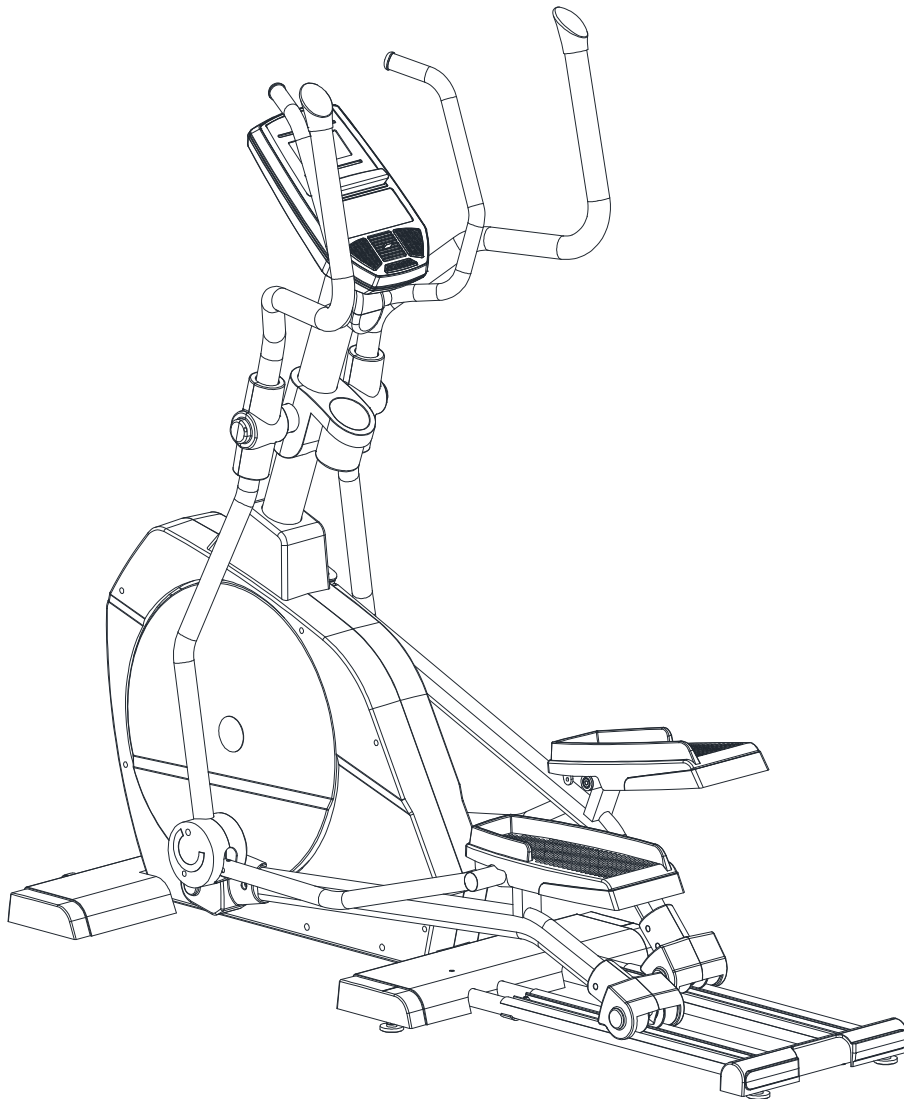


BH FITNESS



Návod k obsluze

MOD. G868i

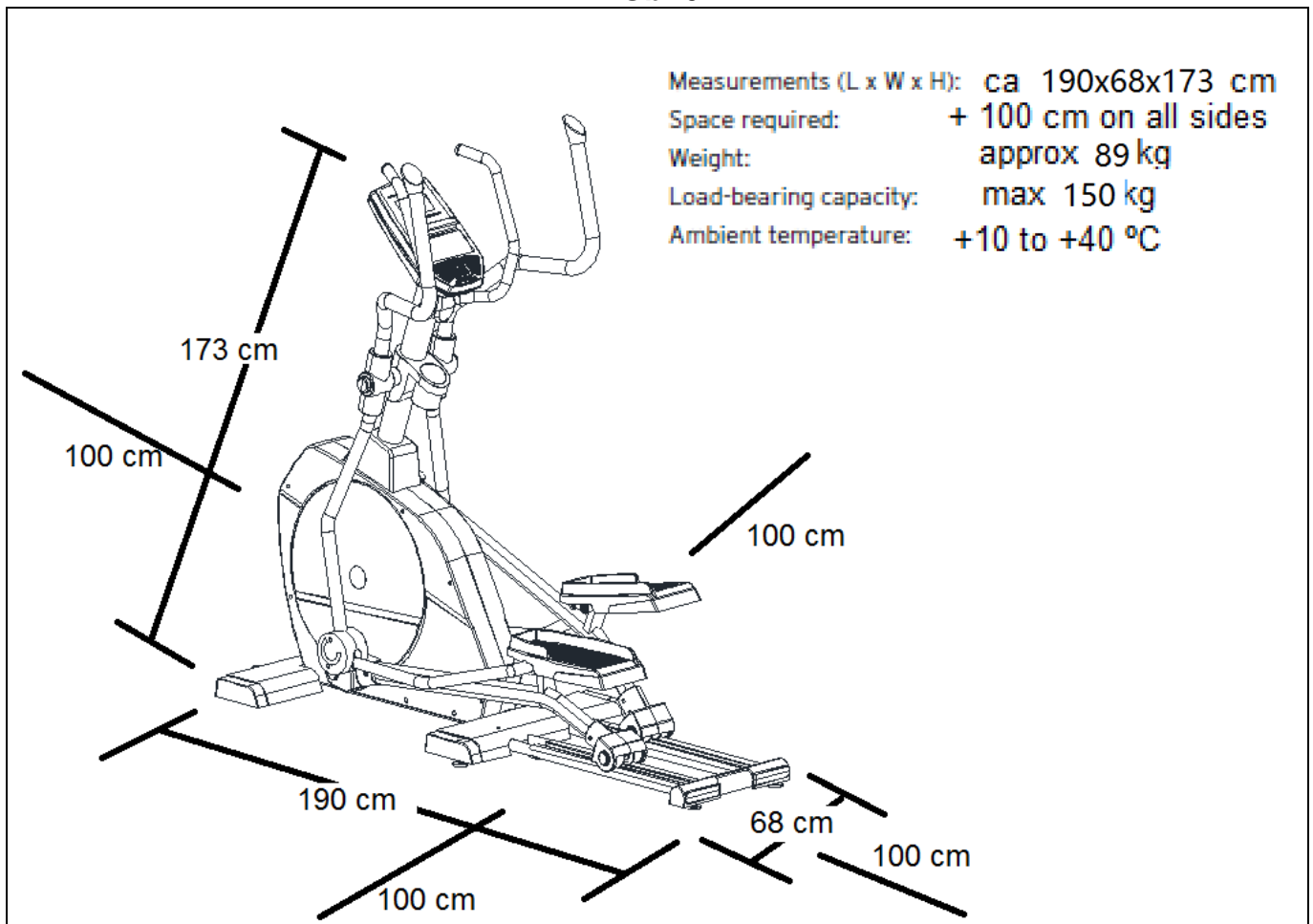


Eliptický trenažér BH Fitness i.FDC20 Studio

Návod k obsluze

MOD. G868i

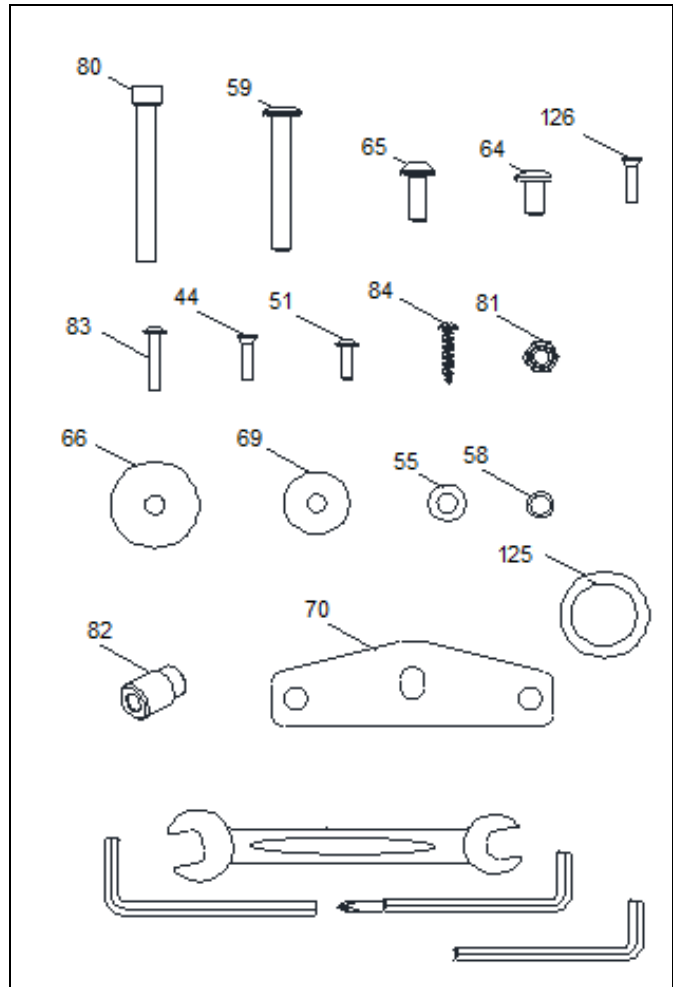
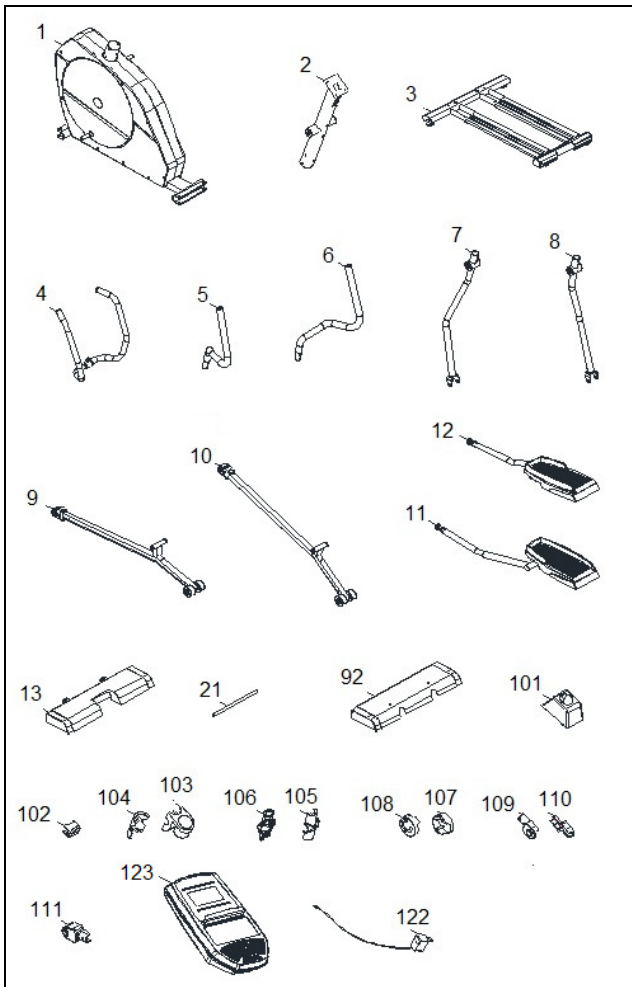
Obr.0



MOD. G868i

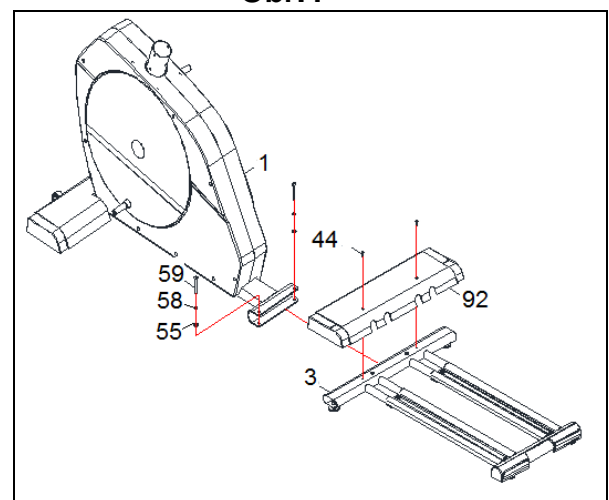
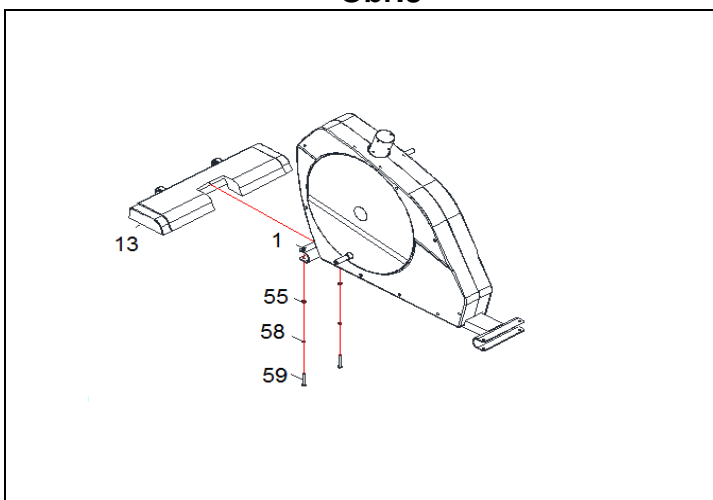
Obr.1

Obr.2

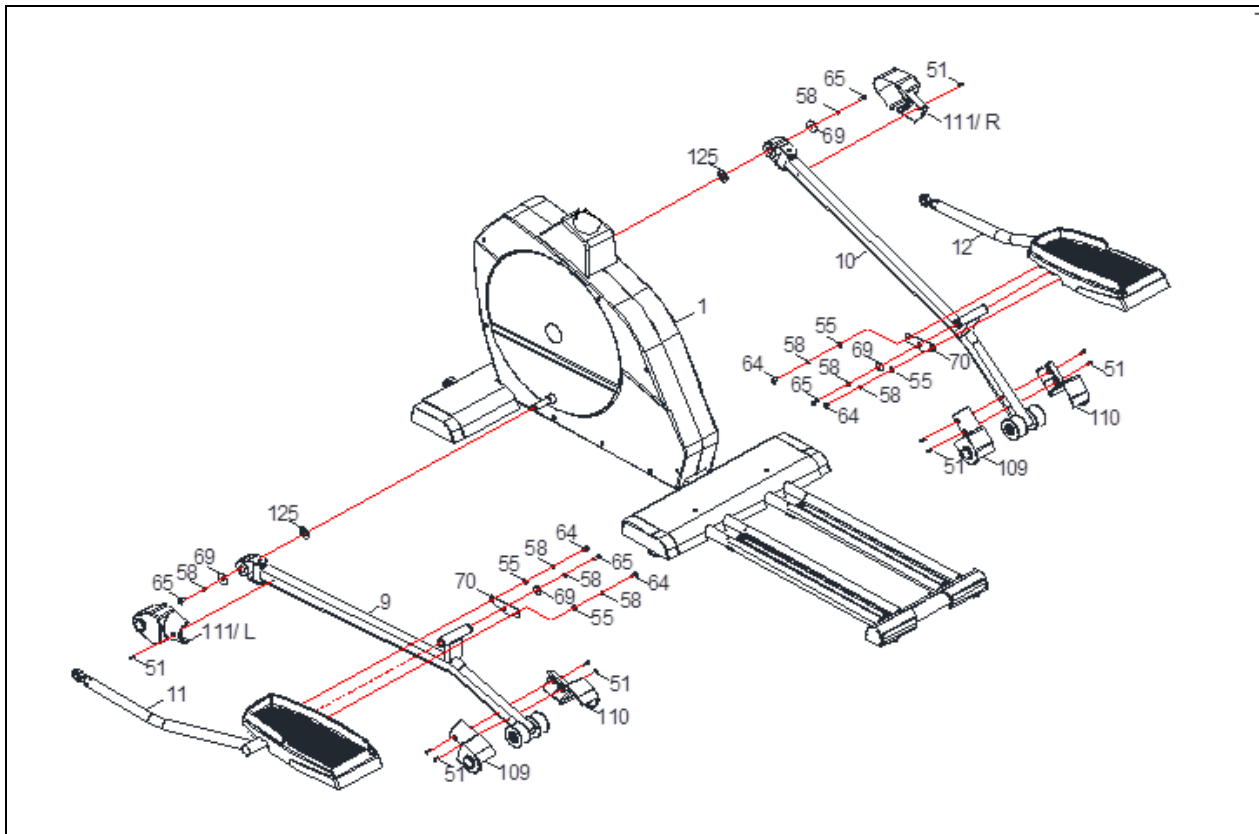


Obr.3

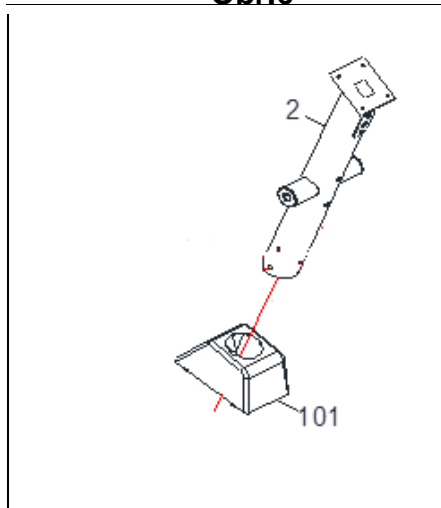
Obr.4



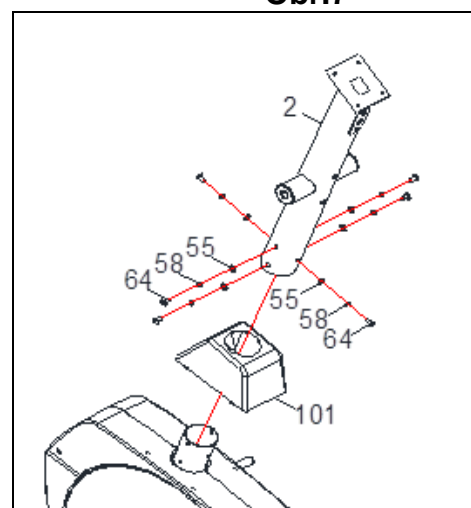
Obr.5



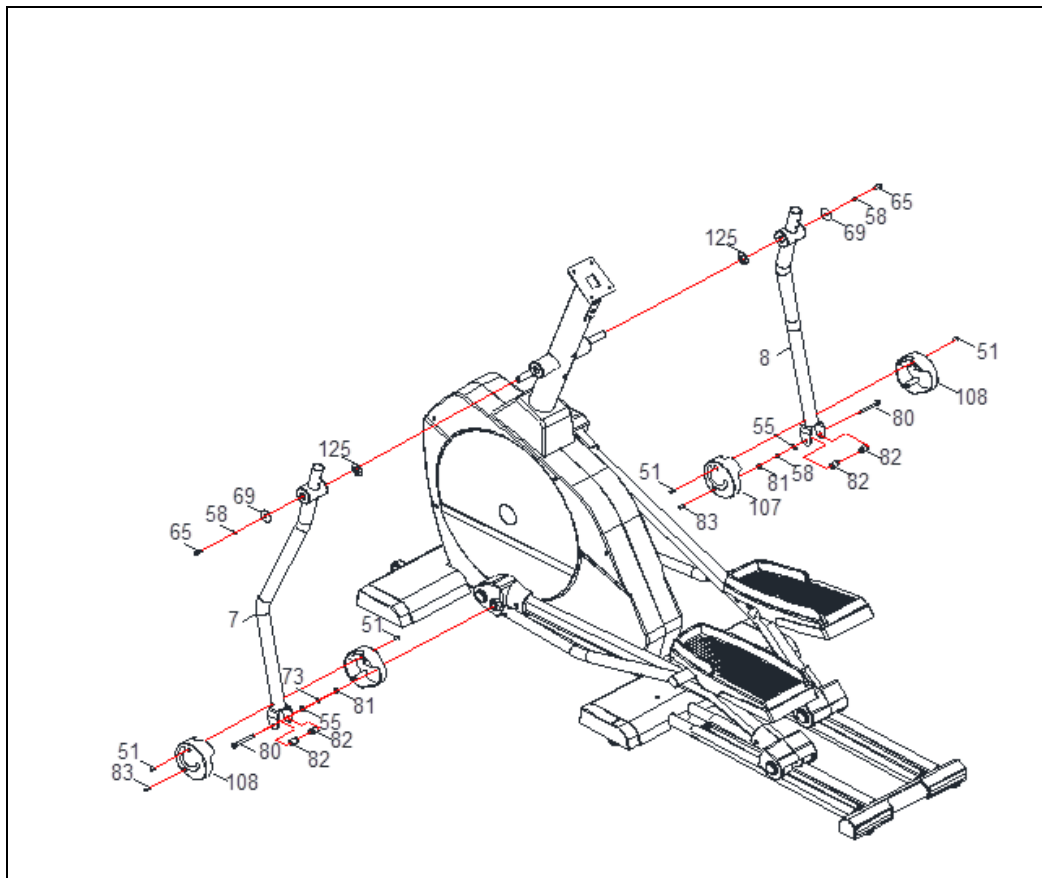
Obr.6



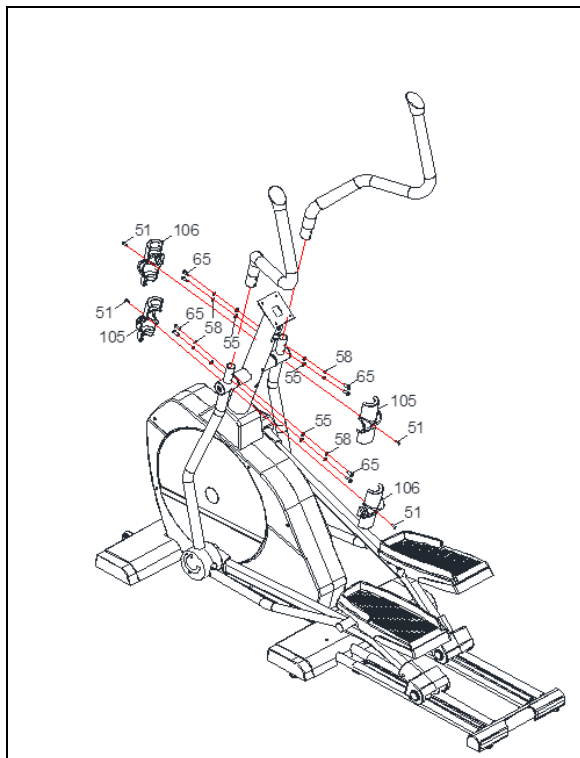
Obr.7



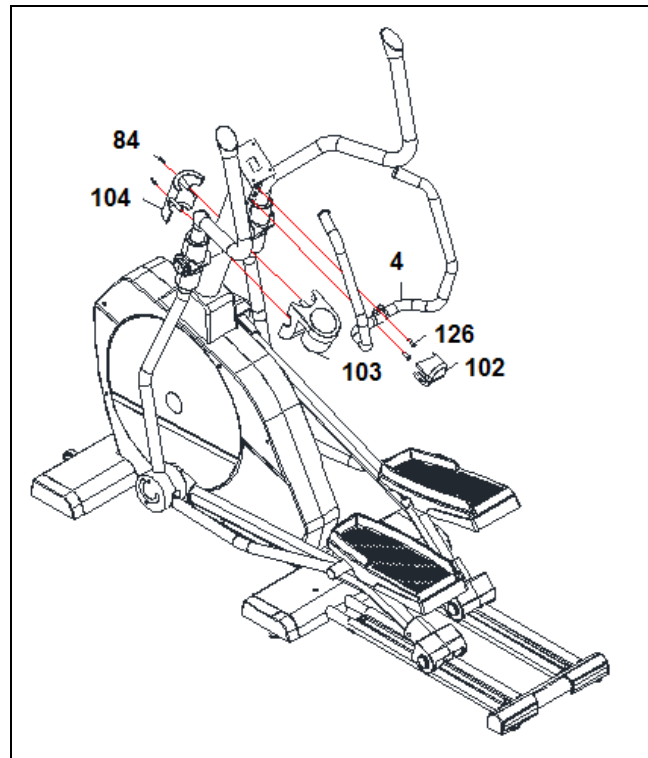
Obr.8



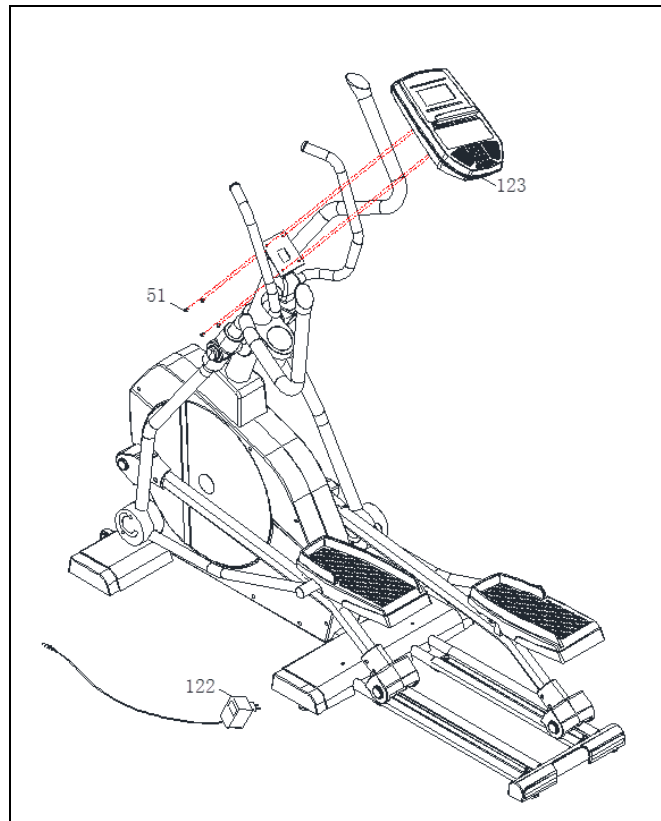
Obr.9



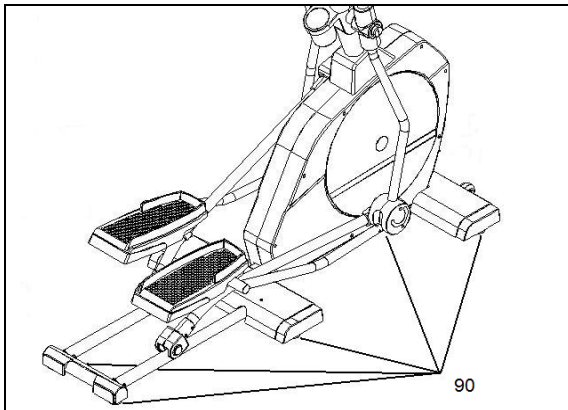
Obr.10



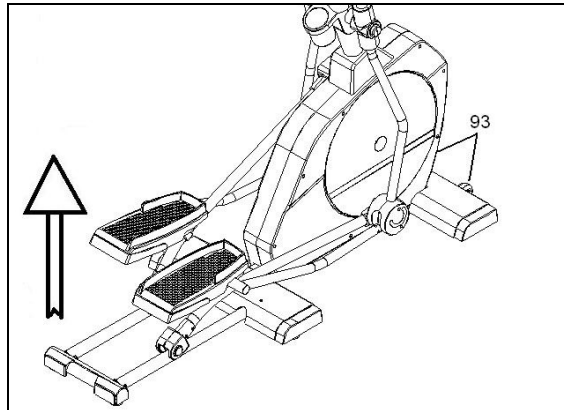
Obr.11



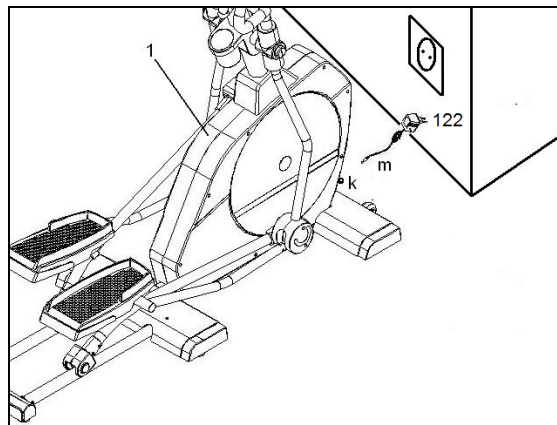
Obr.12



Obr.13



Obr.14



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Tento eliptical byl navržen a vyroben tak, aby jeho používání bylo maximálně bezpečné. Při cvičení na tomto stroji však musí být přijata určitá bezpečnostní opatření. Pečlivě si přečtěte pokyny, které jsou obsaženy v tomto návodu. Návod poskytuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a správném používání stroje.

Tento návod si uschovejte pro budoucí použití.

POUŽITÍ

1. Tento stroj byl navržen pro domácí používání.
2. Hmotnost uživatele nesmí překročit 150 kg
3. Systém stroje není závislý na rychlosti otáčení magnetickým setrvačником.
4. Tento eliptical byl testován a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 třídy H.B.
5. Rodiče, nebo osoby zodpovědné za děti, by měli brát vždy v úvahu, že děti jsou přirozeně zvědavé, kdy toto může vést k nebezpečným situacím a k nehodám. Stroj nesmí být nikdy použit jako hračka. Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti s elipticalem.
6. Eliptical je vybaven setrvačником, není tedy možné stroj okamžitě zastavit.
7. Stroj není vhodný na cvičení, kde je potřeba znát každý krok s vysokou přesností.
8. Osoby se zdravotním postižením by nejdříve měli konzultovat svůj zdravotní stav s lékařem, než začnou stroj využívat.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Upozornění: Než začnete cvičit na elipticalu, je vhodné, abyste konzultovali svůj zdravotní stav se svým lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo ty, kteří trpí zdravotními problémy.

1. Senzory pro monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Pokud se při používání tohoto stroje objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo další příznaky, přestaňte cvičit a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
2. Vždy cvičte na té úrovni, která vám byla doporučena odborníkem. Nikdy se nepřetěžujte. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před cvičením se zahřejte vhodnými cviky.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Vyjměte všechny části stroje z kartonové krabice a zkontrolujte je podle seznamu dílů, abyste se ujistili, že nic nechybí. Krabici nevyhazujte, dokud nebude stroj kompletně sestaven.
2. Vždy používejte stroj v souladu se všemi pokyny.

Pokud během montáže nebo následné kontroly stroje, zjistíte, že je jakákoli jeho část vadná, případně pokud během cvičení uslyšíte nepatřičné zvuky, přestaňte cvičit a kontaktujte váš zákaznický servis. Stroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

3. Před začátkem cvičení se ujistěte, že jsou všechny části stroje připevněny, matice, šrouby, pedály a tyče jsou správně umístěny a utaženy.

4. Používejte vždy jen originální náhradní díly. Výměnou nebo úpravou jakéhokoli komponentu jinak, než schvaluje dodavatel, ztratíte záruku ke stroji.

5. Stroj umístěte na rovný a pevný povrch. Nepoužívejte ho venku ani v blízkosti vody.

6. V zájmu bezpečnosti musí být kolem stroje min. 1 metr volného místa. Nepokládejte do jeho blízkosti jakékoli ostré předměty.

7. Stroj slouží pouze k účelům popsaným v tomto návodu. Nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno.

8. Nedotýkejte se pohyblivých částí stroje.

9. Noste vhodné oblečení pro cvičení. Nepoužívejte oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Noste běžecké boty. Ujistěte se, že všechny tkaničky a šňůrky jsou uvázány.

10. Majitel je povinen informovat každého, kdo cvičí na stroji, o nezbytných bezpečnostních opatření.

DŮLEŽITÉ

1. Po měsíci používání je vhodné dotáhnout veškeré šrouby.

2. Každý kloubový spoj, nebo spoj hřídele musí být namazaný vazelínou.

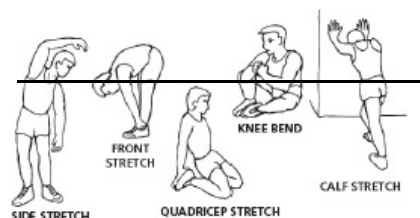
3. Šrouby na kloubových spojích a spojích hřídele dotáhněte pouze na 80%. Plné dotazení šroubů proveďte až po 2 minutách jízdy na trenážeru.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Cvičení na elipticalu nabízí různé výhody; zlepšení vaší kondice, funkčnost svalů a pokud budete spolu se cvičením dodržovat i dietu, pomůže vám dokonce i zhubnout.

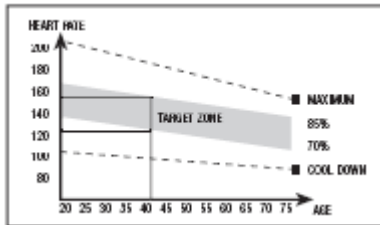
1. Zahřátí

V této fázi připravíte své svaly pro zátěž. Díky tomuto cvičení snížíte riziko křečí a výronů. Doporučujeme provést cviky, které jsou na obrázku níže. Každý cvik by měl být prováděn pomalu a trvat alespoň 30 vteřin. Nepřetěžujte se. Pokud cítíte jakoukoli bolest, přestaňte cvičit.



2. Cvičení

V této fázi cvičení vás čeká největší fyzická námaha. Pokud budete cvičit opravdu pravidelně, budou vaše svaly na nohou mnohem pružnější a silnější. Je důležité udržovat konstantní rychlost. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý, aby se vaše tepová frekvence dostala do cílové oblasti, viz graf níže:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut. Pro začátečníky se všeobecně doporučuje, aby cvičili 10-15 minut.

3. Zklidnění

V této fázi váš kardiovaskulární a svalový systém odpočívá. Snížíte rychlost na elipticalu a cvičíte dále alespoň po dobu 5 minut. Pak se znovu protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Časem se bude vaše kondice zlepšovat a vaše tréninky se prodlouží a zintenzivní. Doporučujeme proto, abyste cvičili alespoň 3x v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší úroveň pro větší námahu. Díky tomu budou vaše nohy více a intenzivněji pracovat. Protože je trénink intenzivnější, může být i kratší. Pokud k tomu chcete ještě zlepšit svou fyzickou kondici, upravte svůj tréninkový program. Zahřátí a zklidnění provádějte jako obvykle, ale jakmile se budete blížit ke konci hlavní části cvičení, zvyšte na chvíli úroveň odporu, aby vaše nohy začaly ještě více pracovat. Zároveň snižte rychlost a udržujte svůj tep v cílové oblasti.

Hubnutí

U hubnutí je vždy důležité celkové vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší cvičení, tím větší počet spálených kalorií.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtete pokyny, které jsou obsaženy v tomto návodu. Návod poskytuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a správném používání stroje.

1 Stroj je navržen pro používání v domácnosti. Maximální váha uživatele je 150kg.

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

3 Rodiče by měli mít své děti pod neustálou kontrolou. Nedovolte jim, aby si se strojem hráli nebo aby si

hráli v jeho blízkosti. Stroj nesmí být nikdy používán jako hračka.

4 Majitel stroje odpovídá za to, že osoby, které na stroji cvičí, jsou poučeni a informováni o nezbytných bezpečnostních opatřeních.

5 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

6 Ke cvičení používejte vhodný oděv a obuv.

1.- INSTRUKCE K MONTÁŽI

Vyndejte všechny části stroje z kartonové krabice a podle seznamu dílů se ujistěte, že nic nechybí, obr.1.

POZOR: U některých částí je potřeba, aby montáž prováděli dvě osoby.

INSTRUKCE K MONTÁŽI

1. Vyndejte všechno z krabice a ujistěte se, že jsou dodané všechny kusy:

Obr.1 Seznam dílů

- (1) Hlavní část stroje
- (2) Hlavní sloupek
- (3) Zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností
- (4) Horní řídítka
- (5) Levá horní část řidítek
- (6) Pravá horní část řidítek
- (7) Dolní levá část řidítek
- (8) Dolní pravá část řidítek
- (9) Levá tyč pro pedál
- (10) Pravá tyč pro pedál
- (11) Levý pedál
- (12) Pravý pedál
- (13) Přední stabilizátor s kolečky
- (21) Osa
- (92) Přední spodní kryt
- (101) Dolní kryt sloupku
- (102) Kryt řidítek
- (103) Část držáku na lahev
- (104) Část držáku na lahev
- (105) Zadní kryty rotačních tyčí
- (106) Přední kryty rotačních tyčí
- (107) Levý kryt
- (108) Pravý kryt
- (109) Levý kryt pedálu
- (110) Pravý kryt pedálu
- (111) Kryt kloubu klikové hřídele
- (122) Adaptér
- (123) Počítač

Obr.2 Šrouby a upevňovací prvky

(82) Pouzdro
(64) Šroub M-8x15.
(65) Šroub M-8x20.
(80) Šroub M-8x70.
(59) Šroub M-8x60.
(83) Šroub M-5x25.
(44) Šroub 5x20.
(51) Šroub 5x12.
(84) Šroub 4x25.
(55) Podložka D-8.x16
(66) Podložka D8,4x38Ø.
(69) Podložka M-8X28Ø.
(58) Pružinová podložka M-8.
(81) Nylonová matka M-8.
(125) Pružinová podložka M-10.
(70) Nosná deska
Imbusový klíč 6mm.
Imbusový klíč 6mm.
Oboustranný klíč 13-15.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

POZOR: Pro tuto část montáže je nutná pomoc druhé osoby

Přiblížte přední stabilizátor s kolečky (13) k hlavní části stroje (1) tak, aby byla kolečka umístěna v přední části stroje, Obr.3. Vložte šrouby (59), podložky (55) a pružinovou podložku (58), a pevně utáhněte. Vezměte zadní stabilizátor s vyrovnávači (3), a zarovnejte tečky, obr.4. Vložte šrouby (59), podložky (55) pružinovou podložku (58), a pevně utáhněte. Poté nasadte kryt (92) a pevně ho utáhněte šrouby (44) Obr.4.

DŮLEŽITÉ: Po měsíci používání stroje opět dotáhněte všechny šrouby.

3. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Nyní nasuňte sloupek (2) až po výstupek na hlavní části stroj (1), Obr.7, připojte svorky. Zasuňte sloupek (2) přes výstupek (1) ve směru šipky, obr.7, a zajistěte, aby nedošlo k zachycení žádných kabelů. Zašroubujte šrouby (64), podložky (55) a pružinové podložky (58), obr.7, a pevně utáhněte.

4. PŘIPOJENÍ NÁŠLAPŮ

Vezměte levou tyč pro nášlap (9) (označena písmenem "L") a zasuňte koncovou objímku na vřeteně (E) na hlavním těle stroje (1) Obr.5. Zašroubujte šroub (65), jak je znázorněno na obr.5, nasadte rovnou podložku (69) a pružinovou podložku (58) a (125), a vše pevně utáhněte. Vezměte pravou tyč pro nášlap (10), (označena písmenem "R") a postupujte stejně jako u levé tyče obr.5. Nasadte levý a pravý kryt (111), a upevněte je šrouby (51) jako na obr.5.

Nyní nasadte kryty (108 a 109), a zašroubujte šrouby (51) obr.5.

5. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Vezměte levý pedál (11) označený písmenem (L), a vložte ho do levé tyče pro pedál (9) obr.5. Stejný postup proveďte i s pravým pedálem (12), který je označen písmenem (R) obr.5. **POZOR: Je vhodné znovu dotáhnout šrouby po měsíci užívání stroje.**

6. MONTÁŽ DOLNÍ ČÁSTI ŘIDÍTEK

Nasadte levou spodní část (7) (označenou písmenem "L") na osu obr.8, připevněte podložku (69) a pružinovou podložku (58) a (125), plochou podložku (65) a pomocí klíče pořádně utáhněte. Vezměte pravou spodní část (8), (označenou písmenem "R") a projděte stejným postupem jako u levé části.

7. MONTÁŽ MADEL

Nasadte pedál (11) a umístěte ho pomocí spodní části řidítek (7) tak, jak je znázorněno na obr.8, a zarovnejte otvory. Namontujte pouzdra (82). Následně zasuňte šroub (80) a utáhněte matici (81). Nasadte pedál (12) a umístěte ho pomocí spodní části řidítek (8) jako na obrázku.8, zarovnejte otvory. Zasuňte šroub (80) a utáhněte matici (81). Poté nasadte kryty (107 a 108), upevněte je šrouby (83 a 51) obr.8. Pokud máte pocit, že jsou pedály uvolněné, postupujte následovně:

- Odstraňte šroub
- Vložte jednu nebo více podložek 0.15 mm (125) jako na obr. 8.
- Utáhněte šroub

8. MONTÁŽ HORNÍ ČÁSTI MADEL

Jakmile budete mít sestavenou spodní část madel, vezměte levou horní část madla (5) (označena písmenem "L") a vložte ji na výstupek dolní části (7), obr.9, zarovnejte otvory pro šrouby. Umístěte šrouby (65), podložky (55) a pružné podložky (58), obr.9, a pevně vše dotáhněte. Stejný postup zopakujte u horní pravé části madla (6) (je označena písmenem "R").

9. MONTÁŽ KRYTŮ

Vezměte přední (105) a zadní (106) kryty a umístěte je na hlavní sloupek (8), obr.9. A pomocí šroubů (51) je upevněte ke sloupku.

MOD. G868i

10. MONTÁŽ HORNÍCH ŘIDÍTEK

Přitáhněte řídítka (4) až k hlavnímu sloupku (2), obr.10, zasuněte kabel (130) do drážky, viz. obr.10, a vytáhněte ho ven z horní části držadla řidítek.

Zašroubujte šrouby (126), obr.10, a pevně je utáhněte, poté nasadte kryt řidítek (102).

11. DRŽÁK NA LÁHEV

Vložte část držáku na láhev (103) na sloupek (2), pak druhou část držáku na láhev (104) a upevněte části k sobě šrouby (84) obr.10.

12.- MONTÁŽ MONITORU

Propojte kabely, které vyčnívají z hlavního sloupku (2), a monitoru (123), obr.11.

Umístěte monitor (123) na horní část desky, která je na hlavním sloupku (2), jak je vidět na obr.11, zajistěte, aby nedošlo ke skřípnutí kabelů.

Pomocí šroubů (51) monitor na místě připevněte obr.11.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj smontován, ujistěte se, že stojí rovně na rovné podlaze. Pokud ne, můžete ho vyrovnat.

Pro vyrovnání použijte vyrovnávače (90) na zadní straně stabilizátoru, obr.12.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Stroj je vybaven kolečky (93), viz obr.13, které usnadňují pohyb stroje. Díky dvěma kolečkům můžete strojem hybat pouhým mírným nadzvednutím zadní části.

Stroj skladujte na suchém místě a nevystavujte ho výkyvům teplot.

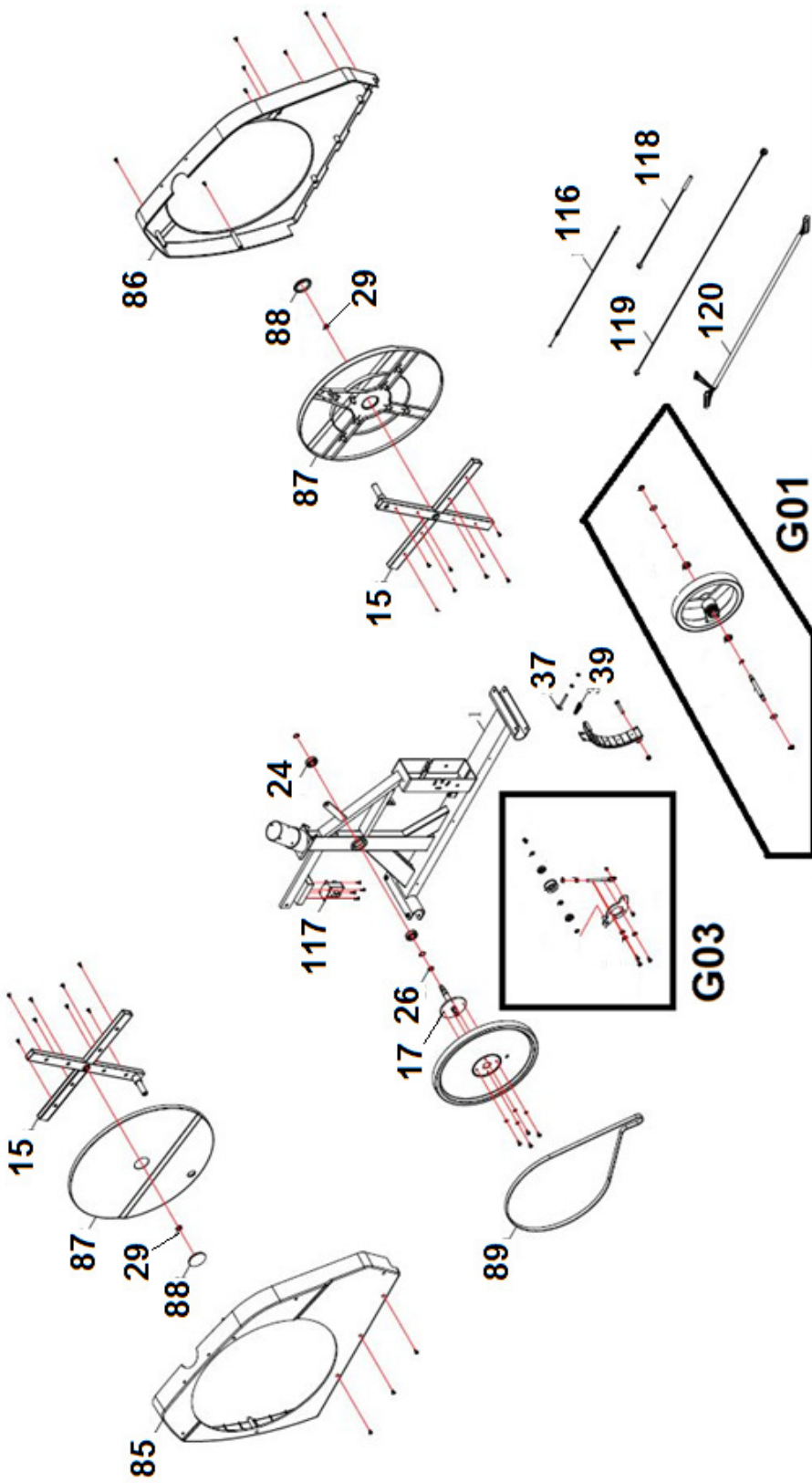
PŘIPOJENÍ

Zasuňte jack (m) do adaptéru, který je vzadu na hlavní části stroje (k) (spodní, zadní část stroje) a poté zapojte adaptér (122) do zásuvky 230 V obr.14.

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

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

MOD. G868i



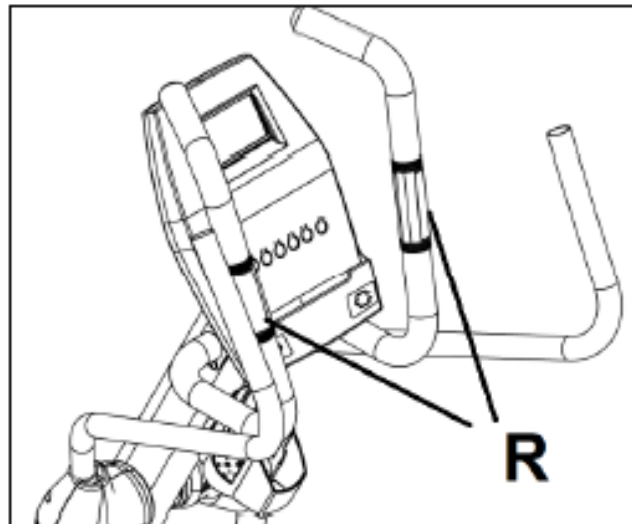


POČÍTAČ

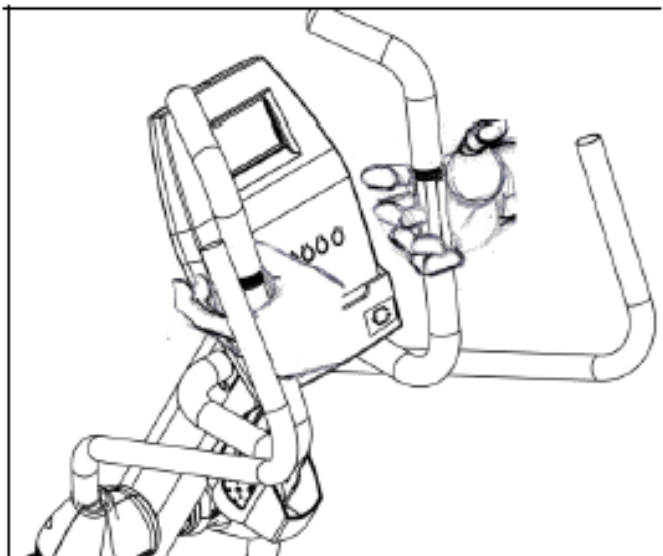
Obr. 1



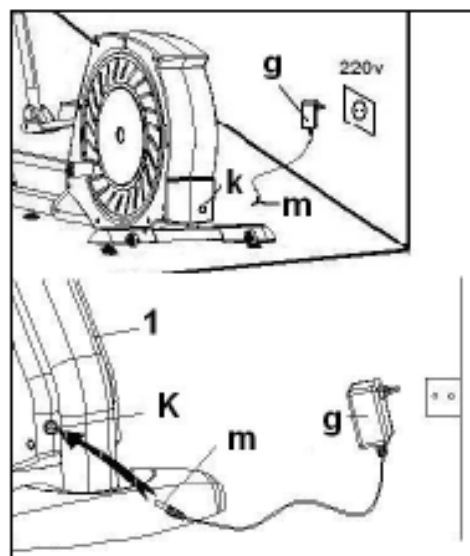
Obr. 2



Obr. 3



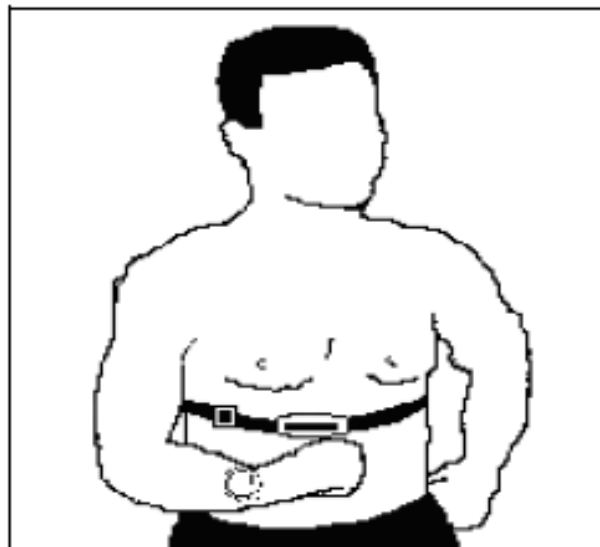
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAČÍNÁME

Chcete-li monitor zapnout, je potřeba nejprve zapojit dodaný adaptér do zásuvky (220 V – 240 V) a konektor adaptéru do zásuvky na spodní části stroje. (obr. 4)

Obrazovka se následně automaticky zapne, a to v programu "U0" (uživatel 0) a můžete začít cvičit. Můžete volit mezi 4 uživatelskými programy U0-U4, pomocí tlačítka UP▲/DOWN▼ volbu potvrďte stisknutím ENTER.

Následně se objeví Male / Female symboly pro pohlaví, vyberte pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ a potvrďte ENTER. Následně je potřeba zadat věk, opět pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ (věk mezi 10 až 100) a potvrdit ENTER. Stejným postupem zadejte svou výšku (od 90 do 210 cm) a váhu (od 10 do 150 kg) vše potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

Pokud v průběhu cvičení kdykoli stisknete tlačítko START/STOP všechny funkce se zastaví. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP stroj restartujete.

Monitor se automaticky vypne, pokud je déle jak 4 minuty nečinný.

Důležité: Všechny elektronické komponenty recyklujte do správných kontejnerů - viz. obr.1.

FUNKCE POČÍTAČE

Tento počítač má sedm funkčních tlačítek RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼; QUICKSTART. Ve středu obrazovky se současně zobrazuje vybraná úroveň programu a pět dalších oken: SPEED/RPM (rychlost, otáčky); TIME (čas); DISTANCE (vzdálenost); WATTS/CALORIES (watt/kalorie) a PULSE RATE (tepová frekvence).

Počítač disponuje jedním manuálním programem, 12 přednastavenými programy s úrovní zátěže; 1 program, který si může definovat uživatel a 4 programy řízené tepovou frekvencí; 1 Fitness test; 1 watt program a 1 náhodný program.

With the monitor either stopped or working the SPEED/RPM and WATT/CAL windows give alternate displays every 5 seconds.

ZMĚNA KM NA MÍLE

Odpojte stroj, stiskněte naráz tlačítko STOP a ENTER a znovu připojte napájecí adaptér. Stiskněte tlačítko MODE dokud se na displeji nezobrazí zkratka F09, a pomocí tlačítek UP ▲ a DOWN ▼ vyberte mezi metric / millas (metry a míle). Po výběru hodnoty opět stiskněte tlačítko MODE, čímž volbu potvrdíte.

ZMĚNA PRACOVNÍHO REŽIMU

Po výběru uživatele začnou blikat různé programy. Tento vám umožní cvičit v 7 různých režimech:

Manual, Program, Fitness, Personal, Watt, Pulse (HRC) a Random. Chcete-li přejít z jednoho režimu do druhého, stiskněte START/STOP a zastavte počítač, pak stiskněte RESET a tlačítka UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný režim.

Stiskem QUICKSTART začnete cvičit přímo v navoleném režimu.

MANUÁLNÍ REŽIM

Tlačítka UP▲/DOWN▼ vyberte manuální režim a potvrďte stiskem ENTER. Stiskněte START/STOP a začnete cvičit. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvyšujte nebo snižujte úroveň odporu. Stroj má 24 úrovní. Pokud stisknete v úvodní obrazovce rovnou START/STOP budete hned cvičit v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "TIME". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit čas cvičení (mezi 5-99 minutami). Po nastavení času opět stiskněte START/STOP a cvičení spustíte. V okně "TIME" se začne čas odpočítávat. Jakmile dosáhne nuly, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení vzdálenosti

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "DISTANCE". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit vzdálenost pro cvičení (mezi 1-99 km). Po nastavení vzdálenosti opět stiskněte START/STOP a cvičení

spustíte. V okně "distance" se začne vzdálenost zkracovat. Jakmile budou hodnoty na nule, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení spálených kalorií

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "CAL". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit počet spálených kalorií při cvičení (mezi 10-990 Kal.). Po nastavení spálených kalorií opět stiskněte START/STOP a cvičení spustíte. V okně "CAL" se začnou spálené kalorie odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

PROGRAMY

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte PROGRAM a volbu potvrďte ENTER. Stisknutím UP▲/DOWN▼ vyberte jeden z přednastavených grafů programu (1-12), který chcete cvičit, a volbu potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP cvičení spustíte. Programy trvají 16 minut, a jsou rozděleny do 16 fází, kdy každý trvá jednu minutu.

Chcete-li si naprogramovat čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, proveďte následující postup: Vyberte si program a než stisknete tlačítko START/STOP, znovu stiskněte tlačítko ENTER nastavte si čas pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Dalším stisknutím tlačítka ENTER můžete nastavit vzdálenost. Znovu stisknutím tlačítka ENTER nastavíte spálené kalorie. START/STOP zahájíte cvičení.

Úroveň zátěže můžete v průběhu cvičení také měnit pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST (kondice)

Pomocí UP▲/DOWN▼ vyberte funkci FITNESS a stiskněte ENTER. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Uživatel musí ujet co největší vzdálenost, a to za 8 minut.

Až čas vyprší, počítač porovná a vyhodnotí vaši ujetou vzdálenost a na obrazovce se zobrazí vyhodnocení: «F1, F2,..., F5, F6»; kde «F1» je nejlepší výsledek (fitness «výborný») a «F6» je nejhorší výsledek (fitness «velmi špatný»).

WATT PROGRAM

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvolte funkci WATT a potvrďte ENTER. Dalším stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete naprogramovat WATT (mezi 50-280 Watt.). Po výběru stiskněte ENTER a nastavte si čas cvičení. Po opětovném stisknutí ENTER můžete nastavit vzdálenost. Dalším stisknutím ENTER nastavíte spálené kalorie. START/STOP spustíte cvičení.

Úroveň se nastavuje sama podle navolených WATT.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Stisknutím UP▲/DOWN▼ zvolte funkci PERSONAL a potvrďte ENTER. Začne blikat první sloupek pro úroveň - na obrazovce úplně vlevo.

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte pro tuto fázi úroveň odporu a volbu potvrďte ENTER. Tento postup opakujte, dokud nenastavíte všech 16 fází uživatelské programy. Poté stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, proveďte následující postup: Jakmile nastavíte všechny fáze uživatelského programu, tak předtím, než stisknete START/STOP stiskněte ENTER po dobu 4 vteřin, dokud nezačne blikat "TIME". Tlačítka UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Stiskněte ENTER a nastavte vzdálenost. Stiskněte ENTER a nastavte kalorie. START/STOP začnete cvičit.

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci H.R.C a stiskněte ENTER. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadované procento max.tepové frekvence (55%, 75% 90% nebo Tag) a stiskněte ENTER. První tři volby ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-věk) a čtvrtá možnost (Tag) se používá k manuálnímu určení cílové srdeční frekvence. Pokud Tag zvolíte, měli byste pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vybrat požadovaný tep a potvrdit ENTER. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení. Úroveň odporu se nastaví automaticky podle vybrané hodnoty. Pokud tepová frekvence klesne pod cílovou hodnotu, pak se úroveň odporu zvýší o jednu, a to každých 30 vteřin, dokud nedosáhne maxima 24. Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotu, pak se zátěž sníží každých 15 vteřin, dokud nedosáhne minima 1.

Pokud tepové frekvence stále zůstává nad zvolenou hodnotou, a to déle než 30 vteřin, monitor pípne a zastaví se, aby chránil uživatele.

Chcete-li nastavit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Jakmile zvolíte program pro tepovou frekvenci, tak před stisknutím tlačítka **START/STOP**, stiskněte nejprve **ENTER** a pomocí tlačítek **UP▲/DOWN▼** nastavte čas. Dalším stisknutím **ENTER** můžete nastavit vzdálenost.

Dalším stisknutím **ENTER** nastavte spálené kalorie. Stisknutím **START/STOP** začnete cvičit.

Při používání tohoto programu musí být vaše ruce položeny na senzory tepové frekvence (R).

NÁHODNÁ FUNKCE

Pomocí **UP▲/DOWN▼** zvolte funkci **RANDOM** a tuto potvrďte **ENTER**.

Zobrazí se náhodný zátěžový profil. Stisknutím **START/STOP** začnete cvičit. Cvičení podle grafu bude trvat 16 minut a je rozdělen do 16 zátěžových fází.

Chcete-li si navolit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Jakmile vyberete program, tak před stisknutím tlačítka **START/STOP**, stiskněte nejprve **ENTER** a pomocí tlačítek **UP▲/DOWN▼** nastavte čas. V tomto případě bude nastavený čas rozdělen do 16 fází. Dalším stisknutím **ENTER** můžete nastavit vzdálenost. Dalším stisknutím **ENTER** můžete nastavit spálené kalorie. Poté stisknutím **START/STOP** začnete cvičit. Úroveň můžete během cvičení měnit, a to pomocí tlačítek **UP▲/DOWN▼**.

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE POMOCÍ SENZORŮ

Senzory

U tohoto modelu si můžete změřit tepovou frekvenci pomocí senzorů (R), které jsou zabudované v rukojetích - znázorněno na obr. 2.

Až ruce umístíte na oba senzory, začne symbol srdce na pravé straně obrazovky blikat a po několika sekundách se zobrazí hodnota tepové frekvence. Pokud nejsou obě ruce umístěny správně (tak jak je vidět na obr. 3), tepová frekvence se nezobrazí. Pokud se na obrazovce objeví «P» nebo symbol srdce neblíká, ujistěte se, že máte ruce opravdu správně umístěny na senzorech.

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ

Počítač je vybaven funkcí telemetrického měření tepové frekvence - tzn. je schopen přijímat signál (D) z vysílače (např. z hrudního pásu - ten ale není součástí balení) viz. obr. 6.

Pokud využíváte hrudní pás, tak tento má automaticky přednost před senzory na rukojetích (pokud oba používáte současně). Na počítači se tedy budou zobrazovat údaje z hrudního pásu.

MĚŘENÍ KONDICE

Tento eliptical 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 zobrazovány 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 řádku 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.

Tento program poskytuje rychlý a jednoduchý způsob měření o tom, jak jste fit. Je to vodítko, které vám ukáže, jak rychle se vaše srdce zotavuje po námaze. Pokud pravidelně cvičíte uvidíte, že se vaše kondice postupně zlepšuje.

Test nebude fungovat, pokud nemáte ruce správně položeny na senzorech (R). V takovém případě se na konci testu objeví hláška «F6».

OPERAČNÍ SYSTÉM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

Počítač má integrovaný modul Bluetooth, verze 4.0 Stáhněte si aplikaci Pafers z App Store (kompatibilitu aplikací můžete zkontrolovat na stránkách: www.bhfitness.com). V nastavení iOS zapněte funkci Bluetooth a zařízení začne hledat dostupná aktivní zařízení v dosahu. Následně v nabídnutém seznamu vyberte požadovaný typ modelu BH, který chcete spárovat. Pak spusťte aplikaci Pafers.

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID

Počítač má integrovaný modul Bluetooth verzi 4.0 Stáhněte aplikaci Pafers v Google Play (kompatibilitu můžete zkontrolovat na stránkách www.bhfitness.com). Zapněte na svém zařízení funkci bluetooth a zařízení začne hledat dostupná aktivní zařízení v dosahu. Následně v nabídnutém seznamu vyberte požadovaný typ modelu BH, který chcete spárovat. Pak spusťte aplikaci Pafers.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém: Displej se zapne, ale funguje pouze okénko TIME

Řešení:

a.- Ujistěte se, že je kabel správně zapojen.

Problém: Jednotlivé segmenty nejsou vidět nebo se u konkrétního zvoleného programu zobrazuje chybové hlášení.

Řešení

a.- Odpojte stroj ze zásuvky na 15 vteřin a poté jej opět zapojte.

b.- Pokud výše uvedené kroky nepomohou, je potřeba vyměnit počítač.

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

Řešení:

a.- Zkontrolujte síťové připojení.

b.- Zkontrolujte výstupní připojení adaptéru ke stroji.

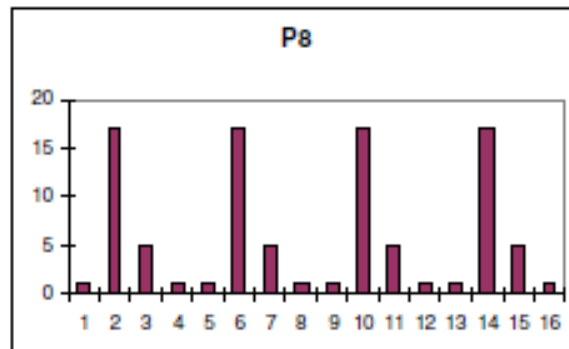
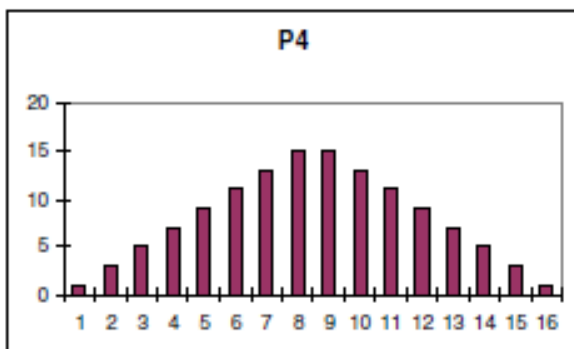
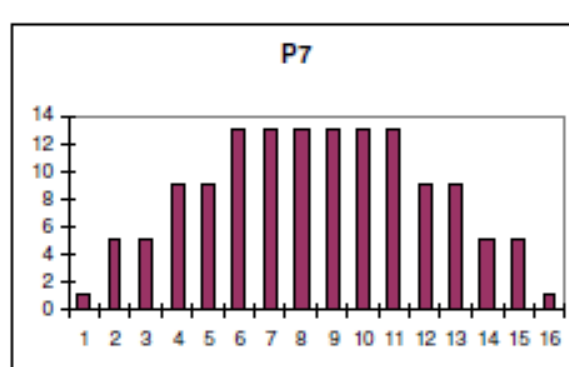
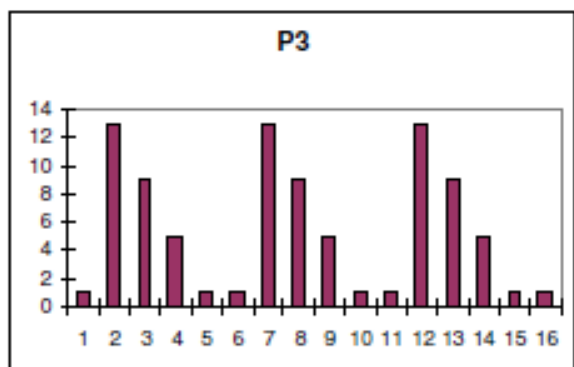
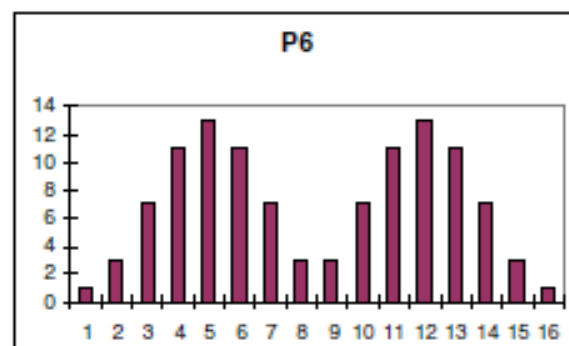
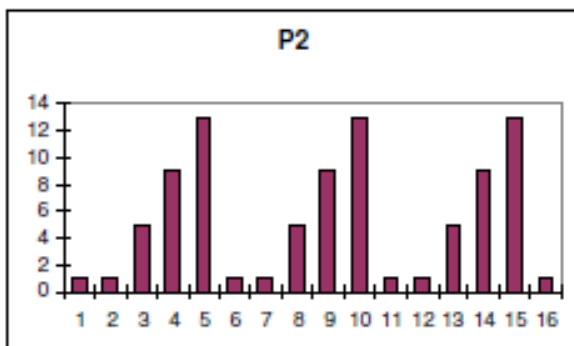
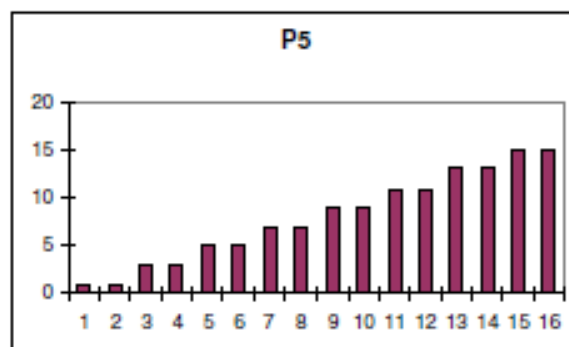
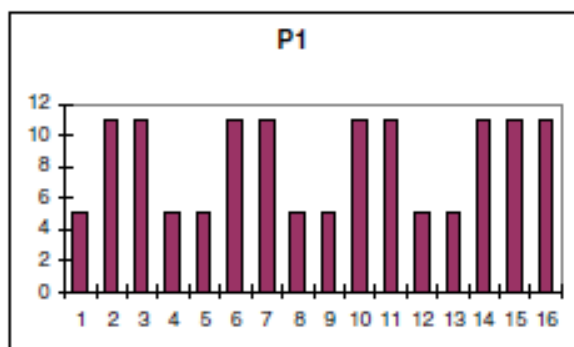
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

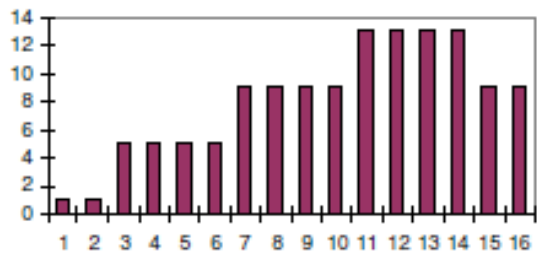
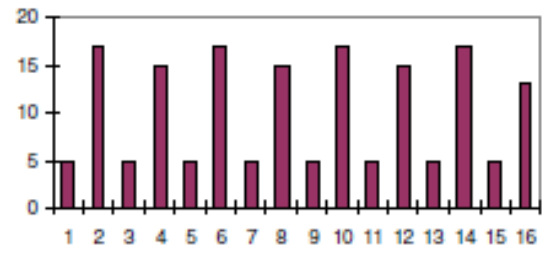
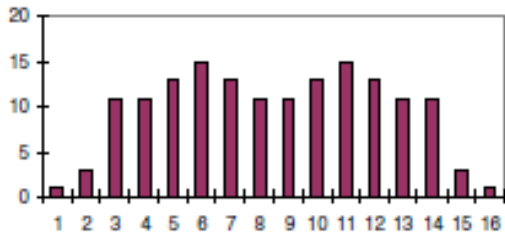
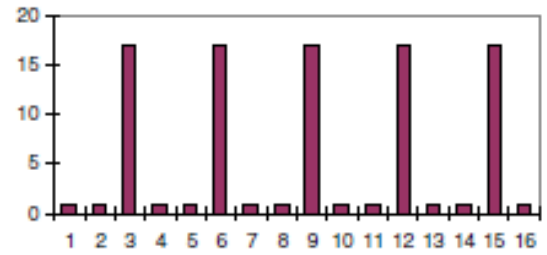
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte vodě či nárazům.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na technickou podporu - viz. poslední strana.

BH SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍ HO UPOZORNĚNÍ.

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ



P9**P11****P10****P12**

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

