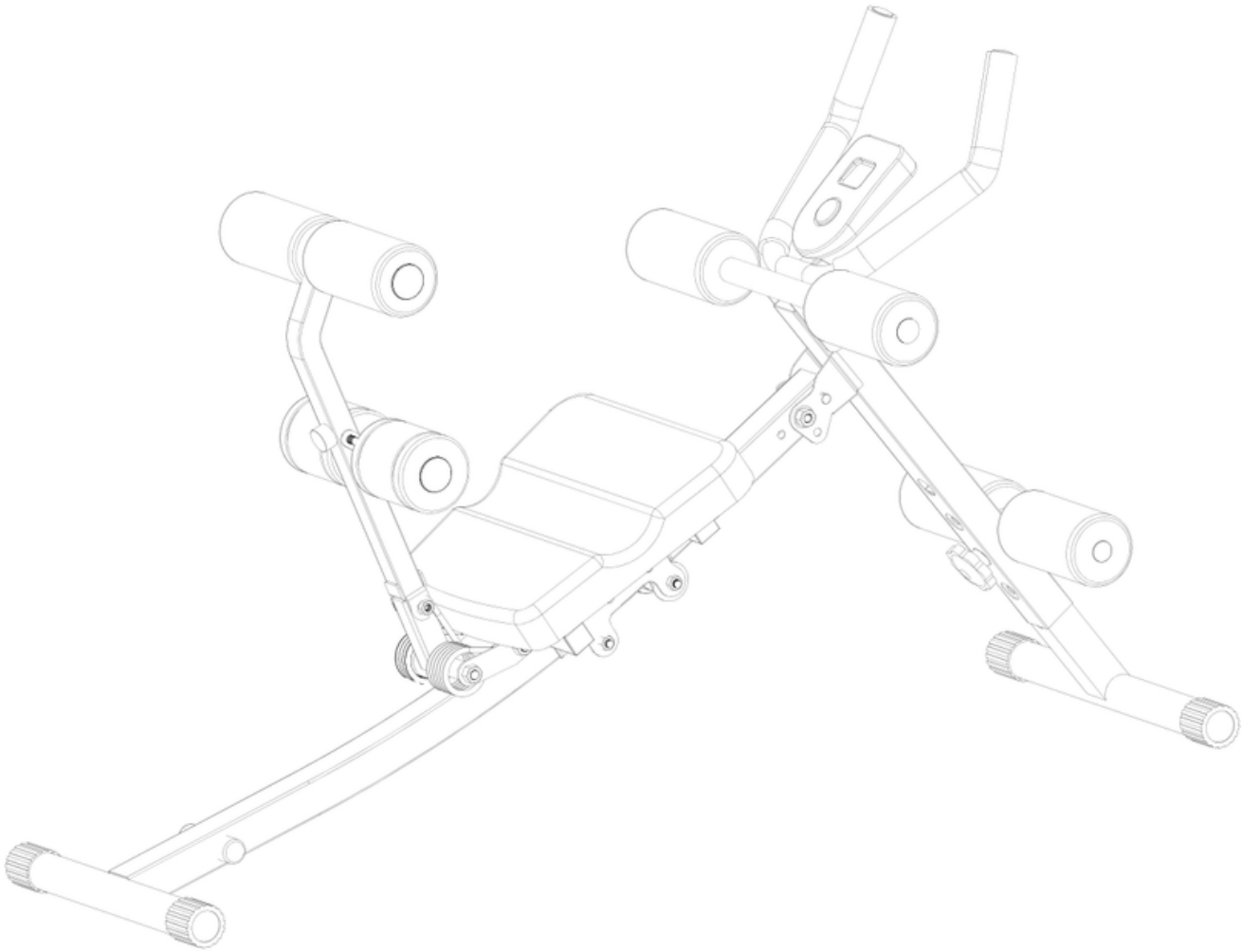


Triangular

posilovací stroj

Návod k obsluze

ID: 42769
EAN: 8591792427691

8 591792 427691

e-sportshop.cz

Bezpečnostní instrukce

Uschovejte prosím tento návod na bezpečném místě pro snadné použití.

1. Před sestavením a použitím zařízení si přečtěte tento návod k obsluze. Bezpečného a efektivního použití lze dosáhnout pouze tehdy, je-li zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech varováních a opatření.

2. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte zdravotní nebo fyzické stavy, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost. Rada vašeho lékaře je nezbytná, zvláště pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.

3. Buďte si vědomi signálů svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Ukončete cvičení, pokud zaznamenáte některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, točení hlavy, závrať nebo pocity nevolnosti. Pokud zaznamenáte některý z těchto stavů, kontaktujte svého lékaře.

4. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro použití dospělými osobami.

5. Zařízení používejte na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem na podlahu nebo koberec.

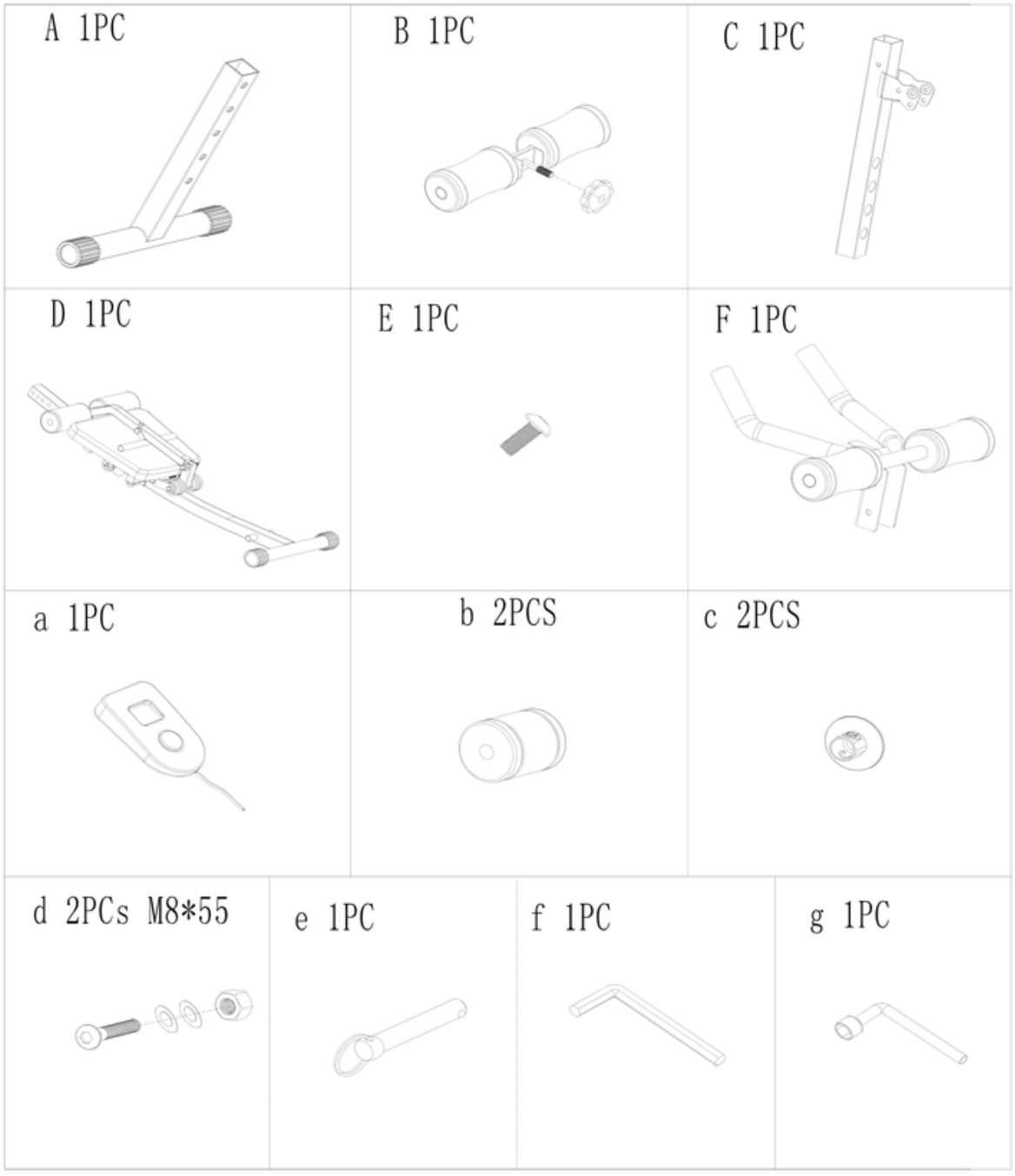
6. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby bezpečně utaženy.

7. Bezpečnost zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud bude docházet k pravidelným kontrolám stroje.

8. Vždy používejte zařízení tak, jak je uvedeno v tomto návodu. Pokud při montáži najdete nějaké vadné součásti nebo pokud během cvičení uslyšíte nějaké neobvyklé zvuky ze zařízení, okamžitě přestaňte. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.

9. Při používání zařízení noste vhodný oděv. Vyhněte se nošení volného oblečení, které se může zachytit v zařízení a poškodit ho.

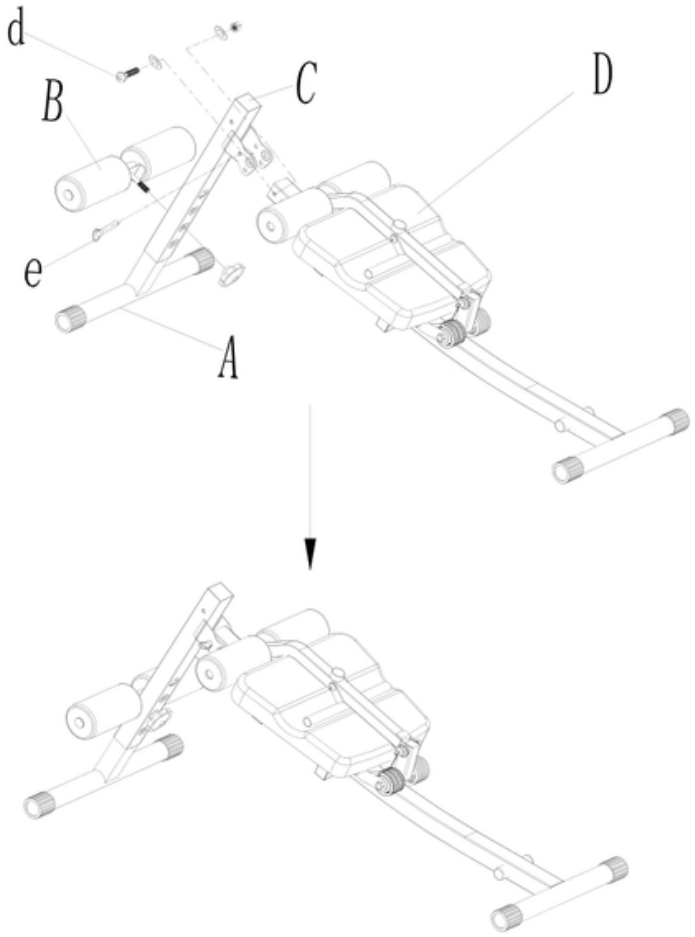
Části stroje



	Název	Počet		Název	Počet
A	Trubka T	1	a	Elektrický display	1
B	Podpora nohou	1	b	Spojka	2
C	Přední trubka	1	c	Plastová krytka	2
D	Tělo stroje	1	d	Šroub	1
E	Šroub M8	1	e	Kolík	1
F	Podpora rukou	1	f	Inbus	1
			g	Klíč	1

Jak sestavit posilovací stroj

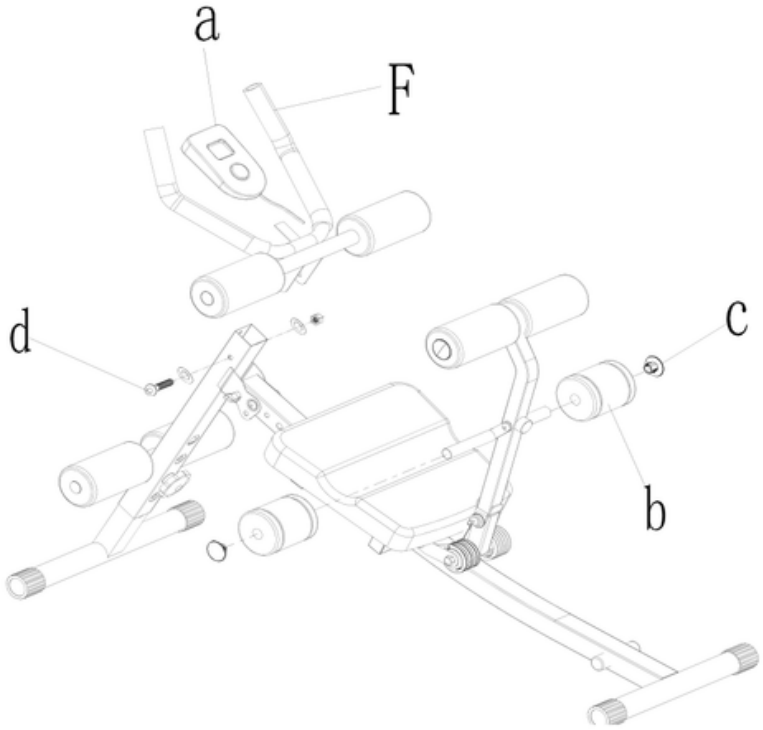
Krok 1



Vyjměte díly z balení a sestavte jako na levém obrázku.

Upevněte součástky dle vzoru.

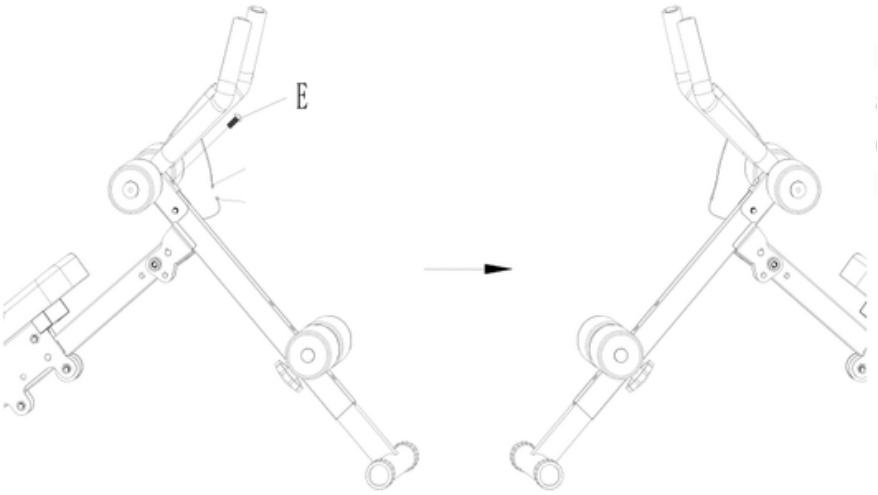
Krok 2



Sestavte řídítka (F), počítač (a) a spojku (b) jako vlevo na obrázku

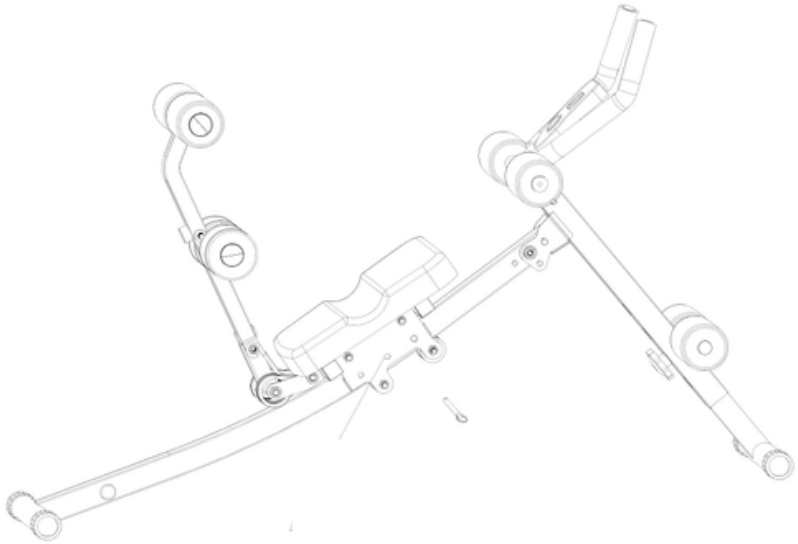
Utáhněte šroub (d) správně pomocí klíčů (f&g).

Krok 3



Upevněte šroub do rámu s kolíkem zástrčky a propojte.

Před použitím zkontrolujte funkčnost počítače.

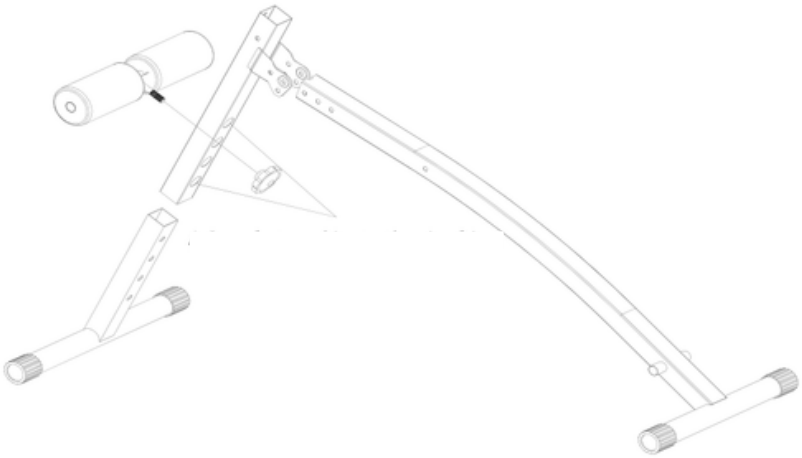


Posaďte se na lavici.

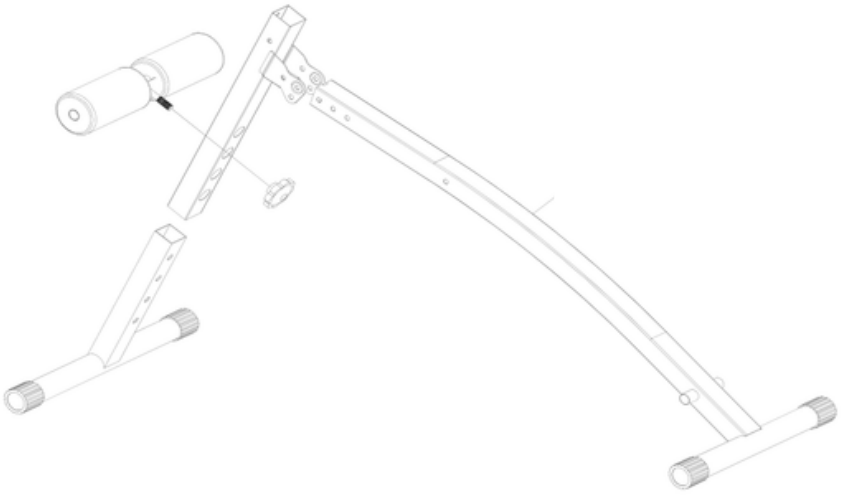
1: Vytáhněte kolík (e).
který se nachází v otvoru pod sedadlem, opěradlo bude mít možnost sklouznout dolů na konec rámu.

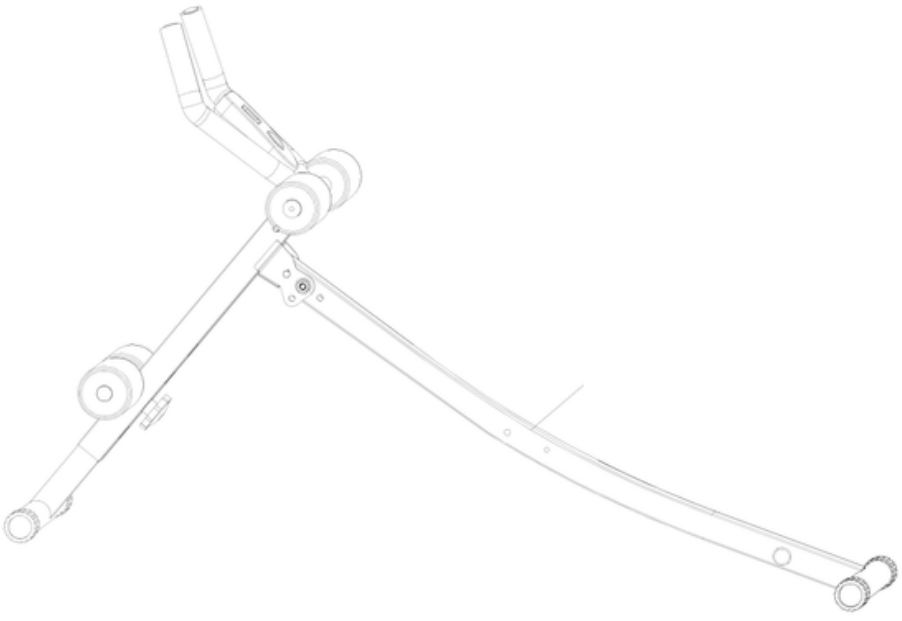
2: Pokud kolík nevytáhnete, můžete na stroji pohodlně sedět.

Jak nastavit stroj



Úroveň pro nastavení skluzné tyče

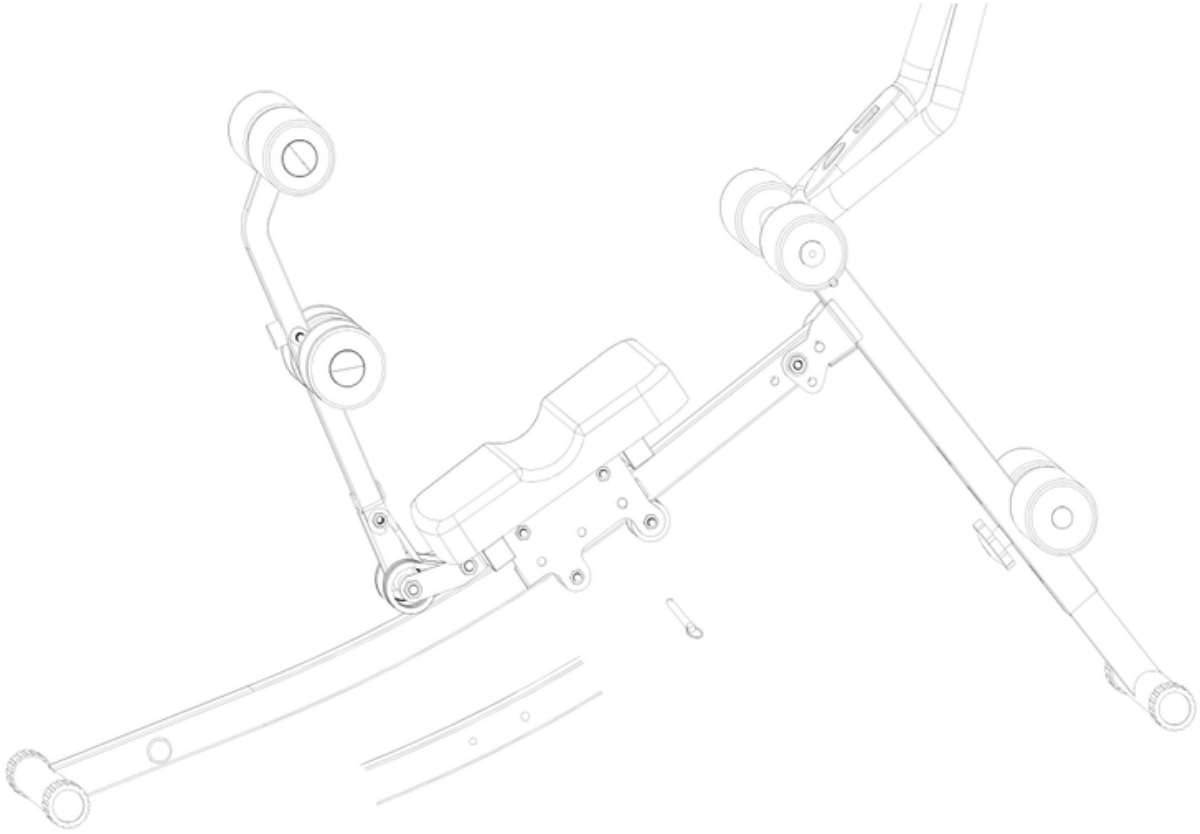




Jak na cvičení

Na výběr máte 2 níže uvedené funkce:
1 Cvičení na břišní svalstvo
2 Funkční power plank

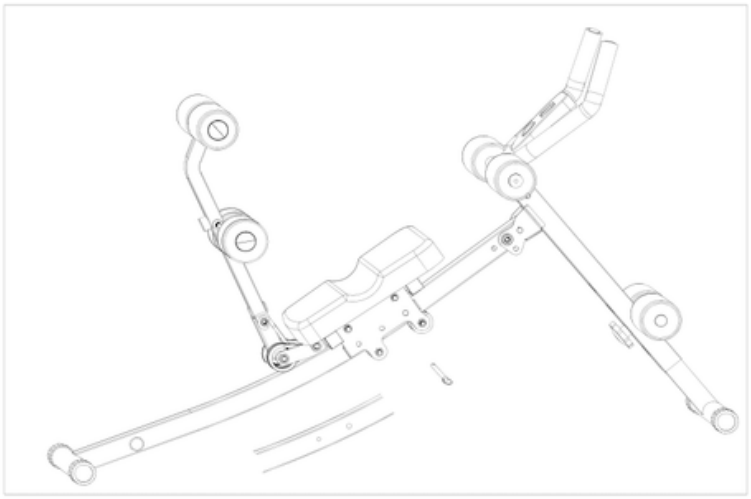
1: Funkce posilování břišního svalstva



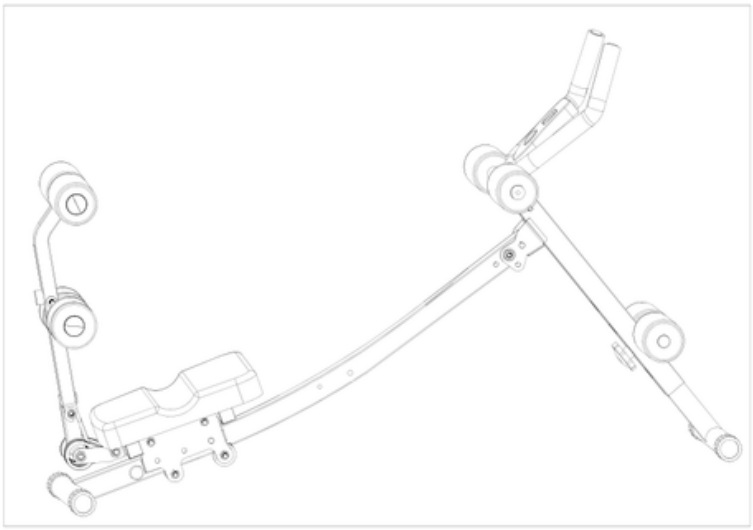
Upravte polohu sedadla podle své potřeby.

Před použitím se prosím ujistěte, že se sedadlo nepohne. Pod sedlem najdete 3 otvory, můžete si vybrat jeden z nich, aby odpovídal ideálnímu úhlu pro cvičení.

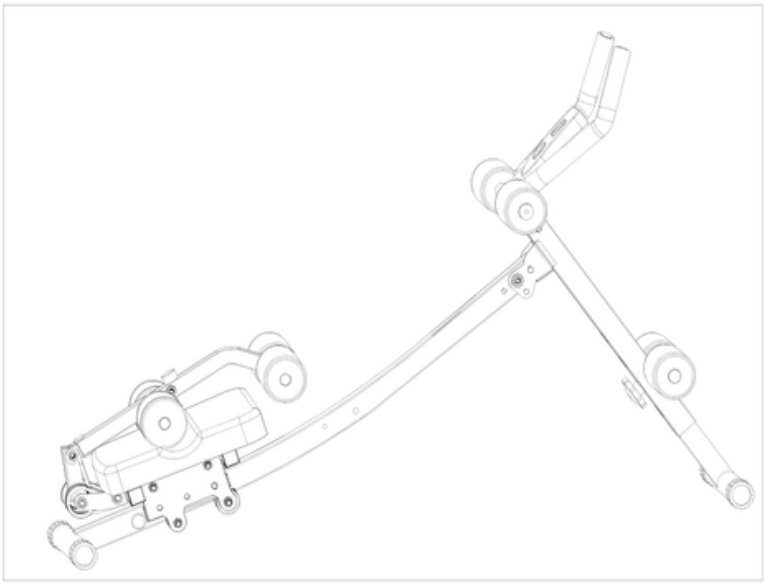
2: Funkce power plank



Krok 1: Vytáhněte špendlík a ujistěte se, že sedadlo lze snadno pohybovat



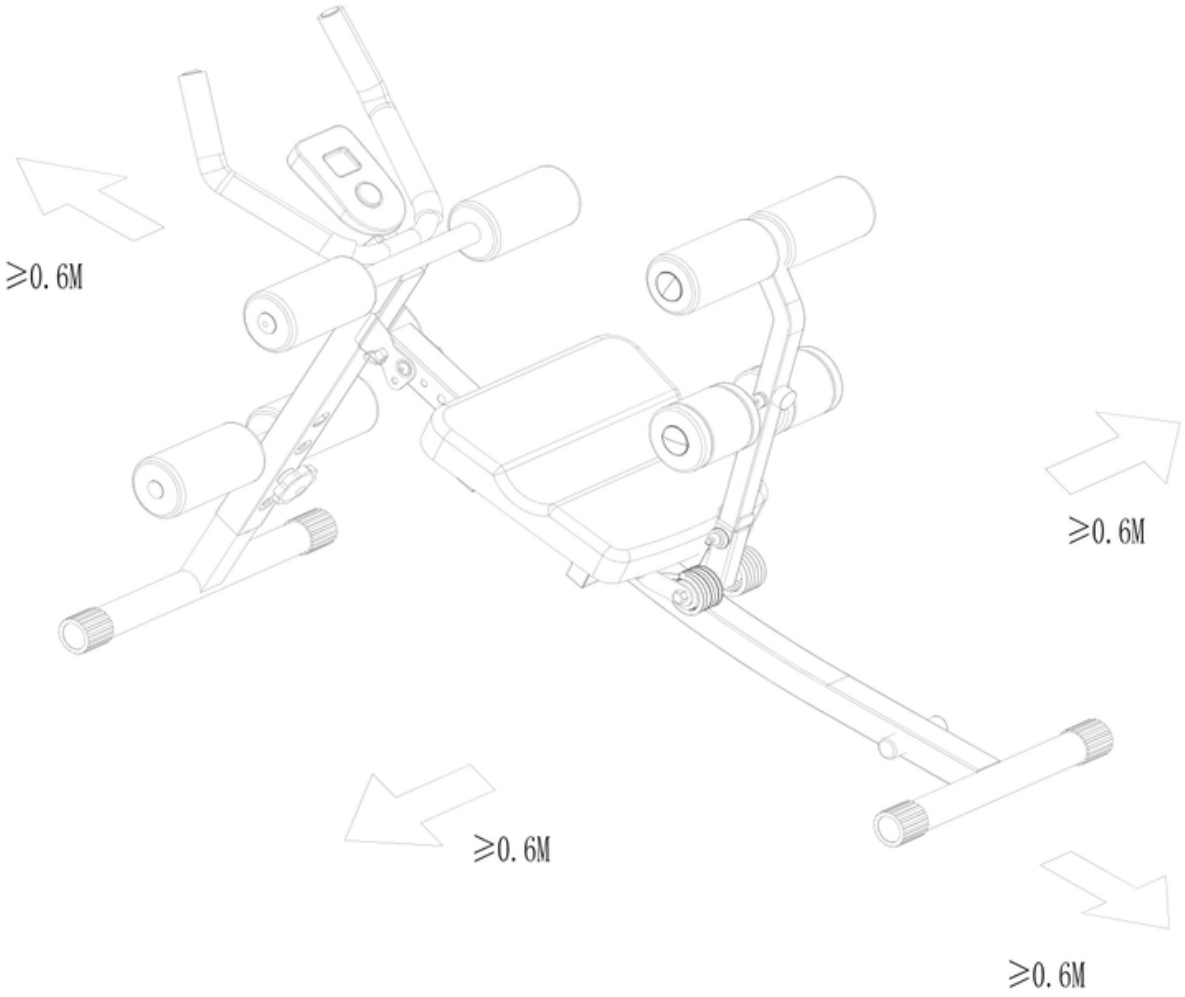
Po vytažení čepu dojde k možnosti sklouznutí až do spodní fáze trubky.



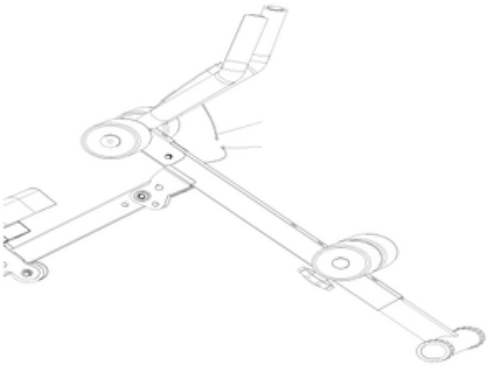
Krok 2: Nastavte opěradlo na sedadlo jako na levém obrázku.

Důležitá poznámka

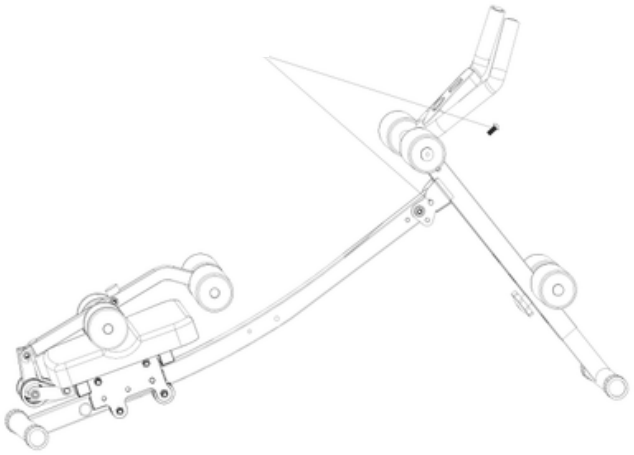
Pro cvičení vyberte dostatečně zpevněnou plochu. Samotný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzové sesednutí.



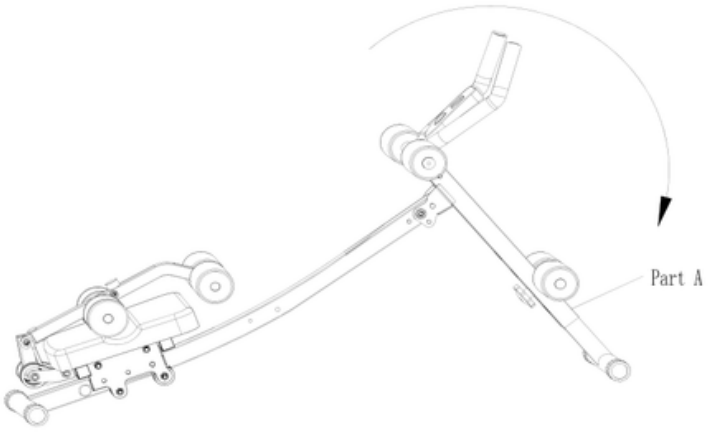
Jak stroj složit



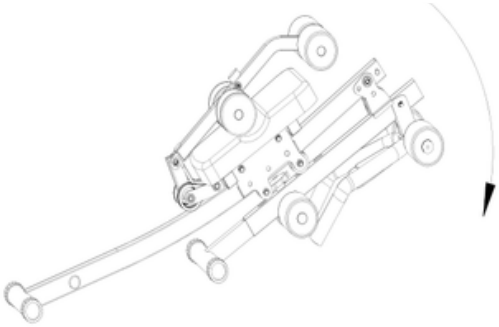
Krok 1: Vytáhněte zástrčku počítače z Plug-Pin.



Krok 2: Odstraňte knoflík 2XM8, jak je uvedeno dle obrázku.



Krok 3: Otočte část A o 90 stupňů podle toho jak je znázorněno na obrázku.



Krok 4: Jako poslední složte řídítka.

Instrukce

1. STEP/MIN: počet pohybů za 1 minutu.
2. SCAN: Postupně se zobrazuje doba cvičení, doba pohybu, celkový počet opakování a spotřeba kalorií.
3. CNT: Počet pohybů.
4. TIME: Ovládací displej zobrazí čas pohybu, když začnete cvičit.
5. CAL: Počet kalorií.
6. MODE: Parametry lze zobrazit ve dvou režimech, tj. [SCAN] a [LOCK].

*Aktivace funkce [SCAN]: Stiskněte tlačítko MODE, dokud se vedle značky SCAN na stopky
*Aktivace funkce [LOCK]: Stiskněte tlačítko MODE, dokud se vedle parametru nepřesune trojúhelníková šipka, kterou zamknete a vedle není žádná trojúhelníková šipka

1) Údržba a čištění

1: Ujistěte se, že jste zkontrolovali všechny díly, jako jsou všechny matice, šrouby a rám, aby byly dostatečně utažené a zajištěné zvláště poté, co začnete cvičit.

Tím je zajištěno, že všechny díly jsou v dobrém stavu a neutrpěly jakékoli dlouhodobé opotřebení, které může způsobit poruchu stroje.

2: Pravidelně čistěte plastový povrch čisticím prostředkem.

Distributor v ČR:
RADANSPORT s.r.o.
Za Otýlií 10 370 01 České Budějovice
email: obchod@e-sportshop.cz
tel: +420 387 411 543