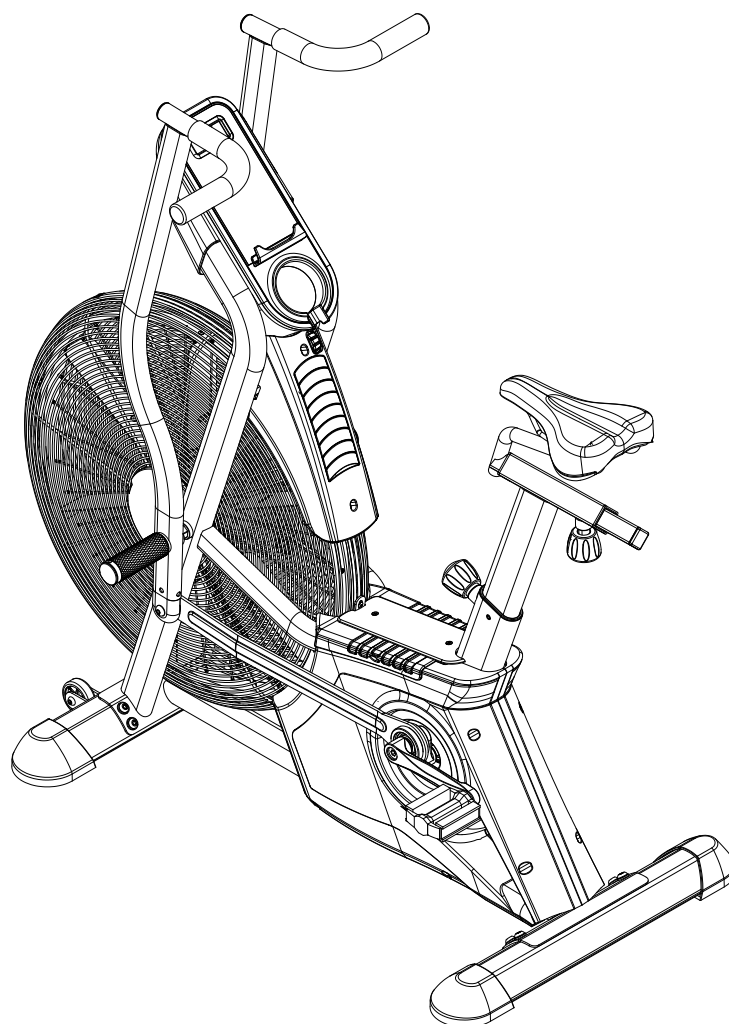


BH FITNESS

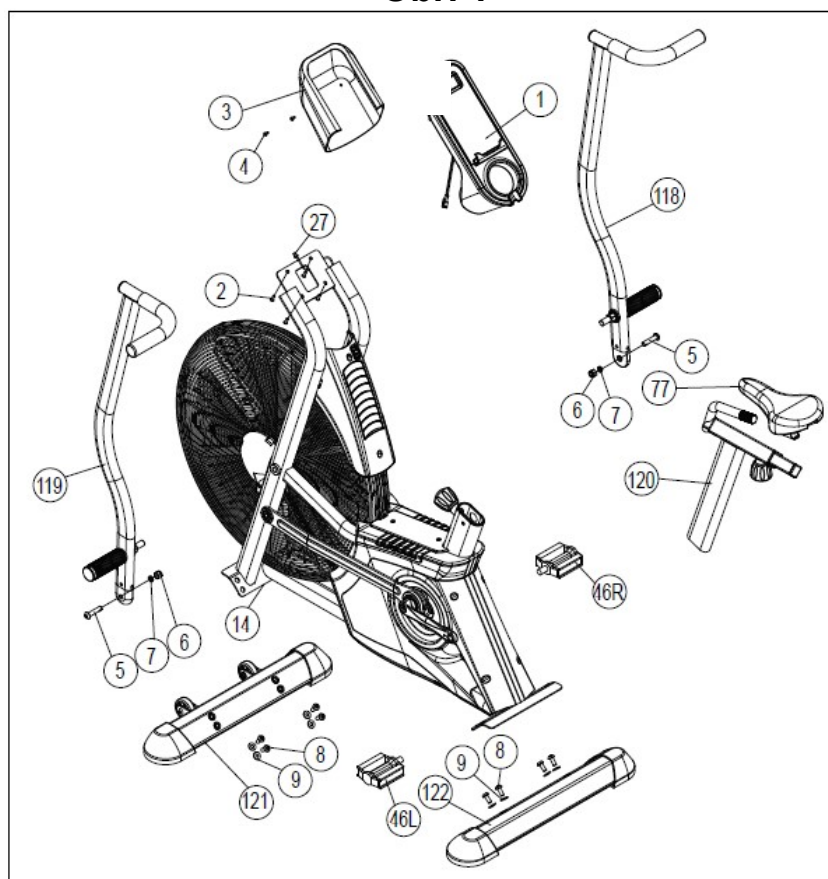


Návod k obsluze

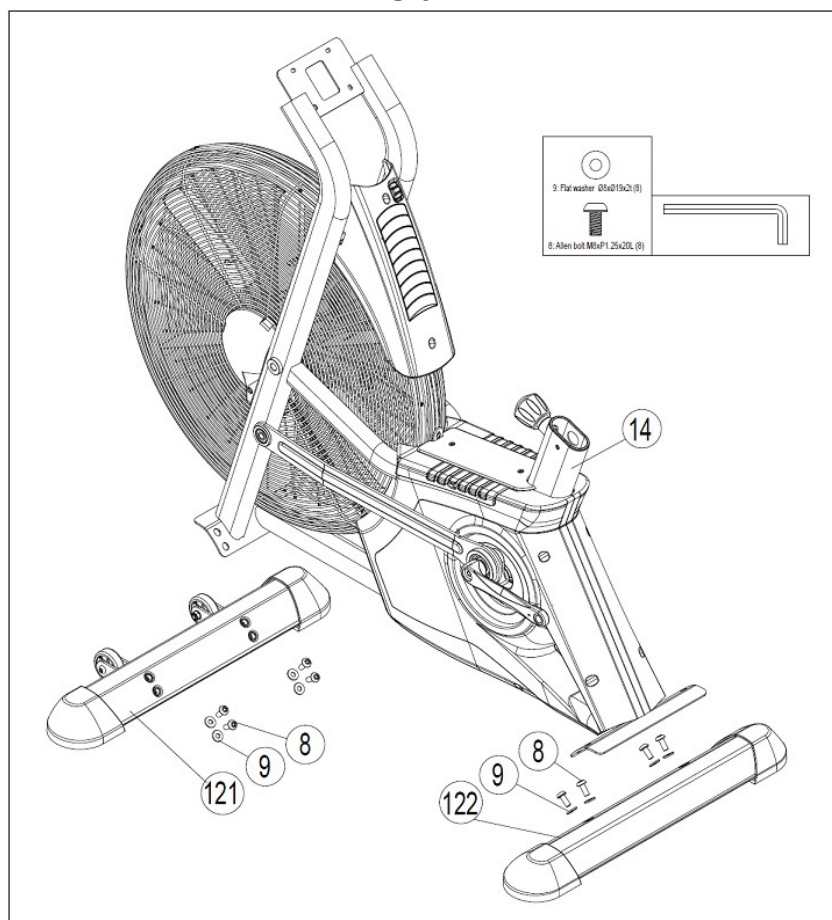


Návod k obsluze
Rotoped BH FITNESS HIIT H889
CZ

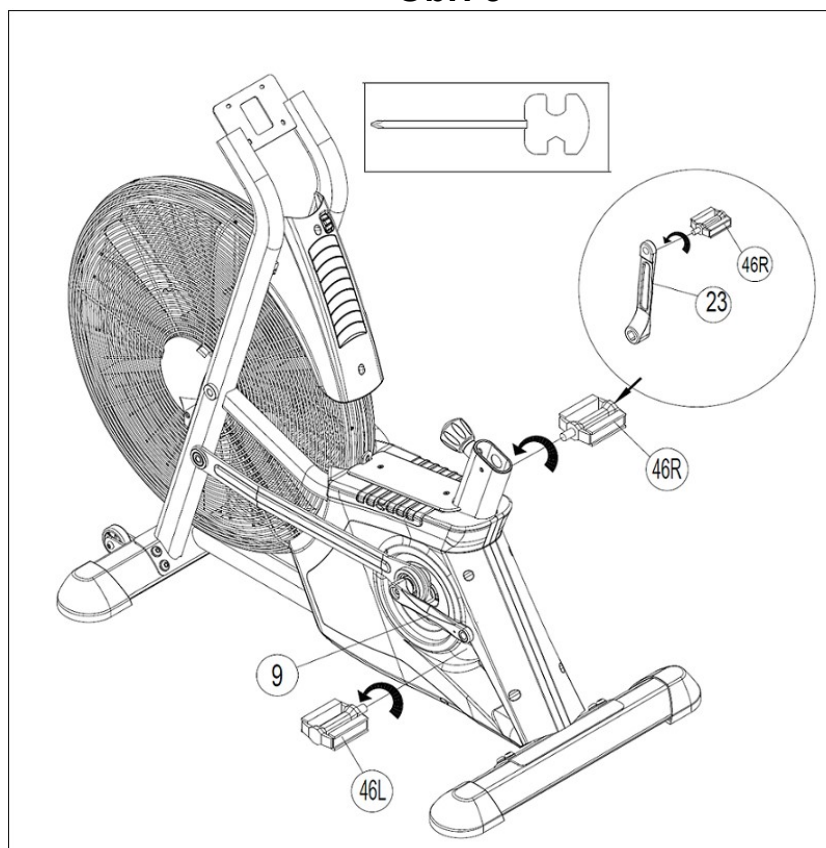
Obr. 1



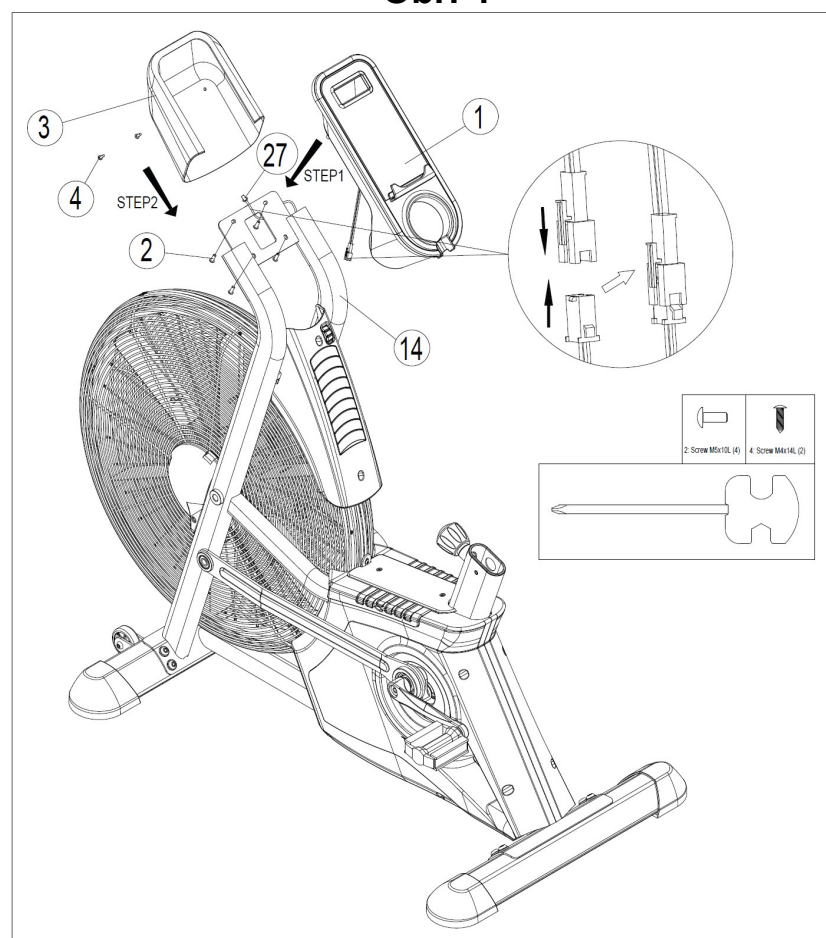
Obr. 2



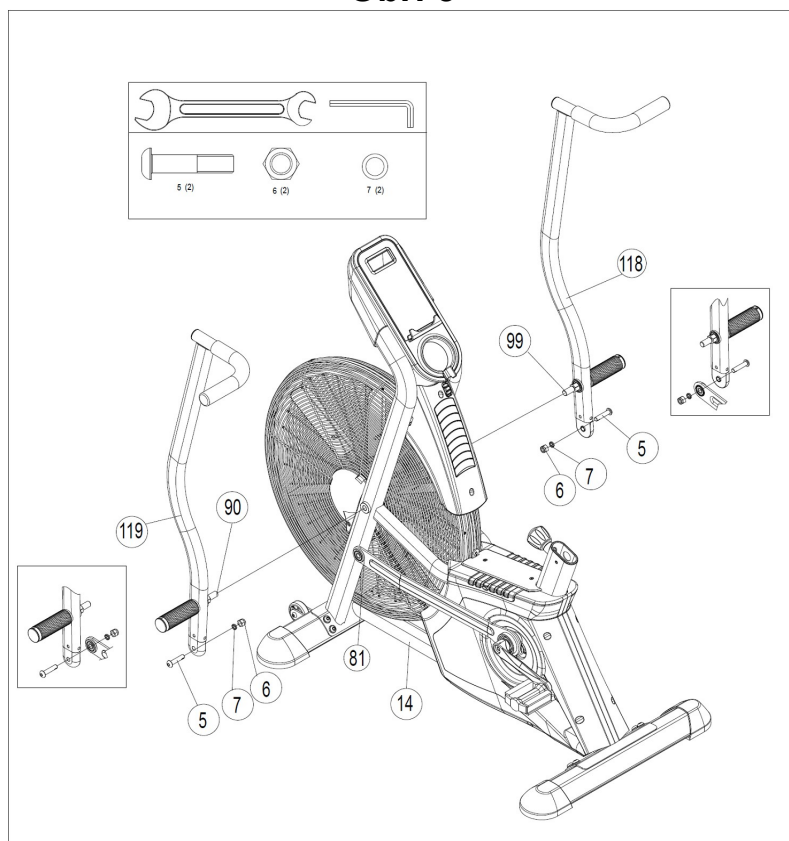
Obr. 3



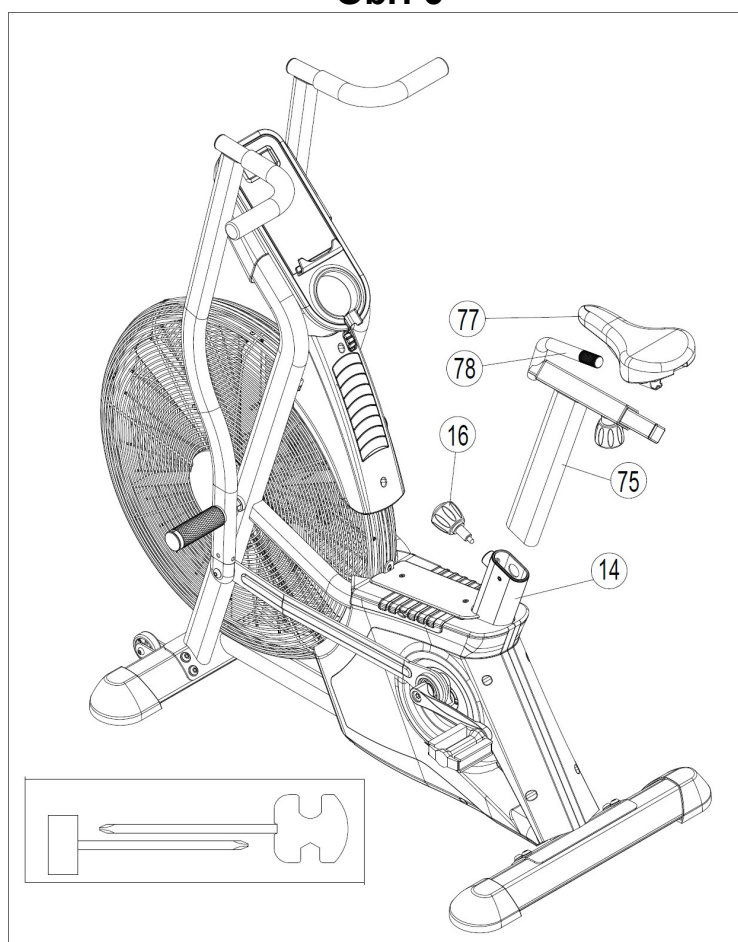
Obr. 4



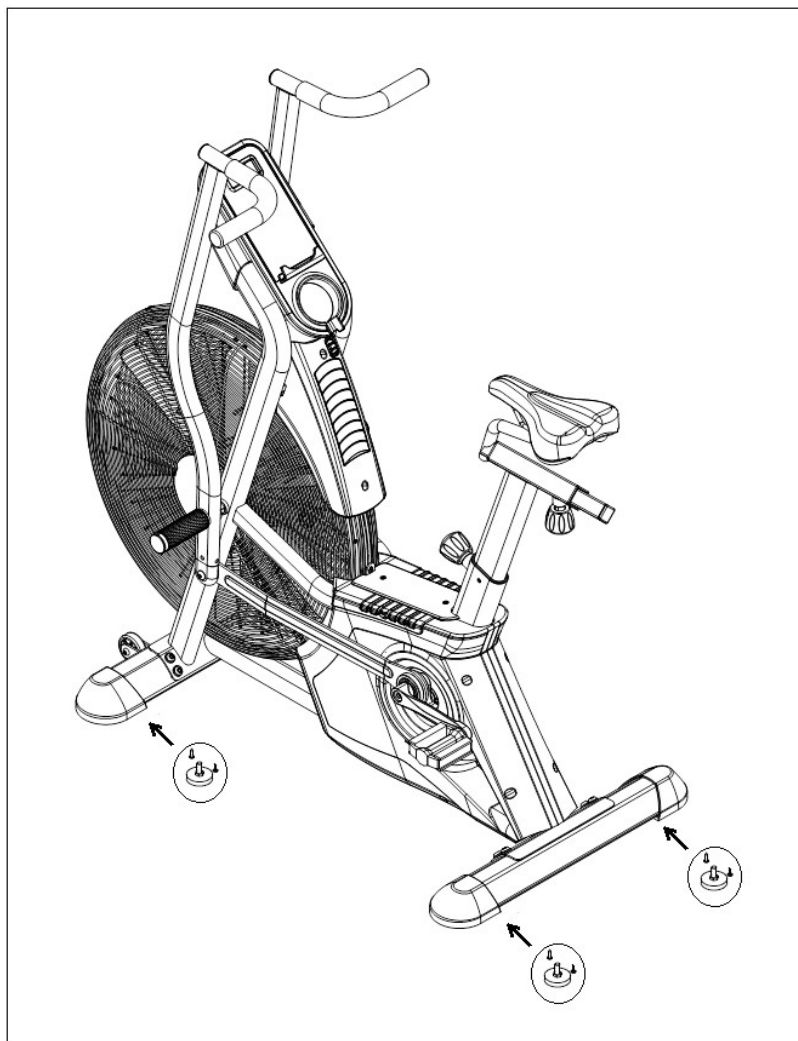
Obr. 5



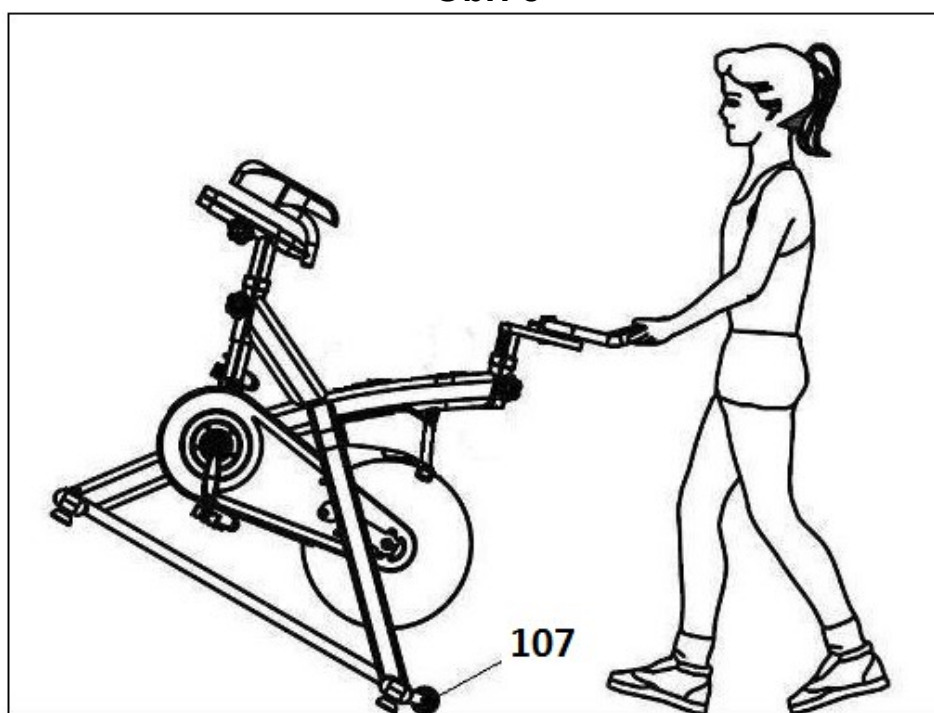
Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Trenažér byl navržen a vyroben pro maximálně bezpečné použití. Přesto je při jeho použití třeba dodržovat určité zásady. Před montáží a cvičením si pečlivě přečtete celý návod. Měli byste dodržovat následující bezpečnostní opatření:

- 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 poraďte se svým lékařem, zejména, pokud je vám víc než 35 let nebo máte nějaké zdravotní problémy.

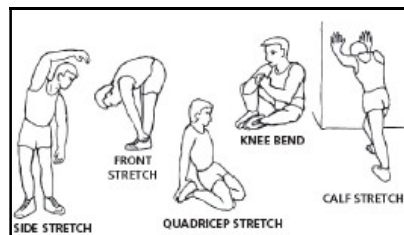
Pokyny uschovejte pro případné budoucí využití.

POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení na trenažéru přináší různé výhody, např. zlepšuje kondici, svalový tonus a ve spojení s dietou vám pomůže s redukcí hmotnosti.

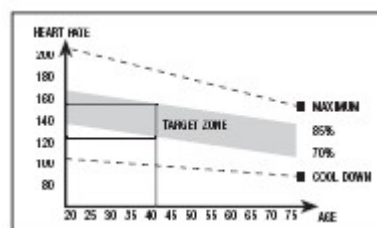
1. Fáze zahřívání

V této fázi dochází k zrychlení krevního oběhu a přípravě svalů na cvičení, snižuje se riziko vzniku křečí nebo podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, které jsou znázorněny na obrázku níže. Každý protahovací cvik by měl trvat cca 30 sekund. Svaly nepřetěžujte, a pokud ucítíte bolest, přestaňte cvičit.



2. Fáze cvičení

Tato fáze je fyzicky nejobtížnější. Pravidelným cvičením docílíte pružnějších svalů na nohou. Dodržujte stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý tak, aby se vaše srdeční frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno v následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, přestože začátečníci by dle doporučení měli cvičit pouze 10-15 minut.

3. Fáze zklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulární a svalové soustavě odpočívat. Skládá se ze zahřívacích cvičení, např. snížením rychlosti na trenažéru po dobu přibližně 5 minut. Znovu se protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Postupně budou vaše tréninky delší a intenzivnější. Je vhodné cvičit alespoň 3 dny v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší zátěž během cvičení. Svaly nohou se více namáhají, a proto je rozumné dobu cvičení zkrátit. Pokud si navíc přejete zlepšit celkovou fyzickou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Zahřívací i zklidňující fázi provádějte obvyklým způsobem, ale když se blíží konec fáze cvičení, zvolte vyšší zátěž a nechte nohy intenzivněji pracovat. Snižte rychlost a udržujte srdeční frekvenci v cílové oblasti.

Redukce hmotnosti

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím déle a intenzivněji cvičíte, tím více kalorií spálíte. I když podáváte výkon jako při zlepšování kondice, cíl je jiný.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání trenažéru.

1 Trenažér je určen pro komerční použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 150 kg.

2 Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

3 Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy 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.

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

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

6 Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky.

1. MONTÁŽNÍ NÁVOD

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

POZOR: Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

Obr. 1 Seznam dílů:

- (1) Konzola
- (3) Kryt konzole
- (14) Hlavní rám
- (27) Kabel senzoru
- (46) Pedály
- (77) Sedlo

- (118) Pravá kyvná páka
- (119) Levá kyvná páka
- (120) Sloupek
- (121) Přední stabilizátor
- (122) Zadní stabilizátor

Seznam upevňovacích prvků:

- (2) Šroub M5x10
- (4) Šroub M4x14L
- (5) Šroub M10
- (6) Matice M10
- (7) Pouzdro
- (8) Šroub M8
- (9) Plochá podložka
- (10) Klíče

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

POZOR: V této fázi montáže je nutná pomoc druhé osoby. Ze stabilizátorů odstraňte ochrany obal.

Zadní stabilizátor (122) s vyrovnávací nerovností umístěte na zadní stojan trenažéru, vložte šrouby (8) s podložkami (9) a maticemi (6), pevně je utáhněte. Obr. 2.

Stejně postupujte s předním stabilizátorem (121).

3. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Pokyny k montáži pedálů musí být přesně dodrženy, protože nesprávné nasazení by mohlo poškodit závit šroubu na pedálu nebo klíce. Pravou a levou stranou se má na mysli poloha, kterou uživatel zaujme při cvičení, když sedí na trenažéru. Pravý pedál (46R) označený písmenem (R) přišroubujte na pravou kliku označenou písmenem (R) ve směru hodinových ručiček a pevně utáhněte. Obr. 3. Levý pedál (46L) označený písmenem (L) přišroubujte na levou kliku označenou také písmenem (L) proti směru hodinových ručiček pevně utáhněte. Obr. 3.

4. MONTÁŽ MONITORU

Uchopte monitor (1) a vyklopte jej na hlavní rám (14). Propojte svorky vyčnívající ze spodní části monitoru se svorkami (27) vycházejícími z horní části hlavního rámu (14) viz obr. 4.

Pomocí šroubů (2) připevněte monitor (1), obr. 4. Ujistěte se, že nedošlo ke skřípnutí žádného z kabelů. Poté připevněte kryt monitoru (3) pomocí šroubů (4) Obr. 4.

5. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK

Vezměte levou kyvnou páku (119) (označenou písmenem L) k hlavnímu rámu (14). K utažení použijte klíč. Stejně postupujte s pravou kyvnou pákou (118), obr. 5.

Pomocí šroubu (5), matice (6) a pouzdra (7) spojte levou boční hřídel (81) s levou kyvnou pákou (119). Proveďte stejný postup montáže s hřídelí na pravé straně. Obr. 5.

6. MONTÁŽ SEDLOVÉHO SLOUPKU

Sedlo (77) namontujte na trubku kolejnice sedla (78). Sedlový sloupek (75) vložte do hlavního rámu (14), zvolte požadovanou polohu a utáhněte aretační šroub (16). Ujistěte se, že je aretační šroub dotažen. Obr. 6.

Poznámky: Když zvolíte požadovanou polohu, utahujte aretační šroub sedlového sloupku tak dlouho, dokud neuslyšíte „cvaknutí“.

DŮLEŽITÉ: Po měsíci používání trenažéru je vhodné dotáhnout šrouby.

VYROVNÁNÍ

Jakmile trenažér umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je rovně na podlaze. Pro vyrovnaní směrem nahoru nebo dolů můžete použít vyrovnávač, viz obr. 7.

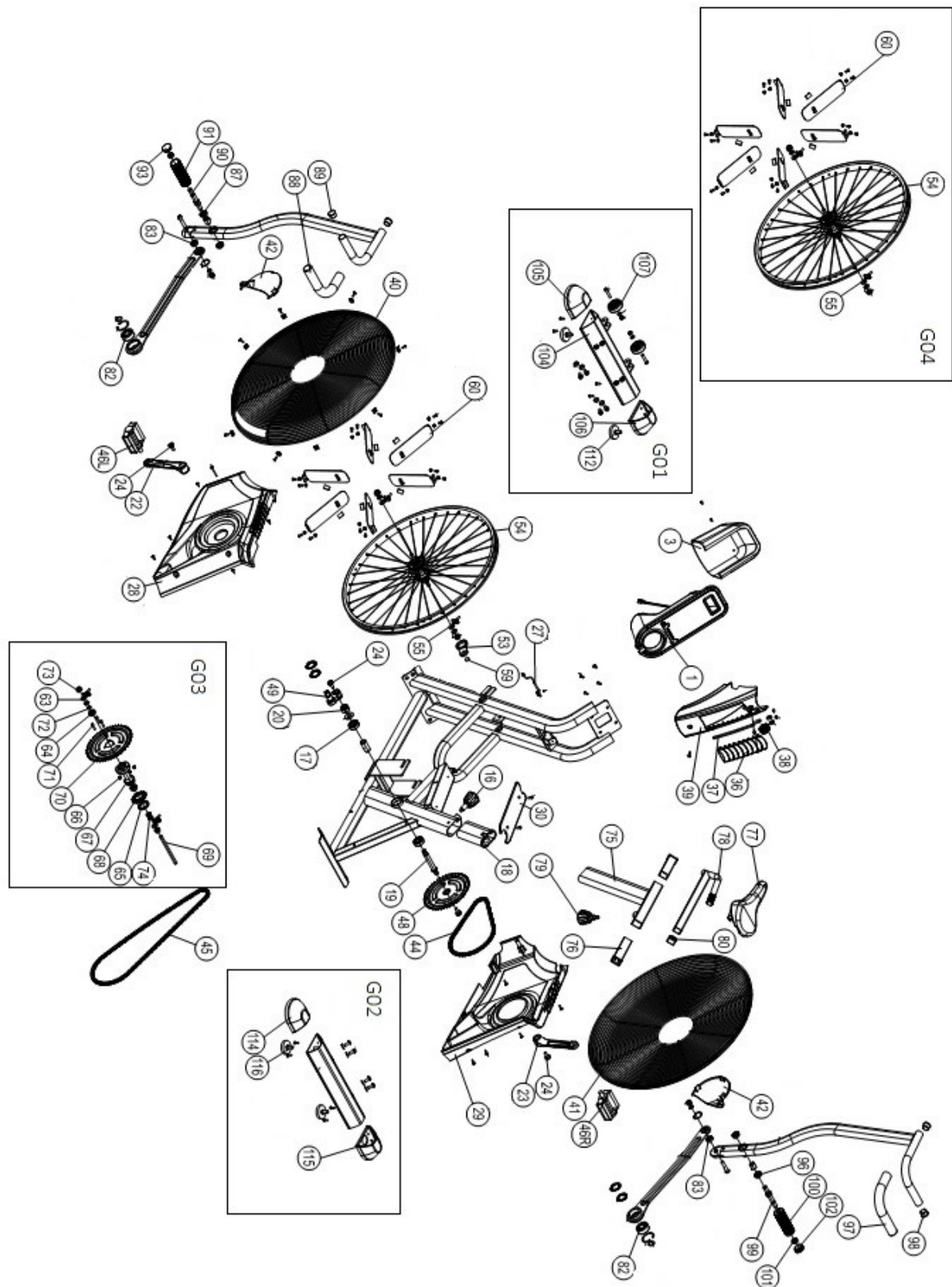
MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Trenažér je opatřen kolečky (107), viz obr. 8, která usnadňují manipulaci. Pomocí dvou předních koleček je možné zařízení přemístit na zvolené místo mírným nadzvednutím. Trenažér uchovávejte na suchém místě a nevystavujte ho teplotním výkyvům.

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

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

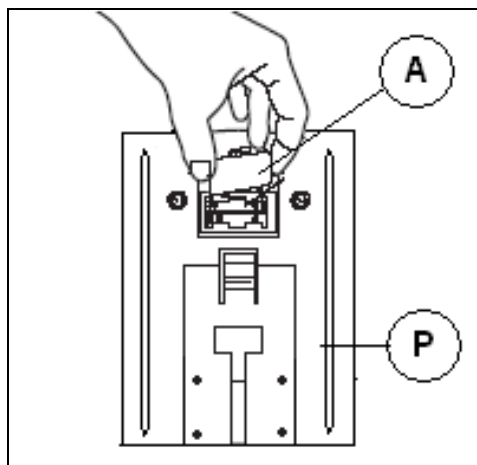
H889



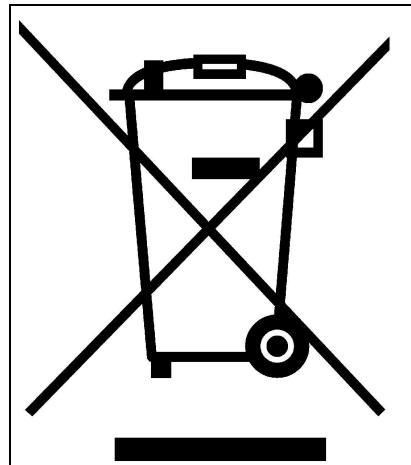


MONITOR

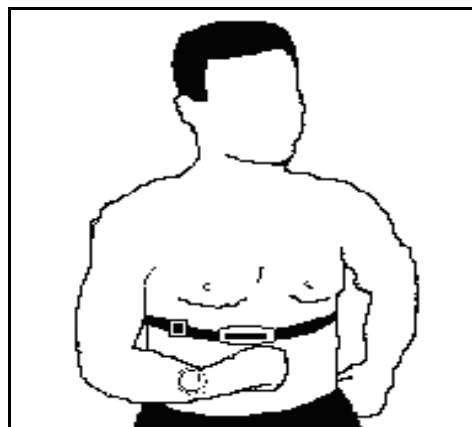
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



MONTÁŽ BATERIÍ

Monitor funguje na dvě ALKALICKÉ BATERIE 1,5 V. Pro vložení baterií nejprve sejměte zadní kryt na monitoru pomocí šroubováku a poté sejměte kryt bateriového prostoru, obr. 1, a opatrně vložte dvě AA alkalické baterie do bateriového prostoru (A) a ujistěte se, že je správná polarita (odpovídá pólu «+» baterie se znaménkem «+» uvnitř prostoru pro baterii a pólu «-» znaménku «-»). Zavřete kryt dle obr. 1. Pokud monitor po zapnutí zobrazuje chyby nebo pouze dílčí segmenty, vyjměte baterie a počkejte asi 15 sekund, než je znovu vložíte.

Slabé baterie způsobují slabý digitální displej (špatný kontrast) a chybné údaje. Ihned je vyměňte.

Při zapnutí monitoru se ozve pípnutí. LCD displej zobrazí všechny segmenty na 2 sekundy a poté na přibližně 1 sekundu zobrazí jednotky (míle nebo kilometry). Nakonec displej přejde do režimu uživatelského nastavení.

Pokud jednotka zůstane dobu 4 minut nečinná, monitor se automaticky vypne.

Důležité: Vyřazené baterie je nutné vhodit do speciálních kontejnerů, obr. 2.

FUNKCE MONITORU

NASTAVENÍ UŽIVATELSKÝCH ÚDAJŮ

Monitor přejde na několik sekund do režimu uživatelského nastavení po vložení baterií nebo po stisknutí tlačítka RESET. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte uživatele - USER 1-USER 4 a stiskněte MODE pro potvrzení.

Na displeji se zobrazí SET GENDER pro nastavení pohlaví. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte (MALE) nebo (FEMALE) a stiskněte MODE pro potvrzení. Na displeji se zobrazí SET AGE. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zadejte věk (1-99), stiskněte MODE pro potvrzení. Na displeji se zobrazí SET HEIGHT. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zadejte výšku (100-200), stiskněte MODE pro potvrzení. Nakonec se na displeji zobrazí SET WEIGHT, pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zadejte hmotnost (20-150), stiskněte MODE pro potvrzení a přejdete k výběru režimu cvičení.

PROGRAM QUICK START

1. Pro okamžité zahájení cvičení stiskněte START. Čas se začne odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
2. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
3. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

VÝBĚR REŽIMU CVIČENÍ

Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zvolte režim cvičení: Cílový časový program (TARGET TIME) / Program cílové vzdálenosti (TARGET DIST) / Program cílových kalorií (TARGET CAL) / Program cílových wattů (TARGET WATT) / Program cílové tepové frekvence (TARGET HR) / Wattový program (WATT PROGRAM) / Intervalový program (INTERVAL). Stisknutím MODE potvrďte výběr.

Cílový časový program

1. Použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ pro nastavení cílového času (přednastavená hodnota je 10:00). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Čas se začne odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
2. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
3. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Program cílové vzdálenosti

1. Použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ pro nastavení cílové vzdálenosti (přednastavená hodnota je 5,0). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Začne se odpočítávat vzdálenost a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
2. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
3. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Program cílových kalorií

1. Použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ pro nastavení cílového kalorií (přednastavená hodnota je 100). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Kalorie se začnou odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
2. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
3. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Program cílových wattů

1. Použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ pro výběr cílového wattu (přednastavená hodnota je 20). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Čas se začne odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
2. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
3. Když je skutečná hodnota ve wattech nižší než cílová hodnota ve wattech, na displeji se zobrazí symbol, který uživatele upozorní, aby zrychlil. Když je skutečná hodnota wattu vyšší než cílová hodnota wattu, zobrazí se

symbol  který uživatele upozorní, aby zpomalil.
4. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Program tepové frekvence

1. Pro měření tepové frekvence během cvičení použijte hrudní pás (není součástí dodávky). Obr. 3.
2. Použijte tlačítka UP  / DOWN  pro výběr cílového tepu (přednastavená hodnota je 100). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Čas se začne odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
3. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
4. Když je skutečná hodnota tepu nižší než cílová hodnota na displeji se zobrazí symbol  který uživateli připomene, aby zrychlil. Když je skutečná hodnota tepu vyšší než cílová hodnota, na displeji se zobrazí symbol  který uživateli připomene, aby zpomalil.
5. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Wattový program

1. Použijte tlačítka UP  / DOWN  pro výběr úrovně obtížnosti (BEGINNER) / (ADANCE) / (SPORTY) a stiskněte MODE pro potvrzení výběru.
2. Pomocí kláves UP  / DOWN  nastavte čas (přednastavená hodnota je 30:00). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Čas se začne odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST). Když jsou wattů uživatele o 10 % nižší než wattů trenéra, ikona trenéra se posune a na displeji se zobrazí symbol  který uživateli připomene, že má zrychlit. Když jsou wattů uživatele o více než 10 % vyšší než wattů trenéra, ikona trenéra se posune zpět a na displeji se zobrazí symbol  který uživateli připomene, aby zpomalil.
3. Pokud je nesoulad ve wattech v rozmezí +/- 10 %, jsou trenér a uživatel ve stejné pozici. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Intervalový program

Jakmile jste v tomto režimu nastavení programu, použijte tlačítka UP  / DOWN  pro výběr jedné z těchto možností: 20/10, 10/20, CUSTOM

- (20/10): Cvičte 20 sekund a odpočívejte 10 sekund (8 opakování). Stiskněte START pro zahájení.
- (10/20): Cvičte 10 sekund a odpočívejte 20 sekund (8 opakování). Stiskněte START pro zahájení.
- CUSTOM: Uživatel může nastavit čas cvičení a odpočinku..
- Vyberte CUSTOM a stiskněte MODE.

- Pomocí kláves UP  / DOWN  nastavte počet opakování (SET ROUND). Stiskněte MODE.
- Pomocí kláves UP  / DOWN  nastavte dobu cvičení. Stiskněte MODE.
- Pomocí kláves UP  / DOWN  nastavte dobu odpočinku. Stiskněte MODE.
- Stiskněte START pro zahájení cvičení.

TESTOVÁNÍ KONDICE

Trenažér je vybaven funkcí "RECOVERY". Výhodou je možnost změřit, za jak dlouho po skončení cvičení se vaše tepová frekvence vrátí do původních klidových hodnot. Když docvičíte, nasaďte si správně hrudní pás a stiskněte tlačítko RECOVERY. Tím se začne odpočítávat čas po jedné minutě. Na monitoru zůstane zobrazený čas a tepová frekvence. Během jedné minuty trenažér změří vaši tepovou frekvenci. Čas potřebný pro navrácení tepové frekvence do klidového stavu se zobrazí na řádku tepové frekvence. Pokud se kdykoliv během této minuty rozhodnete ukončit test, stiskněte tlačítko RECOVERY, čímž se vrátíte na hlavní obrazovku. Po uplynutí minuty trenažér vyhodnotí vaši kondici, která se zobrazí v horní části monitoru: „F1, F2,..., F5, F6“; kdy „F1“ představuje nejlepší výkon (excelentní kondice) a „F6“ nejhorší (velmi špatná kondice). Stiskem tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní obrazovku, kde najdete veškeré funkce v původním režimu, jako před začátkem testu. Tímto testem se dozvíte, v jaké jste kondici a za jak dlouho se vaše tepová frekvence vrátí po námaze do původního klidového stavu. Pravidelným cvičením se bude vaše kondice postupně zlepšovat. Pokud nebudete mít nasazený hrudní pás (obr. 3), který ale není součástí dodávky, test nebude fungovat.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

Problém: Displej se rozsvítí, ale funguje pouze funkce času (okénko TIME).

Řešení: Zkontrolujte, zda je správně zapojený kabel.

Problém: Displej se nerozsvítí nebo jsou zobrazené segmenty velmi slabé.

Řešení:

- a.- Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy.
- b.- Zkontrolujte nabití baterií.
- c.- Pokud jsou vybité, okamžitě je vyměňte.

Problém: Nejsou viditelné segmenty monitoru nebo se objevuje chybové hlášení u zvoleného programu.

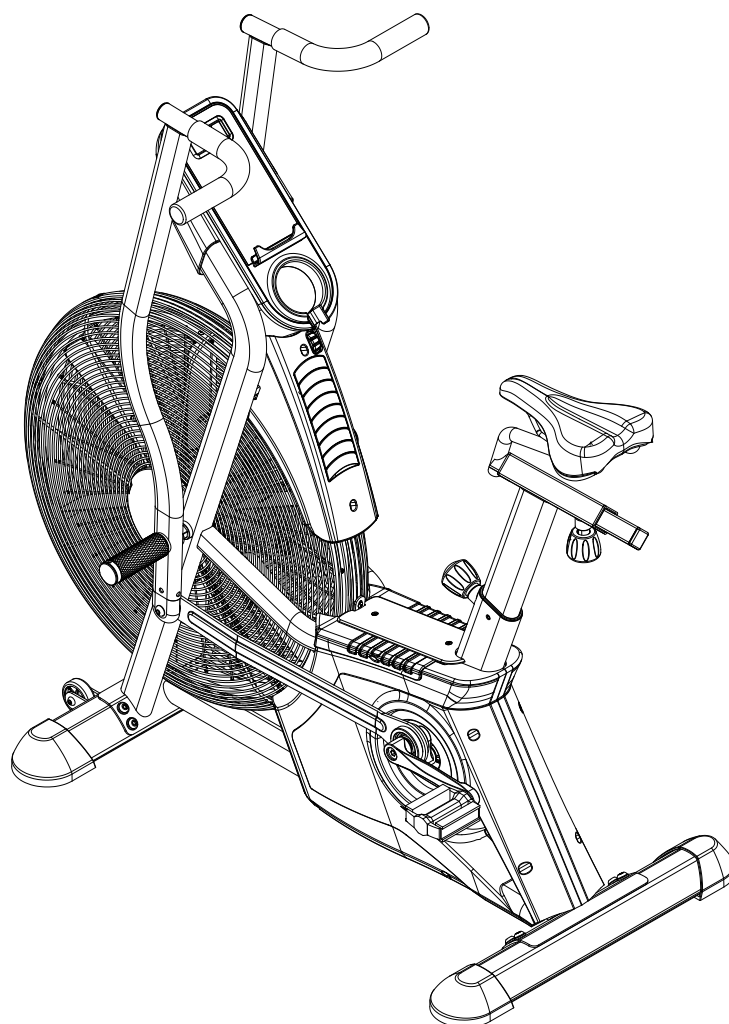
Řešení:

- a) Na 15 sekund odpojte zařízení ze zásuvky a poté jej zapojte zpět.
- b) Pokud nepomohou výše uvedené kroky, bude nutná výměna monitoru.

Monitor nenechávejte na přímém slunečním záření, které může poškodit displej z tekutých krystalů. Stejně tak monitor nevystavujte vodě a nárazům.

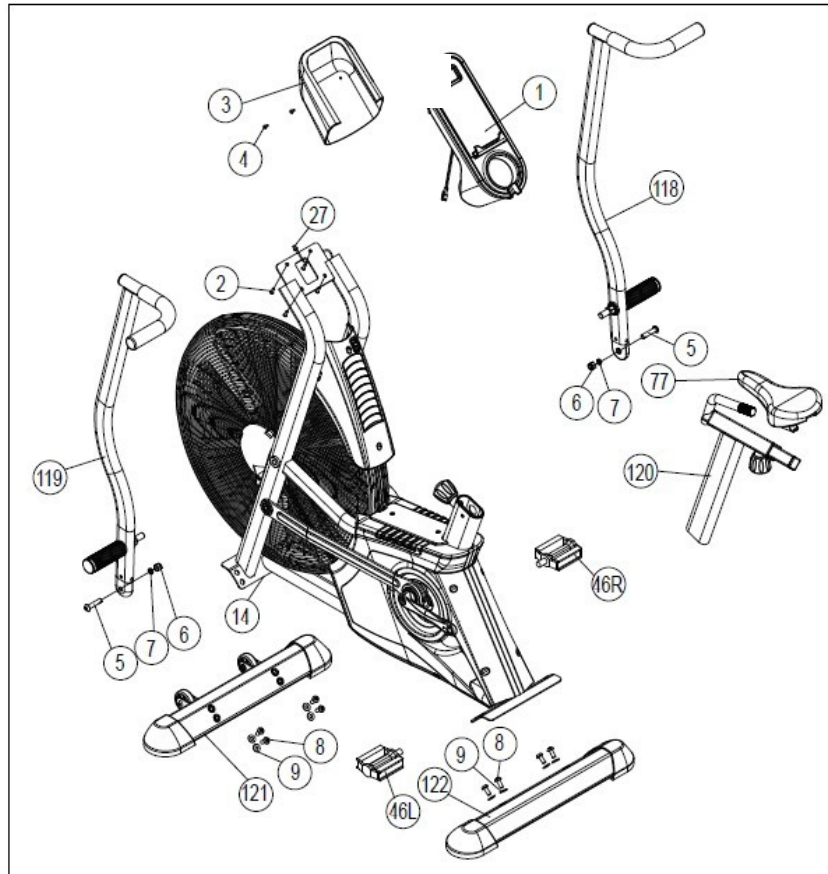
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana příručky).

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

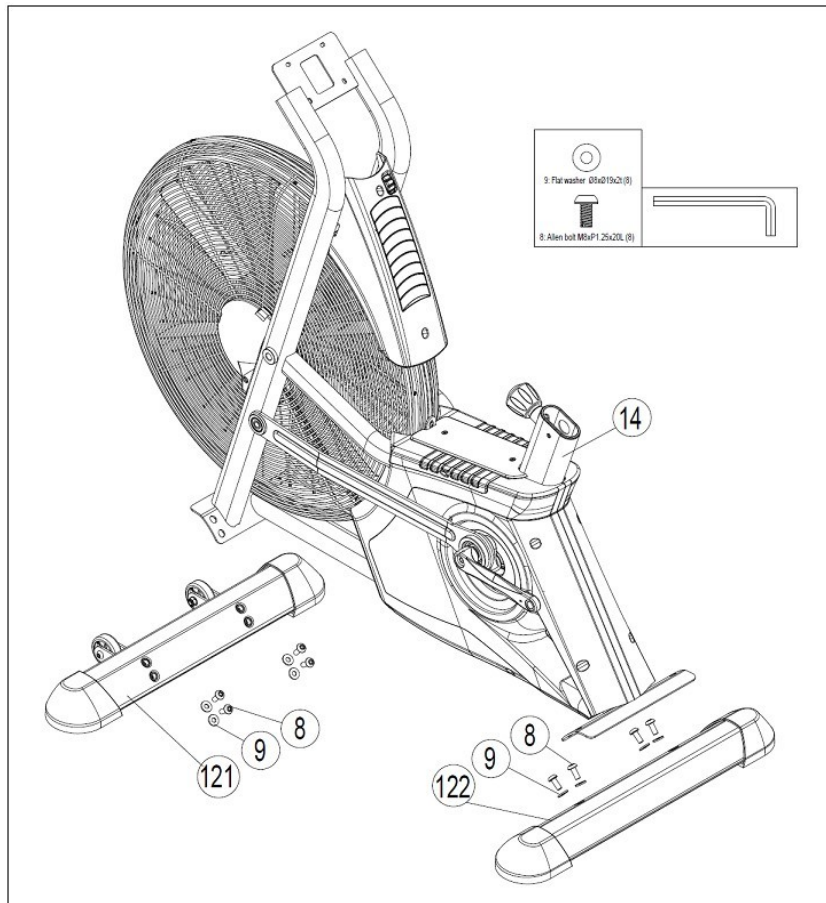


Návod na použitie
Rotoped BH FITNESS HIIT H889
SK

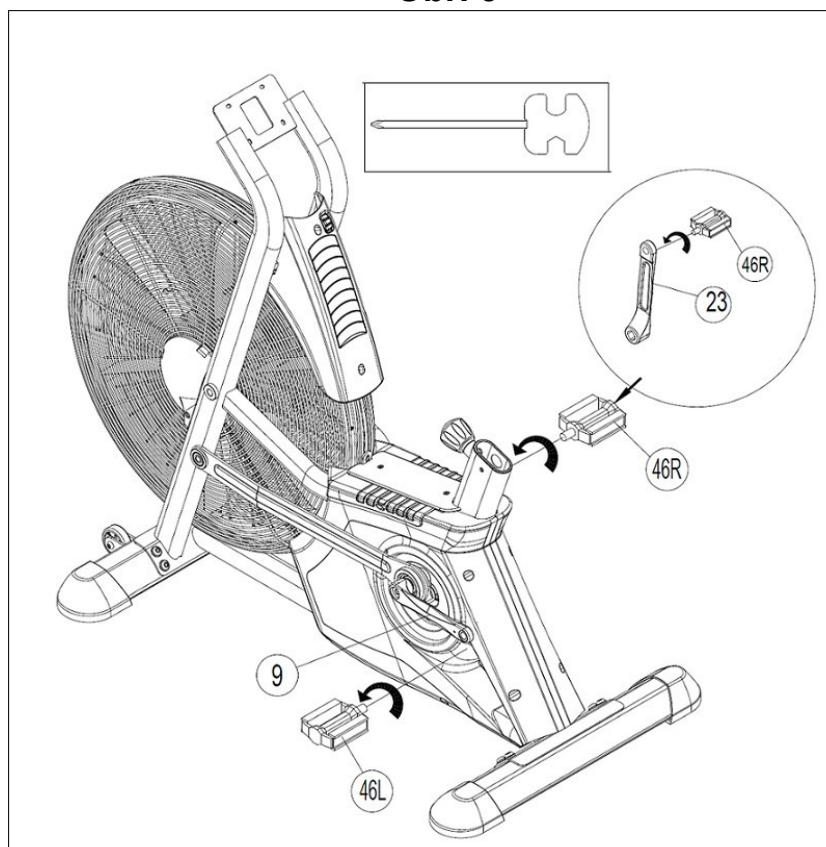
Obr. 1



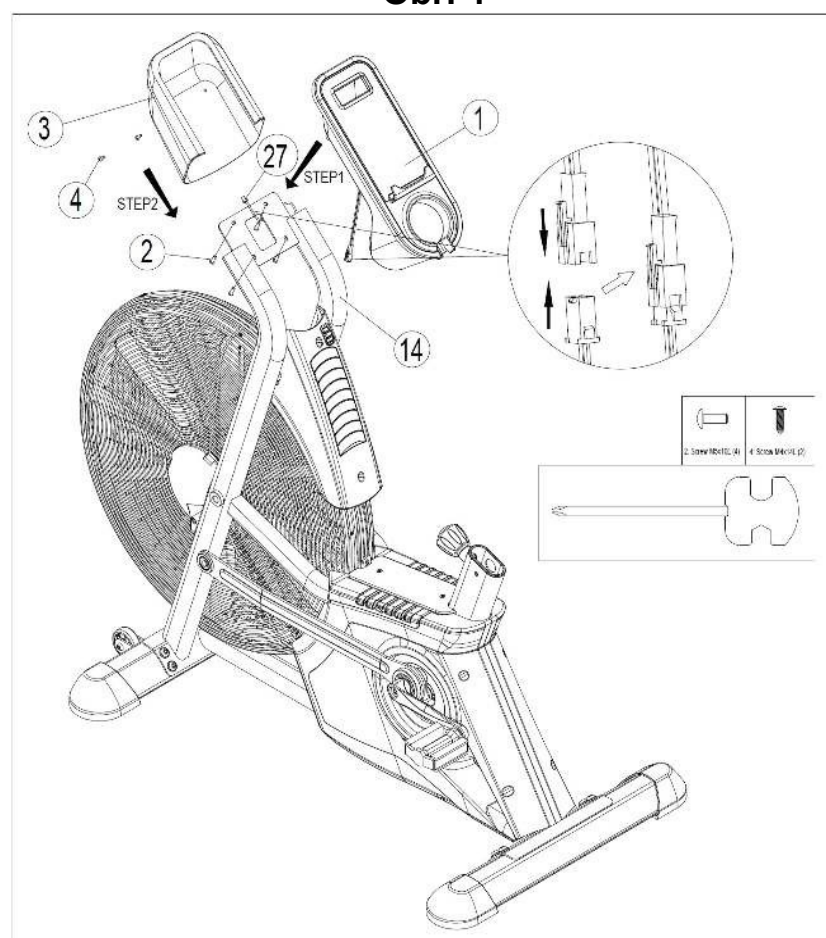
Obr. 2



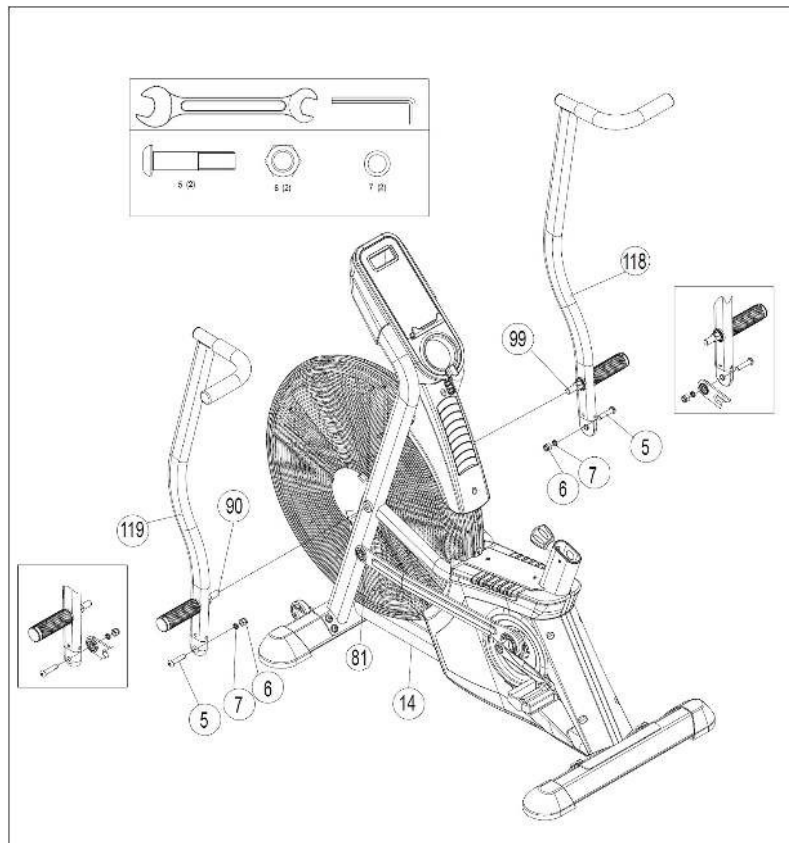
Obr. 3



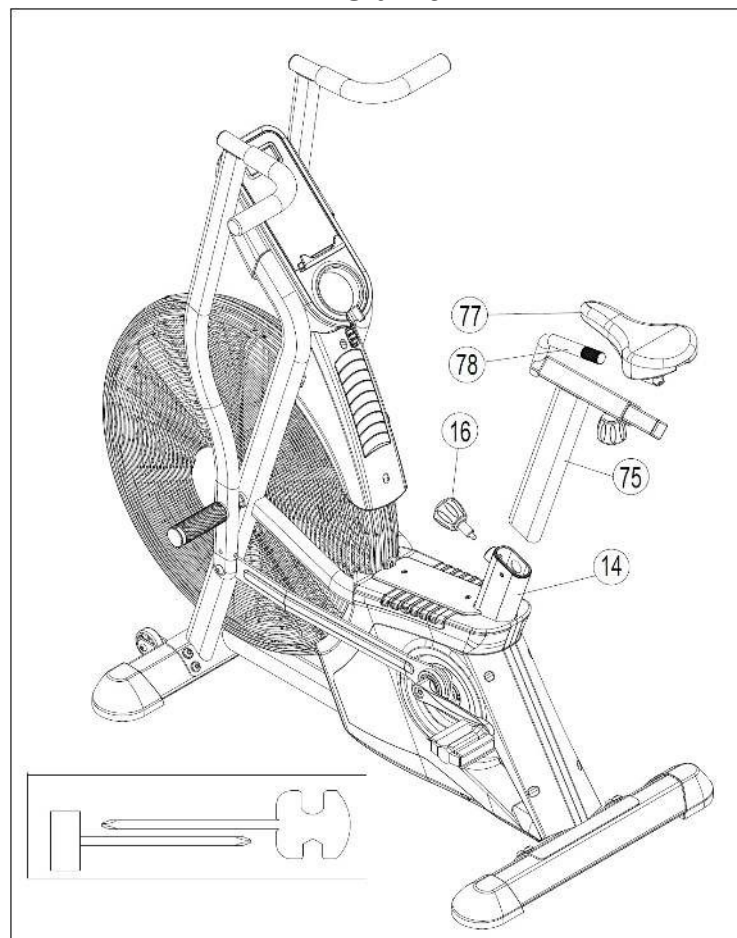
Obr. 4



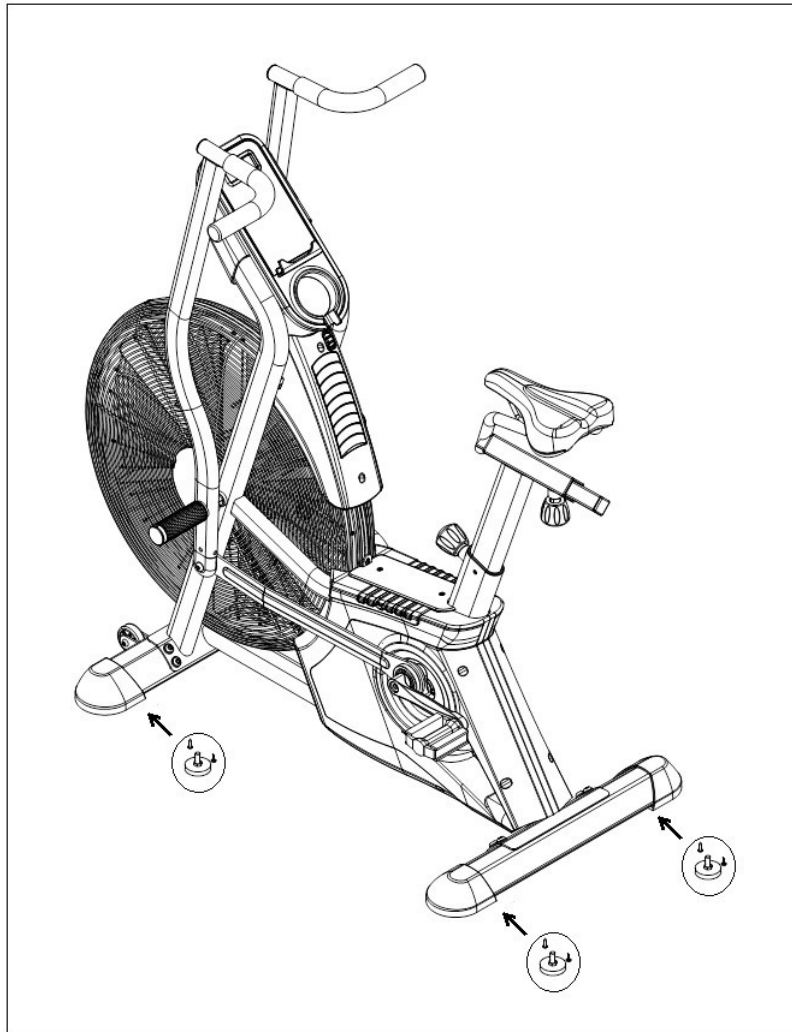
Obr. 5



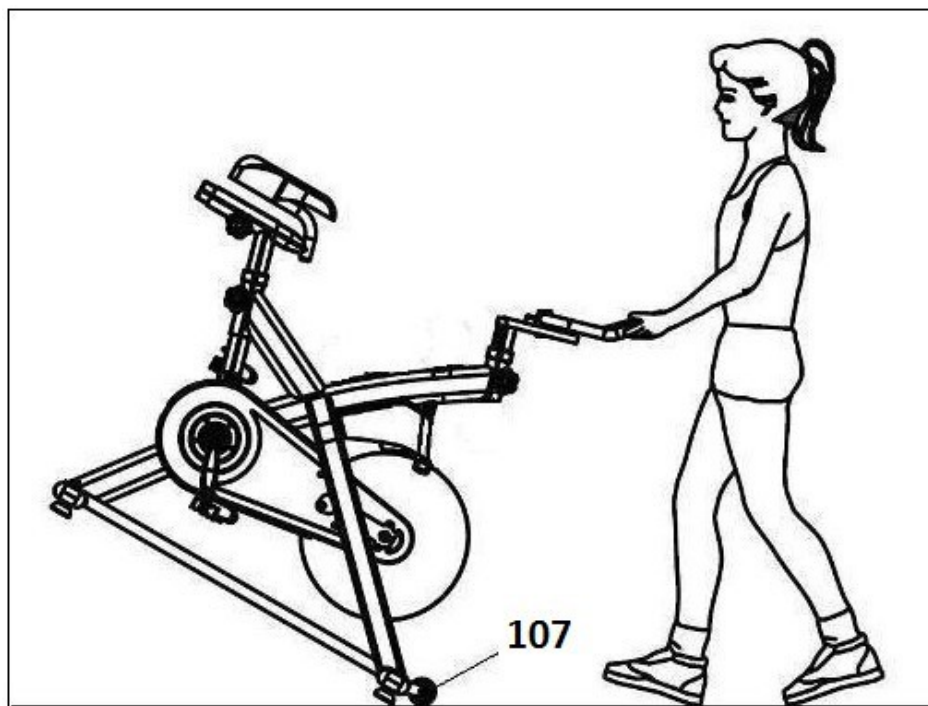
Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Trenažér bol navrhnutý a vyrobený s ohľadom na maximálnu bezpečnosť. Pri jeho používaní je však potrebné dodržiavať určité zásady. Pred zostavením a cvičením si pozorne prečítajte celú príručku. Mali by ste dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

- 1 Tréner vždy uchovávať mimo dosahu detí. Nenechávať ich bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza.
- 2 Na trenažéri môže naraz 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 mohlo zachytiť do trenažéra. Vždy noste športovú obuv. Uistite sa, že máte správne zviazané šnúrky alebo rôzne šnúrky.

7 Trenažér sa môže používať len na účely opísané na 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 bežecský pás bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.

10 Pred použitím trenažéra vykonajte niekoľko zahrievacích cvikov.

11 Ak trenažér nefunguje správne, nepoužívajte ho.

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

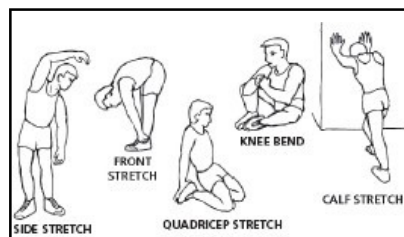
Pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

NÁVOD NA CVIČENIE

Cvičenie na bežiacom páse prináša rôzne výhody, napríklad zlepšenie kondície, svalového tonusu a v spojení s diétou pomáha znižovať hmotnosť.

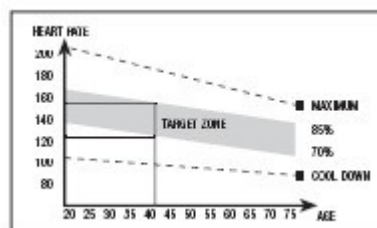
1. Zahrievacia fáza

V tejto fáze sa zrýchľuje krvný obeh a svaly sa pripravujú na cvičenie, čím sa znižuje riziko kŕčov alebo vyvrtnutia. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ktoré znázornené na obrázku nižšie. Každé strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Svaly nepreťažujte a ak pocítite bolesť, cvičenie prerušte.



2. Fázy cvičenia

Táto fáza je fyzicky najnáročnejšia. Pravidelným cvičením dosiahnete pružnejšie svaly nôh. Udržujte stabilný rytmus. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly, aby sa vaša srdcová dostala do cieľového rozsahu, ako je znázornené v nasledujúcej tabuľke:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci začiatočníkom sa odporúča cvičiť len 10-15 minút.

3. Fáza upokojenia

V tejto fáze si kardiovaskulárny a svalový systém oddýchne. Pozostáva zo zahrievacích cvičení, napr. zo zníženia rýchlosti na bežecskom páse na približne 5 minút. Opäť sa ponahajte, ale svaly nepreťažujte. Postupne budú vaše tréningy dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň 3 dni v týždni.

Rysovanie svalov

Ak chcete vyrysovať svaly, mali by ste počas cvičenia zvoliť vyššiu záťaž. Svaly nôh sú viac namáhané, preto je rozumné skrátiť čas cvičenia. Okrem toho, ak chcete zlepšiť svoju celkovú fyzickú kondíciu, mali by ste zmeniť tréningový program. Fázy zahrievania a ochladzovania vykonávajte obvyklým spôsobom, ale keď sa blíži koniec cvičebnej fázy, zvoľte vyššiu záťaž a nechajte nohy pracovať intenzívnejšie. Znížte rýchlosť a udržiavajte srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu.

Zníženie hmotnosti

V tomto prípade je dôležitým faktorom úsilie. Čím dlhšie a intenzívnejšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Aj keď vykonávate ako pri zlepšovaní kondície, cieľ je iný.

VŠEOBECNÉ USMERNENIA

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

1 Trenažér je určený na komerčné použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 150 kg.

2 Ruky držte v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

3 Rodičia a opatrovatelia musia vždy brať do úvahy zvedavosť detí, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a trenažér sa nikdy nesmie používať ako hračka.

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

5 Na trenažéri môže naraz cvičiť len jedna osoba.

6 Používajte vhodný odev a obuv, dbajte na zviazané šnúrky.

1. MONTÁŽNY NÁVOD

Vyberte všetky diely zo škatule a sú v nej uložené diely uvedené nižšie, pozri obrázok 1.

POZOR: Pri montáži trenažéra sa odporúča, aby vám pomáhala ďalšia osoba.

Obr. 1 Zoznam dielov:

- (1) Konzola
- (3) Kryt konzoly
- (14) Hlavný rám
- (27) Kábel snímača
- (46) Pedále
- (77) Sedlo

- (118) Pravá výkyvná páka
- (119) Ľavá výkyvná páka
- (120) Stípec
- (121) Predný stabilizátor
- (122) Zadný stabilizátor

Zoznam :

- (2) Skrutka M5x10
- (4) Skrutka M4x14L
- (5) Skrutka M10
- (6) Matice M10
- (7) Pouzdro
- (8) Skrutka M8
- (9) Plochá podložka
- (10) Kľúče

2. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

VAROVANIE: V tejto fáze montáže je potrebná pomoc inej osoby. Zo stabilizátorov odstráňte ochranný obal.

Umiestnite zadný stabilizátor (122) s vyrovnávačmi nerovností na zadný stojan trenažéra, vložte skrutky (8) s podložkami (9) a maticami (6), utiahnite ich utiahnuté. Obr. 2.

Rovnako postupujte aj pri prednom stabilizátore (121).

3. MONTÁŽ PEDÁLOV

Pokyny na montáž pedálov musia byť presne dodržané, pretože nesprávne nasadenie by mohlo poškodiť závit skrutky na pedáli alebo kľúke. Pravou a ľavou stranou sa má na mysli poloha, ktorú používateľ zaujme pri cvičení, keď sedí na trenažéri. Pravý pedál (46R) označený písmenom (R) priskrutkujte na pravú kľučku označenú písmenom (R) v smere hodinových ručičiek a pevne utiahnite. Obr. 3. Ľavý pedál (46L) označený písmenom (L) priskrutkujte na ľavú kľučku označenú aj písmenom (L) proti smeru hodinových ručičiek pevne utiahnite. Obr. 3.

4. MONTÁŽ MONITORA

Uchopte monitor (1) a nakloňte ho na hlavný rám (14). Spojte svorky vyčnievajúce zo spodnej časti monitora so svorkami (27) vyčnievajúcimi z hornej časti hlavného rámu (14), pozri obrázok 4.

Pomocou skrutiek (2) pripevnite monitor (1), obr. 4. Dbajte na to, aby žiadny z káblov nebol stlačený. Potom pomocou skrutiek (4) pripevnite kryt monitora (3) Obr. 4.

5. MONTÁŽ VÝKYVNÝCH PÁK

Vezmite ľavú výkyvnú páku (119) (označenú písmenom L) na hlavný rám (14). Pomocou kľúča ju utiahnite. To isté urobte s pravou výkyvnou pákou (118), obr. 5.

Pomocou skrutky (5), matice (6) a puzdra (7) pripojte ľavý bočný hriadeľ (81) k ľavému výkyvnému ramenu (119). Rovnaký postup montáže vykonajte s pravým bočným hriadeľom. Obr. 5.

6. MONTÁŽ SEDLOVÉHO STÍPIKA

Namontujte sedlo (77) na trubku sedlovej lišty (78). Vložte stípiak sedla (75) do hlavného rámu (14), vyberte požadovanú polohu a utiahnite poistnú skrutku. (16). že je poistná skrutka dotiahnutá. Obr. 6.

Poznámka: Po výbere požadovanej polohy utiahnite zaistovaciu skrutku stípiaka sedadla, kým nebudete počuť "cvaknutie".

DÔLEŽITÉ: Skrutky sa odporúča dotiahnuť po mesiaci používania trenažéra.

VYROVNÁVANIE

Po umiestnení trenažéra na trvalé miesto sa je na podlahe rovný. Na jeho vyrovnanie môžete použiť vyrovnávací nástroj, pozri obrázok 7.

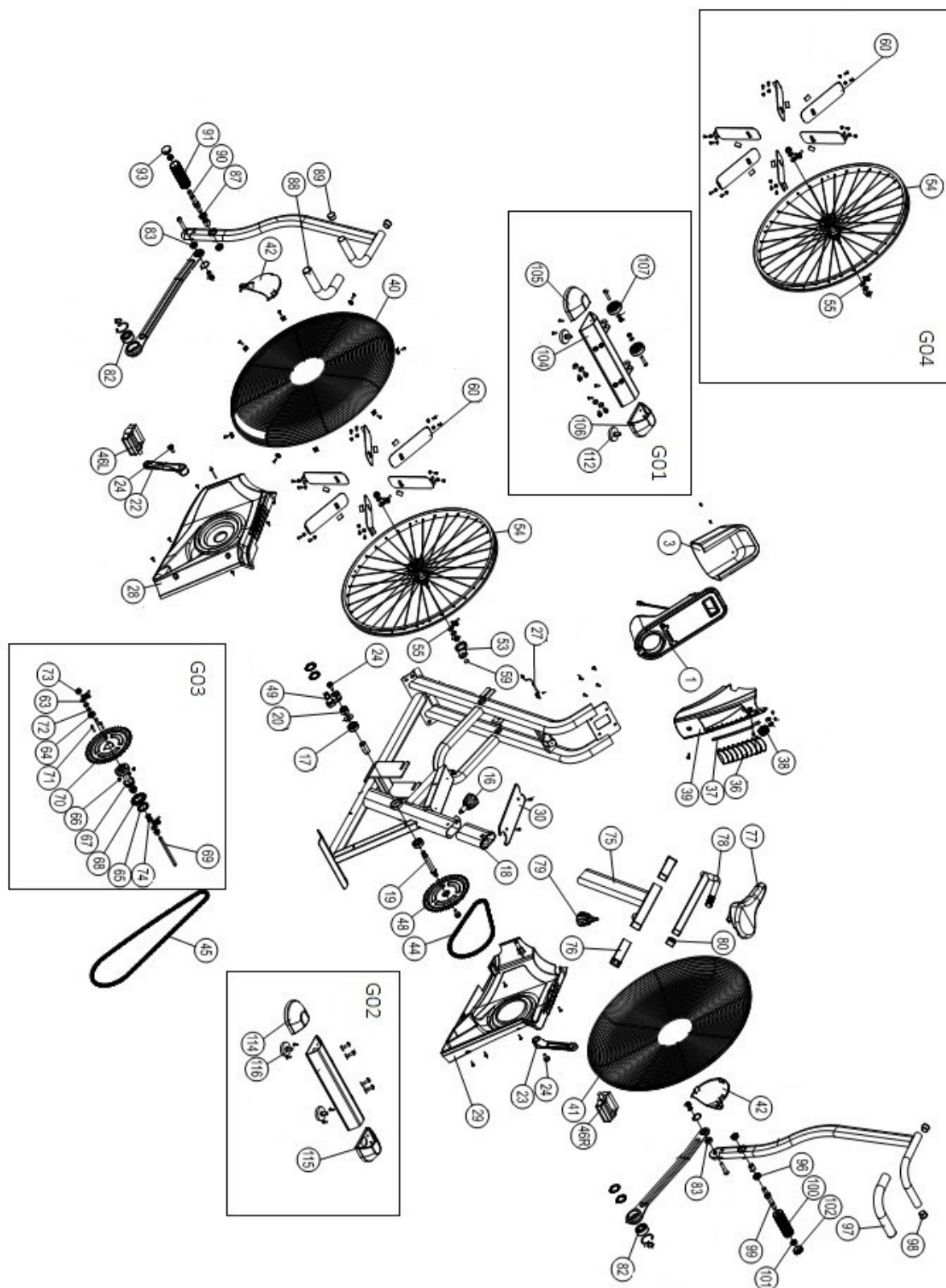
MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

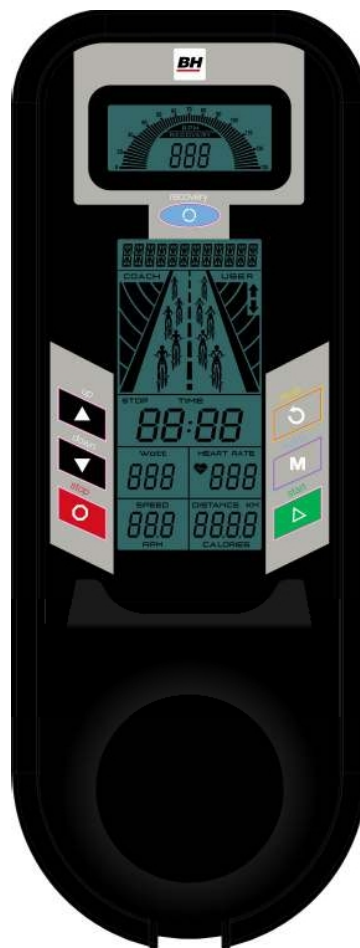
Trenažér je vybavený kolieskami (107), pozri obr. 8, ktoré uľahčujú manipuláciu. Pomocou dvoch predných koliesok je možné zariadenie premiestniť na zvolené miesto miernym nadvihnutím. Trenažér skladujte na suchom mieste a nevystavujte ho teplotným výkyvom.

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

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

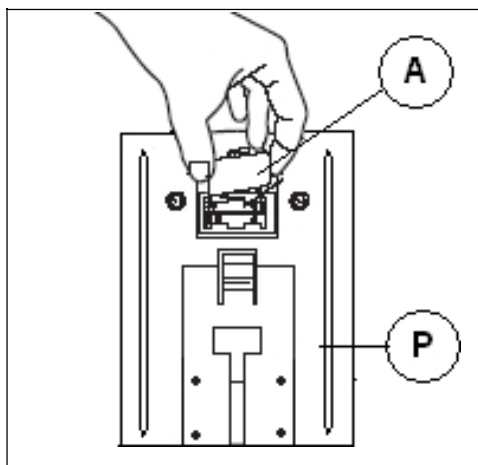
H889



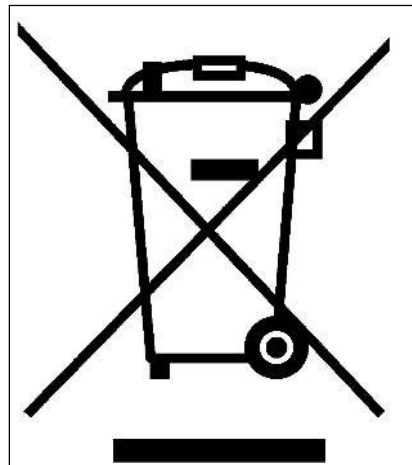


MONITOR

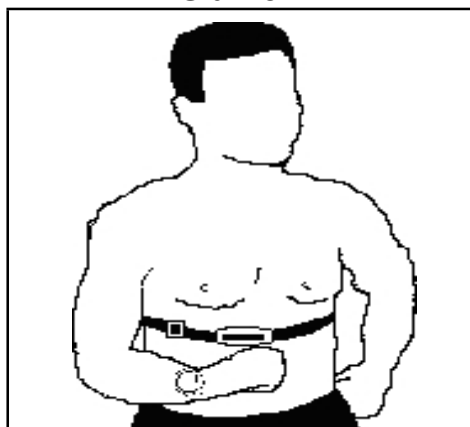
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



MONTÁŽ BATÉRIÍ

Monitor funguje na dve ALKALICKÉ BATÉRIE 1,5 V, Pre vloženie batérií najprv snímte zadný kryt na monitore pomocou skrutkovača a potom snímte kryt batériového priestoru, obr. 1, a opatrne vložte dve AA alkalické batérie do batériového priestoru (A) a uistite sa, že je správna polarita (zodpovedá pólu «+» batérie so znamienkom «+» vo vnútri priestoru pre batériu a pólu «-» znamienku «-»). Zatvorte kryt podľa obr. 1. Ak monitor po zapnutí zobrazuje chyby alebo iba čiastkové segmenty, vyberte batérie a počkajte asi 15 sekúnd, než ich znovu vložíte.

Slabé batérie spôsobujú slabý digitálny displej (zlý kontrast) a chybné údaje. Ihneď ich vymeňte.

Pri zapnutí monitora sa ozve pípnutie. LCD displej zobrazí všetky segmenty na 2 sekundy a potom na približne 1 sekundu zobrazia jednotky (míle alebo kilometre). Nakoniec displej prejde do režimu užívateľského nastavenia.

Ak jednotka zostane 4 minúty nečinná, monitor sa automaticky vypne.

Dôležité: Vyradené batérie sa musia vyhadzovať do špeciálnych nádob, obr. 2.

FUNKCIE MONITORA NASTAVENIA POUŽÍVATEĽSKÝCH ÚDAJOV

Po vložení batérií alebo stlačení tlačidla RESET prejde monitor na niekoľko sekúnd do režimu užívateľského nastavenia. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte používateľa - USER 1-USER 4 a stlačte MODE na potvrdenie.

Na displeji sa zobrazí SET GENDER (nastaviť pohlavie). Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte (MALE) alebo (FEMALE) a stlačte MODE na potvrdenie. Na displeji sa zobrazí SET AGE (nastaviť pohlavie). Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ zadajte vek (1-99) a stlačte MODE na potvrdenie. Na displeji sa zobrazí SET HEIGHT (nastaviť výšku). Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ zadajte výšku (100-200), stlačte MODE na potvrdenie. Nakoniec sa na displeji zobrazí SET WEIGHT (nastaviť hmotnosť), pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ zadajte hmotnosť (20-150), stlačením MODE potvrdíte a pokračujete vo výbere režimu cvičenia.

RÝCHLY ŠTART PROGRAMU

1. Ak chcete okamžite začať cvičenie, stlačte tlačidlo START. Čas sa začne odpočítavať a na monitore sa zobrazí (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEAT FREQUENCY) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE).
2. Ikona znaku zobrazuje používateľa.
3. Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning. Ikona STOP bude blikať. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte START. Ak sa chcete vrátiť k výberu režimu cvičenia, stlačte tlačidlo RESET.

VÝBER REŽIMU CVIČENIA

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte režim cvičenia: Cieľový časový program (TARGET TIME) / Cieľový vzdialenostný program (TARGET DIST) / Cieľový kalorický program (TARGET CAL) / Cieľový wattový program (TARGET WATT) / Cieľový program srdcovej frekvencie (TARGET HR) / Wattový program (WATT PROGRAM) / Intervalový program (INTERVAL). Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.

Cieľový časový program

1. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte cieľový čas (prednastavená hodnota je 10:00). Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie. Čas sa začne odpočítavať a na monitore zobrazí (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEAT FREQUENCY) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE).
2. Ikona znaku zobrazuje používateľa.
3. Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning. Ikona STOP bude blikať. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte START. Ak sa chcete vrátiť k výberu režimu cvičenia, stlačte tlačidlo RESET.

Program cieľovej vzdialenosti

1. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte cieľovú vzdialenosť (predvolená hodnota je 5,0). Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie. Vzdialenosť sa začne odpočítavať a na monitore sa zobrazí (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEAT FREQUENCY) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE).
2. Ikona znaku zobrazuje používateľa.
3. Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning. Ikona STOP bude blikať. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte START. Ak sa chcete vrátiť k výberu režimu cvičenia, stlačte tlačidlo RESET.

Cieľový kalorický program

1. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte cieľovú hodnotu kalórií (prednastavená hodnota je 100). Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie. Kalórie sa začnú odpočítavať a na monitore sa zobrazí (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEAT FREQUENCY) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE).
2. Ikona znaku zobrazuje používateľa.
3. Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning. Ikona STOP bude blikať. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte START. Ak sa chcete vrátiť k výberu režimu cvičenia, stlačte tlačidlo RESET.

Program cieľových wattov

1. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte cieľový výkon (predvolená hodnota je 20). Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie. Čas sa začne odpočítavať a na monitore sa zobrazia hodnoty (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEAT FREQUENCY) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE).
2. Ikona znaku zobrazuje používateľa.
3. Keď je skutočná hodnota vo wattoch nižšia ako cieľová hodnota vo wattoch, na displeji sa zobrazí ⬆ symbol, ktorý užívateľa upozorní, aby zrýchlil. Keď je skutočná hodnota wattu vyššia ako cieľová hodnota wattu, zobrazí sa

symbol, ktorý upozorňuje používateľa, aby spomalil.
4. Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning. Ikona STOP bude blikať. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte START. Ak sa chcete vrátiť k výberu režimu cvičenia, stlačte tlačidlo RESET.

Program srdcovej frekvencie

1. Na meranie srdcovej frekvencie počas cvičenia používajte hrudný pás (nie je súčasťou balenia). Obr. 3.
2. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte cieľovú tepovú frekvenciu (prednastavená hodnota je 100). Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie. Čas sa začne odpočítavať a na monitore zobrazí (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEAT FREQUENCY) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE).
3. Ikona znaku zobrazuje používateľa.
4. Keď je skutočná srdcová frekvencia nižšia ako cieľová hodnota, na displeji sa zobrazí symbol, ↑ ktorý používateľovi pripomenie, aby zrýchlil. Keď je skutočná hodnota srdcovej frekvencie vyššia ako cieľová hodnota, na displeji sa zobrazí symbol, ↓ ktorý používateľovi pripomenie, aby spomalil.
5. Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning. Ikona STOP bude blikať. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte START. Ak sa chcete vrátiť k výberu režimu cvičenia, stlačte tlačidlo RESET.

Wattový program

1. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte úroveň obtiažnosti (BEGINNER) / (ADANCE) / SPORTY) a výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
2. Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ nastavte čas (prednastavená hodnota je 30:00). Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie. Čas sa začne odpočítavať a na monitore sa zobrazia hodnoty (RPM) / (TIME) / (WATT) / (THERMAL FREQUENCY) / SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE). Keď sú wattý používateľa o 10 % nižšie ako wattý trénera, ikona trénera sa posunie a na displeji sa zobrazí symbol, ↑, ktorý používateľovi pripomenie, aby zrýchlil. Keď sú wattý používateľa o viac ako 10 % vyššie ako wattý trénera, ikona trénera sa posunie späť a na displeji sa objaví symbol, ↓, ktorý používateľovi pripomenie, aby spomalil.
3. Ak je odchýlka vo wattoch v rozmedzí +/-10 %, tréner a používateľ sú v rovnakej. Ak chcete tréning zastaviť, stlačte tlačidlo STOP. Ikona STOP bude blikať.

Stlačením tlačidla START pokračujte v programe. Pre Ak sa chcete vrátiť k výberu režimu cvičenia, stlačte tlačidlo RESET.

Intervalový program

Keď ste v tomto režime nastavenia programu, pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ vyberte jednu z nasledujúcich možností: 20/10, 10/20, CUSTOM

- (20/10): cvičte 20 sekúnd a odpočívajte 10 sekúnd (8 opakovaní). Stlačte tlačidlo START, aby ste začali.
- (10/20): cvičte 10 sekúnd a odpočívajte 20 sekúnd (8 opakovaní). Stlačte tlačidlo START, aby ste začali.
- CUSTOM: Používateľ môže nastaviť čas cvičenia a odpočinku.
- Vyberte položku CUSTOM a stlačte tlačidlo MODE.

- Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ nastavte počet opakovaní (SET ROUND). Stlačte tlačidlo MODE.
- Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ nastavte čas cvičenia. Stlačte tlačidlo MODE.
- Pomocou tlačidiel UP ▲/DOWN ▼ nastavte dobu odpočinku. Stlačte tlačidlo MODE.
- Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie.

TESTOVANIE KONDÍCIE

Trenažér je vybavený funkciou „RECOVERY“. Výhodou je možnosť zmerať, za ako dlho po skončení cvičenia sa vaša tepová frekvencia vráti do pôvodných pokojových hodnôt. Keď docvičíte, nasadte si správne hrudný pás a stlačte tlačidlo RECOVERY. Tým sa začne odpočítavať čas po jednej minúte. Na monitore zostane zobrazený čas a tepová frekvencia. Počas jednej minúty trenažér zmeria vašu tepovú frekvenciu. Čas potrebný na vrátenie tepovej frekvencie do kľudového stavu sa zobrazí na riadku tepovej frekvencie. Ak sa kedykoľvek počas tejto minúty rozhodnete ukončiť test, stlačte tlačidlo RECOVERY, čím sa vrátite na hlavnú obrazovku. Po uplynutí minúty trenažér vyhodnotí vašu kondíciu, ktorá sa zobrazí v hornej časti monitora: „F1, F2,..., F5, F6“; kedy „F1“ predstavuje najlepší výkon (excelentná kondícia) a „F6“ najhoršia (veľmi zlá kondícia). Stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú obrazovku, kde nájdete všetky funkcie v pôvodnom režime, ako pred začiatkom testu. Týmto testom sa dozviete, v akej ste kondícii a za ako dlho sa vaša tepová frekvencia vráti po námahe do pôvodného kľudového stavu. Pravidelným cvičením sa bude vaša kondícia postupne zlepšovať. Pokiaľ nebudete mať nasadený hrudný pás (obr. 3), ktorý ale nie je súčasťou dodávky, test nebude fungovať.

SPRIEVODCA RIEŠENÍM PROBLÉMOV

Problém: Displej svieti, ale funguje len funkcia času (okénko TIME).

Riešenie: Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

Problém: Zobrazenie se Nerozsvieti sa alebo alebo sú zobrazené segmenty veľmi slabé.

Riešenie:

a.- Skontrolujte, či sú batérie správne vložené. b.- Skontrolujte nabitie batérií.

c.- Ak sú prázdne, okamžite ich vymeňte.

Problém: Nie sú viditeľné segmenty monitora alebo sa objavuje chybové hlásenie u zvoleného programu

Riešenie:

a) Na 15 sekúnd odpojte zariadenie zo zásuvky a potom ho zapojte späť.

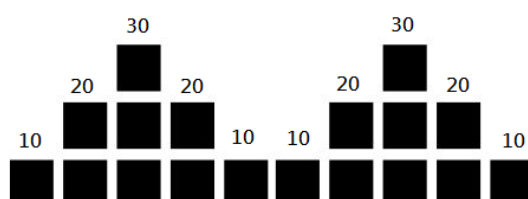
b) Ak nepomôžu vyššie uvedené kroky, bude potrebná výmena monitora.

Nevystavujte monitor priamemu , ktoré môže poškodiť displej z tekutých kryštálov. Podobne nevystavujte monitor vode alebo nárazom.

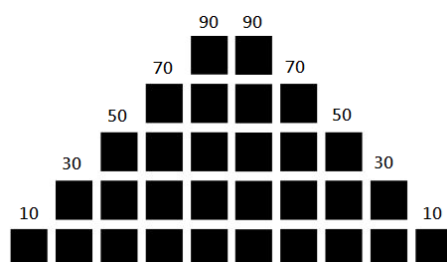
Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

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

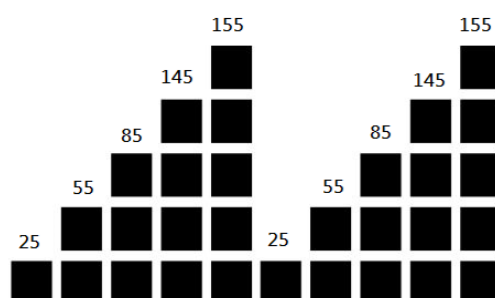
(SK) PROFILY PROGRAMOV
 (GB) PROGRAM PROFILES
 (F) PROFILS DES PROGRAMMES
 (D) PROGRAMMPROFILE
 (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
 (I) PROFILI DEI PROGRAMMI
 (NL) PROGRAMMAPROFIELEN



Začiatočník/Beginner/Débutant/Anfänger/Iniciante/Principiante/Beginner



Pokročilý/Advance/Avancé/Fortgeschrittener/Avançado/Avanzato/Gevorderd



Športovec/Sporty/Sportif/Sportler/Atleta/Sportivo/Sportief

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



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