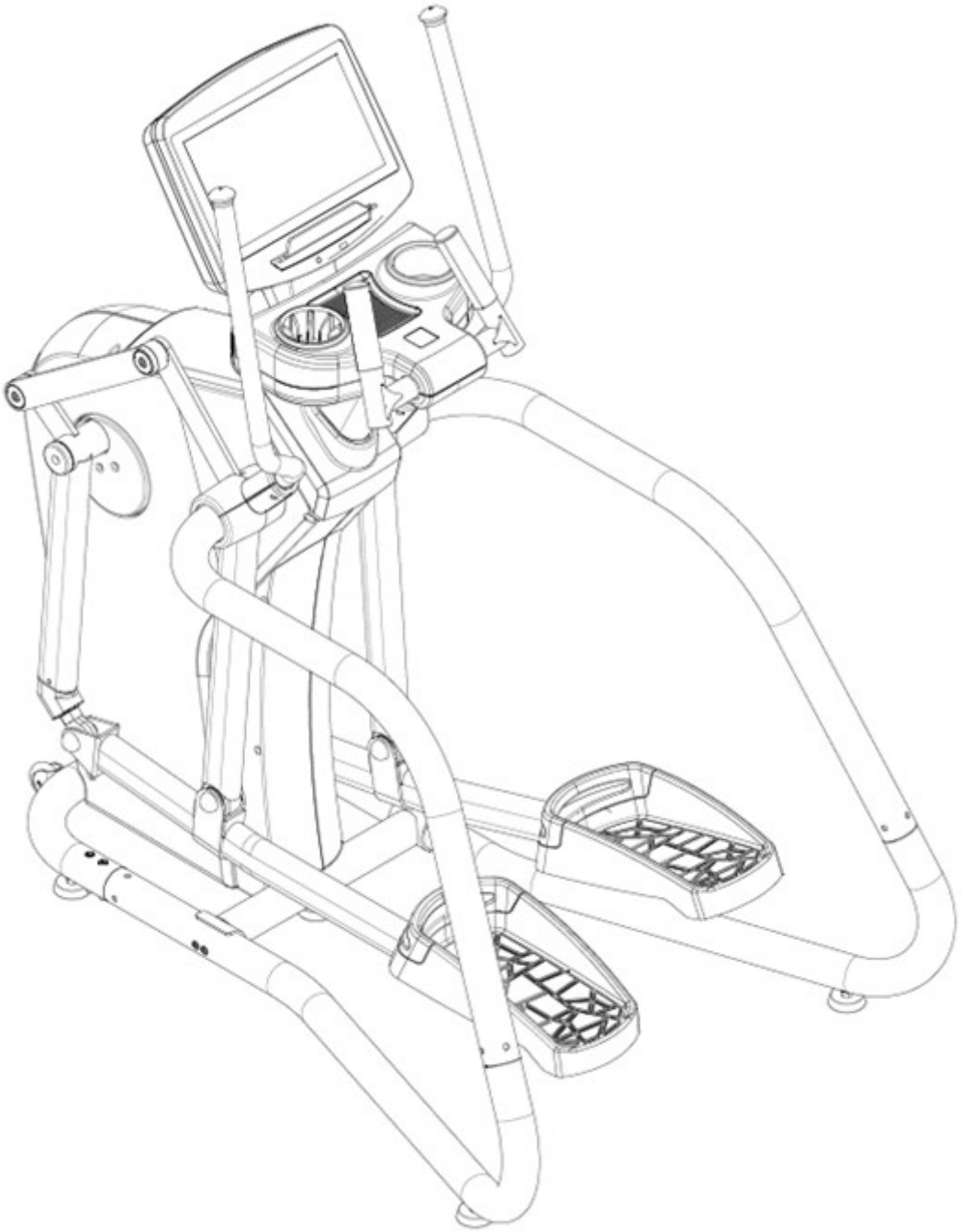
BHFITNESS



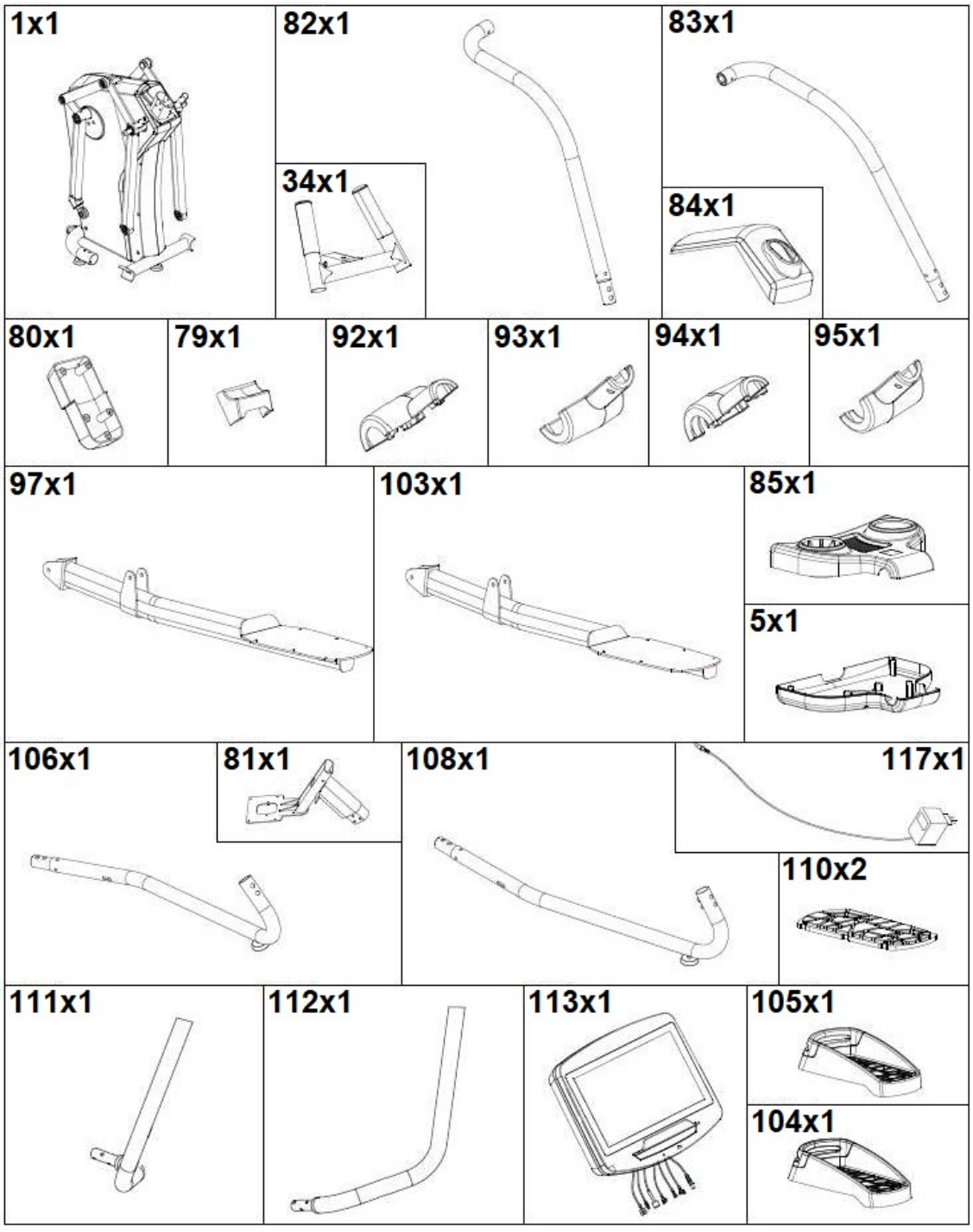
Návod k obsluze

G818R LED

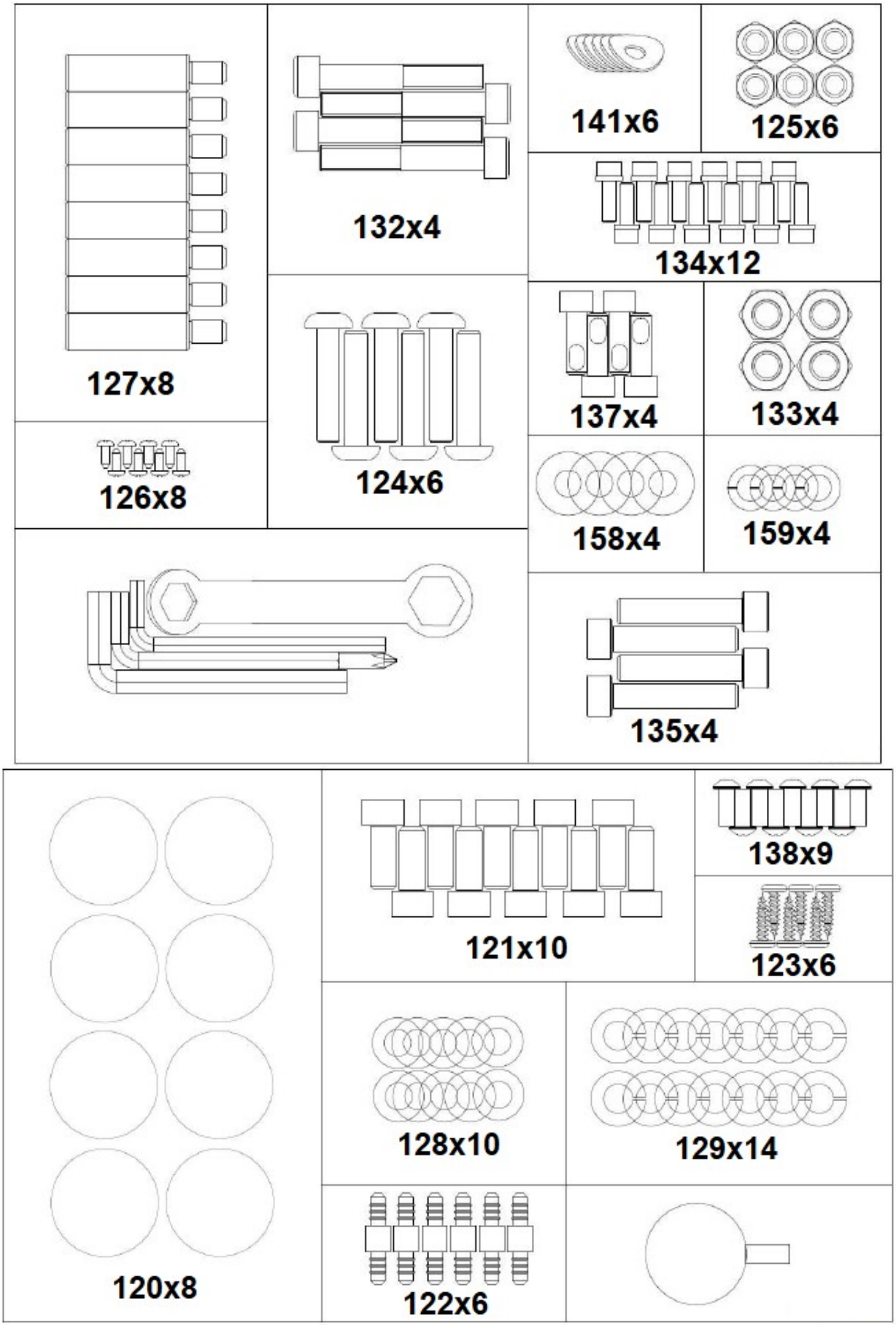


Eliptický trenažér BH FITNESS INERTIA G818R LED
Návod k obsluze
CZ

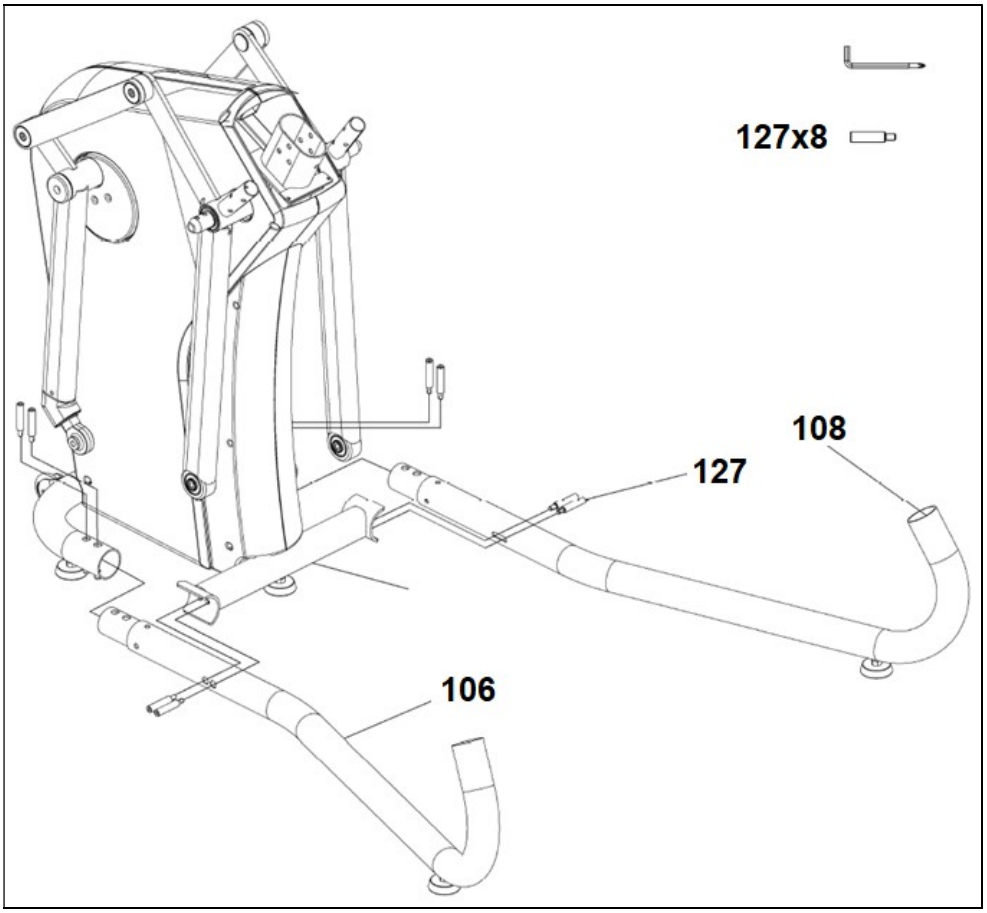
Obr. 1


1x1
82x1
34x1
83x1
84x1
80x1
79x1
92x1
93x1
94x1
95x1
97x1
103x1
85x1
5x1
106x1
81x1
108x1
117x1
110x2
111x1
112x1
113x1
105x1
104x1

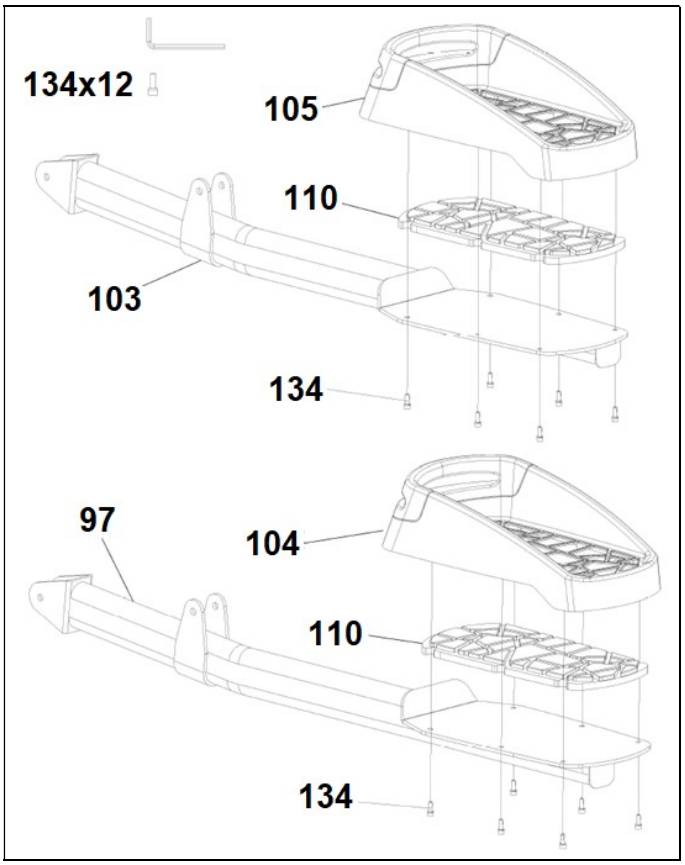
Obr. 2


127x8
132x4
141x6
125x6
134x12
137x4
133x4
126x8
124x6
158x4
159x4
135x4
120x8
121x10
138x9
123x6
128x10
129x14
122x6

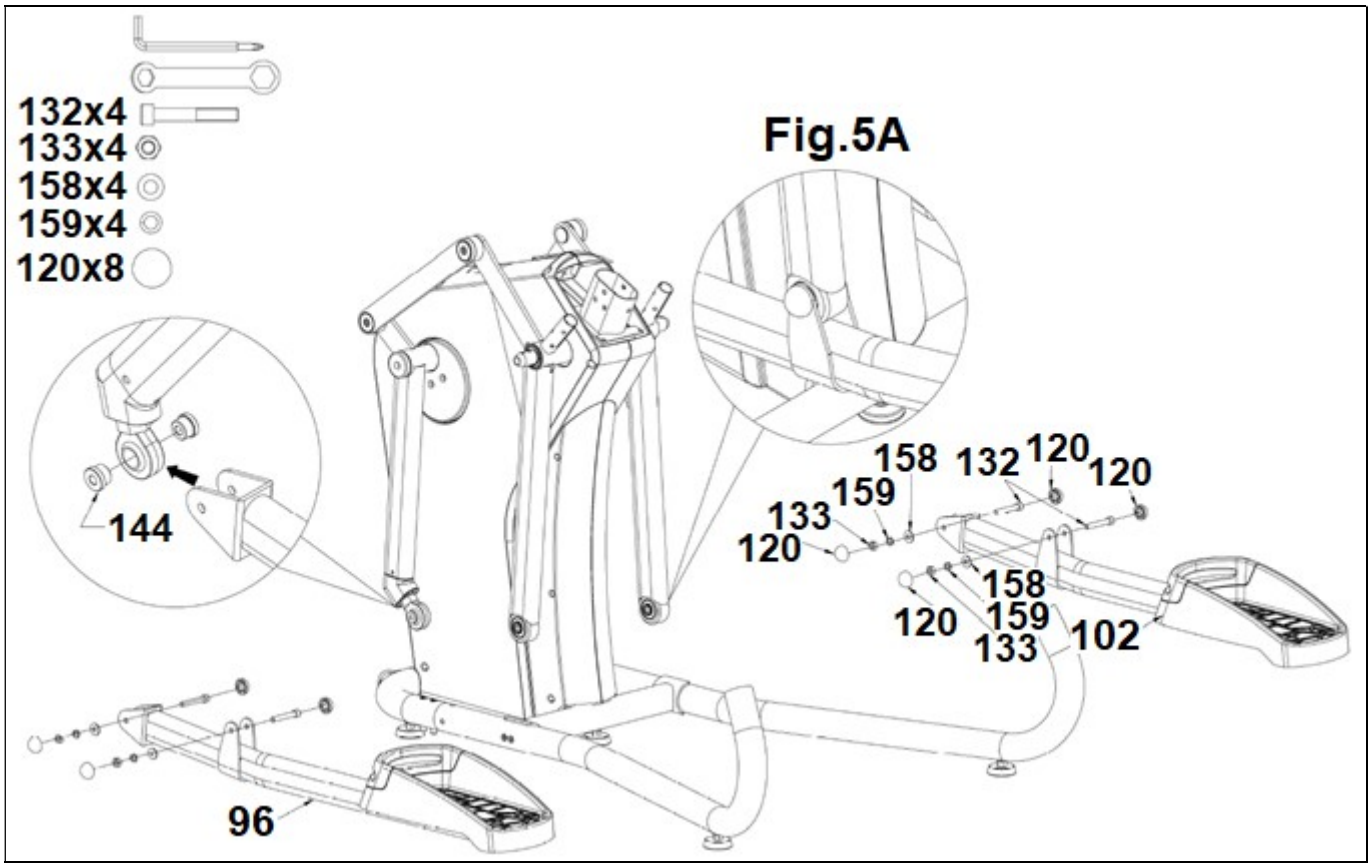
Obr. 3



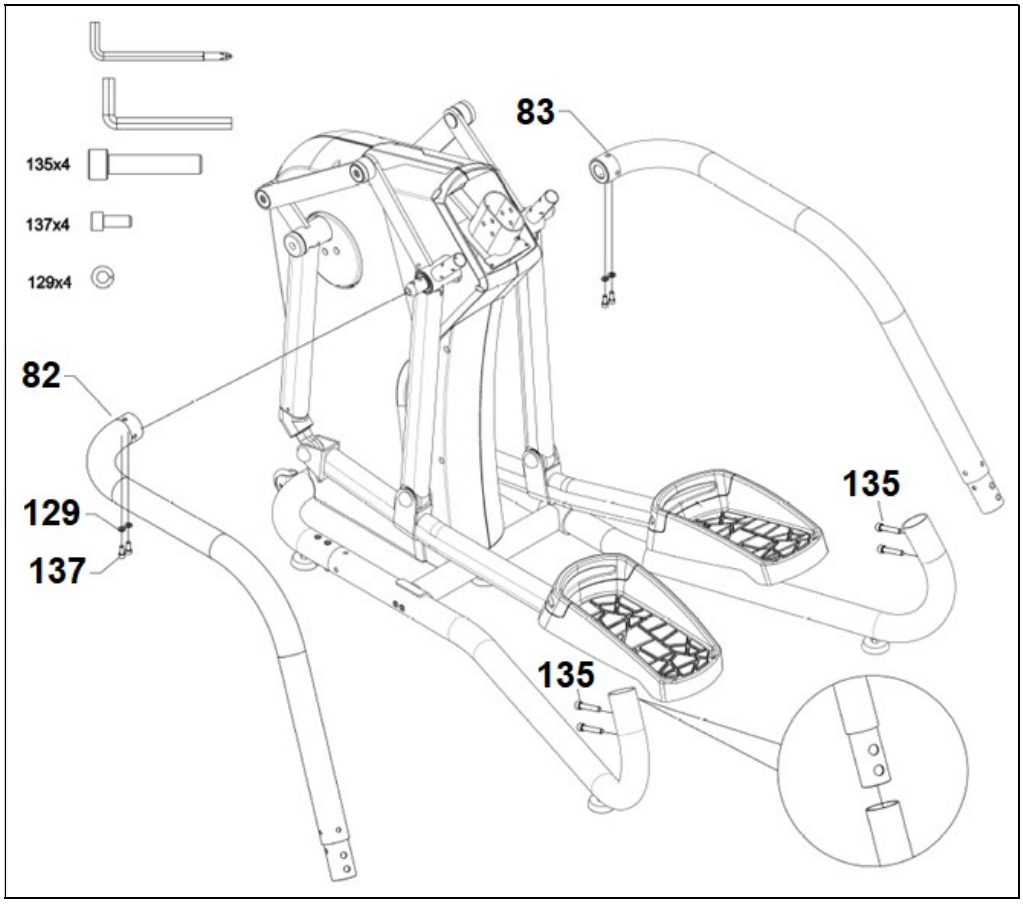
Obr. 4



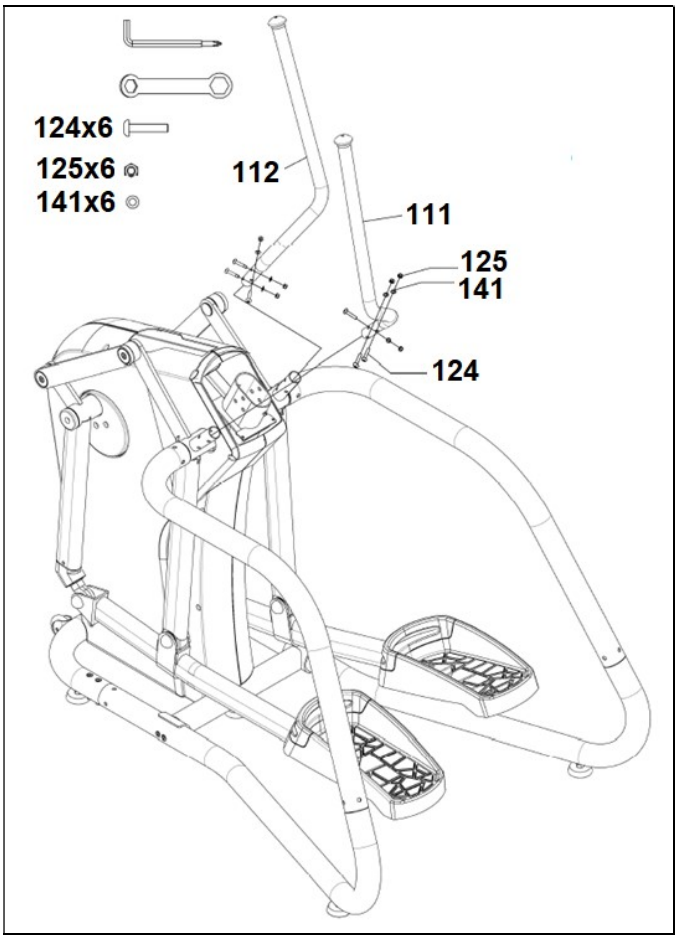
Obr. 5


132x4
133x4
158x4
159x4
120x8
Fig.5A
144
158
132
120
120
159
133
120
158
120
159
133
102
96

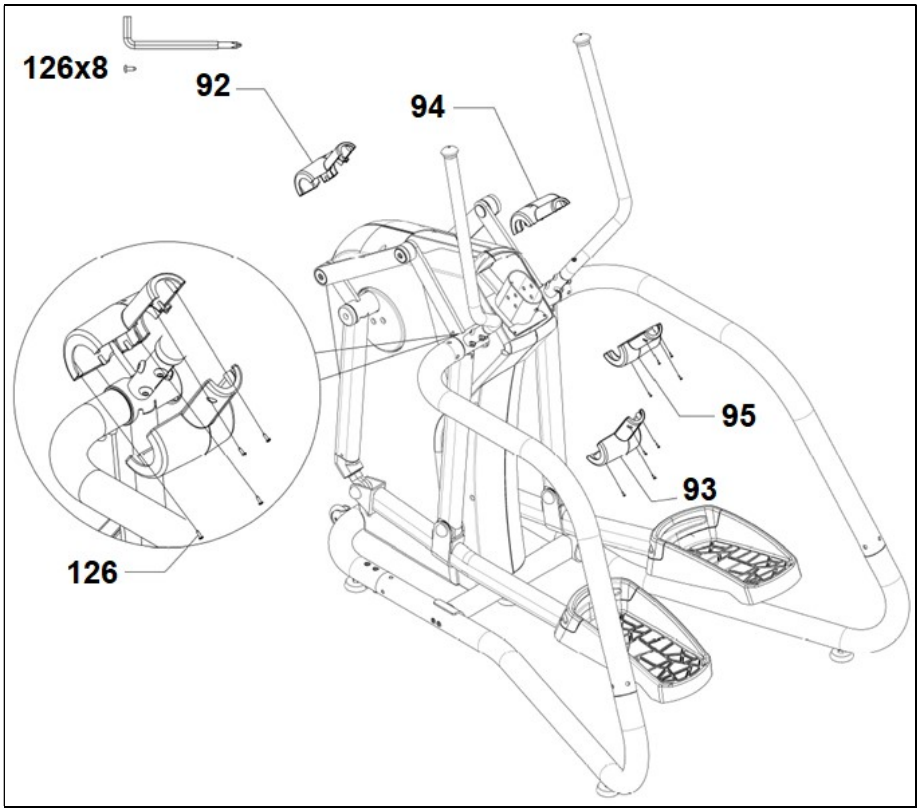
Obr. 6


135x4
137x4
129x4
83
82
129
137
135
135

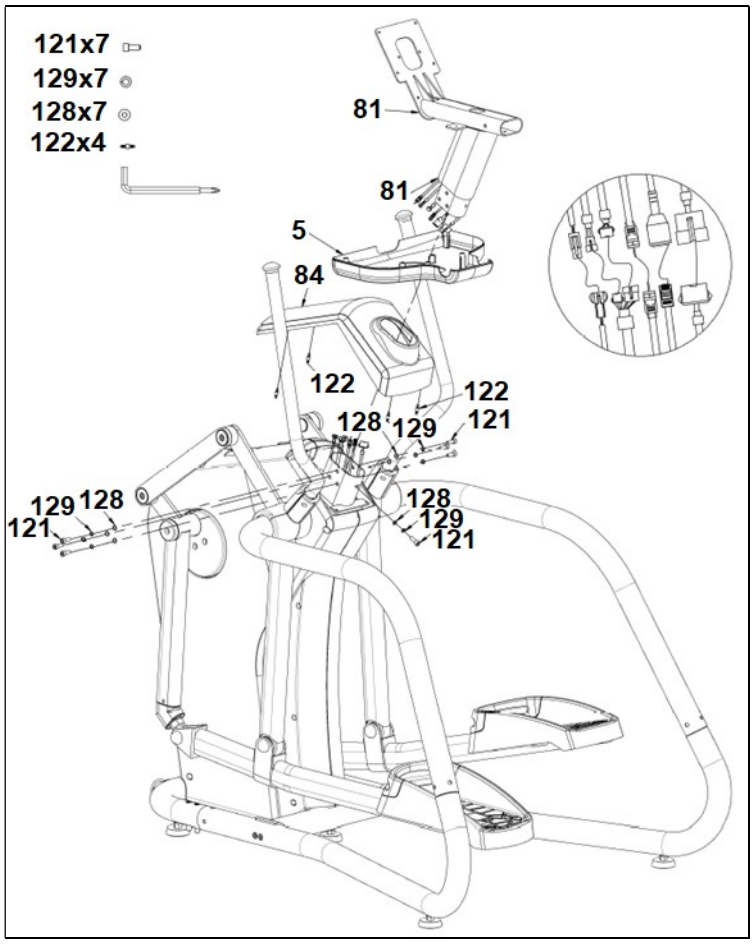
Obr. 7



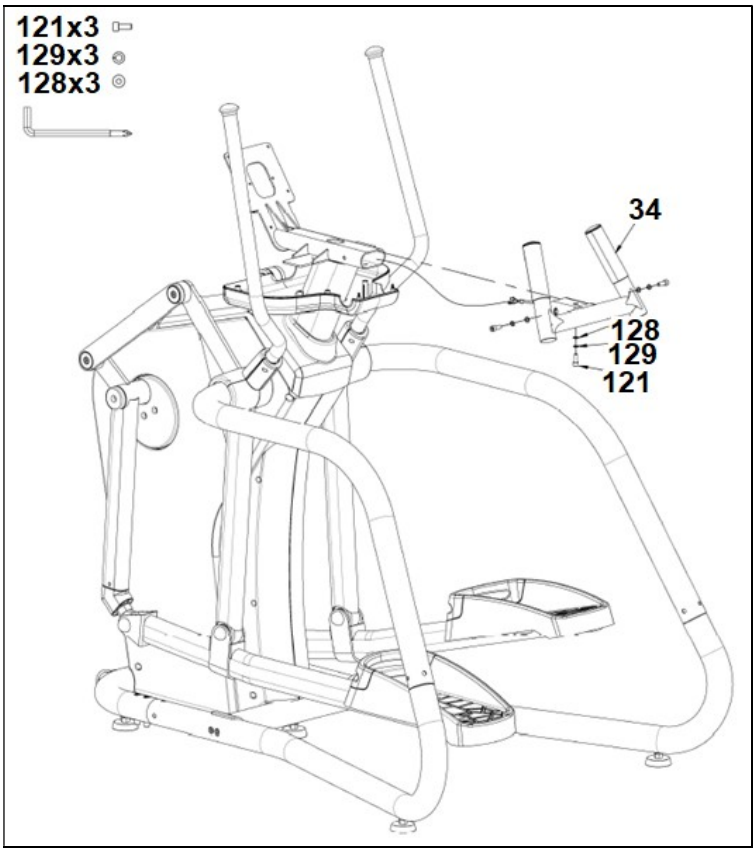
Obr. 8



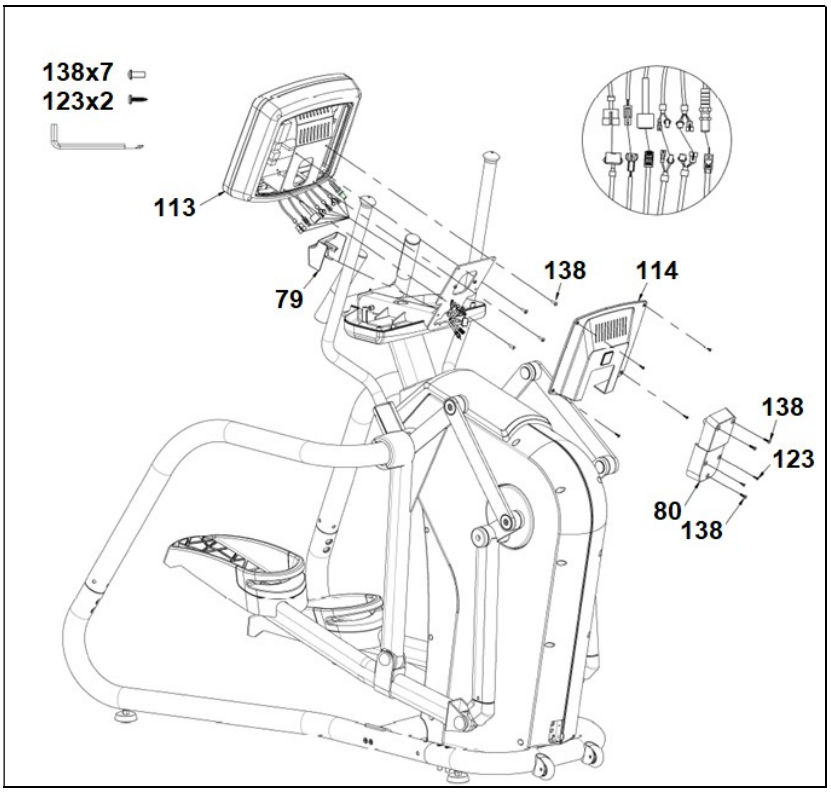
Obr. 9


121x7
129x7
128x7
122x4
81
81
5
84
122
122
121
128
129
128
129
121
129
128
121

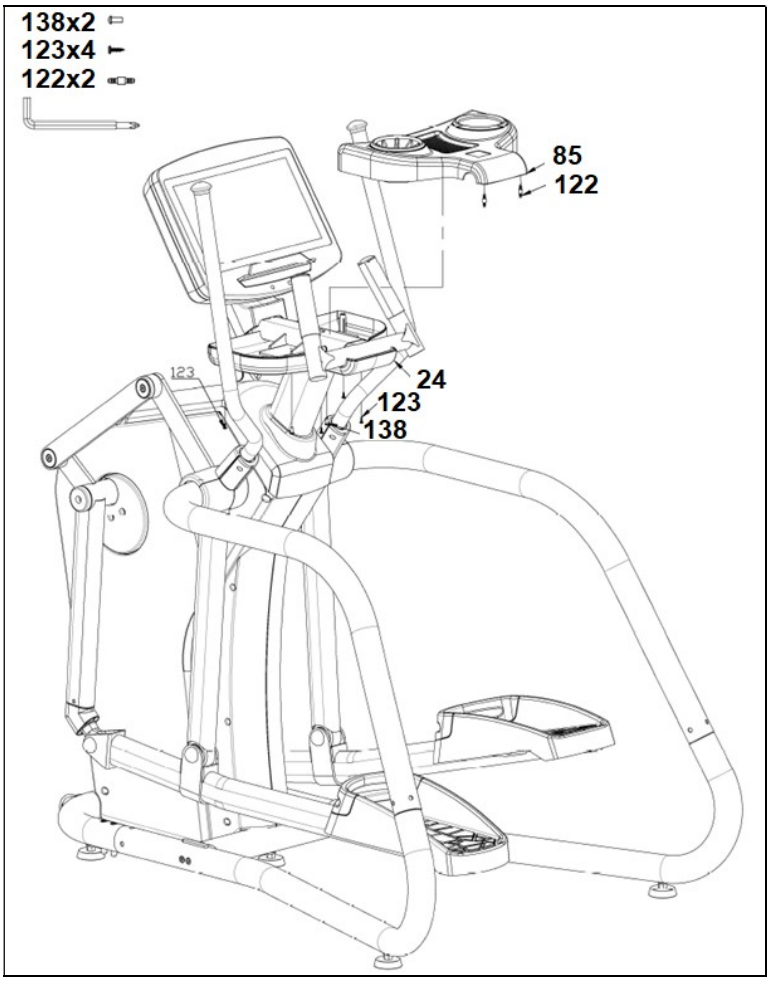
Obr. 10


121x3
129x3
128x3
34
128
129
121

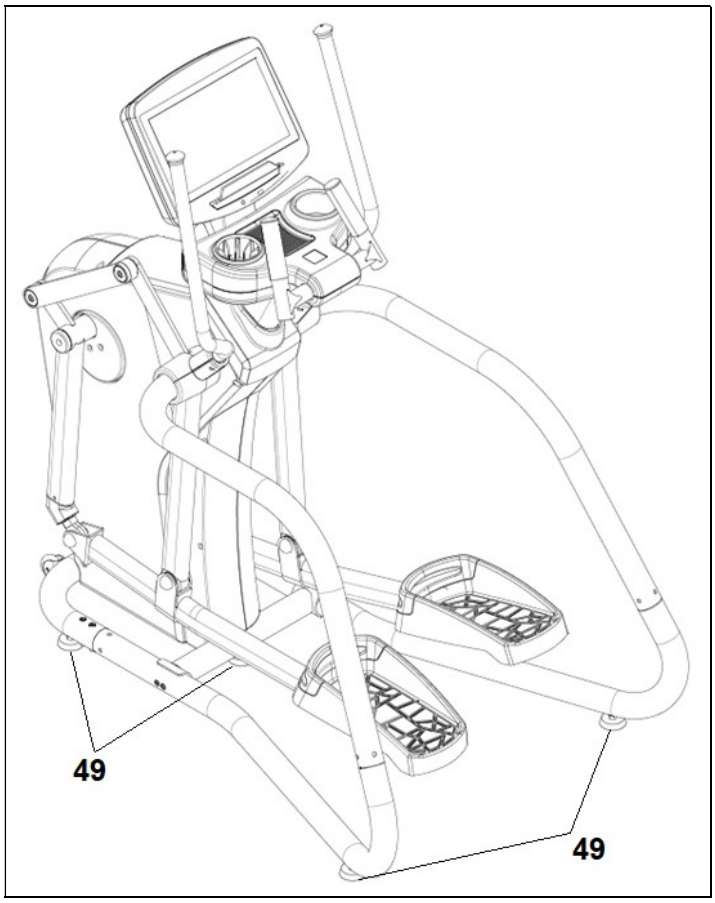
Obr. 11


138x7
123x2
113
79
138
114
138
123
80
138

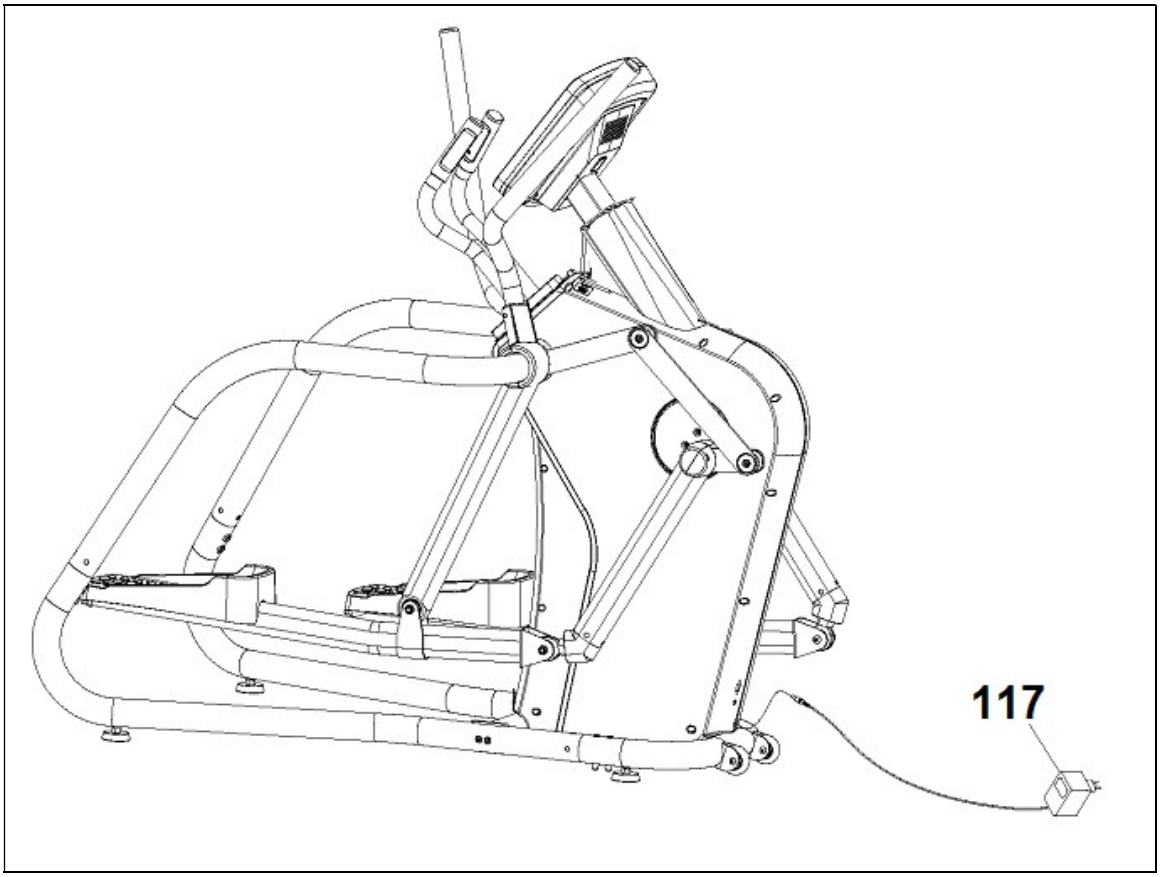
Obr. 12


138x2
123x4
122x2
85
122
123
24
123
138

Obr. 13



Obr. 14



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Eliptický trenažér navržen a vyroben pro maximálně bezpečné použití. Přesto je při jeho použití třeba dodržovat určité zásady.

Měli byste dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Uschovejte tyto pokyny pro případné budoucí využití.

Použití:

1. Trenažér byl navržen pro komerční použití.
2. Hmotnost uživatele nesmí přesáhnout 180 kg.
3. Jednotka má systém nezávislý na rychlosti otáčení s magnetickým brzdným systémem.
4. Trenažér byl testován a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 třídy S.B, profesionální/ komerční použití, střední přesnost.
5. Trenažér vždy udržujte mimo dosah dětí. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.
6. Eliptický trenažér není vybaven volnoběhem a proto není možné pohyblivé části okamžitě zastavit.
7. Toto tréninkové zařízení není vhodné pro účely, kde je třeba vysoká přesnost.
8. Lidé s postižením by neměli používat trenažér bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

Varování: Před začátkem cvičení na trenažéru se poraďte se svým lékařem, zejména, pokud je vám víc než 35 let nebo máte nějaké zdravotní problémy.

1. Pokud během cvičení ucítíte závrať, nevolnost nebo bolest na hrudi, ihned přestaňte cvičit a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.
2. Cvičte na doporučené úrovni, nepřetěžujte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před použitím trenažéru proveďte několik zahřívacích cviků.

VAROVÁNÍ! Systémy měření tepové frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud se cítíte na omdlení, ihned přestaňte cvičit.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Před montáží trenažéru si pečlivě přečtěte pokyny. Vyjměte všechny komponenty z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, abyste se ujistili, že žádný nechybí.
2. Trenažér vždy používejte v souladu s pokyny. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadnou součást nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte cvičit.
3. Před zahájením cvičení zkontrolujte eliptický trenažér; abyste se ujistili, že jsou všechny díly připevněny a že matice, šrouby a pedály byly před použitím řádně utaženy.
4. Používejte pouze originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, která není schválena dodavatelem, zruší záruku.
5. Trenažér používejte na rovném pevném povrchu. NEPOUŽÍVEJTE jej venku nebo v blízkosti vody.
6. Z bezpečnostních důvodů musí mít zařízení kolem sebe alespoň 1 metr volného prostoru. Do blízkosti nepokládejte ostré předměty.
7. Trenažér smí být používán pouze k účelům popsaným v návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno přímo výrobcem.
8. Ruce udržujte dostatečně daleko od pohyblivých částí.
9. Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které se může zachytit v trenažéru. Vždy používejte sportovní obuv. Ujistěte se, že tkaničky či různé šňůrky máte řádně zavázány.
10. Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.
11. Pravidelně kontrolujte utažení šroubů a podle potřeby je dotáhněte. Pravidelně kontrolujte poškození a opotřebení a v případě pochybností kontaktujte zákaznickou podporu.
12. Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, je-li pravidelně kontrolováno, není-li poškozeno a opotřebeno.

POKYNY KE CVIČENÍ

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

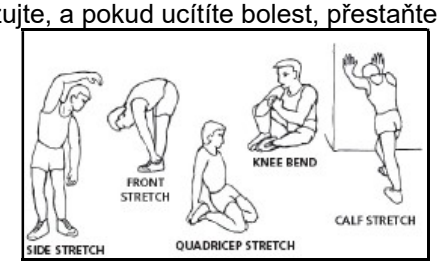
Nastupování

Sešlápněte nohou jeden pedál až na doraz. Pevně uchopte pevné madlo oběma rukama a umístěte druhou nohu na druhý pedál. Nestoupejte na plastový kryt.

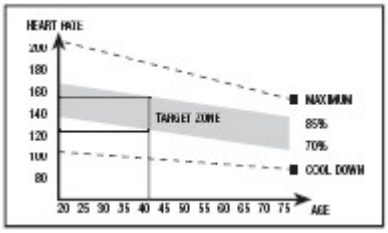
Jakmile na trenažéru stabilně stojíte, můžete uchopit levé a pravé kyvné madlo.

Vystupování
Zpomalte pohyby, dokud se pedály i kyvná madla nezastaví. Jeden pedál musí být v nejnižší možné poloze.
Pevně uchopte madla oběma rukama.
Nejprve položte nohu z horního pedálu na zem. Poté sejměte druhou nohu ze spodního pedálu a vystupte z trenažéru. Nestoupejte na plastový kryt.

1. Fáze zahřívání
Dochází k zrychlení krevního oběhu a přípravě svalů na cvičení, snižuje se riziko vzniku křečí nebo podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, které jsou znázorněny na obrázku níže. Každý protahovací cvik by měl trvat cca 30 sekund. Svaly nepřetěžujte, a pokud ucítíte bolest, přestaňte cvičit.



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



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

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

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

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

VŠEOBECNÉ POKYNY

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

1 Trenažér byl navržen pro profesionální použití. Hmotnost uživatele nesmí přesáhnout 180 kg.

2 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

3 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.

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

5 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.

6 Noste vhodný oděv a obuv, dbejte na správně zavázané tkaničky.

1. MONTÁŽNÍ POKYNY

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

POZOR: Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

Obr.1 Seznam dílů
(1) Tělo trenažéru
(5) Spodní kryt
(34) Pevné madlo

(79) Přední kryt
(80) Zadní kryt
(81) Sloupek na počítač
(82) Připojovací trubka levé rukojeti
(83) Připojovací trubka pravé rukojeti
(84) Kryt sloupku
(85) Horní kryt

(92) Přední kryt levé kyvné páky

(93) Zadní kryt levé kyvné páky
(94) Přední kryt pravé kyvné páky
(95) Zadní kryt pravé kyvné páky
(97) Sloupek levého pedálu
(103) Sloupek pravého pedálu
(104) Levý pedál
(105) Pravý pedál
(106) Levá spojovací trubka
(108) Pravá spojovací trubka.
(110) Polstrovaná deska
(111) Levý kyvný sloupek
(112) Pravý kyvný sloupek
(113) Konzola
(117) Adaptér

Obr. 2 Seznam upevňovacích prvků:
(124) Šroub M8x40
(125) Samojistná matice M8
(126) Šroub ST3x10
(127) Šestihranný šroub
(132) Šroub M10x65
(133) Samojistná matice M10
(134) Šroub M5x16
(135) Šroub M10x50
(137) Screw M8x25
(141) Podložka
(158) Podložka D10
(159) PodložkaD10

(120) Krytka
(121) Šroub M8x20
(122) Šroub D8x28,5
(123) Šroub D4x12
(128) Podložka D8,5x16
(129) Podložka D8,2x15,4
(138) Šroub M5x12

Klíče

2. MONTÁŽ SPODNÍCH TRUBEK

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

Levou spojovací trubku (106) dejte k tělu trenažéru (1) a umístěte ji podle obr. 3. Vložte šrouby (127) a pevně je utáhněte. Stejně postupujte s pravou spojovací trubkou (108).

3. MONTÁŽ VYROVNÁVAČŮ NEROVNOSTÍ

Vezměte sloupek levého pedálu (97) označený písmenem (L), umístěte podložku (110) podle obr. 4. Poté nasaďte levý pedál (104) a zajistěte jej šroub (134). Stejně postupujte i u sloupku pravého pedálu (103) označeného písmenem (R) a pravého pedálu (105). Obr. 4.

4. MONTÁŽ ZADNÍHO STABILIZÁTORU

Posuňte horní část levé trubky pedálu (96) na tělo trenažéru(1), vložte ji do ramene, jak je ukázáno na obr. 5. Umístěte pouzdra (144), obr. 5, a pevně je utáhněte.

Poté dejte spodní část levé pedálové trubky (96) k regulační páce na těle trenažéru (1) a vložte ji do páky. Obr. 5A.

Nasaďte šrouby (132) s podložkami (158), (159) a (133) a pevně je utáhněte. Proveďte stejné kroky i v případě pravé pedálové trubky (102).

5. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK PRO NÁŠLAPY

Připojovací trubku levé rukojeti (82) dejte k tělu trenažéru (1) a umístěte ji podle obr. 6. Vložte šrouby (137) s podložkami (129) a šrouby (135) do zadního spoje s levou spojovací trubkou (106), vyrovnejte pevně utáhněte. Stejně postupujte na pravé straně.

6. MONTÁŽ KYVNÝCH SLOUPKŮ

Posuňte levý kyvný sloupek (111) k vnější trubce na těle trenažéru (1), obr. 7. a vložte jej dovnitř. Upevněte šrouby (124) spolu s nylonovými maticemi (125) a podložkami (141) obr. 7 a pevně utáhněte. Totéž proveďte vpravo s pravým kyvným sloupkem (112). Poté umístěte přední kryty kyvných sloupků (92) a (94) a zadní kryty (93) a (95) podle obr. 8 a přišroubujte je šrouby (126).

7. MONTÁŽ SLOUPKU PRO MONITOR

Vložte šrouby (122) do krytu sloupku (84). Uchopte sloupek na monitor (81) a nasaďte spodní kryt (5) a kryt sloupku (84), viz obr. 9. Spojte kabely z těla trenažéru s kabely sloupku na monitor, obr. 9. Vložte sloupek (84) na výstupek na těle trenažéru (1). Vložte šrouby (121), podložky (128), (129), obr. 9, a pevně je utáhněte. Spusťte kryt (84).

8. MONTÁŽ PEVNÝCH MADEL

Pevná madla (34) vložte do vnější části těla těla trenažéru (1) obr. 10. Dejte pozor na zasunutí kabelů a jejich protažení.

Namontujte šrouby (121) a podložky (128), (129), obr.10.

DŮLEŽITÉ: Po měsíci používání trenažéru je vhodné dotáhnout všechny šrouby.

9. MONTÁŽ MONITORU

Odstraňte zadní kryt monitoru. Umístěte monitor (113) na desku předního sloupku, jak je znázorněno na obr. 11, a našroubujte šrouby (138). Propojte kabely vycházející z předního sloupku a monitoru, obr. 11. Namontujte zpět zadní kryt monitoru pomocí šroubů, obr. 11.

Připevněte přední (79) a zadní (80) kryt pomocí šroubů (123), (138), obr. 11. Posuňte spodní kryt (5) nahoru, připevněte horní kryt (85) a připevněte kryty pomocí šroubů (122) a šroubů (123), (138), obr. 12.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je jednotka umístěna do finální polohy, ujistěte se, že sedí rovně na podlaze a že je vodorovná. Toho lze dosáhnout zašroubováním nebo vyšroubováním vyrovnávačů nerovností (49) směrem nahoru nebo dolů, viz obr. 13.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadnější pohyb vybavena kolečky (7). Kolečka umístěná v přední části jednotky usnadňují její přesun do zvolené polohy mírným nadzvednutím, jak je znázorněno na obr. 14. Trenažér uchovávejte na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

SÍŤOVÉ PŘIPOJENÍ

Konektor na transformátoru vložte do otvoru na těle trenažéru (spodní část, zadní strana) a poté zapojte transformátor (117) do zásuvky (230V), obr. 14.

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

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

LED

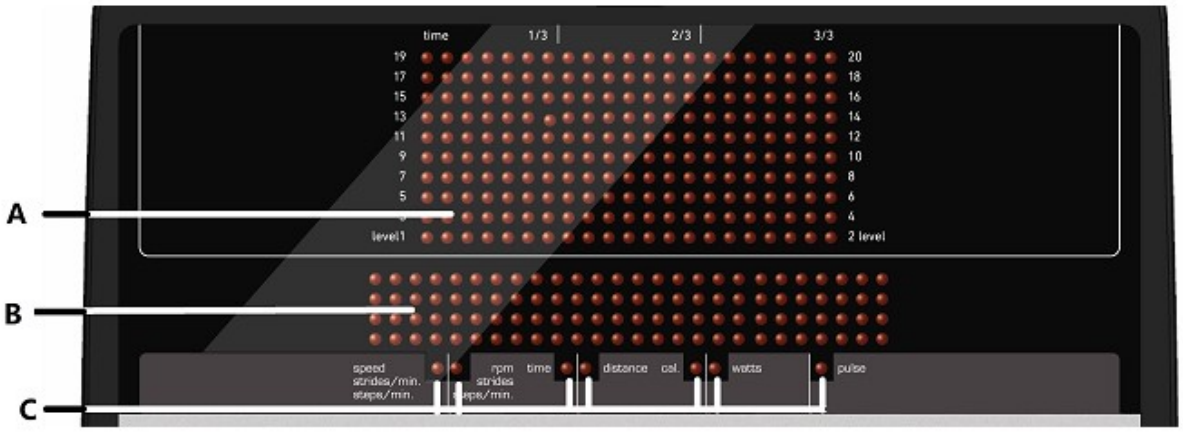

BH
time
1/3
2/3
3/3
19
17
15
13
11
9
7
5
3
level1
20
18
16
14
12
10
8
6
4
2 level
speed
strides/min.
steps/min.
rpm
strides
steps/min.
time
distance
cal.
watts
pulse
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
reset
pause
stop
enter
quickstart
level

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="

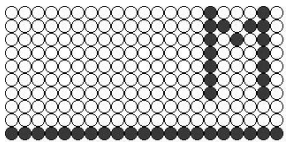
Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se obrátit na vašeho dodavatele. Kontakt na něj je uveden na poslední straně této příručky.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ VLASTNÍCH VÝROBKA TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

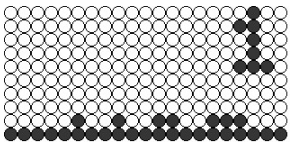
PROFILY PROGRAMŮ

H800 / H895 / H720 / H775

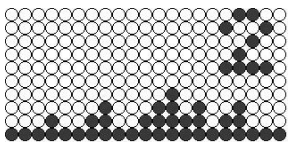
P-0



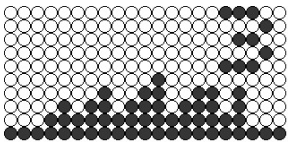
P-1



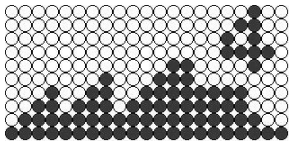
P-2



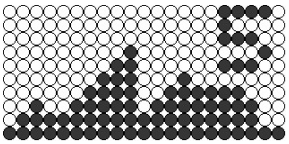
P-3



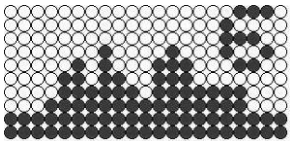
P-4



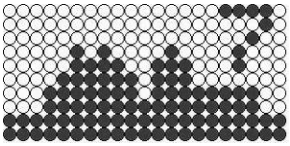
P-5



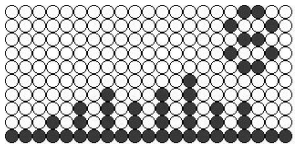
P-6



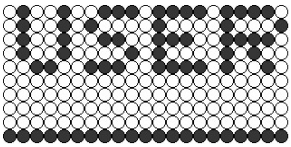
P-7



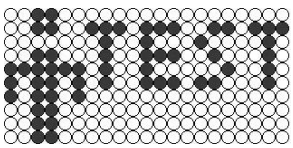
P-8



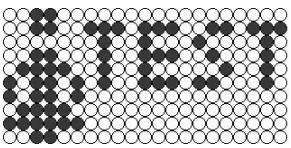
P-9



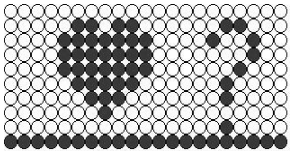
P-10



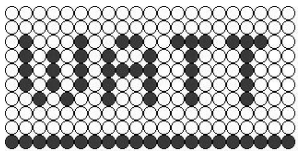
P-11



P-12

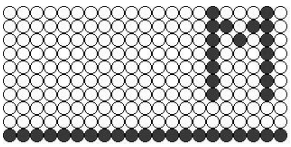


P-13

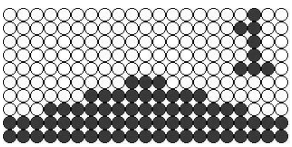


G930 / G815 / G818

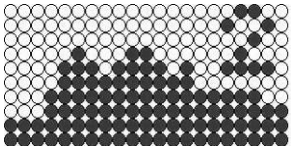
P-0



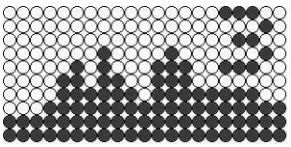
P-1



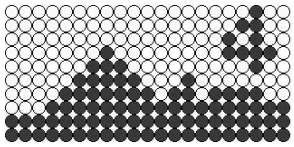
P-2



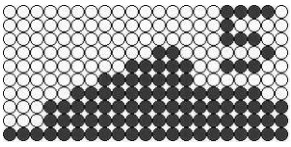
P-3



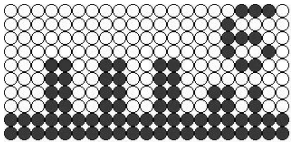
P-4



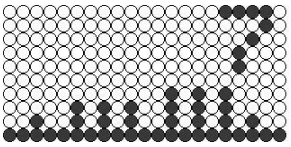
P-5



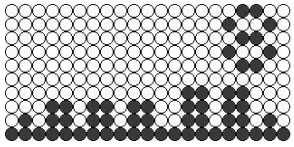
P-6



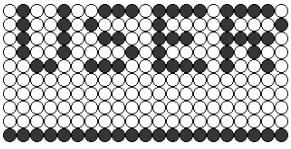
P-7



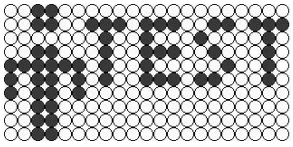
P-8



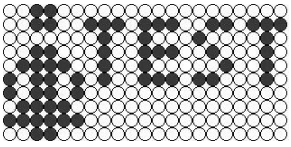
P-9



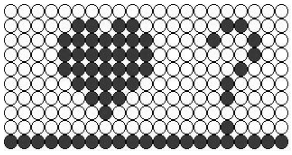
P-10



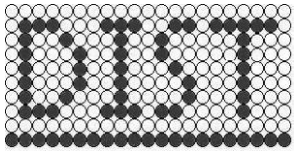
P-11



P-12

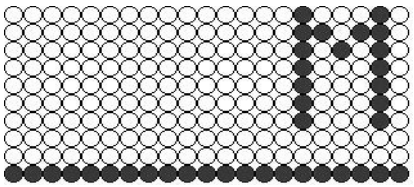


P-13

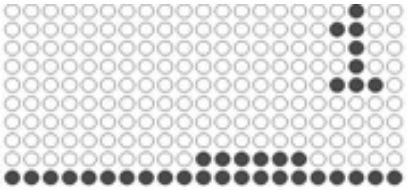


R250

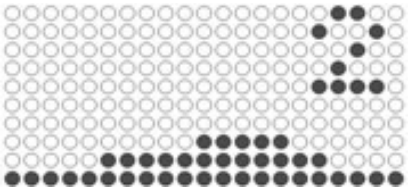
P0



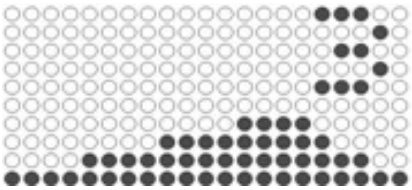
P1



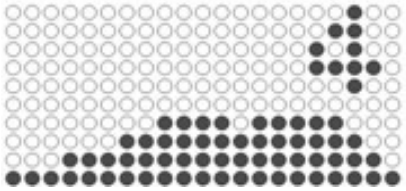
P2



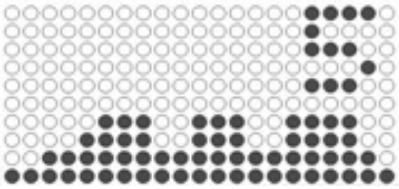
P3



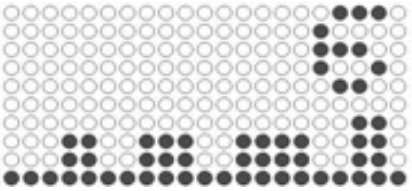
P4



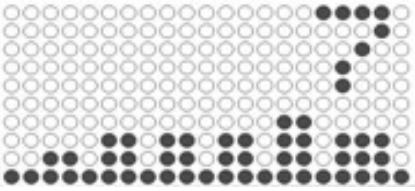
P5



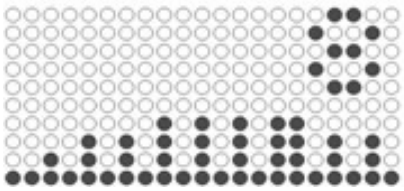
P6



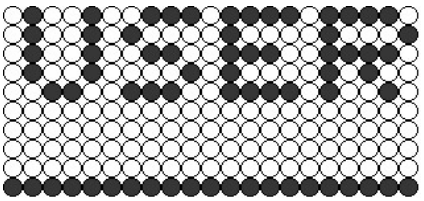
P7



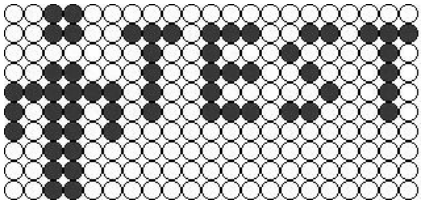
P8



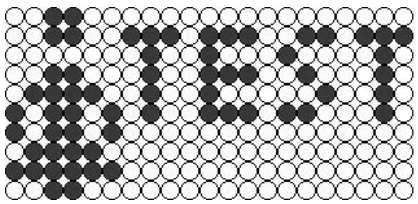
P9



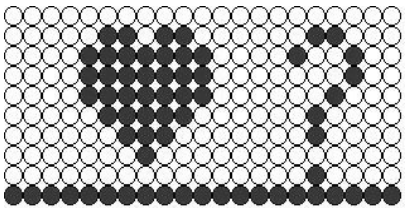
P10



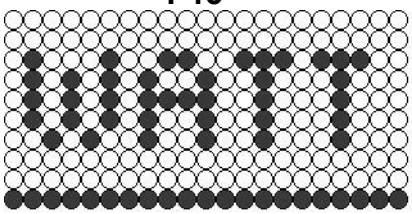
P11



P12



P13

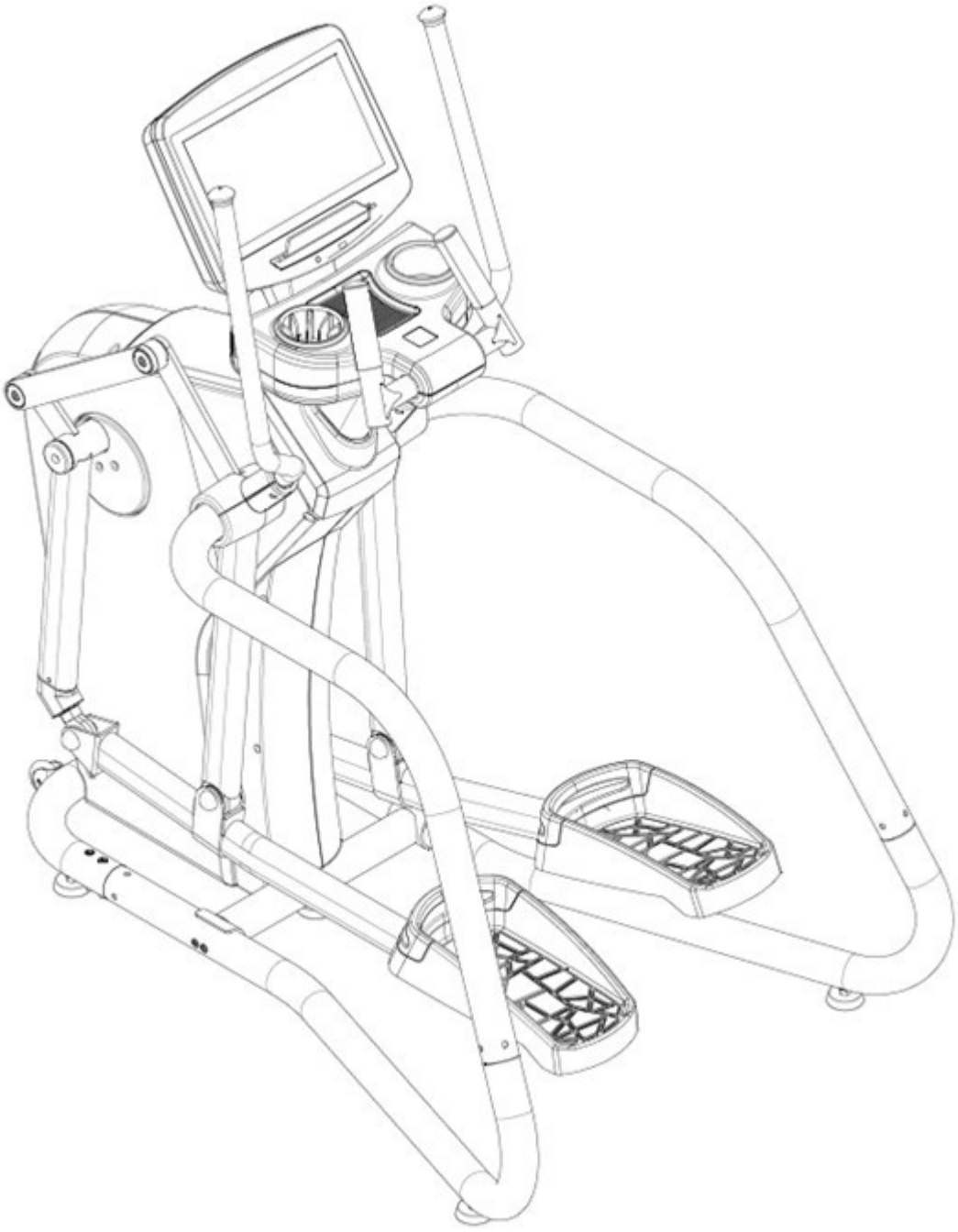


Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

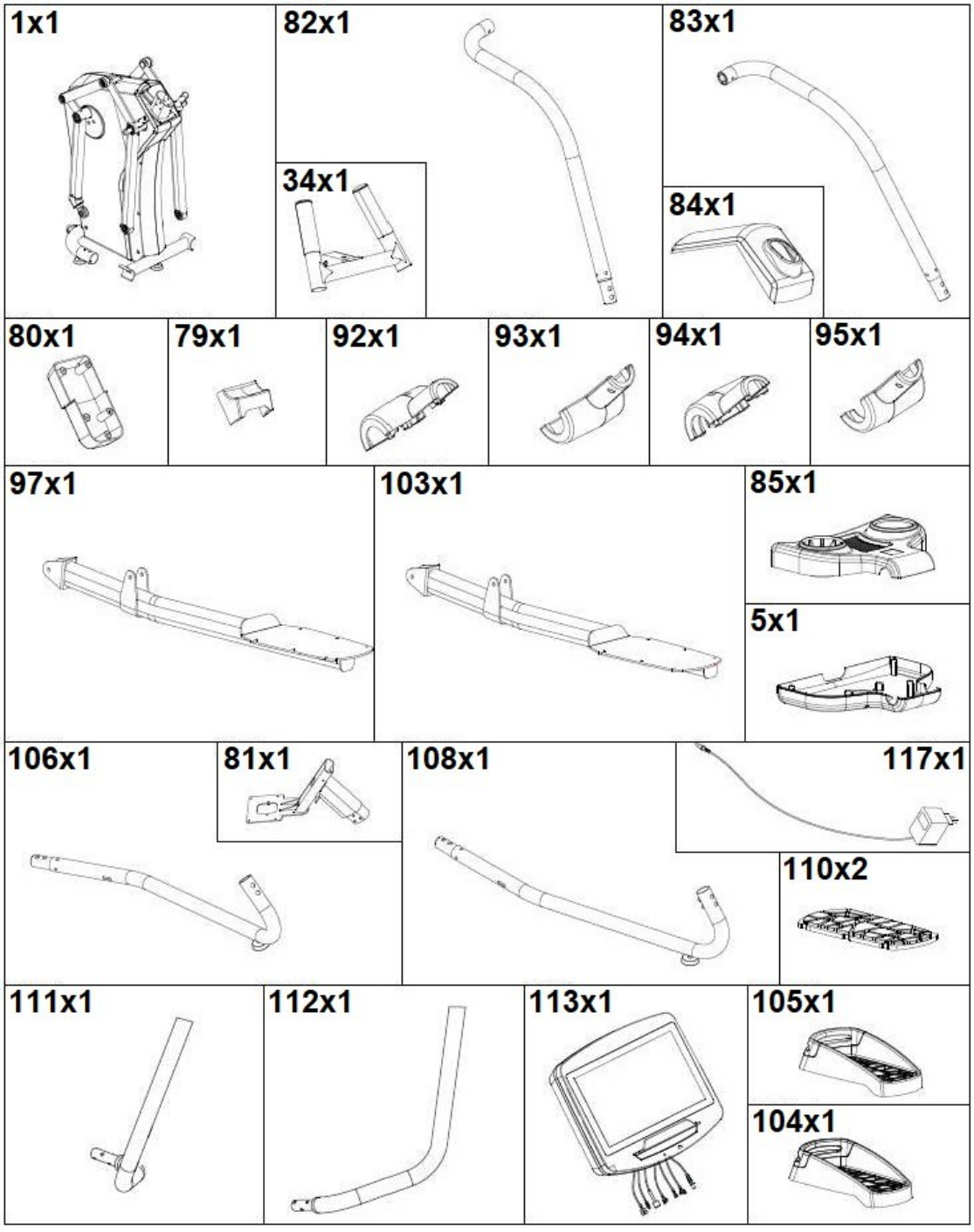
G818R LED



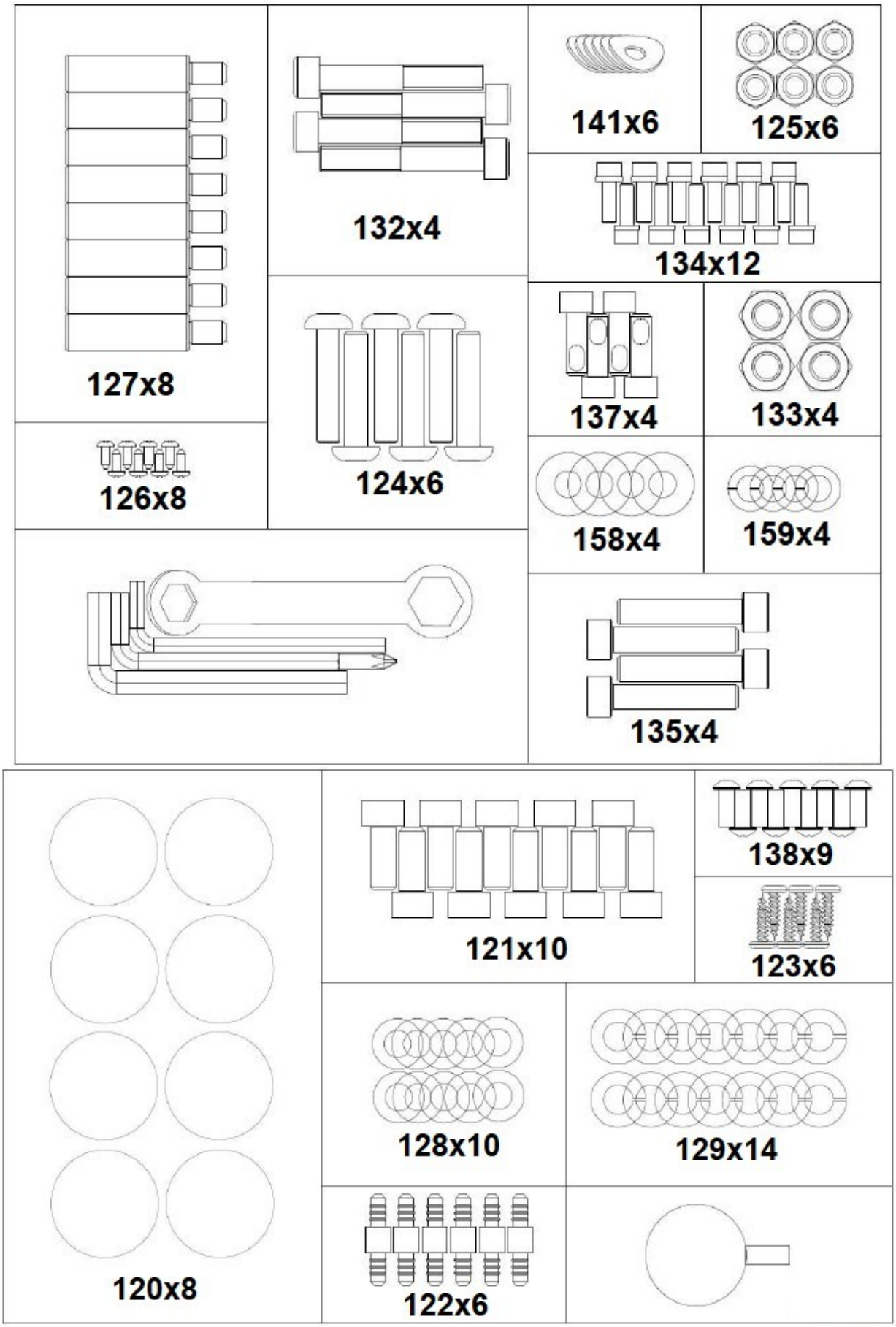
Eliptický trenažér BH FITNESS INERTIA G818R LED Návod na použitie

SK

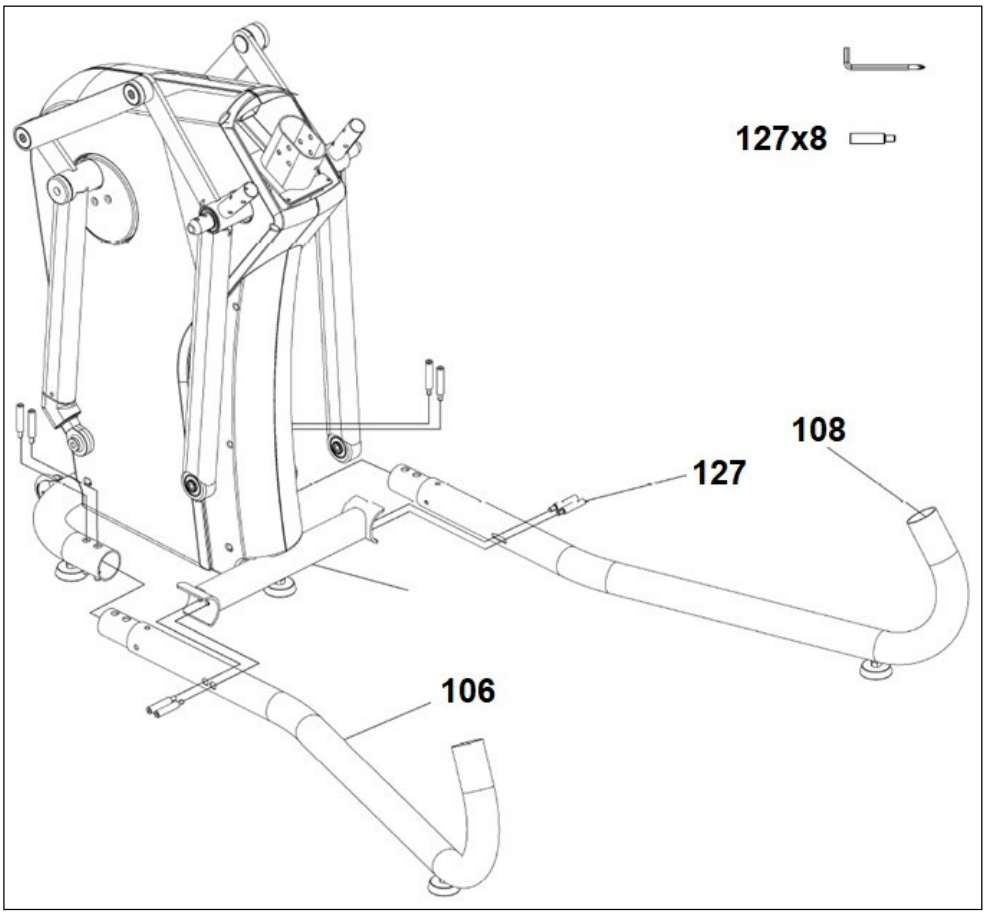
Obr. 1


1x1
82x1
34x1
83x1
84x1
80x1
79x1
92x1
93x1
94x1
95x1
97x1
103x1
85x1
5x1
106x1
81x1
108x1
117x1
110x2
111x1
112x1
113x1
105x1
104x1

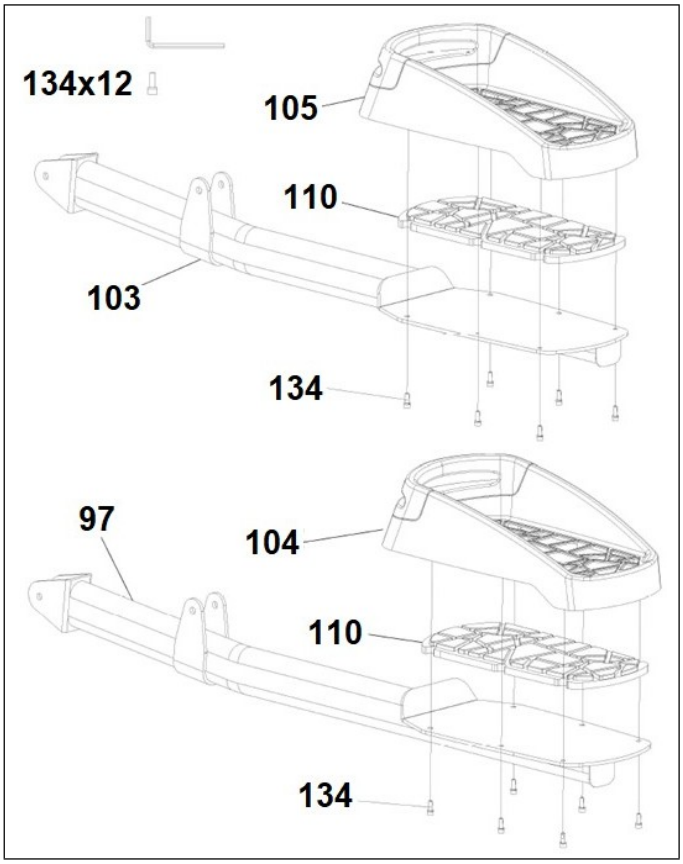
Obr. 2


127x8
132x4
141x6
125x6
134x12
137x4
133x4
126x8
124x6
158x4
159x4
135x4
120x8
121x10
138x9
123x6
128x10
129x14
122x6

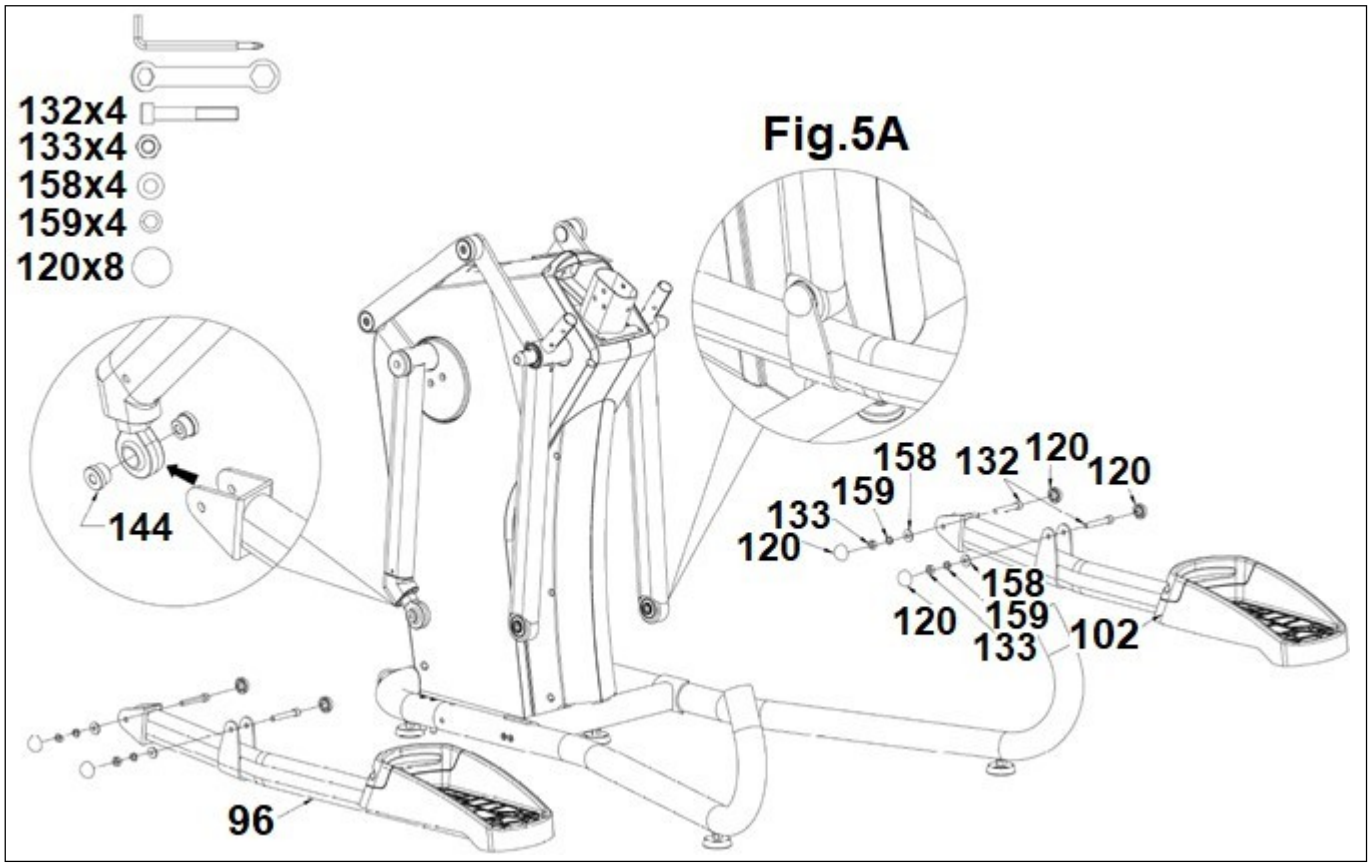
Obr. 3



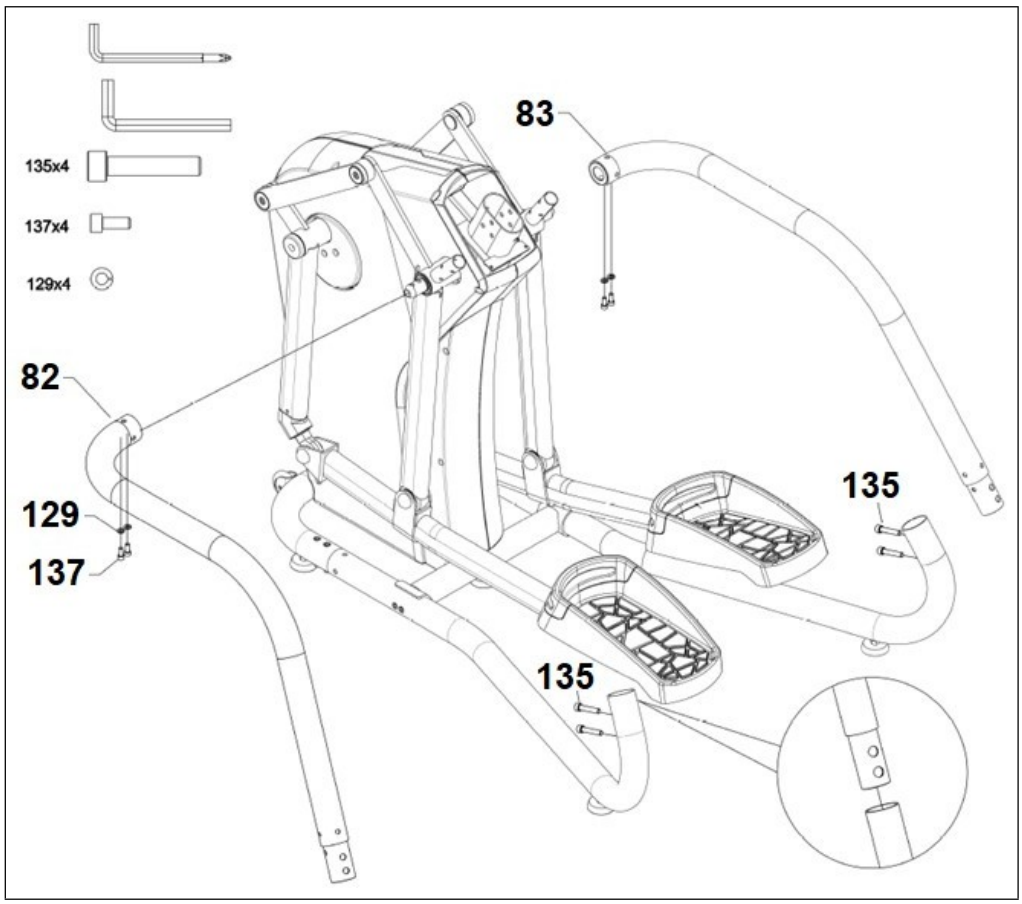
Obr. 4



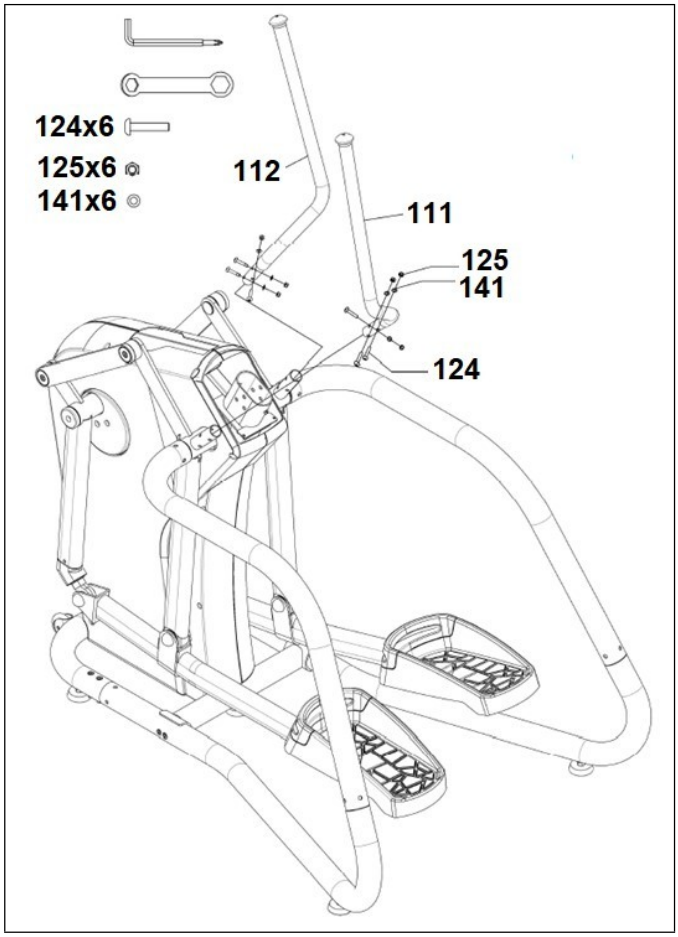
Obr. 5


132x4
133x4
158x4
159x4
120x8
Fig.5A
144
158
132
120
120
159
133
120
158
120
159
133
102
96

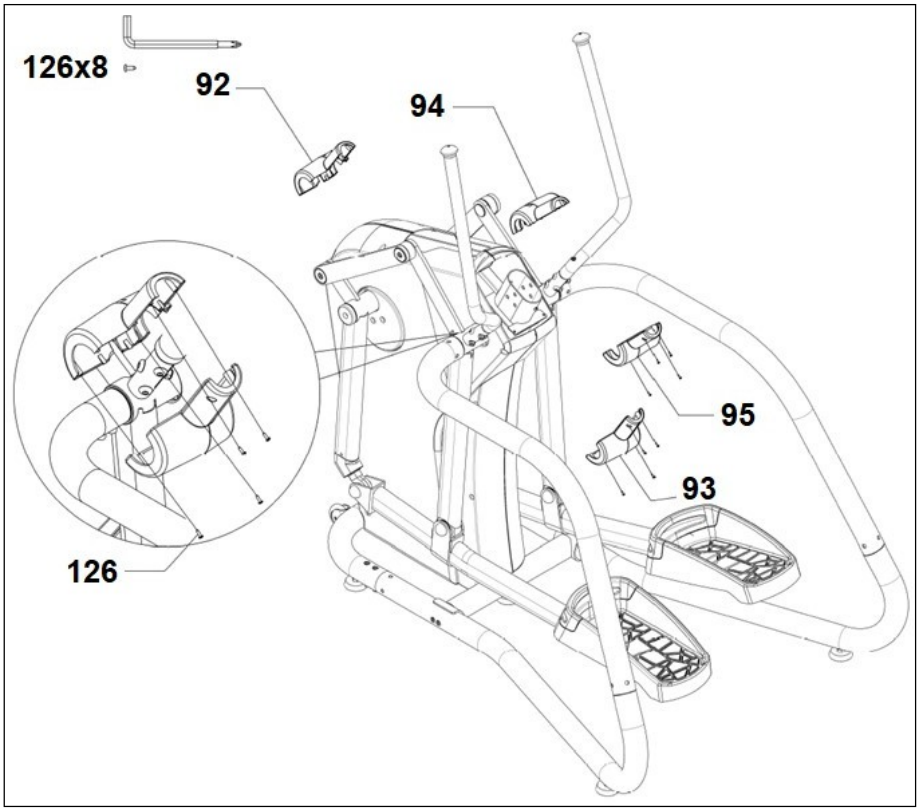
Obr. 6


135x4
137x4
129x4
83
82
129
137
135
135

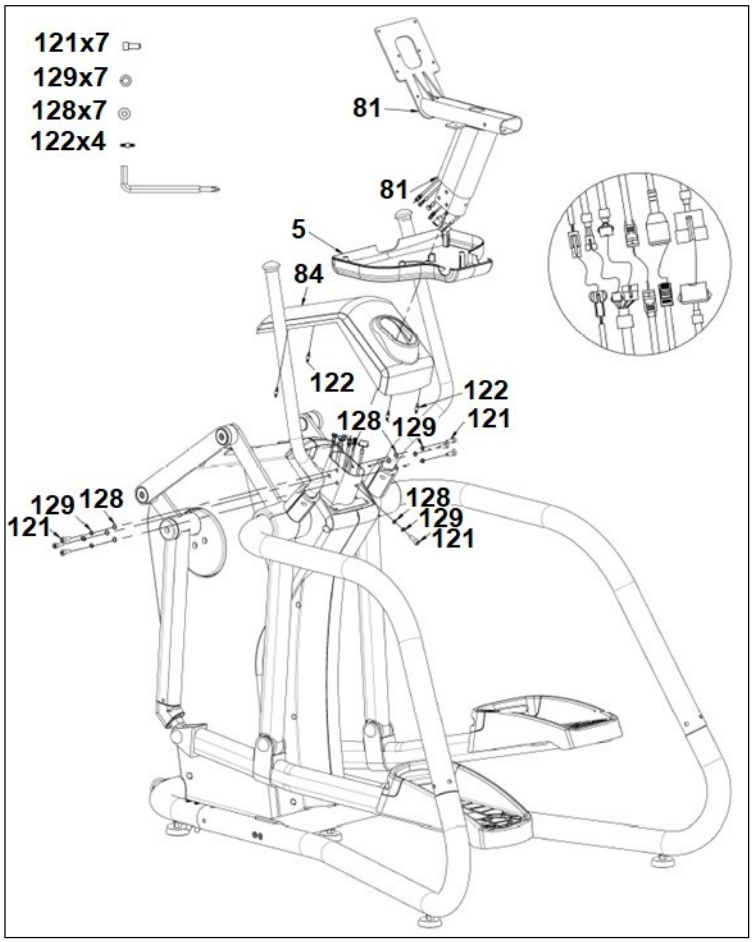
Obr. 7



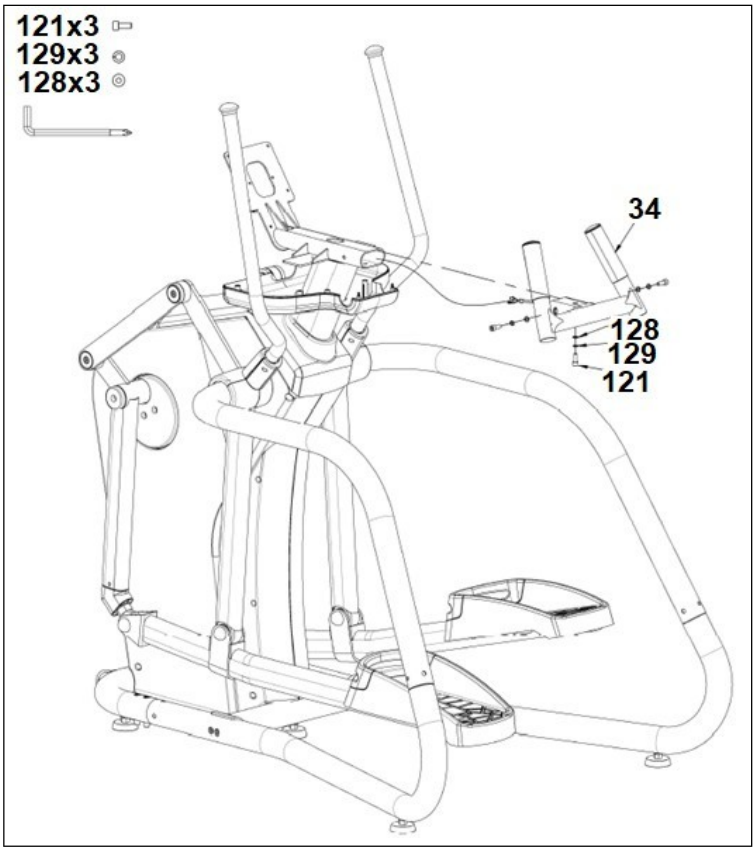
Obr. 8



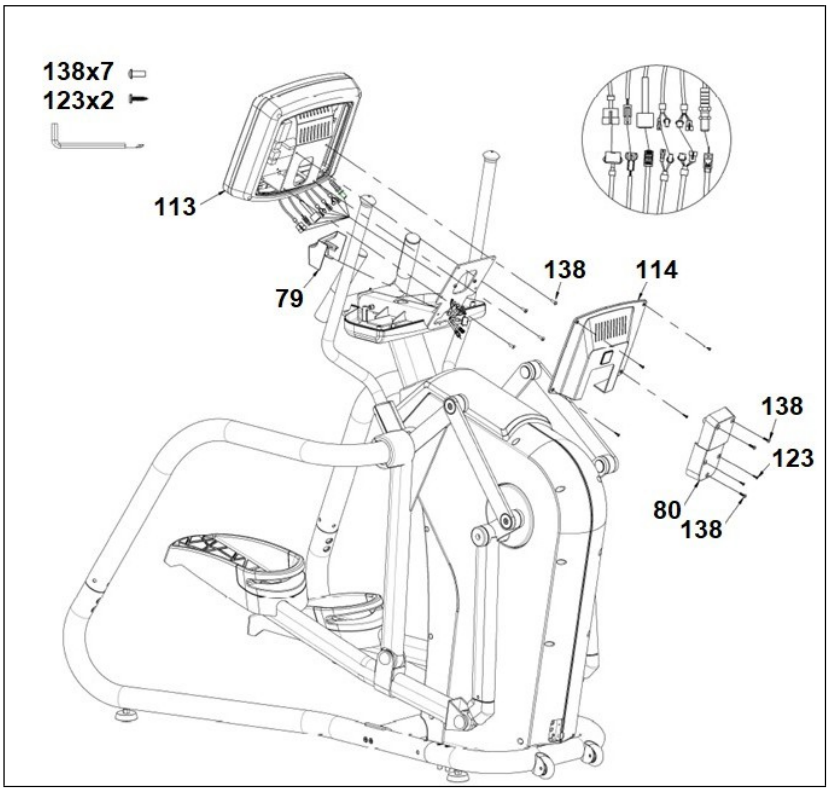
Obr. 9


121x7
129x7
128x7
122x4
81
81
5
84
122
122
121
128
129
129
128
121
128
129
121

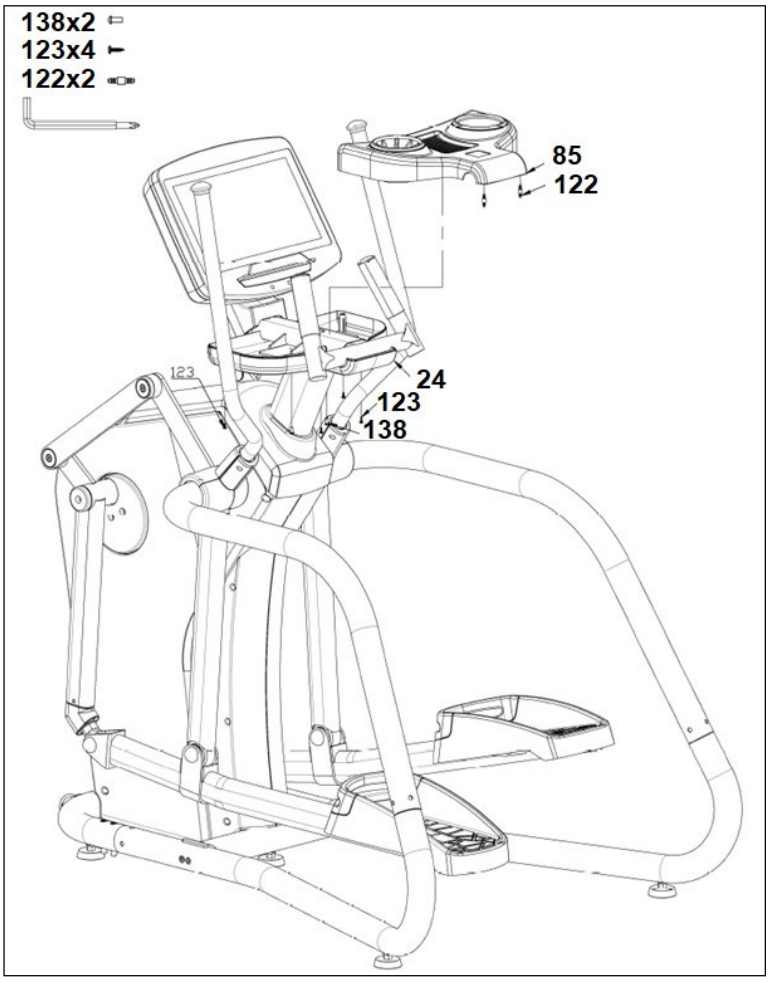
Obr. 10


121x3
129x3
128x3
34
128
129
121

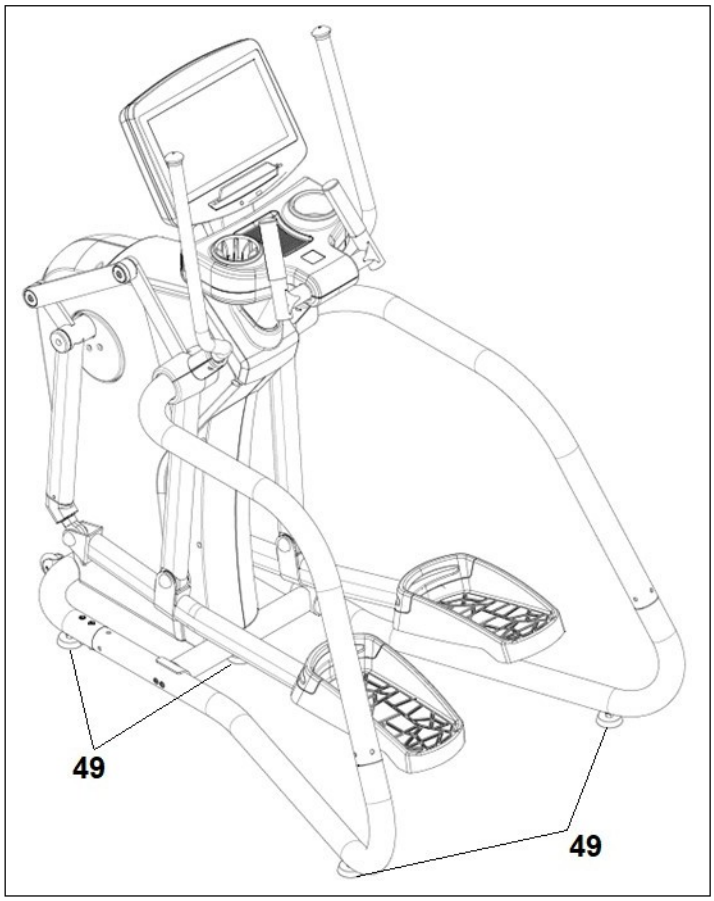
Obr. 11


138x7
123x2
113
79
138
114
138
123
80
138

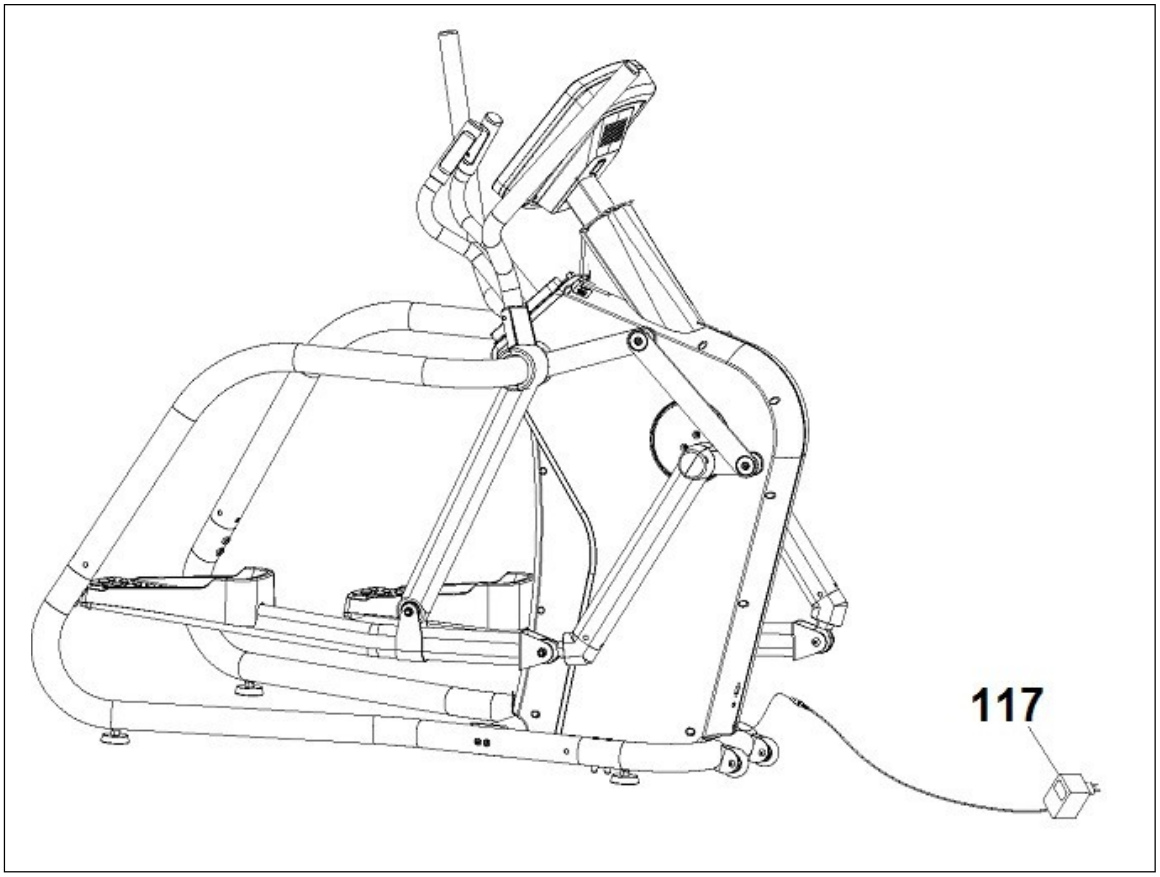
Obr. 12


138x2
123x4
122x2
85
122
123
24
123
138

Obr. 13



Obr. 14



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Eliptický trenažér navrhnutý a vyrobený pre maximálnu bezpečnosť. Napriek tomu je pri jeho používaní potrebné dodržiavať určité zásady.

Mali by ste dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Tieto pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

Používanie:

1. Trenažér bol navrhnutý na komerčné použitie.
2. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 180 kg.
3. Jednotka má systém otáčania nezávislý od rýchlosti s magnetickým brzdným systémom.
4. Trenažér bol testovaný a spĺňa požiadavky noriem EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 triedy S.B, profesionálne/komerčné použitie, stredná presnosť.
5. Tréner vždy uchovávajte mimo dosahu detí. Nenechávajte ich bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza.
6. Eliptický trenažér nie je vybavený voľnobehom, a preto sa pohyblivé časti nedajú okamžite zastaviť.
7. Toto tréningové zariadenie nie je vhodné na účely, kde sa vyžaduje vysoká presnosť.
8. Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať bežecký pás bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.

UPOZORNENIE: Pred začatím cvičenia na bežeckom páse sa poraďte so svojím lekárom, najmä ak máte viac ako 35 rokov alebo akékoľvek zdravotné problémy.

1. Ak počas cvičenia pocítite závraty, nevoľnosť alebo bolesť na hrudníku, okamžite prestaňte cvičiť a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
2. Cvičte na odporúčanej úrovni, neprepínajte sa. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.
3. Pred použitím trenažéra vykonajte niekoľko zahrievacích cvičení.

VAROVANIE! Systémy na meranie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Pred zostavením trenažéra si pozorne prečítajte návod na použitie. Vyberte všetky komponenty z krabice a porovnajte ich so zoznamom dielov, aby ste sa uistili, že žiadny nechýba.
2. Trenažér vždy používajte v súlade s pokynmi. Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia objavíte chybnú časť alebo ak počas cvičenia počujete nezvyčajný zvuk, prestaňte cvičiť.
3. Pred začatím cvičenia skontrolujte eliptický trenažér; pred použitím sa uistite, že sú všetky časti pripevnené a že matice, skrutky a pedále boli správne utiahnuté.
4. Používajte len originálne náhradné diely od dodávateľa. Výmena alebo úprava akéhokoľvek dielu, ktorý nie je schválený dodávateľom, má za následok stratu záruky.
5. Trenažér používajte na rovnom, pevnom povrchu. NEPOUŽÍVAJTE ho vo vonkajšom prostredí ani v blízkosti vody.
6. Z bezpečnostných dôvodov musí byť okolo zariadenia voľný priestor aspoň 1 meter. Do blízkosti neumiestňujte ostré predmety.
7. Trenažér sa môže používať len na účely opísané v pokynoch. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané priamo výrobcom.
8. Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
9. Noste vhodné oblečenie na cvičenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do trenažéra. Vždy noste športovú obuv. Uistite sa, že máte správne zaviazané šnúrky do topánok alebo rôzne šnúrky.
10. Vlastník zariadenia je zodpovedný za to, aby každá osoba, ktorá používa trenažér, bola riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.
11. Pravidelne kontrolujte dotiahnutie skrutiek a podľa potreby ich dotiahnite. Pravidelne kontrolujte, či nedošlo k poškodeniu a opotrebovaniu, a v prípade pochybností kontaktujte zákaznícku podporu.
12. Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže zachovať len vtedy, ak je pravidelne kontrolované a nie je poškodené a opotrebované.

NÁVOD NA CVIČENIE

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

Nastupovanie

Nohou stlačte jeden pedál až nadol. Pevne uchopte pevnú rukoväť oboma rukami a druhú nohu položte na druhý pedál. Nestúpajte na plastový kryt.

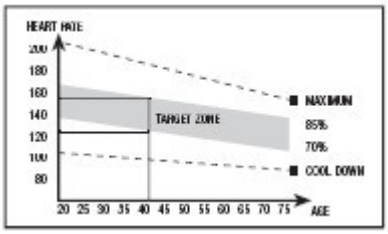
Akonáhle na trenažéri stabilne stojíte, môžete uchopiť ľavé a pravé kyvné madlo.

Vystupovanie
Spomaľte, kým sa pedále a hojdacie rukoväte nezastavia. Jeden pedál musí byť v najnižšej možnej polohe.
Držadlá pevne uchopte oboma rukami.
Najprv položte nohu z horného pedálu na zem. Potom odstráňte druhú nohu zo spodného pedálu a zosadnite z trenažéra. Nestúpajte na plastový kryt.

1. Zahrievacia fáza
Zrýchľuje krvný obeh a pripravuje svaly na cvičenie, čím znižuje riziko kŕčov alebo vyvrtnutia. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ktoré sú znázornené na obrázku nižšie. Každý strečingový cvik by mal trvať približne 30 sekúnd. Svaly nepreťažujte a ak pocítite bolesť, cvičenie prerušte.



2. Fázy cvičenia
Táto fáza je fyzicky najnáročnejšia. Pravidelným cvičením dosiahnete pružnejšie svaly nôh. Udržujte stabilný rytmus. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do cieľového rozsahu, ako je znázornené v nasledujúcej tabuľke:



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

3. Fáza upokojenia
V tejto fáze si kardiovaskulárny a svalový systém oddýchne. Pozostáva zo zahrievacích cvičení, napr. zo zníženia rýchlosti na bežeckom páse na približne 5 minút. Opäť sa ponaťahujte, ale svaly nepreťažujte. Postupne budú vaše tréningy dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

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

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

VŠEOBECNÉ POKYNY

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

1 Trenažér bol navrhnutý na profesionálne použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 180 kg.

2 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

3 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.

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

5 Na trenažéri môže naraz cvičiť len jedna osoba.

6 Noste vhodné oblečenie a obuv, uistite sa, že máte správne zaviazané šnúrky.

1. MONTÁŽNE POKYNY

Vyberte všetky diely z krabice a skontrolujte, či sú v krabici diely uvedené nižšie:

POZOR: Pri montáži trenažéra sa odporúča, aby vám pomáhala ďalšia osoba.

Obr.1 Zoznam dielov
(1) Telo trénera
(5) Spodný kryt
(34) Pevná rukoväť

(79) Predný obal
(80) Zadný obal
(81) Stĺpec pre počítač
(82) Pripojovacia rúrka pre ľavú rukoväť
(83) Pripojovacia rúrka pre pravú rukoväť
(84) Kryt stĺpca
(85) Horný kryt

(92) Predný kryt ľavej kyvnej páky

(93) Zadný kryt ľavej kyvnej páky
(94) Predný kryt pravej kyvnej páky
(95) Zadný kryt pravej kyvnej páky
(97) Ľavý pedálový stĺpik
(103) Pravý stĺpik pedálov
(104) Ľavý pedál
(105) Pravý pedál
(106) Ľavé spojovacie potrubie
(108) Pravé spojovacie potrubie.
(110) Polstrovaná doska
(111) Ľavý výkyvný stĺpec
(112) Pravý výkyvný stĺpec
(113) Konzola
(117) Adaptér

Obr. 2 Zoznam upevňovacích prvkov:
(124) Skrutka M8x40
(125) Samojistná matica M8
(126) Skrutka ST3x10
(127) Šesťhranná skrutka
(132) Skrutka M10x65
(133) Samojistná matica M10
(134) Skrutka M5x16
(135) Skrutka M10x50
(137) Skrutka M8x25
(141) Podložka
(158) Podložka D10
(159) PodložkaD10

(120) Obal
(121) Skrutka M8x20
(122) Skrutka D8x28,5
(123) Skrutka D4x12
(128) Podložka D8,5x16
(129) Podložka D8,2x15,4
(138) Skrutka M5x12

Kľúče

2. MONTÁŽ SPODNÝCH RÚROK

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

Pripojte ľavú spojovaciu rúrku (106) k telu trenažéra (1) a umiestnite ju podľa obrázka 3. Vložte skrutky (127) a pevne ich utiahnite. To isté urobte s pravou spojovacou trubicou (108).

3. MONTÁŽ VYROVNÁVAČOV NEROVNOSTÍ

Vezmite stĺpik ľavého pedála (97) označený písmenom (L), umiestnite podložku (110) podľa obr. 4. Potom nasaďte ľavý pedál (104) a zaistite ho skrutku (134). Rovnako postupujte aj pri stĺpiku pravého pedála (103) označeného písmenom (R) a pravého pedála (105). Obr. 4.

4. MONTÁŽ ZADNÉHO STABILIZÁTORA

Hornú časť ľavej pedálovej trubice (96) nasaďte na telo trenažéra (1), vložte ju do ramena, ako je znázornené na obr.5. Umiestnite puzdrá (144), obr. 5, a pevne ich utiahnite.

Potom položte spodnú časť ľavej pedálovej rúrky (96) k ovládacej páke na telese trenažéra (1) a zasuňte ju do páky. Obr. 5A.

Nasaďte skrutky (132) s podložkami (158), (159) a (133) a pevne ich utiahnite. Rovnaké kroky vykonajte aj pri pravej pedálovej rúrke (102).

5. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK NA NÁŠLAPY

Umiestnite spojovaciu rúrku ľavej rukoväte (82) na telo trenažéra (1) a umiestnite ju podľa obr. 6.
(137) s podložkami (129) a skrutkami (135) do zadného kĺbu s ľavou spojovacou rúrkou (106), pevne zarovnajte a utiahnite. Rovnaký postup vykonajte aj na pravej strane.

6. MONTÁŽ KYVNÝCH SLÚPKOV

Posuňte ľavý výkyvný stĺpik (111) smerom k vonkajšej rúrke na telese trenažéra (1), obr. 7, a vložte ho dovnútra. Namontujte skrutky (124) spolu s nylonovými maticami (125) a podložkami (141) obr. 7 a pevne ich utiahnite. To isté urobte aj s pravou kyvnou tyčou (112). Potom umiestnite kryty predných výkyvných stĺpikov (92) a (94) a zadné kryty (93) a (95) podľa obr. 8 a upevnite ich skrutkami (126).

7. MONTÁŽ STĹPIKA PRE MONITOR

Vložte skrutky (122) do krytu stĺpika (84). Uchopte stĺpik na monitor (81) a nasaďte spodný kryt (5) a kryt stĺpika (84), viď obr. 9. Spojte káble z tela trenažéra s káblami stĺpika na monitor, obr. 9. Vložte stĺpik (84) na výstupok na tele trenažéra (1). Vložte skrutky (121), podložky (128), (129), obr. 9, a pevne ich utiahnite. Spustite kryt (84).

8. MONTÁŽ PEVNÝCH MADIEL

Pevné madlá (34) vložte do vonkajšej časti tela tela trenažéra (1) obr. 10. Dajte pozor na zasunutie káblov a ich pretiahnutie.

Namontujte skrutky (121) a podložky (128), (129), obr.10.

DÔLEŽITÉ: Po jednom mesiaci používania sa odporúča dotiahnuť všetky skrutky.

9. MONTÁŽ MONITORA

Odstráňte zadný kryt monitora. Umiestnite monitor (113) na dosku predného stĺpika, ako je znázornené na obrázku 11, a zaskrutkujte skrutky (138). Pripojte káble vychádzajúce z predného stĺpika a monitora, obrázok 11. Znovu namontujte zadný kryt monitora pomocou skrutiek, obrázok 11.

Pripevnite predný (79) a zadný (80) kryt pomocou skrutiek (123), (138), obr. 11. Posuňte spodný kryt (5) nahor, pripevnite horný kryt (85) a pripevnite kryty pomocou skrutiek (122) a skrutiek (123), (138), obr. 12.

VYROVNÁVANIE

Po umiestnení jednotky do jej konečnej polohy sa uistite, že leží na podlahe a je v rovine. To sa dá dosiahnuť zaskrutkovaním alebo vyskrutkovaním vyrovnávačov nerovností (49) nahor alebo nadol, pozri obrázok 13.

POHYB A SKLADOVANIE

Jednotka je pre ľahší pohyb vybavená kolieskami (7). Kolieska umiestnené v prednej časti jednotky uľahčujú jej presun do zvolenej polohy miernym nadvihnutím, ako je znázornené na obr. 14. Trenažér uchovávajte na suchom mieste, pokiaľ možno bez teplotných výkyvov.

PRIPOJENIE K SIETI

Konektor na transformátore zasuňte do otvoru na telese trenažéra (dole, na zadnej strane) a potom zapojte transformátor (117) do zásuvky (230 V), obr. 14.

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

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIÍ BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

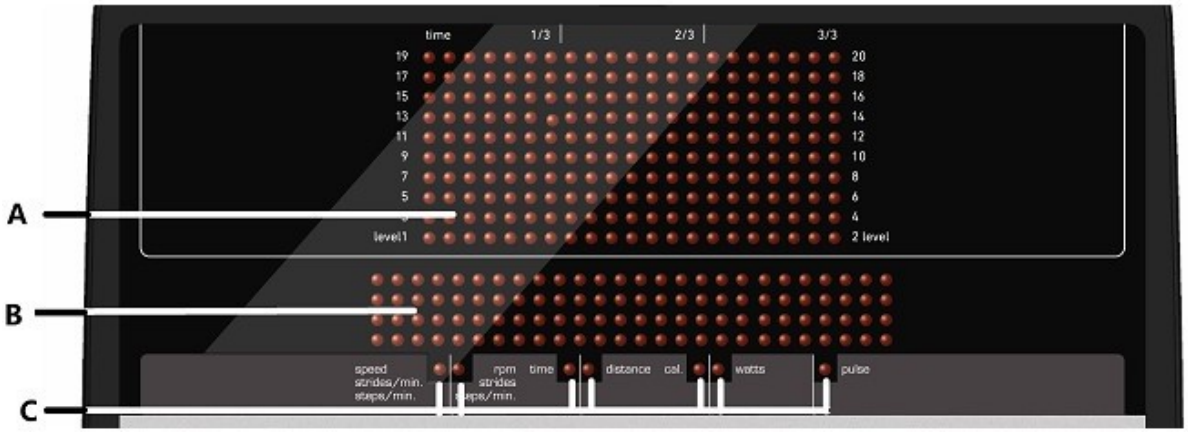

BH
time
1/3
2/3
3/3
19
17
15
13
11
9
7
5
3
level1
20
18
16
14
12
10
8
6
4
2 level
speed
strides/min.
steps/min.
rpm
strides
steps/min.
time
distance
cal.
watts
pulse
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
reset
pause
stop
enter
quickstart
level

POČÍTAČ

Obr.1


A
B
C
F
G
D
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
reset
pause
stop
enter
quick start
level
F
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="

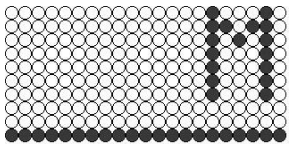
Ak máte akékoľvek otázky, neváhajte sa obrátiť na svojho dodávateľa. Ich kontaktné údaje sú uvedené na poslednej strane tejto príručky.

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

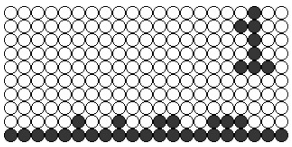
PROFILY PROGRAMOV

H800 / H895 / H720 / H775

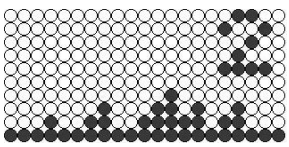
P-0



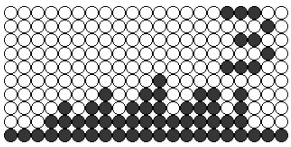
P-1



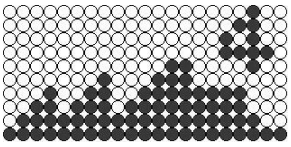
P-2



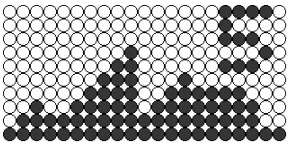
P-3



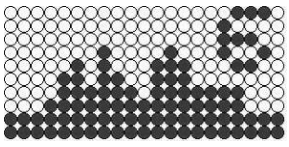
P-4



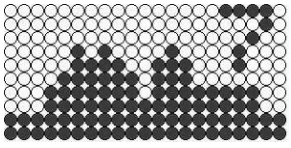
P-5



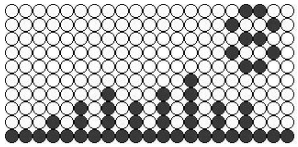
P-6



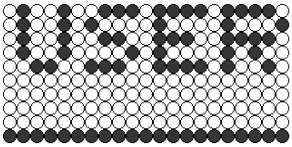
P-7



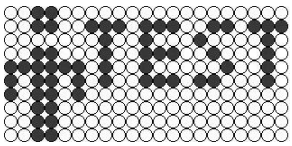
P-8



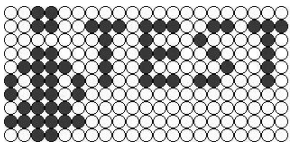
P-9



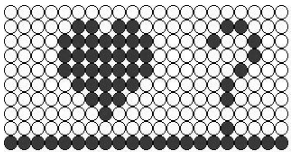
P-10



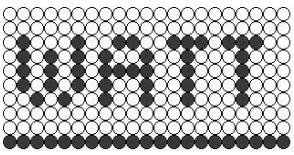
P-11



P-12

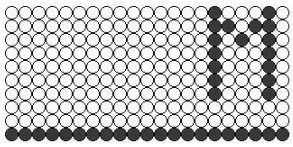


P-13

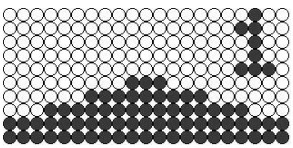


G930 / G815 / G818

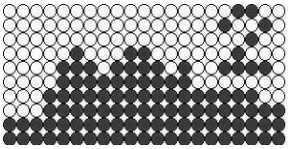
P-0



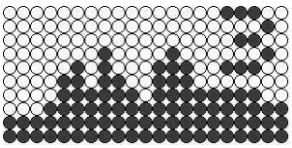
P-1



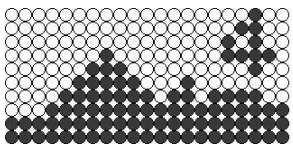
P-2



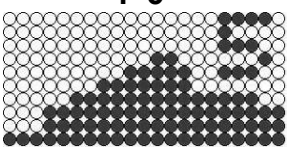
P-3



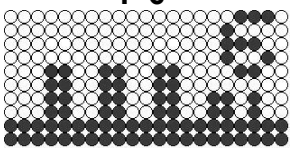
P-4



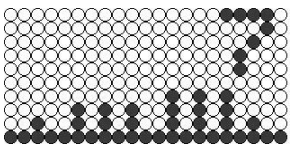
P-5



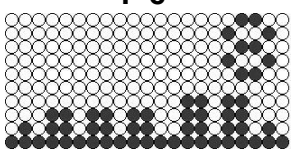
P-6



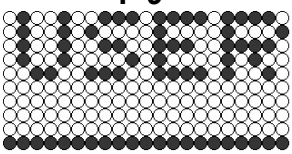
P-7



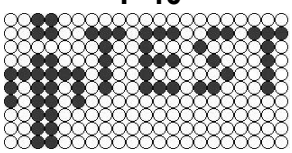
P-8



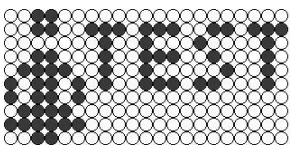
P-9



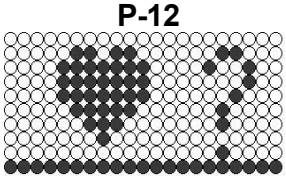
P-10



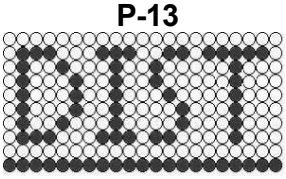
P-11



P-12

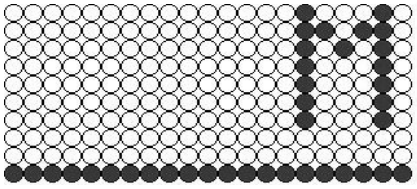


P-13

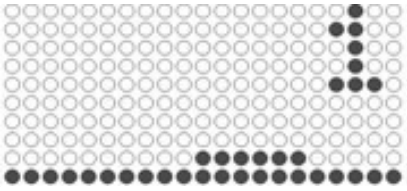


R250

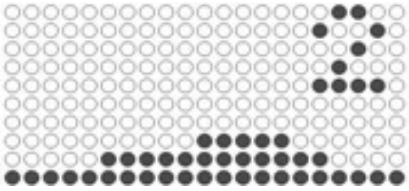
P0



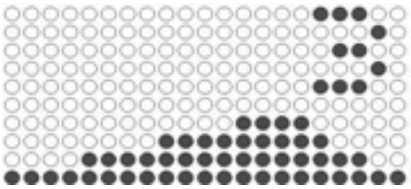
P1



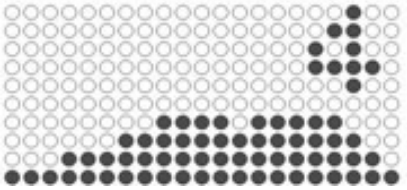
P2



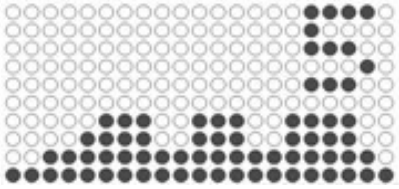
P3



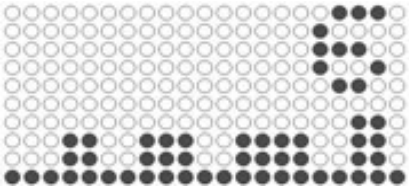
P4



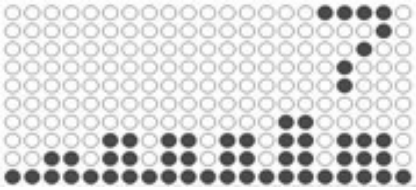
P5



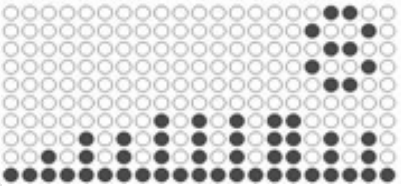
P6



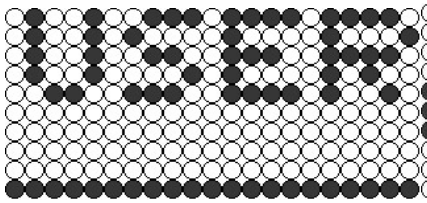
P7



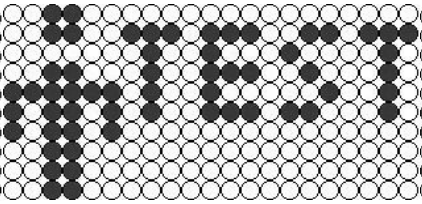
P8



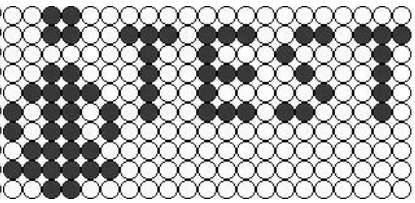
P9



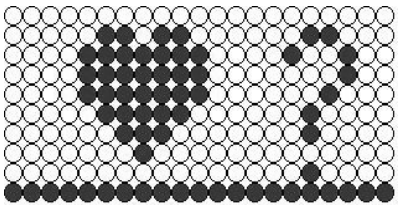
P10



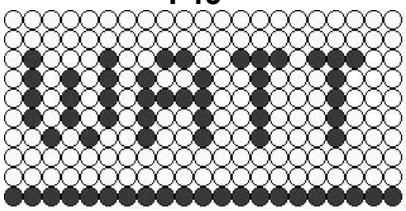
P11



P12



P13



Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257