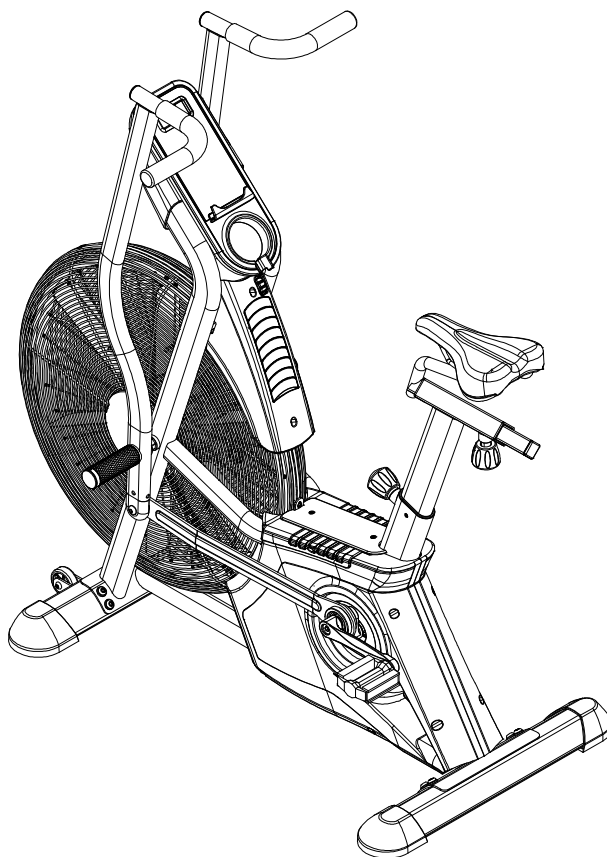


BHFITNESS



Návod k obsluze

H8750

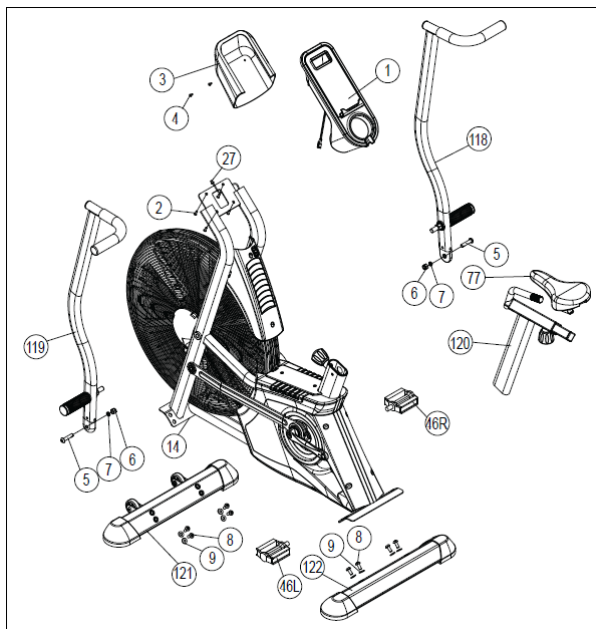


Air Bike BH FITNESS Cross 1100

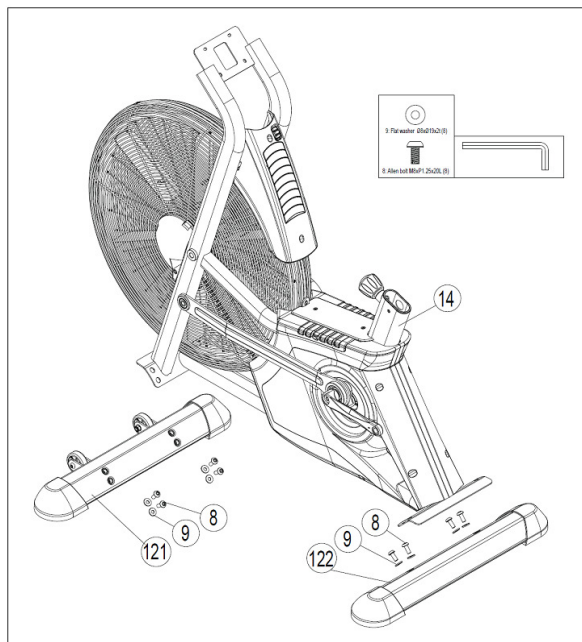
Návod k obsluze

CZ

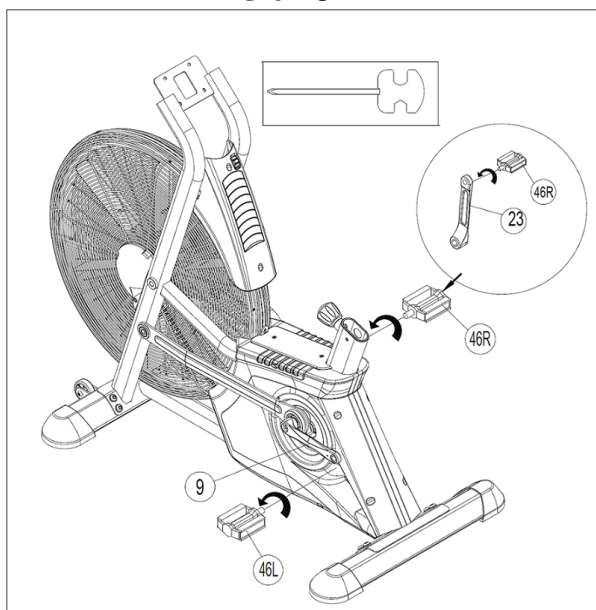
Obr.1



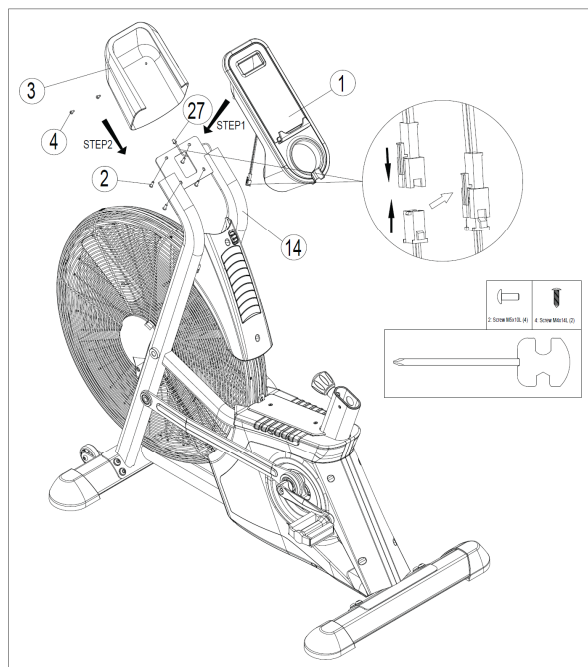
Obr.2



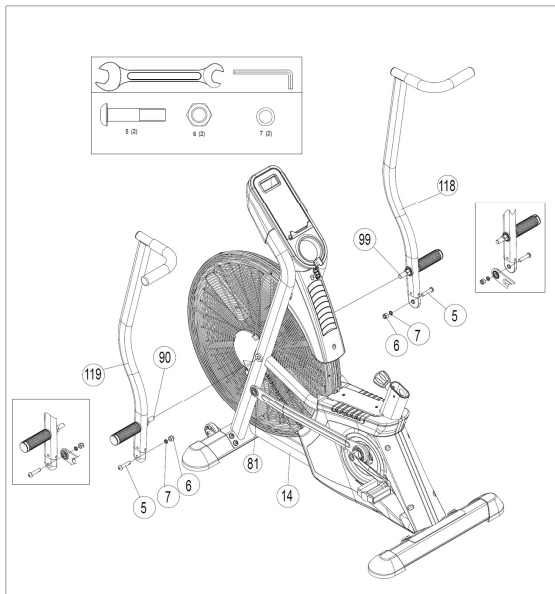
Obr.3



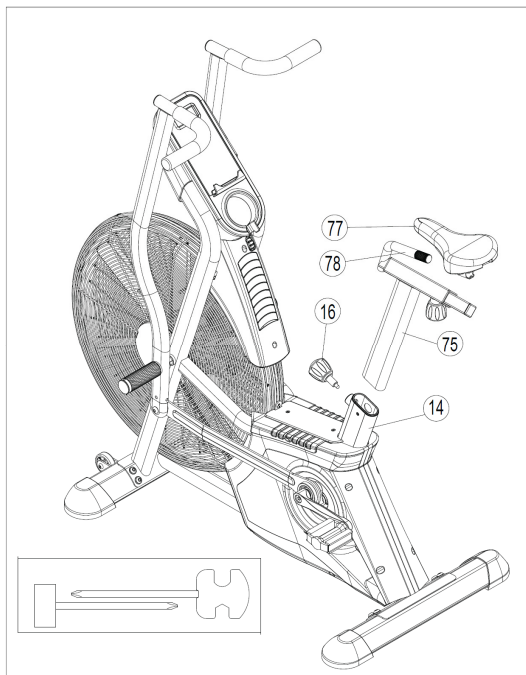
Obr.4



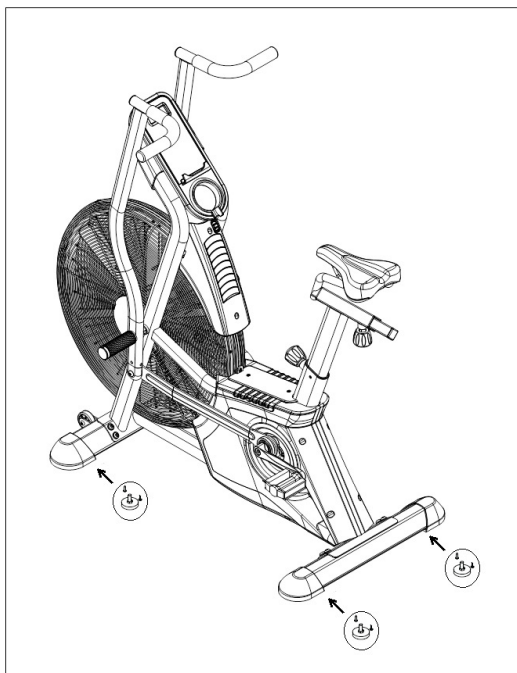
Obr.5



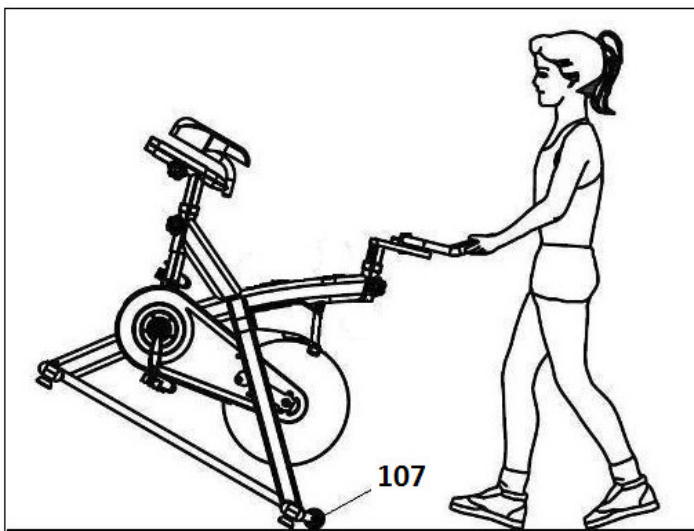
Obr.6



Obr.7



Obr.8



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Kolo bylo navrženo a vyrobeno tak, aby poskytovalo maximální bezpečí. Přesto je při cvičení potřeba dodržovat určitá pravidla. Před montáží a použitím kola si pozorně přečtěte celý tento návod a dodržujte následující bezpečnostní opatření:

- 1** Nenechávejte děti bez dozoru poblíž stroje či v místnosti, kde je stroj umístěn.
- 2** Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.
- 3** Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo cokoli jiného, přestaňte cvičit. Okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- 4** Stroj umístěte na rovný a hladký povrch. Nemějte ho venku.
- 5** Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.
- 6** Noste vhodné oblečení pro cvičení. Příliš volné oblečení se může zachytit do stroje. Ujistěte se, že všechny tkaničky a šňůry jsou správně uvázané.
- 7** Stroj je určen pouze pro používání, které popisuje tento návod. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není dodané výrobcem.
- 8** Do blízkosti stroje neumísťujte ostré předměty.

9 Osoby se zdravotním postižením mohou používat stroj pouze za dohledu kvalifikované osoby.

10 Před cvičením se protáhněte.

11 Pokud stroj nefunguje správně, tak ho nepoužívejte.

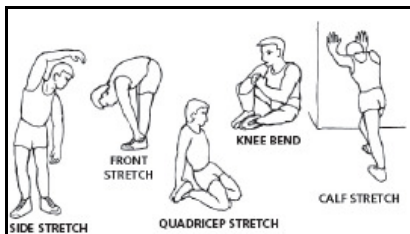
Upozornění: Poradte se se svým lékařem, než začnete cvičit. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před cvičením si pozorně přečtěte všechny pokyny. Příručku uchovejte.

POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení přináší spoustu výhod: zlepší vaši kondici, zpevní svaly a ve spojení se správnou dietou pomůže zhubnout.

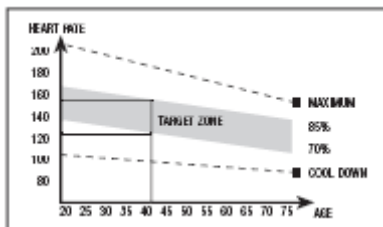
1. Protahování

Díky této fázi zlepšíte krevní oběh a připravíte svaly na zátěž. Snížíte také riziko křečí a zvrtnutí. Doporučujeme provést několik protahovacích cvičení - viz. níže. Každý cvik by měl trvat 30 sekund, nepřetěžujte se. Pokud cítíte bolest, přestaňte.



2. Cvičení

V této fázi přichází největší fyzická námaha. Budete-li cvičit pravidelně, budou svaly na nohou pružnější. Je důležité udržovat konstantní rytmus cvičení, aby se vaše tepová frekvence držela v cílové oblasti. Viz. graf níže.



Tato fáze by měla trvat min. 12 minut. Ze začátku je vhodné začít v intervalu 10-15 minut.

3. Vychladnutí

V této fázi uvolníte kardiovaskulární a svalový systém. Spočívá ve snížení rytmu cvičení a pokračování asi 5 minut. Můžete se opět protahovat, ale dbejte na to, abyste nepřetěžovali svaly. Postupem času budou vaše tréninky delší a intenzivnější. Doporučujeme, abyste cvičili alespoň tři dny v týdnu.

Růst svalů

Pro růst svalů je potřeba zvolit vysokou úroveň námahy, aby se svaly při cvičení co nejvíce napínaly. Tlak na svaly na nohou bude větší, je tedy dobré cvičení zkrátit. Pokud si přejete zlepšit celkovou kondici, měli byste upravit tréninkový program. Protáhněte se jako obvykle, ale když se budete blížit ke konci cvičící fáze, zvyšte na chvíli úroveň námahy, aby nohy pracovaly co nejvíce. Zároveň ale snižte rychlost a držte svůj tep v cílové frekvenci.

Hubnutí

V tomto případě je důležité vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší trénink, tím větší počet spálených kalorií.

OBEČNÉ POKYNY.-

Pozorně si přečtěte pokyny, které jsou obsahem této příručky. Najdete zde důležité informace k montáži, bezpečnosti a k používání stroje.

1 Stroj je určen pro domácí používání. Maximální hmotnost uživatele je 150 kg.

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

3 Rodiče by měli mít na paměti zvědavou povahu svých dětí, která mnohdy může vést k nebezpečným situacím a nehodám.

Stroj by neměl být nikdy použit jako hračka.

4 Vlastník stroje odpovídá za to, aby každý uživatel byl řádně informován o bezpečnostních opatřeních.

5 Na stroji cvičí vždy jen jedna osoba.

6 Používejte vhodný oděv i obuv. Tkaničky vždy uvazujte.

1.- POKYNY K MONTÁŽI.-

Vyndejte všechny díly z obalu.

Zkontrolujte, zda žádná část stroje nechybí.

POZOR: Doporučujeme, aby montáž prováděli dvě osoby.

Obr.1 Seznam dílů:

- (1) Počítač.
- (3) Kryt počítače.
- (14) Hlavní rám.
- (27) Kabel.
- (46) Pedály.
- (77) Sedlo.
- (118) Pravé madlo.
- (119) Levé madlo.
- (120) Sloupek.
- (121) Přední stabilizér
- (122) Zadní stabilizér

Seznam:

- (2) Šroub M5x10.
- (4) Šroub M4x14L.
- (5) Šroub M10.
- (6) Matka M10.
- (7) Pouzdro.
- (8) Šroub M8.
- (9) Plochá podložka.
- Klíč.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ.- POZOR V této fázi montáže je potřeba pomoc druhé osoby. Odstraňte obalový materiál ze stabilizátorů.

Vezměte zadní stabilizátor (122) s vyrovnávací nerovností a umístěte jej na zadní část hlavního rámu, zasuňte šrouby (8) s podložkami (9) a maticí (6). Pevně vše utáhněte, obr. 2. Stejně postup proveďte s předním stabilizátorem (121).

3. PŘIPOJENÍ PEDÁLŮ.-

Montážní pokyny pro pedály musí být přesně dodrženy, neboť jejich nesprávné nasazení by mohlo způsobit poškození závitu či kliky. Pokyn "vpravo a vlevo" odkazuje na polohu, kterou uživatel zaujme, když sedí na stroji a cvičí.

Pravý pedál (46R), označený písmenem R, se přišroubuje na pravou kliku, která je také označena písmenem (R)., obr. 3.

Levý pedál (46L), označený písmenem (L), se přišroubuje na levou kliku, která je rovněž označena písmenem (L), protisměru hodinových ručiček. Pevně vše utáhněte, obr. 3.

4.- POČÍTAČ

Uchopte monitor (1) a připevněte jej k hlavnímu rámu (14), propojte kabely (27), které vycházejí z monitoru a z horní části hlavního rámu (14), viz. obr. 4.

Přípevněte monitor (1) pomocí šroubů (2), obr. 4. Dejte pozor, abyste neskřípli kabely. Poté přípevněte kryt (3), pomocí šroubů (4), obr. 4.

5. MONTÁŽ MADEL.-

Nasadte levé madlo (119) (označené písmenem L) na hlavní rám (14). Utáhněte ho klíčem. Stejný postup proveďte i u pravého madla (118), obr. 5.

Spojte levou hřídel (81) s levým madlem (119) pomocí šroubu (5), matice (6) a pouzdra (7). Postup opakujte u pravého madla, obr. 5.

6. MONTÁŽ SEDLA.-

Namontujte sedlo (77) na trubku (78). Vložte sedlovku (75) do hlavního rámu stroje (14), nastavte si polohu sedla a utáhněte nastavovací knoflík (16). Vždy dbejte na to, aby byl knoflík řádně utažený.

Poznámka: Až zvolíte vyhovující polohu, utáhněte knoflík sedlovky dokud neuslyšíte cvaknutí.

DŮLEŽITÉ: Po jednom měsíci používání opět dotáhněte všechny šrouby.

VYROVNÁNÍ.-

Jakmile je stroj sestaven, ujistěte se, že dobře sedí na podlaze a je ve vodorovné poloze. Stroj můžete vyrovnat pomocí vyrovnavačů, viz. obr. 7.

POHYB A SKLADOVÁNÍ.-

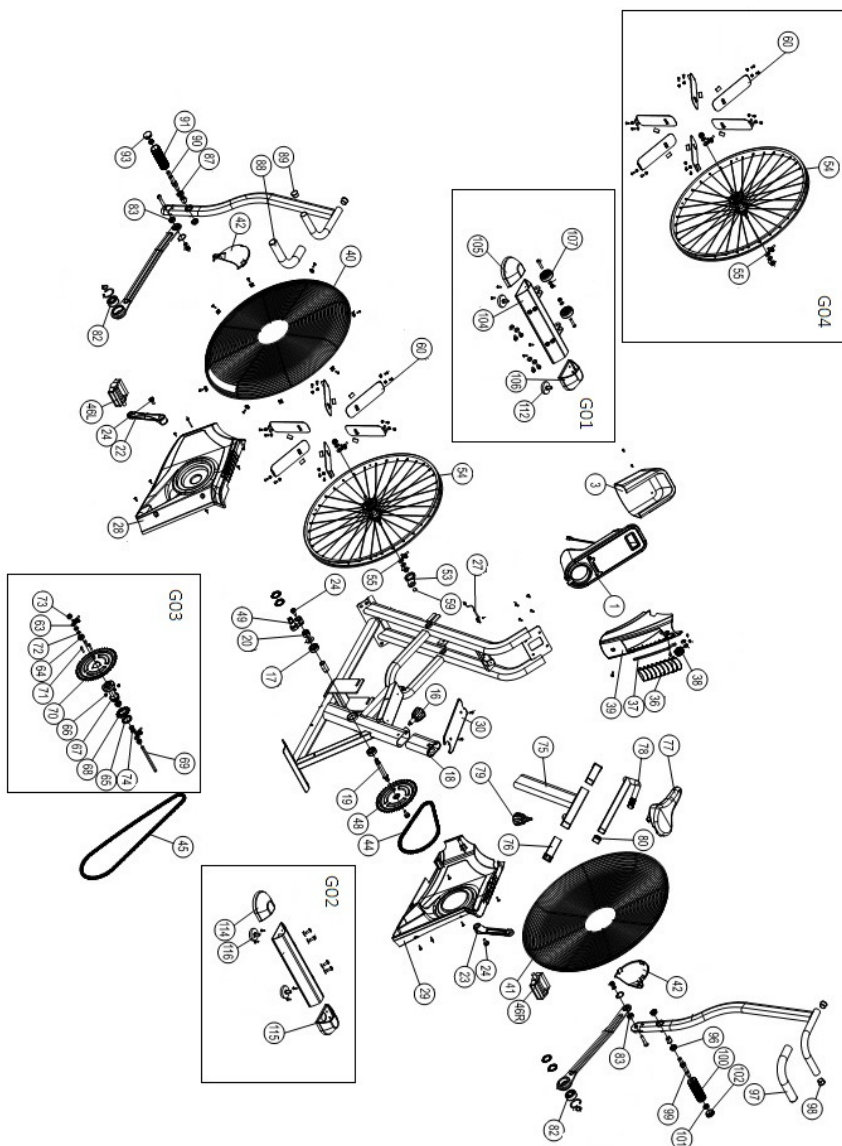
Stroj je vybaven koly (107), viz. obr. 8, která usnadňují jeho přesun. Mírným nadzvednutím zadní části můžete stroj libovolně přesouvat pomocí těchto kol, viz. obr. 8.

Stroj skladujte na suchém místě bez velkých výkyvů teplot.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na svého dodavatele - viz. poslední strana tohoto manuálu.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

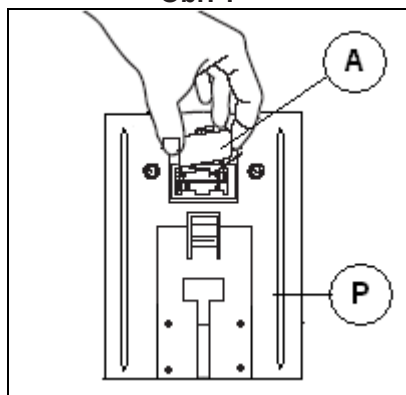
H8750



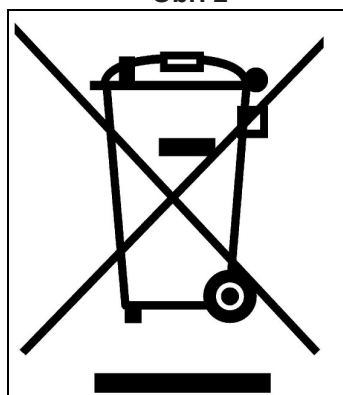


POČÍTAČ

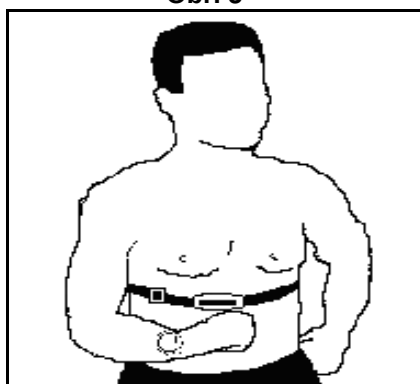
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



BATERIE.-

Tento počítač používá dvě 1,5V alkalické baterie. Před vložením baterií je potřeba nejdříve odšroubovat zadní kryt na počítači a poté tento kryt sundat. Do prostoru pro baterie, obr. 1, vložte dvě alkalické baterie AA (A) a ujistěte se, že je polarita dodržena (řídte se značkami, které jsou vyobrazeny v prostoru pro baterie). Po vložení baterií kryt opět zavřete.

Pokud počítač po zapnutí zobrazuje chyby, nebo displej není zcela čitelný, vyjměte baterie, vyčkejte 15 vteřin a znovu je vložte na místo.

Slabé baterie (vybité) způsobují slabý signál (špatný kontrast) a počítač může zobrazovat chybné hodnoty. Vybité baterie ihned vyměňte.

Monitor se zapne a ohlásí se pípnutím. Na LCD displeji se zobrazí všechny segmenty a po dobu jedné vteřiny i jednotky. Nakonec přejde displej do uživatelského nastavení. Pokud na stroji nebudete cvičit po dobu 4 minut, monitor se automaticky sám vypne.

Důležité: Vybité baterie nevazujte do komunálního odpadu, ale ukládejte je do speciálních kontejnerů (obr. 2).

NASTAVENÍ UŽIVATELSKÝCH ÚDAJŮ

Jakmile do počítače vložíte baterie, tak se zapne a vstoupí do uživatelského

nastavení. Do tohoto nastavení vstoupíte, pokud po dobu několika vteřin budete držet tlačítko RESET. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte uživatele - USER 1-USER 4 a volbu potvrďte stisknutím MODE. Na displeji se zobrazí SET GENDER pro nastavení pohlaví. Pomocí UP▲/DOWN▼ zvolte "muž" (MALE) nebo "žena" (FEMALE), potvrďte MODE. Pak se zobrazí SET AGE. Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte věk (01-99), potvrďte MODE. Dále se zobrazí SET HEIGHT. Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte výšku (100-200), potvrďte MODE. Naposledy se zobrazí SET WEIGHT, pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte váhu (20-150), potvrďte MODE a přejděte do výběru cvičicího režimu.

RYCHLÝ START.-

1. Stisknutím START začnete okamžitě cvičit. Čas se začne odpočítávat a monitor bude zobrazovat následující hodnoty (RPM) otáčky / (TIME) čas / (WATT) watt / (HEART RATE) tep / (SPEED) rychlost / (CALORIES) kalorie / (DISTANCE) vzdálenost.

2. Animace zobrazuje pouze uživatele.

3. Stisknutím STOP ukončíte trénink.

Pro pokračování ve cvičení opět stiskněte START. Pro návrat do výběru režimu stiskněte RESET.

VÝBĚR REŽIMU.-

Pomocí UP▲/DOWN▼ vyberte režim pro cvičení: Cíl: dosažení času (TARGET TIME) / Cíl: uražená vzdálenost (TARGET DIST) / Cíl: spálené kalorie (TARGET CAL) / Cíl: Nastavený WATT (TARGET

WATT) / Cíl: tepová frekvence (TARGET H.R.) / Cíl: interval (INTERVAL). Potvrďte stisknutím MODE.

TIME PROGRAM - ČAS.-

1. Jakmile jste v tomto režimu, tak pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte cílový čas cvičení přednastavená hodnota je 10:00). Stiskněte START a začněte cvičit. Monitor bude zobrazovat následující hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) tep / (SPEED) rychlost / (CALORIES) kalorie / (DISTANCE) vzdálenost.

2. Pro skončení tréninku stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude blikat. Pokud stiskněte START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET se vrátíte do úvodního nastavení.

DISTANCE PROGRAM - VZDÁLENOST.-

1. Jakmile jste v tomto režimu, tak pomocí UP▲/DOWN▼ si nastavte požadovanou vzdálenost (přednastavená hodnota je 5.0). Stiskněte START a začněte cvičit. Monitor bude zobrazovat následující hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) tep / (SPEED) rychlost / (CALORIES) kalorie / (DISTANCE) vzdálenost.

2. Pro skončení tréninku stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude blikat. Pokud stiskněte START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET se vrátíte do úvodního nastavení.

CALORIES PROGRAM - SPÁLENÉ KALORIE.-

1. Jakmile jste v tomto režimu, tak pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte cílové kalorie (přednastavená hodnota je 100). Stiskněte START a začněte

cvičit. Monitor bude zobrazovat následující hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) tep / (SPEED) rychlost / (CALORIES) kalorie / (DISTANCE) vzdálenost.

2. Pro skončení tréninku stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude blikat. Pokud stiskněte START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET se vrátíte do úvodního nastavení.

WATT RATE PROGRAM STABILNÍ WATT

1. Jakmile jste v tomto režimu, tak pomocí UP▲/DOWN▼ si nastavte požadovaný watt (přednastavená hodnota je 20). Stiskněte START a začněte cvičit. Monitor bude zobrazovat následující hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) tep / (SPEED) rychlost / (CALORIES) kalorie / (DISTANCE) vzdálenost.

2. Pokud je skutečná hodnota watt nižší než cílová hodnota, na displeji se zobrazí šipka směřující nahoru, která vám připomene, že máte zrychlit. Pokud je skutečná hodnota watt vyšší než cílová hodnota, zobrazí se šipka, která směřuje dolů. Ta indikuje, že máte zpomalit.

3. Pro ukončení cvičení stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude na displeji blikat. Pokud stisknete START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET se vrátíte do úvodního nastavení.

H.R. PROGRAM.- PROGRAM TEPOVÉ FREKV.

1. K měření tepové frekvence použijte hrudní pás (není součástí balení), obr.3

2. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte cílovou tep. frekvenci (přednastavená hodnota je 100). Stiskněte START a začněte cvičit.

Čas se začne odpočítávat a na displeji se budou zobrazovat tyto hodnoty (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEART RATE) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE)

3. Pokud je skutečný puls nižší než nastavená hodnota, na displeji se zobrazí šipka, která směřuje nahoru - je potřeba zrychlit. Pokud je skutečná hodnota pulsu vyšší než přednastavená hodnota, zobrazí se na displeji šipka, směřující dolů, která indikuje, že byste měli zpomalit.

4. Pro ukončení cvičení stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude na displeji blikat. Pokud stisknete START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET se vrátíte do úvodního nastavení.

WATT PROGRAM.-

1. V tomto režimu vyberte pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ úroveň obtížnosti (BEGINNER) začátečník / (ADANCE) pokročilý / (SPORTY) sportovec a volbu potvrďte stisknutím MODE.

2. Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte čas (přednastaveno je 30:00). Stiskněte START a začnete cvičit. Čas se začne odpočítávat a monitor bude zobrazovat hodnoty: (RPM)/(TIME)/(WATT)/(HEARTRATE) (SPEED)/(CALORIES)/(DISTANCE)

3. Pokud je watt nižší než 10% z nastavení, zobrazí se na displeji symbol šipky, která směřuje nahoru. Ta má uživateli připomenout, že je potřeba zrychlit. Pokud je WATT o více než 10% vyšší, na displeji se zobrazí šipka, která směřuje dolů a nabádá tak uživatele k tomu, aby zpomalil.

4. Pokud je rozdíl wattů v rozmezí +/- 10% jsou počítací i uživatel na stejné pozici.

5. Pro skončení tréninku stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude blikat. Pokud stisknete START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET

se vrátíte do úvodního nastavení.

INTERVAL.-

V tomto režimu si pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zvolte jednu z následujících možností: 20/10, 10/20, CUSTOM (vlastní).

- (20/10): Cvičíte po dobu 20 vteřin a 10 vteřin odpočíváte (8 opakování). Stiskněte START pro začátek cvičení.

- (10/20): Cvičíte 10 vteřin a odpočíváte 20 vteřin (8 opakování). Stiskněte START pro začátek cvičení.

- CUSTOM: nastavíte si vlastní čas pro cvičení a odpočinek.

- Vyberte CUSTOM a potvrďte MODE.

- Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte počet opakování (SET ROUND). Potvrďte MODE.

- Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte čas pro cvičení (WORK TIME). Potvrďte MODE.

- Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte čas pro odpočinek (REST TIME). Potvrďte MODE.

- Stisknutím START začnete cvičit.

TEST: FITNESS.-

Tento stroj je vybaven funkcí RECOVERY. Díky tomu si můžete změřit, jak dlouho trvá, než se vaše tepová frekvence vrátí do normálu po skončení cvičení. Jakmile docvičíte a máte li správně umístěn hrudní pás, stiskněte tlačítko RECOVERY. Začne se odpočítávat čas (00:60 - 00:00) - jedna minuta. Na displeji budou zobrazovány pouze údaje o čase a tepová frekvence. Během této doby bude hrudní pás měřit vaši tepovou frekvenci a pak se čas obnovení zobrazí na řádku Heart rate.

Pokud se kdykoli během této minuty rozhodnete test skončit, stiskněte tlačítko «Recovery» a tím se vrátíte zpět na hlavní obrazovku.

Po uběhnutí jedné minuty se na obrazovce zobrazí vyhodnocení testu recovery: «F1, F2,..., F5, F6»; kdy «F1» je nejlepší výsledek (fitness «Excelentní») a «F6» je nejhorší výsledek (fitness «Velmi špatný»).

Stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte zpět na úvodní obrazovku, kde zůstanou funkce ve stejném režimu, jako před zahájením testu. Test RECOVERY, při kterém se měří, jak rychle se vrátí tepová frekvence do normálu, poskytuje rychlé měřítko o vaší kondici. Toto hodnocení vám ukáže, jak rychle se vaše srdce zotaví ze zátěže. Pokud budete cvičit pravidelně, uvidíte, že se fitness hodnocení zlepšuje. Test nebude fungovat, pokud nemáte připojen hrudní pás (není součástí balení).

ODSTRANĚNÍ ZÁVAD.-

Problém: Displej se rozsvítí, ale zobrazuje pouze čas.

Řešení:

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

Problém: Displej se nerozsvítí a nebo jsou jeho části jen slabě zobrazeny.

Řešení:

a.- Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy.

b.- Zkontrolujte, zda jsou baterie nabitě.

c.- Pokud jsou vybité, vyměňte je.

Problém: Určité části displeje nejsou dobře viditelné nebo se u konkrétních funkcí zobrazují chybové hlášky.

Řešení:

a.- Vyjměte baterie a vyčkejte 15 vteřin. Poté je vraťte zpět.

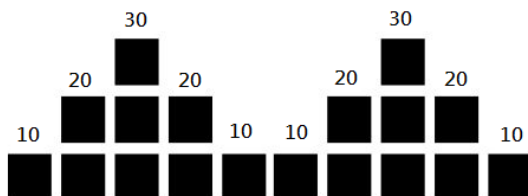
b.- Zkontrolujte, zda jsou baterie nabitě. Pokud ne, vyměňte je.

c.- Pokud nepomohou výše uvedené kroky, je potřeba vyměnit počítač. Nenechávejte počítač na přímém slunci, mohlo by dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Nevystavujte jej vodě ani nárazům.

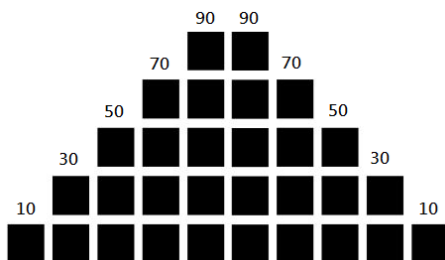
Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se obrátit na svého dodavatele - viz. poslední strana tohoto návodu.

SPOLEČNOST BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ VÝROBKU, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

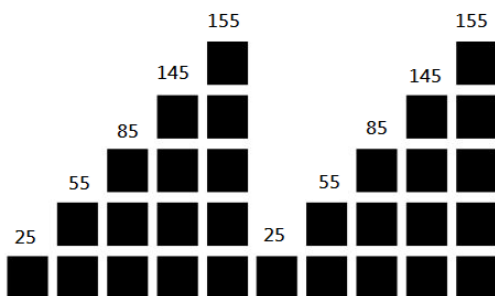
PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY



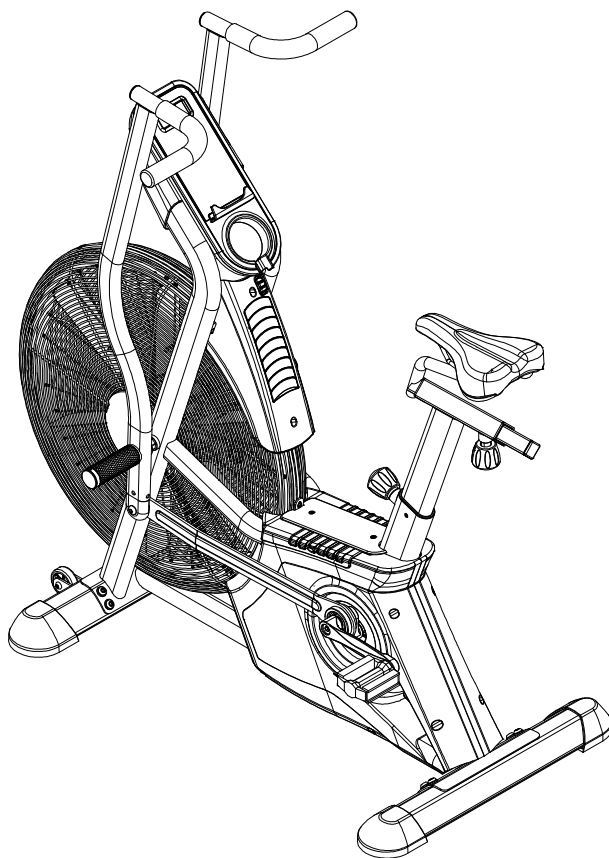
ZAČÁTEČNÍK



POKROČILÝ



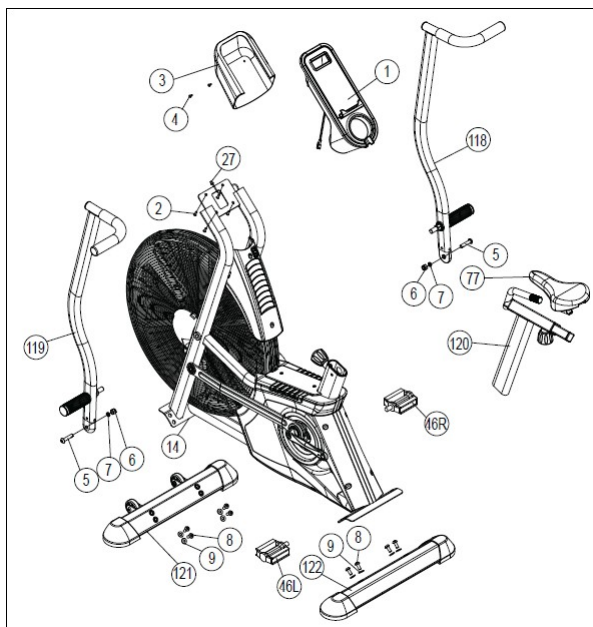
SPORTOVEC



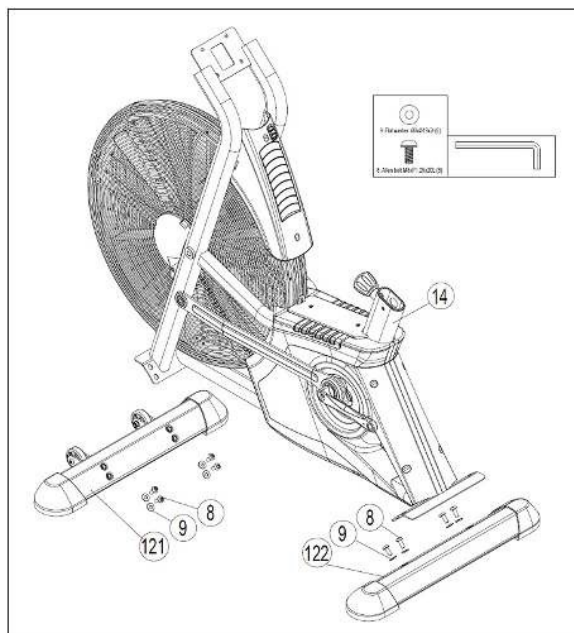
Vzduchový bicykel BH FITNESS Cross 1100

Návod na obsluhu

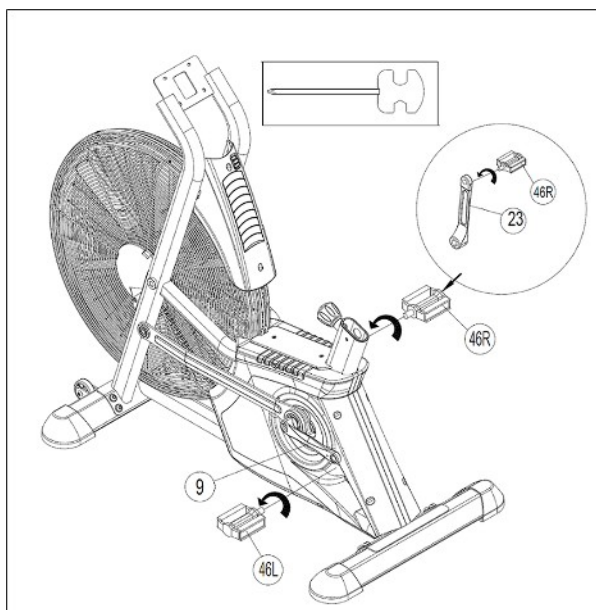
Obr.1



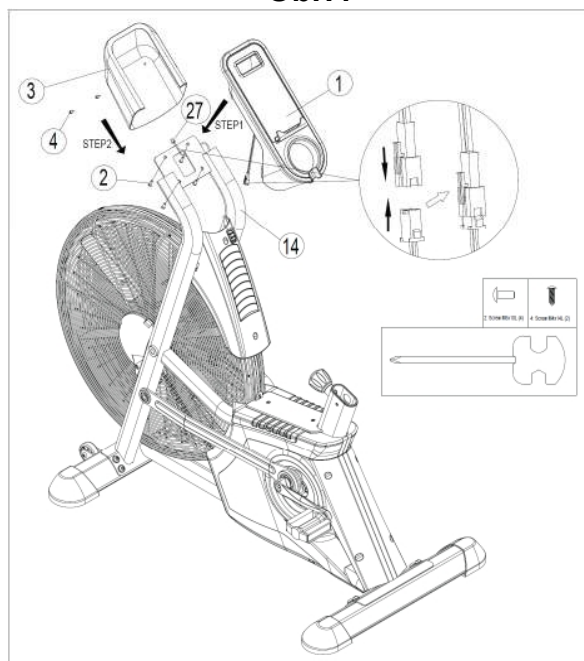
Obr.2



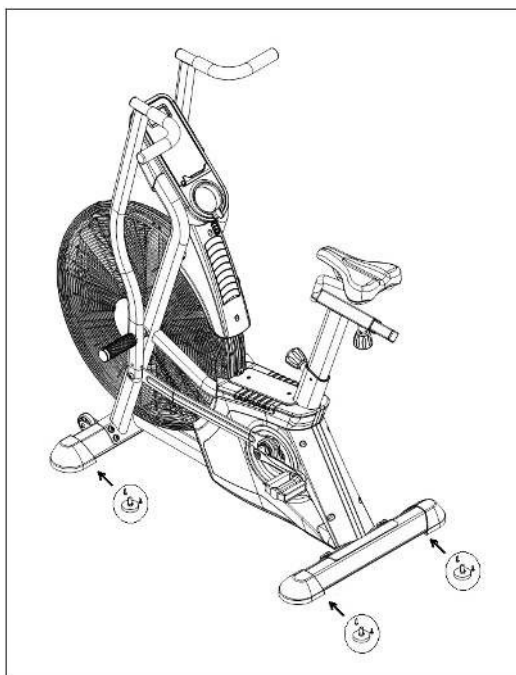
Obr.3



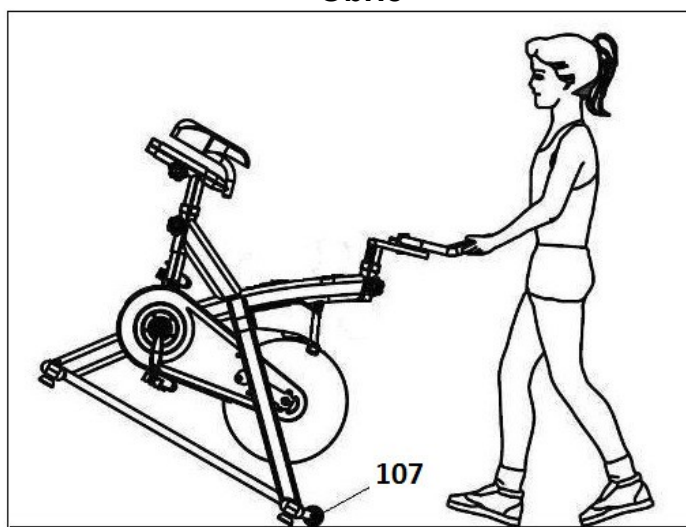
Obr.4



Obr.7



Obr.8



DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Bicykel bol navrhnutý a vyrobený tak, aby poskytoval maximálne bezpečie. Napriek tomu je pri cvičení potrebné dodržiavať určité pravidlá. Pred montážou a použitím bicykla si pozorne prečítajte celý tento návod a dodržujte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

- 1** Nenechávajte deti bez dozoru blízko stroja či v miestnosti, kde je stroj umiestnený.
- 2** Na stroji môže cvičiť vždy len jedna osoba.
- 3** Ak sa pri cvičení objavia závraty, nevoľnosť, bolesti na hrudi alebo čokoľvek iné, prestaňte cvičiť. Okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- 4** Stroj umiestnite na rovný a hladký povrch. Nemajte ho vonku.
- 5** Nestrkajte ruky do pohyblivých častí stroja.
- 6** Noste vhodné oblečenie na cvičenie. Príliš voľné oblečenie sa môže zachytiť do stroja. Uistite sa, že všetky šnúry a šnúry sú správne uviazané.
- 7** Stroj je určený len na používanie, ktoré popisuje tento návod. **NEPOUŽÍVAJTE** príslušenstvo, ktoré nie je dodané výrobcom.
- 8** Do blízkosti stroja neumiestňujte ostré predmety.

9 Osoby so zdravotným postihnutím môžu stroj používať len pod dohľadom kvalifikovanej osoby.

10 Pred cvičením sa pretiahnite.

11 Pokiaľ stroj nefunguje správne, tak ho nepoužívajte.

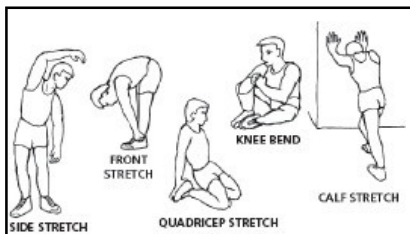
Upozornenie: Pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby trpiace zdravotnými problémami. Pred cvičením si pozorne prečítajte všetky pokyny. Návod na použitie si uschovajte.

POKYNY NA CVIČENIE

Cvičenie má mnoho výhod: zlepší vašu kondíciu, posilní vaše svaly a v spojení so správnu stravu vám pomôže schudnúť.

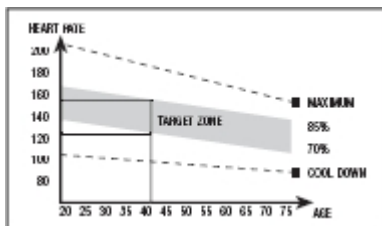
1. Pretiahnutie

Vďaka tejto fáze sa zlepší krvný obeh a pripraviť svaly na záťaž. Znížite tiež riziko kŕčov a vyvrtnutí. Odporúčame vykonať niekoľko strečingových cvičení - pozri nižšie. Každý cvik by mal trvať 30 , neprepínajte sa. Ak pocítite bolesť, prestaňte.



2. Cvičenie

V tejto fáze prichádza najväčšia fyzická úsilie. Ak pravidelne cvičíte, vaše svaly nôh budú pružnejšie. Je dôležité udržiavať konštantný rytmus cvičenia, aby ste si udržali srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu. Pozrite si tabuľku uvedenú nižšie.



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút. Na začiatku sa odporúča začať v intervale 10-15 minút.

3. Vychladnutie

V tejto fáze uvoľníte kardiovaskulárny a svalový systém. Spočíva v znížení rytmu cvičenia a pokračovaní asi 5 minút. môžete sa opäť natiahnuť, dávajte pozor, aby ste svaly nepreťažili. Postupom času sa vaše cvičenia stanú dlhšími a intenzívnejšími. Odporúčame vám cvičiť aspoň tri dni v týždni.

Rast svalov

Pre rast svalov je potrebné zvoliť vysokú úroveň námahy, aby sa svaly pri cvičení čo najviac napínali. Tlak na svaly na nohách bude väčší, je teda dobré cvičenie skrátiť. Pokiaľ si prajete zlepšiť celkovú kondíciu, mali by ste upraviť tréningový program. Pretiahnite sa ako obvykle, ale keď sa budete blížiť ku koncu cvičiacej fázy, zvýšte na chvíľu úroveň námahy, aby nohy pracovali čo najviac. Zároveň ale znížte rýchlosť a držte svoj tep v cieľovej frekvencii.

Chudnutie

V tomto prípade je dôležité úsilie. Čím je tréning intenzívnejší a dlhší, tým väčší počet kalórií sa spáli.

VŠEOBECNÉ POKYNY.-

Pozorne si prečítajte pokyny v tejto príručke. Nájdete v ňom dôležité informácie o inštalácii, bezpečnosti a používaní stroja.

1 Zariadenie je určené na domáce použitie. Maximálna hmotnosť používateľa je 150 kg.

2 Nevkladajte ruky do pohyblivých častí stroja.

3 Rodičia by mali mať na pamäti zvedavú povahu svojich detí, ktorá môže často viesť k nebezpečným situáciám a nehodám.

Stroj by sa nikdy nemal používať ako hračka.

4 Vlastník stroja je zodpovedný za to, aby bol každý používateľ riadne informovaný bezpečnostných opatreniach.

5 Na stroji je v jednom okamihu len jedna osoba.

6 Noste vhodné oblečenie a obuv. Vždy si zaviažte šnúrky.

1.- NÁVOD NA MONTÁŽ.-

Vyberte všetky časti z obalu.

Skontrolujte, či nechýba žiadna časť stroja.

POZOR: Montáž odporúčame vykonať dvom osobám.

Obr.1 Zoznam dielov:

- (1) Počítač.
- (3) Kryt počítača.
- (14) Hlavný rám.
- (27) Kábel.
- (46) Pedále.
- (77) Sedlo.
- (118) Pravá rukoväť.
- (119) Ľavá rukoväť.
- (120) Stĺpec.
- (121) Predný stabilizátor
- (122) Zadný stabilizátor

Zoznam:

- (2) Skrutka M5x10.
- (4) Skrutka M4x14L.
- (5) Skrutka M10.
- (6) Matka M10.
- (7) Puzdro
- (8) Skrutka M8.
- (9) Plochá podložka.
- Kľúč.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV.-

POZOR V tejto fáze montáže je potrebná pomoc druhej osoby. Odstráňte obalový materiál zo stabilizátorov.

Vezmite zadný stabilizátor (122) s vodovákami a umiestnite ho na zadnú časť hlavného rámu, vložte skrutky (8) s podložkami (9) a maticou

(6). Všetko pevne utiahnite, obr. 2.

Rovnaký postup vykonajte aj s prednou časťou stabilizátor (121).

3. PRIPOJENIE PEDÁLOV.-

Pokyny na montáž pedálov sa musia presne dodržiavať, pretože nesprávna montáž by mohla spôsobiť poškodenie závitů alebo kľuky. Pokyn "vpravo a vľavo" sa vzťahuje na polohu, ktorú používateľ zaujme, keď sedí na stroji a cvičí.

Pravý pedál (46R), označený písmeno R, je priskrutkovaná k pravej rukoväti, ktorá je tiež označená písmenom (R), obr. 3.

Ľavý pedál (46L), označený písmenom

(L) sa naskrutkuje na ľavú rukoväť, ktorá je tiež označená písmenom (L), proti smeru hodinových ručičiek. Všetko pevne utiahnite, obr. 3.

4.- POČÍTAČ

Uchopte monitor (1) a pripevnite ho k hlavnému rámu (14), pripojte káble (27) vychádzajúce z monitora a hornej časti hlavného rámu (14), pozri obrázok 4.

Monitor (1) upevníte pomocou skrutiek (2), obr. 4. Dávajte pozor, aby nedošlo k skresleniu káblov. Potom pripevníte kryt (3) pomocou skrutiek (4), obr. 4.

5. MONTÁŽ MADIEL.-

Umiestnite ľavú rukoväť (119) (označenú písmenom L) na hlavný rám (14). Utiahnite ju pomocou kľúča. Rovnakým spôsobom postupujte aj pravej rukoväti (118), obr. 5. Pripojte ľavý hriadeľ (81) k ľavej rukoväti (119) pomocou skrutky (5), matice (6) a puzdra (7). Zopakujte postup pre pravú rukoväť, obr. 5.

6. MONTÁŽ SEDADLA.-

Nasadíte sedlo (77) na trubku (78). Vložte sedlovú trubku (75) do hlavného rámu stroja (14), nastavte polohu sedla a utiahnite nastavovací gombík (16). Vždy sa uistíte, že je gombík správne dotiahnutý.

Poznámka: Po výbere vhodnej polohy utiahnite gombík sedla, kým neuslyšíte cvaknutie.

DÔLEŽITÉ: Po jednom mesiaci používania znovu utiahnite všetky skrutky.

VYROVNANIE.-

Po zostavení stroja sa uistíte, že dobre sedí na podlahe a je vo vodorovnej polohe. Stroj môžete vyrovnať pomocou vodováh, pozri obrázok 7.

POHYB A SKLADOVANIE.-

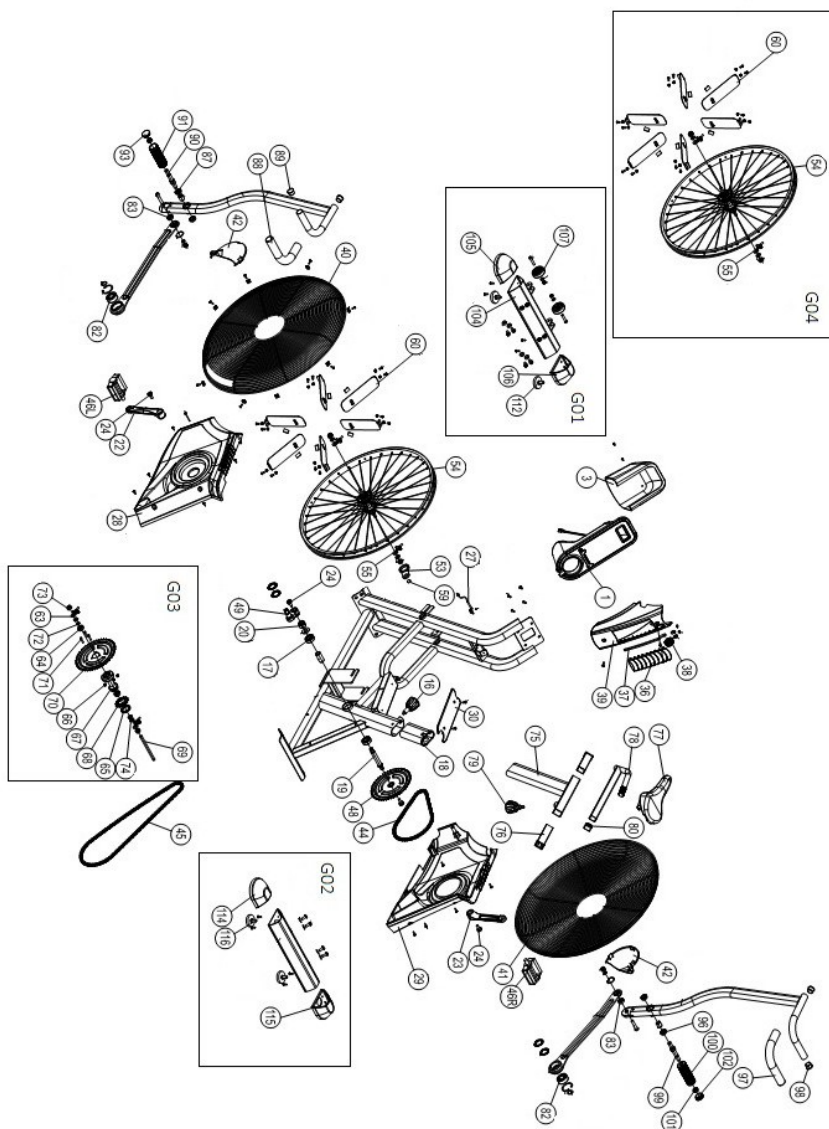
Stroj je kolesami (107), pozri obr. 8, ktoré uľahčujú jeho pohyb. Miernym nadvihnutím zadnej časti sa stroj môže pomocou týchto koliesok voľne pohybovať, pozri obr. 8.

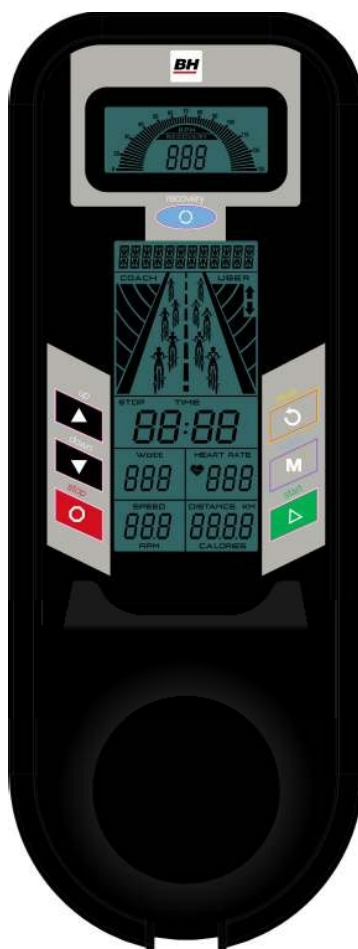
Stroj skladujte na suchom mieste bez veľkých teplotných výkyvov.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na svojho dodávateľa - pozri poslednú stranu tejto príručky.

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

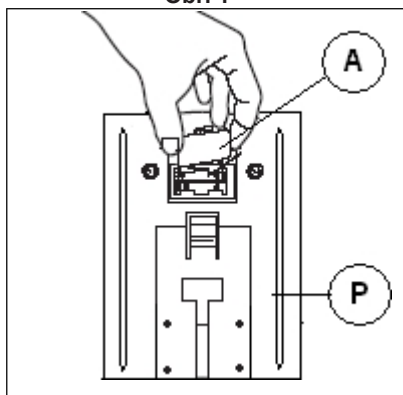
H8750



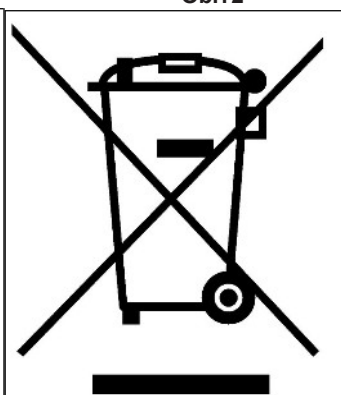


POČÍTAČ

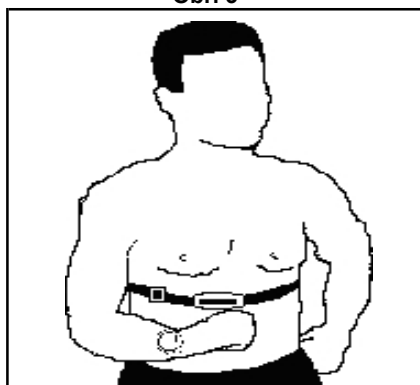
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



BATÉRIE.-

Tento počítač používa dve 1,5 V alkalické batérie. Pred vložení batérií musíte najprv odskrutkovať zadný kryt počítača a potom kryt odstrániť. Do priestoru pre batérie vložte dve alkalické batérie typu AA (A), obrázok 1, uistite sa, že je zachovaná polarita (postupujte podľa značiek uvedených v priestore pre). Po vložení batérií kryt opäť zatvorte.

Ak sa po zapnutí počítača zobrazí nasledujúca správa

alebo displej nie je úplne čitateľný, vyberte batérie, počkajte 15 sekúnd a vymeňte ich.

Slabé (vybité) batérie spôsobujú slabý signál (slabý kontrast) a počítač môže zobrazovať nesprávne údaje. Vybité batérie okamžite vymeňte.

Monitor sa zapne a . Na LCD displeji sa zobrazia všetky segmenty a na jednu sekundu aj jednotky. Nakoniec displej prejde do užívateľských nastavení. Ak na stroji necvičíte 4 minúty, monitor sa automaticky vypne.

Dôležité: Vybité batérie nevyhadzujte do komunálneho odpadu, ale odložte ich do špeciálnych nádob (obr. 2).

NASTAVENIA POUŽÍVATEĽSKÝCH ÚDAJOV

Akonáhle do počítača vložíte batérie, tak sa zapne a vstúpi do užívateľského

nastavenia. Do tohto nastavenia vstúpite, pokiaľ po dobu niekoľkých sekúnd budete držať tlačidlo RESET. Pomocou klávesov UP▲/DOWN▼ vyberte užívateľa - USER 1-USER 4 a voľbu potvrdíte stlačením MODE.

Na displeji sa zobrazí SET GENDER pre nastavenie pohlavia. Pomocou UP▲/DOWN▼ zvolíte "muž" (MALE) alebo "žena" (FEMALE), potvrdíte MODE. Potom sa zobrazí SET AGE. Pomocou UP▲/DOWN▼ nastavíte vek (01-99), potvrdíte MODE. Ďalej sa zobrazí SET HEIGHT. Pomocou UP▲/DOWN▼ nastavíte výšku (100-200), potvrdíte MODE. Naposledy sa zobrazí SET WEIGHT, pomocou UP▲/DOWN▼ nastavíte váhu (20-150), potvrdíte MODE a prejdite do výberu cvičiaceho režimu.

RÝCHLY ŠTART.-

1. Stlačením START začnete okamžite cvičiť. Čas sa začne odpočítavať a monitor bude zobrazovať nasledujúce hodnoty (RPM) otáčky / (TIME) čas / (WATT) watt / (HEART RATE) tep / (SPEED) rýchlosť / (CALORIES) kalórie / (DISTANCE) vzdialenosť.
2. Animácia zobrazuje iba používateľa.
3. Stlačením STOP ukončíte tréning. Pre pokračovanie v cvičení opäť stlačte ŠTART. Pre návrat do výberu režimu stlačte RESET.

VÝBER REŽIMU.-

Pomocou UP▲/DOWN▼ vyberte režim pre cvičenie: Cieľ: dosiahnutie času (TARGET TIME) / Cieľ: urazená vzdialenosť (TARGET DIST) / Cieľ: spaľené kalórie (TARGET CAL) / Cieľ: Nastavený WATT (TARGET

WATT) / Cieľ: srdcová frekvencia (TARGET H.R.) / Cieľ: interval (INTERVAL). Potvrďte stlačením MODE.

ČASOVÝ PROGRAM - TIME.-

1. Keď ste v tomto režime, pomocou tlačidla UP-/DOWN½ nastavte cieľový čas cvičenia (prednastavená hodnota je 10:00). Stlačte tlačidlo START a začnite

prax. Monitor zobrazí nasledujúce hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) srdcová frekvencia / (SPEED) rýchlosť / (CALORIES) kalórie / (DISTANCE) vzdialenosť.

2. Stlačením tlačidla STOP ukončíte cvičenie. Následne začne blikať nápis . Ak stlačíte tlačidlo START, cvičenie bude pokračovať. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do pôvodných nastavení.

DISTANCE PROGRAM - VZDIALENOSŤ.-

1. Akonáhle ste v tomto režime, tak pomocou UP▲/DOWN▼ si nastavte požadovanú vzdialenosť (prednastavená hodnota je 5.0). Stlačte ŠTART a začnite cvičiť. Monitor bude zobrazovať nasledujúce hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) tep / (SPEED) rýchlosť / (CALORIES) kalórie / (DISTANCE) vzdialenosť.

2. Pre skončenie tréningu stlačte tlačidlo STOP. Toto slovo potom bude blikať. Ak stlačíte ŠTART, cvičenie bude pokračovať. Po stlačení RESET sa vrátite do úvodného nastavenia.

CALORIES PROGRAM - SPÁLENÉ KALÓRIE.-

1. Akonáhle ste v tomto režime, tak pomocou UP▲/DOWN▼ nastavte cieľové kalórie (prednastavená hodnota je 100). Stlačte ŠTART a začnite

prax. Monitor zobrazí nasledujúce hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) srdcová frekvencia / (SPEED) rýchlosť / (CALORIES) kalórie / (DISTANCE) vzdialenosť.

2. Stlačením tlačidla STOP ukončíte cvičenie. Následne začne blikať nápis . Ak stlačíte tlačidlo START, cvičenie bude pokračovať. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do pôvodných nastavení.

WATT RATE PROGRAM STABILNÝ WATT

1. Akonáhle ste v tomto režime, tak pomocou UP▲/DOWN▼ si nastavte požadovaný watt (prednastavená hodnota je 20). Stlačte ŠTART a začnite cvičiť. Monitor bude zobrazovať nasledujúce hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) tep / (SPEED) rýchlosť / (CALORIES) kalórie / (DISTANCE) vzdialenosť.

2. Ak je skutočná hodnota watt nižšia ako cieľová hodnota, na displeji sa zobrazí šípka smerujúca nahor, ktorá vám pripomenie, že máte zrýchliť. Ak je skutočná hodnota watt vyššia ako cieľová hodnota, zobrazí sa šípka, ktorá smeruje nadol. Tá indikuje, že máte spomaliť.

3. Pre ukončenie cvičenia stlačte tlačidlo STOP. Toto slovo potom bude na displeji blikať. Ak stlačíte ŠTART, cvičenie bude pokračovať. Po stlačení RESET sa vrátite do úvodného nastavenia.

H.R. PROGRAM.

PROGRAM SRDCOVEJ FREKVENCIE.

1. Na meranie tepovej frekvencie použite hrudný pás (nie je súčasťou balenia), obr.3

2.Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte cieľovú tep. frekvenciu (prednastavená hodnota je 100). Stlačte ŠTART a začnite cvičiť.

Čas sa začne odpočítavať a na displeji sa zobrazia nasledujúce hodnoty (RPM) / (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEART RATE) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE)

3. Ak je skutočný pulz nižší ako nastavená hodnota, na displeji sa zobrazí šípka, ktorá smeruje nahor -je potrebné zrýchliť. Ak je skutočná hodnota pulzu vyššia ako prednastavená hodnota, zobrazí sa na displeji šípka, smerujúca dole, ktorá indikuje, že by ste mali spomaliť.

4. Pre ukončenie cvičenia stlačte tlačidlo STOP. Toto slovo potom bude na displeji blikať. Ak stlačíte ŠTART, cvičenie bude pokračovať. Po stlačení RESET sa vrátite do úvodného nastavenia.

WATT PROGRAM.-

1. V tomto režime vyberte pomocou tlačidla UP▲/DOWN▼ úroveň obtiažnosti (BEGINNER) začiatočník / (ADANCE) pokročilý / (SPORTY) športovec a voľbu potvrdíte stlačením MODE.

2. Pomocou UP▲/DOWN▼ nastavte čas (prednastavené je 30:00). Stlačte ŠTART a začnete cvičiť. Čas sa začne odpočítavať a monitor bude zobrazovať hodnoty: (RPM)/(TIME)/(WATT)/(HEARTRATE) (SPEED)/(CALORIES)/(DISTANCE)

3. Ak je watt nižší ako 10% z nastavenia, zobrazí sa na displeji symbol šípky, ktorá smeruje nahor. Tá má užívateľovi pripomenúť, že je potrebné zrýchliť. Pokiaľ je WATT o viac ako 10% vyššia, na displeji sa zobrazí šípka, ktorá smeruje dole a nabáda tak užívateľov k tomu, aby spomalil.

4. Ak je rozdiel wattov v rozmedzí +/-10% sú počítač aj užívateľ na rovnakej pozícii.

5. Pre skončenie tréningu stlačte tlačidlo STOP. Toto slovo potom bude blikať. Ak stlačíte START, cvičenie bude pokračovať. Po stlačení RESET

na návrat k pôvodným nastaveniam.

INTERVAL.-

V tomto režime si pomocou kláves

UP▲/DOWN▼ zvolíte jednu z nasledujúcich možností: 20/10, 10/20, CUSTOM (vlastné).

- (20/10): Cvičíte po dobu 20 sekúnd a 10 sekúnd odpočívate (8 opakovaní). Stlačte ŠTART pre začiatok cvičenia.

- (10/20): Cvičíte 10 sekúnd a odpočívate 20 sekúnd (8 opakovaní). Stlačte ŠTART pre začiatok cvičenia.

- CUSTOM: nastavíte si vlastný čas na cvičenie a odpočinok.

- Vyberte CUSTOM a potvrdíte MODE. - Pomocou UP▲/DOWN▼ nastavte počet opakovaní (SET ROUND). Potvrdíte MODE.

- Pomocou UP▲/DOWN▼ nastavte čas pre cvičenie (WORK TIME). Potvrdíte MODE.

- Pomocou UP▲/DOWN▼ nastavte čas pre odpočinok (REST TIME). Potvrdíte MODE.

- Stlačením ŠTART začnete cvičiť.

TEST:

FITNESS.-

Tento stroj je vybavený funkciou RECOVERY. Vďaka nej môžete merať, ako dlho trvá, kým sa vaša srdcová frekvencia po tréningu vráti do normálu. Po skončení cvičenia a správnej polohe hrudného pásu stlačte tlačidlo RECOVERY. Začne sa odpočítavať čas (00:60 - 00:00) - jedna minúta. Na displeji sa bude zobrazovať iba čas a srdcová frekvencia. Počas tohto času bude hrudný pás merať vašu srdcovú frekvenciu a potom sa na riadku Heart rate zobrazí čas zotavenia.

Ak sa kedykoľvek počas tejto minúty rozhodnete test ukončiť, stlačením tlačidla "Recovery" sa vrátite na hlavnú obrazovku.

Po uplynutí jednej minúty sa na obrazovke zobrazí vyhodnotenie testu obnovy "F1, F2,..., F5, F6"; keď

"F1" je najlepší výsledok (fitness

"Excellent") a "F6" je najhorší výsledok (fitness "Very poor").

Stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na domovskú obrazovku, kde funkcie zostanú v rovnakom režime ako pred začatím testu.

Test RECOVERY, ktorý meria, ako rýchlo sa vaša srdcová frekvencia vráti do normálu, poskytuje rýchle meranie vašej kondície. Toto hodnotenie vám ukáže, ako rýchlo sa vaše srdce zotavuje z námahy. Ak pravidelne cvičíte, uvidíte, že sa vaše hodnotenie kondície zlepšuje. Test nebude fungovať, ak nebudete mať pripojený hrudný pás (nie je súčasťou balenia).

ODSTRÁNENIE ZÁVAD.-

Problém: Displej svieti, ale zobrazuje len čas.

Riešenie:

a.- Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

Problém: Displej sa nerozsvieti alebo sú jeho časti len slabo zobrazené.

Riešenie:

a.- Skontrolujte, či sú batérie správne vložené.

b.- Skontrolujte, či sú batérie nabité.

c.-Ak sú vybité, vymeňte ich.

Problém: Niektoré časti displeja nie sú zreteľne viditeľné alebo sa pre určité funkcie zobrazujú chybové hlásenia.

Riešenie:

a.- Vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd. Potom ich vložte späť.

b.- Skontrolujte, či sú batérie nabité.

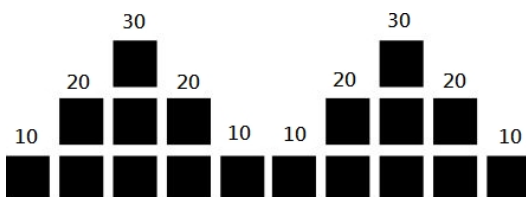
ten. Ak nie, vymeňte ich.

c.- Ak nepomôžu vyššie uvedené kroky, je potrebné vymeniť počítač. Nenechávajte počítač na priamom slnku, mohlo by dôjsť k poškodeniu displeja, ktorý je z tekutých kryštálov. Nevystavujte ho vode ani nárazom.

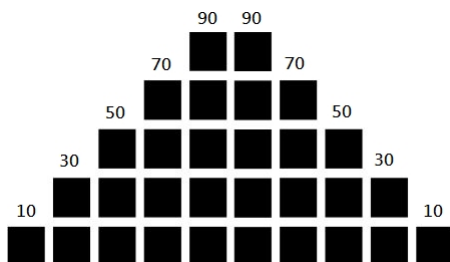
Ak máte akékoľvek otázky, neváhajte sa obrátiť na svojho dodávateľa - pozri poslednú stranu tejto príručky.

**SPOLOČNOSŤ BH FITNESS SI
VYHRADZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU
ŠPECIFIKÁCIÍ VÝROBKU, A TO BEZ
PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.**

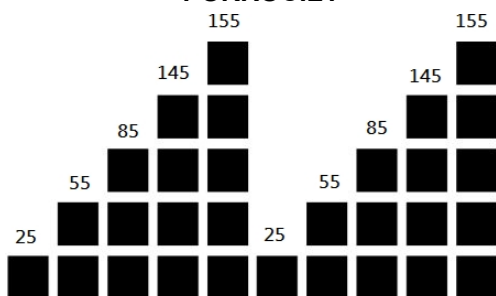
PREDNASTAVENÉ PROGRAMY



ZAČIATOČNÍK



POKROČILÝ



ŠPORTOVEC

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o. Antala

Staška 2027/77 140 00

Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

