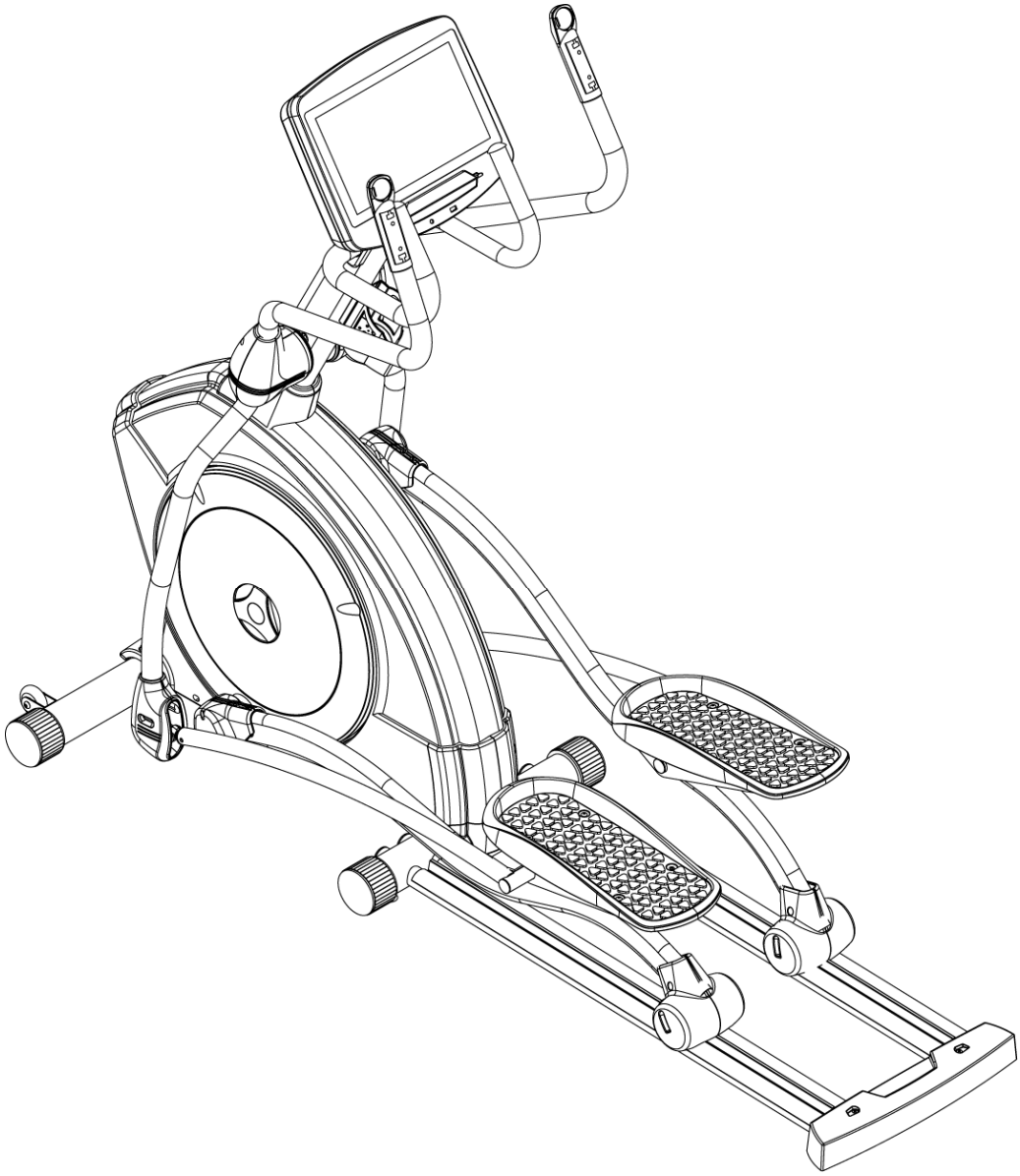
BHFITNESS



Návod k obsluze

MOD. G815BM

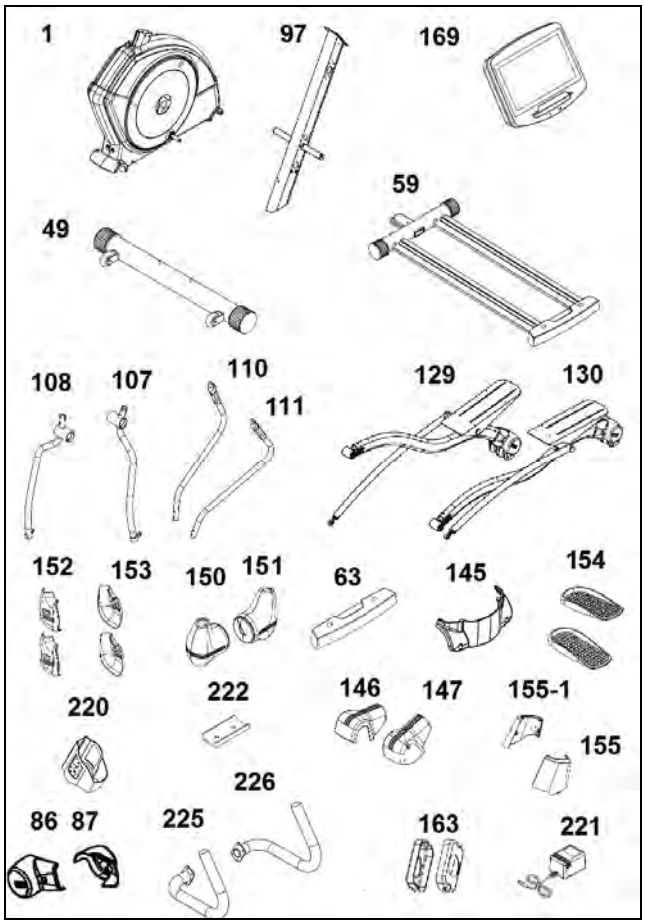


Eliptický trenažér BH Fitness LK8150

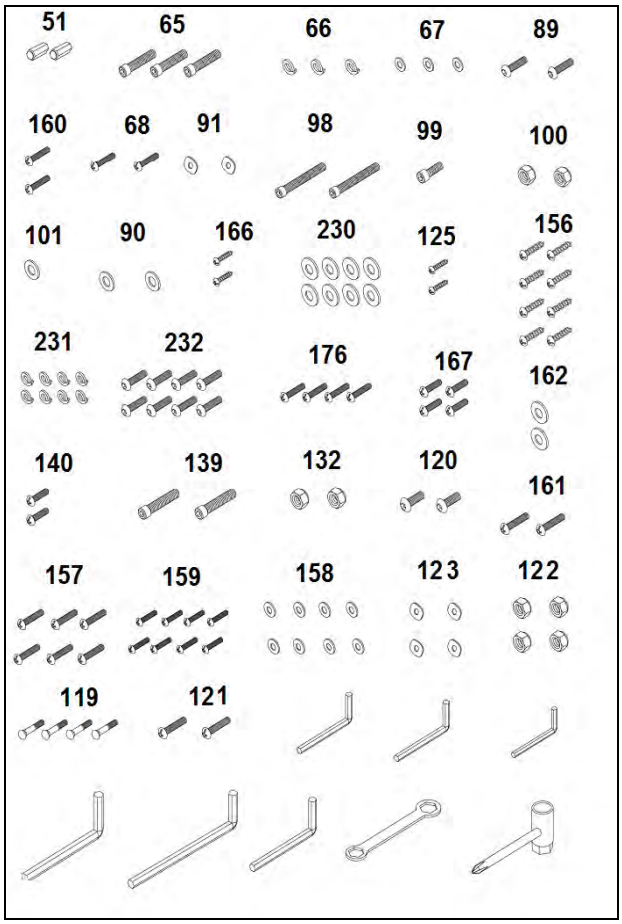
Návod k obsluze
CZ

MOD. G815BM

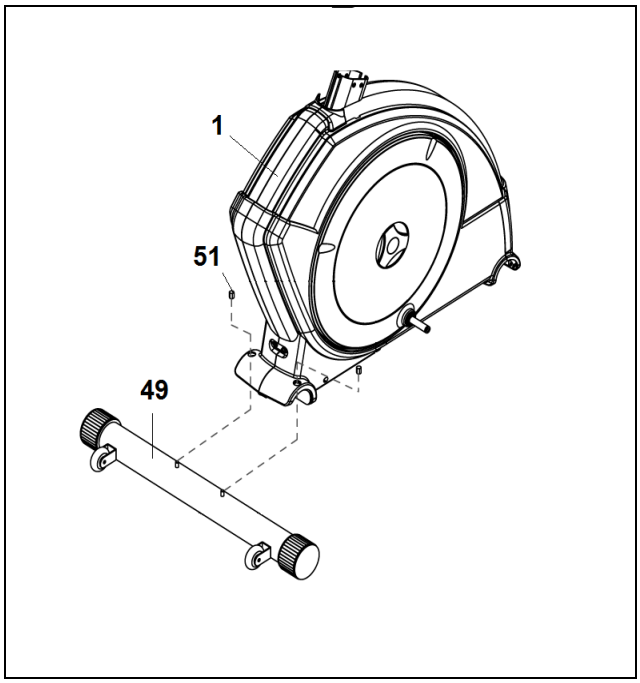
Obr.1



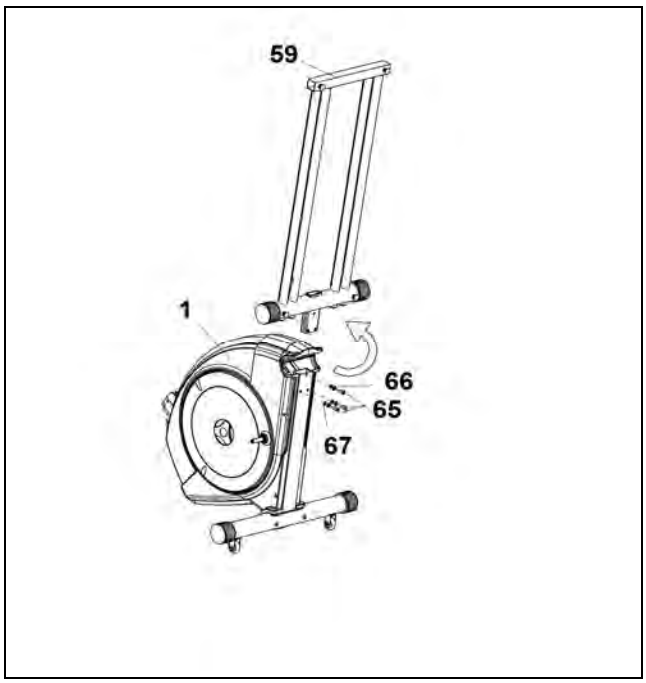
Obr.2



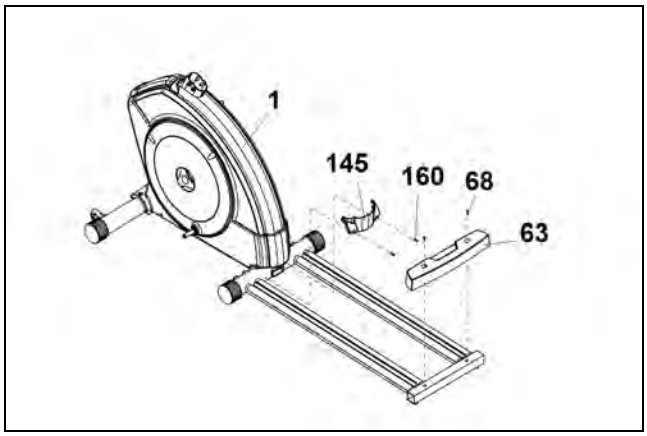
Obr.3



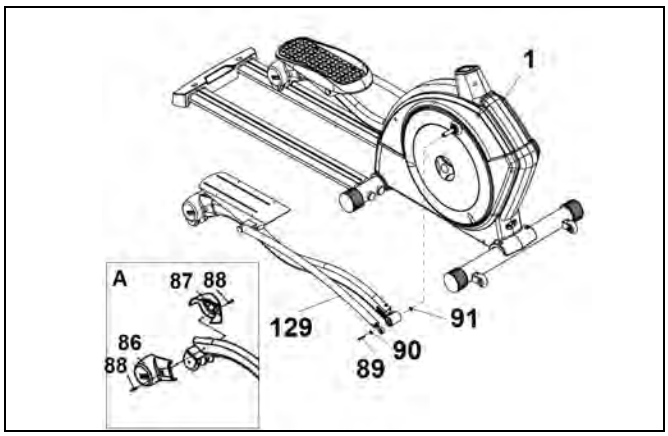
Obr.4



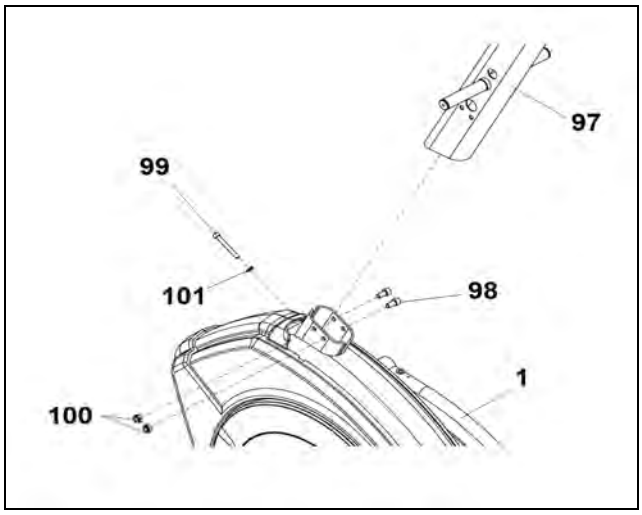
Obr.5



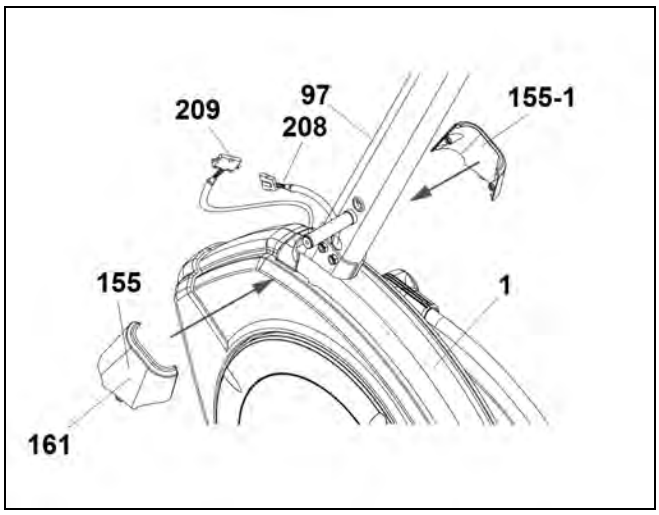
Obr.6



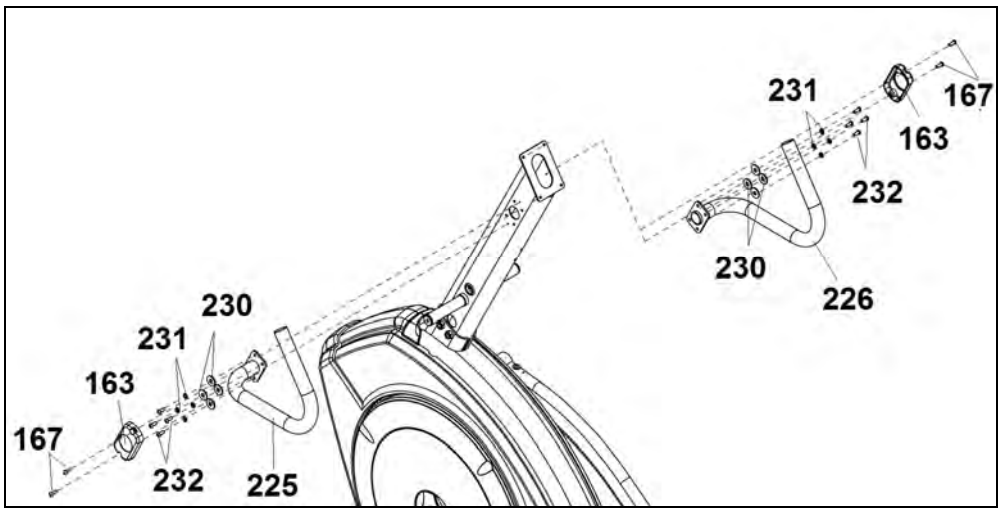
Obr.7



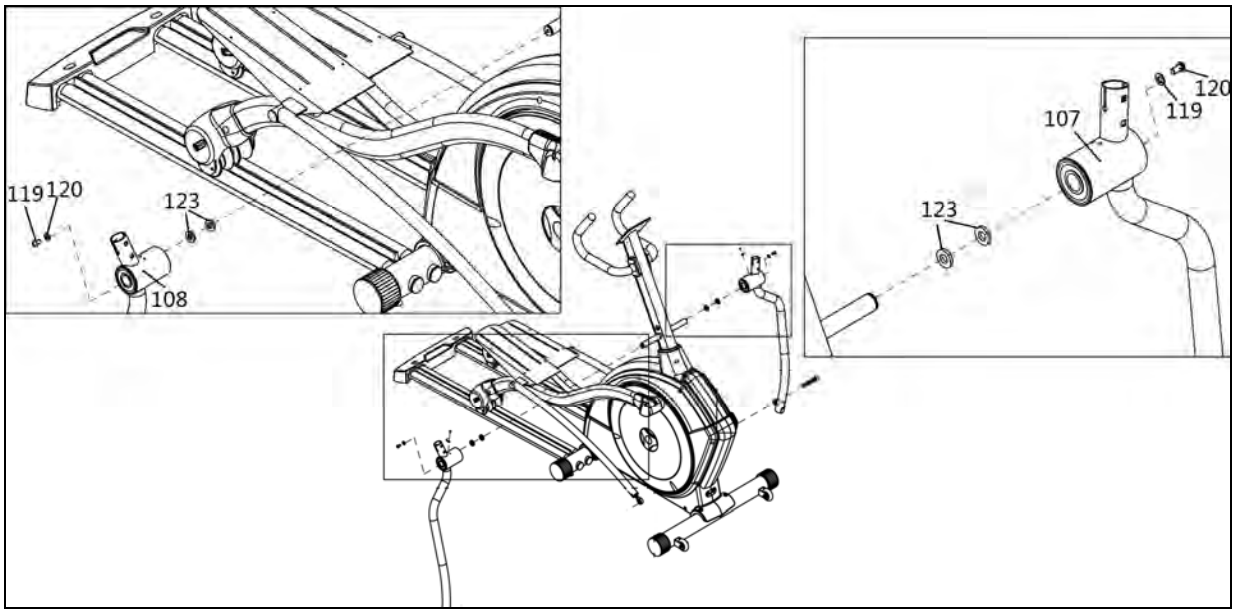
Obr.8



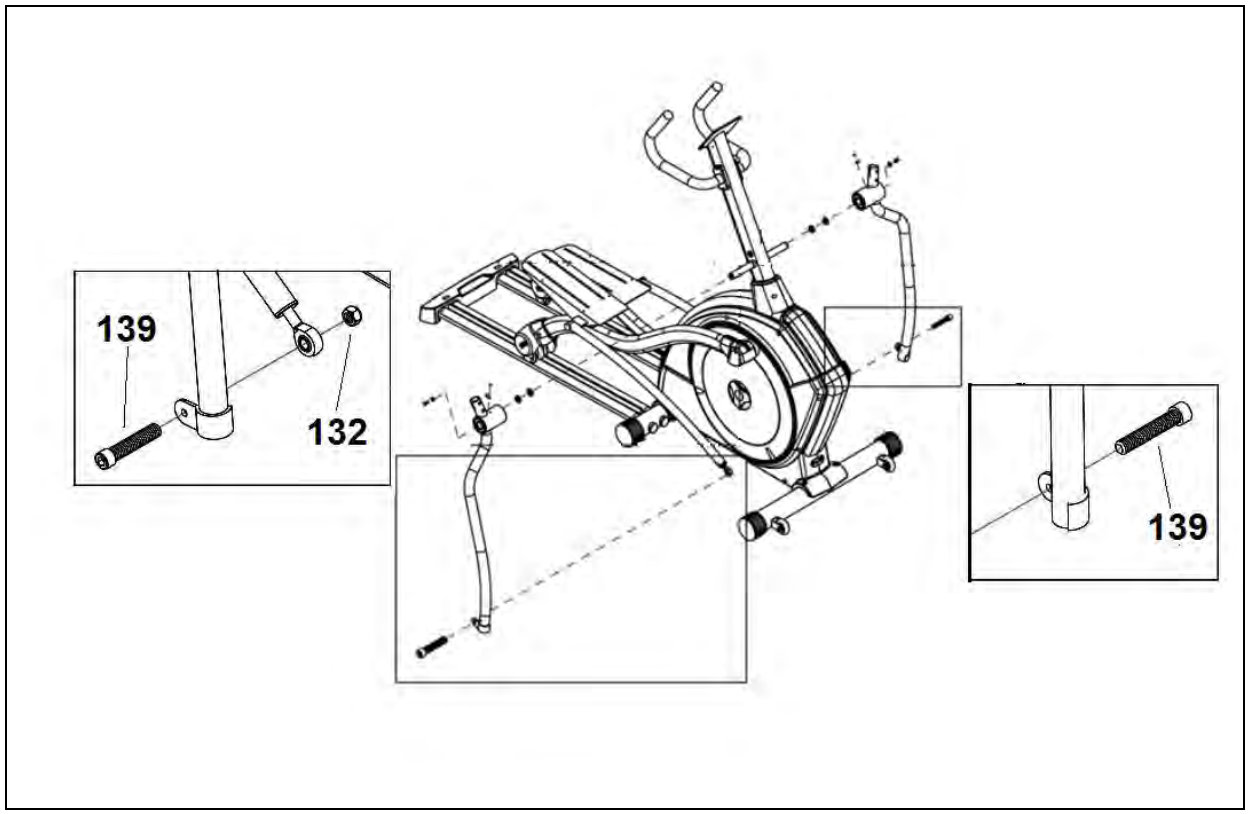
Obr.9



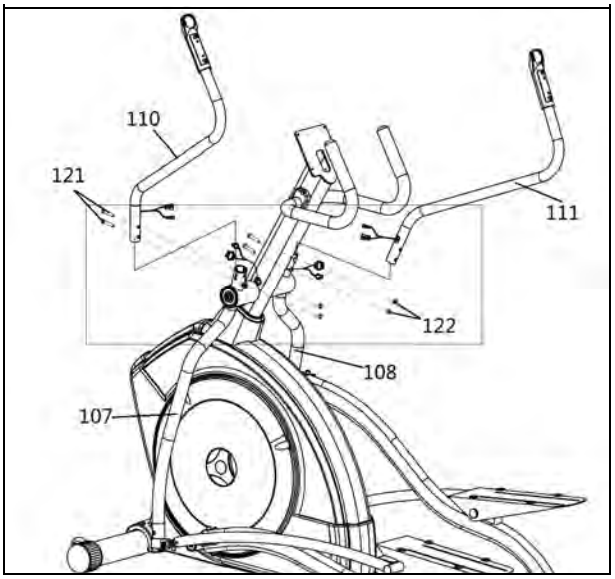
Obr.10



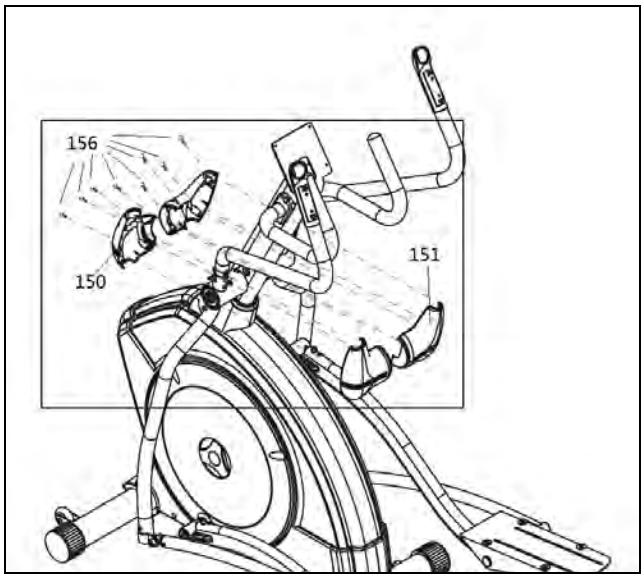
Obr.11



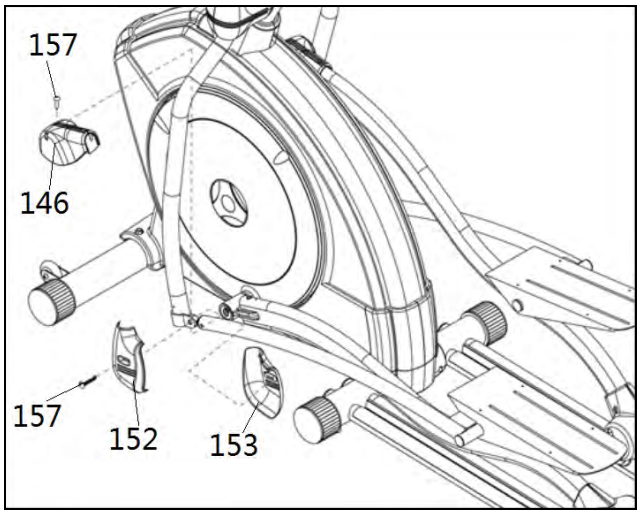
Obr.12



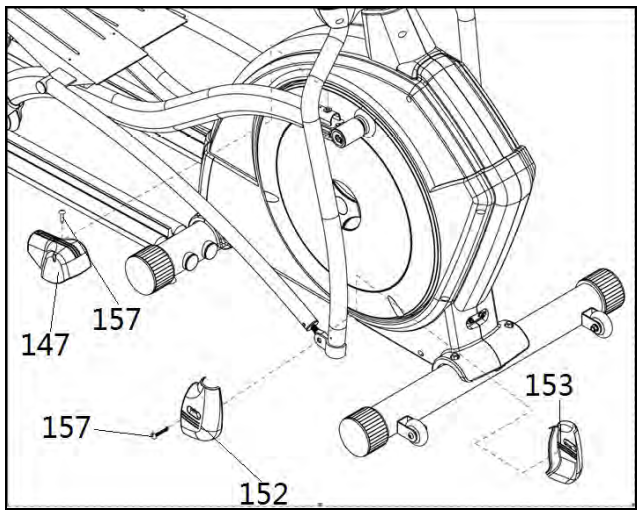
Obr.13



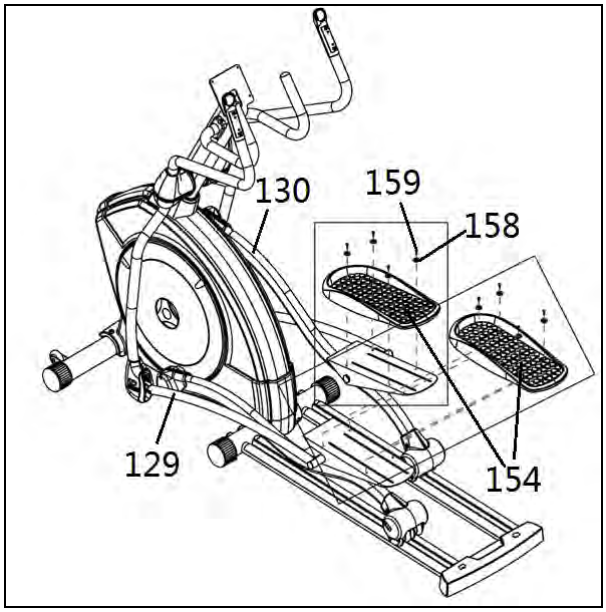
Obr.14



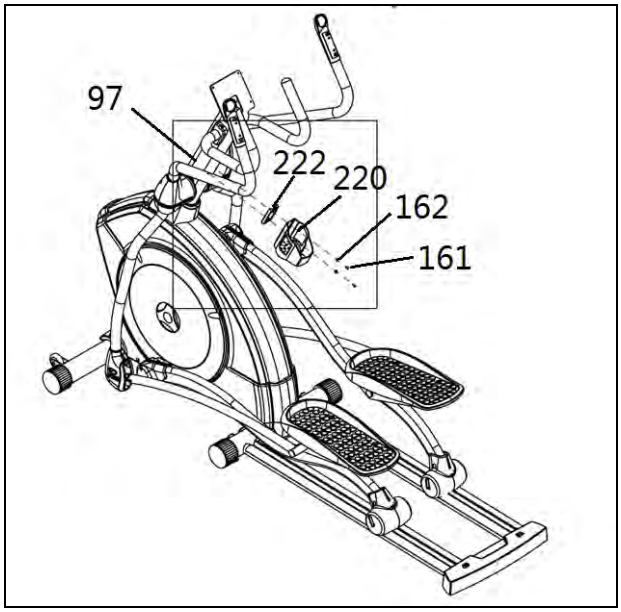
Obr.15



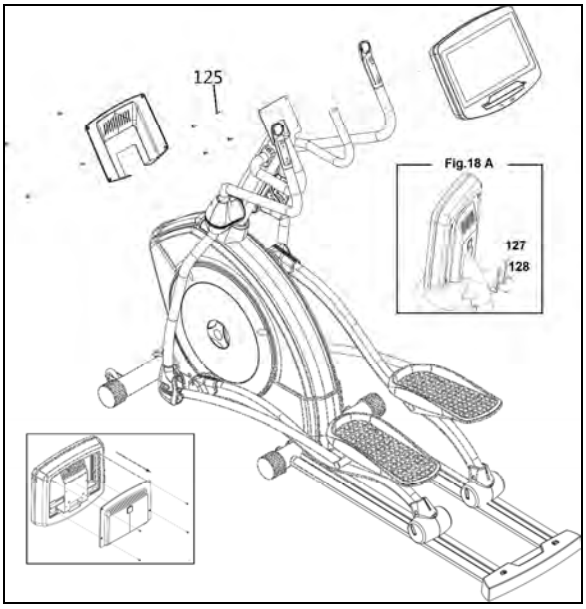
Obr.16



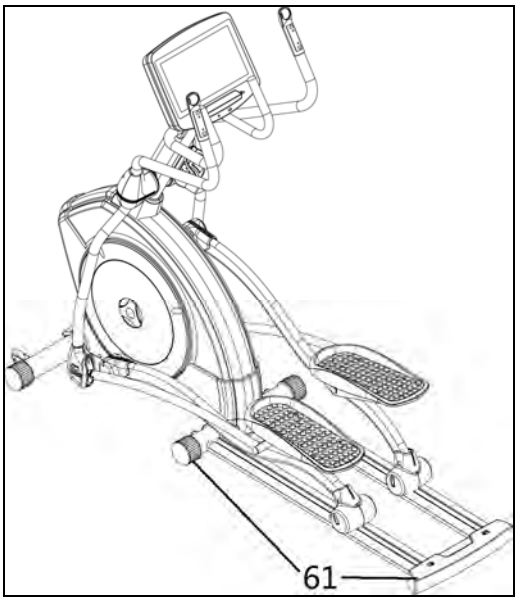
Obr.17



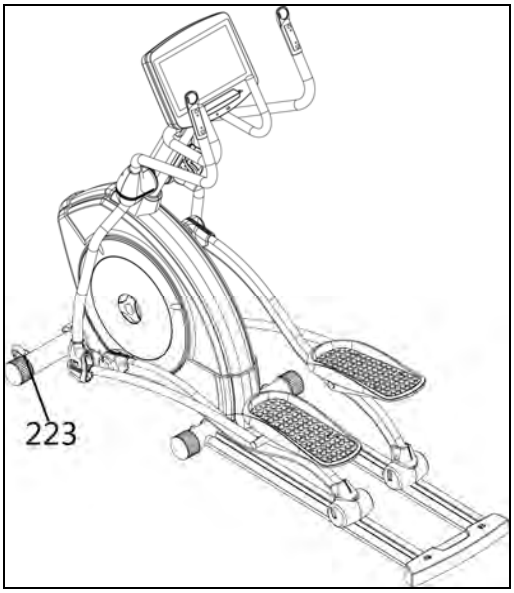
Obr.18



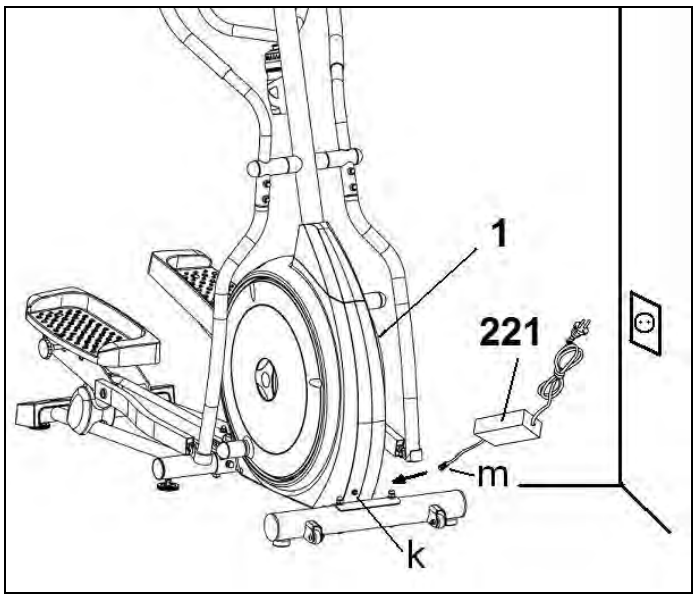
Obr.19



Obr.20



Obr.21



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Před cvičením konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Je vhodné, abyste podstoupili celkovou lékařskou prohlídku. Cvičte podle své dosavadní formy a nepřetěžujte se. Pokud v průběhu cvičení cítíte bolest nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem. Stroj umístěte na rovném a pevném povrchu.
Doporučujeme pod stroj umístit podložku, abyste chránili zem či koberec před poškozením. V zájmu vaší bezpečnosti je důležité, aby kolem stroj bylo minimálně 0,5 metrů volného místa.
Nedovolte dětem hrát si se strojem nebo v jeho blízkosti. Ruce nestrkejte do pohyblivých částí stroje. Před cvičením se ujistěte, že jsou všechny části stroje řádně připevněny a matice, šrouby, pedály a tyče jsou všechny správně utažené. Noste vhodný oděv a obuv. Nenoste volný oděv nebo obuv s vysokým podpatkem. Tento stroj byl testován a odpovídá normě EN957, je vhodný pro poloprofesionální používání.

DŮLEŽITÉ

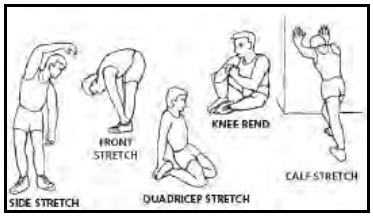
Před samotnou montáží si nejprve pořádně přečtěte všechny pokyny, které jsou uvedeny v tomto návodu.
Vyjměte všechny části stroje z kartonového obalu a zkontrolujte je podle seznamu dílů. Ujistěte se, že žádný díl nechybí.
Krabici nevyhazujte, dokud nebudete mít stroj kompletně sestavený.
Eliptical používejte vždy jen pro ten účel, ke kterému byl určen. Pokud během montáže narazíte na jakoukoli vadnou část, nebo pokud během cvičení uslyšíte jakýkoli nepatřičný zvuk, na stroji necvičte. Stroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

POKYNY PRO CVIČENÍ

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

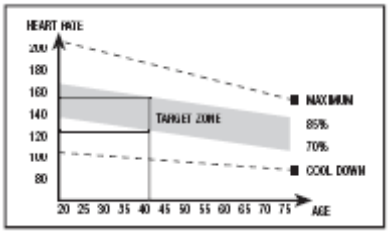
1. Zahřátí

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



2. Cvičení

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



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

3. Zklidnění

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

Rýsování svalů

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

Hubnutí

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

VŠEOBECNÉ POKYNY.-

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v tomto návodu. Návod vám poskytuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje.
1 Stroj je navržen pro poloprofesionální používání. Maximální váha uživatele je 180kg.

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje. Hrozí ublížení na zdraví.
3 Rodiče nesou zodpovědnost za své děti a měli by je mít pod neustálým dohledem. Nedovolte dětem, aby si hráli se strojem, nebo aby si hráli v jeho blízkosti. Stroj v žádném případě nesmí být používán jako hračka.
4 Majitel stroje zodpovídá za to, že všechny osoby, které na stroji cvičí, jsou poučení a informováni o všech nezbytných bezpečnostních opatřeních.
5 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.
6 Na cvičení vždy noste vhodný oděv a u obuvi mějte vždy správně uvázány tkaničky.

POKYNY K MONTÁŽI.-

POZOR: Doporučujeme, aby montáž prováděli vždy dvě osoby.

Doporučujeme, abyste po měsíci používání stroje znovu dotáhli všechny šrouby a matice.

1. Vybalte stroj z krabice a zkontrolujte, zda jsou dodány všechny následující díly:

Öbr.1 Seznam dílů
(1) Hlavní tělo stroje.
(155) Kryt spodního levého sloupku
(155-1) Kryt spodního pravého sloupku
(97) Hlavní sloupek
(49) Přední stabilizátor s kolečky
(59) Zadní stabilizátor s vyrovnavači
(108) Dolní levá zaostřovací lišta
(107) Dolní pravá zaostřovací lišta
(129) Levá noha pedálu
(130) Pravá noha od pedálu
(110) Levá zaostřovací lišta nebo rameno
(111) Pravá zaostřovací lišta nebo rameno
(169) Monitor.
(220) Držák na láhev
(154) Nášlap
(221) Transformátor
(63) Spodní kryt
(146) Kryt kloubu levé části hřídele
(147) Kryt kloubu pravé části hřídele
(150) Zadní kryt zámku zaostřovací lišty
(151) Přední kryt zámku
(152) Levé kryty spodních lišt
(153) Pravé kryty spodních lišt
(222) Podpěra držáku na láhev

Obr.2Šrouby a matice
(123) Podložky 29x26x0,35.
(157) Šrouby M-4x15.
(156) Šrouby M-5x15
(158) Šrouby M-5x10
(101) Podložky M-10.
(100) Samojistné šrouby M-10.
(122) Samojistné šrouby M-8.
(132) Samojistné šrouby M-12.
(139) Šrouby M-12x40.
(119) Šrouby M-8x15.
(120) Podložky 30x9x2.
(159) Podložky M6.
(89) Šrouby M-8x15.
(66) Pružné podložky M-10.
(90) Podložky 25x9x2.
(125) Šrouby M4xP0,7X10
(230) Podložky D6xD13x1.0t
(231) Pružné podložky D6
(232) Šrouby M6xP1.0x15
(176) Šrouby M5xP0.8X12
(167) Šrouby D4x10
(140) Šrouby M6x1,0x10
(91) Zakřivené podložky BK.
(98) Šrouby M-10x70.
(99) Šrouby M-8x15.
(67) Podložky M-10.
(68) Šrouby M-4x15.
(89) Šrouby M-8x15.
(121) Šrouby M-8x45
(51) Matice M-8.
(65) Šrouby M-10x40.
(160) Šrouby M-5x10.
(166) Šrouby D4x12.
(161) Šrouby M-6x15.
(162) Matice M-6.

Imbusový klíč 8mm.
Imbusový klíč 10mm.
Imbusový klíč 6mm.
Imbusový klíč 5mm.
Klíč 19mm.
Oboustranný klíč 10-13.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ.-

Podržte stabilizátor s kolečky (49) u hlavního těla (1) tak, aby byla kola v přední části jednotky (obr. 3). Pak nasaďte samojistnou matici (51) a pevně ji utáhněte. Stejným postupem připojte i zadní stabilizátor.
Vezměte zadní stabilizátor s vyrovnavači nerovností (59) a srovnejte body podle obr. 4. Vložte šrouby (65), podložky (67) a pružnou podložku (66) a vše pevně utáhněte.
Poté upevněte zadní kryt (63) a (145) a utáhněte šrouby (68) a (160) viz. obr. 5.

3. MONTÁŽ NÁŠLAPŮ.-

Namontujte podložky (91) tak, jak je vidět na obr. 6. Poté nasaďte levou nohu od pedálu (je označena písmenem L) a zasuňte ji na hnací vřeteno (E) na hlavním těle (1), viz. obr. 6.
Vložte šroub (89), tak jak je znázorněno na obr. 6 a poté nasaďte plochou podložku (90, 91) a vše bezpečně utáhněte.
Vezměte pravou nohu od pedálu (130) (je označena písmenem R) a proveďte stejný postup jako u levé nohy. Dále namontujte zadní kryt (86 a 87) a utáhněte šrouby (88) obr. 6A.

4. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU.-

Přidržte hlavní sloupek (97) až u výčnělku na hlavním těle stroje (1), obr. 7.
Nasuňte sloupek (97) na výstupek na hlavním těle (1), a to ve směru šipky jak znázorňuje obr. 7, dbejte na to, aby nedošlo k uskřípnutí žádného z kabelů.
Namontujte šrouby (98 a 99), podložky (100 a 101), viz. obr. 7 a vše pevně utáhněte.
Propojte kabely (208 a 209), jako na obr. 8.
Vložte levý spodní kryt sloupku (155) a pravý spodní kryt sloupku (155-1) a vše bezpečně utáhněte šrouby (161) ve směru šipky, obr. 8.

5. MONTÁŽ ŘIDÍTEK.-

Vezměte levé řidítko (225) a zasuňte jej do polohy tak, jak je vidět na obr. 9, pečlivě zarovnejte otvory.
Nasaďte šrouby (232), bezpečnostní podložku (230) a plochou podložku (231) a vše bezpečně utáhněte.
Poté nasaďte kryty (163), vložte šroub (167) a utáhněte ho.
Stejný postup opakujte u pravého řidítka (224).

6. MONTÁŽ ZAOSTŘOVACÍCH TYČÍ.-

Vložte levou zaostřovací lištu (108), která je označena písmenem "L", na vřeteno, viz. obr. 10. Nasaďte podložky (119), ploché podložky (120 a 123) a pomocí klíče vše bezpečně utáhněte. Vezměte pravou zaostřovací lištu (107), která je o značena písmenem "R" a proveďte stejný postup jako u levé lišty.

7. MONTÁŽ NÁŠLAPŮ.-

Nasaďte řemínek (129) a umístěte jej do otvorů pomocí spodní zaostřovací lišty (108) tak, jak je vidět na obrázku 11. Dále zasuňte šroub (139) a utáhněte matici (132).
Nasaďte řemínek (130) a umístěte jej do otvorů pomocí spodní zaostřovací lišty (107) tak, jak je vidět na obrázku 11. Dále zasuňte šrouby (139) a utáhněte matici (132).

8. MONTÁŽ HORNÍCH TYČÍ.-

Po sestavení horních zaostřovacích rámečků vezměte spodní zaostřovací rameno (110), které je označeno písmenem "L" a zasuňte jej do výčnělku tak, jak je vidět na obr. 12.
Namontujte šrouby (121) a matice (121) a vše bezpečně utáhněte.
Stejný postup proveďte i s pravým ramenem (111), které je označeno písmenem "R".

9. MONTÁŽ KRYTŮ.-

Vezměte přední (150) a zadní (151) kryt a umístěte je na sloupek (107), viz. obr. 13.
Pak je pomocí šroubů (156) ke sloupku připevněte.

10. MONTÁŽ KRYTŮ.-

Vezměte kryty (152 a 153), které jsou na vnitřní straně označeny písmenem "R", a umístěte je na konec tyčí od pedálů tak, jak je vidět na obr. 14. Pak připevněte šrouby (157).
Stejný postup proveďte i s kryty (152 a 153), které jsou na vnitřní straně označeny písmenem "L".

11. MONTÁŽ NÁŠLAPŮ.-

Umístěte levý nášlap (154), který je označen písmenem "L" na horní část tyče (129), viz. obr. 16, nasaďte šrouby (159) a podložky (158) a vše utáhněte.
Poté umístěte pravý nášlap (154), který je označen písmenem "R", a to stejně jako nášlap levý.

12. MONTÁŽ DRŽÁKU NA LÁHEV.-

Odstraňte předmontované šrouby (161) a podložky (162), které jsou na hlavním sloupku (97) a upevněte držák na láhev (220) i s (222), obr. 17. Pak upevněte pomocí dříve odstraněných šroubů (161) a podložek (162).

13. MONTÁŽ MONITORU.-

Propojte kabely, které vystupují z řidítek (97) a kabel (B), který vystupuje z monitoru (169), obr. 18.
Umístěte monitor (169) na horní část desky, která se nachází na hlavním sloupku (97) tak, jak je vidět na obr. 18. Dbejte na to, aby nedošlo k zachycení a skřípnutí kabelů.
Pomocí šroubů (125) upevněte monitor na místě, obr. 18. Umístěte zadní kryt monitoru.
Vezměte kryty (127) a umístěte je na monitor (169), obr. 18A. Nyní je pomocí šroubů (128) připevněte ke sloupku.

VYROVNÁNÍ

Jakmile máte stroj sestavený, ujistěte se, že je na podlaze ve vodorovné poloze. Vyrovnat ho můžete pomocí vyrovnávačů (61) dle obr.19.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Eliptical je vybaven kolečky (223), viz. obr.20, které usnadňují pohyb stroje. Díky těmto dvěma kolečkům můžete strojem hýbat pouhým mírným nadzvednutím zadní části.
Stroj skladujte na suchém místě a snažte se ho nevystavovat přílišným výkyvům teplot.

PŘIPOJENÍ.-

Kabel zapojte do uzemněné zásuvky o napětí 220V, viz. obr.21.

KONTROLA A ÚDRŽBA.-

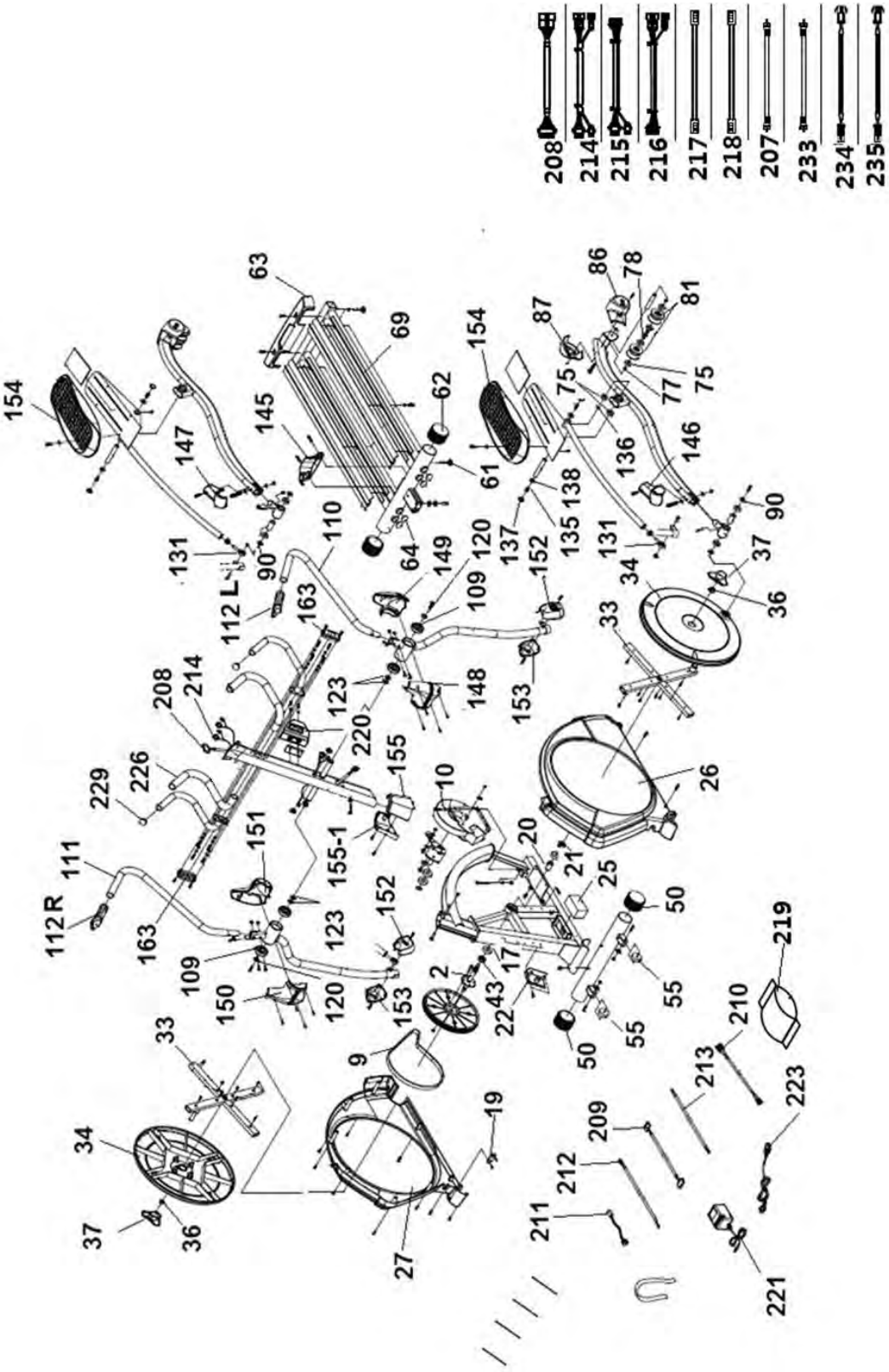
POZOR: Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně dotaženy a správně připojeny.
Každé tři měsíce vše znovu zkontrolujte a případně jednotlivé části utáhněte.

K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Jiné díly mohou způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

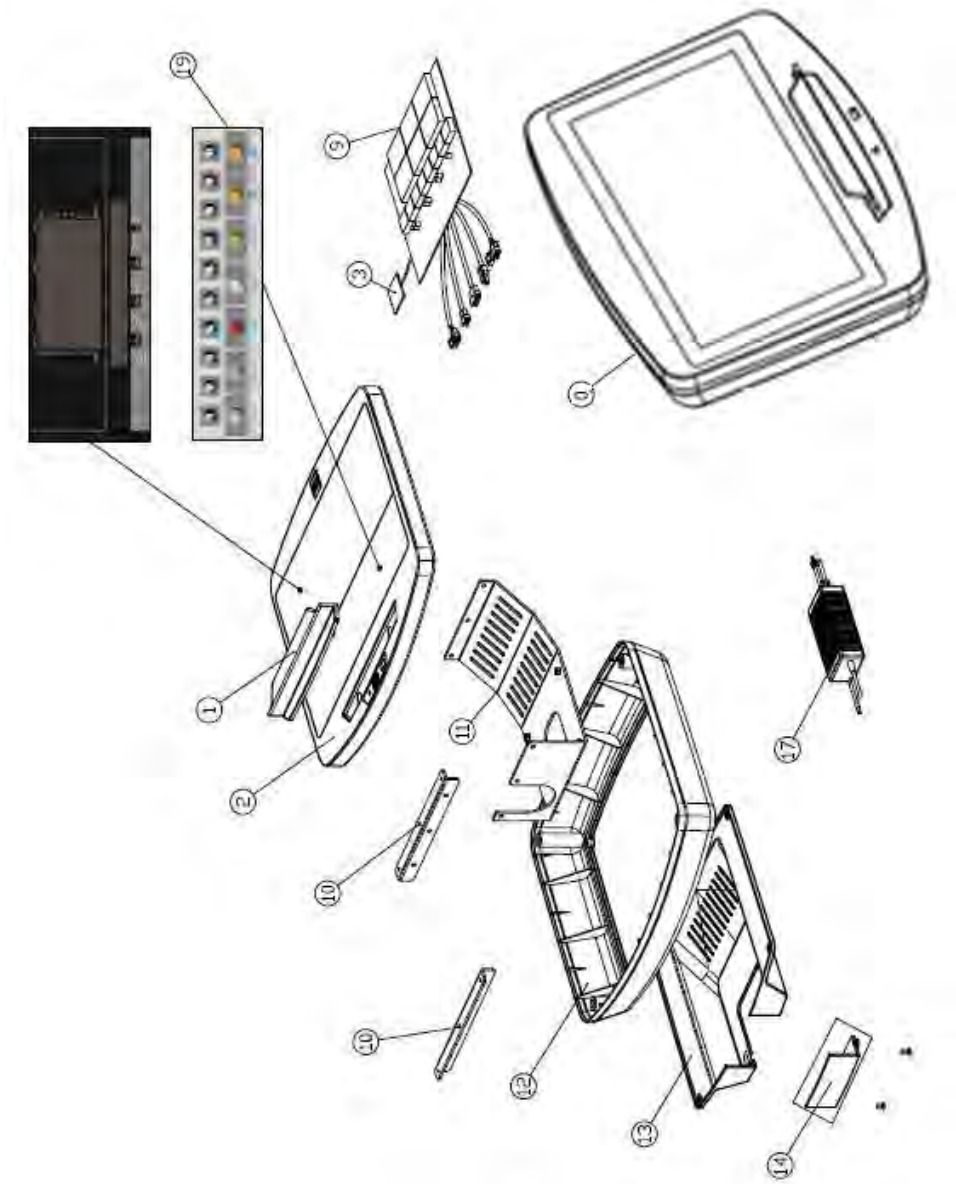
Neváhejte se kdykoliv obrátit na svého dodavatele. Kontakt je uveden na konci tohoto návodu.

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

G815BM

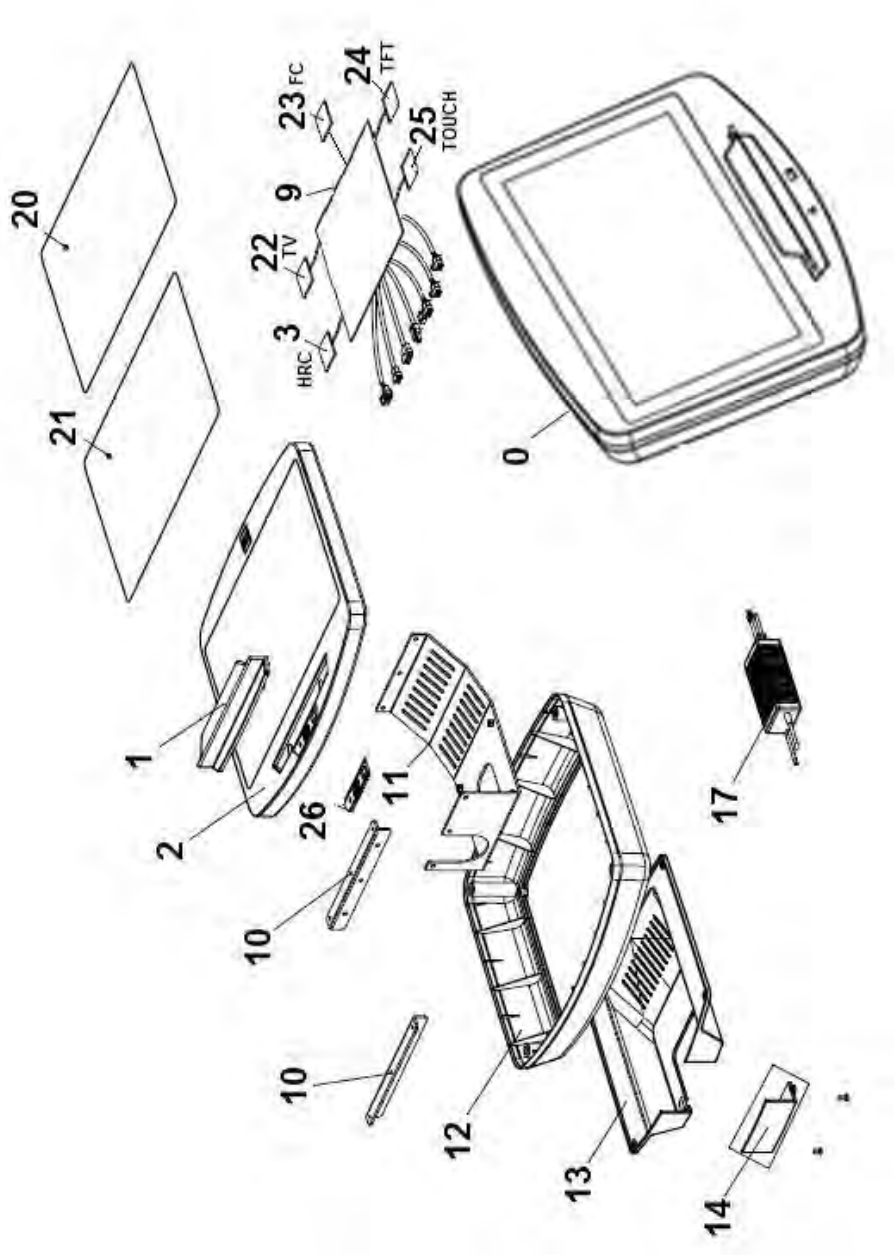

208
214
215
216
217
218
207
233
234
235
63
69
154
62
145
147
61
86
78
87
81
75
77
136
146
138
135
137
131
90
110
64
149
120
109
152
153
148
112 L
163
123
220
155
208
214
229
226
151
155-1
10
20
21
25
26
34
33
36
37
111
112R
163
109
150
120
153
152
123
2
43
17
22
50
55
219
210
213
223
9
19
27
209
212
211
221

SK2000L



Nº	Code	Nº	Code
0	0190418	12	0190430
1	0190419	13	0190431
2	0190420	14	0190432
3	0190421	17	0190434
9	0190427	19	0190436

SK2000T



Nº	Code	Nº	Code
0	0190438	17	0190447
1	0190419	20	0190448
2	0190439	21	0190449
3	0190440	22	0190450
9	0190446	23	0190451
12	0190430	24	0190452
13	0190431	25	0190453
14	0190432	26	0190454

SF2000T

sportkoncept



POČÍTAČ

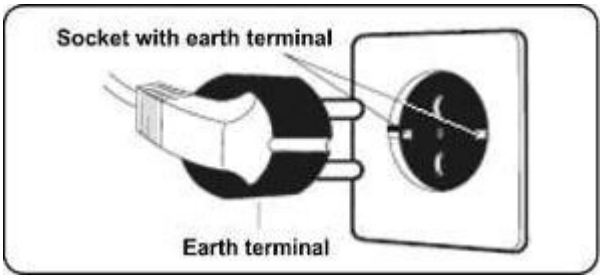
OBECNÉ INFORMACE.-

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

PŘIPOJENÍ.-

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

Obr.1

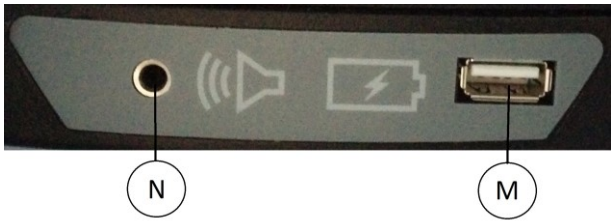


AUDIO.- Obr.3

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

N.- Jack pro sluchátka.

Obr.3



ZAPNUTÍ.-

Jakmile je stroj připraven, objeví se obrazovka 1.

Obrazovka 1



NASTAVENÍ POČÍTAČE.-

ZMĚNA JAZYKA

Obrazovka 1



Obrazovka 2



1.- Na obrazovce 1:

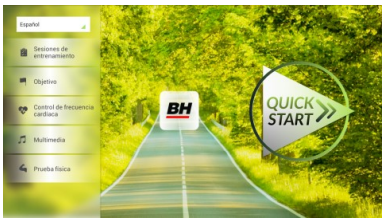
Stiskněte "language" v levém horním rohu.

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

Vyberte požadovaný jazyk.

VSTUP/VÝSTUP Z ÚVODNÍHO MENU

Obrazovka 1



Obrazovka 3



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

Obrazovka 4

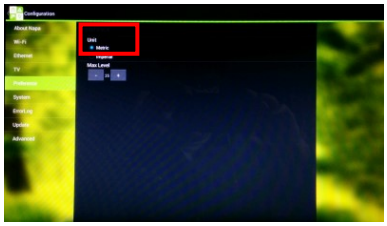


VÝSTUP:
V této nabídce stiskněte vlevo nahoře tlačítko **"Configuration"**, kterým se vrátíte zpět do hlavní nabídky.

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

Změna kilometrů na míle.

Obrazovka 5

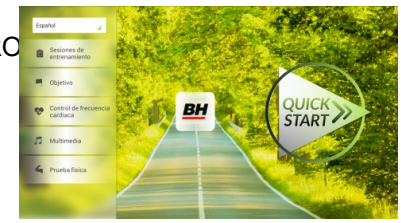


Jakmile jste v nabídce "backoffice", přejděte do **Gym Custom**,vložte přístupový kód **taipei101** a stiskněte **ok.** Podle volby na obrazovce změňte možnosti z **Unit System** (KM) na **Imperial** (míle) - viz. obr. 5.

INSTRUKCE

PROGRAMY.

Obrazovka 1



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

TRÉNINK.-

Existují dvě kategorie tréninků:

A) **Manual** (manuální program)

B) Přednastavené programy

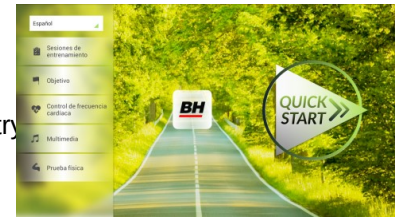
MANUAL.

V manuálním programu můžete nastavit:

A) Hmotnost uživatele.

B) **Nastavit délku cvičení.**

Obrazovka 1



Obrazovka 6



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

Obrazovka 3



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

OSTATNÍ TRÉNINKY:

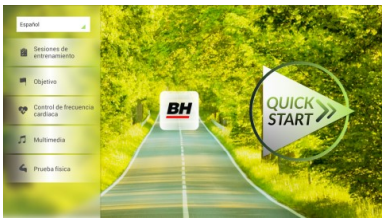
V těchto programech můžete nastavit:

A) Váhu uživatele.

B) **Čas cvičení.**

C).- Fitness úroveň uživatele.

Obrazovka 1



Obrazovka 7



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

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

Obrazovka 3



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

ZÁKLADNÍ PROGRAMY.-

Tento program umožňuje uživateli nastavit si tyto cíle:

A) **Váhu uživatele.**

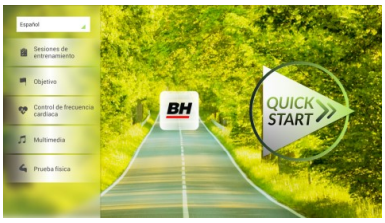
B) **Délku tréninku.**

C) **Uraženou vzdálenost.**

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

- Váha -

Obrazovka 1



Obrazovka 8



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

- Čas.-

Obrazovka 8



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

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

Obrazovka 3



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

- Vzdálenost -

Obrazovka 8



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

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

Obrazovka 3



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

- Kalorie -

Screen 8



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

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

Obrazovka 3



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

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ.-

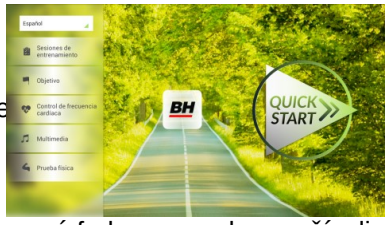
Před cvičením je vhodné, abyste se protáhli vhodným cvičením. Předejdete tak možnému zranění.

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

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

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

Obrazovka 1



Obrazovka 9



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

Obrazovka 3

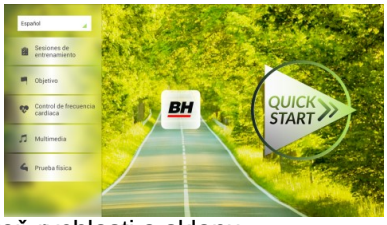


Po skončení tréninku, nebo pokud stisknete tlačítko **Stop**, se objeví obrazovka 3, na které uvidíte shrnutí cvičení.
Stiskněte tlačítko **previous** nebo vyčkejte 2 minuty a počítač vás opět vrátí na úvodní obrazovku.

TEST.-

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

Obrazovka 1



Obrazovka 10



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

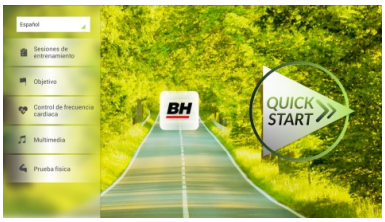
Obrazovka 11

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



MULTIMEDIA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



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

TV.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



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

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

LADĚNÍ KANÁLŮ.-

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

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

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

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

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

VYMAZÁNÍ NEŽÁDOUCÍCH KANÁLŮ.-

Postupujte podle pokynů pro vstup do BACKOFFICE.

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

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

ZMĚNA POZICE KANÁLŮ.-

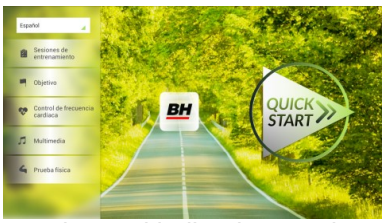
Postupujte podle pokynů pro vstup do BACKOFFICE.

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

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

HUDBA.-

Obrazovka 1 **Obrazovka 12**





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

INTERNET.-

Obrazovka 1 **Orazovka 12**



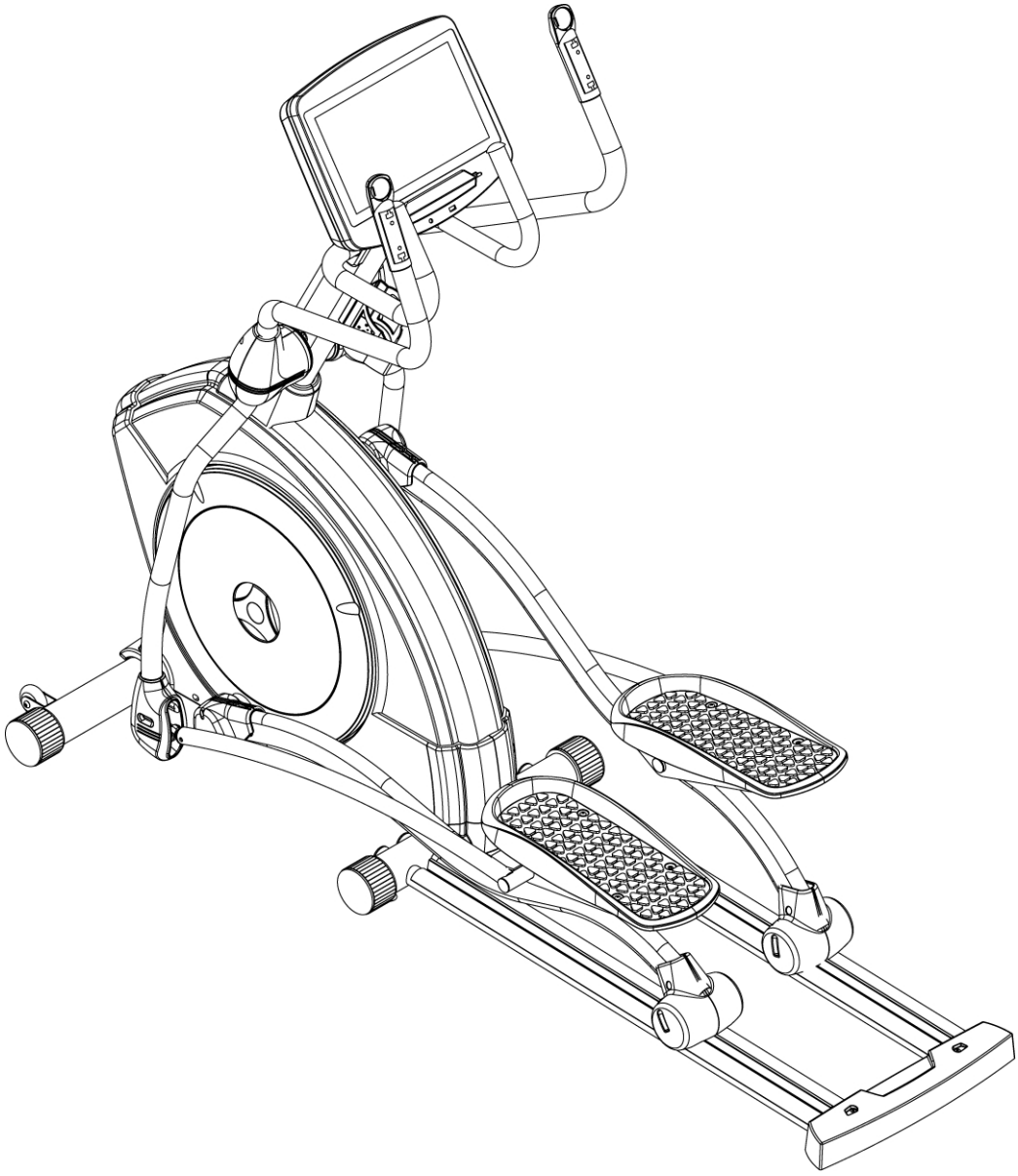


Na úvodní obrazovce 1, stiskněte možnost Multimedia čímž se dostanete na obrazovku 18. Na této obrazovce zvolte INTERNET. Při cvičení máte také přístup k možnosti INTERNET, a to pomocí panelu, který se nachází ve spodní části obrazovky. Jakmile jste uvnitř této záložky vyberte další kroky.

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

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

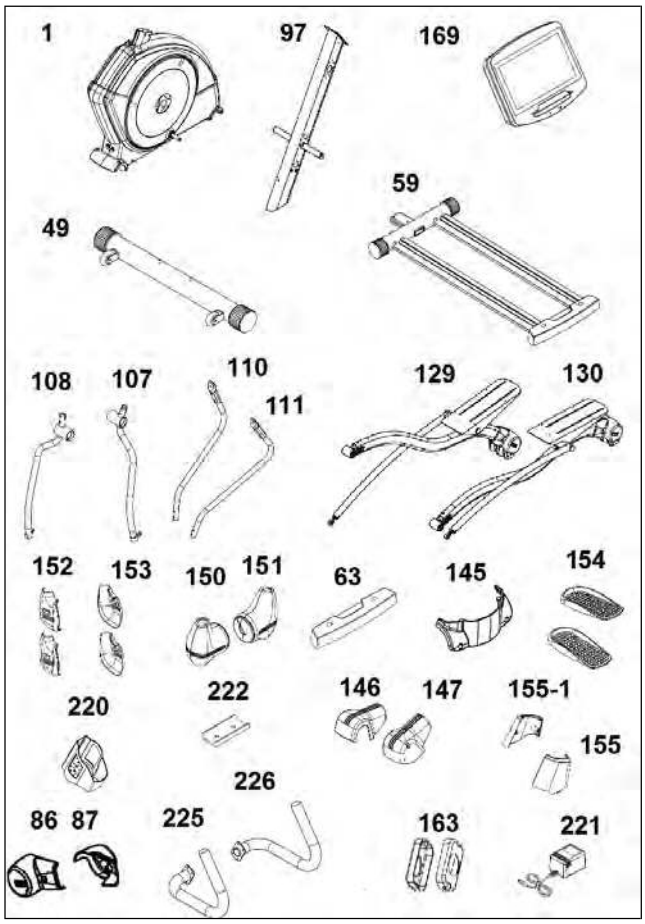
MOD. G815BM



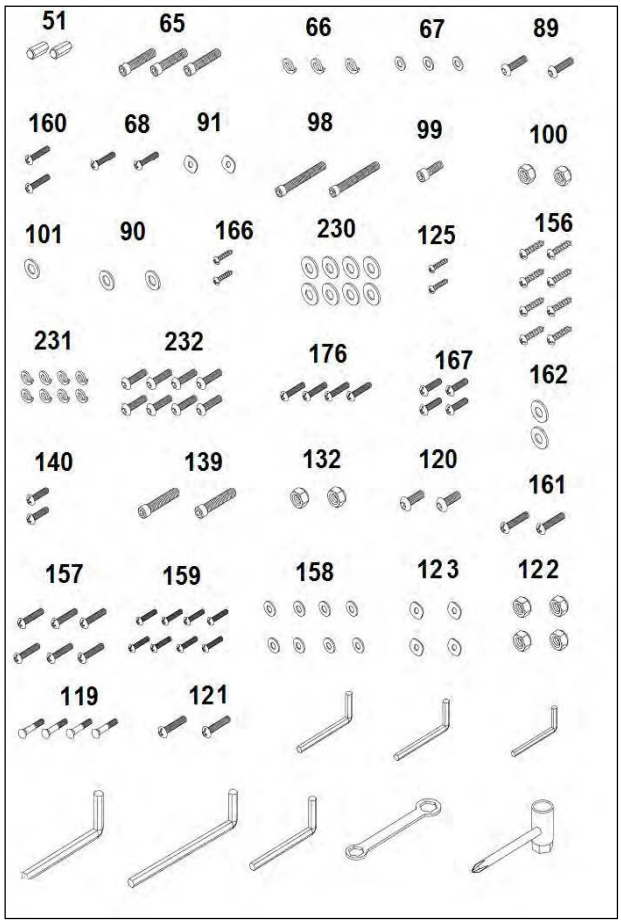
Eliptický trenažér BH Fitness LK8150

Návod na obsluhu
SK

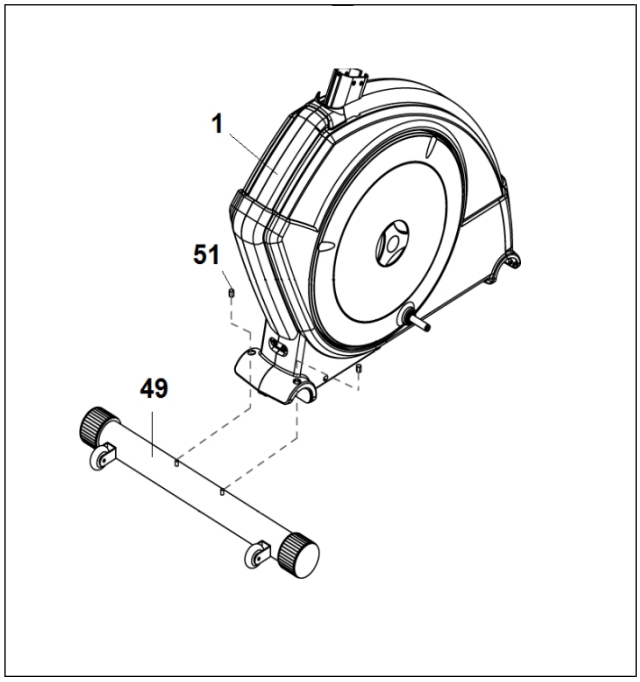
Obr.1



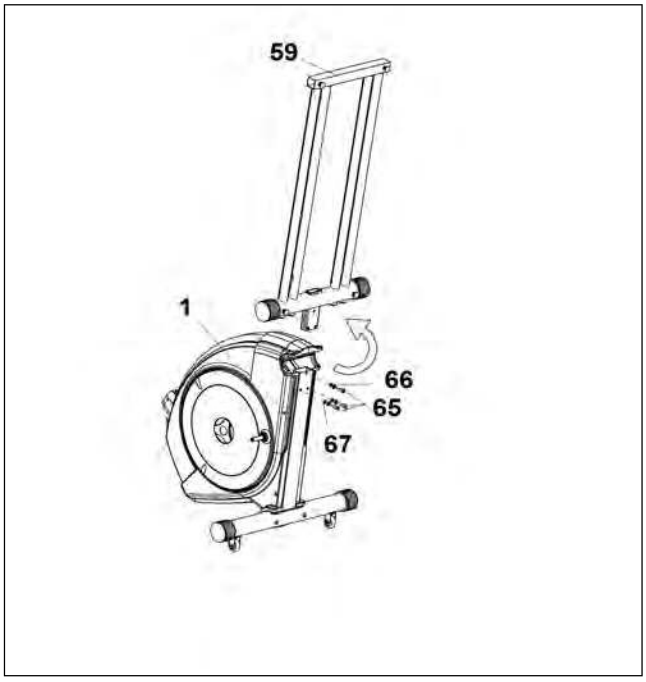
Obr.2



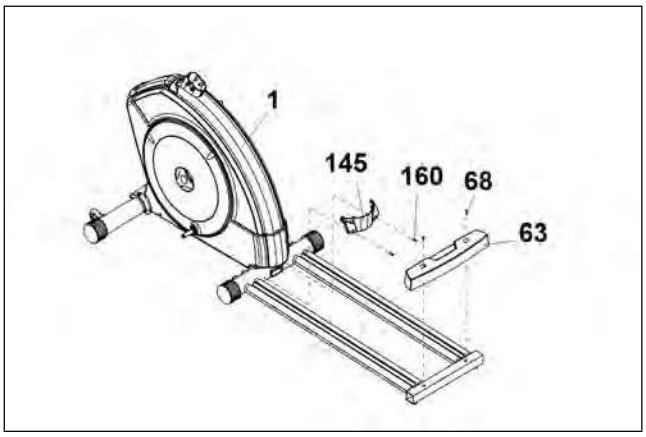
Obr.3



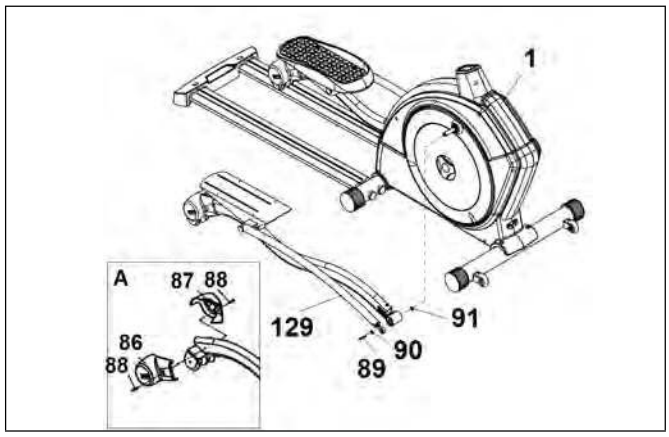
Obr.4



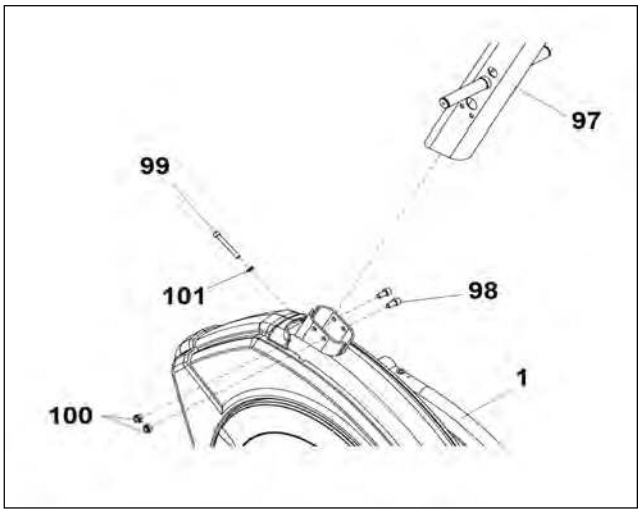
Obr.5



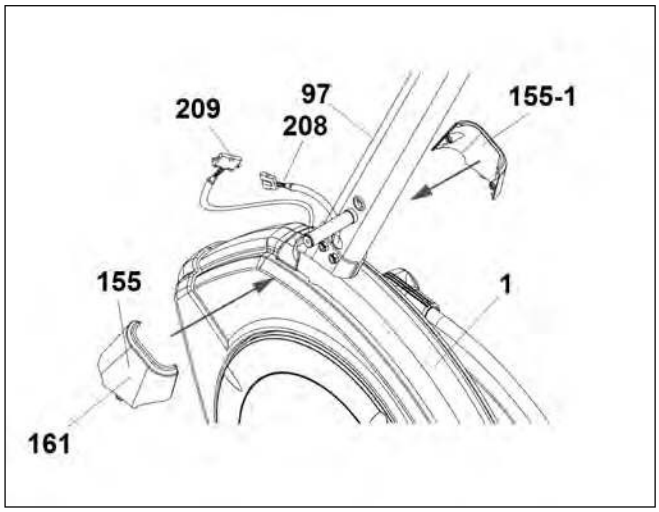
Obr.6



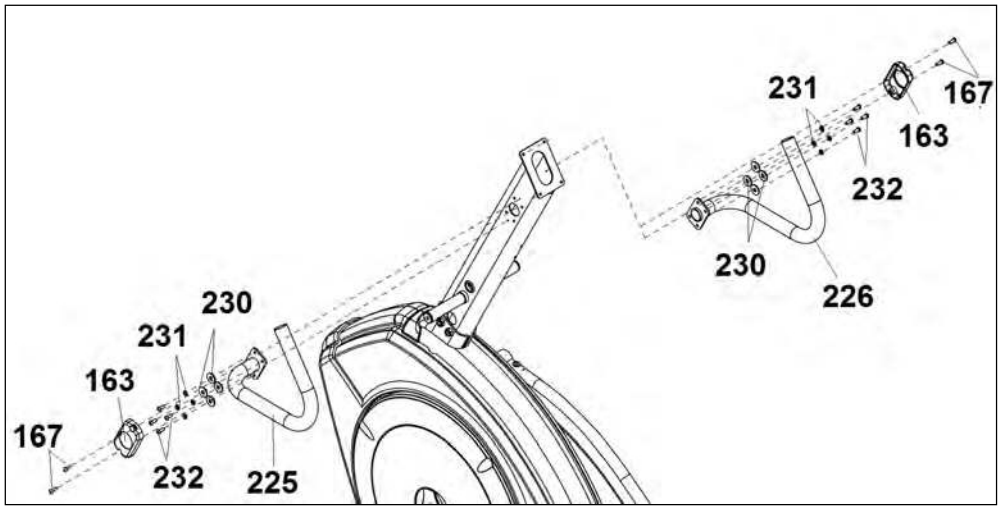
Obr.7



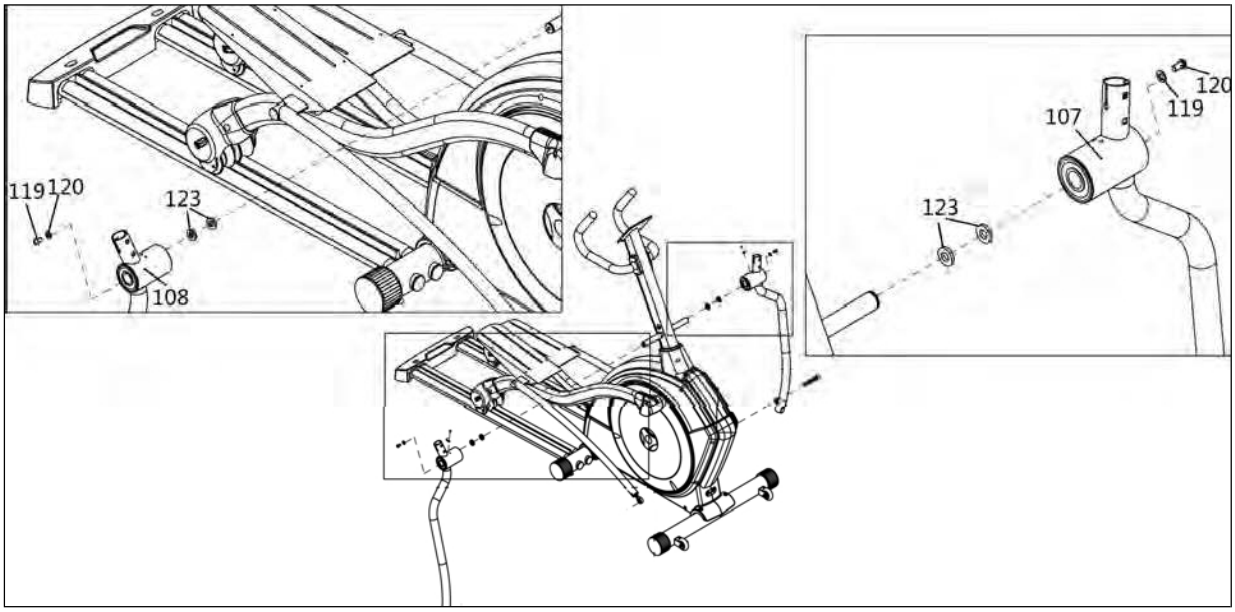
Obr.8



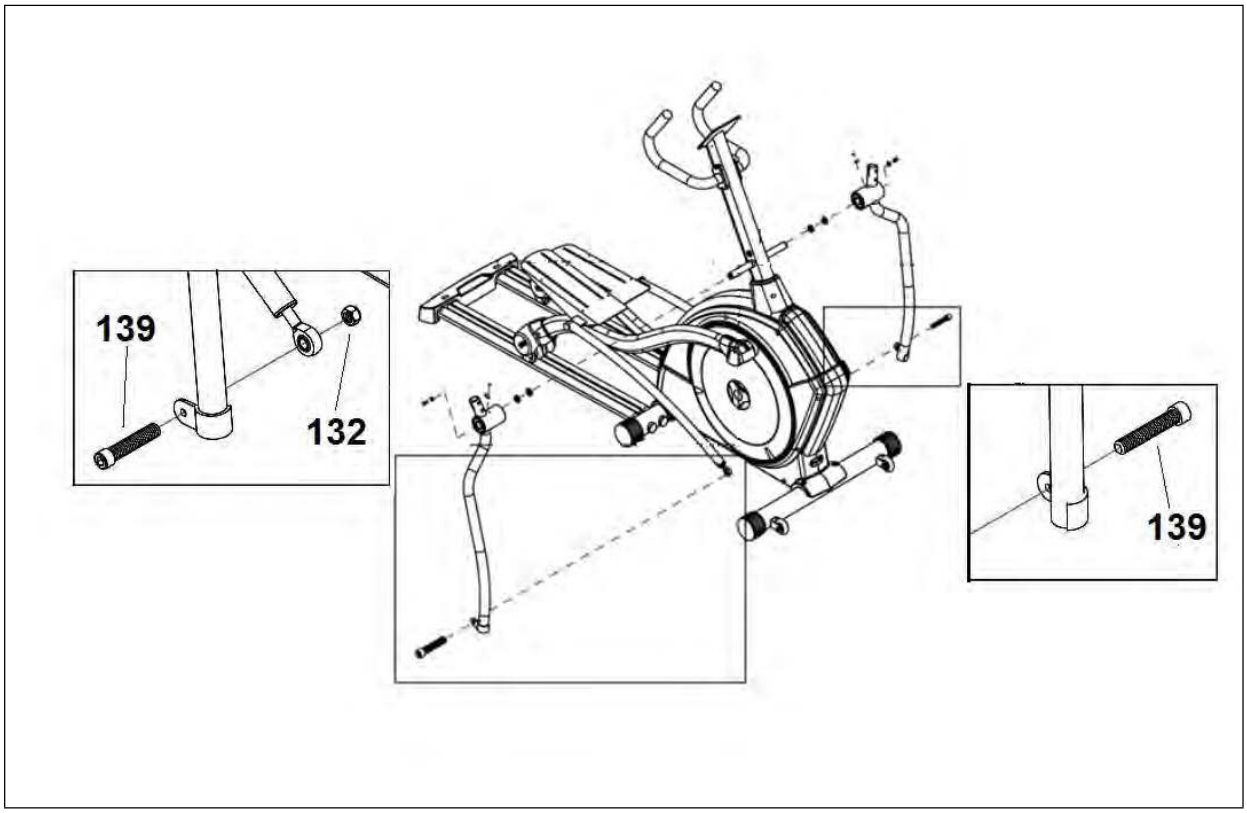
Obr.9



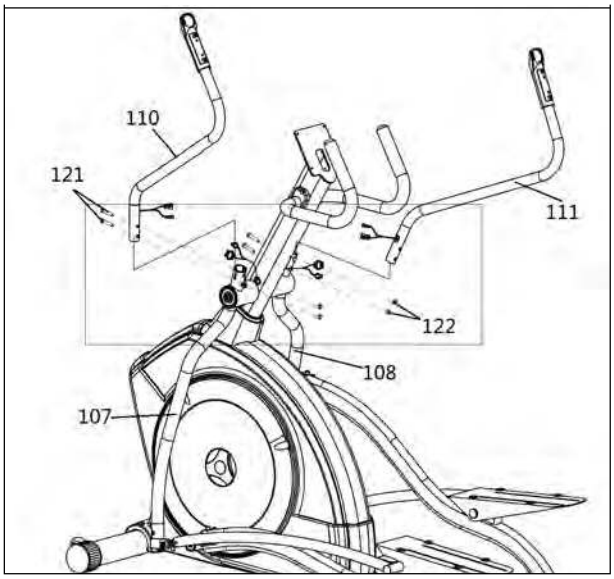
Obr.10



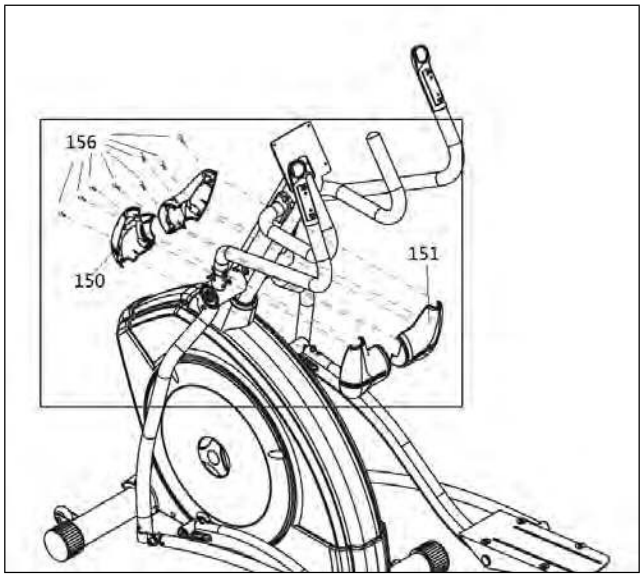
Obr.11



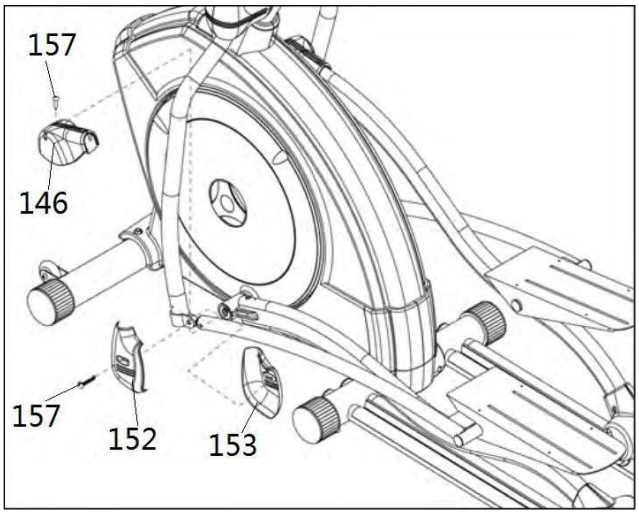
Obr.12



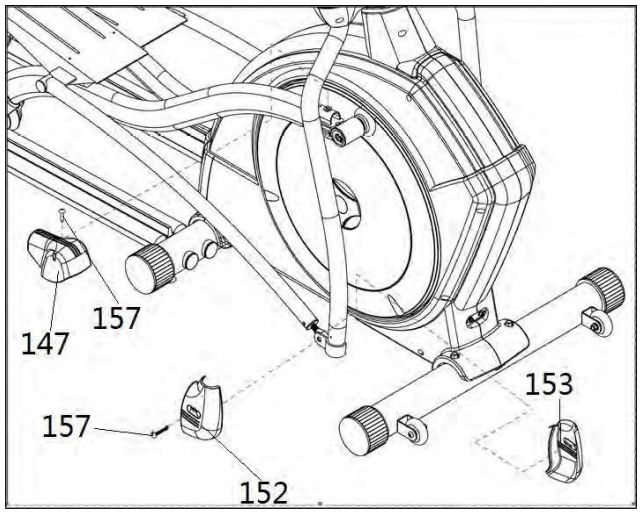
Obr.13



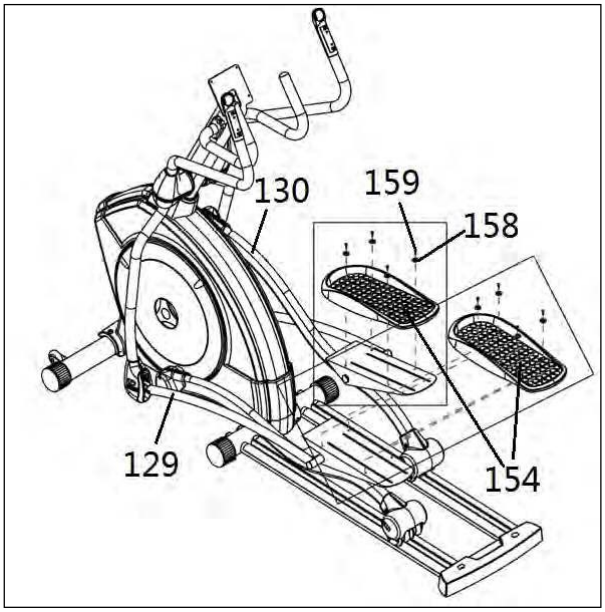
Obr.14



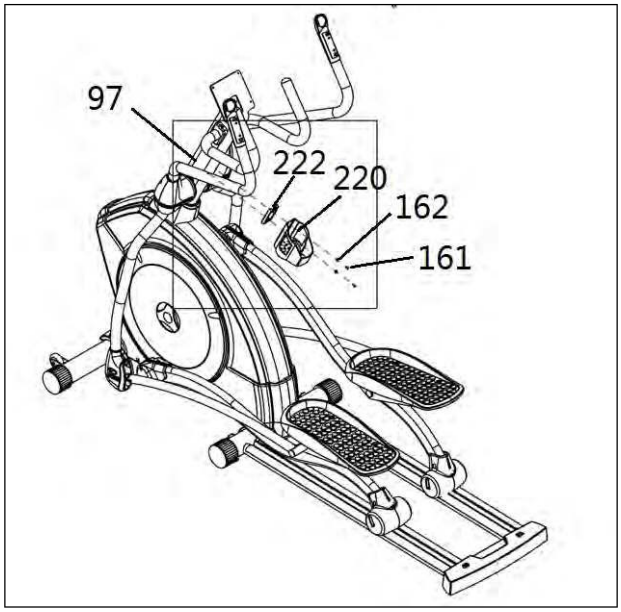
Obr.15



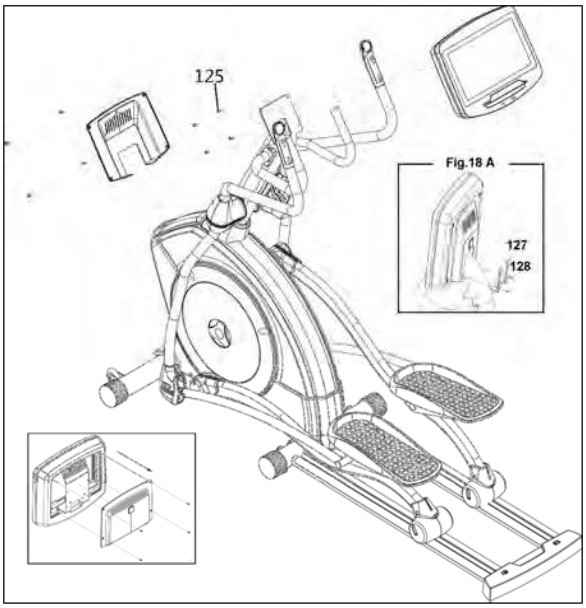
Obr.16



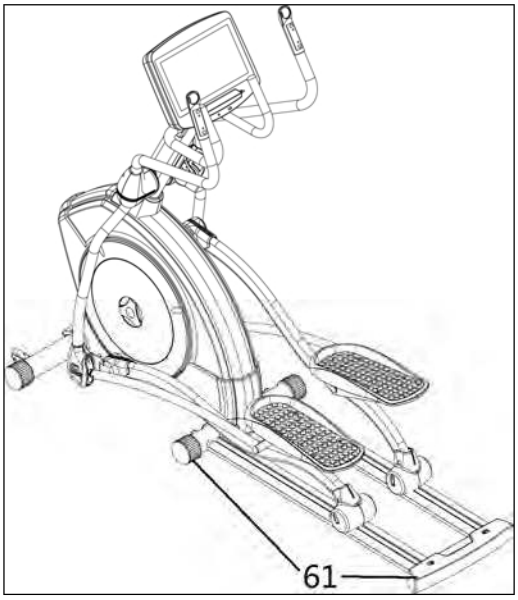
Obr.17



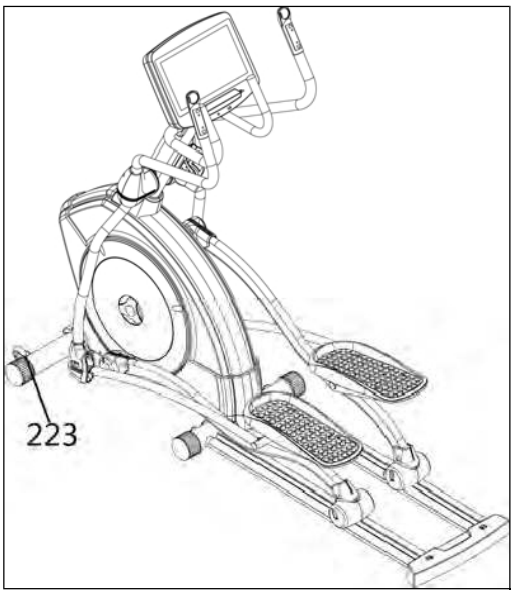
Obr.18



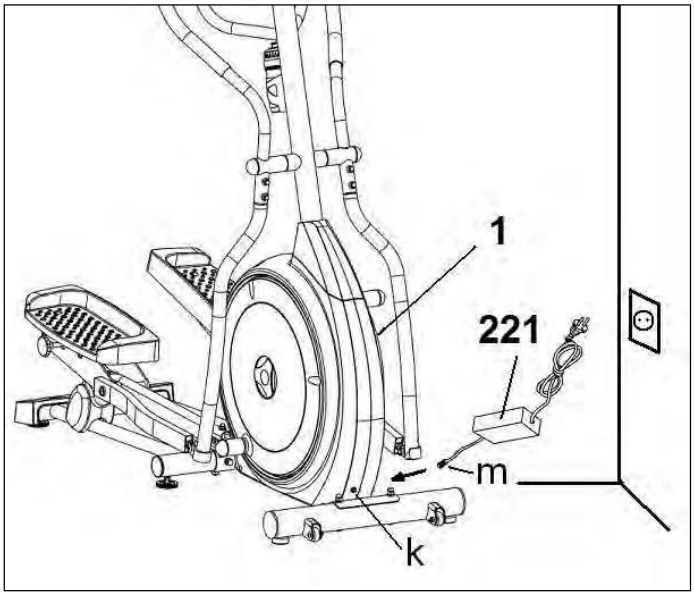
Obr.19



Obr.20



Obr.21



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Cvičte na odporúčanej úrovni, nepreťažujte sa. Ak pocítite akúkoľvek bolesť alebo nepohodlie, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom. Trenažér používajte na pevnom, rovnom povrchu s ochranou podlahy alebo koberca. Kvôli bezpečnosti musí byť okolo zariadenia voľný priestor aspoň 1 meter. Nedovoľte deťom, aby sa hrali so zariadením alebo v jeho blízkosti. Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí. Pred začatím cvičenia skontrolujte eliptický trenažér; pred použitím sa uistite, či sú všetky časti bezpečné a či sú matice, skrutky, pedále a páky hojdačky správne dotiahnuté. Na cvičenie noste vhodný odev a obuv. Nenoste voľné oblečenie. Nenoste obuv s koženou podrážkou alebo obuv s vysokými podpätkami.

Trenažér bol testovaný a spĺňa normu EN 957 a je vhodný na poloprofesionálne použitie. Brzdenie nezávisí od rýchlosti.

DÔLEŽITÉ

Pred zostavením trenažéra si pozorne prečítajte návod na použitie.

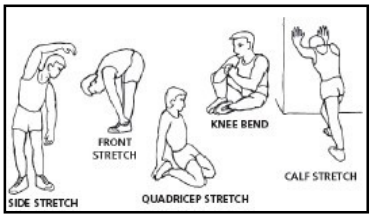
Vyberte všetky diely z obalu a skontrolujte ich podľa zoznamu dielov, či nič nechýba. Kartón nevyhadzujte, kým nie je eliptický trenažér úplne zostavený. Trenažér vždy používajte v súlade s návodom na použitie. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia objavíte akékoľvek chybné diely, prestaňte. Trenažér nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

NÁVOD NA CVIČENIE

Cvičenie na bežeckom páse prináša rôzne výhody, napríklad zlepšenie kondície, svalového tonusu a v spojení s diétou pomáha znižovať hmotnosť.

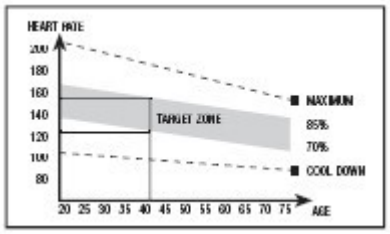
1. Zahrievacia fáza

Zrýchľuje krvný obeh a pripravuje svaly na cvičenie, čím znižuje riziko kŕčov alebo vyvrtnutia. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ktoré sú znázornené na obrázku nižšie. Každý strečingový cvik by mal trvať približne 30 sekúnd. Svaly nepreťažujte a ak pocítite bolesť, cvičenie prerušte.



2. Fázy cvičenia

Táto fáza je fyzicky najnáročnejšia. Pravidelným cvičením dosiahnete pružnejšie svaly nôh. Udržujte stabilný rytmus. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do cieľového rozsahu, ako je znázornené v nasledujúcej tabuľke:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci začiatočníkom sa odporúča cvičiť len 10-15 minút.

3. Fáza upokojenia

V tejto fáze si kardiovaskulárny a svalový systém oddýchne. Pozostáva zo zahrievacích cvičení, napr. zo zníženia rýchlosti na bežeckom páse na približne 5 minút. Opäť sa ponaťahujte, ale svaly nepreťažujte. Postupne budú vaše tréningy dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

Rýsování svalů

Ak chcete vyrysovať svaly, mali by ste počas cvičenia zvoliť vyššiu záťaž. Svaly nôh sú viac namáhané, preto je rozumné skrátiť čas cvičenia. Okrem toho, ak chcete zlepšiť svoju celkovú fyzickú kondíciu, mali by ste zmeniť tréningový program. Fázy zahrievania a ochladzovania vykonávajte obvyklým spôsobom, ale keď sa blíži koniec cvičebnej fázy, zvoľte vyššiu záťaž a nechajte nohy pracovať intenzívnejšie. Znížte rýchlosť a udržujte srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu.

Chudnutie

V tomto prípade je dôležitým faktorom úsilie. Čím dlhšie a intenzívnejšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Aj keď vykonávate ako pri zlepšovaní svojej kondície, cieľ je iný.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pozorne si prečítajte pokyny v tejto príručke. Nájdete v ňom dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní trenažéra.

1 Trenažér bol navrhnutý na profesionálne použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 180 kg.

2 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
3 Rodičia a opatrovatelia musia vždy brať do úvahy zvedavosť detí, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a trenažér sa nikdy nesmie používať ako hračka.
4 Vlastník zariadenia je zodpovedný za to, aby každá osoba, ktorá používa trenažér, bola riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.
5 Na trenažéri môže naraz cvičiť len jedna osoba.
6 Oblečte si vhodné oblečenie a obuv a skontrolujte, či máte zaviazané šnúrky.

MONTÁŽNE POKYNY

POZOR: Pri montáži trenažéra sa odporúča, aby vám pomáhala ďalšia osoba.

Po jednom mesiaci používania skrutky utiahnite.

1. Vyberte všetky diely zo škatule a uistite sa, že sú v škatuli diely uvedené nižšie:

Obr.1 Zoznam dielov
(1) Telo trénera
(155) Kryt ľavého dolného stĺpika
(155-1) Kryt pravého dolného stĺpika
(97) Hlavný stĺpec
(49) Predný stabilizátor s kolesami
(59) Zadný stabilizátor s vyrovnávacími zariadeniami
(108) Dolná ľavá výkyvná páka
(107) Pravá dolná výkyvná páka

(129) Ľavý nášľap
(130) Pravý nášľap
(110) Ľavá výkyvná páka
(111) Pravá výkyvná páka
(169) Monitor
(220) Držiak na fľašu
(154) Opierka na nohy
(221) Transformátor
(63) Spodný kryt
(146) Ľavý kryt kĺbu kľukového hriadeľa
(147) Pevný kryt kĺbu kľukového hriadeľa
(150) Kryty zadných výkyvných ramien
(151) Kryty predných výkyvných ramien
(152) Kryty ľavého výkyvného ramena
(153) Kryty pravého výkyvného ramena
(222) Podpera držiaka fľašu (127)
Obal

Obr. 2 Upevňovacie prvky
(123) Podložky 29x26x0,35
(157) Skrutky M-4x15
(156) Skrutky M-5x15
(158) Skrutky M-5x10
(101) Podložky M-10
(100) Samojistiace matice M-10
(122) Samojistiace matice M-8
(132) Samojistiace matice M-12
(139) Skrutky M-12x40
(119) Skrutky M-8x15
(120) Podložky 30x9x2
(159) Podložky M6
(89) Skrutky M-8x15
(66) Podložky M-10
(90) Podložky 25x9x2
(125) Skrutky M4xP0,7X10
(230) Podložky D6xD13x1,0t
(231) Podložky D6
(232) Skrutky M6xP1,0x15
(176) Skrutky M5xP0,8X12
(167) Skrutky D4x10
(140) Skrutky M6x1,0x10
(91) Podložky BK
(98) Skrutky M-10x70
(99) Skrutky M-8x15
(67) Podložky M-10
(68) Skrutky M-4x15
(89) Skrutky M-8x15
(121) Skrutky M-8x45
(51) Prevlečná matica M-8
(65) Skrutky M-10x40
(160) Skrutky M-5x10
(166) Skrutky D4x12
(161) Skrutky M-6x15
(162) Podložky M-6
(128) Skrutky ST2.8x10

Imbusový kľúč 8 mm
Imbusový kľúč 10 mm
Imbusový kľúč 6 mm
Imbusový kľúč 5 mm
Imbusový kľúč 19 mm
Obojstranný kľúč s okom 10-13

2. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

Pripevnite predný stabilizátor s kolieskami (49) k telu trenažéra (1), umiestnite kolieska na prednú časť zariadenia, obr. 3, a pevne utiahnite samosvorné matice (51). Rovnakým spôsobom pripevnite zadný stabilizátor.

Vezmite si zadný stabilizátor s vyrovnávačmi nárazníkov (59) a zarovnajte ho podľa bodiek, obr. 4. Vložte skrutky (65), nasaďte podložky (67) a podložku (66) a pevne ich utiahnite.

Potom nasaďte zadnú časť (63) (145) a utiahnite skrutky (68) (160), obr. 5.

3. MONTÁŽ TYČÍ PRE NÁŠLAPY

Nainštalujte dištančné podložky (91) podľa obr. 6.
Potom nasaďte ľavú pätku (129) (označenú písmenom "L") a pripojte koncové puzdro k hnaciemu vretenu (E) na telese trenažéra (1), pozri obrázok 6.
Vložte skrutku (89) podľa obrázka 6, potom vložte plochú podložku (90), (91) a pevne utiahnite.
Vezmite pravú nohu (130) (označenú písmenom "R") a postupujte rovnako ako na ľavej strane.
Potom nainštalujte zadný kryt (86) (87) a utiahnite ho skrutkami (88), obrázok 6A.

4. MONTÁŽ HLAVNÉHO STĹPIKA

Umiestnite hlavný stĺpik (97) na výstupok na telese trenažéra (1), obr. 7.
Hlavný stĺpik (97) nasuňte na výstupok na telese trenažéra (1) v smere šípky, obr. 7, pričom dávajte pozor, aby ste nezachytili žiadny z káblov.
Znovu namontujte skrutky (98) (99), podložky (100) (101) Obr. 7 a pevne ich dotiahnite.
Spojte svorky (208) a (209), obr. 8.
Nasaďte ľavý spodný kryt stĺpika (155) a pravý spodný kryt stĺpika (155-1) a pevne utiahnite skrutky (161) v smere šípky, obr. 8.
POZNÁMKA: Po pripojení vložte zostávajúci kábel do stĺpika, obrázok 8A.

5. MONTÁŽ RIADIEK

Vezmite ľavú rukoväť (225) a zarovnaním otvorov ju zasuňte do polohy podľa obrázka 9.
Nasaďte skrutky (232), bezpečnostnú podložku (230) a ploché podložky (231) a pevne ich utiahnite.
Potom nasaďte kryt (163), utiahnite skrutku (167) a zaistite ho.
To isté urobte s pravým riadidlom (224).

6. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK

Vložte ľavú výkyvnú páku (108) (označenú písmenom "L") na vreteno, obr. 10, vložte skrutky s podložkou
(119) a ploché podložky (120) a (123) a pevne ich utiahnite pomocou kľúčov. Vezmite pravú výkyvnú páku (107), (označenú písmenom "R") a postupujte ako vľavo.

7. MONTÁŽ POPRUHU NA NOHU

Nasaďte pätku (129) a umiestnite ju na spodné výkyvné rameno (108), ako je znázornené na obrázku 11, pričom zarovnajte otvory. Potom vložte skrutku (139) a utiahnite ju maticou (132). Nasaďte nožný remeň (130) a umiestnite ho na spodné výkyvné rameno (107), ako je znázornené na obr. 11, pričom zarovnajte otvory. Potom vložte skrutku (139) a utiahnite ju maticou (132).

8. MONTÁŽ HORNÝCH KYVNÝCH PÁK

Po montáži hornej kyvnej tyče vezmite spodnú kyvnú tyč (110) (označenú písmenom "L") a umiestnite ju na výstupok hornej tyče, obrázok 12, pričom zarovnajte otvory pre skrutky. Namontujte skrutky (121) a poistné matice
(122) a pevne ich utiahnite. To isté urobte s pravou výkyvnou pákou (111) (označenou "R").

9. MONTÁŽ KRYTOV KYVNÝCH PÁK

Vezmite predný (150) a zadný (151) kryt a umiestnite ich na hlavný stĺpik (107), obr. 13. Teraz ich pomocou skrutiek (156) pripevnite k stĺpiku.

Vezmite predný (150) a zadný (151) kryt a umiestnite ich na hlavný stĺpik (108), obr.13. Teraz ich pomocou skrutiek (156) pripevnite k stĺpiku.

10. MONTÁŽ BOČNÝCH KRYTOV KYVNÝCH PÁK PRE NOHY

Vezmite kryty (152 a 153), označené na vnútornej strane písmenom "R", a nasaďte ich na koniec nožných tyčí s vnútornou stranou zaostrovacích tyčí na pravej strane, ako je znázornené na obr. 14. Teraz ich upevnite pomocou skrutiek (157). Rovnaký postup vykonajte s krytmi (152 a 153) označenými na vnútornej strane písmenom "L".
Vezmite kryt (146), označený na vnútornej strane písmenom "R", a umiestnite ho na koniec vretena s tyčami na pravej strane, ako je znázornené na obr. 14, a zaistite ho skrutkami (157).

Rovnaký postup vykonajte aj na druhom konci koľajnice pomocou krytov (146) označených na vnútornej strane písmenom "L" Obr. 15.

11. MONTÁŽ PEDÁLOV

Umiestnite ľavý pedál (154) (označený písmenom "L") na ľavú nášľapnú dosku (129), obr. 16, (ľavá a pravá strana predstavujú polohu používateľa počas cvičenia) vložte skrutky (159) a podložky (158) a utiahnite ich.
Potom umiestnite pravý pedál (154) (označený písmenom "R") na pravej nášľapnej doske (130) a zaistite ju skrutkami (159) a podložkami (158).

12. MONTÁŽ DRŽIAKA NA FĽAŠU

Odstráňte skrutky (161) a podložky (162) umiestnené na hlavnom stĺpiku (97) a namontujte držiak fľaše (220) a podperu (222), obr. 17, pomocou rovnakých skrutiek (161) a podložiek (162).

13. MONTÁŽ MONITORA

Potom spojte koncové krytky vyčnievajúce z riadidiel (97) a koncovú krytku (B) vyčnievajúcu z monitora (169), obrázok 18.
Umiestnite monitor (169) na hornú časť dosky na hlavnom stĺpiku (97), ako je znázornené na obrázku 18, pričom dávajte pozor, aby ste neprišikrtili káble.
Monitor upevnite pomocou skrutiek (125), obr. 18. Pomocou skrutiek umiestnite zadný kryt monitora.
Vezmite kryty (127) a umiestnite ich na monitor (169), obrázok 18A. Teraz ich upevnite na stĺp pomocou skrutiek (128).

VYROVNÁVANIE

Po umiestnení jednotky do jej konečnej polohy sa uistite, že leží na podlahe a je v rovine. To možno dosiahnuť zaskrutkovaním alebo vyskrutkovaním vyrovnávačov nerovností (61) nahor alebo nadol, pozri obrázok 19.

POHYB A SKLADOVANIE

Jednotka je vybavená kolieskami (223) na uľahčenie presunu, obr. 20. Kolieska umiestnené v prednej časti jednotky uľahčujú jej presun do zvolenej polohy miernym nadvihnutím, ako je znázornené na obr. 20. Trenažér skladujte na suchom mieste, najlepšie bez teplotných výkyvov.

PRIPOJENIE K SIETI

Zasuňte konektor (m) pre transformátor do pripojovacieho otvoru na hlavnom telese (k) (spodná časť, zadná časť trenažéra) a potom zapojte transformátor (221) do elektrickej siete 230 V, obr. 21.

KONTROLA A ÚDRŽBA

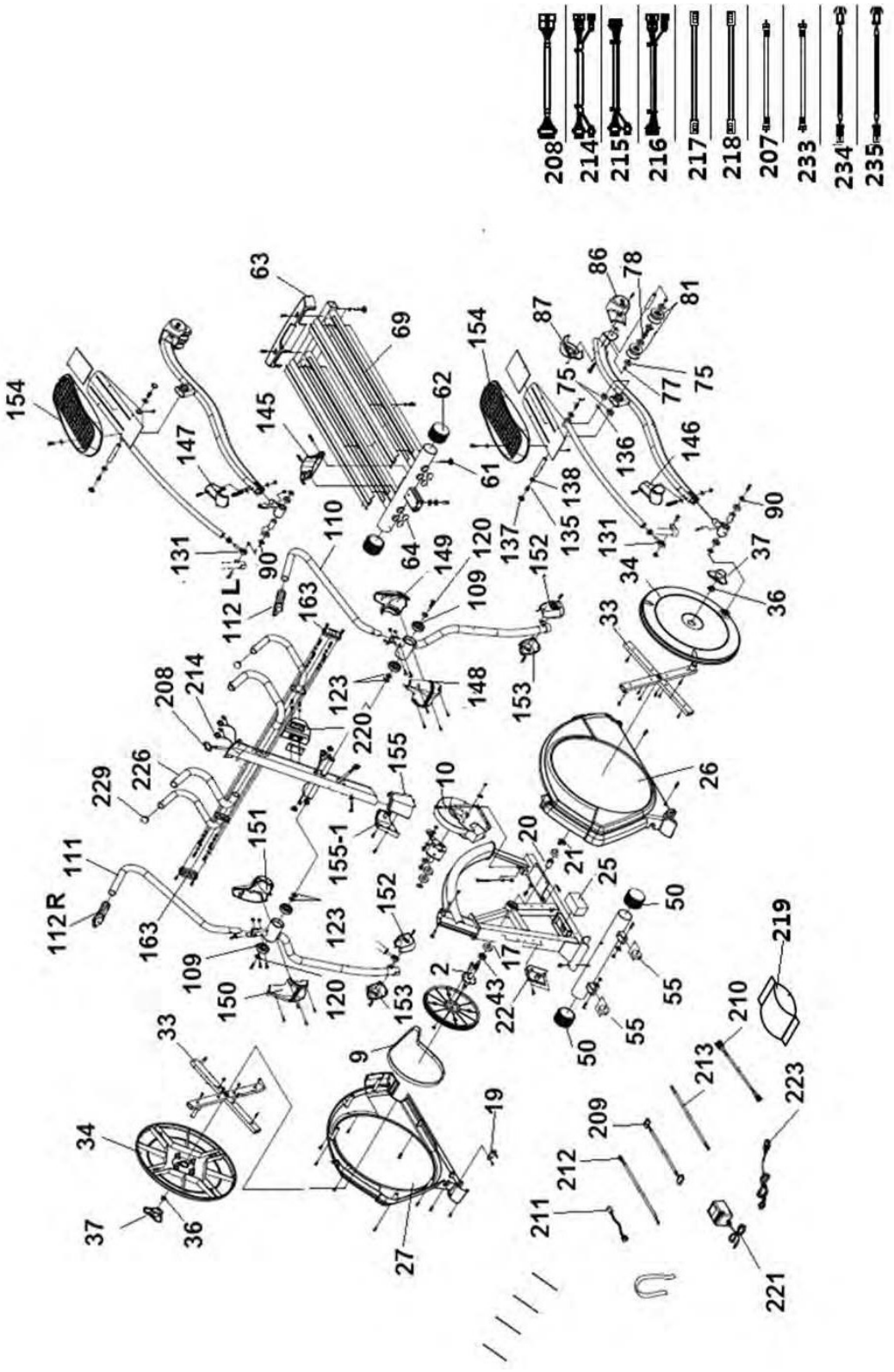
POZOR: Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky správne utiahnuté a správne pripojené.
Každé tri mesiace skontrolujte a utiahnite všetky časti jednotky.

Na výmenu opotrebovaných dielov odporúčame používať originálne náhradné diely. Použitie iných náhradných dielov môže spôsobiť zranenie alebo ovplyvniť výkonnosť trenažéra.

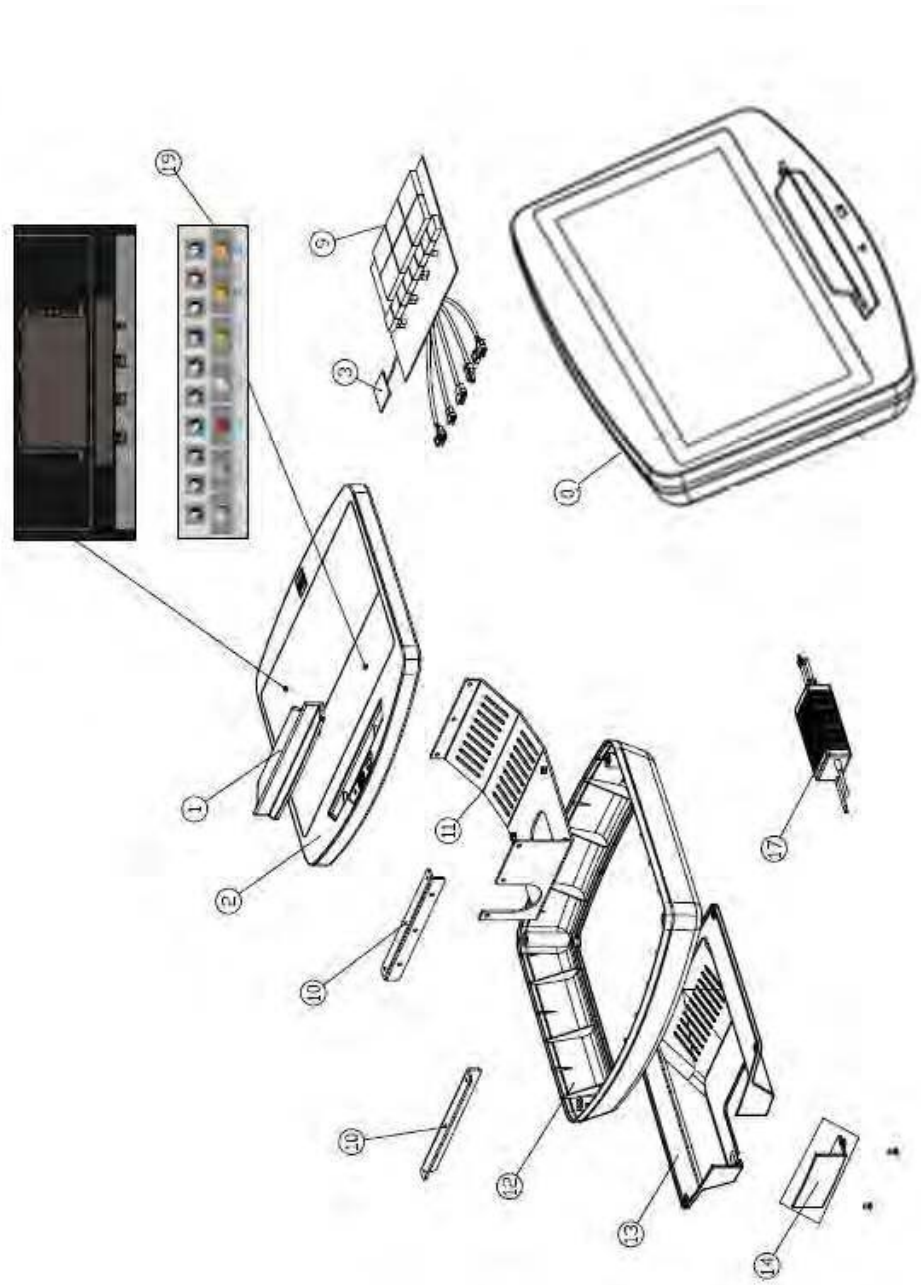
Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIÍ BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

G815BM

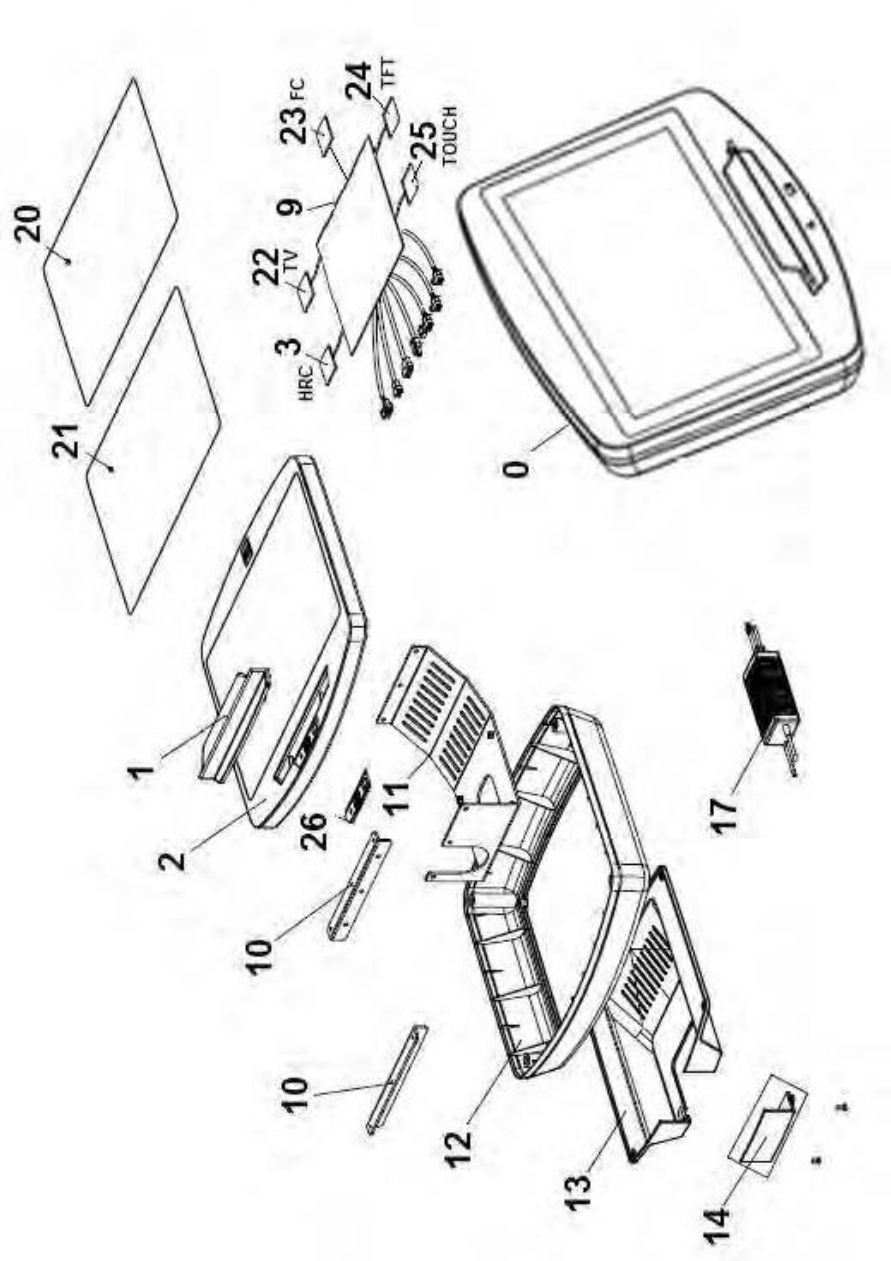

208
214
215
216
217
218
207
233
234
235
63
69
154
62
145
147
61
87
86
78
81
75
77
136
146
138
135
137
152
131
90
110
64
149
120
109
112 L
163
123
148
153
33
34
36
37
208
214
229
226
220
155
155-1
151
10
20
21
25
26
111
112 R
163
109
150
120
153
2
43
17
22
50
55
219
210
213
223
9
19
27
209
212
211
221

SK2000L



Nº	Kód	Nº	Kód
0	0190418	12	0190430
1	0190419	13	0190431
2	0190420	14	0190432
3	0190421	17	0190434
9	0190427	19	0190436

SK2000T



Nº	Kód	Nº	Kód
0	0190438	17	0190447
1	0190419	20	0190448
2	0190439	21	0190449
3	0190440	22	0190450
9	0190446	23	0190451
12	0190430	24	0190452
13	0190431	25	0190453
14	0190432	26	0190454



POČÍTAČ

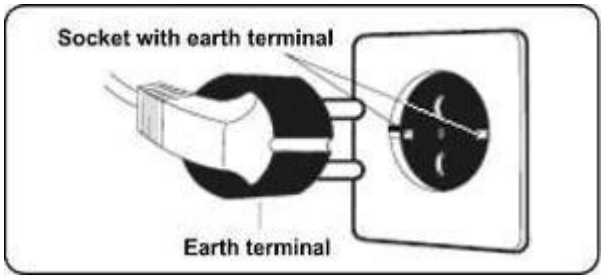
VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE.-

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

PRIPOJENIE.-

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

Obr.1

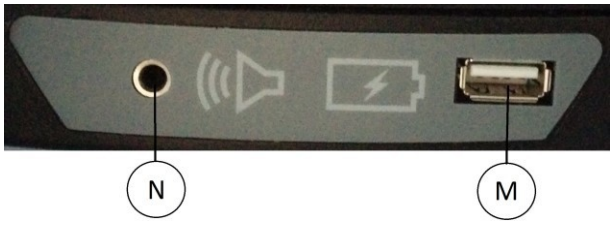


AUDIO.- Obr.3

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

N.- Konektor pre slúchadlá.

Obr.3



ZAPNUTIE.-

Keď je zariadenie pripravené, zobrazí sa obrazovka 1.

Obrazovka 1



NASTAVENIA POČÍTAČA.-

ZMENA JAZYKA

Obrazovka 1



Obrazovka 2



1.- Na obrazovke 1:

V ľavom hornom rohu stlačte tlačidlo "language"

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

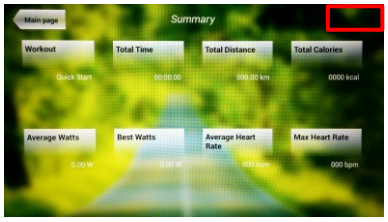
Vyberte požadovaný jazyk.

VSTUP/VÝSTUP Z ÚVODNÉHO MENU

Obrazovka 1



Obrazovka 3



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

Obrazovka 4

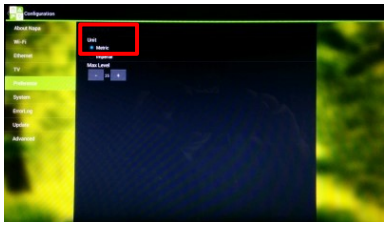


VÝSTUP:
V tejto ponuke stlačte tlačidlo vľavo hore **"Configuration"** sa vrátite do hlavnej ponuky.

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

Zmena kilometrov na míle.

Obrazovka 5



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

INŠTRUKCIE

PROGRAMY.

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

Obrazovka 1



TRÉNING.-

Existujú dve kategórie školení:

A) **Manual** (manuálny program)

B) Prednastavené programy

MANUAL.

V manuálnom programe môžete nastaviť:

A) Hmotnosť používateľa.

B) **Nastavte dĺžku cvičenia.**

Obrazovka 1



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

Obrazovka 6



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

Obrazovka 3



OSTATNÉ TRÉNINKY:

V týchto programoch môžete nastaviť:

A) Hmotnosť používateľa.

B) **Čas cvičenia.**

C).- Úroveň fyzickej zdatnosti používateľa.

Obrazovka 1



Obrazovka 7



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

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

Obrazovka 3



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

ZÁKLADNÉ PROGRAMY.-

Tento program umožňuje používateľovi nastaviť nasledujúce ciele:

A) **Váhu používateľa.**

B) **Dĺžku tréningu.**

C) **Uraženú vzdialenosť.**

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

- Hmotnosť -

Obrazovka 1



Obrazovka 8



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

- Čas.-

Obrazovka 8



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

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

Obrazovka 3



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

- Vzdialenosť -

Obrazovka 8



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

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

Obrazovka 3



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

- Kalórie -

Obrazovka 8



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

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

Obrazovka 3



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

PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU.-

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

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

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

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

Obrazovka 1



Obrazovka 9



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

Obrazovka 3



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

TEST.-

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

Obrazovka 1



Obrazovka 10



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

Obrazovka 11



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

MULTIMEDIA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



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

TV.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



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

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

LADENIE KANÁLOV.-

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

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

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

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

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

VYMAZANIE NEŽIADUCICH KANÁLOV.-

Podľa pokynov zadajte BACKOFFICE.

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

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

ZMENA POZÍCIE KANÁLOV.-

Postupujte podľa pokynov pre vstup do BACKOFFICE.

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

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

HUDBA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



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

INTERNET.-

Obrazovka 1



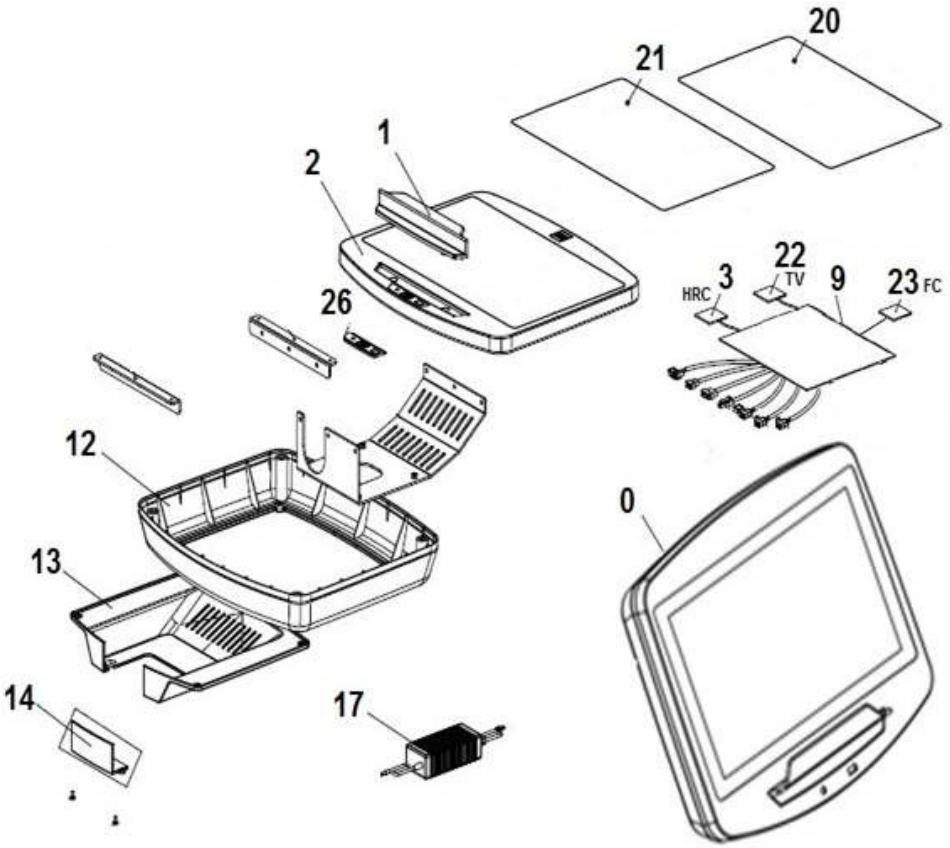
Obrazovka 12



Na domovskej obrazovke 1 stlačením tlačidla Multimédiá prejdite na obrazovku 18. Na tejto obrazovke vyberte položku INTERNET. Počas cvičenia môžete tiež získať prístup k na možnosť INTERNET pomocou lišty v dolnej časti obrazovky. Keď sa nachádzate v tejto karte, vyberte ďalšie kroky.

V prípade akýchkoľvek problémov sa neváhajte obrátiť na dodávateľa stroja - pozri poslednú stranu tohto návodu.

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



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

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