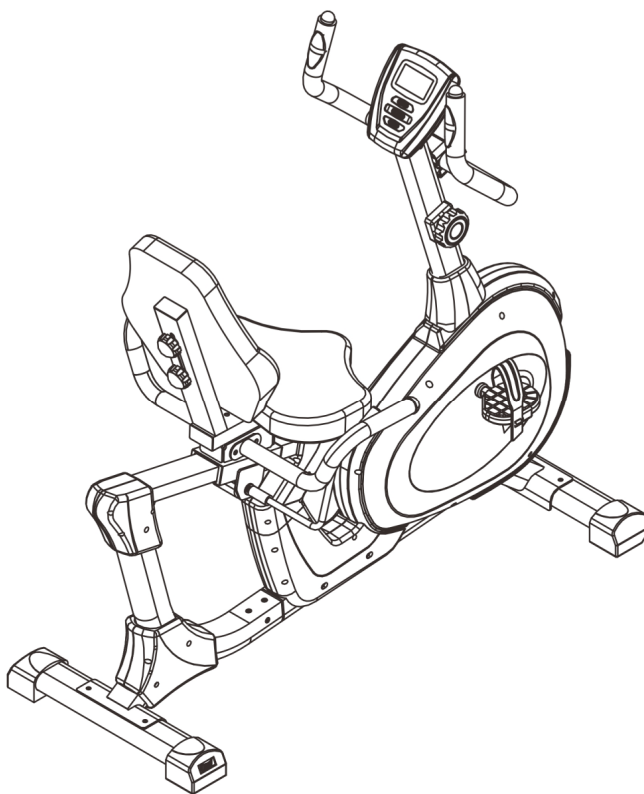


BH FITNESS



H854B

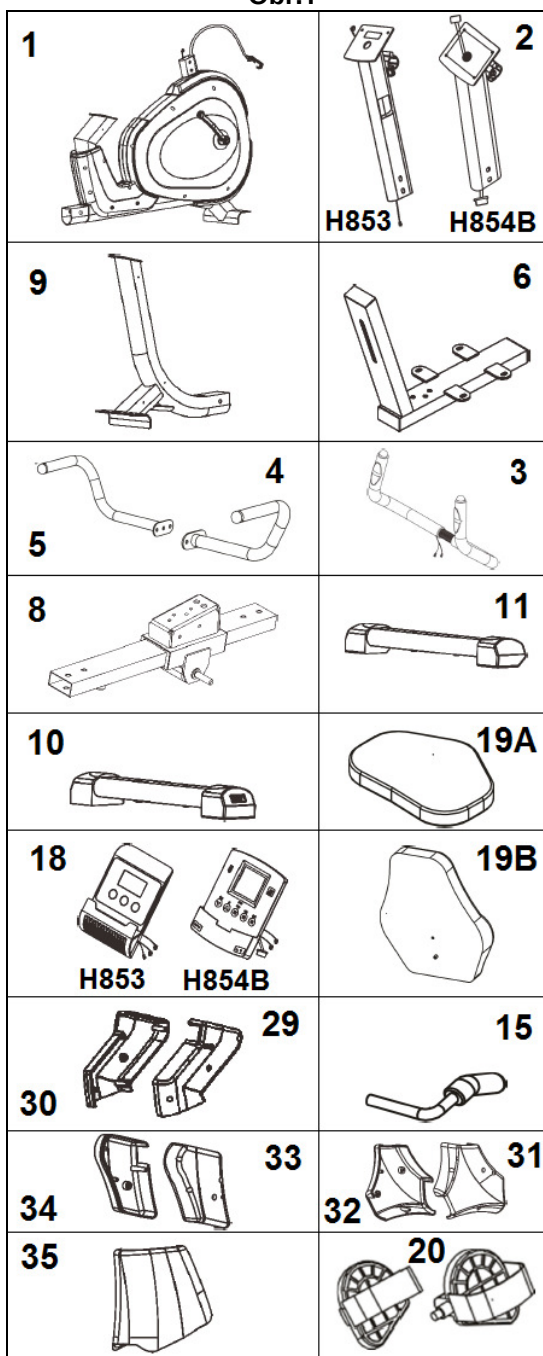


BH FITNESS ARTIC COMFORT PROGRAM

Návod k obsluze

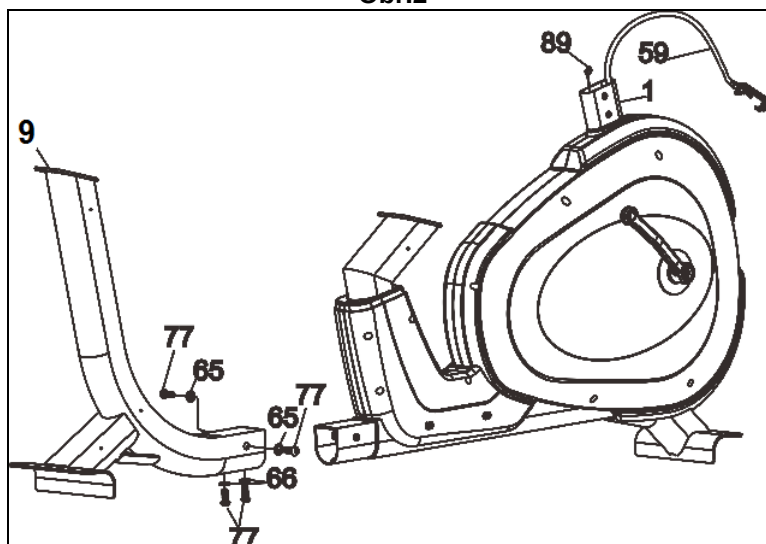
CZ

Obr.1

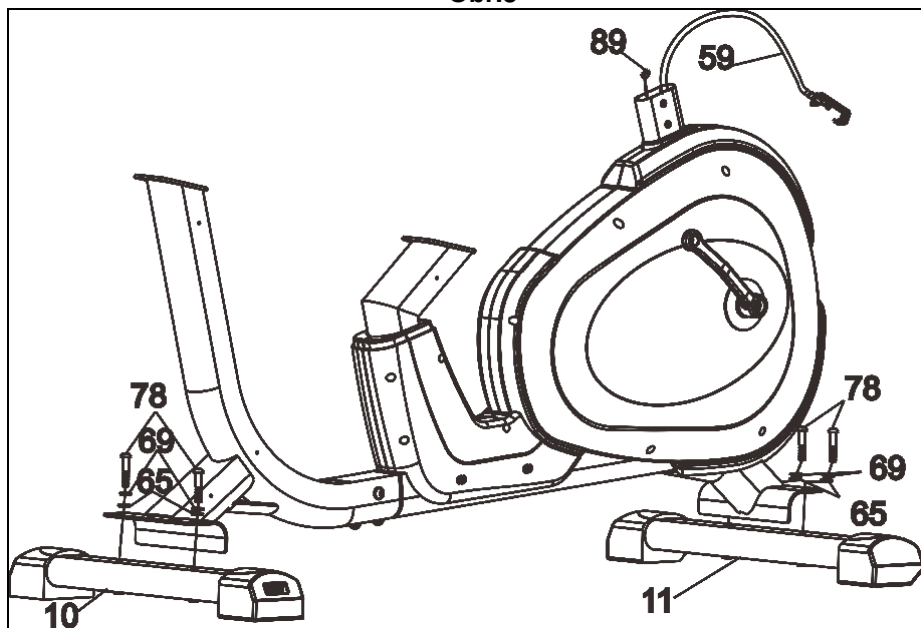


78x4 	69x4 
65x3 H853 65x4 H854B 	53x2 
65x9 	76x8 
57x1  H853	52x1 
91x1  H853	90x1 
94x1  H854B	91x1  H854B
88x16 	
	

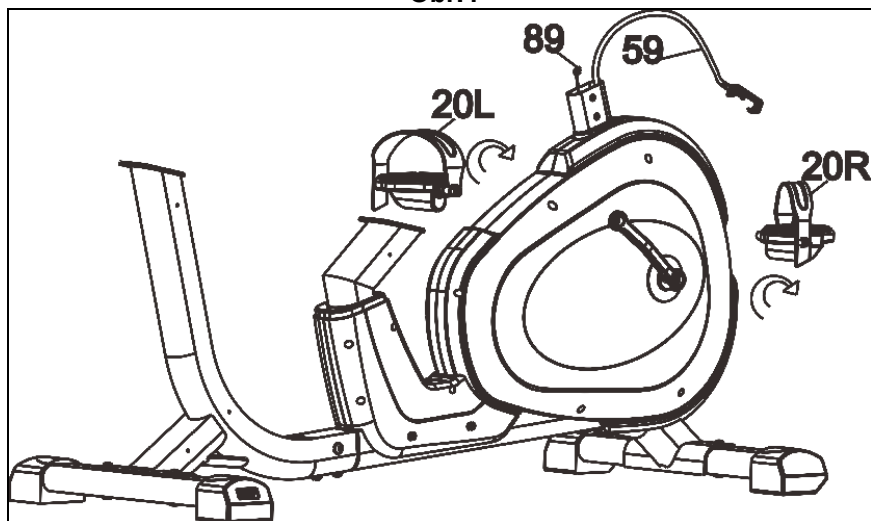
Obr.2



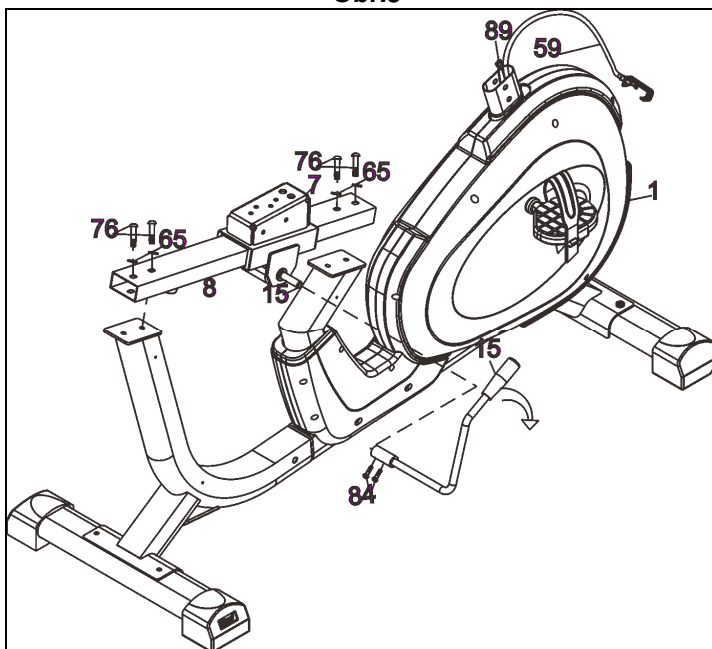
Obr.3



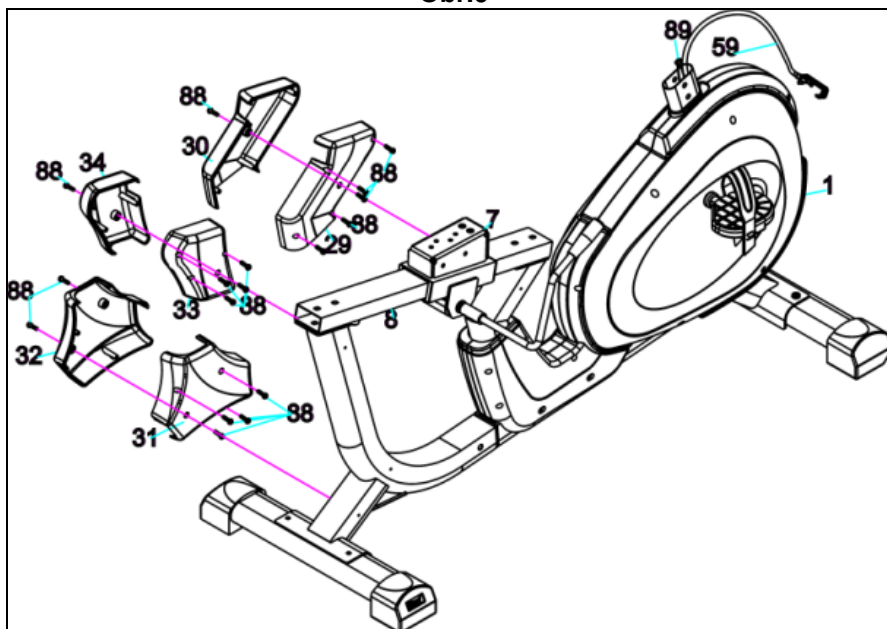
Obr.4



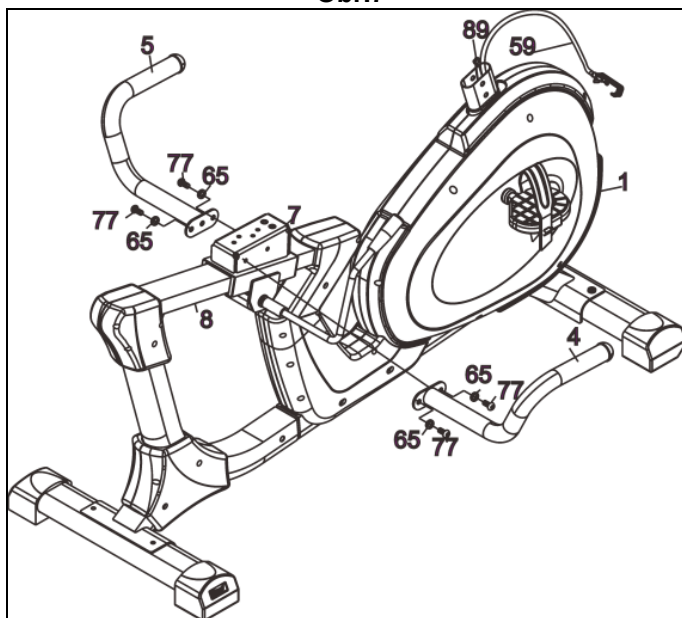
Obr.5



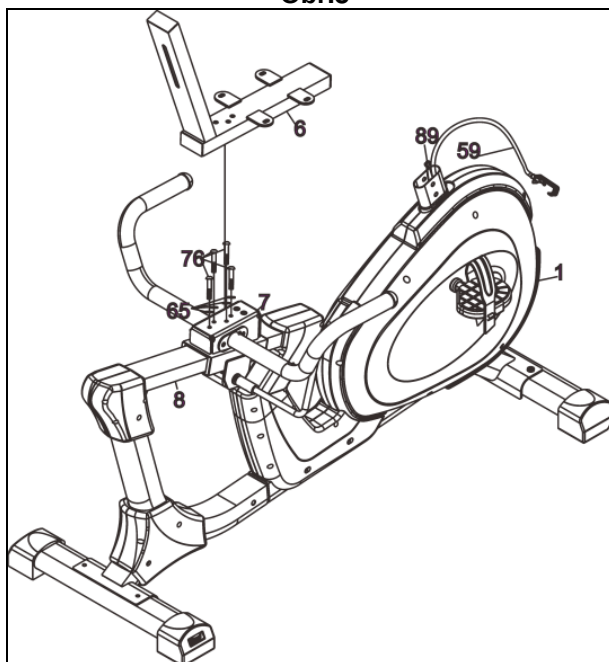
Obr.6



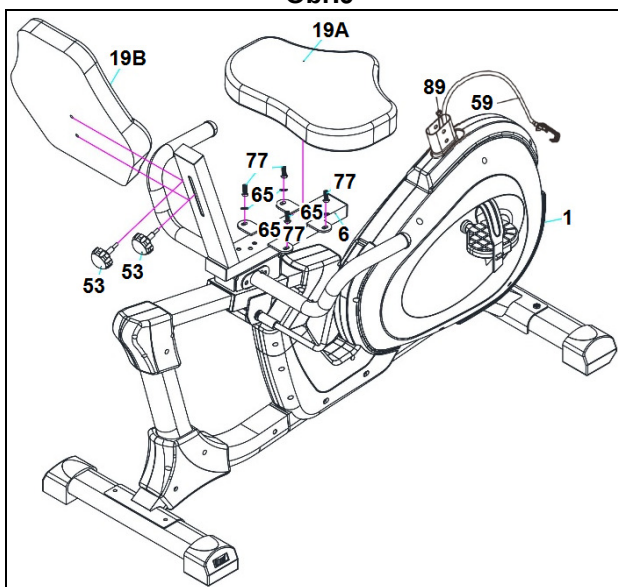
Obr.7



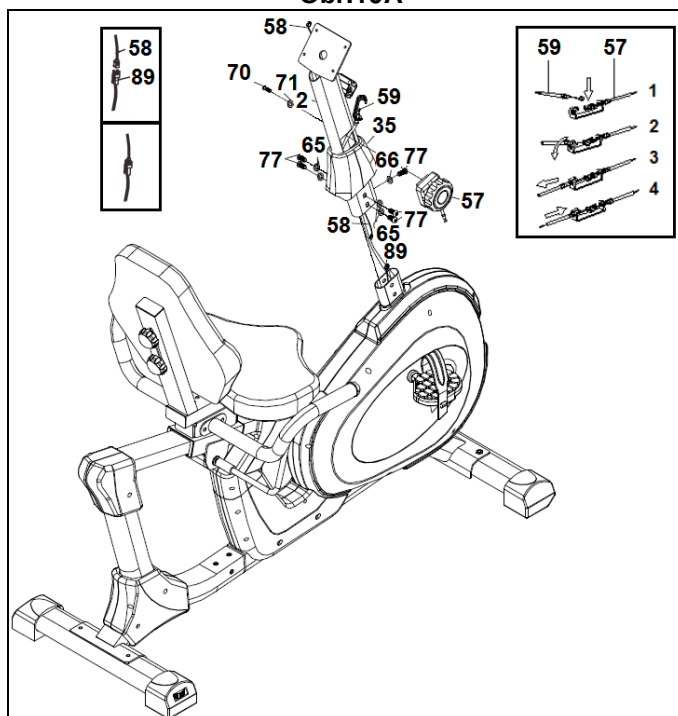
Obr.8



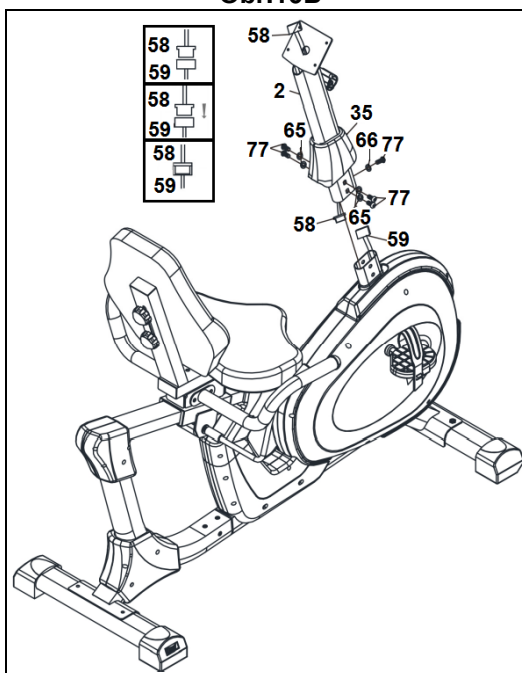
Obr.9



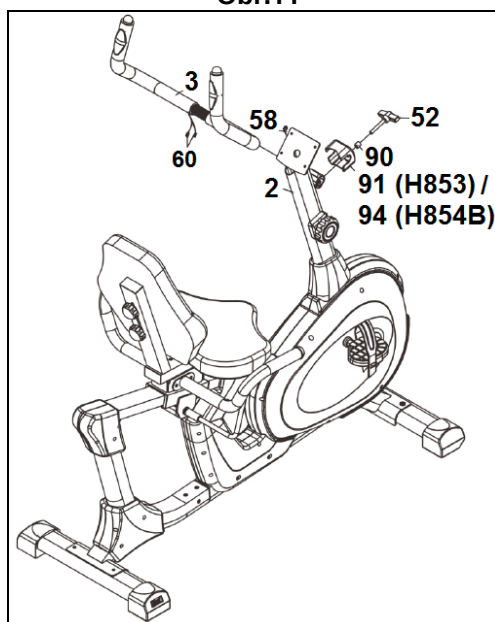
Obr.10A



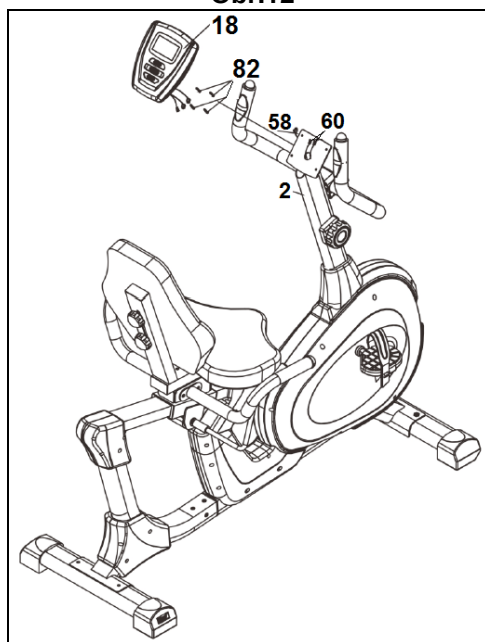
Obr.10B



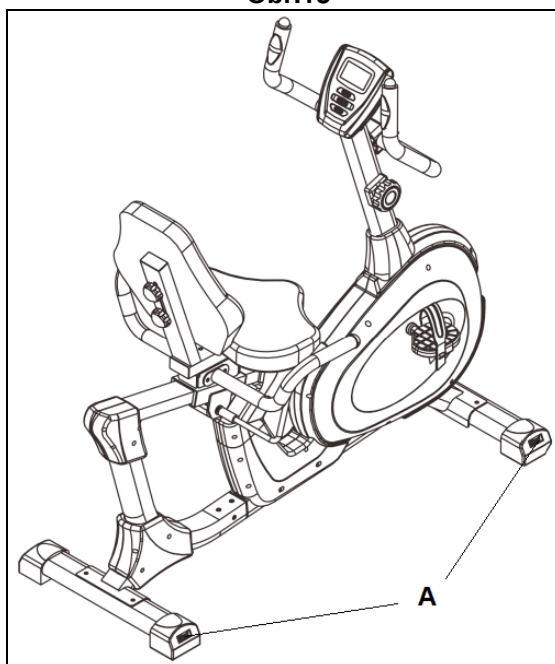
Obr.11



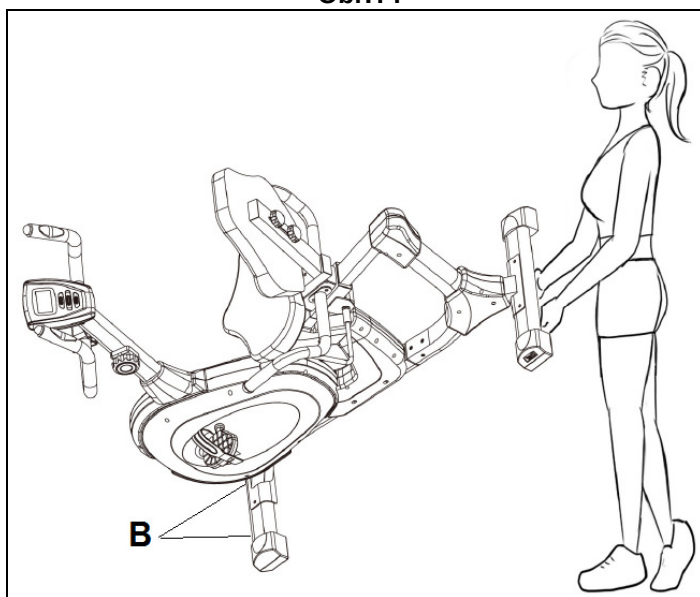
Obr.12



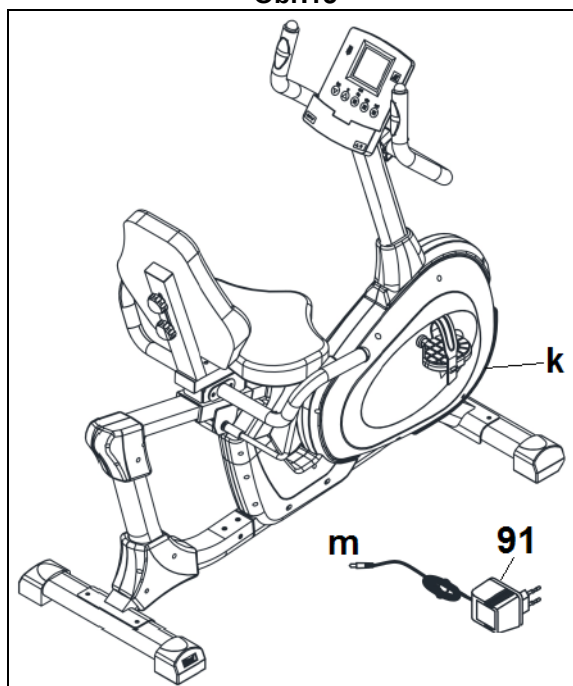
Obr.13



Obr.14



Obr.15



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 neumisťujte žádné ostré předměty.

9 Osoby se zdravotním postižením by měly 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 120 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.

POKYNY K MONTÁŽI

Při montáži této jednotky doporučujeme pomoc druhé osoby.

Vyjměte stroj z krabice a zkontrolujte, že jsou dodány všechny díly (obr.1).

1. (1) Hlavní rám; (2) Přední sloupek; (9) Zadní sloupek; (6) Sedlovka; (4) Právě řídítko, (5) Levé řídítko; (3) Přední řídítko; (8) Trubka; (11) Přední stabilizátor; (10) Zadní stabilizátor; (19A) Sedlo; (18) Počítač; (19B) Opěrka; (29) Pravý zadní kryt; (30) Levý zadní kryt; (15) Nastavitelná lišta; (33) Pravý horní zadní kryt; (34) Levý horní zadní kryt; (31) Pravý spodní zadní kryt; (32) Levý spodní zadní kryt; (35) Přední kryt; (20) Pedály.

Šrouby a matice:

(78) Šroub M8x55; (69) Pružná podložka M8; (65) Plochá podložka M8; (53) Knoflík; (76) Šroub M8x40; (57 pro H853) Řízení napětí; (52) Knoflík; (91 pro H853) (94 pro H854B) Kryt svorky; (91 pro H854B) Adaptér; (90) Pouzdro; (88) Šroub M4x25; Klíč.

1. (16) Hlavní tělo; (129) Pravý pedál označen písmenem (R); (129) Levý pedál označen písmenem (L), (3) Hlavní sloupek, (127) Spodní kryt sloupku, (9) Řídítko; (1) Počítač; (128) Kryt řídítek, (113) Přední stabilizátor; (121) Zadní stabilizátor; (102) Opěrka, (126) Sedlo; H857(130) Adaptér.

Šrouby a matice:

(144) Plochá podložka D8x16; (142) Šroub M8x16; (141) Šroub M8x12; (139) Pružná podložka D7; (140); Šroub M7x30; (138) Podložka D7; (143) Imbusový šroub M8x16; (136) Podložka D8xD19; Imbusový klíč; 2 Smíšený šestihranný klíč

2. Demontujte předem namontované šrouby (77), podložky (66) a (65) ze zadního části hlavního rámu (9). Připevňte zadní část hlavního rámu (9) k hlavnímu rámu (1), obr.2, a znovu namontujte zpět šrouby (77), podložky (66) a (65). Vše utáhněte.

3. Vezměte zadní stabilizátor (10) a umístěte ji na držák na zadní části stroje (9) jako na obr. 3, vložte šrouby (78), podložky (65) a (69) a utáhněte. Vezměte přední stabilizátor s koly (11) a umístěte ho na držák předního stojanu stroje (1) tak, jak je vidět na obr. 3. Vložte šrouby (78), namontujte podložky (65) a (69) a pevně utáhněte.

4. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Pokyny k montáži pedálů musí být dodrženy přesně tak, jak jsou popsány. Jejich nesprávné nasazení by mohlo poškodit závit šroubu na pedálu nebo klice.

Pokyn "vpravo" a "vlevo" odkazuje na polohu, kterou uživatel zaujme, když sedí na stroji při cvičení.

Pravý pedál (20R), která je označen písmenem (R), přišroubujte na pravou kliku, které je také označena písmenem (R), a to ve směru hodinových ručiček. Pevně ji utáhněte - viz. obr. 4.

Levý pedál (20L), který je označen písmenem (L), přišroubujte na levou kliku, která je také označena písmenem (L), a to protisměru hodinových ručiček. Bezpečně vše utáhněte. Viz. obr. 4.

Jakmile jsou pedály namontovány, zasuňte konce pásu od pedálů do otvoru pro pedály a přizpůsobte jej obuvi, kterou budete při cvičení nosit.

5. MONTÁŽ NASTAVITELNÉ TRUBKY.-

Nasaďte trubku (8) na trubku na hlavním rámu stroje (1) a zadní trubku hlavního rámu (9), obr.5, vložte šrouby (76) a podložky(65).

Demontujte předem upevněné šrouby (84) z posuvného držáku (7), umístěte lištu (15) na stranu posuvného držáku (7) a zašroubujte zpět šrouby (84), obr. 5.

Přípevněte pravý a levý horní zadní kryt (33), (34) pomocí šroubů (88), obr. 6.

Přípevněte pravý a levý spodní zadní kryt (31 a 32), pomocí šroubů (88), obr. 6.

Přípevněte pravý a levý kryt hlavního rámu (29 a 30), pomocí šroubů (88), obr. 6.

6. MONTÁŽ SEDLA.-

Demontujte předem upevněné šrouby (77) a podložky (65) z posuvného držáku (7). Přípevněte pravá řídítka (4) na stranu držáku (7) a namontujte šrouby zpět (77) a podložky (65) obr. 7.

Přípevněte levé řídítko (5) na stranu držáku (7) a namontujte zpět šrouby (77) a podložky (65), obr. 7.

Přípevněte sedlovku (6) k posuvnému držáku (7), obr. 8, pomocí šroubů (76) a podložek (65).

Odstaňte předmontované šrouby (77) a podložky (65) ze sedla (19A). Přípevněte sedlo (19A) k sedlovce (6) tak, jak je vidět na obr. 9. A vraťte zpět šrouby (77) a podložky (65) a vše pevně utáhněte.

Připojte opěradlo (19B) tak, jak je vidět na obr. 9 a zajistěte ho pomocí šroubů (53).

7. MONTÁŽ SLOUPKU – H854B.-

Odstaňte předem namontované šrouby (77), podložky (66 a 65) z hlavního rámu (1). Nasaďte přední kryt (35) na přední sloupek (2), obr. 10B. Přiblížte sloupek (2) k trubce hlavního rámu (1), propojte kabely (58 a 59), obr. 10B. Přípevněte přední sloupek (2) k trubce hlavního rámu (1) a upevněte šrouby zpět (77) a také podložky (66 a 65). Dejte pozor, aby nedošlo k zachycení kabelů.

8. MONTÁŽ ŘIDÍTEK.-

Podržte řídítka (3) u předního sloupku (2), protáhněte lanko pro senzory tepové frekvence (60) otvorem v předním sloupku (2). Pak přípevněte řídítka (3) k přednímu sloupku (2) a pomocí objímky (90) a knoflíku (52), obr. 11, přípevněte kryt svorky (94).

9. MONTÁŽ MONITORU.-

Odstaňte předmontované šrouby (82) z monitoru (18). Propojte kabely (58) a (60) s kabely od monitoru (18), obr. 12. Umístěte monitor (18) na horní část desky na sloupku (2) tak, jak je vidět na obr. 12. Dejte přitom pozor, aby nedošlo ke skřípnutí kabelů a znovu namontujte zpět šrouby (82).

VYROVNÁNÍ.-

Jakmile je jednotka sestavena a umístěna ve své konečné poloze, ujistěte se, že dobře sedí na podlaze a vodorovně. Recumbent můžete vyrovnat pomocí vyrovnávačů (A) tak, jak je vidět na obr. 13.

POHYB A SKLADOVÁNÍ.-

Jednotka je vybavena kolečky (B), obr.14, pro snadnější manipulaci a přesun stroje. Kola jsou umístěna v přední části a usnadňují přesun na jiné místo. Stačí lehce nadzvednout zadní část stroje a zatlačit, viz. obr. 14. Stroj skladujte na suchém místě a nevystavujte ho výkyvům teplot.

SÍŤOVÉ PŘIPOJENÍ H854B.-

Vložte jack (m) na transformátoru (91) do připojovacího otvoru (k) na hlavním těle (spodní, přední část stroje) a poté zapojte transformátor do síťového napájení o síle 220V, obr. 15.

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

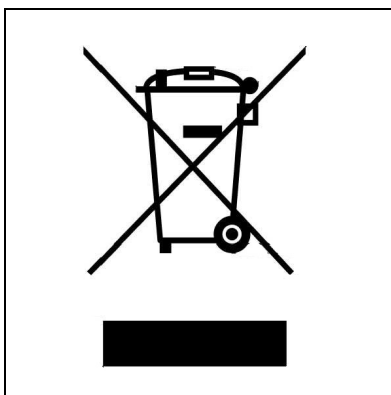
**BH FITNESS SI VYHAZUJE PRÁVO
NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ
PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍ-
HO UPOZORNĚNÍ.**

[illegible]

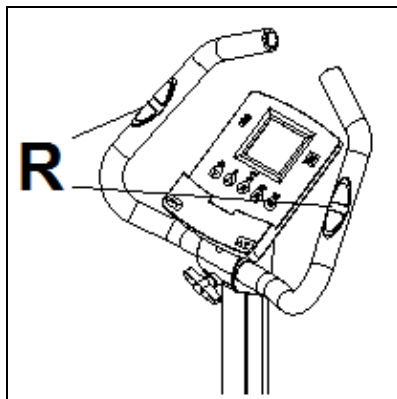


POČÍTAČ

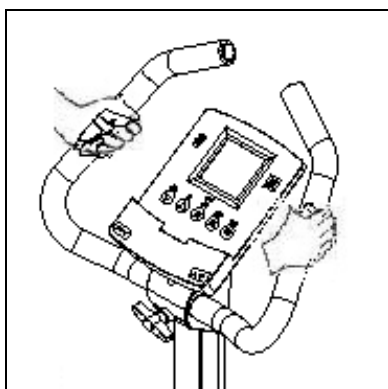
Obr. 1



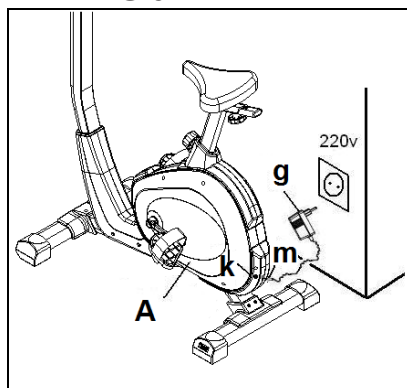
Obr. 2



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.

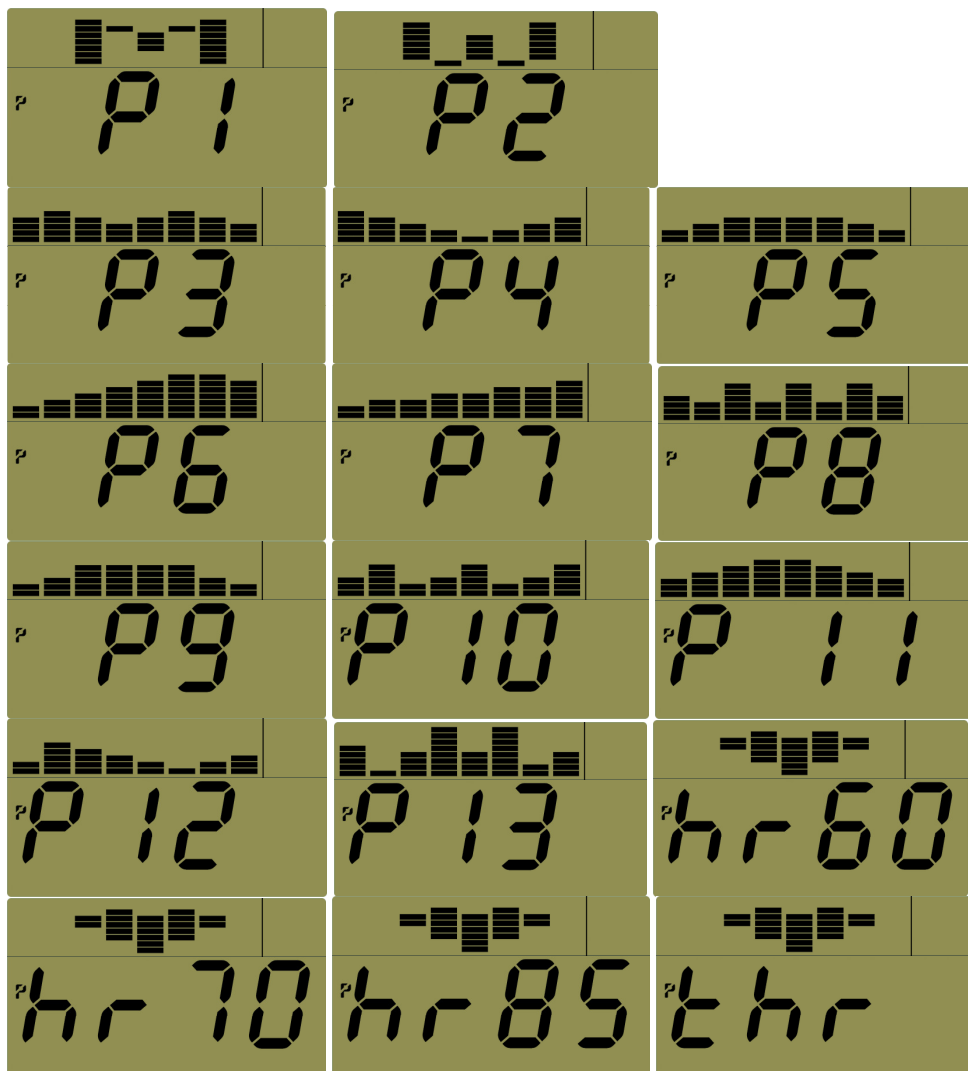
Řešení:

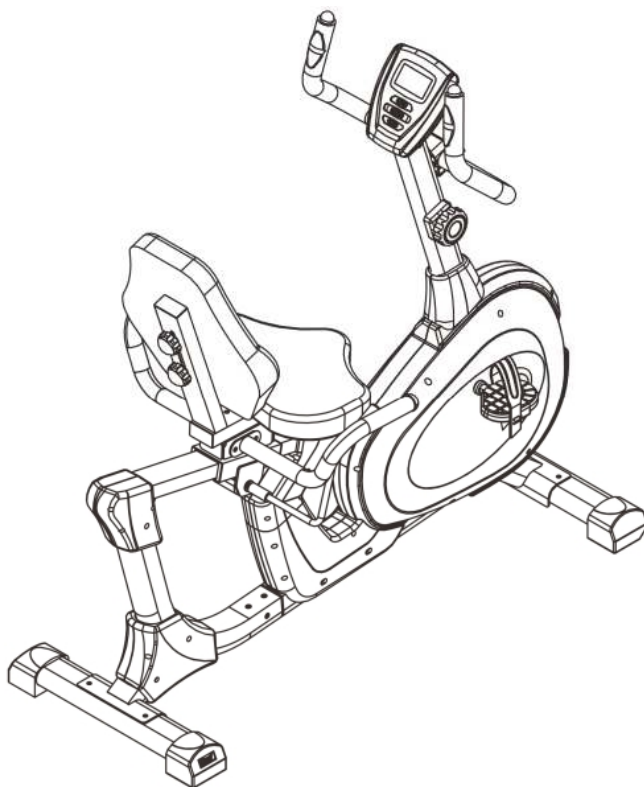
- a.- Zkontrolujte síťové připojení.
 - b.- Zkontrolujte výstupní připojení adaptéru ke stroji.
 - c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.
- Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte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



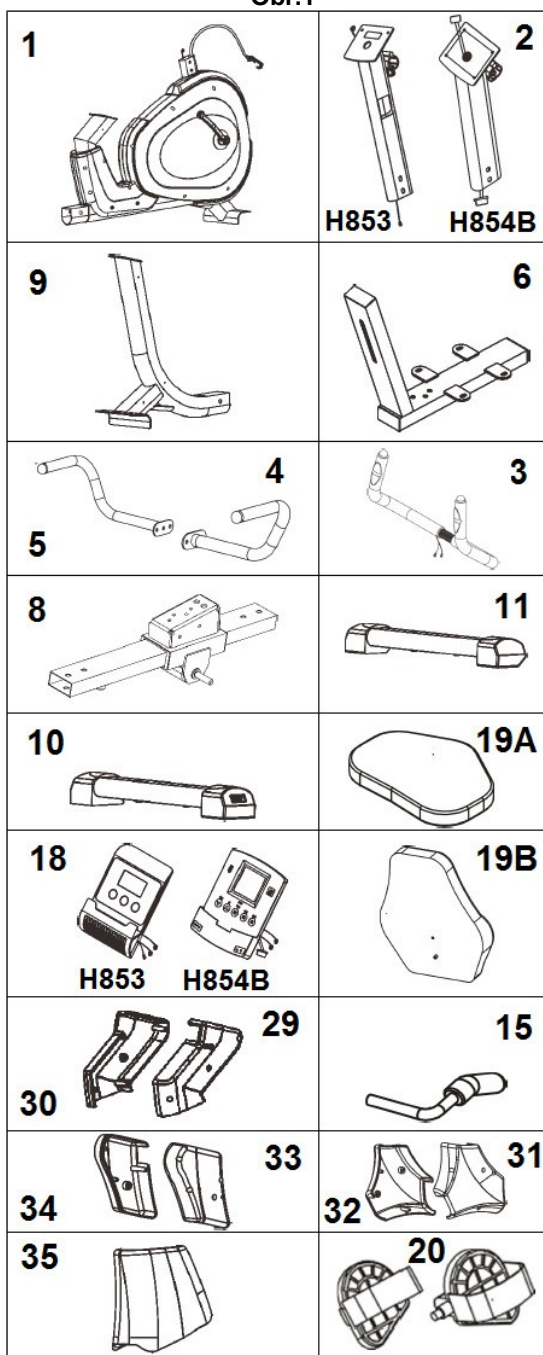


BH FITNESS ARTIC COMFORT PROGRAM

Návod na obsluhu

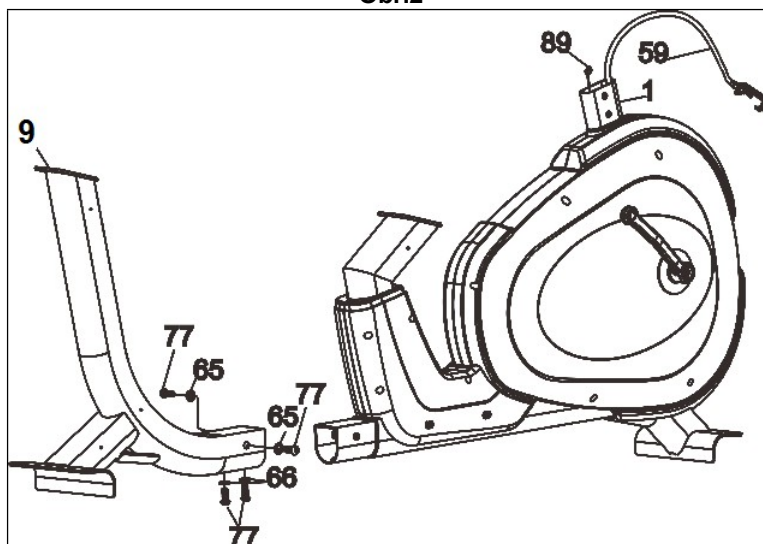
SK

Obr.1

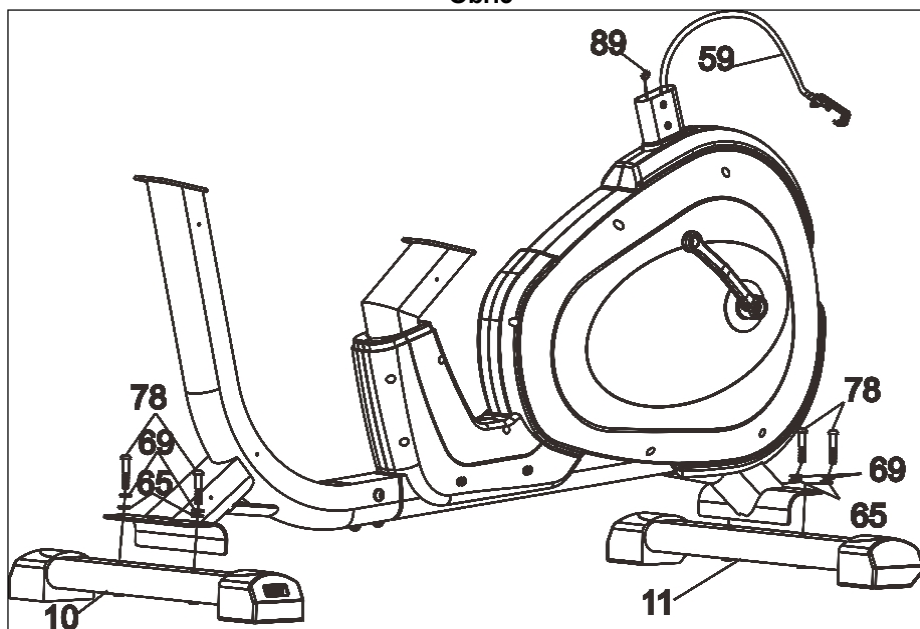


78x4 	69x4 
65x3 H853 65x4 H854B 	53x2 
65x9 	76x8 
57x1  H853	52x1 
91x1  H853	90x1 
94x1  H854B	91x1  H854B
88x16 	
	

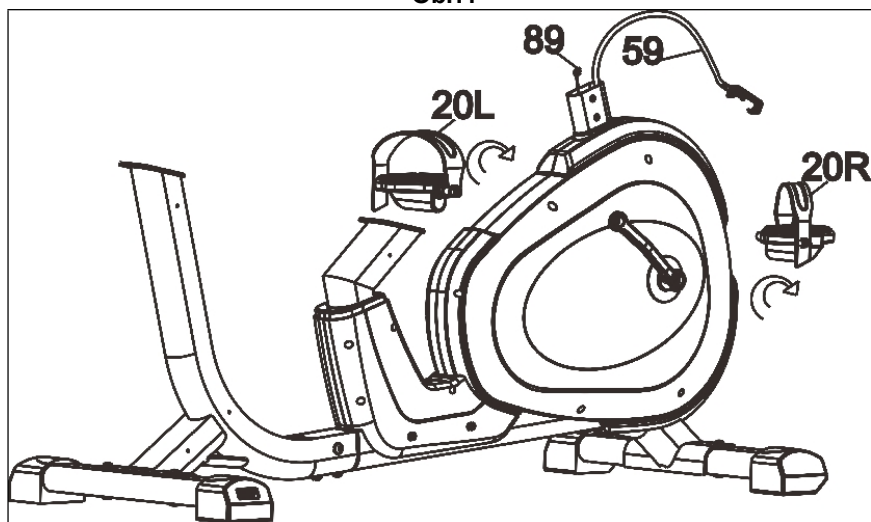
Obr.2



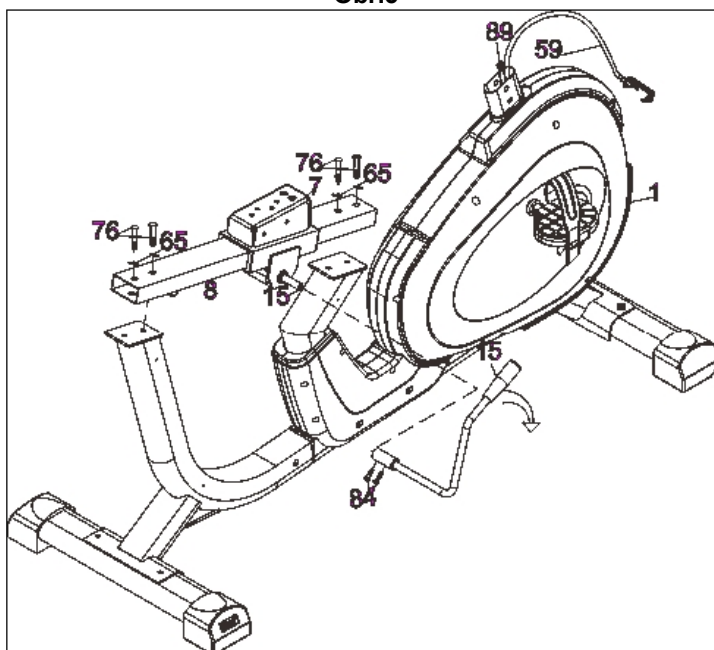
Obr.3



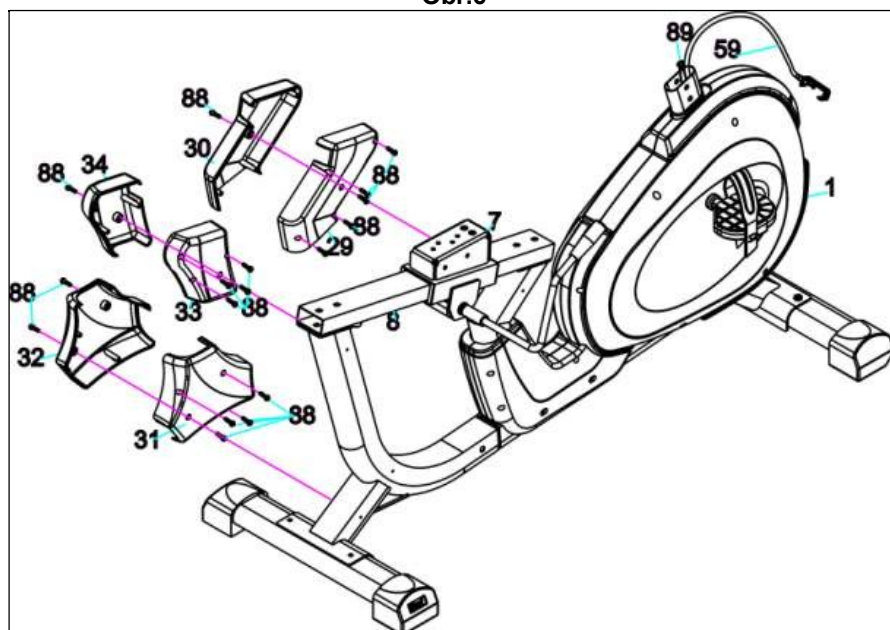
Obr.4



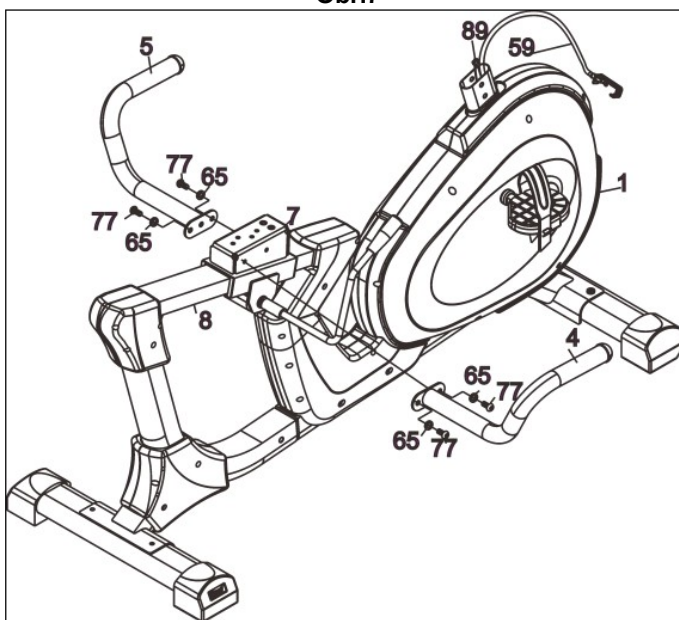
Obr.5



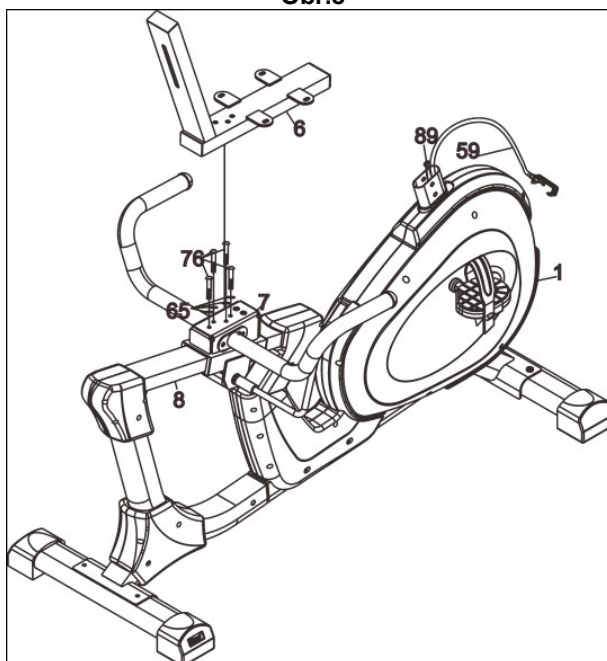
Obr.6



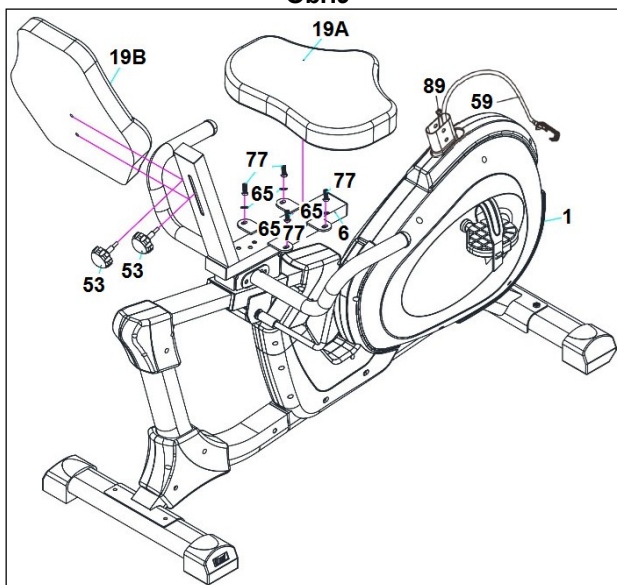
Obr.7



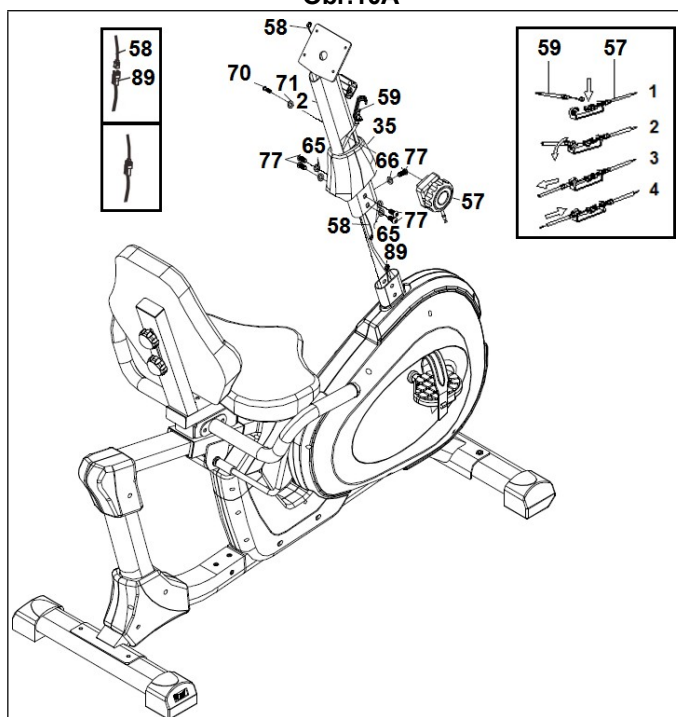
Obr.8



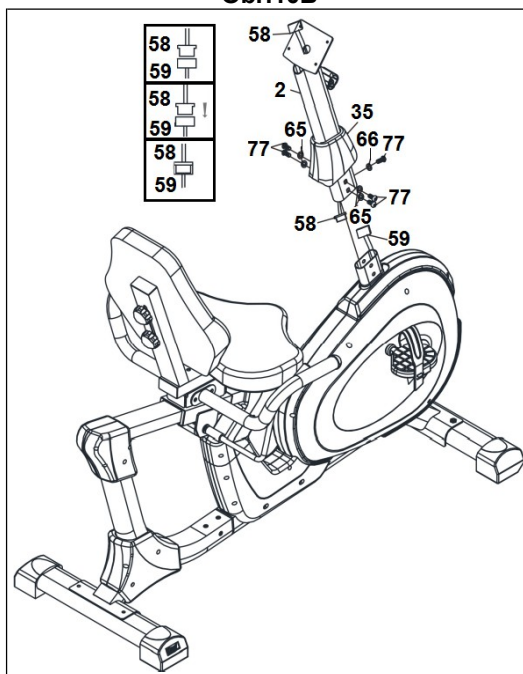
Obr.9



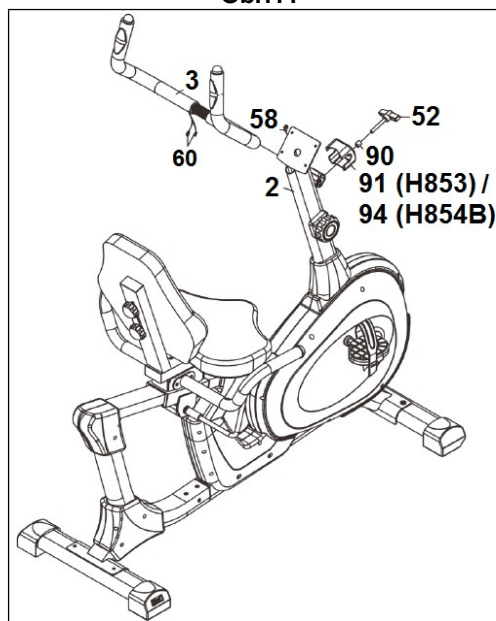
Obr.10A



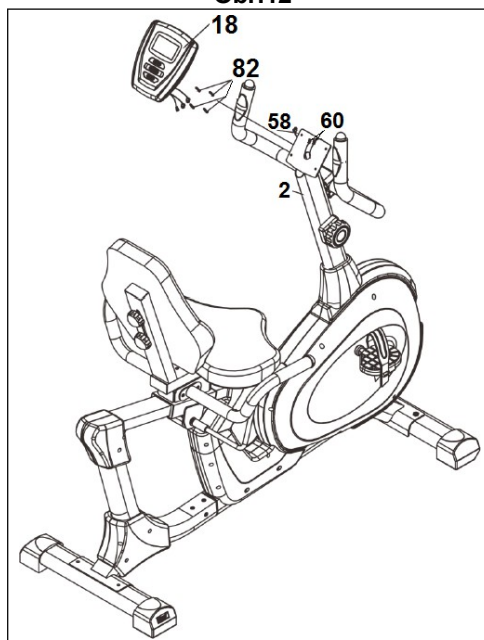
Obr.10B



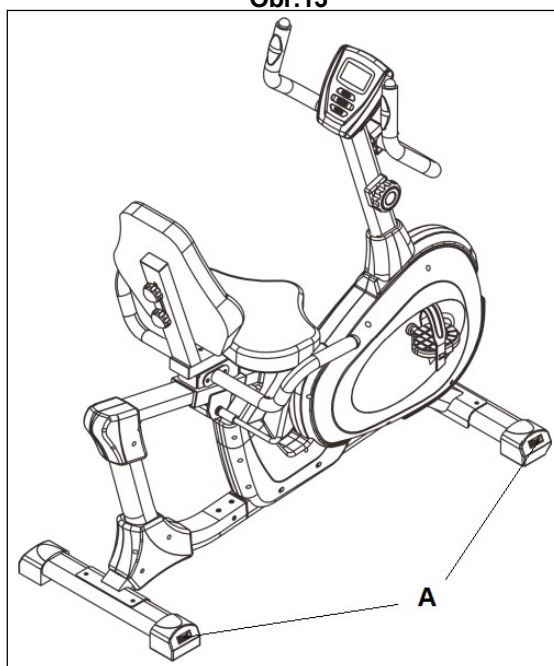
Obr.11



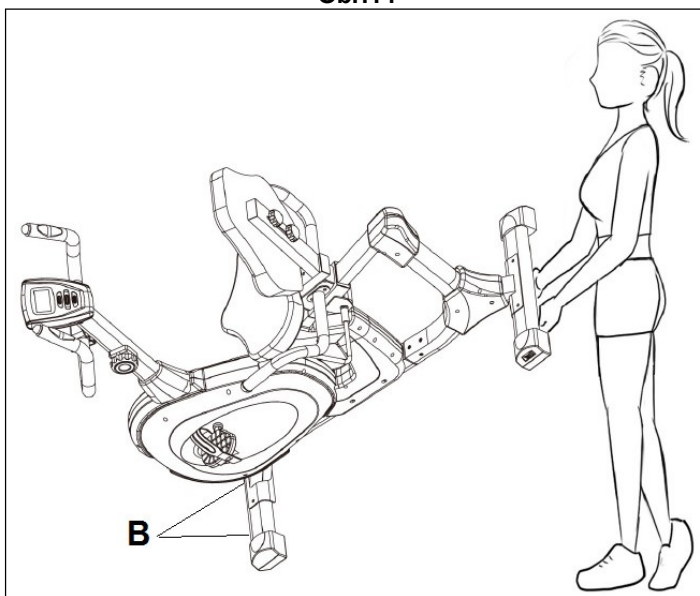
Obr.12



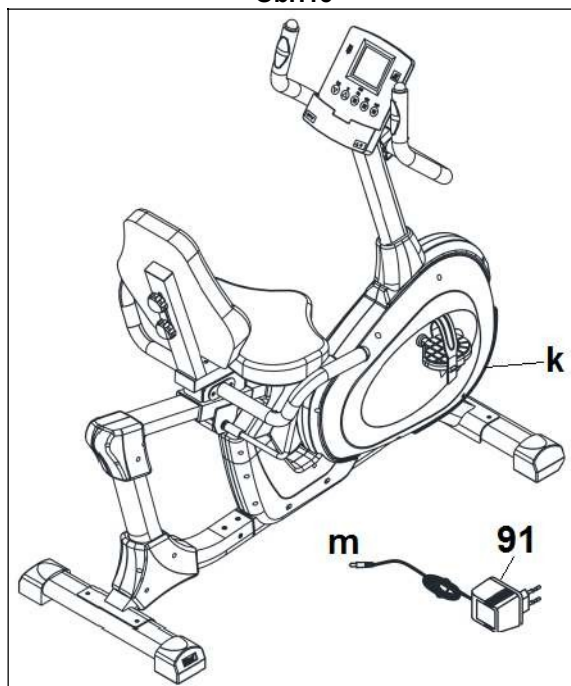
Obr.13



Obr.14



Obr.15



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 svojím 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 120 kg.
- 2** Rodičia alebo opatrovníci sú zodpovední za svoje deti a mali by zohľadniť ich vrodenú 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.

POKYNY K MONTÁŽI

Na stránke inštalácia tento

odporúčame asistenciu druhej osoby.

Vyberte zariadenie z krabice a skontrolujte, či sú dodané všetky diely (obr. 1).

1. 1) Hlavný rám; (2) Predný stĺpik; (9) zadný stĺpik; (6) stĺpik sedadla; (4) Pravá rukoväť; (5) Ľavá rukoväť; (3) Predné riadidlá; (8) Rúrka; (11) Predný stabilizátor; (10) Zadný stabilizátor; (19A) Sedlo; (18) Počítač; (19B) Operadlo; (29) Pravý zadný kryt; (30) Ľavý zadný kryt; (15) Nastaviteľná tyč; (33) Pravý horný zadný kryt; (34) Ľavý horný zadný kryt; (31) Pravý spodný zadný kryt; (32) Ľavý spodný zadný kryt; (35) Predný kryt; (20) Pedále.

Skrutky a matice:

(78) Skrutka M8x55; (69) Pružná podložka M8; (65) Plochá podložka M8; (53) Knob; (76) Skrutka M8x40; (57 pre H853) Regulácia napätia; (52) Kľučka; (91 pre H853) (94 pre H854B) Kryt svorky; (91 pre H854B) Adaptér; (90) Puzdro; (88) Skrutka M4x25; Kľúč.

1. (16) Hlavné telo; (129) Pravý pedál označený písmenom (R); (129) Ľavý pedál označený písmenom (L); (3) Hlavný stĺpik; (127) Spodný kryt stĺpika; (9) Riadidlá; (1) Počítač; (128) Kryt riadidiel; (113) Predný stabilizátor; (121) Zadný stabilizátor; (102) Odpočívadlo; (126) Sedadlo; H857(130) Adaptér.

Skrutky a matice:

(144) Plochá podložka D8x16; (142) Skrutka M8x16; (141) Skrutka M8x12; (139) Pružná podložka D7; (140); Skrutka M7x30; (138) Podložka D7; (143) Imbus skrutka M8x16; (136) Podložka D8xD19; imbusový kľúč; 2 zmiešané šesťhranné kľúče

2. Zo zadnej časti hlavného rámu (9) odstráňte predmontované skrutky (77), podložky (66) a (65). Pripevnite zadnú časť hlavného rámu (9) k hlavnému rámu (1), obr. 2, a znovu nainštalujte skrutky (77), podložky (66) a (65). Všetko utiahnite.

3. Vezmite zadnú záložku (10) a umiestnite ju na držiak v zadnej časti stroja (9) podľa obr. 3, vložte skrutky (78), podložky (65) a (69) a utiahnite ich. Vezmite predný stabilizátor s kolieskami (11) a umiestnite ho na konzolu predného stojan stroja (1), ako je znázornené na obr. 3. Vložte skrutky (78), nainštalujte podložky (65) a (69) a pevne ich utiahnite.

4. MONTÁŽ PEDÁLOV

Pokyny na montáž pedálov sa musia dodržiavať presne podľa opisu. Pri nesprávnej montáži by mohlo dôjsť k poškodeniu závitov skrutiek na pedáloch alebo kľúke.

Pokyny "vpravo" a "vľavo" sa vzťahujú na polohu, ktorú používateľ zaujme, keď sedí na stroji počas cvičenia.

Naskrutkujte pravý pedál (20R), ktorý je označený písmenom (R), na pravú rukoväť, ktorá je tiež označená písmenom (R), v smere hodinových ručičiek. Pevne ho utiahnite - pozri obr. 4.

Naskrutkujte ľavý pedál (20L), ktorý je označený písmenom (L), na ľavú rukoväť, ktorá je tiež označená písmenom (L), proti smeru hodinových ručičiek. Všetko pevne utiahnite. Pozri obr. 4.

Akonáhle sú pedále namontované, za-suňte konce pásu od pedálov do otvoru pre pedále a prispôbte ho obuvi, ktorú budete pri cvičení nosiť.

5. MONTÁŽ NASTAVITELNEJ RÚRY.-

Pripevnite rúrku (8) k rúrke na hlavnom ráme stroja (1) a k zadnej rúrke hlavného rámu (9), obr.5, vložení skrutiek (76) a podložiek (65).

Odstráňte vopred upevnené skrutky (84) z posuvnej konzoly (7), umiestnite tyč (15) na stranu posuvnej konzoly (7) a zaskrutkujte späť skrutky (84), Obrázok 5.

Pripevnite pravý a ľavý horný zadný kryt (33), (34) pomocou skrutiek (88), obr. 6.

Pripevnite pravý a ľavý spodný zadný kryt (31 a 32) pomocou skrutiek (88), obr. 6.

Pripevnite pravý a ľavý kryt hlavného rámu (29 a 30) pomocou skrutiek (88), Obrázok 6.

6. MONTÁŽ SEDLA.-

Odstráňte vopred upevnené skrutky (77) a podložky (65) posuvného držiteľ (7). Pripevnite pravú rukoväť (4) k bočnej strane držiaka (7) a nasadíte zadné skrutky (77) a podložky (65) Obr. 7.

Pripevnite ľavú rukoväť (5) k bočnej strane držiaka (7) a znovu namontujte skrutky (77) a podložky (65), obr. 7.

Pripevnite stĺpik sedadla (6) k posuvnej konzole (7), obr. 8, pomocou skrutiek (76). a podložky (65).

Zo sedla (19A) odstráňte vopred namontované skrutky (77) a podložky (65). Pripevnite sedlo (19A) k stĺpiku sedla (6) podľa obrázka 9. Vráťte späť skrutky (77) a podložky (65) a všetko pevne dotiahnite.

Pripevnite operadlo (19B) podľa obrázka 9 a zaistite ho skrutkami (53).

7. MONTÁŽ NA STĽP - H854B.-

Odstráňte predmontované skrutky (77), podložky (66 a 65) z hlavného rámu (1). Namontujte predný kryt (35) k prednému stĺpiku (2), obr. 10B. Pripevnite stĺpik (2) k hlavnej rámovej rúrke (1), pripojte káble (58 a 59), obr. 10B. Pripevnite predný stĺpik (2) k hlavnej rámovej rúrke (1) a upevnite skrutky späť (77), ako aj podložky (66 a 65). Dávajte pozor, aby ste nezachytili káble.

8. MONTÁŽ RIADIDIEL.-

Držte riadidlá (3) pri prednom stĺpiku (2), potiahnite kábel pre snímače srdcovej frekvencie (60). cez otvor v prednom stĺpiku (2). Potom pripevnite riadidlá (3) k prednému stĺpiku (2) a pripevnite kryt pomocou svorky (90) a gombíka (52), obr. 11. svorky (94).

9. MONTÁŽ MONITORA.-

Odstráňte predmontované skrutky (82) z monitora (18). Prepojte káble (58) a (60) s káblami od monitora (18), obr. 12. Umiestnite monitor (18) na hornú časť dosky na stĺpiku (2) tak, ako je vidieť na obr. 12. Dajte pritom pozor, aby nedošlo k priškripnutiu káblov a znovu namontujte späť skrutky (82).

VIROVNANIE.-

Po zmontovaní a umiestnení jednotky do konečnej polohy sa uistíte, že dobre sedí na podlahe a je vodorovná. Ležadlo môžete vyrovnať pomocou vodováh (A), takže, ako je znázornené na obrázku 13.

POHYB A SKLADOVANIE.-

Jednotka je vybavená kolieskami (B), obr.14, pre ľahšiu manipuláciu a premiestňovanie stroja. Kolesá sú umiestnené v prednú časť a uľahčiť jej presun na iné miesto. Stačí mierne zdvihnúť zadnú časť stroja a zatlačiť, pozri obr. 14.

Stroj skladujte na suchom mieste a nevystavujte ho teplotným výkyvom.

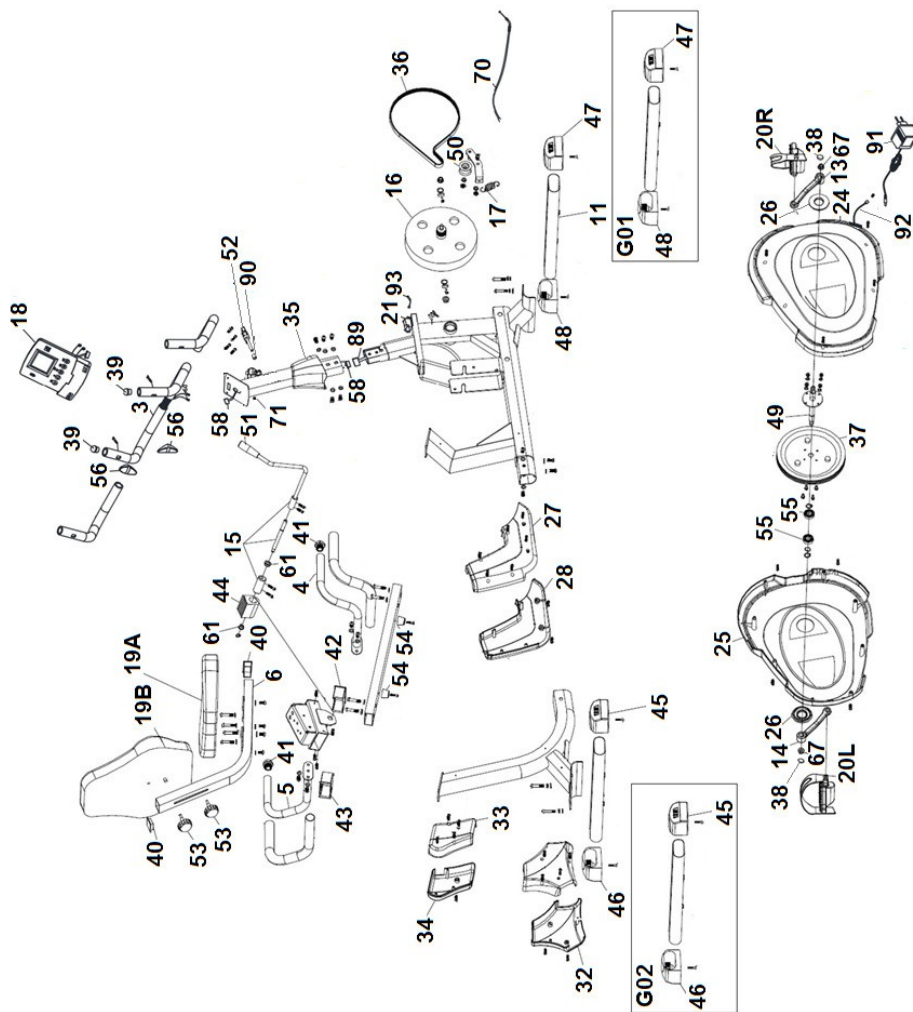
SIEŤOVÉ PRIPOJENIE H854B.-

Zasuňte konektor (m) na transformátore (91) do pripojovacieho otvoru (k) na hlavnom telese (spodná časť, predná časť stroja) a potom zapojte transformátor do elektrickej siete 220 V, obr. 15.

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 ŠPECIFIKÁCIÍ PRODUKTU
BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO
UPOZORNENIA.**

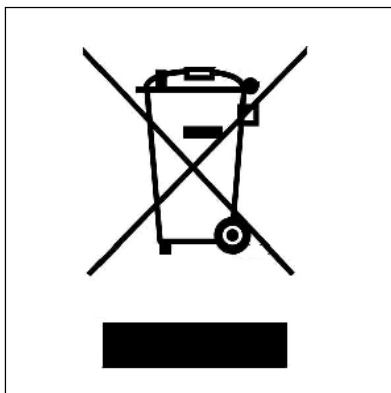
H854B



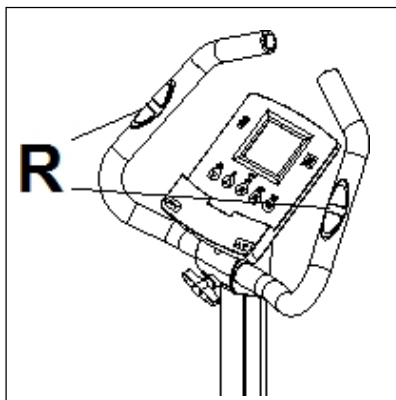


POČÍTAČ

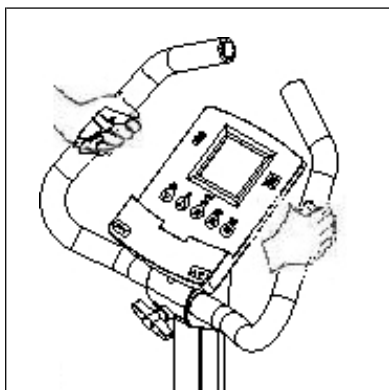
Obr. 1



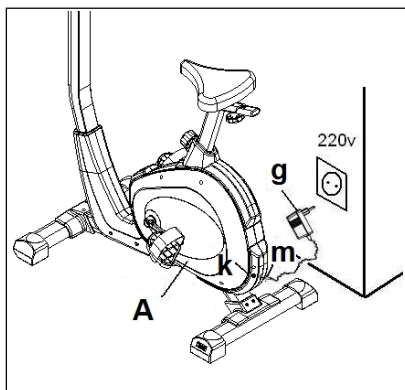
Obr. 2



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 stlačíte 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.

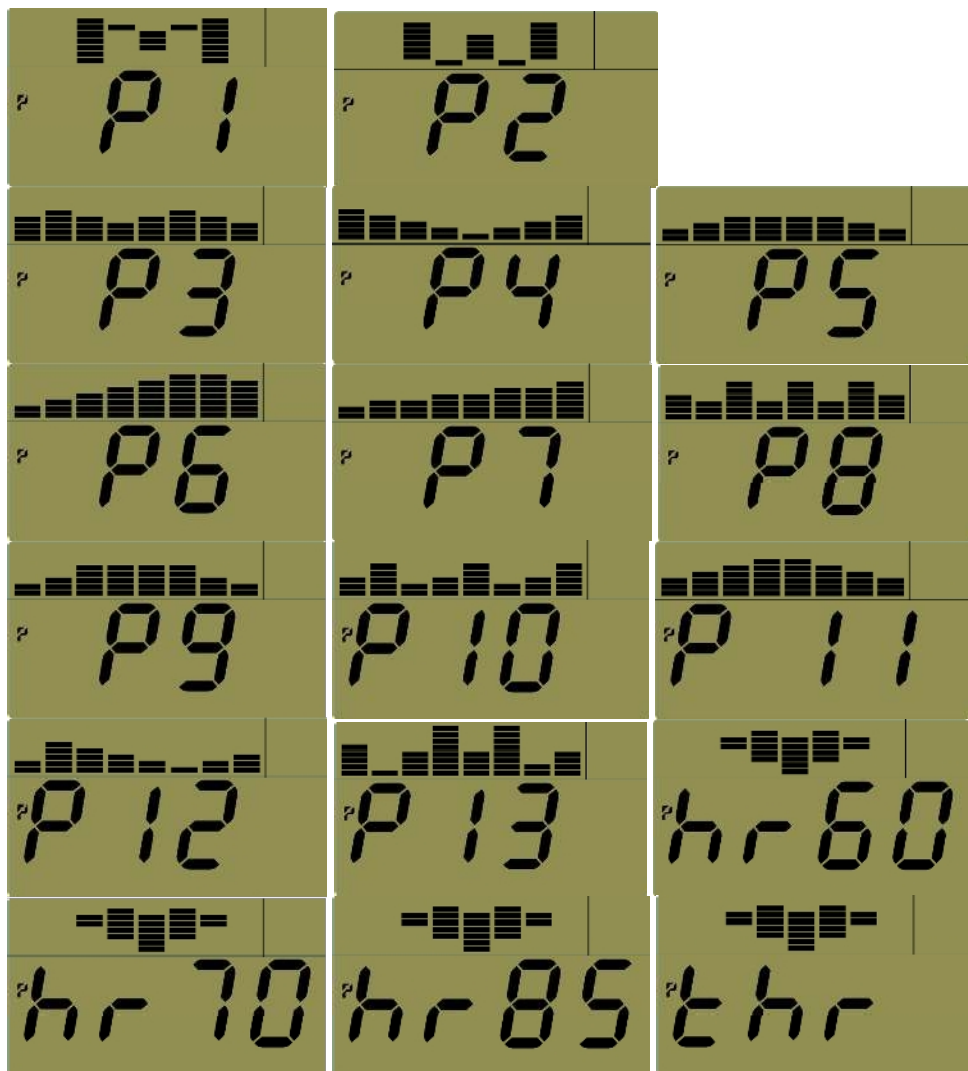
Riešenie:

- 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

