BHFITNESS



Návod k obsluze

H9365

EXERCYCLE



NÁVOD K OBSLUZE

CYKLOTRENAŽÉR BH FITNESS H9365

CZ

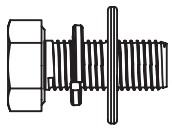
Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

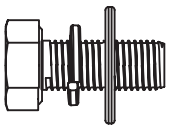
1. Vyjměte všechny díly z krabice a ujistěte se, že žádné součásti nechybějí.

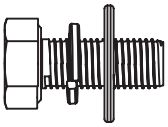
Seznam dílů: (81) tělo trenažéru; (31) sedlový sloupek; (79) zadní stabilizátor; (60) přední stabilizátor; (24) sedlo; (34) sloupek pro řídítka; (1) monitor; (21) řídítka; (5) podpůrná tyč pro iPad; (2) podpěta pro iPad; (48) pedály; síťový transformátor.

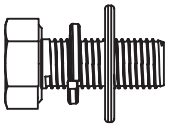
Sáček se šrouby: (6) plochá podložka D19xD8,5x1,5; (7) pružná podložka D12,7xD8,3x2,2; (8) šroub M8x20; (90) šroub M8x25; (91) koncová krytka; klíče.


BHFITNESS
81
5
2
4
1
34
79
21
60
48L
48R
24
31

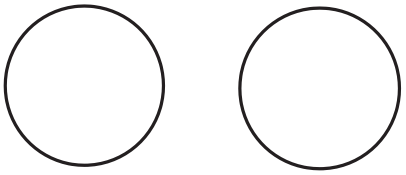




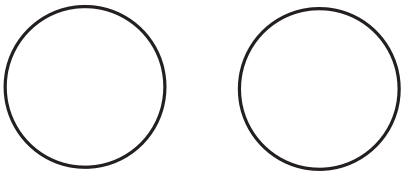


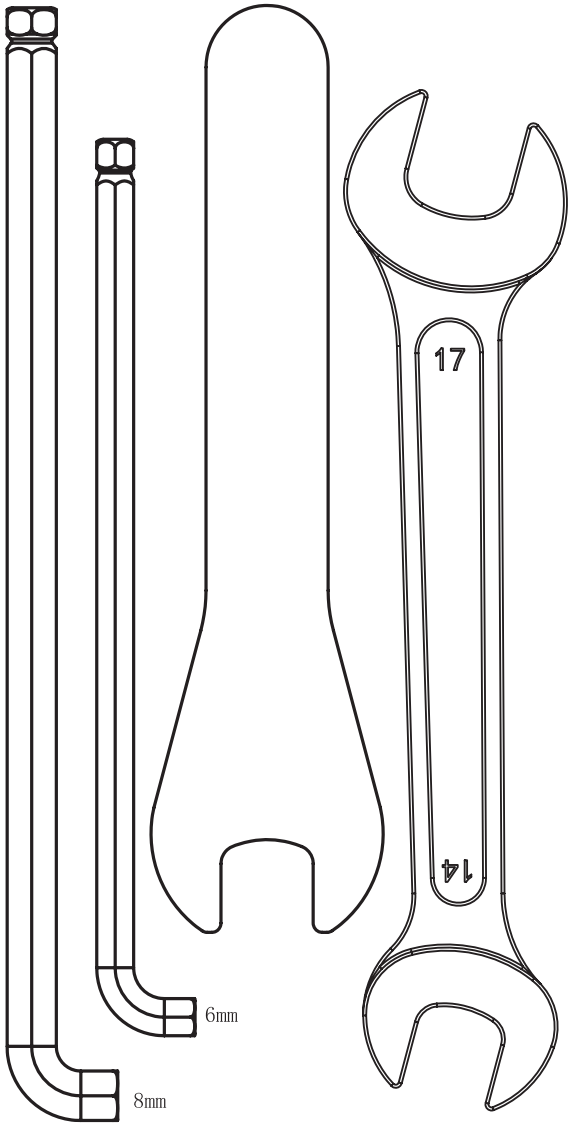


NO 90*4 NO 7*4 NO 6*4

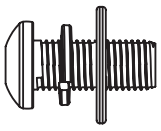


NO 91*4



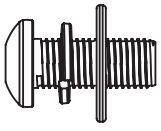


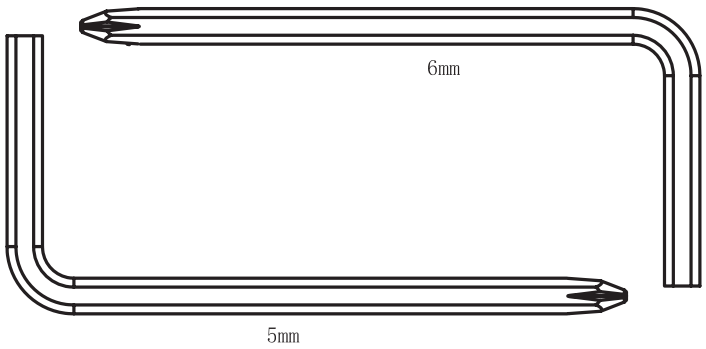
NO 8*2



NO 6*2

NO 7*2





DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečí. Přesto je při jeho používání potřeba dodržovat určitá opatření.

Před sestavením a použitím trenažéru si přečtěte celý návod. Měli byste také dodržovat následující bezpečnostní opatření:

1 Děti vždy udržujte mimo dosah trenažéru. NENECHÁVEJTE je bez dozoru v místnosti, kde je trenažér uložený.

2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.

3 Pokud máte bolesti nebo pocítíte závrať, ihned přestaňte cvičit a vyhledejte odbornou lékařskou pomoc.

4 Trenažér používejte na rovném a stabilním povrchu. Nepoužívejte jej venku nebo ve vlhkém prostředí.

5 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

6 Na cvičení noste vhodné oblečení. Nepoužívejte volné oblečení, které by se mohlo zachytit do trenažéru. Vždy noste běžecké boty nebo tenisky. Ujistěte se, že máte zavázané tkaničky.

7 Toto zařízení se smí používat pouze pro účely popsané v této příručce. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

8 Do blízkosti trenažéru neumisťujte žádné ostré předměty.

9 Osoby se zdravotním postižením by neměly používat trenažér bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

10 Před použitím trenažéru se protáhněte, abyste se zahřáli.

11 Pokud trenažér nefunguje správně, nepoužívejte jej.

Upozornění: Před použitím trenažéru se poraďte se svým lékařem. Tato rada je důležitá především pro osoby starší 35 let nebo pro osoby se zdravotními problémy.

Uschovejte tyto pokyny pro případné budoucí využití.

VŠEOBECNÉ POKYNY

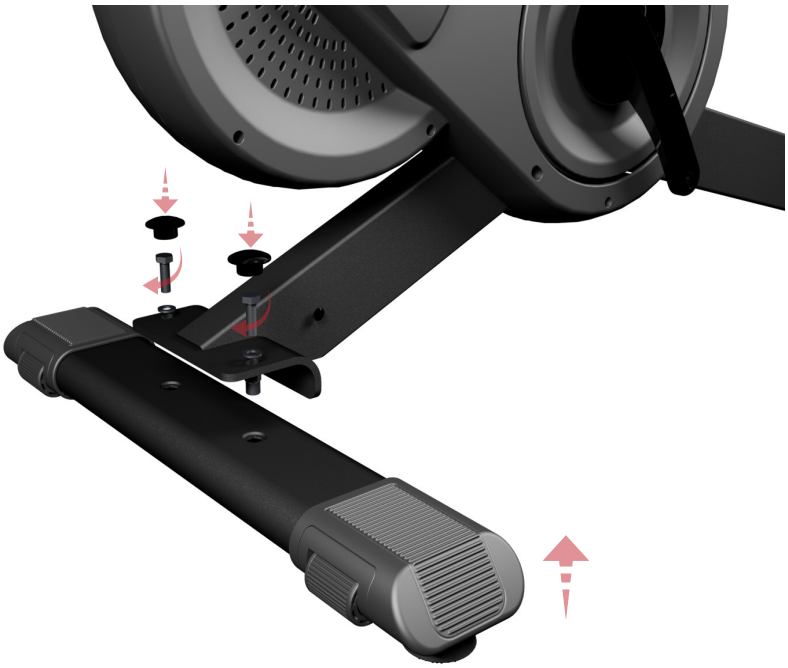
1 Tato jednotka byla navržena pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 150 kg.

2 Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

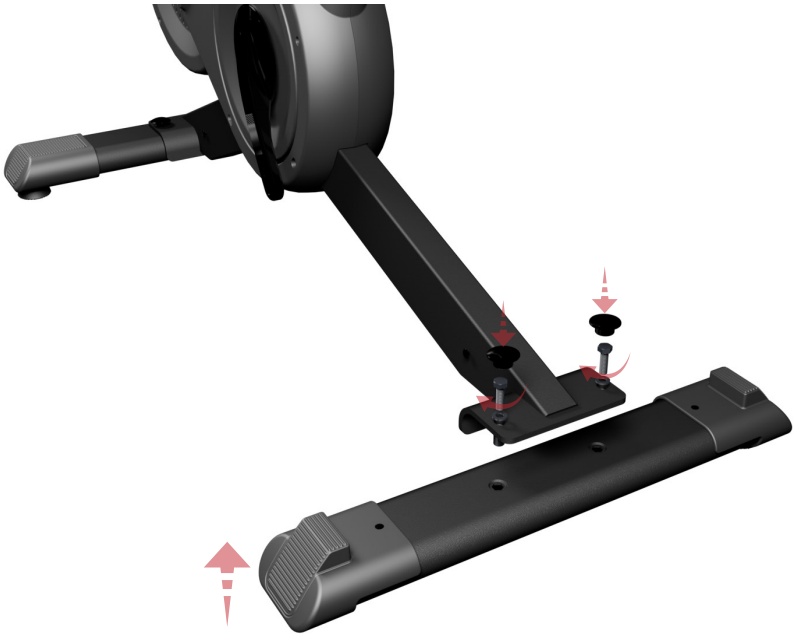
3 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

Umístěte zadní stabilizátor s kolečky (79), vložte šrouby (90), nasaďte ploché podložky (7), (6) a bezpečně utáhněte. Nasaďte koncové krytky (91).

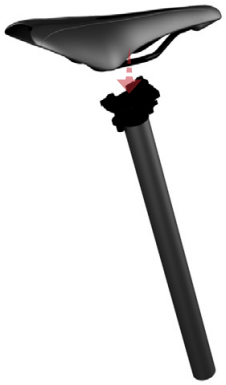


Přední stojan trenažéru umístěte na přední stabilizátor (60), vložte šrouby (90), nasaďte podložky (7), (6) a poté je bezpečně utáhněte. Nasaďte koncové krytky (91).



UPEVNĚNÍ SEDLA

Sedlo (24) nasaďte na horní (25) a spodní (26) fixační plíšek a zajistěte jej pomocí šroubů (29), (30), matic (28) a průchodek (27). Kratší šroub (29) by měl být umístěn vpředu.

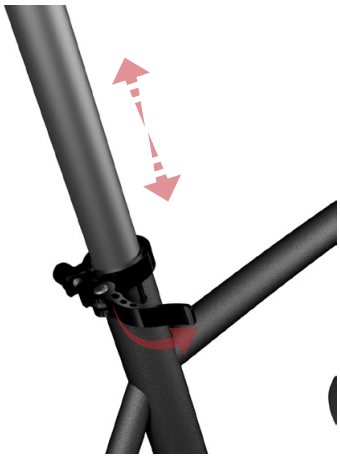


Sedlový sloupek (31) vložte do otvoru na těle trenažéru (81) a utáhněte svorku (40).



NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

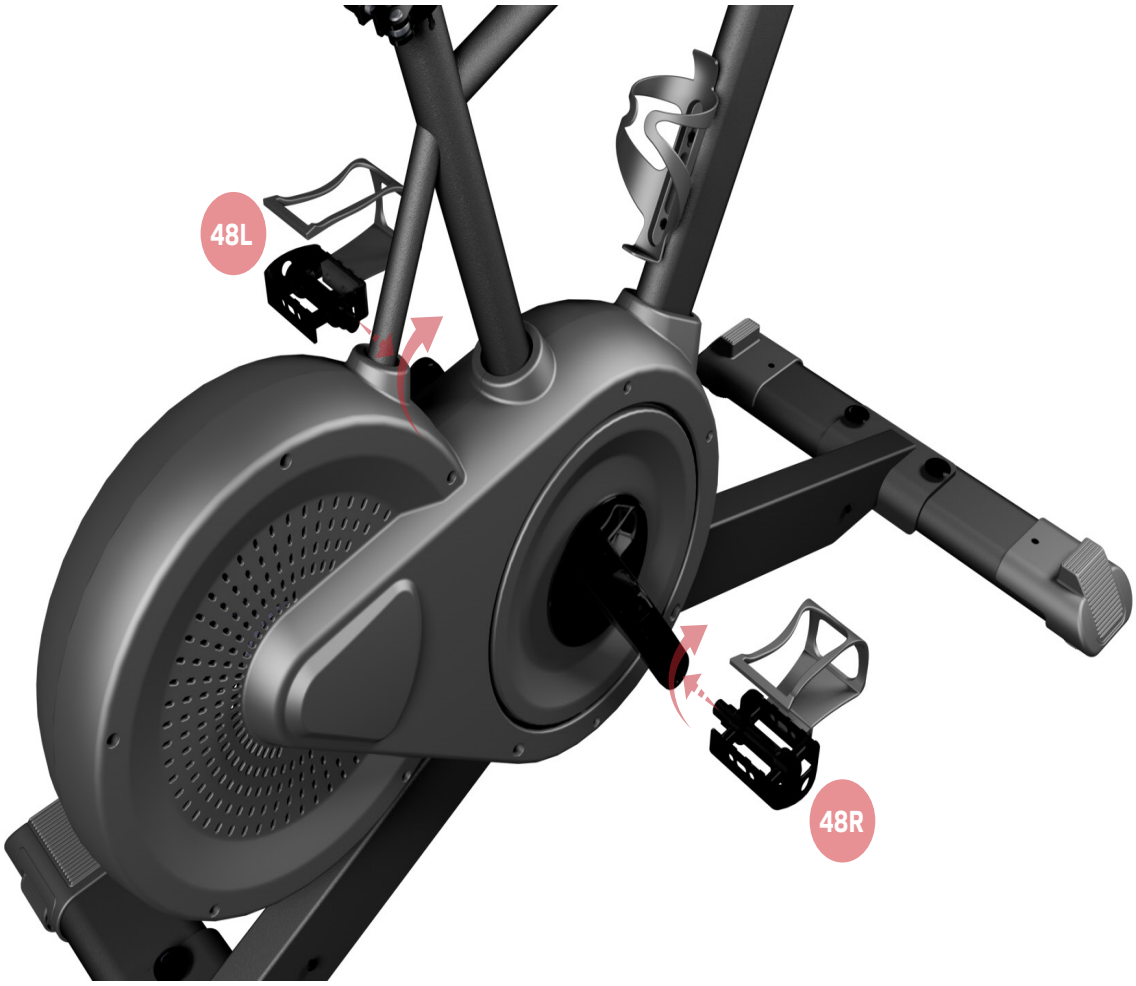
Lehce svorku (40) uvolněte, posuňte sedlo do polohy pohodlné pro cvičení a poté svorku (40) bezpečně utáhněte.



MONTÁŽ PEDÁLŮ

Při montáži pedálů postupujte přesně dle návodu, aby nedošlo k poškození závitů šroubu nebo kliky. Pravou a levou stranou se má na mysli poloha, kterou cvičící na sedle zaujme při cvičení.

Pravý pedál (48R), označený písmenem (R), přišroubujte na pravou kliku (50R) označenou také písmenem (R) ve směru hodinových ručiček. Bezpečně utáhněte, viz obr. 3. Levý pedál (48L), označený písmenem (L), přišroubujte na levou kliku, rovněž označenou písmenem (50L), proti směru hodinových ručiček. Bezpečně utáhněte, obr. 3.

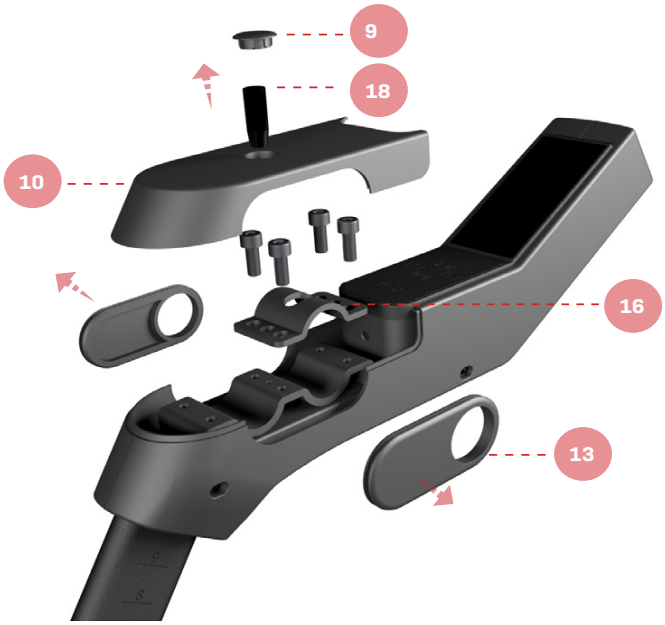


MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Sloupek řídítek (34) dejte k tělu trenažéru (81) a propojte horní kabel počítače (15) se spodním kabelem (84).
Sloupek řídítek (34) vložte do otvoru na těle trenažéru. Jakmile je správně umístěný, utáhněte aretační šroub (36) otáčením ve směru hodinových ručiček.



Odstraňte krytku (9) a povolte šroub (18) s krytem (10). Poté odstraňte boční kryty (13), šrouby (17), podložky (7) a upevňovací destičku (16).

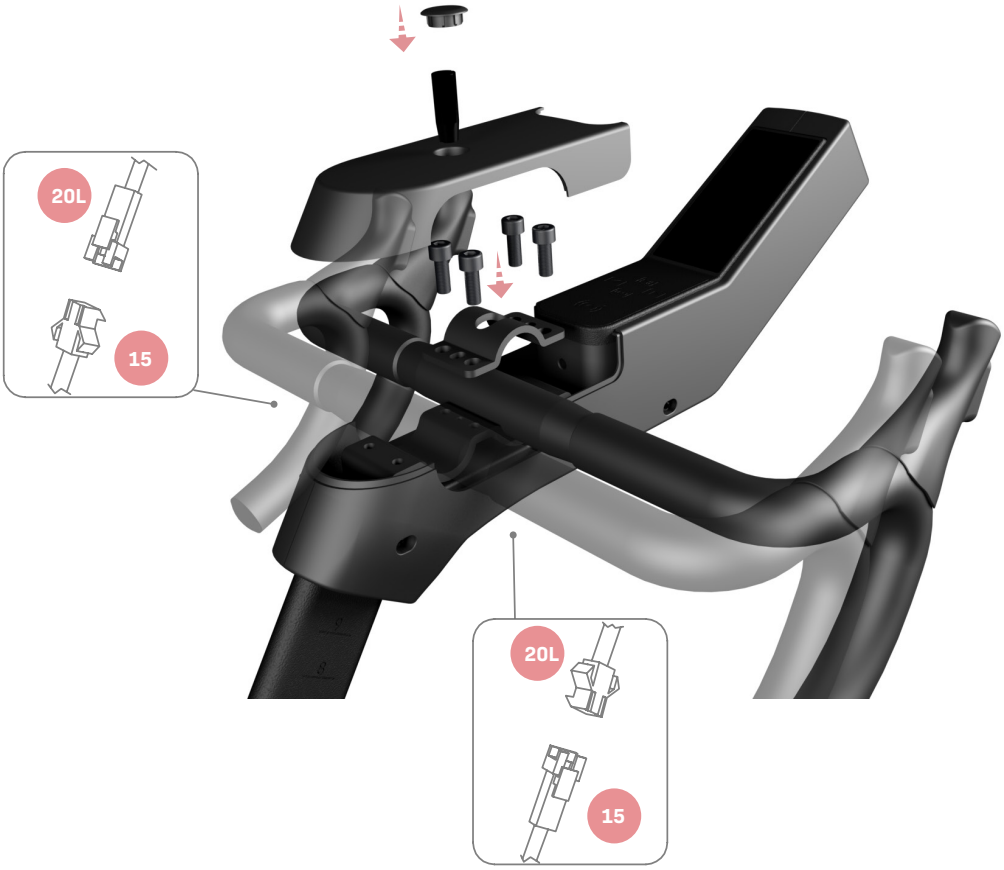


Řídítka (21) připevněte ke sloupku řídítek (34) pomocí fixačních destiček (16), šroubů (17) a podložek (7).

Je možné nastavit dvě polohy řídítek. Před dalším montážním krokem zkontrolujte, která z nich je pro uživatele vhodná.

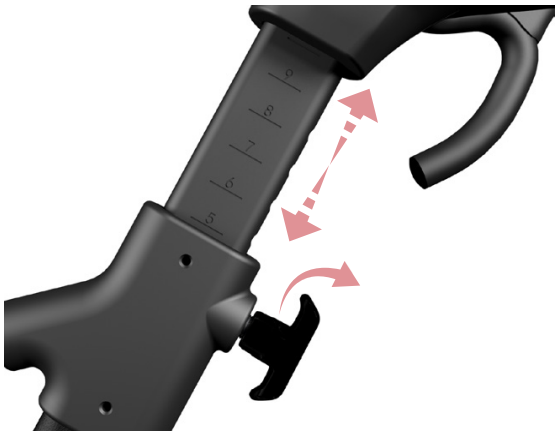
Propojte kabel (15) s (20L) a (20R).

Pomocí šroubu (18) připevněte horní kryt (10). Nasaďte koncovou krytku (9).



VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK

Řídítka (34) umístěte do pohodlné vzdálenosti pro cvičení, ale nepřekračujte značky „MIN INSERT“. Poté pevně utáhněte aretační šroub (36).



Podpůrnou tyč iPadu (5) vložte do sloupku řídítek (34). Namontujte šrouby (8), podložky (7) a (6).





NASTAVENÍ ODPORU

Pro zajištění rovnoměrné úrovně námahy během cvičení je trenažér vybaven ovládacími tlačítky umístěnými na řídítkách. Chcete-li zvýšit odpor pedálu, stiskněte pravé tlačítko. Chcete-li snížit odpor pedálu, stiskněte levé tlačítko.



VYROVNÁNÍ

Jakmile zařízení umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je vodorovně na rovné podlaze. Můžete použít vyrovnávač nerovností šroubováním směrem nahoru nebo dolů.



SÍŤOVÉ PŘIPOJENÍ

Konektor na transformátoru vložte do připojovacího otvoru na těle trenažéru a poté zapojte transformátor (89) do síťového napájení 220V.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadnější manipulaci vybavena kolečky (80). Kolečka umístěná v zadní části usnadňují přesun do zvolené polohy mírným nadzvednutím přední části jednotky a jejím zatlačením. Trenažér uchovávejte na suchém místě bez teplotních výkyvů.

ÚDRŽBA TRENAŽÉRU

Po každém cvičení je důležité vyčistit řídítka a sedlo dezinfekčním sprejem a odstranit pot z rámu trenažéru.

ÚDRŽBA KAŽDÝCH 100 HODIN

1. UTAŽENÍ PEDÁLŮ

Přestože již jsou pedály namontovány, pravý pedál (označený R) šroubujte ve směru hodinových ručiček, zatímco levý pedál (označený L) proti směru hodinových ručiček.

Údržba:

- Napnutí svorky pedálu s pedálem je třeba kontrolovat každý týden pomocí 3mm imbusového klíče.

- Na kontaktní místo svorky pedálu s pedálem naneste trochu oleje, aby došlo ke správnému zapadnutí.

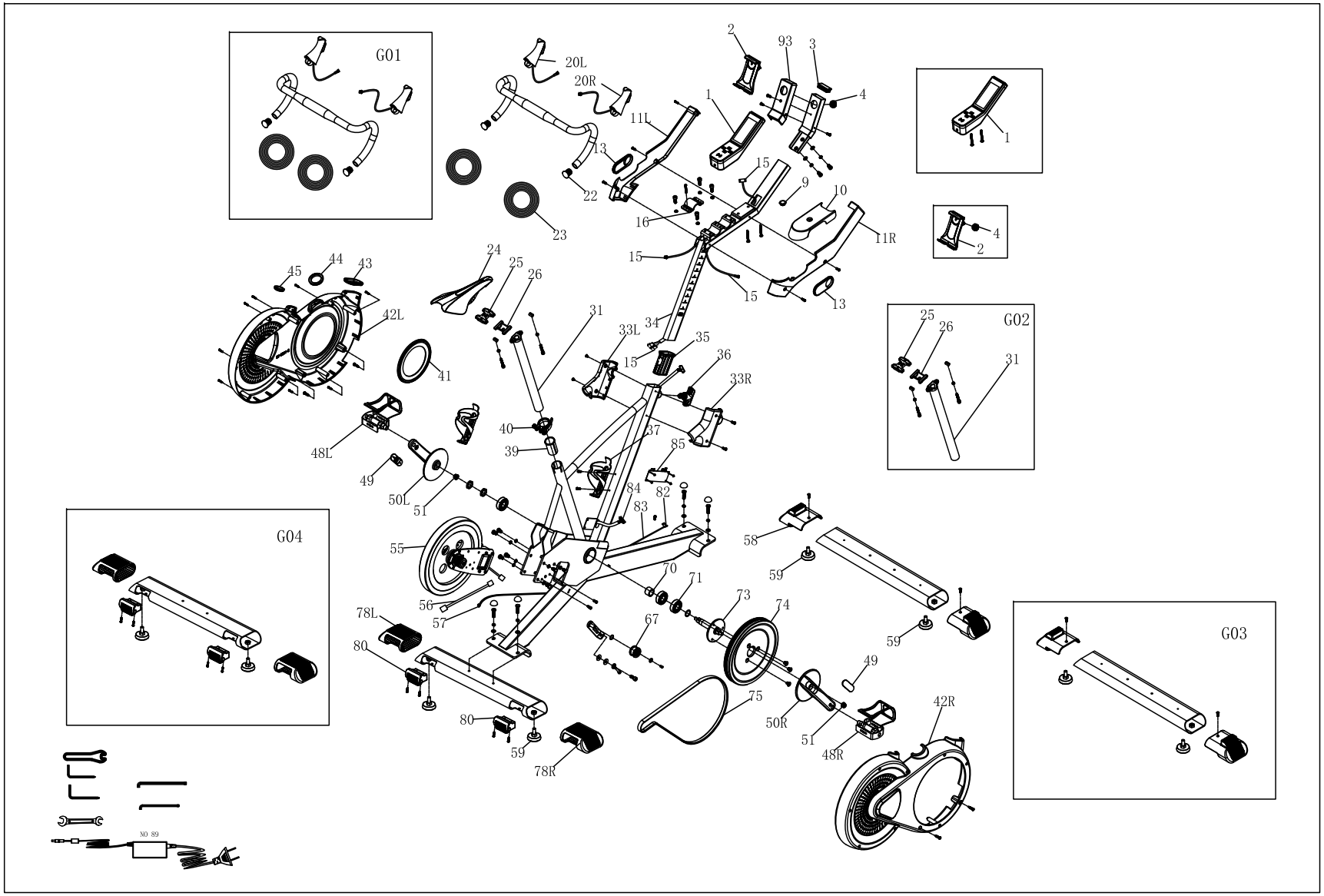
2. KONTROLA ARETAČNÍCH ŠROUBŮ

The tightening knobs should be loosened off and sprayed with a lubricant to ensure that they remain operative.

Aretační šrouby by se měly pravidelně povolit a nastříkat mazivem, aby zůstaly funkční.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana manuálu).

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

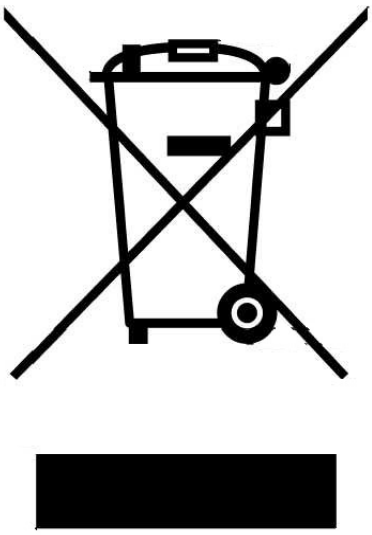

G01
G02
G03
G04
NO 89

H9365

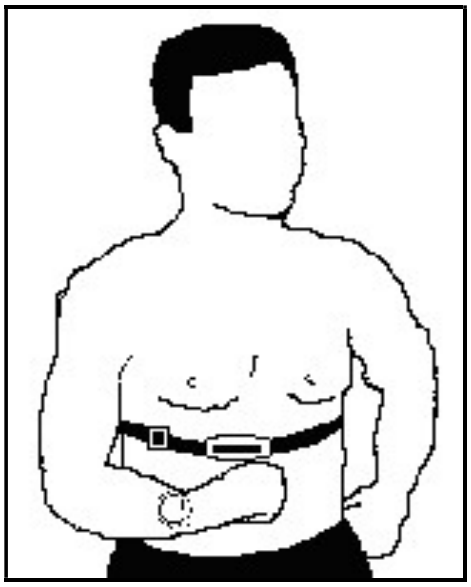


MONITOR

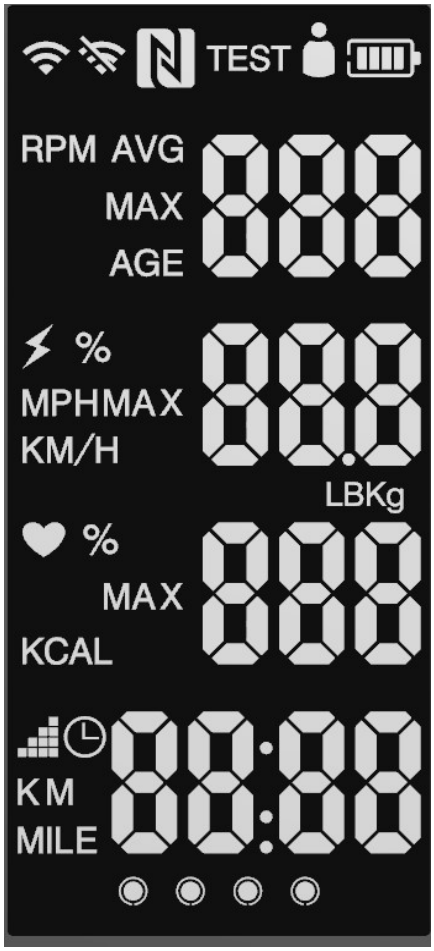
Obr. 1



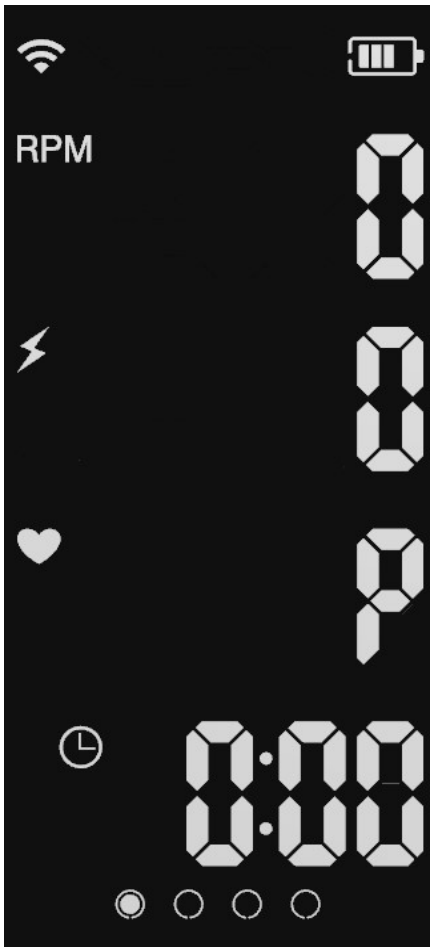
Obr. 2



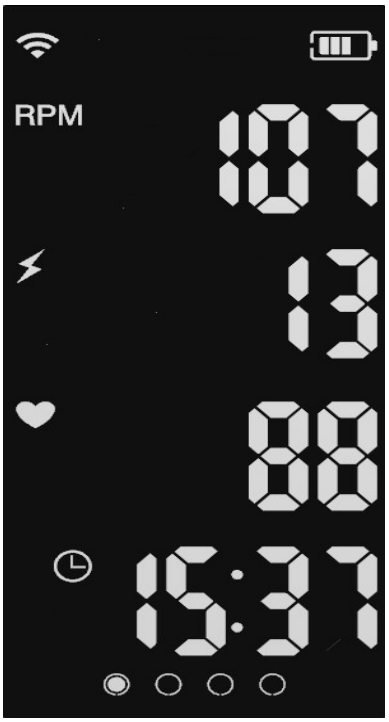
Obr. 3



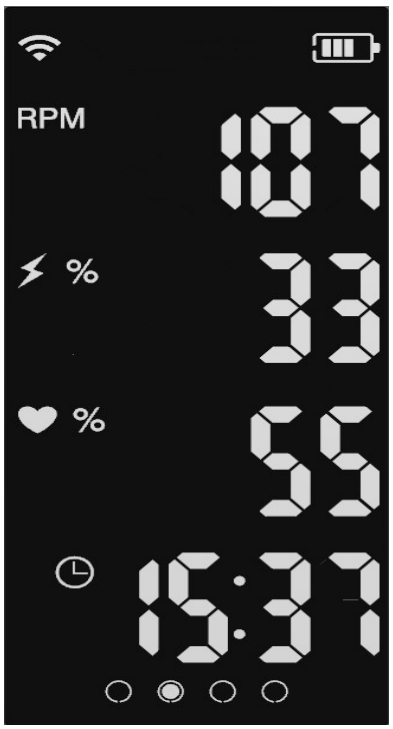
Obr. 4



Obr. 5



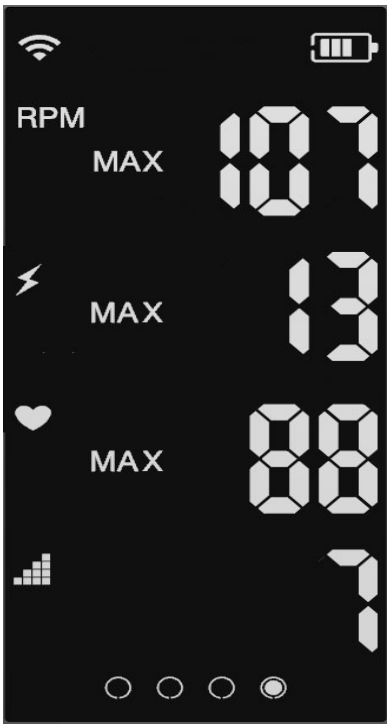
Obr. 6



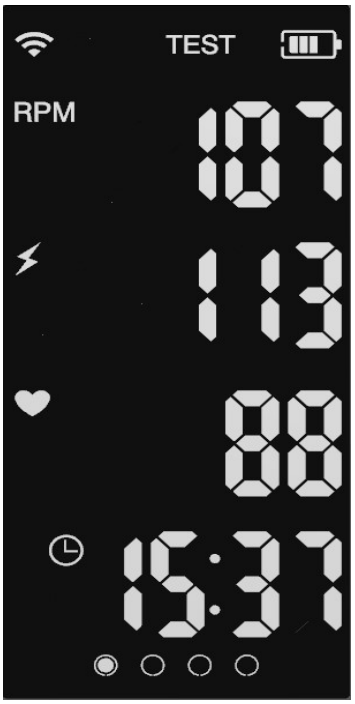
Obr. 7



Obr. 8



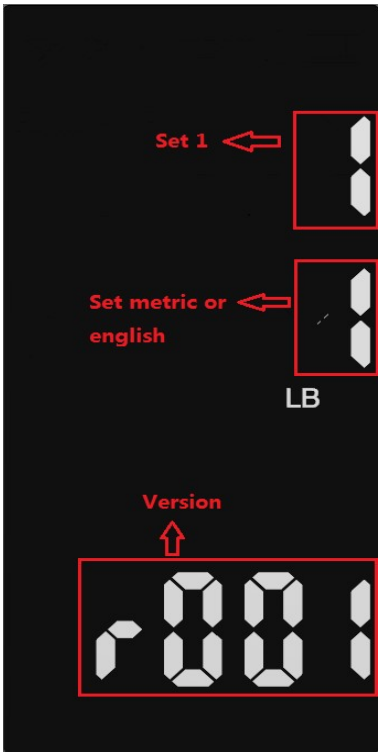
Obr. 9



Obr.10



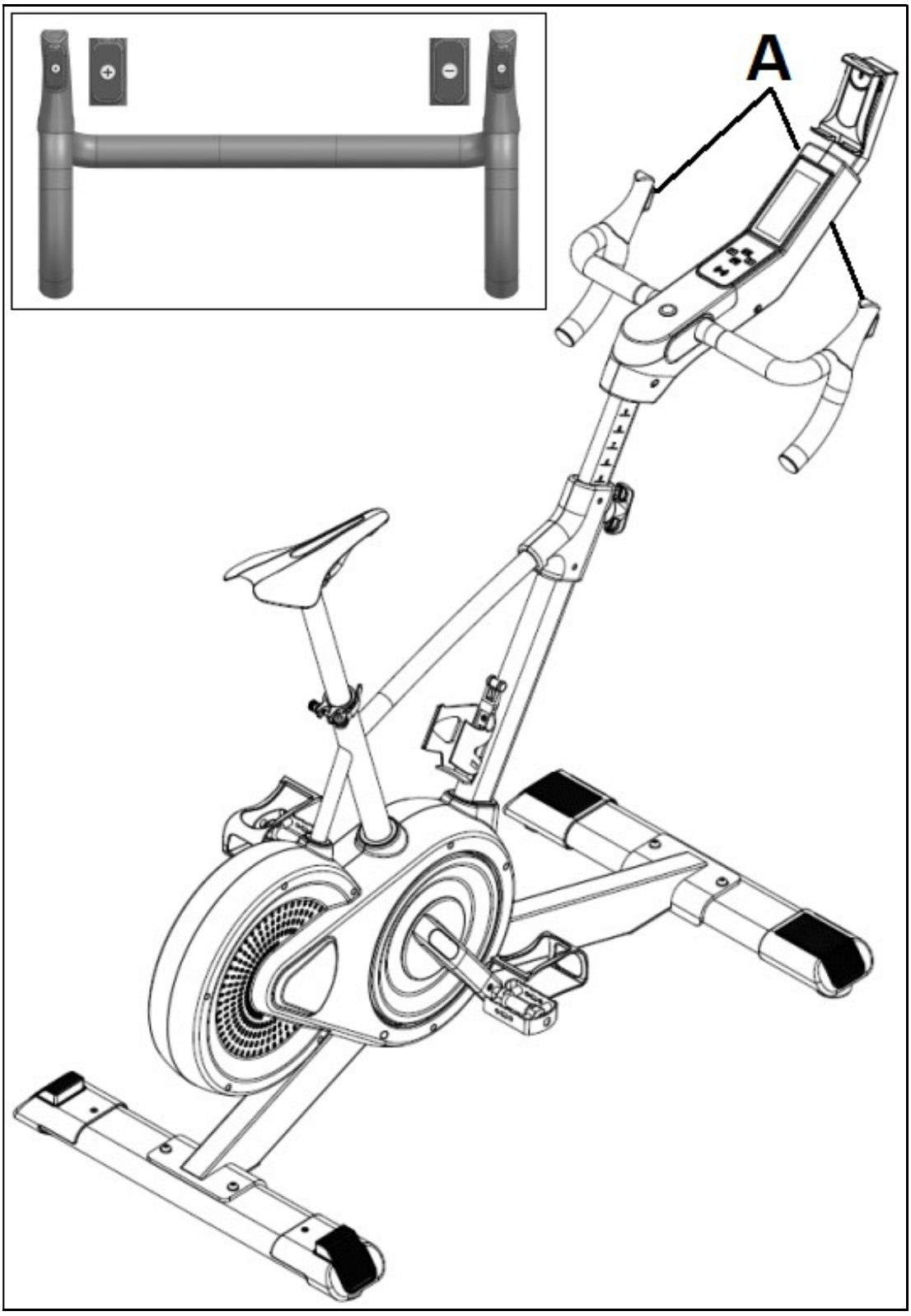
Obr. 11



Obr. 12



Obr.13



1. MONITOR

Pro pohodlnější a jednodušší cvičení je elektronický displej vybaven zobrazením otáček za minutu, vzdáleností, délkou cvičení, pulsem, úrovní, watty a spotřebovanými kaloriemi.

Monitor se zapne jakmile začnete cvičit, obr. 3 a zobrazí se úvodní domovská stránka, viz obr. 4. Monitor se automaticky vypne, pokud se jednotka zastaví na 60 sekund a veškeré hodnoty se resetují.

Důležité: elektronické součástky vyhazujte do speciálních kontejnerů, obr. 1.

2. TEPOVÁ FREKVENCE

Pro snímání tepové frekvence během cvičení budete potřebovat hrudní pás (VOLITELNÝ, není součástí balení). Obr. 2. Viz návod k použití hrudního pásu.

3. FUNKCE

: symbol zobrazující připojení

RPM: otáčky za minutu

: watty

: tepová frekvence

: čas

: (WATT/FTP) *100

: (PULSE/(220-VĚK))*100

RPM AVG: prům. otáčky/min.

KM/H : rychlost

KCAL : kalorie

KM : vzdálenost

RPM MAX: max. rychlost

MAX: max. watty

MAX: max. tepová frekvence

: úroveň

4.- OBSLUHA MONITORU

Stisknutím kláves nebo můžete přepínat mezi čtyřmi dostupnými obrazovkami, obr. 5, obr. 6, obr. 7 a obr. 8.

Stiskněte tlačítko a začněte cvičit. Dalším stisknutím trénink zastavíte.



Pro změnu intenzity stiskněte tlačítka "down" nebo "up" na monitoru nebo na řídítkách (obr. 13).



Stisknutím klávesy provedete test a získáte úroveň FTP.

5. FTP TEST



Po stisknutí tlačítka se v horní části obrazovky objeví "TEST", obr. 9.

Test bude probíhat ve 3 fázích:
Fáze 1: 2 minuty zahřátí.
Fáze 2: 14minutový test.
Fáze 3: 4minutový sprint.

Během posledních 10 sekund každé fáze bude blikat slovo TEST a čas.
Po dokončení testu se na obrazovce objeví hodnota FTP, obr. 10. Hodnota FTP (Functional Threshold Power) odpovídá výkonu, který může uživatel vyvinout po dobu 45-60 minut.

Představuje informaci pro určení tréninkových zón podle následující tabulky:

zóna	%
Zotavení	<55%
Výdrž	55% – 74%
Rytmus	75% – 89%
Práh vzniku laktátu	90% – 104%
VO2	105% – 120%
Anaerobní zóna	>120%

Pokud je hodnota FTP 0, jsou zóny určeny na základě wattů:

zóna	watty
Zotavení	0-99
Výdrž	100-199
Rytmus	200-299
Práh vzniku laktátu	300-399
VO2	400-499
Anaerobní zóna	≥500

6. Změna anglických metrických jednotek

Při zapnutém monitoru stiskněte tlačítka  a  po dobu 3 sekund viz obr. 11.

Stiskněte tlačítko  pro potvrzení či změnu hodnoty.

Stiskněte tlačítko  nebo  pro úpravu hodnoty.

Uprostřed zadejte jednotky (0-> metrické; 1-> anglické).

Spodní část zobrazuje verzi softwaru.

Jakmile zadáte hodnoty,



stiskněte tlačítko po dobu 3 sekund pro uložení nastavení a návrat na úvodní obrazovku.

Při zapnutém monitoru stiskněte tlačítka  a  po dobu 3 sekund pro vstup na obrazovku nastavení. Obr. 12.

Stiskněte tlačítko  pro potvrzení a změnu hodnoty.

Stiskněte tlačítko  nebo  pro úpravu hodnoty.

Nahoře zadejte váš věk. Uprostřed zadejte hodnotu FTP. (0, pokud chcete cvičit ve wattech)
Dole zadejte vaši hmotnost. Jakmile budou hodnoty zadány,



stiskněte tlačítko po dobu 3 sekund pro uložení nastavení a návrat na úvodní obrazovku.

OPERAČNÍ SYSTÉM iOS (kompatibilní s iPhone, iPad and iPod Touch)

Monitor má integrovaný Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení iOS na „ZAPNUTO“. Stáhněte si aplikaci z App Store (ZWIFT, KINOMAP,…), která podporuje FTMS.

Otevřete aplikaci a spusťte ji. Když vás aplikace vyzve, vyberte příslušný BH modul ze seznamu zobrazeného na zařízení, který chcete spárovat.

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID (kompatibilní s Android zařízeními)

Monitor má integrovaný Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení Android na „ZAPNUTO“. Stáhněte si aplikaci, která podporuje FTMS z Google Play (ZWIFT, KINOMAP,…).
Otevřete aplikaci a spusťte ji. Když vás aplikace vyzve, vyberte příslušný BH modul ze seznamu zobrazeného na Android zařízení, který chcete spárovat.

Poznámka: Aby bylo možné detekovat připojení, musí být monitor ZAPNUTÝ.
Stiskněte tlačítko  pro pro zahájení cvičení

Podívejte se na kompatibilní aplikace na webu: **www.bhfitness.com**

Aktivační kód BH Kinomap získáte zdarma na:

http://colectivos.bhonlinestore. com/ bh-by-kinomap/

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana manuálu).

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

H9365

EXERCYCLE



NÁVOD NA POUŽITIE
CYKLOTRENAŽÉR BH FITNESS H9365

SK

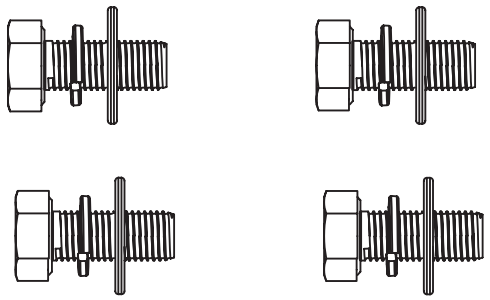
Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc ďalšej osoby.

1. Vyberte všetky diely zo škatule a uistite sa, že žiadne diely nechýbajú.

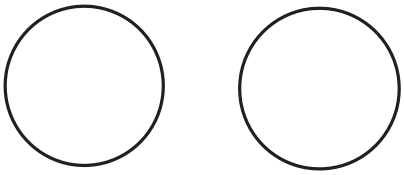
Zoznam dielov: (81) telo trenažéra; (31) stĺpik sedadla; (79) zadný stabilizátor; (60) predný
stabilizátor; (24) sedlo; (34) stĺp pre riadidlá; (1) monitor; (21) riadidlá; (5) tyč na podporu iPadu; (2) podpora iPadu; (48) pedále; napájací transformátor.

Vrecko so skrutkami: (6) plochá podložka D19xD8,5x1,5; (7) pružná podložka D12,7xD8,3x2,2; (8) skrutka M8x20; (90) skrutka M8x25; (91) koncovka; kľúče.

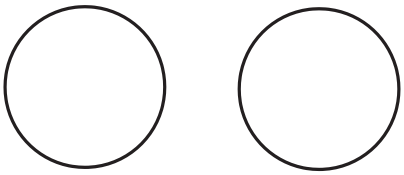

2
4
5
81
1
34
79
21
60
48L
48R
24
31

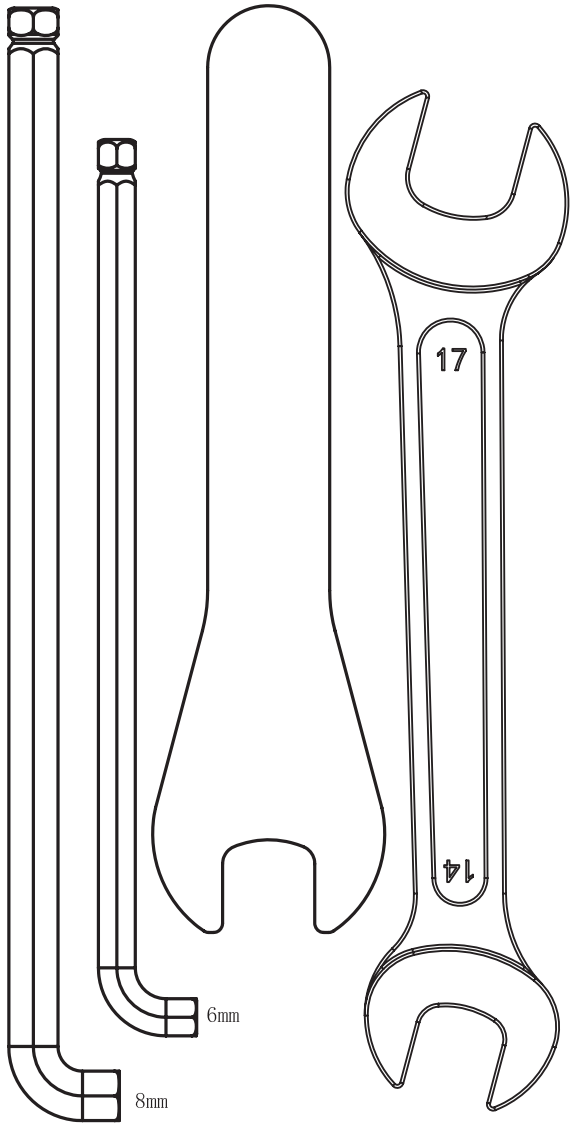


NO 90*4 NO 7*4 NO 6*4



NO 91*4

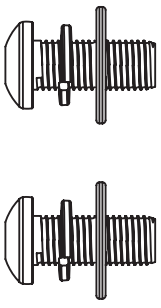


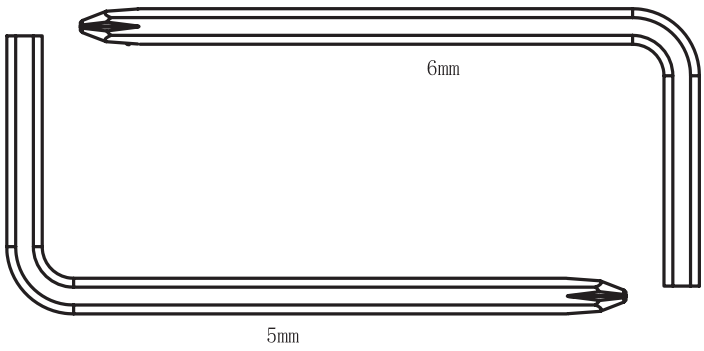


NO 8*2

NO 6*2

NO 7*2





DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Trenažér bol navrhnutý a vyrobený tak, aby poskytoval maximálnu bezpečnosť. Pri jeho používaní je však potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia.

Pred zostavením a používaním trenažéra si prečítajte celú príručku. Mali by ste tiež dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

1 Vždy držte deti mimo dosahu trenažéra. Nenechávajte ich bez dozoru v miestnosti, kde je trenažér uložený.

2 Na trenažéri môže naraz cvičiť len jedna osoba.

3 Ak pocítite bolesť alebo závraty, okamžite prestaňte cvičiť a vyhľadajte odbornú lekársku pomoc.

4 Trenažér používajte na rovnom a stabilnom povrchu. Nepoužívajte ho vonku alebo vo vlhkom prostredí.

5 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

6 Noste vhodné oblečenie na cvičenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré do trenažéra. Vždy noste bežeckú obuv alebo tenisky. Uistite sa, že máte zaviazané šnúrky.

7 Toto zariadenie sa môže používať len na účely opísané v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

8 Do blízkosti trenažéra neumiestňujte žiadne ostré predmety.

9 Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať bežecký pás bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.

10 Pred použitím trenažéra sa na zahriatie natiahnite.

11 Ak trenažér nefunguje správne, nepoužívajte ho.

Poznámka: Pred použitím trenažéra sa poraďte so svojím lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo so zdravotnými problémami.

Tieto pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

VŠEOBECNÉ POKYNY

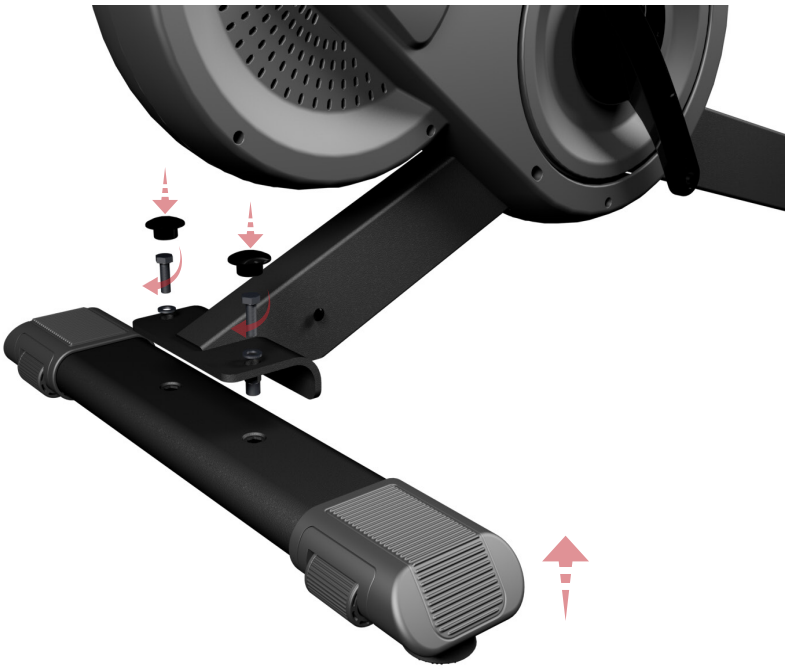
1 Táto jednotka bola navrhnutá na domáce použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 150 kg.

2 Rodičia a opatrovatelia musia vždy brať do úvahy detskú zvedavosť, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a trenažér sa nikdy nesmie používať ako hračka.

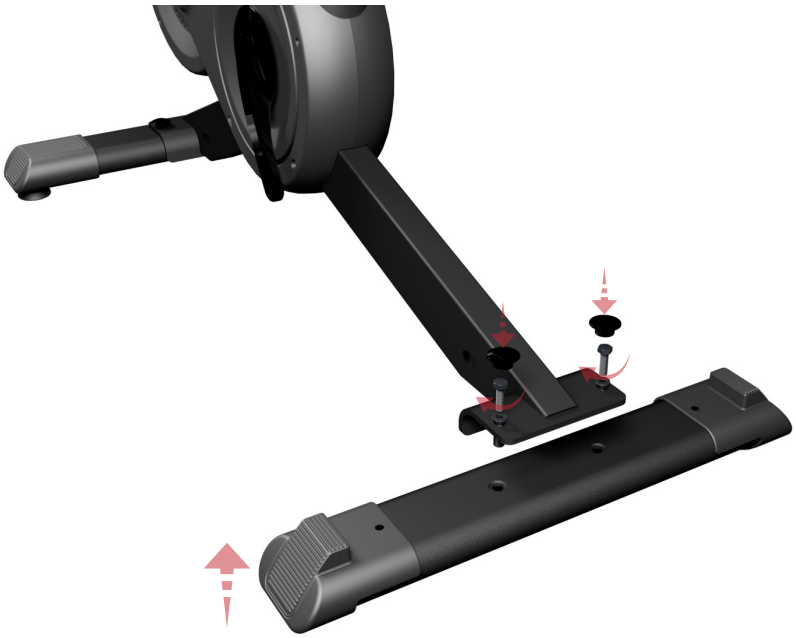
3 Vlastník zariadenia je zodpovedný za to, aby každá osoba, ktorá používa trenažér, bola riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.

MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

Umiestnite zadný stabilizátor s kolieskami (79), vložte skrutky (90), nainštalujte ploché podložky (7), (6) a pevne ich utiahnite. Namontujte koncové krytky (91).



Umiestnite predný stojan trenažéra na predný stabilizátor (60), vložte skrutky (90), nasaďte podložky (7), (6) a potom ich pevne utiahnite. Nasaďte koncové krytky (91).



UPEVNENIE SEDLA

Umiestnite sedlo (24) na hornú (25) a dolnú (26) upevňovaciu dosku a zaistite ho skrutkami (29), (30), maticami (28) a priechodkami (27). Kratšia skrutka (29) by mala byť umiestnená vpredu.

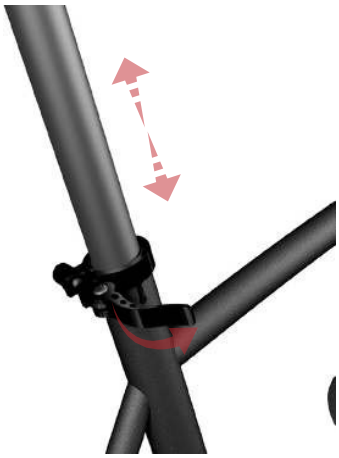


Vložte stĺpik sedadla (31) do otvoru na telese trenažéra (81) a utiahnite svorku (40).



NASTAVENIE VÝŠKY SEDLA

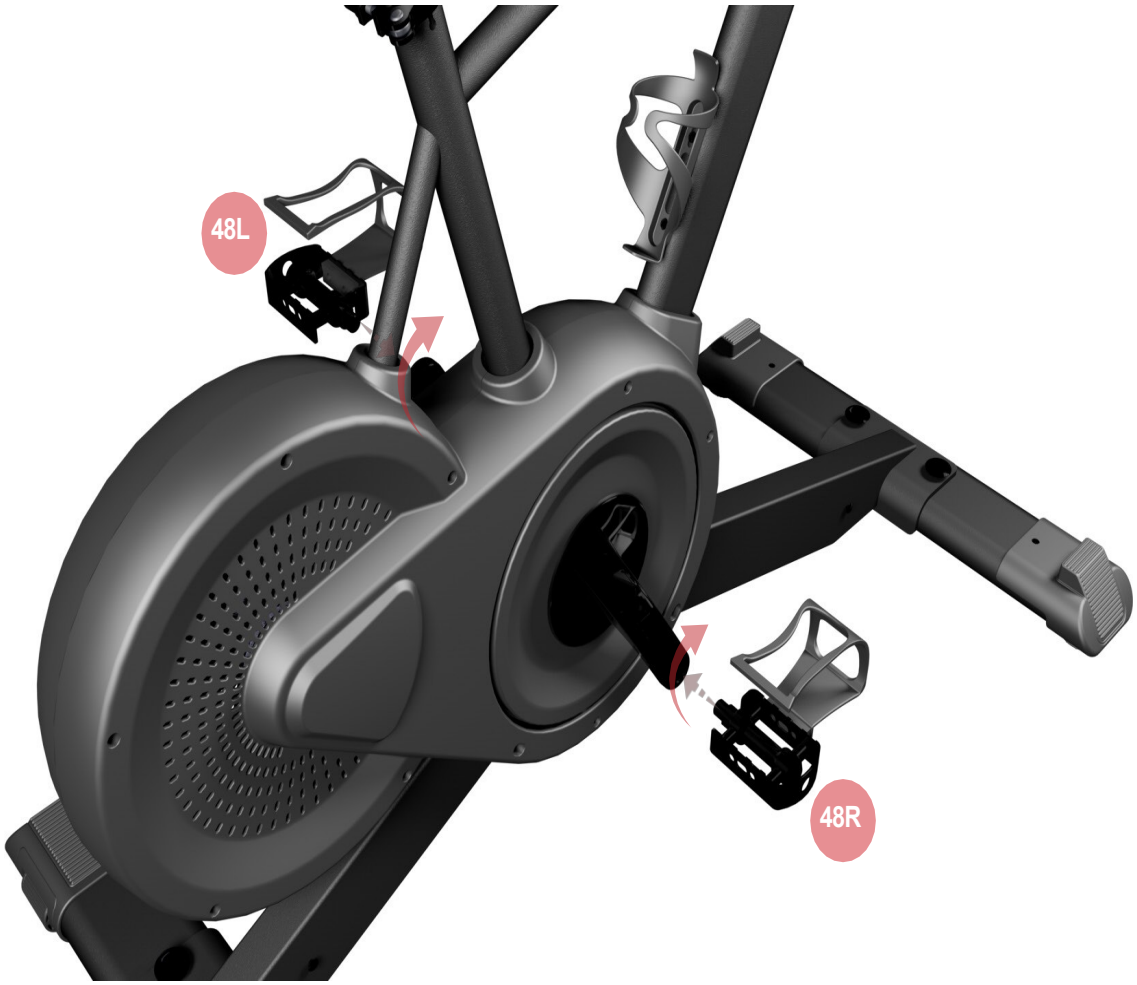
Mierne uvoľnite svorku (40), posuňte sedlo do polohy pohodlnej pre cvičenie a potom ho upnite. (40) pevne utiahnite.



MONTÁŽ PEDÁLOV

Pri inštalácii pedálov postupujte presne podľa pokynov, aby ste nepoškodili závity skrutky alebo kľuky. Pravá a ľavá strana sa vzťahuje na polohu, ktorú cvičenec zaujme na sedle počas cvičenia.

Naskrutkujte pravý pedál (48R), označený písmenom (R), na pravú rukoväť (50R), tiež označenú písmenom (R), v smere . Pevne utiahnite, pozri obr. 3. Naskrutkujte ľavý pedál (48L), označený písmenom (L), na ľavú rukoväť, tiež označenú písmenom (50L), proti smeru hodinových ručičiek. Bezpečne utiahnite, obr. 3.

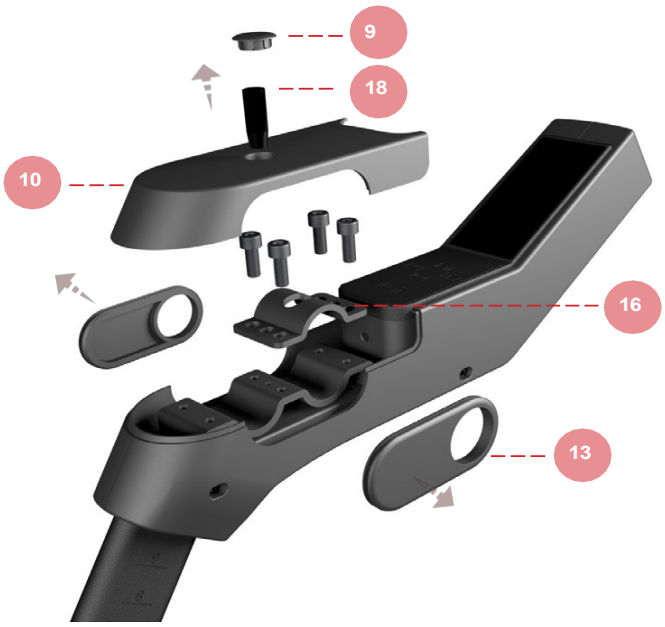


MONTÁŽ RIADIEK

Umiestnite stĺpik riadidiel (34) na telo trenažéra (81) a pripojte horný kábel počítača (15) k dolnému káblu (84).
Vložte stĺpik riadidiel (34) do otvoru na telese trenažéra. Po správnom umiestnení utiahnite poistnú skrutku (36) otáčaním v smere hodinových ručičiek.



Odstráňte kryt (9) a uvoľnite skrutku (18) s krytom (10). Potom odstráňte bočné kryty (13), skrutky (17), podložky (7) a upevňovaciu dosku (16).

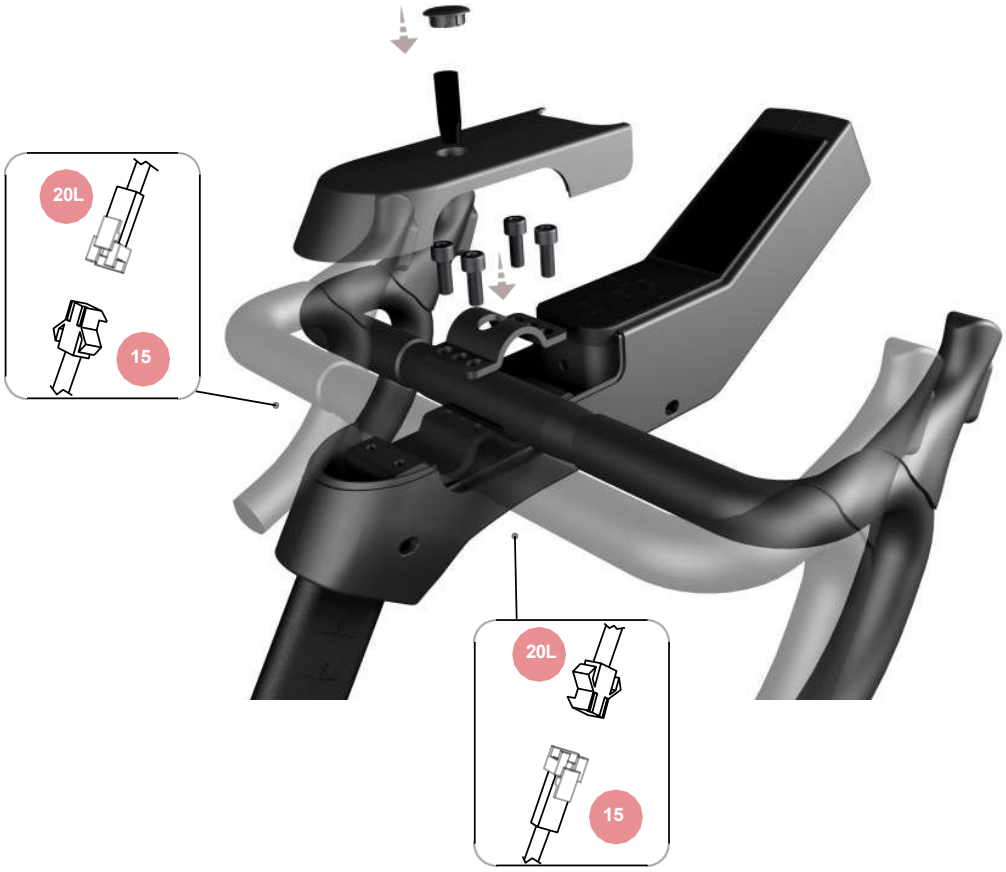


Pripevnite riadidlá (21) k stĺpiku riadidiel (34) pomocou upevňovacích dosiek (16), skrutiek (17) a podložiek (7).

Nastaviť možno dve polohy riadidiel. Skôr ako prejdete k ďalšiemu kroku inštalácie, skontrolujte, ktorá z nich je pre používateľa vhodná.

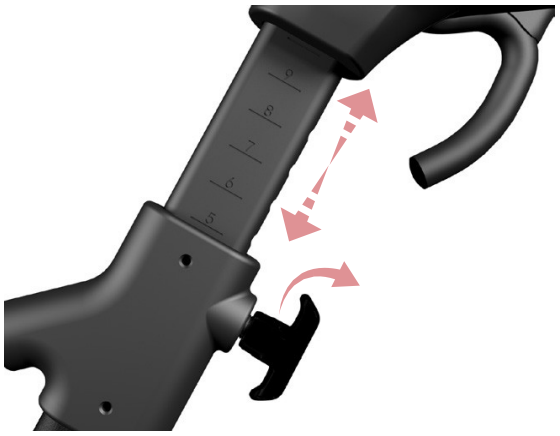
Pripojte kábel (15) k (20L) a 20R.

Pripevnite horný kryt (10) pomocou skrutky (18). Nasaďte koncovú krytku (9).



VERTIKÁLNE NASTAVENIE RIADIDIEL

Umiestnite riadidlá (34) do pohodlnej vzdialenosti pre cvičenie, ale neprekračujte značku "MIN INSERT". Potom pevne utiahnite poistnú skrutku (36).



Vložte nosnú tyč iPadu (5) do stĺpika riadidiel (34). Namontujte skrutky (8), podložky (8) a (7) a (6).





NASTAVENIE ODPORU

Na zabezpečenie rovnomernej úrovne námahy počas cvičenia je trenažér vybavený ovládacími tlačidlami umiestnenými na riadidlách. Ak chcete zvýšiť odpor pedálov, stlačte pravé tlačidlo. Ak chcete znížiť odpor pedálov, stlačte ľavé tlačidlo.



VYROVNÁVANIE

Po umiestnení zariadenia na trvalé miesto sa uistite, že je vo vodorovnej polohe na rovnej podlahe. Môžete použiť vyrovnávač nerovností priskrutkovaním smerom nahor alebo nadol.



Exercycle H9365

PRIPOJENIE K SIETI

Konektor na transformátore zasuňte do pripojovacieho otvoru na telese trenažéra a potom zapojte transformátor (89) do elektrickej siete 220 V.

MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Jednotka je na ľahšiu manipuláciu vybavená kolieskami (80). Kolieska umiestnené vzadu uľahčujú presun do zvolenej polohy miernym nadvihnutím prednej časti jednotky a jej zatlačením. Trenažér skladujte na suchom mieste bez teplotných výkyvov.

ÚDRŽBA TRENAŽÉRA

Po každom tréningu je dôležité vyčistiť riadidlá a sedlo dezinfekčným sprejom a odstrániť pot z rámu trenažéra.

ÚDRŽBA KAŽDÝCH 100 HODÍN

1. DOTIAHNUTIE PEDÁLOV

Hoci sú pedále už namontované, pravý pedál (označený R) naskrutkujte v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál (označený L) .

Údržba:

- Napätie pedálu na svorke pedálu by sa malo kontrolovať každý týždeň pomocou 3 mm imbusového kľúča.

- Na kontaktný bod pedála s objímkou pedála naneste trochu oleja, aby ste zaistili správne uchytenie.

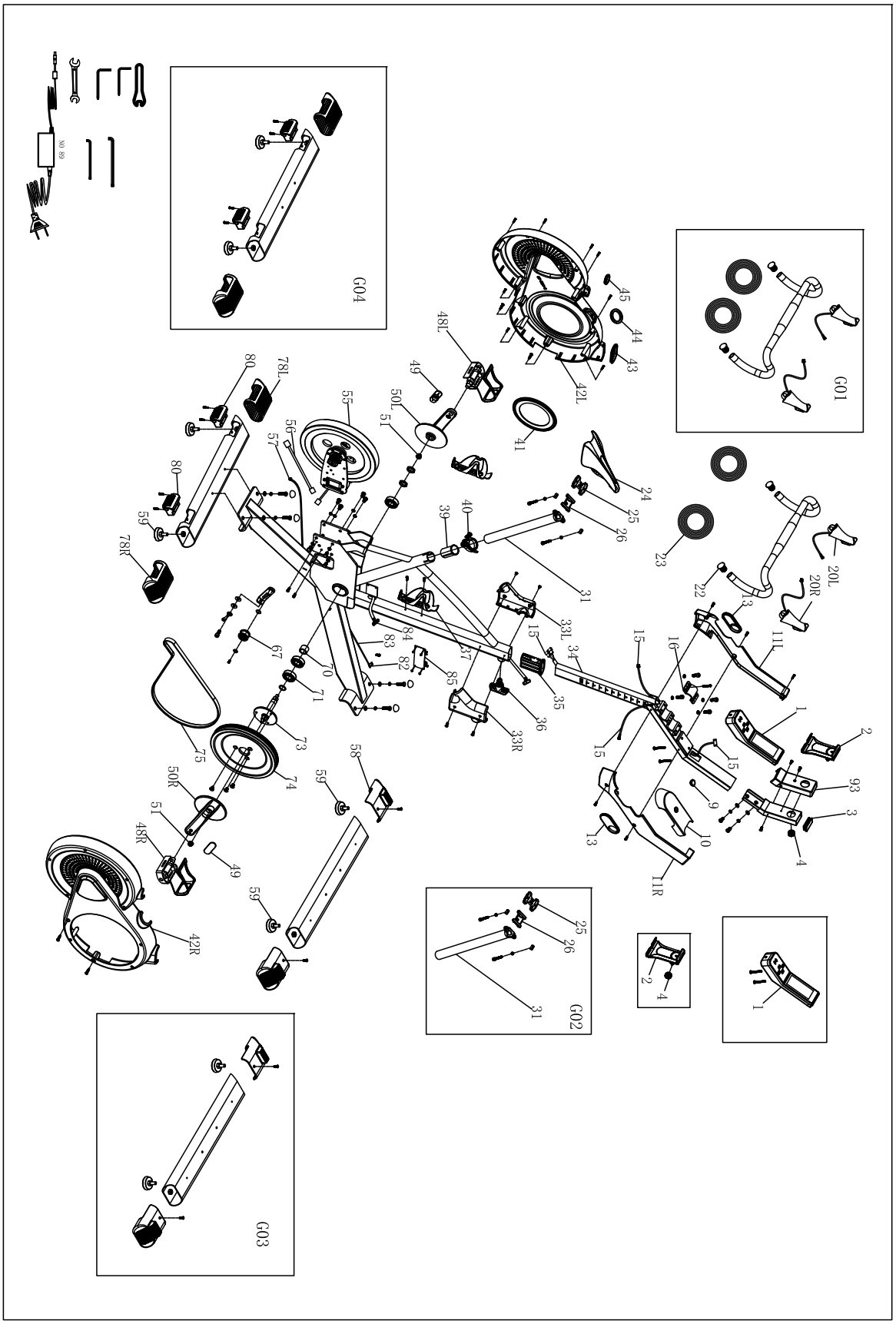
2. KONTROLA POISTNÝCH SKRUTIEK

Uťahovacie gombíky by sa mali uvoľniť a postriekať mazivom, aby zostali funkčné.

Aby boli poistné skrutky funkčné, mali by sa pravidelne uvoľňovať a postrekovať mazivom.

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.

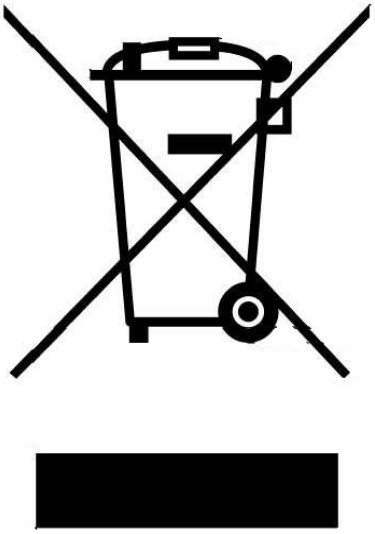


Exercycle H9365

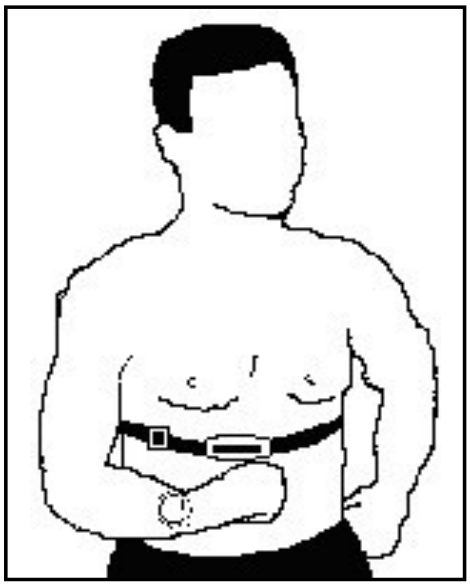


MONITOR

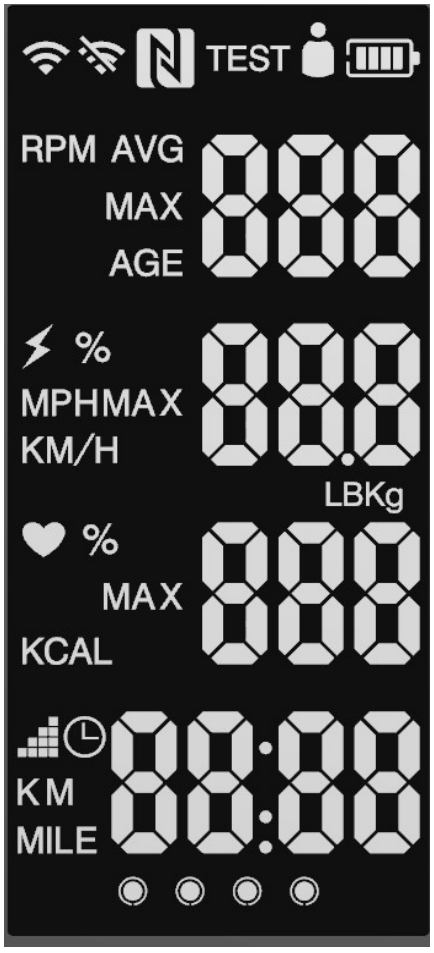
Obr. 1



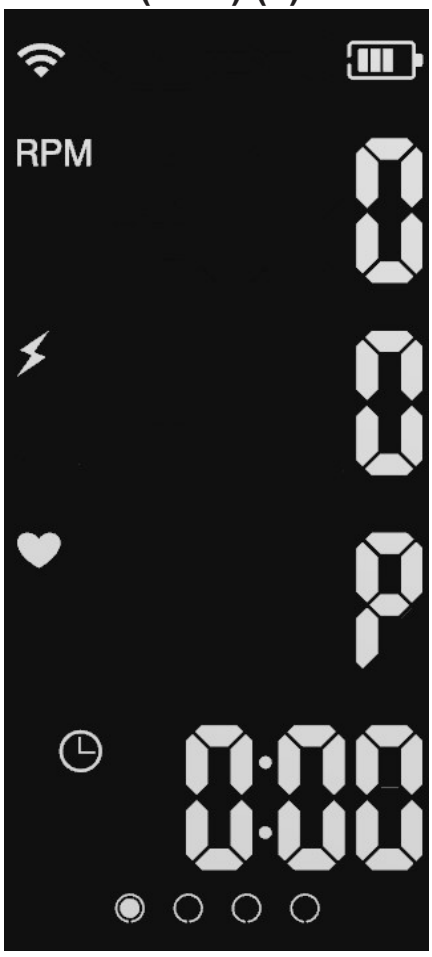
Obr. 2



Obr. 3

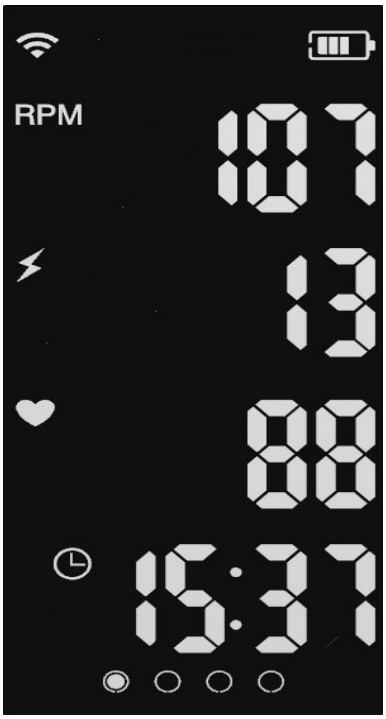


(Obr.) (4)

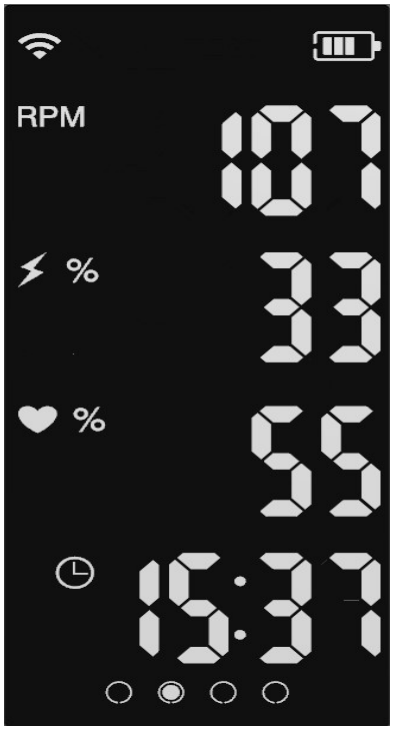


16

Obr. 5



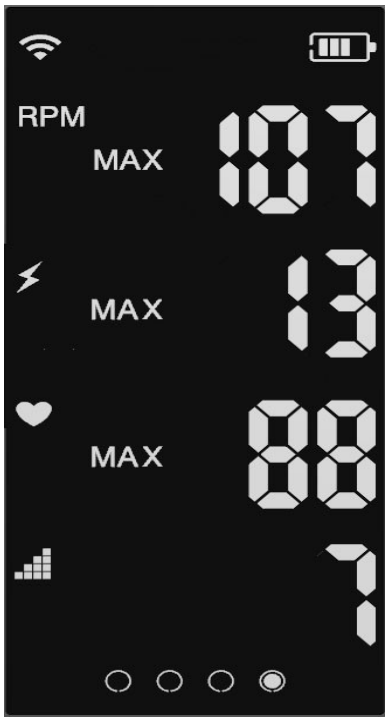
Obr. 6



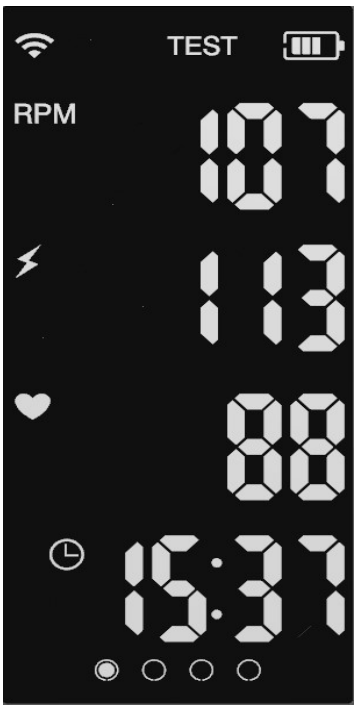
Obr. 7



Obr. 8



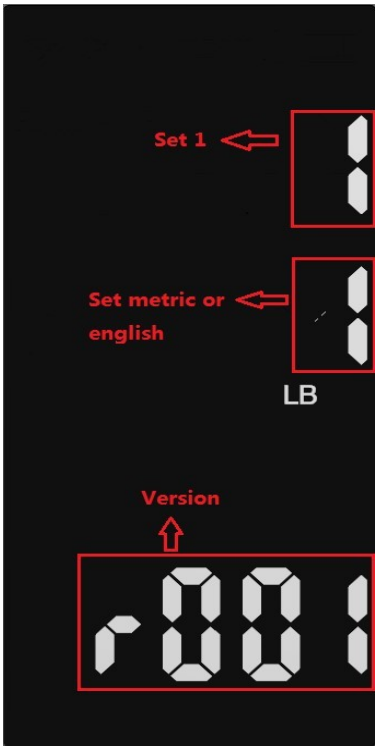
Obr. 9



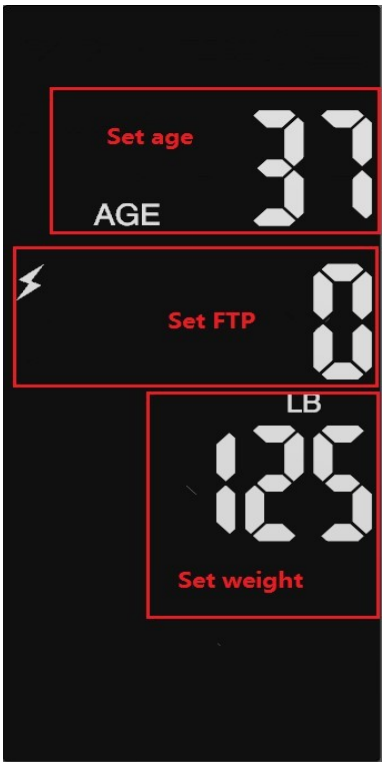
Obr.10



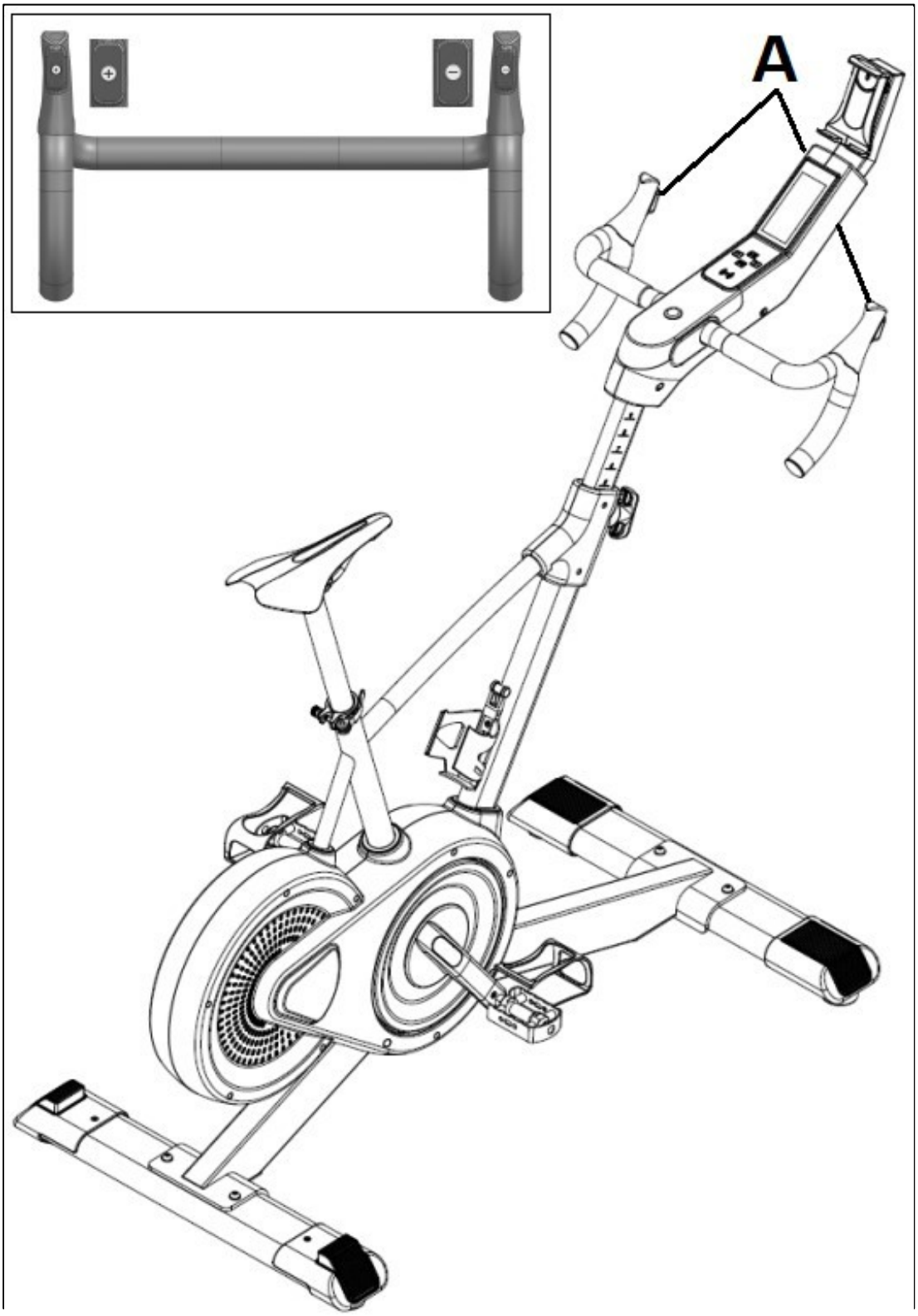
Obr. 11



Obr. 12



Obr.13



1. MONITOR

Pre pohodlnejšie a jednoduchšie cvičenie je elektronický displej vybavený funkciou zobrazovania otáčok za minútu, vzdialenosti, trvania cvičenia, pulzu, úrovne, wattov a spotrebovaných kalórií.

Monitor sa zapne hneď po začatí cvičenia, obrázok 3, a zobrazí sa úvodná domovská stránka, pozri obrázok 4. Monitor sa automaticky vypne, ak sa zariadenie zastaví na 60 sekúnd a všetky hodnoty sa vynulujú.

Dôležité: Elektronické súčiastky likvidujte v špeciálnych nádobách, obr. 1.

2. SRDCOVÁ FREKVENCIA

Na snímanie srdcovej frekvencie počas cvičenia budete potrebovať hrudný pás (VOLITEĽNÝ, nie je súčasťou balenia). Obr. 2. Pozrite si pokyny na používanie hrudného pásu.

3. FUNKCIE

 symbol zobrazujúci pripojenie

 otáčky za minútu

 wattov

 srdcová frekvencia

 čas

 WATT/FTP) *100

 : (PULZ/(220-VEK))*100

 priemerná rýchlosť/min.

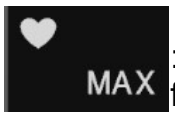
 rýchlosť

 : kalórie

 : vzdialenosť

 : maximálna rýchlosť

 : max. wattov

 : maximálna srdcová frekvencia

 level

4.-OBSLUHA MONITORA

Stláčaním tlačidiel alebo môžete prepínať medzi štyrmi dostupnými obrazovkami, obr. 5, obr. 6, obr. 7 a Obrázok 8.

Stlačte tlačidlo  a začnite cvičiť. Opätovným stlačením tlačidla tréning ukončíte.

Ak chcete zmeniť intenzitu, stlačte tlačidlá "down" nebo "up" na monitore alebo na riadidlách (obr. 13).

Stlačením tlačidla vykonáte test a získate úroveň FTP.

5. FTP TEST

Po stlačení tlačidla sa v hornej časti obrazovky zobrazí "TEST", obr. 9.

Test sa uskutoční v 3 fázach:
Fáza1: 2 minúty zahrievania.
Fáza 2: 14-minútový test.
Fáza 3: 4 minútový šprint.

Počas posledných 10 sekúnd každej fázy bude blikať slovo TEST a čas.
Po dokončení testu sa na obrazovke zobrazí hodnota FTP, obrázok 10. Hodnota FTP (Functional Threshold Power) zodpovedá výkonu, ktorý môže používateľ vyvíjať 45 až 60 minút.

Predstavuje informácie na určenie tréningových zón podľa nasledujúcej tabuľky:

Zóna	%
Zotavenie	<55%
Vytrvalosť	55% - 74%
Rytmus	75% - 89%
Prah tvorby laktátu	90% - 104%
VO2	105% - 120%
Anaeróbna zóna	>120%

Ak je hodnota FTP 0, zóny sa určia na základe wattov:

Zóna	watty
Zotavenie	0-99
Vytrvalosť	100-199
Rytmus	200-299
Prah tvorby laktátu	300-399
VO2	400-499
Anaeróbna zóna	≥500

6. Zmena anglických metrických jednotiek

Keď je monitor zapnutý, stlačte tlačidlá a na 3 sekundy pozri obr. 11.

Stlačte tlačidlo na potvrdenie alebo zmeňte hodnotu.

Stlačte tlačidlo pre úpravu hodnoty.

Uprostred zadajte jednotky 0-> metrické; 1-> anglické).

V spodnej časti je zobrazená verzia

softvéru. Po zadaní hodnôt,

Stlačením tlačidla 3 sekundy uložíte nastavenia a vrátite sa na domovskú obrazovku.

Keď je monitor zapnutý, stlačte tlačidlo  a  na 3 sekundy na prístup k obrazovke nastavení. Obr. 12.

Stlačte tlačidlo  pre potvrdenie a zmenu hodnoty.

Stlačte tlačidlo  alebo  pre úpravu hodnoty.

Hore zadajte váš vek. V strede zadajte hodnotu FTP. (0, ak chcete cvičiť vo wattoch)

Dole zadajte vašu hmotnosť. Akonáhle budú hodnoty zadané,

stlačte tlačidlo  na 3 sekundy na uloženie nastavení a návrat na úvodnú obrazovku.

Operačný systém iOS (kompatibilné s iPhone, iPad a iPod Touch)

Monitor má integrovanú funkciu Bluetooth. V nastaveniach zariadenia iOS zapnite Bluetooth na "ON". Stiahnite si aplikáciu z App Store (ZWIFT, KINOMAP,...), ktorá podporuje FTMS.

Otvorte aplikáciu a spustite ju. Keď vás aplikácia vyzve, vyberte príslušný modul BH zo zoznamu zobrazeného na zariadení, ktoré chcete spárovať.

OPERAČNÝ SYSTÉM ANDROID (kompatibilné so zariadeniami so systémom Android)

Monitor má integrovaný Bluetooth. Zapnite Bluetooth v nastavení zariadenia Android na „ZAPNUTÉ“. Stiahnite si aplikáciu, ktorá podporuje FTMS z Google Play (ZWIFT, KINOMAP,…). Otvorte aplikáciu a spustite ju. Keď vás aplikácia vyzve, vyberte príslušný BH modul zo zoznamu zobrazeného na Android zariadení, ktorý chcete spárovať.

Poznámka: Aby bolo možné detekovať pripojenie, musí byť monitor ZAPNUTÝ.

Stlačením tlačidla  spustíte cvičenie

Pozrite si kompatibilné aplikácie na webe**:** **www.bhfitness.com**

Získajte bezplatný aktivačný kód BH Kinomap na adrese:

http://colectivos.bhonlinestore. com/ bh-by-kinomap/

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.

Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257