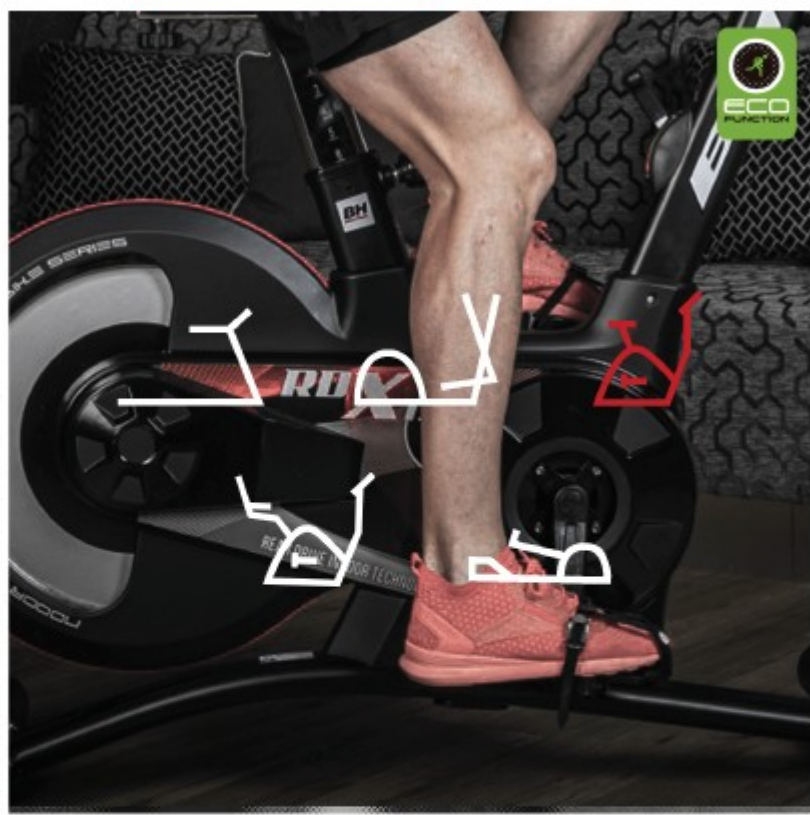


BHFITNESS



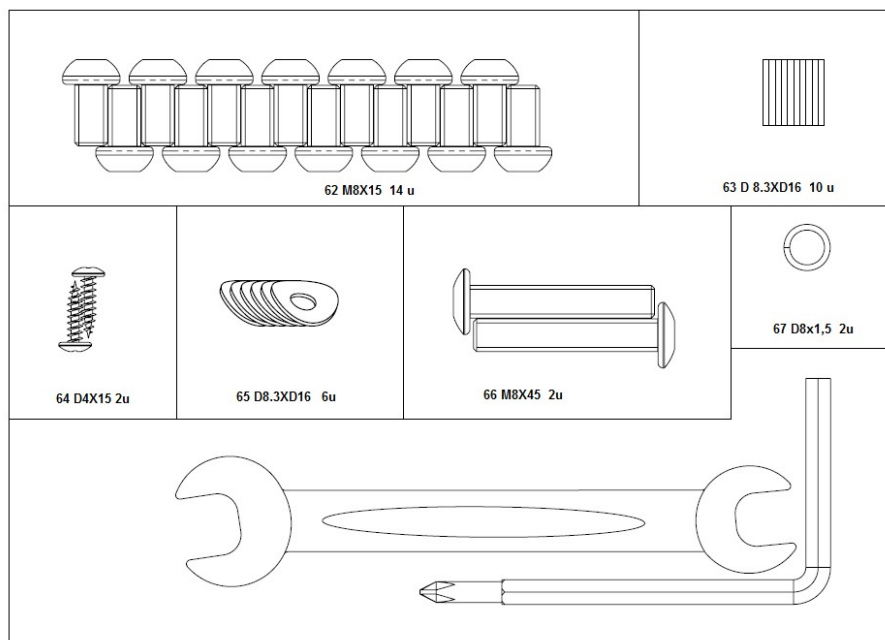
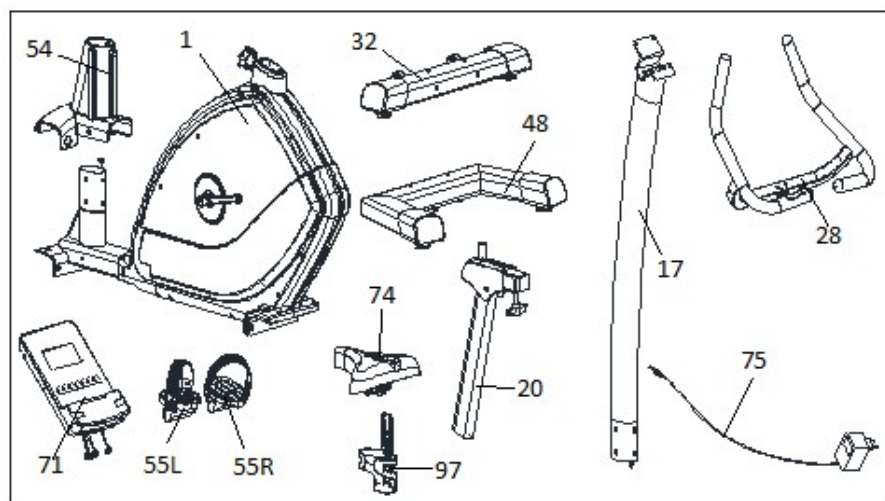
Návod k obsluze

H863H

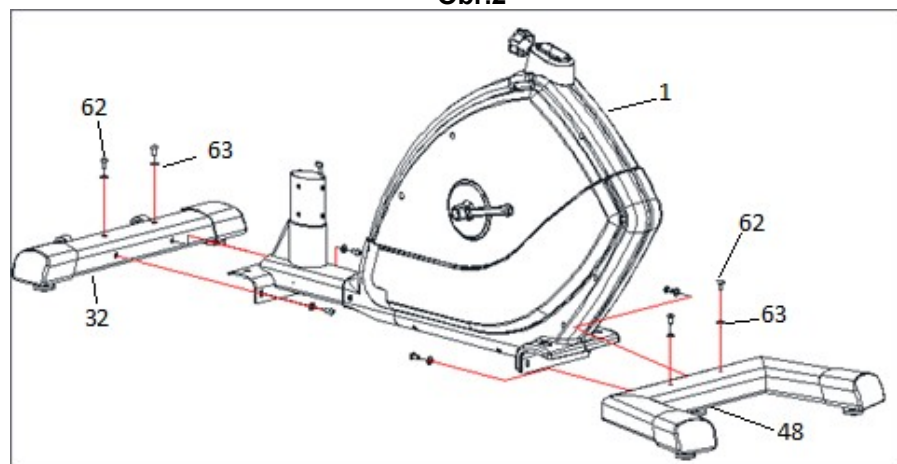


Uživatelská příručka

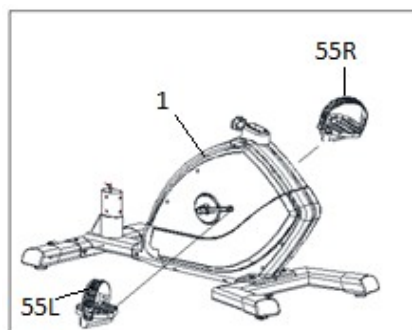
Obr.1



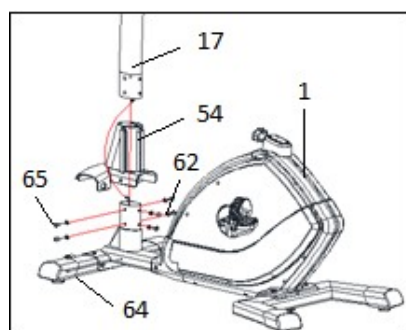
Obr.2



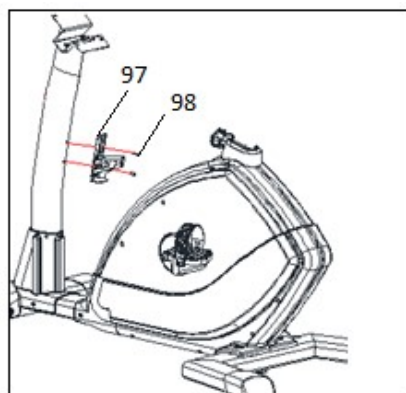
Obr.3



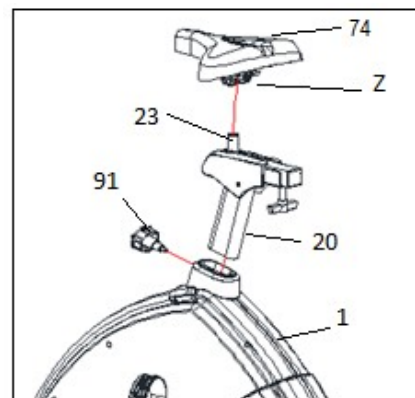
Obr.4



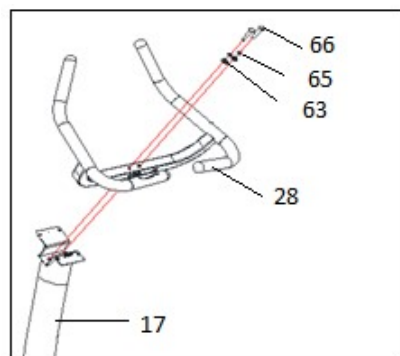
Obr.5



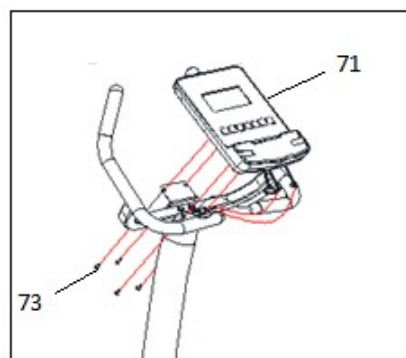
Obr.6



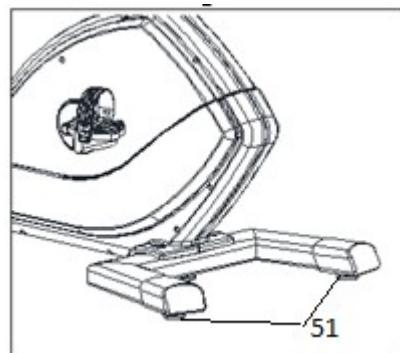
Obr.7



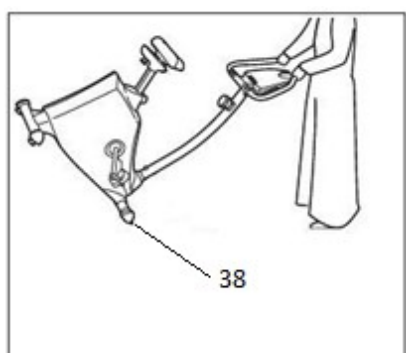
Obr.8



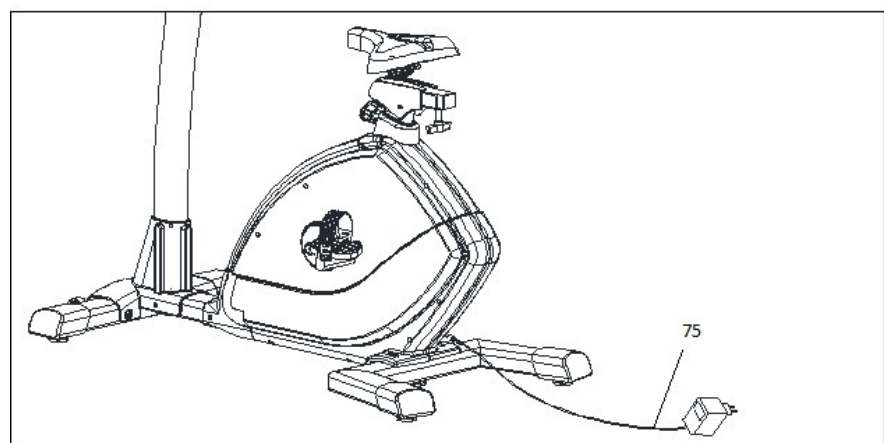
Obr.9



Obr.10



Obr.11



Tento rotoped byl navržen a zkonstruován tak, aby poskytoval maximální bezpečnost. Přesto je nutné při používání fitness zařízení dodržovat určitá opatření. Před sestavením a používáním rotopedu si přečtěte celý návod. Rovněž je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

1. Udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od tohoto zařízení. **NENECHÁVEJTE** je bez dozoru v místnostech, kde je rotoped umístěn.
2. Rotoped může používat vždy pouze jedna osoba.
3. Pokud během cvičení pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jiné příznaky, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE** cvičit. **IHNEDE VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC.**
4. Používejte rotoped na rovné a pevné ploše. **NEPOUŽÍVEJTE** rotoped venku nebo v blízkosti vody.
5. Držte ruce mimo dosah všech pohyblivých částí zařízení.
6. Noste oblečení vhodné pro cvičení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do rotopedu. Při používání stroje vždy noste běžecské boty nebo tenisky. Ujistěte se, že máte tkaničky/šňůrky řádně zavázané.
7. Tento rotoped smí být používán pouze k účelům uvedeným v tomto návodu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které výrobce nedoporučuje.
8. Nepokládejte ostré předměty do blízkosti zařízení.
9. Osoby se zdravotním postižením by neměly stroj používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.
10. Před použitím zařízení proveďte zahřívací a protahovací cviky.
11. Nepoužívejte rotoped, pokud nefunguje správně.

Upozornění: Před zahájením používání rotopedu se poraďte se svým lékařem. Toto doporučení je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny.

Tyto pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

OBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v tomto návodu. Obsahují důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje.

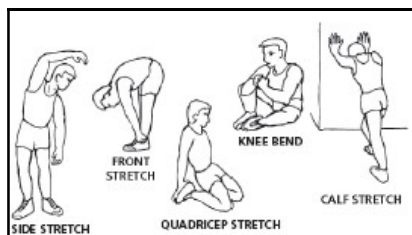
1. Toto zařízení bylo testováno a odpovídá normě EN957 třídy H.B., vhodné pro poloprofesionální použití. Maximální hmotnost uživatele je 180 kg.
2. Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti by měli vždy zohlednit jejich zvědavou povahu, která často vede k nebezpečným situacím a chování, jež mohou způsobit nehody. Toto zařízení nesmí být za žádných okolností používáno jako hračka.
3. Majitel je zodpovědný za to, že každý uživatel stroje bude řádně informován o nutných bezpečnostních opatřeních.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Používání tohoto stroje nabízí různé výhody; zlepší vaši kondici, posílí svaly a při použití v kombinaci s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

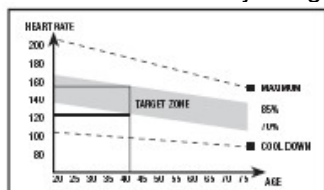
1. Rozcvička

Tato fáze zrychluje krevní oběh v těle a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a výronů. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý cvik by měl trvat přibližně 30 sekund. Nepřepínejte svaly. Pokud pocítíte bolest, OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE.



2. Cvičení

Tato fáze vyžaduje největší fyzickou námahu. Při pravidelném cvičení budou svaly na nohách pružnější. Je důležité udržovat stálý rytmus. Rychlost cvičení by měla být dostatečně vysoká, 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 doporučeno, aby většina lidí začínala s tréninky trvajících 10–15 minut.

3. Zklidnění

Tato fáze umožňuje relaxaci kardiovaskulárního a svalového systému. Skládá se z opakování zahřívacích cviků, tj. zpomalení tempa a pokračování přibližně 5 minut. Opakujte protahovací cviky, ale pamatujte, abyste svaly nepřetížili. Postupně se vaše tréninky musí stát delšími a intenzivnějšími. Doporučuje se cvičit alespoň tři dny v týdnu, v alternujících dnech.

Tvarování svalů

Měli byste zvolit vysokou úroveň zátěže, abyste během cvičení formovali svaly. To znamená větší zátěž na svaly nohou, takže může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si také přejete zlepšit svou celkovou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Provádějte zahřívací a zklidňovací cviky jako obvykle, ale když se blížíte ke konci fáze cvičení, zvýšte úroveň zátěže, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Měli byste zpomalit, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové oblasti.

Snížování váhy

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

1. POKYNY PRO MONTÁŽ

Pro montáž je doporučena pomoc druhé osoby.

Vyjměte zařízení z krabice a ujistěte se, že jsou všechny části na místě: (1) Hlavní tělo; (17) Sloupek řídítek; (32) Stabilizační tyč s kolečky; (48) Stabilizační tyč s nastavitelnými bloky; (71) Monitor se sloupkem řídítek (28); (54) Kryt sedlové trubky; (74) Sedlo; (20) Sedlová trubka; (55L) Levý pedál; (55R) Pravý pedál; (75) Síťový transformátor; Taška se šrouby obsahující: (62) Imbusové šrouby M8x15; (63) Podložky M8; (64) Křížové šrouby Ø4x15; (65) Zakřivené podložky Ø8; (66) Imbusové šrouby M8x45; (67) Pružinové podložky Ø8; Imbusový klíč; Otevřený klíč; Klíč na naklonění.

2. MONTÁŽ STABILIZAČNÍCH TYČÍ

Položte hlavní tělo na podlahu, jak je znázorněno na obr. 2. Uchopte přední stabilizační tyč s kolečky (32). Odstraňte šrouby (62) a jejich podložky (63), a znovu nasadte šrouby (62) s podložkami (63).
Důkladně utáhněte.

Vezměte zadní stabilizační tyč s nastavitelnými nohami (48) a umístěte ji na zadní stojan stroje, vložte šrouby (62) s podložkami a matkami, důkladně utáhněte. Obr. 2.

3. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Montážní pokyny pro pedály je nutné dodržet přesně, jejich nesprávná instalace může poškodit závit na pedálu nebo kliky. Pravý a levý pedál se vztahují k pozici, kterou uživatel zaujme, když sedí na sedle a provádí cvičení.

Pravý pedál (55R), označený písmenem (R), se šroubuje na pravou kliku, také označenou písmenem (R), ve směru hodinových ručiček.

Důkladně utáhněte, obr. 3.

Levý pedál (55L), označený písmenem (L), se šroubuje na levou kliku, také označenou písmenem (L), proti směru hodinových ručiček. Důkladně utáhněte, obr. 3.

4. MONTÁŽ SLOUPKU ŘÍDÍTEK

Vložte sloupek řídítek (17) do druhého sloupku (54) a na výstupek na hlavním těle, přičemž dbejte na to, abyste nepřiskřípli kabely. Připojte kabely ze sloupku řídítek (17) a hlavního těla (1). Nasadte šrouby (62) s zakřivenými podložkami (65), jak je znázorněno na obr. 4, seřídte sloupek řídítek a ručně utáhněte.

Nasadte šrouby (64), jak je znázorněno na obr. 4, a ručně utáhněte.

5. MONTÁŽ DRŽÁKU LAHVE

Uvolněte šrouby (98) na sloupku řídítek (17), umístěte držák na láhev (97) a zajistěte jej pomocí šroubů, které jste předtím odstranili.

6. MONTÁŽ SEDLA

Vezměte horizontální trubku pro sedlo (23) a připevněte na ni sedlo (74), obr. 6, a utáhněte matky (Z)..

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ

Pro zvýšení nebo snížení sedlové trubky nejprve mírně uvolněte ovládací knoflík (91) na sedlové trubce otočením proti směru hodinových ručiček, zatáhněte za ovládací knoflík zpět a bez jeho uvolnění pohybujte sedlovou trubkou nahoru nebo dolů, obr. 6.

Když dosáhnete požadované výšky, uvolníte knoflík a ten se zajistí do otvoru na sedlové trubce. Utáhněte ho otočením ovládacího knoflíku (91) ve směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ

Pro nastavení horizontální polohy sedla uvolníte ovládací knoflík na horizontální tyči sedla a posuňte sedlo spolu s tyčí do požadované polohy, poté ovládací knoflík důkladně utáhněte, obr. 6.

NAKLONĚNÍ SEDLA

Sedlo lze naklonit dozadu nebo dopředu. Uvolníte matku (Z) zobrazenou na obr. 6, která se nachází pod sedlem, nakloňte sedlo do požadované polohy a poté matku důkladně utáhněte.

Nenechte se sedět na sedle při nastavování jeho náklonu.

7. MONTÁŽ MONITORU

Přípevněte sloupek řídicí (28) do držáku trubky, poté zajistěte řídicí imbusovým šroubem (66), podložkou (65) a pružinovou podložkou (63) důkladně utáhněte.

Připojte monitor (71) k sloupku řídicí (17), obr. 8, a spojte dva terminály vycházející ze sloupku řídicí (17) a monitoru (71), obr. 8.

Vložte monitor (71) na sloupek řídicí (13), jak je znázorněno na obr. 8, přičemž dbejte na to, abyste nepřiskřípli žádné kabely. Nasadte šrouby (73) a ujistěte se, že jsou řídicí správně seříděna, důkladně utáhněte všechny šrouby na sloupku řídicí, včetně šroubů na základně, které byly v bodě 4 utaženy pouze ručně.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je zařízení umístěno na konečnou pozici, ujistěte se, že je pevně na podlaze a že je vyrovnané. Toho dosáhnete nastavením výšky nastavitelné nohy (51) nahoru nebo dolů, obr. 9.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Zařízení je vybaveno kolečky (38), která usnadňují pohyb. Dvě kolečka na přední straně zařízení usnadňují jeho umístění do libovolné pozice, jak je znázorněno na obr. 10.

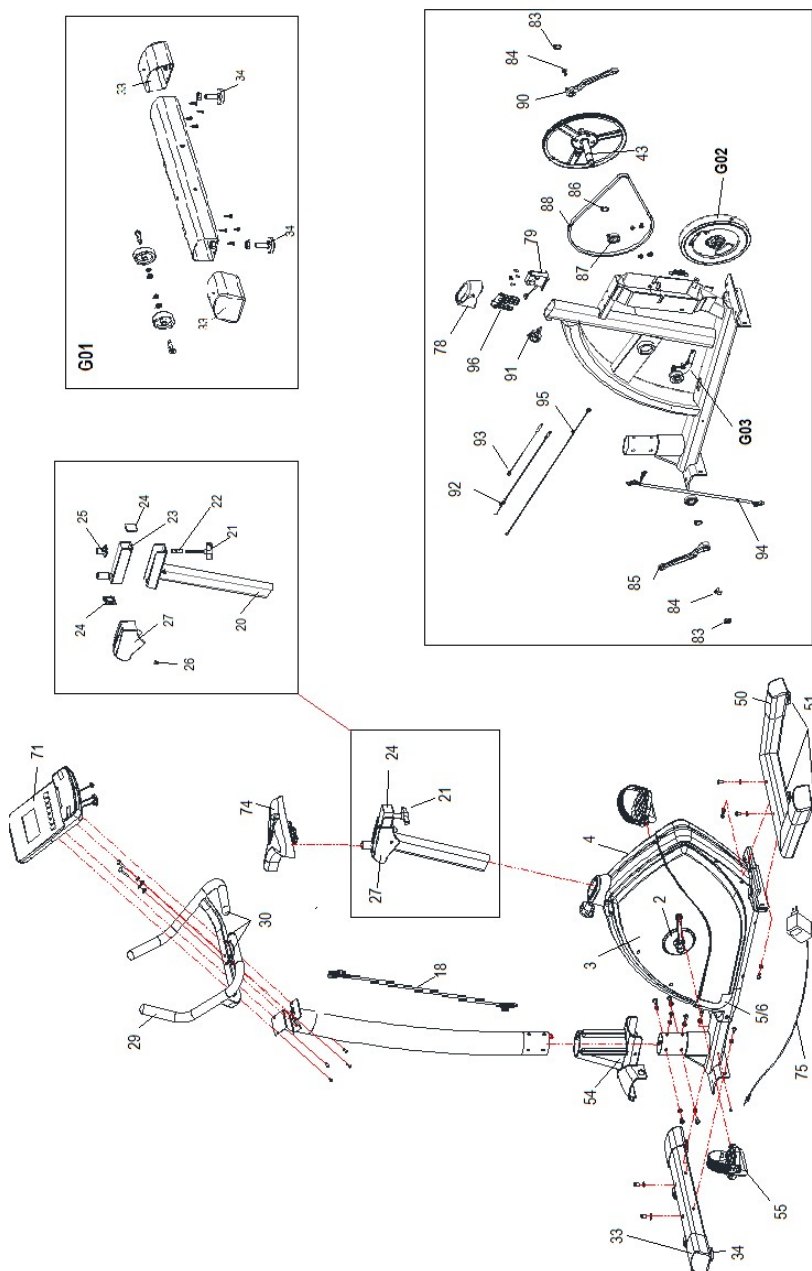
Ukládejte jej na suchém místě, ideálně mimo vliv teplotních výkyvů.

PŘIPOJENÍ K ELEKTRICKÉ SÍTI

Vložte konektor (m) na transformátoru (75) do připojovacího otvoru na hlavním těle (1) (spodní část, zadní strana stroje) a poté zapojte transformátor do elektrické sítě 230 V, obr. 11.

Společnost BH si vyhrazuje právo měnit specifikace svých produktů bez předchozího upozornění.

H862BiH

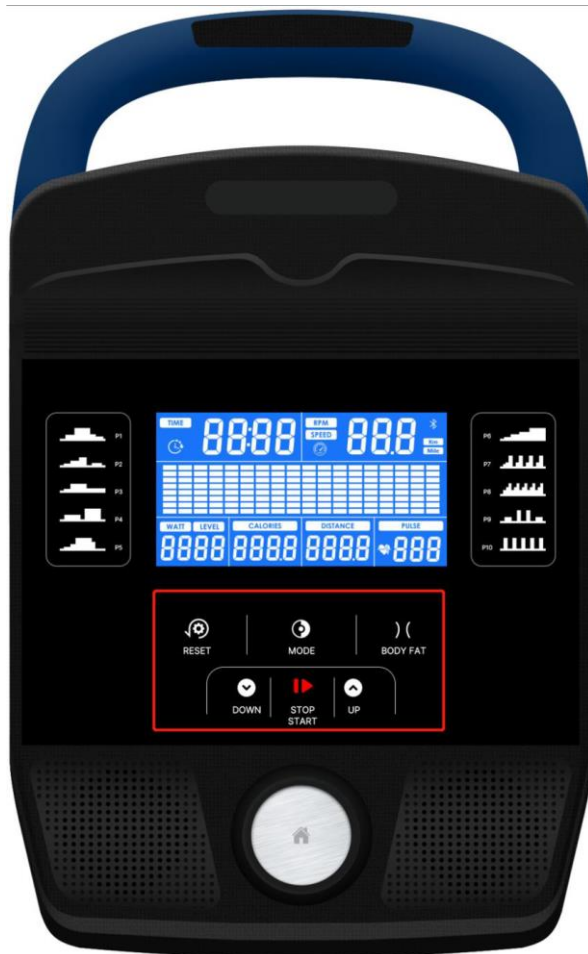


Pro objednání náhradních dílů: Uveďte kód dílu a množství

Příklad: H862Bi002 1 ks

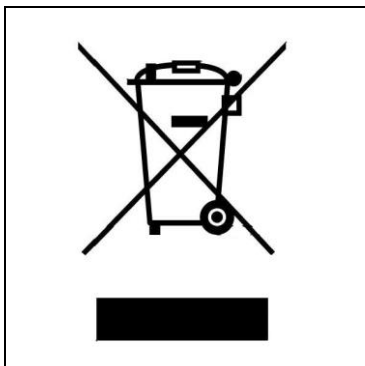
#	Popis	Kód	
2	Krytka	H862Bi002	
3	Kryt řetězu levý	H862Bi003	
4	Kryt řetězu pravý	H862Bi004	
5	Přední malý kryt řetězu - levý	H862Bi005	
6	Přední malý kryt řetězu - pravý	H862Bi006	
18	Kabel konzole - rám #1	0190156	
21	T-úchyt	H862021	
23	Svářenec kluzné desky sedla	H862023	
24	Kryt trubky sedlové desky/38*38*17	H862024	
27	Kryt pojezdu sedla	H862027	
29	Řídítka	H862029	
30	Sada senzorů tepu	H862030	
33	Krytka stabilizátoru	H862033	
34	Nastavovací podložka předního stabilizátoru	H862034	
43	Svařenec osy kliky	H862043	
50	Krytka stabilizátoru	H862050	
51	Nastavovací podložka zadního stabilizátoru	H862051	

54	Kryt sedlové trubky	H862054	
55	Sada pedálů	H1065LG04A	
71	M10D BT4.0	0190477	
74	Sedlo (SB-19VQ-Gel)	H862074	
75	Adaptér 6V 0,5A	0190174	
78	Dekorační kryt sedlové trubky	H862078	
79	MD3 Motor	0190168	
83	Kryt 3-dílné standardní kliky	H862083	
84	Plochý šroub M8*25	H862084	
85	Klika levá	H1065L027LA	
86	Klips D20	H862086	
87	Ložisko 6004	H862087	
88	Řemen J6(450)	H862088	
90	Klika pravá	H1065L027RA	
91	Rychloupínací knoflík	H720091A	
92	Lanko motoru	H862092	
93	Snímač otáček	0190159	
94	Kabel rámu - motor #3	0190157	
95	Napájecí kabel	H862095	
96	Vložka sedlové trubky	H862096	
97	Držák lahve	H862097	
G01	Sada předního stabilizátoru G01	H862BiG01	
G02	Sada vnitřního magnetického setrvačnicku	H862G02	
G03	Sada volnoběžné kladky	H862G03	

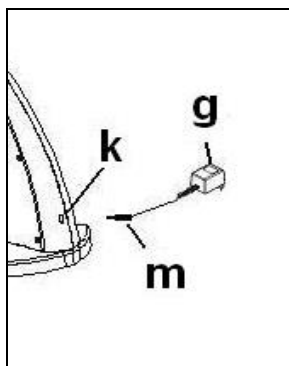


**ELEKTRONICKÝ
MONITOR**

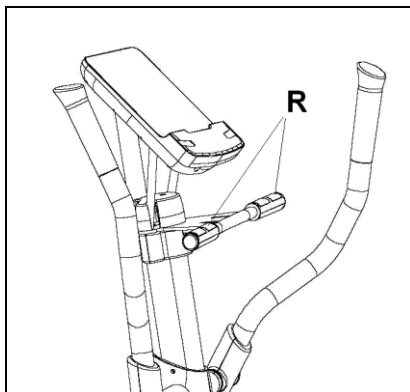
Obr. 1



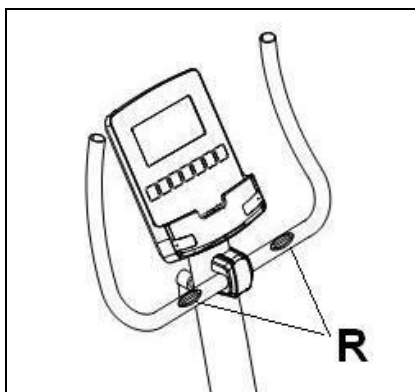
Obr. 2



Obr. 3



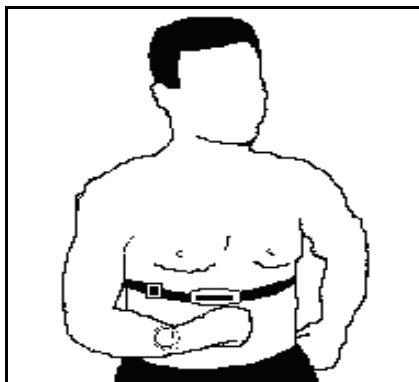
Obr. 4



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 (prsny 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.

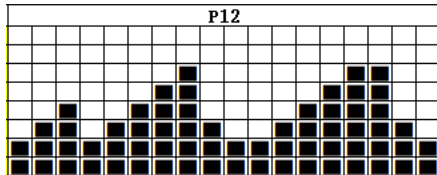
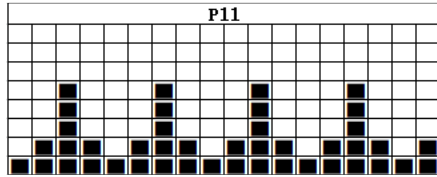
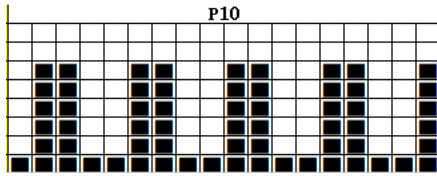
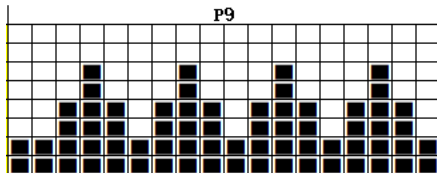
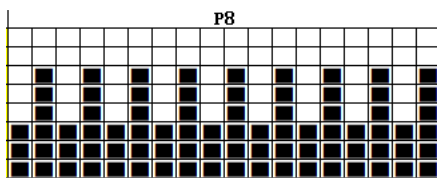
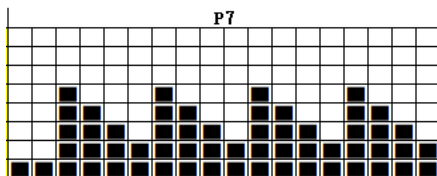
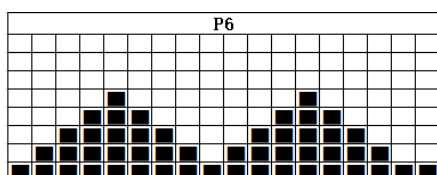
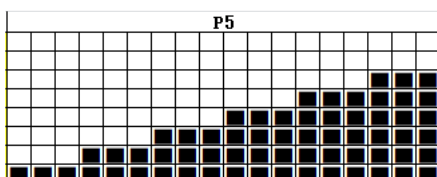
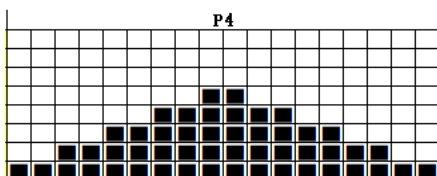
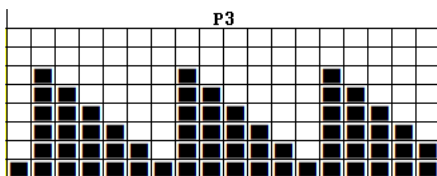
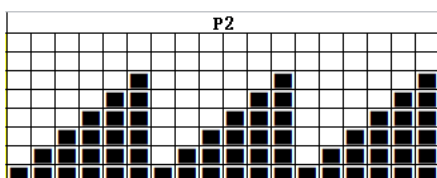
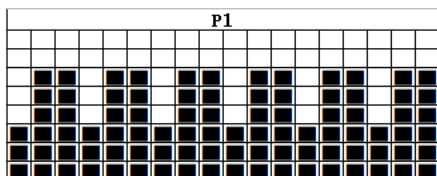
c) Skontrolujte pripojenie káblov k hlavnej jednotke.

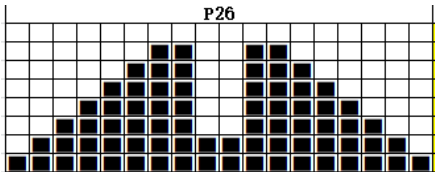
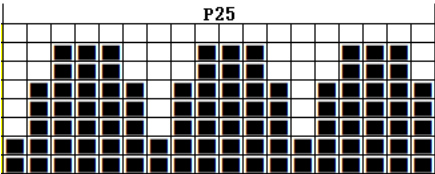
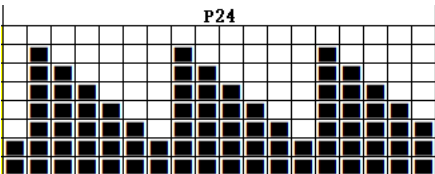
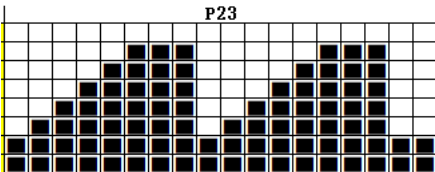
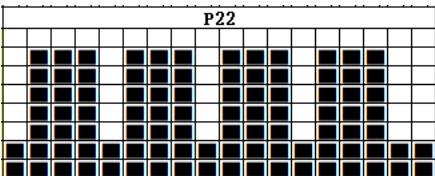
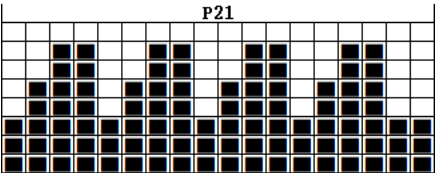
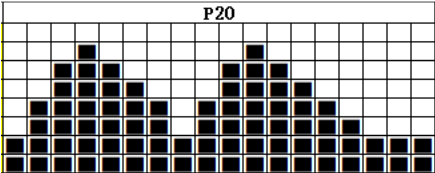
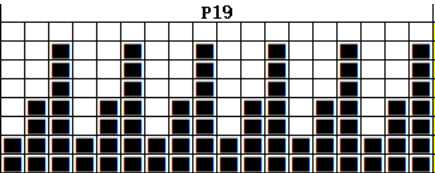
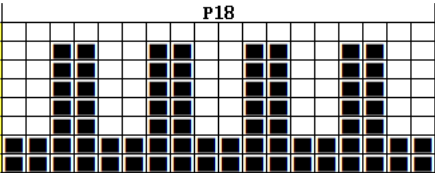
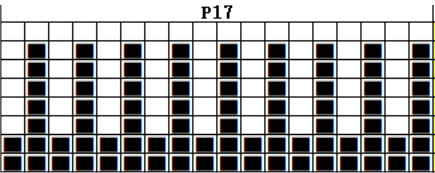
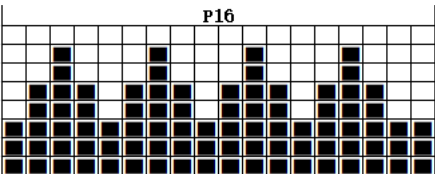
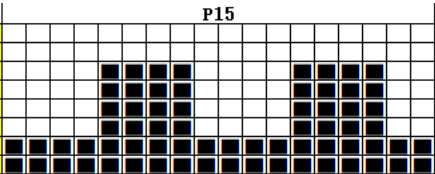
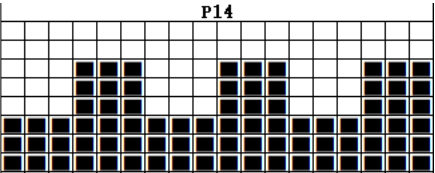
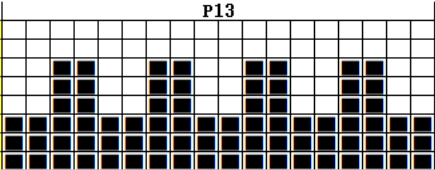
Vyvarujte sa ponechania elektronického monitora na priamom slnečnom svetle, pretože by to mohlo poškodiť displej s tekutými kryštálmi. Rovnako ho nevystavujte vode alebo nárazom.

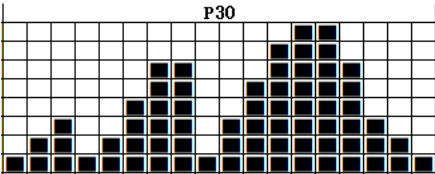
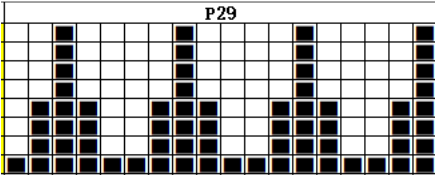
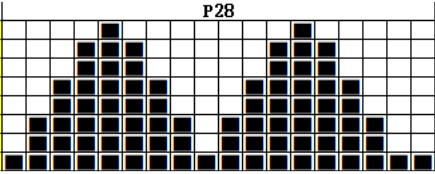
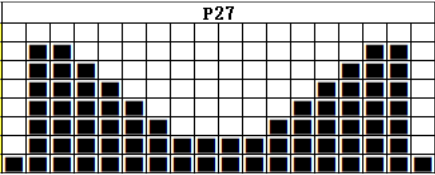
V prípade akýchkoľvek otázok sa neváhajte obrátiť na technickú podporu (pozrite si poslednú stranu manuálu).

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

(CS/SVK) PROGRAMOVÉ PROFILY









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