

BH FITNESS

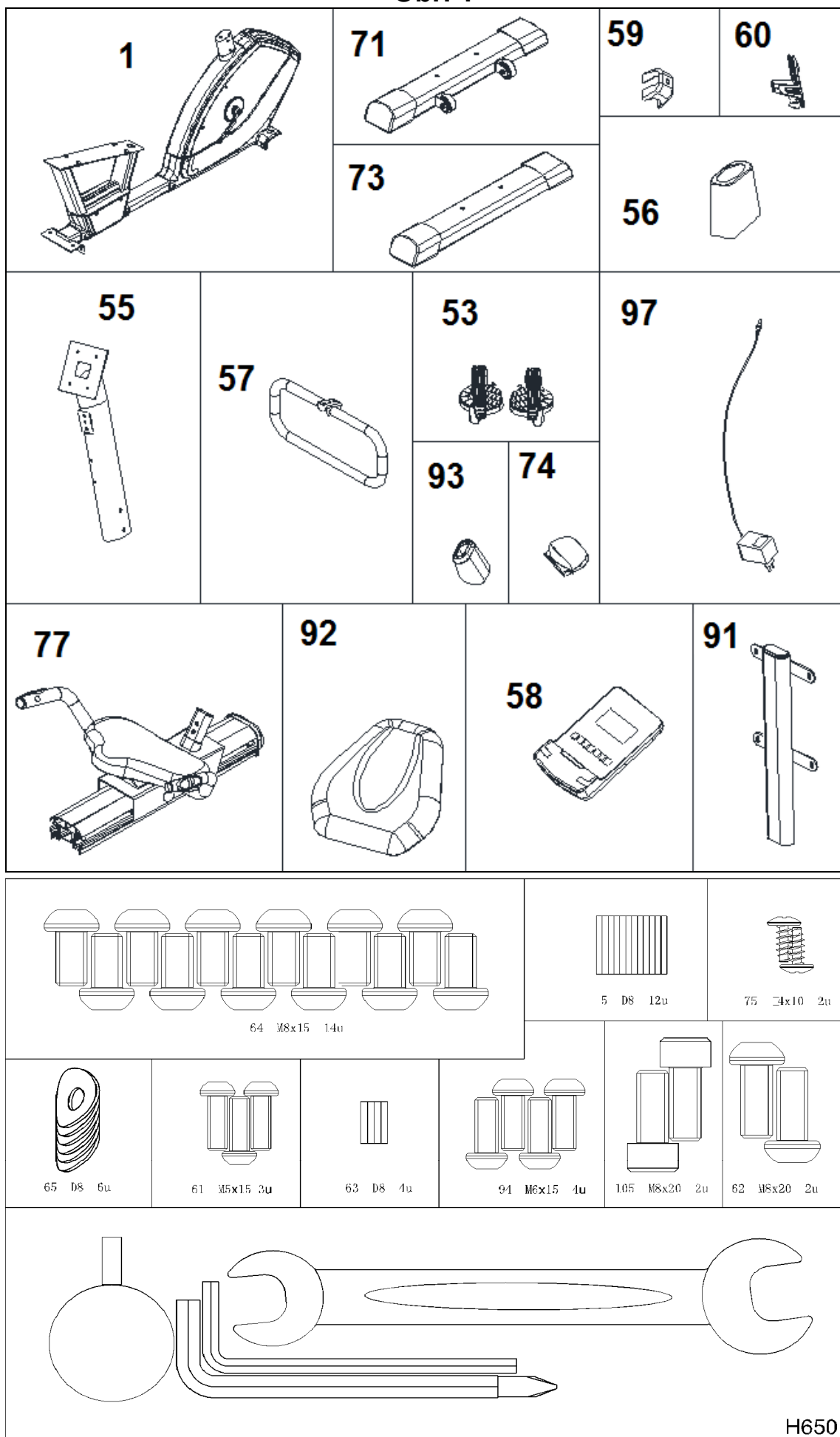


Návod k obsluze

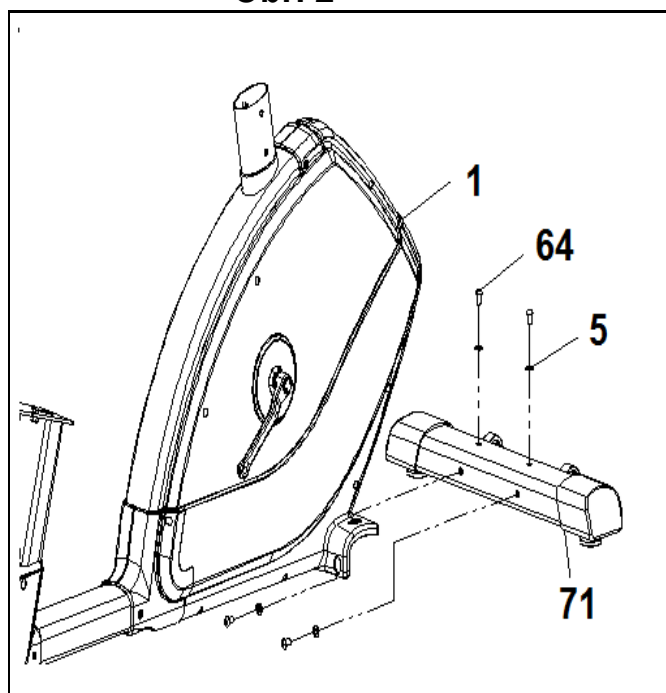


Návod k obsluze
Recumbent BH FITNESS TFR Ergo TFT
CZ

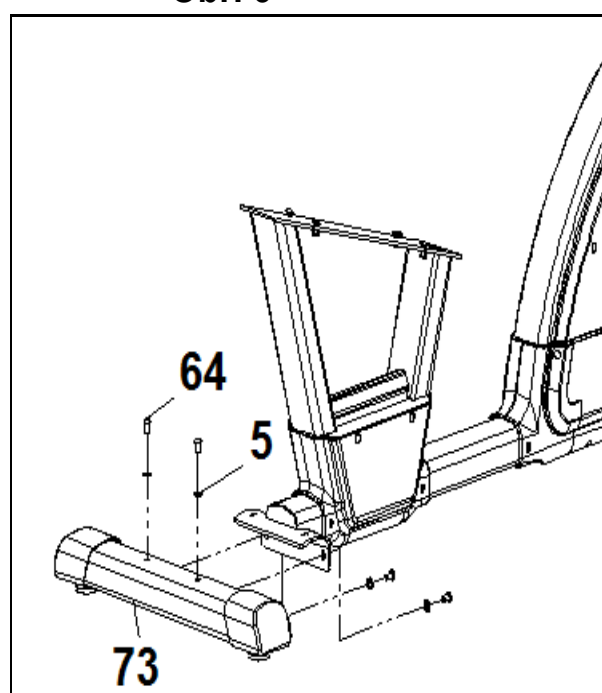
Obr. 1



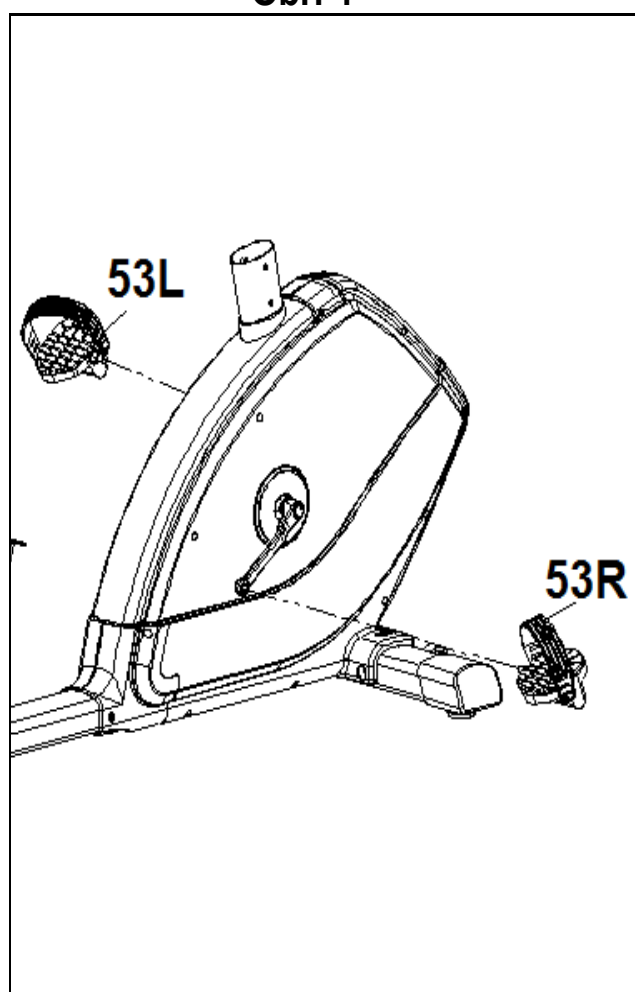
Obr. 2



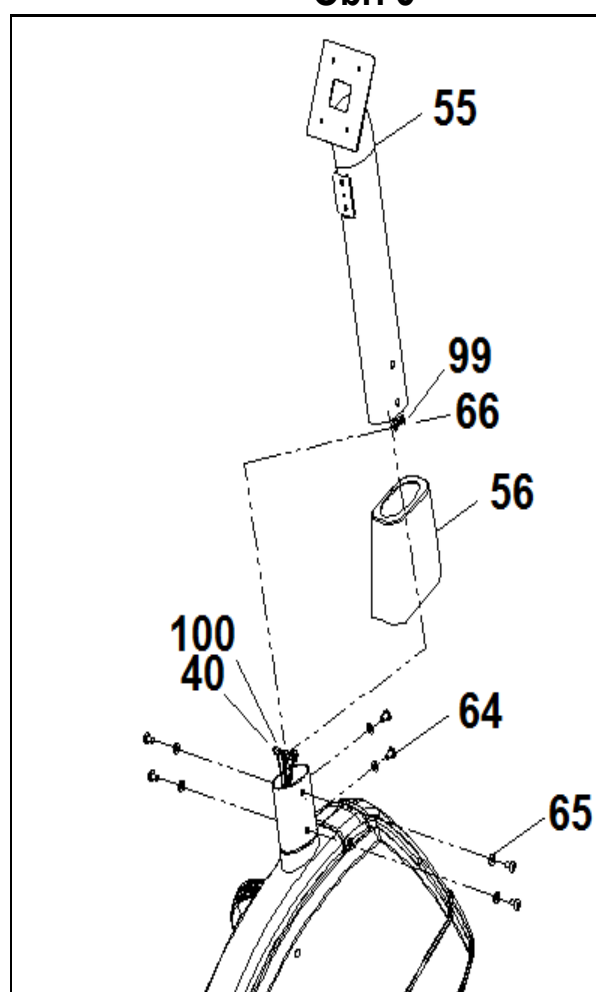
Obr. 3



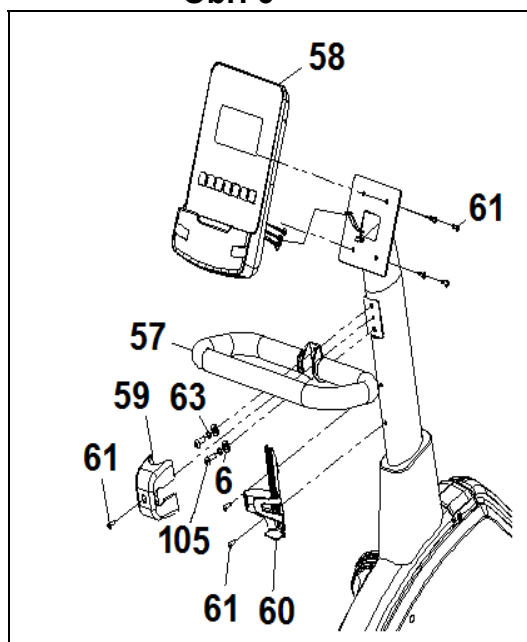
Obr. 4



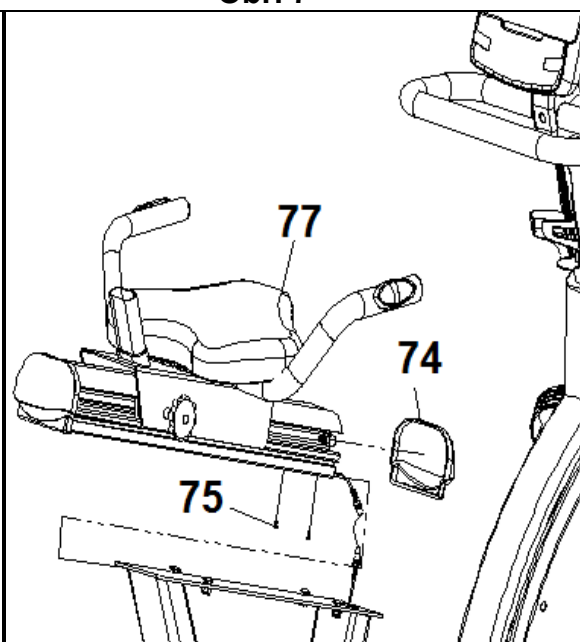
Obr. 5



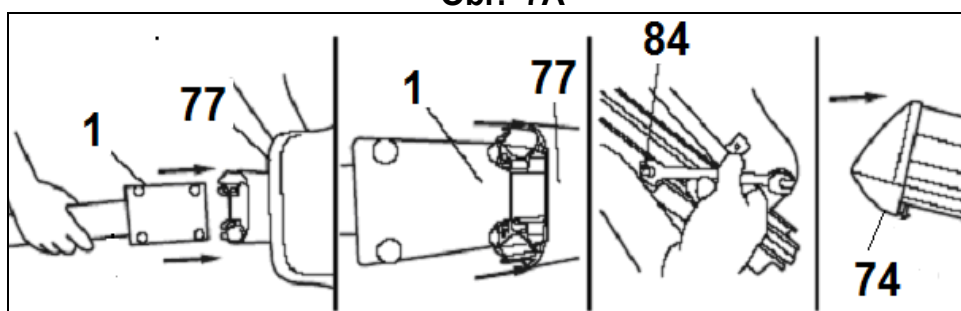
Obr. 6



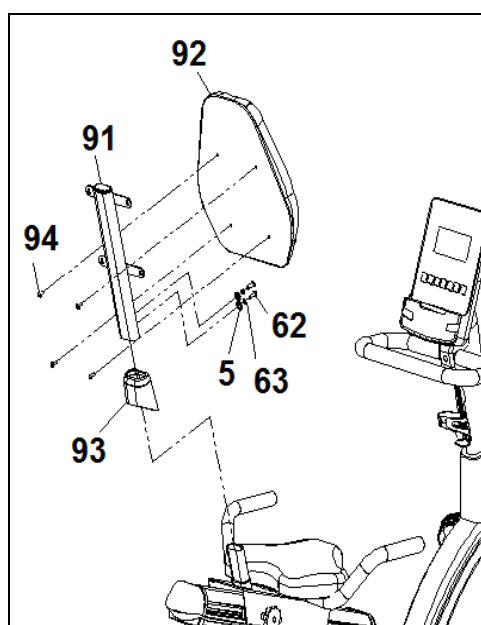
Obr. 7



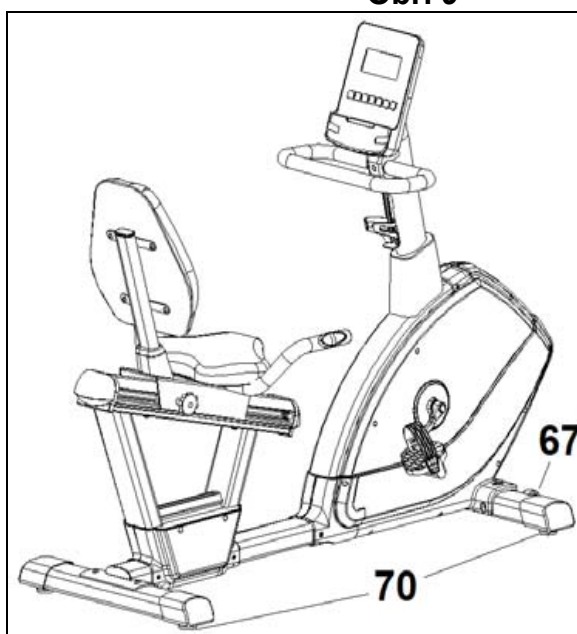
Obr. 7A



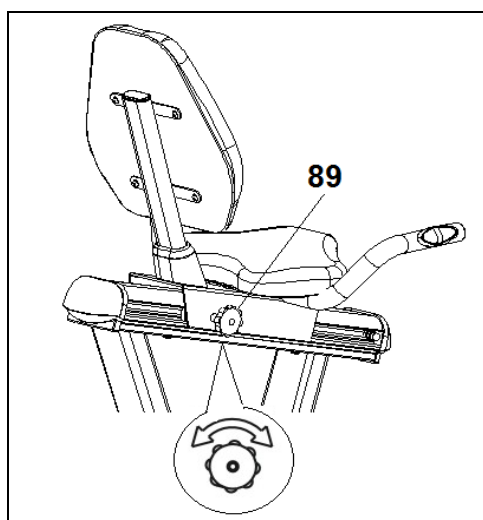
Obr. 8



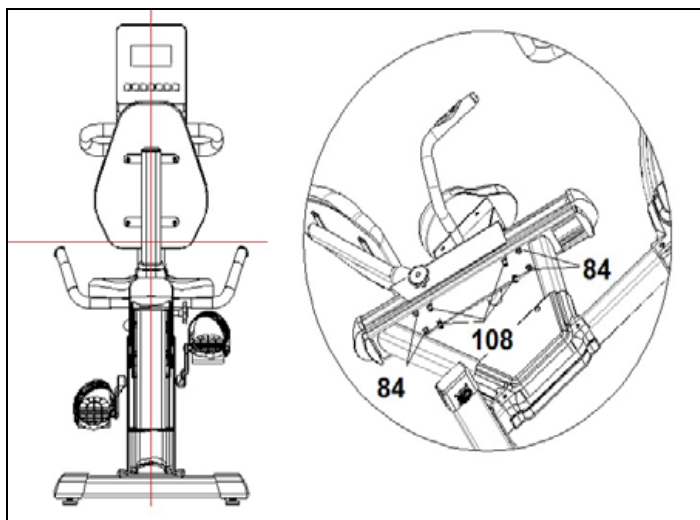
Obr. 9



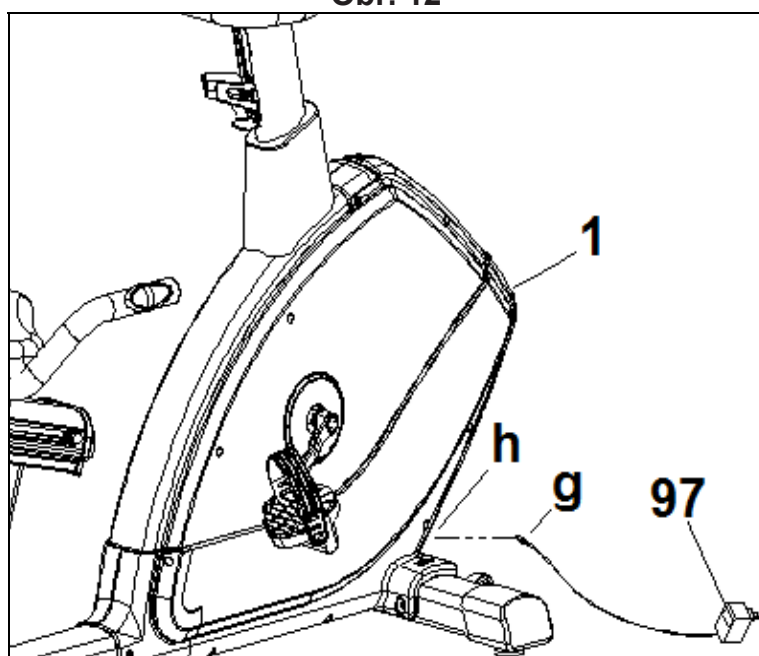
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečí. Přesto je při jeho používání třeba dodržovat určitá opatření. Před sestavením a použitím trenažéru si přečtěte celý návod. Měli byste také dodržovat následující bezpečnostní

1 Trenažér vždy udržujte mimo dosah dětí. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.

2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.

3 Pokud během cvičení ucítíte závrať, nevolnost nebo bolest na hrudi, ihned přestaňte cvičit a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.

4 Trenažér používejte na rovném a pevném povrchu. Nepoužívejte jej venku nebo v blízkosti vody.

5 Ruce udržujte dostatečně daleko od pohyblivých částí.

6 Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které se může zachytit v trenažéru. Vždy používejte sportovní obuv. Ujistěte se, že tkaničky či různé šňůrky máte řádně zavázané

7 Trenažér smí být používán pouze k účelům popsáným v návodu.

NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno přímo výrobcem.

8 Do blízkosti trenažéru neumisťujte žádné ostré předměty.

9 Lidé s postižením by neměli používat trenažér bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

10 Před použitím trenažéru proveďte několik zahřívacích cviků.

11 Nepoužívejte trenažér, pokud nefunguje správně.

Varování: Před začátkem cvičení na trenažéru se poradte se svým lékařem, zejména, pokud je vám víc než 35 let nebo máte nějaké zdravotní problémy.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Než začnete cvičit, prostudujte si následující pokyny.

1 Jednotka byla navržena pro domácí využití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 140 kg.

2 Rodiče a osoby zodpovědné za péči dětí musí brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

3 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži je doporučena pomoc další osoby.

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní uvedené části, viz obr. 1:

1.(1) Tělo trenažéru; (53) pravý pedál označený písmenem R; (53) levý pedál označený písmenem L, (55) hlavní sloupek, (56) Spodní kryt sloupku, (57) řídítka; (58) monitor; (59) kryt řídítek, (60) držák lahve,(71) přední stabilizátor; (73) zadní stabilizátor; (74) zadní obložení, (77) kolejnice, (91) podpěra zádové opěrky, (92) opěrka zad; (93) opěrkový trim; (97) adaptér.

Hardwarová sada obsahuje (5) Plochá podložka M8; (61) šrouby s drážkou M5x15; (62) šrouby s drážkou M8x20; (63) pružná podložka; (64) šrouby s drážkou M8x15; (65) zakřivená podložka;(75) šrouby s drážkou M4x12; (94) šrouby s drážkou M6x15; imbusový šroub M6; imbusový klíč M5; oboustranný očkový klíč; klíč na pedály.

2 Vezměte přední stabilizátor s kolečky (71) a umístěte jej, jak je znázorněno na obr. 2, vložte šrouby (64), namontujte ploché podložky (5) a pevně utáhněte.

Vezměte zadní stabilizátor (73) a umístěte ho na držák zadního stojanu trenažéru (1), jak je znázorněno na 3, zasuňte šrouby (64), nasadte ploché podložky (5) a bezpečně je utáhněte.

3 MONTÁŽ PEDÁLŮ

Pokyny k montáži pedálů musí být přesně dodrženy, protože nesprávné nasazení by mohlo poškodit závit šroubu na pedálu nebo klice. Pravou a levou stranou se má na mysli poloha, kterou uživatel zaujme při cvičení, když sedí na trenažéru.

Pravý pedál (53), označený písmenem (R), přišroubujte na pravou kliku, rovněž označenou (R), ve směru hodinových ručiček. Bezpečně utáhněte, obr. 4.

Levý pedál (53), označený písmenem (L), přišroubujte na levou kliku, rovněž označenou (L), proti směru hodinových ručiček. Bezpečně utáhněte (obr. 4).

Jakmile jsou pedály namontovány, zasuňte konec svorky pedálu do otvoru na pedálu a přizpůsobte jej vaší obuvi.

4. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Vezměte hlavní sloupek (55) a vložte spodní kryt sloupku (56). Hlavní sloupek dejte (55) k výčnělku na těle trenažéru (1), připojte svorky (99) (60) (40) a (100), obr. 5.

Nasuňte hlavní sloupek (56) přes výstupek na hlavním těle (1), obr. 5, a dejte pozor, aby se nezasekl žádný kabel. Namontujte zpět šrouby (64) a podložky (65), obr.5, a bezpečně je utáhněte. Spustte spodní část (56) hlavního sloupku (55) dolů přes výčnělkovou část těla trenažéru (1).

5. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Nasadte řídítka (57) na hlavní sloupek (55).

Namontujte zpět šrouby (105) a podložky (6) (63), obr. 6, a pevně je utáhněte, poté namontujte kryt řídítek (59) a zašroubujte šroubem (61).

6. MONTÁŽ DRŽÁKU LAHVE

Vložte držák lahve (60) do hlavního sloupku (55) a zašroubujte šrouby (61) obr. 6.

7. MONTÁŽ MONITORU

Připojte svorky vyčnívající z hlavního sloupku (55) a svorky vyčnívající z monitoru (58), obr. 6.

Umístěte monitor (58) na horní část desky na hlavní sloupek (55), jak je znázorněno na obr. 6, přičemž dbejte na to, abyste nepřiskřípli kabely.

Pomocí šroubů zajistěte monitor na místě, obr. 6.

8. MONTÁŽ SEDLOVÉHO PROFILU

Dle obr. 7 umístěte sedlový profil (77) blízko těla trenažéru (1) a připojte svorku ze sedlového profilu. Poté vložte trubku těla trenažéru do hliníkového profilu, přičemž věnujte zvláštní pozornost kabelům. Vložte šrouby do drážek kolejnice a utáhněte matice. Namontovat obložení (74). Nakonec zašroubujte šrouby (75) a pevně je utáhněte.

9. MONTÁŽ SEDLA

Vezměte podpěru zádové opěrky (91) a nasadte kryt (93). Posuňte podpěru zádové opěrky (91) přes výstupek na těle (77), obr. 8.

Namontujte zpět šrouby (62) a podložky (5) (63) a bezpečně je utáhněte. Spusťte spodní část (93) dolů přes výčnělkovou část těla (77).

Umístěte sedlo zpět, jak je znázorněno na obr. 8, a bezpečně jej přišroubujte šrouby (94). Chcete-li nastavit polohu sedadla, uvolněte aretační šroub (89) otočením proti směru hodinových ručiček. Umístěte jej a utáhněte aretační šroub před zahájením cvičení.

10. VYROVNÁNÍ

Jakmile trenažér umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je vodorovně na podlaze. Můžete použít vyrovnávač nerovností (70), viz obr. 9.

Povolte šrouby (84) pod kolejnicí. Pomocí šroubů (108) vyrovnejte polohu sedu. Znovu utáhněte šrouby (84) obr. 11

11. MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Zařízení je vybaveno kolečky (67), pro snadnější manipulaci. Kolečka umístěná v přední části jednotky usnadňují její přesun do zvolené polohy mírným zvednutím zadní části jednotky a jejím zatlačením, jak je znázorněno na obr.9. Skladujte jednotku na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

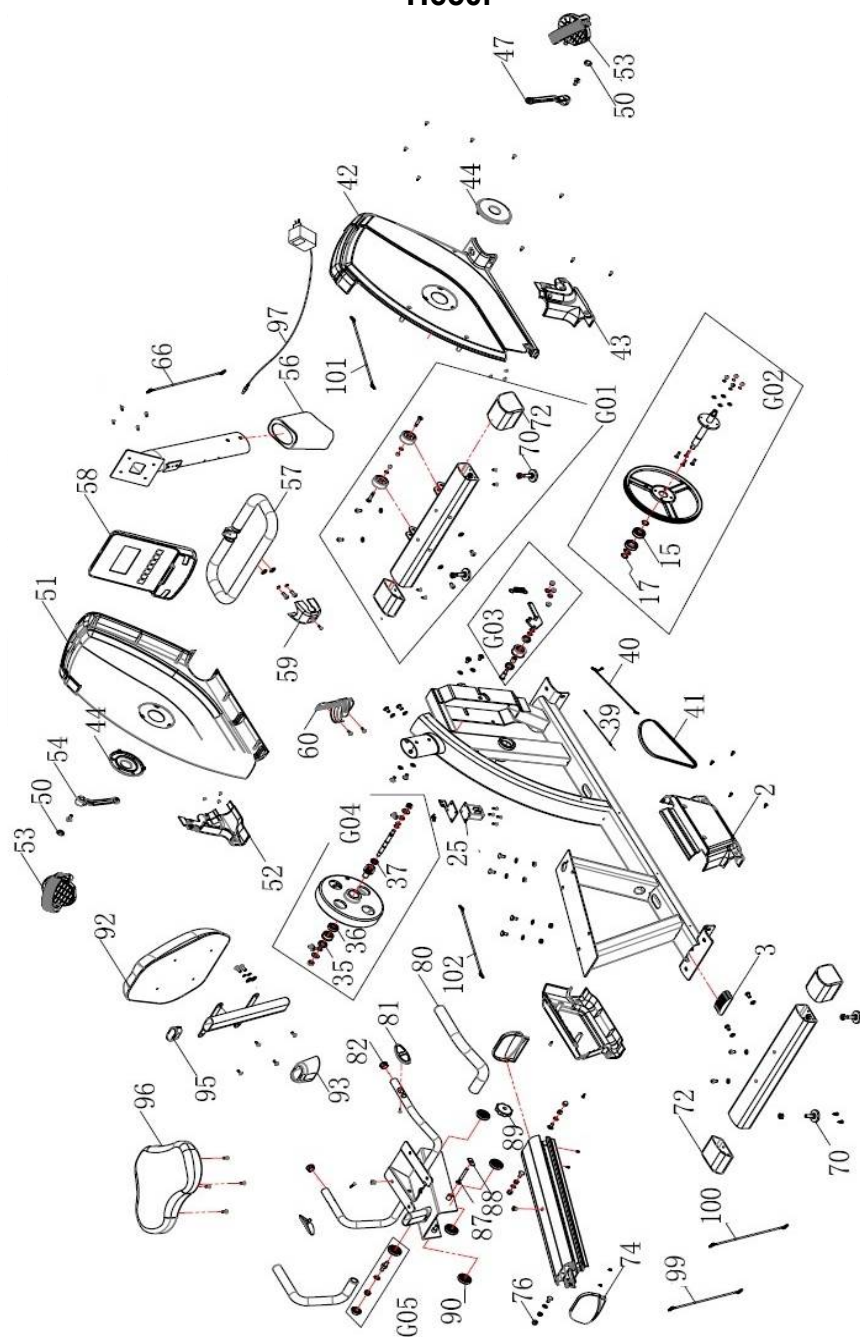
12. ZAPOJENÍ DO SÍTĚ

Zasuňte konektor (g) na transformátoru (97) do připojovacího otvoru (h) na hlavním těle (1) (spodní, část trenažéru vzadu) a poté transformátor zapojte do sítě 230 V, obr. 12.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana manuálu).

BH FITNESS SI VYHAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

H650i



This exploded view diagram illustrates the assembly of a mechanical device, likely a pump or motor. The components are labeled with numbers and letters:

- Parts:** 2, 3, 10, 15, 17, 25, 35, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 66, 70, 72, 74, 76, 77, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102.
- Sub-assemblies:** G01, G02, G03, G04, G05.

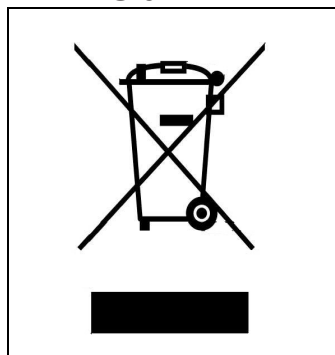
The diagram shows the spatial relationship between these parts, indicating how they fit together. Key features include a central shaft assembly (15, 17, 35, 36, 37), a motor housing (51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60), and various mounting and support components (2, 3, 10, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 70, 72, 74, 76, 77, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102).

0190479

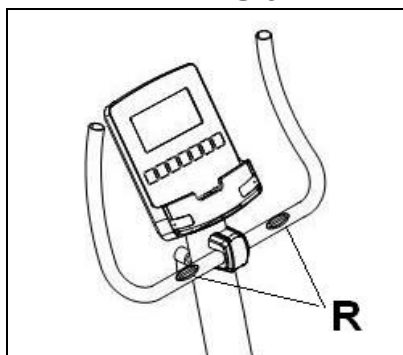


POČÍTAČ

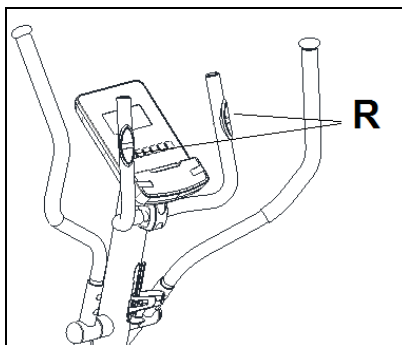
Obr. 1



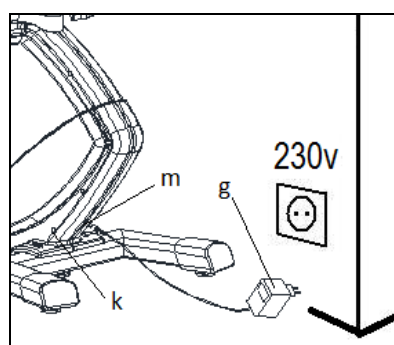
Obr. 2



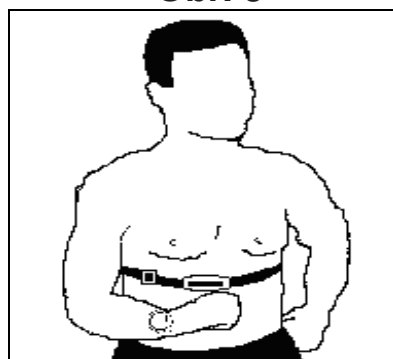
Obr. 3



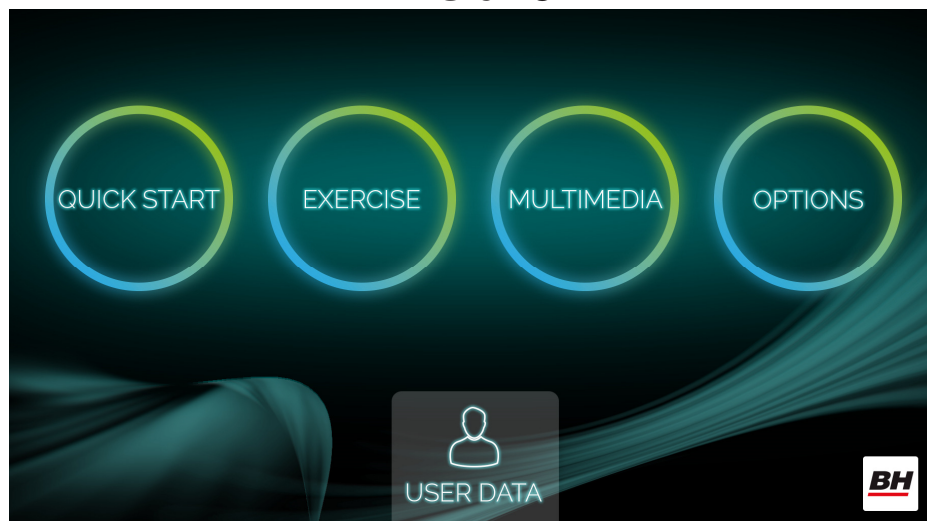
Obr. 4



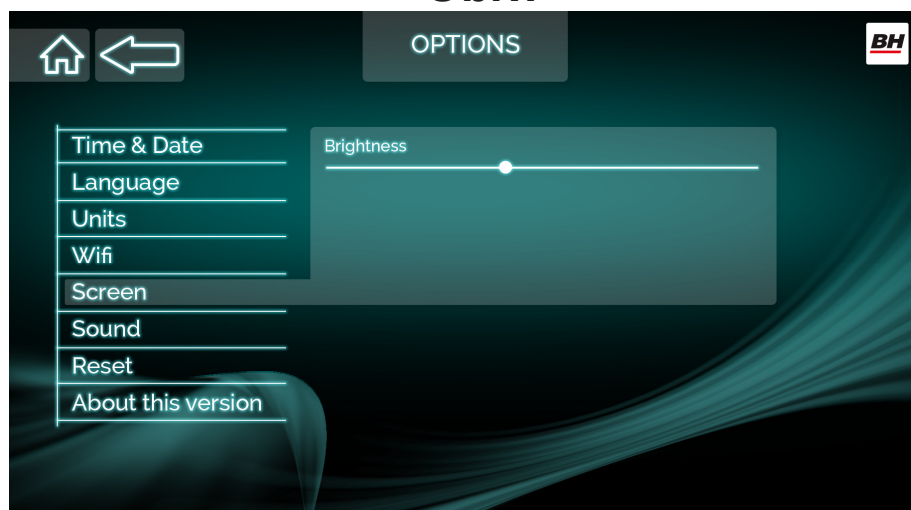
Obr. 5



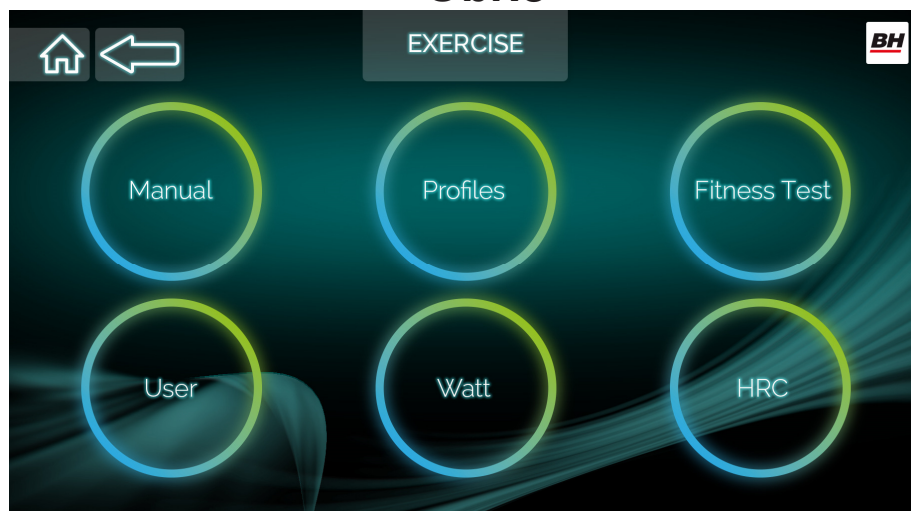
Obr.6



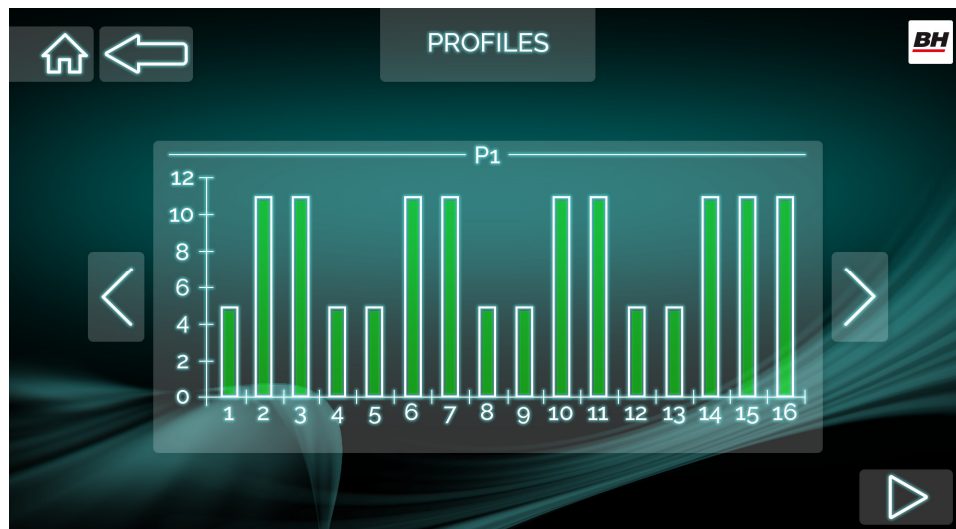
Obr.7



Obr.8



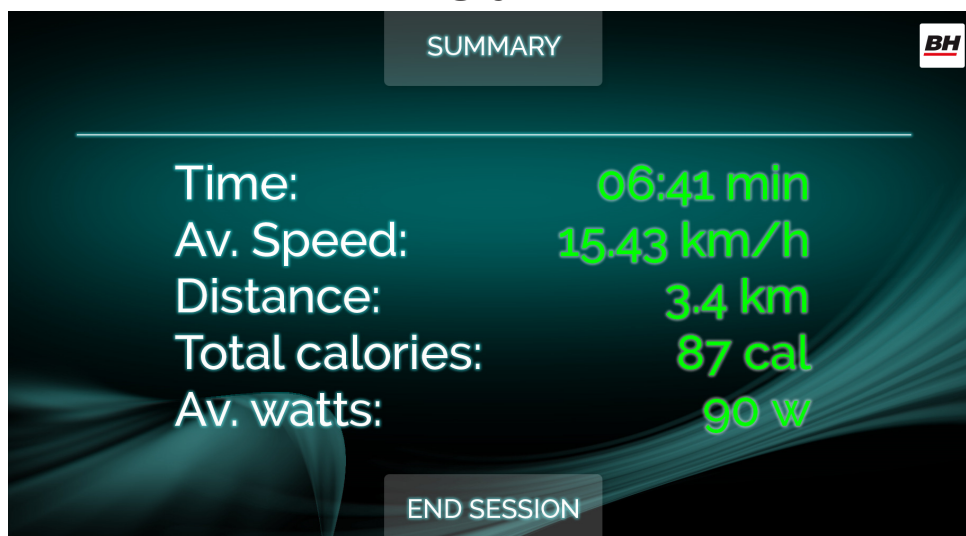
Obr.9



Obr.10



Obr.11



ZAČÍNÁME

Chcete-li počítač zapnout, nejprve zapojte adaptér, který byl dodán se strojem, do zásuvky (220 V – 240 V) a jack do stroje - spodní strana dole (obr. 4).

Počítač se zapne a na monitoru se objeví hlavní obrazovka (obr. 6).

Důležité: Elektronické části stroje likvidujte do příslušných kontejnerů, obr.1.

ZMĚNA JAZYKA

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte možnost LANGUAGE, obr. 7. A zvolte požadovaný jazyk. Pro návrat na hlavní obrazovku stiskněte tlačítko HOME v levém horním rohu, obr.7.

ZMĚNA Z KILOMETRŮ NA MILE

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, potom vyberte možnost UNITS, obr. 7. Vyberte požadovaná data. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na tlačítko HOME v levém horním rohu, obr.7.

NASTAVENÍ JASU

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte volbu SCREEN, obr. 7. Nastavte požadovaný jas monitoru. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na HOME v levém horním rohu, obr.7.

NASTAVENÍ HLASITOSTI

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte volbu SOUND, obr. 7. Nastavte požadovanou hlasitost. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na HOME v levém horním rohu, obr.7.

VĚTRÁK.-

Pokud si přejete zapnout ventilátor, stiskněte tlačítko FAN. Pro vypnutí stiskněte stejné tlačítko.

FUNKCE MONITORU

Počítač má šest funkčních tlačítek: DOWN, UP, QUICK START/STOP, ENTER, MODE, FAN. Na monitoru se zobrazuje vybraná úroveň programu. Na levé straně obrazovky vidíte hodnoty: SPEED (rychlost), CALORIES (kalorie) a WATTS (watty). Na pravé straně vidíte hodnoty: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) a PULSE RATE (tepová frekvence).

Počítač má také 1 manuální program, 12 přednastavených programů zátěže, 1 Fitness test, 1 uživatelský program, 1 watt program a 3 programy řízené tepovou frekvencí. Pokud stisknete QUICK START začnete hned cvičit v manuálním režimu.

Můžete si nastavit úroveň zátěže pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

Pokud během cvičení kliknete na PAUSE, pozastavíte svůj trénink. Pro návrat ke cvičení stiskněte RESUME.

Chcete-li cvičení zastavit, klikněte na tlačítko STOP. Na displeji se zobrazí informace o vašem tréninku, obr.11. Chcete-li se vrátit na hlavní obrazovku, klikněte na tlačítko END SESSION.

Poznámka: Nemůžete provádět více než jedno cvičení současně. Je-li program aktivní, spustíte ho stisknutím QUICK START a EXERCISE si zobrazíte hodnoty na displeji. Chcete-li přejít na další trénink, stiskněte STOP, pak RESUME a pak si vyberte jiný trénink.

MANUÁLNÍ REŽIM

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vyberte si požadovaný režim cvičení (obr.8). Klikněte na MANUAL pro volbu manuálního režimu.

Klikněte na ikonu  v pravém dolním rohu a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete zvýšit nebo snížit úroveň cvičení. Stroj má 24 úrovní.

Nastavení časového limitu

Po výběru manuálního režimu si můžete naprogramovat časový limit pro cvičení (mezi 5-99 minutami), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Vyberte čas a kliknutím na ikonu

 můžete začít cvičit. Čas se bude odpočítávat dokud nedosáhne nuly.

Nastavení vzdálenosti

Po výběru manuálního režimu si můžete zvolit vzdálenost, kterou chcete ujet (mezi 5–99 km), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

Zvolte požadovanou vzdálenost a pak klikněte na ikonu

 pro zahájení cvičení.

Vzdálenost se bude odpočítávat až do nuly 

Nastavení spálených kalorií

Po výběru manuálního režimu si můžete nastavit, kolik chcete během cvičení spálit kalorií (mezi 50-990 Cal.), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí kláves UP▲/DOWN▼. Až zvolíte počet spálených kalorií, klikněte na ikonu

 pro zahájení cvičení.

Kalorie se začnou odpočítávat, dokud nedosáhnete nuly.

PROGRAMY

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstoupíte na obrazovku výběru cvičení (obr.8). Klikněte na PROFILES a vyberte si přednastavený program.

Klepnutím na ikony > < si můžete zvolit graf programu (1-12), který chcete cvičit (obr.9) a kliknutím na  ikonu si můžete nastavit čas

Cvičení zahájíte kliknutím na ikonu

 Během cvičení můžete měnit úroveň odporu, a to pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST.-

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstoupíte na obrazovku pro výběr cvičení (obr.8). Klikněte na FITNESS TEST.

Zadejte pohlaví, věk, výšku a hmotnost. Pak klikněte na ikonu pro zahájení testu.



Uživatel musí ujet co největší vzdálenost za 8 minut. Potom se na obrazovce objeví vyhodnocení: «F1, F2,..., F5, F6»;

kdy «F1» je nejlepší (fitness «Excellent») a «F6» je nejhorší (fitness «Velmi slabé»).

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstupte do obrazovky pro výběr cvičení (obr.8). Klikněte na USER. Nyní nastavte pro každý segment požadovanou úroveň odporu (segmentů je celkem 16) a to stisknutím obrazovky. Kliknutím  na ikonu nastavíte čas

 Dalším kliknutím na ikonu začnete cvičit.

WATT PROGRAM

Klikněte na EXERCISE v hlavním menu obrazovky (obr.6) a vstoupíte do výběru cvičení (obr.8). Klikněte na WATT čímž vyberete program. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼nebo dotykem na obrazovce si můžete naprogramovat wattů, aby vám cvičení vyhovovalo (50-280 Watt.).

Úroveň námahy se nastavuje automaticky, a to podle zvolených wattů a na základě vaší rychlosti.

Klikněte na ikonu  a nastavte požadovaný čas  Cvičení zahájíte dalším kliknutím na ikonu 

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a dostanete se na obrazovku pro volbu cvičení (obr.8). Klikněte na HRC čímž spustíte program řízený tepovou frekvencí. Zadejte váš věk a to dotykem na obrazovku a vyberte jednu z možností (90%, 80% 65%) následně klikněte

NEXT a nastavte čas pro cvičení.

Kliknutím  na ikonu začnete cvičit.

Možnosti (90%, 80%, 65%) ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-age). a čtvrtá možnost "target" se používá k manuálnímu určení cílové srdeční frekvence. 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.

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

MULTIMÉDIA

IV hlavní nabídce (obr.6) klikněte na MULTIMEDIA pro přístup k multimediálním aplikacím. obr. 10.

Chcete-li něco přehrát, vložte USB s vybranými hudebními soubory.

Chcete-li surfovat po internetu, musíte se nejprve připojit na WIFI. Na hlavní obrazovce klikněte na OPTIONS, a vyberte možnost WIFI, obr. 7.

Pro přístup k multimédiím v průběhu

cvičení, klikněte na ikonu  na pravé straně displeje a poté na MEDIA. Pro návrat ke cvičení opět

klikněte na ikonu  a poté na tlačítko HOME.

Pak klikněte na tlačítko QUICK START nebo EXERCISE.

Pokud si přejete během cvičení vstoupit do nabídky (například upravit hlasitost), stačí kliknout na

ikonu , pak HOME a pak na OPTIONS.

Aktualizace aplikace

Poznámka: Aplikace nemusí být aktuální. Pro správnou funkci doporučujeme, abyste aplikaci aktualizoval na nejnovější verzi. Automatická aktualizace v zařízení ANDROID:

1. Otevřete Google play store app.
2. Zadejte emailový účet u googlu nebo si vytvořte nový účet.
3. Klepněte na **Update**.
4. Počkejte, dokud aktualizace neproběhne.
5. **Restartujte** běžecký pás.

Poznámka: Pokud se na vašem zařízení objeví chybové hlášení, nemusí aktualizace správně proběhnout. Zkuste to prosím znovu.

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE RUKOJETI

U tohoto modelu se tepová frekvence měří tak, že umístíte obě ruce na senzory pro měření tepové frekvence (R), které jsou na řídítkách, viz. obr.2 a obr. 3.

Po několika sekundách se zobrazí hodnota tepové frekvence. Pokud nejsou obě ruce umístěny správně, funkce nebude fungovat.

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ

Počítač je vybaven pro příjem signálu pro telemetrické měření tepové frekvence (např. hrudní pás). Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (hrudní pás - není součástí balení) obr.5.

Pokud budete využívat hrudní pás, má signál z tohoto pásu přednost před senzory tepové frekvence. Monitor tedy bude zobrazovat údaje z hrudního pásu.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém: Displej se zapne, ale je vidět pouze čas.

Řešení:

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

Problém: Jednotlivé části displeje nejsou vidět a nebo se u některých částí zobrazují chybové hlášky.

Řešení:

a.- Odpojte stroj ze zásuvky, vyčkejte 15 vteřin a znovu ho připojte.

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

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

Řešení:

a.- Zkontrolujte síťové připojení.

b.- Zkontrolujte, zda je adaptér správně zapojen do zásuvky i do stroje.

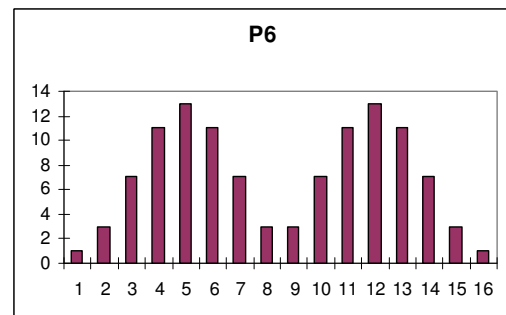
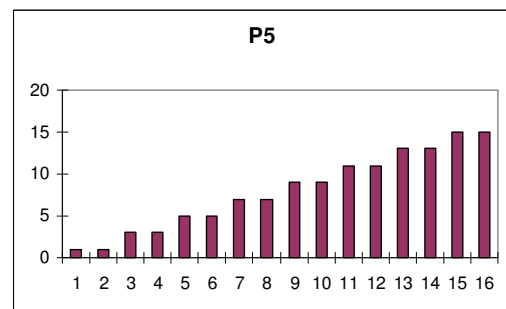
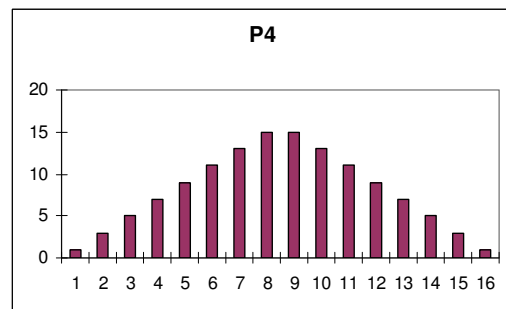
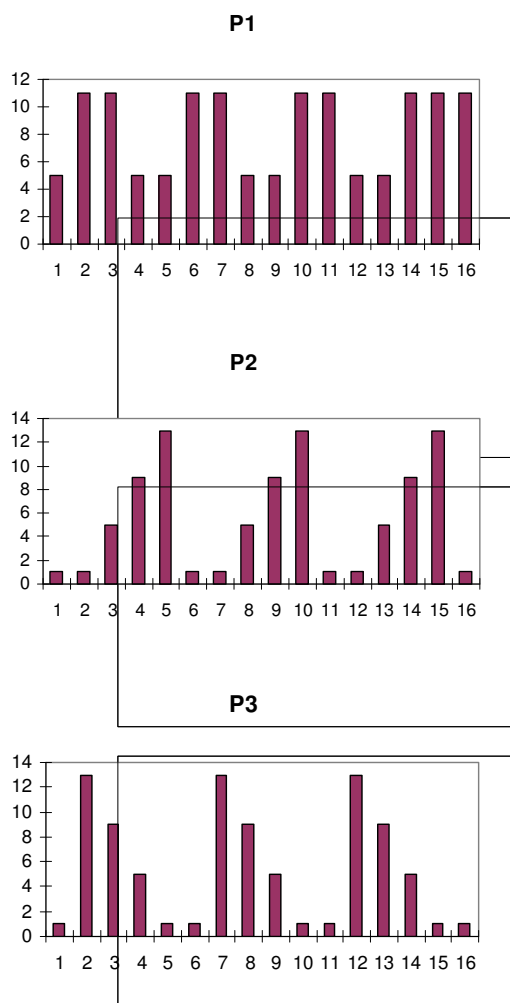
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

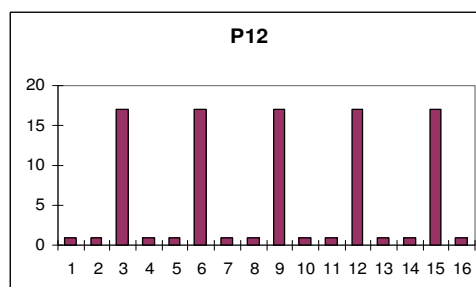
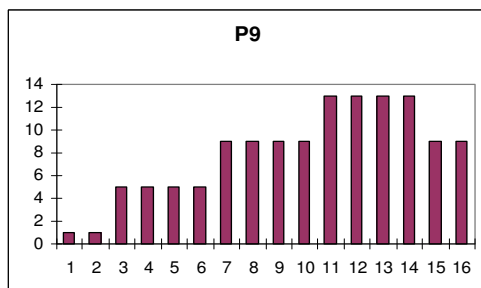
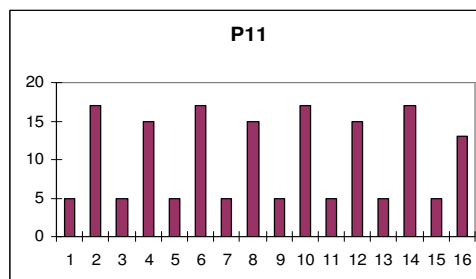
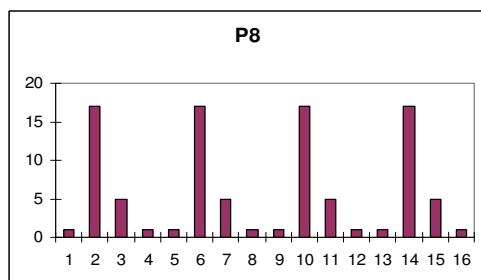
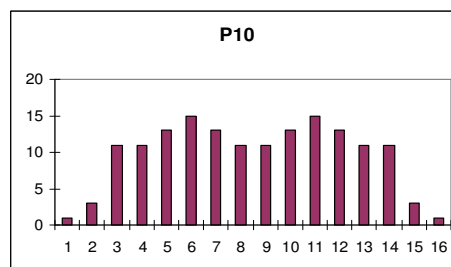
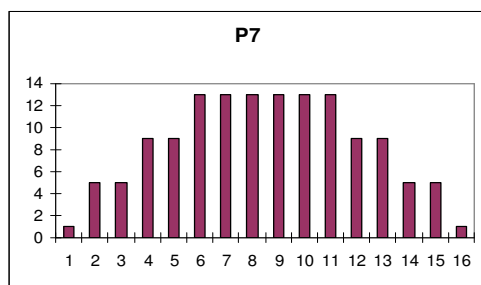
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte nárazům nebo vodě.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na vašeho dodavatele - jeho adresa je uvedena na konci tohoto návodu.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ





DOVOZCE:
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175
DIČ: CZ05254175



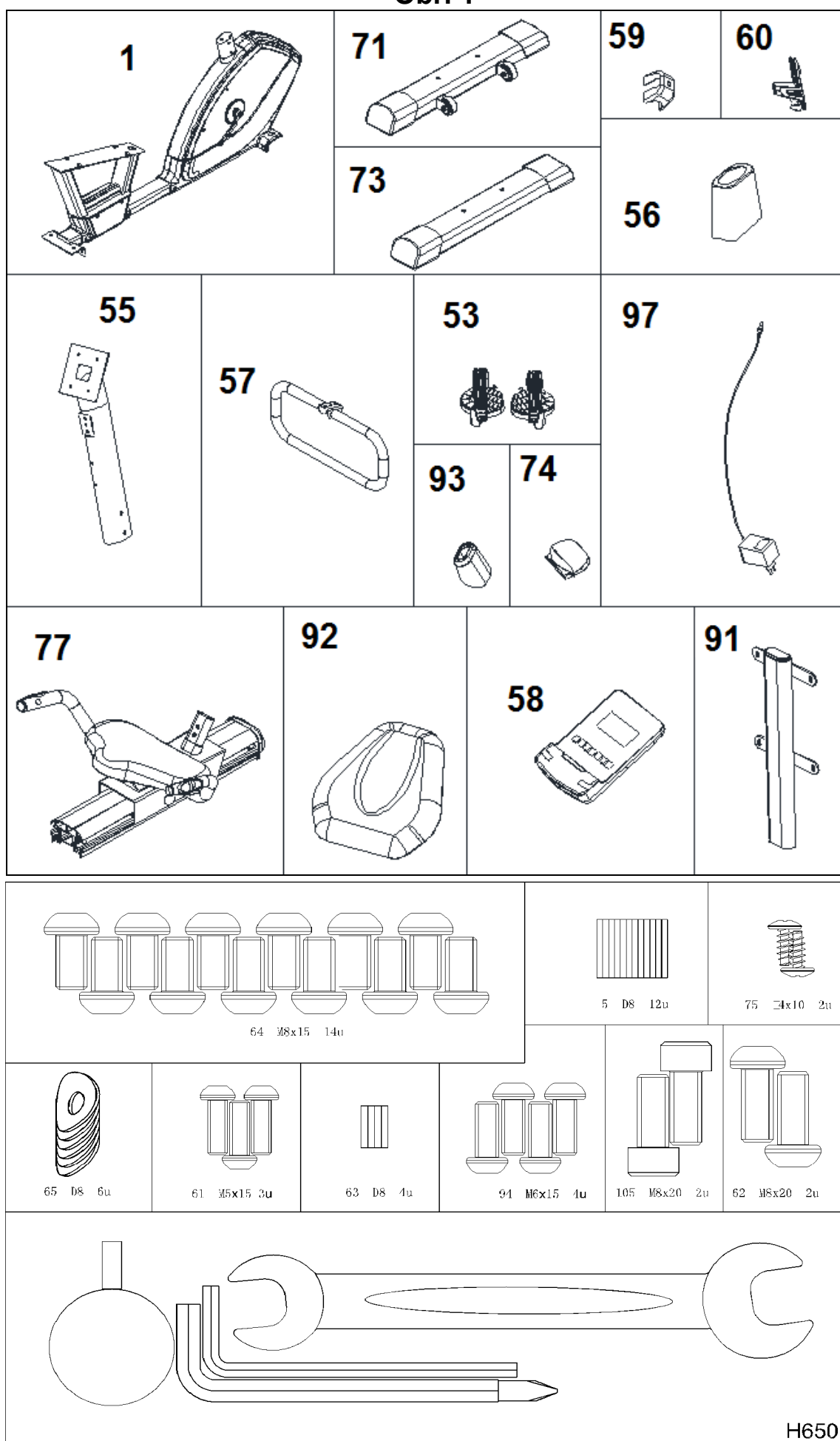
Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
 Trinteco spol. s r.o.
 Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
 IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
 Telefon: +420 725 552 257

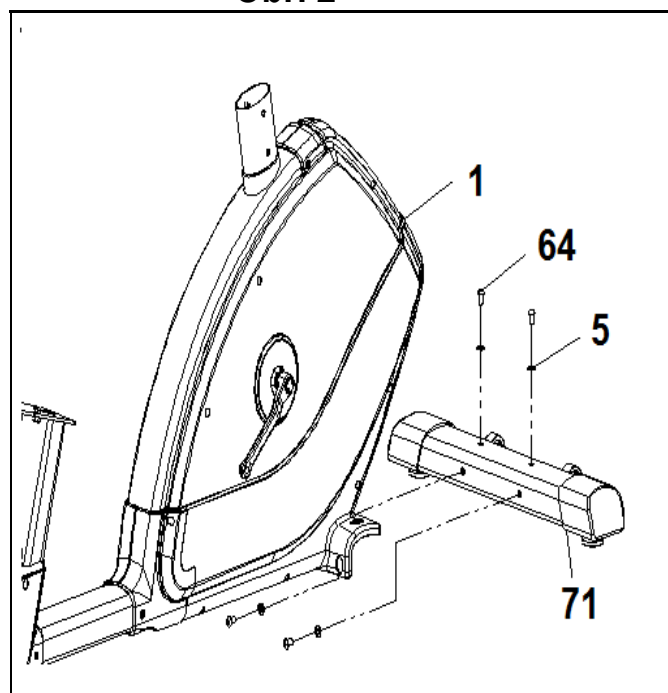


Návod na obsluhu
Recumbent BH FITNESS TFR Ergo TFT
SK

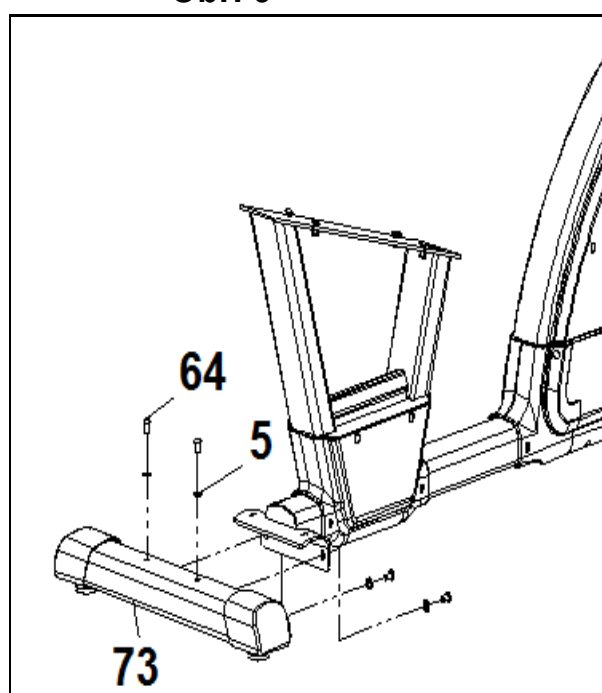
Obr. 1



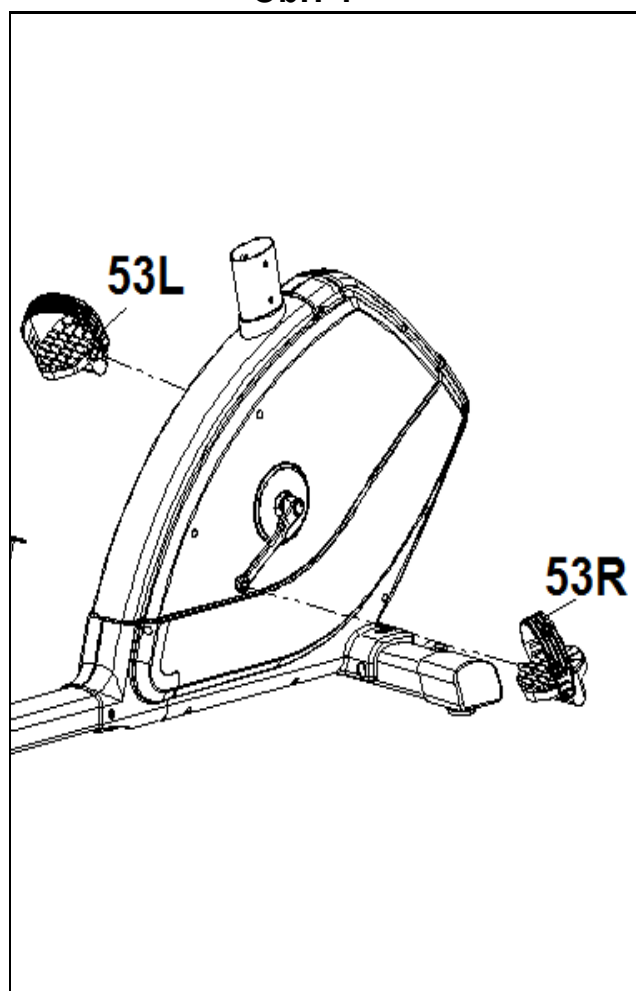
Obr. 2



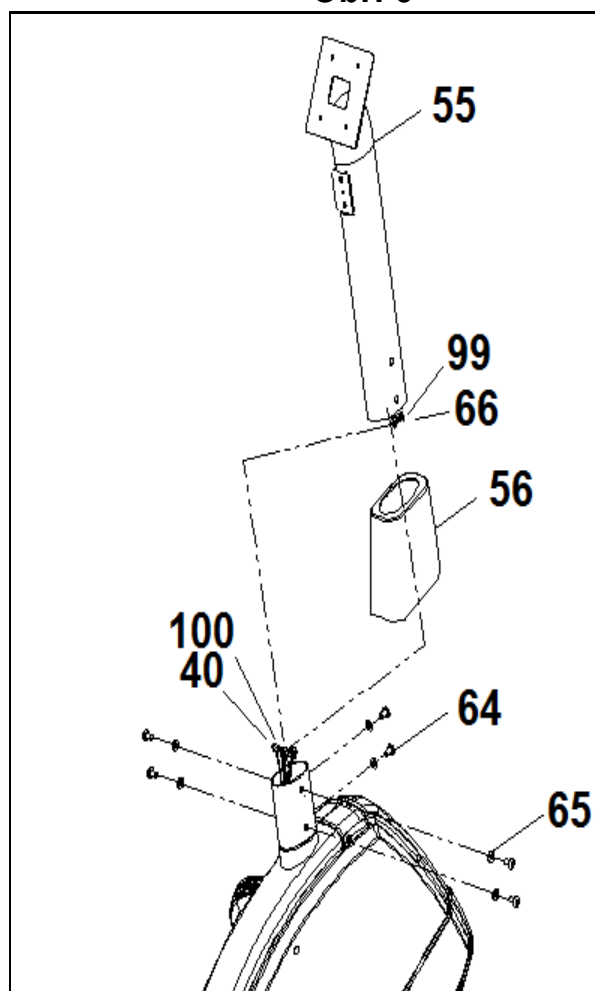
Obr. 3



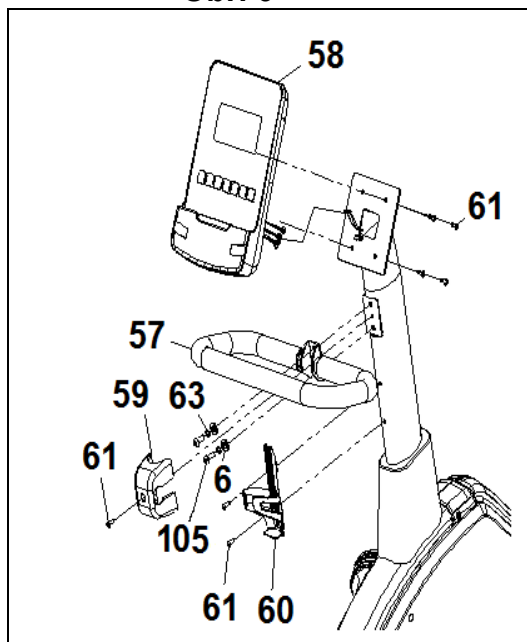
Obr. 4



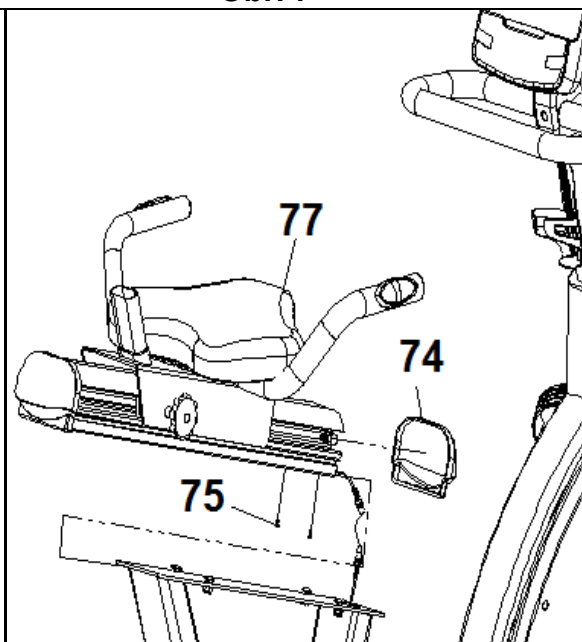
Obr. 5



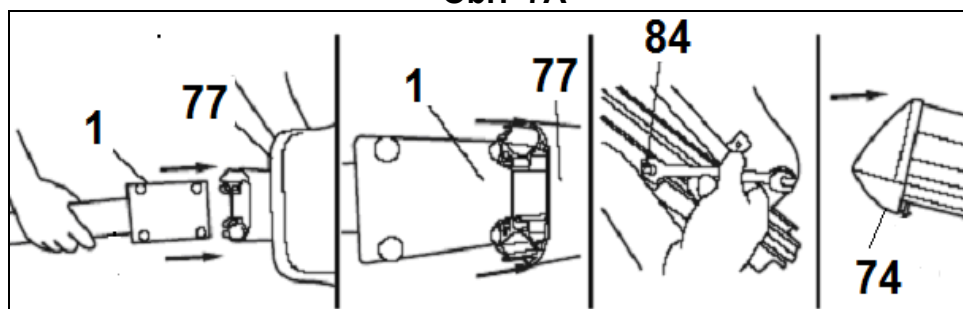
Obr. 6



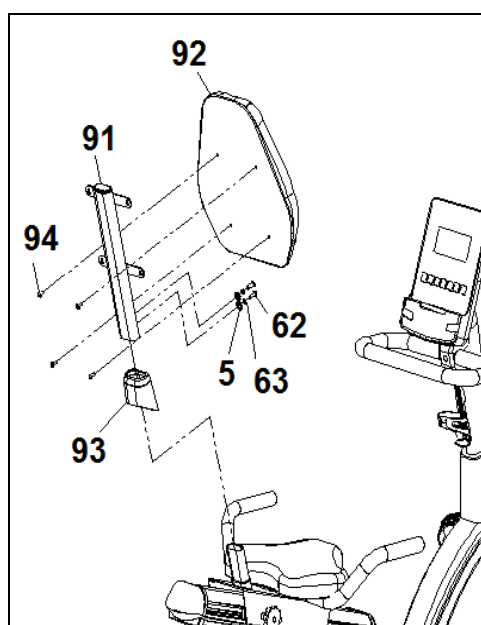
Obr. 7



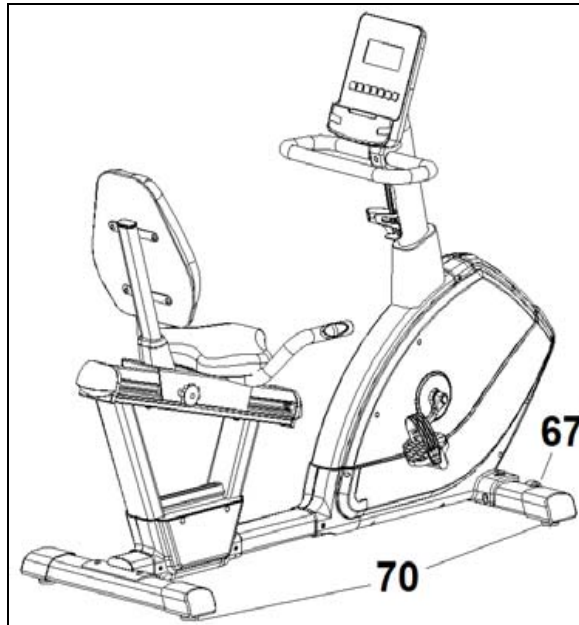
Obr. 7A



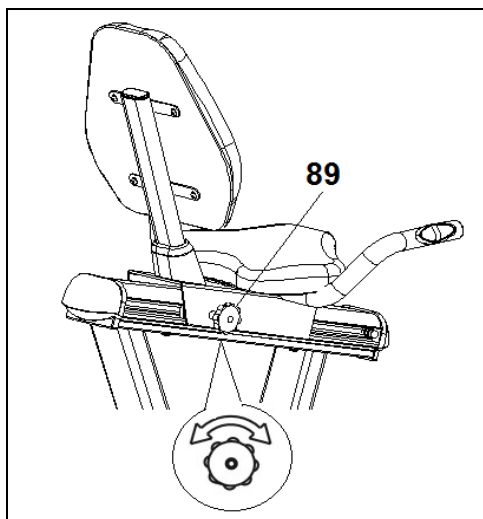
Obr. 8



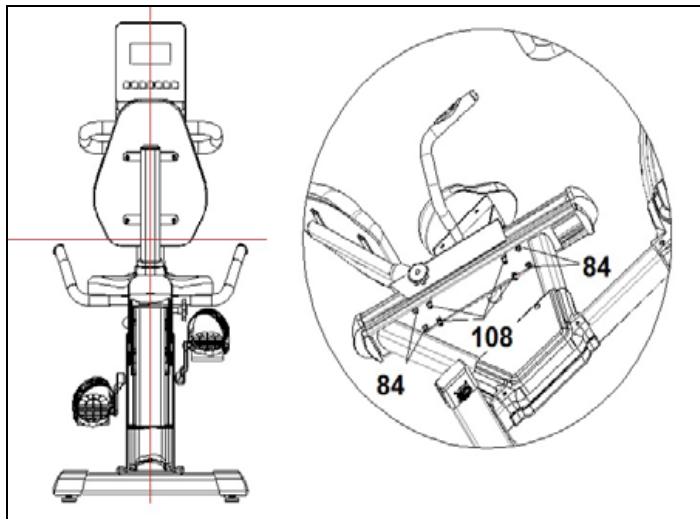
Obr. 9



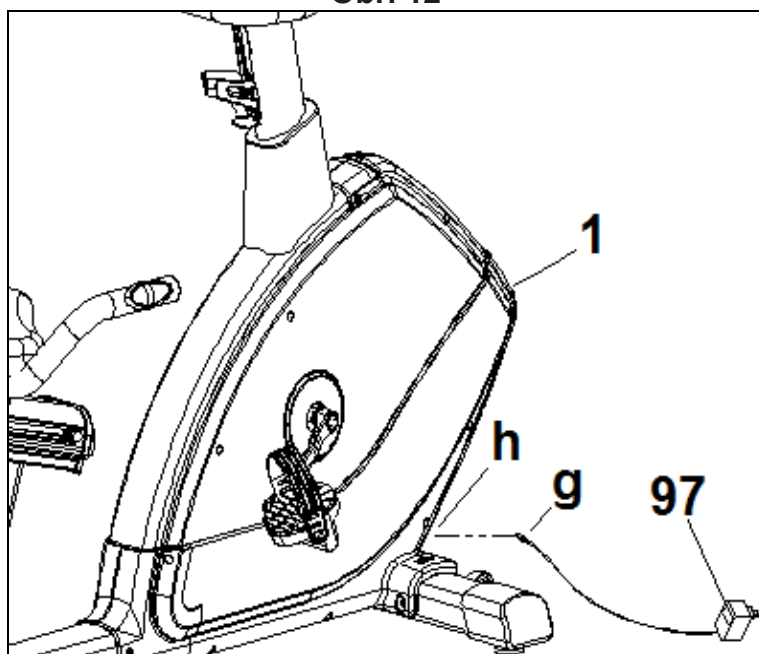
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Trenažér bol navrhnutý a vyrobený tak, aby poskytoval maximálnu bezpečnosť. Pri jeho používaní je však potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením a používaním trenažéra si prečítajte celú príručku. Mali by ste tiež dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia

1 Trenažér vždy uchováajte mimo dosahu detí. Nenechávajte ich bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza.

2 Na trenažéri môže v danom čase cvičiť len jedna osoba.

3 Ak počas cvičenia pocítite závraty, nevoľnosť alebo bolesť na hrudníku, okamžite prestaňte cvičiť a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

4 Trenažér používajte na rovnom a pevnom povrchu. Nepoužívajte ho vonku alebo v blízkosti vody.

5 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

6 Noste vhodné oblečenie na cvičenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa zachytiť do trenažéra. Vždy noste športovú obuv. Uistite sa, že máte správne zaviazané šnúrky alebo rôzne šnúrky.

7 Trenažér sa môže používať len na účely opísané v pokynoch.

NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané priamo výrobcom.

8 Do blízkosti trenažéra neumiestňujte žiadne ostré predmety.

9 Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať bežecký pás bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.

10 Pred použitím trenažéra vykonajte niekoľko zahrievacích cvičení.

11 Nepoužívajte trenažér, ak nefunguje správne.

UPOZORNENIE: Pred začatím cvičenia na bežeckom páse sa poraďte so svojim lekárom, najmä ak máte viac ako 35 rokov alebo akékoľvek zdravotné problémy.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Skôr ako začnete cvičiť, prečítajte si nasledujúce pokyny.

1 Jednotka bola navrhnutá na domáce použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 140 kg.

2 Rodičia a osoby zodpovedné za starostlivosť o deti musia brať do úvahy detskú zvedavosť, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a trenažér sa v žiadnom prípade nesmie používať ako hračka.

3 Vlastník zariadenia je zodpovedný za to, aby každá osoba, ktorá používa trenažér, bola riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.

MONTÁŽNY NÁVOD

Pri montáži sa odporúča pomoc ďalšej osoby.

Vyberte všetky diely z krabice a skontrolujte, či sú diely uvedené, pozri obrázok 1:

1. (1) Telo trenažera; (53) pravý pedál označený písmenom R; (53) ľavý pedál označený písmenom L, (55) hlavný stĺpik, (56) kryt spodného stĺpika, (57) riadidlá; (58) monitor; (59) kryt riadidiel; (60) držiak na fľašu; (71) predný stabilizátor; 73) zadný stabilizátor; (74) zadná lišta, (77) koľajnice, (91) podpora chrbát laktové opierky, (92) ; (93) operadlo trim; (97) adaptér.

Súprava hardvéru obsahuje (5) plochú podložku M8; (61) skrutky s drážkou M5x15; (62) skrutky s drážkou M8x20; (63) pružná podložka; (64) skrutky s drážkou M8x15; (65) zahnutá podložka; (75) skrutky s drážkou M4x12; (94) skrutky s drážkou M6x15; imbusová skrutka M6; imbusový kľúč M5; obojstranný krúžkový kľúč; kľúč na pedále.

2 Vezmite predný stabilizátor s kolesami (71) a umiestnite podľa obrázka 2, vložte skrutky (64), nainštalujte ploché podložky (5) a pevne utiahnite. Vezmite si zadnú časť stabilizátora (73) a umiestnite ho na držiak zadného stojana trenažera (1), ako je znázornené na obrázku 3, vložte skrutky (64), nasadte ploché podložky (5) a pevne ich utiahnite.

3 MONTÁŽ PEDÁLOV

Pokyny na montáž pedálov sa musia presne dodržiavať, pretože nesprávna montáž by mohla poškodiť závit skrutky pedálu alebo kľuky. Pravá a ľavá strana sa vzťahuje na polohu, ktorú používateľ zaujme, keď sedí na trenažeri počas cvičenia.

Naskrutkujte pravý pedál (53), označený (R), na pravú rukoväť, tiež označenú (R), v smere hodinových ručičiek. Pevne utiahnite, obr. 4.

Naskrutkujte ľavý pedál (53), označený (L), na ľavú rukoväť, tiež označenú (L), proti smeru hodinových ručičiek. Pevne ho utiahnite (obr. 4).

Po namontovaní pedálov vložte koniec svorky do otvoru na pedáli a pripevnite ho k topánke.

4. INŠTALÁCIA HLAVNÉHO STĽPA

Vezmite hlavný stĺpik (55) a vložte spodný kryt stĺpika (56). Nasadte hlavný stĺpik (55) na výstupok na telese trenažera (1), pripevnite svorky (99) (60).

(40) a (100), obr. 5.

Hlavný stĺpik (56) nasuňte na výstupok na hlavnom telese (1), obr. 5, pričom dávajte pozor, aby ste nezasekli žiadne káble. Znovu namontujte skrutky (64) a podložky (65), obr. 5, a pevne ich dotiahnite. Spustite spodnú časť (56) hlavného stĺpika (55) dole cez výčnelkovú časť tela trenažera (1).

5. MONTÁŽ RIADIEK

Namontujte riadidlá (57) na hlavný stĺpik (55).

Nasadte späť skrutky (105) a podložky (6) (63), obr. 6, a pevne ich dotiahnite, potom nasadte kryt riadidiel (59) a zaskrutkujte skrutkou (61).

6. MONTÁŽ DRŽIAKA FĽAŠE

Vložte držiak fľaše (60) do hlavného stĺpika (55) a zaskrutkujte skrutky (61). Obr. 6.

7. MONTÁŽ MONITORU

Spojte svorky vyčnievajúce z hlavného stĺpika (55) a svorky vyčnievajúce z monitora (58), obr. 6.

Umiestnite monitor (58) na hornú časť dosky na hlavný stĺpik (55), ako je znázornené na obrázku 6, pričom dbajte na to, aby ste nepriškrtili káble.

Pomocou skrutiek upevnite monitor na mieste, obr. 6.

8. MONTÁŽ SEDLOVÉHO PROFILU

Podľa obrázka 7 umiestnite sedlový profil (77) blízko tela trenažéra (1) a pripevnite svorku zo sedlového profilu. Potom vložte rúrku tela trenažéra do hliníkového profilu, pričom venujte osobitnú pozornosť káblom. Vložte skrutky do drážok koľajnice a utiahnite matice. Namontujte lištu (74). Nakoniec zaskrutkujte skrutky (75) a pevne ich dotiahnite.

9. MONTÁŽ SEDADLA

Vezmite opierku chrbta (91) a nasadte kryt (93). Nasadte opierku chrbta (91) na výstupok na telese (77), obr. 8.

Znovu namontujte skrutky (62) a podložky (5) (63) a pevne ich dotiahnite. Spustite spodnú časť (93) nad vyčnievajúcu časť tela (77).

Nasadte sedlo podľa obrázka 8 a bezpečne ho upevnite skrutkami (94). Ak chcete nastaviť polohu sedla, uvoľnite poistnú skrutku (89) otáčaním proti smeru hodinových ručičiek. Pred začatím cvičenia ho umiestnite a dotiahnite zaistovaciu skrutku.

10. VYROVNANIE

Po umiestnení trenažéra na trvalé miesto sa uistite, že je vodorovne s podlahou. Môžete použiť vyrovnávač nerovností (70), pozri obrázok 9.

Uvoľnite skrutky (84) pod koľajnicou. Pomocou skrutiek (108) vyrovajte polohu sedadla. Znovu utiahnite skrutky (84) Obrázok 11

11. MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Zariadenie je vybavené kolieskami (67), pre ľahšiu manipuláciu. Kolieska umiestnené v prednej časti jednotky uľahčujú jej presun do zvolenej polohy miernym zdvihnutím zadnej časti jednotky a jej zatlačením, ako je znázornené na obr.9. Skladujte jednotku na suchom mieste, pokiaľ možno bez teplotných výkyvov.

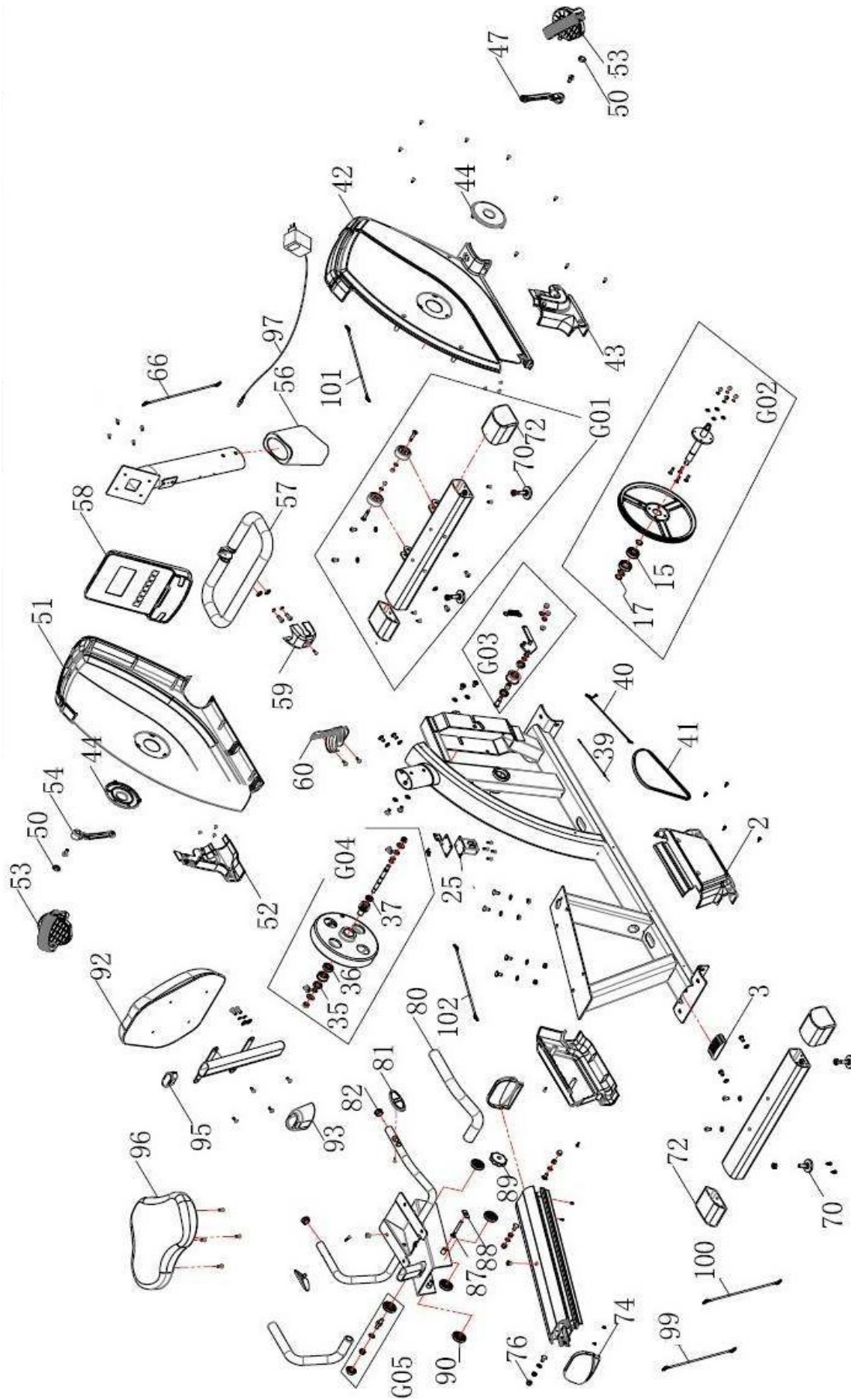
12. PRIPOJENIE K SIETI

Vložte konektor (g) na transformátor (97) do pripojovacieho otvoru (h) na hlavnom telese (1) (spodná, zadná časť trenažéra) a potom zapojte transformátor do siete 230 V, obr. 12.

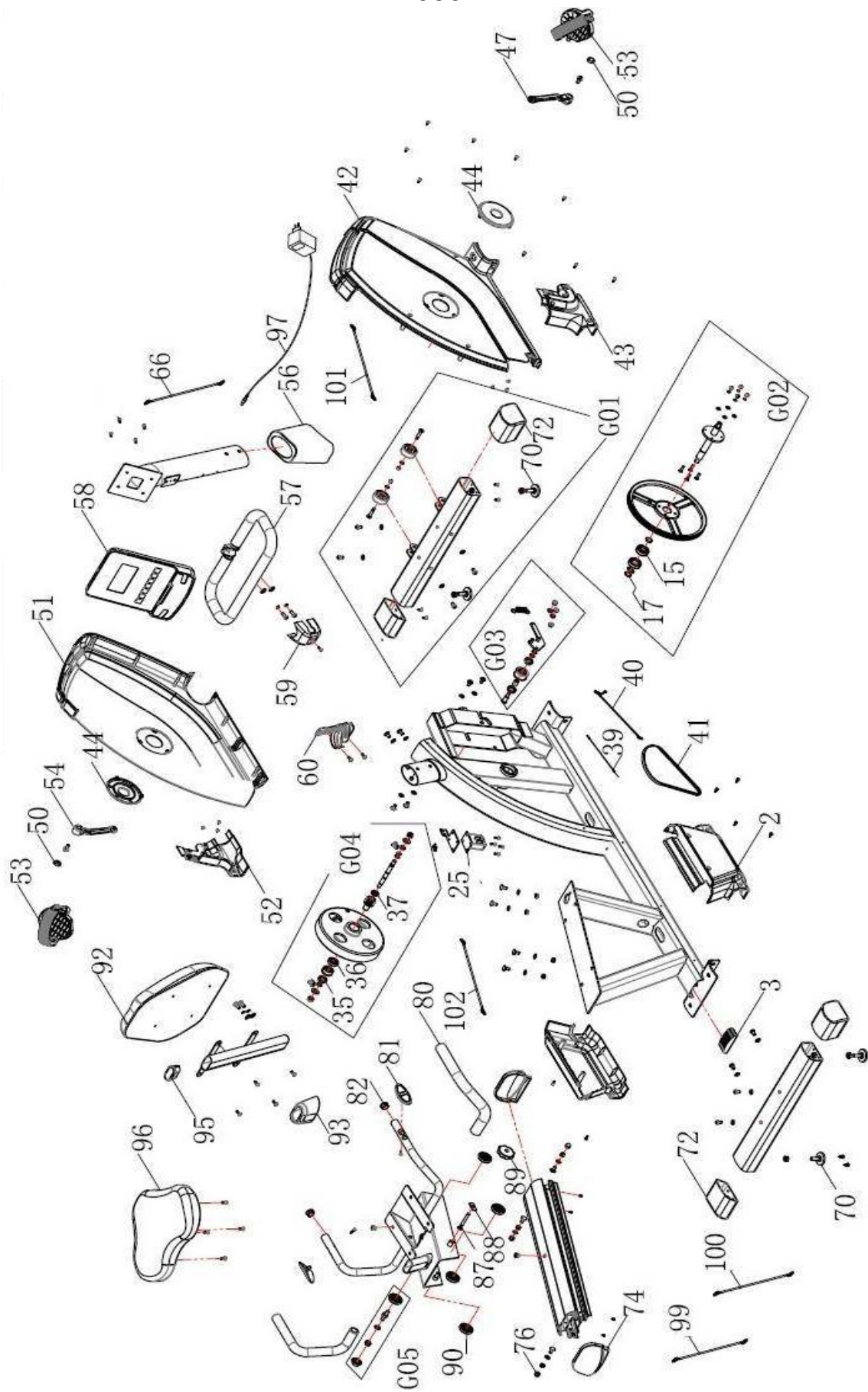
Ak máte akékoľvek otázky, našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIÍ BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

H650i



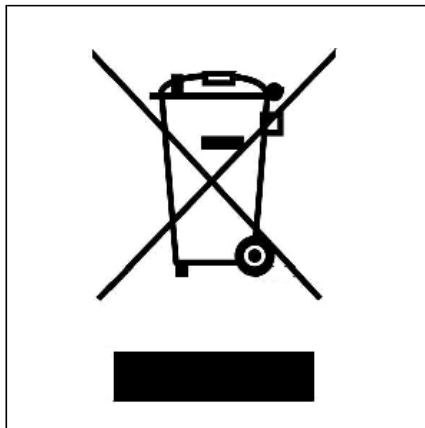
H650TFT



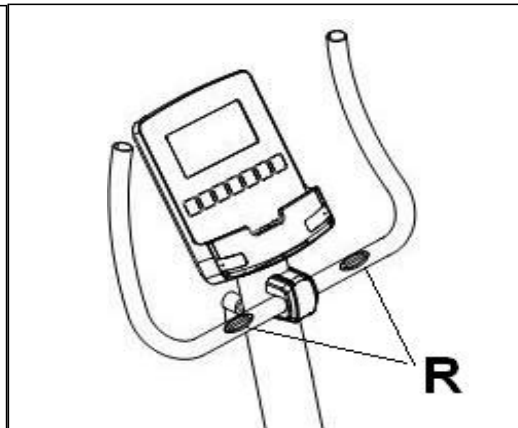


POČÍTAČ

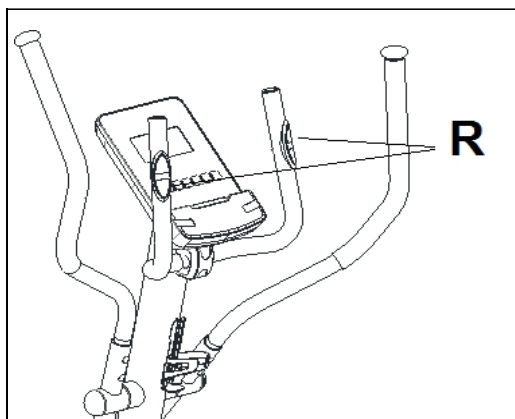
Obr. 1



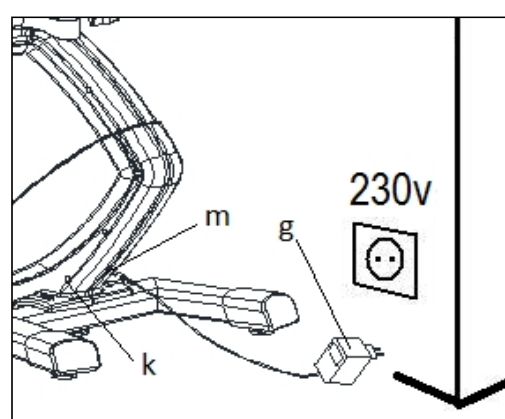
Obr. 2



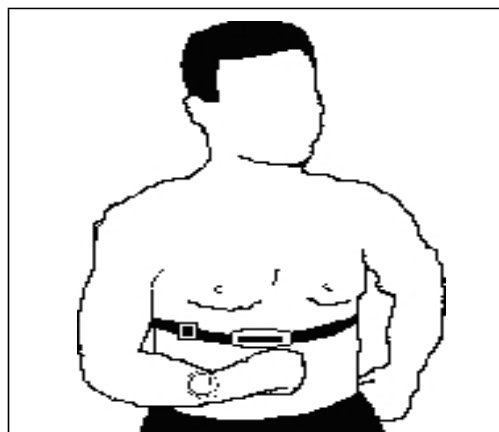
Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr.6



Obr.7



Obr.8



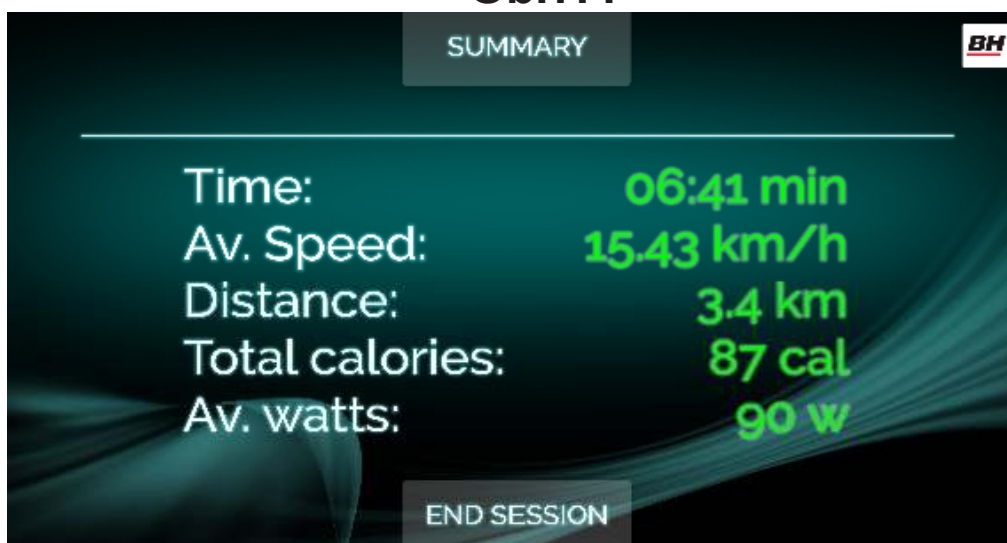
Obr.9



Obr.10



Obr.11



ZAČÍNAME

Ak chcete počítač zapnúť, najprv zapojte adaptér dodaný so zariadením do elektrickej zásuvky (220 V - 240 V) a zástrčku do zariadenia - spodná strana dole (Obrázok 4).

Počítač sa zapne a na monitore sa zobrazí hlavná obrazovka (obrázok 6).

Dôležité: Elektronické časti stroja vyhodte do príslušných nádob, obr. 1.

ZMENA JAZYKA

Na hlavnej obrazovke kliknite na položku OPTIONS, vyberte položku LANGUAGE, obr. 7. A vyberte požadovaný jazyk. Ak sa chcete vrátiť na hlavnú obrazovku, stlačte tlačidlo HOME v ľavom hornom rohu, obr. 7.

ZMENA Z KILOMETROV NA MILE

Na hlavnej obrazovke kliknite na na OPTIONS, potom vyberte položku UNITS, obr. 7. Vyberte požadované údaje. Ak sa chcete vrátiť na hlavnú obrazovku, kliknite na tlačidlo HOME v ľavom hornom rohu, obr. 7.

NASTAVENIE JASU

Na hlavnej obrazovke kliknite na na OPTIONS, vyberte SCREEN, obr. 7. Nastavte požadovaný jas monitora. Ak sa chcete vrátiť na hlavnú obrazovku, kliknite na na HOME v ľavom hornom rohu, obr. 7.

NASTAVENIE HLASITOSTI

Na hlavnej obrazovke kliknite na položku OPTIONS, vyberte položku SOUND, obr. 7. Ak sa chcete vrátiť na hlavnú obrazovku, kliknite na HOME v ľavom hornom rohu, obr. 7.

VETRAK.-

Ak chcete zapnúť ventilátor, stlačte tlačidlo FAN. Ak chcete ventilátor vypnúť, stlačte to isté tlačidlo.

FUNKCIE MONITORA

Počítač má šesť funkčných tlačidiel: DOWN, UP, QUICK START/ STOP, ENTER, MODE, FAN.

Na monitore sa zobrazí vybraná úroveň programu. Na ľavej strane obrazovky sa zobrazujú hodnoty: SPEED (rýchlosť), KALÓRIE a WATTY. Na pravej strane vidíte hodnoty: TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) a PULSE RATE (tepová frekvencia).

Počítač má tiež 1 manuálny program, 12 prednastavených cvičebných programov, 1 Fitness test, 1 užívateľský program, 1 wattový program a 3 programy s reguláciou tepovej frekvencie. Ak stlačíte QUICK START, okamžite začnete cvičiť v manuálnom režime.

Na stránke môžete nastaviť úroveň zaťaženia pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼.

Ak počas cvičenia kliknete na tlačidlo PAUSE, cvičenie sa pozastaví. Ak sa chcete vrátiť k cvičeniu, stlačte RESUME.

Ak chcete cvičenie zastaviť, kliknite na Tlačidlo STOP. Na displeji sa zobrazia informácie o vašom tréningu, obr. 11.

Ak sa chcete vrátiť na hlavnú obrazovku, kliknite na tlačidlo END SESSION.

Poznámka: Nemôžete vykonávať viac ako jedno cvičenie naraz. Ak je program aktívny, stlačením tlačidla QUICK START spustíte program a EXERCISE sa vyberie môžete vytlačiť hodnoty na displeji. Ak chcete prejsť na ďalší tréning, stlačte tlačidlo STOP, potom RESUME a potom vyberte iný tréning.

MANUÁLNY REŽIM

Na hlavnej obrazovke kliknite na EXERCISE (Obrázok 6) a vyberte požadovaný režim cvičenia (Obrázok 8). Kliknutím na MANUAL (Manuálny) vyberte manuálny režim.

Kliknite na ikonu  v pravom dolnom rohu a pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ zvýšte alebo znížte úroveň cvičenia. Zariadenie má 24 úrovní.

Nastavenie časového limitu

Po výbere manuálneho režimu môžete naprogramovať časový limit cvičenie (v rozmedzí 5-99 minút), a to tak, že priamo dotykcom obrazovky alebo pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼.

Vyberte čas a kliknite na ikonu  môžete začať cvičiť. Čas sa bude odpočítavať, kým nedosiahne nulu.

Nastavenie vzdialenosti

Po výbere manuálneho režimu môžete zvoliť vzdialenosť, ktorú chcete prejsť (v rozmedzí 5 až 99 km), buď priamo dotykcom obrazovky, alebo stlačením tlačidla UP ▲ / DOWN ▼.

Vyberte požadovanú vzdialenosť a kliknite na ikonu  na začatie cvičenia.

Vzdialenosť sa bude odpočítavať až do nuly.

Nastavenie spálených kalórií

Po výbere manuálneho režimu môžete nastaviť, koľko kalórií chcete počas tréningu spáliť (v rozmedzí 50-990

Cal.), a to buď priamo dotykcom na obrazovku, alebo pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼. Keď zvolíte počet spálených kalórií, kliknite na ikonu  na začatie cvičenia.

Kalórie sa začnú odpočítavať, kým nedosiahnete nulu.

PROGRAMY

Kliknutím na EXERCISE na hlavnej obrazovke (obr. 6) vstúpite do obrazovky výberu cvičenia (obr. 8). Kliknutím na PROFILES vyberte prednastavený program.

Kliknutím na ikony > < si môžete zvoliť graf programu (1-12), ktorý chcete cvičiť (obr.9) a kliknutím na 

ikonu si môžete nastaviť čas

Cvičenie zahájite kliknutím na ikonu 

Počas cvičenia môžete meniť

úroveň odporu, a to pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼.

FITNESS TEST.-

Kliknutím na EXERCISE (cvičenie) na hlavnej obrazovke (obr. 6) vstúpte na obrazovku výberu cvičenia (obr. 8). Kliknite na FITNESS TEST (test telesnej kondície). Zadaťte pohlavie, vek, výšku a hmotnosť. Potom kliknite na ikonu  pre začatie testu.

Užívateľ musí prejsť čo najväčšiu vzdialenosť za 8 minút. Potom sa na obrazovke objaví vyhodnotenie: «F1, F2,..., F5, F6»;

keď "F1" je najlepší (fitness "Vynikajúce") a "F6" je najhorší (fitness "Veľmi slabý").

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Na hlavnej obrazovke kliknite na EXERCISE (Obrázok 6) a vstúpte na obrazovku výberu cvičenia (Obrázok 8). Kliknite na USER (Používateľ). Teraz nastavte pro každý segment na požadovanú úroveň odporu (celkovo je k dispozícii 16 segmentov) stlačením obrazovky. Kliknutím na ikonu nastavíte čas.

Ak chcete začať cvičiť, kliknite na ikonu  znova.

PROGRAM WATT

Kliknite na na EXERCISE v hlavnom Obrazovka menu (obr. 6) a zadajte výber cvičenia (obr. 8). Kliknutím na WATT vyberte program. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ alebo dotykom na obrazovke môžete naprogramovať výkon vo wattoch, aby vyhovoval vášmu tréningu (50 - 280 wattov). Úroveň námahy sa automaticky upravuje podľa zvoleného výkonu vo wattoch a vašej rýchlosti.

Kliknite na ikonu  a nastavte požadovaný čas. Cvičenie zahájite

d ďalším kliknutím na ikonu. 

PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU

Kliknite na EXERCISE na hlavnom ob-
Kliknite na tlačidlo HRC (obr. 6) a dostanete sa na obrazovku výberu cvičenia (obr. 8). Kliknutím na HRC spustíte program riadený srdcovou frekvenciou.
Ťuknutím na položku zadajte svoj vek a vyberte jednu z možností (90%, 80% 65%) a potom kliknite na

NEXT a nastavte čas cvičenia.

Kliknutím na ikonu  začnete cvičiť.

Možnosti (90 %, 80 %, 65 %) zobrazujú percento vašej maximálnej srdcovej frekvencie (výpočet 220 rokov) a štvrtá možnosť "cieľ" sa používa na manuálne určenie vašej cieľovej srdcovej frekvencie. Úroveň odporu sa automaticky nastaví podľa zvolenej hodnoty. Ak srdcová frekvencia klesne pod cieľovú hodnotu hodnotu, potom sa na stránke na stránke . každých 30 sekúnd sa úroveň odporu zvýši o jednotku, až kým nedosiahne maximálnu hodnotu 24. je srdcová frekvencia rýchlosť je nad cieľovou hodnotou, potom sa záťaž bude každých 15 znižovať, kým nedosiahne minimum. Pri používaní tohto programu musíte mať ruky položené na snímačoch srdcovej frekvencie (R).

MULTIMÉDIÁ

V hlavnom menu IV (obr. 6) kliknite na MULTIMEDIA, aby ste získali prístup k multimediálnym aplikáciám. obr.10. Ak chcete niečo prehrať, vložte USB s vybranými hudobnými súborami. Ak chcete surfovať na internete, musíte najprv sa pripojiť k WIFI. Na hlavnej obrazovke kliknite na OPTIONS, a vyberte možnosť WIFI, obr. 7.

Ak chcete získať prístup k multimédiám

počas cvičenia, kliknite na ikonu  na pravej strane displeja a potom na položku MEDIA. Ak sa chcete opäť vrátiť k cvičeniu

kliknite na ikonu  a potom kliknite na tlačidlo HOME.

Potom kliknite na tlačidlo QUICK START alebo EXERCISE.

Ak chcete počas cvičenia vstúpiť do ponuky (napríklad upraviť hlasitosť), na stránke stačí kliknúť na

ikonu,  potom HOME a potom OPTIONS.

Aktualizácie aplikácie

Poznámka: Aplikácia nesmie nemusí byť aktuálna. Pre Správne funkciu odporúča sa, aktualizovať aplikáciu na najnovšiu verziu.

Automatická aktualizácia v zariadení ANDROID:

1. Otvorenie obchodu Google play aplikácia.
2. Zadať emailový účet u googlu alebo si vytvorte nový účet.
3. Kliknite na **Update**.
4. Počkajte, kým aktualizácia neprebehne.
5. **Reštartujte** bežecský pás.

Poznámka: Ak sa na vašom zariadení objaví chybové hlásenie, nemusí aktualizácia správne prebehnúť. Skúste to prosím znova.

POKYNY NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Pri tomto modeli sa srdcová frekvencia meria priložením oboch rúk na snímače srdcovej frekvencie.

(R), ktoré sú na riadidlách, pozri obrázok 2 a obrázok 3.

Po niekoľkých sekundách sa zobrazí hodnota srdcovej frekvencie.

Ak nie sú umiestnené obe ruky správne, funkcia nebude fungovať.

TELEMETRICKÉ MERANIE

Počítač je vybavený na príjem signálu na telemetrické meranie srdcovej frekvencie (napr. hrudným pásom).

Systém sa skladá z prijímača (D) a vysielateľa (hrudný pás - nie je súčasťou dodávky) obr.5.

Ak používate hrudný pás, signál z hrudného pásu má prednosť pred snímačmi srdcovej frekvencie. Monitor preto zobrazí údaje z hrudného pásu.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Displej sa zapne, ale je vidieť len čas.

Riešenie:

a.- Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

Problém: Časti displeja nie sú viditeľné alebo sa pri niektorých častiach zobrazujú chybové hlásenia.

Riešenie:

a.- Odpojte prístroj zo zásuvky, počkajte 15 sekúnd a znova ho zapojte.

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

Adaptér

Problém: Počítač sa nezapne.

Riešenie:

a.- Skontrolujte sieťové pripojenie.

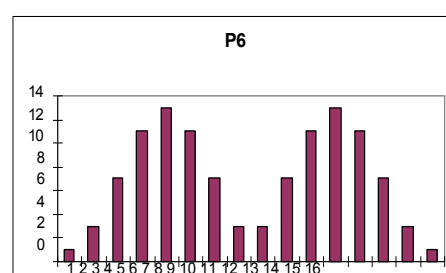
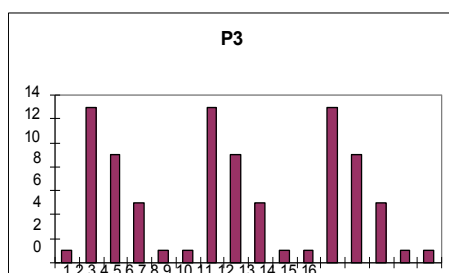
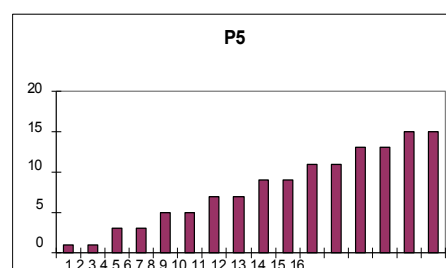
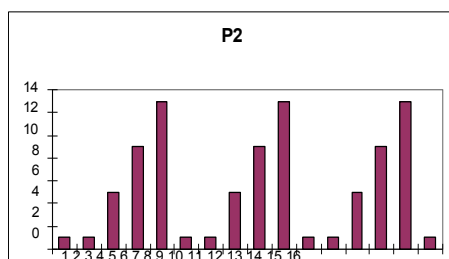
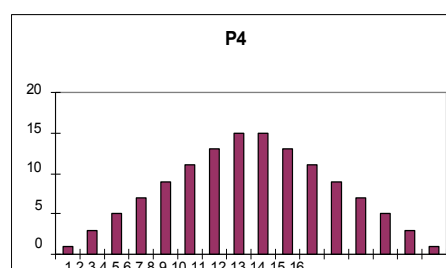
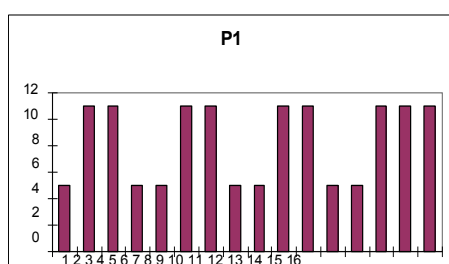
b.- Skontrolujte, či je adaptér správne zapojený do zásuvky a do . c.- Skontrolujte všetky káblové pripojenia v hlavnom stĺpci stroja.

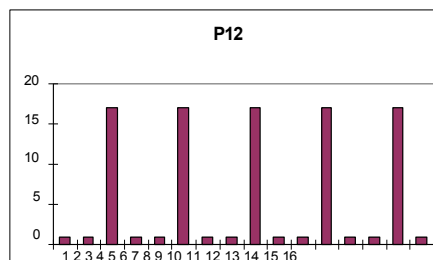
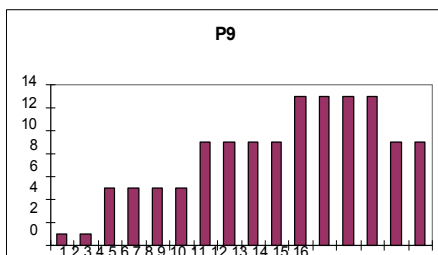
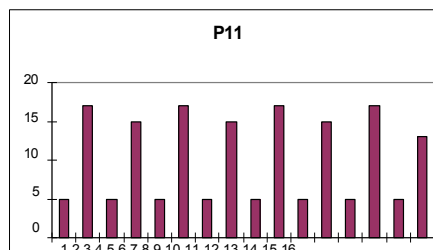
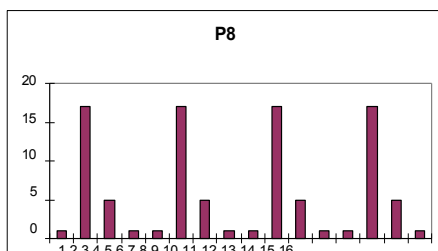
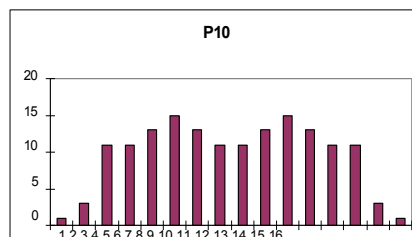
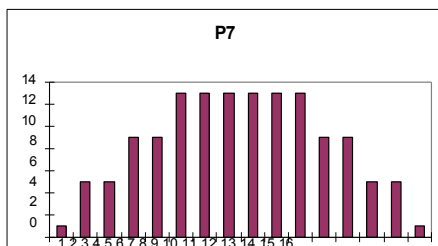
Nenechávajte počítač na priamom slnečnom svetle, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte nárazom ani vode.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na svojho dodávateľa - jeho adresa je uvedená na konci tejto príručky.

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ZMENU ŠPECIFIKÁCIÍ SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

GRAFICKÉ ZOBRAZENIE PROGRAMOV





DOVOZCOVIA:
 Trinteco spol. s r.o. Na
 Strži 2102/61a 140 00
 Praha 4 - Krč
 ID: 052 54 175
 DIC: CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
 Trinteco spol. s r.o.
 Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
 IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175
 Email: info@trinteco.cz
 Telefon: +420 725 552 257