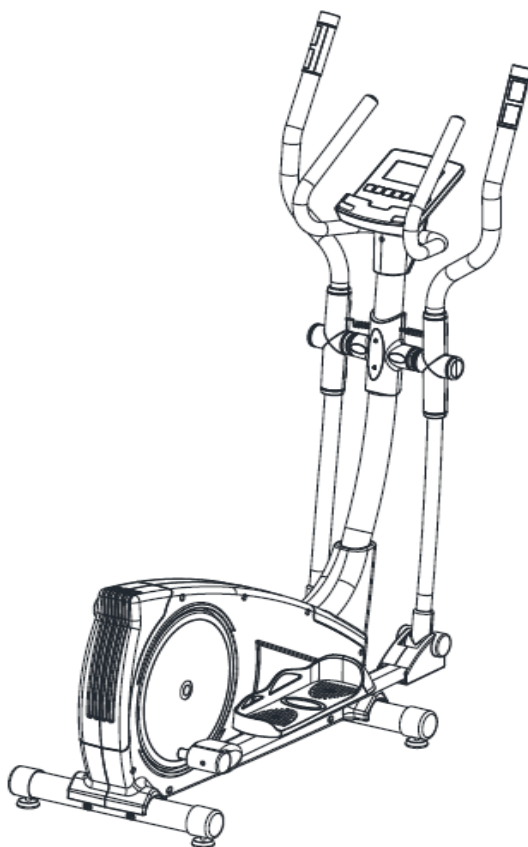


BHFITNESS



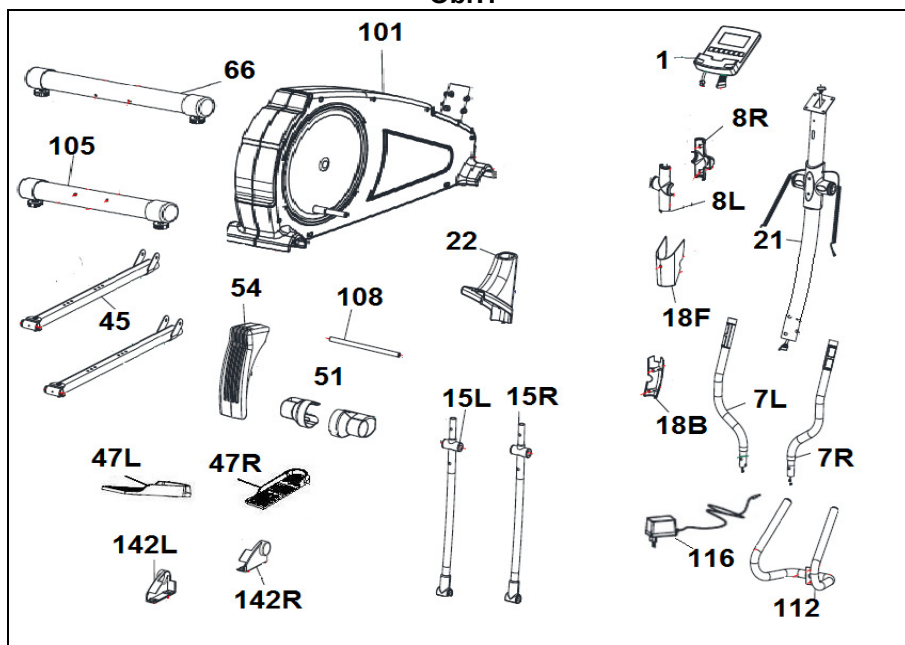
Návod k obsluze



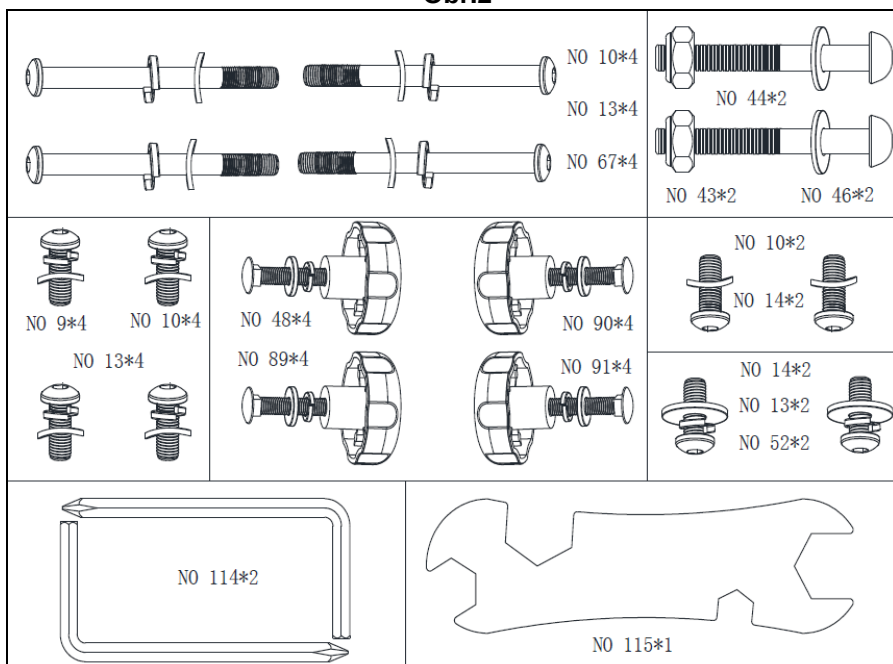
Eliptický trenažér BH Fitness NLS12 DUAL

**Návod k obsluze
CZ**

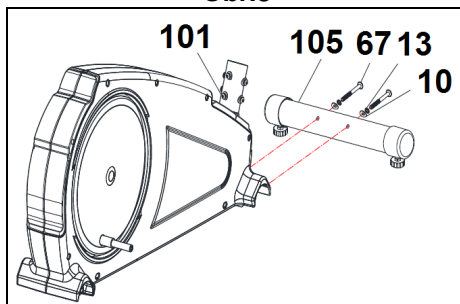
Obr.1



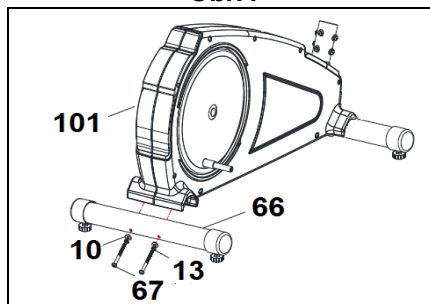
Obr.2



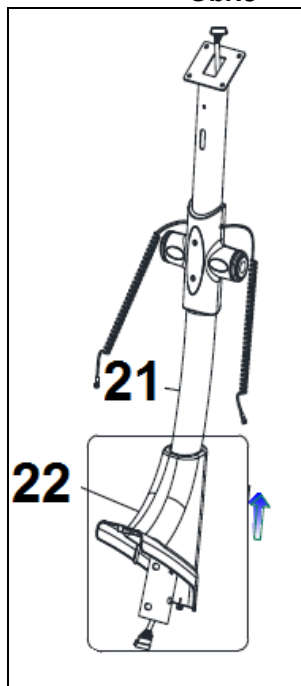
Obr.3



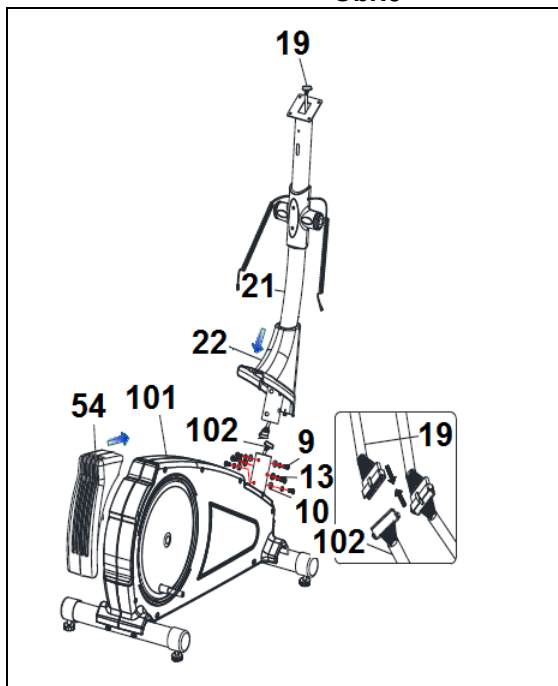
Obr.4



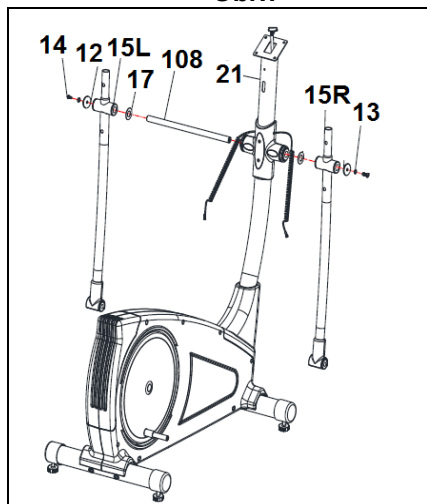
Obr.5



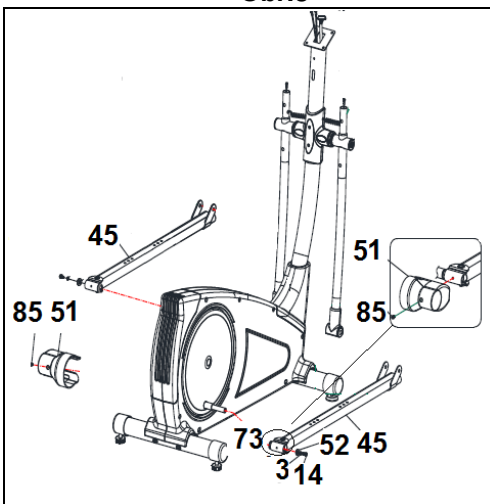
Obr.6



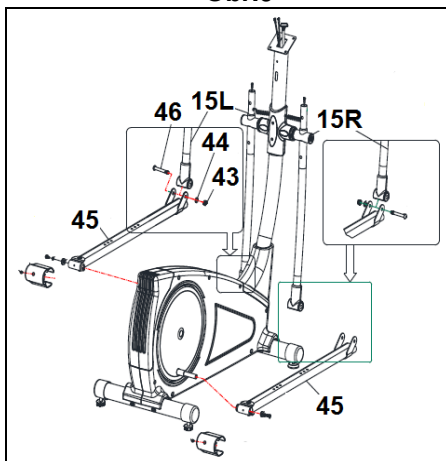
Obr.7



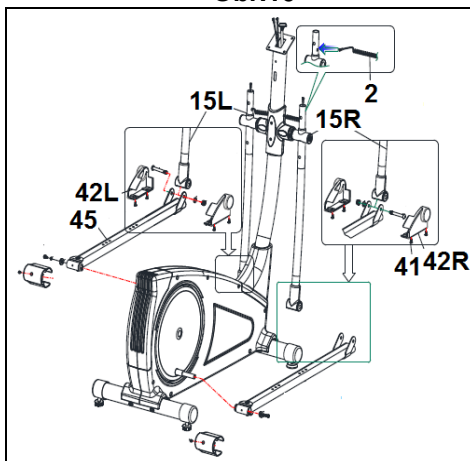
Obr.8



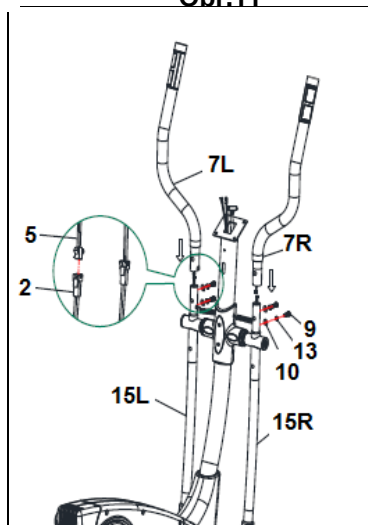
Obr.9



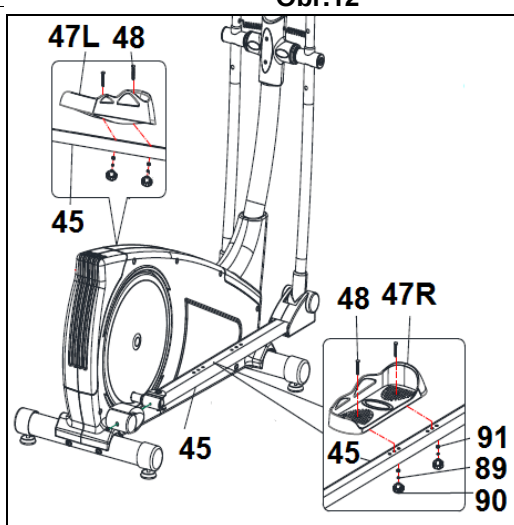
Obr.10



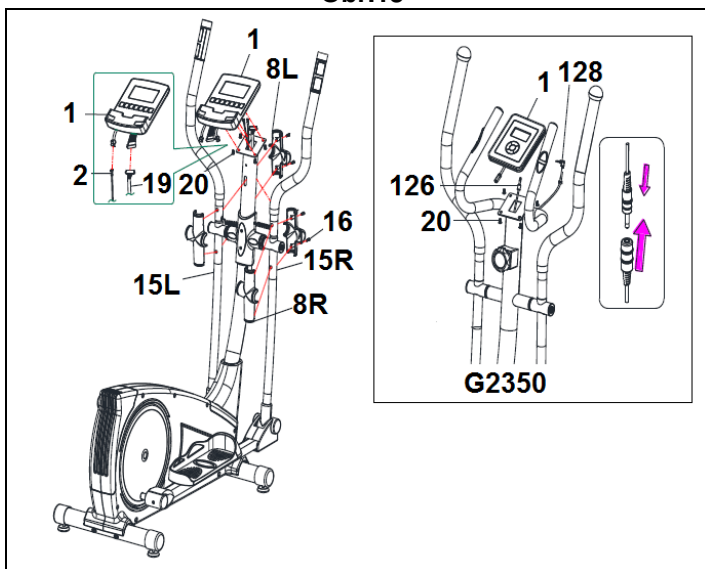
Obr.11



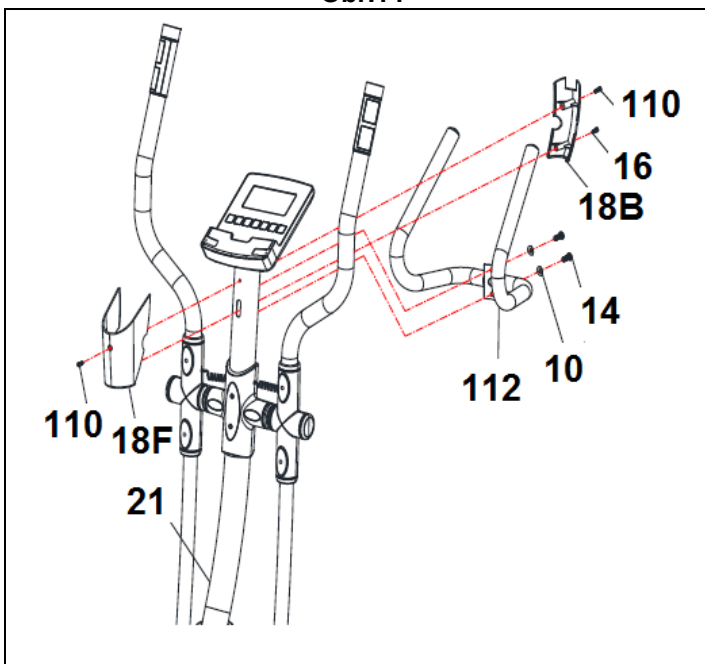
Obr.12



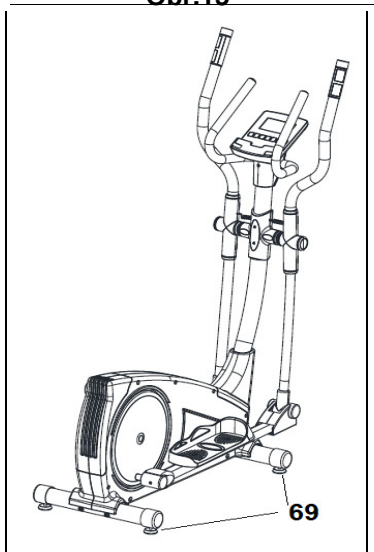
Obr.13



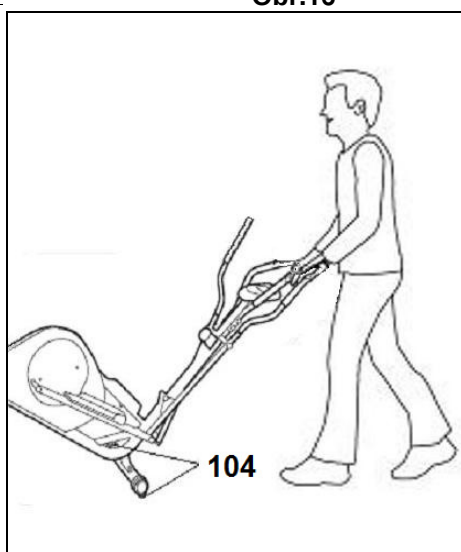
Obr.14



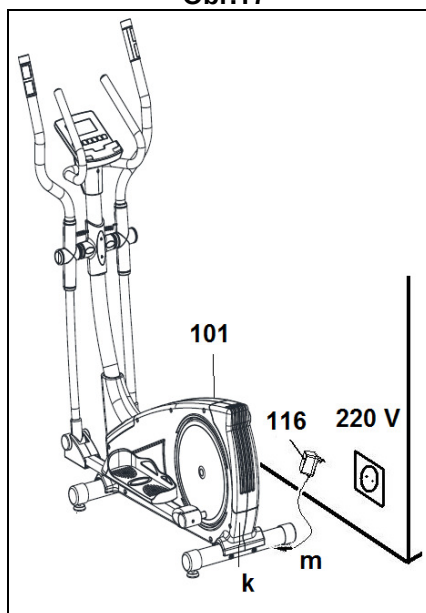
Obr.15



Obr.16



Obr.17



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Doporučujeme, abyste podstoupil kompletní celkovou lékařskou prohlídku. Vždy cvičte tak, abyste se nepřetěžovali. Pokud při cvičení cítíte jakoukoli bolest nebo nepohodlí, ihned přestaňte cvičit a opět kontaktujte svého lékaře. Stroj používejte na pevném a rovném povrchu, doporučujeme pořídit ochranu podlahy nebo koberce. V zájmu vaší bezpečnosti musí mít stroj kolem sebe dostatek místa. Ideálně nejméně 0,5 metrů kolem dokola. Nikdy nedovolte dětem, aby si hráli v blízkosti stroje nebo dokonce přímo se strojem. Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje. Před cvičením vždy eliptical zkontrolujte, ujistěte se, že všechny části jsou správně připojeny a že matice, šrouby, pedály a tyče byly a jsou správně utaženy. Cvičte ve vhodném oblečení a obuvi. Nenoste volný oděv. Nenoste obuv s vysokými podpatky. Tento stroj byl testován a odpovídá normě EN957. Je vhodný pro domácí používání. Brzdění je nezávislé na rychlosti.

DŮLEŽITÉ:

Před montáží si pečlivě pročtěte pokyny. Vyjměte všechny části stroje z obalu a zkontrolujte je. Ujistěte se, že nic nechybí. Krabici nevyhazujte, dokud nebude stroj sestavený.

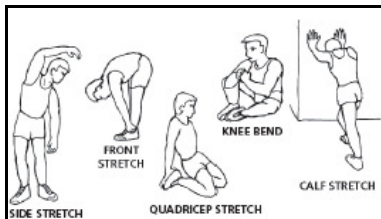
Eliptical používejte vždy jen pro ten účel, ke kterému byl určen. Pokud během montáže narazíte na jakoukoli vadnou část, nebo pokud během cvičení uslyšíte podivný zvuk, necvičte. Stroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Cvičení na elipticalu nabízí různé výhody; zlepší vaši kondici, funkčnost svalů a pokud budete ke cvičení i dodržovat dietu, pomůže vám zhubnout.

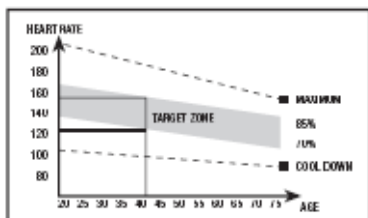
1. Zahřátí

V této fázi připravíte své svaly pro zátěž. Díky tomu snížíte riziko křečí a výronů. Doporučujeme provést protažení viz. obrázek níže. Každý cvik by měl trvat min. 30 sekund, nepřetěžujte se. Pokud cítíte bolest, necvičte.



2. Cvičení

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



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut. Pro začátek se doporučuje, aby většina lidí cvičila 10-15 minut.

3. Zklidnění

V této fázi relaxuje váš kardiovaskulární a svalový systém. V této fázi snížíte rychlost a cvičíte dále po dobu 5 minut. Pak se znovu protáhnete, ale nebudete nadměrně zatěžovat svaly. Časem se bude vaše kondice zlepšovat a vaše tréninky se prodlouží a zintenzivní. Doporučujeme cvičit nejméně 3 dny v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší úroveň pro větší námahu. Díky tomu budou vaše nohy více a intenzivněji pracovat. Protože je trénink intenzivnější, může být i

kratší. Pokud k tomu chcete ještě zlepšit svou kondici, upravte svůj tréninkový program. zahřátí a zklidnění provádějte jako obvykle, ale jakmile se budete blížit ke konci cvičení, zvyšte na chvíli úroveň, aby vaše nohy začaly pracovat tvrději. Zároveň snižte rychlost a udržujte svůj tep v cílové oblasti.

Hubnutí

Pokud chcete hubnout, je velice důležité vynaložit velké úsilí. Čím intenzivnější a delší je trénink, tím více kalorií spálíte.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v tomto návodu. Návod poskytuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje.

1 Stroj je navržen pro používání v domácnosti. Max.hmotnost uživatele 120kg.

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

3 Rodiče by měli mít své děti neustále pod kontrolou. Nedovolte jim, aby si se strojem hráli a nebo aby si hráli v jeho blízkosti.

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

5 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

6 Používejte oděv vhodný na cvičení, u obuvi mějte vždy správně uvázané tkaničky.

1. INSTRUKCE K MONTÁŽI

Vyndejte stroj z krabice a ujistěte se, že nic nechybí.

Doporučujeme, aby montáž tohoto stroje prováděli dvě osoby.

Obr.1.

- (1) Monitor
- (7L) Levá horní část madla
- (7R) Pravá horní část madla
- (15L) Levá spodní část madla
- (15R) Pravá spodní část madla
- (21) Hlavní sloupek
- (22) Dolní kryt sloupku
- (45) Levá tyč od pedálu
- (45) Pravá tyč od pedálu
- (47L) Levý pedál
- (47R) Pravý pedál
- (51) Spodní kryt - levá noha
- (51) Spodní kryt - pravá noha
- (54) Spodní kryt
- (66) Zadní stabilizátor s vyrovnávací
- (101) Hlavní tělo stroje
- (105) Přední stabilizátor s kolečky
- (112) Řídítka
- (42L) Levý kryt pro kloubové spoje na lištách
- (42R) Pravý kryt pro kloubové spoje na lištách
- (8L) Kryt osy (L).
- (8R) Kryt osy (R).
- (18F) Přední kryt monitoru
- (18B) Zadní kryt monitoru
- (116) Adaptér

Obr.2 - . Šrouby a matice

- (9) Šrouby M8x20 .
- (10) Plochá podložka 8.
- (13) Pružinová podložka 8 .
- (14) M8x20 šrouby .
- (43) M10 Matka
- (44) Podložka 10

(46) Šroub M10x78

(48) Šroub M6x55

(52) Podložka

(67) Šroub

(89) Pružinová podložka 6

(90) Knoflík

(91) Podložka 6

Univerzální klíč 5mm

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

Přiblížte přední stabilizátor s kolečky (105) k hlavnímu tělu stroje (101) tak, aby kolečka byla umístěna vpředu, viz. obr. 3, vložte šrouby (67), podložky (13) a podložky (10). Použijte univerzální klíč k utažení.

Vezměte zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností (66), obr.4, a upevněte ho šrouby (67); plochou podložkou (13), podložkou (10) a pevně utáhněte.

3. MONTÁŽ ČÁSTI SLOUPKU

Vezměte hlavní sloupek (21) a zasuňte jeho část do dolního krytu (22) tak jak znázorňuje obr. 5.

4. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Po připevnění spodní části vyjměte dva šrouby (9) a podložky (13) a (10) z hlavního sloupku (21).

Zvedněte hlavní sloupek (21) až po výstupek na hlavním těle stroje (101), obr.6.

Kabel (19), který vychází z hlavního sloupku (21), propojte s kabelem (102), který vychází z hlavního těla stroje (101), obr.6.

Nasuňte hlavní sloupek (21) přes výstupek (101) na hlavní části stroje, a to ve směru šipek tak, jak je zobrazeno na obr. 6. Dbejte na to, aby nedošlo k zachycení kabelů.

Nasroubujte šrouby (9), spolu s podložkami (13) a (10), které jste předtím vyndali, obr.6, a pevně utáhněte.

Spustte dolní část (22) přes hlavní sloupek (21) až dolů k tělu (101), Obr.6. Nasadte spodní kryt (54).

5. MONTÁŽ SPODNÍ ČÁSTI

Vložte osu (108) do otvoru v hlavním sloupku (21), obr.7, a vycentrujte ji na střed.

Přidejte rozpěrné podložky (17) jako na obr.7. Připevněte levou spodní část madla (15L) (označena písmenem "L") na osu (108), obr.7, poté připevněte pravou spodní část madla (15R) (označena písmenem "R") na osu. A upevněte je šrouby (14), plochými podložkami (12-13) a vše pevně utáhněte.

6. MONTÁŽ NÁŠLAPŮ

Vezměte pravou tyč od pedálů (45), Obr.8, (označena písmenem "R") a nasuňte ji na klikovou hřídel (73) na pravé straně stroje.

Pak přidejte podložku (13) (52) a šroub (14) a vše pevně utáhněte.

Vezměte levou tyč od pedálů (45), obr.8, (označenou písmenem "L") a nasuňte ji na klikovou hřídel (73) na levé straně stroje.

Použijte podložky (13) (52) a šroub (14) a vše pevně utáhněte.

Připevněte spodní kryty (51), Obr.8, pomocí šroubů (85).

7. FITTING THE FOOT BARS.-

Do pravé tyče od pedálů (45) vložte pravou spodní část madla (15R), a to do pozice "U" obr.9.

Vložte šrouby (46), jako na obr. 9, rovnou podložku (44) a samojistnou matici (43), vše pevně utáhněte.

Proveďte stejný postup s levou spodní částí madla (15L).

8. MONTÁŽ KRYTŮ

Dále namontujte kryty (42R) a (42L) na kloubové spoje tak, jak je vidět na obrázku 10. K jejich upevnění použijte šrouby (41). Nejdříve montujte pravou stranu a pak stejný postup opakujte na straně levé.

9. MONTÁŽ HORNÍ ČÁSTI

MADEL

Nejdříve vytáhněte z madel kabely (2), od senzorů tepové frekvence (7L) a (7R). A propojte je s kabely v dolní části madel.

Vezměte levou horní část (7L) (označena písmenem "L") a vložte ji do spodní části (15L), zarovnejte písmena (L), obr.11, nasadte šrouby (9), podložky (10) (13) a pevně vše utáhněte. Stejně postupujte i na pravé straně s pravým madlem (7R).

10. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Nejprve odšroubujte šrouby (48), podložky (89) (91) a knoflík (90) a umístěte pravý pedál (47R) (označen písmenem "R") na pravou pedálovou tyč (45), obr.12, pak namontujte zpět

knoflík (90), podložky (89) (91) a šrouby (48). Vše pevně utáhněte. Následně umístěte levý pedál (47L) (který je označen písmenem "L") , při montáži postupujte stejně jako u pravého pedálu.

11. MONTÁŽ MONITORU PŘIPOJENÍ KABELU PRO ZPĚTNOU VAZBU

Uchopte kabel(19), který vyčnívá z hlavního sloupku (21), a zapojte jej do konektoru monitoru (1), tak, jak je vidět na obrázku 13.

MONTÁŽ KABELŮ PRO SENZORY

Uchopte kabely od senzorů tepové frekvence (2), které vyčnívají z hlavního sloupku (21), a zapojte je do konektoru v monitoru (1), jak je znázorněno na obrázku 13.

PŘIPOJENÍ MONITORU

Uvolněte šrouby (20), obr.13, ze zadní strany monitoru.

Nasaďte přední část monitoru na desku na horní straně hlavního sloupku (21), a to ve směru šipek tak, jak znázorňuje obr.14, zatlačte kabely do otvoru v hlavním sloupku. Ujistěte se, že jste žádný z kabelů neskřípli. Namontujte zpět šrouby (20).

POZOR

Po týdenním používání stroje je velice důležité, abyste opět dotáhli všechny šrouby. Zabráníte tak možnému hluku nebo případnému poškození stroje.

12. MONTÁŽ ŘIDÍTEK

Vezměte řídítka (112), odmontujte šrouby (14), je umístěte na hlavní sloupek (21), dle obr.14. Následně připevněte šrouby (14) zpět a utáhněte.

MONÁŽ KRYTŮ

Vezměte kryty (18B) (18F) (8R) (8L) a umístěte je na řídítka (112), obr.14.

Vše upevněte pomocí šroubů (110) (16) na hlavní sloupek

PŘIPOJENÍ

Zasuňte jack (m) do adaptéru (116) do otvoru (k) na hlavním těle stroje (101) (spodní, zadní část stroje) a poté zapojte adaptér do zásuvky 220 V viz obr. 17.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj sestaven ve své konečné poloze, ujistěte se, že sedí na rovné podlaze a že je skutečně rovně. Pokud ne, můžete stroj vyrovnat pomocí vyrovnávačů (94) tak, jak je znázorněno na obr.13.

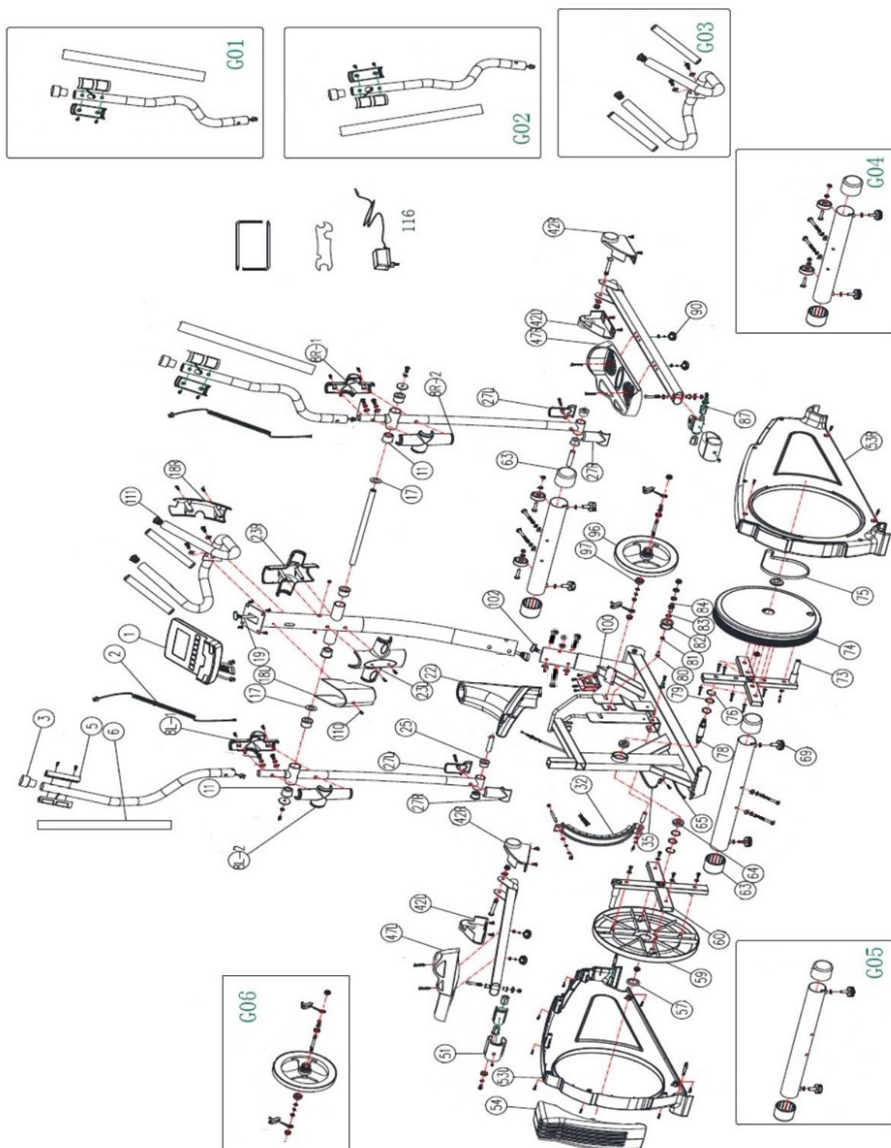
POHYB A SKLADOVÁNÍ

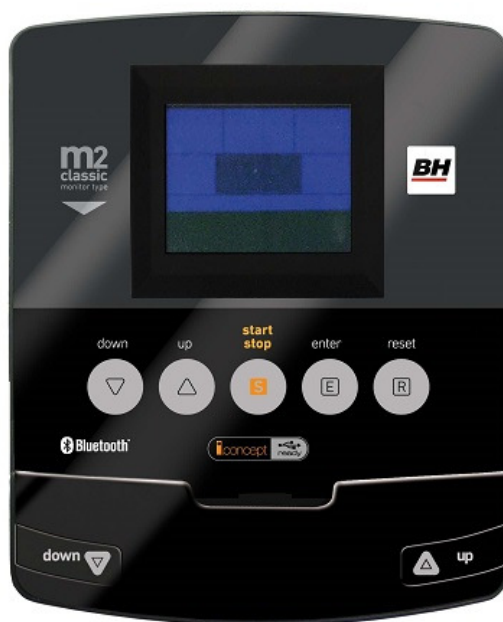
Stroj je vybaven kolečky (104) pro snadnější manipulaci. Kola jsou umístěna na přední straně stroje a díky nim můžete, pouhým lehkým nadzvednutím stroj, přesouvat obr.16. Eliptical skladujte vždy na suchém místě, a pokud je to možné, tak ho nevystavujte výkyvům teplot.

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

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

G2351





Made for



iPod



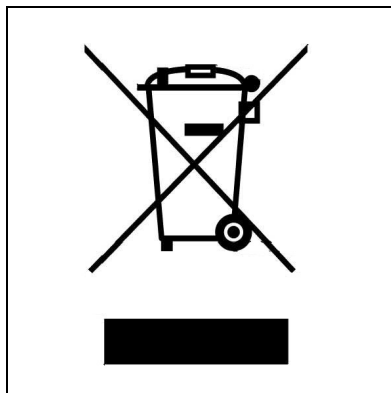
iPhone



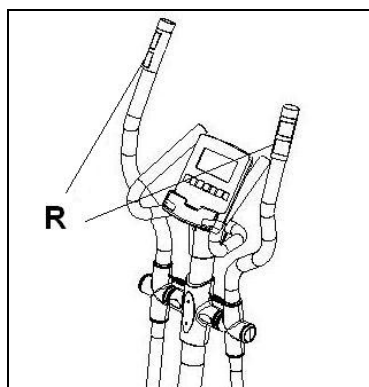
iPad

POČÍTAČ

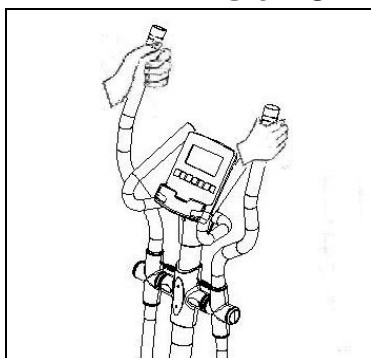
Obr. 1



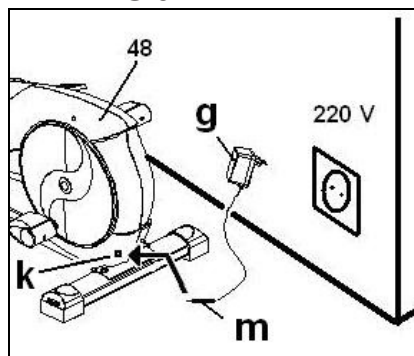
Obr. 2



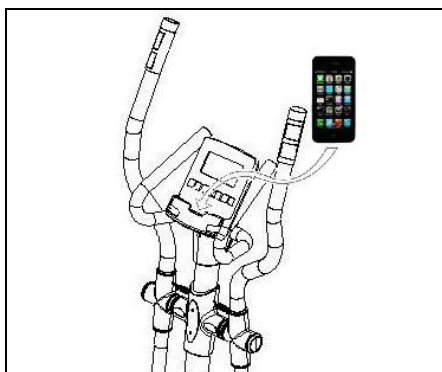
Obr. 3



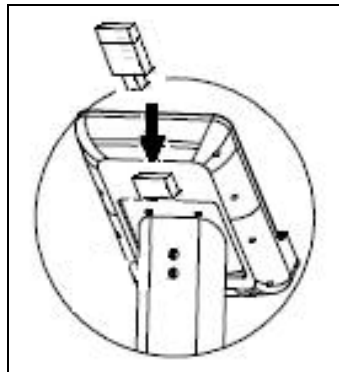
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAČÍNÁME

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

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

Pokud je stroj po dobu 4 minut nečinný, monitor se automaticky vypne.

Důležité: Elektronické komponenty vyhazujte do vhodných kontejnerů, obr.1.

FUNKCE POČÍTAČE

Počítač má pět funkčních tlačítek: START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. Ve středu obrazovky se také ukazuje současná zvolená úroveň programu. Dále se na monitoru zobrazují následující údaje: SPEED/RPM (rychlost); TIME (čas); DISTANCE (vzdálenost); WATTS/CALORIES (watt a kalorie) a PULSE RATE (tepová frekvence).

Počítač nabízí 1 manuální program, 9 přednastavených úrovní odporu; 4 uživatelem definované programy 4 programy tepové frekvence; 1 watt program a 1 náhodný program.

ZMĚNA REŽIMU

Po nastavení uživatele začnou všechny programy blikat. Na tomto počítači můžete pracovat v 6 režimech

Personal, Watt, Pulse (HRC) a Random. Chcete-li přejít z jednoho režimu do druhého, stiskněte tlačítko START/STOP tím zastavíte počítač a stiskněte RESET, pak pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ si vyberte režim, který požadujete.

MANUÁLNÍ REŽIM

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte manuální režim (MANUAL) a potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP začnete cvičit a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvýšíte nebo snížíte úroveň odporu. Existuje 24 úrovní odporu. Pokud stisknete START/STOP přímo v úvodní obrazovce, automaticky začnete cvičit v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu

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

Nastavení vzdálenosti

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "DISTANCE". Stisknutím UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit vzdálenost (mezi 1–99 km).

Po nastavení vzdálenosti stiskněte START/STOP a začněte cvičit. V okně "DISTANCE" se začne vzdálenost zkracovat. Jakmile budou hodnoty na nule, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení spálených kalorií

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

PROGRAMY

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte volbu PROGRAM a potvrďte ENTER. Stisknutím UP▲/DOWN▼ vyberte jeden z přednastavených programů (2-10) a volbu potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Trvání programu je 10 minut, a je rozdělen do 10 minutových fází. Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost nebo kalorie, proveďte následující postup: Po výběru programu a před stisknutím START/STOP, stiskněte klávesu ENTER a pomocí UP▲/DOWN▼ si nastavte požadovaný čas. V tomto případě bude čas rozdělen do 10 segmentů. Dalším stisknutím ENTER nastavte vzdálenost. Stisknutím ENTER nastavíte kalorie. Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

V průběhu cvičení můžete měnit zátěž pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

WATT PROGRAM

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvolte funkci WATT a potvrďte ENTER. Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete naprogramovat watt (mezi 70-310 Watt.). Po výběru stiskněte ENTER a nastavte si čas cvičení. Opětovným stisknutím ENTER nastavíte vzdálenost. Dalším stisknutím ENTER nastavíte spálené kalorie. Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Úroveň odporu se nastavuje v průběhu cvičení sama, a to podle zvolených watt.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci USER a potvrďte ENTER. Vyberte uživatele U1-U4, pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ a potvrďte ENTER.

Stiskněte a podržte ENTER po dobu 4 vteřin.

Začne blikat první segment úrovně v levé části displeje. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadovanou úroveň odporu pro tento segment a potvrďte stisknutím ENTER. Toto opakujte u všech 10 segmentů.

Po nadefinování uživatelského profilu a před stisknutím START/STOP stiskněte a podržte klávesu ENTER po dobu 4 vteřin, dokud nezačne blikat funkce "TIME" a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte čas cvičení.

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

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

Pomocí UP▲/DOWN▼ vyberte funkci H.R.C a potvrďte ENTER. Pomocí UP▲/DOWN▼ vyberte procento max.tepové frekvence (60%, 70% 85% nebo Tag) a potvrďte ENTER. První tři volby ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-věk) a poslední "TAG" se používá k manuálnímu nastavení cílové srdeční frekvence. Pokud zvolíte tag, pak pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadovanou tepovou frekvenci a potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Úroveň odporu se bude nastavovat automaticky podle vybrané hodnoty. Pokud tepová frekvence klesne pod cílovou hodnotu, pak se úroveň odporu zvýší o jednu, a to každých 30 vteřin, dokud nedosáhne maxima 24. Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotu, pak se zátěž sníží každých 15 vteřin, dokud nedosáhne minima 1. Pokud tepová frekvence stále zůstává nad zvolenou hodnotou, a to déle než 30 vteřin, monitor pípe a zastaví se, aby chránil uživatele.

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

Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Vaše ruce musí být na senzorech (R) pro měření tepové frekvence.

NÁHODNÁ FUNKCE

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

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

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

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE POMOCÍ SENZORŮ

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

Až budou obě ruce umístěny na senzorech, začne symbol srdce na pravé straně obrazovky blikat a po několika sekundách se zobrazí hodnota srdeční frekvence.

Pokud nejsou obě ruce správně umístěné na senzorech, tak jak je vidět na obrázku 3, funkce nebude fungovat. Pokud se na obrazovce objeví «P» nebo symbol srdce neblíká, nejsou ruce správně umístěny.

BODY FAT PROGRAM

Toto je program pro měření procenta tělesného tuku v těle.

Stiskněte UP/DOWN a vyberte funkci BODYFAT a volbu potvrďte ENTER. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte svou výšku (90-210cm), potvrďte ENTER. Stisknutím UP/DOWN nastavte svou váhu (10-150cm), potvrďte ENTER. Stisknutím UP/DOWN nastavte váš věk (10-100 let). Potvrďte ENTER, stisknutím UP/DOWN nastavte vaše pohlaví (Male (muž) –Female (žena)). Stisknutím ENTER potvrďte.

Stiskněte tlačítko START/STOP a položte ruce na senzory tepové frekvence (R) tak, jak je znázorněno na obr.3, a po několika vteřinách se ve spodní části obrazovky zobrazí váš FAT%.

Pokud se objeví "ERROR" jsou ruce nejspíš chybně umístěny na senzorech (R). obr 3.

REFERENČNÍ TABULKA: BODY FAT PROCENTA A VĚK

SEX / FAT%	LOW	LOW AVERAGE	AVERAGE	HIGH
MALE	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

OPERAČNÍ SYSTÉM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

Počítač má integrovaný modul Bluetooth, verze 4.0 Stáhněte si aplikaci Pafers z App Store (kompatibilitu aplikací můžete zkontrolovat na

stránkách: www.bhfitness.com). V nastavení iOS zapněte funkci Bluetooth a zařízení začne hledat dostupná aktivní zařízení v dosahu. Následně v nabídnutém seznamu vyberte požadovaný typ modelu BH, který chcete spárovat. Pak spusťte aplikaci Pafers.

OPERAČNÍ SYSTÉM

ANDROID

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

ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Problém: Displej se zapne, ale nefunguje okénko TIME

Řešení:

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

Problém: Jednotlivé segmenty nejsou vidět nebo se u konkrétního zvoleného programu zobrazuje chybová hláška.

Řešení:

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

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

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

Řešení:

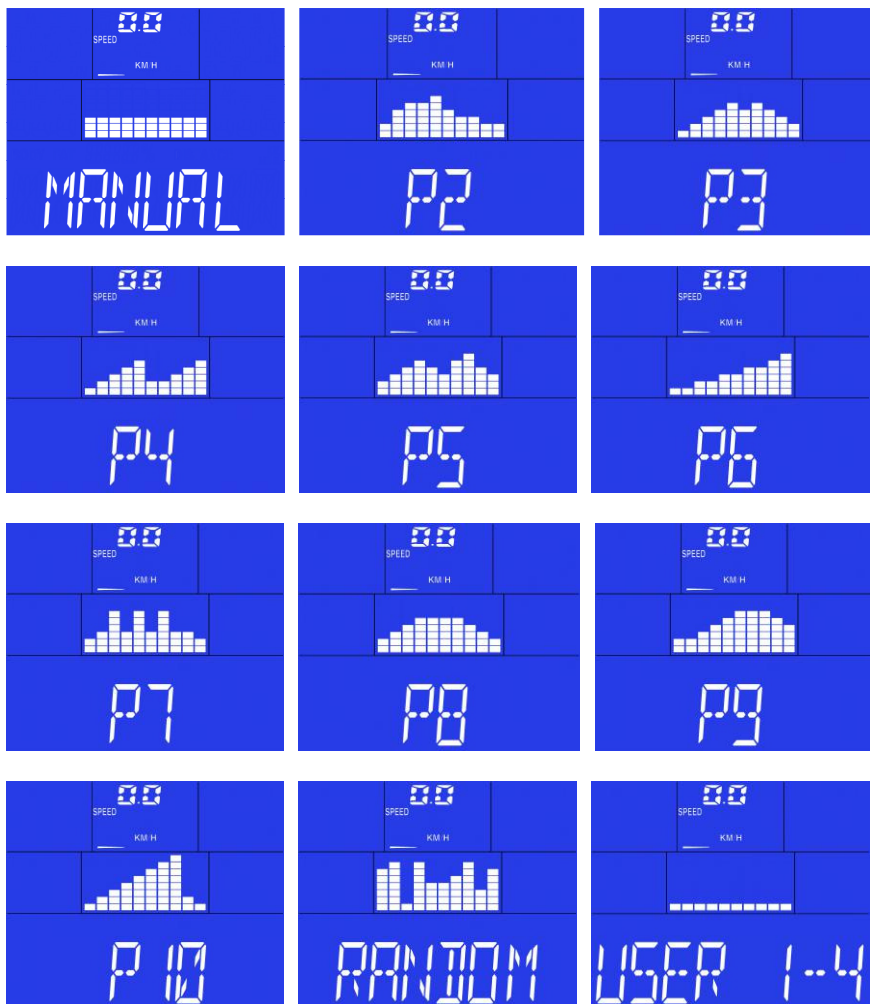
- a.- Zkontrolujte síťové připojení.
- b.- Zkontrolujte výstupní připojení adaptéru ke stroji.
- c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

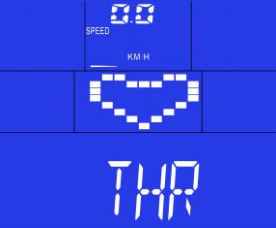
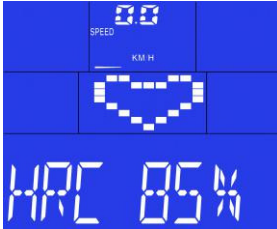
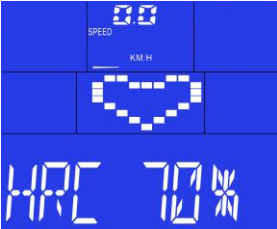
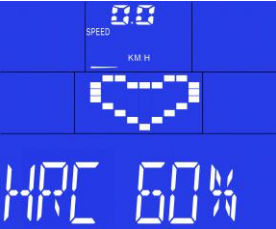
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte vodě či nárazům.

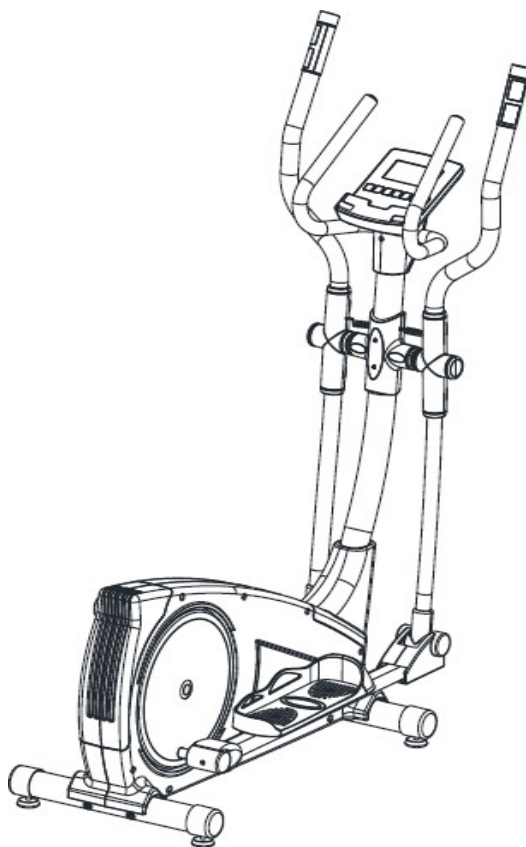
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na technickou podporu - viz poslední strana tohoto návodu.

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

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ



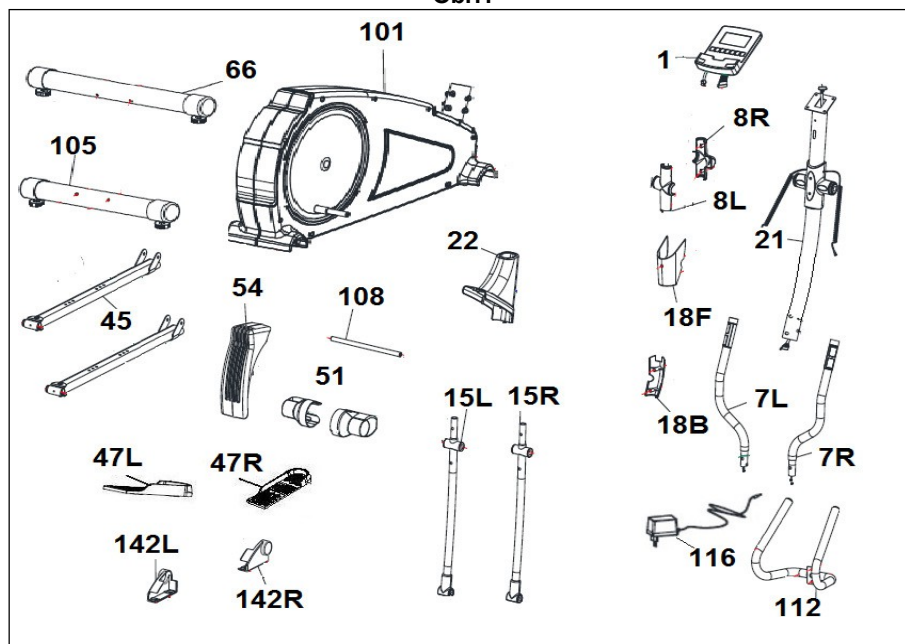




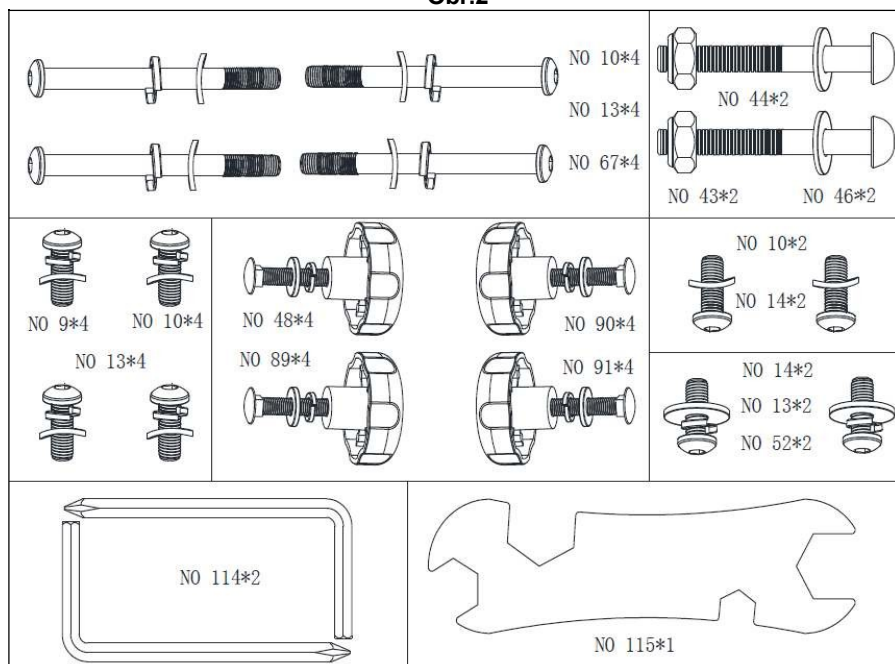
Eliptický trenažér BH Fitness NLS12 DUAL

**Návod na obsluhu
SK**

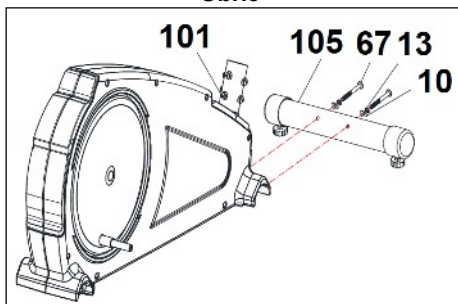
Obr.1



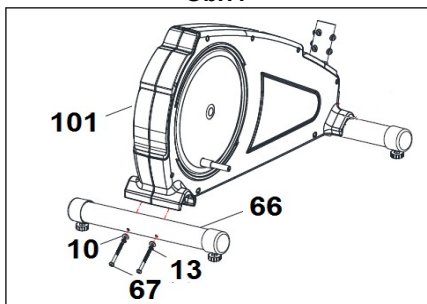
Obr.2



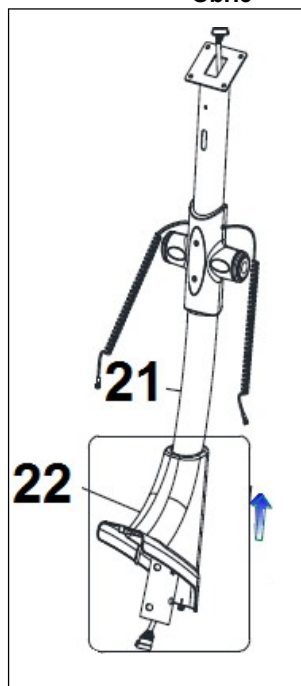
Obr.3



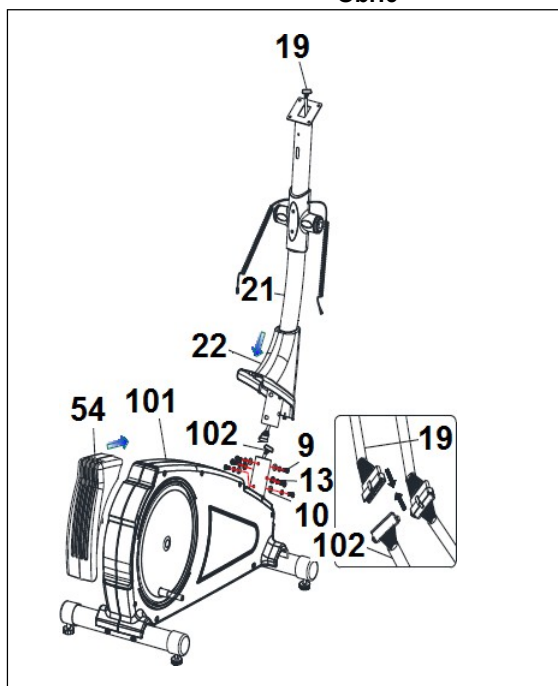
Obr.4



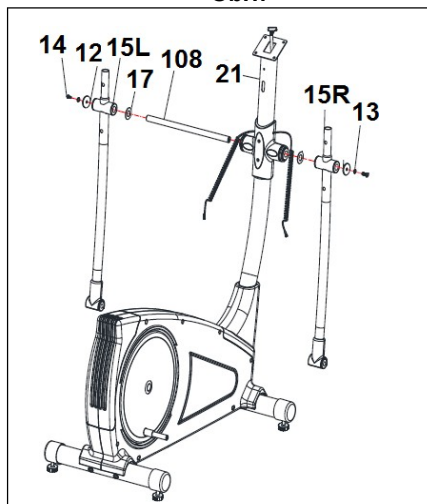
Obr.5



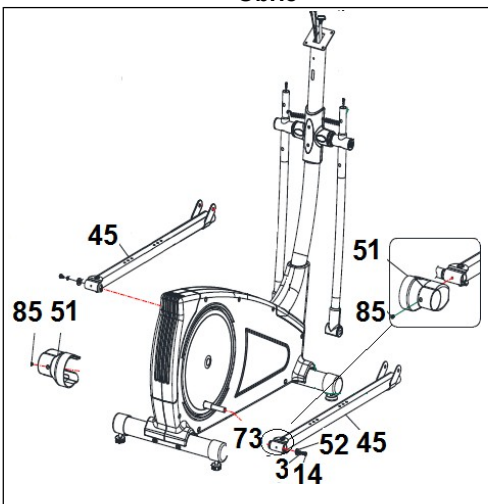
Obr.6



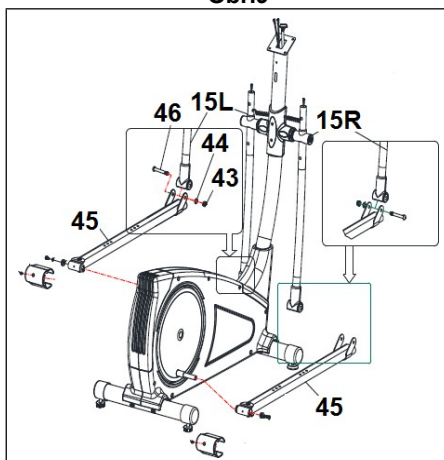
Obr.7



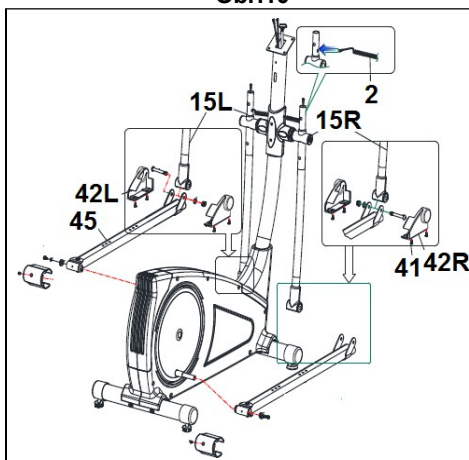
Obr.8



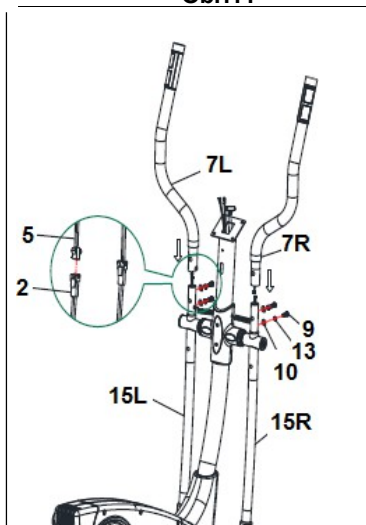
Obr.9



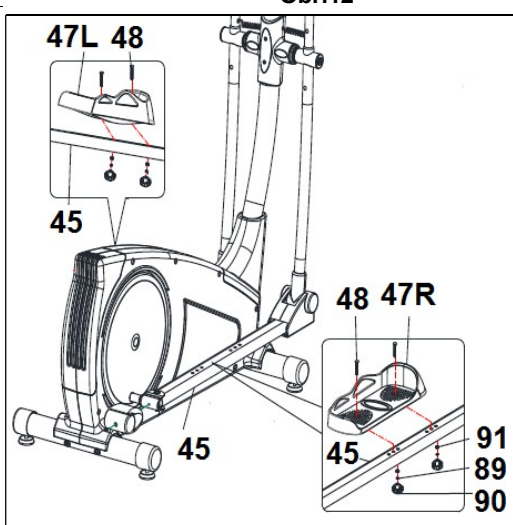
Obr.10



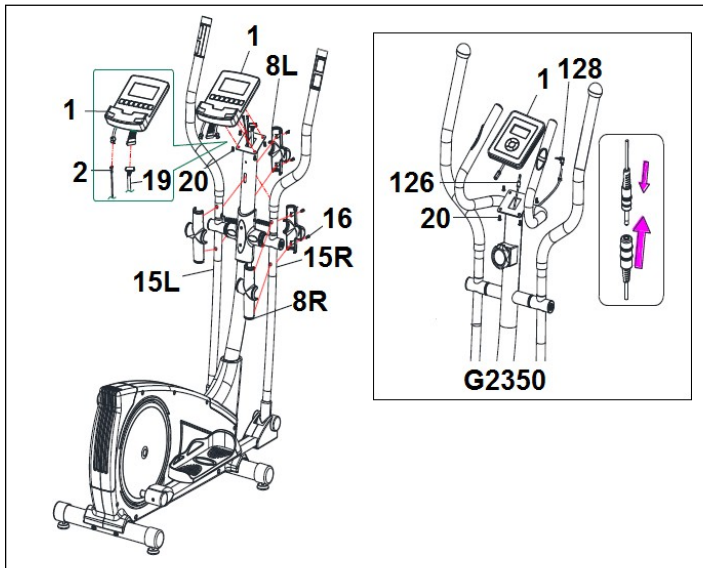
Obr.11



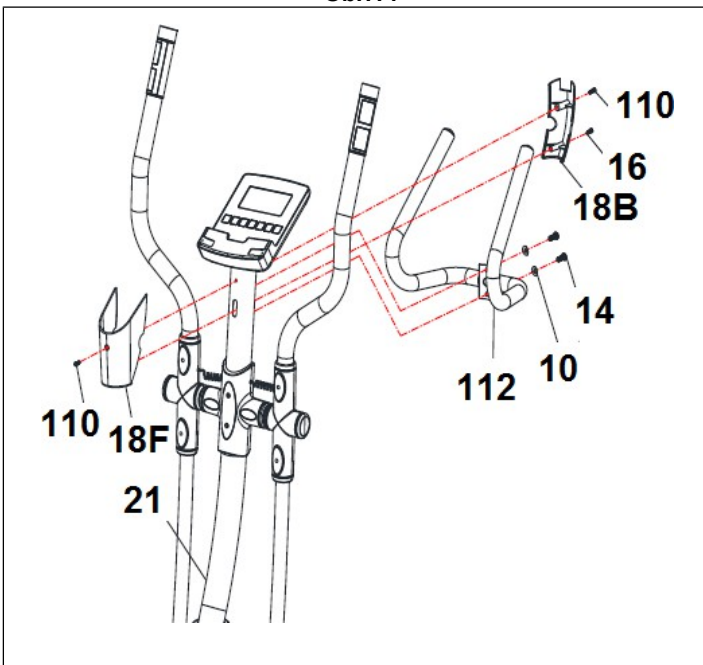
Obr.12



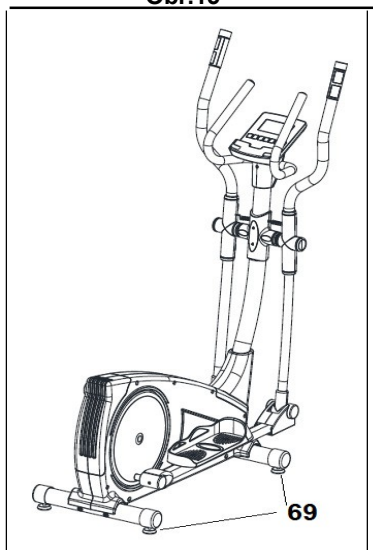
Obr.13



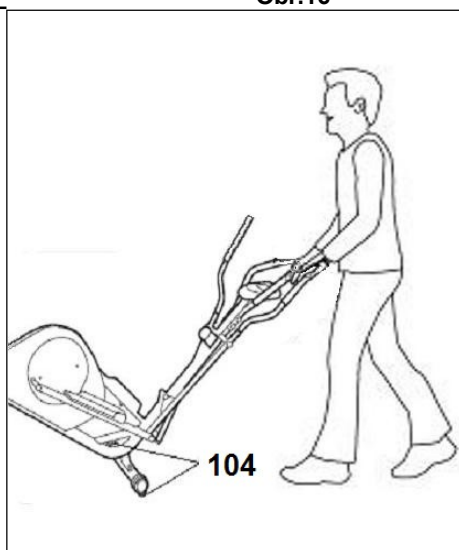
Obr.14



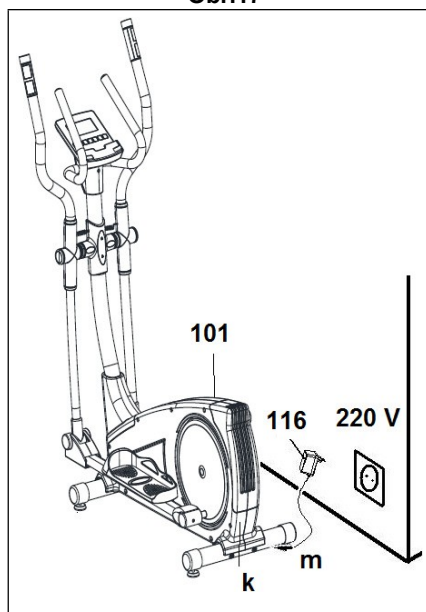
Obr.15



Obr.16



Obr.17



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Odporúčame vám absolvovať kompletné všeobecné lekárske vyšetrenie. Vždy cvičte tak, aby ste sa nepreťažovali. Ak počas cvičenia pociťte akúkoľvek bolesť alebo nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť a znovu sa obráťte na svojho lekára. Stroj používajte na pevnom a rovnom povrchu, odporúča sa zaobstarat' si ochranu podlahy alebo koberca. Pre vašu bezpečnosť musí byť okolo dostatok priestoru. Ideálne aspoň 0,5 metra okolo. Nikdy nedovoľte deťom, aby sa hrali v blízkosti stroja alebo dokonca priamo so strojom. Nevkladajte ruky do pohyblivých častí stroja. Pred cvičením eliptický trénažer vždy skontrolujte a uistite sa, že sú všetky časti správne pripojené a že matice, skrutky, pedále a tyče boli a sú správne dotiahnuté. Cvičte vo vhodnom oblečení a obuvi. Nenoste voľné oblečenie. Nenoste obuv s vysokými podpätkami. Tento stroj bol testovaný a spĺňa požiadavky normy EN 957. Je vhodný na domáce použitie. Brzdzenie nie je závislé od rýchlosti.

DÔLEŽITÉ:

Pred inštaláciou si pozorne prečítajte pokyny. Vyberte všetky časti stroja z obalu a skontrolujte ich. Uistite sa, že nič nechýba. Krabicu nevyhadzujte, kým nie je stroj zmontovaný.

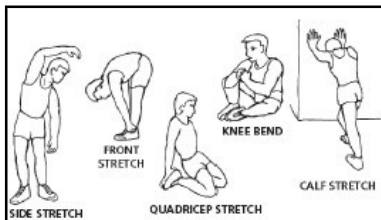
Eliptický trénažer vždy používajte len na účel, na ktorý bol určený. Ak sa počas montáže stretnete s akýmkoľvek chybnými časťami alebo ak počas cvičenia počujete zvláštne zvuky, necvičte. Stroj nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

NÁVOD NA CVIČENIE

Cvičenie na eliptickom trénažeri prináša rôzne výhody; zlepšiť vašu kondíciu, funkčnosť svalov a ak budete popri cvičení dodržiavať aj diétu, pomôže vám schudnúť.

1. Rozcvička

V tejto fáze pripravujete svaly na záťaž. Znížite tak riziko kŕčov a vyvrtnutí. Odporúča sa vykonávať strečingy znázornené na obrázku nižšie. Každý cvik by mal trvať aspoň 30 sekúnd, nepreťažujte sa. Ak pociťujete bolesť, necvičte.

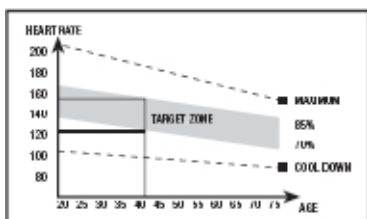


2. Cvičenie

V tejto fáze vás čaká najväčšia fyzická námaha. Ak budete pravidelne cvičiť, vaše svaly budú oveľa pružnejšie. Je dôležité udržiavať konštantnú rýchlosť.

Rytmus

cvičenie by malo byť dostatočne rýchle, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do cieľového rozsahu, ako je znázornené na grafe:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút. Na začiatok sa odporúča, väčšina ľudí cvičila 10-15 minút.

3. Upokojenie

V tejto fáze sa váš kardiovaskulárny a svalový systém uvoľní. V tejto fáze znížte rýchlosť a pokračujte v cvičení 5 minút. Potom sa opäť pretiahnete, ale nebudete svaly nadmerne zaťažovať. Časom sa vaša kondícia zlepši a tréningy budú dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

Rysovanie svalov

Ak chcete vytvarovať svaly, mali by zvoliť vyššiu úroveň pre väčšiu námahu. Vďaka tomu budú vaše nohy pracovať intenzívnejšie a ťažšie. Keďže tréning je intenzívnejší, môže byť aj

kratšie. - Pokiaľ k tomu chcete ešte zlepšiť svoju kondíciu, upravte svoj tréningový program. zahriatie a upokojenie vykonávajte ako obvykle, ale akonáhle sa budete blížiť ku koncu cvičenia, zvýšte na chvíľu úroveň, aby vaše nohy začali pracovať tvrdšie. Zároveň znížte rýchlosť a udržiajte svoj tep v cieľovej oblasti.

Chudnutie

Ak chcete schudnúť, je veľmi dôležité vynaložiť veľa úsilia. Čím intenzívnejší a dlhší je tréning, tým viac kalórií spálite.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Prečítajte si pokyny v

tejto príručky. Príručka obsahuje dôležité informácie o inštalácii, bezpečnosti a používaní stroja.

1 Zariadenie je určené na používanie v domácnosti. Maximálna hmotnosť používateľa 130 kg.

2 Nevkladajte ruky do pohyblivých častí stroja.

3 Rodičia by mali mať svoje deti neustále pod kontrolou. Nedovoľte im hrať sa so strojom alebo v jeho blízkosti.

4 Majiteľ stroja zodpovedá za to, že všetky osoby, ktoré na stroji cvičia, sú poučení a informovaní o nevyhnutných bezpečnostných opatreniach.

5 Na stroji môže naraz cvičiť len jedna osoba.

6 Noste oblečenie vhodné na cvičenie a vždy si správne zaviažte šnúrky na topánkach.

1. NŠTRUKCIA K MONTÁŽI

Vyberte zariadenie z krabice a skontrolujte, či v nej nič nechýba.

Odporúča sa, aby tento stroj montovali dve osoby.

Obr. 1.

- (1) Monitor
- (7L) Ľavá horná rukoväť (7R) Prává horná rukoväť (15L) Ľavá spodná rukoväť (15R) Prává spodná rukoväť
- (21) Hlavný stĺpec
- (22) Spodný kryt stĺpa
- (45) Ľavý pedál
- (45) Právý pedál (47L) Ľavý pedál (47R) Právý pedál
- (51) Spodný kryt - ľavá noha
- (51) Spodný kryt - pravá noha
- (54) Spodný kryt
- (66) Zadný stabilizátor s vyrovnávacími prvkami
- (101) Hlavné teleso stroja
- (105) Predný stabilizátor s kolesami
- (112) Riadidlá
- (42L) Ľavý kryt pre závesné spoje na koľajniciach
- (42R) Právý kryt pre závesné spojky na koľajniciach
- (8L) Kryt na osy (L).
- (8R) Osí kryt (R).
- (18F) Predný kryt monitora (18B) Zadný kryt monitora (116) Adaptér

Obr.2 - . skrutky a matice

- (9) Skrutky M8x20 .
- (10) Plochá podložka 8.
- (13) Pružinová podložka 8 .
- (14) Skrutky M8x20 .
- (43) M10 Matka
- (44) Podložka 10

- (46) Skrutka M10x78
- (48) Skrutka M6x55
- (52) Podložka
- (67) Skrutka
- (89) Pružinová podložka 6
- (90) Tlačidlo
- (91) Podložka 6
- Univerzálny kľúč 5 mm

2.MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

Priblíženie predného stabilizátora s kolesami (105) k hlavnému telesu stroja (101) tak, aby boli kolesá umiestnené vpredu, pozri obr. 3, vložte skrutky (67), podložky (13) a podložky (10). Na dotiahnutie použijete univerzálny kľúč.

Vezmite si zadný stabilizátor s vyrovnávač nerovností (66), obr. 4, a upevnite skrutkami (67); plochou podložkou (13), podložkou (10) a pevne utiahnite.

3. MONTÁŽ ČASTI STĹPIKA

Vezmite hlavný stĺpik (21) a vložte jeho časť do spodného krytu (22), ako je znázornené na obrázku 5.

4. MONTÁŽ HLAVNÉHO STĹPIKA

Po pripínavení spodnej časti odstráňte dve skrutky (9) a podložky (13) a (10) z hlavného stĺpca (21).

Zdvihnite hlavný stĺp (21) až po výstupok na hlavnom telese stroja (101), obr. 6.

Pripojte kábel (19) vychádzajúci z hlavného stĺpika (21) ku káblu (102) vychádzajúcemu z hlavného telesa stroja (101), obr. 6.

Nasuňte hlavný stĺpik (21) cez výstupok (101) na hlavnej časti stroja, a to v smere šípkov tak, ako je zobrazené na obr. 6. Dbajte na to, aby nedošlo k zachyteniu káblov.

Naskrutkujte skrutky (9), spolu s podložkami (13) a (10), ktoré ste predtým vybrali, obr.6, a pevne utiahnite.

Spustite dolnú časť (22) cez hlavný stĺpik (21) až dole k telu (101), Obr.6. Nasadíte spodný kryt (54).

5. MONTÁŽ SPODNEJ ČASTI

Vložte os (108) do otvoru v hlavnom stĺpiku (21), obr.7, a vycentrujte ju. Pridajte dištančné podložky (17) ako

Obr. 7. Pripevnite ľavú spodnú časť rukoväte (15L) (označenú písmenom "L") k osi (108), obr. 7, potom k osi pripevnite pravú spodnú časť rukoväte (15R) (označenú písmenom "R"). A upevnite ich pomocou skrutiek (14), plochých podložiek (12-13) a všetko pevne utiahnite.

6. MONTÁŽ NÁŠĽAPOV

Vezmite pravú tyč pedálu (45), obr. 8, (označenú písmenom "R") a nasadíte ju na kľukový hriadeľ (73) na pravej strane stroja.

Potom pridajte podložku (13) (52) a skrutku (14) a všetko pevne utiahnite.

Vyberte ľavú tyč pedálov z pedálov (45), obr. 8, (označenú písmenom "L") a nasadíte ho na kľukový hriadeľ (73) na ľavej strane stroja.

Použite podložky (13) (52) a skrutku (14) a všetko pevne utiahnite.

Pripevnite spodné kryty (51), obr. 8, pomocou skrutiek (85).

7. MONTÁŽ PÄTIEK.-

Vložte pravú spodnú časť rukoväte (15R) do pravej pedálovej tyče (45) v polohe "U" Obr.9.

Vložte skrutky (46) podľa obr. 9, plochú podložku (44) a samojistiacu maticu (43) a všetko pevne utiahnite.

Rovnaký postup vykonajte aj s ľavým dolným rohom časti rukoväte (15L).

8. MONTÁŽ KRYTOV

Potom namontujte kryty (42R) a (42L) na kĺby závesov, ako je znázornené na obrázku 10. Na ich upevnenie použite skrutky (41). Najprv zmontovať pravú stranu a potom zopakovať rovnaký postup na ľavej strane.

9. MONTÁŽ HORNEJ ČASTI MADIEL

Najprv vytiahnite káble (2) z rukovätí, zo snímačov srdcovej frekvencie (7L) a (7R). A pripojte ich ku káblom v spodnej časti madiel.

Vezmite ľavú hornú časť (7L) (označená písmenom "L") a vložte ju do spodnej časti (15L), zarovnajete písmená (L), obr.11, nasadíte skrutky (9), podložky (10) (13) a pevne všetko utiahnite. Rovnako postupujte aj na pravej strane s pravým madlom (7R).

10. MONTÁŽ PEDÁLOV

Najprv odstráňte skrutky (48), podložky (89) (91) a gombík (90) a umiestnite pravý pedál (47R) (označený "R") na pravú tyč pedálu (45), obr.12, potom ho znovu namontujte.

gombík (90), podložky (89) (91) a skrutky (48). Všetko pevne utiahnite.

Následne umiestnite ľavý pedál (47L) (ktorý je označený písmenom "L") , pri inštalácii postupujte podľa rovnakého postupu ako u pravého pedálu.

11. MONTÁŽ MONITORA

KÁBLOVÉ PRIPOJENIE PRE SPÄTNÚ VÁZBU

Uchopte kábel (19), ktorý vyčnieva z hlavného stĺpika (21), a zapojte ho do konektora monitora (1), ako je znázornené na obrázku 13.

MONTÁŽ KÁBLOV PRE SENZORY

Uchopte káble od snímačov srdcovej frekvencie (2), ktoré vyčnievajú z hlavného stĺpika (21), a zapojte ich do konektora v monitore (1), ako je znázornené na obrázku 13.

PRIPOJENIE MONITORA

Uvoľnite skrutky (20), obr.13, zo zadnej strany monitora.

Nasadzte prednú časť monitora na dosku na hornej strane hlavného stĺpika (21), a to v smere šípk tak, ako znázorňuje obr.14, zatlačte káble do otvoru v hlavnom stĺpiku. Uistite sa, že ste žiadny z káblov neskrípili. Namontujte späť skrutky (20).

POZOR

Po týždni používania stroja je veľmi dôležité všetky skrutky znovu utiahnuť. Zabráňte tak prípadnému hluku alebo poškodeniu stroja.

12. MONTÁŽ ŘIDÍTKO

Vezmite riadidlá (112), odstráňte skrutky (14), umiestnite ich na hlavný stĺpik (21), ako je znázornené na obr. 14. Potom nasadzte skrutky (14) späť a utiahnite ich.

MONTÁŽ KRYTOV

Vezmite kryty (18B) (18F) (8R) (8L) a umiestnite ich na riadidlá (112), obr.14. Všetko upevnite pomocou skrutiek (110). (16) na hlavnom stĺpe

PRIPOJENIE

Vložte konektor (m) do adaptéra (116) do otvoru (k) na hlavnom telese stroja (101) (spodná časť, zadná časť stroja) a potom zapojte adaptér do zásuvky 220 V, pozri obr. 17.

VYROVNÁVANIE

Po zostavení stroja do konečnej polohy sa uistite, že stojí na rovnej podlahe a že je skutočne vodorovný. Ak tomu tak nie je, môžete stroj vyrovnať pomocou vodováhy (94), ako je znázornené na obrázku 13.

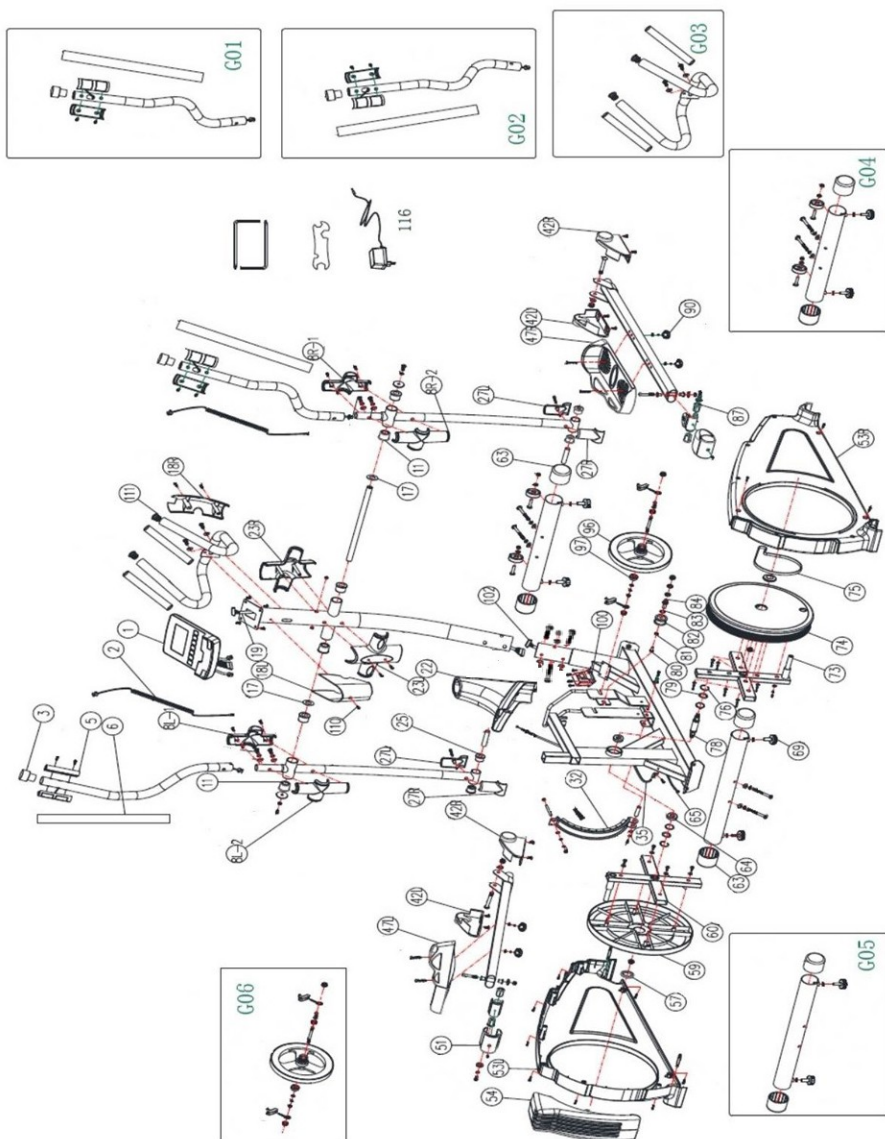
POHYB A SKLADOVANIE

Stroj je vybavený kolieskami (104) pre ľahšiu manipuláciu. Kolesá sú umiestnené na prednej strane stroja a vďaka nim môžete, jednoduchým ľahkým nadvihnutím stroja, presúvať obr.16. Eliptical skladujte vždy na suchom mieste, a pokiaľ je to možné, tak ho nevystavujte výkyvom teplôt.

V prípade akýchkoľvek otázok sa neváhajte obrátiť na zákaznícky servis (kontaktné údaje sú uvedené na zadnej strane tejto príručky).

**BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO
NA ZMENU ŠPECIFIKÁCIÍ PRODUKTU
BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO
UPOZORNENIA.**

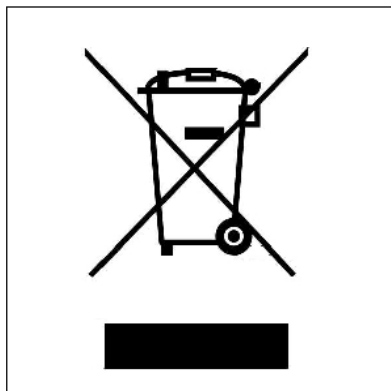
G2351



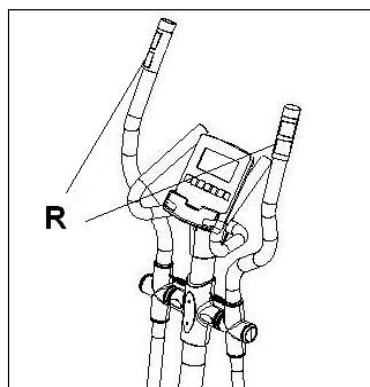


POČÍTAČ

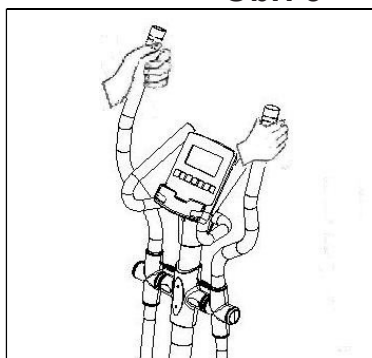
Obr. 1



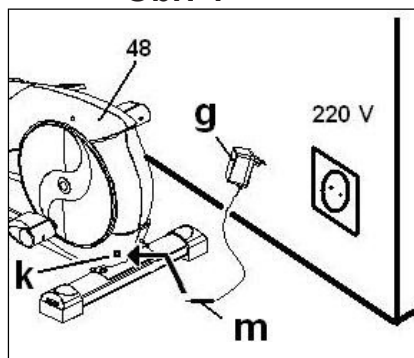
Obr. 2



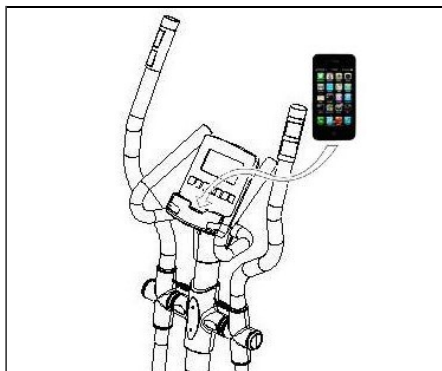
Obr. 3



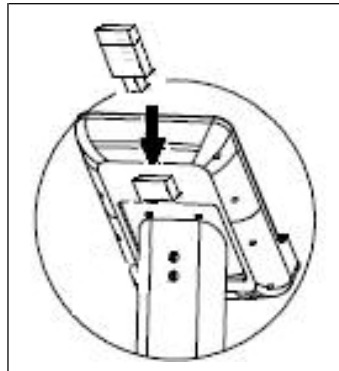
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAČÍNANIE

Ak chcete zapnúť monitor, musíte najprv zapojiť dodaný adaptér do zásuvky (220 V - 240 V) a konektor adaptéra do otvoru v spodnej časti zariadenia (obr. 4).

Ak kedykoľvek počas cvičenia stlačíte tlačidlo START/STOP, všetky funkcie počítača sa zastavia. Opätovným stlačením tlačidla START/STOP sa stroj znovu spustí.

Ak je zariadenie 4 minúty nečinné, monitor sa automaticky vypne.

Dôležité: Elektronické súčiastky likvidujte vo vhodných nádobách, obr. 1.

FUNKCIE POČÍTAČA

Počítač má päť funkčných tlačidiel: START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN. Aktuálne zvolená úroveň programu sa zobrazuje aj v strede obrazovky. Ďalej sa zobrazí monitor zobrazí nasledujúce údaje: SPEED/ RPM (rýchlosť); TIME (čas); DISTANCE (vzdialenosť); WATTS/ CALORIES (watty a kalórie) a PULSE RATE (tepová frekvencia).

Počítač ponúka 1 manuálny program, 9 prednastavených úrovní odporu; 4 programy definované používateľom 4 programy srdcovej frekvencie; 1 wattový program a 1 náhodný program.

ZMENA REŽIMU

Po nastavení používateľa začnú všetky programy blikať. Na tomto počítači môžete pracovať v 6 režimoch

Osobné, Watt, Pulse (HRC) a Náhodné. Ak chcete prepnúť z jedného režimu do druhého, stlačte tlačidlo START/STOP zastaví počítač a stlačte tlačidlo RESET, potom pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný režim.

MANUÁLNY REŽIM

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte režim MANUAL a potvrdte ENTER. Stlačením tlačidla START/ STOP spustíte cvičenie a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ na zvýšenie alebo zníženie úroveň odolnosti. Existuje 24 úrovní odporu. Ak stlačíte tlačidlo START/STOP priamo na domovskej obrazovke, automaticky začať cvičiť v manuálnom režime.

Nastavenie časového limitu

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, okno "TIME" bude blikať. Stlačením tlačidla UP▲/ DOWN▼ nastavte čas (v rozsahu 5 až 99 minút). Po nastavení času opätovným stlačením tlačidla START/ STOP spustíte cvičenie. V okne "TIME" (Čas) sa začne odpočítavať čas. Keď dosiahne nulu, zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás informovalo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

Nastavenie vzdialenosti

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, okno "DISTANCE" bude blikať. Stlačením tlačidla UP▲/ DOWN▼ nastavte vzdialenosť (v rozsahu 1-99 km).

Po nastavení vzdialenosti stlačte START/STOP a začnite cvičiť. V okne "DISTANCE" (Vzdialenosť) sa začne skracovať vzdialenosť. Po dosiahnutí nulových hodnôt stroj niekoľkokrát pípne, aby vás upozornil, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

Nastavenie spálených kalórií

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, okno "CAL" bude blikať. Stlačte tlačidlá UP▲/ DOWN▼ môžete nastaviť počet spálených kalórií (v rozmedzí 10-990 kalórií). Po ich nastavení kliknite na START/STOP, čím spustíte cvičenie. V okne "CAL" sa začnú odpočítavať spálené kalórie. Po dosiahnutí nuly zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás informovalo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

PROGRAMY

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte voľbu PROGRAM a potvrdte ENTER. Stlačením UP▲/ DOWN▼ vyberte jeden z prednastavených programov (2-10) a voľbu potvrdte ENTER. Stlačením START/STOP spustíte cvičenie. Trvanie programu je 10 minút, a je rozdelený do 10 minútových fáz.

Ak chcete naprogramovať čas, vzdialenosť alebo kalórie, vykonajte nasledujúci postup: Po výbere programu a pred stlačením START/ STOP, stlačte kláves ENTER a pomocou UP▲/DOWN▼ si nastavte požadovaný čas. V tomto prípade bude čas rozdelený do 10 segmentov. Ďalším stlačením ENTER nastavte vzdialenosť. Stlačením ENTER nastavíte kalórie. Stlačením START/ STOP začnete cvičiť.

Počas cvičenia môžete meniť záťaž pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼.

PROGRAM WATT

Používanie stránky tlačidla UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu WATT a potvrdte ENTER. Stláčaním tlačidiel UP▲/ DOWN▼ naprogramujte watt (v rozmedzí 70-310 Watt.). Po výbere stlačte tlačidlo ENTER a nastavte čas cvičenia. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte spálené kalórie. Stlačením tlačidla START/STOP začnite cvičiť.

Úroveň odporu sa počas cvičenia upravuje podľa zvoleného výkonu vo wattoch.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu USER a potvrdte ENTER. Vyberte používateľa U1-U4, pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ a potvrdte ENTER. Stlačte a podržte tlačidlo ENTER na 4 sekundy.

Segment prvej úrovne na ľavej strane displeja bude blikať. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte požadovanú úroveň odporu pre tento segment a potvrdte stlačením ENTER. Tento postup zopakujte pre všetkých 10 segmentov.

Po definovaní profilu používateľa a pred stlačením tlačidla START/STOP stlačte a podržte tlačidlo ENTER na 4 sekundy, kým nezačne blikať kontrolka "TIME" a pomocou tlačidiel UP▲/ DOWN▼ nastavte čas cvičenia.

Ďalším stlačením ENTER nastavte vzdialenosť. Ďalším ENTER nastavte kalórie. Stlačením START/STOP začnete cvičiť

PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU

Pomocou UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu H.R.C a potvrdte ENTER. Pomocou UP▲/DOWN▼ vyberte percento maximálnej srdcovej frekvencie (60%, 70% 85% alebo Tag) a potvrdte ENTER.

Prvé tri možnosti zobrazujú percento vašej maximálnej srdcovej frekvencie (výpočet 220 rokov) a posledná možnosť "TAG" sa použiva

manuálne nastaviť cieľovú tepovú frekvenciu. Ak vyberiete značku, potom použijete tlačidlá UP▲/DOWN▼

vyberte požadovanú tepovú frekvenciu a potvrdte ENTER. Stlačte START/STOP pre spustenie

prax. Úroveň odporu sa nastaví automaticky podľa zvolenej hodnoty. Ak tepová frekvencia klesne pod cieľovú hodnotu, úroveň odporu sa každých 30 sekúnd zvýši o jednotku, kým nedosiahne

Ak je srdcová frekvencia vyššia ako cieľová hodnota, záťaž sa každých 15 sekúnd zníži, až kým

Ak srdcová frekvencia zostane nad zvolenou hodnotou dlhšie ako 30 sekúnd, monitor zapípa a zastaví sa, aby chránil používateľa.

Nastavenie času, vzdialenosti alebo

Vypálené kalórií, postupujte podľa týchto krokov: Po výbere programu tepovej frekvencie stlačte ENTER pred stlačením tlačidla START/STOP a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte kalórie.

Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Vaše ruky musia byť na snímačoch (R) na meranie srdcovej frekvencie.

NÁHODNÁ FUNKCIA

Pomocou UP▲/DOWN▼ zvolte funkciu RANDOM a túto potvrdte ENTER. Zobrazí sa náhodný záťažový profil. Stlačením START/STOP začnete cvičiť. Cvičenie podľa grafu bude trvať 16 minút a je rozdelený do 16 záťažových fáz.

Ak si chcete navoliť čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, postupujte nasledovne: Akonáhle vyberiete program, tak pred stlačením tlačidla START/STOP, stlačte najprv ENTER a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. V tomto prípade bude nastavený čas rozdelený do 16 fáz. Ďalším stlačením ENTER môžete nastaviť vzdialenosť. Ďalším stlačením ENTER môžete nastaviť spálené kalórie. Potom stlačením START/STOP začnete cvičiť. Úroveň môžete počas cvičenia meniť, a to pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼.

POKYNY NA MERANIE TEPOVÉ FREKVENCIA POMOCOU SENZOROV SENZORY

U tohto modelu si môžete zmerať tepovú frekvenciu pomocou senzorov (R), ktoré sú zabudované v rukovátiach obr.2.

Keď budú obe ruky umiestnené na senzorech, začne symbol srdca na pravej strane obrazovky blikať a po niekoľkých sekundách sa zobrazí hodnota srdcovej frekvencie.

Ak nie sú obe ruky správne umiestnené na snímačoch, ako je znázornené na obrázku 3, funkcia nebude fungovať. Ak sa na obrazovke zobrazí "P" alebo neblíká symbol srdca, ruky nie sú umiestnené správne.

PROGRAM TELESNÉHO TUKU

Toto je program na meranie percenta telesného tuku v tele.

Stlačte UP/DOWN a vyberte funkciu BODYFAT a voľbu potvrdte ENTER. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte svoju výšku (90-210cm), potvrdte ENTER. Stlačením UP/DOWN nastavte svoju váhu (10-150cm), potvrdte ENTER. Stlačením UP/DOWN nastavte váš vek (10-100 rokov). Potvrdte ENTER, stlačením UP/DOWN nastavte vaše pohlavie (Male (muž) –Female (žena)). Stlačením ENTER potvrdte. Stlačte tlačidlo START/STOP a položte ruky na senzory tepovej frekvencie (R) tak, ako je znázornené na obr.3, a po niekoľkých sekundách sa v spodnej časti obrazovky zobrazí váš FAT%.

Ak sa objaví "ERROR" sú ruky zrejme chybné umiestnené na senzoch (R). obror 3.

REFERENČNÁ TABUĽKA: BODY FAT PERCENTÁ A VEK

SEX / FAT%	NÍZKY	NÍZKY PRIEMERNÝ	PIEMERNÉ	VYSOKÝ
MUŽI	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
ŽENY	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

Operačný systém iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

Počítač má integrovaný modul Bluetooth, verzia 4.0 Stiahnite si aplikáciu Pafers z obchodu App Store (kompatibilitu aplikácií si môžete overiť na webové

stránke: www.bhfitness.com).

Zapnite Bluetooth v nastaveniach iOS a zariadenie začne vyhľadávať dostupné aktívne zariadenia v dosahu. Potom vyberte typ modelu BH, ktorý chcete spárovať, z poskytnutého zoznamu. Potom spustíte aplikáciu Pafers.

OPERAČNÝ SYSTÉM ANDROID

Počítač má integrovaný modul

Bluetooth verzia 4.0 Stiahnite si aplikáciu Pafers v Google Play (kompatibilitu si môžete overiť na stránke www.bhfitness.com). Zapnite funkciu Bluetooth na svojom zariadení a zariadenie začne vyhľadávať dostupné aktívne zariadenia v dosahu. Potom z ponúkaného zoznamu vyberte požadovaný typ modelu BH, ktorý chcete spárovať. Potom spustíte aplikáciu Pafers.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Displej sa zapne, ale nefunguje okienko TIME

Riešenie:

a.- Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

Problém: Jednotlivé segmenty nie sú alebo sa zobrazí chybové hlásenie pre konkrétny vybraný program.

Riešenie:

a.- Odpojte prístroj zo zásuvky na 15 sekúnd a potom ho znova zapojte.

b.- Ak nad uvedené kroky nepomôže, je potrebné vymeniť počítač.

Adaptér

Problém: Počítač sa nezapne.

Riešenie:

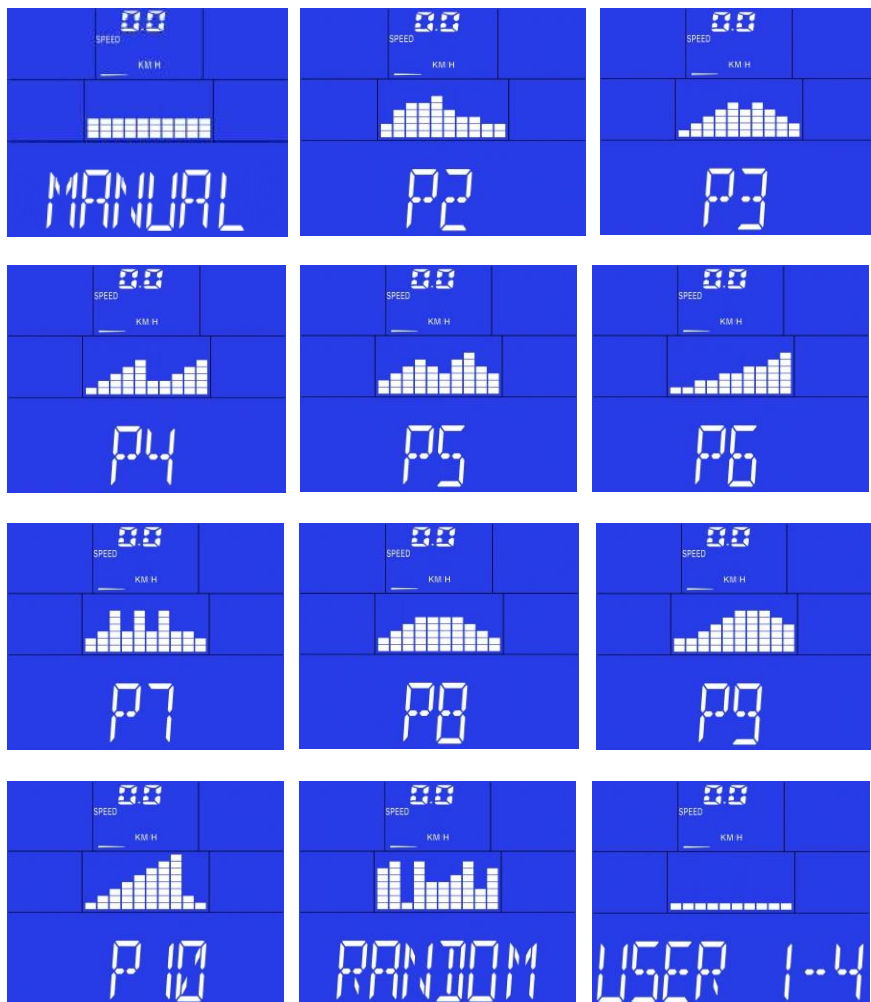
- a.- Skontrolujte sieťové pripojenie.
- b.- Skontrolujte Výstup pripojenie adaptéra k stroju.
- c.- Skontrolujte pripojenie všetkých káblov v hlavnom stĺpci stroja.

Nenechávajte počítač na priamom slnečnom svetle, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte vode ani nárazom.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na technickú podporu - pozri poslednú stranu tejto príručky.

**BH SI VYHRADZUJE PRÁVO UPRAVIŤ
ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH
VÝROBKOV BEZ
PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.**

GRAFICKÉ ZOBRAZENIE PROGRAMOV





DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

