BHFITNESS



Návod k obsluze

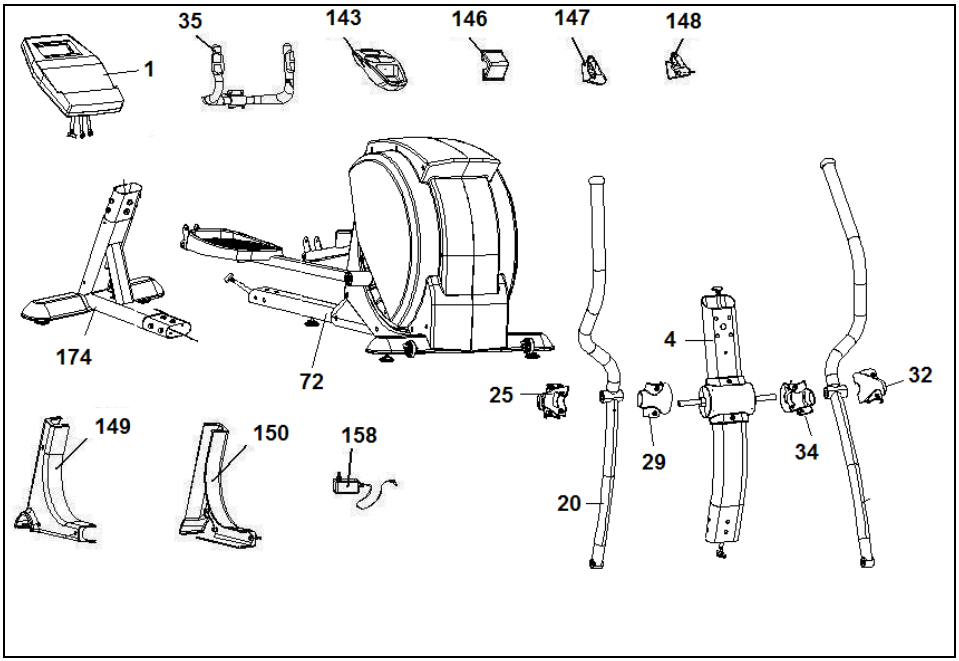
G2487i



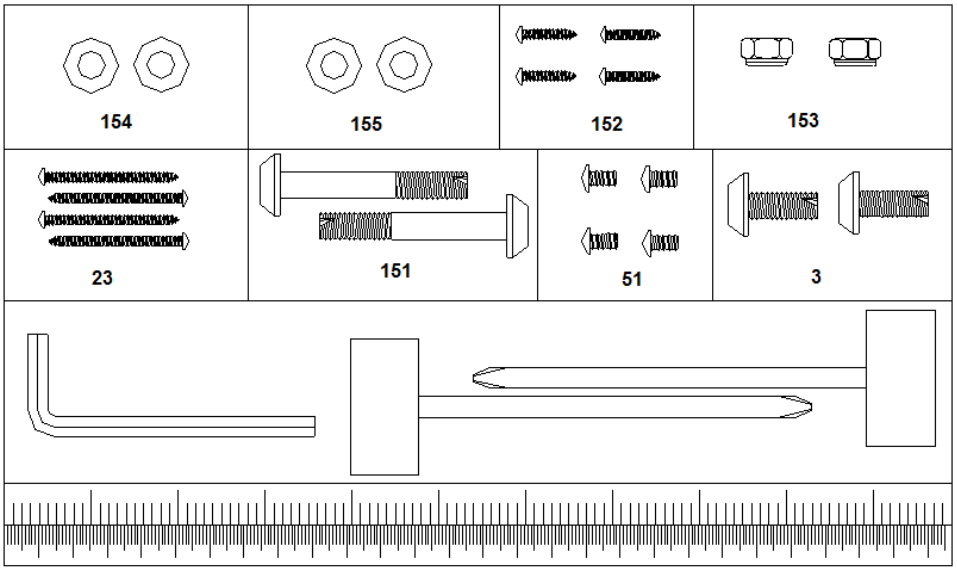
Eliptický trenažér BH Fitness i.SUPER KHRONOS

Návod k obsluze
CZ

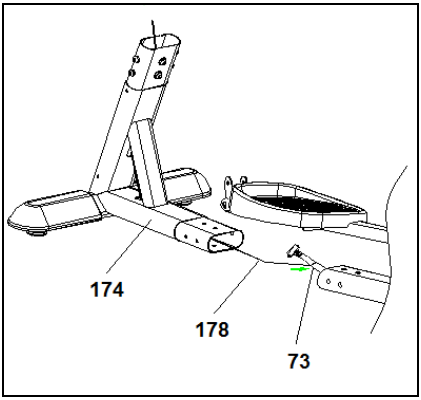
Obr.1


1
35
143
146
147
148
174
72
25
4
32
29
34
20
149
150
158

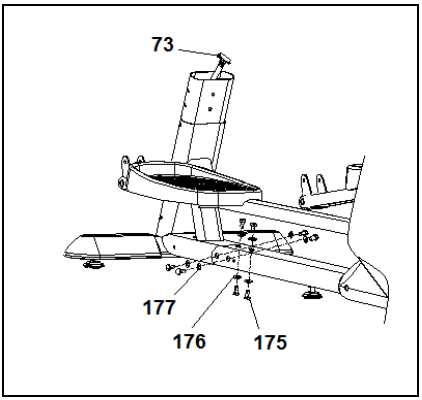
Obr.2


154
155
152
153
23
151
51
3

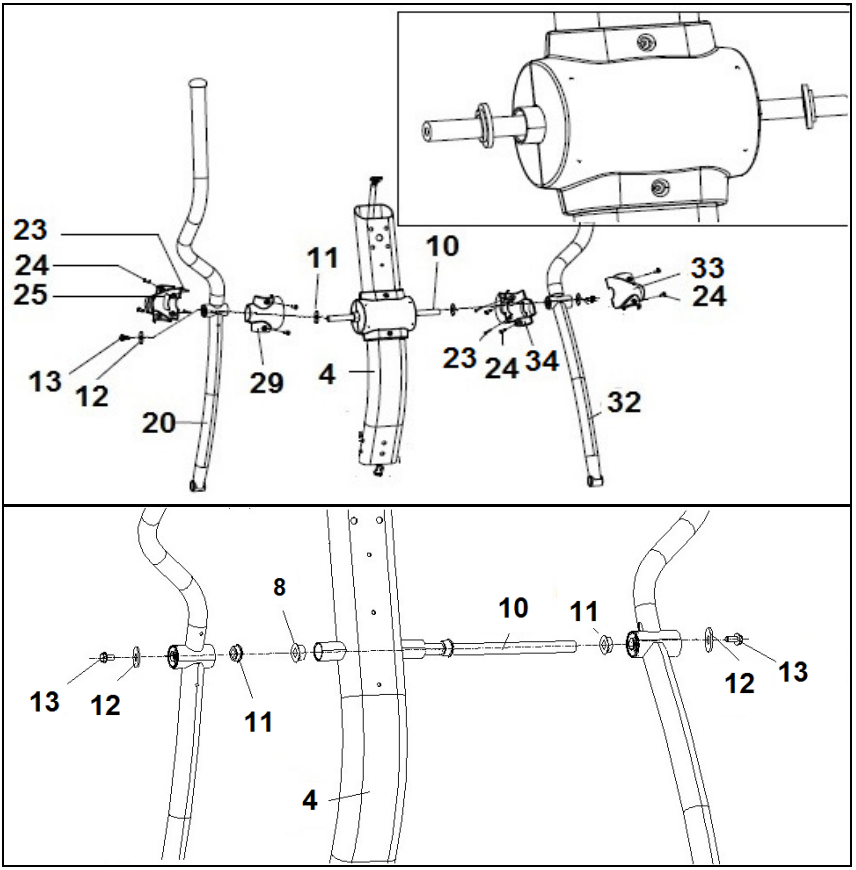
Obr.3



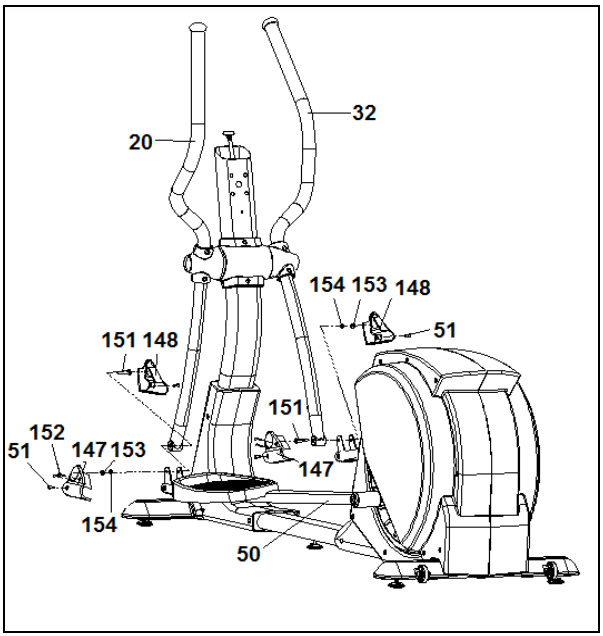
Obr.4



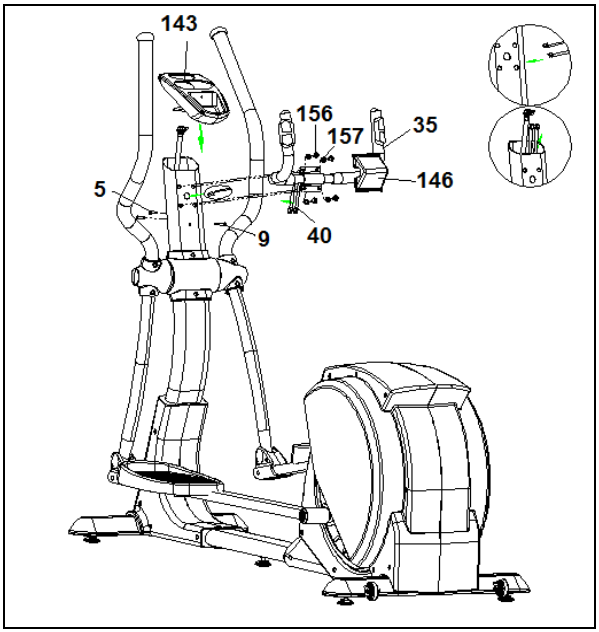
Obr.5



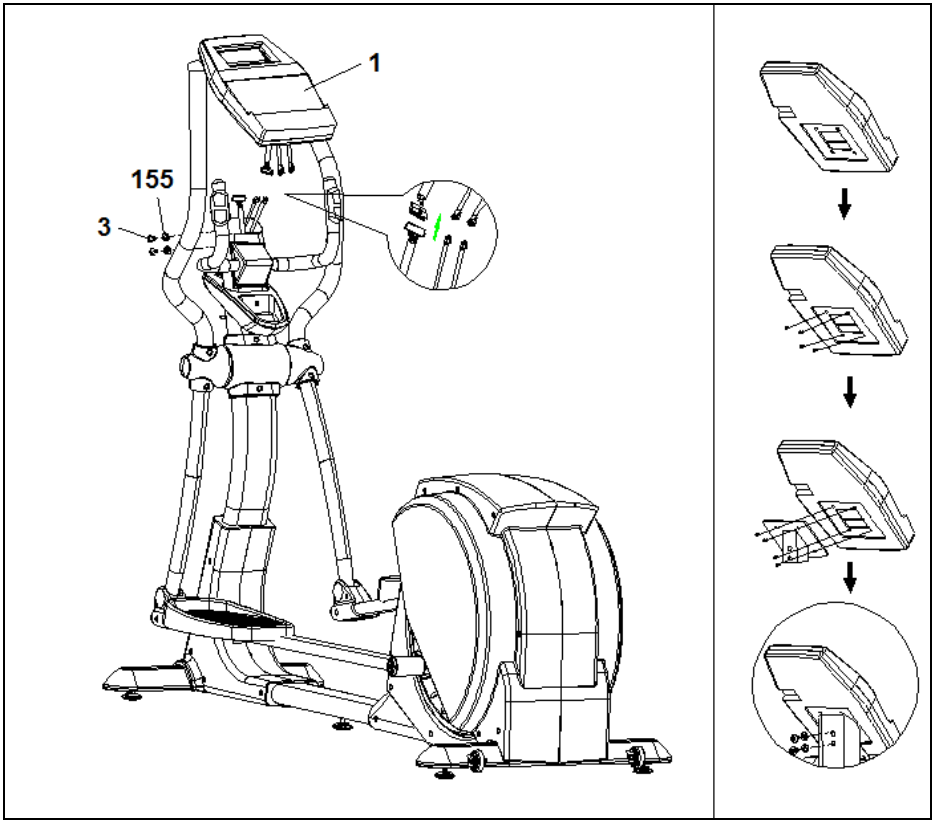
Obr.6


32
20
154 153 148
51
151 148
151
152
51
147 153
147
154
50

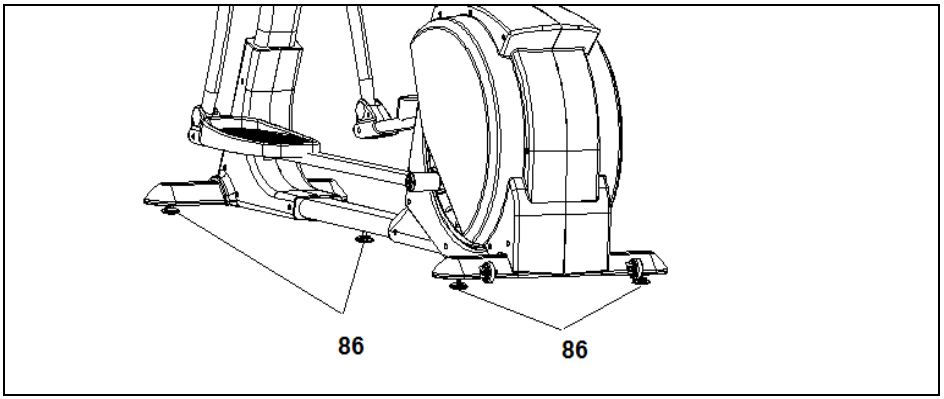
Obr.7


143
156
157
35
146
5
9
40

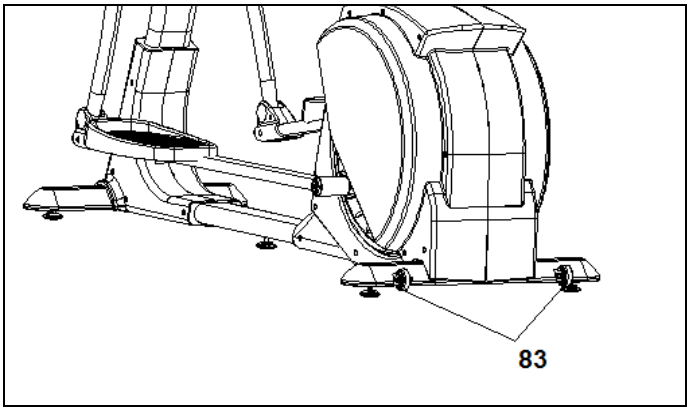
Obr.8



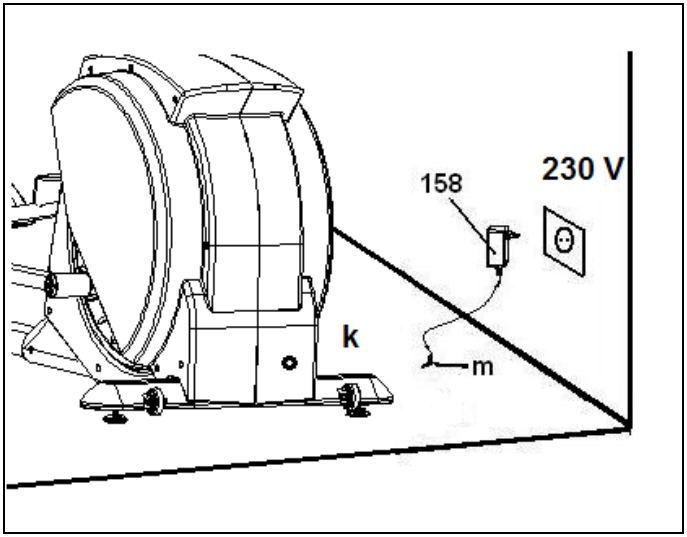
Obr.9



Obr.10



Obr.11



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Doporučujeme, abyste podstoupil kompletní celkovou lékařskou prohlídku. Vždy cvičte tak, abyste se nepřetěžovali. Pokud při cvičení cítíte jakoukoli bolest nebo nepohodlí, ihned přestaňte cvičit a opět kontaktujte svého lékaře. Stroj používejte na pevném a rovném povrchu, doporučujeme pořídit ochranu podlahy nebo koberce. V zájmu vaší bezpečnosti musí mít stroj kolem sebe dostatek místa. Ideálně nejméně 0,5 metrů kolem dokola. Nikdy nedovolte dětem, aby si hráli v blízkosti stroje nebo dokonce přímo se strojem. Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje. Před cvičením vždy eliptical zkontrolujte, ujistěte se, že všechny části jsou správně připojeny a že matice, šrouby, pedály a tyče byly a jsou správně utaženy. Cvičte ve vhodném oblečení a obuvi. Nenoste volný oděv. Nenoste obuv s vysokými podpatky. Tento stroj byl testován a odpovídá normě EN957. Je vhodný pro domácí používání. Brzdění je nezávislé na rychlosti.

DŮLEŽITÉ:

Před montáží si pečlivě pročtěte pokyny. Vyjměte všechny části stroje z obalu a zkontrolujte je. Ujistěte se, že nic nechybí. Krabici nevyhazujte, dokud nebude stroj sestavený.

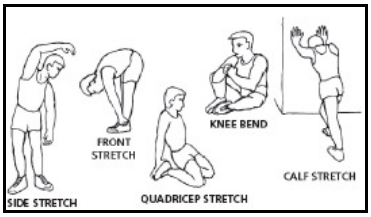
Eliptical používejte vždy jen pro ten účel, ke kterému byl určen. Pokud během montáže narazíte na jakoukoli vadnou část, nebo pokud během cvičení uslyšíte podivný zvuk, necvičte. Stroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Cvičení na elipticalu nabízí různé výhody; zlepší vaši kondici, funkčnost svalů a pokud budete ke cvičení i dodržovat dietu, pomůže vám zhubnout.

1. Zahřátí

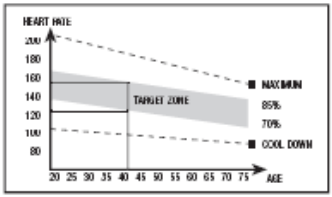
V této fázi připravíte své svaly pro zátěž. Díky tomu snížíte riziko křečí a výronů. Doporučujeme provést protažení viz. obrázek níže. Každý cvik by měl trvat min. 30 sekund, nepřetěžujte se. Pokud cítíte bolest, necvičte.



2. Cvičení

V této fázi vás čeká největší fyzická námaha. Pokud budete cvičit pravidelně, budou vaše svaly na nohou mnohem pružnější. Je důležité udržovat konstantní rychlost. Rytmus

cvičení by měl být tak dostatečně rychlý, aby se vaše tepová frekvence dostala do cílové oblasti, jak znázorňuje graf:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut. Pro začátek se doporučuje, aby většina lidí cvičila 10-15 minut.

3. Zklidnění

V této fázi relaxuje váš kardiovaskulární a svalový systém. V této fázi snížíte rychlost a cvičíte dále po dobu 5 minut. Pak se znovu protáhnete, ale nebudete nadměrně zatěžovat svaly. Časem se bude vaše kondice zlepšovat a vaše tréninky se prodlouží a zintenzivní. Doporučujeme cvičit nejméně 3 dny 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 kondici, upravte svůj tréninkový program. zahřátí a zklidnění provádějte jako obvykle, ale jakmile se budete blížit ke konci cvičení, zvyšte na chvíli úroveň, aby vaše nohy začaly pracovat tvrději. Zároveň snižte rychlost a udržujte svůj tep v cílové oblasti.

Hubnutí

Pokud chcete hubnout, je velice důležité vynaložit velké úsilí. Čím intenzivnější a delší je trénink, tím více kalorií spálíte.

VŠEOBECNÉ POKYNY

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

1 Stroj je navržen pro používání v domácnosti. Max.hmotnost uživatele 130kg.

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

3 Rodiče by měli mít své děti neustále pod kontrolou. Nedovolte jim, aby si se strojem hráli a nebo aby si hráli v jeho blízkosti.

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

5 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

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

INSTRUKCE K MONTÁŽI

1. Vyndejte stroj z krabice a ujistěte se, že nic nechybí.

POZOR: Doporučujeme, aby montáž prováděli dvě osoby.

Obr.1 Seznam dílů

(1) Monitor
(4) Hlavní sloupek
(20) Levá část madel
(25) Zadní kryt levých madel
(29) Přední kryt levých madel
(32) Pravá část madel
(33) Zadní kryt pravých madel
(34) Přední část pravých madel
(35) Horní řidítka
(72) Hlavní část stroje
(143) Část držáku na láhev
(146) Část držáku na láhev
(147) Levý kryt tyče (L)
(148) Pravý kryt tyče (R)
(149) Levý kryt hlavního sloupku
(150) Pravý kryt hlavního sloupku
(158) Adaptér
(174) Přední rám

Obr.2 Šrouby a upevnění

(3) Šrouby M-8x16.
(23) Šrouby M-4x40.
(51) Šrouby M-5x110.
(151) Imbusové šrouby M-8x55.
(152) Šrouby M-3x16.
(153) Samojistné matice M8.
(154) Podložky M8 Ø 16.
(155) Podložky M8 Ø 16.
Kombinovaný klíč
Imbusový klíč

2. MONTÁŽ SPODNÍ ČÁSTI

Kabel (73) protáhněte hlavním sloupkem (174) pomocí vodítka (178). Vložte hlavní sloupek (174) až po výstupek do hlavní části stroje (72) ve směru šipek, obr.3, zajistěte, aby nedošlo k zachycení žádného kabelu.
Zašroubujte šrouby (175) společně s podložkami (176) a podložkami (177) a pevně je utáhněte obr. 4.

3. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Vložte levou část madla (20) na osu (10), obr.5, poté nasaďte pravou část madla (32) na osu. Namontujte šrouby (13) a ploché podložky (12) a vše pevně dotáhněte. Vezměte kryty (33) (34), a umístěte je na konec osy s madly na pravé straně tak, jak znázorňuje obr.5. Nyní k jejich upevnění použijte šrouby (23) (24) a také je utáhněte. Stejný postup proveďte na druhém madlu, a to pomocí krytů (25) (29), které jsou na vnitřní straně označeny písmenem “L”.
Ujistěte se, že pouzdra (11) jsou ve správné poloze obr. 5.

Uvolněte na hlavním sloupku (4) šrouby (15), podložky (16) a pružné podložky (17), a to v jeho spodní části obr.5.
Přibližte hlavní sloupek (4) až k výstupku hlavní části stroje (174), obr.3, připojte svorky (73) a (19), obr.5.
Nasuňte hlavní sloupek (4) přes výčnělek (D) na hlavním těle stroje (174) ve směru šipky, obr.5, přičemž dbejte na to, aby nedošlo k zachycení kabelu.
Namontujte zpět šrouby (15), podložky (16) a pružinové podložky (17) a všechny je pevně utáhněte.
Následně umístěte boční kryty (149) a (150) tak, aby směřovali ke spodní trojúhelníkové části stroje (72) a kryty zajistěte pomocí šroubů (75).

UPOZORNĚNÍ: Po měsíci používání stroje je vhodné, abyste znovu dotáhli všechny šrouby.

4. PŘIPOJENÍ NÁŠLAPŮ

Vezměte levý nášlap (50) a umístěte ji na “U” ve spodní části horního řidítka (20), obr.6.

Zašroubujte šroub (151), dle obr.6, nasaďte rovnou podložku (154) a samosvornou matici (153), pevně dotáhněte. Vezměte pravý nášlap (61) a postupujte stejně jako u levého.

5. MONTÁŽ KRYTŮ NA NÁŠLAPY

Vezměte kryty (147 a 148), které jsou na vnitřní straně označené písmenkem “R”, a umístěte je na konec nášlapů, tak jak je znázorněno na obr. 6. Nyní je upevněte šrouby (152) a (51).

Stejný postup proveďte i u krytů (147 a 148), které jsou označené na vnitřní straně písmenkem “L”.

Poté uvolněte šrouby (5 a 9) na předním sloupek (4), vezměte držák na láhev (143), a nasuňte ji přes hlavní sloupek (4) ve směru šipky tak, jak ukazuje obr. 7. Následně ho připevněte pomocí šroubů (5 a 9) dle obr.7.

6. MONTÁŽ ŘIDÍTEK

Přitáhněte řidítka (35) až k hlavnímu sloupku (4), obr.7, zasuňte do rukojeti kabel (49) tak, jak ukazuje obr.7, a přes druhý konec řidítek ho zase vytáhněte ven. Zašroubujte šrouby (156), vložte podložku (157), a nasaďte kryt (146).

7. MONTÁŽ MONITORU

Uvolněte šrouby (41) na zadní straně monitoru.

Poté nasaďte přední část monitoru na desku (2) ve směru šipky tak, jak ukazuje obr.8, kabely zatlačte směrem dolu a ujistěte se, že se žádný z nich nepřichytil.

Namontujte dříve odšroubované šrouby (41).

Nasaďte monitor (1) na řidítka (35) ve směru šipek dle obr 8, propojte dva kabely, které vycházejí řidítek (35) a monitoru (1), obr. 8. Vložte monitor (1) na sloupek (4), dle obr.8, a ujistěte se, že nedošlo ke skřípnutí žádných kabelů. Namontujte šrouby (3) společně s podložkami a pevně je utáhněte.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj smontován, ujistěte se, že je na podlaze ve vodorovné poloze. Vyrovnat ho můžete pomocí vyrovnávačů (86), dle obr. 9.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Eliptical je vybaven kolečky (83), viz obr.10, které usnadňují pohyb stroje. Díky dvěma kolečkům můžete strojem hýbat pouhým mírným nadzvednutím zadní části stroje.

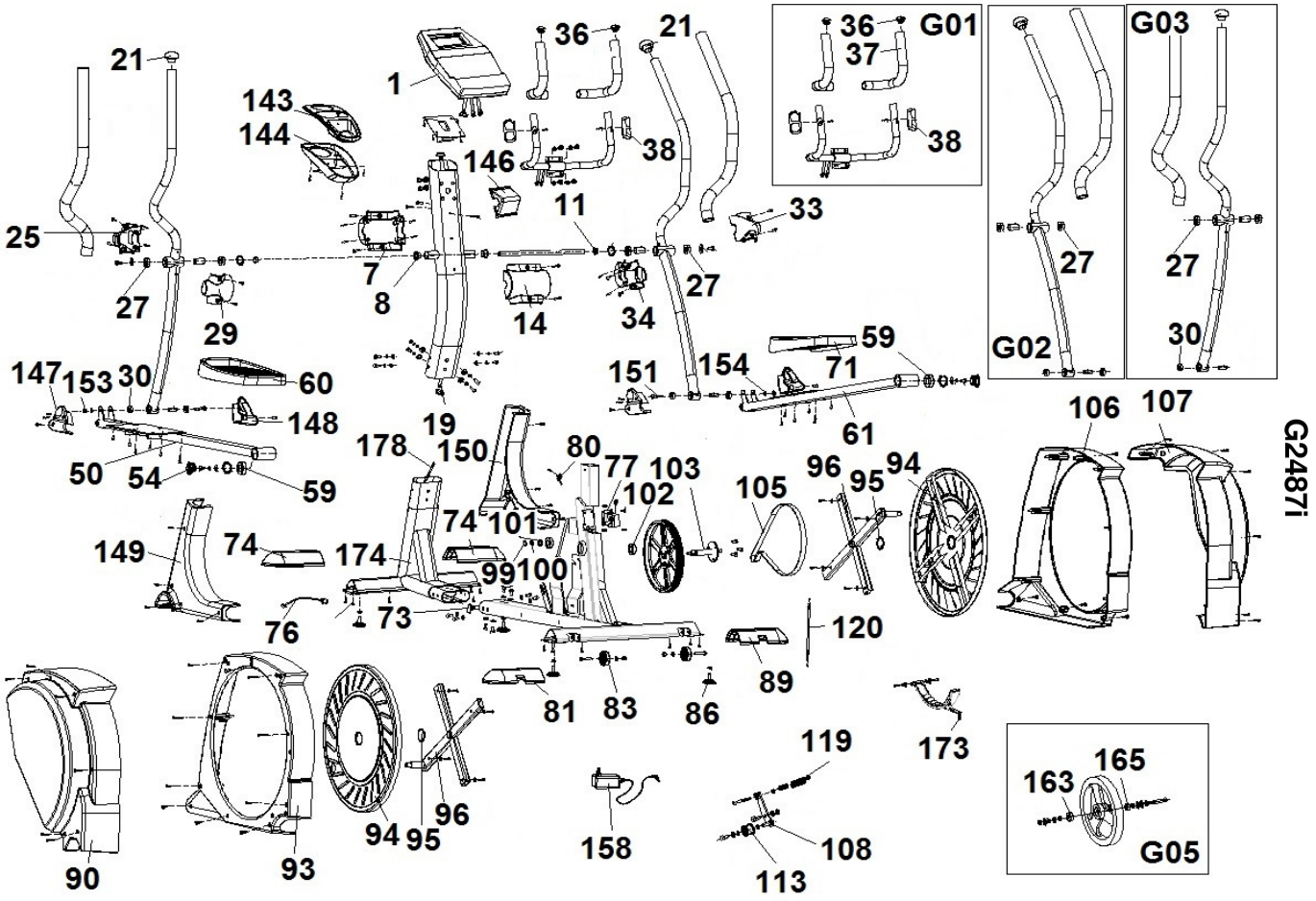
Jednotku skladujte na suchém místě, a nevystavujte ji výkyvům teplot.

PŘIPOJENÍ

Vložte jack z adaptéru (158) do zadní části hlavního rámu (umístěna ve spodní zadní části stroje) a poté zapojte adaptér (158) do síťového napájení, které má 230 V, obr.11.

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

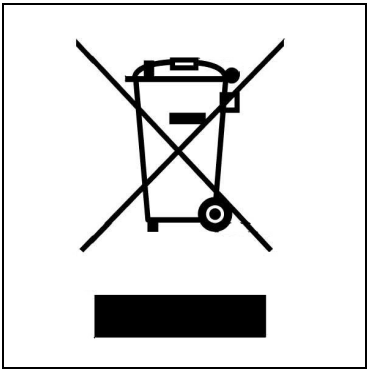
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.


G2487i
1
7
8
11
14
19
21
25
27
29
30
33
34
36
37
38
50
54
59
60
61
71
73
74
76
77
80
81
83
86
89
90
93
94
95
96
99
100
101
102
103
105
106
107
108
113
119
120
143
144
146
147
148
149
150
151
153
154
158
163
165
173
174
178
G01
G02
G03
G05

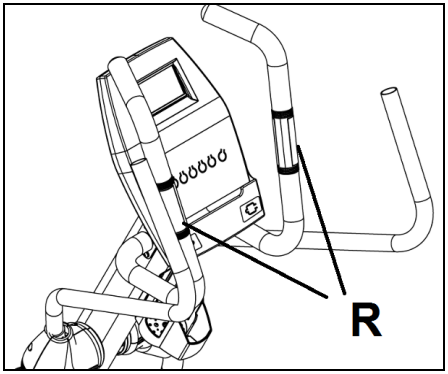


POČÍTAČ

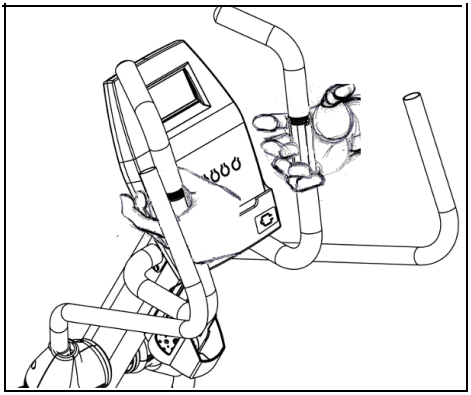
Obr. 1



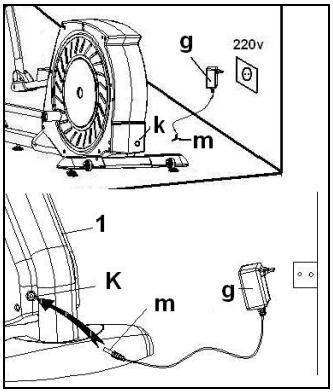
Obr. 2



Obr. 3



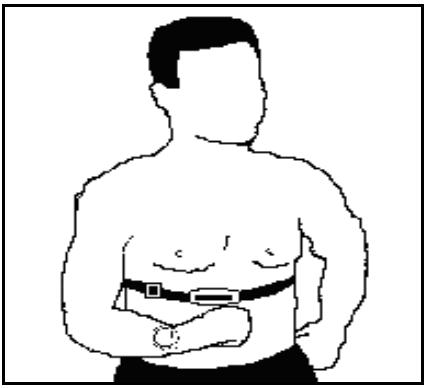
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAČÍNÁME

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

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

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

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

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

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

FUNKCE POČÍTAČE

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

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

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

ZMĚNA KM NA MÍLE

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

ZMĚNA PRACOVNÍHO REŽIMU

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

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

MANUÁLNÍ REŽIM

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

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

Nastavení vzdálenosti
Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "DISTANCE". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit vzdálenost pro cvičení (mezi 1-99 km). Po nastavení vzdálenosti opět stiskněte START/STOP a cvičení spusťte. V okně "distance" se začne vzdálenost zkracovat. Jakmile budou hodnoty na nule, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

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

PROGRAMY

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte PROGRAM a volbu potvrďte ENTER. Stisknutím UP▲/DOWN▼ vyberte jeden z přednastavených grafů programu (1-12), který chcete cvičit, a volbu potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP cvičení spustíte. Programy trvají 16 minut, a jsou rozděleny do 16 fází, kdy každý trvá jednu minutu.
Chcete-li si naprogramovat čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, proveďte následující postup: Vyberte si program a než stisknete tlačítko START/STOP, znovu stiskněte tlačítko ENTER nastavte si čas pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Dalším stisknutím tlačítka ENTER můžete nastavit vzdálenost. Znovu stisknutím tlačítka ENTER nastavíte spálené kalorie. START/STOP zahájíte cvičení.

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

FITNESS TEST (kondice)

Pomocí UP▲/DOWN▼ vyberte funkci FITNESS a stiskněte ENTER. Stisknutím START/STOP začnete cvičit.
Uživatel musí ujet co největší vzdálenost, a to za 8 minut.

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

WATT PROGRAM

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

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

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

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte pro tuto fázi úroveň odporu a volbu potvrďte ENTER. Tento postup opakujte, dokud nenastavíte všech 16 fází uživatelské programu. Poté stisknutím START/STOP začnete cvičit.
Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, proveďte následující postup: Jakmile nastavíte všechny fáze uživatelského programu, tak předtím, než stisknete START/STOP stiskněte ENTER po dobu 4 vteřin, dokud nezačne blikat "TIME". Tlačítka UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Stiskněte ENTER a nastavte vzdálenost. Stiskněte ENTER a nastavte kalorie. START/STOP začnete cvičit.

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

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

Pokud tepové frekvence stále zůstává nad zvolenou hodnotou, a to déle než 30 vteřin, monitor pípne a zastaví se, aby chránil uživatele.
Chcete-li nastavit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Jakmile zvolíte program pro tepovou frekvenci, tak před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte nejprve ENTER a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Dalším stisknutím ENTER můžete nastavit vzdálenost.

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

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

NÁHODNÁ FUNKCE

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

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

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

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE POMOCÍ SENZORŮ

Senzory

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

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

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ

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

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

MĚŘENÍ KONDICE

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

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

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

OPERAČNÍ SYSTÍM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

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

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID

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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém: Displej se zapne, ale funguje pouze okénko TIME

Rešení:

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

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

Řešení

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

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

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

Řešení:

a.- Zkontrolujte síťové připojení.

b.- Zkontrolujte výstupní připojení adaptéru ke stroji.

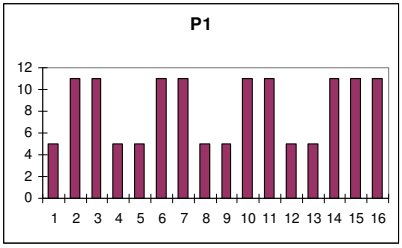
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

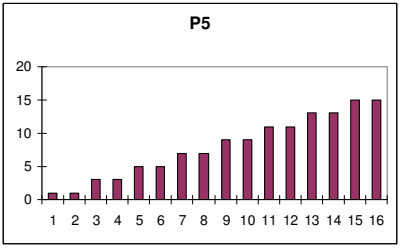
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte vodě či nárazům.

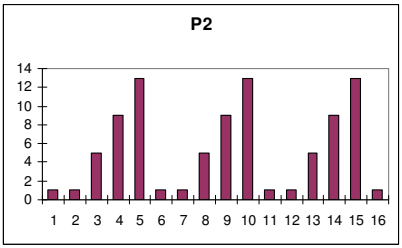
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na technickou podporu - viz. poslední strana.

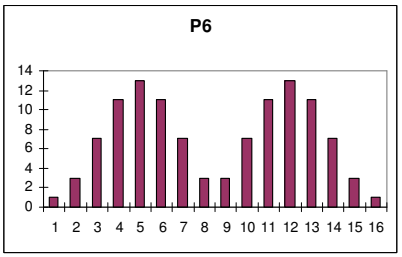
BH SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍ HO UPOZORNĚNÍ.

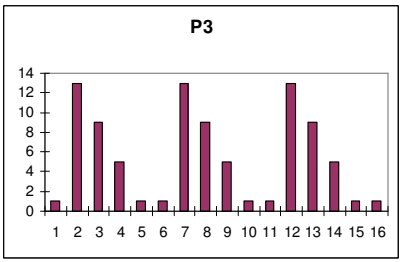
GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ

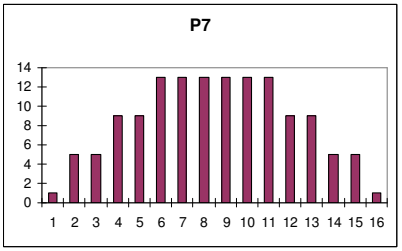


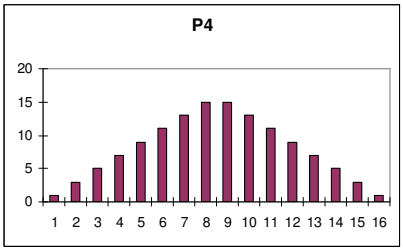


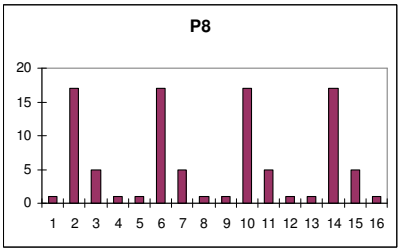


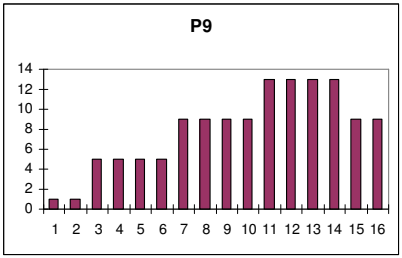


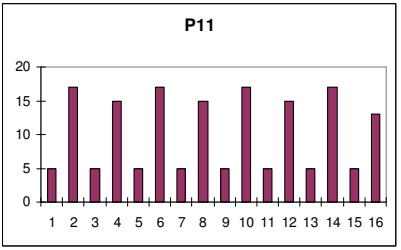


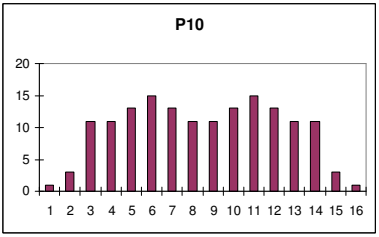


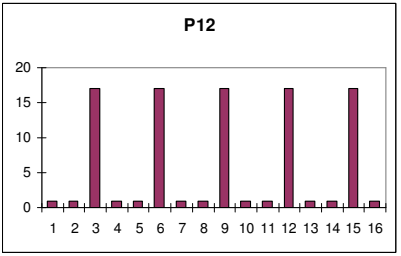





P9
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P11
20
15
10
5
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


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

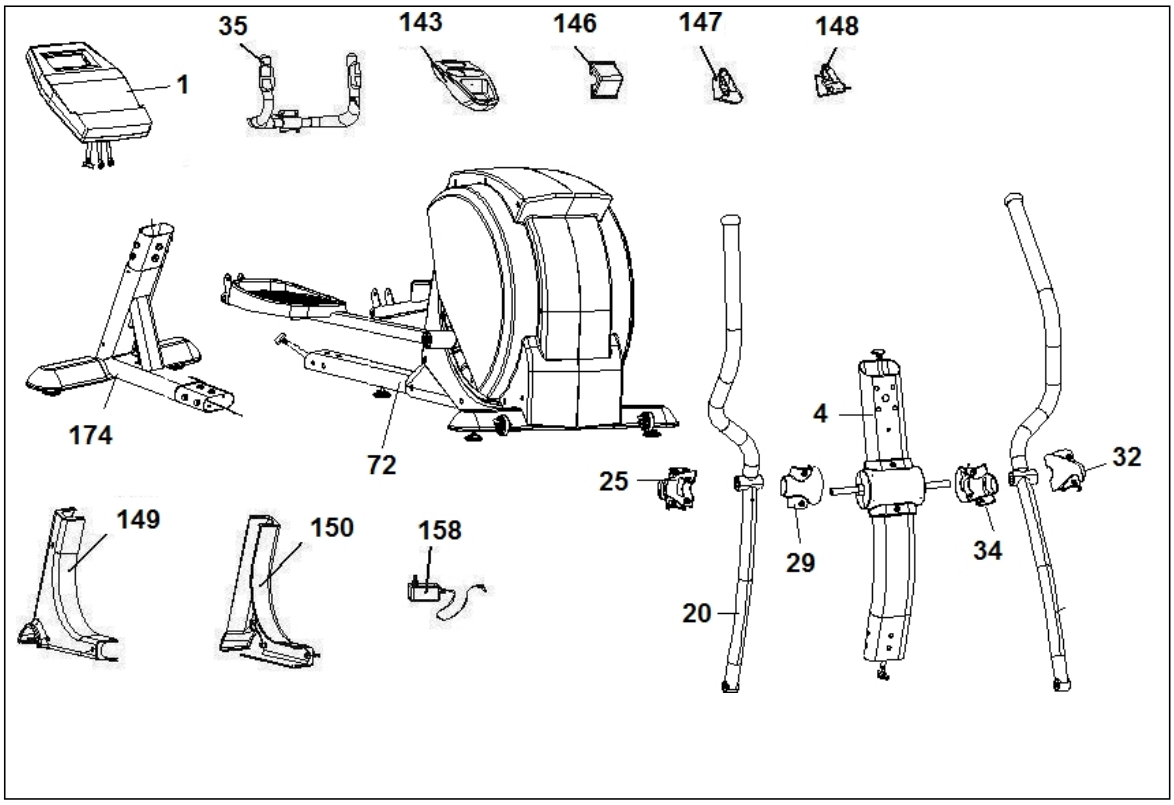
G2487i



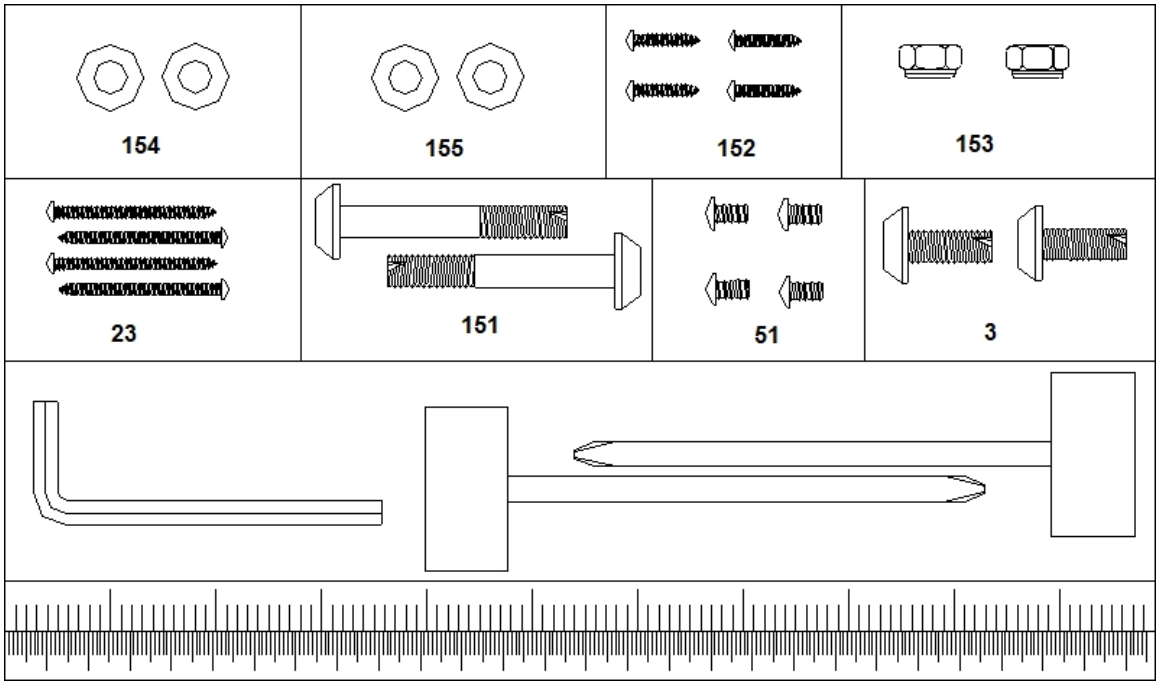
Eliptický trenažér BH Fitness i.SUPER KHRONOS

Návod na obsluhu
SK

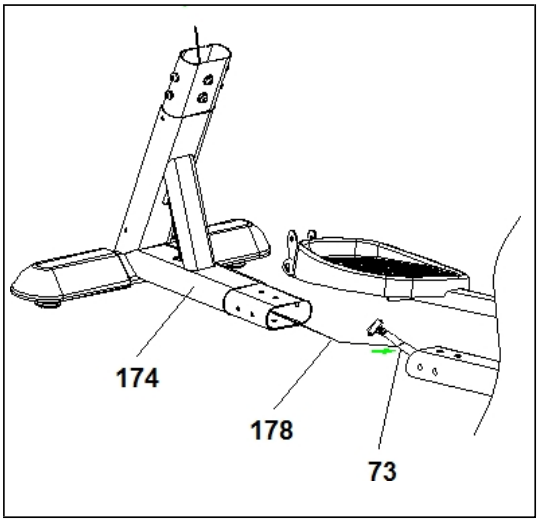
Obr.1


1
35
143
146
147
148
174
72
25
4
32
29
34
20
149
150
158

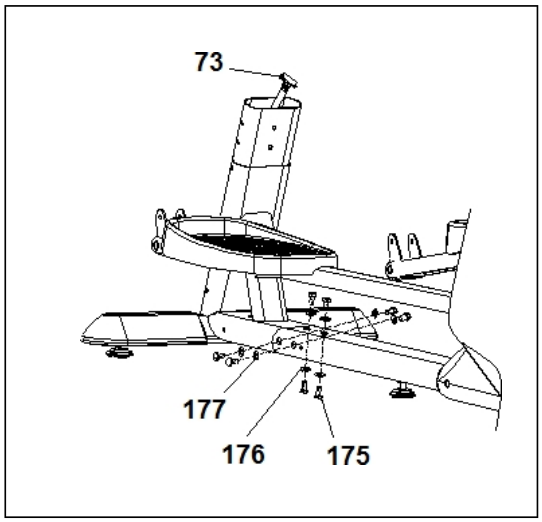
Obr.2


154
155
152
153
23
151
51
3

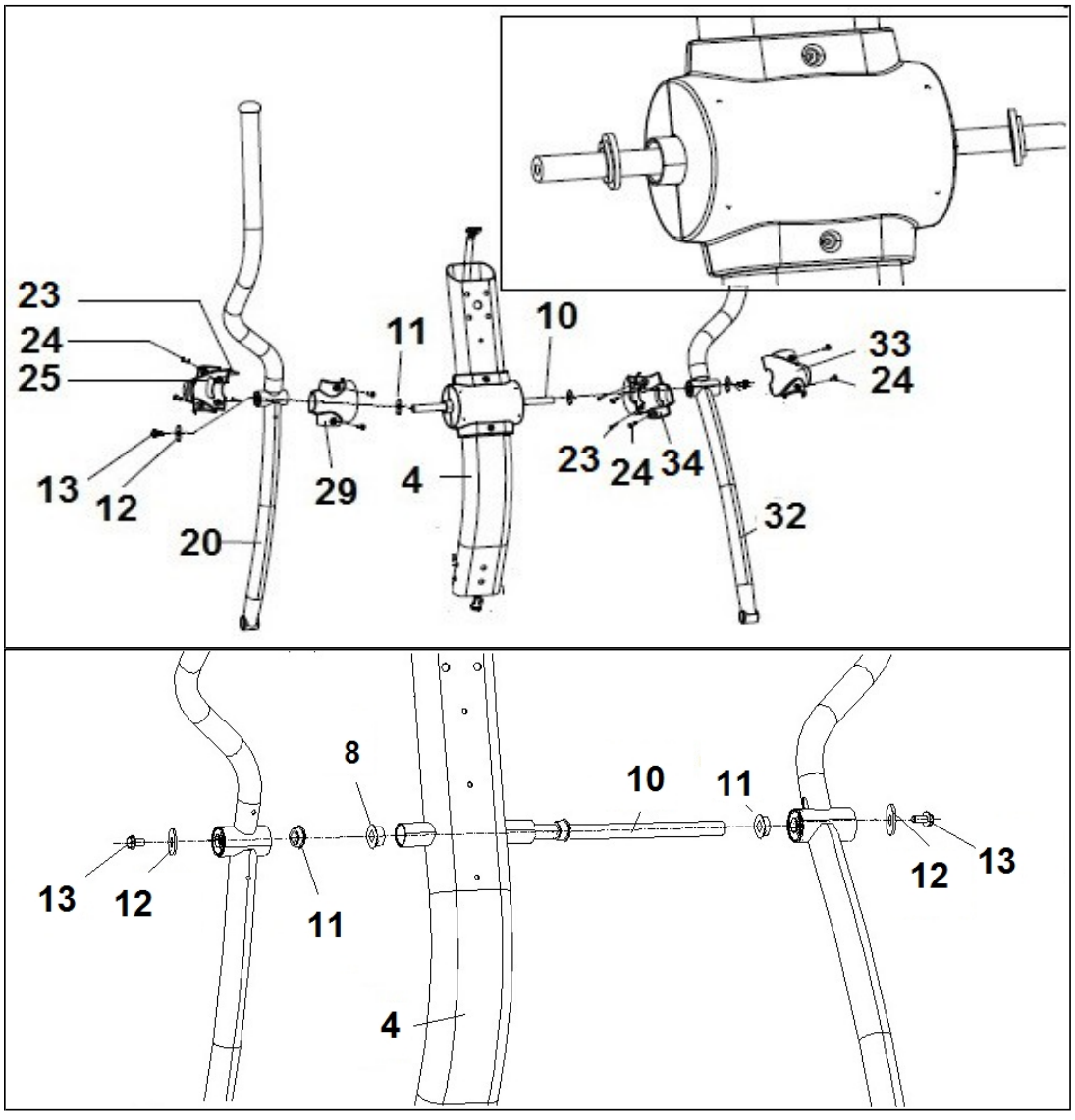
Obr.3



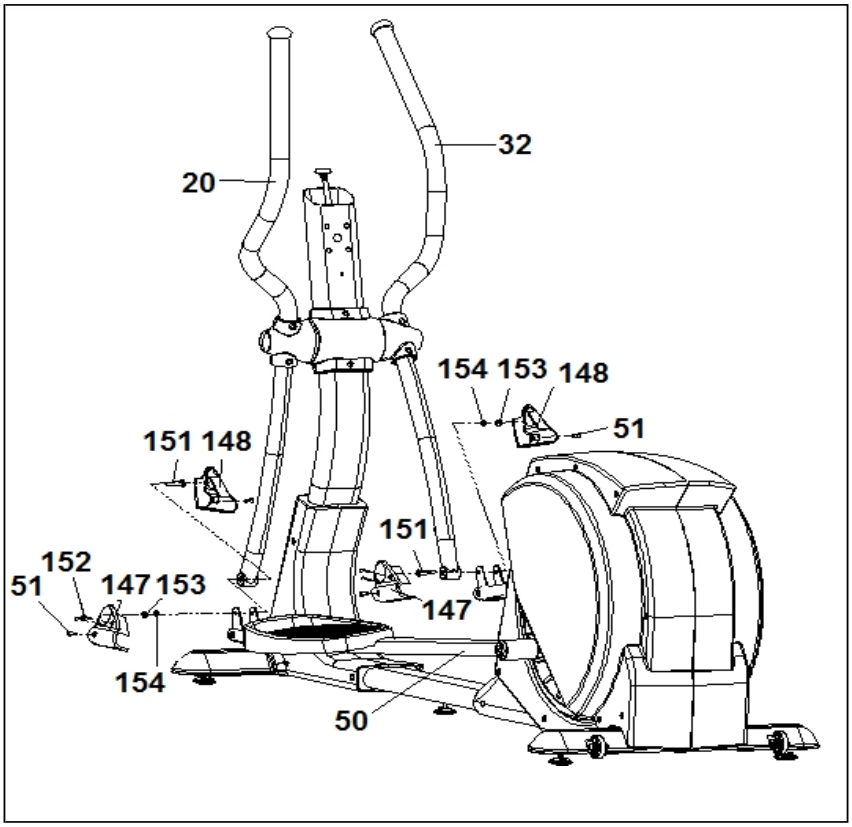
Obr.4



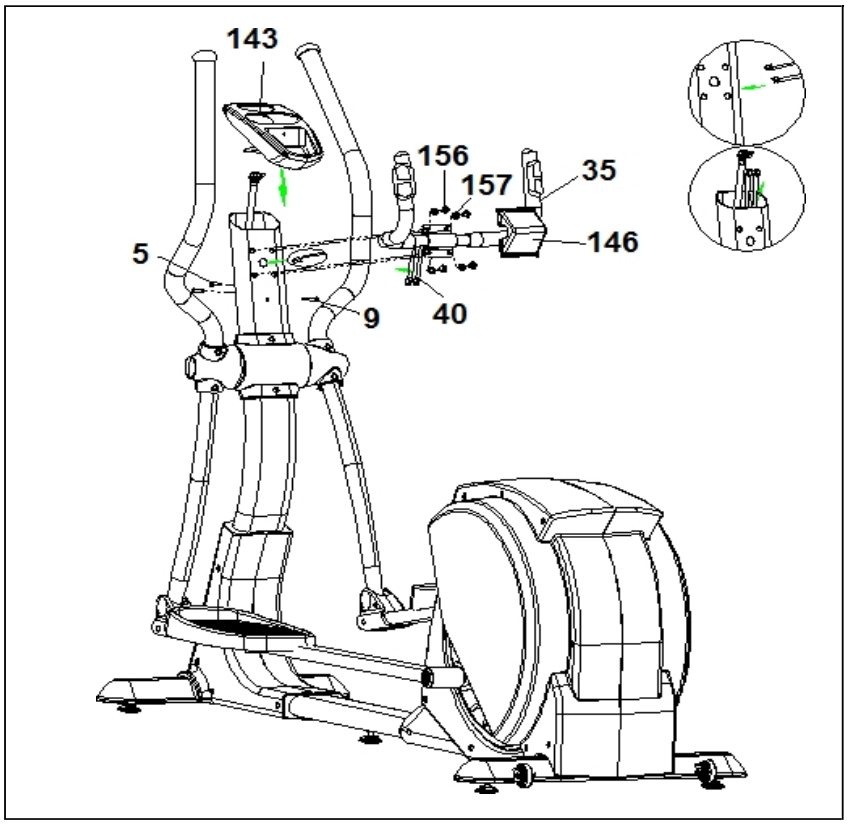
Obr.5



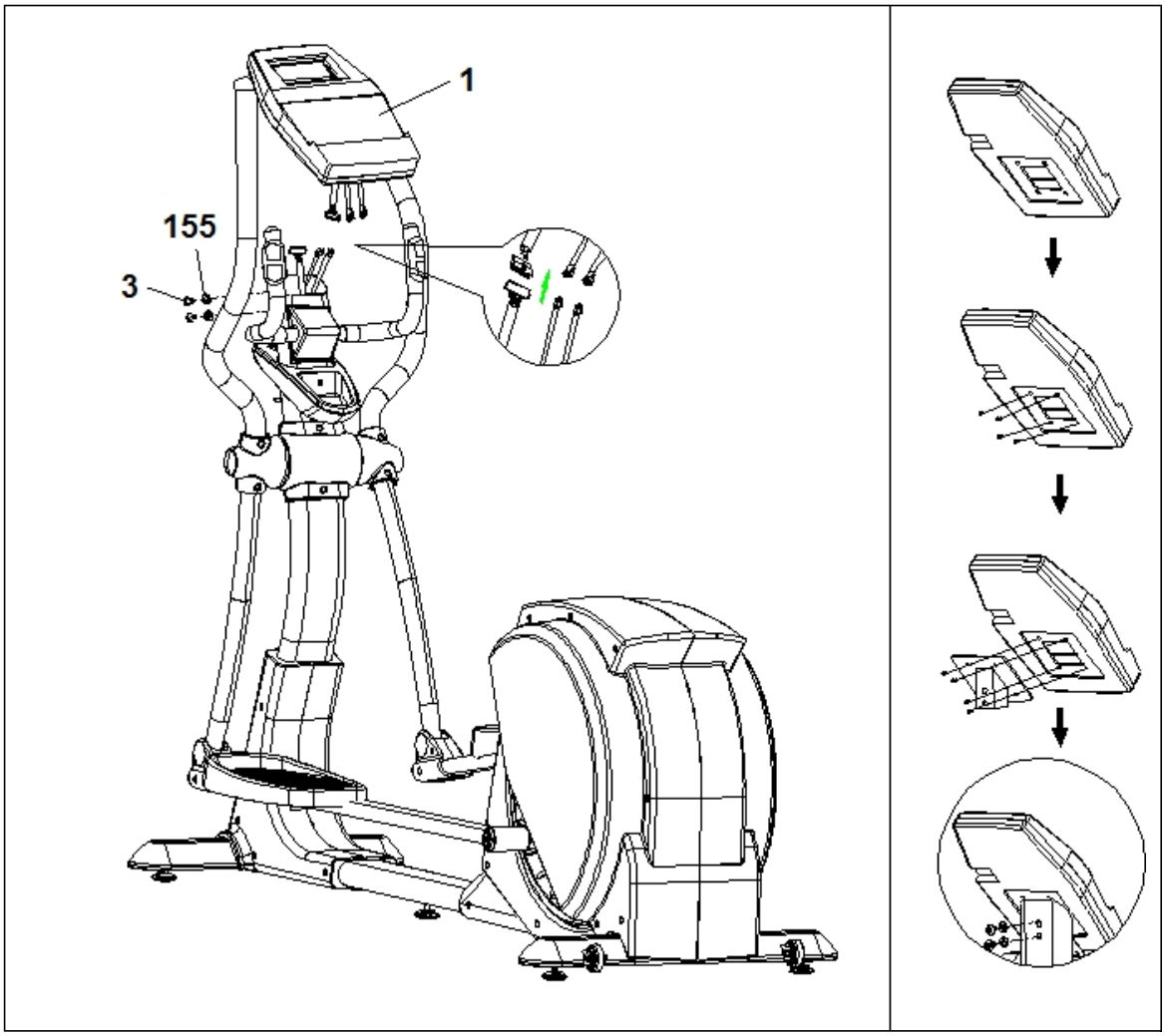
Obr.6


32
20
154 153 148
51
151 148
151
152
51
147 153
147
154
50

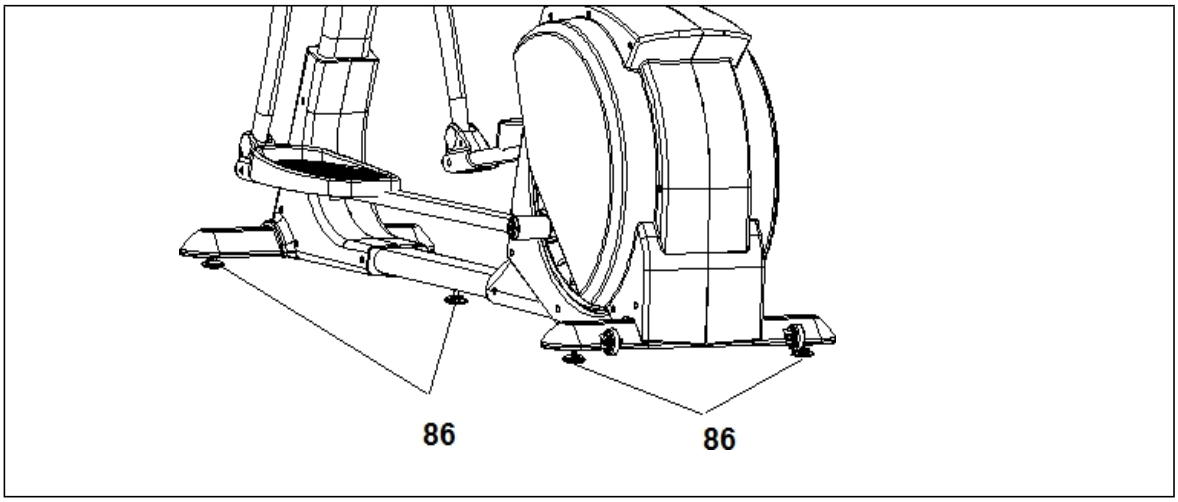
Obr.7


143
156
157
35
146
5
9
40

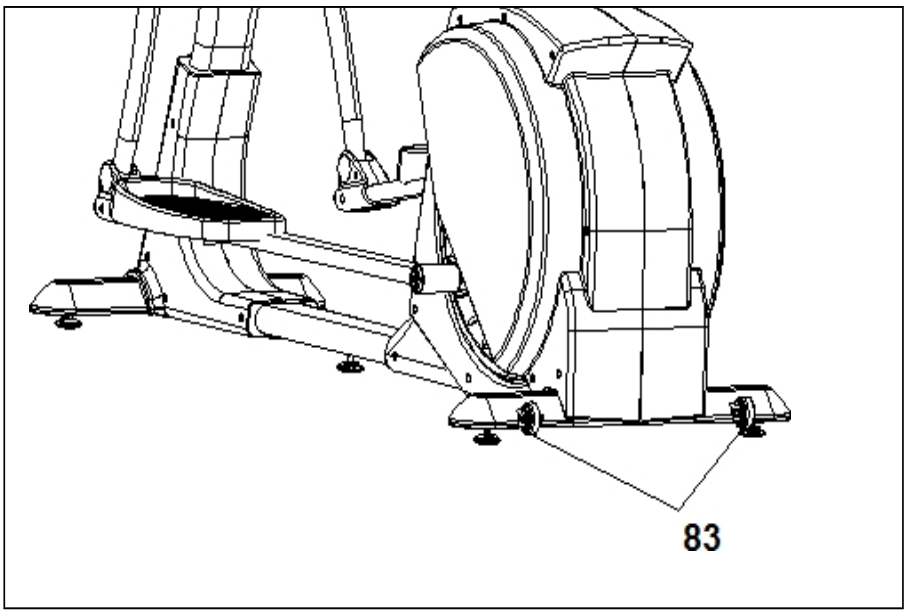
Obr.8



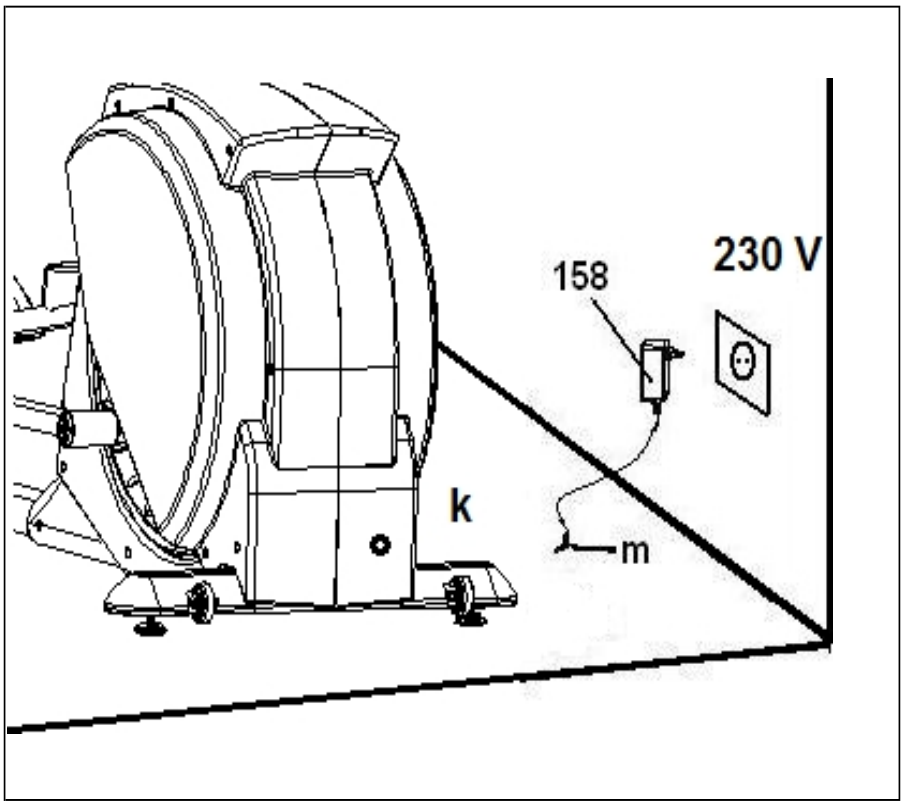
Obr.9



Obr.10



Obr.11



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Odporúčame vám absolvovať kompletné všeobecné lekárske vyšetrenie. Vždy cvičte tak, aby ste sa nepreťažovali. Ak počas cvičenia pocítite akúkoľvek bolesť alebo nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť a znovu sa obráťte na svojho lekára. Stroj používajte na pevnom a rovnom povrchu, odporúča sa zaobstarať si ochranu podlahy alebo koberca. Pre vašu bezpečnosť musí byť okolo stroja dostatok priestoru. Ideálne aspoň 0,5 metra okolo. Nikdy nedovoľte deťom, aby sa hrali v blízkosti stroja alebo dokonca priamo so strojom. Nevkladajte ruky do pohyblivých častí stroja. Pred cvičením eliptický trenažér vždy skontrolujte a uistite sa, že sú všetky časti správne pripojené a že matice, skrutky, pedále a tyče boli a sú správne dotiahnuté. Cvičte vo vhodnom oblečení a obuvi. Nenoste voľné oblečenie. Nenoste obuv s vysokými podpätkami. Tento stroj bol testovaný a spĺňa požiadavky normy EN 957. Je vhodný na domáce použitie. Brzdenie nie je závislé od rýchlosti.

DÔLEŽITÉ:

Pred inštaláciou si pozorne prečítajte pokyny. Vyberte všetky časti stroja z obalu a skontrolujte ich. Uistite sa, že nič nechýba. Krabicu nevyhadzujte, kým nie je stroj zmontovaný.

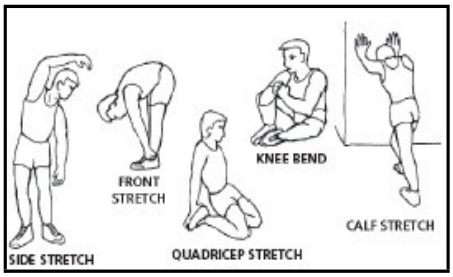
Eliptický trenažér vždy používajte len na účel, na ktorý bol určený. Ak sa počas montáže stretnete s akýmikoľvek chybnými časťami alebo ak počas cvičenia počujete zvláštne zvuky, necvičte. Stroj nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

POKYNY PRE CVIČENIE

Cvičenie na eliptickom trenažéri prináša rôzne výhody; zlepší vašu kondíciu, funkčnosť svalov a ak budete popri cvičení dodržiavať aj diétu, pomôže vám schudnúť.

1. Rozcvička

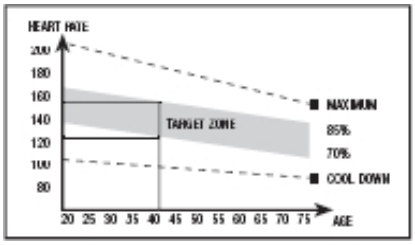
V tejto fáze pripravujete svaly na záťaž. Znížite tak riziko kŕčov a vyvrtnutí. Odporúča sa vykonávať strečingy znázornené na obrázku nižšie. Každý cvik by mal trvať aspoň 30 sekúnd, nepreťažujte sa. Ak pociťujete bolesť, necvičte.



2. Cvičenie

V tejto fáze vás čaká najväčšia fyzická námaha. Ak budete pravidelne cvičiť, vaše svaly n ô h budú oveľa pružnejšie. Je dôležité udržiavať konštantnú rýchlosť. Rytmus

cvičenie by malo byť dostatočne rýchle, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do cieľového rozsahu, ako je znázornené na grafe:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút. Na začiatok sa odporúča, aby väčšina ľudí cvičila 10-15 minút.

3. Upokojenie

V tejto fáze sa váš kardiovaskulárny a svalový systém uvoľní. V tejto fáze znížte rýchlosť a pokračujte v cvičení 5 minút. Potom sa opäť pretiahnete, ale nebudete svaly nadmerne zaťažovať. Časom sa vaša kondícia zlepší a tréningy budú dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

Rysovanie svalov

Ak chcete rysovať svaly, mali by ste zvoliť vyššiu úroveň pre väčšiu námahu. Vďaka tomu budú vaše nohy viac a intenzívnejšie pracovať. Pretože je tréning intenzívnejší, môže byť aj kratší. Pokiaľ k tomu chcete ešte zlepšiť svoju kondíciu, upravte svoj tréningový program. zahriatie a upokojenie vykonávajte ako obvykle, ale akonáhle sa budete blížiť ku koncu cvičenia, zvýšte na chvíľu úroveň, aby vaše nohy začali pracovať tvrdšie.

Zároveň znížte rýchlosť a udržujte srdcovú frekvenciu v cieľovej oblasti.

Chudnutie

Ak chcete schudnúť, je veľmi dôležité vynaložiť veľa úsilia. Čím intenzívnejší a dlhší je tréning, tým viac kalórií spálite.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Prečítajte si pokyny v tejto príručky.
Príručka obsahuje dôležité informácie o inštalácii, bezpečnosti a používaní stroja.

1 Zariadenie je určené na používanie v domácnosti. Maximálna hmotnosť používateľa 130 kg.

2 Nevkladajte ruky do pohyblivých častí stroja.

3 Rodičia by mali mať svoje deti neustále pod kontrolou. Nedovoľte im hrať sa so strojom alebo v jeho blízkosti.

4 Majiteľ stroja zodpovedá za to, že všetky osoby, ktoré na stroji cvičia, sú poučení a informovaní o nevyhnutných bezpečnostných opatreniach.

5 Na stroji môže naraz cvičiť len jedna osoba.

6 Noste oblečenie vhodné na cvičenie a vždy si správne zaviažte šnúrky na topánkach.

INŠTRUKCIE K MONTÁŽI

1. Vyberte zariadenie z krabice a skontrolujte, či v nej nič nechýba.
POZOR: Odporúčame, aby montáž vykonávali dve osoby.

Obr.1 Zoznam dielov
(1) Monitor
(4) Hlavný príspevok
(20) Ľavá časť zábradlia
(25) Zadný kryt ľavej rukoväte
(29) Predný kryt pre ľavé rukoväte
(32) Pravá časť zábradlia
(33) Zadný kryt pre pravé rukoväte
(34) Predná časť pravých rukovätí
(35) Horné riadidlá
(72) Hlavná časť stroja
(143) Časť držiaka fľaše
(146) Časť držiaka fľaše
(147) Kryt ľavej tyče (L)
(148) Kryt pravej tyče (R)
(149) Ľavý kryt hlavného stĺpca
(150) Kryt pravého hlavného stĺpca
(158) Adaptér
(174) Predný rám

Obr.2 Skrutky a upevnenie
(3) Skrutky M-8x16.
(23) Skrutky M-4x40.
(51) Skrutky M-5x110.
(151) Imbusové skrutky M-8x55.
(152) Skrutky M-3x16.
(153) Samojistiace matice M8.
(154) Podložky M8 Ø 16.
(155) Podložky M8 Ø 16.
Kombinovaný kľúč
imbusový kľúč

2. MONTÁŽ SPODNEJ ČASTI

Pretiahnite kábel (73) cez hlavný stĺpik (174) pomocou vodidla (178). Hlavný stĺpik (174) zasuňte až po výstupok do hlavnej časti stroja (72) v smere šípok, obr.3, uistite sa, že
neboli zachytené žiadne káble. Naskrutkujte skrutky (175) spolu s podložkami (176) a podložkami (177) a pevne ich utiahnite Obr. 4.

3. MONTÁŽ HLAVNÉHO STĹPIKA

Ľavú časť rukoväte (20) nasaďte na os (10), obr.5, potom na os nasaďte pravú časť rukoväte (32). Nasaďte skrutky (13) a ploché podložky (12) a všetko pevne utiahnite. Vezmite kryty (33) (34), a umiestnite ich na koniec osi s madlami na pravej strane tak, ako znázorňuje obr.5. Teraz na ich upevnenie použite skrutky (23) (24) a tiež ich utiahnite. Rovnaký postup vykonajte na druhom madle, a to pomocou krytov (25) (29), ktoré sú na vnútornej strane označené písmenom “L”.

Uistite sa, že puzdrá (11) sú v správna poloha Obr. 5.

Uvoľnite skrutky (15), podložky (16) a pružné podložky (17) na hlavnom stĺpiku (4) v spodnej časti obr. 5.
Priveďte hlavný stĺpik (4) k výstupku hlavnej časti stroja (174), obr. 3, pripojte svorky (73) a (19), obr. 5.
Hlavný stĺpik (4) nasuňte na výstupok (D) na hlavnom telese stroja.
(174) v smere šípky, obr. 5, pričom dávajte pozor, aby ste kábel nezachytili.
Nainštalujte zadné skrutky (15), podložky (16) a pružné podložky
(17) a všetky ich pevne utiahnite. Potom nasaďte bočné kryty (149) a
(150) tak, aby smerovali k spodnej trojuholníkovej časti stroja (72), a upevnite kryty skrutkami (75).

VAROVANIE: Po mesiaci používania stroja sa odporúča opätovne utiahnuť všetky skrutky.

4. PRIPOJENIE NÁŠLAPOV

Vezmite ľavý nášľap (50) a umiestnite ju na “U” v spodnej časti horného riadidla (20), obr.6.

Zaskrutkujte skrutku (151), podľa obr.6, nasaďte rovnú podložku (154) a samosvornú maticu (153), pevne dotiahnite. Vezmite pravý nášľap (61) a postupujte rovnako ako u ľavého.

5. MONTÁŽ KRYTOV NA NÁŠLAPY

Vezmite kryty (147 a 148), ktoré sú na vnútornej strane označené písmenom "R", a umiestnite ich na koniec pätiek, ako je znázornené na obrázku 6. Teraz ich upevnite pomocou skrutiek (152) a (51).

Rovnakým spôsobom postupujte aj pri krytoch (147 a 148), ktoré sú na vnútornej strane označené písmenom "L".

Potom uvoľnite skrutky (5 a 9) na prednom stĺpiku (4), vezmite držiak fľaše (143) a nasuňte ho na hlavný stĺpik (4) v smere šípky, ako je znázornené na obr. 7.

6. MONTÁŽ ŘIDÍTOK

Vytiahnite rukoväť (35) až k hlavnému stĺpiku (4), obr. 7, vložte kábel (49) do rukoväte, ako je znázornené na obr. 7, a opäť ho vytiahnite cez druhý koniec rukoväte. Zaskrutkujte skrutky (156), vložte podložku (157), a
na obálku (146).

7. MONTÁŽ MONITORA

Uvoľnite skrutky (41) na zadnej strane monitora.

Potom nasaďte prednú časť monitora na dosku (2) v smere šípky tak, ako ukazuje obr.8, káble zatlačte smerom dole a uistite sa, že sa žiadny z nich neprichytil.

Namontujte skôr odskrutkované skrutky (41).

Nasaďte monitor (1) na riadidlá (35) v smere šípok podľa obr 8, prepojte dva káble, ktoré vychádzajú riadidiel (35) a monitora (1), obr. 8. Vložte monitor (1) na stĺpik (4), podľa obr.8, a uistite sa, že nedošlo k priškripnutiu žiadnych káblov. Namontujte skrutky (3) spoločne s podložkami a pevne ich utiahnite.

VYROVNÁVANIE

Akonáhle je stroj zmontovaný, uistite sa, že je na podlahe vo vodorovnej polohe.

Vyrovnať ho môžete pomocou vyrovnávačov (86), podľa obr. 9.

POHYB A SKLADOVANIE

Eliptický trenažér je vybavený kolieskami (83), pozri obr.10, ktoré uľahčujú pohyb stroja. Vďaka dvom kolieskam môžete stroj premiestňovať jednoduchým miernym nadvihnutím zadnej časti stroja.

Prístroj skladujte na suchom mieste a nevystavujte ho teplotným výkyvom.

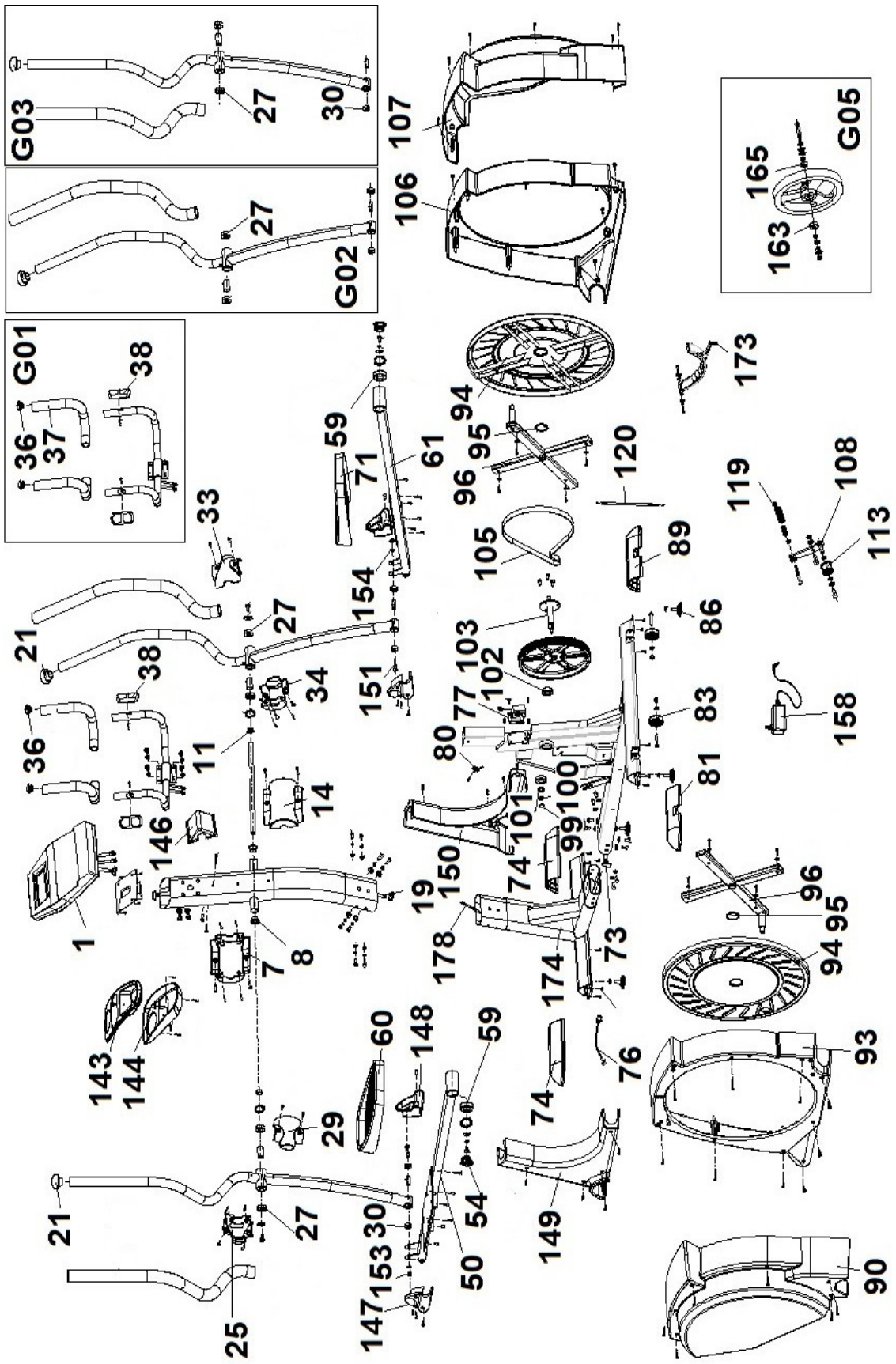
PRIPOJENIE

Zasuňte zástrčku adaptéra (158) do zadnej časti hlavného rámu (nachádza sa v spodnej zadnej časti stroja) a potom zapojte adaptér (158) do elektrickej siete, ktorá je 230 V, obr. 11.

Ak máte akékoľvek otázky, neváhajte sa obrátiť na zákaznícky servis (uvedený na zadnej strane tohto návodu).

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

G2487i


G03
27
30
G02
27
G01
36
37
38
G05
165
163
107
106
94
95
96
120
173
59
71
61
154
105
89
119
108
113
33
27
21
38
34
151
103
102
86
36
11
77
83
158
80
100
81
146
14
101
99
74
150
19
96
95
94
1
7
8
178
174
73
143
144
60
148
59
76
93
29
74
54
149
21
27
30
153
50
147
25
90

G2487

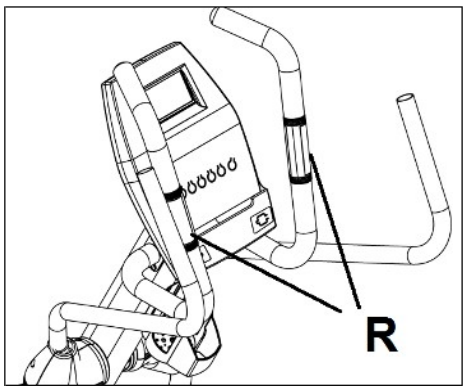


POČÍTAČ

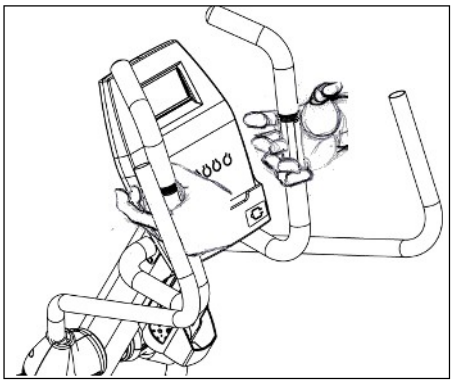
Obr. 1



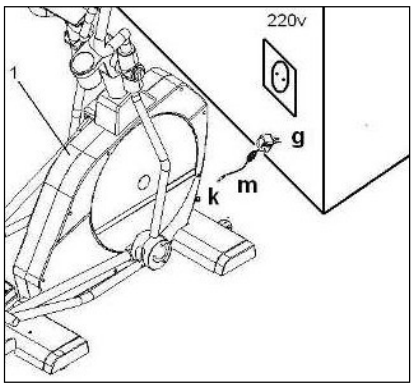
Obr. 2



Obr. 3



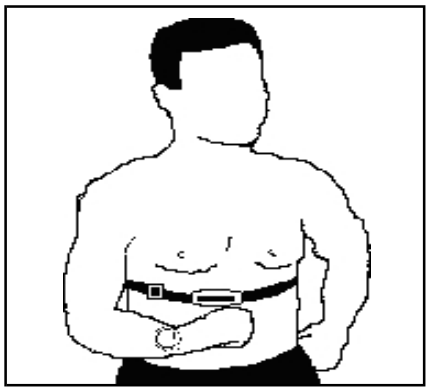
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAČÍNAME

Ak chcete zapnúť monitor, musíte najprv zapojiť dodaný adaptér do elektrickej zásuvky (220 V - 240 V) a konektor adaptéra do zásuvky na spodnej strane zariadenia (obr. 4).

Obrazovka sa potom automaticky zapne v programe "U0" (užívateľ 0) a môžete začať cvičiť. Môžete si vybrať medzi 4 užívateľskými programami U0-U4, pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ potvrďte výber stlačením ENTER.

Potom sa zobrazia symboly mužského/ženského pohlavia, pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte a potvrďte ENTER. Potom musíte zadať vek, opäť pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ (vek od 10 do 100) a potvrďte tlačidlom ENTER. Rovnakým postupom zadajte svoju výšku (medzi 90 a 210 cm) a hmotnosť (medzi 10 a 150 kg) a potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

Ak kedykoľvek počas cvičenia stlačíte tlačidlo START/STOP, všetky funkcie sa zastavia. Opätovným stlačením tlačidla START/STOP na reštartovanie stroja. Monitor sa automaticky vypne, ak je nečinný dlhšie ako 4 minúty.

Dôležité: Všetky elektronické komponenty recyklujte do správnych kontajnerov - pozri obrázok 1.

FUNKCIE POČÍTAČA

Tento počítač má sedem funkčných tlačidiel RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼; QUICKSTART. V strede obrazovky sa súčasne zobrazuje vybraná úroveň programu a päť ďalších okien: SPEED/RPM (rýchlosť, otáčky); TIME (čas); DISTANCE (vzdialenosť); WATTS/CALORIES (watt/kalória) a PULSE RATE (tepová frekvencia).

Počítač disponuje jedným manuálnym programom, 12 prednastavenými programami s úrovňou záťaže; 1 program, ktorý si môže definovať užívateľ a 4 programy riadené tepovou frekvenciou; 1 Fitness test; 1 watt program a 1 náhodný program.

Pri zastavení počítača alebo pri cvičení sa striedavo v okne zobrazujú informácie SPEED/RPM a WATT/CAL, a to každá vždy po dobu 5 sekúnd.

ZMENA KM NA MÍLE

Odpojte zariadenie od elektrickej siete, stlačte súčasne tlačidlá STOP a ENTER a znovu pripojte napájací adaptér. Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí skratka F09, a pomocou tlačidiel UP ▲ a DOWN ▼ vyberte medzi metrickým meraním / meraním míľ (metre a míle). Po výbere hodnoty výber potvrďte opätovným stlačením tlačidla MODE.

ZMENA PRACOVNÉHO REŽIMU

Po výbere používateľa začne blikať . rôzne programy. Tento vám umožňuje cvičiť v 7 rôznych režimoch:

Manual, Program, Fitness, Personal, Watt, Pulse (HRC) a Random. Ak chcete prejsť z jedného režimu do druhého, stlačte START/STOP a zastavte počítač, potom stlačte RESET a tlačidla UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný režim.
Stlačením QUICKSTART začnete cvičiť priamo v navolenom režime.

MANUÁLNY REŽIM

Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte manuálny režim a potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ zvýšte alebo znížte úroveň odporu. Zariadenie má 24 úrovní. Ak na domovskej obrazovke hneď stlačíte START/STOP, budete cvičiť v manuálnom režime.

Nastavenie časového limitu

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, začne blikať okno "TIME". Stlačte tlačidlo UP▲/
DOWN▼ môžete nastaviť čas cvičenie (5 až 99 minút). Po nastavení času opätovným stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie. V okne "TIME" (Čas) sa začne odpočítavať čas. Keď dosiahne nulu, zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás upozornilo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

Nastavenie vzdialenosti

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, začne blikať okno "DISTANCE". Stlačte tlačidlo
UP▲/DOWN▼ môžete nastaviť vzdialenosť na cvičenie (od 1 do 99 km). Po nastavení vzdialenosti znova stlačte START/STOP a cvičenie začať. V okne "vzdialenosť" sa začne vzdialenosť skracovať. Po dosiahnutí nulových hodnôt zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás informovalo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

Nastavenie spálených kalórií

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, začne blikať okno "CAL". Stlačte tlačidlo UP▲/
DOWN▼ môžete nastaviť počet
kalórií spálených počas cvičenia (10 až 990 kalórií). Po nastavení spálených kalórií opätovným stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie. V okne "CAL" sa začnú odpočítavať spálené kalórie. Po dosiahnutí nuly zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás upozornilo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

PROGRAMY

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte položku PROGRAM a výber potvrďte tlačidlom ENTER. Stláčaním tlačidiel UP▲/ DOWN▼ vyberte jednu z prednastavených programových schém (1-12), ktorú chcete precvičovať, a výber potvrďte tlačidlom ENTER. Stlačením tlačidla START/ STOP spustite cvičenie. Programy trvajú 16 minút a sú rozdelené do 16 fáz, z ktorých každá trvá jednu minútu.

Ak si chcete naprogramovať čas,
vzdialenosť alebo spálené kalórie,
vykonajte nasledujúci postup:

Vyberte program a pred stlačením tlačidla START/STOP opätovne stlačte tlačidlo ENTER a nastavte čas pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte spálené kalórie. START/STOP na spustenie cvičenia.

Úroveň záťaže môžete meniť aj počas cvičenia pomocou tlačUP▲/DOWN▼

FITNESS TEST (kondícia)

Pomocou UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu FITNESS a stlačte ENTER. Stlačením START/STOP začnete cvičiť.
Užívateľ musí prejsť čo najväčšiu vzdialenosť, a to za 8 minút.

Až čas vyprší, počítač porovná a vyhodnotí vašu prejdenú vzdialenosť a na obrazovke sa zobrazí vyhodnotenie: «F1, F2,..., F5, F6»; kde „F1“ je najlepší výsledok (fitness „výborný“) a „F6“ je najhorší výsledok (fitness „veľmi zlý“).

PROGRAM WATT

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte WATT a potvrďte ENTER. Opätovne stlačte tlačidlo UP▲/ DOWN▼ naprogramujte WATT (v rozsahu 50-280 Watt.). Po výbere stlačte tlačidlo ENTER a nastavte čas cvičenia. Po opätovnom stlačení ENTER môžete nastaviť vzdialenosť. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavíte spálené kalórie. START/STOP pre spustenie cvičenia.
Úroveň sa nastavuje podľa zvoleného WATT.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Stlačením tlačidla UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu PERSONAL a potvrďte ENTER. Prvý stĺpec pre danú úroveň bude blikať
- v ľavej časti obrazovky.

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte úroveň odporu pre tento stupeň a výber potvrďte tlačidlom ENTER. Tento postup opakujte, kým nenastavíte všetkých 16 fáz užívateľského programu. Potom stlačte tlačidlo START/STOP na spustenie cvičenia.
Na program čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, vykonajte nasledujúci postup: Po nastavení všetkých fáz užívateľského programu stlačte ENTER na 4 sekundy, kým sa nerozbliká "TIME", a potom stlačte START/STOP. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER nastavte kalórie. START/STOP na začatie cvičenia.

PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu H.R.C a stlačte ENTER. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte vyberte požadované percento maximálnej srdcovej frekvencie (55 %, 75 % 90 % alebo Tag) a stlačte ENTER. Prvé tri možnosti zobrazujú percento vašej maximálnej srdcovej frekvencie (výpočet 220 rokov) a Štvrtá možnosť (Tag) sa používa na manuálne určenie cieľovej srdcovej frekvencie. Ak vyberiete možnosť Tag (Značka), mali by ste použiť tlačidlo UP▲/DOWN▼vyberte požadovanú tepovú frekvenciu a potvrďte ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie.
Úroveň odporu je sa nastaví automaticky podľa zvolenej hodnoty. Ak tepová frekvencia klesne pod cieľovú hodnotu, úroveň odporu sa každých 30 sekúnd zvýši o jeden stupeň, kým nedosiahne
Ak je srdcová frekvencia vyššia ako cieľová hodnota, záťaž sa každých 15 sekúnd zníži, až kým
nedosiahne minimálnu hodnotu 1.

Ak srdcová frekvencia zostane nad zvolenou hodnotou dlhšie ako 30 sekúnd, monitor zapípa a zastaví sa, aby chránil používateľa.

Nastavenie času, vzdialenosti ne-

alebo spálených kalórií, postupujte podľa nasledujúcich krokov: Po výbere programu pre te-

Pred stlačením tlačidla START/STOP najprv stlačte tlačidlo ENTER a pomocou

UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavíte vzdialenosť.

Opätovným stlačením tlačidla ENTER upravíte spálené kalórie. Stlačením START/STOP začnite cvičiť.

Pri používaní tohto programu musíte mať ruky položené na snímačoch srdcovej frekvencie (R).

NÁHODNÁ FUNKCIA

Pomocou UP▲/DOWN▼ zvoľte funkciu RANDOM a túto potvrďte ENTER. Zobrazí sa náhodný záťažový profil. Stlačením START/STOP začnete cvičiť. Cvičenie podľa grafu bude trvať 16 minút a je rozdelený do 16 záťažových fáz.

Ak si chcete navoliť čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, postupujte nasledovne: Akonáhle vyberiete program, tak pred stlačením tlačidla START/STOP, stlačte najprv ENTER a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. V tomto prípade bude nastavený čas rozdelený do 16 fáz. Ďalším stlačením ENTER môžete nastaviť vzdialenosť. Ďalším stlačením ENTER môžete nastaviť spálené kalórie. Potom stlačením START/STOP začnete cvičiť. Úroveň môžete počas cvičenia meniť, a to pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼.

NÁVOD NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE POMOCOU SENZOROV

Senzory

Pri tomto modeli môžete merať srdcovú frekvenciu pomocou snímačov (R) zabudovaných v rukovätiach - znázornené na obrázku 2.

Keď priložíte ruky na oba snímače, symbol srdca na pravej strane obrazovky začne blikať a po niekoľkých sekundách sa zobrazí srdcová frekvencia. Ak obe ruky nie sú umiestnené správne (ako je znázornené na obrázku 3), srdcová frekvencia sa nezobrazí. Ak sa na obrazovke zobrazí písmeno "P" alebo symbol srdca nebliká, skontrolujte, či sú ruky na snímačoch skutočne správne umiestnené.

TELEMETRICKÉ MERANIE

Počítač je vybavený funkciou telemetrického merania srdcovej frekvencie - t. j. je schopný prijímať signál (D) z vysielača (napr. z hrudného pásu - ten však nie je súčasťou balenia), pozri obr. 6.

Ak používate hrudný pás, má automaticky prednosť pred snímačmi na rukovätiach (ak používate oba súčasne). Počítač preto zobrazí údaje z hrudného pásu.

MERANIE KONDÍCIE

Tento eliptical je vybavený funkciou RECOVERY. Táto funkcia vám ponúka možnosť zmerať, ako dlho bude trvať, než sa vaša tepová frekvencia po záťaži vráti do pokojovej fázy po dokončení cvičenia. Akonáhle docvičíte, nechajte ruky na senzoroch na meranie tepovej frekvencie (R) a stlačte tlačidlo «Recovery». Následne sa začne odpočítavať čas. Na monitore zostanú zobrazované iba hodnoty čas a tepová frekvencia. Zariadenie zmeria vašu tepovú frekvenciu počas jednej minúty. Doba, ktorá je potrebná pre vrátenie tepovej frekvencie do pokojovej fázy, sa vám zobrazí na riadku pre tepovú frekvenciu. Pokiaľ sa počas tejto doby rozhodnete program ukončiť, kliknite znovu na tlačidlo "RECOVERY" a dostanete sa späť na hlavnú obrazovku. Akonáhle čas vyprší, zariadenie vyhodnotí vašu kondíciu a hodnotenie zobrazí na monitore «F1, F2,..., F5, F6»; kedy «F1» je najlepšie (fitness «excelentné») a «F6» najhoršie (fitness «veľmi zlé»). Následným stlačením RECOVERY sa dostanete späť na hlavnú obrazovku, kde budú už funkcie v pôvodnom režime, ako pred začatím testu.

Tento program poskytuje rýchly a jednoduchý spôsob merania o tom, ako ste fit. Je to vodítko, ktoré vám ukáže, ako rýchlo sa vaše srdce zotavuje po námahe. Pokiaľ pravidelne cvičíte uvidíte, že sa vaša kondícia postupne zlepšuje.

Test nebude fungovať, ak vaše ruky nebudú správne umiestnené na snímačoch.
(R). V tomto prípade sa na konci testu zobrazí správa "F6".

OPERAČNÝ SYSTÉM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

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

OPERAČNÝ SYSTÉM ANDROID

Počítač má integrovaný modul Bluetooth verzia 4.0 Stiahnite si aplikáciu Pafers v Google Play (kompatibilitu si môžete overiť na www.bhfitness.com). Zapnite funkciu Bluetooth na svojom zariadení a zariadenie začne vyhľadávať dostupné aktívne zariadenia v dosahu. Potom vyberte typ modelu BH, ktorý chcete spárovať, z poskytnutého zoznamu. Potom spustite aplikáciu Pafers.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Zobrazenie se sa zapne, ale funguje iba okno TIME

Riešenie:

a.- Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

Problém: Jednotlivé segmenty nie sú viditeľné alebo sa pre konkrétny vybraný program zobrazí chybové hlásenie.

Riešenie

a.- Odpojte prístroj zo zásuvky na 15 sekúnd a potom ho znova zapojte.

b.- Ak vyššie uvedené kroky nepomôžu, musíte počítač vymeniť.

Adaptér

Problém: Počítač sa nezapne.

Riešenie:

a.- Skontrolujte sieťové pripojenie.

b.- Skontrolujte Výstup pripojenie adaptéra k stroju.

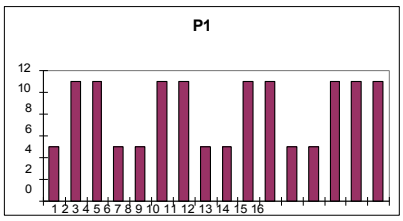
c.- Skontrolujte pripojenie všetkých káblov v hlavnom stĺpci stroja.

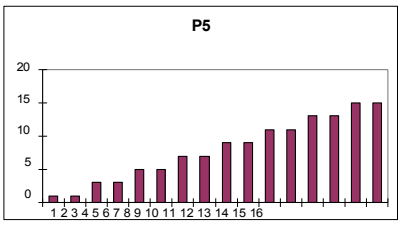
Nenechávajte počítač na priamom slnečnom svetle, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte vode ani nárazom.

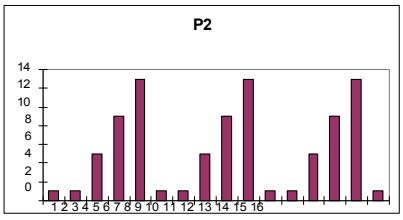
Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na technickú podporu - pozri poslednú stranu.

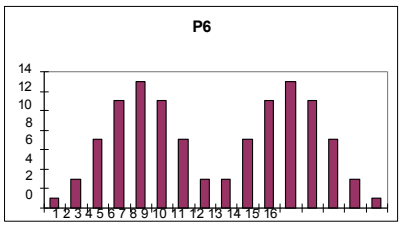
BH SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIÍ SVOJICH PRODUKTOV, A TO BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

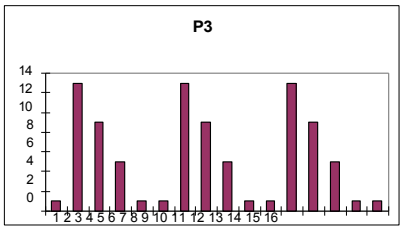
GRAFICKÉ ZOBRAZENIE PROGRAMOV

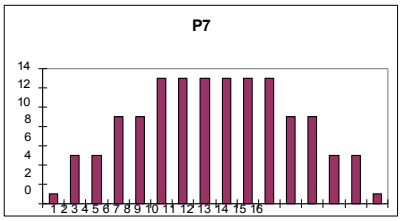


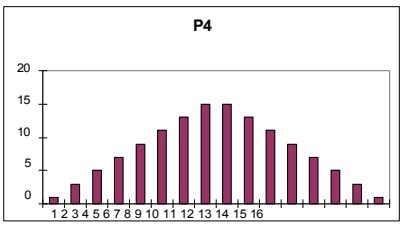


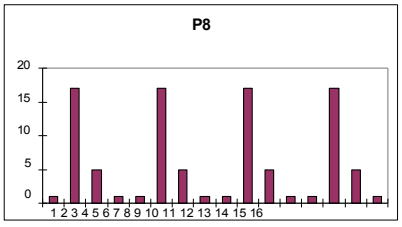


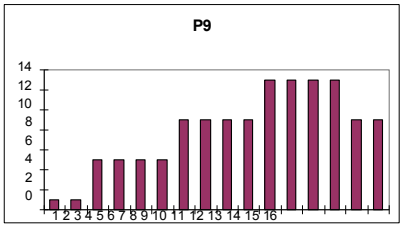


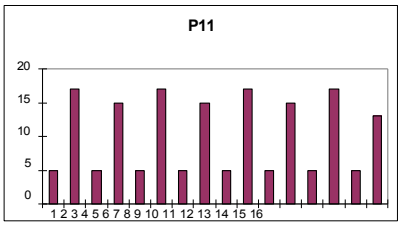


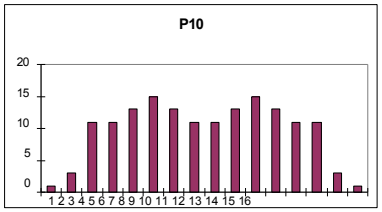


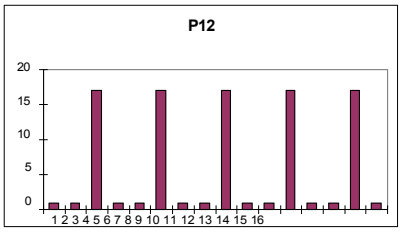





P9
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P11
20
15
10
5
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


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

DOVOZCE:
Trinteco spol. s r.o.
Antala Staška 2027/77
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175
DIČ: CZ05254175