BHFITNESS



Návod k obsluze

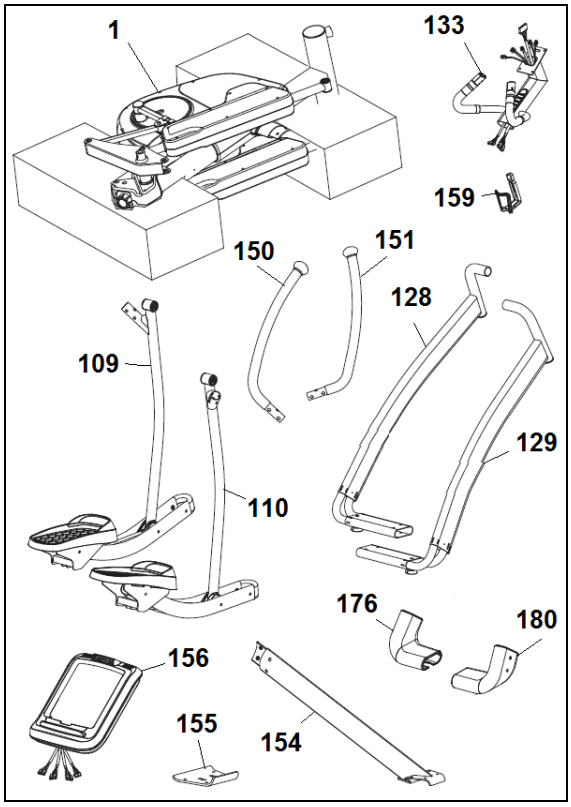
G825



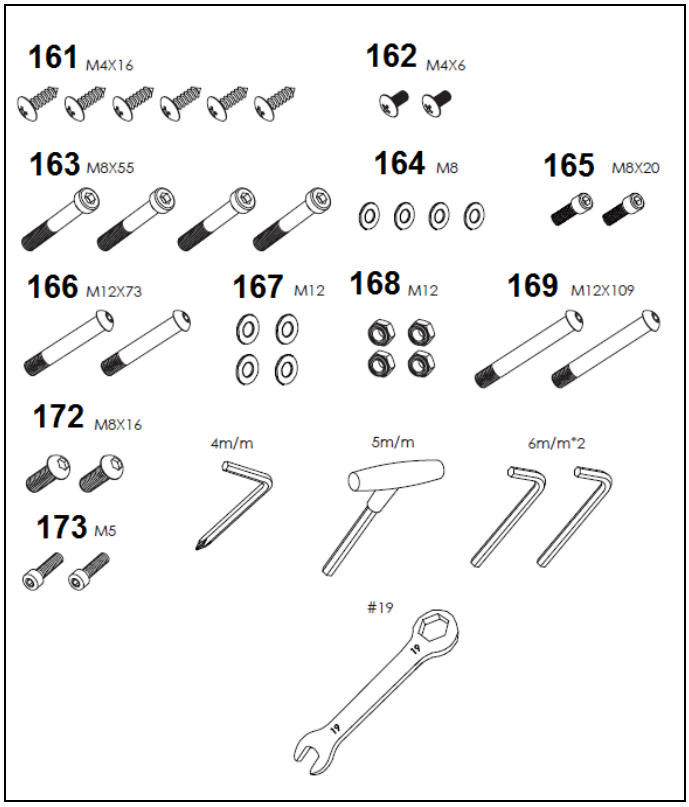
Eliptický trenažér BH Fitness LK8250

Návod k obsluze
CZ

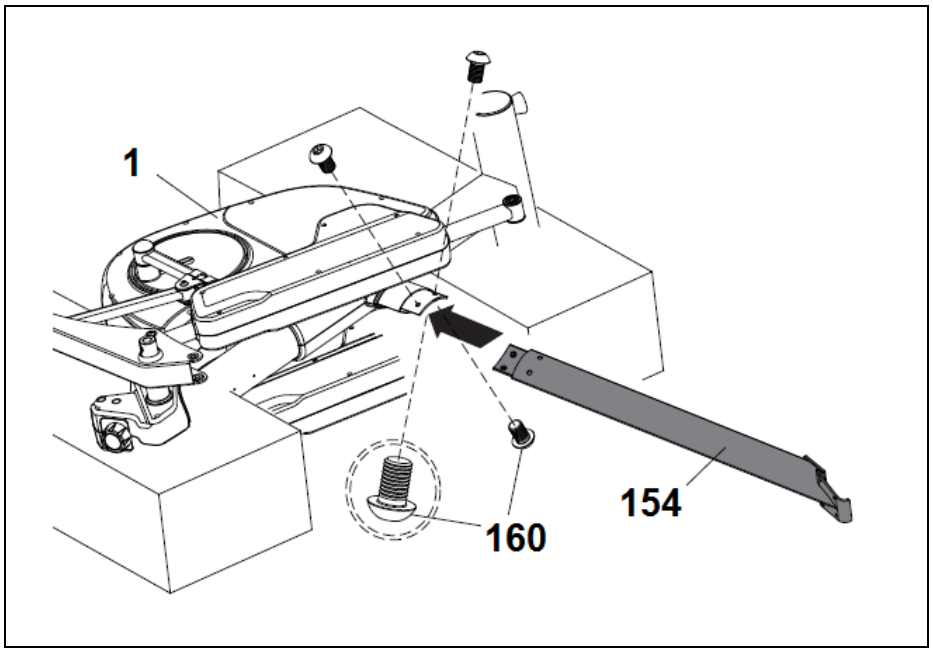
Obr.1



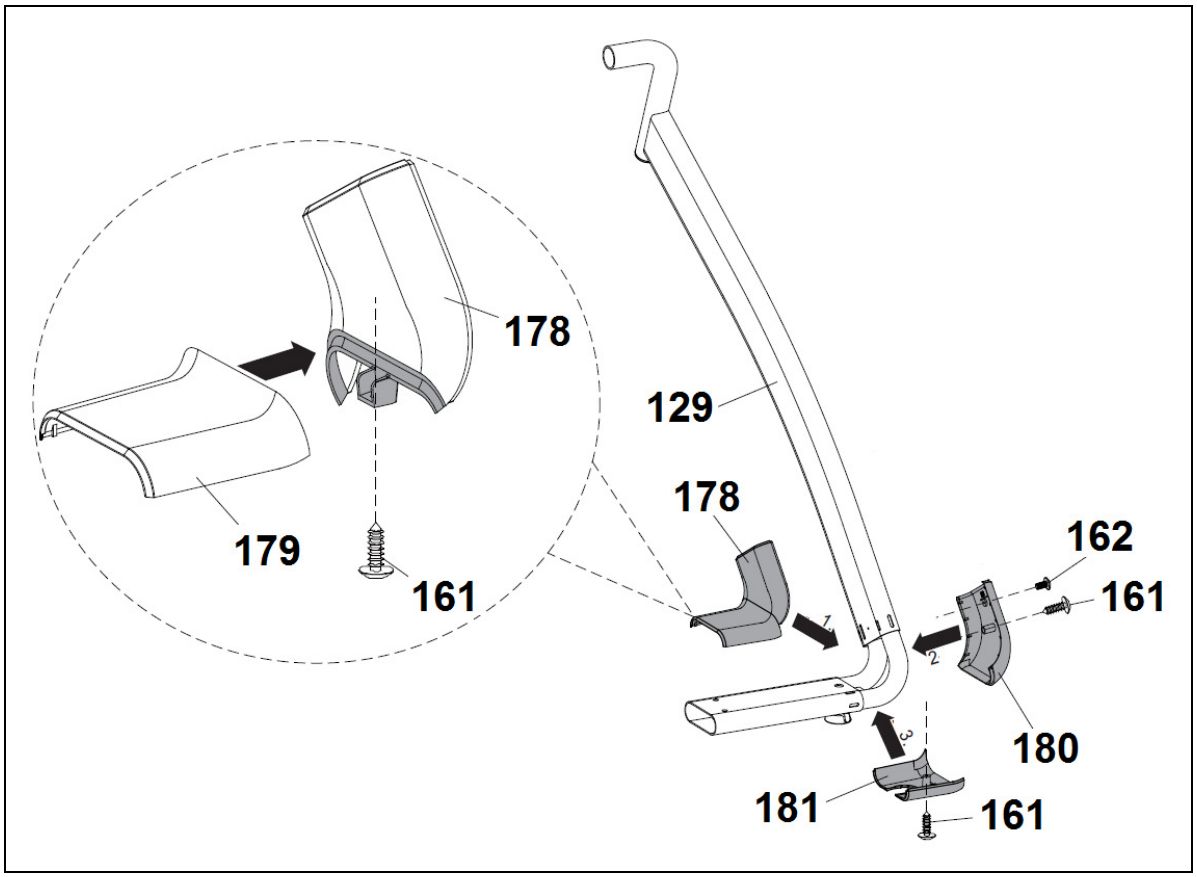
Obr.2



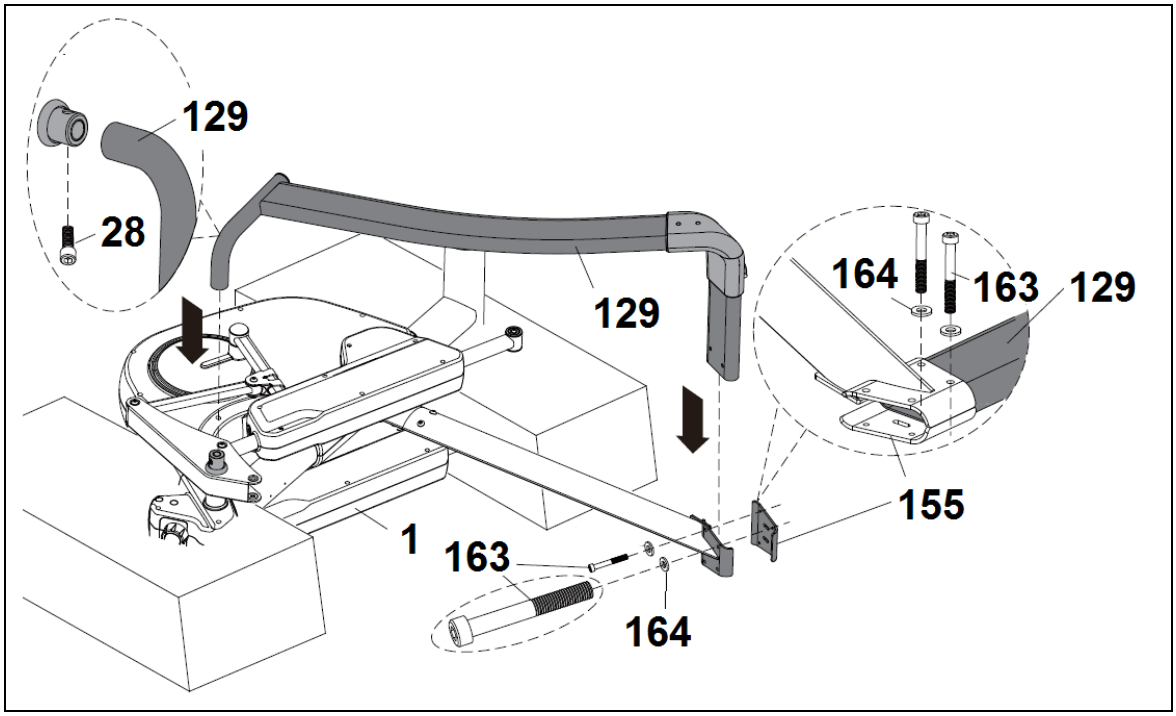
Obr.3



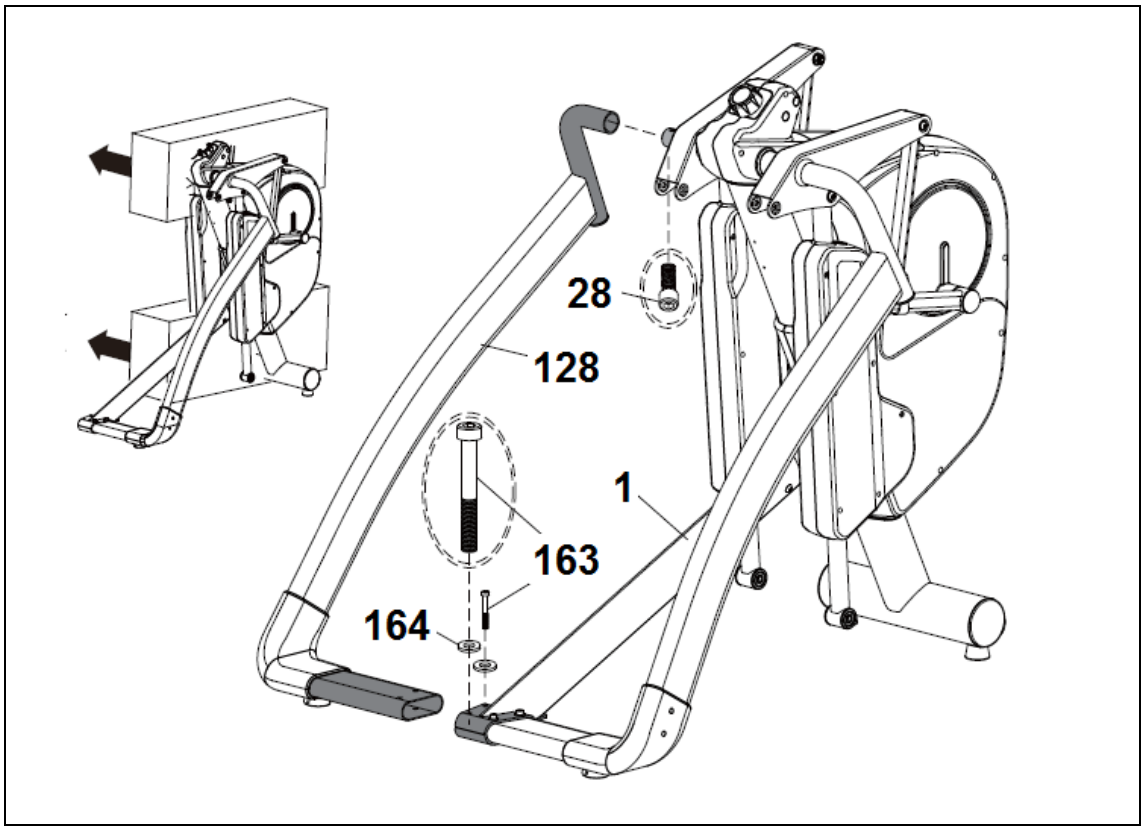
Obr.4


178
179
161
129
178
162
161
180
181
161

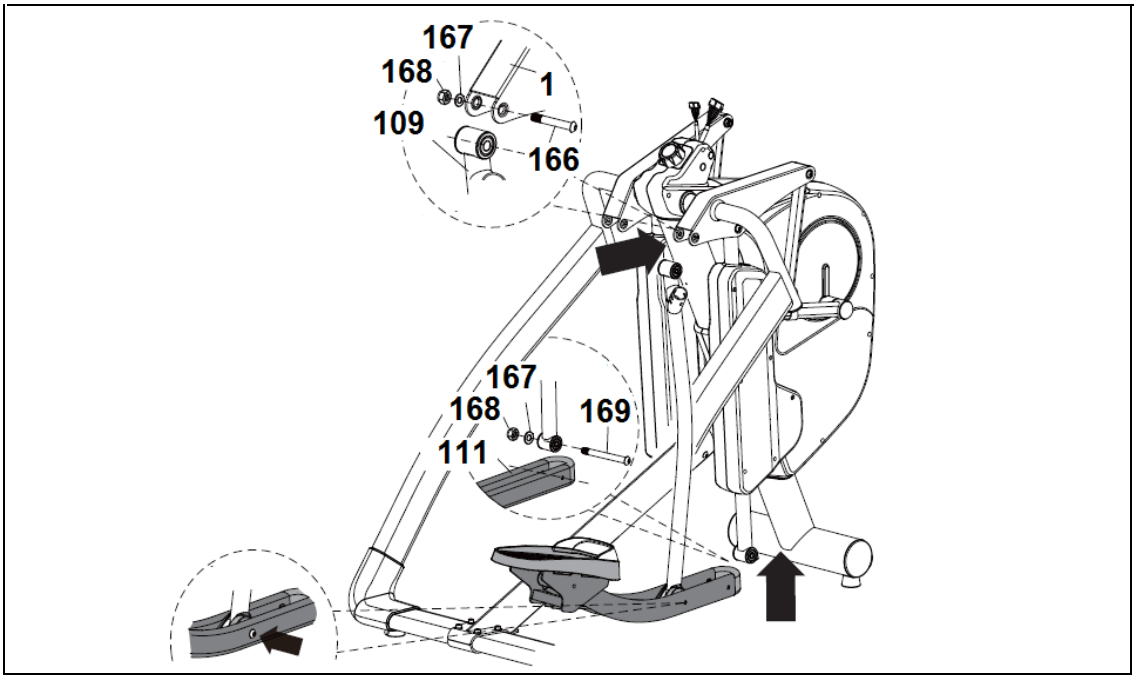
Obr.5


129
28
129
164
163
129
155
1
163
164

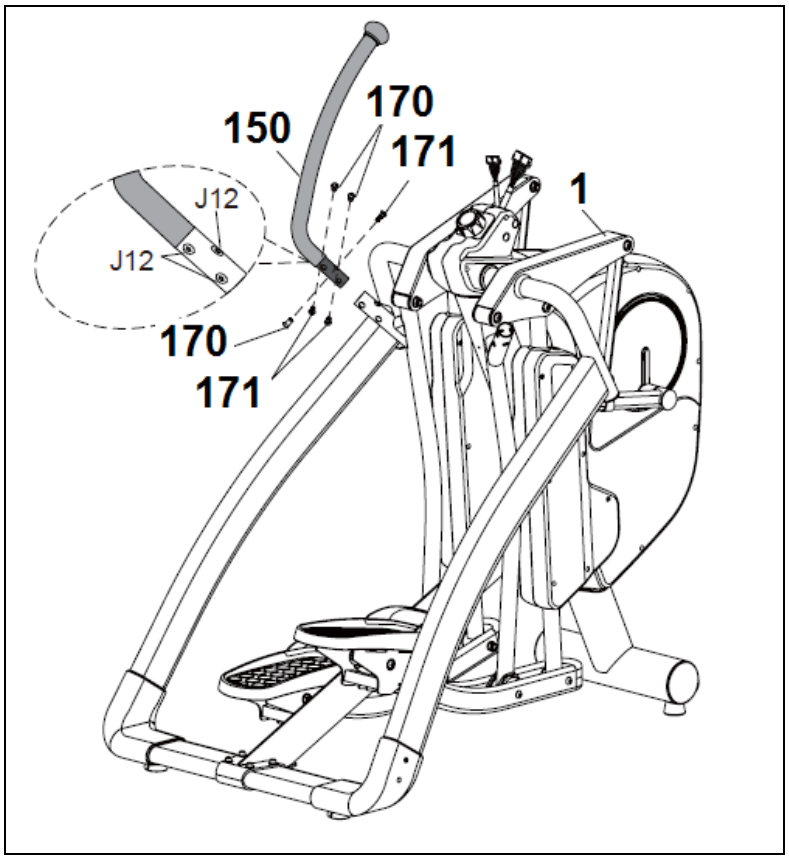
Obr.6



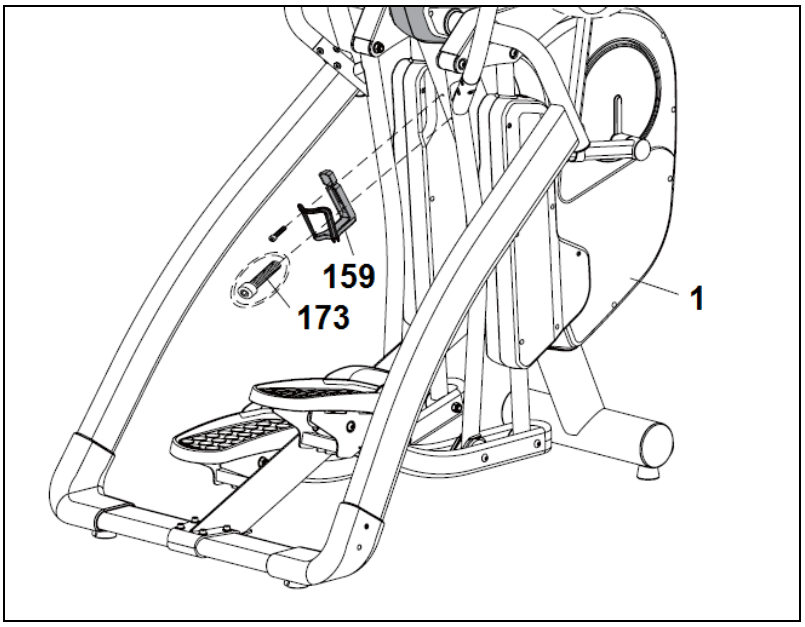
Obr.7



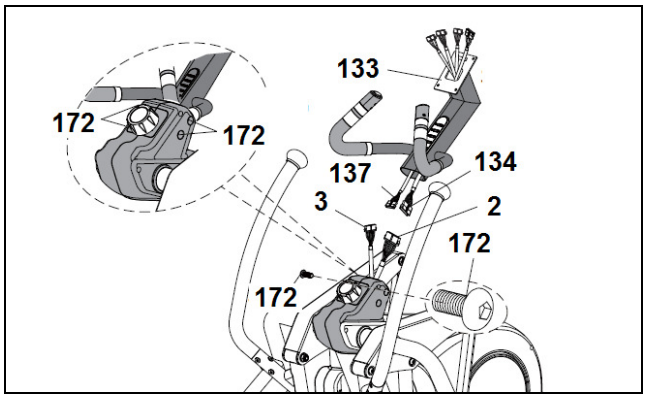
Obr.8



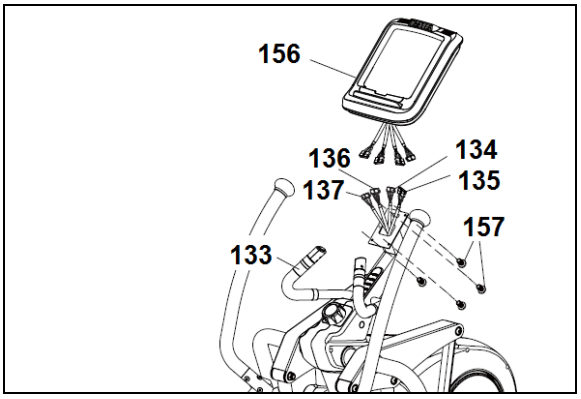
Obr.9



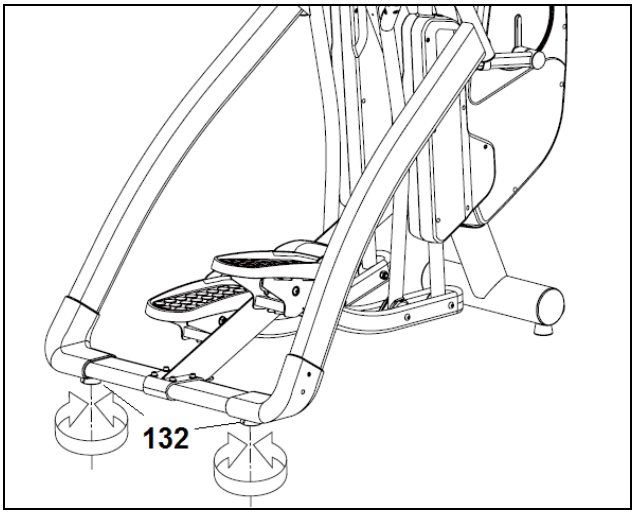
Obr.10



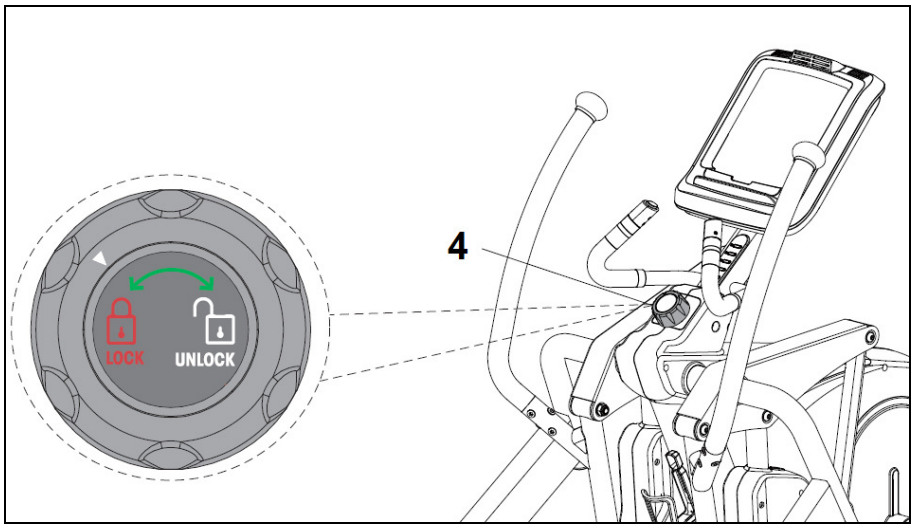
Obr.11



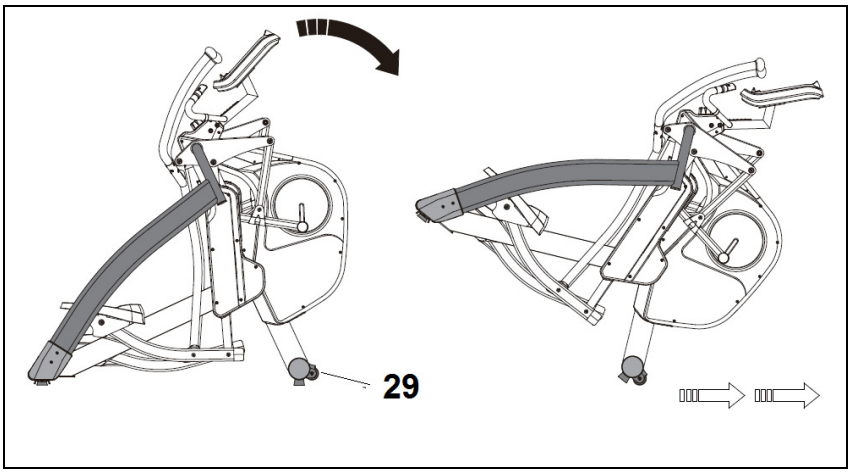
Obr.12



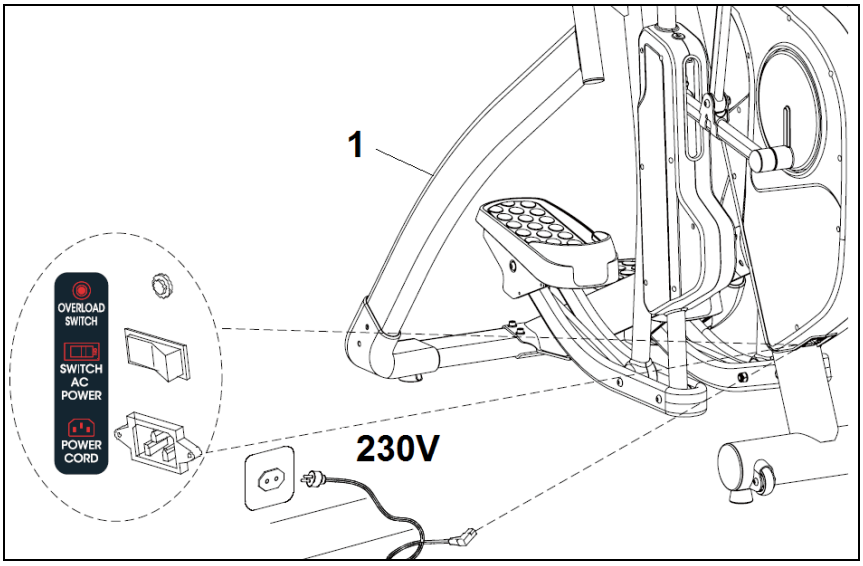
Obr.13



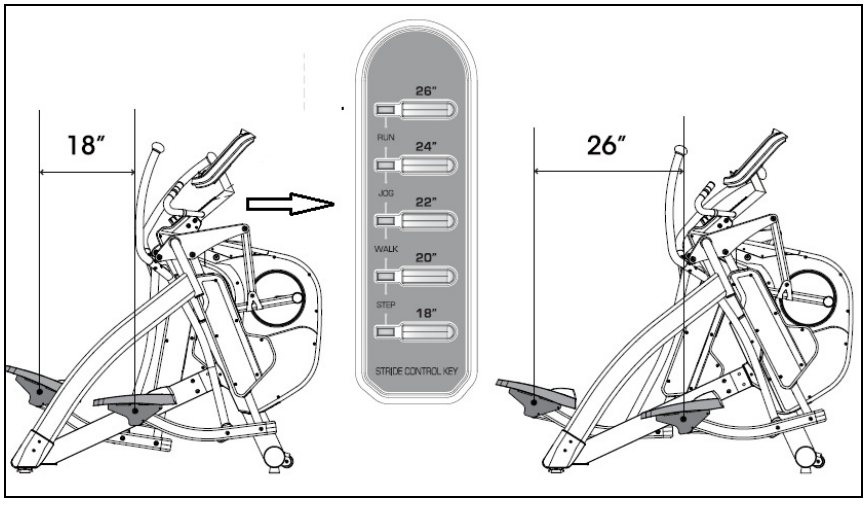
Obr.14



Obr.15



Obr.16



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

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

Doporučujeme pod stroj umístit podložku, abyste chránili zem či koberec před poškozením. V zájmu vaší bezpečnosti je důležité, aby kolem stroj bylo minimálně 0,5 metrů volného místa.

Nedovolte dětem hrát si se strojem nebo v jeho blízkosti. Ruce nestrkejte do pohyblivých částí stroje. Před cvičením se ujistěte, že jsou všechny části stroje řádně připevněny a matice, šrouby, pedály a tyče jsou všechny správně utažené. Noste vhodný oděv a obuv. Nenoste volný oděv nebo obuv s vysokým podpatkem. Tento stroj byl testován a odpovídá normě EN957, je vhodný pro domácí používání.

DŮLEŽITÉ

Před samotnou montáží si nejprve pořádně přečtěte všechny pokyny, které jsou uvedeny v tomto návodu.

Vyjměte všechny části stroje z kartonového obalu a zkontrolujte je podle seznamu dílů. Ujistěte se, že žádný díl nechybí.

Krabici nevyhazujte, dokud nebudete mít stroj kompletně sestavený.

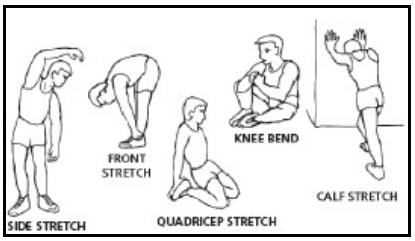
Eliptical používejte vždy jen pro ten účel, ke kterému byl určen. Pokud během montáže narazíte na jakoukoli vadnou část, nebo pokud během cvičení uslyšíte jakýkoli nepatřičný zvuk, na stroji necvičte. Stroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

POKYNY PRO CVIČENÍ

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

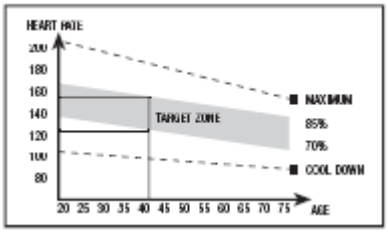
1. Zahřátí

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



2. Cvičení

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



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

3. Zklidnění

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

Rýsování svalů

Pokud chcete vyrýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší úroveň zátěže, abyste se více namáhali. Díky tomu budou vaše nohy více a intenzivněji pracovat. Protože je trénink intenzivnější, může být i kratší. Pokud k tomu chcete ještě zlepšit svou kondici, upravte svůj tréninkový program následovně: zahřátí a zklidnění provádějte jako obvykle, ale jakmile se budete blížit ke konci tréninku, zvyšte na chvíli úroveň pro větší námahu. Zároveň snižte rychlost a udržujte svůj tep v cílové oblasti viz. graf.

Hubnutí

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

VŠEOBECNÉ POKYNY.-

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

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

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje. Hrozí ublížení na zdraví.

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

4 Majitel stroje zodpovídá za to, že všechny osoby, které na stroji cvičí, jsou poučení a informování o všech nezbytných bezpečnostních opatřeních.

5 Na stroji cvičí vždy jen jedna osoba.

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

1.- MONTÁŽ.-

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

POZOR: Doporučujeme, aby montáž prováděli vždy dvě osoby.

Obr.1 Seznam dílů:
(1) Hlavní tělo stroje.
(133) Sloupek na počítač
(128) Levá připojovací trubka
(129) Pravá připojovací trubka
(176) Kryty levých trubek
(180) Kryty pravých trubek
(109) Levý pedál
(110) Pravý pedál
(150) Levé rameno
(151) Pravé rameno
(154) Středová nosný sloupek
(155) Držák konzole
(156) Konzole.
(159) Držák na láhev
(33) Napájecí kabel

Obr.2 Spojovací prvky:
(161) Šroub M4x16
(162) Šroub M4x6
(163) Šroub M8x55
(164) Podložka M8
(165) Šroub M8x20
(166) Šroub M12x73
(167) Podložka M12
(168) Matka M12
(169) Šroub M12x109
(172) Šroub M8x16
(173) Šroub M5 Klíče.

2. MONTÁŽ STŘEDOVÉHO NOSNÉHO SLOUPKU.-

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

Odstraňte předmontované šrouby (160) z hlavního těla stroje (1) a středového sloupku (154). Namontujte středový nosný sloupek na hlavní rám (1) tak, jak je uvedeno na obr. 3. Poté namontujte zpět šrouby (160) a prozatím je utáhněte pouze rukou.

3.- MONTÁŽ KRYTŮ.-

Upevněte kryt (179) ke krytu (180) pomocí šroubu (161) tak, jak je vidět na obr.4. Poté nasaďte oba kryty na trubku na pravé straně (129).
Upevněte kryt (180) na trubku na pravé straně (129) pomocí šroubů (160 a 161).
Upevněte kryt (181) pomocí šroubů (161).
Stejnou montáž proveďte na druhé straně.

4.- MONTÁŽ PRAVÉ BOČNICE.-

Odstraňte předmontované šrouby (28) z hlavního těla stroje (1). Vložte bočnici (128) ve směru šipky tak, jak je vidět na obr. 5 a opět zašroubujte šroub (28) na původní místo.
Umístěte držák konzole (155) a šrouby (163) s podložkami (164) prozatím utáhněte pouze rukou.

5.- MONTÁŽ LEVÉ BOČNICE.-

Odstraňte předmontované šrouby (28) z hlavního těla stroje (1). Vložte bočnici (128) ve směru šipky tak, jak je vidět na obr. 5 a opět zašroubujte šroub (28) na původní místo.

Nyní bezpečně a pevně utáhněte všechny šrouby.

6.- MONTÁŽ NÁŠLAPŮ.-

Posuňte horní část lišty pro pravý nášlap (110) ve směru šipky, viz. obr. 7, na hlavní tělo stroje a zasuňte jej do otvoru.
Nasaďte šroub (167) spolu s podložkou a maticí a pevně vše utáhněte.
Nyní posuňte část nášlapu na nohy (110) ve směru šipky, obr. 7, na rameno na hlavním těle stroje a vložte ji do tohoto ramene.
Namontujte šroub (169) spolu s podložkou (167) a maticí (168) a vše pevně utáhněte.
PRoveďte to samé u druhého nášlapu.

7.- MONTÁŽ HORNÍCH MADEL.-

Odstraňte šrouby (170 a 171) z horní části madel, viz. obr. 8.
Vezměte levé rameno (150) (které je označeno písmenem L) a vložte jej do spojovací trubky na hlavním rámu stroje (1) tak, aby otvory pro šrouby byly zarovnány.
Namontujte šrouby (170, 171) a pevně je utáhněte.
Stejný postup proveďte s pravým ramenem.

8.- MONTÁŽ DRŽÁKU NA PITÍ.-

Připevněte držák (159) k hlavnímu rámu stroje (1) pomocí šroubů (173).

9.- MONTÁŽ SLOUPKU PRO MONITOR.-

Přibližte sloupek (133) k hlavnímu tělu stroje (1), tak jak je vidět na obr. 10. Propojte kabely, které vycházejí ze sloupku (134 a 137) s kabely z hlavního rámu stroje (2 a 3). Pak sloupek nasaďte na hlavní rám stroje a upevněte šrouby (172).

10.- MONTÁŽ MONITORU.-

Uchopte monitor (156) a přibližte jej k hlavnímu sloupku (133), propojte kabely (5PIN, 2PIN, 4PIN), které vycházejí ze spodní části monitoru s kabely (134, 135, 136 a 137), které vycházejí ze sloupku - viz. obr. 11.
Pak připevněte monitor (156) pomocí šroubů (157), viz. obr. 11. Dejte pozor, aby nedošlo ke skřípnutí kabelů.

DŮLEŽITÉ: Po měsíci používání stroje doporučujeme, abyste utáhli znovu všechny šrouby.

VYROVNÁNÍ

Jakmile máte stroj sestavený, ujistěte se, že je na podlaze ve vodorovné poloze. Vyrovnat ho můžete pomocí vyrovnávačů (132) dle obr.12.

UZAMČENÍ RAMEN. -

Tento stroj umožňuje blokování nášlapu a madel, díky kterému vám stroj umožní bezpečně nastoupit a zároveň chrání vaše děti před zraněním, když na stroji necvičíte.
Chcete-li stroj uzamknout, otočte knoflíkem (4), obr. 13 (Ve směru hodinových ručiček) a ujistěte se, že jsou oba nášlapy vycentrovány tak, aby usnadnili nástup a výstup ze stroje.
Chcete-li stroj opět odemknout, otočte knoflíkem (4), obr. 13, proti směru hodinových ručiček

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Eliptical je vybaven kolečky (29), viz. obr.14, které usnadňují pohyb stroje. Díky těmto dvěma kolečkům můžete strojem hýbat pouhým mírným nadzvednutím zadní části.
Stroj skladujte na suchém místě a snažte se ho nevystavovat přílišným výkyvům teplot.

PŘIPOJENÍ.-

Kabel zapojte do uzemněné zásuvky o napětí 220V, viz. obr.15.

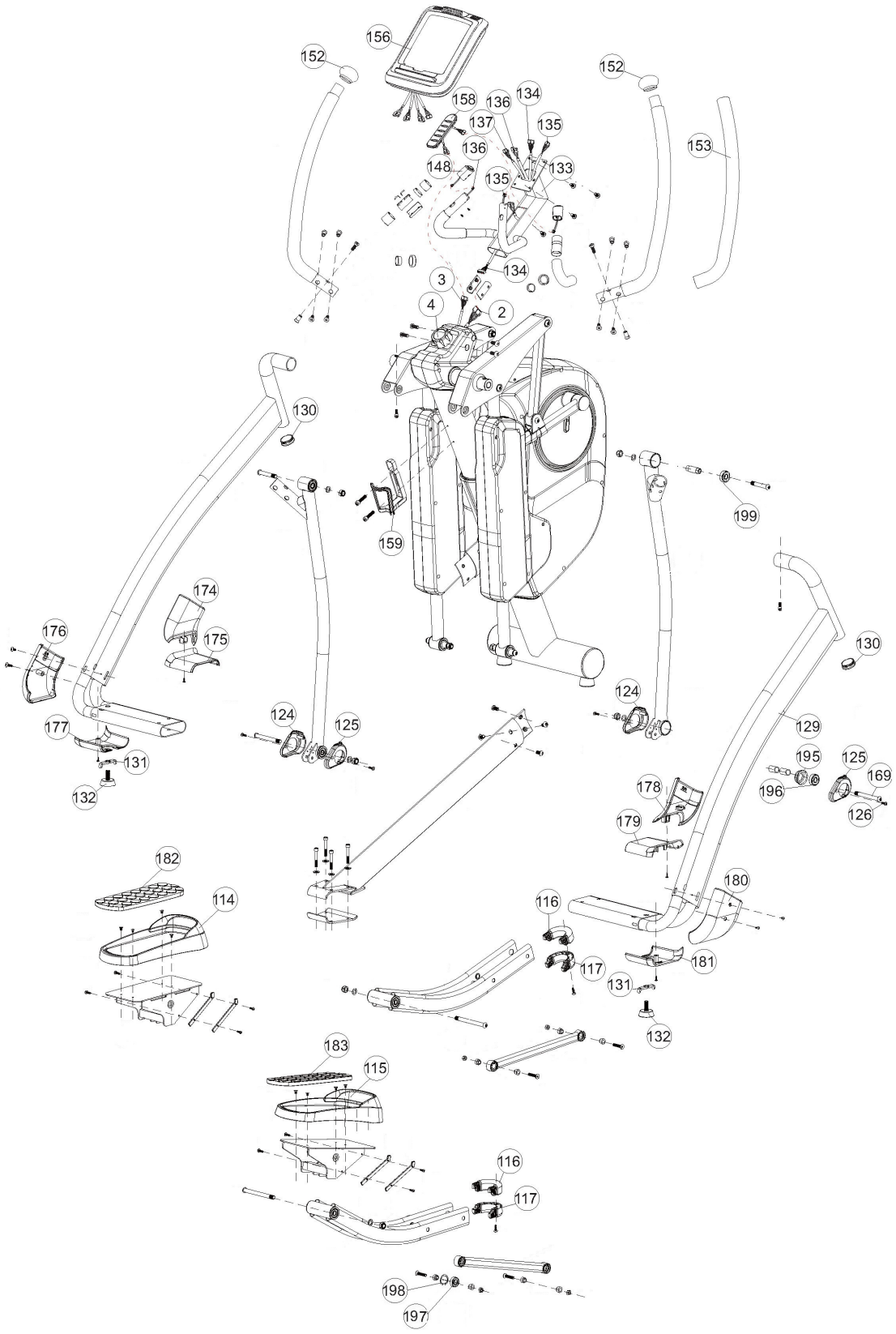
ÚPRAVA DÉLKY KROKU.-

Na tomto elipticalu si můžete upravit délku kroku mezi 18” (450mm) a 26” (660mm).
Chcete-li provést úpravu, vyberte si délku kroku na displeji v dolní části monitoru, obr.16.

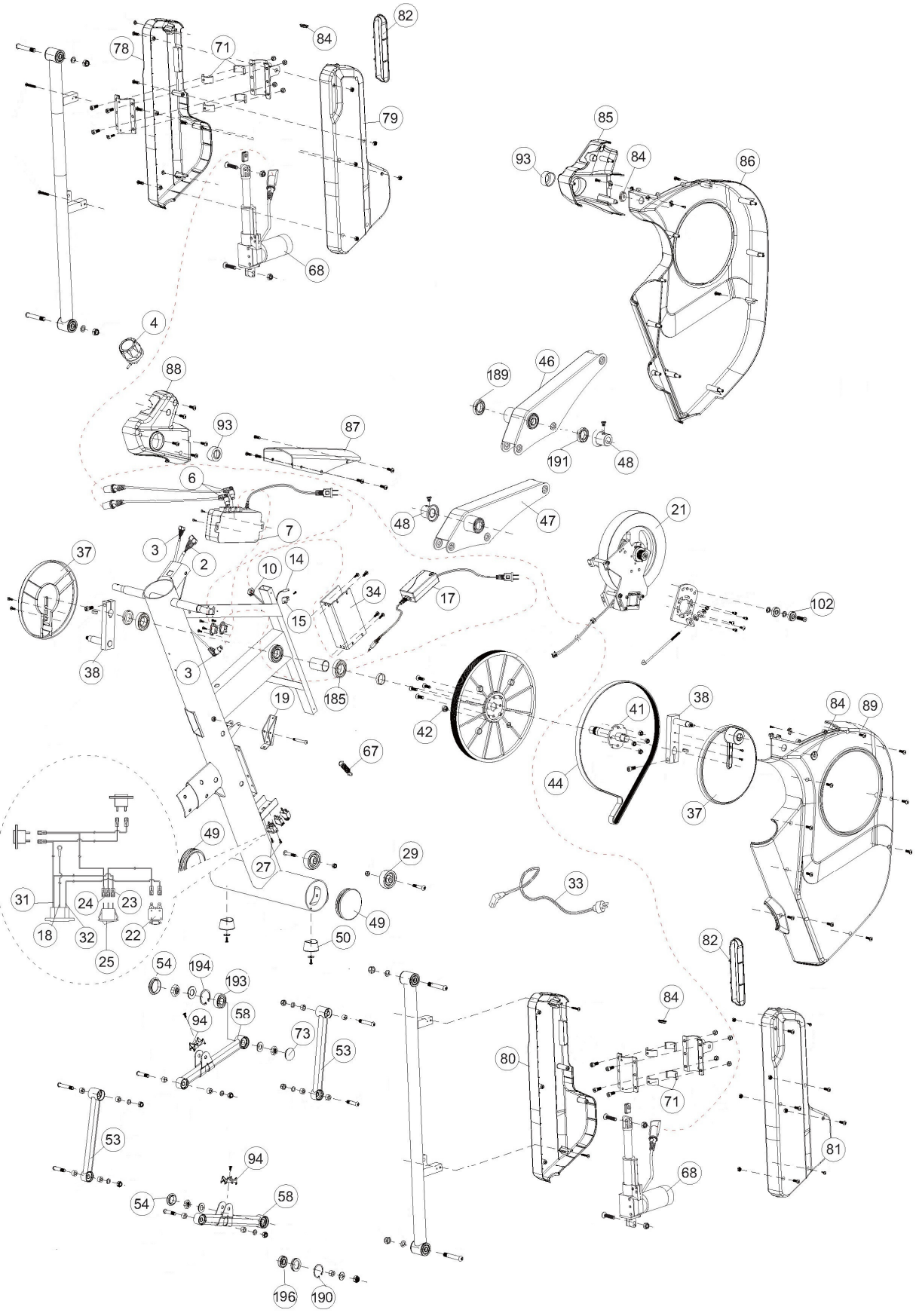
Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte kontaktovat váš zákaznický servis (kontakt je uveden na zadní straně tohoto návodu).

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

G825


156
152
152
158
136
134
137
135
153
136
148
133
135
134
3
4
2
130
199
159
174
176
175
130
124
125
124
129
177
131
132
195
125
169
196
126
178
179
182
180
114
116
117
131
181
132
183
115
116
117
198
197

G825


82
84
78
71
79
68
4
85
93
84
86
88
189
46
93
87
191
48
6
48
47
21
7
37
3
2
10
14
34
17
102
15
38
3
185
19
42
41
38
84
89
67
44
37
49
29
33
31
24
23
18
32
22
25
50
82
54
194
193
84
94
58
73
53
80
71
53
81
94
68
54
58
196
190

SF1500T



POČÍTAČ

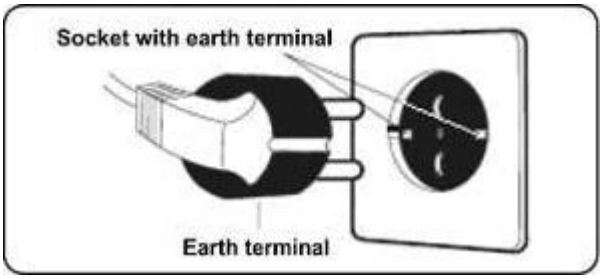
OBECNÉ INFORMACE.-

Tento počítač je navržen pro snadné a intuitivní použití. Zprávy, které se objevují na obrazovce, uživatele provedou celým cvičením.
Doporučujeme, aby si instruktor pečlivě přečetl tuto část a plně se tak seznámil s ovládáním počítače tak, aby pak mohl vše uživatelům správně ukázat.

PŘIPOJENÍ.-

Nejprve zapojte hlavní napájecí kabel do uzemněné elektrické zásuvky o 100 - 240V tak, jak je znázorněno na obr. 1.

Obr.1

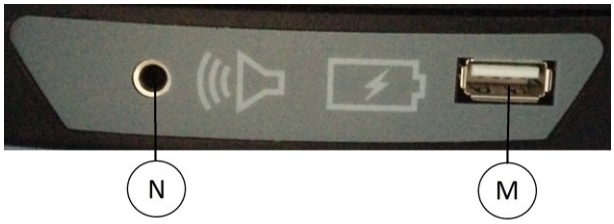


AUDIO.- Obr.3

M.- Konektor pro MTP zařízení Android a pro nabíjení.

N.- Jack pro sluchátka.

Obr.3



ZAPNUTÍ.-

Jakmile je stroj připraven, objeví se obrazovka 1.

Obrazovka 1



NASTAVENÍ POČÍTAČE.-

ZMĚNA JAZYKA

Obrazovka 1



Obrazovka 2



1.- Na obrazovce 1:

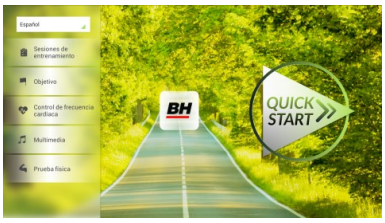
Stiskněte "language" v levém horním rohu.

2.- Na obrazovce se zobrazí seznam dostupných jazyků tak, jak je vidět na obrazovce 2.

Vyberte požadovaný jazyk.

VSTUP/VÝSTUP Z ÚVODNÍHO MENU

Obrazovka 1



Obrazovka 3



VSTUP:
Při prohlížení obrazovky 1 stiskněte **QUICK START** a následně **STOP -** zobrazí se obrazovka 3. Až budete na této obrazovce, podržte v horním rohu obrazovky tlačítko "hidden menu" nebo "backoffice menu", a to po dobu 5 vteřin.

Obrazovka 4

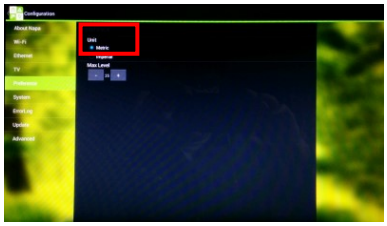


VÝSTUP:
V této nabídce stiskněte vlevo nahoře tlačítko **"Configuration"**, kterým se vrátíte zpět do hlavní nabídky.

Poznámka: Prosíme, abyste neměnili žádný parametr v této nabídce pokud není tento krok podrobně popsán v tomto návodu. Můžete tím způsobit poruchu stroje nebo jeho nesprávné používání.

Změna kilometrů na míle.

Obrazovka 5

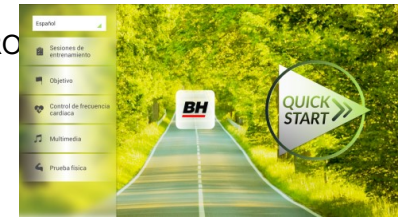


Jakmile jste v nabídce "backoffice", přejděte do **Gym Custom**,vložte přístupový kód **taipei101** a stiskněte **ok.** Podle volby na obrazovce změňte možnosti z **Unit System** (KM) na **Imperial** (míle) - viz. obr. 5.

INSTRUKCE

PROGRAMY.

Obrazovka 1



Tento počítač nabízí 6 programů: 6 TRAINING (tréninkový programů), COURSES, 3 OBJECTIVE (základní programy), 1 HEART RATE CONTRO (program řízený tepovou frekvencí), 7 PHYSICAL TEST (testů).
Všechny jsou přístupné z obrazovky 1.

TRÉNINK.-

Existují dvě kategorie tréninků:

A) **Manual** (manuální program)

B) Přednastavené programy

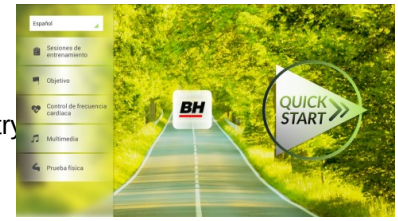
MANUAL.

V manuálním programu můžete nastavit:

A) Hmotnost uživatele.

B) **Nastavit délku cvičení.**

Obrazovka 1



Obrazovka 6



Pro výběr manuálního programu stiskněte TRAINING COURSES na obrazovce 1 a poté vyberte možnost MANUAL. Po kliknutí se zobrazí obrazovka 6, na které budou parametry které je možné nakonfigurovat. Po nastavení parametrů cvičení klikněte na START a tím zahájíte trénink.
Během cvičení můžete pomocí tlačítek + / - nastavit sklon a rychlost.

Obrazovka 3



Jakmile stisknete tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, která shrnuje váš trénink.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

OSTATNÍ TRÉNINKY:

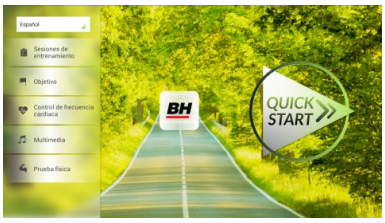
V těchto programech můžete nastavit:

A) Váhu uživatele.

B) **Čas cvičení.**

C).- Fitness úroveň uživatele.

Obrazovka 1



Obrazovka 7



Jednoduše stačí kliknout na možnost "Training Courses" na obrazovce 1 a pak vybrat požadovaný trénink. Po výběru se zobrazí obrazovka 7 a uvidíte i parametry, které je možné nastavit. Jakmile kliknete na tlačítko START, tak se program spustí a vy můžete začít cvičit. Intenzita cvičení bude přizpůsobena podle profilu vybraného programu. Při tréninku můžete upravovat parametry pomocí tlačítek +/-, ale program stejně po ukončení segmentu vrátí parametry zpět tak, aby seděly vybranému programu.

Když trénink běží, můžete upravit rychlost a sklon pomocí kláves +/-, ale po dokončení segmentu je stejně pro další segment počítač sám upraví.

Obrazovka 3



Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

ZÁKLADNÍ PROGRAMY.-

Tento program umožňuje uživateli nastavit si tyto cíle:

A) **Váhu uživatele.**

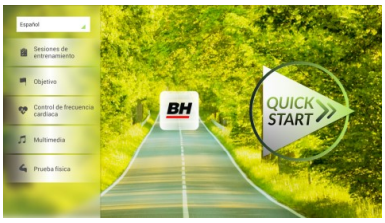
B) **Délku tréninku.**

C) **Uraženou vzdálenost.**

D) **Spálené kalorie v průběhu tréninku.**

- Váha -

Obrazovka 1



Obrazovka 8



Zadejte váhu uživatele. Na první obrazovce stiskněte tlačítko "Objective" a tím přejdete na obrazovku 8. Nastavte si váhu a poté zvolte jedná z následujících možností: čas, vzdálenost, nebo spálené kalorie.

- Čas.-

Obrazovka 8



Můžete si upravit čas cvičení (během cvičení se tento údaj zobrazí a bude se odpočítávat).

Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte čas a potvrďte stisknutím ✓ . Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení. Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



- Vzdálenost -

Zde si můžete nastavit vzdálenost, které chcete dosáhnout v průběhu vašeho tréninku. (Vzdálenost se odpočítává při tréninku).
Na obrazovce 1, stiskněte tlačítko Objective a zobrazí se obrazovka č.8.

Obrazovka 8



Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte vzdálenost a potvrďte stisknutím ✓ . Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení. Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



- Kalorie -

Zde si můžete nastavit kalorie, které chcete spálit v průběhu vašeho tréninku. (Kalorie se odpočítávají při tréninku).
Na obrazovce 1, stiskněte tlačítko Objective a zobrazí se obrazovka č.8.

Screen 8



Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte kalorie a potvrďte stisknutím ✓ . Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení.
Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ.-

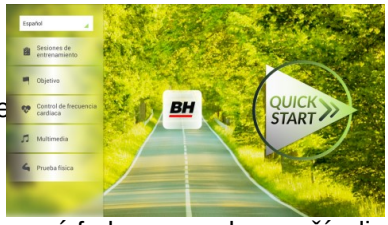
Před cvičením je vhodné, abyste se protáhli vhodným cvičením. Předejdete tak možnému zranění.

Tento program vám umožní nastavit srdeční frekvenci (mezi 60% a 95% maximální tepové frekvence) a stroj bude sám automaticky upravovat odpor, aby zajistil, že bude srdeční frekvence udržována na zvolené úrovni. Je nutné po celou dobu cvičení držet senzory pro měření tepové frekvence a nebo použít hrudní pás.

Maximální počet úderů srdce, který člověk nikdy nesmí překročit, se označuje jako maximální tepová frekvence a tato hodnota klesá s věkem. Výpočet je velice jednoduchý. Od čísla 220 odečtete svůj věk. Následně pak cvičíte v rozmezí 65% - 85% této maximální hodnoty tepové frekvence. Nedoporučuje se, abyste překračovali 85% maximální tepové frekvence.

HRC se skládá ze 4 programů: tři mají přednastavené procento tepové frekvence (68%, 75% a 85%) a čtvrtý je označen jako THR a umožňuje, abyste si zvolil svou vlastní tepovou frekvenci v rozmezí 60-95%.

Obrazovka 1



Obrazovka 9



Na obrazovce 1 stiskněte Heart Rate Control a tím se dostanete na obrazovku 9. Vyplňte požadovaná pole a vyberte si procento srdeční frekvence. Poté stiskněte zelenou šipku a tím začnete cvičit. Když cvičíte, můžete měnit parametry tréninku pomocí +/-. Je nezbytné, abyste měli stále ruce na senzorech pro měření tepové frekvence nebo používali volitelný hrudní pás.

Obrazovka 3

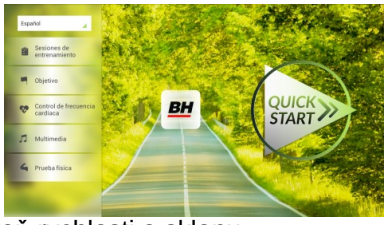


Po skončení tréninku, nebo pokud stisknete tlačítko **Stop**, se objeví obrazovka 3, na které uvidíte shrnutí cvičení.
Stiskněte tlačítko **previous** nebo vyčkejte 2 minuty a počítač vás opět vrátí na úvodní obrazovku.

TEST.-

Jedná se o fitness test, který je založený VO2 MAX. VO2 Max, nebo taky maximální absorpce kyslíku je jedním z faktorů, který ukáže fyzickou výdrž sportovce.

Obrazovka 1



Obrazovka 10



Na obrazovce 1 stiskněte **PHYSICAL TEST** a objeví se obrazovka č. 10. Nastavte požadované parametry pomocí čísel, které jsou v dolní části obrazovky a poté klikněte na ✓. Následně stiskněte zelenou šipku a test se spustí. Během programu můžete pomocí tlačítek +/- nastavit úroveň rychlosti a sklonu.

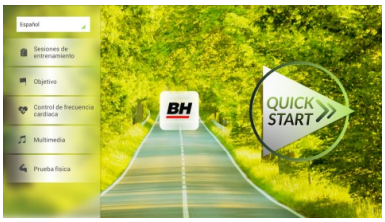
Obrazovka 11

Po dokončení cvičení nebo po stisknutí tlačítka **STOP**se zobrazí obrazovka 11, která ukazuje souhrn všech důležitých hodnot cvičení. Stiskněte tlačítko **previous** nebo vyčkejte 2 minuty a počítač vás opět vrátí na úvodní obrazovku.



MULTIMEDIA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Počítač disponuje třemi multimediálními funkcemi: TV, HUDBA a INTERNET. Můžete se připojit na obrazovce 1 a to kliknutím na možnost MULTIMEDIA. Poté se zobrazí obrazovka 12 na které si vyberete, jaké médium chcete připojit.

TV.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Na obrazovce 1 klikněte na možnost MULTIMEDIA a následně se zobrazí nabídka - viz. obr. 12. Zde si vyberte možnost TV. Je možné se taky připojit v průběhu cvičení, a to kliknutím na možnost TV v dolní pravé části obrazovky.

TV se objeví uprostřed obrazovky a vy si můžete vybrat kanál a změnit hlasitost. Chcete-li při cvičení nastavit TV na celou obrazovku, dvakrát klepněte na televizní obrazovku. Dvojitým klepnutím na obrazovku opět vrátíte TV do původní velikosti.

LADĚNÍ KANÁLŮ.-

Automatické ladění kanálů se nachází v části BACKOFFICE. Postupujte podle pokynů, jak vstoupit do BACKOFFICE v sekci konfigurace.

*Poznámka – ke sledování kanálů bude možná potřeba satelit od kabelové společnosti. Signál může být kódován a bude vyžadovat dekódování.

Po vstupu do BACKOFFICE stiskněte možnost **TV**. V pravé části obrazovky najdete tlačítko menu, které vás přenese do nabídky. **Pomocí ↑ Ch / Ch ↓** vyberte **Auto Tune (automatické ladění)**, a stiskněte **OK** pro potvrzení. Nabídka v obrazovce se změní a zobrazí země, pro které můžete zvolit automatické ladění. Pomocí kláves **↑ Ch / Ch ↓** vyberte svou zemi a stiskněte **OK**. Nyní se spustí automatické ladění. Může to trvat několik minut.

Jakmile bude automatické ladění úspěšné, postupujte podle pokynů k ukončení práce v BACKOFFICE. Chcete-li spustit TV, klikněte na první obrazovce na možnost MULTIMEDIA a na další obrazovce na možnost TV.

Poznámka: výběrem možnosti **Auto Tune** budou všechny předchozí kanály smazány.

VYMAZÁNÍ NEŽÁDOUCÍCH KANÁLŮ.-

Postupujte podle pokynů pro vstup do BACKOFFICE.

Jakmile jste v backoffice, klikněte na možnost **TV**. Vpravo najdete menu (nabídku), exit, čísla a options (nastavení). Klikněte na možnost **Menu**, čímž dojde ke spuštění další obrazovky. Pomocí kláves se šipkami ↑ **Ch / Ch** ↓**zvolte možnost: Edit Programme**. Jakmile zvolíte tuto možnost, nabídka se změni a zobrazí všechny kanály, které máte naladěné. Pomocí kláves se šipkami ↑ **Ch / Ch** ↓ vyberte kanál, který chcete odstranit. Stisknutím **2** ho odstraníte. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓ přejdete na další program a ten dle potřeby také můžete odstranit.

Jakmile smažete požadované kanály, můžete nabídku backoffice opustit - viz. návod.

ZMĚNA POZICE KANÁLŮ.-

Postupujte podle pokynů pro vstup do BACKOFFICE.

Jakmile jste v backoffice, klikněte na možnost **TV**. Vpravo najdete menu (nabídku), exit, čísla a options (nastavení). Klikněte na možnost **Menu** čímž dojde ke spuštění další obrazovky. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓ klikněte na **Edit Programme**. Následně se zobrazí všechny naladěné kanály. Pomocí kláves se šipkami **Ch** ↑ **/** ↓ **Ch** vyberte kanál, který chcete přesunout a stiskněte tlačítko 8 pro přesun. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓pak přesuňte kanál na vybranou pozici a stiskněte OK pro potvrzení. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓ můžete přesouvat i další kanály.

Jakmile smažete požadované kanály, můžete nabídku backoffice opustit - viz. návod.

HUDBA.-

Obrazovka 1 **Obrazovka 12**





Na úvodní obrazovce 1, stiskněte Multimedia čímž se dostanete na obrazovku 18. Na této obrazovce stiskněte možnost MUSIC. Při cvičení je přístup k hudbě umožněn pomocí panelu nabídky ve spodní části obrazovky. Jakmile si vyberete možnost MUSIC, připojte své zařízení (android) k USB portu a vyberte skladbu, kterou chcete při cvičení poslouchat.

INTERNET.-

Obrazovka 1 **Orazovka 12**





Na úvodní obrazovce 1, stiskněte možnost Multimedia čímž se dostanete na obrazovku 18. Na této obrazovce zvolte INTERNET. Při cvičení máte také přístup k možnosti INTERNET, a to pomocí panelu, který se nachází ve spodní části obrazovky. Jakmile jste uvnitř této záložky vyberte další kroky.

Při jakýchkoli potížích se neváhejte obrátit na dodavatele stroje - viz. poslední stránka tohoto návodu.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO OZNÁMENÍ.

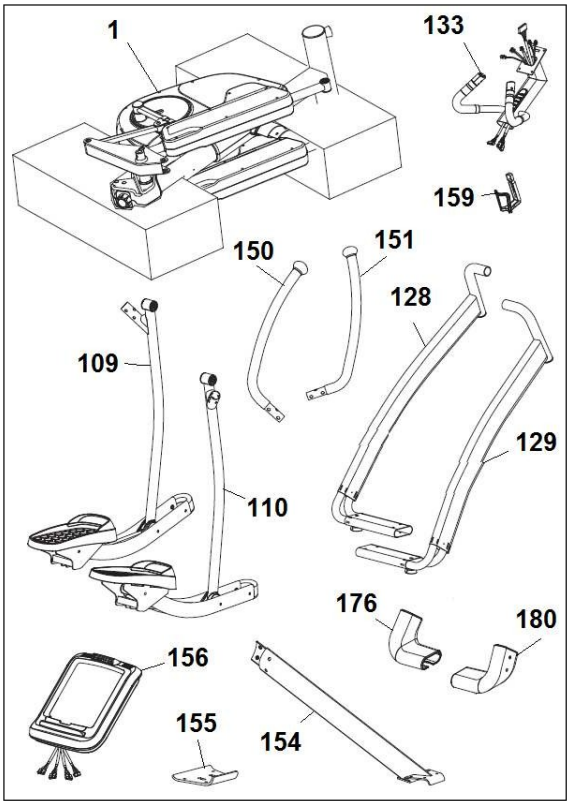
G825



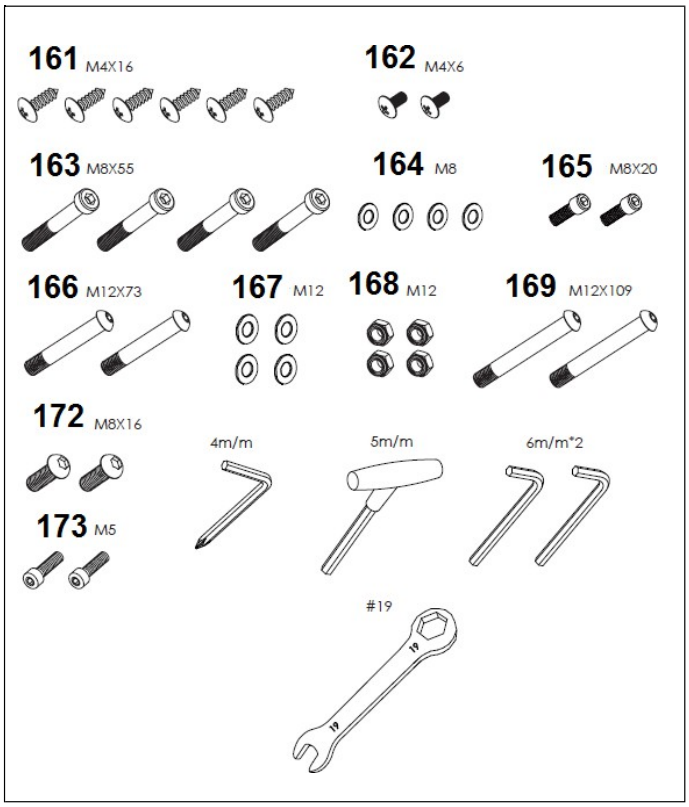
Eliptický trenažér BH Fitness LK8250

Návod na obsluhu
SK

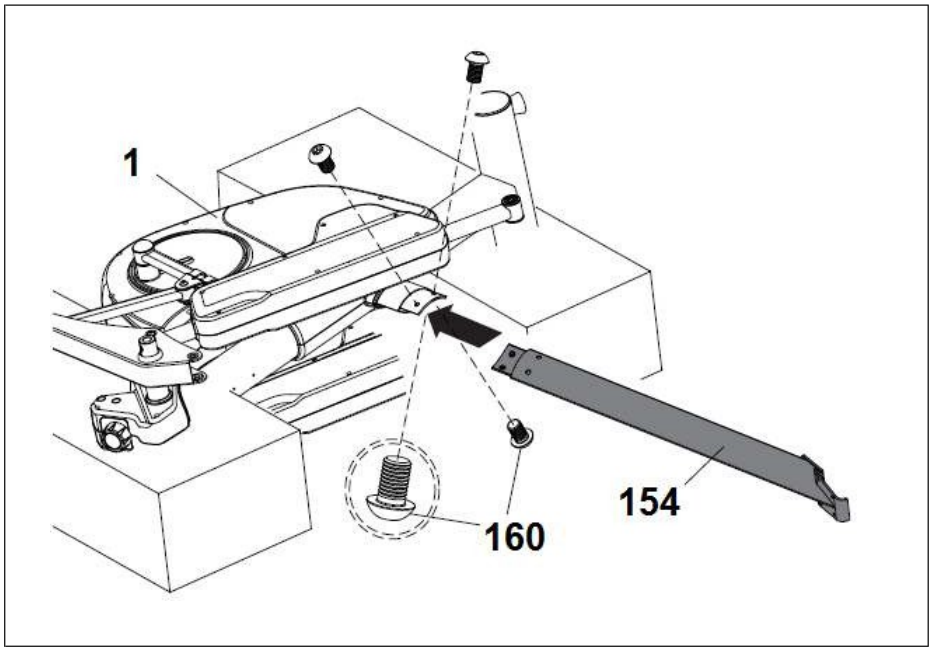
Obr.1



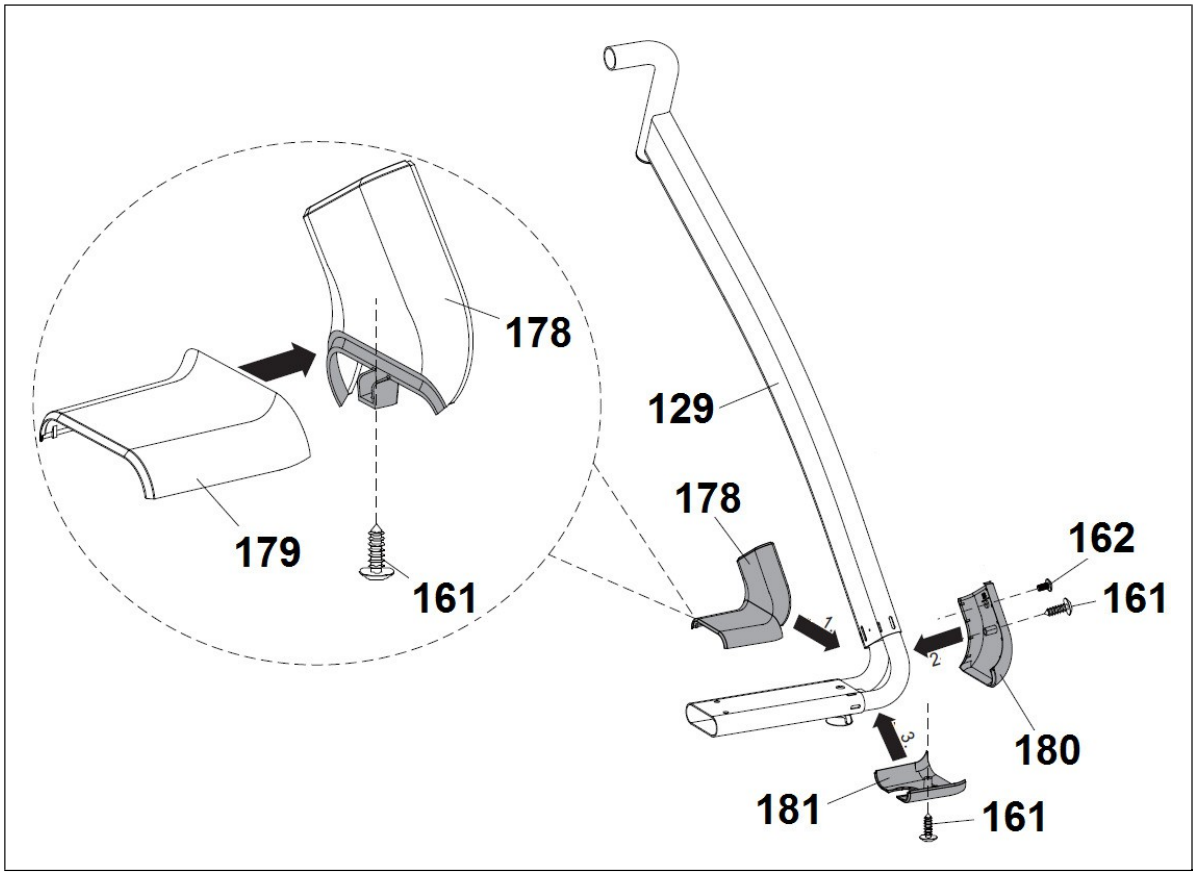
Obr.2



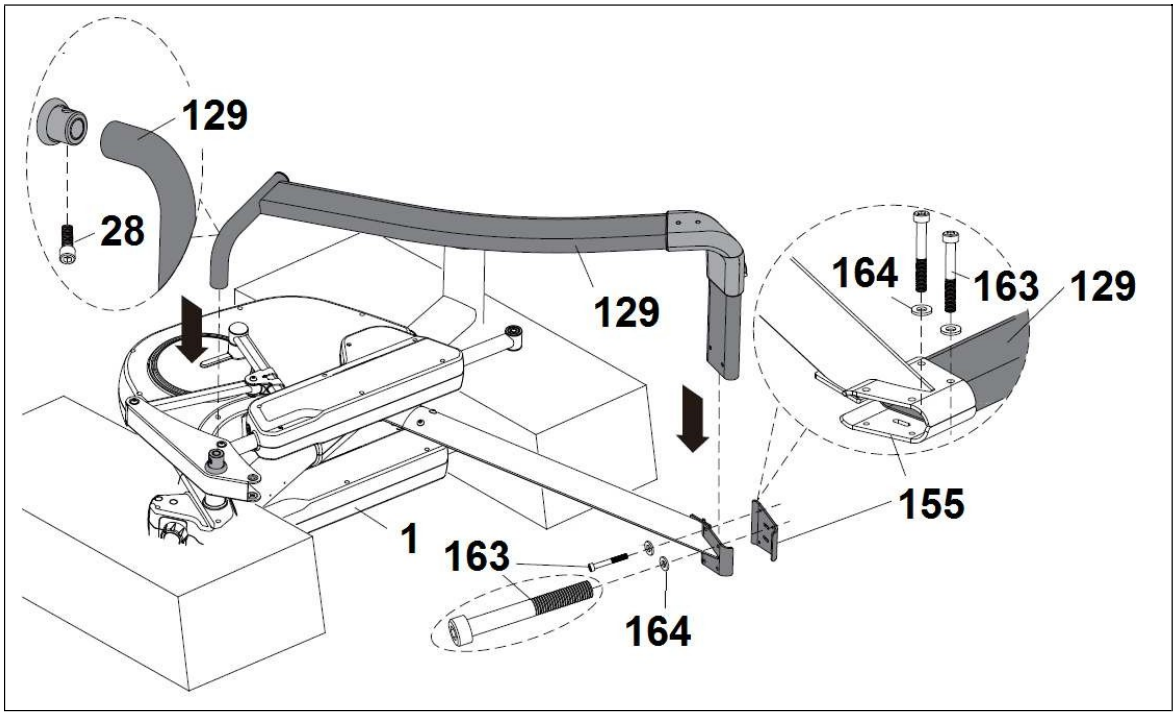
Obr.3



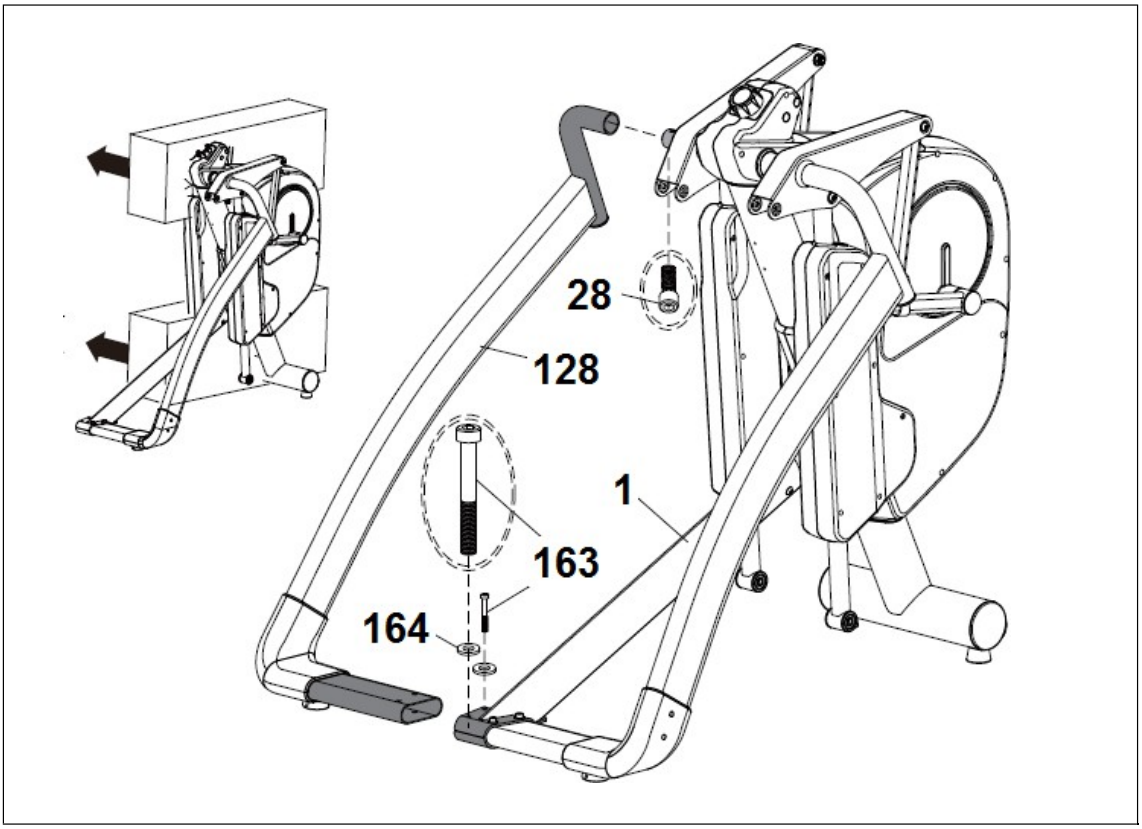
Obr.4


178
179
161
129
178
162
161
180
181
161

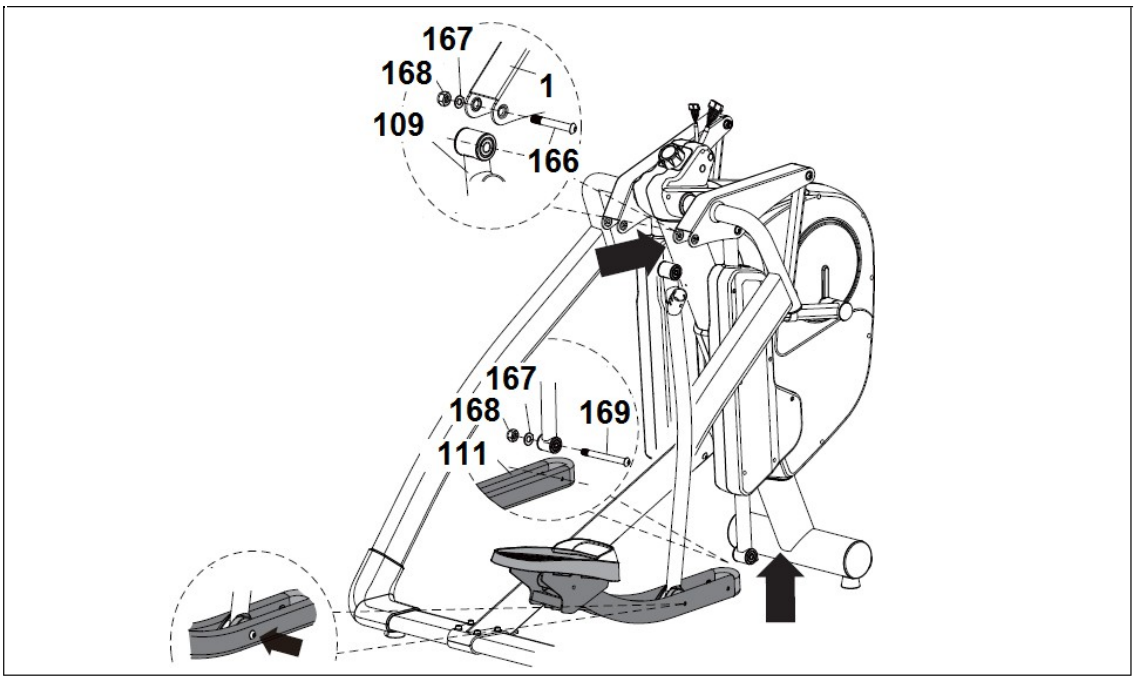
Obr.5


129
28
129
164
163
129
155
1
163
164

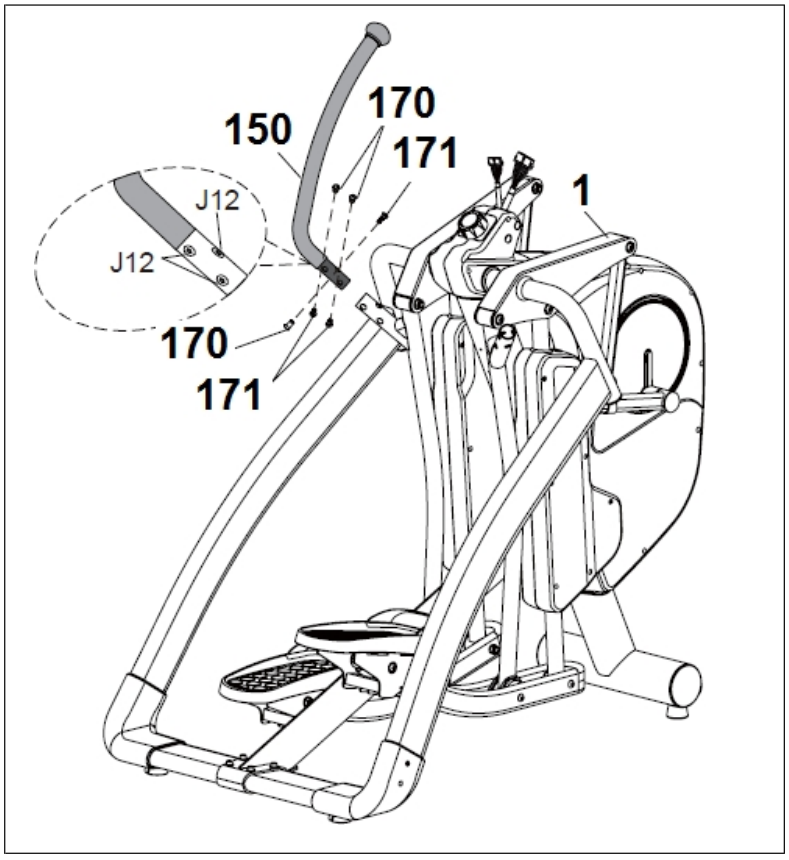
Obr.6



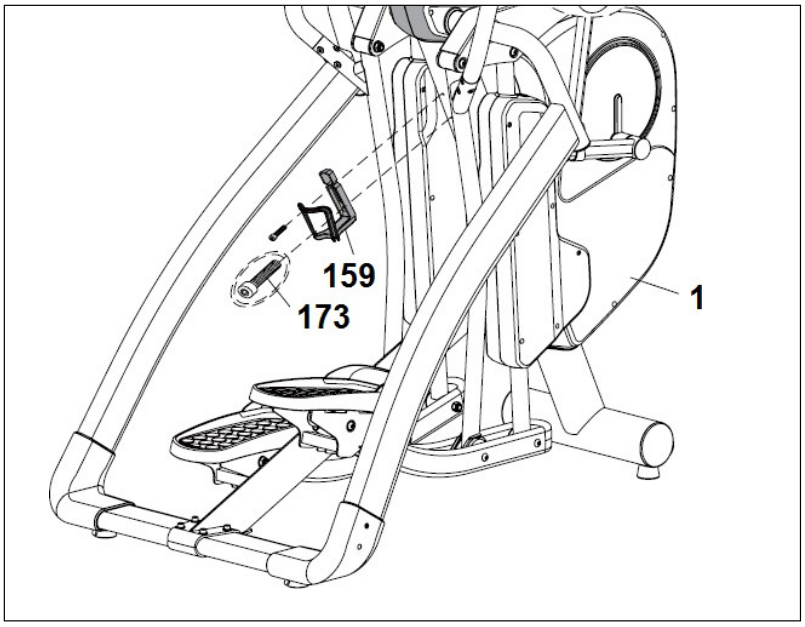
Obr.7



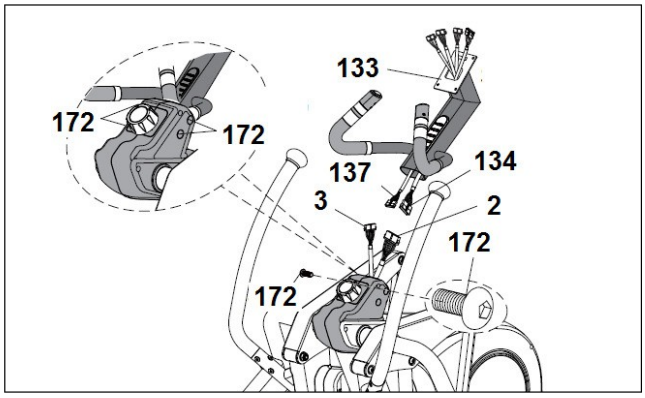
Obr.8



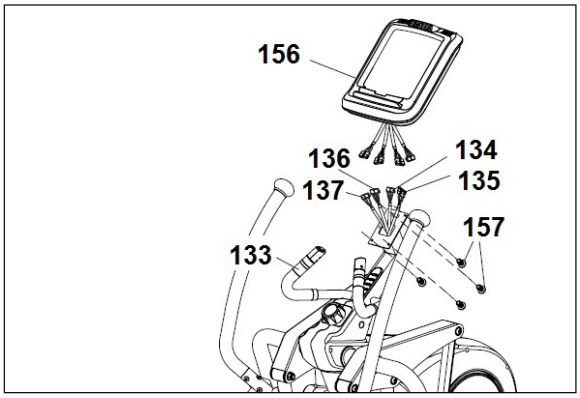
Obr.9



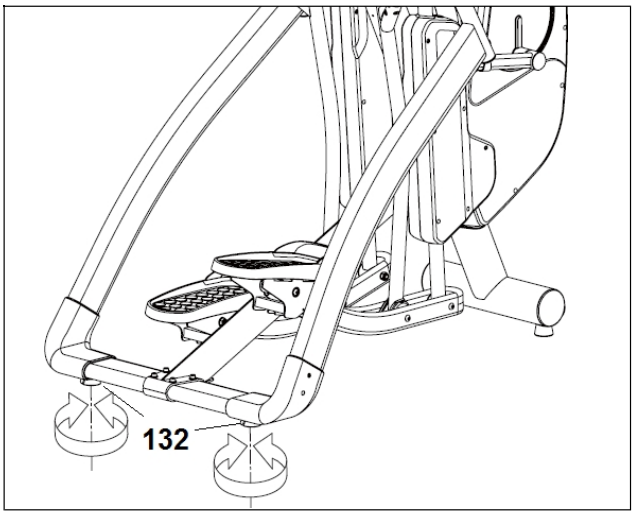
Obr.10



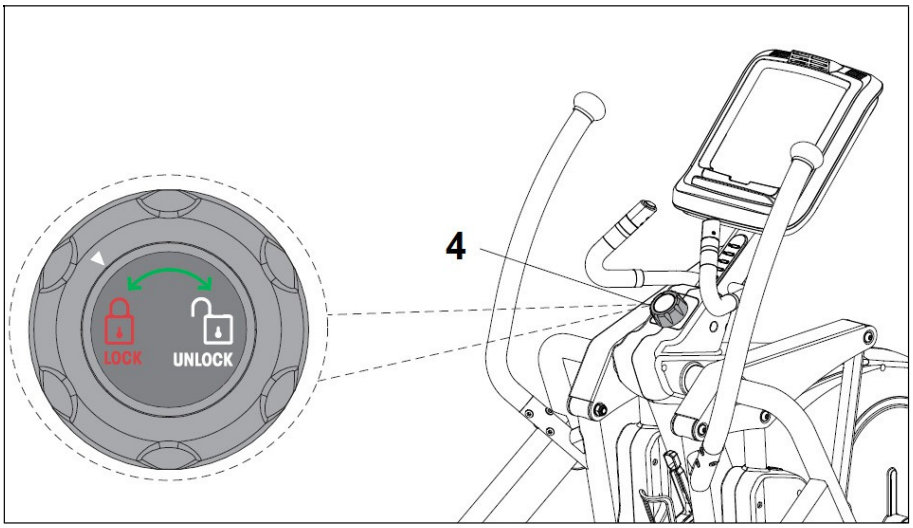
Obr.11



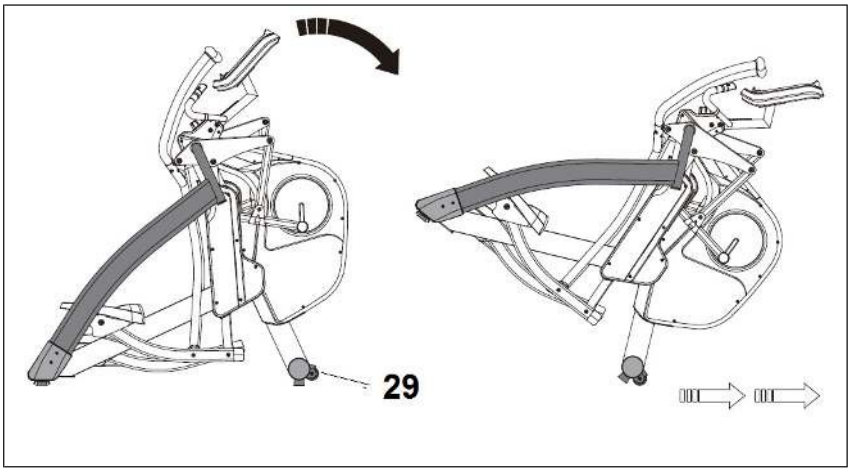
Obr.12



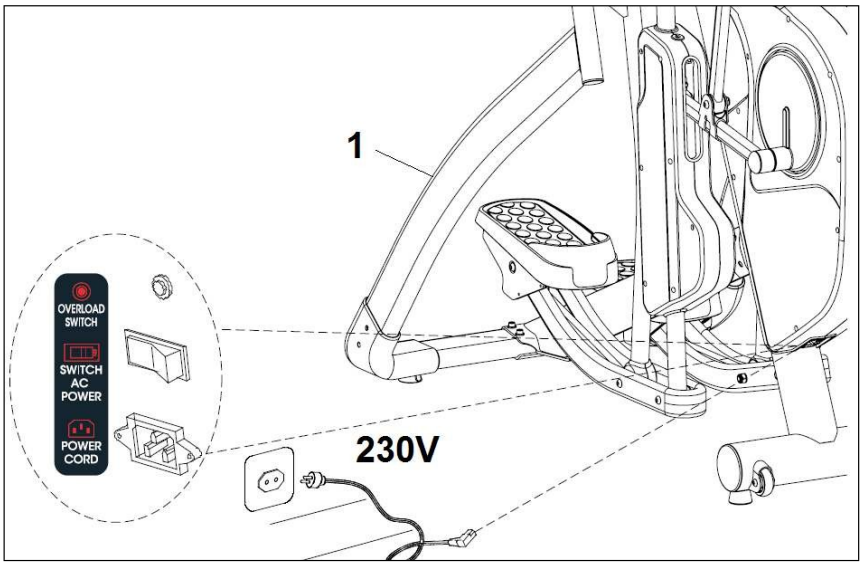
Obr.13



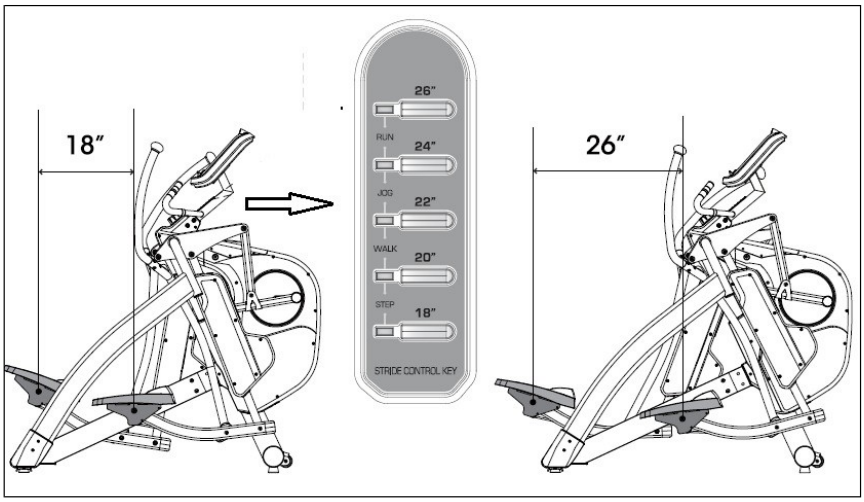
Obr.14



Obr.15



Obr.16



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom. Odporúča sa absolvovať všeobecnú lekársku prehliadku. Cvičte podľa svojej aktuálnej formy a nepreťažujte sa. Ak počas cvičenia pocítite bolesť alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom. Stroj umiestnite na rovný a pevný povrch.

Odporúčame umiestniť pod stroj podložku, ktorá chráni podlahu alebo koberec pred poškodením. Pre vašu bezpečnosť je dôležité, aby bol okolo stroja voľný priestor aspoň 0,5 metra.

Nedovoľte deťom hrať sa s prístrojom alebo v jeho blízkosti. Držte ruky mimo pohyblivých častí stroja. Pred cvičením sa uistite, že sú všetky časti stroja riadne zaistené a matice, skrutky, pedále a tyče sú riadne utiahnuté. Noste vhodné oblečenie a obuv. Nenoste voľný odev ani obuv na vysokých podpätkoch. Tento stroj bol testovaný a spĺňa požiadavky normy EN 957 a je vhodný na domáce použitie.

DÔLEŽITÉ

Pred montážou si pozorne prečítajte všetky pokyny v tomto návode.

Vyberte všetky diely stroja z kartónu a skontrolujte ich podľa zoznamu dielov. Uistite sa, že žiadna časť nechýba. Krabicu nevyhadzujte, kým nebudete mať stroj kompletne zmontovaný.

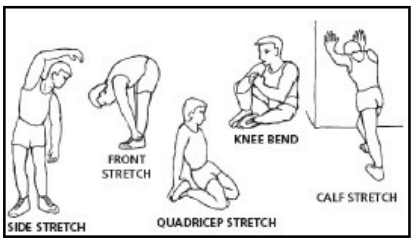
Eliptický trenažér vždy používajte len na účel, na ktorý bol určený. Ak sa pri montáži stretnete s chybnou časťou alebo ak počas cvičenia počujete neprimeraný hluk, na stroji necvičte. Stroj nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

NÁVOD NA CVIČENIE

Cvičenie na eliptickom trenažéri má rôzne výhody; zlepšuje vašu fyzickú kondíciu, funkčnosť svalov a pri dodržiavaní vhodnej diéty vám môže pomôcť schudnúť.

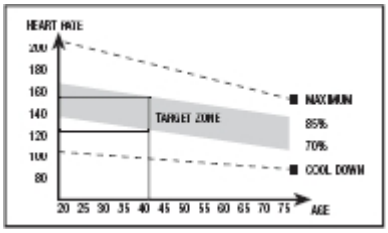
1. Rozcvička

Táto fáza je veľmi dôležitá, pretože pripravuje svaly na záťaž. Zníži sa tak riziko kŕčov a vyvrtnutí. Odporúčame vám vykonať strečing, pozri obrázok. Každý cvik by mal trvať aspoň 30 sekúnd, nepreťažujte sa strečingom. Ak pocítite bolesť, cvičenie prerušte.



2. Cvičenie

V tejto fáze budete mať najvyššiu fyzickú námahu. Ak však budete cvičiť naozaj pravidelne, vaše svaly budú pružnejšie a silnejšie. Je dôležité, aby ste pri cvičení udržiavali konštantnú rýchlosť. Rytmus cvičenia by mal byť taký rýchly, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do oblasti, pozri graf:



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

3. Upokojenie

Ide o relaxačnú fázu tréningu, počas ktorej si váš kardiovaskulárny a svalový systém oddýchne. V tejto fáze znížite rýchlosť a pokračujete v cvičení 5 minút. Potom sa opäť ponaťahujete, ale svaly príliš nenamáhajte. Ako sa vaša kondícia časom zlepšuje, musíte tréningy predlžovať a zintenzívňovať. Odporúčame vám cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

Rysovanie svalov

Ak chcete vyrysovať svaly, mali by ste zvoliť vyššiu úroveň záťaže, aby ste sa viac namáhali. Vďaka tomu budú vaše nohy pracovať intenzívnejšie a ťažšie. Keďže tréning je intenzívnejší, môže byť aj kratší. Ak chcete pridať, aby ste zlepšili svoju kondíciu, upravte si tréningový program takto: zahrievanie a ochladzovanie vykonávajte ako zvyčajne, ale keď sa budete blížiť ku koncu tréningu, na chvíľu zvýšte úroveň pre väčšiu námahu. Zároveň znížte rýchlosť a udržujte srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu, pozri graf.

Chudnutie

Je veľmi dôležité vynaložiť veľké úsilie na chudnutie. Čím intenzívnejšie a dlhšie cvičenie, tým viac kalórií spálite a tým účinnejšie schudnete.

VŠEOBECNÉ POKYNY.-

Pozorne si prečítajte pokyny v tejto príručke. V príručke nájdete dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní stroja.

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

2 Nevkladajte ruky do pohyblivých častí stroja. Hrozí nebezpečenstvo poranenia.

3 Rodičia sú za svoje deti zodpovední a mali by ich mať pod stálym dohľadom. Nedovoľte deťom, aby sa hrali s prístrojom alebo v jeho blízkosti. Stroj v
sa nikdy nesmie používať ako hračka.

4 Vlastník stroja je povinný zabezpečiť, aby všetky osoby obsluhujúce stroj boli poučené a informované o všetkých potrebných bezpečnostných opatreniach.

5 Na stroji je v jednom okamihu len jedna osoba.

6 Vždy noste vhodné cvičebné oblečenie a vždy si správne zaviažte šnúrky na topánkach.

1.- MONTÁŽ.-

Vyberte všetky časti stroja z krabice a skontrolujte, či nič nechýba - pozri obrázok 1.

POZOR: Odporúčame, aby montáž vykonávali vždy dve osoby.

Obr.1 Zoznam dielov:
(1) Hlavné telo stroja.
(133) Počítačový stĺpec
(128) Ľavé spojovacie potrubie
(129) Pravé spojovacie potrubie
(176) Kryty ľavej rúrky
(180) Pravé kryty potrubia
(109) Ľavý pedál
(110) Pravý pedál
(150) Ľavé rameno
(151) Pravé rameno
(154) Stredový podporný stĺpik
(155) Držiak konzoly
(156) Konzola.
(159) Držiak na fľaše
(33) Napájací kábel

Obr.2 Spojovacie prvky:
(161) Skrutka M4x16
(162) Skrutka M4x6
(163) Skrutka M8x55
(164) Podložka M8
(165) Skrutka M8x20
(166) Skrutka M12x73
(167) Podložka M12
(168) Matka M12
(169) Skrutka M12x109
(172) Skrutka M8x16
(173) Skrutkové kľúče M5.

2. MONTÁŽ STREDOVÉHO NOSNÉHO STĹPIKA.-

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

Odstráňte vopred namontované skrutky (160) z hlavného telesa stroja (1) a stredového stĺpika (154). Namontujte stredový podporný stĺpik na hlavný rám (1), ako je znázornené na obrázku 3. Potom opäť namontujte skrutky (160) a zatiaľ ich dotiahnite len ručne.

3.- MONTÁŽ KRYTOV.-

Pripevnite kryt (179) ku krytu (180) pomocou skrutky (161), ako je znázornené na obrázku 4.
Pripevnite kryt (180) k rúre na pravej strane (129) pomocou skrutiek (160 a 161).
Pripevnite kryt (181) pomocou skrutiek (161). Rovnakú montáž vykonajte aj na druhej strane.

4.- MONTÁŽ PRAVEJ BOČNICE.-

Odstráňte vopred namontované skrutky (28) z hlavného telesa stroja (1). Vložte bočnicu (128) v smere šípky, ako je znázornené na obr. 5, a skrutku (28) zaskrutkujte späť na miesto.
Držiak konzoly (155) umiestnite a skrutky (163) s podložkami (164) zatiaľ dotiahnite len ručne.

5.- MONTÁŽ ĽAVEJ BOČNICE.-

Odstráňte vopred namontované skrutky (28) z hlavného telesa stroja (1). Vložte bočnicu (128) v smere šípky, ako je znázornené na obr. 5, a skrutku (28) zaskrutkujte späť na miesto.

Teraz pevne a spoľahlivo utiahnite všetky skrutky.

6.- MONTÁŽ NÁŠĽAPOV.-

Zasuňte hornú časť pravej nožnej lišty (110) v smere šípky, pozri obr. 7, na hlavné telo stroja a zasuňte ju do otvoru.
Nasaďte skrutku (167) spolu s podložkou a maticou a všetko pevne utiahnite.
Teraz nasuňte nášľapnú časť (110) v smere šípky, obr. 7, na rameno na hlavnom telese stroja a vložte ju do tohto ramena.
Namontujte skrutku (169) spolu s podložkou (167) a maticou (168) a všetko pevne utiahnite.
Predpokladajte to isté pre druhý krok.

7.- MONTÁŽ HORNÝCH MADIEL.-

Odstráňte skrutky (170 a 171) z hornej časti rukovätí, pozri obr. 8.
Vezmite ľavé rameno (150) (ktoré je označené L) a vložte ho do spojovacej rúrky na hlavnom ráme stroja (1) tak, aby boli otvory pre skrutky zarovnané.
Namontujte skrutky (170, 171) a pevne ich utiahnite.
To isté urobte s pravým ramenom.

8.- INŠTALÁCIA DRŽIAKA NA PITIE.-

Pripevnite konzolu (159) k hlavnému rámu stroja (1) pomocou skrutiek (173).

9.- INŠTALÁCIA STĹPA PRE MONITOR.-

Pripevnite stĺpik (133) k hlavnému telesu stroja (1), ako je znázornené na obrázku 10. Pripojte káble vychádzajúce zo stĺpika (134 a 137) ku káblom vychádzajúcim z hlavného rámu stroja (2 a 3). Potom umiestnite stĺpik na hlavný rám stroja a upevnite skrutky (172).

10.- MONTÁŽ MONITORA.-

Uchopte monitor (156) a priblížte ho k hlavnému stĺpu (133), spojte káble (5PIN, 2PIN, 4PIN) vychádzajúce zo spodnej časti monitora s káblami (134, 135, 136 a 137) vychádzajúcimi zo stĺpu - pozri obrázok 11.
Potom monitor (156) pripevnite pomocou skrutiek (157), pozri.
Obr. 11. Dávajte pozor, aby ste káble nepriškrtili.

DÔLEŽITÉ: Po mesiaci používania zariadenia odporúčame opätovne utiahnuť všetky skrutky.

VYROVNÁVANIE

Po zostavení stroja sa uistite, že je na podlahe vo vodorovnej polohe. Môžete ho vyrovnať pomocou nivelačných tyčí (132), ako je znázornené na obr. 12.

UZAMKNUTIE RAMIEN. -

Tento stroj umožňuje uzamknúť nášľapnú plochu a madlá, čo vám umožní bezpečný nástup na stroj a zároveň chráni vaše deti pred zranením, keď na stroji necvičia.
Ak chcete stroj zablokovať, otočte gombíkom (4), obr. 13 (v smere hodinových ručičiek) a uistite sa, že sú obe nožičky vycentrované, aby sa uľahčilo nastupovanie a vystupovanie zo stroja.
Ak chcete stroj opäť odblokovať, otočte gombíkom (4), obr. 13, proti smeru hodinových ručičiek.

POHYB A SKLADOVANIE

Eliptický trenažér je vybavený kolieskami (29), pozri obr. 14, ktoré uľahčujú pohyb stroja. Vďaka týmto dvom kolieskam môžete stroj premiestňovať jednoduchým miernym nadvihnutím zadnej časti.

Stroj skladujte na suchom mieste a snažte sa ho nevystavovať nadmerným teplotným výkyvom.

PRIPOJENIE.-

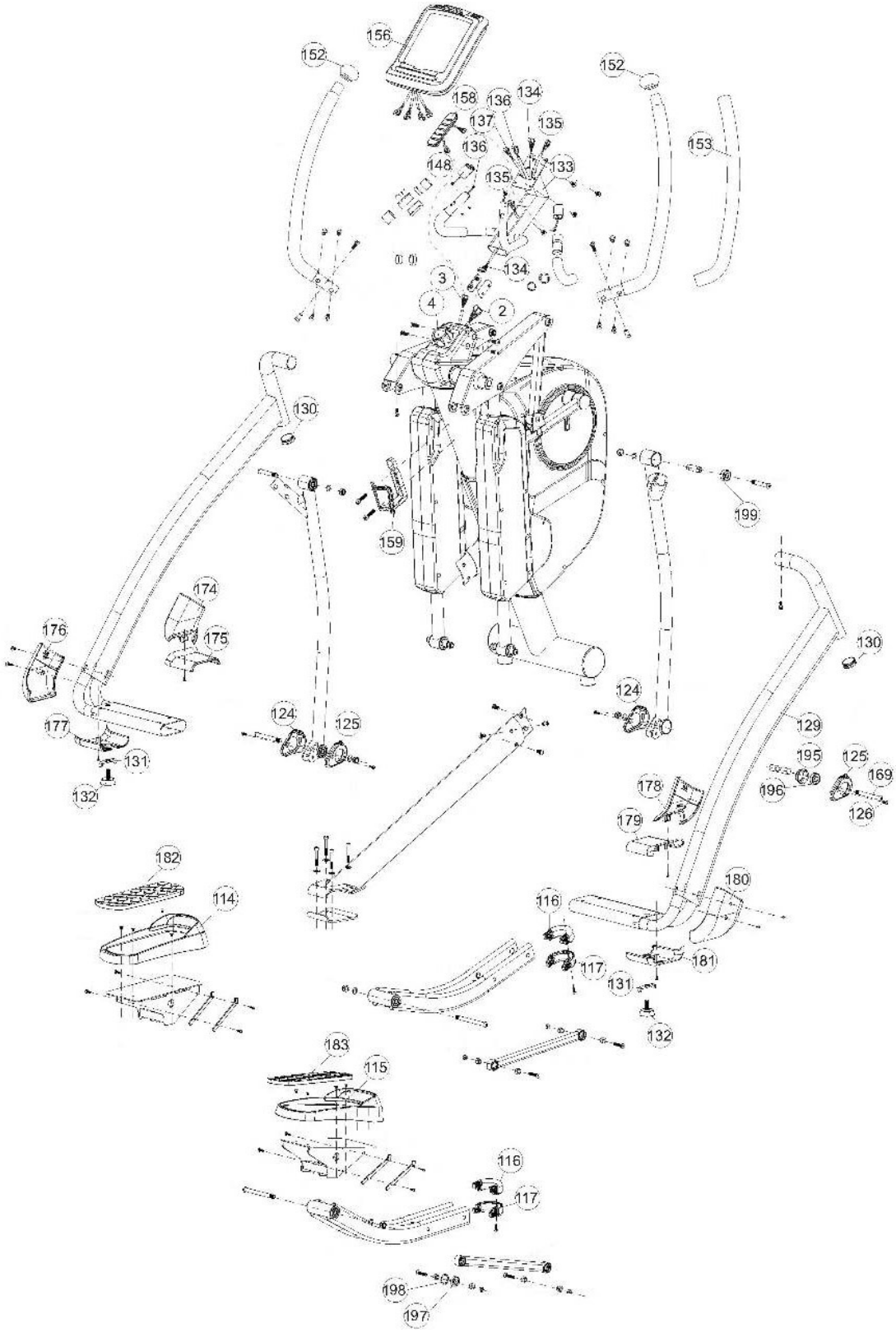
Zapojte kábel do uzemnenej zásuvky 220 V, pozri obr. 15.

NASTAVENIE DĹŽKY KROKU.-

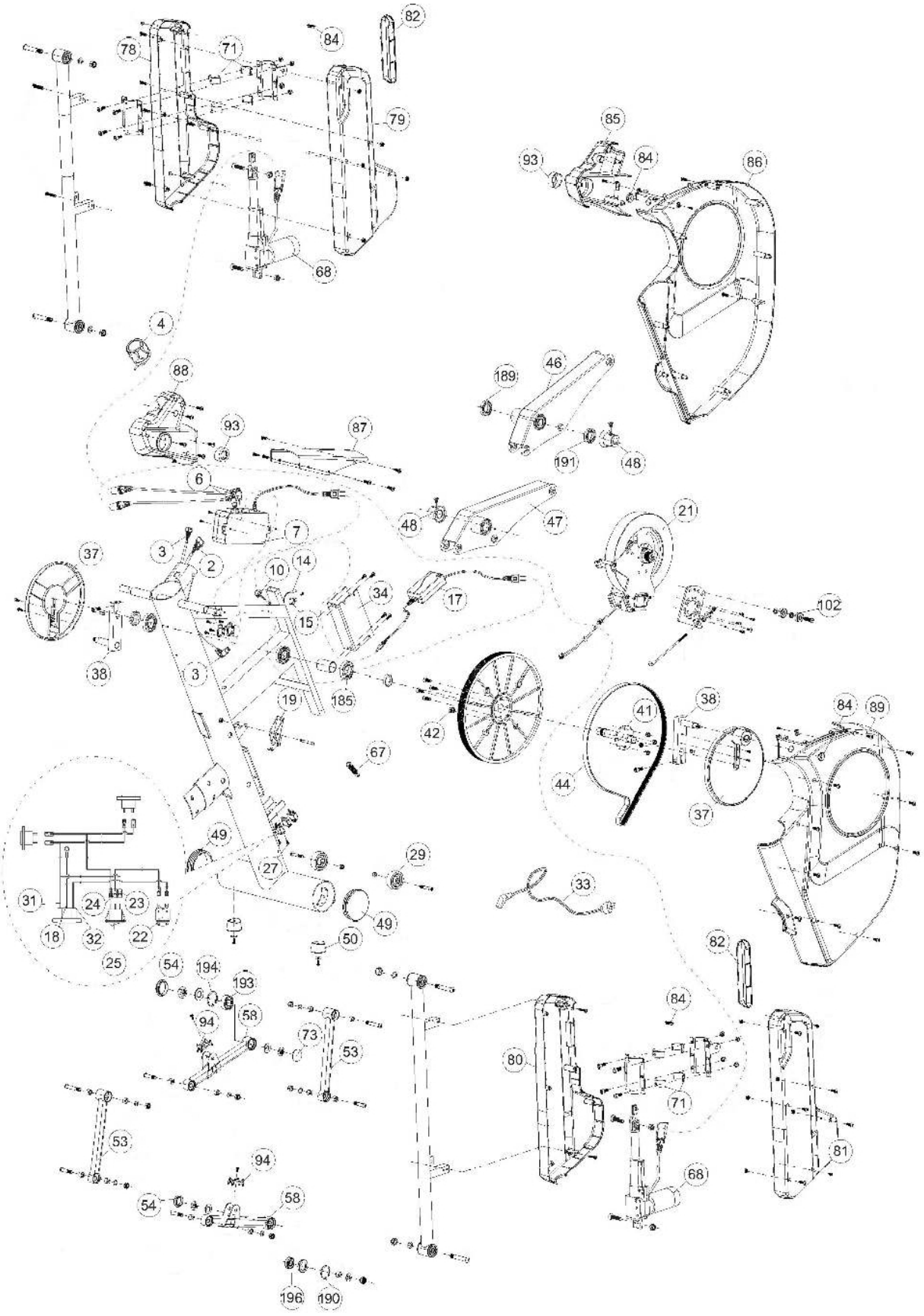
Na tomto eliptickom trenažéri môžete nastaviť dĺžku kroku v rozmedzí 18" (450 mm) a 26" (660 mm).
Ak chcete vykonať nastavenie, vyberte dĺžku kroku na displeji v spodnej časti monitora, obr. 16.

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.


156
152
152
158
136
134
137
135
153
136
148
135
133
134
3
4
2
130
199
159
174
176
175
130
124
124
125
129
177
131
195
125
169
132
178
196
126
179
182
180
114
116
117
131
181
132
183
115
116
117
198
197

G825


82
84
78
71
79
68
4
85
93
84
86
88
93
87
6
189
46
191
48
48
47
21
37
3
2
7
10
14
34
17
102
15
38
3
19
185
42
41
38
84
89
67
44
37
49
27
29
33
31
24
23
18
32
22
25
50
49
82
54
194
193
58
94
73
53
84
80
71
53
81
94
54
58
68
196
190

SF1500T



POČÍTAČ

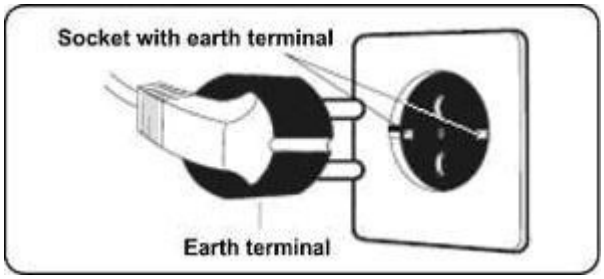
VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE.-

Tento počítač je navrhnutý na jednoduché a intuitívne používanie. Správy, ktoré sa zobrazujú na obrazovke, sprevádzajú používateľa celým cvičením.
Odporúča sa, aby si inštruktor pozorne prečítal túto časť, aby sa plne oboznámil s obsluhou počítača a mohol potom všetko správne predviesť používateľovi.

PRIPOJENIE.-

Najprv zapojte hlavný napájací kábel do uzemnenej elektrickej zásuvky 100 - 240 V, ako je znázornené na obrázku 1.

Obr.1

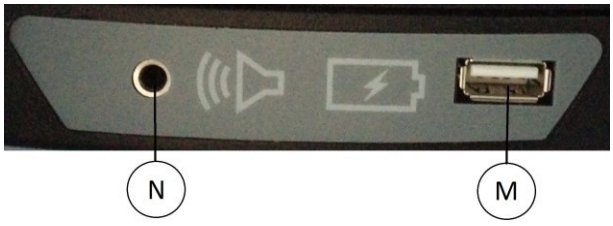


AUDIO.- Obr.3

M.- Konektor pre zariadenia so systémom Android MTP a na nabíjanie.

N.- Konektor pre slúchadlá.

Obr.3



ZAPNUTIE.-

Keď je zariadenie pripravené, zobrazí sa obrazovka 1.

Obrazovka 1



NASTAVENIA POČÍTAČA.-

ZMENA JAZYKA

Obrazovka 1



Obrazovka 2



1.- Na obrazovke 1:

V ľavom hornom rohu stlačte tlačidlo "language"

2.- Na obrazovke sa zobrazí zoznam dostupných jazykov, ako je znázornené na obrazovke 2.

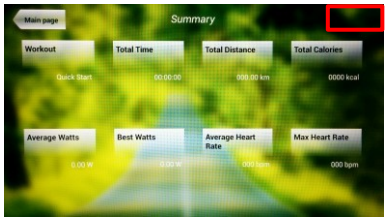
Vyberte požadovaný jazyk.

VSTUP/VÝSTUP Z ÚVODNÉHO MENU

Obrazovka 1



Obrazovka 3



VSTUP:
Počas prezerania obrazovky 1 stlačte tlačidlo **QUICK START** a potom **STOP** - zobrazí sa obrazovka 3. Keď ste na tejto obrazovke, podržte stlačené tlačidlo "hidden menu" alebo "backoffice menu" v hornom rohu obrazovky po dobu 5 sekúnd.

Obrazovka 4

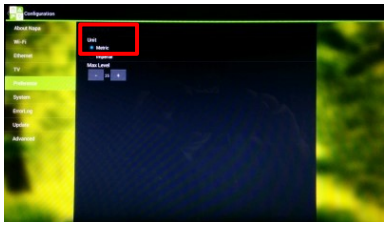


VÝSTUP:
V tejto ponuke stlačte tlačidlo vľavo hore **"Configuration"** sa vrátite do hlavnej ponuky.

Poznámka: V tejto ponuke nemeňte žiadny parameter, pokiaľ tento krok nie je podrobne opísaný v tejto príručke. Ak tak urobíte, môže to spôsobiť poruchu stroja alebo jeho nesprávne používanie.

Zmena kilometrov na míle.

Obrazovka 5



Keď ste v ponuke "backoffice", prejdite do položky **Gym Custom**, zadajte prístupový kód **taipei101** a stlačte tlačidlo **ok.** Na obrazovke zmeňte možnosti z **Unit System** (KM) na **Imperial** systém (míle) - pozri obrázok 5.

INŠTRUKCIE

PROGRAMY.

Tento počítač ponúka 6 programov: 6 TRAINING (tréningový programov), COURSES, 3 OBJECTIVE (základné programy), 1 HEART RATE CONTROL (program riadený tepovou frekvenciou), 7 PHYSICAL TEST (testov). Všetky sú prístupné z obrazovky 1.

Obrazovka 1



TRÉNING.-

Existujú dve kategórie školení:

A) **Manual** (manuálny program)

B) Prednastavené programy

MANUAL.

V manuálnom programe môžete nastaviť:

A) Hmotnosť používateľa.

B) **Nastavte dĺžku cvičenia.**

Obrazovka 1



Ak chcete vybrať manuálny program, na obrazovke 1 stlačte tlačidlo TRAINING COURSES a potom vyberte položku MANUAL. Po kliknutí sa zobrazí Obrazovka 6, na ktorej sa zobrazia parametre, ktoré možno konfigurovať. Ponastavení parametrov cvičenia kliknite na START, čím spustíte cvičenie. Počas cvičenia môžete pomocou tlačidiel+ / - nastaviť sklon a rýchlosť.

Obrazovka 6



Akonáhle stlačíte tlačidlo **Stop** zobrazí sa obrazovka 3, ktorá sumarizuje váš tréning.
Stlačením tlačidla **previous** alebo ak počkáte 2 minúty, sa obrazovka vráti späť na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



OSTATNÉ TRÉNINKY:

V týchto programoch môžete nastaviť:

A) Hmotnosť používateľa.

B) **Čas cvičenia.**

C).- Úroveň fyzickej zdatnosti používateľa.

Obrazovka 1



Obrazovka 7



Stačí kliknúť na "Školenia" na obrazovke 1
a potom vyberte požadované cvičenie.
Po výbere sa zobrazí obrazovka 7
a uvidíte aj parametre, ktoré nastaviť.
Po kliknutí na tlačidlo START sa program spustí a vy môžete začať cvičiť.
Intenzita cvičenia
sa prispôsobí podľa profilu vybraného programu. Počas tréningu môžete parametre upravovať pomocou tlačidiel +/-, ale program aj tak po skončení segmentu vráti parametre späť tak, aby vyhovovali zvolenému programu.

Počas tréningu môžete upraviť rýchlosť a sklon pomocou tlačidiel +/-, ale po dokončení segmentu ich počítač aj tak upraví pre ďalší segment.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

ZÁKLADNÉ PROGRAMY.-

Tento program umožňuje používateľovi nastaviť nasledujúce ciele:

A) **Váhu používateľa.**

B) **Dĺžku tréningu.**

C) **Uraženú vzdialenosť.**

D) **Spálené kalórie v priebehu tréningu.**

- Hmotnosť -

Obrazovka 1



Obrazovka 8



Zadajte hmotnosť používateľa. Stlačením tlačidla "Objective" na prvej obrazovke prejdite na obrazovku 8. Nastavte svoju hmotnosť a potom vyberte jednu z nasledujúcich možností: čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie.

- Čas.-

Obrazovka 8



Môžete nastaviť čas cvičenia (počas cvičenia sa zobrazuje a odpočítava).

Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte čas a potvrďte stlačením tlačidla✓ . Stlačením tlačidla START spustite cvičenie. Počas cvičenia môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

- Vzdialenosť -

Obrazovka 8



Tu môžete nastaviť vzdialenosť, ktorú chcete počas dosiahnuť (vzdialenosť sa počas tréningu odpočítava).
Na obrazovke 1 stlačením tlačidla Objective zobrazte obrazovku 8.

Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte vzdialenosť a potvrďte stlačením tlačidla✓ . Stlačením tlačidla START spustite cvičenie. Počas cvičenia môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

- Kalórie -

Obrazovka 8



Tu môžete nastaviť kalórie, ktoré chcete spáliť počas (Kalórie sa počítajú počas tréningu).
Na obrazovke 1 stlačením tlačidla Objekt zobrazte obrazovku 8.

Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte kalórie a potvrďte stlačením tlačidla✓ . Stlačením tlačidla START spustite cvičenie. Počas tréningu môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU.-

Pred cvičením je vhodné sa vhodnými cvikmi pretiahnuť. Predídete tak možnému zraneniu.

Tento program vám umožní nastaviť si srdcovú frekvenciu (v rozmedzí 60 % až 95 % maximálnej srdcovej) a stroj sám automaticky upraví odpor, aby zabezpečil udržanie srdcovej frekvencie na zvolenej úrovni. Počas celého cvičenia je potrebné držať snímače srdcovej frekvencie alebo používať hrudný pás.

Maximálny počet úderov srdca, ktorý človek nikdy nesmie prekročiť, sa nazýva maximálna srdcová frekvencia a táto hodnota sa s vekom znižuje. Výpočet je veľmi jednoduchý. Od čísla 220 odpočítajte svoj vek. Potom cvičíte v rozmedzí 65 % až 85 % tejto maximálnej srdcovej frekvencie. Neodporúča sa prekročiť 85 % maximálnej srdcovej frekvencie.

HRC pozostáva zo 4 programov: tri majú prednastavené percentá srdcovej frekvencie (68 %, 75 % a 85 %) a štvrtý je označený THR a umožňuje vám zvoliť si vlastnú srdcovú frekvenciu v rozmedzí 60-95 %.

Obrazovka 1 **Obrazovka 9**





Na obrazovke 1 stlačte Heart Rate Control a tým sa dostanete na obrazovku 9. Vyplňte požadované polia a vyberte si percento srdcovej frekvencie. Potom stlačte zelenú šípku a tým začnete cvičiť.
Keď cvičíte, môžete meniť parametre tréningu pomocou +/-. Je nevyhnutné, aby ste mali stále ruky na senzoroch na meranie tepovej frekvencie alebo používali voliteľný hrudný pás.

Obrazovka 3



Po skončení tréningu alebo po stlačení tlačidla **Stop** sa zobrazí obrazovka 3 so súhrnom tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo počkajte 2 minúty a počítač vás vráti na úvodnú obrazovku.

TEST.-

Ide o kondičný test, ktorý je založený na hodnote VO2 MAX. VO2 Max, alebo tiež maximálny príjem kyslíka, je jedným z faktorov, ktoré ukazujú fyzickú vytrvalosť športovca.

Obrazovka 1 **Obrazovka 10**





Na obrazovke 1 stlačte **PHYSICAL TEST** a zobrazí sa obrazovka 10. Nastavte požadované parametre pomocou čísel v dolnej časti obrazovky a potom kliknite na .✓
Potom stlačením zelenej šípky spustite test. Počas programu môžete pomocou tlačidiel +/- nastaviť úroveň rýchlosti a sklonu.

Obrazovka 11



Po dokončení cvičenia alebo po stlačení tlačidla **STOP** sa zobrazí obrazovka 11, na ktorej súhrn všetkých dôležitých hodnôt cvičenia.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo počkajte 2 minúty a počítač sa vráti na úvodnú obrazovku.

MULTIMEDIA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Počítač má tri multimediálne funkcie: TV, HUDBA a INTERNET. K obrazovke 1 sa môžete pripojiť kliknutím na MULTIMEDIA. Potom sa zobrazí obrazovka 12, kde môžete vybrať, ktoré médiá chcete pripojiť.

TV.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Na obrazovke 1 kliknite na MULTIMEDIA a zobrazí sa ponuka - pozri obrázok 12. Pripojiť sa je možné aj počas cvičenia kliknutím na TV v pravom dolnom rohu obrazovky.

Televízor sa zobrazí uprostred obrazovky a vy môžete vybrať kanál a zmeniť hlasitosť. Ak chcete počas cvičenia nastaviť televíziu na celú obrazovku, dvakrát ťuknite na obrazovku TV. Opätovným dvojitým ťuknutím na obrazovku vrátite televízor do pôvodnej veľkosti.

LADENIE KANÁLOV.-

Automatické ladenie kanálov sa nachádza v časti BACKOFFICE. Postupujte podľa pokynov, ako vstúpiť do BACKOFFICE v časti konfigurácie.

Poznámka - na sledovanie kanálov môžete potrebovať satelit od káblovej spoločnosti. Signál môže byť zakódovaný a vyžaduje dekódovanie.

Po zadaní BACKOFFICE stlačte tlačidlo **TV**. Na pravej strane obrazovky nájdete tlačidlo menu, ktoré vás presmeruje do ponuky. **Pomocou tlačidiel ↑ Ch / Ch ↓** vyberte položku **Auto Tune (Automatické ladenie)** stlačte tlačidlo **OK** na potvrdenie. Ponuka na obrazovke sa zmení a zobrazia sa krajiny, pre ktoré môžete vybrať položku Auto Tune (Automatické ladenie).
Pomocou tlačidiel↑ **Ch / Ch**↓ vyberte svoju krajinu a stlačte tlačidlo **OK**. Teraz sa spustí automatické ladenie. Môže to trvať niekoľko minút.

Po úspešnom automatickom ladení postupujte podľa pokynov na ukončenie programu BACKOFFICE. Ak chcete spustiť TV, na prvej obrazovke kliknite na MULTIMEDIA a na ďalšej obrazovke na TV.

Poznámka: Výberom možnosti **Auto Tune** sa vymažú všetky predchádzajúce kanály.

VYMAZANIE NEŽIADUCICH KANÁLOV.-

Podľa pokynov zadajte BACKOFFICE.

Keď ste v backoffice, kliknite na položku **TV**. Vpravo nájdete menu, exit, čísla a options. Kliknutím na **Menu** spustíte ďalšiu obrazovku. Pomocou tlačidiel so šípkami ↑ **Ch / Ch** ↓ **vyberte položku Edit Programme**.
Po výbere tejto možnosti sa ponuka zmení a zobrazí sa
všetky naladené kanály. Pomocou tlačidiel so šípkami↑ **Ch / Ch**↓ vyberte kanál, ktorý chcete
Odstráňte. Stlačením tlačidla **2** ho odstránite. Pomocou tlačidiel ↑ **Ch / Ch** ↓ prejdite na ďalší program, ktorý môžete v prípade potreby aj odstrániť.

Po odstránení požadovaných kanálov môžete opustiť ponuku backoffice - pozrite si pokyny.

ZMENA POZÍCIE KANÁLOV.-

Postupujte podľa pokynov pre vstup do BACKOFFICE.

Keď ste v backoffice, kliknite na položku **TV**. Vpravo nájdete menu, exit, čísla a a options. Kliknutím na **Menu** spustíte ďalšiu obrazovku. Pomocou tlačidiel ↑ **Ch / Ch** ↓ kliknite na položku **Upraviť program**. Potom sa zobrazia všetky naladené kanály. Pomocou tlačidiel so šípkami **Ch**
↑ /↓ **Ch** vyberte kanál, ktorý chcete , a stlačte tlačidlo 8. Pomocou tlačidiel↑ **Ch / Ch**
↓potom presuňte kanál na vybranú pozíciu a potvrďte stlačením tlačidla OK. Pomocou tlačidiel ↑ **Ch / Ch** ↓ môžete presúvať ďalšie kanály.

Po odstránení požadovaných kanálov môžete opustiť ponuku backoffice - pozrite si pokyny.

HUDBA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Na domovskej obrazovke 1 stlačením tlačidla Multimédiá prejdite na obrazovku 18. Na tejto obrazovke stlačte MUSIC. Pri cvičení je hudba prístupná prostredníctvom lišty s ponukou v spodnej časti obrazovky.
Po výbere položky MUSIC,
pripojte zariadenie (android) k portu USB a vyberte skladbu, ktorú chcete počúvať počas cvičenia.

INTERNET.-

Obrazovka 1

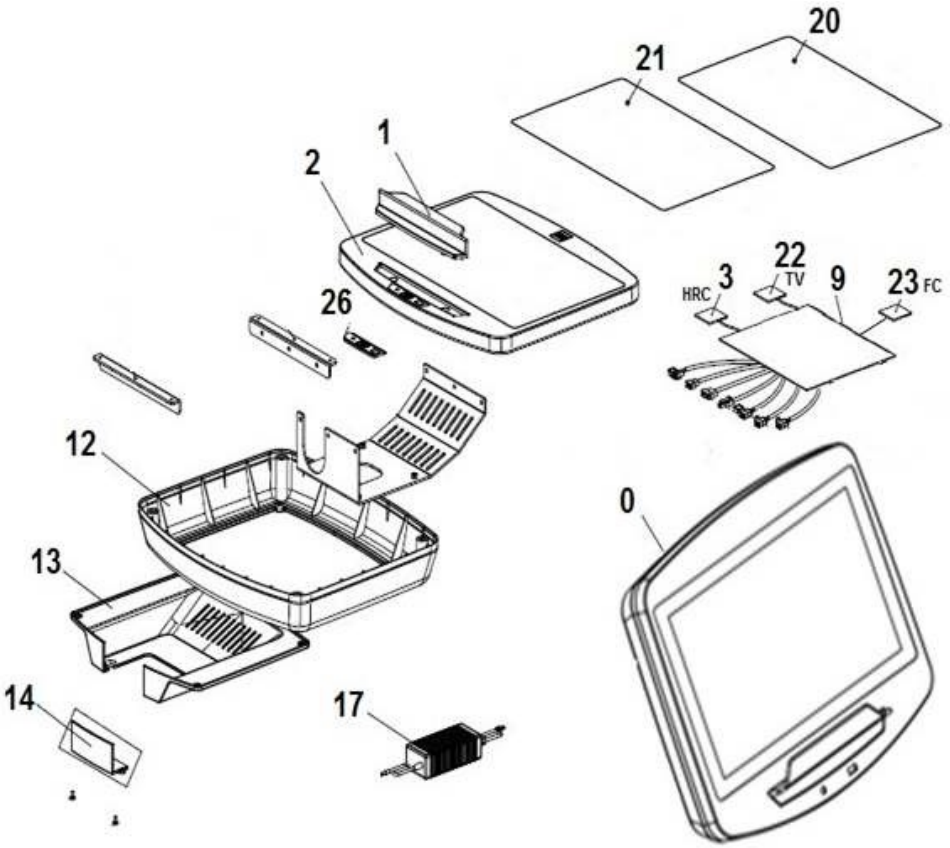


Obrazovka 12



Na domovskej obrazovke 1 stlačením tlačidla Multimédiá prejdite na obrazovku 18. Na tejto obrazovke vyberte položku INTERNET. Počas cvičenia môžete tiež získať prístup k na možnosť INTERNET pomocou lišty v dolnej časti obrazovky. Keď sa nachádzate v tejto karte, vyberte ďalšie kroky.
V prípade akýchkoľvek problémov sa neváhajte obrátiť na dodávateľa stroja - pozri poslednú stranu tohto návodu.

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



Nº	Popis	Descripción	Kód
0	Kompletná konzola SF1500T	Kompletný monitor SF1500T	0190739
1	Držiak na Ipad	Soporte ipad	0190419
2	Predný obal	Tapa delantera	0190439
3	Polárny impulzný prijímač	Tarjeta pulz	0190440
9	Hlavná doska monitora TFT	TFT monitor pre Android	0190551
12	Zadný kryt	Tapa intermedia	0190430
13	Koncový zadný kryt	Sledovací kolík	0190431
14	Spodný kryt	Tapa nižšia	0190432
17	12 V adaptér	Adaptér 12V 5 A.	0190447
20	Dotykový displej 12"	Panel mal 12"	0190553
21	TFT 12"	TFT 12"	0190554
22	PCB DTV	Tarifa DTV	0190745
23	Fitness konzola PCB	Fitness konzola Tarjeta	0190555
26	Audio PCB	Tarjeta Audio	0190556
33	PCB USB	Cieľové USB	0190562

DOVOZCOVIA:
Trinteco spol. s r.o. Na
Strži 2102/61a 140 00
Praha 4 - Krč
ID: 052 54 175 DIC:
CZ05254175