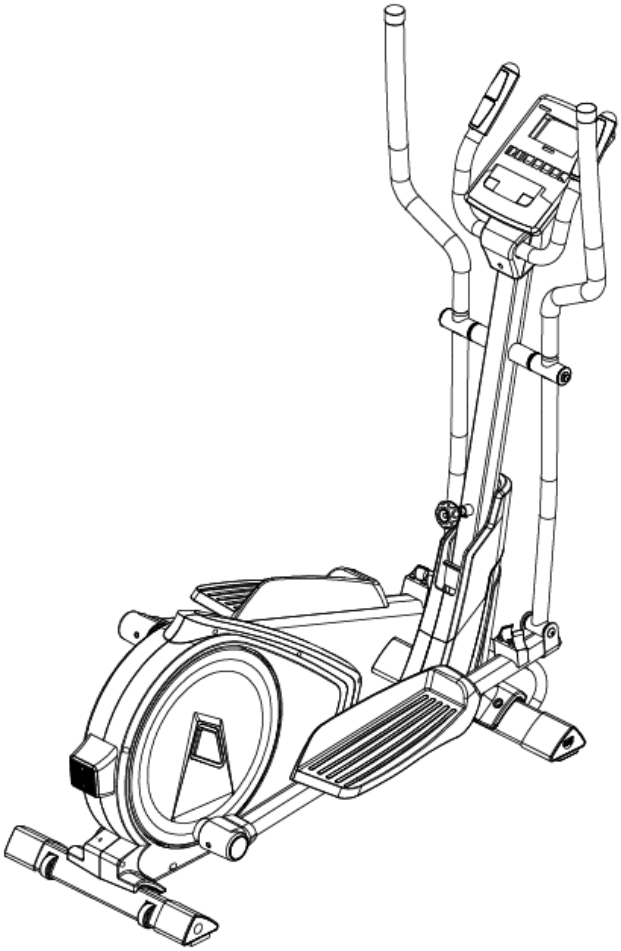
BHFITNESS



Návod k obsluze

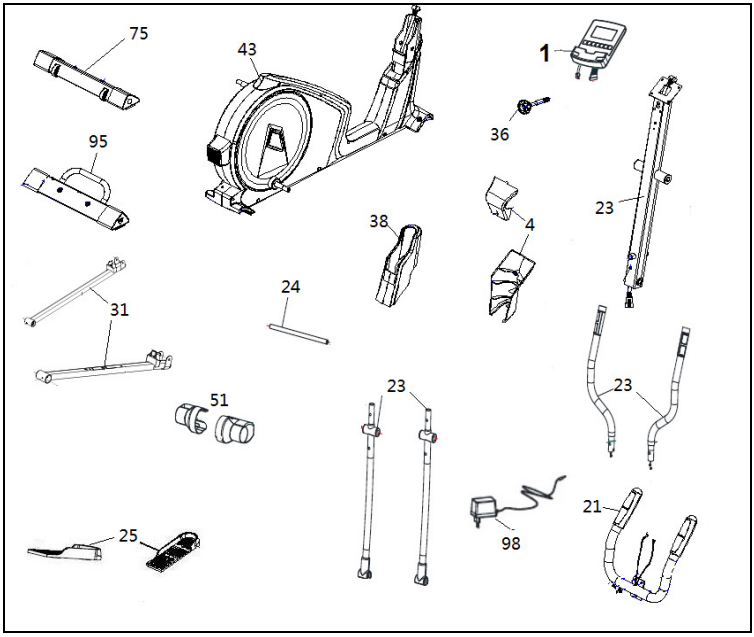
G2518



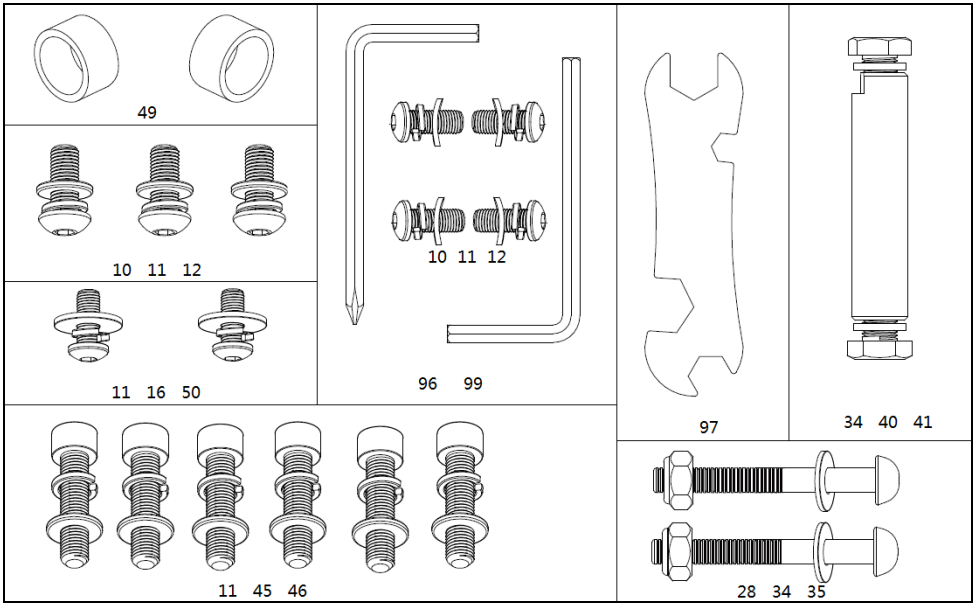
Eliptický trenažér BH Fitness EASY STEP DUAL

Návod k obsluze
CZ

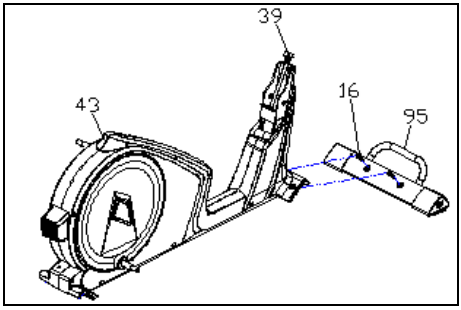
Obr.1


75
43
1
95
36
23
38
4
24
31
23
51
23
25
98
21

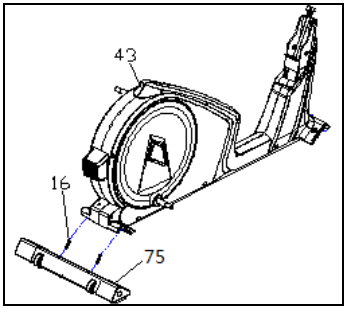
Obr.2


49
10 11 12
11 16 50
10 11 12
96 99
97
34 40 41
11 45 46
28 34 35

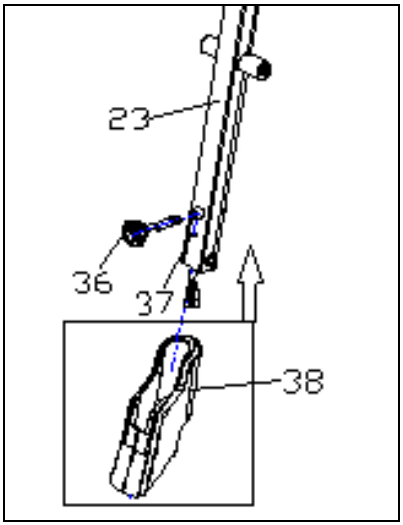
Obr.3



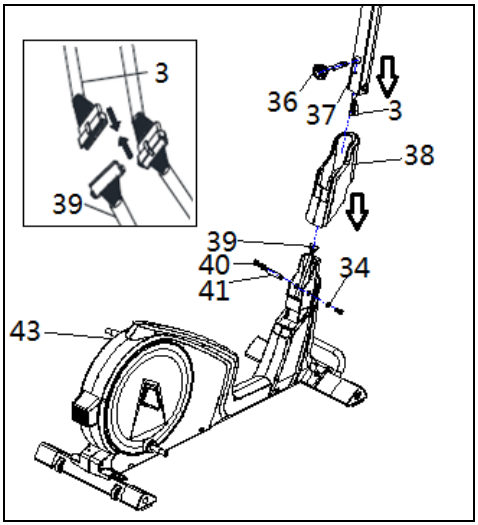
Obr.4



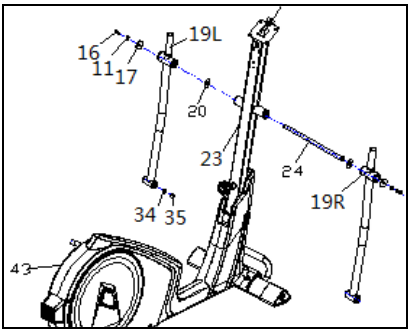
Obr.5



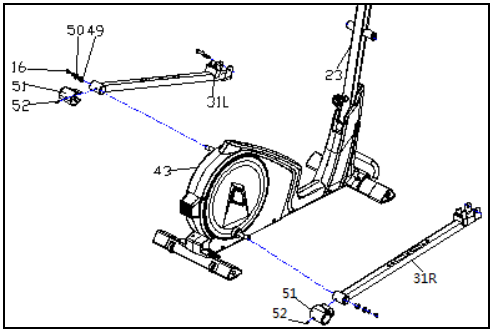
Obr.6



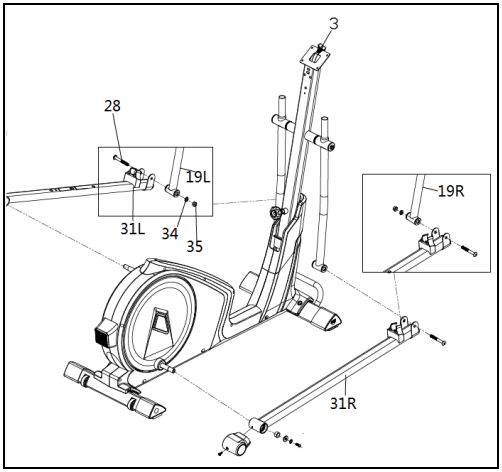
Obr.7



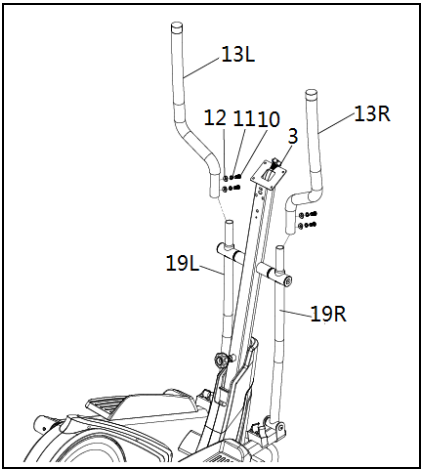
Obr.8



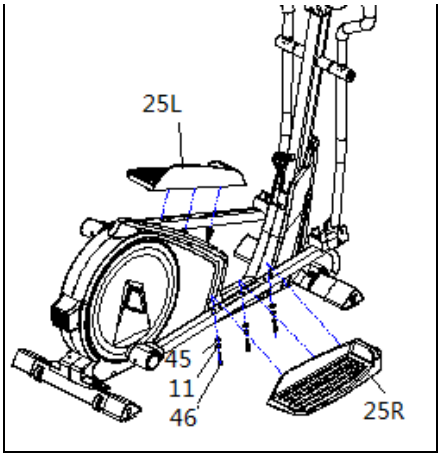
Obr.9



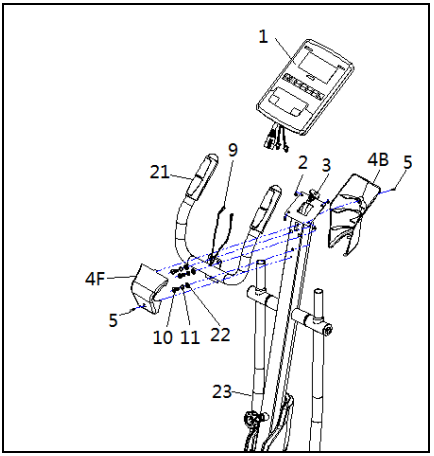
Obr.10



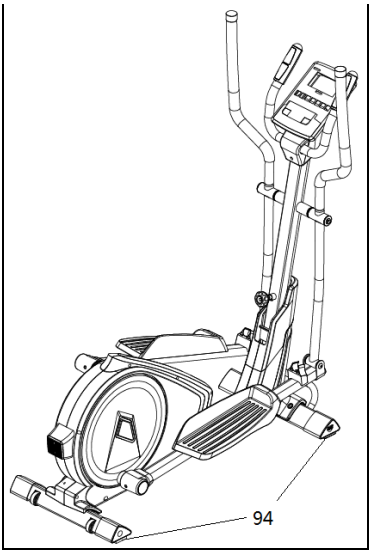
Obr.11



Obr.12



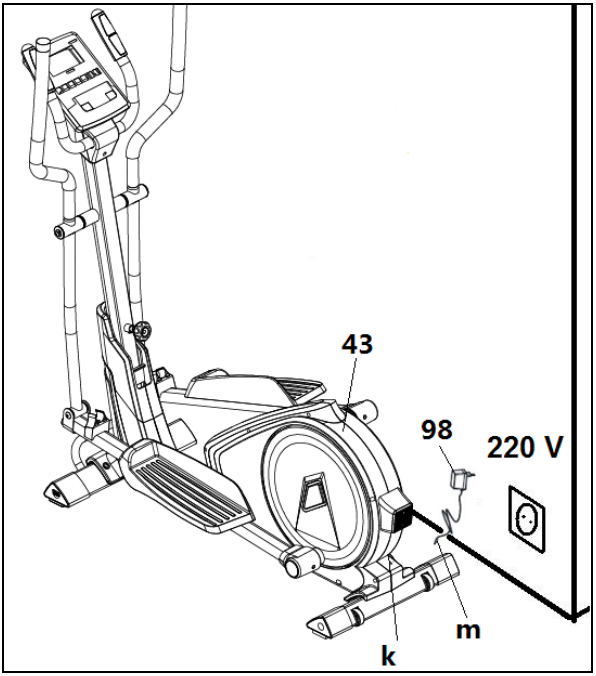
Obr.13



Obr.14



Obr.15



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

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

DŮLEŽITÉ:

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

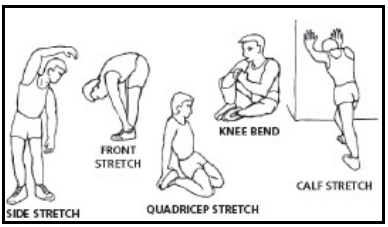
Eliptical používejte vždy jen pro ten účel, ke kterému byl určen. Pokud během montáže narazíte na jakoukoli vadnou část, nebo pokud během cvičení uslyšíte podivný zvuk, necvičte. Stroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

POKYNY PRO CVIČENÍ

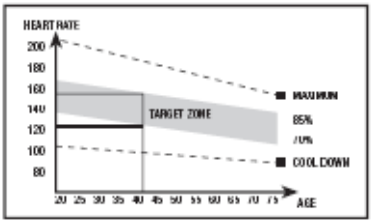
Cvičení na elipticalu nabízí různé výhody; zlepší vaši kondici, funkčnost svalů a pokud budete ke cvičení i dodržovat dietu, pomůže vám zhubnout.

1. Zahřátí

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



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



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

3. Zklidnění
V této fázi relaxuje váš kardiovaskulární a svalový systém. V této fázi snížíte rychlost a cvičíte dále po dobu 5 minut. Pak se znovu protáhnete, ale nebudete nadměrně zatěžovat svaly. Časem se bude vaše kondice zlepšovat a vaše tréninky se prodlouží a zintenzivní. Doporučujeme cvičit nejméně 3 dny v týdnu.

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

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

VŠEOBECNÉ POKYNY

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

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

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

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

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

5 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

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

1. INSTRUKCE K MONTÁŽI

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

Doporučujeme, aby montáž tohoto stroje prováděli dvě osoby.

obr.1.

(1) Monitor
(13L) Levá horní část madla
(13R) Pravá horní část madla
(19L) Levá spodní část madla
(19R) Pravá spodní část madla
(23) Hlavní sloupek
(38) Dolní kryt sloupku
(31) Levá tyč od pedálu
(31) Pravá tyč od pedálu
(25L) Levý pedál
(25R) Pravý pedál
(51) Spodní kryt - levá noha
(51) Spodní kryt - pravá noha
(75) Zadní stabilizátor s kolečky
(43) Hlavní tělo stroje
(95) Přední stabilizátor s vyrovnavači
(21) Řidítka
(18F) Přední kryt monitoru
(18B) Zadní kryt monitoru
(116) Adaptér

Obr.2 - . šrouby & matice

(40) Šrouby M10x20
(34) Plochá podložka 8.
(49) Pružinová podložka 8 .
(10) M8x20 Šrouby .
(35) M10 Matka
(34) Podložka 10
(28) Šroub M10x78
(2) Šroub M5x10
(50) Podložka
(5) Šroub M5x15
(11) Pružinová podložka 6
(52) Šroub M5x7.5
(46) Šroub M8x35
(45) Podložka 6
Univerzální klíč 5mm

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

Přibližte stabilizátor s kolečky (95) k hlavnímu tělu stroje (43) tak, aby byla kolečka umístěna v předu, obr.3, vložte šrouby (16). Použijte 5mm část univerzálního klíče k utažení. Vezměte zadní stabilizátor s vyrovnavači (75), Obr.4, vložte šrouby (16) a opět pevně utáhněte.

3. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Nyní nasuňte hlavní sloupek (23) na dolní kryt sloupku (38) a to ve směru šipek, jak je vidět na obr.5.

Vezměte ovládací knoflík (36) a přišroubujte jej ve směru hodinových ručiček na výstupek na hlavním těle stroje (43) pomocí šroubu (37), utáhněte dle obr.5.

4. HLAVNÍ SLOUPEK

Po namontování spodní části vyjměte dva šrouby (40) a podložky (34) a osu (41) ze spodní části hlavního sloupku (23).

Zvedněte hlavní sloupek (23) až po výstupek na hlavním těle (43), obr.6.

Kabel (3), který vychází z hlavního sloupku (23), propojte s kontektorem (39), který vychází z hlavního těla stroje (43), obr.6.

Nasuňte hlavní sloupek (23) přes výstupek na hlavní části stroje (43), a to ve směru šipek, obr.6, dbejte na to, aby nedošlo k zachycení kabelů.

Spusťte dolní část (38) přes celý hlavní sloupek (23) až dolů k tělu (43), obr.6.

5. MONTÁŽ SPODNÍ ČÁSTI

Vložte osu (24) do otvorů v hlavním sloupku (23), obr.7, a vycentrujte ji na střed.
Přidejte rozpěrné podložky (20) jako na obr.7. Vložte levou spodní část madla (19L) (je označena písmenem "L") na osud (24), obr.7, následně nasaďte i pravou část (19R) (označena písmenem "R") na druhou stranu osy. Namontujte šrouby (16) a ploché podložky (11,17) a pomocí klíče v krabici vše pevně utáhněte.

6. MONTÁŽ NÁŠLAPŮ

Vezměte pravou tyč od pedálů (31), obr.8, (označen písmenem "R") a nasuňte ji na klikovou hřídel na pravé straně stroje.
Nasaďte podložku (49) (50) a šroub (16) a vše pevně utáhněte.
Vezměte levou tyč od pedálů (31), obr.8, (označen písmenem "L") a nasuňte ji na klikovou hřídel na levé straně stroje.
Vezměte podložku (49) (50) a šroub (16) a vše pevně utáhněte.
Připevněte spodní kryty (51), obr.8, pomocí šroubů (50).

7. MONTÁŽ SPODNÍ ČÁSTI MADEL

vezměte pravou část (19R) a nasuňte ho na "U" které je umístěno ve spodní části stroje (31), obr.9.
Upevněte pomocí šroubu (28), jak je vidět na obr.9, nasaďte plochou podložku (34) a samojistnou matici (35), vše pevně utáhněte.
Stejný postup proveďte u levé části (19L).

8. MONTÁŽ HORNÍ ČÁSTI MADEL

Vezměte levou horní část (13L) (označenou písmenem "L").
Nasuňte ji na levou dolní část madla (19L), zarovnejte do písmene (L), obr.10, nasaďte šrouby (10), podložky (11)(12) a pevně utáhněte. Stejně postupujte i u pravé části (13R).

9. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Odšroubujte šrouby (48), podložky (11) (45) a knoflík (46) a umístěte pravý pedál (25R) (je označen písmenem "R") na pravou tyč (31), obr.11, znovu namontujte knoflík (46), podložky (11) (45) a šrouby (48) Nakonec vše pevně utáhněte.
Stejně postupujte i pro umístění levého pedálu (25L).

10. MONTÁŽ ŘIDÍTEK

Vezměte řidítka (21), odstraňte šrouby (10) (11) (22), a konec řidítek nasuňte na desku hlavního sloupku (23), obr.12. Namontujte šrouby zpět (10) (11) (22) a pevně je utáhněte.

11. MONTÁŽ MONITORU

Připojení kabelu pro zpětnou vazbu

Uchopte kabel (3), který vyčnívá z hlavního sloupku (23), a zapojte jej do konektoru monitoru (1), jak je vidět na obrázku 12.

MONTÁŽ KABELŮ PRO SENZORY

Uchopte kabely (9) (3), vyčnívající z hlavního sloupku (23), a zapojte jej do konektorů, které jsou umístěna na zadní straně monitoru (1), jak je vidět na obrázku.12.

PŘIPOJENÍ MONITORU

Uvolněte šrouby (2), obr.12, na zadní straně monitoru.

Nasaďte přední část monitoru na desku na horní straně hlavního sloupku (23), a to ve směru šipek, obr.12. Zatlačte kabely do otvoru v hlavním sloupku a ujistěte se, že jste žádný kabel neskřípli. Namontujte zpět šrouby (2).

POZOR:

Po týdenním používání stroje je velice důležité, abyste opět dotáhli všechny šrouby. Zabráníte tak možnému hluku nebo případnému poškození stroje.

MONTÁŽ KRYTU MONITORU

Vezměte kryty (4B) (4F) a umístěte je na hlavní sloupek (80), obr.12.

Nyní je pomocí šroubů (5) připevněte ke sloupku.

PŘIPOJENÍ

Zasuňte jack (m) do adaptéru (98) do otvoru (k) na hlavním těle stroje (43) (spodní, zadní část stroje) a poté zapojte adaptér do zásuvky 220 V obr.13.

VYROVNÁNÍ

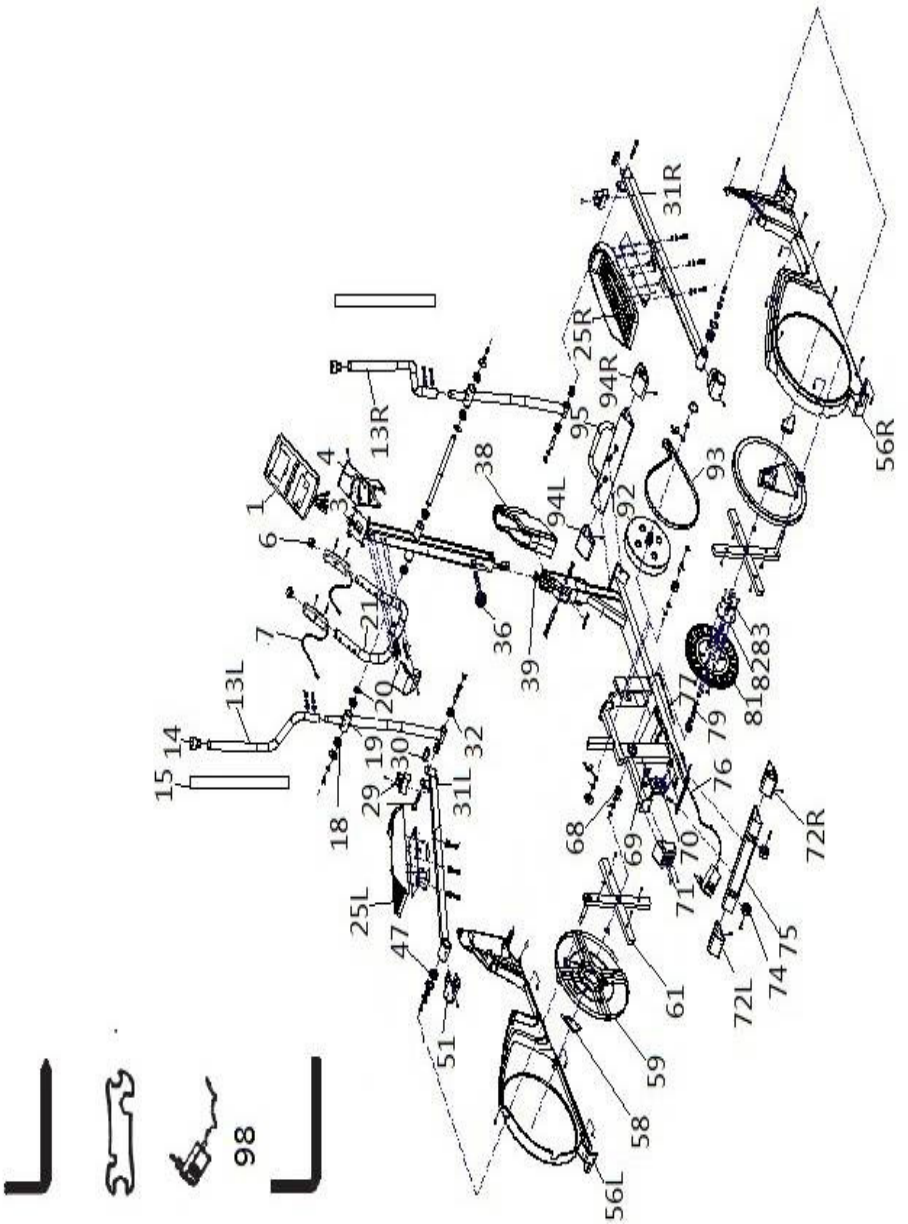
Jakmile je stroj sestaven ve své konečné poloze, ujistěte se, že sedí na rovné podlaze a že je skutečně rovně. Pokud ne, můžete stroj vyrovnat pomocí vyrovnávačů (94) tak, jak je znázorněno na obr.13.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Stroj je vybaven kolečky (74) pro snadnější manipulaci. Kola jsou umístěna na přední straně stroje a díky nim můžete, pouhým lehkým nadzvednutím stroj, přesouvat obr.14. Eliptical skladujte vždy na suchém místě, a pokud je to možné, tak ho nevystavujte výkyvům teplot.

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.


98
1
3
4
6
7
13L
14
15
18
19
20
21
29
30
31L
32
25L
47
51
56L
58
59
61
68
69
70
71
72L
74
75
72R
76
77
79
81
82
83
36
38
39
94L
92
93
95
94R
25R
31R
13R
56R

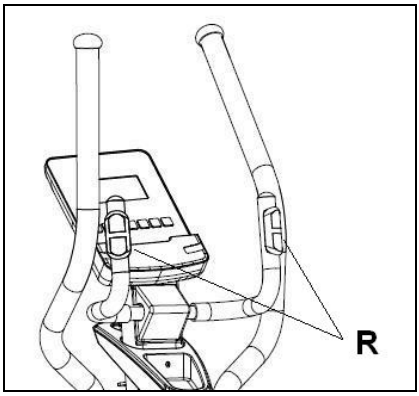


POČÍTAČ

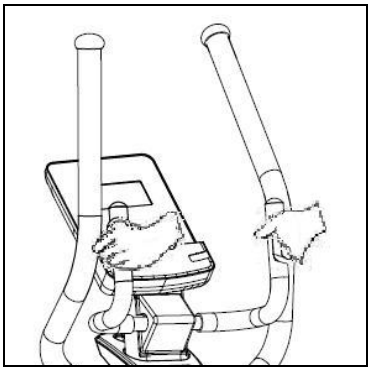
Obr. 1



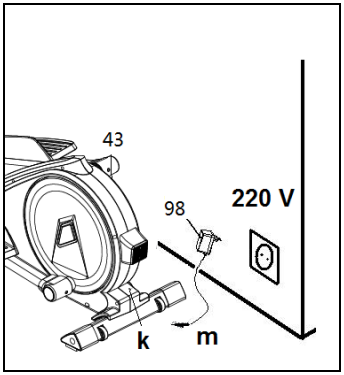
Obr. 2



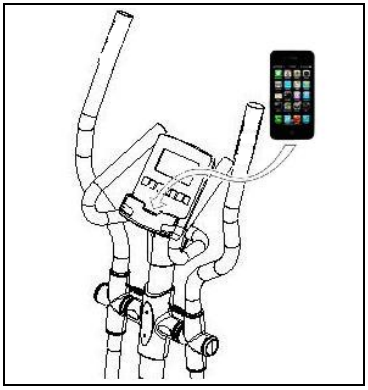
Obr. 3



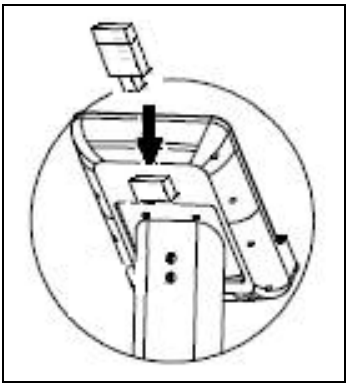
Obr. 4



Obr. 5



Obr.6



ZAČÍNÁME

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

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

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

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

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

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

FUNKCE POČÍTAČE

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

Počítač disponuje 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 stiskněte v úvodní obrazovce rovnou START/STOP budete hned cvičit v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu

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

Nastavení vzdálenosti

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

Nastavení spálených kalorií

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

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Stisknutím UP▲/DOWN▼ zvolte funkci PERSONAL a potvrďte ENTER. Začne blikat první sloupek pro úroveň
- na obrazovce úplně vlevo. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte pro tuto fázi úroveň odporu a volbu potvrďte ENTER. Tento postup opakujte, dokud nenastavíte všech 16 fází uživatelské programu. Poté stisknutím START/ STOP začnete cvičit.

Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, proveďte následující postup: Jakmile nastavíte všechny fáze uživatelského programu, tak předtím, než stisknete START/STOP stiskněte ENTER po dobu 4 vteřin, dokud nezačne blikat "TIME". Tlačítka UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Stiskněte ENTER a nastavte vzdálenost. Stiskněte ENTER a nastavte kalorie. START/ STOP začnete cvičit.

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

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

Chcete-li nastavit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Jakmile zvolíte program pro tepovou frekvenci, tak před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte nejprve ENTER a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Dalším stisknutím ENTER můžete nastavit vzdálenost.

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

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

NÁHODNÁ FUNKCE

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

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

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

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE POMOCÍ SENZORŮ

SENZORY

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

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

MĚŘENÍ KONDICE

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

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

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

OPERAČNÍ SYSTÍM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

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

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID

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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém: Displej se zapne, ale funguje pouze okénko TIME

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.

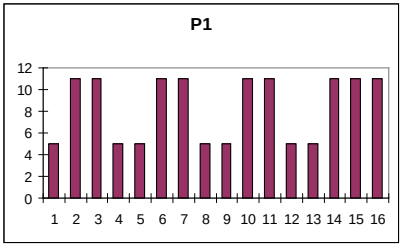
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

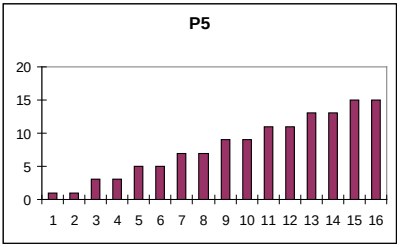
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte vodě či nárazům.

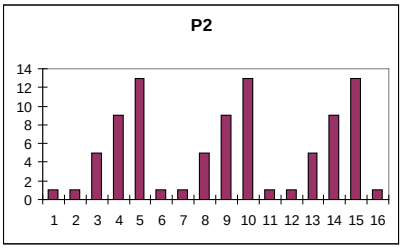
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na technickou podporu - viz. poslední strana.

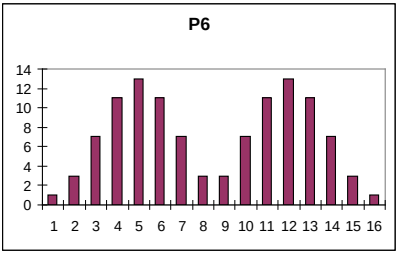
BH SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍ HO UPOZORNĚNÍ.

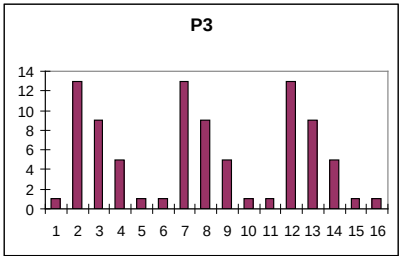
GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ

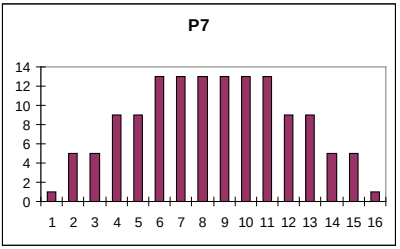


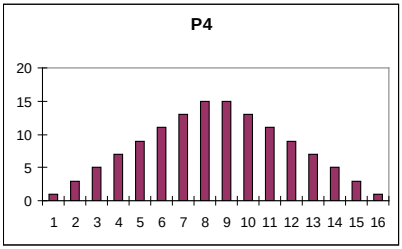


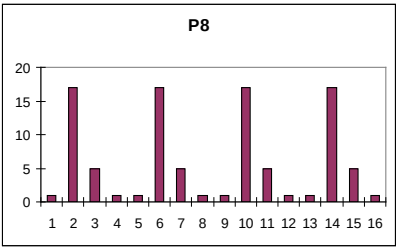


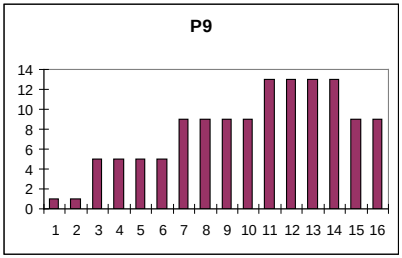


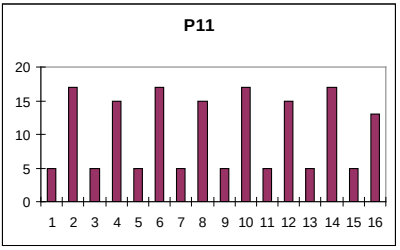


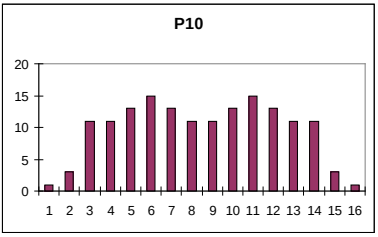


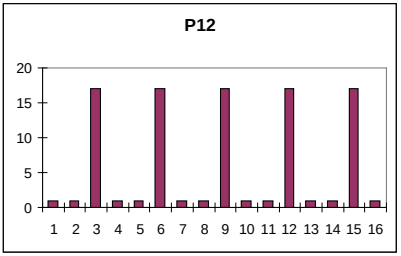


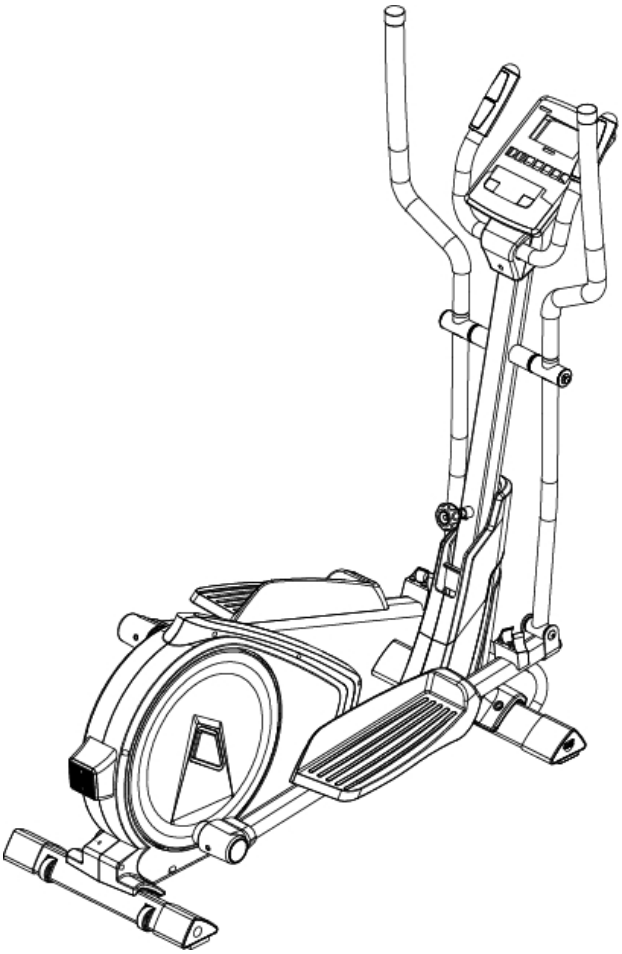



P9
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


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


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

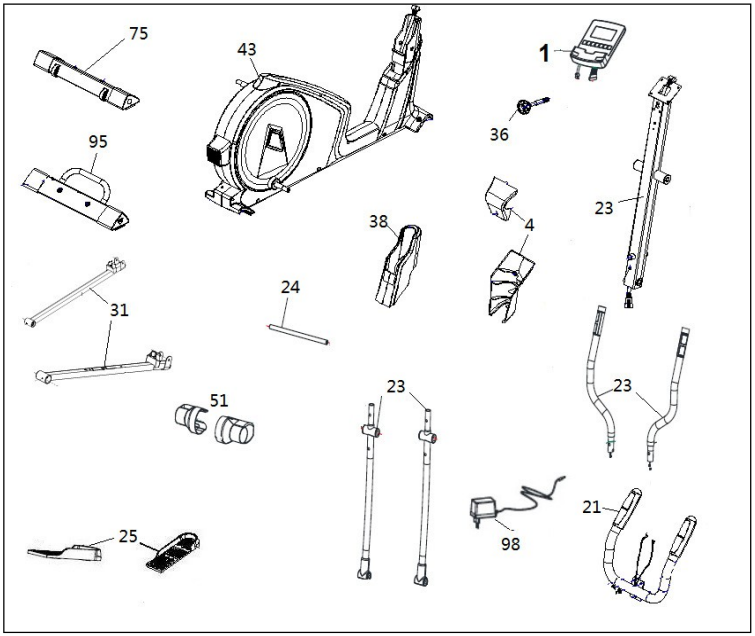

P12
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16



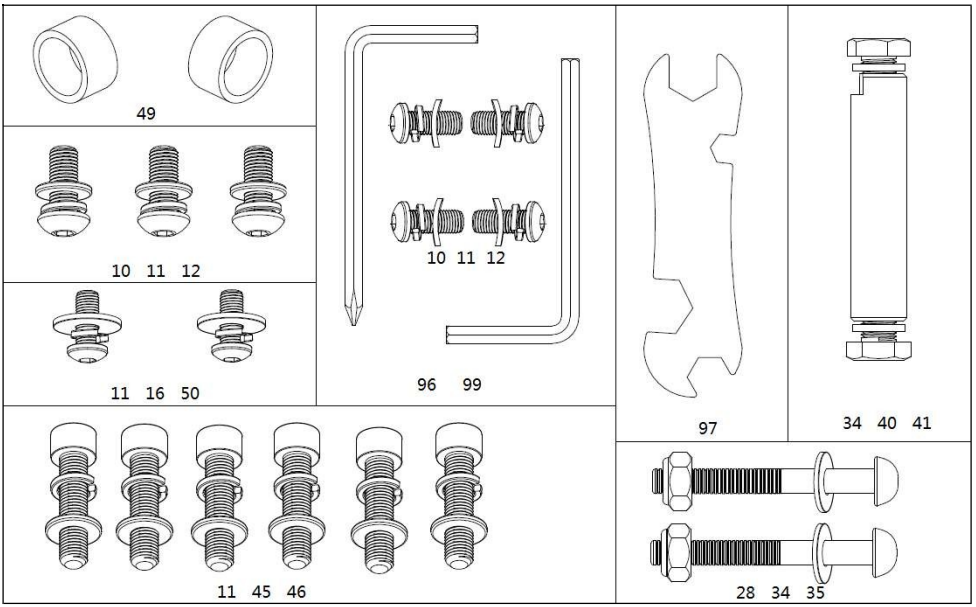
Eliptický trenažér BH Fitness EASY STEP DUAL

Návod na obsluhu
Sk

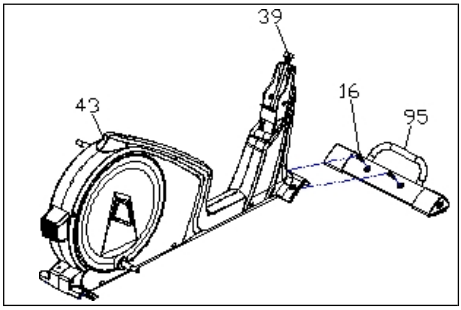
Obr.1


75
43
1
95
36
23
38
4
24
31
23
51
23
25
98
21

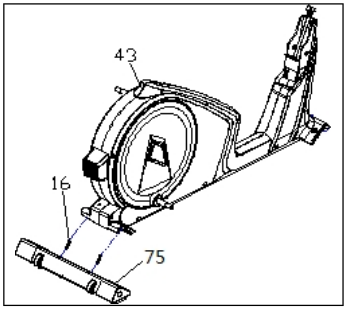
Obr.2


49
10 11 12
11 16 50
10 11 12
96 99
97
34 40 41
11 45 46
28 34 35

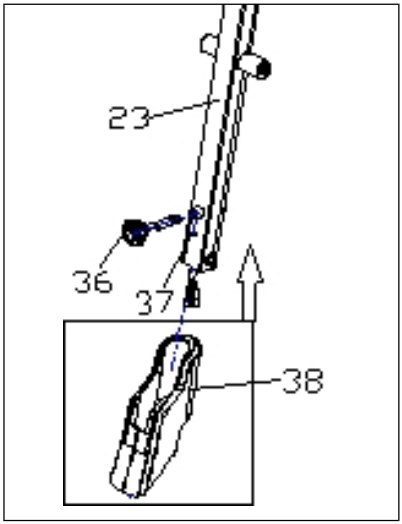
Obr.3



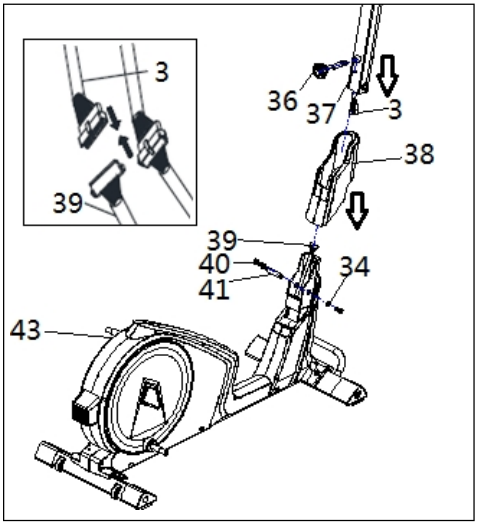
Obr.4



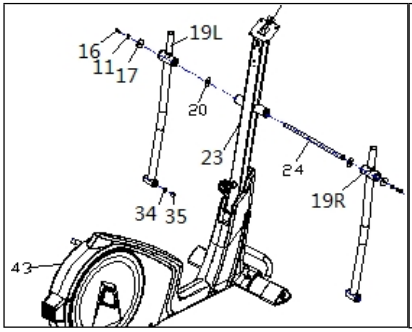
Obr.5



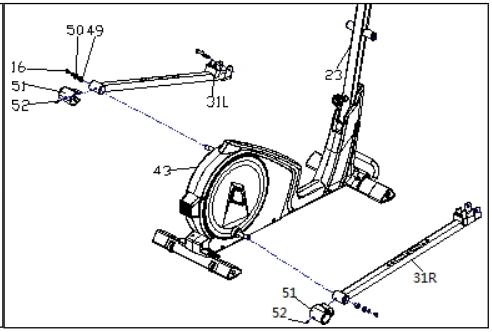
Obr.6



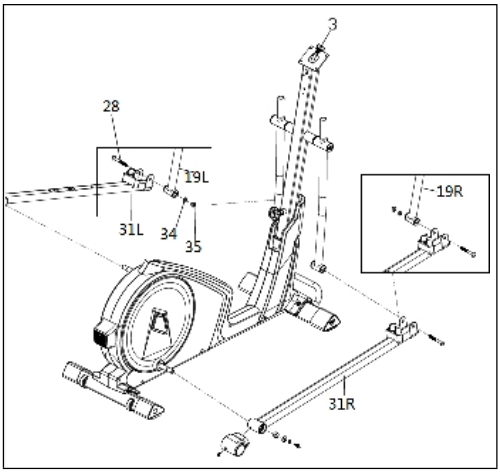
Obr.7



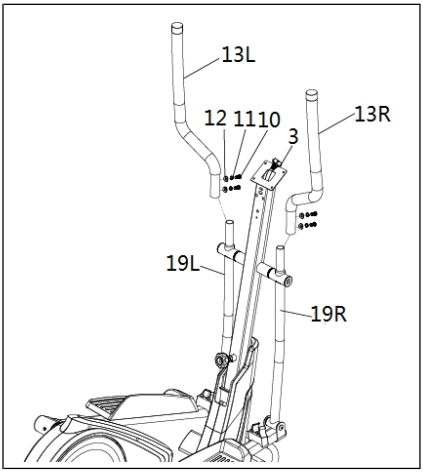
Obr.8



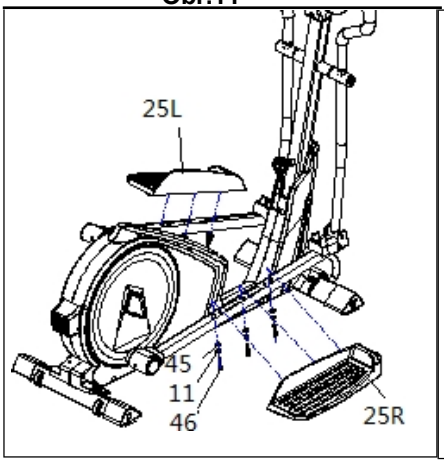
Obr.9



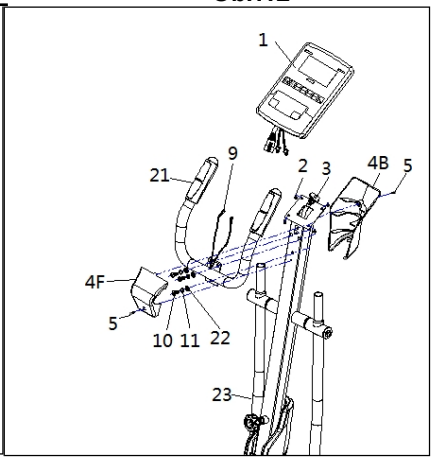
Obr.10



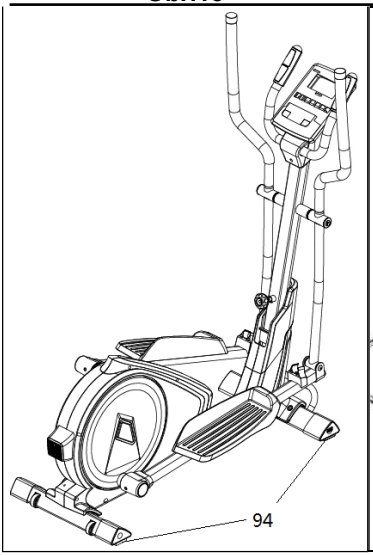
Obr.11



Obr.12



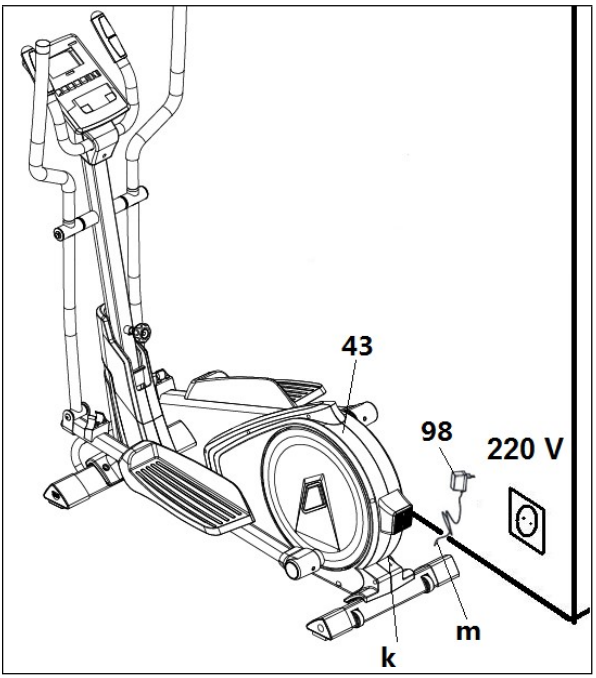
Obr.13



Obr.14



Obr.15



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

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

DÔLEŽITÉ:

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

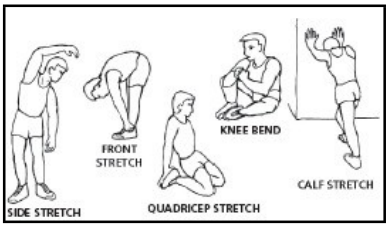
Eliptický trenažér vždy používajte len na účel, na ktorý bol určený. Ak sa počas montáže stretnete s akýmikoľvek chybnými časťami alebo ak počas cvičenia počujete zvláštne zvuky, necvičte. Stroj nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

NÁVOD NA CVIČENIE

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

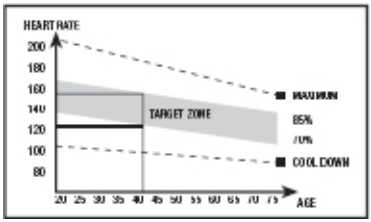
1. Rozcvička

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



2. Cvičenie

V tejto fáze vás čaká najväčšia fyzická námaha. Ak budete pravidelne cvičiť, vaše svaly budú oveľa pružnejšie. Je dôležité udržiavať konštantnú rýchlosť. Rytmus
cvičenie by malo byť dostatočne rýchle, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do cieľového rozsahu, ako je znázornené na grafe:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút. Na začiatok sa odporúča, 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 vytvarovať 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 kratšie. Pokiaľ k tomu chcete ešte zlepšiť svoju kondíciu, upravte svoj tréningový program. zahriatie a upokojenie vykonávajte ako obvykle, ale akonáhle sa budete blížiť ku koncu cvičenia, zvýšte na chvíľu úroveň, aby vaše nohy začali pracovať tvrdšie. Zároveň znížte rýchlosť a udržujte 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

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

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

2 Nevkladajte ruky do pohyblivých častí stroja.

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

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

5 Na stroji môže naraz cvičiť len jedna osoba.

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

1. INŠTRUKCIE K MONTÁŽI

Vyberte zariadenie z krabice a uistite , že nič nechýba.

Odporúča sa, aby tento stroj montovali dve osoby.

Obr. 1.

(1) Monitor
(13L) Ľavá horná časť rukoväte
(13R) Pravá horná časť rukoväte
(19L) Ľavá spodná časť rukoväte
(19R) Pravá spodná rukoväť
(23) Hlavný príspevok
(38) Kryt spodného stĺpika
(31) Ľavá pedálová lišta
(31) Pravý pedál
(25L) Ľavý pedál
(25R) Pravý pedál
(51) Spodný kryt - ľavá noha
(51) Spodný kryt - pravá noha
(75) Zadný stabilizátor s kolesami
(43) Hlavné teleso stroja
(95) Predný stabilizátor s kompenzátormi
(21) Riadidlá
(18F) Predný kryt monitora
(18B) Zadný kryt monitora
(116) Adaptér

Obr.2 - . skrutky a matice
(40) Skrutky M10x20
(34) Plochá podložka 8.
(49) Pružinová podložka 8 .
(10) Skrutky M8x20 .
(35) M10 Matka
(34) Podložka 10
(28) Skrutka M10x78
(2) Skrutka M5x10
(50) Podložka
(5) Skrutka M5x15
(11) Pružinová podložka 6
(52) Skrutka M5x7,5
(46) Skrutka M8x35
(45) Podložka 6
Univerzálny kľúč 5 mm

2.MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

Pripevnite stabilizátor s kolieskami (95) k hlavnému telesu stroja (43) tak, aby boli kolieska umiestnené vpredu, obr. 3, zasuňte skrutky (16). Na utiahnutie použite 5 mm časť univerzálneho kľúča. Vezmite zadný stabilizátor s vodováhou (75), obr. 4, vložte skrutky (16) a opäť pevne utiahnite.

3. MONTÁŽ HLAVNÉHO STĹPIKA

Teraz nasaďte hlavný stĺpik (23) na spodný kryt stĺpika (38) v smere šípok, ako je znázornené na obr. 5.
Vezmite ovládací gombík (36) a naskrutkujte ho v smere hodinových ručičiek na výstupok na hlavnom telese.
stroje (43) pomocou skrutky (37), Utiahnite podľa obr. 5.

4. HLAVNÝ STĹPIK

Po namontovaní spodnej časti odstráňte dve skrutky (40) a podložky (34) a os (41) zo spodnej časti hlavného stĺpec (23).
Zdvihnite hlavný stĺpik (23) až po výstupok na hlavnom telese (43), obr. 6.

Spojte kábel (3) vychádzajúci z hlavného stĺpika (23) s káblom (39) vychádzajúcim z hlavného telesa stroje (43), obr. 6.

Nasuňte hlavný stĺpik (23) cez výstupok na hlavnej časti stroja (43), a to v smere šípok, obr.6, dbajte na to, aby nedošlo k zachyteniu káblov.
Spustite dolnú časť (38) cez celý hlavný stĺpik (23) až dole k telu (43), obr.6.

5. MONTÁŽ SPODNEJ ČASTI

Vložte os (24) do otvorov v hlavnom stĺpiku (23), obr.7, a vycentrujte ju.

Pridajte rozmetacie podložky (20) ako

Obr. 7. Ľavú spodnú časť rukoväte (19L) (označenú písmenom "L") nasaďte na osudie (24), obr. 7, potom pravú časť (19R) (označenú písmenom "R") nasaďte na druhú stranu osi. Nasaďte skrutky (16) a ploché podložky (11,17) a všetko pevne utiahnite pomocou kľúča v krabici.

6. MONTÁŽ NÁŠĽAPOV

Vezmite pravú tyč pedálu (31), obr. 8, (označenú písmenom "R") a nasaďte ju na kľukový hriadeľ na pravej strane stroja.

Namontujte podložku (49) (50) a skrutku (16) a všetko pevne utiahnite.

Vezmite ľavú tyč pedálu (31), obr. 8, (označenú písmenom "L") a nasaďte ju na kľukový hriadeľ na ľavej stroja.

Vyberte podložku (49) (50) a skrutku (16) a všetko pevne utiahnite.

Pripevnite spodné kryty (51), obr. 8, pomocou skrutiek (50).

7. MONTÁŽ SPODNEJ ČASTI MADIEL

Vezmite pravú časť (19R) a nasuňte ho na “U” ktoré je umiestnené v spodnej časti stroja (31), obr.9.

Upevnite pomocou skrutky (28), ako je vidieť na obr.9, nasaďte plochú podložku (34) a samoistnú maticu (35), všetko pevne utiahnite.

Rovnaký postup vykonajte pri ľavej časti (19L).

8. MONTÁŽ HORNEJ ČASTI MADIEL

Vezmite ľavú hornú časť (13L) (označenú písmenom "L").

Nasaďte ho na ľavú spodnú stranu rukoväte (19L), zarovnajte ho s písmenom (L), obr. 10, nainštalujte skrutky (10), podložky (11)(12) a pevne ich utiahnite. Rovnakým postupom a postupujte aj pri pravej časti (13R).

9. MONTÁŽ PEDÁLOV

Odskrutkujte skrutky (48), podložky (11) (45) a gombík (46) a umiestnite pravý pedál (25R) (označený "R") na pravú tyč (31), obr. 11, znovu namontujte gombík (46), podložky (11) (45) a skrutky (48) Nakoniec všetko pevne utiahnite.

Rovnako postupujte aj v prípade ľavého pedálu (25L).

10. MONTÁŽ ŘIDÍTOK

Vezmite riadidlá (21), odstráňte skrutky (10) 11) (22) nasuňte koniec riadidiel na hlavnú dosku stĺpika (23), obr. 12.

(10) (11) (22) a pevne ich utiahnite.

11. MONTÁŽ MONITORA

Pripojenie kábla spätnej väzby

Uchopte kábel (3), , ktorý vyčnieva z hlavný stĺpik (23) a zapojte ho do konektora monitora (1), ako je znázornené na obrázku 12.

INŠTALÁCIA KÁBLOV PRE SENZORY
Uchopte kábel (9) (3) vyčnievajúci z hlavného stĺpika (23), a zapojte ho.
ku konektorom, ktoré sa nachádzajú na zadnej strane monitora (1), ako je znázornené na obrázku 12.

PRIPOJENIE MONITORA
Uvoľnite skrutky (2), obr.12, na zadnej strane
na strane monitora.
Umiestnite prednú časť monitora na dosku na vrchole hlavného stĺpika (23) podľa smeru šípok, obrázok 12. Opätovne nainštalujte skrutky (2).

POZOR:
Po týždni používania stroja je veľmi dôležité znovu utiahnuť všetky skrutky. Zabránite tak prípadnému hluku alebo poškodeniu stroja.

MONTÁŽ KRYTU MONITORA
Vezmite si kryty (4B) (4F) a umiestnite ich na hlavný stĺpik (80), Obr. 12.
Teraz ich pripevnite k stĺpiku pomocou skrutiek (5).

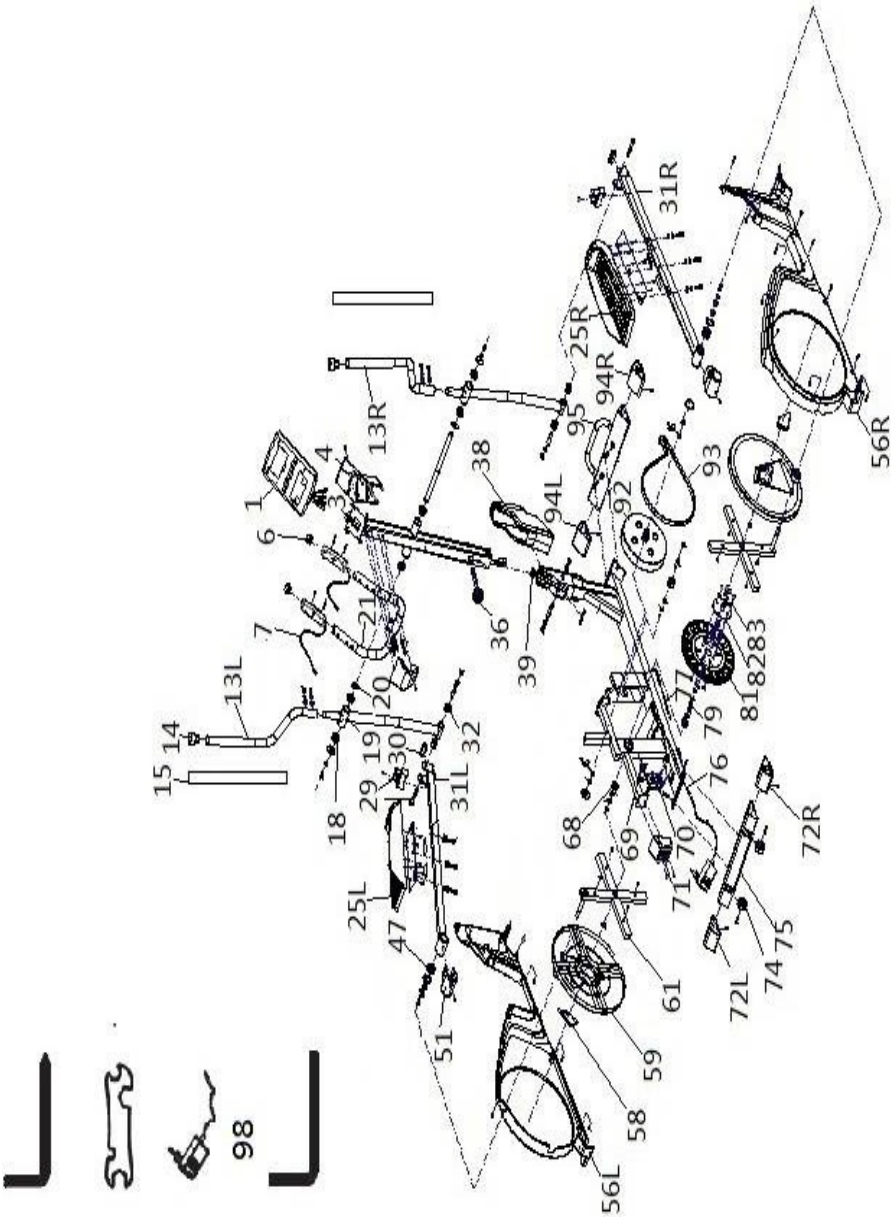
PRIPOJENIE
Zasuňte konektor (m) do adaptéra (98), aby ste
otvor (k) na hlavnom telese stroja (43) (spodná časť, zadná časť stroja) a potom zapojte adaptér do zásuvky 220 V Obr. 13.

VYROVNÁVANIE
Po zostavení stroja do konečnej polohy sa uistite, že stojí rovnej podlahe a že je skutočne vodorovný. Ak tomu tak nie je, môžete stroj vyrovnať pomocou vodováh (94), ako je znázornené na obrázku 13.

POHYB A SKLADOVANIE
Stroj je vybavený kolieskami (74) na ľahšiu manipuláciu. Kolieska sú umiestnené na prednej strane stroja a vďaka nim môžete stroj premiestňovať jednoduchým miernym nadvihnutím Obr. 14. Eliptický trenažér vždy skladujte na suchom mieste a podľa možnosti ho nevystavujte teplotným výkyvom.

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

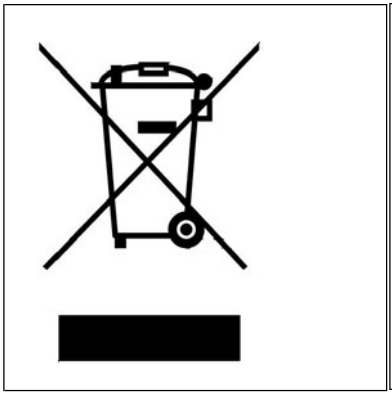
BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ZMENU ŠPECIFIKÁCIÍ PRODUKTU BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.


98
1
3
4
6
7
13L
13R
14
15
18
19
20
21
29
30
31L
31R
32
36
38
39
47
51
56L
56R
58
59
61
68
69
70
71
72L
72R
74
75
76
77
79
81
82
83
92
93
94L
94R
95
25L
25R

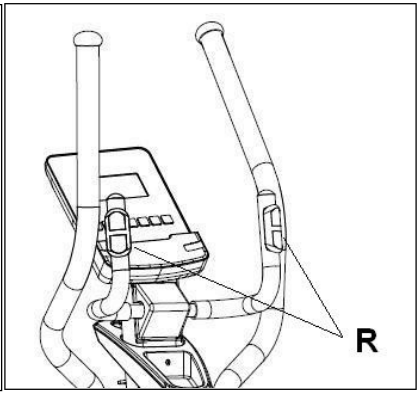


POČÍTAČ

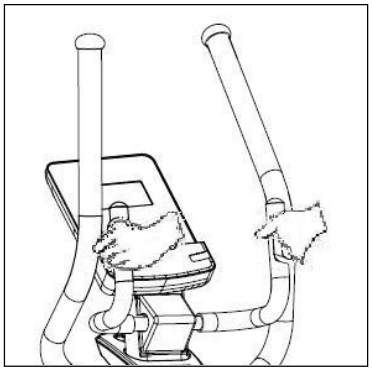
Obr. 1



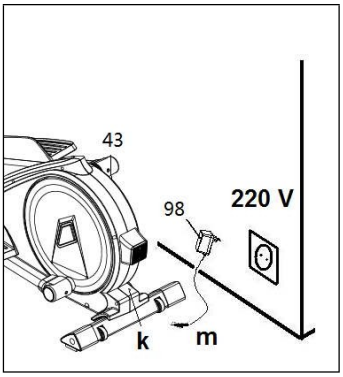
Obr. 2



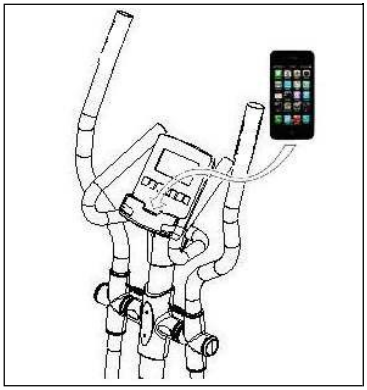
Obr. 3



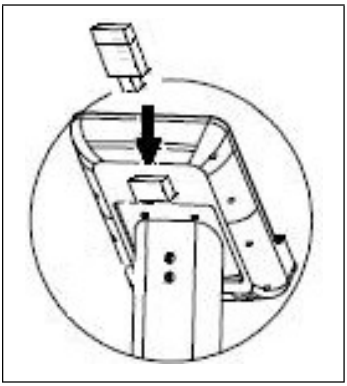
Obr. 4



Obr. 5



Obr.6



ZAČÍNAME

Ak chcete monitor zapnúť, je potrebné najskôr zapojiť dodaný adaptér do zásuvky (220 V – 240 V) a konektor adaptéra do zásuvky na spodnej časti stroja. (obr. 4)

Obrazovka sa následne automaticky zapne, a to v programe “U0” (užívateľ 0) a môžete začať cvičiť. Môžete voliť medzi 4 užívateľskými programami U0-U4, pomocou tlačidla UP▲/DOWN▼ voľbu potvrďte stlačením ENTER.

Následne sa objavia Male / Female symboly pre pohlavie, vyberte pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ a potvrďte 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 potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

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

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

FUNKCIE POČÍTAČA

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

Počítač disponuje 1 manuálnym programom, 12 prednastavenými programami; 1 užívateľským programom 4 programy, ktoré sú riadené tepovou frekvenciou; 1 Fitness test; 1 watt program a 1 náhodný program.

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

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

Nastavenie časového limitu

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

Nastavenie vzdialenosti

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, začne blikať okno "DISTANCE". Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ môžete nastaviť vzdialenosť pre cvičenie (v rozsahu 1-99 km). Po nastavení vzdialenosti opätovným stlačením tlačidla START/STOP spustite 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". Stlačte tlačidlo UP▲/DOWN▼ môžete nastaviť počet spálených kalórií (v rozmedzí 10-990 kalórií). Po ich nastavení stlačte tlačidlo Opäť spustite START/STOP a začnite 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 potvrďte ENTER. Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte jednu z prednastavených programových schém (1-12) a výber potvrďte tlačidlom ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie. Programy trvajú 16 minút a sú rozdelené do 16 fáz, z ktorých každá trvá jednu minútu.

Ak 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 záťaže pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST(kondícia)

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

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

PROGRAM WATT

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

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Stlačením UP▲/DOWN▼ zvoľte funkciu PERSONAL a potvrďte ENTER. Začne blikať prvý stĺpik pre úroveň
- na obrazovke úplne vľavo. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte pre túto fázu úroveň odporu a voľbu potvrďte ENTER. Tento postup opakujte, kým nenastavíte všetkých 16 fáz užívateľského programu. Potom stlačením START/ STOP začnete cvičiť.

Ak chcete naprogramovať čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, vykonajte nasledujúci postup: Akonáhle nastavíte všetky fázy užívateľského programu, tak predtým, než stlačíte START/STOP stlačte ENTER po dobu 4 sekúnd, kým nezačne blikať "TIME". Tlačidlami UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Stlačte ENTER a nastavte vzdialenosť. Stlačte ENTER a nastavte kalórie. START/ STOP začnete cvičiť.

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

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

NÁVOD NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE POMOCOU SENZOROV

SENZORY

Pomocou tohto modelu môžete merať srdcovej frekvencie pomocou snímačov (R), ktoré sú zabudované v rukovätiach - znázornené na obr. 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 nebliká, 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 senzoroch na meranie tepovej frekvencie (R) a stlačte tlačidlo «Recovery». Následne sa začne odpočítavať čas. Na monitore zostanú zobrazované iba hodnoty čas a tepová frekvencia. Zariadenie zmeria vašu tepovú frekvenciu počas jednej minúty. Doba, ktorá je potrebná pre vrátenie tepovej frekvencie do pokojovej fázy, sa vám zobrazí na riadku pre tepovú frekvenciu. Pokiaľ sa počas tejto doby rozhodnete program ukončiť, kliknite znovu na tlačidlo "RECOVERY" a dostanete sa späť na hlavnú obrazovku. Akonáhle čas vyprší, zariadenie vyhodnotí vašu kondíciu a hodnotenie zobrazí na monitore «F1, F2,..., F5, F6»; kedy «F1» je najlepšie (fitness «excelentné») a «F6» najhoršie (fitness «veľmi zlé»). Následným stlačením RECOVERY sa dostanete späť na hlavnú obrazovku, kde budú už funkcie v pôvodnom režime, ako pred začatím testu.

Tento program poskytuje rýchly a jednoduchý spôsob merania 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 spustite 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 spustite aplikáciu Pafers.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Displej sa zapne, funguje len okno TIME
Riešenie:
a.- Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

Problém: Jednotlivé segmenty nie sú viditeľné alebo sa pre konkrétny vybraný program zobrazí chybové hlásenie.
Riešenie
a.- Odpojte prístroj zo zásuvky na 15 sekúnd a potom ho znova zapojte.
b.- Ak vyššie uvedené kroky nepomôžu, musíte počítač vymeniť.

Adaptér
Problém: Počítač sa nezapne.
Riešenie:

a.- Skontrolujte sieťové pripojenie.

b.- Skontrolujte výstupné pripojenie adaptéra k stroju.

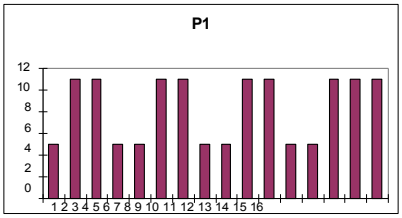
c.- Skontrolujte pripojenie všetkých káblov v hlavnom stĺpiku stroja.

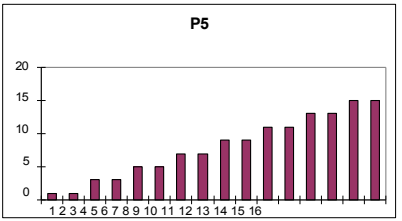
Nenechávajte počítač na priamom slnku, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja, ktorý je z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte vode či nárazom.

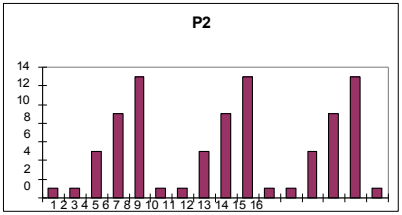
Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na technickú podporu - viď. posledná strana.

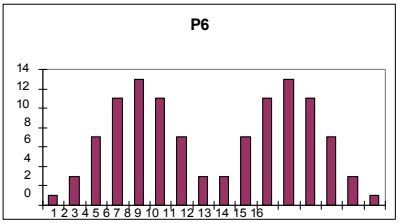
BH SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIÍ SVOJICH PRODUKTOV, A TO BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

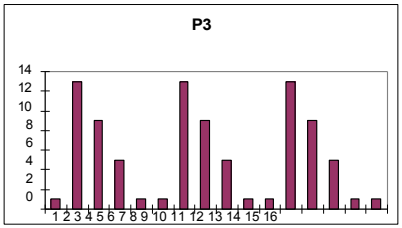
GRAFICKÉ ZOBRAZENIE PROGRAMOV

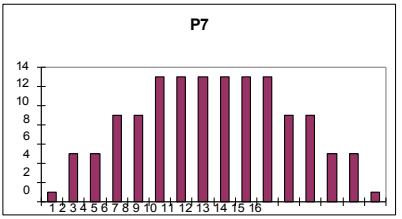


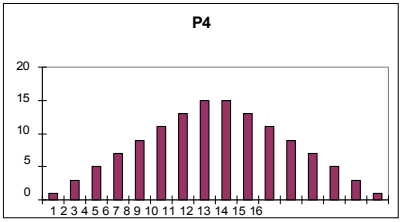


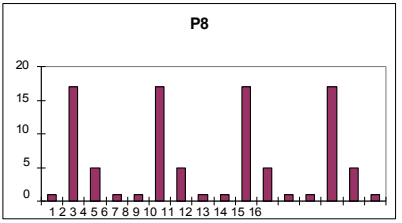


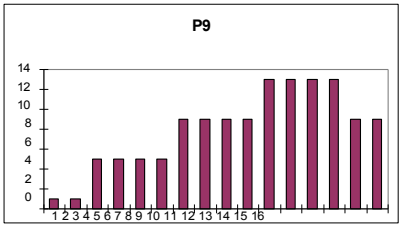


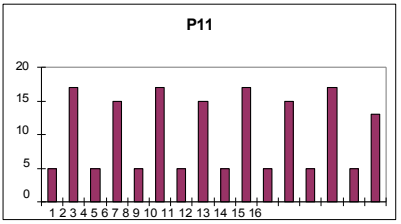


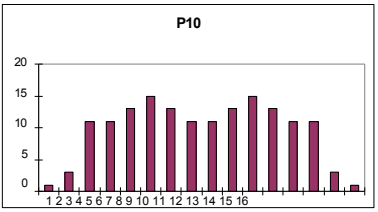


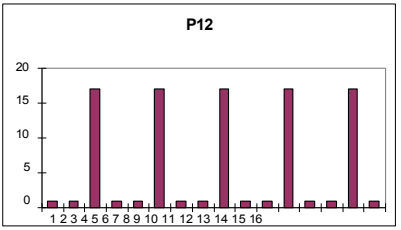





P9
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


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


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


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

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