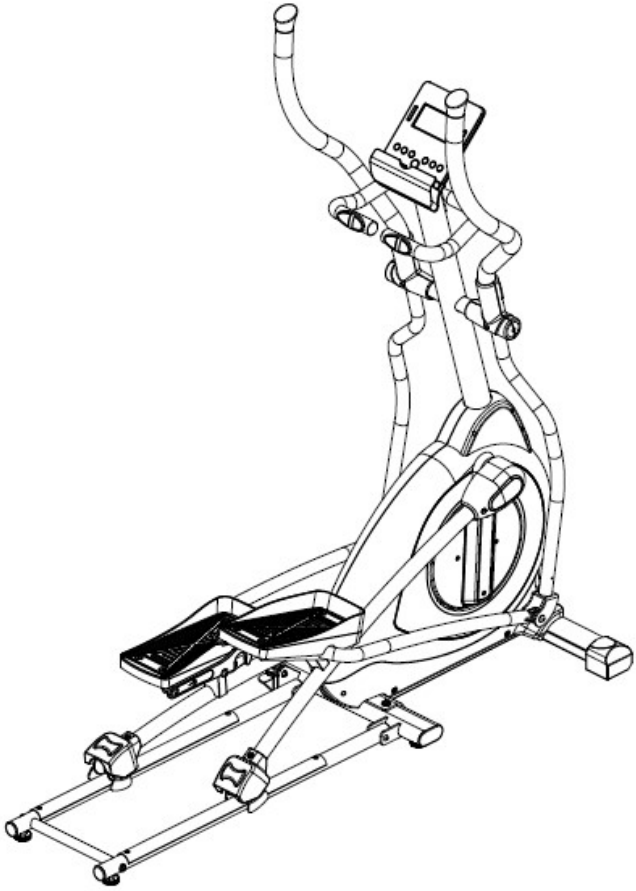
BHFITNESS



Návod k obsluze

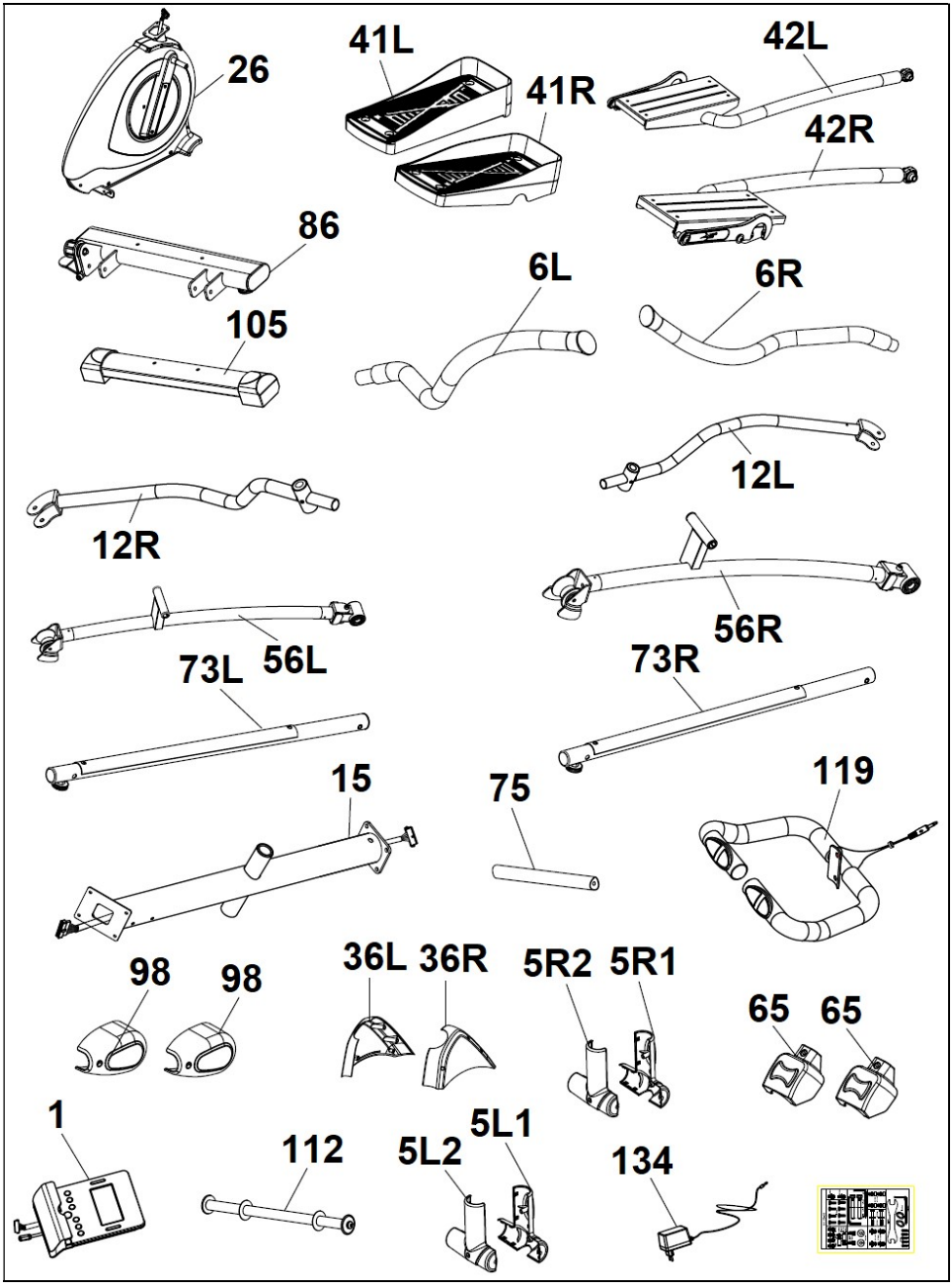


Návod k obsluze

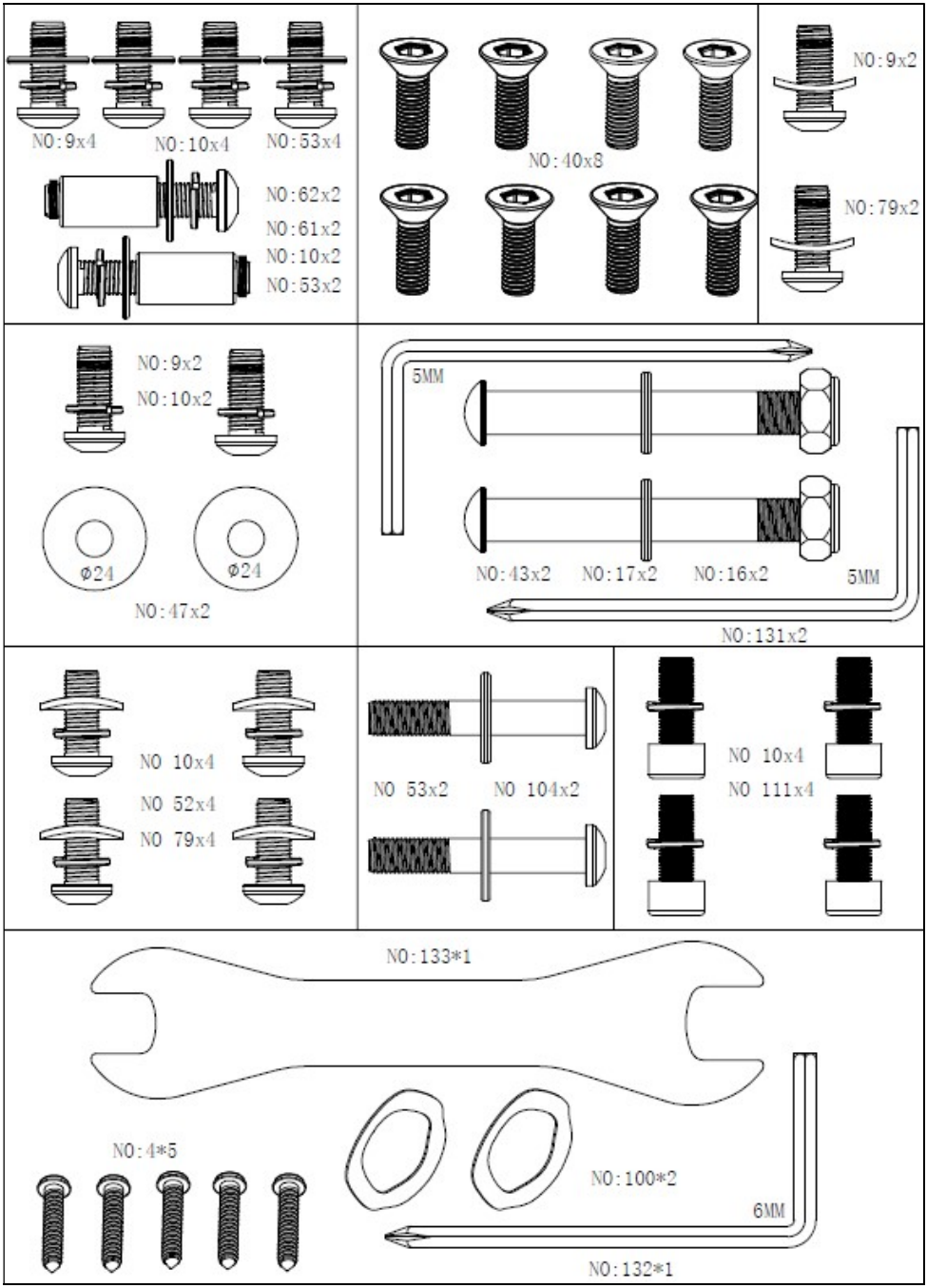
Eliptický trenažér BH FITNESS EASYFLEX

CZ

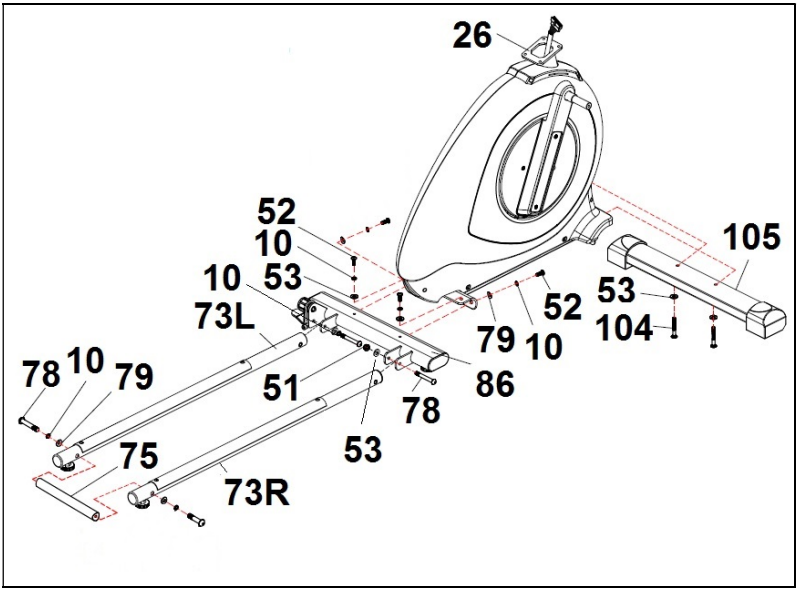
Obr. 1


26
41L
41R
42L
42R
86
105
6L
6R
12L
12R
56R
56L
73L
73R
15
75
119
98
98
36L
36R
5R2
5R1
65
65
1
112
5L2
5L1
134

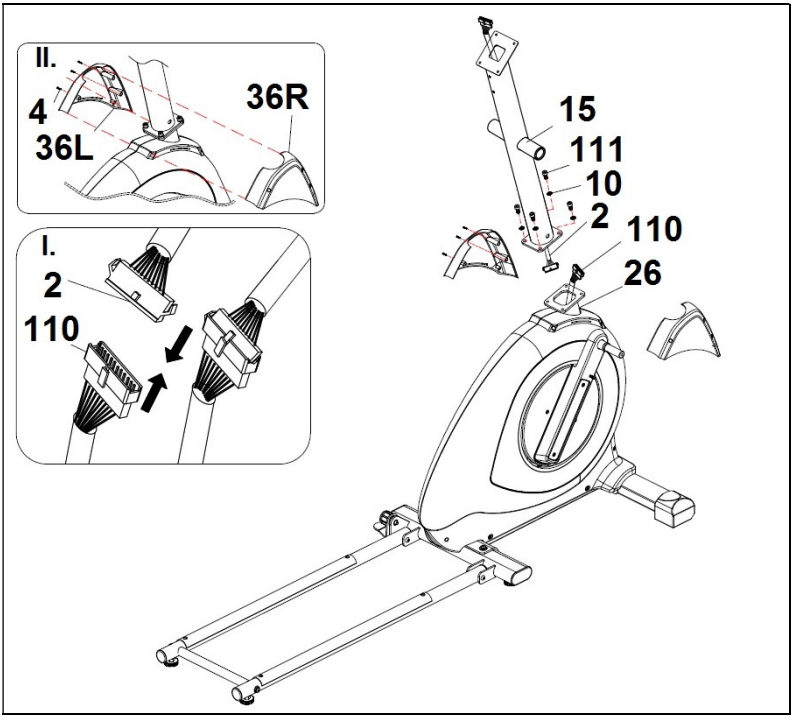
Obr. 2


NO:9x4
NO:10x4
NO:53x4
NO:62x2
NO:61x2
NO:10x2
NO:53x2
NO:40x8
NO:9x2
NO:79x2
NO:9x2
NO:10x2
ø24
ø24
NO:47x2
5MM
NO:43x2
NO:17x2
NO:16x2
5MM
NO:131x2
NO 10x4
NO 52x4
NO 79x4
NO 53x2
NO 104x2
NO 10x4
NO 111x4
NO:133*1
NO:4*5
NO:100*2
6MM
NO:132*1

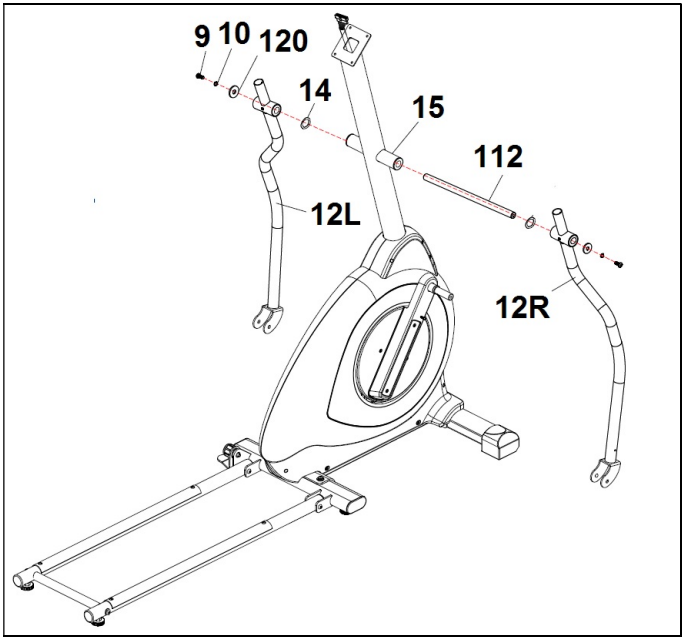
Obr. 3


26
52
10
10
53
73L
78
10
79
51
78
53
75
73R
79
10
52
53
104
105
86

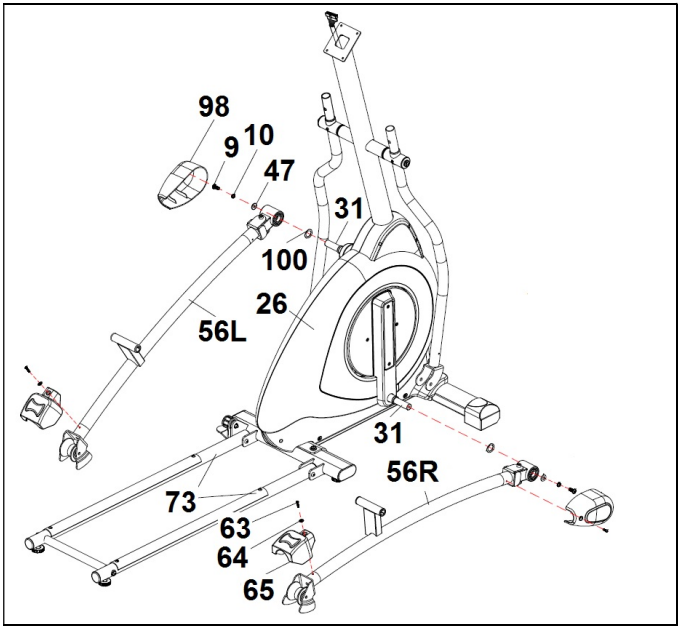
Obr. 4


II.
4
36L
36R
I.
2
110
15
111
10
2
110
26

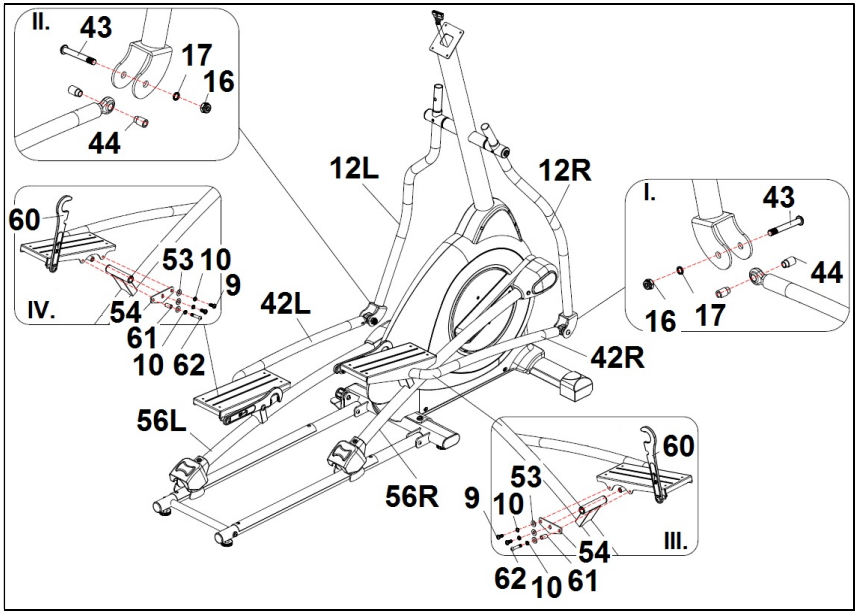
Obr. 5



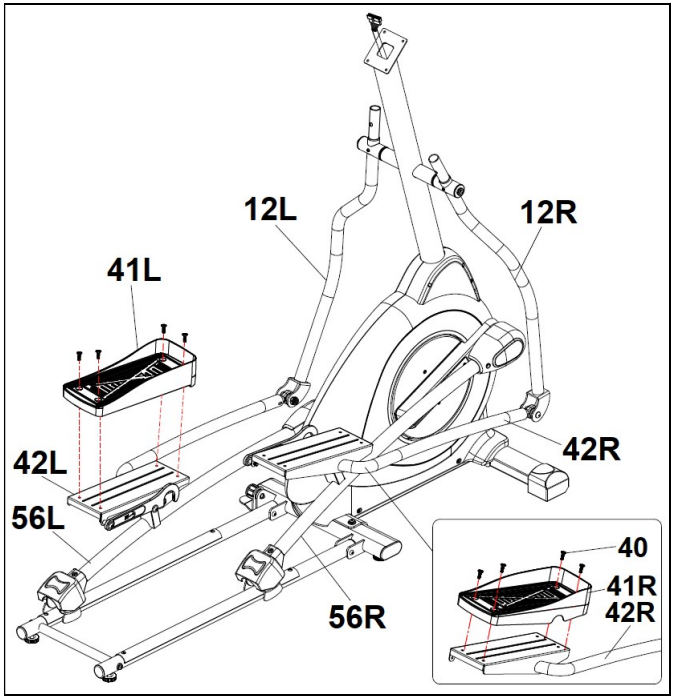
Obr. 6



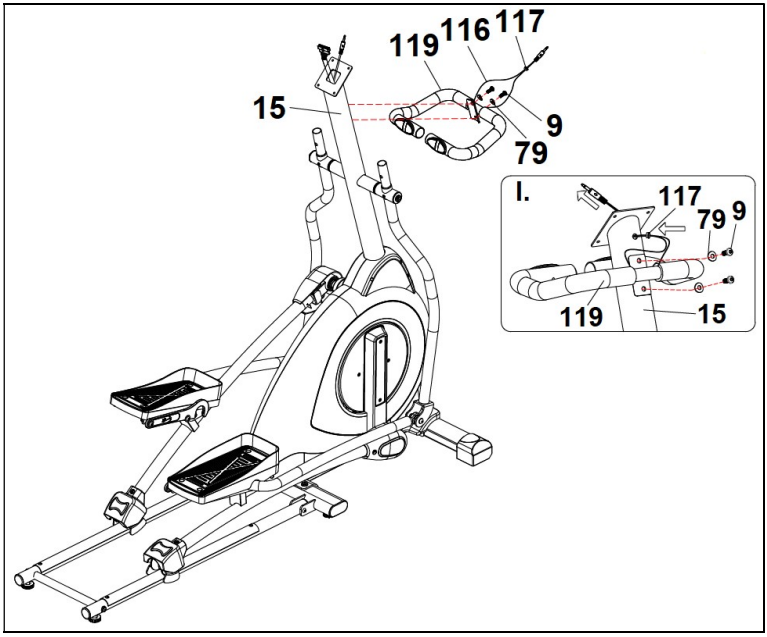
Obr. 7


II.
43
17
16
44
12L
12R
I.
43
44
16
17
60
53
10
9
IV.
54
61
10
62
42L
42R
56L
56R
9
10
53
60
54
III.
62
10
61

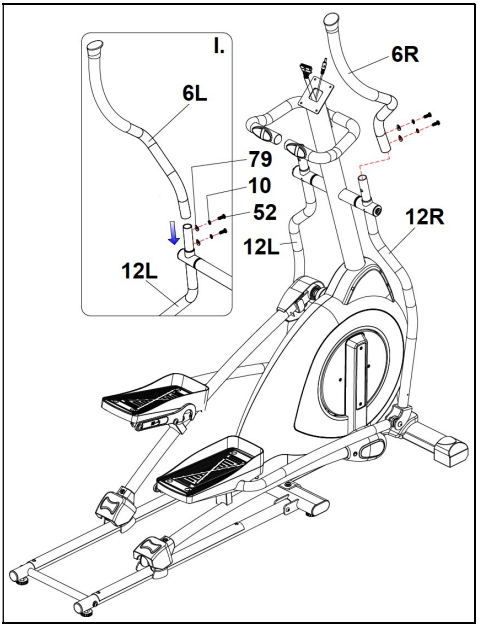
Obr. 8


12L
12R
41L
42L
42R
56L
56R
40
41R
42R

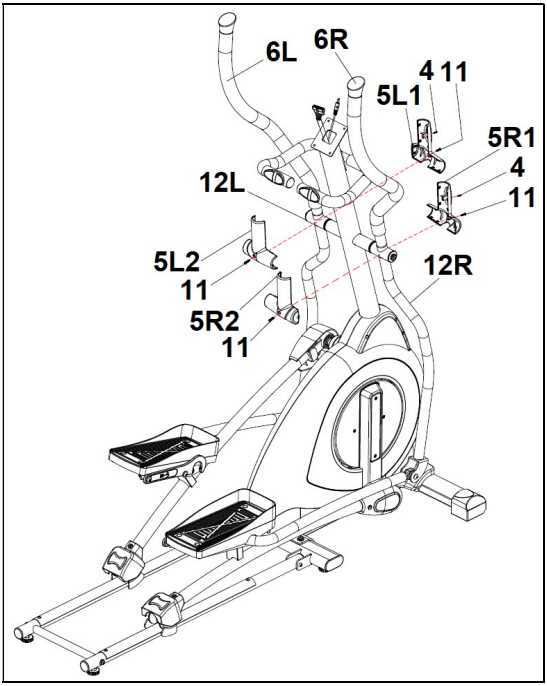
Obr. 9



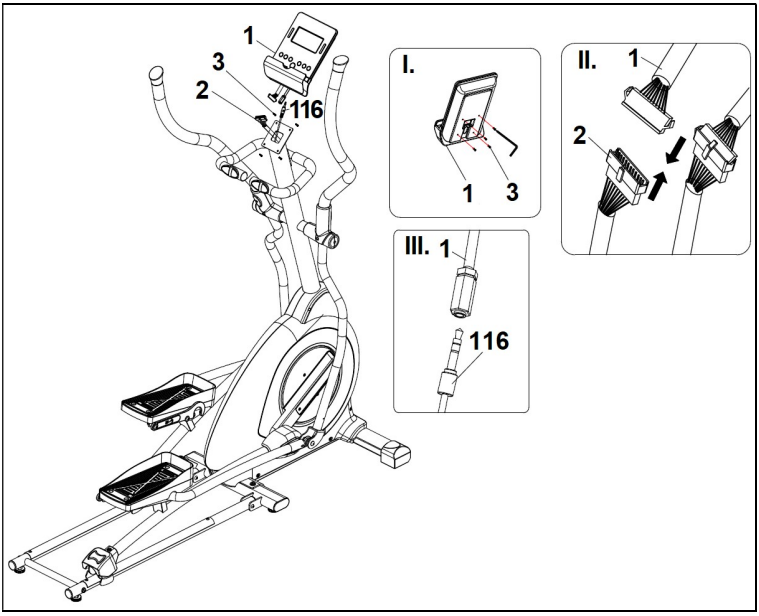
Obr. 10



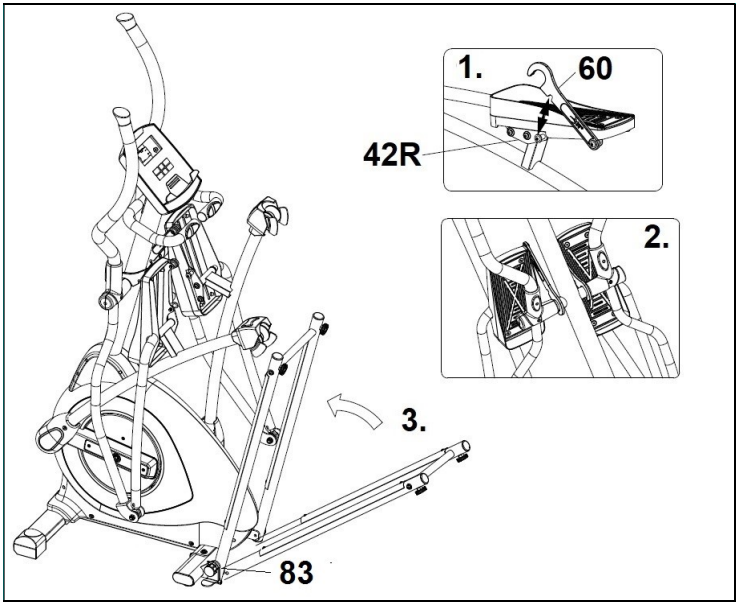
Obr. 11


6L
6R
4
11
5L1
5R1
4
11
12L
5L2
11
5R2
11
12R

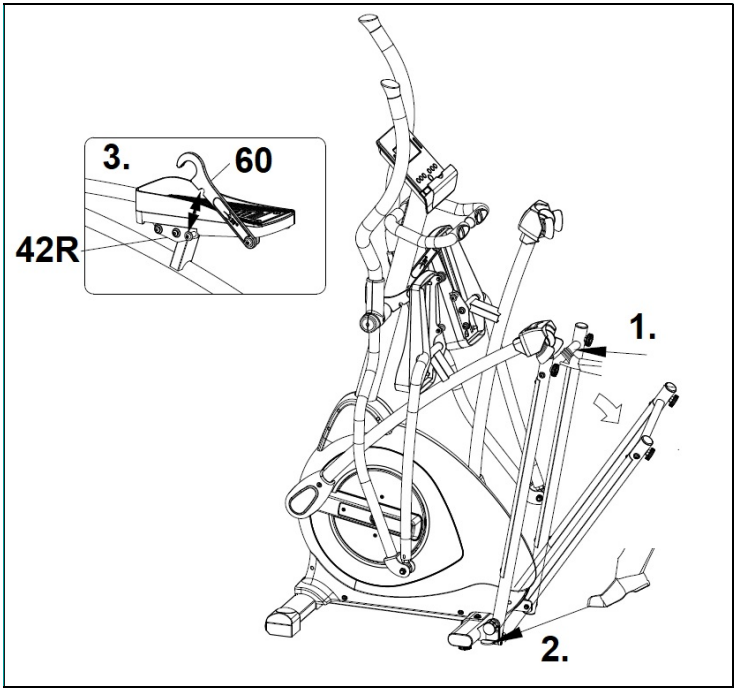
Obr. 12


1
3
2
116
I.
1
3
II.
1
2
III.
1
116

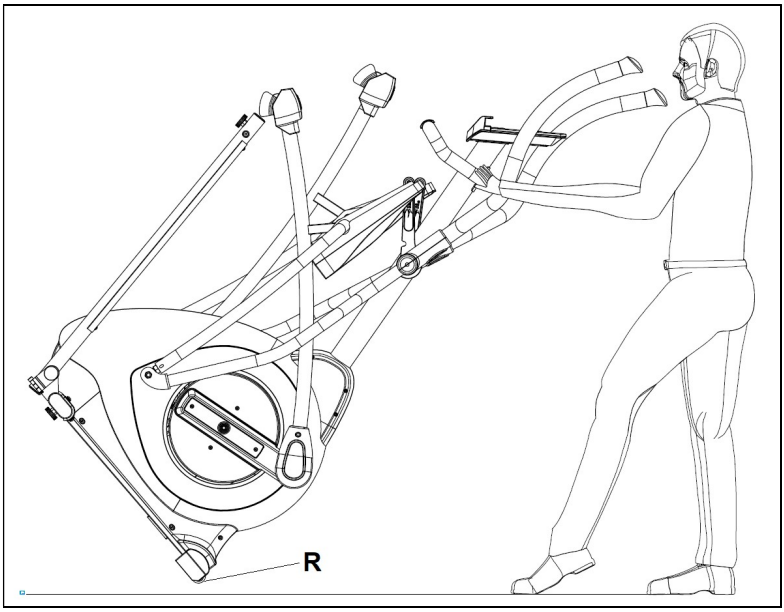
Obr. 13



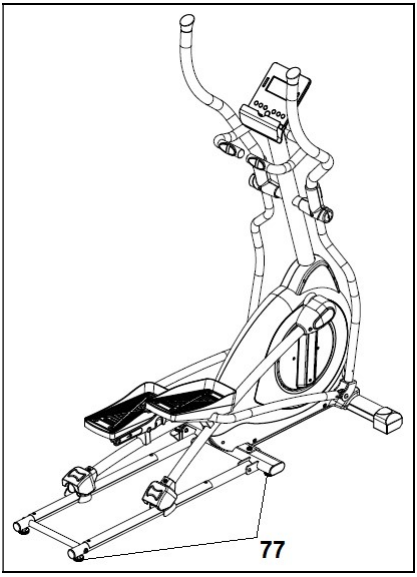
Obr. 14



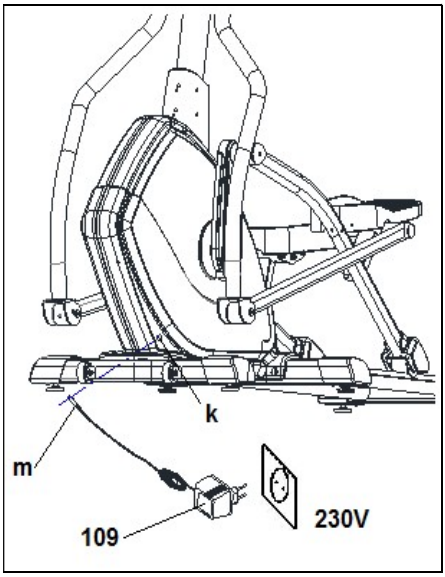
Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Je vhodné podstoupit kompletní vyšetření vašeho zdravotního stavu. Cvičte na doporučené úrovni, nepřepínejte se. Pokud ucítíte bolest nebo se nebudete cítit pohodlně, ihned přestaňte cvičit a další postup konzultujte se svým lékařem. Eliptický trenažér používejte na pevném a rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce. Z bezpečnostních důvodů je třeba, aby okolo trenažéru zůstal alespoň 1 m volného prostoru. Než začnete cvičit, zkontrolujte trenažér, abyste se ujistili, že všechny součásti jsou připojeny a že matice, šrouby a pedály byly před použitím utaženy. Nenoste volné oblečení, obuv s koženou podrážkou či vysokými podpatky. Trenažér byl testován a vyhovuje normě EN957 v rámci třídy H.B. Brzdění nezávisí na rychlosti.

DŮLEŽITÉ

Před montáží trenažéru si pečlivě přečtěte pokyny. Vyjměte všechny komponenty z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, abyste se ujistili, že žádný neschází.

Krabici nevyhazujte, dokud není trenažér zcela sestaven. Trenažér vždy používejte v souladu s pokyny.

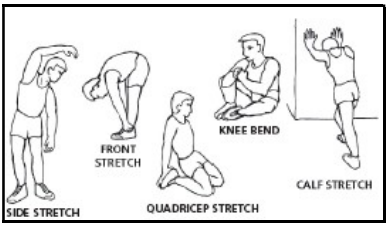
Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadnou součást nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte s danou činností. Trenažér nepoužívejte, dokud problém nebude vyřešen.

POKYNY K CVIČENÍ

Cvičení na trenažéru přináší různé výhody, např. zlepšuje kondici, svalový tonus a ve spojení s dietou vám pomůže s redukcí hmotnosti.

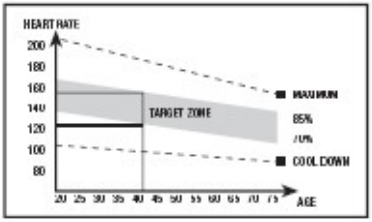
1. Fáze zahřívání

V této fázi dochází k zrychlení krevního oběhu a přípravě svalů na cvičení, snižuje se riziko vzniku křečí nebo podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, viz obr. níže. Každý protahovací cvik by měl trvat cca 30 sekund. Svaly nepřetěžujte, a pokud ucítíte bolest, přestaňte cvičit.



2. Fáze cvičení

Tato fáze je fyzicky nejobtížnější. Pravidelným cvičením docílíte pružnějších svalů na nohou. Dodržujte stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý tak, aby se vaše srdeční frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno v následujícím grafu.



Fáze by měla trvat minimálně 12 minut, přestože začátečníci by dle doporučení měli cvičit pouze 10-15 minut.

3. Fáze zklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulární a svalové soustavě odpočívat. Skládá se ze zahřívacích cvičení, např. snížením rychlosti na trenažéru po dobu přibližně 5 minut. Znovu se protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Postupně budou vaše tréninky delší a intenzivnější. Je vhodné cvičit alespoň 3 dny v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší zátěž během cvičení. Svaly nohou se více namáhají, a proto je rozumné dobu cvičení zkrátit. Pokud si navíc přejete zlepšit celkovou fyzickou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Zahřívací i zklidňující fázi provádějte obvyklým způsobem, ale když se blíží konec fáze cvičení, zvolte vyšší zátěž a nechte nohy intenzivněji pracovat. Snižte rychlost a udržujte srdeční frekvenci v cílové oblasti.

Hubnutí

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím déle a intenzivněji cvičíte, tím více kalorií spálíte. I když podáváte výkon jako při zlepšování kondice, cíl je jiný.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání trenažéru.

1. Trenažér je určen pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 130 kg.
2. Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.
3. Rodiče a osoby zodpovědné za péči děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.
4. Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.
5. Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.
6. Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky.

1. MONTÁŽNÍ NÁVOD

1. Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní uvedené části:

POZOR: Při montáži trenažéru je vhodná pomoc druhé osoby.

Obr. 1 Seznam dílů

(26) Hlavní část trenažéru
(41L) Levý pedál
(41R) Pravý pedál
(42L) Levá pedálová tyč
(42R) Pravá pedálová tyč
(86) Zadní stabilizátor
(105) Přední stabilizátor
(6L) Levá horní část řídítek
(6R) Pravá horní část řídítek
(12L) Levá dolní kyvná páka
(12R) Pravá dolní kyvná páka
(56L) Levá tyč pro pedál
(56R) Pravá tyč pro pedál
(73L) Levá kolejnice
(73R) Pravá kolejnice
(15) Hlavní sloupek
(75) Spojovací trubka
(119) Řídítka
(98) Kryt
(36L) Přední levý kryt
(36R) Přední pravý kryt
(5R1) Plastový kryt
(5R2) Plastový kryt
(5L1) Plastový kryt
(5L2) Plastový kryt
(65) Kryt
(1) Konzola
(112) Rotační tyč
(134) Adaptér

Obr. 2 Šrouby a spojovací prvky

(9) Šroub M8x20.
(10) Podložka D8.3xD12.7x2.2.
(53) Plochá podložka D8.5xD19x1.5.
(62) Šroub M8x40.
(61) Víčko
(40) Šroub M8x20.
(79) Podložka D8.5xD19x1.5.
(47) Plochá podložka D8.5xD24x2.
(43) Šroub M10x60.
(17) Plochá podložka D10.5xD19x2.
(16) Matka M10.
(52) Šroub M8x20.
(104) Šroub M8x55.
(111) Šroub M8x20.
(4) Šroub M4x15
(100) Podložka D20.5xD25x0.5.

Klíče

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

POZOR: V této fázi montáže je nutná pomoc další osoby.

Přední stabilizátor (105) přibližte k hlavní části stroje (26), viz obr. 3. Namontujte šrouby (104) a podložky (53).

Levou (73L) a pravou (73R) kolejnici přibližte k zadnímu stabilizátoru (86) dle obr. 3. Vložte šrouby(78), podložky (10), (53) a matky (51) a pevně je utáhněte.

Spojovací trubku (75) umístěte mezi kolejnice (73L) a (73R), použijte šrouby (78), podložky (10), (79) a pevně je utáhněte, viz obr. 3.

Zadní stabilizátor (86) připojte k hlavní části trenažéru (26) s použitím šroubů (52), podložek (10), (53) a (79), viz obr.3.

DŮLEŽITÉ: Po měsíci užívání stroje je vhodné znovu utáhnout šrouby.

3.MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Hlavní sloupek (15) nasuňte na výstupek hlavní části těla (26), obr. 4, spojte svorky (2 a 110), obr. 4.I.

Hlavní sloupek (15) zasuňte přes výstupek (26) ve směru šipky, obr. 4 a ujistěte se, že se žádný z kabelů nezasekl. Zašroubujte šrouby (111) s podložkami (10) a pevně je utáhněte. K hlavnímu sloupku (15) připevněte kryty (36L, 36R) s použitím šroubů (4), obr. 4. II.

4. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK

Rotační tyč (112) vložte do hlavního sloupku (15), obr. 5. Levou (12L) a pravou kyvnou páku (12R) připevněte na rotační tyč (112) s použitím podložek (14), (120), (10) a šroubů (9), obr.5.

5. MONTÁŽ NÁŠLAPŮ

Pravou tyč pro pedál (56R) přiložte na pravý čep (31) s použitím podložek (100), (47), (10) a šroubu (9), obr.6. Vezměte levou tyč pro pedál (56L) a postupujte stejným způsobem, viz obr.6. Poté nasaďte zadní kryty (65) a upevněte je šrouby (63) s podložkami (64), obr.6.

Vezměte pravou pedálovou tyč (42R) a vložte její konec do pravé kyvné páky (12R). Umístěte vymezovací váleček (44), šroub (43), podložku (17) a matku (16), obr.7, I. Stejný postup zopakujte s levou pedálovou tyčí (42L), obr.7, II.

Hák (60) umístěte nahoru a připojte pravou pedálovou tyč (42R) k pravé tyči pro pedál (56R) s použitím přítlačného plechu (54), vymezovacího válečku (61), podložek (53, 10), a šroubů (9, 62), obr.7, III.

Totéž proveďte s levou pedálovou tyčí (42L), obr.7, IV. Háky (60) dejte do pozice podle obr. 7.

6. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Levý pedál (41L) umístěte do levé pedálové tyče (42L) a pravý pedál (41R) do pravé pedálové tyče (42R) a upevněte je pomocí šroubů, viz obr. 8.

7. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Řídítka (119) umístěte na hlavní sloupek (15), viz obr. 9, zasuňte kabel (116) do drážky dle obr. 9.I, a vytáhněte ho ven z horní části řídítek. Nasaďte kryty (117). Upevněte šrouby (9) a podložky (79), viz obr. 9.

POZOR: Šrouby je vhodné znovu utáhnout po měsíci používání trenažéru.

8. MONTÁŽ HORNÍ ČÁSTI MADEL

Vezměte levou horní část madla (6L) a vložte ji na výstupek dolní části madla (12L), viz obr. 10 a zarovnejte otvory pro šrouby. Šrouby (52) s podložkami (10, 79), viz obr. 10 I. pevně utáhněte. Stejným postupem pokračujte i u montáže pravého madla (6R), obr. 10. Uvolněte šrouby (11) krytů (5L, 5R) a tyto kryty dejte na řídítka (12L, 12R), znovu nasaďte šrouby (4) a utáhněte je, viz obr. 11.

9. MONTÁŽ MONITORU

Vyjměte šrouby (3) ze zadního krytu monitoru (1), obr. 12.I. Poté připojte svorky (2) a (116) vyčnívající z hlavního sloupku a svorky vyčnívající z monitoru (1), obr. 12. II., III. Umístěte

monitor (1) na horní část desky, která je na hlavním sloupku (15), jak je vidět na obr. 12. Ujistěte se, že nedošlo ke skřípnutí kabelů. Pomocí dříve odstraněných šroubů (3) připevněte monitor, viz obr. 12.

SLOŽENÍ TRENAŽÉRU

Trenažér je pro případ skladování vybaven skládacím mechanismem. Chcete-li ho složit, odpojte napájecí kabel. Postupujte podle kroků uvedených na obr. 13:

1. Umístěte háky (60) vzhůru.
2. Zvedněte pedálové tyče (42R) a (42L) a připevněte háky (60) na hřídele tyčí.
3. Poté zvedněte kolejnice směrem nahoru, dokud nebudou upevněny aretačním šroubem (83).

ROZLOŽENÍ TRENAŽÉRU

Pokud chcete použít běžecký pás, postupujte opačným způsobem, viz obr. 14.

1. Položte ruku na spojovací tyč.
2. Stoupněte na páku umístěnou pod aretačním šroubem (83). Zatáhnutím za aretační šroub (83) spustíte spodní kolejnice.
3. Uvolněte háky (60) z hřídele tyčí a sklopte pedálové tyče (42R) a (42L). Háky dejte do uzamknuté pozice.

VYROVNÁNÍ

Jakmile stroj umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je rovně na rovné podlaze. Pro vyrovnání můžete použít vyrovnávač (77), jak je znázorněno na obr. 16.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Stroj je opatřen kolečky (R), viz obr. 15, která usnadňují pohyb. Pomocí dvou předních koleček je možné stroj přemístit na zvolené místo mírným nadzvednutím. Stroj uchovávejte na suchém místě a nevystavujte ho teplotním výkyvům.

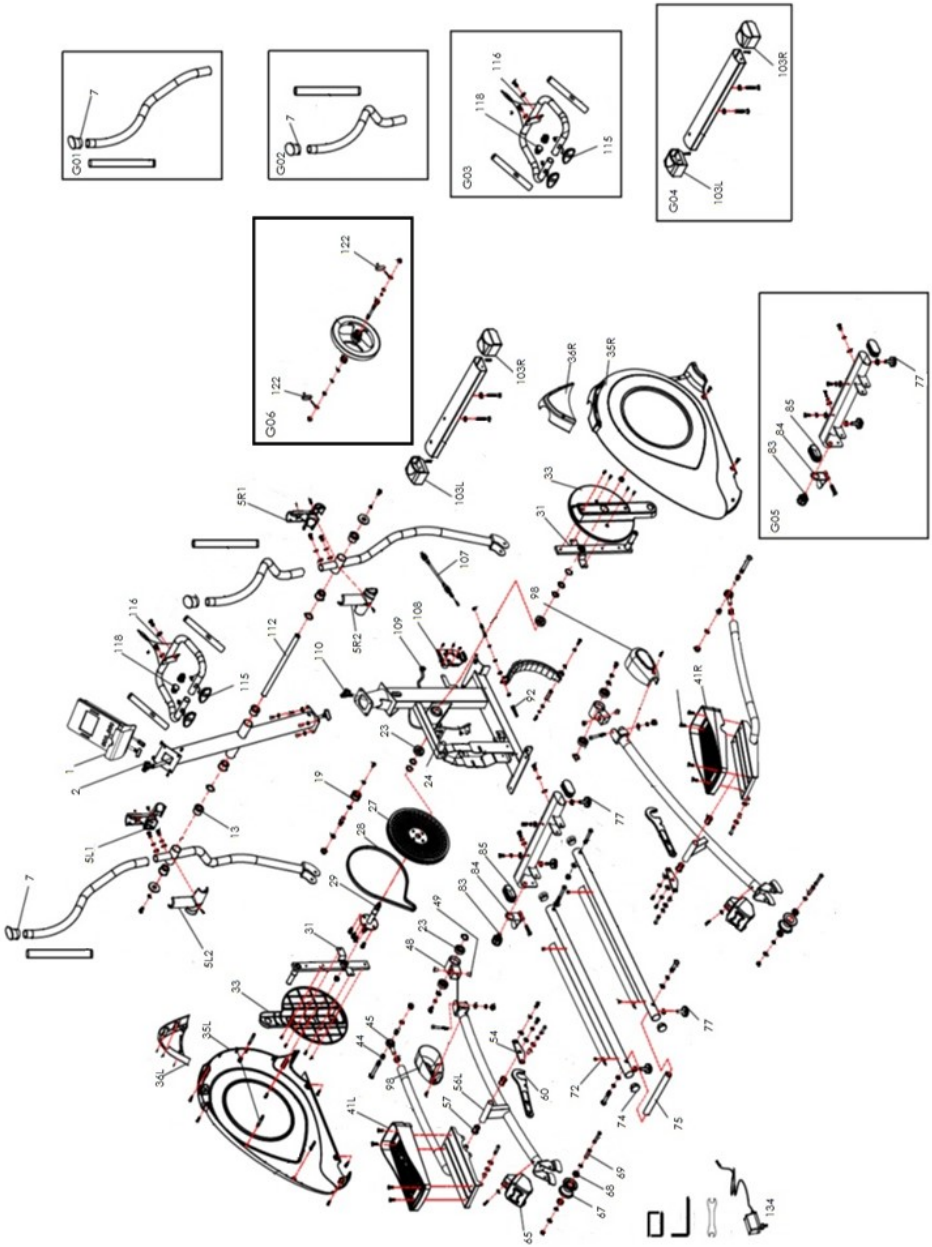
PŘIPOJENÍ DO SÍTĚ

Konektor transformátoru (m) zasuňte do adaptéru na hlavní části stroje (k) a poté transformátor zapojte do zásuvky 230 V, obr. 17.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana příručky).

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

G852


G01
7
G02
7
G03
116
118
115
G04
103R
103L
G06
122
122
103R
103L
36R
35R
33
31
G05
83
84
85
77
5R1
107
98
116
118
112
115
110
5R2
109
108
92
41R
1
2
23
24
19
13
5L1
27
28
29
7
5L2
85
84
83
49
31
23
48
33
35L
34L
45
44
98
54
54L
57
60
72
74
75
41L
77
77
65
67
68
69
134

Para pedido de repuesto: Indicar el código de la pieza y la cantidad
To order replacement parts: State the part code and Quantity
Pour toute commande pièces détachées: Indiquer le code de la pièce et la quantité
Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge
Para encomenda de peça de recambio: Indicar o código da peça ea quantidade
Per ordinare pezzi di ricambio: Indicare il codice del pezzo e la quantità
Bestellen van vervangingsonderdelen: Geef het deel code en de hoeveelheid

Ejemplo / E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo /Esempio / Bijvoorbeeld:
G852001 1

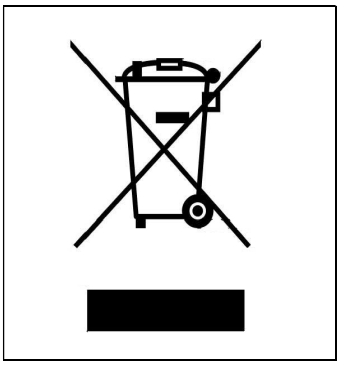
NO.	English Description	Descripción en español	Code
1	Computer	Monitor	G852001
2	Upper computer cable	Cable control superior	G852002
5L1	Left plastic cover (F)	Tapa frontal brazo izq	G2362E010L-1
5L2	Left plastic cover (B)	Tapa trasera brazo izq	G2362E010L-2
5R1	Right plastic cover (F)	Tapa frontal brazo dch	G2362E010R-1
5R2	Right plastic cover (B)	Tapa trasera brazo dch	G2362E010R-2
7	Upper handlebar end cap	Tapón bastón	G852007
13	Bushing	Casquillo manillar F19x38	G2336004
19	Idler wheel	Rueda tensor	G2362E082
23	Bearing 6004RS	Rodamiento 6004RS	G2382058
24	Sensor cable 300MM	Reenvío L300	G852024
27	Belt wheel	Polea	G2362E073
28	Belt 430J6	Correa 430J6	G852028
29	Pedal axle D20x182MM	Eje biela D20x182	G852029
31	Crank	Biela	G852031
32	Nylon nut M10xP1.25x10MM	Tuerca M10xP1.25x10	G852032
33	Round cover	Tapa redonda	G852033
35L	Chain cover (left)	Tapa izquierda	G852035L
35R	Chain cover (right)	Tapa derecha	G852035R
36L	Front plastic cover (left)	Tapa frontal izquierda	G852036L
36R	Front plastic cover (right)	Tapa frontal derecha	G852036R
41L	Footplate (Left)	Reposapies izquierdo	G852041L
41R	Footplate (right)	Reposapies derecho	G852041R
44	Tube spacer	Separador	G852044
45	Ball bearing	Rodamiento de bolas	G852045
48	Connection tube	Tubo de conexión	G852048

49	Bushing	Casquillo	G852049
54	Connection sheet	Chapa conexión	G852054
57	Bushing	Casquillo	G852057
60	Plastic hook	Gancho	G852060
65	Plastic cover	Tapa plástico	G852065
67	Wheel	Rueda	G852067
68	Bearing 6001RS	Rodamiento 6001RS	G852068
69	Tube spacer	separador	G852069
72	Aluminum sheet	Chapa de aluminio	G852072
74	End cap	Tapón	G852074
75	Connection tube	Tubo conexión	G852075
77	Knob M10x38	Pie regulable M10x38	H9162034
83	Quick release pin	Pomo	G852082
84	Foot trigger	Soporte pie	G852083
85	Rear end cap	Taco	G852084
92	Spring	Muelle	G2382050
98	Plastic cover	Tapa plástico	G852098
103L	Front end cap (left)	Taco izquierdo	G852103
103R	Front end cap (right)	Taco derecho	G852104
107	Tension cable	Cable tensión	G852108
108	Motor	Motor	G852109
109	DC cable	Cable DC	G852110
110	Lower computer cable	Cable cuadro	G852111
112	Rotation rod	Eje bastones	G2362E104
115	Hand pulse pads	Handgrip	G852115
116	Hand pulse cable	Cable pulso	G852116
118	End cap for fixed handlebar	Tapón manillar fijo	G2336088
122	Belt adjustable set	Set tensor volante M6x50	G2362E090
134	Adaptor	Adaptador	G852134
G01	Upper handlebar (L) complete	Set brazo superior izquierdo	G852G01
G02	Upper handlebar (R) complete	Set brazo superior derecho	G852G02
G03	Handlebar (complete)	Set manillar fijo	G852G03
G04	Front stabilizer (complete)	Set caballete delantero	G852G04
G05	Rear stabilizer (complete)	Set caballete trasero	G852G05
G06	Flywheel set	Set volante	G852G06

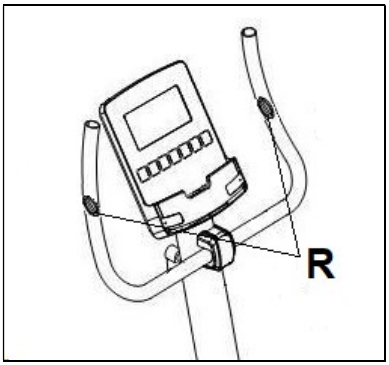

TIME
0:11
PULSE
P
SPEED
0.0
DISTANCE
0.00
WATT
0
MANUAL
CALORIES
0
BEGINNER 1
BEGINNER 2
BEGINNER 3
BEGINNER 4
ADVANCE 1
ADVANCE 2
ADVANCE 3
ADVANCE 4
SPORTY 1
SPORTY 2
SPORTY 3
SPORTY 4
BODY FAT
RECOVERY
DOWN
MODE
UP
RESET
START/STOP

POČÍTAČ

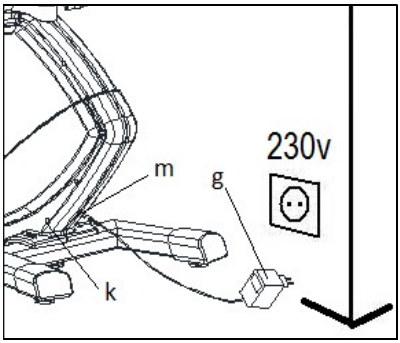
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



ZAČÍNÁME

Pro zapnutí monitoru nejprve zapojte adaptér do elektrické zásuvky (220 V-240 V) a konektor adaptéru zapojte do zásuvky ve spodní části trenažéru (obr. 3). Jakmile začnete cvičit, monitor se automaticky zapne. Sám se také automaticky vypne, pokud je trenažér mimo činnost déle jak 4 minuty.

Důležité: Všechny elektronické součástky vhazujte do určených kontejnerů (obr. 1).

FUNKCE POČÍTAČE

Zařízení má funkční tlačítka UP, DOWN, START / STOP; MODE / ENTER, RECOVERY; RESET, BODY FAT. Na monitoru se současně zobrazí další okna: SPEED/RPM (rychlost/otáčky), TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), WATTS/ CALORIES (watty/kalorie) a PULSE RATE (tepová frekvence). Počítač také disponuje jedním manuálním programem, 12 před nastavitelnými programy (Beginner, Advance, Sporty), 4 programy řízenými tepovou frekvencí a jedním watt programem.

ZMĚNY REŽIMŮ

Počítač umožňuje cvičení ve 4 různých pracovních režimech: Manual, Program, Watt, Pulse (HRC). Pro přechod z jednoho režimu do druhého stiskněte tlačítko UP/DOWN, poté pro potvrzení stiskněte MODE/ENTER. Stisknutím tlačítka START/STOP začnete cvičit přímo v manuálním režimu.

MANUÁLNÍ REŽIM

Tlačítkem UP/DOWN zvolte manuální režim a stiskněte MODE/ENTER. V tomto režimu můžete nastavit délku cvičení, vzdálenost i spálené kalorie. Stisknutím tlačítek UP/DOWN zvolte požadované hodnoty a potvrďte je stiskem MODE/ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP a tlačítky UP/DOWN můžete zvyšovat či snižovat úroveň odporu. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/ STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET.

PROGRAMY

Program pro začátečníky

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim BEGINNER (začátečník) a stiskněte MODE/ENTER. Stisknutím tlačítek UP/DOWN zvolte vámi vybraný program (1-4) a stiskněte MODE/ ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP a tlačítky UP/DOWN můžete zvyšovat či snižovat úroveň odporu. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET.

Program pro pokročilé

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim ADVANCE (pro pokročilé) a stiskněte MODE/ENTER. Stisknutím tlačítek UP/DOWN zvolte vámi vybraný program (1-4) a stiskněte

MODE/ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP a tlačítky UP/DOWN můžete zvyšovat či snižovat úroveň odporu. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET.

Sportovní program

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim SPORTY (sportovní) a stiskněte MODE/ENTER. Stisknutím tlačítek UP/DOWN zvolte vámi vybraný program (1-4) a stiskněte MODE/ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP a tlačítky UP/DOWN můžete zvyšovat či snižovat úroveň odporu. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET.

PROGRAMY ŘÍZENÉ TEPOVOU FREKVENCÍ

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim H.R.C a stiskněte MODE/ENTER. Stisknutím tlačítek UP/DOWN zvolte vámi vybrané procento maximální tepové frekvence (55 %, 75 %, 90 % nebo Tag) a stiskněte MODE/ENTER. První tři možnosti představují procento vaší maximální tepové frekvence (220-věk) a čtvrtá možnost (Tag) slouží k manuálnímu nastavení cílové tepové frekvence. Pokud zvolíte Tag, měli byste pomocí tlačítek UP/DOWN vybrat požadovanou tepovou frekvenci a výběr potvrdit tlačítkem MODE/ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP. Úroveň odporu se nastaví automaticky podle zvolené hodnoty tepové frekvence. Pokud je tepová frekvence nižší než cílová hodnota, zvýší se každých 30 sekund odpor o jednu úroveň, maximálně však 16x. Pokud je tepová frekvence vyšší než cílová hodnota, upozorní vás počítač varovným pípnutím a sníží odpor o jednu úroveň každých 15 sekund, dokud nedosáhne minima. Je-li tepová frekvence stále vyšší než cílová hodnota déle než 30 sekund, upozorní vás počítač varovným pípnutím a zastaví se, aby chránil uživatele. Chcete-li nastavit časový limit, postupujte zvolením programu pro tepovou frekvenci následovně: stiskněte před tlačítky START/STOP nejprve MODE/ENTER a tlačítky UP/DOWN nastavte časový limit. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET. Při použití těchto programů musí být vaše ruce umístěny na senzorech tepové frekvence (R).

WATT PROGRAM

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim WATT a stiskněte MODE/ENTER Tlačítky UP/DOWN zvolte požadované watty, stejnými tlačítky vyberte délku cvičení. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP. Úroveň odporu se nastaví automaticky dle rychlosti a množství zvolených wattů. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET.

PROGRAM MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

Tento program slouží k výpočtu procenta tělesného tuku uživatele. Stiskněte tlačítko BODY FAT, tlačítky UP/DOWN zvolte vaše pohlaví a potvrďte jej stiskem MODE/ENTER. Dále pomocí tlačítek UP/DOWN postupně zadejte váš věk, výšku, váhu a každý dílčí krok vždy potvrďte stiskem MODE/ENTER. Ruce položte na senzory rukojetí (R), jak je znázorněno na obr. 2 a za několik sekund se na monitoru zobrazí výsledek (F5).

TUK (tělesný tuk)

Režim tělesného tuku spočítá procento vašeho tělesného tuku.

VIZ TABULKA: PROCENTO TĚLESNÉHO TUKU

Pohlaví/ tuk%	Nízký	Nízký/ průměr.	Průměr.	Vysoký
Muž	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
Žena	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

TĚLESNÝ TYP

Na základě vypočítaného procenta tělesného tuku existuje 9 tělesných typů

TYP 1	(5 %- 9 %) extrémně sportovní
TYP 2	(10 %-14 %) Ideálně sportovní
TYP 3	(15 %-19 %) Velmi štíhlý
TYP 4	(20 %-24 %) Sportovní
TYP 5	(25 %-29 %) Ideálně zdravý
TYP 6	(30 %-34 %) Štíhlý
TYP 7	(35 %-39 %) Velmi obézní
TYP 8	(40 %-44 %) Obézní
TYP 9	(45 %-50 %) Extrémně obézní

Váš tělesný typ se zobrazí na úvodní obrazovce. Dbejte na správné umístění vašich rukou na senzorech tepové frekvence (R), viz obr. 2.

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Na tomto modelu trenažéru lze měřit tepovou frekvenci položením rukou na senzory (R), které se nacházejí v rukojetích, viz obr. 2. Jakmile umístíte obě ruce na senzory, začne na pravé straně obrazovky blikat symbol srdce (označený jako PULSE) a za několik sekund se zobrazí hodnota tepové frekvence. Pokud nejsou obě ruce správně položené na senzorech, tepová frekvence se nezobrazí. Pokud se na obrazovce objeví „P“ nebo nebude blikat symbol srdce, zkontrolujte správné umístění rukou na senzorech.

TESTOVÁNÍ KONDICE

Trenažér je vybaven funkcí recovery. Výhodou je možnost změřit, za jak dlouho po skončení cvičení se vaše tepová frekvence vrátí do původních klidových hodnot. Když docvičíte, nechte ruce na senzorech tepové frekvence (R) a stiskněte tlačítko RECOVERY. Tím se začne odpočítávat čas po jedné minutě. Na monitoru zůstane zobrazený čas a tepová frekvence. Během jedné minuty trenažér změří vaši tepovou frekvenci. Čas potřebný pro navrácení tepové frekvence do klidového stavu se zobrazí na řádku tepové frekvence.

Pokud se kdykoliv během této minuty rozhodnete ukončit test, stiskněte tlačítko RECOVERY, čímž se vrátíte na hlavní obrazovku. Po uplynutí minuty trenažér vyhodnotí vaši kondici, která se zobrazí v horní části monitoru: „F1, F2,..., F5, F6“; kdy „F1“ přestavuje nejlepší výkon (excelentní fitness) a „F6“ nejhorší (velmi špatný fitness). Stiskem tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní obrazovku, kde najdete veškeré funkce v původním režimu, jako před začátkem testu. Tímto testem se dozvíte, v jaké jste kondici a za jak dlouho se vaše tepová frekvence vrátí po námaze do původního klidového stavu.

Pravidelným cvičením se bude vaše kondice postupně zlepšovat.

Pokud nebudete mít obě ruce správně umístěné na senzorech (R), nebude test fungovat a v takovém případě se na konci testování na monitoru zobrazí „F6“.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

Problém: Displej se rozsvítí, ale funguje pouze funkce času (okénko TIME).
Řešení: Zkontrolujte, zda je správně zapojený kabel.

Problém: Nejsou viditelné segmenty monitoru nebo se objevuje chybové hlášení u zvoleného programu.
Řešení:
a) Na 15 sekund odpojte zařízení ze zásuvky a poté jej zapojte zpět.
b) Pokud nepomohou výše uvedené kroky, bude nutná výměna monitoru.

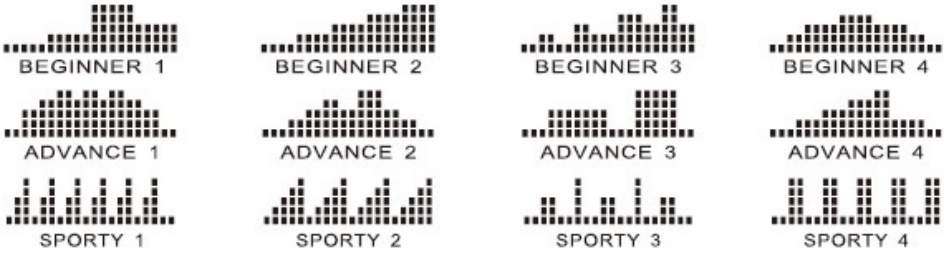
Problém s adaptérem
Problém: Monitor se nezapne.
Řešení:
a) Zkontrolujte síťové připojení.
b) Zkontrolujte připojení adaptéru k trenažéru.
c) Zkontrolujte připojení kabelů k hlavnímu sloupku.

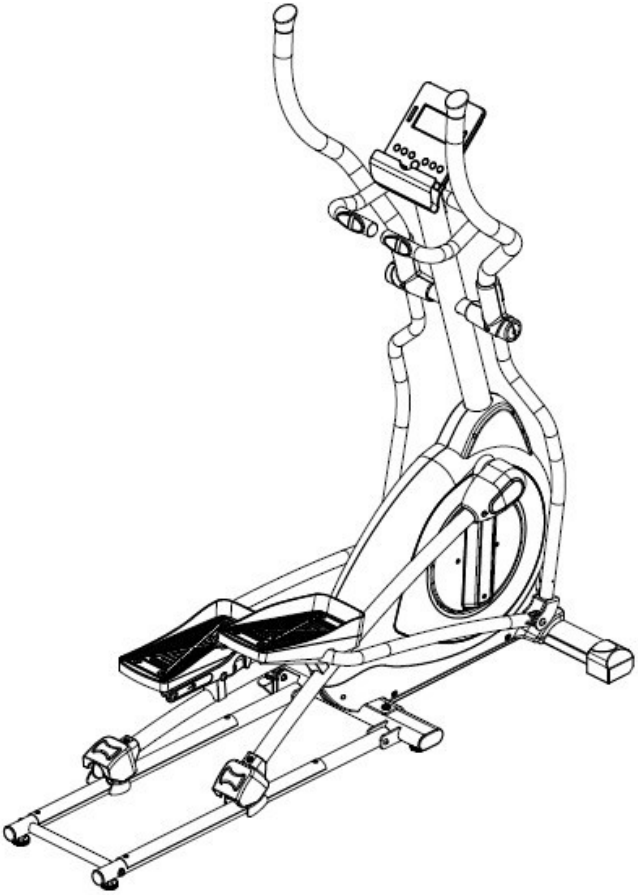
Monitor nenechávejte na přímém slunečním záření, které může poškodit displej z tekutých krystalů. Stejně tak monitor nevystavujte vodě ani nárazům.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana příručky).

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

(E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
(GB) PROGRAM PROFILES
(F) PROFILS DES PROGRAMMES
(D) PROGRAMMPROFILE
(P) PERFIS DOS PROGRAMAS
(I) PROFILI DEI PROGRAMMI
(NL) PROGRAMMAPROFIELEN



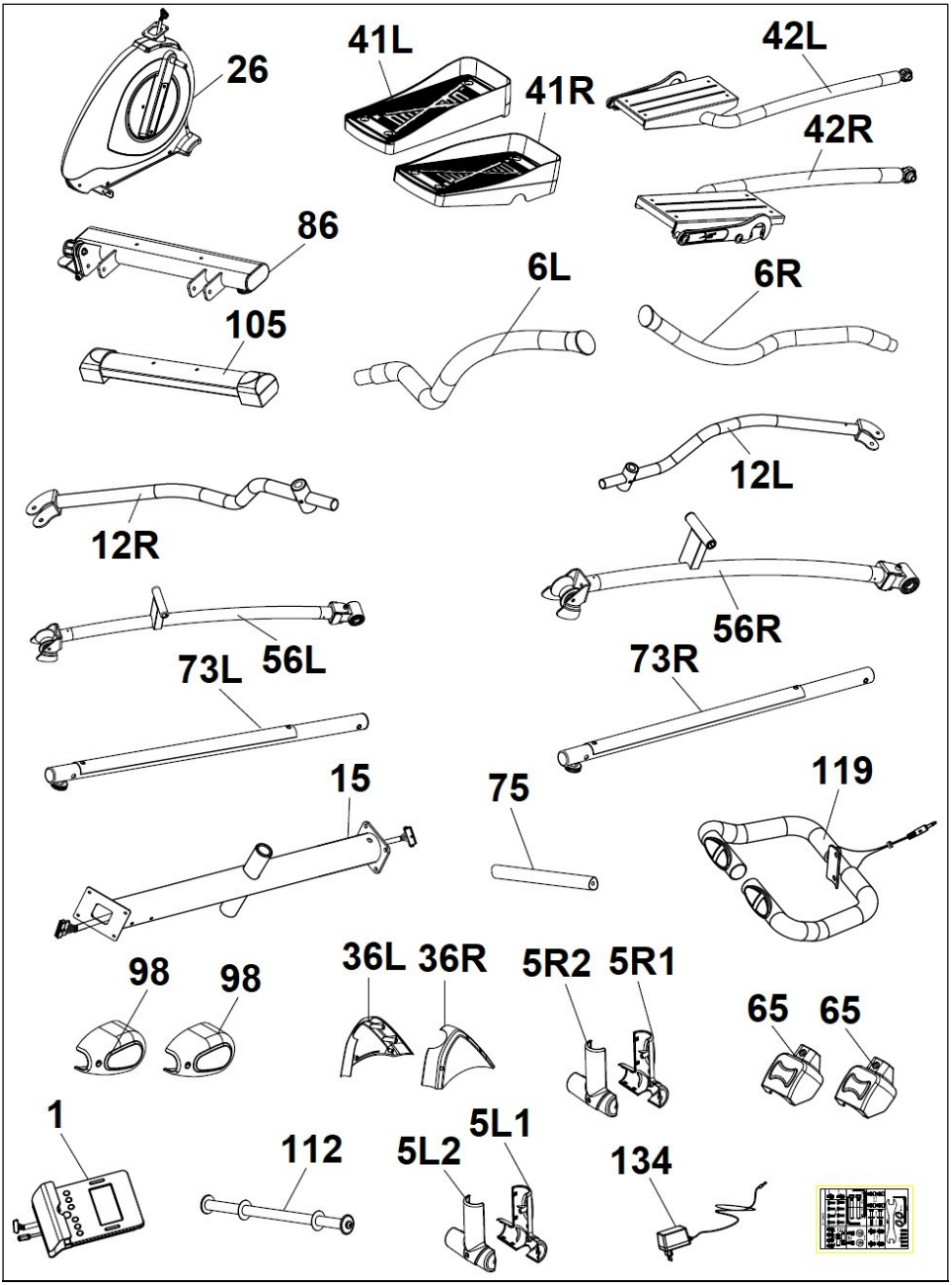


Návod na obsluhu

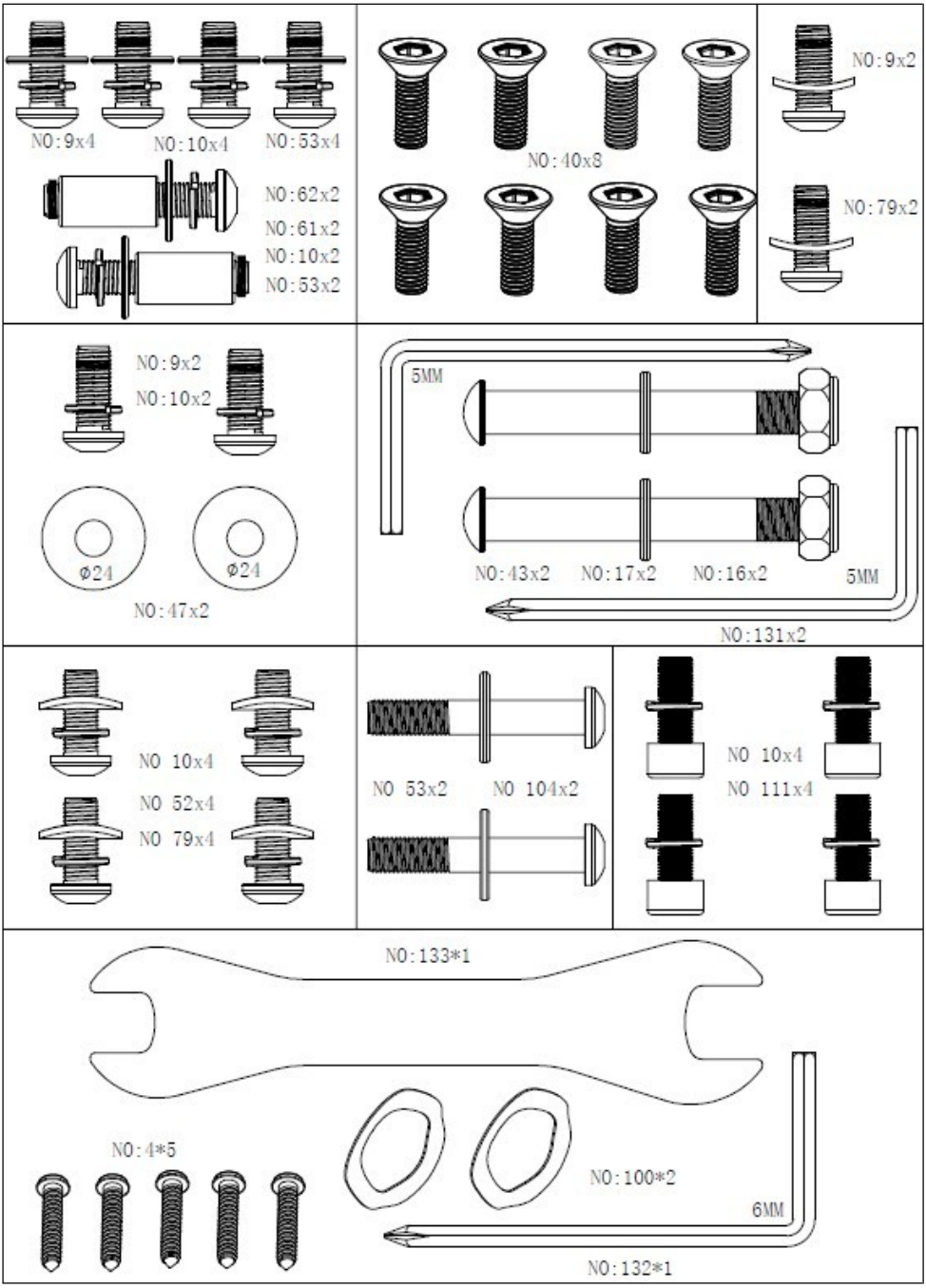
Eliptický trenažér BH FITNESS EASYFLEX

SK

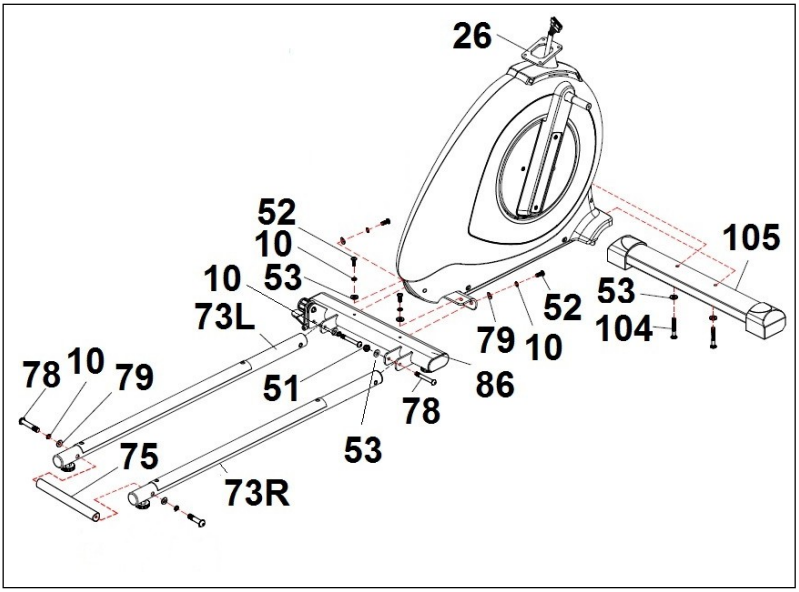
Obr. 1


26
41L
41R
42L
42R
86
105
6L
6R
12L
12R
56R
56L
73L
73R
15
75
119
98
98
36L
36R
5R2
5R1
65
65
1
112
5L2
5L1
134

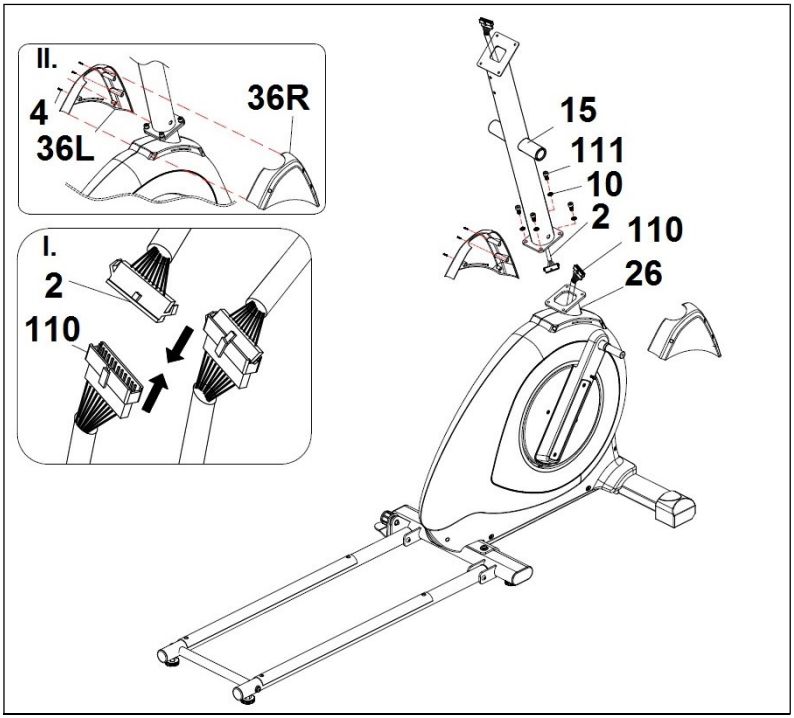
Obr. 2


NO:9x4
NO:10x4
NO:53x4
NO:62x2
NO:61x2
NO:10x2
NO:53x2
NO:40x8
NO:9x2
NO:79x2
NO:9x2
NO:10x2
ø24
ø24
NO:47x2
5MM
NO:43x2
NO:17x2
NO:16x2
5MM
NO:131x2
NO 10x4
NO 52x4
NO 79x4
NO 53x2
NO 104x2
NO 10x4
NO 111x4
NO:133*1
NO:4*5
NO:100*2
6MM
NO:132*1

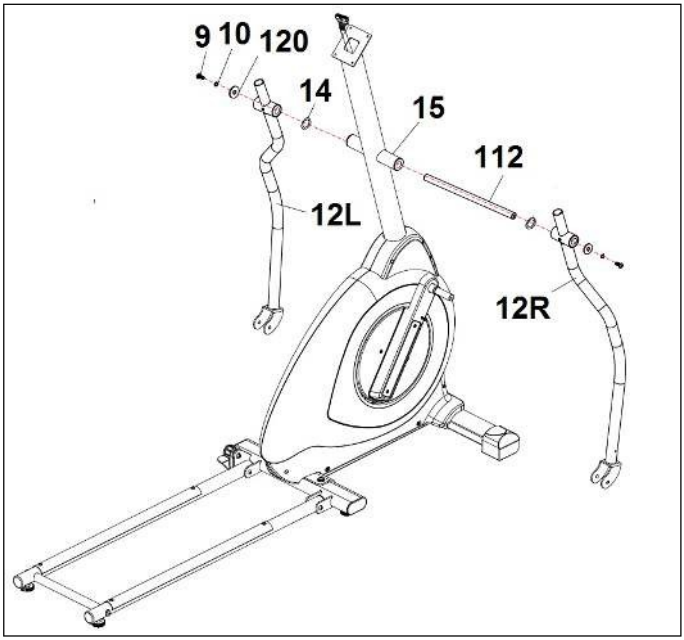
Obr. 3


26
52
10
10
53
73L
78
10
79
51
86
78
53
79
10
52
53
104
105
75
73R

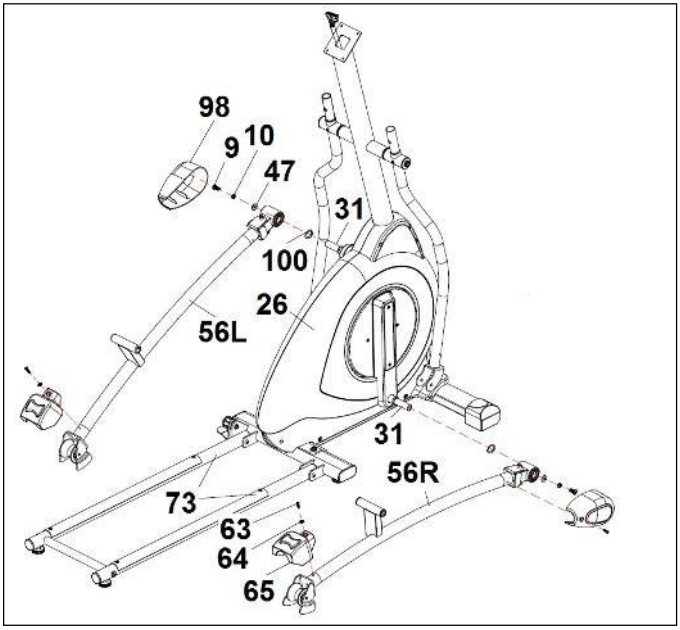
Obr. 4


II.
4
36L
36R
I.
2
110
15
111
10
2
110
26

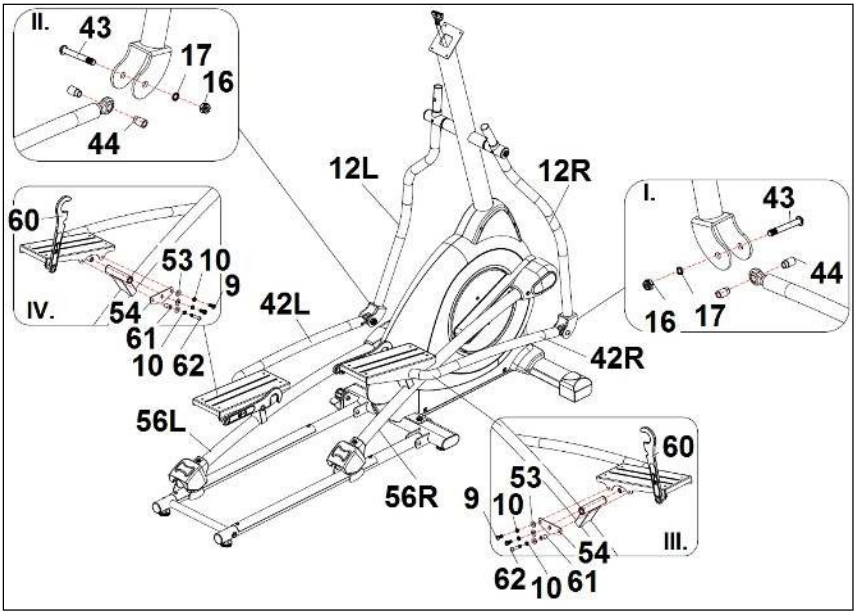
Obr. 5



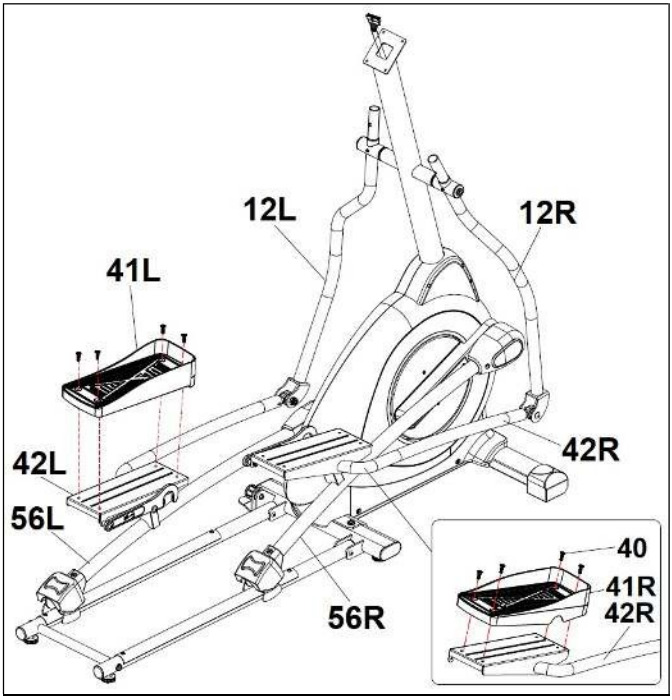
Obr. 6



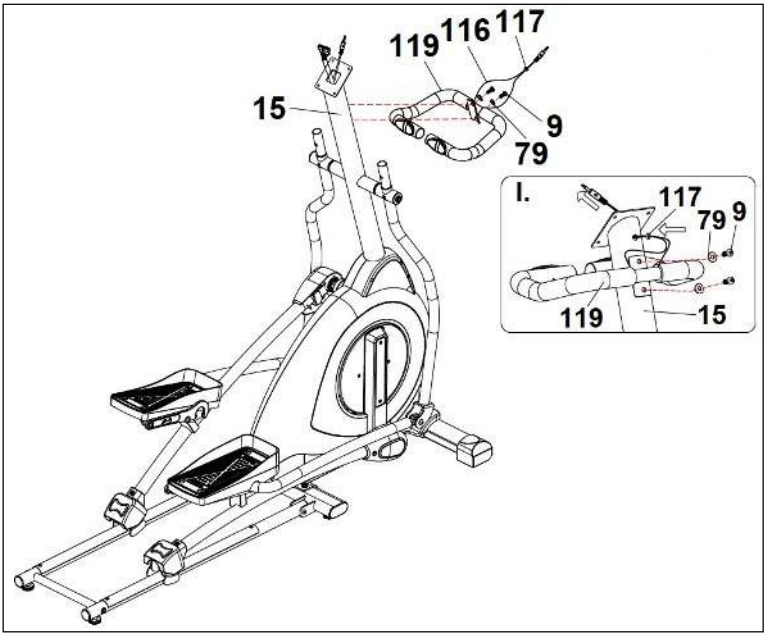
Obr. 7


II.
43
17
16
44
12L
12R
I.
43
44
16
17
60
53
10
9
IV.
54
61
10
62
42L
42R
56L
56R
9
53
10
60
III.
54
62
10
61

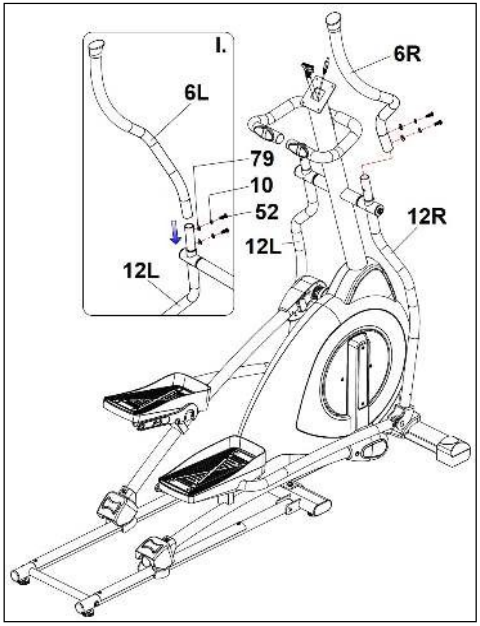
Obr. 8


12L
12R
41L
42L
42R
56L
56R
40
41R
42R

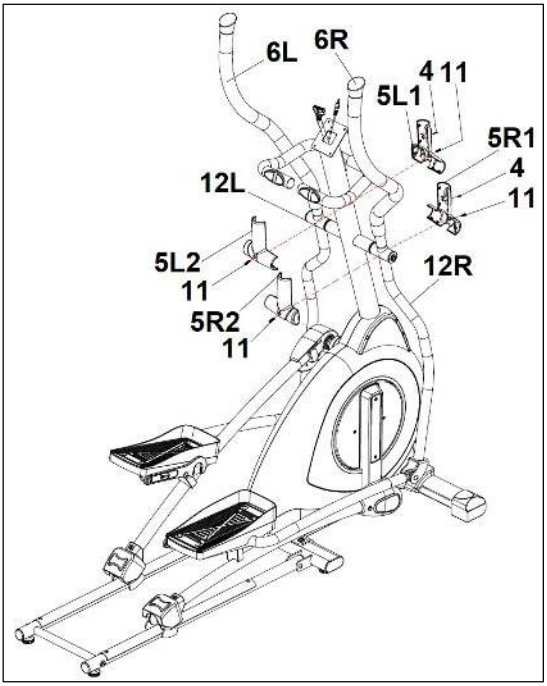
Obr. 9



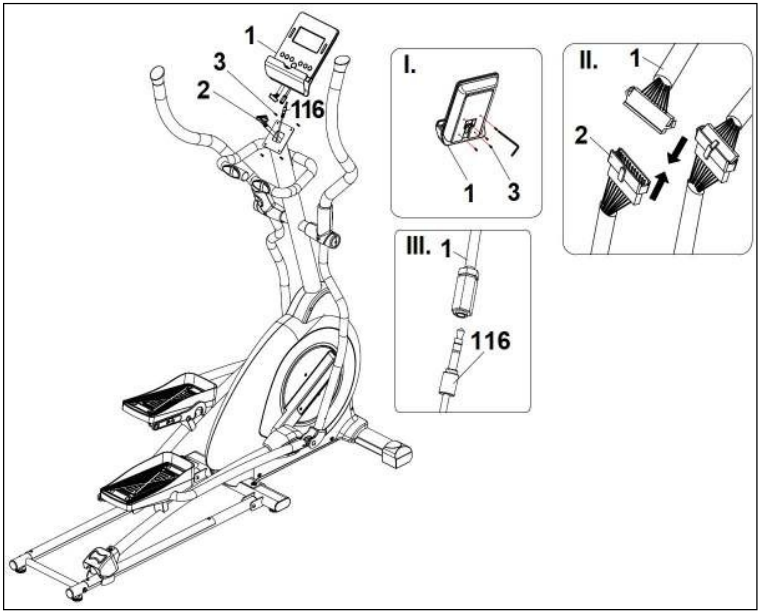
Obr. 10



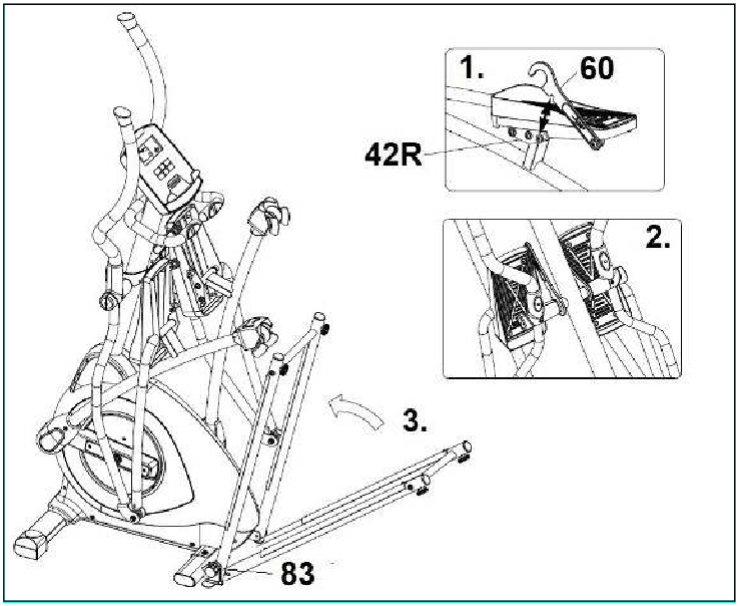
Obr. 11


6L
6R
4
11
5L1
5R1
4
11
12L
5L2
11
5R2
11
12R

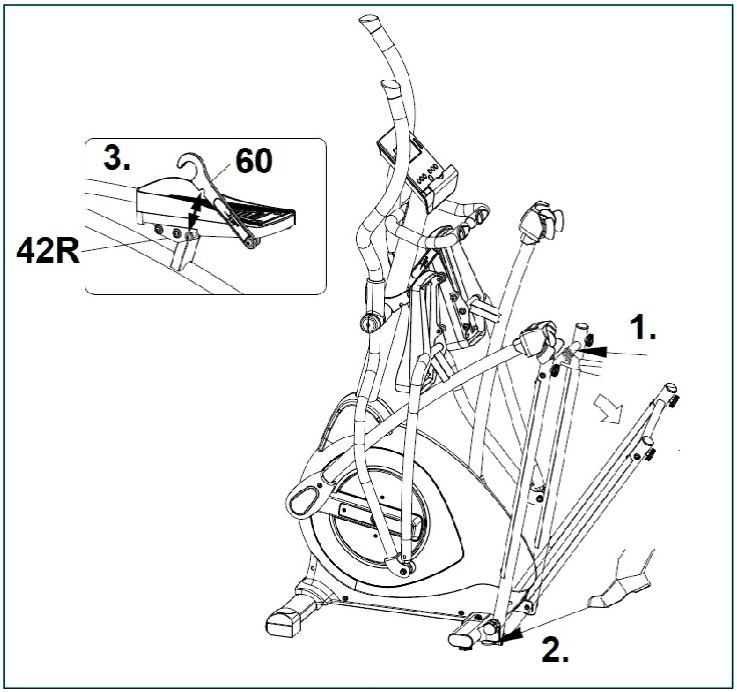
Obr. 12


1
3
2
116
I.
1
3
II.
1
2
III.
1
116

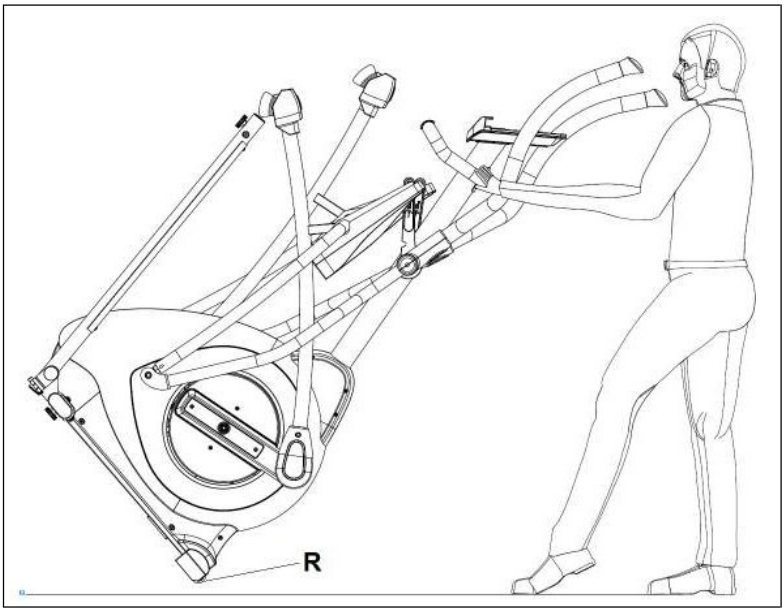
Obr. 13



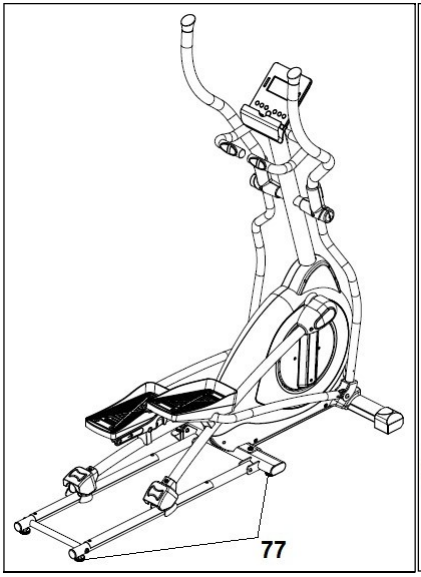
Obr. 14



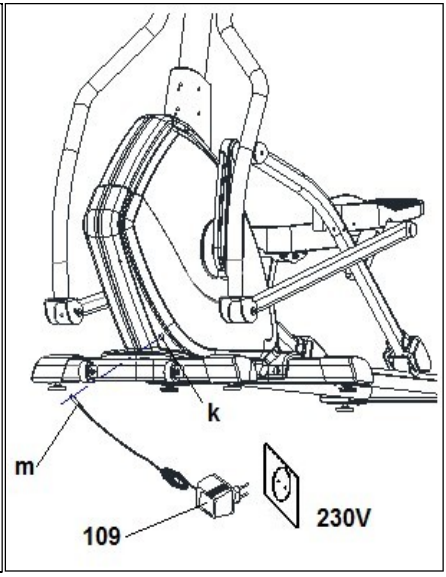
Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Odporúča sa absolvovať kompletné vyšetrenie vášho zdravotného stavu. Cvičte na odporúčanej úrovni, nepreháňajte cvičenie. Ak pociťujete bolesť alebo sa cítite nepríjemne, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom o ďalšom postupe. Eliptický trenažér používajte na pevnom, rovnom povrchu s ochranou podlahy alebo koberca. Z bezpečnostných dôvodov by ste mali okolo eliptického trenažéra ponechať aspoň 1 m voľného priestoru. Pred začatím cvičenia skontrolujte, či sú všetky časti trenažéra pripevnené a či boli matice, skrutky a pedále pred použitím dotiahnuté. Nenoste voľný odev, obuv s koženou podrážkou vysoké podpätky. Trenažér bol testovaný a spĺňa požiadavky normy EN 957 v rámci triedy H.B. Brzdenie nezávisí od rýchlosti.

DÔLEŽITÉ

Pred zostavením trenažéra si pozorne prečítajte návod na použitie. Vyberte všetky komponenty z krabice a porovnajte ich so zoznamom dielov, aby ste sa uistili, že žiadny nechýba.

Krabicu nevyhadzujte, kým nie je trenažér úplne zostavený. Trenažér vždy používajte v súlade s návodom na použitie.

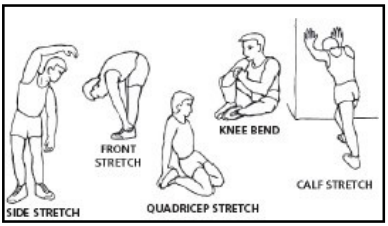
Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia nájdete chybnú časť alebo ak počas cvičenia počujete nezvyčajný zvuk, prerušte činnosť. Trenažér nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

NÁVOD NA CVIČENIE

Cvičenie na bežeckom páse prináša rôzne výhody, napríklad zlepšenie kondície, svalového tonusu a v spojení s diétou pomáha znižovať hmotnosť.

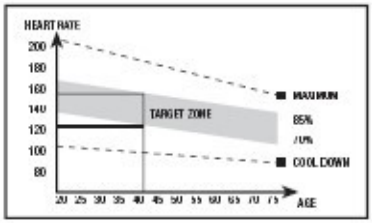
1. Zahrievacia fáza

V tejto fáze sa zrýchľuje krvný obeh a svaly sa pripravujú na cvičenie, čím sa znižuje riziko kŕčov alebo vyvrtnutia. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, pozri obrázok nižšie. Každé strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Svaly nepreťažujte a ak pocítite bolesť, cvičenie prerušte.



2. Fáza cvičenia

Táto fáza je fyzicky najťažšia. Pravidelným cvičením docielite pružnejšie svalov na nohách. Dodržujte stály rytmus. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly tak, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do cieľovej oblasti, ako je znázornené v nasledujúcom
grafe.



Fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci začiatočníkom sa odporúča cvičiť len 10-15 minút.

3. Fáza upokojenia
V tejto fáze si kardiovaskulárny a svalový systém oddýchne. Pozostáva zo zahrievacích cvičení, napr. zníženie rýchlosti na bežeckom páse na približne Päť minút. Opäť sa natiahnite, ale svaly nepreťažujte. Postupne budú vaše tréningy dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

Rysovanie svalov
Ak chcete vyrysovať svaly, mali by ste počas cvičenia zvoliť vyššiu záťaž. Svaly nôh sú viac namáhané, preto je rozumné skrátiť čas cvičenia. Okrem toho, ak chcete zlepšiť svoju celkovú fyzickú kondíciu, mali by ste zmeniť tréningový program. Fázy zahrievania a ochladzovania vykonávajte obvyklým spôsobom, ale keď sa blíži koniec cvičebnej fázy, zvoľte vyššiu záťaž a nechajte nohy pracovať intenzívnejšie. Znížte rýchlosť a udržujte srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu.

Chudnutie
V tomto prípade je dôležitým faktorom úsilie. Čím dlhšie a intenzívnejšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Aj keď vykonávate ako pri zlepšovaní kondície, cieľ je iný.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pozorne si prečítajte pokyny v tejto príručke. Nájdete v ňom dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní trenažéra.

1. Trenažér je určený na domáce použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 130 kg.
2. Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
3. Rodičia a osoby zodpovedné za starostlivosť o deti musia vždy brať do úvahy detskú zvedavosť, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti simulátora a simulátor sa v žiadnom prípade nesmie používať ako hračka.
4. Vlastník zariadenia je zodpovedný za to, aby každá osoba, ktorá používa trenažér, bola riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.
5. Na trenažéri môže naraz cvičiť len jedna osoba.
6. Noste vhodné oblečenie a obuv, uistite sa, že máte zaviazané šnúrky.

1. MONTÁŽNY NÁVOD

1. Vyberte všetky diely z krabice a skontrolujte, sú diely uvedené v krabici:

POZOR: Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc inej osoby.

Obr. 1 Zoznam dielov

(26) Hlavná časť trénera
(41L) Ľavý pedál
(41R) Pravý pedál
(42L) Ľavý pedálový panel
(42R) Pravá tyč pedálu
(86) Zadný stabilizátor
(105) Predný stabilizátor
(6L) Ľavé horné riadidlo
(6R) Pravé horné riadidlo
(12L) Ľavé spodné kyvné rameno
(12R) Pravé spodné výkyvné rameno
(56L) Ľavý pedál (56R) Pravý pedál (73L) Ľavá lišta (73R) Pravá lišta
(15) Hlavný príspevok
(75) Spojovacie potrubie
(119) Riadidlá
(98) Obal
(36L) Ľavý predný kryt
(36R) Pravý predný kryt
(5R1) Plastový kryt (5R2) Plastový kryt (5L1) Plastový kryt
(5L2) Plastový kryt
(65) Obal
(1) Konzola
(112) Otočná tyč
(134) Adaptér

Obr. 2 Skrutky a upevňovacie prvky

(9) Skrutka M8x20.
(10) Podložka D8.3xD12.7x2.2.
(53) Plochá podložka D8,5xD19x1,5.
(62) Skrutka M8x40.
(61) Klobúk
(40) Skrutka M8x20.
(79) Podložka D8,5xD19x1,5.
(47) Plochá podložka D8,5xD24x2.
(43) Skrutka M10x60.
(17) Plochá podložka D10,5xD19x2.
(16) Matka M10.
(52) Skrutka M8x20.
(104) Skrutka M8x55.
(111) Skrutka M8x20.
(4) Skrutka M4x15
(100) Podložka D20,5xD25x0,5.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

POZOR: V tejto fáze montáže je potrebná pomoc inej osoby.

Priblížte predný stabilizátor (105) k hlavnej časti stroja (26), pozri obr. 3. Namontujte skrutky (104) a podložky (53).

Priblížte ľavú (73L) a pravú (73R) koľajnicu k zadnému stabilizátoru (86), ako je znázornené na obrázku 3. Vložte skrutky (78), podložky (10), (53) a matice (51) a pevne ich utiahnite.

Umiestnite spojovaciu rúrku (75) medzi koľajnice (73L) a (73R), použite skrutky (78), podložky (10), (79) a pevne ich utiahnite, pozri obrázok 3.

Pripevnite zadný stabilizátor (86) k hlavnej časti trenažéra (26) pomocou skrutiek (52), podložiek (10), (53) a (79), pozri obrázok 3.

DÔLEŽITÉ: Po mesiaci používania zariadenia sa odporúča skrutky dotiahnuť.

3. MONTÁŽ HLAVNÉHO STĹPIKA

Hlavný stĺpik (15) nasuňte na výstupok hlavného telesa (26), obr. 4, pripojte svorky (2 a 110), obr. 4.I.

Hlavný stĺpik (15) zasuňte cez výstupok (26) v smere šípky, obr. 4, a uistite sa, žiadny z káblov nie je zaseknutý. Zaskrutkujte skrutky (111) s podložkami (10) a pevne ich utiahnite. Pripevnite kryty (36L, 36R) k hlavnému stĺpiku (15) pomocou skrutiek (4), obr. 4.

4. MONTÁŽ VÝKYVNÝCH PÁK

Vložte otočnú tyč (112) do hlavného stĺpika (15), obr. 5. Pripevnite ľavú (12L) a pravú výkyvnú páku (12R) k otočnej tyči (112) pomocou podložiek (14), (120), (10) a skrutky (9), obr. 5.

5. MONTÁŽ NÁŠĽAPOV

Pripevnite pravú tyč pedálu (56R) k pravému čapu (31) pomocou podložiek (100), (47), (10) a skrutky (9), obr. 6. Vezmite ľavú tyč pedálu (56L) a postupujte rovnako, pozri obr. 6. Potom nasaďte zadné kryty (65) a upevnite ich pomocou skrutiek (63) a podložiek (64), obr. 6.

Vezmite pravú pedálovú tyč (42R) a vložte jej koniec do pravého kyvného ramena (12R). Nasaďte dorazový valček (44), skrutku (43), podložku (17) a maticu (16), obr. 7, I. Rovnaký postup zopakujte s ľavou pedálovou tyčou (42L), obr. 7, II.

Umiestnite hák (60) na vrchol a pripojte pravú tyč pedálu (42R) k pravej tyči pedálu (56R) pomocou prítlačnej dosky (54), obmedzovacieho valčeka (61), podložky (53, 10) a skrutky (9, 62), obr. 7, III. To isté vykonajte s ľavou tyčou pedálu (42L), obr. 7, IV. Umiestnite háky (60) do polohy znázornenej na obr. 7.

6. MONTÁŽ PEDÁLOV

Umiestnite ľavý pedál (41L) do ľavej pedálovej tyče (42L) a pravý pedál (41R) do pravej pedálovej tyče (42R) a zaistite ich skrutkami, pozri obrázok 8.

7. MONTÁŽ RIADIEK

Umiestnite riadidlá (119) na hlavný stĺpik (15), pozri obr. 9, vložte kábel (116) do drážky, ako je znázornené na obr. 9.I, a vytiahnite ho z hornej časti riadidiel. Nasaďte späť kryty (117). Pripevnite skrutky (9) a podložky (79), pozri obrázok 9.

POZOR: Po jednom mesiaci používania trenažéra sa odporúča skrutky utiahnuť.

8. MONTÁŽ HORNEJ ČASTI MADIEL

Vezmite ľavú hornú rukoväť (6L) a nasaďte ju na výstupok dolnej rukoväte (12L), pozri obrázok 10, a zarovnajte otvory pre skrutky. Pevne utiahnite skrutky (52) s podložkami (10, 79), pozri obr. 10 I. Pokračujte v rovnakom postupe pri montáži pravej rukoväte (6R), pozri obr. 10. Uvoľnite skrutky (11) krytov (5L, 5R) a nasaďte tieto kryty na rukoväte (12L, 12R), znovu namontujte skrutky (4) a utiahnite ich, pozri obr. 11.

9. MONTÁŽ MONITORA

Odstráňte skrutky (3) zo zadného krytu monitora (1), obr. 12.I. Potom spojte svorky (2) a (116) vyčnievajúce z hlavného stĺpika a svorky vyčnievajúce z monitora (1), obr. 12. Umiestnite

monitor (1) na hornú časť dosky, ktorá je na hlavnom stĺpiku (15), ako je na obrázku 12. Pomocou predtým odstránených skrutiek (3) pripevnite monitor, pozri obrázok 12.

ZLOŽENIE TRENAŽÉRA

Trenažér je vybavený skladacím mechanizmom na uskladnenie. Ak ho chcete zložiť, odpojte napájací kábel. Postupujte podľa pokynov na obrázku 13:

1. Umiestnite háčiky (60) nahor.
2. Zdvihnite tyče pedálov (42R) a (42L) a pripevnite háčiky (60) k hriadeľom tyčí.
3. Potom zdvihnite koľajnice smerom nahor, až kým sa nezaistia poistnou skrutkou (83).

ROZLOŽENIE TRENAŽÉRA

Ak chcete používať bežecký pás, obráťte postup, pozri obrázok 14.

1. Položte ruku na spojovaciu tyč.
2. Postavte sa na páku umiestnenú pod aretačnou skrutkou (83). Zatiahnutím za aretačnú skrutku (83) spustíte spodnú koľajnicu.
3. Uvoľnite háky (60) z hriadeľa tyčí a sklopte pedálové tyče (42R) a (42L). Háky dajte do uzamknutej pozície.

VYROVNÁVANIE

Po umiestnení stroja na trvalé miesto sa uistite, že je na rovnej podlahe. Na vyrovnanie stroja môžete použiť vodováhu (77), ako je znázornené na obrázku 16.

MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Stroj je vybavený kolieskami (R), pozri obr. 15, ktoré uľahčujú pohyb. Pomocou dvoch predných koliesok možno stroj premiestniť na požadované miesto miernym nadvihnutím. Stroj skladujte na suchom mieste a nevystavujte ho teplotným výkyvom.

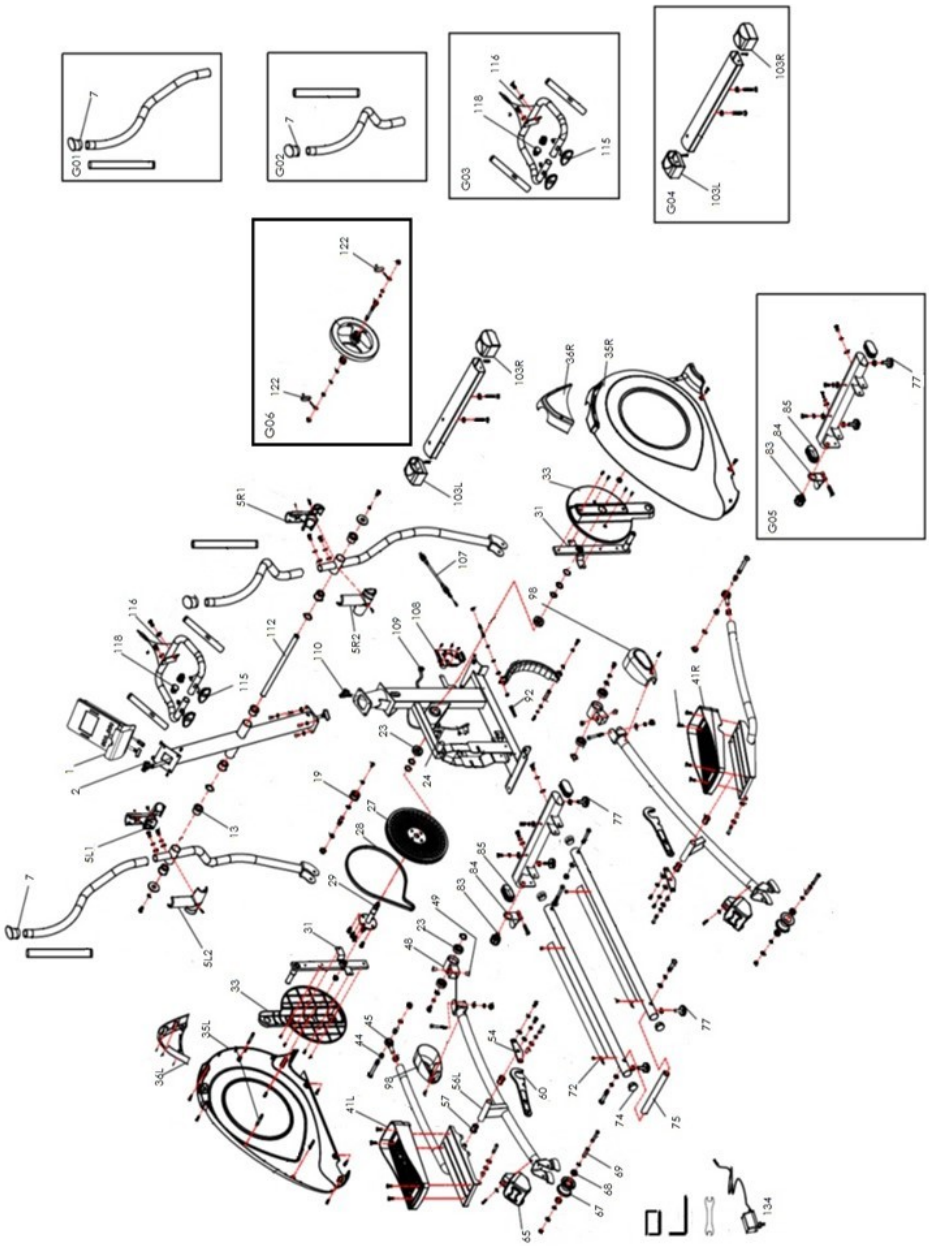
PRIPOJENIE K SIETI

Zapojte konektor transformátora (m) do adaptéra na hlavnej časti stroja (k) a potom zapojte transformátor do zásuvky 230 V, obr. 17.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

G852



Para pedido de repuesto: Indicar el código de la pieza y la cantidad
Objednávka náhradných dielov: Uveďte kód dielu a množstvo
Pour toute commande pièces détachées: Indiquer le code de la pièce et la quantité
Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge
Para encomenda de peça de recambio: Indicar o código da peça ea quantidade
Per ordinare pezzi di ricambio: Indicare il codice del pezzo e la quantità **Bestellen van vervangingsonderdelen:** Geef het deel code en de hoeveelheid

Príklad / E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo / Esempio / Bijvoorbeeld:
G852001 1

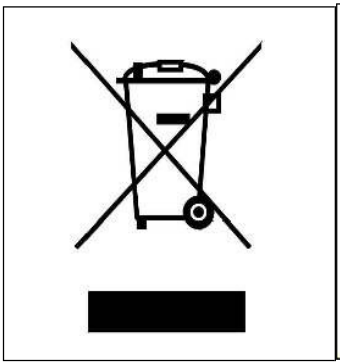
NO.	Slovenský popis	Descripción en español	Kód
1	Počítač	Monitor	G852001
2	Horný počítačový kábel	Vynikajúce ovládanie káblov	G852002
5L1	Ľavý plastový kryt F)	Tapa frontal brazo izq	G2362E010L-1
5L2	Ľavý plastový kryt B)	Tapa trasera brazo izq	G2362E010L-2
5R1	Pravý plastový kryt (F)	Tapa frontal brazo dch	G2362E010R-1
5R2	Pravý plastový kryt (B)	Tapa trasera brazo dch	G2362E010R-2
7	Horná koncovka riadidiel	Tapón bastón	G852007
13	Puzdro	Casquillo manillar F19x38	G2336004
19	Voľnobežné koleso	Rueda tenzor	G2362E082
23	Ložisko 6004RS	Rodamiento 6004RS	G2382058
24	Kábel snímača 300MM	Reenvío L300	G852024
27	Pásové koleso	Polea	G2362E073
28	Pás 430J6	Correa 430J6	G852028
29	Pedálová náprava D20x182MM	Eje biela D20x182	G852029
31	Kľuka	Biela	G852031
32	Nylonová matica M10xP1,25x10MM	Tuerca M10xP1.25x10	G852032
33	Okrúhly kryt	Tapa redonda	G852033
35L	Kryt reťaze (vľavo)	Tapa izquierda	G852035L
35R	Kryt reťaze (vpravo)	Tapa derecha	G852035R
36L	Predný plastový kryt (ľavý)	Tapa frontal izquierda	G852036L
36R	Predný plastový kryt (pravý)	Tapa frontal derecha	G852036R
41L	Plošina na nohy (ľavá)	Reposapies izquierdo	G852041L
41R	Plošina na nohy (vpravo)	Reposapies derecho	G852041R
44	Dištančná rúrka	Separátor	G852044
45	Guľôčkové ložisko	Rodamiento de bolas	G852045
48	Pripojovacia rúrka	Rúrka na pripojenie	G852048

49	Puzdro	Casquillo	G852049
54	Pripojovací list	Chapa conexión	G852054
57	Puzdro	Casquillo	G852057
60	Plastový háčik	Gancho	G852060
65	Plastový kryt	Tapa voština	G852065
67	Koleso	Rueda	G852067
68	Ložisko 6001RS	Rodamiento 6001RS	G852068
69	Dištančná rúrka	separátor	G852069
72	Hliníkový plech	Chapa de aluminio	G852072
74	Koncový uzáver	Tapón	G852074
75	Pripojovacia rúrka	Rúrka conexión	G852075
77	Kľučka M10x38	Nastaviteľný koláč M10x38	H9162034
83	Rýchloupínací kolík	Pomoc	G852082
84	Nožný spúšťač	Soporte koláč	G852083
85	Zadný kryt	Taco	G852084
92	Jar	Muelle	G2382050
98	Plastový kryt	Tapa voština	G852098
103L	Predný kryt vľavo)	Taco izquierdo	G852103
103R	Predný kryt vpravo)	Taco derecho	G852104
107	Napínací kábel	Napätie kábla	G852108
108	Motor	Motor	G852109
109	Kábel DC	Kábel DC	G852110
110	Spodný počítačový kábel	Kábel cuadro	G852111
112	Rotačná tyč	Eje bastones	G2362E104
115	Ručné pulzné podložky	Rukoväť	G852115
116	Ručný impulzný kábel	Impulz kábla	G852116
118	Koncový kryt pre pevné riadidlá	Tapón manillar fijo	G2336088
122	Nastaviteľná sada pásov	Súprava tensor volante M6x50	G2362E090
134	Adaptér	Adaptér	G852134
G01	Horné riadidlá (L) kompletné	Nastavenie brazo superior izquierdo	G852G01
G02	Horné riadidlá (R) kompletné	Set brazo superior derecho	G852G02
G03	Riadidlá (kompletné)	Nastaviť manillar fijo	G852G03
G04	Predný stabilizátor (kompletný)	Súprava caballete delantero	G852G04
G05	Zadný stabilizátor (kompletný)	Set caballete trasero	G852G05
G06	Súprava zotrvačníka	Súprava volante	G852G06

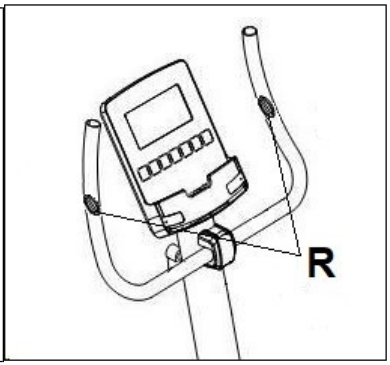

TIME
0:11
PULSE
P
SPEED
0.0
DISTANCE
0.00
WATT
0
MANUAL
CALORIES
0
BEGINNER 1
BEGINNER 2
BEGINNER 3
BEGINNER 4
ADVANCE 1
ADVANCE 2
ADVANCE 3
ADVANCE 4
SPORTY 1
SPORTY 2
SPORTY 3
SPORTY 4
BODY FAT
RECOVERY
DOWN
MODE
UP
RESET
START/STOP

POČÍTAČ

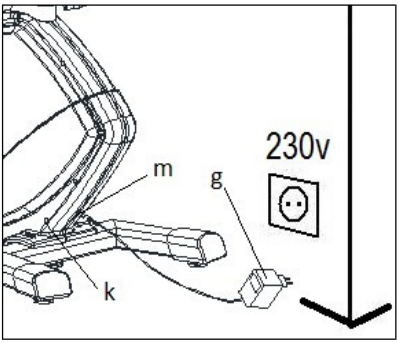
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



ZAČÍNAME

Ak chcete zapnúť monitor, najprv zapojte adaptér do elektrickej zásuvky (220 V - 240 V) a konektor adaptéra zasuňte do zásuvky v spodnej časti trenažéra (obrázok 3). Po začatí cvičenia sa monitor automaticky zapne. Taktiež sa automaticky vypne, ak je trenažér mimo prevádzky dlhšie ako 4 minúty.

Dôležité: Umiestnite všetky elektronické komponenty do dodaných nádob (obrázok 1).

FUNKCIE POČÍTAČA

Zariadenie má funkčné tlačidlá UP, DOWN, START / STOP; MODE / ENTER, RECOVERY; RESET, BODY FAT. Na monitore sa súčasne zobrazia ďalšie okná: SPEED/RPM (rýchlosť/otáčky), TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), WATTS/ CALORIES (watty/kalórie) a PULSE RATE (tepová frekvencia). Počítač tiež disponuje jedným manuálnym programom, 12 pred nastaviteľnými programami (Beginner, Advance, Sporty), 4 programami riadenými tepovou frekvenciou a jedným watt programom.

ZMENY REŽIMOV

Počítač umožňuje cvičiť v 4 rôznych pracovných režimoch: Manuálny, Program, Watt, Pulz (HRC). Stlačením tlačidla UP/DOWN prepnite z jedného režimu na druhý a potom stlačením tlačidla MODE/ENTER potvrďte. Stlačením tlačidla START/STOP začnete cvičiť priamo v režime Manual.

MANUÁLNY REŽIM

Stlačením tlačidla UP/DOWN vyberte manuálny režim a stlačte MODE/ENTER. V tomto režime môžete nastaviť trvanie cvičenia, vzdialenosť a spálené kalórie. Stláčaním tlačidiel UP/DOWN vyberte požadované hodnoty a potvrďte stlačením MODE/ENTER. Ak chcete začať cvičenie, stlačte START/STOP a pomocou tlačidiel UP/DOWN zvýšte alebo znížte úroveň odporu. Ak chcete cvičenie zastaviť, stlačte tlačidlo START/STOP. Ak sa chcete vrátiť na domovskú obrazovku, stlačte tlačidlo RESET.

PROGRAMY

Program pre začiatočníkov

Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte režim BEGINNER a stlačte MODE/ENTER. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte požadovaný program (1-4) a stlačte MODE/ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie a pomocou tlačidiel UP/DOWN zvýšte alebo znížte úroveň odporu. Ak chcete cvičenie zastaviť, stlačte tlačidlo START/STOP. Ak sa chcete vrátiť na domovskú obrazovku, stlačte tlačidlo RESET.

Program pre pokročilých

Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte režim ADVANCE a stlačte MODE/ENTER. Tlačidlami UP/DOWN vyberte požadovaný program (1-4) a stlačte tlačidlo

MODE/ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie a pomocou tlačidiel UP/ DOWN zvýšte alebo znížte úroveň odporu. Ak chcete cvičenie zastaviť, stlačte START/STOP. Ak sa chcete vrátiť na domovskú obrazovku, stlačte tlačidlo RESET.

Športový program

Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte režim SPORT a stlačte MODE/ENTER. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte požadovaný program (1-4) a stlačte MODE/ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie a pomocou tlačidiel UP/DOWN zvýšte alebo znížte úroveň odporu. Ak chcete cvičenie zastaviť, stlačte tlačidlo START/STOP. Ak sa chcete vrátiť na domovskú obrazovku, stlačte tlačidlo RESET.

PROGRAMY RIADENÉ SRDCOVOU FREKVENCIOU

Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte režim H.R.C a stlačte MODE/ ENTER. Stláčaním tlačidiel UP/DOWN vyberte zvolené percento maximálnej srdcovej frekvencie (55 %,
75%, 90% alebo Tag) a stlačte MODE/ENTER. Prvé tri možnosti predstavujú percento vašej maximálnej srdcovej frekvencie (220-rok) a štvrtá možnosť (Tag) slúži na manuálne nastavenie vašej cieľovej srdcovej frekvencie. Ak vyberiete možnosť Tag, mali by ste použiť
UP/DOWN Tlačidlo vyberte požadovanú tepovú frekvenciu a výber potvrďte tlačidlom MODE/ ENTER. Ak chcete začať cvičenie, stlačte tlačidlo START/STOP. Nastaví sa úroveň odporu automaticky podľa zvolenej hodnoty srdcovej frekvencie.

Ak je tepová frekvencia nižšia ako cieľová hodnota, odpor sa každých 30 sekúnd zvýši o jeden stupeň, maximálne 16-krát. Ak je srdcová frekvencia vyššia ako cieľová hodnota, počítač vás upozorní výstražným zvukovým signálom a každých 15 sekúnd zníži odpor o jednu úroveň, kým minimum. Ak je srdcová frekvencia stále vyššia ako cieľová hodnota dlhšie ako 30 sekúnd, počítač vás upozorní varovným pípnutím a zastaví sa, aby chránil používateľa. Ak chcete nastaviť časový limit, postupujte pri výbere programu srdcovej frekvencie nasledovne: najprv stlačte MODE/ENTER pred tlačidlami START/STOP a potom stlačte tlačidlá UP/ DOWN na nastavenie časového limitu. Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie. Ak chcete cvičenie zastaviť, stlačte tlačidlo START/STOP. Ak sa chcete vrátiť na domovskú obrazovku, stlačte tlačidlo RESET. Pri používaní týchto programov musíte mať ruky položené na snímačoch srdcovej frekvencie (R).

PROGRAM WATT

Pomocou tlačidiel UP/DOWN zvoľte režim WATT a stlačte MODE/ ENTER Tlačidlami UP/DOWN zvoľte požadované watty, rovnakými tlačidlami vyberte dĺžku cvičenia. Pre začatie cvičenia stlačte START/STOP. Úroveň odporu sa nastaví automaticky podľa rýchlosti a množstva zvolených wattov. Ak chcete cvičenie prerušiť, stlačte START/STOP. Pre návrat na domovskú obrazovku stlačte RESET.

PROGRAM MERANIA TELESNÉHO TUKU

Tento program sa používa na výpočet percenta telesného tuku používateľa. Stlačte tlačidlo BODY FAT, pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte svoje pohlavie a potvrďte stlačením MODE/ENTER. Ďalej pomocou tlačidiel UP/DOWN zadajte svoj vek, výšku, hmotnosť a každý krok potvrďte stlačením MODE/ENTER. Položte ruky na rukoväte senzora (R), ako je znázornené na obrázku 2, a po niekoľkých sekundách sa na monitore zobrazí výsledok (F5).

TUK telesný tuk)

Režim telesného tuku vypočíta percento telesného tuku.

POZRI TABUĽKU:
PERCENTO TELESNÉHO TUKU

Pohlavie/ tuk %	Nízký	Nízky/priemerný.	Priemerná hodnota	Vysoký
Muž	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
Žena	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

TELESNÝ TYP

Na základe vypočítaného percenta telesného tuku rozlišujeme 9 typov postavy

TYP 1	(5-9 %) extrémne športový
TYP 2	(10%-14%) Ideálne športové
TYP 3	(15%-19%) Veľmi štíhly
TYP 4	(20%-24%) Šport
TYP 5	(25%-29%) Ideálne zdravý
TYP 6	(30 % - 34 %) Štíhly
TYP 7	(35-39 %) Veľmi obézny
TYP 8	(40-44 %) Obézni
TYP 9	(45 % - 50 %) Extrémne obézni

Váš typ tela sa zobrazí na domovskej obrazovke. Uistite sa, že vaše ruky sú správne umiestnené na snímačoch srdcovej frekvencie (R), pozri obrázok 2.

POKYNY NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Na tomto modeli trenažéra je možné merať srdcovú frekvenciu priložením rúk na snímače (R) umiestnené v rukovätiach, pozri obrázok 2. Po priložení oboch rúk na snímače začne na pravej strane obrazovky blikať symbol srdca (označený PULSE) a po niekoľkých sekundách sa zobrazí hodnota srdcovej frekvencie. Ak nie sú obe ruky správne umiestnené na snímačoch, srdcová frekvencia sa nezobrazí. Ak sa na obrazovke zobrazí písmeno "P" alebo symbol srdca nebliká, skontrolujte správne umiestnenie rúk na snímačoch.

TESTOVANIE KONDÍCIE

Trenažér je vybavený funkciou regenerácie. Jej výhodou je možnosť merať, za aký čas po skončení cvičenia sa vaša srdcová frekvencia vráti na pôvodné pokojové hodnoty. Po skončení cvičenia nechajte ruky na snímačoch srdcovej frekvencie (R) a stlačte tlačidlo RECOVERY. Tým sa spustí odpočítavanie po jednej minúte. Čas a srdcová frekvencia zostanú zobrazené na monitore. V priebehu jednej minúty vám trenažér zmeria srdcovú frekvenciu. Čas, za ktorý sa vaša srdcová frekvencia vráti do pokojového stavu, sa zobrazí na lište srdcovej frekvencie.

Ak sa kedykoľvek počas tejto minúty rozhodnete test ukončiť, stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú obrazovku. Po uplynutí minúty tréner vyhodnotí vašu kondíciu, ktorá sa zobrazí v hornej časti monitora: "F1, F2,..., F5, F6"; kde "F1" predstavuje najlepší výkon (výborná kondícia) a "F6" najhorší (veľmi slabá kondícia). Stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú obrazovku, kde nájdete všetky funkcie v pôvodnom režime ako pred začatím testu. Tento test vám ukáže, aká je vaša kondícia a ako dlho bude trvať, kým sa vaša srdcová frekvencia po námahe vráti do pôvodného pokojového stavu.

Pravidelným cvičením sa vaša kondícia postupne zlepší.

Ak nemáte obe ruky správne umiestnené na snímačoch (R), test nebude fungovať a v takom prípade sa na konci testu na monitore zobrazí "F6".

PRÍRUČKA NA RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Displej svieti, ale funguje len funkcia času (okno TIME).
Riešenie: Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

Problém: Segmenty monitora nie sú viditeľné alebo sa pre vybraný program zobrazí chybové hlásenie.
Riešenie:
a) Odpojte zariadenie zo zásuvky na 15 sekúnd a potom ho znova zapojte.
b) Ak vyššie uvedené kroky nepomôžu, monitor bude potrebné vymeniť.

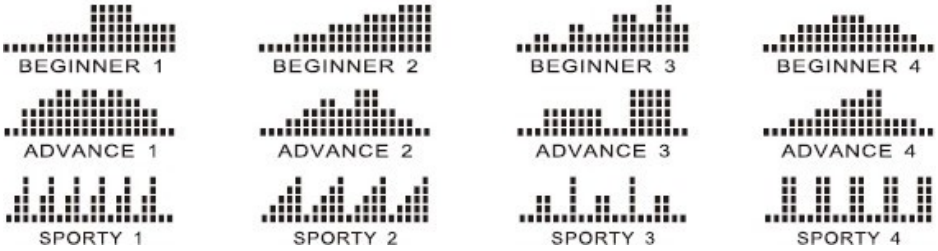
Problém s adaptérom
Problém: Monitor sa nezapne.
Riešenie:
Monitor nefunguje:
a) Skontrolujte sieťové pripojenie.
b) Skontrolujte pripojenie adaptéra k trenažéru.
c) Skontrolujte pripojenie káblov k hlavnému stĺpu.

Nevystavujte monitor priamemu , ktoré môže poškodiť displej z tekutých kryštálov. Podobne nevystavujte monitor vode alebo nárazom.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

(SK) PROFILY PROGRAMOV
(GB) PROGRAM PROFILES
(F) PROFILS DES PROGRAMMES
(D) PROGRAMMPROFILE
(P) PERFIS DOS PROGRAMAS
(I) PROFILI DEI PROGRAMMI
(NL) PROGRAMMAPROFIELEN



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