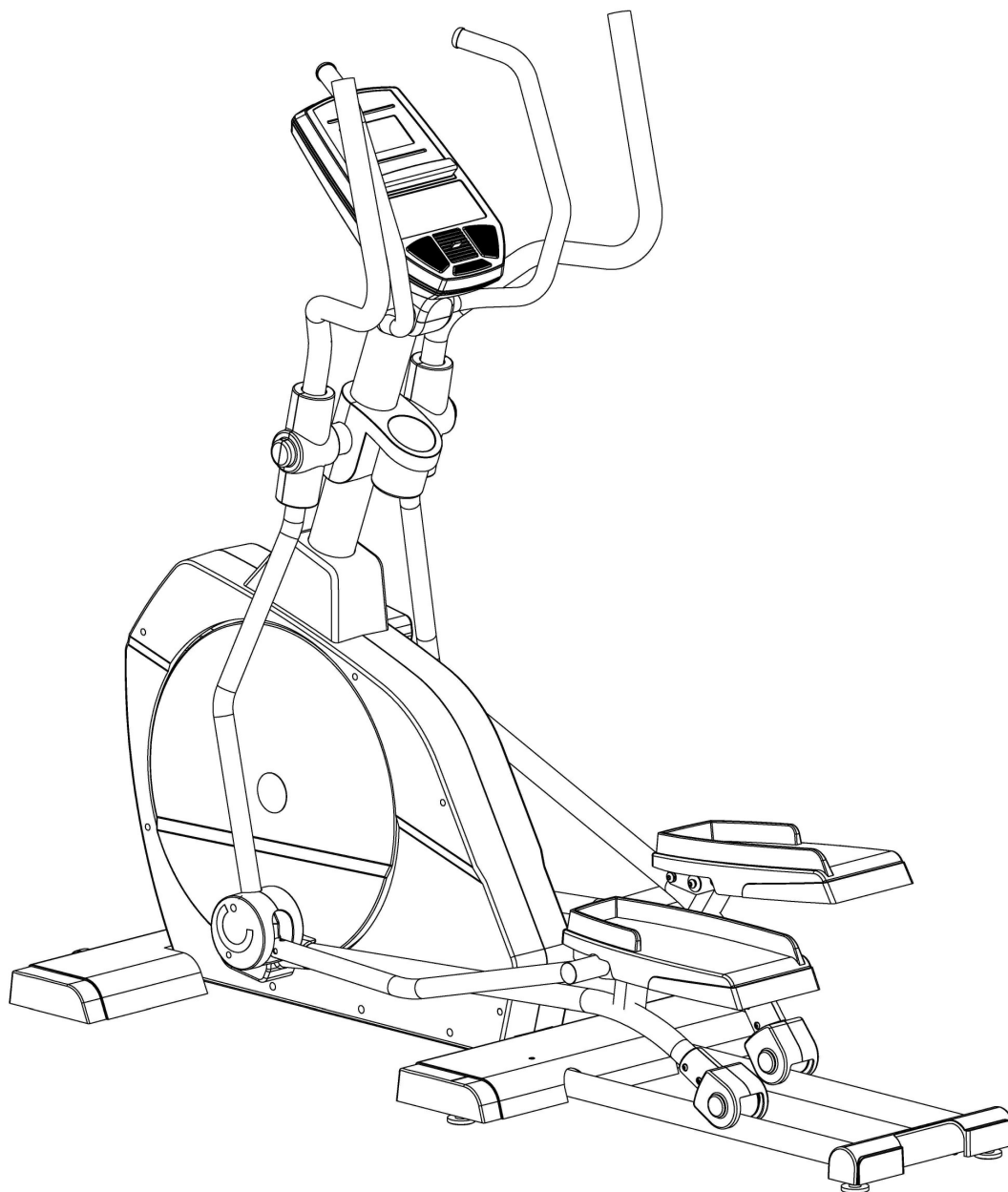


BH FITNESS



Návod k obsluze

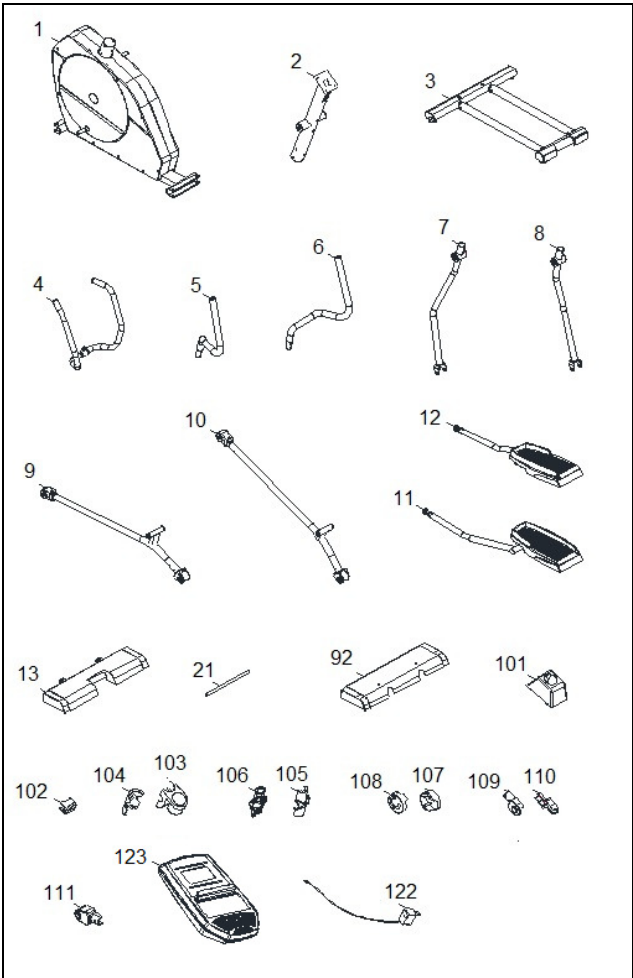
G860i



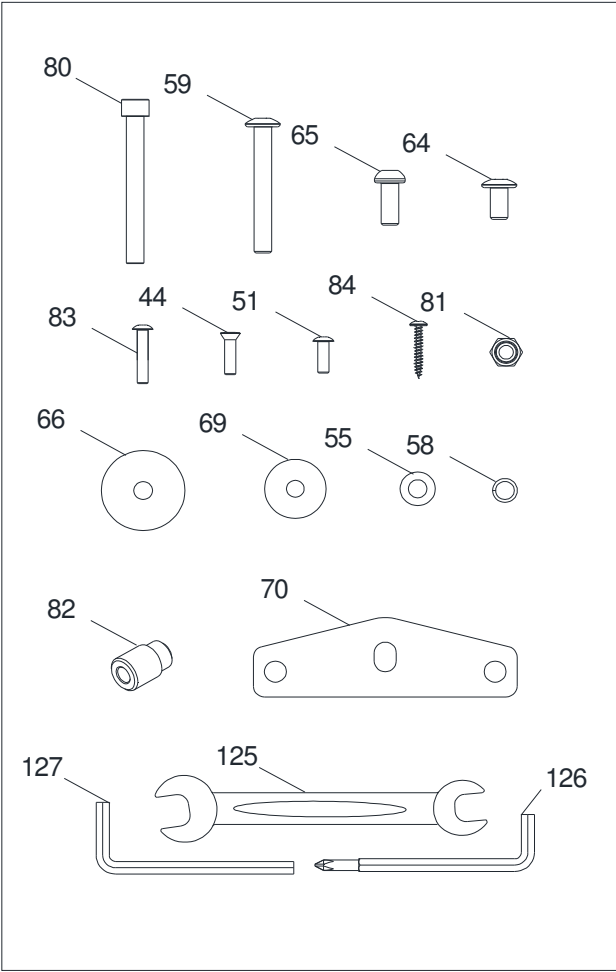
Eliptický trenažér BH Fitness i.FDC19

Návod k obsluze

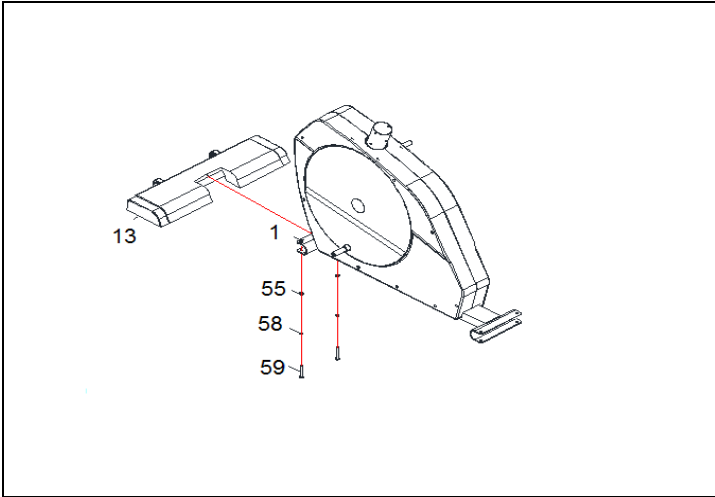
Obr.1



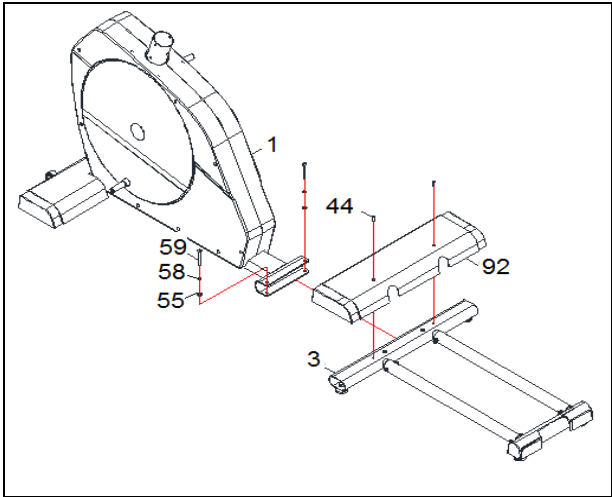
Obr.2



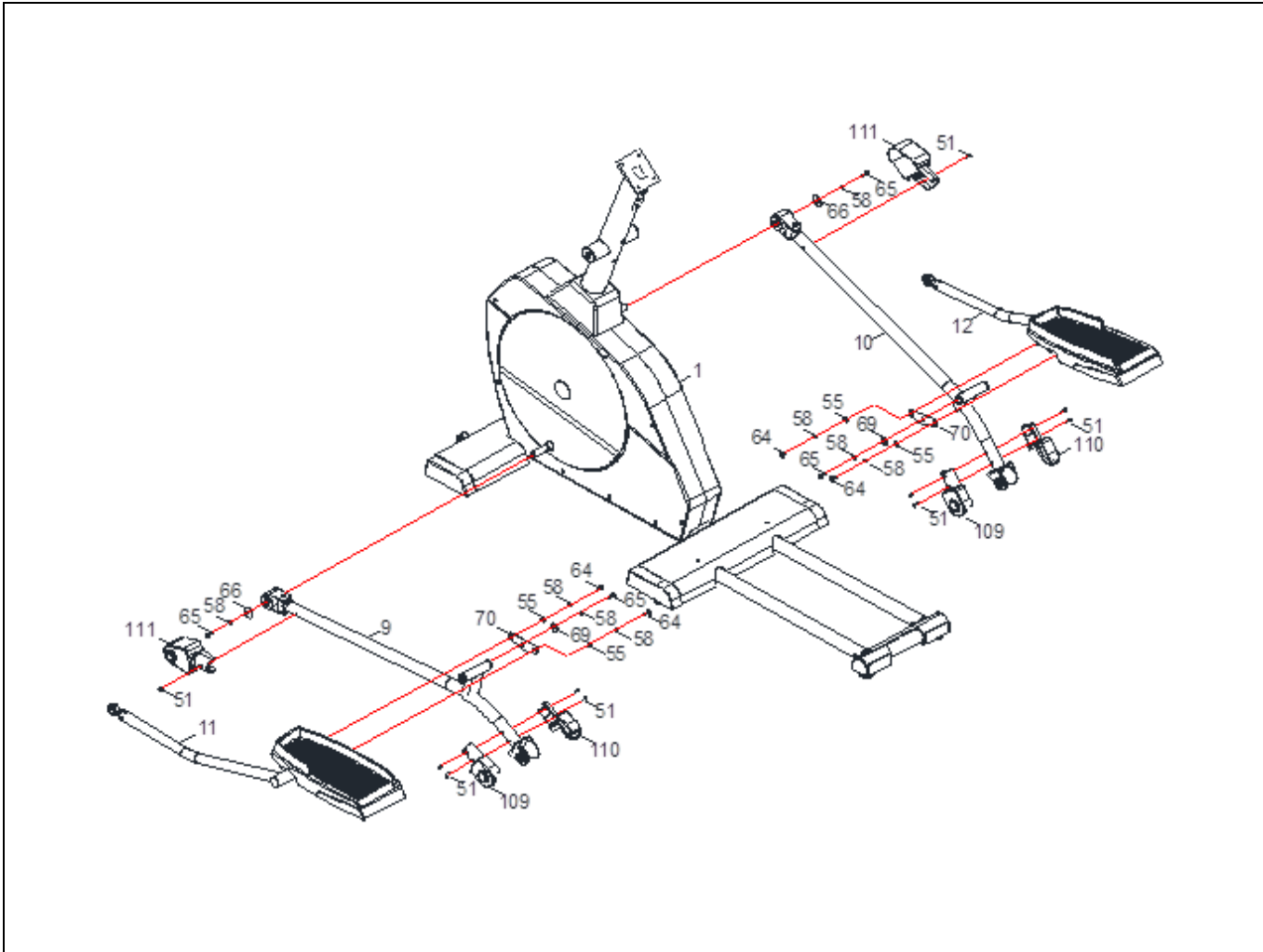
Obr.3



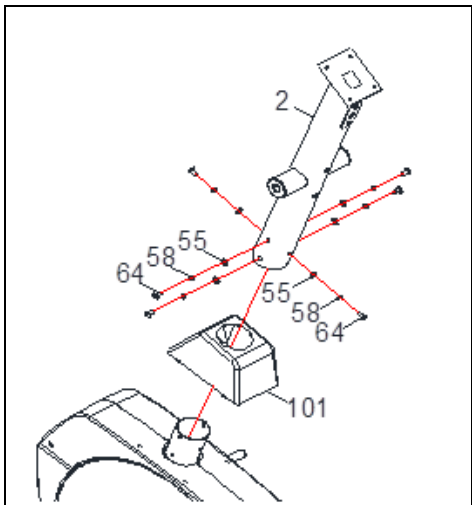
Obr.4



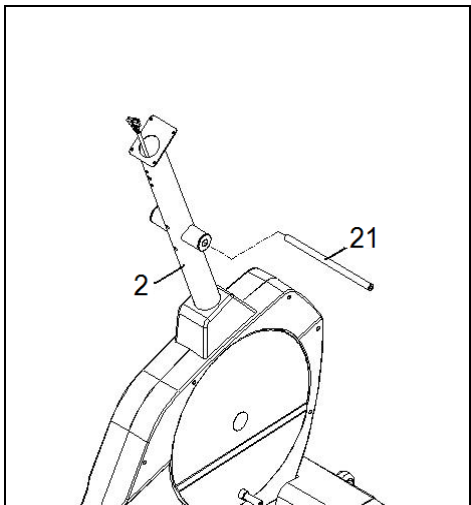
Obr.5



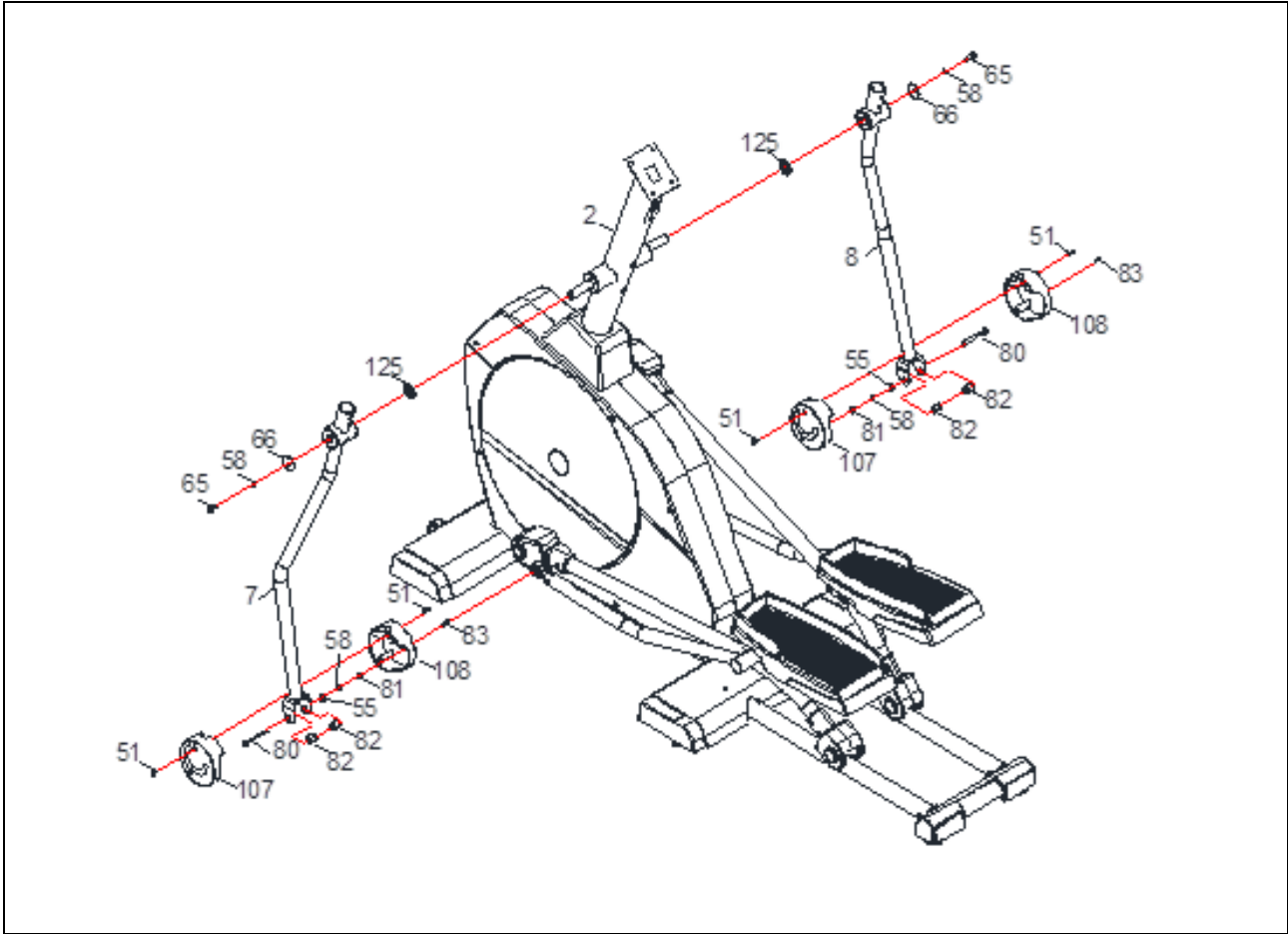
Obr.6



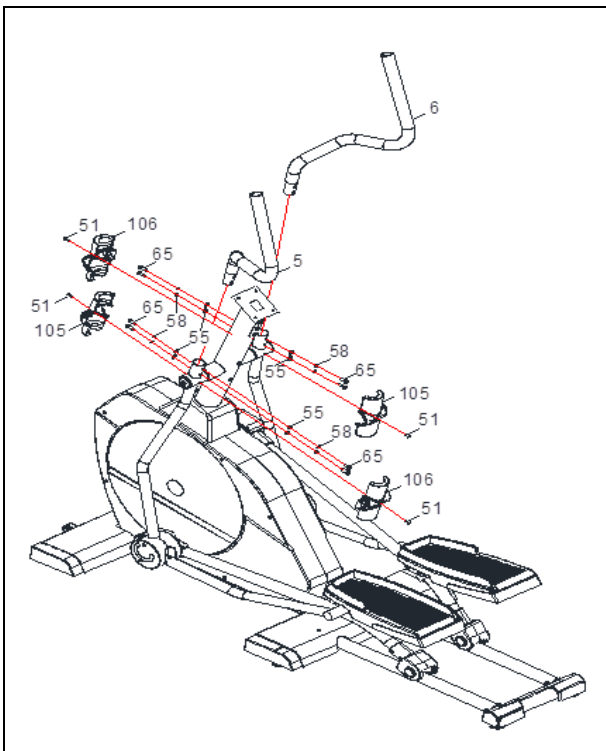
Obr.7



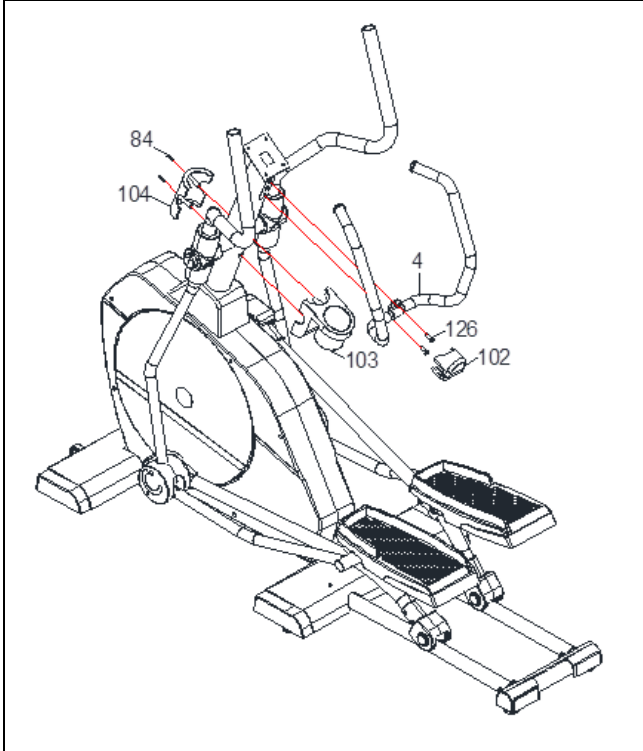
Obr.8



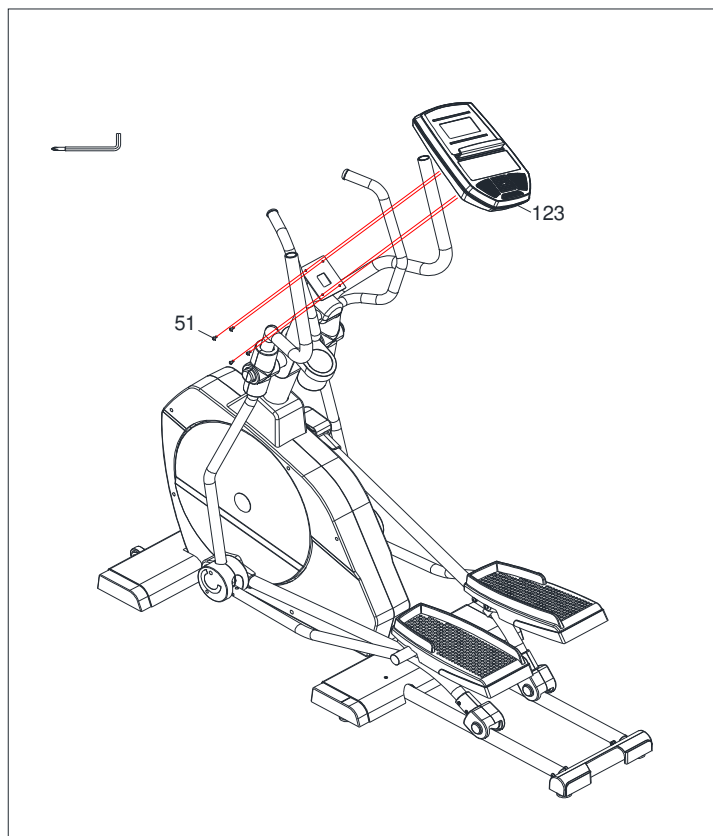
Obr.9



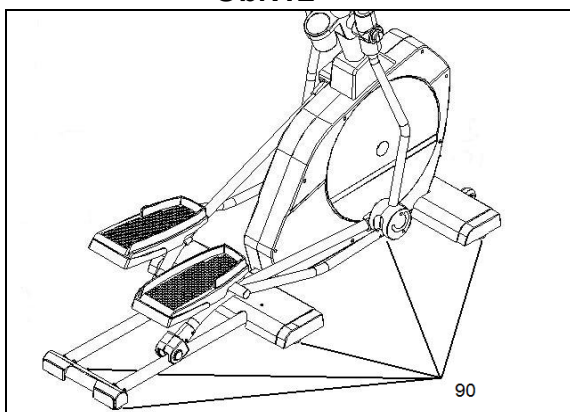
Obr.10



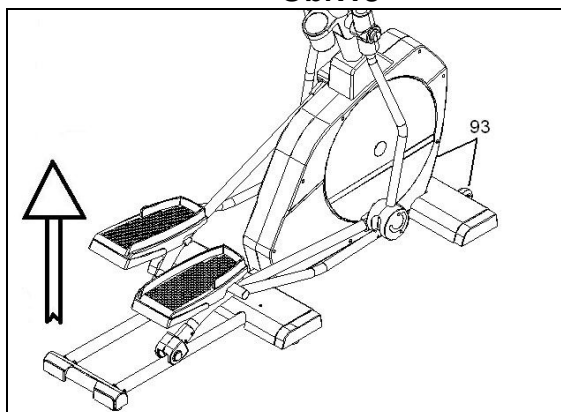
Obr.11



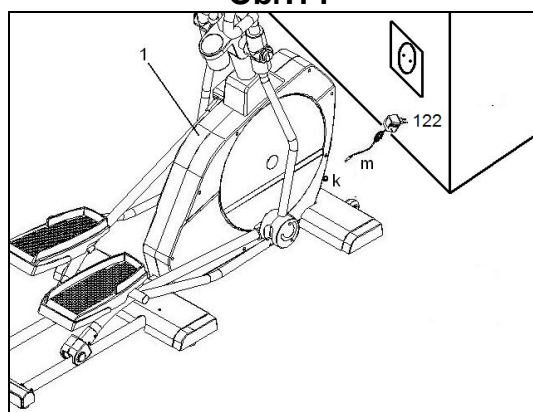
Obr.12



Obr.13



Obr.14



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Před cvičením konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Je vhodné, abyste podstoupili celkovou lékařskou prohlídku. Cvičte podle své dosavadní formy a nepřetěžujte se. Pokud v průběhu cvičení cítíte bolest nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem. Stroj umístěte na rovném a pevném povrchu.

Doporučujeme pod stroj umístit podložku, abyste chránili zem či koberec před poškozením. V zájmu vaší bezpečnosti je důležité, aby kolem stroje bylo minimálně 0,5 metrů volného místa. Nedovolte dětem hrát si se strojem nebo v jeho blízkosti. Ruce nestrkejte do pohyblivých částí stroje. Před cvičením se ujistěte, že jsou všechny části stroje řádně připevněny a matice, šrouby, pedály a tyče jsou všechny správně utažené. Noste vhodný oděv a obuv. Nenoste volný oděv nebo obuv s vysokým podpatkem. Tento stroj byl testován a odpovídá normě EN957, je vhodný pro domácí používání.

DŮLEŽITÉ

Před samotnou montáží si nejprve pořádně přečtěte všechny pokyny, které jsou uvedeny v tomto návodu. Vyjměte všechny části stroje z kartonového obalu a zkontrolujte je podle seznamu dílů. Ujistěte se, že žádný díl nechybí. Krabici nevyhazujte, dokud nebudete mít stroj kompletně 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 jakýkoli nepatřičný zvuk, na stroji necvičte. Stroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

1. Po měsíci používání je vhodné dotáhnout veškeré šrouby.

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

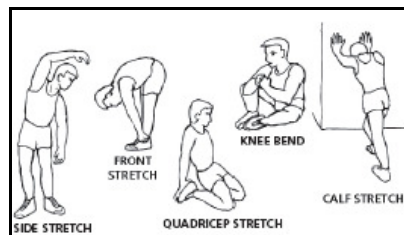
3. Šrouby na kloubových spojích a spojích hřídele dotáhněte pouze na 80%. Plné dotažení šroubů proveďte až po 2 minutách jízdy na trenážeru.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Cvičení na elipticalu přináší různé výhody; zlepšuje vaši fyzickou kondici, funkčnost vašich svalů a pokud budete u cvičení dodržovat i vhodnou dietu, pomůže vám i zhubnout.

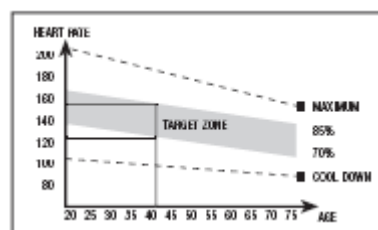
1. Zahřátí

Tato fáze je velice důležitá, neboť připraví vaše svaly na zátěž. Díky tomu se sníží riziko křečí a výronů. Doporučujeme, abyste provedli protažení, viz. obrázek. Každý cvik by měl trvat alespoň 30 vteřin, u protažení se nepřetěžujte. Pokud cítíte bolest, přestaňte cvičit.



2. Cvičení

V této fázi vás čeká nejvyšší fyzická námaha. Pokud však budete cvičit opravdu pravidelně, vaše svaly se stanou pružnějšími a pevnějšími. Je důležité, abyste při cvičení udržovali konstantní rychlost. Rytmus cvičení by měl být tak rychlý, aby se vaše tepová frekvence dostala do oblasti, viz. graf:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut. Pro začátečníky se obecně doporučuje cvičit 10-15 minut.

3. Zklidnění

Toto je relaxační fáze tréninku, při které váš kardiiovaskulární a svalový systém odpočívá. V této fázi snížíte rychlost a dále cvičíte po dobu 5 minut. Pak se znovu protáhněte, ale nezatěžujte nadměrně svaly. Jak se bude časem vaše kondice zlepšovat, je potřeba, aby se tréninky prodlužovaly a zintenzivňovaly. Doporučujeme cvičit alespoň 3 dny v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete vyrýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší úroveň zátěže, abyste se více namáhali. 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 následovně: zahřátí a zklidnění provádějte jako obvykle, ale jakmile se budete blížit ke konci tréninku, zvyšte na chvíli úroveň pro větší námahu. Zároveň snižte rychlost a udržujte svůj tep v cílové oblasti viz. graf.

Hubnutí

Pro hubnutí je velice důležité vynaložit velké úsilí. Čím intenzivnější a delší je trénink, tím více kalorií spálíte a tím efektivněji hubnete.

VŠEOBECNÉ POKYNY

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

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

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje. Hrozí vám ublížení.

3 Rodiče jsou zodpovědní za své děti a měli by je mít pod neustálým dohledem. Nedovolte dětem, aby si hráli se strojem nebo aby si hráli v jeho blízkosti. Stroj v žádném případě nesmí být používán jako hračka.

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

5 Na stroji může cvičit vždy pouze jedna osoba.

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

MONTÁŽ

1. Vyndejte všechny části stroje z krabice a ujistěte se, že nic nechybí.

POZOR: Doporučuje se, aby montáž elipticalu prováděli dvě osoby.

Obr.1 Seznam dílů

- (1) Hlavní část elipticalu
- (2) Hlavní sloupek
- (3) Zadní stabilizační tyč s vyrovnávací nerovností
- (4) Krátká řídítka
- (5) Levá horní část dlouhých řidítek
- (6) Pravá horní část dlouhých řidítek
- (7) Levá dolní část dlouhých řidítek
- (8) Pravá dolní část dlouhých řidítek
- (9) Levá tyč k pedálům
- (10) Pravá tyč k pedálům
- (11) Levý pedál
- (12) Pravý pedál
- (13) Přední stabilizační tyč s koly
- (21) Osa
- (92) Přední spodní kryt
- (101) Dolní kryt sloupku
- (102) Kryt řidítek
- (103) Část držáku na láhev
- (104) Část držáku na láhev
- (105) Zadní kryt otáčecí tyče
- (106) Přední kryt otáčecí tyče
- (107) Levá krycí lišta
- (108) Pravá krycí lišta
- (109) Levý kryt pedálu
- (110) Pravý kryt pedálu
- (111) Kryt hřídele
- (122) Adaptér
- (123) Monitor

Obr.2 Šrouby a upevňovací prvky

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

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

POZOR: Pro tuto fázi montáže jsou potřeba dvě osoby.

Přitáhněte přední stabilizační tyč s koly (13) k hlavní části elipticalu (1) kole umístěte na přední část jednotky, dle obr.3. Vložte šrouby (59), namontujte podložku (55) a pružnou podložku (58), a pevně vše utáhněte.

Veźmĕte zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností (3), a zarovnejte dle obr.4. Zašroubujte šrouby (59), podložky (55) a pružné podložky (58), a utáhněte. Poté nasadte přední spodní kryt (92) a upevněte šrouby (44) obr.4.

DŮLEŽITÉ: Je vhodné dotáhnout šrouby po měsíčním používání stroje.

3. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Nyní nasadte hlavní sloupek (2) na hlavní část elipticalu (1), obr.6, a připevněte svorkami.

Zasuňte hlavní sloupek (2) až přes výstupek na hlavní části (1) ve směru šipek, dle obr.6, přičemž dbejte na to, aby nedošlo k zachycení kabelů. Zašroubujte šrouby (64), podložky (55) a pružné podložky (58), obr.6, a pevně je dotáhněte.

4. PŘIPEVNĚNÍ NÁŠLAPŮ

Nasadte levou tyč od pedálů (9) (označenou písmenem "L") a její konec zasuněte na hnací vřeteno (E) na hlavní části elipticalu (1) obr.5.

Zašroubujte šroub (65), jako na obr.5, poté nasadte rovnou podložku (66) a pružnou podložku (58), a pevně utáhněte. Veźmĕte pravou tyč od pedálů (10), (označenou písmenem "R") a postupujte stejně jako u levé tyče, dle obr.5.

Nasadte levý a pravý kryt hřídele (111), a zašroubujte šrouby (51), viz. obr. 5. Poté nasadte krycí lišty (108 a 109), a zašroubujte je šrouby (51), viz. obr. 5.

5. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Zvedněte levý pedál (11), který je označen písmenem (L), a vložte ho do levé tyče od pedálů (9) obr.5.

Stejný postup proveďte s pravým pedálem (12), který je označen písmenem (R) obr.5.

POZOR: Je doporučeno, abyste po měsíčním užívání stroje dotáhli opět všechny šrouby.

6. MONTÁŽ OSY

Zasuňte vřeteno osy (21) do hlavního sloupku (2), obr.7, a ponechte ho ve středu. Nasadte levou dolní část řídítek (7) (označenou písmenem "L") na vřeteno osy obr.8, vložte šroub (65) a pružnou podložku (58) a plochou podložku (65) a vše pevně utáhněte pomocí dodaných klíčů. Vezměte pravou dolní část řídítek (8), (označenou písmenem "R") a postupujte stejně jako u levé části.

7. MONTÁŽ PEDÁLŮ A ŘIDÍTEK

Nasadte pedály na nohy (11) a umístěte je tak, jak je zobrazeno na obr.8, Poté připevněte dolní část řídítek (7) dle obrázku a zarovnejte. Namontujte pouzdra (82). Zasuňte šroub (80) a dotáhněte maticí (81). Umístěte pravý pedál (12) do pozice jako na obr. 8. Poté připevněte dolní pravou část řídítek a zarovnejte.

Poté zasuňte šroub (80) a dotáhněte maticí (81).

Poté nasadte levou a pravou krycí lištu (107 a 108), a upevněte šrouby (83 a 51) Obr.8.

Pokud máte pocit, že jsou řídítka uvolněná, postupujte následovně:

- Vyjměte šroub
- Přidejte jednu nebo více podložek 0.15 mm (125) jak je znázorněno na obr. 8
- Utáhněte šroub

8. MONTÁŽ HORNÍ ČÁSTI ŘIDÍTEK

Jakmile sestavíte spodní část, je na čase sestavit horní levou část (5) (označena písmenem "L") a vložte ji do výstupku ze spodní části (7), obr.9, zarovnejte otvory pro šrouby.

Namontujte šrouby (65), podložky (55) a pružné podložky (58), obr.9, a pevně je dotáhněte

U pravé strany postupujte naprosto stejně, vezměte pravou část (6) (označena písmenem "R").

9. MONTÁŽ KRYTŮ ŘIDÍTEK

Vezměte přední (105) a zadní (106) kryt a umístěte ho na střední část dlouhých řídítek (8), obr.9. Následně je pomocí šroubů (51) připevněte.

Vezměte přední (105) a zadní (106) kryt a umístěte ho na tyč od řídítek (7), obr.9. Následně je pomocí šroubů (51) připevněte.

10. UMÍSTĚNÍ KRÁTKÝCH ŘIDÍTEK

Dejte řídítka (4) k hlavnímu sloupku (2), obr.10, zasuňte kabel z rukojeti (130) dovnitř do otvoru, jak je znázorněno na obr.10, a vytáhněte ji následně ven skrz řídítka.

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

11. MONTÁŽ DRŽÁKU NA LÁHEV

Vložte držák lahve (103) na rám (2), následně umístěte druhou část držáku (104) a upevněte šrouby (84) obr.10.

12.- MONTÁŽ MONITORU

Připojte svorky, které vyčnívají z řídítek (2) k těm, co vyčnívají z monitoru (123), obr.11.

Nasadte monitor (123) na horní část desky na hlavním sloupku (2), jako na obr.11, zajistěte, aby nedošlo ke skřípnutí kabelů.

Držte monitor na místě a upevněte šrouby (51) obr.11.

VYROVNÁNÍ

Jakmile máte stroj sestavený, ujistěte se, že je na podlaze ve vodorovné poloze. Vyrovnat ho můžete pomocí vyrovnávačů (90) dle obr.12.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

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

Stroj skladujte na suchém místě a snažte se ho nevystavovat přílišným výkyvům teplot.

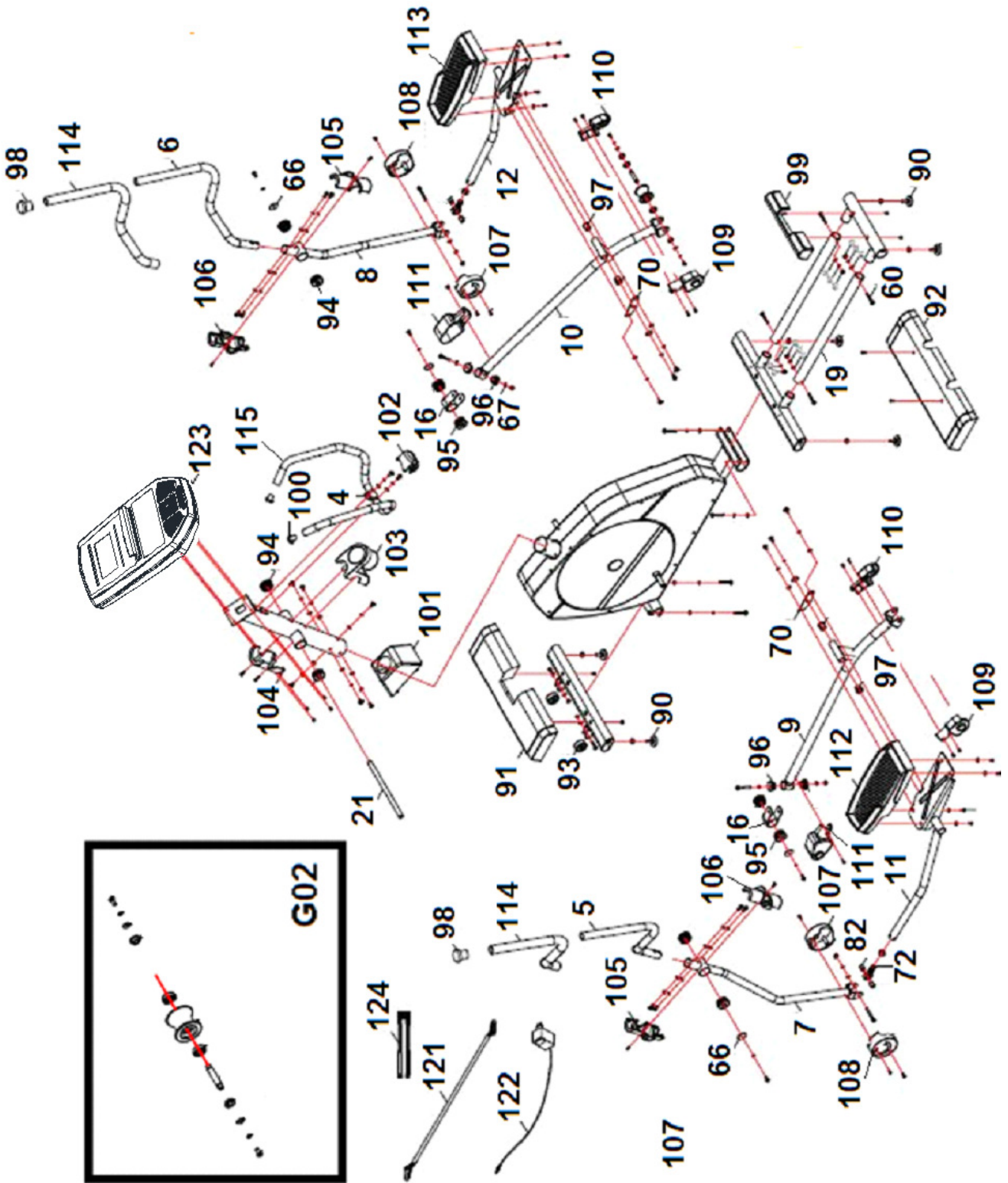
PŘIPOJENÍ

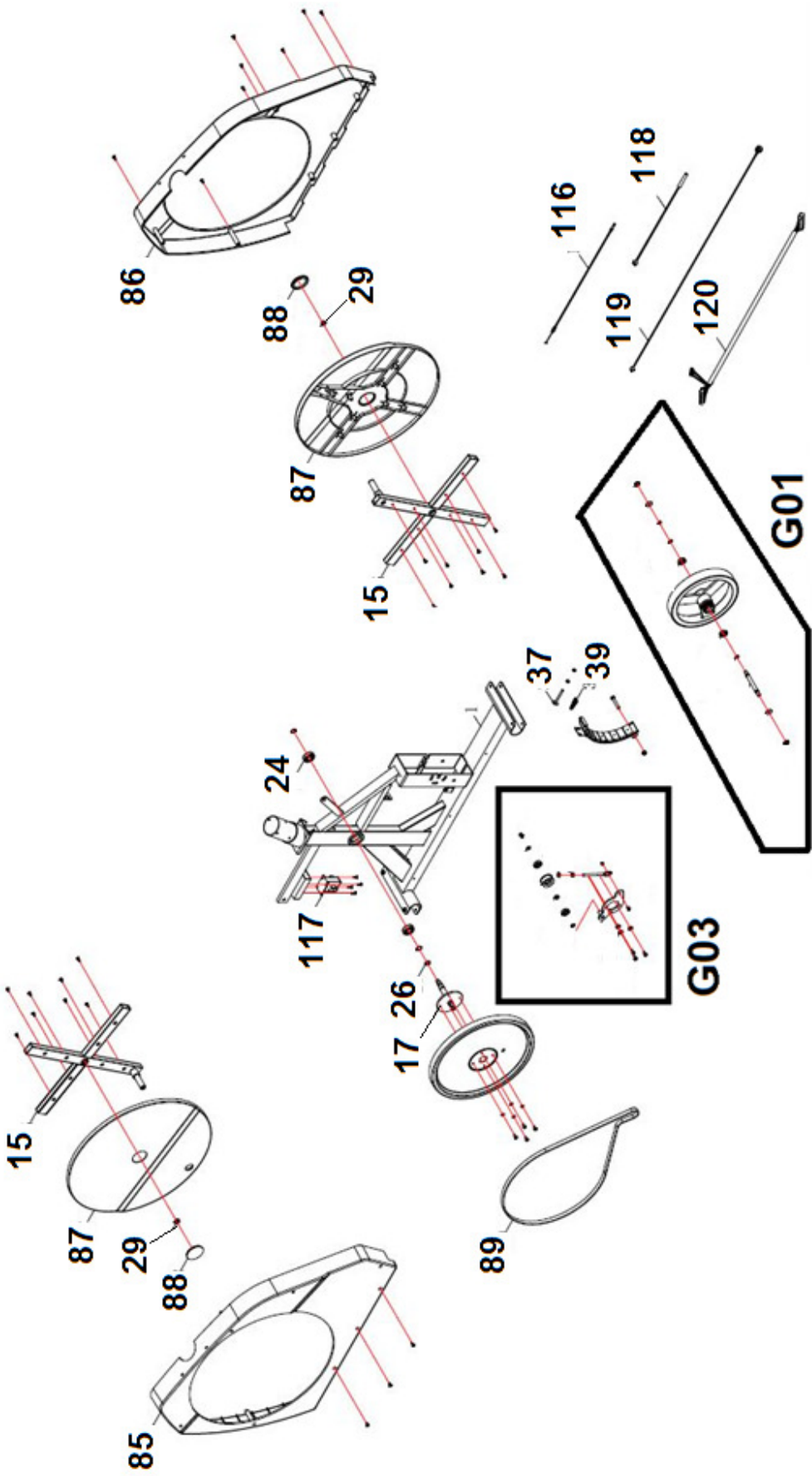
Vložte jack (m) do zadní části hlavního rámu (k) (umístění ve spodní zadní části stroje) a poté zapojte adaptér (122) do napájení 230V, obr.14.

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 PRODUKTU, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

G860i



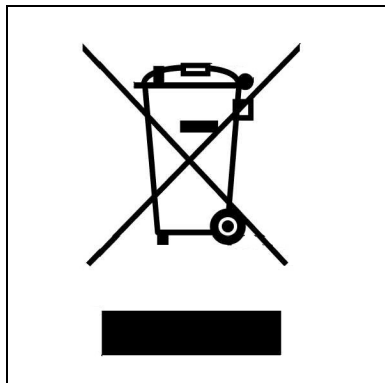


G860i

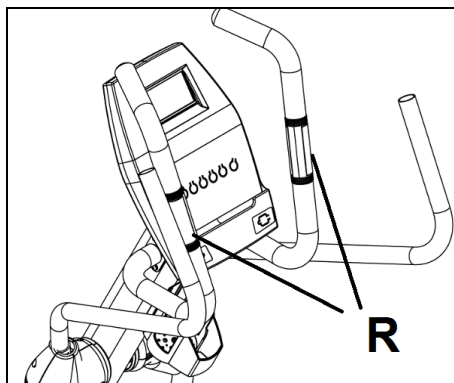


POČÍTAČ

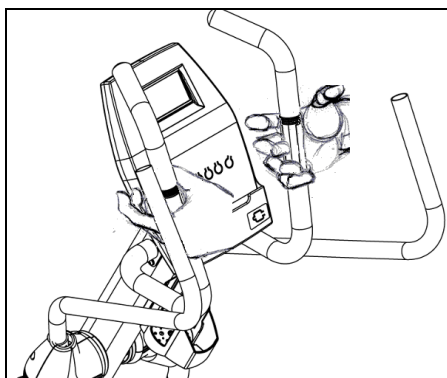
Obr. 1



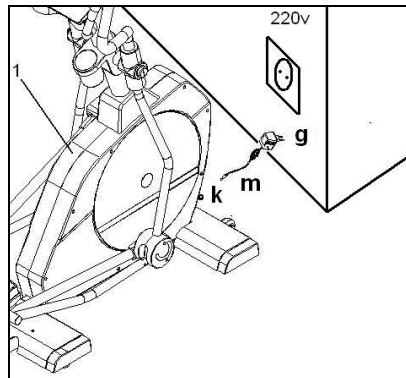
Obr. 2



Obr. 3



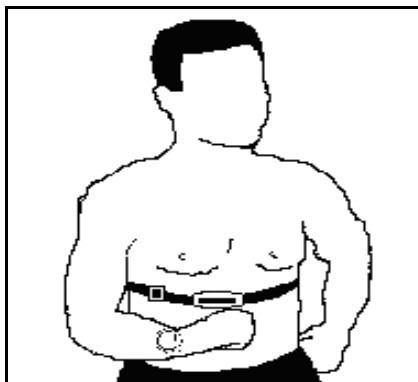
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAČÍNÁME

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

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

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

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

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

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

FUNKCE POČÍTAČE

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

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

Při zastavení počítače nebo při cvičení se střídavě v okně zobrazují informace SPEED/RPM a WATT/CAL, a to každá vždy po dobu 5 vteřin.

ZMĚNA KM NA MÍLE

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

ZMĚNA PRACOVNÍHO REŽIMU

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

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

Stiskem QUICKSTART začnete cvičit přímo v navoleném režimu.

MANUÁLNÍ REŽIM

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

Nastavení časového limitu

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

Nastavení vzdálenosti

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

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

Nastavení spálených kalorií

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

PROGRAMY

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

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

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

FITNESS TEST (kondice)

Pomocí UP▲/DOWN▼ vyberte funkci FITNESS a stiskněte ENTER. Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Uživatel musí ujet co největší vzdálenost, a to za 8 minut.

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

WATT PROGRAM

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

Úroveň se nastavuje sama podle navolených WATT.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

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

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

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

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

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

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

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

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

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

NÁHODNÁ FUNKCE

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

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

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

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE POMOCÍ SENZORŮ

Senzory

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

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

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ

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

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

MĚŘENÍ KONDICE

Tento eliptical je vybaven funkcí RECOVERY. Tato funkce vám nabízí možnost změřit, jak dlouho bude trvat, než se vaše tepová frekvence po zátěži vrátí do klidové fáze po dokončení cvičení. Jakmile docvičíte, nechte ruce na senzorech pro měření tepové frekvence (R) a stiskněte tlačítko «Recovery». Následně se začne odpočítávat čas. Na monitoru zůstanou zobrazovány pouze hodnoty čas a tepová frekvence. Zařízení změří vaši tepovou frekvenci během jedné minuty. Doba, která je potřeba pro vrácení tepové frekvence do klidové fáze, se vám zobrazí na řádku pro tepovou frekvenci. Pokud se během této doby rozhodnete program ukončit, klikněte znovu na tlačítko "RECOVERY" a dostanete se zpět na hlavní obrazovku. Jakmile čas vyprší, zařízení vyhodnotí vaši kondici a hodnocení zobrazí na monitoru «F1, F2,..., F5, F6»; kdy «F1» je nejlepší (fitness «excelentní») a «F6» nejhorší (fitness «velmi špatné»). Následným stisknutím RECOVERY se dostanete zpět na hlavní obrazovku, kde budou již funkce v původním režimu, jako před zahájením testu.

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

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

OPERAČNÍ SYSTÉM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

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

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID

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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém: Displej se zapne, ale funguje pouze okénko TIME

Řešení:

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

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

Řešení

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

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

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

Řešení:

a.- Zkontrolujte síťové připojení.

b.- Zkontrolujte výstupní připojení adaptéru ke stroji.

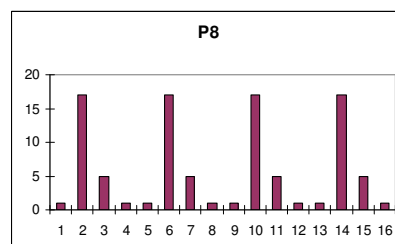
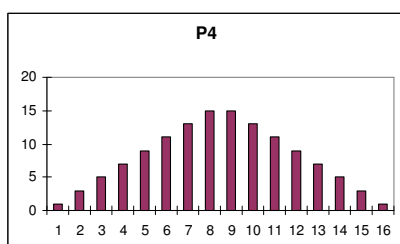
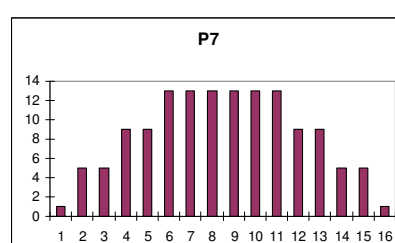
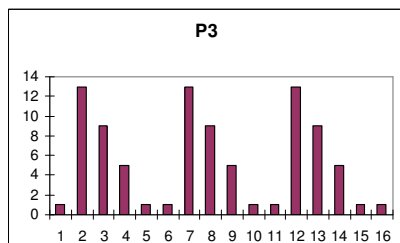
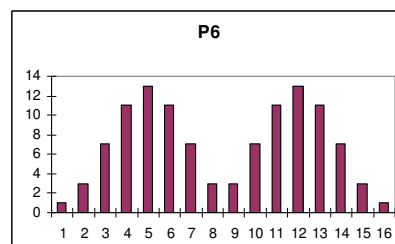
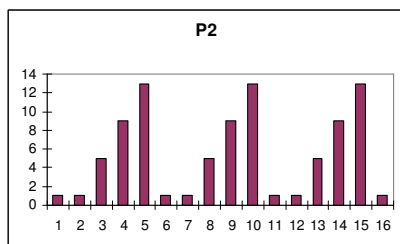
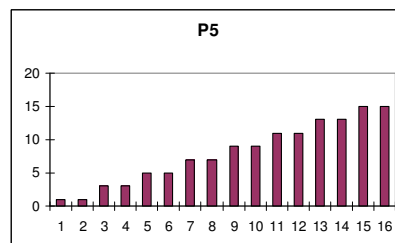
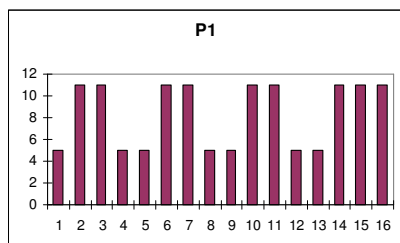
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

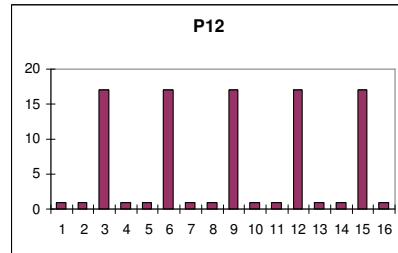
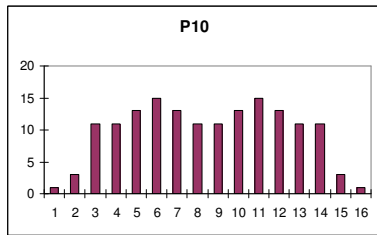
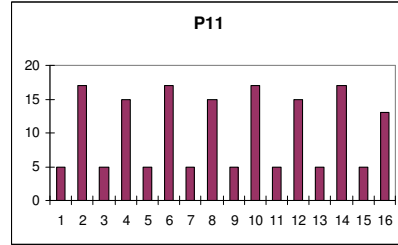
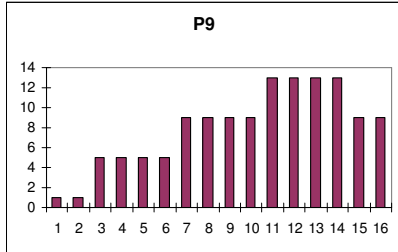
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte vodě či nárazům.

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

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

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ





DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Antala Staška 2027/77

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

