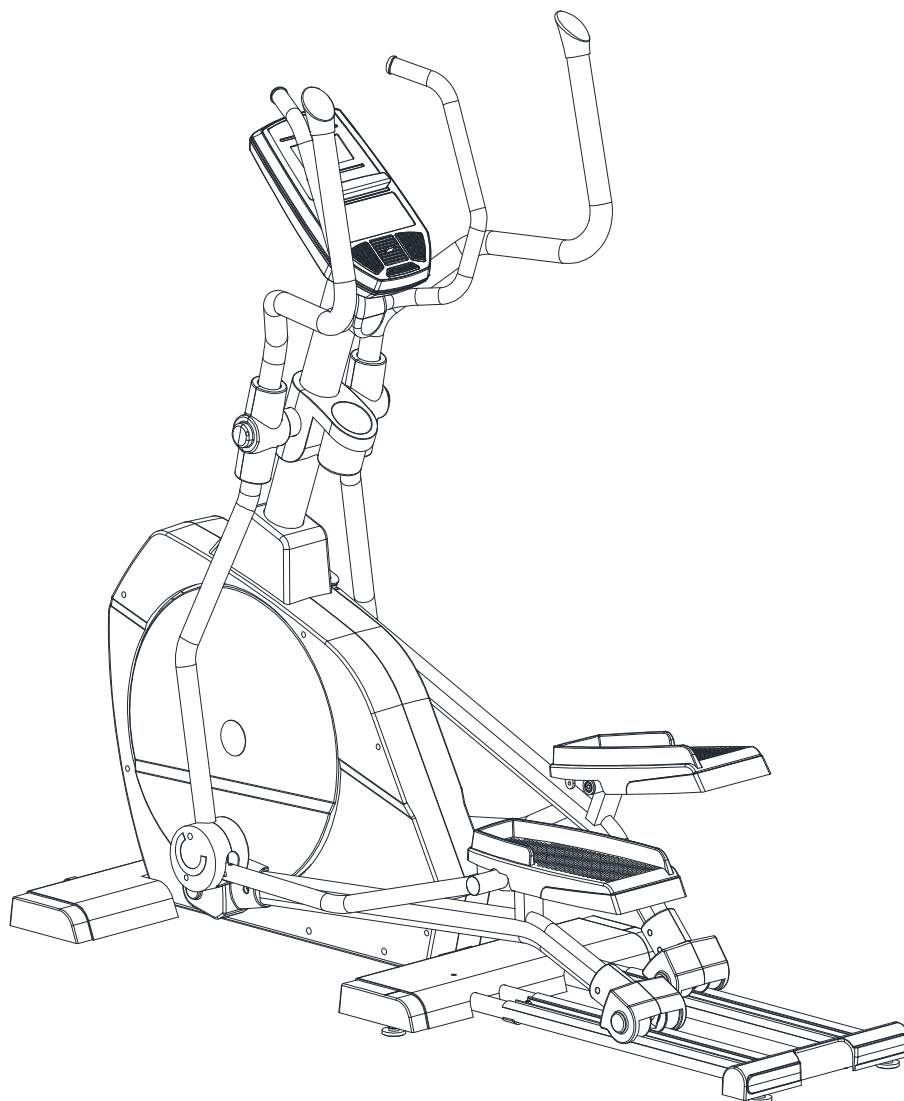


BH FITNESS



Návod k obsluze

MOD. G868TFT



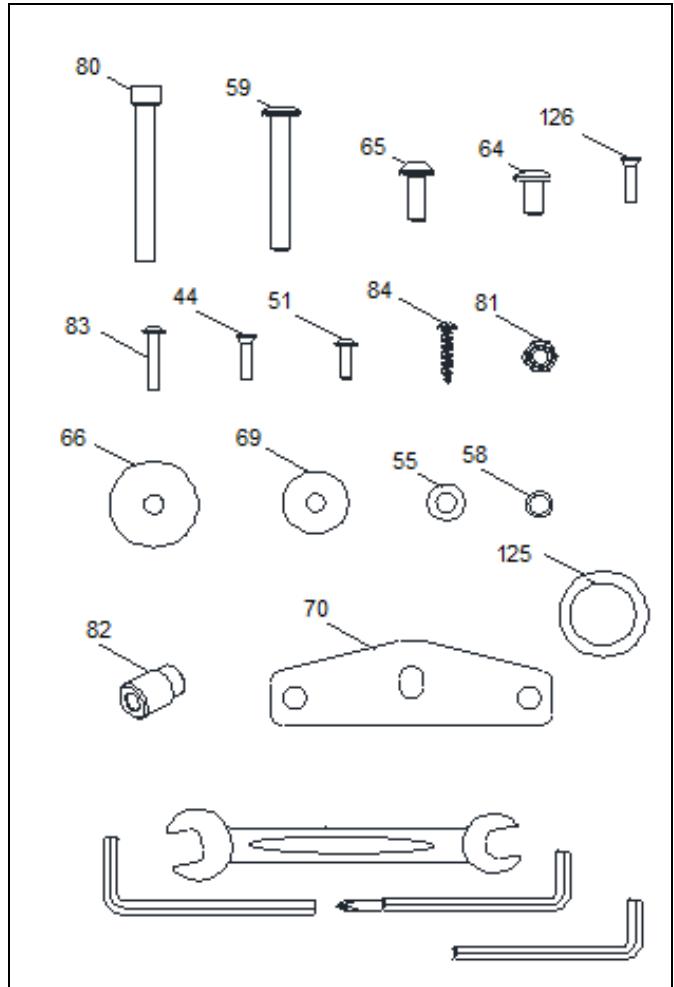
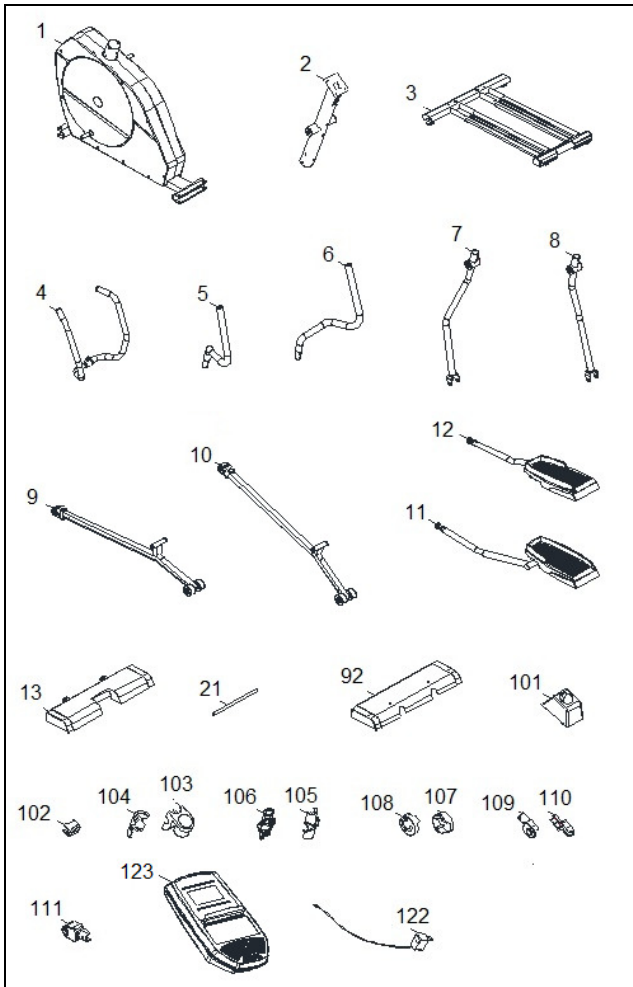
Eliptický trenažér BH Fitness FDC20 TFT

Návod k obsluze

MOD. G868TFT

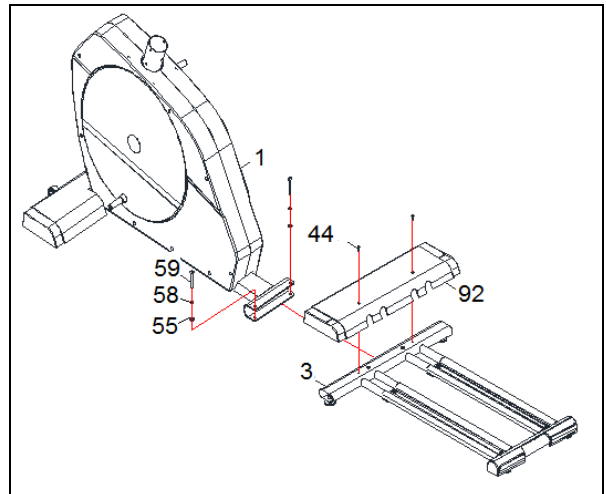
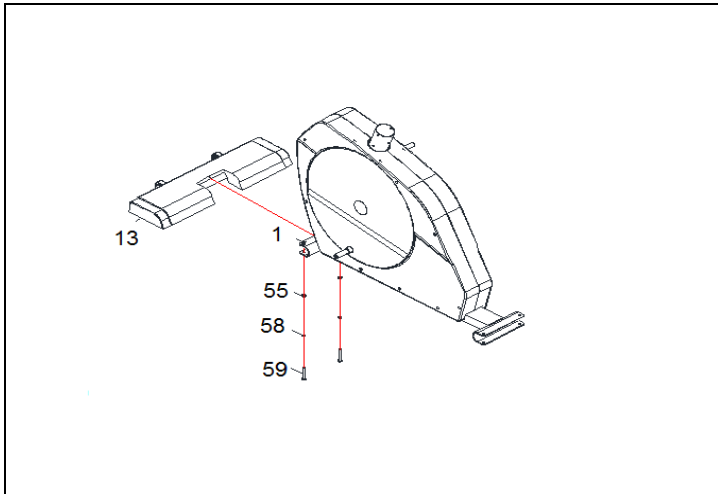
Obr.1

Obr.2



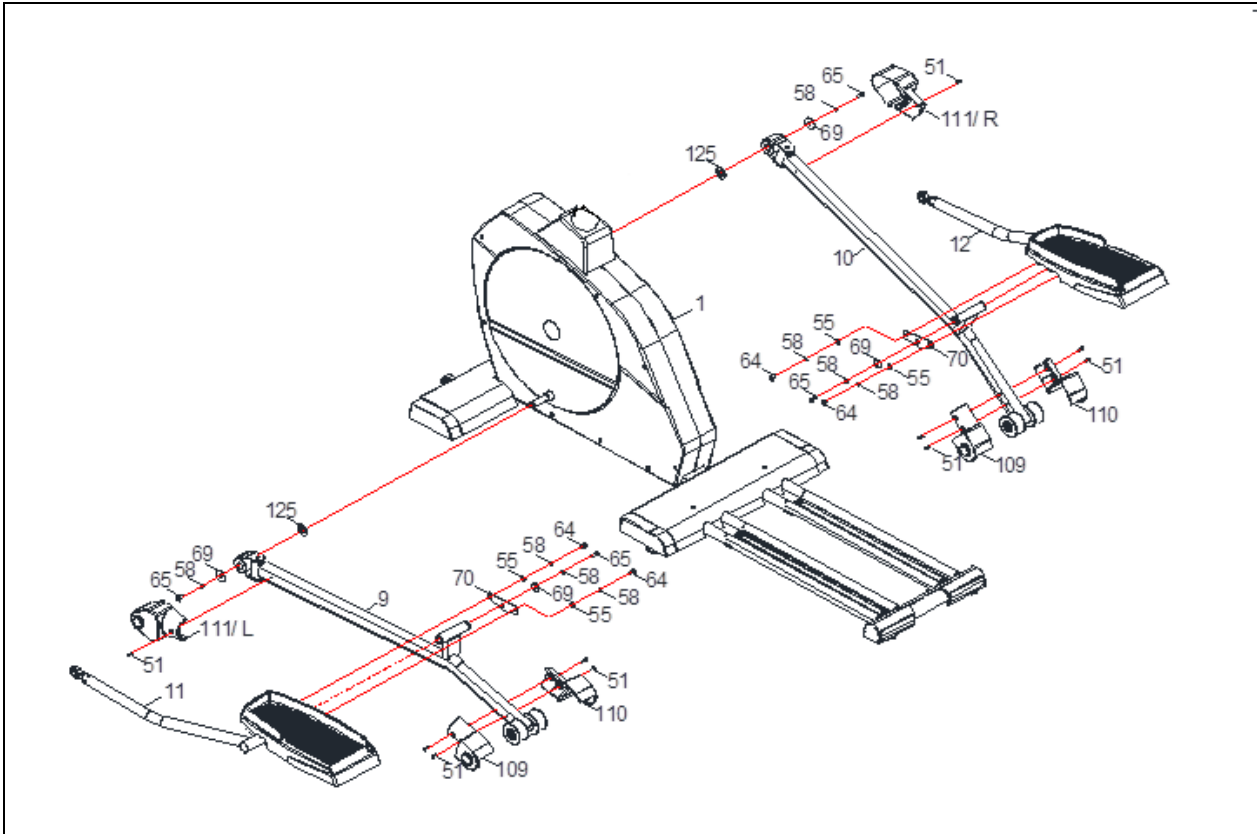
Obr.3

Obr.4

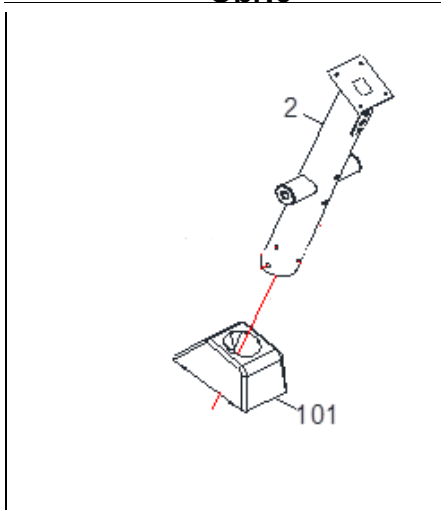


MOD. G868TFT

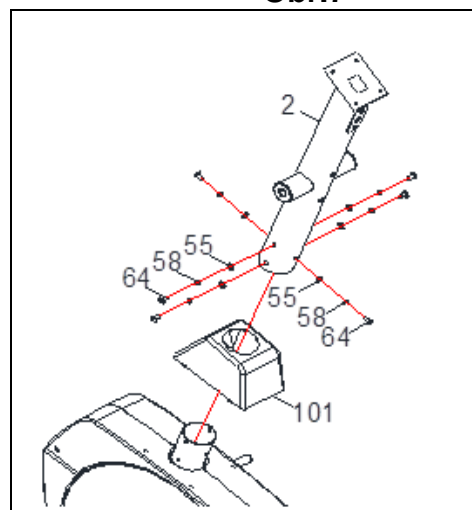
Obr.5



Obr.6

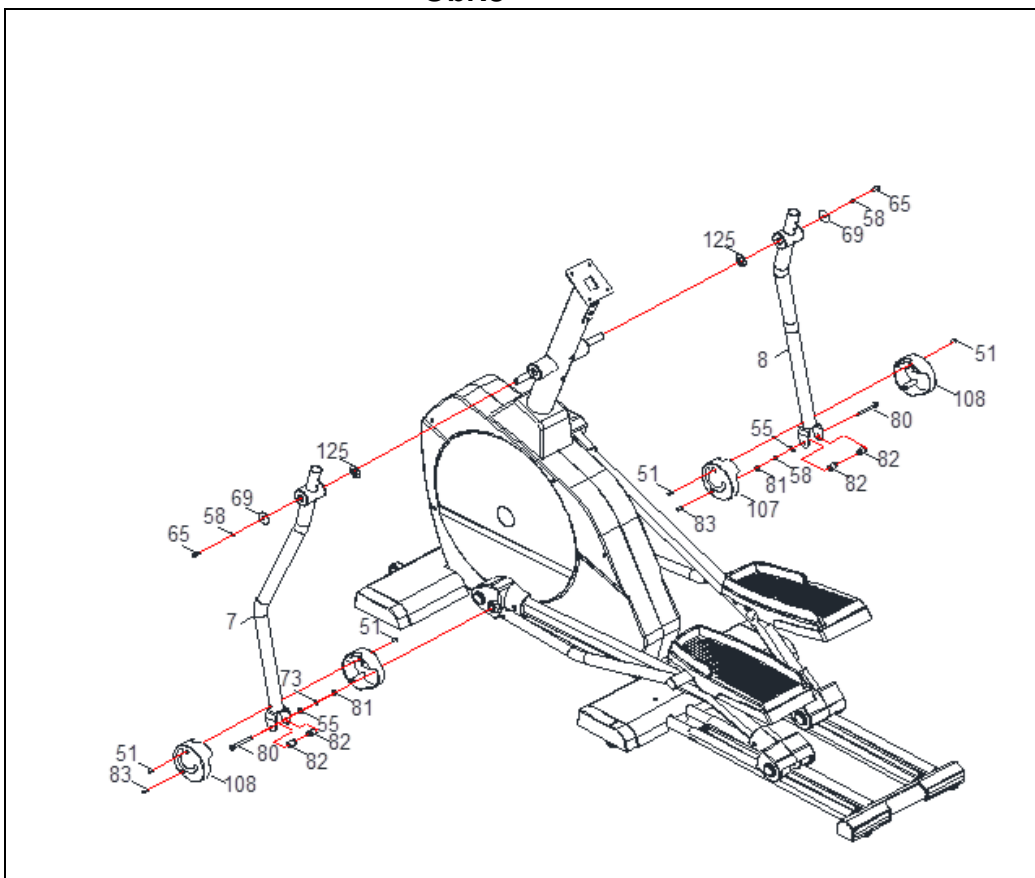


Obr.7

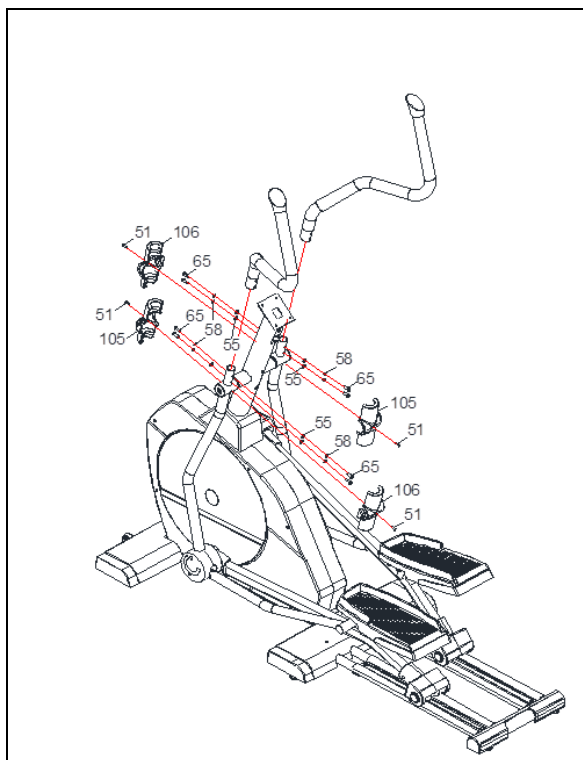


MOD. G868TFT

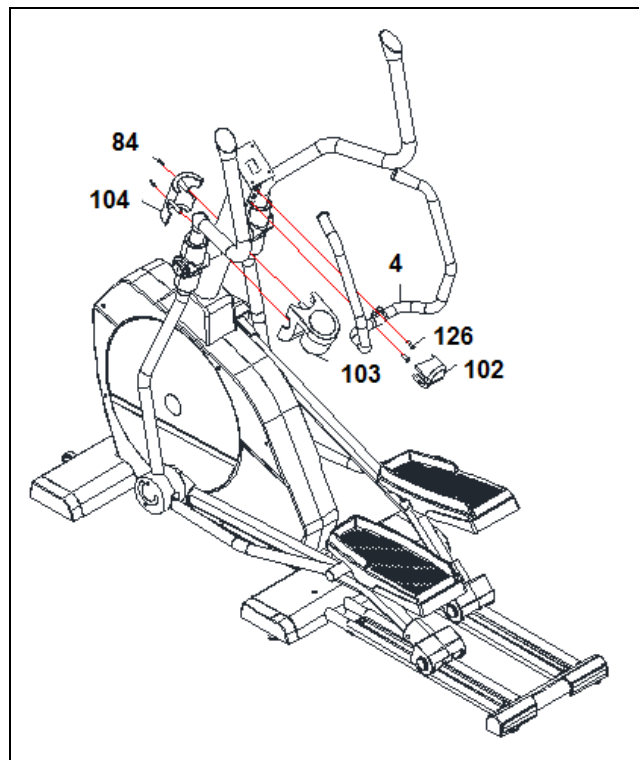
Obr.8



Obr.9

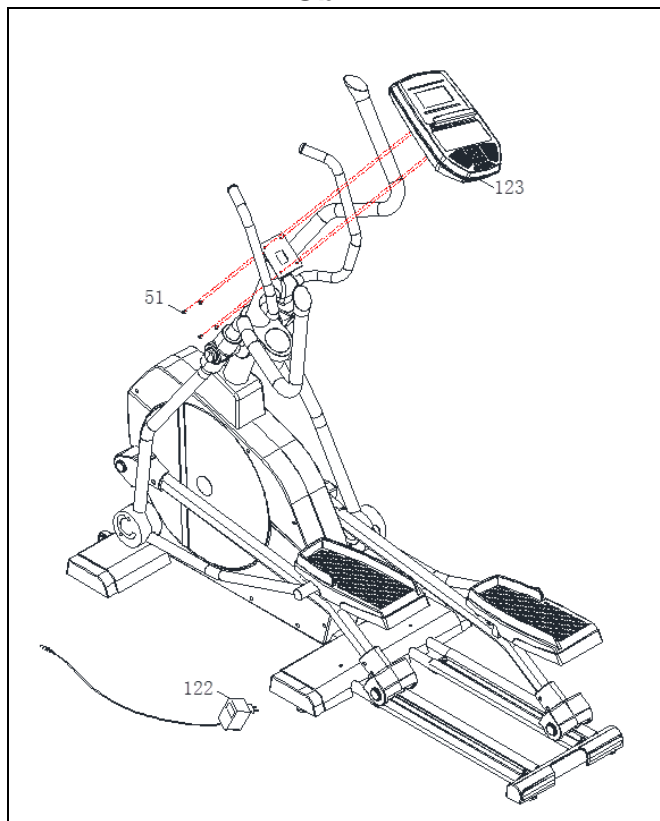


Obr.10

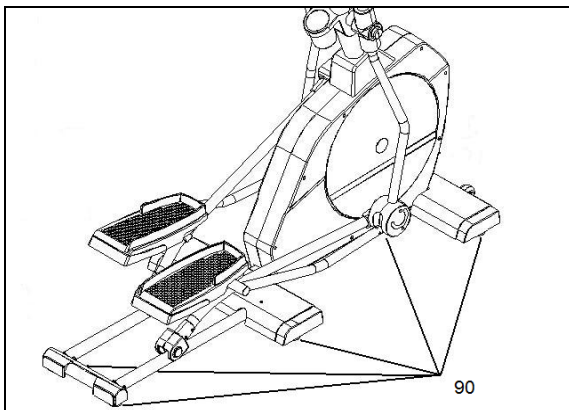


MOD. G868TFT

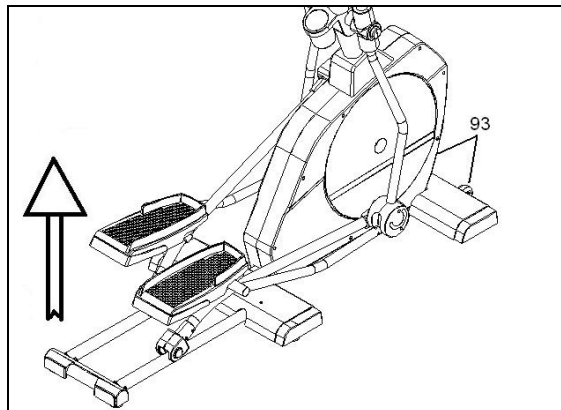
Obr.11



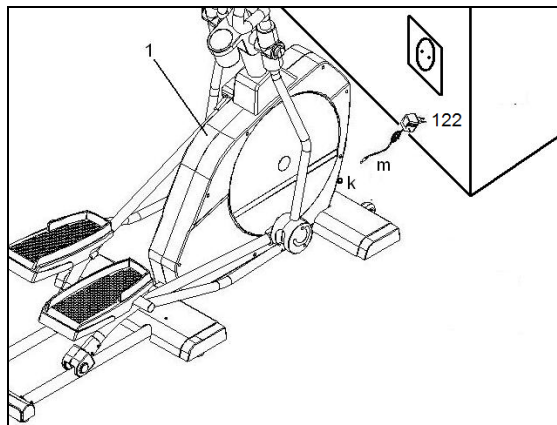
Obr.12



Obr.13



Obr.14



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Tento eliptical byl navržen a vyroben tak, aby jeho používání bylo maximálně bezpečné. Při cvičení na tomto stroji však musí být přijata určitá bezpečnostní opatření. Pečlivě si přečtěte pokyny, které jsou obsaženy v tomto návodu. Návod poskytuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a správném používání stroje.

Tento návod si uschovejte pro budoucí použití.

POUŽITÍ

1. Tento stroj byl navržen pro domácí používání.
2. Hmotnost uživatele nesmí překročit 150 kg
3. Systém stroje není závislý na rychlosti otáčení magnetickým setrvačником.
4. Tento eliptical byl testován a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 třídy H.B.
5. Rodiče, nebo osoby zodpovědné za děti, by měli brát vždy v úvahu, že děti jsou přirozeně zvědavé, kdy toto může vést k nebezpečným situacím a k nehodám. Stroj nesmí být nikdy použit jako hračka. Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti s elipticalem.
6. Eliptical je vybaven setrvačником, není tedy možné stroj okamžitě zastavit.
7. Stroj není vhodný na cvičení, kde je potřeba znát každý krok s vysokou přesností.
8. Osoby se zdravotním postižením by nejdříve měli konzultovat svůj zdravotní stav s lékařem, než začnou stroj využívat.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Upozornění: Než začnete cvičit na elipticalu, je vhodné, abyste konzultovali svůj zdravotní stav se svým lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo ty, kteří trpí zdravotními problémy.

1. Senzory pro monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Pokud se při používání tohoto stroje objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo další příznaky, přestaňte cvičit a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
2. Vždy cvičte na té úrovni, která vám byla doporučena odborníkem. Nikdy se nepřetěžujte. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před cvičením se zahřejte vhodnými cviky.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Vyjměte všechny části stroje z kartonové krabice a zkontrolujte je podle seznamu dílů, abyste se ujistili, že nic nechybí. Krabici nevyhazujte, dokud nebude stroj kompletně sestaven.
2. Vždy používejte stroj v souladu se všemi pokyny.

Pokud během montáže nebo následné kontroly stroje, zjistíte, že je jakákoli jeho část vadná, případně pokud během cvičení uslyšíte nepatřičné zvuky, přestaňte cvičit a kontaktujte váš zákaznický servis. Stroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

3. Před začátkem cvičení se ujistěte, že jsou všechny části stroje připevněny, matice, šrouby, pedály a tyče jsou správně umístěny a utaženy.

4. Používejte vždy jen originální náhradní díly. Výměnou nebo úpravou jakéhokoli komponentu jinak, než schvaluje dodavatel, ztratíte záruku ke stroji.

5. Stroj umístěte na rovný a pevný povrch. Nepoužívejte ho venku ani v blízkosti vody.

6. V zájmu bezpečnosti musí být kolem stroje min. 1 metr volného místa. Nepokládejte do jeho blízkosti jakékoli ostré předměty.

7. Stroj slouží pouze k účelům popsaném v tomto návodu. Nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno.

8. Nedotýkejte se pohyblivých částí stroje.

9. Noste vhodné oblečení pro cvičení. Nepoužívejte oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Noste běžecké boty. Ujistěte se, že všechny tkaničky a šňůrky jsou uvázané.

10. Majitel je povinen informovat každého, kdo cvičí na stroji, o nezbytných bezpečnostních opatřeních.

DŮLEŽITÉ

1. Po měsíci používání je vhodné dotáhnout veškeré šrouby.

2. Každý kloubový spoj, nebo spoj hřídele musí být namazaný vazelinou.

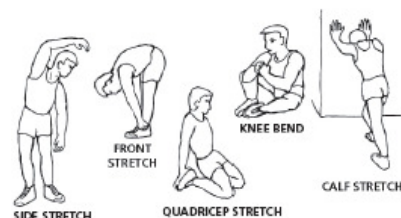
3. Šrouby na kloubových spojích a spojích hřídele dotáhněte pouze na 80%. Plné dotažení šroubů provedte až po 2 minutách jízdy na trenažéru.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Cvičení na elipticalu nabízí různé výhody; zlepšení vaší kondice, funkčnost svalů a pokud budete spolu se cvičením dodržovat i dietu, pomůže vám dokonce i zhubnout.

1. Zahřátí

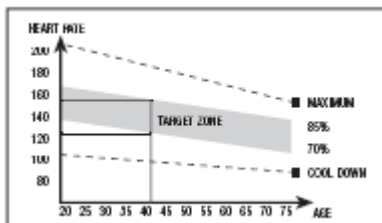
V této fázi připravíte své svaly pro zátěž. Díky tomuto cvičení snížíte riziko křečí a výronů. Doporučujeme provést cviky, které jsou na obrázku níže. Každý cvik by měl být prováděn pomalu a trvat alespoň 30 vteřin. Nepřetěžujte se. Pokud cítíte jakoukoli bolest, přestaňte cvičit.



MOD. G868TFT

2. Cvičení

V této fázi cvičení vás čeká největší fyzická námaha. Pokud budete cvičit opravdu pravidelně, budou vaše svaly na nohou mnohem pružnější a silnější. Je důležité udržovat konstantní rychlost. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý, aby se vaše tepová frekvence dostala do cílové oblasti, viz graf níže:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut. Pro začátečníky se všeobecně doporučuje, aby cvičili 10-15 minut.

3. Zklidnění

V této fázi váš kardiovaskulární a svalový systém odpočívá. Snížíte rychlost na elipticalu a cvičíte dále alespoň po dobu 5 minut. Pak se znovu protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Časem se bude vaše kondice zlepšovat a vaše tréninky se prodlouží a zintenzivní. Doporučujeme proto, abyste cvičili alespoň 3x v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší úroveň pro větší námahu. Díky tomu budou vaše nohy více a intenzivněji pracovat. Protože je trénink intenzivnější, může být i kratší. Pokud k tomu chcete ještě zlepšit svou fyzickou kondici, upravte svůj tréninkový program. Zahřátí a zklidnění provádějte jako obvykle, ale jakmile se budete blížit ke konci hlavní části cvičení, zvyšte na chvíli úroveň odporu, aby vaše nohy začaly ještě více pracovat. Zároveň snižte rychlost a udržujte svůj tep v cílové oblasti.

Hubnutí

U hubnutí je vždy důležité celkové vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší cvičení, tím větší počet spálených kalorií.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtěte pokyny, které jsou obsaženy v tomto návodu. Návod poskytuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a správném používání stroje.

1 Stroj je navržen pro používání v domácnosti. Maximální váha uživatele je 150kg.

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

3 Rodiče by měli mít své děti pod neustálou kontrolou. Nedovolte jim, aby si se strojem hráli nebo aby si

hráli v jeho blízkosti. Stroj nesmí být nikdy používán jako hračka.

4 Majitel stroje odpovídá za to, že osoby, které na stroji cvičí, jsou poučeni a informováni o nezbytných bezpečnostních opatřeních.

5 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

6 Ke cvičení používejte vhodný oděv a obuv.

1.- INSTRUKCE K MONTÁŽI

Vyndejte všechny části stroje z kartonové krabice a podle seznamu dílů se ujistěte, že nic nechybí, obr.1.

POZOR: U některých částí je potřeba, aby montáž prováděli dvě osoby.

INSTRUKCE K MONTÁŽI

1. Vyndejte všechno z krabice a ujistěte se, že jsou dodané všechny kusy:

Obr.1 Seznam dílů

- (1) Hlavní část stroje
- (2) Hlavní sloupek
- (3) Zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností
- (4) Horní řídítka
- (5) Levá horní část řidítek
- (6) Pravá horní část řidítek
- (7) Dolní levá část řidítek
- (8) Dolní pravá část řidítek
- (9) Levá tyč pro pedál
- (10) Pravá tyč pro pedál
- (11) Levý pedál
- (12) Pravý pedál
- (13) Přední stabilizátor s kolečky
- (21) Osa
- (92) Přední spodní kryt
- (101) Dolní kryt sloupku
- (102) Kryt řidítek
- (103) Část držáku na lahev
- (104) Část držáku na lahev
- (105) Zadní kryty rotačních tyčí
- (106) Přední kryty rotačních tyčí
- (107) Levý kryt
- (108) Pravý kryt
- (109) Levý kryt pedálu
- (110) Pravý kryt pedálu
- (111) Kryt kloubu klikové hřídele
- (122) Adaptér
- (123) Počítač

MOD. G868TFT

Obr.2 Šrouby a upevňovací prvky

- (82) Pouzdro
- (64) Šroub M-8x15.
- (65) Šroub M-8x20.
- (80) Šroub M-8x70.
- (59) Šroub M-8x60.
- (83) Šroub M-5x25.
- (44) Šroub 5x20.
- (51) Šroub 5x12.
- (84) Šroub 4x25.
- (55) Podložka D-8.x16
- (66) Podložka D8,4x38Ø.
- (69) Podložka M-8X28Ø.
- (58) Pružinová podložka M-8.
- (81) Nylonová matka M-8.
- (125) Pružinová podložka M-10.
- (70) Nosná deska
- Imbusový klíč 6mm.
- Imbusový klíč 6mm.
- Oboustranný klíč 13-15.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

POZOR: Pro tuto část montáže je nutná pomoc druhé osoby

Přiblížte přední stabilizátor s kolečky (13) k hlavní části stroje (1) tak, aby byla kolečka umístěna v přední části stroje, Obr.3. Vložte šrouby (59), podložky (55) a pružinovou podložku (58), a pevně utáhněte. Vezměte zadní stabilizátor s vyrovnávači (3), a zarovnejte tečky, obr.4. Vložte šrouby (59), podložky (55) pružinovou podložku (58), a pevně utáhněte. Poté nasadte kryt (92) a pevně ho utáhněte šrouby (44) Obr.4.

DŮLEŽITÉ: Po měsíci používání stroje opět dotáhněte všechny šrouby.

3. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Nyní nasuňte sloupek (2) až po výstupek na hlavní části stroj (1), Obr.7, připojte svorky.

Zasuňte sloupek (2) přes výstupek (1) ve směru šipky, obr.7, a zajistěte, aby nedošlo k zachycení žádných kabelů.

Zašroubujte šrouby (64), podložky (55) a pružinové podložky (58), obr.7, a pevně utáhněte.

4. PŘIPOJENÍ NÁŠLAPŮ

Vezměte levou tyč pro nášlap (9) (označena písmenem "L") a zasuněte koncovou objímku na vřeteně (E) na hlavním těle stroje (1) Obr.5.

Zašroubujte šroub (65), jak je znázorněno na obr.5, nasadte rovnou podložku (69) a pružinovou podložku (58) a (125), a vše pevně utáhněte.

Vezměte pravou tyč pro nášlap (10), (označena písmenem "R") a postupujte stejně jako u levé tyče obr.5.

Nasadte levý a pravý kryt (111), a upevněte je šrouby (51) jako na obr.5.

Nyní nasadte kryty (108 a 109), a zašroubujte šrouby (51) obr.5.

5. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Vezměte levý pedál (11) označený písmenem (L), a vložte ho do levé tyče pro pedál (9) obr.5.

Stejný postup proveďte i s pravým pedálem (12), který je označen písmenem (R) obr.5.

POZOR: Je vhodné znovu dotáhnout šrouby po měsíci užívání stroje.

6. MONTÁŽ DOLNÍ ČÁSTI ŘIDÍTEK

Nasadte levou spodní část (7) (označenou písmenem "L") na osu obr.8, připevněte podložku (69) a pružinovou podložku (58) a (125), plochou podložku (65) a pomocí klíče pořádně utáhněte.

Vezměte pravou spodní část (8), (označenou písmenem "R") a projděte stejným postupem jako u levé části.

7. MONTÁŽ MADEL

Nasadte pedál (11) a umístěte ho pomocí spodní části řidítek (7) tak, jak je znázorněno na obr.8, a zarovnejte otvory. Namontujte pouzdra (82).

Následně zasuněte šroub (80) a utáhněte matici (81).

Nasadte pedál (12) a umístěte ho pomocí spodní části řidítek (8) jako na obrázku.8, zarovnejte otvory.

Zasuňte šroub (80) a utáhněte matici (81).

Poté nasadte kryty (107 a 108), upevněte je šrouby (83 a 51) obr.8.

Pokud máte pocit, že jsou pedály uvolněné, postupujte následovně:

- Odstraňte šroub
- Vložte jednu nebo více podložek 0.15 mm (125) jako na obr. 8.
- Utáhněte šroub

8. MONTÁŽ HORNÍ ČÁSTI MADEL

Jakmile budete mít sestavenou spodní část madel, vezměte levou horní část madla (5) (označena písmenem "L") a vložte ji na výstupek dolní části (7), obr.9, zarovnejte otvory pro šrouby.

Umístěte šrouby (65), podložky (55) a pružné podložky (58), obr.9, a pevně vše dotáhněte

Stejný postup zopakujte u horní pravé části madla (6) (je označena písmenem "R").

9. MONTÁŽ KRYTŮ

Vezměte přední (105) a zadní (106) kryty a umístěte je na hlavní sloupek (8), obr.9. A pomocí šroubů (51) je upevněte ke sloupku.

MOD. G868TFT

10. MONTÁŽ HORNÍCH ŘIDÍTEK

Přitáhněte řídítka (4) až k hlavnímu sloupku (2), obr.10, zasuněte kabel (130) do drážky, viz. obr.10, a vytáhněte ho ven z horní části držadla řidítek.

Zašroubujte šrouby (126), obr.10, a pevně je utáhněte, poté nasadte kryt řidítek (102).

11. DRŽÁK NA LÁHEV

Vložte část držáku na láhev (103) na sloupek (2), pak druhou část držáku na láhev (104) a upevněte části k sobě šrouby (84) obr.10.

12.- MONTÁŽ MONITORU

Propojte kabely, které vyčnívají z hlavního sloupku (2), a monitoru (123), obr.11.

Umístěte monitor (123) na horní část desky, která je na hlavním sloupku (2), jak je vidět na obr.11, zajistěte, aby nedošlo ke skřípnutí kabelů.

Pomocí šroubů (51) monitor na místě připevněte obr.11.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj smontován, ujistěte se, že stojí rovně na rovné podlaze. Pokud ne, můžete ho vyrovnat.

Pro vyrovnání použijte vyrovnávače (90) na zadní straně stabilizátoru, obr.12.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Stroj je vybaven kolečky (93), viz obr.13, které usnadňují pohyb stroje. Díky dvěma kolečkům můžete strojem hybat pouhým mírným nadzvednutím zadní části.

Stroj skladujte na suchém místě a nevystavujte ho výkyvům teplot.

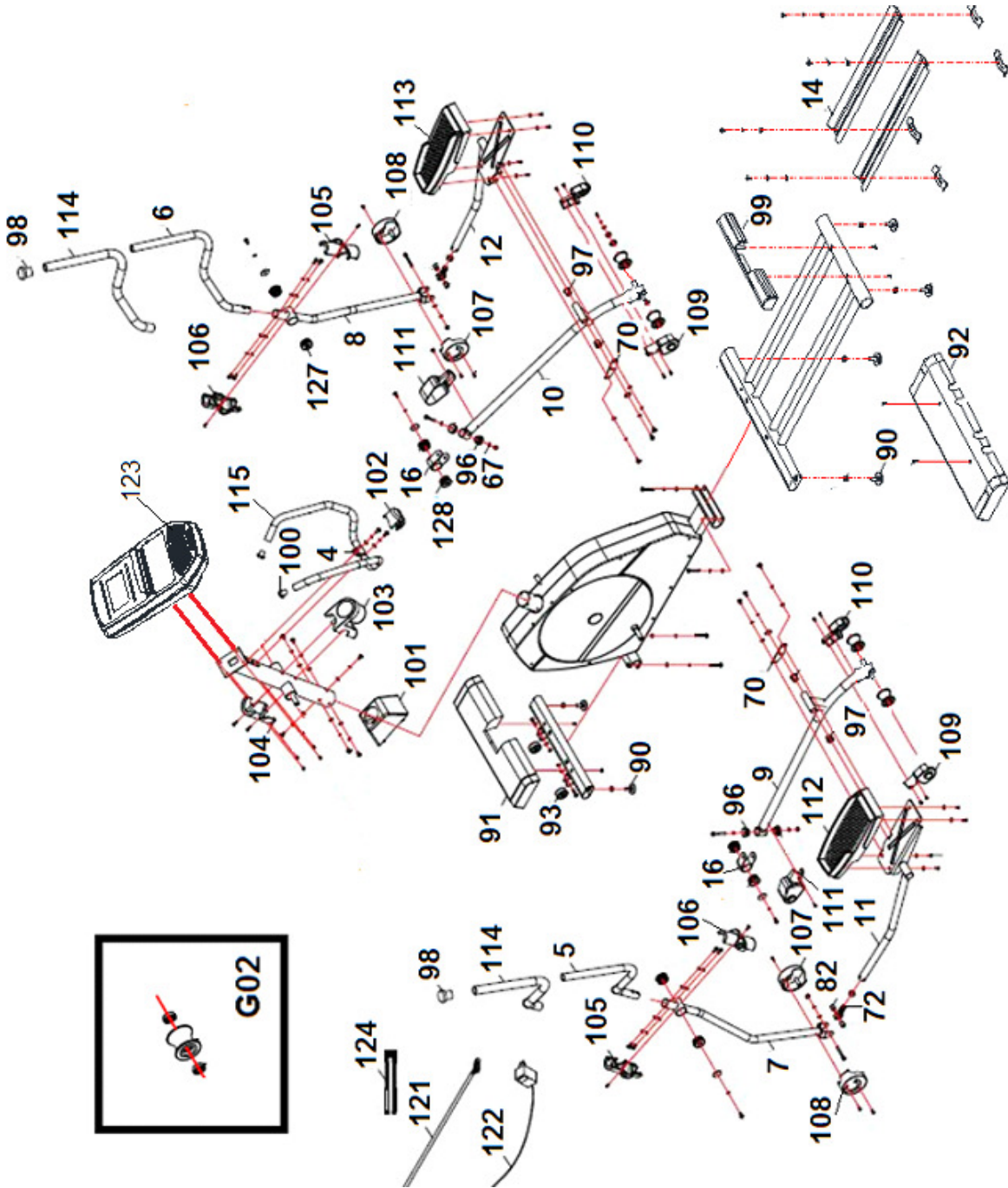
PŘIPOJENÍ

Zasuňte jack (m) do adaptéru, který je vzadu na hlavní části stroje (k) (spodní, zadní část stroje) a poté zapojte adaptér (122) do zásuvky 230 V obr.14.

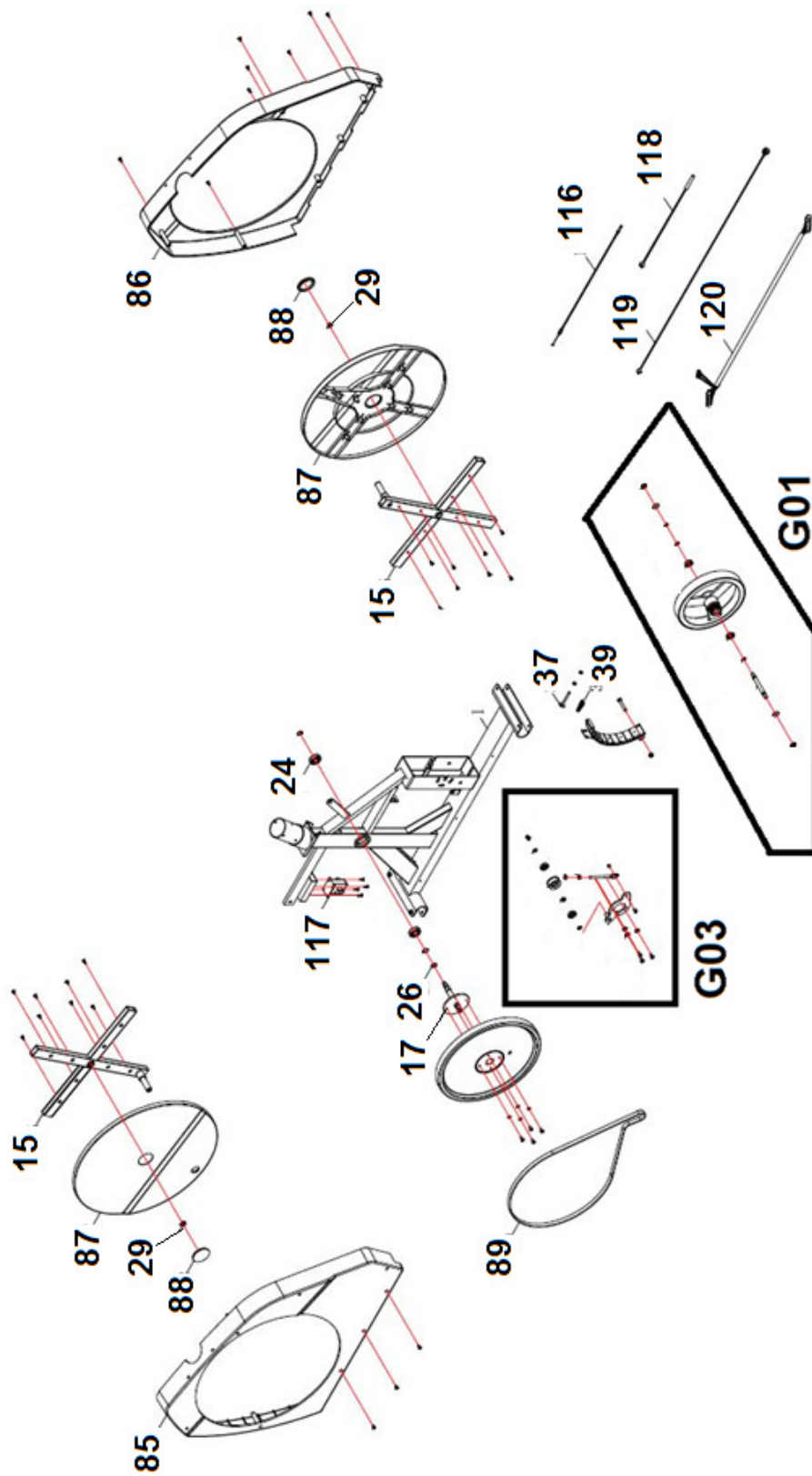
Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte kontaktovat váš zákaznický servis (kontakt je uveden na zadní straně tohoto manuálu).

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

MOD. G868TFT



MOD. G868TFT

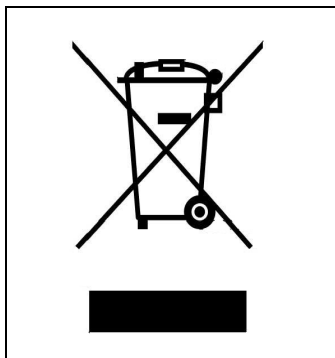


0190479

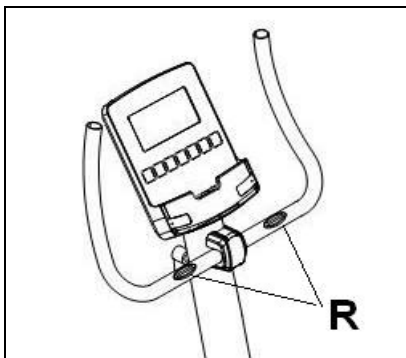


POČÍTAČ

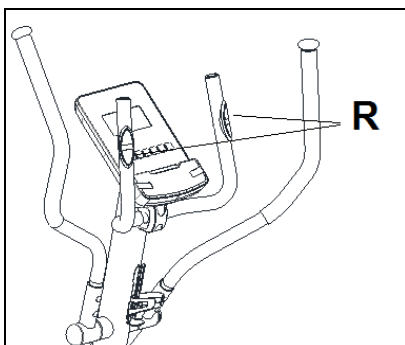
Obr. 1



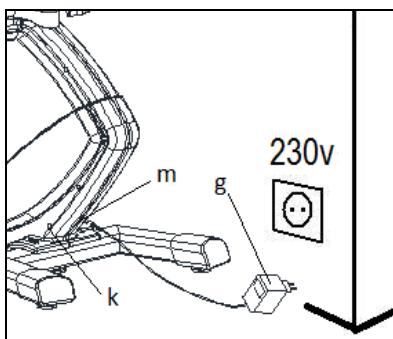
Obr. 2



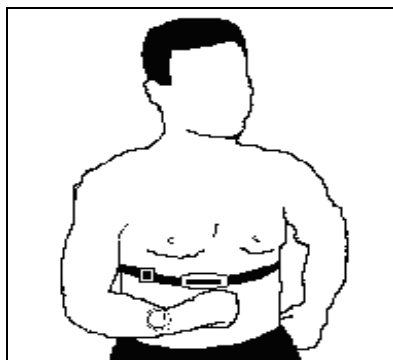
Obr. 3



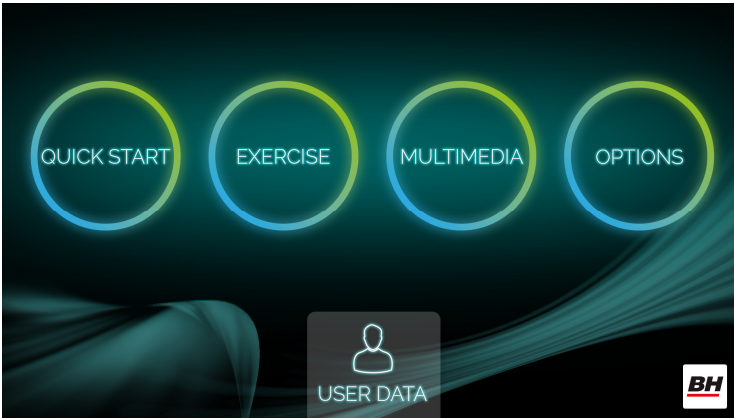
Obr. 4



Obr. 5



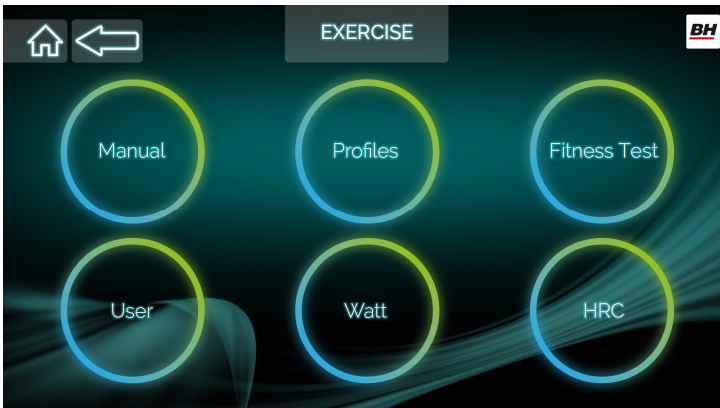
Obr.6



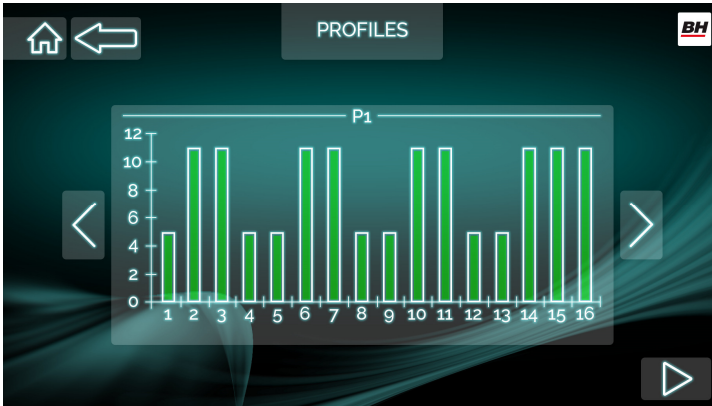
Obr.7



Obr.8



Obr.9



Obr.10



Obr.11



ZAČÍNÁME

Chcete-li počítač zapnout, nejprve zapojte adaptér, který byl dodán se strojem, do zásuvky (220 V – 240 V) a jack do stroje - spodní strana dole (obr. 4).

Počítač se zapne a na monitoru se objeví hlavní obrazovka (obr. 6).

Důležité: Elektronické části stroje likvidujte do příslušných kontejnerů, obr.1.

ZMĚNA JAZYKA

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte možnost LANGUAGE, obr. 7. A zvolte požadovaný jazyk. Pro návrat na hlavní obrazovku stiskněte tlačítko HOME v levém horním rohu, obr.7.

ZMĚNA Z KILOMETRŮ NA MILE

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, potom vyberte možnost UNITS, obr. 7. Vyberte požadovaná data. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na tlačítko HOME v levém horním rohu, obr.7.

NASTAVENÍ JASU

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte volbu SCREEN, obr. 7. Nastavte požadovaný jas monitoru. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na HOME v levém horním rohu, obr.7.

NASTAVENÍ HLASITOSTI

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte volbu SOUND, obr. 7. Nastavte požadovanou hlasitost. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na HOME v levém horním rohu, obr.7.

VĚTRÁK.-

Pokud si přejete zapnout ventilátor, stiskněte tlačítko FAN. Pro vypnutí stiskněte stejné tlačítko.

FUNKCE MONITORU

Počítač má šest funkčních tlačítek: DOWN, UP, QUICK START/STOP, ENTER, MODE, FAN. Na monitoru se zobrazuje vybraná úroveň programu. Na levé straně obrazovky vidíte hodnoty: SPEED (rychlost), CALORIES (kalorie) a WATTS (watty). Na pravé straně vidíte hodnoty: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) a PULSE RATE (tepová frekvence).

Počítač má také 1 manuální program, 12 přednastavených programů zátěže, 1 Fitness test, 1 uživatelský program, 1 watt program a 3 programy řízené tepovou frekvencí. Pokud stisknete QUICK START začnete hned cvičit v manuálním režimu.

Můžete si nastavit úroveň zátěže pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

Pokud během cvičení kliknete na PAUSE, pozastavíte svůj trénink. Pro návrat ke cvičení stiskněte RESUME.


Chcete-li cvičení zastavit, klikněte na tlačítko STOP. Na displeji se zobrazí informace o vašem tréninku, obr.11.

Chcete-li se vrátit na hlavní obrazovku, klikněte na tlačítko END SESSION.

Poznámka: Nemůžete provádět více než jedno cvičení současně. Je li program aktivní, spustíte ho stisknutím QUICK START a EXERCISE si zobrazíte hodnoty na displeji. Chcete-li přejít na další trénink, stiskněte STOP, pak RESUME a pak si vyberte jiný trénink.


MANUÁLNÍ REŽIM

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vyberte si požadovaný režim cvičení (obr.8). Klikněte na MANUAL pro volbu manuálního režimu.

Klikněte na ikonu  v pravém dolním rohu a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete zvýšit nebo snížit úroveň cvičení. Stroj má 24 úrovní.

Nastavení časového limitu

Po výběru manuálního režimu si můžete naprogramovat časový limit pro cvičení (mezi 5-99 minutami), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Vyberte čas a kliknutím na ikonu


 můžete začít cvičit. Čas se bude odpočítávat dokud nedosáhne nuly.

Nastavení vzdálenosti

Po výběru manuálního režimu si můžete zvolit vzdálenost, kterou chcete ujet (mezi 5-99 km), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

Zvolte požadovanou vzdálenost a pak klikněte na ikonu

 pro zahájení cvičení.

Vzdálenost se bude odpočítávat až do nuly 

Nastavení spálených kalorií


Po výběru manuálního režimu si můžete nastavit, kolik chcete během cvičení spálit kalorií (mezi 50-990 Cal.), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí kláves UP▲/DOWN▼. Až zvolíte počet spálených kalorií, klikněte na ikonu

 pro zahájení cvičení.


Kalorie se začnou odpočítávat, dokud nedosáhnete nuly.

PROGRAMY

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstoupíte na obrazovku výběru cvičení (obr.8). Klikněte na PROFILES a vyberte si přednastavený program.

Klepnutím na ikony > < si můžete zvolit graf programu (1-12), který chcete cvičit (obr.9) a kliknutím na  ikonu si můžete nastavit čas

Cvičení zahájíte kliknutím na ikonu

 Během cvičení můžete měnit úroveň odporu, a to pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST.-

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstoupíte na obrazovku pro výběr cvičení (obr.8). Klikněte na FITNESS TEST.


Zadejte pohlaví, věk, výšku a hmotnost. Pak klikněte na ikonu pro zahájení testu.




Uživatel musí ujet co největší vzdálenost za 8 minut. Potom se na obrazovce objeví vyhodnocení: «F1, F2,..., F5, F6»;

kdy «F1» je nejlepší (fitness «Excellent») a «F6» je nejhorší (fitness «Velmi slabé»).

UŽIVATELSKÝ PROGRAM




Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstupte do obrazovky pro výběr cvičení (obr.8). Klikněte na USER. Nyní nastavte pro každý segment požadovanou úroveň odporu (segmentů je celkem 16) a to stisknutím obrazovky. Kliknutím  na ikonu nastavíte čas

 Dalším kliknutím na ikonu začnete cvičit.

WATT PROGRAM

Klikněte na EXERCISE v hlavním menu obrazovky (obr.6) a vstoupíte do výběru cvičení (obr.8). Klikněte na WATT čímž vyberete program. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼nebo dotykem na obrazovce si můžete naprogramovat watty, aby vám cvičení vyhovovalo (50-280 Watt.).

Úroveň námahy se nastavuje automaticky, a to podle zvolených wattů a na základě vaší rychlosti.

Klikněte na ikonu  a nastavte požadovaný čas  Cvičení záhájíte dalším kliknutím na ikonu 

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a dostanete se na obrazovku pro volbu cvičení (obr.8). Klikněte na HRC čímž spustíte program řízený tepovou frekvencí. Zadejte váš věk a to dotykem na obrazovku a vyberte jednu z možností (90%, 80% 65%) následně klikněte

NEXT a nastavte čas pro cvičení.

Kliknutím  na ikonu začnete cvičit.

Možnosti (90%, 80%, 65%) ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-age). a čtvrtá možnost "target" se používá k manuálnímu určení cílové srdeční frekvence. Úroveň odporu se nastaví automaticky podle vybrané hodnoty. Pokud tepová frekvence klesne pod cílovou hodnotu, pak se úroveň odporu zvýší o jednu, a to každých 30 vteřin, dokud nedosáhne maxima 24. Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotu, pak se zátěž sníží každých 15 vteřin, dokud nedosáhne minima.

Při používání tohoto programu musí být vaše ruce položeny na senzorech tepové frekvence (R).


MULTIMÉDIA

IV hlavní nabídce (obr.6) klikněte na MULTIMEDIA pro přístup k multimediálním aplikacím. obr. 10.

Chcete-li něco přehrát, vložte USB s vybranými hudebními soubory.

Chcete-li surfovat po internetu, musíte se nejprve připojit na WIFI. Na hlavní obrazovce klikněte na OPTIONS, a vyberte možnost WIFI, obr. 7.


Pro přístup k multimédiím v průběhu

cvičení, klikněte na ikonu  na pravé straně displeje a poté na MEDIA. Pro návrat ke cvičení opět

klikněte na ikonu  a poté na tlačítko HOME.

Pak klikněte na tlačítko QUICK START nebo EXERCISE.

Pokud si přejete během cvičení vstoupit do nabídky (například upravit hlasitost), stačí kliknout na

ikonu , pak HOME a pak na OPTIONS.

Aktualizace aplikace

Poznámka: Aplikace nemusí být aktuální. Pro správnou funkci doporučujeme, abyste aplikaci aktualizoval na nejnovější verzi. Automatická aktualizace v zařízení ANDROID:

1. Otevřete Google play store app.
2. Zadejte emailový účet u googlu nebo si vytvořte nový účet.
3. Klepněte na **Update**.
4. Počkejte, dokud aktualizace neproběhne.
5. **Restartujte** běžecký pás.

Poznámka: Pokud se na vašem zařízení objeví chybové hlášení, nemusí aktualizace správně proběhnout. Zkuste to prosím znovu.

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE RUKOJETI

U tohoto modelu se tepová frekvence měří tak, že umístíte obě ruce na senzory pro měření tepové frekvence (R), které jsou na řídkách, viz. obr.2 a obr. 3.

Po několika sekundách se zobrazí hodnota tepové frekvence. Pokud nejsou obě ruce umístěny správně, funkce nebude fungovat.

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ

Počítač je vybaven pro příjem signálu pro telemetrické měření tepové frekvence (např. hrudní pás).

Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (hrudní pás - není součástí balení) obr.5.

Pokud budete využívat hrudní pás, má signál z tohoto pásu přednost před senzory tepové frekvence. Monitor tedy bude zobrazovat údaje z hrudního pásu.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém: Displej se zapne, ale je vidět pouze čas.

Řešení:

a.- Ujistěte se, že je kabel správně zapojený.

Problém: Jednotlivé části displeje nejsou vidět a nebo se u některých částí zobrazují chybové hlášky.

Řešení:

a.- Odpojte stroj ze zásuvky, vyčkejte 15 vteřin y znovu ho připojte.

b.- Pokud výše uvedené kroky nepomůžou, je potřeba vyměnit počítač.

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

Řešení:

a.- Zkontrolujte síťové připojení.

b.- Zkontrolujte, zda je adaptér správně zapojen do zásuvky i do stroje.

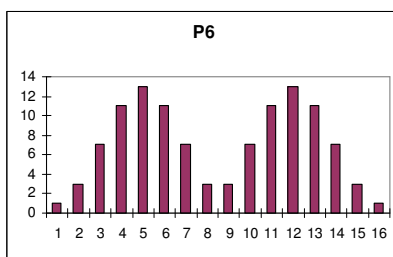
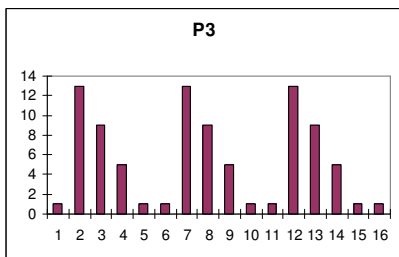
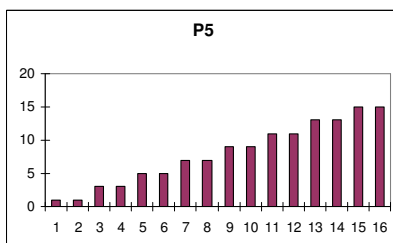
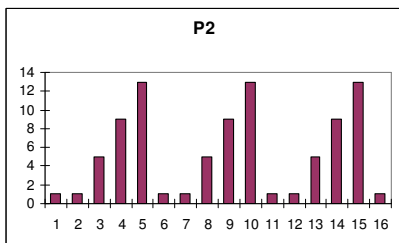
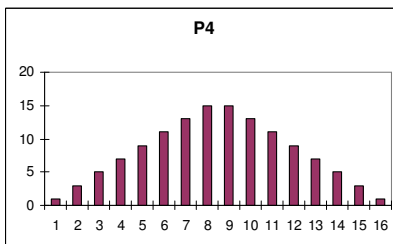
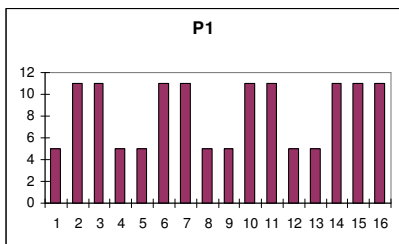
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

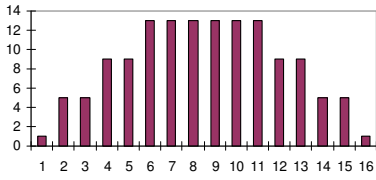
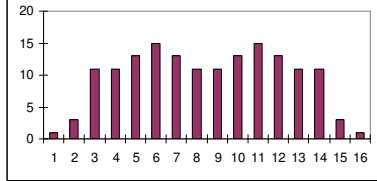
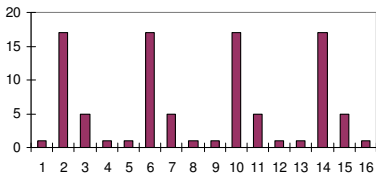
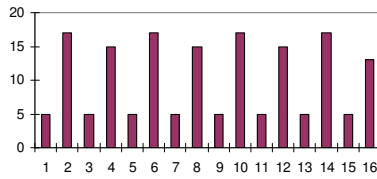
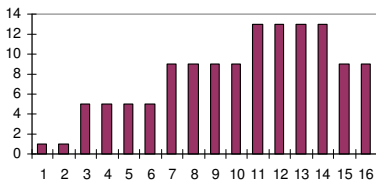
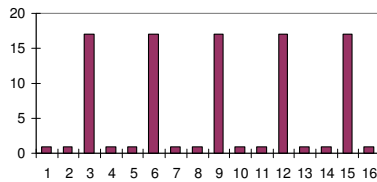
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte nárazům nebo vodě.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na vašeho dodavatele - jeho adresa je uvedena na konci tohoto návodu.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ



P7**P10****P8****P11****P9****P12**

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

