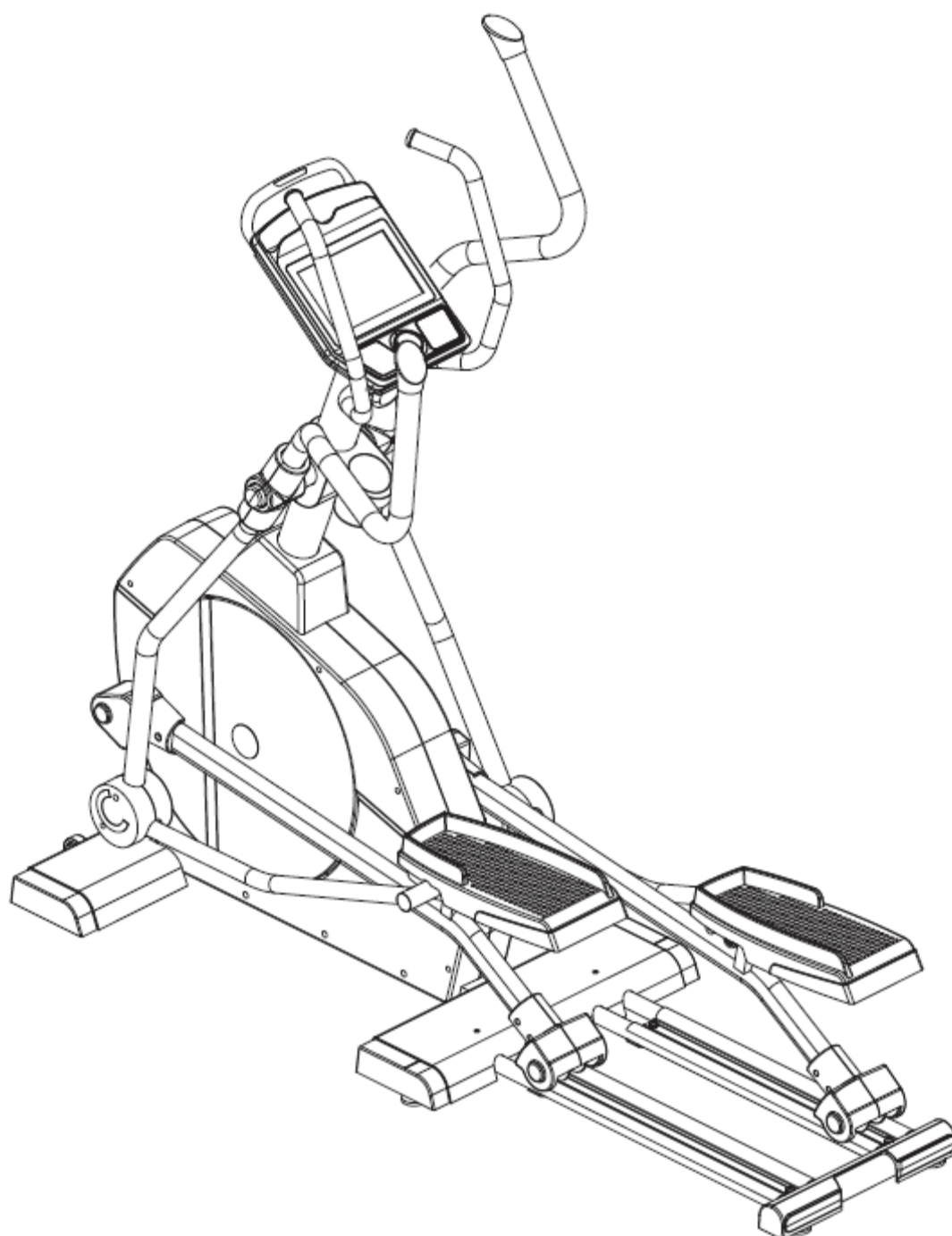


BHFITNESS



Návod k obsluze

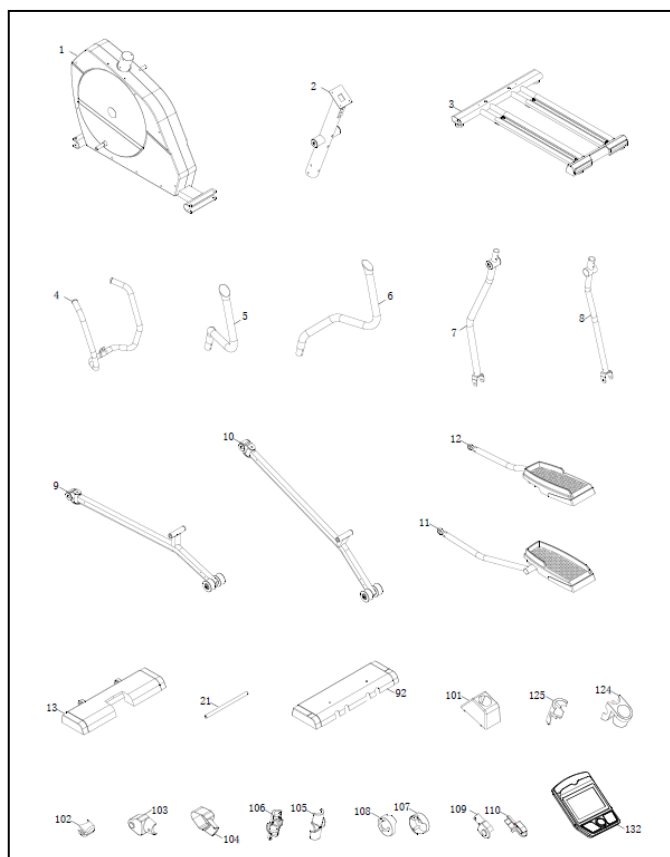
MOD. G868Bi



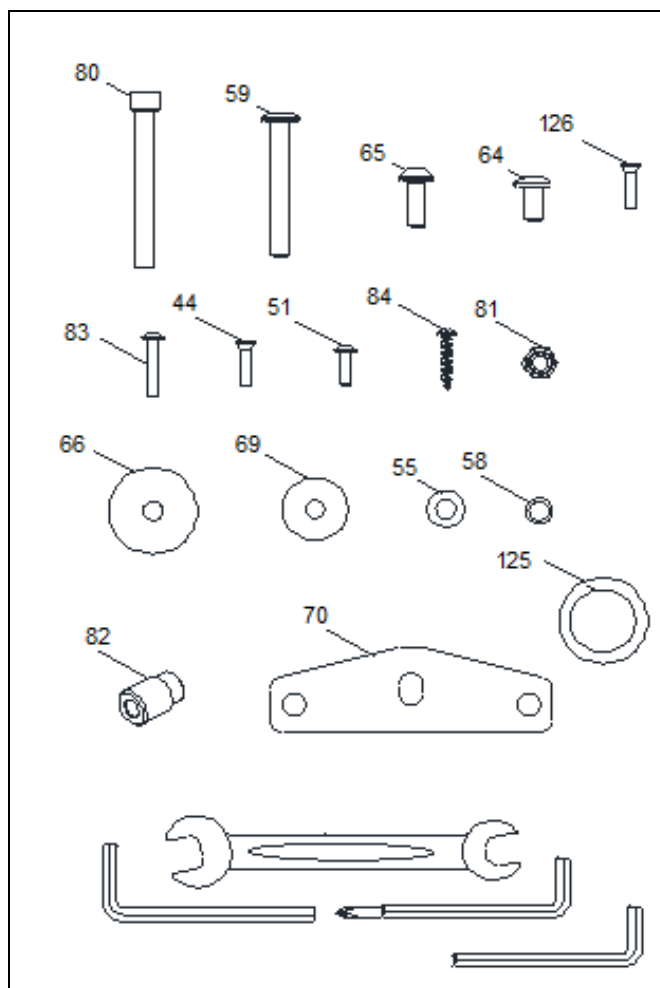
**Uživatelská příručka
Použivatelská priručka**

MOD. G868Bi

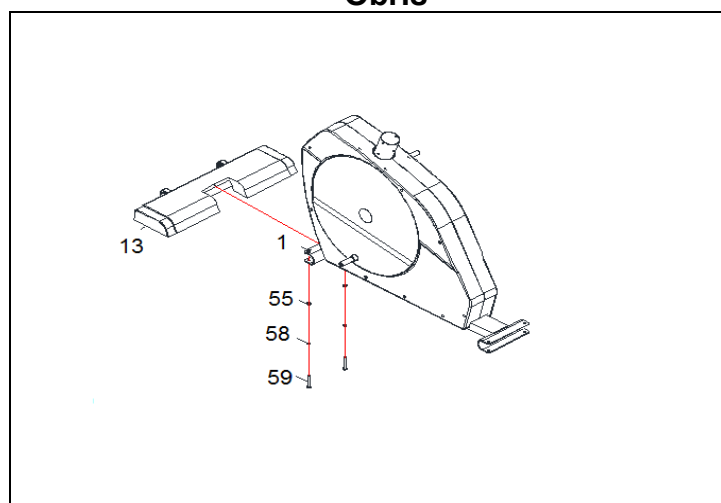
Obr.1



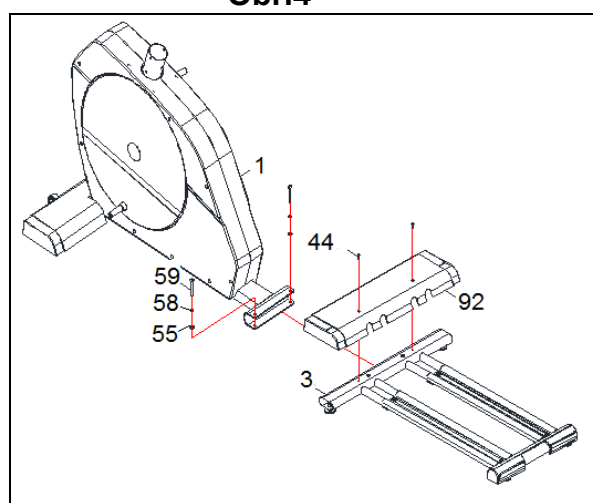
Obr.2



Obr.3

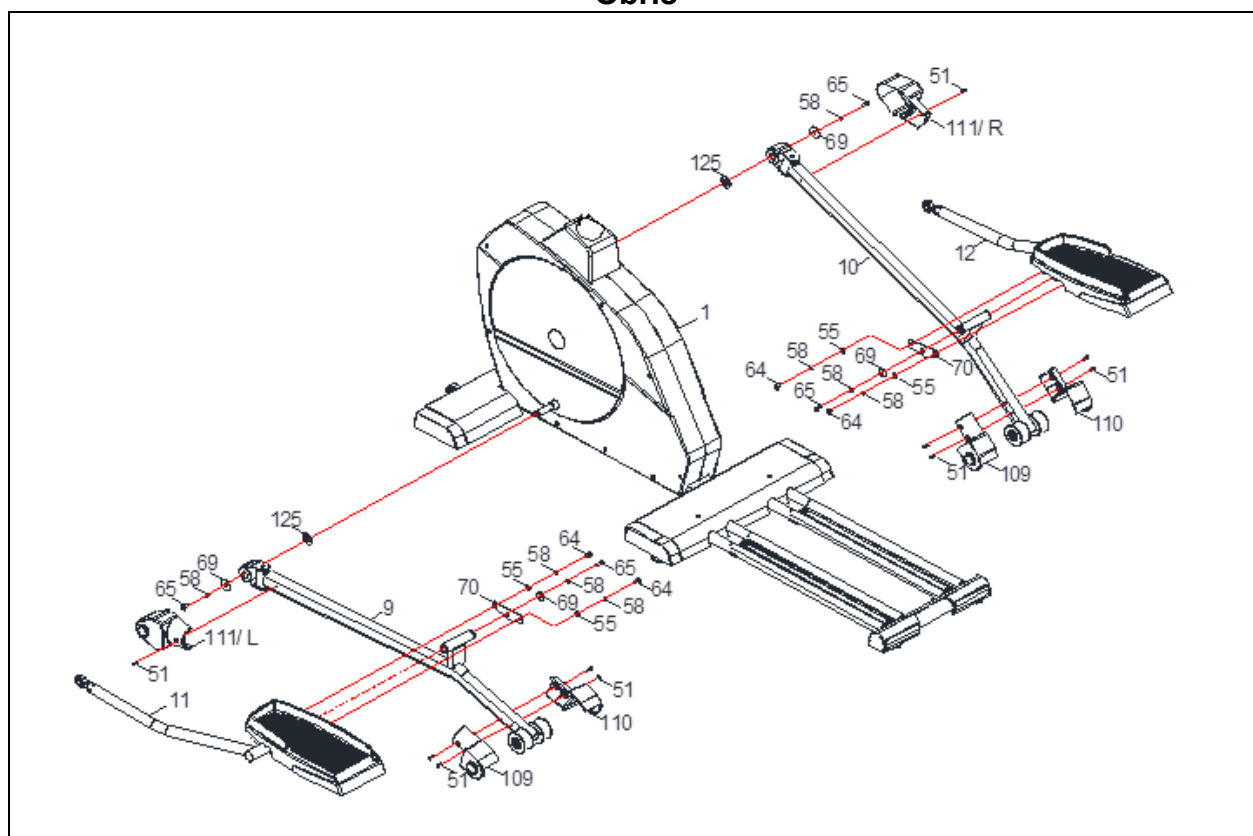


Obr.4

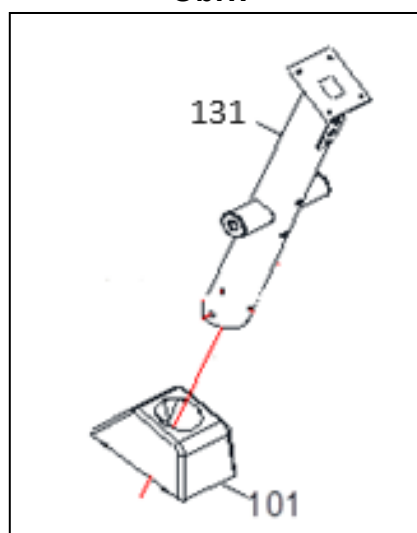


MOD. G868Bi

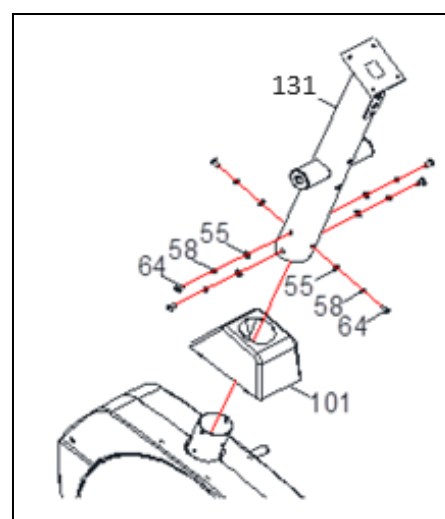
Obr.5



Obr.7

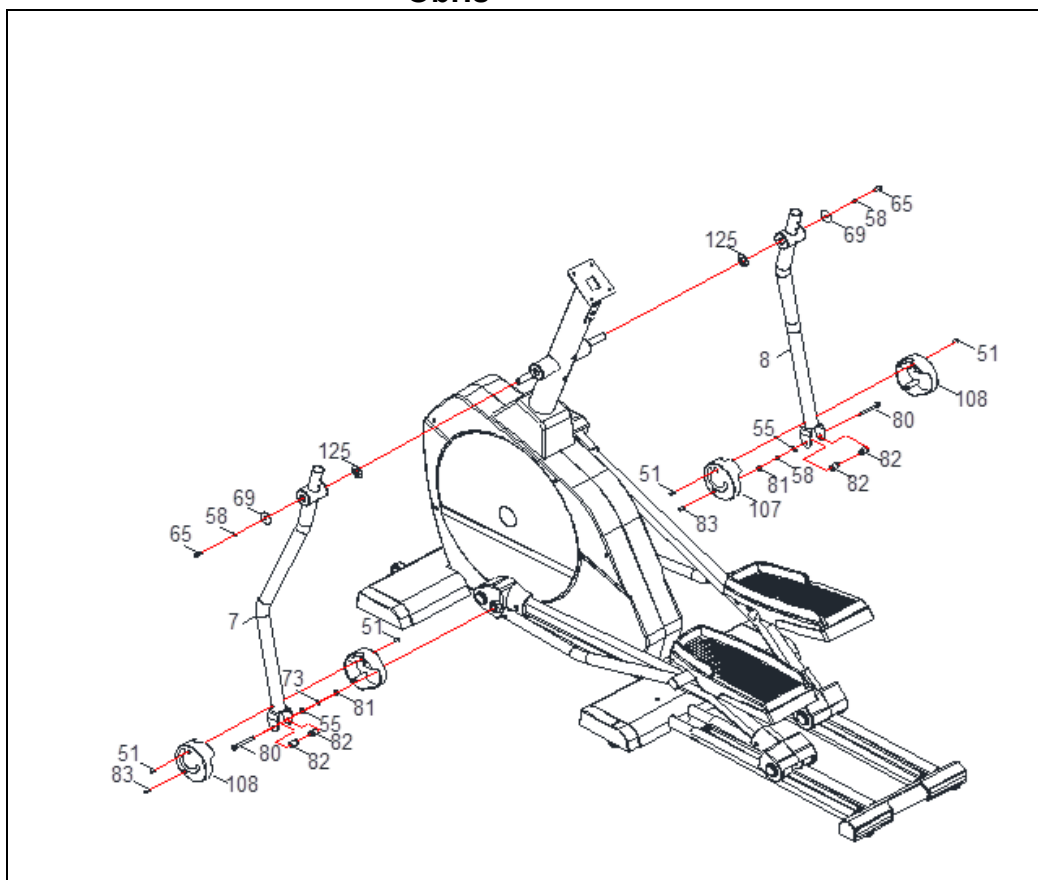


Obr.7

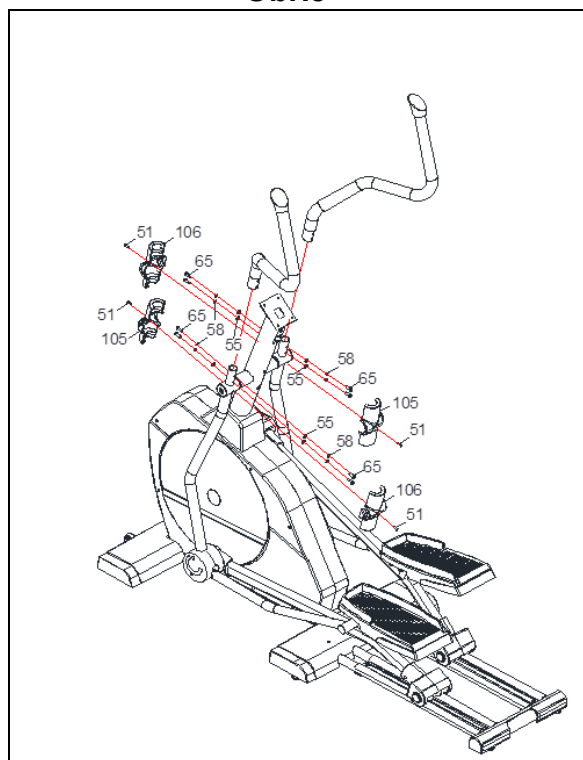


MOD. G868Bi

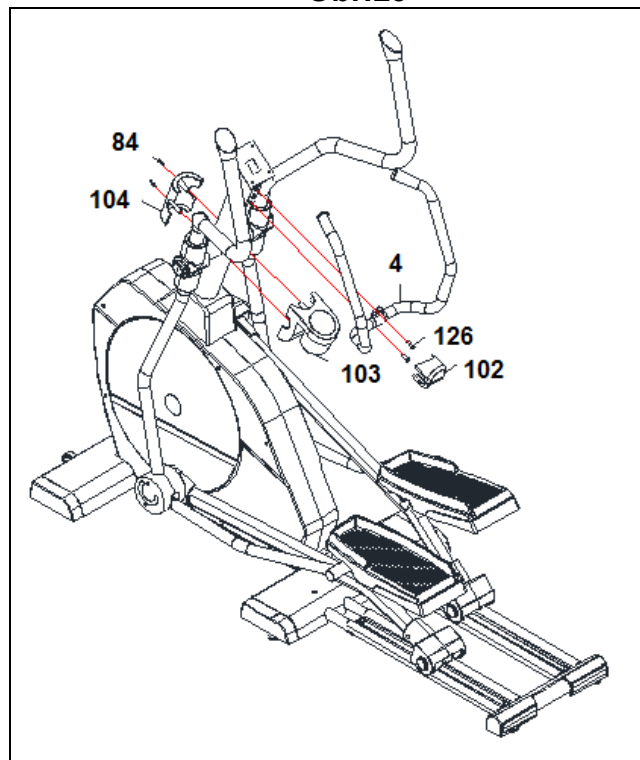
Obr.8



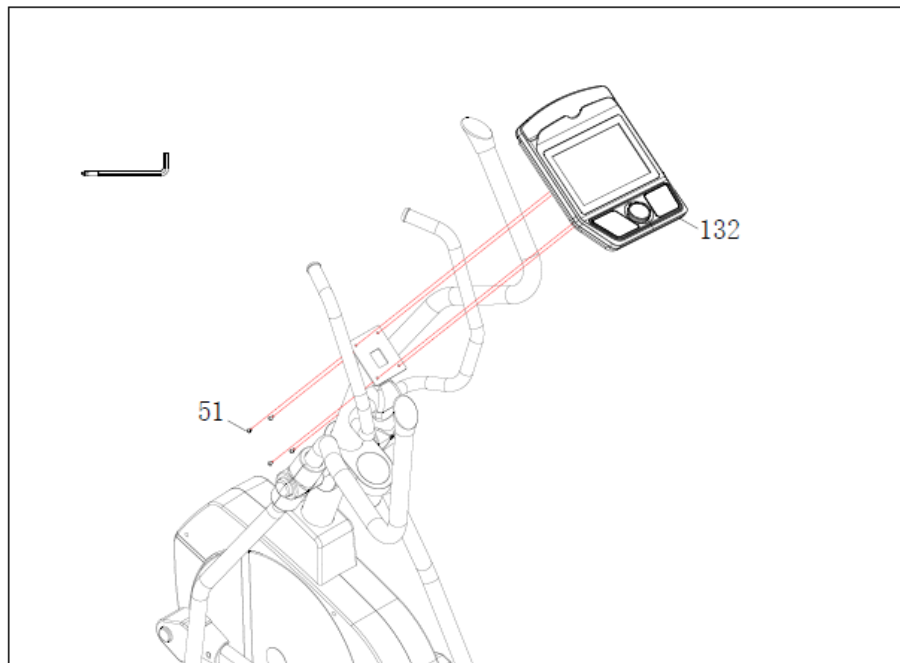
Obr.9



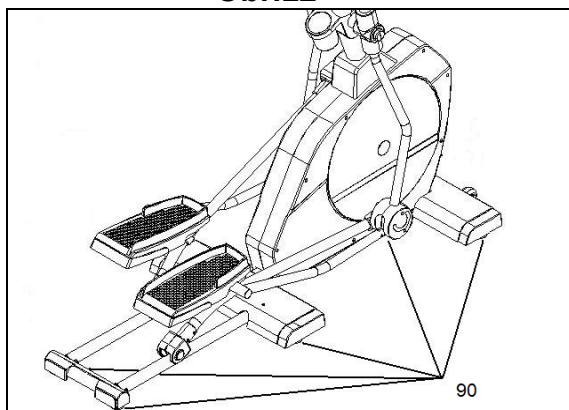
Obr.10



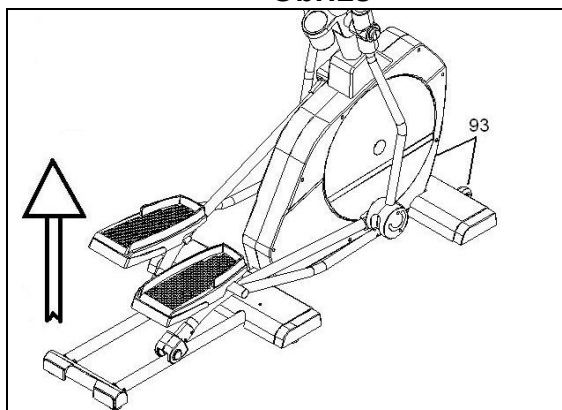
Obr.11



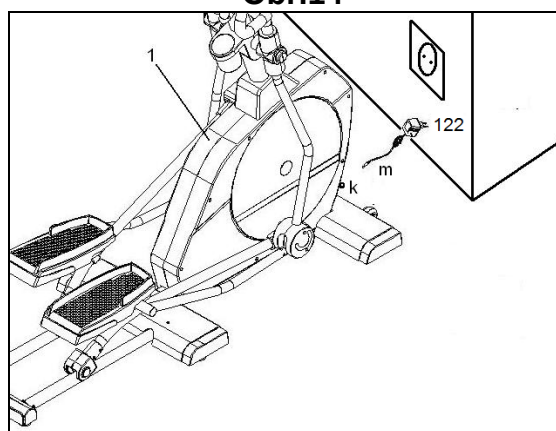
Obr.12



Obr.13



Obr.14



Čeština

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Je vhodné podstoupit kompletní lékařskou prohlídku. Cvičte na doporučené úrovni intenzity, nepřepínejte se. Pokud pocítíte jakoukoli bolest nebo nepohodlí, cvičení okamžitě přerušte a poraďte se s lékařem. Používejte přístroj na pevném, rovném povrchu s vhodnou podložkou pro ochranu podlahy nebo koberce. Z bezpečnostních důvodů musí mít zařízení kolem sebe volný prostor alespoň 1 metr. Nedovolte dětem hrát si s vybavením nebo v jeho bezprostřední blízkosti. Držte své ruce dál od všech pohyblivých částí. Před zahájením cvičení zkontrolujte eliptický trenažér; ujistěte se, že jsou všechny části správně připevněny a že matice, šrouby, pedály a madla jsou před použitím řádně utaženy. Noste vhodné oblečení a obuv pro cvičení. Nepoužívejte volné oblečení. Nenoste boty s koženou podrážkou nebo obuv s vysokými podpatky. Tento přístroj byl testován a splňuje normu EN957, je vhodný pro poloprofesionální použití. Brzdění je nezávislé na rychlosti.

DŮLEŽITÉ

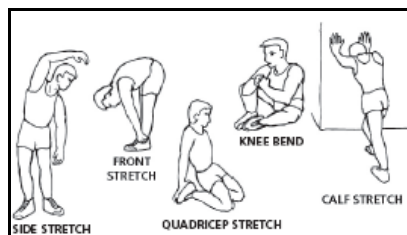
Před sestavením zařízení si pečlivě přečtete návod. Vyjměte všechny části z kartonového obalu a zkontrolujte je podle seznamu součástí, abyste se ujistili, že nic nechybí. Nevyhazujte karton, dokud není eliptický trenažér zcela sestaven. Používejte přístroj vždy v souladu s návodem. Pokud při sestavování nebo kontrole zařízení objevíte nějakou vadnou součástku nebo pokud během cvičení uslyšíte jakýkoli podivný zvuk, přestaňte. Přístroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Používání ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRU přináší různé výhody; zlepší vaši kondici, svalový tonus a při používání v kombinaci s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

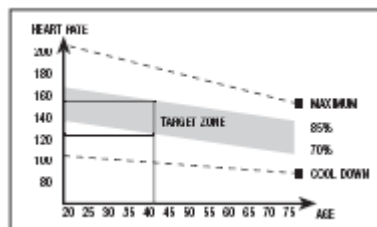
1. Rozcvička

Tato fáze zrychluje krevní oběh v těle a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a natažení svalů. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je znázorněno níže. Každý protahovací cvik by měl trvat přibližně 30 sekund, nepřepínejte svaly. Pokud pocítíte bolest, PŘERUŠTE.



2. Cvičení

Tato fáze vyžaduje největší fyzickou námahu. Po pravidelném cvičení se svaly nohou stanou pružnějšími. Je důležité udržovat rytmus konstantní. Rychlost cvičení by měla být dostatečně vysoká, aby se tepová frekvence dostala do cílové zóny, jak je znázorněno na následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut, i když pro většinu lidí je vhodné začít s tréninkem v délce 10–15 minut.

3. Zklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulárnímu a svalovému systému se uvolnit. Skládá se z opakování rozcvičovacích cviků, tedy zvolnění rytmu a pokračování po dobu přibližně 5 minut. Opakujte protahovací cviky, ale nezapomeňte svaly nepřetěžovat. Postupem času by měly být vaše tréninky delší a intenzivnější. Doporučuje se cvičit alespoň tři dny v týdnu, obden.

Tvarování svalů

Měli byste zvolit vysokou úroveň zátěže, abyste během cvičení posílili svaly. To znamená větší namáhání svalů nohou, a proto může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si také přejete zlepšit svou celkovou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Proveďte rozcvičku a závěrečné protažení jako obvykle, ale ke konci hlavní fáze cvičení zvyšte úroveň zátěže, aby vaše nohy musely pracovat intenzivněji. Rychlost byste měli snížit, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Hubnutí

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší je trénink, tím více kalorií spálíte. I když vykonáváte stejnou práci jako při zlepšování kondice, cíl se změnil.

OBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v tomto manuálu. Poskytuje vám důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje.

1. Toto zařízení bylo navrženo pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 150 kg.
2. Držte své ruce dál od všech pohyblivých částí.
3. Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti by měli vždy brát v úvahu jejich zvědavou povahu a to, jak může často vést k nebezpečným situacím a chování, které může způsobit nehody. Toto zařízení nesmí být za žádných okolností používáno jako hračka.
4. Majitel je odpovědný za to, aby každý, kdo stroj používá, byl řádně informován o nezbytných opatřeních.
5. Vaše zařízení může používat pouze jedna osoba najednou.
6. Používejte vhodné oblečení a obuv. Správně si zavážete tkaničky u bot.

POKYNY PRO MONTÁŽ

Vyjměte zařízení z krabice a ujistěte se, že jsou přítomny všechny díly:

POZOR: Při montáži tohoto stroje se doporučuje asistence druhé osoby.

Obr. 1 Seznam dílů:

- (1) Hlavní tělo.
- (2) Hlavní sloup.
- (3) Zadní stabilizační tyč s nastavitelnými nožkami.
- (4) Řídítka.
- (5) Levá horní tyč nebo rameno.
- (6) Pravá horní tyč nebo rameno.
- (7) Spodní tyč levá
- (8) Spodní tyč praví
- (9) Pedál levý
- (10) Pedál pravý
- (11) Levá podpěra pro nohy.
- (12) Pravá podpěra pro nohy.
- (13) Přední stabilizační tyč s kolečky.
- (21) Osový čep rotace tyče.
- (92) Přední spodní kryt.
- (101) Spodní kryt sloupu.
- (102) Dekorační kryt řídítek.
- (103) Držák na láhev.
- (104) Podpěra držáku na láhev.
- (105) Zadní kryty zámku rotace horních tyčí.
- (106) Přední kryty zámku rotace horních tyčí.
- (107) Levé kryty zámku spodních tyčí.
- (108) Pravé kryty zámku spodních tyčí.
- (109) Levý dekorativní kryt pedálového kola.
- (110) Pravý dekorativní kryt pedálového kola.
- (111) Kryt spoje klikového hřídele.
- (122) Transformátor.
- (123) Monitor.

Obr.2 Spojovací materiál

- (82) Pouzdro.
- (64) Šrouby M-8x15.
- (65) Šrouby M-8x20.
- (80) Šrouby M-8x70.
- (59) Šrouby M-8x60.
- (83) Šrouby M-5x25.
- (44) Šrouby 5x20.
- (51) Šrouby 5x12.
- (84) Šrouby 4x25.
- (55) Podložky D-8x16.
- (66) Podložky D8,4x38Ø.
- (69) Podložky M-8x28Ø.
- (58) Pružinové podložky M-8.
- (81) Nylonové matice M-8.
- (125) Pružinové podložky M-10.
- (70) Opěrná deska.
- Imbusový klíč 6 mm.
- Imbusový klíč 6 mm.
- Dvouhlavý klíč 13-15.

MONTÁŽ STABILIZAČNÍCH TYČÍ

POZOR: Pro tuto fázi montáže je nutná asistence druhé osoby.

Přípevněte přední stabilizační tyč s koly (13) k hlavnímu tělu (1) tak, aby kola byla umístěna vpředu, viz obr. 3. Vložte šrouby (59), nasuňte podložky (55) a pružnou podložku (58), a pevně utáhněte. Vezměte zadní stabilizátor s nastavitelnými nohama (3) a seřaďte body, viz obr. 4. Vložte šrouby (59), nasuňte podložky (55) a pružnou podložku (58), a pevně utáhněte.

Dále připevněte přední kryt (92) a utáhněte pomocí šroubů (44), viz obr. 4.

DŮLEŽITÉ: Doporučuje se po jednom měsíci používání stroje opětovně utáhnout šrouby.

MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Nyní přiveďte hlavní sloupek (2) k výstupku na hlavním těle (1), viz obr. 7, a připojte terminály. Nasuňte hlavní sloupek (2) na výstupek na hlavním těle (1) ve směru šipky, viz obr. 7, a dbejte na to, abyste nezachytili žádné kabely. Znovu nasadte šrouby (64), podložky (55) a pružné podložky (58), viz obr. 7, a pevně utáhněte.

MONTÁŽ TYČÍ PEDÁLŮ

Poté vezměte levou tyč (9) (označenou písmenem "L") a nasadte koncovou objímku na pohonnou hřídel (E) na hlavním těle (1), viz obr. 5. Vložte šroub (65), jak je znázorněno na obr. 5, poté nasadte plochou podložku (69) a pružnou podložku (58) a (125), a pevně utáhněte. Vezměte pravou tyč (10) (označenou písmenem "R") a postupujte stejně jako u levé nohy, viz obr. 5. Umístěte levý a pravý kryt osy (111), upevněte je šrouby (51), jak je znázorněno na obr. 5. Dále umístěte kryty ozdobných kol (108 a 109), připevněte je šrouby (51), viz obr. 5.

MONTÁŽ OPĚREK NOHOU

Vezměte levý opěrný hák (11) označený písmenem (L) a vložte osu do popruhu na nohu (9), viz obr. 5. Proveďte stejný postup u pravého opěrného háku (12) označeného písmenem (R) v popruhu na nohu (10), viz obr. 5.

POZOR: Doporučuje se po jednom měsíci používání stroje opětovně utáhnout tyto šrouby.

MONTÁŽ LEVÉHO RAMENE

Vložte levé rameno (7) (označenou písmenem "L") na osu ramene, viz obr. 8. Nasadte šrouby s podložkami (69) a pružnou podložku (58) a (125) a ploché podložky (65) a pomocí ráčnových klíčů je pevně utáhněte. Vezměte pravé rameno (8) (označenou písmenem "R") a proveďte stejný montážní postup jako u levého.

MONTÁŽ POPRUHU NA NOHU

Nasadte popruh na nohu (11) a umístěte jej k spodní části ramene (7), jak je znázorněno na obr. 8, seřadte otvory. Nasadte pouzdra (82). Poté vložte šroub (80) a utáhněte matkou (81). Nasadte popruh na nohu (12) a umístěte jej k spodnímu rameni (8), jak je znázorněno na obr. 8, seřadte otvory. Poté vložte šroub (80) a utáhněte matkou (81). Dále umístěte kryty uzávěrů dolní tyče (107 a 108) a upevněte je šrouby (83 a 51), viz obr. 8. Pokud se vám zdá, že popruh na nohu je volný, postupujte podle těchto kroků:

- Odstraňte šroub.
- Přidejte jednu nebo více podložek o tloušťce 0,15 mm (125), jak je znázorněno na obr. 8.
- Znovu utáhněte šroub.

MONTÁŽ VRCHNÍ ČÁSTI RAMENE

Jakmile sestavíte horní část ramene, vezměte spodní část ramene (5) (označeného písmenem "L") a nasadte ji na výstupek pro horní tyč (7), viz obr. 9, zarovnejte otvory pro šrouby.

Znovu nasadte šrouby (65), podložky (55) a pružné podložky (58), viz obr. 9, a pevně utáhněte. Proveďte stejný postup u pravého spodního ramene (6) (označeného písmenem "R").

MONTÁŽ KRYTŮ OSY RAMEN

Vezměte přední (105) a zadní (106) kryty a umístěte je na hlavní sloupek (8), viz obr. 9. Nyní použijte šrouby (51) k jejich připevnění ke sloupku. Vezměte přední (105) a zadní (106) kryty a umístěte je na hlavní sloupek (7), viz obr. 9. Nyní použijte šrouby (51) k jejich připevnění ke sloupku.

MONTÁŽ MADEL

Přiveďte madla (4) k sloupku madel (2), viz obr. 10, vložte kabel rukojeti (130) do slotu, jak je znázorněno na obr. 10, a vytáhněte ho horní částí sloupku madel. Znovu nasadte šrouby (126), viz obr. 10, a pevně je utáhněte, poté nasadte kryt držáku (102).

MONTÁŽ DRŽÁKU LAHVE

Place the bottle holder (103) in the tube (2), next place the bottle holder support (104) and screw with screws (84) Fig.10.

MONTÁŽ MONITORU

Nyní připojte terminály vyčnívající z řídítek (2) a terminál vyčnívající z monitoru (132), viz obr. 11. Umístěte monitor (132) na desku na hlavním sloupku (2), jak je znázorněno na obr. 11, a dávejte pozor, abyste nezachytili kabely. Pomocí šroubů (51) upevněte monitor na místě, viz obr. 11.

STABILIZACE

Jakmile je jednotka umístěna na své konečné místo, ujistěte se, že je stabilní na podlaze a že je v úrovni. Toho lze dosáhnout otáčením nastavitelného nožiček (90) nahoru nebo dolů, jak je znázorněno na obr. 12.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je vybavena koly (93), jak je znázorněno na obr. 13, která usnadňují její pohyb. Dvě kola vpředu usnadňují umístění jednotky do požadované pozice mírným zvednutím zadní části. Skladujte svou jednotku na suchém místě, ideálně mimo oblastí s velkými změnami teploty.

PŘIPOJENÍ DO SÍTĚ

Vložte konektor (m) pro transformátor do připojovacího otvoru na hlavním těle (k) (spodní zadní část stroje) a poté připojte transformátor (122) do zásuvky 230 V, viz obr. 14.

Neváhejte se obrátit na Technickou asistenci (viz poslední strana v manuálu).

BH SI RESERVUJE PRÁVO NA ZMĚNU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

Slovenčina

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Je vhodné podstúpiť kompletnú lekársku prehliadku. Cvičte na odporúčanej úrovni intenzity, nepreťažujte sa. Ak pocítite akúkoľvek bolesť alebo nepohodlie, okamžite prerušte cvičenie a poraďte sa s lekárom. Používajte prístroj na pevnom, rovnom povrchu s vhodnou podložkou na ochranu podlahy alebo koberca. Z bezpečnostných dôvodov musí mať zariadenie okolo seba voľný priestor aspoň 1 meter. Nedovoľte deťom hrať sa s vybavením alebo v jeho bezprostrednej blízkosti. Držte svoje ruky ďalej od všetkých pohyblivých častí. Pred začatím cvičenia skontrolujte eliptický trenažér; uistite sa, že sú všetky časti správne pripevnené a že matice, skrutky, pedále a madlá sú pred použitím riadne utiahnuté. Noste vhodné oblečenie a obuv na cvičenie. Nepoužívajte voľné oblečenie. Nenoste topánky s koženou podrážkou alebo obuv s vysokými podpätkami. Tento prístroj bol testovaný a spĺňa normu EN957, je vhodný pre poloprofesionálne použitie. Brzdzenie je nezávislé na rýchlosti.

DÔLEŽITÉ

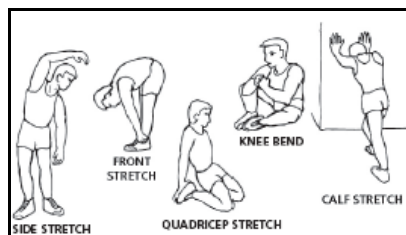
Pred zostavením zariadenia si dôkladne prečítajte návod. Vyberte všetky časti z kartónového obalu a skontrolujte ich podľa zoznamu súčastí, aby ste sa uistili, že nič nechýba. Nevyhadzujte kartón, kým nie je eliptický trenažér úplne zostavený. Používajte prístroj vždy v súlade s návodom. Ak počas zostavovania alebo kontroly zariadenia objavíte akúkoľvek vadnú súčiastku alebo ak počas cvičenia počujete akýkoľvek podivný zvuk, prestaňte. Prístroj nepoužívajte, kým nebude problém vyriešený.

POKYNY NA CVIČENIE

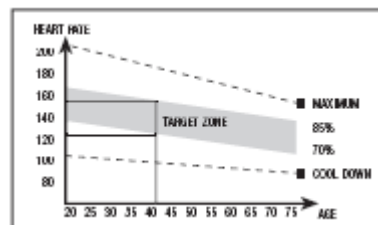
Používanie ELIPTICKÉHO TRÉNAŽÉRA prináša rôzne výhody; zlepšiť vašu kondíciu, svalový tonus a pri používaní v kombinácii s diétou s kontrolovaným príjmom kalórií vám pomôže schudnúť..

1. Rozcvička

Táto fáza zrýchľuje krvný obeh v tele a pripravuje svaly na cvičenie. Taktiež znižuje riziko kŕčov a natiahnutia svalov. Je vhodné vykonať niekoľko protahovacích cvikov, ako je znázornené nižšie. Každý protahovací cvik by mal trvať približne 30 sekúnd, nepreťažujte svaly. Ak pocítite bolesť, PRESTÁŇTE.

**2. Cvičenie**

Táto fáza vyžaduje najväčšiu fyzickú námahu. Po pravidelnom cvičení sa svaly nôh stanú pružnejšími. Je dôležité udržiavať rytmus konštantný. Rýchlosť cvičenia by mala byť dostatočne vysoká, aby sa tepová frekvencia dostala do cieľovej zóny, ako je znázornené na nasledujúcom grafe:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, aj keď pre väčšinu ľudí je vhodné začať s tréningami v dĺžke 10–15 minút.

3. Upokojenie

Táto fáza umožňuje kardiovaskulárnemu a svalovému systému sa uvoľniť. Skladá sa z opakovania rozcvičovacích cvikov, teda zvolnenia rytmu a pokračovania po dobu približne 5 minút. Opakujte protahovacie cviky, ale nezabudnite svaly nepreťažovať. Postupom času by mali byť vaše tréningy dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň tri dni v týždni, každý druhý deň.

Tvarovanie svalov

Mali by ste zvoliť vysokú úroveň záťaže, aby ste počas cvičenia posilnili svaly. To znamená väčšie namáhanie svalov nôh, a preto môže byť rozumné skrátiť dobu cvičenia. Ak si tiež prajete zlepšiť svoju celkovú kondíciu, mali by ste zmeniť svoj tréningový program. Vykonajte rozcvičku a záverečné protiahnutie ako obvykle, ale na konci hlavnej fázy cvičenia zvýšte úroveň záťaže, aby vaše nohy museli pracovať intenzívnejšie. Rýchlosť by ste mali znížiť, aby ste udržali tepovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Chudnutie

V tomto prípade je dôležitým faktorom vynaložené úsilie. Čím intenzívnejší a dlhší je tréning, tým viac kalórií spálite. Aj keď vykonávate rovnakú prácu ako pri zlepšovaní kondície, cieľ sa zmenil.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Dôkladne si prečítajte pokyny obsiahnuté v tomto manuáli. Poskytujú vám dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní stroja.

1. Toto zariadenie bolo navrhnuté pre domáce použitie. Hmotnosť používateľa nesmie prekročiť 150 kg.

2. Držte svoje ruky ďalej od všetkých pohyblivých častí.

3. Rodičia a/alebo osoby zodpovedné za deti by mali vždy brať do úvahy ich zvedavú povahu a to, ako môže často viesť k nebezpečným situáciám a správaniu, ktoré môže spôsobiť nehody. Toto zariadenie nesmie byť za žiadnych okolností používané ako hračka.

4. Majiteľ je zodpovedný za to, aby každý, kto zariadenie používa, bol riadne informovaný o nevyhnutných opatreniach.

5. Vaše zariadenie môže používať iba jedna osoba naraz.

6. Používajte vhodné oblečenie a obuv. Správne si zaväzujte šnúrky na topánkach.

POKYNY NA MONTÁŽ

Vyberte zariadenie z krabice a uistite sa, že sú prítomné všetky diely:

POZORNOSŤ: Pri montáži tohto stroja sa odporúča asistenciu druhej osoby.

Obr. 1 Zoznam dielov:

- (1) Hlavné telo.
- (2) Hlavný stĺp.
- (3) Zadná stabilizačná tyč s nastaviteľnými nožičkami.
- (4) Riadiaca tyč.
- (5) Ľavá horná tyč alebo rameno.
- (6) Pravá horná tyč alebo rameno.
- (7) Spodná tyč ľavá.
- (8) Spodná tyč pravá.
- (9) Pedál ľavý.
- (10) Pedál pravý.
- (11) Ľavá podpora pre nohy.
- (12) Pravá podpora pre nohy.
- (13) Predná stabilizačná tyč s kolieskami.
- (21) Osový čap rotácie tyče.
- (92) Predný spodný kryt.
- (101) Spodný kryt stĺpu.
- (102) Dekoračný kryt riadiacej tyče.
- (103) Držiak na fľašu.
- (104) Podpora držiaka na fľašu.
- (105) Zadné kryty zámku rotácie horných tyčí.
- (106) Predné kryty zámku rotácie horných tyčí.
- (107) Ľavé kryty zámku spodných tyčí.
- (108) Pravé kryty zámku spodných tyčí.
- (109) Ľavý dekoratívny kryt pedálového kolesa.
- (110) Pravý dekoratívny kryt pedálového kolesa.
- (111) Kryt spoja kľukového hriadeľa.
- (122) Transformátor.
- (123) Monitor.

Obr.2 Spojovací materiál

- (82) Puzdro.
- (64) Skrutky M-8x15.
- (65) Skrutky M-8x20.
- (80) Skrutky M-8x70.
- (59) Skrutky M-8x60.
- (83) Skrutky M-5x25.
- (44) Skrutky 5x20.
- (51) Skrutky 5x12.
- (84) Skrutky 4x25.
- (55) Podložky D-8x16.
- (66) Podložky D8,4x38Ø.
- (69) Podložky M-8x28Ø.
- (58) Pružinové podložky M-8.
- (81) Nylonové matice M-8.
- (125) Pružinové podložky M-10.
- (70) Oporná doska.
- Imbusový kľúč 6 mm.
- Imbusový kľúč 6 mm.
- Dvojhlavý kľúč 13-15.

MONTÁŽ STABILIZAČNÍCH TYČÍ

POZOR: Pre túto fázu montáže je potrebná asistencija druhej osoby.

Pripojte prednú stabilizačnú tyč s kolieskami (13) k hlavnému telu (1) tak, aby kolieska bola umiestnené vpredu, pozri obr. 3. Vložte skrutky (59), nasuňte podložky (55) a pružnú podložku (58) a pevne utiahnite. Vezmite zadný stabilizátor s nastaviteľnými nožičkami (3) a zarovnajte body, pozri obr. 4. Vložte skrutky (59), nasuňte podložky (55) a pružnú podložku (58) a pevne utiahnite.

Následne pripevnite predný kryt (92) a utiahnite pomocou skrutiek (44), pozri obr. 4.

DÔLEŽITÉ: Odporúča sa po jednom mesiaci používania stroja opätovne utiahnuť skrutky.

MONTÁŽ HLAVNÉHO SLOUPKU

Teraz pripojte hlavný stĺp (2) k výstupku na hlavnom tele (1), pozri obr. 7, a pripojte terminály.

Nasaďte hlavný stĺp (2) na výstupok hlavného tela (1) v smere šípky, pozri obr. 7, a dávajte pozor, aby sa žiadne káble nezachytili.

Znova nasadte skrutky (64), podložky (55) a pružné podložky (58), pozri obr. 7, a pevne utiahnite.

MONTÁŽ TYČÍ PEDÁLOV

Potom vezmite ľavú tyč (9) (označenú písmenom "L") a nasuňte koncovú objímku na pohonnú hriadeľ (E) na hlavnom tele (1), pozri obr. 5.

Vložte skrutku (65), ako je znázornené na obr. 5, potom nasuňte plochú podložku (69) a pružnú podložku (58) a (125), a pevne utiahnite.

Vezmite pravú tyč (10) (označenú písmenom "R") a postupujte rovnako ako pri ľavej nohe, pozri obr. 5. Umiestnite ľavý a pravý kryt osí (111), upevnite ich skrutkami (51), ako je znázornené na obr. 5.

Ďalej umiestnite kryty ozdobných kolies (108 a 109), pripevnite ich skrutkami (51), pozri obr. 5.

MONTÁŽ OPIEROK NÔH

Vezmite ľavý oporný hák (11) označený písmenom (L) a vložte os do popruhu na nohu (9), pozri obr. 5. Provedte rovnaký postup pri pravom opornom háku (12) označenom písmenom (R) v popruhu na nohu (10), pozri obr. 5.

POZOR: Odporúča sa po jednom mesiaci používania stroja opätovne utiahnuť tieto skrutky.

MONTÁŽ LEVÉHO RAMENA

Vložte levé rameno (7) (označené písmenom "L") na osu ramene, viz obr. 8. Nasadte šrouby s podložkami (69) a pružnou podložku (58) a (125) a ploché podložky (65) a pomocí ráčnových kľúčů je pevne utiahnite. Vezmite pravé rameno (8) (označené písmenom "R") a provedte stejný montážní postup jako u levého.

MONTÁŽ POPRUHU NA NOHU

Nasadte popruh na nohu (11) a umiestnite ho k spodnej časti ramena (7), ako je znázornené na obr. 8, zoradte otvory. Nasadte puzdrá (82).

Potom vložte šrób (80) a utiahnite matkou (81). Nasadte popruh na nohu (12) a umiestnite ho k spodnému ramenu (8), ako je znázornené na obr. 8, zoradte otvory. Potom vložte šrób (80) a utiahnite matkou (81). Ďalej umiestnite kryty uzáverov dolnej tyče (107 a 108) a upevnite ich šróbami (83 a 51), ako je znázornené na obr. 8.

Ak sa vám zdá, že popruh na nohu je voľný, postupujte podľa týchto krokov:

- Odstráňte skrutku.
- Pridajte jednu alebo viac podložiek s hrúbkou 0,15 mm (125), ako je znázornené na obr. 8.
- Znova utiahnite skrutku.

MONTÁŽ HORNÉJ ČASTI RAMENA

Akonáhle zostavíte hornú časť ramena, vezmite spodnú časť ramena (5) (označenú písmenom "L") a nasuňte ju na výstupok pre hornú tyč (7), pozri obr. 9, zarovnajete otvory pre skrutky.

Znova nasuňte skrutky (65), podložky (55) a pružné podložky (58), pozri obr. 9, a pevne utiahnite.

Provedte rovnaký postup u pravého spodného ramena (6) (označeného písmenom "R").

MONTÁŽ KRYTOV OSA RAMIEN

Vezmite predné (105) a zadné (106) kryty a umiestnite ich na hlavný stĺpik (8), pozri obr. 9. Teraz použite skrutky (51) na ich pripevnenie k stĺpiku.

Vezmite predné (105) a zadné (106) kryty a umiestnite ich na hlavný stĺpik (7), pozri obr. 9. Teraz použite skrutky (51) na ich pripevnenie k stĺpiku.

MONTÁŽ MADIEL

Privedte madlá (4) k stĺpiku madiel (2), pozri obr. 10, vložte kábel rukoväte (130) do slotu, ako je znázornené na obr. 10, a vytiahnite ho hornou časťou stĺpika madiel. Znova nasuňte skrutky (126), pozri obr. 10, a pevne ich utiahnite, potom nasuňte kryt držiaka (102).

MONTÁŽ DRŽIAKA FĽAŠE

Umiestnite držiak fľaše (103) do trubky (2), potom umiestnite podporu držiaka fľaše (104) a pripevnite skrutkami (84), pozri obr. 10.

MONTÁŽ MONITORA

Teraz pripojte terminály vyčnievajúce z riadiel (2) a terminál vyčnievajúci z monitora (132), pozri obr. 11. Umiestnite monitor (132) na dosku na hlavnom stĺpiku (2), ako je znázornené na obr. 11, a dávajte pozor, aby ste nezachytili káble.

Pomocou skrutiek (51) upevnite monitor na mieste, pozri obr. 11.

STABILIZÁCIA

Akonáhle je jednotka umiestnená na svojom konečnom mieste, uistite sa, že je stabilná na podlahe a že je v úrovni. Toho možno dosiahnuť otáčaním nastaviteľných nožičiek (90) nahor alebo nadol, ako je znázornené na obr. 12.

PRESUN A SKLADOVANIE

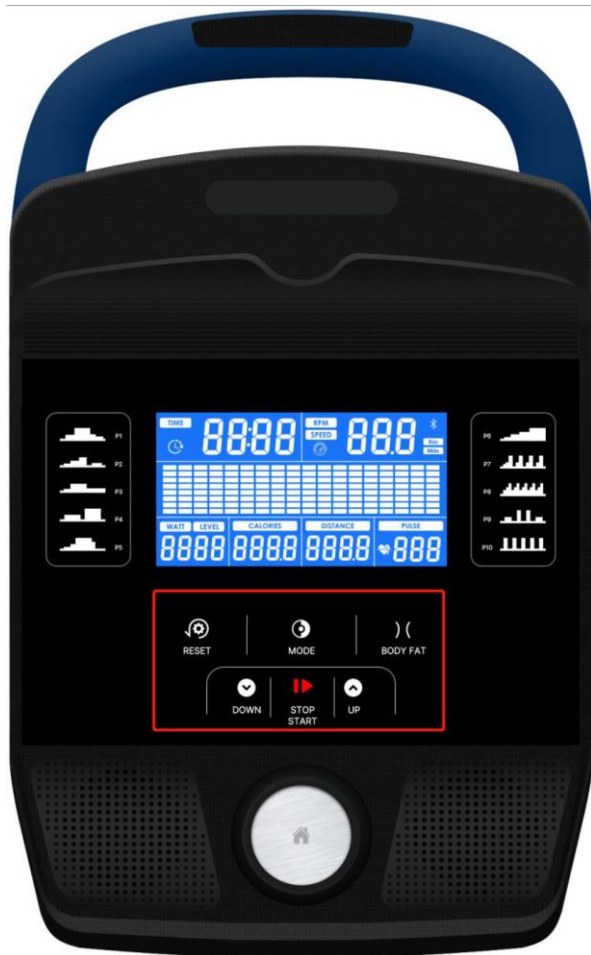
Jednotka je vybavená kolieskami (93), ako je znázornené na obr. 13, ktoré uľahčujú jej pohyb. Dve kolieska vpredu uľahčujú umiestnenie jednotky do požadovanej pozície miernym zdvihnutím zadnej časti. Skladujte svoju jednotku na suchom mieste, ideálne mimo oblastí s veľkými zmenami teploty.

PRIPOJENIE DO SIEŤE

Vložte konektor (m) pro transformátor do pripojovacího otvoru na hlavnom tele (k) (spodní zadní část stroje) a poté připojte transformátor (122) do zásuvky 230 V, pozri obr. 14.

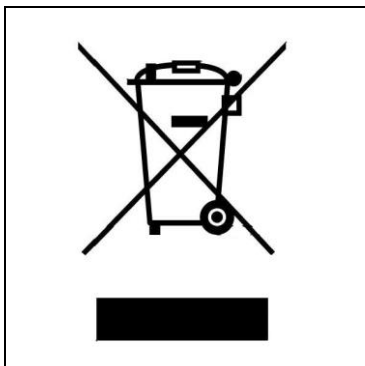
Neváhejte se obrátit na Technickou asistenci (viz poslední strana v manuálu).

BH SI RESERVUJE PRÁVO NA ZMĚNU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

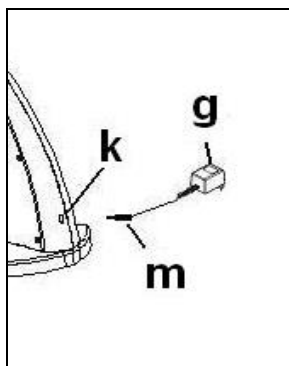


**ELEKTRONICKÝ
MONITOR**

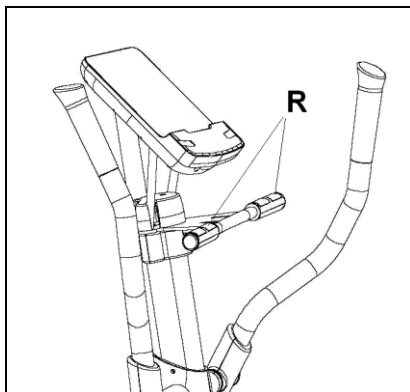
Obr. 1



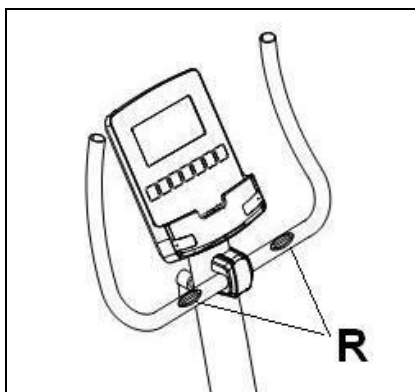
Obr. 2



Obr. 3



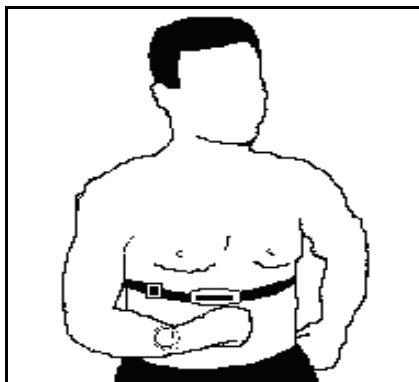
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAPNUTÍ

Pro zapnutí monitoru nejprve připojte adaptér, dodaný se zařízením, do zásuvky (220 V – 240 V) a konektor adaptéru do zásuvky na zařízení (obr. 2).

Obrazovka se automaticky zapne.

Pokud během cvičení stisknete tlačítko START/STOP, všechny funkce zařízení se zastaví. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP se zařízení restartuje.

Monitor se automaticky přepne do režimu nečinnosti, pokud zařízení nepracuje déle než 5 minut.

Důležité: Elektronické součásti ukládejte do speciálních nádob, obr. 1.

FUNKCE MONITORU

Tato elektronická jednotka má 6 funkčních tlačítek: START/STOP; RESET; MODE; UP▲; DOWN▼ a BODY FAT. Střed obrazovky bude zároveň zobrazovat vybranou úroveň programu. Existuje šest oken, která indikují: SPEED/RPM; TIME; DISTANCE; WATTS/LEVEL; CALORIES a PULSE RATE. Tento monitor také obsahuje 1 manuální program, 30 přednastavených programů úrovně zátěže, 2 uživatelsky definované programy, 3 programy pro kontrolu srdečního tepu, 1 wattový program a 1 program pro měření tělesného tuku. Při provozu monitoru se okna SPEED/RPM a WATT/LEVEL střídají každých 5 sekund.

PŘEPÍNÁNÍ MEZI MÍLEMI A KILOMETRY

With the machine plugged, press and hold START/STOP, MODE and RESET keys for 3 seconds. Press the MODE key, use the UP ▲ and DOWN ▼ keys to select FUNCTION option and press MODE key. Select UNITS option and chose between (Km -Miles). After choosing the option press the MODE key to confirm. Unplug and reconnect the machine to continue. Press RESET key select EXIT option.

PŘEPÍNÁNÍ REŽÍMŮ

Na hlavní obrazovce stiskněte tlačítko MODE a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte program. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE. Tento monitor vám umožňuje pracovat v 7 různých režimech:

Quick Start, Manuální, Program, Osobní, Watt, Pulse (HRC) a Tělesný tuk. Pro zastavení monitoru stiskněte tlačítko RESET.

Pro Quick Start stiskněte START/STOP, s pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadovanou úroveň odporu, je k dispozici 24 úrovní zátěže.

MANUÁLNÍ FUNKCE P00

Výběr osobních charakteristik: Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko MODE, okno WATT/LEVEL začne blikat. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte věk (10-99 let). Stiskněte tlačítko MODE pro výběr hmotnosti (30-150 kg).

Nastavení časového limitu

Pokud po výběru osobních charakteristik stisknete tlačítko MODE, okno času začne blikat. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete nastavit časový limit pro cvičení (mezi 10–99 minutami). Vyberte čas a stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Čas začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly, a monitor několikrát pípne, aby vás informoval, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení vzdálenostního limitu

Pokud po výběru osobních charakteristik stisknete tlačítko MODE dvakrát, okno vzdálenosti začne blikat. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete nastavit vzdálenost pro vaše cvičení (mezi 1–9999 km). Vyberte vzdálenost a stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Vzdálenost začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly, a monitor několikrát pípne, aby vás informoval, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení limitu kalorií

Pokud po výběru osobních charakteristik stisknete tlačítko MODE třikrát, okno kalorií začne blikat. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete nastavit počet kalorií pro cvičení (mezi 10–9999 Cal.). Vyberte kalorie a stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Kalorie začnou odpočítávat, dokud nedosáhnou nuly, a monitor několikrát pípne, aby vás informoval, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

PROGRAM P01 - P30

Stiskněte tlačítka NAHOR▲/DOLŮ▼, abyste vybrali programový graf (1-30), který chcete použít, a poté stiskněte tlačítko ENTER. Stiskněte START/STOP, abyste zahájili cvičení. Délka programového grafu je 18 minut, rozdělených do osmnácti minutových fází.

Chcete-li naprogramovat čas, postupujte následovně: Jakmile je program vybrán a před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte tlačítko MODE, abyste pomocí tlačítek NAHORU▲/DOLŮ▼ naprogramovali čas. V tomto případě bude čas rozdělen do osmnácti fází. Stiskněte START/STOP, abyste zahájili cvičení. Během cvičení můžete měnit úroveň zátěže stisknutím tlačítek NAHORU▲/DOLŮ▼.

PROGRAM STABILNÍ VÝKON

Stiskněte tlačítka NAHORU▲/DOLŮ▼, abyste vybrali pohlaví (0-muž, 1-žena). Můžete naprogramovat výkon (watty), který chcete během cvičení produkovat (mezi 20–1000 watty). Vyberte watty a stiskněte MODE, abyste naprogramovali čas. Stiskněte START/STOP, abyste zahájili cvičení.

Úroveň zátěže během cvičení se automaticky přizpůsobuje na základě zvolené rychlosti a počtu wattů.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM U01-U02

Pokud po výběru času začne první sloupec úrovně cvičení blikat vlevo od středové části displeje, vyberte požadovanou úroveň pro tuto první fázi pomocí tlačítek NAHORU▲/DOLŮ▼ a poté stiskněte MODE.

Tento postup opakujte, abyste naprogramovali všech osmnáct fází uživatelského programu. Stiskněte START/STOP, abyste zahájili cvičení.

PROGRAM KONTROLY SRDEČNÍHO TEPU H01-H03

Existují 3 HRC programy. Jsou vypočítány následovně: $HRC1 = (220 - VĚK) * 60 \%$, $HRC2 = (220 - VĚK) * 70 \%$, $HRC3 = (220 - VĚK) * 80 \%$.

Pomocí tlačítek NAHORU ▲/DOLŮ ▼ můžete cílovou tepovou frekvenci nastavit ručně.

Úroveň zátěže se automaticky přizpůsobí podle zvolené hodnoty tepové frekvence. Pokud je tepová frekvence nižší než cílová hodnota, nastavení zátěže se každých 30 sekund zvýší, dokud nedosáhne maxima 24. Pokud je tepová frekvence vyšší než cílová hodnota, monitor vydá varovné signály a každých 30 sekund sníží nastavení zátěže, dokud nedosáhne minima 1.

Chcete-li naprogramovat čas, postupujte následovně: Jakmile je vybrán program tepové frekvence a před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte tlačítko MODE, abyste pomocí tlačítek NAHORU ▲/DOLŮ ▼ naprogramovali časový limit.

Stiskněte START/STOP, abyste zahájili cvičení.

Při použití těchto programů musí být vaše ruce umístěny na snímačích pulzu (R).

FUNKCE TĚLESNÉHO TUKU

Pokud na hlavní obrazovce stisknete tlačítko BODY FAT (TĚLESNÝ TUK) a poté stisknete tlačítko MODE, vyberte pohlaví (0-muž, 1-žena), věk (10–99 let), váhu (30–150 kg) a výšku (90–210 cm).

Stiskněte tlačítko START/STOP a spustí se odpočet 10 sekund. Pokud po těchto 10 sekundách nedojde k detekci pulzu, program BODY FAT se ukončí.

Pokud po těchto 10 sekundách dojde k detekci pulzu, bude následovat měření pulzu po dobu dalších 25 sekund.

Výsledek bude zobrazen v procentuálním podílu tělesného tuku: ideální podíl tuku by měl být mezi 20 % a 25 %. Hodnota pod 20 % značí přílišnou hubenost, mezi 25 % a 29 % je považováno za nadváhu a překročení 30 % je považováno za obezitu.

NÁVOD K MĚŘENÍ PULZU POMOCÍ RUČNÍHO ÚCHOPU

Na tomto modelu se tepová frekvence měří umístěním obou rukou na snímače (R), které se nacházejí na řídítkách, jak je znázorněno na obrázku 3. Když jsou obě ruce umístěny na snímačích, symbol srdce na pravé straně obrazovky, označený jako PULSE, začne blikat a po několika sekundách se zobrazí naměřená hodnota tepové frekvence.

Pokud nejsou obě ruce správně umístěny, jak je znázorněno na obrázku 3, funkce měření pulzu nebude fungovat. Pokud se na obrazovce objeví «P» nebo symbol srdce neblíká, ujistěte se, že jsou obě ruce správně umístěny na snímačích.

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE.

Monitor je vybaven pro příjem signálů z telemetrického systému měření tepové frekvence.

Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (prsní pás není součástí dodávky), jak je znázorněno na obrázku 6.

Tento telemetrický systém měření tepové frekvence má přednost před systémem měření pulzu pomocí ručního úchopu, pokud jsou používány současně.

(Viz návod k použití telemetrického měření tepové frekvence).

iOS OVLÁDÁNÍ (kompatibilní s iPhonem, iPadem a iPodem Touch)

Tento monitor má integrovaný Bluetooth modul.

Zapněte Bluetooth v nastavení na vašem iOS zařízení.

Stáhněte si z App Store aplikaci, která podporuje protokol FTMS (např. ZWIFT, KINOMAP, ...).

Spustěte aplikaci.

Až vás aplikace vyzve, vyberte ze zobrazeného seznamu příslušný BH modul pro párování.

ANDROID OVLÁDÁNÍ (kompatibilní s Android zařízeními)

Tento monitor má integrovaný Bluetooth modul.

Zapněte Bluetooth v nastavení na vašem Android zařízení.

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

Spustěte aplikaci.

Až vás aplikace vyzve, vyberte ze zobrazeného seznamu příslušný BH modul pro párování.

Kompatibilní aplikace naleznete na webu: www.bhfitness.com

Získejte svůj bezplatný aktivační kód pro BH by Kinomap na adrese: <http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

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

Řešení:

a) Ujistěte se, že je připojovací kabel správně připojen

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

Řešení:

a) Odpojte zařízení od 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 do zařízení.

c) Zkontrolujte připojení kabelů k hlavní jednotce.

Vyvarujte 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 se neváhejte obrátit na technickou podporu (viz poslední strana manuálu).

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

ZAPNUTIE

Na zapnutie monitora najprv pripojte adaptér, ktorý je súčasťou dodávky zariadenia, do elektrickej zásuvky (220 V – 240 V) a konektor adaptéra do zásuvky na zariadení (obr. 2).
Obrazovka sa automaticky zapne. Ak počas cvičenia stlačíte tlačidlo START/STOP, všetky funkcie zariadenia sa zastavia. Opätovným stlačením tlačidla START/STOP sa zariadenie reštartuje.
Monitor sa automaticky prepne do režimu nečinnosti, ak zariadenie nepracuje dlhšie ako 5 minút.

Dôležité: Elektronické komponenty ukladajte do špeciálnych nádob, pozri obr. 1

FUNKCIE MONITORU

Táto elektronická jednotka má 6 funkčných tlačidiel: START/STOP; RESET; MODE; UP▲; DOWN▼ a BODY FAT. Stred obrazovky zároveň zobrazuje vybranú úroveň programu. Existuje šesť okien, ktoré indikujú: SPEED/RPM; TIME; DISTANCE; WATTS/LEVEL; CALORIES a PULSE RATE. Tento monitor tiež obsahuje 1 manuálny program, 30 prednastavených programov úrovne záťaže, 2 užívateľsky definované programy, 3 programy na kontrolu srdcového tepu, 1 wattový program a 1 program na meranie telesného tuku. Počas prevádzky monitora sa okná SPEED/RPM a WATT/LEVEL striedajú každých 5 sekúnd.

PREPINANIE MEDZI MÍĽAMI A KILOMETRAMI

Keď je zariadenie zapojené, stlačte a podržte tlačidlá START/STOP, MODE a RESET po dobu 3 sekúnd. Stlačte tlačidlo MODE, pomocou tlačidiel UP▲ a DOWN▼ vyberte možnosť FUNCTION a stlačte tlačidlo MODE. Vyberte možnosť UNITS a zvolte medzi (Km – Miles). Po výbere možnosti stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie. Odpojte a znovu pripojte zariadenie na pokračovanie. Stlačte tlačidlo RESET a vyberte možnosť EXIT.

PREPÍNANIE REŽIMOV

Na hlavnej obrazovke stlačte tlačidlo MODE a pomocou tlačidiel UP▲ / DOWN▼ vyberte program. Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
Tento monitor vám umožňuje pracovať v 7 rôznych režimoch: Quick Start, Manuálny, Program, Osobný, Watt, Pulse (HRC) a Telesný tuk.
Na zastavenie monitora stlačte tlačidlo RESET.
Pre Quick Start stlačte START/STOP, pomocou tlačidiel UP▲ / DOWN▼ vyberte požadovanú úroveň odporu. K dispozícii je 24 úrovní záťaže.

MANUÁLNE FUNKCIE P00

Výber osobných charakteristík: Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo MODE, okno WATT/LEVEL začne blikať. Pomocou tlačidiel UP▲ / DOWN▼ vyberte vek (10–99 rokov). Stlačte tlačidlo MODE pre výber hmotnosti (30–150 kg).

Nastavenie časového limitu

Ak po výbere osobných charakteristík stlačíte tlačidlo MODE, okno času začne blikať. Pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ môžete nastaviť časový limit na cvičenie (medzi 10–99 minútami). Vyberte čas a stlačte START/STOP pre začatie cvičenia. Čas začne odpočítavať, kým nedosiahne nulu, a monitor niekoľkokrát zapípa, aby vás upozornil, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

Nastavenie vzdialenostného limitu

Ak po výbere osobných charakteristík stlačíte tlačidlo MODE dvakrát, okno vzdialenosti začne blikať. Pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ môžete nastaviť vzdialenosť pre vaše cvičenie (medzi 1–9999 km). Vyberte vzdialenosť a stlačte START/STOP pre začatie cvičenia. Vzdialenosť začne odpočítavať, kým nedosiahne nulu, a monitor niekoľkokrát zapípa, aby vás upozornil, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

Nastavenie limitu kalórií

Ak po výbere osobných charakteristík stlačíte tlačidlo MODE trikrát, okno kalórií začne blikať. Pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ môžete nastaviť počet kalórií pre cvičenie (medzi 10–9999 Cal).

Vyberte kalórie a stlačte START/STOP pre začatie cvičenia. Kalórie sa začnú odpočítavať, kým nedosiahnu nulu, a monitor niekoľkokrát zapípa, aby vás upozornil, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

PROGRAM P01 – P30

Stlačte tlačidlá NAHOR ▲ / DOLU ▼, aby ste vybrali programový graf (1–30), ktorý chcete použiť, a potom stlačte tlačidlo ENTER.

Stlačte START/STOP, aby ste začali cvičenie. Dĺžka programového grafu je 18 minút, rozdelených do osemnástich minútových fáz.

Ak chcete naprogramovať čas, postupujte nasledovne: Keď je program vybraný a pred stlačením tlačidla START/STOP, stlačte tlačidlo MODE, aby ste pomocou tlačidiel NAHORU ▲ / DOLU ▼ nastavili čas. V tomto prípade bude čas rozdelený do osemnástich fáz. Stlačte START/STOP, aby ste začali cvičenie. Počas cvičenia môžete meniť úroveň záťaže stlačením tlačidiel NAHORU ▲ / DOLU ▼..

PROGRAM STABILNÝ VÝKON

Stlačte tlačidlá NAHORU ▲ / DOLU ▼, aby ste vybrali pohlavie (0 – muž, 1 – žena). Môžete naprogramovať výkon (watty), ktorý chcete počas cvičenia produkovať (medzi 20–1000 W). Vyberte watty a stlačte MODE, aby ste naprogramovali čas. Stlačte START/STOP, aby ste začali cvičenie. Úroveň záťaže sa počas cvičenia automaticky prispôsobuje na základe zvolenej rýchlosti a nastaveného výkonu (W).

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM U01 – U02

Ak po výbere času začne prvý stĺpec úrovne cvičenia blikať vľavo od stredovej časti displeja, vyberte požadovanú úroveň pre túto prvú fázu pomocou tlačidiel NAHORU ▲ / DOLU ▼ a potom stlačte MODE.

Tento postup opakujte, aby ste naprogramovali všetkých osemnásť fáz užívateľského programu.

Stlačte START/STOP, aby ste začali cvičenie.

PROGRAM KONTROLY SRDEČNÉHO TEPU H01 – H03

Existujú 3 HRC programy. Sú
vypočítané nasledovne: $HRC1 = (220 - VEK) * 60 \%$, $RC2 = (220 - VEK) * 70 \%$, $HRC3 = (220 - VEK) * 80 \%$

Pomocou tlačidiel NAHORU ▲ / DOLU ▼

môžete cieľovú tepovú frekvenciu nastaviť ručne. Tieto programy automaticky prispôbia záťaž tak, aby udržali vašu tepovú frekvenciu v požadovanom rozsahu.

Úroveň záťaže sa automaticky prispôbi podľa zvolenej hodnoty tepovej frekvencie. Ak je tepová frekvencia nižšia než cieľová hodnota, nastavenie záťaže sa každých 30 sekúnd zvýši, kým nedosiahne maximum 24. Ak je tepová frekvencia vyššia než cieľová hodnota, monitor vydá varovné signály a každých 30 sekúnd zníži nastavenie záťaže, kým nedosiahne minimum 1.

Ak chcete naprogramovať čas, postupujte nasledovne: Keď je vybraný program tepovej frekvencie a pred stlačením tlačidla START/STOP, stlačte tlačidlo MODE, aby ste pomocou tlačidiel NAHORU ▲ / DOLU ▼ naprogramovali časový limit.

Stlačte START/STOP, aby ste začali cvičenie. Pri používaní týchto programov musia byť vaše ruky umiestnené na snímačoch pulzu (R

FUNKCIE TĚLESNÉHO TUKU

Ak na hlavnej obrazovke stlačíte tlačidlo BODY FAT (TELESNÝ TUK) a potom stlačíte tlačidlo MODE, vyberte pohlavie (0 – muž, 1 – žena), vek (10 – 99 rokov), váhu (30 – 150 kg) a výšku (90 – 210 cm).

Stlačte tlačidlo START/STOP a spustí sa odpočet 10 sekúnd. Ak po týchto 10 sekundách nedôjde k detekcii pulzu, program BODY FAT sa ukončí.

Ak po týchto 10 sekundách dôjde k detekcii pulzu, bude nasledovať meranie pulzu po dobu ďalších 25 sekúnd. Výsledok bude zobrazený v percentuálnom podiele telesného tuku: ideálny podiel tuku by mal byť medzi 20 % a 25 %. Hodnota pod 20 % znamená prílišnú chudobu, medzi 25 % a 29 % sa považuje za nadváhu a prekročenie 30 % sa považuje za obezitu.

NÁVOD NA MERANIE PULZU POMOCOU RÚČNEHO ÚCHOPU

Na tomto modeli sa tepová frekvencia meria umiestnením oboch rúk na snímače (R), ktoré sa nachádzajú na riadidlách, ako je znázornené na obrázku 3. Keď sú obe ruky umiestnené na snímačoch, symbol srdca na pravej strane obrazovky, označený ako PULSE, začne blikať a po niekoľkých sekundách sa zobrazí nameraná hodnota tepovej frekvencie.

Ak nie sú obe ruky správne umiestnené, ako je znázornené na obrázku 3, funkcia merania pulzu nebude fungovať. Ak sa na obrazovke objaví „P“ alebo symbol srdca neblíka, uistite sa, že sú obe ruky správne umiestnené na snímačoch.

TELEMETRICKÉ MERANIE TEPOVEJ FREKVENCIE

Monitor je vybavený na príjem signálov z telemetrického systému merania tepovej frekvencie.

Systém sa skladá z prijímača (D) a vysielača (prsný pás nie je súčasťou dodávky), ako je znázornené na obrázku 6.

Tento telemetrický systém merania tepovej frekvencie má prednosť pred systémom merania pulzu pomocou ručného úchopu, ak sú používané súčasne.

(Pozrite návod na použitie telemetrického merania tepovej frekvencie).

iOS OVLÁDANIE (kompatibilné s iPhonom, iPadom a iPodom Touch)

Tento monitor má integrovaný Bluetooth modul.

Zapnite Bluetooth v nastavení na vašom iOS zariadení.

Stiahnite si z App Store aplikáciu, ktorá podporuje protokol FTMS (napr. ZWIFT, KINOMAP, ...).

Spustite aplikáciu.

Keď vás aplikácia vyzve, vyberte zo zobrazeného zoznamu príslušný BH modul na spárovanie.

ANDROID OVLÁDANIE (kompatibilné s Android zariadeniami)

Tento monitor má integrovaný Bluetooth modul.

Zapnite Bluetooth v nastavení na vašom Android zariadení.

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

Spustite aplikáciu.

Keď vás aplikácia vyzve, vyberte zo zobrazeného zoznamu príslušný BH modul na spárovanie.

Kompatibilné aplikácie nájdete na webe: www.bhfitness.com

Získajte svoj bezplatný aktivačný kód pre BH by Kinomap na adrese: <http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD

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

Riešenie:

a) Uistite sa, že je pripojovací kábel správne pripojený.

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

Riešenie:

a) Odpojte zariadenie od zásuvky 220 V na 15 sekúnd a potom ho znovu zapojte.

b) Ak vyššie uvedené kroky nepomôžu, vymieňajte elektronický monitor.

Transformátor

Problém: Monitor sa nespustí.

Riešenie:

a) Skontrolujte pripojenie k sieti 220 V.

b) Skontrolujte výstupné pripojenie z transformátora do zariadenia.

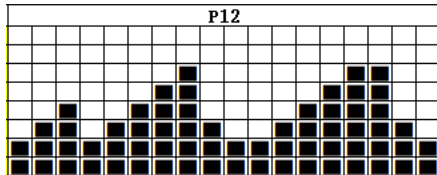
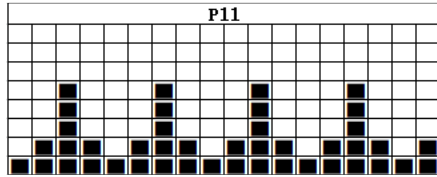
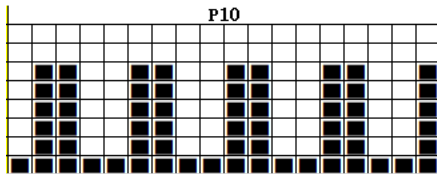
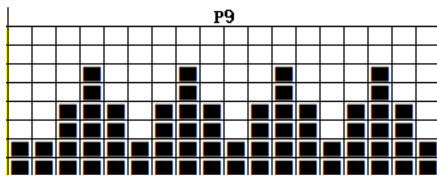
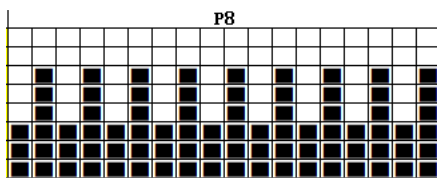
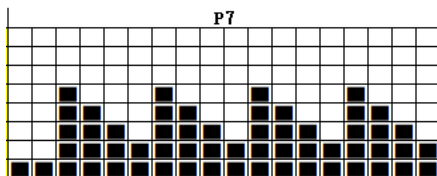
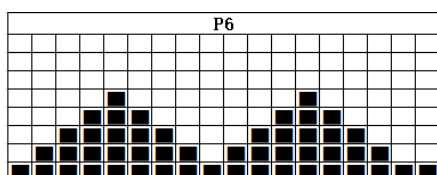
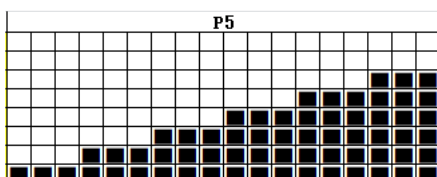
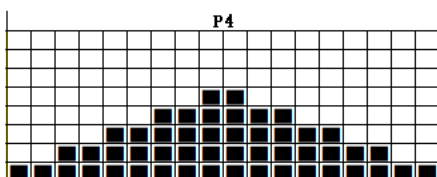
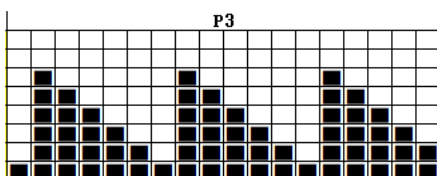
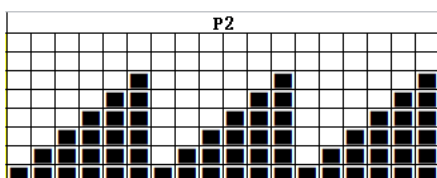
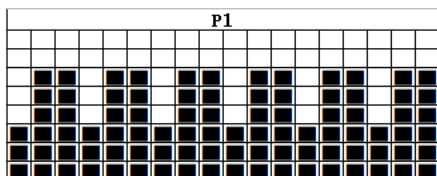
c) Skontrolujte pripojenie káblov k hlavnej jednotke.

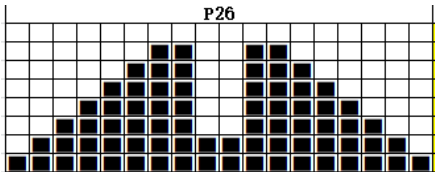
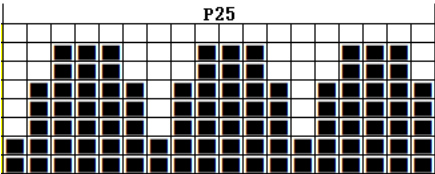
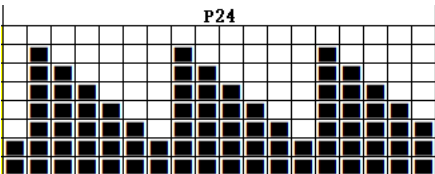
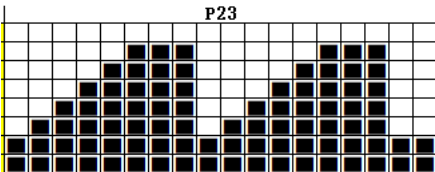
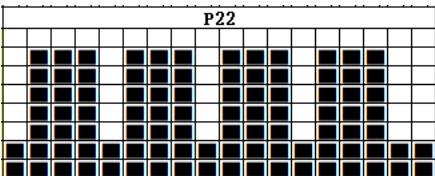
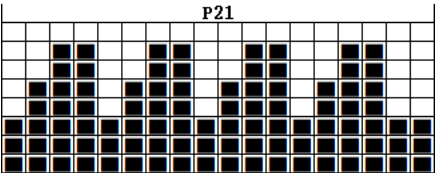
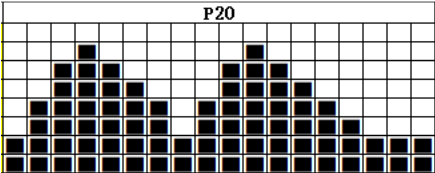
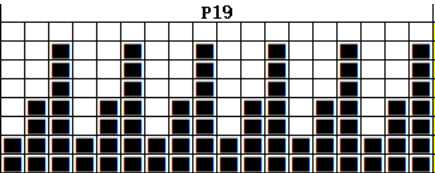
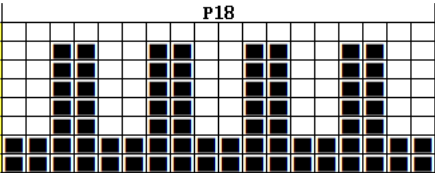
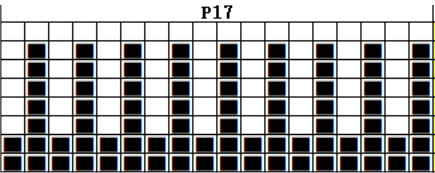
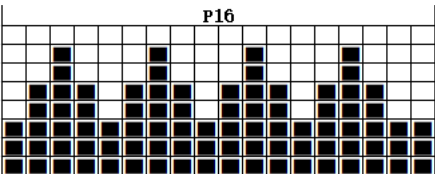
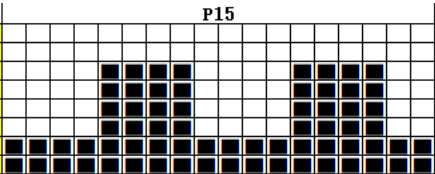
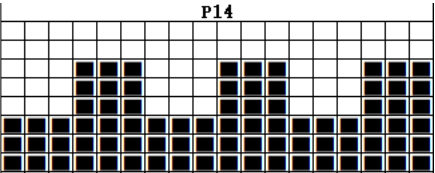
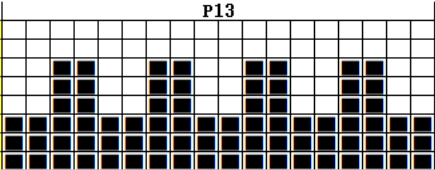
Vyvarujte sa ponechania elektronického monitora na priamom slnečnom svetle, pretože by to mohlo poškodiť displej s tekutými kryštálmi. Rovnako ho nevystavujte vode alebo nárazom.

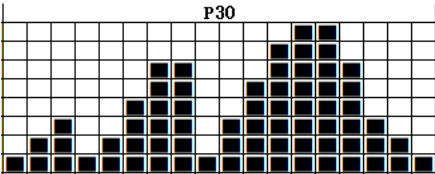
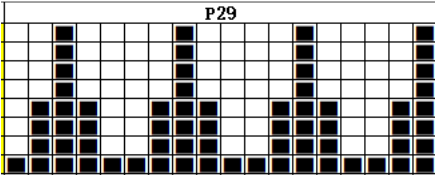
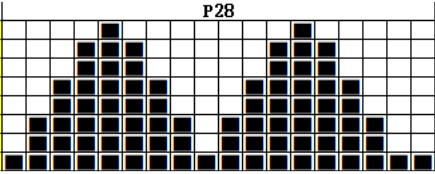
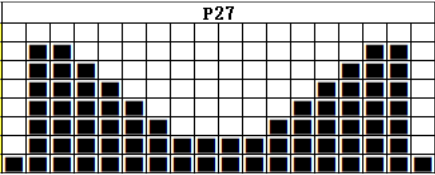
V prípade akýchkoľvek otázok sa neváhajte obrátiť na technickú podporu (pozrite si poslednú stranu manuálu).

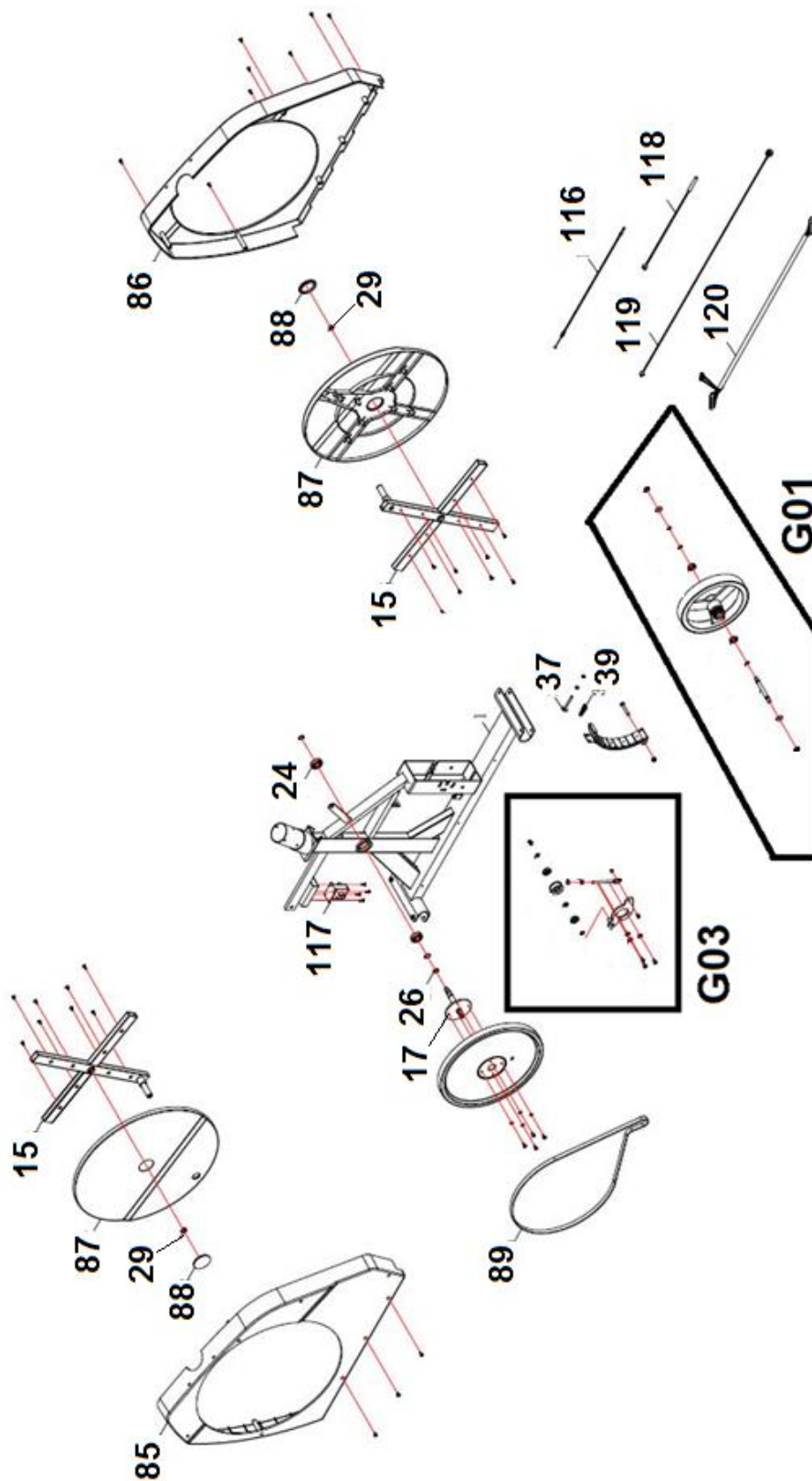
BH SI VYHRADZUJE PRÁVO MENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

(CS/SVK) PROGRAMOVÉ PROFILY









MOD. G868Bi

To order replacement parts: State the part code and Quantity

E.g. G868Bi 1 ks

#	Popis (Česky)	Popis (Slovensky)	Kód
4.	Pevné řídítko	Predný radidlový držiak:	G868BI004
5.	Horní houpací tyč - levá	Horný hojdačkový držiak - ľavý:	G868BI005
6.	Horní houpací tyč - pravá	Horný hojdačkový držiak - pravý:	G868BI006
7.	Dolní houpací tyč - levá	Dolný hojdačkový držiak - ľavý:	G868BI007
8.	Dolní houpací tyč - pravá	Dolný hojdačkový držiak - pravý:	G868BI008
9.	Podpěrná trubka pedálu - levá	Podporná trubica pedálu - ľavá:	G865N009
10.	Podpěrná trubka pedálu - pravá	Podporná trubica pedálu - pravá:	G865N010
11.	Pedálová trubka - levá	Pedálová trubica - ľavá:	G868BI011
12.	Pedálová trubka - pravá	Pedálová trubica - pravá:	G868BI012
14.	Hliníková kolejnice	Hliníková koľajnica:	G868014
15.	Svařovaná kliková deska	Zváraná kľuková doska:	G868BI015
16.	Svařovaná spojovací osa	Zváraná spojovacia os:	G868BI016
17.	Svařovaná osa kliky	Zváraná os kľuky:	G868BI017
23.	Napínací deska	Napínacia doska:	G860U023
24.	Ložisko 6203Z	Ložisko 6203Z:	G860U024
26.	Klip Ø17	Klip Ø17:	G860U026
29.	Přírubová matice M10x1,25	Prírubová matica M10x1,25:	G860U029
37.	Sada pozicovacích šroubů	Sada pozíciových skrutiek:	G860U037
39.	Vinutá pružina	Vinutá pružina:	G860U039
67.	Pouzdro Ø10,8xØ8x4,4	Puzdro Ø10,8xØ8x4,4:	G860U067
70.	Podpěrná deska osy pedálu	Podporná doska osi pedálu:	G860U070
72.	Kuličkové ložisko M14	Gul'kové ložisko M14:	G860U072
82.	Pevné pouzdro	Pevné puzdro:	G860U082
85.	Kryt řetězu - levý	Kryt reťaze - ľavý:	G868BI085
86.	Kryt řetězu - pravý	Kryt reťaze - pravý:	G868BI086
87.	Disk	Disk:	G868BI087
88.	Kryt řetězového krytu	Kryt reťazového krytu:	G860U088
89.	Řemen J6 (610)	Remeň J6 (610):	G868BI089
90.	Nastavitelné podložky	Nastaviteľné podložky:	G860U090
91.	Dekorační kryt předního stabilizátoru	Dekoračný kryt predného stabilizátora:	G860U091
92.	Dekorační kryt středního stabilizátoru	Dekoračný kryt stredného stabilizátora:	G865N092
93.	Kolo stabilizátoru	Koleso stabilizátora:	G860U093
96.	Pouzdro II	Puzdro II:	G860U096

MOD. G868Bi

#	Popis (Česky)	Popis (Slovensky)	Kód
97	Pouzdro osy II	Puzdro osi II	G860U097
98	Koncové víčko Ø55Ø26,833	Koncové uzáver Ø55Ø26,833	G860U098
99	Dekorační kryt zadního stabilizátoru	Dekoračný kryt zadného stabilizátora	G865N099
100	Koncové víčko řídítek	Koncový uzáver riadidiel	G860U100
101	Dekorační kryt sloupku konzoly	Dekoračný kryt stĺpika konzoly	G868B1101
102	Dekorační kryt pevných řídítek	Dekoračný kryt pevných riadidiel	G868B1102
103	Přední kryt držáku na láhev	Predný kryt držiaka na fľašu	G868B1103
104	Zadní kryt držáku na láhev	Zadný kryt držiaka na fľašu	G868B1104
105	Přední dekorativní kryt houpačí tyče	Predný dekoratívny kryt hojdačkovej tyče	G868B1105
106	Zadní dekorativní kryt houpačí tyče	Zadný dekoratívny kryt hojdačkovej tyče	G868B1106
107	Dekorační kryt pedálové trubky - levý	Dekoračný kryt pedálovej trubice ľavý	G868B1107
108	Dekorační kryt pedálové trubky - pravý	Dekoračný kryt pedálovej trubice pravý	G868B1108
109	Kryt kola - levý	Kryt kolieska - ľavý	G868B1109
110	Kryt kola - pravý	Kryt kolieska - pravý	G868B1110
111L	Kryt podpěrné trubky pedálu - levý	Kryt podpornej trubice pedálu - ľavý	G868B1111L
111R	Kryt podpěrné trubky pedálu - pravý	Kryt podpornej trubice pedálu - pravý	G868B1111R
112	Pedál - levý	Pedál - ľavý	G860U112
113	Pedál - pravý	Pedál - pravý	G860U113
114	Pěna houpačí tyče	Gumená páska hojdačkovej tyče	G865N114
115	Pěna pevných řídítek	Gumená páska pevných riadidiel	G860U115
116	Napínání motoru	Napínací kábel	G860U116
117	Motor	Motor MD-3	0190168
118	Senzorový kabel	Senzorový kábel	0190159
119	DC kabel	DC kábel	G868B119
120	Spodní kabel počítače	Spodný kábel počítača	G868B120
121	Střední kabel počítače	Stredný kábel počítača	G868B121
122	Adaptér	Adaptér	0191476
124	Kabel a podložka ručního pulzu	Rukoväť	G868B124
125	Vlnitá podložka Ø20	Vlnitá podložka D20	G860U125
126	Šroub pro pevný sloupek	Skrutka M8x20	G860U126
127	Ložisko 6004Z	Ložisko 6004Z	G8680127
128	Ložisko 6904Z	Ložisko 6904Z	G868B128
132	Konzola	M12	0191474
G01	Sada setrvačnicku	Sada setrvačníka	G860UG01
G02	Sada kol	Sada kolies	G865NG02
G03	Sada napínacího zařízení	Sada napínača	G860UG03
G04	Sada řídítek	Sada riadidiel	G868BIG04
304	Sada spojovacího materiálu	Sada skrutkového materiálu	G860U304



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