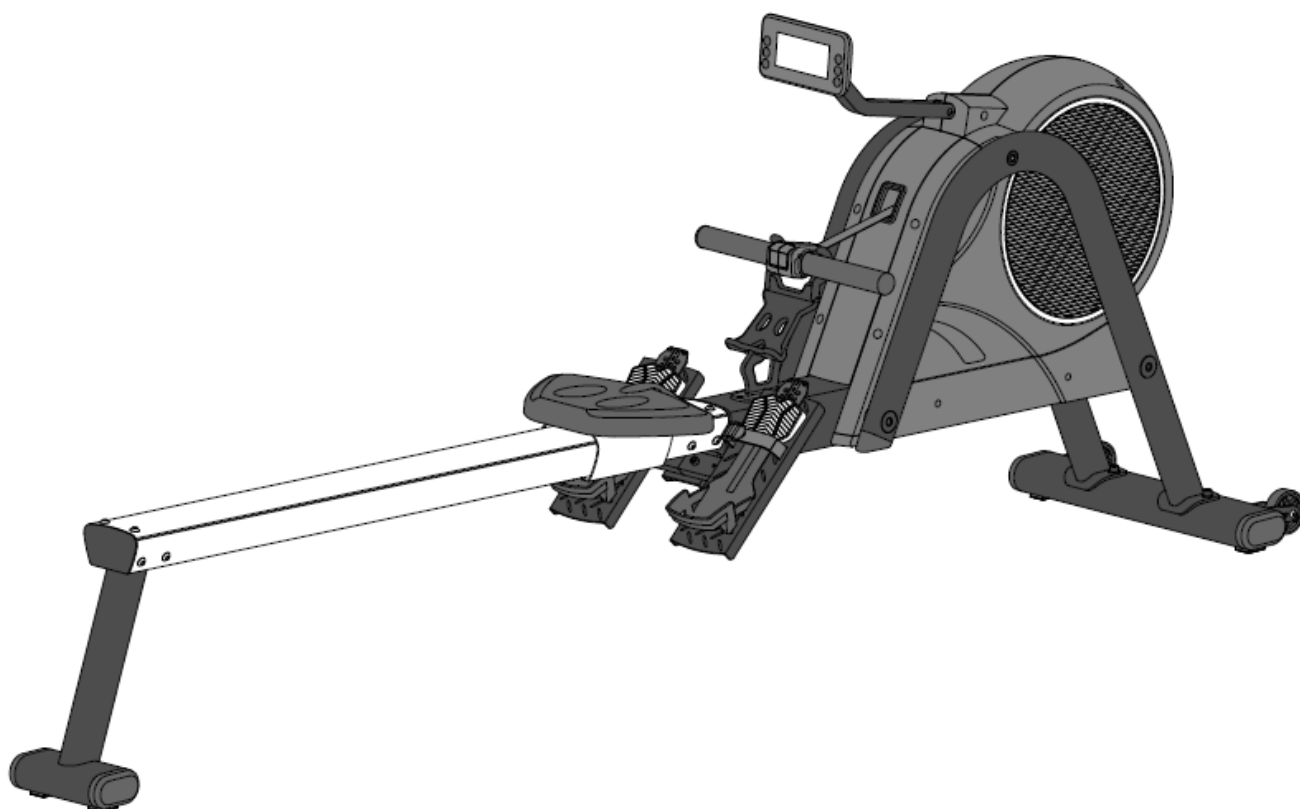


BHFITNESS

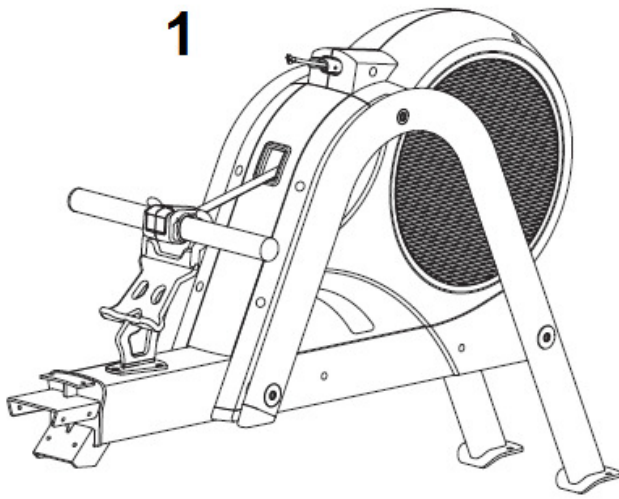


Návod k obsluze

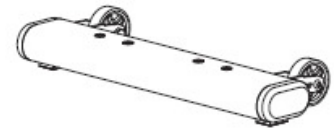


Veslo BH Fitness RW 1000

Návod k obsluze



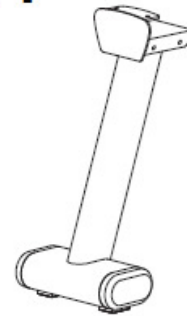
63



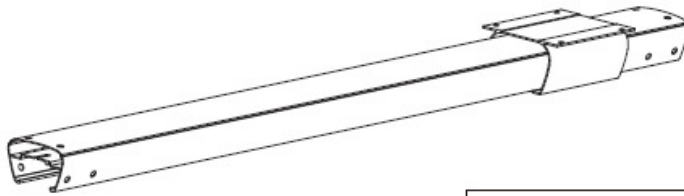
75



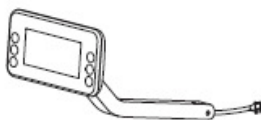
71



76



98



91



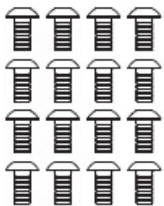
90



92



105



106



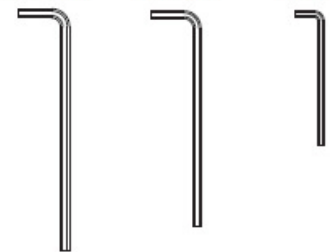
107



6 M/M

5M/M

4M/M



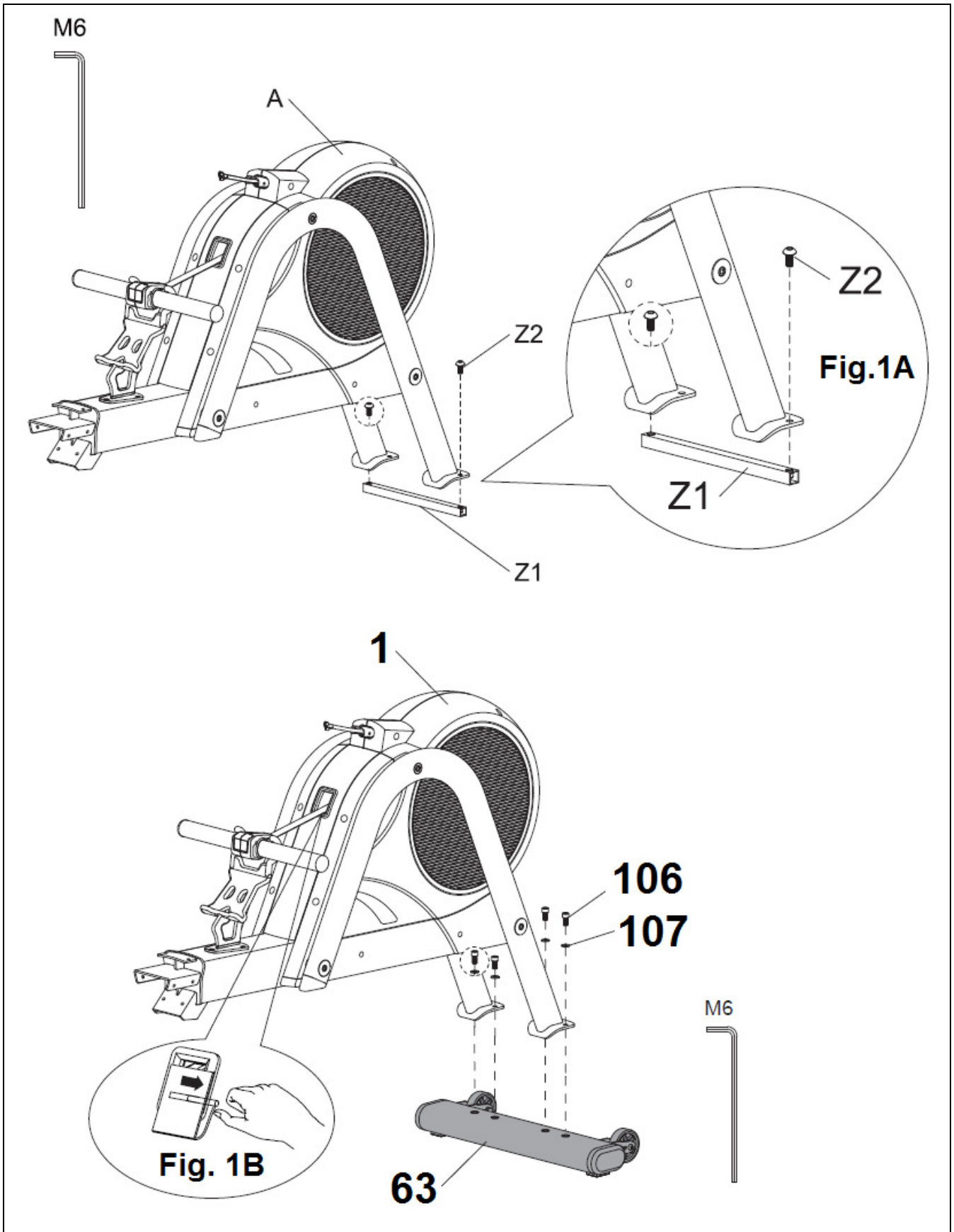
108



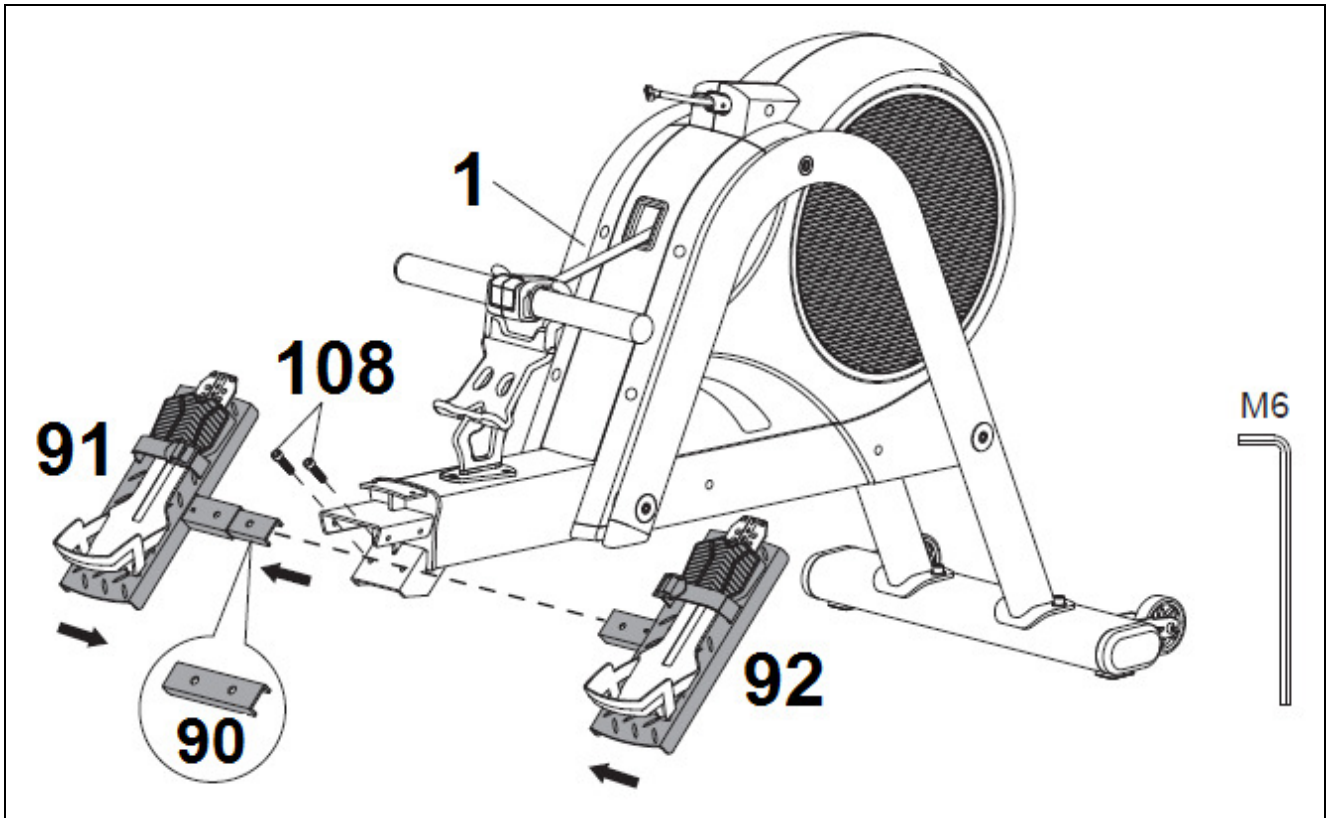
109



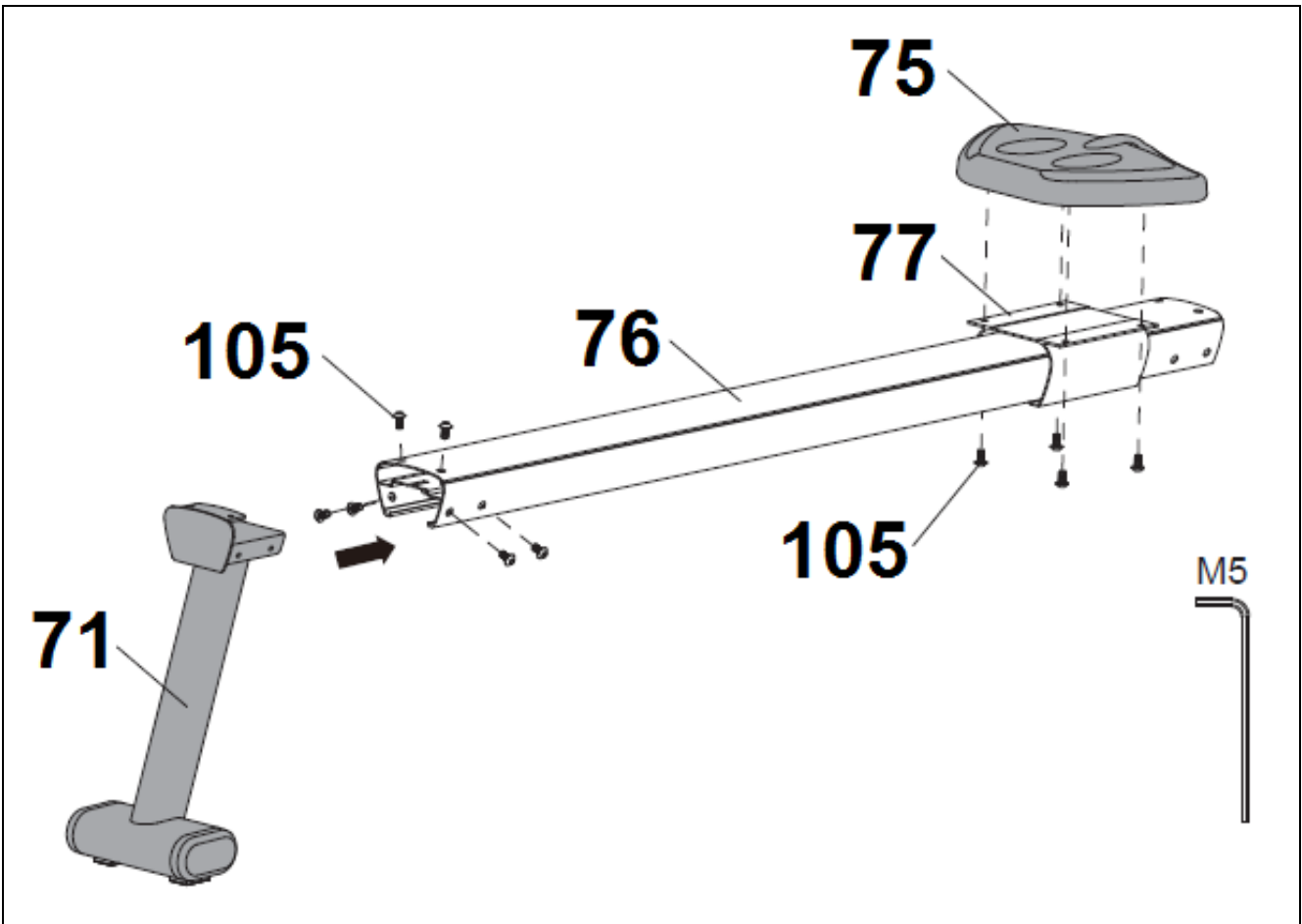
Obr.1



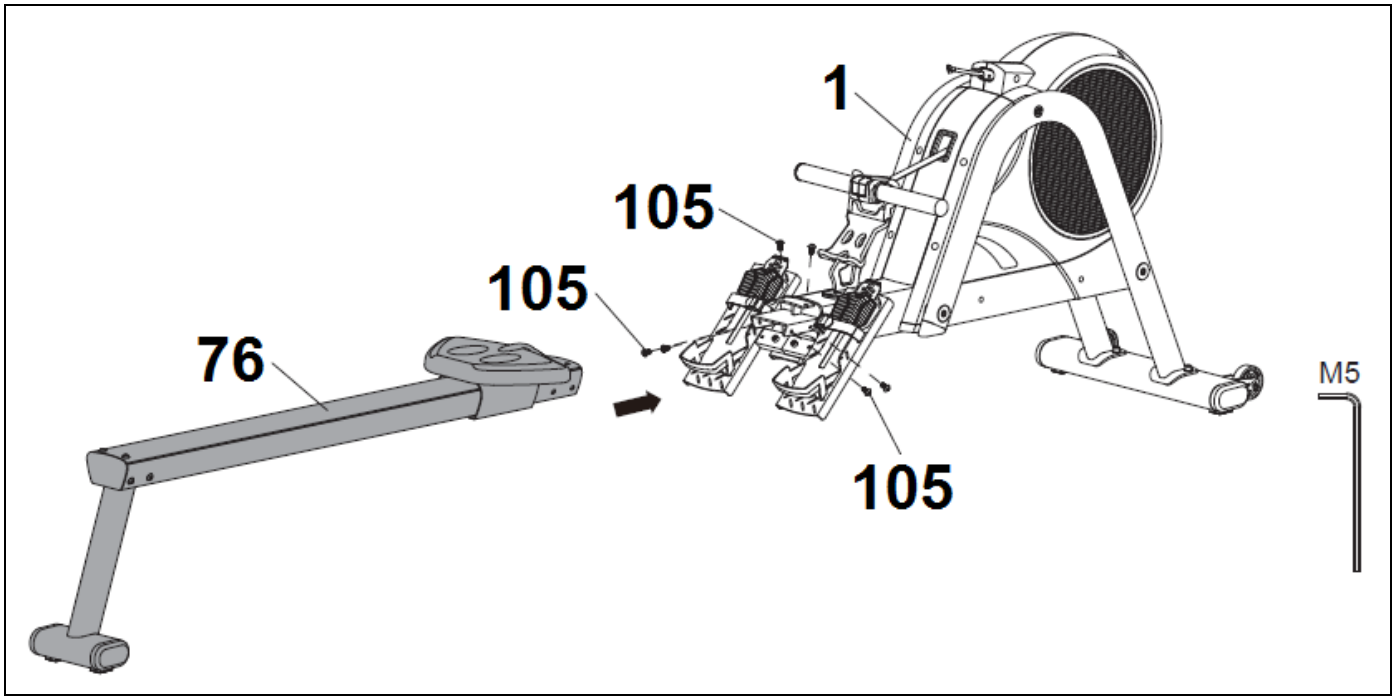
Obr.2



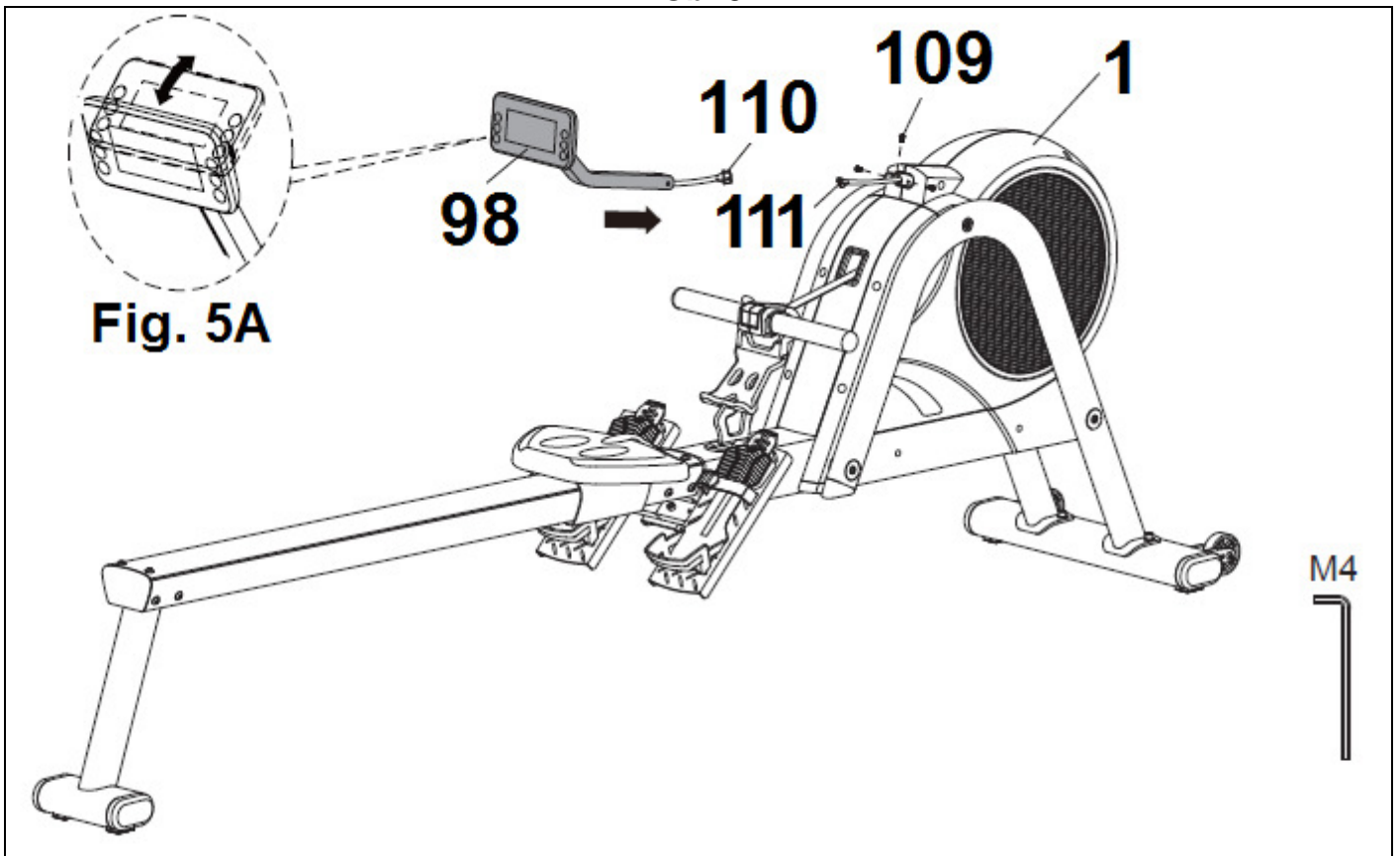
Obr.3



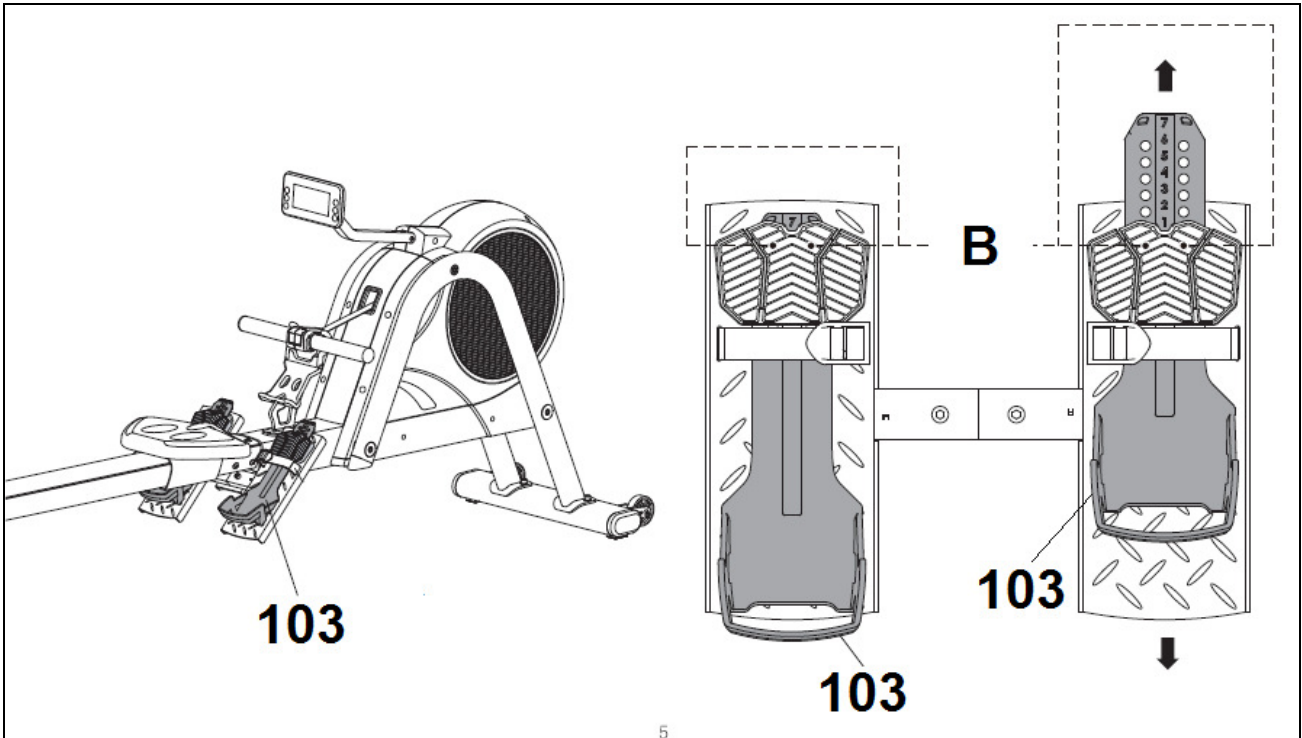
Obr.4



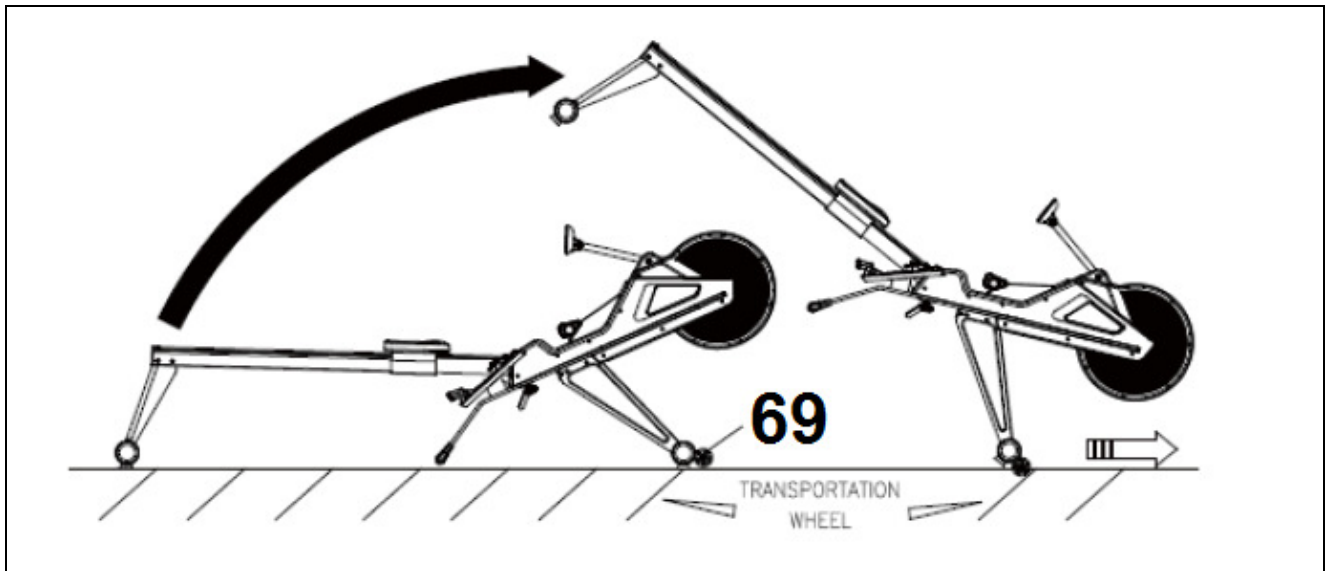
Obr.5



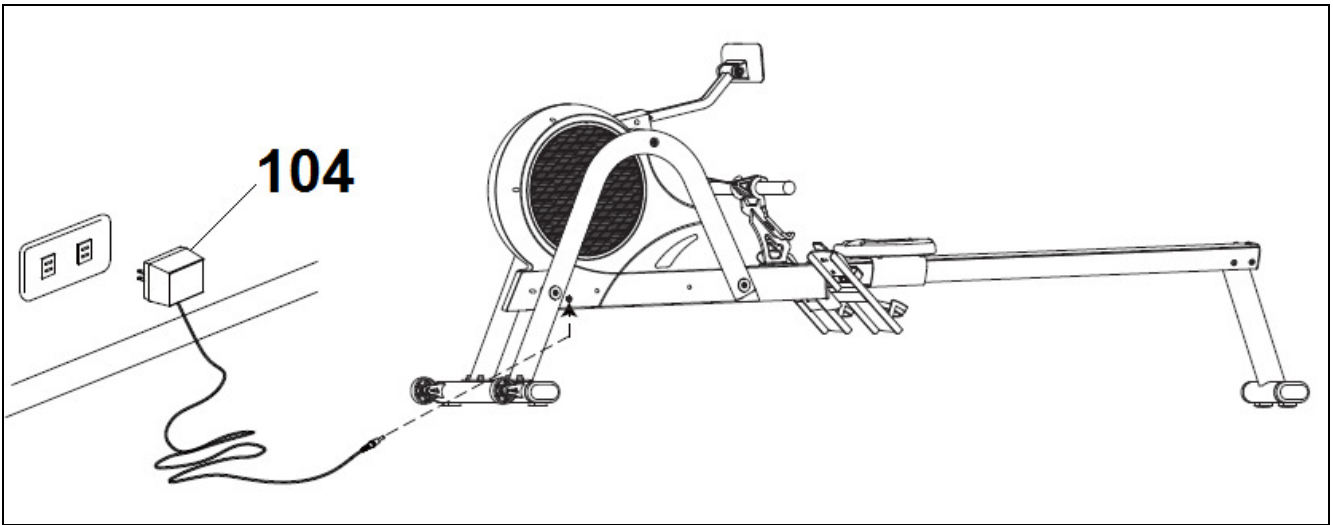
Obr.6



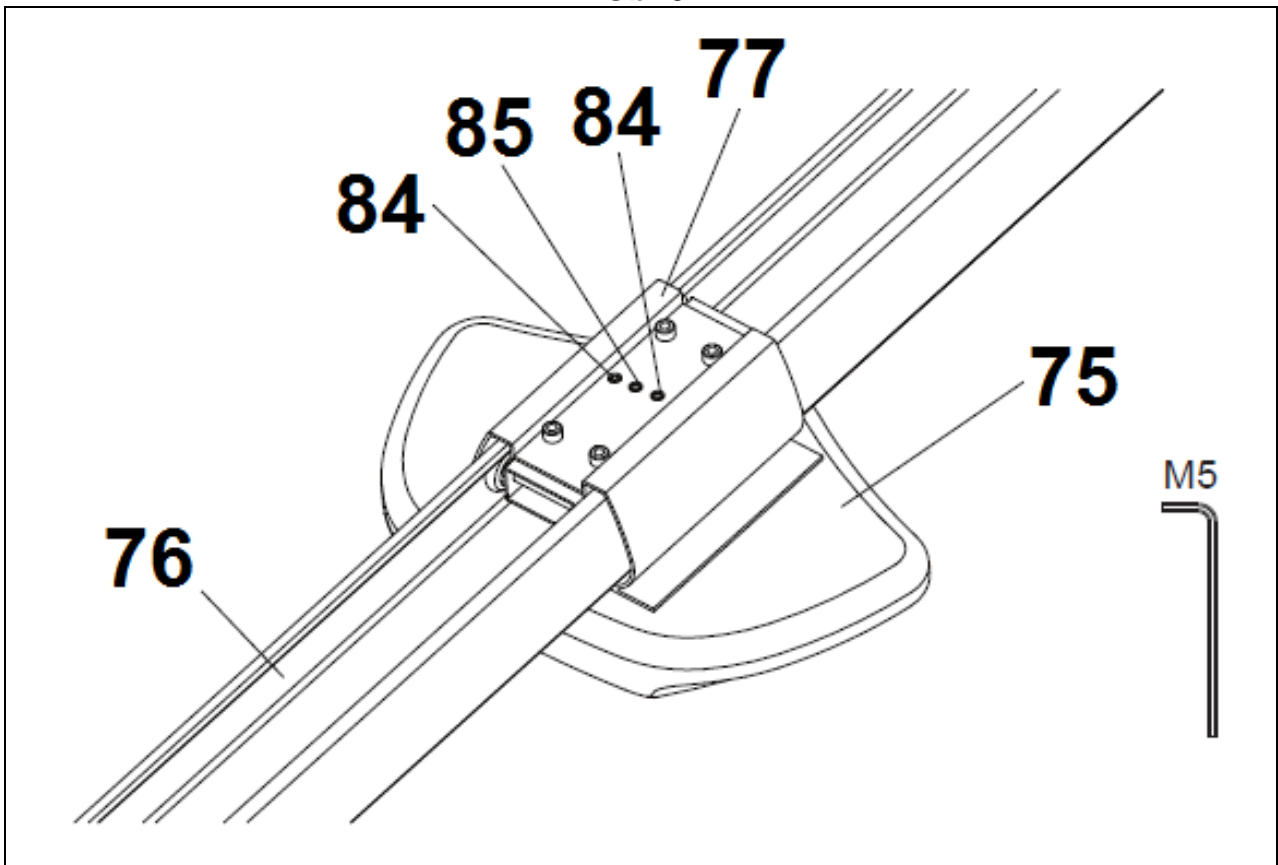
Obr.7



Obr.8



Obr.9



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE.-

Před začátkem cvičení se poraďte se svým lékařem. Doporučujeme podstoupit kompletní lékařskou prohlídku. Začínáte na úrovni, která vám byla doporučena. Nevzdávejte se. Pokud cítíte jakoukoli bolest nebo nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.

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

OBECNÉ INSTRUKCE.-

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

1 Tento stroj byl testován a vyhovuje normě ISO 20957, je vhodný pro profesionální používání. Maximální nosnost stroje je 190kg.

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

3 Na stroji vždy cvičí pouze jedna osoby.

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

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

6 Rodiče, nebo osoby, které nesou odpovědnost za děti, by měli mít na paměti jejich vrozenou zvědavost, která může vést k nebezpečným situacím. Stroj by tedy nikdy neměl být použit jako hračka.

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

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

9 Stroj může být používán pouze k účelům, které jsou popsány v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není výrobcem doporučeno.

10 Do blízkosti stroje neumísťujte žádné ostré předměty.

11 Osoby se zdravotním postiženými by se měli poradit s kvalifikovanou osobou nebo lékařem, než začnou cvičit.

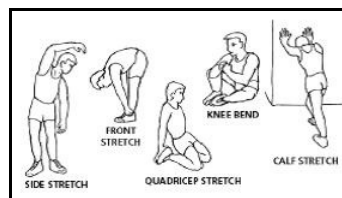
12 Před cvičením se zahřejte a protáhněte.

POKYNY PRO CVIČENÍ.-

Protážení

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

Doporučujeme provést několik protahovacích cvičení, které jsou uvedeny níže.



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

Návod si uschovejte pro budoucí využití.

1.- POKYNY K MONTÁŽI.-

Vyjměte stroj z krabice a ujistěte se, že žádný z dílů nechybí, viz. obr.0:

Pro správnou montáž tohoto stroje budete potřebovat pomoc druhé osoby.

- (1) Hlavní tělo.
- (63) Přední stabilizátor s kolečky
- (75) Sedlo.
- (76) Lišta pod sedlem.
- (90) Spojovací lišta pro opěrky na nohy.
- (91) Opěrka pro nohy levá L.
- (92) Opěrka pro nohy pravá R.
- (98) Konzole.

ŠROUBY & MATKY.

- (105) Šroub M-8x16.
- (106) Šroub M-8x16.
- (107) Podložka M8.
- (108) Šroub M8x35.
- (109) Šroub M6x10.

Imbusový klíč 6mm.

Imbusový klíč 5mm.

Imbusový klíč 4mm.

VYBALENÍ.-

Po otevření krabice odstraňte ochrannou lištu (Z1), a to povolením šroubů (Z2), viz. obr.1A.

2.- MONTÁŽ PŘEDNÍHO STABILIZÁTORU.-

Vezměte přední stabilizátor (63) a zasuňte jej do hlavního těla stroje (1), obr. 1, následně ho upevněte šrouby (106) a podložkami (107), obr.1.

*Před cvičením sundejte ochranu, viz. obr.1B.

3.- MONTÁŽ OPĚREK PRO NOHY.-

Vložte spojovací lištu pro opěrky na nohy (90) do levé části opěrky pro nohy (91) nebo do pravé části opěrky pro nohy (92), obr.2. Poté vše umístěte na stupačky a upevněte šrouby (108), Obr.2.

4.- MONTÁŽ SEDLA.-

Umístěte podpěru (71) do zadní části lišty (76), obr.3.

Zašroubujte šrouby (105) a pevně je utáhněte.

Umístěte sedlo (75), obr.3, na držák pro sedlo (77) tak, aby přesně zapadlo do otvorů a pak ho pevně zajistěte šrouby (105).

5.- MONTÁŽ HLINÍKOVÉ LIŠTY.-

Nasadte hliníkovou lištu (76) na hlavní tělo stroje (1) ve směru šipky tak, jak je vidět na obr.4, namontujte šrouby (105) a ty pevně utáhněte.

6.- PŘIPOJENÍ KONZOLE.-

Propojte kabel (110) s kabelem (111), který vychází z hlavního těla stroje (1), Obr.5. Umístěte konzoly (98) na hlavní tělo stroje (1) a upevněte ji šrouby (109), obr.5. Můžete upravit úhel konzole dle potřeby, obr.5A.

7.- NASTAVENÍ OPĚREK PRO NOHY.-

Stisknutím tlačítka (B), obr.6, a posunutím nášlapů (103) si můžete upravit jejich pozici. Stiskněte tedy tlačítko (B) a posuňte nášlapy, dokud neuslyšíte cvaknutí, které znamená, že jsou zařazeny v požadované poloze. obr. 6.

8.- POHYB A SKLADOVÁNÍ.-

Pro snadnější manipulaci je tento stroj vybaven kolečky (69), které jsou umístěny na předním stabilizátoru. Díky těmto je velice snadné stroj přesunout na jiné místo. Stačí zvednout zadní část stroje a mírným zatlačením přesunout stroj na požadované místo tak, jak je vidět na obr.7.

Stroj skladujte vždy na rovném povrchu, ideálně na suchém místě, kde nedochází k výkyvům teplot.

9.- PŘIPOJENÍ.-

Vložte jack (m) na adaptéru (104) do otvoru (n), který se nachází v zadní části stroje (1) a následně celý adaptér zapojte do síťového nastavení 220 V / 60Hz, viz.8.

10.- NASTAVENÍ LIŠT.-

Chcete-li nastavit vodítka lišt, musíte nejprve povolit šroub (85), obr.9, potom seřadit ostatní šrouby (84). Nakonec opět šroub (85) pevně utáhněte.

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.

VESLOVACÍ TECHNIKA



1.- ZTEČ

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

2.- ZAČÁTEK AKCE

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

3.- AKCE

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

4.- KONEC

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

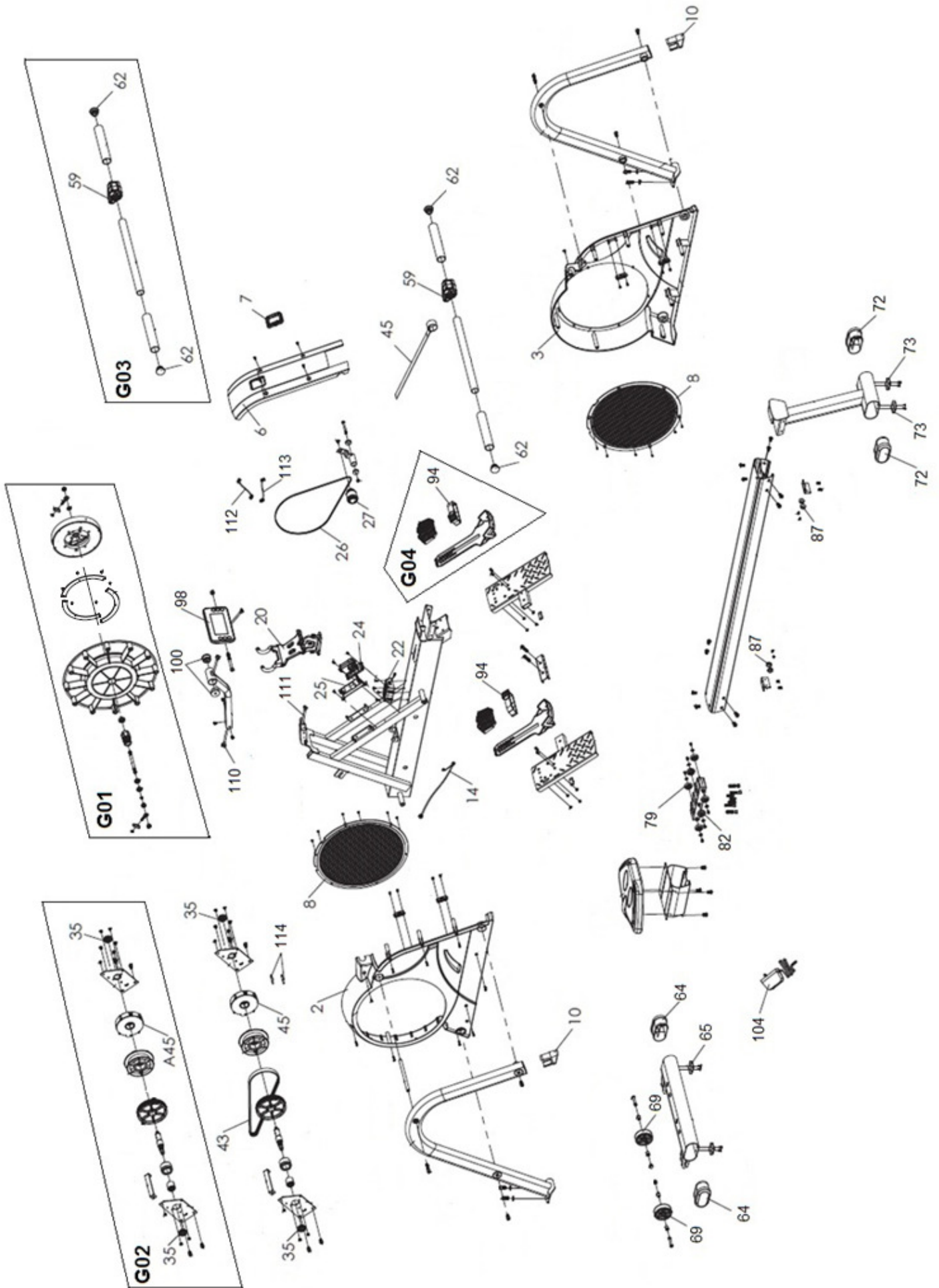
5.- OBNOVA

- Paže jsou natažené dopředu.
- Nohy jsou ohnuté.

6.- PŘÍPRAVA

- Návrat do první pozice.
- Nepouštějte veslovací tyč.

RW1000BM



Objednání náhradní dílů: Vždy uvádějte kód a množství.

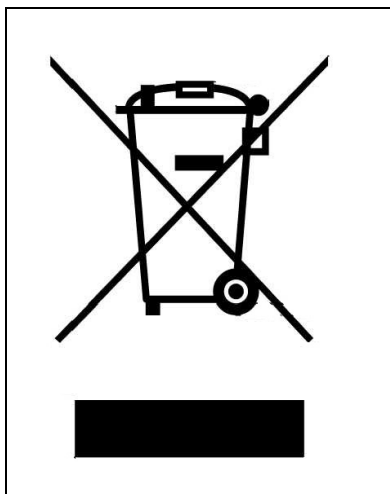
NO.	English Description	Descripción en español	Code
2	MAIN CHAIN COVER - L	Carcasa izquierda	RW1000BM002
3	MAIN CHAIN COVER - R	Carcasa derecha	RW1000BM003
6	REAR CHAIN COVER	Carcasa trasera	RW1000BM006
7	FRAME OF TENSION BELT	Marco salida correa	RW1000BM007
8	DECORATION COVER	Tapa redonda	RW1000BM008
10	END CAP	Tapón	RW1000BM010
14	DC JACK WIRE 650mm&100mm	Cable DC L650	RW1000BM014
20	HANDLE FIXED SEAT	Soporte manillar	RW1000BM020
22	BATTERY WITH SUPPORT	Batería con soporte	RW1000BM022
24	MOTOR	Motor	RW1000BM024
25	GENERATOR CONTROL PANEL	Tarjeta generador	RW1000BM025
26	BELT 400J2	Correa 400J2	RW1000BM026
27	GENERATOR	Generador	RW1000BM027
35	BEARING 6201ZZ	Rodamiento 6201ZZ	RW1000BM035
43	BELT(350J8)	Correa 350J8	RW1000BM043
45	SPRING BOX	Caja muelle	RW1000BM045
52	BEARING 6900ZZ TPX	Rodamiento 6900ZZ	RW1000BM052
55	BEARING 6000ZZ	Rodamiento 6000ZZ	RW1000BM055
59	RE CONTROL	Mando	RW1000BM059
62	END CAP	Tapón	RW1000BM062
64	END CAP	Tapón	RW1000BM064A
65	ADJUSTING END CAP	Soporte regulable	RW1000BM065
69	TRANSPORTATION WHEEL	Rueda	RW1000BM069
72	END CAP	Tapón	RW1000BM072A
73	ADJUSTING END CAP	Soporte regulable	RW1000BM073
75	SADDLE	Sillín	RW1000BM075
79	WHEEL	Rueda carro 1	RW1000BM079

82	WHEEL	Rueda carro 2	RW1000BM082
87	RUBBER SPACER	Amortiguador	RW1000BM087
94	PEDAL STRAP	Correa pedal	RW1000BM094
98	CONSOLE	Monitor	RW1000BM098
100	BUSH	Casquillo	RW1000BM100
104	APAPTOR	Adaptador	RW1000BM104
110	COM WIRE 400mm	Cable Comunicación L400	RW1000BM110
111	COM WIRE 850mm	Cable Comunicación L850	RW1000BM111
112	MOTOR WIRE 300mm	Cable motor L300	RW1000BM112
113	GEN WIRE 400mm	Cable generador L400	RW1000BM113
114	SENSOR WIRE 400mm	Reenvío L400	RW1000BM114
304	Hardware set	Kit tornillería	RW1000BM304
G01	MAGNETIC WHEEL SET	Set volante de inercia	RW1000BMG01
G02	SPRING BOX SET	Set caja muelle	RW1000BMG02
G03	HANDLE BAR SET	Set manillar	RW1000BMG03
G04	PEDAL SET	Set reposapiés	RW1000BMG04

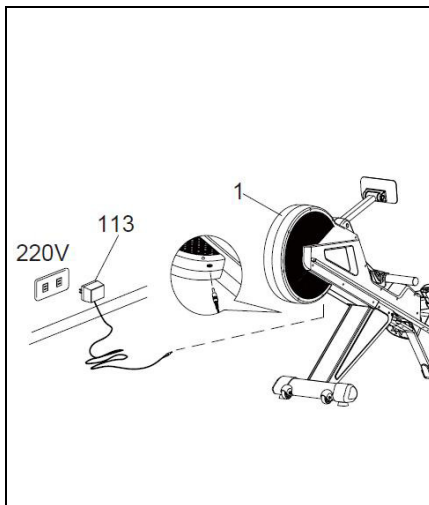


POČÍTAČ

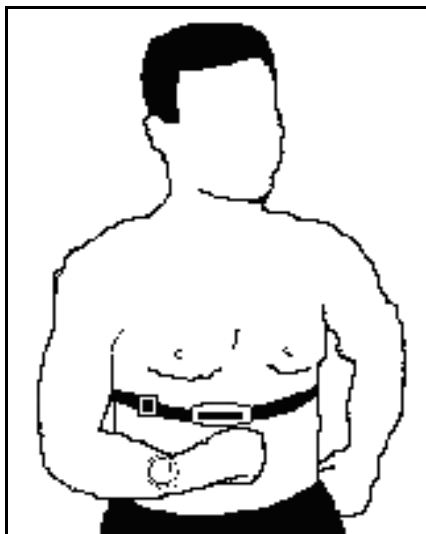
Obr. 1



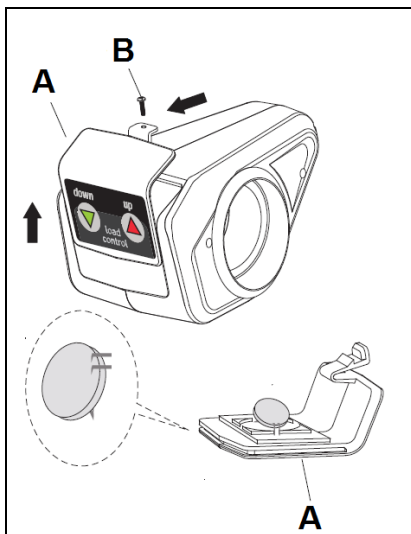
Obr.2



Obr. 3



Obr.4



ZAČÍNÁME.-

Chcete-li monitor zapnout, je potřeba nejprve zapojit dodaný adaptér do zásuvky (220 V – 240 V) a konektor adaptéru do zásuvky ve spodní části stroje. (obr. 2)

Pokud kdykoli během cvičení stisknete tlačítko START/STOP celé odpočítávání a funkce se zastaví. Opětovným stisknutím START/STOP restartujete stroj.

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

Tento monitor má na řídicích dvě tlačítka, které jsou napájeny 3 voltovou baterií. Pro instalaci baterie nejdříve uvolněte šroub B a sejměte kryt A, obr. 4 a pak opatrně vložte přiloženou baterii do přihrádky tak, jak je znázorněno na obrázku. Zavřete kryt a znovu utáhněte šrouby.

Důležité: Nefunkční elektronické komponenty recyklujte, obr.1.

FUNKCE POČÍTAČE.-

Tento počítač má šest funkčních tlačítek: RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. Ve středu obrazovky se zobrazuje zvolená úroveň programu, SPM; čas, čas/500M; vzdálenost; watt, kalorie a puls. Počítač má 1 manuální program, 12 přednastavených programů s úrovní námahy; 1 uživatelsky definovaný program a 4 programy, které jsou řízeny tepovou frekvencí. Také 1 RACE program.

ZMĚNA Z JEDNOHO REŽIMU NA DRUHÝ.-

Díky počítači můžete volit jeden z následujících režimů: manuální program, uživatelský program, puls (HRC) a Race.

Chcete-li přejít z jednoho režimu na druhý, zastavte počítač stisknutím tlačítka STOP a poté dvakrát stiskněte tlačítko RESET. Pak pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný režim cvičení.

MANUÁLNÍ REŽIM.-

Tlačítka UP▲/DOWN▼ vyberte manuální režim a potvrďte stiskem ENTER. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvyšujte nebo snižujte úroveň odporu. Stroj má 16 úrovní. Pokud stisknete v úvodní obrazovce rovnou START/STOP budete hned cvičit v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu.-

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete ENTER začne blikat okno, ve kterém se zobrazuje čas. Stisknutím UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit čas cvičení (mezi 1-99 minutami). Po nastavení času opět stiskněte START/STOP a cvičení spustíte. Nastavený čas se začne odpočítávat, a to dokud nedosáhne nuly. Pak monitor zobrazí STOP a informuje vás, že jste dosáhly naprogramovaného času, toto bude na displeji blikat 8 vteřin a pak se zobrazí celkové hodnoty cvičení.

Nastavení spálených kalorií.-

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete ENTER začne blikat okno, ve kterém se zobrazují spálené kalorie. Stisknutím UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit spálené kalorie při cvičení (mezi 10-9900 kaloriemi). Po nastavení kalorií opět stiskněte START/STOP a cvičení spustíte. Kalorie se začnou odpočítávat, a to dokud nedosáhnou nuly. Pak monitor zobrazí STOP a informuje vás, že jste dosáhly počtu spálených kalorií. Informace bude na displeji 8 vteřin a pak se zobrazí celkové hodnoty cvičení.

Nastavení srdeční frekvence.-

Po výběru manuálního programu dvakrát stiskněte ENTER, dokud se na displeji nezobrazí TAG. Pomocí kláves ▲/▼ si můžete zvolit tepovou frekvenci (mezi 30-230 bpm). Nastavte frekvenci a stiskněte START / STOP pro zahájení cvičení. Pokud je srdeční frekvence menší nebo větší než zadaná, na displeji se zobrazí STOP, kterým vás počítač informuje, že jste překročil naprogramovanou hodnotu. Tato bude blikat 8 vteřin a pak se zobrazí celkové hodnoty cvičení.

PROGRAMY.-

Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte možnost PROGRAM a potvrďte stisknutím ENTER. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ si vyberte zátěžový graf (1-12), který chcete a volbu potvrďte stisknutím ENTER. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START. Chcete-li nastavit čas, vzdálenost, kalorie nebo srdeční frekvenci, postupujte následovně: Po vybrání grafu stiskněte ENTER a nastavte čas

pomocí kláves UP▲/DOWN▼. V tomto případě bude čas rozdělen do 16 etap. Stisknutím ENTER naprogramujete vzdálenost. Dalším stisknutím ENTER nastavíte spálené kalorie. Opětovným stisknutím ENTER nastavíte srdeční frekvenci. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP .

Pokud není nastavený žádný parametr, cvičení bude trvat dokud uživatel neujede 1.6km.

Úroveň odporu během cvičení můžete změnit pomocí kláves UP▲/DOWN▼ .

UŽIVATELSKÝ PROGRAM.-

Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte možnost USER a potvrďte ENTER. Začne blikat první sloupek zleva. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ nastavte požadovanou úroveň zátěže a stiskněte ENTER. Tento postup opakujte u všech 16 částí uživatelského programu. Cvičit začnete stisknutím START/STOP.

PROGRAMY ŘÍZENÍ TEPOVOU FREKVENCÍ.-

Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte funkci H.R.C a potvrďte ENTER. Poté zadejte váš věk pomocí kláves UP▲/DOWN▼ (v rozmezí 1 až 99) a potvrďte ENTER.

Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte požadovanou variantu (55%, 75% 90% nebo TAG) a potvrďte ENTER. První tři možnosti představují procento maximální srdeční frekvence (220-věk) a poslední umožňuje nastavit si vlastní cílovou srdeční frekvenci.

Pokud zvolíte TAG, pak pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte srdeční frekvenci a potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Úroveň odporu se nastaví automaticky podle zvolené hodnoty srdeční frekvence.

Pokud je tepová frekvence pod cílovou hodnotu, nastavení námahy se zvýší o jednu úroveň, a to každých 60 sekund, dokud nedosáhne maxima 16. Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotou, monitor vydá varovné pípnutí a sníží nastavení námahy o jednu úroveň, a to každých 30 vteřin, dokud se nedostane na minimum 1.

Chcete-li nastavit čas, vzdálenost, kalorie, postupujte následovně: Jakmile vyberete program HRC a před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte tlačítko ENTER a pomocí UP▲/DOWN▼ naprogramujte čas. Dalším stisknutím tlačítka ENTER můžete nastavit vzdálenost. Opětovným stisknutím tlačítka ENTER nastavíte spálené kalorie. Posledním stisknutím tlačítka ENTER můžete nastavit počet tahů. Cvičení zahájíte stisknutím START/STOP. Při používání tohoto programu musíte mít zapnutý hrudní pás.

RACE PROGRAM.-

Závod mezi uživatelem (U) a počítačem (P). Uživatel stanoví SPM a vzdálenost a to musí překonat. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte funkci RACE a tuto potvrďte stisknutím ENTER.

Stisknutím kláves UP▲/DOWN▼ můžete nastavit SPM (v rozmezí

10-90.) a potvrďte ENTER, pak nastavte vzdálenost (0.5 – 99.9 km). Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

INTERVAL PROGRAM.-

Díky tomuto programu můžete střídat zónu nízké intenzity (LOW) se zónami vysoké intenzity (HIGH). Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zvolte možnost INTERVAL a tuto potvrďte ENTER.

Stisknutím UP▲/DOWN▼ vyberte možnost INTER. 1, INTER. 2, INTER. 3, INTER. 4 nebo INTER. 5.

Stiskněte START/STOP a začněte cvičit.

Pokud je hodnota přitahů za minutu (SPM) vyšší nebo nižší než cílová hodnota, na LCD displeji se zobrazí hodnota SPM a šipka, která uživatele upozorní, že je potřeba zpomalit nebo zrychlit, a to za účelem dosažení cílové nastavené hodnoty.

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ-

Počítač je vybaven funkcí telemetrického měření tepové frekvence - tzn. je schopen přijímat signál (D) z vysílače (např. z hrudního pásu - ten ale není součástí balení) viz. obr. 3.

MĚŘENÍ KONDICE: FITNESS.-

Tento stroj je vybaven funkcí RECOVERY. Tato funkce vám nabízí možnost změřit, jak dlouho bude trvat, než se vaše tepová frekvence po zátěži vrátí do klidové fáze po dokončení cvičení. Pro správné měření musíte mít nasazen hrudní pás a tepová frekvence musí být zobrazena na displeji. Pak stiskněte tlačítko

«Recovery». Následně se začne odpočítávat čas. Na monitoru zůstanou zobrazovány pouze hodnoty čas a tepová frekvence. Zařízení změří vaši tepovou frekvenci během jedné minuty. Doba, která je potřeba pro vrácení tepové frekvence do klidové fáze, se vám zobrazí na řádku pro tepovou frekvenci. Pokud se během této doby rozhodnete program ukončit, klikněte znovu na tlačítko "RECOVERY" a dostanete se zpět na hlavní obrazovku. Jakmile čas vyprší, zařízení vyhodnotí vaši kondici a hodnocení zobrazí na monitoru «F1, F2,..., F5, F6»; kdy «F1» je nejlepší (fitness «excelentní») a «F6» nejhorší (fitness «velmi špatné»).

Hodnocení vaší kondice je vodičko, které vám ukáže, jak rychle se vaše srdce zotaví po fyzické námaze. Pokud cvičíte pravidelně, uvidíte, že se vaše kondice zlepšuje.

Test nefunguje, pokud nemáte nasazený hrudní pás a tepová frekvence se nezobrazuje na obrazovce

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ.-

Problém: Displej se rozsvítí, ale zobrazuje pouze čas.

Řešení:

a.- Ujistěte se, že jsou kabely správně propojeny.

Problém: Některé části displeje nejsou viditelné nebo se zobrazuje chybová hláška.

Řešení:

a.- Odpojte kabel ze zásuvky na dobu 15 vteřin a poté ho znovu připojte.

b.- Pokud výše uvedené kroky nepomohou, monitor vyměňte.

Transformátor 9V 0.5Amp

Problém: Monitor se nezapne.

Řešení:

a.- Zkontrolujte síťové připojení.

b.- Zkontrolujte výstupní připojení ze stroje do transformátoru.

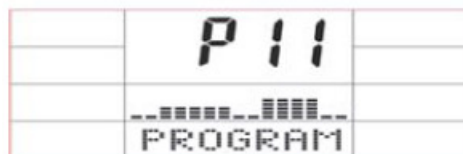
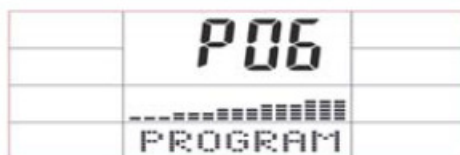
c.- Zkontrolujte, zda jsou kabely od monitoru správně připojeny.

Nikdy nenechávejte elektronický monitor na přímém slunci. Mohlo by dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Nevystavujte monitor ani vodě či nárazům.

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

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

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY



INTERVAL PROGRAMÙ

INTER.	1		2		3		4		5	
LOAD at HIGH	-		-		-		3		5	
TIME/SPM	TIME	SPM	TIME	SPM	TIME	SPM	TIME	SPM	TIME	SPM
LOW	5:00	12	4:00	20	3:00	25	3:00	35	3:00	40
HIGH	4:30	17	3:30	32	2:30	40	2:30	50	2:30	60

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

