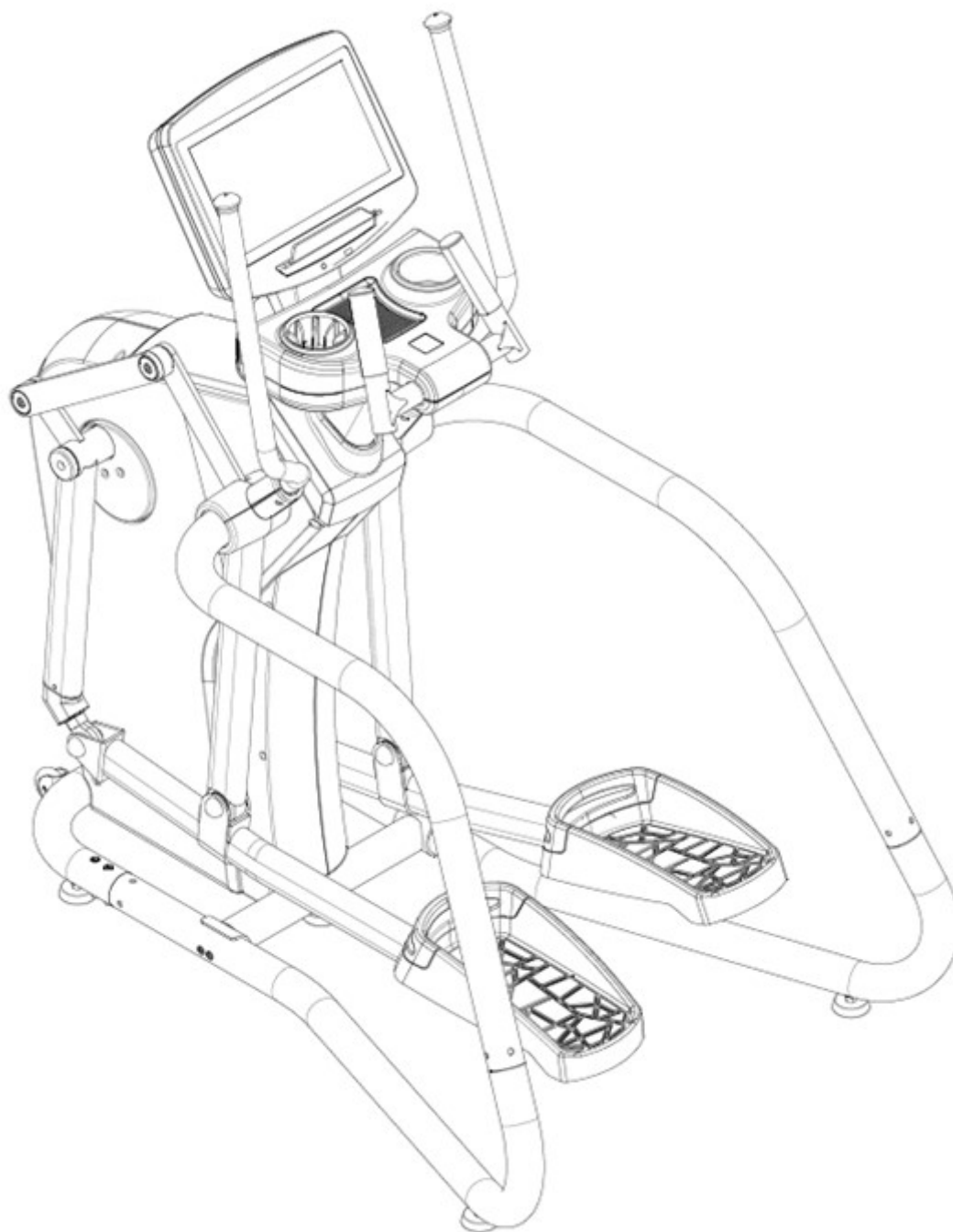


BH FITNESS



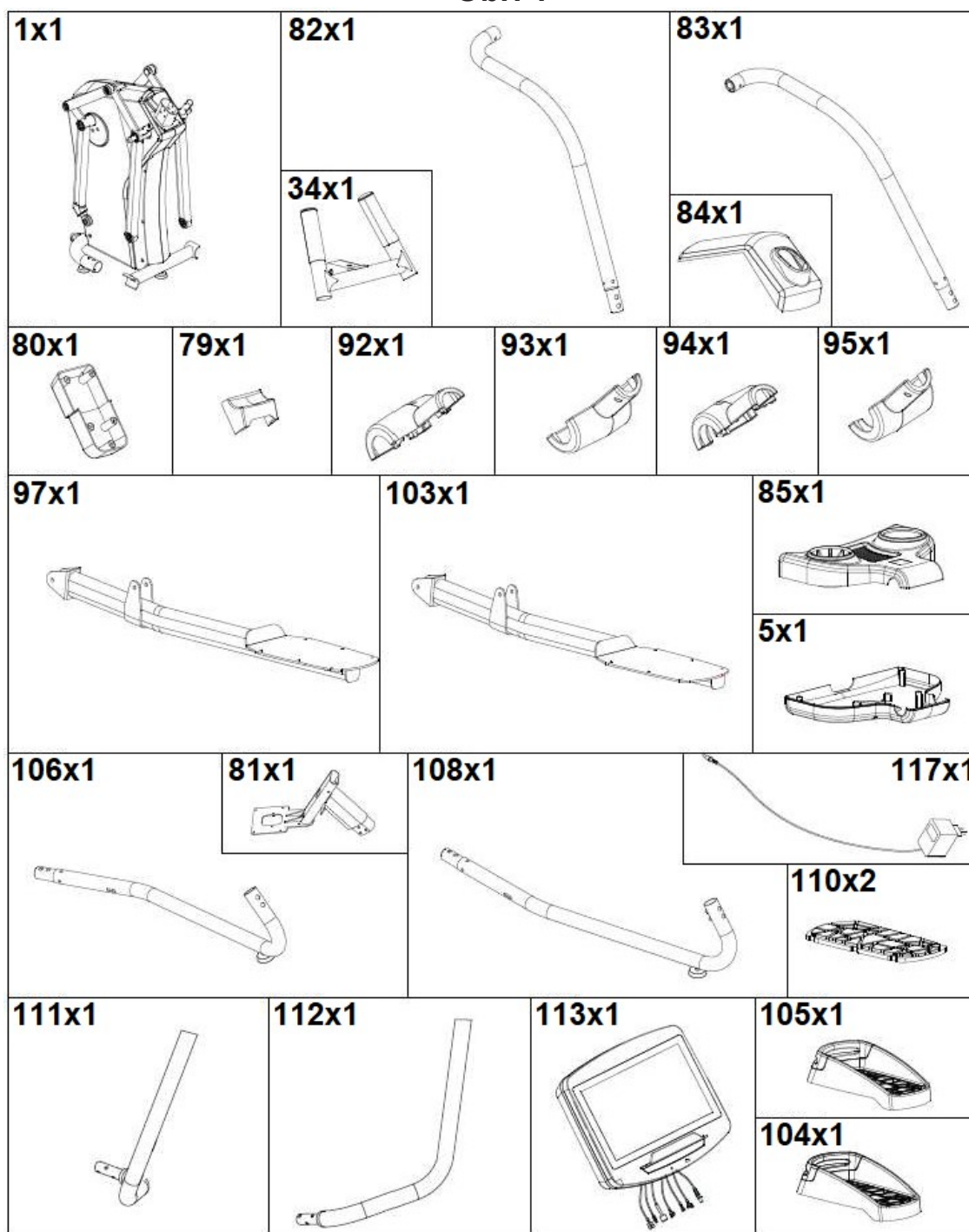
Návod k obsluze

G818R

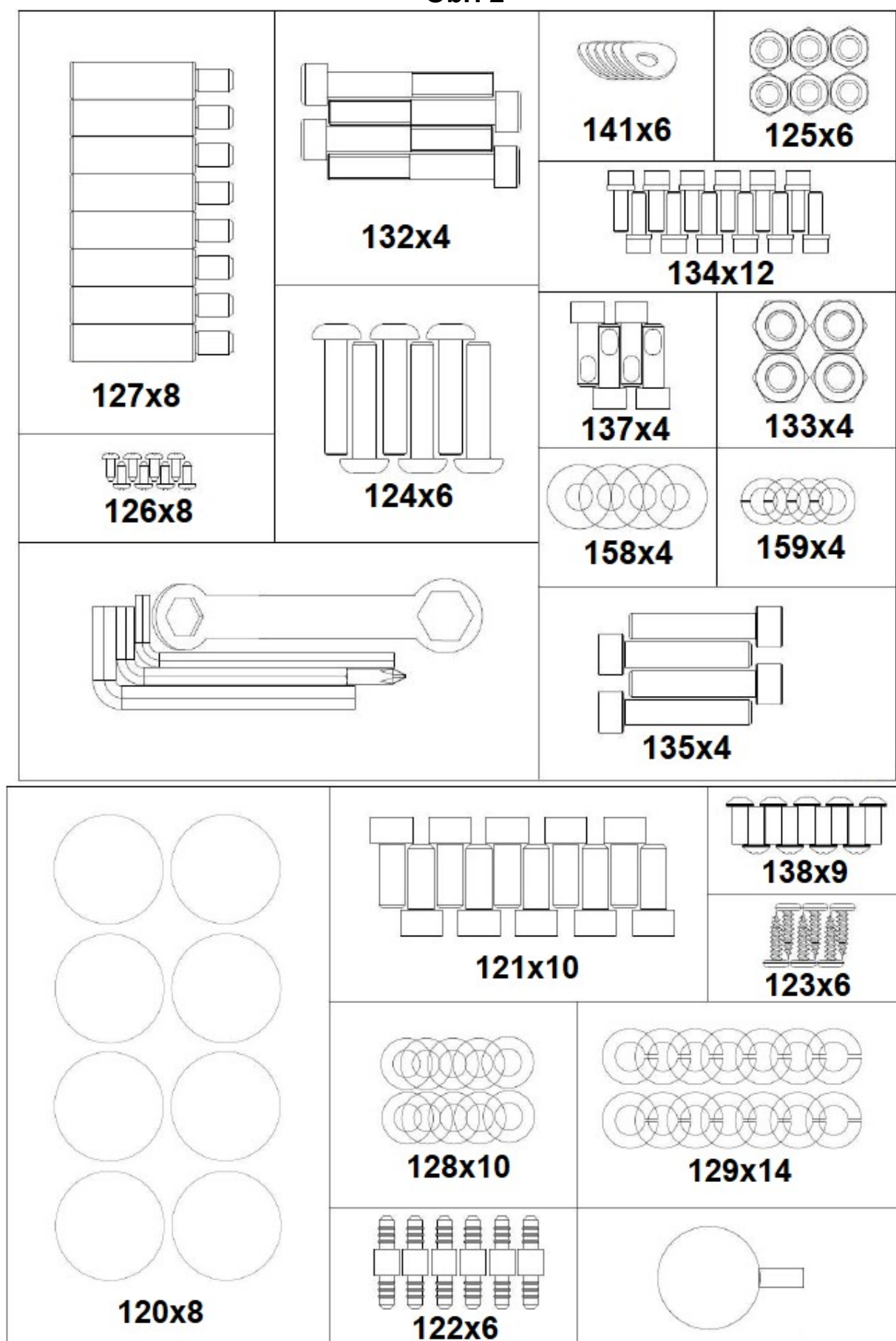


Eliptický trenažér BH FITNESS INERTIA G818R
Návod k obsluze
CZ

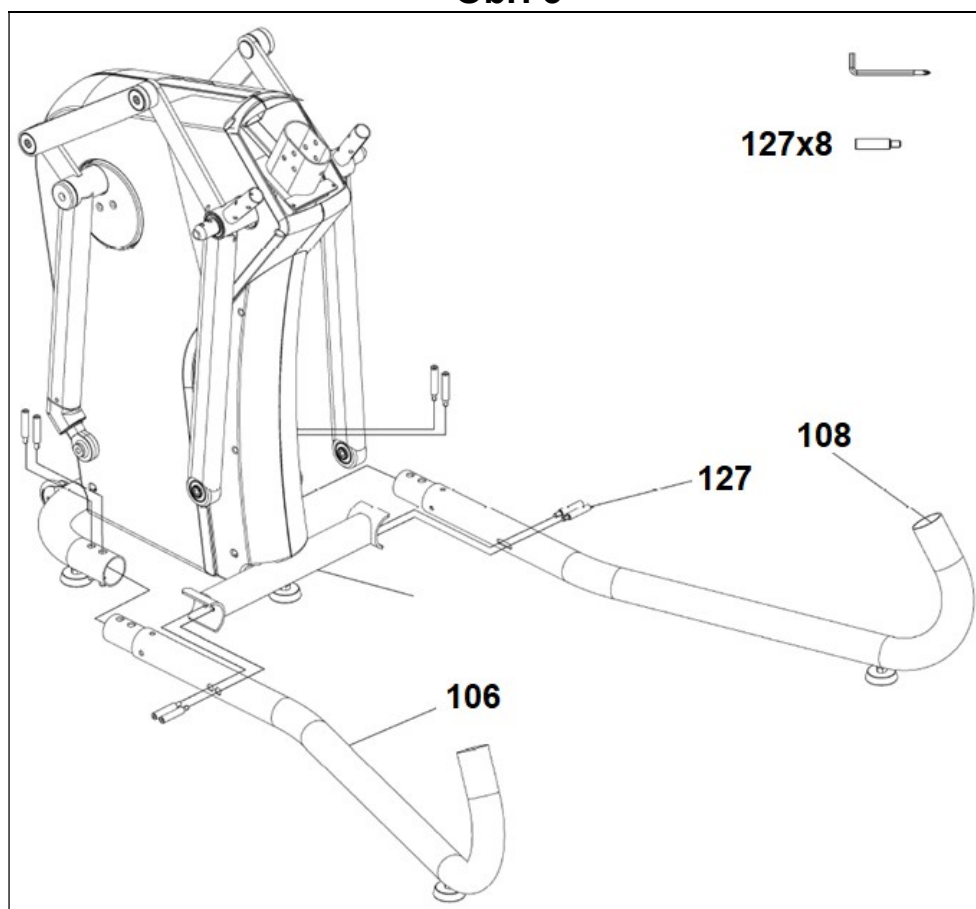
Obr. 1



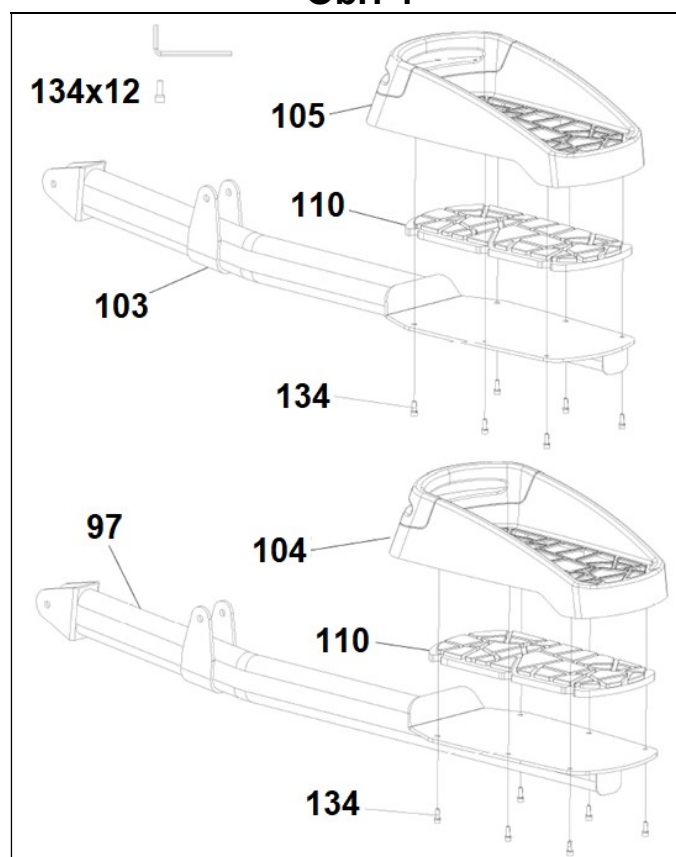
Obr. 2



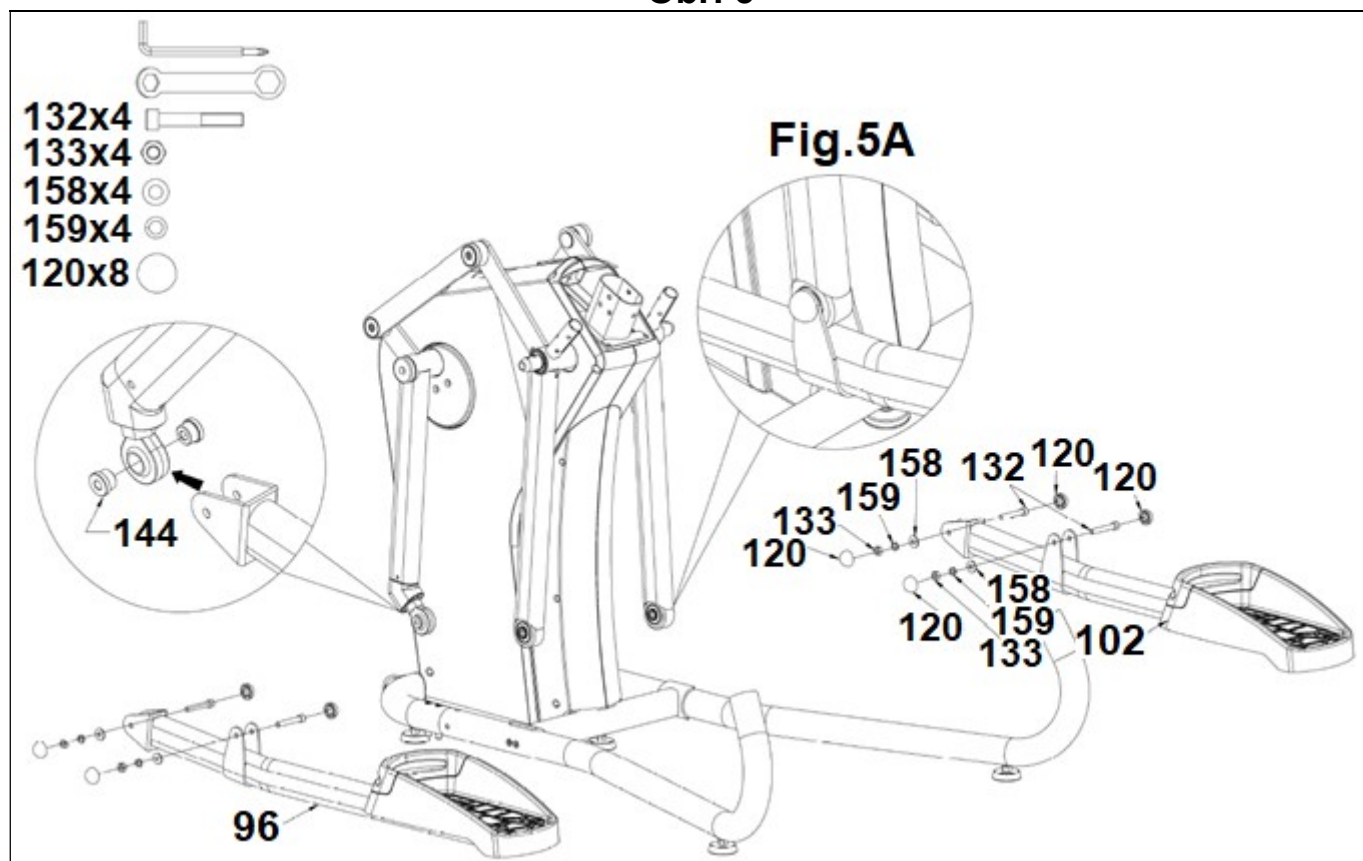
Obr. 3



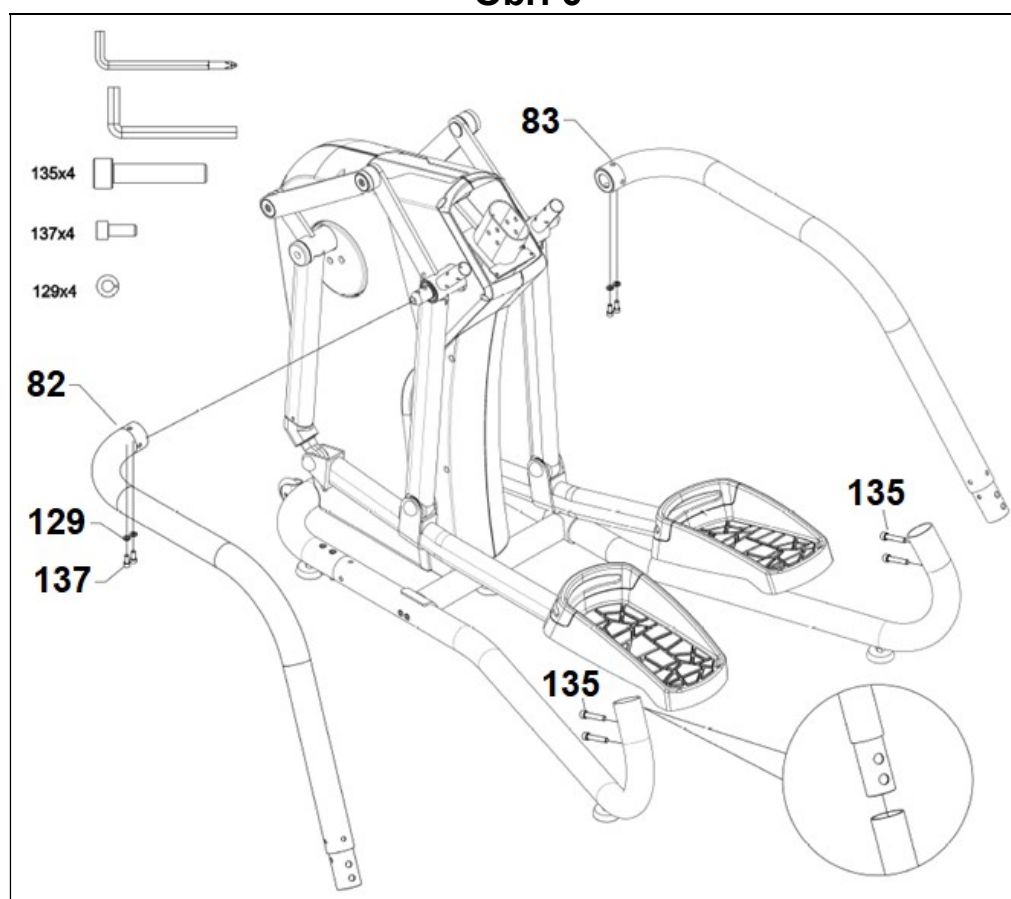
Obr. 4



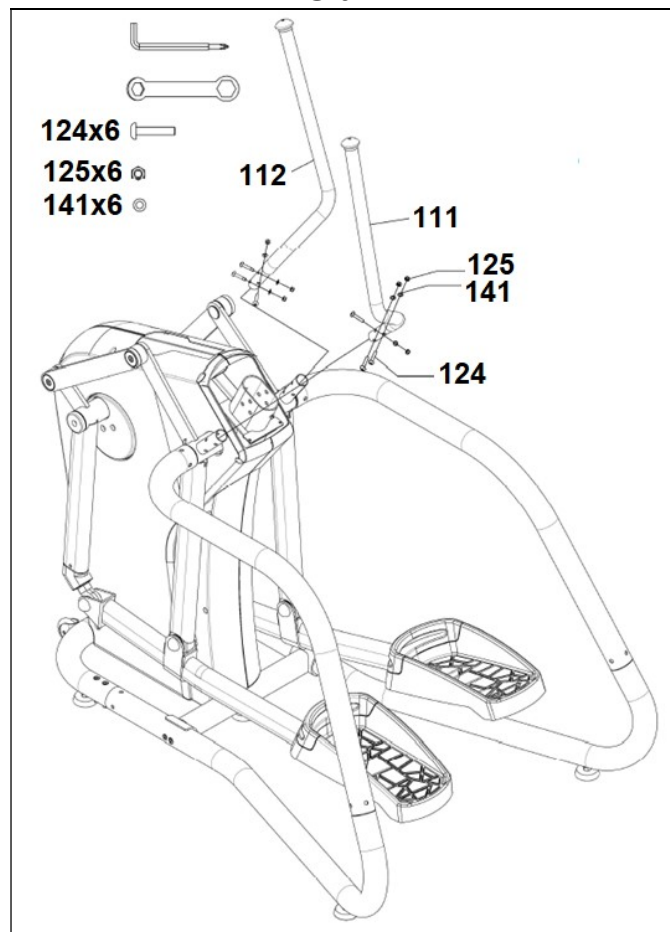
Obr. 5



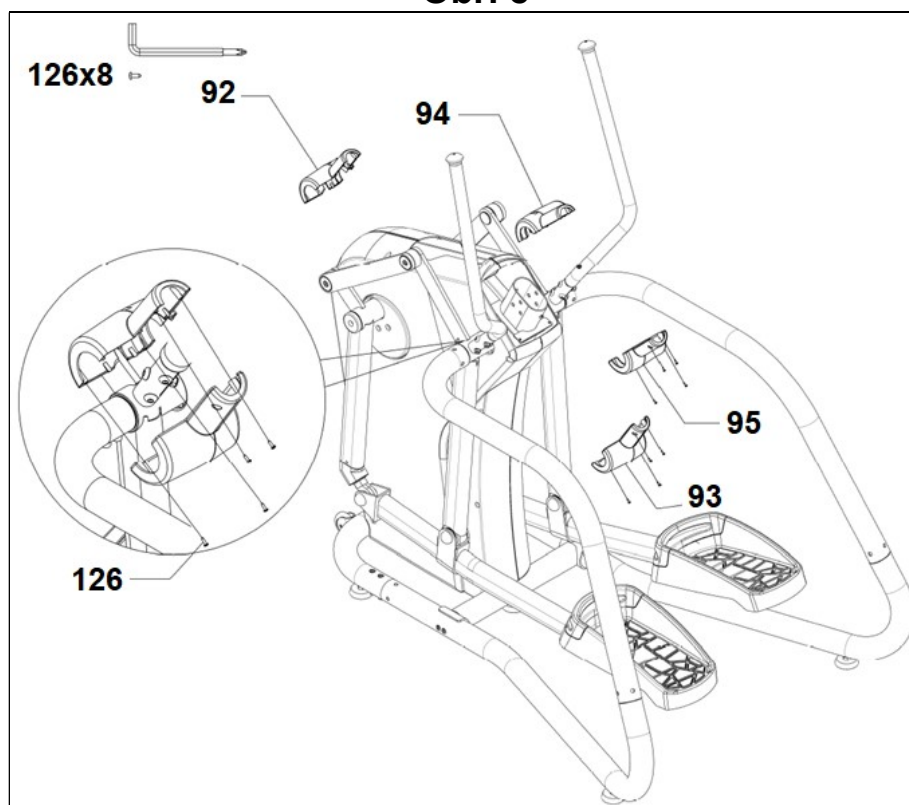
Obr. 6



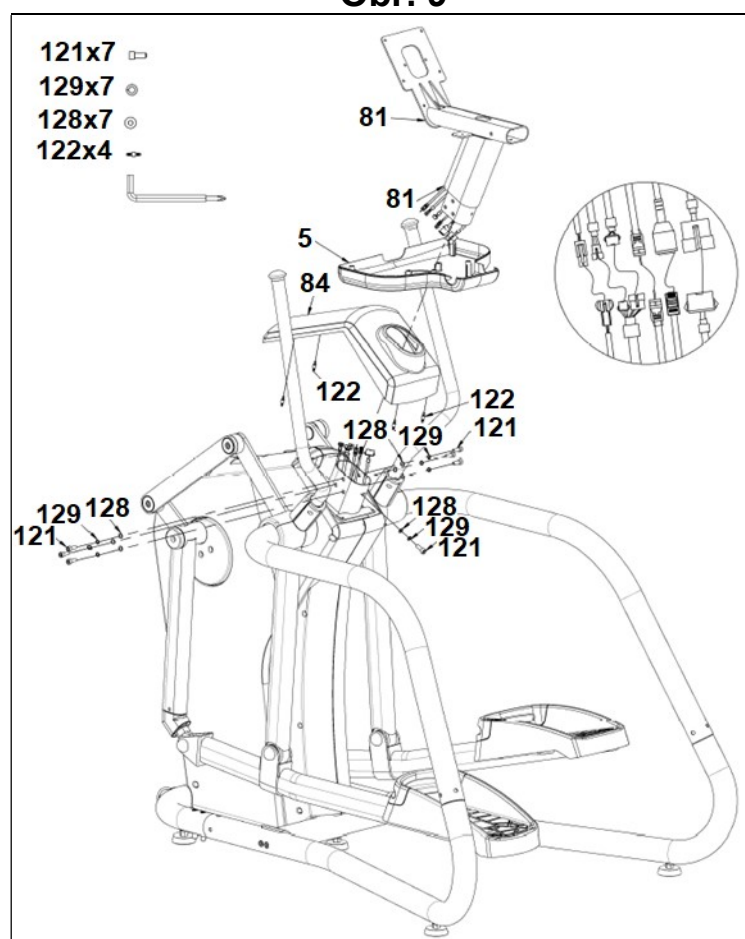
Obr. 7



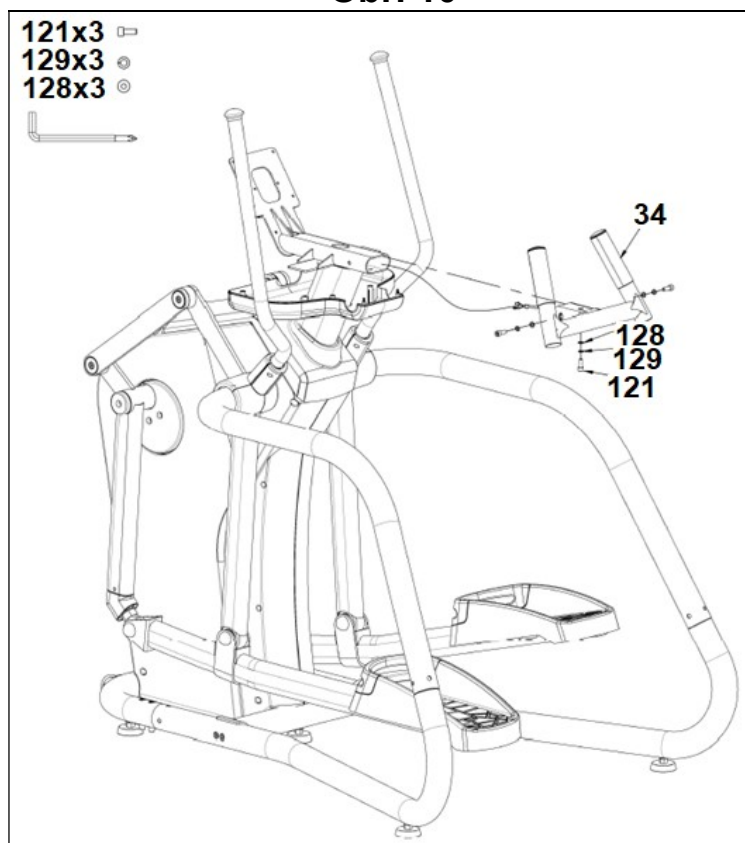
Obr. 8



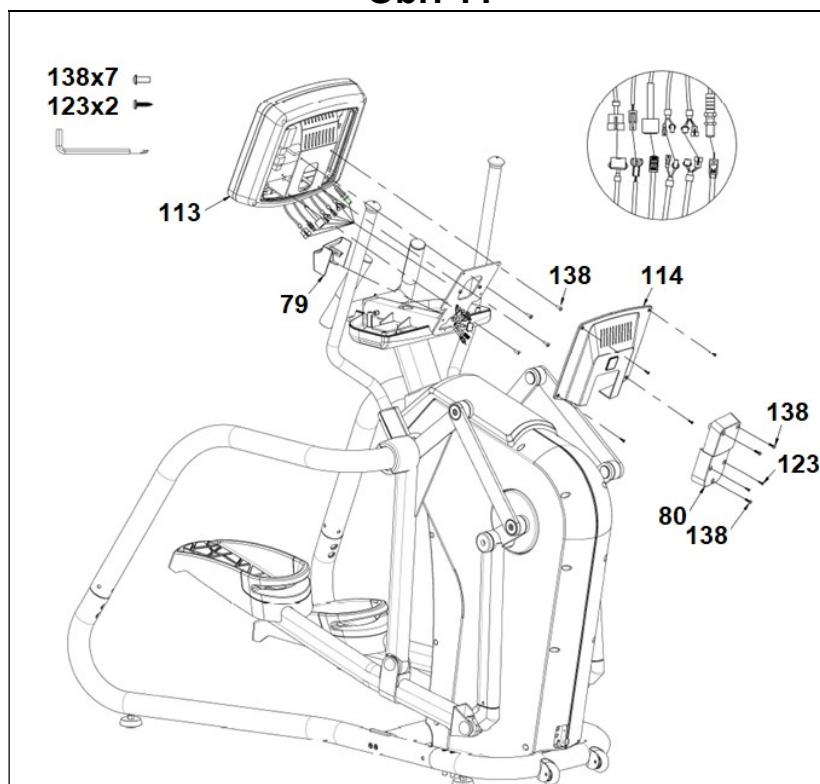
Obr. 9



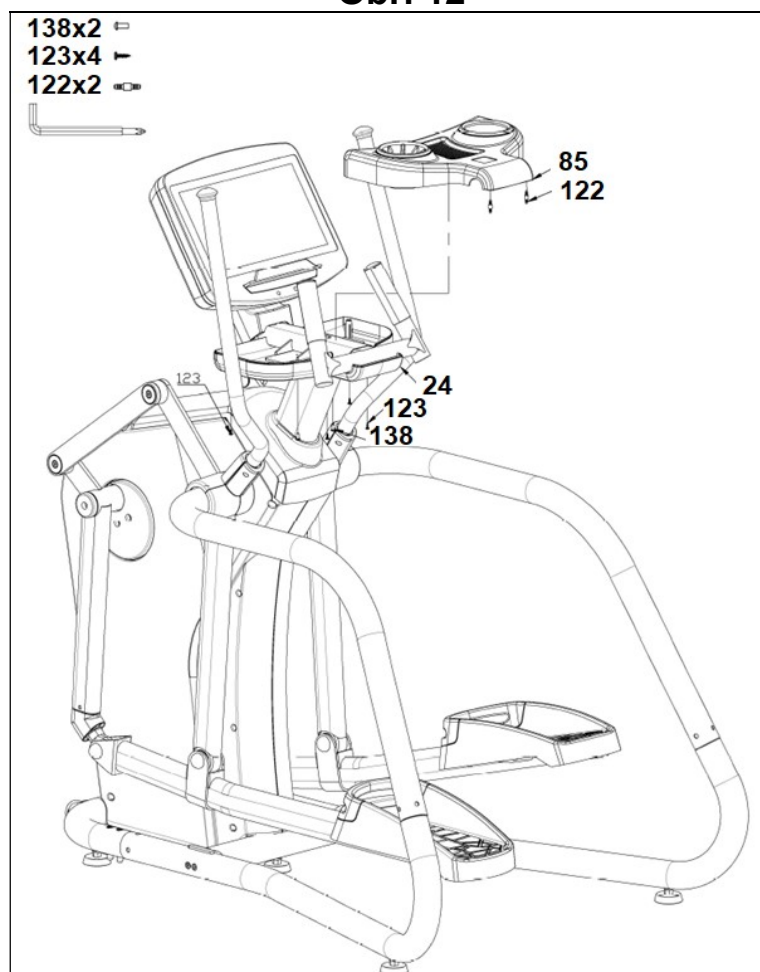
Obr. 10



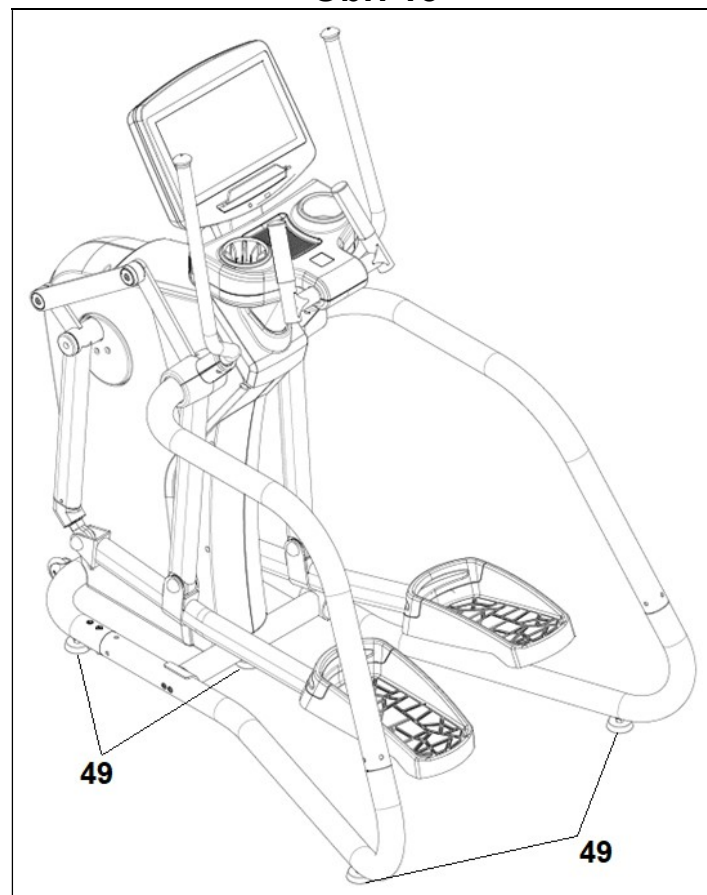
Obr. 11



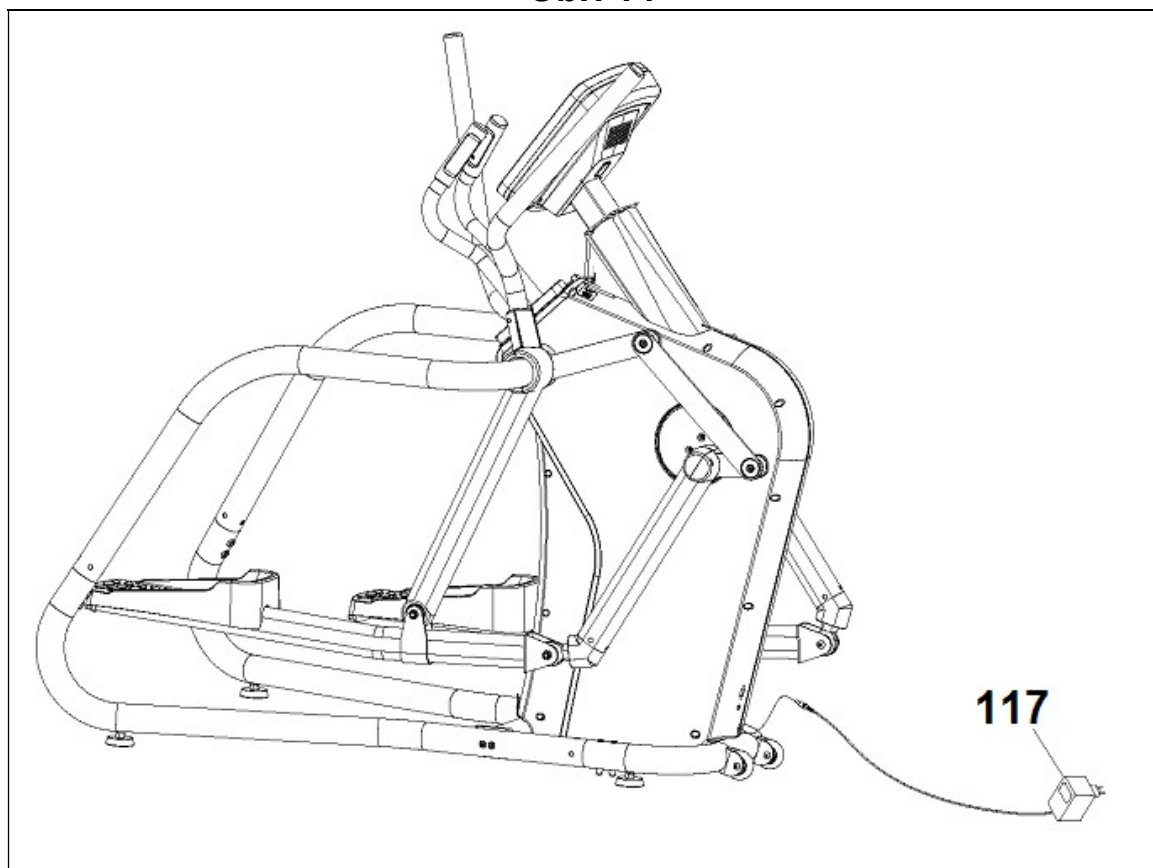
Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Eliptický trenažér navržen a vyroben pro maximálně bezpečné použití. Přesto je při jeho použití třeba dodržovat určité zásady.

Měli byste dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Uschovejte tyto pokyny pro případné budoucí využití.

Použití:

1. Trenažér byl navržen pro komerční použití.
2. Hmotnost uživatele nesmí přesáhnout 180 kg.
3. Jednotka má systém nezávislý na rychlosti otáčení s magnetickým brzdovým systémem.
4. Trenažér byl testován a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 třídy S.B, profesionální/komerční použití, střední přesnost.
5. Trenažér vždy udržujte mimo dosah dětí. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.
6. Eliptický trenažér není vybaven volnoběhem a proto není možné pohyblivé části okamžitě zastavit.
7. Toto tréninkové zařízení není vhodné pro účely, kde je třeba vysoká přesnost.
8. Lidé s postižením by neměli používat trenažér bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

Varování: Před začátkem cvičení na trenažéru se poraďte se svým lékařem, zejména, pokud je vám víc než 35 let nebo máte nějaké zdravotní problémy.

1. Pokud během cvičení ucítíte závrať, nevolnost nebo bolest na hrudi, ihned přestaňte cvičit a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.
2. Cvičte na doporučené úrovni, nepřetěžujte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před použitím trenažéru proveďte několik zahřívacích cviků.

VAROVÁNÍ! Systémy měření tepové frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud se cítíte na omdlení, ihned přestaňte cvičit.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Před montáží trenažéru si pečlivě přečtete pokyny. Vyjměte všechny komponenty z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, abyste se ujistili, že žádný nechybí.

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.

3. Před zahájením cvičení zkontrolujte eliptický trenažér; abyste se ujistili, že jsou všechny díly připevněny a že matice, šrouby a pedály byly před použitím řádně utaženy.

4. Používejte pouze originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, která není schválena dodavatelem, zruší záruku.

5. Trenažér používejte na rovném pevném povrchu. NEPOUŽÍVEJTE jej venku nebo v blízkosti vody.

6. Z bezpečnostních důvodů musí mít zařízení kolem sebe alespoň 1 metr volného prostoru. Do blízkosti nepokládejte ostré předměty.

7. Trenažér smí být používán pouze k účelům popsaným v návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno přímo výrobcem.

8. Ruce udržujte dostatečně daleko od pohyblivých částí.

9. Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které se může zachytit v trenažéru. Vždy používejte sportovní obuv. Ujistěte se, že tkaničky či různé šňůrky máte řádně zavázány.

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

11. Pravidelně kontrolujte utažení šroubů a podle potřeby je dotáhněte. Pravidelně kontrolujte poškození a opotřebení a v případě pochybností kontaktujte zákaznickou podporu.

12. Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, je-li pravidelně kontrolováno, není-li poškozeno a opotřebováno.

POKYNY KE CVIČENÍ

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

Nastupování

Sešlápněte nohou jeden pedál až na doraz. Pevně uchopte pevné madlo oběma rukama a umístěte druhou nohu na druhý pedál. Nestoupejte na plastový kryt.

Jakmile na trenažeru stabilně stojíte, můžete uchopit levé a pravé kyvné madlo.

Vystupování

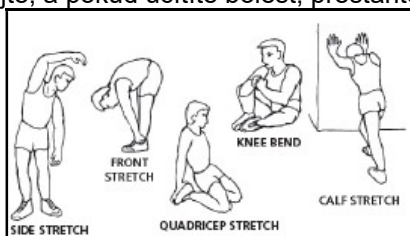
Zpomalte pohyby, dokud se pedály i kyvná madla nezastaví. Jeden pedál musí být v nejnižší možné poloze.

Pevně uchopte madla oběma rukama.

Nejprve položte nohu z horního pedálu na zem. Poté sejměte druhou nohu ze spodního pedálu a vystupte z trenažeru. Nestoupejte na plastový kryt.

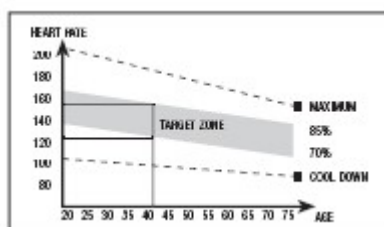
1. Fáze zahřívání

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 trenažeru 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 trenažeru.

1 Trenažer byl navržen pro profesionální použití.

Hmotnost uživatele nesmí přesáhnout 180 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 trenažeru a trenažer v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

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

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

6 Noste vhodný oděv a obuv, dbejte na správné zavázané tkaničky.

1. MONTÁŽNÍ POKYNY

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

POZOR: Při montáži trenažeru je vhodná asistence další osoby.

Obr.1 Seznam dílů

(1) Tělo trenažeru

(5) Spodní kryt

(34) Pevné madlo

(79) Přední kryt

(80) Zadní kryt

(81) Sloupek na počítač

(82) Připojovací trubka levé rukojeti

(83) Připojovací trubka pravé rukojeti

(84) Kryt sloupku

(85) Horní kryt

(92) Přední kryt levé kyvné páky

- (93) Zadní kryt levé kyvné páky
- (94) Přední kryt pravé kyvné páky
- (95) Zadní kryt pravé kyvné páky
- (97) Sloupek levého pedálu
- (103) Sloupek pravého pedálu
- (104) Levý pedál
- (105) Pravý pedál
- (106) Levá spojovací trubka
- (108) Pravá spojovací trubka.
- (110) Polstrovaná deska
- (111) Levý kyvný sloupek
- (112) Pravý kyvný sloupek
- (113) Konzola
- (117) Adaptér

Obr. 2 Seznam upevňovacích prvků:

- (124) Šroub M8x40
- (125) Samojistná matice M8
- (126) Šroub ST3x10
- (127) Šestihranný šroub
- (132) Šroub M10x65
- (133) Samojistná matice M10
- (134) Šroub M5x16
- (135) Šroub M10x50
- (137) Screw M8x25
- (141) Podložka
- (158) Podložka D10
- (159) Podložka D10

- (120) Krytka
- (121) Šroub M8x20
- (122) Šroub D8x28,5
- (123) Šroub D4x12
- (128) Podložka D8,5x16
- (129) Podložka D8,2x15,4
- (138) Šroub M5x12

Klíče

2. MONTÁŽ SPODNÍCH TRUBEK

POZOR: V této fázi montáže je nutná pomoc druhé osoby.

Levou spojovací trubku (106) dejte k tělu trenažéru (1) a umístěte ji podle obr. 3. Vložte šrouby (127) a pevně je utáhněte. Stejně postupujte s pravou spojovací trubkou (108).

3. MONTÁŽ VYROVNÁVAČŮ NEROVNOSTÍ

Vezměte sloupek levého pedálu (97) označený písmenem (L), umístěte podložku (110) podle obr. 4. Poté nasadte levý pedál (104) a zajistěte jej šroub (134). Stejně postupujte i u sloupku pravého pedálu (103) označeného písmenem (R) a pravého pedálu (105). Obr. 4.

4. MONTÁŽ ZADNÍHO STABILIZÁTORU

Posuňte horní část levé trubky pedálu (96) na tělo trenažéru (1), vložte ji do ramene, jak je ukázáno na obr. 5. Umístěte pouzdra (144), obr. 5, a pevně je utáhněte.

Poté dejte spodní část levé pedálové trubky (96) k regulační páce na těle trenažéru (1) a vložte ji do páky. Obr. 5A.

Nasadte šrouby (132) s podložkami (158), (159) a (133) a pevně je utáhněte. Provedte stejné kroky i v případě pravé pedálové trubky (102).

5. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK PRO NÁŠLAPY

Připojovací trubku levé rukojeti (82) dejte k tělu trenažéru (1) a umístěte ji podle obr. 6. Vložte šrouby (137) s podložkami (129) a šrouby (135) do zadního spoje s levou spojovací trubkou (106), vyrovnejte pevně utáhněte. Stejně postupujte na pravé straně.

6. MONTÁŽ KYVNÝCH SLOUPKŮ

Posuňte levý kyvný sloupek (111) k vnější trubce na těle trenažéru (1), obr. 7. a vložte jej dovnitř. Upevněte šrouby (124) spolu s nylonovými maticemi (125) a podložkami (141) obr. 7 a pevně utáhněte. Totéž proveďte vpravo s pravým kyvným sloupkem (112). Poté umístěte přední kryty kyvných sloupků (92) a (94) a zadní kryty (93) a (95) podle obr. 8 a přišroubujte je šrouby (126).

7. MONTÁŽ SLOUPKU PRO MONITOR

Vložte šrouby (122) do krytu sloupku (84). Uchopte sloupek na monitor (81) a nasadte spodní kryt (5) a kryt sloupku (84), viz obr. 9. Spojte kabely z těla trenažéru s kabely sloupku na monitor, obr. 9. Vložte sloupek (84) na výstupek na těle trenažéru (1). Vložte šrouby (121), podložky (128), (129), obr. 9, a pevně je utáhněte. Spusťte kryt (84).

8. MONTÁŽ PEVNÝCH MADEL

Pevná madla (34) vložte do vnější části těla trenažéru (1) obr. 10. Dejte pozor na zasunutí kabelů a jejich protažení.

Namontujte šrouby (121) a podložky (128), (129), obr.10.

DŮLEŽITÉ: Po měsíci používání trenažéru je vhodné dotáhnout všechny šrouby.

9. MONTÁŽ MONITORU

Odstraňte zadní kryt monitoru. Umístěte monitor (113) na desku předního sloupku, jak je znázorněno na obr. 11, a našroubujte šrouby (138). Propojte kabely vycházející z předního sloupku a monitoru, obr. 11. Namontujte zpět zadní kryt monitoru pomocí šroubů, obr. 11.

Připevněte přední (79) a zadní (80) kryt pomocí šroubů (123), (138), obr. 11. Posuňte spodní kryt (5) nahoru, připevněte horní kryt (85) a připevněte kryty pomocí šroubů (122) a šroubů (123), (138), obr. 12.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je jednotka umístěna do finální polohy, ujistěte se, že sedí rovně na podlaze a že je vodorovná. Toho lze dosáhnout zašroubováním nebo vyšroubováním vyrovnávačů nerovností (49) směrem nahoru nebo dolů, viz obr. 13.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

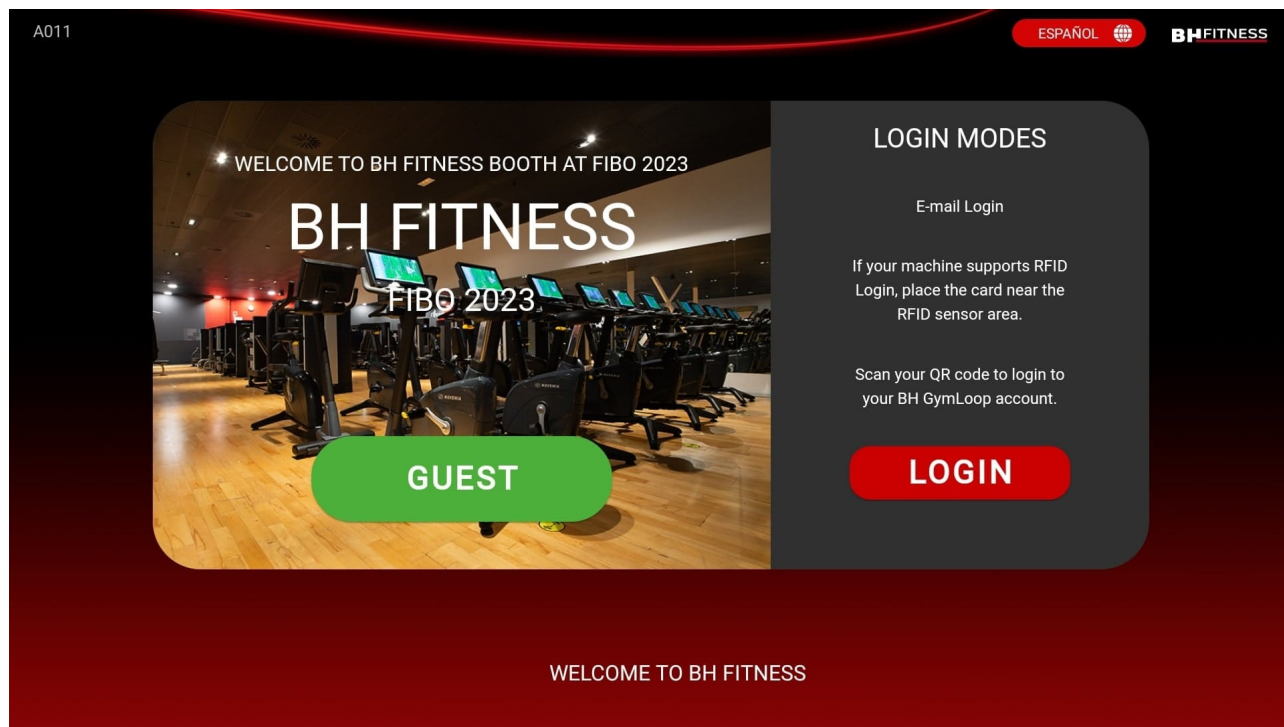
Jednotka je pro snadnější pohyb vybavena kolečky (7). Kolečka umístěná v přední části jednotky usnadňují její přesun do zvolené polohy mírným nadzvednutím, jak je znázorněno na obr. 14. Trenažér uchovávejte na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

SÍŤOVÉ PŘIPOJENÍ

Konektor na transformátoru vložte do otvoru na těle trenažéru (spodní část, zadní strana) a poté zapojte transformátor (117) do zásuvky (230V), obr. 14.

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

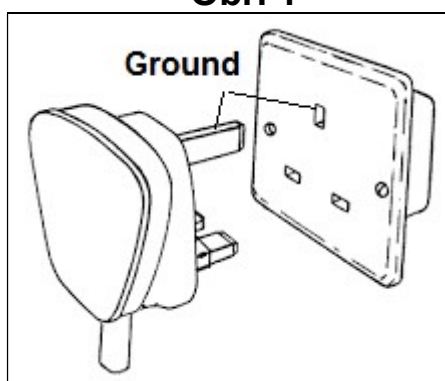
Tento elektronický monitor je navržen tak, aby se snadno a intuitivně používal. Zprávy, které se zobrazují na obrazovce, provedou uživatele celým cvičením.

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



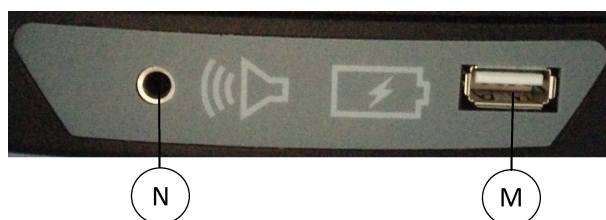
ZVUKOVÉ PRVKY – obr. 2

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

M.-USB konektor pro nabíjení zařízení.

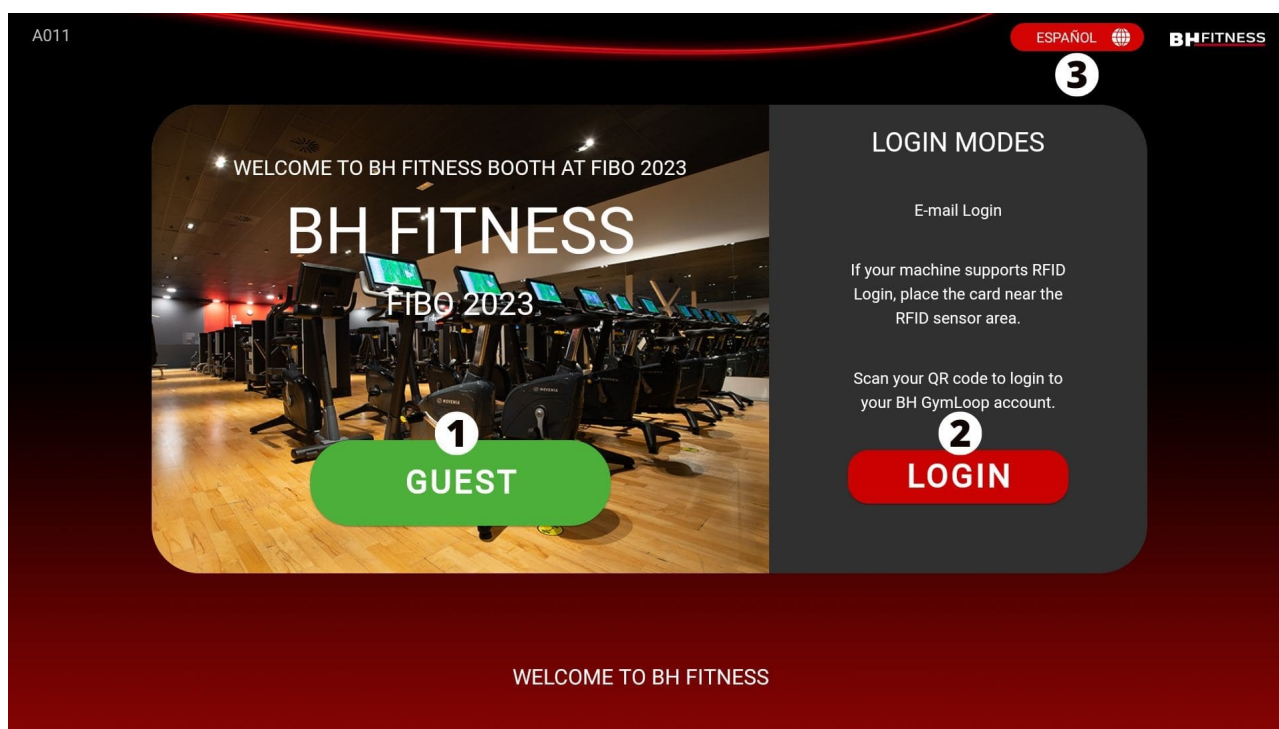
N.- Konektor pro sluchátka.

Obr. 2



ZAPNUTÍ.

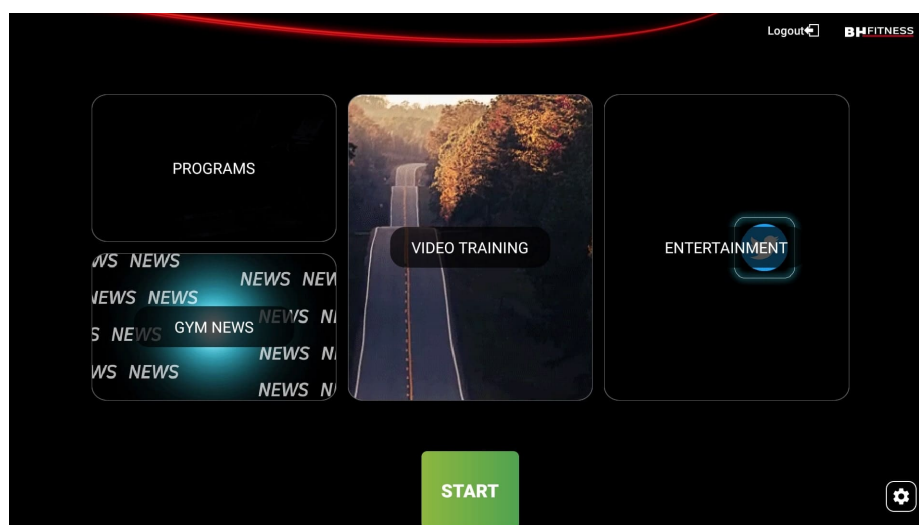
Obrazovka 0



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

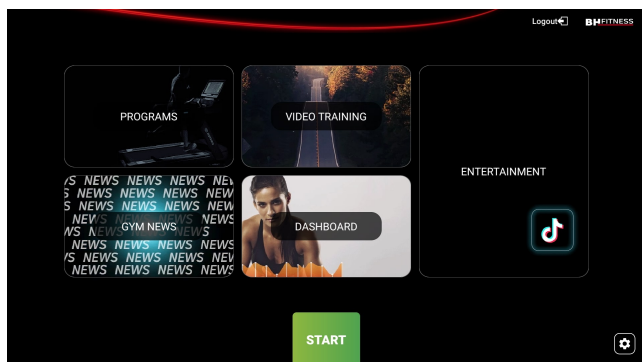
1 – HOST. Chcete-li se přihlásit jako host a vstoupit do hlavní nabídky, obrazovka 1. Data nebudou nahrána do vašeho účtu, pokud nejste přihlášení jako registrovaný uživatel.

Obrazovka 1

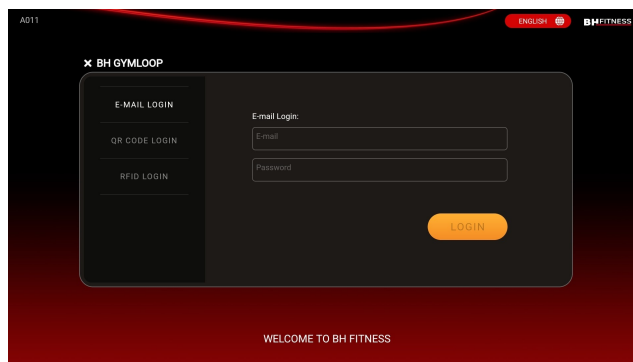


2. PŘIHLÁŠENÍ. Pro přihlášení jako registrovaný uživatel a vstup do hlavní nabídky, **Obrazovka 1.** Uživatel musí mít účet na platformě kompatibilní s BH fitness. Uživatele lze identifikovat pomocí e-mailové adresy, **Obrazovka 2**, QR kódu, **Obrazovka 3** nebo pomocí čtečky RFID, **Obrazovka 4.**

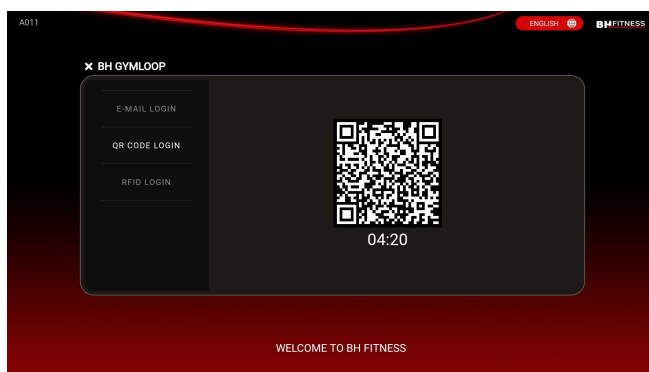
Obrazovka 1



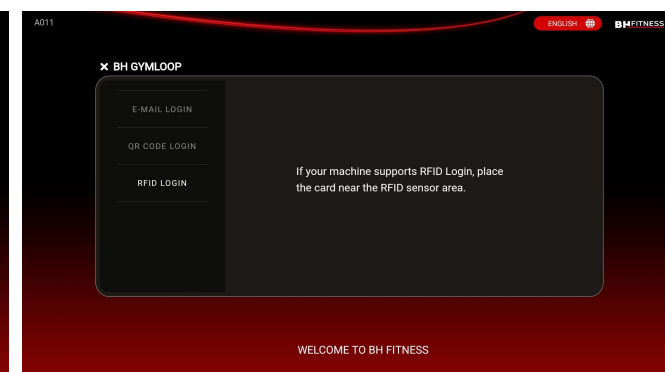
Obrazovka 2



Obrazovka 3

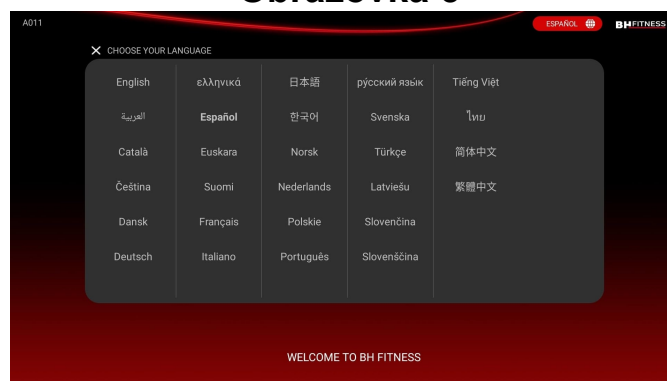


Obrazovka 4



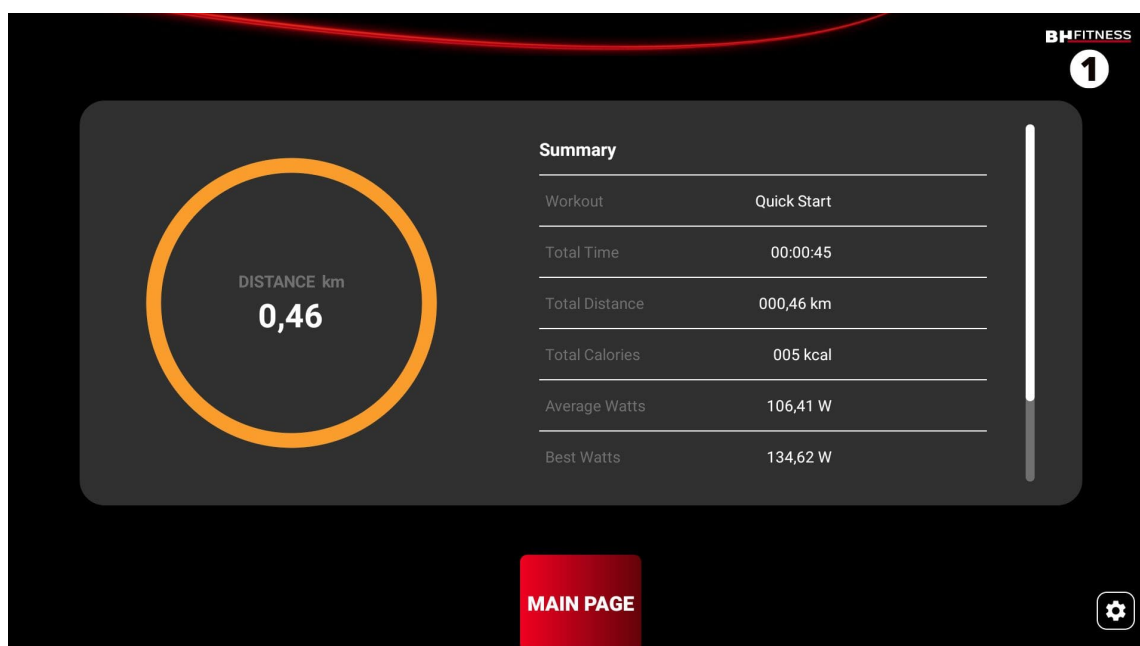
3. Chcete-li změnit jazyk monitoru, **obrazovka 5**. Vyberte jazyk pro návrat na **obrazovku 0**.

Obrazovka 5



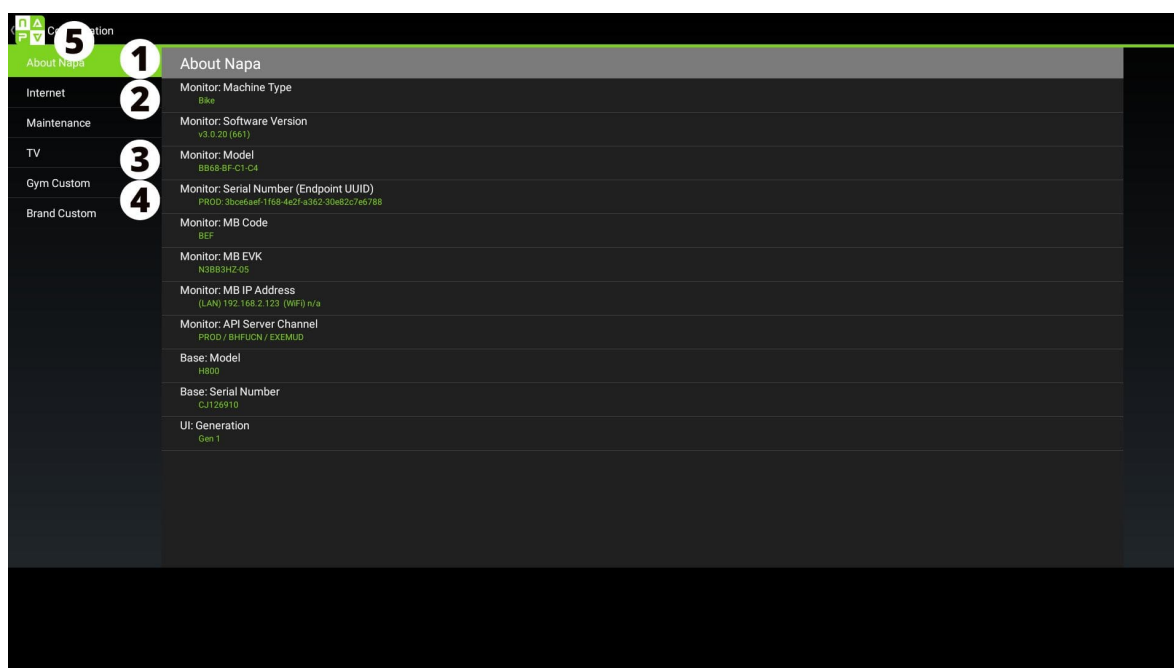
VSTUP/VÝSTUP Z MENU BACKOFFICE.

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



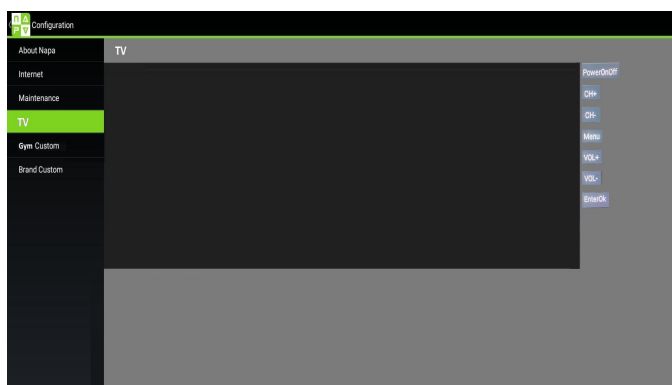
Z backoffice můžete nastavit následující možnosti:

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



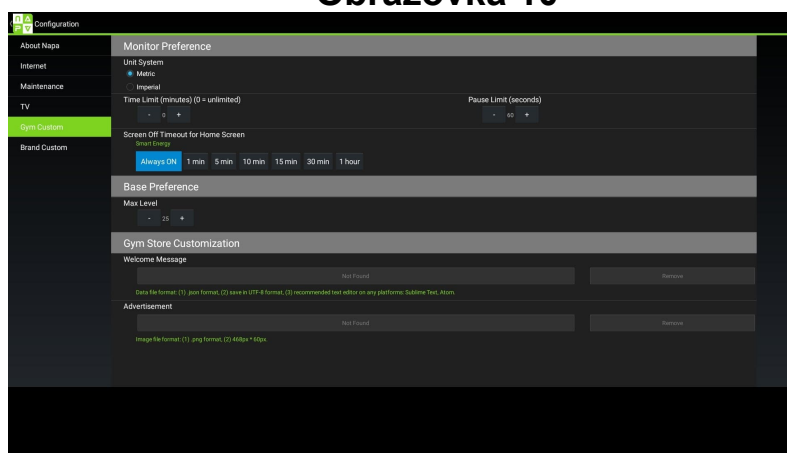
Pomocí tlačítek na pravé straně obrazovky ladíte kanály. Kliknutím na Nabídku zobrazíte nastavení televizoru, **Obrazovka 9**.

- 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

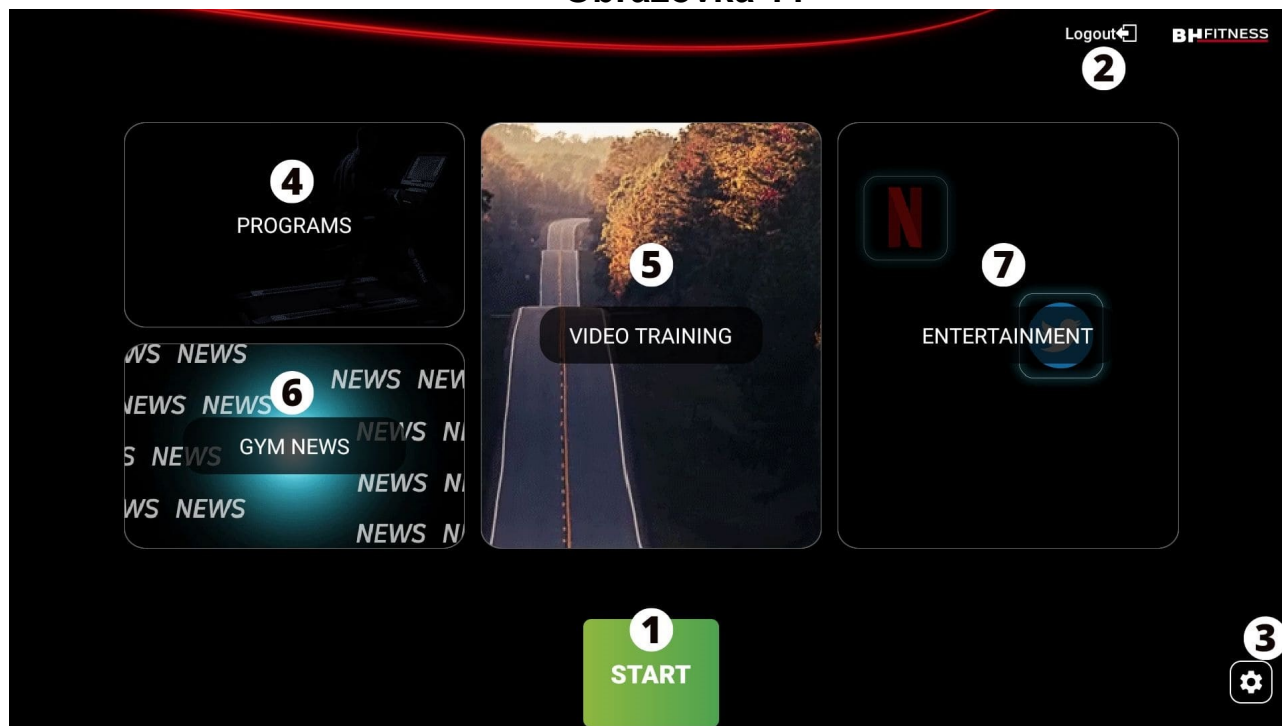


5.- Návrat do hlavní nabídky. Stiskněte v levém horním rohu slovo **CONFIGURATION** pro návrat do hlavní nabídky.

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



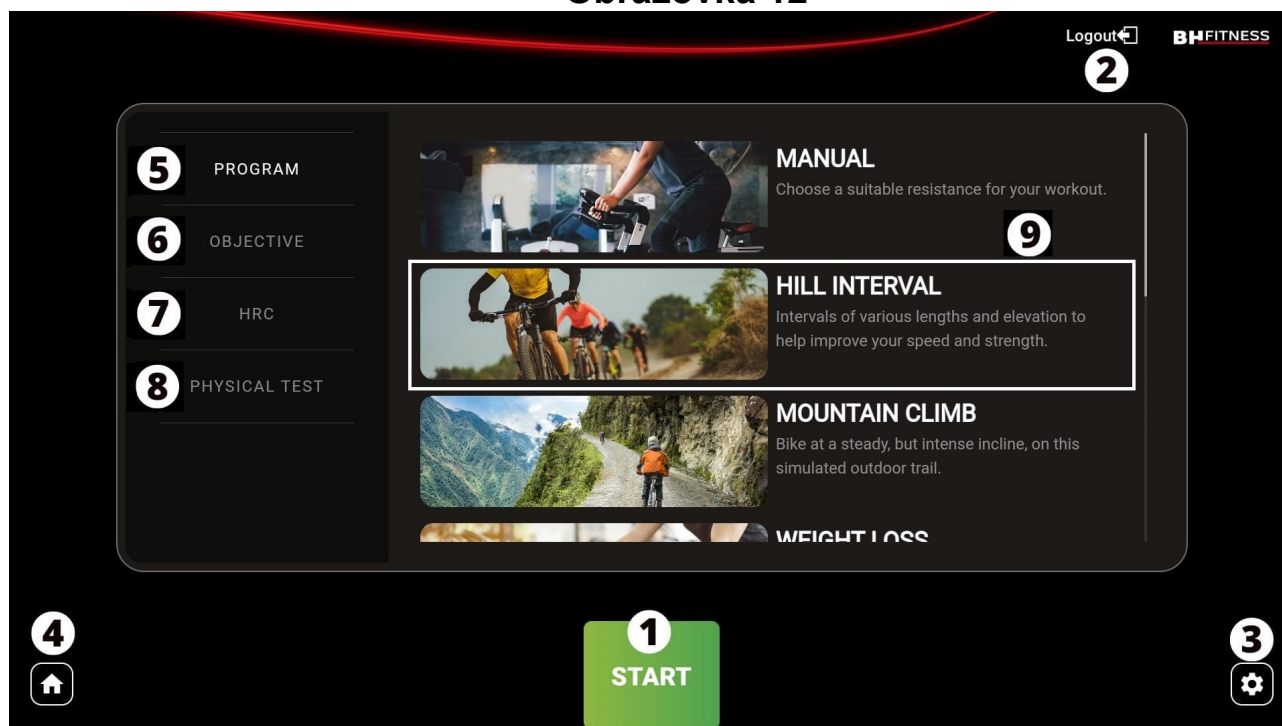
V hlavní nabídce, **obrazovka 11**, vyberte požadovanou možnost:

- 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.

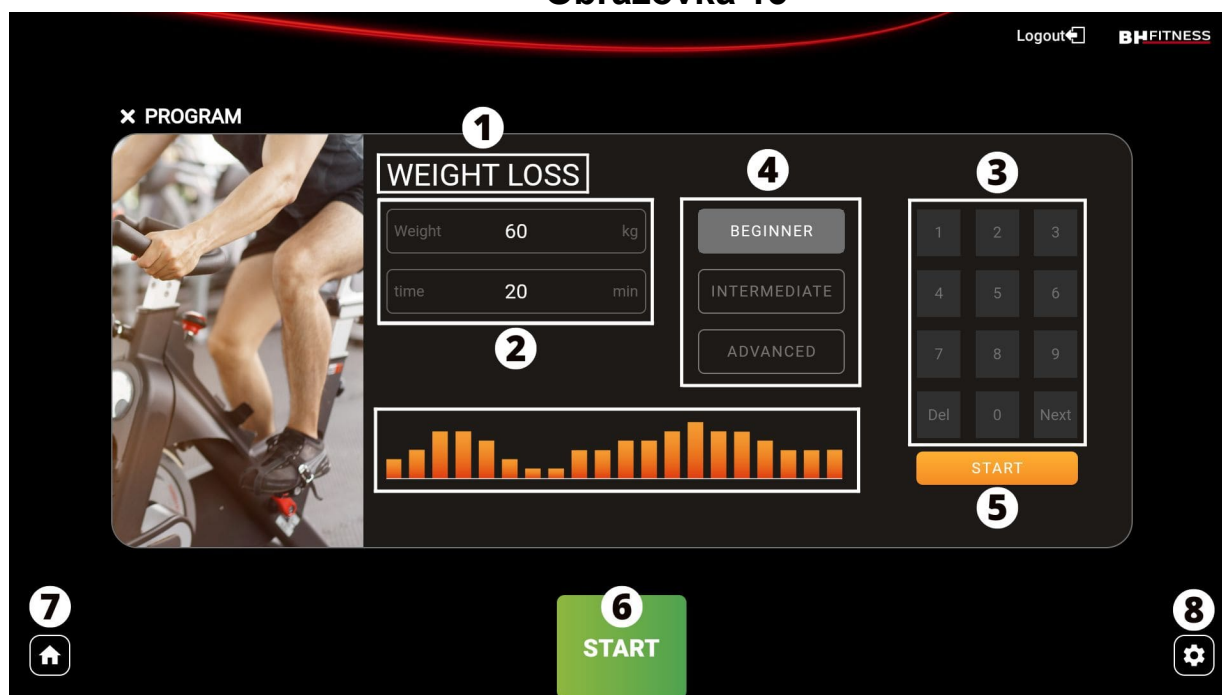
Jednoduchý vzorec pro její výpočet je odečtení věku uživatele (roky) od 220. Cvičení musí být udržováno mezi 65 % a 85 % maximální tepové frekvence a doporučuje se nepřekročit 85 %.

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

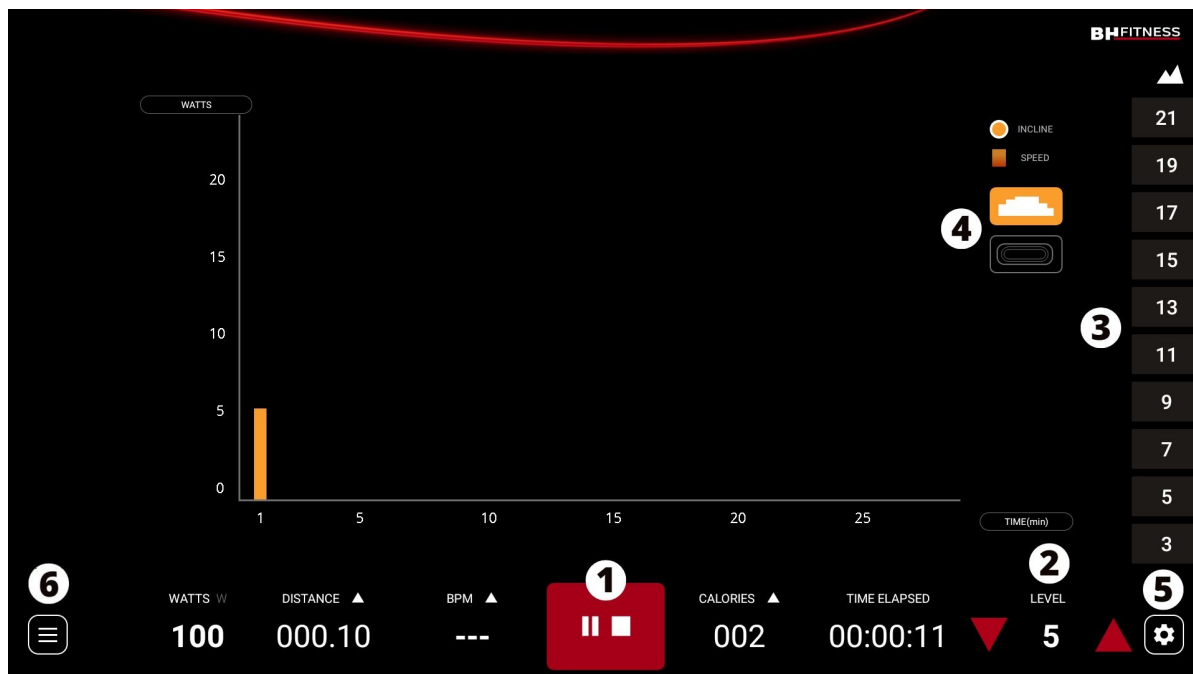
7.- Zpět do hlavní nabídky

8.- BT připojení a hlasitost

-ŠKOLENÍ

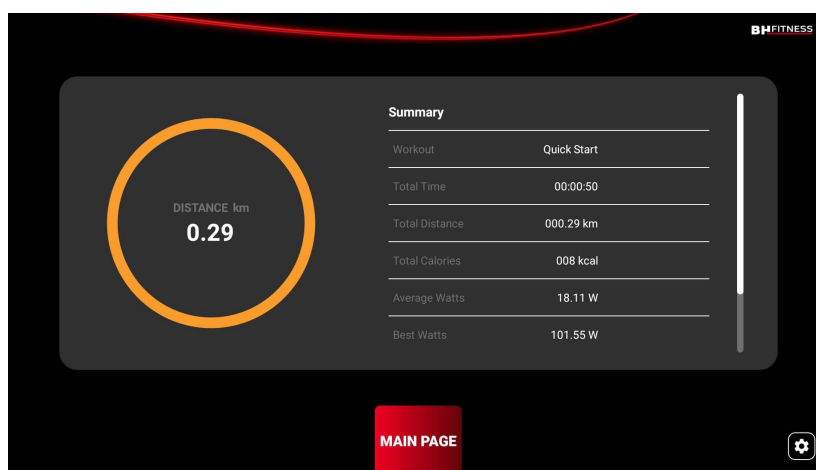
Po výběru cvičení se spustí odpočet a zobrazí se vám následující obrazovka:

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

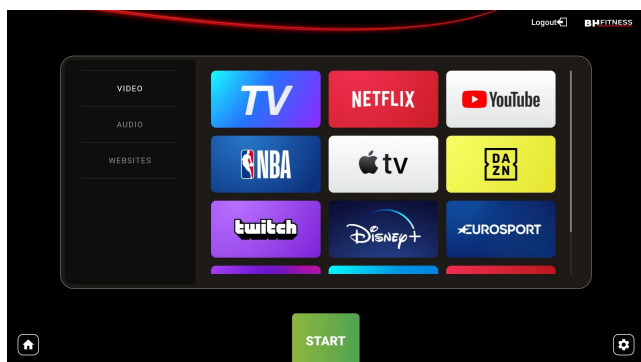
6.- Zábava

MULTIMÉDIA.-

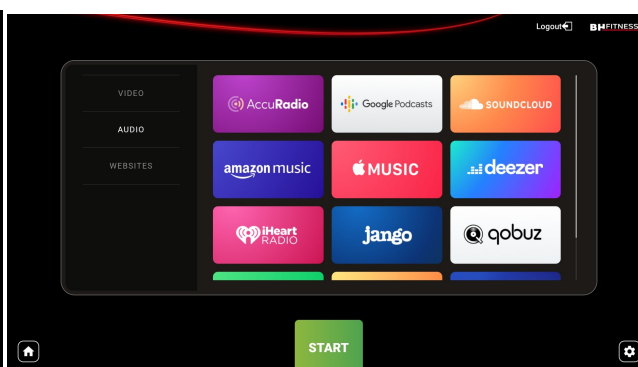
Kliknutím na Zábava na **obrazovce 11** získáte přístup k různým multimediálním aplikacím. Lze je také zobrazit na obrazovce cvičení, **obrazovka 14**. Počet dostupných aplikací se bude lišit v závislosti na nastavení monitoru a umístění.

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

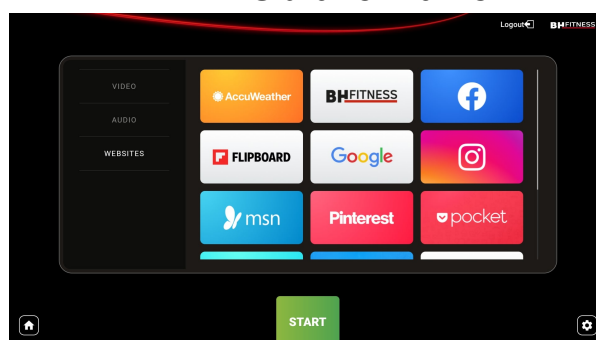
Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18



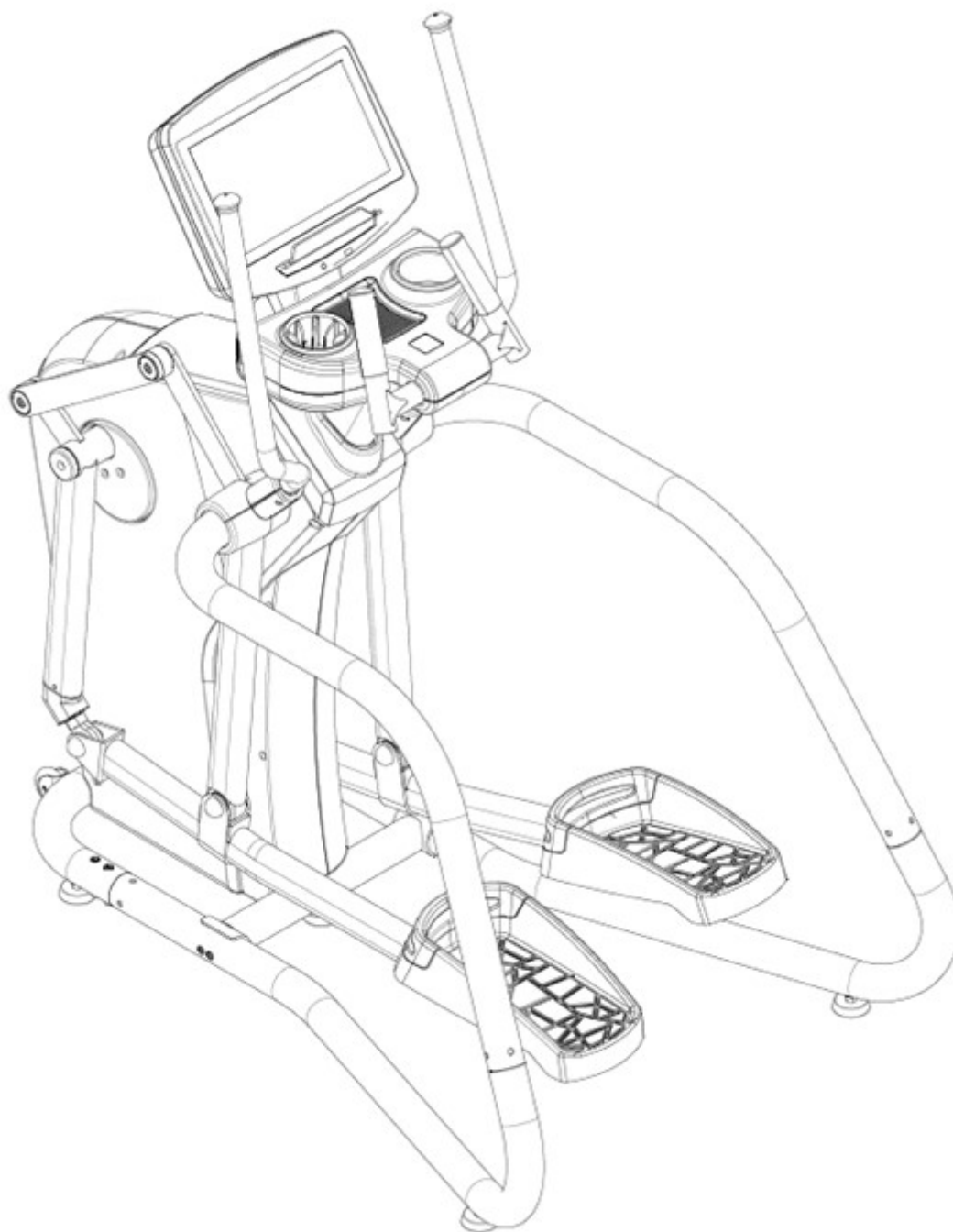
-TV.-

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).

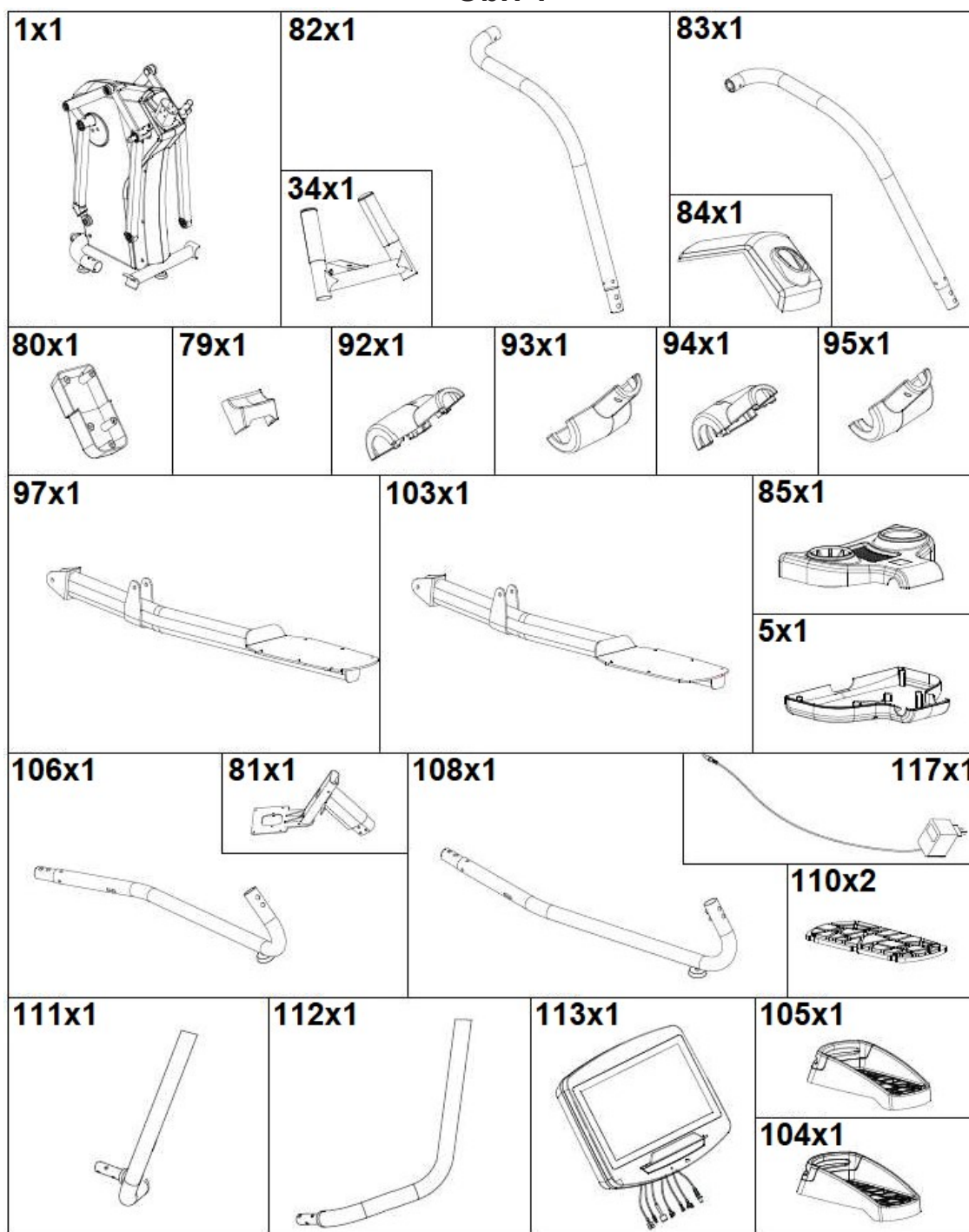
SPOLEČNOST BH SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

G818R

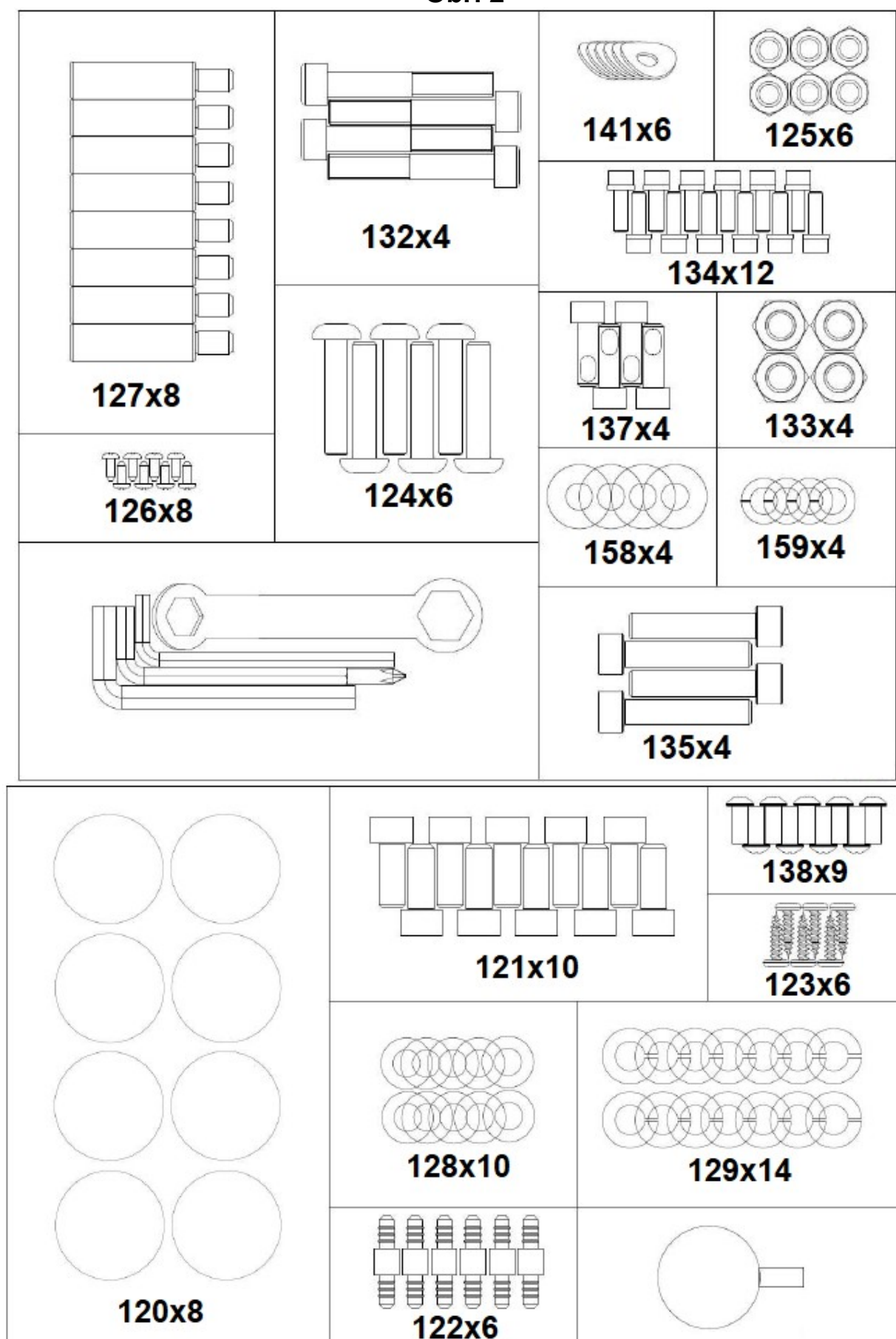


Eliptický trenažér BH FITNESS INERTIA
G818R Návod na obsluhu
SK

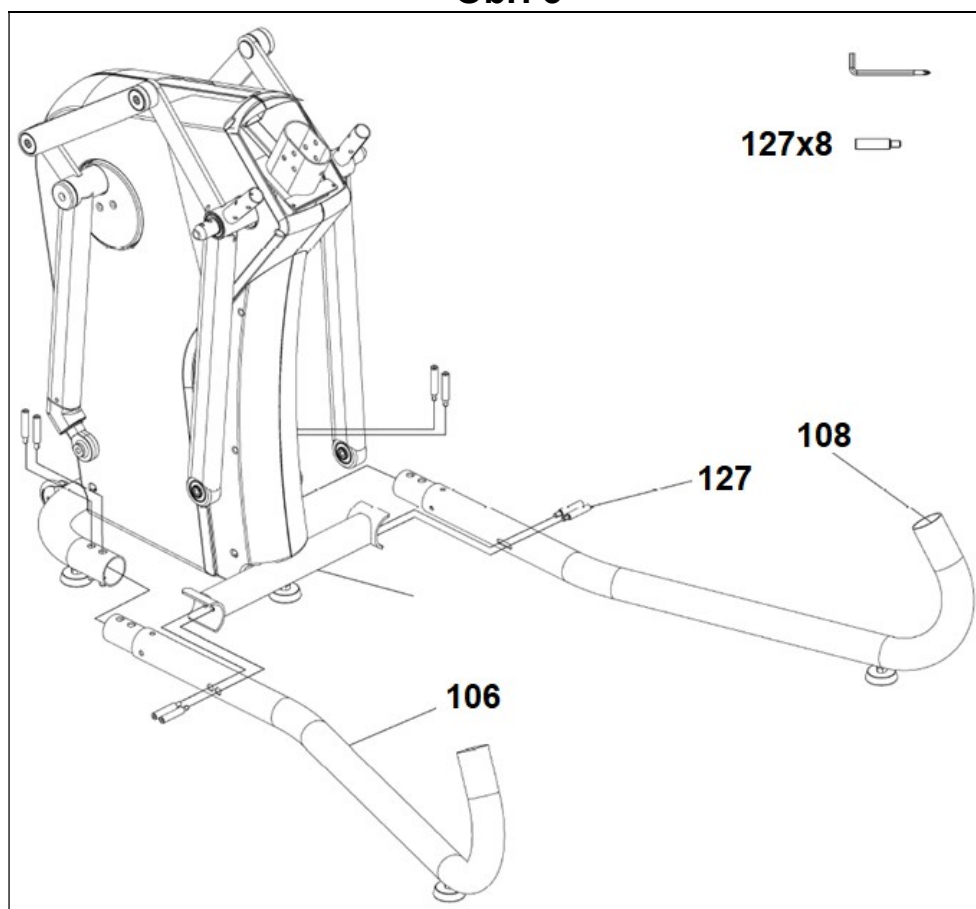
Obr. 1



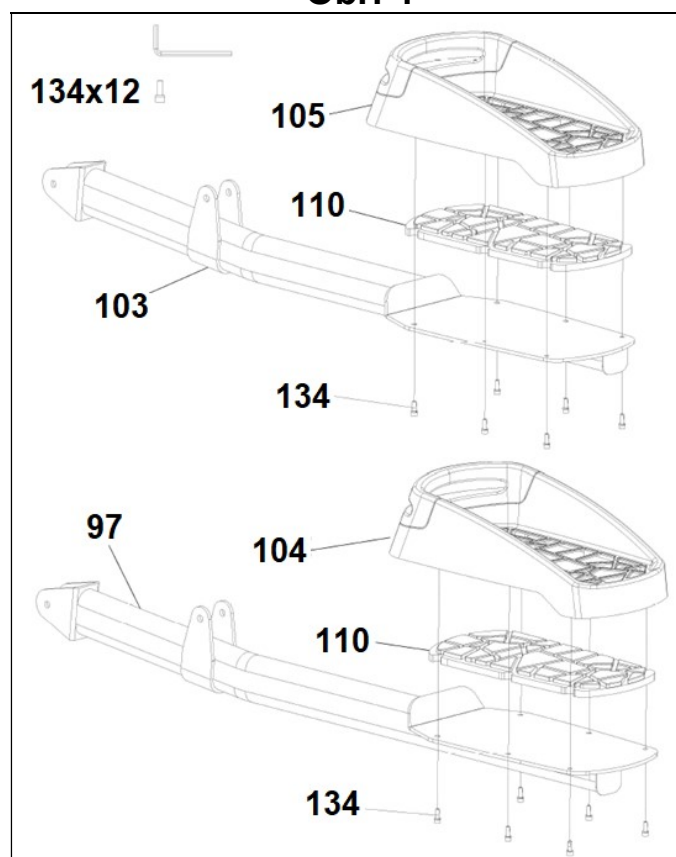
Obr. 2



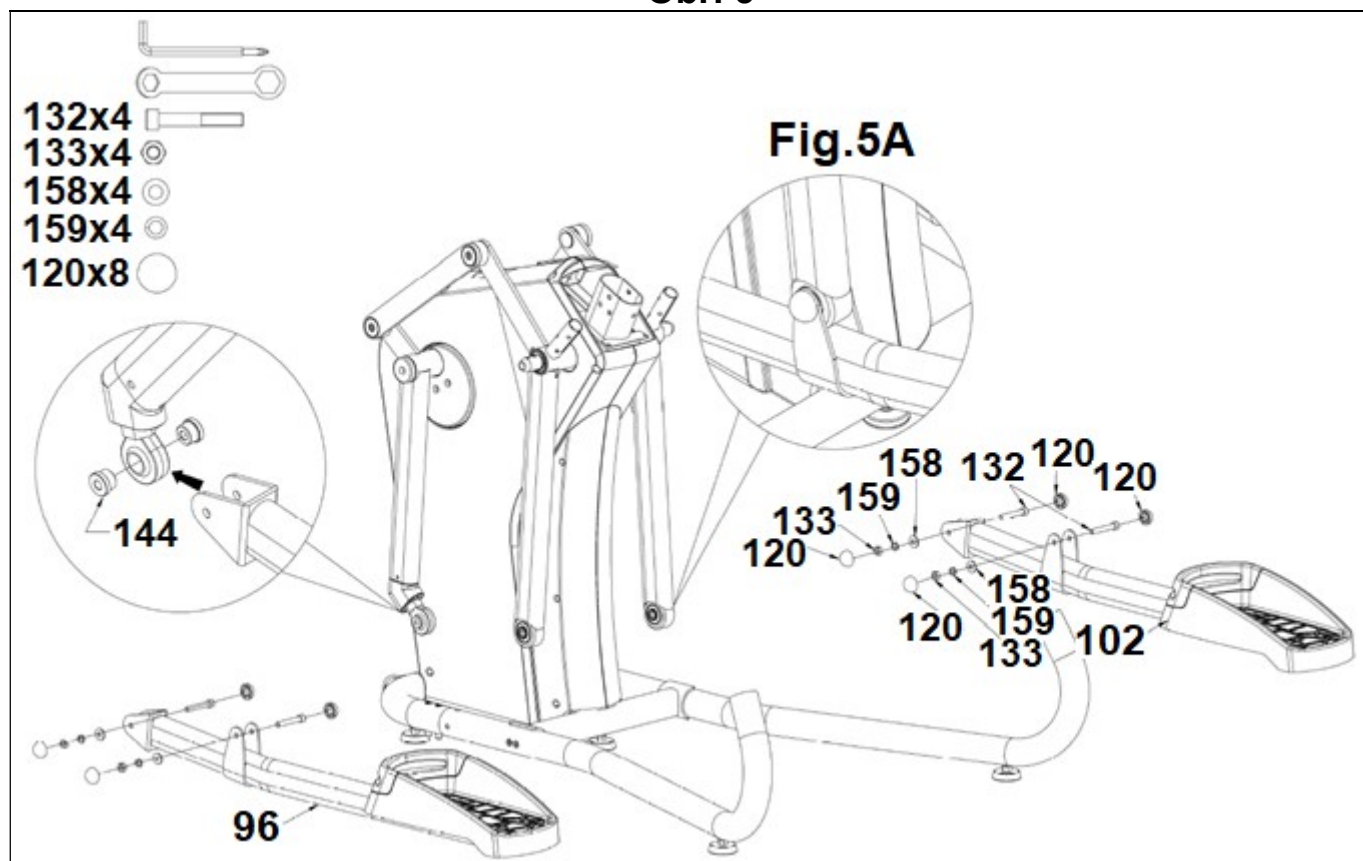
Obr. 3



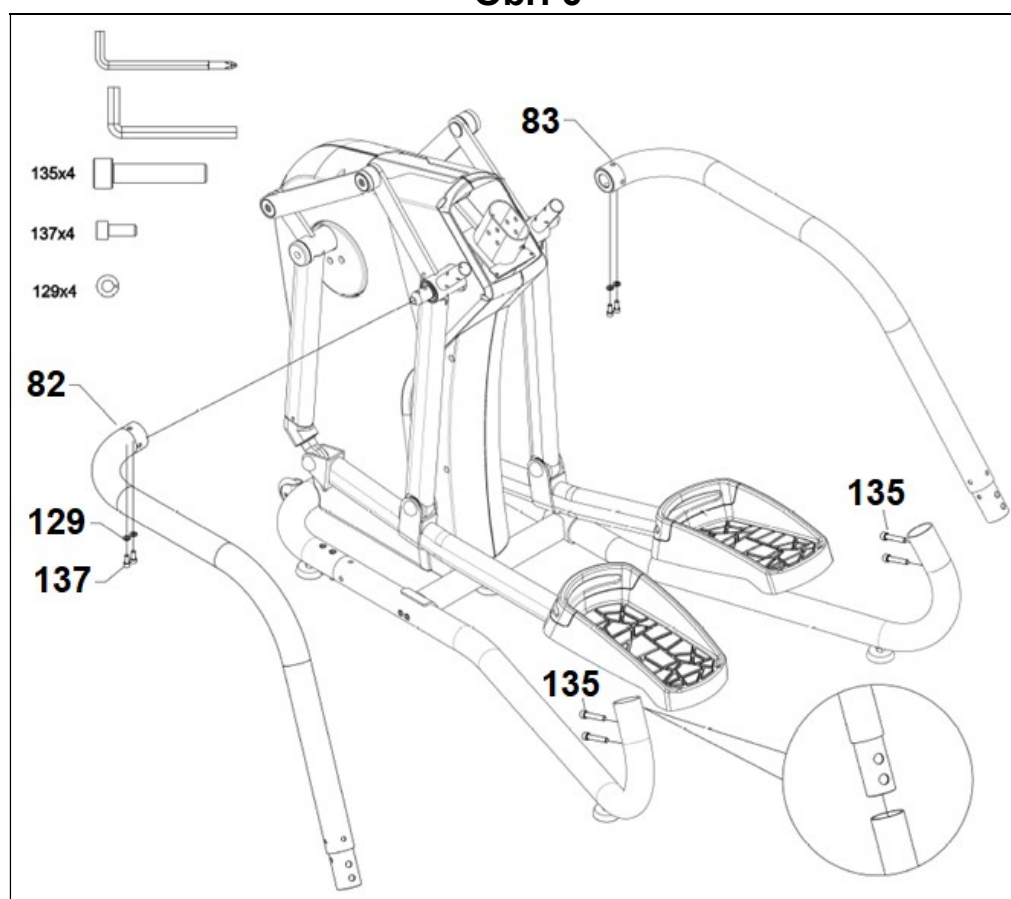
Obr. 4



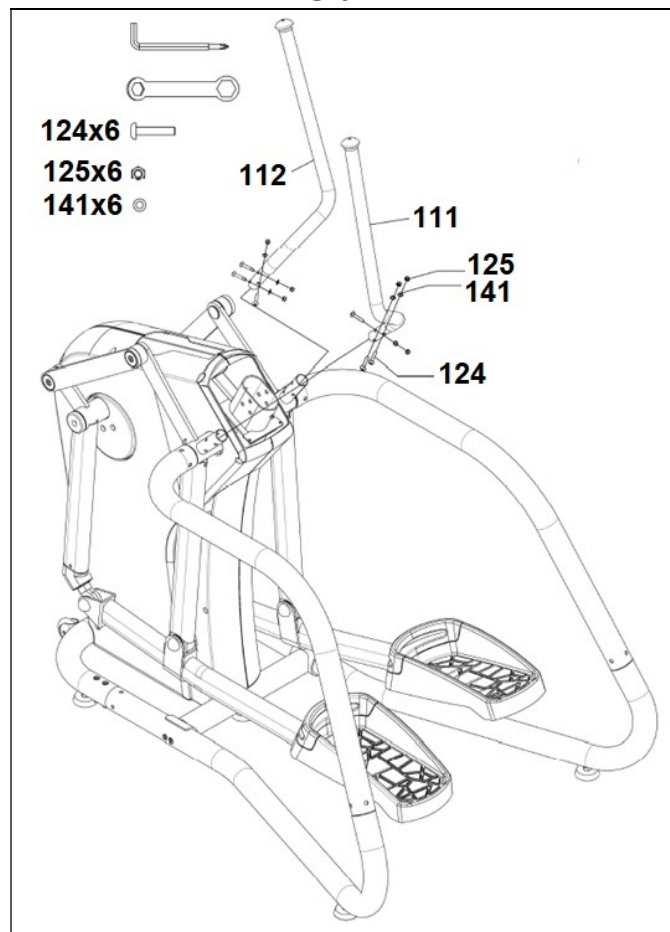
Obr. 5



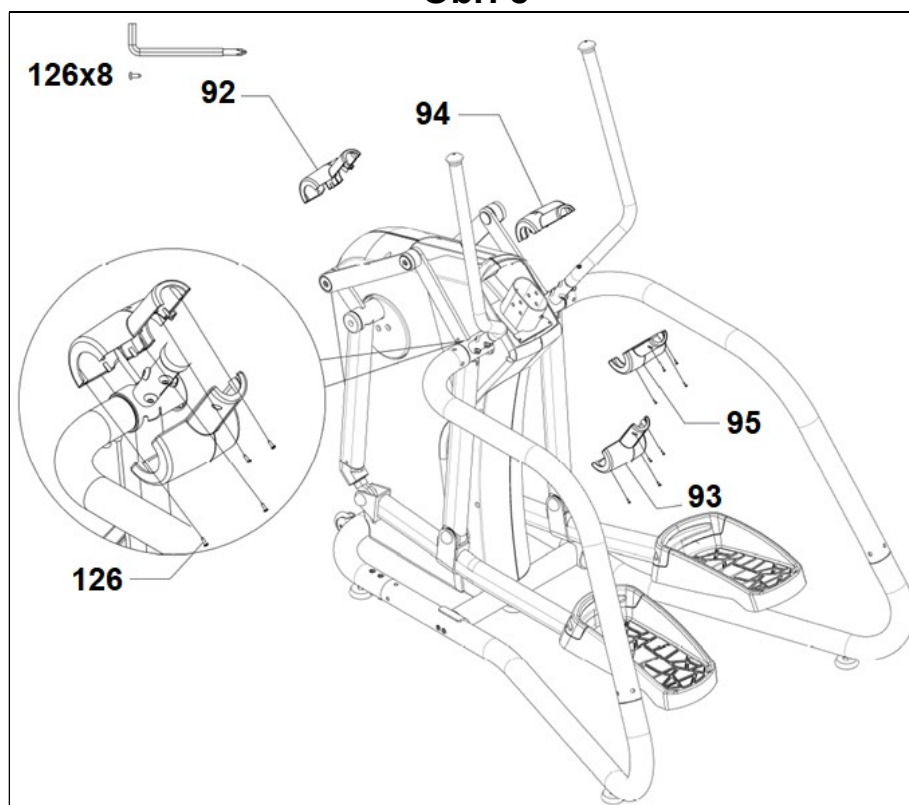
Obr. 6



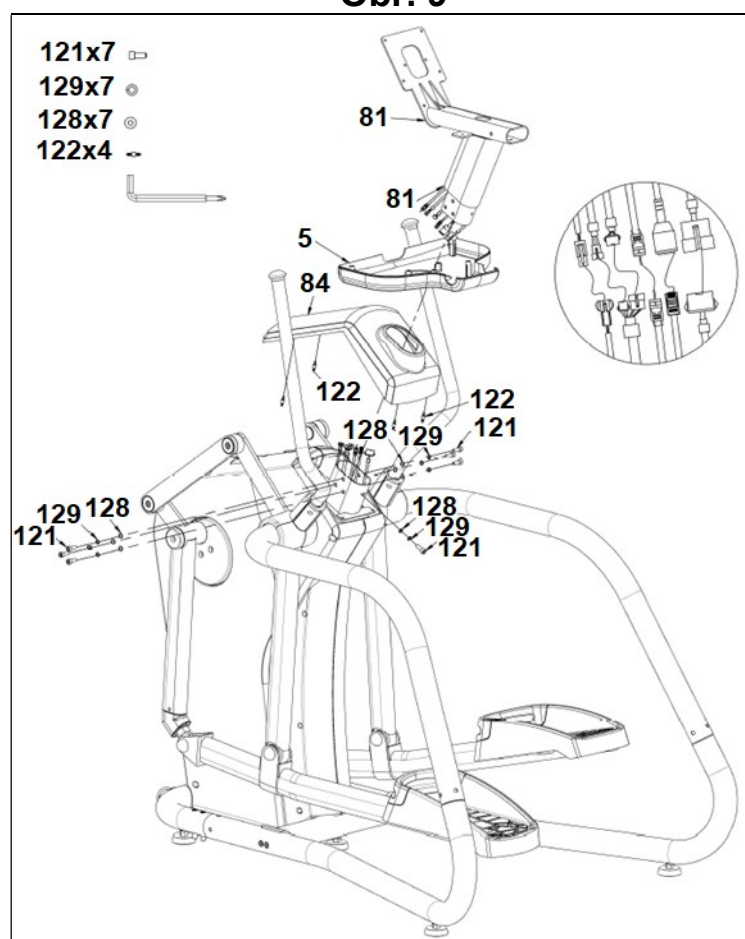
Obr. 7



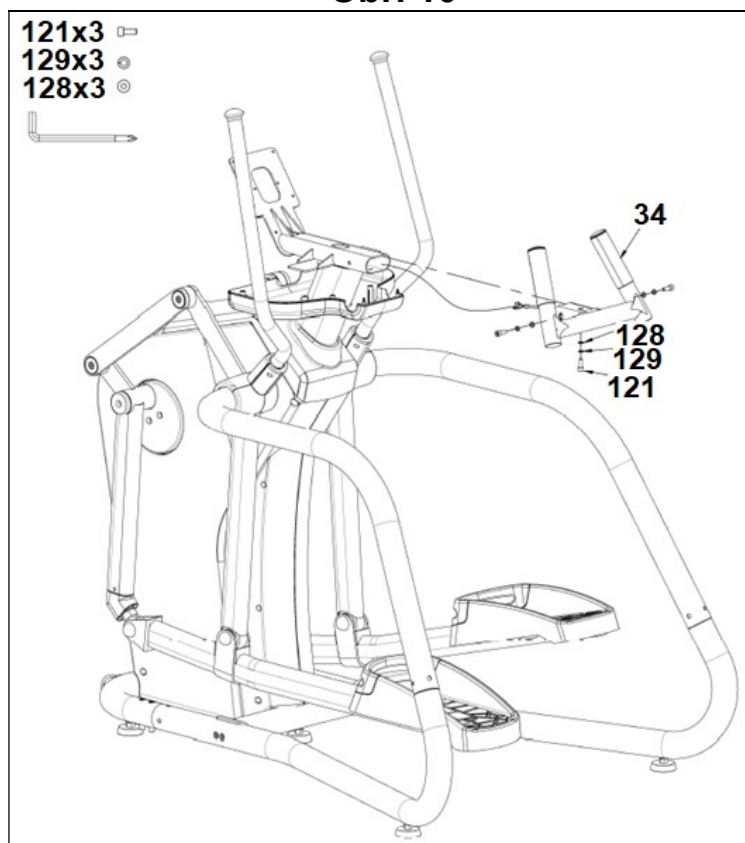
Obr. 8



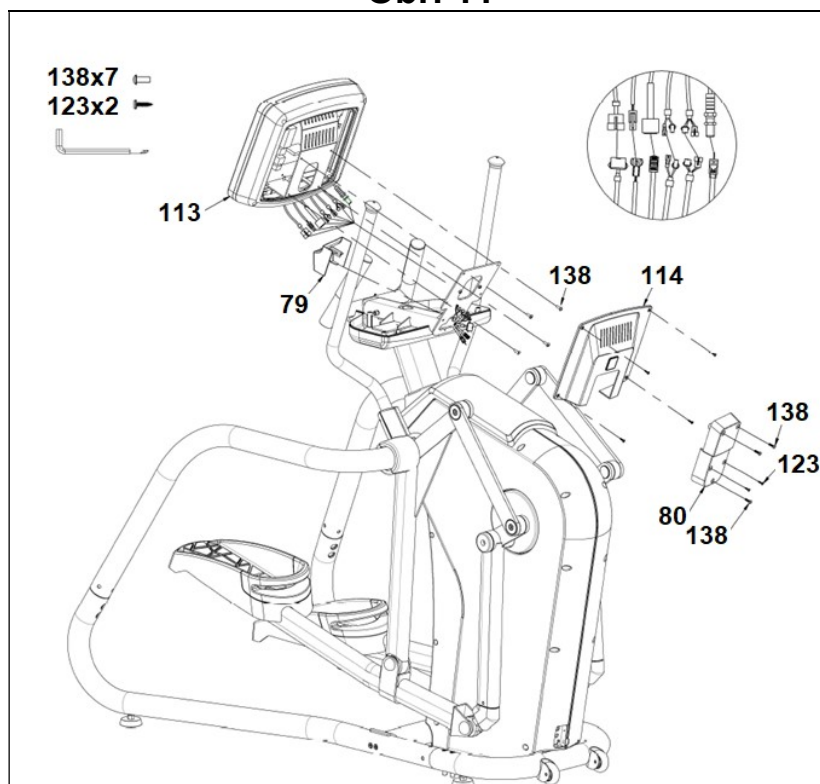
Obr. 9



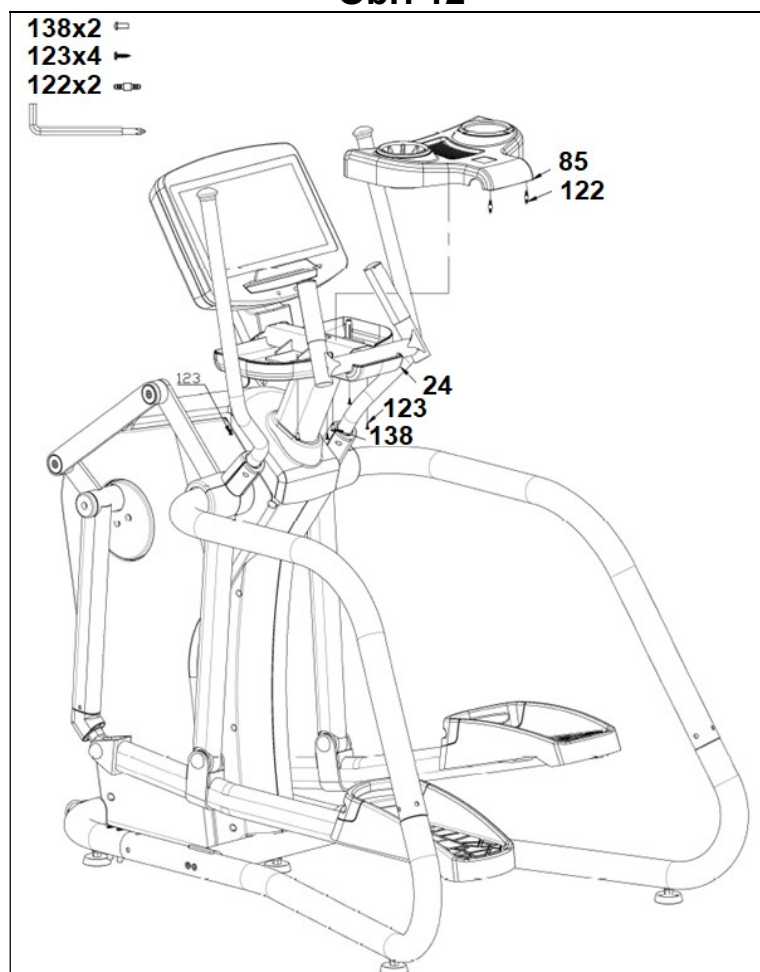
Obr. 10



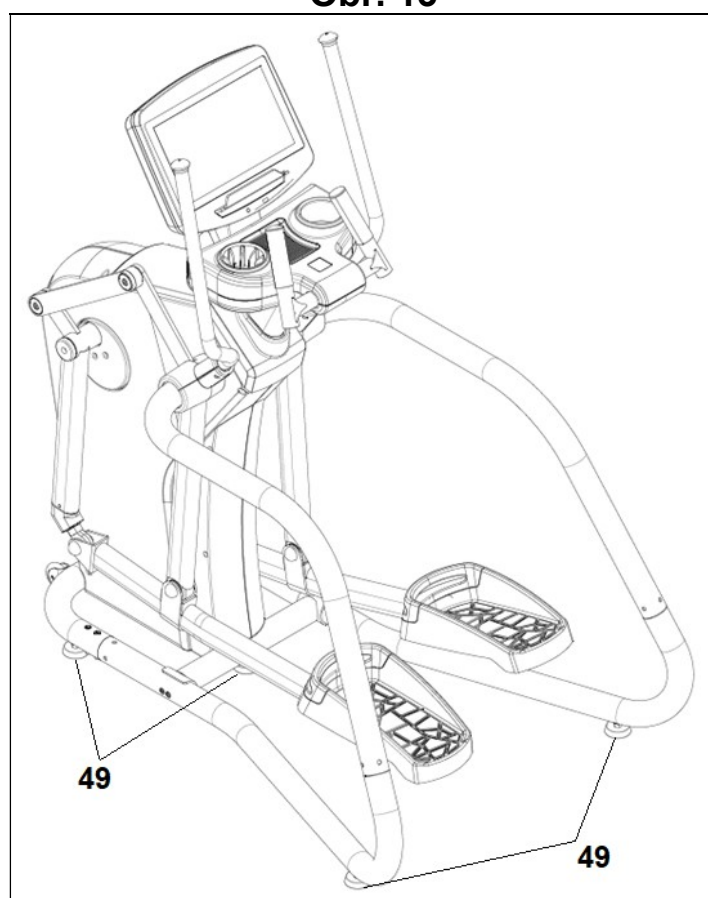
Obr. 11



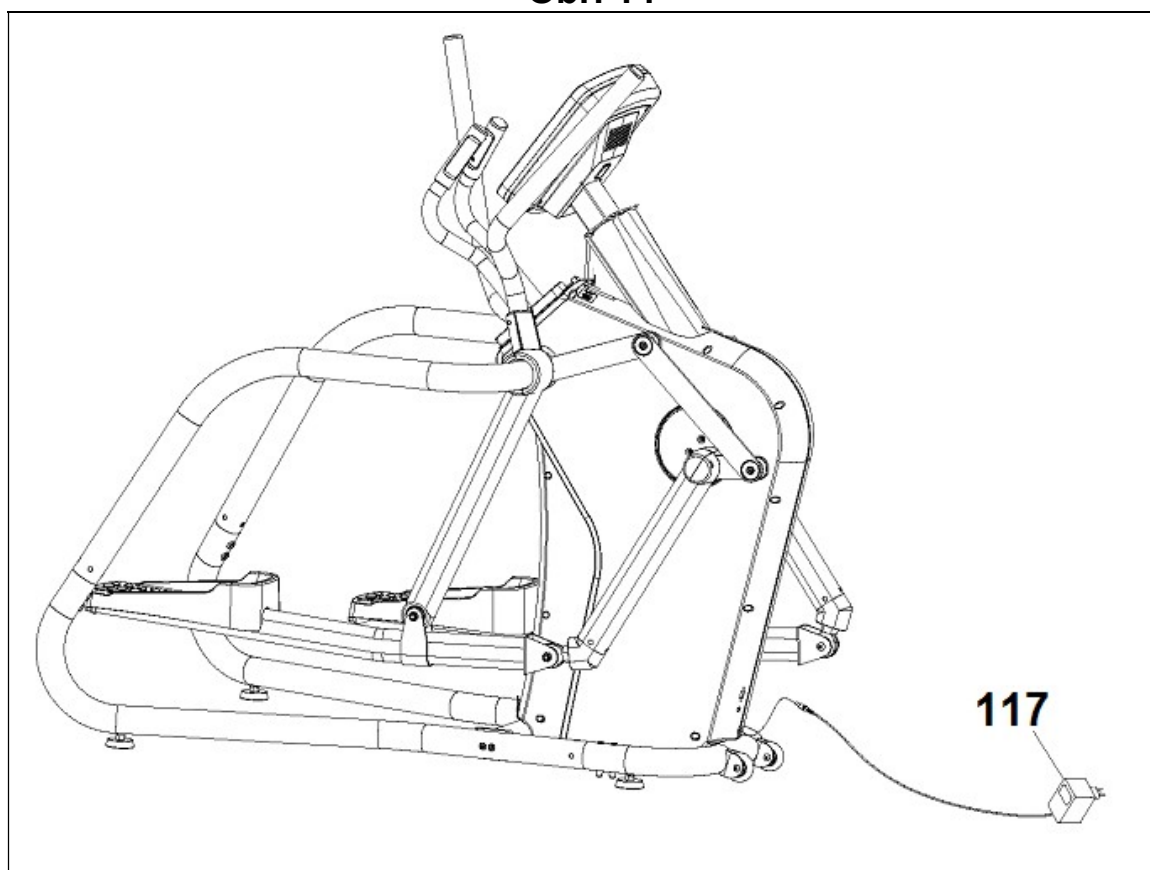
Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Eliptický trenažér navrhnutý a vyrobený pre maximálnu bezpečnosť. Napriek tomu je pri jeho používaní potrebné dodržiavať určité zásady.

Mali by ste dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Tieto pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

Používanie:

1. Trenažér bol navrhnutý na komerčné použitie.
2. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 180 kg.
3. Jednotka má systém otáčania nezávislý od rýchlosti s magnetickým brzdným systémom.
4. Trenažér bol testovaný a spĺňa požiadavky noriem EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 triedy S.B, profesionálne/komerčné použitie, stredná presnosť.
5. Tréner vždy uchováva mimo dosahu detí. Nenechávajú ich bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza.
6. Eliptický trenažér nie je vybavený voľnobehom, a preto sa pohyblivé časti nedajú okamžite zastaviť.
7. Toto tréningové zariadenie nie je vhodné na účely, kde sa vyžaduje vysoká presnosť.
8. Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať bežecký pás bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.

UPOZORNENIE: Pred začatím cvičenia na bežekom páse sa poraďte so svojím lekárom, najmä ak máte viac ako 35 rokov alebo akékoľvek zdravotné problémy.

1. Ak počas cvičenia pocítite závraty, nevoľnosť alebo bolesť na hrudníku, okamžite prestaňte cvičiť a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
2. Cvičte na odporúčanej úrovni, neprepínajte sa. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.
3. Pred použitím trenažéra vykonajte niekoľko zahrievacích cvičení.

VAROVANIE! Systémy na meranie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Pred zostavením trenažéra si pozorne prečítajte návod na použitie. Vyberte všetky komponenty z krabice a porovnajte ich so zoznamom dielov, aby ste sa uistili, že žiadny nechýba.

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.

3. Pred začatím cvičenia skontrolujte eliptický trenažér; pred použitím sa uistite, že sú všetky časti pripevnené a že matice, skrutky a pedále boli správne utiahnuté.

4. Používajte len originálne náhradné diely od dodávateľa. Výmena alebo úprava akéhokoľvek dielu, ktorý nie je schválený dodávateľom, má za následok stratu záruky.

5. Trenažér používajte na rovnom, pevnom povrchu. NEPOUŽÍVAJTE ho vo vonkajšom prostredí ani v blízkosti vody.

6. Z bezpečnostných dôvodov musí byť okolo zariadenia voľný priestor aspoň 1 meter. Do blízkosti neumiestňujte ostré predmety.

7. Trenažér sa môže používať len na účely opísané v pokynoch. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané priamo výrobcom.

8. Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

9. Noste vhodné oblečenie na cvičenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do trenažéra. Vždy noste športovú obuv. Uistite sa, že máte správne zviazané šnúrky do topánok alebo rôzne šnúrky.

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

11. Pravidelne kontrolujte dotiahnutie skrutiek a podľa potreby ich dotiahnite. Pravidelne kontrolujte, či nedošlo k poškodeniu a opotrebovaniu, a v prípade pochybností kontaktujte zákaznícku podporu.

12. Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže zachovať len vtedy, ak je pravidelne kontrolované a nie je poškodené a opotrebované.

NÁVOD NA CVIČENIE

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

Nastupovanie

Nohou stlačte jeden pedál až nadol. Pevne uchopte pevnú rukoväť oboma rukami a druhú nohu položte na druhý pedál. Nestúpajte na plastový kryt.

Akonáhle na trenažeri stabilne stojíte, môžete uchopiť ľavé a pravé kyvné madlo.

Vystupovanie

Spomaľte, kým sa pedále a hojdacie rukoväte nezastavia. Jeden pedál musí byť v najnižšej možnej polohe. Držadlá pevne uchopíte oboma rukami. Najprv položte nohu z horného pedálu na zem. Potom odstráňte druhú nohu zo spodného pedálu a zosadnite z trenažera. Nestúpajte na plastový kryt.

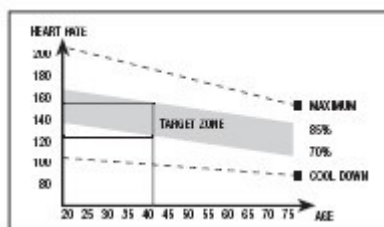
1. Zahrievacia fáza

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 začiatočníkom sa odporúča cvičiť len 10-15 minút.

3. Fáza upokojenia

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

Rysovanie svalov

Ak chcete vyrysovať svaly, mali by ste počas cvičenia zvoliť vyššiu záťaž. Svaly nôh sú viac namáhané, preto je rozumné skrátiť čas cvičenia. Okrem toho, ak chcete zlepšiť svoju celkovú fyzickú kondíciu, mali by ste

zmeniť svoj tréningový program. Fázy zahrievania a ochladzovania vykonávajte obvyklým spôsobom, ale keď sa blíži koniec cvičebnej fázy, zvoľte vyššiu záťaž a nechajte nohy pracovať intenzívnejšie. Znížte rýchlosť a udržujte srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu.

Chudnutie

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

VŠEOBECNÉ POKYNY

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

- 1** Trenažér bol navrhnutý na profesionálne použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 180 kg.
- 2** Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
- 3** Rodičia a opatrovatelia musia vždy brať do úvahy detskú zvedavosť, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažera 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 trenažeri môže naraz cvičiť len jedna osoba.
- 6** Noste vhodné oblečenie a obuv, uistite sa, že máte správne zaviazané šnúrky.

1. MONTÁŽNE POKYNY

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

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

Obr.1 Zoznam dielov

- (1) Telo trénera
- (5) Spodný kryt
- (34) Pevná rukoväť
- (79) Predný obal
- (80) Zadný obal
- (81) Stípec pre počítač
- (82) Pripojovacia rúrka pre ľavú rukoväť
- (83) Pripojovacia rúrka pre pravú rukoväť
- (84) Kryt stĺpca
- (85) Horný kryt
- (92) Predný kryt ľavej kyvnéj páky

- (93) Zadný kryt ľavej kyvnej páky
- (94) Predný kryt pravej kyvnej páky
- (95) Zadný kryt pravej kyvnej páky
- (97) Ľavý pedálový stĺpik
- (103) Pravý stĺpik pedálov
- (104) Ľavý pedál
- (105) Pravý pedál
- (106) Ľavé spojovacie potrubie
- (108) Pravé spojovacie potrubie.
- (110) Polstrovaná doska
- (111) Ľavý výkyvný stĺpec
- (112) Pravý výkyvný stĺpec
- (113) Konzola
- (117) Adaptér

Obr. 2 Zoznam upevňovacích prvkov:

- (124) Skrutka M8x40
- (125) Samojistná matica M8
- (126) Skrutka ST3x10
- (127) Šest'hranná skrutka
- (132) Skrutka M10x65
- (133) Samojistná matica M10
- (134) Skrutka M5x16
- (135) Skrutka M10x50
- (137) Skrutka M8x25
- (141) Podložka
- (158) Podložka D10
- (159) Podložka D10
- (120) Obal
- (121) Skrutka M8x20
- (122) Skrutka D8x28,5
- (123) Skrutka D4x12
- (128) Podložka D8,5x16
- (129) Podložka D8,2x15,4
- (138) Skrutka M5x12

Kľúče

2. MONTÁŽ SPODNÝCH RÚROK

POZOR: V tejto fáze montáže je potrebná pomoc inej osoby.

Pripojte ľavú spojovaciu rúrku (106) k telu trenažéra (1) a umiestnite ju podľa obrázka 3. Vložte skrutky (127) a pevne ich utiahnite. To isté urobte s pravou spojovacou trubicou (108).

3. MONTÁŽ VYROVNÁVAČOV NEROVNOSTÍ

Vezmite stĺpik ľavého pedála (97) označený písmenom (L), umiestnite podložku (110) podľa obr. 4. Potom nasadíte ľavý pedál (104) a zaistíte ho skrutku (134). Rovnako postupujte aj pri stĺpiku pravého pedála (103) označeného písmenom (R) a pravého pedála (105). Obr. 4.

4. MONTÁŽ ZADNÉHO STABILIZÁTORA

Hornú časť ľavej pedálovej trubice (96) nasadíte na telo trenažéra (1), vložte ju do ramena, ako je znázornené na obr.5. Umiestnite puzdrá (144), obr. 5, a pevne ich utiahnite.

Potom položte spodnú časť ľavej pedálovej rúrky (96) k ovládacej páke na telese trenažéra (1) a zasunúť ju do páky. Obr. 5A.

Nasadíte skrutky (132) s podložkami (158), (159) a (133) a pevne ich utiahnite. Rovnaké kroky vykonajte aj pri pravej pedálovej rúrke (102).

5. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK NA NÁŠLAPY

Umiestnite spojovaciu rúrku ľavej rukoväte (82) na telo trenažéra (1) a umiestnite ju podľa obr. 6.

(137) s podložkami (129) a skrutkami (135) do zadného kĺbu s ľavou spojovacou rúrkou (106), pevne zarovnajete a utiahnite. Rovnaký postup vykonajte aj na pravej strane.

6. MONTÁŽ KYVNÝCH SLÚPKOV

Posuňte ľavý výkyvný stĺpik (111) smerom k vonkajšej rúrke na telese trenažéra (1), obr. 7, a vložte ho dovnútra. Namontujte skrutky (124) spolu s nylonovými maticami (125) a podložkami (141) obr. 7 a pevne ich utiahnite. To isté urobte aj s pravou kyvnou tyčou (112). Potom umiestnite kryty predných výkyvných stĺpikov (92) a (94) a zadné kryty (93) a (95) podľa obr. 8 a upevnite ich skrutkami (126).

7. MONTÁŽ STĽÍPIKA PRE MONITOR

Vložte skrutky (122) do krytu stĺpika (84). Uchopte stĺpik na monitor (81) a nasadíte spodný kryt (5) a kryt stĺpika (84), vid' obr. 9. Spojte káble z tela trenažéra s káblami stĺpika na monitor, obr. 9. Vložte stĺpik (84) na výstupok na tele trenažéra (1). Vložte skrutky (121), podložky (128), (129), obr. 9, a pevne ich utiahnite. Spustíte kryt (84).

8. MONTÁŽ PEVNÝCH MADIEL

Pevné madlá (34) vložte do vonkajšej časti tela trenažéra (1) obr. 10. Dajte pozor na zasunutie káblov a ich pretiahnutie.

Namontujte skrutky (121) a podložky (128), (129), obr.10.

DÔLEŽITÉ: Po jednom mesiaci používania sa odporúča dotiahnuť všetky skrutky.

9. MONTÁŽ MONITORA

Odstráňte zadný kryt monitora. Umiestnite monitor (113) na dosku predného stĺpika, ako je znázornené na obrázku 11, a zaskrutkujte skrutky (138). Pripojte káble vychádzajúce z predného stĺpika a monitora, obrázok 11. Znovu namontujte zadný kryt monitora pomocou skrutiek, obrázok 11.

Pripevnite predný (79) a zadný (80) kryt pomocou skrutiek (123), (138), obr. 11. Posuňte spodný kryt (5) nahor, pripevnite horný kryt (85) a pripevnite kryty pomocou skrutiek (122) a skrutiek (123), (138), obr. 12.

VYROVNÁVANIE

Po umiestnení jednotky do jej konečnej polohy sa uistite, že leží na podlahe a je v rovine. To sa dá dosiahnuť zaskrutkovaním alebo vyskrutkovaním vyrovnávačov nerovností (49) nahor alebo nadol, pozri obrázok 13.

POHYB A SKLADOVANIE

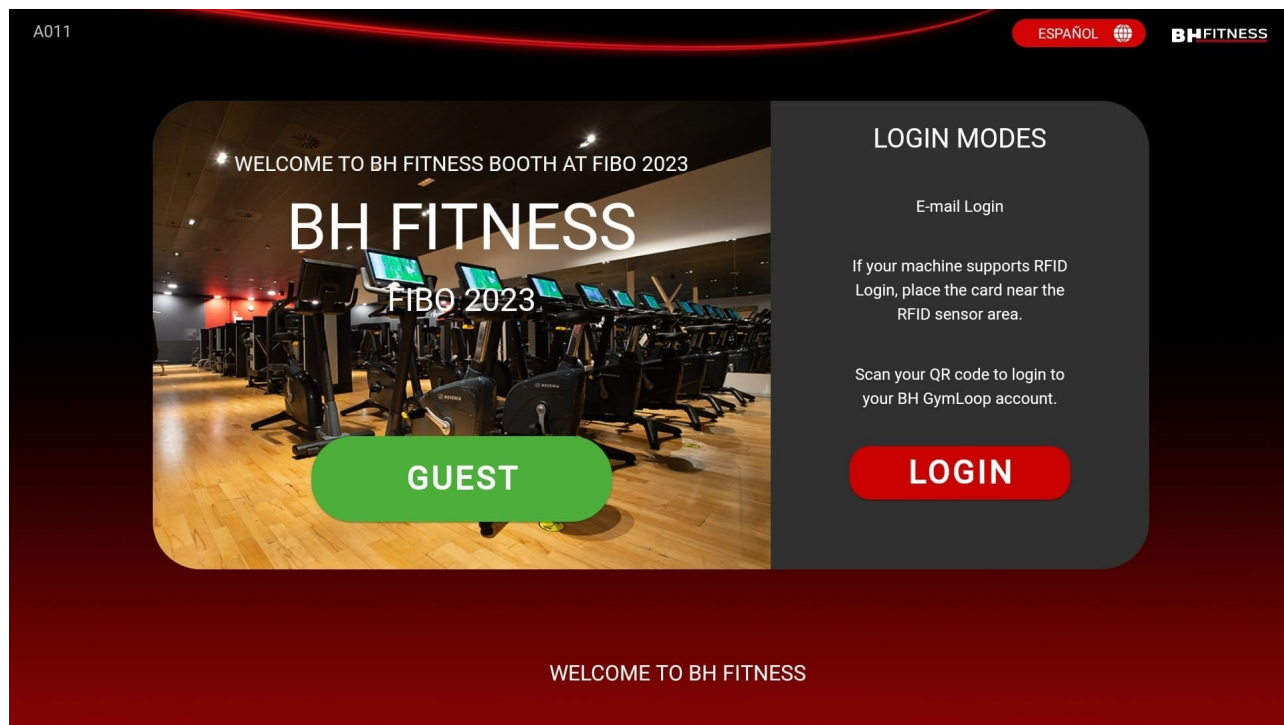
Jednotka je pre ľahší pohyb vybavená kolieskami (7). Kolieska umiestnené v prednej časti jednotky uľahčujú jej presun do zvolenej polohy miernym nadvihnutím, ako je znázornené na obr. 14. Trenažér uchovávajte na suchom mieste, pokiaľ možno bez teplotných výkyvov.

PRIPOJENIE K SIETI

Konektor na transformátore zasuniete do otvoru na telese trenažéra (dole, na zadnej strane) a potom zapojte transformátor (117) do zásuvky (230 V), obr. 14.

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

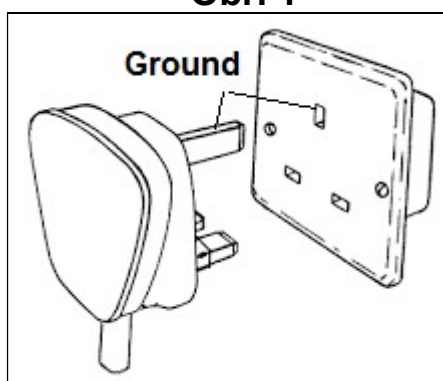
Tento elektronický monitor je navrhnutý tak, aby sa používal jednoducho a intuitívne. Správy, ktoré sa zobrazujú na televíznej obrazovke, budú sprevádzať používateľa celým cvičením.

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



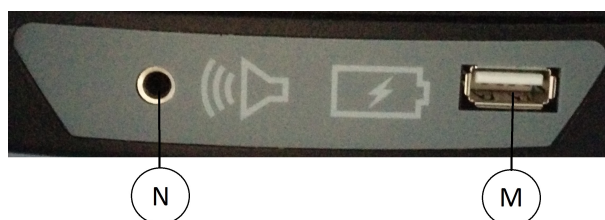
ZVUKOVÉ PRVKY – Obr. 2

Pripojte zvukové prvky podľa **obr. 2**.

M.-USB konektor na nabíjanie zariadenia.

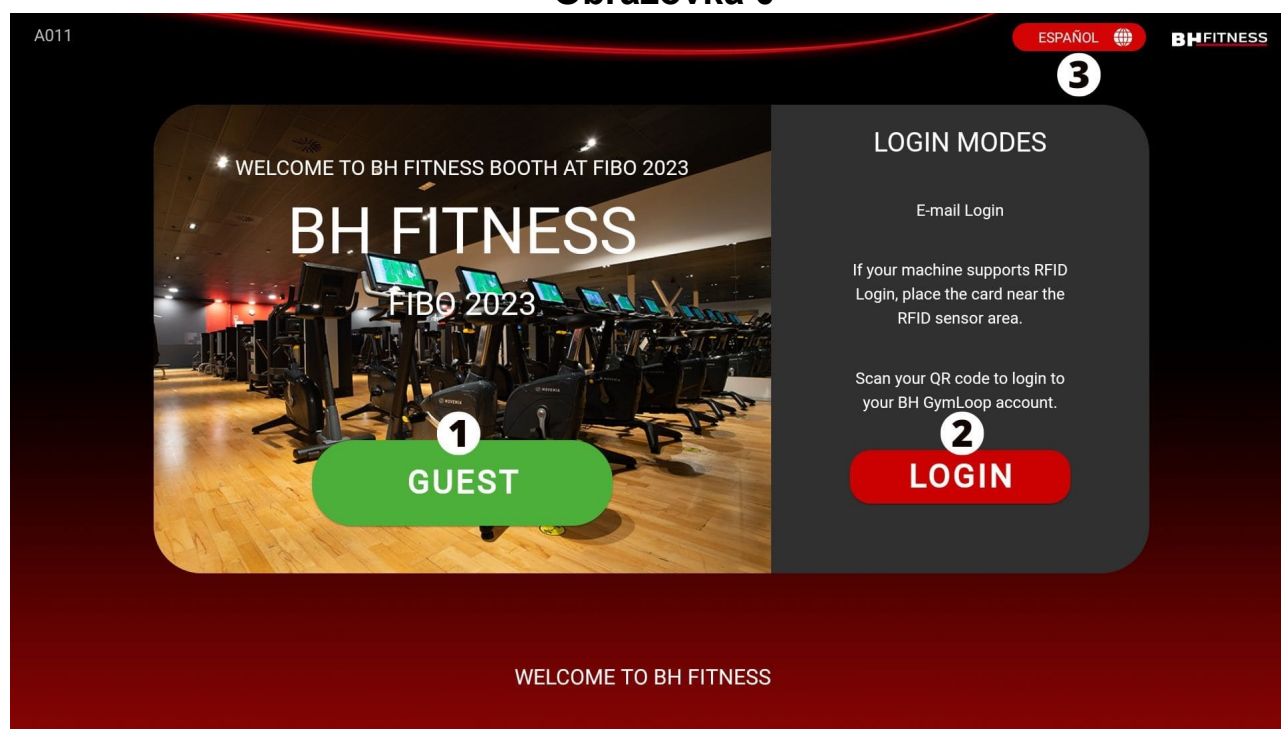
N.- Konektor pre slúchadlá.

Obr. 2



ZAPNUTIE.

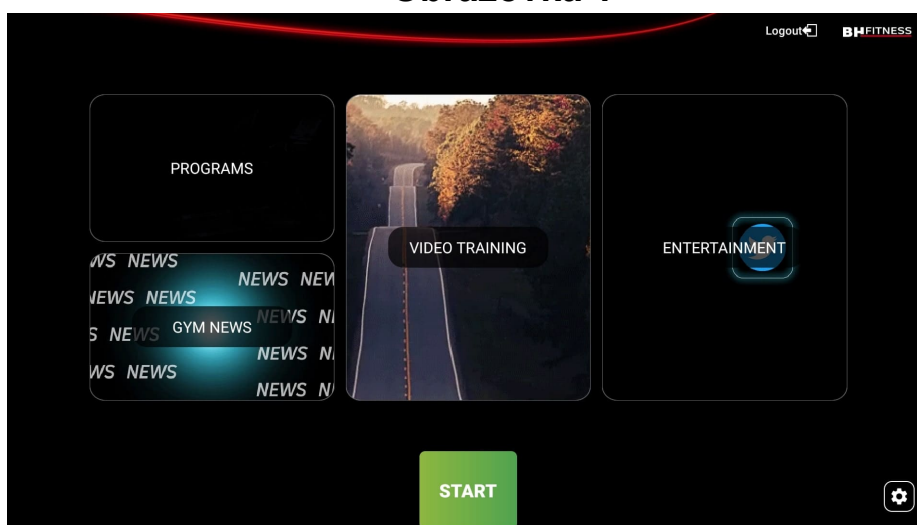
Obrazovka 0



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

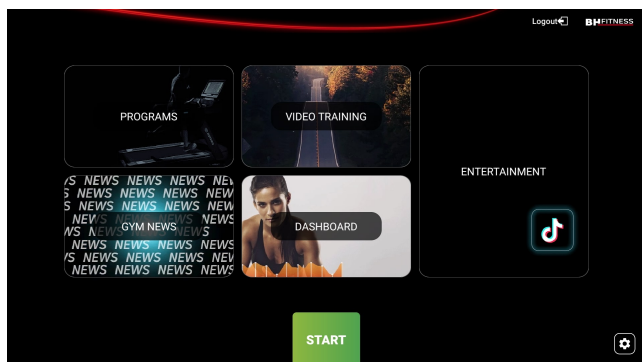
1 – GUEST. Ak sa chcete prihlásiť ako hosť a vstúpiť do hlavnej ponuky, **obrazovka 1**. Dáta sa nenahrajú do vášho účtu, ak nie ste prihlásený ako registrovaný používateľ.

Obrazovka 1

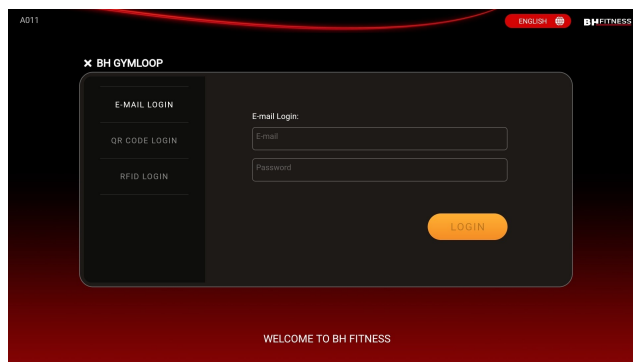


2.- LOGIN. Ak sa chcete prihlásiť ako registrovaný používateľ a vstúpiť do hlavnej ponuky, **obrazovka 1**. Používateľ musí mať účet na platforme kompatibilnej s **BH fitness**. Používateľ'a je možné identifikovať pomocou e-mailovej adresy, **obrazovka 2**, QR kódu, **obrazovka 3** alebo pomocou čítačky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

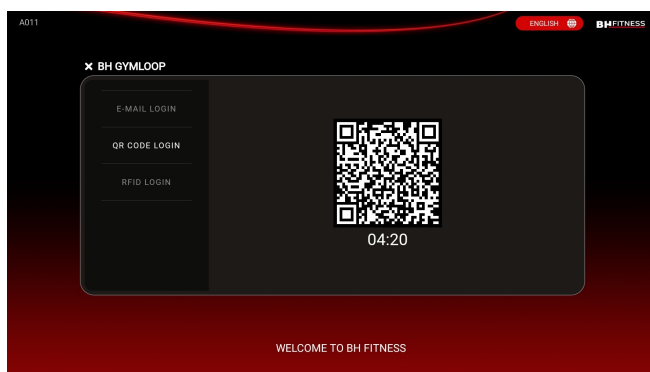
Obrazovka 1



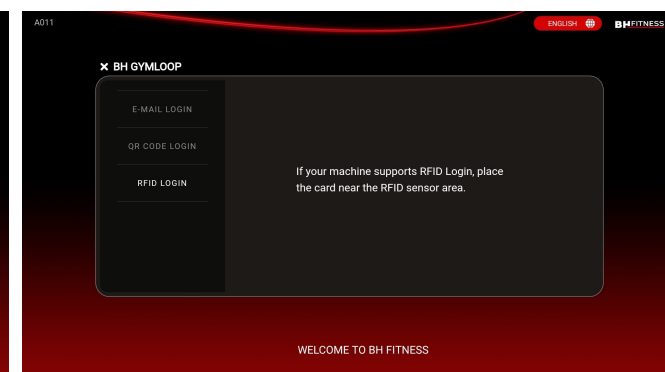
Obrazovka 2



Obrazovka 3

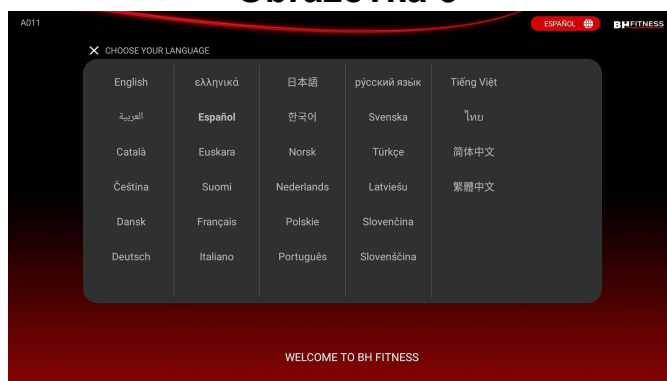


Obrazovka 4



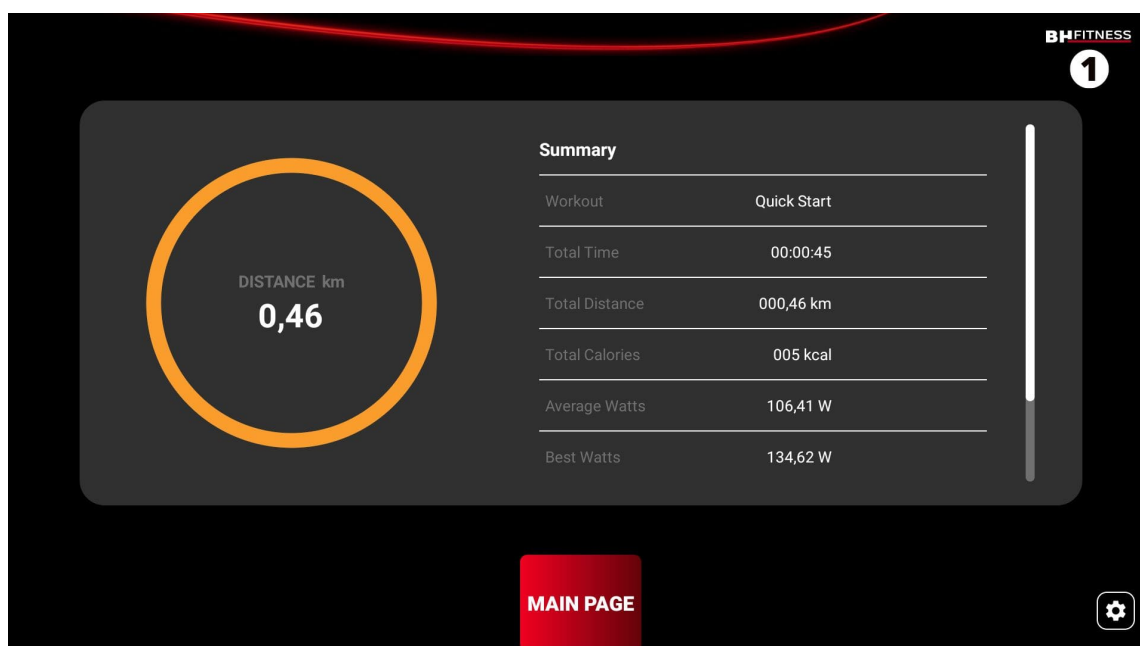
3.- LANGUAGE. Ak chcete zmeniť jazyk monitora, obrazovka 5. Vyberte jazyk pre návrat na obrazovku 0.

Obrazovka 5



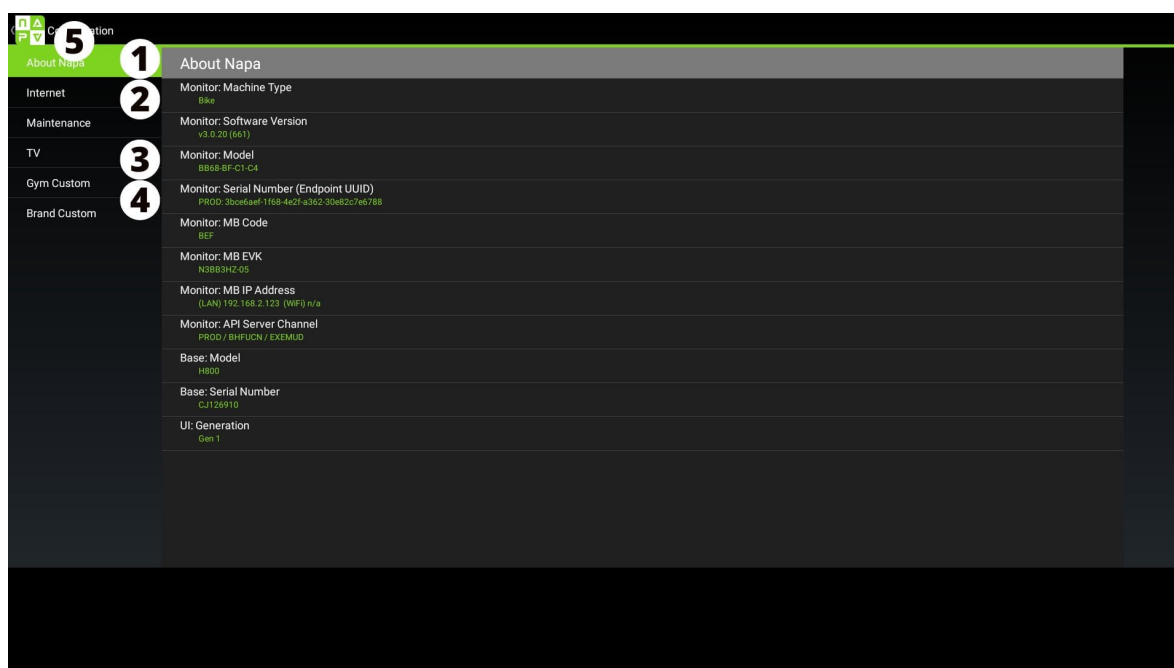
VSTUP/VÝSTUP Z MENU BACKOFFICE.-

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



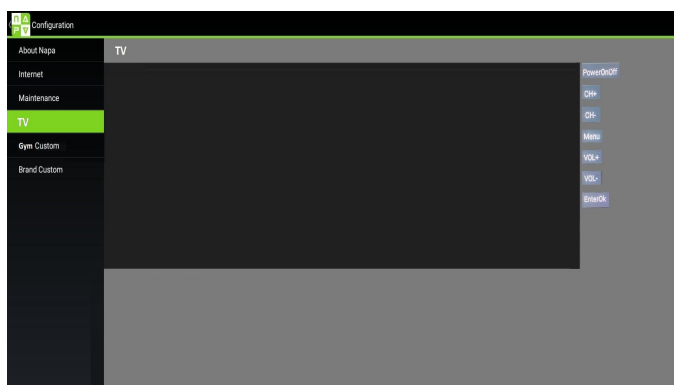
Z backoffice môžete nastaviť nasledujúce možnosti:

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



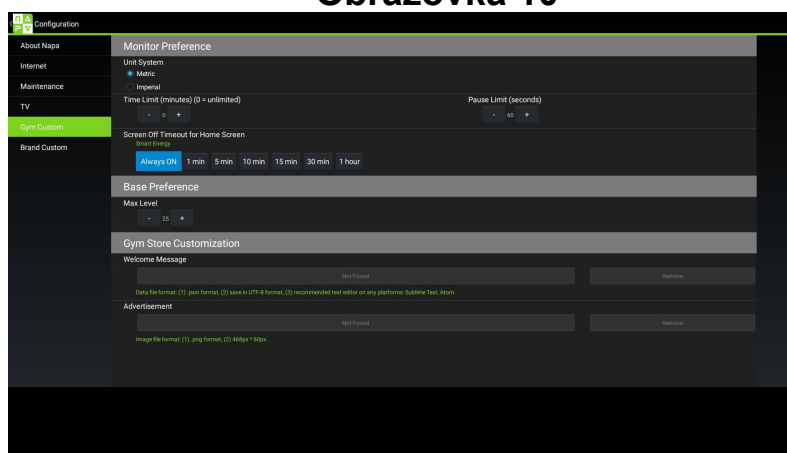
Na ladenie kanálov použijete tlačidlá na pravej strane obrazovky. Kliknite na **Menu** pre zobrazenie nastavení televízora, **obrazovka 9**.

- 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

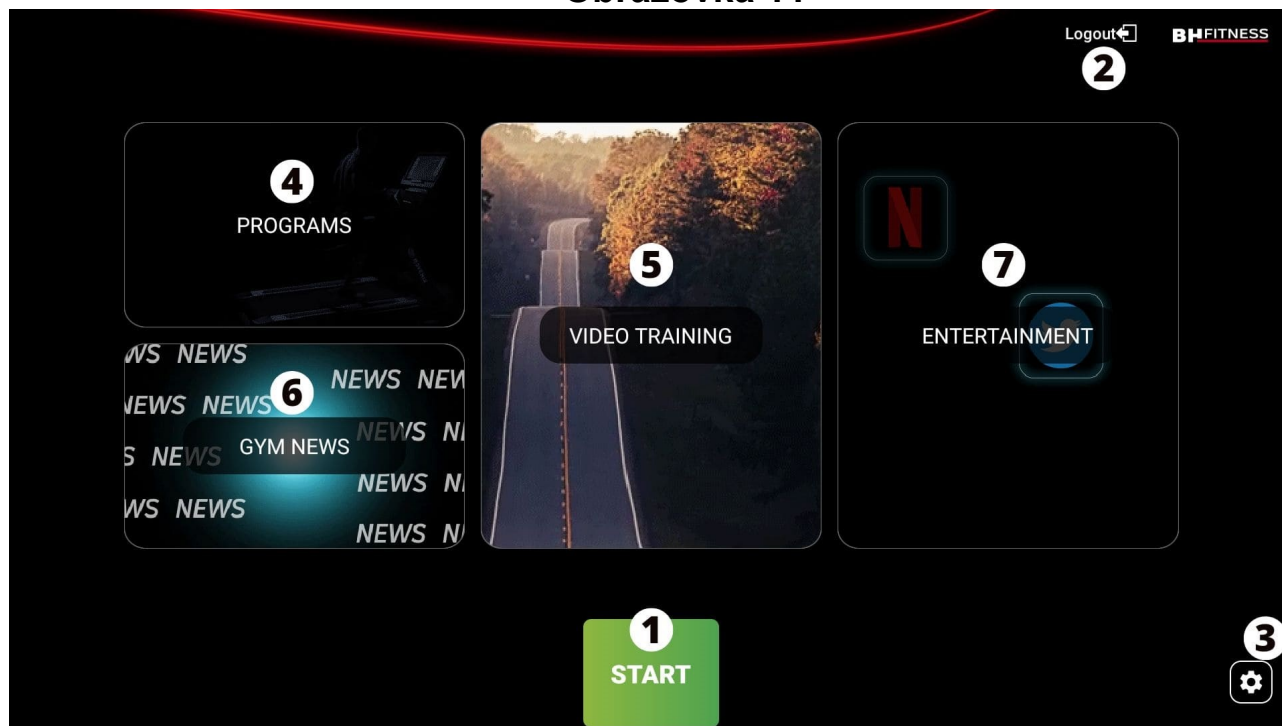


5.- Vstup do hlavnej ponuky. Stlačením ľavého horného rohu na slove **CONFIGURATION** sa vrátite do hlavnej ponuky.

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



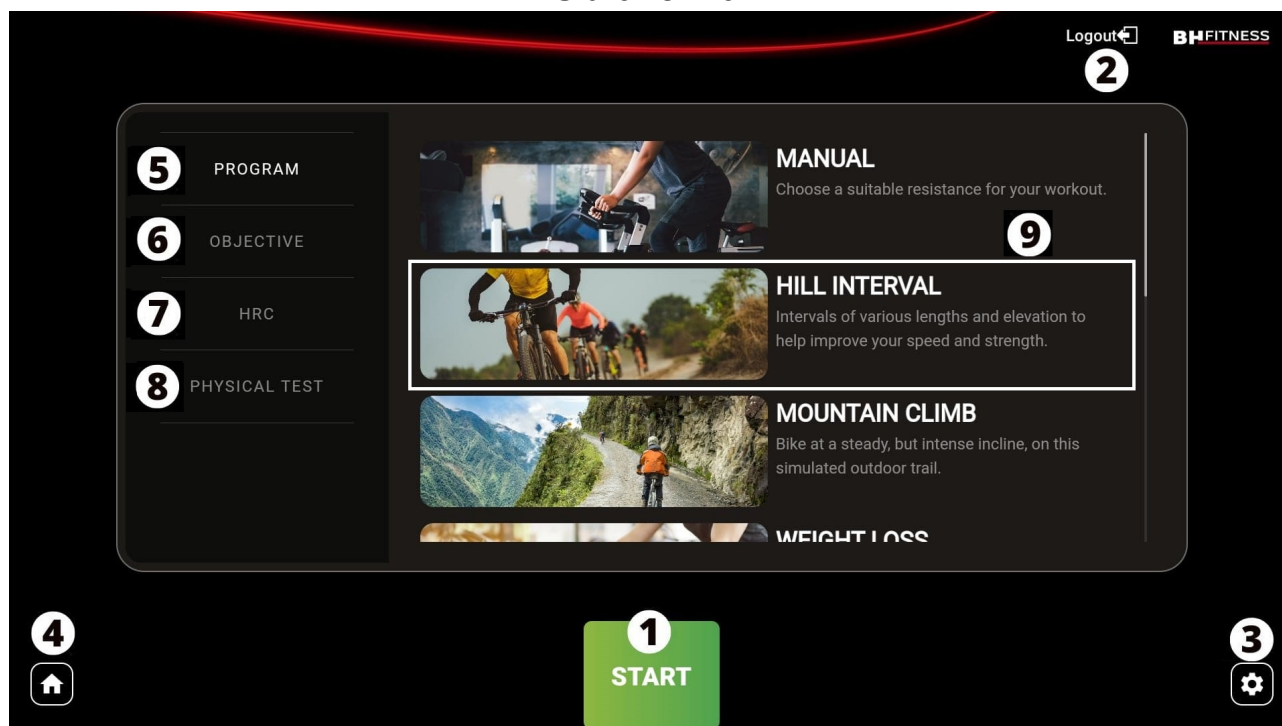
V hlavnej ponuke, **obrazovka 11**, vyberte požadovanú možnosť:

- 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.

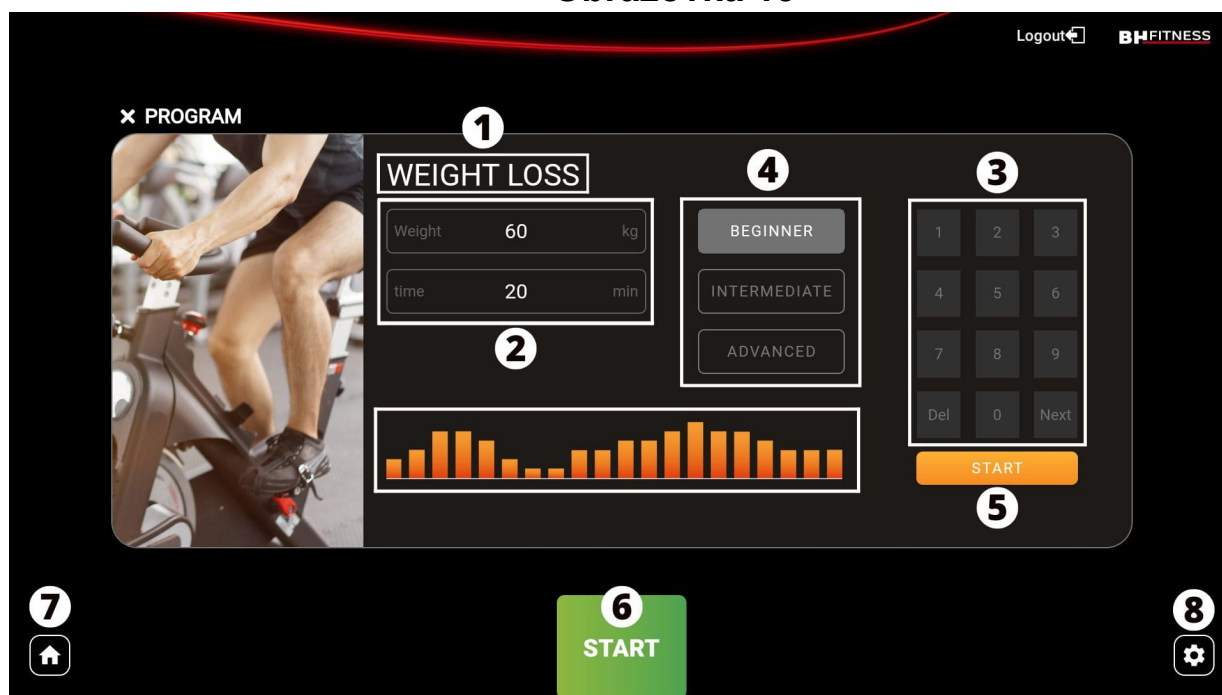
Srdcová frekvencia by nemala prekročiť tzv. maximálnu frekvenciu, ktorá sa s vekom znižuje. Jednoduchý vzorec na jej výpočet je odčítanie veku používateľa (roky) od 220. Cvičenie sa musí udržiavať medzi 65 % a 85 % maximálnej srdcovej frekvencie a odporúča sa neprekročiť 85 %.

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

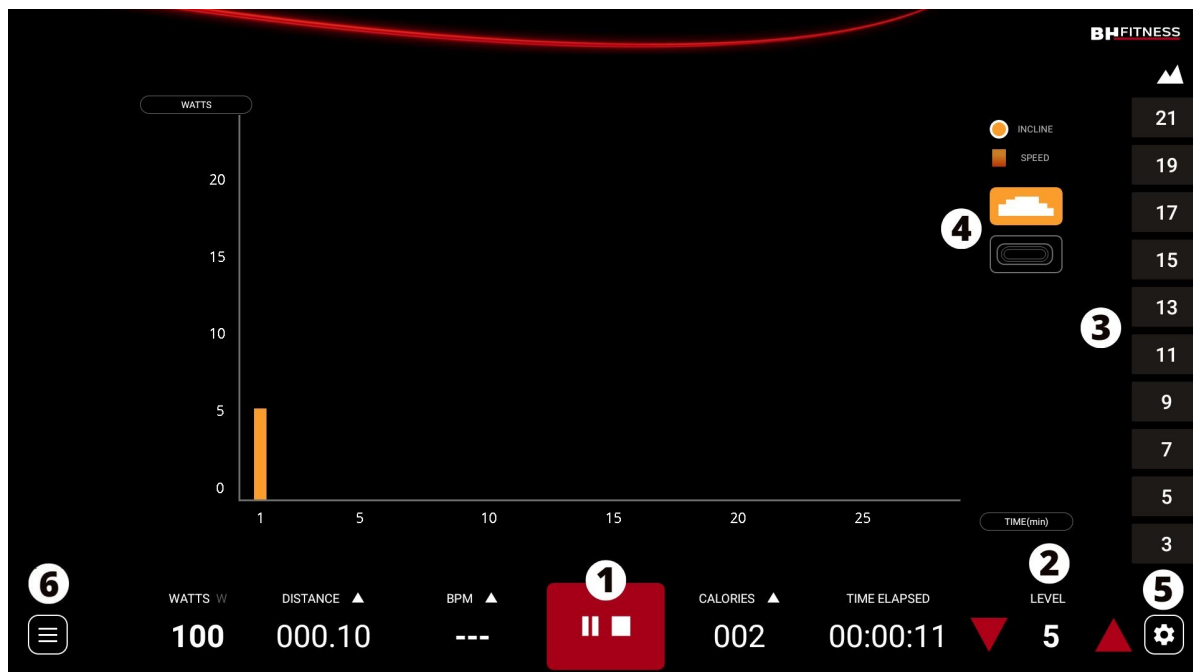
7.- Späť do hlavnej ponuky

8.- BT pripojenie a hlasitosť

-ŠKOLIACI KURZ

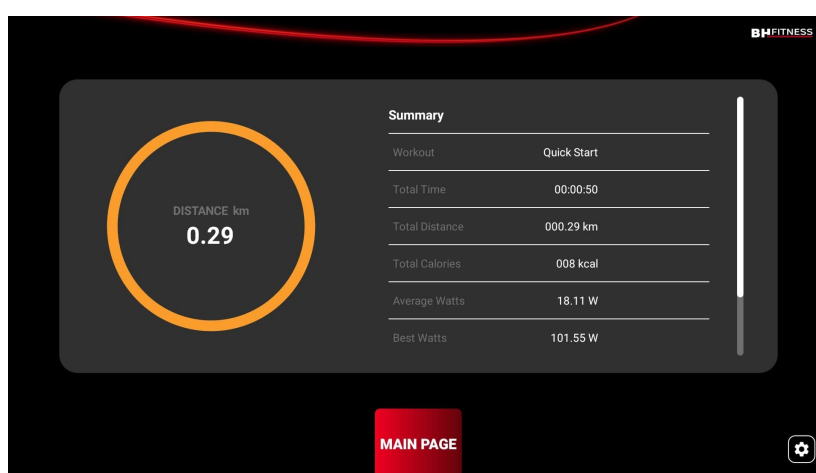
Po výbere cvičenia sa spustí odpočítavanie a zobrazí sa vám nasledujúca obrazovka:

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

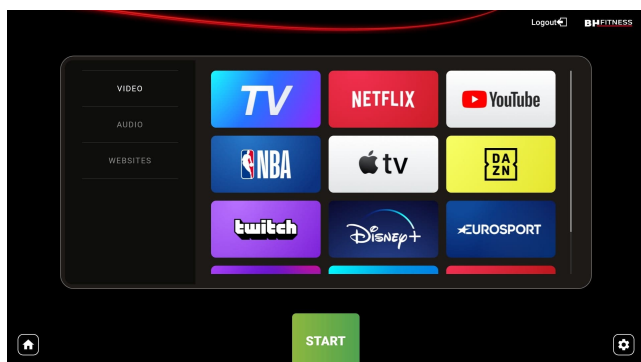
6.- Zábava

MULTIMÉDIA.-

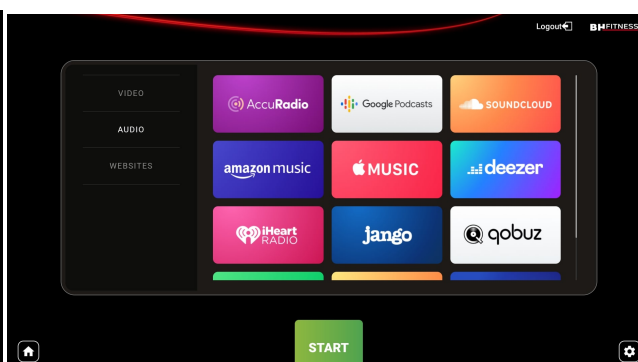
Kliknutím na Zábava na **obrazovke 11** získate prístup k rôznym multimediálnym aplikáciám. Prístup k nim je možný aj z obrazovky cvičenia, **obrazovka 14**. Počet dostupných aplikácií sa bude líšiť v závislosti od nastavení monitora a umiestnenia.

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

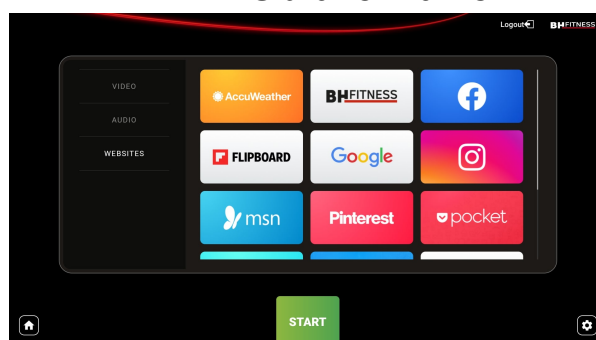
Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18

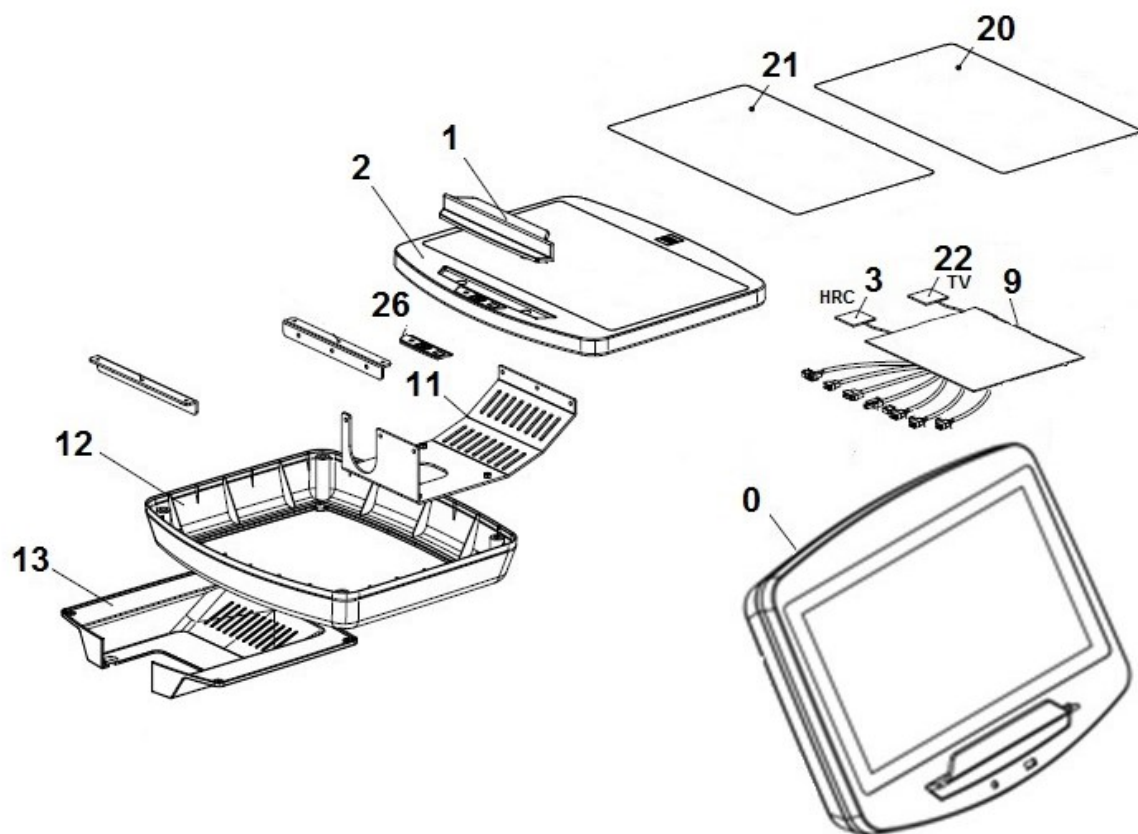


-TV.-

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.



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