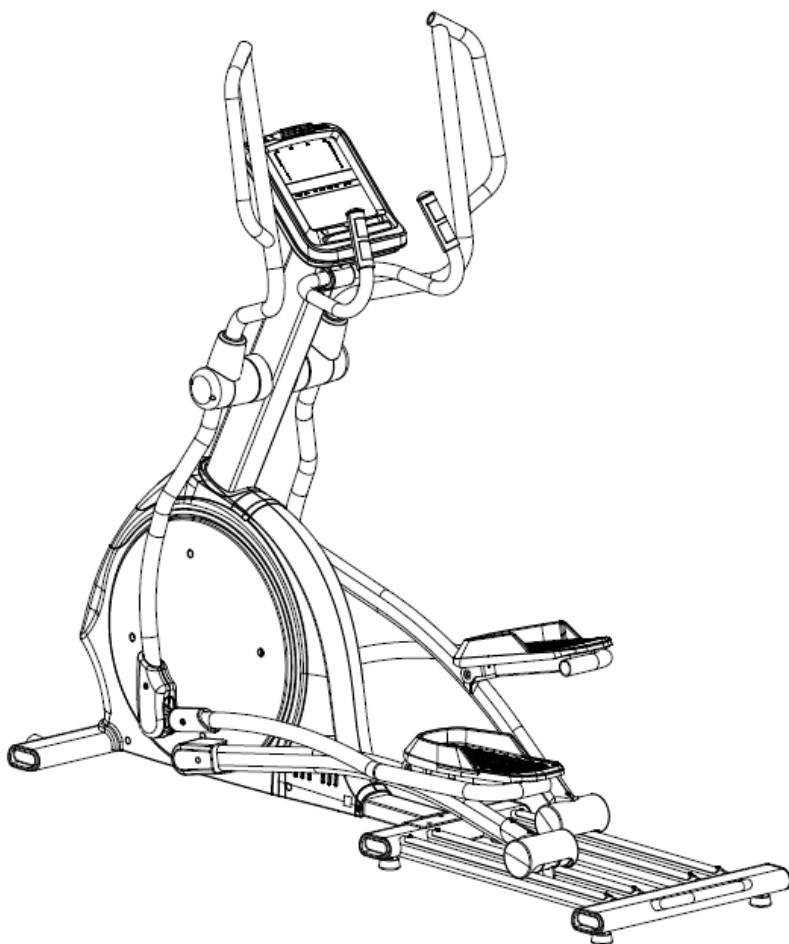


BH FITNESS

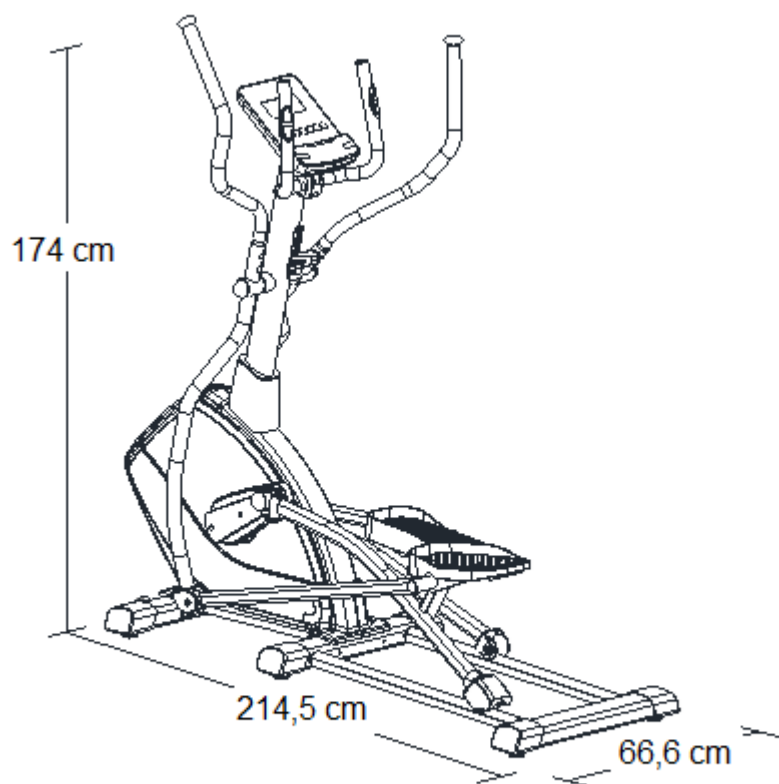


Návod k obsluze

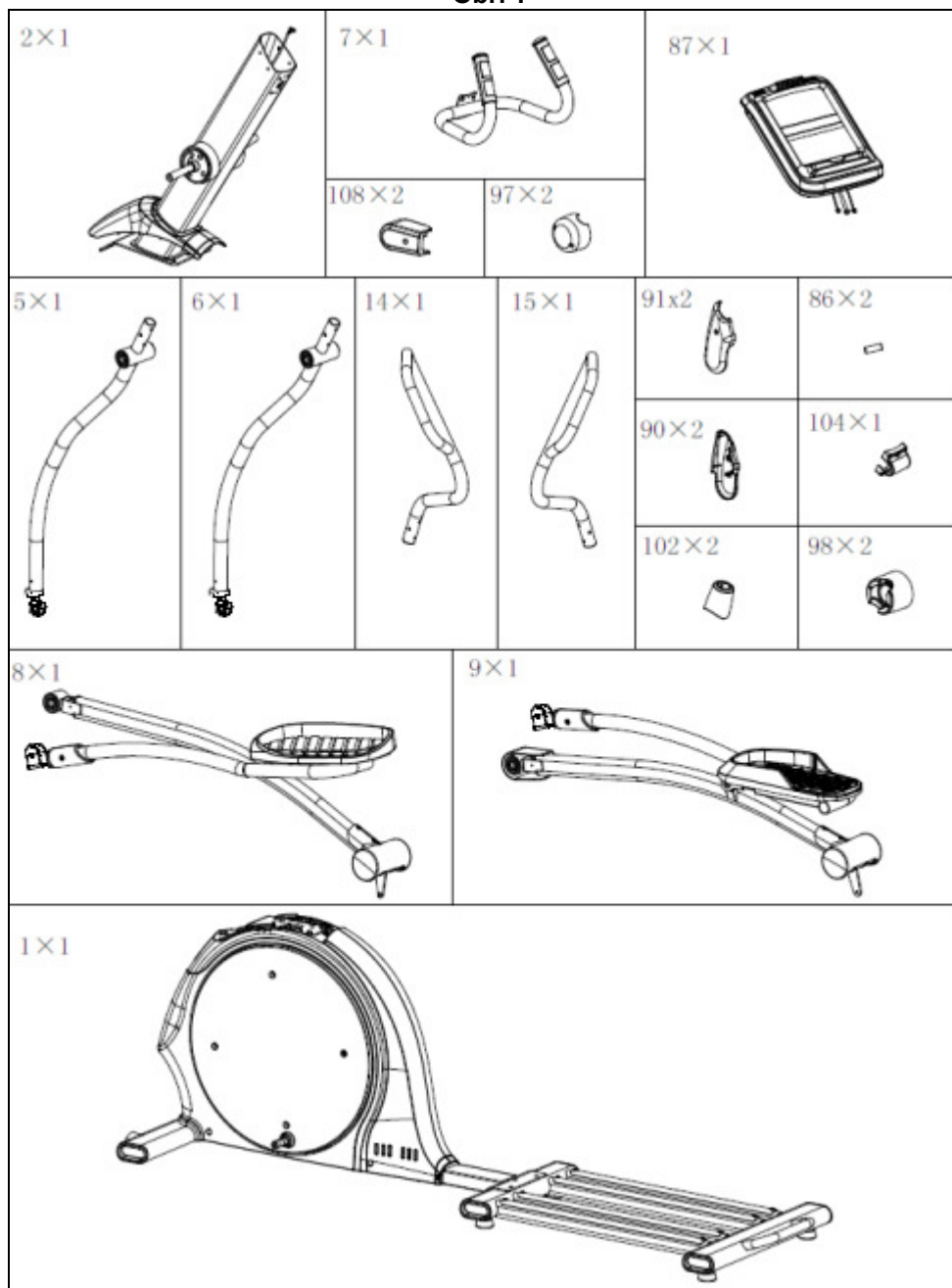


Návod k obsluze
Eliptický trenažér BH FITNESS FDR20

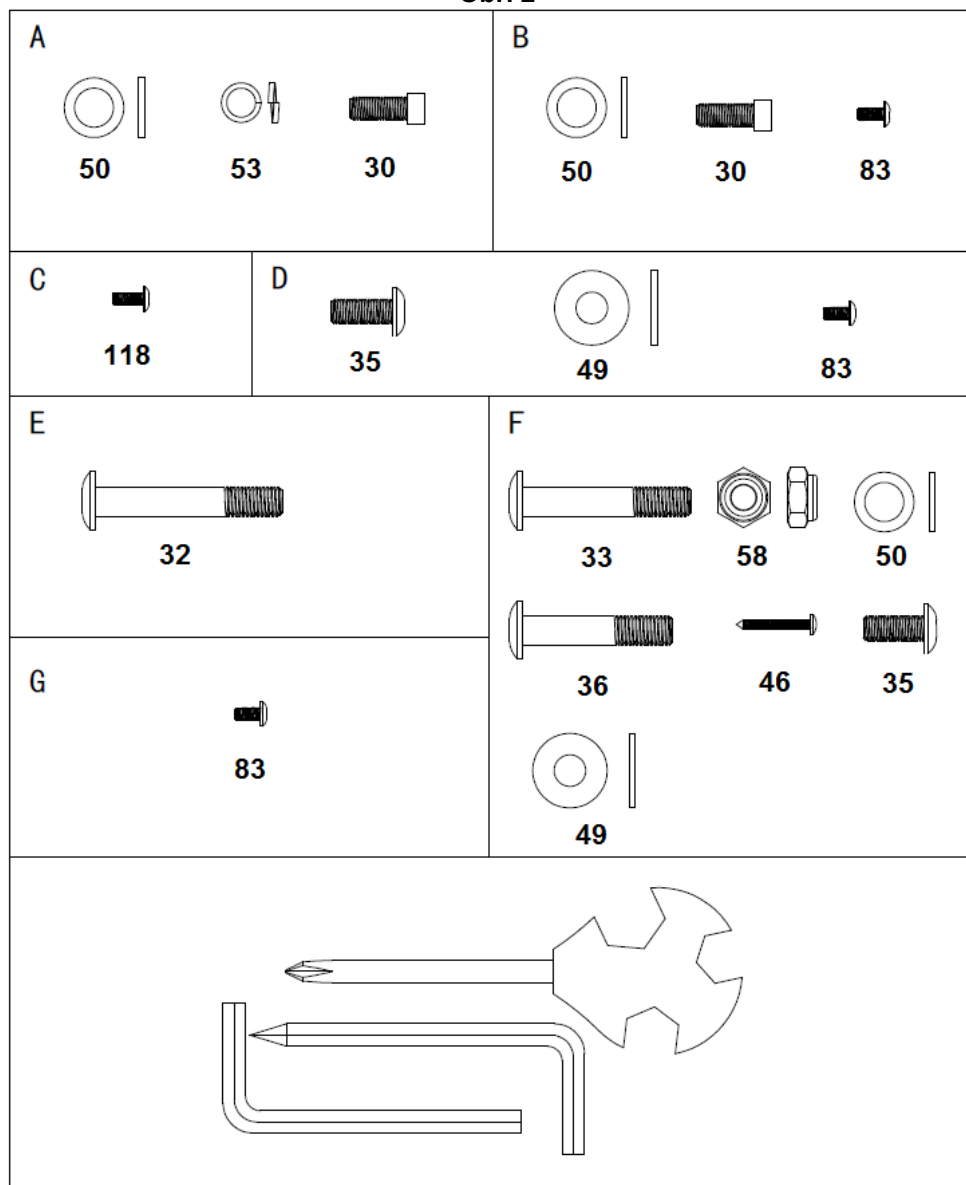
Obr. 0



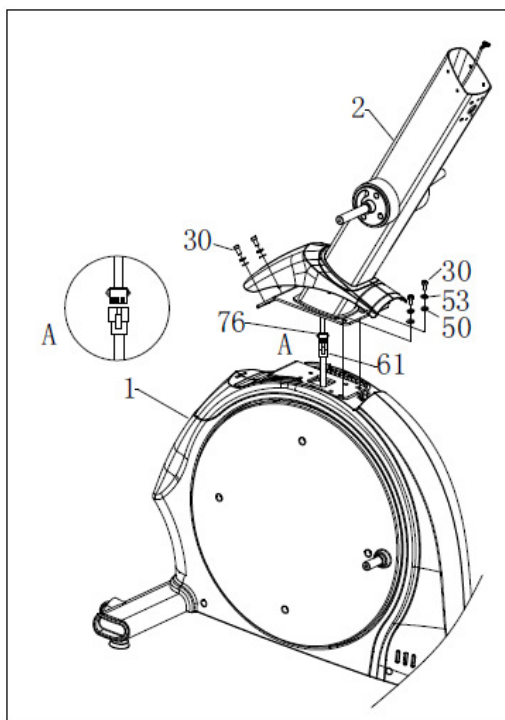
Obr. 1



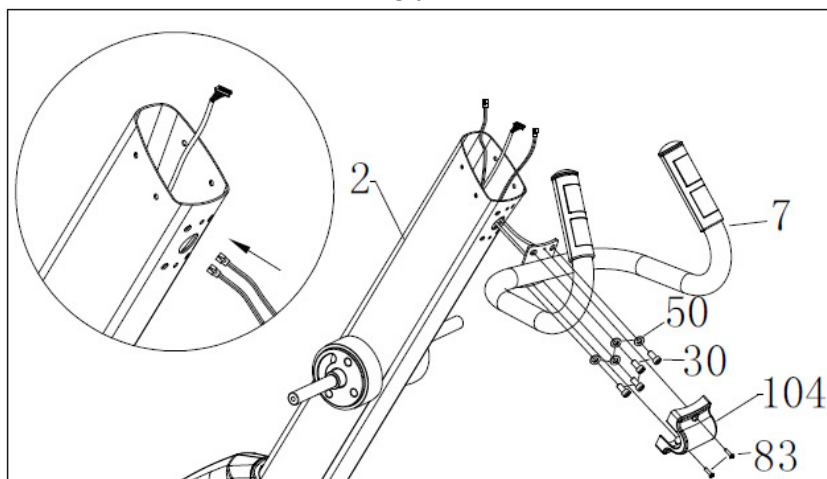
Obr. 2



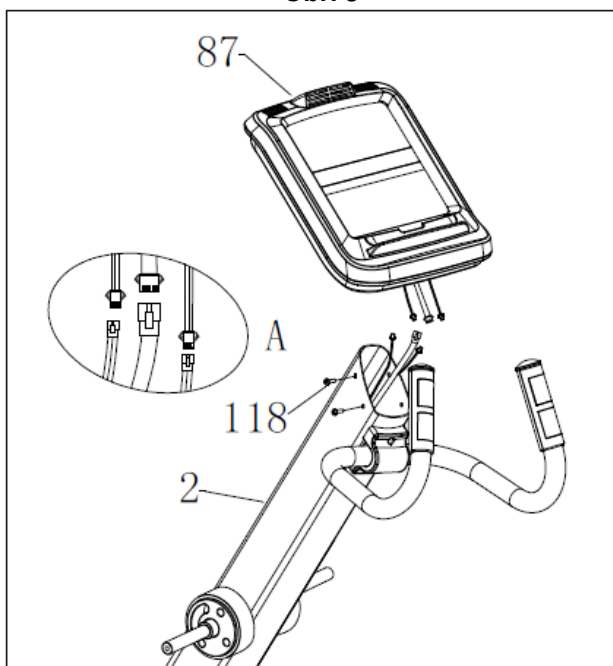
Obr. 3



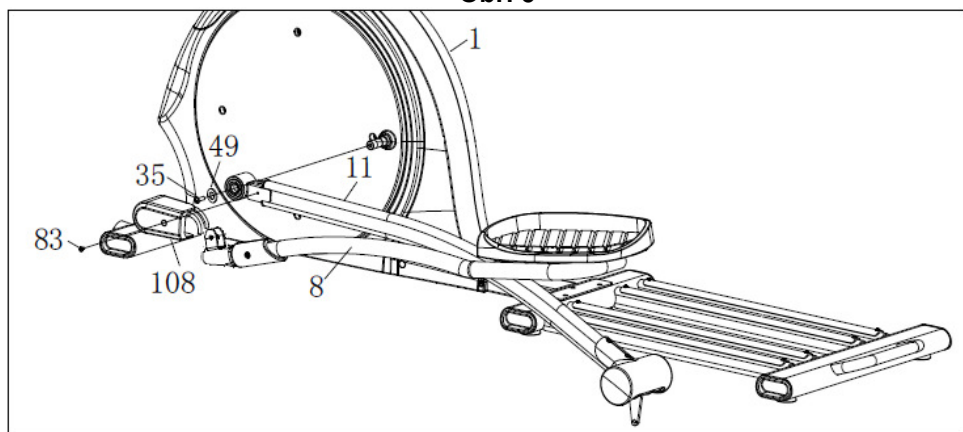
Obr. 4



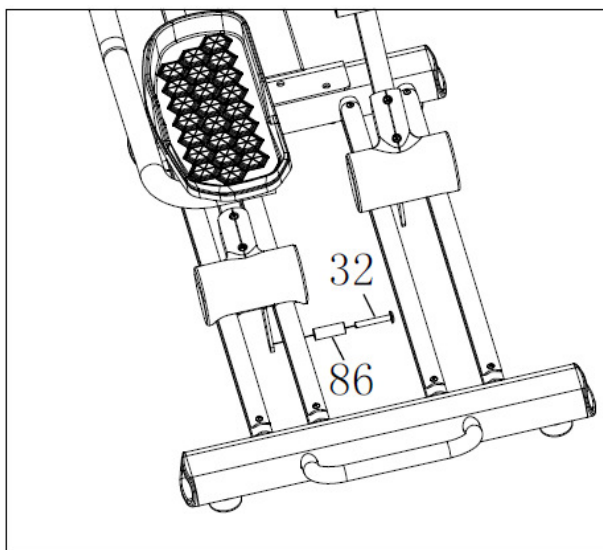
Obr. 5



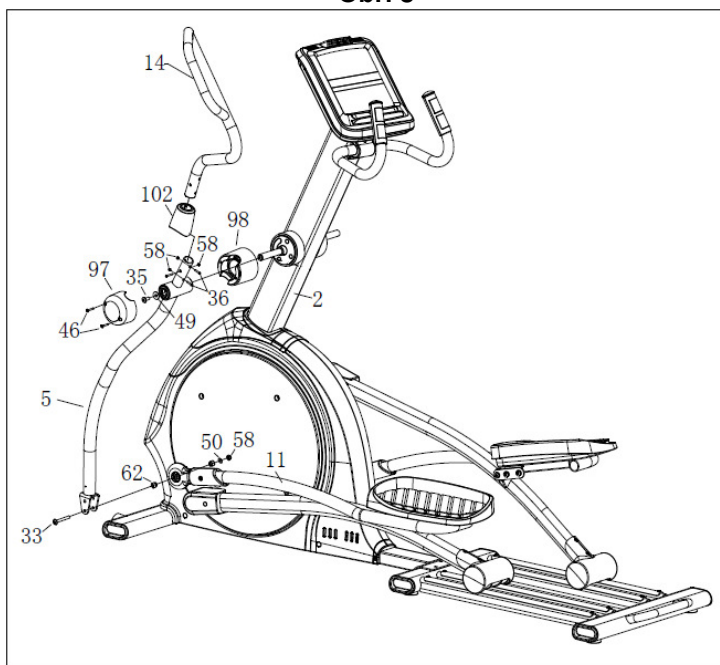
Obr. 6



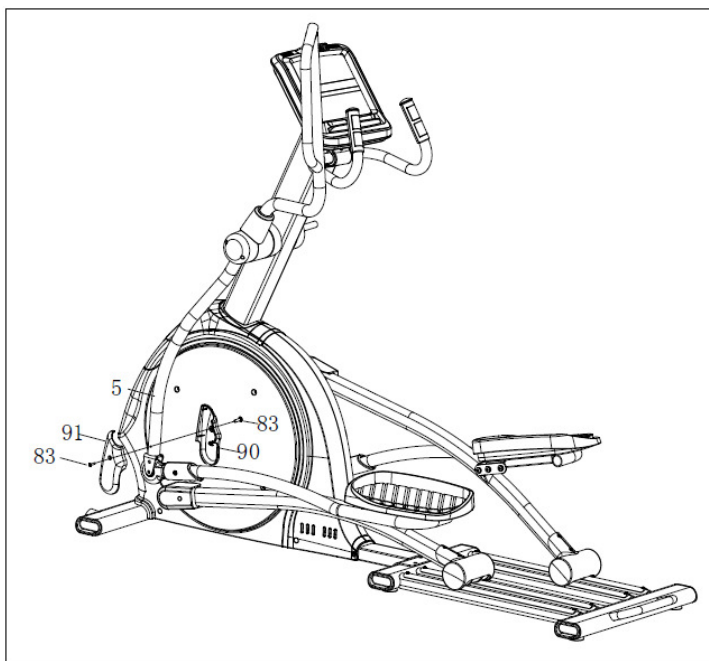
Obr. 7



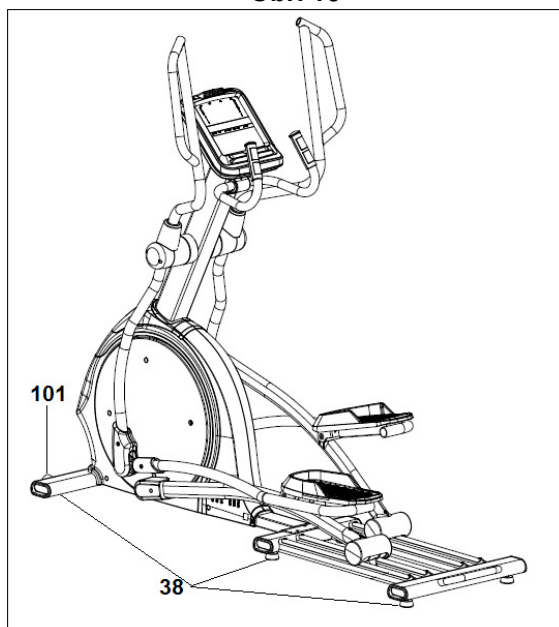
Obr. 8



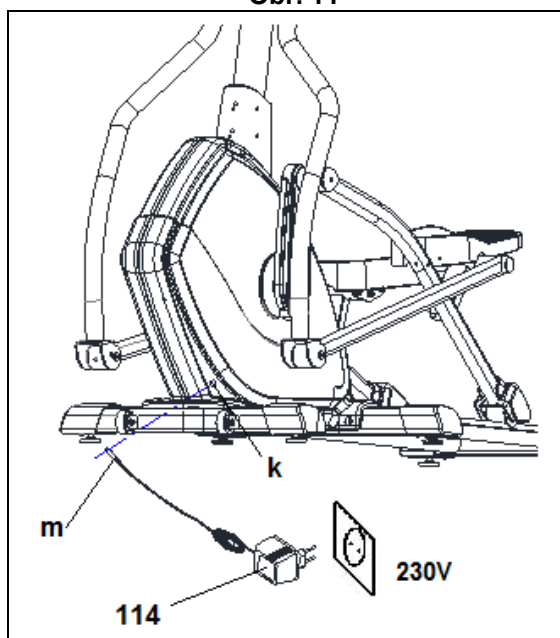
Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Je vhodné podstoupit kompletní vyšetření vašeho zdravotního stavu. Cvičte na doporučené úrovni, nepřepínejte se. Pokud ucítíte bolest nebo se nebudete cítit pohodlně, ihned přestaňte cvičit a další postup konzultujte se svým lékařem. Eliptický trenažér používejte na pevném a rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce. Z bezpečnostních důvodů je třeba, aby okolo trenažéru zůstal alespoň 1 m volného prostoru. Než začnete cvičit, zkontrolujte trenažér, abyste se ujistili, že všechny součásti jsou připojeny a že matice, šrouby a pedály byly před použitím utaženy. Nenoste volné oblečení, obuv s koženou podrážkou či vysokými podpatky.

Trenažér byl testován a vyhovuje normě EN957 v rámci třídy H.B. Brzdění nezávisí na rychlosti.

DŮLEŽITÉ

Před montáží trenažéru si pečlivě přečtěte pokyny. Vyjměte všechny komponenty z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, abyste se ujistili, že žádný neschází. Krabici nevyhazujte, dokud není trenažér zcela sestaven. Trenažér vždy používejte v souladu s pokyny. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadnou součást nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte s danou činností.

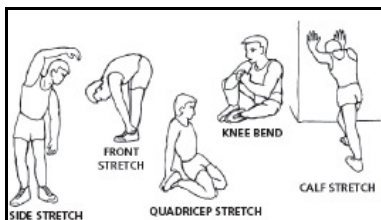
Trenažér nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

POKYNY KE CVIČENÍ

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

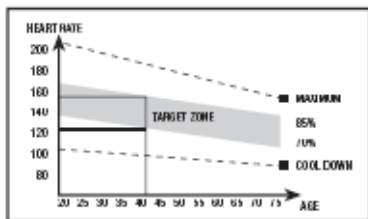
1 Fáze zahřívání

Dochází k zrychlení krevního oběhu a přípravě svalů na cvičení, snižuje se riziko vzniku křečí nebo podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, které jsou znázorněny na obrázku níže. Každý protahovací cvik by měl trvat cca 30 sekund. Svaly nepřetěžujte, a pokud ucítíte bolest, přestaňte cvičit.



2. Fáze cvičení

Tato fáze je fyzicky nejobtížnější. Pravidelným cvičením docílíte pružnějších svalů na nohou. Dodržujte stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý tak, aby se vaše srdeční frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno v následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, přestože začátečníci by dle doporučení měli cvičit pouze 10-15 minut.

3. Fáze zklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulární a svalové soustavě odpočívat. Skládá se ze zahřívacích cvičení, např. snížením rychlosti na trenažéru po dobu přibližně 5 minut. Znovu se protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Postupně budou vaše tréninky delší a intenzivnější. Je vhodné cvičit alespoň 3 dny v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší zátěž během cvičení. Svaly nohou se více namáhají, a proto je rozumné dobu cvičení zkrátit. Pokud si navíc přejete zlepšit celkovou fyzickou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Zahřívací i zklidňující fázi provádějte obvyklým způsobem, ale když se blíží konec fáze cvičení, zvolte vyšší zátěž a nechte nohy intenzivněji pracovat. Snižte rychlost a udržujte srdeční frekvenci v cílové oblasti.

Hubnutí

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím déle a intenzivněji cvičíte, tím více kalorií spálíte. I když podáváte výkon jako při zlepšování kondice, cíl je jiný.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání trenažéru.

1 Trenažér je určen pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 150 kg.

2 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

3 Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

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

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

6 Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky.

1. MONTÁŽNÍ POKYNY

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

POZOR: Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

Obr.1 Seznam dílů

- (1) Hlavní tělo trenažéru
- (2) Hlavní sloupek
- (5) Levá spodní kyvná páka
- (6) Pravá spodní kyvná páka
- (7) Řídítka
- (8) Levý nášlap
- (9) Pravý nášlap
- (14) Levá horní kyvná páka
- (15) Pravá horní kyvná páka
- (86) Vymezovací váleček
- (87) Monitor
- (90) Kryt
- (91) Kryt
- (97) Kryt
- (98) Kryt
- (102) Kryt
- (104) Kryt řídítek
- (108) Kryt

Obr. 2 Seznam upevňovacích prvků

- (30) Šroub M-8x15
- (32) Šroub M-8x55x20
- (33) Šroub M-8x50x20
- (35) Šroub M-8x15
- (36) Šroub M-8x45x20
- (46) Šroub ST4x20
- (49) Podložka D25xD8.2xt2.0
- (50) Podložka D8
- (53) Podložka D8
- (58) Matice M-8
- (83) Šroub M-5x10
- (118) Šroub M-5x15
- Klíče

2. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Hlavní sloupek (2) dejte až k výčnělku na hlavním těle (1), obr. 3, připojte svorky (61), (76) obr. 3.

Umístěte hlavní sloupek (2) na hlavní tělo (1), obr. 3. Dávejte pozor, abyste nezachytili žádný kabel.

Namontujte šrouby (30) a podložky (50), (53) a bezpečně je dotáhněte.

Sklopte kryt sloupku řídítek (105) hlavního sloupku (2) dolů přes výčnělek hlavního těla (1).

3. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Řídítka (7) dejte k hlavnímu sloupku (2) a nasadte kabely pro snímání tepové frekvence, jak je znázorněno na obr. 4. Nasadte řídítka (7) na hlavní sloupek (2) a zajistěte je šrouby (30) a podložkami (50), obr. 4.

Nasadte kryt řídítek (104) pomocí šroubů (83), obr. 4.

4. MONTÁŽ MONITORU

Uchopte monitor (87) a vyklopte jej k hlavnímu sloupku (2), připojte svorky vycházející ze spodní části monitoru a svorky vycházející z horní části hlavního sloupku (2), obr. 5 . Připevněte monitor (87) pomocí šroubů (118), obr. 5. Dbejte na to, aby nedošlo ke skřípnutí kabelů.

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

5. MONTÁŽ NÁŠLAPŮ

Položte levý nášlap (8) na kolejnici a zasuňte šroub (35) a podložku (49).

Připevněte kryt (108) pomocí šroubu

(83), obr. 6. Stejnou montáž proved'te s pravým nášlapem (9).

Vymezovací váleček (86) nasad'te pomocí šroubu (32) na levý nášlap (8), obr. 7. Stejnou montáž proved'te na pravé straně.

6. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK

Nasad'te kryt (98) na osu. Poté pomocí šroubu (35) a podložky (49) namontujte levou kyvnou páku (5) na osu, obr. 8. Připojte trubku levého pedálu (11) k levé kyvné páce (5) a zajistěte ji šrouby (33), obr. 8. Připevněte kryt (97) pomocí šroubů (46).

Nasad'te kryt (102) na levou horní kyvnou páku (14) a poté ji pomocí šroubů (36) a matic (58) spojte s levou spodní kyvnou pákou (5), obr. 8.

Stejně postupujte s pravou kyvnou pákou.

Pomocí šroubů (83), obr. 9, nasad'te spodní krytky (90) a (91) na levou spodní kyvnou páku (5).

Stejně postupujte s pravou kyvnou pákou.

VYROVNÁNÍ

Jakmile trenažér umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je rovně na rovné podlaze. Pro vyrovnání můžete použít vyrovnávač nerovností (38) směrem nahoru nebo dolů, viz obr. 10.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je vybavena kolečky (101), viz obr. 10, pro snadnější manipulaci. Pomocí dvou předních koleček je možné stroj přemístit na zvolené místo mírným nadzvednutím. Stroj uchovávejte na suchém místě a nevystavujte ho teplotním výkyvům.

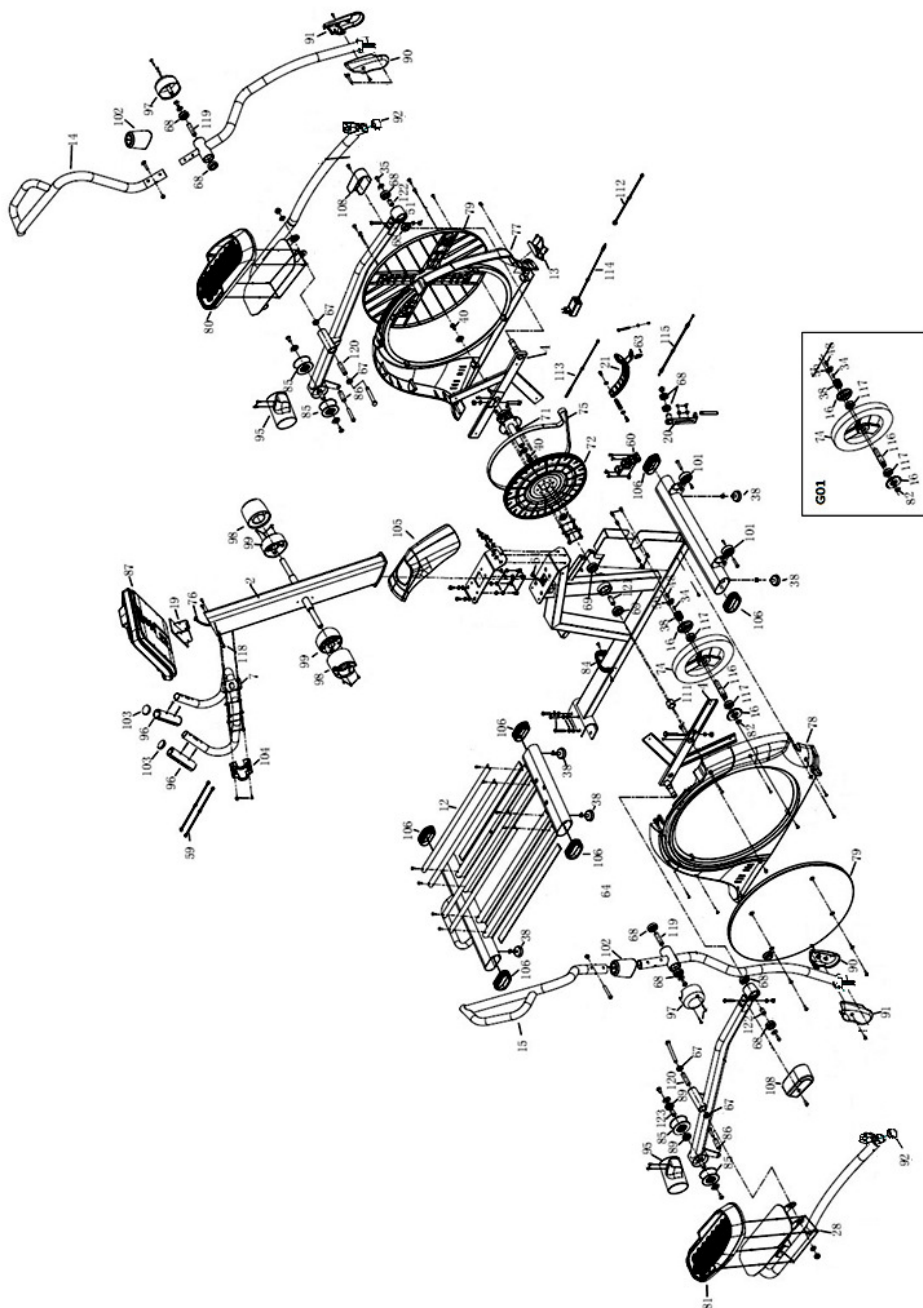
PŘIPOJENÍ DO SÍTĚ

Zasuňte konektor (m) transformátoru do připojovacího otvoru na hlavním těle (k) (spodní část v zadní části trenažéru) a poté transformátor (114) zapojte do síťového napájení 230 V, obr. 11.

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

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

G869

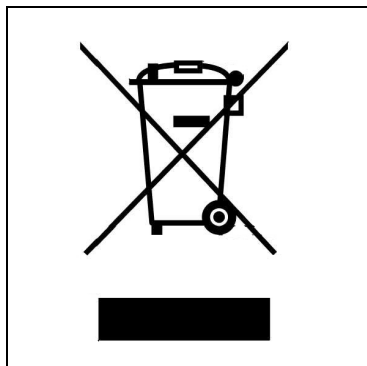


H785-G889

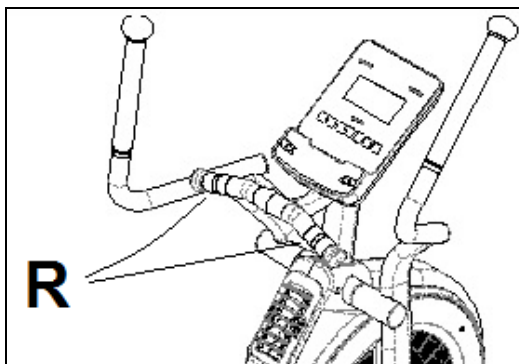


MONITOR

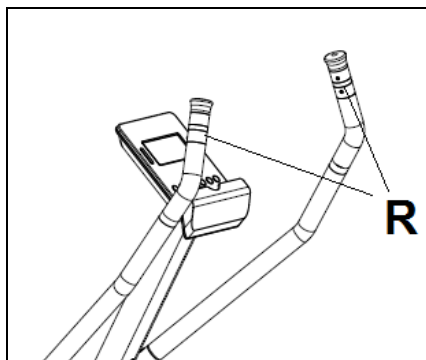
Obr. 1



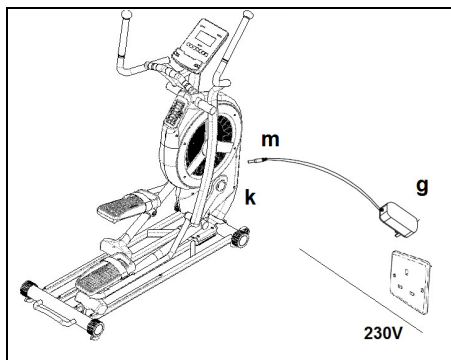
Obr. 2



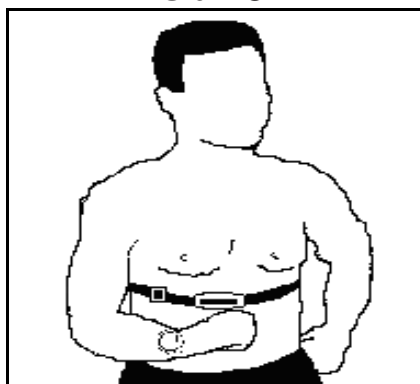
Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



ZAČÍNÁME

Chcete-li monitor zapnout, zapojte nejprve adaptér do síťové zásuvky (220 V-240 V) a konektor adaptéru do zásuvky ve spodní části trenažéru (Obr. 4).

Obrazovka se automaticky zapne na program „U0“ (Uživatel 0), jakmile začnete cvičit.

Vyberte uživatele mezi U0-U4 pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ a poté stiskněte ENTER.

Dále se objeví symboly muž/žena, vyberte pomocí UP ▲ / DOWN ▼ a stiskněte ENTER pro potvrzení.

Poté se zobrazí věk, vyberte pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ (10 až 100) a potvrďte stisknutím ENTER. Dále se vás počítač zeptá na vaši výšku, kterou zvolíte pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ (mezi 90 až 210 cm) a stiskněte ENTER pro potvrzení. Objeví se hmotnost, vyberte ji pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ (mezi 10 až 150 kg) a potvrďte stisknutím ENTER. Pokud kdykoli během cvičení stisknete tlačítko START / STOP, zastaví se všechny funkce přístroje. Opětovným stisknutím tlačítka START / STOP restartujete stroj. Pokud je jednotka nečinná déle jak 4 minuty, monitor se automaticky vypne.

Důležité: Použité baterie vhazujte do speciálních kontejnerů (obr. 1).

FUNKCE MONITORU

Monitor disponuje 9 funkčními tlačítky: FAN; UP, DOWN, QUICK START/

STOP; ENTER, RECOVERY; RESET; MAX UP, MAX DOWN. Na horním displeji jsou zobrazeny kalorie za minutu.

Ve středu spodní obrazovky se zobrazí zvolená úroveň programu. Dále zde existuje pět oken, která označují RYCHLOST / RPM; ČAS; VZDÁLENOST; WATTY / KALORIE a TEPOVOU FREKVENCÍ.

Tento monitor má také 1 manuální program, 1 maximální program, 12 přednastavených programů, 1 uživatelsky definovaný program a 4 programy kontroly srdeční frekvence; 1 fitness test; 1 watt program a 1 náhodný program.

Pokud je monitor zastaven nebo pracuje, okna SPEED / RPM a WATT / CAL poskytují alternativní zobrazení každých 5 sekund.

ZMĚNA KILOMETRŮ NA MÍLE

Je-li trenažér odpojen, připojte napájecí adaptér. Na obrazovce zobrazující všechny číslice stiskněte a podržte klávesy RYCHLÝ START a VSTUP, dokud se na displeji neobjeví F01. Stiskněte klávesu ENTER, dokud se na displeji nezobrazí slovo F09, pomocí kláves UP ▲ a DOWN ▼ vyberte mezi (METRIC / Km. - ENGLISH / míle). Po výběru možnosti potvrďte stisknutím klávesy ENTER. Chcete-li pokračovat, odpojte zařízení a znovu jej připojte.

ZMĚNA Z JEDNOHO MÓDU NA DRUHÝ

Po výběru uživatele začnou blikat různé programy. Tento monitor umožňuje pracovat v 7 různých režimech:

Manual, Program, Fitness, Personal,

Watt, Pulse (HRC) and Random. Chcete-li přejít z jednoho režimu do druhého, zastavte monitor stisknutím tlačítka START / STOP, poté stiskněte RESET a pomocí tlačítek UP ▲ / DOWN ▼ vyberte požadovaný režim. Stisknutím klávesy RYCHLÝ START přímo zahájíte cvičení v manuálním režimu.

MAXIMÁLNÍ FUNKCE

Tento program poskytuje intenzivní trénink střídáním zón vysoké intenzity (AKTIVNÍ) s odpočinkovými zónami (REST), opakovaných po dobu 12 cyklů. Stisknutím tlačítka MAX vyberte funkci MAX. Pomocí tlačítek MAX UP ▲ / MAX DOWN ▼ zvolte úroveň tréninku. K dispozici jsou možnosti pro začátečníky, středně pokročilé, pokročilé 1 a pokročilé 2 a pokročilé 2. Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Upravte zónu odpočinku pomocí MAX UP ▲ / MAX DOWN ▼ a stiskněte klávesu ENTER pro potvrzení. Upravte oblast vysoké intenzity pomocí MAX UP ▲ / MAX DOWN ▼ a stiskněte klávesu ENTER pro potvrzení. Cvičení začne po 30 sekundách zahřátí. Horní displej zobrazí pracovní zónu a bude měnit barvu v závislosti na kaloriích za minutu. Pokud jsou pod pracovní oblastí, svítí modře, pokud jsou optimální, zezelená a pokud jsou nad pracovní oblastí, zčervená. Každé změně pracovní oblasti budou předcházet tři pípnutí. Pracovní oblast lze změnit pomocí MAX UP a MAX DOWN.

MANUÁLNÍ FUNKCE

Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte manuální funkci a stiskněte ENTER. Stisknutím tlačítka START / STOP začnete cvičit a pomocí tlačítek UP ▲ / DOWN ▼ zvýšte nebo

snižte úroveň odporu. K dispozici je 24 úrovní námahy. Pokud na úvodní obrazovce stisknete tlačítko START / STOP, začnete cvičit přímo v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete klávesu ENTER, začne blikat časové okno. Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ můžete naprogramovat časový limit pro cvičení (mezi 5-99 minutami). Vyberte čas a zahajte cvičení stisknutím START / STOP. Čas se začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly, a monitor několikrát zapípá, aby vás informoval, že jste dosáhli naprogramované hodnoty.

Nastavení limitu vzdálenosti

Pokud po výběru ručního režimu dvakrát stisknete klávesu ENTER, začne blikat okno vzdálenosti. Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ můžete naprogramovat vzdálenost (mezi 1–99 km). Vyberte vzdálenost a stiskněte START / STOP pro zahájení cvičení. Vzdálenost se začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly, a monitor několikrát zapípá, aby vás informoval, že jste dosáhli naprogramované hodnoty.

Nastavení limitu kalorií

Pokud po výběru manuálního režimu třikrát stisknete klávesu ENTER, začne blikat okno kalorií. Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ můžete naprogramovat kalorie (mezi 10-990). Vyberte kalorie a stiskněte START / STOP pro zahájení cvičení. Kalorie se začnou odpočítávat, dokud nedosáhnou nuly, a monitor několikrát zapípá, aby vás informoval, že jste dosáhli naprogramované hodnoty.

PROGRAMOVÁ FUNKCE

Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkci PROGRAM a stiskněte ENTER. Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte programový graf (1-12), který chcete použít, a poté stiskněte klávesu ENTER. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP. Trvání programového grafu je 16 minut rozdělených do šestnácti minutových fází. Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost a / nebo kalorie, postupujte následovně: po výběru programu a před stisknutím tlačítka START / STOP naprogramujte čas pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼. V tomto případě bude čas rozdělen do 16 etap. Stisknutím klávesy ENTER naprogramujte vzdálenost. Opětovným stisknutím tlačítka ENTER naprogramujte kalorie. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.

Úroveň námahy během cvičení můžete změnit stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼.

FITNESS TEST

Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkci FITNESS a stiskněte ENTER. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.

Uživatel musí zdolat největší možnou vzdálenost za 8 minut.

Až čas vyprší, elektronické zařízení rozdíl zjistí a vaše fitness hodnocení se zobrazí na obrazovce: «F1, F2, ..., F5, F6»; kde «F1» je nejlepší (fitness «vynikající») a «F6» nejhorší (fitness «velmi špatné»).

WATT PROGRAM

Klávesami UP ▲ / DOWN ▼ zvolte funkci WATT a stiskněte ENTER. Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ můžete naprogramovat wattů (mezi 50 - 280 W). Vyberte wattů a stisknutím tlačítka ENTER naprogramujte čas. Opětovným stisknutím tlačítka ENTER naprogramujte vzdálenost. Naposledy stiskněte klávesu ENTER pro naprogramování kalorií. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.

Úroveň námahy pro cvičení se nastavuje automaticky na základě rychlosti a počtu zvolených wattů.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkci PERSONAL a stiskněte ENTER. První sloupec úrovně cvičení začne blikat nalevo od střední části displeje. Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte požadovanou úroveň pro tuto první fázi a poté stiskněte ENTER. Tento postup opakujte pro naprogramování všech šestnácti fází uživatelského programu. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP. Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost a / nebo kalorie, proveďte následující postup: Po definování uživatelského programu a před stisknutím tlačítka START / STOP stiskněte a podržte tlačítko ENTER po dobu 4 sekund, dokud nezačne blikat časová funkce. Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte čas. Stisknutím klávesy ENTER naprogramujte vzdálenost. Opětovným stisknutím tlačítka ENTER naprogramujte kalorie. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.

KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE

Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkci H.R.C a stiskněte ENTER. Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte požadovanou možnost (55 %, 75 % 90 % nebo tag) a stiskněte klávesu ENTER. První tři možnosti představují procento vzhledem k maximální srdeční frekvenci (220 mínus váš věk) a čtvrtá slouží k ručnímu určení cílové srdeční frekvence. Pokud zvolíte možnost Tag, měli byste pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vybrat požadovanou srdeční frekvenci a poté stisknout ENTER. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP. Úroveň námahy se upraví automaticky podle zvolené hodnoty tepové frekvence. Pokud je tepová frekvence pod cílovou hodnotou, pak se nastavení námahy zvýší každých 30 sekund o jednu úroveň, dokud nedosáhne maxima 24. Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotou, monitor varovně pípne a sníží nastavení námahy o jednu úroveň každých 15 sekund, dokud nedosáhne minima 1. Pokud tepová frekvence stále zůstává nad cílovou hodnotou po dobu delší než 30 sekund, monitor pípne a zastaví se, aby chránil uživatele. Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost a / nebo kalorie, proveďte následující postup: Jakmile byl vybrán program srdečního rytmu, před stisknutím tlačítka START / STOP stiskněte klávesu ENTER pro naprogramování časového limitu pomocí tlačítek UP ▲ / DOWN ▼ klíče. Opětovným stisknutím tlačítka ENTER naprogramujte vzdálenost. Naposledy stiskněte klávesu ENTER pro naprogramování kalorií. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.

Při používání těchto programů musí být vaše ruce položeny na senzorech tepové frekvence (R).

NÁHODNÁ FUNKCE

Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkci RANDOM a stiskněte ENTER. Uvidíte náhodný profil programu. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP. Trvání programového grafu je 16 minut rozdělených do šestnácti minutových fází. Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost a / nebo kalorie, proveďte následující postup: Po výběru programu a před stisknutím tlačítka START / STOP naprogramujte čas pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼. V tomto případě bude čas rozdělen do šestnácti etap. Stisknutím klávesy ENTER naprogramujte vzdálenost. Opětovným stisknutím tlačítka ENTER naprogramujte kalorie. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP. Úroveň námahy během cvičení můžete změnit stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼.

INSTRUKCE K POUŽITÍ SENZORŮ TEPOVÉ FREKVENCE

Senzory na řídítkách

Tepová frekvence se měří tak, že obě ruce položíte na senzory (R) umístěné na řídítkách, jak je znázorněno na obr. 2. Když jsou obě ruce položeny na senzorech, začne blikat symbol srdce na pravé straně obrazovky, označený PULSE, a po několika sekundách se zobrazí hodnota srdeční frekvence. Pokud obě ruce nejsou správně umístěny, jak je znázorněno na obr. 3, nebude funkce fungovat.

Pokud se na obrazovce objeví «P» nebo neblíká symbol srdce, ujistěte se, že jsou obě ruce správně položeny na senzorech.

TELEMETRICKÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Monitor je vybaven pro příjem signálů z telemetrického systému měření tepu. Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (telemetrický hrudní pás není součástí dodávky, ale lze jej dokoupit).

Tento telemetrický systém tepové frekvence má přednost před systémem tepové frekvence měření senzory na řídítkách, pokud jsou oba použity společně.

TESTY: FITNESS

Elektronické zařízení je vybaveno funkcí RECOVERY. Můžete si změřit, jak dlouho trvá vašemu organismu, než se srdeční frekvence zotaví ze cvičení. Po dokončení cvičení nechte ruce na pulsních senzorech (R) a stiskněte tlačítko «RECOVERY» a spustí se minutové odpočítávání. Zobrazeny zůstanou pouze hodnoty funkce času a tepové frekvence. Zařízení bude během této minuty měřit vaši tepovou frekvenci. Čas obnovení srdeční frekvence se zobrazí na řádku Heart rate line.

Pokud se kdykoli během této minuty rozhodnete tento test opustit, stiskněte tlačítko «RECOVERY» a vrátíte se zpět na hlavní obrazovku. Když minuta vyprší, elektronické zařízení zjistí rozdíl a vaše fitness hodnocení se zobrazí na obrazovce:

e nejlepší (fitness «vynikající») a «F6» nejhorší (fitness «velmi špatné»). Stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte zpět na hlavní obrazovku, kde budou funkce ve stejném režimu jako při zahájení testu.

Hodnocení vaší kondice je vodičko, které vám ukáže, jak rychle se srdce zotaví po fyzické námaze. Pokud cvičíte pravidelně, uvidíte, že se vaše fitness hodnocení bude zlepšovat.

Test nefunguje, pokud nemáte obě ruce položené na senzorech (R) řídítek. V takovém případě se na obrazovce na konci testu zobrazí zpráva «F6».

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMU

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

Řešení:

a.- Zkontrolujte, zda je připojen kabel.

Problém: Segmenty displeje načtené funkce nejsou viditelné nebo se zobrazí chybové zprávy pro konkrétní funkci.

Řešení:

a. - Odpojte jej na 15 sekund ze zásuvky a poté jej znovu připojte.

b. - Pokud výše uvedené kroky nepomohou, vyměňte monitor.

Transformátor

Problém: Monitor se nezapne.

Řešení:

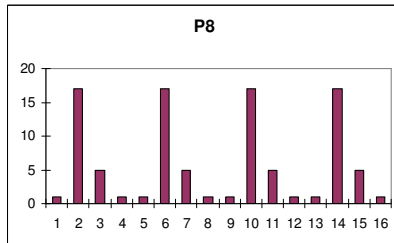
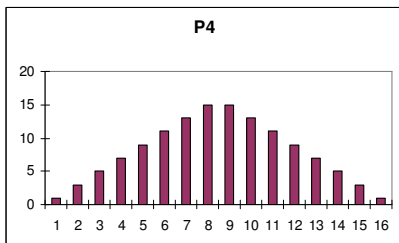
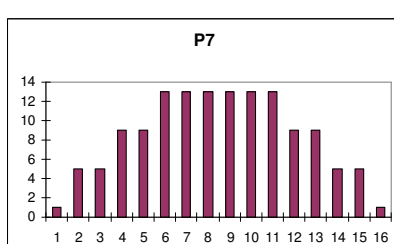
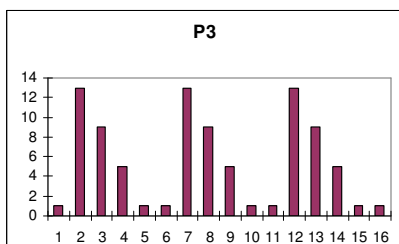
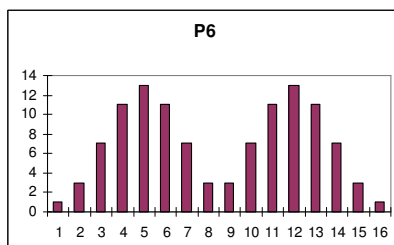
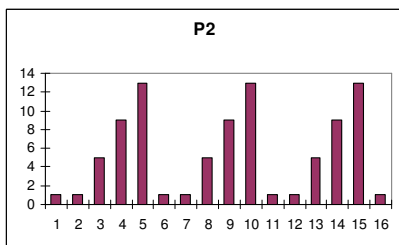
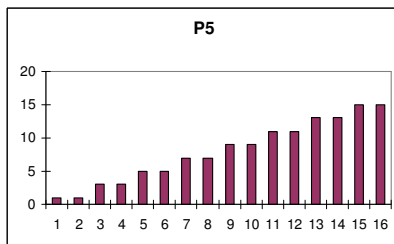
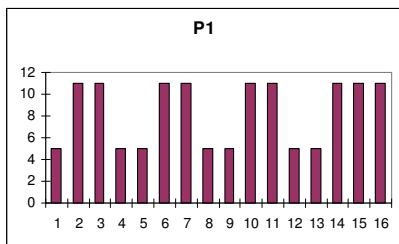
- a. - Zkontrolujte síťové připojení 220 V
- b. - Zkontrolujte připojení z transformátoru na trenažér.
- c. - Zkontrolujte kabelové připojení hlavního sloupku.

Nenechávejte monitor na přímém slunečním světle, protože by to mohlo poškodit displej z tekutých krystalů. Obdobně jej nevystavujte vodě ani nárazům.

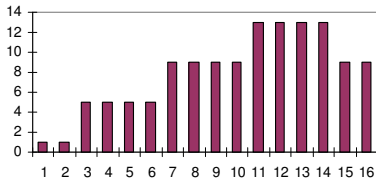
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana manuálu).

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

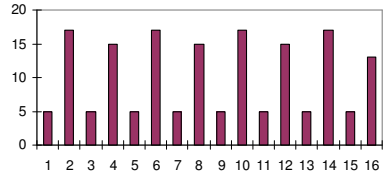
- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
 (GB) PROGRAM PROFILES
 (ع) برمجة الملفات
 (F) PROFILS DES PROGRAMMES
 (D) PROGRAMMPROFILE
 (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
 (I) PROFILI DEI PROGRAMMI
 (NL) PROGRAMMAPROFIELEN



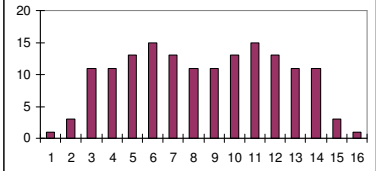
P9



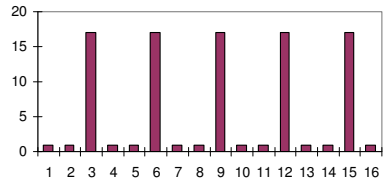
P11



P10



P12



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Antala Staška 2027/77

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

