

ELEKTRONICKÝ MONITOR

ČEŠTINA

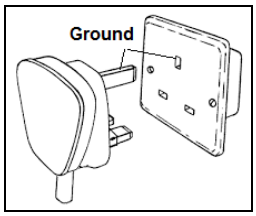
OBECNÉ POKYNY

Tento elektronický monitor je navržen tak, aby byl snadno a intuitivně ovladatelný. Zprávy, které se zobrazují na obrazovce, budou uživatele provázet celým cvičením.
Doporučuje se, aby si tuto část pečlivě přečetl fitness instruktor, aby se dokonale seznámil s ovládáním elektronického monitoru.

ZAPOJENÍ DO ELEKTRICKÉ SÍTĚ

Nejprve zapojte hlavní napájecí kabel adaptéru do uzemněné elektrické zásuvky 100–240 V, jak je znázorněno na **obr. 1.**

Obr.1

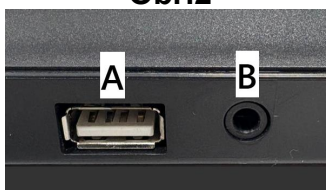


KONEKTORY

Na levé straně monitoru se nacházejí dva konektory. **Viz obr. 2.**

- **A. USB konektor:** Slouží k nabíjení zařízení nebo k přehrávání uloženého obsahu z USB (MP3 / MP4).
- **B.** Konektor pro sluchátka.

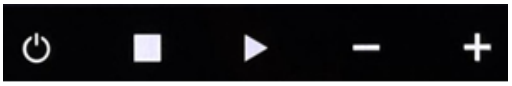
Obr.2



TLAČÍTKA

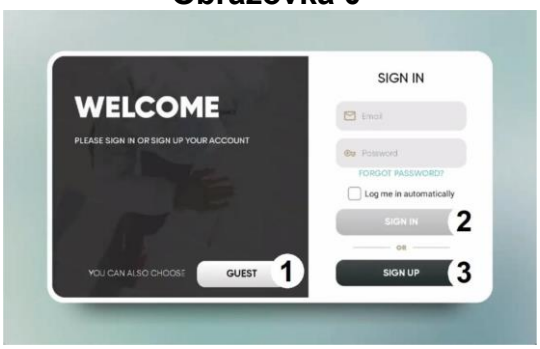
Ve spodní části monitoru se nachází pět dotykových tlačítek. Viz obr. 3.
Pomocí těchto tlačítek můžete monitor zapnout/vypnout, spustit/zastavit trénink a zvýšit/snížit úroveň odporu.

Obr. 3



ZAPNUTÍ

Obrazovka 0



Po zapojení stroje a jeho zapnutí se zobrazí úvodní obrazovka, Obrazovka 0. Pro výběr možnosti stiskněte:

1 – GUEST. Přihlásíte se jako host a vstoupíte do hlavní nabídky, Obrazovka 1. Údaje nebudou nahrány do vašeho účtu, pokud nejste přihlášeni jako registrovaný uživatel.

Obrazovka 1

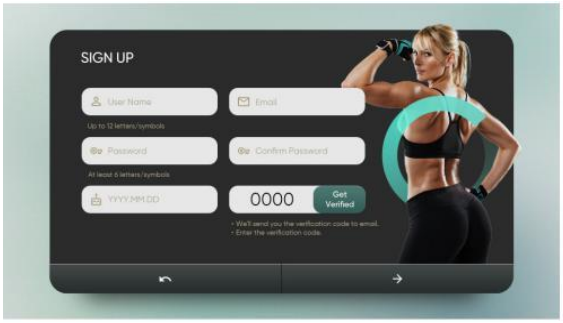


2 – SIGN IN. Přihlášení jako registrovaný uživatel a vstup do hlavní nabídky, Obrazovka 1. Uživatel musí mít účet na platformě BH Fitness. Uživatel se identifikuje pomocí e-mailové adresy a hesla. Zaškrtněte políčko pro zapamatování údajů a automatické přihlášení.

3 – SIGN UP. Vytvoření nového účtu na platformě BH Fitness. Uživatel musí vytvořit účet se jménem o délce až 12 znaků, e-mailovou adresou, heslem a datem narození. Na e-mail obdrží ověřovací kód, který je nutné zadat pro aktivaci účtu. Uživatel bude muset zadat výšku, pohlaví, hmotnost a vybrat si avatar. **Obrazovky 2, 3 a 4.**

Zadané údaje lze upravit v levém horním rohu hlavního menu. **Obrazovka 5.**

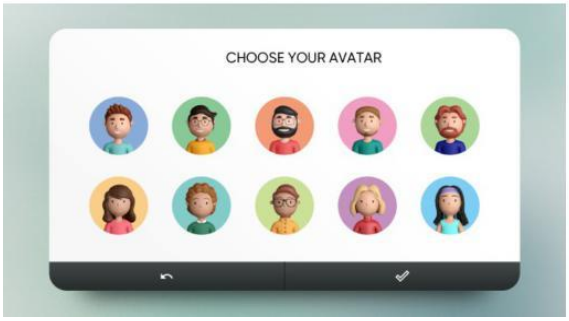
Obrazovka 2



Obrazovka 3



Obrazovka 4



Obrazovka 5



POKYNY PRO OVLÁDÁNÍ

Obrazovka 6



1. Z hlavního menu, Obrazovka 6, vyberte požadovanou možnost:

1. **Edit profile** – Umožňuje upravit údaje uživatele.
2. **Devices** – Umožňuje připojit bluetooth snímače tepu.
3. **BT Connection / WiFi** – Připojení přes Bluetooth a Wi-Fi.
4. **Setting** – Konfigurační parametry stroje.
5. **Programs** – Programy s konkrétními a programovatelnými profily.
6. **Quick start** – Okamžité zahájení cvičení bez nastavování parametrů.
7. **Media** – Integrované aplikace a zrcadlení obrazovky.
8. **Sign out** – Návrat na úvodní obrazovku, **Obrazovka 0.**

MENU NASTAVENÍ

Obrazovka 7



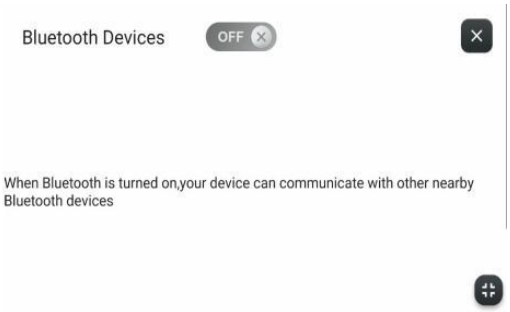
Z hlavní obrazovky stiskněte tlačítko Setting v levém dolním rohu (1), abyste zobrazili různé možnosti:

2. Nastavení připojení: Wi-Fi nebo Bluetooth.
WIFI: Klepněte v pravém horním rohu Obrazovky 8 pro zapnutí Wi-Fi. Chcete-li se připojit k síti Wi-Fi, vyberte síť a zadejte heslo.
Bluetooth: Klepněte v pravém horním rohu Obrazovky 9 pro zapnutí Bluetooth a vyberte kompatibilní audio zařízení.

Obrazovka 8



Obrazovka 9

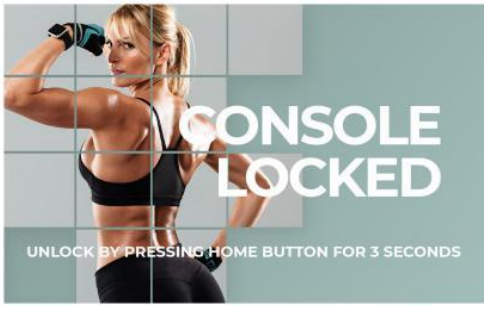


3. Konfigurace stroje.
Tato sekce umožňuje nastavit následující parametry: datum, čas, jas, hlasitost, jazyk, displej, režim spánku, automatické přihlášení, dětský zámek a zapnutí/vypnutí zvukového signálu (**Obrazovka 10**).
Chcete-li opustit **Obrazovku 11**, opakovaně stiskněte levou horní část obrazovky, dokud se nevrátíte do hlavního menu.

Obrazovka 10

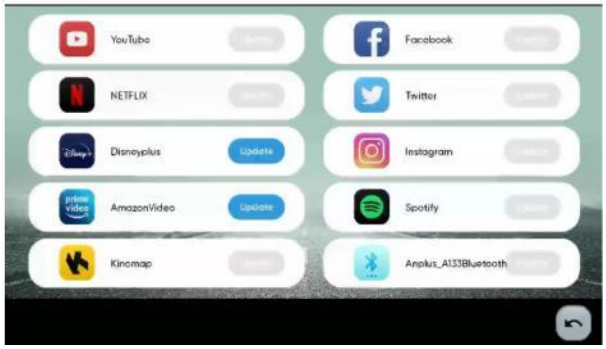


Obrazovka 11



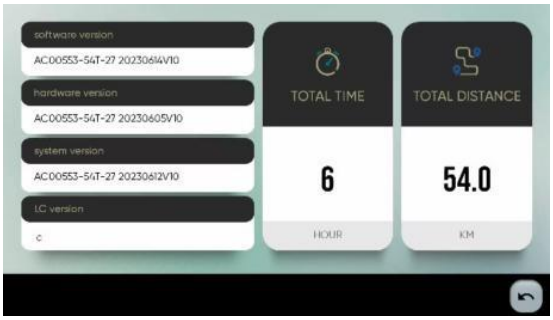
4. Aktualizace aplikací. Ujistěte se, že máte nainstalovanou nejnovější verzi svých aplikací. Pokud je dostupná aktualizace, tlačítko **UPDATE** se rozsvítí.

Obrazovka 12



5. Informace Verze softwaru a celkový čas a ujetá vzdálenost.

Obrazovka 13



MÉDIA

Obrazovka 14



Z hlavního menu klikněte na tlačítko **MEDIA** dole (1), aby se zobrazily následující možnosti:
2 Aplikace. Kliknutím na ikonu získáte přístup k dostupným aplikacím - **Obrazovka 15.** Pravidelně kontrolujte, zda jsou vaše aplikace aktualizované - **Obrazovka 12. Poznámka: Není možné instalovat nové aplikace, které nejsou uvedeny v seznamu dostupných aplikací**.

Obrazovka 15



3. Zrcadlení Ujistěte se, že je stroj připojen k Wi-Fi, a vyberte operační systém svého zařízení. **Obrazovka 16**.
iOS: Na svém zařízení zapněte funkci Screen Mirroring - **Obrazovka 17**
Android: Stáhněte aplikaci ANPLUS Screen Mirroring a postupujte podle pokynů - **Obrazovka 18.**

Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18



PŘEHRÁVÁNÍ AUDIO / VIDEO SOUBORŮ Z USB

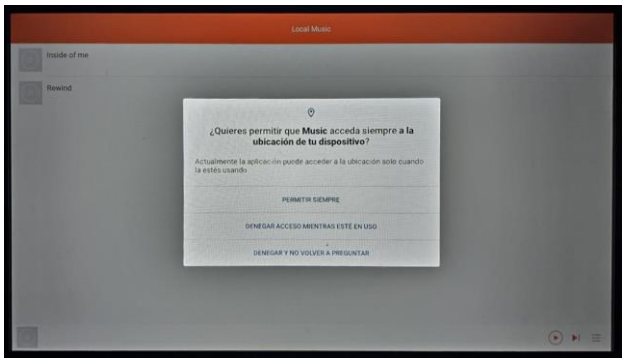
Tento monitor umožňuje přehrávání obsahu z USB disku. Soubory musí být ve formátu MP3 (audio) nebo MP4 (video).
Přejděte do sekce předinstalovaných aplikací, **Obrazovka 15.** Pro audio vyberte ikonu MP3 a pro video ikonu MP4. **Obrazovka 19**..

Obrazovka 19



Při přehrávání audia zařízení vyžádá povolení pro přístup k poloze **(Obrazovka 20).**
Při přehrávání videa vyžádá povolení pro přístup k obsahu USB **(Obrazovka 21).**

Obrazovka 20

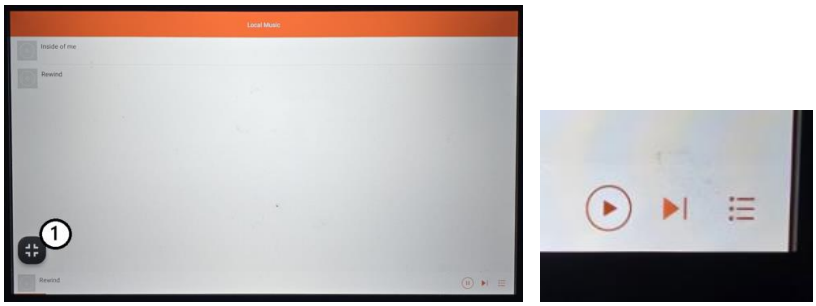


Obrazovka 21



Na obrazovce přehrávání audia klepněte na ikonu celá obrazovka, abyste viděli ovládací tlačítka přehrávače v pravém dolním rohu. Ikonu (1) na **Obrazovce 22** můžete přesunout do jiného rohu obrazovky stisknutím a přetažením, čímž zajistíte viditelnost ovládacích tlačítek.

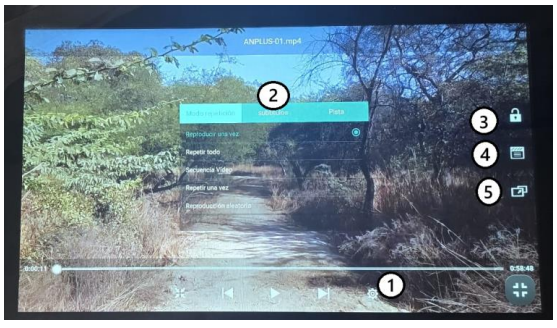
Obrazovka 22



Během přehrávání videa (Obrazovka 23) se na obrazovce zobrazí následující tlačítka:

1. Tlačítko pro otevření nabídky nastavení – režim přehrávání a možnosti titulků.
2. Nabídka nastavení.
3. Zámek tlačítek.
4. Zobrazení dostupných videí.
5. Minimalizovat obrazovku – v minimalizovaném režimu se tato ikona zobrazí pro maximalizaci obrazovky.

Obrazovka 23



PROGRAMY

Z hlavního menu vyberte **PROGRAM.** Na monitoru se zobrazí **obrazovka 24**, kde si můžete vybrat ze seznamu předdefinovaných programů.

Obrazovka 24



Tento monitor disponuje následujícími programy:

1. **RYCHLÝ START**: Cvičení zahájí přímo bez nastavování parametrů.

2. KLASIKA: Cíl, Kopec, Náhodný, Stoupání, Plató, Konstantní watty.
Vyberte program, stiskněte klávesu **ENTER** a nastavte parametry pomocí kláves + a -. V případě potřeby upravte uživatelská data klepnutím na ikonu tužky na levé straně obrazovky. Stiskněte
tlačítko  dole pro START - **Obrazovka 26.**

Obrazovka 25



Obrazovka 26



3. INTERVALY: Klasický, HIIT, Vlastní.
Vyberte program, stiskněte klávesu **ENTER** a nastavte parametry pomocí kláves + a -. V případě potřeby upravte uživatelská data klepnutím na ikonu tužky na levé straně obrazovky.
tlačítko  dole pro START - **Obrazovka 28.**

Obrazovka 27



Obrazovka28



4. UŽIVATELSKÝ PROGRAM. Vyberte program a stiskněte **ENTER** pro vstup do menu nastavení.
V oblasti (1), pokud je uživatel přihlášen, se zobrazí jeho avatar. V režimu "Host" se po každém cvičení v režimu "Rychlý start" vytvoří avatar, aby bylo možné stejné cvičení opakovat. V oblasti (2) se zobrazí hodnoty cvičení. Zpočátku bude tato oblast prázdná. S ukládáním jednotlivých tréninků se budou záznamy objevovat – procházejte dostupnými relacemi stisknutím šipek (6) **Obrazovka 30**

Klepněte na **"Vlastní" (3) Obrazovka 29** a vytvořte nový profil tažením prstu přes oblast (7) **Obrazovka 31** nebo stisknutím jednotlivých sloupců a úpravou na požadovanou úroveň. Klepněte na (8) **Obrazovka 31** pro pokračování. Zobrazí se obrazovka pro nastavení doby cvičení **(Obrazovka 32)** – táhněte prstem přes časovou hodnotu nebo stiskněte tlačítka +/-. Klepněte na (9) **Obrazovka 32** pro přechod na další obrazovku s náhledem profilu. **Obrazovka 33**. Stiskněte (10) **Obrazovka 33** pro zahájení tréninku. Po dokončení relace na souhrnné obrazovce tréninku klepněte na "**ULOŽIT TRÉNINK UŽIVATELI**" pro uložení relace (11) **Obrazovka 35.** Pokud klepnete bez přihlášení, zobrazí se obrazovka pro zadání nebo vytvoření uživatelského účtu

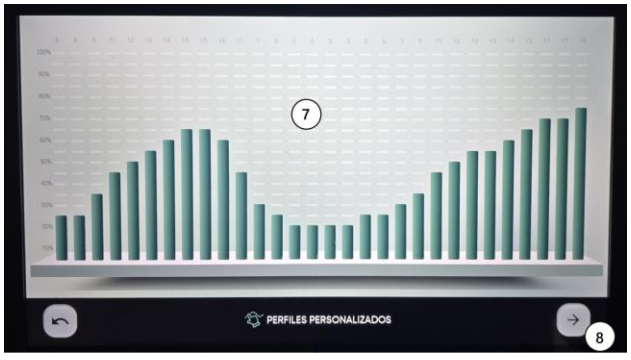
Obrazovka 29



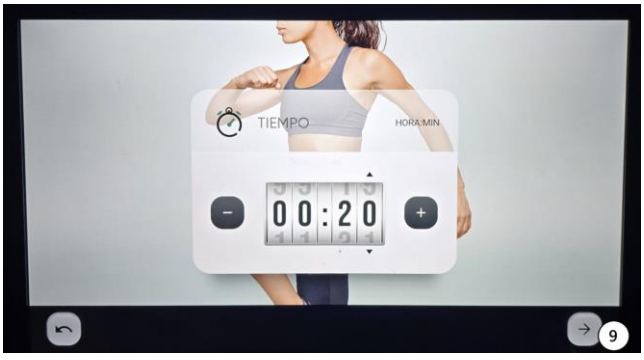
Obrazovka 30



Obrazovka 31



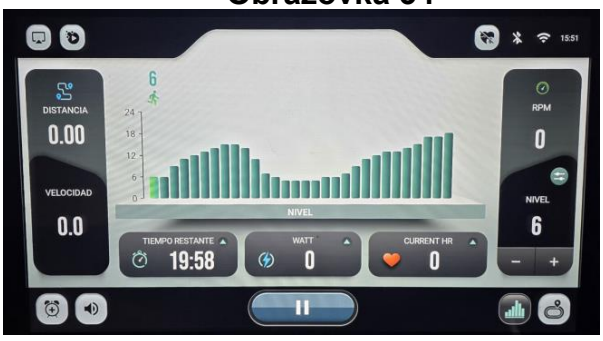
Obrazovka 32



Obrazovka 33



Obrazovka 34



Obrazovka 35



5.VIZE BĚHU: Vyberte scénář pro váš trénink, stiskněte klávesu **ENTER** a nastavte parametry pomocí kláves + a -. V případě potřeby upravte uživatelská data na levé straně obrazovky klepnutím na ikonu tužky. Spuštění zahájíte stiskem tlačítka  START dole. Obrazovka 37.

Obrazovka 36



Obrazovka 37

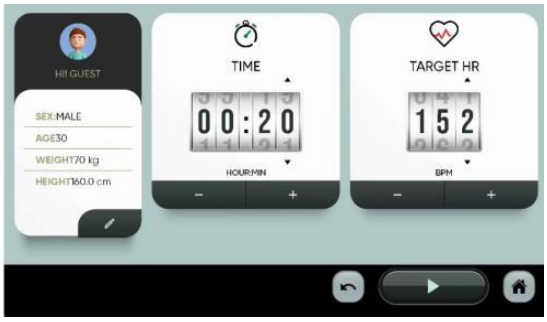


6. H.R.C.: Tento program automaticky upravuje odpor tak, aby udržoval nastavenou tepovou frekvenci. Vyberte program, stiskněte klávesu **ENTER** a zvolte procento vaší maximální tepové frekvence, které chcete během tréninku udržovat (**60 %, 70 % nebo 80 %)**, a stiskněte **ENTER (Obrazovka 38)**. Nastavte dobu tréninku a cílovou tepovou frekvenci vypočítanou na základě zvoleného procenta. Tuto hodnotu můžete během cvičení upravit pomocí tlačítek + / - v horní části obrazovky uprostřed **(Obrazovka 40)**. V případě potřeby upravte uživatelská data na levé straně obrazovky klepnutím na ikonu tužky **(Obrazovka 39).**

Obrazovka 38



Obrazovka 39



Obrazovka 40

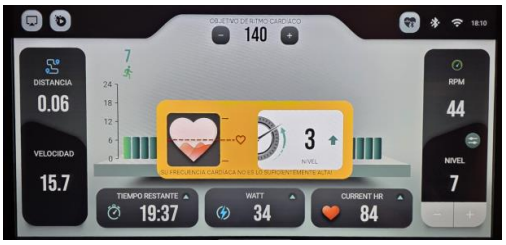


Pokud během tréninku není detekován žádný pulzní signál, objeví se 30vteřinový odpočet **(Obrazovka 41)**. Pokud signál stále není zachycen, trénink se automaticky ukončí a zobrazí se **souhrn cvičení.**
Rovněž obrazovka zobrazí zprávy udávající, o kolik úrovní se odpor změní, pokud tepová frekvence není dostatečně vysoká **(Obrazovka 42),** a pokud je tepová frekvence příliš vysoká **(Obrazovka 43)**. Pokud tepová frekvence zůstává vysoká i na minimální úrovni, relace se automaticky ukončí a zobrazí se souhrn tréninku (**Obrazovka 44)**.

Obrazovka 41



Obrazovka 42



Obrazovka 43



Obrazovka 44



7. FITNESS TEST: Vyberte program, stiskněte klávesu **ENTER** a nastavte parametry pomocí kláves + a –. Spuštění zahájíte stiskem klávesy **START** dole. **(Obrazovka 46).**

Obrazovka 45



Obrazovka 46



Během tréninku je nutné udržovat určitou úroveň RPM. Když šlapání vybočí z povoleného rozsahu, objeví se na obrazovce upozornění **(Obrazovka 47)**. K provedení tohoto testu je také vyžadován signál tepové frekvence. Pokud není detekován, zobrazí se na obrazovce odpovídající zpráva **(Obrazovka 48)**. Na konci cvičení obdržíte výsledek ukazující vaši úroveň kondice. Tabulka na **Obrazovce 49** slouží jako referenční hodnota založená na maximální spotřebě kyslíku (VO2 max). Pokud test není dokončen správně, zobrazí se na obrazovce upozornění, **Obrazovka 50.**

Obrazovka 47



Obrazovka 48

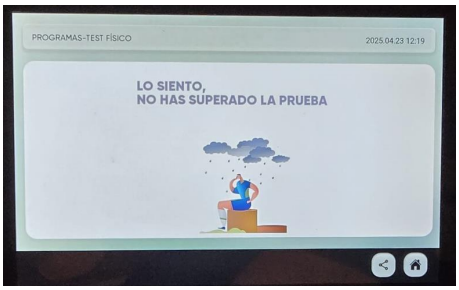


Obrazovka 49


VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

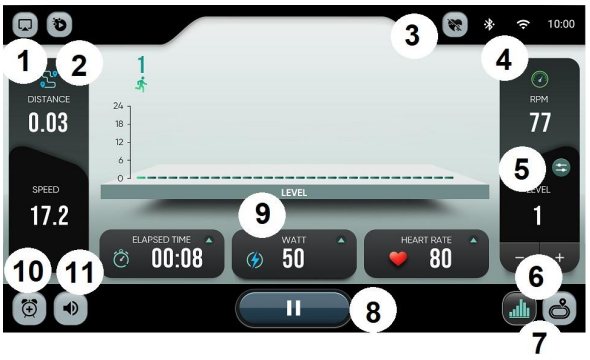
Obrazovka 50



OBRAZOVKA BĚHEM CVIČENÍ

Po zahájení tréninku se objeví následující obrazovka:

Obrazovka 51



1. **MIRROR (Zrcadlo)**
2. **Apps (Aplikace)**
3. **Wearables (Nositelná zařízení)**
4. **Bluetooth/Wi-Fi připojení**
5. **Rychlé tlačítka úrovní**
6. **Úroveň VÝŠ / NÍŽ.** Použijte šipky pro zvýšení nebo snížení úrovně po krocích po 1.
7. **Pohled.** Přepíná zobrazení mezi náhledem odporového profilu a okruhem.

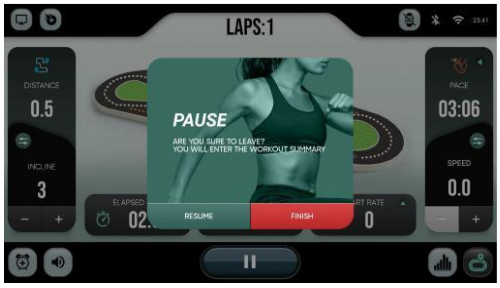
Obrazovka 52 **Obrazovka 53**





8. Pauza. Jejím stisknutím trénink pozastavíte **(Obrazovka 54)**. Pro pokračování stiskněte Pokračovat. Pokud nedojde k obnovení do 3 minut, relace se považuje za ukončenou a zobrazí se souhrnná obrazovka tréninku **(Obrazovka 55)**.
Pokud stisknete **Finish**, trénink skončí a zobrazí se souhrn. Stisknutím "**SAVE WORKOUT TO USER**" (**Obrazovka 55**) se data relace uloží do uživatelského účtu.

Obrazovka 54 **Obrazovka 55**





9. Profil úrovně
10. Budík. Nastaví budík, který se spustí ve zvolený čas.
11. Hlasitost

V případě jakýchkoli dotazů neváhejte kontaktovat Technickou podporu (viz poslední strana tohoto manuálu).

BH SI VYHRAZUJE PRÁVO MĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

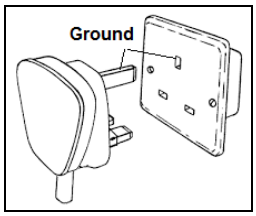
SLOVENČINA

VŠEOBECNÉ POKYNY

Tento elektronický monitor je navrhnutý tak, aby bol jednoduchý a intuitívny na ovládanie. Správy zobrazené na obrazovke budú používateľa sprevádzať počas celého cvičenia. Odporúča sa, aby túto časť pozorne prečítal fitness inštruktor, aby sa dokonale oboznámil s ovládaním elektronického monitora.

PRIPOJENIE K ELEKTRICKEJ SIETI

Najskôr zapojte hlavný napájací kábel adaptéra do uzemnenej elektrickej zásuvky 100–240 V, ako je znázornené na **obr. 1.**

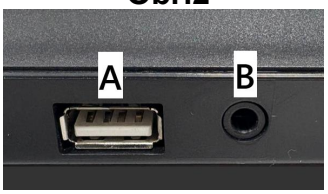


KONEKTORY

Na ľavej strane monitoru sa nachádzajú dva konektory. Viď **obr. 2.**

USB konektor: Slúži na nabíjanie zariadení alebo na prehrávanie uloženého obsahu z USB (MP3 / MP4).
Konektor na slúchadlá.

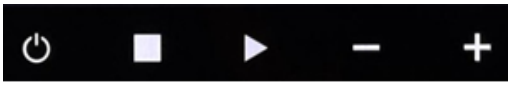
Obr.2



TLAČIDLÁ

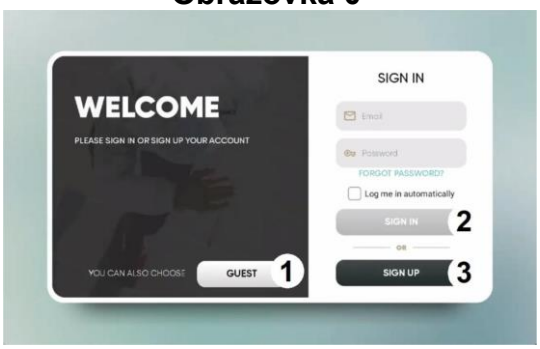
V spodnej časti monitoru sa nachádza päť dotykových tlačidiel. Viď **obr. 3**. Pomocou týchto tlačidiel môžete monitor zapnúť/vypnúť, spustiť/zastaviť tréning a zvýšiť/znížiť úroveň odporu.

Obr. 3



ZAPNUTÍ

Obrazovka 0



Po zapojení a zapnutí prístroja sa zobrazí úvodná obrazovka, **Obrazovka 0**. Pre výber možnosti stlačte:

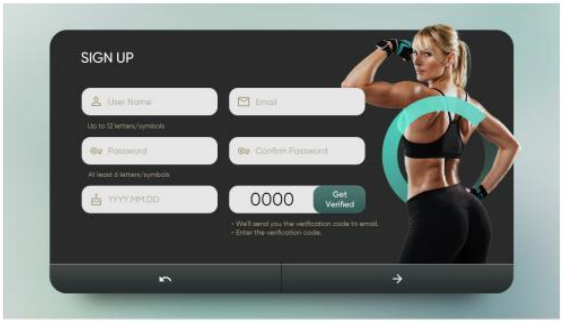
1 – **GUEST.** Prihlásite sa ako hosť a vstúpite do hlavného menu, **Obrazovka 1**. Údaje nebudú nahrané do vášho účtu, ak nie ste prihlásený ako registrovaný používate

Obrazovka 1



2 – SIGN IN. Prihlásenie sa ako registrovaný používateľ a vstup do hlavného menu, Obrazovka 1. Používateľ musí mať účet na platforme BH Fitness. Používateľ sa identifikuje pomocou e-mailovej adresy a hesla. Začiarknutím políčka si môžete uložiť údaje a prihlasovať sa automaticky.
3 – SIGN UP. Vytvorenie nového účtu na platforme BH Fitness. Používateľ musí vytvoriť účet s menom dlhým až 12 znakov, e-mailovou adresou, heslom a dátumom narodenia. Na e-mail obdrží overovací kód, ktorý je potrebné zadať na aktiváciu účtu. Používateľ bude musieť zadať výšku, pohlavie, hmotnosť a vybrať si avatara. **Obrazovky 2, 3 a 4.** Zadané údaje je možné upraviť v ľavom hornom rohu hlavného menu. **Obrazovka 5**

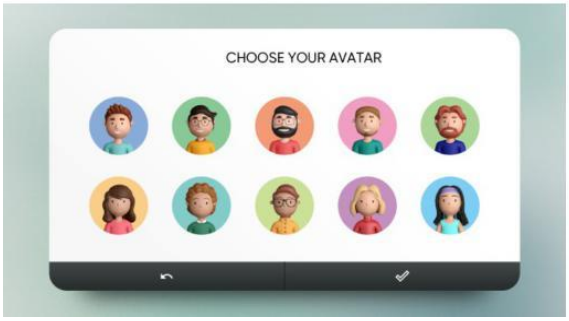
Obrazovka 2



Obrazovka 3



Obrazovka 4



Obrazovka 5



POKYNY PRE OVLÁDANIE

Obrazovka 6



1. Z hlavného menu, **Obrazovka 6**, vyberte požadovanú možnosť:

1. **Edit profile** – Umožňuje upraviť údaje používateľa.
2. **Devices** – Umožňuje pripojiť bluetooth snímače tepu.
3. **BT Connection / WiFi** – Pripojenie cez Bluetooth a Wi-Fi.
4. **Setting** – Konfiguračné parametre stroja.
5. **Programs** – Programy s konkrétnymi a programovateľnými profilmi.
6. **Quick start** – Okamžité začatie cvičenia bez nastavovania parametrov.
7. **Media** – Integrované aplikácie a zrkadlenie obrazovky.
8. **Sign out** – Návrat na úvodnú obrazovku, Obrazovka 0.

MENU NASTAVENÍ

Obrazovka 7

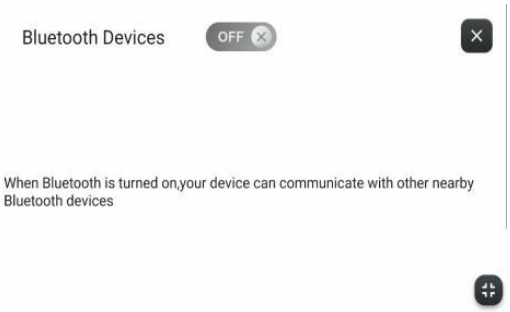


Z hlavnej obrazovky stlačte tlačidlo Setting v ľavom dolnom rohu (1), aby ste zobrazili rôzne možnosti:
2. Nastavenie pripojenia: Wi-Fi alebo Bluetooth.
WIFI: Klepnite v pravom hornom rohu **Obrazovky 8** pre zapnutie Wi-Fi. Ak sa chcete pripojiť k sieti Wi-Fi, vyberte sieť a zadajte heslo.
Bluetooth: Klepnite v pravom hornom rohu **Obrazovky 9** pre zapnutie Bluetooth a vyberte kompatibilné audio zariadenie.

Obrazovka 8



Obrazovka 9

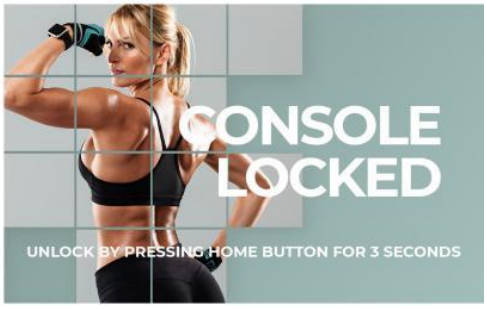


3. Konfigurácia stroja.
Táto sekcia umožňuje nastaviť nasledujúce parametre: dátum, čas, jas, hlasitosť, jazyk, displej, režim spánku, automatické prihlásenie, detská blokáda a zapnutie/vypnutie zvukového signálu **(Obrazovka 10).**
Ak chcete opustiť **Obrazovku 11**, opakovane stlačte ľavú hornú časť obrazovky, kým sa nevrátite do hlavného menu.

Obrazovka 10

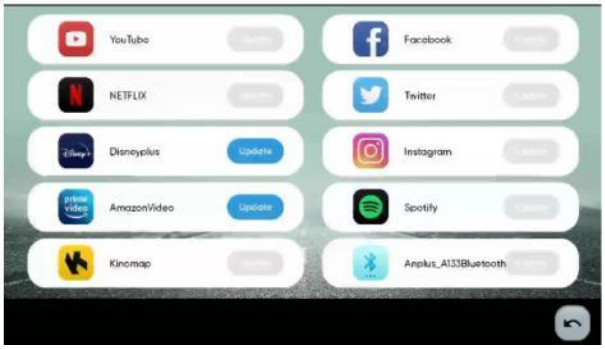


Obrazovka 11



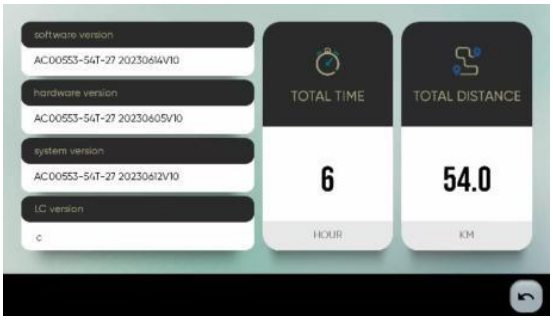
4. Aktualizácia aplikácií. Uistite sa, že máte nainštalovanú najnovšiu verziu svojich aplikácií. Ak je dostupná aktualizácia, tlačidlo **UPDATE** sa rozsvieti.

Obrazovka 12



5. Informácie – Verzia softvéru a celkový čas a prejdená vzdialenosť

Obrazovka 13



MÉDIA

Obrazovka 14



Z hlavného menu kliknite na tlačidlo **MEDIA** dole (1), aby sa zobrazili nasledujúce možnosti:

2 Aplikácie. Kliknutím na ikonu získate prístup k dostupným aplikáciám – **Obrazovka 15**. Pravidelne kontrolujte, či sú vaše aplikácie aktualizované – **Obrazovka 12**. Poznámka: Nie je možné inštalovať nové aplikácie, ktoré nie sú uvedené v zozname dostupných aplikácií. Obrazovka 15



3. Zrkadlenie – Uistite sa, že je stroj pripojený k Wi-Fi, a vyberte operačný systém svojho zariadenia. **Obrazovka 16.**

i**OS:** Na svojom zariadení zapnite funkciu Screen Mirroring – **Obrazovka 17.**

Android: Stiahnite si aplikáciu ANPLUS Screen Mirroring a postupujte podľa pokynov – **Obrazovka 18.**

Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18



PREHRÁVANIE AUDIO / VIDEO SÚBOROV Z USB

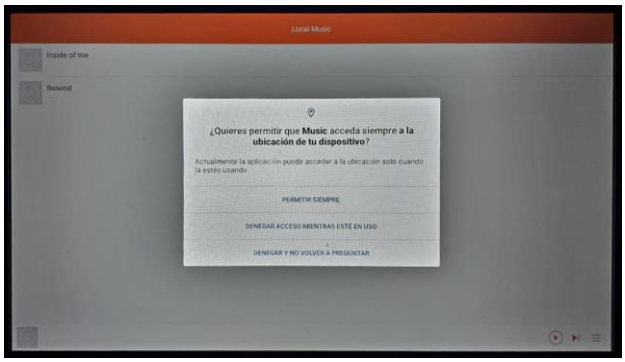
Tento monitor umožňuje prehrávanie obsahu z USB disku. Súbory musia byť vo formáte MP3 (audio) alebo MP4 (video).
Prejdite do sekcie predinštalovaných aplikácií, **Obrazovka 15.** Pre audio vyberte ikonu MP3 a pre video ikonu MP4. **Obrazovka 19.**

Obrazovka 19



Počas prehrávania audia zariadenie vyžiada povolenie na prístup k poloha **(Obrazovka 20).**
Počas prehrávania videa vyžiada povolenie na prístup k obsahu USB **(Obrazovka 21).**

Obrazovka 20

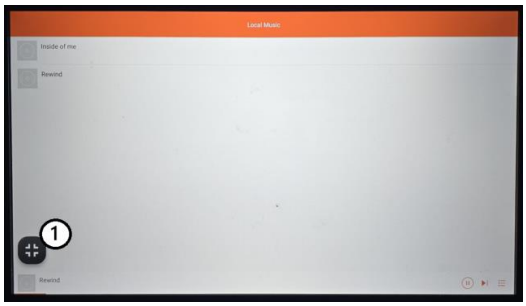


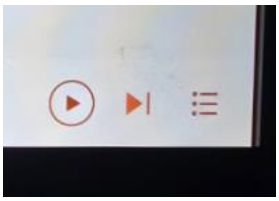
Obrazovka 21



Na obrazovke prehrávania audia kliknite na ikonu celá obrazovka, aby ste videli ovládacie tlačidlá prehrávača v pravom dolnom rohu. Ikona (1) na **Obrazovke 22** sa dá presunúť do iného rohu obrazovky stlačením a potiahnutím, čím sa zabezpečí viditeľnosť ovládacích tlačidiel.

Obrazovka 22

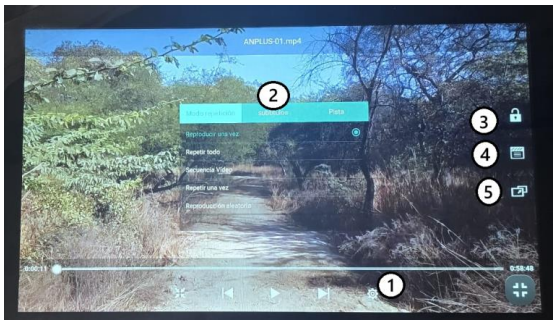




Počas prehrávania videa (Obrazovka 23) sa na obrazovke zobrazia nasledujúce tlačidlá:

1. Tlačidlo pre otvorenie ponuky nastavení – režim prehrávania a možnosti titulkov.
2. Ponuka nastavení.
3. Zámok tlačidiel.
4. Zobrazenie dostupných videí.
5. Minimalizovať obrazovku – v minimalizovanom režime sa táto ikona zobrazí pre maximalizáciu obrazovky.

Obrazovka 23



PROGRAMY

Z hlavného menu vyberte **PROGRAM**. Na monitore sa zobrazí **obrazovka 24**, kde si môžete vybrať zo zoznamu preddefinovaných programov.

Obrazovka 24



Tento monitor disponuje nasledovnými programami:

1. **RÝCHLY ŠTART:** Cvičenie začne priamo bez nastavovania parametrov.

2. KLASIKA: Cieľ, Kopec, Náhodný, Stúpanie, Plató, Konštantné watty.

Vyberte program, stlačte kláves **ENTER** a nastavte parametre pomocou kláves + a -. V prípade potreby upravte používateľské údaje kliknutím na ikonu ceruzky na ľavej strane obrazovky. Stlačte tlačidlo dole pre **ŠTART** – O**brazovka 26.**

Obrazovka 25



Obrazovka 26



3. INTERVALY: Klasický, HIIT, Vlastný.

Vyberte program, stlačte kláves **ENTER** a nastavte parametre pomocou kláves + a -. V prípade potreby upravte používateľské údaje kliknutím na ikonu ceruzky na ľavej strane obrazovky. Stlačte tlačidlo dole pre **ŠTART – Obrazovka 28.**

Obrazovka 27



Obrazovka28



4. POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM. Vyberte program a stlačte **ENTER** pre vstup do menu nastavení.

V oblasti (1), ak je používateľ prihlásený, zobrazí sa jeho avatar. V režime "Host" sa po každom cvičení v režime "Rýchly štart" vytvorí avatar, aby bolo možné rovnaké cvičenie opakovať. V oblasti (2) sa zobrazia hodnoty cvičenia. Spočiatku bude táto oblasť prázdna. S ukladaním jednotlivých tréningov sa budú záznamy objavovať – prechádzajte dostupnými reláciami stlačením šípok (6) **Obrazovka 30.**

Kliknite na "**Vlastný" (3) Obrazovka 29** a vytvorte nový profil potiahnutím prsta cez oblasť (7) **Obrazovka 31** alebo stlačením jednotlivých stĺpcov a úpravou na požadovanú úroveň. Kliknite na (8) **Obrazovka 31** pre pokračovanie. Zobrazí sa obrazovka na nastavenie doby cvičenia **(Obrazovka 32)** – potiahnite prstom cez časovú hodnotu alebo stlačte tlačidlá +/-. Kliknite na (9) **Obrazovka 32** pre prechod na ďalšiu obrazovku s náhľadom profilu. **b**. Stlačte (10) **Obrazovka 33** pre začatie tréningu.
Po dokončení relácie na súhrnnej obrazovke tréningu kliknite na "U**LOŽIŤ TRÉNING POUŽÍVATEĽOVI**" pre uloženie relácie (11) **Obrazovka 35.** Ak kliknete bez prihlásenia, zobrazí sa obrazovka na zadanie alebo vytvorenie používateľského účtu.

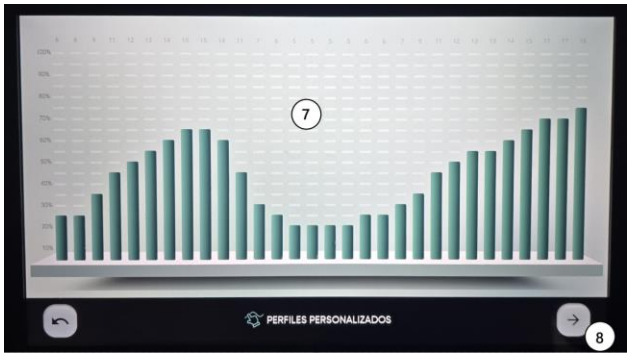
Obrazovka 29



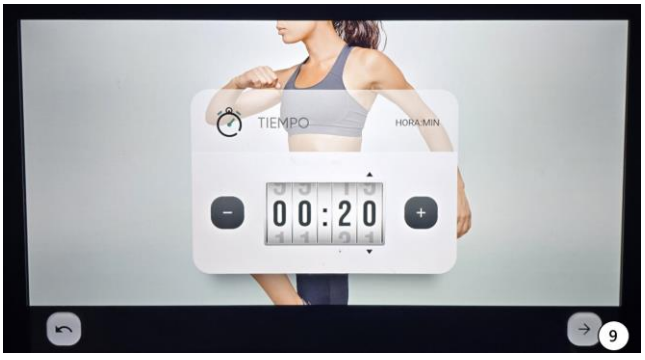
Obrazovka 30



Obrazovka 31



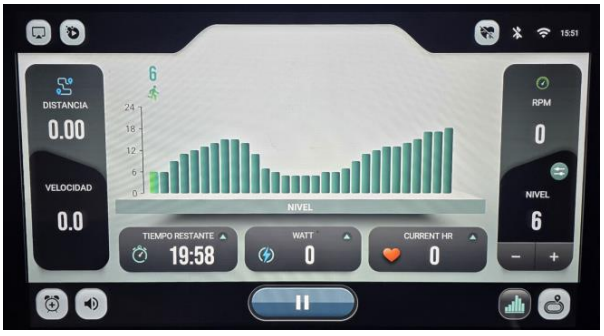
Obrazovka 32



Obrazovka 33



Obrazovka 34



Obrazovka 35



5.VIZIA BEHU: Vyberte scenár pre váš tréning, stlačte kláves **ENTER** a nastavte parametre pomocou kláves + a -. V prípade potreby upravte používateľské údaje na ľavej strane obrazovky kliknutím na ikonu ceruzky. Spustenie zahájíte stlačením tlačidla  **ŠTART** dole. **Obrazovka 37**.

Obrazovka 36



Obrazovka 37

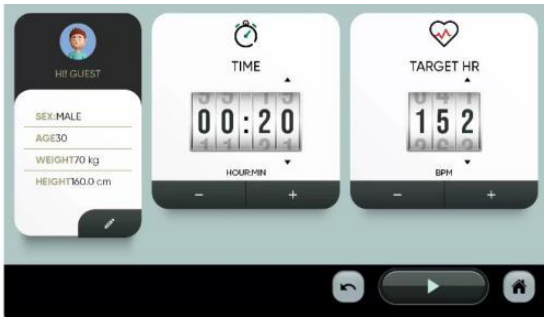


6. H.R.C.: Tento program automaticky upravuje odpor tak, aby udržoval nastavenou tepovou frekvenci. Vyberte program, stiskněte klávesu **ENTER** a zvolte procento vaší maximální tepové frekvence, které chcete během tréninku udržovat **(60 %, 70 % nebo 80 %)**, a stiskněte ENTER (Obrazovka 38). Nastavte dobu tréninku a cílovou tepovou frekvenci vypočítanou na základě zvoleného procenta. Tuto hodnotu můžete během cvičení upravit pomocí tlačítek + / - v horní části obrazovky uprostřed **(Obrazovka 40)**. V případě potřeby upravte uživatelská data na levé straně obrazovky klepnutím na ikonu tužky **(Obrazovka 39)**

Obrazovka 38



Obrazovka 39



Obrazovka 40

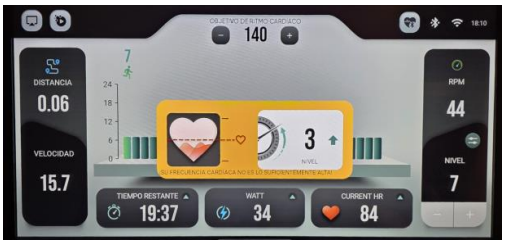


Ak počas tréningu nie je detekovaný žiadny pulzný signál, objaví sa 30-sekundový odpočet **(Obrazovka 41).** Ak signál stále nie je zachytený, tréning sa automaticky ukončí a zobrazí sa súhrn cvičenia.
Rovnako obrazovka zobrazí správy udávajúce, o koľko úrovní sa odpor zmení, ak tepová frekvencia nie je dostatočne vysoká **(Obrazovka 42),** a ak je tepová frekvencia príliš vysoká **(Obrazovka 43)**. Ak tepová frekvencia zostáva vysoká aj na minimálnej úrovni, relácia sa automaticky ukončí a zobrazí sa súhrn tréningu **(Obrazovka 44).**

Obrazovka 41



Obrazovka 42



Obrazovka 43



Obrazovka 44

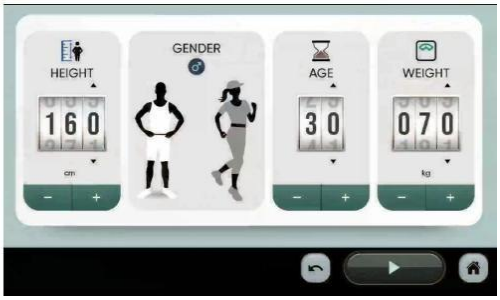


7. FITNESS TEST: Vyberte program, stlačte kláves **ENTER** a nastavte parametre pomocou kláves + a –. Spustenie zahájíte stlačením klávesy ▶ ŠTART dole. **(Obrazovka 46).**

Obrazovka 45

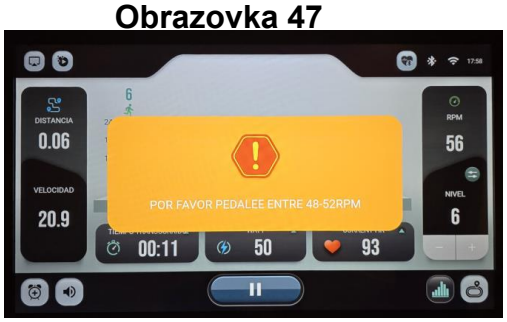


Obrazovka 46



Počas tréningu je potrebné udržiavať určitú úroveň RPM. Keď šliapanie vybočí z povoleného rozsahu, objaví sa na obrazovke upozornenie **(Obrazovka 47)**. Na vykonanie tohto testu je tiež vyžadovaný signál tepovej frekvencie. Ak nie je detekovaný, zobrazí sa na obrazovke zodpovedajúca správa **(Obrazovka 48)**. Na konci cvičenia obdržíte výsledok ukazujúci vašu úroveň kondície. Tabuľka na **Obrazovke 49** slúži ako referenčná hodnota založená na maximálnej spotrebe kyslíka (VO2 max). Ak test nie je dokončený správne, zobrazí sa na obrazovke upozornenie, **Obrazovka 50.**

Obrazovka 47



Obrazovka 48

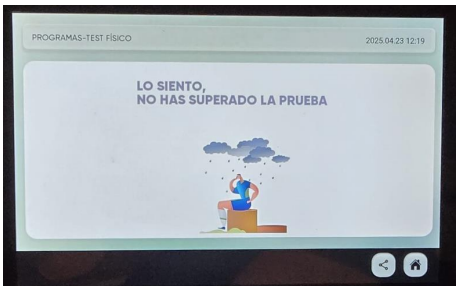


Obrazovka 49


VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

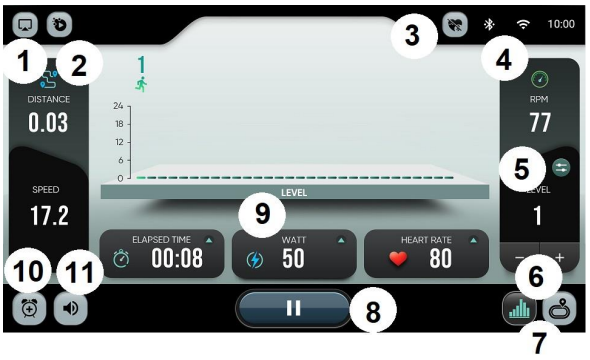
Obrazovka 50



OBRAZOVKA POČAS CVIČENIA

Po začatí tréningu sa objaví nasledujúca obrazovka:

Obrazovka 51



1. **MIRROR (Zrkadlo)**
2. **Apps (Aplikácie)**
3. **Wearables (Nositeľné zariadenia)**
4. **Bluetooth/Wi-Fi pripojenie**
5. **Rýchle tlačidlá úrovní**
6. **Úroveň HORE / DOLE.** Použite šípky na zvýšenie alebo zníženie úrovne po krokoch po 1.
7. **Pohľad.** Prepína zobrazenie medzi náhľadom odporového profilu a okruhom.

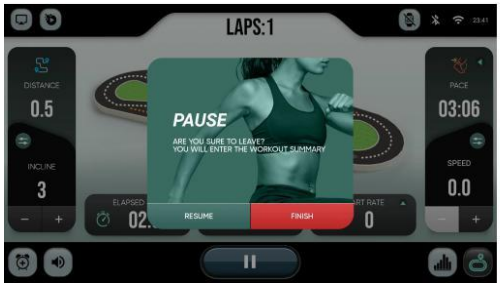
Obrazovka 52 **Obrazovka 53**





8. Pauza. Jej stlačením tréning pozastavíte (**Obrazovka 54**). Pre pokračovanie stlačte Pokračovať. Ak nedôjde k obnoveniu do 3 minút, relácia sa považuje za ukončenú a zobrazí sa súhrnná obrazovka tréningu (**Obrazovka 55**).
Ak stlačíte Dokončiť, tréning skončí a zobrazí sa súhrn. Stlačením **"ULOŽIŤ TRÉNING POUŽÍVATEĽOVI"** (**Obrazovka 55**) sa údaje relácie uložia do používateľského účtu.

Obrazovka 54 **Obrazovka 55**





9. Profil úrovne
10. Budík. Nastaví budík, ktorý sa spustí vo zvolený čas.
11. Hlasitosť

V případě jakýchkoli dotazů neváhejte kontaktovat Technickou podporu (viz poslední strana tohoto manuálu).
BH SI VYHRAZUJE PRÁVO MĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.



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

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