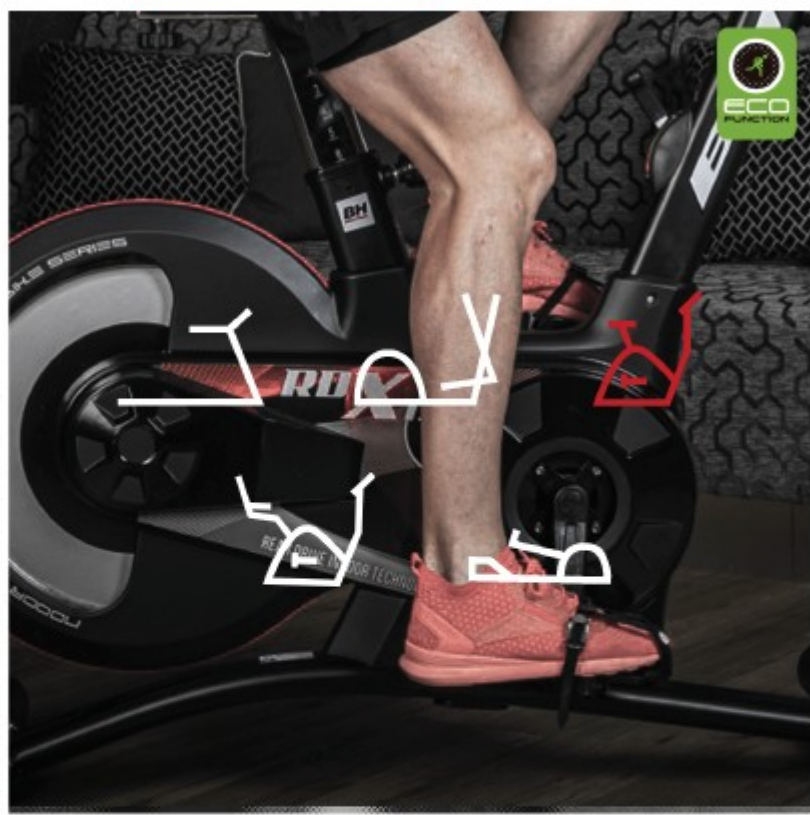


BHFITNESS



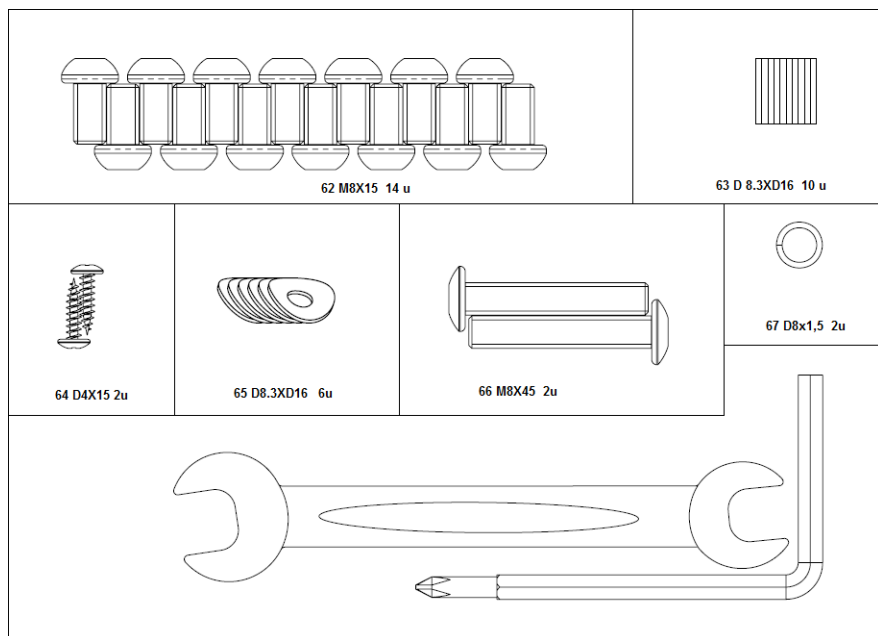
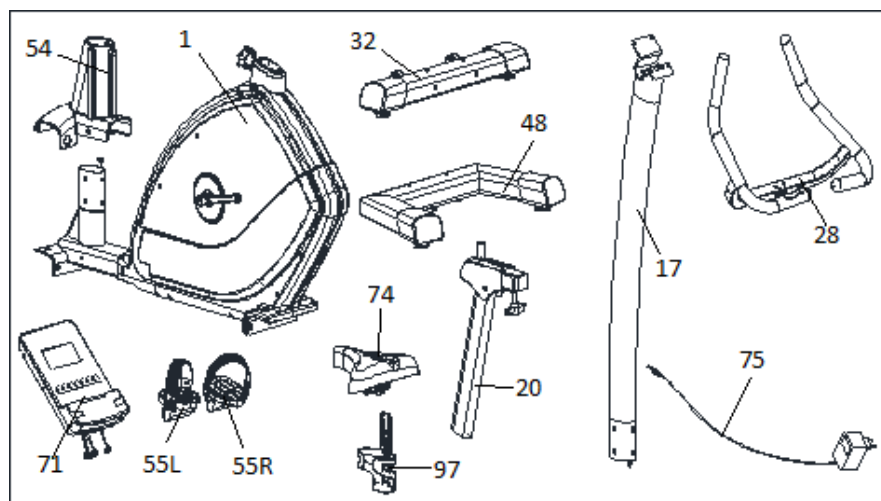
Návod k obsluze



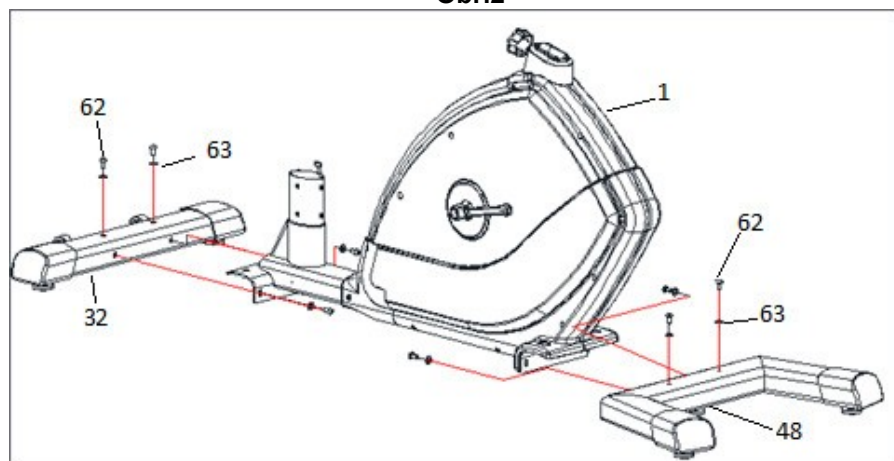
Rotoped BH Fitness TFB TFT

**Návod k obsluze
CZ**

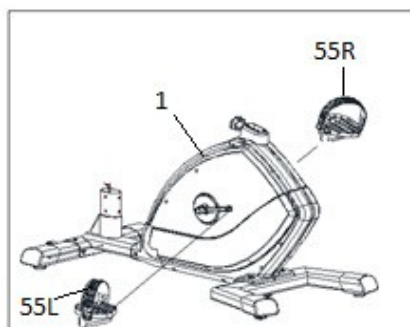
Obr.1



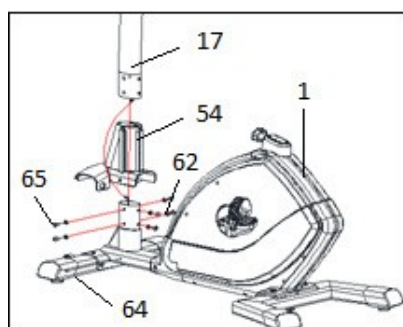
Obr.2



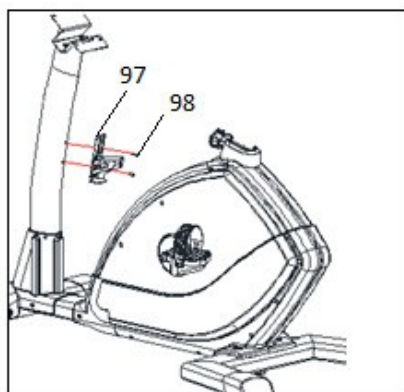
Obr.3



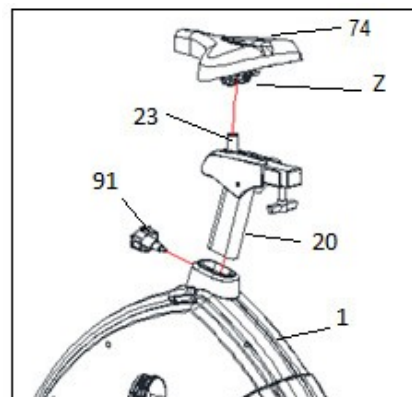
Obr.4



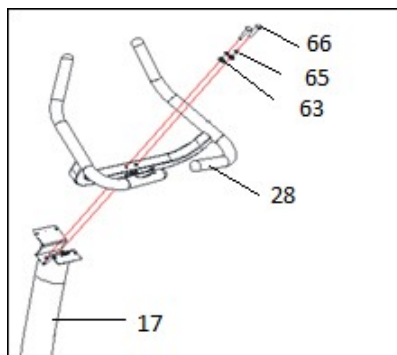
Obr.5



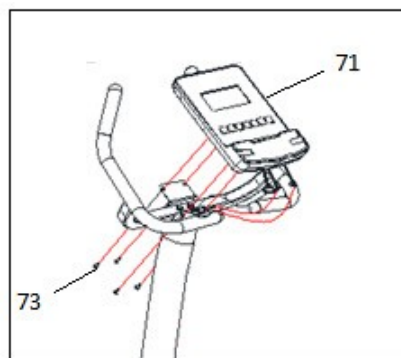
Obr.6



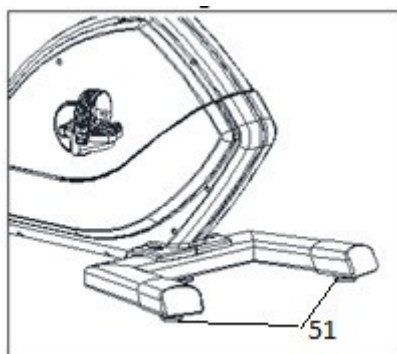
Obr.7



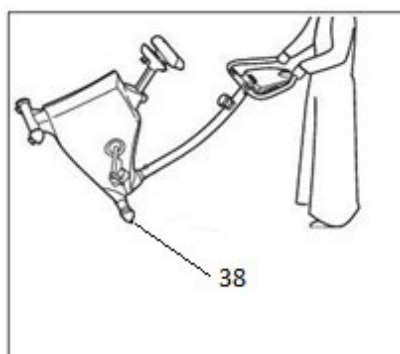
Obr.8



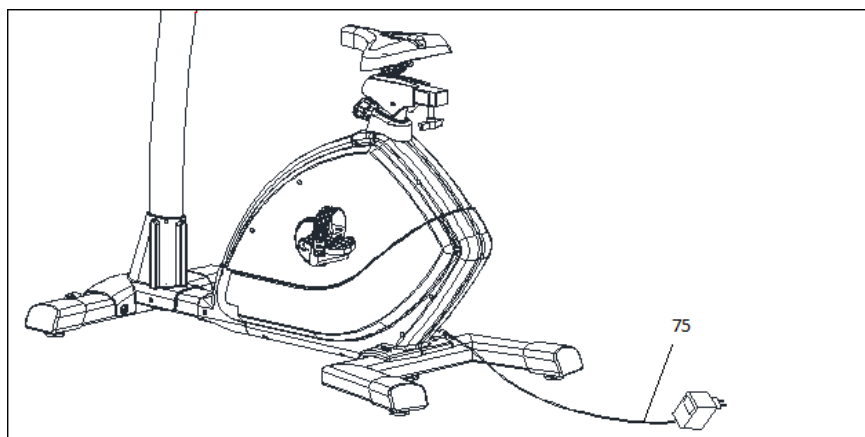
Obr.9



Obr.10



Obr.11



DŮLEŽITÉ: BEZEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Toto kolo bylo navrženo a vyrobeno tak, aby poskytovalo maximální bezpečnost. Při cvičení na stroji byste však měli přijmout určitá bezpečnostní opatření. Před montáží kola si přečtěte celý tento návod. Dodržujte následující bezpečnostní opatření:

1 Nedovolte dětem, aby se nacházeli v blízkosti tohoto zařízení.

Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde máte kolo uloženo.

2 Na kole může cvičit vždy jen jedna osoba.

3 Pokud se při cvičení na kole objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli další příznaky, okamžitě přestaňte cvičit. **VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC!**

4 Kolo mějte na rovné a pevném povrchu. **NEPOUŽÍVEJTE** ho venku nebo v blízkosti vody.

5 Nedotýkejte se žádných pohyblivých částí.

6 Noste oblečení, které je vhodné pro cvičení. Nepoužívejte příliš volné oblečení, které by se mohlo zachytit do pohyblivých částí stroje. Při cvičení vždy noste běžecké boty nebo boty na cvičení.

7 Tento stroj může být používán pouze k účelům, které jsou popsány v tomto návodu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

8 Do blízkosti stroje neumísťujte žádné ostré předměty.

9 Osoby se zdravotním postižením by měly stroj používat pouze za přítomnosti lékaře nebo kvalifikované osoby.

10 Před cvičením se vždy zahřejte vhodným cvičením.

11 Pokud kolo nefunguje správně, pak ho nepoužívejte.

Upozornění: Před cvičením se

poradte se svým lékařem. Toto je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby mající zdravotní potíže. Před použitím jakéhokoli vybavení si přečtěte všechny pokyny. Návod si uschovejte pro případné použití v budoucnu.

Upozornění:

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

Tento manuál uschovejte pro pozdější využití.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1 Hmotnost uživatele nesmí překročit 130 kg.

2 Rodiče či opatrovníci jsou odpovědní za své děti a měli by vzít v úvahu jejich vrozenou zvědavost, která může vést k nebezpečným situacím, či dokonce k nehodám. Proto nenechávejte děti nikdy bez dozoru. Kolo v žádném případě nesmí být nikdy použito jako hračka.

3 Majitel odpovídá za to, že každý, kdo na stroji cvičí, je řádně informován o nezbytných bezpečnostních opatřeních.

4 Používejte vhodný oděv a obuv.

Ujistěte se, že jsou všechny tkaničky a šňůrky řádně uvázány.

5 BH Fitness TFB TFT je poloprofesionální rotoped navržen tak, aby vydržel více jak 20 hodin používání týdně. Využití najde v prostředí, jako jsou wellness, hotely, školy apod.

1. POKYNY K MONTÁŽI

Vyjměte stroj z krabice a ujistěte se, že žádná kus nechybí.

Doporučujeme, aby montáž stroje prováděly dvě osoby.

(1) Hlavní tělo stroje; (17) Tyč na řídítka; (32) Stabilizátor s kolečky; (48) Stabilizátor s vyrovnávači; (71) Monitor s řídítka (28); (54) Sedlovka; (74) Sedlo; (20) Sloupek pod sedlo; (55L) Levý pedál; (55R) Pravý pedál; (75) Adaptér; Sáček se šrouby, který obsahuje: (62) Imbusové šrouby M8x15; (63) Ploché podložky M8; (64) Philips automatické šrouby Ø4x15; (65) Zakřivené podložky Ø8; (66) Imbusové šrouby M8x45; (67) Pružinové podložky Ø8; klíče

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

Položte hlavní tělo stroje na podlahu tak, jak je vidět na obr.2. Uchopte přední stabilizátor s kolečky (32).

Odstraňte šrouby (62) a jejich podložky (63), připevněte stabilizátor k tělu a šrouby opět namontujte (62). Vše pevně utáhněte.

Vezměte zadní stabilizátor (48) s vyrovnávači nerovností a umístěte jej na zadní stranu stroje, zasuňte šrouby (62) s plochými podložkami a maticemi, vše pevně utáhněte obr.2.

3. MONTÁŽ PEDÁLŮ

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

Pravý pedál (55R), který je označen písmenem (R), přišroubujte na pravou kliku, která je také označena písmenem (R), a to po směru hodinových ručiček. Pevně utáhněte obr.3.

Levý pedál(44L), který je označen písmenem (L), našroubujte na levou kliku, která je také označena písmenem (L), a to protisměru hodinových ručiček. Pevně utáhněte obr.3.

4. MONTÁŽ ŘIDÍTEK

Vložte tyč řídítek (17) na druhou část (54), která je na hlavním těle stroje a dbejte na to, aby nedošlo k zachycení kabelů. Připojte kabely z tyče (17) ke kabelům v hlavním těle stroje (1). Namontujte šrouby (62) se zakřivenými podložkami (65) tak, jak znázorňuje obr.4, vyrovnejte řídítka a rukou utáhněte.

Namontujte šrouby (64) podle obr.4 a utáhněte je rukou.

5. MONTÁŽ DRŽADLA NA LÁHEV

Uvolněte šrouby (98) a umístěte

držák na láhev (97) na řídítka (17), a upevněte ho pomocí uvolněných šroubů.

6. POKYNY PRO MONTÁŽ SEDLA

Vezměte vodorovnou trubku pro sedlo (23) a připevněte k ní sedlo (74) viz, obr.6, utáhněte matice (Z).

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ

Pro zvýšení nebo snížení sedla nejprve uvolněte ovládací knoflík (91) na sedlovce a trochu ho pootoče proti

směru hodinových ručiček, zatáhněte za něj směrem dozadu a nepouštějte ho. Pak posuňte sloupek sedla nahoru nebo dolů obr.6. Když je ve výšce, která vám vyhovuje, uvolněte knoflík a vložte ho do otvoru na sloupku. Utáhněte ho otočením po směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ

Chcete-li sedlo nastavit vodorovně, uvolněte ovládací knoflík na vodorovné liště sedla a posuňte sedlo spolu s lištou do požadované polohy, poté zasuňte knoflík zpět a utáhněte, obr.6.

NAKLONĚNÍ SEDLA

Sedlo rotopedu lze naklonit dozadu nebo dopředu. Uvolněte matici (Z) jako na obr.6, která se nachází pod sedlem, sedlo nakloňte do požadované polohy a matici znovu pevně dotáhněte.

Pokud na sedle stále sedíte, neupravujte jeho náклон!

7.MONTÁŽ MONITORU

Přípevněte řídítka (28) do držáku na sloupku a poté pevně upevněte rukojeť imbusovým šroubem (66), plochou podložkou (65) a pružinovou podložkou (63).

Přiblížte monitor (71) ke sloupku od řídítek (17) obr.8, propojte dva kabely, které vycházejí z řídítek (17) a monitoru (71), obr.8.

Vložte monitor (71) na dřík řídítek (13), jako na obr.8, a zajistěte, aby nedošlo k zachycení žádných kabelů. Přípevněte šrouby (73) a ujistěte se,

že jsou řídítka správně zarovnaná, bezpečně dotáhněte všechny šrouby na sloupku řídítek, včetně všech dalších šroubů, které nebyly v bodě 4 pevně utaženy.

VYROVNÁNÍ

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

POHYB A SKLADOVÁNÍ

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

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

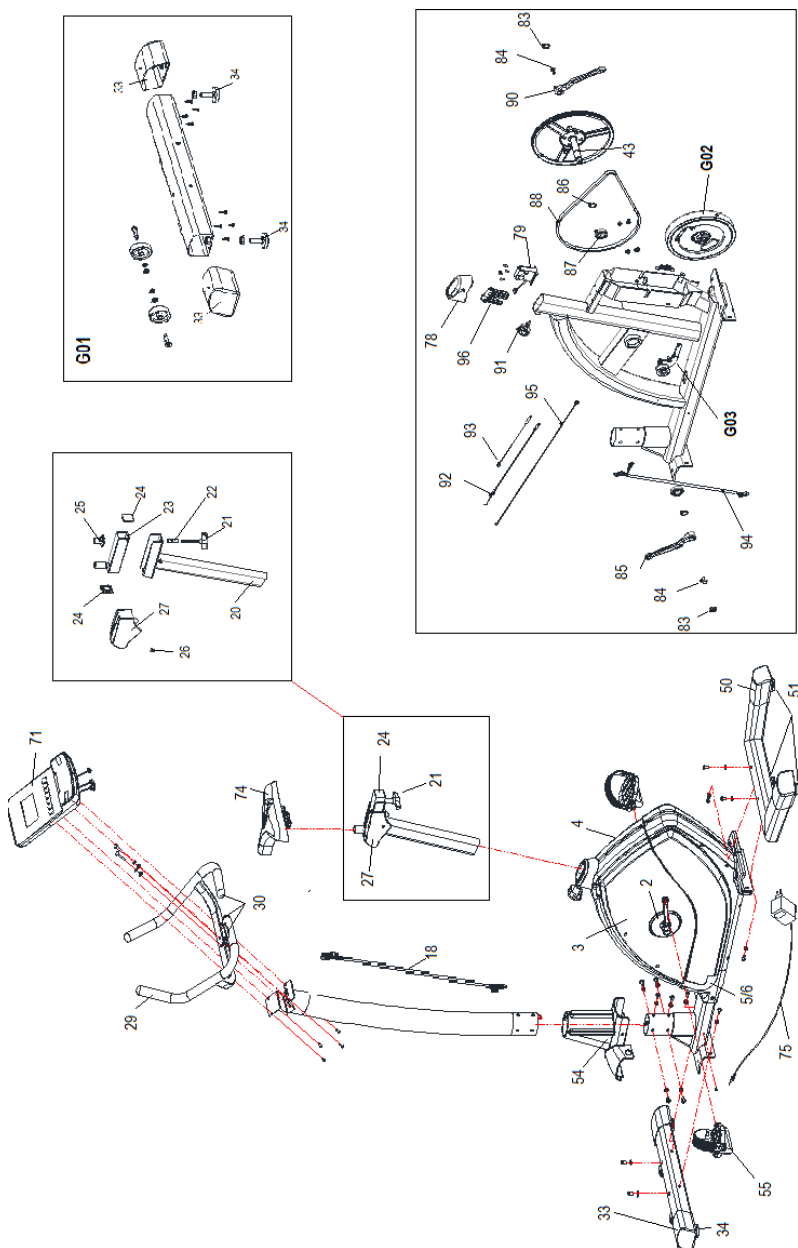
PŘIPOJENÍ

Vložte jack (m) do adaptéru (75), a to celé připojte do otvoru, která je v zadní části hlavního těla stroje (1) (spodní, zadní část) a poté vložte adaptér do zásuvky, která má napětí 230V obr.11.

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

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

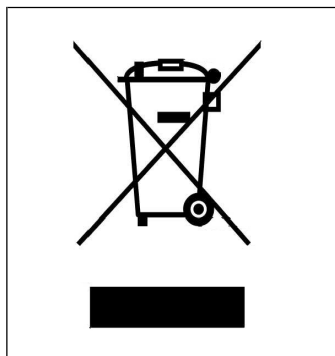
H862TFT



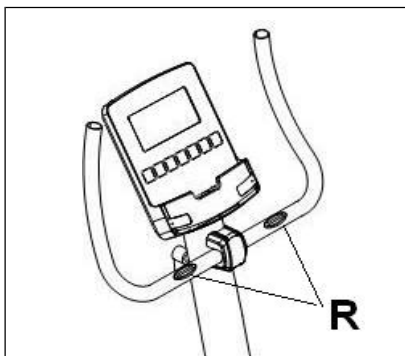


POČÍTAČ

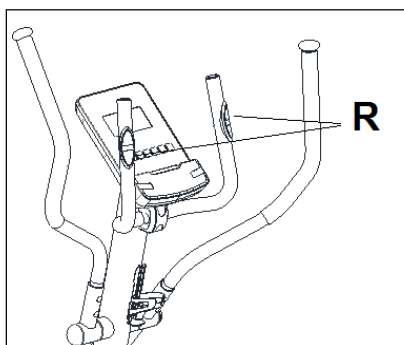
Obr. 1



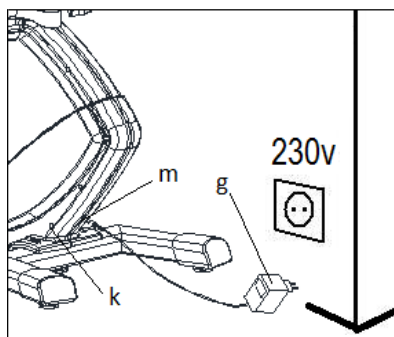
Obr. 2



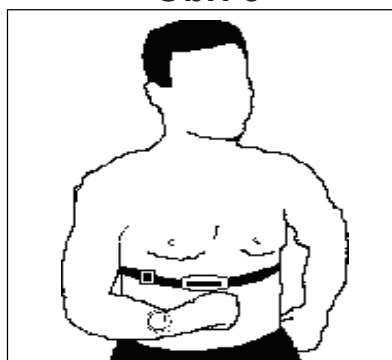
Obr. 3



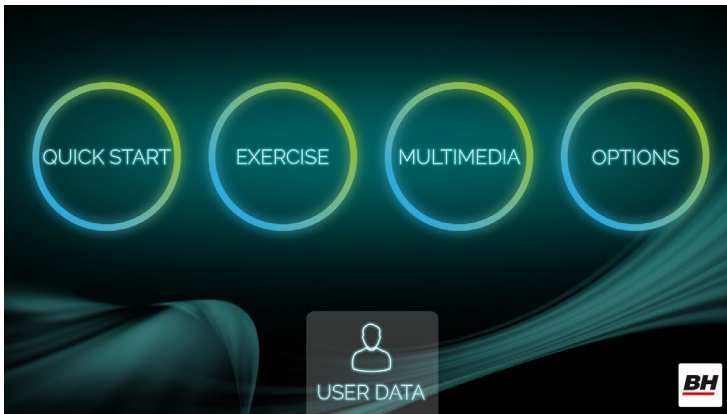
Obr. 4



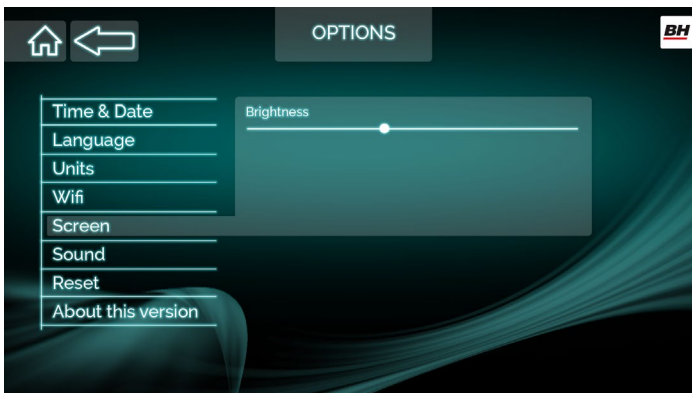
Obr. 5



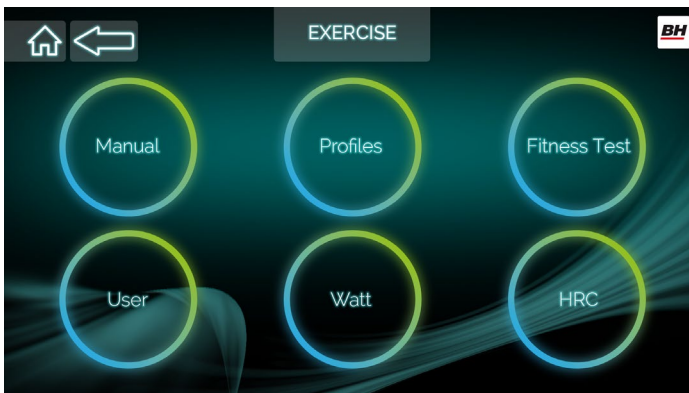
Obr.6



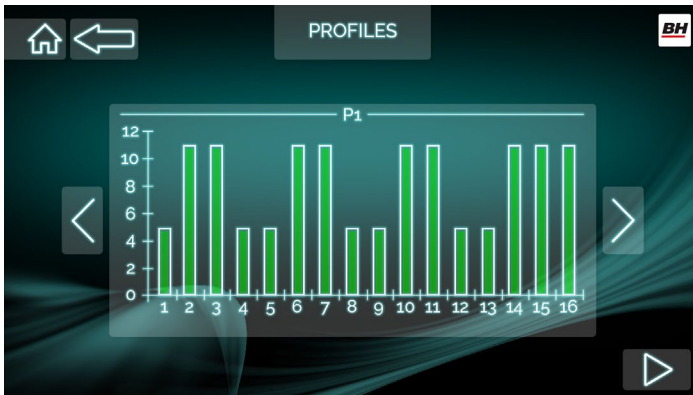
Obr.7



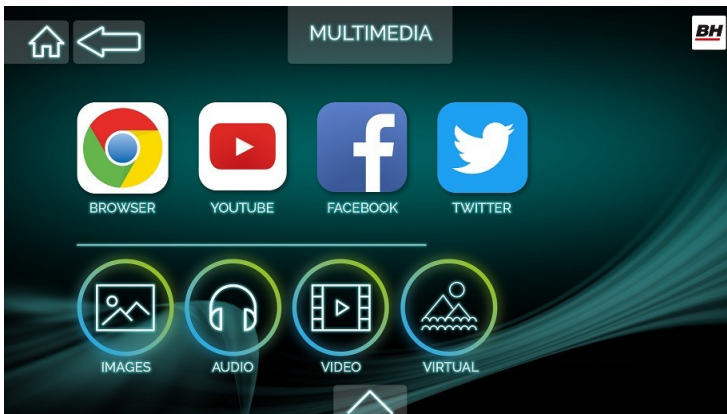
Obr.8



Obr.9



Obr.10



Obr.11



ZAČÍNÁME

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

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

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

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

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

FUNKCE POČÍTAČE

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

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

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

ZMĚNA KM NA MÍLE

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

ZMĚNA PRACOVNÍHO REŽIMU

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

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

Stiskem QUICKSTART začnete cvičit přímo v navoleném režimu.

MANUÁLNÍ REŽIM

Tlačítky UP▲/DOWN▼ vyberte manuální režim a potvrďte stiskem ENTER. Stiskněte START/STOP a začnete cvičit. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvyšujete nebo snižujete úroveň odporu. Stroj má 24 úrovní. Pokud stiskněte v úvodní obrazovce rovnou START/STOP budete hned cvičit v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "TIME". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit čas cvičení (mezi 5-99 minutami). Po nastavení času opět stiskněte START/STOP a cvičení spustíte. V okně "TIME" se začne čas odpočítávat. Jakmile dosáhne nuly, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení vzdálenosti

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "DISTANCE". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit vzdálenost pro cvičení (mezi 1-99 km). Po nastavení vzdálenosti opět stiskněte START/STOP a cvičení

spustíte. V okně "distance" se začne vzdálenost zkracovat. Jakmile budou hodnoty na nule, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení spálených kalorií

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "CAL". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit počet spálených kalorií při cvičení (mezi 10-990 Kal.). Po nastavení spálených kalorií opět stiskněte START/STOP a cvičení spustíte. V okně "CAL" se začnou spálené kalorie odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

PROGRAMY

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

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

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

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

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

WATT PROGRAM

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

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

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

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

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci H.R.C a stiskněte ENTER. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadované procento max.tepové frekvence (55%, 75% 90% nebo Tag) a stiskněte ENTER. První tři volby ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-věk) a čtvrtá možnost (Tag) se používá k manuálnímu určení cílové srdeční frekvence. Pokud Tag zvolíte, měli byste pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vybrat požadovaný tep a potvrdit ENTER. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení. Úroveň odporu se nastaví automaticky podle vybrané hodnoty. Pokud tepová frekvence klesne pod cílovou hodnotu, pak se úroveň odporu zvýší o jednu, a to každých 30 vteřin, dokud nedosáhne maxima 24. Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotu, pak se zátěž sníží každých 15 vteřin, dokud nedosáhne minima 1.

Pokud tepové frekvence stále zůstává nad zvolenou hodnotou, a to déle než 30 vteřin, monitor pípne a zastaví se, aby chránil uživatele.

Chcete-li nastavit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Jakmile zvolíte program pro tepovou frekvenci, tak před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte nejprve ENTER a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Dalším stisknutím ENTER můžete nastavit vzdálenost.

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

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

NÁHODNÁ FUNKCE

Pomocí UP▲/DOWN▼ zvolte funkci RANDOM a tuto potvrďte ENTER. Zobrazí se náhodný zátěžový profil.

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

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

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE POMOCÍ SENZORŮ

Senzory

U tohoto modelu si můžete změřit tepovou frekvenci pomocí senzorů (R), které jsou zabudované v rukojetích - znázorněno na obr. 2.

Až ruce umístíte na oba senzory, začne symbol srdce na pravé straně obrazovky blikat a po několika sekundách se zobrazí hodnota tepové frekvence. Pokud nejsou obě ruce umístěny správně (tak jak je vidět na obr. 3), tepová frekvence se nezobrazí. Pokud se na obrazovce objeví «P» nebo symbol srdce neblíká, ujistěte se, že máte ruce opravdu správně umístěny na senzorech.

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ

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

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

MĚŘENÍ KONDICE

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

poskytuje rychlý a jednoduchý způsob měření o tom, jak jste fit. Je to vodítko, které vám ukáže, jak rychle se vaše srdce zotavuje po námaze. Pokud pravidelně cvičíte uvidíte, že se vaše kondice postupně zlepšuje.

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

OPERAČNÍ SYSTÉM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

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

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID

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

ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Problém: Displej se zapne, ale funguje pouze okénko TIME

Řešení:

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

Problém: Jednotlivé segmenty nejsou vidět nebo se u konkrétního zvoleného programu zobrazuje chybové hlášení.

Řešení

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

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

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

Řešení:

a.- Zkontrolujte síťové připojení.

b.- Zkontrolujte výstupní připojení adaptéru ke stroji.

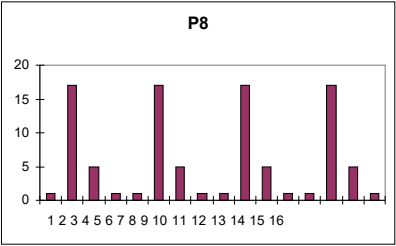
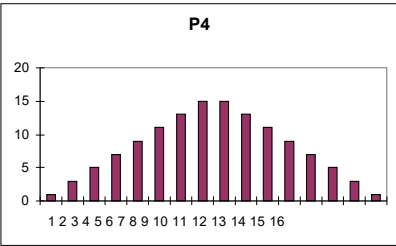
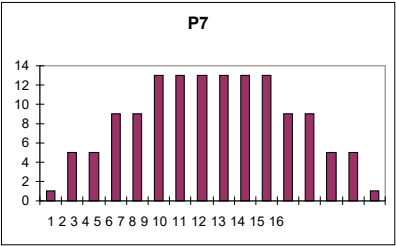
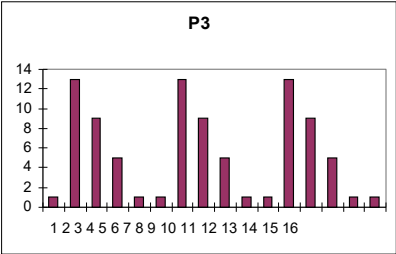
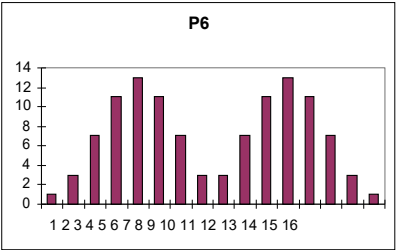
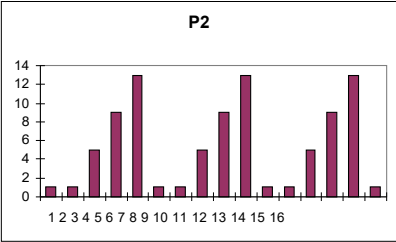
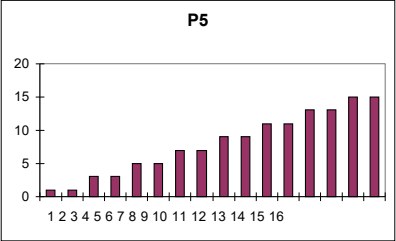
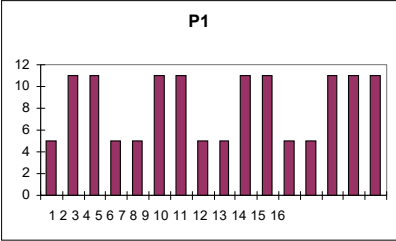
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

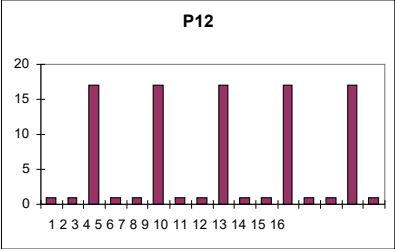
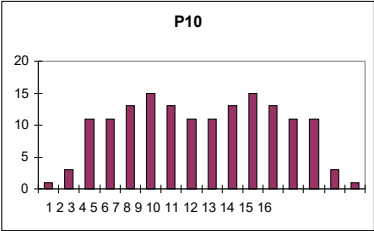
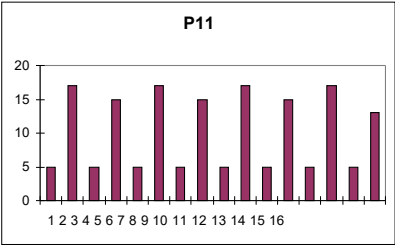
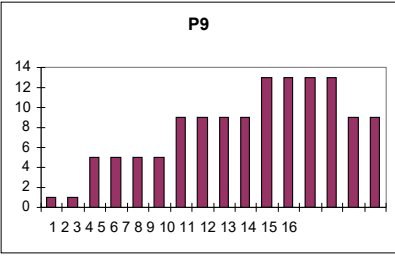
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte vodě či nárazům.

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

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

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ



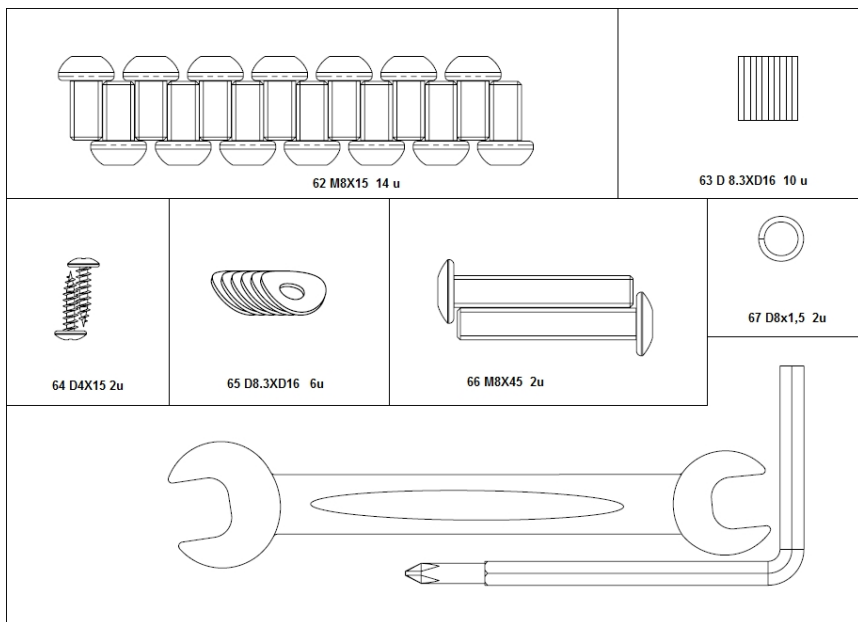
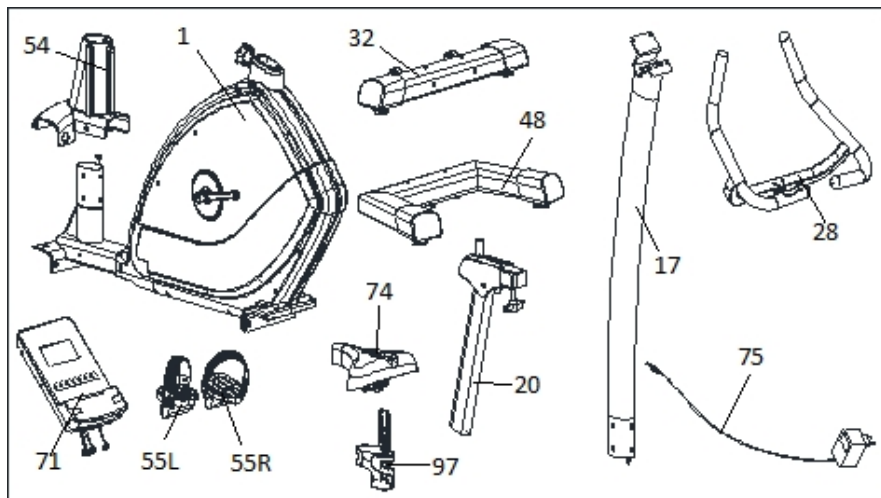




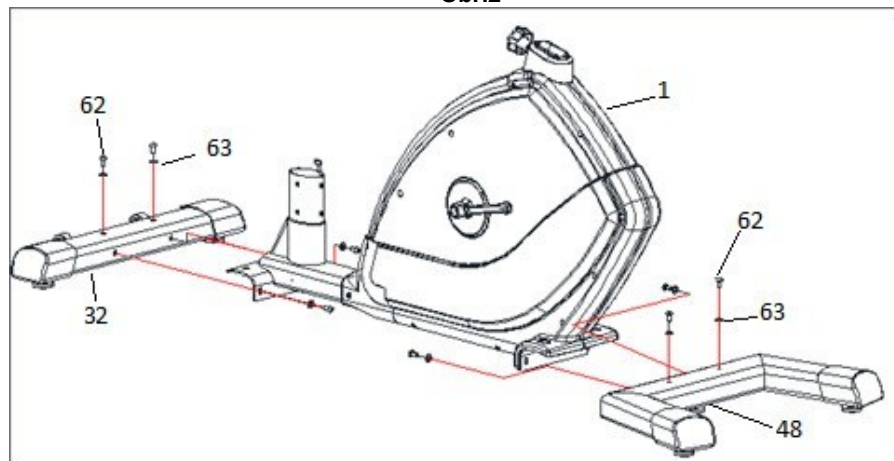
Rotoped BH Fitness TFB TFT

**Návod na obsluhu
SK**

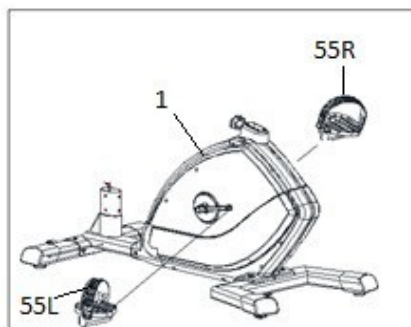
Obr.1



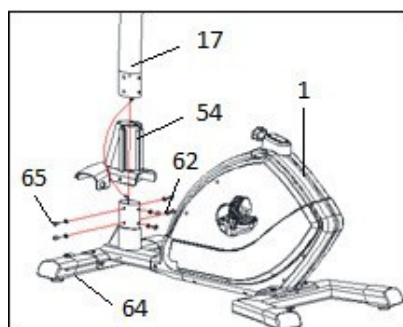
Obr.2



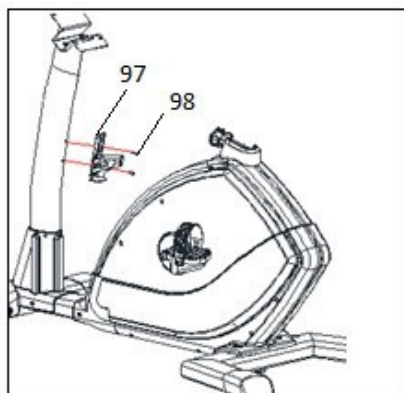
Obr.3



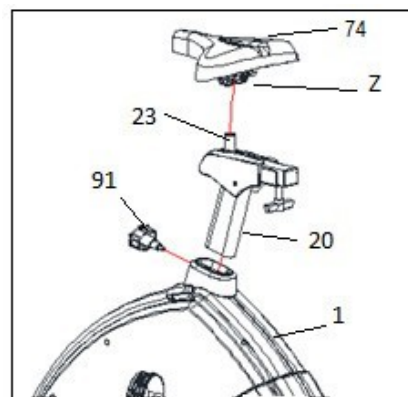
Obr.4



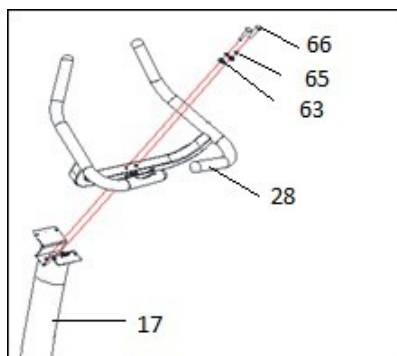
Obr.5



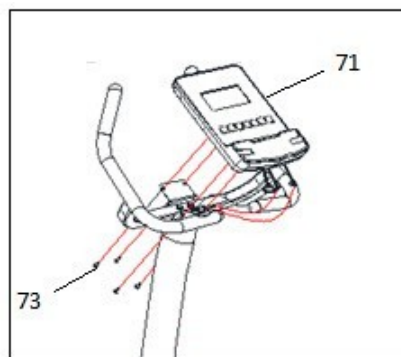
Obr.6



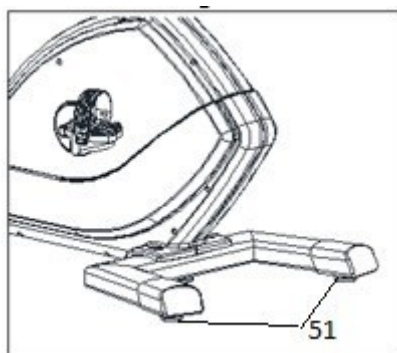
Obr.7



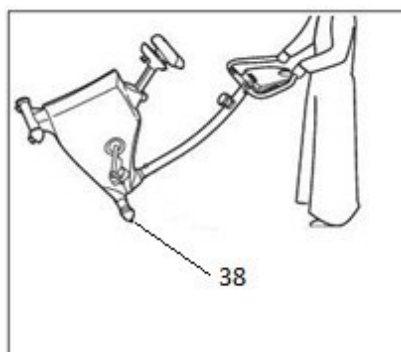
Obr.8



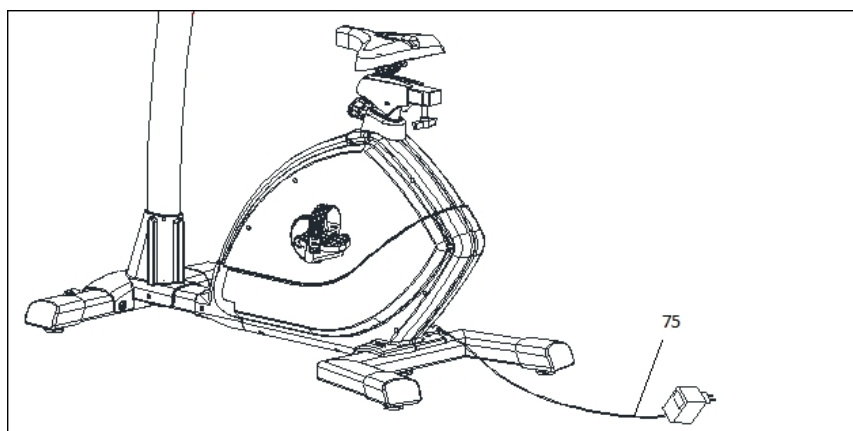
Obr.9



Obr.10



Obr.11



DÔLEŽITÉ: BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Tento bicykel bol navrhnutý a vyrobený na zaistenie maximálnej bezpečnosti. Pri cvičení na stroji by ste však mali dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením bicykla si prečítajte celú túto príručku. Dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

1 Nedovoľte, aby sa v blízkosti tohto zariadenia nachádzali deti. Nenechávajte ich bez dozoru v miestnosti, kde máte bicykel uložený.

2 Na bicykli môže naraz sedieť len jedna osoba.

3 Ak pri cvičení na bicykli závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné príznaky, okamžite prestaňte cvičiť. **VYHLADAJTE LEKÁRSKU POMOC!**

4 Bicykel majte na rovnej a pevnom povrchu. **NEPOUŽÍVAJTE** ho vonku alebo v blízkosti vody.

5 Nedotýkajte sa žiadnych pohyblivých častí.

6 Oblečte si oblečenie, ktoré je vhodné na cvičenie. Nenoste príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o pohyblivé časti stroja. Pri cvičení vždy noste bežecké topánky alebo topánky na cvičenie.

7 Tento stroj sa môže používať len na účely opísané v týchto pokynoch. **NEPOUŽÍVAJTE** príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

8 Do blízkosti stroja neumiestňujte žiadne ostré predmety.

9 Osoby so zdravotným postihnutím by mali stroj používať len v prítomnosti lekára alebo kvalifikovanej osoby.

10 Pred cvičením sa vždy zahrejte s vhodným cvičením.

11 Ak bicykel nefunguje správne, potom nepoužívajte ho.

Upozornenie: Pred cvičením

poradte sa so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo so zdravotnými ťažkosťami. Pred použitím akéhokoľvek zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Návod si uschovajte pre budúce použitie.

Varovanie:

Pred cvičením sa poradte so svojim lekárom. Táto rada je dôležitá najmä pre starších ľudí 35 rokov alebo osoby trpiace problémami. Pred použitím akéhokoľvek zariadenia si prečítajte návod na použitie. Túto príručku si ponechajte pre neskoršie použitie.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1 Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 130 kg.

2 Rodičia alebo opatrovníci sú zodpovední za svoje deti a mali by zohľadniť ich vrodennú zvedavosť, ktorá môže viesť k nebezpečným situáciám alebo dokonca k nehodám. Preto nikdy nenechávajte deti bez dozoru. Bicykel by sa v žiadnom prípade nemal používať ako hračka.

3 Za každú z nich je zodpovedný vlastník, kto sa na stroji vzdeláva, je riadne informovaný o potrebných bezpečnostných opatreniach.

4 Noste vhodné oblečenie a obuv.

Uistite sa, že sú všetky šnúry a šnúry správne zaviazané.

5 BH Fitness TFB TFT je poloprofesionálny trenažér navrhnutý tak, aby vydržal viac ako 20 hodín používania týždenne. Využitie nájde v prostredí, ako sú wellness, hotely, školy a pod.

1. POKYNY K MONTÁŽI

Vyberte zariadenie z krabice a skontrolujte, či na stránke nechýba žiadna časť.

Odporúčame, aby stroj montovali dve osoby.

(1) Hlavné teleso stroja; (17) Tyč pre riadidlá; (32) Stabilizátor s kolieskami; (48) Stabilizátor s nárazníkmi; (71) Monitor s riadidlami (28); (54) Sedlová taška; (74) Sedlo; (20) Sedlovka; (55L) Ľavý pedál; (55R) Pravý pedál; (75) Adaptér; vrečko na skrutky obsahujúce: (62) imbusové skrutky M8x15; (63) ploché podložky M8; (64) automatické skrutky Philips Ø4x15; (65) Zakrivené podložky Ø8; (66) imbusové skrutky M8x45; (67) pružné podložky Ø8; kľúče

2. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

Hlavnú časť stroja položte na podlahu, ako je znázornené na obrázku 2.

Odstráňte skrutky (62) a ich podložky (63), pripevnite stabilizátor ku karosérii a znovu nasadte skrutky (62). Všetko pevne utiahnite.

Vyberte zadný stabilizátor (48) s vyrovnávače a umiestnite ho na zadnú stranu stroja, zasunite skrutky (62) s plochými podložkami a maticami, všetko pevne utiahnite Obr.2.

3. MONTÁŽ PEDÁLOV

Skontrolujte, či sú pedále namontované na správnej strane - vždy skontrolujte, ktoré písmeno je na pedáli. Ak ich namontujete nesprávne, môžete poškodiť závit skrutky. Pokyny "vpravo a vľavo" sa vzťahujú na polohu, ktorú používateľ zaujme, keď sedí na sedle a cvičí.

Pravý pedál (55R), ktorý je označený písmenom (R), naskrutkujte na k pravej rukoväti, ktorá je tiež označená písmenom (R), . Pevne utiahnite Obr. 3. Ľavý pedál(44L), ktorý je označený písmeno (L), naskrutkujte ho na ľavú rukoväť, ktorá je tiež označená písmenom (L), . Pevne utiahnite Obr. 3.

4. MONTÁŽ ŘIDÍTOK

Nasadte rukoväť (17) na druhú časť (54), ktorá je na hlavnom telese stroja, pričom dávajte pozor, aby ste nezachytili káble. Pripojte káble z tyče (17) ku káblom v hlavnom telese stroja (1). Namontujte skrutky (62) so zahnutými podložkami (65), ako je znázornené na obrázku 4, vyrovnejte riadidlá a ručne ich utiahnite. Namontujte skrutky (64) podľa obr. 4 a utiahnite ich ručne.

5. MONTÁŽ DRŽADLA NA Fľašu

Uvoľnite skrutky (98) a umiestnite držiak fľaše (97) na riadidlách (17) a upevnite ho uvoľnenými skrutkami.

6. NÁVOD NA MONTÁŽ SEDLA

Vezmite si vodorovnú rúru pre sedlo (23) a pripevnite k nemu sedlo (74), pozri obr. 6, utiahnite matice (Z).

VERTIKÁLNE NASTAVENIE

Ak chcete zdvihnúť alebo znížiť sedlo, najprv uvoľnite ovládací gombík (91) sedlovky a mierne ním otočte proti

v smere hodinových ručičiek, potiahnite ho dozadu a nepúšťajte ho. Potom posuňte stĺpik sedadla nahor alebo nadol Obr. 6. Keď je vo výške, ktorý vám vyhovuje, uvoľnite gombík a zasuňte ho do otvoru na stĺpiku. Uťahnite ho otáčaním v smere hodinových ručičiek.

HORIZONTÁLNE NASTAVENIE

Ak chcete sedlo nastaviť horizontálne, uvoľnite ovládací gombík na vodorovnej sedlovej tyči a posuňte sedlo a tyč do správnej polohy, potom zatlačte gombík späť a utiahnite, obr. 6.

NAKLONENIE SEDLA

Sedlo rotopedu sa dá nakloniť dozadu alebo dopredu. Uvoľnite maticu (Z) podľa obr. 6, ktorá sa nachádza pod nakloniť sedlo do požadovanej polohy a znova utiahnuť maticu.

Pokiaľ na sedle stále sedíte, neupravujte jeho náклон!

7. MONTÁŽ MONITORA

Pripevnite rukoväť (28) k držiaku na stĺpiku a potom rukoväť pevne upevnite pomocou imbusovej skrutky (66), plochej podložky (65) a pružnej podložky 63).

Priblížte monitor (71) k stĺpu

z riadidiel (17) obr.8, pripojte dva káble vychádzajúce z riadidiel (17) a monitora (71), obr.8.

Vložte monitor (71) na predstavec riadidiel (13), ako je znázornené na obr. 8, a dbajte na to, aby sa nezachytili žiadne káble. Upevnite skrutky (73) a uistite sa, že,

že sú riadidlá správne zarovnané, pevne utiahnite všetky skrutky na stĺpiku riadidiel vrátane všetkých ďalších skrutiek, ktoré neboli utiahnuté v kroku 4.

VYROVNÁVANIE

Po zostavení jednotky sa uistite, že dobre sedí na podlahe. Rotoped môžete vyrovnať pomocou vodováh umiestnených na zadnom stabilizátore (46), pozri obrázok 9.

POHYB A SKLADOVANIE

Rotoped je vybavený kolieskami (38).

Kolieska sú umiestnené v prednej časti a umožňujú presun na iné miesto. Stačí ich zľahka zdvihnuť stránku . zadnú časť zadnú časť zariadenia a zatlačte, pozri Obrázok 10, aby ste stroj premiestnili.

Cvičebný bicykel skladujte na suchom mieste a podľa možnosti ho nevystavujte teplotným výkyvom.

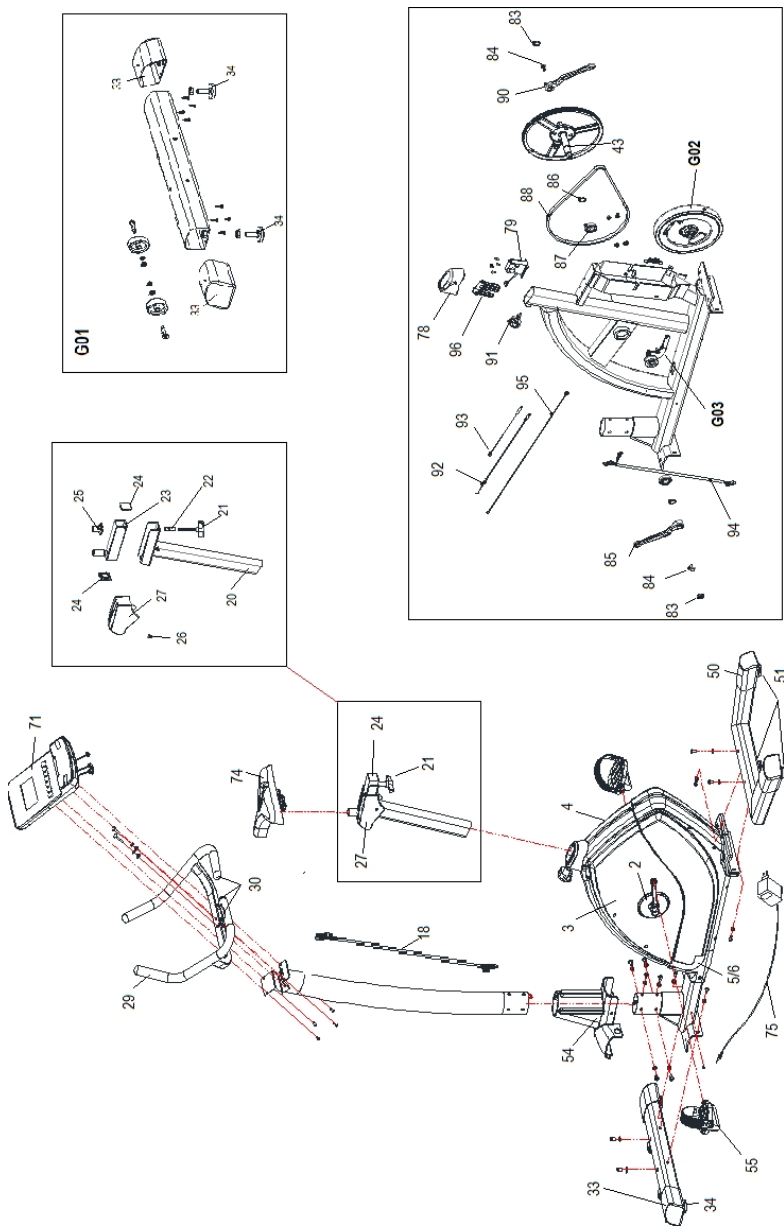
PRIPOJENIE

Zasuňte zástrčku (m) do adaptéra (75) a celé to zapojte do otvoru, ktorý je v zadnej časti hlavného telesa stroja (1) (spodná, zadná časť), a potom zasuňte adaptér do zásuvky, ktorá má napätie 230 V Obr. 11.

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

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

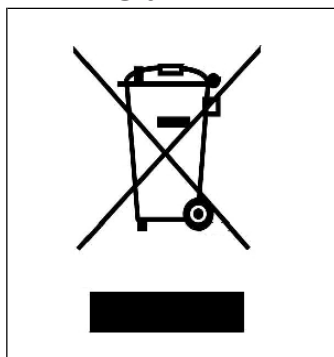
H862TFT



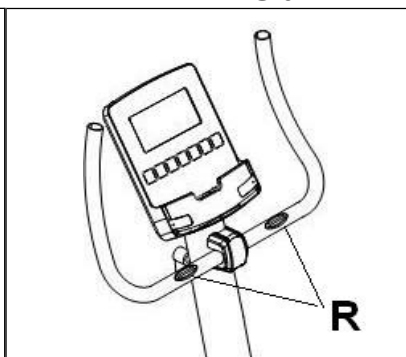


POČÍTAČ

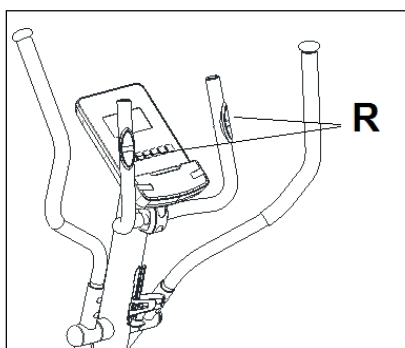
Obr. 1



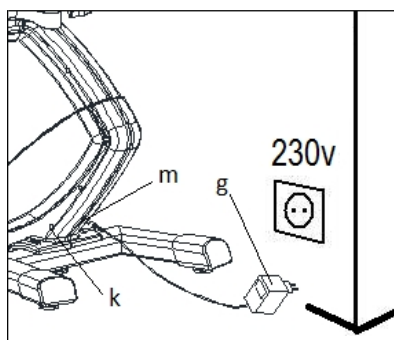
Obr. 2



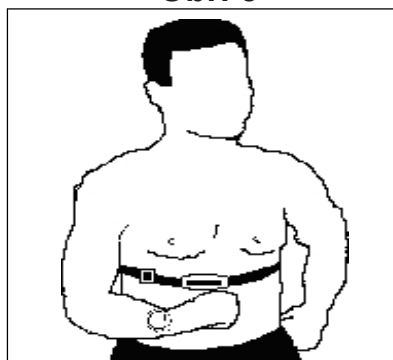
Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr.6



Obr.7



Obr.8



Obr.9



Obr.10



Obr.11



ZAČÍNANIE

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

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

Potom sa zobrazia symboly mužského/ženského pohlavia, ktoré vyberte pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ a potvrdíte ENTER. Potom zadajte vek, opäť pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ (vek od 10 do 100 rokov) a potvrdíte ENTER. Rovnakým postupom zadajte svoju výšku (medzi 90 a 210 cm) a hmotnosť (medzi 10 a 150 kg) a potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.

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

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

FUNKCIE POČÍTAČA

Tento počítač má sedem funkčných tlačidiel RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼;

QUICKSTART. V strede obrazovky sa súčasne zobrazuje vybraná úroveň programu a päť ďalších okien: SPEED/RPM (rýchlosť, otáčky); TIME (čas); DISTANCE (vzdialenosť); WATTS/CALORIES (watt/kalória) a PULSE RATE (tepová frekvencia).

Počítač má jeden manuálny program, 12 prednastavených programov s úrovňami záťaže; 1 používateľom definovaný program a 4 programy riadené srdcovou frekvenciou; 1 Fitness test; 1 wattový program a 1 náhodný program.

Keď je počítač zastavený alebo počas cvičenia, v okne sa striedavo zobrazujú informácie SPEED/RPM a WATT/.

CAL, vždy na 5. ZMENA KM NA MÍL/U

Odpojte zariadenie, stlačte súčasne tlačidlá STOP a ENTER a znovu pripojte spájkovací adaptér. Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí skratka F09, a pomocou tlačidiel UP▲ a DOWN▼ vyberte medzi metrickými/miliónovými (metrami a míľami). Po výbere hodnoty výber potvrdíte opätovným stlačením tlačidla MODE.

ZMENA PRACOVNÉHO REŽIMU

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

Manual, Program, Fitness, Personal, Watt, Pulse (HRC) a Random. Ak chcete prejsť z jedného režimu do druhého, stlačte START/STOP a zastavte počítač, potom stlačte RESET a tlačidla UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný režim.

Stlačením QUICKSTART začnete cvičiť priamo v navolenom režime.

MANUÁLNY REŽIM

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

Nastavenie časového limitu

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

Nastavenie vzdialenosti

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, začne blikať okno "DISTANCE". Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ môžete nastaviť vzdialenosť pre cvičenie (v rozsahu 1-99 km). Po nastavení vzdialenosti znova stlačte tlačidlo START/STOP a cvičenie

začať. V okne "vzdialenosť" sa začne vzdialenosť skracovať. Po dosiahnutí nulových hodnôt zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás informovalo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

Nastavenie spálených kalórií

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, začne blikať okno "CAL". Stláčaním tlačidiel UP▲/ DOWN▼ môžete nastaviť počet kalórií spálených počas cvičenia (v rozmedzí 10- 990 kal.). Po nastavení počtu spálených kalórií opätovným stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. V okne "CAL" sa začnú odpočítavať spálené kalórie. Keď dosiahnete nulu, zariadenie niekoľkokrát pípne, aby vás informovalo, že ste dosiahli nastavenú hodnotu.

PROGRAMY

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

Programovanie času, vzdialenosti alebo spálených kalórií,

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

Úroveň záťaže môžete meniť aj počas cvičenia pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST (kondícia) Stlačením tlačidla UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu FITNESS. a stlačte ENTER. Stlačte tlačidlo START/STOP na spustenie cvičenia.
Používateľ musí cestovať do čonajväčší vzdialenosť za 8 minút.

Po uplynutí času počítač porovná a vyhodnotí prejdenú vzdialenosť a vyhodnotenie zobrazí na obrazovke: "F1, F2, ..., F5, F6"; kde „F1“ je najlepší výsledok (fitness „výborný“) a „F6“ je najhorší výsledok (fitness „veľmi zlý“).

PROGRAM WATT

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ zvolíte funkciu WATT a potvrdíte ENTER. Ďalším stlačením tlačidiel UP▲/DOWN▼ môžete naprogramovať WATT (medzi 50-280 Watt.). Po výbere stlačte ENTER a nastavte si čas cvičenia. Po opätovnom stlačení ENTER môžete nastaviť vzdialenosť. Ďalším stlačením ENTER nastavíte spálené kalórie. START/STOP spustíte cvičenie. Úroveň sa nastavuje sama podľa navolených WATT.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

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

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte úroveň odporu pre tento stupeň a výber potvrdíte tlačidlom ENTER. Tento postup opakujte, kým nenastavíte všetkých 16 fáz užívateľského programu. Potom stlačte tlačidlo START/STOP a začnite cvičiť. Naprogramovanie času, vzdialenosť alebo spálené kalórie, vykonajte nasledujúci postup: Po nastavení všetkých fáz užívateľského programu stlačte ENTER 4 sekundy, kým sa nerozblíkajú "TIME", a potom stlačte START/STOP. Stlačením tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER pridáte kalórie. START/STOP na začatie cvičenia.

PROGRAM RIADENÝ TEPOVOU FREKVENCIOU

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu H.R.C a stlačte ENTER. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte požadované percento maximálnej srdcovej frekvencie (55 %, 75 % 90 % alebo Tag) a stlačte ENTER. Prvé tri voľby zobrazujú percento vašej maximálnej srdcovej frekvencie (výpočet podľa veku 220 rokov) a štvrtá možnosť (Tag) sa používa na manuálne určenie cieľovej srdcovej frekvencie. Ak vyberiete možnosť Tag, mali by ste pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte požadovanú tepovú frekvenciu a potvrdíte ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Úroveň odporu je sa nastaví automaticky podľa zvolenej hodnoty. Ak tepová frekvencia klesne pod cieľovú hodnotu, úroveň odporu sa každých 30 sekúnd, kým nedosiahne maximum 24.

Ak je srdcová frekvencia vyššia ako cieľová hodnota, záťaž sa každých 15 sekúnd znižuje, minimálnu hodnotu 1.

Ak srdcová frekvencia zostane nad zvolenou hodnotou dlhšie ako 30 sekúnd, monitor zapípa a zastaví sa, aby chránil používateľa.

Nastavenie času, vzdialenosti ne-alebo spálených kalórií, postupujte podľa nasledujúcich krokov: Po výbere programu pre aktuálnu frekvenciu pred stlačením tlačidla START/STOP najprv stlačte tlačidlo ENTER a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť.

Opätovným stlačením tlačidla ENTER upravíte spálené kalórie. Stlačením START/STOP začnete cvičiť.

Pri používaní tohto programu musíte mať ruky položené na snímačoch srdcovej frekvencie (R).

NÁHODNÁ FUNKCIA

Pomocou UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu RANDOM a potvrdte ENTER. Zobrazí sa profil náhodného zaťaženia.

Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Cvičenie podľa tabuľky bude trvať 16 minút a rozdelený do 16 fáz cvičenia. Ak chcete nastaviť čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie, postupujte podľa nasledujúcich krokov: Po výbere položky programu, pred stlačením tlačidla START/STOP najprv stlačte tlačidlo ENTER a pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ nastavte čas. V tomto sa nastavený čas rozdelí na 16 fáz. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť. Opätovným stlačením tlačidla ENTER nastavíte spálené kalórie.

Potom stlačte tlačidlo START/STOP na začatie cvičenia. Počas cvičenia môžete meniť úroveň stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼.

NÁVOD NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE POMOCOU SENZOROV

Senzory

Pri tomto modeli môžete merať srdcovú frekvenciu pomocou snímačov (R) zabudovaných v rukovätiach - znázornené na obrázku 2.

Keď priložíte ruky na oba snímače, symbol srdca na pravej strane obrazovky začne blikať a po niekoľkých sekundách sa zobrazí srdcová frekvencia. Ak obe ruky nie sú umiestnené správne (ako je znázornené na obrázku 3), srdcová frekvencia sa nezobrazí. Ak sa na obrazovke zobrazí symbol "P" alebo srdiečka neblinká, skontrolujte, či sú vaše ruky skutočne správne umiestnené na snímačoch.

TELEMETRICKÉ MERANIE

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

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

MERANIE KONDÍCIE

Táto stránka rotoped je vybavený funkciou RECOVERY. Táto funkcia vám ponúka možnosť zmerať, ako dlho bude trvať, sa vaša srdcová frekvencia po cvičení vráti do pokojovej fázy. Po skončení cvičenia držte ruky na snímačoch srdcovej frekvencie (R) a stlačte tlačidlo . Tlačidlo "Obnova". Potom sa začne odpočítavať čas. Na monitore zostanú zobrazené iba hodnoty času a srdcovej frekvencie. Zariadenie zmeria vašu srdcovú frekvenciu v priebehu jednej minúty. Čas, za ktorý sa vaša srdcová frekvencia vráti do pokojovej fázy, sa zobrazí na lište srdcovej frekvencie. Ak sa počas tohto času rozhodnete ukončiť program, opätovným kliknutím na tlačidlo "RECOVERY" (Obnovenie) sa vrátite na hlavnú obrazovku. Po uplynutí tohto času zariadenie vyhodnotí vašu kondíciu a na monitore zobrazí hodnotenie ako "F1, F2,..., F5, F6"; pričom "F1" je najlepšia (kondícia "výborná") a "F6" najhoršie (fitness "veľmi zlé"). Následne sa stlačením tlačidla RECOVERY vrátite na hlavnú obrazovku, kde budú funkcie v rovnakom režime ako pred testom. Tento program

poskytuje rýchly a jednoduchý spôsob merania vašej kondície. Je to pomôcka, ktorá vám ukáže, ako sa vaše srdce zotavuje po námahe. Ak cvičíte pravidelne, uvidíte, že e vaša kondícia sa postupne zlepšuje.

Test nebude fungovať, vaše ruky nebudú správne umiestnené na snímačoch. (R). V tomto prípade sa na konci testu zobrazí správa "F6".

OPERAČNÝ SYSTÉM iOS

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

OPERAČNÝ SYSTÉM ANDROID

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

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Displej sa zapne, ale funguje iba okienko TIME

Riešenie:
a.- Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

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

Riešenie

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

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

Adaptér

Problém: Počítač sa nezapne.

Riešenie:

a.- Skontrolujte sieťové pripojenie.

b.- Skontrolujte Výstup pripojenie adaptéra k stroju.

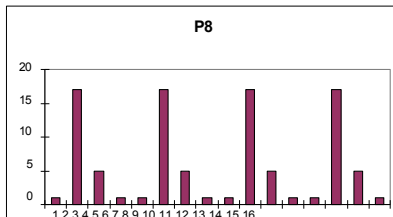
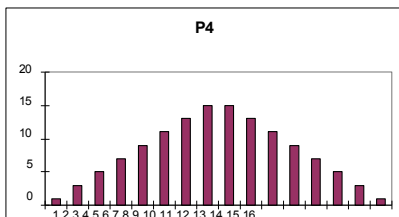
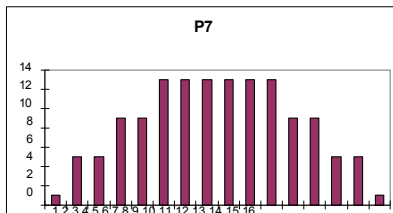
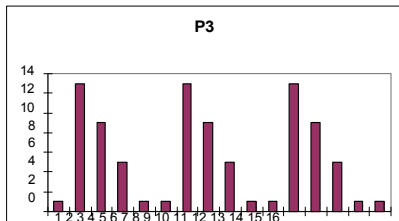
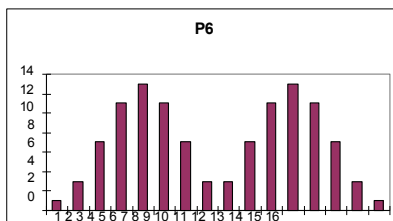
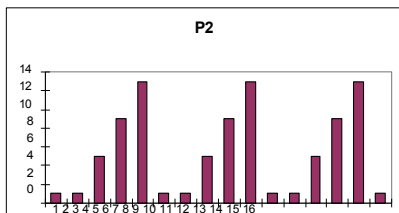
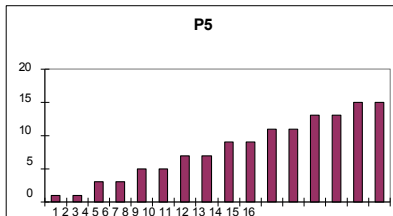
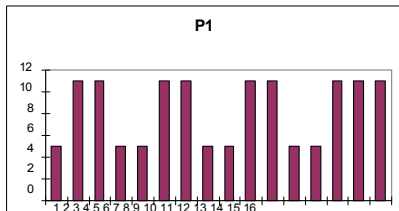
c.- Skontrolujte pripojenie všetkých káblov v hlavnom stĺpci stroja.

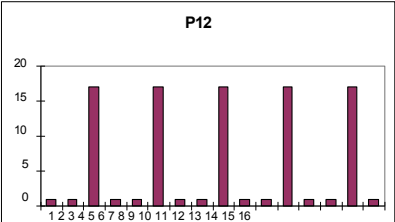
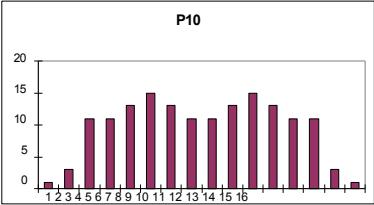
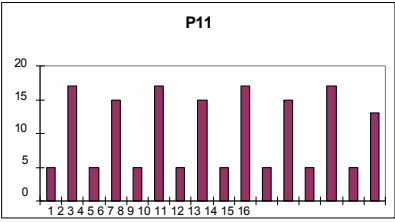
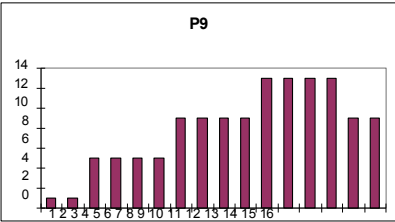
Nenechávajte počítač na priamom slnečnom svetle, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte vode ani nárazom.

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

BH SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH VÝROBKOV BEZ UPOZORNENIA.

GRAFICKÉ ZOBRAZENIE PROGRAMOV





DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

