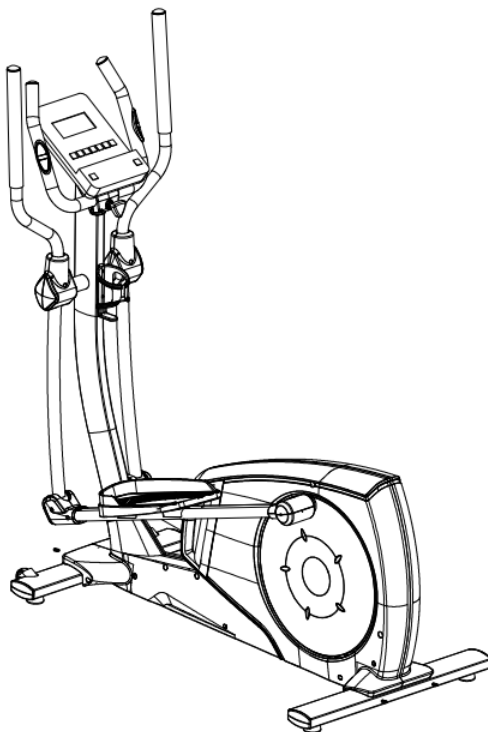


BHFITNESS



Návod k obsluze



Eliptical BH Fitness i.CRYSTAL 2.0

**Návod k obsluze
CZ**

Obr.1



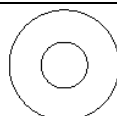
36 $\Phi 6-2$



31 $\Phi 8.5 * \Phi 20 * t 1.5-4$



27 $\Phi 10-4$



28 $\Phi 10-4$



34 $M4 \times 10-4$



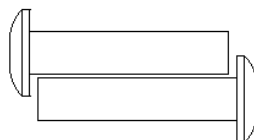
33 $M4 \times 16-14$



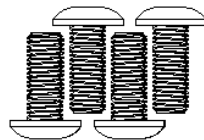
37 $M6 \times 15-2$



38 $ST4 \times 15-2$



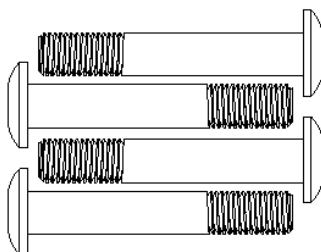
35 $\Phi 10 \times 45 \times M6 \times 20-2$



29 $M8 \times 20-4$



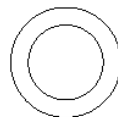
39 $M12 \times 60-2$



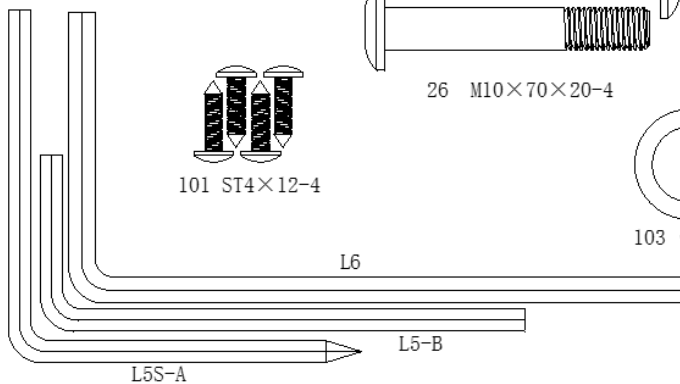
26 $M10 \times 70 \times 20-4$



101 $ST4 \times 12-4$



103 $\Phi 17-2$

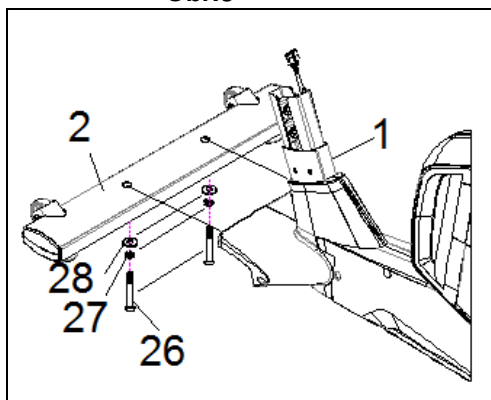


L6

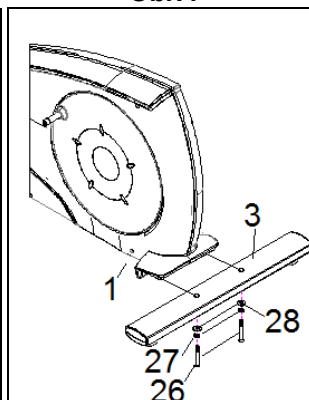
L5-B

L5S-A

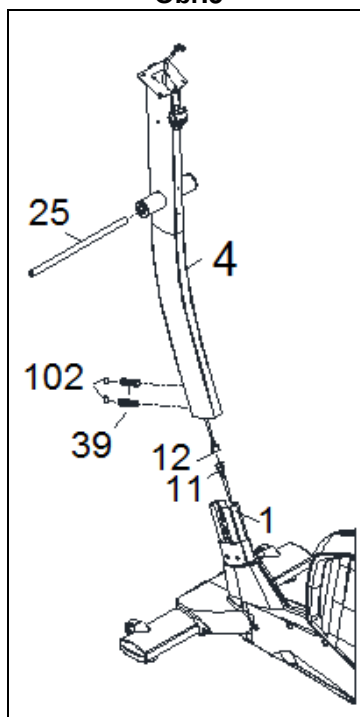
Obr.3



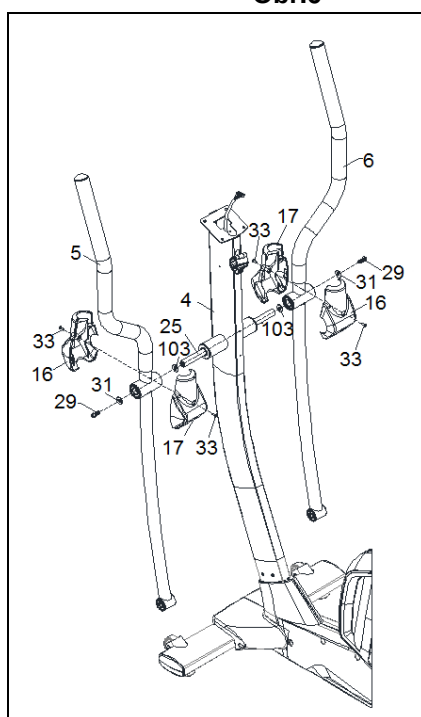
Obr.4



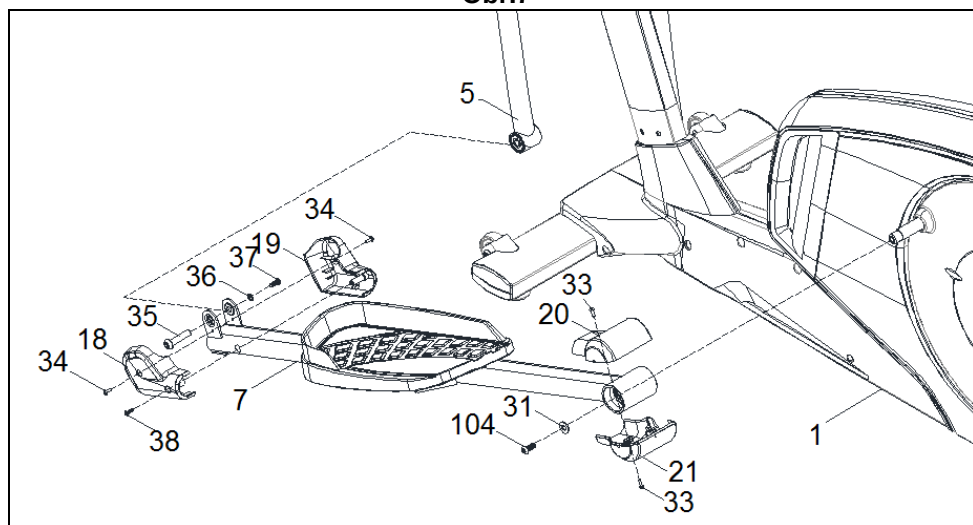
Obr.5



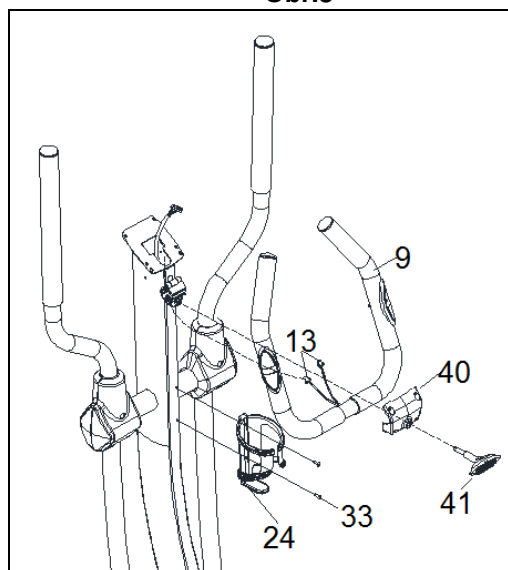
Obr.6



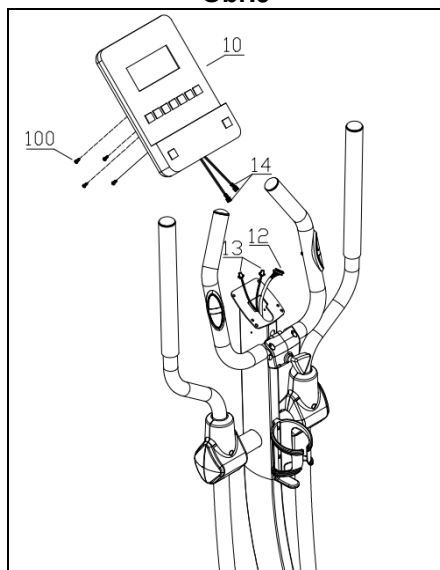
Obr.7



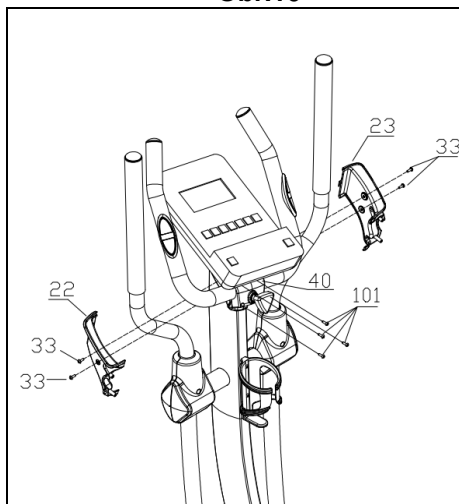
Obr.8



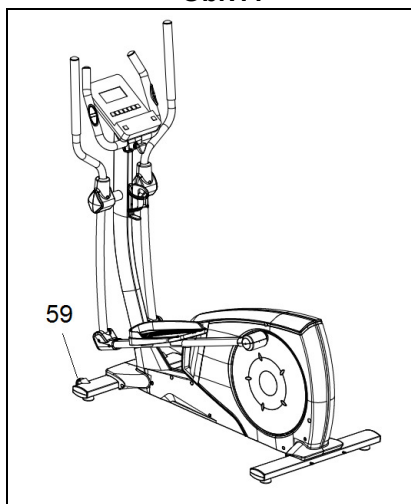
Obr.9



Obr.10



Obr.11



Obr.12



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Před cvičením, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Je vhodné, abyste podstoupil 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 stroje 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 montáží stroje si nejdříve pořádně přečtěte pokyny.

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 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.

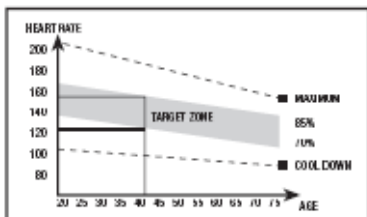
1. Zahřátí

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

Pěčlivě si přečtete 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 150kg.

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 informováni 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.

1. INSTRUKCE K MONTÁŽI

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

Doporučuje se, aby montáž prováděli dvě osoby. Seznam dílů dle obr.1:

- (29) Šroub M8x20.
- (103) Plochá podložka 8x36.
- (31) Plochá podložka 19,5x38x0,5.
- (27) Podložka M-8.
- (28) Vlnitá podložka M-8.
- (33) šroub M4x16
- (34) šroub M4x10
- (35) šroub M6x20
- (36) plochý šroub D6
- (37) šroub M6x15
- (101) šroub ST4x12
- (26) šroub M8x60.

Imbusový klíč 5 mm
box na klíče

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

Přitáhněte přední stabilizační část s kolečky (2) k hlavní části stroje (1) tak, že kole budou umístěna na přední straně stroje, obr.3, vložte šrouby (26), namontujte pružné podložky (27) a podložky (28). Pro pevné utažení použijte imbusový klíč 5mm. Vezměte zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností (3), obr.4, vložte šrouby (26); umístěte podložky (27), podložky (28) a vše pevně dotáhněte.

3. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Povolte šrouby (39) na hlavní části stroje (1). Umístěte hlavní sloupek (4) až na výstupek hlavní části (1), obr.5. Konektor (12), vycházející z hlavního sloupku (4), propojte s konektorem (11), vycházejícím z hlavní části stroje (1), obr.5.

Zasuňte hlavní sloupek (4) přes výčnělek (1) na hlavní části, a to ve směru šipek, obr.5, dbejte na to, aby nedošlo k zachycení kabelů.

POZOR: Zašroubujte šrouby (39), spolu s maticemi (102) které jste uvolnili na hlavním sloupku, obr.5 a pevně to utáhněte.

4. MONTÁŽ OSY

Vložte osu (25) do hlavního sloupku (4), obr.5, a ponechte ji ve středu. Namontujte rozpěrné podložky (103) jak je znázorněno na obr.6. Vložte levé řídítko (5) (označené písmenem "L") na osu (25), jak je znázorněno na obr.6, poté nasadte pravé řídítko (6) (označeno písmenem "R") na stejnou osu z druhé strany. Namontujte šrouby (29) a ploché podložky (31) a vše utáhněte pomocí dodaných klíčů. Vezměte přední kryt (17) a zadní kryt (16) a přišroubujte je šrouby (33).

5. MONTÁŽ NÁŠLAPŮ

Vezměte pravou tyč pro nášlap (8) a umístěte ji na "U" ve spodní části stroje (6), obr.7.

Zašroubujte šroub (37), jak je znázorněno na obr.7A, poté nasadte podložku (36) a samojistnou matici (35), pevně utáhněte.

Vezměte levou tyč pro nášlap (5) a postupujte stejně jako u pravé tyče.

6. MONTÁŽ KRYTŮ NA NÁŠLAPY

Dále namontujte kryty na nášlapy (18) & (19) ke spodní části kloubu na pravé straně, obr.7. K jejich sešroubování použijte šrouby (34) (38). Totéž proveďte s ostatními kryty (18) & (19) na levé straně.

Naasďte kryty (20) a (21), a zašroubujte je šrouby (33).

7. MONTÁŽ ŘIDÍTEK

Vložte pulsní kabel (13). Připojte řídítka (9), nasadte přední kryt (40) a zašroubujte knoflík (41). obr.8. Umístěte držák na láhev (24) na hlavní sloupek a upevněte jej šrouby (33).

8. MONTÁŽ MONITORU PŘIPOJENÍ KABELU

Uchopte kabel (12), který vyčnívá z hlavního sloupku (4), obr.9, a propojte ho s kabelem (10), dle obr.9

MONTÁŽ KABELŮ V RUKOJETI

Uchopte rukojeti (13), propojte kabel vyčnívající z hlavního sloupku (4), s kabelem (14), který je na zadní straně monitoru (10), viz obr.9.

PŘIPOJENÍ MONITORU

Uvolněte šrouby (100), obr.9, na zadní straně monitoru. Následně nasadte přední část monitoru na desku na horní straně hlavního sloupku (4), ve směru šipky dle obr.9. Zatlačte kabely dolů

do hlavního sloupku a ujistěte se, že se žádný z nich nepřichytil. Utáhněte povolené šrouby (101), našroubujte pravý (23) a levý (22) kryt pomocí šroubů (33).

POZOR:

Je důležité, abyste dotáhli všechny šrouby, které jste použili při montáži stroje, a to přibližně po týdnu používání. Zabráníte tím možnému hluku a případnému poškození stroje.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj smontován, ujistěte se, že je na podlaze ve vodorovné poloze. Vyrovnat ho můžete pomocí vyrovnávačů.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

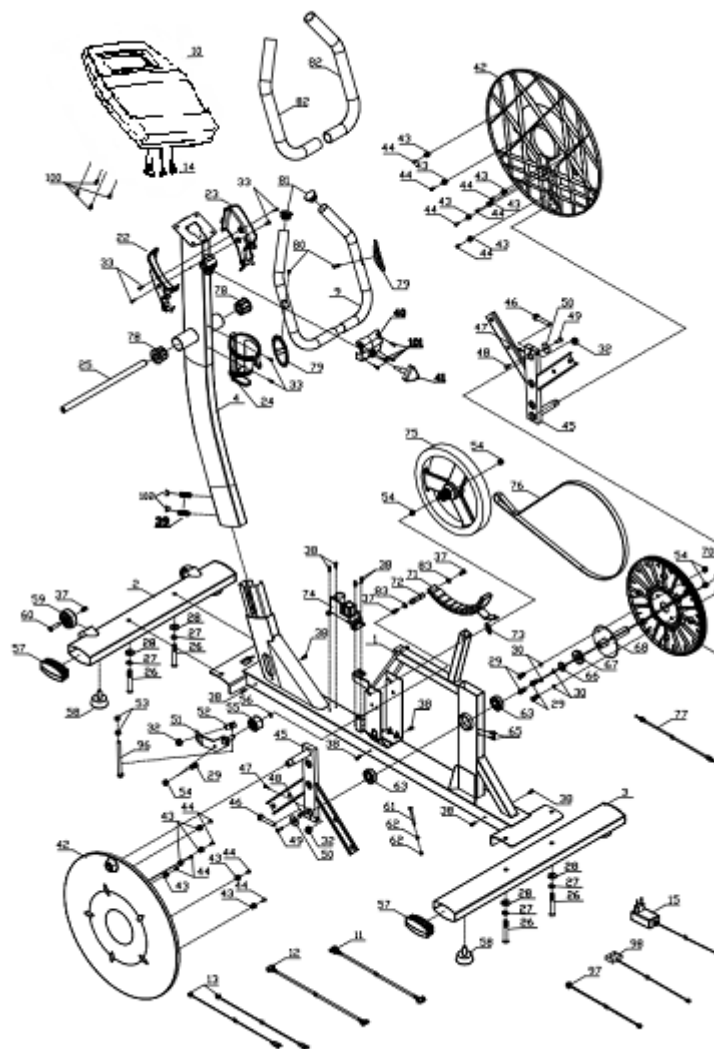
Eliptical je vybaven kolečky (83), viz obr.10, které usnadňují pohyb stroje. Díky dvěma kolečkům můžete strojem hýbat pouhým mírným nadzvednutím zadní části stroje.

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

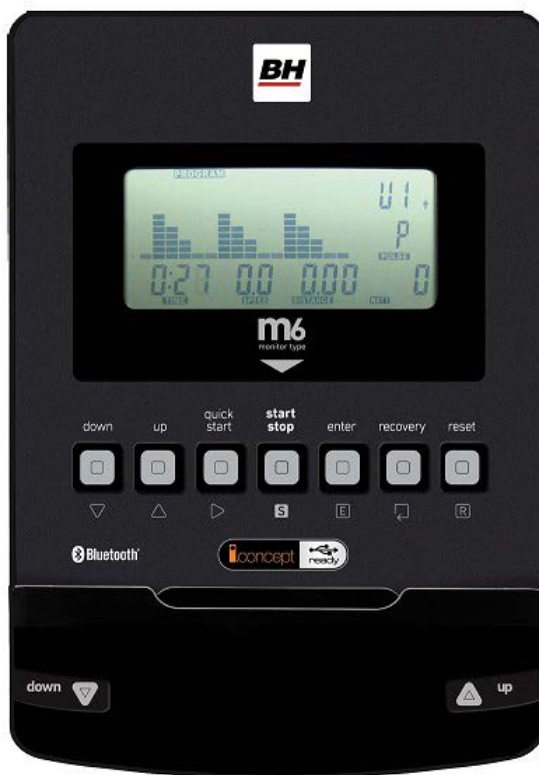
Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte kontaktovat váš zákaznický servis (uveden na zadní straně tohoto návodu).

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

G2383NW



G2383NW



Made for



iPod



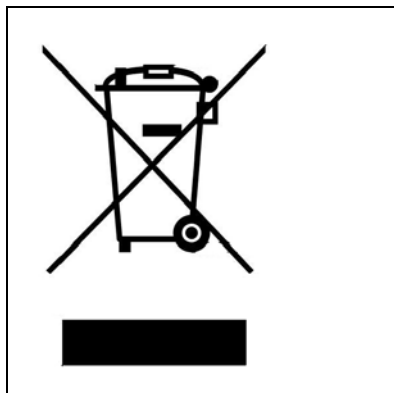
iPhone



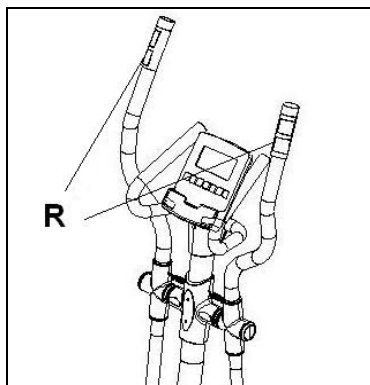
iPad

POČÍTAČ

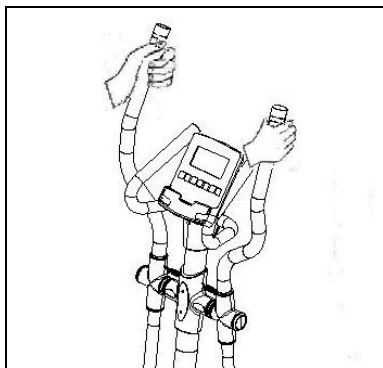
Obr. 1



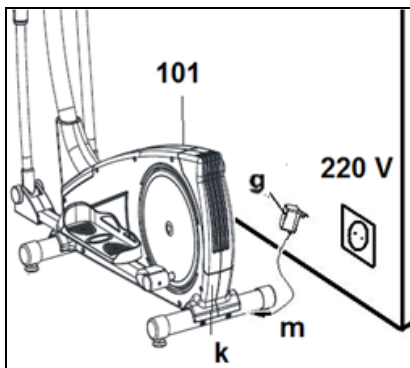
Obr. 2



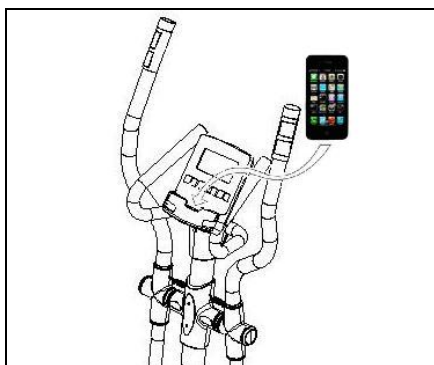
Obr. 3



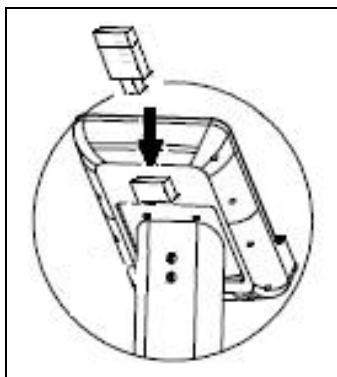
Obr. 4



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 tlačítka 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 1 manuálním programem, 12 přednastavenými programy; 1 uživatelským programem 4 programy, které jsou řízeny 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 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 stisknete 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 spustíte. 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 spustíte. 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 (mezi 10-990 Cal.). Po jejich nastavení stiskněte opět START/STOP a cvičení spustíte. V okně "CAL" se začnou spálené kalorie odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli zadané hodnoty.

PROGRAMY

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte PROGRAM a potvrďte ENTER. Stisknutím UP▲/DOWN▼ vyberte jeden z přednastavených grafů programu (1-12) a volbu potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Programy trvají 16 minut, a jsou rozděleny do 16 fází, kdy každá 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 a nastavte si čas pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Dalším stisknutím tlačítka ENTER si můžete nastavit vzdálenost. Znovu stisknutím tlačítka ENTER spálené kalorie. START/STOP zahájíte cvičení. Úroveň zátěže můžete v průběhu cvičení měnit, a to 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 spustí 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 uživatelského 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 neblíká, ujistěte se, že máte ruce opravdu správně umístěny na senzorech.

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 vodičko, 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 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.

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 PROBLÉMU

Problém: Displej se zapne, ale funguje pouze okénko TIME

Řešení:

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.

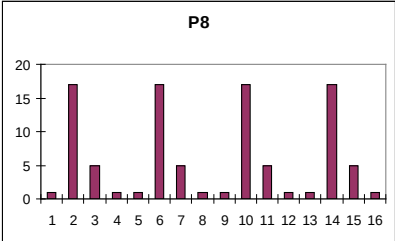
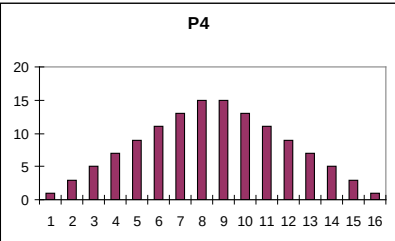
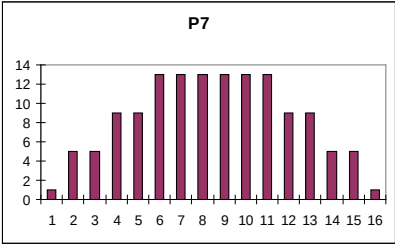
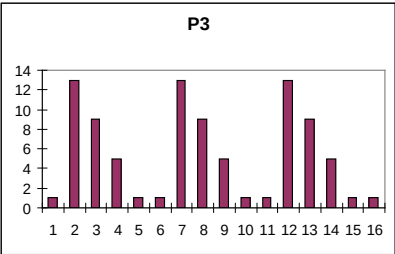
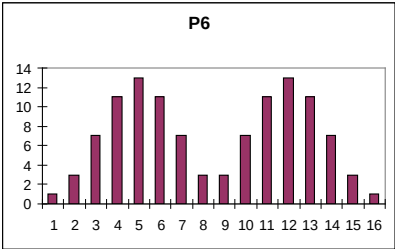
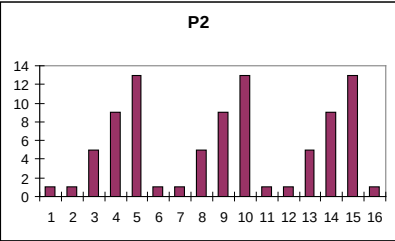
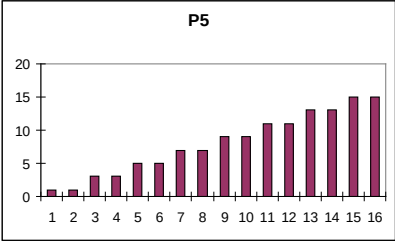
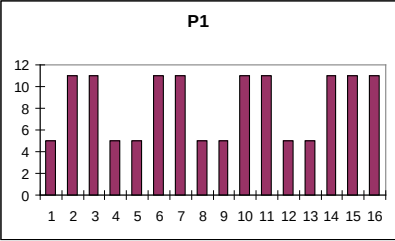
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

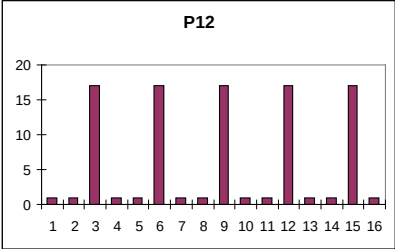
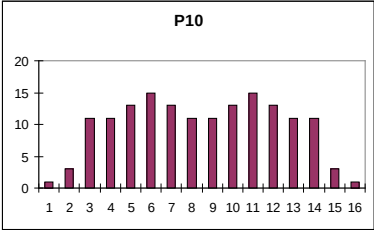
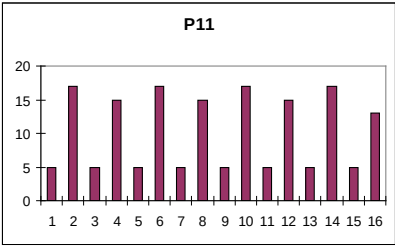
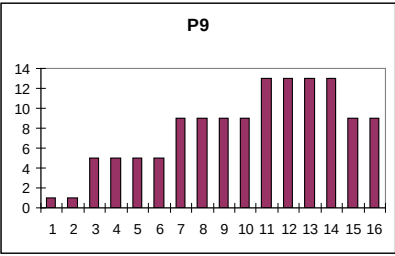
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte vodě či nárazům.

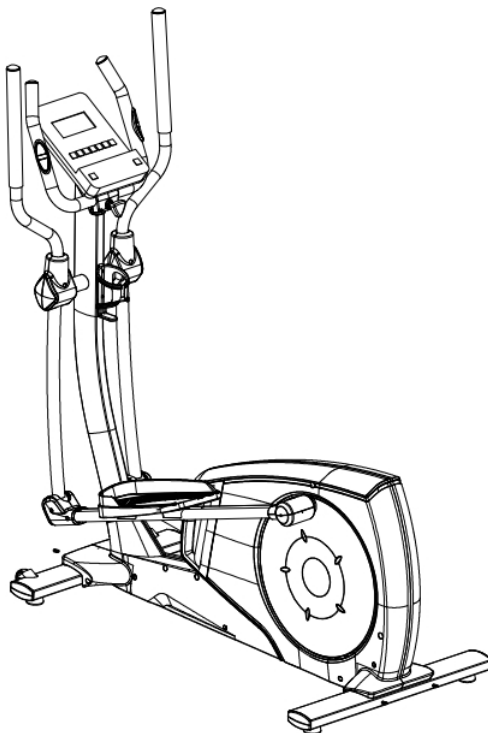
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na technickou podporu - viz. poslední strana.

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

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ



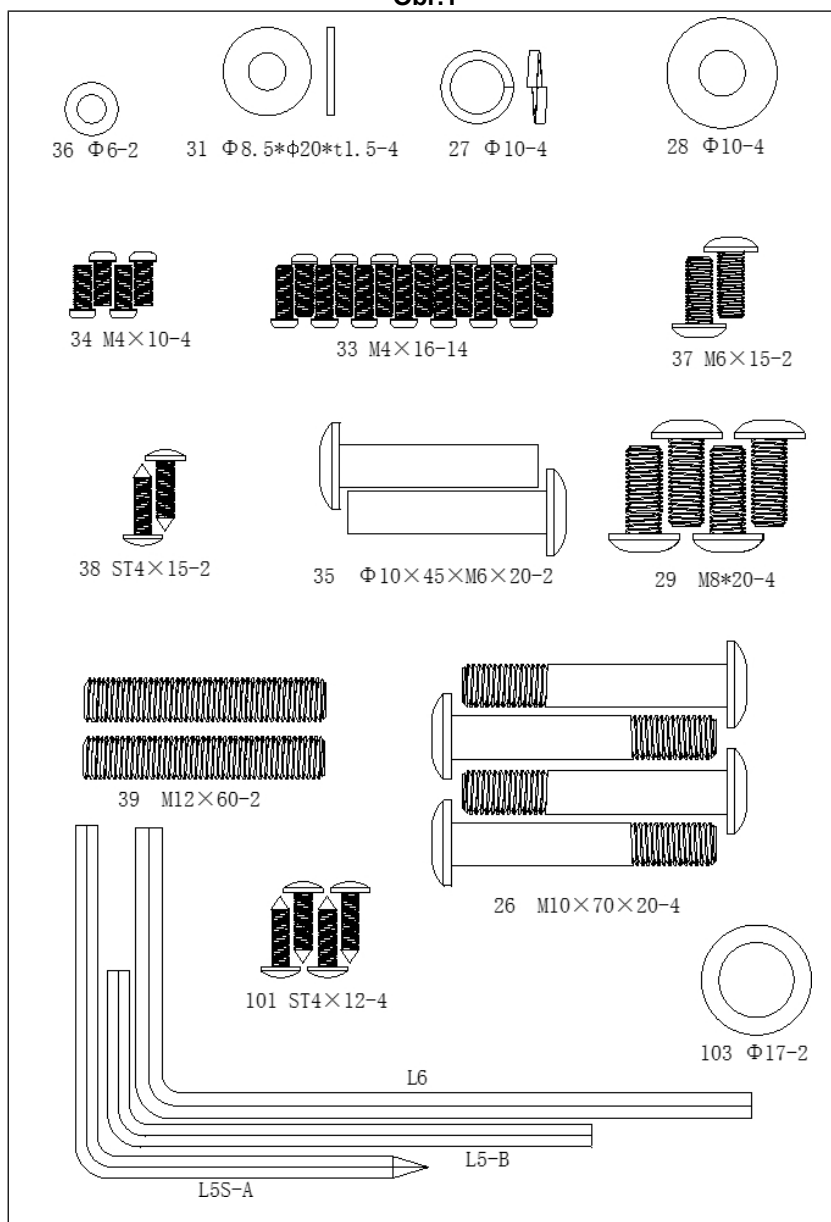




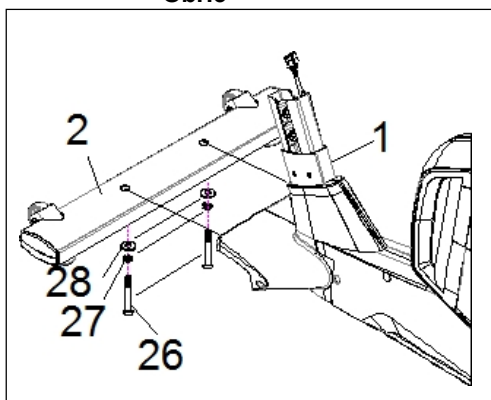
Eliptický trenažér BH Fitness i.CRYSTAL 2.0

**Návod na obsluhu
SK**

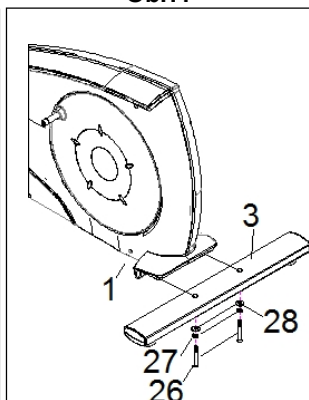
Obr.1



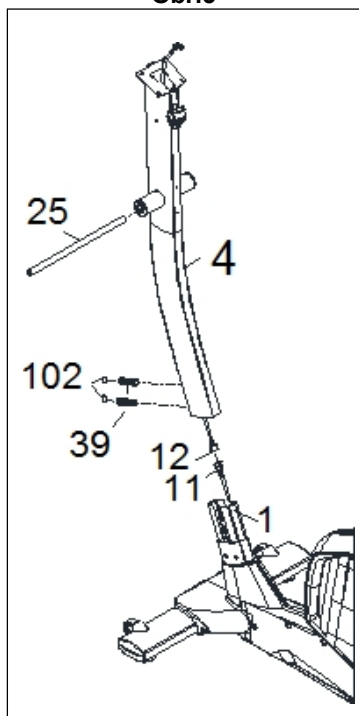
Obr.3



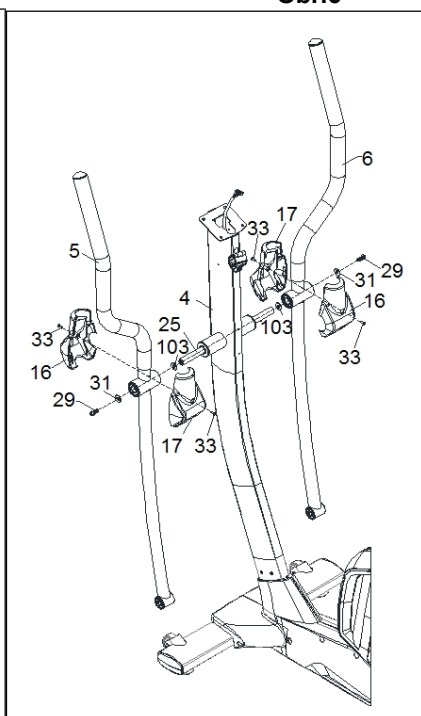
Obr.4



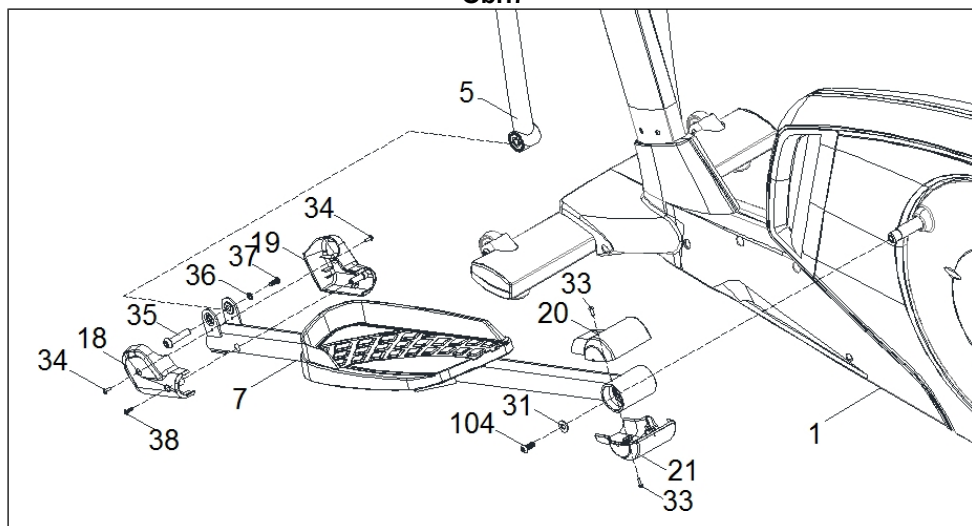
Obr.5



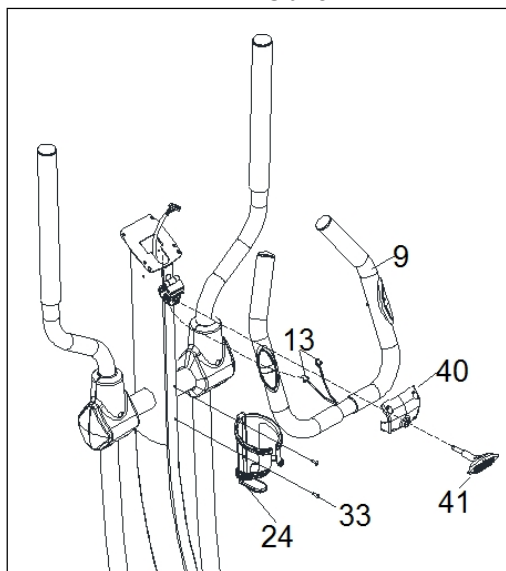
Obr.6



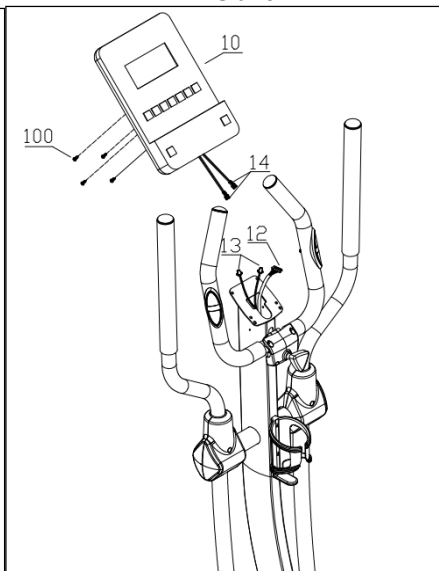
Obr.7



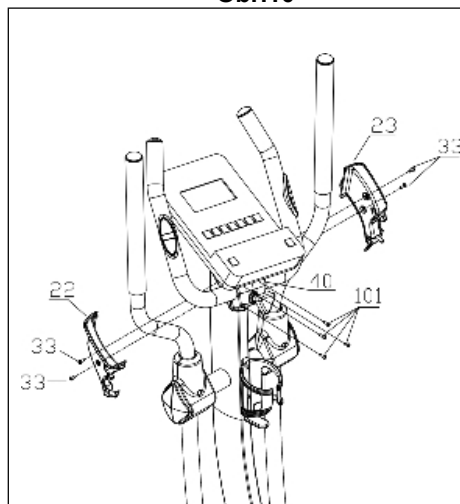
Obr.8



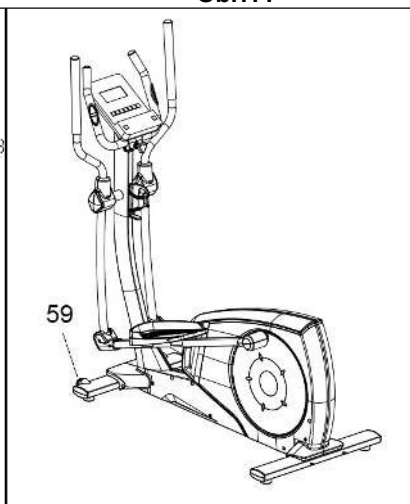
Obr.9



Obr.10



Obr.11



Obr.12



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred cvičením sa poraďte so svojim lekárom o svojom zdravotnom stave. Odporúča sa, aby ste sa podrobili všeobecnej lekárskej prehliadke. Cvičte podľa svojej aktuálnej formy a nepreťažujte sa. Ak počas cvičenia pocítite bolesť alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojim lekárom. Stroj umiestnite na rovný a pevný povrch. Pod stroj odporúčame umiestniť 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, aby sa hrali so strojom alebo v jeho blízkosti. Ruky držte mimo dosahu pohyblivých častí stroja. Pred cvičením sa uistite, že sú všetky časti stroja riadne zaistené a že sú všetky matice, skrutky, pedále a tyče riadne utiahnuté. Noste vhodné oblečenie a obuv. Nenoste voľné oblečenie ani obuv na vysokých podpätkoch. Tento stroj bol testovaný a spĺňa požiadavky normy EN 957 a je vhodný domáce použitie.

DÔLEŽITÉ

Pred zostavením stroja si pozorne prečítajte návod na použitie.

Vyberte všetky diely stroja z kartónového obalu a skontrolujte ich podľa zoznamu dielov. Uistite sa, že žiadna časť nechýba.

Nevyhadzujte škatuľu, kým aby bol stroj kompletne 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.

NÁVOD NA CVIČENIE

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

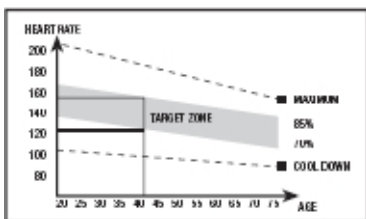
1. Rozcvička

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 minimálne 30 sekúnd, nepreťažujte sa. Ak pocítujete bolesť, necvičte.



2. Cvičenie

V tejto fáze vás čaká najväčšia fyzická námaha. Pokiaľ budete cvičiť pravidelne, budú vaše svaly na nohách oveľa pružnejšie. Je dôležité udržiavať konštantnú rýchlosť. Rytmus cvičenia by mal byť tak dostatočne rýchly, aby sa vaša tepová frekvencia dostala do cieľovej oblasti, ako znázorňuje graf:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút. Na začiatok sa odporúča, 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 vyrysovať svaly, mali by zvoliť vyššiu úroveň pre väčšiu námahu. Vďaka tomu budú vaše nohy pracovať intenzívnejšie a ťažšie. Keďže tréning je 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 bližšie ku koncu cvičenia, zvýšte na chvíľu úroveň, aby vaše nohy začali pracovať tvrdšie. Zároveň znížte rýchlosť a udržiajte svoj tep 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

Starostlivo si prečítajte pokyny obsiahnuté v tomto návode. Návod poskytuje dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní stroja.

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

1. INŠTRUKCIE K MONTÁŽI

Vyberte zariadenie z krabice a skontrolujte, či v nej nič nechýba.

Odporúčame, aby inštaláciu vykonávali dve osoby. Zoznam dielov podľa obr. 1:

- (29) Skrutka M8x20.
- (103) Plochá podložka 8x36.
- (31) Plochá podložka 19,5x38x0,5.
- (27) Podložka M-8.
- (28) Vlnitá podložka M-8.
- (33) skrutka M4x16
- (34) skrutka M4x10
- (35) skrutka M6x20
- (36) plochá skrutka D6
- (37) skrutka M6x15
- (101) Skrutka ST4x12
- (26) skrutka M8x60. imbusový kľúč 5 mm box na kľúč

2. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

Prednú stabilizačnú časť s kolieskami (2) dotiahnite k hlavnej časti stroja (1) tak, aby kolieska boli umiestnené na prednej časti stroja, obr. 3, vložte skrutky (26), nasadte pružné podložky

(27) a podložky (28). Na bezpečné utiahnutie použite 5 mm imbusový kľúč. Vezmite zadný stabilizátor s Nivelačné prvky nerovnosti (3), Obrázok 4, vložte skrutky (26); vložte podložky (27), podložky (28) a všetko pevne utiahnite.

3. INŠTALÁCIA HLAVNÉHO STĺPA

Uvoľnite skrutky (39) na hlavnej časti stroja (1). Umiestnite hlavný stĺpik (4) až po výstupok hlavnej časti (1), obr. 5. stĺpik (4), spojte so stykačom (11) vychádzajúcim z hlavnej časti stroja (1), obr. 5.

Hlavný stĺpik (4) nasadte na výstupok (1) na hlavnej časti v smere šípok, obr. 5, pričom sa uistite, že káble neboli zachytené.

POZOR: Naskrutkujte skrutky (39) spolu s maticami (102), ktoré ste uvoľnili na hlavnom stĺpiku, obr. 5, a pevne ich utiahnite.

4. MONTÁŽ OSI

Vložte os (25) do hlavného stĺpika (4), obr. 5, a nechajte ju v strede. Namontujte dištančné podložky (103) podľa obr. 6. Ľavú rukoväť (5) (označenú písmenom "L") nasadte na os (25) podľa obr. 6, potom na tú istú os z druhej strany nasadte pravú rukoväť (6) (označenú písmenom "R"). Namontujte skrutky (29) a ploché podložky (31) a všetko utiahnite priloženými kľúčmi. Vezmite predný kryt (17) a zadný kryt (16) a priskrutkujte ich pomocou skrutiek (33).

5. MONTÁŽ NÁŠĽAPOV

Vezmite pravú pätku (8) a umiestnite ju na "U" v spodnej časti stroja (6), obr. 7. Zaskrutkujte skrutku (37), ako je znázornené na obrázku 7A, potom nainštalujte podložku (36) a samojistiacu maticu (35), pevne utiahnite. Vezmite ľavú nožnú tyč (5) a postupujte ako pri pravej nožnej tyči.

6. MONTÁŽ KRYTOV NA NÁŠLAPY

Potom nasadíte pätky (18) & (19) na spodnú časť kĺbu na pravej strane, obr. 7. Pomocou skrutiek (34) (38) ich priskrutkujte. To isté urobte s druhými krytmi (18) & (19) na ľavej strane.

Vymeňte kryty (20) a (21) a začíernite upevnite ich skrutkami (33).

7. MONTÁŽ ŘIDÍTKO

Vložte impulzný kábel (13). Pripevnite riadiadlá (9), nasadíte predný kryt (40) a priskrutkujte gombík (41). obr. 8. Umiestnite držiak na fľašu (24) na hlavný stĺpik a upevnite ho skrutkami (33).

8. MONTÁŽ MONITORA PRIPOJENIE KÁBLA

Uchopte kábel (12), ktorý vyčnieva z hlavného stĺpika (4), obr.9, a pripojte ho ku káblu (10) podľa obr.9.

MONTÁŽ KÁBLOV V RUKOVÄTI

Uchopte rukoväť (13), spojte kábel vyčnievajúci z hlavného stĺpika (4) s káblom (14), ktorý je na zadnej strane monitora (10), pozri obrázok 9.

PRIPOJENIE MONITORA

Uvoľnite skrutky (100), obr.9, na zadnej strane monitora. Potom nasadiť prednú časť monitora k doske na hornej strane hlavného stĺpika (4) v smere šípky podľa Obrázok 9. Zatlačte káble nadol.

do hlavného stĺpca a uistite sa, že žiadny z nich nie je zaseknutý. Utiahnite stránku (101), Povolené skrutky

Pravý (23) a ľavý (22) kryt naskrutkujte pomocou skrutiek (33).

POZOR:

Je dôležité, aby ste približne po týždni používania utiahli všetky skrutky, ktoré ste použili pri montáži zariadenia. Zabráňte tým prípadnému hluku a možnému poškodeniu stroja.

VYROVNÁVANIE

Po zostavení stroja sa je na podlahe vo vodorovnej polohe. Môžete ho vyrovnať pomocou vodováhy.

POHYB A SKLADOVANIE

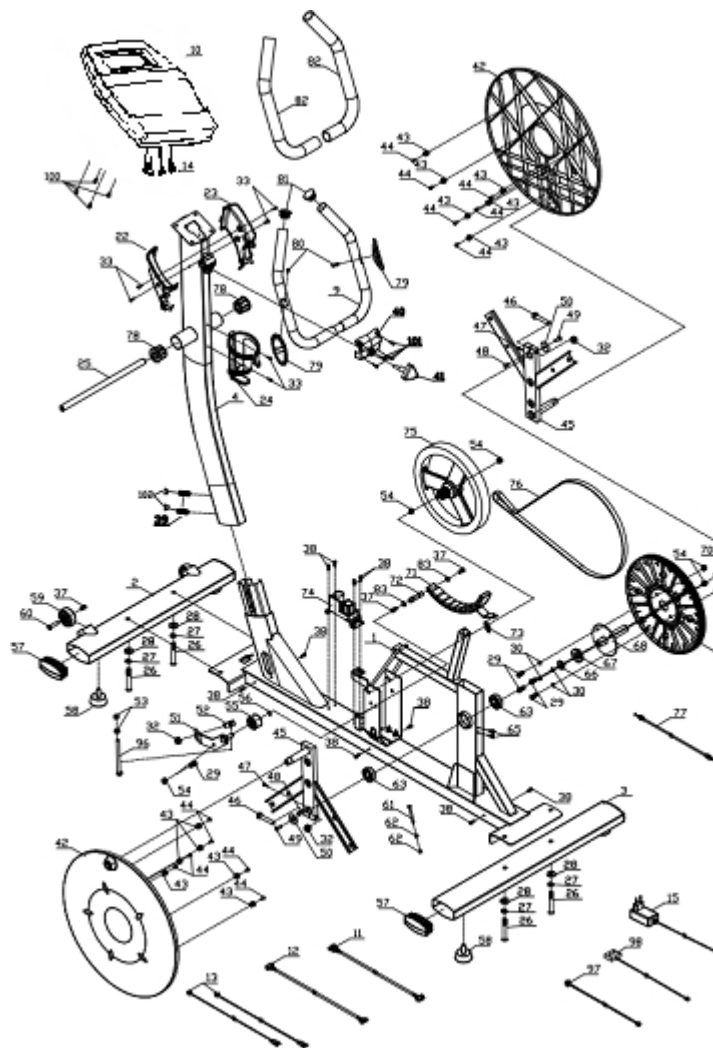
Eliptický trenažér je vybavený kolieskami (83), pozri obr.10, ktoré uľahčujú pohyb stroja. Vďaka dvom kolieskam môžete stroj premiestňovať jednoduchým miernym nadvihnutím zadnej časti stroja.

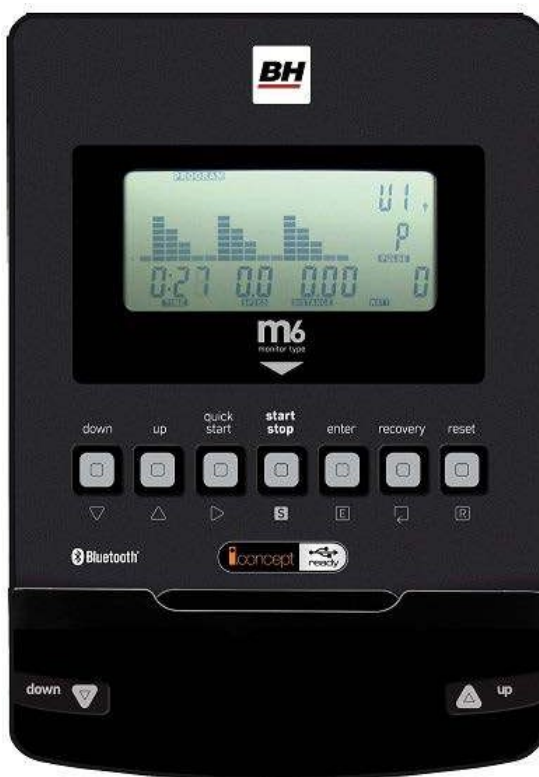
Prístroj skladujte na suchom mieste a nevystavujte ho teplotným výkyvom.

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.

G2383NW



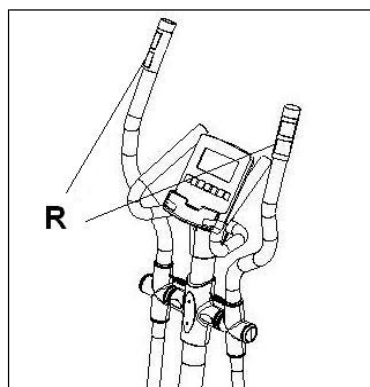


POČÍTAČ

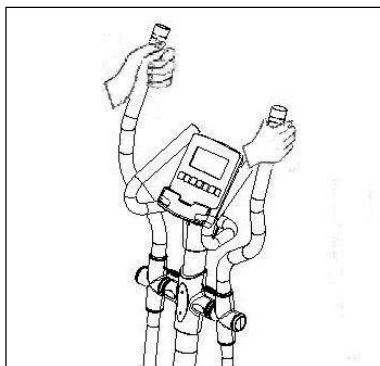
Obr. 1



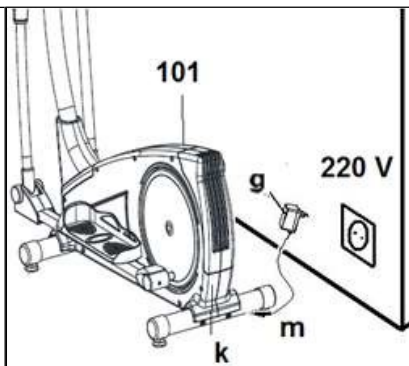
Obr. 2



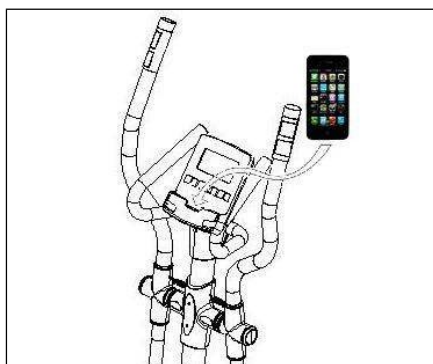
Obr. 3



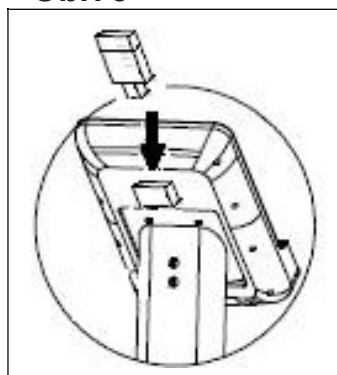
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAČÍNANIE

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▼ potvrdíte výber stlačením ENTER.

Následne sa objavia Male / Female symboly pre pohlavie, vyberte pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ a potvrdíte ENTER. Následne je potrebné zadať vek, opäť pomocou tlačidiel UP▲/ DOWN▼ (vek medzi 10 až 100) a potvrdiť ENTER. Rovnakým postupom zadajte svoju výšku (od 90 do 210 cm) a váhu (od 10 do 150 kg) všetko potvrdíte 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 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▼; RÝCHLY ŠTART. 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 má 1 manuálny program, 12 prednastavených programov; 1 užívateľský program 4 programy riadené podľa srdcovej frekvencie; 1 Fitness test; 1 wattový program a 1 náhodný program. Keď je počítač zastavený alebo počas cvičenia, v okne sa striedavo zobrazujú informácie SPEED/RPM a WATT/ CAL, každá na 5 sekúnd.

ZMENA PRACOVNÉHO REŽIMU

Po výbere používateľa začnú blikať rôzne programy. Tento umožňuje cvičiť v 7 rôznych režimoch: Manuálny, Program, Fitness, Osobný, Watt, Pulz (HRC) a Náhodný. Ak chcete prejsť z jedného režimu do druhého, stlačte START/STOP a zastavte počítač, potom stlačte RESET a pomocou tlačidiel UP▲/ DOWN▼ vyberte požadovaný režim.

Stlačením tlačidla QUICKSTART začnete cvičiť priamo vo zvolenom režime.

MANUÁLNY REŽIM

Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte manuálny režim a potvrdte stlačením tlačidla ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte 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 spustíte 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". Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ môžete nastaviť vzdialenosť pre cvičenie (v rozsahu 1-99 km). Po nastavení vzdialenosti opätovným stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. V okne "vzdialenosť" sa začne vzdialenosť skracovať. Po dosiahnutí nulových hodnôt stroj niekoľkokrát pípne, aby vás upozornil, že ste dosiahli nastavené hodnoty.

Nastavenie spálených kalórií

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, začne blikať okno "CAL". Stlačením tlačidiel

UP▲/DOWN▼ môžete nastaviť počet spálených kalórií (v rozmedzí 10-990 kalórií). Po ich nastavení stlačte tlačidlo Opäť spustíte START/STOP a začnete cvičenie.

V okne "CAL" sa začnú odpočítavať spálené kalórie. Po dosiahnutí nuly zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás informovalo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

PROGRAMY

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte položku PROGRAM a potvrdte ENTER. Stláčaním tlačidiel

UP▲/DOWN▼ vyberte jednu z prednastavených programových schém (1-12) a výber potvrdte tlačidlom ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Programy trvajú 16 minút a sú rozdelené do 16 fáz, z ktorých každá trvá jednu minútu.

Ak chcete naprogramovať čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, postupujte takto: Vyberte program a pred stlačením tlačidla START/STOP znova stlačte tlačidlo ENTER a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť. Opätovným stlačením tlačidla ENTER spustíte spaľovanie kalórií. START/STOP na spustenie cvičenia. Počas cvičenia môžete meniť úroveň záťaž pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST (fitness)

Pomocou UP-/DOWN½ vyberte funkciu FITNESS a stlačte tlačidlo ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie.

Používateľ musí odovzdať čo najväčšiu vzdialenosť za 8 minút.

Po uplynutí času počítač porovná a vyhodnotí prejdenu vzdialenosť a vyhodnotenie zobrazí na obrazovke: "F1, F2,..., F5, F6"; kde "F1" je najlepší výsledok (fitness "excellent") A "F6" je najhorší výsledok (fitness "veľmi zlé").

PROGRAM WATT

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte WATT a potvrdte 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 potvrdte ENTER. Prvý stĺpec pre danú úroveň bude blikať - v ľavej časti obrazovky. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte úroveň odporu pre tento stupeň a výber potvrdte tlačidlom ENTER. Tento postup opakujte, kým nenastavíte všetkých 16 fáz užívateľského programu. Potom stlačte tlačidlo START/STOP na spustenie cvičenia.

Ak chcete naprogramovať čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, postupujte nasledovne: Po nastavení všetkých fáz užívateľského programu stlačte ENTER na 4 sekundy, kým nezačne blikať "TIME", a potom stlačte START/STOP. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť. Stlačte tlačidlo ENTER a nastavte kalórie. START/STOP pre začatie cvičenia.

PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu H.R.C a stlačte ENTER.

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte požadované percento max.tepovej frekvencie (55%, 75% 90% alebo Tag) a stlačte ENTER. Prvé tri voľby ukazujú percento z vašej maximálnej tepovej frekvencie (výpočet 220-vek) a štvrtá možnosť (Tag) sa používa na manuálne určenie cieľovej srdcovej frekvencie.

Pokiaľ Tag zvolíte, mali by ste pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vybrať požadovaný tep a potvrdiť ENTER. Stlačením START/STOP zahájite cvičenie. Úroveň odporu sa nastaví automaticky podľa vybranej hodnoty. Pokiaľ tepová frekvencia klesne pod cieľovú hodnotu, potom sa úroveň odporu zvýši o jednu, a to každých 30 sekúnd, kým nedosiahne maximum 24. Ak je tepová frekvencia nad cieľovú hodnotu, potom sa znižuje každých 15 sekúnd, kým nedosiahne minimum 1. to dlhšie ako 30 sekúnd, monitor pípne a zastaví sa, aby chránil užívateľov.

Ak chcete nastaviť čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, postupujte nasledovne: Akonáhle zvolíte program pre tepovú frekvenciu, tak pred stlačením tlačidla START/STOP, stlačte najprv ENTER a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Ďalším stlačením ENTER môžete nastaviť vzdialenosť.

Ďalším stlačením ENTER nastavte spálené kalórie. Stlačením START/STOP začnete cvičiť.

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

NÁHODNÁ FUNKCIA

Pomocou UP▲/DOWN▼ zvolíte funkciu RANDOM a túto potvrdíte 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 chcete nastaviť čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, postupujte podľa nasledujúcich krokov: 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

Pomocou tohto modelu môžete merať srdcovú frekvenciu pomocou snímačov (R), ktoré sú zabudované 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 nie sú obe ruky správne umiestnené (ako je znázornené na obrázku 3), srdcová frekvencia sa nezobrazí. Ak sa na obrazovke zobrazí písmeno "P" alebo symbol srdca neblíka, skontrolujte, či sú ruky na snímačoch skutočne správne umiestnené.

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 senzorocho 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 vašej . Je to sprievodca, ktorý vám ako rýchlo sa vaše srdce zotavuje po námahe. Ak budete cvičiť pravidelne, 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".

OPERATING SYSTÉM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

Počítač má integrovaný modul Bluetooth, verzia 4.0 Stiahnite si aplikáciu Pafers z App Store (kompatibilitu aplikácií môžete skontrolovať na stránkach: www.bh-fitness.com). V nastavení iOS zapnite funkciu Bluetooth a zariadenie začne hľadať dostupné aktívne zariadenia v dosahu. Následne v ponúknutom zozname vyberte požadovaný typ modelu BH, ktorý chcete spárovať. Potom spustíte aplikáciu 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 spustíte aplikáciu Pafers.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Riešenie: Displej sa zapne, funguje len okno TIME

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 opäť zapojte.

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

Adaptér

Problém: Počítač sa nezapne.

Riešenie:

a.- Skontrolujte sieťové pripojenie.

b.- Skontrolujte výstupné pripojenie adaptéra k stroju.

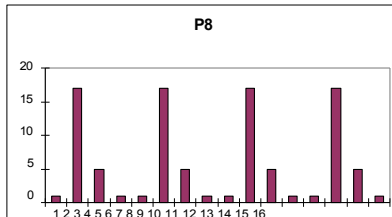
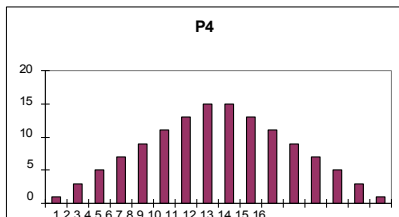
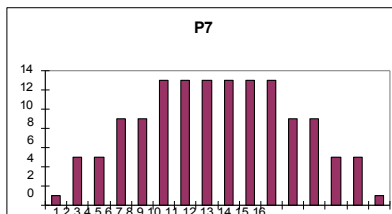
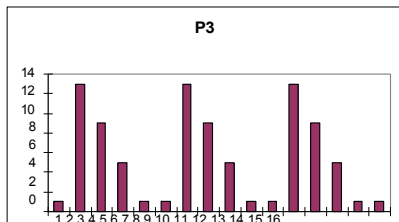
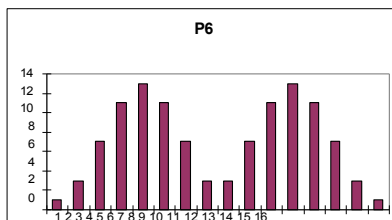
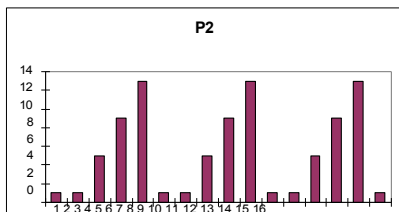
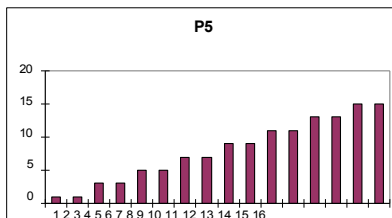
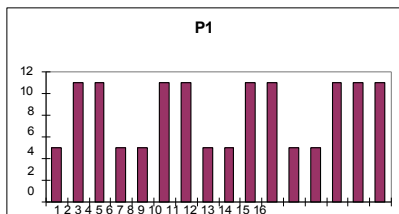
c.- Skontrolujte pripojenie všetkých káblov v hlavnom stĺpiku stroja.

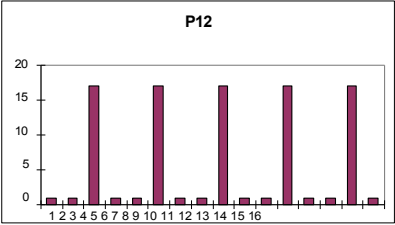
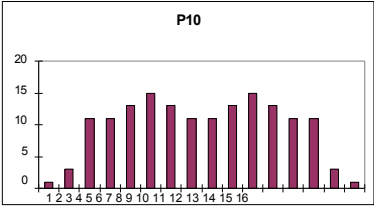
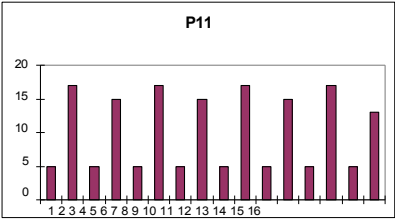
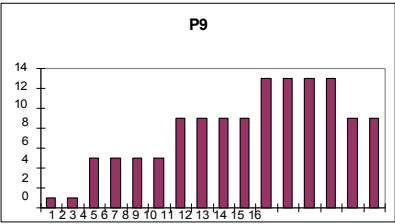
Nenechávajte počítač na priamom slnku, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja, ktorý je z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte vode či nárazom.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na technickú podporu - vid' posledná strana.

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

GRAFICKÉ ZOBRAZENIE PROGRAMOV





DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

