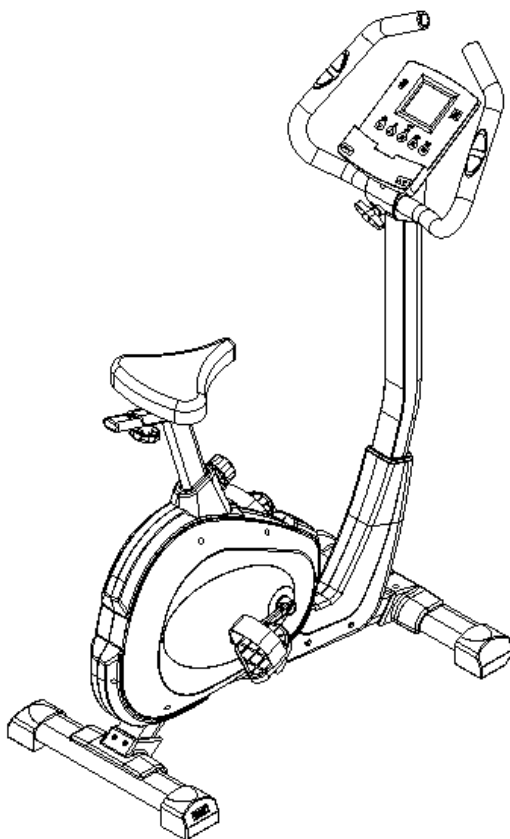


BHFITNESS



Návod k obsluze

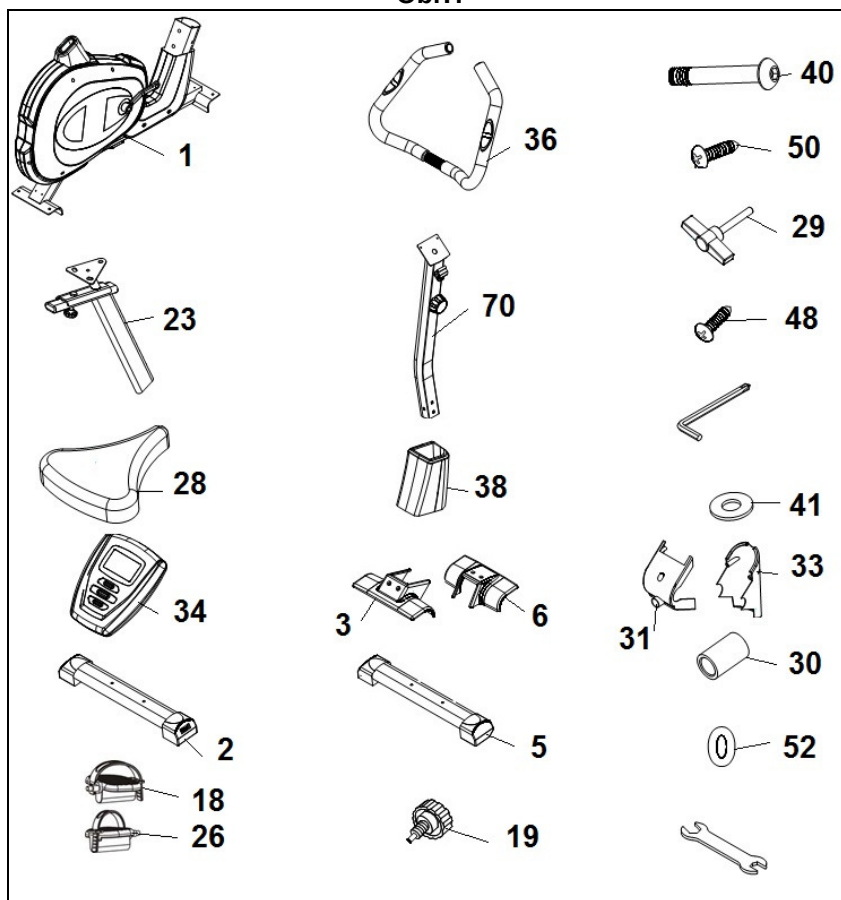


Rotoped BH Fitness ARTIC PROGRAM

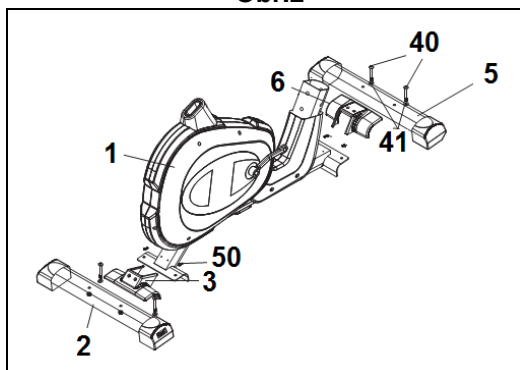
Návod k obsluze

CZ

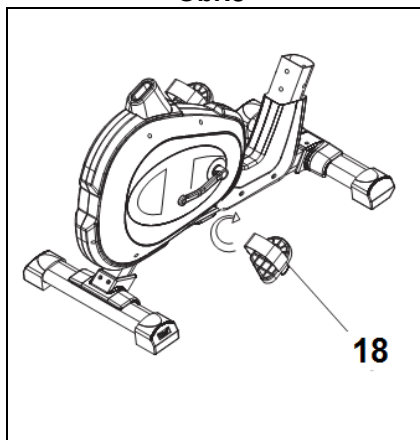
Obr.1



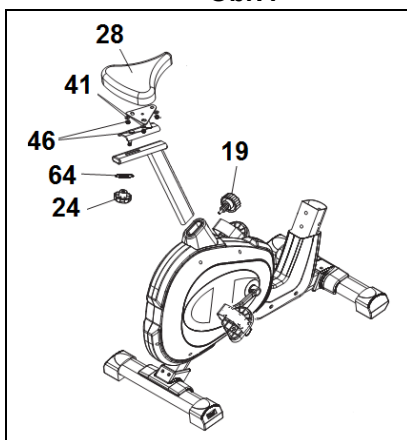
Obr.2



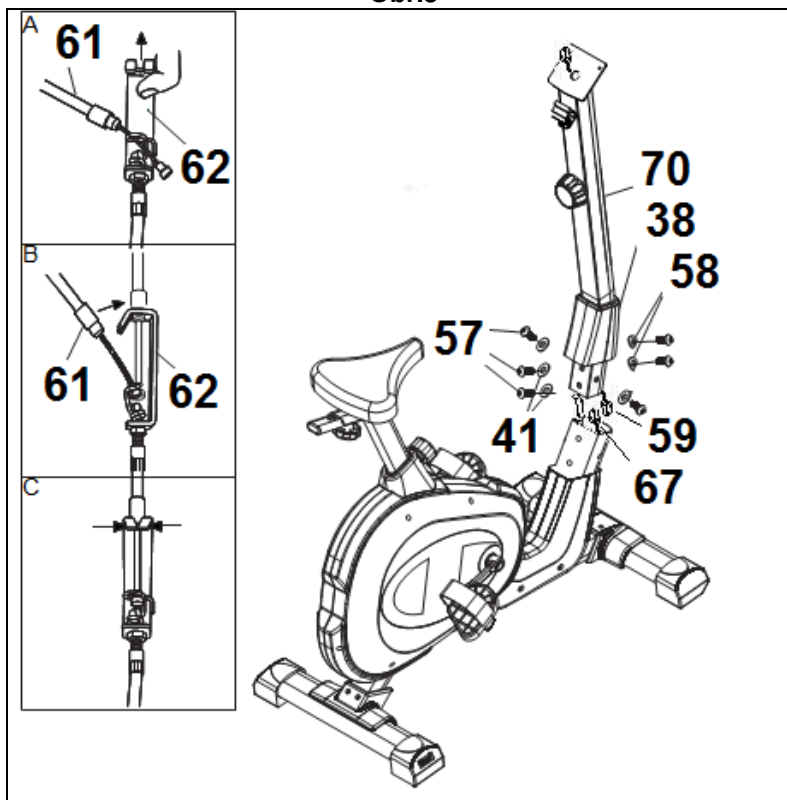
Obr.3



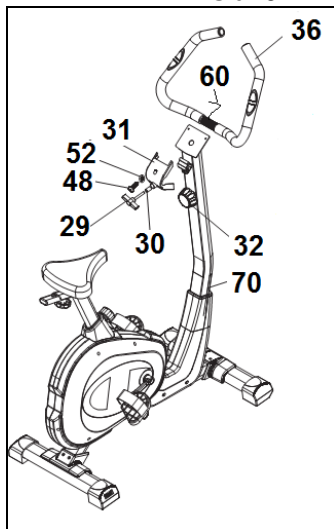
Obr.4



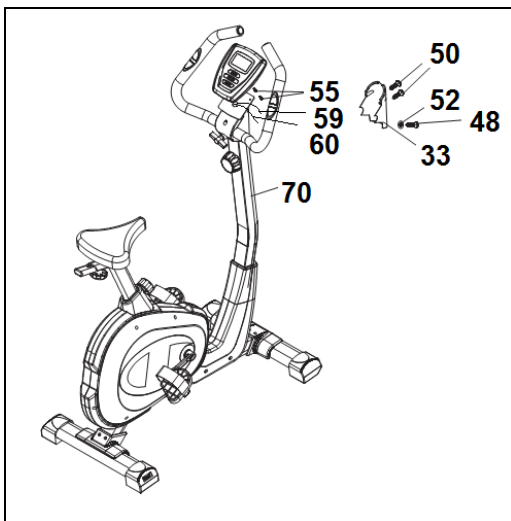
Obr.5



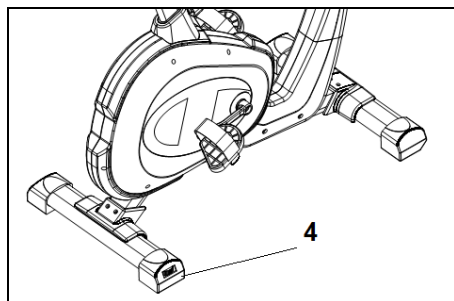
Obr.6



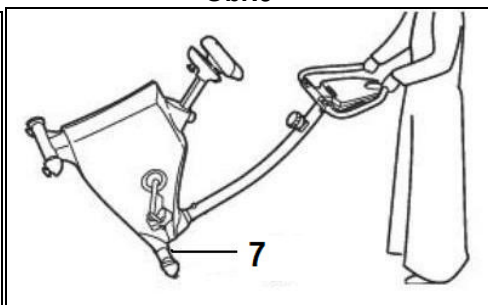
Obr.7



Obr.8



Obr.9



DŮLEŽITÉ: BEZEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Toto kolo bylo navrženo a vyrobeno tak, aby poskytovalo maximální bezpečnost. Při cvičení na stroji byste však měli přijmout určitá bezpečnostní opatření. Před montáží kola si přečtěte celý tento návod. Dodržujte následující bezpečnostní opatření:

1 Nedovolte dětem, aby se nacházeli v blízkosti tohoto zařízení. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde máte kolo uloženo.

2 Na kole může cvičit vždy jen jedna osoba.

3 Pokud se při cvičení na kole objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli další příznaky, okamžitě přestaňte cvičit. **VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC!**

4 Kolo mějte na rovné a pevném povrchu. **NEPOUŽÍVEJTE** ho venku nebo v blízkosti vody.

5 Nedotýkejte se žádných pohyblivých částí.

6 Noste oblečení, které je vhodné pro cvičení. Nepoužívejte příliš volné oblečení, které by se mohlo zachytit do pohyblivých částí stroje. Při cvičení vždy noste běžecké boty nebo boty na cvičení.

7 Tento stroj může být používán pouze k účelům, které jsou popsány v tomto návodu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

8 Do blízkosti stroje neumísťujte žádné ostré předměty.

9 Osoby se zdravotním postižením by měli stroj používat pouze za přítomnosti lékaře nebo kvalifikované osoby.

10 Před cvičením se vždy zahřejte vhodným cvičením.

11 Pokud kolo nefunguje správně, pak ho nepoužívejte.

Upozornění:

Před cvičením se poraďte se svým lékařem. Toto je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby mající zdravotní potíže. Před použitím jakéhokoli vybavení si přečtěte všechny pokyny. Návod si uschovejte pro případné použití v budoucnu.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1 Kolo je navrženo pro používání v domácnosti. Hmotnost uživatele nesmí překročit 90 kg.

2 Rodiče či opatrovníci jsou odpovědní za své děti a měli by vzít v úvahu jejich vrozenou zvědavost, která může vést k nebezpečným situacím, či dokonce k nehodám. Proto nenechávejte děti nikdy bez dozoru. Kolo v žádném případě nesmí být nikdy použito jako hračka.

3 Majitel odpovídá za to, že každý, kdo na stroji cvičí, je řádně informován o nezbytných bezpečnostních opatřeních.

4 Používejte vhodný oděv a obuv. Ujistěte se, že jsou všechny tkaničky a šňůrky řádně uvázány.

1. POKYNY K MONTÁŽI

Doporučujeme, aby montáž prováděli vždy dvě osoby.

Nejprve vyndějte vše z krabice a ujistěte se, že žádný kus nechybí.

Obr.1: (1) Hlavní tělo stroje; (36)

Sloupek na řídítka; (5) Stabilizátor s kolečky; (2) Stabilizátor s vyrovnávači; (34) Monitor; (31), (33), (38), (3) a (6) Kryty; (28) Sedlo; (26) Levý pedál; (18) Pravý pedál; (19) Knoflík pro nastavení výšky sedla.

Sáček se šrouby: (40) Šroub M8x55; (50) Šroub M4x20; (48) Šroub M4x15; (41) Plochá podložka M8; (52) Plochá podložka M4; Oboustranný klíč; Klíč se šroubovákem

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

Vezměte zadní stabilizátor (2) a umístěte ho na zadní část stroje tak, jak je znázorněno na obr. 2. Zasuňte šrouby (40), podložky (41) a vše bezpečně utáhněte.

Vezměte přední stabilizátor s kolečky (5) a umístěte ho na přední část stroje tak, jak je znázorněno na obr.2. Vložte šrouby (40), nasadte zakřivené podložky (41) a vše pevně utáhněte.

3. PŘIPOJENÍ PEDÁLŮ

Dejte pozor, abyste pedály namontovali na správnou stranu, vždy zkontrolujte, jaké písmeno je na pedálu. Pokud je namontujete špatně, můžete poškodit závit na šroubu.

Pokyny "vpravo a vlevo" se vztahují k poloze, kterou uživatel zaujímá, když sedí na sedle a cvičí.

Pravý pedál, který je označen písmenem (R), našroubujte na pravou kliku, které je také označena písmenem (R), a to po směru hodinových ručiček, obr.3.

Levý pedál (L), našroubujte na kliku na levé straně, oboje je označeno písmenem (L), a to protisměru hodinových ručiček. Vše pevně utáhněte obr.3.

4. POKYNY PRO MONTÁŽ SEDLA

Dále vezměte horizontální tyč k sedlu (23) a připevněte k ní sedlo (28) obr.4, utáhněte matice (46).

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ

Pro zvýšení nebo snížení sedla (23), nejprve uvolněte ovládací knoflík (19) na sedlovce - pootočte ho proti směru hodinových ručiček. Zatáhněte za něj směrem dozadu a nepouštějte ho. Pak posuňte sloupek sedla nahoru nebo dolů obr.4. Když je sedlo ve výšce, která vám vyhovuje, uvolněte knoflík a vložte ho do otvoru na sloupku. Utáhněte ho otáčením po směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ

Chcete-li sedlo nastavit vodorovně, uvolněte ovládací knoflík (24) na vodorovné liště sedla a posuňte sedlo spolu s lištou do požadované polohy, poté zasuňte knoflík zpět a utáhněte obr. 4.

5.- PŘÍPRAVA SLOUPKU

Vezměte sloupek (70) a vložte ho do spodního krytu (38) ve směru šipky tak, jak je vidět na obr.5.

6.- MONTÁŽ SLOUPKU

Vyjměte šrouby (57) z hlavního těla stroje (1), přiblížte ke stroji sloupek (70) a propojte všechny kabely (61-62) a (59-67).

Zasuňte špičku kabelu (61) do držáku, který slouží pro jeho napnutí (62), jako na obr. 5A, zatáhněte pouzdro (61) mírně nahoru a zasuňte jej do otvoru, viz. obr.5B, poté nasadte sloupek na hlavní tělo stroje, obr.5. Dávejte pozor, aby nedošlo k zachycení kabelů a ujistěte se, že ovládání napínání (32) správně funguje.

Nasadte šrouby (57), spolu s jejich podložkami (41) (58) zase zpět, obr.5, ujistěte se, že jsou řídítka rovná a pevně šrouby utáhněte.

Uvolněte držák řidítek a zarovnejte řídítka s hlavním sloupkem (70), obr.6. Kabely z rukojeti (60) protáhněte otvorem ve sloupku a vytáhněte je nahoru.

Vložte řídítka (36) do držáku na hlavním sloupku (70). Připevněte kryty (31). Řídítka nastavte do pohodlné polohy a utáhněte rukojeť (29) otočením ve směru hodinových ručiček, obr.6.

7.- MONTÁŽ MONITORU

Vyšroubujte šrouby (55) které jsou na zadní straně monitoru, propojte kabely (59) (60) s kabely z monitoru (34), obr.7, potom nasuňte

přední část monitoru na desku na hlavním sloupku (70), ujistěte se, že nedošlo k zachycení kabelů a namontujte zpět odmontované šrouby (55).

Připevněte kryty (33) obr.7. pomocí šroubů (48) (50), obr.7.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je jednotka sestavena a umístěna ve své konečné poloze, ujistěte se, že dobře sedí na podlaze a je ve vodorovné poloze. Rotoped můžete vyrovnat pomocí vyrovnávačů nerovností, které jsou umístěny na zadním stabilizátoru (4), viz obr. 8.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

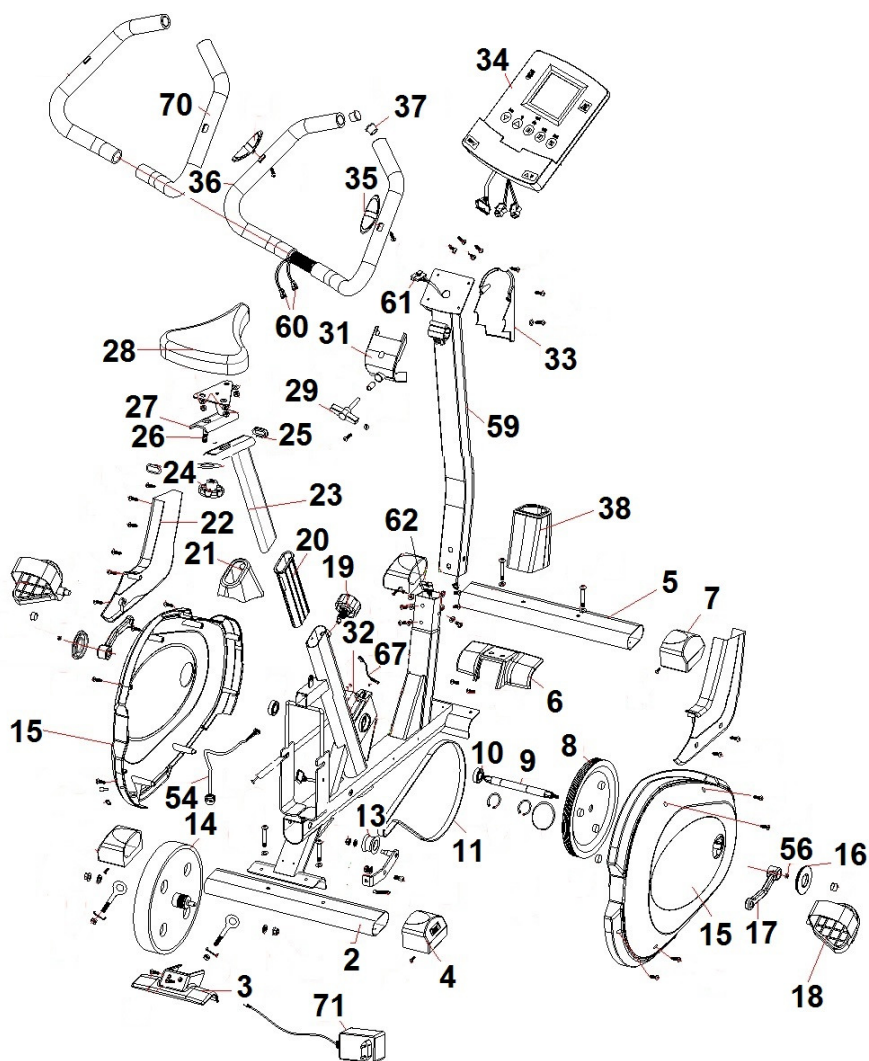
Rotoped je vybaven kolečky (7) pro snadnější manipulaci a přesun stroje. Kola jsou umístěna v přední části a usnadňují přesun na jiné místo. Stačí lehce nadzvednout zadní část jednotky a zatlačením, viz. obr. 9, stroj přesunout.

Skladujte rotoped na suchém místě a pokud je to možné, nevystavujte ho výkyvům teplot.

Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se obrátit na technickou podporu a svého dodavatele (kontakt na poslední stránce tohoto manuálu).

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

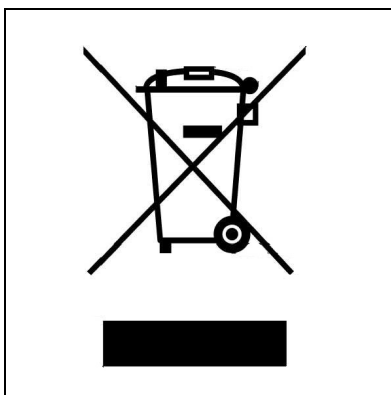
H674U



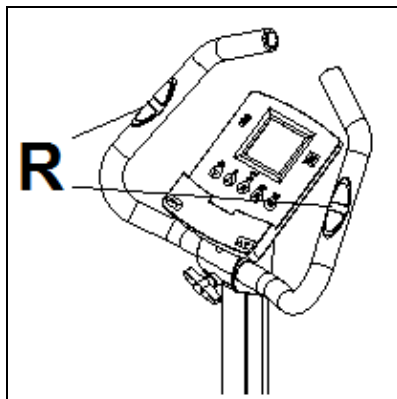


POČÍTAČ

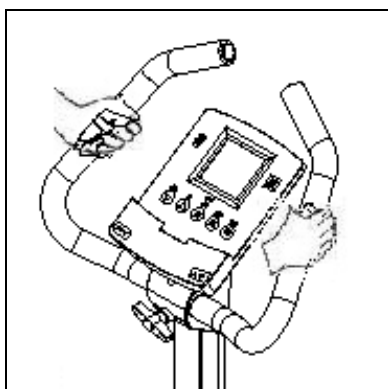
Obr. 1



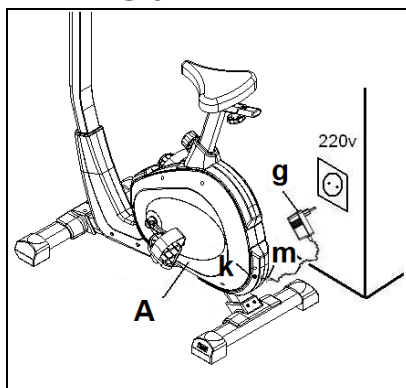
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



ZAČÍNÁME

Chcete-li monitor zapnout, nejprve zapojte adaptér, který je součástí stroje, do síťové zásuvky (220 V – 240 V) a zástrčku adaptéru do zásuvky ve spodní části stroje. (Obr. 4)

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

Monitor se automaticky vypne, pokud je přístroj déle než 4 minuty nečinný.

Důležité: Elektronické komponenty správně recyklujte, obr.1.

FUNKCE POČÍTAČE

Tento počítač má 5 funkcí: UP, DOWN, START/ STOP; ENTER, RESET. V pravém horním rohu vidíte úroveň odporu. Ve spodní části displeje jsou zobrazeny informace: TIME (čas), RPM, SPEED (rychlost), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES, WATTS a PULSE RATE (tep). V průběhu cvičení stiskněte ENTER pro změnu zobrazované funkce.

Počítač má také 1 manuální program, 1 watt program, 10 přednastavených programů, 1 náhodný program a 4 programy řízené tepovou frekvencí.

ZMĚNA JEDNOHO REŽIMU NA DRUHÝ REŽIM

Počítač může pracovat v 5 rozdílných modech: manuální režim, watt režim,

tep (HRC) a náhodný program. Chcete-li v průběhu cvičení přejít z jednoho režimu do druhého, zastavte počítač stisknutím START/STOP a poté stiskněte RESET. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný režim.

MANUÁLNÍ REŽIM

Tlačítka UP▲/DOWN▼ vyberte manuální režim a potvrďte stiskem ENTER. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvyšujte nebo snižujte úroveň odporu. Stroj má 24 úrovní. Pokud stiskněte v úvodní obrazovce rovnou START/STOP budete hned cvičit v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "TIME". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit čas cvičení (mezi 5-99 minutami). Po nastavení času opět stiskněte START/STOP a cvičení spustíte. V okně "TIME" se začne čas odpočítávat. Jakmile dosáhne nuly, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení vzdálenosti

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "DISTANCE". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit vzdálenost pro cvičení (mezi 1-99 km).

Po nastavení vzdálenosti opět stiskněte START/STOP a cvičení spustíte. V okně "distance" se začne vzdálenost zkracovat. Jakmile budou hodnoty na nule, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení spálených kalorií

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "CAL". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit počet spálených kalorií (mezi 10-990 Cal.). Po jejich nastavení stiskněte opět START/STOP a cvičení spustíte. V okně "CAL" se začnou spálené kalorie odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli zadané hodnoty.

PROGRAMY

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte PROGRAM mezi P3 – P12. Stisknutím START/STOP volbu potvrdíte. Chcete-li si nastavit čas, vzdálenost nebo kalorie, postupujte následovně: Po výběru programu a před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte nejprve ENTER a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ si nastavte čas. V tomto programu bude čas rozdělen do 8 segmentů. Stisknutím ENTER si dále můžete nastavit vzdálenost. Znovu stisknutím tlačítka ENTER nastavíte spálené kalorie. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP. V průběhu cvičení můžete pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ upravovat odpor.

WATT PROGRAM

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci WATT P2 a potvrďte stisknutím ENTER. Dalším stisknutím ENTER nastavíte čas. Opětovným stisknutím ENTER nastavíte vzdálenost. Posledním stisknutím ENTER můžete nastavit spálené kalorie. Cvičení spustíte stisknutím START/STOP.

Stisknutím UP▲/DOWN▼ můžete nastavit wattů pro cvičení (30 - 260 Watt).

Odpor se nastavuje sám na základě rychlosti a počtu zvolených wattů.

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci HRC60 (60%), HRC70, (70%), HRC85 (85%) nebo THR a stiskněte ENTER. První tři volby ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-věk) a čtvrtá varianta THR umožňuje nastavit tepovou frekvenci manuálně. U HRC60, HRC70 a HRC85 pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte váš věk. Pokud zvolíte možnost THR nastavte tepovou frekvenci pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ a volbu potvrdíte stisknutím ENTER. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit. Úroveň odporu se nastaví automaticky podle vybrané hodnoty. Pokud tepová frekvence klesne pod cílovou hodnotu, pak se úroveň odporu zvýší o jednu, a to každých 30 vteřin, dokud nedosáhne maxima 24.

Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotu, paks e zátěž sníží každých 15 vteřin, dokud nedosáhne minima. Pokud tepová frekvence stále zůstává nad zvolenou hodnotou, a to déle než 30 vteřin, monitor pípne a zastaví se, aby chránil uživatele. Chcete-li nastavit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Po zvolení programu pro tepovou frekvenci a ještě před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte tlačítko ENTER a nastavte čas pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Dalším stisknutím ENTER nastavíte vzdálenost. Dalším stisknutím ENTER nastavíte spálené kalorie. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Při používání tohoto programu musí být vaše ruce položeny na senzorech tepové frekvence (R).

NÁHODNÁ FUNKCE

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvolte volbu P13 RANDOM.

Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

Chcete-li nastavit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Po zvolení programu a ještě před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte tlačítko ENTER a nastavte čas pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. V tomto případě bude čas rozdělen do 10 etap. Stisknutím ENTER nastavíte vzdálenost. Dalším stisknutím ENTER nastavíte spálené kalorie. Cvičit začnete stisknutím START/STOP.

Zátěž můžete měnit pomocí UP▲/DOWN▼ v průběhu cvičení.

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE POMOCÍ SENZORŮ SENZORY

U tohoto modelu si můžete změřit tepovou frekvenci pomocí senzorů (R), které jsou zabudované v rukojetích - znázorněno na obr.2. Až ruce umístíte na oba senzory, začne symbol srdce na pravé straně obrazovky blikat a po několika sekundách se zobrazí hodnota tepové frekvence. Pokud nejsou obě ruce umístěny správně (viz. obr.3), tepová frekvence se nezobrazí a na obrazovce se objeví symbol «P» a ikona srdce neblíká, ujistěte se, že máte ruce opravdu správně umístěny na senzorech.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém: Počítač se zapne, ale funguje pouze okénko TIME.

Řešení:

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

Problém: Jednotlivé segmenty nejsou vidět nebo se u konkrétního programu zobrazuje chybové hlášení.

Řešení:

a.- Odpojte stroj ze zásuvky a vyčkejte po dobu 15 vteřin. Pak ho znovu zapojte.

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

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

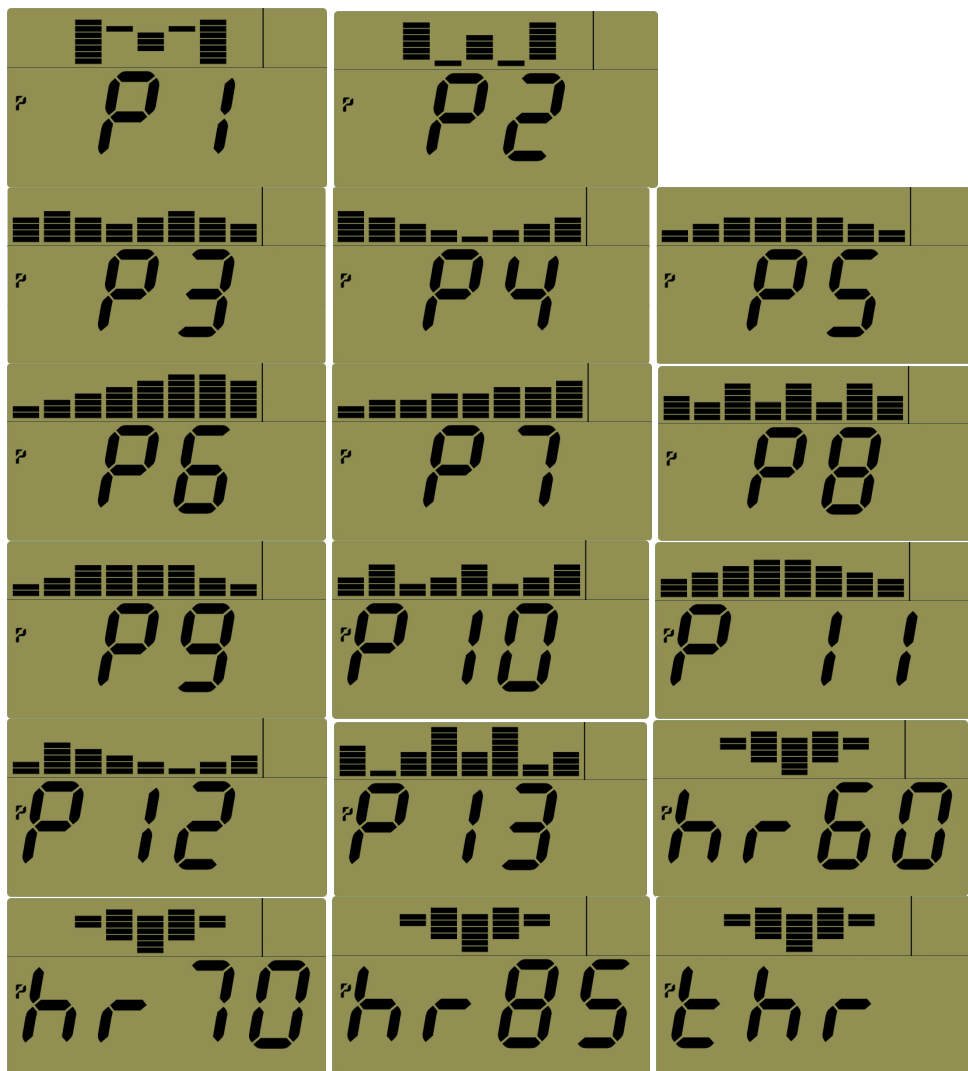
Řešení:

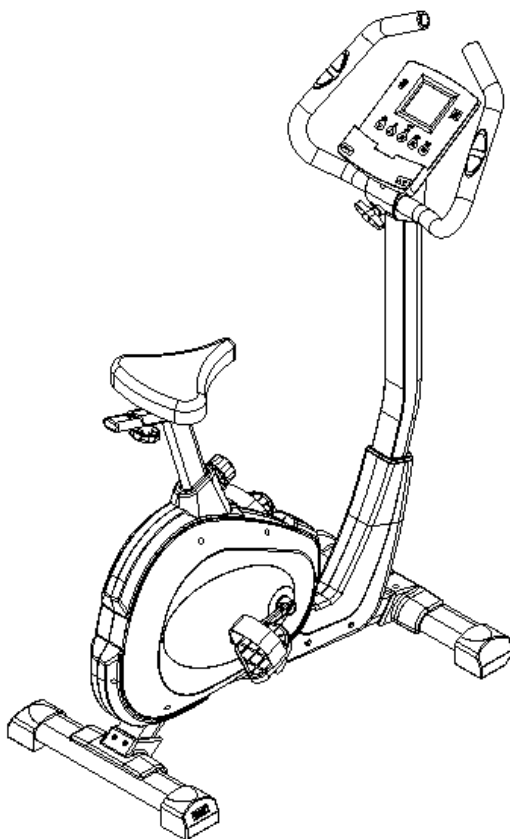
- a.- Zkontrolujte síťové připojení.
 - b.- Zkontrolujte výstupní připojení adaptéru ke stroji.
 - c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.
- Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte vodě či nárazům.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na technickou podporu - viz. poslední strana.

BH SI VYHAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍ HO UPOZORNĚNÍ.

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ



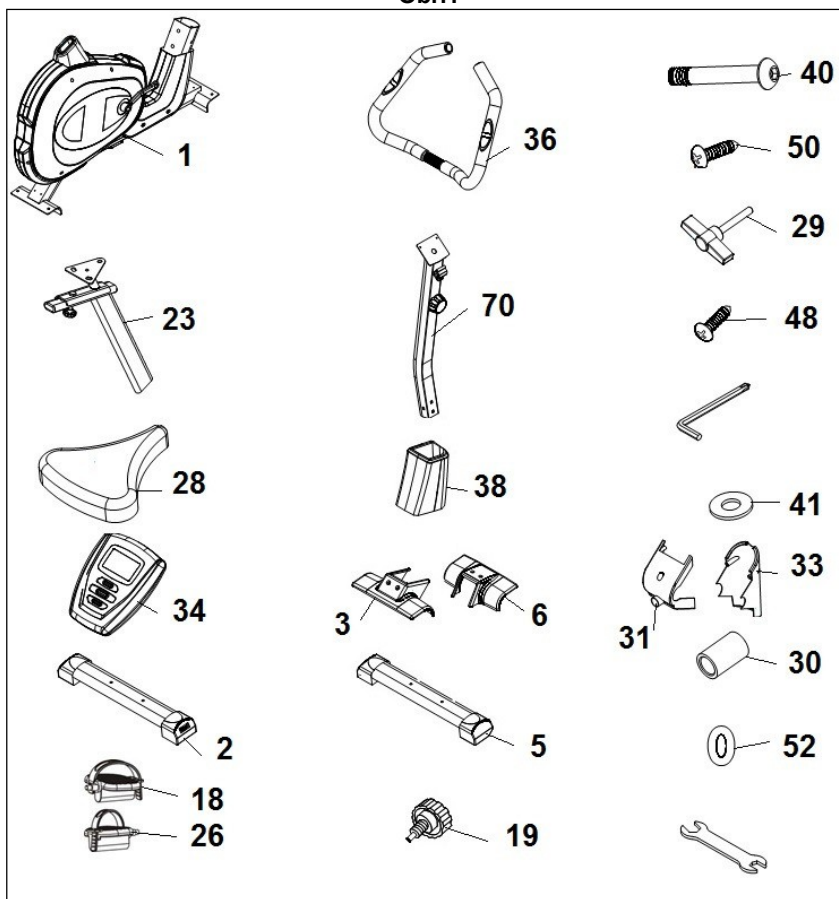


Rotoped BH Fitness ARTIC PROGRAM

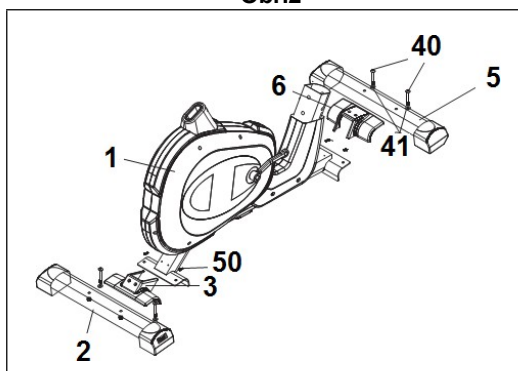
Návod na obsluhu

SK

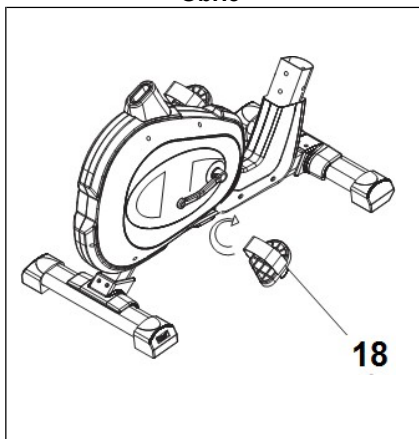
Obr.1



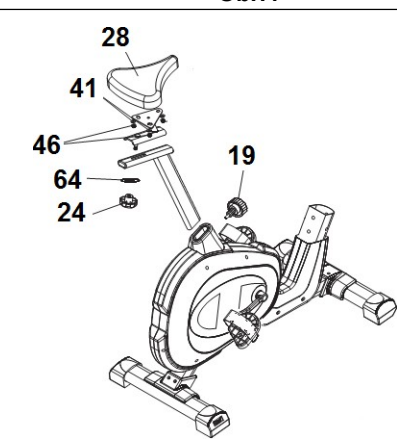
Obr.2



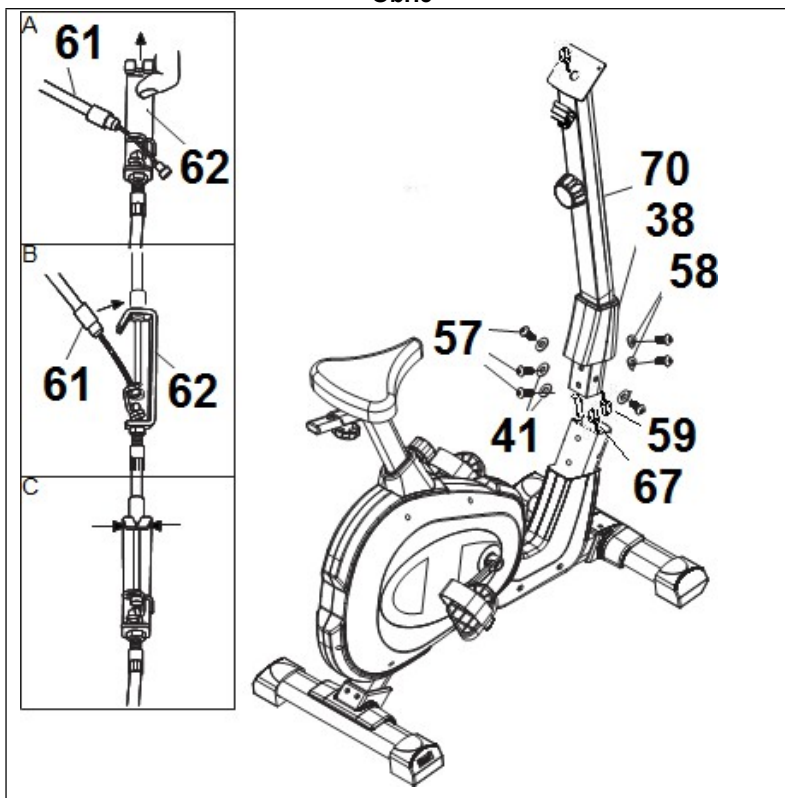
Obr.3



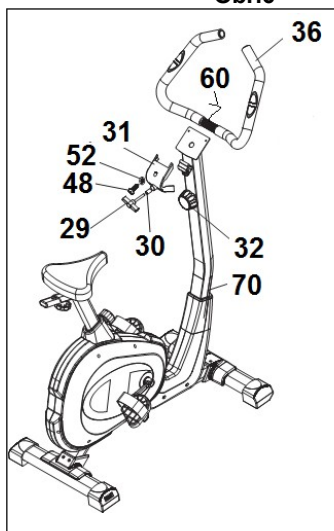
Obr.4



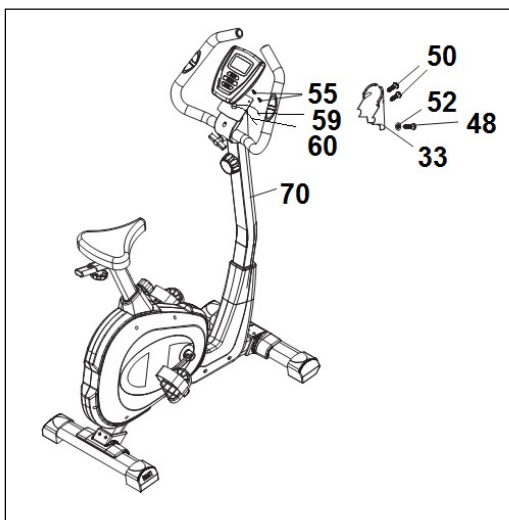
Obr.5



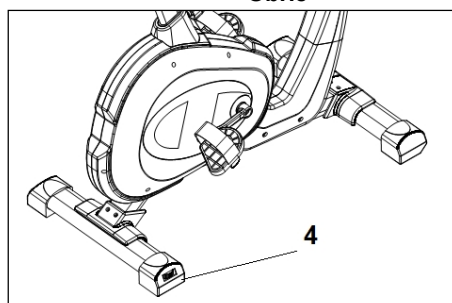
Obr.6



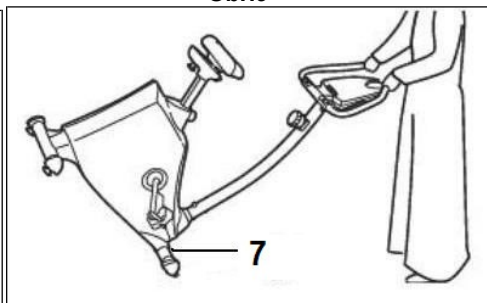
Obr.7



Obr.8



Obr.9



DÔLEŽITÉ: BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Tento bicykel bol navrhnutý a vyrobený na zaistenie maximálnej bezpečnosti. Pri cvičení na stroji by ste však mali dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením bicykla si prečítajte celú túto príručku. Dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

- 1** Nedovoľte deťom, aby sa nachádzali v blízkosti tohto zariadenia. Neodchádzajte bez dohľadom v miestnosti, kde je uložený váš bicykel.
- 2** Na bicykli môže naraz cvičiť len jedna osoba
- 3** Pokiaľ sa pri cvičení na bicykli objavia závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo akékoľvek ďalšie príznaky, okamžite prestaňte cvičiť. **VYHLÁDAJTE LEKÁRSKU POMOC!**
- 4** Udržujte bicykel na rovnej a pevnej ploche povrch. **NEPOUŽÍVAJTE** ho v exteriéri ani v blízkosti vody.
- 5** Nedotýkajte sa žiadnych pohyblivých častí.
- 6** Oblečte si oblečenie, ktoré je vhodné na cvičenie. Nenoste príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o pohyblivé časti stroja. Pri cvičení vždy noste bežeckú alebo cvičebnú obuv.
- 7** Tento stroj možno použiť len na účely opísané v týchto pokynoch. **NEPOUŽÍVAJTE** príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
- 8** Do blízkosti stroja neumiestňujte žiadne ostré predmety.
- 9** Osoby so zdravotným postihnutím by mali prístroj používať len v prítomnosti lekára alebo kvalifikovanej osoby.
- 10** Pred cvičením sa vždy zahrejte s vhodným cvičením.

11 Ak bicykel nefunguje, nepoužívajte ho.

Varovanie:

Pred cvičením sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby so zdravotným stavom. Pred použitím akéhokoľvek zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

VŠEOBECNÉ POKYNY

- 1** Bicykel je určený na používanie v domácnosti. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 90 kg.
 - 2** Rodičia alebo opatrovníci sú zodpovední za svoje deti a mali by zohľadniť ich vrodennú zvedavosť, ktorá môže viesť k nebezpečným situáciám alebo dokonca k nehodám. Preto nikdy nenechávajte deti bez dozoru. Bicykel by sa v žiadnom prípade nemal používať ako hračka.
 - 3** Za každú z nich je zodpovedný vlastník, kto sa na stroji vzdeláva, je riadne informovaný o potrebných bezpečnostných opatreniach.
 - 4** Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Uistite sa, že sú všetky šnúrk y a šnúrk y správne zaviazané.

1. POKYNY K MONTÁŽI Odporúčame, aby montáž vykonávali vždy dve osoby.

Najprv vyberte všetko z krabice a uistite sa, že žiadny kus nechýba. Obr.1: (1)

Hlavné telo stroja; (36) Stĺpik na riadidlá; (5) Stabilizátor s kolieskami; (2) Stabilizátor s vyrovnávačmi; (34) Monitor; (31), (33), (38), (3) a (6) Kryty; (28) Sedlo; (26) Ľavý pedál; (18) Pravý pedál; (19) Gombík na nastavenie výšky sedla.

Vrečko so skrutkami: (40) Skrutka M8x55; (50) Skrutka M4x20; (48) Skrutka M4x15; (41) Plochá podložka M8; (52) Plochá podložka M4; Oboch stranný kľúč; Kľúč so skrutkovačom

2. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

Vezmite zadný stabilizátor (2) a umiestnite ho na zadnú časť stroja, ako je znázornené na obrázku 2. Vložte stránku skrutky (40), podložky (41) a všetko pevne utiahnite.

Vezmite predný stabilizátor s kolesami (5) a umiestnite ho na prednú časť stroja, ako je znázornené na obr. 2. Vložte skrutky (40), vložte zakrivený podložky (41) a všetko pevne utiahnite.

3. PRIPOJENIE PEDÁLOV

Dávajte pozor, aby ste pedále namontovali na správnu stranu, vždy skontrolujte, aké písmeno je na pedáli. Pri nesprávnej montáži môžete poškodiť závit na skrutke.

Pokyny "vpravo a vľavo" sa vzťahujú na polohu, ktorú používateľ zaujme pri sedení na sedle a cvičení.

Pravý pedál, ktorý je označený písmenom (R), naskrutkujte na pravú kľučku, ktorá je tiež označená písmenom (R), a to v smere hodinových ručičiek, obr.3.

Ľavý pedál (L), naskrutkujte na kľuku na ľavej strane, oba sú označené písmenom (L), a na oproti v smere hodinových ručičiek. Všetko pevne utiahnite Obr. 3.

4. INŠTRUKCIE PRO MONTÁŽ SEDADLA

Potom prevezmite vodorovnú tyč k sedlu (23) a pripevnite sedadlo (28) obr.4, utiahnite matice (46).

VERTIKÁLNE NASTAVENIE

Ak chcete zdvihnúť alebo znížiť sedlo (23), najprv uvoľnite ovládací gombík (19) na sedlovke - otočte ním proti smeru hodinových ručičiek. Potom posuňte sedlový stĺpik nahor alebo nadol Obr. 4. Keď je sedlo vo výške, ktorá vám vyhovuje, uvoľnite gombík a zasuňte ho do otvoru na stĺpiku. Uťahnite ho otáčaním v smere hodinových ručičiek.

HORIZONTÁLNE NASTAVENIE

Ak chcete sedlo nastaviť horizontálne, uvoľnite ovládací gombík (24) na horizontálnej sedlovej tyči a posuňte sedlo spolu s tyčou do požadovanej polohy, potom zatlačte gombík späť a utiahnite Obr. 4.

5.- PRÍPRAVA STĹPIKA

Vezmite stĺpik (70) a vložte ho do spodného krytu (38) v smere šípky, ako je znázornené na obrázku 5.

6.- MONTÁŽ STĹPIKA

Odstráňte skrutky (57) z hlavného telesa stroja (1), priblížte stĺp (70) k stroju a pripojte všetky káble (61-62) a (59-67).

Vložte špičku kábla (61) do držiaka na napínanie kábla (62) znázornené na obr. 5A, mierne vytiahnite objímku (61) nahor a vložte ju do otvoru, pozri obr. 5B, potom nasadte stĺpik na hlavné teleso stroja, obr. 5. aby ste nezachytili káble a uistite sa, že regulátor napnutia (32) funguje správne. Nasadte späť skrutky (57) spolu s podložkami (41) (58), obr. 5, uistite sa, že sú riadidlá rovné, a skrutky pevne dotiahnite.

Uvoľnite držiak rukoväte a vyrovnejte rukoväť s hlavným stĺpikom (70), obr. 6. Pretiahnite káble z rukoväte (60) cez otvor v stĺpiku a vytiahnite ich nahore. Vložte rukoväť (36) do držiaka na hlavnom stĺpiku (70). Pripevnite kryty (31). Nastavte riadidlá do pohodlnej polohy polohu a utiahnite rukoväť (29) otáčaním v smere hodinových ručičiek, obr.6.

7.- MONTÁŽ MONITORA

Odskrutkujte skrutky (55), ktoré sa nachádzajú na zadnej strane monitora, pripojte káble (59) (60) pomocou káblov z monitor (34), obr.7, potom posuňte

prednej časti monitora k doske na hlavnom stĺpe (70), uistite sa, že káble nie sú zachytené, a znovu nainštalujte odstránené skrutky (55). Pripevnite kryty (33) Obr.7. pomocou skrutiek (48) (50), Obr.7.

VYROVNÁVANIE

Po zostavení a umiestnení jednotky do konečnej polohy sa uistite, že dobre sedí na podlahe a je vo vodorovnej polohe. Rotoped môžete vyrovnať pomocou vyrovnávačov nerovností umiestnených na zadnom stabilizátore (4), pozri obrázok 8.

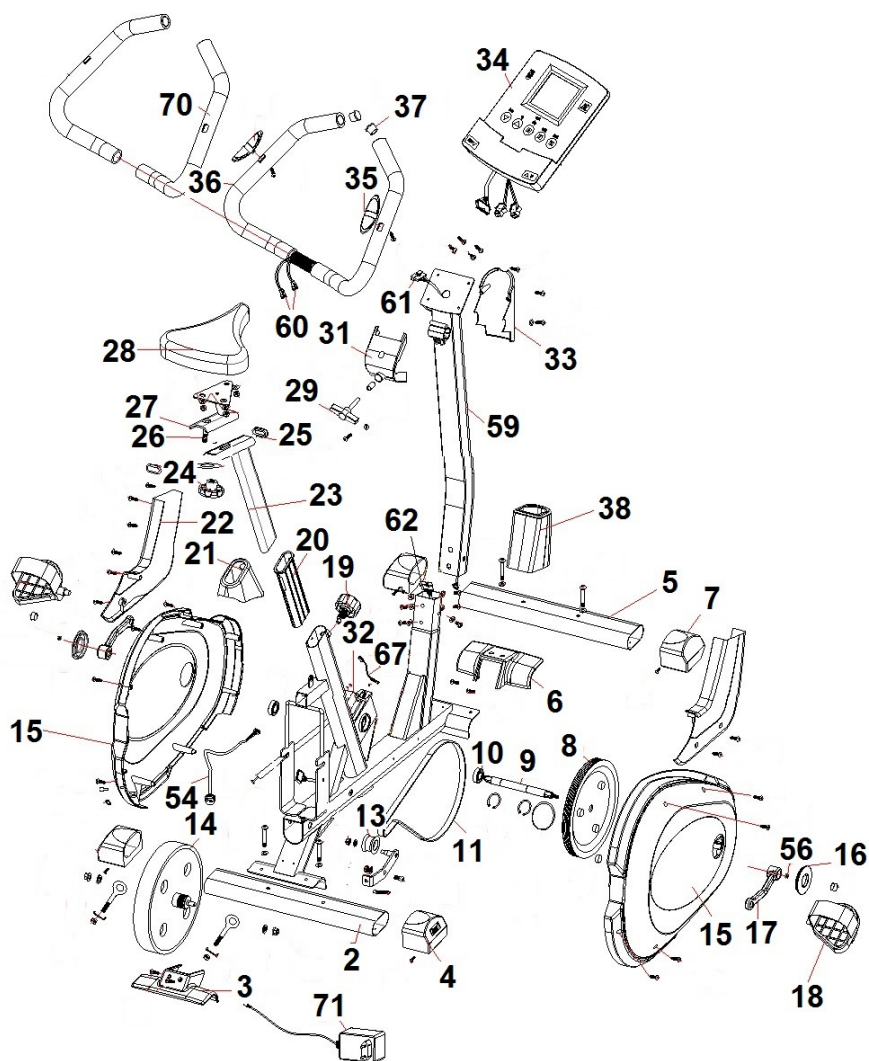
POHYB A SKLADOVANIE

Rotoped je vybavený kolieskami (7) ľahšiu manipuláciu a premiestňovanie stroja. Kolieska sú umiestnené v prednej časti a uľahčujú premiestňovanie na iné miesto. Stačí ľahko zdvihnúť stránku zadnú časť zadnú časť zariadenia a zatlačte, pozri obrázok 9, aby ste stroj premiestnili. Cvičebný bicykel skladujte na suchom mieste a podľa možnosti ho nevystavujte teplotným výkyvom.

V prípade akýchkoľvek otázok sa neváhajte obrátiť na technickú podporu a svojho dodávateľa (kontaktné údaje sú uvedené na poslednej strane tejto príručky).

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ZMENU ŠPECIFIKÁCIJ PRODUKTU BEZ PREDCHADZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

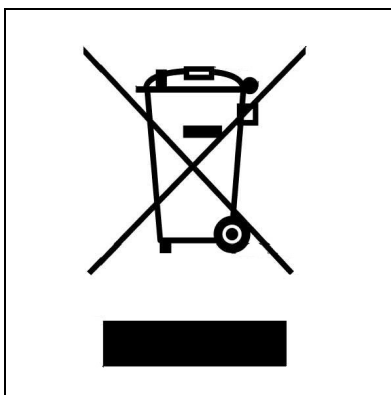
H674U



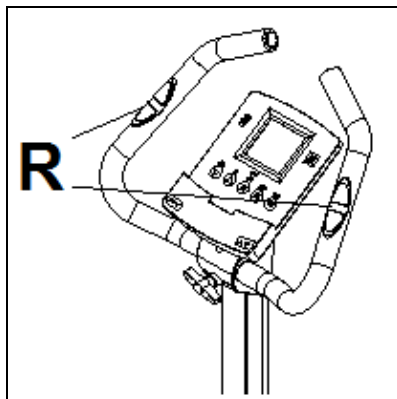


POČÍTAČ

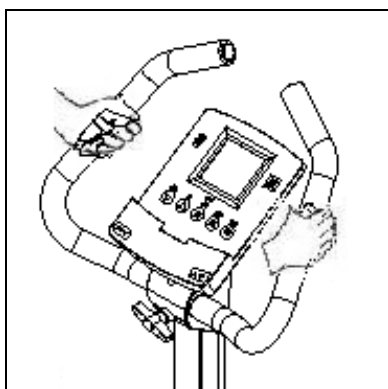
Obr. 1



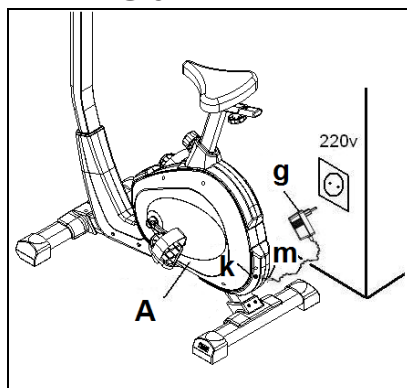
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



ZAČÍNANIE

Ak chcete monitor zapnúť, najprv zapojte adaptér, ktorý sa dodáva so zariadením, do sieťovej zásuvky (220 V - 240 V) a konektor na adaptéri do zásuvky v spodnej časti zariadenia. (Obr. 4)

Ak kedykoľvek počas cvičenia stlačíte tlačidlo START/STOP, všetky funkcie zariadenia sa zastavia. Opätovným stlačením tlačidla START/STOP sa zariadenie znovu spustí.

Monitor sa automaticky vypne, ak je zariadenie nečinné dlhšie ako 4 minúty.

Dôležité: Správne recyklujte elektronické komponenty, obr.1.

FUNKCIE POČÍTAČA

Tento počítač má 5 funkcií: UP, DOWN, START/ STOP; ENTER, RESET. V pravom hornom rohu vidíte úroveň odporu. V spodnej časti displeja sú zobrazené informácie: TIME (čas), RPM, SPEED (rýchlosť), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES, WATTS a PULSE RATE (tep). V priebehu cvičenia stlačte ENTER pre zmenu zobrazovanej funkcie.

Počítač má tiež 1 manuálny program, 1 wattový program, 10 predvolieb programy, 1 náhodný program a 4 programy riadené tepovou frekvenciou.

ZMENA JEDNÉHO REŽIMU NA DRUHÝ REŽIM

Počítač môže pracovať v 5 rôznych režimoch: manuálny režim, wattový režim,

srdcovej frekvencie (HRC) a náhodného programu. Ak chcete počas cvičenia prepnúť z jedného režimu do druhého, zastavte počítač stisknutím START/STOP a potom stlačte tlačidlo RESET. Pomocou tlačidiel UP-/DOWN½ vyberte požadovaný režim.

MANUÁLNY REŽIM

Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte manuálny režim a potvrdte stlačením tlačidla ENTER. Stlačte START/STOP a začnite cvičiť. Pomocou tlačidiel UP▲/ DOWN▼ zvýšte alebo znížte úroveň odporu. Zariadenie má 24 úrovní. Ak stlačíte START/STOP priamo na domovskej obrazovke, okamžite začnete cvičiť v manuálnom režime.

Nastavenie časového limitu

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, okno "TIME" bude blikať. Stláčaním tlačidiel UP▲/ DOWN▼ nastavte čas cvičenia (v rozsahu 5 až 99 minút). Po uplynutí času opätovným stlačením tlačidla START/ STOP spustíte cvičenie. V okne "TIME" (Čas) sa začne odpočítavať čas. Keď dosiahne nulu, zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás informovalo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

Nastavenie vzdialenosti

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, začne blikať okno "DISTANCE". Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ môžete nastaviť vzdialenosť pre cvičenie (v rozsahu 1-99 km).

Po nastavení vzdialenosti opätovným stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. V okne "vzdialenosť" sa začne vzdialenosť skracovať. Po dosiahnutí nulových hodnôt zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás informovalo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

Nastavenie spálených kalórií

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, začne blikať okno "CAL". Stlačte tlačidlo UP▲/DOWN▼ môžete nastaviť počet spálených kalórií (v rozmedzí 10-990 kalórií). Po ich nastavení stlačte opäť START/STOP a spustíte cvičenie. V začne sa počítat počet spálených kalórií. Po dosiahnutí nuly zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás upozornilo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

PROGRAMY

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte PROGRAM medzi P3 – P12. Stlačením START/STOP voľbu potvrdíte. Ak si chcete nastaviť čas, vzdialenosť alebo kalórie, postupujte nasledovne: Po výbere programu a pred stlačením tlačidla START/STOP, stlačte najprv ENTER a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ si nastavte čas. V tomto programe bude čas rozdelený do 8 segmentov. Stlačením ENTER si ďalej môžete nastaviť vzdialenosť. Znovu stlačením tlačidla ENTER nastavíte spálené kalórie. Pre zahájenie cvičenia stlačte START/ STOP. V priebehu cvičenia môžete pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ upravovať odpor.

PROGRAM WATT

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu WATT P2 a potvrdte stlačením tlačidla ENTER. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte čas. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť. Posledným stlačením tlačidla ENTER nastavte spálené kalórie. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie.

Stlačením tlačidla UP▲/DOWN▼ nastavte cvičebný výkon vo wattoch (30 - 260 W).

Odpor sa sám nastavuje na základe zvolenej rýchlosti a počtu wattov.

PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU

Používanie stránky tlačidla

UP▲/DOWN▼

vyberte HRC60 (60%), HRC70, (70%), HRC85 (85%) alebo THR a stlačte ENTER. Prvé tri možnosti zobrazujú percentuálny podiel vašej maximálnej srdcovej frekvencie (výpočet 220 rokov) a štvrtá možnosť, THR, umožňuje nastaviť vašu srdcovú frekvenciu manuálne. Pre HRC60, HRC70 a HRC85 použite tlačidlá UP▲/DOWN▼ na nastavenie svojho veku. Ak vyberiete možnosť THR, nastavte srdcovú frekvenciu pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ a výber potvrdte stlačením tlačidla ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP začnete cvičiť. Úroveň odporu sa nastaví automaticky podľa zvolenej hodnoty. Ak tepová frekvencia klesne pod cieľovú hodnotu, úroveň odporu sa každých 30 sekúnd zvýši o jednotku, až kým nedosiahne maximálnu hodnotu 24.

Ak je tepová frekvencia nad cieľovú hodnotu, potom sa záťaž zníži každých 15 sekúnd, kým nedosiahne minimum. Pokiaľ tepová frekvencia stále zostáva nad zvolenou hodnotou, a to dlhšie ako 30 sekúnd, monitor pípne a zastaví sa, aby chránil užívateľa. Ak chcete nastaviť čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, postupujte nasledovne: Po zvolení programu pre tepovú frekvenciu a ešte pred stlačením tlačidla START/STOP, stlačte tlačidlo ENTER a nastavte čas pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼. Ďalším stlačením ENTER nastavíte vzdialenosť. Ďalším stlačením ENTER nastavíte spálené kalórie. Stlačením START/STOP začnete cvičiť. Pri používaní tohto programu musia byť vaše ruky položené na senzoch tepovej frekvencie (R)

NÁHODNÁ FUNKCIA

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼

zvoľte voľbu P13 RANDOM.

Stlačte START/STOP pre zahájenie cvičenia.

Ak chcete nastaviť čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, postupujte nasledovne: Po zvolení programu a ešte pred stlačením tlačidla START/STOP, stlačte tlačidlo ENTER a nastavte čas pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼. V tomto prípade bude čas rozdelený do 10 etáp. Stlačením ENTER nastavíte vzdialenosť.

Ďalším stlačením ENTER nastavíte spálené kalórie. Cvičiť začnete stlačením START/STOP.

Záťaž môžete meniť pomocou UP▲/DOWN▼ v priebehu cvičenia.

NÁVOD NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE POMOCOU SENZOROV

Pri tomto modeli môžete merať srdcovú frekvenciu pomocou snímačov (R) zabudovaných v rukovätiach - znázornené na obrázku 2. Keď priložíte ruky na oba snímače, symbol srdca na pravej strane obrazovky začne blikať a po niekoľkých sekundách sa zobrazí hodnota srdcovej frekvencie. Ak obe ruky nie sú umiestnené správne (pozri obrázok 3), srdcová frekvencia sa nezobrazí a na obrazovke sa zobrazí symbol "P" a ikona srdca neblinká, skontrolujte, či sú vaše ruky skutočne správne umiestnené na snímačoch.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Počítač sa zapne, ale funguje iba okno TIME.

Riešenie:

a.- Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

Problém: Individuálne Segmenty nie sú viditeľné alebo sa pre konkrétny program zobrazí chybové hlásenie.

Riešenie:

a.- Odpojte prístroj zo zásuvky a počkajte 15 sekúnd. Potom ho opäť zapojte do zásuvky.

b.- Ak nad uvedené kroky nepomôže, je potrebné vymeniť počítač.

Adaptér

Problém: Počítač sa nezapne.

Riešenie:

- a.- Skontrolujte sieťové pripojenie.
- b.- Skontrolujte výstupné pripojenie adaptéra k stroju.

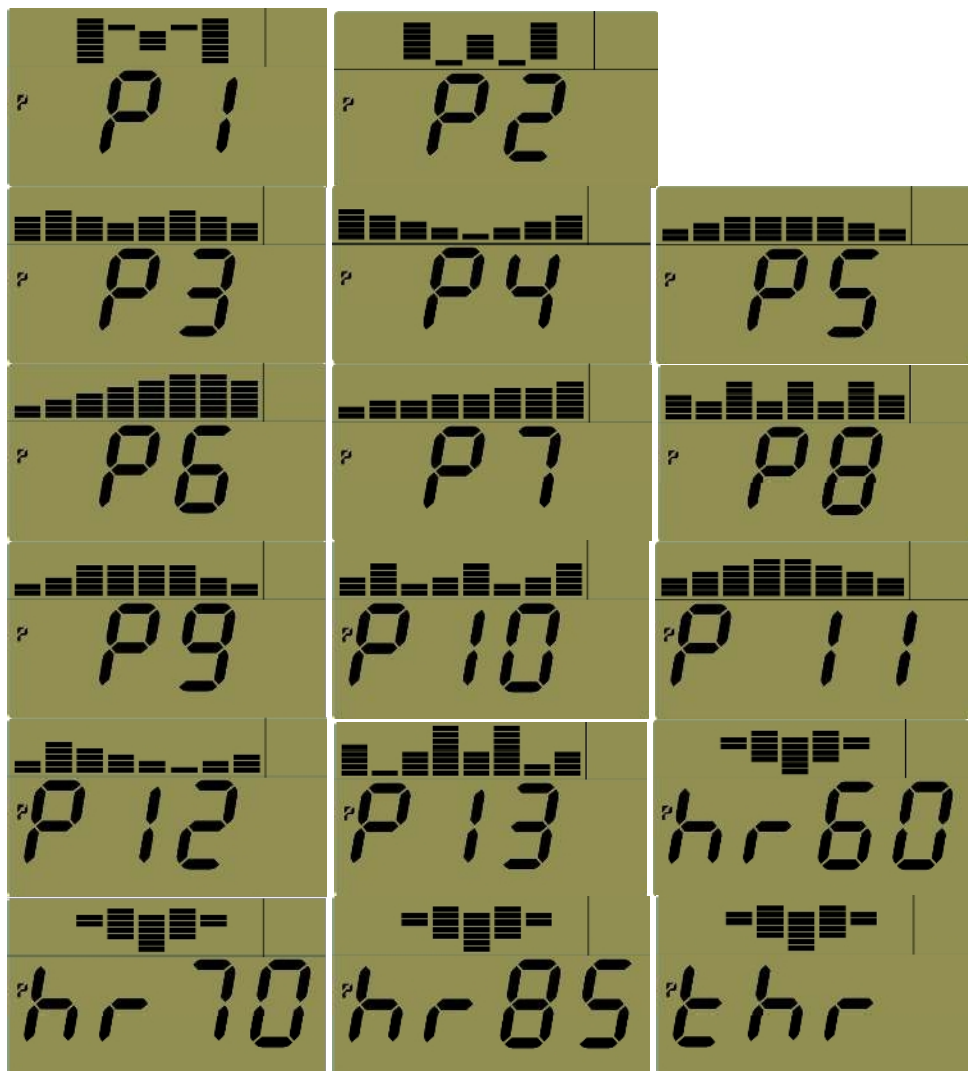
c.- Skontrolujte pripojenie všetkých káblov v hlavnom stĺpci stroja.

Nenechávajte počítač na priamom slnečnom svetle, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte vode ani nárazom.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na technickú podporu - pozri poslednú stranu.

BH SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIÍ SVOJICH PRODUKTOV, A TO BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

GRAFICKÉ ZOBRAZENIE PROGRAMOV



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

