

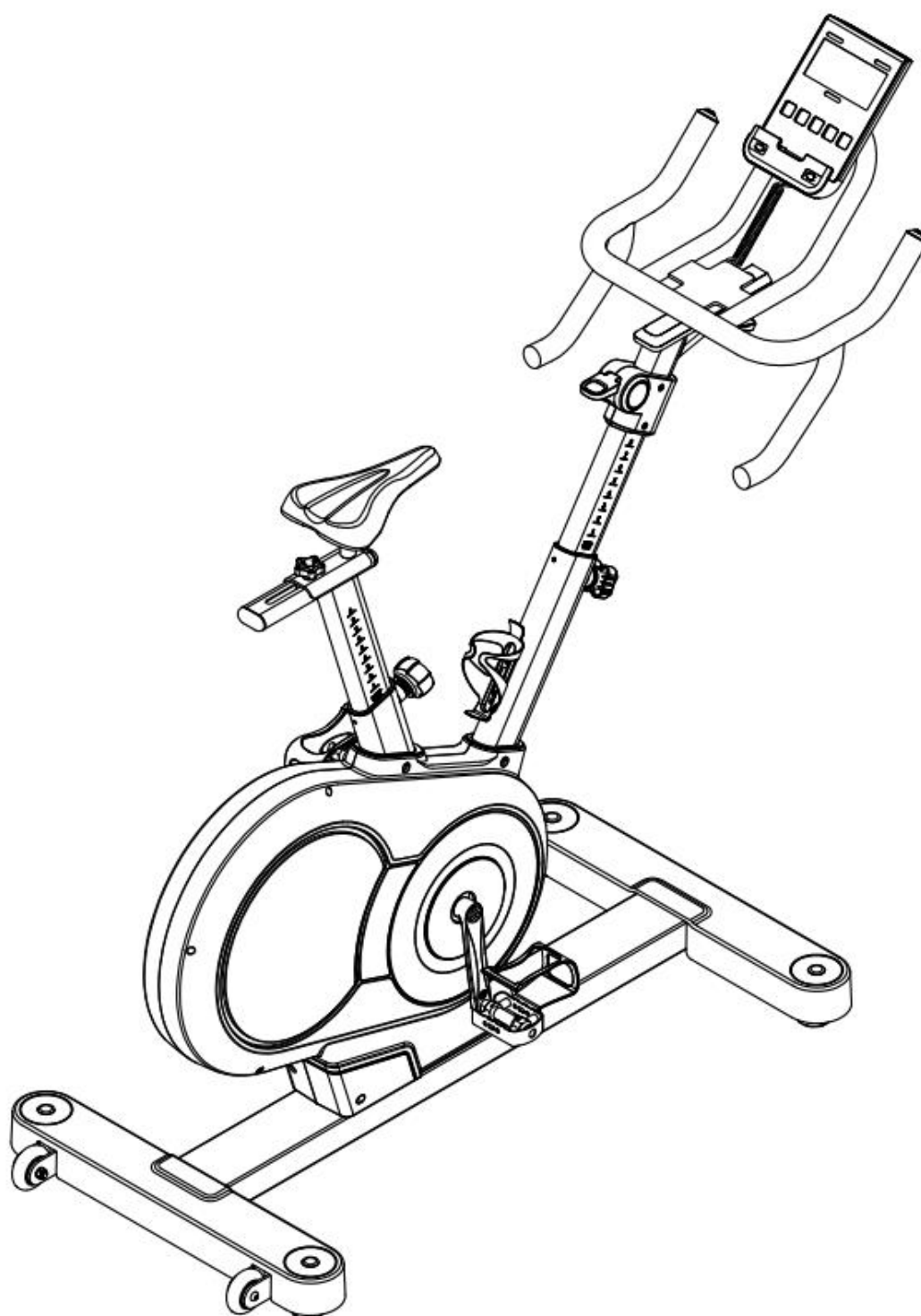
BH FITNESS



Návod k obsluze

BH FITNESS XCalibur Silver

Uživatelská příručka



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením jakéhokoli fitness programu byste měli podstoupit kompletní lékařskou prohlídku u svého lékaře.

Toto cvičební zařízení je navrženo a vyrobeno tak, aby bylo co nejbezpečnější pro domácí použití. Při používání jakéhokoli cvičebního zařízení je však nutné dodržovat určitá bezpečnostní opatření. Před montáží a používáním tohoto stroje si nezapomeňte přečíst celý návod k použití. Také si prosím všimněte následujících bezpečnostních pokynů.

PŘI POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ BYSTE MĚLI VŽDY DODRŽOVAT ZÁKLADNÍ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ, VČETNĚ NÁSLEDUJÍCÍCH:

- Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Tyto pokyny jsou napsány pro zajištění vaší bezpečnosti a ochrany zařízení.
- Nepovolujte dětem, aby byly na zařízení nebo v jeho blízkosti.
- Používejte zařízení pouze k účelům popsaným v této příručce.
- Nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem, neboť by mohlo způsobit zranění.
- Noste vhodné oblečení a obuv pro cvičení, žádné volné oblečení. Nepoužívejte obuv s podpatky nebo koženými podrážkami. Ujistěte se, že je obuv čistá od nečistot a zapadlých kamínků.
- Buďte opatrní při nasedání na zařízení a při jeho opouštění.
- Nepřepínejte své síly a necvičte až do vyčerpání.
- Pokud pocítíte bolest nebo neobvyklé příznaky, okamžitě přerušete cvičení a poradte se s lékařem.
- Nikdy zařízení nepoužívejte po jeho pádu nebo poškození. Vraťte zařízení do servisního střediska k prohlídce a opravě.
- Nikdy nevhazujte ani nevkládejte předměty do žádného otvoru zařízení.
- Před každým použitím zařízení vždy zkontrolujte. Ujistěte se, že jsou všechny upevňovací prvky bezpečně připevněny a v dobrém stavu. Zařízení nepoužívejte venku nebo v blízkosti vody.
- Zařízení smí používat pouze jedna osoba najednou.

DĚTI A DOMÁCÍ MAZLÍČCI

- Většina vybavení není vhodná pro malé děti. Děti by zařízení neměly používat, pokud nejsou pod přísným dohledem dospělé osoby. Pro zajištění bezpečnosti nenechávejte malé děti na zařízení ani v jeho blízkosti.
- Zařízení má mnoho pohyblivých částí. V zájmu bezpečnosti udržujte ostatní (zejména děti a domácí mazlíčky) v bezpečné vzdálenosti, když cvičíte.

OSOBNÍ BEZPEČNOST PŘI MONTÁŽI

- Důrazně se doporučuje, aby zařízení sestavil kvalifikovaný prodejce. Pomoc další osoby je nutná.
- Před zahájením montáže si pečlivě přečtěte pokyny.
- Postupujte krok za krokem podle návodu k montáži a nevynechávejte žádné kroky. Pokud kroky přeskočíte, může se stát, že budete muset části znovu rozebírat a riskujete poškození zařízení.
- Sestavujte a používejte stroj na pevném a rovném povrchu. Umístěte zařízení alespoň 1 metr od stěn nebo nábytku, aby byl snadný přístup.
- Toto zařízení je navrženo pro vaše potěšení. Dodržováním těchto opatření a s použitím zdravého rozumu si zajistíte mnoho bezpečných a příjemných hodin zdravého cvičení.
- Po dokončení montáže byste měli zkontrolovat všechny funkce, aby bylo zajištěno správné fungování. Pokud narazíte na problémy, nejprve znovu projděte montážní pokyny a zkontrolujte případné chyby během montáže.

Maximální hmotnost uživatele: 130 kg

Úspěšné fitness tréninkové programy mají jedno společné hlavní rys - bezpečnost. Fitness trénink, stejně jako všechny fyzické aktivity, s sebou nese určitá rizika. Pravděpodobnost zranění lze výrazně snížit nebo zcela odstranit správnou technikou, správným dýcháním, udržováním vybavení v dobrém stavu a nošením vhodného oblečení.

- Důrazně se doporučuje poradit se s lékařem před zahájením jakéhokoli cvičebního programu. Toto je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s existujícími zdravotními problémy.
- Před zahájením tréninku se vždy rozcvičte. Snažte se provést celkové rozcvičení těla před samotným cvičením.
- Udržování vybavení v řádném provozním stavu je zásadní pro bezpečný tréninkový program.
- Udržujte ruce, končetiny, volné oblečení a dlouhé vlasy mimo dosah všech pohyblivých částí.
- Před každým použitím zkontrolujte zařízení, zda nemá volné nebo opotřebované části. Ujistěte se, že všechny matice a šrouby jsou pevně utaženy. Pokud objevíte problém, nepoužívejte zařízení, dokud nejsou všechny části utaženy a opotřebované nebo vadné součásti opraveny nebo vyměněny.

SEZNAM DÍLŮ

Číslo	Popis	Ks
1	Počítač	1
2	Šroub M5*10MM	4
3	Koncovka	1
4L	Vnější tlačítko "-"	1
4R	Vnější tlačítko "+"	1
5	Koncovka	2
6	Řídítka	1
7	Držák kabelu - R tvar	1
8	Šroub M5*10MM	1
9	Vrchní kabel počítače	1
10	Koncovka	1
11	Šroub M5*15MM	4
12L	Levý plastový kryt brzdy	1
12R	Pravý plastový kryt brzdy	1
13	Nylonová matka M6	1
14	Levý kryt brzdy	1
15	Podložka - E tvar	1
16	Brzda	1
17	Brzdové lanko	1
18	Kulatý ocelový plech pro brzdy	1
19	Ocelová kulička	2
20	Pružina	2
21	Pravý kryt brzdy	1
22	Podložka 2T*Φ6.5*Φ14MM	1
23	Imbusový šroub M6*50MM	1
24	Vložka	2
25	Spodní kabel počítače	1
26	Vložka	1
27	Šroub M5*5MM	2
28	Držák lahve	1
29	Rychloupínací kolíček	1
30	Sloupek sedla	1
31	Koncovka	2
32	Posuvník sedla	1
33	Sedlo	1
34	Knoflík	1
35	Podložka 2T*Φ10.5*Φ19MM	1
36	Matice ve tvaru U	1
37	Kónická pružina	1
38	Imbusový šroub M8*50MM	1
39	Kůže	1
40	Držák kůže	1
41	Nylonová matka M8	2
42	Pružina	1

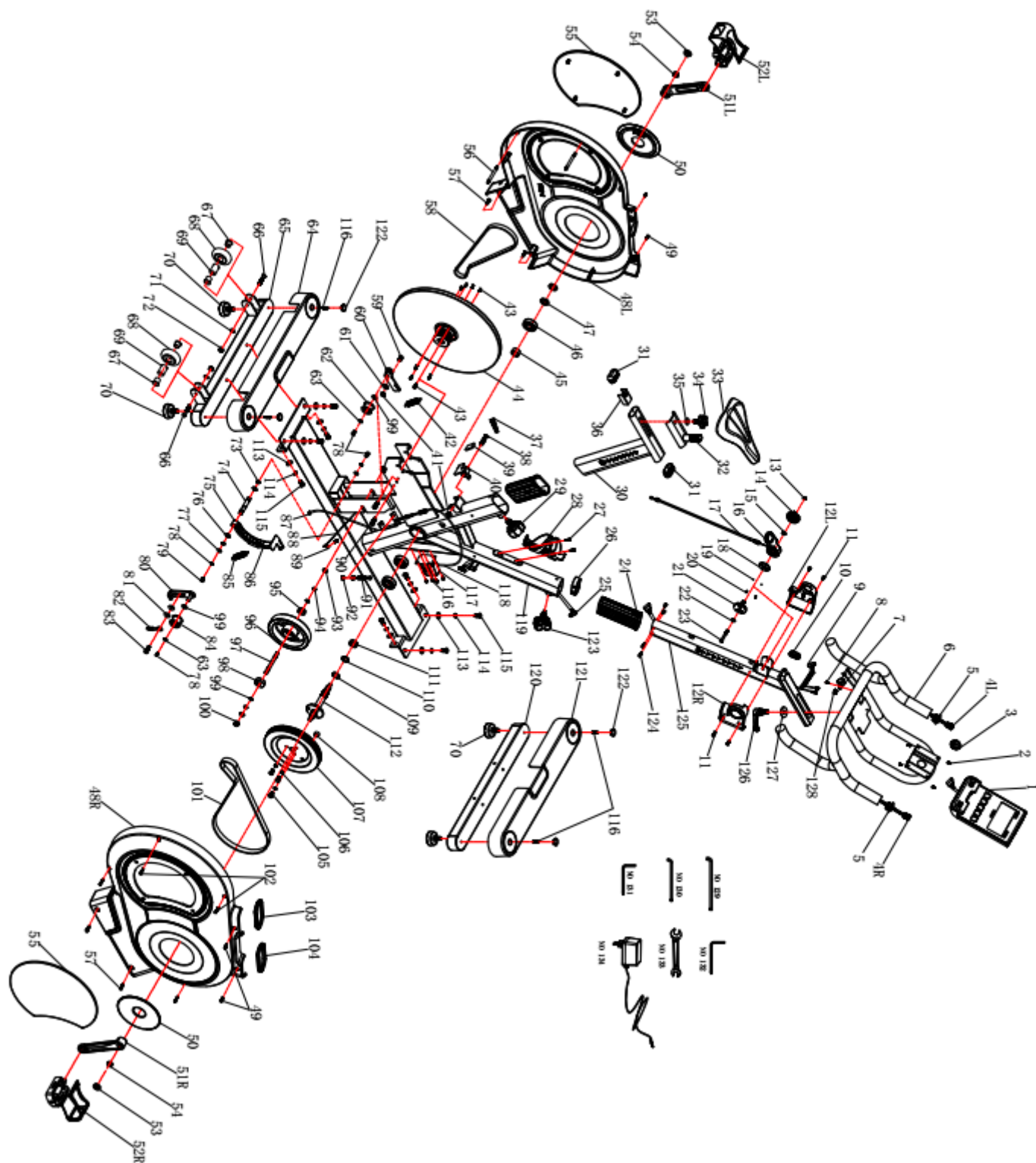
Číslo	Popis	Ks
43	Šroub M5*12MM	8
44	Velký setrvačnick	1
45	Trubková vložka Φ28*Φ20.2*13.2MM	1
46	Ložisko 6204RS	3
47	Matka M20	2
48L	Kryt řetězu L	1
48R	Kryt řetězu P	1
49	Šroub M5*8MM	4
50	Gumový kroužek	2
51L	Klika L	1
51R	Klika P	1
52L	Pedál lev	1
52R	Pedál pravý	1
53	Koncovka kliky	2
54	Matice s přírubou M10*P1.25*10MM	2
55	Kryt na průtok vzduchu	2
56	Naváděcí bod	2
57	Šroub M5*20MM	4
58	Pás 330J6	1
59	Imbusový šroub M8*20MM	1
60	Napínací kolečko	1
61	Podložka 1.5T*Φ8.5*Φ19MM	1
62	Volnoběžka Φ37*Φ30*22.5MM	1
63	Podložka 1T*Φ6.5*Φ13MM	2
64	Plastový kryt pro zadní stabilizátor	1
65	Zadní stabilizátor	1
66	Imbusový šroub M8*45MM	2
67	Nylonová Vložka Φ21*Φ13*7MM	4
68	Kolo	2
69	Plastová trubková vložka Φ12.7*Φ 8*25.5MM	2
70	Regulovatelný knoflík pro nerovný povrch	4
71	Podložka 1.5T*Φ8.5*Φ16MM	2
72	Nylonová matka M8	2
73	Podložka - tvar C Φ11MM	2
74	Oska pro magnetický držák	1
75	Magnetický držák	1
76	Podložka 0.3T*Φ12.5*Φ18MM	2
77	Podložka 1.5T*Φ6.5*Φ13MM	2
78	Pružinová podložka 1.9T*Φ6.2*Φ10MM	2
79	Šroub M6*12MM	4
80	Držák pro volnoběžná kola	1
81	Podložka 2T*Φ8.5*Φ21MM	2
82	Regulovatelná sada pro pás	1

SEZNAM DÍLŮ

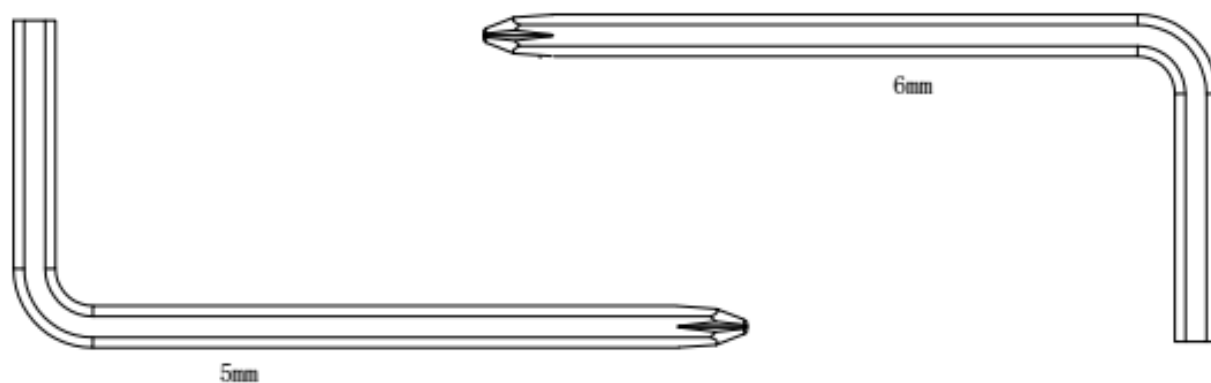
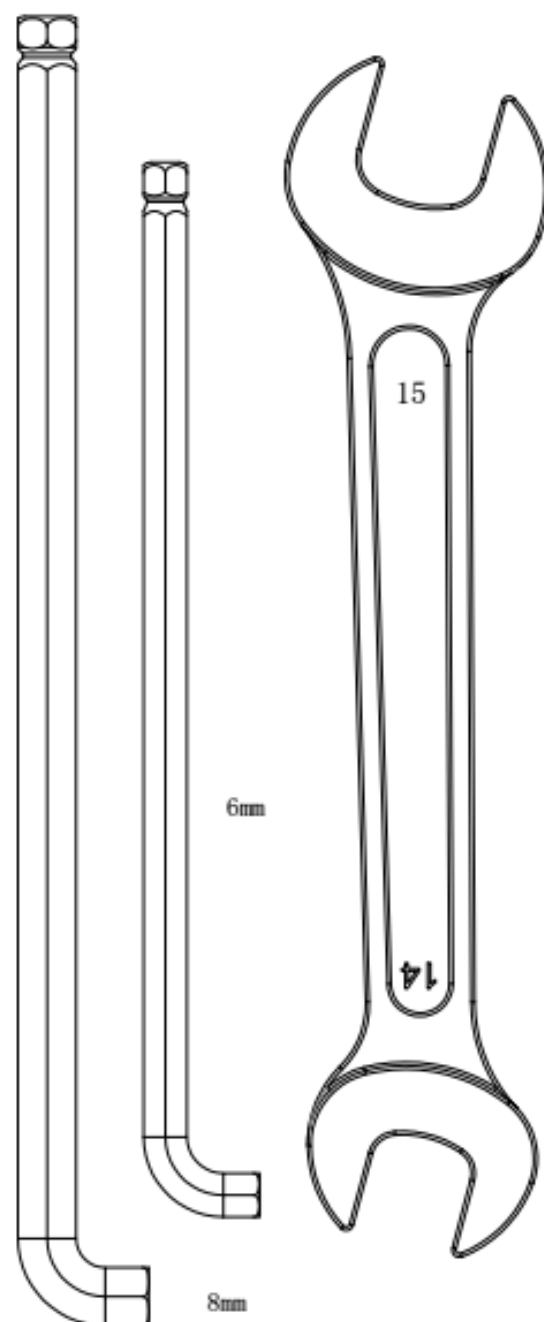
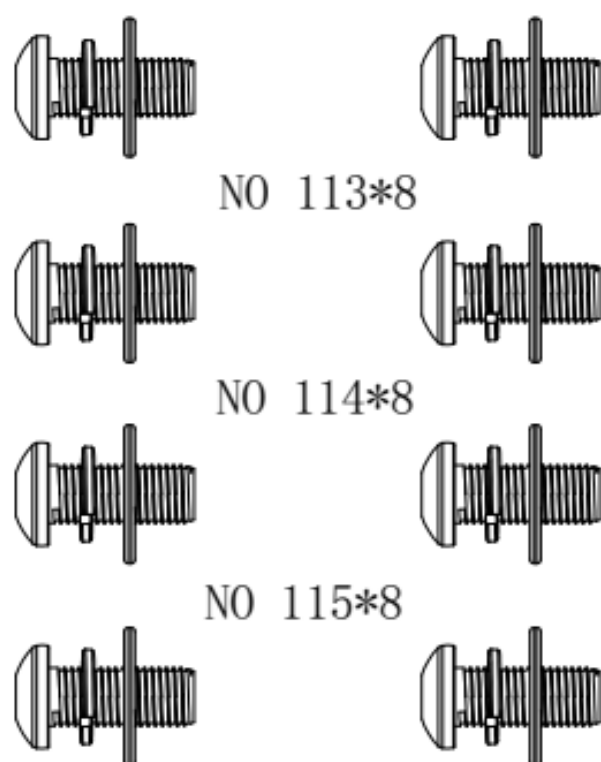
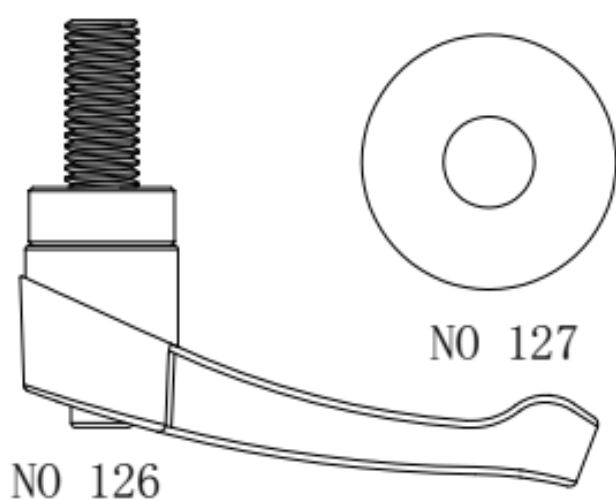
Číslo	Popis	Ks
83	Šroub s vnitřním šestihranem M8*20MM	1
84	Volnoběžka Ø37*Ø30*24.5MM	1
85	Pružina	1
86	Magnet	9
87	DC kabel	1
88	Kabel senzoru	1
90	Šroub s vnitřním šestihranem M6*8MM	2
91	Šroub s šestihrannou hlavou M6*55MM	1
92	Matka M6	2
93	Matka M10	2
94	Podložka - C tvar Ø9.3MM	2
95	Ložisko 6300RS	1
96	Malý setrvačník	1
97	Osa setrvačníku	1
98	Ložiska 6000RS	1
99	Podložka 0.3T*Ø10.5*Ø15MM	4
100	Matice s přírubou M10*P1.25*8T	2
101	Pás 5PK1110	1
102	Šroub M4.5*25MM	4
103	Těsnění	1
104	Těsnění	1
105	Šroub s šestihrannou hlavou M8*12MM	3
106	Pružinová podložka 2.2T*Ø8.3*Ø12.7MM	3
107	Pásové kolo	1
108	Magnet pro senzor	1
109	Podložka 1T*Ø20.5*Ø25MM	1
110	Podložka 2T*Ø20.5*Ø25MM	1
111	Trubková vložka Ø28*Ø20.2*9MM	1
112	Osa pedálu Ø20*174MM	1
113	Podložka 1.5T*Ø8.5*Ø19MM	8
114	Podložka 2.2T*Ø8.3*Ø12.7MM	8
115	Imbusový šroub M8*20MM	8
116	Šroub M5*15MM	9
117	Motor	1
118	Lanko	1
119	Hlavní rám	1

Číslo	Popis	Ks
120	Přední stabilizátor	1
121	Plastový kryt předního stabilizátoru	1
122	Koncovka krytu stabilizátoru	4
123	Rychloupínací kolík	1
124	Šroub M5*8MM	4
125	Slupek řídítek	1
126	Knoflík ve tvaru L	1
127	Podložka 3T*Ø12.5*Ø35MM	1
128	Koncovka	1
129	Imbusový klíč	1
130	Imbusový klíč	1
131	Imbusový klíč	1
132	Imbusový klíč	1
133	Kombinovaný klíč	1
134	Adaptér	1

TECHNICKÝ VÝKRES



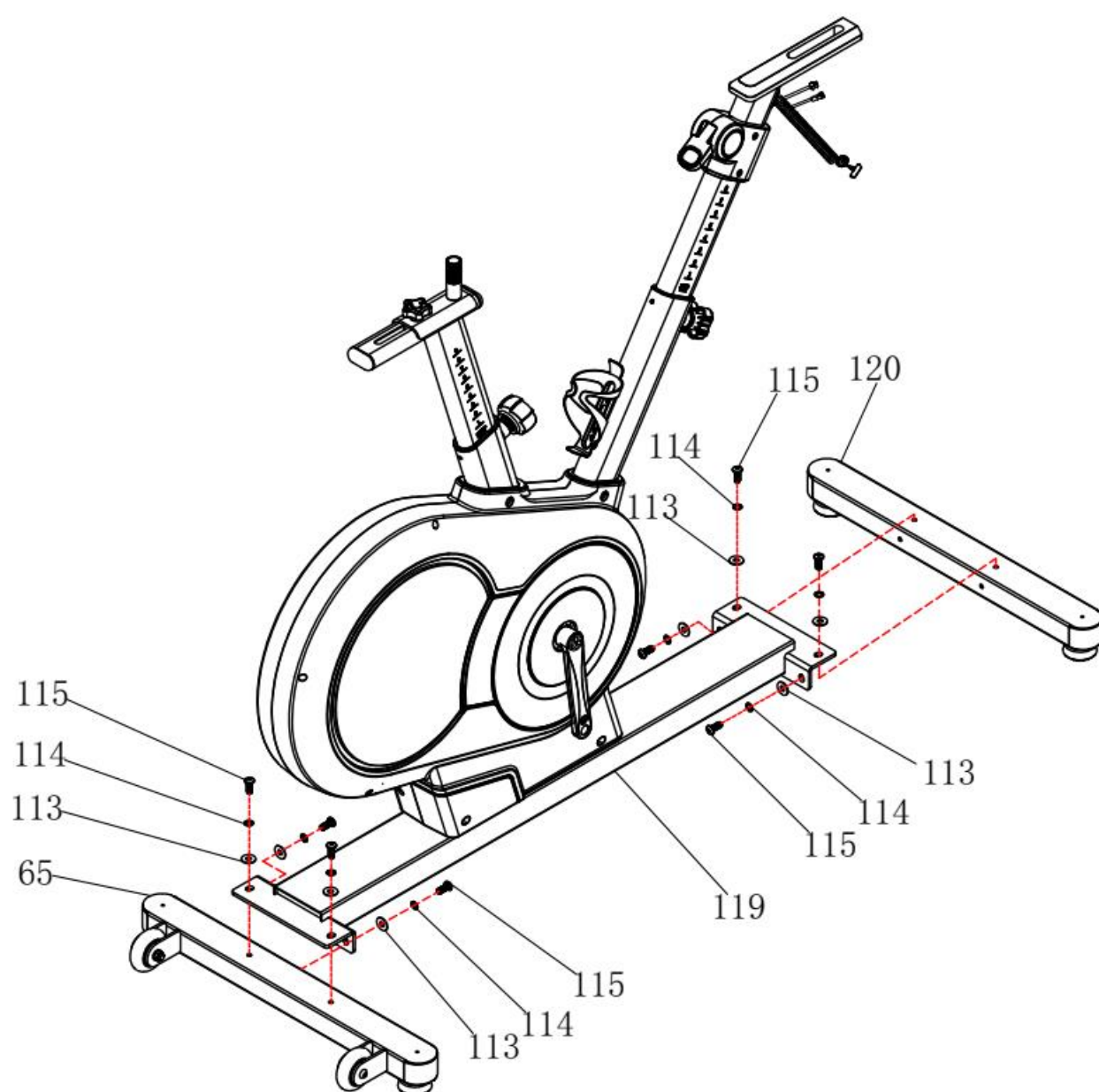
NÁŘADÍ



MONTÁŽNÍ POKYNY

KROK 1

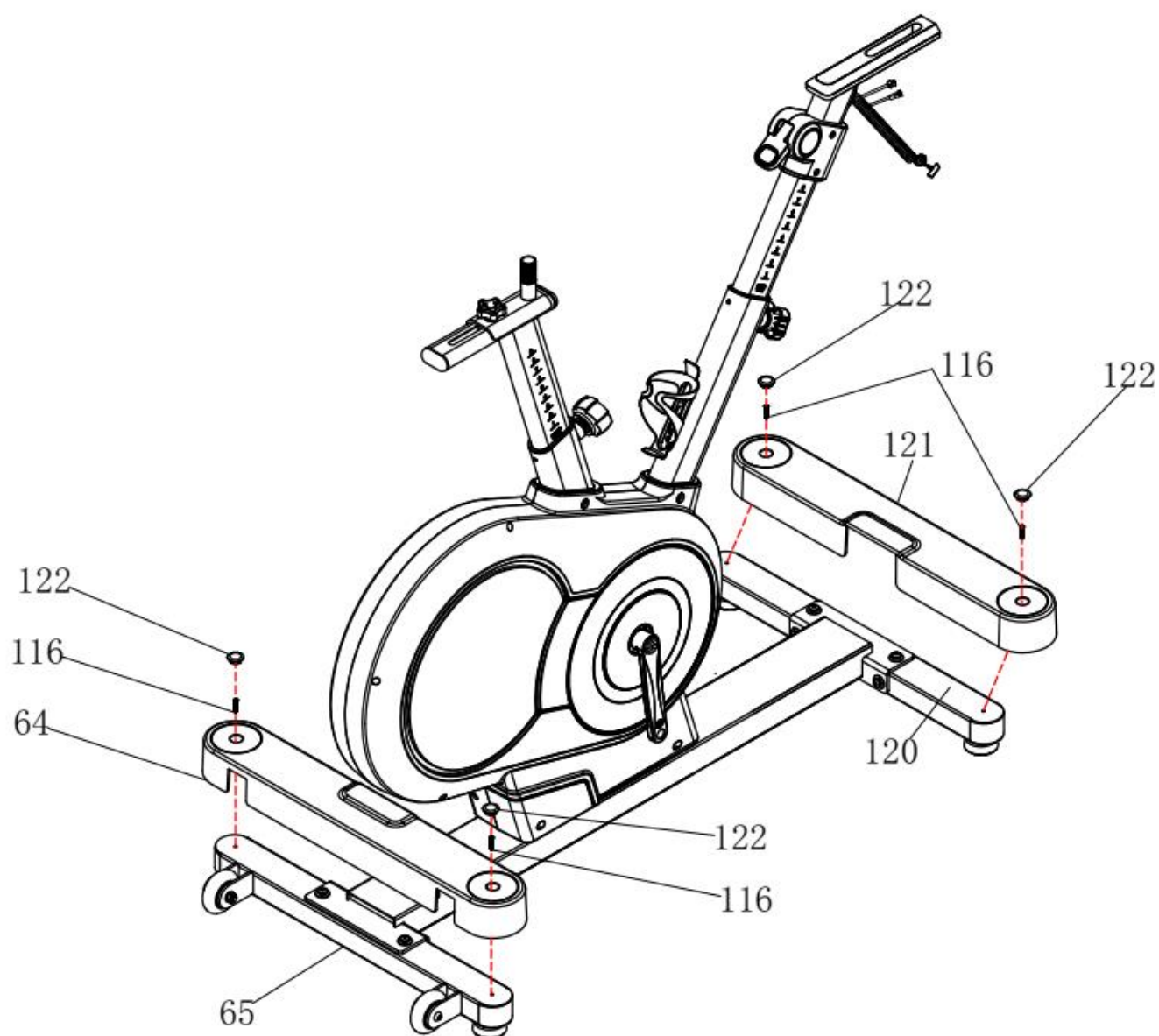
- Připevněte přední stabilizátor (120) k hlavnímu rámu (119). Zajistěte pomocí 4 imbusových šroubů (115), 4 pružinových podložek (114) a 4 plochých podložek (113).
- Připevněte zadní stabilizátor (65) k hlavnímu rámu (119). Zajistěte pomocí 4 imbusových šroubů (115), 4 pružinových podložek (114) a 4 plochých podložek (113).



MONTÁŽNÍ POKYNY

Krok 2

- Připevněte plastový kryt (121) k přednímu stabilizátoru (120). Zajistěte pomocí 2 šroubů M5x15 (116). Zakryjte 2 otvory pro šrouby pomocí 2 krytek (122).
- Připevněte plastový kryt (64) k zadnímu stabilizátoru (65). Zajistěte pomocí 2 šroubů M5x15 (116). Zakryjte 2 otvory pro šrouby pomocí 2 krytek (122).

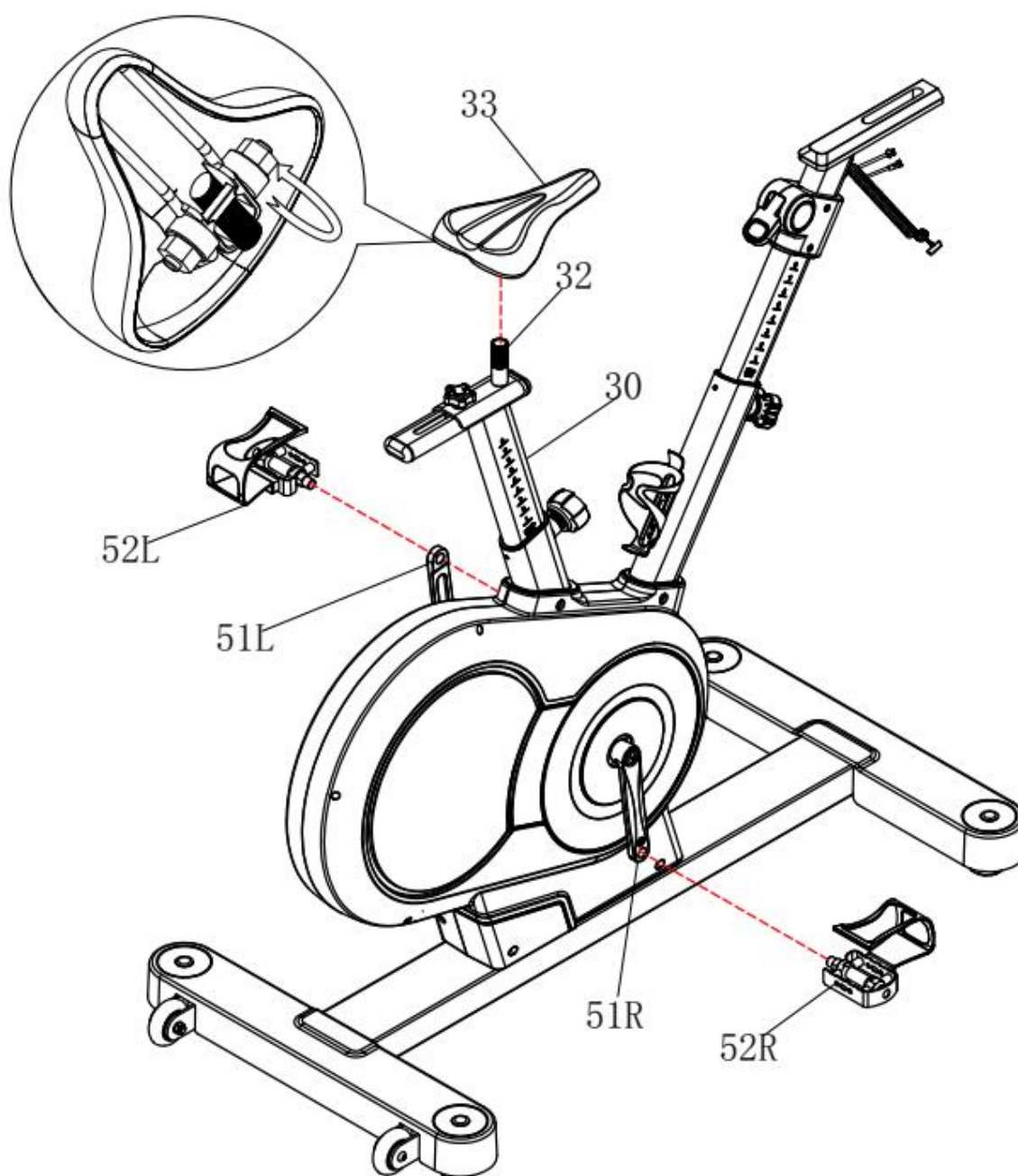


MONTÁŽNÍ POKYNY

Krok 3

- Připevněte sedlo (33) k posuvníku sedla (32), zarovnejte sedlo s držákem řídítek a utáhněte.
- Připevněte levou pedál (52L) k levé klince (51L) a pravou pedál (52R) k pravé klince (51R).

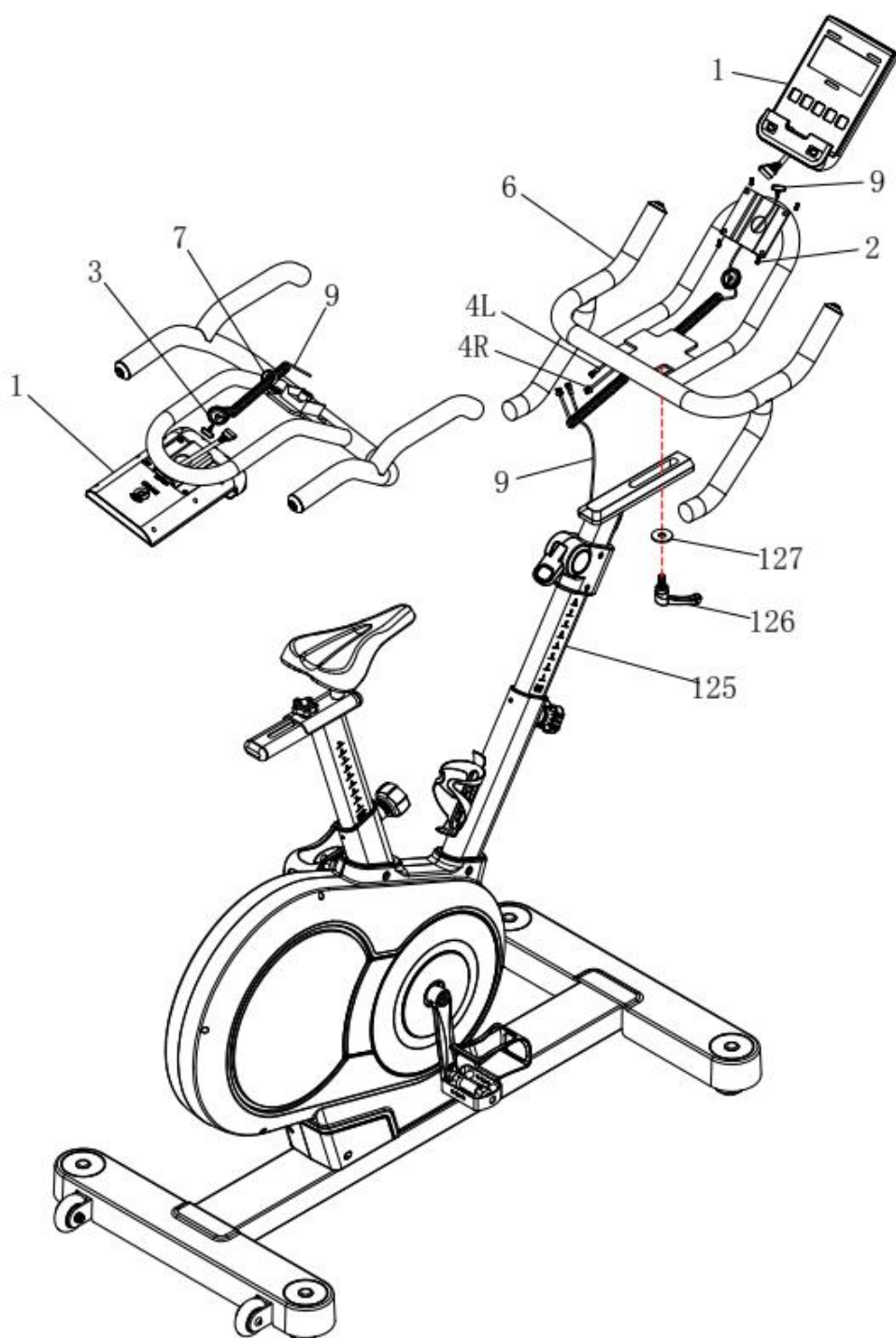
Poznámka: Pravý pedál by měl být našroubován po směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.



MONTÁŽNÍ POKYNY

Krok 4

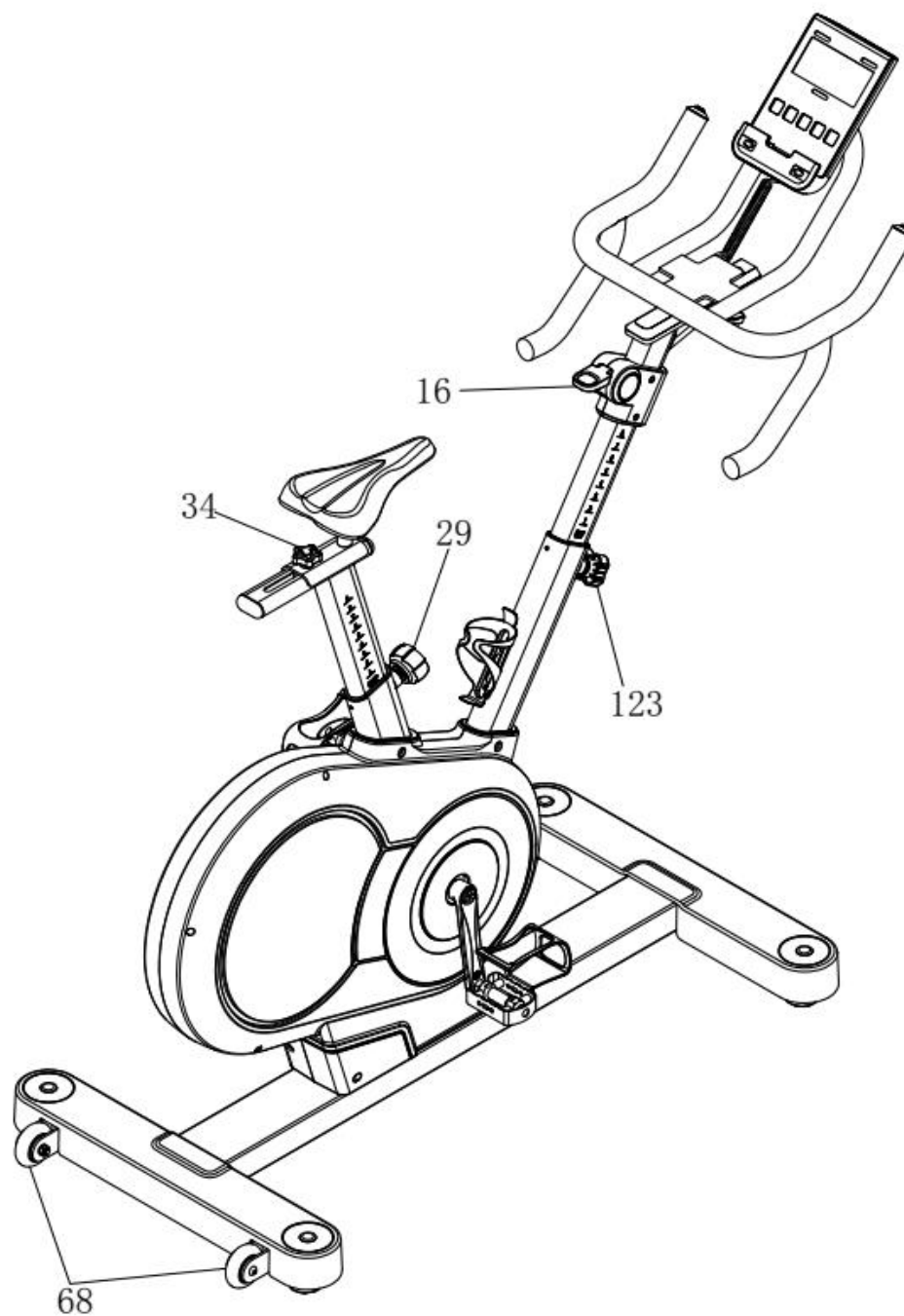
- Připevněte řídítka (6) k držáku řídítek (125). Zajistěte pomocí šroubu ve tvaru L (126) a ploché podložky (127).
- Připevněte počítač (1) k řídítkům (6). Zajistěte pomocí 4 šroubů (2), které jsou předem namontovány na počítači (1).
- Připojte horní kabel počítače (9) k počítači (1) pomocí kabelového držáku ve tvaru R (7).
(Poznámka: Před tímto krokem odstraňte krytku (3), a poté ji nainstalujte zpět.)
- Připojte horní kabel počítače (9) k kabelu tlačítka odporu vlevo a vpravo (4L+R).



MONTÁŽNÍ POKYNY

Krok 5

- Sloupek sedla lze snadno nastavit vysunutím rychloupínacího knoflíku (29).
- Sedlo lze nastavit dopředu nebo dozadu otočením knoflíku (34).
- Řídítka lze snadno nastavit vysunutím rychloupínacího knoflíku (123).
- Stroj lze snadno přesouvat pomocí koleček (68).



POKYNY PRO CVIČENÍ

Používání tohoto cvičebního zařízení vám přinese několik výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

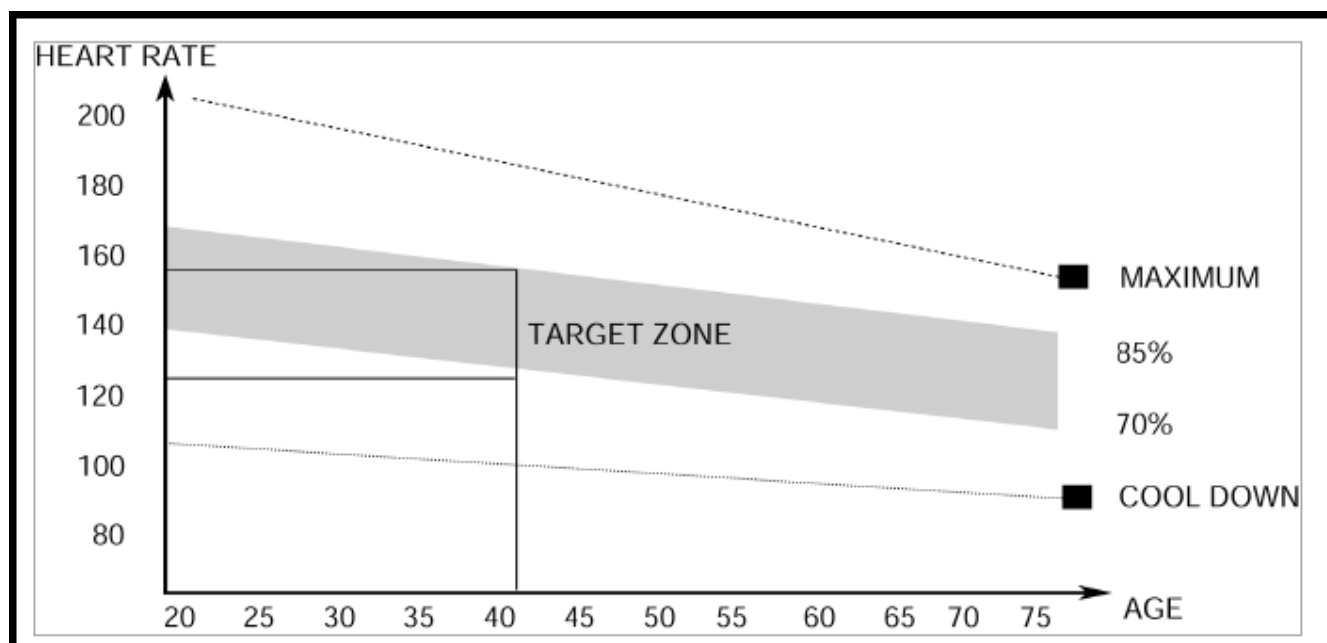
1. FÁZE PROTAŽENÍ

Tato fáze pomáhá prokrvit tělo a správně připravit svaly na výkon. Také sníží riziko křečí a svalových zranění. Doporučuje se provést několik protahovacích cvičení, jak je uvedeno níže. Každé protahování by mělo trvat přibližně 30 sekund, nikdy nezačínajte s přetěžováním nebo trháním svalů - pokud cítíte bolest, **PŘESTAŇTE**.



2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je fáze, kdy do cvičení vkládáte úsilí. Po pravidelném používání se vaše svaly stanou flexibilnějšími. Cvičte podle své vlastní úrovně, ale je velmi důležité udržovat stálé tempo po celou dobu. Intenzita cvičení by měla být dostatečná k tomu, aby zvýšila váš tep do cílové zóny, která je uvedena v grafu níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, přičemž většina lidí začíná na přibližně 15–20 minutách.

POKYNY PRO CVIČENÍ

3. FÁZE ZKLIDNĚNÍ

Tato fáze slouží k tomu, aby se váš kardiovaskulární systém a svaly postupně uvolnily. Jedná se o opakování cvičení zahřátí, např. snížením tempa, pokračujte přibližně 5 minut. Protahovací cvičení by měla být nyní opakována, opět si pamatujte, že svaly do protahování nikdy nenutit ani netahat.

Jakmile zlepšíte svou kondici, možná budete muset trénovat déle a tvrději. Doporučuje se cvičit alespoň třikrát týdně a pokud je to možné, rozvrhnout tréninky rovnoměrně během týdne.

TVAROVÁNÍ SVALŮ

Pro tvarování svalů při používání cvičebního zařízení bude nutné nastavit odpor na poměrně vysokou úroveň. To zvýší zátěž na vaše svaly a může to znamenat, že nebudete schopni cvičit tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, musíte upravit svůj tréninkový program. Měli byste cvičit normálně během fází zahřátí a zklidnění, ale na konci fáze cvičení byste měli zvýšit odpor, což vám pomůže pracovat tvrději. Možná budete muset snížit tempo, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

REDUKCE HMOTNOSTI

Důležitým faktorem zde je množství úsilí, které vložíte do cvičení. Čím tvrději a déle budete cvičit, tím více kalorií spálíte. V podstatě je to stejné, jako když trénujete ke zlepšení své kondice, rozdíl je v cíli. Funkce kalorií, pokud je k dispozici, je pouze orientační a měla by sloužit k porovnání mezi jednotlivými tréninky.

ÚDRŽBA A PÉČE

Správná údržba je velmi důležitá, aby bylo vaše zařízení vždy v perfektním pracovním stavu. Nesprávná údržba může způsobit poškození nebo zkrácení životnosti zařízení a může zrušit záruku.

Důležité: Nikdy nečistěte zařízení abrazivními materiály nebo rozpouštědly. Aby nedošlo k poškození počítače, chraňte jej před kapalinami a přímým slunečním světlem.

Po každém tréninku: Otřete konzolu (pokud je to možné) a další povrchy rámu čistým, vlhkým měkkým hadříkem, abyste odstranili přebytečný pot. Pravidelně kontrolujte a utahujte všechny části zařízení. Okamžitě vyměňte jakékoliv opotřebované části.

Nepoužívejte zařízení, dokud nebudou opotřebované části vyměněny za nové. Pokud máte pocit, že cvičební zařízení nepracuje hladce, zkontrolujte stav dílů a v případě potřeby volejte zákaznickou linku

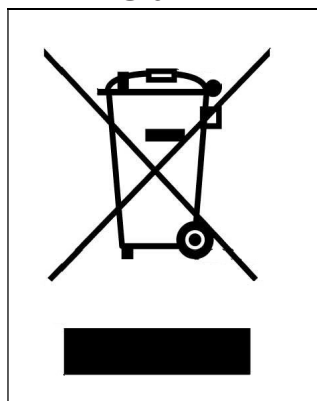


Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

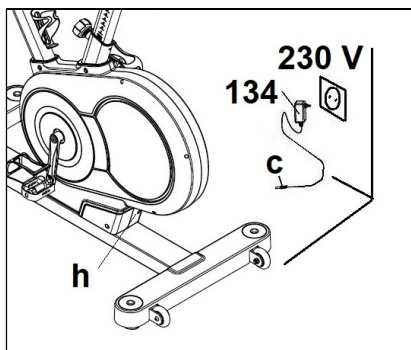


ELEKTRONICKÝ MONITOR

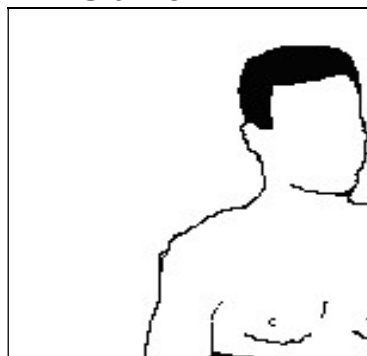
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



ZAPNUTĚ

Pro zapnutí monitoru nejprve zapojte adaptér, který je součástí dodávky stroje, do elektrické zásuvky (220 V – 240 V) a konektor adaptéru do zdířky ve spodní části stroje. (Obr. 2) Obrazovka se automaticky zapne v program „U0“ (Uživatel 0), jakmile začnete cvičit. Vyberte uživatele mezi U0–U4 pomocí tlačítek NAHORU▲/DOLŮ▼ a poté stiskněte ENTER. Dále se objeví symboly Muž/Žena, vyberte pomocí tlačítek NAHORU▲/DOLŮ▼ a stiskněte ENTER pro potvrzení. Poté se objeví věk, vyberte pomocí tlačítek NAHORU▲/DOLŮ▼ (mezi 10 až 100) a stiskněte ENTER pro potvrzení. Následně se objeví výška, vyberte pomocí tlačítek NAHORU▲/DOLŮ▼ (mezi 90 až 210 cm) a stiskněte ENTER pro potvrzení. Poté se objeví hmotnost, vyberte pomocí tlačítek NAHORU▲/DOLŮ▼ (mezi 10 až 150 kg) a stiskněte ENTER pro potvrzení. Stisknutím tlačítka START začnete přímo v manuálním režimu. Pokud během cvičení kdykoli stisknete tlačítko START/STOP, všechny funkce jednotky se zastaví. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP stroj restartujete. Monitor se automaticky vypne, pokud je jednotka nečinná déle než 4 minuty. Důležité: Elektronické součástky odkládejte do speciálních kontejnerů, viz Obr. 1.

FUNKCE MONITORU

Tato elektronická jednotka má 5 funkčních tlačítek: START/STOP; RESET, ENTER; NAHORU▲; DOLŮ▼. Uprostřed obrazovky se současně zobrazuje zvolená úroveň programu. Na obrazovce je pět oken, která ukazují RYCHLOST/OTÁČKY; ČAS; VZDÁLENOST; WATTY/KALORIE a SRDEČNÍ FREKVENCI. Tento monitor také nabízí 1 manuální program, 12 přednastavených programů s různou úrovní zátěže; 1 uživatelsky definovaný program; 1 test kondice; 1 wattový program, 4 programy řízené srdeční frekvencí a 1 náhodný program.

Když je monitor zastavený nebo v provozu, okna RYCHLOST/OTÁČKY a WATTY/KALORIE se střídavě mění každých 5 sekund.

ZMĚNA REŽIMU

Po výběru uživatele se spustí blikání různých programů. Tento monitor vám umožňuje pracovat v 7 různých režimech: Manuální, Program, Fitness, Osobní, Watt, HRC a Náhodný. Pro přechod z jednoho režimu do druhého stiskněte tlačítko START/STOP, abyste monitor zastavili, poté stiskněte RESET a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný režim.

MANUÁLNÍ FUNKCE

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte manuální funkci a stiskněte ENTER. Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte cvičení a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvýšíte nebo snížíte úroveň zátěže. K dispozici je 24 úrovní zátěže. Pokud stisknete tlačítko START/STOP na úvodní obrazovce, cvičení začne přímo v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, časové okno začne blikat. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete nastavit časový limit pro cvičení (mezi 5–99 minutami). Vyberte čas a stiskněte START/STOP, abyste zahájili cvičení. Čas se začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly, a monitor několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení limitu vzdálenosti

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER dvakrát, okno vzdálenosti začne blikat. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete nastavit vzdálenost pro cvičení (mezi 1–99 km). Vyberte vzdálenost a stiskněte START/STOP, abyste zahájili cvičení. Vzdálenost se začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly, a monitor několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení limitu kalorií

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER třikrát, kalorické okno začne blikat. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete nastavit počet kalorií pro cvičení (mezi 10–990 kcal).

Vyberte počet kalorií a stiskněte START/STOP, abyste zahájili cvičení. Kalorie se začnou odpočítávat, dokud nedosáhnou nuly, a monitor několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

FUNKCE PROGRAM

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci PROGRAM a stiskněte ENTER. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte programový graf (1–12), který chcete použít, a poté stiskněte tlačítko ENTER. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Délka programového grafu je 16 minut, rozdělených do šestnácti jedno minutových fází.

Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost a/nebo kalorie, postupujte následovně: Po výběru programu a před stisknutím tlačítka START/STOP stiskněte tlačítko ENTER, abyste pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ naprogramovali čas. V tomto případě bude čas rozdělen do šestnácti fází. Stisknutím tlačítka ENTER naprogramujte vzdálenost. Stiskněte ENTER znovu, abyste naprogramovali kalorie. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Během cvičení můžete měnit úroveň zátěže stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci FITNESS a stiskněte ENTER. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Uživatel musí během 8 minut urazit co největší vzdálenost.

Po uplynutí času elektronické zařízení vypočítá rozdíl a na obrazovce se zobrazí vaše hodnocení kondice: «F1, F2,..., F5, F6»; kde «F1» je nejlepší (kondice „Výborná“) a «F6» nejhorší (kondice „Velmi slabá“).

PROGRAM STABILNÍHO

WATTOVÉHO VÝKONU

Stiskněte tlačítka UP ▲/DOWN ▼, vyberte funkci WATT a stiskněte ENTER. Pomocí tlačítek UP ▲/DOWN ▼ můžete naprogramovat wattový výkon pro cvičení (mezi 50–280 W). Vyberte wattů a stiskněte ENTER pro naprogramování času. Stiskněte ENTER znovu pro naprogramování vzdálenosti. Stiskněte tlačítko ENTER ještě jednou pro naprogramování kalorií. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Úroveň zátěže pro cvičení se automaticky přizpůsobuje na základě zvolené rychlosti a počtu wattů.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Pomocí tlačítek UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkci PERSONAL a stiskněte ENTER. První sloupec úrovně cvičení začne blikat vlevo od středové části displeje. Pomocí tlačítek UP ▲/DOWN ▼ vyberte požadovanou úroveň pro tuto první fázi a poté stiskněte ENTER. Tento postup opakujte, abyste naprogramovali všech šestnáct fází uživatelského programu. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost a/ nebo kalorie, postupujte následovně: Po definování uživatelského programu a před stisknutím tlačítka START/STOP stiskněte a podržte tlačítko ENTER po dobu 4 sekund, dokud funkce času nezačne blikat. Pomocí tlačítek UP ▲/DOWN ▼ vyberte čas. Stisknutím tlačítka ENTER naprogramujte vzdálenost. Stiskněte ENTER znovu, abyste naprogramovali kalorie. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení

NÁHODNÁ FUNKCE

Pomocí tlačítek UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkci RANDOM a stiskněte ENTER. Zobrazí se náhodný programový profil. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Délka programového grafu je 16 minut, rozdělených do šestnácti jedno minutových fází. Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost a/ nebo kalorie, postupujte následovně: Po výběru programu a před stisknutím tlačítka START/STOP stiskněte tlačítko ENTER, abyste pomocí tlačítek UP ▲/DOWN ▼ naprogramovali čas. V tomto případě bude čas rozdělen do šestnácti fází. Stisknutím tlačítka ENTER naprogramujte vzdálenost. Stiskněte ENTER znovu, abyste naprogramovali kalorie. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Během cvičení můžete měnit úroveň zátěže stisknutím tlačítek UP ▲/DOWN ▼.

TELEMETRICKÝ SRDEČNÍ TEP

Monitor je vybaven pro příjem signálů z telemetrického systému měření pulzu. Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (prsní pás není součástí) – obr. 3. (viz návod k použití pro telemetrické měření tepové frekvence).

PROGRAMY KONTROLY SRDEČNÍHO TEPU

Pomocí tlačítek UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkci H.R.C a stiskněte ENTER. Pomocí tlačítek UP ▲/DOWN ▼ vyberte požadovanou možnost (55 %, 75 %, 90 % nebo Tag) a stiskněte tlačítko ENTER. První tři možnosti představují procento vzhledem k maximální tepové frekvenci (220 - věk) a čtvrtá slouží k ručnímu nastavení cílové tepové frekvence. Pokud zvolíte Tag, použijte tlačítka UP ▲/DOWN ▼ k výběru požadované tepové frekvence a poté stiskněte ENTER. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Úroveň zátěže se automaticky přizpůsobí podle zvolené hodnoty tepové frekvence. Pokud je tepová frekvence nižší než cílová hodnota, nastavení zátěže se zvýší o jednu úroveň každých 30 sekund, dokud nedosáhne maxima 24.

Pokud je tepová frekvence vyšší než cílová hodnota, monitor vydá varovné pípnutí a sníží nastavení zátěže o jednu úroveň každých 15 sekund, dokud nedosáhne minima 1. Pokud tepová frekvence zůstane nad cílovou hodnotou déle než 30 sekund, monitor zapípá a zastaví se, aby ochránil uživatele.

Chcete-li nastavit čas, vzdálenost a/nebo kalorie, postupujte následovně: Po výběru programu tepové frekvence a před stisknutím tlačítka START/STOP stiskněte tlačítko ENTER, abyste pomocí tlačítek UP ▲/DOWN ▼ nastavili časový limit.

Stiskněte ENTER znovu, abyste naprogramovali vzdálenost.

Stiskněte tlačítko ENTER ještě jednou, abyste nastavili kalorie. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Při použití těchto programů musí být vaše ruce umístěny na snímačích pulzu (R).

iOS OVLÁDÁNÍ (kompatibilní s iPhone, iPad a iPod Touch)

Tento monitor má integrovaný Bluetooth modul. Zapněte Bluetooth v nastavení na iOS zařízení. Stáhněte si z App Store aplikaci, která podporuje protokol FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...). Spustěte aplikaci. Až vás aplikace vyzve, vyberte ze zobrazeného seznamu příslušný BH modul a spárujte jej.

ANDROID OVLÁDÁNÍ (kompatibilní s Android zařízeními)

Tento monitor má integrovaný Bluetooth modul. Zapněte Bluetooth v nastavení na Android zařízení.

Stáhněte si z Google Play aplikaci, která podporuje protokol FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...).

Spustěte aplikaci. Až vás aplikace vyzve, vyberte ze zobrazeného seznamu příslušný BH modul a spárujte jej. Kompatibilní aplikace najdete na webu:

www.bhfitness.com

Získejte svůj bezplatný aktivační kód pro BH by Kinomap na:

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

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

Problém: Displej se rozsvítí, ale funguje pouze funkce času.

Řešení:

a. Zkontrolujte, zda je připojovací kabel správně připojen.

Problém: Segmenty displeje pro funkci nejsou viditelné nebo se zobrazují chybové zprávy pro konkrétní funkci.

Řešení:

- a. Odpojte monitor ze zásuvky 220 V na 15 sekund a poté jej znovu zapojte.
- b. Pokud výše uvedené kroky nepomohou, vyměňte elektronický monitor.

Transformátor

Problém: Monitor se nespustí.

Řešení:

- a. Zkontrolujte připojení k síti 220 V.
- b. Zkontrolujte výstupní připojení z transformátoru k zařízení.
- c. Zkontrolujte připojení kabelů k hlavní jednotce.

Vyhňte se ponechání elektronického monitoru na přímém slunečním světle, protože by to mohlo poškodit displej s tekutými krystaly. Stejně tak jej nevystavujte vodě nebo nárazům.

V případě jakýchkoli dotazů neváhejte kontaktovat technickou podporu.

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

ZAPNUTIE

Na zapnutie monitora najskôr pripojte adaptér, ktorý je súčasťou dodávky stroja, do elektrickej zásuvky (220 V – 240 V) a konektor adaptéra do zdížky v spodnej časti stroja. (Obr. 2) Obrazovka sa automaticky zapne v programe „U0“ (Používateľ 0), akonáhle začnete cvičiť. Vyberte používateľa medzi U0–U4 pomocou tlačidiel HORE▲/DOLE▼ a potom stlačte ENTER. Ďalej sa objavia symboly Muž/Žena, vyberte pomocou tlačidiel HORE▲/DOLE▼ a stlačte ENTER pre potvrdenie. Potom sa objaví vek, vyberte pomocou tlačidiel HORE▲/DOLE▼ (medzi 10 až 100) a stlačte ENTER pre potvrdenie. Následne sa objaví výška, vyberte pomocou tlačidiel HORE▲/DOLE▼ (medzi 90 až 210 cm) a stlačte ENTER pre potvrdenie. Potom sa objaví hmotnosť, vyberte pomocou tlačidiel HORE▲/DOLE▼ (medzi 10 až 150 kg) a stlačte ENTER pre potvrdenie. Stlačením tlačidla START začnete priamo v manuálnom režime. Ak počas cvičenia kedykoľvek stlačíte tlačidlo START/STOP, všetky funkcie jednotky sa zastavia. Opätovným stlačením tlačidla START/STOP stroj reštartujete. Monitor sa automaticky vypne, ak je jednotka nečinná dlhšie ako 4 minúty. Dôležité: Elektronické súčiastky odkladajte do špeciálnych kontajnerov, pozri Obr. 1.

FUNKCIE MONITORU

Táto elektronická jednotka má 5 funkčných tlačidiel: START/STOP; RESET, ENTER; HORE▲; DOLE▼. V strede obrazovky sa súčasne zobrazuje zvolená úroveň programu. Na obrazovke je päť okien, ktoré zobrazujú RÝCHLOSŤ/OTÁČKY; ČAS; VZDIALENOSŤ; WATTY/KALÓRIE a SRDCOVÚ FREKVENCIU. Tento monitor tiež ponúka 1 manuálny program, 12 prednastavených programov s rôznou úrovňou záťaže; 1 používateľsky definovaný program; 1 test kondície; 1 wattový program, 4 programy riadené srdcovou frekvenciou a 1 náhodný program.

Keď je monitor zastavený alebo v prevádzke, okná RÝCHLOSŤ/OTÁČKY a WATTY/KALÓRIE sa striedavo menia každých 5 sekúnd.

ZMENA REŽIMU

Po výbere používateľa sa spustí blikanie rôznych programov. Tento monitor vám umožňuje pracovať v 7 rôznych režimoch: Manuálny, Program, Fitness, Osobný, Watt, HRC a Náhodný. Pre prechod z jedného režimu do druhého stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste monitor zastavili, potom stlačte RESET a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný režim.

MANUÁLNE FUNKCE

Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte manuálnu funkciu a stlačte ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie a pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ zvýšite alebo znížite úroveň záťaže. K dispozícii je 24 úrovní záťaže. Ak stlačíte tlačidlo START/STOP na úvodnej obrazovke, cvičenie začne priamo v manuálnom režime.

Nastavenie časového limitu

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, časové okno začne blikať. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ môžete nastaviť časový limit pre cvičenie (medzi 5–99 minútami). Vyberte čas a stlačte START/STOP, aby ste začali cvičiť. Čas sa začne odpočítavať, kým nedosiahne nuly, a monitor niekoľkokrát pípne, aby vás upozornil, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

Nastavenie limitu vzdialenosti

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER dvakrát, okno vzdialenosti začne blikať. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ môžete nastaviť vzdialenosť pre cvičenie (medzi 1–99 km). Vyberte vzdialenosť a stlačte START/STOP, aby ste začali cvičiť. Vzdialenosť sa začne odpočítavať, kým nedosiahne nuly, a monitor niekoľkokrát pípne, aby vás upozornil, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

Nastavenie limitu kalórií

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER trikrát, kalorické okno začne blikať. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ môžete nastaviť počet kalórií pre cvičenie (medzi 10–990 kcal).

Vyberte počet kalórií a stlačte START/STOP, aby ste začali cvičiť. Kalórie sa začnú odpočítavať, kým nedosiahnu nuly, a monitor niekoľkokrát pípne, aby vás upozornil, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

FUNKCIE PROGRAM

Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkciu PROGRAM a stlačte ENTER. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte programový graf (1–12), ktorý chcete použiť, a potom stlačte tlačidlo ENTER. Stlačením START/STOP spustíte cvičenie. Dĺžka programového grafu je 16 minút, rozdelených do šestnástich jednominútových fáz.

Ak chcete naprogramovať čas, vzdialenosť a/alebo kalórie, postupujte nasledovne: Po výbere programu a pred stlačením tlačidla START/STOP stlačte tlačidlo ENTER, aby ste pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ naprogramovali čas. V tomto prípade bude čas rozdelený do šestnástich fáz. Stlačením tlačidla ENTER naprogramujete vzdialenosť. Stlačte ENTER znova, aby ste naprogramovali kalórie. Stlačením START/STOP spustíte cvičenie. Počas cvičenia môžete meniť úroveň záťaže stlačením tlačidiel UP ▲/DOWN ▼.

FITNESS TEST

Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkciu FITNESS a stlačte ENTER. Stlačením START/STOP spustíte cvičenie. Používateľ musí počas 8 minút prejsť čo najväčšiu vzdialenosť. Po uplynutí času elektronické zariadenie vypočíta rozdiel a na obrazovke sa zobrazí vaše hodnotenie kondície: «F1, F2,..., F5, F6»; kde «F1» je najlepšie (kondícia „Výborná“) a «F6» najhoršie (kondícia „Veľmi slabá“).

PROGRAM STABILNÉHO WATTOVÉHO VÝKONU.

Stlačte tlačidlá UP ▲/DOWN ▼, vyberte funkciu WATT a stlačte ENTER. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ môžete naprogramovať wattový výkon pre cvičenie (medzi 50–280 W). Vyberte watt a stlačte ENTER pre naprogramovanie času. Stlačte ENTER znova pre naprogramovanie vzdialenosti. Stlačte tlačidlo ENTER ešte raz pre naprogramovanie kalórií. Stlačením START/STOP spustíte cvičenie. Úroveň záťaže pre cvičenie sa automaticky prispôsobuje na základe zvolenej rýchlosti a počtu wattov

POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkciu PERSONAL a stlačte ENTER. Prvý stĺpec úrovne cvičenia začne blikať vľavo od stredovej časti displeja. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte požadovanú úroveň pre túto prvú fázu a potom stlačte ENTER. Tento postup opakujte, aby ste naprogramovali všetkých šiestnásť fáz používateľského programu. Stlačením START/STOP spustíte cvičenie. Ak chcete naprogramovať čas, vzdialenosť a/alebo kalórie, postupujte nasledovne: Po definovaní používateľského programu a pred stlačením tlačidla START/STOP stlačte a podržte tlačidlo ENTER po dobu 4 sekúnd, kým funkcia času nezačne blikať. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte čas. Stlačením tlačidla ENTER naprogramujte vzdialenosť. Stlačte ENTER znova, aby ste naprogramovali kalórie. Stlačením START/STOP spustíte cvičenie.

NÁHODNÁ FUNKCIA

Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkciu RANDOM a stlačte ENTER. Zobrazí sa náhodný programový profil. Stlačením START/STOP spustíte cvičenie. Dĺžka programového grafu je 16 minút, rozdelených do šiestnástich jednominútových fáz. Ak chcete naprogramovať čas, vzdialenosť a/alebo kalórie, postupujte nasledovne: Po výbere programu a pred stlačením tlačidla START/STOP stlačte tlačidlo ENTER, aby ste pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ naprogramovali čas. V tomto prípade bude čas rozdelený do šiestnástich fáz. Stlačením tlačidla ENTER naprogramujte vzdialenosť. Stlačte ENTER znova, aby ste naprogramovali kalórie. Stlačením START/STOP spustíte cvičenie. Počas cvičenia môžete meniť úroveň záťaže stlačením tlačidiel UP ▲/DOWN ▼.

TELEMETRICKÝ SRDCOVÝ TEP

Monitor je vybavený na príjem signálov z telemetrického systému merania pulzu. Systém sa skladá z prijímača (D) a vysielача (hrudný pás nie je súčasťou) – obr. 3. (pozri návod na použitie pre telemetrické meranie tepovej frekvencie).

PROGRAMY KONTROLY SRDCOVÉHO TEPU

Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkciu H.R.C a stlačte ENTER. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte požadovanú možnosť (55 %, 75 %, 90 % alebo Tag) a stlačte tlačidlo ENTER. Prvé tri možnosti predstavujú percento vzhľadom na maximálnu tepovú frekvenciu (220 - vek) a štvrtá slúži na manuálne nastavenie cieľovej tepovej frekvencie. Ak zvolíte Tag, použité tlačidlá UP ▲/DOWN ▼ na výber požadovanej tepovej frekvencie a potom stlačte ENTER. Stlačením START/STOP spustíte cvičenie. Úroveň záťaže sa automaticky prispôsobí podľa zvolenej hodnoty tepovej frekvencie. Ak je tepová frekvencia nižšia ako cieľová hodnota, nastavenie záťaže sa zvýši o jednu úroveň každých 30 sekúnd, až kým nedosiahne maximum 24.

Ak je tepová frekvencia vyššia ako cieľová hodnota, monitor vydá varovné pípnutie a zníži nastavenie záťaže o jednu úroveň každých 15 sekúnd, až kým nedosiahne minimum 1. Ak tepová frekvencia zostane nad cieľovou hodnotou dlhšie ako 30 sekúnd, monitor zapípa a zastaví sa, aby chránil používateľa.

Ak chcete nastaviť čas, vzdialenosť a/alebo kalórie, postupujte nasledovne: Po výbere programu tepovej frekvencie a pred stlačením tlačidla START/STOP stlačte tlačidlo ENTER, aby ste pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ nastavili časový limit.

Stlačte ENTER znova, aby ste naprogramovali vzdialenosť.

Stlačte tlačidlo ENTER ešte raz, aby ste nastavili kalórie. Stlačením START/STOP spustíte cvičenie. Pri použití týchto programov musia byť vaše ruky umiestnené na snímačoch pulzu (R).

iOS OVLÁDANIE (kompatibilné s iPhone, iPad a iPod Touch)

Tento monitor má integrovaný Bluetooth modul. Zapnite Bluetooth v nastaveniach na iOS zariadení. Stiahnite si z App Store aplikáciu, ktorá podporuje protokol FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...). Spustíte aplikáciu. Keď vás aplikácia vyzve, vyberte zo zobrazeného zoznamu príslušný BH modul a spárujte ho.

ANDROID OVLÁDANIE (kompatibilné s Android zariadeniami)

Tento monitor má integrovaný Bluetooth modul.

Zapnite Bluetooth v nastaveniach na Android zariadení.

Stiahnite si z Google Play aplikáciu, ktorá podporuje protokol FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...).

Spustíte aplikáciu. Keď vás aplikácia vyzve, vyberte zo zobrazeného zoznamu príslušný BH modul a spárujte ho.

Kompatibilné aplikácie nájdete na webe:

www.bhfitness.com

Získajte svoj bezplatný aktivačný kód pre BH by Kinomap na:

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

ODSTRAŇOVANIE PORÚCH

Problém: Displej sa rozsvieti, ale funguje iba funkcia času.

Riešenie:

a. Skontrolujte, či je pripojovací kábel správne pripojený.

Problém: Segmenty displeja pre funkciu nie sú viditeľné alebo sa zobrazujú chybové správy pre konkrétnu funkciu.

Riešenie:

- a. Odpojte monitor zo zásuvky 220 V na 15 sekúnd a potom ho znova zapojte.
- b. Ak vyššie uvedené kroky nepomôžu, vymeňte elektronický monitor.

Transformátor

Problém: Monitor sa nespustí.

Riešenie:

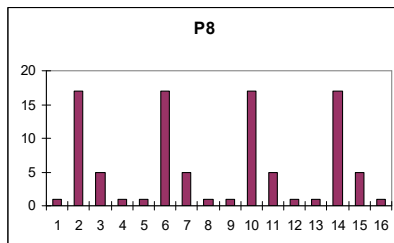
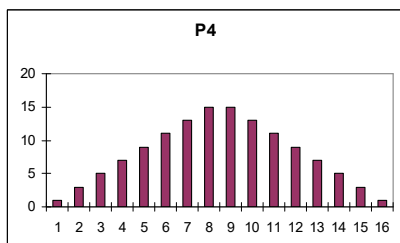
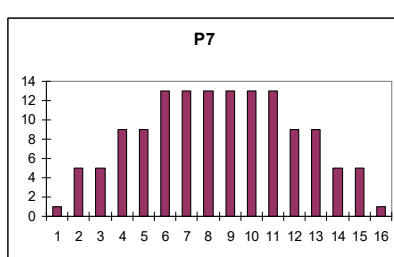
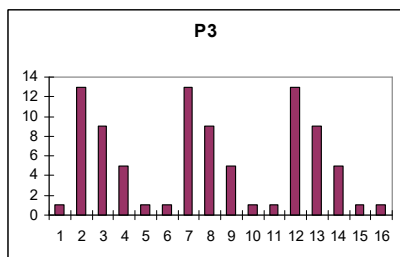
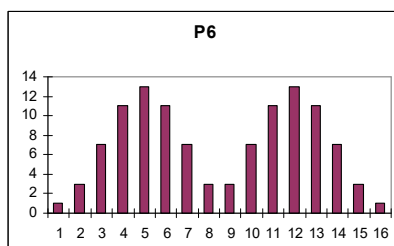
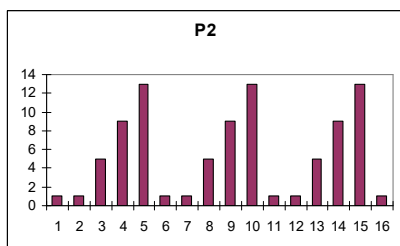
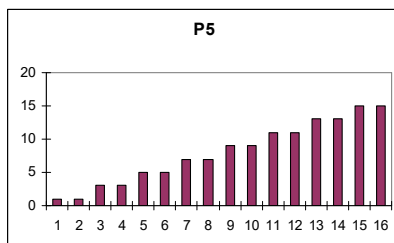
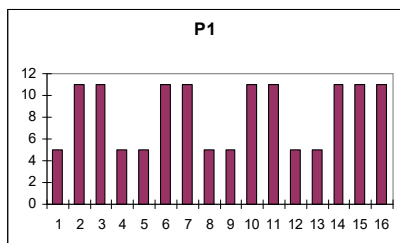
- a. Skontrolujte pripojenie k sieti 220 V.
- b. Skontrolujte výstupné pripojenie z transformátora k zariadeniu.
- c. Skontrolujte pripojenie káblov k hlavnej jednotke.

Vyhňte sa ponechávaniu elektronického monitora na priamom slnečnom svetle, pretože by to mohlo poškodiť displej s tekutými kryštálmi. Rovnako ho nevystavujte vode ani nárazom.

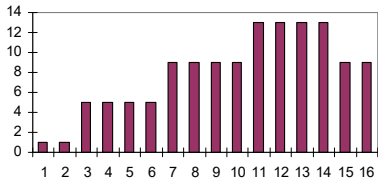
V prípade akýchkoľvek otázok neváhajte kontaktovať technickú podporu.

**BH SI VYHRAZUJE PRÁVO MENAŤ
ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH
PRODUKTOV BEZ
PREDCHÁDZAJÚCEHO
UPOZORNENIA.**

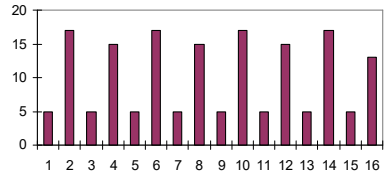
CS) PROGRAMOVÉ PROFILY



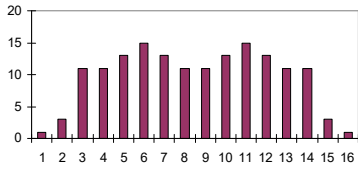
P9



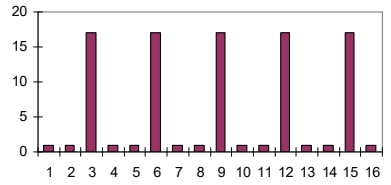
P11



P10



P12





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