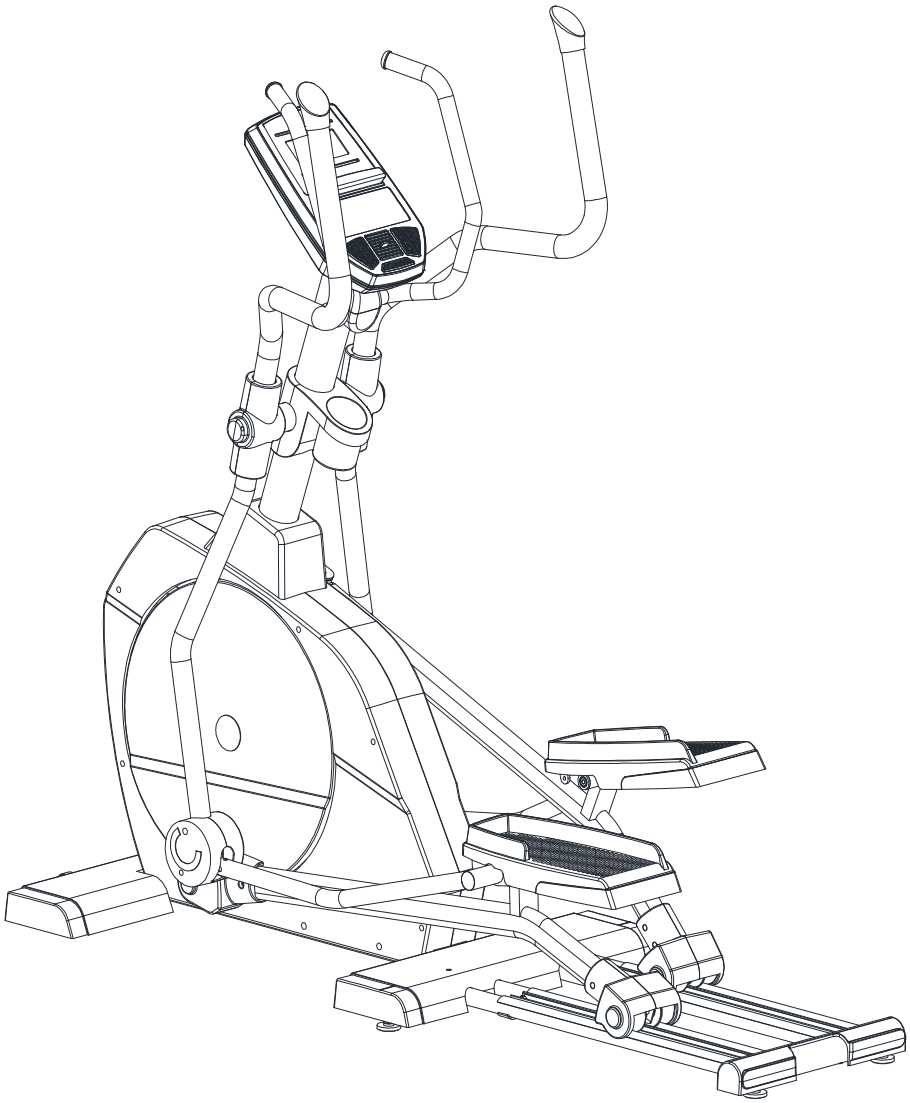
BHFITNESS



Návod k obsluze

MOD. G868TFT

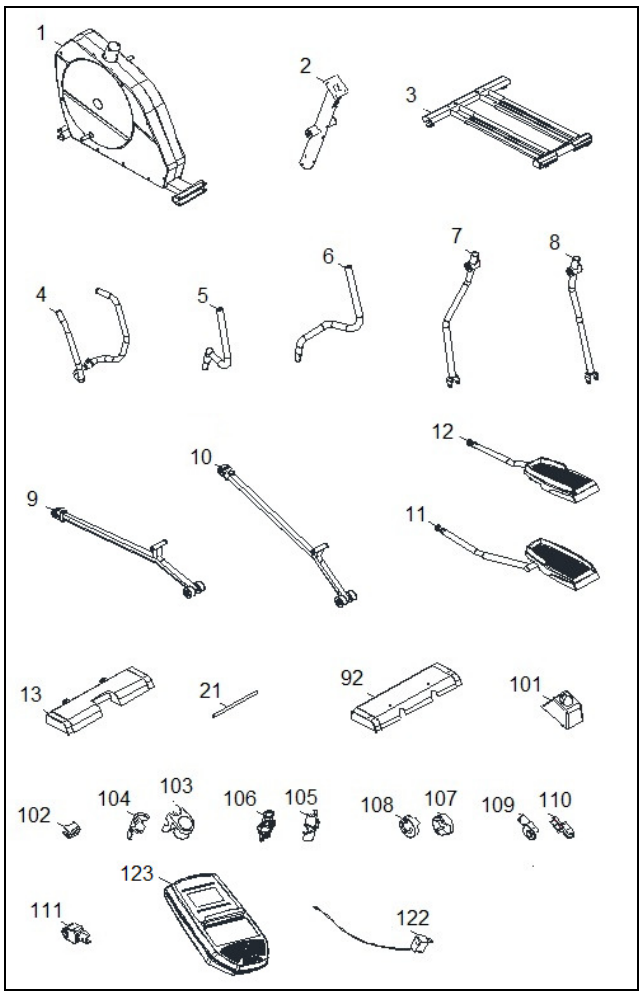


Eliptický trenažér BH Fitness FDC20 TFT

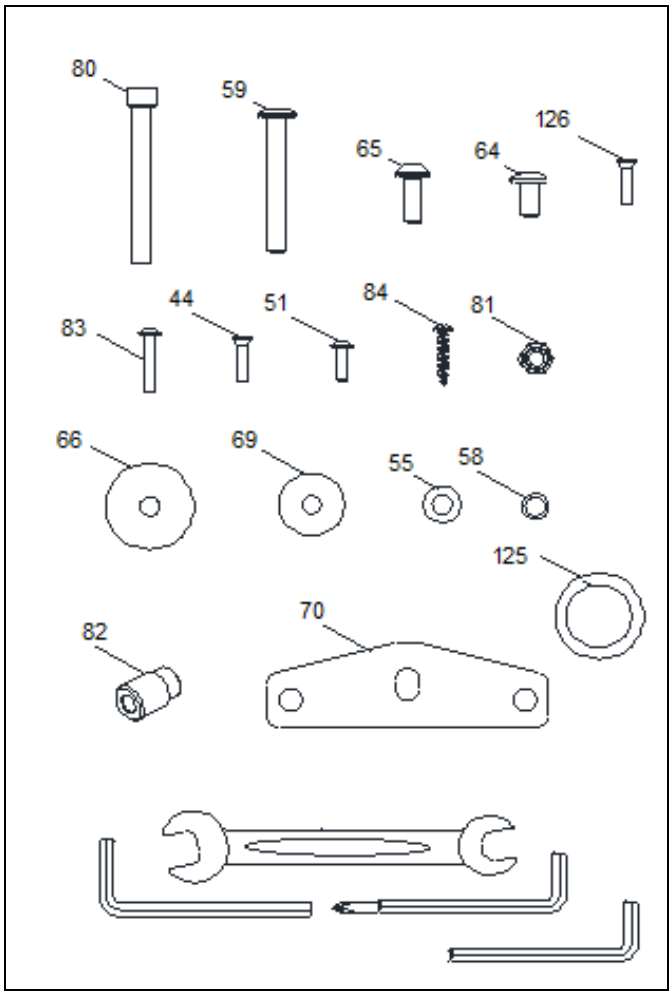
Návod k obsluze
CZ

MOD. G868TFT

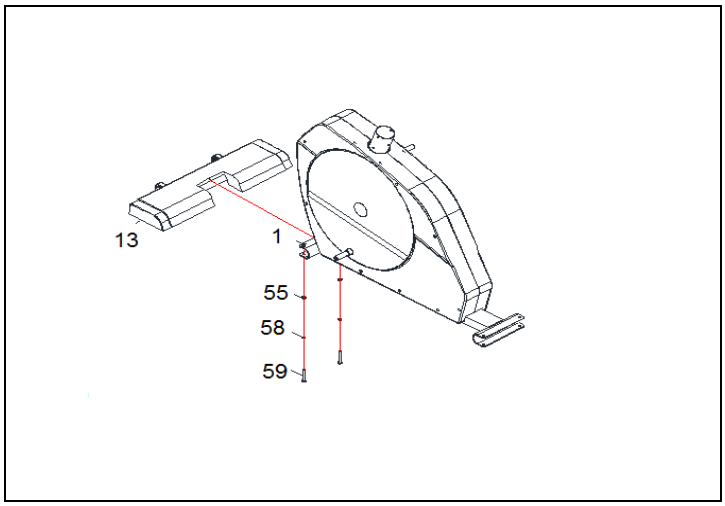
Obr.1



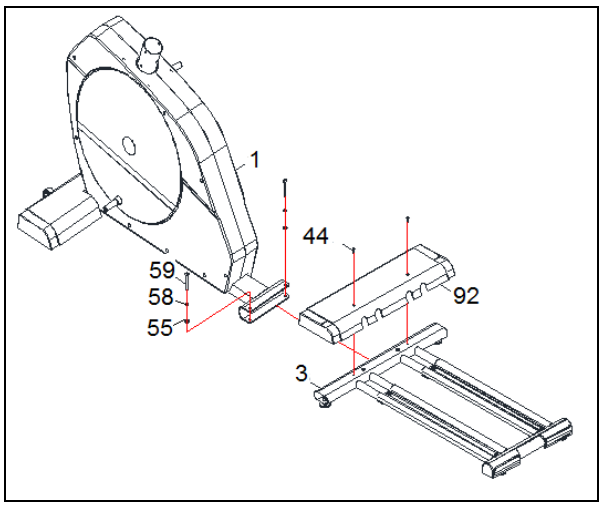
Obr.2



Obr.3

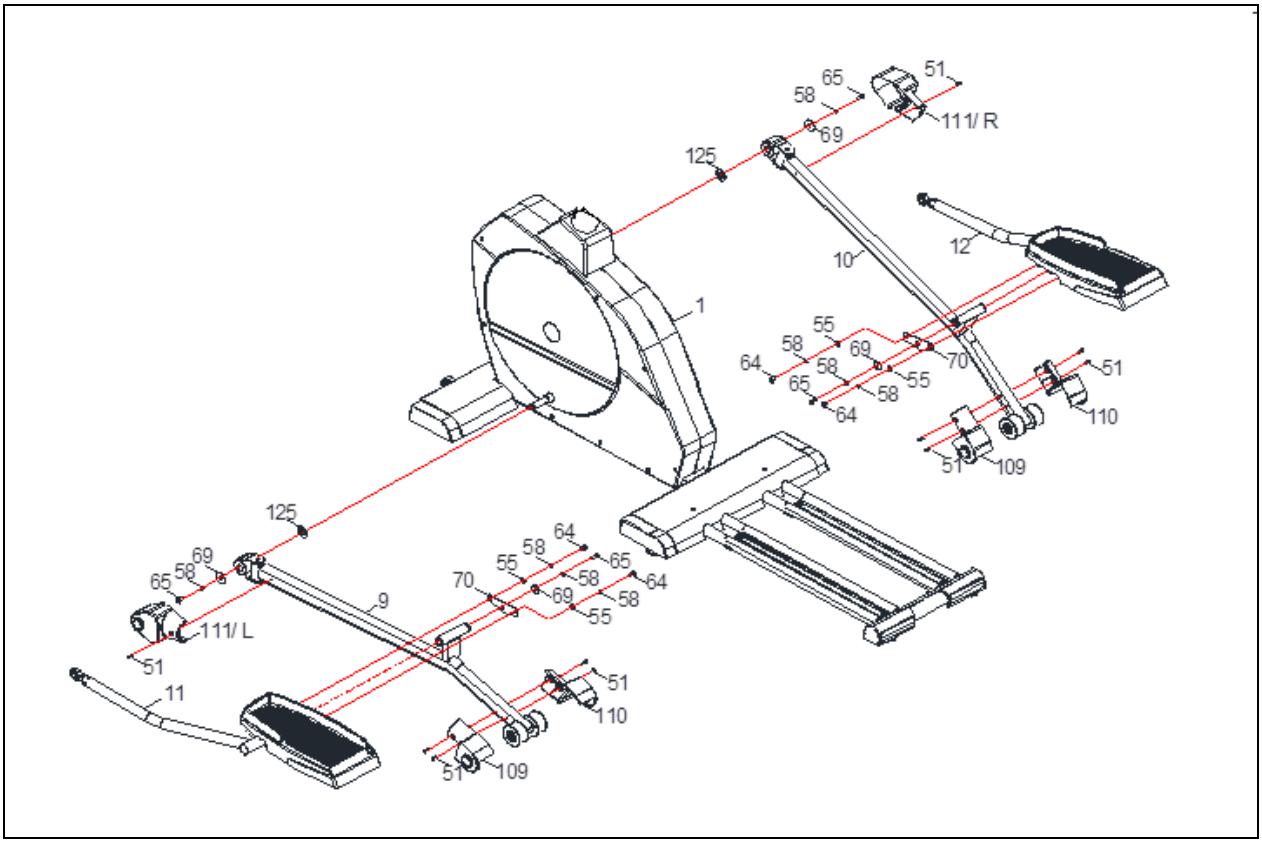


Obr.4

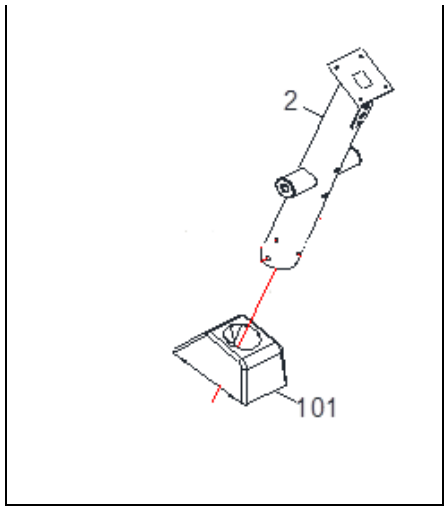


MOD. G868TFT

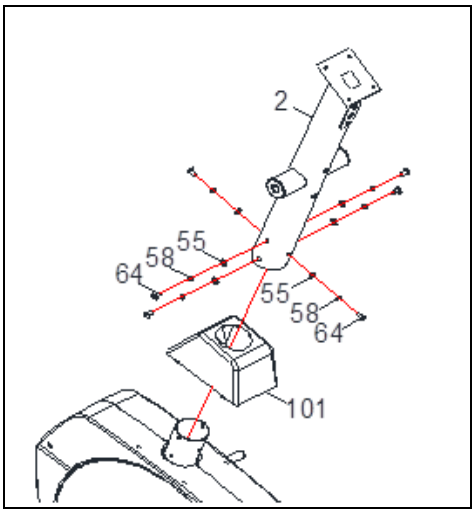
Obr.5



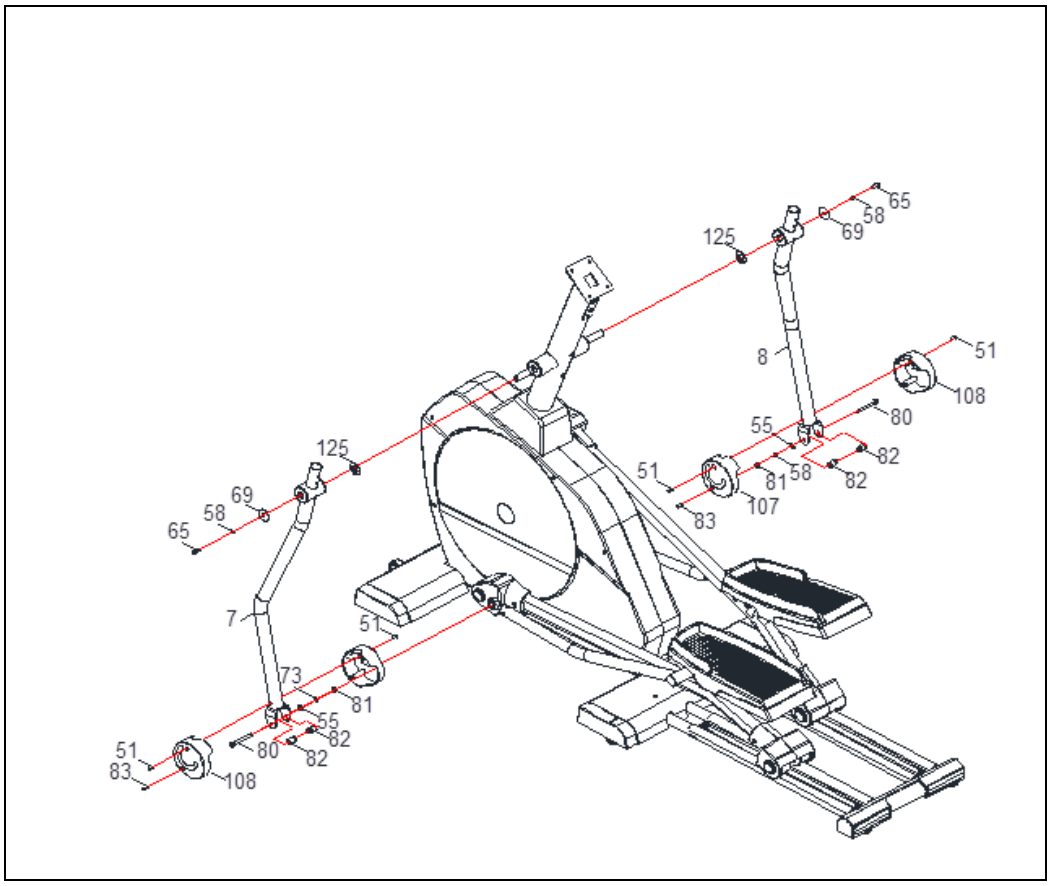
Obr.6



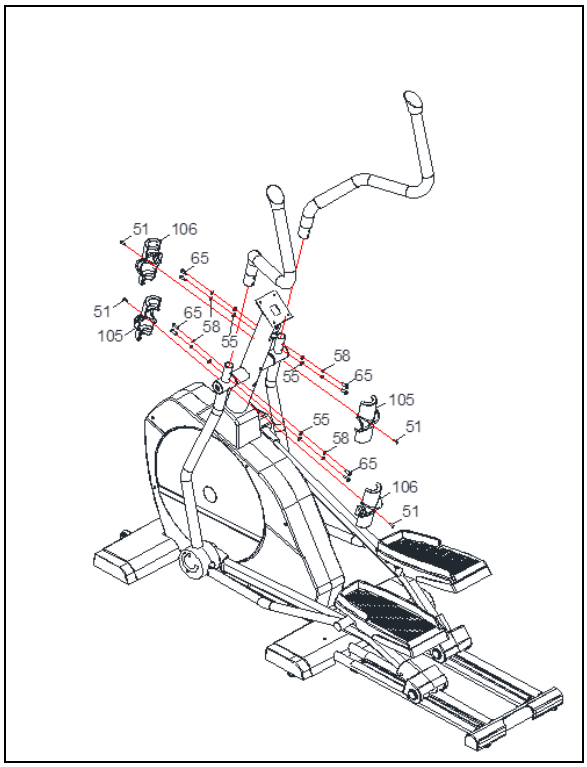
Obr.7



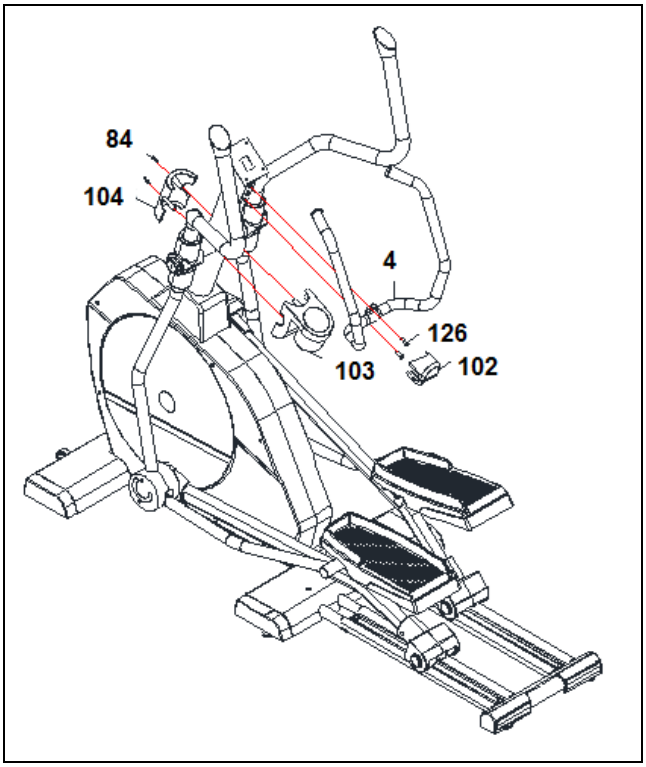
Obr.8



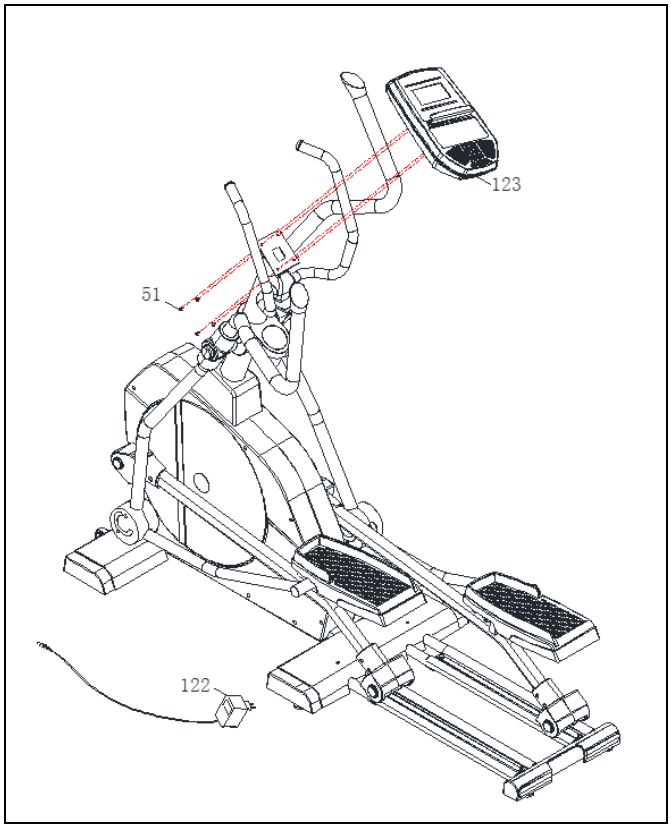
Obr.9



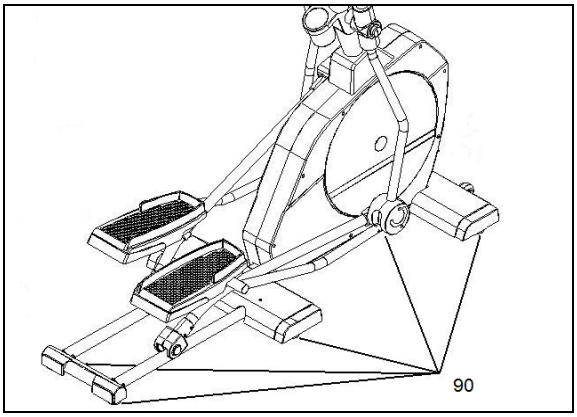
Obr.10



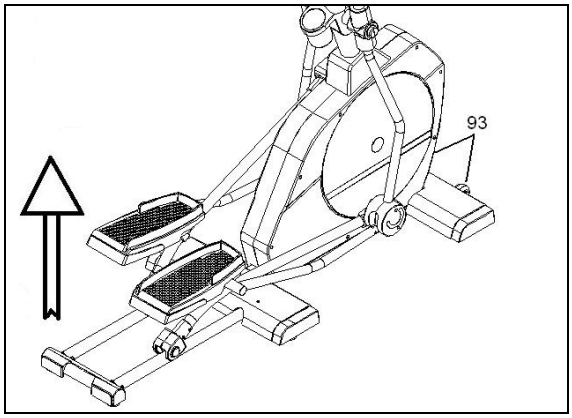
Obr.11



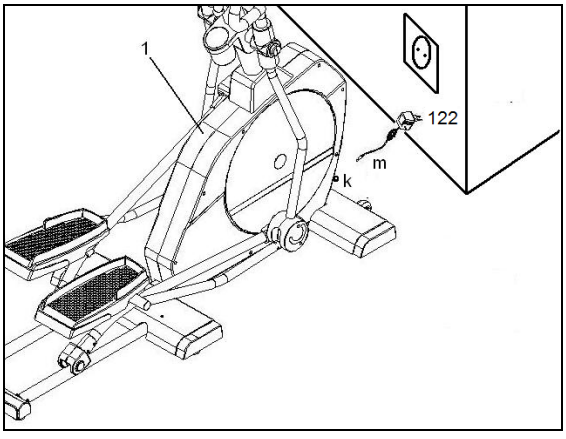
Obr.12



Obr.13



Obr.14



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Tento eliptical byl navržen a vyroben tak, aby jeho používání bylo maximálně bezpečné. Při cvičení na tomto stroji však musí být přijata určitá bezpečnostní opatření. Pečlivě si přečtěte pokyny, které jsou obsaženy v tomto návodu. Návod poskytuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a správném používání stroje.

Tento návod si uschovejte pro budoucí použití.

POUŽITÍ

1. Tento stroj byl navržen pro domácí používání.
2. Hmotnost uživatele nesmí překročit 150 kg
3. Systém stroje není závislý na rychlosti otáčení magnetickým setrvačníkem.
4. Tento eliptical byl testován a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 třídy H.B.
5. Rodiče, nebo osoby zodpovědné za děti, by měli brát vždy v úvahu, že děti jsou přirozeně zvědavé, kdy toto může vést k nebezpečným situacím a k nehodám. Stroj nesmí být nikdy použit jako hračka. Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti s elipticalem.
6. Eliptical je vybaven setrvačníkem, není tedy možné stroj okamžitě zastavit.
7. Stroj není vhodný na cvičení, kde je potřeba znát každý krok s vysokou přesností.
8. Osoby se zdravotním postižením by nejdříve měli konzultovat svůj zdravotní stav s lékařem, než začnou stroj využívat.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Upozornění: Než začnete cvičit na elipticalu, je vhodné, abyste konzultovali svůj zdravotní stav se svým lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo ty, kteří trpí zdravotními problémy.
1. Senzory pro monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Pokud se při používání tohoto stroje objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo další příznaky, přestaňte cvičit a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
2. Vždy cvičte na té úrovni, která vám byla doporučena odborníkem. Nikdy se nepřetěžujte. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před cvičením se zahřejte vhodnými cviky.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Vyjměte všechny části stroje z kartonové krabice a zkontrolujte je podle seznamu dílů, abyste se ujistili, že nic nechybí. Krabici nevyhazujte, dokud nebude stroj kompletně sestaven.
2. Vždy používejte stroj v souladu se všemi pokyny. Pokud během montáže nebo následné kontroly stroje, zjistíte, že je jakákoli jeho část vadná, případně pokud během cvičení uslyšíte nepatřičné zvuky, přestaňte cvičit a kontaktujte váš zákaznický servis. Stroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.
3. Před začátkem cvičení se ujistěte, že jsou všechny části stroje připevněny, matice, šrouby, pedály a tyče jsou správně umístěny a utaženy.
4. Používejte vždy jen originální náhradní díly. Výměnou nebo úpravou jakéhokoli komponentu jinak, než schvaluje dodavatel, ztratíte záruku ke stroji.
5. Stroj umístěte na rovný a pevný povrch. Nepoužívejte ho venku ani v blízkosti vody.
6. V zájmu bezpečnosti musí být kolem stroje min. 1 metr volného místa. Nepokládejte do jeho blízkosti jakékoli ostré předměty.
7. Stroj slouží pouze k účelům popsaném v tomto návodu. Nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno.
8. Nedotýkejte se pohyblivých částí stroje.
9. Noste vhodné oblečení pro cvičení. Nepoužívejte oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Noste běžecké boty. Ujistěte se, že všechny tkaničky a šňůrky jsou uvázány.
10. Majitel je povinen informovat každého, kdo cvičí na stroji, o nezbytných bezpečnostních opatřeních.

DŮLEŽITÉ

1. Po měsíci používání je vhodné dotáhnout veškeré šrouby.

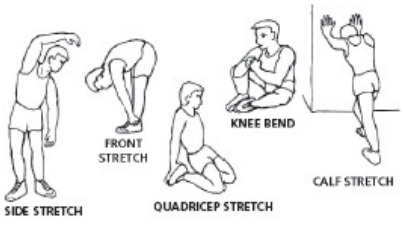
2. Každý kloubový spoj, nebo spoj hřídele musí být namazaný vazelínou.
3. Šrouby na kloubových spojích a spojích hřídele dotáhněte pouze na 80%. Plné dotažení šroubů proveďte až po 2 minutách jízdy na trenažéru.

POKYNY PRO CVIČENÍ

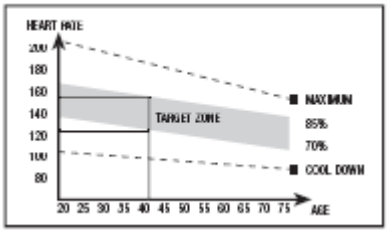
Cvičení na elipticalu nabízí různé výhody; zlepšení vaší kondice, funkčnost svalů a pokud budete spolu se cvičením dodržovat i dietu, pomůže vám dokonce i zhubnout.

1. Zahřátí

V této fázi připravíte své svaly pro zátěž. Díky tomuto cvičení snížíte riziko křečí a výronů. Doporučujeme provést cviky, které jsou na obrázku níže. Každý cvik by měl být prováděn pomalu a trvat alespoň 30 vteřin. Nepřetěžujte se. Pokud cítíte jakoukoli bolest, přestaňte cvičit.



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



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut. Pro začátečníky se všeobecně doporučuje, aby cvičili 10-15 minut.

3. Zklidnění
V této fázi váš kardiovaskulární a svalový systém odpočívá. Snížíte rychlost na elipticalu a cvičíte dále alespoň po dobu 5 minut. Pak se znovu protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Časem se bude vaše kondice zlepšovat a vaše tréninky se prodlouží a zintenzivní. Doporučujeme proto, abyste cvičili alespoň 3x v týdnu.

Rýsování svalů
Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší úroveň pro větší námahu. Díky tomu budou vaše nohy více a intenzivněji pracovat. Protože je trénink intenzivnější, může být i kratší. Pokud k tomu chcete ještě zlepšit svou fyzickou kondici, upravte svůj tréninkový program. Zahřátí a zklidnění provádějte jako obvykle, ale jakmile se budete blížit ke konci hlavní části cvičení, zvyšte na chvíli úroveň odporu, aby vaše nohy začaly ještě více pracovat. Zároveň snižte rychlost a udržujte svůj tep v cílové oblasti.

Hubnutí
U hubnutí je vždy důležité celkové vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší cvičení, tím větší počet spálených kalorií.

VŠEOBECNÉ POKYNY
Pečlivě si přečtěte pokyny, které jsou obsaženy v tomto návodu. Návod poskytuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a správném používání stroje.

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

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

3 Rodiče by měli mít své děti pod neustálou kontrolou. Nedovolte jim, aby si se strojem hráli nebo aby si hráli v jeho blízkosti. Stroj nesmí být nikdy používán jako hračka.

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

5 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

6 Ke cvičení používejte vhodný oděv a obuv.

1.- INSTRUKCE K MONTÁŽI
Vyndejte všechny části stroje z kartonové krabice a podle seznamu dílů se ujistěte, že nic nechybí, obr.1.

POZOR: U některých částí je potřeba, aby montáž prováděli dvě osoby.

INSTRUKCE K MONTÁŽI
1. Vyndejte všechno z krabice a ujistěte se, že jsou dodané všechny kusy:

Obr.1 Seznam dílů
(1) Hlavní část stroje
(2) Hlavní sloupek
(3) Zadní stabilizátor s vyrovnávači nerovností
(4) Horní řidítka
(5) Levá horní část řidítek
(6) Pravá horní část řidítek
(7) Dolní levá část řidítek
(8) Dolní pravá část řidítek
(9) Levá tyč pro pedál
(10) Pravá tyč pro pedál
(11) Levý pedál
(12) Pravý pedál
(13) Přední stabilizátor s kolečky
(21) Osa
(92) Přední spodní kryt
(101) Dolní kryt sloupku
(102) Kryt řidítek
(103) Část držáku na lahev
(104) Část držáku na lahev
(105) Zadní kryty rotačních tyčí
(106) Přední kryty rotačních tyčí
(107) Levý kryt
(108) Pravý kryt
(109) Levý kryt pedálu
(110) Pravý kryt pedálu
(111) Kryt kloubu klikové hřídele
(122) Adaptér
(123) Počítač

Obr.2 Šrouby a upevňovací prvky
(82) Pouzdro
(64) Šroub M-8x15.
(65) Šroub M-8x20.
(80) Šroub M-8x70.
(59) Šroub M-8x60.
(83) Šroub M-5x25.
(44) Šroub 5x20.
(51) Šroub 5x12.
(84) Šroub 4x25.
(55) Podložka D-8.x16
(66) Podložka D8,4x38Ø.
(69) Podložka M-8X28Ø.
(58) Pružinová podložka M-8.
(81) Nylonová matka M-8.
(125) Pružinová podložka M-10.
(70) Nosná deska
Imbusový klíč 6mm.
Imbusový klíč 6mm.
Oboustranný klíč 13-15.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

POZOR: Pro tuto část montáže je nutná pomoc druhé osoby

Přibližte přední stabilizátor s kolečky (13) k hlavní části stroje (1) tak, aby byla kolečka umístěna v přední části stroje, Obr.3, Vložte šrouby (59), podložky (55) a pružinovou podložku (58), a pevně utáhněte
Vezměte zadní stabilizátor s vyrovnávači (3), a zarovnejte tečky, obr.4. Vložte šrouby (59), podložky (55) pružinovou podložku (58), a pevně utáhněte.
Poté nasaďte kryt (92) a pevně ho utáhněte šrouby (44) Obr.4.

DŮLEŽITÉ: Po měsíci používání stroje opět dotáhněte všechny šrouby.

3. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Nyní nasuňte sloupek (2) až po výstupek na hlavní části stroj (1), Obr.7, připojte svorky.
Zasuňte sloupek (2) přes výstupek (1) ve směru šipky, obr.7, a zajistěte, aby nedošlo k zachycení žádných kabelů.
Zašroubujte šrouby (64), podložky (55) a pružinové podložky (58), obr.7, a pevně utáhněte.

4. PŘIPOJENÍ NÁŠLAPŮ

Vezměte levou tyč pro nášlap (9) (označena písmenem "L") a zasuňte koncovou objímku na vřeteno (E) na hlavním těle stroje (1) Obr.5.
Zašroubujte šroub (65), jak je znázorněno na obr.5, nasaďte rovnou podložku (69) a pružinovou podložku (58) a (125), a vše pevně utáhněte.
Vezměte pravou tyč pro nášlap (10), (označena písmenem "R") a postupujte stejně jako u levé tyče obr.5.
Nasaďte levý a pravý kryt (111), a upevněte je šrouby (51) jako na obr.5.
Nyní nasaďte kryty (108 a 109), a zašroubujte šrouby (51) obr.5.

5. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Vezměte levý pedál (11) označený písmenem (L), a vložte ho do levé tyče pro pedál (9) obr.5.
Stejný postup proveďte i s pravým pedálem (12), který je označen písmenem (R) obr.5.
POZOR: Je vhodné znovu dotáhnout šrouby po měsíci užívání stroje.

6. MONTÁŽ DOLNÍ ČÁSTI ŘIDÍTEK

Nasaďte levou spodní část (7) (označenou písmenem "L") na osu obr.8, připevněte podložku (69) a pružinovou podložku (58) a (125), plochou podložku (65) a pomocí klíče pořádně utáhněte.
Vezměte pravou spodní část (8), (označenou písmenem "R") a projděte stejným postupem jako u levé části.

7. MONTÁŽ MADEL

Nasaďte pedál (11) a umístěte ho pomocí spodní části řidítek (7) tak, jak je znázorněno na obr.8, a zarovnejte otvory. Namontujte pouzdra (82).
Následně zasuňte šroub (80) a a utáhněte matici (81).
Nasaďte pedál (12) a umístěte ho pomocí spodní části řidítek (8) jako na obrázku.8, zarovnejte otvory.
Zasuňte šroub (80) a utáhněte matici (81).
Poté nasaďte kryty (107 a 108), upevněte je šrouby (83 a 51) obr.8.
Pokud máte pocit, že jsou pedály uvolněné, postupujte následovně:

- Odstraňte šroub
- Vložte jednu nebo více podložek 0.15 mm (125) jako na obr. 8.
- Utáhněte šroub

8. MONTÁŽ HORNÍ ČÁSTI MADEL

Jakmile budete mít sestavenou spodní část madel, vezměte levou horní část madla (5) (označena písmenem "L") a vložte ji na výstupek dolní části (7), obr.9, zarovnejte otvory pro šrouby.
Umístěte šrouby (65), podložky (55) a pružné podložky (58), obr.9, a pevně vše dotáhněte
Stejný postup zopakujte u horní pravé části madla (6) (je označena písmenem "R").

9. MONTÁŽ KRYTŮ

Vezměte přední (105) a zadní (106) kryty a umístěte je na hlavní sloupek (8), ob.9. A pomocí šroubů (51)je upevněte ke sloupku.

10. MONTÁŽ HORNÍCH ŘIDÍTEK

Přitáhněte řidítka (4) až k hlavnímu sloupku (2), obr.10, zasuňte kabel (130) do drážky, viz. obr.10, a vytáhněte ho ven z horní části držadla řidítek.
Zašroubujte šrouby (126), obr.10, a pevně je utáhněte, poté nasaďte kryt řidítek (102).

11. DRŽÁK NA LÁHEV

Vložte část držáku na láhev (103) na sloupek (2), pak druhou část držáku na láhev (104) a upevněte části k sobě šrouby (84) obr.10.

12.- MONTÁŽ MONITORU

Propojte kabely, které vyčnívají z hlavního sloupku (2), a monitoru (123), obr.11.
Umístěte monitor (123) na horní část desky, která je na hlavním sloupku (2), jak je vidět na obr.11, zajistěte, aby nedošlo ke skřípnutí kabelů.
Pomocí šroubů (51) monitor na místě připevněte obr.11.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj smontován, ujistěte se, že stojí rovně na rovné podlaze. Pokud ne, můžete ho vyrovnat.
Pro vyrovnání použijte vyrovnávače (90) na zadní straně stabilizátoru, obr.12.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Stroj je vybaven kolečky (93), viz obr.13, které usnadňují pohyb stroje. Díky dvěma kolečkům můžete strojem hýbat pouhým mírným nadzvednutím zadní části.
Stroj skladujte na suchém místě a nevystavujte ho výkyvům teplot.

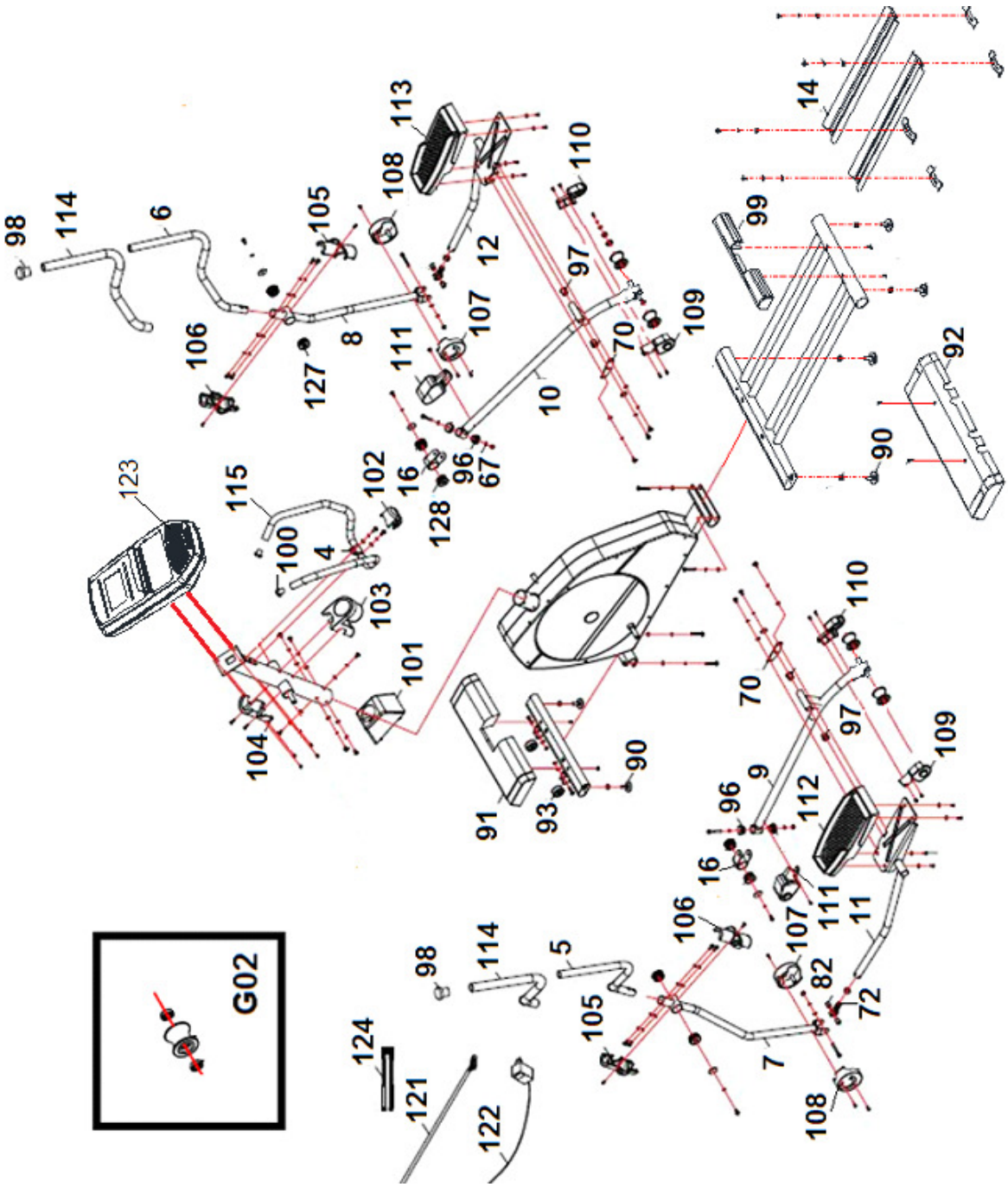
PŘIPOJENÍ

Zasuňte jack (m) do adaptéru, který je vzadu na hlavní části stroje (k) (spodní, zadní část stroje) a poté zapojte adaptér (122) do zásuvky 230 V obr.14.

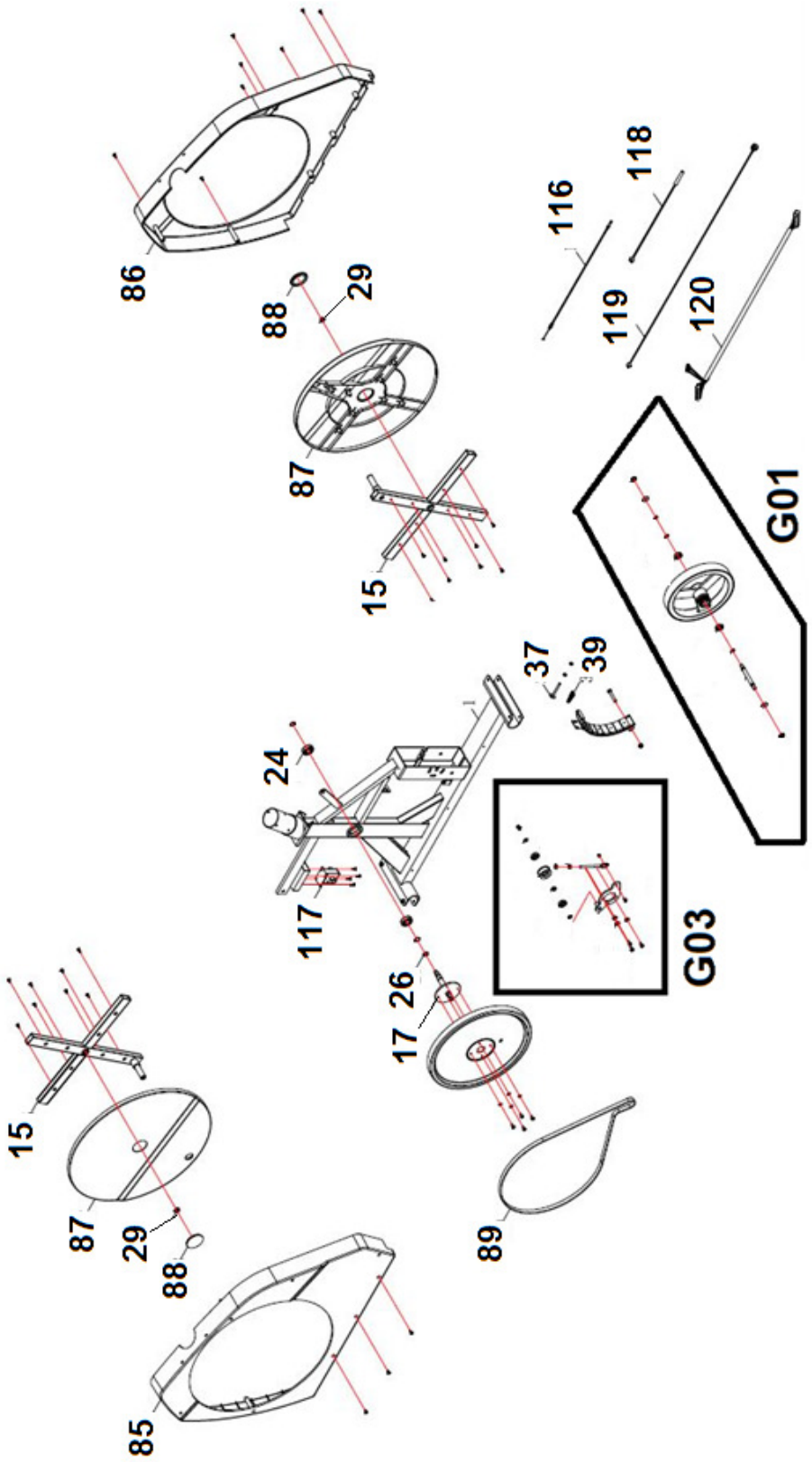
Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte kontaktovat váš zákaznický servis (kontakt je uveden na zadní straně tohoto manuálu).

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

MOD. G868TFT


G02
98
114
6
105
108
113
110
14
99
12
97
107
109
106
127
8
111
70
10
92
90
67
96
16
102
128
115
123
100
4
103
101
104
91
93
90
70
110
97
109
9
96
112
16
106
107
111
11
82
72
5
98
114
105
7
108
124
121
122

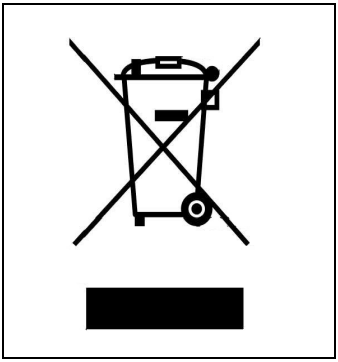
MOD. G868TFT


86
88
29
87
15
116
118
119
120
G01
37
39
24
117
26
17
G03
89
15
87
29
88
85

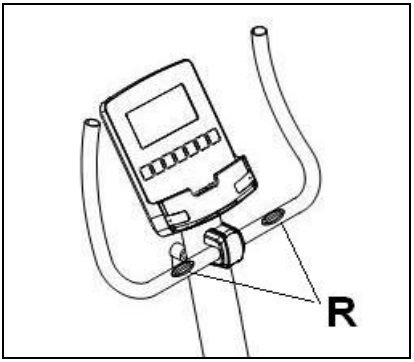

BH
QUICK START
EXERCISE
MULTIMEDIA
OPTIONS
USER DATA
BH
M0
heart
technology
stop

POČÍTAČ

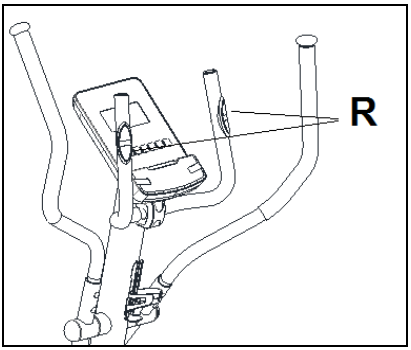
Obr. 1



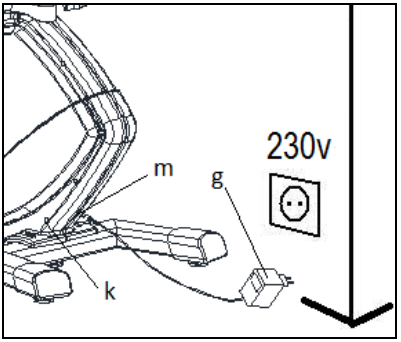
Obr. 2



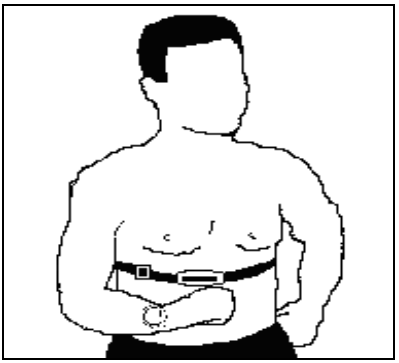
Obr. 3



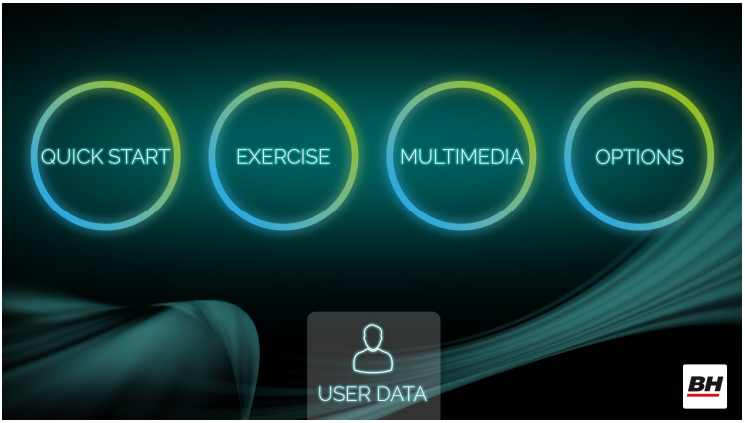
Obr. 4



Obr. 5



Obr.6



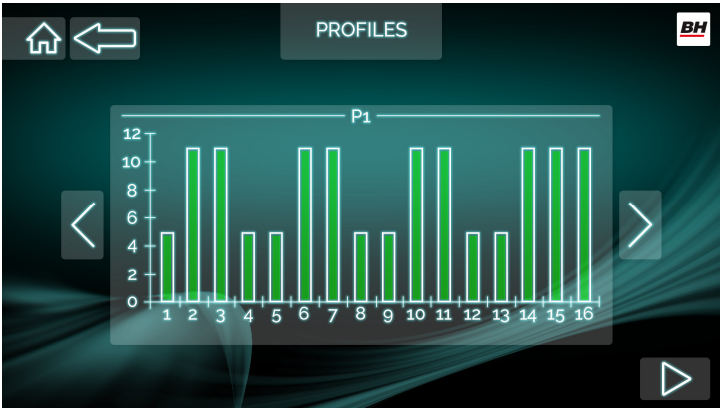
Obr.7



Obr.8



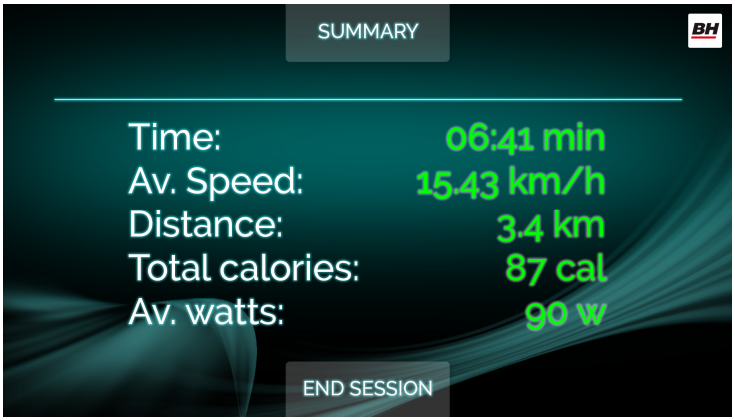
Obr.9



Obr.10



Obr.11



ZAČÍNÁME

Chcete-li počítač zapnout, nejprve zapojte adaptér, který byl dodán se strojem, do zásuvky (220 V – 240 V) a jack do stroje - spodní strana dole (obr. 4).

Počítač se zapne a na monitoru se objeví hlavní obrazovka (obr. 6).

Důležité: Elektronické části stroje likvidujte do příslušných kontejnerů, obr.1.

ZMĚNA JAZYKA

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte možnost LANGUAGE, obr. 7. A zvolte požadovaný jazyk. Pro návrat na hlavní obrazovku stiskněte tlačítko HOME v levém horním rohu, obr.7.

ZMĚNA Z KILOMETRŮ NA MÍLE

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, potom vyberte možnost UNITS, obr. 7. Vyberte požadovaná data. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na tlačítko HOME v levém horním rohu, obr.7.

NASTAVENÍ JASU

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte volbu SCREEN, obr. 7. Nastavte požadovaný jas monitoru. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na HOME v levém horním rohu, obr.7.

NASTAVENÍ HLASITOSTI

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte volbu SOUND, obr. 7. Nastavte požadovanou hlasitost. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na HOME v levém horním rohu, obr.7.

VĚTRÁK.-

Pokud si přejete zapnout ventilátor, stiskněte tlačítko FAN. Pro vypnutí stiskněte stejné tlačítko.

FUNKCE MONITORU

Počítač má šest funkčních tlačítek: DOWN, UP, QUICK START/ STOP, ENTER, MODE, FAN. Na monitoru se zobrazuje vybraná úroveň programu. Na levé straně obrazovky vidíte hodnoty: SPEED (rychlost), CALORIES (kalorie) a WATTS (watty). Na pravé straně vidíte hodnoty: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) a PULSE RATE (tepová frekvence).

Počítač má také 1 manuální program, 12 přednastavených programů zátěže, 1 Fitness test, 1 uživatelský program, 1 watt program a 3 programy řízené tepovou frekvencí. Pokud stisknete QUICK START začnete hned cvičit v manuálním režimu.

Můžete si nastavit úroveň zátěže pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

Pokud během cvičení kliknete na PAUSE, pozastavíte svůj trénink. Pro návrat ke cvičení stiskněte RESUME.

Chcete-li cvičení zastavit, klikněte na tlačítko STOP. Na displeji se zobrazí informace o vašem tréninku, obr.11.

Chcete-li se vrátit na hlavní obrazovku, klikněte na tlačítko END SESSION.

Poznámka: Nemůžete provádět více než jedno cvičení současně. Je li program aktivní, spustíte ho stisknutím QUICK START a EXERCISE si zobrazíte hodnoty na displeji. Chcete-li přejít na další trénink, stiskněte STOP, pak RESUME a pak si vyberte jiný trénink.

MANUÁLNÍ REŽIM

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vyberte si požadovaný režim cvičení (obr.8). Klikněte na MANUAL pro volbu manuálního režimu.

Klikněte na ikonu ▷ v pravém dolním rohu a pomocí tlačítek UP▲/ DOWN▼ si můžete zvýšit nebo snížit úroveň cvičení. Stroj má 24 úrovní.

Nastavení časového limitu

Po výběru manuálního režimu si můžete naprogramovat časový limit pro cvičení (mezi 5-99 minutami), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Vyberte čas a kliknutím na ikonu

▷ můžete začít cvičit. Čas se bude odpočítávat dokud nedosáhne nuly.

Nastavení vzdálenosti

Po výběru manuálního režimu si můžete zvolit vzdálenost, kterou chcete ujet (mezi 5–99 km), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

Zvolte požadovanou vzdálenost a pak klikněte na ikonu

pro zahájení cvičení.

Vzdálenost se bude odpočítávat až do nuly▷

Nastavení spálených kalorií

Po výběru manuálního režimu si můžete nastavit, kolik chcete během cvičení spálit kalorií (mezi 50-990 Cal.), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí kláves UP▲/ DOWN▼. Až zvolíte počet spálených kalorií, klikněte na ikonu

▷ pro zahájení cvičení.

Kalorie se začnou odpočítávat, dokud nedosáhnete nuly.

PROGRAMY

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstoupíte na obrazovku výběru cvičení (obr.8). Klikněte na PROFILES a vyberte si přednastavený program.

Klepnutím na ikony > < si můžete zvolit graf programu (1-12), který chcete cvičit (obr.9) a kliknutím na ▷ ikonu si můžete nastavit čas

Cvičení zahájíte kliknutím na ikonu ▷ Během cvičení můžete měnit úroveň odporu, a to pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST.-

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstoupíte na obrazovku pro výběr cvičení (obr.8). Klikněte na FITNESS TEST.

Zadejte pohlaví, věk, výšku a hmotnost. Pak klikněte na ikonu pro zahájení testu. ▷

Uživatel musí ujet co největší vzdálenost za 8 minut. Potom se na obrazovce objeví vyhodnocení: «F1, F2,..., F5, F6»;

kdy «F1» je nejlepší (fitness «Excellent») a «F6» je nejhorší (fitness «Velmi slabé»).

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstupte do obrazovky pro výběr cvičení (obr.8). Klikněte na USER. Nyní nastavte pro každý segment požadovanou úroveň odporu (segmentů je celkem 16) a to stisknutím obrazovky. Kliknutím na ikonu nastavíte čas

Dalším kliknutím na ikonu začnete cvičit.

WATT PROGRAM

Klikněte na EXERCISE v hlavním menu obrazovky (obr.6) a vstoupíte do výběru cvičení (obr.8). Klikněte na WATT čímž vyberete program. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼nebo dotykem na obrazovce si můžete naprogramovat watty, aby vám cvičení vyhovovalo (50-280 Watt.).
Úroveň námahy se nastavuje automaticky, a to podle zvolených wattů a na základě vaší rychlosti.

Klikněte na ikonu a nastavte požadovaný čas Cvičení záhájíte dalším kliknutím na ikonu

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a dostanete se na obrazovku pro volbu cvičení (obr.8). Klikněte na HRC čímž spustíte program řízený tepovou frekvencí.
Zadejte váš věk a to dotykem na obrazovku a vyberte jednu z možností (90%, 80% 65%) následně klikněte NEXT a nastavte čas pro cvičení.

Kliknutím na ikonu začnete cvičit.

Možnosti (90%, 80%, 65%) ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-age). a čtvrtá možnost "target" se používá k manuálnímu určení cílové srdeční frekvence. Úroveň odporu se nastaví automaticky podle vybrané hodnoty. Pokud tepová frekvence klesne pod cílovou hodnotu, pak se úroveň odporu zvýší o jednu, a to každých 30 vteřin, dokud nedosáhne maxima 24. Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotu, pak se zátěž sníží každých 15 vteřin, dokud nedosáhne minima.
Při používání tohoto programu musí být vaše ruce položeny na senzorech tepové frekvence (R).

MULTIMÉDIA

IV hlavní nabídce (obr.6) klikněte na MULTIMEDIA pro přístup k multimediálním aplikacím. obr. 10.
Chcete-li něco přehrát, vložte USB s vybranými hudebními soubory.
Chcete-li surfovat po internetu, musíte se nejprve připojit na WIFI. Na hlavní obrazovce klikněte na OPTIONS, a vyberte možnost WIFI, obr. 7.

Pro přístup k multimédiím v průběhu cvičení, klikněte na ikonu na pravé straně displeje a poté na MEDIA. Pro návrat ke cvičení opět klikněte na ikonu a poté na tlačítko HOME.

Pak klikněte na tlačítko QUICK START nebo EXERCISE.
Pokud si přejete během cvičení vstoupit do nabídky (například upravit hlasitost), stačí kliknout na ikonu , pak HOME a pak na OPTIONS.

Aktualizace aplikace

Poznámka: Aplikace nemusí být aktuální. Pro správnou funkci doporučujeme, abyste aplikaci aktualizoval na nejnovější verzi.
Automatická aktualizace v zařízení ANDROID:

1. Otevřete Google play store app.
2. Zadejte emailový účet u googlu nebo si vytvořte nový účet.
3. Klepněte na **Update**.
4. Počkejte, dokud aktualizace neproběhne.
5. **Restartujte** běžecký pás.

Poznámka: Pokud se na vašem zařízení objeví chybové hlášení, nemusí aktualizace správně proběhnout. Zkuste to prosím znovu.

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

RUKOJETI

U tohoto modelu se tepová frekvence měří tak, že umístíte obě ruce na senzory pro měření tepové frekvence (R), které jsou na řidítkách, viz. obr.2 a obr. 3.
Po několika sekundách se zobrazí hodnota tepové frekvence.
Pokud nejsou obě ruce umístěny správně, funkce nebude fungovat.

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ

Počítač je vybaven pro příjem signálu pro telemetrické měření tepové frekvence (např. hrudní pás).
Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (hrudní pás - není součástí balení) obr.5.

Pokud budete využívat hrudní pás, má signál z tohoto pásu přednost před senzory tepové frekvence. Monitor tedy bude zobrazovat údaje z hrudního pásu.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém: Displej se zapne, ale je vidět pouze čas.
Řešení:
a.- Ujistěte se, že je kabel správně zapojený.

Problém: Jednotlivé části displeje nejsou vidět a nebo se u některých částí zobrazují chybové hlášky.
Řešení:
a.- Odpojte stroj ze zásuvky, vyčkejte 15 vteřin y znovu ho připojte.
b.- Pokud výše uvedené kroky nepomůžou, je potřeba vyměnit počítač.

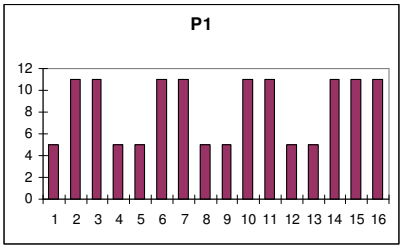
Adaptér
Problém: Počítač se nezapne.
Řešení:
a.- Zkontrolujte síťové připojení.
b.- Zkontrolujte, zda je adaptér správně zapojen do zásuvky i do stroje.
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

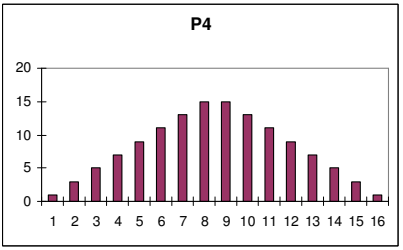
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte nárazům nebo vodě.

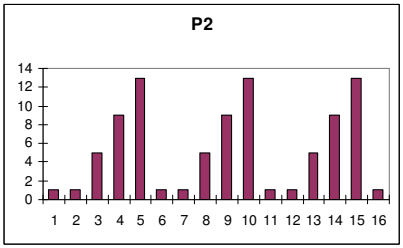
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na vašeho dodavatele - jeho adresa je uvedena na konci tohoto návodu.

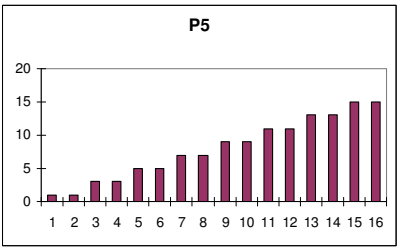
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

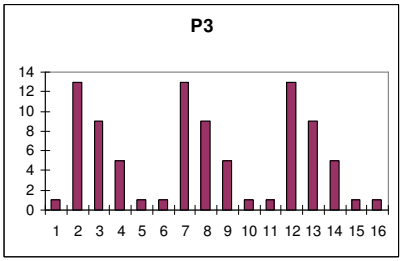
GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ

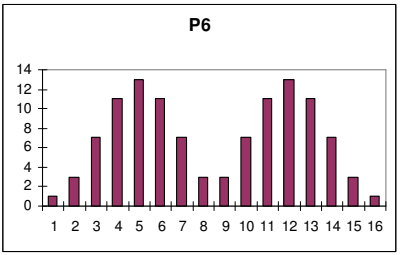


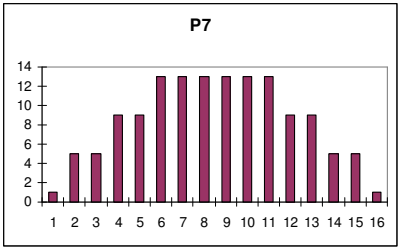


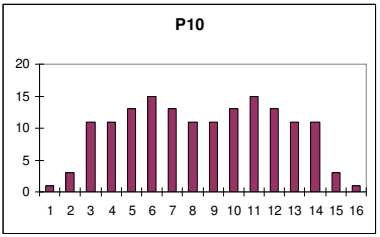


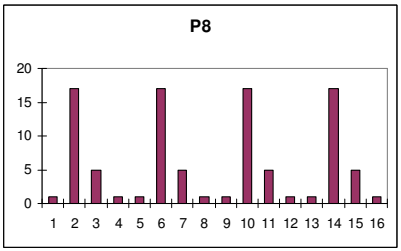


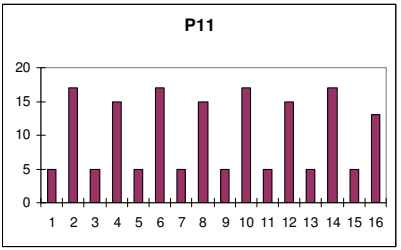


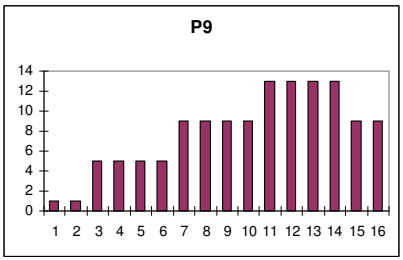


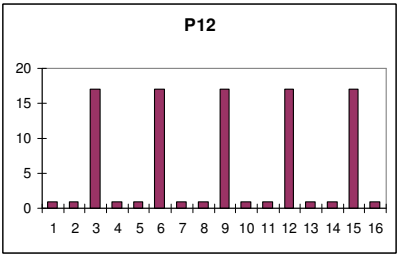

P7
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P10
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

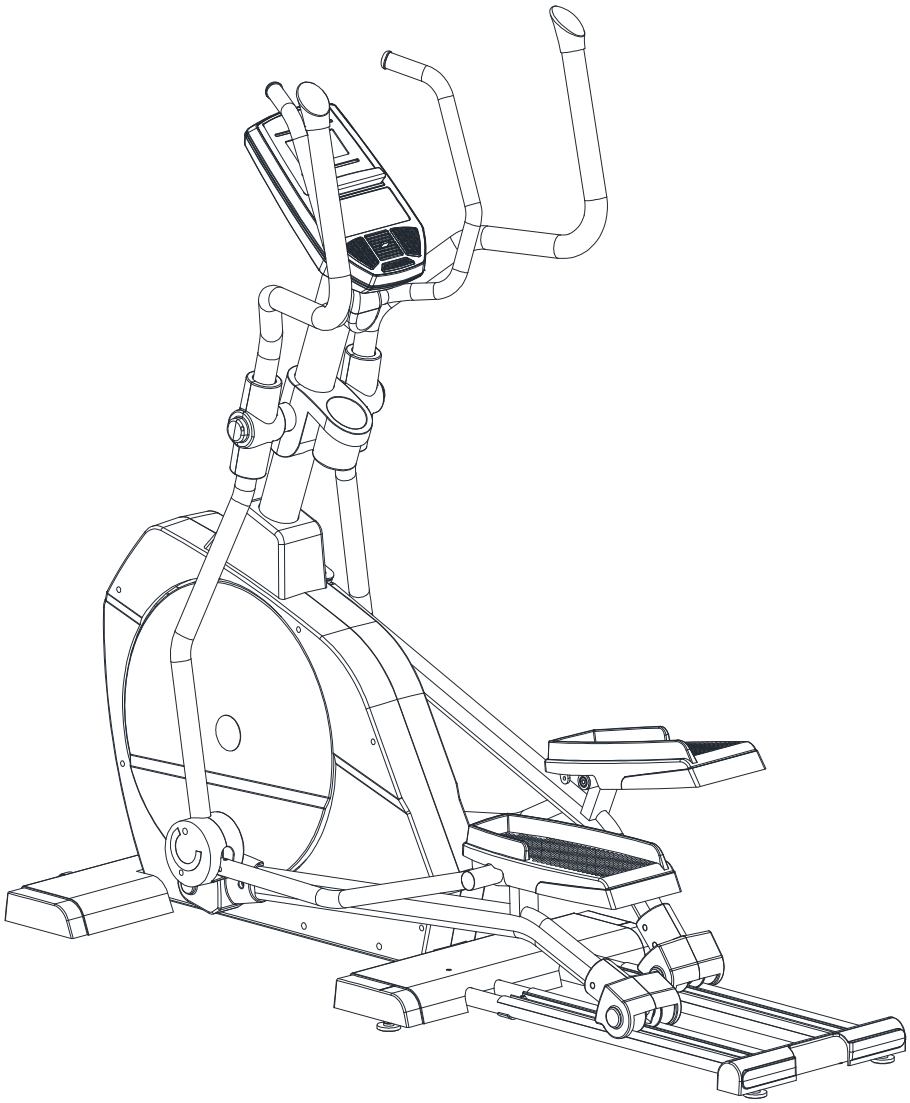

P8
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P11
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P9
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P12
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

MOD. G868TFT

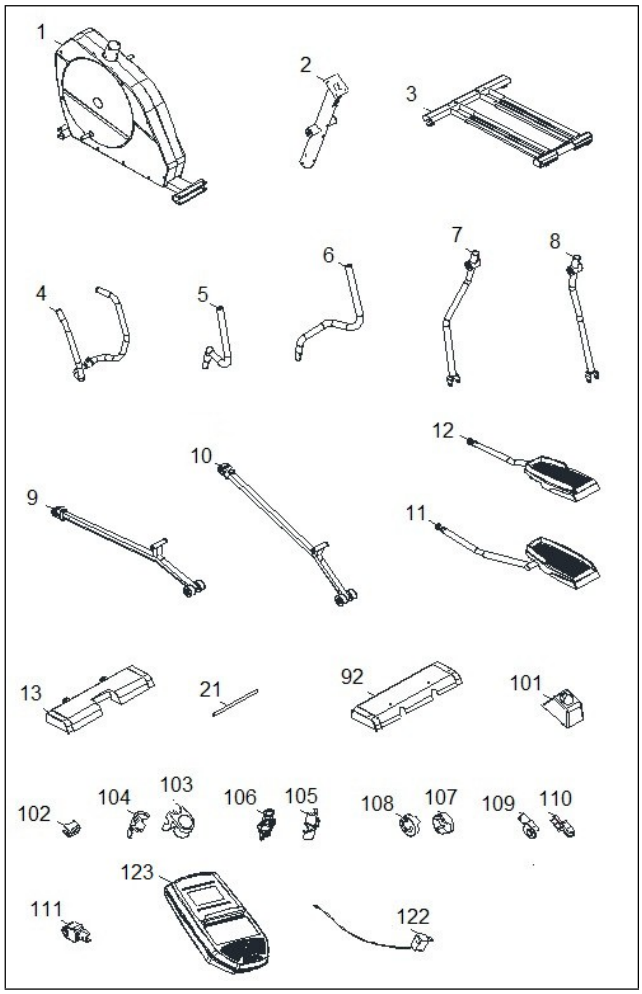


Eliptický trenažér BH Fitness FDC20 TFT

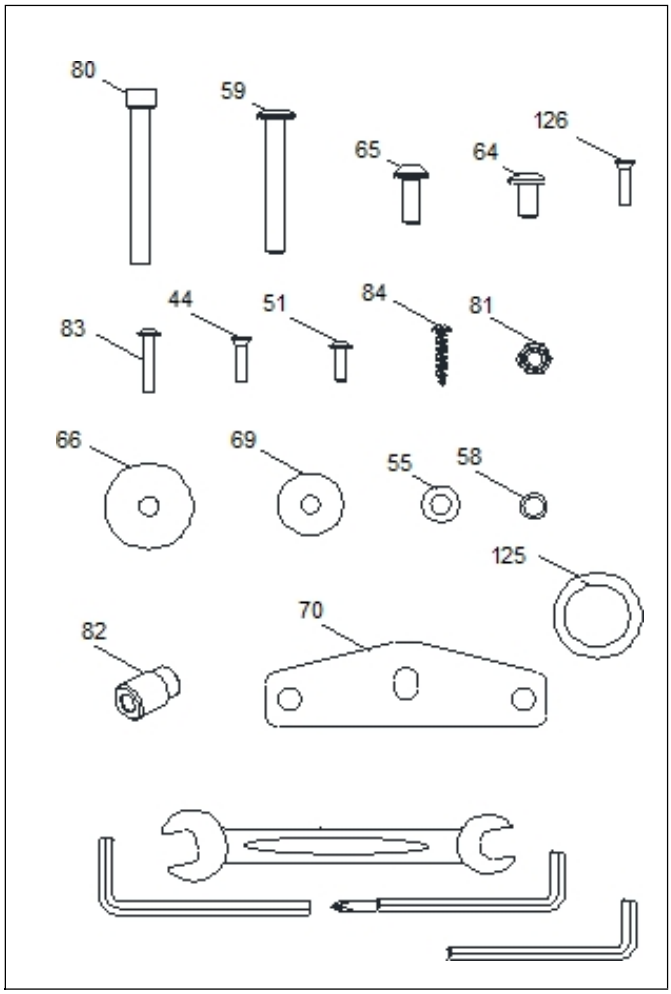
Návod na obsluhu
SK

MOD. G868TFT

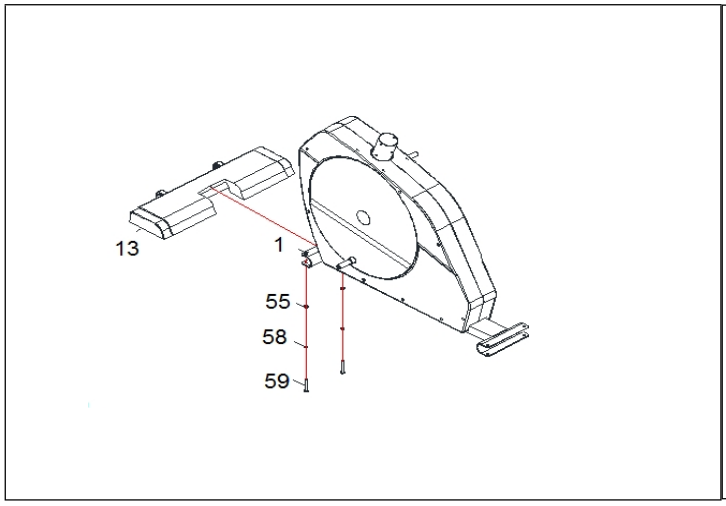
Obr.1



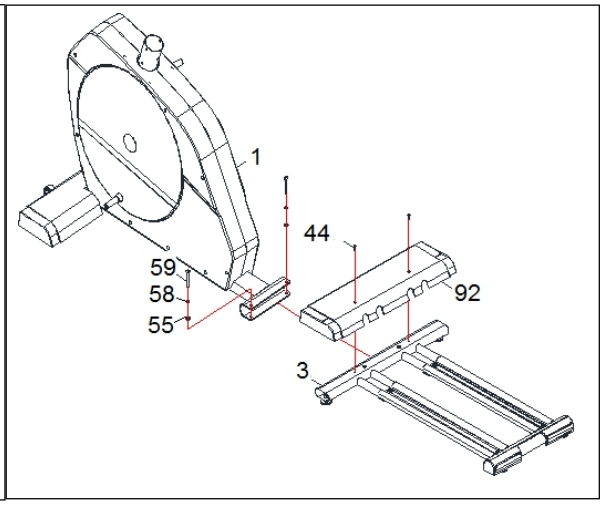
Obr.2



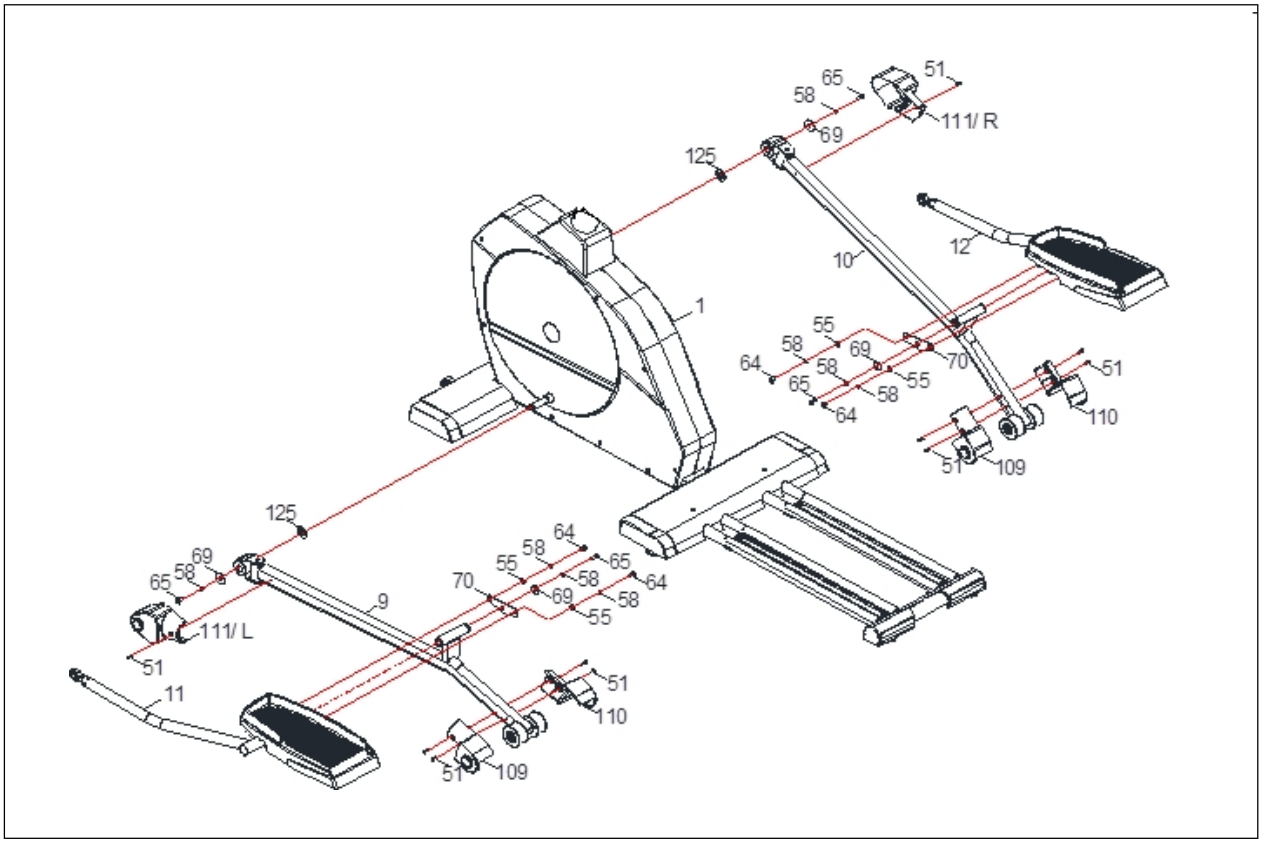
Obr.3



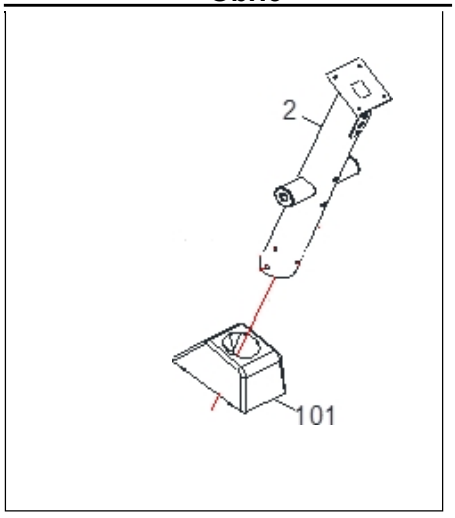
Obr.4



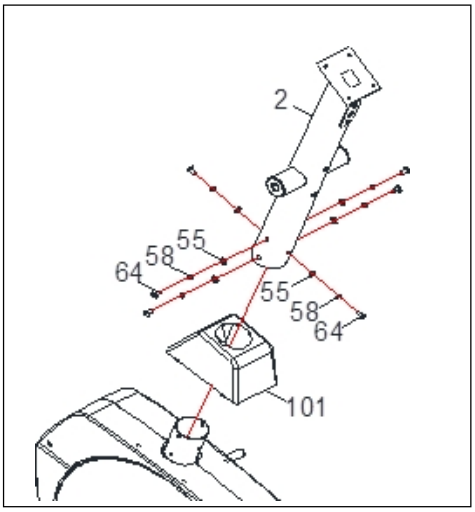
Obr.5



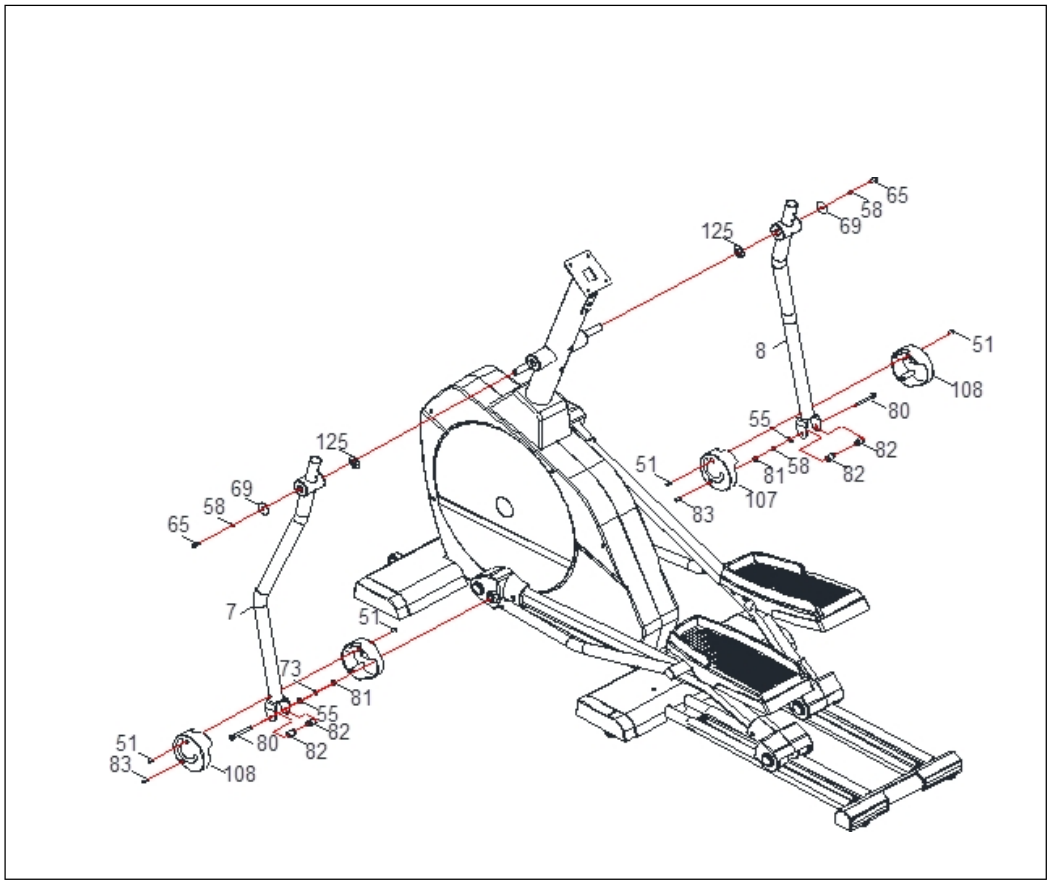
Obr.6



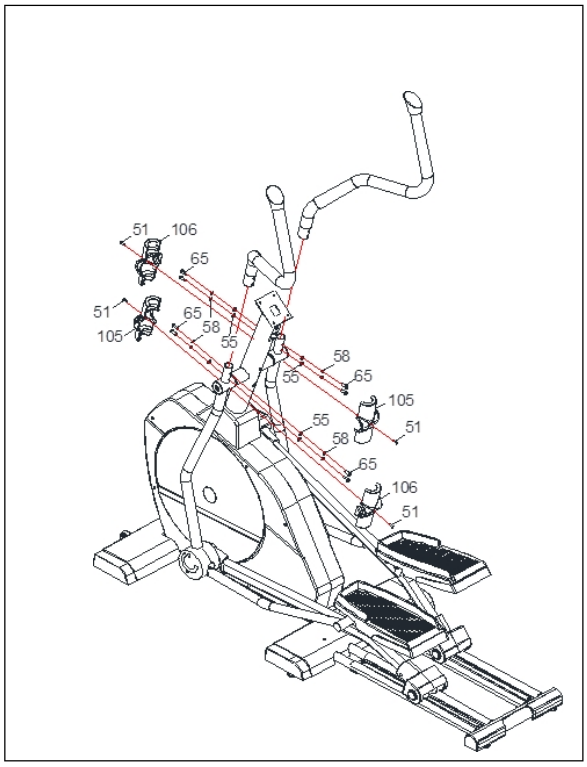
Obr.7



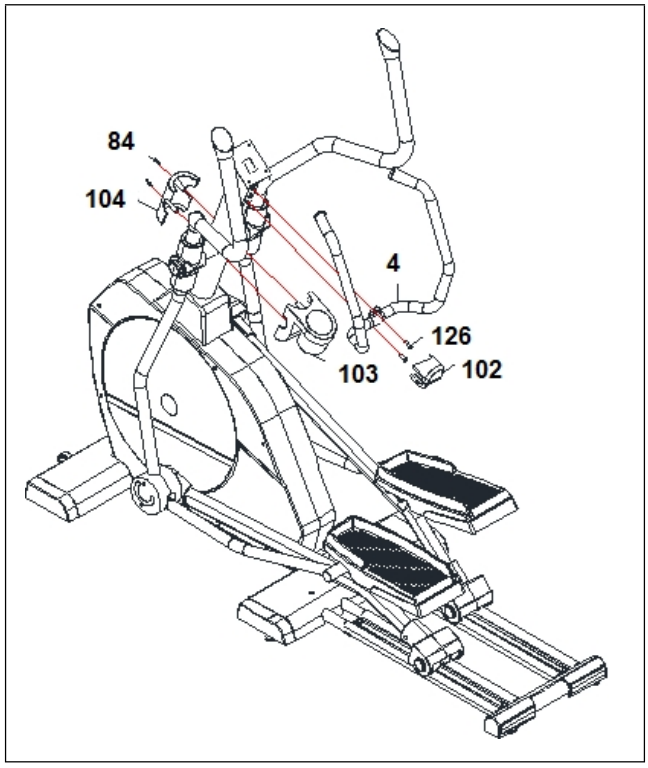
Obr.8



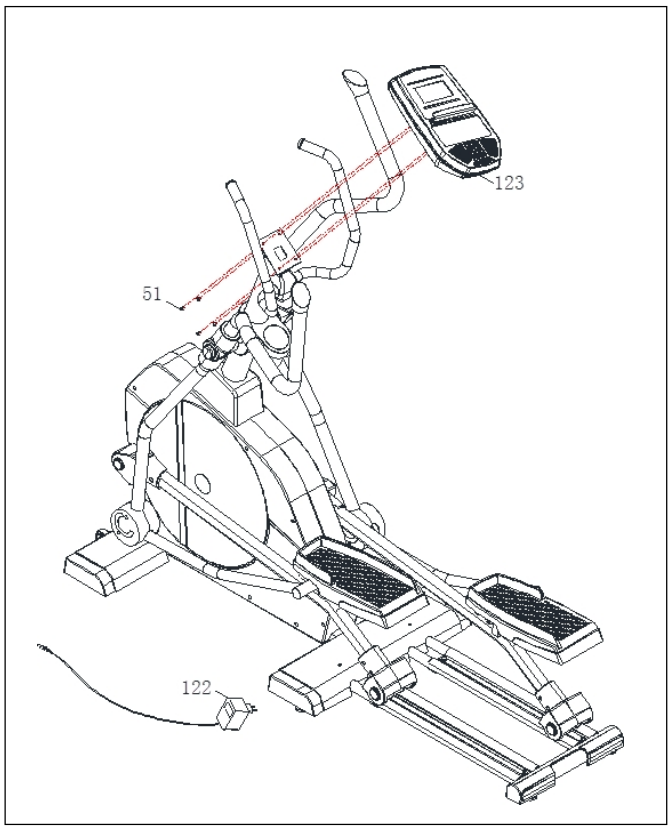
Obr.9



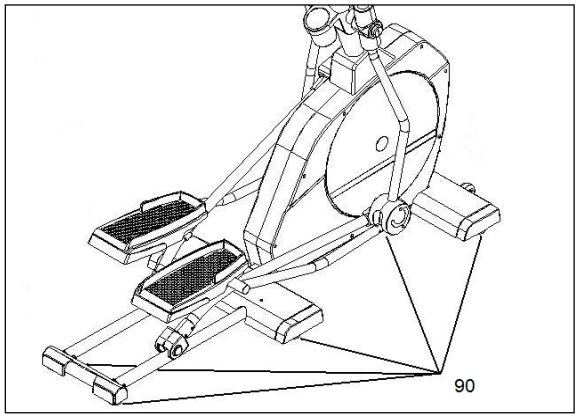
Obr.10



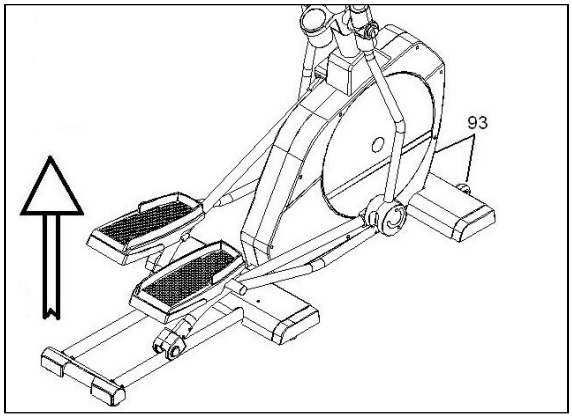
Obr.11



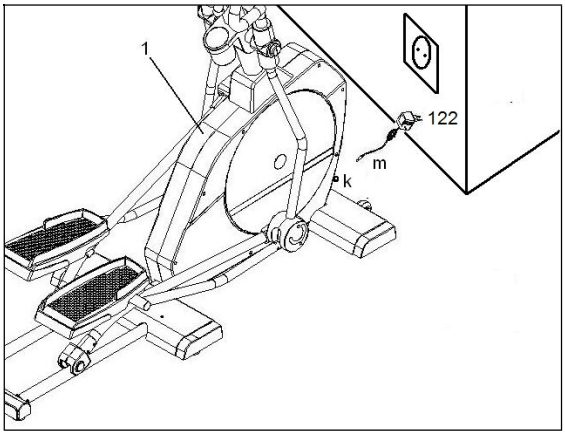
Obr.12



Obr.13



Obr.14



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento eliptický trenažér bol navrhnutý a vyrobený tak, aby jeho používanie bolo čo najbezpečnejšie. Pri cvičení na tomto stroji je však potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pozorne si prečítajte pokyny uvedené v tomto návode na obsluhu. Návod poskytuje dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a správnom používaní stroja.

Túto príručku si uschovajte pre budúce použitie.

POUŽÍVAJTE

1. Tento stroj bol navrhnutý na domáce použitie.

2. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 150 kg

3. Systém stroja nie je závislý od rýchlosti otáčania magnetického zotrvačníka.

4. Tento eliptický trenažér bol testovaný a spĺňa požiadavky noriem EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 triedy H.B.

5. Rodičia alebo osoby zodpovedné za deti by mali vždy brať do úvahy, že deti sú prirodzene zvedavé a že to môže viesť k nebezpečným situáciám a nehodám. Stroj sa nikdy nesmie používať ako hračka. Nenechávajte deti bez dozoru v miestnosti s eliptickým trenažérom.

6. Eliptický trenažér je vybavený zotrvačníkom, takže nie je možné okamžite zastavit stroj.

7. Stroj nie je vhodný na cvičenia, pri ktorých potrebujete poznať každý krok s vysokou presnosťou.

8. Osoby so zdravotným postihnutím by sa mali pred použitím prístroja najprv poradiť so svojím lekárom.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

Upozornenie: Pred začatím cvičenia na eliptickom trenažéri je vhodné konzultovať svoj zdravotný stav s váš lekár. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby trpiace zdravotnými problémami.

1. Senzory na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Ak sa počas používania tohto prístroja vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné príznaky, prestaňte cvičiť a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

2. Vždy cvičte na úrovni, ktorú vám odporučil odborník. Nikdy sa nepreťažujte. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.

3. Pred cvičením sa zahrejte vhodnými cvikmi.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Vyberte všetky diely stroja z kartónovej škatule a skontrolujte ich podľa zoznamu dielov, či nič nechýba. Krabicu nevyhadzujte, kým nie je stroj kompletne zostavený.

2. Stroj vždy používajte v súlade so všetkými pokynmi.

Ak počas montáže alebo následnej kontroly stroja zistíte, že niektorá časť stroja je poškodená, alebo ak počas cvičenia počujete nezvyčajné zvuky, prestaňte cvičiť a kontaktujte zákaznícky servis. Stroj nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

3. Pred začatím cvičenia sa uistite, že všetky sú časti stroja pripevnené, matice, skrutky, pedále a tyče sú správne umiestnené a utiahnuté.

4. Vždy používajte len originálne náhradné diely. Výmena alebo úprava akéhokoľvek iného komponentu, ako schválil dodávateľ, vedie k strate záruky na stroj.

5. Zariadenie umiestnite na rovný a pevný povrch. Nepoužívajte ho vonku alebo v blízkosti vody.

6. Z bezpečnostných dôvodov musí byť okolo stroja voľný priestor aspoň 1 meter. V blízkosti stroja neumiestňujte žiadne ostré predmety.

7. Stroj sa používa len na účely opísané v tomto návode. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané.

8. Nedotýkajte sa pohyblivých častí stroja.

9. Noste vhodné oblečenie na cvičenie. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o pohyblivé časti. Noste bežeckú obuv. Uistite sa, že sú všetky šnúrky a šnúrky zaviazané.

10. Majiteľ je povinný informovať každého, kto na stroji cvičí, o potrebných bezpečnostných opatreniach.

DÔLEŽITÉ

1. Po mesiaci používania sa odporúča dotiahnuť všetky skrutky.

2. Každý kĺb alebo spoj hriadeľa sa musí namazať vazelínou.

3. Utiahnite skrutky na kĺboch kĺbov a hriadeľa len na 80 %. Skrutky úplne utiahnite po 2 minútach na trenažéri.

NÁVOD NA CVIČENIE

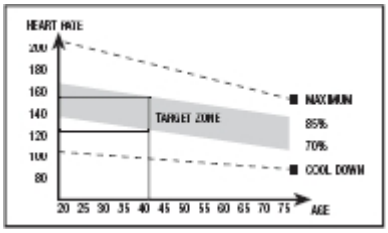
Cvičenie na eliptickom trenažéri prináša rôzne výhody; zlepšuje vašu kondíciu, funkčnosť svalov, a ak popri cvičení dodržiavate aj diétu, môže vám dokonca pomôcť schudnúť.

1. Rozcvička

V tejto fáze pripravujete svaly na záťaž. Vďaka tomuto cvičeniu znížite riziko kŕčov a vyvrtnutí. Odporúčame vykonávať cviky zobrazené na obrázku nižšie. Každý cvik by sa mal vykonávať pomaly a mal by trvať aspoň 30 sekúnd. Neprepínajte sa. Ak pocítite akúkoľvek bolesť, prestaňte cvičiť.



2. Cvičenie
V tejto fáze cvičenia budete mať najväčšiu fyzickú námahu. Ak budete cvičiť naozaj pravidelne, vaše svaly nôh budú oveľa pružnejšie a silnejšie. Je udržiavať konštantnú rýchlosť. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly na to, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do cieľového rozsahu, pozri tabuľku nižšie:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút. Začiatočníkom sa všeobecne odporúča cvičiť 10-15 minút.

3. Upokojenie
V tejto fáze je váš kardiovaskulárny a svalový systém v pokoji. Znížite rýchlosť na eliptickom trenažéri a pokračujte v cvičení aspoň 5 minút. Potom sa opäť ponaťahujete, ale nepreťažujte svaly. Časom sa vaša kondícia zlepší a tréningy budú dlhšie a intenzívnejšie. Odporúčame vám preto cvičiť aspoň 3-krát týždenne.

Rysovanie svalov
Ak chcete vyrysovať svaly, mali by ste zvoliť vyššiu úroveň pre väčšiu námahu. Vďaka tomu budú vaše nohy pracovať intenzívnejšie a ťažšie. Keďže tréning je intenzívnejší, môže byť aj kratší. Ak chcete okrem toho zlepšiť svoju fyzickú kondíciu, upravte svoj tréningový program. Zahrievanie a ochladzovanie vykonávajte ako zvyčajne, ale keď sa budete blížiť ku koncu hlavnej časti tréningu, zvýšte na chvíľu úroveň odporu, aby vaše nohy pracovali ešte intenzívnejšie. Zároveň znížte rýchlosť a udržujte srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu.

Chudnutie
Pri chudnutí je vždy dôležité celkové vynaložené úsilie. Čím intenzívnejšie a dlhšie cvičenie, tým väčší počet spálených kalórií.

VŠEOBECNÉ POKYNY
Pozorne si prečítajte pokyny uvedené v tejto príručke. Návod obsahuje dôležité informácie o inštalácii, bezpečnosti a správnom používaní stroja.

1 Zariadenie je určené na použitie v domácnosti. Maximálna hmotnosť používateľa je 150 kg.

2 Nevkladajte ruky do pohyblivých častí stroja.

3 Rodičia by mali mať svoje deti pod neustálou kontrolou. Nenechajte ich hrať sa so strojom alebo im nedovoľte hrali v jeho blízkosti. Stroj nesmie byť nikdy používaný ako hračka.

4 Vlastník stroja je zodpovedný za to, aby osoby obsluhujúce stroj boli poučené a informované o potrebných bezpečnostných opatreniach.

5 Na stroji môže naraz cvičiť len jedna osoba.

6 Na cvičenie noste vhodné oblečenie a obuv.

1.- NÁVOD NA MONTÁŽ
Vyberte všetky časti stroja z kartónovej škatule a skontrolujte, či nič nechýba podľa zoznamu dielov, obr.1.

POZOR: Montáž niektorých dielov si vyžaduje dve osoby.

INŠTRUKCIE K MONTÁŽI
1. Vyberte všetko z krabice a skontrolujte, či sú dodané všetky časti:

Obr.1 Zoznam dielov
(1) Hlavná časť stroja
(2) Hlavný stĺpec
(3) Zadný stabilizátor s protišmykovými tyčami
(4) Horné riadidlá
(5) Ľavé horné riadidlo
(6) Pravé horné riadidlo
(7) Ľavé dolné riadidlá
(8) Pravá dolná časť riadidiel
(9) Ľavá pedálová tyč
(10) Pravá tyč pedálu
(11) Ľavý pedál
(12) Pravý pedál
(13) Predný stabilizátor s kolesami
(21) Osa
(92) Predný spodný kryt
(101) Spodný kryt stĺpa
(102) Kryt riadidiel
(103) Časť držiaka fľaše
(104) Časť držiaka fľaše
(105) Zadné kryty pre otočné tyče
(106) Predné kryty pre otočné tyče
(107) Ľavý kryt
(108) Pravý kryt
(109) Ľavý kryt pedálu
(110) Kryt pravého pedálu
(111) Kryt kĺbu kľukového hriadeľa
(122) Adaptér
(123) Počítač

Obr.2 Skrutky a spojovací materiál
(82) Puzdro
(64) Skrutka M-8x15.
(65) Skrutka M-8x20.
(80) Skrutka M-8x70.
(59) Skrutka M-8x60.
(83) Skrutka M-5x25.
(44) Skrutka 5x20.
(51) Skrutka 5x12.
(84) Skrutka 4x25.
(55) Podložka D-8.x16
(66) Podložka D8,4x38Ø.
(69) Podložka M-8X28Ø.
(58) Pružinová podložka M-8.
(81) Nylonová matka M-8.
(125) Pružinová podložka M-10.
(70) Nosná doska
imbusový kľúč 6 mm.
imbusový kľúč 6 mm.
Obojstranný kľúč 13-15.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

POZOR: Pri tejto časti montáže je potrebná pomoc druhej osoby
Priblížte predný stabilizátor s kolesami (13) k hlavnému časť stroja (1) tak, aby boli kolesá umiestnené v prednej časti stroja, obr.3, vložte skrutky (59), podložky (55) a pružnú podložku (58) a pevne ich utiahnite
Vezmite zadný stabilizátor s vodováhou (3) a zarovnajte body, obr.4. Vložte skrutky (59), podložky
(55) pružnú podložku (58) a pevne ju utiahnite. Potom nasaďte kryt (92) a pevne ho utiahnite skrutkami
(44) Obr. 4.

DÔLEŽITÉ: Po mesiaci používania zariadenia utiahnite všetky skrutky.

3. INŠTALÁCIA HLAVNÉHO STĹPA

Teraz posuňte stĺpik (2) až k výstupku na hlavnej stroja (1), obr. 7, pripevnite svorky.
Vložte stĺpik (2) cez výstupok (1) v smere šípky, obr. 7, pričom dbajte na to, aby sa nezachytili žiadne káble.
Naskrutkujte skrutky (64), podložky (55) a pružinu
podložky (58), obr. 7, a pevne ich utiahnite.

4. PRIPOJENIE NÁŠLAPOV

Vezmite ľavú nožnú tyč (9) (označenú "L") a nasaďte koncové puzdro na vreteno (E) na hlavnom telese stroja (1) Obr. 5.
Zaskrutkujte skrutku (65) podľa obr. 5, nasaďte plochú podložku (69) a pružnú podložku
(58) a (125) a všetko pevne utiahnite.
Vezmite pravú nášľapnú lištu (10) (označenú písmenom "R") a postupujte ako pri ľavej lište Obr.5.
Nasaďte ľavý a pravý kryt (111) a upevnite ich pomocou skrutiek
(51) ako na obrázku 5.
Teraz nasaďte kryty (108 a 109) a zaskrutkujte skrutky
(51) Obr.5.

5. MONTÁŽ PEDÁLOV

Vezmite ľavý pedál (11) označený písmenom (L) a vložte ho do ľavej pedálovej lišty (9) Obr. 5.
Rovnakým spôsobom postupujte aj pri pravom pedáli (12), ktorý je označený písmenom (R) Obr.5.
POZOR: Po jednom mesiaci používania zariadenia sa odporúča skrutky znovu utiahnuť.

6. MONTÁŽ SPODNEJ ČASTI RIADIDIEL

Ľavý spodný diel (7) (označený písmenom "L") umiestnite na os na obr. 8, pripevnite podložku (69) a pružnú podložku (58) a (125), plochú podložku (65) a pevne utiahnite kľúčom.
Vezmite pravý spodný diel (8) (označený písmenom "R") a postupujte rovnako ako pri ľavom diele.

7. MONTÁŽ MADIEL

Nasaďte pedál (11) a umiestnite ho pomocou spodnej časti riadidiel (7), ako je znázornené na obrázku 8, pričom zarovnajte otvory. Namontujte puzdrá (82).
Potom vložte skrutku (80) a utiahnite maticu (81). Nasaďte pedál (12) a umiestnite ho pomocou spodnej časti riadidiel (8), ako je znázornené na obr. 8, pričom zarovnajte otvory.
Vložte skrutku (80) a utiahnite maticu (81).
Potom nasaďte kryty (107 a 108), upevnite ich pomocou skrutiek (83
a 51) obr.8.
Ak máte pocit, že sú pedále uvoľnené, vykonajte nasledujúce kroky:

- Odstráňte skrutku
- Vložte jednu alebo viac podložiek s priemerom 0,15 mm (125) ako na obrázku 8.
- Utiahnite skrutku

8. MONTÁŽ HORNEJ ČASTI MADIEL

Po zostavení spodnej časti rukoväte vezmite ľavú hornú časť rukoväte (5) (označenú písmenom "L") a nasaďte ju na výstupok spodnej časti (7), obr. 9, pričom zarovnajte otvory pre skrutky.
Umiestnite skrutky (65), podložky (55) a pružné podložky
(58), obr.9, a všetko pevne utiahnite
Rovnaký postup zopakujte pre pravú hornú časť rukoväte (6)
(označenú písmenom "R").

9. MONTÁŽ KRYTOV

Vezmite predný (105) a zadný (106) kryt a umiestnite ich na hlavný stĺpik (8), obr. 9. A upevnite ich k stĺpiku pomocou skrutiek (51).

10. MONTÁŽ HORNÝCH RIADIDIEL

Vytiahnite rukoväť (4) až k hlavnému stĺpiku (2), obr. 10, vložte kábel (130) do drážky, pozri obr. 10, a vytiahnite ho z hornej časti rukoväte.
Naskrutkujte skrutky (126), obr. 10, a pevne ich dotiahnite, potom nasaďte kryt riadidiel (102).

11. DRŽIAK NA FLASHU

Na stĺpik (2) nasaďte časť držiaka na fľašu (103), potom druhú časť držiaka na fľašu (104) a upevnite ich spolu pomocou skrutiek (84) Obr. 10.

12.- INŠTALÁCIA MONITORA

Prepojte káble, ktoré vyčnievajú z hlavného stĺpika (2), a monitora (123), obr.11.
Umiestnite monitor (123) na hornú časť dosky, ktorá je na hlavnom stĺpiku (2), ako je vidieť na obr.11, zaistite, aby nedošlo k priškripnutiu káblov.
Pomocou skrutiek (51) monitor na mieste pripevnite obr.11.

VYROVNÁVANIE

Po zostavení stroja sa uistite, že stojí rovno na rovnej podlahe. Ak nie, môžete ho vyrovnať.

Na kompenzáciu použite kompenzátory (90) na zadnej strane stabilizátora, obr. 12.

POHYB A SKLADOVANIE

Stroj je vybavený kolesami (93), pozri obr. 13, ktoré uľahčujú pohyb stroja. Vďaka dvom kolieskam môžete strojom hýbať iba miernym nadvihnutím zadnej časti.
Stroj skladujte na suchom mieste a nevystavujte ho výkyvom teplôt.

PRIPOJENIE

Zasuňte zástrčku (m) do adaptéra v zadnej časti hlavnej časti stroja (k) (spodná časť, zadná časť stroja) a potom zapojte adaptér (122) do zásuvky 230 V Obr. 14.

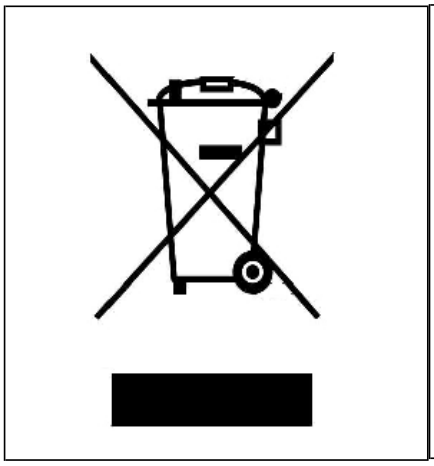
V prípade akýchkoľvek otázok sa neváhajte obrátiť na zákaznícky servis (kontaktné údaje sú uvedené na zadnej strane tejto príručky).

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

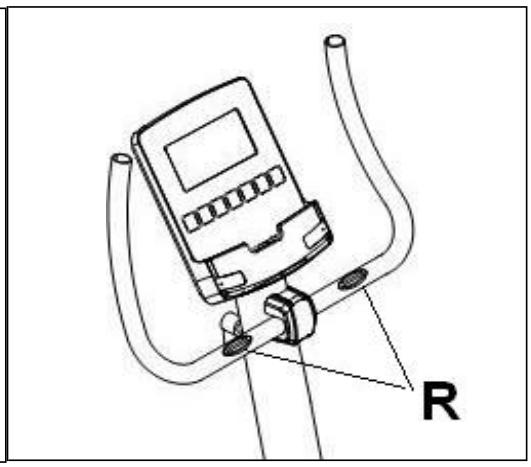

BH
QUICK START
EXERCISE
MULTIMEDIA
OPTIONS
USER DATA
BH
MO
touch
technology
quick start
stop
enter
mode

POČÍTAČ

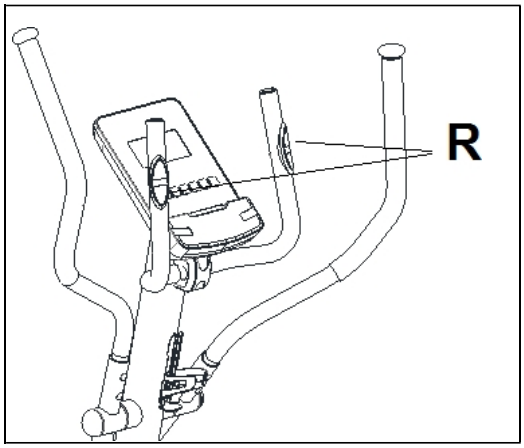
Obr. 1



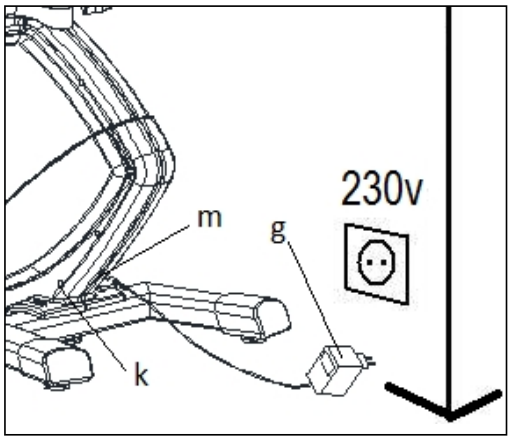
Obr. 2



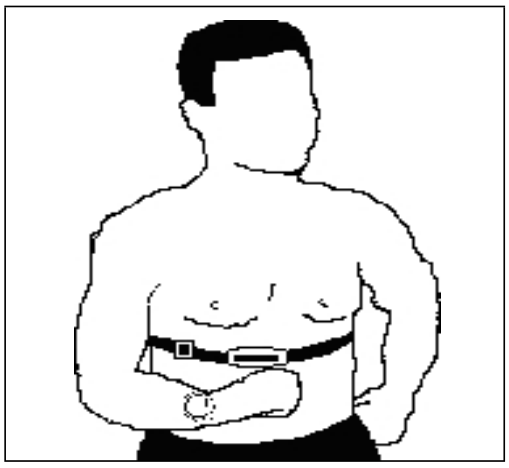
Obr. 3



Obr. 4



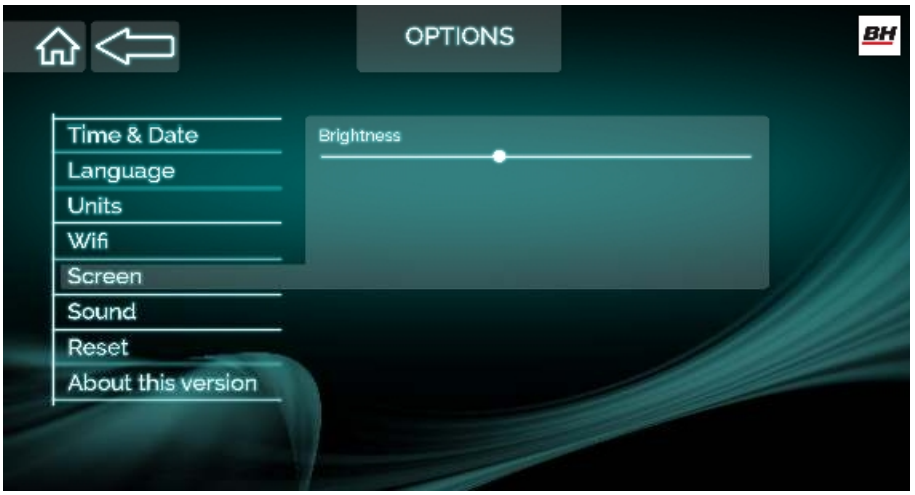
Obr. 5



Obr.6



Obr.7



Obr.8



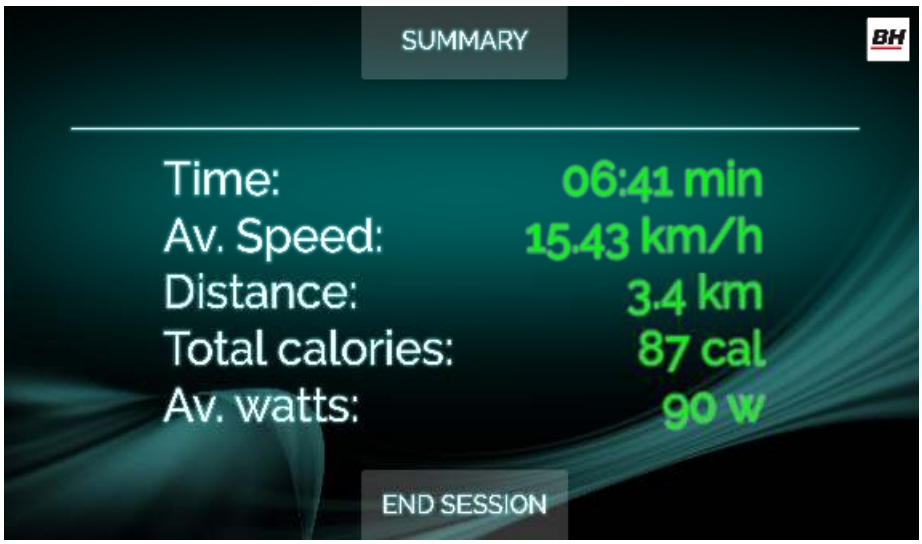
Obr.9



Obr.10



Obr.11



ZAČÍNAME

Ak chcete počítač zapnúť, najprv zapojte adaptér dodaný so zariadením do elektrickej zásuvky (220 V - 240 V) a zástrčku do zariadenia - spodnou stranou nadol. (Obrázok 4).
Počítač sa zapne a na monitore sa zobrazí hlavná obrazovka (obrázok 6).
Dôležité: Elektronické časti stroja vyhoďte do príslušných nádob, obr. 1.

ZMENA JAZYKA

Na hlavnej obrazovke kliknite na položku OPTIONS, vyberte položku LANGUAGE, obr. 7. A vyberte požadovaný jazyk. Ak sa chcete vrátiť na hlavnú obrazovku, stlačte tlačidlo HOME v ľavom hornom rohu, obr. 7.

ZMENA Z KILOMETROV NA MÍLE

Na hlavnej obrazovke kliknite na možnosť OPTIONS, potom vyberte možnosť UNITS, obr. 7. Vyberte požadované dáta. Pre návrat na hlavnú obrazovku kliknite na tlačidlo HOME v ľavom hornom rohu, obr.7.

NASTAVENIE JASU

Na hlavnej obrazovke kliknite na možnosť OPTIONS, vyberte voľbu SCREEN, obr. 7. Nastavte požadovaný jas monitora Pre návrat na hlavnú obrazovku kliknite na HOME v ľavom hornom rohu, obr.7.

NASTAVENIE HLASITOSTI

Na hlavnej obrazovke kliknite na možnosť OPTIONS, vyberte voľbu SOUND, obr. 7. Nastavte požadovanú hlasitosť. Pre návrat na hlavnú obrazovku kliknite na HOME v ľavom hornom rohu, obr.7.

VETRAK.-

Ak chcete zapnúť ventilátor, stlačte tlačidlo FAN. Ak chcete ventilátor vypnúť, stlačte to isté tlačidlo.

FUNKCIE MONITORA

Počítač má šesť funkčných tlačidiel: DOWN, UP, QUICK START/STOP, ENTER, MODE, FAN. Na monitore sa zobrazuje vybraná úroveň programu. Na ľavej strane obrazovky vidíte hodnoty: SPEED (rýchlosť), CALORIES (kalórie) a WATTS (watty). Na pravej strane vidíte hodnoty: TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) a PULSE RATE (tepová frekvencia).
Počítač má tiež 1 manuálny program, 12 prednastavených programov záťaže, 1 Fitness test, 1 užívateľský program, 1 watt program a 3 programy riadené tepovou frekvenciou. Pokiaľ stlačíte QUICK START začnete hneď cvičiť v manuálnom režime. Môžete si nastaviť úroveň záťaže pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼.
Pokiaľ počas cvičenia kliknete na PAUSE, pozastavíte svoj tréning. Pre návrat k cvičeniu stlačte RESUME. Ak chcete cvičenie zastaviť, kliknite na tlačidlo STOP. Na displeji sa zobrazia informácie o vašom tréningu, obr.11. Ak sa chcete vrátiť na hlavnú obrazovku, kliknite na tlačidlo END SESSION.

Poznámka: Nemôžete vykonávať viac ako jedno cvičenie naraz. Ak je program aktívny, stlačením tlačidla QUICK START spustite program a EXERCISE sa vyberie môžete vytlačiť hodnoty na displeji. Ak chcete prejsť na ďalší tréning, stlačte tlačidlo STOP, potom RESUME a potom si vyberte iný tréning.

MANUÁLNY REŽIM

Na hlavnej obrazovke kliknite na EXERCISE (Obrázok 6) a vyberte požadovaný režim cvičenia (Obrázok 8). Kliknutím na MANUAL (Manuálny) vyberte manuálny režim.

Kliknite na ikonu ▷ v pravom dolnom rohu a pomocou tlačidiel UP▲/ DOWN▼ zvýšte alebo znížte úroveň cvičenia. Zariadenie má 24 úrovní.

Nastavenie časového limitu

Po výbere manuálneho režimu môžete naprogramovať časový limit cvičenie (v rozmedzí 5-99 minút), a to tak, že priamo dotykom obrazovky alebo pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼. Vyberte čas a kliknite na ikonu ▷

môžete začať cvičiť. Čas sa bude odpočítavať, kým nedosiahne nulu.

Nastavenie vzdialenosti

Po výbere manuálneho režimu môžete zvoliť vzdialenosť, ktorú chcete prejsť (v rozmedzí 5 až 99 km), buď priamo dotykom obrazovky, alebo stlačením tlačidla Počítadlo UP▲/DOWN▼. Vyberte požadovanú vzdialenosť a kliknite na ikonu ▷

na začatie cvičenia.

Vzdialenosť sa bude odpočítavať až do nuly.

Nastavenie spálených kalórií

Po výbere manuálneho režimu môžete nastaviť, koľko kalórií chcete počas tréningu spáliť (v rozmedzí 50-990 Cal.), a to buď priamo dotykom na UP▲/ DOWN▼ Po výbere počtu spálených kalórií kliknite na ikonu ▷ na začatie cvičenia.

Kalórie sa začnú odpočítavať, kým nedosiahnete nulu.

PROGRAMY

Kliknutím na EXERCISE na hlavnej obrazovke (obr. 6) vstúpite do obrazovky výberu cvičenia (obr. 8). Kliknutím na PROFILES vyberte prednastavený program.

Kliknutím na ikony ><zobrazíte vybrať graf programu (1-12), chcete precvičovať (obr.9) a kliknutím na ▷ konu nastavte čas

Ak chcete začať cvičenie, kliknite na ikonu ▷ Úroveň odporu môžete počas cvičenia meniť pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST.-

Kliknutím na EXERCISE (cvičenie) na hlavnej obrazovke (obr. 6) vstúpte na obrazovku výberu cvičenia (obr. 8). Kliknite na FITNESS TEST (test telesnej kondície). Vstúpte na stránku pohlavie, vek, výška a hmotnosť. Potom kliknite na ikonu a spustite test. ▷

Užívateľ musí prejsť čo najväčšiu vzdialenosť za 8 minút. Potom sa na obrazovke objaví vyhodnotenie: «F1, F2,..., F5, F6»;

keď "F1" je najlepší (fitness "Vynikajúce") a "F6" je najhorší (fitness "Veľmi slabý").

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Na hlavnej obrazovke kliknite na EXERCISE (Obrázok 6) a vstúpte na obrazovku výberu cvičenia (Obrázok 8). Kliknite na USER (Používateľ). Teraz nastavte pro
každý segment na požadovanú úroveň odporu (celkovo je k dispozícii 16 segmentov) stlačením obrazovky. Kliknutím na ikonu zastavíte čas

Ak chcete začať cvičiť, kliknite na ikonu znova.

PROGRAM WATT

Kliknite na EXERCISE v hlavnom menu obrazovky (obr.6) a vstúpite do výberu cvičenia (obr.8). Kliknite na WATT čím vyberiete program. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼alebo dotykom na obrazovke si môžete naprogramovať watty, aby vám cvičenie vyhovovalo (50-280 Watt.).
Úroveň námahy sa nastavuje automaticky, a to podľa zvolených wattov a na základe vašej rýchlosti.

Kliknite na ikonu a nastavte požadovaný čas

Cvičenie zahájite ďalším kliknutím na ikonu

PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU

Kliknite na EXERCISE na hlavnom ob-
Kliknite na tlačidlo HRC (obr. 6) a dostanete sa na obrazovku výberu cvičenia (obr. 8). Kliknutím na HRC spustíte program riadený srdcovou frekvenciou.
Ťuknutím na položku zadajte svoj vek
a vyberte jednu z možností
(90%, 80% 65%) a potom kliknite na NEXT a nastavte čas cvičenia.

Kliknutím na ikonu začnite cvičiť.
Možnosti (90%, 80%, 65%) ukazujú percento z vašej maximálnej tepovej frekvencie (výpočet 220-age). a štvrtá možnosť "target" sa používa na manuálne určenie cieľovej srdcovej frekvencie. Úroveň odporu sa nastaví automaticky podľa vybranej hodnoty. Pokiaľ tepová frekvencia klesne pod cieľovú hodnotu, potom sa úroveň odporu zvýši o jednu, a to každých 30 sekúnd, kým nedosiahne maximum 24. Ak je tepová frekvencia nad cieľovú hodnotu, potom sa záťaž zníži každých 15 sekúnd, kým nedosiahne minimum.

Pri používaní tohto programu musia byť

vaše ruky položené na senzoroch tepovej

frekvencie (R).

MULTIMÉDIÁ

V hlavnom menu IV (obr. 6) kliknite na MULTIMEDIA, aby ste získali prístup k multimediálnym aplikáciám. obr.10.
Ak chcete niečo prehrať, vložte USB s vybranými hudobnými súbormi.
Ak chcete surfovať na internete, musíte najprv sa pripojte k WIFI. Na hlavnom kliknite na možnosť OPTIONS a vyberte položku WIFI, obr. 7.

Ak chcete počas cvičenia získať prístup k

multimédiám, kliknite na ikonu
na pravej strane displeja a potom na položku MEDIA. Ak sa chcete opäť vrátiť k cvičeniu

kliknite na ikonu a potom kliknite na tlačidlo HOME.

Potom kliknite na tlačidlo QUICK START alebo EXERCISE.
Pokiaľ si prajete počas cvičenia vstúpiť do ponuky (napríklad upraviť hlasitosť), stačí kliknúť na ikonu , potom HOME a

potom na OPTIONS.

Aktualizácie aplikácie

Poznámka:Aplikácia nemusí byť aktuálna Pre správnu funkciu odporúčame, aby ste aplikáciu aktualizovali na najnovšiu verziu. Automatická aktualizácia v zariadení ANDROID:

1. Otvorenie obchodu Google play aplikácia.
2. Zadajte svoje e-mailové konto Google alebo si vytvorte nové .
3. Kliknite na tlačidlo **Update**.
4. Počkajte na aktualizáciu.
5. **Reštartujte** bežecký pás.

Poznámka: Ak sa na vašom zariadení objaví chybové hlásenie, nemusí aktualizácia správne prebehnúť. Skúste to prosím znova.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Displej sa zapne, ale je vidieť len čas.
Riešenie:
a.- Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

Problém: Časti displeja nie sú viditeľné alebo sa pri niektorých častiach zobrazujú chybové hlásenia.
Riešenie:
a.- Odpojte stroj zo zásuvky, vyčkajte 15 sekúndy znovu ho pripojte.

b.- Ak vyššie uvedené kroky nepomôžu, je potrebné vymeniť počítač.

POKYNY NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE RUKOVÄTI

Pri tomto modeli sa srdcová frekvencia meria priložením oboch rúk na snímače srdcovej frekvencie.
(R), ktoré sú na riadidlách, pozri obrázok 2 a obrázok 3.
Po niekoľkých sekundách sa zobrazí hodnota srdcovej frekvencie.
Ak nie sú umiestnené obe ruky správne, funkcia nebude fungovať.

TELEMETRICKÉ MERANIE

Počítač je vybavený na príjem signálu na telemetrické meranie srdcovej frekvencie (napr. hrudným pásom).
Systém sa skladá z prijímača (D) a vysielače (hrudný pás - nie je súčasťou dodávky) obr.5.

Ak používate hrudný pás, signál z hrudného pásu má prednosť pred snímačmi srdcovej frekvencie. Monitor preto zobrazí údaje z hrudného pásu.

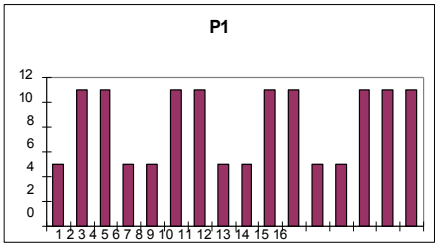
Adaptér
Problém: Počítač sa nezapne.
Riešenie:
a.- Skontrolujte sieťové pripojenie.
b.- Skontrolujte, či je adaptér správne zapojený do zásuvky a do . c.- Skontrolujte všetky káblové pripojenia
v hlavnom stĺpci stroja.

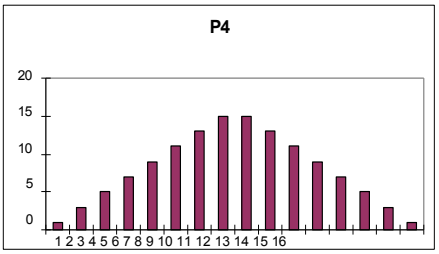
Nenechávajte počítač na priamom slnečnom svetle, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte nárazom ani vode.

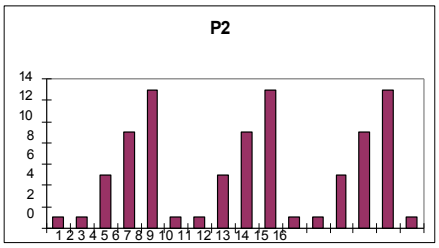
Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na svojho dodávateľa - jeho adresa je uvedená na konci tejto príručky.

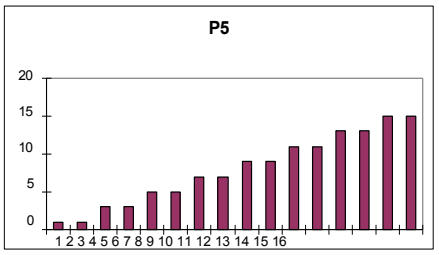
SPOLOČNOSŤ BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO UPRAVIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

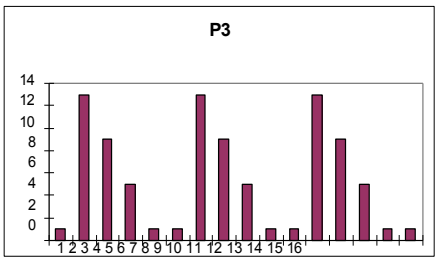
GRAFICKÉ ZOBRAZENIE PROGRAMOV

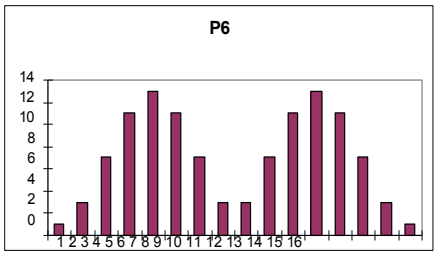


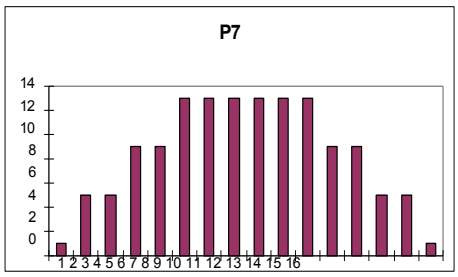


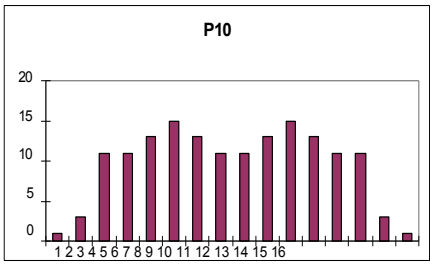


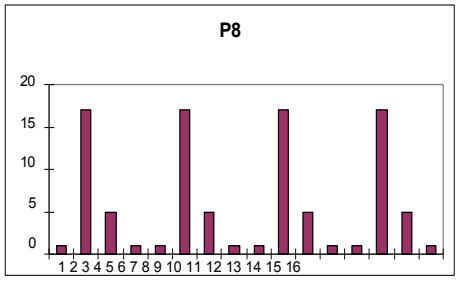


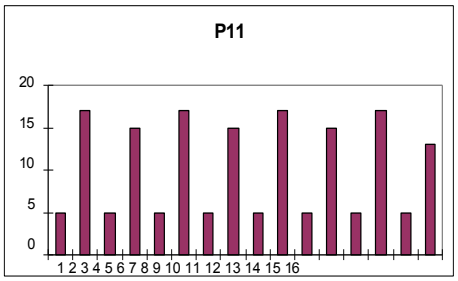


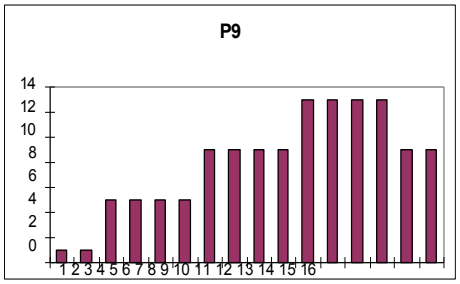


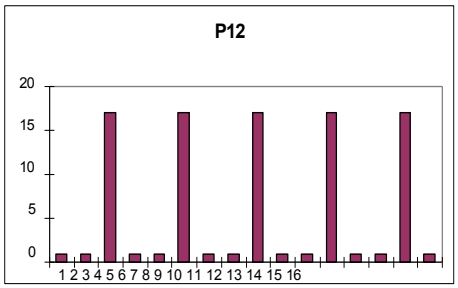

P7
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P10
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

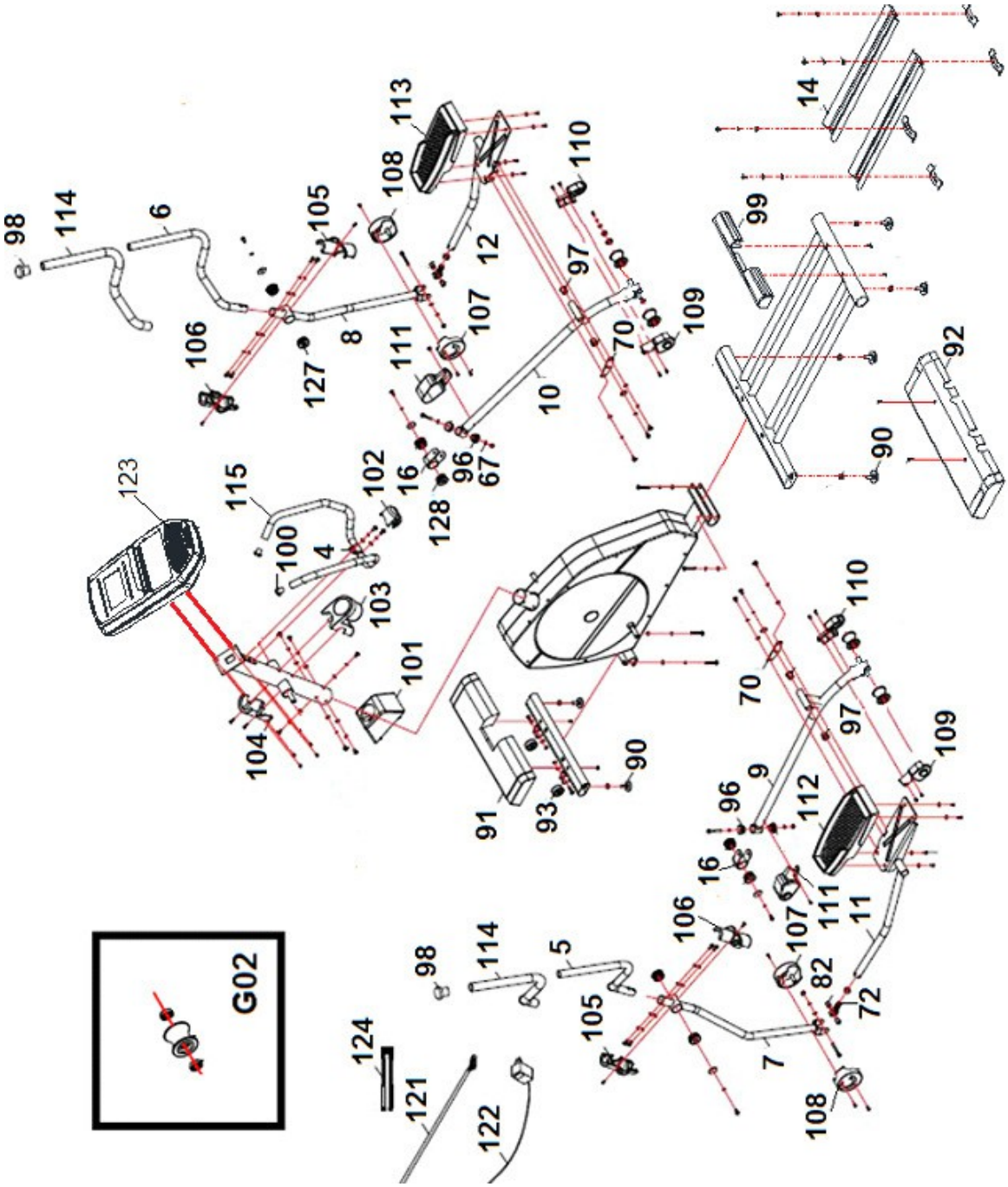

P8
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

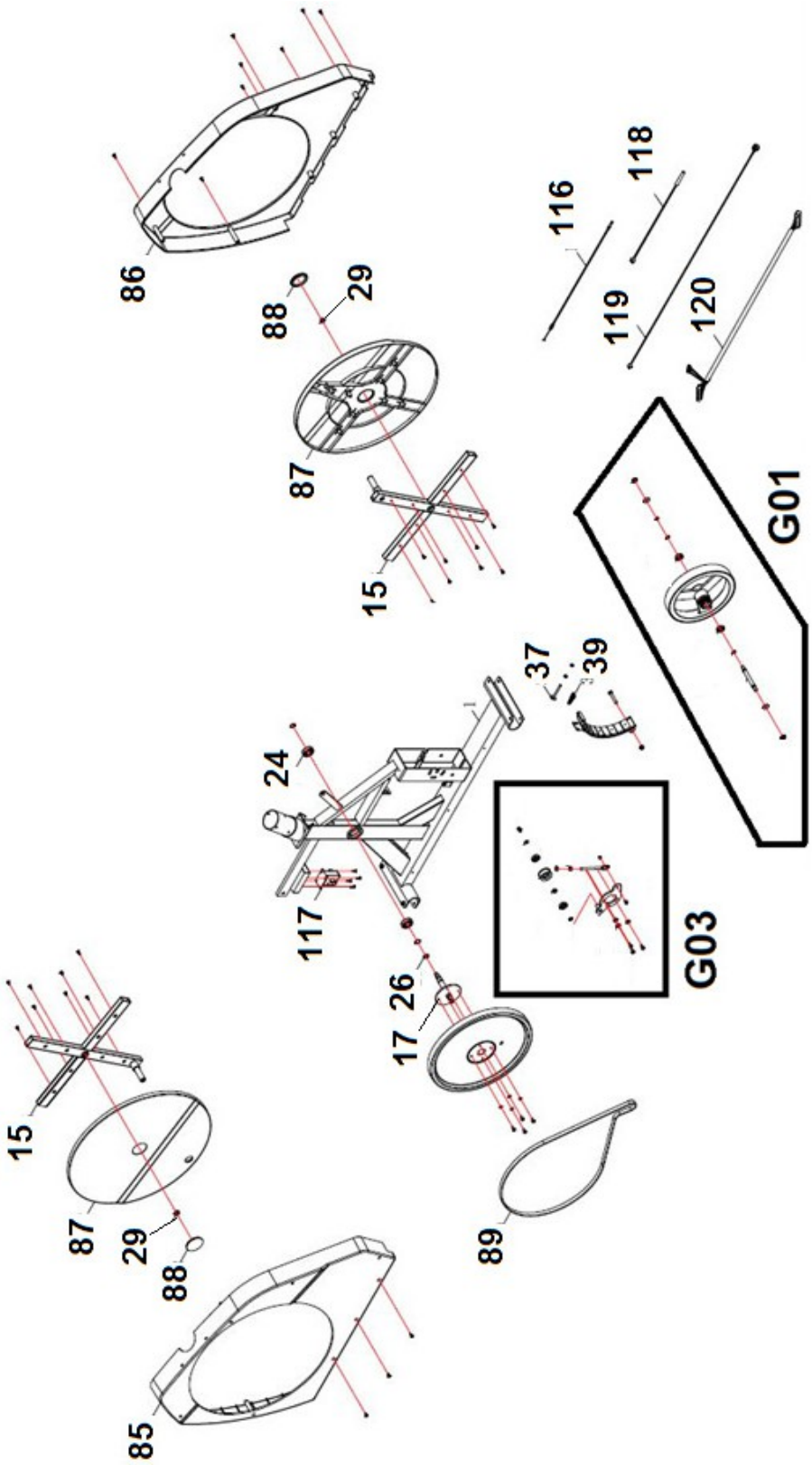

P11
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P9
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P12
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

MOD. G868TFT


G02
98
114
6
105
108
113
110
14
99
12
97
106
8
107
70
109
127
111
10
92
90
67
96
16
102
128
123
115
100
4
103
101
104
91
93
90
70
110
97
109
9
96
112
16
106
107
111
11
82
72
5
98
114
105
7
124
121
122
108


86
88
29
87
15
116
118
119
120
G01
37
39
24
117
26
17
G03
15
87
29
88
89
85

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