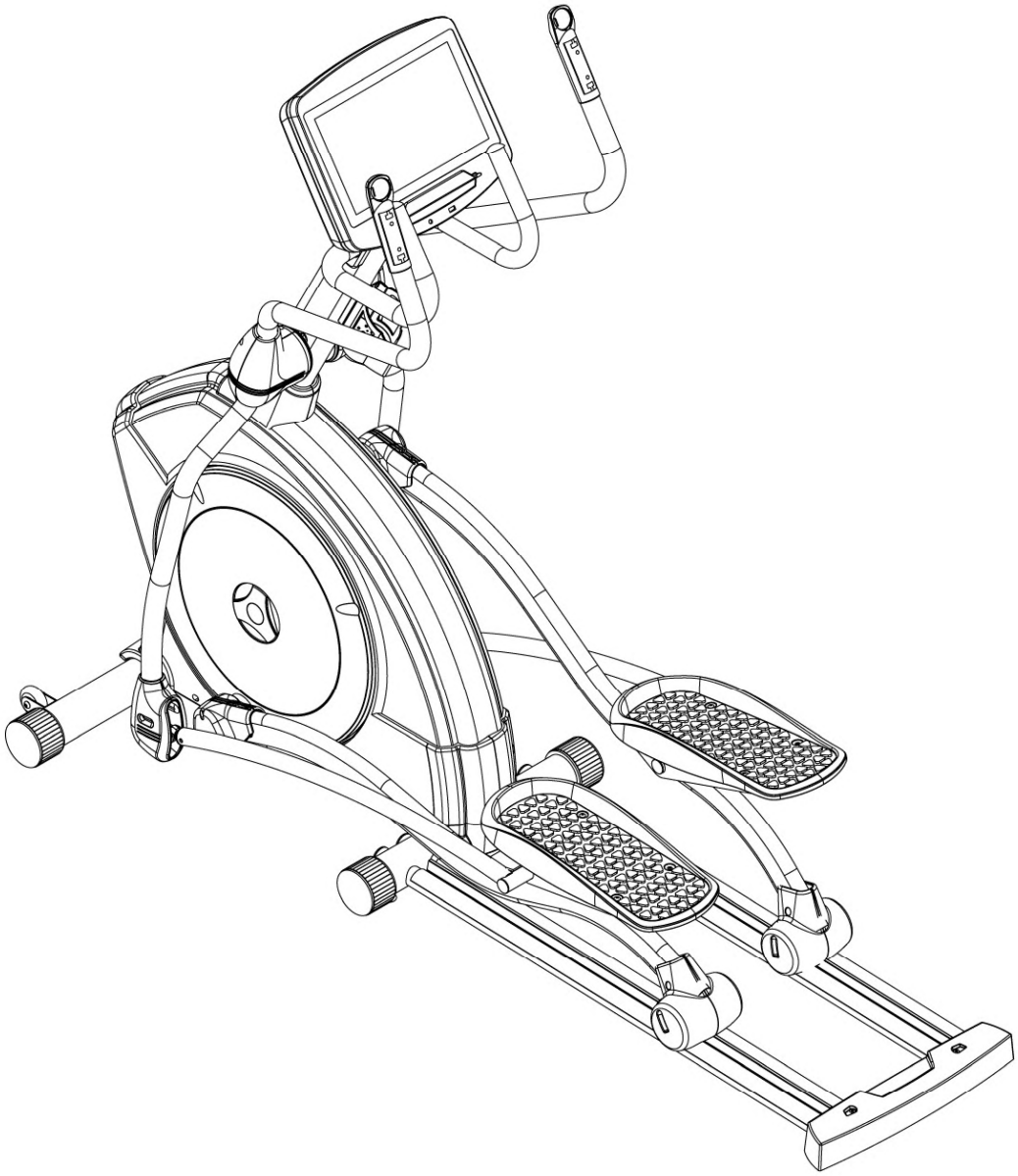
BHFITNESS



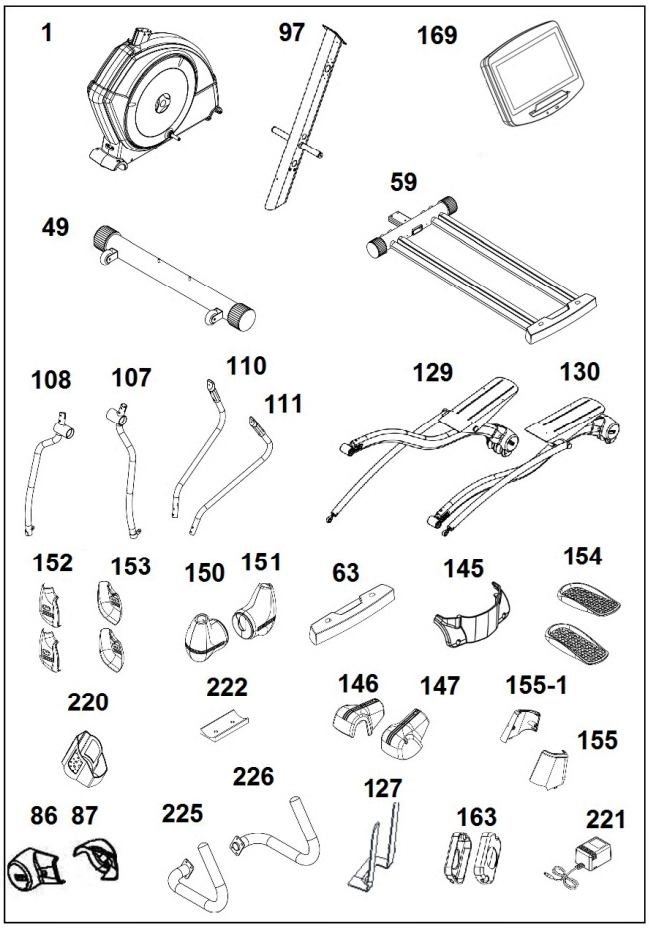
Návod k obsluze

MOD. G815R

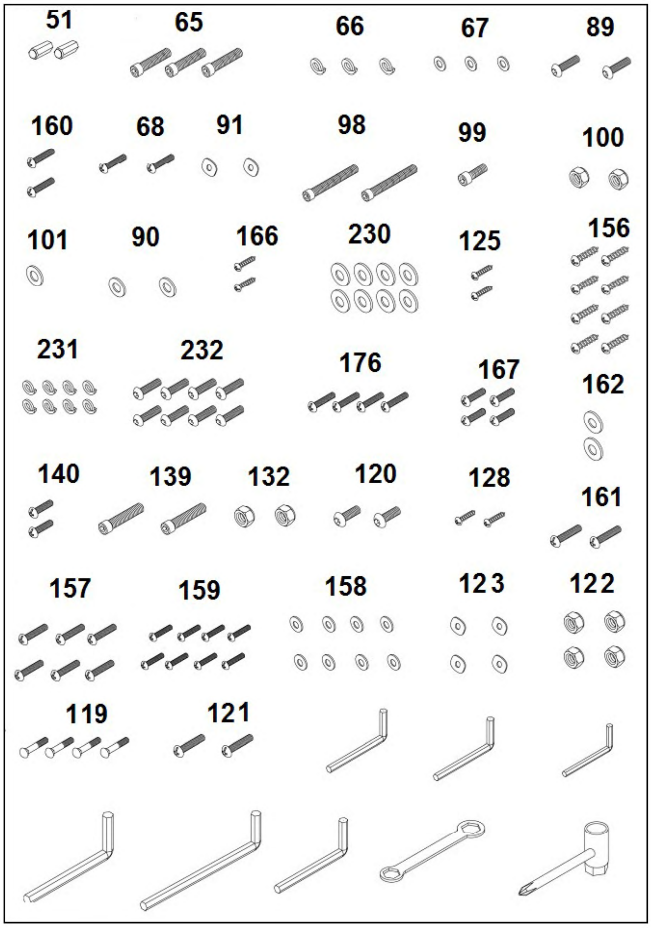


Eliptický trenažér BH FITNESS INERTIA G815R SmartFocus
Návod k obsluze
CZ

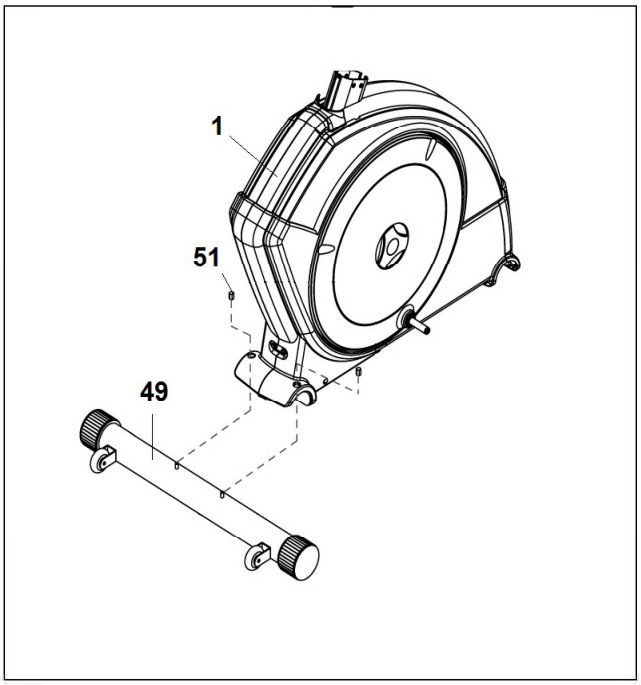
Obr. 1



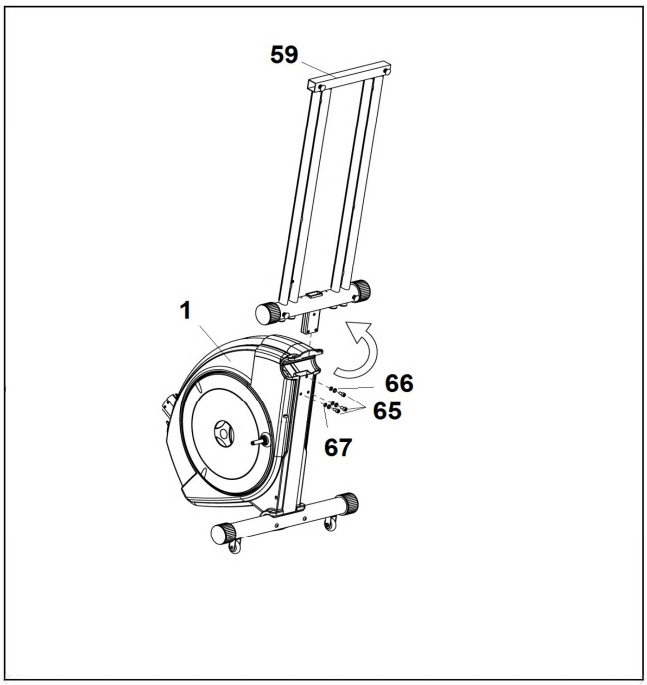
Obr. 2



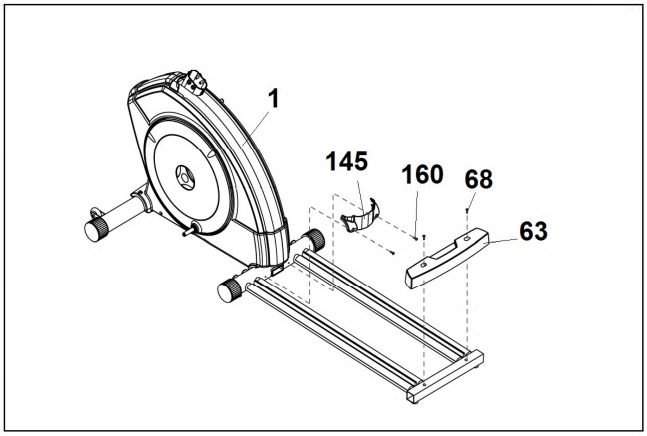
Obr. 3



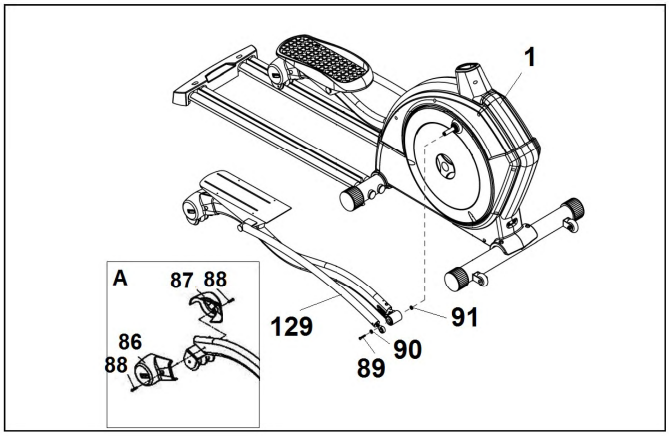
Obr. 4



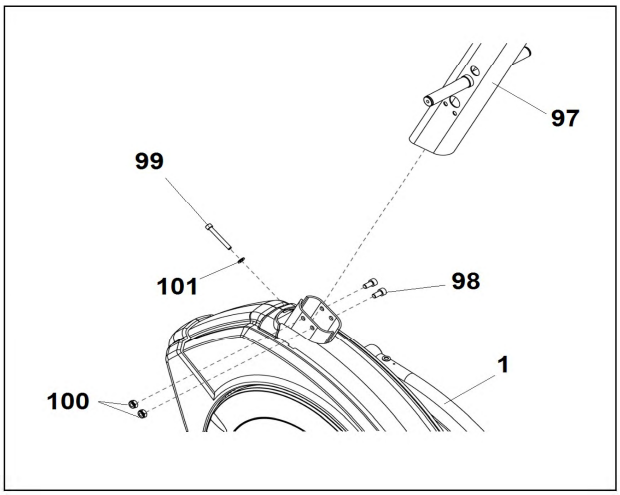
Obr. 5



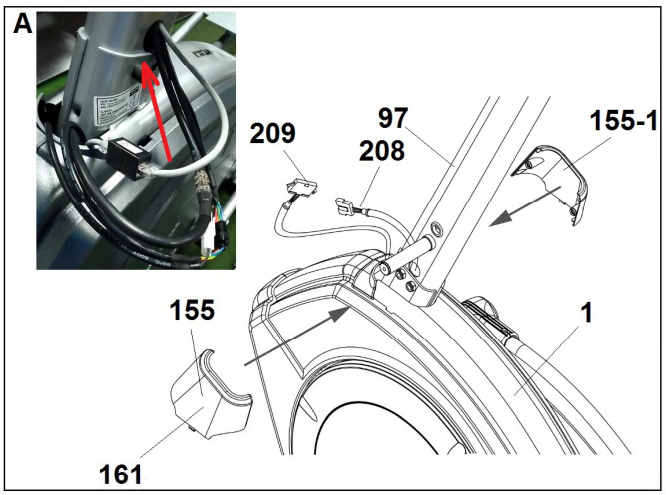
Obr. 6



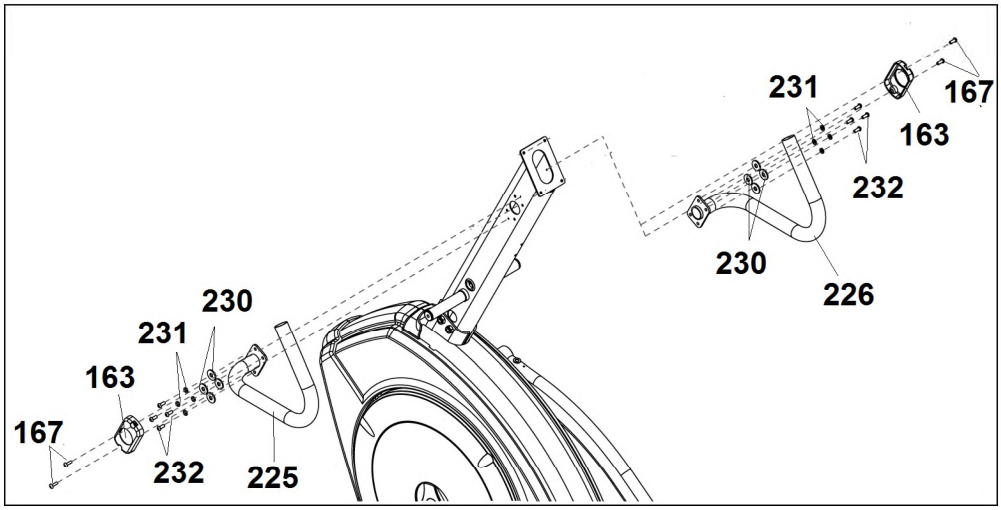
Obr. 7



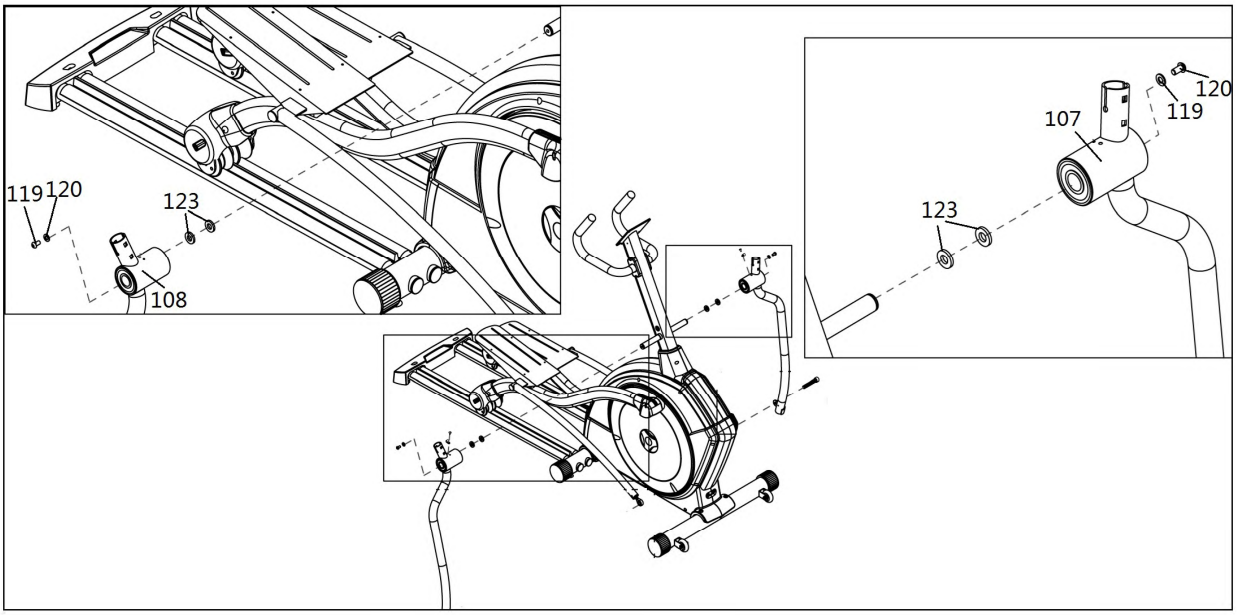
Obr. 8



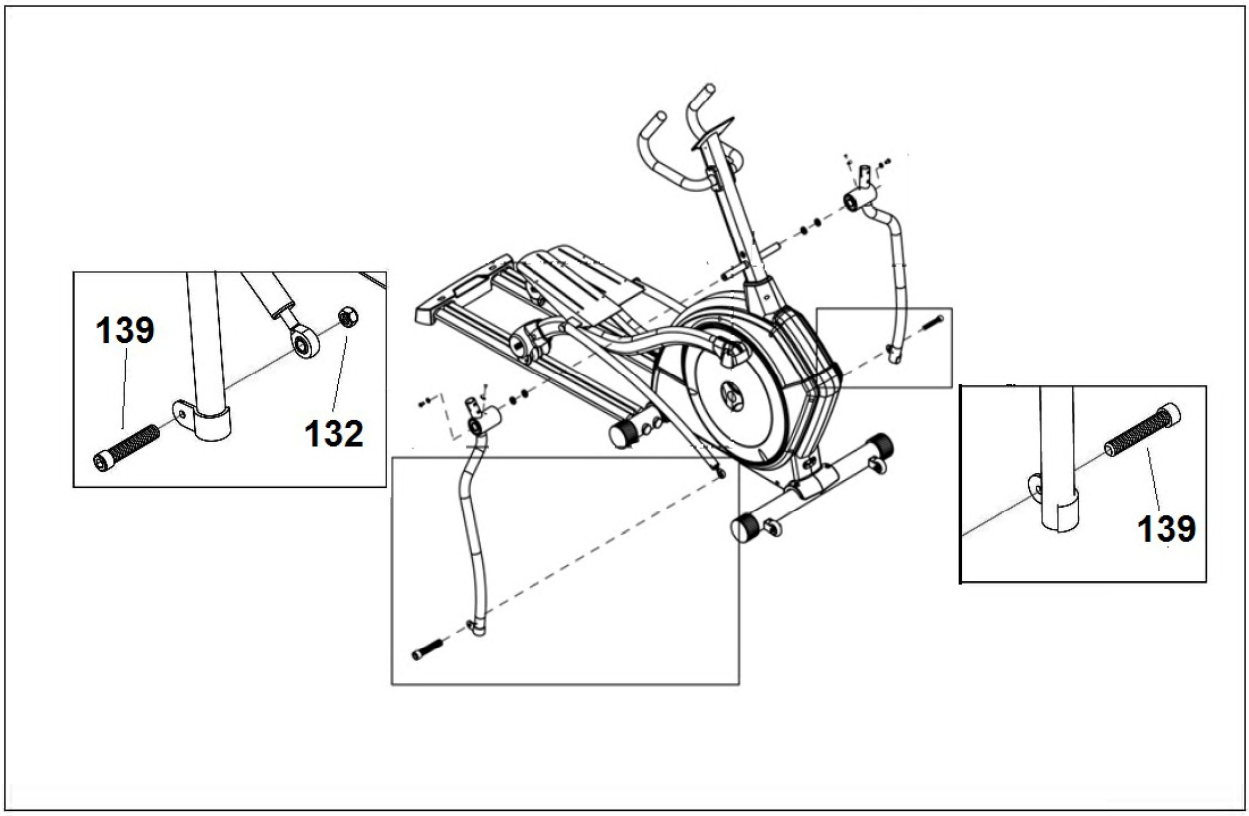
Obr. 9



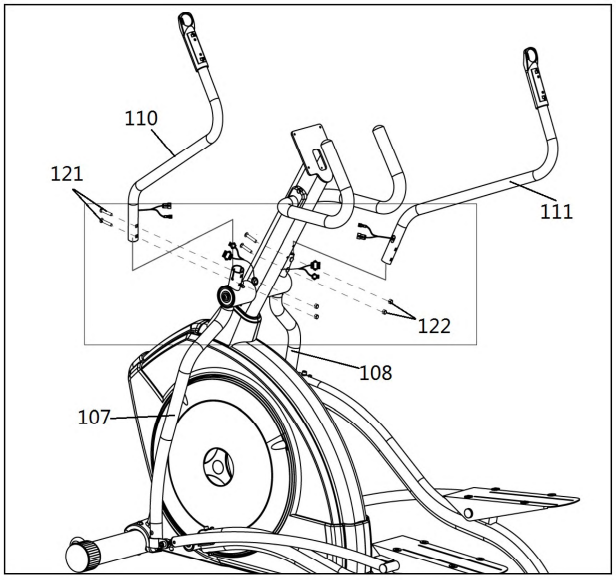
Obr. 10



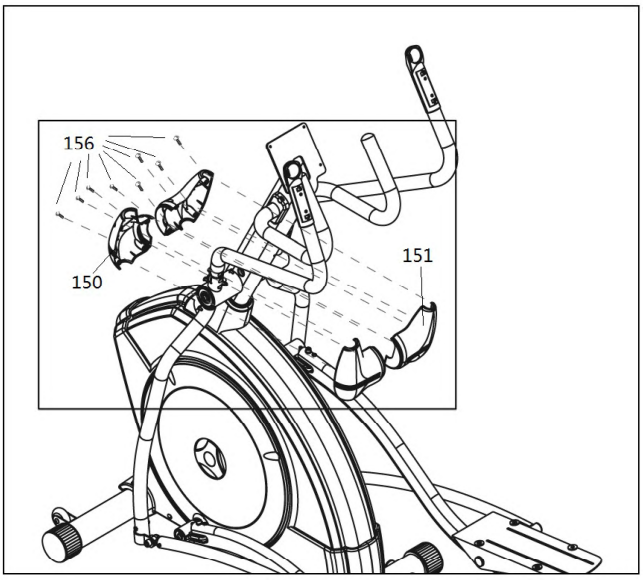
Obr. 11



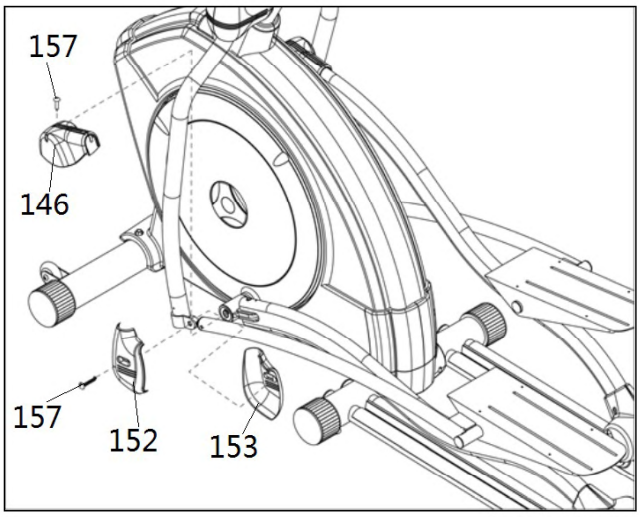
Obr. 12



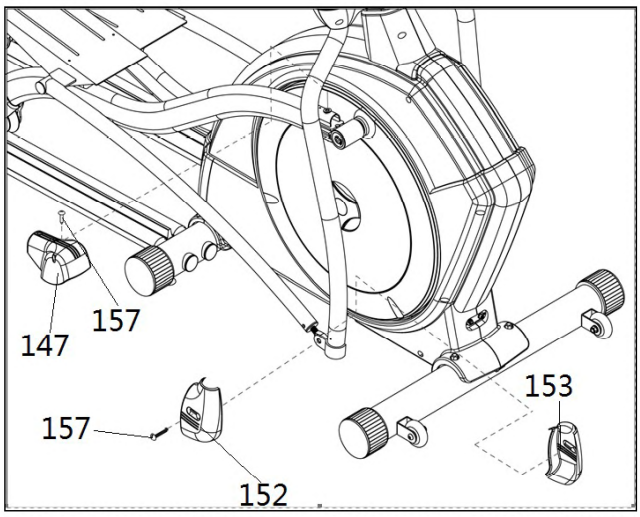
Obr. 13



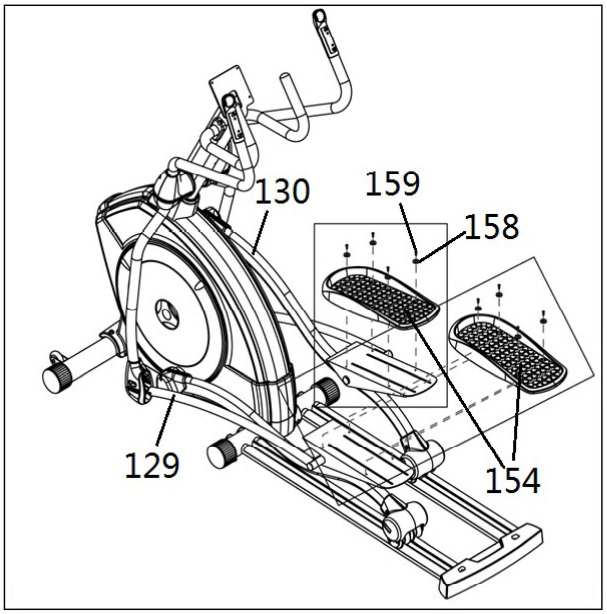
Obr. 14



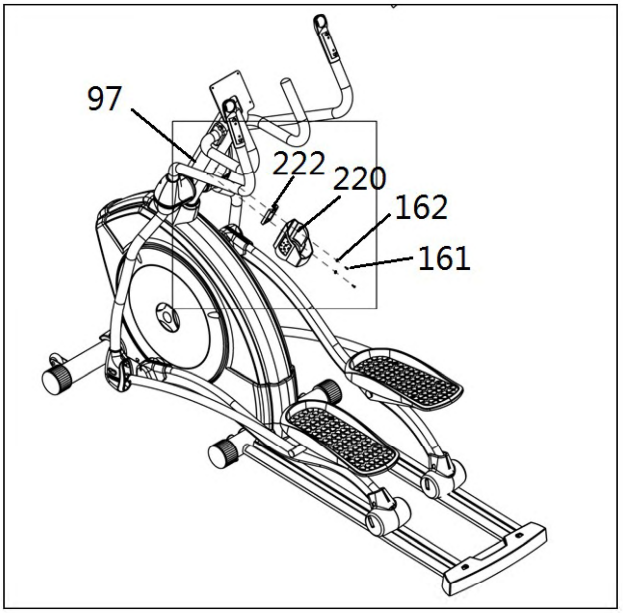
Obr. 15



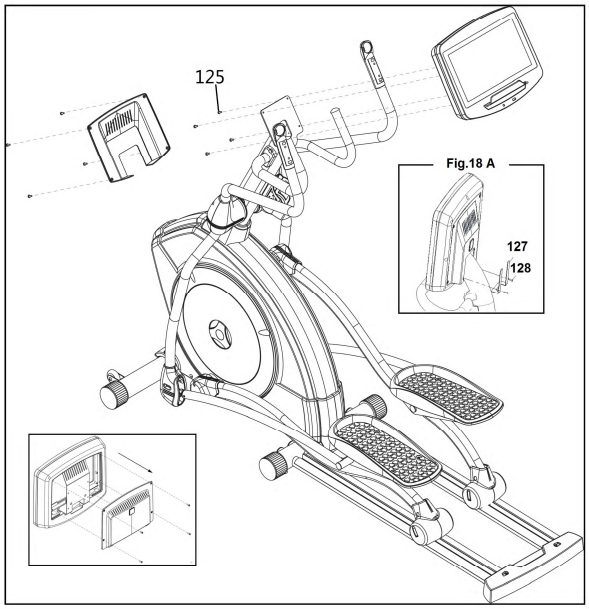
Obr. 16



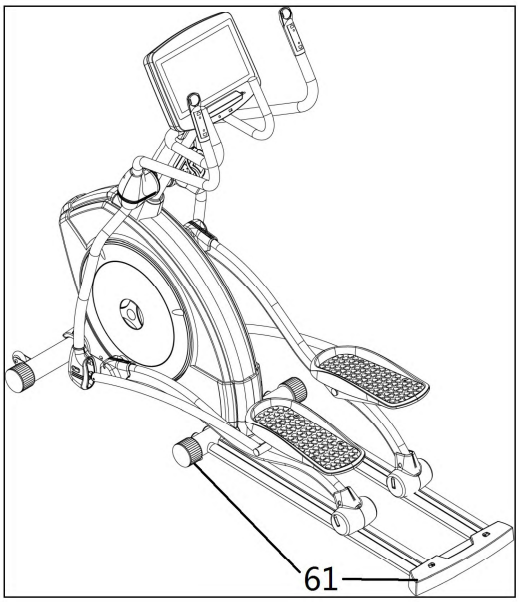
Obr. 17



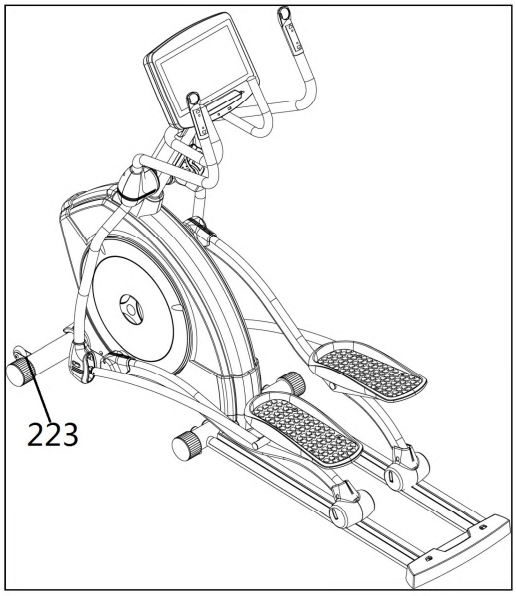
Obr. 18



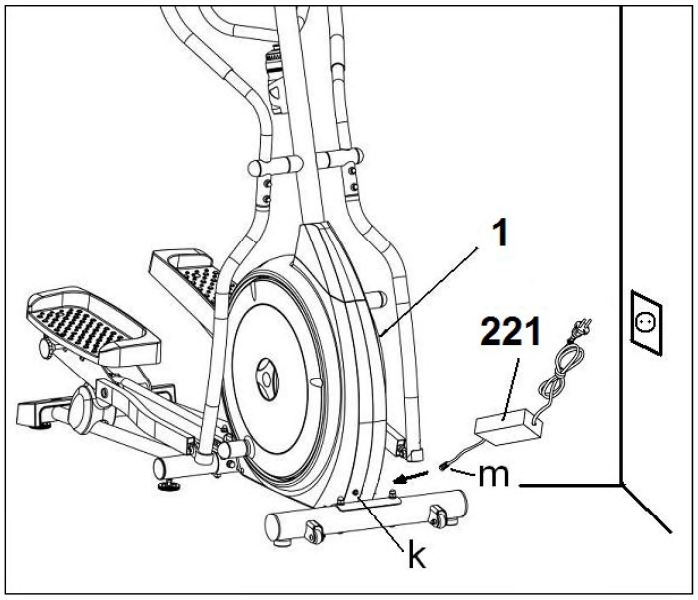
Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Cvičte na doporučené úrovni cvičení, nepřetěžujte se. Pokud pocítíte jakoukoli bolest nebo nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem. Trenažér používejte na pevném, rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce. V zájmu bezpečnosti musí mít zařízení kolem sebe alespoň 1 metr volného prostoru. Nedovolte dětem, aby si hrály se zařízením nebo v jeho bezprostřední blízkosti. Udržujte ruce v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí. Před zahájením cvičení zkontrolujte eliptický trenažér; abyste se ujistili, že jsou všechny díly upevněny a že matice, šrouby, pedály a kyvné páky byly před použitím správně utaženy. Na cvičení noste vhodné oblečení a obuv. Nepoužívejte volné oblečení. Nenoste boty s koženou podrážkou ani obuv s vysokými podpatky.

Trenažér byl testován a vyhovuje normě EN957, je vhodný pro poloprofesionální použití. Brzdění nezávisí na rychlosti.

DŮLEŽITÉ

Než začnete trenažér montovat, pečlivě si přečtěte pokyny.

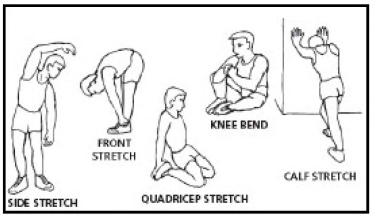
Vyjměte všechny díly z obalu a zkontrolujte je podle seznamu dílů, abyste se ujistili, že nic nechybí. Karton nevyhazujte, dokud není eliptický trenažér zcela sestaven. Vždy trenažér používejte v souladu s pokyny. Pokud při sestavování nebo kontrole zařízení objevíte jakoukoli vadnou součást, přestaňte. Trenažér nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

POKYNY KE CVIČENÍ

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

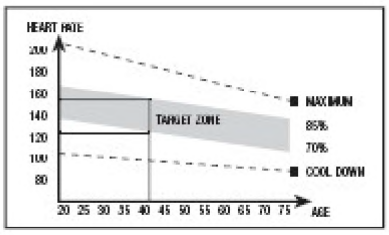
1. Fáze zahřívání

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 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 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 Noste vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky.

MONTÁŽNÍ POKYNY

POZOR: Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

Po měsíci používání trenažéru dotáhněte šrouby.

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

Obr.1 Seznam dílů
(1) Tělo trenažéru
(155) Kryt spodního levého sloupku
(155-1) Kryt spodního pravého sloupku
(97) Hlavní sloupek
(49) Přední stabilizátor s kolečky
(59) Zadní stabilizátor s vyrovnávači nerovností
(108) Spodní levá kyvná páka
(107)Spodní pravá kyvná páka

(129) Levý nášlap
(130) Pravý nášlap
(110) Levá kyvná páka na ruce
(111) Pravá kyvná páka na ruce
(169) Monitor
(220) Držák na láhev
(154) Opěrka nohou
(221)Transformátor
(63) Spodní kryt
(146) Levý kryt kloubu klikového hřídele
(147) Pevý kryt kloubu klikového hřídele
(150) Zadní kryty kyvných pák
(151) Přední kryty kyvných pák
(152) Levé kryty kyvných pák
(153) Pravé kryty kyvných pák
(222) Podpěra držáku lahve (127)
Kryt

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

Imbusový klíč 8 mm
Imbusový klíč 10 mm
Imbusový klíč 6 mm
Imbusový klíč 5 mm
Očkový klíč 19 mm
Oboustranný očkový klíč 10-13

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

Přiložte přední stabilizátor s kolečky (49) k tělu trenažéru (1), umístěte kolečka na přední část jednotky, obr. 3, a a bezpečně utáhněte samojistné matice (51). Stejným způsobem připevněte zadní stabilizátor.

Vezměte zadní stabilizátor s vyrovnávači nerovností (59) a zarovnejte jej podle teček, obr. 4. Vložte šrouby (65), nasaďte podložky (67) a podložku (66) a pevně je utáhněte.

Dále nasaďte zadní (63) (145) a utáhněte šrouby (68) (160), obr. 5.

3. MONTÁŽ TYČÍ PRO NÁŠLAPY

Distanční podložky (91) namontujte podle obr. 6.
Poté nasaďte levý nášlap (129) (označený písmenem „L“) a nasaďte koncové pouzdro na hnací vřeteno (E) na těle trenažéru (1), viz obr. 6.
Vložte šroub (89) dle obr. 6, poté nasaďte plochou podložku (90), (91) a pevně utáhněte.
Vezměte pravý nášlap (130) (označený písmenem „R“) a postupujte stejně jako na levé straně.
Dále nasaďte zadní kryt (86) (87) a utáhněte jej pomocí šroubů (88), obr. 6A.

4. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Hlavní sloupek (97) dejte k výstupku na těle trenažéru (1), obr. 7.
Hlavní sloupek (97) nasuňte přes výstupek na těle trenažéru (1) ve směru šipky, obr. 7, přičemž dejte pozor, abyste nezachytili žádný z kabelů.
Namontujte zpět šrouby (98) (99), podložky (100) (101) obr. 7 a pevně je utáhněte.
Připojte svorky (208) a (209), obr. 8.
Vložte levý spodní kryt sloupku (155) a pravý spodní kryt sloupku (155-1) a pevně utáhněte šrouby (161) ve směru šipky, obr. 8.
POZNÁMKA: Po připojení vložte zbývající kabel do sloupku, obr. 8A.

5. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Vezměte levá řídítka (225) a zasuňte je do polohy, jak je znázorněno na obr. 9, zarovnáním otvorů.
Nasaďte šrouby (232), bezpečnostní podložku (230) a ploché podložky (231) a pevně je utáhněte.
Poté nasaďte kryt (163), utáhněte šroub (167) a utáhněte jej.
Udělejte totéž s pravými řídítky (224).

6. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK

Vložte levou kyvnou páku (108) (označenou písmenem "L") na vřeteno, obr. 10, nasaďte šrouby s podložkou (119) a ploché podložky (120) a (123) a pomocí klíčů pevně utáhněte. Vezměte pravou kyvnou páku (107), (označenou písmenem "R") a postupujte stejně jako vlevo.

7. MONTÁŽ POPRUHU NA NOHU

Nasaďte nožní popruh (129) a umístěte jej na spodní kyvné páce (108), jak je znázorněno na obr. 11, zarovnejte otvory. Dále vložte šroub (139) a utáhněte maticí (132). Nasaďte nožní popruh (130) a umístěte jej na spodní kyvné páce (107), jak je znázorněno na obr. 11, zarovnejte otvory. Dále vložte šroub (139) a utáhněte maticí (132).

8. MONTÁŽ HORNÍCH KYVNÝCH PÁK

Jakmile sestavíte horní kyvné páky, vezměte spodní kyvnou páku (110) (označenou písmenem „L") a vložte ji na výstupek pro horní lištu, obr. 12, zarovnejte otvory pro šrouby. Namontujte šrouby (121) a převlečné matice (122) a pevně je utáhněte. Stejně postupujte s pravou kyvnou pákou (111) (označenou písmenem „R").

9. MONTÁŽ KRYTŮ KYVNÝCH PÁK

Vezměte přední (150) a zadní (151) kryt a umístěte je na hlavní sloupek (107), obr. 13. Nyní je pomocí šroubů (156) připevněte ke sloupku.
Vezměte přední (150) a zadní (151) kryt a umístěte je na hlavní sloupek (108), obr.13. Nyní je pomocí šroubů (156) připevněte ke sloupku.

10. MONTÁŽ BOČNÍCH KRYTŮ KYVNÝCH PÁK PRO NOHY

Vezměte kryty (152 a 153), označené na vnitřní straně písmenem „R" a umístěte je na konec tyčí pro nohy s vnitřní částí zaostřovacích tyčí na pravé straně, jak je znázorněno na obr. 14. Nyní je připevněte šrouby (157).
Proveďte stejný postup s kryty (152 a 153) označenými na vnitřní straně písmenem „L".
Vezměte kryt (146), označený na vnitřní straně písmenem „R", a umístěte jej na konec vřetena s tyčemi na pravé straně, jak je znázorněno na obr. 14, a připevněte je šrouby (157).

Stejný postup proveďte na druhém konci lišty pomocí krytů (146) označených na vnitřní straně písmenem „L" obr. 15.

11. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Umístěte levý pedál (154) (označený písmenem „L") na horní část levého nášlapu (129), obr. 16, (levá a pravá strana je pozice uživatele při cvičení) nasaďte šrouby (159) a podložky (158) a utáhněte.
Poté umístěte pravý pedál (154) (označený písmenem „R") na pravý nášlap (130) a zajistěte jej šrouby (159) a podložkami (158).

12. MONTÁŽ DRŽÁKU NA LAHEV

Odstraňte šrouby (161) a podložky (162) umístěné na hlavním sloupku (97) a namontujte držák láhve (220) a podpěru (222), obr. 17, pomocí stejných šroubů (161) a podložek (162).

13. MONTÁŽ MONITORU

Dále připojte koncovky vyčnívající z řídítek (97) a koncovku (B) vyčnívající z monitoru (169), obr. 18.
Umístěte monitor (169) na horní část desky na hlavním sloupku (97), jak je znázorněno na obr. 18, a dejte pozor, aby nedošlo ke skřípnutí vodičů.
Pomocí šroubů (125) připevněte monitor, obr. 18. Umístěte zadní kryt monitoru pomocí šroubů.
Vezměte kryty (127) a umístěte je na monitor (169), obr. 18A. Nyní je pomocí šroubů (128) připevněte ke sloupku.

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 (61) směrem nahoru nebo dolů, viz obr. 19.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadnější pohyb vybavena kolečky (223), obr. 20. Kolečka umístěná v přední části jednotky usnadňují její přesun do zvolené polohy mírným nadzvednutím, jak je znázorněno na obr. 20. Trenažér uchovávejte na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

SÍŤOVÉ PŘIPOJENÍ

Konektor (m) pro transformátor vložte do připojovacího otvoru na hlavním těle (k) (spodní část, zadní strana trenažéru) a poté zapojte transformátor (221) do síťového napájení 230 V, obr. 21.

KONTROLA A ÚDRŽBA

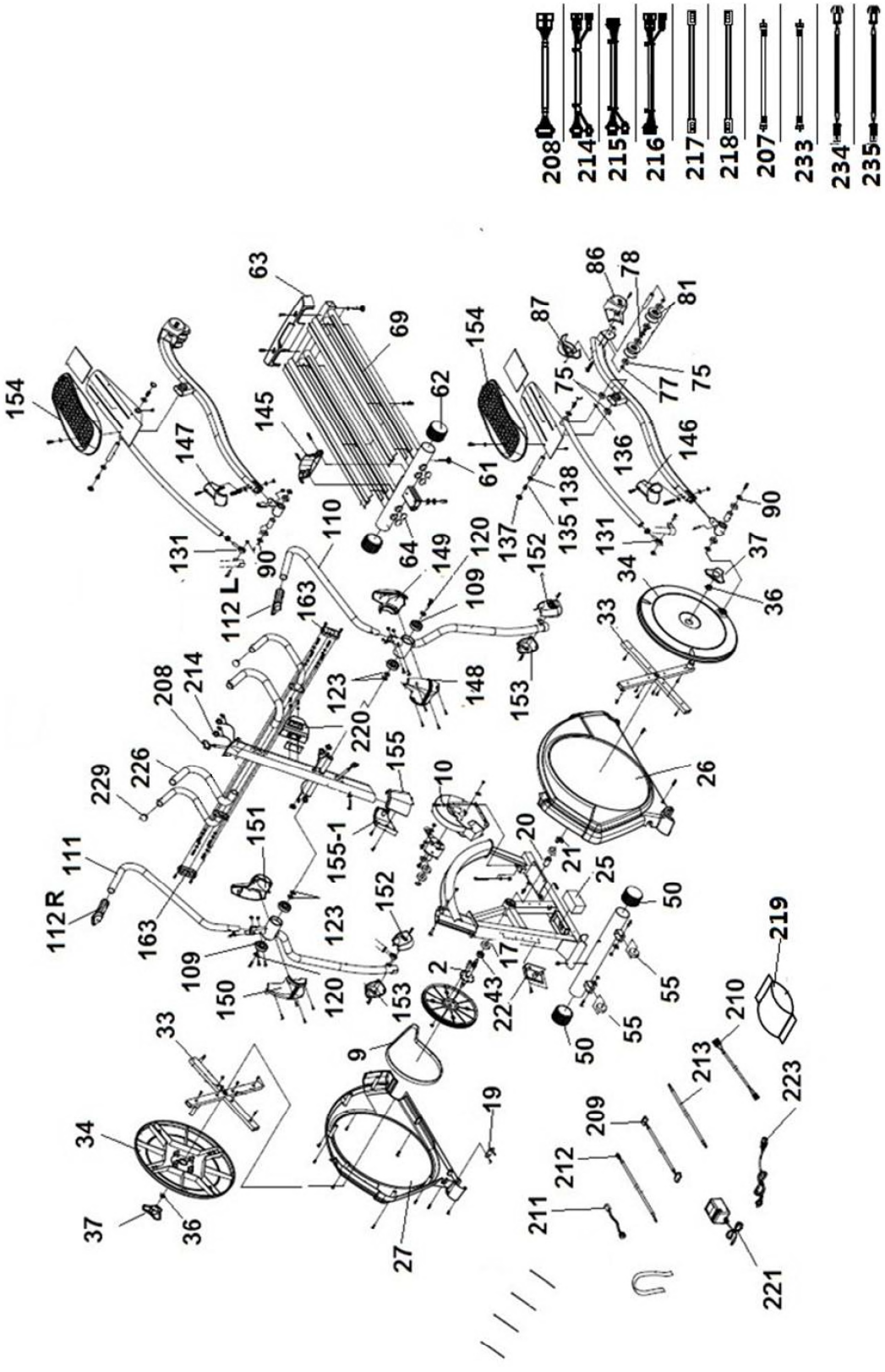
POZOR: Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utaženy a správně připojeny.
Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny díly na jednotce.

K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme používat originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon trenažéru.

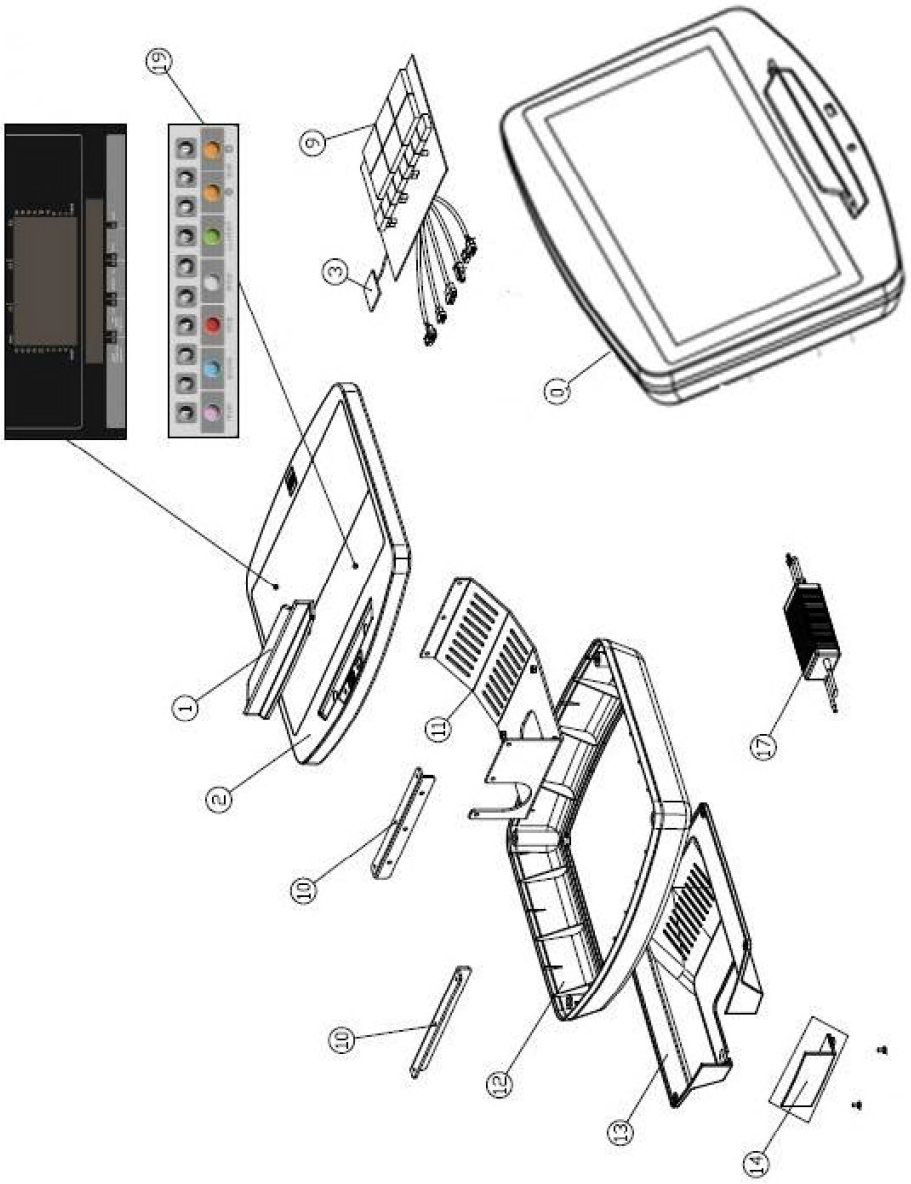
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana manuálu).

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

G815RBM

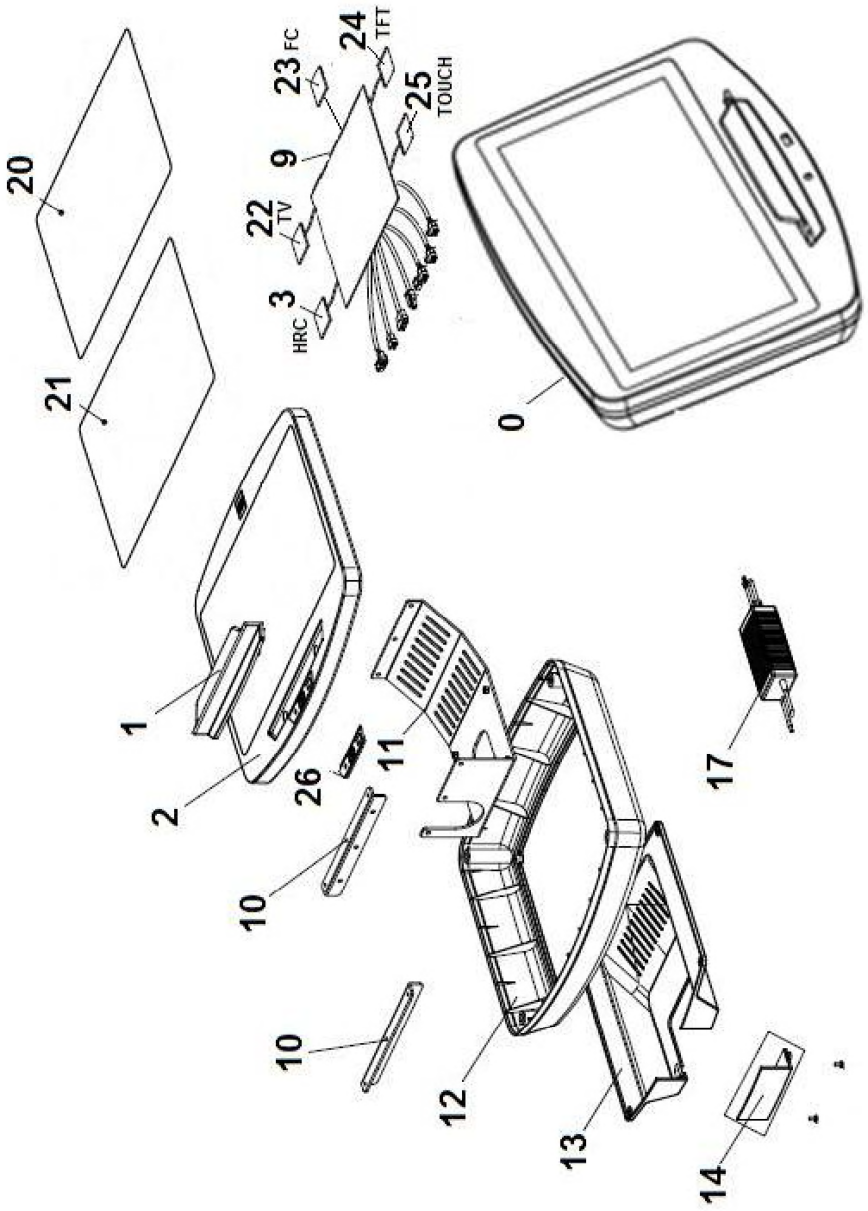

208
214
215
216
217
218
207
233
234
235
63
69
154
62
145
147
61
87
86
78
81
75
77
146
136
138
135
137
152
131
90
110
64
149
120
109
112 L
163
148
153
123
220
155
208
214
226
229
151
155-1
10
20
21
25
26
111
112R
163
109
150
120
153
123
152
2
43
17
22
50
55
219
210
213
223
209
212
211
221
33
34
37
36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

SK2000L

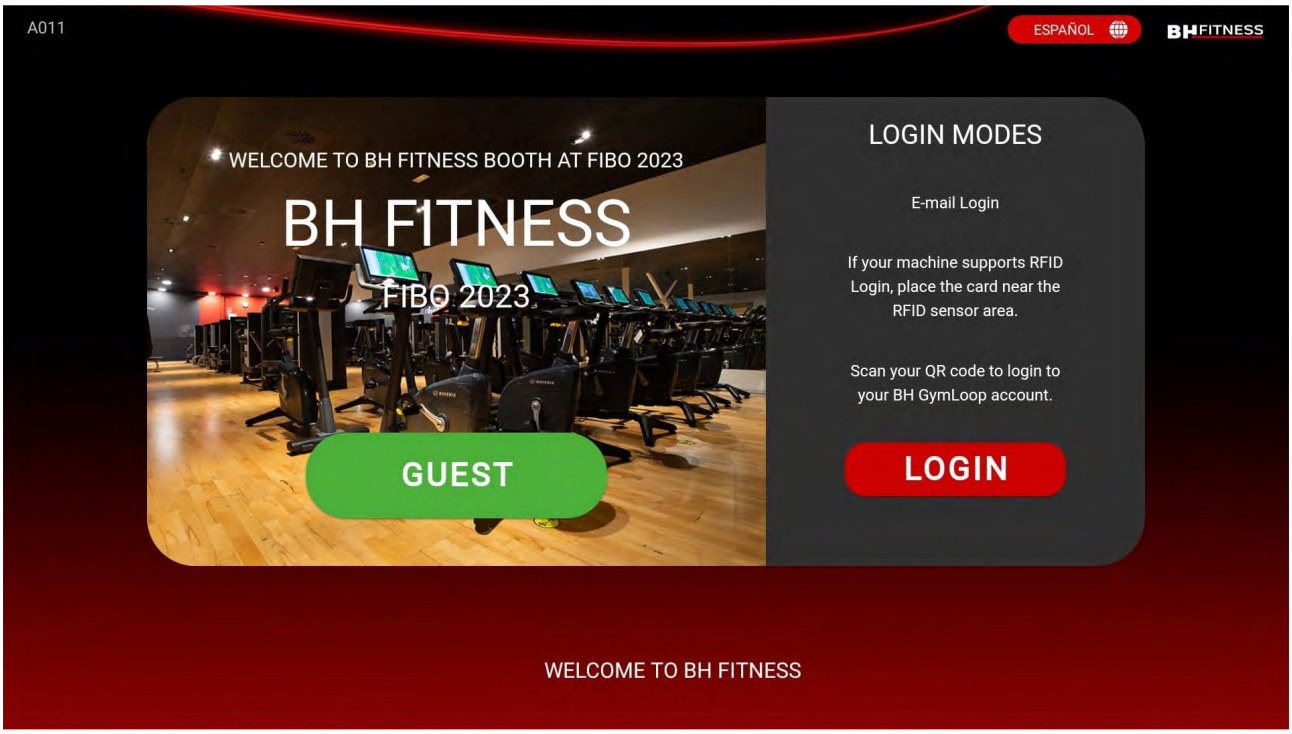


Nº	Code	Nº	Code
0	0190418	12	0190430
1	0190419	13	0190431
2	0190420	14	0190432
3	0190421	17	0190434
9	0190427	19	0190436

SK2000T



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



ELEKTRONICKÝ MONITOR

ČEŠTINA

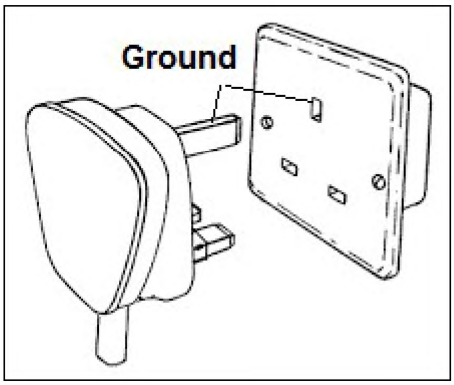
OBECNÉ POKYNY

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 STROE

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

Obr. 1



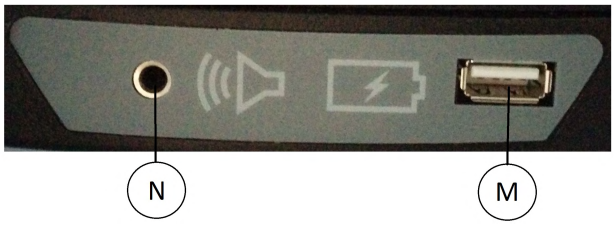
ZVUKOVÉ PRVKY – obr. 2

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

M.-USB konektor pro nabíjení zařízení.

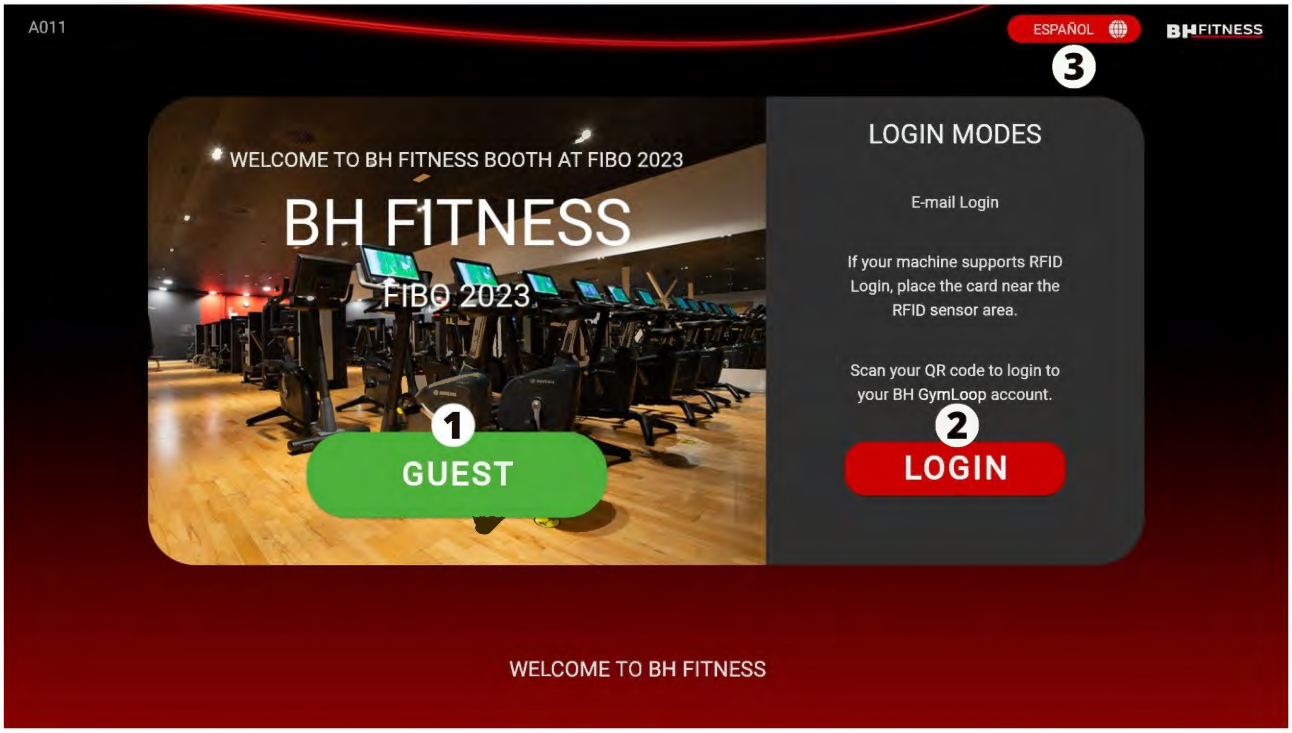
N.- Konektor pro sluchátka.

Obr. 2



ZAPNUTÍ.

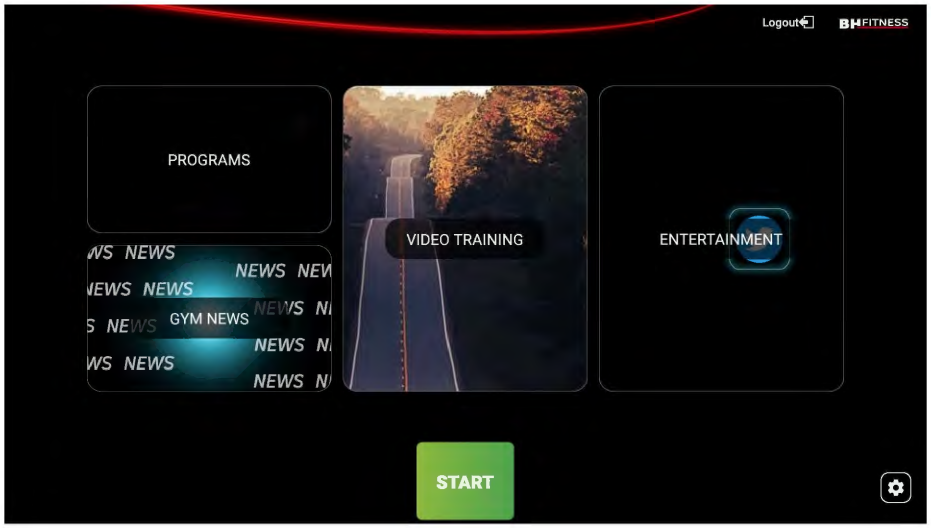
Obrazovka 0



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

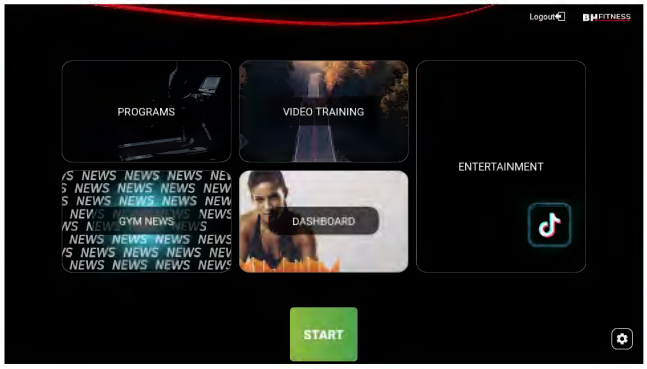
1 – HOST. Chcete-li se přihlásit jako host a vstoupit do hlavní nabídky, obrazovka **1. Data** nebudou nahrána do vašeho účtu, pokud nejste přihlášeni jako registrovaný uživatel.

Obrazovka 1

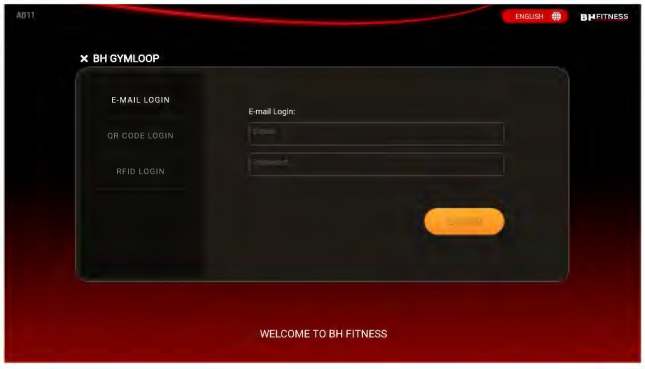


2. PŘIHLÁŠENÍ. Pro přihlášení jako registrovaný uživatel a vstup do hlavní nabídky, **Obrazovka 1**. Uživatel musí mít účet na platformě kompatibilní s BH fitness. Uživatele lze identifikovat pomocí e-mailové adresy, **Obrazovka 2**, QR kódu, **Obrazovka 3** nebo pomocí čtečky RFID, **Obrazovka 4.**

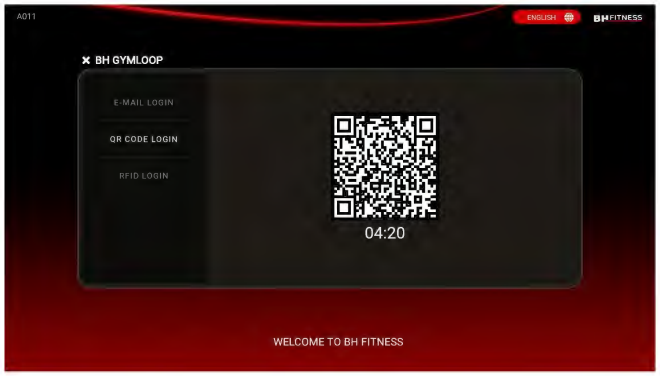
Obrazovka 1



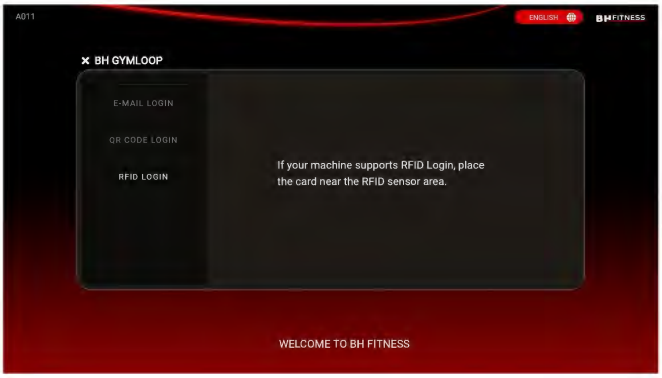
Obrazovka 2



Obrazovka 3

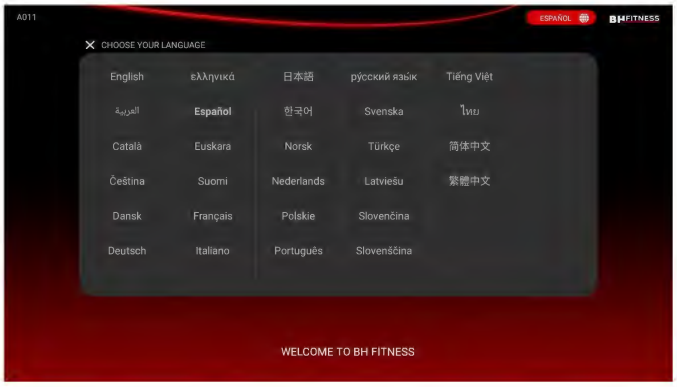


Obrazovka 4



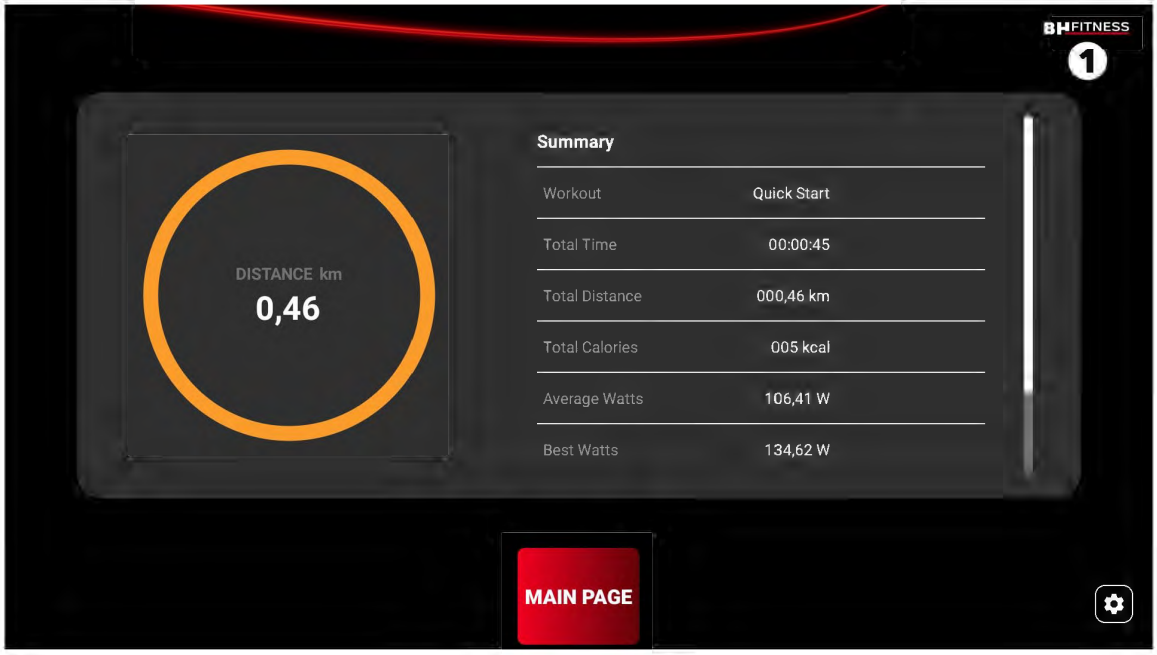
3. Chcete-li změnit jazyk monitoru, **obrazovka 5.** Vyberte jazyk pro návrat na **obrazovku 0.**

Obrazovka 5



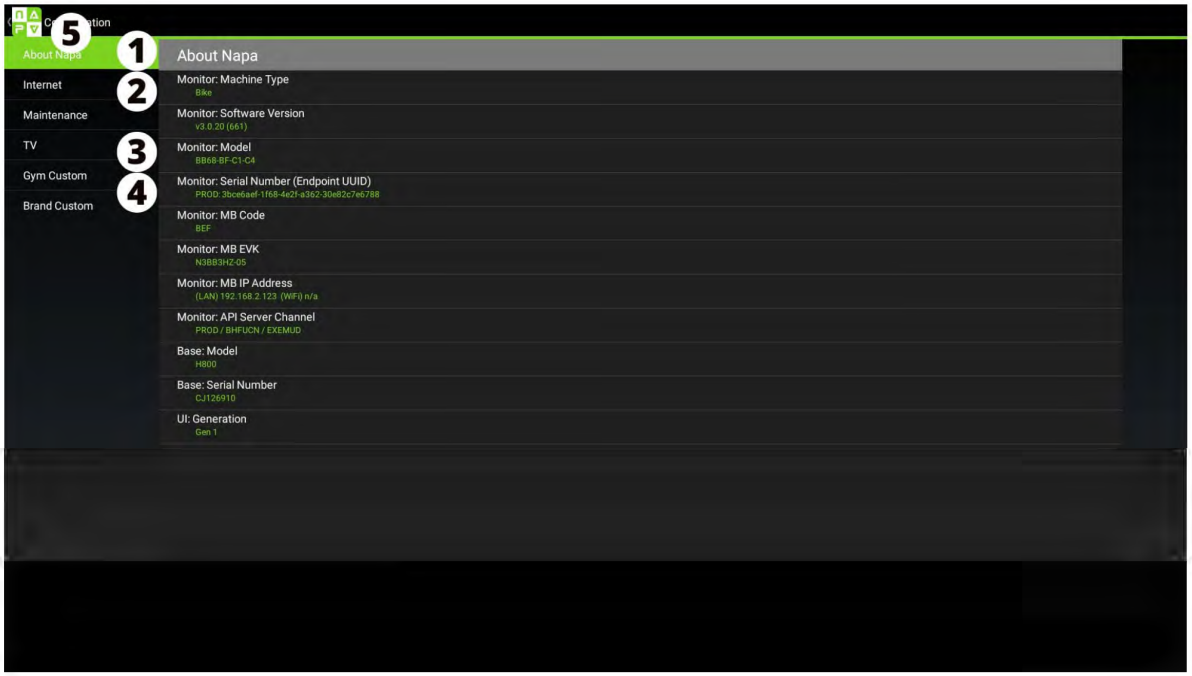
VSTUP/VÝSTUP Z MENU BACKOFFICE.

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



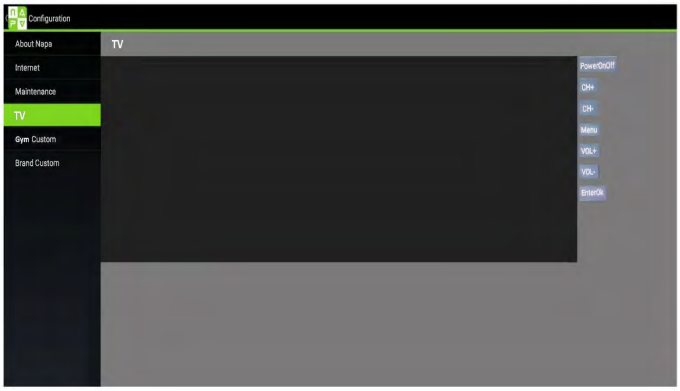
Z backoffice můžete nastavit následující možnosti:

1. O Napě. Podrobnosti o monitoru.

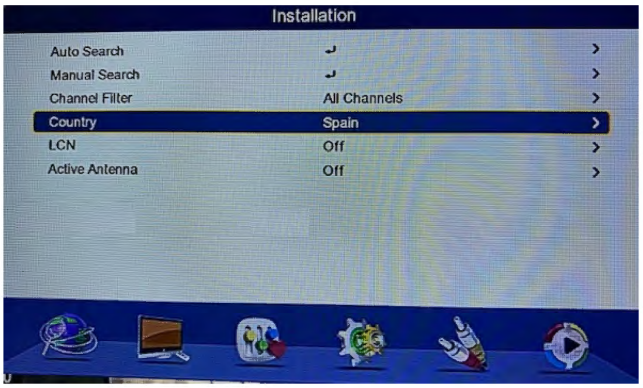
2.- Internet. Připojení k síti Wi-Fi/LAN. Vyberte možnost Wi-Fi nebo LAN. Chcete-li se připojit k síti Wi-Fi, vyberte síť a zadejte heslo.

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

Obrazovka 8



Obrazovka 9



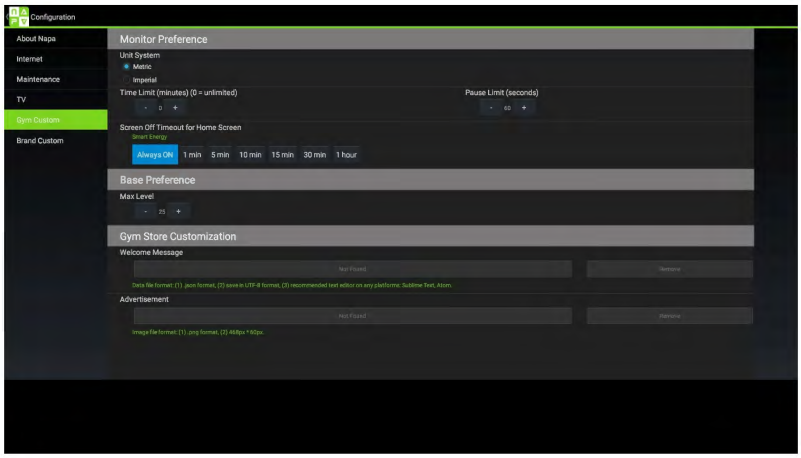
Pomocí tlačítek na pravé straně obrazovky ladíte kanály. Kliknutím na Nabídku zobrazíte nastavení televizoru, **Obrazovka 9.**

- 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

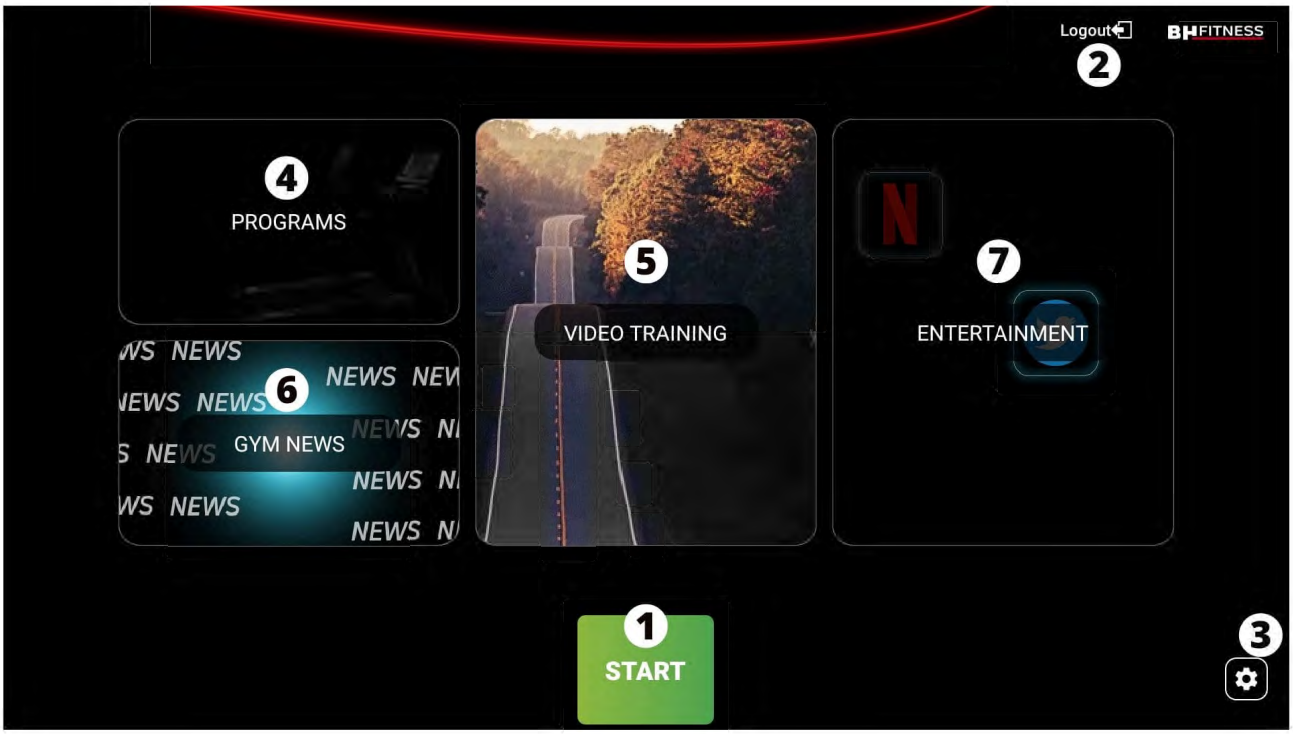


5.- Návrat do hlavní nabídky. Stiskněte v levém horním rohu slovo **CONFIGURATION** pro návrat do hlavní nabídky.

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. Spusťte 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.

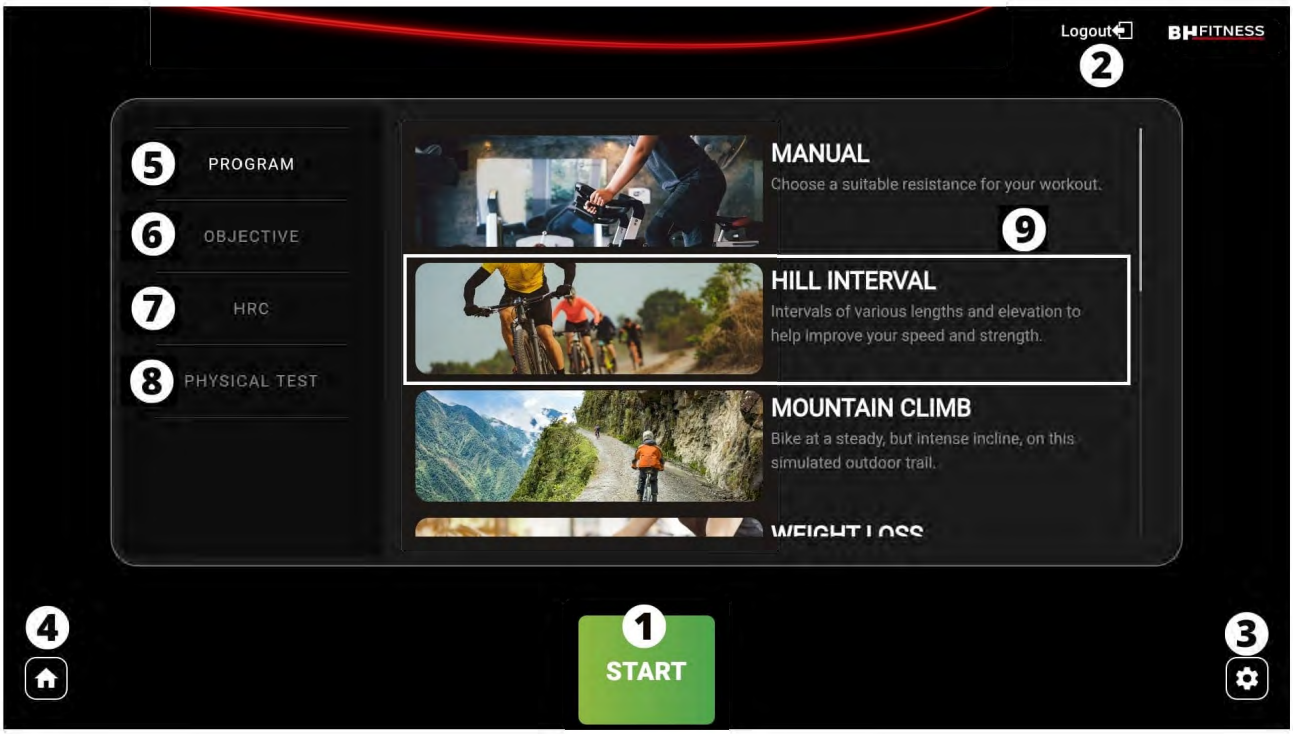
6.- Gym news.

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. Spusťte 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.

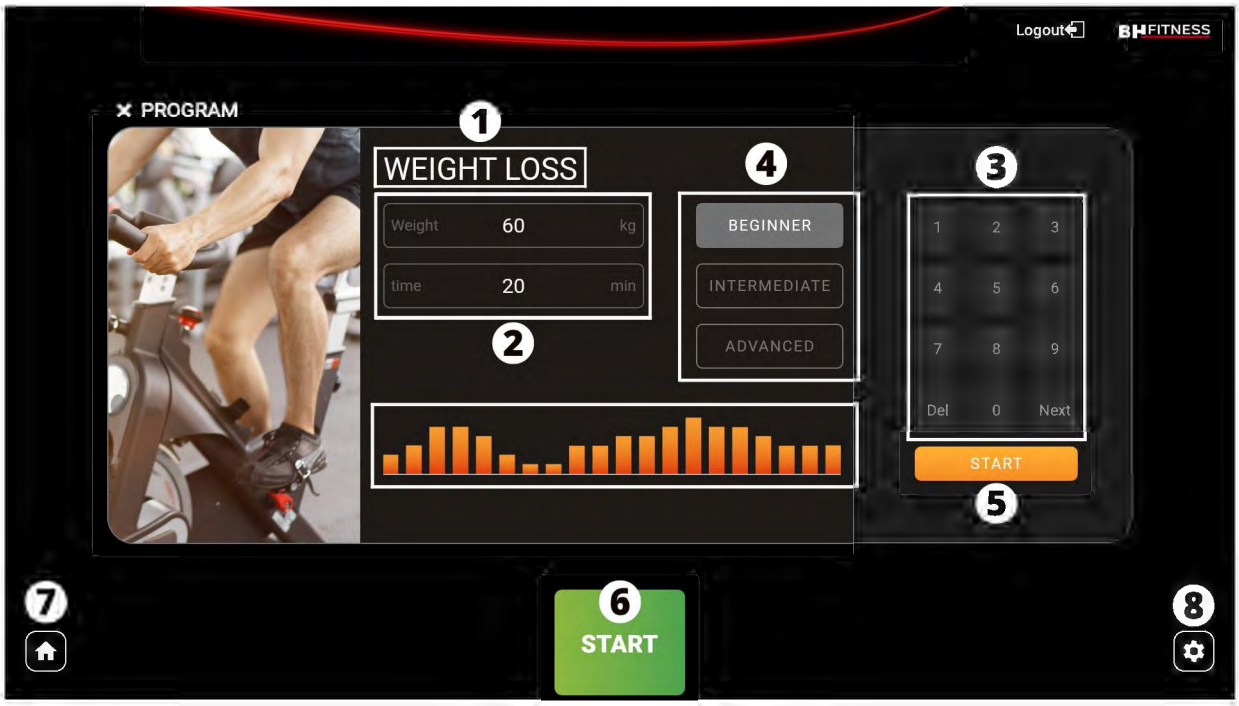
7.- Heart Rate Control: Stroj upraví úroveň odporu podle tepové frekvence uživatele, aby udržel hodnoty pulsu v zvoleném rozsahu.
Tento program vyžaduje systém pro měření pulsu, je nutné použít manuální senzory (madlo) nebo telemetrický hrudní pás pro měření pulsu.
Tepová frekvence by neměla překročit 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

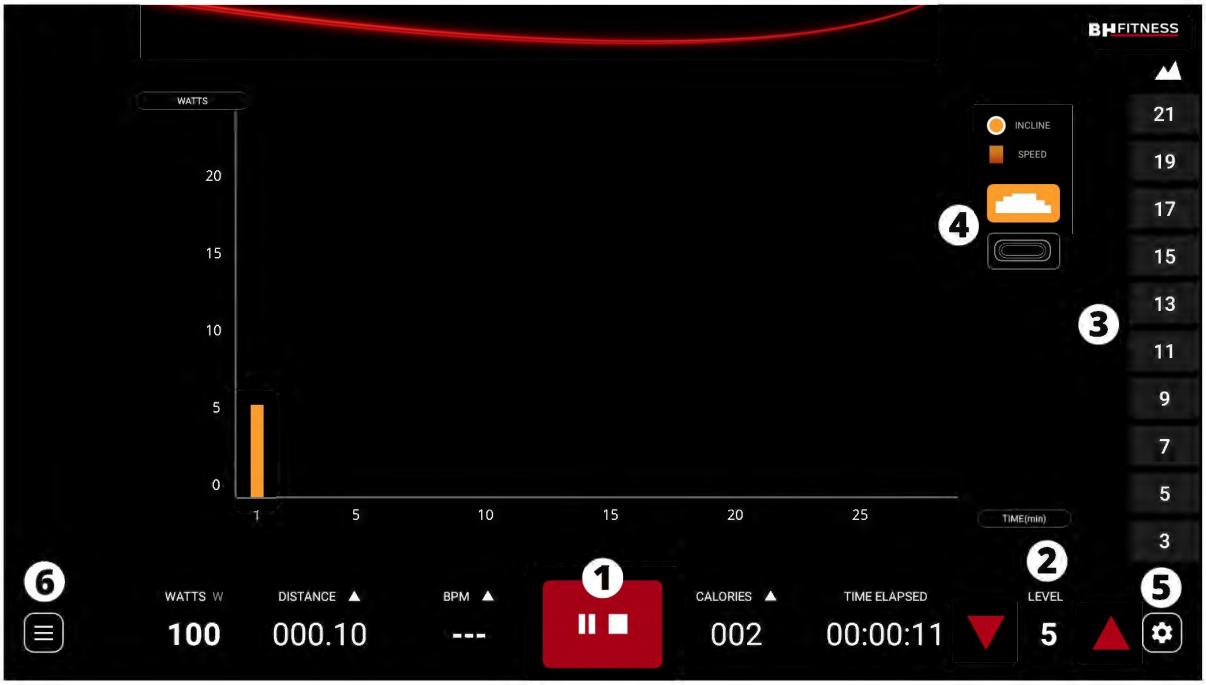
7.- Zpět do hlavní nabídky

8.- BT připojení a hlasitost

-ŠKOLENÍ

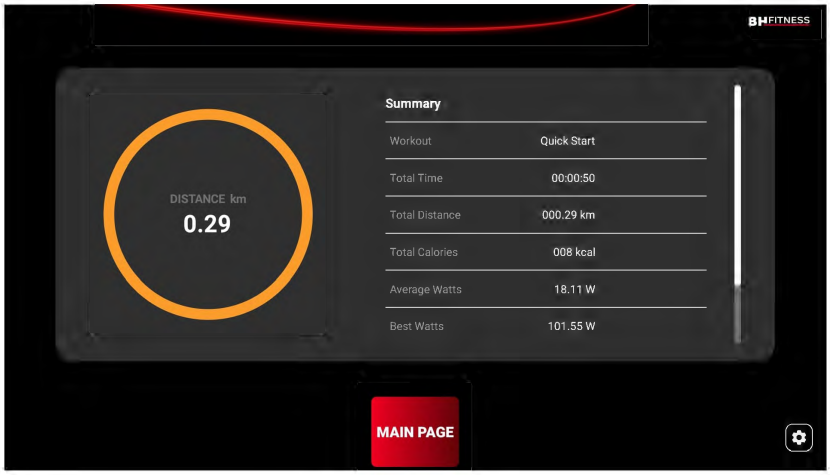
Po výběru cvičení se spustí odpočet a zobrazí se vám následující obrazovka:

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

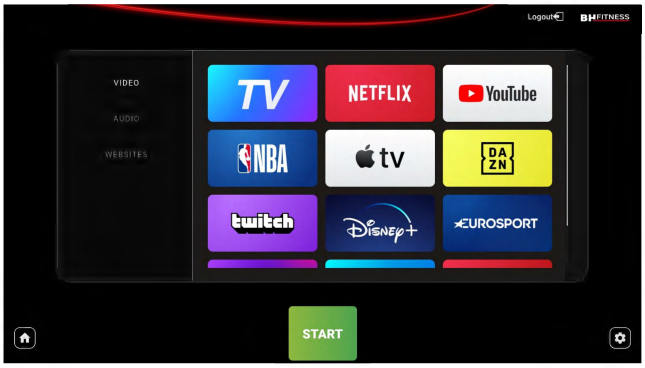
6.- Zábava

MULTIMÉDIA.-

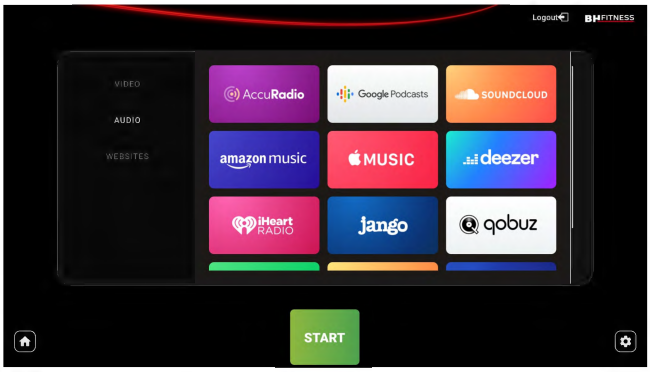
Kliknutím na Zábava na **obrazovce 11** získáte přístup k různým multimediálním aplikacím. Lze je také zobrazit na obrazovce cvičení, **obrazovka 14.** Počet dostupných aplikací se bude lišit v závislosti na nastavení monitoru a umístění.

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

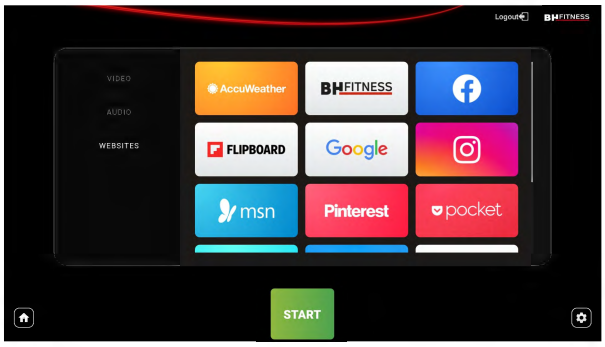
Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18

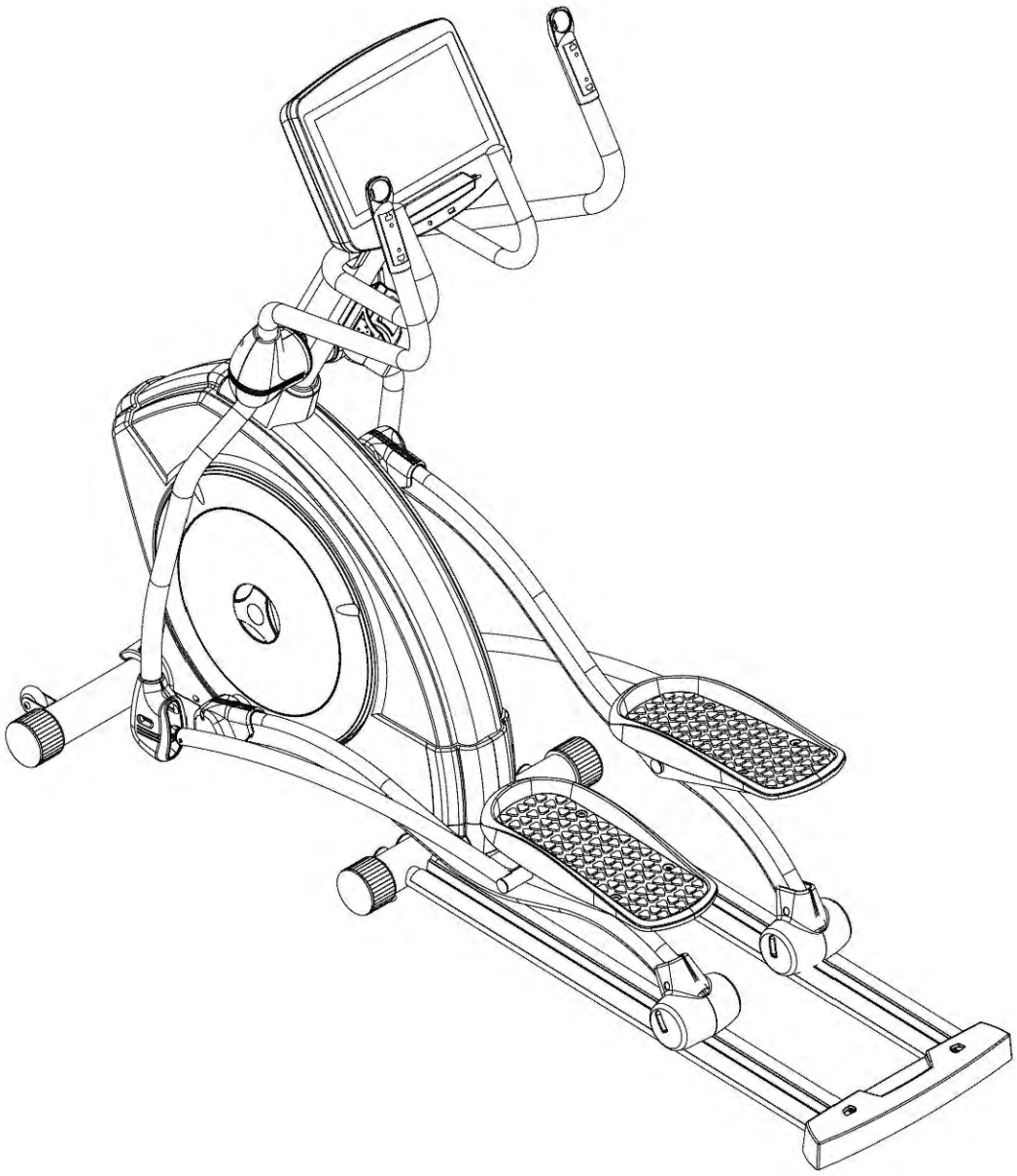


-TV.-

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.

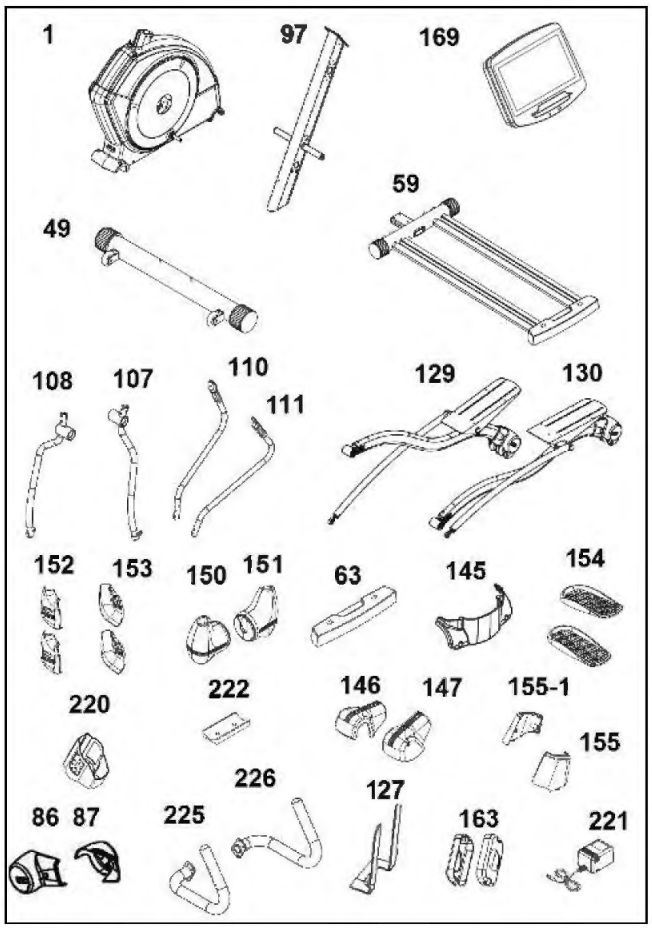


Eliptický trenažér BH FITNESS INERTIA G815R SmartFocus

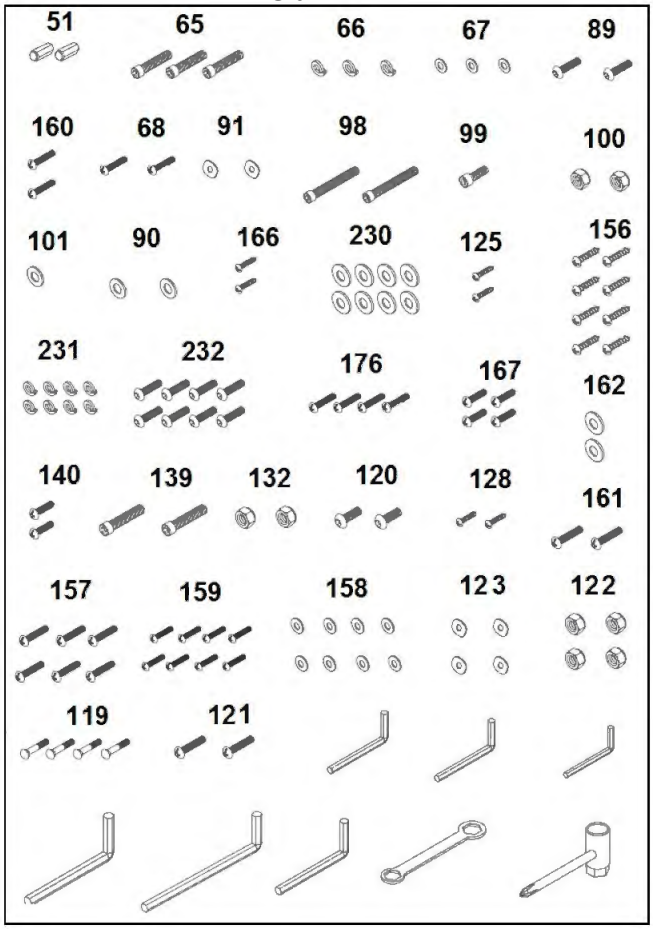
Návod na použitie

SK

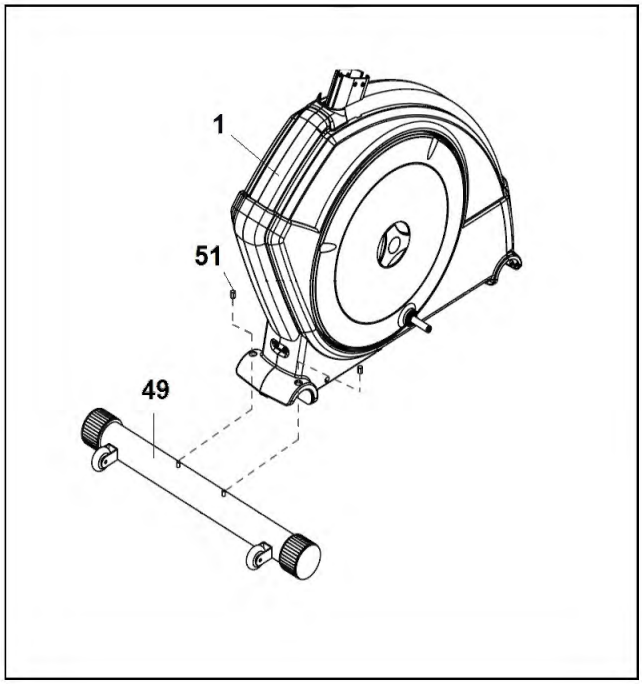
Obr. 1



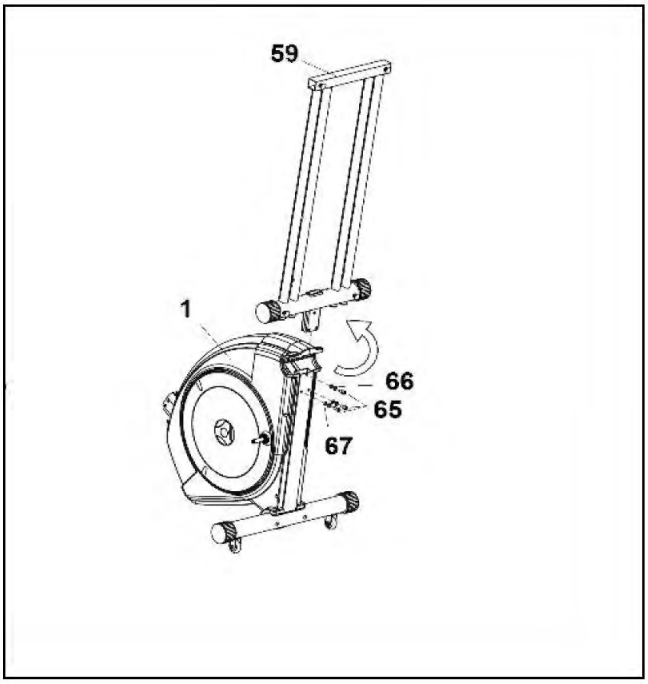
Obr. 2



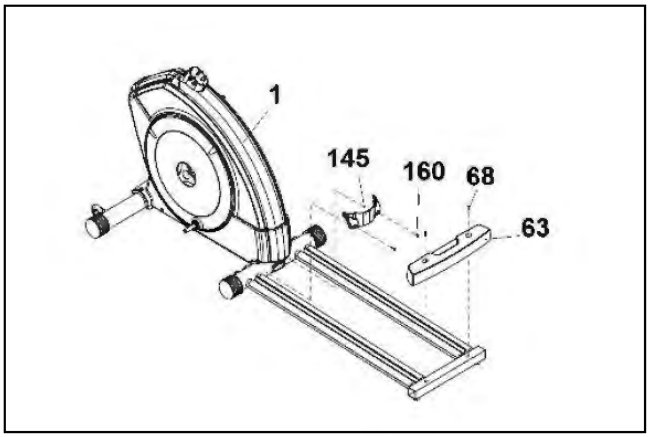
Obr. 3



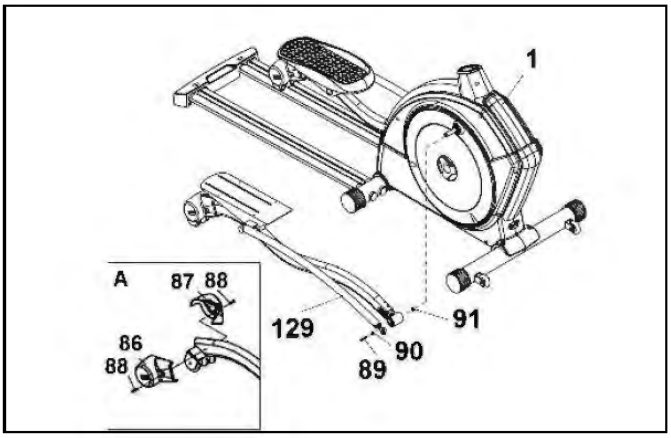
Obr. 4



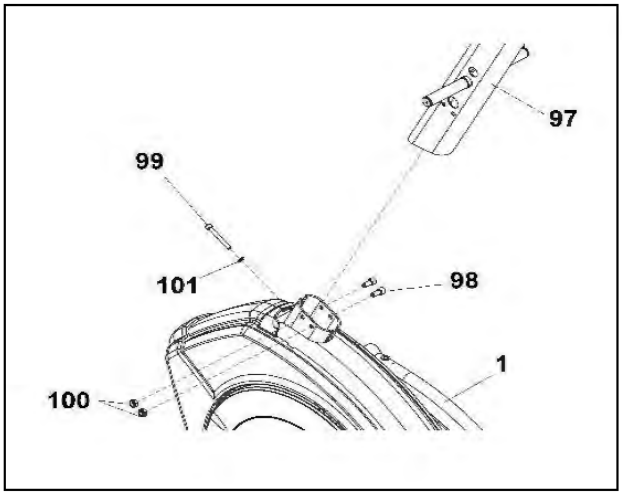
Obr. 5



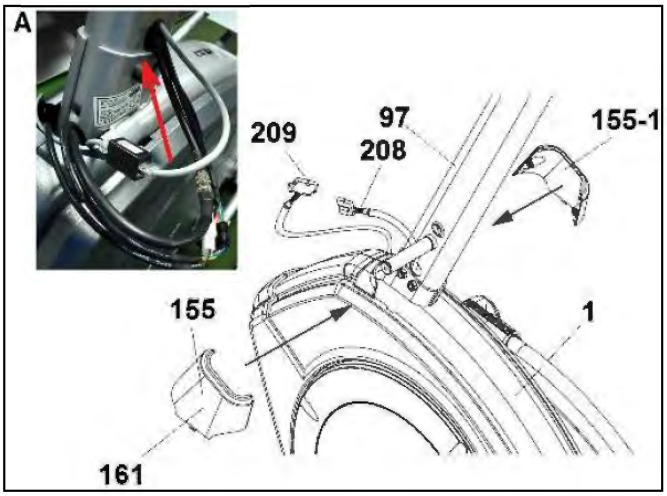
Obr. 6



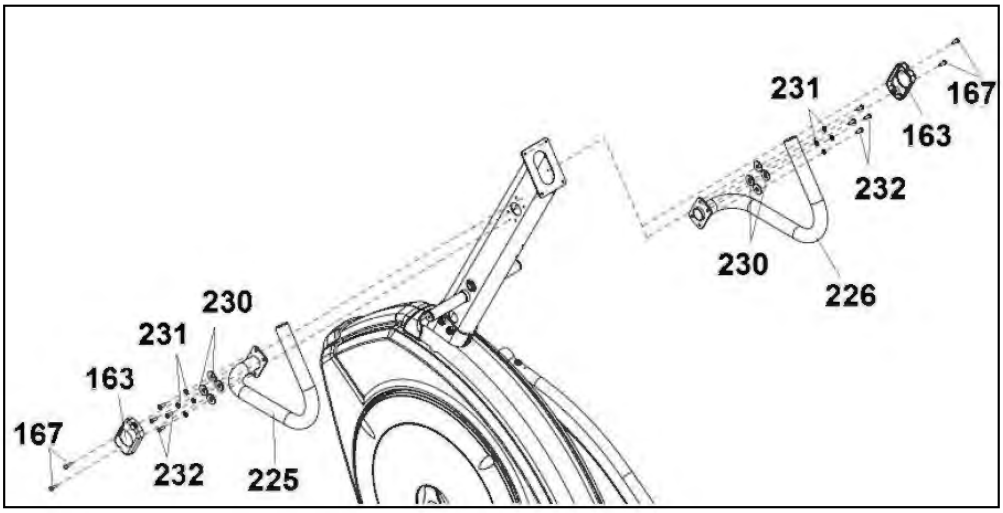
Obr. 7



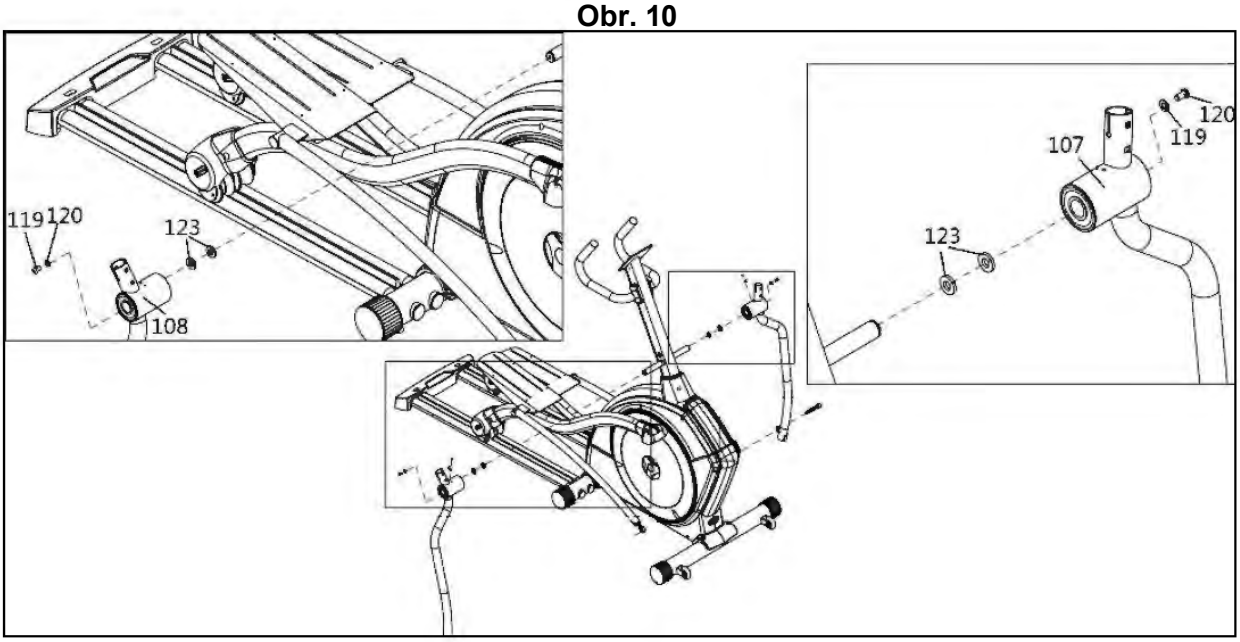
Obr. 8



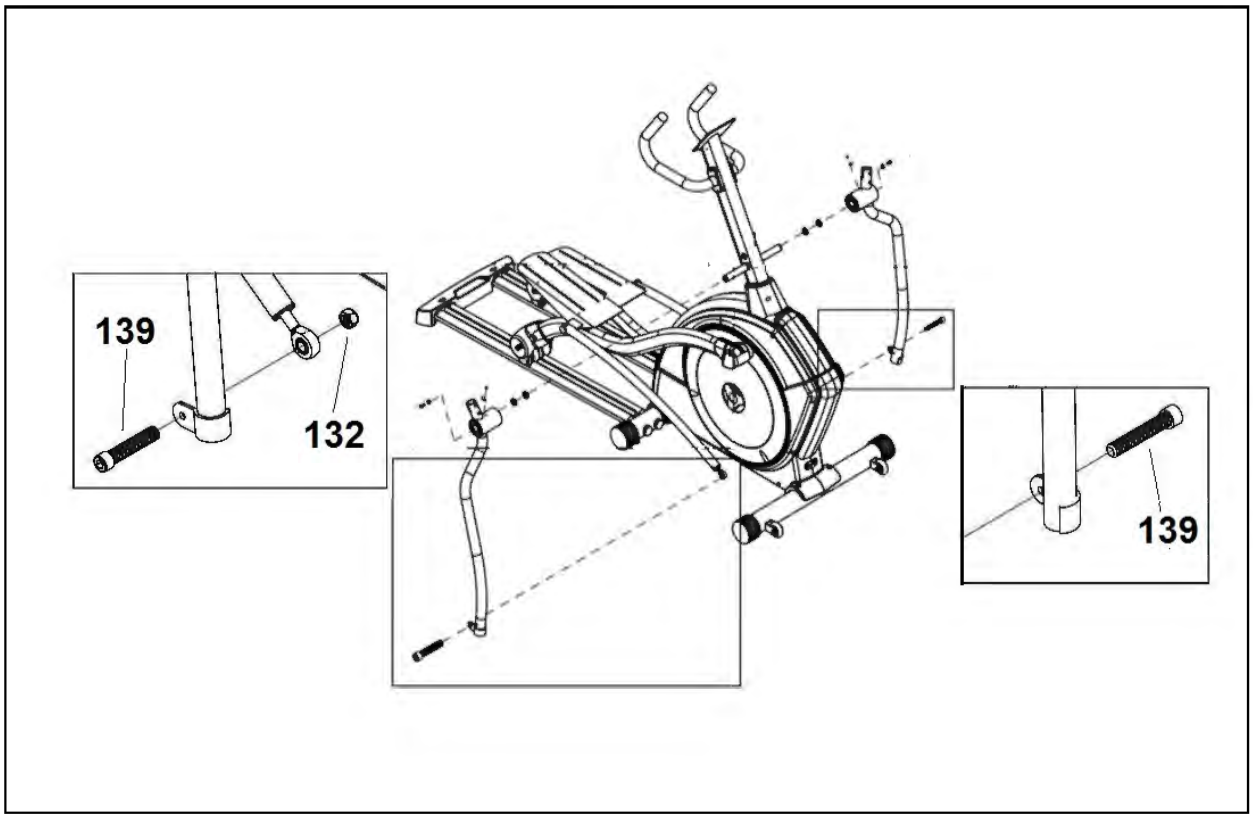
Obr. 9



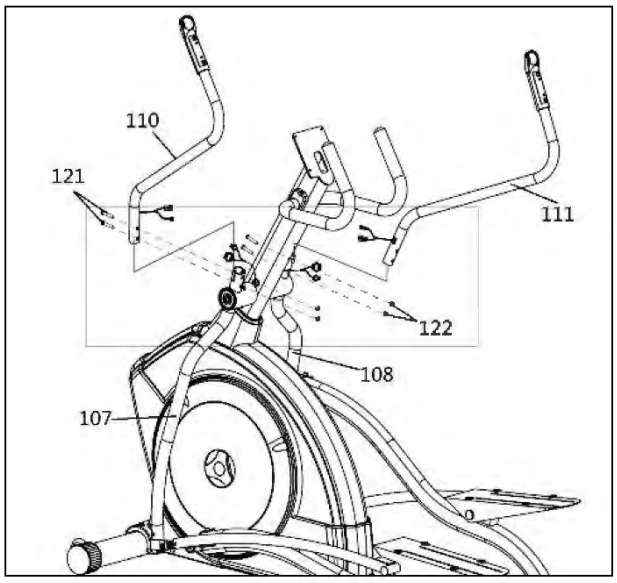
Obr. 10



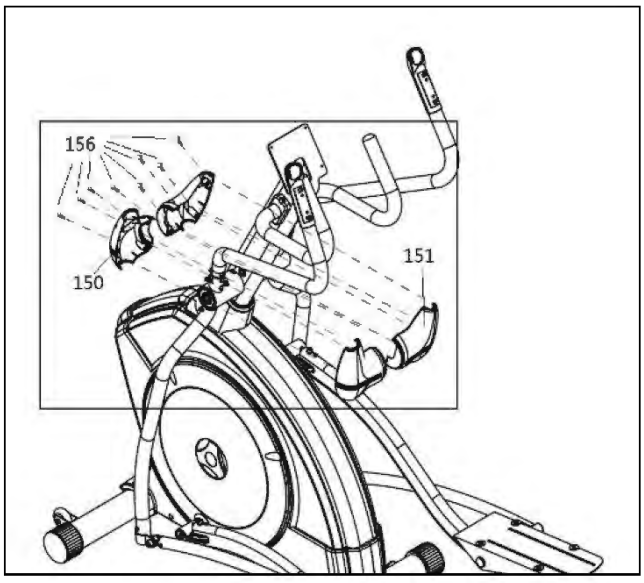
Obr. 11



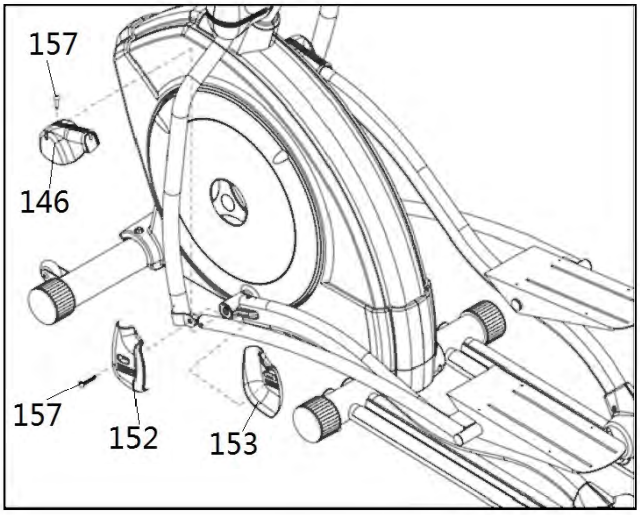
Obr. 12



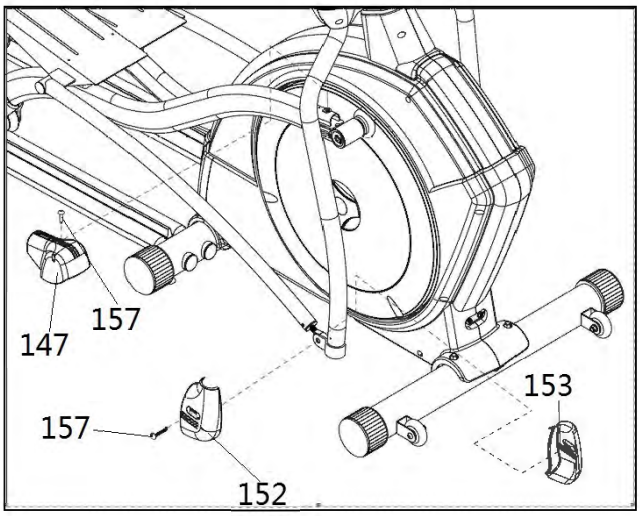
Obr. 13



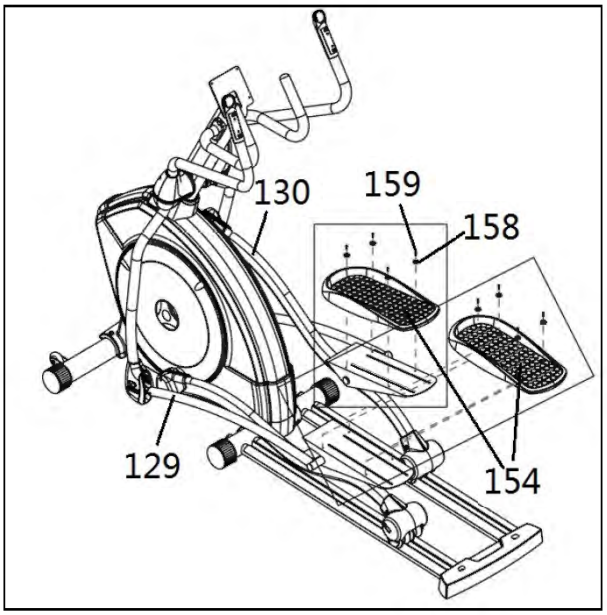
Obr. 14



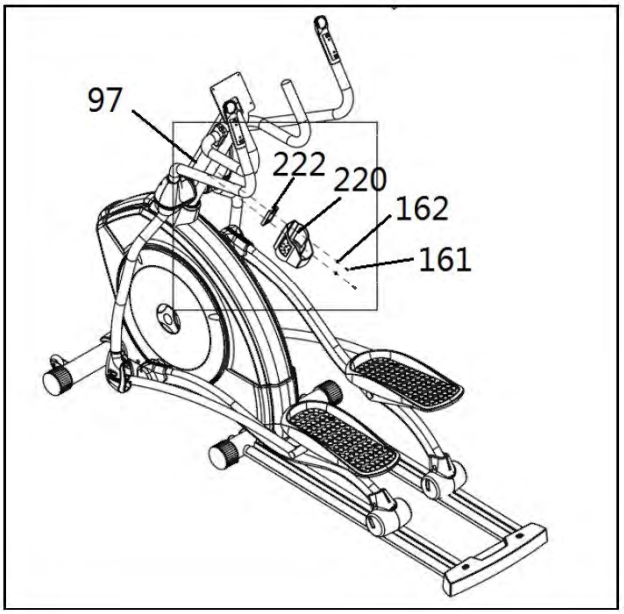
Obr. 15



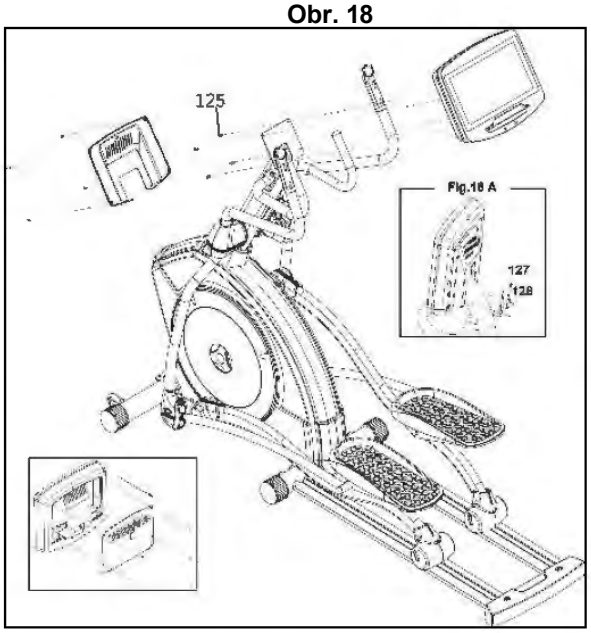
Obr. 16



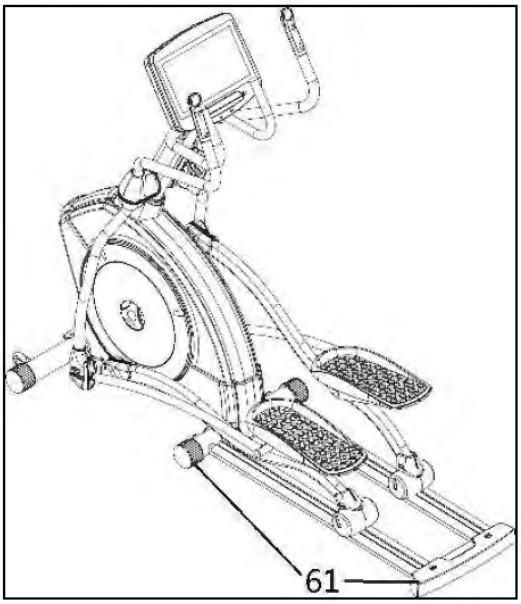
Obr. 17



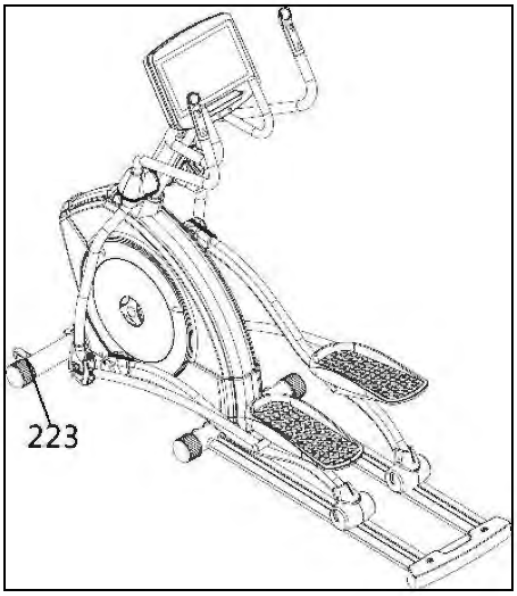
Obr. 18



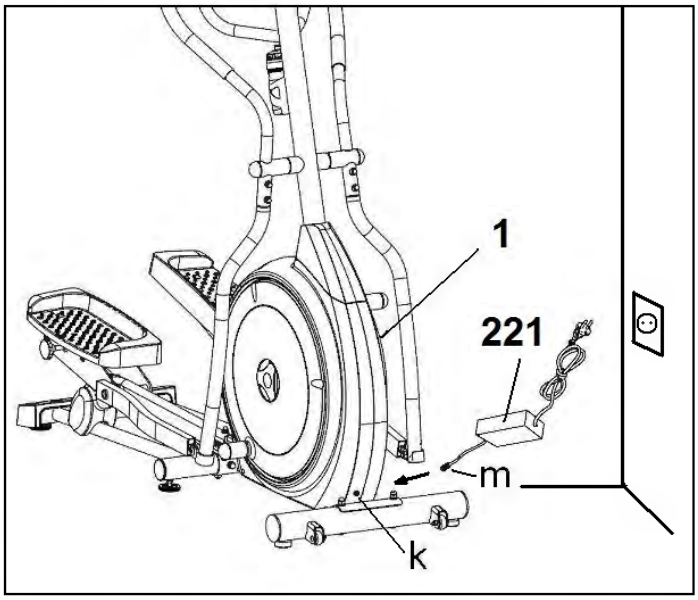
Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

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

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

DÔLEŽITÉ

Pred zostavením trenažéra si pozorne prečítajte návod na použitie.

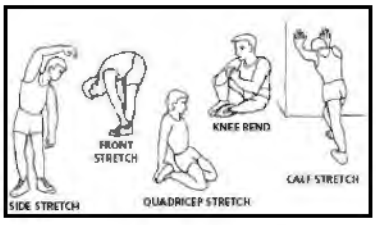
Vyberte všetky diely z obalu a skontrolujte ich podľa zoznamu dielov, či nič nechýba. Kartón nevyhadzujte, kým nie je eliptický trenažér úplne zostavený. Trenažér vždy používajte v súlade s návodom na použitie. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia objavíte akékoľvek chybné diely, prestaňte. Trenažér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

NÁVOD NA CVIČENIE

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

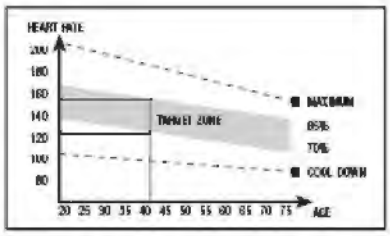
1. Zahrievacia fáza

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



2. Fázy cvičenia

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



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

3. Fáza upokojenia

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

Rýsování svalů

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

Chudnutie

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

VŠEOBECNÉ POKYNY

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

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

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

MONTÁŽNE POKYNY

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

Po jednom mesiaci používania skrutky utiahnite.

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

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

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

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

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

2. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

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

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

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

3. MONTÁŽ TYČÍ PRE NÁŠLAPY

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

4. MONTÁŽ HLAVNÉHO STĹPIKA

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

5. MONTÁŽ RIADIEK

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

6. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK

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

7. MONTÁŽ POPRUHU NA NOHU

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

8. MONTÁŽ HORNÝCH KYVNÝCH PÁK

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

9. MONTÁŽ KRYTOV KYVNÝCH PÁK

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

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

10. MONTÁŽ BOČNÝCH KRYTOV KYVNÝCH PÁK PRE NOHY

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

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

11. MONTÁŽ PEDÁLOV

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

12. MONTÁŽ DRŽIAKA NA FĽAŠU

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

13. MONTÁŽ MONITORA

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

VYROVNÁVANIE

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

POHYB A SKLADOVANIE

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

PRIPOJENIE K SIETI

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

KONTROLA A ÚDRŽBA

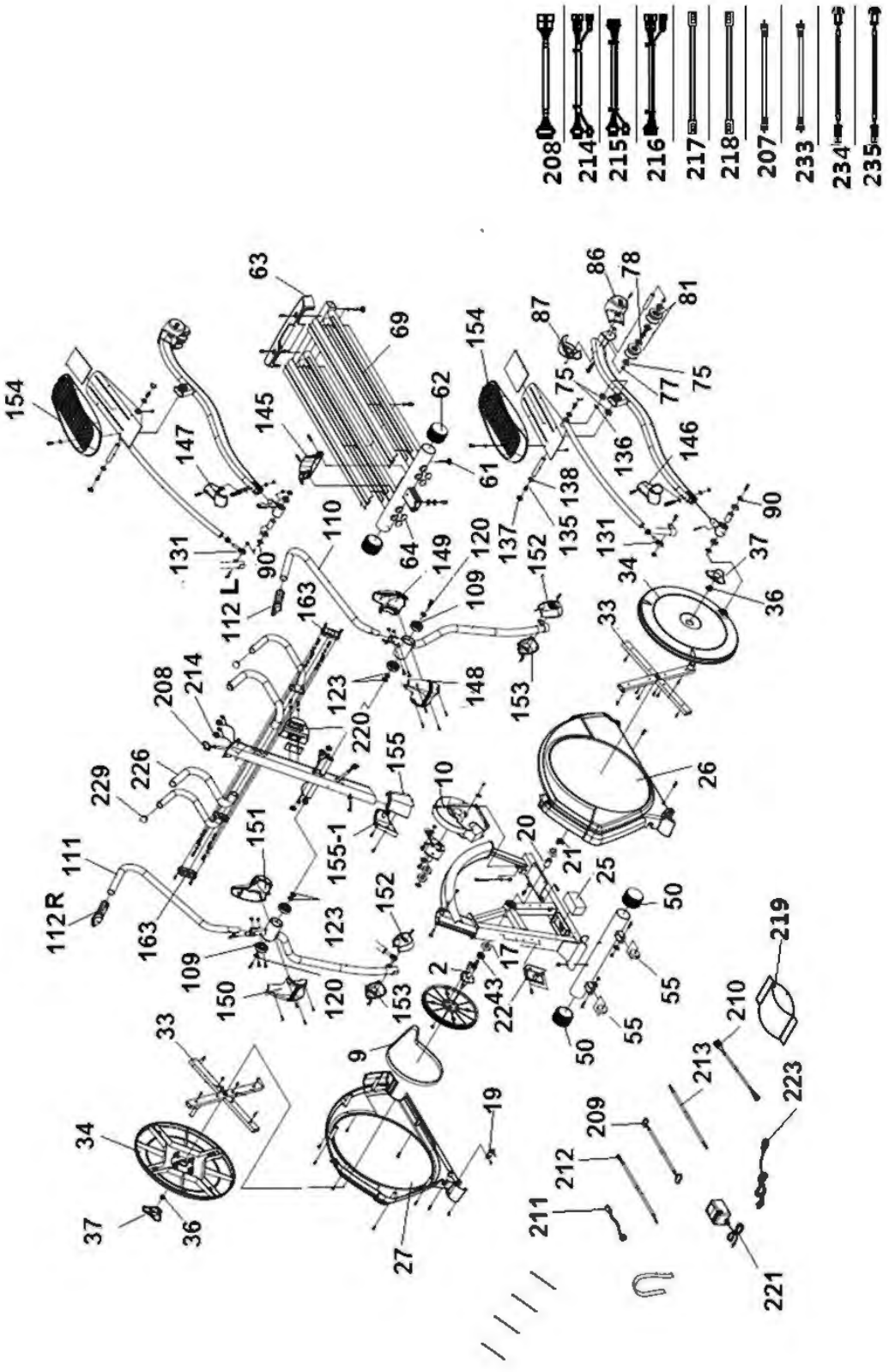
POZOR: Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky správne utiahnuté a správne pripojené.
Každé tri mesiace skontrolujte a utiahnite všetky časti jednotky.

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

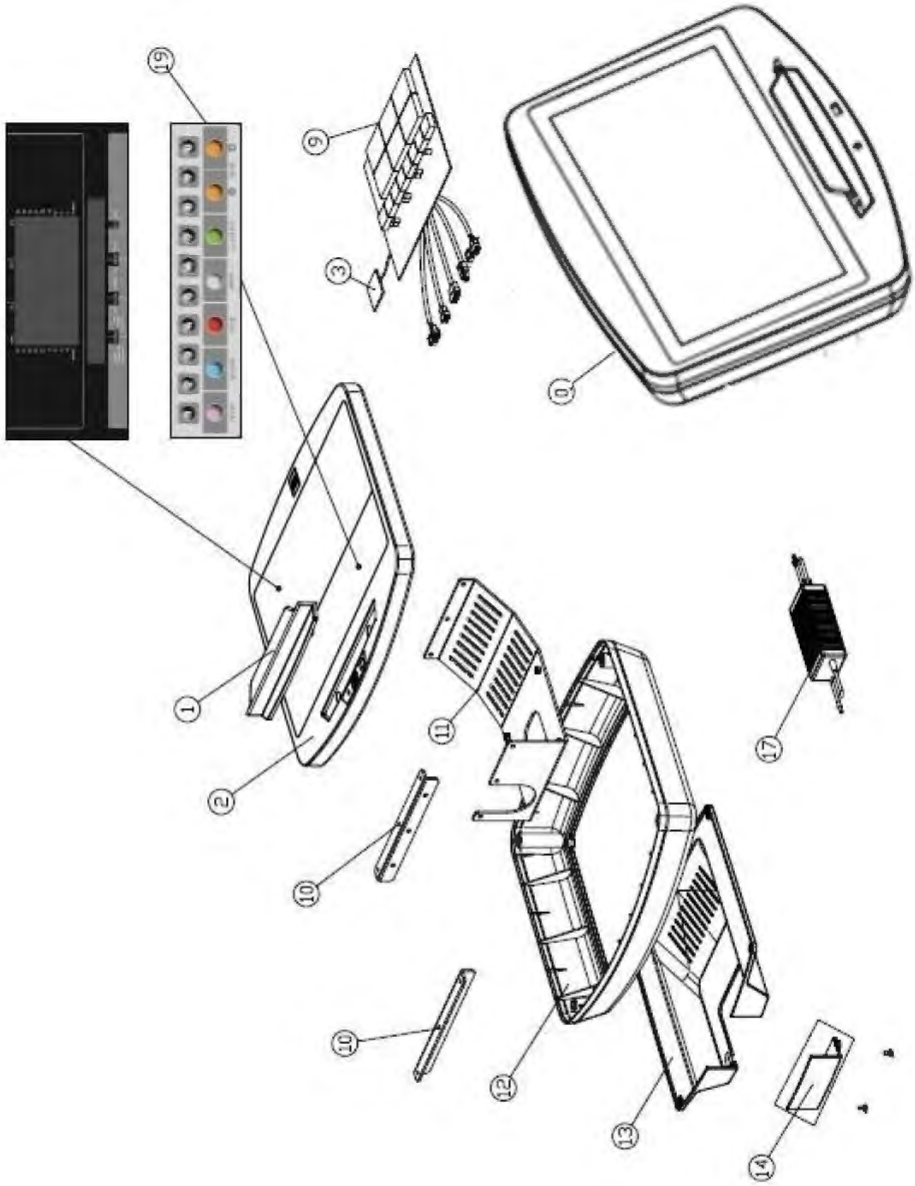
Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

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

G815RBM

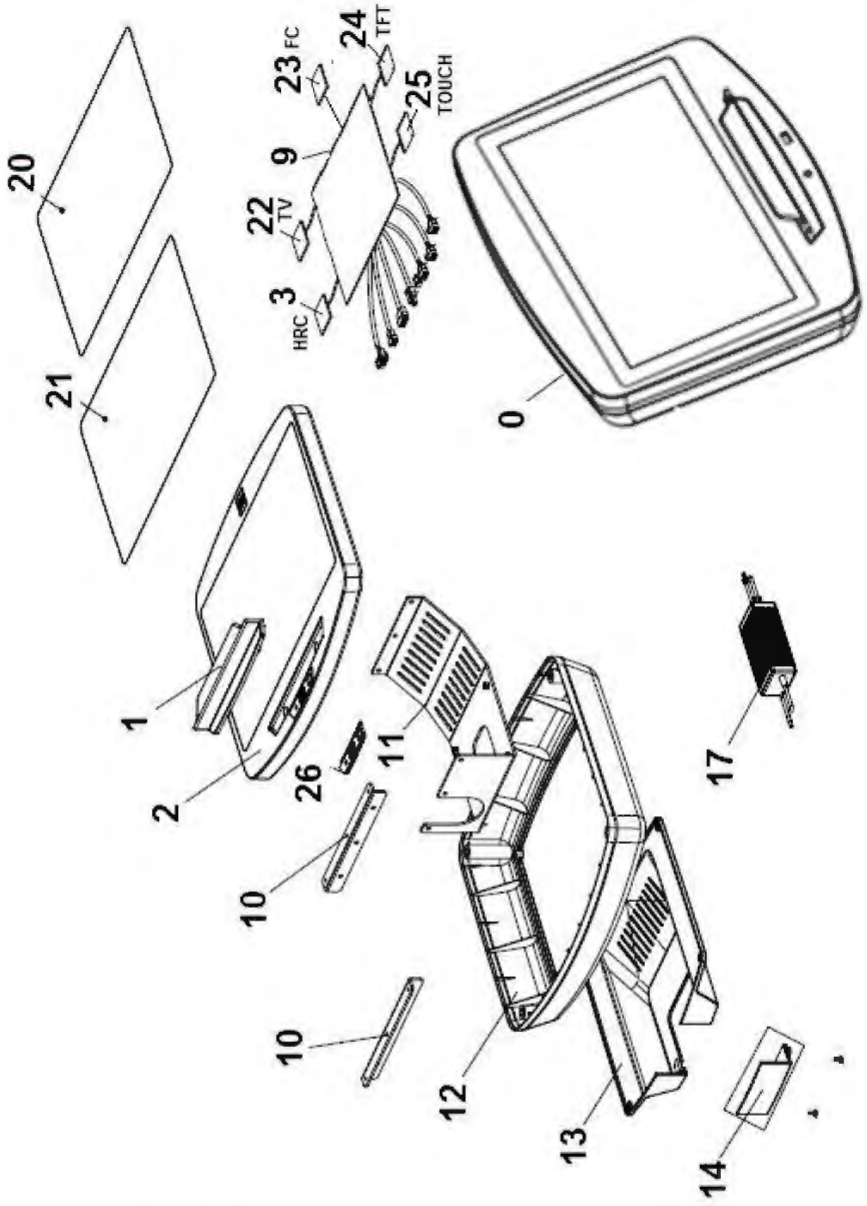

208
214
215
216
217
218
207
233
234
235
63
69
154
62
145
147
61
87
86
78
81
75
77
146
136
138
135
137
152
131
90
112L
110
163
64
149
120
109
148
153
123
220
155
155-1
151
10
20
21
25
26
33
34
36
37
112R
111
229
226
208
214
163
109
150
120
153
2
17
22
43
50
55
9
19
27
211
212
209
213
210
219
223
221

SK2000L

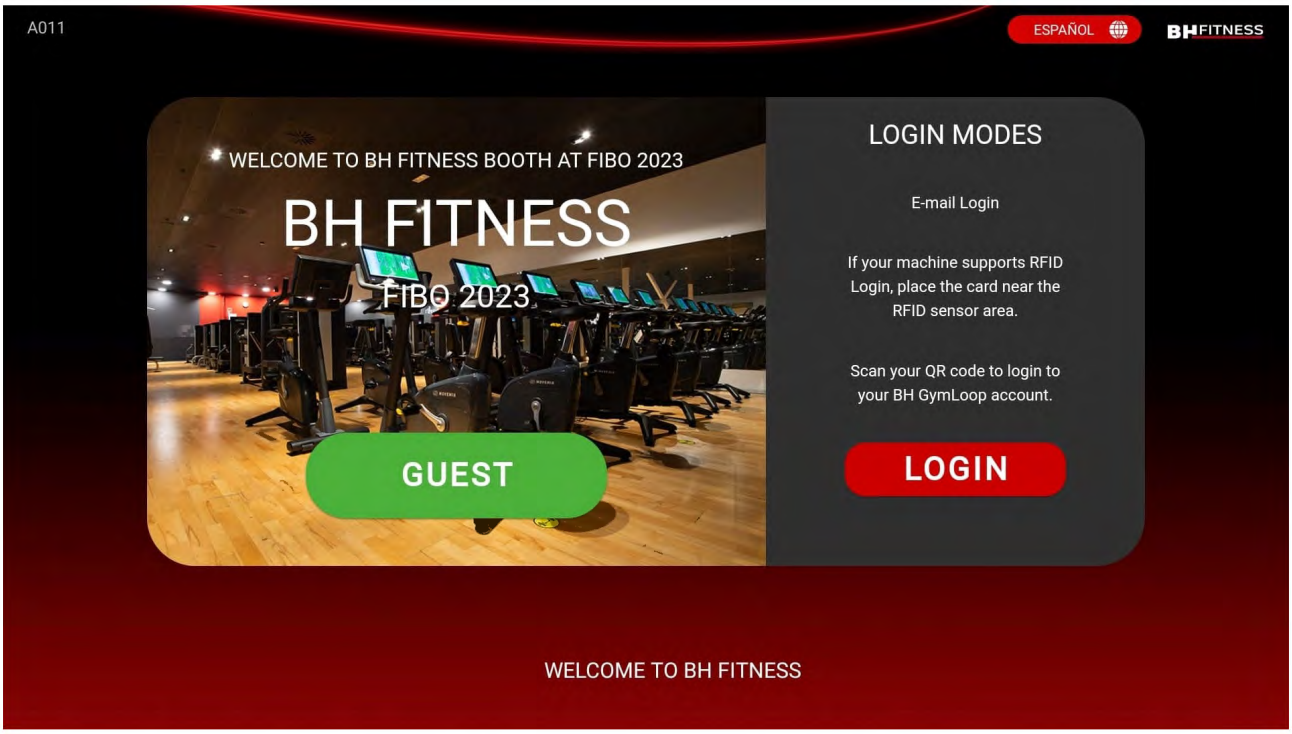


Nº	Kód	Nº	Kód
0	0190418	12	0190430
1	0190419	13	0190431
2	0190420	14	0190432
3	0190421	17	0190434
9	0190427	19	0190436

SK2000T



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



ELEKTRONICKÝ MONITOR

SLOVENČINA

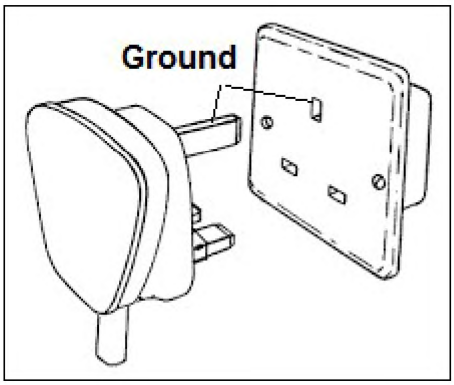
VŠEOBECNÉ POKYNY

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



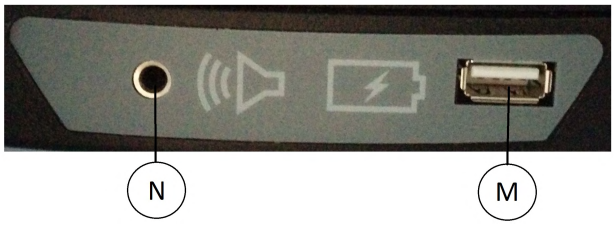
ZVUKOVÉ PRVKY – Obr. 2

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

M.-USB konektor na nabíjanie zariadenia.

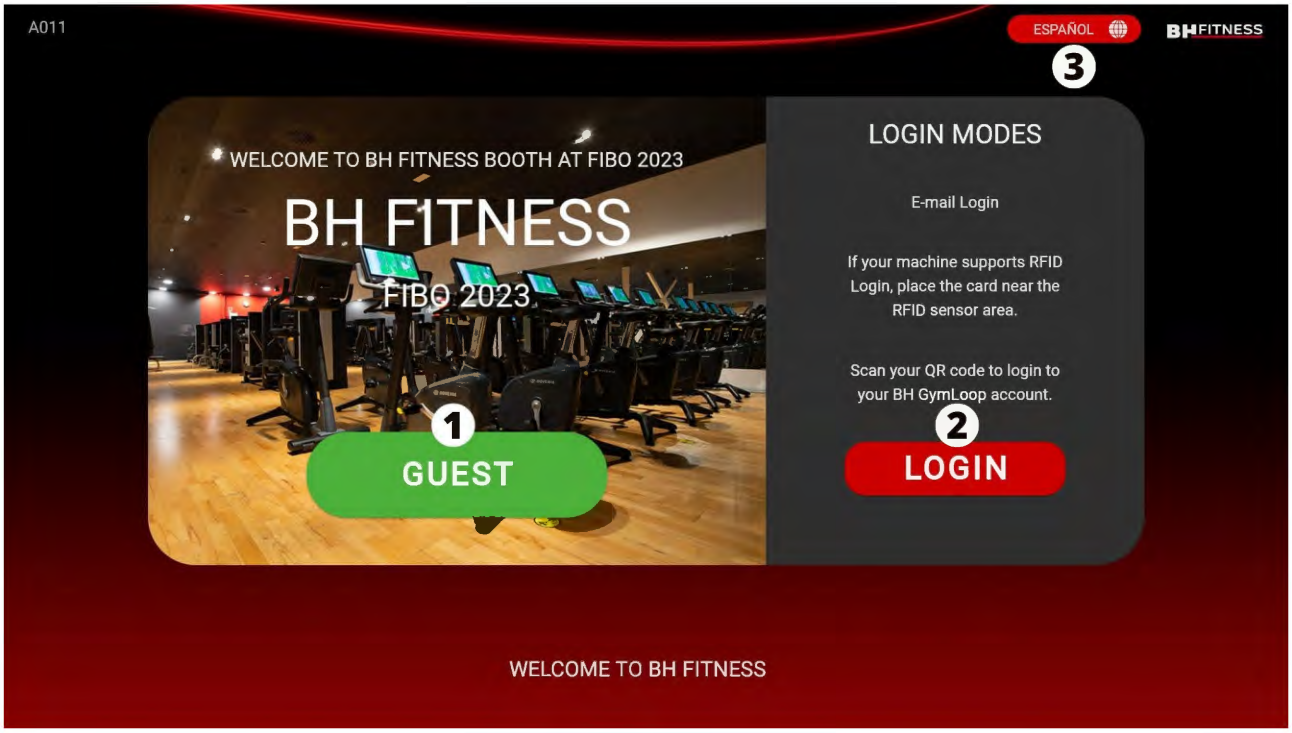
N.- Konektor pre slúchadlá.

Obr. 2



ZAPNUTIE.

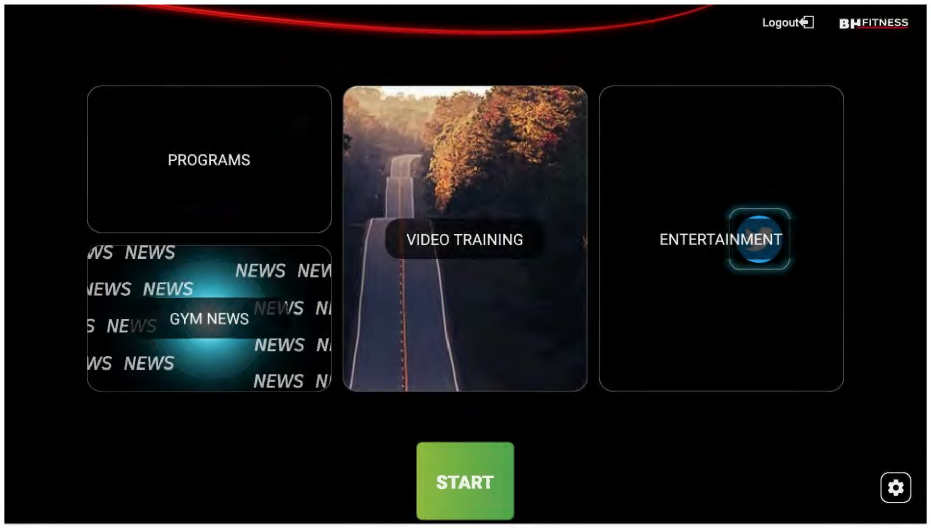
Obrazovka 0



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

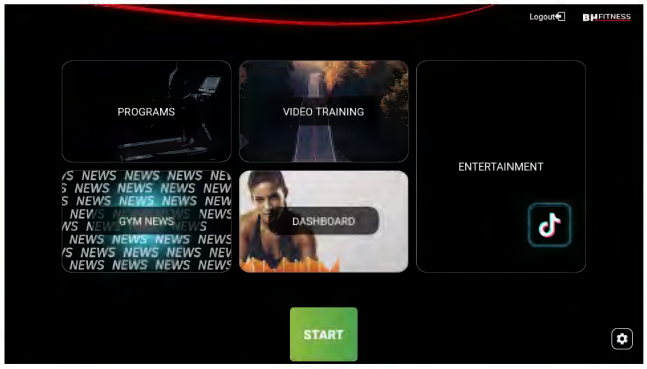
1 – GUEST. Ak sa chcete prihlásiť ako hosť a vstúpiť do hlavnej ponuky, **obrazovka 1**. Dáta sa nenahrajú do vášho účtu, ak nie ste prihlásený ako registrovaný používateľ.

Obrazovka 1

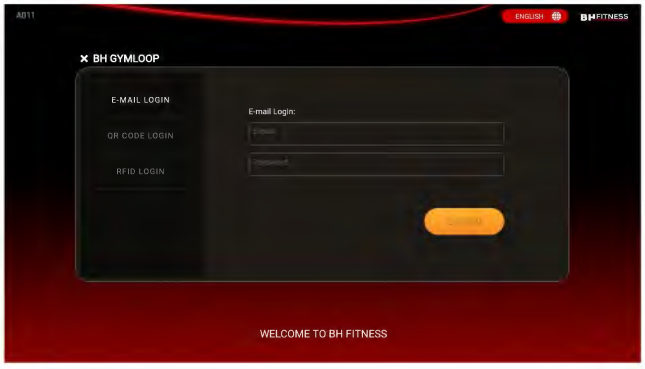


2.- LOGIN. Ak sa chcete prihlásiť ako registrovaný používateľ a vstúpiť do hlavnej ponuky, **obrazovka 1.** Používateľ musí mať účet na platforme kompatibilnej s **BH fitness**. Používateľa je možné identifikovať pomocou e-mailovej adresy, **obrazovka 2**, QR kódu, **obrazovka 3** alebo pomocou čítačky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

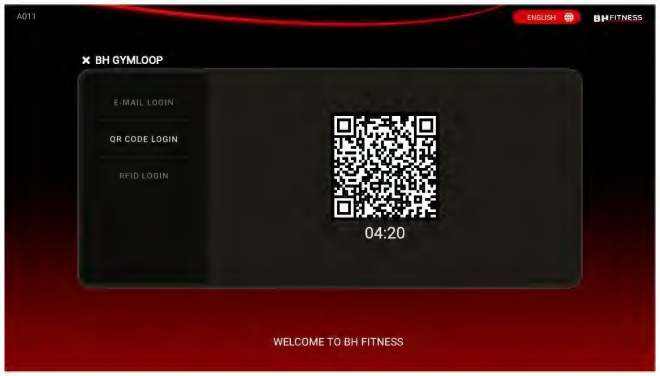
Obrazovka 1



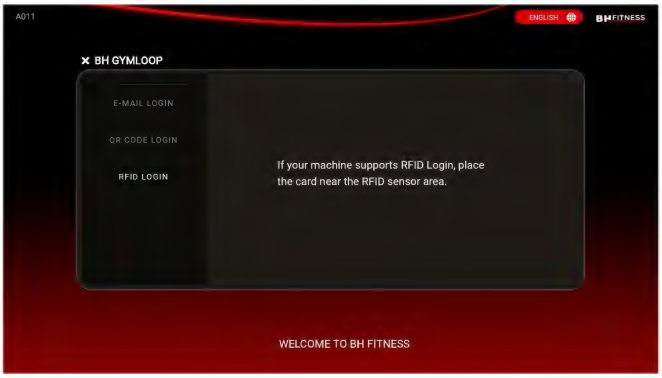
Obrazovka 2



Obrazovka 3

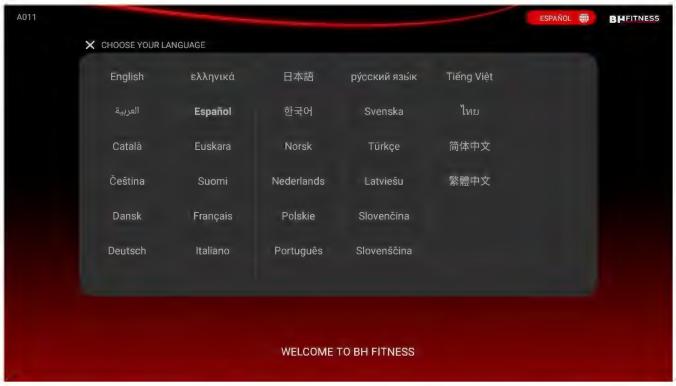


Obrazovka 4



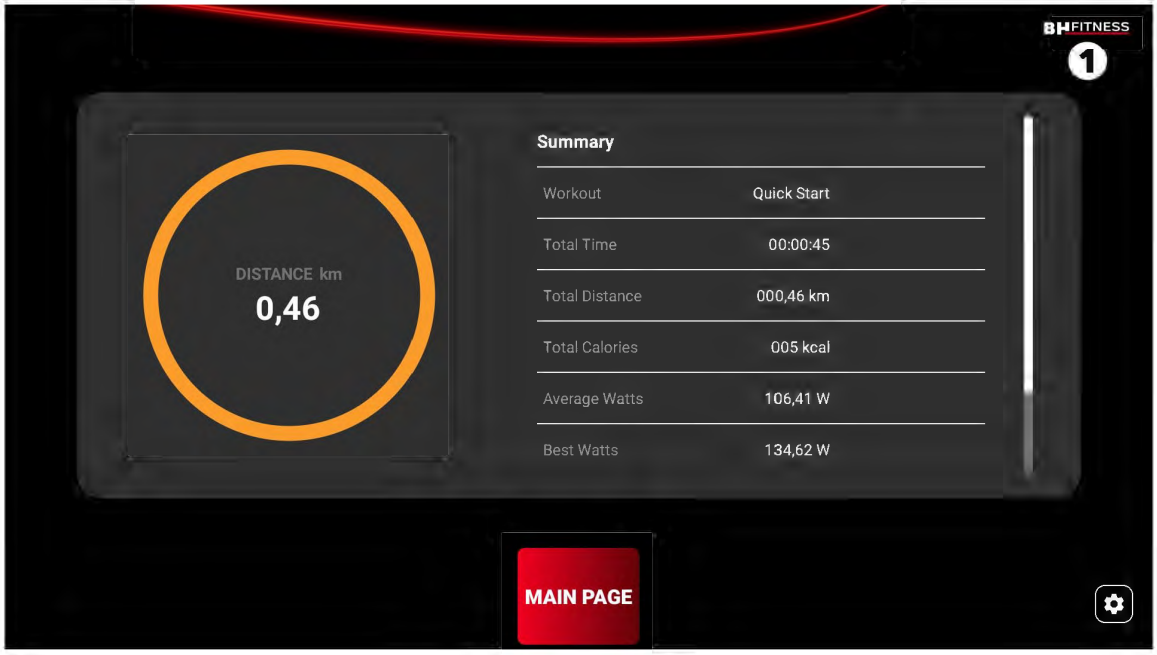
3.- LANGUAGE. Ak chcete zmeniť jazyk monitora, obrazovka 5. Vyberte jazyk pre návrat na obrazovku 0.

Obrazovka 5



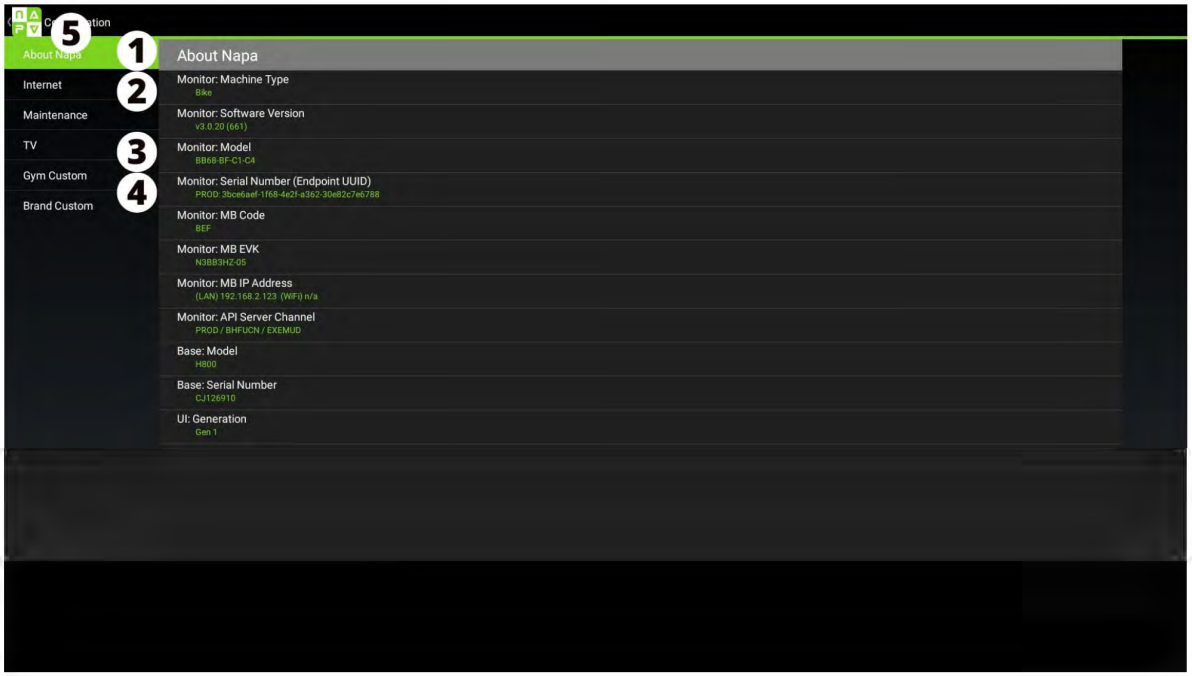
VSTUP/VÝSTUP Z MENU BACKOFFICE.-

Obrazovka 6



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

Obrazovka 7



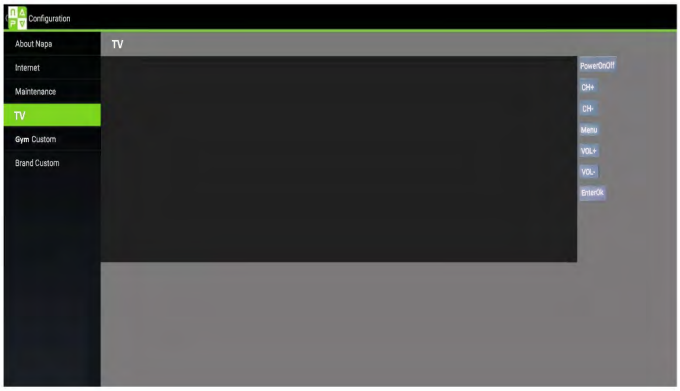
Z backoffice môžete nastaviť nasledujúce možnosti:

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



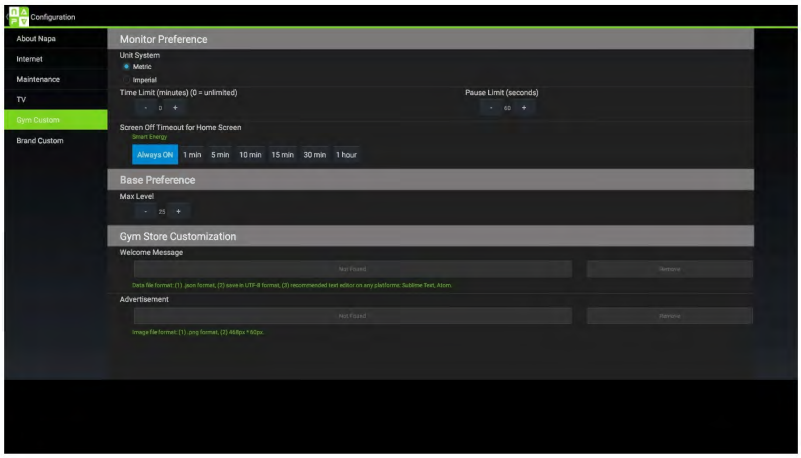
Na ladenie kanálov použite tlačidlá na pravej strane obrazovky. Kliknite na **Menu** pre zobrazenie nastavení televízora, **obrazovka 9.**

- Stlačením tlačidiel OK a Vol+/Vol- vyberte ponuku Ladenie.
- Vyberte krajinu pomocou tlačidiel Ch ↑ / Ch ↓. Stlačením OK potvrďte.
- Vyberte Automatické vyhľadávanie a stlačením OK potvrďte.
- 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

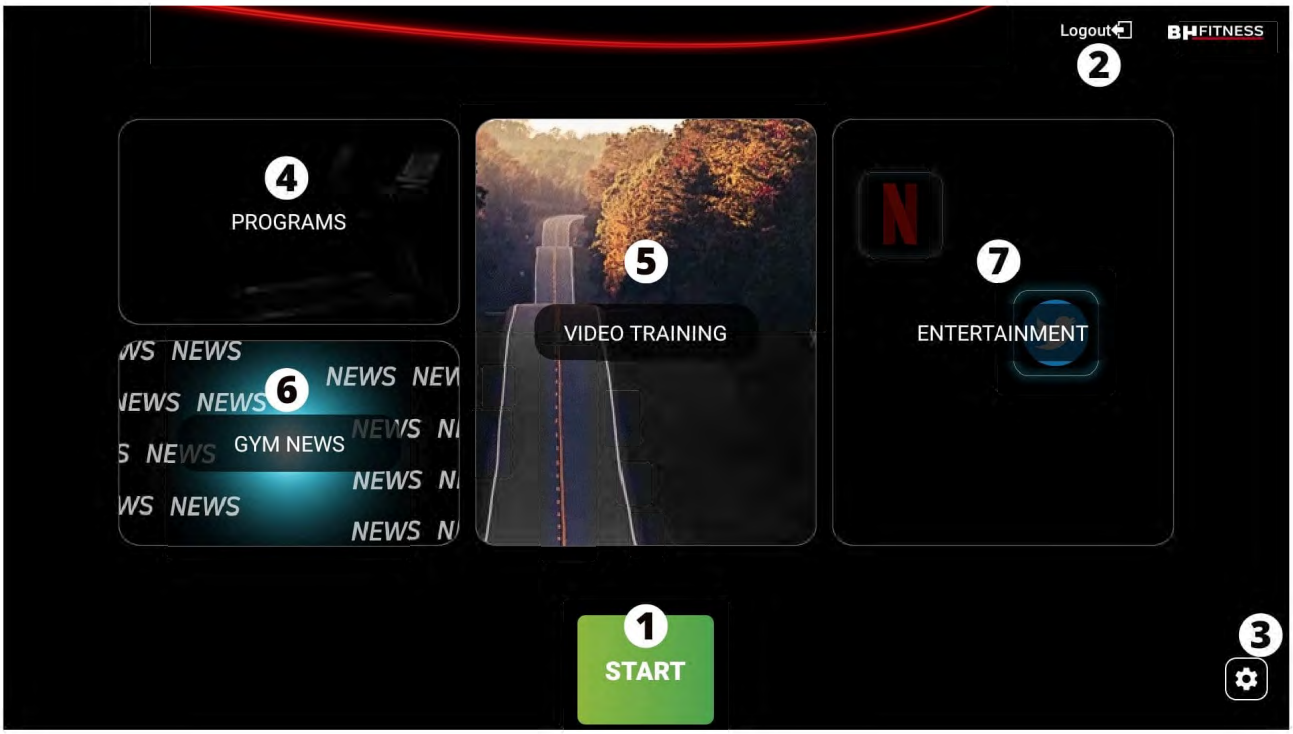


5.- Vstup do hlavnej ponuky. Stlačením ľavého horného rohu na slove **CONFIGURATION** sa vrátite do hlavnej ponuky.

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. Spustite 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.- Videotréning. Vyberte si scenár pre vykonanie tréningu.

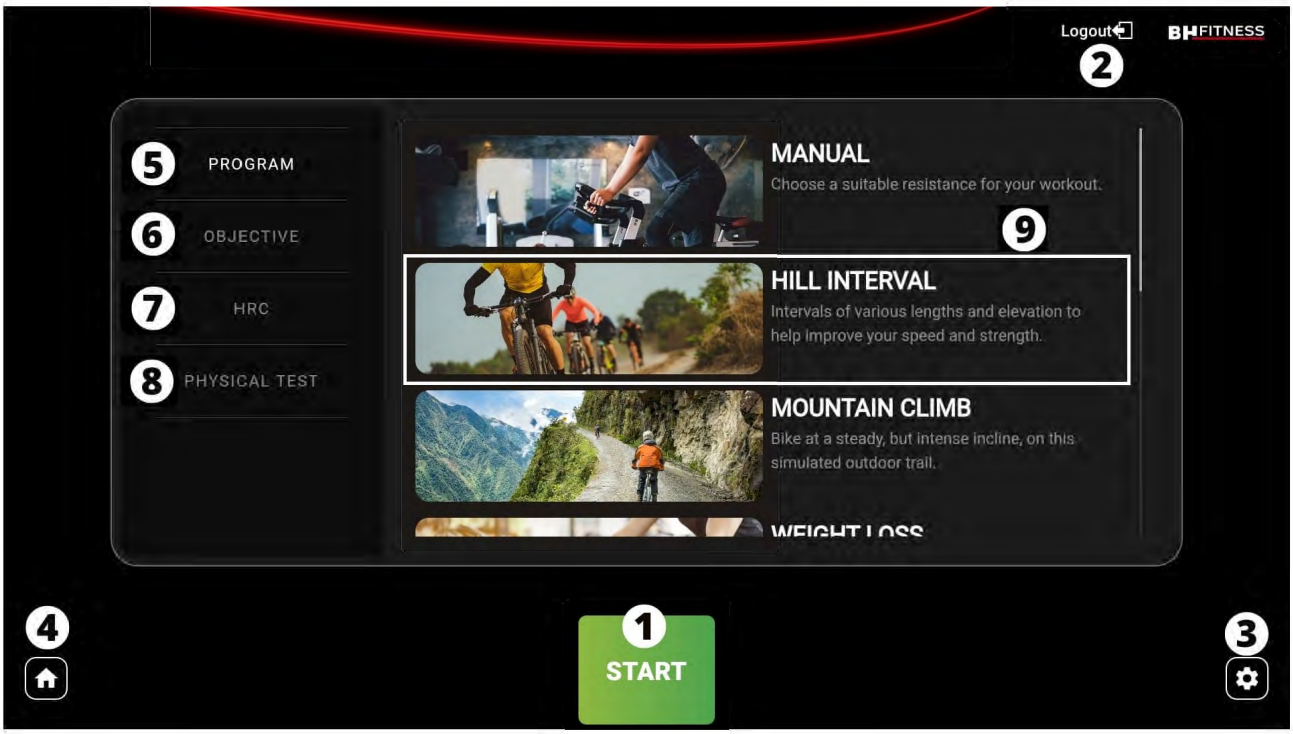
6.- Novinky z telocvične.

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 Spustite cvičenie priamo bez zadania parametrov.

2.- Logout. Vráťte sa na domovskú obrazovku.

3.- BT connection / Volume. Zistite 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.

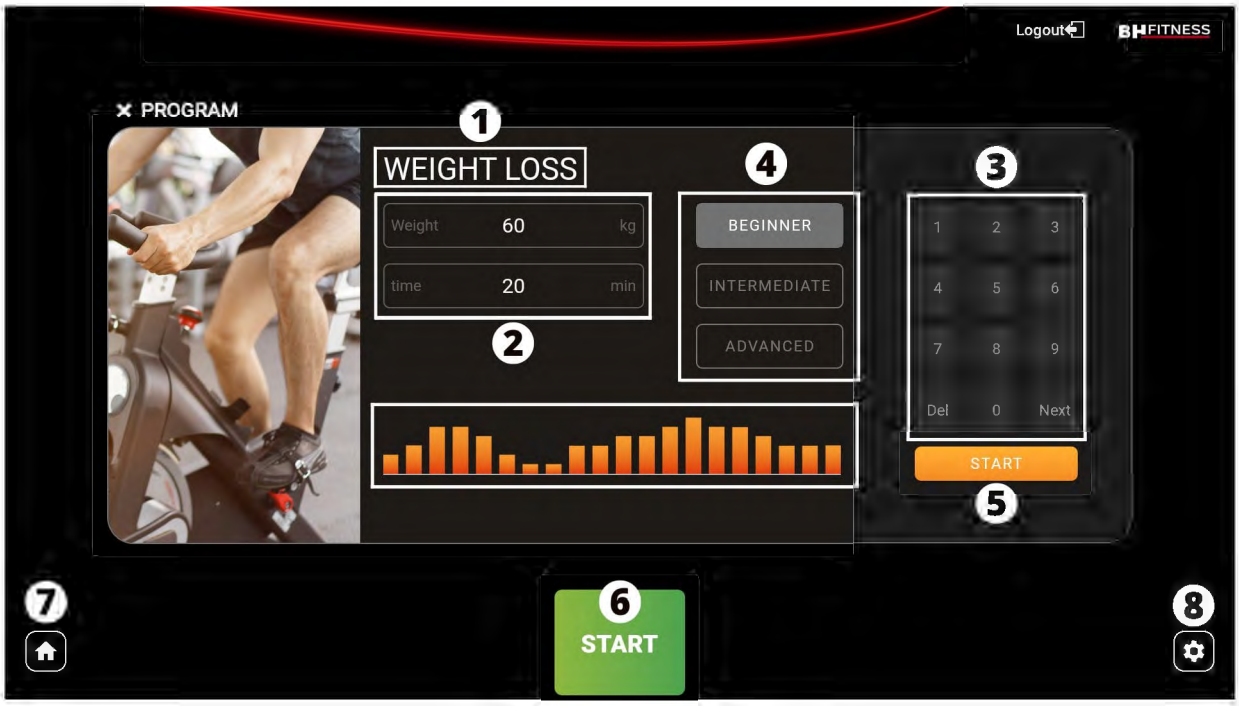
7.- Heart Rate Control: Stroj upraví úroveň odporu podľa srdcovej frekvencie používateľa, aby sa hodnoty pulzu udržali v zvolenom rozsahu.
Tento program vyžaduje systém na meranie pulzu, je potrebné použiť manuálne senzory (rúčka) alebo telemetrický hrudný pulzný pás.
Srdcová frekvencia by nemala prekročiť 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

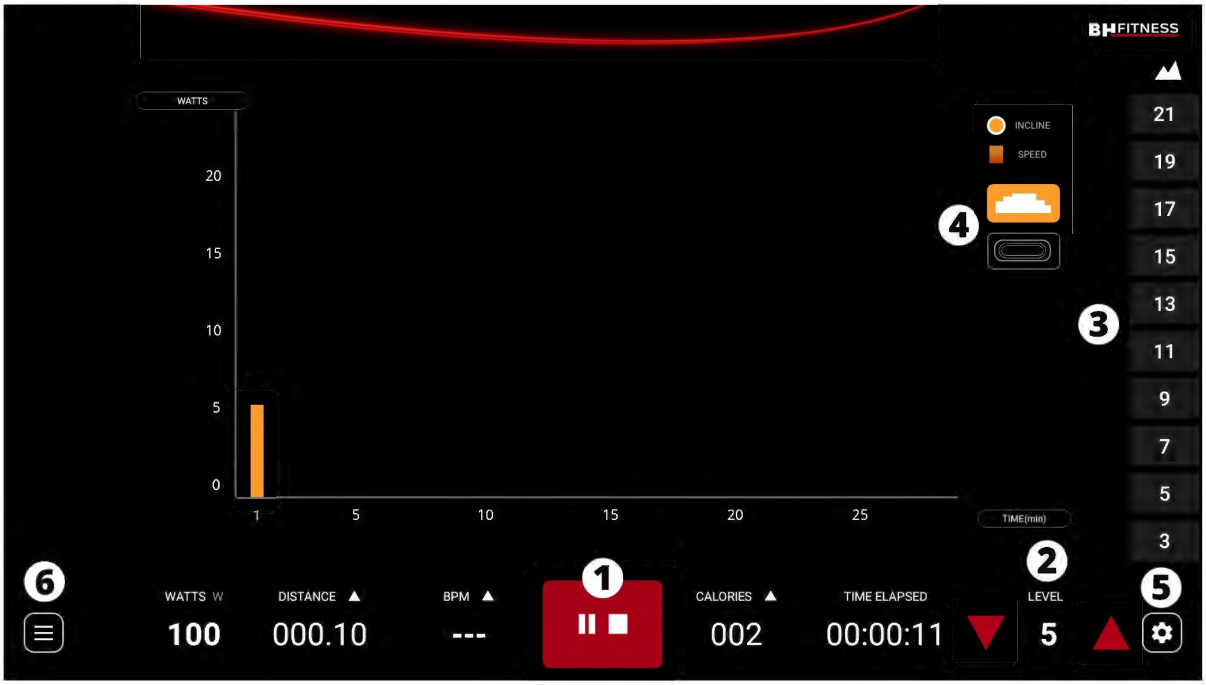
7.- Späť do hlavnej ponuky

8.- BT pripojenie a hlasitosť

-ŠKOLIACI KURZ

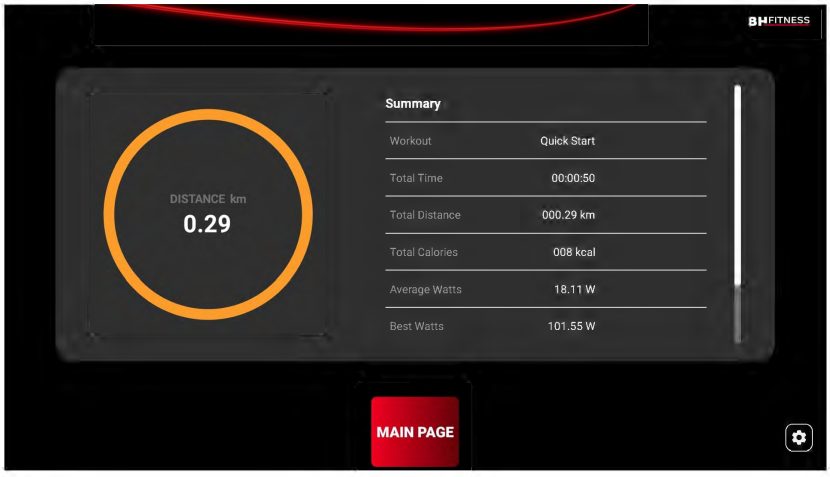
Po výbere cvičenia sa spustí odpočítavanie a zobrazí sa vám nasledujúca obrazovka:

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 / Znížiť. Na zvýšenie/zníženie úrovne použite šípky.

3.-Rýchle klávesy. Priamy výber úrovne.

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

5.- BT pripojenie / Hlasitosť

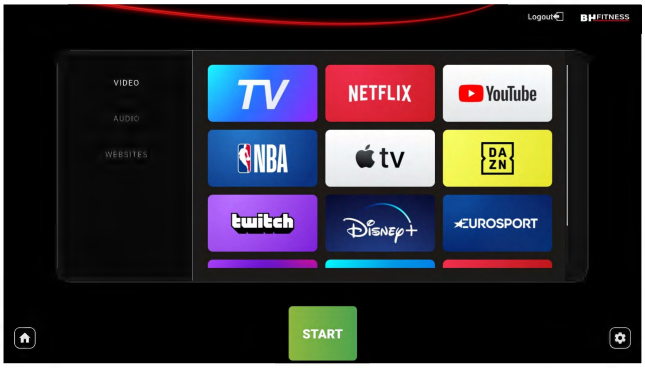
6.- Zábava

MULTIMÉDIÁ.-

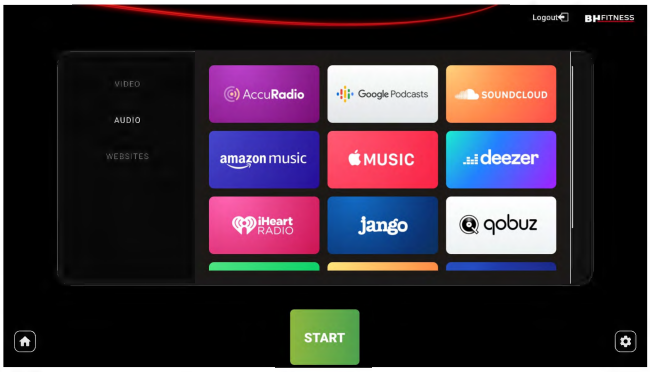
Kliknutím na Zábava na **obrazovke 11** získate prístup k rôznym multimediálnym aplikáciám. Prístup k nim je možný aj z obrazovky cvičenia, **obrazovka 14**. Počet dostupných aplikácií sa bude líšiť v závislosti od nastavení monitora a umiestnenia.

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

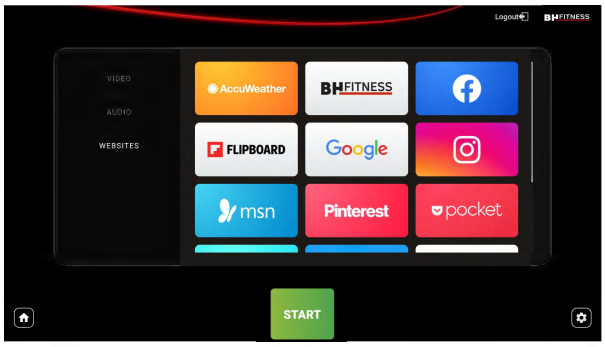
Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18

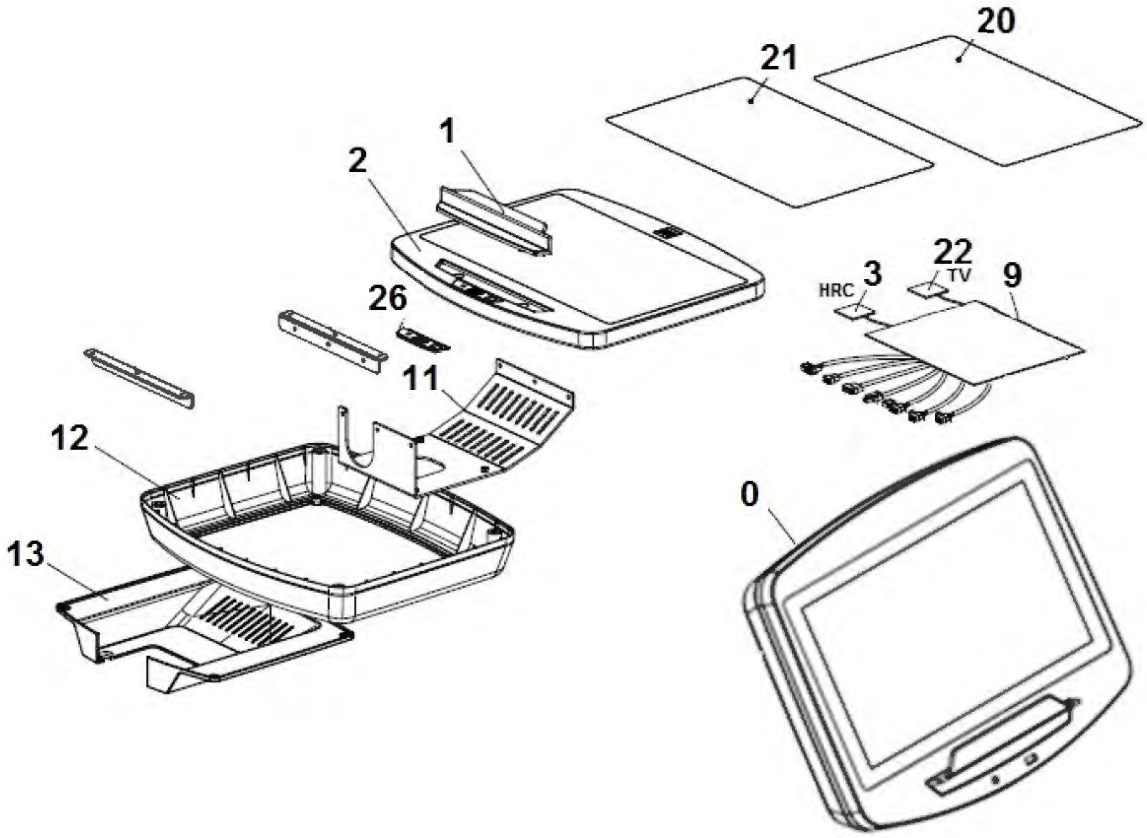


-TV.-

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

TRINTECO

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