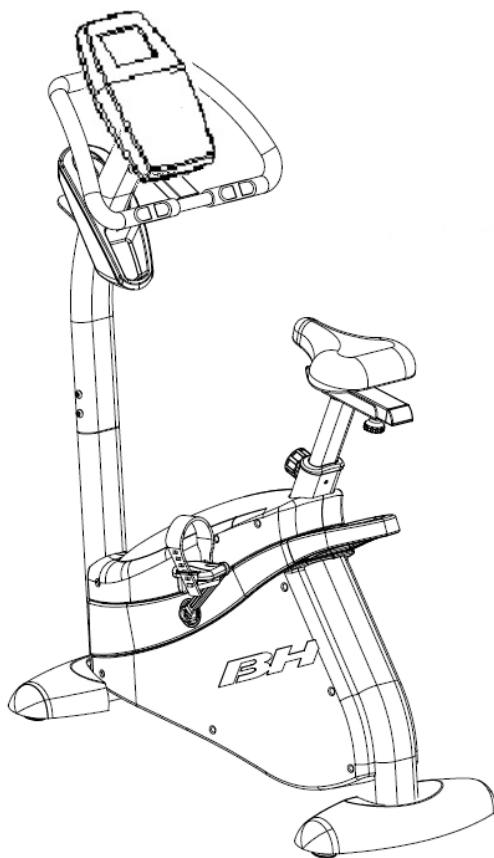


BHFITNESS



Návod k obsluze

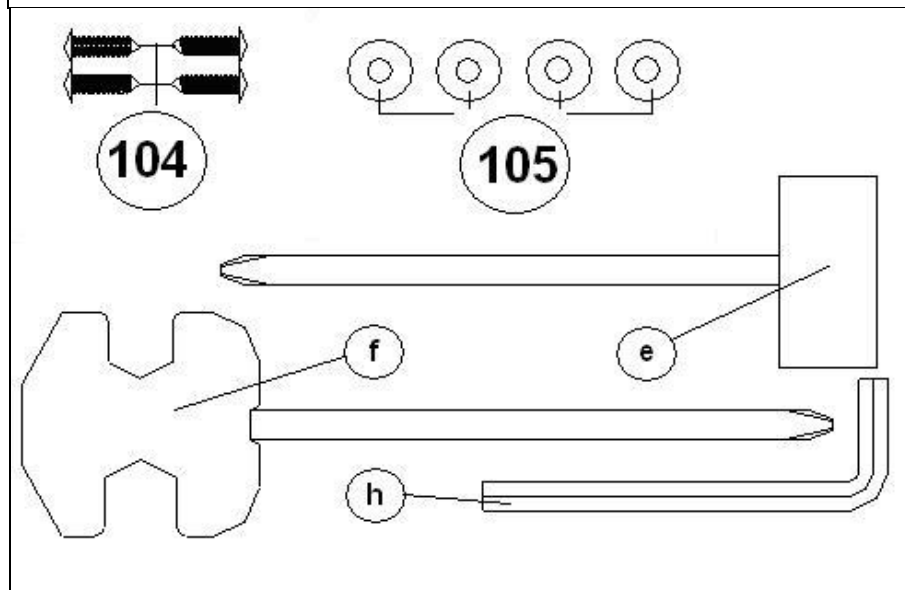
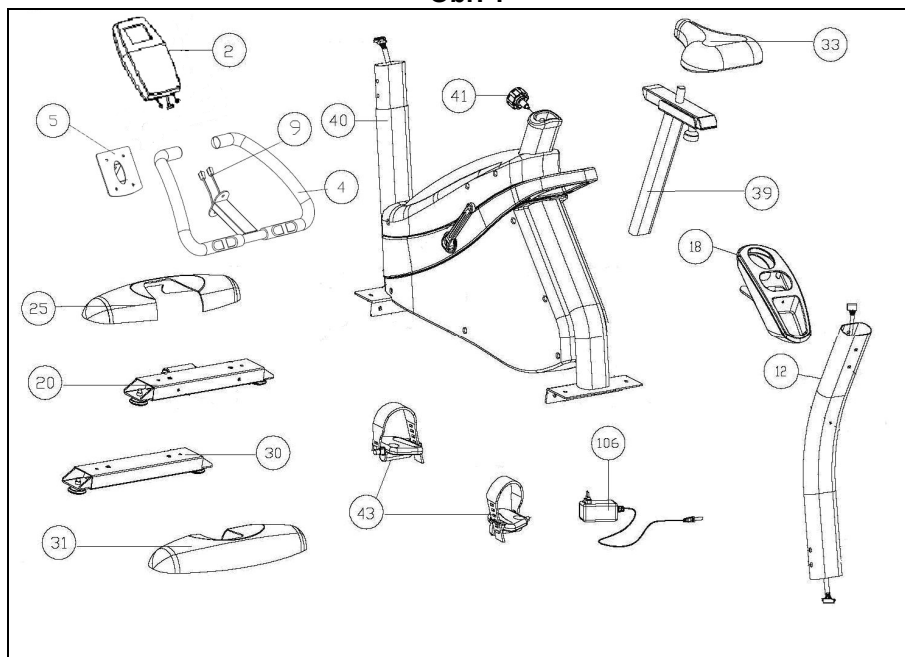


Rotoped BH Fitness i.CARBON BIKE DUAL

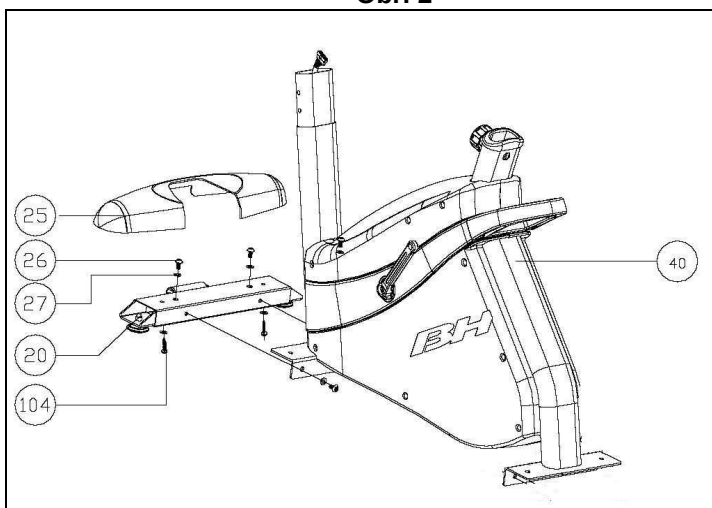
Návod k obsluze

CZ

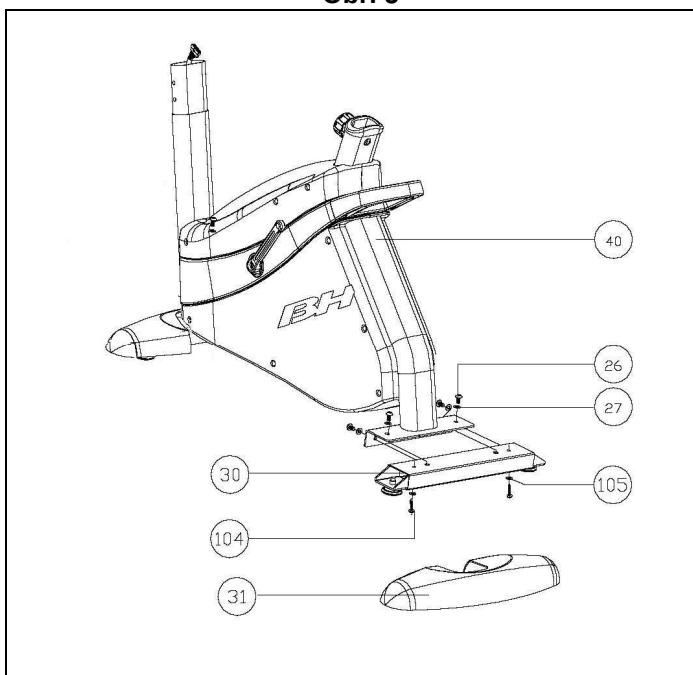
Obr. 1



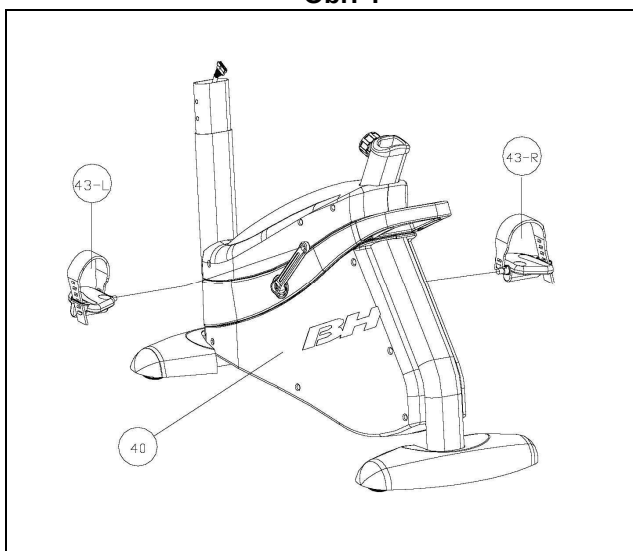
Obr. 2



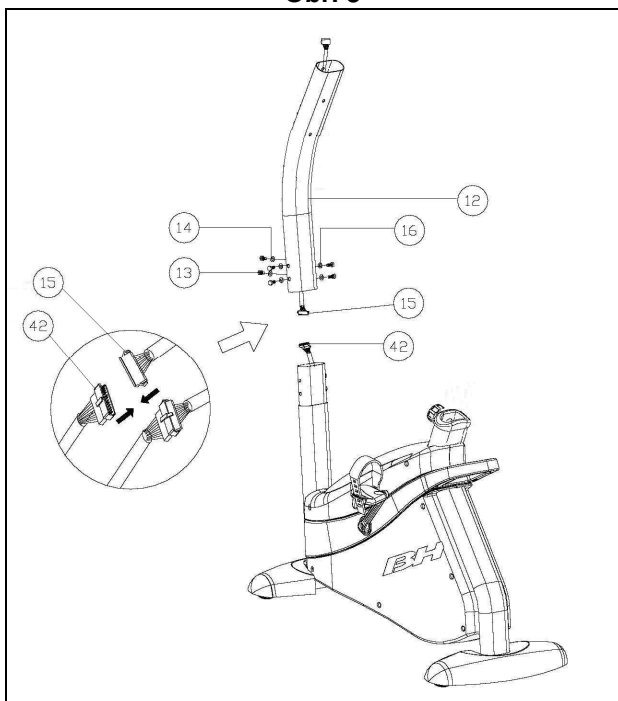
Obr. 3



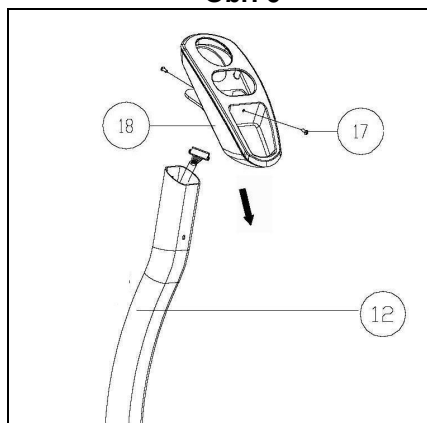
Obr. 4



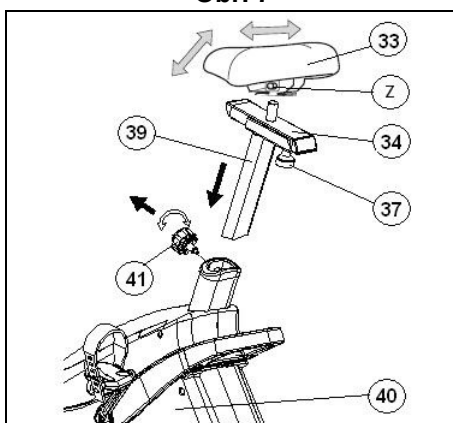
Obr. 5



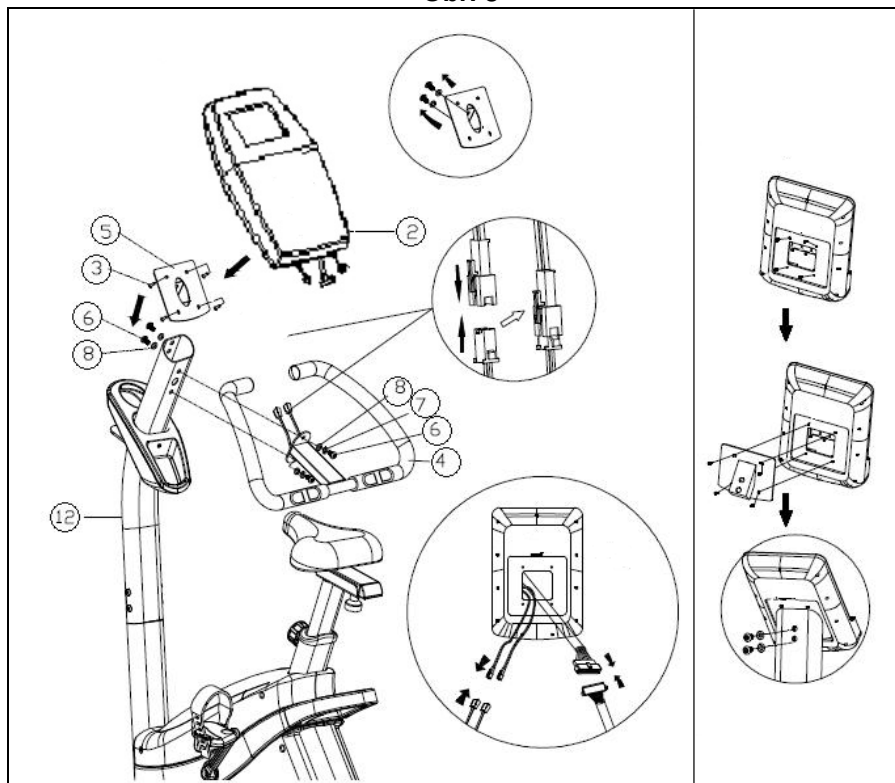
Obr. 6



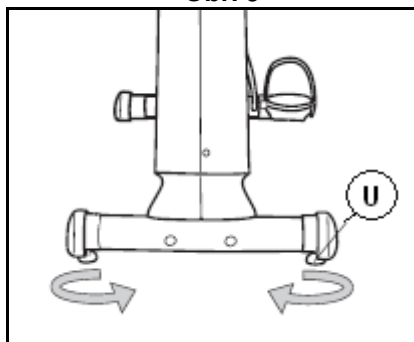
Obr. 7



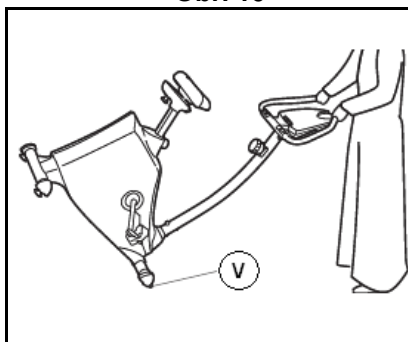
Obr. 8



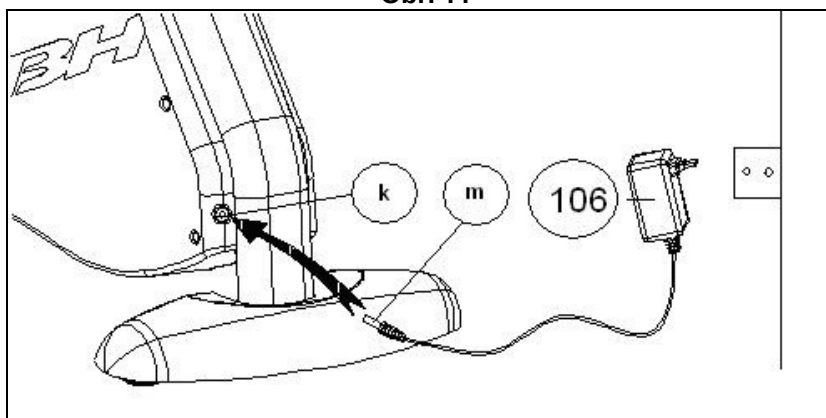
Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



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 závrať, 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 poradte 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.

Upozornění: Před cvičením konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo osoby, které trpí zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli vybavení si přečtěte návod k použití. Tento manuál uschovejte pro pozdější využití.

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.

1. POKYNY K MONTÁŽI

Doporučujeme, aby montáž stroje prováděly dvě osoby.

Vyndejte stroj z krabice a ujistěte se, že nic nechybí:

(40) Hlavní tělo stroje; (12) tyč od řídítek; (20) Stabilizátor s kolečky; (30) Stabilizátor s vyrovnávači; (2) Monitor s řídítky (4); (25) a (31) Sloupek na sedlo; (33) Sedlo; (43L) Levý pedál; (43R) Pravý pedál; (41) Knoflík pro nastavení výšky sedla; (106) Adaptér; Sáček se šrouby: (104) Samořezný šroub ST4.0x14; (105) Plochá podložka M4x16; (e) Oboustraný klíč (f) Šroubová s klíčem; Imbusový klíč 6 mm.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

Položte hlavní tělo stroje na kartonovou krabici, ve které byl stroj dodán, obr. 2 (usnadní vám to montáž). Vezměte přední stabilizátor s kolečky (20).

Demontujte šrouby(12), matice a podložky. Zarovnejte dvě červené tečky, jako na obr. 2, a namontujte šrouby (12), matice a podložky zpět. Pevně utáhněte.

Následně vezměte kryt stabilizátoru (25) a položte ho na stabilizátor s kolečky (20), který jste právě sestavili. Připevněte kryt pomocí závitových šroubů (104) a podložek (105).

Následně vezměte zadní stabilizátor s vyrovnávači nerovností (30) a umístěte jej na zadní část těla stroje, zasuňte

šrouby (12) s plochými podložkami a maticemi. Vše pevně utáhněte. Následně vezměte kryt zadního stabilizátoru (25) a umístěte ho na něj (20). Kryt připevněte k stabilizátoru pomocí závitových šroubů (104) a plochých podložek (105) tak, jak je znázorněno na obr. 3.

3.MONTÁŽ PEDÁLŮ

Dejte pozor, abyste pedály namontovali na správnou stranu - vždy zkontrolujte, jaké písmeno je na pedálu. Pokud je namontujete špatně, můžete poškodit závit šroubu. Pokyny "Vpravo a vlevo" se vztahují k poloze, kterou uživatel zaujímá, když sedí na sedle a cvičí.

Pravý pedál označený písmenem (43R), přišroubujte na pravou kliku (44R), která je označena (43R), ve směru hodinových ručiček. Pořádně utáhněte, obr. 4.

Levý pedál, který je označen písmenem (43L), přišroubujte na levou kliku, která je také označena (43L), a to protisměru hodinových ručiček, jako na obrázku 4.

4. MONTÁŽ SLOUPKU ŘIDÍTEK

Propojte dva kabely (15 a 42) viz. obr. 5, které vychází ze sloupku (12) a hlavního těla stroje (40). Vložte sloupek (12) na výstupek na hlavním těle stroje (40) a dejte pozor, aby nedošlo k zachycení kabelů.

Namontujte šrouby (40) a ploché podložky, jako na obr. 5, vyrovnejte řídítka a utáhněte rukou.

5. MONTÁŽ DRŽADLA NA LÁHEV

Vezměte držák na láhev (18), a zasuňte ji do horní části řídítek (12), obr. 6.

Poté uvolněte šrouby (17) na řídítkách (12), umístěte držák na láhev a šrouby namontujte zpět (17) a pevně je utáhněte.

6. POKYNY PRO MONTÁŽ SEDLA

Pro zvýšení nebo snížení sedlového sloupku (39), obr. 7, nejprve uvolněte ovládací knoflík (41) na sloupku tak, že s ním budete otáčet protisměru hodinových ručiček.

Zatáhněte za knoflík směrem dozadu a nepouštějte ho. Posuňte sedlovku nahoru nebo dolů. Poté vezměte vodorovnou trubku pro sedlo (18) a připevněte k ní sedlo (33) obr. 7, utáhněte matici (Z).

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ

Pro zvýšení nebo snížení sedla nejprve uvolněte ovládací knoflík (41) na sedlovce a trochu ho pootočte proti směru hodinových ručiček, zatáhněte za něj směrem dozadu a nepouštějte ho. Pak posuňte sloupek sedla nahoru nebo dolů, viz. obr. 7. Když je sedlo ve výšce, která vám vyhovuje, uvolněte knoflík a vložte ho do otvoru na sloupku. Utáhněte knoflík (41) otočením po směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ

Chcete-li sedlo nastavit vodorovně, uvolněte ovládací knoflík na liště sedla (37) a sedlo spolu s lištou posuňte do požadované polohy. Poté knoflík znovu utáhněte, obr. 7.

NAKLONĚNÍ SEDLA

Sedlo rotopedu lze naklonit dozadu nebo dopředu. Uvolněte matici (Z) viz. obr. 7, která se nachází pod sedlem. Sedlo nakloňte do požadované polohy a matici znovu pevně dotáhněte.

Pokud na sedle stále sedíte, neupravujte jeho náклон!

7 MONTÁŽ ŘIDÍTEK

Zarovnejte řídítka (4) se spodními otvory na hlavním sloupku (12), protáhněte kabely z rukojeti ve směru šipek tak, jak je znázorněno na obr.8, a vytáhněte je ven přes horní otvor sloupku. Poté odšroubujte šrouby (6) a plochou podložku (7) (8), povolte je a nasuňte řídítka (4), pak je znovu utáhněte.

8. MONTÁŽ MONITORU

Uvolněte šrouby (3), obr.8, na zadní straně monitoru.

Poté nasadte přední část monitoru na desku (5) ve směru šipky, obr.8, zatlačte kabely dolů do hlavního sloupku a ujistěte se, že nedošlo k zachycení žádného z nich.

Namontujte demontované šrouby (3). Vezměte monitor (2) a přiblížte ho ke sloupku (12) obr. 8, připojte dva kabely, které vycházejí z řídítek (12) ke kabelům od monitoru (2), obr. 8. Vložte monitor (2) na řídítka (12), jako na obr. 8, a dbejte na to, aby nedošlo k zachycení kabelů. Namontujte šrouby (6) spolu s plochými podložkami a ujistěte se, že jsou řídítka správně zarovnána. Bezpečně dotáhněte všechny šrouby na sloupku, ale i ty, které byly utažené pouze rukou v bodě 4.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je jednotka sestavena ujistěte se, že dobře sedí na podlaze. Rotoped můžete vyrovnat pomocí vyrovnávačů, které jsou umístěny na zadním stabilizátoru (46), viz obr. 9.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Rotoped je vybaven kolečky (38). Kola jsou umístěna v přední části a usnadňují přesun na jiné místo. Stačí lehce nadzvednout zadní část jednotky a zatlačením, viz. obr. 10, stroj přesunout.

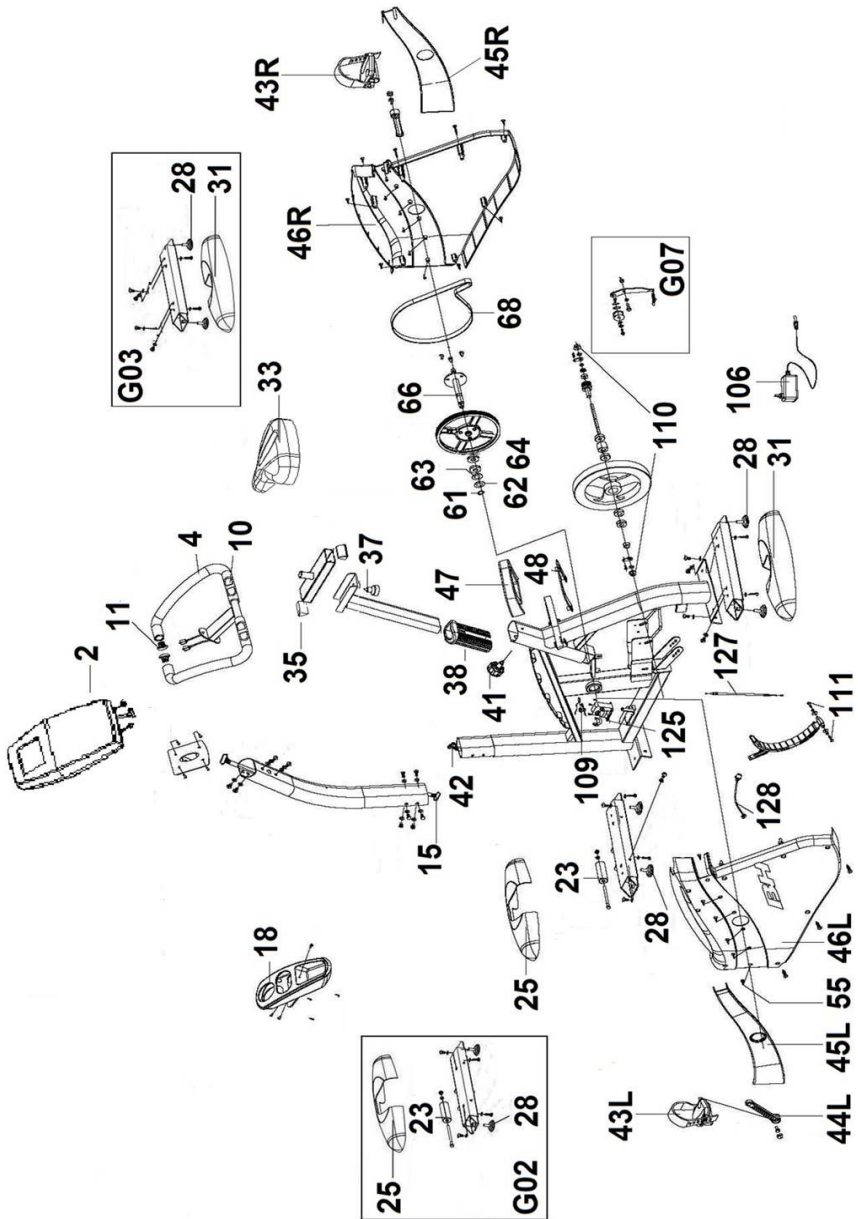
Skladujte rotoped na suchém místě a pokud je to možné, nevystavujte ho výkyvům teplot.

PŘIPOJENÍ

Vložte jack (m) do adaptéru (106) a připevněte ho (k) k zadní části stroje (40) (spodní, zadní část) a poté vložte adaptér do zásuvky, která má napětí 220 V obr. 11.

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

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

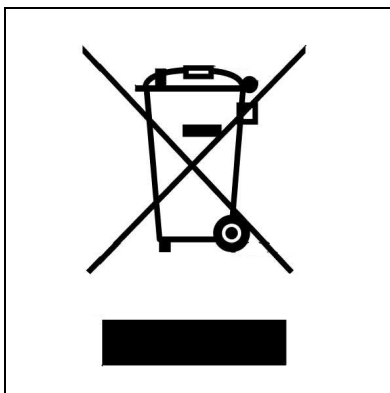


H8705LW

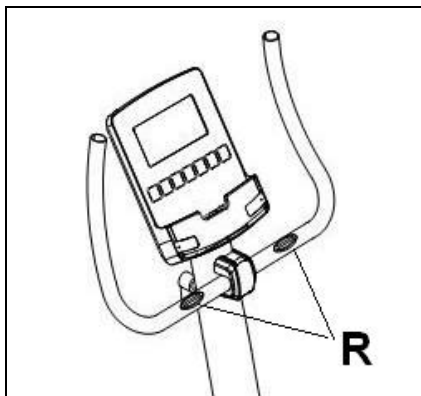


POČÍTAČ

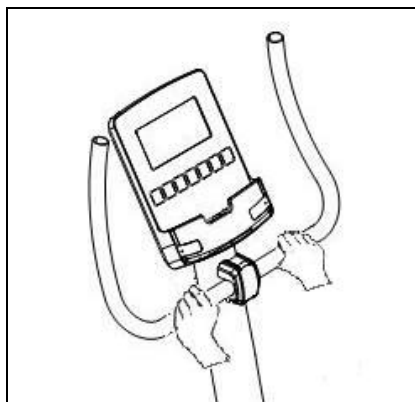
Obr. 1



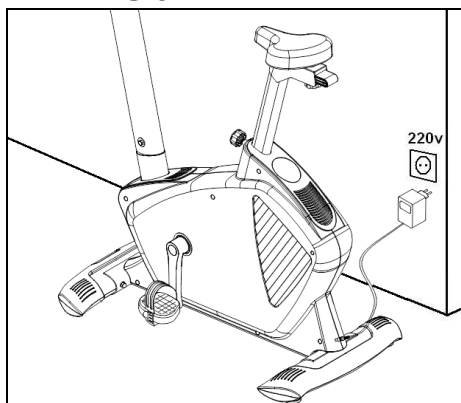
Obr. 2



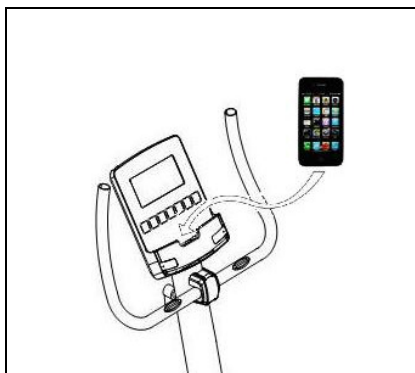
Obr. 3



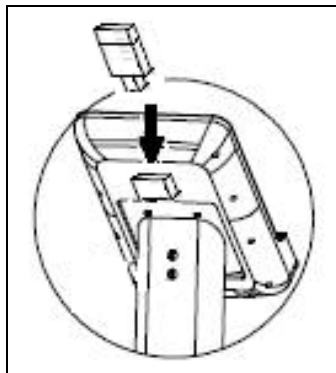
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAČÍNÁME

Chcete-li monitor zapnout, je potřeba nejprve zapojit dodaný adaptér do zásuvky (220 V – 240 V) a konektor adaptéru do zásuvky na spodní části stroje. (obr. 4)

Obrazovka se následně automaticky zapne, a to v programu "U0" (uživatel 0) a můžete začít cvičit. Můžete volit mezi 4 uživatelskými programy U0-U4, pomocí tlačítka UP▲/DOWN▼ volbu potvrďte stisknutím ENTER.

Následně se objeví Male / Female symboly pro pohlaví, vyberte pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ a potvrďte ENTER. Následně je potřeba zadat věk, opět pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ (věk mezi 10 až 100) a potvrdit ENTER. Stejným postupem zadejte svou výšku (od 90 do 210 cm) a váhu (od 10 do 150 kg) vše potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

Pokud v průběhu cvičení kdykoli stisknete tlačítko START/STOP všechny funkce se zastaví. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP stroj restartujete. Monitor se automaticky vypne, pokud je déle jak 4 minuty nečinný.

Důležité: Všechny elektronické komponenty recyklujte do správných kontejnerů - viz. obr.1.

FUNKCE POČÍTAČE

Tento počítač má sedm funkčních tlačítek RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼; QUICKSTART. Ve středu obrazovky se současně zobrazuje vybraná úroveň programu a pět dalších oken: SPEED/RPM (rychlost, otáčky); TIME (čas); DISTANCE (vzdálenost); WATTS/CALORIES (watt/kalorie) a PULSE RATE (tepová frekvence).

Počítač disponuje jedním manuálním programem, 12 přednastavenými programy s úrovní zátěže; 1 program, který si může definovat uživatel a 4 programy řízené tepovou frekvencí; 1 Fitness test; 1 watt program a 1 náhodný program.

Při zastavení počítače nebo při cvičení se střídavě v okně zobrazují informace SPEED/RPM a WATT/CAL, a to každá vždy po dobu 5 vteřin.

ZMĚNA KM NA MÍLE

Odpojte stroj, stiskněte naráz tlačítko STOP a ENTER a znovu připojte napájecí adaptér. Stiskněte tlačítko MODE dokud se na displeji nezobrazí zkratka F09, a pomocí tlačítek UP ▲ a DOWN ▼ vyberte mezi metric / millas (metry a míle). Po výběru hodnoty opět stiskněte tlačítko MODE, čímž volbu potvrdíte.

ZMĚNA PRACOVNÍHO REŽIMU

Po výběru uživatele začnou blikat různé programy. Tento vám umožní cvičit v 7 různých režimech:

Manual, Program, Fitness, Personal, Watt, Pulse (HRC) a Random. Chcete-li přejít z jednoho režimu do druhého, stiskněte START/STOP a zastavte počítač, pak stiskněte RESET a tlačítka UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný režim.

Stiskem QUICKSTART začnete cvičit přímo v navoleném režimu.

MANUÁLNÍ REŽIM

Tlačítka UP▲/DOWN▼ vyberte manuální režim a potvrďte stiskem ENTER. Stiskněte START/STOP a začnete cvičit. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvyšujete nebo snižujete 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 při cvičení (mezi 10-990 Kal.). Po nastavení spálených kalorií opět stiskněte 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 nastavené hodnoty.

PROGRAMY

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte PROGRAM a volbu potvrďte ENTER. Stisknutím UP▲/DOWN▼ vyberte jeden z přednastavených grafů programu (1-12), který chcete cvičit, a volbu potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP cvičení spustíte. Programy trvají 16 minut, a jsou rozděleny do 16 fází, kdy každý trvá jednu minutu.

Chcete-li si naprogramovat čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, proveďte následující postup: Vyberte si program a než stisknete tlačítko START/STOP, znovu stiskněte tlačítko ENTER nastavte si čas pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Dalším stisknutím tlačítka ENTER můžete nastavit vzdálenost. Znovu stisknutím tlačítka ENTER nastavíte spálené kalorie. START/STOP zahájíte cvičení.

Úroveň zátěže můžete v průběhu cvičení také měnit pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST (kondice)

Pomocí UP▲/DOWN▼ vyberte funkci FITNESS a stiskněte ENTER. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Uživatel musí ujet co největší vzdálenost, a to za 8 minut.

Až čas vyprší, počítač porovná a vyhodnotí vaši ujetou vzdálenost a na obrazovce se zobrazí vyhodnocení: «F1, F2,..., F5, F6»; kde «F1» je nejlepší výsledek (fitness «výborný») a «F6» je nejhorší výsledek (fitness «velmi špatný»).

WATT PROGRAM

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvolte funkci WATT a potvrďte ENTER. Dalším stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete naprogramovat WATT (mezi 50-280 Watt.). Po výběru stiskněte ENTER a nastavte si čas cvičení. Po opětovném stisknutí ENTER můžete nastavit vzdálenost. Dalším stisknutím ENTER nastavíte spálené kalorie. START/STOP spustíte cvičení. Úroveň se nastavuje sama podle navolených WATT.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Stisknutím UP▲/DOWN▼ zvolte funkci PERSONAL a potvrďte ENTER. Začne blikat první sloupek pro úroveň - na obrazovce úplně vlevo.

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte pro tuto fázi úroveň odporu a volbu potvrďte ENTER. Tento postup opakujte, dokud nenastavíte všech 16 fází uživatelské programu. Poté stisknutím START/STOP začnete cvičit. Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, proveďte následující postup: Jakmile nastavíte všechny fáze uživatelského programu, tak předtím, než stisknete START/STOP stiskněte ENTER po dobu 4 vteřin, dokud nezačne blikat "TIME". Tlačítka UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Stiskněte ENTER a nastavte vzdálenost. Stiskněte ENTER a nastavte kalorie. START/STOP začnete cvičit.

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci H.R.C a stiskněte ENTER. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadované procento max.tepové frekvence (55%, 75% 90% nebo Tag) a stiskněte ENTER. První tři volby ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-věk) a čtvrtá možnost (Tag) se používá k manuálnímu určení cílové srdeční frekvence. Pokud Tag zvolíte, měli byste pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vybrat požadovaný tep a potvrdit ENTER. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení. 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, pak se zátěž sníží každých 15 vteřin, dokud nedosáhne minima 1.

Pokud tepové 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: Jakmile zvolíte program pro tepovou frekvenci, tak před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte nejprve ENTER a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Dalším stisknutím ENTER můžete nastavit vzdálenost.

Dalším stisknutím ENTER nastavte spálené kalorie. Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Při používání tohoto programu musí být vaše ruce položeny na senzory tepové frekvence (R).

NÁHODNÁ FUNKCE

Pomocí UP▲/DOWN▼ zvolte funkci RANDOM a tuto potvrďte ENTER.

Zobrazí se náhodný zátěžový profil. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Cvičení podle grafu bude trvat 16 minut a je rozdělen do 16 zátěžových fází.

Chcete-li si navolit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Jakmile vyberete program, tak před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte nejprve ENTER a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte čas. V tomto případě bude nastavený čas rozdělen do 16 fází. Dalším stisknutím ENTER můžete nastavit vzdálenost. Dalším stisknutím ENTER můžete nastavit spálené kalorie. Poté stisknutím START/STOP začnete cvičit. Úroveň můžete během cvičení měnit, a to pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

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 (tak jak je vidět na obr. 3), tepová frekvence se nezobrazí. Pokud se na obrazovce objeví «P» nebo symbol srdce neblíká, ujistěte se, že máte ruce opravdu správně umístěny na senzorech.

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ

Počítač je vybaven funkcí telemetrického měření tepové frekvence - tzn. je schopen přijímat signál (D) z vysílače (např. z hrudního pásu - ten ale není součástí balení) viz. obr. 6.

Pokud využíváte hrudní pás, tak tento má automaticky přednost před senzory na rukojetích (pokud oba používáte současně). Na počítači se tedy budou zobrazovat údaje z hrudního pásu.

MĚŘENÍ KONDICE

Tento rotoped je vybaven funkcí RECOVERY. Tato funkce vám nabízí možnost změřit, jak dlouho bude trvat, než se vaše tepová frekvence po zátěži vrátí do klidové fáze po dokončení cvičení. Jakmile docvičíte, nechte ruce na senzorech pro měření tepové frekvence (R) a stiskněte tlačítko «Recovery». Následně se začne odpočítávat čas. Na monitoru zůstanou zobrazovány pouze hodnoty čas a tepová frekvence. Zařízení změří vaši tepovou frekvenci během jedné minuty. Doba, která je potřeba pro vrácení tepové frekvence do klidové fáze, se vám zobrazí na řádku pro tepovou frekvenci. Pokud se během této doby rozhodnete program ukončit, klikněte znovu na tlačítko "RECOVERY" a dostanete se zpět na hlavní obrazovku. Jakmile čas vyprší, zařízení vyhodnotí vaši kondici a hodnocení zobrazí na monitoru «F1, F2,..., F5, F6»; kdy «F1» je nejlepší (fitness «excelentní») a «F6» nejhorší (fitness «velmi špatné»). Následným stisknutím RECOVERY se dostanete zpět na hlavní obrazovku, kde budou již funkce v původním režimu, jako před zahájením testu. Tento program poskytuje rychlý a jednoduchý způsob měření o tom, jak jste fit. Je to vodítko, které vám ukáže, jak rychle se vaše srdce zotavuje po námaze. Pokud pravidelně cvičíte uvidíte, že se vaše kondice postupně zlepšuje.

Test nebude fungovat, pokud nemáte ruce správně položeny na senzorech (R). V takovém případě se na konci testu objeví hláška «F6».

OPERAČNÍ SYSTÉM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

Počítač má integrovaný modul Bluetooth, verze 4.0 Stáhněte si aplikaci Pafers z App Store (kompatibilitu aplikací můžete zkontrolovat na stránkách: www.bhfitness.com). V nastavení iOS zapněte funkci Bluetooth a zařízení začne hledat dostupná aktivní zařízení v dosahu. Následně v nabídnutém seznamu vyberte požadovaný typ modelu BH, který chcete spárovat. Pak spustěte aplikaci Pafers.

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID

Počítač má integrovaný modul Bluetooth verzi 4.0 Stáhněte aplikaci Pafers v Google Play (kompatibilitu můžete zkontrolovat na stránkách www.bhfitness.com). Zapněte na svém zařízení funkci bluetooth a zařízení začne hledat dostupná aktivní zařízení v dosahu. Následně v nabídnutém seznamu vyberte požadovaný typ modelu BH, který chcete spárovat. Pak spustěte aplikaci Pafers.

ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Problém: Displej 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 zvoleného programu zobrazuje chybové hlášení.

Řešení

a.- Odpojte stroj ze zásuvky na 15 vteřin a poté jej opět zapojte.

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

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

Řešení:

a.- Zkontrolujte síťové připojení.

b.- Zkontrolujte výstupní připojení adaptéru ke stroji.

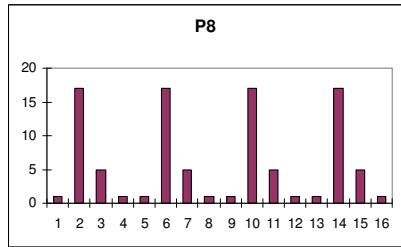
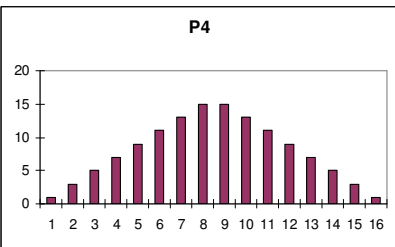
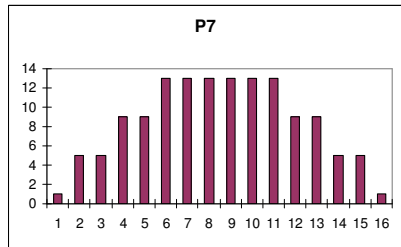
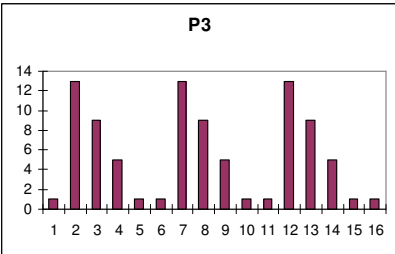
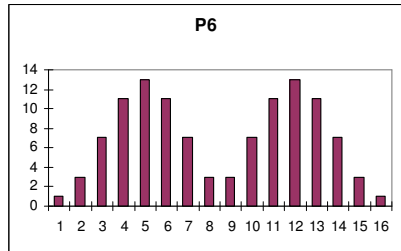
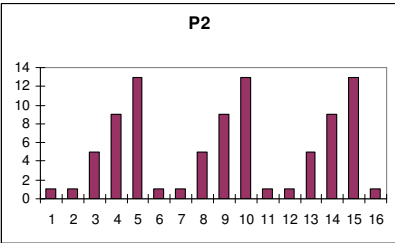
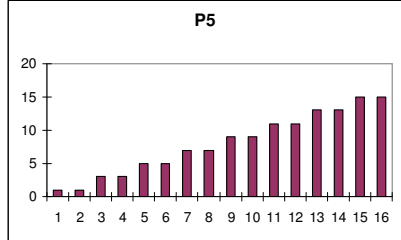
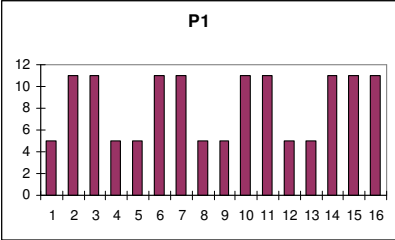
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

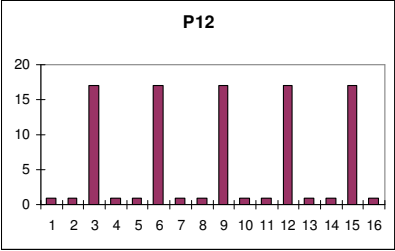
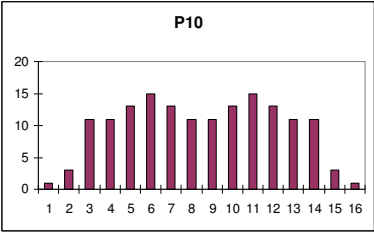
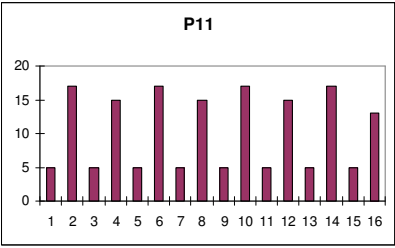
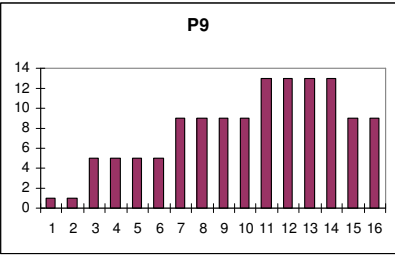
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte vodě či nárazům.

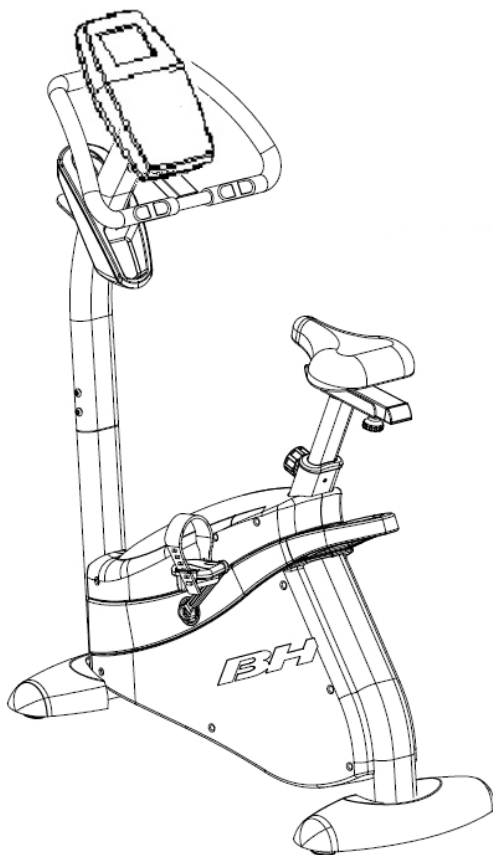
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na technickou podporu - viz. poslední strana.

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

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ





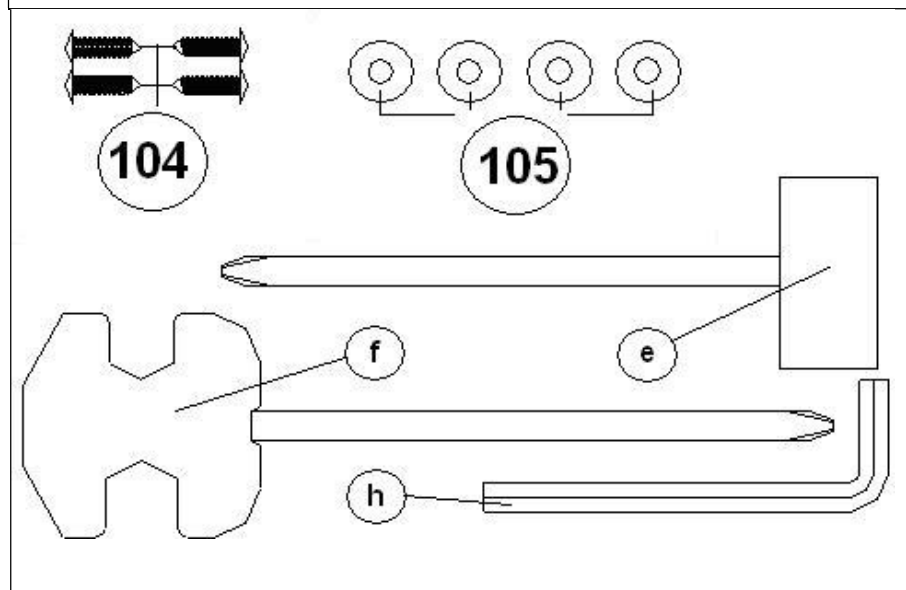
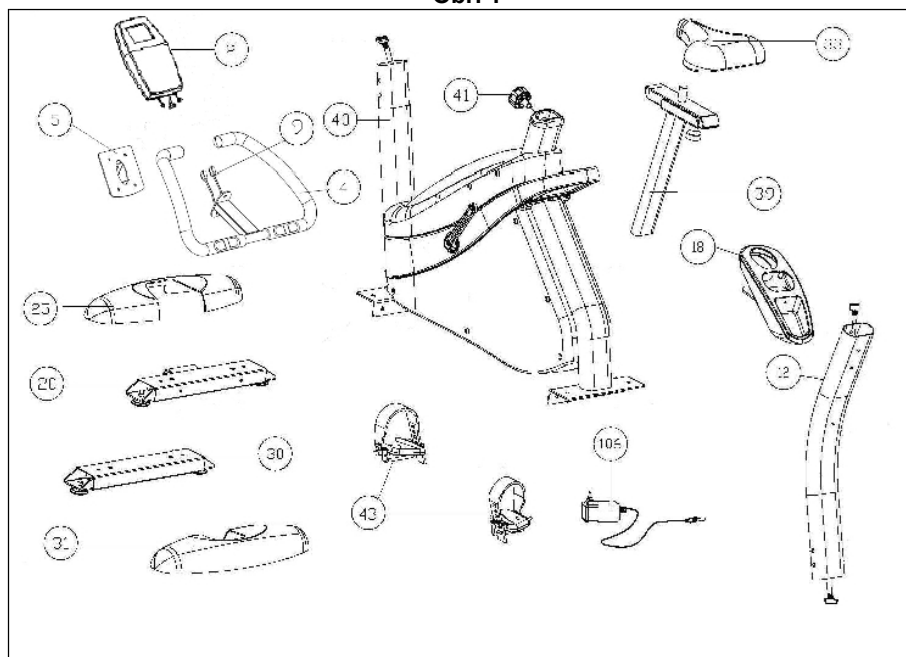


Rotoped BH Fitness i.CARBON BIKE DUAL

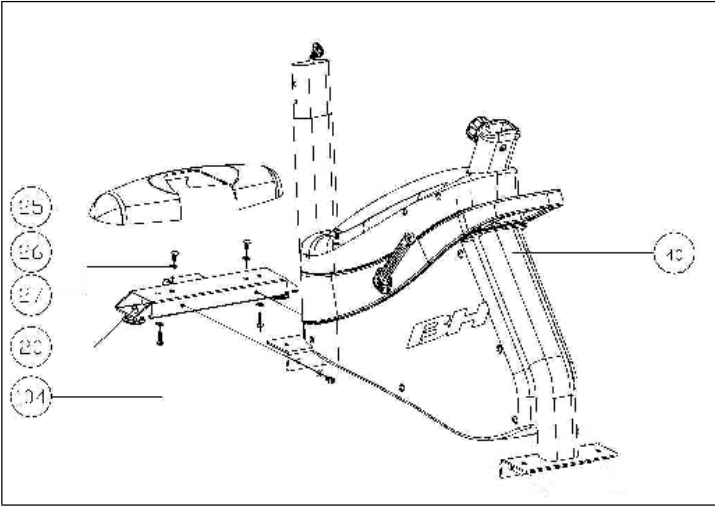
Návod na obsluhu

SK

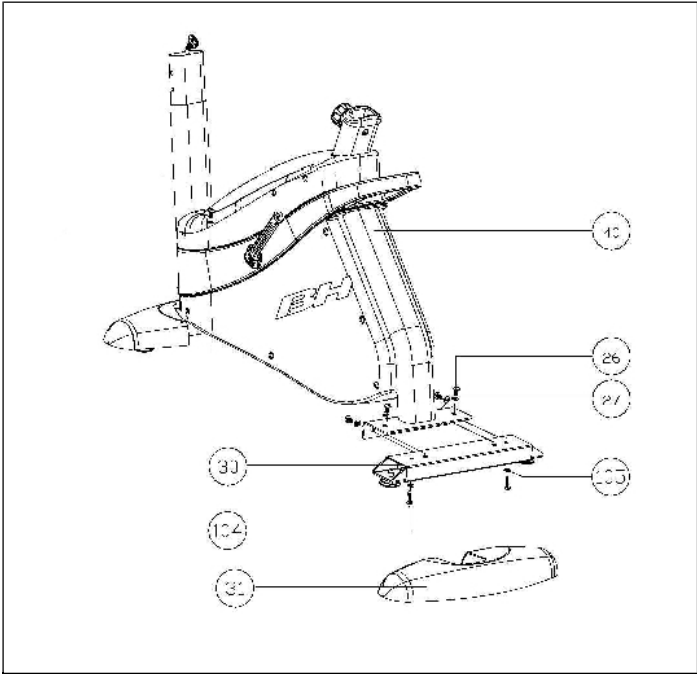
Obr. 1



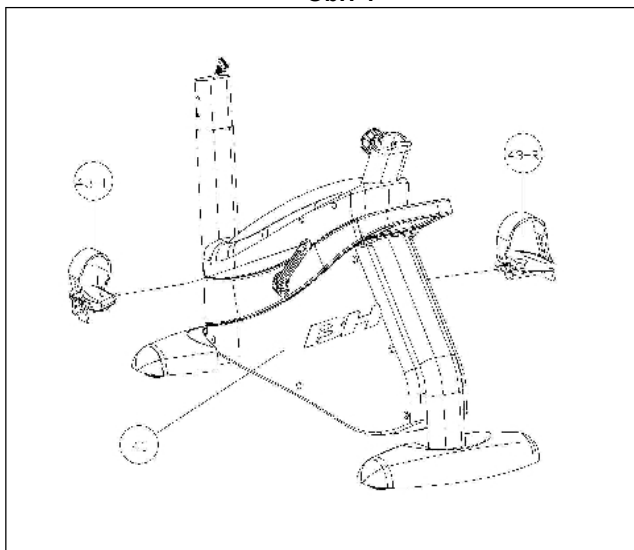
Obr. 2



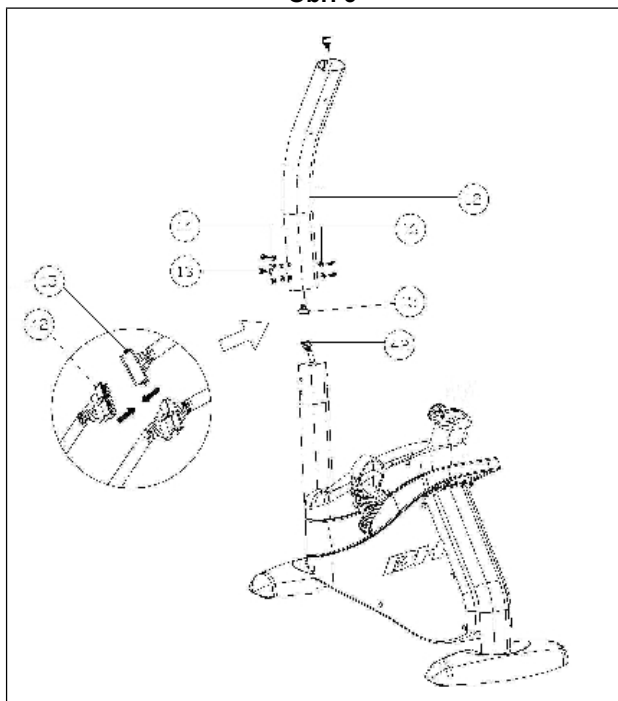
Obr. 3



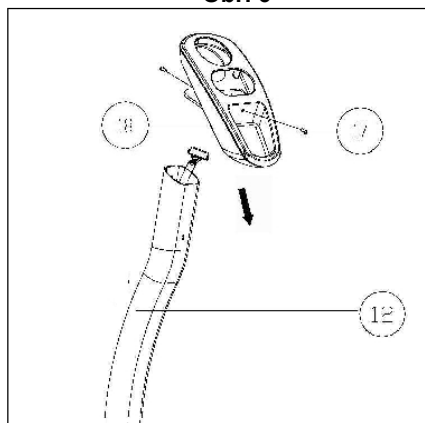
Obr. 4



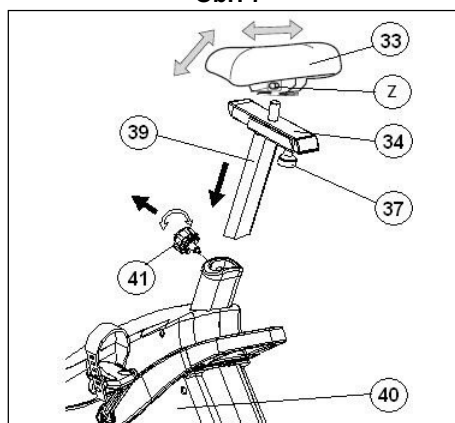
Obr. 5



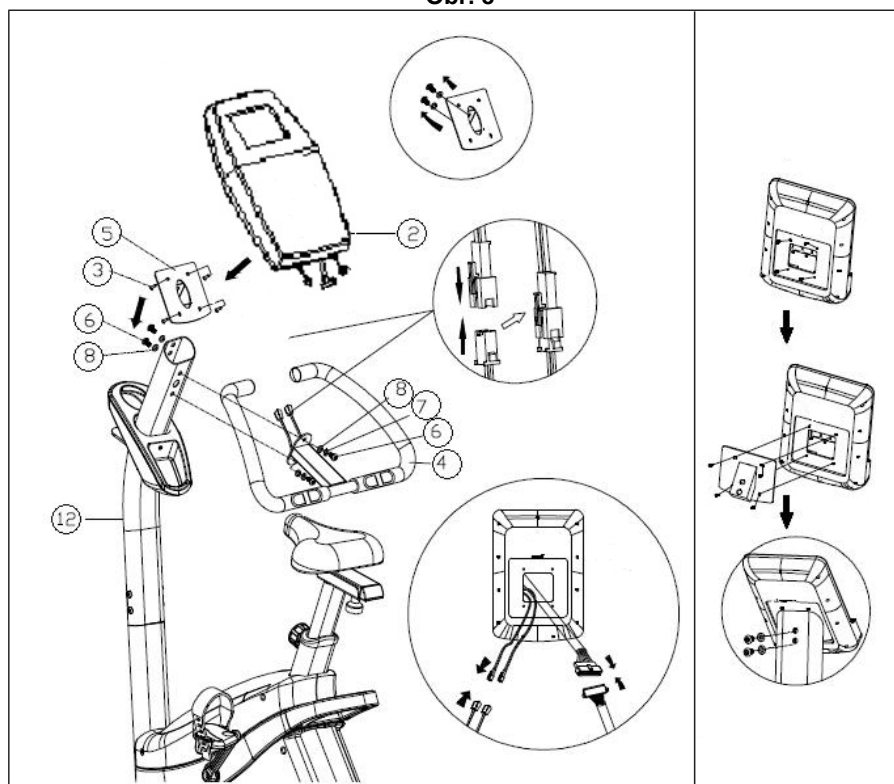
Obr. 6



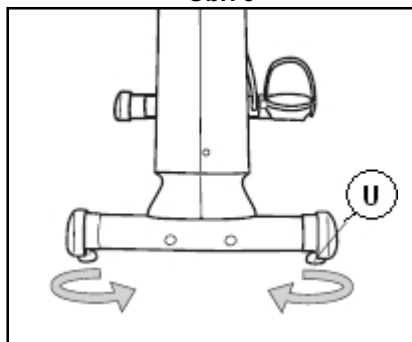
Obr. 7



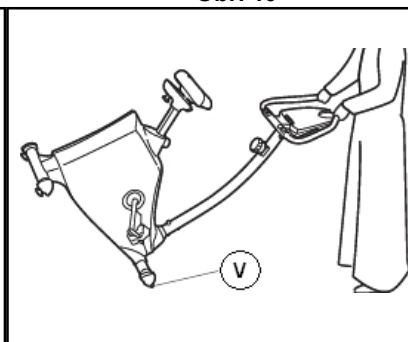
Obr. 8



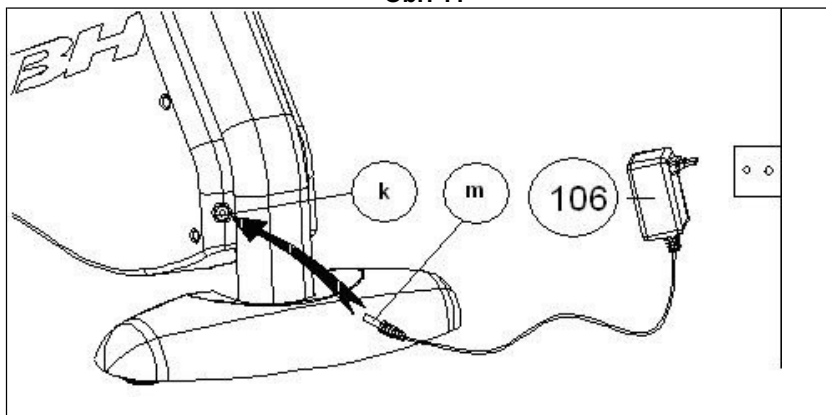
Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



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. Nenechávajte ich bez dozoru v miestnosti, kde máte bicykel uložený.
- 2** Na bicykli môže cvičiť vždy iba jedna osoba.
- 3** Pokiaľ sa pri cvičení na bicykli objavia závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo akékoľvek ďalšie príznaky, okamžite prestaňte cvičiť. **VYHLADAJTE LEKÁRSKU POMOC!**
- 4** Bicykel majte na rovnej a pevnom povrchu. **NEPOUŽÍVAJTE** ho vonku alebo 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.

Upozornenie: 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.

Varovanie:

Pred cvičením sa poraďte so svojim lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre ľudí starších ako 35 rokov alebo ľudí, ktorí majú zdravotné problémy. Pred použitím akéhokoľvek zariadenia si prečítajte návod na použitie. Túto príručku si nechajte pre neskoršie 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 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 šnúry a šnúry správne zaviazané.

1. POKYNY K MONTÁŽI

Odporúčame, aby stroj montovali dve osoby.

Vyberte zariadenie z krabice a skontrolujte, či v nej nič nechýba:

(40) Hlavné telo stroja; (12) tyč riadidiel; (20) stabilizátor s kolieskami; (30) stabilizátor s vodováhou; (2) monitor s riadidlami (4); (25) a (31) stĺpik sedadla; 33) sedlo; (43L) ľavý pedál; (43R) pravý pedál; (41) gombík na nastavenie výšky sedadla; (106) adaptér; vrečko na skrutky; (104) Samorezná skrutka ST4.0x14; (105) Plochá podložka M4x16; (e) Obojstranný kľúč (f) Skrutka s kľúčom; imbusový kľúč 6 mm.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

Umiestnite hlavné telo stroja na kartónovú škatuľu, v ktorej bol stroj dodaný, obr. 2 (uľahčíte si to

montáž). Vyberte predný stabilizátor s kolieskami (20).

Odstráňte skrutky(12), matice a podložky. Zarovnajte dve červené bodky ako na obrázku 2 a znovu namontujte skrutky (12), matice a podložky. Pevne ich utiahnite.

Potom vyberte kryt stabilizátora

(25) a umiestnite ho na stabilizátor s kolieskami (20), ktorý ste práve zmontovali. Pripevnite kryt pomocou skrutiek so závitom (104) a podložiek (105).

Potom vezmite zadný stabilizátor s vyrovnávacími tyčami (30) a umiestnite ho na zadnú časť telesa stroja, vložte

skrutky (12) s plochými podložkami a maticami. Všetko pevne utiahnite. Následne vezmite kryt zadného stabilizátora (25) a umiestnite ho naň (20) . Kryt pripevnite k stabilizátoru pomocou závitových skrutiek (104) a plochých podložiek (105) tak, ako je znázornené na obr. 3.

3. MONTÁŽ PEDÁLOV

Dávajte pozor, aby ste pedále namontovali na správnu stranu - skontrolujte písmeno na pedáli. Ak ich namontujete nesprávne, môžete poškodiť závit skrutky. Pokyny "Vpravo a vľavo" sa vzťahujú na polohu, ktorú používateľ zaujme, keď sedí na sedle a cvičí.

Naskrutkujte pravý pedál označený (43R) na pravú rukoväť (44R), ktorá je označená (43R), v smere hodinových ručičiek. Pevne utiahnite, obr. 4.

Naskrutkujte ľavý pedál, ktorý je označený (43L), na ľavú rukoväť, ktorá je tiež označená (43L) smeru , ako je znázornené na obrázku 4.

4. MONTÁŽ STĹPIKA RIADIEK

Pripojte dva káble (15 a 42), pozri obr.

5, ktorý je založený na stípe (12) a hlavnom telese stroja (40). Vložte stĺp (12) na výstupku na hlavnom telese stroja (40) a dávajte pozor, aby ste nezachytili káble.

Nainštalujte skrutky (40) a ploché podložky, ako na obr. 5, zarovnajte riadidlá a dotiahnite ich rukou.

5. MONTÁŽ DRŽIAKA NA FĽAŠU

Vezmite si držiak na fľašu (18), a vložte ho do hornej časti rukoväte (12), Obrázok 6.

Potom uvoľnite skrutky (17) na riadidlách (12), umiestnite držiak na fľašu a znovu namontujte skrutky (17) a pevne ich utiahnite.

6. NÁVOD NA MONTÁŽ SEDLA

Zdvihnutie alebo spustenie sedla stĺpca (39), obr. 7, najprv uvoľnite ovládací gombík (41) na stĺpiku otáčaním proti smeru hodinových ručičiek. Potiahnite gombík dozadu a nenechajte ho odísť. Posuňte sedlovku nahor alebo nadol. Potom vezmite vodorovnú sedlovú trubku (18) a pripevnite k nej sedlo (33) obr. 7, utiahnite maticu (Z).

VERTIKÁLNE NASTAVENIE

Ak chcete zdvihnúť alebo znížiť sedlo, najprv uvoľnite ovládací gombík (41) na sedlovke a trochu ho pootočte proti smeru hodinových ručičiek, zatiahnite zaň smerom dozadu a nepúšťajte ho. Potom posuňte stĺpik sedadla nahor alebo nadol, pozri obrázok 7. Keď je stĺpik sedadla vo výške, ktorá vám vyhovuje, uvoľnite gombík a zasuňte ho do otvoru na stĺpiku. Uťahnite gombík (41) otáčaním v smere hodinových ručičiek.

HORIZONTÁLNE NASTAVENIE

Ak chcete sedlo nastaviť horizontálne, uvoľnite ovládací gombík na sedlovej tyči. (37) a zasuňte sedlo a tyč do požadovanej pozície. Potom znovu utiahnite gombík, obr. 7.

NAKLONENIE SEDLA

Sedlo sa dá nakloniť dozadu alebo dopredu. Uvoľnite maticu (Z), pozri obr. 7, ktorá sa nachádza pod sedlom. Nakloňte sedlo do požadovanej polohy a maticu opäť utiahnite.

Ak stále sedíte na sedle, neupravujte jeho sklon!

7 MONTÁŽ RIADIDIEL

Vyrovnajete riadidlá (4) s dolnými otvormi na hlavnom stĺpiku (12), vytiahnite káble z riadidiel v smere šípok, ako je znázornené na obrázku 8, a vytiahnite ich cez horný otvor stĺpika. Potom odskrutkujte skrutky (6) a plochú podložku (7) (8), uvoľnite ich a nasadte riadidlá (4), potom ich znovu utiahnite.

8. MONTÁŽ MONITORA

Uvoľnite skrutky (3), obr.8, na zadnej strane monitora.

Potom nasadte prednú časť monitora na dosku (5) v smere šípky, obr.8, zatlačte káble dole do hlavného stĺpika a uistite sa, že nedošlo k zachyteniu žiadneho z nich. Namontujte demontované skrutky (3). Vezmite monitor (2) a priblížte ho k stĺpiku (12) obr. 8, pripojte dva káble, ktoré vychádzajú z riadidiel (12) ku káblom od monitora (2), obr. 8. Vložte monitor (2) na riadidlá (12), ako na obr. 8, a dbajte na to, aby nedošlo k zachyteniu káblov. Namontujte skrutky (6) spolu s plochými podložkami a uistite sa, že sú riadidlá správne zarovnané. Bezpečne dotiahnite všetky skrutky na stĺpiku, ale aj tie, ktoré boli utiahnuté iba rukou v bode 4.

VYROVNÁVANIE

Akonáhle je jednotka zostavená uistite sa, že dobre sedí na podlahe. Rotoped môžete vyrovnať pomocou vyrovnávačov, ktoré sú umiestnené na zadnom stabilizátore (46), vid' obr. 9.

POHYB A SKLADOVANIE

Rotoped je vybavený kolieskami (38). Koliesá sú umiestnené v prednej časti a uľahčujú presun na iné miesto. Stačí ľahko nadvihnúť zadnú časť jednotky a zatlačením, vid' obr. 10, stroj presunúť.

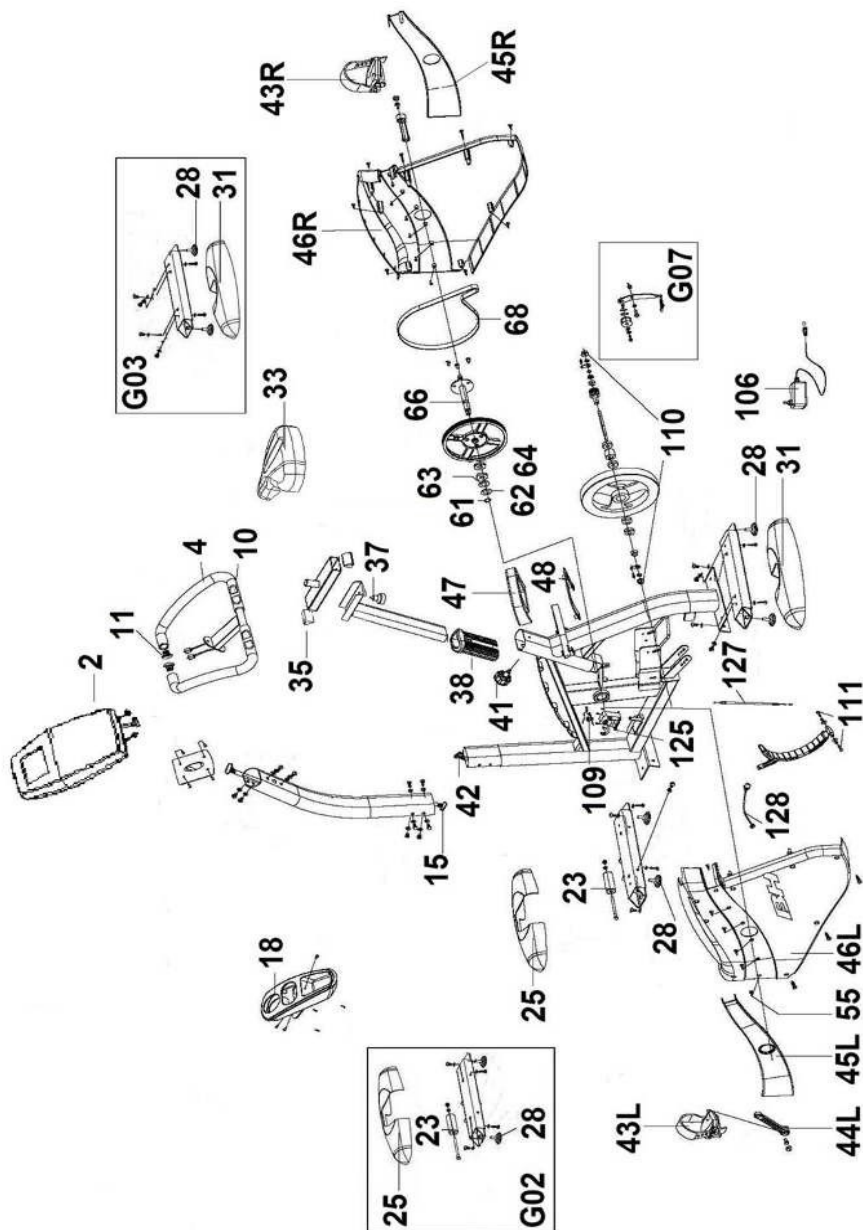
Skladujte rotopéd na suchom mieste a pokiaľ je to možné, nevystavujte ho výkyvom teplôt.

SPOJTE SA S

Vložte konektor (m) do adaptéra (106) a pripojte ho (k) k zadnej strane stroja. (40) (dole, vzadu) a potom vložte adaptér do zásuvky V Obr. 11.

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

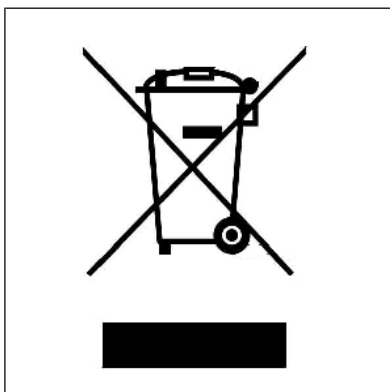
**BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO
NA ZMENU ŠPECIFIKÁCIÍ PRODUKTU
BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO
UPOZORNENIA.**



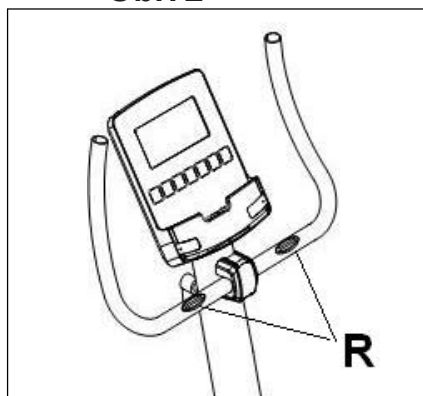


POČÍTAČ

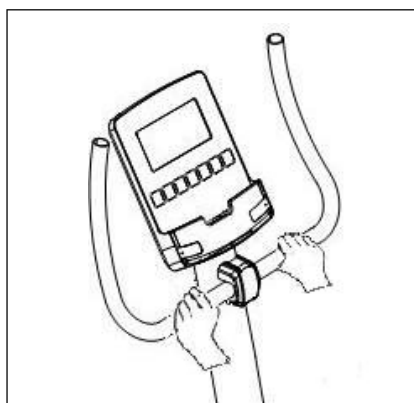
Obr. 1



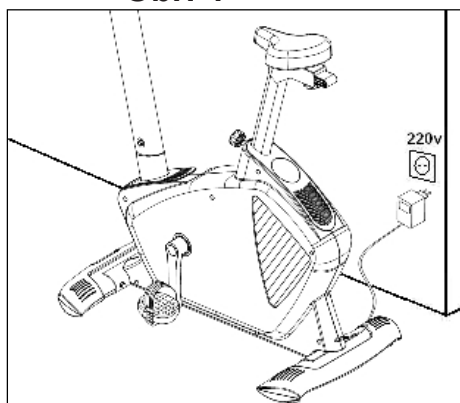
Obr. 2



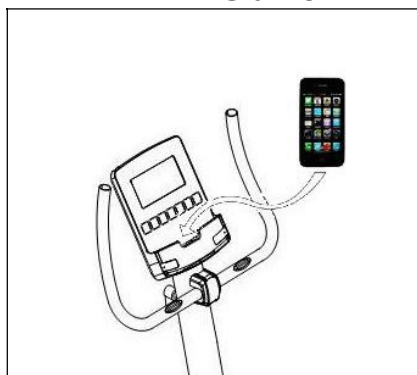
Obr. 3



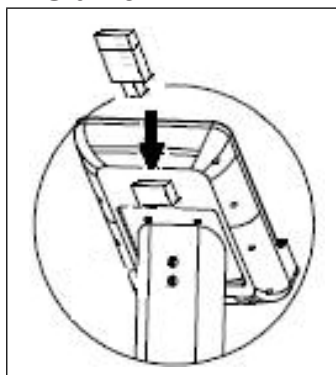
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAČÍNANIE

Ak chcete zapnúť monitor, musíte najprv zapojiť dodaný adaptér do elektrickej zásuvky (220 V - 240 V) a konektor adaptéra do zásuvky na spodnej strane zariadenia (obr. 4).

Obrazovka sa potom automaticky zapne v programe "U0" (užívateľ 0) a môžete začať cvičiť. Môžete si vybrať medzi 4 užívateľskými programami U0-U4, pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ potvrdíte výber stlačením ENTER.

Následne sa objavia Male / Female symboly pre pohlavie, vyberte pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ a potvrdíte ENTER. Následne je potrebné zadať vek, opäť pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ (vek medzi 10 až 100) a potvrdiť ENTER. Rovnakým postupom zadajte svoju výšku (od 90 do 210 cm) a váhu (od 10 do 150 kg) všetko potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.

Ak kedykoľvek počas cvičenia stlačíte tlačidlo START/STOP, všetky funkcie sa zastavia. Opätovným stlačením tlačidla START/STOP na reštartovanie stroja. Monitor sa automaticky vypne nečinný dlhšie ako 4 minúty.

Dôležité: Všetky elektronické komponenty recyklujte do správnych kontajnerov - pozri obrázok 1.

FUNKCIE POČÍTAČA

Tento počítač má sedem funkčných tlačidiel RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼; RÝCHLY ŠTART. V strede obrazovky sa súčasne zobrazuje vybraná úroveň programu a päť ďalších okien: SPEED/RPM (rýchlosť, otáčky); TIME (čas); DISTANCE (vzdialenosť); WATTS/CALORIES (watt/kalória) a PULSE RATE (tepová frekvencia). Počítač má jeden manuálny program, 12 prednastavených programov s úrovňami cvičenia; 1 používateľom definovaný program a 4 programy s riadenou srdcovou frekvenciou; 1 Fitness test; 1 wattový program a 1 náhodný program. Keď je počítač zastavený alebo počas cvičenia, v okne sa striedavo zobrazujú informácie SPEED/RPM a WATT/CAL, a to každá vždy po dobu 5 sekúnd.

Odpojte zariadenie od elektrickej siete, stlačte súčasne tlačidlá STOP a ENTER a znovu pripojte napájací adaptér. Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí skratka F09, a pomocou tlačidiel UP▲ a DOWN▼ vyberte medzi metrickým/miliónovým meraním (metre a míle). Po výbere hodnoty výber potvrdíte opätovným stlačením tlačidla MODE.

ZMENA PRACOVNÉHO REŽIMU

Po výbere používateľa začne blikať rôzne programy. Tento vám umožňuje cvičiť v 7 rôznych režimoch:

Manual, Program, Fitness, Personal, Watt, Pulse (HRC) a Random. Ak chcete prejsť z jedného režimu do druhého, stlačte START/STOP a zastavte počítač, potom stlačte RESET a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný režim. Stlačením tlačidla QUICKSTART začnete cvičiť priamo vo zvolenom režime.

MANUÁLNY REŽIM

Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte manuálny režim a potvrdte stlačením tlačidla ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ zvýšte alebo znížte úroveň odporu. Zariadenie má 24 úrovní. Ak na domovskej obrazovke hneď stlačíte START/STOP, budete cvičiť v manuálnom režime.

Nastavenie časového limitu

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

Nastavenie vzdialenosti

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, začne blikať okno "DISTANCE". Stlačte tlačidlo UP▲/DOWN▼ môžete nastaviť vzdialenosť na cvičenie (od 1 do 99 km). Po nastavení vzdialenosti znova stlačte START/STOP a cvičenie

začať. 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 kalórií spálených počas cvičenia (10 až 990 kalórií). Po nastavení spálených kalórií opätovným stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. V okne "CAL" sa začnú odpočítavať spálené kalórie. Po dosiahnutí nuly zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás upozornilo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

PROGRAMY

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte položku PROGRAM a výber potvrdte tlačidlom ENTER. Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte jednu z prednastavených programových schém (1-12), ktorú chcete precvičovať, a výber potvrdte tlačidlom ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Programy trvajú 16 minút a sú rozdelené do 16 fáz, z ktorých každá trvá jednu minútu.

Ak si chcete naprogramovať čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, vykonajte nasledujúci postup:

Vyberte program a pred stlačením tlačidla START/STOP opätovne stlačte tlačidlo ENTER a nastavte čas pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte spálené kalórie. START/STOP na spustenie cvičenia.

Úroveň záťaže môžete v priebehu cvičenia tiež meniť pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼.

FITNESS TEST (kondícia) Pomocou UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkciu FITNESS a stlačte ENTER. Stlačením START/STOP začnete cvičiť. Užívateľ musí prejsť čo najväčšiu vzdialenosť, a to za 8 minút.

Po uplynutí času počítač porovná a vyhodnotí prejdenu vzdialenosť a vyhodnotenie zobrazí na obrazovke: "F1, F2,..., F5, F6"; kde "F1" je najlepší výsledok (fitness "excellent") A "F6" je najhorší výsledok (fitness "veľmi zlé").

PROGRAM WATT

Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte WATT a potvrdte ENTER. Opätovne stlačte tlačidlo UP ▲/DOWN ▼ naprogramujte WATT (v rozsahu 50-280 Watt.). Po výbere stlačte tlačidlo ENTER a nastavte čas cvičenia. Po opätovnom stlačení ENTER môžete nastaviť vzdialenosť. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavíte spálené kalórie. START/STOP pre spustenie cvičenia. Úroveň sa nastavuje podľa zvoleného WATT.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Stlačením tlačidla UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkciu PERSONAL a potvrdte ENTER. Prvý stĺpec pre danú úroveň bude blikať - v ľavej časti obrazovky.

Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ nastavte pre túto fázu úroveň odporu a voľbu potvrdte ENTER. Tento postup opakujte, kým nenastavíte všetkých 16 fáz užívateľského programu. Potom stlačením START/STOP začnete cvičiť.

Ak chcete naprogramovať čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, vykonajte nasledujúci postup: Akonáhle nastavíte všetky fázy užívateľského programu, tak predtým, než stlačíte START/STOP stlačte ENTER po dobu 4 sekúnd, kým nezačne blikať "TIME". Tlačidlami UP ▲/DOWN ▼ nastavte čas. Stlačte ENTER a nastavte vzdialenosť. Stlačte ENTER a nastavte kalórie. ŠTART/STOP začnete cvičiť.

PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU

Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkciu H.R.C a stlačte ENTER. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte požadované percento max.tepovej frekvencie (55%, 75% 90% alebo Tag) a stlačte ENTER. Prvé tri voľby ukazujú percento z vašej maximálnej tepovej frekvencie (výpočet 220-vek) a štvrtá možnosť (Tag) sa používa na manuálne určenie cieľovej srdcovej frekvencie. Pokiaľ Tag zvolíte, mali by ste pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vybrať požadovaný tep a potvrdiť ENTER. Stlačením START/STOP zahájite cvičenie. Úroveň odporu sa nastaví automaticky podľa vybranej hodnoty. Pokiaľ tepová frekvencia klesne pod cieľovú hodnotu, potom sa úroveň odporu zvýši o jednu, a to každých 30 sekúnd, kým nedosiahne maximum 24. Ak je tepová frekvencia nad cieľovú hodnotu, potom sa záťaž zníži každých 15 sekúnd, kým nedosiahne minimum 1.

Pokiaľ tepové frekvencie 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: Akonáhle zvolíte program pre tepovú frekvenciu, tak pred stlačením tlačidla START/STOP, stlačte najprv ENTER a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Ďalším stlačením ENTER môžete nastaviť vzdialenosť.

Ďalším stlačením ENTER nastavte spálené kalórie. Stlačením START/ STOP začnete cvičiť.

Pri používaní tohto programu musia byť vaše ruky položené na senzory tepovej frekvencie (R).

NÁHODNÁ FUNKCIA

Pomocou UP▲/DOWN▼ zvolíte funkciu RANDOM a túto potvrdíte ENTER. Zobrazí sa náhodný záťažový profil. Stlačením START/STOP začnete cvičiť.

Ak si chcete navoliť čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, postupujte nasledovne: Akonáhle vyberiete program, tak pred stlačením tlačidla START/STOP, stlačte najprv ENTER a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. cvičiť. Úroveň môžete počas cvičenia meniť, a to pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼.

NÁVOD NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE POMOCOU SENZOROV

Senzory

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 srdcová frekvencia. Ak obe ruky nie sú umiestnené správne (ako je znázornené na obrázku 3), srdcová frekvencia sa nezobrazí. Ak sa na obrazovke zobrazí písmeno «P» alebo symbol srdca neblinká, skontrolujte, či sú ruky na snímačoch skutočne správne umiestnené.

TELEMETRICKÉ MERANIE

Počítač je vybavený funkciou telemetrického merania srdcovej frekvencie - t. j. je schopný prijímať signál (D) z vysielачa (napr. z hrudného pásu - ten však nie je súčasťou balenia), pozri obr. 6.

Ak používate hrudný pás, má automaticky prednosť pred snímačmi na rukovätiach (ak používate oba súčasne). Počítač preto zobrazí údaje z hrudného pásu.

MERANIE KONDÍCIE

Tento rotopéd je vybavený funkciou RECOVERY. Táto funkcia vám ponúka možnosť zmerať, ako dlho bude trvať, než sa vaša tepová frekvencia po záťaži vráti do pokojovej fázy po dokončení cvičenia. Akonáhle docvičíte, nechajte ruky na senzoroch na meranie tepovej frekvencie (R) a stlačte tlačidlo «Recovery». Následne sa začne odpočítavať čas. Na monitore zostanú zobrazované iba hodnoty čas a tepová frekvencia. Zariadenie zmeria vašu tepovú frekvenciu počas jednej minúty. Doba, ktorá je potrebná pre vrátenie tepovej frekvencie do pokojovej fázy, sa vám zobrazí na riadku pre tepovú frekvenciu. Pokiaľ sa počas tejto doby rozhodnete program ukončiť, kliknite znovu na tlačidlo "RECOVERY" a dostanete sa späť na hlavnú obrazovku. Akonáhle čas vyprší, zariadenie vyhodnotí vašu kondíciu a hodnotenie zobrazí na monitore «F1, F2,..., F5, F6»; kedy «F1» je najlepšie (fitness «excelentné») a «F6» najhoršie (fitness «veľmi zlé»). Následným stlačením RECOVERY sa dostanete späť na hlavnú obrazovku, kde budú už funkcie v pôvodnom režime, ako pred začatím testu. Tento program poskytuje rýchly a jednoduchý spôsob merania o tom, ako ste fit. Je to vodičko, ktoré vám ukáže, ako rýchlo sa vaše srdce zotavuje po námahe. Pokiaľ pravidelne cvičíte uvidíte, že sa vaša kondícia postupne zlepšuje.

Test nebude, ak vaše ruky nebudú správne umiestnené na snímačoch.

(R). V tomto prípade sa na konci testu zobrazí správa "F6".

OPERAČNÝ SYSTÉM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

Počítač má integrovaný modul Bluetooth, verzia 4.0 Stiahnite si aplikáciu Pafers z App Store (kompatibilitu aplikácií môžete skontrolovať na stránkach: www.bh-fitness.com). V nastavení iOS zapnite funkciu Bluetooth a zariadenie začne hľadať dostupné aktívne zariadenia v dosahu. Následne v ponúknutom zozname vyberte požadovaný typ modelu BH, ktorý chcete spárovať. Potom spustíte aplikáciu Pafers.

OPERAČNÝ SYSTÉM ANDROID

Počítač má integrovaný modul Bluetooth verzia 4.0 Stiahnite si aplikáciu Pafers v Google Play (kompatibilitu si môžete overiť na www.bhfitness.com). Zapnite funkciu Bluetooth na svojom zariadení a zariadenie začne vyhľadávať dostupné aktívne zariadenia v dosahu. Potom vyberte typ modelu BH, ktorý chcete spárovať, z poskytnutého zoznamu. Potom spustíte aplikáciu Pafers.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Displej sa zapne, ale funguje iba okienko TIME

Riešenie:

a.- Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

Problém: Jednotlivé segmenty nie sú viditeľné alebo sa pre konkrétny vybraný program zobrazí chybové hlásenie.

Riešenie

a.- Odpojte prístroj zo zásuvky na 15 sekúnd a potom ho znova zapojte.

b.- Ak vyššie uvedené kroky nepomôžu, musíte počítač vymeniť.

Adaptér

Problém: Počítač sa nezapne.

Riešenie:

a.- Skontrolujte sieťové pripojenie.

b.- Skontrolujte Výstup pripojenie adaptéra k stroju.

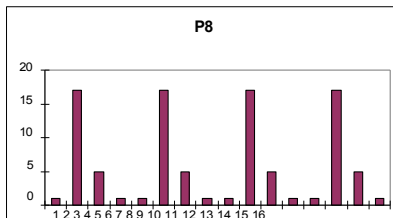
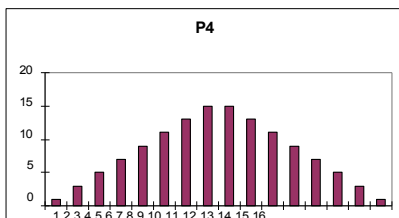
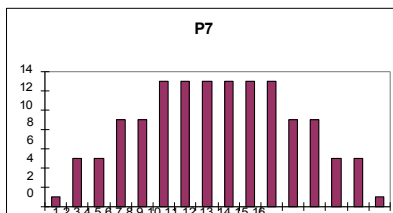
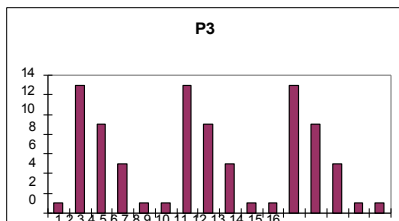
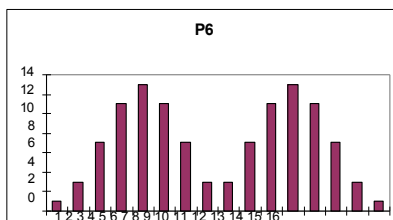
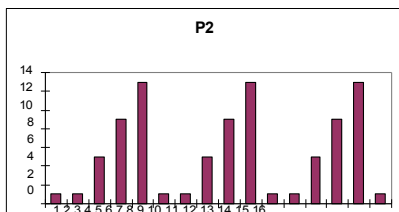
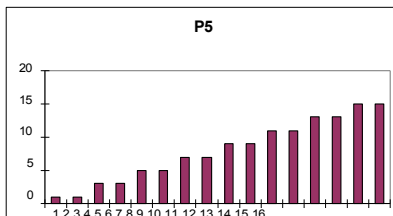
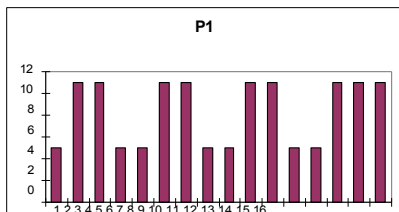
c.- Skontrolujte pripojenie všetkých káblov v hlavnom stĺpci stroja.

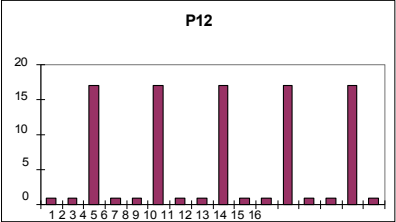
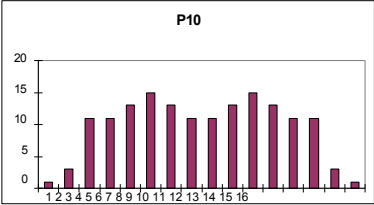
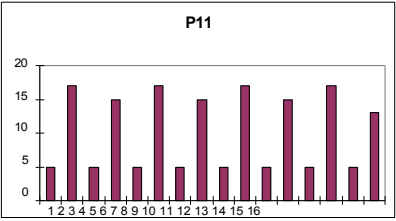
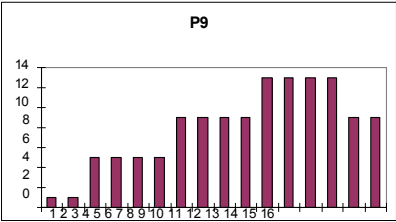
Nenechávajte počítač na priamom slnečnom svetle, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte vode ani nárazom.

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

BH SI VYHRADZUJE PRÁVO UPRAVIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH VÝROBKOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO DOSTAŤ VAROVANIE.

GRAFICKÉ ZOBRAZENIE PROGRAMOV





DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

