

BHFITNESS



Návod k obsluze

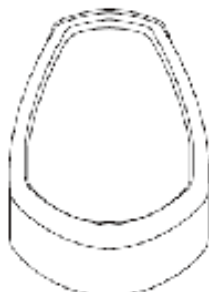
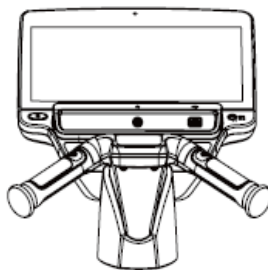
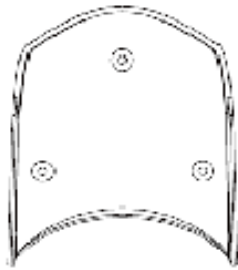
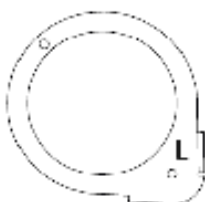
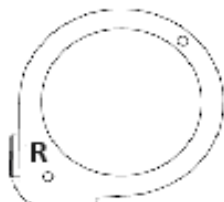
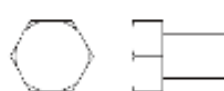
ERV1000R1H01L



Uživatelská příručka
Používateľská príručka

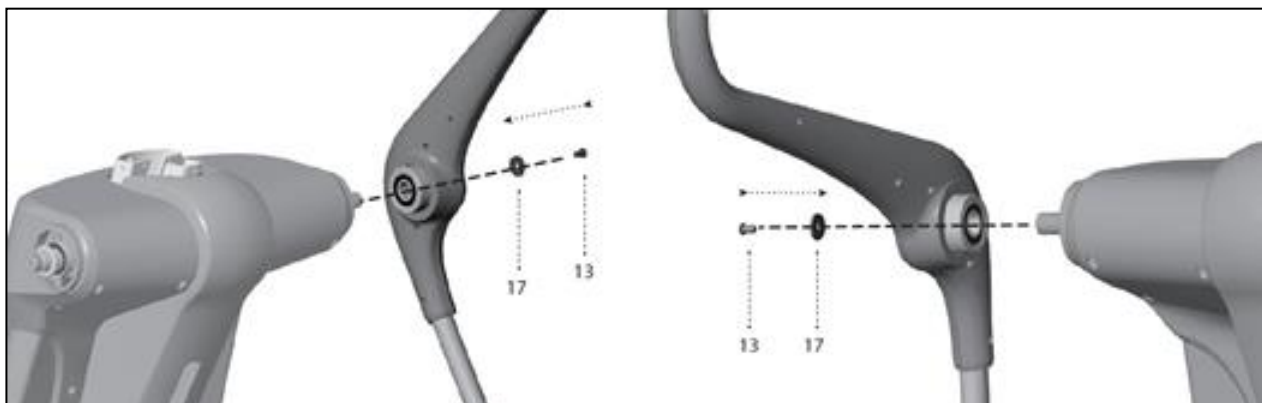
ERV1000R1H01L

Obr.0

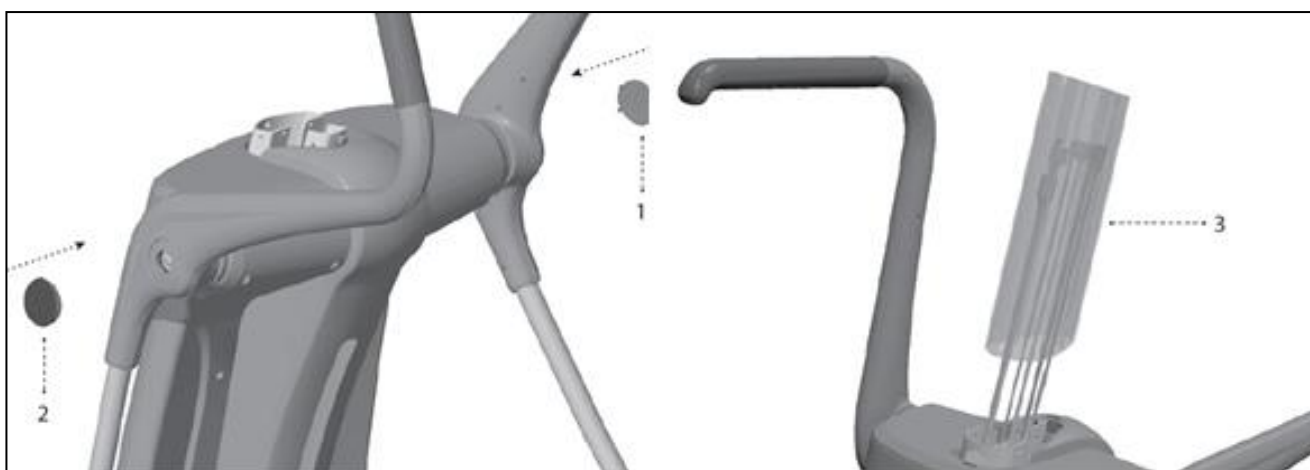
1  x1	2  x1	3  x1	4  x1	
6  x1	8  x1	9  x1	10  x1	
11  x1	13  M8x15 x5	14  M8x12 x3	14  M8x12 x3	
16  M4x15 x3	17  x2	18  x3	19  x3	

ERV1000R1H01L

Obr.1



Obr.2

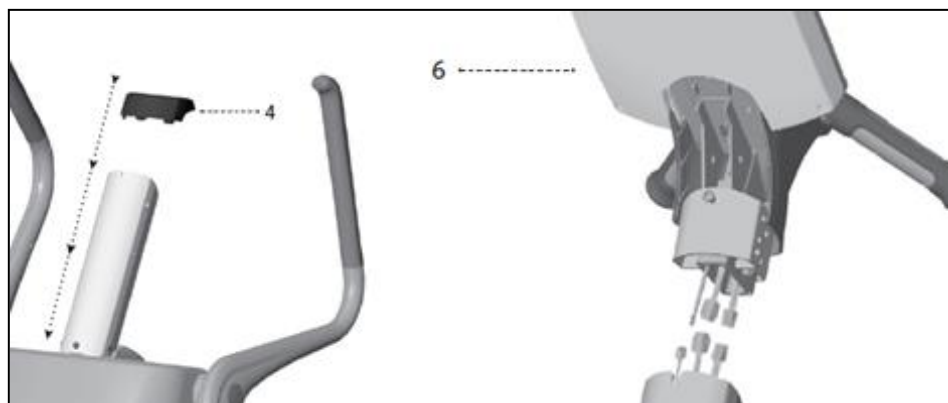


Obr.3

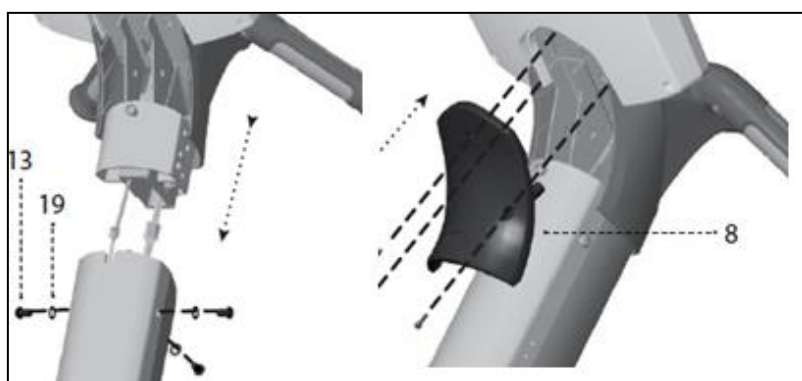


ERV1000R1H01L

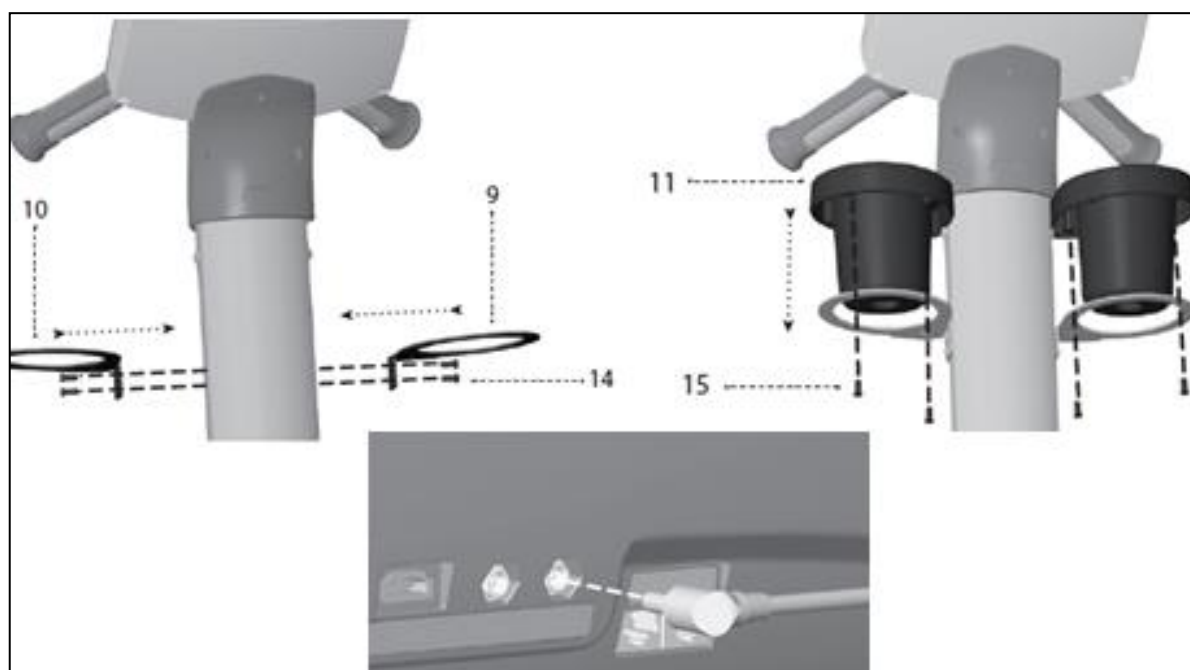
Obr.4



Obr.5



Obr.6



Čeština

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento eliptický trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečnost. Nicméně při používání cvičebního vybavení je třeba dodržovat určitá opatření. Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v tomto manuálu. Poskytuje vám důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje..

Uchovávejte tyto pokyny na bezpečném místě pro budoucí použití. POUŽÍVÁNÍ

1. Tento přístroj byl navržen pro komerční použití.
2. Hmotnost uživatele nesmí překročit 190 kg.
3. Tento přístroj má systém nezávislý na rychlosti otáčení s magnetickým brzdovým systémem.
4. Tento přístroj byl testován a splňuje normy EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 pro třídu S.A, profesionální/ komerční použití.
5. 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. Tento přístroj nesmí být za žádných okolností používán jako hračka. **NENECHÁVEJTE** je bez dozoru v místnosti, kde se tento stroj nachází.
6. Eliptický trenažér není vybaven volnoběhem, a proto nelze pohyblivé části okamžitě zastavit.
7. Tento stacionární tréninkový přístroj není vhodný pro účely vyžadující vysokou přesnost.
8. Osoby se zdravotním postižením by neměly stroj používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Upozornění: Před začátkem používání eliptického trenažéru se poraďte se svým lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy.

1. Systémy monitorování srdečního tepu mohou být nepřesné. Pokud při používání tohoto přístroje pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jakékoli jiné příznaky, **CVIČENÍ OKAMŽITĚ PŘERUŠTE. OKAMŽITĚ VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC.**
2. Cvičte na doporučené úrovni, nepřepínejte se. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
3. Před použitím zařízení proveďte zahřívací a protahovací cviky.

VAROVÁNÍ! Systémy monitorování srdečního tepu mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě přestaňte cvičit.

OBECNÉ POKYNY

1. Vyjměte všechny díly z kartonového obalu a zkontrolujte je podle seznamu součástí, abyste se ujistili, že nic nechybí.
2. Nevyhazujte karton, dokud není eliptický trenažér kompletně sestaven.
3. Vždy používejte přístroj v souladu s pokyny. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení objevíte jakoukoli vadnou součástku nebo uslyšíte během cvičení podivné zvuky, přestaňte a kontaktujte zákaznický servis. Přístroj nepoužívejte, dokud není problém vyřešen.
4. Před zahájením cvičení zkontrolujte eliptický trenažér; ujistěte se, že jsou všechny díly správně připojeny a že matice, šrouby, pedály a madla jsou před použitím řádně utaženy.
5. Používejte originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součástky, která není schválena dodavatelem, zruší vaši záruku.
6. Používejte přístroj na rovné a pevné ploše. **NEPOUŽÍVEJTE** eliptický trenažér venku nebo v blízkosti vody.
7. Z bezpečnostních důvodů musí mít zařízení kolem sebe volný prostor alespoň 1 metr. Nedávejte blízko stroje ostré předměty.
8. Tento přístroj smí být používán pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
9. Držte své ruce dál od pohyblivých částí.
10. Noste vhodné oblečení pro cvičení. Nepoužívejte volné oblečení, které by se mohlo zachytit v eliptickém trenažéru. Při používání stroje vždy noste běžecké boty nebo tenisky. Ujistěte se, že jsou všechny tkaničky/ šňůrky správně zavázány.
11. Vlastník je odpovědný za to, aby každý, kdo stroj používá, byl řádně informován o nezbytných opatřeních.
12. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šroubové spoje pevné, a v případě potřeby je dotáhněte. Pravidelně kontrolujte poškození a opotřebení a v případě pochybností kontaktujte zákaznický servis.
13. Bezpečnostní úroveň zařízení lze udržet pouze pravidelnou kontrolou poškození a opotřebení.

ERV1000R1H01L

POKYNY PRO CVIČENÍ

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

Nastupování:

Stiskněte jednu pedálu celou vahou nohy.

Pevně uchopte pevné madlo oběma rukama. Umístěte druhou nohu na druhou pedálu. Nestoupejte na plastový kryt.

Jakmile stojíte stabilně na eliptickém trenažéru, můžete uchopit levé a pravé pohyblivé madla.

Vystupování:

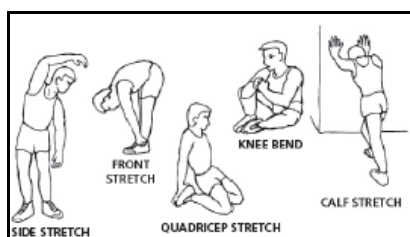
Zpomalte pohyby, dokud se pedály a pohyblivá madla nezastaví. Jedna pedála musí být v nejnižší možné poloze.

Pevně uchopte madla oběma rukama.

Nejprve položte nohu z horní pedály na zem. Poté sejměte druhou nohu z dolní pedály a sejděte z eliptického trenažéru. Nestoupejte na plastový kryt.

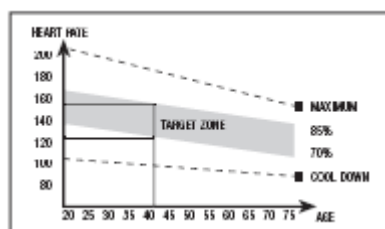
1. Rozcvička

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, **PŘESTAŇTE**.



2. Cvičení

Tato fáze vyžaduje největší fyzickou námahu. Při pravidelném cvičení se svaly stanou pružnějšími. Je důležité udržovat stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý, aby se tepová frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno na následujícím grafu:



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

3. Zklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulárnímu a svalovému systému uvolnit se. Spočívá v opakování rozcvičkových cviků, tj. snížení tempa a pokračování po dobu přibližně 5 minut. Zopakujte protahovací cvičení, ale pamatujte, abyste svaly nepřepínali. Postupně bude nutné, aby byly vaše tréninkové jednotky delší a intenzivnější. Je vhodné cvičit alespoň tři dny v týdnu, a to vždy obden.

Tvarování svalů

Měli byste zvolit vysokou úroveň zátěže, abyste během cvičení zpevnili svaly. To znamená větší namáhání svalů nohou, proto může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si také přejete zlepšit svou celkovou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Provádějte rozcvičku a závěrečné uvolnění jako obvykle, ale když se blížíte ke konci fáze cvičení, zvyšte úroveň zátěže, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Měli byste snížit rychlost, aby vaše tepová frekvence zůstala v cílové oblasti.

Hubnutí

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší tréninková jednotka je, tím více kalorií se spálí. 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 profesionální použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 190 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 Vlastník je odpovědný za to, aby všichni, kteří stroj používají, byli řádně informováni o nezbytných bezpečnostních opatřeních.

5 Vaše zařízení může používat pouze jedna osoba najednou.

6 Používejte vhodné oblečení a obuv. Tkaničky u bot si správně zavažte.

ERV1000R1H01L

POKYNY PRO MONTÁŽ

Vyjměte všechny montážní díly a odstraňte obal.
Zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny montážní díly, viz obr. 0.

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

Fig.0 Seznam dílů

- (1) Pravý kryt.
- (2) Levý kryt.
- (3) Středový sloup.
- (4) Zadní kryt stožáru.
- (6) Monitor.
- (8) Přední kryt monitoru.
- (9) Levý držák na láhev.
- (10) Pravý držák na láhev.
- (11) Držák na láhev.

Spojovací materiál

- (13) Šroub M8x15.
- (14) Šroub M8x12.
- (15) Šroub M6x15.
- (16) Šroub M4x15.
- (17) Podložka D8.
- (18) Hvězdicová podložka D8.
- (19) Hvězdicová podložka D4.

MONTÁŽ MADEL

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

Použijte šrouby (13) a podložky (17) k připevnění řídicí k hlavnímu rámu. Viz obr. 1.

Odstraňte ochrannou lepicí fólii z zadní strany krytů a připevněte je k řídicím. Viz obr. 2.

MONTÁŽ SLOUPKU

Opatrně zasuněte přední sloupek (3). Viz obr. 2.

Použijte šrouby (14) a podložky (18) k jeho upevnění. Viz obr. 3.

Namontujte kryt předního sloupku (4). Viz obr. 4.

Připojte všechny kabely a zajistěte, aby nedošlo k jejich poškození. Viz obr. 4

MONTÁŽ KONZOLE

Oprave podporu konzole k hlavnímu rámu pomocí (13) šroubů a (19) podložek. Obr.5

Nainstalujte kryt konzole (8) pomocí (16) šroubů. Obr.5

MONTÁŽ DRŽÁKU NÁPOJŮ

Připevněte pravý (10) a levý (9) držák nápojů pomocí (14) šroubů. Obr.6

Použijte (15) šroubů k upevnění držáku nápojů Obr.6

DŮLEŽITÉ: Je vhodné po měsíci používání stroje tyto šrouby dotáhnout a ponechat po obou stranách stroje 100 cm volného prostoru.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je vybavena kolečky (57), která usnadňují její přemísťování.

Dvě kolečka v přední části jednotky usnadňují umístění jednotky do zvolené polohy lehkým zvednutím zadní části. Skladujte jednotku na suchém místě, nejlépe tam, kde nedochází ke změnám teploty.

ZAPOJENÍ DO ELEKTRICKÉ SÍTĚ

Zasuňte konektor transformátoru do připojovacího otvoru na hlavním tělese (dole, vzadu na stroji) a poté zapojte transformátor (70) do 230 V elektrické sítě.

V případě jakýchkoli dotazů se neváhejte obrátit na technickou (viz poslední strana manuálu).

BH SI VYHAZUJE PRÁVO UPRAVIT SPECIFIKACE SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

Slovenčina

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento eliptický tréner bol navrhnutý a vyrobený tak, aby poskytoval maximálnu bezpečnosť. Avšak pri používaní cvičebného zariadenia je potrebné dodržiavať určité opatrenia. Dôkladne si prečítajte pokyny obsiahnuté v tomto manuáli. Poskytuje vám dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní stroja.

Uchovávajte tieto pokyny na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

POUŽÍVANIE

1. Tento prístroj bol navrhnutý na komerčné použitie.
2. Hmotnosť používateľa nesmie prekročiť 190 kg.
3. Tento prístroj má systém nezávislý na rýchlosti otáčania s magnetickým brzdom systémom.
4. Tento prístroj bol testovaný a spĺňa normy EN ISO 20957-1 a EN ISO 20957-9 pre triedu S.A, profesionálne/komerčné použitie.
5. 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. Tento prístroj nesmie byť za žiadnych okolností používaný ako hračka. **NENECHÁVAJTE** ich bez dozoru v miestnosti, kde sa tento stroj nachádza.
6. Eliptický tréner nie je vybavený voľnobehom, a preto nie je možné pohyblivé časti okamžite zastaviť.
7. Tento stacionárny tréningový prístroj nie je vhodný na účely vyžadujúce vysokú presnosť.
8. Osoby so zdravotným postihnutím by nemali stroj používať bez asistencie kvalifikovanej osoby alebo lekára.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

Upozornenie: Pred začatím používania eliptického trénera sa poraďte so svojím lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo trpiace zdravotnými problémami.

Systémy monitorovania srdcového tepu môžu byť nepresné. Ak pri používaní tohto prístroja pocítite závraty, nevoľnosť, bolesti na hrudníku alebo akékoľvek iné príznaky, **CVIČENIE OKAMŽITE PRERUŠTE. OKAMŽITE VYHLÁDAJTE LEKÁRSKU POMOC.**

Cvičte na odporúčanej úrovni, neprepínajte sa. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie. Pred použitím zariadenia vykonajte zahrievacie a protahovacie cviky.

VAROVANIE! Systémy monitorovania srdcového tepu môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Ak sa cítite slabí, okamžite prestaňte cvičiť.

OBECNÉ POKYNY

1. Vyberte všetky diely z kartónového obalu a skontrolujte ich podľa zoznamu súčiastok, aby ste sa uistili, že nič nechýba.
2. Nevyhadzujte kartón, kým nie je eliptický tréner kompletne zostavený.
3. Vždy používajte prístroj v súlade s pokynmi. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia objavíte akúkoľvek chybnú súčiastku alebo počujete počas cvičenia podivné zvuky, prestaňte a kontaktujte zákaznícky servis. Prístroj nepoužívajte, kým nie je problém vyriešený.
4. Pred začatím cvičenia skontrolujte eliptický tréner; uistite sa, že sú všetky diely správne pripojené a že matice, skrutky, pedále a rukoväte sú pred použitím riadne dotiahnuté.
5. Používajte originálne náhradné diely od dodávateľa. Výmena alebo úprava akejkoľvek súčiastky, ktorá nie je schválená dodávateľom, zruší vašu záruku.
6. Používajte prístroj na rovnej a pevnej ploche. **NEPOUŽÍVAJTE** eliptický tréner vonku alebo v blízkosti vody.
7. Z bezpečnostných dôvodov musí mať zariadenie okolo seba voľný priestor aspoň 1 meter. Nedávajte blízko stroja ostré predmety.
8. Tento prístroj smie byť používaný len na účely popísané v tomto manuáli. **NEPOUŽÍVAJTE** príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
9. Držte svoje ruky ďalej od pohyblivých častí.
10. Noste vhodné oblečenie na cvičenie. Nepoužívajte voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v eliptickom tréneri. Pri používaní stroja vždy noste bežecké topánky alebo tenisky. Uistite sa, že sú všetky šnúry správne zviazané.
11. Vlastník je zodpovedný za to, aby každý, kto stroj používa, bol riadne informovaný o nevyhnutných opatreniach.
12. Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutkové spoje pevné, a v prípade potreby ich dotiahnite. Pravidelne kontrolujte poškodenie a opotrebovanie a v prípade pochybností kontaktujte zákaznícky servis.
13. Bezpečnostnú úroveň zariadenia je možné udržať len pravidelnou kontrolou poškodenia a opotrebovania.

ERV1000R1H01L

POKYNY PRE CVIČENIE

Používanie ELIPTICKÉHO TRÉNERA prináša rôzne výhody; zlepši vašu kondíciu, tvaruje svaly a pri používaní v kombinácii s diétou s kontrolovaným príjmom kalórií vám pomôže schudnúť.

Nastupovanie:

Stlačte jednu pedálu celou váhou nohy.

Pevne uchopte pevné rukoväte oboma rukami. Umiestnite druhú nohu na druhú pedálu. Nestúpajte na plastový kryt. Akonáhle stojíte stabilne na eliptickom tréneri, môžete uchopiť ľavé a pravé pohyblivé rukoväte.

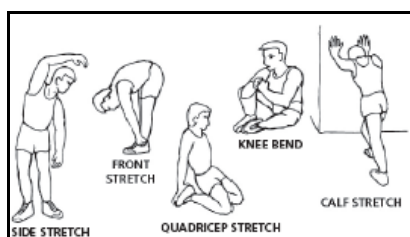
Vystupovanie:

Spomalte pohyby, kým sa pedále a pohyblivé rukoväte nezastavia. Jedna pedála musí byť v najnižšej možnej polohe. Pevne uchopte rukoväte oboma rukami.

Najprv položte nohu z hornej pedály na zem. Potom zložte druhú nohu z dolnej pedály a zostúpte z eliptického trénera. Nestúpajte na plastový kryt.

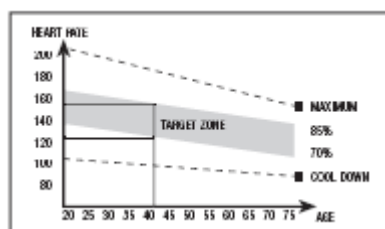
1. Rozcvička

Táto fáza zrýchľuje krvný obeh v tele a pripravuje svaly na cvičenie. Tiež 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, neprepínajte svaly. **Ak pocítite bolesť, PRESTAŇTE.**



2. Cvičenie

Táto fáza vyžaduje najväčšiu fyzickú námahu. Pri pravidelnom cvičení sa svaly stanú pružnejšími. Je dôležité udržiavať stály rytmus. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly, aby sa tepová frekvencia dostala do cieľovej oblasti, ako je znázornené na nasledujúcom grafe:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci pre väčšinu ľudí je vhodné začať s tréningovými jednotkami v dĺžke 10–15 minút.

3. Upokojenie

Táto fáza umožňuje kardiovaskulárnemu a svalovému systému uvoľniť sa. Spočívajte v opakovaní rozcvičkových cvikov, t.j. znížení tempa a pokračovaní po dobu približne 5 minút. Zopakujte protahovacie cvičenia, ale pamätajte, aby ste svaly neprepínali. Postupne bude nutné, aby boli vaše tréningové jednotky dlhšie a intenzívnejšie. Je vhodné cvičiť aspoň tri dni v týždni, a to vždy ob deň.

Tvarovanie svalov

Mali by ste zvoliť vysokú úroveň záťaže, aby ste počas cvičenia spevnili svaly. To znamená väčšie namáhanie svalov nôh, 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 uvoľnenie ako obvykle, ale keď sa blížite ku koncu fázy cvičenia, zvýšte úroveň záťaže, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Mali by ste znížiť rýchlosť, aby vaša tepová frekvencia zostala v cieľovej oblasti.

Chudnutie

V tomto prípade je dôležitým faktorom vynaložené úsilie. Čím intenzívnejšia a dlhšia tréningová jednotka je, tým viac kalórií sa spáli. Aj keď vykonávate rovnakú prácu ako pri zlepšovaní kondície, cieľ sa zmenil.

OBECNÉ POKYNY

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

1 Toto zariadenie bolo navrhnuté na profesionálne použitie. Hmotnosť používateľa nesmie prekročiť 190 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 Vlastník je zodpovedný za to, aby všetci, ktorí stroj používajú, boli riadne informovaní o nevyhnutných bezpečnostných opatreniach.

5 Vaše zariadenie môže používať iba jedna osoba naraz.

6 Používajte vhodné oblečenie a obuv. Šnúrky u topánok si správne zaviažte.

ERV1000R1H01L

POKYNY PRE MONTÁŽ

Vyjměte všechny montážní díly a odstraňte obal.
Zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny montážní díly, viz obr. 0.

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

Fig.0 Seznam dílů

- (1) Pravý kryt.
- (2) Ľavý kryt.
- (3) Stredový stĺp.
- (4) Zadný kryt stožára.
- (6) Monitor.
- (8) Predný kryt monitora.
- (9) Ľavý držiak na fľašu.
- (10) Pravý držiak na fľašu.
- (11) Držiak na fľašu.

Spojovací materiál

- (13) Skrutka M8x15.
- (14) Skrutka M8x12.
- (15) Skrutka M6x15.
- (16) Skrutka M4x15.
- (17) Podložka D8.
- (18) Hviezdicová podložka D8.
- (19) Hviezdicová podložka D4.

MONTÁŽ RUKOVĚTÍ

POZOR: Pre túto fázu montáže je vyžadovaná asistenciu druhej osoby.

Použite skrutky (13) a podložky (17) na pripevnenie riadičiek k hlavnému rámu. Pozri obr. 1.
Odstráňte ochrannú lepiacu fóliu zo zadnej strany krytov a pripevnite ich k riaditiam. Pozri obr. 2.

MONTÁŽ STĚPÍKA

Opatrne zasuněte predný stěpík (3). Pozri obr. 2.
Použite skrutky (14) a podložky (18) na jeho upevnenie. Pozri obr. 3.
Namontujte kryt predného stěpíka (4). Pozri obr. 4.
Pripojte všetky káble a zaistite, aby nedošlo k ich poškodeniu. Pozri obr. 4.

MONTÁŽ KONZOLY

Opravte podporu konzoly k hlavnému rámu pomocou (13) skrutiek a (19) podložiek. Obr.5
Nainštalujte kryt konzoly (8) pomocou (16) skrutiek. Obr.5

MONTÁŽ DRŽIAKOV NÁPOJOV

Pripojte pravý (10) a ľavý (9) držiak nápojov pomocou (14) skrutiek. Obr.6
Použite (15) skrutiek na upevnenie držiaka nápojov. Obr.6

DÔLEŽITÉ: Je vhodné po mesiaci používania stroja tieto skrutky dotiahnuť a ponechať po oboch stranách stroja 100 cm voľného priestoru.

PRESUN A SKLADOVANIE

Jednotka je vybavená kolieskami (57), ktoré uľahčujú jej premiestňovanie.
Dve kolieska v prednej časti jednotky uľahčujú umiestnenie jednotky do zvolenej polohy ľahkým zdvihnutím zadnej časti. Skladujte jednotku na suchom mieste, najlepšie tam, kde nedochádza k zmenám teploty.

PRIPOJENIE DO ELEKTRICKEJ SIETE

Zasuňte konektor transformátora do pripojovacieho otvoru na hlavnom telese (dole, vzadu na stroji) a potom zapojte transformátor (70) do 230 V elektrickej siete.

V prípade akýchkoľvek otázok sa neváhajte obrátiť na technickú podporu (viď posledná strana manuálu).

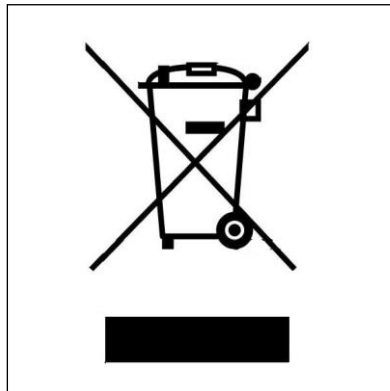
BH si vyhradzuje právo upraviť špecifikácie svojich produktov bez predchádzajúceho upozornenia.

ERV1000R1H01L



ELEKTRONICKÝ MONITOR

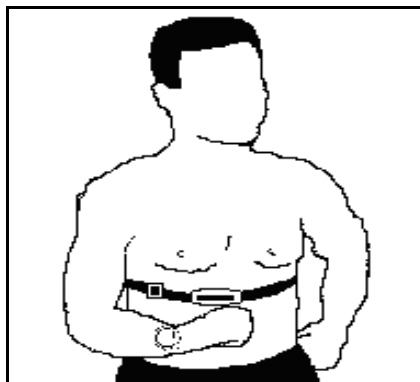
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



ZAPNUTIE

Obrazovka se automaticky zapne v režimu „rychlé spuštění“. Pomocí ovládacího knoflíku na konzoli vyberte a potvrďte různé programy.

Důležité: Elektronické součástky ukládejte do speciálních nádob, viz Obr. 1.

FUNKCE MONITORU

Tato konzole má 5 funkcí:

- Rychlý start
- Cílový čas
- Cílová vzdálenost
- Cílové kalorie
- Pokročilý režim

RYCHLÝ START (QUICK START)

Použijte kolečko k úpravě úrovně intenzity a tlačítka ▲/▼ na řídítkách k nastavení sklonu eliptického trenažéru.

CÍLOVÝ ČAS (TARGET TIME)

Cílový čas: Nastavte požadovanou dobu aktivity pomocí středícího kolečka a tlačítek ▲/▼ na řídítkách pro úpravu sklonu

CÍLOVÉ KALORIE (TARGET CALORIES)

Cílové spálené kalorie: Nastavte požadovaný počet kalorií, které chcete během aktivity spálit, pomocí středového kolečka a tlačítek ▲/▼ na řídítkách pro úpravu sklonu.

POKROČILÝ REŽIM(ADVANCED)

Programy s předdefinovanými grafy a přednastavenými tréninky. Uživatel bude muset zadat požadované údaje: věk, hmotnost, pohlaví a dobu trvání. Tato sekce obsahuje následující programy:

1_3 interval / 1_2 interval / 1_3 interval / 3 Step Interval / Easy Hill / Rolling Hill / Rolling Hill / Peak / Hill Step / Hiit Begin / Hiit Advance / Fitness Test / Unit Setting.

NÁVOD K POUŽITÍ – MĚŘENÍ PULZU POMOCÍ ÚCHOPOVÝCH SENSORŮ

Puls u tohoto modelu se měří přiložením obou rukou na senzory, které jsou umístěny na řídítkách, jak je znázorněno na Obr. 2.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

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

Řešení: Zkontrolujte, zda je připojovací kabel správně připojen.

V případě jakýchkoliv dotazů se neváhejte obrátit na technickou podporu (viz poslední strana manuálu).

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

ZAPNUTIE

Obrazovka sa automaticky zapne v režime „rýchle spustenie“.

Pomocou ovládacieho gombíka na konzole vyberte a potvrdte rôzne programy.

Dôležité: Elektronické súčiastky ukladajte do špeciálnych nádob, pozri Obr. 1..

FUNKCE MONITORU

Táto konzola má 5 funkcií:

- Rýchly štart
- Cieľový čas
- Cieľová vzdialenosť
- Cieľové kalórie
- Pokročilý režim

RYCHLÝ START (QUICK START)

Použité koliesko na úpravu úrovni intenzity a tlačidlá ▲/▼ na riadičlách na nastavenie sklonu eliptického trénera.

CIEĽOVÝ ČAS (TARGET TIME)

Cieľový čas: Nastavte požadovanú dĺžku aktivity pomocou stredového kolieska a tlačidiel ▲/▼ na riadičlách na úpravu sklonu.

CIEĽOVÝ KALORIE (TARGET CALORIES)

Cieľové spálené kalórie: Nastavte požadovaný počet kalórií, ktoré chcete počas aktivity spáliť, pomocou stredového kolieska a tlačidiel ▲/▼ na riadičlách na úpravu sklonu.

POKROČILÝ REŽIM (ADVANCED)

Programy s preddefinovanými grafmi a prednastavenými tréningmi. Používateľ bude musieť zadať požadované údaje: vek, hmotnosť, pohlavie a dĺžku trvania. Táto sekcia obsahuje nasledujúce programy:

1_3 interval / 1_2 interval / 1_3 interval / 3 Step Interval / Easy Hill / Rolling Hill / Rolling Hill / Peak / Hill Step / Hiit Begin / Hiit Advance / Fitness Test / Unit Setting.

NÁVOD NA POUŽITIE – MERANIE PULZU POMOCOU ÚCHOPOVÝCH SENZOROV

Pri tomto modeli sa pulz meria položením oboch rúk na snímače (R), ktoré sú umiestnené na riadičlách, ako je znázornené na obr. 2

ODSTRANENIE ZÁVAD

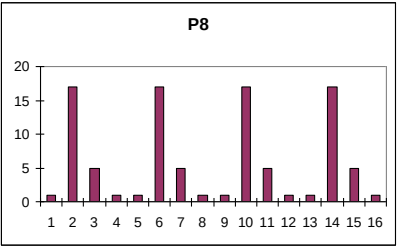
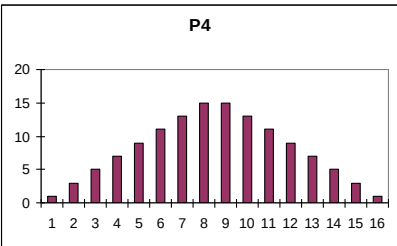
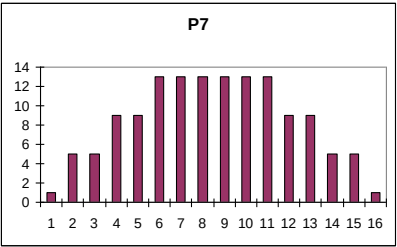
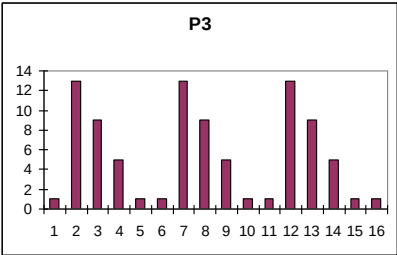
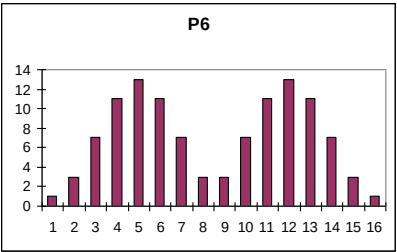
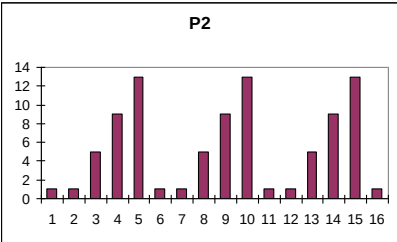
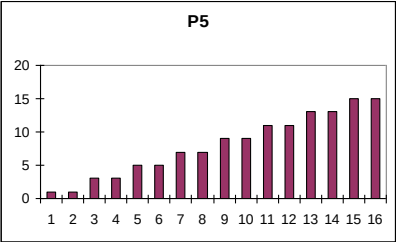
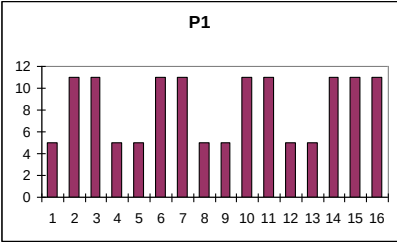
Problém: Displej sa rozsvieti, ale funguje len funkcia času.

Riešenie: Skontrolujte, či je pripojovací kábel správne pripojený.

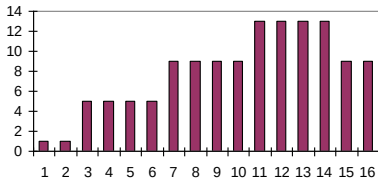
V prípade akýchkoľvek otázok sa neváhajte obrátiť na technickú podporu (pozri poslednú stranu manuálu).

BH SI VYHRAZUJE PRÁVO MENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHOZÉHO UPOZORNENIA.

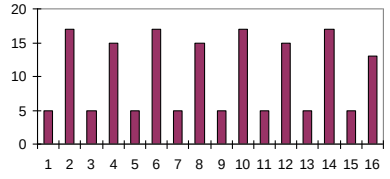
PROGRAMOVÉ PROFILY



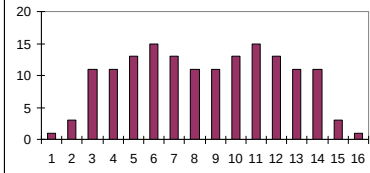
P9



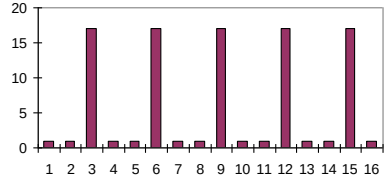
P11



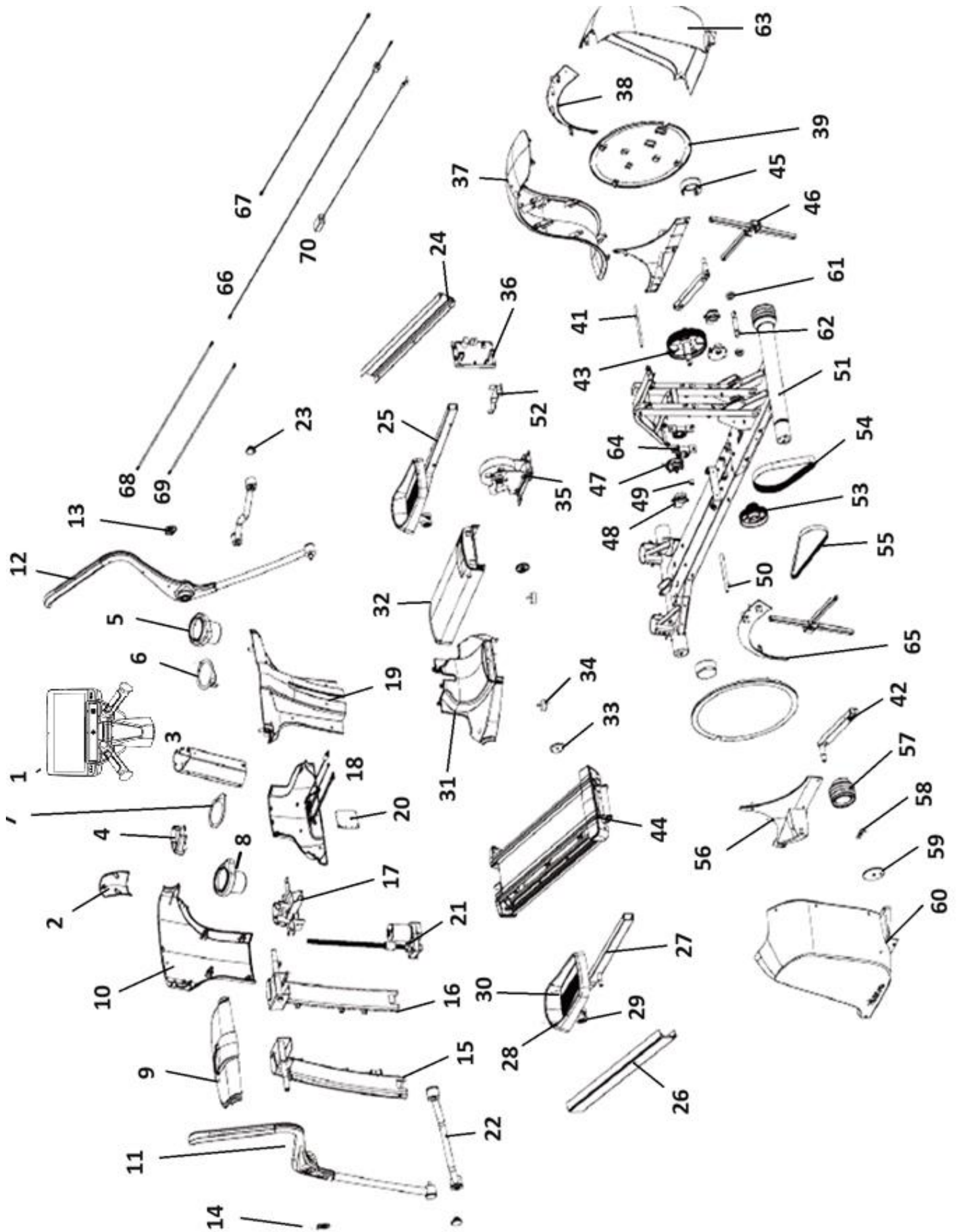
P10



P12



ERV1000R1H01L



ERV1000R1H01L

Pro objednání náhradních dílů: Uved'te kód dílu a množství

Pre objednane náhradných dielov: Uved'te kód dielu a množstvo

Např/Napr.: ERV1000001 1

NO	Český popis	Slovenský popis	Kód
1	Monitor a pulsometr	Monitor a pulzometer	ERV1000RH10L001
2	Kryt monitoru	Kryt monitora	ERV1000RH10L002
4	Kryt	Kryt	ERV1000RBM004
5	Držák láhve pravý	Držiak fľaše pravý	ERV1000RBM005
6	Základna držáku láhve pravý	Základňa držiaka fľaše pravý	ERV1000RBM006
7	Základna držáku láhve levý	Základňa držiaka fľaše ľavý	ERV1000RBM007
8	Držák láhve levý	Držiak fľaše ľavý	ERV1000RBM008
9	Horní přední kryt	Horný predný kryt	ERV1000RBM009
10	Horní přední kryt	Horný predný kryt	ERV1000RBM010
11	Levé madlo	Ľavé madlo	ERV1000RBM011
12	Pravé madlo	Pravé madlo	ERV1000RBM012
13	Zátka levého madla	Zátka ľavého madla	ERV1000RBM013
14	Zátka pravého madla	Zátka pravého madla	ERV1000RBM014
15	Levý sloupek	Ľavý stĺpik	ERV1000RBM015
16	Pravý sloupek	Pravý stĺpik	ERV1000RBM016
17	Spoj sloupků	Spoj stĺpikov	ERV1000RBM017
18	Přední kryt	Predný kryt	ERV1000RBM018
19	Zadní kryt	Zadný kryt	ERV1000RBM019
20	Skloněná deska	Naklonená doska	ERV1000RH10L020
21	Motor	Motor	ERV1000RBM021
22	Spojovací rameno	Spojovacie rameno	ERV1000RBM022
23	Kryt spojovacího ramene	Kryt spojovacieho ramena	ERV1000RBM023
24	Boční kryt rampy	Bočný kryt rampy	ERV1000RBM024
25	Pravá opěrka pedálu	Pravá opierka pedálu	ERV1000RBM025
26	Levý boční kryt rampy	Ľavý bočný kryt rampy	ERV1000RBM026
27	Levá opěrka pedálu	Ľavá opierka pedálu	ERV1000RBM027
28	Kryt pedálu	Kryt pedálu	ERV1000RBM028
29	Ložisko pedálu	Ložisko pedálu	ERV1000RBM029
30	Pedál	Pedál	ERV1000RBM030
31	Zadní spodní kryt	Zadný spodný kryt	ERV1000RBM031
32	Zadní horní kryt	Zadný horný kryt	ERV1000RBM032
33	Stabilizátor	Stabilizátor	ERV1000RBM033
34	Nastavitelná noha	Nastaviteľná noha	ERV1000RBM034
35	Generátor	Generátor	ERV1000RBM035
36	Chladič	Chladič	ERV1000RBM036
37	Horní kryt podvozku	Horný kryt podvozku	ERV1000RBM037

ERV1000R1H01L

NO	Český popis	Slovenský popis	Kód
38	Vnitřní pravý kryt	Vnútorný pravý kryt	ERV1000RBM038
39	Kryt kliky	Kryt kľuky	ERV1000RBM039
40	Horní pravý boční kryt	Horný pravý bočný kryt	ERV1000RBM040
41	Spojovací trubka	Spojovacia trubka	ERV1000RBM041
42	Klika	Kľuka	ERV1000RBM042
43	Kladka	Kladka	ERV1000RBM043
44	Deska	Doska	ERV1000RBM044
45	Spojovací kryt	Spojovací kryt	ERV1000RBM045
46	Povrchová úprava	Povrchová úprava	ERV1000RBM046
47	Kryt	Kryt	ERV1000RBM047
48	Blokovací čep	Blokovací čap	ERV1000RBM048
49	Ložisko pedálu	Ložisko pedálu	ERV1000RBM049
50	Hřídel nájezdu	Hriadeľ nájazdu	ERV1000RBM050
52	Brzdová baterie	Brzdová batéria	ERV1000RBM052
53	Stupňová kladka	Stupňová kladka	ERV1000RBM053
54	Hlavní řemen	Hlavný remeň	ERV1000RBM054
55	Sekundární řemen	Sekundárny remeň	ERV1000RBM055
56	Levý boční spodní kryt	Ľavý bočný spodný kryt	ERV1000RBM056
57	Kolo	Koleso	ERV1000RBM057
58	Brzdový držák kola	Brzdový držiak kolesa	ERV1000RBM058
59	Kryt kola	Kryt kolesa	ERV1000RBM059
60	Levý horní boční kryt	Ľavý horný bočný kryt	ERV1000RBM060
61	Ložisko 6004ZZ	Ložisko 6004ZZ	ERV1000RBM061
62	Stupňová kladka	Stupňová kladka	ERV1000RBM062
63	Pravý horní boční kryt	Pravý horný bočný kryt	ERV1000RBM063
64	Blokovací ložisko	Blokovacie ložisko	ERV1000RBM064
65	Levý vnitřní kryt	Ľavý vnútorný kryt	ERV1000RBM065
66	Signální kabel	Signálny kábel	ERV1000RBM066
67	Kabel LCB	Kábel LCB	ERV1000RBM067
68	Napájecí kabel generátoru	Napájací kábel generátora	ERV1000RBM068
69	Kabel řízení krouticího momentu	Kábel riadenia krútiaciho momentu	ERV1000RBM069
70	Adaptér 19V	Adaptér 19V	ERV1000RH10L170
304	Sada šroubů	Sada skrutiek	ERV10000304



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