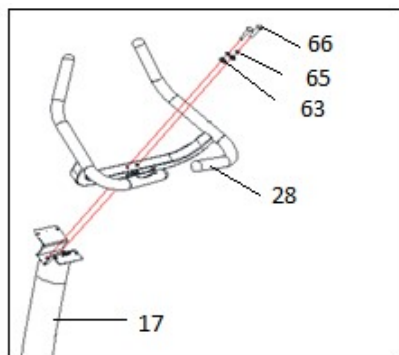
**Obr.5**



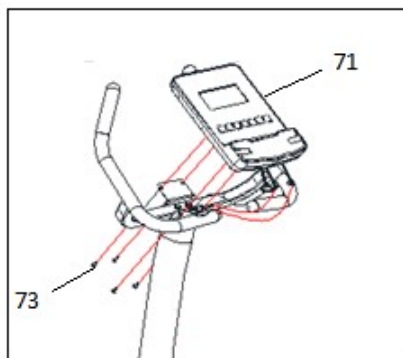
**Obr.6**



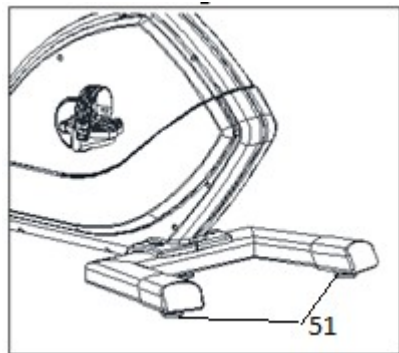
**Obr.7**



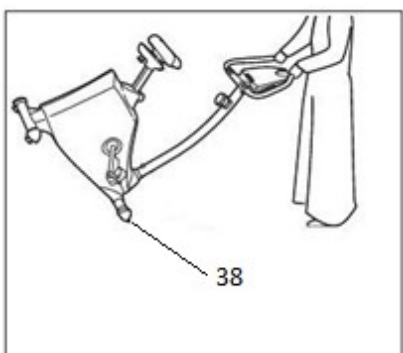
**Obr.8**



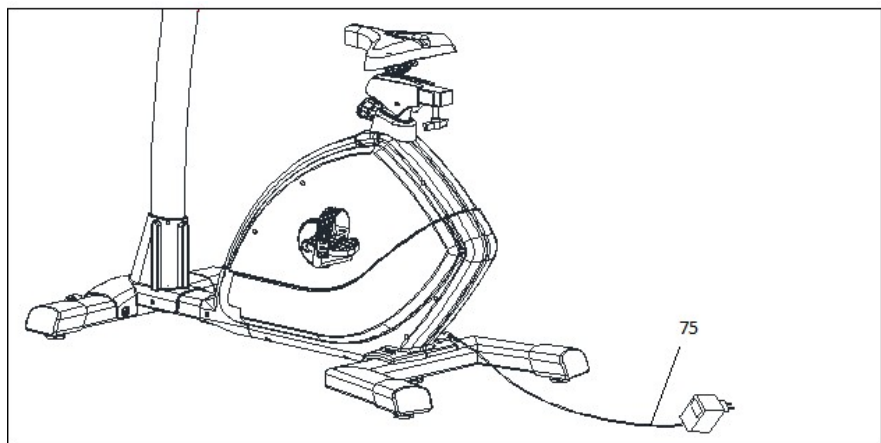
**Obr.9**



**Obr.10**



**Obr.11**



Tento rotoped byl navržen a zkonstruován tak, aby poskytoval maximální bezpečnost. Přesto je nutné při používání fitness zařízení dodržovat určitá opatření. Před sestavením a používáním rotopedu si přečtěte celý návod. Rovněž je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

1. Udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od tohoto zařízení. **NENECHÁVEJTE** je bez dozoru v místnostech, kde je rotoped umístěn.
2. Rotoped může používat vždy pouze jedna osoba.
3. Pokud během cvičení pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jiné příznaky, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE** cvičit. **IHNEDE VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC.**
4. Používejte rotoped na rovné a pevné ploše. **NEPOUŽÍVEJTE** rotoped venku nebo v blízkosti vody.
5. Držte ruce mimo dosah všech pohyblivých částí zařízení.
6. Noste oblečení vhodné pro cvičení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do rotopedu. Při používání stroje vždy noste běžecké boty nebo tenisky. Ujistěte se, že máte tkaničky/šňůrky řádně zavázané.
7. Tento rotoped smí být používán pouze k účelům uvedeným v tomto návodu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které výrobce nedoporučuje.
8. Nepokládejte ostré předměty do blízkosti zařízení.
9. Osoby se zdravotním postižením by neměly stroj používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.
10. Před použitím zařízení proveďte zahřívací a protahovací cviky.
11. Nepoužívejte rotoped, pokud nefunguje správně.

**Upozornění: Před zahájením používání rotopedu se poraďte se svým lékařem. Toto doporučení je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny.**

**Tyto pokyny si uschovejte pro budoucí použití.**

## OBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v tomto návodu. Obsahují důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje.

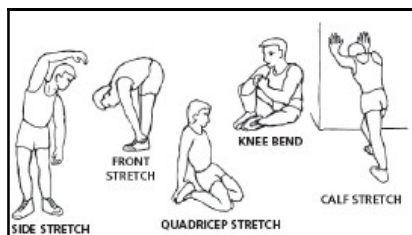
1. Toto zařízení bylo testováno a odpovídá normě EN957 třídy H.B., vhodné pro poloprofesionální použití. Maximální hmotnost uživatele je 180 kg.
2. Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti by měli vždy zohlednit jejich zvědavou povahu, která často vede k nebezpečným situacím a chování, jež mohou způsobit nehody. Toto zařízení nesmí být za žádných okolností používáno jako hračka.
3. Majitel je zodpovědný za to, že každý uživatel stroje bude řádně informován o nutných bezpečnostních opatřeních.

## POKYNY PRO CVIČENÍ

Používání tohoto stroje nabízí různé výhody; zlepší vaši kondici, posílí svaly a při použití v kombinaci s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

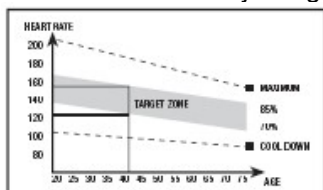
### 1. Rozcvička

Tato fáze zrychluje krevní oběh v těle a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a výronů. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý cvik by měl trvat přibližně 30 sekund. Nepřepínejte svaly. Pokud pocítíte bolest, OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE.



### 2. Cvičení

Tato fáze vyžaduje největší fyzickou námahu. Při pravidelném cvičení budou svaly na nohách pružnější. Je důležité udržovat stálý rytmus. Rychlost cvičení by měla být dostatečně vysoká, aby se tepová frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno na následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut, i když je doporučeno, aby většina lidí začínala s tréninky trvajících 10–15 minut.

### 3. Zklidnění

Tato fáze umožňuje relaxaci kardiovaskulárního a svalového systému. Skládá se z opakování zahřívacích cviků, tj. zpomalení tempa a pokračování přibližně 5 minut. Opakujte protahovací cviky, ale pamatujte, abyste svaly nepřetížili. Postupně se vaše tréninky musí stát delšími a intenzivnějšími. Doporučuje se cvičit alespoň tři dny v týdnu, v alternujících dnech.

### Tvarování svalů

Měli byste zvolit vysokou úroveň zátěže, abyste během cvičení formovali svaly. To znamená větší zátěž na svaly nohou, takže může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si také přejete zlepšit svou celkovou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Provádějte zahřívací a zklidňovací cviky jako obvykle, ale když se blížíte ke konci fáze cvičení, zvýšte úroveň zátěže, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Měli byste zpomalit, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové oblasti.

### Snížování váhy

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší je trénink, tím více kalorií spálíte. I když děláte stejnou práci, jakou vykonáváte pro zlepšení kondice, cíl se změní.



## 1. POKYNY PRO MONTÁŽ

**Pro montáž je doporučena pomoc druhé osoby.**

Vyjměte zařízení z krabice a ujistěte se, že jsou všechny části na místě: (1) Hlavní tělo; (17) Sloupek řídítek; (32) Stabilizační tyč s kolečky; (48) Stabilizační tyč s nastavitelnými bloky; (71) Monitor se sloupkem řídítek (28); (54) Kryt sedlové trubky; (74) Sedlo; (20) Sedlová trubka; (55L) Levý pedál; (55R) Pravý pedál; (75) Síťový transformátor; Taška se šrouby obsahující: (62) Imbusové šrouby M8x15; (63) Podložky M8; (64) Křížové šrouby Ø4x15; (65) Zakřivené podložky Ø8; (66) Imbusové šrouby M8x45; (67) Pružinové podložky Ø8; Imbusový klíč; Otevřený klíč; Klíč na naklonění.

## 2. MONTÁŽ STABILIZAČNÍCH TYČÍ

Položte hlavní tělo na podlahu, jak je znázorněno na obr. 2. Uchopte přední stabilizační tyč s kolečky (32). Odstraňte šrouby (62) a jejich podložky (63), a znovu nasadte šrouby (62) s podložkami (63). Důkladně utáhněte.

Vezměte zadní stabilizační tyč s nastavitelnými nohami (48) a umístěte ji na zadní stojan stroje, vložte šrouby (62) s podložkami a matkami, důkladně utáhněte. Obr. 2.

## 3. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Montážní pokyny pro pedály je nutné dodržet přesně, jejich nesprávná instalace může poškodit závit na pedálu nebo kliky. Pravý a levý pedál se vztahují k pozici, kterou uživatel zaujme, když sedí na sedle a provádí cvičení.

Pravý pedál (55R), označený písmenem (R), se šroubuje na pravou kliku, také označenou písmenem (R), ve směru hodinových ručiček.

Důkladně utáhněte, obr. 3.

Levý pedál (55L), označený písmenem (L), se šroubuje na levou kliku, také označenou písmenem (L), proti směru hodinových ručiček. Důkladně utáhněte, obr. 3.

## 4. MONTÁŽ SLOUPKU ŘÍDÍTEK

Vložte sloupek řídítek (17) do druhého sloupku (54) a na výstupek na hlavním těle, přičemž dbejte na to, abyste nepřiskřípli kabely. Připojte kabely ze sloupku řídítek (17) a hlavního těla (1). Nasadte šrouby (62) s zakřivenými podložkami (65), jak je znázorněno na obr. 4, seřídte sloupek řídítek a ručně utáhněte.

Nasadte šrouby (64), jak je znázorněno na obr. 4, a ručně utáhněte.

## 5. MONTÁŽ DRŽÁKU LAHVE

Uvolněte šrouby (98) na sloupku řídítek (17), umístěte držák na láhev (97) a zajistěte jej pomocí šroubů, které jste předtím odstranili.

## 6. MONTÁŽ SEDLA

Vezměte horizontální trubku pro sedlo (23) a připevněte na ni sedlo (74), obr. 6, a utáhněte matky (Z)..

## VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ

Pro zvýšení nebo snížení sedlové trubky nejprve mírně uvolněte ovládací knoflík (91) na sedlové trubce otočením proti směru hodinových ručiček, zatáhněte za ovládací knoflík zpět a bez jeho uvolnění pohybujte sedlovou trubkou nahoru nebo dolů, obr. 6.



Když dosáhnete požadované výšky, uvolníte knoflík a ten se zajistí do otvoru na sedlové trubce. Utáhněte ho otočením ovládacího knoflíku (91) ve směru hodinových ručiček.

## **HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ**

Pro nastavení horizontální polohy sedla uvolníte ovládací knoflík na horizontální tyči sedla a posuňte sedlo spolu s tyčí do požadované polohy, poté ovládací knoflík důkladně utáhněte, obr. 6.

## **NAKLONĚNÍ SEDLA**

Sedlo lze naklonit dozadu nebo dopředu. Uvolníte matku (Z) zobrazenou na obr. 6, která se nachází pod sedlem, nakloňte sedlo do požadované polohy a poté matku důkladně utáhněte.

**Nenechte se sedět na sedle při nastavování jeho náklonu.**

## **7. MONTÁŽ MONITORU**

Přípevněte sloupek řídicí (28) do držáku trubky, poté zajistěte řídicí imbusovým šroubem (66), podložkou (65) a pružinovou podložkou (63) důkladně utáhněte.

Připojte monitor (71) k sloupku řídicí (17), obr. 8, a spojte dva terminály vycházející ze sloupku řídicí (17) a monitoru (71), obr. 8.

Vložte monitor (71) na sloupek řídicí (13), jak je znázorněno na obr. 8, přičemž dbejte na to, abyste nepřiskřípli žádné kabely. Nasaďte šrouby (73) a ujistěte se, že jsou řídicí správně seříděna, důkladně utáhněte všechny šrouby na sloupku řídicí, včetně šroubů na základně, které byly v bodě 4 utaženy pouze ručně.

## **VYROVNÁNÍ**

Jakmile je zařízení umístěno na konečnou pozici, ujistěte se, že je pevně na podlaze a že je vyrovnané. Toho dosáhnete nastavením výšky nastavitelné nohy (51) nahoru nebo dolů, obr. 9.

## **PŘESUN A SKLADOVÁNÍ**

Zařízení je vybaveno kolečky (38), která usnadňují pohyb. Dvě kolečka na přední straně zařízení usnadňují jeho umístění do libovolné pozice, jak je znázorněno na obr. 10.

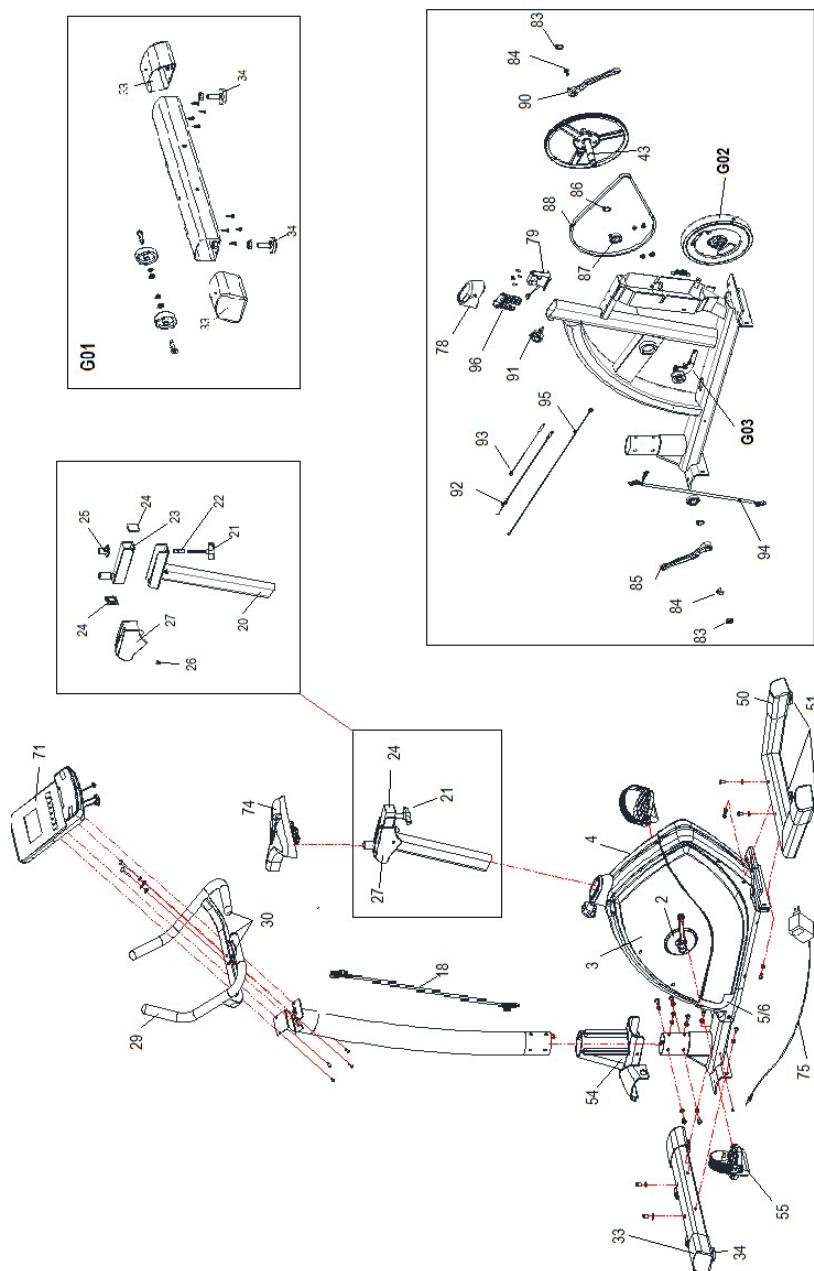
Ukládejte jej na suchém místě, ideálně mimo vliv teplotních výkyvů.

## **PŘIPOJENÍ K ELEKTRICKÉ SÍTI**

Vložte konektor (m) na transformátoru (75) do připojovacího otvoru na hlavním těle (1) (spodní část, zadní strana stroje) a poté zapojte transformátor do elektrické sítě 230 V, obr. 11.

**Společnost BH si vyhrazuje právo měnit specifikace svých produktů bez předchozího upozornění.**

# H862BiH



**Pro objednání náhradních dílů:** Uveďte kód dílu a množství

Příklad: H862Bi002 1 ks

| #  | Popis                                       | Kód       |  |
|----|---------------------------------------------|-----------|--|
| 2  | Krytka                                      | H862Bi002 |  |
| 3  | Kryt řetězu levý                            | H862Bi003 |  |
| 4  | Kryt řetězu pravý                           | H862Bi004 |  |
| 5  | Přední malý kryt řetězu - levý              | H862Bi005 |  |
| 6  | Přední malý kryt řetězu - pravý             | H862Bi006 |  |
| 18 | Kabel konzole - rám #1                      | 0190156   |  |
| 21 | T-úchyt                                     | H862021   |  |
| 23 | Svářenec kluzné desky sedla                 | H862023   |  |
| 24 | Kryt trubky sedlové desky/38*38*17          | H862024   |  |
| 27 | Kryt pojezdu sedla                          | H862027   |  |
| 29 | Řídítka                                     | H862029   |  |
| 30 | Sada senzorů tepu                           | H862030   |  |
| 33 | Krytka stabilizátoru                        | H862033   |  |
| 34 | Nastavovací podložka předního stabilizátoru | H862034   |  |
| 43 | Svařenec osy kliky                          | H862043   |  |
| 50 | Krytka stabilizátoru                        | H862050   |  |
| 51 | Nastavovací podložka zadního stabilizátoru  | H862051   |  |

|     |                                          |             |  |
|-----|------------------------------------------|-------------|--|
| 54  | Kryt sedlové trubky                      | H862054     |  |
| 55  | Sada pedálů                              | H1065LG04A  |  |
| 71  | M10D BT4.0                               | 0190477     |  |
| 74  | Sedlo (SB-19VQ-Gel)                      | H862074     |  |
| 75  | Adaptér 6V 0,5A                          | 0190174     |  |
| 78  | Dekorační kryt sedlové trubky            | H862078     |  |
| 79  | MD3 Motor                                | 0190168     |  |
| 83  | Kryt 3-dílné standardní kliky            | H862083     |  |
| 84  | Plochý šroub M8*25                       | H862084     |  |
| 85  | Klika levá                               | H1065L027LA |  |
| 86  | Klips D20                                | H862086     |  |
| 87  | Ložisko 6004                             | H862087     |  |
| 88  | Řemen J6(450)                            | H862088     |  |
| 90  | Klika pravá                              | H1065L027RA |  |
| 91  | Rychloupínací knoflík                    | H720091A    |  |
| 92  | Lanko motoru                             | H862092     |  |
| 93  | Snímač otáček                            | 0190159     |  |
| 94  | Kabel rámu - motor #3                    | 0190157     |  |
| 95  | Napájecí kabel                           | H862095     |  |
| 96  | Vložka sedlové trubky                    | H862096     |  |
| 97  | Držák lahve                              | H862097     |  |
| G01 | Sada předního stabilizátoru G01          | H862BiG01   |  |
| G02 | Sada vnitřního magnetického setrvačnicku | H862G02     |  |
| G03 | Sada volnoběžné kladky                   | H862G03     |  |



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