BH FITNESS



Návod k obsluze

R350



VARIO PROGRAM

Návod k obsluze
CZ

Fig.0

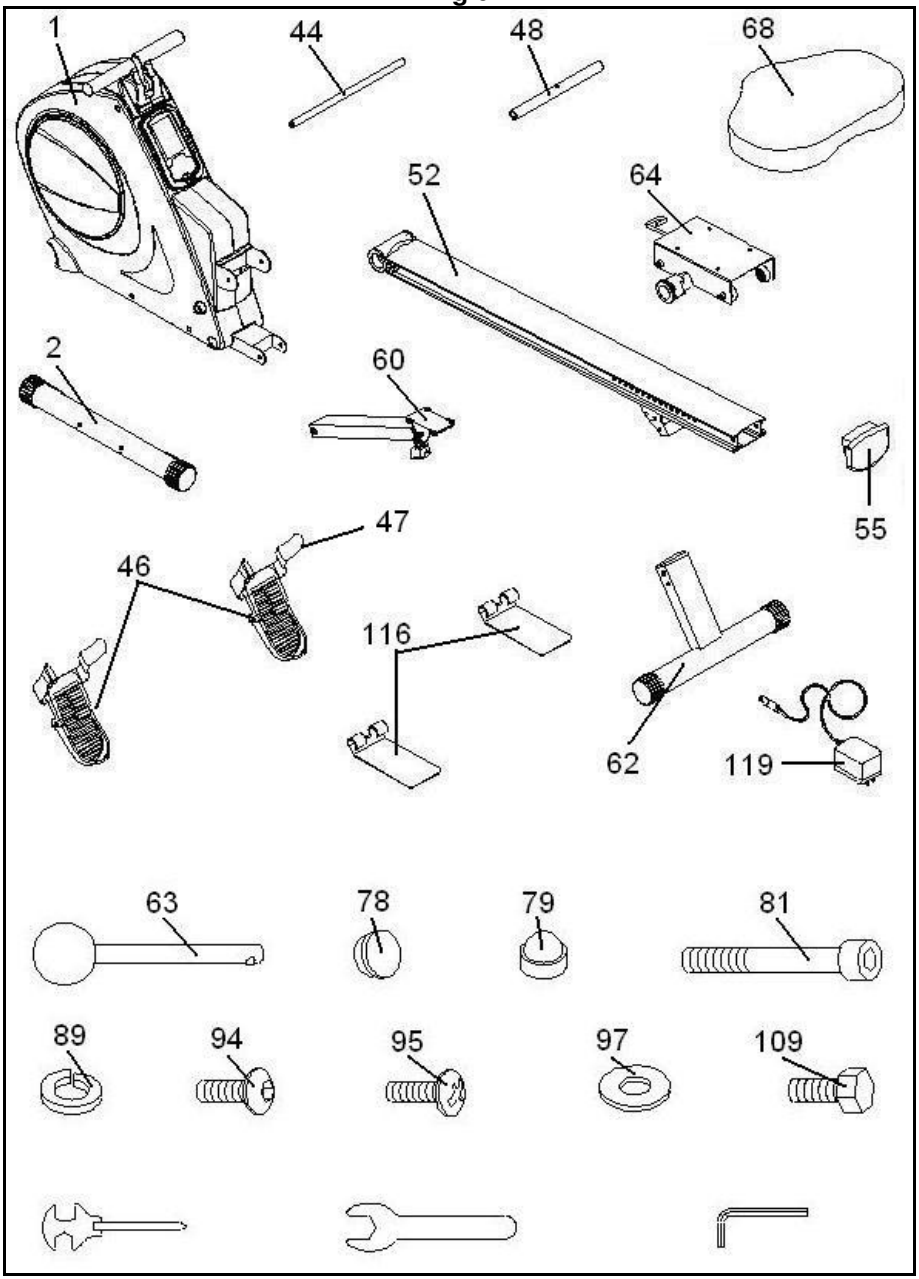


Fig.1

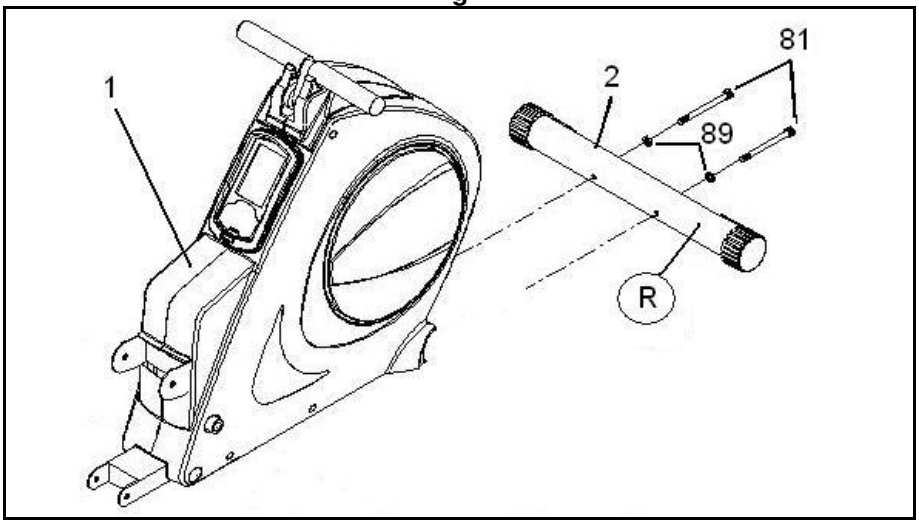


Fig.2

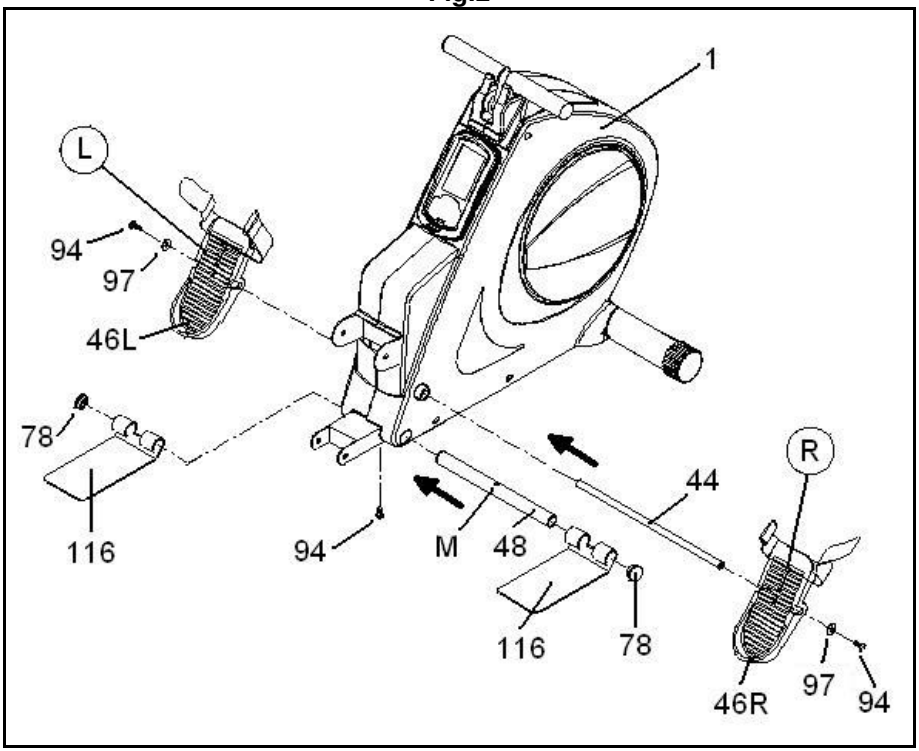


Fig.3

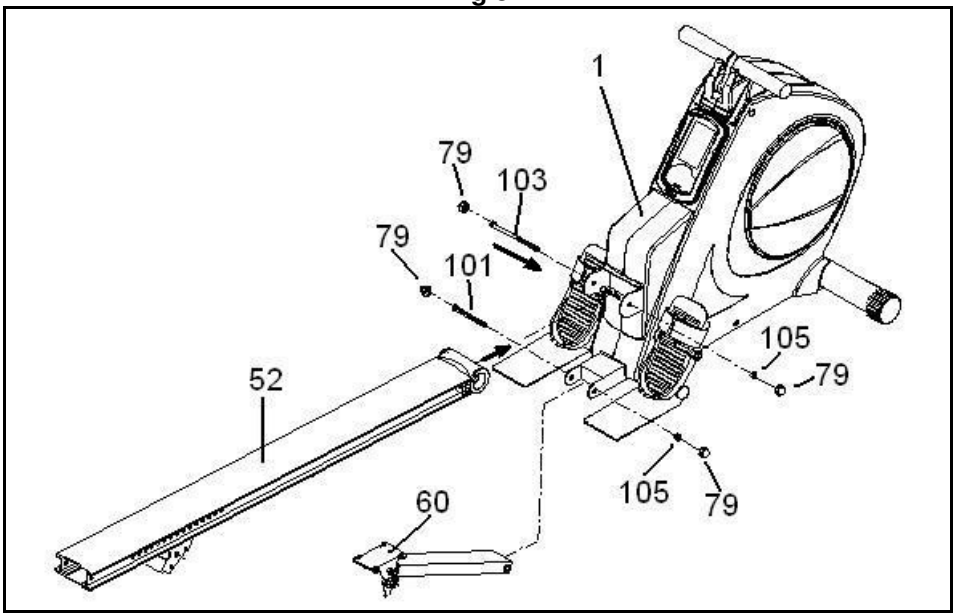


Fig.4

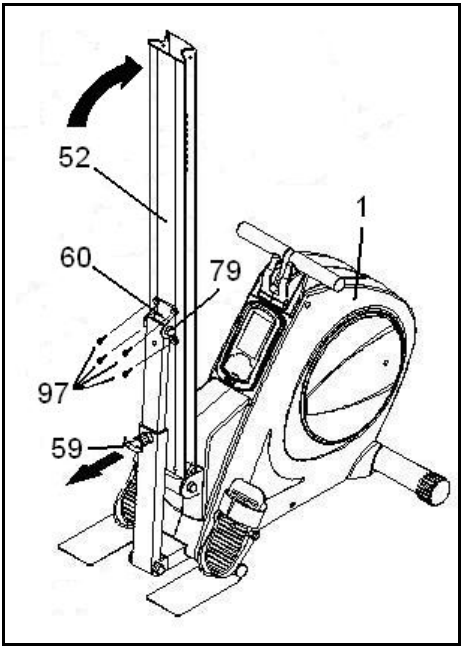


Fig.5

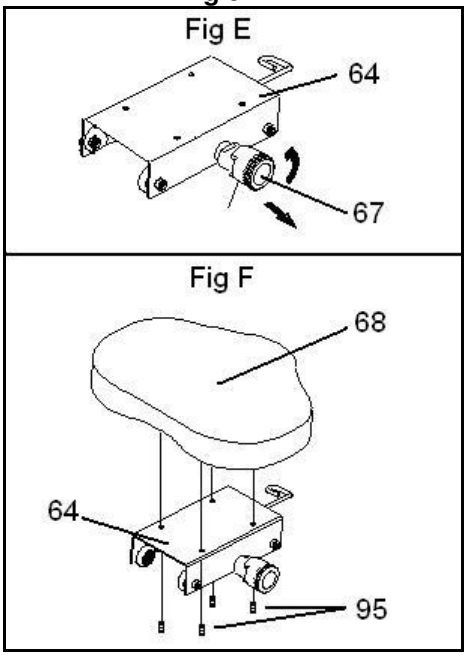


Fig.6

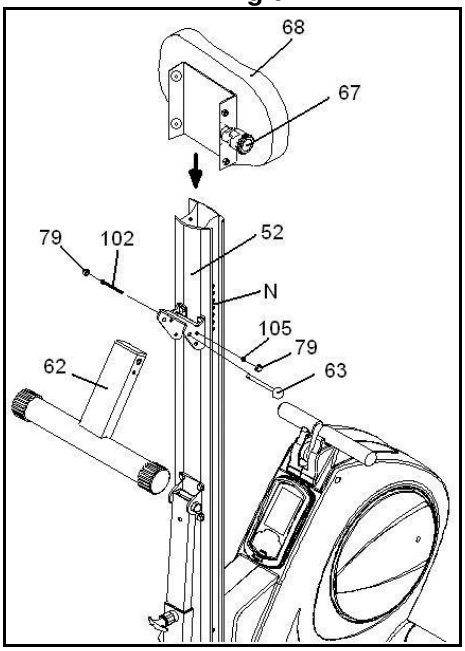


Fig.7

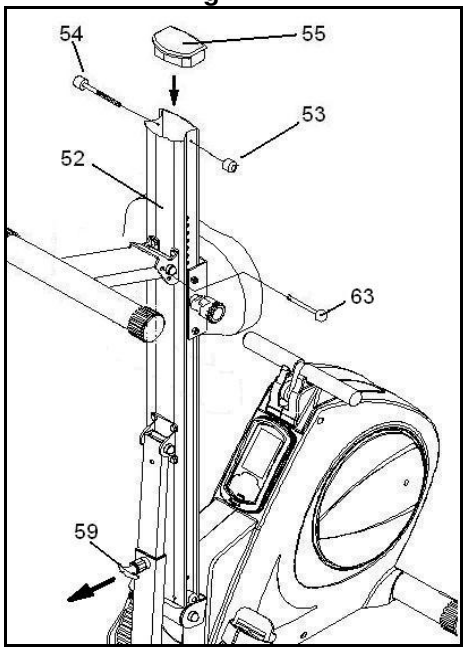


Fig.8

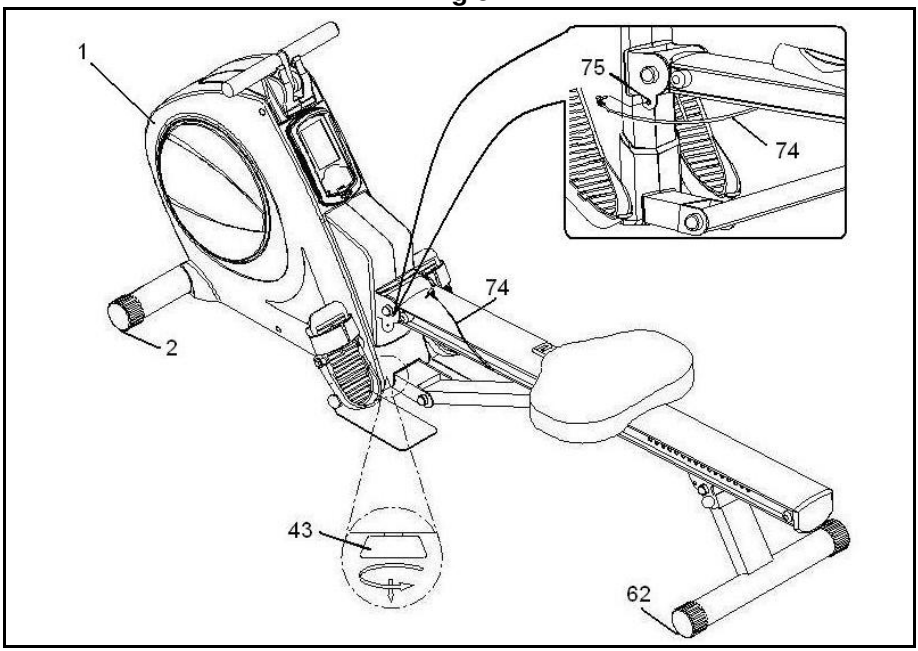


Fig.9

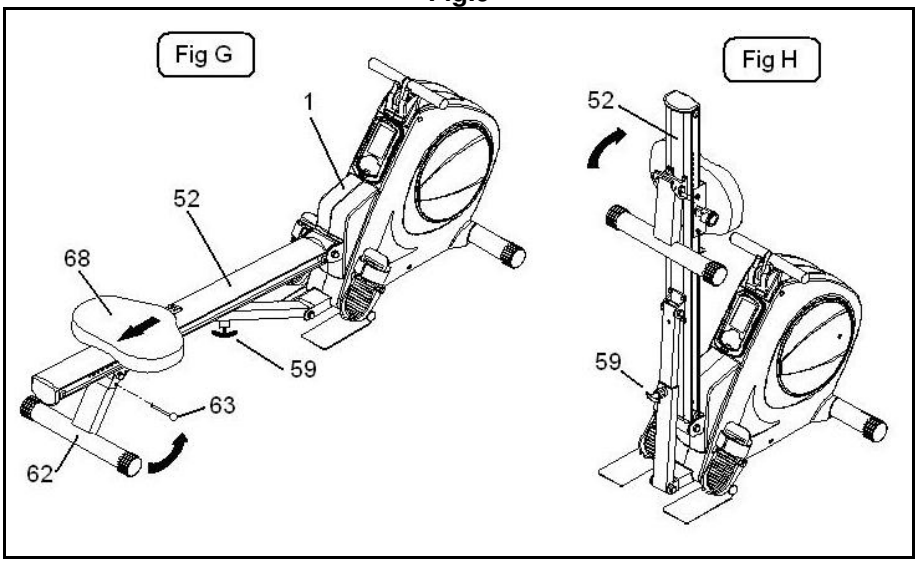


Fig.10

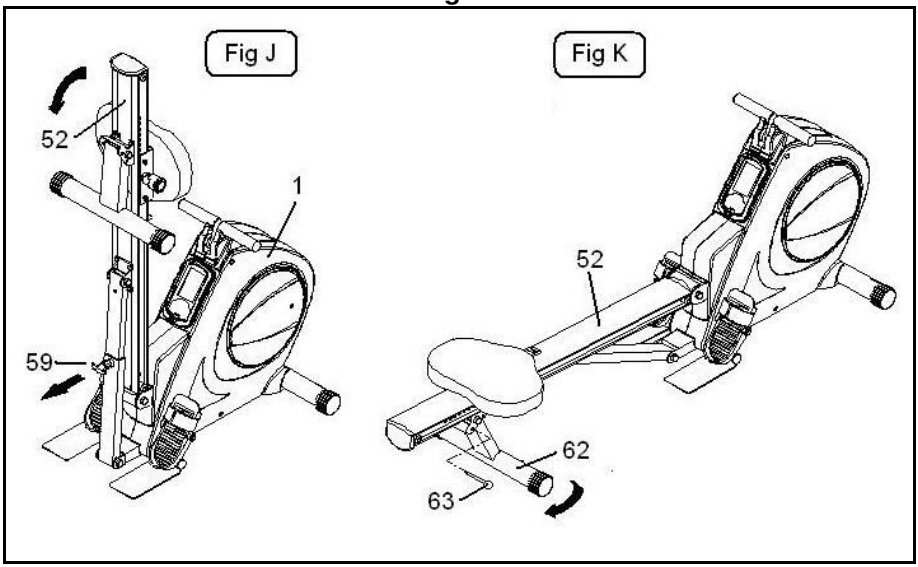


Fig.11

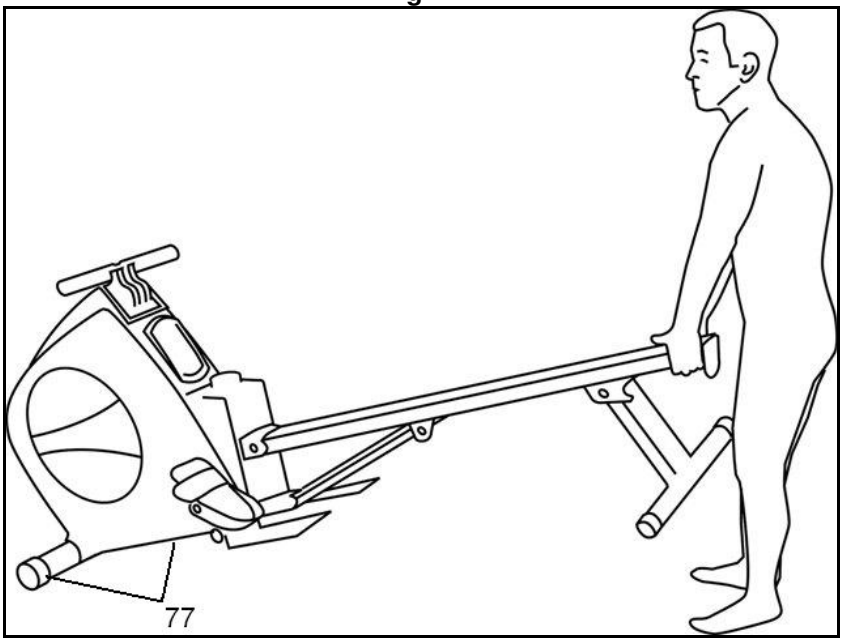
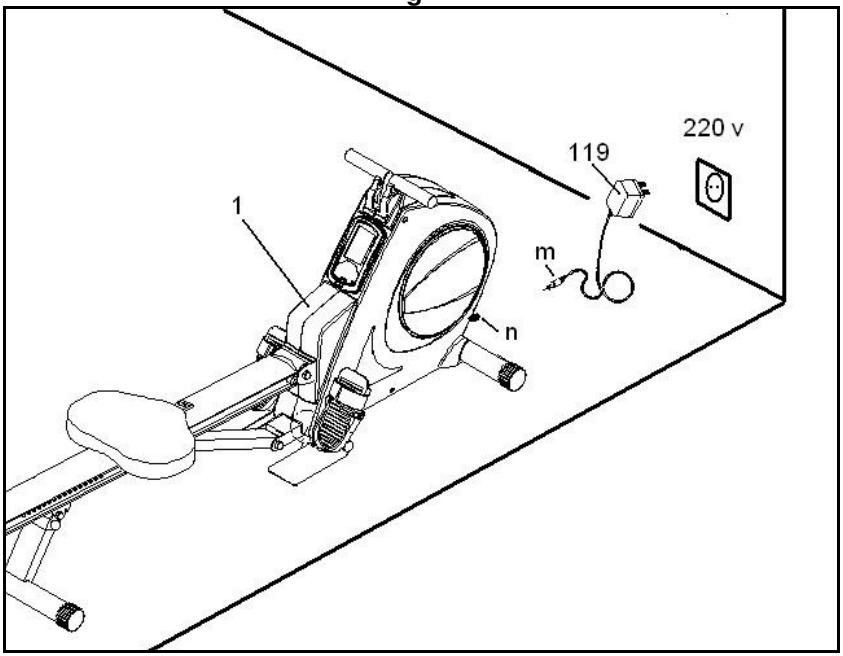


Fig.12



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE:

Než použijete tento přístroj konzultujte vše s vaším ošetřujícím lékařem.
Doporučujeme nechat si udělat komplexní vyšetření.
Pracujte s doporučeným zatížení a nepřetěžujte se. Pokud ucítíte jakékoli bolesti, nebo nepříjemné pocity, okamžitě zastavte a ukončete cvičení. Vše pak opět konzultujte se svým lékařem.
Přístroj umístěte na pevný rovný povrch.
Pro ochranu koberce doporučujeme podložku.

OBECNÉ POKYNY:

Pečlivě přečtěte instrukce k používání abyste předešli zranění nebo úrazu.

1.) Toto zařízení je vyrobeno podle normy H957 třídy H.C. pro domácí použití. Váhový limit je 136 kg.

2.) Udržujte svoje ruce dále od všech rotujících a pohybujících součástí stroje.

3.) Přístroj může být použit pouze jednou osobou ve stejném čase.

4.) Pokud ucítíte během cvičení nevolnost, příznaky bolesti, závratě zastavte cvičení. Pak celou záležitost konzultujte s lékařem.

5.) Přístroj umístěte na pevnou podlahu a rozhodně jej neumísťujte do vlhkého prostředí nebo ven.

6.) Rodiče a osoby zodpovědné by měli vést v patrnosti, že děti jsou velice vynalézavé a proto by si měli uvědomit, že tento přístoj není v žádném případě hračka. Držte proto děti a osoby s mentálním poškozením dále od přístroje.

7.) Používejte vždy vhodné oblečení any nedošlo k namotání volných součástí jako jsou např. tkaničky, řemínky , kalouny a pod.

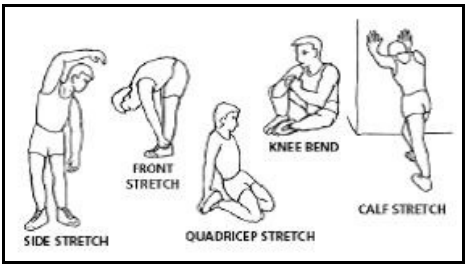
8.) Tento přístroj musí být použitý pouze k účelům pro který byl vyroben a nesmí být doplněn o další nestandartní doplňky.

9.) Pokud některá součást jeví známky opotřebení, musí být neprodleně vyměněna za originální díl.

10.) Pozor na ostré hrany přístroje.

11.) Osoby s tělesným poškozením mohou cvičit za dozoru jiné vyškolené osoby.

12.) Před započetím cvičení, proveďte zahřátí organizmu protahovacím cvičením.



1. MONTÁŽNÍ INSTRUKCE:

Vyjměte všechny součásti z katronu
a zkontrolujte všechny díly.
Mějte na paměti, že k motnáži je zapotřebí asistence druhé osoby.

(1) Main body.
(2) Front stabiliser bar with wheels.
(44) Footrest rotation shaft.
(46) Right footrest.
(46) Left footrest.
(47) Pedal clip holding straps.
(48) Footrest support spindle.
(52) Seat rail.
(55) Rear support cover.
(60) Folded retaining support
(62) Rear rail support.
(64) Seat support.
(68) Seat
(116) Pull-up foot supports.
(119) Transformer 6v 1Amp.

NUTS & BOLTS.
(63) Lock pin
(78) Screw cap
(79) Nut cap.
(81) Allen screw M-8x70.
(89) Spring washer M8.
(94) Allen screw M-8x15.
(95) Allen screw M-6x15.
(97) Flat washer M8.
(109) Screw M-8x15.

2.) POSTUPUJTE PODLE NÁKRESU V TOMTO NÁVODU.

V přední části návodu naleznete detailní rozkreslení a postup sestavení.
Šrouby jsou označené na balení šroubů číselně a podle těchto čísel se budete orientovat při sestavení.

PŘESUNUTÍ PŘÍSTROJE:

Stroj je vybaven transportními kolečky.
Na obr.11 uvidíte jak uchopit stroj k snadnému přesunu.

UPOZORNĚNÍ:

Přístroj skladujte v suchém přostředí. Vlhko nevyhovuje elektronickým součástkám a součástím podléhající korozi.

PŘIPOJENÍ DO SÍTĚ EL: PROUDU:

Na obr. 12 uvidíte jak připojit trafo dodávané se strojem. Nejdříve připojte konektor do těla veslovače a pak zasuňte trafo do sítě el. proudu (220V).

Technika veslování:



1.) UCHOPENÍ:

- Protáhněte trochu záda
- Přitáhněte nohy k tělu
- Tělo nakloňte lehce vpřed

2.) ZAČÁTEK AKCE:

- Ruce zůstanou natažené
- Nohy začnou pracovat
- Madlo vesla je v úrovni kolenou
- Tělo se pohybuje ve vzpřímené poloze

3.) AKCE:

- Nohy tlačte k narovnání
- Paže se začínají ohýbat jakmile se dostanou za kolena

4.) KONEC POHYBU:

- Madlo bylo přitaženo k hrudníku
- Nohy jsou téměř narovnány
- Tělo je lehce nakloněno vzad

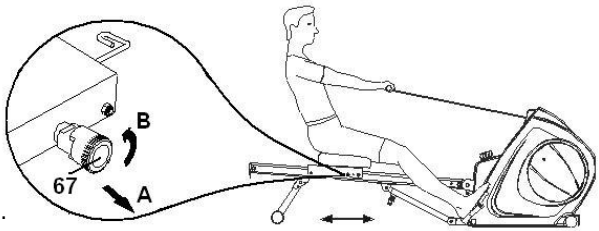
5.) POHYB ZPĚT:

- Nohy se pokrčují a přitahují se zpět vpřed
- Ruce se narovnají

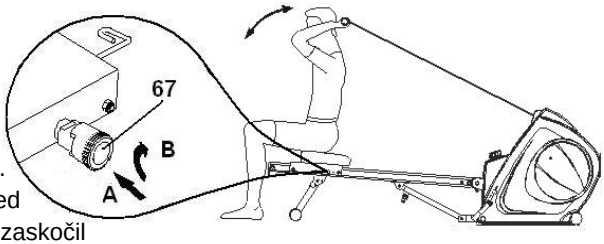
6. PŘÍPRAVA PRO DALŠÍ ZÁBĚR:

- Vraťte se do výchozí polohy
- Nepouštějte madlo z ruky

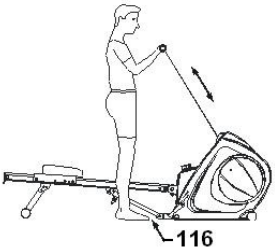
VOLNÝ POHYB SEDÁKU:
Na obrázku vidíte zajišťovací kolík (67), pokud chcete sedák uvolnit, zatáhněte za hlavici ve směru šipky (A) a otočte hlavicí ve směru šipky (B). Pak se sedák volně pohybuje po lyžině.



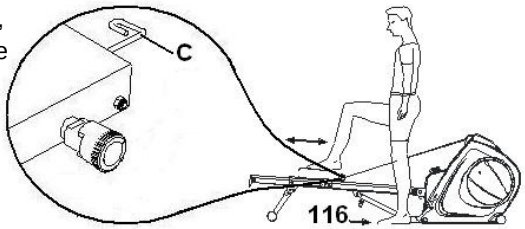
ZAFIXOVÁNÍ SEDÁKU:
Pokud chcete zajistit sedák pro další cviky. Nastavte sedák do polohy kde je zajišťovací otvor, otočte hlavicí (67) do prava a kolik zaskočí jak ukazuje šipka (A). Následně popojeďte sedákem vpřed a vzad, aby jste se ujistili, že kolík zaskočil do otvoru v pojezdu a sedačka je zafixována.

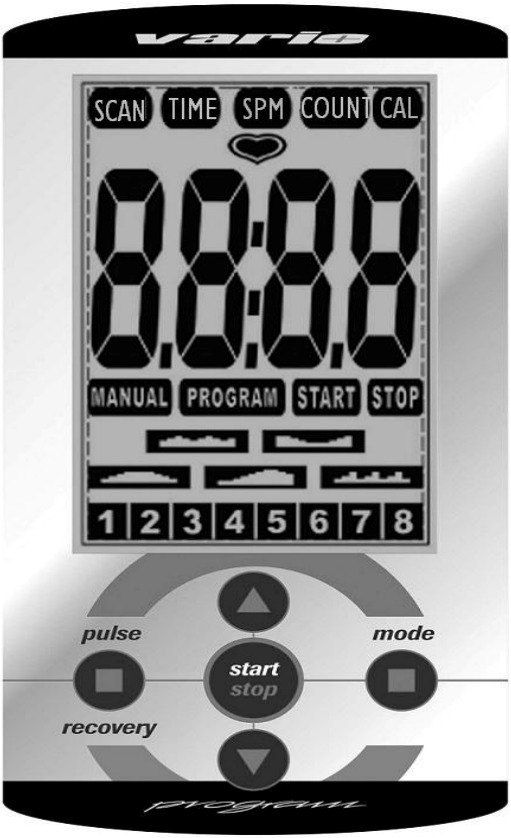


RŮZNÉ CVIKY:
Pokud chcete provádět toto cvičení viz obrázek. musíte stát na stupačkách těla veslovače.



Pokud chcete provádět cvičení viz. obr., musíte zajistit madlo k sedáku tak, jak je vyobrazeno na obrázku.





Obsluha počítače

Fig.1

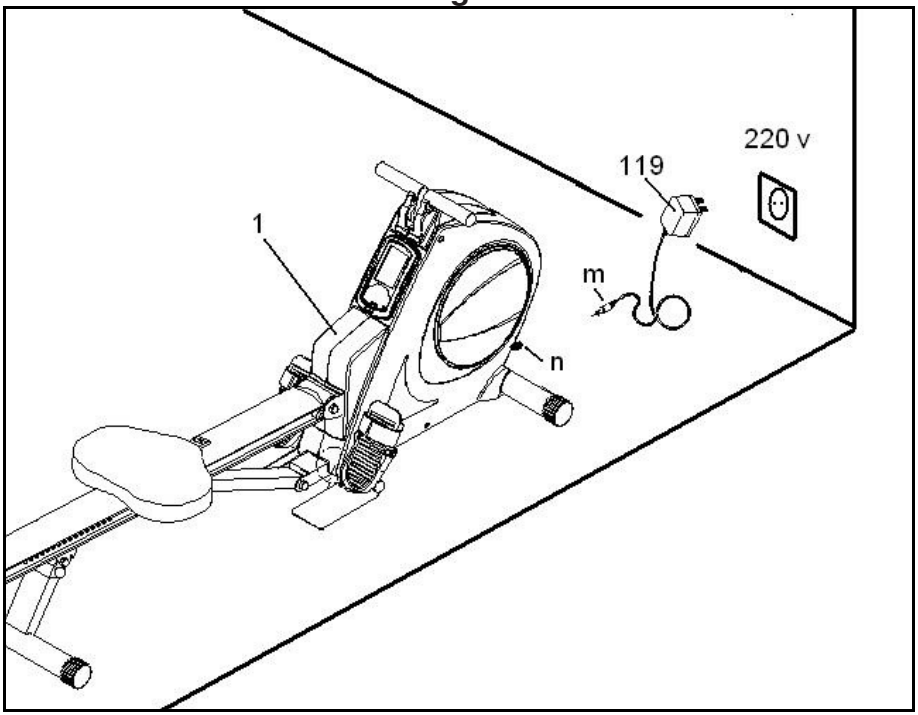


Fig.2

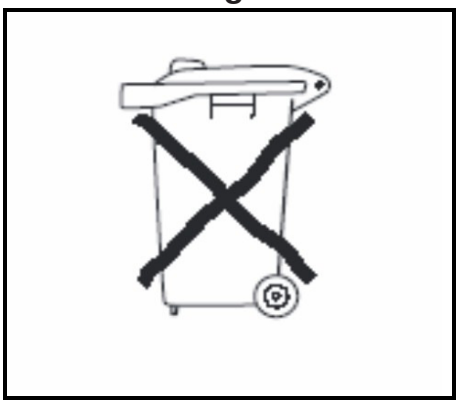
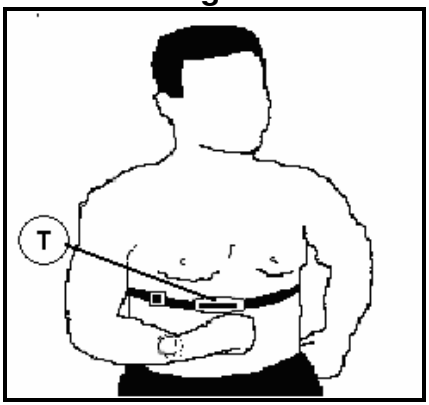


Fig.3



ELEKTRONICKÝ POČÍTAČ

HLAVNÍ PŘIPOJENÍ:
Vložte jack (n) nápajecího trafa do zastřčky (m) na přední straně plastového krytu veslovače. Pak připojte napájecí trafo (119) do sítě el. proudu (220V) tak, je vidět na obr. 1.

Pro Vaši kontrolu nad cvičením Vás bude počítač informovat o hodnotách rychlosti, vzdálenosti, době cvičení, spálených kalorií, počtu záběrů a pulsu.

Pokud kdykoli během cvičení zmačknete START/STOP tlačítko, všechny hodnoty funkcí budou zastaveny.
Pokud opětovně zmačknete START/STOP tlačítko, počítač bude pokračovat v načítání hodnot.

Počítač se vypne pokud 4 minuty nedostane žádný impuls od snímače a nebo od počítače.

Důležité: Pokud dojde k likvidaci komponentů, pamatujte že všechny elektronické díly patří do speciálních kontejnerů a nepatří do komunálního odpadu.

FUNKCE POČÍTAČE:
Tento počítač má 1 manuální program, 5 přednastavaných zátěžových profilů. Pokud chcete vrátit všechny přednastavené hodnoty na nulu, stiskněte tlačítko START/STOP na dobu delší než 4 sekundy

A.) SCAN FUNKCE:
Funkce SCAN znamená postupné zobrazování všech hodnot na displeji přičemž zobrazovaná funkce bude blikat.
Funkce SCAN bude automaticky zapnuta jakmile zahájíte cvičení a v hlavním zobrazení na displeji se budou střídat hodnoty: TIME (čas), SPEED (rychlost), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), PULSE (puls) změna nastane každých 5 sekund.

Pokud stisknete tlačítko MODE, funkci SCAN vyřadíte a každým dalším stisknutím MODE změníte zobrazovanou funkci.

B.) TIME (čas) FUNKCE:
Tato funkce přičítá a nebo odečítá čas od nastavené hodnoty. Maximální hodnota nastavení je 99:59 sekund. Stiskněte tlačítko START/STOP na dobu delší než tři sekundy pro vynulování nastavených hodnot.

1.) Stiskněte jakékoli tlačítko pro zapnutí monitoru.

2.) Stiskněte MODE a na malém displeji TIME začne blikat hodnota času.

3.) Pomocí tlačítek šipka nahoru a šipka dolů nastavíte cílovou hodnotu času.

4.) Jakmile začnete veslovat bude se hodnota času odečítat k nule a po jejím dosažení se ozve na 8 sekund zvukový signál, že doba již uplynula.
Pokud nenastavíte žádný cílový čas, bude se čas přičítat od nuly.

C. SPM FUNKCE (počet záběrů za min.):
Stiskněte tlačítko START/STOP na dobu delší jak tři sekundy pro vynulování nastavených hodnot.

1.) Stiskněte libovolné tlačítko pro zapnutí počítače.

U této funkce se bude průměrná hodnota zobrazovat každé 4 sekundy.

D.) COUNT FUNKCE (počítá záběry)
Tato funkce počítá záběry od 1 do 999. Stisknutím START/STOP na dobu delší než tři sekundy vynulujete dříve nastavené hodnoty.

1.) Stiskněte libovolné tlačítko pro zapnutí počítače.

2.) Stiskněte MODE tolikrát dokud malé okno displeje (Total number of strokes) bude blikat.

3.) Pomocí tlačítek se šipkami nastavíte cílovou hodnotu počtu záběrů.

4.) Jakmile začnete veslovat, počet zaběrů se bude odečítat k nule a po jeím dosažení se ozve na dobu 8 sekund zvukový signál, že počet záběrů byl dosažen.
Pokud nenastavíte počet záběrů, budou se normálně přičítat od nuly.
Použitím této funkce můžete zjistit pravděpodobnou vzdálenost.
Použitím lehké veslovací lodi se jeden záběr rovná 8 až 12 metrům vzdálenosti v závislosti na odporu a délce záběru.

E.) CALORIE (kalorie) FUNKCE:
Tato funkce přičítá a nebo odečítá kalorie a to až do maximální hodnoty 99 kalorií. Stiskněte START/STOP tlačítko na dobu delší než tři sekundy pro vynulování dříve nastavených hodnot.

1.) Stiskněte libovolné tlačítko pro zapnutí počítače.

2.) Stiskněte MODE tolikrát dokud nebude malé okno pro kalorie blikat.

3.) Pomocí tlačítek se šipkami nastavte cílovou hodnotu kalorií.

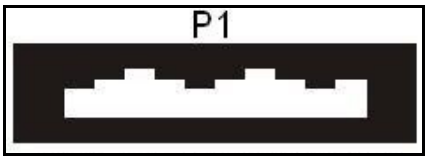
4.) Jakmile začnete cvičit, hodnota kalorií se bude odečitat k nule a po jejím dosažení se ozve na dobu 8 sekund zvukový signál.
Pokud nenastavíte žádnou cílovou hodnotu, budou se kalorie přičítat od nuly.

MANUAL (manuální režim) FUNKCE:
Stisknutím libovolného tlačítka nastartujete počítač. Slovo PROGRAM 1 bude zobrazeno.

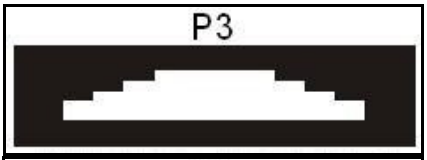


Stiskněte START/STOP a pomocí tlačítek se šipkami zvýšíte a nebo ztížíte odpor v 8-mi stupních.

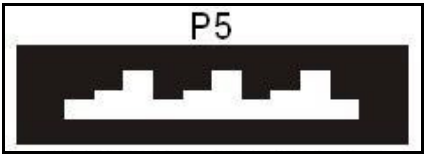
PROGRAM FUNCE (přednastavené profily):
Stiskněte tlačítko START/STOP pro nastartování počítače. Na hlavním displeji bude PROGRAM 1 zobrazeno. Použitím tlačítem se šipkami vyberte program (1-5), který byste chtěli použít pro Vaše cvičení.











Stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku. Doba trvání programu je nastavena na 30 minut po 3 minutových krocích. Pokud se rozhodnete změnit tento čas v nastavení času, můžete jej změnit a pak se čas rozpočte do deseti kroků. Během trvání programu můžete změnit pomocí tlačítek se šipkami i stupeň odporu.

BEZDRÁTOVÝ PŘENOS PULSU:

Tento počítač je vybaven přijímačem signálu z hrudního pásu.
Tento hrudní pás není součástí dodávky, ale volitelné příslušenství.

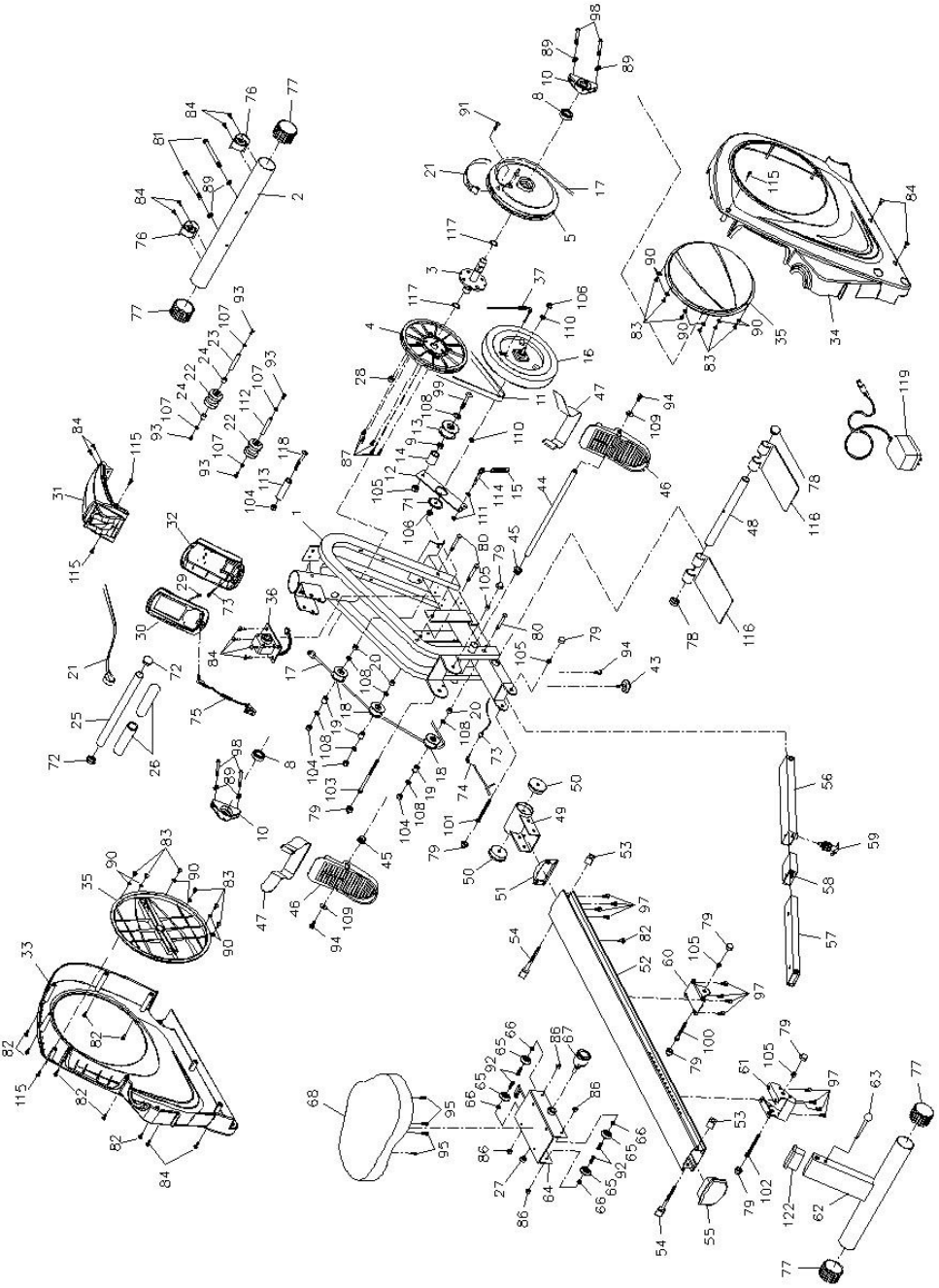
Hrudní pás objednejte u svého prodejce.

RECOVERY-fitness test:

Tento přístroj nabízí test RECOVERY funkce. Jedná se o test obnovy Vašeho klidového pulsu po jeho predešlém zatížení. Pro správnost testu si musíte měřit puls i při zatížení a po ukončení cvičení ponechte Váš pás na těle a stiskněte RECOVERY. Na displeji se zobrazí jedna minuta, která se odečítá k nule a během této doby bude počítac měřit Vaší tepovou frekvenci. Čím větší rozdíl za tuto jednu minutu Vašeho zklidnění pocítač zaznamená, je Vaše fyzická kondice lepší a dostanete lepší známku. Po uběhnutí minuty naskočí na displeji známka měření F1 - F6. F1 je nejlepší a F6 je nejhorší. Stisknutím tlacítka RECOVERY se dostanete opět do hlavního menu. Tento způsob měření Vám slouží hlavně pro porovnání, jak se zlepšuje Vaše fyzická kondice během pravidelného tréninku. Pokud se zobrazí na displeji P, jedná se o chybové hlášení. Zkontrolujte tedy zda se nepřerušil signál z pásu.

Je možné, že pokud během cvičení nezatížíte svůj tep dostatečně, může být měření pak tímto ovlivněno a výsledná známka rovnež. Proto tento test je vhodný použít, když trénujete s plným nasazením. Je to rovnež vhodné, jako porovnávací měřítko, když trénujete pravidelně, jelikož uvidíte výledky, jak se Vaše kondice zlepšuje.

R350



Declaración de Conformidad

Nosotros **Exercycle S.L.** declaramos bajo nuestra única responsabilidad que el producto **R-350** al que se refiere esta declaración es conforme con las siguientes normas:
– EN957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 y EN 61000-6-3.
Siguiendo las provisiones de la siguiente directiva:
– Compatibilidad electromagnética (2004/108/CE)

Declaration of Conformity

We **Exercycle S.L.** declare under our sole responsibility that the product **R-350** to which this declaration relates, is in conformity with the following standards
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 and EN 61000-6-3.
Following the provisions of the following Directive:
– Electromagnetic compatibility (2004/108/EC).

Déclaration de Conformité

Nous **Exercycle S.L.** déclarons sous notre seule responsabilité que le produit **R-350** auquel se réfère cette déclaration est conforme aux les normes suivantes:
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 et EN 61000-6-3.
Après les dispositions de directive suivante:
– Compatibilité électromagnétique (2004/108/CE)

Konformitätserklärung

Wir **Exercycle S.L.** erklären in alleiniger Verantwortung, dass Produkt **R-350**, auf dem sich diese Erklärung bezieht, mit den nachstehenden Normen übereinstimmt:
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 und EN 61000-6-3.
Nach den Bestimmungen der folgenden Richtlinie:
– Elektromagnetische Verträglichkeit (2004/108/EG)

Declaração de Conformidade

Nós **Exercycle S.L.** declaramos sob nossa única responsabilidade que o produto **R-350** a que se refere esta declaração está em conformidade com as seguintes normas:
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 e EN 61000-6-3.
Depois das provisões da seguinte Directiva:
– Compatibilidade electromagnética (2004/108/CE)

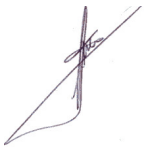
Dichiarazione di Conformità

Noi **Exercycle S.L.** dichiariamo sotto la nostra esclusiva responsabilità che il prodotto **R-350** a cui questa dichiarazione se riferisce è conforme alle le norme seguenti:
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 e EN 61000-6-3.
A seguito delle disposizioni di seguente Direttive
– Compatibilità elettromagnetica (2004/108/CE)

Overeenkomstigheidsverklaring

Wij **Exercycle S.L.** verklaren geheel onder eigen verantwoordelijkheid dat produkt **R-350** waarop deze verklaring betrekking heeft in overeenstemming met de volgende normen is:
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 en EN 61000-6-3.
Na de bepalingen van de volgende Richtlijne
– Elektromagnetische compatibiliteit (2004/108/EG)

Vitoria-Gasteiz 02-07-08



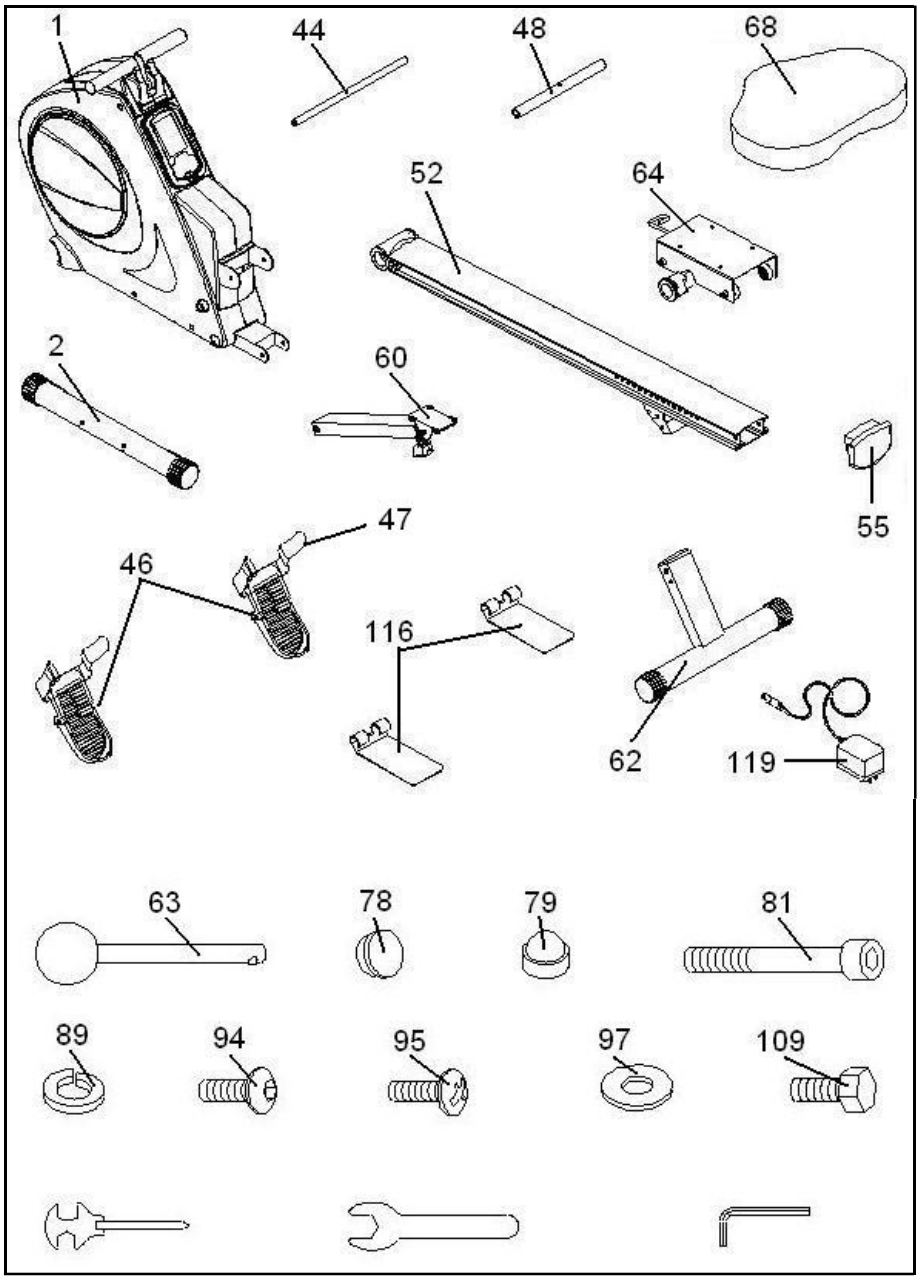
Pablo Pérez de Lazárraga
Managing Director



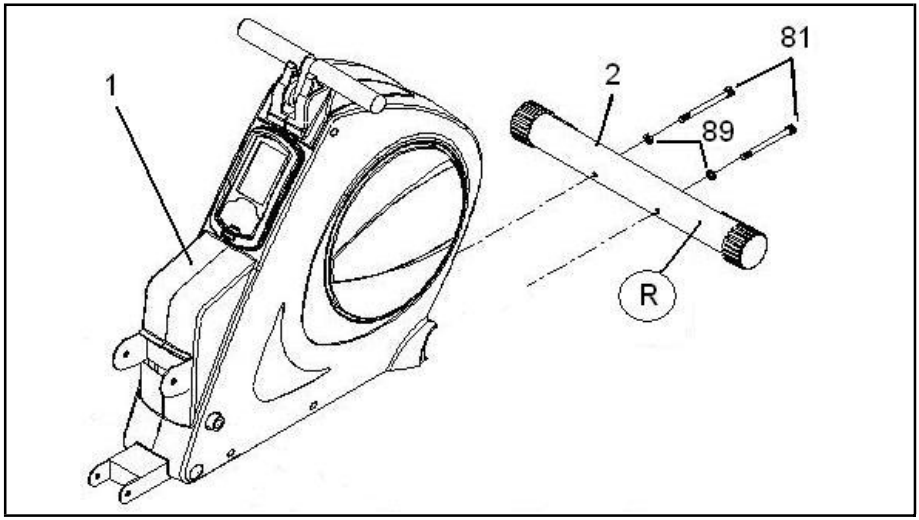
VARIO PROGRAM

Návod na obsluhu
SK

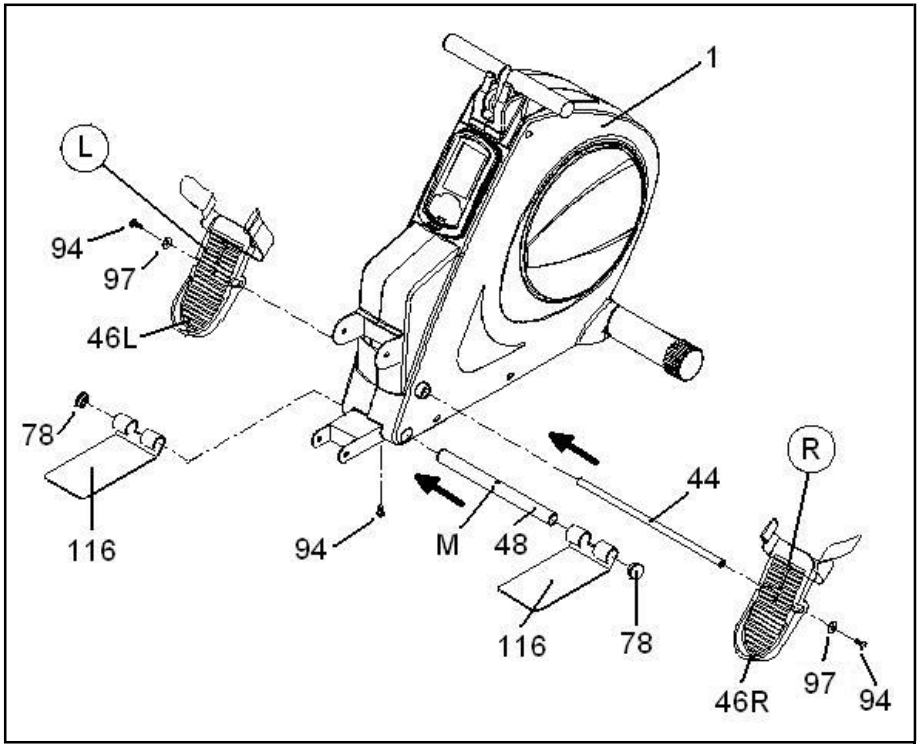
Obr.0



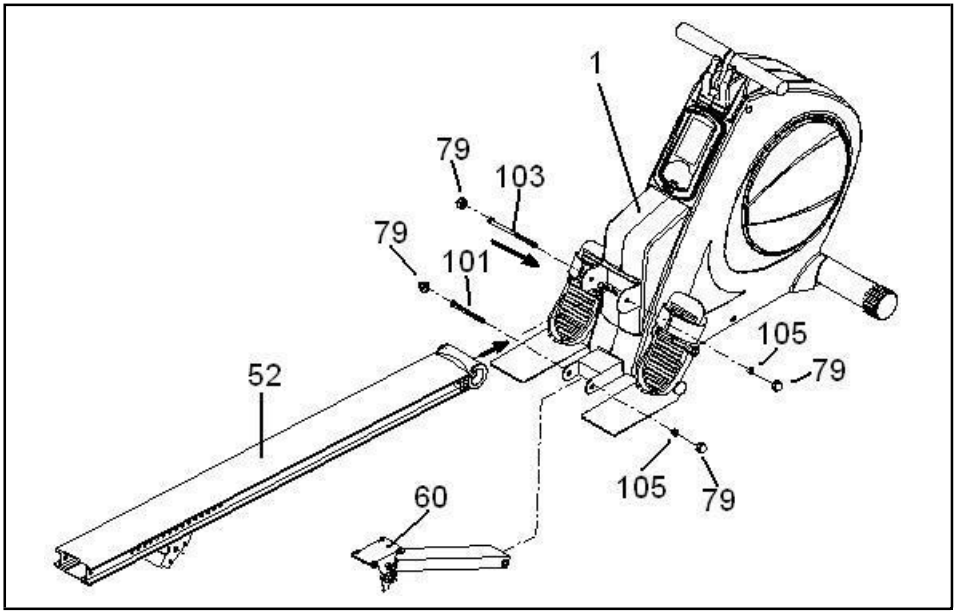
Obr.1



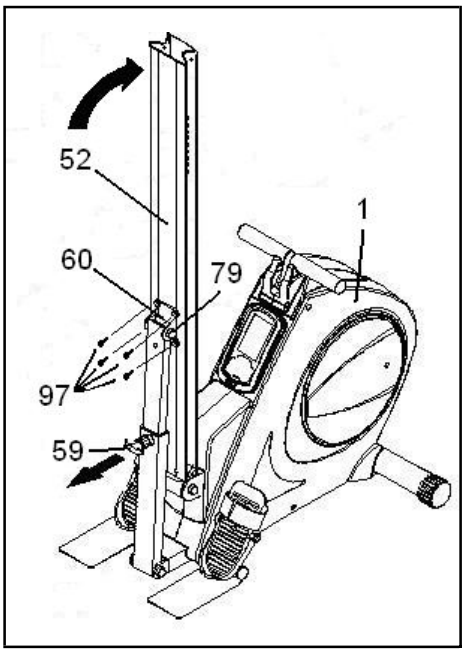
Obr.2



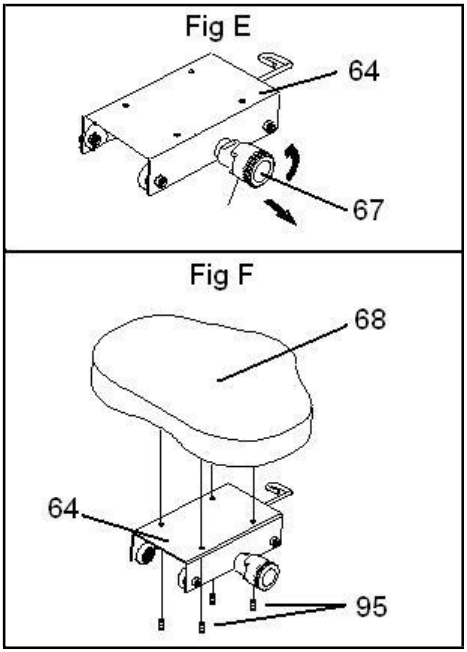
Obr.3



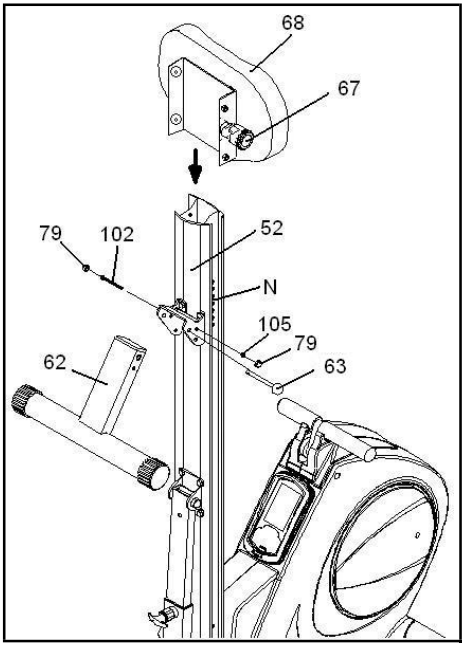
Obr.4



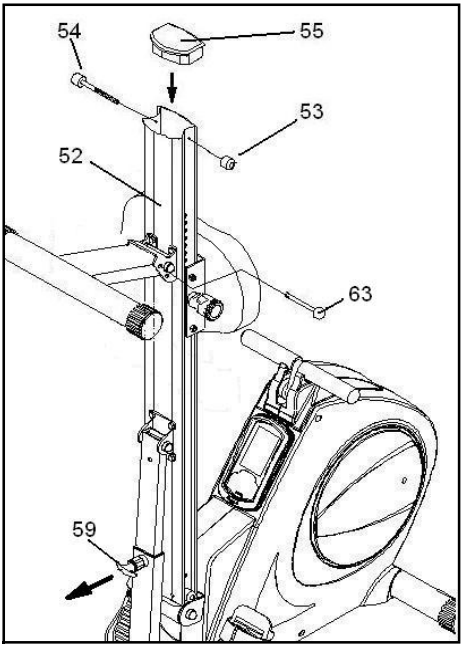
Obr.5



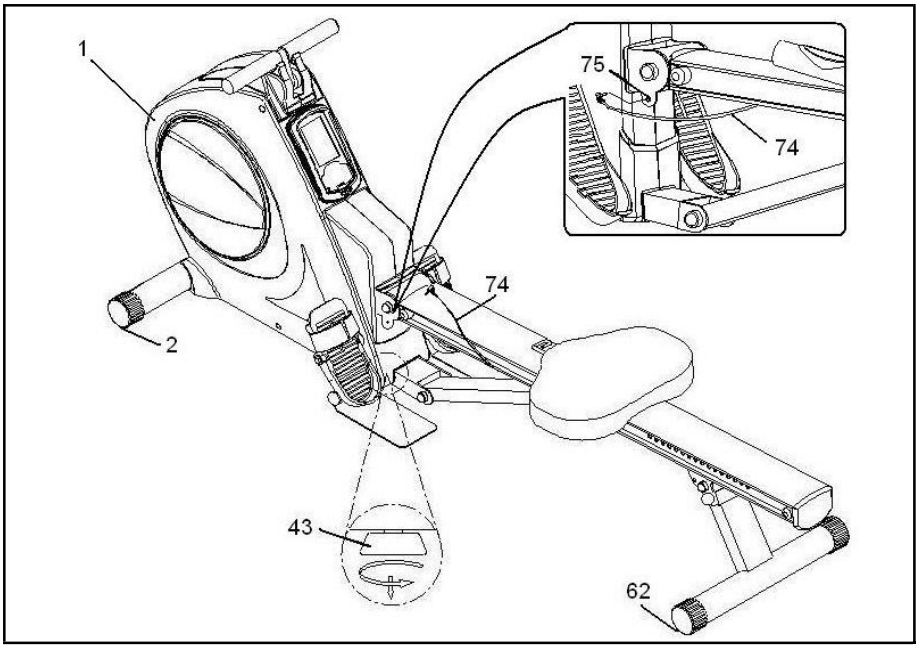
Obr.6



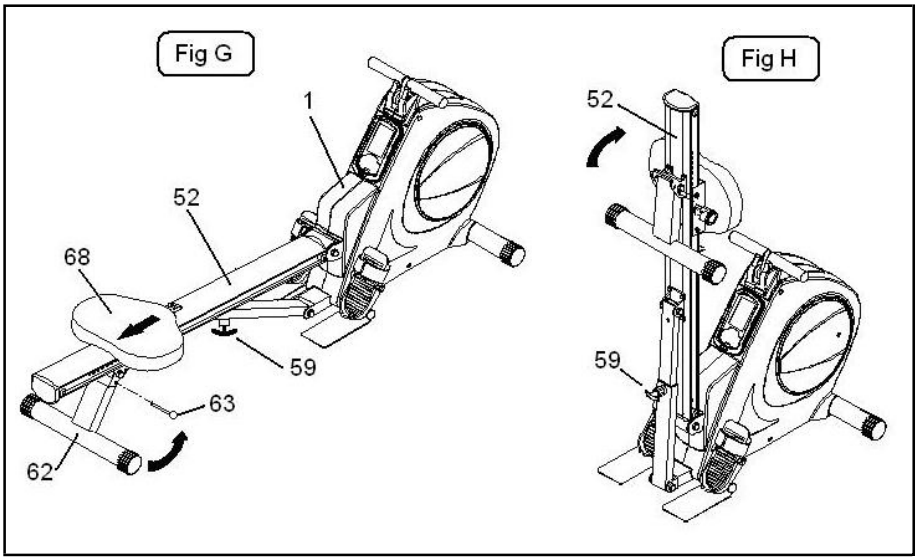
Obr.7



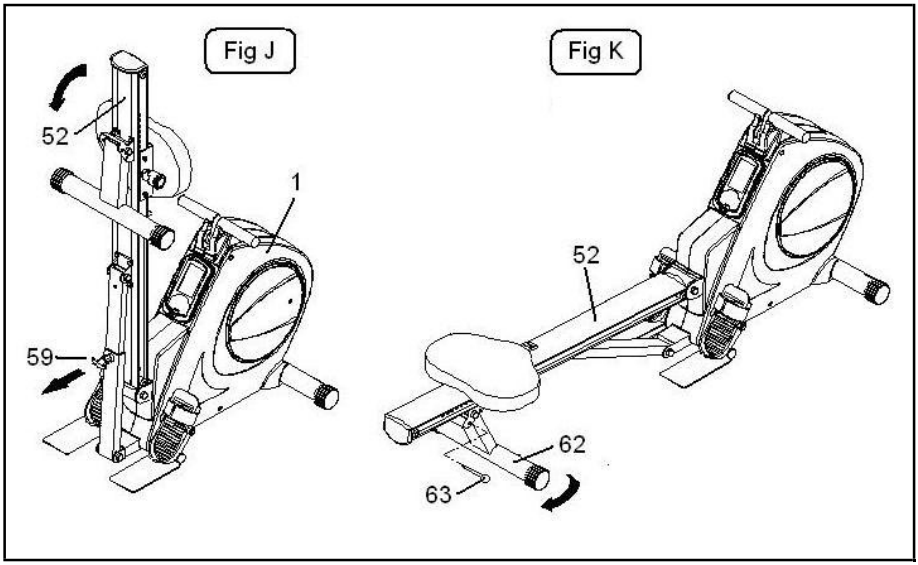
Obr.8



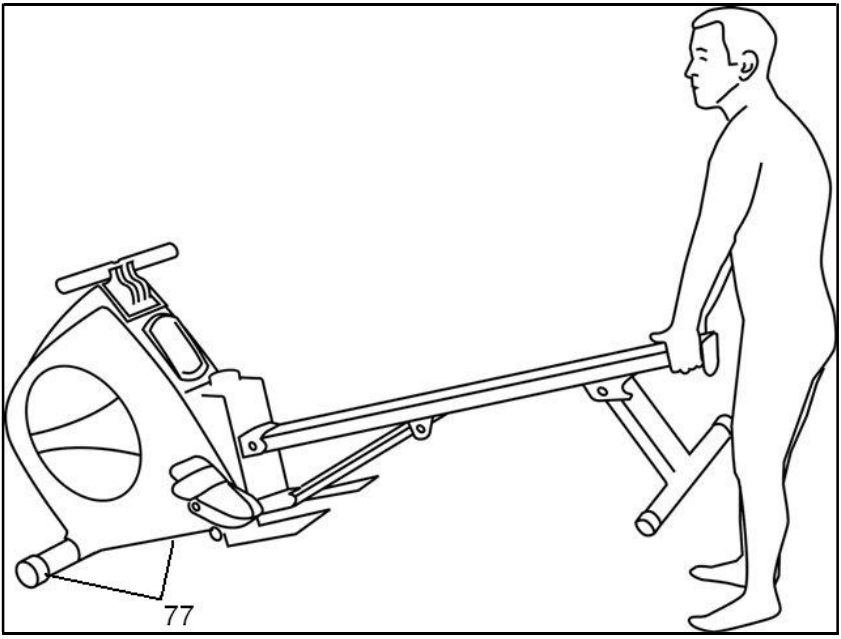
Obr.9



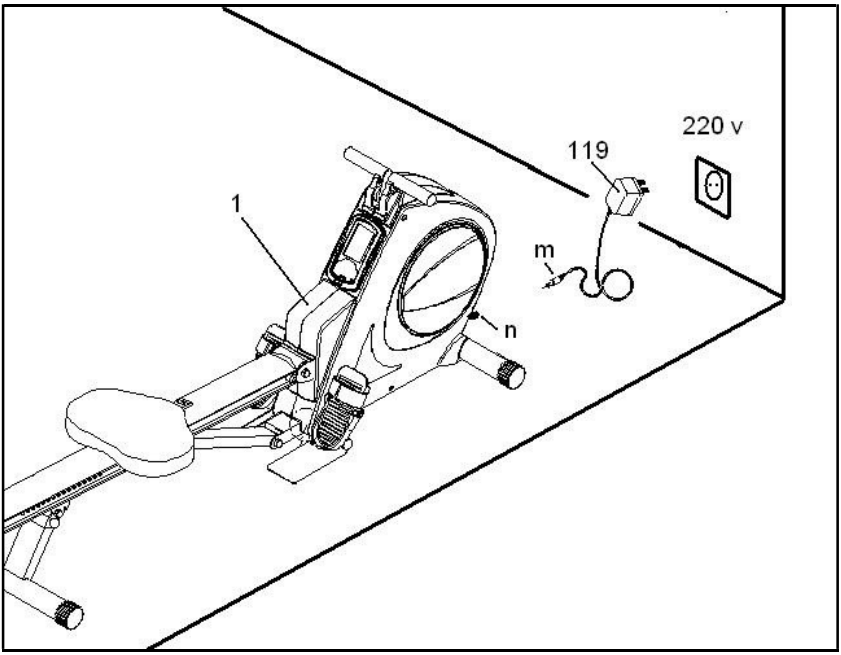
Obr.10



Obr.11



Obr.12



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY:

Pred použitím tohto zariadenia sa poraďte so svojím lekárom.
Odporúčame vám absolvovať komplexné vyšetrenie.
Pracujte s odporúčanou záťažou a nepreťažujte sa. Ak pocítite bolesť alebo nepohodlie, okamžite prestaňte.
a ukončite cvičenie. Potom sa opäť poraďte so svojím lekárom.
Zariadenie položte na pevný, rovný povrch. Odporúčame použiť podložku na ochranu koberca.

VŠEOBECNÉ POKYNY:

Pozorne si prečítajte návod na použitie, aby ste predišli zraneniu alebo nehode.

1.) Toto zariadenie je vyrobené podľa normy H957 triedy H.C. na domáce použitie. Hmotnostný limit je 136 kg.

2.) Ruky držte mimo dosahu všetkých rotujúcich a pohyblivých častí stroja.

3.) Zariadenie môže naraz používať len jedna osoba.

4.) Ak počas cvičenia pociťujete nevoľnosť, príznaky bolesti, závraty, cvičenie prerušte. Potom sa o celej záležitosti poraďte s lekárom.

5.) Zariadenie umiestnite na pevnú podlahu a rozhodne ho neumiestňujte do vlhkého prostredia alebo do exteriéru.

6.) Rodičia a zodpovedné osoby by mali mať na pamäti, že deti sú veľmi vynaliezavé, a preto by si mali uvedomiť, že toto zariadenie v žiadnom prípade nie je hračka. Preto dbajte na to, aby deti a osoby s mentálnym postihnutím ďalej od stroja.

7.) Vždy noste vhodné oblečenie aby neboli zamotané žiadne voľné časti, ako sú šnúrky, remienky, kožušiny atď.

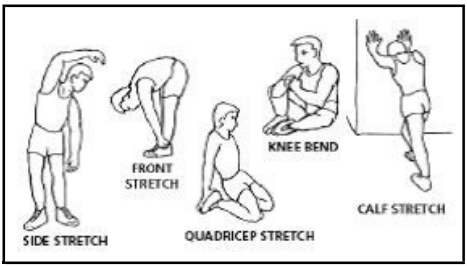
8.) Tento prístroj sa musí používať len na účel, na ktorý bol vyrobený, a nesmie sa dopĺňať iným neštandardným príslušenstvom.

9.) Ak niektorý komponent vykazuje známky opotrebovania, je potrebné ho okamžite vymeniť za originálny diel.

10.) Dávajte si pozor na ostré hrany zariadenia.

11.) Osoby s telesným postihnutím môžu cvičiť pod dohľadom inej vyškolenej osoby.

12.) Pred začatím cvičenia zahrejte telo strečingovým cvičením.



1. MONTÁŽNE INŠTRUKCIE:

Odstráňte všetky diely z katronu a skontrolujte všetky diely.
Majte na pamäti, že pri kladení rohože je potrebná pomoc druhej osoby.

(1) Hlavný bod.
(2) Predný stabilizátor s kolesami.
(44) Hriadeľ otáčania opierky nôh.
(46) Pravá opierka na nohy.
(46) Ľavá opierka na nohy.
(47) Popruhy na uchytenie pedálov.
(48) Podperné vreteno opierky nôh.
(52) Koľajnica sedadla.
(55) Zadný nosný kryt.
(60) Zložená opora
(62) Podpera zadnej koľajnice.
(64) Podpera sedadla.
(68) Sídlo
(116) Výsuvné podpery nôh.
(119) Transformátor 6V 1Amp.

MATICE A SKRUTKY.
(63) Zaisťovací kolík
(78) Skrutkovací uzáver
(79) Uzáver matice.
(81) Imbusová skrutka M-8x70.
(89) Pružná podložka M8.
(94) Imbusová skrutka M-8x15.
(95) Imbusová skrutka M-6x15.
(97) Plochá podložka M8.
(109) Skrutka M-8x15.

2.) POSTUPUJTE PODĽA NÁKRESU V TEJTO PRÍRUČKE.

V prednej časti príručky nájdete podrobný výkres a postup montáže.
Skrutky sú na balení skrutiek číselne označené a podľa týchto čísel sa budete riadiť pri montáži.

PRESUNUTIE ZARIADENIA:

Stroj je vybavený prepravnými kolesami.
Na obrázku 11 je znázornené, ako uchopiť stroj, aby sa ľahko pohyboval.

VAROVANIE:

Zariadenie skladujte v suchom prostredí. Vlhkosť nie je vhodná pre elektronické komponenty a diely podliehajúce korózii.

PRIPOJENIE NA ELEKTRICKÚ SIEŤ:

Obrázok 12 ukazuje, ako pripojiť transformátor dodávaný so strojom. Najprv pripojte konektor k telu veslára a potom zapojte transformátor do elektrickej siete (220 V).

Technika veslovania:



1. ÚTOK

- Čiastočne vystreté ruky.
- Nohy pritlačené k telu.
- Telo sa mierne nakloní dopredu.

2. ZAČIATOK AKCIE

- Ruky sa natiahli až po okraj.
- Pohyb začnite nohami.
- Pádlujte nad úrovňou kolien.
- Telo sa dostane do vzpriamenej polohy.

3. AKCIA

- Nohy tlačia späť.
- Ramená sa začnú ohýbať hneď, ako prejdú kolena.

4. KONIEC

- Veslovacia tyč je v úrovni hrudníka.
- Nohy čiastočne narovnané.
- Telo mierne naklonené dozadu.

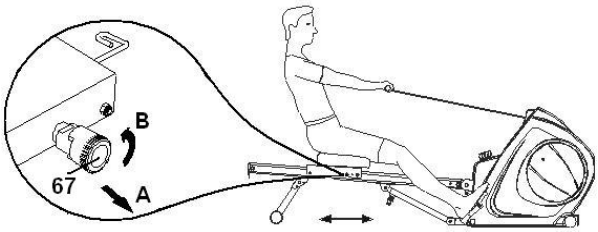
5. ZOTAVENIE

- Ruky vystreté dopredu.
- Nohy ohnuté.

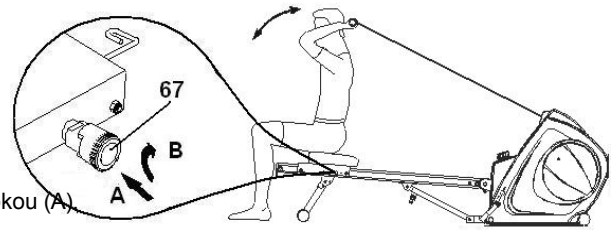
6. PRÍPRAVA

- Vráťte sa do útočnej pozície.
- Pustite veslársku tyč.

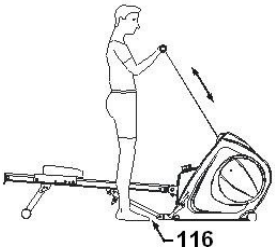
VOĽNÝ POHYB SEDÁKA:
Na obrázku vidíte blokovací kolík (67), ktorý uvoľníte tak, že potiahnete hlavu v smere šípky (A) a otočíte hlavou v smere šípky (B).Potom sa sedák voľne pohybuje po lyžine.



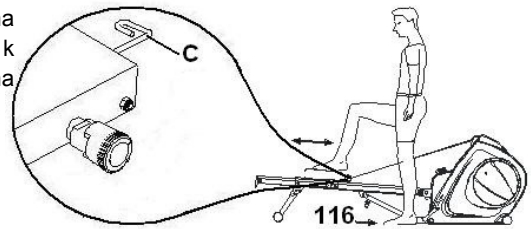
ZAFIXOVANIE SEDÁKA:
Ak chcete zabezpečiť sedadlo na ďalšie cvičenia. Nastavte vankúš sedadla do polohy, v ktorej je uzamykací otvor, otočte hlavu (67) doprava a koľko zástrčiek je znázornených šípkou (A). Potom posuňte sedadlo dopredu a dozadu, aby ste sa uistili, že kolík zapadol do otvoru v podvozku a sedadlo je zaistené na svojom mieste.

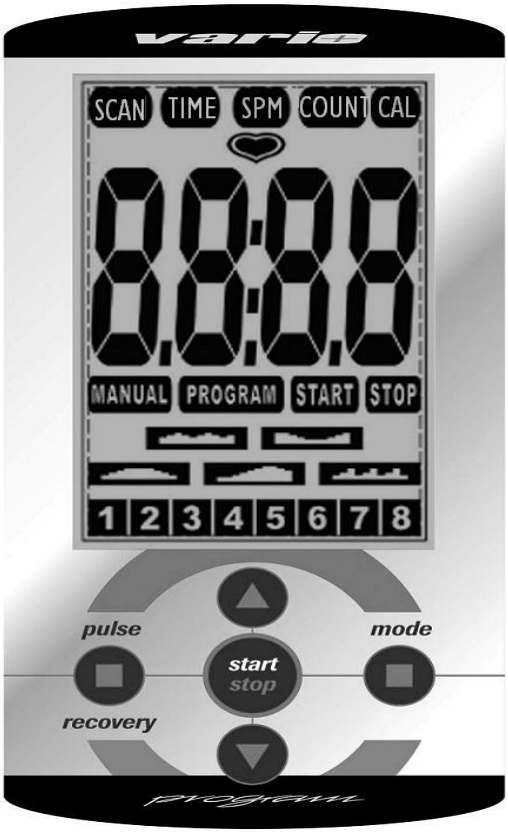


RÔZNE CVIKY:
Na vykonanie tohto cviku pozri obrázok. musíte stáť na pedáloch tela veslára.



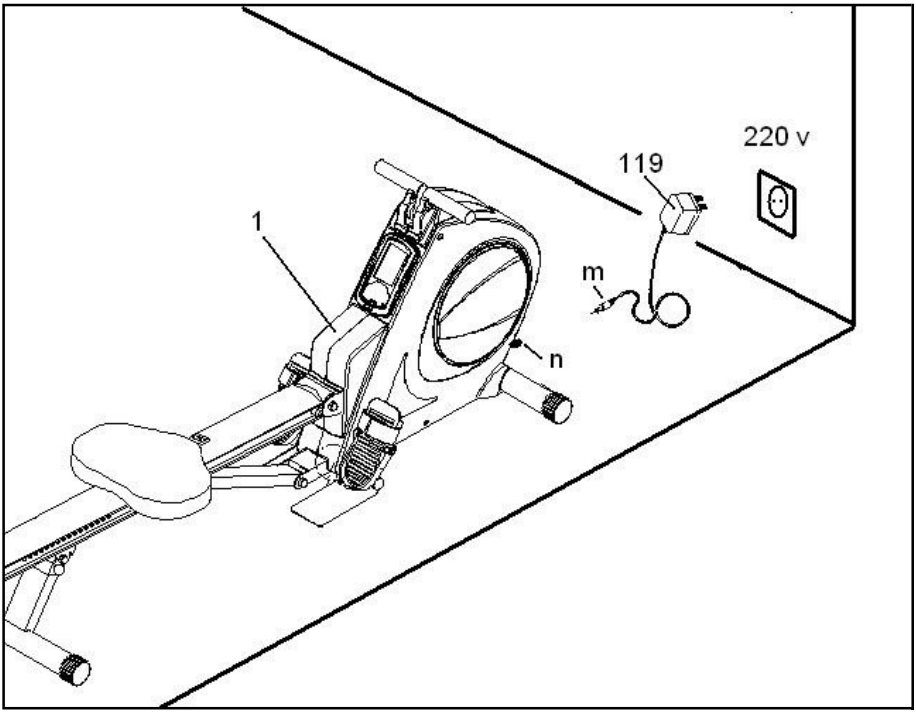
Ak chcete vykonávať cviky znázornené na obrázku, musíte rukoväť pripevniť k sedadlu tak, ako je znázornené na obrázku.



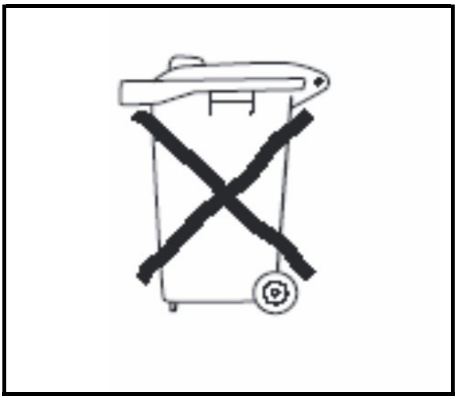


Obsluha počítača

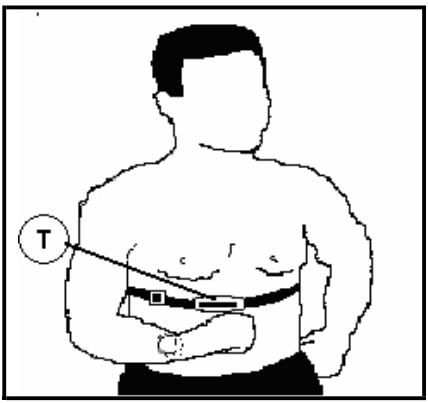
Obr.1



Obr.2



Obr.3



ELEKTRONICKÝ POČÍTAČ

HLAVNÉ SPOJENIE:
Zasuňte konektor (n) transformátora prepätia do zátky (m) na prednej strane plastového krytu veslovacieho trenažéra. Potom pripojte transformátor (119) k sieťovému napájaniu (220 V), ako je znázornené na obrázku 1.

Počítač vás bude informovať o rýchlosti, vzdialenosti, čase cvičenia, spálených kalóriách, počte záberov a pulzu.

Ak kedykoľvek počas cvičenia stlačíte tlačidlo START/STOP, všetky hodnoty funkcie sa zastavia.
Ak znova stlačíte tlačidlo START/STOP, počítač bude pokračovať v čítaní hodnôt.

Počítač sa vypne, ak počas 4 minút nedostane žiadny impulz zo snímača alebo z počítača.

Dôležité: Pri likvidácii komponentov nezabudnite, že všetky elektronické súčiastky patria do špeciálnych kontajnerov a nepatria do komunálneho odpadu.

FUNKCIE POČÍTAČA:
Tento počítač má 1 manuálny program, 5 prednastavených záťažových profilov. Ak chcete vrátiť všetky prednastavené na nulu, stlačte tlačidlo START/STOP na viac ako 4 sekundy.

A.) FUNKCIE SKENOVANIA:
Funkcia SCAN znamená, že sa na displeji postupne zobrazia všetky hodnoty, pričom zobrazená funkcia bliká.
Funkcia SCAN sa automaticky zapne pri spustení cvičenia a na hlavnom displeji sa bude striedavo zobrazovať TIME (čas), SPEED (rýchlosť), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), PULSE (pulz) zmena nastane každých 5 sekúnd.
Stlačením tlačidla MODE sa vypne funkcia SCAN a každým ďalším stlačením tlačidla MODE sa zmení zobrazená funkcia.

B.) ČASOVÉ FUNKCIE:
Táto funkcia pripočíta alebo odpočíta čas od nastavenej hodnoty. Maximálna hodnota nastavenia je 99:59 sekúnd.
Stlačením tlačidla START/STOP na viac ako tri sekundy vynulujete nastavenú hodnotu.

1.) Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete monitor.

2.) Stlačte tlačidlo MODE a na malom displeji TIME bude blikať hodnota času.

3.) Pomocou tlačidiel so šípkou nahor a nadol nastavte cieľový čas.

4.) Keď začnete veslovať, čas sa bude odpočítavať do nuly a po jej dosiahnutí zaznie 8-sekundový zvukový signál, ktorý signalizuje, že čas uplynul.
Ak nenastavíte žiadny cieľový čas, čas sa bude pripočítavať od nuly.

C. FUNKCIA SPM (počet výstrelov za minútu): Stlačením tlačidla START/STOP na viac ako tri sekundy vynulujete nastavené hodnoty.

1.) Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete počítač.

Pri tejto funkcii sa priemerná hodnota zobrazuje každé 4 sekundy.

D.) COUNT FUNKCIE (počíta zábery)
Táto funkcia počíta zábery od 1 do 999. Stlačením START/STOP na dobu dlhšiu ako tri sekundy vynulujete skôr nastavené hodnoty.

1.) Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete počítač.

2.) Stlačte tlačidlo MODE toľkokrát, koľkokrát je to potrebné, až kým nezačne blikať malé okienko displeja (Celkový počet zdvihov).

3.) Pomocou tlačidiel so šípkami nastavíte cieľovú hodnotu počtu záberov.

4.) Hneď ako začnete veslovať, počet záberov sa bude odpočítavať do nuly a po jeho dosiahnutí zaznie 8-sekundový zvukový signál, ktorý signalizuje, že počet záberov bol dosiahnutý.
Ak počet snímok nenastavíte, budú sa zvyčajne sčítavať od nuly.
Pomocou tejto funkcie môžete zistiť pravdepodobnú vzdialenosť.
Pri použití ľahkého veslovacieho člna sa jeden záber rovná vzdialenosti 8 až 12 metrov v závislosti od odporu a dĺžky záberu.

E.) KALORIE (kalórie) FUNKCIE:
Táto funkcia pridáva alebo odoberá kalórie až do maximálneho počtu 99 kalórií.
Stlačením tlačidla START/STOP na viac ako tri sekundy vynulujete predtým nastavené hodnoty.

1.) Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete počítač.

2.) Stlačte tlačidlo MODE toľkokrát, kým nezačne blikať malé okienko s kalóriami.

3.) Pomocou tlačidiel so šípkami nastavte cieľovú hodnotu kalórií.

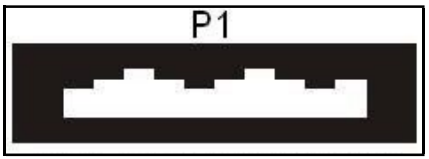
4.) Hneď ako začnete cvičiť, hodnota kalórií sa odpočíta na nulu a po jej dosiahnutí zaznie zvukový signál po dobu 8 sekúnd.
Ak nenastavíte žiadnu cieľovú hodnotu, kalórie sa budú pridávať od nuly.

MANUAL (manuálny režim) FUNKCIA: Stlačením ľubovoľného tlačidla naštartujete počítač. Slovo PROGRAM 1 bude zobrazené.

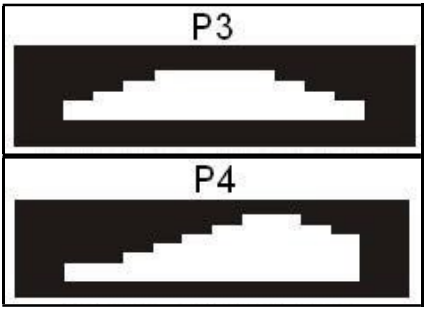


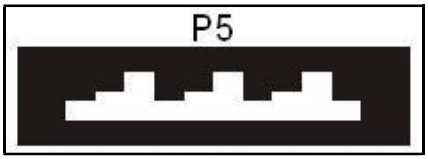
Stlačte START/STOP a pomocou tlačidiel so šípkami zvyšujte alebo znižujte odpor v 8 krokoch.

PROGRAM FUNCE (prednastavené profily):
Stlačením tlačidla START/STOP spustíte počítač. Na hlavnom displeji sa zobrazí PROGRAM 1. Pomocou tlačidiel so šípkami vyberte program (1-5), ktorý chcete použiť pri tréningu.









Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Trvanie programu je nastavené na 30 minút v 3-minútových intervaloch. Ak sa rozhodnete zmeniť tento čas v nastaveniach času, môžete ho zmeniť a potom rozpočítať čas v desiatich krokoch.
Stupeň odporu môžete meniť aj počas programu pomocou tlačidiel so šípkami.

BEZDRÔTOVÝ PRENOS PULSU:

Tento počítač je vybavený prijímačom signálu z hrudného pásu.
Tento hrudný pás nie je súčasťou balenia, ale je voliteľným príslušenstvom.

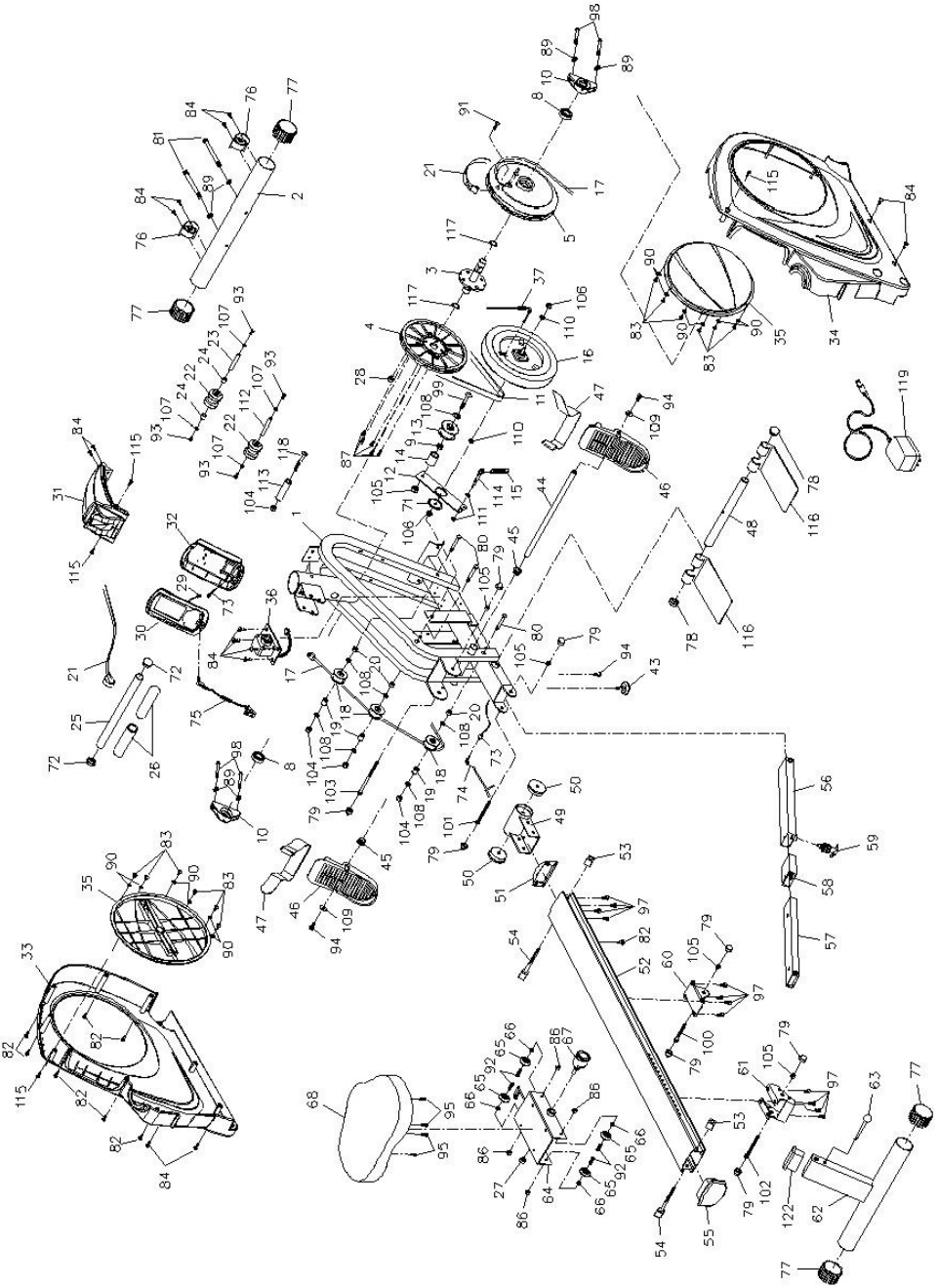
Hrudný pás si objednajte u svojho predajcu.

Test RECOVERY-fitness test:

Tento prístroj ponúka funkciu RECOVERY test. Ide o test obnovy vášho pokojového pulzu po jeho preťažení. Aby bol test správny, musíte
merajte si pulz aj pri záťaži a po cvičení si nechajte opasok na tele a stlačte tlačidlo RECOVERY. Na displeji sa¨zobrazí jedna minúta odpočítavania do nuly a počas tohto času bude počítač merať vašu srdcovú frekvenciu. Čím väčší je rozdiel za túto jednu minútu vášho upokojenia počítač zaznamená, že vaša fyzická kondícia je lepšia a dostanete lepšiu známku. Po uplynutí jednej minúty sa na displeji zobrazí meracia známka F1 - F6. F1 je najlepšia a F6 je najhoršia. Stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite do hlavnej ponuky.
Táto metóda merania sa používa najmä na porovnanie toho, ako sa zlepšuje vaša fyzická kondícia počas pravidelného tréningu.
Ak sa na displeji zobrazí P, ide o chybové hlásenie. Skontrolujte, či nebol signál z pásu prerušený.

Je možné, že ak počas cvičenia dostatočne nezaťažíte svoju srdcovú frekvenciu, môže to ovplyvniť meranie a aj výslednú známku. Preto je tento test vhodné používať, keď trénujete s plným nasadením. Je tiež užitočný ako porovnávacie kritérium, keď trénujete pravidelne, pretože výsledky uvidíte, keď sa vaša kondícia zlepší.

R350



Declaración de Conformidad

Nosotros **Exercycle S.L.** bajo nuestra única responsabilidad que el producto **R-350** al que se refiere esta declaración es conforme con las siguientes normas:
- EN957-1, EN 957-7
- EN 61000-6-1 a EN 61000-6-3.

Siguiendo las provisiones de la siguiente directiva:
– Elektromagnetická kompatibilita (2004/108/ES)

Vyhlásenie o zhode

Spoločnosť Exercycle S.L. vyhlasuje na vlastnú zodpovednosť, že výrobok **R-350**, na ktorý sa vzťahuje toto vyhlásenie, je v súlade s týmito normami
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 a EN 61000-6-3.

V súlade s ustanoveniami tejto smernice:
– Elektromagnetická kompatibilita (2004/108/ES).

Déclaration de Conformité

Nous **Exercycle S.L.** déclarons sous notre seule responsabilité que le produit **R-350** auquel se réfère cette déclaration est conforme aux les normes suivantes:
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 a EN 61000-6-3.

Après les dispositions de directive suivante:
– Elektromagnetická kompatibilita (2004/108/ES)

Konformitätserklärung

Wir **Exercycle S.L.** erklären in alleiniger Verantwortung, dass Produkt **R-350**, auf dem sich diese Erklärung bezieht, mit den nachstehenden Normen übereinstimmt:
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 a EN 61000-6-3.

Nach den Bestimmungen der folgenden Richtlinie:
– Elektromagnetická účinnosť (2004/108/ES)

Declaração de Conformidade

Spoločnosť **Exercycle S.L.** vyhlasuje, že výrobok **R-350**, na ktorý sa vzťahuje toto vyhlásenie, je v súlade s týmito normami:
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 a EN 61000-6-3.

Depois das provisões da seguinte Directiva:
– Elektromagnetická kompatibilita (2004/108/ES)

Dichiarazione di Conformità

Noi **Exercycle S.L.** dichiariamo sotto la nostra esclusiva responsabilità che il prodotto **R-350** a cui questa dichiarazione se riferisce è conforme alle le norme seguenti:
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 a EN 61000-6-3.

A seguito delle disposizioni di seguente Direttive
– Elektromagnetická kompatibilita (2004/108/ES)

Overeenkomstigheidsverklaring

Wij **Exercycle S.L.** verklaren geheel onder eigen verantwoordelijkheid dat produkt **R-350** waarop deze verklaring betrekking heeft in overeenstemming met de volgende normen is:
– EN 957-1, EN 957-7
– EN 61000-6-1 en EN 61000-6-3.

Na bepalingen van de volgende Richtlijne
– Elektromagnetická kompatibilita (2004/108/ES)

Vitoria-Gasteiz 02-07-08



Pablo Pérez de Lazárraga generálny riaditeľ

DOVOZCE:
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175
DIČ: CZ05254175