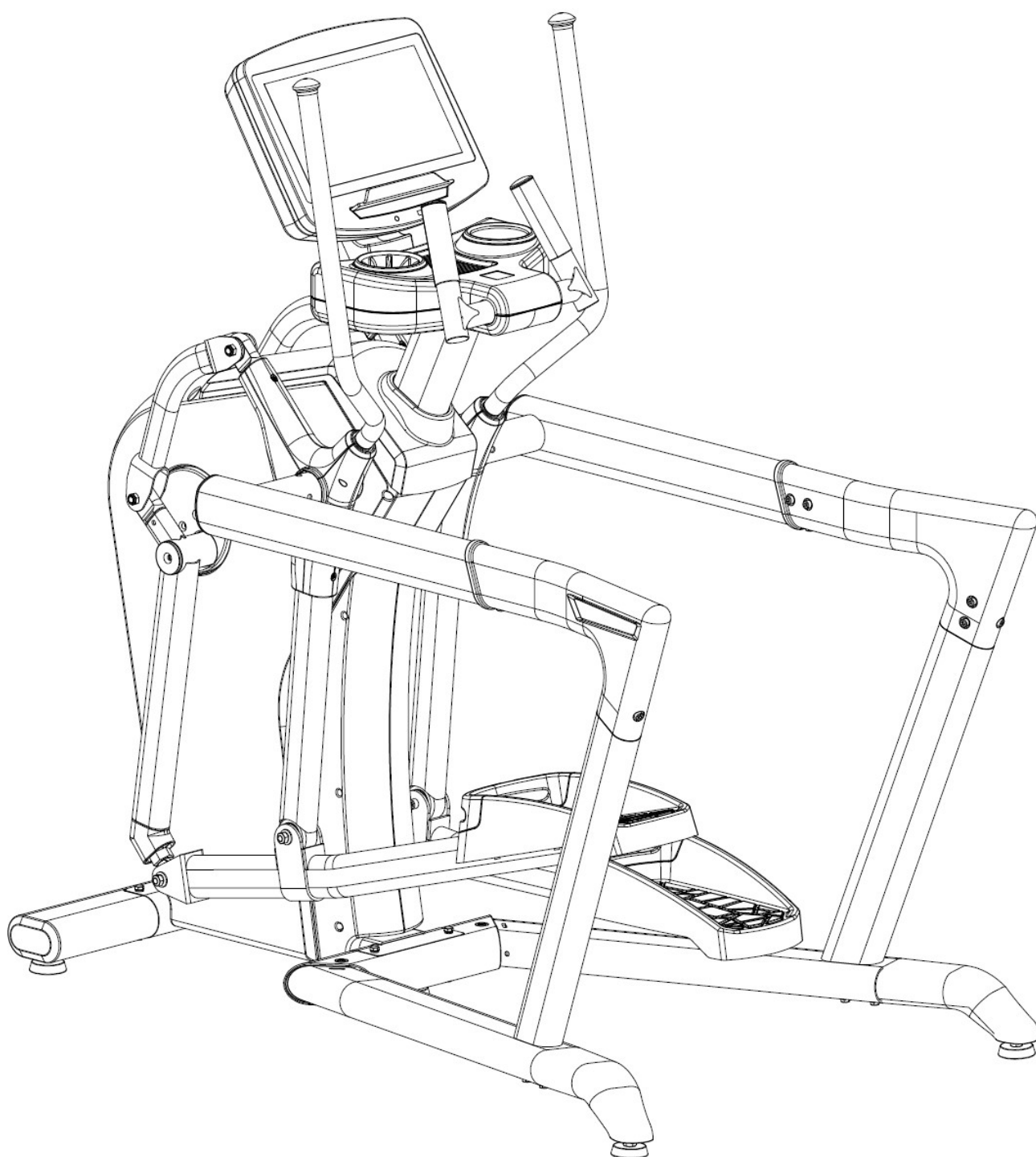


BH FITNESS



Návod k obsluze

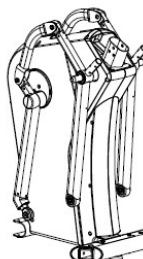
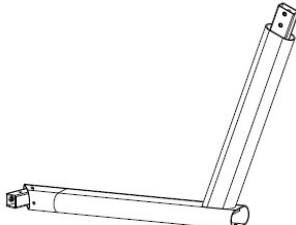
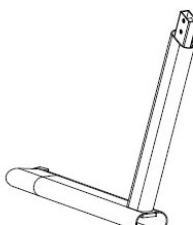
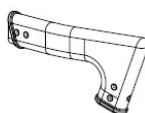
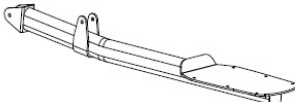
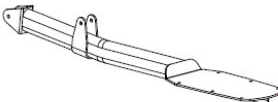
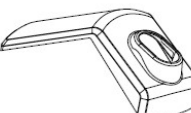
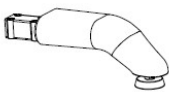
EC1000BM



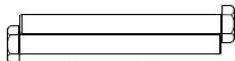
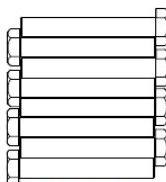
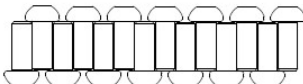
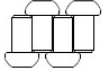
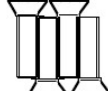
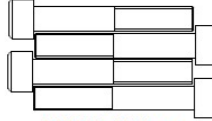
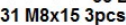
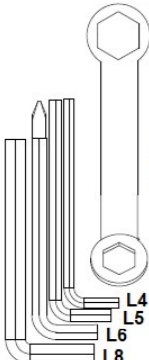
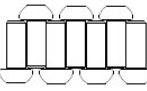
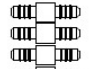
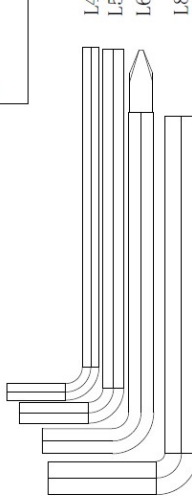
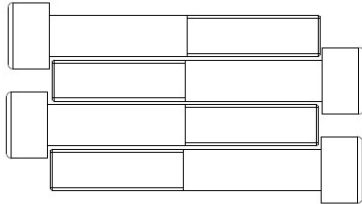
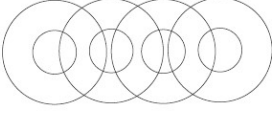
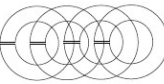
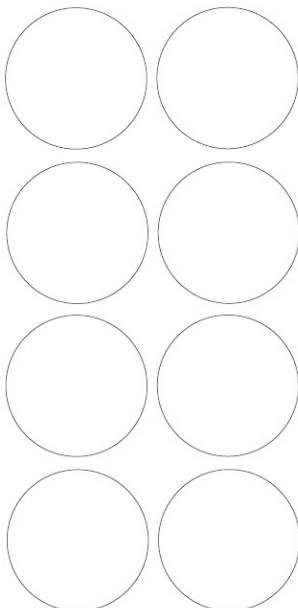
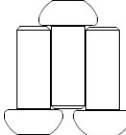
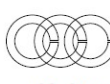
Návod k obsluze
Eliptický trenažér BH FITNESS MOVEMIA EC1000 SmartFocus 19"
CZ

EC1000BM

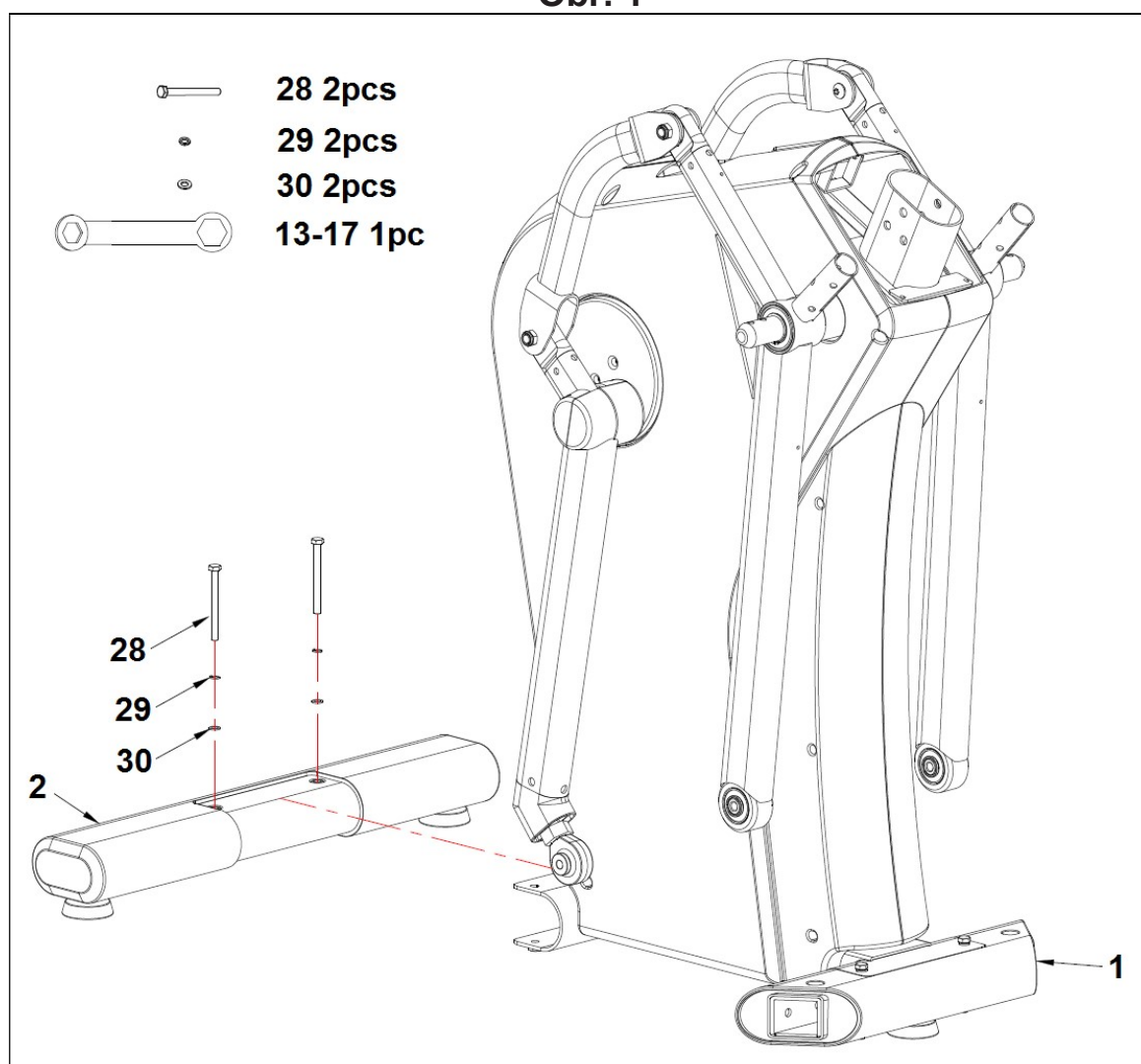
Obr. 0

1x1 	2x1 	3x1 	7x1 	
9x1 	5x1 	4x1 	8x1 	
10x1 	11x1 	15x1 	23x1 	
14x1 	6x2 	12x1 	13x1 	
17x1 	19x1 	18x2 	25x1 	26x1 
27x1 	24x1 	20x2 	22x2 	21x2 

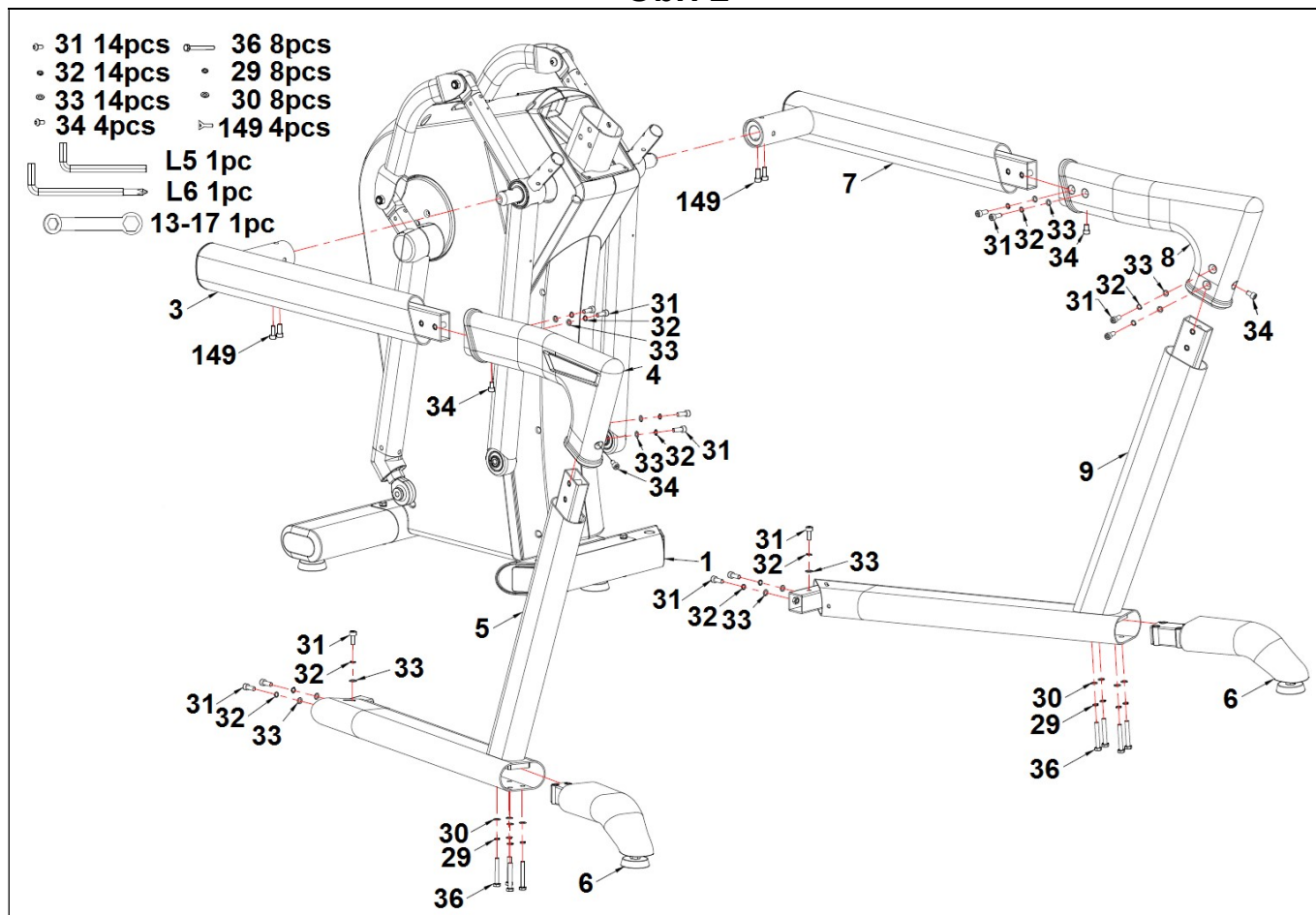
EC1000BM

STEP 1  28 M8x82 2pcs  29 D8 2pcs  30 D8 2pcs	STEP 2  36 M8x55 8pcs  29 D8 8pcs  30 D8 8pcs  31 M8x20 14pcs  32 D8 14pcs  33 D8 14pcs  34 M8x16 4pcs  149 M8x30 4pcs	STEP 6  46 D8x8 4pcs  45 M5x12 8pcs STEP 4  38 M10x65 4pcs  39 D10 4pcs  40 D10 4pcs  41 M10 4pcs STEP 9  45 M5x12 3pcs  48 D4x12 2pcs	STEP 8  32 D8 3pcs  33 D8 3pcs  31 M8x15 3pcs  13-17 L4 L5 L6 L8	
STEP 5  42 M8x40 6pcs  44 M8 6pcs  43 D8 4pcs		STEP 7  31 M8x20 7pcs  32 D8 7pcs  47 D5x28.5 4pcs  33 D8 7pcs	STEP 10  48 D4x12 4pcs  45 M5x12 2pcs  47 D5x28.5 2pcs	STEP 11  151 1pcs  L4 L5 L6 L8 13-17
STEP 4  38 4pcs  39 4pcs  40 4pcs  41 4pcs  151 8pcs		STEP 8  31 3pcs  32 3pcs  33 3pcs		
STEP 9  45 3pcs  48 2pcs		STEP 6  46 4pcs  45 8pcs		

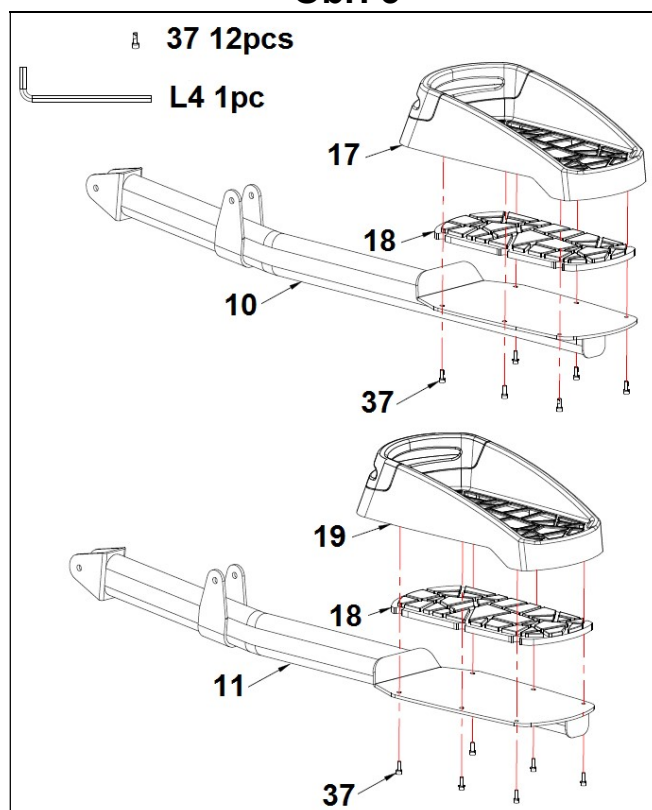
Obr. 1



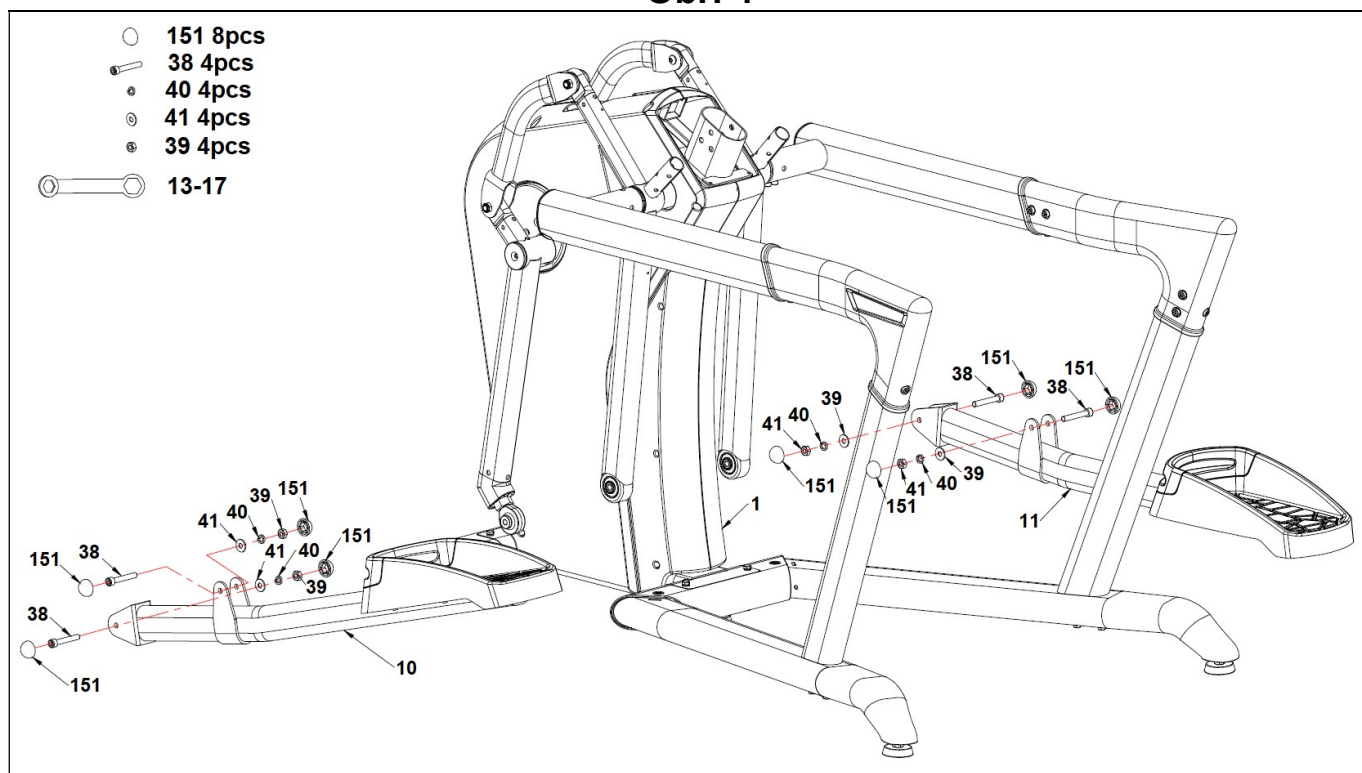
Obr. 2



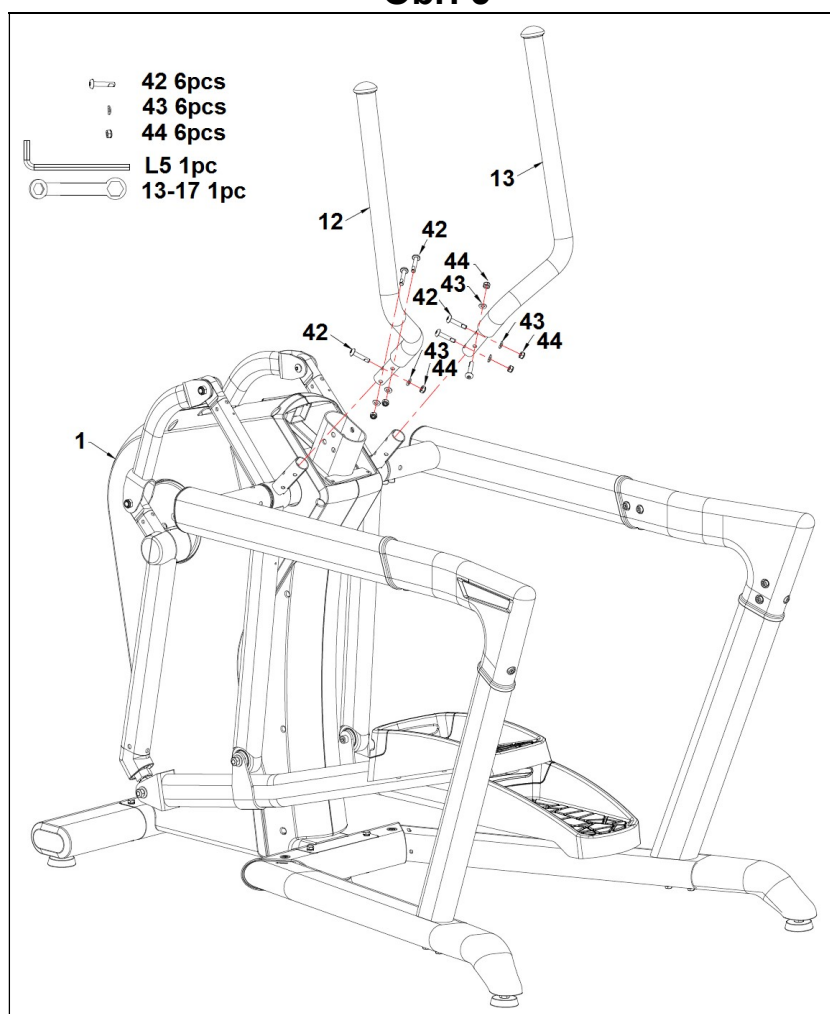
Obr. 3



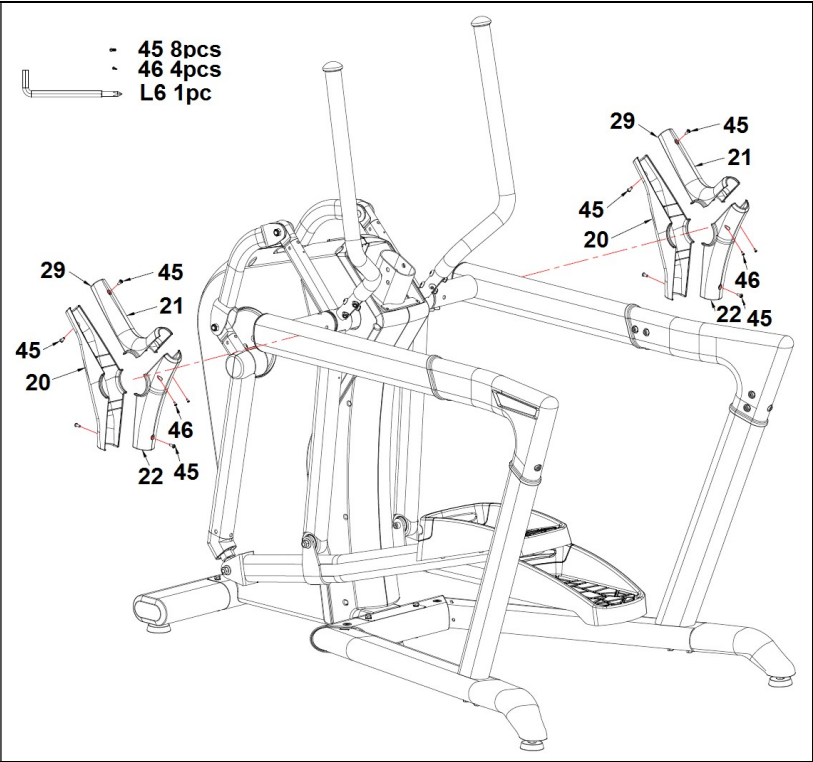
Obr. 4



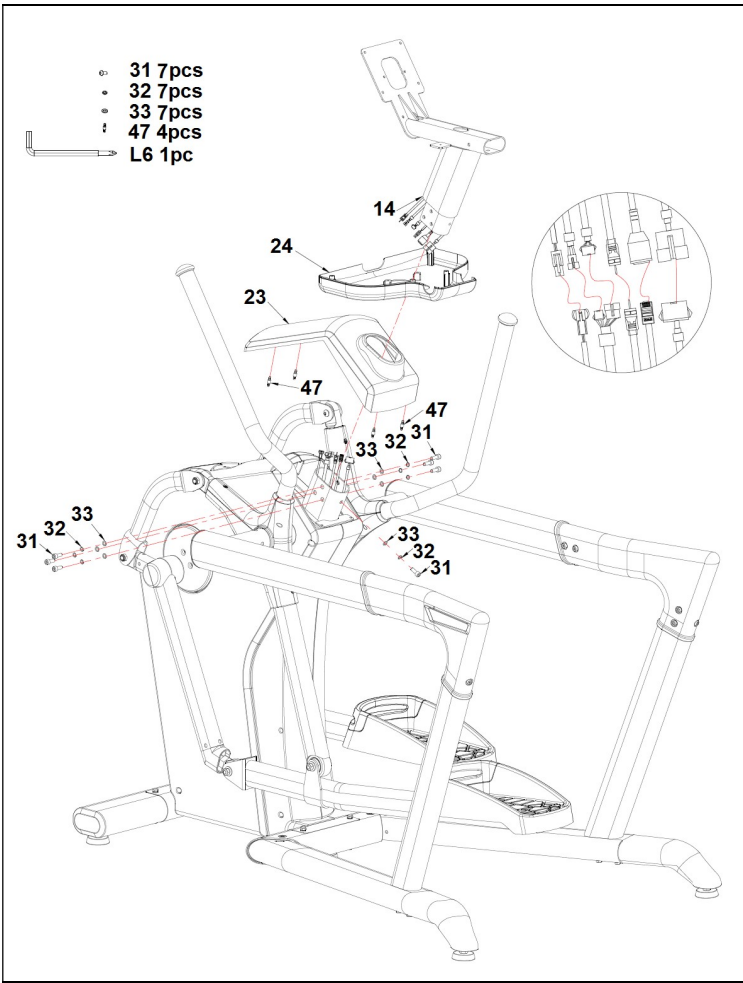
Obr. 5



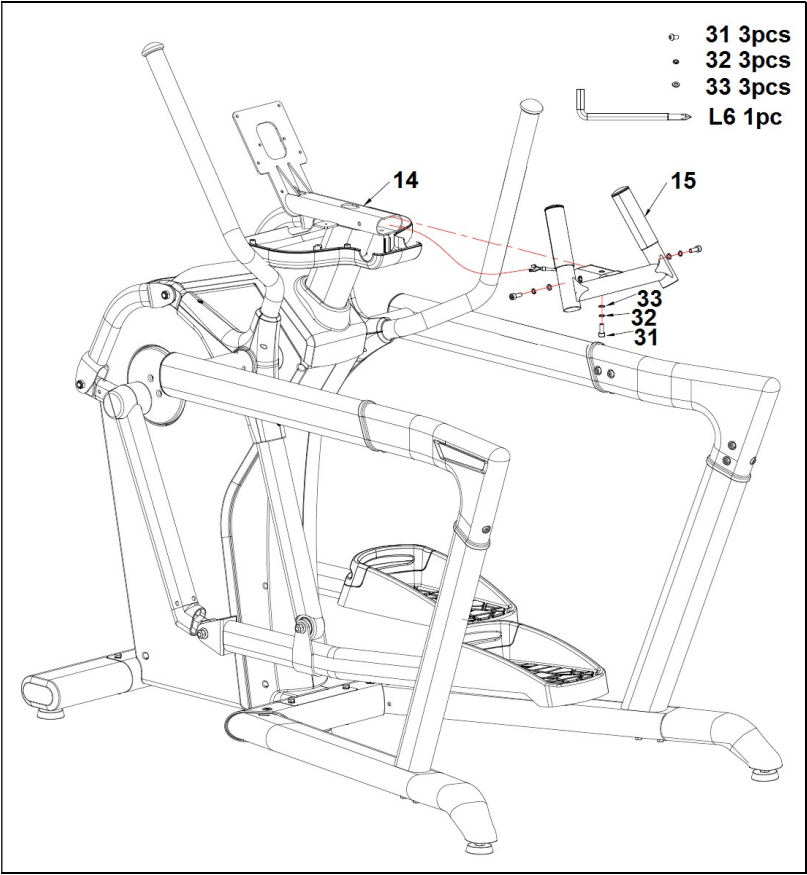
Obr. 6



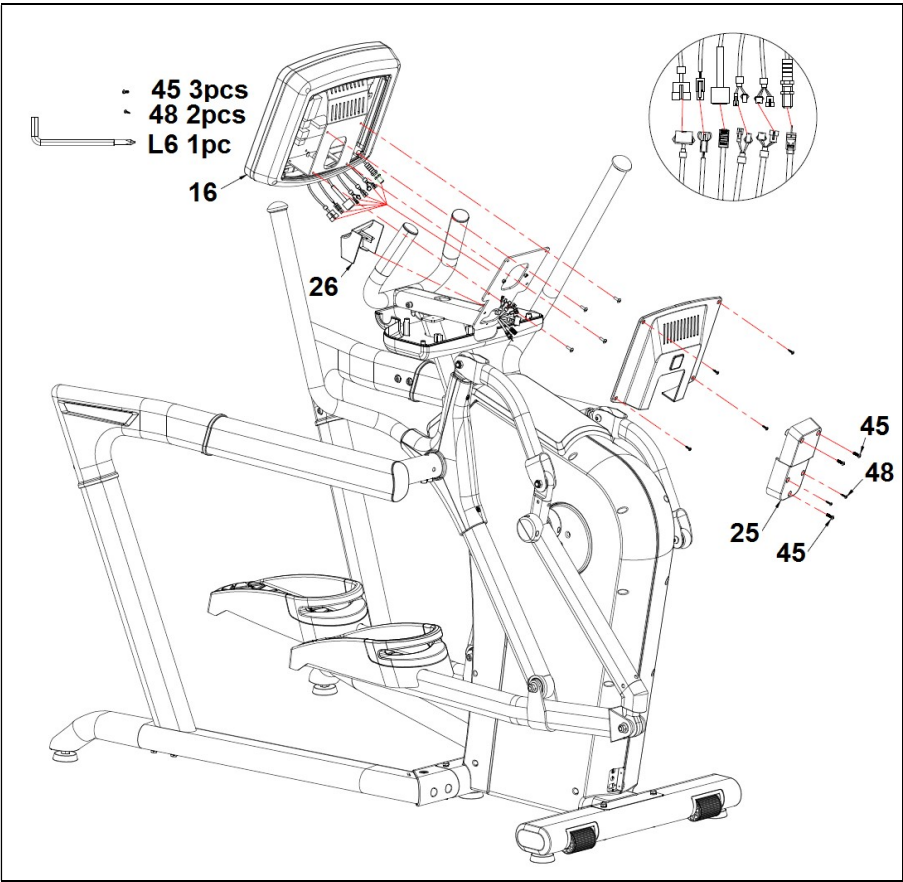
Obr. 7



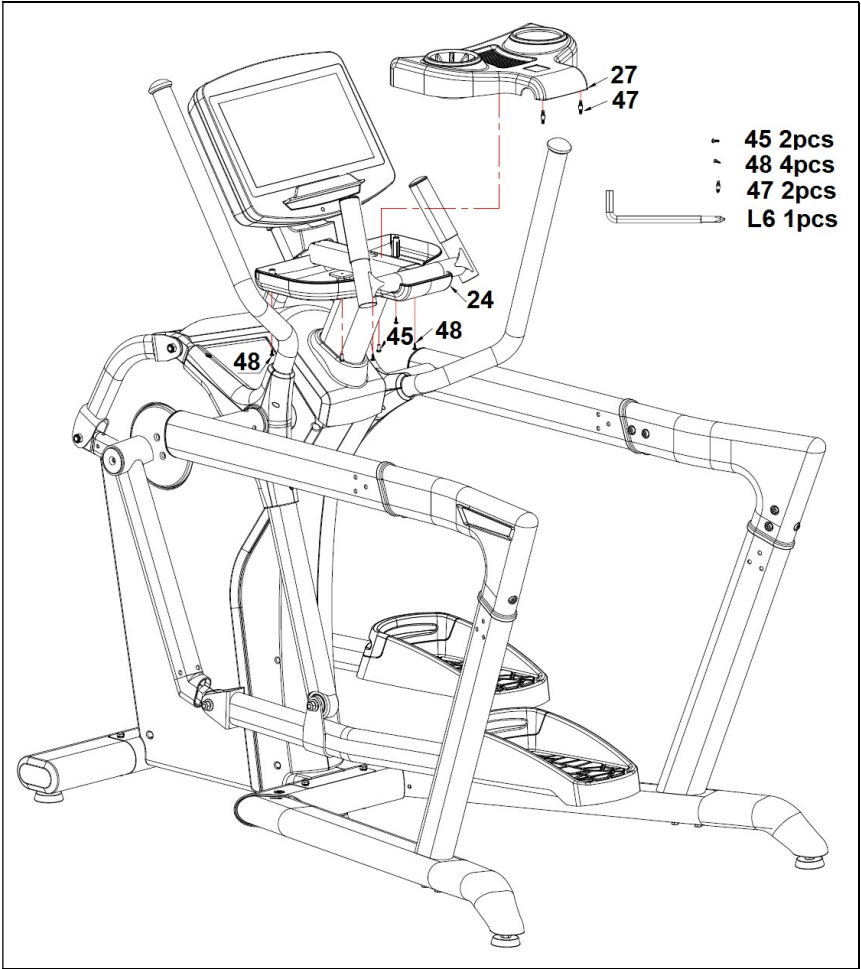
Obr. 8



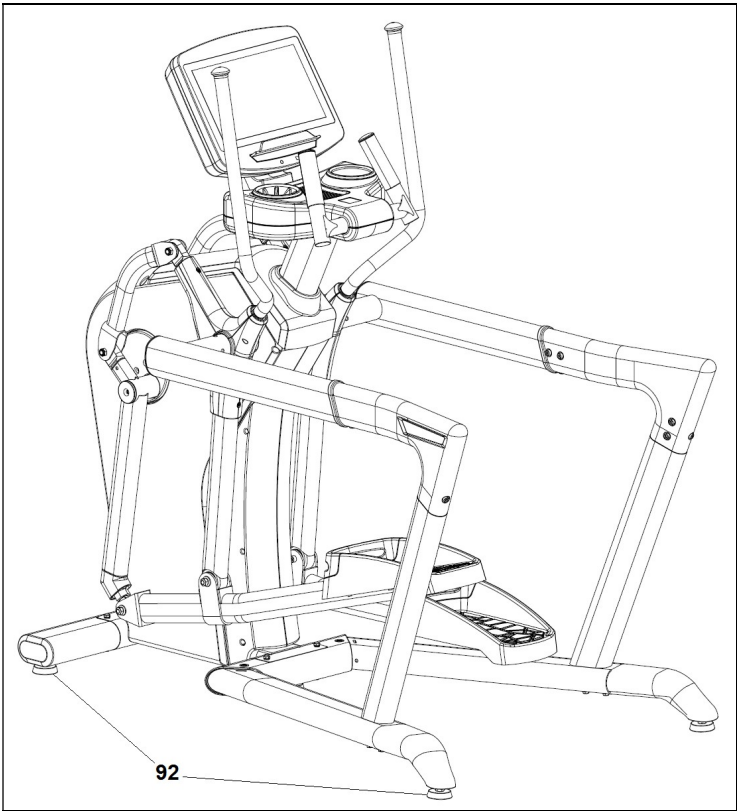
Obr. 9



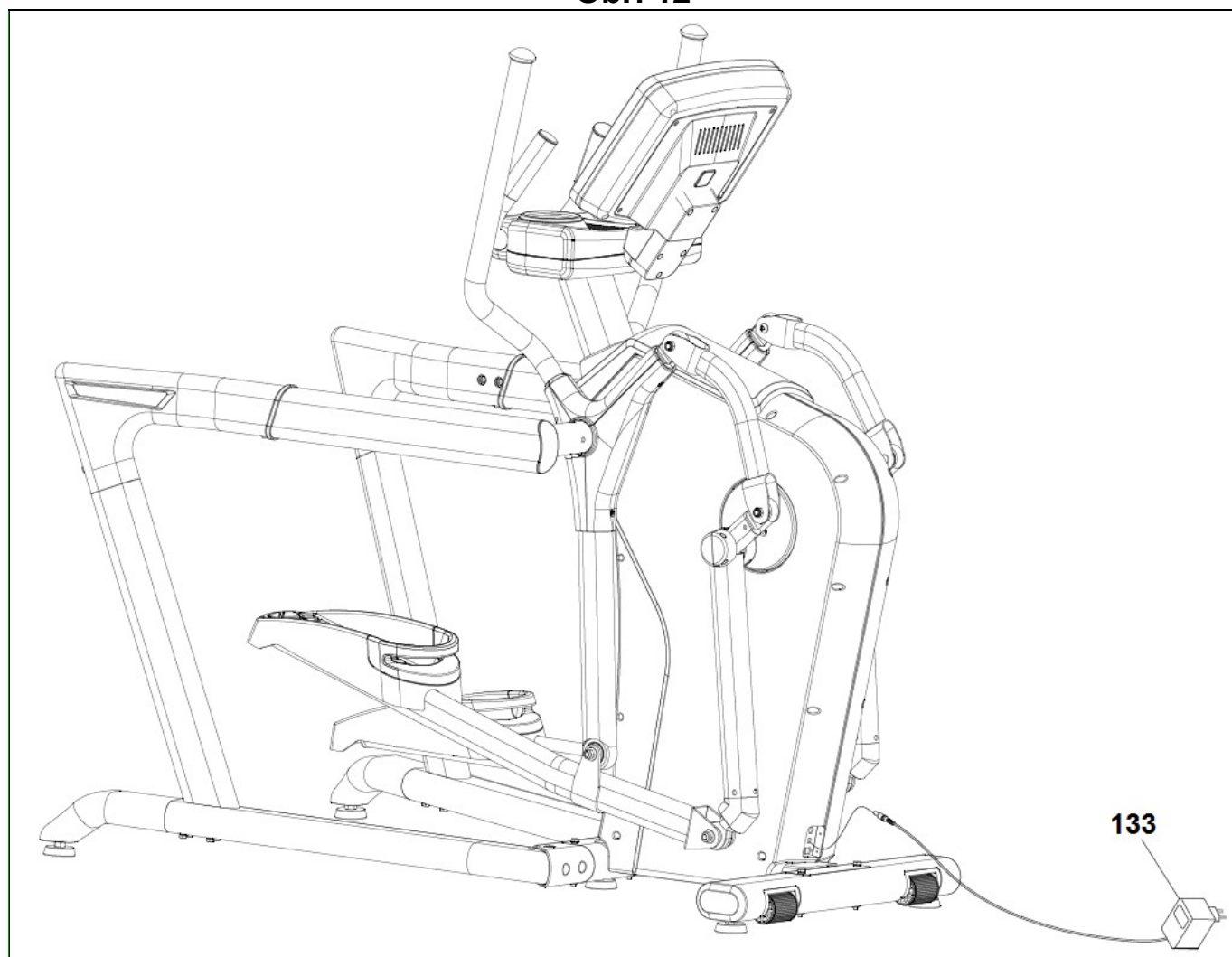
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento trenažér byl navržen a vyroben pro maximálně bezpečné použití. Přesto je při jeho použití třeba dodržovat určité zásady. Před montáží a cvičením si pečlivě přečtěte celý návod. Měli byste dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Uschovejte tyto pokyny pro případné budoucí využití.

POUŽITÍ

1. Trenažér je určen pro komerční využití.
2. Hmotnost uživatele nesmí překročit 190 kg.
3. Trenažér je vybaven setrvačnickovým systémem.
4. Trenažér byl testován a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 třídy S.A, profesionální / komerční použití.
5. 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.
6. Trenažér není vybaven volnoběhem, pohyblivé části proto nelze okamžitě zastavit.
7. Trenažér není vhodný pro účely vysoké přesnosti.
8. Osoby se zdravotním postižením by trenažér neměly používat bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

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

1. Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Pokud při používání trenažéru pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jakýkoli jiný příznak, přestaňte cvičit a ihned vyhledejte lékařskou pomoc.
2. Pracujte na doporučené úrovni cvičení, nepřepínejte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před použitím trenažéru proveďte několik protahovacích cviků na zahřátí.

VAROVÁNÍ! Systémy pro sledování srdečního tepu mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte slabost, okamžitě přestaňte cvičit.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Vyjměte všechny díly z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, aby vám nic nescházelo. Krabici nevyhazujte, dokud není trenažér zcela sestaven.
2. Trenažér vždy používejte v souladu s pokyny. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadnou součást nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte cvičit a obraťte se na zákaznický servis. Dokud nebude problém vyřešen, trenažér nepoužívejte.
3. Před zahájením cvičení zkontrolujte trenažér; ujistěte se, že jsou všechny součásti připojeny a že matice, šrouby, pedály a kyvné páky byly před použitím správně utaženy.
4. Používejte originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, kromě těch, které jsou schváleny dodavatelem, zruší platnost záruky.
5. Trenažér používejte na rovném a pevném povrchu. NEPOUŽÍVEJTE ho venku nebo v blízkosti vody.
6. V zájmu bezpečnosti nechte alespoň 1 metr volného prostoru kolem trenažéru. Do blízkosti trenažéru neumisťujte žádné ostré předměty.
7. Trenažér se smí používat pouze k účelům popsaným v této příručce. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
8. Udržujte ruce v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
9. Noste vhodné sportovní oblečení. Nepoužívejte volný oděv, který by se mohl zachytit. Při používání trenažéru vždy noste vhodnou sportovní obuv. Ujistěte se, že jsou všechny tkaničky / šňůry uvázané.
10. Vlastník je odpovědný za to, že každý, kdo používá trenažér, je řádně informován o důležitých preventivních opatřeních.
11. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šroubové spoje těsné, a podle potřeby je dotáhněte. Pravidelně kontrolujte poškození a opotřebení a v případě pochyb kontaktujte zákaznickou podporu.

POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení na trenažéru přináší různé výhody, např. zlepšuje kondici, svalový tonus a ve spojení s dietou vám pomůže s redukcí hmotnosti.

Nástup na trenažér

Sešlápněte jeden pedál nohou zcela dolů. Pevně uchopte pevná madla oběma rukama. Druhou nohu položte na druhý pedál. Nestoupejte na plastový kryt.

Jakmile stabilně stojíte na trenažéru, můžete uchopit levé a pravé kyvné rameno.

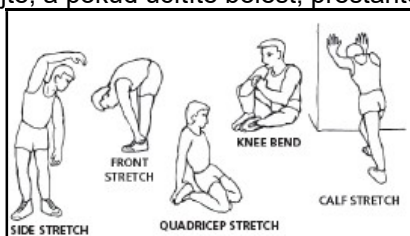
Výstup z trenažéru

Zpomalte pohyby, dokud se pedály a kyvná ramena nezastaví. Jeden pedál musí být v nejnižší možné poloze.

Pevně uchopte madla oběma rukama. Nejprve položte na zem nohu z horního pedálu. Potom položte na zem i nohu ze spodního pedálu. Nestoupejte na plastový kryt.

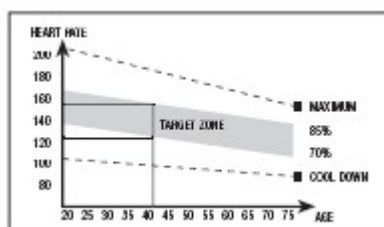
1. Fáze zahřívání

Dochází k zrychlení krevního oběhu a přípravě svalů na cvičení, snižuje se riziko vzniku křečí nebo podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, které jsou znázorněny na obrázku níže. Každý protahovací cvik by měl trvat cca 30 sekund. Svaly nepřetěžujte, a pokud ucítíte bolest, přestaňte cvičit.



2. Fáze cvičení

Tato fáze je fyzicky nejobtížnější. Pravidelným cvičením docílíte pružnějších svalů na nohou. Dodržujte stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý tak, aby se vaše srdeční frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno v následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, přestože začátečníci by dle doporučení měli cvičit pouze 10-15 minut.

3. Fáze zklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulární a svalové soustavě odpočívat. Skládá se ze zahřívacích cvičení, např. snížením rychlosti na trenažéru po dobu přibližně 5 minut. Znovu se protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Postupně budou vaše tréninky delší a intenzivnější. Je vhodné cvičit alespoň 3 dny v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší zátěž během cvičení. Svaly nohou se více namáhají, a proto je rozumné dobu cvičení zkrátit. Pokud si navíc přejete zlepšit celkovou fyzickou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Zahřívací i zklidňující fázi provádějte obvyklým způsobem, ale když se blíží

konec fáze cvičení, zvolte vyšší zátěž a nechte nohy intenzivněji pracovat. Snižte rychlost a udržujte srdeční frekvenci v cílové oblasti.

Hubnutí

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím déle a intenzivněji cvičíte, tím více kalorií spálíte. I když podáváte výkon jako při zlepšování kondice, cíl je jiný.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání trenažéru.

1 Trenažér je určen pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 190 kg.

2 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

3 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.

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

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

6 Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky.

1. MONTÁŽNÍ POKYNY

1. Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části:

POZOR: Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

Obr. 0 Seznam dílů:

- (1) Tělo trenažéru
- (2) Přední stabilizátor
- (3) Připojovací trubka levého madla
- (7) Připojovací trubka pravého madla
- (9) Pravá připojovací trubka
- (5) Levá připojovací trubka
- (4) Připojovací část levého madla
- (8) Připojovací část pravého madla.
- (10) Levý sloupek pedálu
- (11) Pravý sloupek pedálu

- (15) Pevné madlo
- (23) Kryt
- (14) Monitor
- (6) Zadní stabilizátor
- (12) Levý otočný sloupek
- (13) Pravý otočný sloupek
- (17) Levý pedál
- (19) Pravý pedál
- (18) Tlumič výplň do pedálu
- (25) Zadní kryt držáku konzoly
- (26) Přední kryt držáku konzoly
- (27) Horní podnos
- (24) Spodní podnos
- (20) Kryt zadního otočného ramene
- (22) Kryt předního otočného ramene
- (21) Kryt horního otočného ramene.

Seznam upevňovacích prvků:

- (28) Šroub M8x82
- (29) Podložka D8
- (30) Plochá podložka D8
- (31) Šroub M8x20
- (32) Podložka D8
- (33) Plochá podložka D8
- (34) Šroub M8x16
- (149) Šroub M8x30
- (36) Šroub M8x55
- (37) Šroub M5x15
- (38) Šroub M10x65
- (39) Plochá podložka D10
- (40) Podložka D10
- (41) Matice M10
- (151) Víčko matice M10
- (42) Šroub M8x40
- (43) Podložka D8
- (44) Matice M8
- (45) Šroub M5x12
- (46) Šroub D3x8
- (47) Spojka pro kryty
- (48) Šroub D4x12
- (49) Klíče

2. Uchopte přední stabilizátor (2), obr. 1, zasuňte šrouby (28), podložky (29), (30) a bezpečně je utáhněte, obr. 1.

3. MONTÁŽ PŘIPOJOVACÍCH TRUBEK MADEL

POZOR: V tomto kroku je vhodná asistence další osoby.

Spojte přípojovací trubku levého madla (3) s levou spodní trubkou (5) pomocí levé přípojovací části (4), šroubů (31), (34) a podložek (32) a (33), obr. 2. Dejte soupravu k tělu trenažéru a umístěte ji podle obr. 2. Připojte přípojovací trubku levého madla (3) k hlavnímu tělu pomocí šroubů (149) a levou spodní trubku (5) pomocí šroubů (31), podložek (32) a (33), obr. 2.

Namontujte zadní stabilizátor (6) pomocí šroubů (36), podložek (29) a (30), obr. 2.

Stejnou montáž proveďte s pravou přípojovací trubicí madla (7) a pravou spodní přípojovací trubicí (9).

4. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Vezměte levou trubku pedálu (10) označenou písmenem (L), umístěte tlumení (18), jak je znázorněno na obr. 3. Poté položte levý pedál (17) a zajistěte šrouby (37). Stejný postup proveďte na pravé straně, obr. 3.

5. MONTÁŽ PEDÁLOVÝCH SLOUPKŮ

Umístěte levý sloupek pedálu (10) k centrální části těla (1) a umístěte jej podle obr. 4. Zašroubujte šrouby (38) s podložkami (39), (40) a maticemi (41) a pevně je utáhněte. Nasadte krytky (151).

Stejně kroky proveďte s pravou podpěrou pedálu (11), obr. 4.

6. MONTÁŽ OTOČNÝCH SLOUPKŮ

Přesuňte levý otočný sloupek (12) k vnější trubce na hlavním těle (1), obr. 5, a zasuňte jej. Upevněte šrouby (42) společně s maticemi (44) a podložkami (43) obr. 5 a pevně utáhněte. Totéž proveďte na pravé straně. Poté nasadte kryty (20), (21), (22), jak je znázorněno na obr. 6, a zašroubujte je šrouby (45) a (46).

7. MONTÁŽ SLOUPKU NA MONITOR

Uchopte přední sloupek (14) a nasadte spodní podnos (24) a kryt (23), jak je znázorněno na obr. 7. Připojte kabely hlavního těla ke kabelům předního sloupku, obr. 7.

Vložte přední sloupek (14) na výstupek na hlavním těle (1).

Zašroubujte šrouby (31), podložky (32), (33), obr. 7 a pevně je utáhněte.

Sklopte kryt (23) a vložte spojky pro kryty (47), obr. 7.

8. MONTÁŽ PEVNÝCH MADEL

Nasadte madla (15) na přední sloupek (14) pomocí šroubů (31), podložek (32), (33), obr. 8.

DŮLEŽITÉ: Je doporučeno utáhnout šrouby po jednom měsíci používání trenažéru.

9. MONTÁŽ MONITORU

Sejměte zadní kryt monitoru. Vyšroubujte šrouby zadní desky monitoru.

Umístěte monitor (16) na desku předního sloupku (14), jak je znázorněno na obr. 9, a zašroubujte zpět šrouby. Připojte svorky vycházející z předního sloupku (14) a monitoru (16), obr. 9.

Namontujte zpět kryt zadního monitoru pomocí šroubů, obr. 9.

Připevněte přední (26) a zadní (25) kryt pomocí šroubů (45), (48), obr. 9.

Posuňte spodní podnos (24) nahoru, připevněte horní podnos (27) a upevněte je pomocí spojů (47) a šroubů (45), (48), obr.10.

VYROVNÁNÍ

Jakmile trenažér umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je rovně na podlaze. Pro vyrovnaní můžete použít vyrovnávače nerovností (92) směrem nahoru nebo dolů, viz obr. 11.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

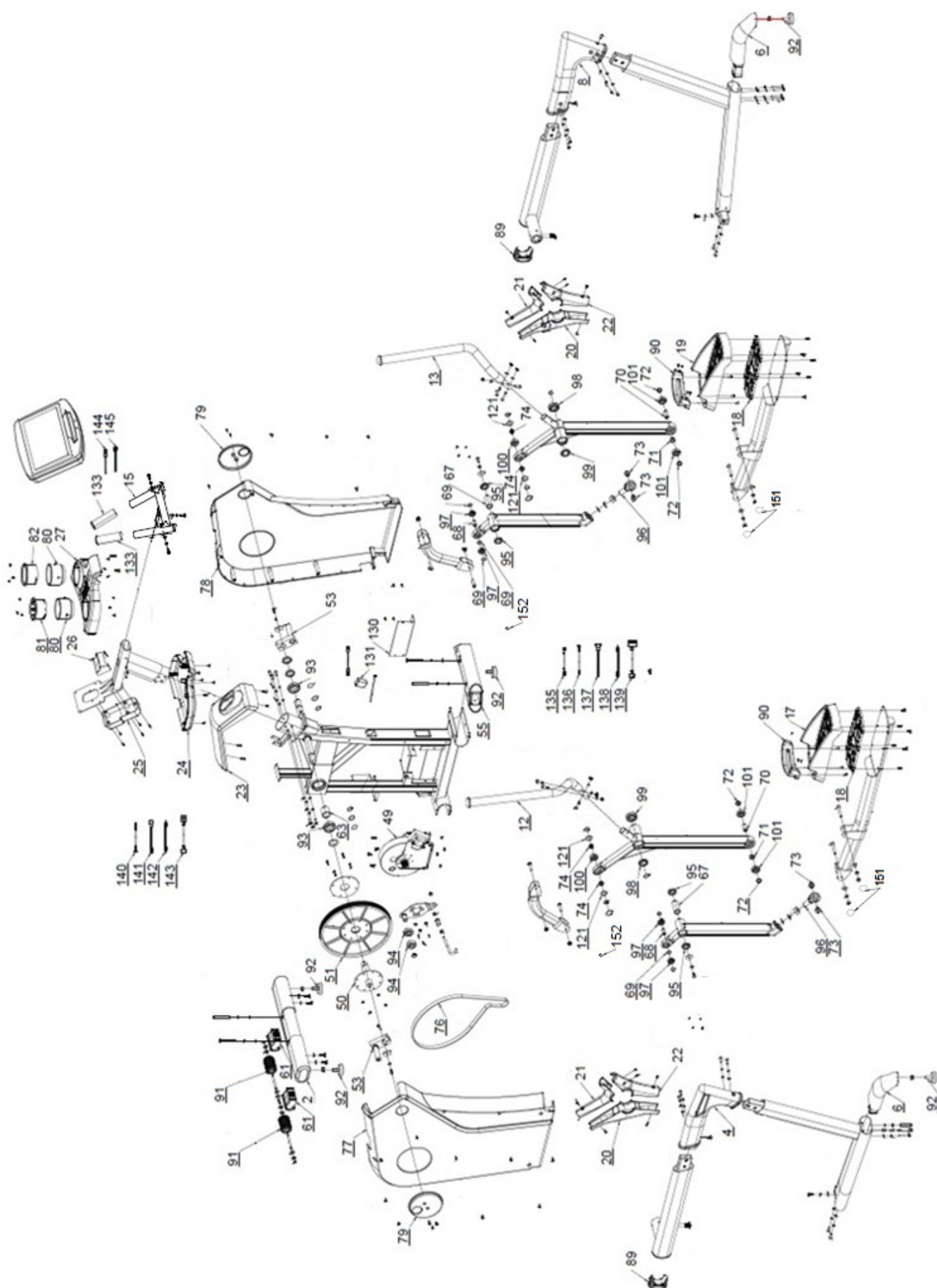
Jednotka je vybavena kolečky (91) pro snadnější manipulaci. Pomocí dvou předních koleček je možné stroj přemístit na zvolené místo mírným nadzvednutím. Stroj uchovávejte na suchém místě a nevystavujte ho teplotním výkyvům.

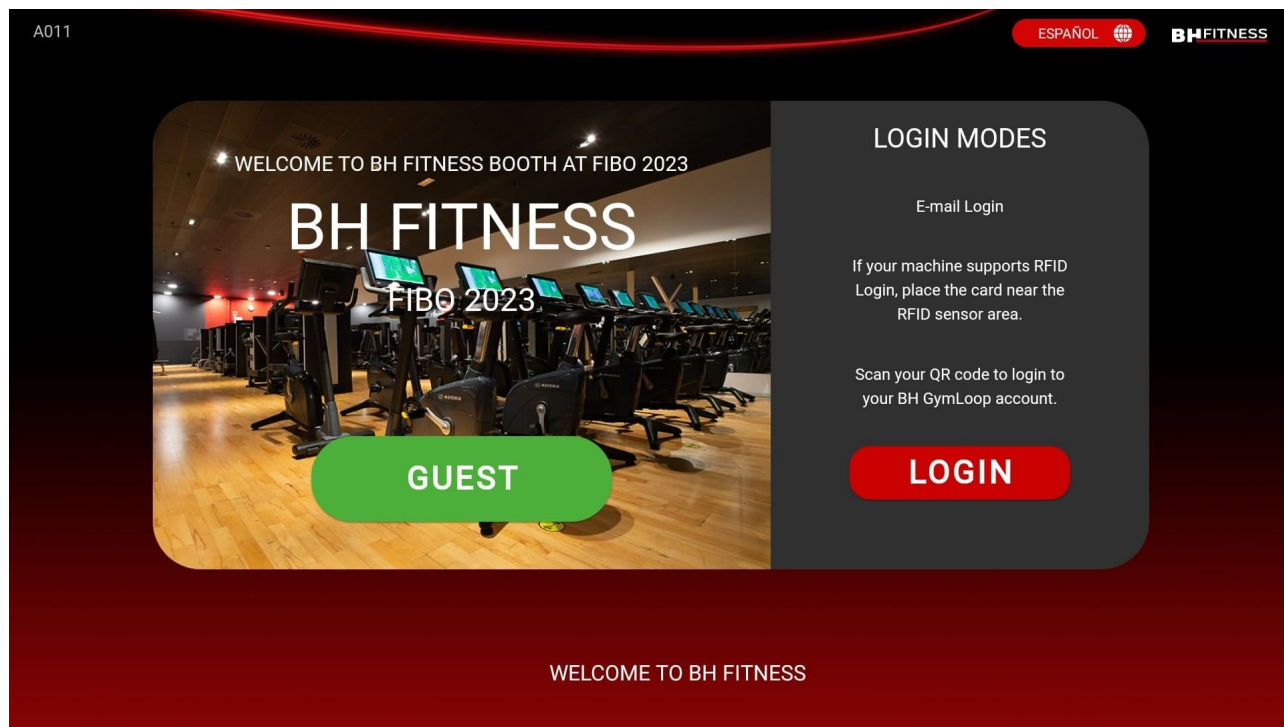
PŘIPOJENÍ DO SÍTĚ

Zasuňte konektor transformátoru do připojovacího otvoru na hlavním těle (spodní část v zadní části trenažéru) a poté transformátor (133) zapojte do síťového napájení 230 V, obr. 12.

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.





ELEKTRONICKÝ MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
MONITEUR ELECTRONIQUE

ČEŠTINA

OBEČNÉ POKYNY

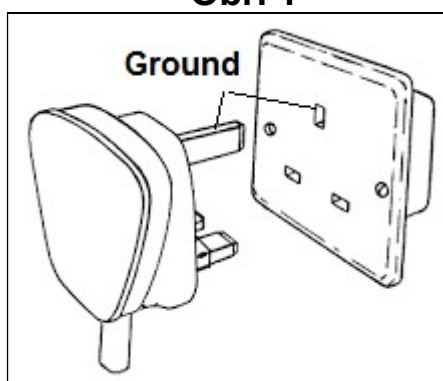
Tento elektronický monitor je navržen tak, aby se snadno a intuitivně používal. Zprávy, které se zobrazují na obrazovce, provedou uživatele celým cvičením.

Doporučuje se, aby si tuto část pečlivě přečetl instruktor v posilovně, aby se plně seznámil s obsluhou elektronického monitoru a mohl jej uživateli správně ukázat.

PŘIPOENÍ STROJE

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

Obr. 1



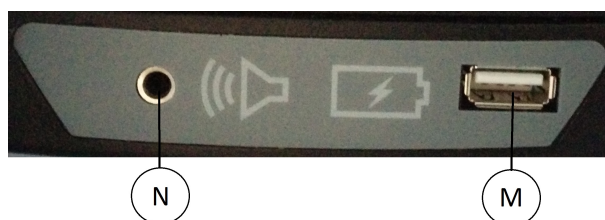
ZVUKOVÉ PRVKY – obr. 2

Připojte audio prvky, jak je znázorněno na obr. 2.

M.-USB konektor pro nabíjení zařízení.

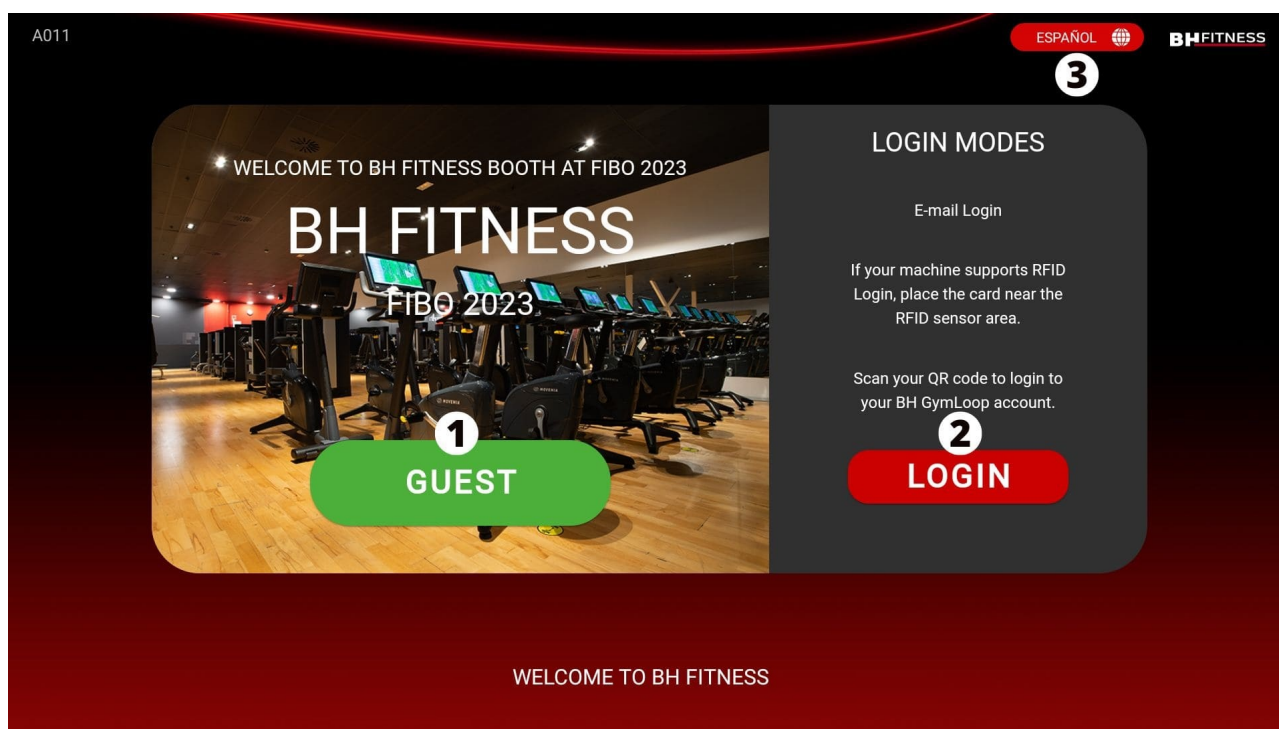
N.- Konektor pro sluchátka.

Obr. 2



ZAPNUTÍ.

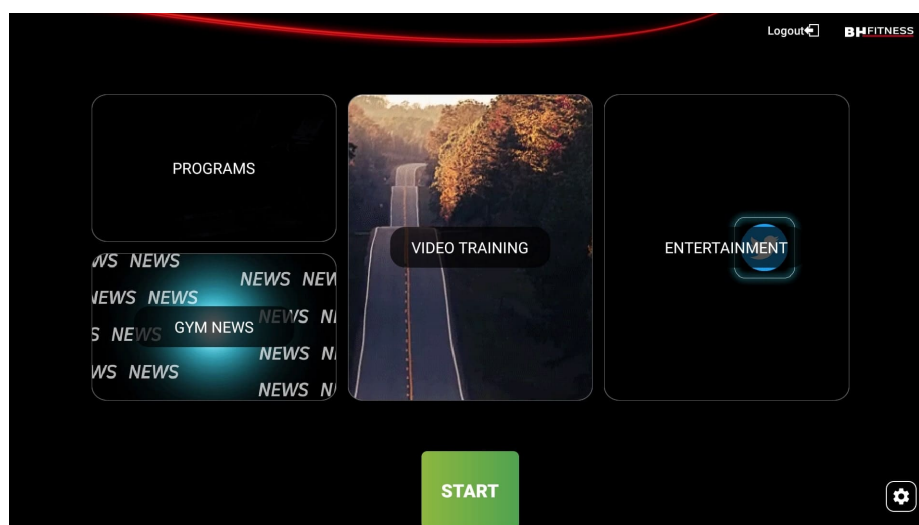
Obrazovka 0



Jakmile je zařízení zapojeno do zásuvky a zapnuto, zobrazí se úvodní obrazovka, Obrazovka 0. Chcete-li vybrat možnost, stiskněte:

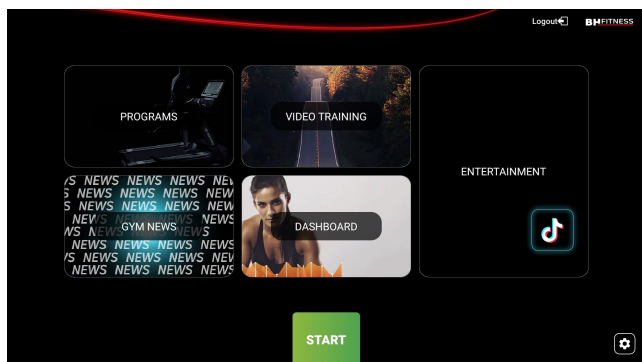
1 – HOST. Chcete-li se přihlásit jako host a vstoupit do hlavní nabídky, obrazovka 1. Data nebudou nahrána do vašeho účtu, pokud nejste přihlášení jako registrovaný uživatel.

Obrazovka 1

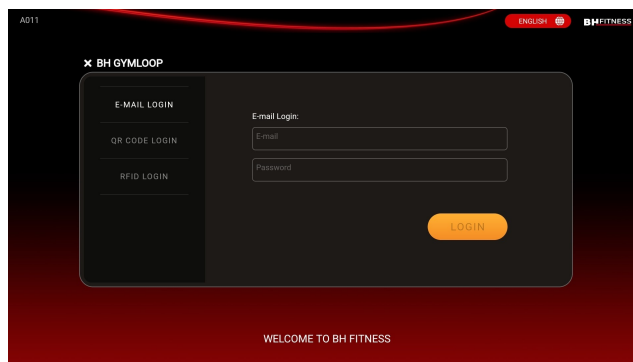


2. PŘIHLÁŠENÍ. Pro přihlášení jako registrovaný uživatel a vstup do hlavní nabídky, **Obrazovka 1.** Uživatel musí mít účet na platformě kompatibilní s BH fitness. Uživatele lze identifikovat pomocí e-mailové adresy, **Obrazovka 2**, QR kódu, **Obrazovka 3** nebo pomocí čtečky RFID, **Obrazovka 4.**

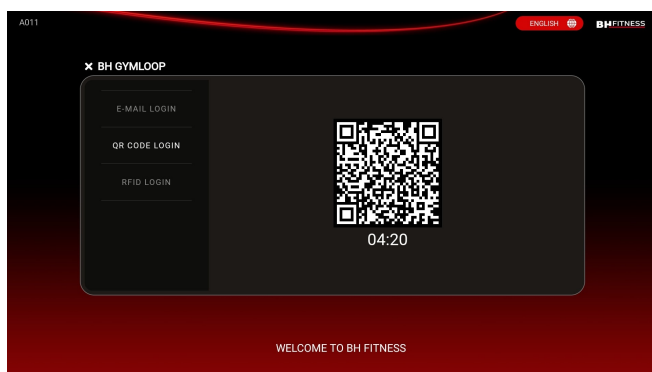
Obrazovka 1



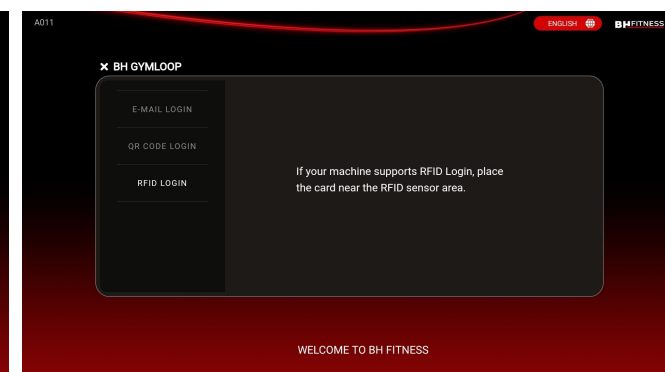
Obrazovka 2



Obrazovka 3

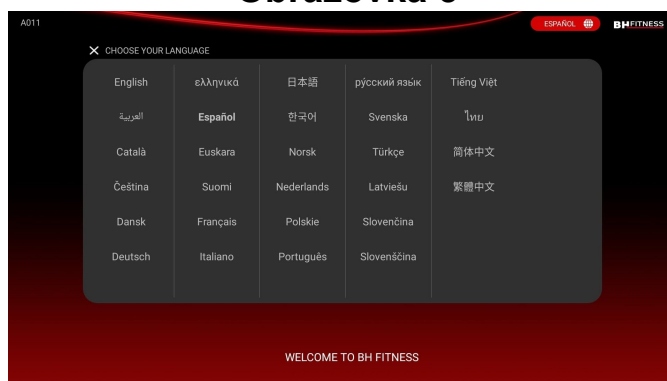


Obrazovka 4



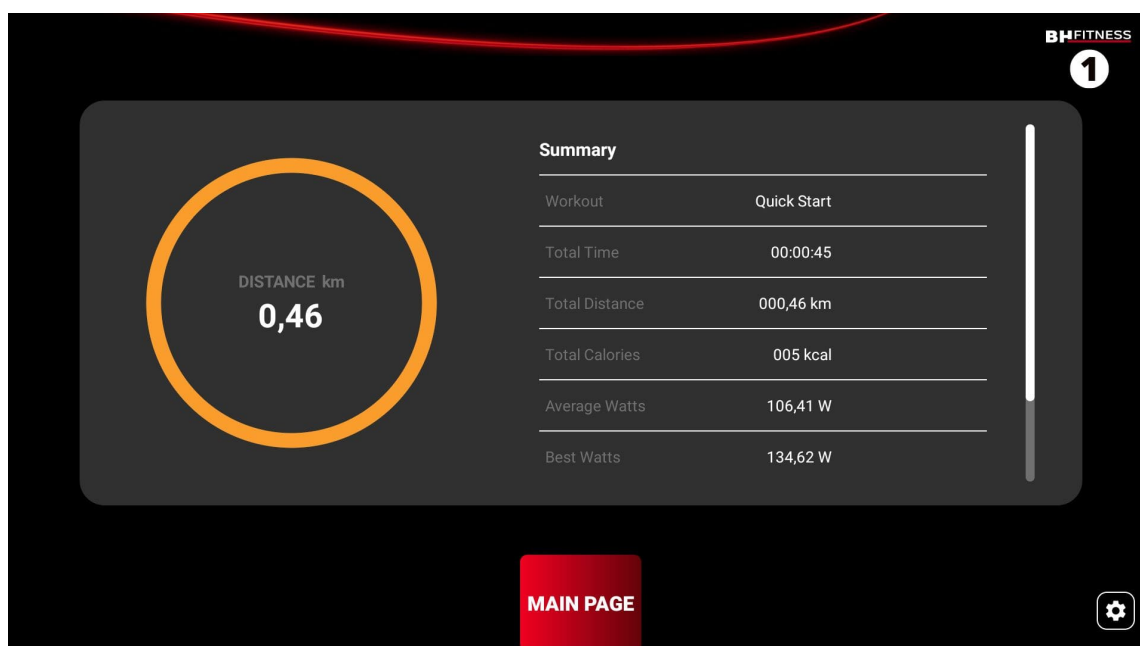
3. Chcete-li změnit jazyk monitoru, **obrazovka 5**. Vyberte jazyk pro návrat na **obrazovku 0**.

Obrazovka 5



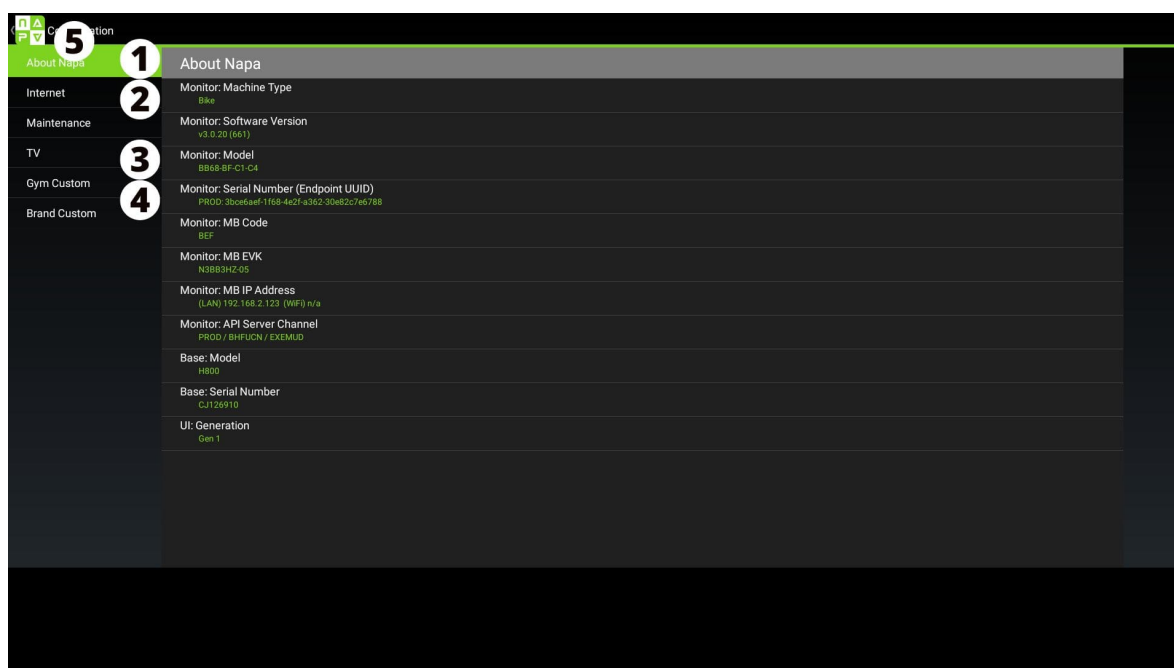
VSTUP/VÝSTUP Z MENU BACKOFFICE.

Obrazovka 6



Na souhrnné obrazovce, která se zobrazí po cvičení, **Obrazovka 6**, stiskněte a podržte logo **BH FITNESS** (1) v pravém horním rohu pro vstup do skryté nabídky nebo kanceláře, **Obrazovka 7**.

Obrazovka 7



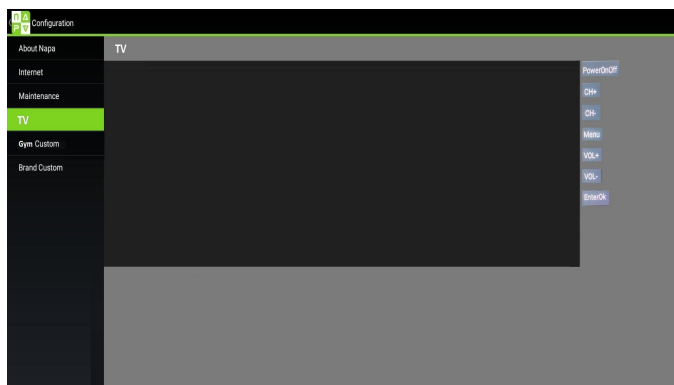
Z backoffice můžete nastavit následující možnosti:

1. O Napě. Podrobnosti o monitoru.

2.- Internet. Připojení k síti Wi-Fi/LAN. Vyberte možnost Wi-Fi nebo LAN. Chcete-li se připojit k síti Wi-Fi, vyberte síť a zadejte heslo.

3.- TV. Ladění kanálů. Přejděte na kartu **TV**, **obrazovka 8**.

Obrazovka 8



Obrazovka 9



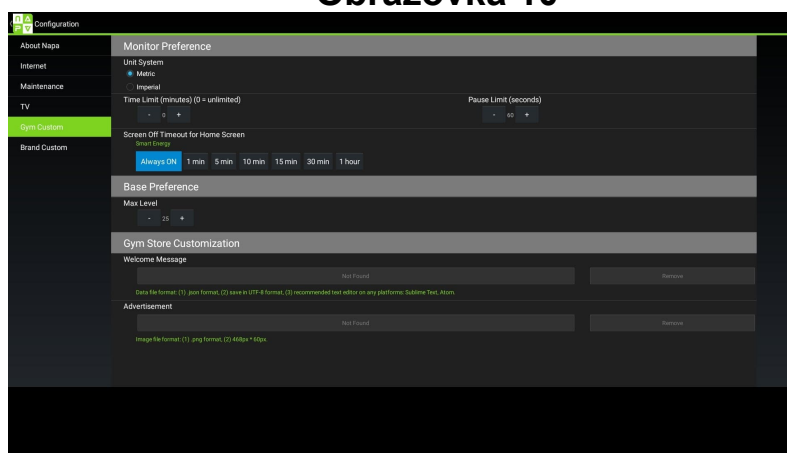
Pomocí tlačítek na pravé straně obrazovky ladíte kanály. Kliknutím na Nabídku zobrazíte nastavení televizoru, **Obrazovka 9**.

- Stiskněte tlačítka OK a Vol+/Vol- pro výběr nabídky Ladění.
- Vyberte zemi pomocí tlačítek Ch ↑ / Ch ↓. Potvrďte stisknutím OK.
- Vyberte Automatické vyhledávání a potvrďte stisknutím OK.
- Počkejte několik minut, než se naladí všechny kanály. Kanály se po dokončení ladění automaticky uloží.

POZNÁMKA: Pokud vyberete možnost Automatické vyhledávání, budou všechny dříve uložené kanály smazány.

4.-Způsoby použití tělocvičny. Zadejte heslo **taipei101** a stiskněte **OK**. Umožňuje přepínat jednotky mezi metrickými a imperiálními a nastavit časový limit vypnutí obrazovky, **Obrazovka 10**.

Obrazovka 10

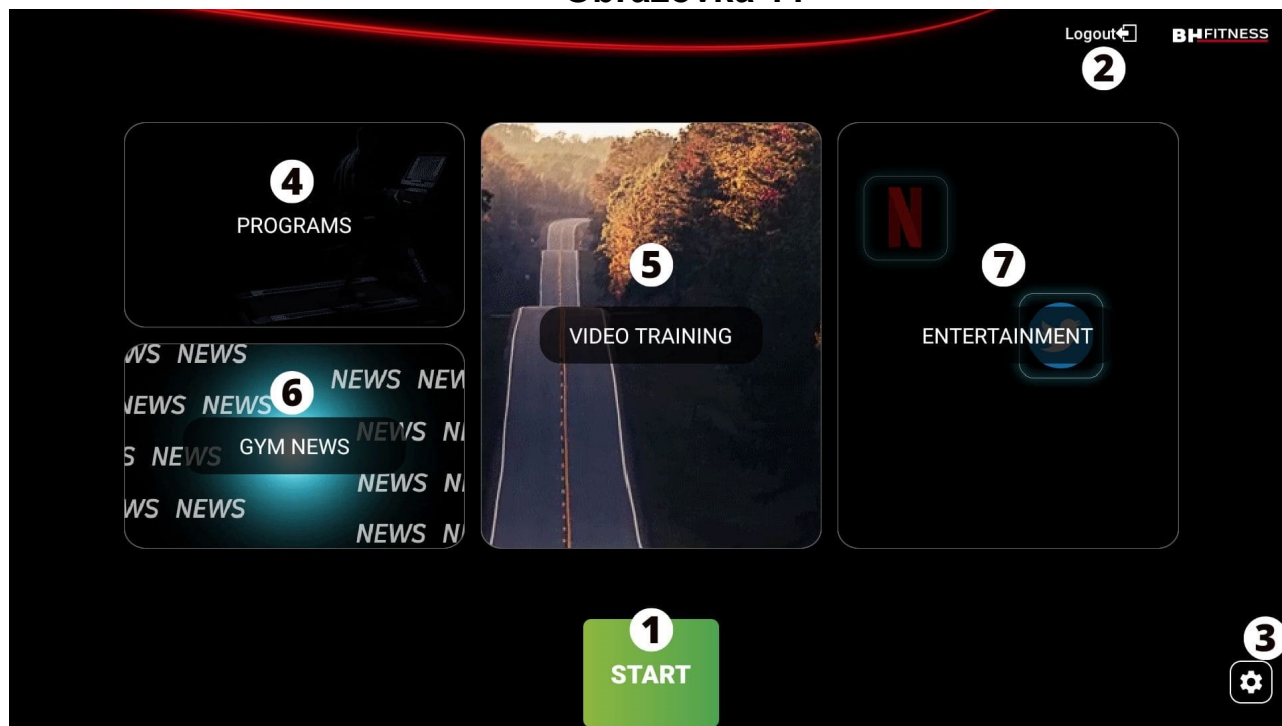


5.- Návrat do hlavní nabídky. Stiskněte v levém horním rohu slovo **CONFIGURATION** pro návrat do hlavní nabídky.

DŮLEŽITÉ: Neměňte žádný parametr v nabídce **BackOffice**, pokud není podrobně popsán v této příručce. Mohlo by to způsobit poruchu nebo nesprávný provoz zařízení.

POKYNY K PROVOZU

Obrazovka 11



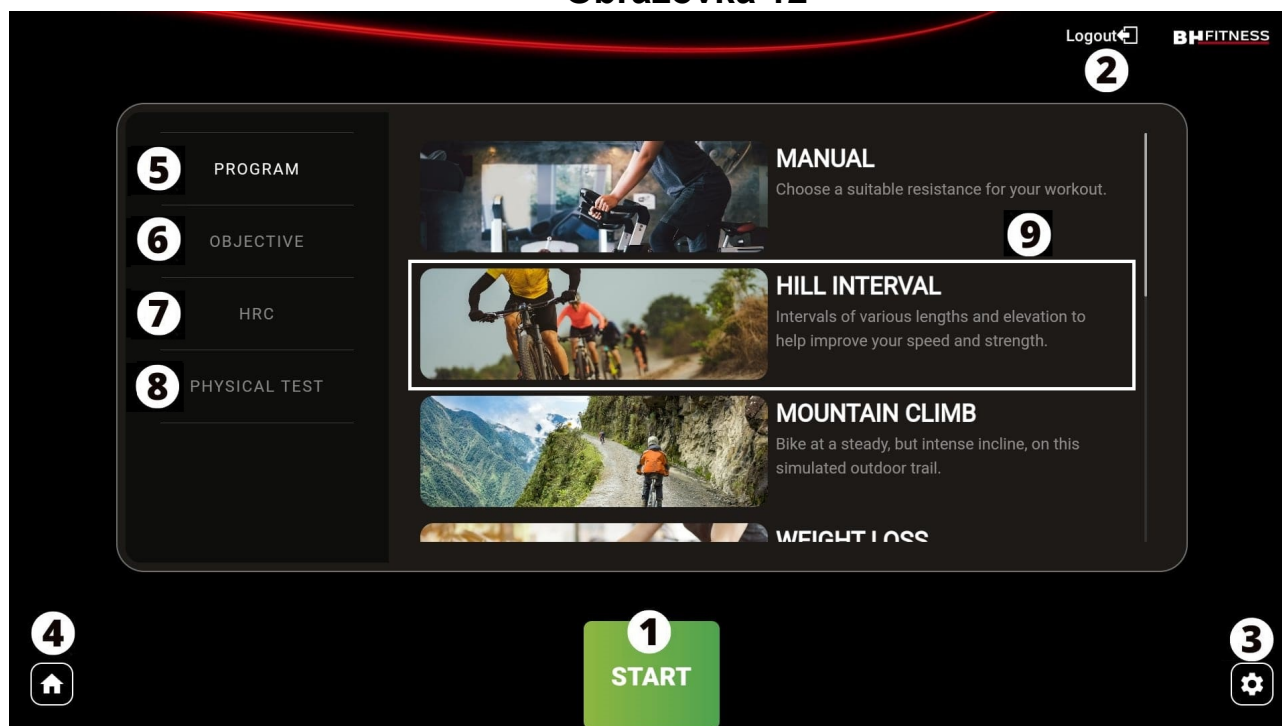
V hlavní nabídce, **obrazovka 11**, vyberte požadovanou možnost:

- 1.- Start.** Spustíte cvičení přímo bez nastavování jakýchkoli parametrů.
- 2.- Logout.** Návrat na úvodní obrazovku.
- 3.- BT Connection/ Volume.** Detekce Bluetooth sluchátek a úprava hlasitosti.
- 4.- Programs.** Programy se specifickými a programovatelnými profily.
- 5.- Video training.** Vyberte scénář pro provedení tréninku.
- 6.- Gym news.**
- 7.- Entertainment.** Integrované aplikace a TV.

PROGRAMY

V hlavní nabídce, **obrazovka 11**, vyberte **PROGRAMY** a zobrazí se **obrazovka 12**. Můžete si vybrat seznam programů různých typů.

Obrazovka 12



1.- Start. Spustíte cvičení přímo bez zadání parametrů.

2.- Logout. Vraťte se na domovskou obrazovku.

3.- BT connection / Volume. Detekce Bluetooth sluchátek a úprava hlasitosti.

4.- Home. Vraťte se do hlavní nabídky.

5.- Training courses: 8 programů (MANUÁLNÍ, INTERVALOVÝ, VÝSTUP DO HORY, HUBNUTÍ, SKLON S VÝKONEM, VYTRVALOST, INTERVAL, OVLÁDÁNÍ VÝKONU) Stroj upraví odpor v závislosti na profilu a zvolených parametrech.

6.- Objective: Umožňuje nastavit cíl pro cvičení ČAS, VZDÁLENOST nebo KALORIE.

7.- Heart Rate Control: Stroj upraví úroveň odporu podle tepové frekvence uživatele, aby udržel hodnoty pulsu v zvoleném rozsahu.

Tento program vyžaduje systém pro měření pulsu, je nutné použít manuální senzory (madlo) nebo telemetrický hrudní pás pro měření pulsu.

Tepová frekvence by neměla překročit tzv. maximální frekvenci, která s věkem klesá.

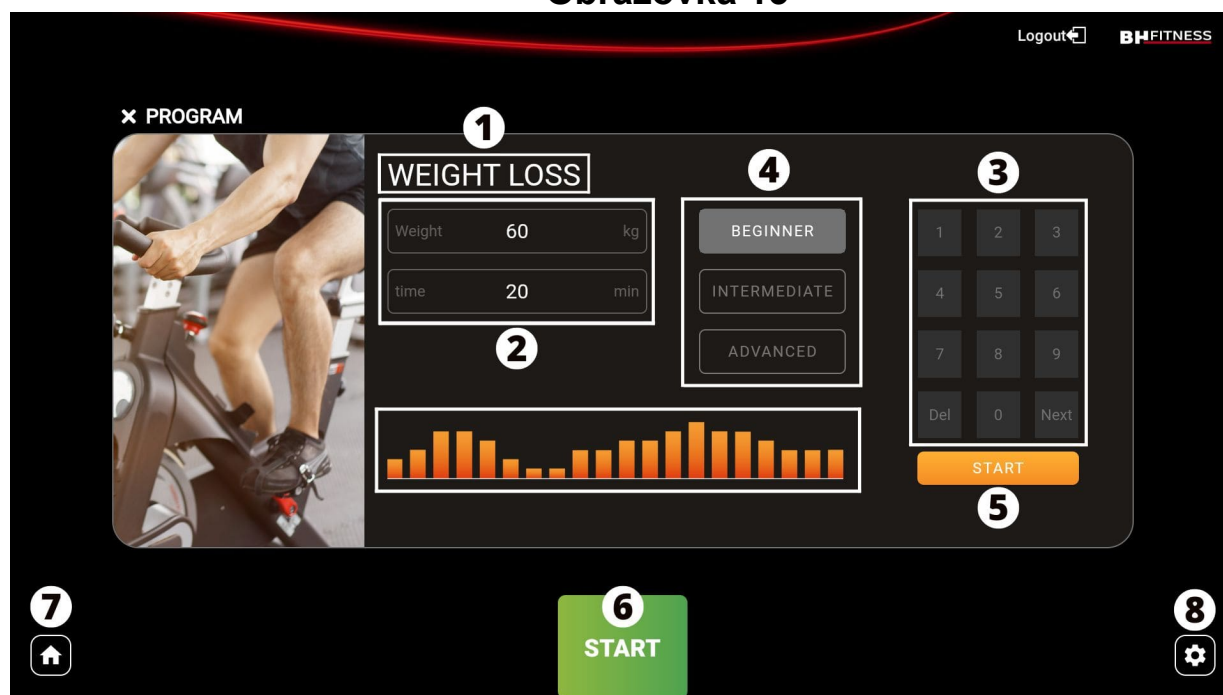
Jednoduchý vzorec pro její výpočet je odečtení věku uživatele (roky) od 220. Cvičení musí být udržováno mezi 65 % a 85 % maximální tepové frekvence a doporučuje se nepřekročit 85 %.

DŮLEŽITÉ. Toto není zdravotnický prostředek a mělo by být používáno pouze jako vodítko.

8.- Fyzický test. - Test VO2 Max. Umožňuje posoudit fyzickou kapacitu uživatele odhadem objemu O2 při provádění testu za určitých podmínek.

9.- Výběr programu. - Po výběru cvičení se zobrazí obrazovka 13, kde si můžete vybrat parametry cvičení. Referenční profil vybraného programu se zobrazí v centrální části, pokud je k dispozici.

Obrazovka 13



1.- Název programu

2.- Volitelné parametry. Liší se v závislosti na programu.

3.- Numerická klávesnice. Umožňuje zadat požadované hodnoty parametrů.

4.- Úroveň, tepová frekvence nebo pohlaví v závislosti na zvoleném programu

5.- Začněte cvičební lekci s vybranými parametry

6.- Spuštění cvičení bez zadání parametrů

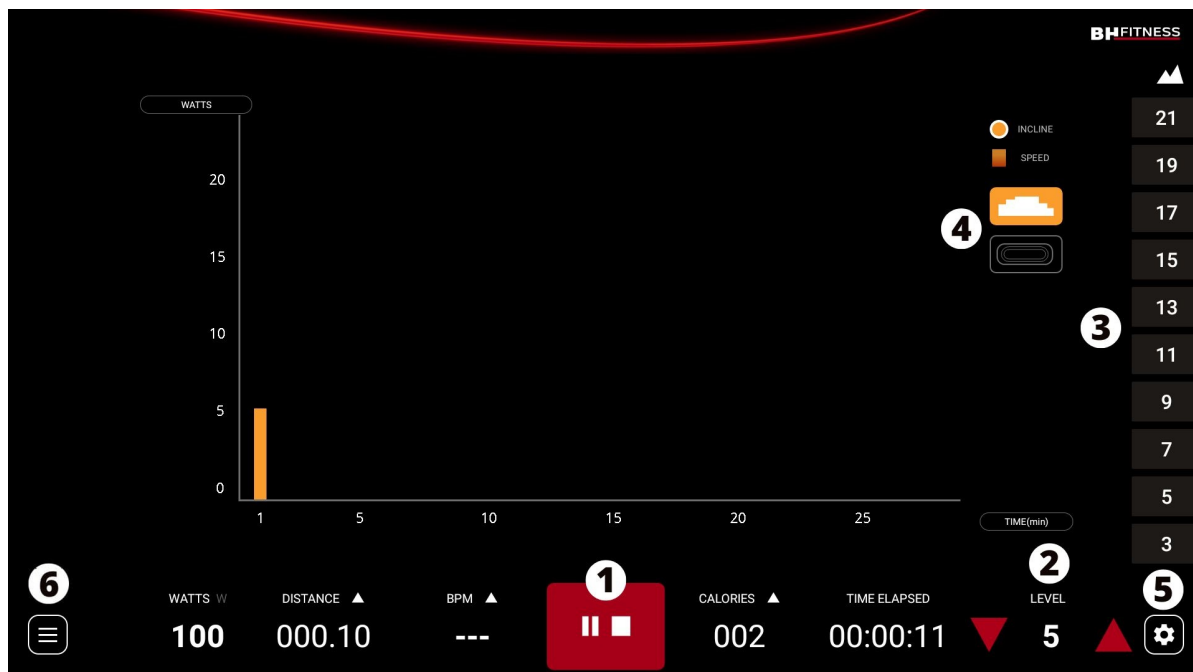
7.- Zpět do hlavní nabídky

8.- BT připojení a hlasitost

-ŠKOLENÍ

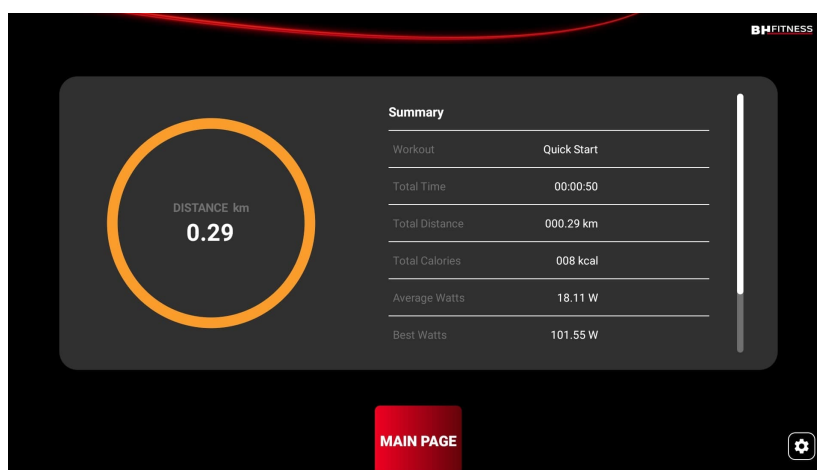
Po výběru cvičení se spustí odpočet a zobrazí se vám následující obrazovka:

Obrazovka 14



1.- Stop / Pause. Zastavení nebo pozastavení cvičení. Po dokončení cvičení se zobrazí shrnutí. Pokud se uživatel přihlásil, data budou nahrána do cloudu.

Obrazovka 15



2.- Z výšit / Snížit. Pomocí šipek můžete zvýšit/snížit úroveň.

3.- Rychlé klávesy. Přímý výběr úrovně.

4.-Zobrazení. Přepíná mezi zobrazením profilu na úrovni terénu a zobrazením okruhu.

5.- BT připojení / Hlasitost

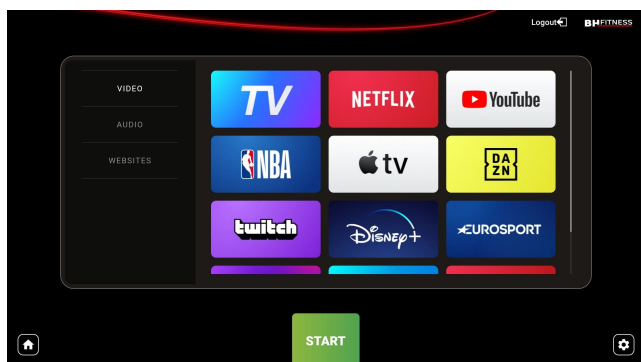
6.- Zábava

MULTIMÉDIA.-

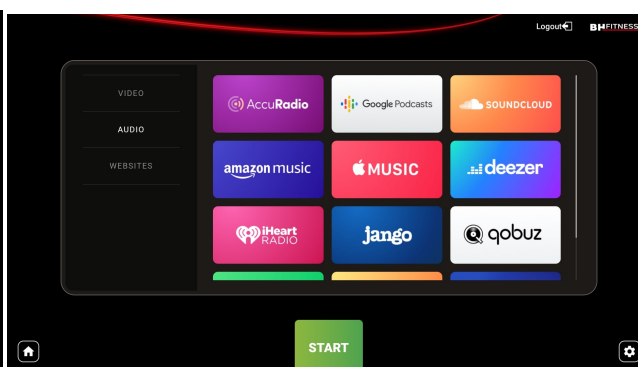
Kliknutím na Zábava na **obrazovce 11** získáte přístup k různým multimediálním aplikacím. Lze je také zobrazit na obrazovce cvičení, **obrazovka 14**. Počet dostupných aplikací se bude lišit v závislosti na nastavení monitoru a umístění.

Aplikace jsou rozděleny do kategorií: video, audio a web.

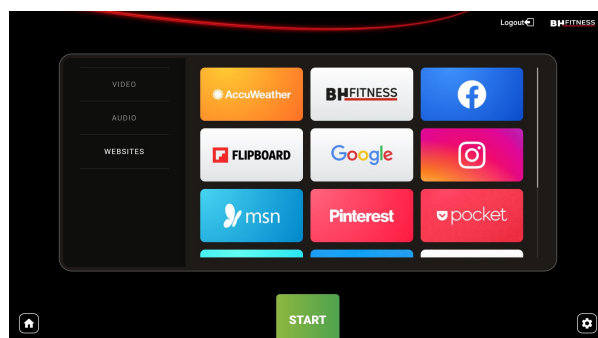
Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18



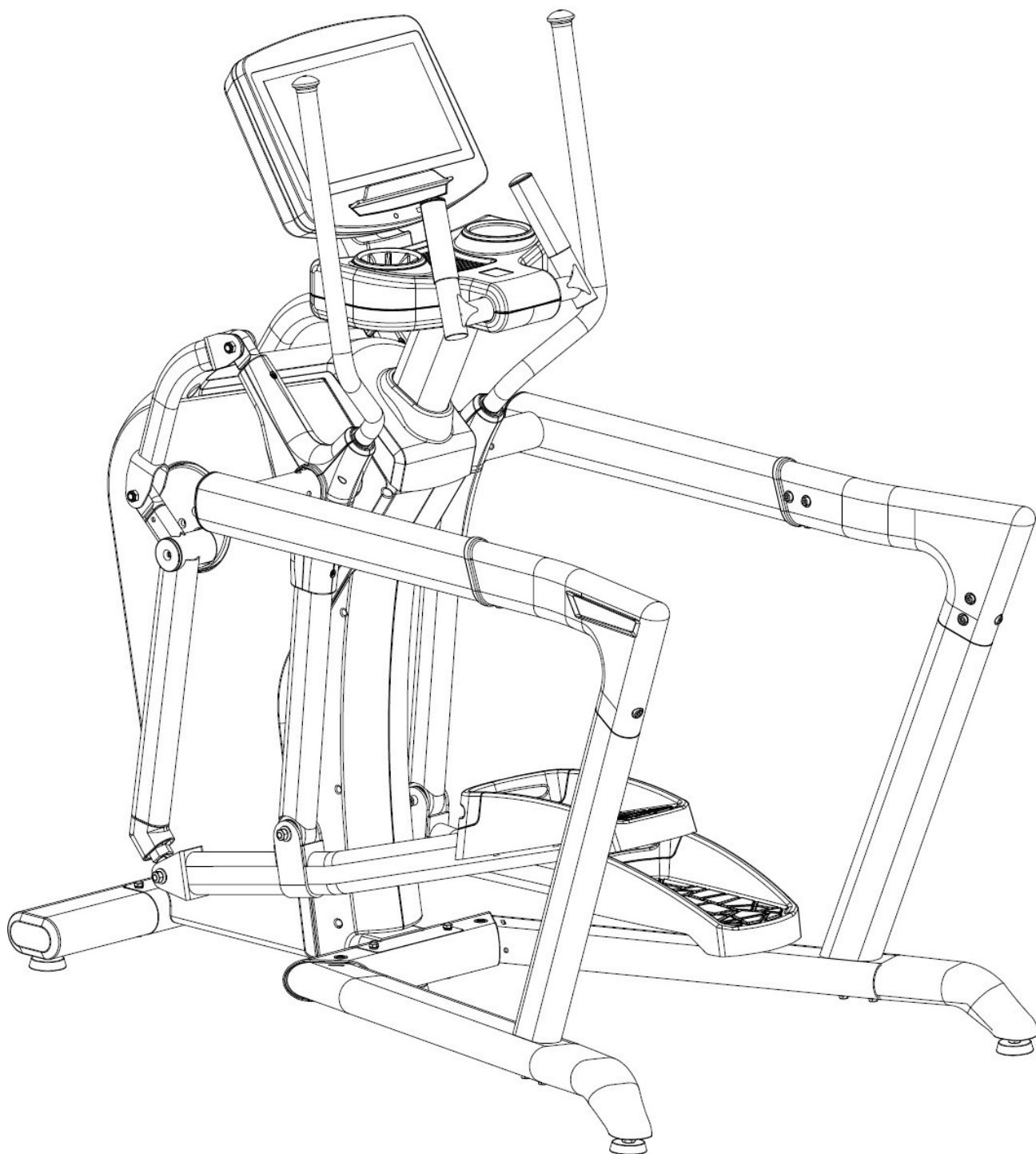
-TV.-

Na obrazovce **16** máte přístup k možnosti **DVB-T**, pokud je k dispozici. Po naladění kanálů můžete pomocí tlačítek na obou stranách obrazovky přepínat kanály a upravovat hlasitost.

V případě jakýchkoli dotazů se neváhejte obrátit na technickou podporu (S.A.T.) zavoláním na telefonní číslo zákaznického servisu (viz poslední strana této příručky).

SPOLEČNOST BH SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

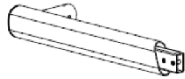
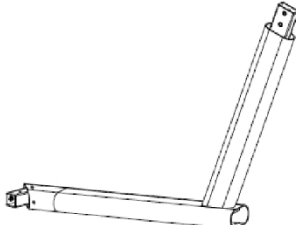
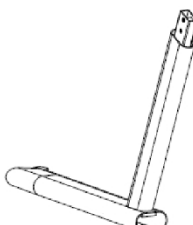
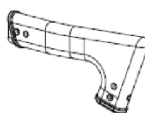
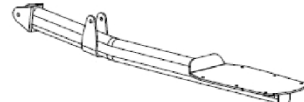
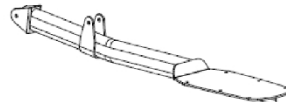
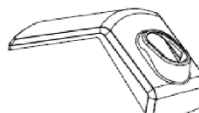
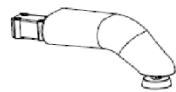
EC1000BM



Návod na obsluhu
Eliptický trenažér BH FITNESS MOVEMIA EC1000 SmartFocus 19"
SK

EC1000BM

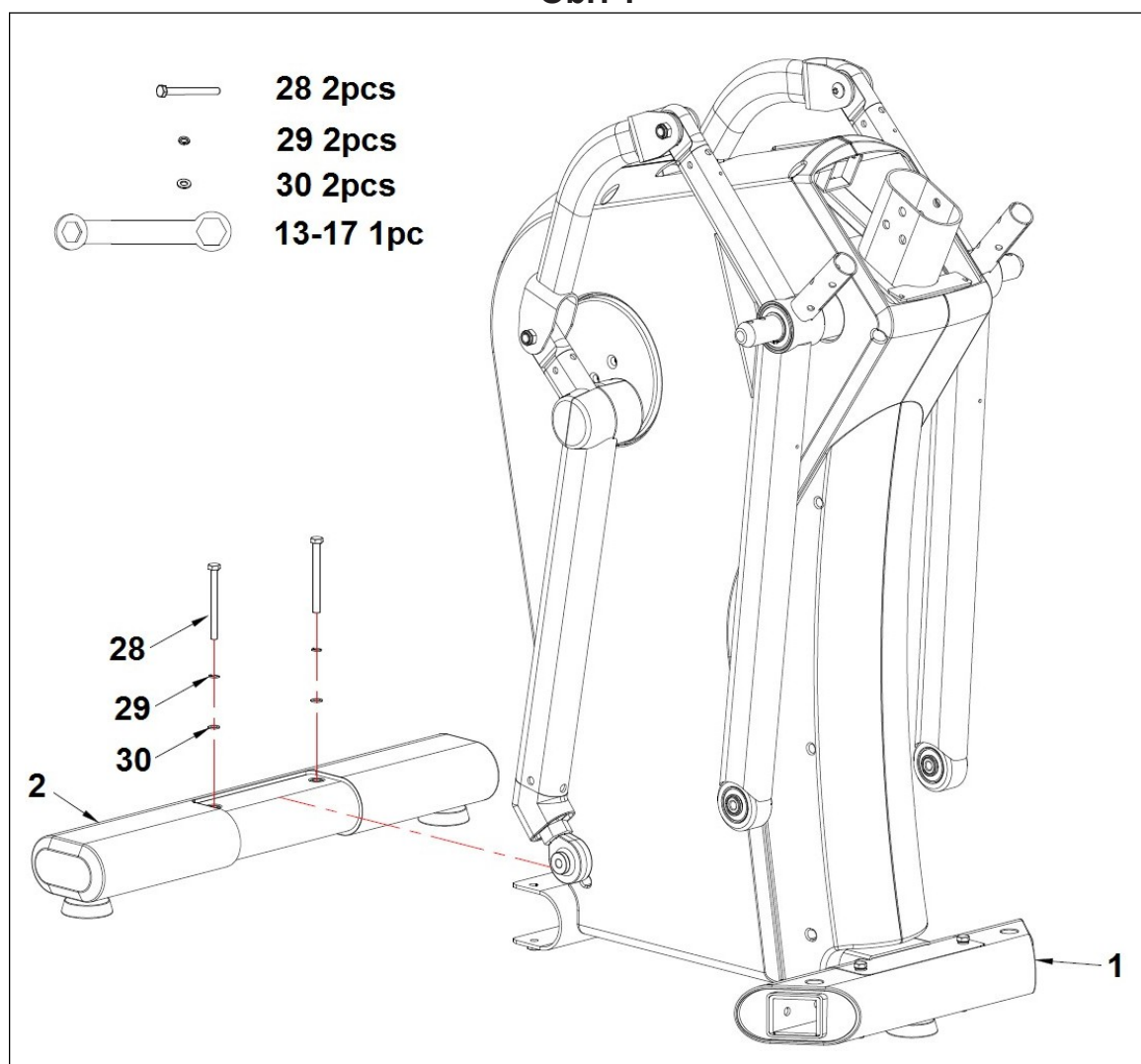
Obr. 0

1x1 	2x1 	3x1 	7x1 	
9x1 	5x1 	4x1 	8x1 	
10x1 	11x1 	15x1 	23x1 	
14x1 	6x2 	12x1 	13x1 	
17x1 	19x1 	18x2 	25x1 	26x1 
27x1 	24x1 	20x2 	22x2 	21x2 

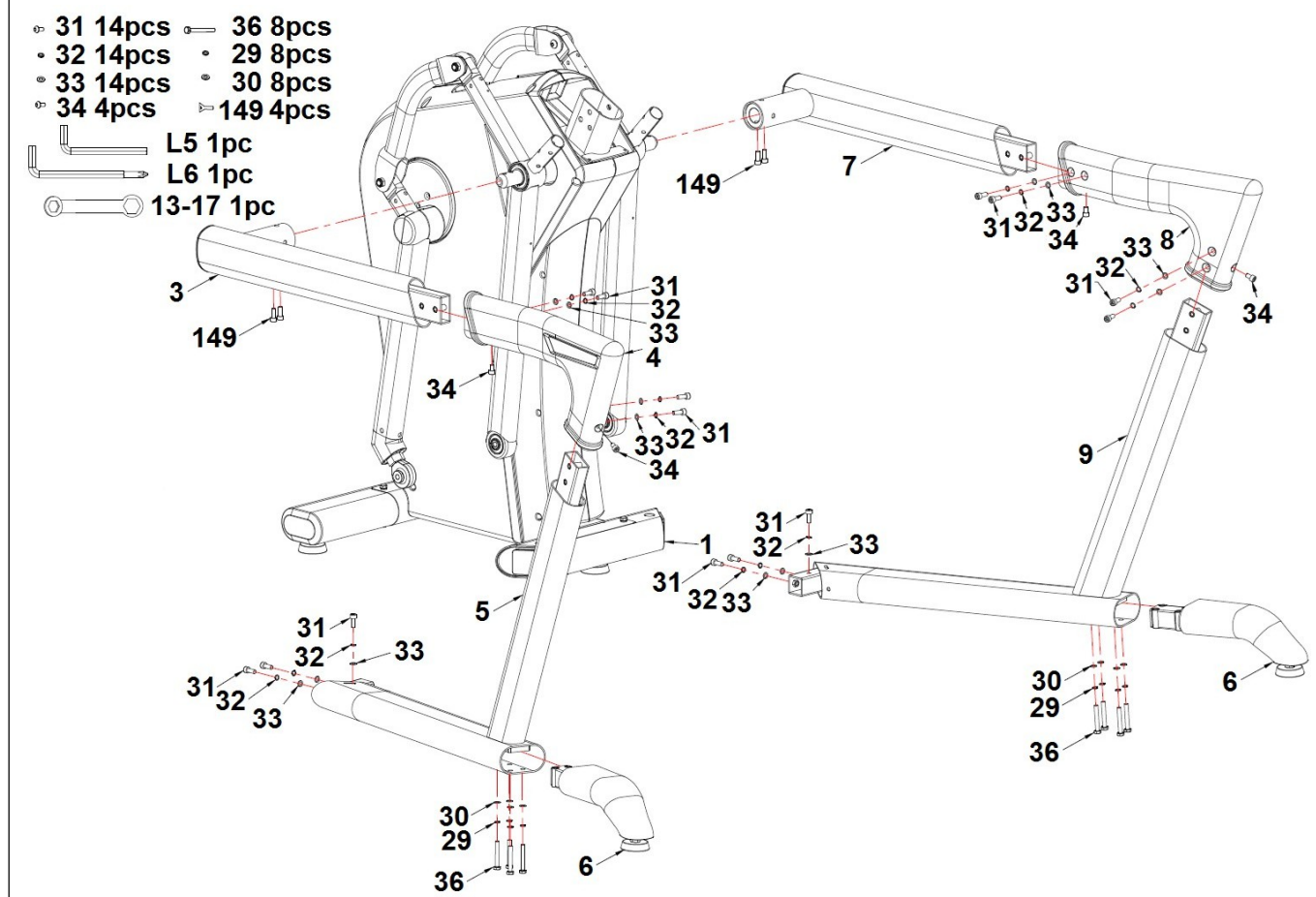
EC1000BM

STEP 1 28 M8x82 2pcs 29 D8 2pcs 30 D8 2pcs STEP 3 37 M5x15 12pcs	STEP 2 36 M8x55 8pcs 31 M8x20 14pcs 32 D8 14pcs 33 D8 14pcs 29 D8 8pcs 30 D8 8pcs 34 M8x16 4pcs 149 M8x30 4pcs	STEP 6 46 D8x8 4pcs 45 M5x12 8pcs STEP 4 38 M10x65 4pcs 39 D10 4pcs 40 D10 4pcs 41 M10 4pcs STEP 9 48 D4x12 2pcs 45 M5x12 3pcs	STEP 8 32 D8 3pcs 33 D8 3pcs 31 M8x15 3pcs 13-17 L4 L5 L6 L8
STEP 5 42 M8x40 6pcs 44 M8 6pcs 43 D8 4pcs	STEP 7 31 M8x20 7pcs 47 D5x28.5 4pcs 32 D8 7pcs 33 D8 7pcs	STEP 10 48 D4x12 4pcs 45 M5x12 2pcs 47 D5x28.5 2pcs	
STEP 4 38 4pcs 39 4pcs 40 4pcs 41 4pcs 151 8pcs	STEP 11 151 1pcs 13-17 L4 L5 L6 L8	STEP 8 31 3pcs 32 3pcs 33 3pcs	
STEP 9 45 3pcs 48 2pcs	STEP 6 46 4pcs 45 8pcs		

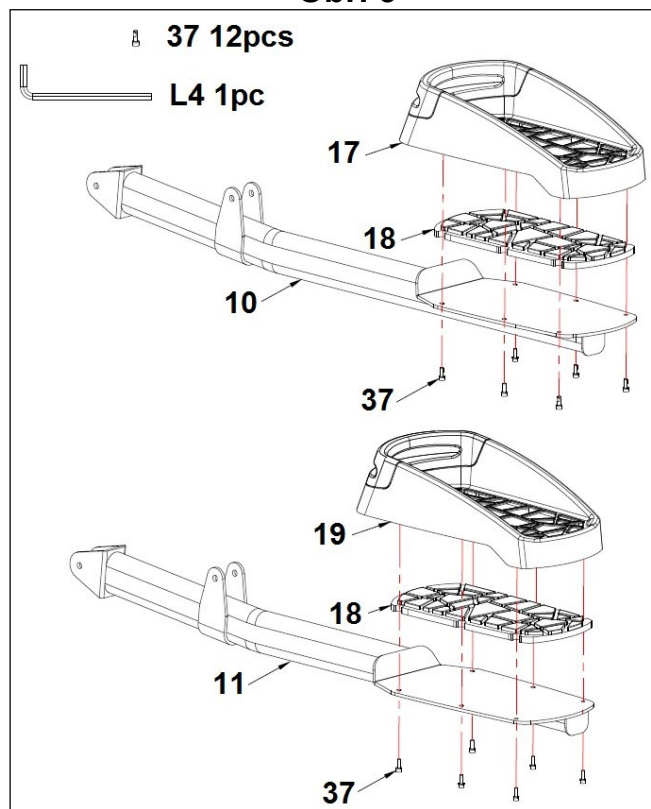
Obr. 1



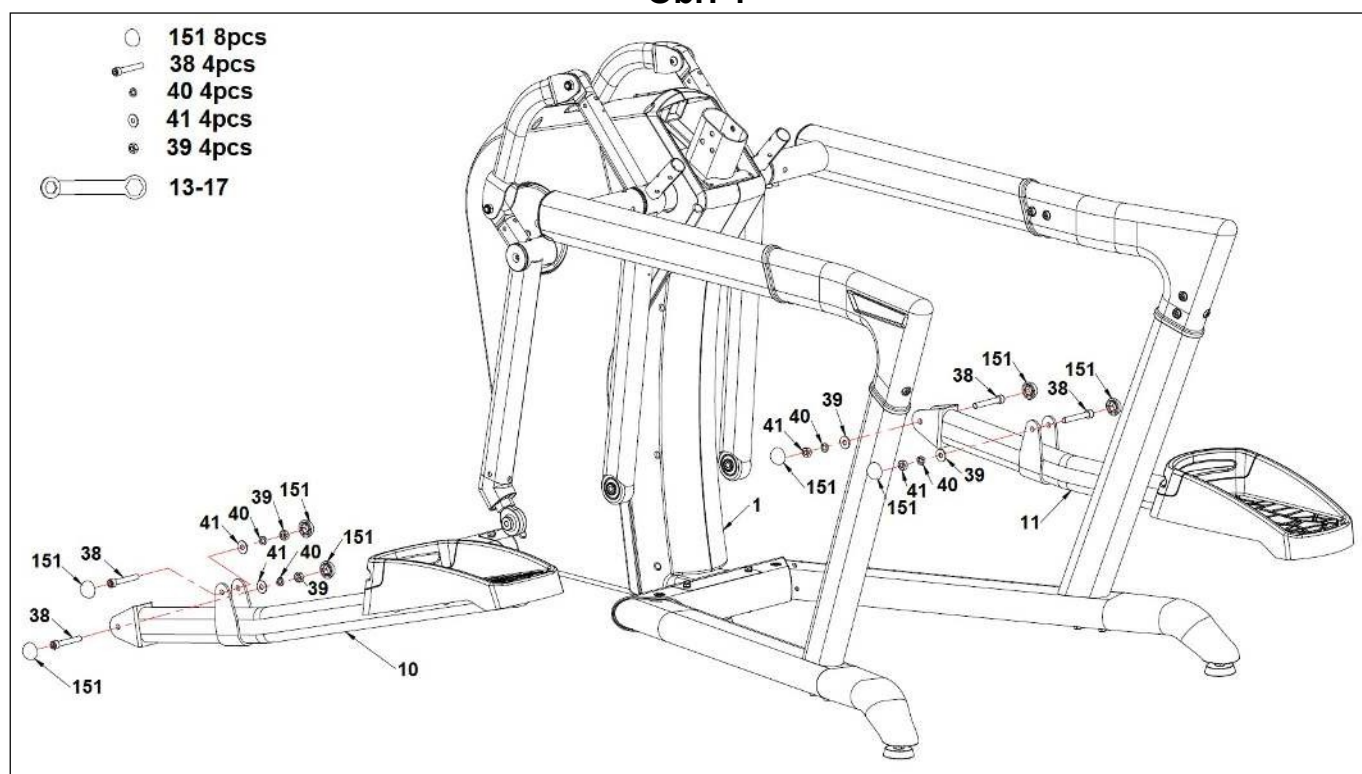
Obr. 2



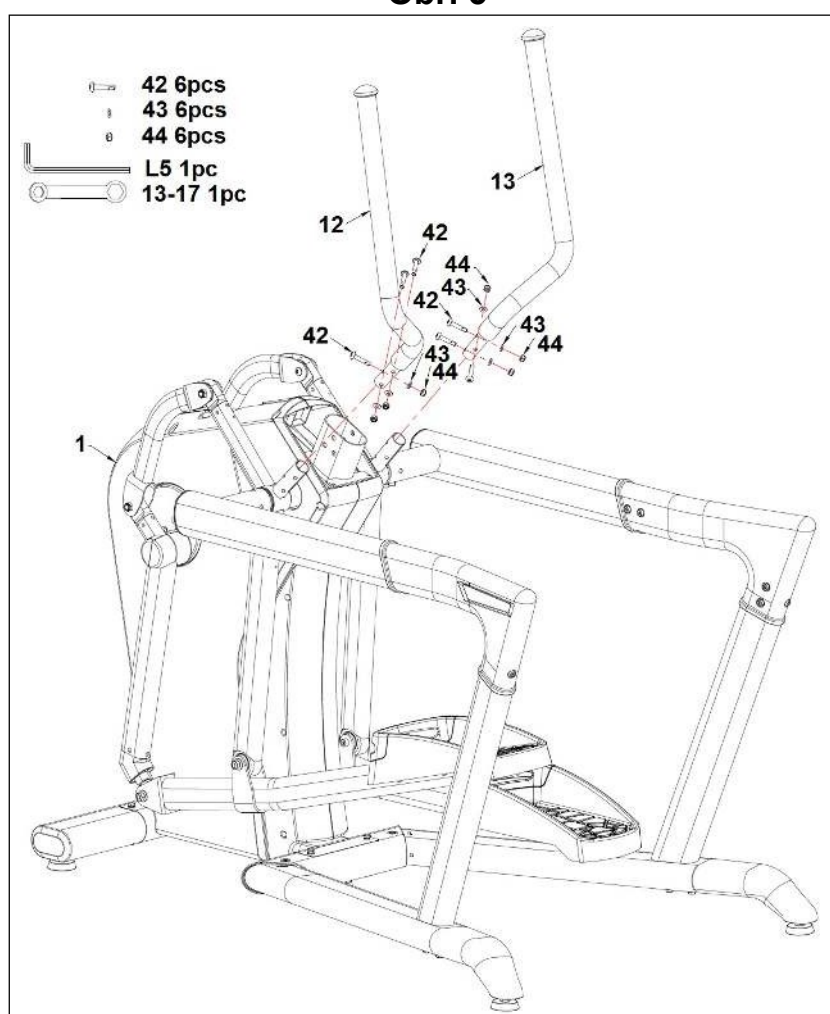
Obr. 3



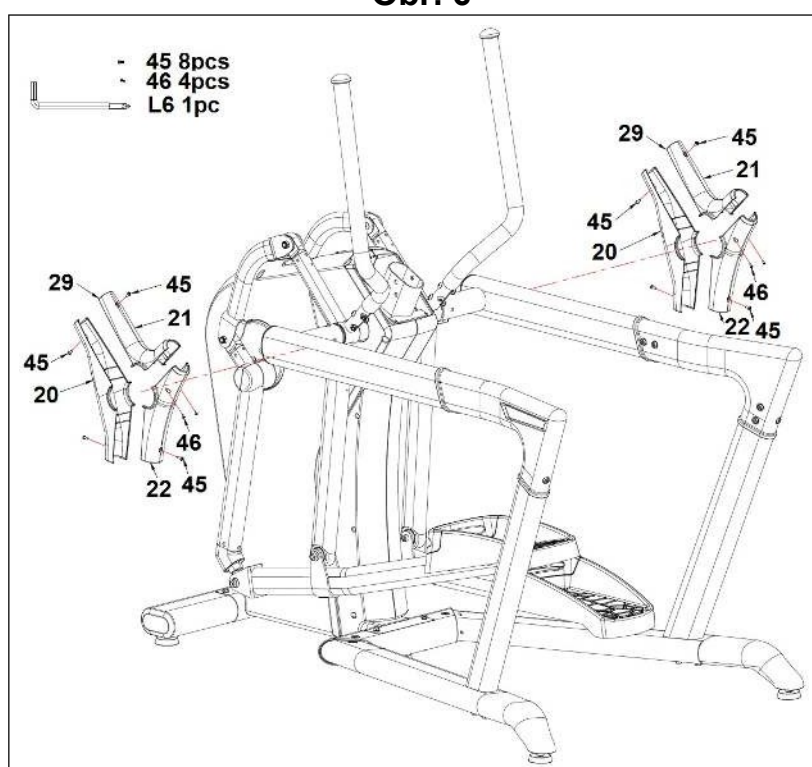
Obr. 4



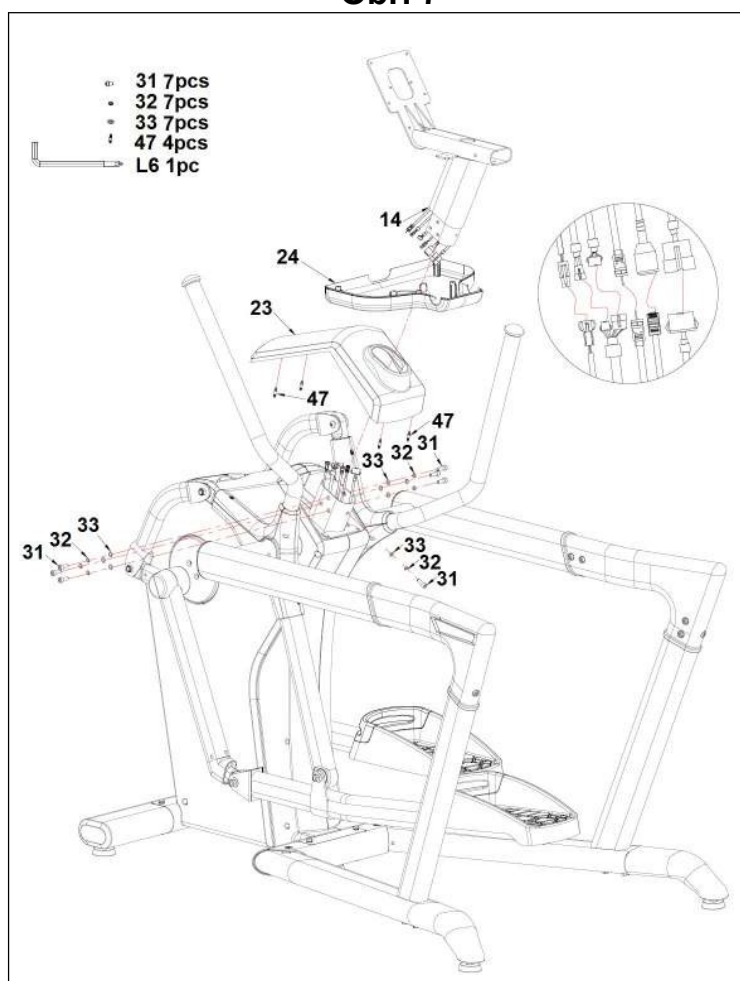
Obr. 5



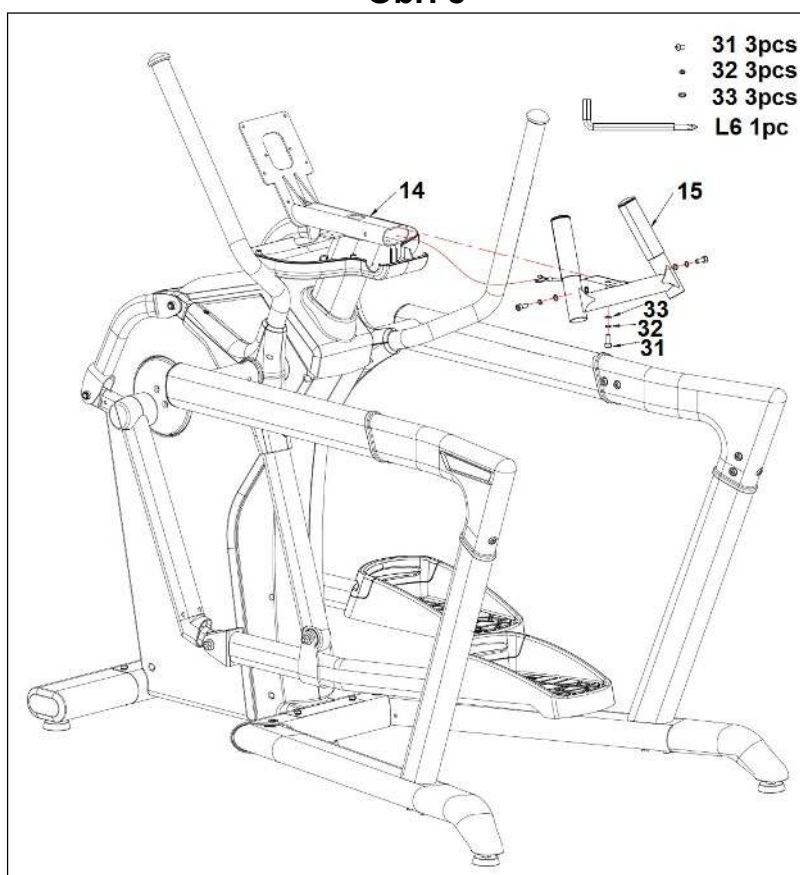
Obr. 6



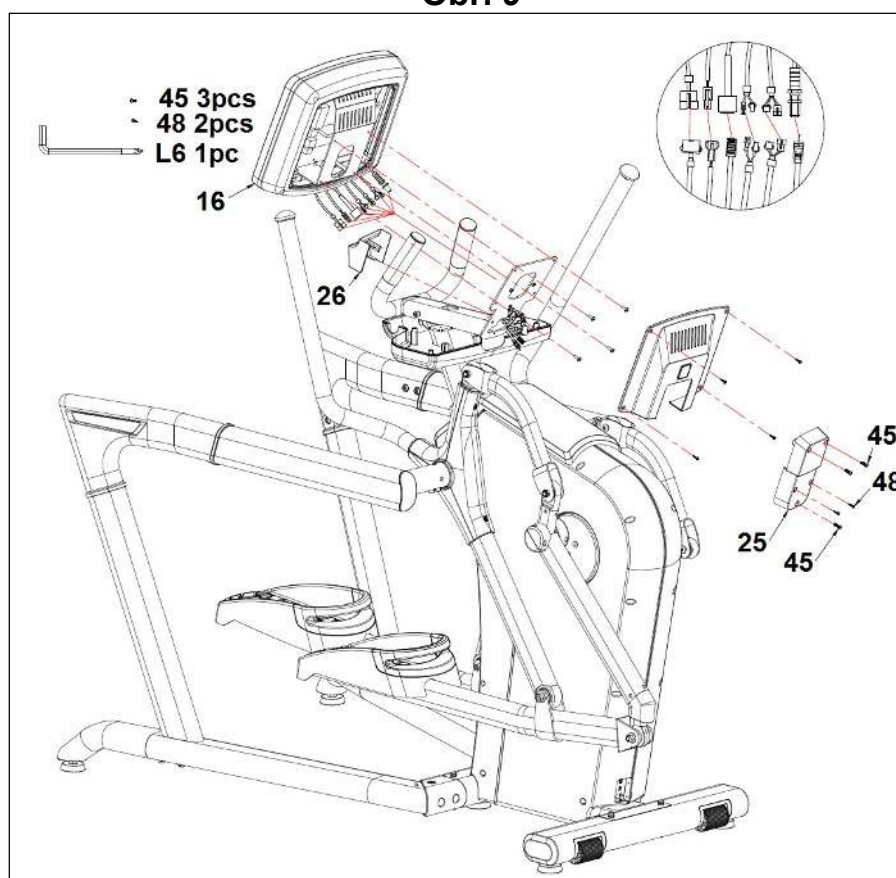
Obr. 7



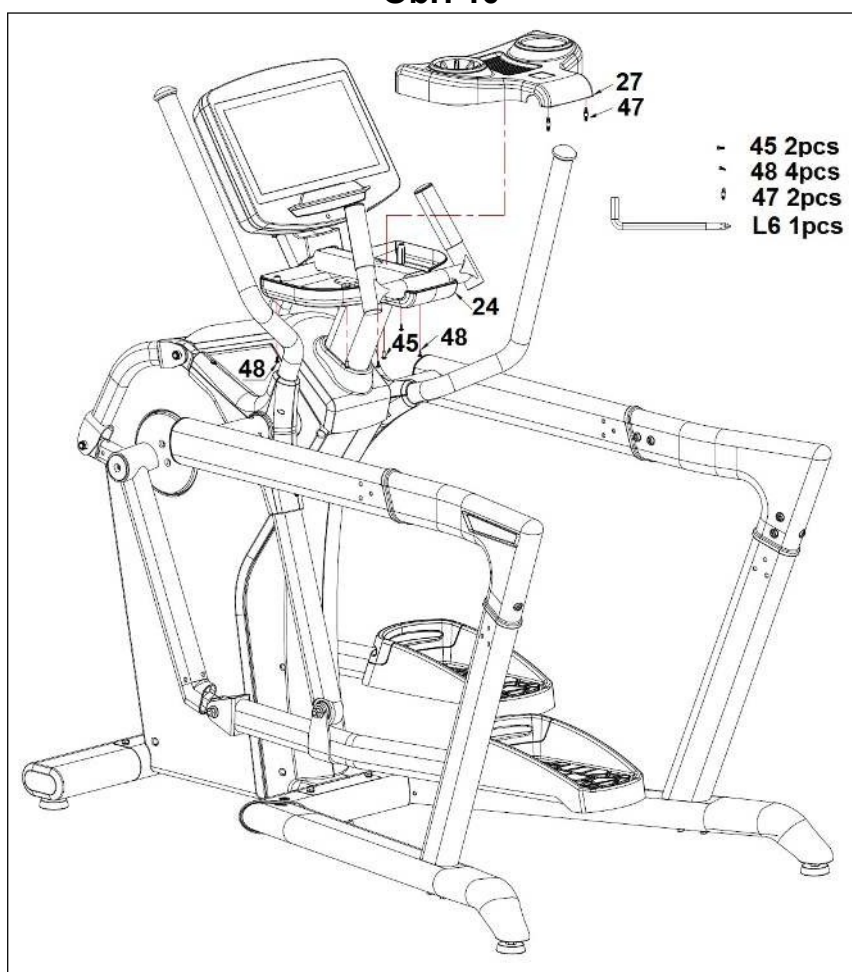
Obr. 8



Obr. 9



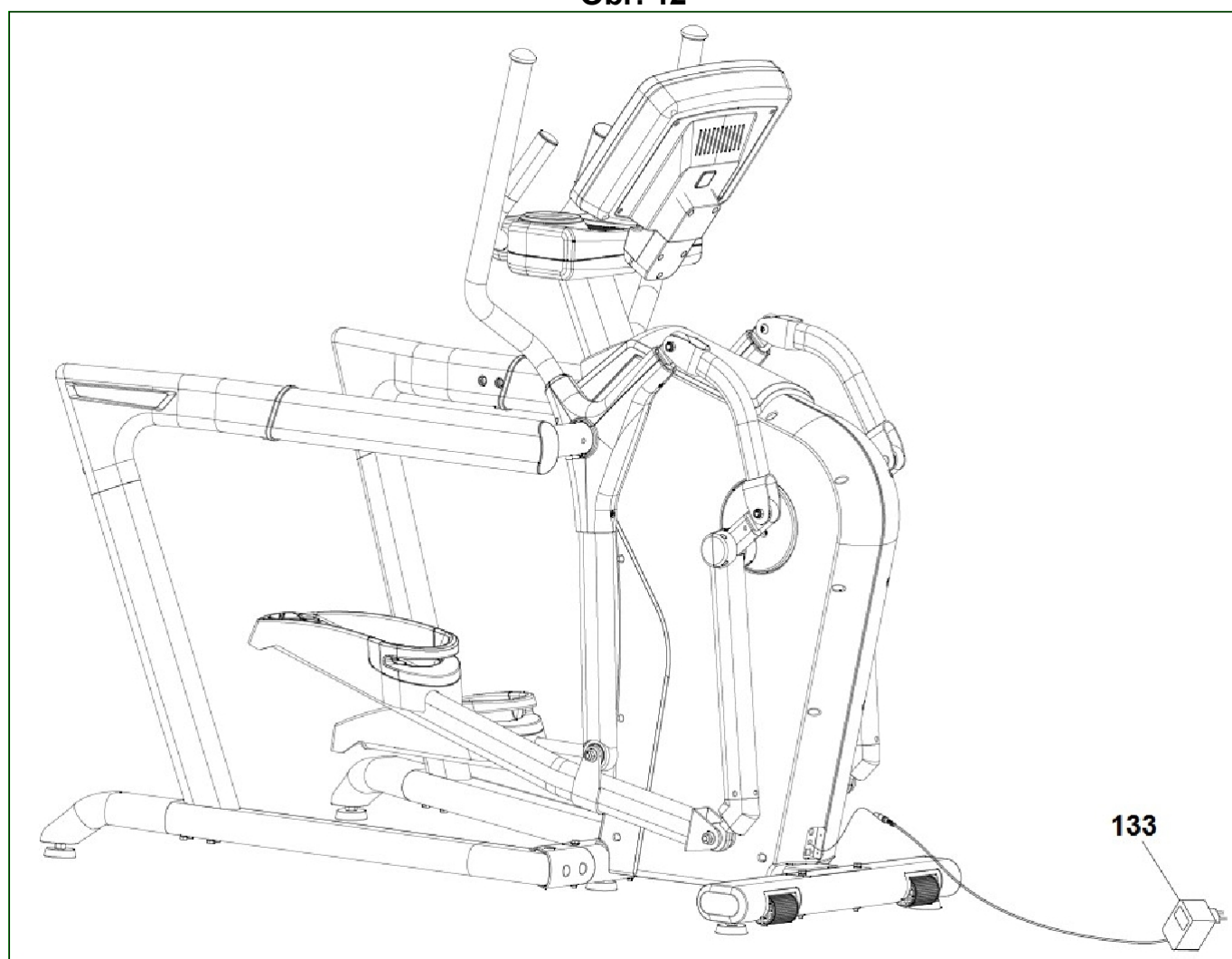
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento trenažér bol navrhnutý a vyrobený s ohľadom na maximálnu bezpečnosť. Pri jeho používaní je však potrebné dodržiavať určité zásady. Pred zostavením a cvičením si pozorne prečítajte celú príručku. Mali by ste dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Tieto pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

POUŽITIE

1. Trenažér je určený na komerčné použitie.
2. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 190 kg.
3. Trenažér je vybavený zotrvačnickým systémom.
4. Trenažér bol testovaný a spĺňa požiadavky noriem EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 triedy S.A, profesionálne/komerčné použitie.
5. 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.
6. Trenažér nie je vybavený voľnobehom, takže pohyblivé časti nie je možné okamžite zastaviť.
7. Trenažér nie je vhodný na vysoko presné účely.
8. Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať trenažér bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

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

1. Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Ak sa počas používania bežeckého pásu vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akýkoľvek iný príznak, prestaňte cvičiť a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
2. Pracujte na odporúčanej úrovni cvičenia, nepreháňajte to. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.
3. Pred použitím trenažéra vykonajte niekoľko strečingových cvičení na zahriatie.

VAROVANIE! Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite slabosť, okamžite prestaňte cvičiť.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Vyberte všetky diely z krabice a porovnajte ich so zoznamom dielov, aby vám nič nechýbalo. Krabicu nevyhadzujte, kým nie je trenažér úplne zostavený.
2. Trenažér vždy používajte v súlade s pokynmi. Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia objavíte chybnú časť alebo ak počas cvičenia počujete nezvyčajný zvuk, prestaňte cvičiť a kontaktujte zákaznícky servis. Trenažér nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.
3. Pred začatím cvičenia skontrolujte trenažér; pred použitím sa uistite, či sú všetky komponenty pripojené a či sú matice, skrutky, pedále a hojdacie páky správne utiahnuté.
4. Používajte originálne náhradné diely od dodávateľa. Výmena alebo úprava akéhokoľvek iného dielu, ako sú diely schválené dodávateľom, má za následok stratu záruky.
5. Trenažér používajte na rovnom a pevnom povrchu. **NEPOUŽÍVAJTE** ho vonku ani v blízkosti vody.
6. Z bezpečnostných dôvodov nechajte okolo trenažéra voľný priestor aspoň 1 meter. V blízkosti trenažéra neumiestňujte žiadne ostré predmety.
7. Trenažér sa môže používať len na účely opísané v tejto príručke. **NEPOUŽÍVAJTE** príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
8. Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
9. Noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť. Pri používaní trenažéra vždy noste vhodnú športovú obuv. Uistite sa, že sú všetky šnúrky/šnúrky zaviazané.
10. Majiteľ je povinný zabezpečiť, aby každý, kto používa trenažér, bol riadne informovaný o dôležitých bezpečnostných opatreniach.
11. Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutkové spoje tesné, a podľa potreby ich dotiahnite. Pravidelne kontrolujte, či nedošlo k poškodeniu a opotrebovaniu, a v prípade pochybností kontaktujte zákaznícku podporu.

NÁVOD NA CVIČENIE

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

Nastupovanie na trenažér

Jeden pedál stlačte úplne nadol. Pevne uchopte robustné madlá oboma rukami. Druhú nohu položte na druhý pedál. Nestúpajte na plastový kryt.

Keď už stojíte stabilne na trenažéri, môžete uchopiť ľavé a pravé hojdacie rameno.

Výstup z trenažéra

Spomaľte, kým sa pedále a hojdacie ramená nezastavia. Jeden pedál musí byť v najnižšej možnej polohe.

Pevne uchopíte rukoväť oboma rukami. Najprv položte nohu z horného pedálu na zem. Potom položte nohu zo spodného pedálu na zem. Nestúpajte na plastový kryt.

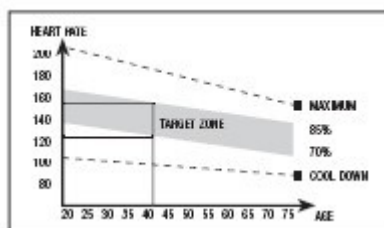
1. Zahrievacia fáza

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 začiatkom 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 bežecom páse na približne 5 minút. Opäť sa ponáhľajte, ale svaly nepreťažujte. Postupne budú vaše tréningy dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

Rysovanie svalov

Ak chcete rysovať svaly, mali by ste zvoliť vyššiu záťaž počas cvičenia. Svaly nôh sa viac namáhajú, a preto je rozumné dobu cvičenia skrátiť. Pokiaľ si navyše prajete zlepšiť celkovú fyzickú kondíciu, mali by ste zmeniť svoj tréningový program. Zahrievacu aj upokojujúcu fázu vykonávajte obvyklým spôsobom, ale keď sa blíži

na konci cvičebnej fázy zvolte vyššiu záťaž a nechajte nohy pracovať intenzívnejšie. Znížte rýchlosť a udržujte srdcovú frekvenciu v cieľovej oblasti.

Chudnutie

V tomto prípade je dôležitým faktorom úsilie. Čím dlhšie a intenzívnejšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Aj keď vykonávate ako pri zlepšovaní 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 je určený na domáce použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 190 kg.

2 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

3 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.

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 Noste vhodné oblečenie a obuv, uistite sa, že máte zviazané šnúry.

1. MONTÁŽNE POKYNY

1. Vyberte všetky diely z krabice a skontrolujte, či sú v krabici diely uvedené nižšie:

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

Obr. 0 Zoznam dielov:

- (1) Telo trénera
- (2) Predný stabilizátor
- (3) Pripojovacia rúrka pre ľavú rukoväť
- (7) Pripojovacia rúrka pre pravú rukoväť
- (9) Pravé spojovacie potrubie
- (5) Ľavé spojovacie potrubie
- (4) Spojovacia časť ľavej rukoväte
- (8) Spojovacia časť pravej rukoväte
- (10) Ľavý pedálový stĺpik
- (11) Pravý stĺpik pedálov

- (15) Pevná rukoväť
- (23) Obal
- (14) Monitor
- (6) Zadný stabilizátor
- (12) Ľavý otočný stĺpec
- (13) Pravostranný otočný stĺpik
- (17) Ľavý padák
- (19) Pravý pedál
- (18) Výplň pedálu absorbujúca nárazy
- (25) Zadný kryt držiaka konzoly
- (26) Predný kryt držiaka konzoly
- (27) Horný zásobník
- (24) Spodný zásobník
- (20) Kryt zadného kyvného ramena
- (22) Kryt predného kyvného ramena
- (21) Kryt horného otočného ramena.

Zoznam upevňovacích prvkov:

- (28) Skrutka M8x82
- (29) Podložka D8
- (30) Plochá podložka D8
- (31) Skrutka M8x20
- (32) Podložka D8
- (33) Plochá podložka D8
- (34) Skrutka M8x16
- (149) Skrutka M8x30
- (36) Skrutka M8x55
- (37) Skrutka M5x15
- (38) Skrutka M10x65
- (39) Plochá podložka D10
- (40) Podložka D10
- (41) Matice M10
- (151) Krytka matice M10
- (42) Skrutka M8x40
- (43) Podložka D8
- (44) Matice M8
- (45) Skrutka M5x12
- (46) Skrutka D3x8
- (47) Spojka pre kryty
- (48) Skrutka D4x12
- (49) Kľúče

2. Uchopte predný stabilizátor (2), obr. 1, zasunite skrutky (28), podložky (29), (30) a bezpečne ich utiahnite, obr. 1.

3. MONTÁŽ PRIPOJOVACÍCH RÚROK MADIEL

POZOR: Pri tomto kroku sa odporúča pomoc inej osoby.

Pripojte ľavú spojovaciu rúrku rukoväte (3) k ľavej spodnej rúrke (5) pomocou ľavej spojovacej časti (4), skrutiek (31), (34) a podložiek (32) a (33), obr. 2. Umiestnite súpravu na telo trénažera a umiestnite ju tak, ako je znázornené na obr. 2. Pripevnite ľavú spojovaciu rúrku rukoväte (3) k hlavnému telesu pomocou skrutiek (149) a ľavú spodnú rúrku (5) pomocou skrutiek (31), podložiek (32) a (33), Obrázok 2.

Namontujte zadný stabilizátor (6) pomocou skrutiek (36), podložiek (29) a (30), obr. 2.

Rovnakú montáž vykonajte s pripojovacou rúrkou pravej rukoväte (7) a pravou spodnou pripojovacou rúrkou (9).

4. MONTÁŽ PEDÁLOV

Vezmite ľavú pedálovú rúrku (10) označenú písmenom (L), umiestnite tlmenie (18), ako je znázornené na obrázku 3. Potom umiestnite ľavú pedálovú rúrku (17) a zaistite ju skrutkami (37). Rovnaký postup vykonajte na pravej strane, obrázok 3.

5. MONTÁŽ PEDÁLOVÝCH SLÚPKOV

Umiestnite ľavý stĺpik pedálu (10) do strednej časti tela (1) a umiestnite ho podľa obr. 4. Naskrutkujte skrutky (38) s podložkami (39), (40) a maticami (41) a pevne ich utiahnite. Nasadte krytky (151).

To isté urobte s pravou opierkou pedálu (11), obr. 4.

6. MONTÁŽ OTOČNÝCH SLÚPKOV

Presuňte ľavý otočný stĺpik (12) k vonkajšej rúrke na hlavnom telese (1), obr. 5, a zasunite ho. Upevnite skrutky (42) spolu s maticami (44) a podložkami (43) Obr. 5 a pevne ich utiahnite. To isté vykonajte na pravej strane. Potom nasadte kryty (20), (21), (22) podľa obr. 6 a priskrutkujte ich skrutkami (45) a (46).

7. MONTÁŽ STĹPIKA NA MONITOR

Uchopte predný stĺpik (14) a vložte spodný zásobník (24) a kryt (23), ako je znázornené na obrázku 7. Pripojte káble hlavného telesa ku káblom predného stĺpika, obrázok 7.

Vložte predný stĺpik (14) na výstupok na hlavnom telese (1).

Naskrutkujte skrutky (31), podložky (32), (33), obr. 7, a pevne ich utiahnite.

Zložte kryt (23) a vložte spojky krytov (47), obr. 7.

8. MONTÁŽ PEVNÝCH MADIEL

Namontujte madlá (15) na predný stĺpik (14) pomocou skrutiek (31), podložiek (32), (33), obr. 8.

DÔLEŽITÉ: Skrutky sa odporúča dotiahnuť po jednom mesiaci používania trénažera.

9. MONTÁŽ MONITORA

Odstráňte zadný kryt monitora. Odskrutkujte skrutky zadného krytu monitora.

Monitor (16) umiestnite na prednú stĺpikovú dosku (14), ako je znázornené na obrázku 9, a zaskrutkujte skrutky. Spojte svorky vychádzajúce z predného stĺpika (14) a monitora (16), obrázok 9.

Zadný kryt monitora opäť namontujte pomocou skrutiek, obr. 9.

Pripevnite predný (26) a zadný (25) kryt pomocou skrutiek (45), (48), obr. 9.

Posuňte spodný zásobník (24) nahor, pripevnite horný zásobník (27) a zaistite ho spojkami (47) a skrutkami (45), (48), obr. 10.

VYROVNÁVANIE

Po umiestnení trenažéra na trvalé miesto sa uistite, že je na podlahe rovný. Na jeho vyrovnanie môžete použiť vyrovnávač nerovností (92), pozri obrázok 11.

POHYB A SKLADOVANIE

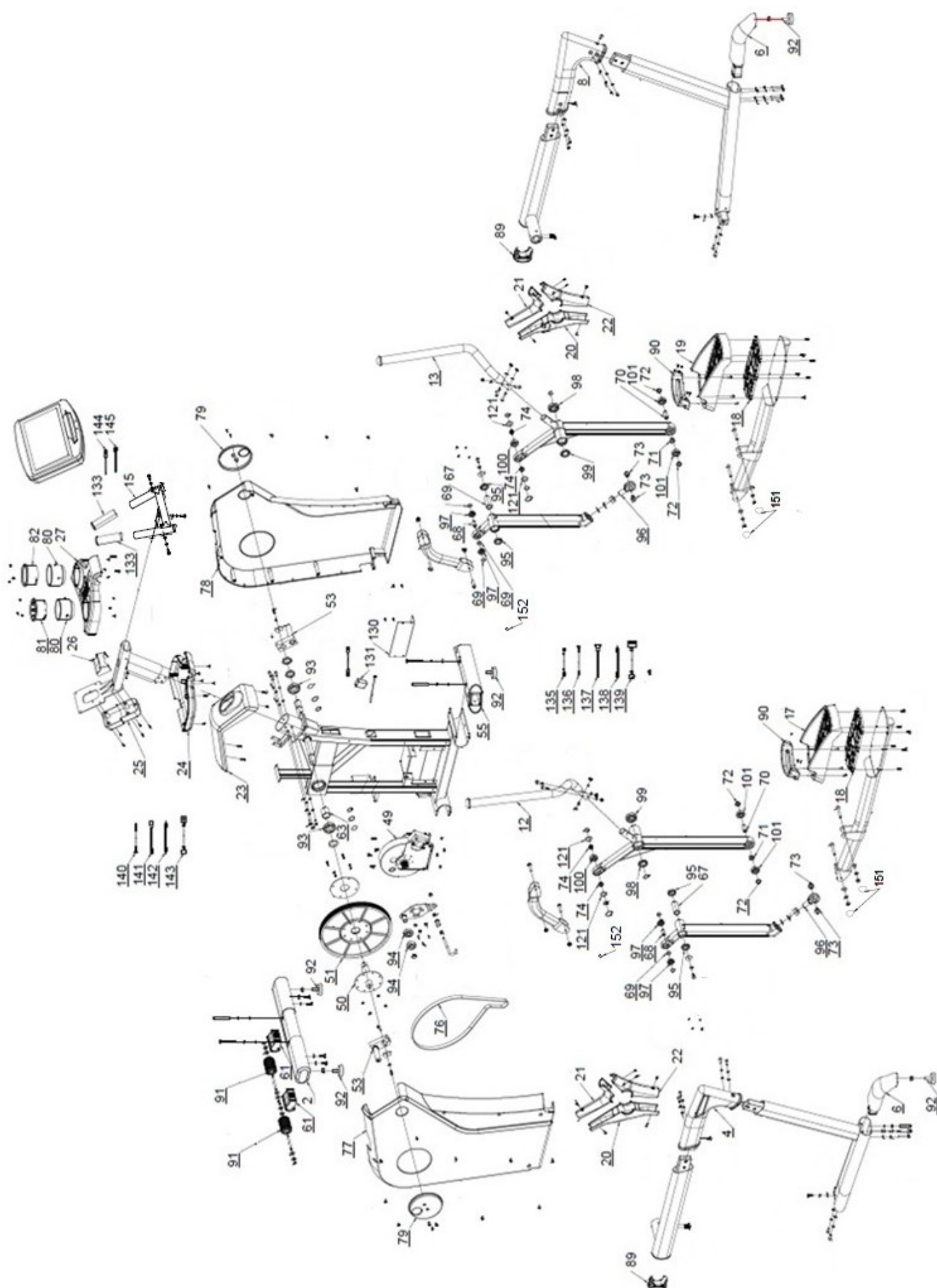
Jednotka je vybavená kolieskami (91) na jednoduchú manipuláciu. Pomocou dvoch predných koliesok možno zariadenie premiestniť na zvolené miesto miernym nadvihnutím. Stroj skladujte na suchom mieste a nevystavujte ho teplotným výkyvom.

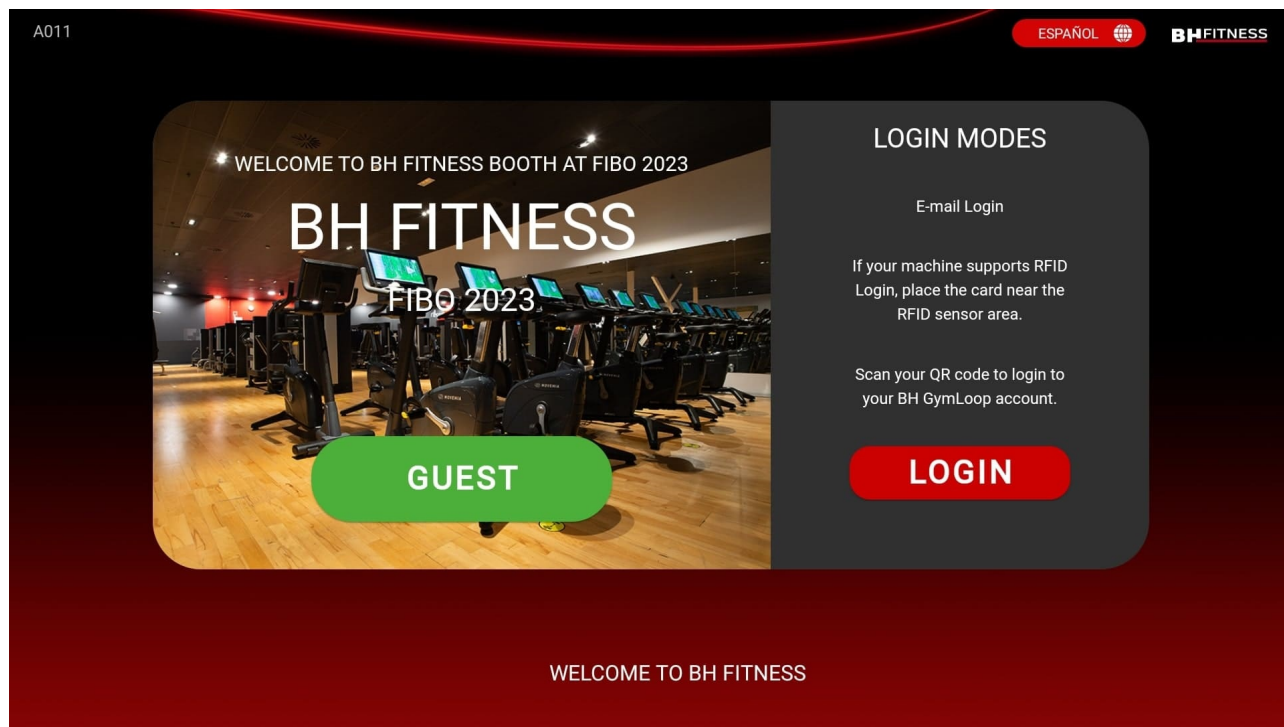
PRIPOJENIE K SIETI

Vložte konektor transformátora do pripojovacieho otvoru na hlavnom telese (spodná časť v zadnej časti trenažéra) a potom zapojte transformátor (133) do elektrickej siete 230 V, obr. 12.

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.





ELEKTRONICKÝ MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
MONITEUR ELECTRONIQUE

SLOVENČINA

VŠEOBECNÉ POKYNY

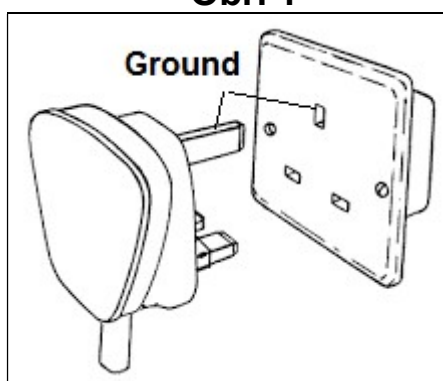
Tento elektronický monitor je navrhnutý tak, aby sa používal jednoducho a intuitívne. Správy, ktoré sa zobrazujú na televíznej obrazovke, budú sprevádzať používateľa celým cvičením.

Odporúča sa, aby si inštruktor v posilňovni pozorne prečítal túto časť, aby sa úplne oboznámil s obsluhou elektronického monitora a mohol ho správne ukázať používateľovi.

PRIPOJENIE STROJA

Najprv zapojte hlavný napájací kábel transformátora do uzemnenej elektrickej zásuvky s napätím 100 – 240 V, ako je znázornené na obr. 1.

Obr. 1



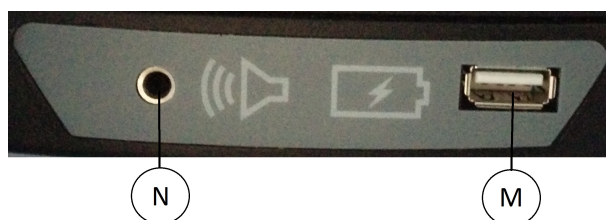
ZVUKOVÉ PRVKY – Obr. 2

Pripojte zvukové prvky podľa obr. 2.

M.-USB konektor na nabíjanie zariadenia.

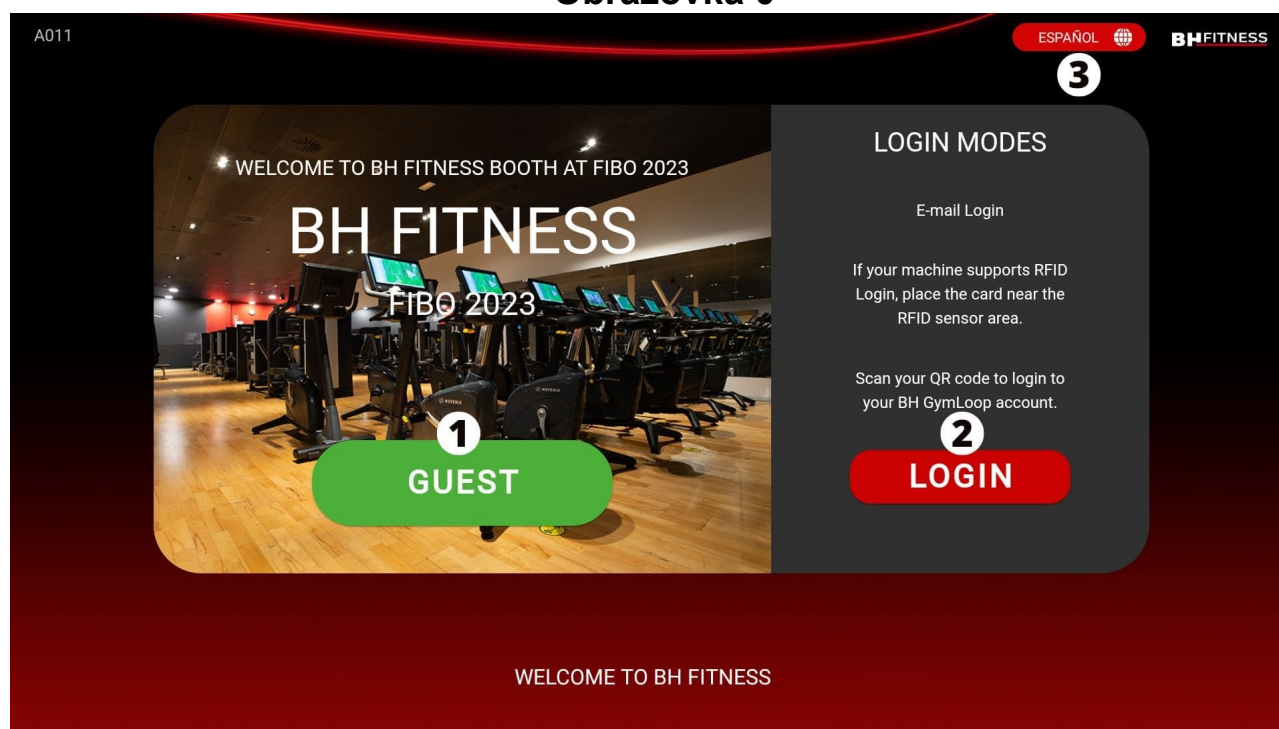
N.- Konektor pre slúchadlá.

Obr. 2



ZAPNUTIE.

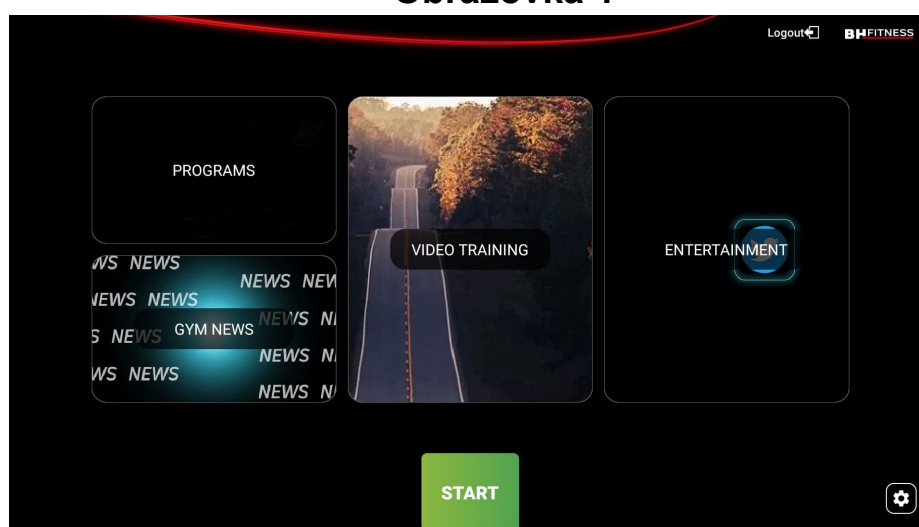
Obrazovka 0



Po zapojení a zapnutí zariadenia sa zobrazí úvodná obrazovka, **Obrazovka 0**. Ak chcete vybrať možnosť, stlačte:

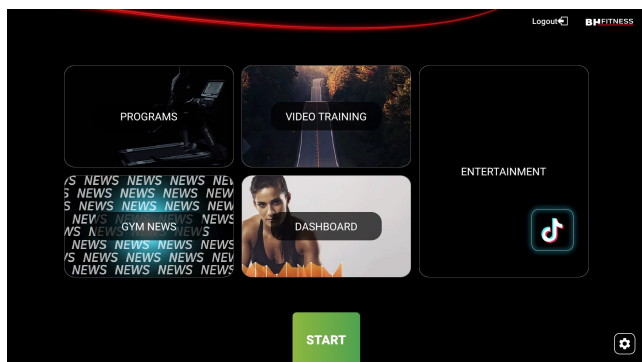
1 – GUEST. Ak sa chcete prihlásiť ako hosť a vstúpiť do hlavnej ponuky, **obrazovka 1**. Dáta sa nenahrajú do vášho účtu, ak nie ste prihlásený ako registrovaný používateľ.

Obrazovka 1

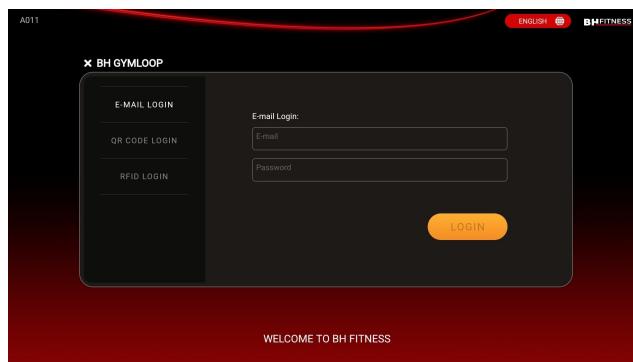


2.- LOGIN. Ak sa chcete prihlásiť ako registrovaný používateľ a vstúpiť do hlavnej ponuky, **obrazovka 1**. Používateľ musí mať účet na platforme kompatibilnej s **BH fitness**. Používateľ'a je možné identifikovať pomocou e-mailovej adresy, **obrazovka 2**, QR kódu, **obrazovka 3** alebo pomocou čítačky RFid, **obrazovka 4**.

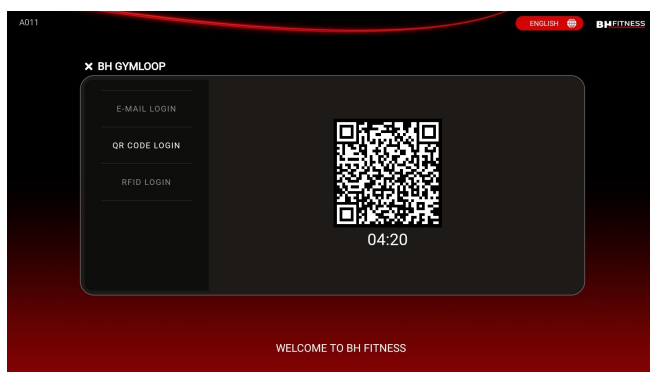
Obrazovka 1



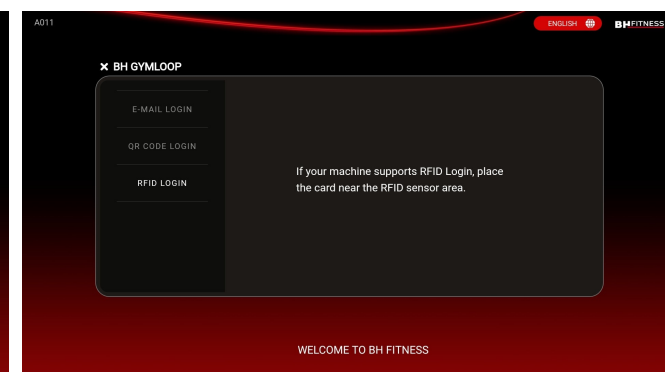
Obrazovka 2



Obrazovka 3

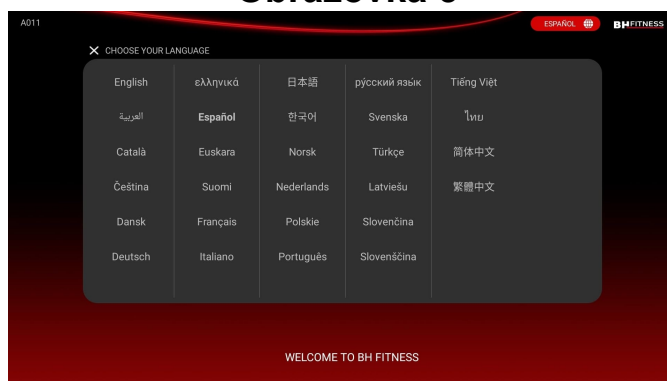


Obrazovka 4



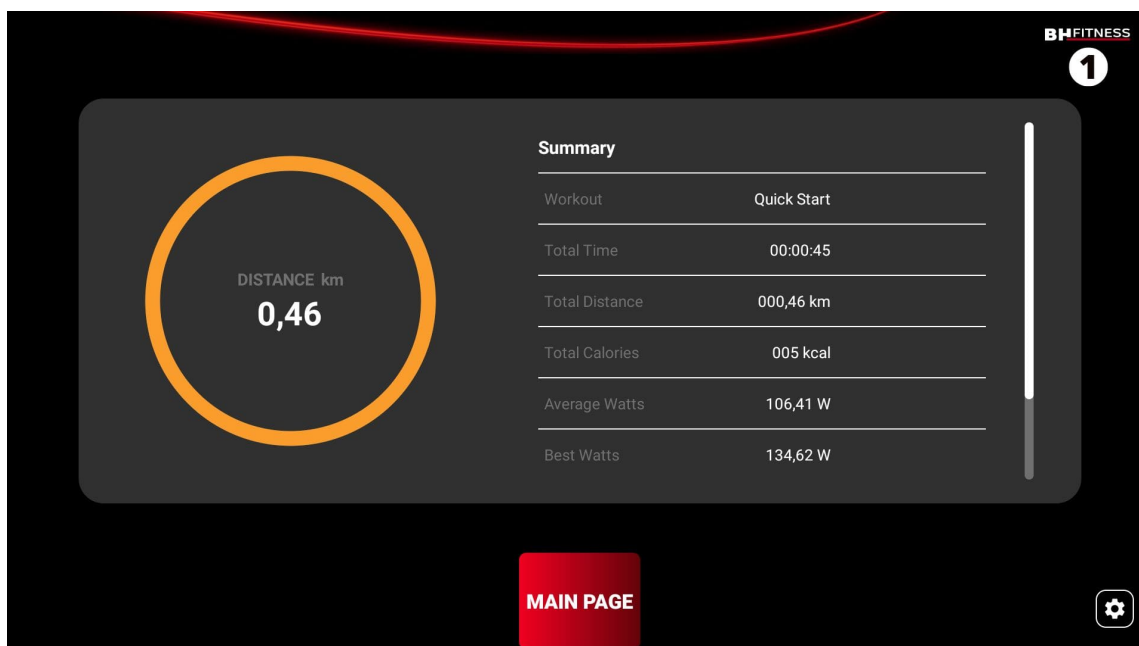
3.- LANGUAGE. Ak chcete zmeniť jazyk monitora, obrazovka 5. Vyberte jazyk pre návrat na obrazovku 0.

Obrazovka 5



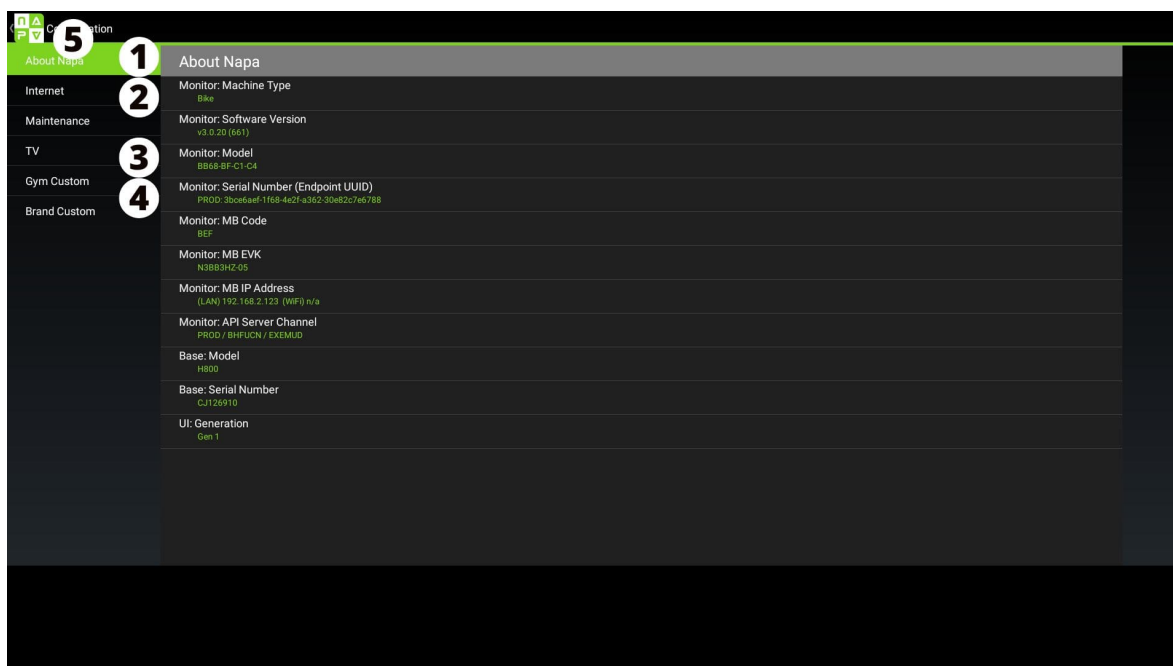
VSTUP/VÝSTUP Z MENU BACKOFFICE.-

Obrazovka 6



Na súhrnnej obrazovke, ktorá sa zobrazí po cvičení, **obrazovka 6**, stlačte a podržte logo **BH FITNESS** (1) v pravom hornom rohu, čím vstúpíte do skrytej ponuky alebo backoffice, **obrazovka 7**.

Obrazovka 7



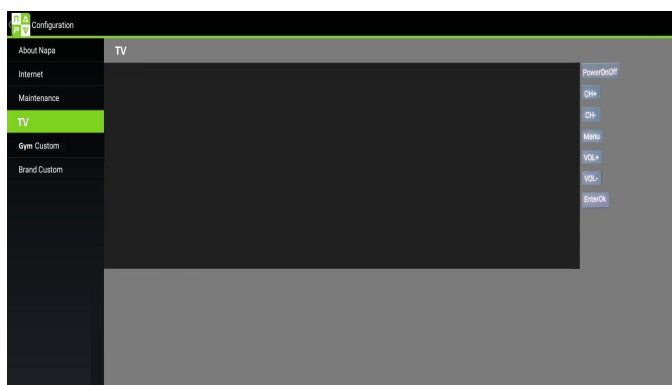
Z backoffice môžete nastaviť nasledujúce možnosti:

1.- O Nape. Podrobnosti o monitore.

2.- Internet. Pripojenie k sieti Wi-Fi/LAN. Vyberte možnosť Wi-Fi alebo LAN. Ak sa chcete pripojiť k sieti Wi-Fi, vyberte sieť a zadajte heslo.

3.- TV. Ladenie kanálov. Prejdite na kartu **TV**, **obrazovka 8**.

Obrazovka 8



Obrazovka 9



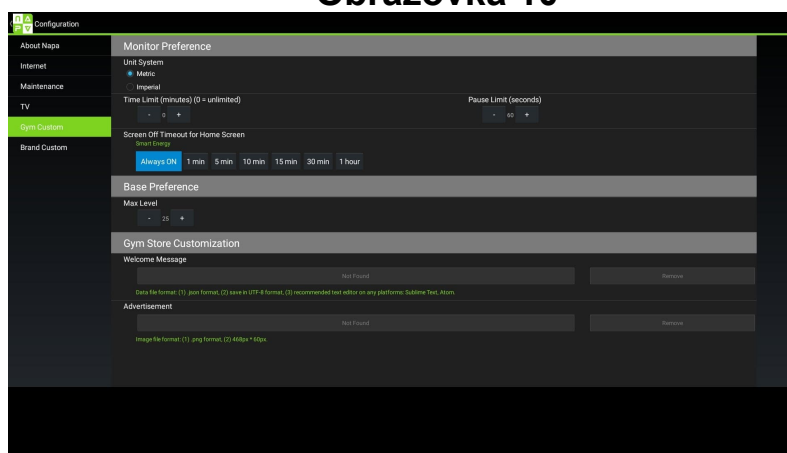
Na ladenie kanálov použijete tlačidlá na pravej strane obrazovky. Kliknite na **Menu** pre zobrazenie nastavení televízora, **obrazovka 9**.

- Stlačením tlačidiel OK a Vol+/Vol- vyberte ponuku Ladenie.
- Vyberte krajinu pomocou tlačidiel Ch ↑ / Ch ↓. Stlačením OK potvrdíte.
- Vyberte Automatické vyhľadávanie a stlačením OK potvrdíte.
- Počkajte niekoľko minút, kým sa naladia všetky kanály. Kanály sa po dokončení ladenia automaticky uložia.

POZNÁMKA: Keď vyberiete možnosť Automatické vyhľadávanie, všetky predtým uložené kanály sa vymažú.

4.- Gym Customs. Zadajte heslo **taipei101** a stlačte tlačidlo **OK**. Umožňuje vám prepínať jednotky medzi metrickými a imperiálnymi a nastaviť časový limit vypnutia obrazovky, **Obrazovka 10**.

Obrazovka 10

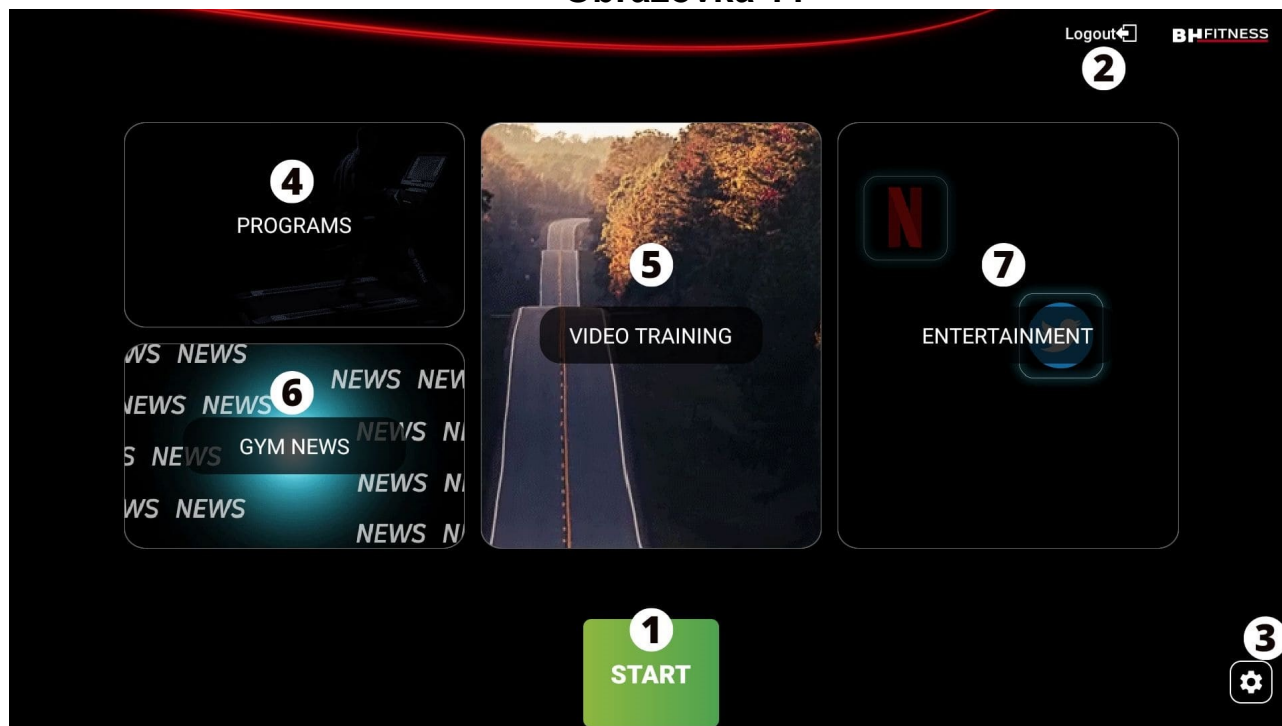


5.- Vstup do hlavnej ponuky. Stlačením ľavého horného rohu na slove **CONFIGURATION** sa vrátite do hlavnej ponuky.

DÔLEŽITÉ: Nemeňte žiadny parameter ponuky Backoffice, pokiaľ nie je podrobne popísaný v tejto príručke, mohlo by to spôsobiť poruchu alebo nesprávnu prevádzku zariadenia.

POKYNY NA PREVÁDZKU.

Obrazovka 11



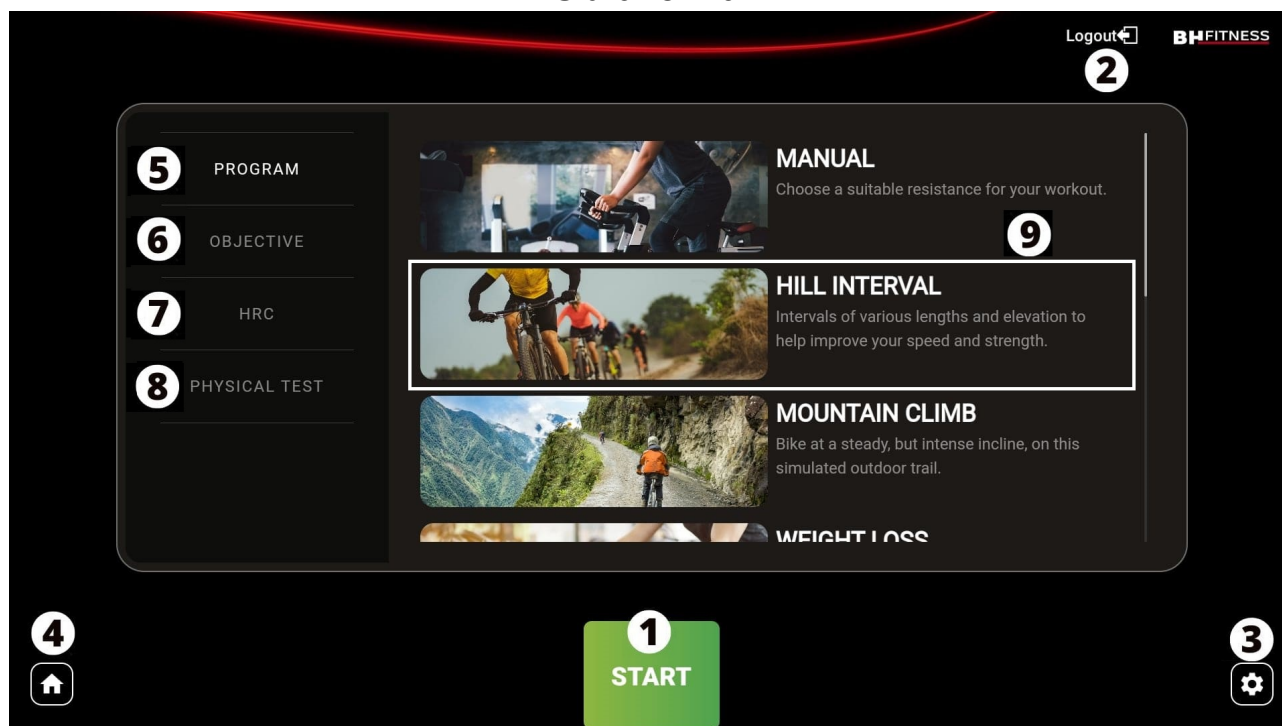
V hlavnej ponuke, **obrazovka 11**, vyberte požadovanú možnosť:

- 1.- Štart.** Spustíte cvičenie priamo bez nastavenia akýchkoľvek parametrov.
- 2.- Odhlásiť sa.** Návrat na úvodnú obrazovku.
- 3.- BT pripojenie/Hlasitosť.** Detekcia Bluetooth slúchadiel a nastavenie hlasitosti.
- 4.- Programy.** Programy so špecifickými a programovateľnými profilmi.
- 5.- Videotrénings.** Vyberte si scenár pre vykonanie tréningu.
- 6.- Novinky z telocvične.**
- 7.-Zábava.** Integrované aplikácie a TV.

PROGRAMY

V hlavnej ponuke, **obrazovka 11**, vyberte **PROGRAMY** a zobrazí sa vám **obrazovka 12**. Môžete si vybrať zoznam programov rôznych typov.

Obrazovka 12



1.- START Spustíte cvičenie priamo bez zadania parametrov.

2.- Logout. Vráťte sa na domovskú obrazovku.

3.- BT connection / Volume. Zistíte Bluetooth slúchadlá a upravte hlasitosť.

4.- Home. Vráťte sa do hlavnej ponuky.

5.- Training courses: 8 programov (MANUÁLNY, INTERVALOVÝ, VÝSTUP DO HORY, CHUDNUTIE, SKLON S POWEROM, VYTRVALOSŤ, INTERVAL, OVLÁDANIE VÝKONU VO WATToch) Stroj upraví odpor v závislosti od profilu a zvolených parametrov.

6.- Objective: Umožňuje vám nastaviť cieľ cvičenia ČAS, VZDIALENOSŤ alebo KALÓRIE.

7.- Heart Rate Control: Stroj upraví úroveň odporu podľa srdcovej frekvencie používateľa, aby sa hodnoty pulzu udržali v zvolenom rozsahu.

Tento program vyžaduje systém na meranie pulzu, je potrebné použiť manuálne senzory (rúčka) alebo telemetrický hrudný pulzný pás.

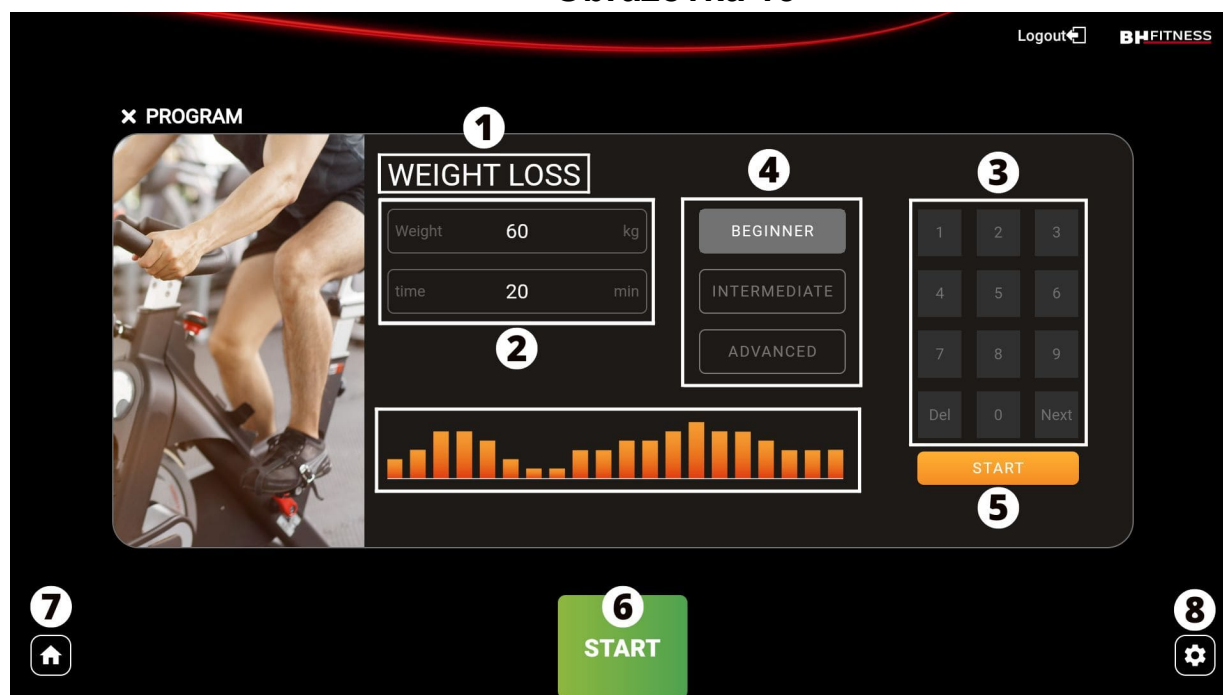
Srdcová frekvencia by nemala prekročiť tzv. maximálnu frekvenciu, ktorá sa s vekom znižuje. Jednoduchý vzorec na jej výpočet je odčítanie veku používateľa (roky) od 220. Cvičenie sa musí udržiavať medzi 65 % a 85 % maximálnej srdcovej frekvencie a odporúča sa neprekročiť 85 %.

DÔ LEŽITÉ. Toto nie je zdravotnícka pomôcka a malo by sa používať len ako návod.

8.- Fyzický test. - Test VO2 Max. Umožňuje posúdiť fyzickú kapacitu používateľa odhadom objemu O2 pri vykonávaní testu za určitých podmienok.

9.- Výber programu. - Po výbere cvičenia sa zobrazí obrazovka 13, kde si môžete vybrať parametre cvičenia. Referenčný profil zvoleného programu sa zobrazí v strednej časti, ak je k dispozícii.

Obrazovka 13

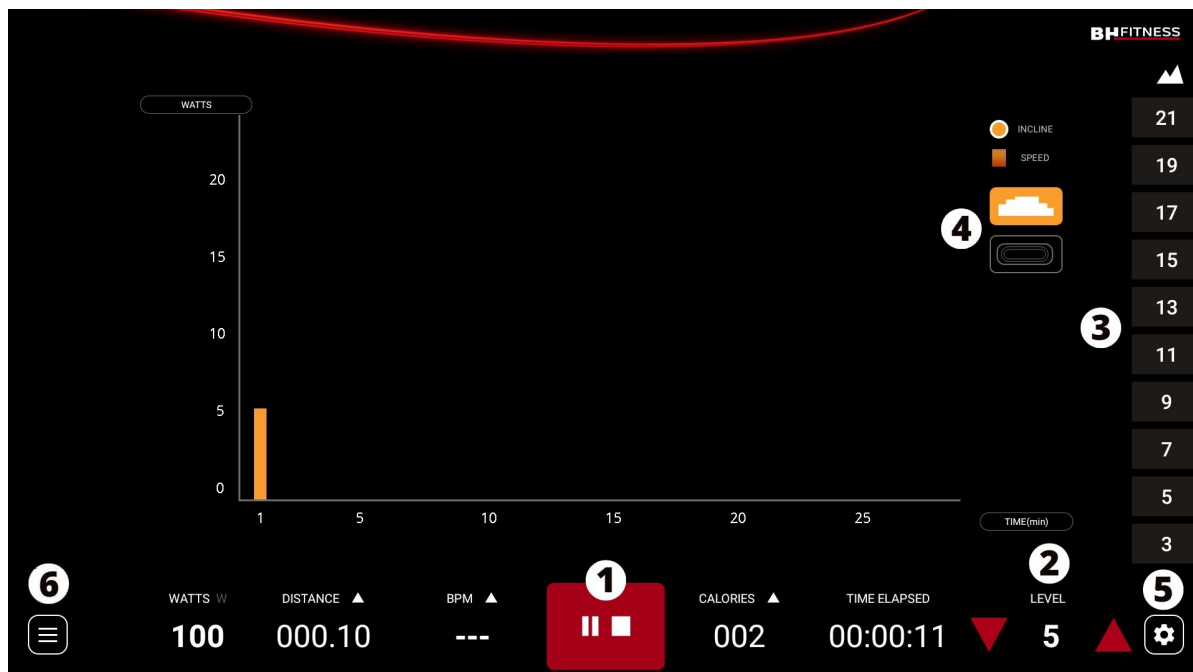


- 1.- Názov programu
- 2.- Voliteľné parametre. Líšia sa v závislosti od programu.
- 3.- Numerická klávesnica. Umožňuje zadať požadované hodnoty parametrov.
- 4.- Úroveň, srdcová frekvencia alebo pohlavie v závislosti od zvoleného programu
- 5.- Začnite cvičenie s vybranými parametrami
- 6.- Spustenie cvičenia bez zadania parametrov
- 7.- Späť do hlavnej ponuky
- 8.- BT pripojenie a hlasitosť

-ŠKOLIACI KURZ

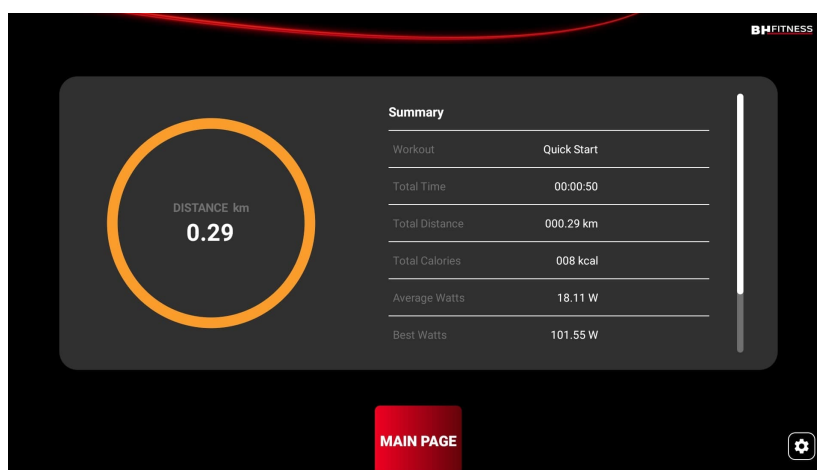
Po výbere cvičenia sa spustí odpočítavanie a zobrazí sa vám nasledujúca obrazovka:

Obrazovka 14



1.- Stop / Pause. Zastavenie alebo pozastavenie cvičenia. Po dokončení cvičenia sa zobrazí súhrn. Ak sa používateľ prihlásil, údaje sa nahrajú do cloudu.

Obrazovka 15



2.- Zvýšiť / Snížiť. Na zvýšenie/zníženie úrovne použite šípky.

3.-Rýchle klávesy. Priamy výber úrovne.

4.- Zobrazíť. Prepína medzi zobrazením profilu roviny a zobrazením okruhu.

5.- BT pripojenie / Hlasitosť

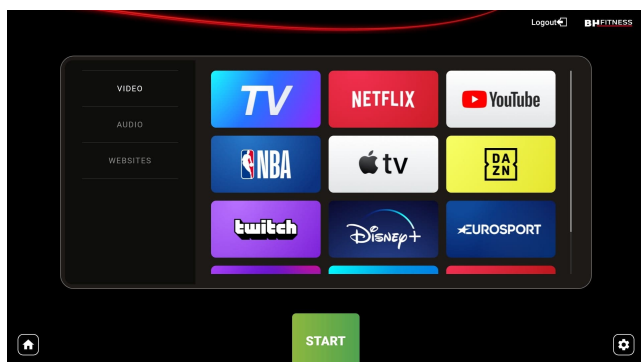
6.- Zábava

MULTIMÉDIA.-

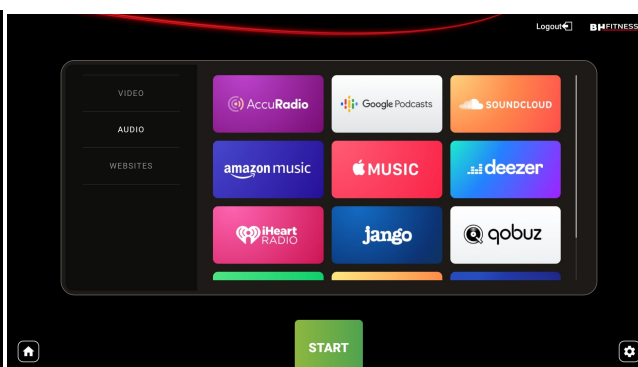
Kliknutím na Zábava na **obrazovke 11** získate prístup k rôznym multimediálnym aplikáciám. Prístup k nim je možný aj z obrazovky cvičenia, **obrazovka 14**. Počet dostupných aplikácií sa bude líšiť v závislosti od nastavení monitora a umiestnenia.

Aplikácie sú rozdelené do kategórií: video, audio a web.

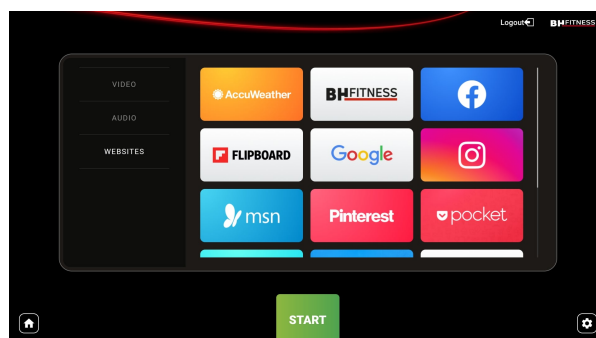
Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18

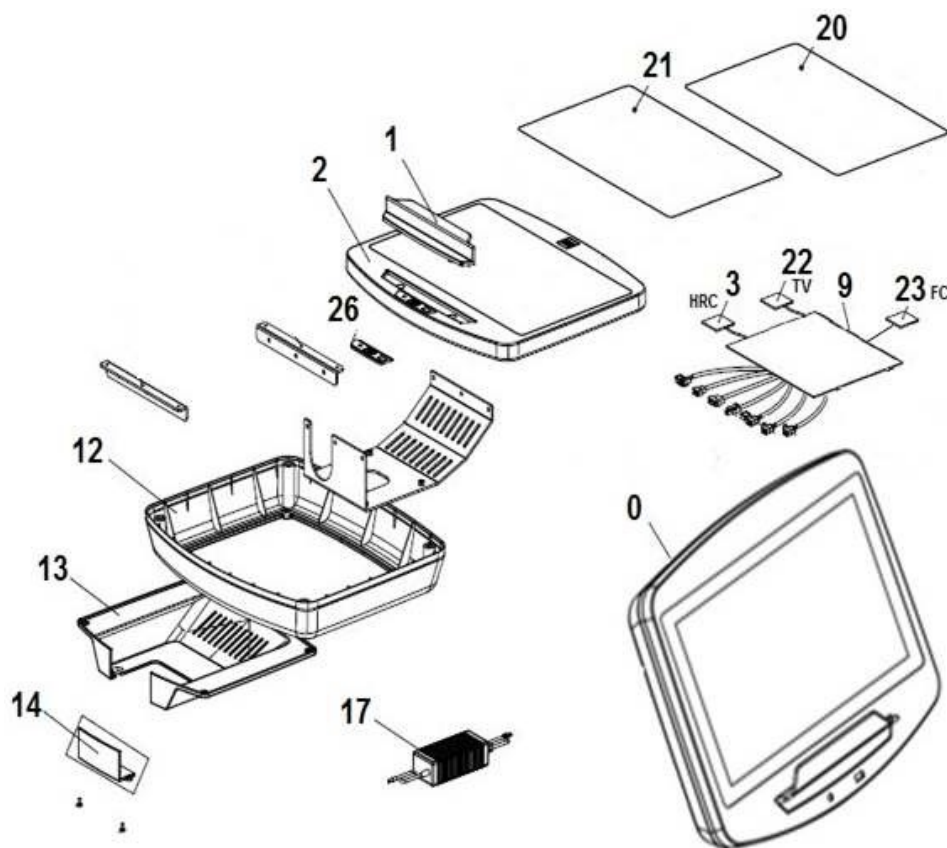


-TV.-

Na **obrazovke 16** máte prístup k možnosti **DVB-T**, ak je k dispozícii. Po naladení kanálov môžete pomocou tlačidiel na oboch stranách obrazovky prepínať kanály a upravovať hlasitosť.

V prípade akýchkoľvek otázok neváhajte kontaktovať technickú podporu (S.A.T.) zavolaním na telefónne číslo zákazníckeho servisu (pozri poslednú stranu tejto príručky).

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



N°	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

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