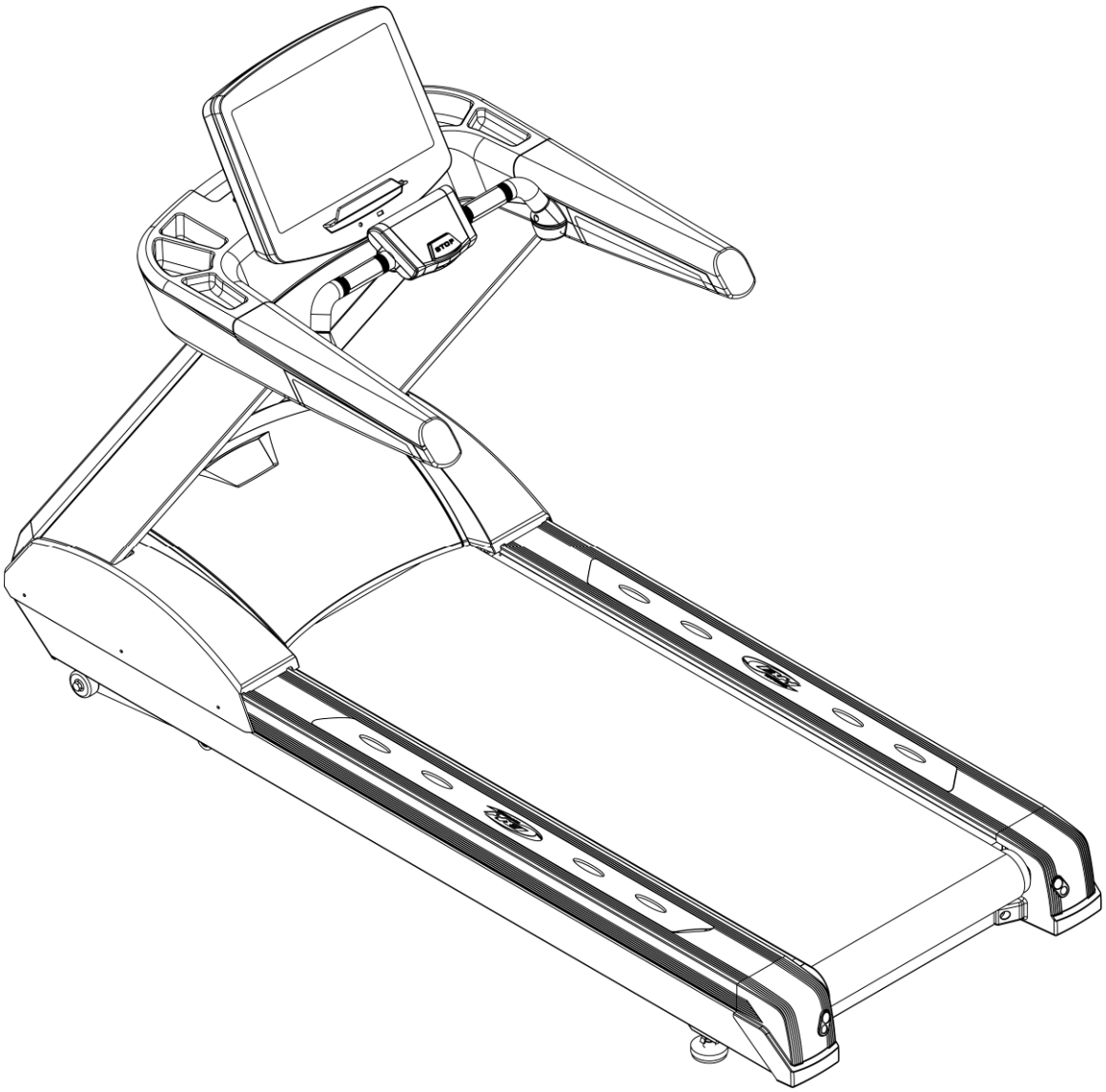
BHFITNESS



Návod k obsluze

SK LINE
sportkoncept

G799TVC

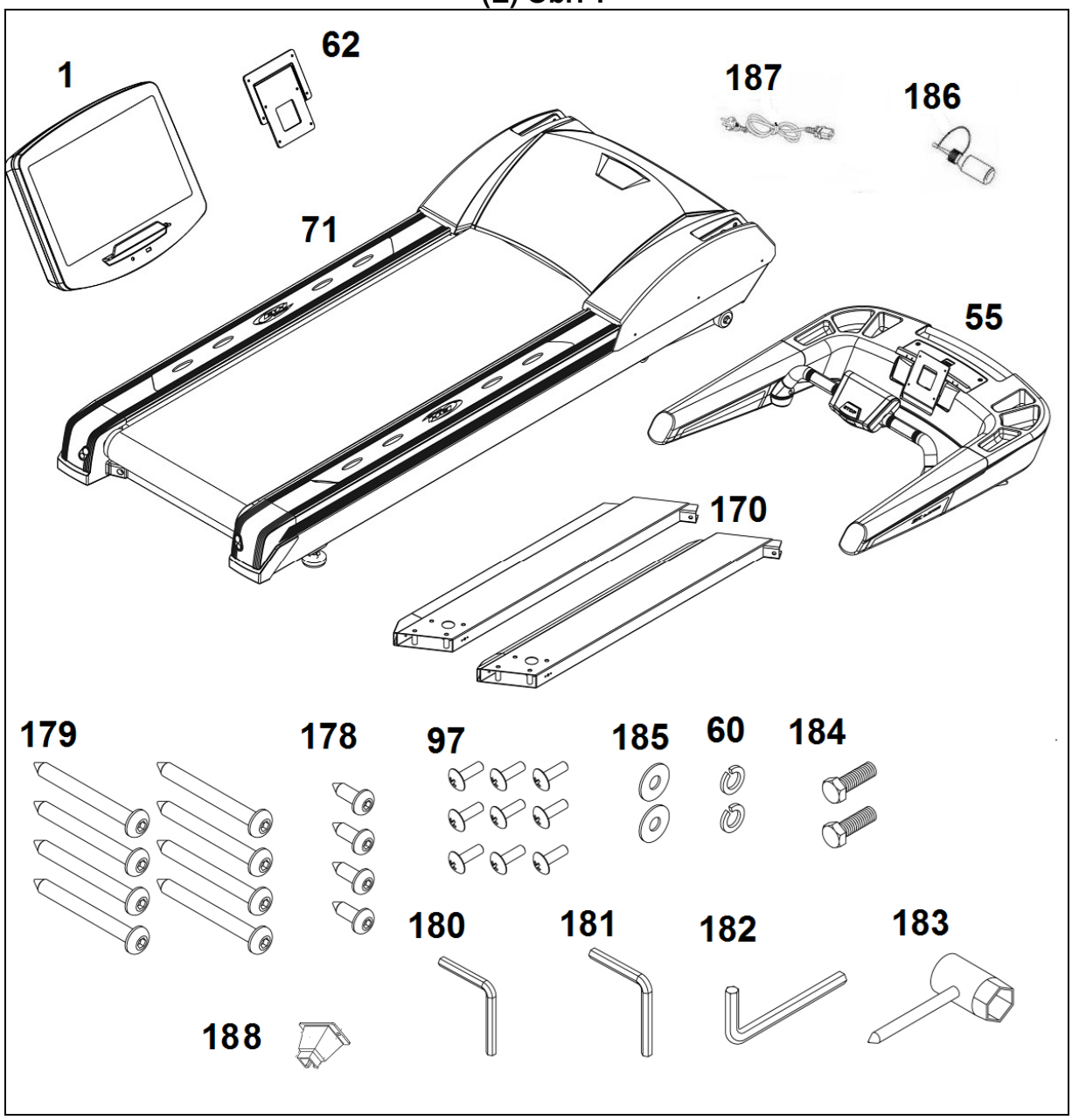


Návod k obsluze
Běžecký pás BH FITNESS SK7990 LED
CZ

SK LINE
sportkoncept

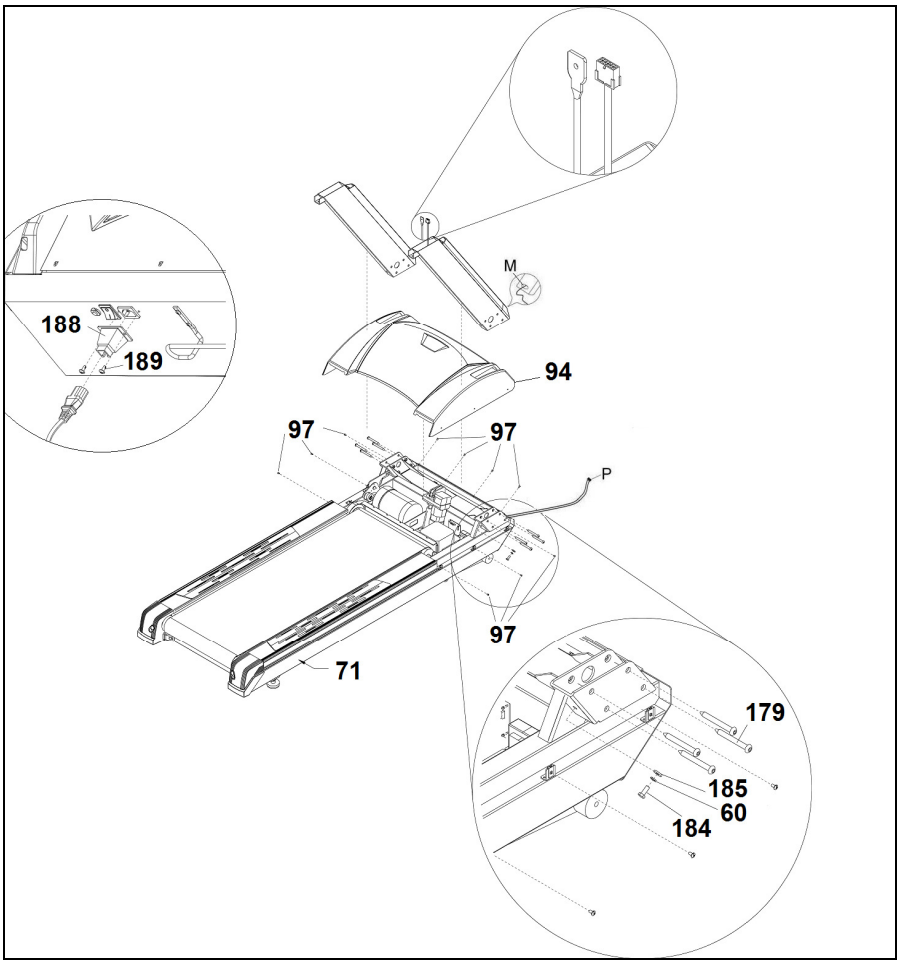
G799TVC

(E) Obr. 1

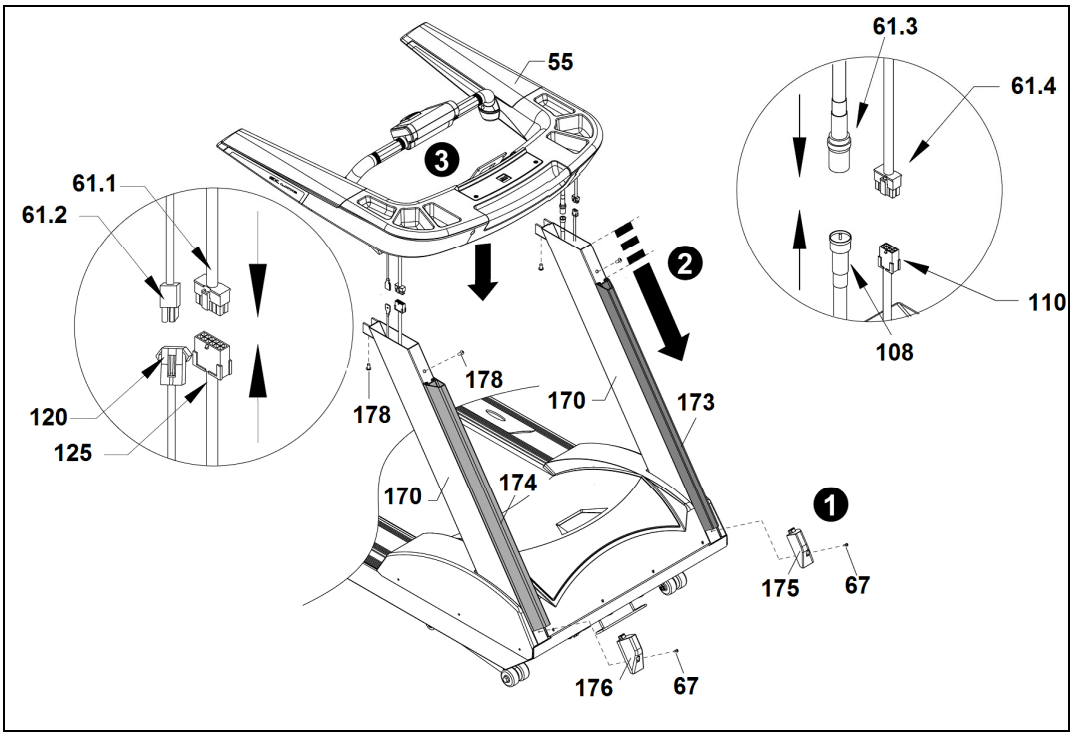


(1) Monitor
(71) Hlavní tělo trenažéru
(55) Podpěra řídítek
(170) Levý sloupek
(170) Pravý sloupek
(62) Podpěra
(179) Šroub M-10x70
(178) Šroub M-8x15
(188) Chránič spínače
(97) Šroub M-5x12
(185) Podložka M-8
(60) Podložka M-8
(184) Šroub M8x20
(187) Síťový kabel
(186) Lahev maziva
Kombinovaný klíč
Imbusový klíč

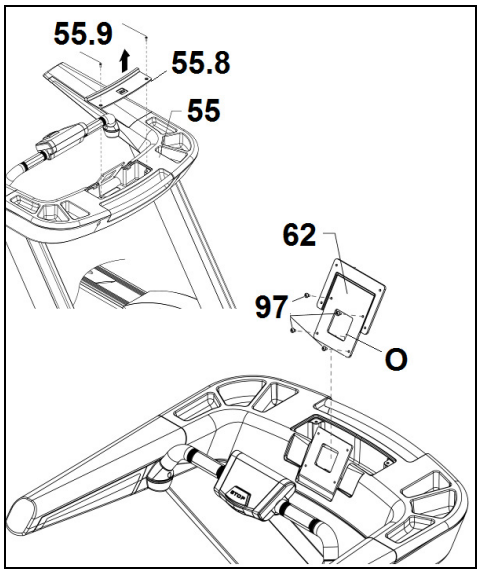
Obr. 2


188
189
M
94
97
97
P
97
71
179
185
60
184

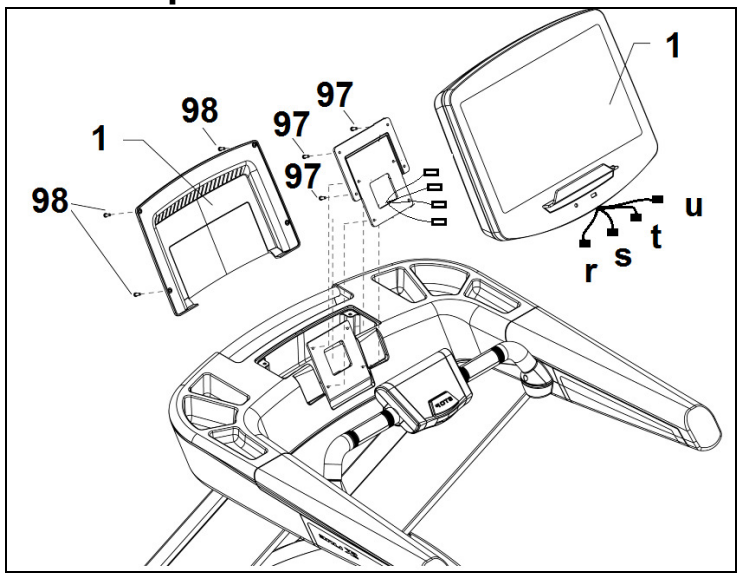
Obr. 3


55
61.3
61.4
61.1
61.2
3
2
110
108
178
178
170
173
120
125
174
170
1
175
67
176
67

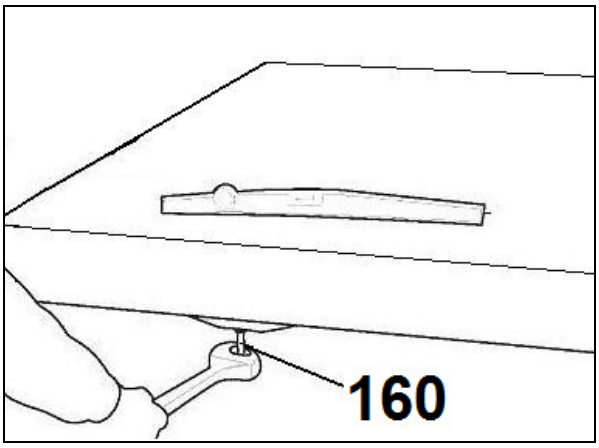
Obr. 4



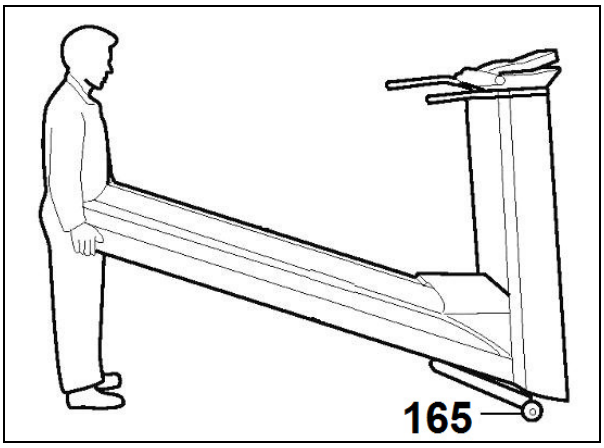
Obr. 5



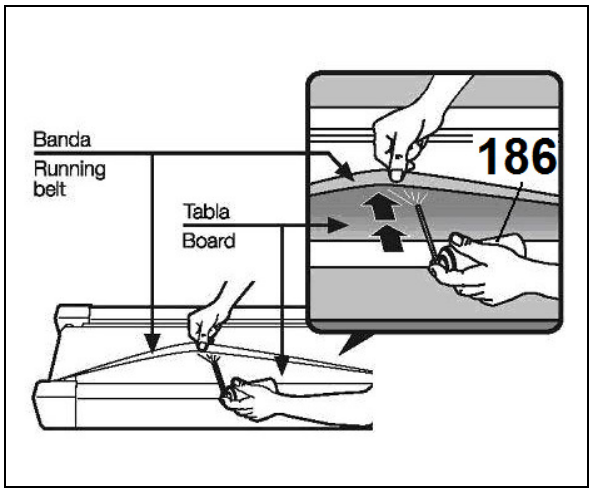
Obr. 6



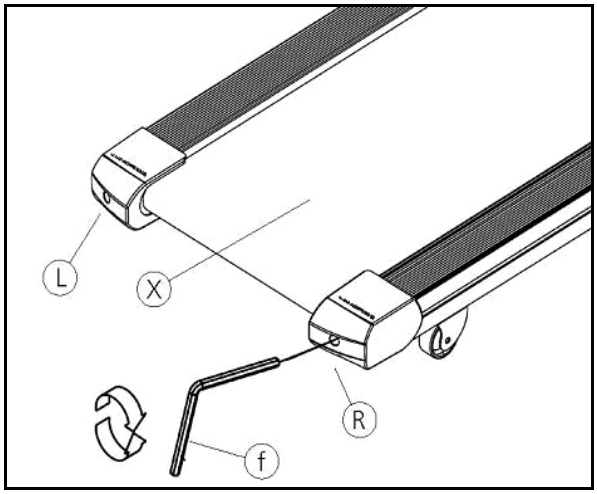
Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečí. Přesto je při jeho používání třeba dodržovat určitá opatření. Před sestavením a použitím trenažéru si přečtěte celý návod. Měli byste také dodržovat následující bezpečnostní opatření:

1- Abyste zajistili bezpečnost sebe a zařízení, přečtěte si před instalací a používáním trenažéru pečlivě tyto pokyny.

2- Abyste zajistili správné a bezpečné používání trenažéru, ujistěte se, že všichni uživatelé četli tuto příručku. Příručka by měla být součástí výcvikového programu vašeho střediska. Informujte uživatele, že by měli absolvovat lékařskou prohlídku, než se pustí do jakéhokoli cvičení.

3- Abyste snížilo riziko úrazu elektrickým proudem, před čištěním a / nebo údržbou, vždy jednotku odpojte ze zásuvky.

4- Abyste snížili riziko popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob, dodržujte následující opatření:

5- Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

6- Nenechávejte běžecký pás bez dozoru. Pokud jednotku nepoužíváte, odpojte ji vždy ze sítě před čištěním nebo odstraněním kterékoli součásti.

7- Nainstalujte a používejte trenažér na rovném a stabilním povrchu. Neumisťujte jej vedle stěn nebo nábytku. Před každým použitím jednotku zkontrolujte a ujistěte se, že je v dobrém stavu.

8- Udržujte trenažér v dobrém provozním stavu.

9- Toto zařízení se smí používat pouze pro účely popsané v této příručce. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

10- Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.

Tyto informace uschovejte pro případné budoucí využití

VŠEOBECNÉ POKYNY

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

1- Tato jednotka byla navržena pro profesionální použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 195 kg.

2- Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

3- Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

4- Buďte opatrní při nastupování na pás nebo vystupování z něj. Použijte boční podpěry. Začněte cvičit rychlostí nižší než 3 km/h.

5- Nevystupujte z pásu, je-li stále v pohybu.

6- Hlavu a tělo mějte obrácené dopředu.

7- Nikdy se nepokoušejte při zařízení otáčet za chodu.

8- Nestartujte trenažér, pokud na něm již někdo je.

9- Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky a dlouhé vlasy noste sepnuté.

10- Na rám trenažéru nevyvíjejte příliš velkou sílu. Neopírejte se o konzolu monitoru nebo skříň stroje.

11- Nevkládejte žádné předměty do otvorů na trenažéru. Ruce a ručníky udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

12- Nepřepínejte se a necvičte nad rámec svých schopností. Pokud máte bolesti nebo se necítíte dobře, ihned přestaňte cvičit a vyhledejte odbornou lékařskou pomoc.

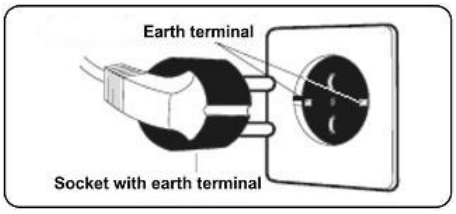
13- Abyste zabránili riziku úrazu elektrickým proudem, udržujte tekutiny v dostatečné vzdálenosti od všech elektrických součástí (motor, spínače atd.). Nepokládejte nic na plášť, běžecký pás nebo monitor.

14- Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozené, nefunguje správně nebo pokud spadlo z výšky nebo do vody. Odneste zařízení do servisního střediska a nechejte jej zkontrolovat a případně opravit.

15- Adaptér musí být zapojen do vhodného zdroje, aby bylo zajištěno, že síťové napětí (220-240 V) je kompatibilní s napětím adaptéru dodávaného s trenažérem.

16- Zařízení musí být připojeno pouze k elektrickým obvodům s uzemněním. Pokud ne, hrozí uživateli úraz elektrickým proudem. Ujistěte se, že elektrická zásuvka má stejné rozložení kolíků jako zástrčka na přístroji, viz obr. A.

Obr. A



17- Trenažér nepoužívejte, pokud je poškozený nebo je opotřebovaný napájecí kabel.

18- Neodpojujte jednotku taháním za napájecí kabel.

19- Zástrčku a síťový kabel udržujte v dostatečné vzdálenosti od horkých povrchů.

20- Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové spreje.

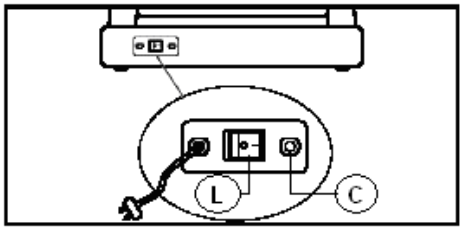
21- Nepoužívejte trenažér venku.

22- Nepokoušejte se provádět jakékoli údržbové nebo opravářské práce, než jaké jsou uvedeny v této příručce. V případě složitějších úkolů se obraťte na technickou asistenční službu.

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

Model je vybaven elektronickým jističem k ochraně elektronických i elektrických obvodů. Je-li jednotka vystavena nadměrné síle nebo teplu, bezpečnostní zařízení se automaticky aktivuje.
1.- Přepněte spínač (L) umístěný na krytu do polohy „0“ (VYPNUTO), viz obr. B.
2.- Stiskněte tlačítko obvodu (C) a resetujte tak jednotku.
3.- Poté přepněte přepínač (L) do polohy „I“ (ON) a jednotka bude opět připravena k použití. Pokud se jistič opakovaně vypne, pravděpodobné příčiny jsou:
- abnormální pracovní podmínky,
- běžecký pás potřebuje namazat,
- použitá maziva na bázi rozpouštědel (použijte BH mazivo),
- pás je příliš napnutý. Připojte jednotku do zásuvky ve zdi pomocí zemnící svorky. Přepněte přepínač (L) do polohy [1].

Obr. B



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

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

Montáž provádějte v následujících krocích:

1 Nejprve povolte šrouby (97) na krytu motoru (94), obr. 2. Dále zasuňte konec ovládacího kabelu otvorem (M) obr. 2 a vytáhněte konec (P) horní částí pravého sloupku jak je znázorněno na obr. 2, a pak vložte pravý sloupek (170) do pravé spodní podpěry a použijte šrouby (179).

2 Nyní vezměte levý sloupek (170) a vložte ho do spodní levé podpěry na konstrukci, použijte šrouby (179) a šrouby (184) s podložkami (60) a (185).

V této fázi jsou třeba nejméně dva lidé.

3 Při montáži kolmých sloupků by jedna osoba měla držet sloupek, zatímco druhá by ho měla zašroubovat (179). Tím předejdete možným nehodám.

Připojte hlavní kabel a zajistěte jej pomocí chrániče spínače (188) a šroubů (189). Obr. 2.

4. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

V této fázi jsou třeba nejméně dva lidé.

Uvolněte spodní kryty (175) a (176) a posuňte kolejnice dolů, jak je znázorněno na obr. 3.
Uchopte podpěru řídítek (55) a spojte kabely (61.1) (61.2) (61.3) a (61.4) s dráty (125) (120) (108) a (110) vyčnívajícími z řídítek (170), Obr. 3.

Jakmile to uděláte, položte řídítka na horní část ramen a ujistěte se, že nezachytíte žádný kabel. Bezpečně řídítka připevněte pomocí šroubů (178).
Dále namontujte spodní kryty (175) (176) a zajistěte je šrouby (67).

5. MONTÁŽ DRŽÁKU MONITORU

Uvolněte šrouby (55.9) a sejměte ochranu (55.8). Vezměte držák monitoru (62) a protáhněte kabely středovým otvorem (O). Pomocí šroubů (97) ho připevněte k řídítkům.

6. MONTÁŽ MONITORU

Vezměte monitor (1) a připevněte jej k držáku (62) pomocí šroubů (97). Připojte svorky (r) (s) (t) a (u) vycházející z monitoru ke svorkám (61.1) (61.2) (61.3) a (61.4) vycházejícím z řídítek. Dále protáhněte všechna připojení svorek otvorem v nosné desce monitoru, obr. 5.

7. MONTÁŽ ZADNÍHO KRYTU MONITORU

Vezměte zadní kryt monitoru (53), obr. 5, a umístěte jej na místo. K bezpečnému dotažení použijte šrouby (98).

VYROVNÁNÍ

Jakmile je jednotka umístěna do konečné polohy, ujistěte se, že běžecký pás sedí rovně na podlaze. Toho lze dosáhnout následujícím způsobem:

A) Zapněte běžecký pás a zkontrolujte, zda monitor ukazuje nulový sklon pásu.
B) Poté položte vodováhu na běžecký pás, obr. 6, a našroubujte nastavitelné nožičky (160) buď dovnitř nebo ven, aby se pás vyrovnal, jak je znázorněno na obr. 6.
C) Vyrovnání se doporučuje provést regulací obou nastavitelných nožek.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro jednodušší manipulaci opatřena kolečky (165), obr. 7. Před přesunem se ujistěte se, že je zásuvka vytažena ze zdi

POZNÁMKA: Abyste předešli nehodám, nepřesunujte běžecký pás po nerovných podlahách.

ÚDRŽBA

Láhev s mazivem použijte k promazání vnitřní části řemene, aby byla vaše jednotka udržována v perfektním stavu a aby bylo zajištěno minimální tření mezi řemenem a deskou (kvůli různým stylům běhu), obr. 15. Vždy více namažte oblast, na kterou při cvičení nejvíc stoupáte. Doporučujeme, abyste trenažér promazávali každý měsíc podle toho, jak často ho využíváte. Pokud řemen začne po mazání prokluzovat, zkontrolujte napnutí řemenu. Chcete-li napnout řemen, vezměte imbusový klíč 6 mm a s trenažérem nastaveným na 4 km/h otočte šrouby (R & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

UPOZORNĚNÍ: Použití maziva, které nedodává BH, nebo nedostatečné mazání vede ke ztrátě záruky.

SEŘÍZENÍ PÁSU

Pokud není trenažér na podlaze usazen stejnoměrně na všech čtyřech kontaktních bodech, může dojít k tomu, že se pás vychýlí do strany. Kontrola kvality spočívá také v tom, že správně seřídíte a pravidelně kontrolujete pás. Vzhledem k rozdílům v hmotnosti a individuálním stylům běhu se pás může i tak vychýlit do strany. Pokud dojde k vychýlení pásu doleva nebo doprava, zastavte stroj a proveďte seřízení.

VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý, postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte stroj do pohybu rychlostí 4 km/h. Pokud se pás vychýlil doprava, otočte šroubem (R) na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás ve středu, opakujte tento postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, obr. 9. Po seřízení pásu můžete začít znovu cvičit.

VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem (L) na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, viz. obr. 9.

Důležité: Nadměrné utažení pásu může vést ke snížení rychlosti stroje a dokonce k jeho roztažení.

Mějte na paměti, že jedno otočení pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má stejný účinek na polohu pásu jako jedno otočení levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček. V případě nadměrného pohybu pásu můžete použít kterýkoli z obou šroubů, abyste zabránili nadměrnému utažení pásu.

OPERATIVNÍ POKYNY

KONDICE

Být fit znamená žít život naplno. Moderní společnost velmi trpí stresem. Život ve městě je především sedavý. Konzumujeme stravu s množstvím kalorií a tuků. Lékaři se shodují, že pravidelné cvičení je vhodné způsob, jak kontrolovat naši váhu, zlepšit kondici a pomoci nám relaxovat.

VÝHODY CVIČENÍ

Pravidelné cvičení pod určitou úrovní po dobu 15/20 minut se stává aerobní. Aerobní cvičení je v podstatě cvičení, při kterém se využívá kyslík. Za normálních okolností se jedná o nepřetržité cvičení bez pauz. Kromě cukrů a tuků potřebuje tělo také kyslík. Pravidelné cvičení zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a současně zlepšuje funkci plic, srdeční kapacitu a krevní oběh. Energie produkovaná během cvičení spaluje kilokalorie (známé jako kalorie).

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

Jídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje kolem 70 kalorií za hodinu, aby naše životní funkce zůstaly aktivní.

CVIČEBNÍ PROGRAM

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu je třeba brát v úvahu, že se programy liší v závislosti na věku a fyzické kondici, proto se poraďte se svým lékařem, a na základě jeho doporučení dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem být v kondici, redukovat hmotnost nebo zda jde o fyzioterapii, nezapomeňte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nepříliš náročné. Doporučujeme cvičit 3x-5x týdně. Před zahájením každého cvičení je důležitá rozcvička po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. Chrání vaše svaly a připraví váš kardiorespirační systém. Další fáze potrvá 15-20 minut s tepovou frekvencí mezi 65-75 % nebo mezi 75-85 % pro ty, kteří jsou již zvyklí cvičit.

Později, když jsme již v lepší kondici, můžeme tento čas rozdělit mezi obě úrovně, ale vždy mějme na paměti, že tepová frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní oblast) a nikdy nesmí dosáhnout maximální srdeční frekvence, která odpovídá našemu věku. Jakmile docvičíme, je důležité uvolnit svaly. Toho lze dosáhnout chůzí při nízké rychlosti po dobu 2-3 minut, dokud srdeční frekvence neklesne pod 65 %. Zabráníme tak bolesti svalů, zejména po intenzivním cvičení. Dále je vhodné ukončit program několika relaxačními cviky na podlaze.

POZNÁMKA NA ZÁVĚR

Doufáme, že se vám bude trenažér líbit. Brzy zjistíte, že se díky kontrolovanému a plánovanému cvičení budete cítit lépe, budete mít více energie a budete méně trpět stresem. Uvidíte, že s BH stojí za to zůstat ve formě.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Přístroj vypněte a odpojte napájecí kabel. K očištění prachu použijte vlhký hadřík nebo ručník. Nepoužívejte rozpouštědla. Okolí viditelných součástí opatrně vysajte vysavačem. Můžete také vysát spodní stranu jednotky položením na jednu ze stran. Podobně můžete vysát vnitřek krytu motoru (buďte opatrní při manipulaci s kabely).

Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti trenažéru.

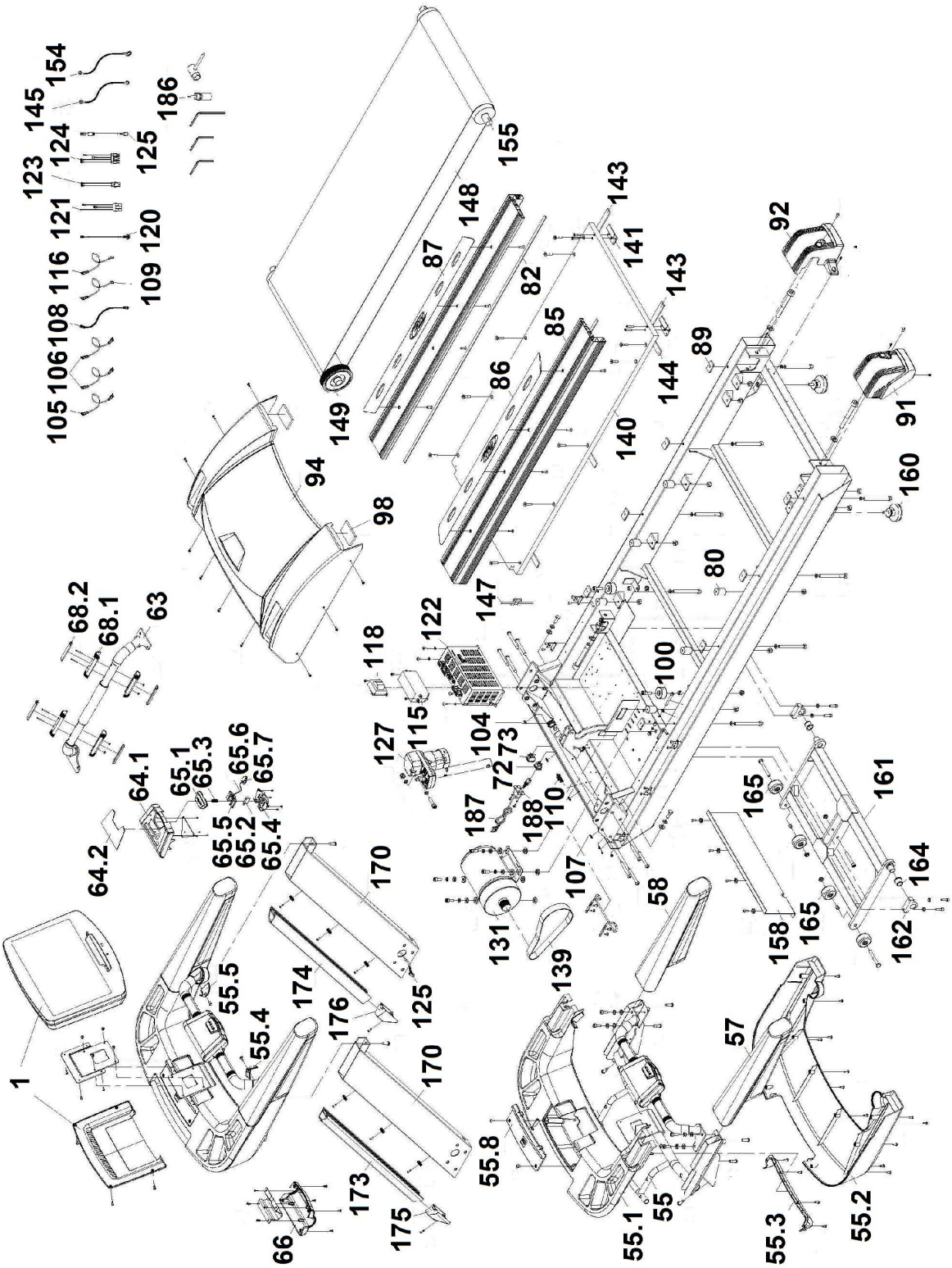
K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

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

TABULKA PORUCH

PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
1. Monitor se nezapne.	1) Ujistěte se, že je trenažér zapojen do zásuvky, vypínač ON / OFF v poloze I a že je zasunut bezpečnostní klíč.	1) Připojte trenažér do sítě. Přepněte spínač do polohy 1 a zasuňte bezpečnostní klíč.
2. Monitor se zapne, ale motor se nespustí.	2) Zkontrolujte, zda je zatlačen omezovač proudu.	1) Vypněte trenažér a zatlačte jistič dovnitř. Promažte pás běžeckého pásu.
3. Chůze na pásu je trhaná.	a) Zkontrolujte, zda je pás promazaný b) Zkontrolujte napětí posuvného pásu. c) Zkontrolujte napnutí hnacího řemenu.	a) Promažte posuvný pás b) Upravte napnutí pásu. c) Upravte napnutí hnacího řemenu.
4. Trenažér se zastaví (jistič se vypne).	4) Zkontrolujte, zda je pás promazaný.	1) Resetujte tlačítko přetížení pomocí vypínače na „0“ a namažte pás běžeckého pásu.
5. Úraz elektrickým proudem přes madla.	5) Zkontrolujte, zda je trenažér zapojen do uzemněné síťové zásuvky.	1) Zapojte trenažér do uzemněné síťové zásuvky.
6. Běžecký pás se vychýlí mimo střed.	a) Zkontrolujte, zda je trenažér rovně na podlaze. b) Zkontrolujte, zda je trenažér nekývá.	1) Pomocí nastavitelných nožek trenažér vyrovnejte.

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


154
145
186
123
124
125
121
120
116
109
108
106
105
155
148
143
87
141
82
143
92
85
89
86
144
91
149
140
94
160
98
80
147
68.2
68.1
63
122
118
100
127
115
104
73
72
64.1
65.1
65.3
65.6
65.7
187
188
110
65.5
65.2
65.4
64.2
170
107
58
131
139
165
161
164
158
165
162
55.5
174
176
125
57
55.4
170
1
55.8
173
175
55.1
55
55.3
55.2
66

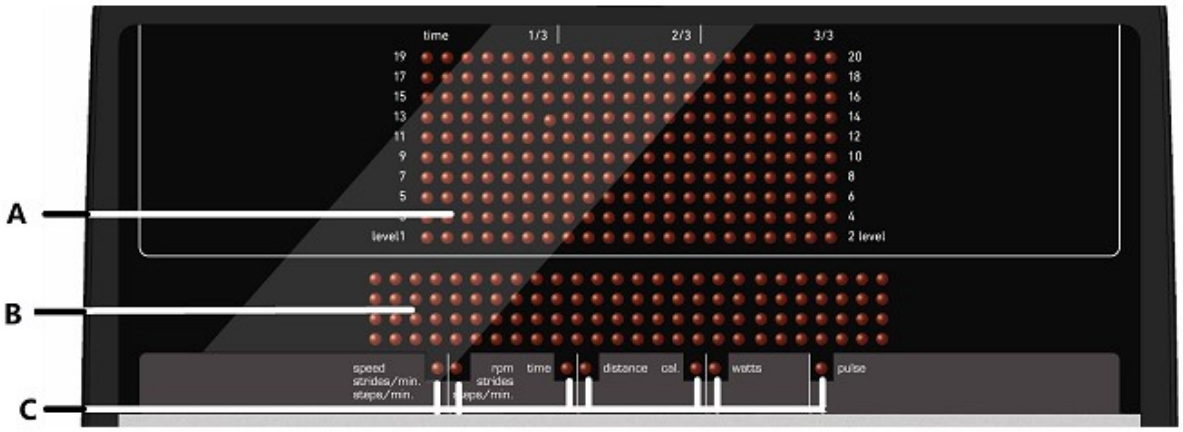

BH
time
1/3
2/3
3/3
19
17
15
13
11
9
7
5
3
level1
20
18
16
14
12
10
8
6
4
2 level
speed
strides/min.
steps/min.
rpm
strides
steps/min.
time
distance
cal.
watts
pulse
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
reset
pause
stop
enter
quickstart
level

POČÍTAČ

Obr.1


A
B
C
D
F
G
time
1/3
2/3
3/3
level1
2 level
speed
strides/min.
steps/min.
rpm
strides
steps/min.
time
distance
cal.
watts
pulse
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
reset
pause
stop
enter
quick start
level

Obr.2


A
B
C
time
1/3
2/3
3/3
level1
2 level
speed
strides/min.
steps/min.
rpm
strides
steps/min.
time
distance
cal.
watts
pulse

Obr.3


1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
F
reset
pause
stop
enter
quickstart
level
G
D

OBECNÉ INFORMACE.-

Tento stroj je vybaven dynamem, které využívá energií, kterou vyprodukuje uživatel při cvičení a tím napájí elektronický monitor a brzdy.
Tento monitor reaguje na dotyk, takže ke stisknutí klávesy stačí přiložit prst na obrazovku na uvedenou klávesu, která je na ní zobrazena.

Tento stroj obsahuje také sadu baterií, které umožňují počítači fungovat i po skončení cvičení.

Pokud by se baterie vybila, můžete ji nabít pomocí adaptéru, který je dodáván spolu se strojem.

Chcete-li, aby se monitor zapnul, začněte cvičit.

POZOR: Adaptér stroje by měl být zapojen do příslušné zásuvky. Ujistěte se, že je napětí v zásuvce kompatibilní s adaptérem, který je dodáván spolu se strojem.
Elektronický monitor je navržen tak, aby jeho používání bylo velice snadné a intuitivní. Zprávy, které se zobrazují ve spodní části obrazovky (B), provedou uživatele celým jeho cvičením. Přesto doporučujeme, aby si instruktor tělocvičny pečlivě nastudoval návod a s elektronickým monitorem se seznámil. Může pak uživatelům ukázat, jak se počítač správně obsluhuje.

DŮLEŽITÉ: ZAJISTĚTE, ABY BATERIE SPRÁVNĚ FUNGOVALA. PRO DLOUHODOBÉ A SPRÁVNÉ FUNGOVÁNÍ JE VHODNÉ JI NABÍJET POUZE POMOCÍ ADAPTÉRU, KTERÝ JE DODÁVÁN SPOLU SE STROJEM.

PERSONALIZACE ELEKTRONICKÉHO MONITORU:

V hlavní nabídce stiskněte po dobu 6 vteřin současně tlačítko RESET a "0". Na obrazovce (B) se zobrazí slova "FACTORY SETTINGS", obr. 1.
Stiskněte "8" a vyberte software z níže uvedené tabulky:

BH300	H800, H895, G930, R250
BH200-YL	H720, H775, G818
BH200-DK	G815
E1	G824, G825

Stiskněte "2" a vyberte typ stroje E (eliptický), B / R (kolo / Recumbent) nebo S (Stepper), a to pomocí tlačítek ▲ a ▼ . Chcete-li opustit režim personalizace, stiskněte tlačítko STOP.

Podle následujících pokynů přejděte do režimu pro personalizaci monitoru: V hlavní nabídce stiskněte po dobu 6 sekund současně klávesu "RESET" a "0". Na obrazovce (B), obr. 1, se objeví slova FACTORY - SETTINGS, pak stiskněte ENTER.

1) ZMĚNA z kilometrů na míle.-

Objeví se slovo UNITS, stiskněte klávesu ENTER a začne blikat slovo METRIC pomocí tlačítek LEVEL▲ LEVEL▼ vyberte jednotku rychlosti (METRIC / Km. -- ENGLISH / Míle) pak stiskněte ENTER pro potvrzení. Slovo "UNITS" začne blikat. Chcete-li nastavit vzdálenost nebo velikost kola, stiskněte tlačítko LEVEL ▲ k přechodu do nabídky “WHEELSIZE”. (Krok 2) Pokud chcete opustit nastavení, stiskněte tlačítko STOP a ne displeji (A) se zobrazí manuální program.

2) ZMĚNA VZDÁLENOSTI.-

Slovo “WHEELSIZE” musí blikat, pak stiskněte tlačítko ENTER a začnou blikat číslice mezi 0-80. Vyberte požadovanou hodnotu pomocí tlačítek LEVEL▲ LEVEL ▼ (**modely H800, H895, G930 select 80**) a potvrďte stisknutím ENTER. Slovo “WHEELSIZE” začne blikat. Chcete li nastavit jazyk, stiskněte LEVEL ▲ a vstupte do nabídky “LANGUAGE”. (Krok 3). Chcete-li opustit nastavení, klikněte na tlačítko "STOP".

3) ZMĚNA JAZYKA.-

Až bude blikat slovo “LANGUAGE" stiskněte tlačítko ENTER, tím se dostanete do volby jazyka. Pomocí kláves LEVEL▲ LEVEL▼ zvolte požadovaný jazyk a volbu potvrďte ENTER. Pro nastavení času stiskněte tlačítko LEVEL ▲ a vstupte tak do nabídky “SWR time" . (Krok 4) Chcete-li opustit nastavení, klikněte na tlačítko STOP.

4) WATT (SWR TIME, Mod; H800; H895).-

˘Až bude blikat slovo “SWR time" stiskněte ENTER a začnou svítit číslice od 0 a 60. Požadovanou hodnotu vyberete pomocí tlačítek LEVEL▲ a LEVEL▼ a volbu potvrdíte stisknutím ENTER. Po nastavení “SWR time” můžete přejít do dalšího nastavení, a to pomocí tlačítka LEVEL ▲, které vás přesměruje na nastavení “SPR TIME”. (Krok 5) Pokud chcete opustit nastavení, klikněte na tlačítko STOP.

5) SPR TIME.-

Až bude blikat slovo “SPR time" stiskněte ENTER a nastavte číslice od 20 až 60 sekundu, a to pomocí tlačítek LEVEL▲ a LEVEL▼. Hodnotu potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Po nastavení “SPR time” můžete přejít do dalšího nastavení, a to pomocí tlačítka LEVEL ▲ , které vás přesměruje na nastavení “MANUAL T” - maximální doby cvičení (krok 6) Pokud chcete opustit nastavení, klikněte na tlačítko STOP.

6) MAX. DOBA CVIČENÍ.-

Až bude blikat slovo “MANUAL T" stiskněte ENTER a nastavte čas v rozmezí mezi 0 a 60 minutami, a to pomocí tlačítek LEVEL▲ a LEVEL▼. Hodnotu potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Po nastavení “MANUAL T” můžete přejít do dalšího nastavení, a to pomocí tlačítka LEVEL ▲, které vás přesměruje na nastavení “TEXT”. (Krok 7) Pokud chcete opustit nastavení, klikněte na tlačítko STOP.

7) ZMĚNA UVÍTACÍ ZPRÁVY.-

Až bude blikat slovo “TEXT”stiskněte ENTER a pak se rozsvítí slovo ON nebo OFF. Pomocí tlačítek LEVEL▲ a LEVEL▼vyberte možnost. Pokud vyberete ON budete moci změnit uvítací zprávu na monitoru. Jakmile vyberte možnost ON, stiskněte klávesu ENTER a na obrazovce (B) se zobrazí blikající kurzor. Pomocí tlačítek LEVEL▲ LEVEL▼ zadejte uvítací zprávu písmeno po písmenku. Po dopsání zprávy podržte několik sekund tlačítko ENTER dokud nezačne blikat slovo "TEXT". Pomocí tlačítka LEVEL ▲ můžete přejít do dalšího nastavení "SOUNDS" (Krok 8). Pokud chcete opustit nastavení, klikněte na tlačítko STOP.

8) ZMĚNA ZVUKU.-

Až bude blikat slovo "SOUNDS" stiskněte tlačítko ENTER a pak se rozsvítí ON nebo OFF. Vyberte možnost pomocí tlačítka LEVEL▲ LEVEL▼ a stisknutím ENTER volbu potvrďte. Slovo "SOUNDS" začne blikat. Pomocí tlačítka "STOP" ukončíte nastavení a vrátíte se zpět do úvodní obrazovky. Začněte cvičit a všimněte si, že nastavené změny byly provedeny.

PANEL NASTAVENÍ

Nastavení	Popis
1) Metric	Změní rychlost z km na míle
2) Wheelsize	Změní rpm
3) Language	Změní jazyk Možnosti: Španělština, Portugalština, Angličtina, Francouzština, Němčina, Italština
4) SWR time	Stanoví rychlost pro výpočet WATT. Tato volba je možná pouze u strojů, které obsahují program WATT. Možnosti: Hodnota je v sekundách (minimum 20, maximum 60)
5) SPR time	Stanoví frekvenci pro výpočet pulsu Možnosti: Hodnota je v sekundách (minimum 20, maximum 60)
6) Manual T	Nastaví maximální časový limit pro cvičení. Možnosti: - 0 (Není stanoven žádný limit) Hodnoty se nastavují v minutách (maximum 60)
7) Text	Možnosti: - OFF (Není nastavená žádná uvítací zpráva) - ON (Nastavená uvítací zpráva, kterou jste si nadefinovali) Zprávu si můžete přizpůsobit, jak chcete - dát si např. název tělocvičny.
8) Sounds	Povolí nebo zakáže zvukové zprávy, které vydává monitor. Možnost: - ON (zapnuto) - OFF (vypnuto)

PRVKY ELEKTRONICKÉHO MONITORU (OBR.1).-

Elektronický monitor se skládá ze dvou odlišných oblastí: Monitor se nachází na obrázcích na straně 2 a 3.
Horní oblast, **obr.2** (A – B – C) pro **DISPLAY.**
Sodní část, **obr.3** (D – F – G) pro **TLAČÍTKA.**

DISPLEJ.-

Skládá se ze dvou obrazovek.
(A) Horní LED pole zobrazuje úroveň námahy v reálném čase, a to podle vybraného programu.
(B) Dolní alfanumerická obrazovka ukazuje možnosti výběru uživatele a cvičení.

Horní obrazovka (A) zobrazuje různé přednastavené cvičební profily (programy), které můžete vybrat během cvičení, a také zobrazuje aktuální úroveň námahy.

Dolní alfanumerická obrazovka (B) slouží jako vodítko pro uživatele při výběru cvičení a zobrazuje informace o cvičení, a to v průběhu cvičení a pak následně i po skončení. LED indikátory (C), které jsou umístěny pod alfanumerickou obrazovkou, poskytují odečet SPEED / RPM (rychlost / RPM), DISTANCE / CALORIES (vzdálenost / kalorie), WATT, PULSE RATE (tepová frekvence) a označuje, které informace se v průběhu cvičení zobrazují.

Na LED displeji (C) se v průběhu cvičení zobrazují následující data:

- **SPEED**: Ukazuje odhadovanou hodnotu lineární rychlosti, kterou by reálně kolo jezdilo na základě šlapání uživatele. Hodnota se zobrazuje v kilometrech za hodinu (nebo mílích).

-**RPM**: Zobrazuje aktuální rychlost šlapání při cvičení. Udává počet celých otáček, které klika provede za minutu (RPM).

-**TIME**: Zobrazuje čas, který uplynul od zahájení cvičení, nebo pokud byl nastaven časový limit, tak zobrazuje čas, který zbývá k dosažení tohoto nastaveného limitu. Čas se zobrazuje v minutách a sekundách (mm:ss).

-**DISTANCE**: Ukazuje vzdálenost, kterou jste urazili od doby, co jste začali cvičit. Vzdálenost se počítá pomocí odhadované rychlosti (SPEED) a zobrazené jednotky jsou kilometry nebo míle.

-**CALORIES**: Zobrazuje odhadovaný počet kalorií, které jste prozatím cvičením spálili. Tento výpočet je založen na energii a hodnotách jako je hmotnost a věk (pokud je uživatel poskytl).

-WATTS: Ukazuje množství energie, která se aktuálně produkuje v průběhu cvičení. Tento výpočet je založen na úrovni námahy a rychlosti šlapání. Informace se zobrazuje ve WATT.

-**PULSE**: Zobrazuje srdeční frekvenci uživatele za předpokladu, že správně drží senzory pro měření tepové frekvence a nebo používá hrudní pás. Pokud používá obě možnosti naráz, tak údaje z hrudního pásu mají přednost před údaji ze senzorů tepové frekvence. Další informace naleznete níže.

KLÁVESNICE.

Funkce jednotlivých kláves jsou uvedeny níž. Viz. obr.3.

Monitor obsuje dotykovou klávesnici. Tato klávesnice se skládá z numerických kláves (F) a funkčních kláves (G)

- **Numerické klávesy** (F) - (1- 0) se používají k zadávání údajů, které požaduje počítač
- **Funkční klávesy** (G) – **reset; level↑; level↓; enter; pause; stop; quick/start - slouží k výběru konkrétního cvičení, zadání požadovaných údajů, ovládání úrovní námahy pro cvičení a dokončení cvičení.**

-reset - Slouží k vymazání dat, která byla zadána do monitoru při výběru programu.

-level▼- Slouží pro snižování námahy. Při stisknutí této klávesy během cvičení dojde ke snížení úrovně námahy stroje o jedna. Během výběru programů se používá k přechodu na další obrazovku. .

-level▲- Slouží pro zvýšení námahy při cvičení. Při stisknutí této klávesy během cvičení dojde ke zvýšení úrovňe námahy o jednu. Během výběru programů se používá k přechodu zpět na předchozí obrazovku.

-enter- Díky tomuto tlačítku potvrzujete výběr a ověřujete. Používá se během programování, výběru profilu, potvrzení zadaných údajů a začátek cvičení. Používá se také během programování uživatelského profilu, a to na potvrzení zadané námahy.

-pause- Pozastavení. Pokud toto stisknete během cvičení, cvičení se zastaví a zastaví se i odpočítávání. Chcete-li pokračovat ve cvičení, znovu stiskněte tlačítko PAUSE a nebo pokračujte ve cvičení. Pokud cvičení pozastavíte, zůstane zastavené po dobu 45 vteřin, pak se monitor sám vypne. Pokud v režimu pozastavení stisknete tlačítko STOP, bude cvičení vnímáno jako dokončené a ukončí se.
If, in pause mode, the STOP key is pressed then the exercise will be understood as finished.

-stop- Tlačítko STOP. Pokud je toto během cvičení stisknuto, cvičení bude považováno za dokončené a nastavení námahy poklesne na minimální úroveň. Zobrazí se souhrn všech údajů o cvičení a poté se vrátíte na úvodní obrazovku.
Podržte tlačítko STOP po dobu 3 vteřin v režimu START/READY a počítač se automaticky přepne do stau vypnuto.

-quick/start- Tlačítko pro rychlé spuštění. Když stisknete toto tlačítko, začnete cvičit v manuálním režimu.

ZAČÍNÁME.-

Aby bylo možné monitor zapnout, je nutné šlapat tak, aby se klika točila rychlostí 45ot./min. Jakmile dosáhnete těchto otáček, monitor se rozsvítí a zůstane 60 sekund zapnutý a vy jej můžete naprogramovat. Adaptér, který je dodáván spolu se strojem, můžete zapnout do zásuvky a v nabídce možností musíte vybrat možnost ON (viz. krok 4). Jakmile je monitor zapnutý, zobrazí se na poli písmeno "M" pro ruční ovládání. Na spodní straně (B) se zobrazí přednastavená uvítací zpráva (WELCOME TO HI-POWER). Můžete začít cvičit v manuálním režimu, a to stisknutím tlačítka QUICK/START. Stisknutím **level▲** nebo **level▼** můžete zvýšit nebo snížit úroveň námahy.

INSTRUKCE

USB PORT.-

Počítač obsauje USB port (D), díky kterému můžete nabít svůj mobilní telefon. Aby toto správně fungovalo, je nutné mít stroj zapnutý do elektrické sítě.

SLEEP MODE.-

Tento režim se aktivuje, pokud v pohotovostním režimu (45 vteřin) není přijat žádný signál RPM. V tomto režimu se nezobrazují žádné informace na monitoru. Chcete-li, aby se monitor zapnul, musíte šlápnout na stupačku a znovu aktivovat displej.
Pokud je adaptér připojen do zásuvky, konzole se nepřepne do režimu spánku.

P0 MANUAL REŽIM.-

Jakmile je monitor zapnutý, zobrazí se na LED displeji (A) obr. 2, profil a písmeno "M", které znační manuální režim a na dolní obrazovce se zobrazí přednastavená uvítací zpráva.
Na LED displeji (A), obr.2, bude zobrazena úroveň námahy. Stisknutím kláves **level▲** nebo **level▼** můžete zvýšit nebo snížit úroveň námahy, a to mezi dvaceti různými nastaveními.
Každých 10 sekund přepíná alfanumerická obrazovka (B), obr. 2, mezi hodnotami, a to: (SPEED (rychlost) Mod.H800; H895 km/h nebo mph -míle; Mod.G930 kroky za minutu; Mod. R250 kroky za minutu); TIME (čas); CALORIES (kalorie); PULSE (puls) a ve druhé sekvenci: (r.p.m. H800; H895; Mod. G930 počet kroků v režimu; kroky mod. R250); DISTANCE (vzdálenost); WATT a PULSE RATE (puls).
Program lze přerušit stisknutím tlačítka STOP, kdy se na spodní alfanumerické obrazovce zobrazí průměrné hodnoty: EXERCISE TIME (čas); DISTANCE TRAVELLED (vzdálenost); CALORIES CONSUMED (spálené kalorie) za dobu cvičení. Tyto hodnoty se zobrazí dvakrát - každá vždy na pět vteřin.
Pokud během doby, co se zobrazují tyto hodnoty, nedojde ke stisknutí žádného tlačítka a nezačnete znovu cvičit, stroj se vrátí k manuálnímu programu.

PROGRAM.-

Tento počítá má: 1 MANUAL program; 8 přednastavených programů a uživatelsky programovatelný profil (USER), také TEST, program řízený tepovou frekvencí (H.R.C) a watt program (mod. H800 / H895) / vzdálenost (mod. G930).

Všechny přednastavené programy naleznete na konci příručky.

P1 - P8 PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY.-

Když je monitor zapnutý, v horní LED část (A), obr. 2, zobrazí profil a písmeno "M", jako manuální režim. Klávesy LEVEL▲ a LEVEL▼ se používají k zobrazení různých přednastavených profilů. Jakmile si vyberete konkrétní profil, stačí kliknout na ENTER.
Na LED displeji (A) se zobrazí žádost o zadání vašeho věku (rozmezí mezi 10 a 99), zadejte svůj věk pomocí číselných kláves (F), obr. 3 a potvrďte stisknutím ENTER. Dále bude potřeba zadat váhu (rozmezí mezi 30 - 199kg), váhu vyberte opět pomocí kláves (F) a potvrďte stisknutím ENTER. Pak je potřeba zadat časový limit cvičení (rozmezí mezi 10 - 60 minutami), vyberte čas pomocí kláves (F), obr.3, potvrďte stisknutím ENTER a začněte cvičit.
V každém přednastaveném profilu jsou čtyři různé úrovně obtížnosti (L1-L4). K nastavení obtížnosti použijte tlačítko LEVEL▲ a LEVEL▼.

Jakmile dokončíte cvičení, monitor zobrazí průměrné hodnoty na alfanumerické obrazovce (B), obr. 2.

Program lze přerušit stisknutím tlačítka STOP, kdy se na spodní alfanumerické obrazovce zobrazí průměrné hodnoty: EXERCISE TIME (čas); DISTANCE TRAVELLED (vzdálenost); CALORIES CONSUMED (spálené kalorie) za dobu cvičení. Tyto hodnoty se zobrazí dvakrát - každá vždy na pět vteřin.
Pokud během doby, co se zobrazují tyto hodnoty, nedojde ke stisknutí žádného tlačítka a nezačnete znovu cvičit, stroj se vrátí k manuálnímu programu.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM (USER).-

Když je monitor zapnutý, v horní LED část (A), obr. 2, zobrazí profil a písmeno "M", jako manuální režim. Klávesy LEVEL▲ a LEVEL▼ se používají k zobrazení různých přednastavených profilů. Pomocí těchto tlačítek vyberte program 9 (USER) a volbu potvrďte stisknutím ENTER.
Na LED displeji (A) se zobrazí žádost o zadání vašeho věku (rozmezí mezi 10 a 99), zadejte svůj věk pomocí číselných kláves (F), obr. 3 a potvrďte stisknutím ENTER. Dále bude potřeba zadat váhu (rozmezí mezi 30 - 199kg), váhu vyberte opět pomocí kláves (F) a potvrďte stisknutím ENTER. Pak je potřeba zadat časový limit cvičení (rozmezí mezi 10 - 60 minutami), vyberte čas pomocí kláves (F), obr.3, potvrďte stisknutím ENTER. Nyní stiskněte klávesu RESET a můžete začít navrhovat váš cvičební profil. Tento je rozdělen na 21 částí, první tři jsou pro zahřátí a můžete zde zadat pouze omezené hodnoty, aby nedošlo ke zranění. U zbývajících částí již není omezení žádné. Pro výběr první části klikněte na RESET, pomocí kláves LEVEL▲ a LEVEL▼nastavte požadovaný odpor a stiskněte ENTER. Takto pokračujte, dokud nenastavíte celý graf.

Pokud při nastavení uděláte chybu, stiskněte tlačítko RESET a opakujte předchozí krok. Poté stiskněte tlačítko ENTER a začněte cvičit. Jakmile skončíte, monitor zobrazí průměrné hodnoty na alfanumerické obrazovce (B), obr. 2.

Program lze přerušit stisknutím tlačítka STOP, kdy se na spodní alfanumerické obrazovce zobrazí průměrné hodnoty: EXERCISE TIME (čas); DISTANCE TRAVELLED (vzdálenost); CALORIES CONSUMED (spálené kalorie) za dobu cvičení. Tyto hodnoty se zobrazí dvakrát - každá vždy na pět vteřin.
Pokud během doby, co se zobrazují tyto hodnoty, nedojde ke stisknutí žádného tlačítka a nezačnete znovu cvičit, stroj se vrátí k manuálnímu programu.

POZNÁMKA: První tři kroky programu jsou určeny pro zahřátí. Díky tomuto kroku předcházíte případným zraněním.

P10 – P11 MUŽ - ŽENA TEST KONDICE.-

Cílem tohoto testu je posoudit úroveň kondice uživatele. K tomu musíte udržovat rychlost šlapání mezi 70 - 80 otáčkami za minutu, a to po dobu 5 minut. Rozdíl mezi mužským a ženským testem je ve wattech. Hodnota pro muže je nastavena na 150W a pro ženu na 100W.
Při zapnutém monitoru bude horní LED pole (A), obr. 2, zobrazovat profil a písmeno "M". Pomocí kláves LEVEL▲ a LEVEL▼ zvolte program Male TEST nebo FEMALE test.

Na dolní alfanumerické obrazovce budete požádání o zadání vašeho věku (hodnota mezi 10 - 99), věk zadejte pomocí kláves (F), obr. 3 a potvrďte stisknutím ENTER.

Horní LED pole (A), obr. 2 zobrazí blikající symbol srdce. Položte ruce na senzory pro měření tepové frekvence a nebo použijte hrudní pás, pokud ho máte. Začněte TEST tím, že budete šlapat rychlost 70 - 80 RPM, šlapejte po dobu 5 minut. Pokud se budete držet v tomto rozmezí, na monitoru bude zobrazeno "OK". Pokud překročíte nebo klesnete pod požadované RPM, na monitoru se zobrazí hláška "R.P.M?".

Na konci testu získáte známku od 1 (velmi špatné) do 5 (vynikající). Může se ale také objevit "0", což znamená, že test nebyl proveden správně (nebyla dodržena rychlost šlapání a nebo jste špatně drželi senzor pro měření tepové frekvence).
POZNÁMKA: K provedení testu je důležité měřit tepovou frekvenci buď pomocí senzorů, nebo pomocí hrudního pásu. Před provedením tohoto testu je dobré se zahřát.

Maximální počet srdečních tepů, který by člověk neměl překročit, je označen jako maximální tepová frekvence a tato hodnota s přibývajícím věkem klesá. Dá se vypočítat pomoc jednoduchého vzorce, kdy se váš věk odečte od čísla 220. Maximální srdeční frekvence by se pak měla pohybovat mezi 65% a 85%. Nedoporučujeme překračovat hranici 85%.

Kdykoli vaše tepová frekvence překročí 85% maximální hodnoty srdeční frekvence, objeví se symbol blikajícího srdce a zazní pípání, dokud tepová frekvence pod tuto hodnotu neklesne.

Z bezpečnostních důvodů doporučujeme při cvičení nepřekračovat 85% maximální hodnoty srdeční frekvence!

P-12 PROGRAM ŘÍZENÝ SRDEČNÍ FREKVENCÍ (H R C).-

Před cvičením doporučujeme se krátce zahřát. Předejdete tak možným zraněním.

Tento program umožňuje vybrat si srdeční frekvenci (mezi 65% - 85%maximální srdeční frekvence) a stroj pak sám automaticky upraví úroveň zátěže tak, aby zajistil, že uživatel bude udržovat nastavenou hodnotu tepové frekvence. Při tomto cvičení musíte použít senzory pro měření tepové frekvence a nebo hrudní pás a zároveň nesmíte překročit 85% maximální srdeční frekvence.
Při zapnutém monitoru bude horní LED pole (A), obr. 2, zobrazovat profil a písmeno "M". Pomocí kláves LEVEL▲ a LEVEL▼ zvolte program HRC a potvrďte stisknutím ENTER.

Stisknutím klávesy ENTER upravte cílovou srdeční frekvenci a v LED okně se zobrazí “ENTER PULSE SETTING <40-220>” Stiskněte numerická tlačítka podle pulsu, který požadujete a v LED displeji se zobrazí “PULSE = xxx” a zadaná hodnota bude blikat. Hodnoty můžete zadávat v rozmezí 40 ~ 220. Potvrďte stisknutím ENTER.

AUTOMATICKÉ NASTAVENÍ

Na začátku cvičení nastaví stroj úroveň námahy na minimum, tj. 50W, dokud se nenačte puls. Jakmile je stanovená tepová frekvence, program vypočítá vaší tepovou frekvenci každých x sekund (toto upravíte na rozmezí mezi 20 - 60 sekundami).
Vše je vysvětleno v následujících krocích.

1.- CÍLOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE vyšší než **AKTUÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE**:
Když je rozdíl mezi **CÍLOVOU SRDEČNÍ FREKVENCÍ** a **AAKTUÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCÍ** roven nebo větší než 15 r.p.m., **AUTOMATICKÁ KONTROLA** začne pomalu zvyšovat zátěž kroku o 20 Watt. Pokud je rozdíl menší než 15 r.p.m nastavení se bude automaticky měnit po 10W, dokud se obě srdeční frekvence neshodují.
2.- AKTUÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE je vyšší než **CÍLOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE**:
Pokud je rozdíl mezi **AKTUÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCÍ** a **CÍLOVOU SRDEČNÍ FREKVENCÍ** roven nebo větší než 15r.p.m., automatická kontrola začne pomalu snižovat zátěž kroku o 20W. Pokud je rozdíl menší než 15 r.p.m., nastavení se bude automaticky měnit po 10W, a to dokud se obě hodnoty nebudou shodovat.
Pokud je rozdíl mezi **SKUTEČNOU SRDEČNÍ FREKVENCÍ** a **CÍLOVOU SRDEČNÍ FREKVENCÍ** roven nebo větší než 30 r.p.m, zobrazí se na alfanumerické obrazovce (B) zpráva "**REDUCE EXERTION LEVEL, YOUR HEART RATE IS TOO HIGH"** a automatické ovládání stroje sníží úroveň námahy na minimum (50W).
Pokud během cvičení není zjištěna žádná tepová frekvence, bude na displeji blikat zpráva **"Heart rate value?"** Pokud tato situace bude trvat déle než 60 sekund, stroj se vrátí do manuálního režimu.

POZNÁMKA: maximální počet srdečních tepů, které by neměl člověk při cvičení překročit, se nazývá maximální srdeční frekvence a tato hodnota s věkem klesá. Jednoduchý výpočet pro tuto hodnotu je odečíst váš věk (v letech) od hodnoty 220. Z tohoto čísla pak můžete dopočítat maximální tepovou frekvenci, která by měla být držela v rozmezí mezi 65% - 85%. Při správném cvičení není vhodné přesahovat 85% vaší maximální srdeční frekvence.
Z bezpečnostních důvodů se doporučuje cvičit pod 85% maximální srdeční frekvence. Pokud nepoužíváte systém pro měření srdečního tepu, objeví se na obrazovce symbol srdce a otazník. Pokud i nadále není přijímán žádný signál o tepové frekvenci, program se zruší a vy budete muset vytvořit nový cvičební program.

P13 - Models. H800; H895; H720; H775 WATT PROGRAM.-

Tento program umožňuje nastavit úroveň wattů (výkonu) při kterých chcete cvičit. Watty jsou založeny na vynaloženém úsilí a rychlosti cvičení. Stroj automaticky reguluje úroveň námahy tak, aby zajistil, že uživatel bude vyvíjet vždy stejný výkon, a to nezávisle na rychlosti šlapání.
Tento program používá přednastavenou úroveň námahy pro prvních čtyřicet sekund, aby došlo k zahřání a zabránilo se případnému zranění. Po čtyřicáté vteřině stroj převezme kontrolu nad nastavením odporu, a to na základě rychlosti šlapání uživatele.
Před použitím tohoto programu je vhodné se krátce zahřát. Předejdete tak možným zraněním. Když je monitor zapnutý, horní LED displej (A), obr. 2, zobrazuje písmeno (M) pro manuální režim. Pomocí kláves LEVEL▲ a LEVEL▼ můžete procházet různé přednastavené programy. Vyberte program WATT a tuto volbu potvrďte stisknutím ENTER.
Spodní alfanumerický displej (B) vás požádá o zadání hodnoty WATT. Pomocí číselných kláves (F), obr. 3, vyberte hodnotu mezi 25 a 400W a volbu potvrďte stisknutím ENTER. Na LED displeji se zobrazí následující hláška: "ENTER THE EXERCISE TIME <MINUTES>" (zadejte čas cvičení) a bude blikat následující údaj "? 10" . Stisknutím numerických kláves zadejte dvojciferné číslo pro čas (hodnoty: 10 ~ 60）. Následně zadanou hodnotu potvrďte stisknutím ENTER. Nyní můžete program spustit.
Po zadání posledního nastavení stiskněte ENTER a tím uložíte všechny hodnoty. Úroveň námahy začíná na 1 a každou minutu se bude zvyšovat na další řádek. Pokud jsou otáčky (RPM) příliš nízké, na hlavním displeji se zobrazí informace "RPM a šipka nahoru" a počítač se pozastaví na dobu 15 sekund.

AUTOMATICKÉ NASTAVENÍ-

Po spuštění tréninku program vypočítá hodnota WATT každých x sekund (hodnotu x může uživatel upravit v programu SWR). Metoda pro nastavení rychlosti WATT je následující:

1. – Během tréninku program porovná skutečnou hodnotu WATT s cílovou hodnotou WATT. Pokud je skutečná hodnota WATT menší nebo rovna 75 (%) cílové hodnoty WATT, Úroveň zátěže se automaticky zvýší v následujících krocích od 3 až do levelu 20.
2. – Během tréninku program porovná skutečnou hodnotu WATT s cílovou hodnotou WATT. Pokud je skutečná hodnota WATT menší nebo rovna 50 (%) cílové hodnoty WATT, Úroveň zátěže se automaticky zvýší v následujících krocích od 2 až do levelu 20.
3. – Během tréninku program porovná skutečnou hodnotu WATT s cílovou hodnotou WATT. Pokud je skutečná hodnota WATT menší nebo rovna 15 (%) cílové hodnoty WATT, Úroveň zátěže se automaticky zvýší v následujících krocích od 1 až do levelu 20.
4 .– Během tréninku program porovná skutečnou hodnotu WATT s cílovou hodnotou WATT. Pokud je skutečná hodnota WATT větší nebo rovna 15 (%) cílové hodnoty WATT, Úroveň zátěže se automaticky sníží o 1 úroveň dolů až do hodnoty 1.
5. – Během tréninku program porovná skutečnou hodnotu WATT s cílovou hodnotou WATT. Pokud je skutečná hodnota WATT větší nebo rovna 50 (%) cílové hodnoty WATT, Úroveň zátěže se automaticky sníží o 2 úrovně dolů až do hodnoty 1.
6. – Během tréninku program porovná skutečnou hodnotu WATT s cílovou hodnotou WATT. Pokud je skutečná hodnota WATT větší nebo rovna 75 (%) cílové hodnoty WATT, Úroveň zátěže se automaticky sníží o 3 úrovně dolů až do hodnoty 1.

POZNÁMKA: **Naprogramované WATTY můžete kdykoli během cvičení měnit, a to pomocí tlačítek LEVEL ↑ a LEVEL ↓ (nastavení času nebude ovlivněno).** Na displeji pak budou blikat nastavené WATTY.

Stroj je vybaven ručními senzory pro měření tepové frekvence uživatele. Můžete také použít telemetrický hrudní pás.

Senzory pro měření tepové frekvence se používají velice snadno - stačí je při cvičení pevně uchopit a počkat, až se na displeji zobrazí hodnota srdeční frekvence. Tato hodnota se neobjeví okamžitě, ale je potřeba alespoň 20 vteřin vyčkat.

UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu doporučujeme, abyste se poradil se svým lékařem a probral s ním povahu vašeho cvičení. Pokud máte zavedený kardiostimulátor, nepoužívejte hrudní pás bez doporučení lékaře.

CO ZNAMENAJÍ JEDNOTLIVÉ SYMBOLY.-

Na obrazovce se může objevit řada symbolů nebo slov, což znamená:

Symbol srdce a otazník: Hrudní pás není nasazen správně.

Symbol blikajícího srdce : Tento symbol je zobrazen pouze v TESTECH a znamená to, že jste test neprovedli správně (nedodrželi jste rychlost nebo jste měli špatně nasazený hrudní pás či chybně drželi senzory pro měření tepové frekvence.

Symbol klíče:
Mechanická porucha. Vypněte stroj na 2 minuty a poté jej znovu zapněte. Zařízení je vybaveno systémem automatické korekce chyb, pokud ale problém přetrvává, obraťte se na servisní středisko.

Text Výzev:

1.	"WELCOME TO HI POWER"
2.	"PRESS THE ARROWS TO SELECT PROFILE"
3.	" PRESS QUICK/START TO BEGIN"
4.	" PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE"
5.	" ERROR"
6.	" CONSULT TECHNICAL SERVICE"
7.	" INTRODUCE YOUR AGE <10-99>"
8.	" INTRODUCE YOUR WEIGHT <30-199> KG"
	" INTRODUCE YOUR WEIGHT <70-440> LB"
9.	" INTRODUCE EXERCISE TIME <10-60> MINUTES"
10.	" INTRODUCE WATT SETTING <25-400>"
	" WATTS="
11.	" AGE="
12.	" INTRODUCE PULSE RATE SETTING <40-220>"
13.	" PULSE RATE="
14.	" PRESS PAUSE TO CONTINUE THE EXERCISE. PRESS STOP TO FINISH"
15.	" EXERCISE TIME="
16.	" DISTANCE COVERED="
17.	" AVERAGE SPEED="
18.	" CALORIES BURNT="
19.	" PRESS ENTER TO ACCEPT THE STORED PROFILE. PRESS RESET TO MODIFY THE PROFILE."
20.	" USE THE ARROWS TO SELECT THE EXERTION LEVELS FOR THE ACTIVE COLUMN. PRESS ENTER TO MOVE TO THE NEXT COLUMN. PRESS RESET TO RETURN TO MANUAL MODE"
21.	" DECREASE EXERTION OF EXERCISE. YOUR HERAT RATE IS TOO HIGH"
22.	" THE RESULT OF THE TEST IS="

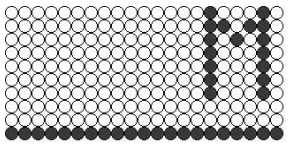
Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se obrátit na vašeho dodavatele. Kontakt na něj je uveden na poslední straně této příručky.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ VLASTNÍCH VÝROBKŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZRNĚNÍ.

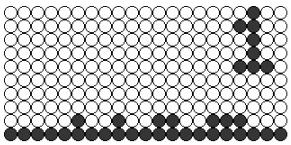
PROFILY PROGRAMŮ

H800 / H895 / H720 / H775

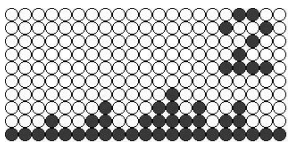
P-0



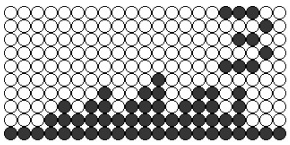
P-1



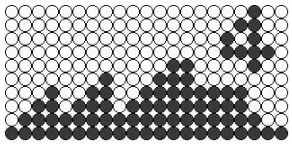
P-2



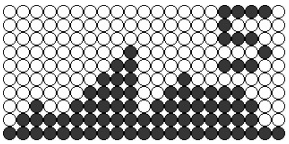
P-3



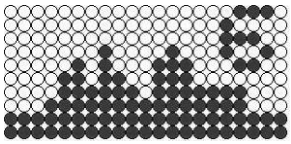
P-4



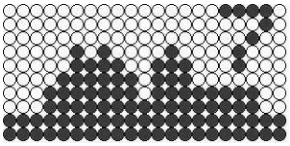
P-5



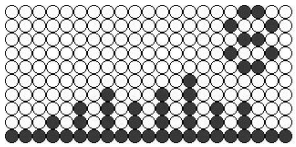
P-6



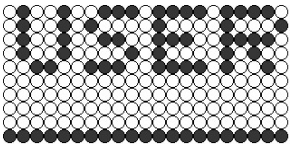
P-7



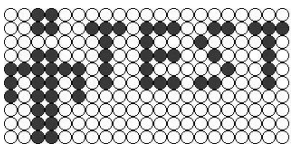
P-8



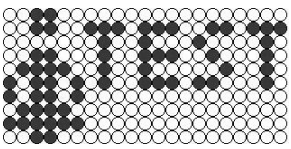
P-9



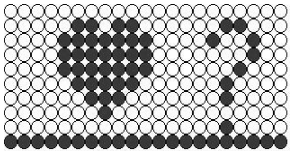
P-10



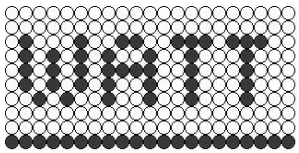
P-11



P-12

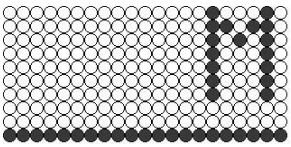


P-13

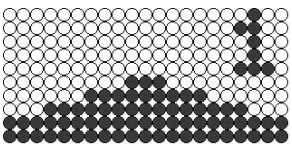


G930 / G815 / G818

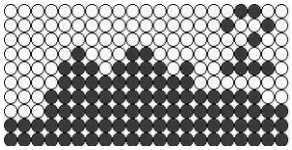
P-0



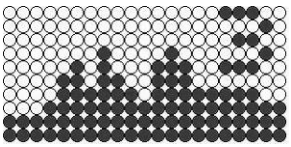
P-1



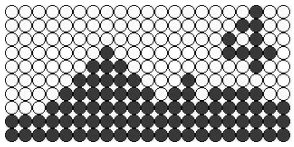
P-2



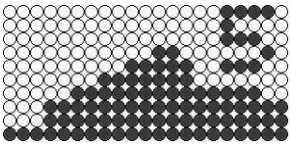
P-3



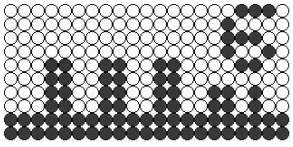
P-4



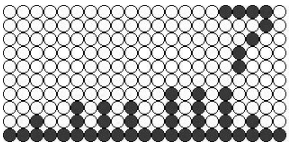
P-5



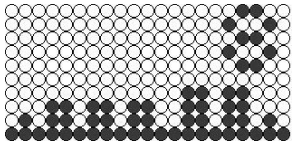
P-6



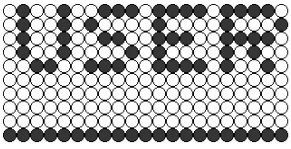
P-7



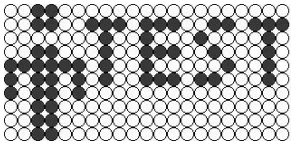
P-8



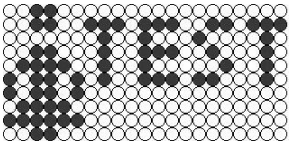
P-9



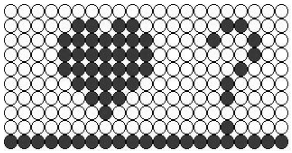
P-10



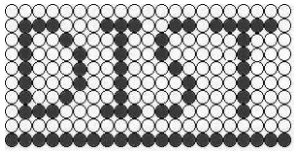
P-11



P-12

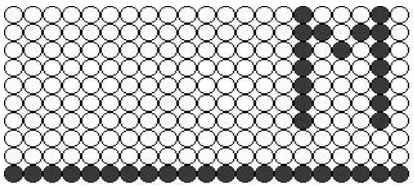


P-13

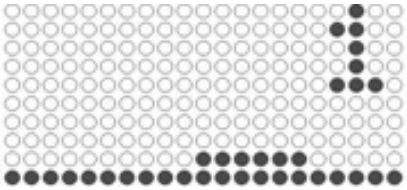


R250

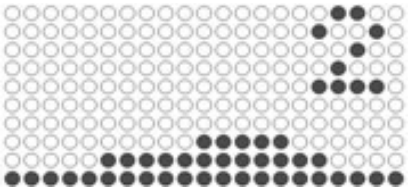
P0



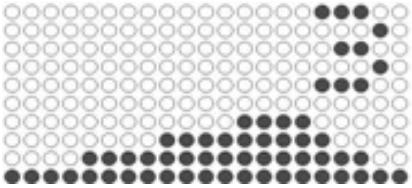
P1



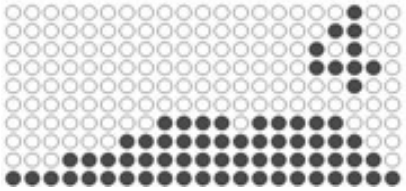
P2



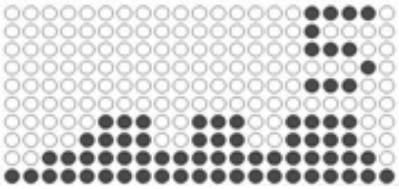
P3



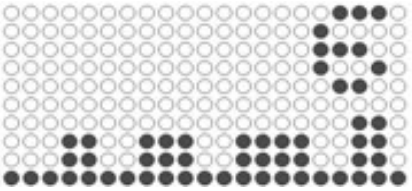
P4



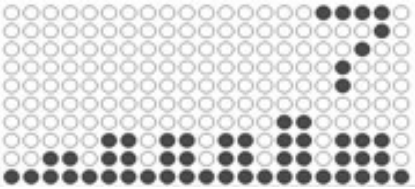
P5



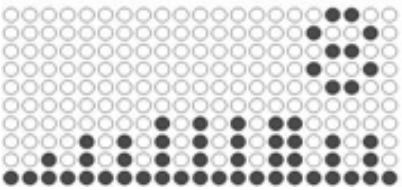
P6



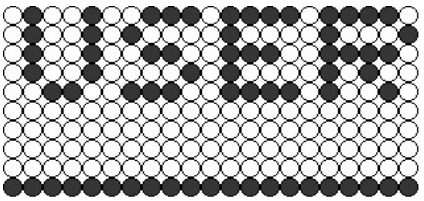
P7



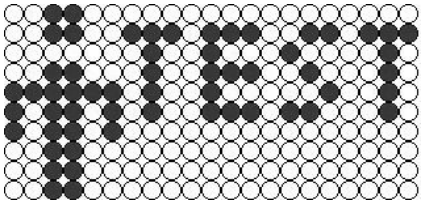
P8



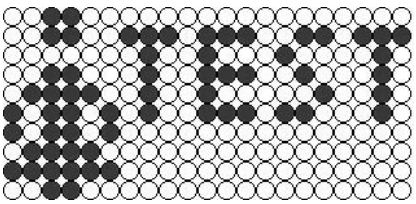
P9



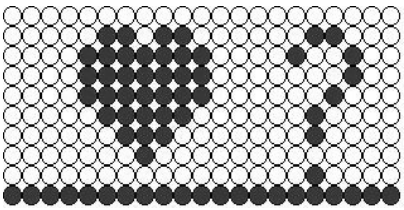
P10



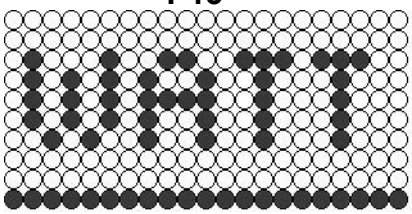
P11

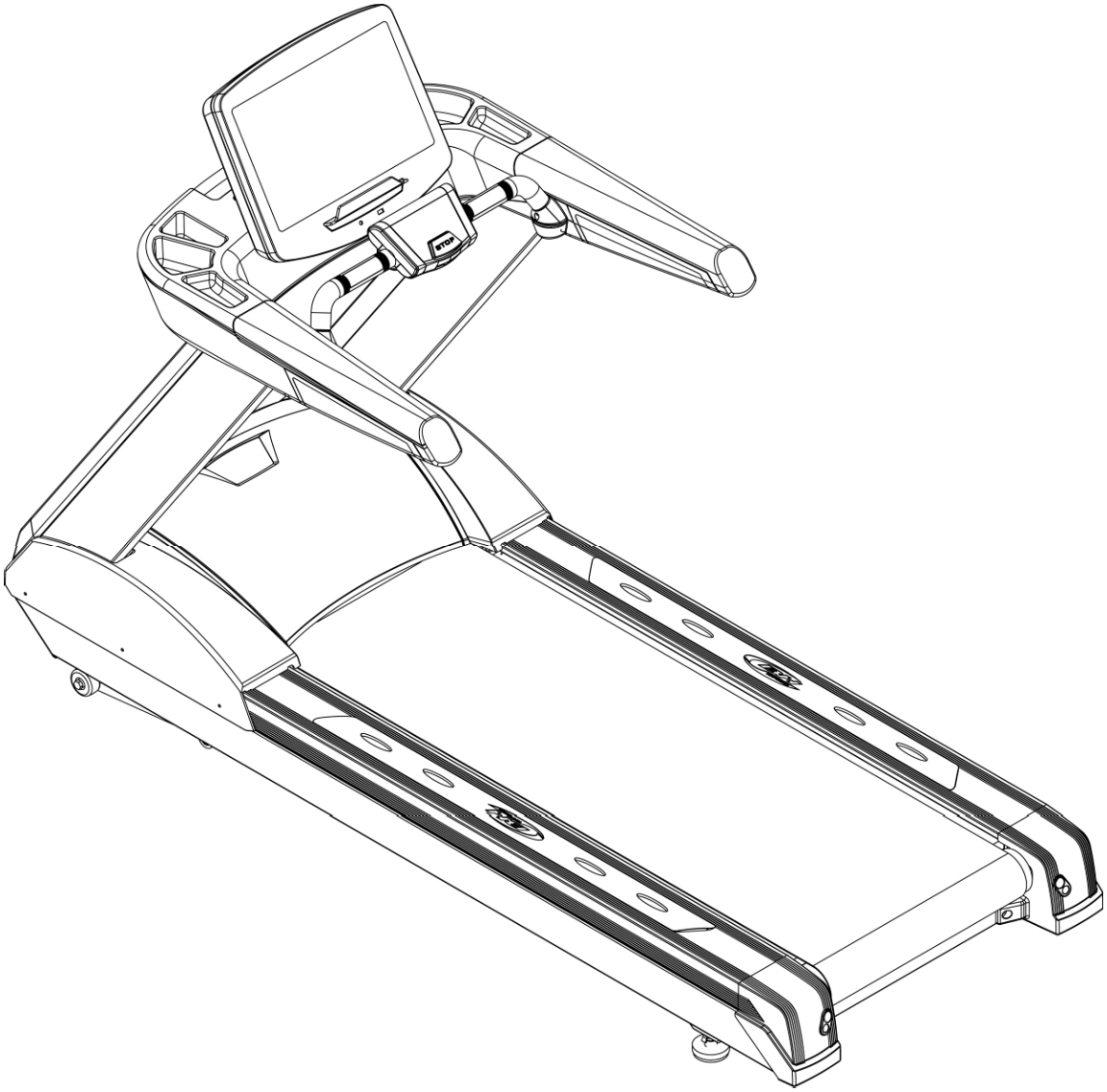


P12

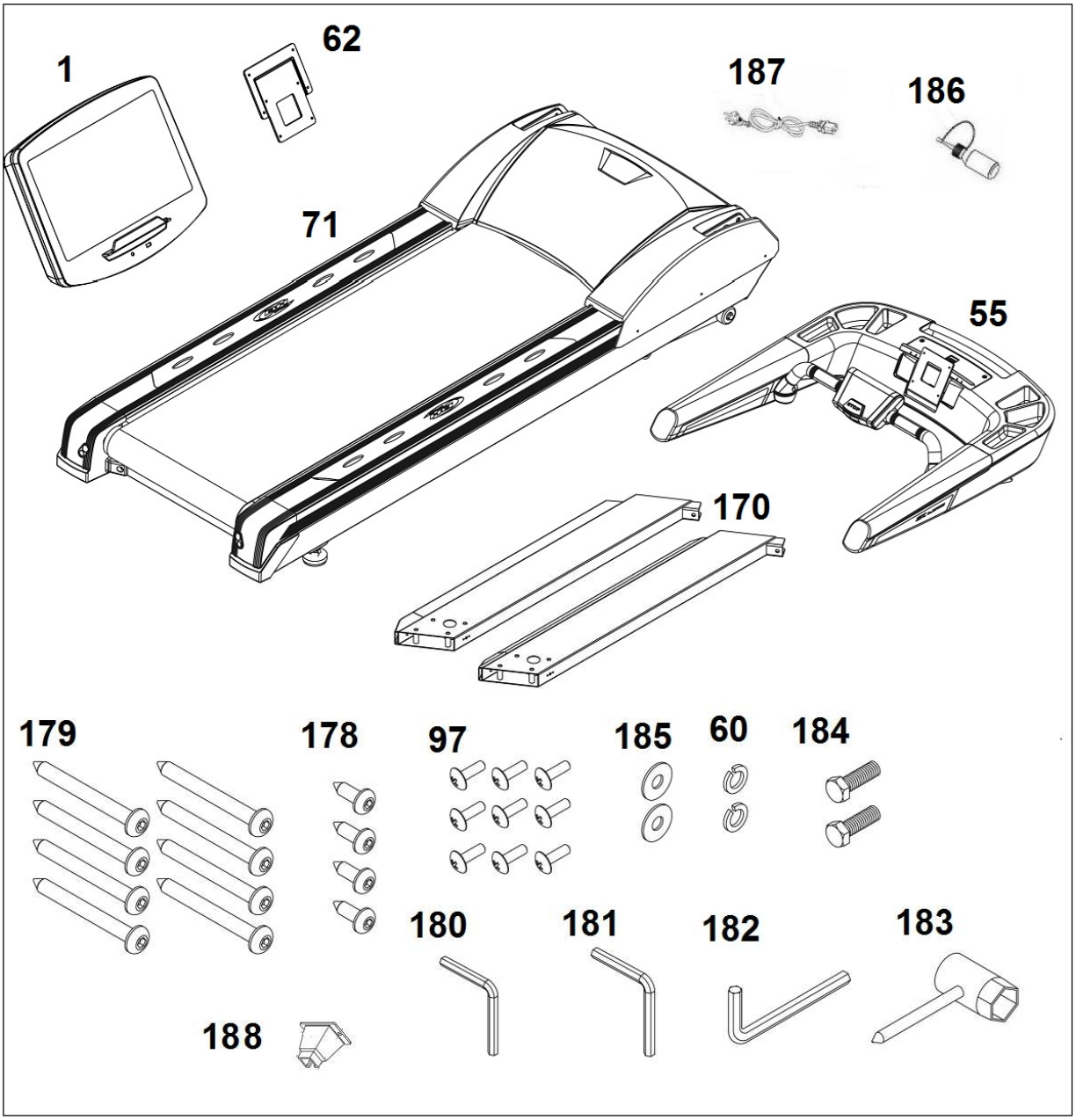


P13



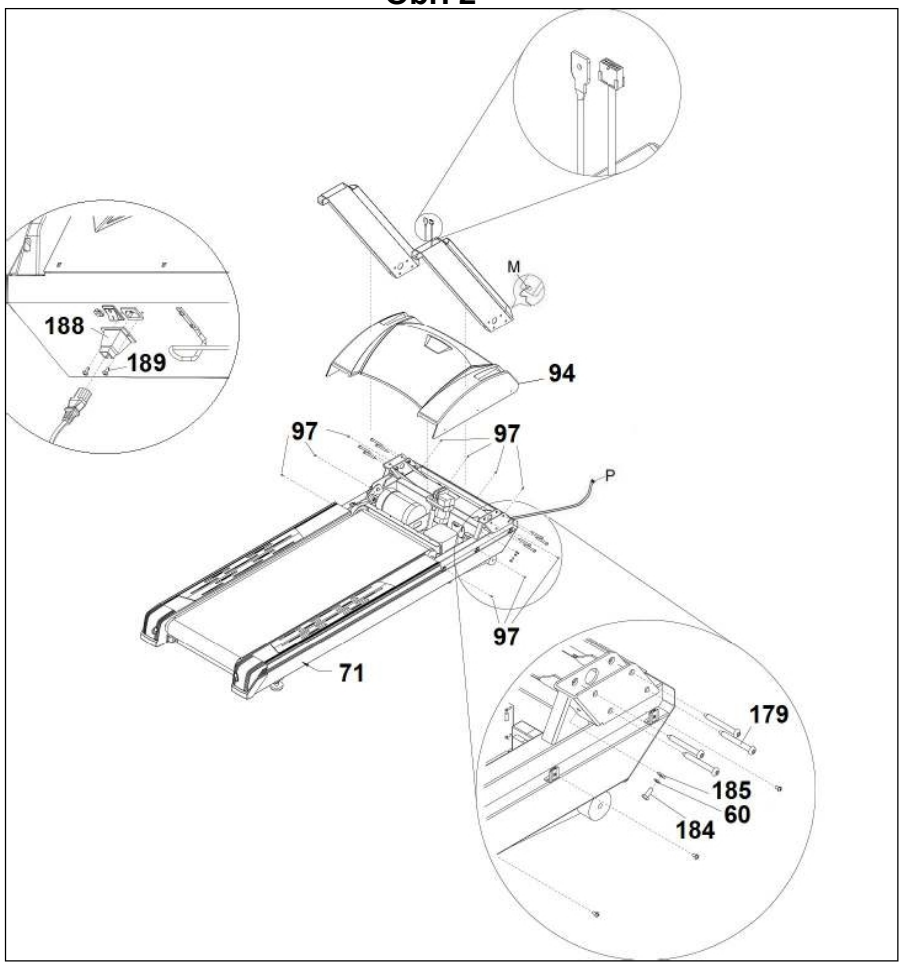


Návod na obsluhu
Bežecký pás BH FITNESS SK7990 LED
SK

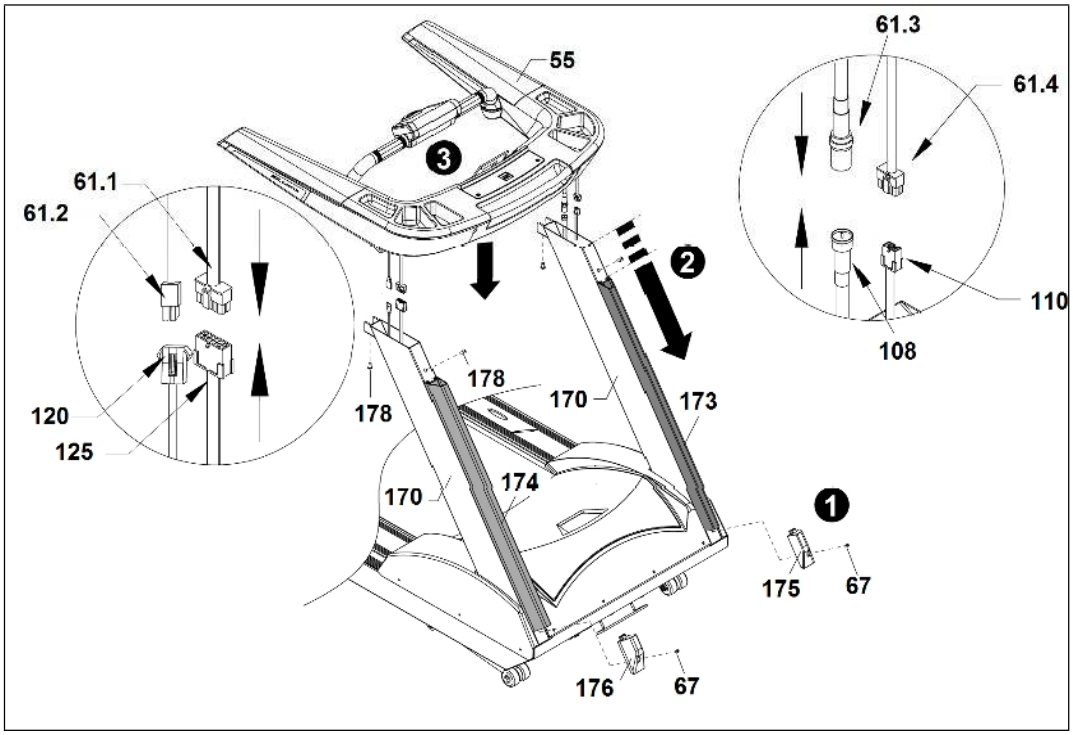


(1) Monitor
(71) Hlavné telo školiteľa
(55) Podpera riadidiel
(170) Ľavý stĺpec
(170) Pravý stĺpec
(62) Podpora
(179) Skrutka M-10x70
(178) Skrutka M-8x15
(188) Chránič spínača
(97) Skrutka M-5x12
(185) Podložka M-8
(60) Podložka M-8
(184) Skrutka M8x20
(187) Sieťový kábel
(186) Fľaša s mazivom
Kombinovaný kľúč
imbusový kľúč

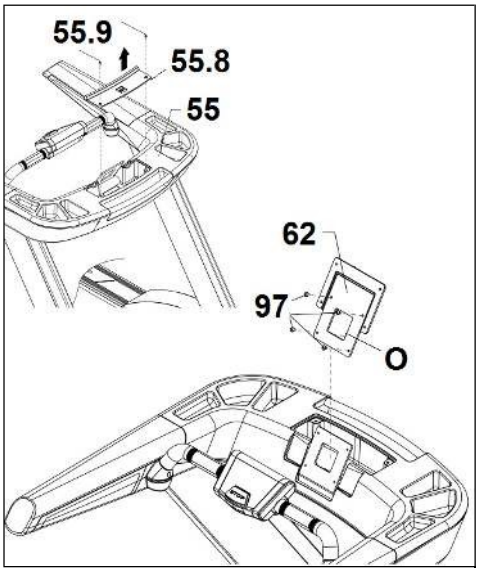
Obr. 2


188
189
M
94
97
97
P
97
71
179
185
60
184

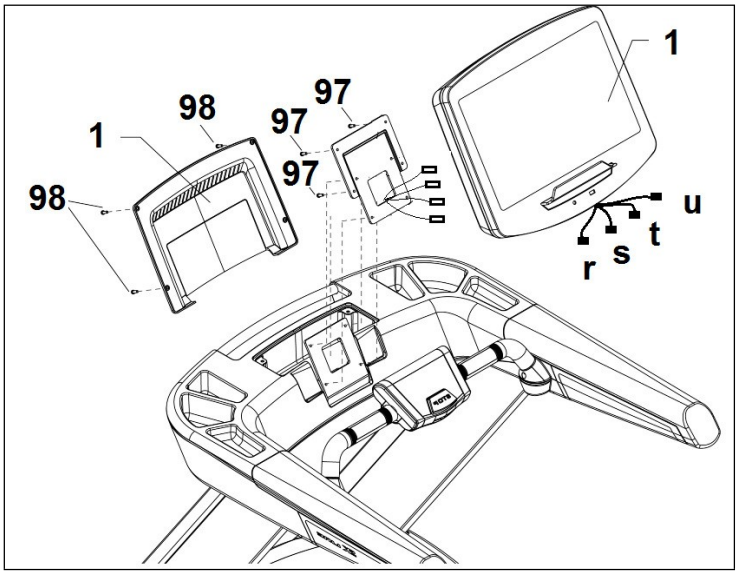
Obr. 3


55
3
61.1
61.2
120
125
178
178
170
173
2
174
170
1
175
67
176
67
61.3
61.4
110
108

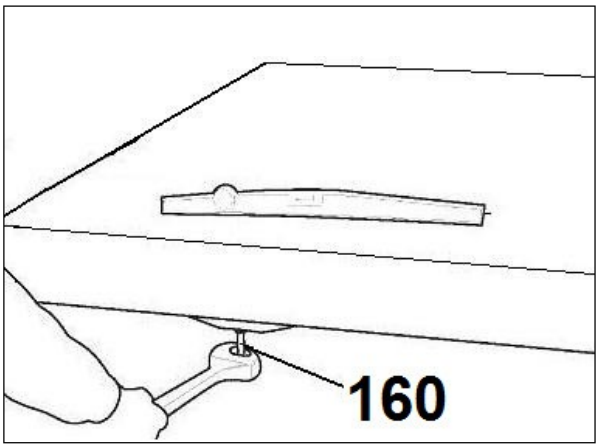
Obr. 4



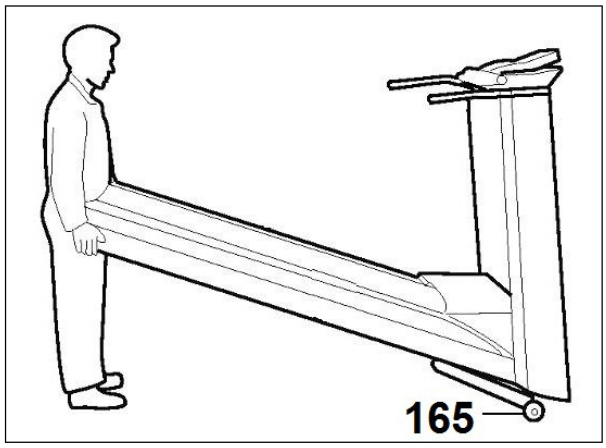
Obr. 5



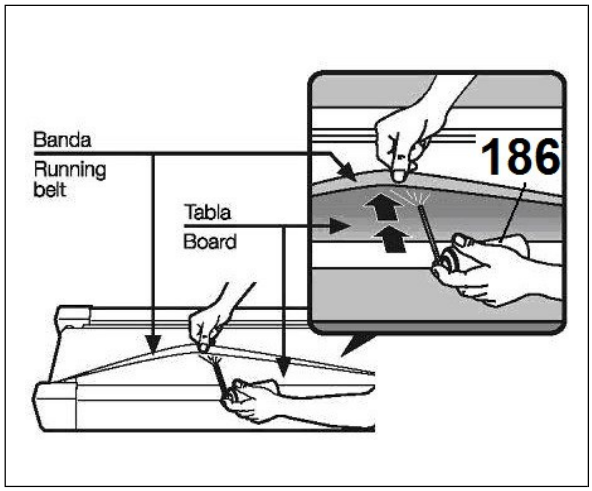
Obr. 6



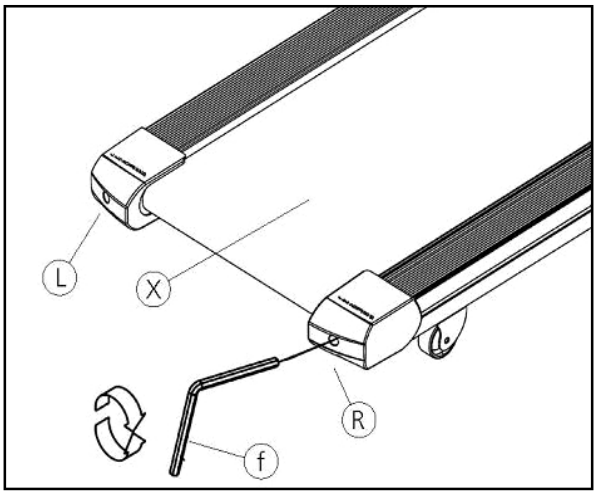
Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Trenažér bol navrhnutý a vyrobený tak, aby poskytoval maximálnu bezpečnosť. Pri jeho používaní je však potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením a používaním trenažéra si prečítajte celú príručku. Mali by ste tiež dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

1- Aby ste zaistili bezpečnosť seba a zariadenia, pred inštaláciou a používaním trenažéra si pozorne prečítajte tieto pokyny.

2- Aby ste zabezpečili správne a bezpečné používanie trenažéra, uistite sa, že si všetci používatelia prečítali túto príručku. Príručka by mala byť súčasťou školiaceho programu vášho centra. Informujte používateľov, že pred začatím akéhokoľvek cvičenia by mali absolvovať lekársku prehliadku.

3- Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, pred čistením a/alebo údržbou vždy odpojte prístroj od elektrickej siete.

4- Aby ste znížili riziko popálenia, požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo zranenia osôb, dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

5- Rodičia a opatrovatelia musia vždy brať do úvahy detskú zvedavosť, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a trenažér sa nikdy nesmie používať ako hračka.

6- Nenechávajte bežecký pás bez dozoru. Ak sa zariadenie nepoužíva, pred čistením alebo demontážou akéhokoľvek komponentu ho vždy odpojte od elektrickej siete.

7- Trenažér nainštalujte a používajte na rovnom a stabilnom povrchu. Neumiestňujte ho vedľa stien alebo nábytku. Pred každým použitím zariadenie skontrolujte a uistite sa, že je v dobrom stave.

8- Udržujte trenažér v dobrom technickom stave.

9- Toto zariadenie sa môže používať len na účely opísané v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

10- Na trenažéri môže naraz cvičiť len jedna osoba.

Uchovajte si tieto informácie pre budúce použitie

VŠEOBECNÉ POKYNY

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

1- Táto jednotka bola navrhnutá na profesionálne použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 195 kg.

2- Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

3- Vlastník zariadenia je zodpovedný za to, aby každá osoba, ktorá používa trenažér, bola riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.

4- Pri nastupovaní a zosadaní z pásu buďte opatrní. Používajte bočné podpery. Cvičenie začnite pri rýchlosti nižšej ako 3 km/h.

5- Pás neopúšťajte, ak je stále v pohybe.

6- Hlavu a telo majte otočené dopredu.

7- Nikdy sa nepokúšajte otáčať zariadenie, keď je v prevádzke.

8- Nespúšťajte trenažér, ak sa na ňom už niekto nachádza.

9- Noste vhodné oblečenie a obuv, majte zaviazané šnúrky a zopnuté dlhé vlasy.

10- Na rám trenažéra nevyvíjajte príliš veľkú silu. Neopierajte sa o konzolu monitora ani o skriňu stroja.

11- Do otvorov na trenažéri nevkladajte žiadne predmety. Ruky a uteráky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

12- Neprepínajte sa a necvičte nad rámec svojich schopností. Ak máte bolesti alebo sa necítite dobre, okamžite prestaňte cvičiť a vyhľadajte odbornú lekársku pomoc.

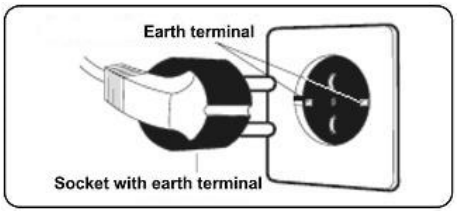
13- Aby ste predišli riziku úrazu elektrickým prúdom, udržujte tekutiny v dostatočnej vzdialenosti od všetkých elektrických komponentov (motor, spínače atď.). Na plášť, bežecký pás alebo monitor nič neklaďte.

14- Zariadenie nepoužívajte, ak je poškodené, nefunkčné alebo ak spadlo z výšky alebo do vody. Zariadenie odneste do servisného strediska a nechajte ho skontrolovať a v prípade potreby opraviť.

15- Adaptér musí byť zapojený do vhodného zdroja napájania, aby sa zabezpečilo, že sieťové napätie (220-240 V) je kompatibilné s napätím adaptéra dodávaného s trenažérom.

16- Zariadenie sa musí pripájať len k elektrickým obvodom s uzemnením. V opačnom prípade hrozí používateľovi riziko úrazu elektrickým prúdom. Uistite sa, že elektrická zásuvka má rovnaké rozloženie kolíkov ako zástrčka na zariadení, pozri obr. A.

Obr. A



17- Trenažér nepoužívajte, ak je napájací kábel poškodený alebo opotrebovaný.

18- Neodpájajte zariadenie ťahaním za napájací kábel.

19- Zástrčku a napájací kábel držte mimo horúcich povrchov.

20- Trenažér nepoužívajte v oblastiach, kde sa používajú aerosólové spreje.

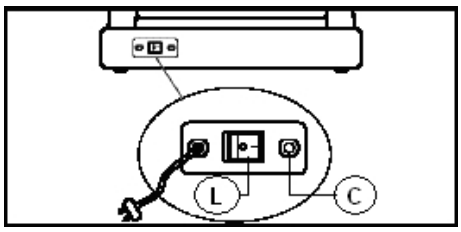
21- Trenažér nepoužívajte vonku.

22- Nepokúšajte sa vykonávať žiadnu inú údržbu alebo opravu, ako je uvedené v tejto príručke. V prípade zložitejších úloh sa obráťte na technickú pomoc.

BEZPEČNOSTNÝ ISTIČ

Model je vybavený elektronickým ističom na ochranu elektronických i elektrických obvodov. Ak je jednotka vystavená nadmernej sile alebo teplu, bezpečnostné zariadenie sa automaticky aktivuje. 1.- Prepnite spínač (L) umiestnený na kryte do polohy „0“ (VYPNUTÉ), viď obr. B.
2.- Stlačte tlačidlo obvodu (C) a resetujte tak jednotku.
3.- Potom prepnite prepínač (L) do polohy „I“ (ON) a jednotka bude opäť pripravená na použitie. Ak sa istič opakovane vypne, pravdepodobné príčiny sú:
- abnormálne pracovné podmienky,
- bežecký pás potrebuje mazanie,
- Použité mazivá na báze rozpúšťadiel (použite mazivo BH),
- pás je príliš napnutý. Prístroj pripojte k zásuvke pomocou uzemňovacej svorky. Zapnite vypínač (L) do polohy [1].

Obr. B



MONTÁŽNY NÁVOD

Pri montáži trenažéra je potrebná pomoc inej osoby. ľudia.

Vyberte všetky diely zo škatule a uistite sa, že sú v nej uložené diely uvedené nižšie, pozri obrázok 1.

Inštalácia prebieha v nasledujúcich krokoch:

1 Najprv uvoľnite skrutky (97) na kryte motora (94), obr. 2. Potom zasuňte koniec ovládacieho kábla cez otvor (M) obr. 2 a vytiahnite koniec (P) cez hornú časť pravého stĺpika, ako je znázornené na obr. 2, potom vložte pravý stĺpik (170) do pravej spodnej podpery a použite skrutky (179).

2 Teraz vezmite ľavý stĺpik (170) a vložte ho do ľavej dolnej podpery na konštrukcii, použite skrutky (179) a skrutky (184) s podložkami (60) a (185).

V tejto fáze sú potrebné aspoň dve osoby.

3 Pri montáži zvislých stĺpikov by mala jedna osoba stĺpik držať, zatiaľ čo druhá osoba ho skrutkuje (179). Predídete tak možným nehodám.

Pripojte hlavný kábel a zaistite ho chráničom spínača (188) a skrutkami (189). Obr. 2.

4. MONTÁŽ RIADIEK

V tejto fáze sú potrebné aspoň dve osoby.
Uvoľnite spodné kryty (175) a (176) a posuňte koľajnice nadol, ako je znázornené na obrázku 3. Uchopte držiak riadidiel (55) a pripojte káble (61.1) (61.2) (61.3) a (61.4) k drôtom (125) (120) (108) a (110) vyčnievajúce z riadidiel (170), obr. 3.

Keď to urobíte, položte si riadidlá na ramená a uistite sa, že sa nezachytíte žiadneho kábla. Bezpečne upevnite riadidlá pomocou skrutiek (178).
Potom nainštalujte spodné kryty (175) (176) a zaistite ich skrutkami (67).

5.MONTÁŽ DRŽIAKA MONITORA

Uvoľnite skrutky (55.9) a odoberte ochranu (55.8). Vezmite držiak monitora (62) a pretiahnite káble stredovým otvorom (O). Pomocou skrutiek (97) ho pripevnite k riadidlám.

6. MONTÁŽ MONITORA

Vezmite monitor (1) a pripevnite ho k držiaku (62) pomocou skrutiek (97). Pripojte svorky (r) (s) (t) a (u) vychádzajúce z monitora k svorkám (61.1) (61.2) (61.3) a (61.4) vychádzajúcim z riadidiel. Potom prevlečte všetky pripojenia svoriek cez otvor v podkladovej doske monitora, obr. 5.

7. MONTÁŽ ZADNÉHO KRYTU MONITORA

Zoberte zadný kryt monitora (53), obr. 5, a umiestnite ho na miesto. Pomocou skrutiek (98) ho pevne utiahnite.

VYROVNÁVANIE

Po umiestnení zariadenia do konečnej polohy sa uistite, že bežecký pás leží na podlahe rovno. To možno dosiahnuť nasledujúcim spôsobom:

A) Zapnite bežecký pás a skontrolujte, či monitor ukazuje nulový sklon bežeckého pásu.
B) Potom umiestnite vodováhu na bežecký pás, obrázok 6, a zaskrutkujte nastaviteľné nožičky (160) buď dovnútra, alebo von, aby ste bežecký pás vyrovnali podľa obrázka 6.
C) Vyrovnanie sa odporúča vykonať nastavením oboch nastaviteľných nožičiek.

MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Prístroj je vybavený kolieskami (165) na ľahšiu manipuláciu, obr. 7. Pred premiestňovaním sa uistite, že je zásuvka vytiahnutá zo steny.

POZNÁMKA: Aby ste predišli nehodám, nepresúvajte bežecký pás po nerovných podlahách.

ÚDRŽBA

Fľaštičku s mazivom použite na namazanie vnútornej strany remeňa, aby ste udržali zariadenie v perfektnom stave a zaistili minimálne trenie medzi remeňom a doskou (kvôli rôznym štýlom behu), obr. 15. Vždy viac namažte oblasť, na ktorú pri cvičení najviac stúpate. Odporúčame, aby ste trenažér premazávali každý
mesiac podľa toho, ako často ho využívate. Pokiaľ remeň začne po mazaní preklzovať, skontrolujte napnutie remeňa. Ak chcete napnúť remeň, vezmite imbusový kľúč 6 mm as trenažérom nastaveným na 4 km/h otočte skrutky (R & L) o jednu otáčku v smere hodinových ručičiek.

VAROVANIE: Použitie maziva, ktoré nedodáva spoločnosť BH, alebo nedostatočné mazanie má za následok stratu záruky.

NASTAVENIE PÁSOV

Ak bežecký pás nesedí na podlahe rovnomerne vo všetkých štyroch kontaktných bodoch, môže sa pás vychýliť do strán. Kontrola kvality spočíva aj v tom, aby ste sa uistili, že ste pás správne vyrovnali a pravidelne ho kontrolovali. Vzhľadom na rozdiely v hmotnosti a individuálny štýl behu sa pás môže stále vychýliť do strán. Ak sa pás vychýli doľava alebo doprava, zastavte stroj a vykonajte nastavenie.

VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

Tento postup je veľmi dôležitý, postupujte podľa týchto krokov. Pri nastavovaní pásu uveďte stroj do pohybu rýchlosťou 4 km/h. Ak je pás vychýlený doprava, otočte skrutku (R) na pravej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Pozorujte polohu pásu; ak po jednej minúte nie je pás vycentrovaný, zopakujte tento postup. Ak vidíte, že sa pás posunul príliš doľava, otočte pravou skrutkou mierne proti smeru hodinových ručičiek, obr.
9. Po nastavení pásu môžete opäť začať cvičiť.

VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

Ak sa pás posunul doľava, otočte skrutku (L) na ľavej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Pozorujte polohu pásu; ak po jednej minúte nie je pás úplne vycentrovaný, postup zopakujte. Ak vidíte, že sa pás posunul príliš doprava, otočte ľavú skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek, pozri obrázok 9.

Dôležité: Nadmerné napnutie remeňa môže viesť k zníženiu rýchlosti stroja a dokonca k jeho roztiahnutiu.

Majte na pamäti, že jedno otočenie pravej skrutky
(R) v smere hodinových ručičiek má rovnaký účinok na polohu pásu ako jedno otočenie ľavej skrutky
(L) proti smeru hodinových ručičiek. V prípade nadmerného pohybu remeňa možno použiť ktorúkoľvek z týchto dvoch skrutiek, aby sa zabránilo nadmernému napnutiu remeňa.

OPERATÍVNE POKYNY
KONDÍCIA

Byť fit znamená žiť naplno. Moderná spoločnosť veľmi trpí stresom. Život v meste je prevažne sedavý. Konzumujeme stravu s vysokým obsahom kalórií a tukov. Lekári sa zhodujú, že pravidelné cvičenie je vhodným spôsobom, ako kontrolovať svoju hmotnosť, zlepšiť kondíciu a pomôcť nám relaxovať.

VÝHODY CVIČENIA
Pravidelné cvičenie pod určitou úrovňou počas určitého obdobia
15/20 minút sa stáva aeróbnym. Aeróbne cvičenie je v podstate cvičenie, pri ktorom sa využíva kyslík. Zvyčajne ide o nepretržité cvičenie bez prestávok. Okrem cukrov a tukov potrebuje telo aj kyslík. Pravidelné cvičenie zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zároveň zlepšuje funkciu pľúc, kapacitu srdca a krvný obeh. Energia vyrobená počas cvičenia spaľuje kilokalórie (známe ako kalórie).

CVIČENIE A KONTROLA HMOTNOSTI
Potraviny, ktoré konzumujeme, sa okrem iného premieňajú na
energie (kalórií) pre naše telo. Ak prijmeme viac kalórií, ako spálime, tučnieme, a naopak, ak spálime viac kalórií, ako zjeme, chudneme. V pokoji telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo naše životné funkcie aktívne.

CVIČEBNÝ PROGRAM
Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu je dôležité vziať do úvahy, že programy sa líšia v závislosti od veku a fyzickej kondície, preto sa pre dosiahnutie lepších výsledkov poraďte so svojím lekárom a dodržiavajte jeho odporúčania. Bez ohľadu na to, či je vaším cieľom byť fit, znížiť hmotnosť alebo či ide o fyzioterapiu, nezabudnite, že cvičenie by malo byť postupné, plánované, pestré a nie príliš náročné. Odporúčame cvičiť 3 až 5-krát týždenne. Pred začatím každého cvičenia je dôležité sa 2-3 minúty zahrievať pri nízkej rýchlosti. Chráni to vaše svaly a pripravuje váš kardiorespiračný systém. Ďalšia fáza bude trvať 15 - 20 minút s tepovou frekvenciou medzi 65 - 75 % alebo medzi 75 - 85 % pre tých, ktorí sú už na cvičenie zvyknutí.

Neskôr, keď už budeme v lepšej kondícii, môžeme tento čas rozdeliť medzi dve úrovne, ale vždy majte na pamäti, že srdcová frekvencia nesmie prekročiť 85

% (aeróbna zóna) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu tepovú frekvenciu, ktorá zodpovedá nášmu veku. Po skončení cvičenia je dôležité uvoľniť svaly. To možno dosiahnuť chôdzou pri nízkej rýchlosti počas 2 - 3 minút, kým tepová frekvencia neklesne pod 65 %. Zabránite tak bolestivosti svalov, najmä po intenzívnom cvičení. Program je vhodné ukončiť aj niekoľkými relaxačnými cvičeniami na podlahe.

POZNÁMKA NA KONCI
Dúfame, že sa vám tréner páči. Čoskoro zistíte, že vďaka kontrolovanému a plánovanému cvičeniu sa budete cítiť lepšie, budete mať viac energie a budete menej trpieť stresom. Uvidíte, že udržiavať sa vo forme sa s BH oplatí.

KONTROLA A ÚDRŽBA
Vypnite zariadenie a odpojte napájací kábel. Na odstránenie prachu použite vlhkú handričku alebo uterák. Nepoužívajte rozpúšťadlá. Opatrne vysajte okolie viditeľných častí. Spodnú stranu prístroja môžete vysávať aj tak, že si ľahnete na jednu zo strán. Podobne môžete vysávať aj vnútro krytu motora (pri manipulácii s káblami buďte opatrní).

Každé tri mesiace skontrolujte a dotiahnite všetky komponenty trenažéra.

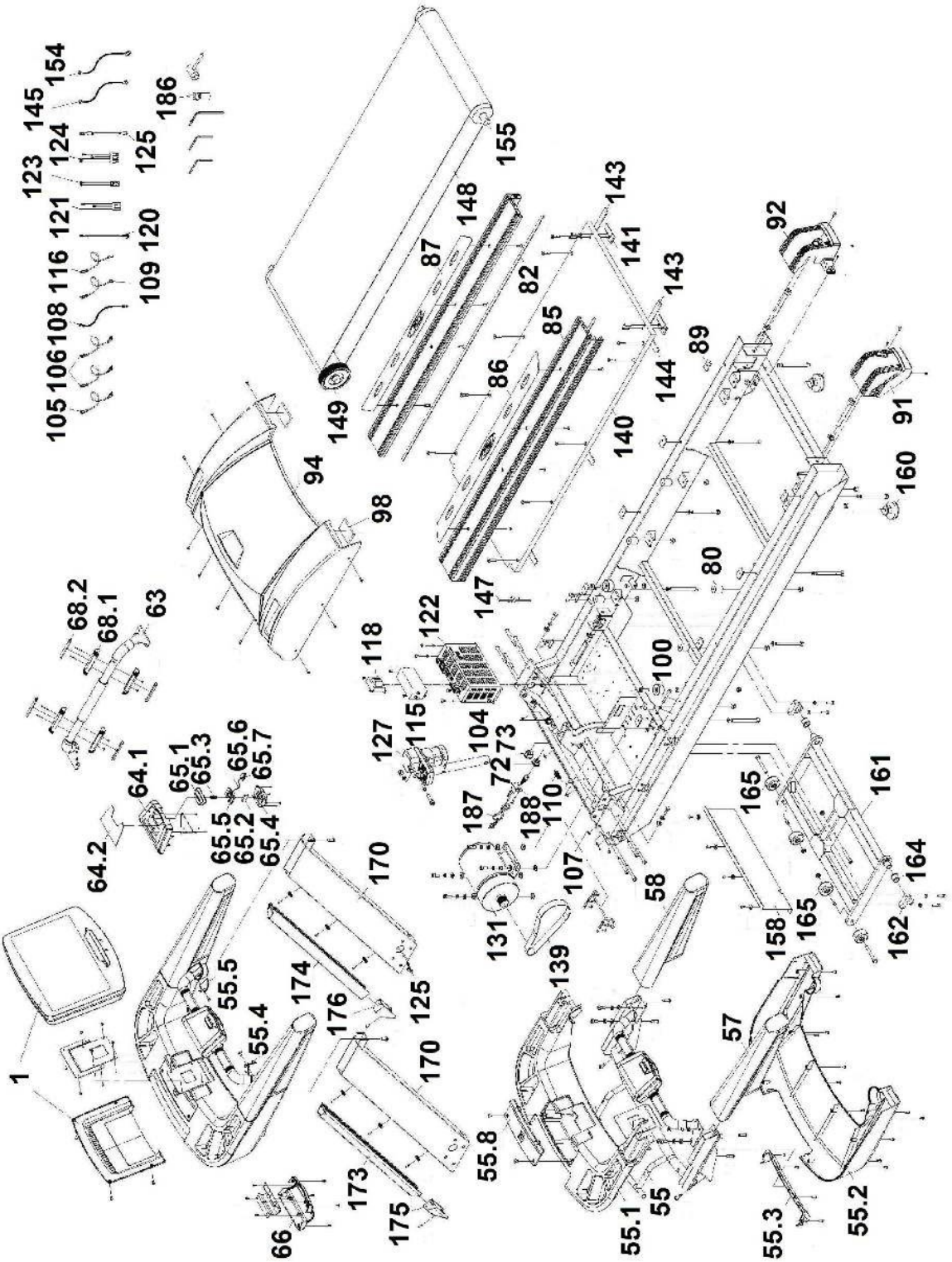
Na výmenu opotrebovaných dielov odporúčame používať originálne náhradné diely. Použitie iných náhradných dielov môže spôsobiť zranenie alebo ovplyvniť výkon stroja.

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

TABUĽKA PORÚCH

PROBLÉM	CONTROL	RIEŠENIE
1. Monitor sa nezapne.	1) Uistite sa, že je trenažér zapojený do zásuvky, vypínač ON / OFF v polohe I a že je zasunutý bezpečnostný kľúč.	1) Pripojte trenažér k elektrickej sieti. Prepnite spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč.
2. Monitor sa zapne, ale motor sa nenaštartuje.	2) Skontrolujte, či je obmedzovač prúdu zatlačený.	1) Vypnite trenažér a stlačte istič vo vnútri. Namažte pás bežeckého pásu.
3. Chôdza na páse je trhaná.	a) Skontrolujte, či je remeň namazaný b) Skontrolujte napätie posuvného pásu. c) Skontrolujte napnutie hnacieho remeňa.	a) Namažte posuvný remeň b) Nastavte napnutie remeňa. c) Nastavte napnutie hnacieho remeňa.
4. Trenažér sa zastaví (istič sa vypne).	4) Skontrolujte, či je remeň namazaný.	1) Resetovanie tlačidla preťaženia pomocou prepínača do polohy "0" a namažte bežecký pás.
5. Úraz elektrickým prúdom cez madlá.	5) Skontrolujte trénera zapojený do uzemnenej elektrickej zásuvky.	1) Zapojte trenažér do uzemnenej elektrickej zásuvky.
6. Bežecký pás je mimo stred.	a) Skontrolujte, či je trenažér položený na rovnej podlahe. b) Skontrolujte, či sa trenažér neviklá.	1) Pomocou nastaviteľných nožičiek vyrovnajte trenažér.

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


1
55.5
55.4
174
176
125
170
173
175
66
55.8
55.1
55
55.3
55.2
57
139
131
107
58
158
165
162
164
161
165
160
91
92
89
143
141
143
148
155
87
82
85
86
144
140
149
94
98
147
80
122
118
100
115
127
104
273
187
188
110
170
65.5
65.2
65.4
64.2
64.1
65.1
65.3
65.6
65.7
68.2
68.1
63
105
106
108
116
121
109
120
123
124
125
145
154
186

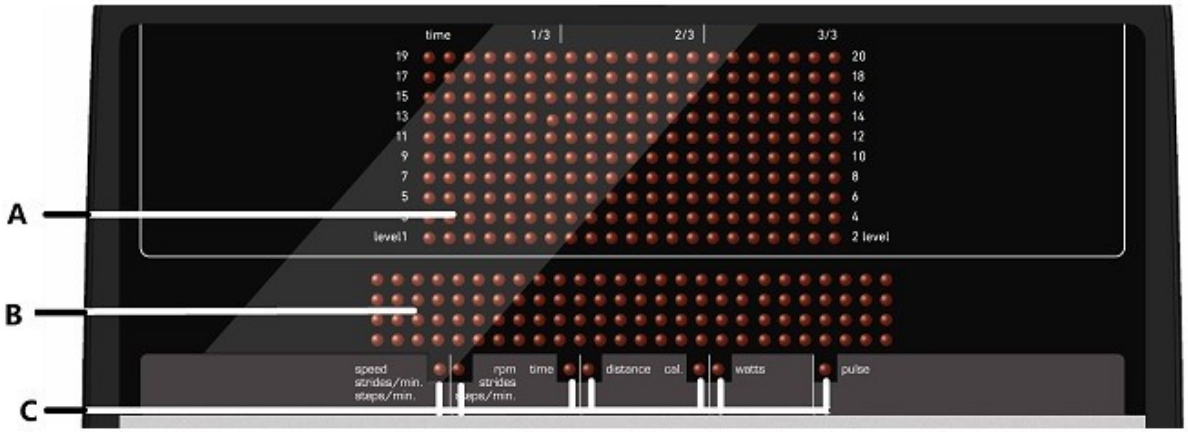

BH
time
1/3
2/3
3/3
19
17
15
13
11
9
7
5
3
level1
20
18
16
14
12
10
8
6
4
2 level
speed
strides/min.
steps/min.
rpm
strides
steps/min.
time
distance
cal.
watts
pulse
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
reset
pause
stop
enter
quickstart
level

POČÍTAČ

Obr.1


A
B
C
D
F
G
time
1/3
2/3
3/3
level1
2 level
speed
strides/min.
steps/min.
rpm
strides
steps/min.
time
distance
cal.
watts
pulse
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
reset
pause
stop
enter
quick start
level

Obr.2


A
B
C
time
1/3
2/3
3/3
level1
2 level
speed
strides/min.
steps/min.
rpm
strides
steps/min.
time
distance
cal.
watts
pulse

Obr.3


1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
F
reset
pause
stop
enter
quick start
level
G
D

VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE.-

Tento stroj je vybavený dynamom, ktoré využíva energiu, ktorú vyprodukuje používateľ pri cvičení a tým napája elektronický monitor a brzdy.

Tento monitor reaguje na dotyk, takže na stlačenie klávesu stačí priložiť prst na obrazovku na uvedený kláves, ktorý je na ňom zobrazený.

Tento stroj obsahuje aj sadu batérií, ktoré umožňujú počítaču fungovať aj po skončení cvičenia.

Ak sa batéria vybije, môžete ju dobiť pomocou adaptéra dodaného so zariadením.

Ak chcete zapnúť monitor, začnite cvičiť.

VAROVANIE: Adaptér stroja by mal byť zapojený do príslušnej zásuvky. Uistite sa, že napätie v zásuvke je kompatibilné s adaptérom dodaným so strojom.
Elektronický monitor je navrhnutý tak, aby sa používal veľmi jednoducho a intuitívne. Správy, ktoré sa zobrazujú v spodnej časti obrazovky (B), sprevádzajú používateľa celým cvičením. Napriek tomu odporúčame, aby si inštruktor v telocvični pozorne preštudoval pokyny a oboznámil sa s elektronickým monitorom. Potom môže používateľovi ukázať, ako počítač správne ovládať.

DÔLEŽITÉ: UISTITE SA, ŽE BATÉRIA FUNGUJE SPRÁVNE. PRE DLHODOBÉ A SPRÁVNE FUNGOVANIE BY SA MALA NABÍJAŤ LEN POMOCOU ADAPTÉRA DODANÉHO SO ZARIADENÍM.

PERSONALIZÁCIA ELEKTRONICKÉHO MONITORA:

V hlavnej ponuke stlačte súčasne tlačidlá RESET a "0" na 6 sekúnd. Na obrazovke sa zobrazí nápis "FACTORY SETTINGS" (TOVÁRNE NASTAVENIA) (B), obr. 1.
Stlačte tlačidlo "8" a vyberte softvér z nasledujúcej tabulky:

BH300	H800, H895, G930, R250
BH200-YL	H720, H775, G818
BH200-DK	G815
E1	G824, G825

Stlačte tlačidlo "2" a pomocou tlačidiel ▲ a ▼ vyberte typ stroja E (eliptický), B / R (kolo / Recumbent) alebo S (stepper). Ak chcete ukončiť režim personalizácie, stlačte tlačidlo STOP.

Ak chcete vstúpiť do režimu personalizácie monitora, postupujte podľa nasledujúcich pokynov: v hlavnej ponuke stlačte súčasne na 6 sekúnd tlačidlá "RESET" a "0". Na obrazovke sa zobrazí nápis FACTORY - SETTINGS (TOVÁRNE - NASTAVENIA) (B), obr. 1, potom stlačte ENTER.

1) ZMENA z kilometrov na míle.-

Zobrazí sa nápis UNITS (Jednotky), stlačte tlačidlo ENTER a bliká nápis METRIC (Metrický) Pomocou tlačidiel LEVEL▲ LEVEL▼ vyberte jednotku rýchlosti (METRIC / Km. -- ENGLISH / Miles) a potom stlačte tlačidlo ENTER na potvrdenie. Začne blikať nápis UNITS (Jednotky). Ak chcete nastaviť vzdialenosť alebo veľkosť kolesa, stlačením tlačidla LEVEL ▲ prejdite do ponuky "WHEELSIZE" (Veľkosť kolesa). (Krok 2) Ak chcete ukončiť nastavenie, stlačte tlačidlo STOP a na displeji sa zobrazí manuálny program (A).

2) ZMENA VZDIALENOSTI.-

Nápis "WHEELSIZE" musí blikať, potom stlačte tlačidlo ENTER a začnú blikať číslice od 0 do 80. Vyberte požadovanú hodnotu pomocou tlačidiel LEVEL▲ LEVEL▼ (**modely H800, H895, G930 vyberú 80**) a potvrďte.
stlačte ENTER. Nápis "WHEELSIZE" bude blikať. Ak chcete nastaviť jazyk, stlačte tlačidlo LEVEL▲ a vstúpte do ponuky "LANGUAGE" (krok 3). Ak chcete ukončiť nastavenie, stlačte tlačidlo "STOP".

3) ZMENA JAZYKA.-

Keď bliká nápis "LANGUAGE", stlačením tlačidla ENTER vstúpte do výberu jazyka. Pomocou tlačidiel LEVEL▲ LEVEL▼ vyberte požadovaný jazyk a výber potvrďte tlačidlom ENTER. Ak chcete nastaviť čas, stlačte tlačidlo Tlačidlo LEVEL ▲ pre vstup do menu "SWR time" (Krok 4) Ak chcete ukončiť nastavenie, kliknite na tlačidlo STOP.

4) WATT (SWR TIME, Mod; H800; H895).-

ˇKeď bliká nápis "SWR time", stlačte tlačidlo ENTER a začnú blikať číslice 0 a 60. Pomocou tlačidiel LEVEL▲ a LEVEL▼ vyberte požadovanú hodnotu a stlačením tlačidla ENTER potvrďte výber. Po nastavení "SWR čas" môžete prejsť na ďalšie nastavenie pomocou tlačidla LEVEL ▲, čím sa dostanete na nastavenie "SPR TIME". (Krok 5) Ak chcete ukončiť nastavenie, kliknite na tlačidlo STOP.

5) SPR TIME.-

Keď bliká nápis "SPR time", stlačte tlačidlo ENTER a stláčaním tlačidiel LEVEL▲ a LEVEL▼ nastavte číslice od 20 do 60 sekúnd. Hodnotu potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Po nastavení "SPR time" (Čas SPR) môžete prepnúť prejdite na ďalšie nastavenie pomocou tlačidla LEVEL ▲, čím prejdete na nastavenie "MANUAL T" - maximálny čas cvičenia (krok 6) Ak chcete ukončiť nastavenie, kliknite na tlačidlo STOP.

6) MAX. ČAS CVIČENIA.-

Keď bliká "MANUAL T", stlačte tlačidlo ENTER a stláčaním tlačidiel LEVEL▲ a LEVEL▼ nastavte čas v rozsahu 0 až 60 minút. Hodnotu potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Po nastavení "MANUAL T"
Na ďalšie nastavenie môžete prejsť pomocou tlačidla LEVEL ▲, čím sa dostanete na nastavenie "TEXT". (Krok 7) Ak chcete ukončiť nastavenie, kliknite na tlačidlo STOP.

7) ZMENIŤ UVÍTACIU SPRÁVU.-

Keď bliká slovo "TEXT", stlačte tlačidlo ENTER a potom sa rozsvieti slovo ON alebo OFF. Pomocou tlačidiel LEVEL▲ a LEVEL▼ vyberte možnosť. Ak vyberiete možnosť ON, budete môcť zmeniť uvítaciu správu na monitore. Po výbere možnosti ON stlačte tlačidlo ENTER a na obrazovke sa objaví blikajúci kurzor (B). Pomocou tlačidiel LEVEL▲ LEVEL▼ zadajte uvítaciu správu po jednotlivých písmenách. Po dokončení správy podržte niekoľko sekúnd stlačené tlačidlo ENTER, kým nezačne blikať slovo "TEXT". Pomocou tlačidla LEVEL ▲ prejdite na ďalšie nastavenie "SOUNDS" (krok 8). Ak chcete ukončiť nastavenie, kliknite na tlačidlo STOP.

8) ZVUKOVÉ ZMENY.-

Keď bliká nápis "SOUNDS", stlačte tlačidlo ENTER a potom sa rozsvieti kontrolka ON alebo OFF. Vyberte možnosť pomocou tlačidla LEVEL▲ LEVEL▼ a výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Nápis "SOUNDS" začne blikať. Pomocou tlačidla "STOP" ukončite nastavenie a vráťte sa na domovskú obrazovku. Začnite cvičiť a všimnite si, že nastavené zmeny boli vykonané.

PANEL NASTAVENÍ

Nastavenia	Popis
1) Metric	Zmena rýchlosti z km na míle
2) Wheelsize	Zmeny otáčok
3) Language	Zmena jazyka Možnosti:španielčina, portugalčina, angličtina, francúzština, nemčina, taliančina, španielčina
4) SWR time	Určuje rýchlosť výpočtu WATT. Táto možnosť je k dispozícii len na strojoch, ktoré obsahujú program WATT. Možnosti: hodnota je v sekundách (minimálne 20, maximálne 60)
5) SPR time	Určuje frekvenciu výpočtu impulzu Možnosti: hodnota je v sekundách (minimálne 20, maximálne 60)
6) Manual T	Nastaví maximálny časový limit pre cvičenie. Možnosti: - 0 (nie je nastavený žiadny limit) Hodnoty sú nastavené v minútach (maximálne 60)
7) Text	Možnosti: - OFF (nie je nastavená žiadna uvítacia správa) - ON (Nastavenie uvítacej správy, ktorú ste definovali) Správu si môžete prispôsobiť podľa svojich predstáv - napríklad si môžete dať názov telocvične.
8) Sounds	Povolí alebo zakáže zvukové správy, ktoré vydáva monitor. Možnosť: - ON (zapnuté) - OFF (vypnuté)

PRVKY ELEKTRONICKÉHO MONITORA (OBR.1).-

Elektronický monitor sa skladá z dvoch odlišných oblastí: monitor nájdete na obrázkoch na stranách 2 a 3. Horná oblasť, **obr. 2** (A - B - C) pre **DISPLAY.**
Osobná časť, **obr. 3** (D - F - G) pre TLAČIDLÁ.

DISPLEJ.-

Pozostáva z dvoch obrazoviek.
(A) V hornom poli LED sa v reálnom zobrazuje úroveň úsilia podľa zvoleného programu.
(B) Na spodnej alfanumerickej obrazovke sa zobrazujú možnosti výberu používateľa a cvičenia.

Na hornej obrazovke (A) sa zobrazujú rôzne prednastavené cvičebné profily (programy), ktoré si môžete vybrať počas cvičenia, a tiež sa zobrazuje aktuálna úroveň námahy.

Dolná alfanumerická obrazovka (B) slúži ako vodítko pre užívateľov pri výbere cvičenia a zobrazuje informácie o cvičení, a to v priebehu cvičenia a potom následne aj po skončení. LED indikátory (C), ktoré sú umiestnené pod alfanumerickou obrazovkou, poskytujú odpočet SPEED / RPM (rýchlosť / RPM), DISTANCE / CALORIES (vzdialenosť / kalórie), WATT, PULSE RATE (tepová frekvencia) a označuje, ktoré informácie sa v priebehu cvičenia zobrazujú.

Počas cvičenia sa na LED displeji (C) zobrazujú nasledujúce údaje:

- SPEED: Zobrazuje odhadovanú hodnotu lineárnej rýchlosti, ktorú by bicykel skutočne dosiahol na základe šliapania používateľa. Hodnota sa zobrazuje v kilometroch za hodinu (alebo míľach).

-RPM: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť šliapania počas cvičenia. Udáva počet celých otáčok za minútu (RPM), ktoré kľuky vykonajú.

-TIME: Zobrazuje čas, ktorý uplynul od začiatku cvičenia, alebo ak bol nastavený časový , zobrazuje čas zostávajúci do dosiahnutia tohto stanoveného limitu. Čas sa zobrazuje v minútach a sekundách (mm:ss).

-DISTANCE: Zobrazuje vzdialenosť, ktorú ste prešli od začiatku cvičenia. Vzdialenosť sa pomocou odhadovanej rýchlosti (SPEED) a zobrazené jednotky sú kilometre alebo míle.

-CALORIES: zobrazuje odhadovaný počet kalórií, ktoré ste doteraz spálili pri cvičení. Tento výpočet je založený na energii a hodnotách, ako je hmotnosť a vek (ak ich používateľ zadal).

-WATTS: Zobrazuje množstvo energie, ktoré sa práve produkuje počas cvičenia. Tento výpočet je založený na úrovni úsilia a rýchlosti šliapania. Informácie sa zobrazujú vo WATT.

-PULSE: Zobrazuje srdcovú frekvenciu používateľa za predpokladu, že správne drží snímače srdcovej frekvencie alebo používa hrudný pás. Ak používa obe možnosti súčasne, údaje z hrudného pásu majú prednosť pred údajmi zo snímačov srdcovej frekvencie. Viac informácií nájdete nižšie.

KLÁVESNICA.

Funkcie jednotlivých klávesov sú uvedené nižšie. Pozri obr. 3.

Monitor zaberá dotykovú klávesnicu. Táto klávesnica sa skladá z numerických klávesov (F) a funkčných klávesov (G)

- **Numerické klávesy** (F) - (1- 0) sa používajú na zadávanie údajov požadovaných počítačom
- **Funkčné tlačidlá** (G) - **reset; level↑ ; level↓; enter; pause; stop; quick/start - slúžia na výber konkrétneho cvičenia, zadanie požadovaných údajov, ovládanie úrovní úsilia pre cvičenie a dokončenie cvičenia.**

-reset - slúži na vymazanie údajov, ktoré boli zadané do monitora pri výbere programu.

-level▼ - Používa sa na zníženie námahy. Po stlačení tohto tlačidla počas cvičenia sa úroveň námahy stroja zníži o jedna. Počas výberu programu sa používa na prechod na ďalšiu obrazovku. .

-enter- Týmto tlačidlom potvrdíte výber a overíte ho. Používa sa počas programovania, výberu profilu, potvrdenia zadaných údajov a spustenia cvičenia. Používa sa aj počas programovania používateľa, na potvrdenie zadaného úsilia.

-pause- Pauza. Ak ho stlačíte počas cvičenia, cvičenie sa zastaví a odpočítavanie sa zastaví. Ak chcete pokračovať v cvičení, znova stlačte tlačidlo PAUSE alebo pokračujte v cvičení. Ak sa cvičenie pozastaví, zostane pozastavený 45 sekúnd a potom sa monitor vypne. Ak počas režimu pauzy stlačíte tlačidlo STOP, cvičenie sa bude považovať za ukončené a skončí sa.
Ak v režime pauzy stlačíte tlačidlo STOP, cvičenie sa bude považovať za ukončené.

-stop- Tlačidlo STOP. Ak ho stlačíte počas cvičenia, cvičenie sa bude považovať za ukončené a nastavenie úsilia klesne na minimálnu úroveň. Zobrazí sa súhrn všetkých údajov o cvičení a potom sa vrátite na na úvodnú obrazovku.
V režime START/READY podržte tlačidlo STOP 3 sekundy a počítač sa automaticky prepne do režimu OFF.

-rýchly štart- Tlačidlo rýchleho štartu. Po stlačení tohto tlačidla začnete cvičiť v manuálnom režime.

ZAČÍNAME.-

Na zapnutie monitora je potrebné šliapať do pedálov tak, sa kľučka otáčala rýchlosťou 45 otáčok za minútu. Po dosiahnutí tejto rýchlosti sa monitor rozsvieti a zostane svietiť 60 sekúnd, aby ste ho mohli naprogramovať. Adaptér dodávaný so zariadením môžete zapojiť do elektrickej zásuvky a v ponuke možností musíte vybrať možnosť ON (pozri krok 4). Po zapnutí monitora sa v poli pre manuálnu prevádzku zobrazí písmeno "M". V spodnej časti (B) sa zobrazí prednastavená uvítacia správa (WELCOME TO HI-POWER). Cvičenie v manuálnom režime môžete začať stlačením tlačidla QUICK/START. Stlačením tlačidla **level▲** alebo **level▼** zvýšite alebo znížite úroveň námahy.

INŠTRUKCIE

USB PORT.-

Počítač je vybavený portom USB (D), ktorý umožňuje nabíjať mobilný . Aby to fungovalo správne, je potrebné stroj musí byť zapojený do elektrickej siete.

SLEEP MODE.-

Tento režim sa aktivuje, ak v pohotovostnom režime (45 sekúnd) nie je prijatý žiadny signál RPM. V tomto režime sa na monitore nezobrazujú žiadne informácie. Ak chcete monitor zapnúť, musíte zošliapnuť nožný pedál a znovu aktivovať displej.
Ak je adaptér zapojený do elektrickej zásuvky, konzola sa neprepne do režimu spánku.

P0 MANUÁLNY REŽIM.-

Hneď ako je monitor zapnutý, zobrazí sa na LED displeji (A) obr. 2, profil a písmeno "M", ktoré znační manuálny režim a na dolnej obrazovke sa zobrazí prednastavená uvítacia správa.
Na LED displeji (A), obr.2, bude zobrazená úroveň námahy. Stlačením kláves level▲ alebo level▼ môžete zvýšiť alebo znížiť úroveň námahy, a to medzi dvadsiatimi rôznymi nastaveniami.
Každých 10 sekúnd prepína alfanumerická obrazovka (B), obr. 2, medzi hodnotami, a to: (SPEED (rýchlosť) Mod.H800; H895 km/h alebo mph -míle; Mod.G930 kroky za minútu; Mod. R250 kroky za minútu); TIME (čas); CALORIES (kalórie); PULSE (pulz) av druhej sekvencii: (r.p.m. H800; H895; Mod. G930 počet krokov v režime; kroky mod. R250); DISTANCE (vzdialenosť); WATT a PULSE RATE (pulz).
Program je možné prerušiť stlačením tlačidla STOP, kedy sa na spodnej alfanumerickej obrazovke zobrazia priemerné hodnoty: EXERCISE TIME (čas); DISTANCE TRAVELLED (vzdialenosť); CALORIES CONSUMED (spálené kalórie) počas cvičenia. Tieto hodnoty sa zobrazia dvakrát - každá vždy na päť sekúnd.
Pokiaľ počas doby, čo sa zobrazujú tieto hodnoty, nedôjde k stlačeniu žiadneho tlačidla a nezačnete znovu cvičiť, stroj sa vráti k manuálnemu programu.

PROGRAM.-

Táto kalkulačka má: 1 MANUÁLNY program; 8 prednastavených programov a užívateľsky programovateľný profil (USER), tiež TEST, program riadený srdcovou frekvenciou (H.R.C) a wattový program (mod. H800 / H895) / odpor (mod. G930).

Všetky prednastavené programy nájdete na konci príručky.

P1 - P8 PREDNASTAVENÉ PROGRAMY.-

Po zapnutí monitora sa v hornej časti LED (A), obr. 2, zobrazí profil a písmeno "M" ako manuálny režim. Tlačidlá LEVEL▲ a LEVEL▼ sa používajú na zobrazenie rôznych prednastavených profilov. Po výbere konkrétneho profilu stačí kliknúť na tlačidlo ENTER.
Na LED displeji (A) sa zobrazí výzva na zadanie veku (rozsah od 10 do 99 rokov), zadajte svoj vek pomocou číselných tlačidiel (F), obr. 3, a potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Ďalej bude potrebné zadať vašu hmotnosť (rozsah od 30 do 199 kg), opäť vyberte svoju hmotnosť pomocou číselných tlačidiel (F) a potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Potom bude potrebné zadať časový limit cvičenia (rozsah medzi 10 - 60 minútami), vybrať čas pomocou tlačidiel (F), obr. 3, potvrdiť stlačením tlačidla ENTER a začať cvičiť.
V každom prednastavenom profile sú štyri rôzne úrovne obtiažnosti (L1-L4). Ak chcete nastaviť obtiažnosť, použite Tlačidlo LEVEL▲ a LEVEL▼.

Po dokončení cvičenia monitor zobrazí priemerné hodnoty na alfanumerickej obrazovke (B), obrázok 2.

Program je možné prerušiť stlačením tlačidla STOP, kedy sa na spodnej alfanumerickej obrazovke zobrazia priemerné hodnoty: EXERCISE TIME (čas); DISTANCE TRAVELLED (vzdialenosť); CALORIES CONSUMED (spálené kalórie) počas cvičenia. Tieto hodnoty sa zobrazia dvakrát - každá vždy na päť sekúnd.
Pokiaľ počas doby, čo sa zobrazujú tieto hodnoty, nedôjde k stlačeniu žiadneho tlačidla a nezačnete znovu cvičiť, stroj sa vráti k manuálnemu programu.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM (USER).-

Po zapnutí monitora sa v hornej časti LED (A), obr. 2, zobrazí profil a písmeno "M" ako manuálny režim. Tlačidlá LEVEL▲ a LEVEL▼ sa používajú na zobrazenie rôznych prednastavených profilov. Pomocou týchto tlačidiel vyberte program 9 (USER) a výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
Na LED displeji (A) sa výzva na zadanie veku (rozsah od 10 do 99 rokov), zadajte svoj vek pomocou číselných tlačidiel (F), obr. 3, a potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Ďalej bude potrebné zadať vašu hmotnosť (rozsah od 30 do 199 kg), opäť vyberte svoju hmotnosť pomocou číselných tlačidiel (F) a potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Potom bude potrebné zadať časový limit cvičenia (rozsah medzi 10 - 60 minútami), čas vyberte pomocou tlačidiel (F), obr. 3, potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Teraz stlačte tlačidlo RESET a môžete začať navrhovať profil cvičenia. Ten je rozdelený na 21 častí, prvé tri sú určené na zahriatie a môžete tu zadať obmedzené hodnoty, aby ste zraneniu. Pre ostatné časti už nie sú žiadne obmedzenia. Ak chcete vybrať prvú časť, kliknite na tlačidlo RESET, pomocou tlačidiel LEVEL▲ a LEVEL▼ nastavte požadovaný odpor a stlačte tlačidlo ENTER. Takto pokračujte, kým nenastavíte celý graf.

Ak počas nastavovania urobíte chybu, stlačte tlačidlo RESET a zopakujte predchádzajúci krok. Potom stlačte tlačidlo ENTER a začnite cvičiť. Po dokončení sa na monitore zobrazia priemerné hodnoty na alfanumerickej obrazovke (B), obrázok 2.

Program je možné prerušiť stlačením tlačidla STOP, kedy sa na spodnej alfanumerickej obrazovke zobrazia priemerné hodnoty: EXERCISE TIME (čas); DISTANCE TRAVELLED (vzdialenosť); CALORIES CONSUMED (spálené kalórie) počas cvičenia. Tieto hodnoty sa zobrazia dvakrát - každá vždy na päť sekúnd.
Pokiaľ počas doby, čo sa zobrazujú tieto hodnoty, nedôjde k stlačeniu žiadneho tlačidla a nezačnete znovu cvičiť, stroj sa vráti k manuálnemu programu.

POZNÁMKA: Prvé tri kroky programu sú určené na rozcvičenie. Tento krok zabraňuje možným zraneniam.

P10 - P11 MUŽSKÝ - ŽENSKÝ TEST KONDÍCIE.-

Cieľom tohto testu je posúdiť úroveň kondície používateľa. Na tento účel je potrebné udržať rýchlosť šliapania v rozmedzí 70 - 80 otáčok za minútu počas 5 minút. Rozdiel medzi mužským a ženským testom je vo wattoch. Hodnota pre mužov je stanovená na 150 W a pre ženy na 100 W.
Po zapnutí monitora sa v hornom poli LED (A), obr. 2, zobrazí profil a písmeno "M". Pomocou tlačidiel LEVEL▲ a LEVEL▼ vyberte testovací program Male TEST alebo FEMALE TEST.

Na spodnej alfanumerickej obrazovke sa zobrazí výzva na zadanie veku (hodnota v rozmedzí 10 - 99), zadajte vek pomocou tlačidiel (F), obr. 3, a potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

V hornom poli LED (A) na obr. 2 sa zobrazuje blikajúci symbol srdca. Položte ruky na snímače srdcovej frekvencie alebo použite hrudný pás, ak ho máte. TEST začnite šliapaním do pedálov rýchlosťou 70 - 80 otáčok za minútu a šliapte 5 minút. Ak sa budete pohybovať v tomto rozsahu, na displeji monitora sa zobrazí "OK". Ak prekročíte alebo klesnete pod požadované otáčky, monitor zobrazí "R.P.M?".

Na konci testu dostanete známku od 1 (veľmi slabý) do 5 (výborný). Môžete však dostať aj známku "0", čo znamená, že test nebol vykonaný správne (nebola dodržaná rýchlosť šliapania alebo ste nesprávne držali snímač srdcovej frekvencie).
POZNÁMKA: Na vykonanie testu je dôležité zmerať si srdcovú frekvenciu pomocou snímačov alebo hrudného pásu. Pred vykonaním tohto testu je dobré sa zahriať.

Maximálny počet úderov srdca, ktorý by človek nemal prekročiť, sa nazýva maximálna srdcová frekvencia a táto hodnota sa s vekom znižuje. Možno ju vypočítať pomocou jednoduchého vzorca, v ktorom sa váš vek odpočíta od čísla 220. Vaša maximálna srdcová frekvencia by sa potom mala pohybovať medzi 65 % a 85 %. Neodporúča sa prekročiť 85 %.

Vždy, keď vaša srdcová frekvencia prekročí 85 % maximálnej srdcovej frekvencie, zobrazí sa blikajúci symbol srdca a pípanie, kým vaša srdcová frekvencia neklesne pod túto hodnotu.

Z bezpečnostných dôvodov odporúčame neprekročiť 85 % maximálnej srdcovej počas cvičenia!

P-12 PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU (H R C).-

Pred cvičením odporúčame krátku rozcvičku. Predídete tak prípadným zraneniam.

Tento program umožňuje zvoliť tepovú frekvenciu (v rozmedzí 65 % - 85 % maximálnej tepovej frekvencie) a stroj potom automaticky upraví úroveň námahy tak, aby používateľ udržal nastavenú tepovú frekvenciu. Pri tomto cvičení musíte používať snímače srdcovej frekvencie a/alebo hrudný pás, pričom nesmiete prekročiť 85 % maximálnej srdcovej frekvencie.
Po zapnutí monitora sa v hornom poli LED (A), obr. 2, zobrazí profil a písmeno "M". Pomocou tlačidiel LEVEL▲ a LEVEL▼ vyberte program HRC a potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

Stlačením tlačidla ENTER nastavte cieľovú tepovú frekvenciu a v okne LED sa zobrazí "ENTER PULSE SETTING <40-220>" Stláčajte číselné tlačidlá podľa požadovaného pulzu a na displeji LED sa zobrazí "PULSE = xxx" a zadaná hodnota bude blikať. Môžete zadávať hodnoty v rozsahu 40~220. Potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

AUTOMATICKÉ NASTAVENIA

Na začiatku cvičenia stroj nastaví úroveň námahy na minimum, t. j. 50 W, kým sa neodčíta pulz. Po nastavení tepovej frekvencie bude program každých x sekúnd počítať vašu tepovú frekvenciu (nastavte ju v rozsahu 20 - 60 sekúnd).
Všetko je vysvetlené v nasledujúcich krokoch.

1.- Cieľová srdcová frekvencia je vyššia ako **skutočná srdcová frekvencia**:
Keď je rozdiel medzi **CIEĽOVOU SÚČASNOU FREKVENCIOU** A **AKTUÁLNOU SÚČASNOU FREKVENCIOU** rovný alebo väčší ako 15 otáčok za minútu, **AUTOMATICKÉ OVLÁDANIE** začne pomaly zvyšovať krokové zaťaženie o 20 W. Ak je rozdiel menší ako 15 r.p.m, nastavenie sa bude automaticky meniť v krokoch po 10 W, kým sa obe srdcové frekvencie nezhodujú.
2.- AKTUÁLNA SÚČASNÁ SRDEČNÁ FREKVENCIA je vyššia ako **CIEĽOVÁ SRDEČNÁ FREKVENCIA**:
Ak je rozdiel medzi **AKTUÁLNOU SRDEČNOU FREKVENCIOU** a **CIEĽOVOU SRDEČNOU FREKVENCIOU** rovný alebo väčší ako 15 otáčok za minútu, automatická regulácia začne pomaly znižovať krokové zaťaženie o 20 W. Ak je rozdiel menší 15 otáčok za minútu, nastavenie sa bude automaticky meniť v krokoch po 10 W, kým sa tieto dve hodnoty nezhodujú. Ak je rozdiel medzi **AKTUÁLNOU TEPOVOU RÝCHLOSŤOU** a **CIEĽOVOU TEPOVOU RÝCHLOSŤOU** rovný alebo väčší ako 30 otáčok za minútu, na alfanumerickej obrazovke (B) sa zobrazí správa "**REDUCE EXERCISE LEVEL, YOUR HEART RATE IS TOO HIGH**" (**ZNÍŽTE ÚROVEŇ VÝKONU, VAŠA TEPOVÁ RÝCHLOSŤ JE PRÍLIŠ VYSOKÁ**) a automatické ovládanie stroja zníži úroveň námahy na minimum (50 W).
Ak sa počas cvičenia nezistí žiadna srdcová , na displeji bude blikať správa **"Heart rate value?".** Ak táto situácia trvá dlhšie ako 60 sekúnd, zariadenie sa vráti do manuálneho režimu.

POZNÁMKA: Maximálny počet úderov srdca, ktorý by človek nemal prekročiť počas cvičenia, sa nazýva maximálna srdcová frekvencia a táto hodnota sa s vekom znižuje. Jednoduchý výpočet tejto hodnoty spočíva v tom, že od hodnoty 220 odpočítate svoj vek (v rokoch). Z tohto čísla potom môžete vypočítať svoju maximálnu srdcovú frekvenciu, ktorá by sa mala pohybovať v rozmedzí 65 % - 85 %. Pri správnom cvičení sa neodporúča prekročiť 85 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie.
Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča cvičiť pod 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Ak nepoužívate systém na meranie srdcového tepu, objaví sa na obrazovke symbol srdca a otáznik. Pokiaľ aj naďalej nie je prijímaný žiadny signál o tepovej frekvencii, program sa zruší a vy budete musieť vytvoriť nový cvičebný program

P13 - Models. H800; H895; H720; H775 WATT PROGRAM.-

Tento program umožňuje nastaviť úroveň wattov (výkonu), pri ktorej chcete cvičiť. Výkon vo wattoch je založený na námahe a rýchlosti cvičenia. Stroj automaticky reguluje úroveň námahy, aby používateľ vždy vyvinul rovnaký výkon bez ohľadu na rýchlosť šliapania.
Tento program používa prednastavenú úroveň námahy počas prvých štyridsiatich sekúnd, aby sa zahrial a predišlo sa prípadnému zraneniu. Po štyridsiatej sekunde stroj prevezme kontrolu nad nastavením odporu na základe rýchlosti šliapania používateľa.
Pred použitím tohto programu sa odporúča krátko zahriať. Predídete tak prípadným zraneniam. Po zapnutí monitora sa na hornom LED displeji (A), obr. 2, zobrazí písmeno (M) pre manuálny režim. Pomocou tlačidiel LEVEL▲ a LEVEL▼ môžete prechádzať medzi rôznymi prednastavenými programami. Vyberte program WATT a potvrďte tento výber stlačením tlačidla ENTER.
Na dolnom alfanumerickom displeji (B) sa zobrazí výzva na zadanie hodnoty WATT. Pomocou číselných tlačidiel (F), obr. 3, vyberte hodnotu v rozsahu 25 až 400 W a výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Na LED displeji sa zobrazí nasledujúca správa: "ENTER THE EXERCISE TIME <MINUTES>" (Zadajte čas cvičenia <minúty>) a nasledujúce "?
10" . Stlačením číselných tlačidiel zadajte dvojmiestne číslo času (hodnoty: 10 ~ 60) . Zadanú hodnotu potom potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Teraz môžete spustiť program.
Po zadaní posledného nastavenia stlačte tlačidlo ENTER, čím uložíte všetky hodnoty. Úroveň úsilia začína na hodnote 1 a každú minútu sa zvýši na ďalší riadok. Ak sú otáčky príliš nízke, na hlavnom displeji sa zobrazí "RPM a šípka nahor" a počítač sa na 15 sekúnd pozastaví.

AUTOMATICKÉ NASTAVENIE

Po spustení tréningu program vypočíta hodnotu WATT každých x sekúnd (používateľ môže nastaviť hodnotu x v programe SWR). Metóda nastavenia rýchlosti WATT je nasledovná:

1. - Počas tréningu program porovnáva skutočnú hodnotu WATT s cieľovou hodnotou WATT. Ak je skutočná hodnota WATT menšia alebo rovná 75 (%) cieľovej hodnoty WATT, úroveň zaťaženia sa automaticky zvýši v nasledujúcich krokoch od úrovne 3 po úroveň 20.
2. - Počas tréningu program porovnáva skutočnú hodnotu WATT s cieľovou hodnotou WATT. Ak je skutočná hodnota WATT menšia alebo rovná 50 (%) cieľovej hodnoty WATT, úroveň zaťaženia sa automaticky zvýši v nasledujúcich krokoch od úrovne 2 po úroveň 20.
3. - Počas tréningu program porovnáva skutočnú hodnotu WATT s cieľovou hodnotou WATT. Ak je skutočná hodnota WATT menšia alebo rovná 15 (%) cieľovej hodnoty WATT, úroveň zaťaženia sa automaticky zvýši v nasledujúcich krokoch od 1 po úroveň 20.
4 .- Počas tréningu program porovnáva skutočnú hodnotu WATT s cieľovou hodnotou WATT. Ak je skutočná hodnota WATT väčšia alebo rovná 15 (%) cieľovej hodnoty WATT, úroveň zaťaženia sa automaticky zníži o 1 stupeň na hodnotu 1.
5. - Počas tréningu program porovnáva skutočnú hodnotu WATT s cieľovou hodnotou WATT. Ak je skutočná hodnota WATT väčšia alebo rovná 50 (%) cieľovej hodnoty WATT, úroveň zaťaženia sa automaticky zníži o 2 úrovne na hodnotu 1.
6. - Počas tréningu program porovnáva skutočnú hodnotu WATT s cieľovou hodnotou WATT. Ak je skutočná hodnota WATT väčšia alebo rovná 75 (%) cieľovej hodnoty WATT, úroveň zaťaženia sa automaticky zníži o 3 úrovne na hodnotu 1.

POZNÁMKA**: Naprogramovanú WATTY môžete kedykoľvek počas tréningu zmeniť pomocou tlačidiel LEVEL ↑ a LEVEL ↓ (časové nastavenia nebudú ovplyvnené).** Na displeji bude následne blikať nastavená WATTY.

Zariadenie je vybavené ručnými snímačmi na meranie srdcovej frekvencie používateľa. Môžete použiť aj telemetrický hrudný pás.

Snímače srdcovej frekvencie sa používajú veľmi jednoducho - stačí ich pri cvičení pevne uchopiť a počkať, kým sa na displeji zobrazí údaj o srdcovej frekvencii. Táto hodnota sa nezobrazí okamžite, ale musíte počkať aspoň 20 sekúnd.

UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu vám odporúčame poradiť sa so svojím lekárom a prediskutovať s ním charakter cvičenia. Ak máte zavedený kardiostimulátor, nepoužívajte hrudný pás bez odporúčania lekára.

ČO JEDNOTLIVÉ SYMBOLY ZNAMENAJÚ.-

Na obrazovke sa môže zobraziť niekoľko symbolov alebo slov, ktoré :

Symbol srdca a otáznik: hrudný pás nie je správne nasadený.

Blikajúci symbol srdca : Tento symbol sa zobrazuje len v programe TESTECH a znamená, že ste test nevykonali správne (neudržali ste rýchlosť alebo ste mali nesprávne nasadený hrudný pás alebo ste nesprávne držali snímače srdcovej frekvencie.

Symbol kľúča:
Mechanická porucha. Vypnite stroj na 2 minúty a potom ho znova zapnite. Stroj je vybavený systémom automatickej opravy chýb, ale ak problém pretrváva, obráťte sa na servisné stredisko.

Text výziev:

1.	"WELCOME TO HI POWER"
2.	"PRESS THE ARROWS TO SELECT PROFILE"
3.	" PRESS QUICK/START TO BEGIN"
4.	" PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE"
5.	" ERROR"
6.	" CONSULT TECHNICAL SERVICE"
7.	" INTRODUCE YOUR AGE <10-99>"
8.	" INTRODUCE YOUR WEIGHT <30-199> KG"
	" INTRODUCE YOUR WEIGHT <70-440> LB"
9.	" INTRODUCE EXERCISE TIME <10-60> MINUTES"
10.	" INTRODUCE WATT SETTING <25-400>"
	" WATTS="
11.	" AGE="
12.	" INTRODUCE PULSE RATE SETTING <40-220>"
13.	" PULSE RATE="
14.	" PRESS PAUSE TO CONTINUE THE EXERCISE. PRESS STOP TO FINISH"
15.	" EXERCISE TIME="
16.	" DISTANCE COVERED="
17.	" AVERAGE SPEED="
18.	" CALORIES BURNT="
19.	" PRESS ENTER TO ACCEPT THE STORED PROFILE. PRESS RESET TO MODIFY THE PROFILE."
20.	" USE THE ARROWS TO SELECT THE EXERTION LEVELS FOR THE ACTIVE COLUMN. PRESS ENTER TO MOVE TO THE NEXT COLUMN. PRESS RESET TO RETURN TO MANUAL MODE"
21.	" DECREASE EXERTION OF EXERCISE. YOUR HERAT RATE IS TOO HIGH"
22.	" THE RESULT OF THE TEST IS="

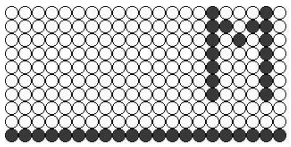
Ak máte akékoľvek otázky, neváhajte sa obrátiť na svojho dodávateľa. Ich kontaktné údaje sú uvedené na poslednej strane tejto príručky.

SPOLOČNOSŤ BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO UPRAVIŤ ŠPECIFIKÁCIE VLASTNÝCH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

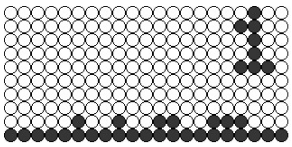
PROFILY PROGRAMOV

H800 / H895 / H720 / H775

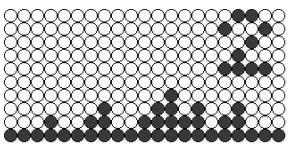
P-0



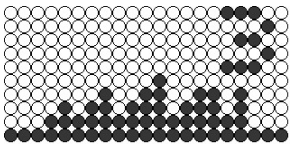
P-1



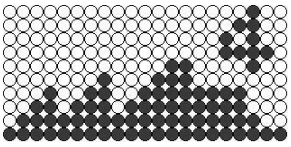
P-2



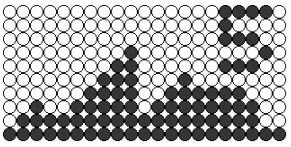
P-3



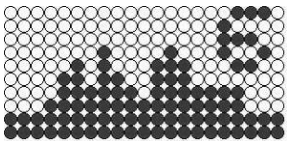
P-4



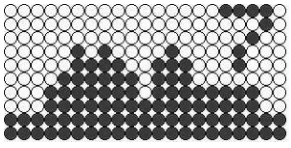
P-5



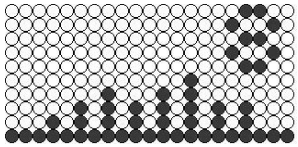
P-6



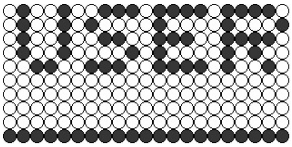
P-7



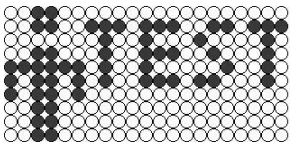
P-8



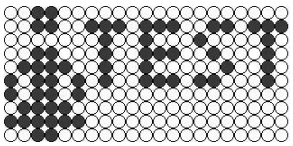
P-9



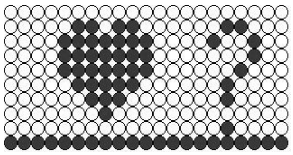
P-10



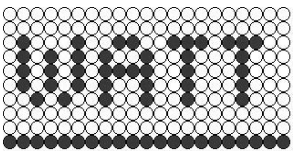
P-11



P-12

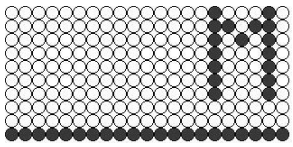


P-13

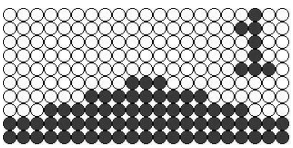


G930 / G815 / G818

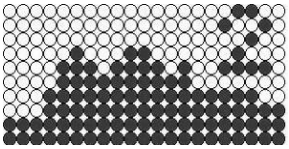
P-0



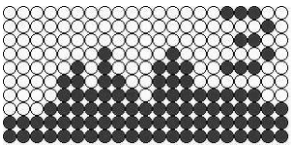
P-1



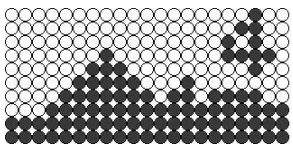
P-2



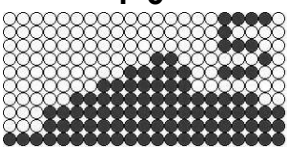
P-3



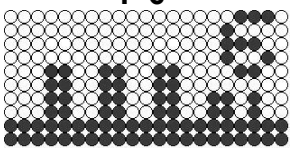
P-4



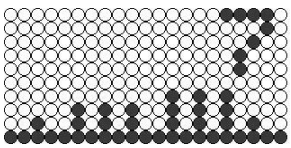
P-5



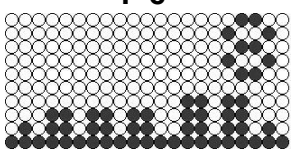
P-6



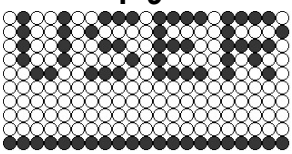
P-7



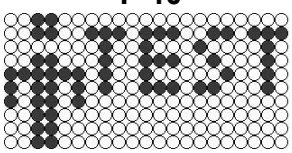
P-8



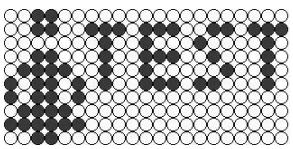
P-9



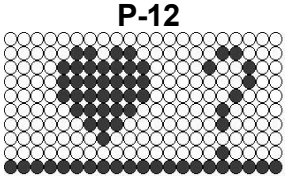
P-10



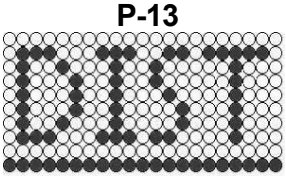
P-11



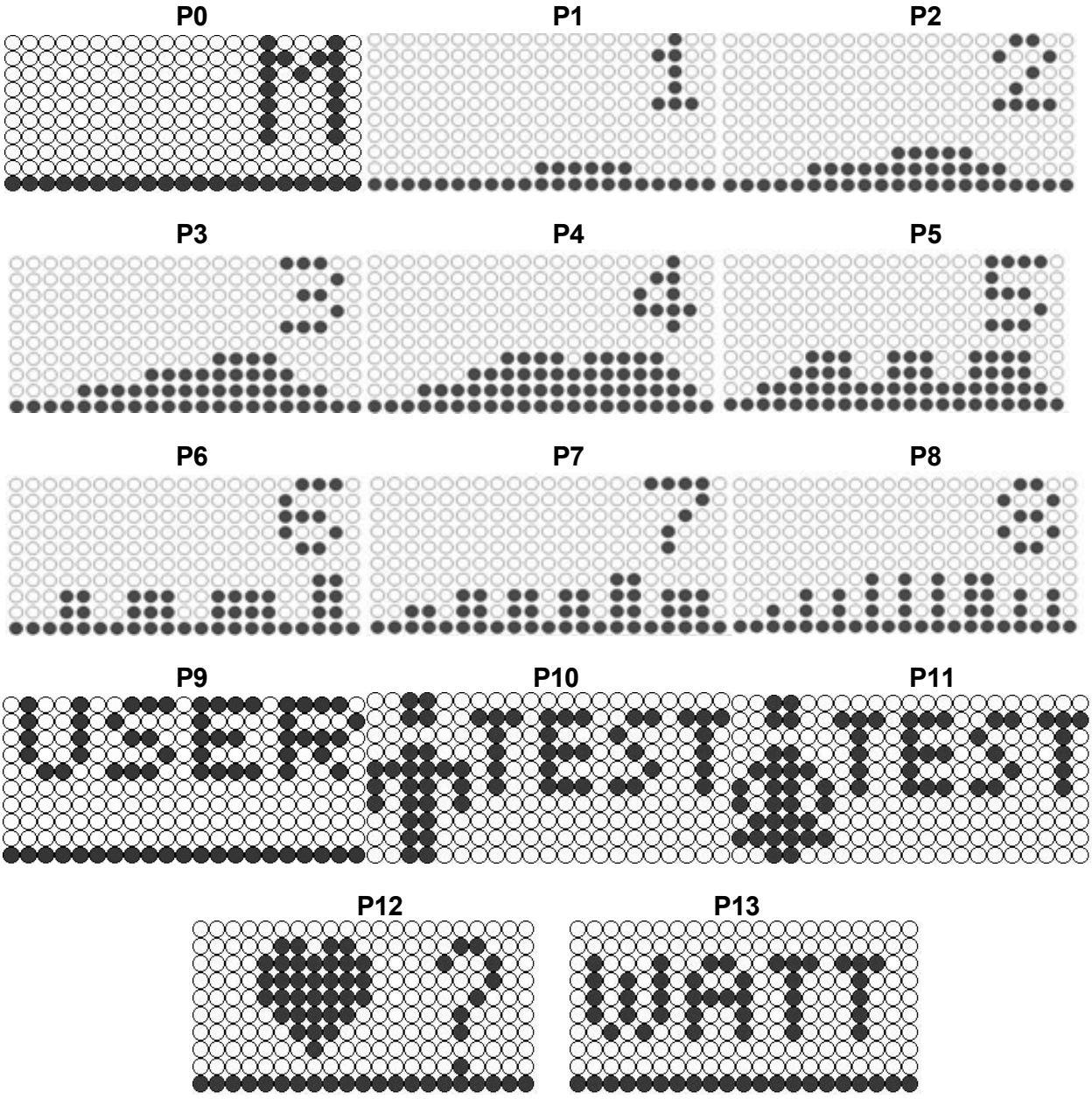
P-12



P-13



R250



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