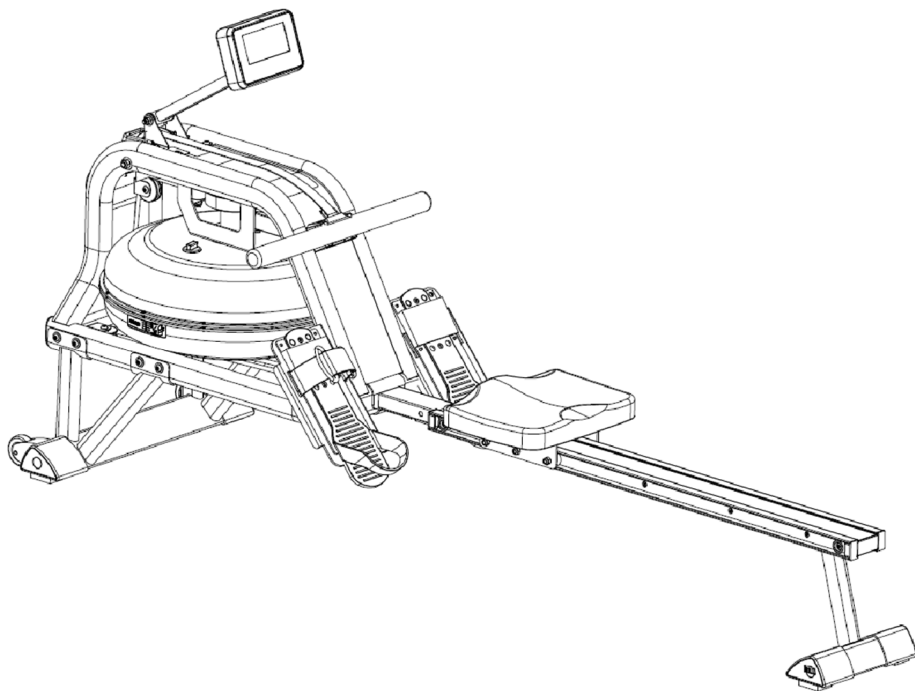


BHFITNESS



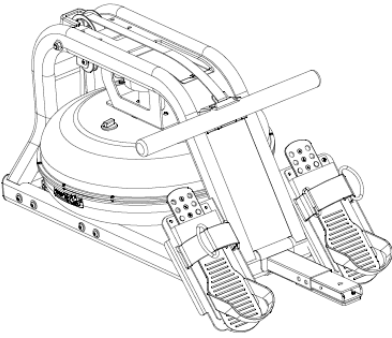
Návod k obsluze



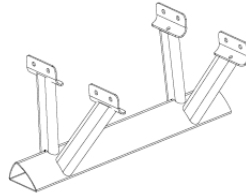
Veslo BH Fitness CARDIFF

Návod k obsluze

Obr.0



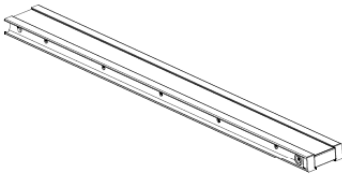
(1)



(2)



(4)



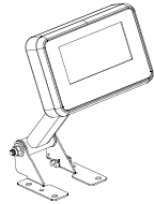
(3)



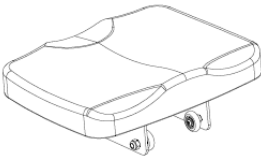
(25)



(26)



(46)



(36)



(82)



(83)



(35)



(76)



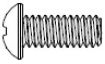
(77)



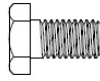
(60) M8*15 x14



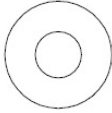
(58) M8*15 x4



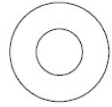
(68) M4*12 x2



(66) M8*15 x4



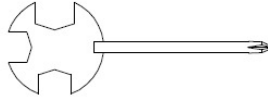
(71) OD20*ID8.5*1.5 x16



(87) OD16*ID8.5*1.5 x2

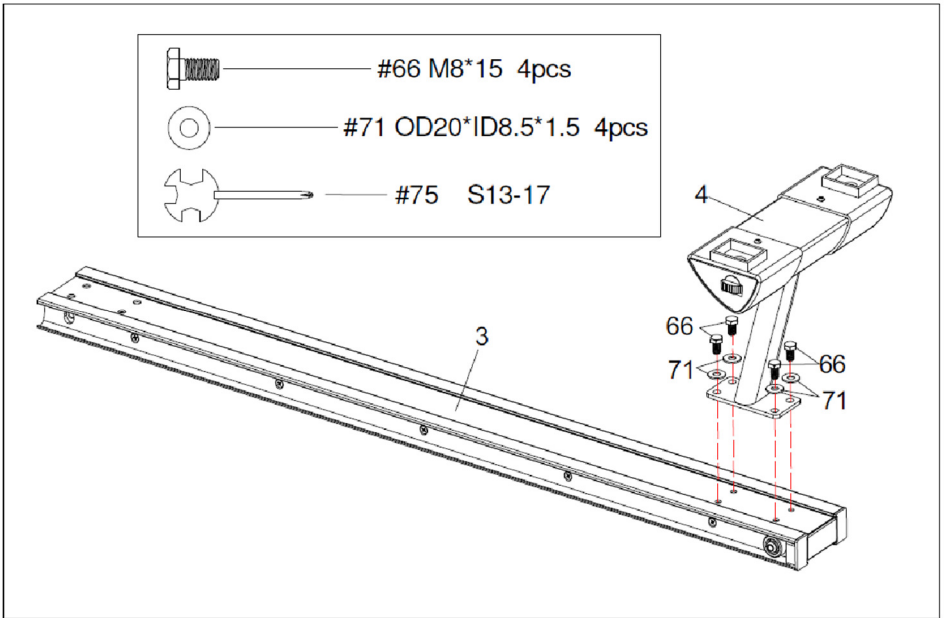


(74) S5

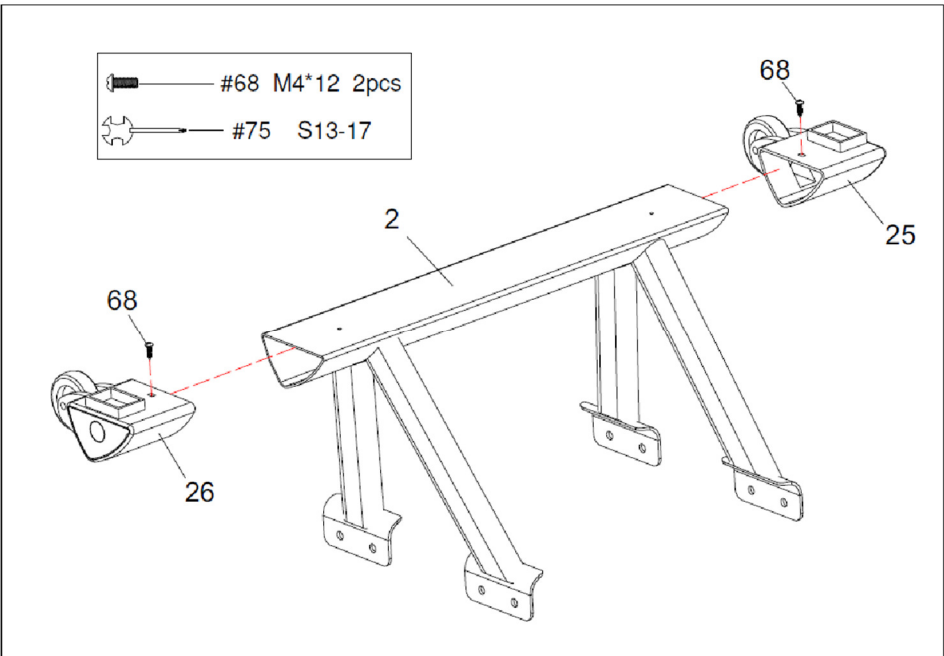


(75) S13-17

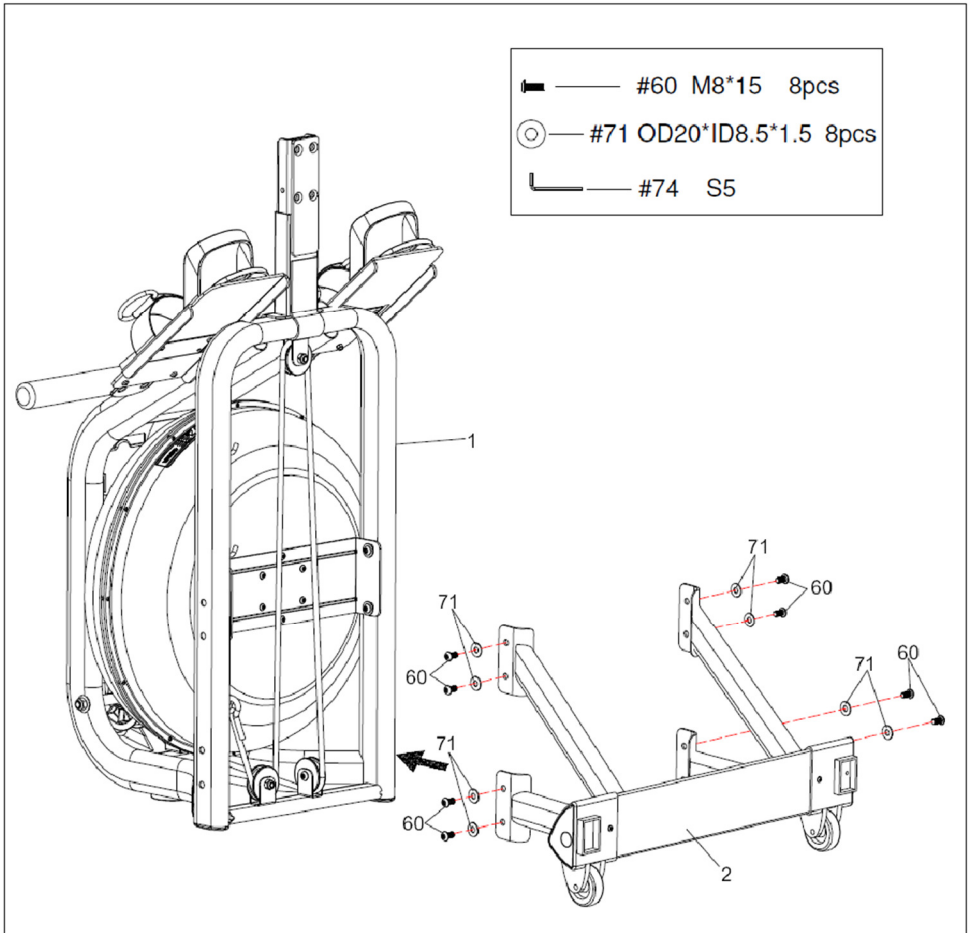
Obr.1



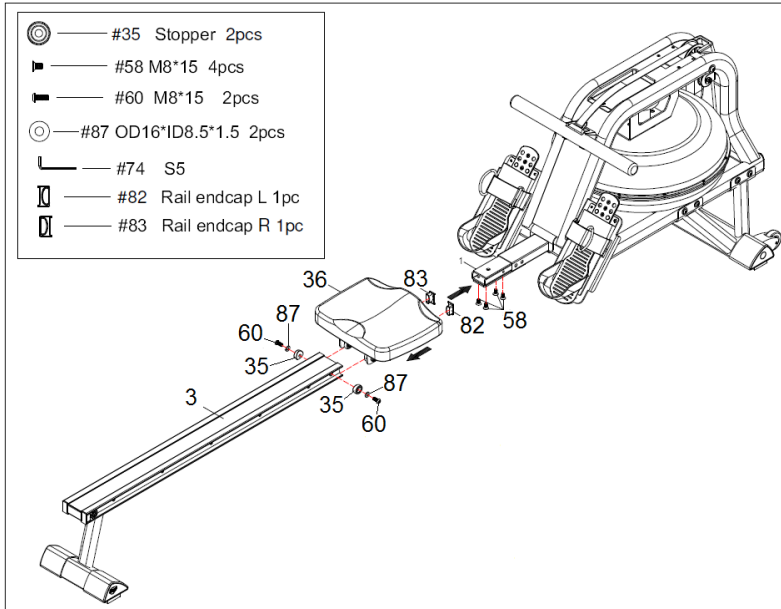
Obr.2



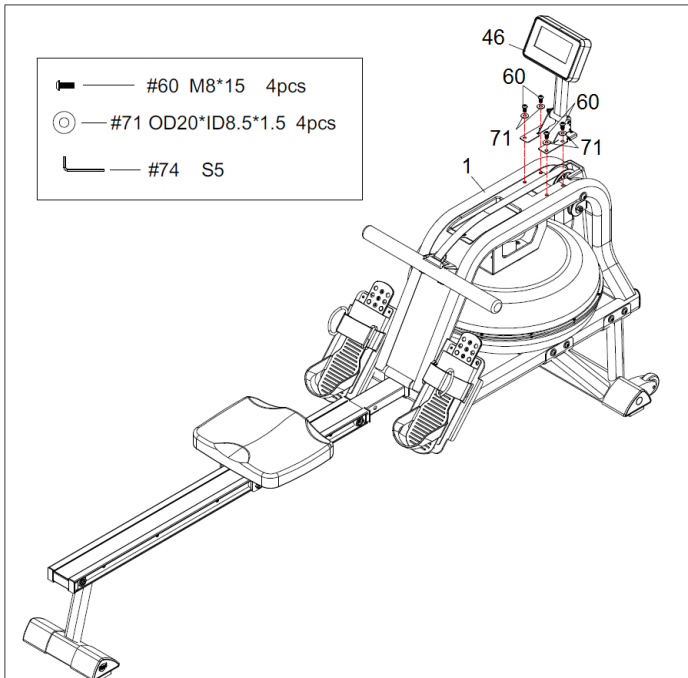
Obr.3



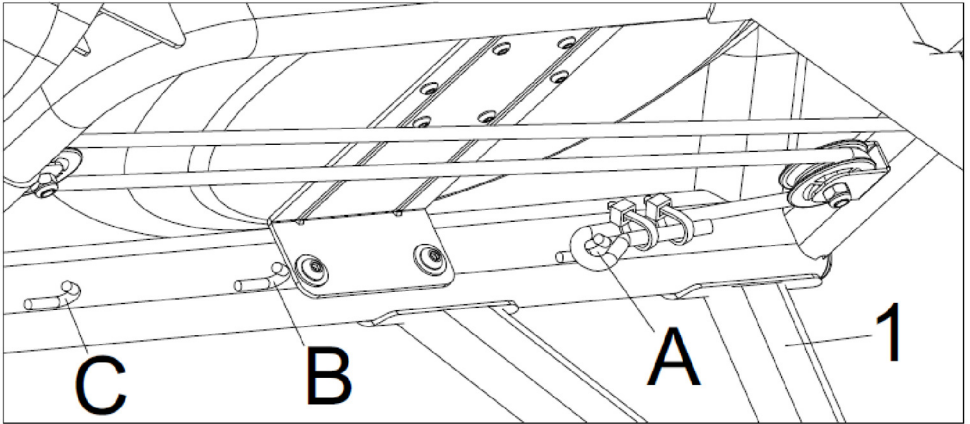
Obr.4



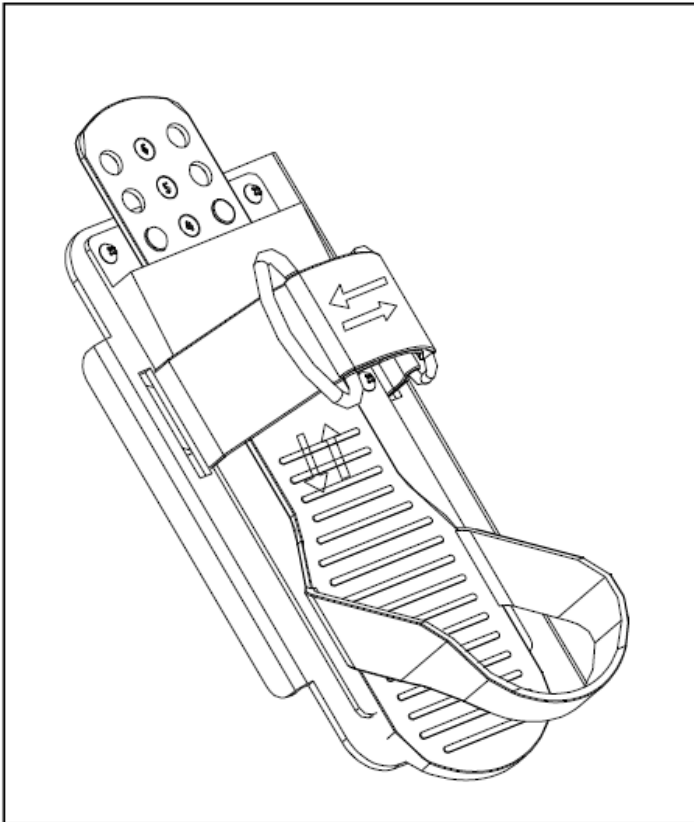
Obr.5



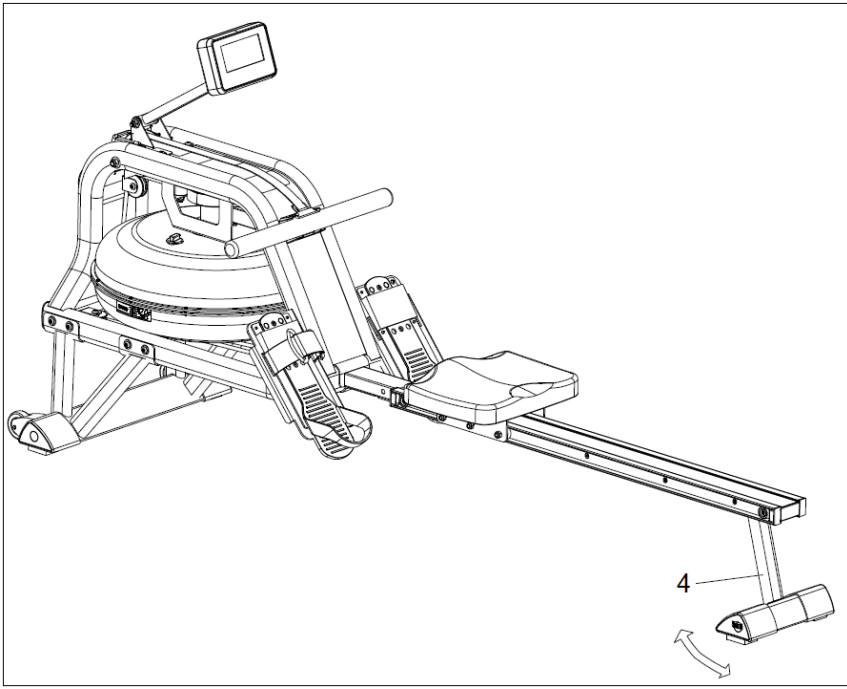
Obr.8



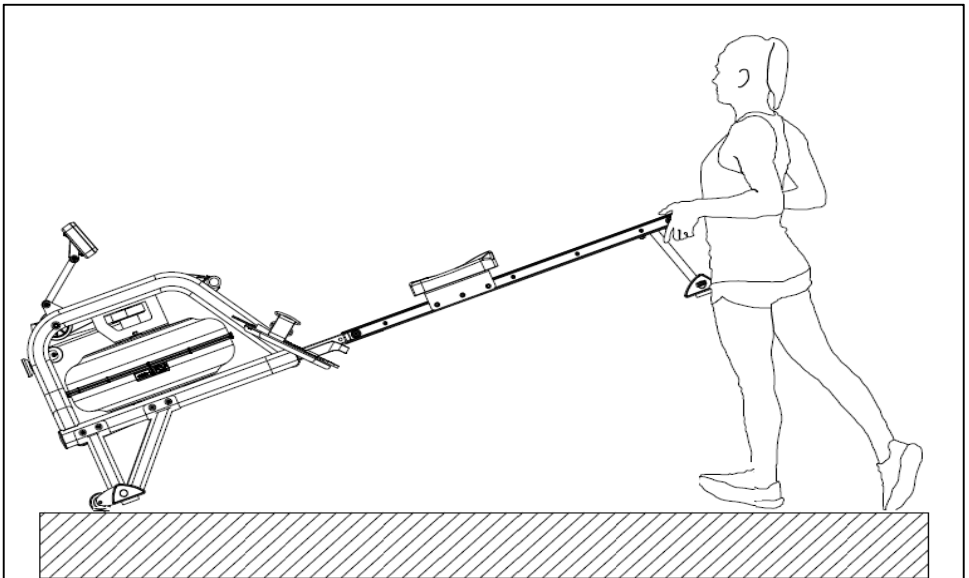
Obr.9



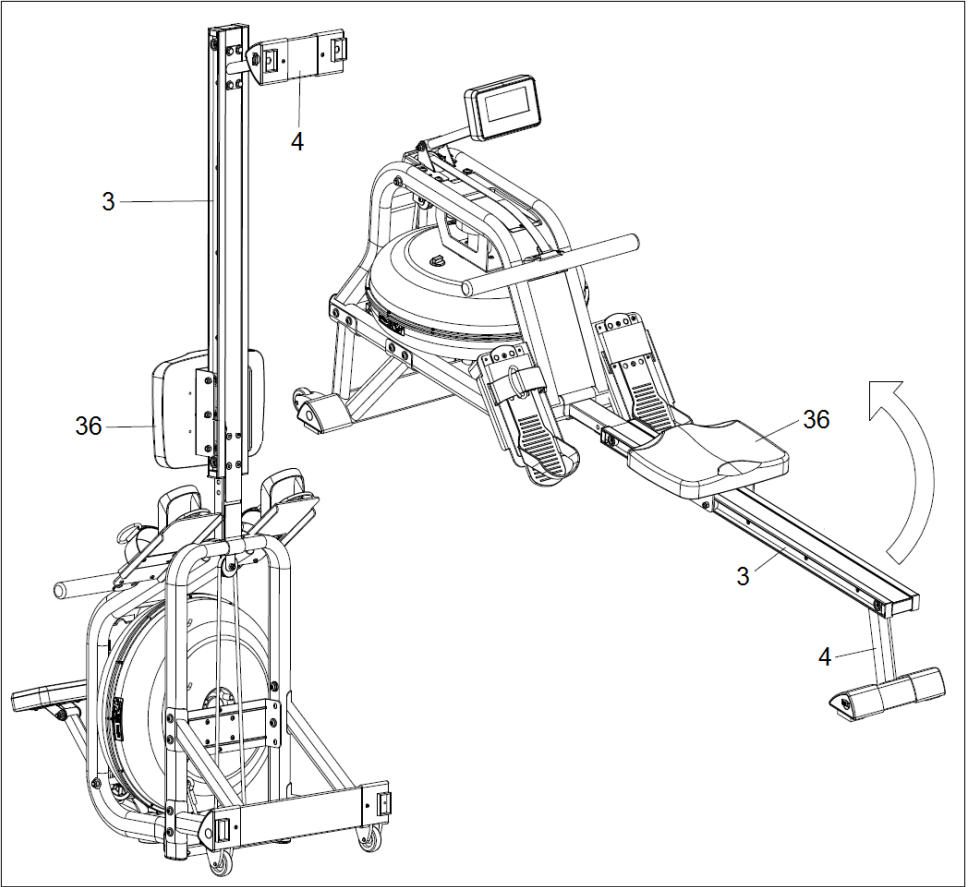
Obr.10



Obr.11



Obr.12



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE.-

Před začátkem cvičení se poraďte se svým lékařem. Doporučujeme podstoupit kompletní lékařskou prohlídku.

Začítejte na úrovni, která vám byla doporučena. Nevzdávejte se.

Pokud cítíte jakoukoli bolest nebo nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.

Stroj používejte na rovném, pevném povrchu a nezapomeňte na ochrannou podložku pro ochranu koberce či podlahy.

OBECNÉ INFORMACE.-

Pečlivě si přečtete pokyny obsažené v tomto návodu. Poskytnou vám důležité informace pro montáž, bezpečnost a používání stroje.

1 Tento stroj byl testován a vyhovuje normě EN957 ve třídě H.C. a je vhodný pro domácí používání. Maximální nosnost stroje je 125kg.

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

3 Na stroji vždy může cvičit pouze jedna osoba.

4 Pokud se při používání tohoto stroje objeví závrať, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakýkoli jiný příznak, **PŘESTAŇTE CVIČIT** a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

5 Stroj používejte na rovném, pevném povrchu. Nepoužívejte ho venku nebo v blízkosti vody.

6 Rodiče, nebo osoby, které nesou zodpovědnost za děti, by měli mít na paměti jejich vrozenou zvědavost, která může vést k nebezpečným

situacím. Stroj by nikdy neměl být používán jako hračka.

7 Na stroji v jeden čas vždy cvičí pouze jedna osoba.

8 Používejte vhodný oděv a obuv. Ujistěte se, že jsou všechny šňůry a tkaničky správně zavázány.

9 Stroj může být používán pouze k účelům, které jsou popsány v této příručce. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není výrobcem doporučeno.

10 Do blízkosti stroje neumísťujte ostré předměty.

11 Osoby se zdravotním postižením by se měli poradit s kvalifikovanou osobou nebo lékařem, než začnou stroj využívat.

12 Před cvičením se zahřejte a protáhněte.

POKYNY KE CVIČENÍ.-

Protážení

Díky této fázi se zrychlí váš krevní oběh a svaly se lépe připraví na zátěž při cvičení. Díky tomu se sníží riziko křečí a podvrtnutí.

Doporučujeme provést několik protahovacích cvičení, které jsou uvedeny níže.



Každý úsek by měl trvat přibližně 30 sekund, nepřetěžujte se. Pokud ucítíte bolest, přestaňte cvičit.

Tento návod uschovejte pro budoucí použití.

1.- POKYNY K MONTÁŽI.-

Vyjměte stroj z krabice a ujistěte, že žádný z dílů nechybí.

Viz. obr.0:

Doporučujeme pomoc druhé osoby při montáži.

- (1) Hlavní tělo
- (2) Přední stabilizér
- (3) Lišta
- (4) Zadní stabilizér
- (25) Kryt předního stabilizéru
- (26) Kryt zadního stabilizéru
- (35) Doraz
- (36) Sedlo
- (46) Monitor
- (76) Sifonové čerpadlo
- (77) Trychtýř
- (82) Koncovka L
- (83) Koncovka R

Šrouby a Matice

- (58) Šroub M-8x15.
- (60) Šroub M-8x15.
- (66) Šroub M-8x15.
- (68) Šroub M-4x12.
- (71) Podložka OD20xID8,5x1,5.
- (74) Klíč S5.
- (75) Klíč S13-17.
- (87) Klíč OD16xID8,5x1,5.

2.- MONTÁŽ PŘEDNÍCH STABILIZÁTORŮ.-

Postavte zadní stabilizátor (4) na lištu (3) obr.1, vložte šrouby (66) a podložky (71). Pomocí klíče (75) vše pevně utáhněte.

3.- MONTÁŽ KONCOVÝCH KRYTŮ PŘEDNÍCH STABILIZÁTORŮ.-

Připojte levý a pravý kryt (25) (26) k přednímu stabilizátoru (2). Vložte šrouby (68), obr.2, a utáhněte je pomocí klíče (75).

4.- MONTÁŽ PŘEDNÍHO STABILIZÁTORU.-

Hlavní rám (1) držte ve svislé poloze. Připevněte přední stabilizátor (2) k rámu (1) pomocí šroubů (60) a podložek (71). Utáhněte imbusovým klíčem (74), obr. 3.

5.- MONTÁŽ SEDLA.-

Vložte sedlo (36) na lištu (3), ve směru šipky tak, jak je vidět na obr.4. Připevněte lištu (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (58). Zasuňte dorazy (35) a upevněte je šrouby (60) a podložkami (87) a poté vše upevněte imbusovým klíčem (74). Upevněte koncovky (82) a (83) na konec hliníkové lišty tak, jak je vidět na obr. 4.

6.- MONTÁŽ MONITORU.-

Připevněte monitor (46) k hlavnímu rámu (1) za použití podložek (71) a šroubů (60). Vše utáhněte klíčem (74).

JAK NAPLNIT A VYPRÁZDNIT NÁDRŽ.-

Nejprve odstraňte zátku od nádrže (33) obr.6/obr.7.

Chcete-li nádrž naplnit vodou (obr.6), vložte do nádrže nálevku (77) a poté pomocí sifonového čerpadla (76) a kbelíku, nádrž napusťte. Pomocí měřiče hladiny vody na boční straně změřte, kolik je v nádrži vody.

Chcete-li nádrž vyprázdnit (obr.7), postavte vedle stroje kbelík a pomocí sifonového čerpadla (76) odčerpejte vodu z nádrže do kbelíku.

Zasuňte zátku (33) do horního krytu nádrže. Setřete přebytečnou vodu z rámu.

POZNÁMKA:

Pliňte nádrž vodou z vodovodu. Přidejte do vody 1 tabletu na čištění vody (jeden balíček je součástí balení). Nikdy nepoužívejte chlór nebo bělidlo na bázi chlóru. Mohlo by dojít k poškození nádrže a ztrátě záruky. Přidejte tabletu na čištění vody každých 6 měsíců a nebo podle potřeby. Pokud voda zůstává zakalená, vyměňte ji. Voda z nádrže není vhodná k pití. Po odčerpání tuto vodu zlikvidujte.

HLADINA VODY.-

Ukazatel hladiny vody je na boční straně nádrže. Maximální úroveň naplnění je 6. Nikdy nádrž nepřepĺňujte a dodržujte limit! Jinak může dojít k poškození stroje a ztrátě záruky. Odpor závisí na hladině vody v nádrži. Hladina vody je 1 (nejnižší odpor) až 6 (nejvyšší odpor).

ÚPRAVA.-

Na lanku jsou tři háčky (A, B, C) které jsou umístěny na vnitřní straně rámu pod vodní nádrží, (obr.8). Pokud ohnete lanku na B nebo C, zvýšíte návrat pásu. C je nejrychlejší návratnost.

NASTAVENÍ PEDÁLŮ.-

Můžete upravit polohu stupaček (obr.9). Pokud to chcete upravit, vytáhněte podešev nahoru, umístěte ji do požadované polohy a

a zasuňte ji do otvoru. Popruh můžete také upravit a nastavit pomocí suché zipu, obr.9.

VYROVNÁNÍ.-

Jakmile je stroj umístěn ve své konečné poloze a připraven ke cvičení, ujistěte se, že sedí pevně na podlaze ve vodorovné poloze. Toho dosáhnete možným upravením vyrovnavačů (27) tak, jak je vidět na obr. 10.

PŘESUN & SKLADOVÁNÍ.-

Stroj je vybaven kolečky, díky nimž je pohyb stroje snadnější. Kola umístěna v přední části stroje usnadňují přesun stroje na jiné místo. Stačí zvednout zadní část stroje a opatrně ho dotlačit tam, kam potřebujete - viz. obr. 11.

Stroj můžete uložit do svislé polohy, abyste ušetřili místo, obr. 12. Pokud tak chcete učinit, posuňte nejprve sedadlo (36) směrem k přední části lišty (3), aby při zvedání stroje nesklouzlo. Opatrně zvedněte stroj po straně a postavte ho do svislé polohy. Skladujte stroj na suchém místě, pokud možno bez výkyvů teplot.

Pokud stroj nepoužíváte déle jak měsíc, vyprázdněte nádrž předtím, než ho uskladníte.

Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte kontaktovat váš zákaznický servis (uveden na zadní straně tohoto návodu).

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

VESLOVACÍ TECHNIKA



1.- ZTEČ

- Paže jsou částečně natažené
- Nohy přitiskněte k tělu
- Tělo nakloňte mírně dopředu

2.- ZAČÁTEK AKCE

- Paže úplně natáhněte.
- Začnete pohyb nohama.
- Veslo držte nad úroveň kolien.
- Tělem pohybujte do vzpřímené polohy.

3.- AKCE

- Nohami tlačte dozadu.
- Jakmile jsou paže nad koleny, tak se mírně ohnou.

4.- KONEC

- Držíte veslovací tyč na úrovni hrudníku
- Nohy jsou částečně napnuté.
- Tělo je nakloněné mírně dozadu

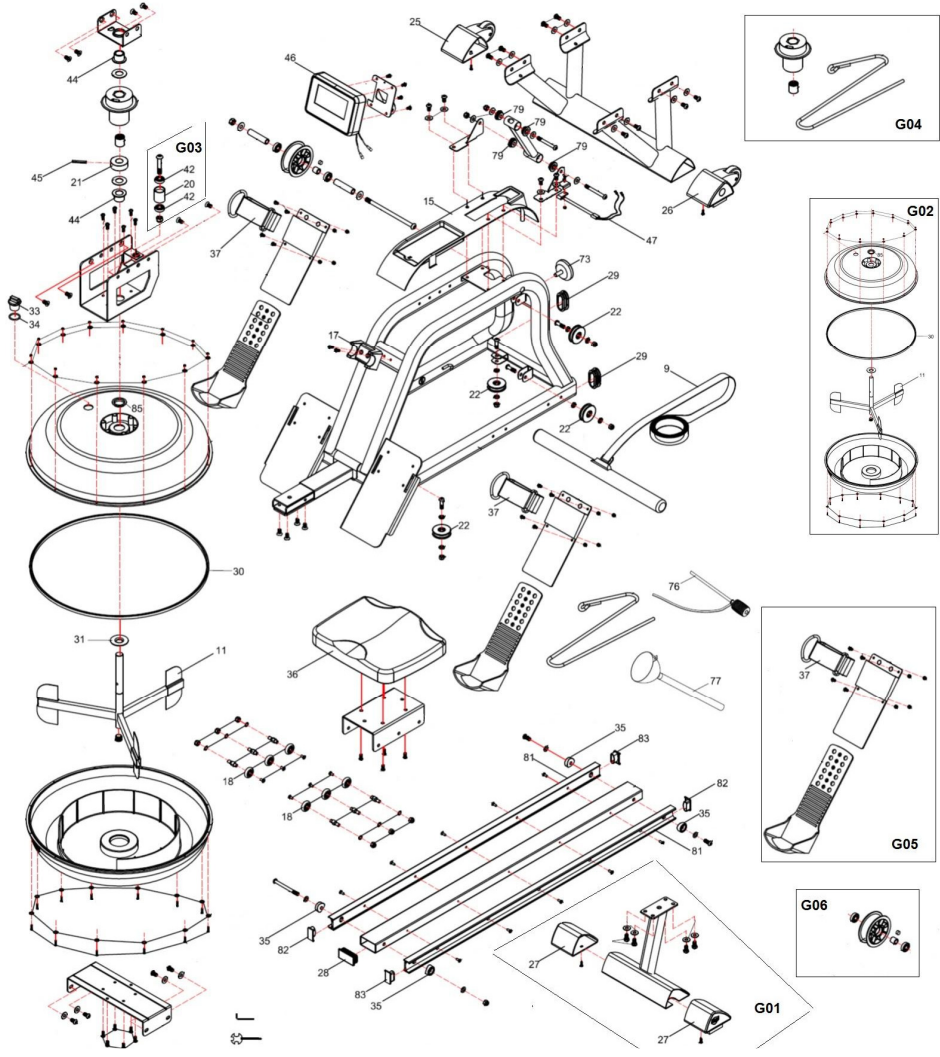
5.- OBNOVA

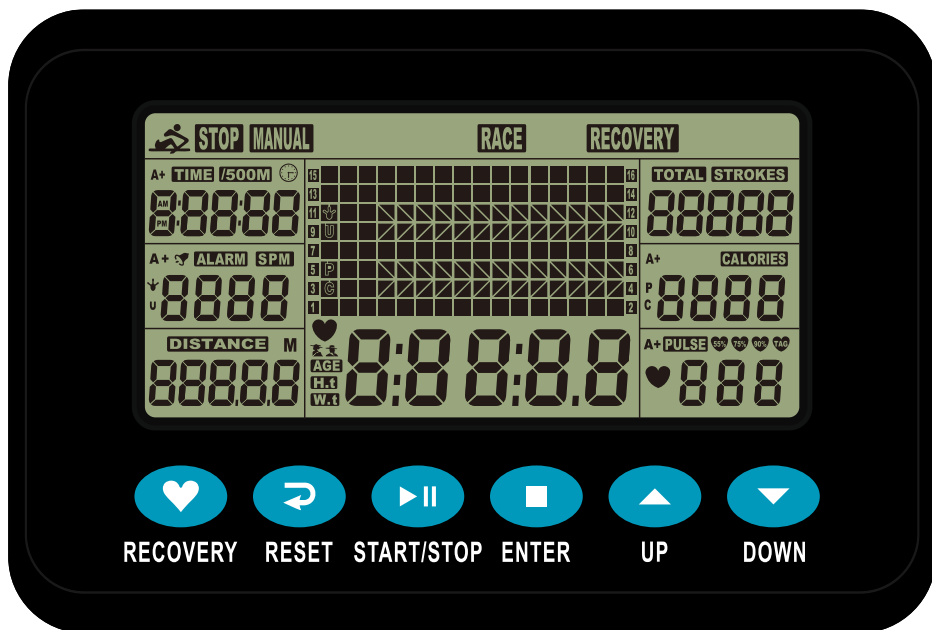
- Paže jsou natažené dopředu.
- Nohy jsou ohnuté.

6.- PŘÍPRAVA

- Návrat do první pozice.
- Nepouštějte veslovací tyč.

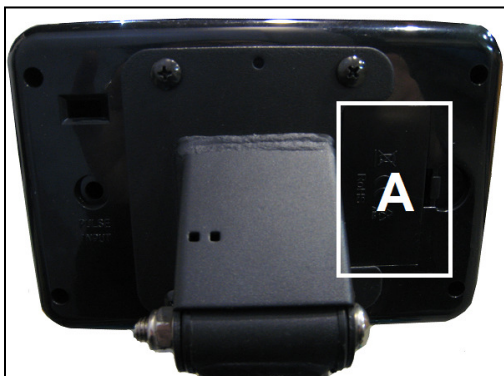
R370



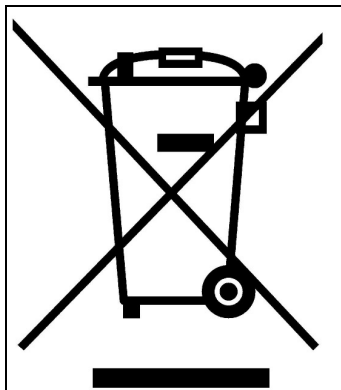


POČÍTAČ

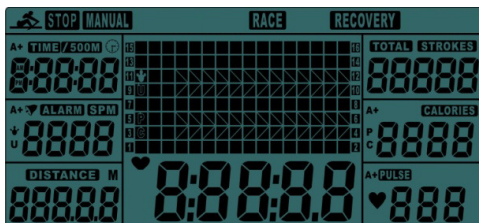
Obr. 1



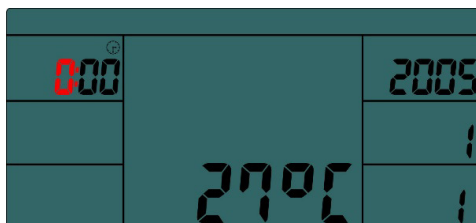
Obr. 2



Obr. 3



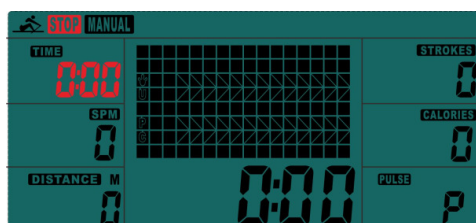
Obr.4



Obr.5



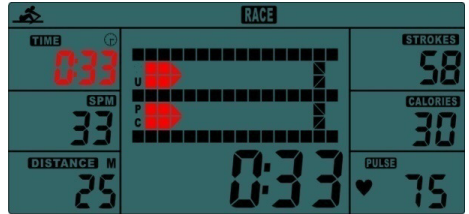
Obr.6



Obr.7



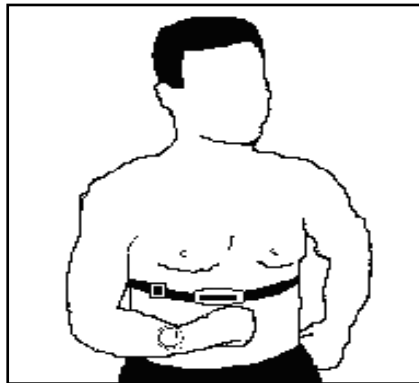
Obr.8



Obr.9



Obr.10



BATERIE.-

Tento monitor používá dvě tužkové 1,5V alkalické baterie. Abyste mohli vložit baterie do monitoru, je potřeba nejprve sejmout kryt, obr. 1, a opatrně vložit tyto baterie na určené místo. Dbejte na správnou polaritu baterií (odpovídající pól baterie ++ vložte ke značce uvnitř prostoru «+» a «-»). Zavřete kryt tak, jak je znázorněno na obrázku. 1.

Pokud po zapnutí monitor zobrazuje chyby, nebo se ukazují pouze segmenty displeje, vyjměte baterie a vyčkejte nejméně 15 vteřin a pak je vložte zpět.

Slabé baterie způsobují slabý signál (špatný kontrast) a displej pak zobrazuje chybné hodnoty. Je potřeba tyto baterie okamžitě vyměnit.

Monitor se zapne a ozve se pípnutí. Na LCD displeji se zobrazí všechny segmenty (obr. 3) a nakonec přejde počítač do režimu hodin a kalendáře. Pokud jednotka zůstane nehybná po dobu 4 minut, počítač automaticky přejde do režimu spánku.

Důležité. Vybité baterie recyklujte do k tomu určených nádob, obr. 2.

FUNKCE POČÍTAČE.-

Po vložení baterie přejde počítač do režimu hodin a kalendáře (obr.4). Stisknutím tlačítka UP nastavíte hodinu, pak stiskněte ENTER pro potvrzení. Stisknutím UP nastavíte minuty a potvrdíte ENTER. Pokračujte v nastavování roku, měsíce a dne stisknutím UP

nebo DOWN. Pokaždé je potřeba zadanou hodnotu potvrdit stisknutím ENTER. Pak počítač přejde do režimu cvičení (obr.5).

Chcete-li nastavit alarm, stisknutím UP ho zapnete. Vedle alarmu se zobrazí šipka. Stiskněte ENTER a okno hodin začne blikat. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN nastavíte čas pro alarm. Volbu potvrdíte stisknutím ENTER a počítač přejde do režimu pro cvičení (obr.5). MANUAL a RACE začnou blikat. Stisknutím UP nebo DOWN vyberte volbu MANUAL nebo RACE. Stisknutím ENTER volbu potvrdíte.

MANUÁLNÍ REŽIM.-

Jakmile vstoupíte do manuálního režimu (obr.6), stiskněte START a začnete cvičit. Monitor bude zobrazovat hodnoty vašeho tréninku.

Monitor můžete také nastavit na odpočítávání. Chcete-li to provést, tak jakmile začne v manuálním režimu blikat slovo TIME, stiskněte tlačítko UP a nastavte hodnotu. Potvrdíte stisknutím ENTER. Chcete-li nastavit jinou hodnotu (DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE) stiskněte klávesu ENTER dokud nebude na displeji blikat hodnota, kterou chcete nastavit, pak stisknutím tlačítka UP nastavíte požadovanou hodnotu. Hodnotu lze nastavit pouze na odpočítávání. Cvičit začnete stisknutím START. Když odpočítávání dosáhne 0 nebo pokud stisknete tlačítko STOP, monitor se zastaví a na obrazovce se zobrazí průměrná hodnota. Obrazovku cvičení opustíte stisknutím tlačítka RESET. Chcete-li si měřit svou tepovou frekvenci, musíte nosit hrudní pás (není součástí dodávky). Obr. 10.

RACE (ZÁVODNÍ) REŽIM.-

Jakmile jste v závodním režimu, můžete nastavit dobu trvání a vzdálenost závodu. Ve výchozím nastavení se na displeji zobrazí L9 - 4 min / 500m (obr.7). Pro změnu stiskněte UP nebo DOWN a vyberte jednu hodnotu L1 - L15.

L1	8:00
L2	7:30
L3	7:00
L4	6:30
L5	6:00
L6	5:30
L7	5:00
L8	4:30
L9	4:00
L10	3:30
L11	3:00
L12	2:30
L13	2:00
L14	1:30
L15	1:00

Stisknutím ENTER volbu potvrdíte. Poté začne blikat slovo DISTANCE (vzdálenost) a pomocí tlačítka UP nebo DOWN můžete nastavit vzdálenost mezi 500m - 10000m.

Stisknutím ENTER se obrazovka přepne do závodního režimu. Stiskněte START a na obrazovce se objeví USER - vy a PC - váš konkurent, který se bude v průběhu závodu měnit (obr.8). Když USER (vy) nebo PC dosáhnete konce závodu, monitor se zastaví a na obrazovce se objeví USER WIN nebo PC WIN podle toho, kdo závod vyhrál (obr.9). Stiskněte START

a začněte cvičit. Stisknutím RESET opustíte obrazovku závodu.

MĚŘENÍ KONDICE

Tento stroj je vybaven funkcí RECOVERY. Tato funkce vám nabízí možnost změřit, jak dlouho bude trvat, než se vaše tepová frekvence po zátěži vrátí do klidové fáze po dokončení cvičení. Jakmile docvičíte, nechte ruce na senzorech pro měření tepové frekvence (R) a stiskněte tlačítko «Recovery». Následně se začne odpočítávat čas. Na monitoru zůstanou zobrazeny pouze hodnoty čas a tepová frekvence. Zařízení změří vaši tepovou frekvenci během jedné minuty. Doba, která je potřeba pro vrácení tepové frekvence do klidové fáze, se vám zobrazí na řádce pro tepovou frekvenci. Pokud se během této doby rozhodnete program ukončit, klikněte znovu na tlačítko "RECOVERY" a dostanete se zpět na hlavní obrazovku. Jakmile čas vyprší, zařízení vyhodnotí vaši kondici a hodnocení zobrazí na monitoru «F1, F2,..., F5, F6»; kdy «F1» je nejlepší (fitness «excelentní») a «F6» nejhorší (fitness «velmi špatné»). Následným stisknutím RECOVERY se dostanete zpět na hlavní obrazovku, kde budou již funkce v původním režimu, jako před zahájením testu.

ALARM.-

Alarm funguje pouze v případě, že je počítač v režimu spánku. Během cvičení alarm nebude zvonit.

Stisknutím a podržením tlačítka RESET přejdete na nastavení alarmu.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ.-

Problém: Displej se rozsvítí, ale zobrazuje pouze čas.

Řešení:

a.- Ujistěte se, že je připojen propojovací kabel.

Problém: Displej se nezapne a nebo jsou segmenty zobrazovány slabě.

Řešení:

a.- Zkontrolujte, zda máte správně vložené baterie.

b.- Vyměňte baterie.

c.- Pokud jsou baterie prázdné, okamžitě je vyměňte.

Problém: Některé části displeje nejsou viditelné a nebo displej zobrazuje pouze chybové hlášky.

Řešení:

a.- Vyjměte baterie na 15 vteřin a pak je vložte zpět.

b.- Zkontrolujte nabití baterie. Pokud jsou vybité, tak je vyměňte.

c.- Pokud výše uvedené kroky nepomohou, je potřeba vyměnit celý monitor.

Nevystavujte monitor přímému slunečnímu záření, displej je z tekutých krystalů a mohlo by dojít k jeho poškození. Nevystavujte jej ani vodě či nárazům.

Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte kontaktovat váš zákaznický servis (uveden na zadní straně tohoto návodu).

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

