

BH FITNESS

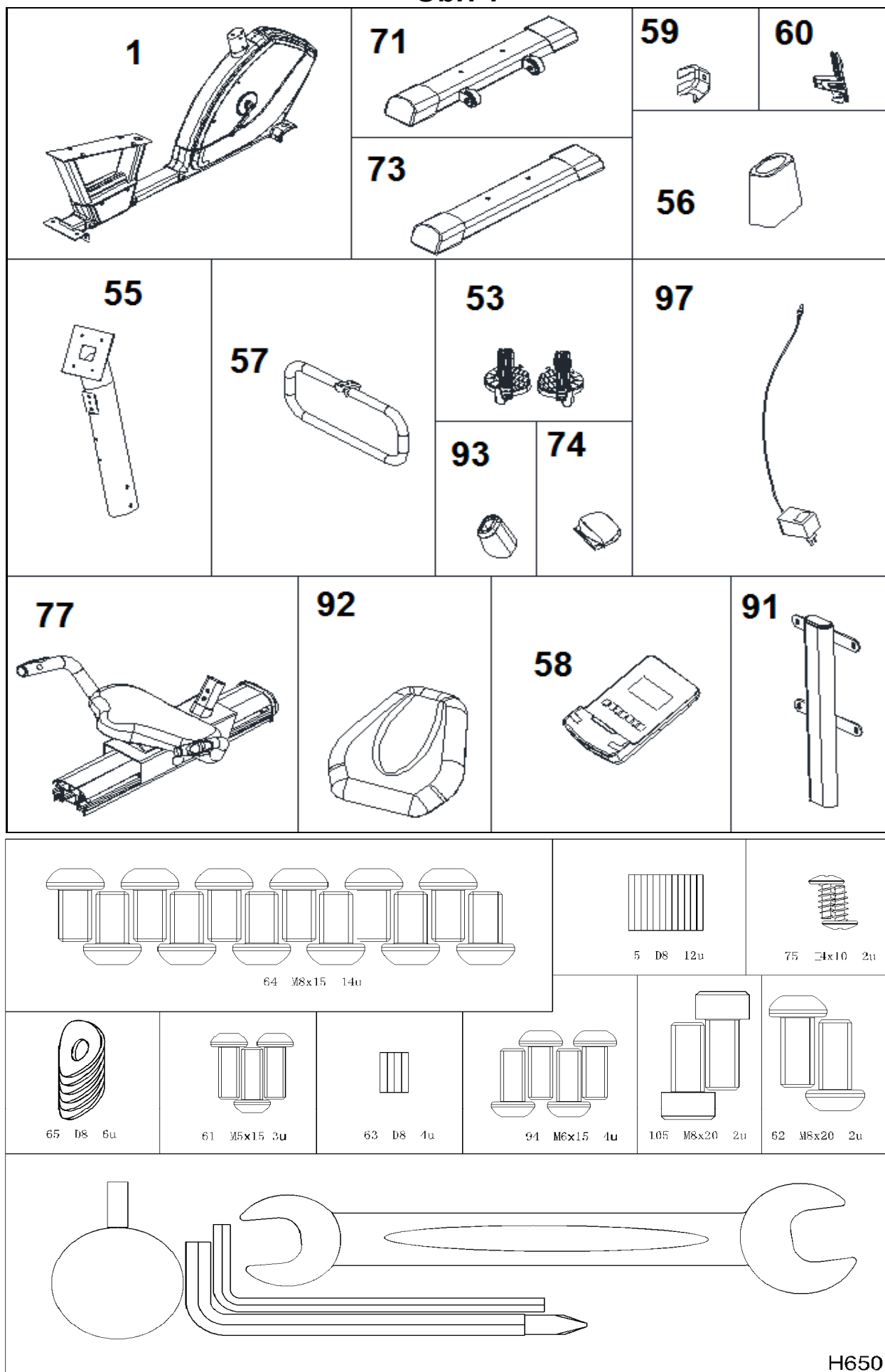


Návod k obsluze

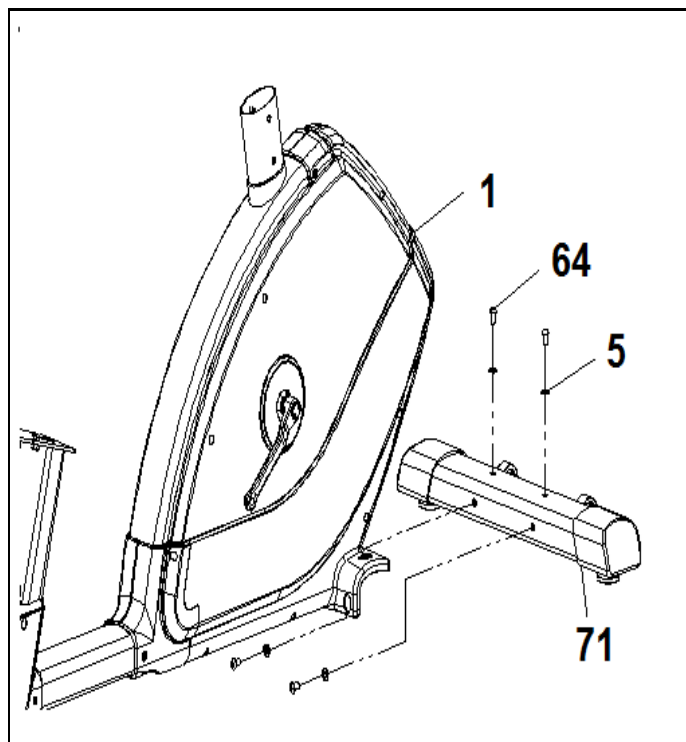


**Návod k obsluze
Recumbent BH FITNESS TFR Ergo TFT
CZ**

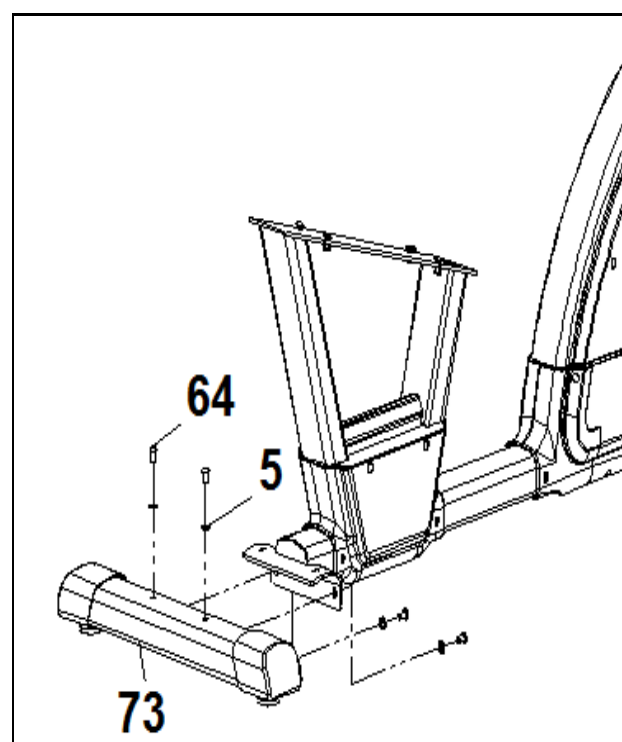
Obr. 1



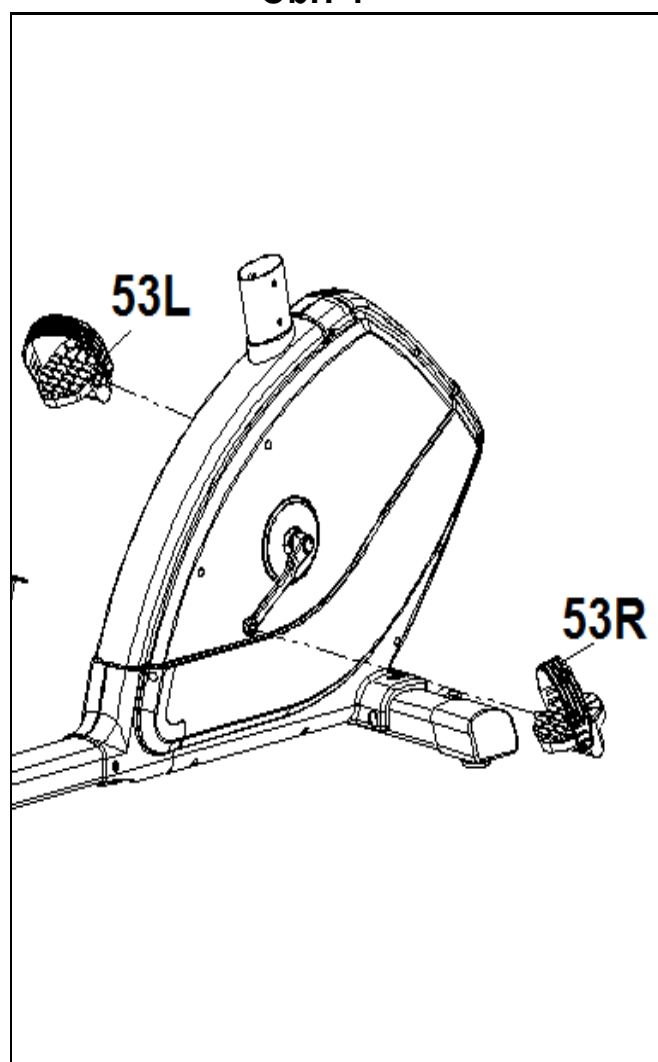
Obr. 2



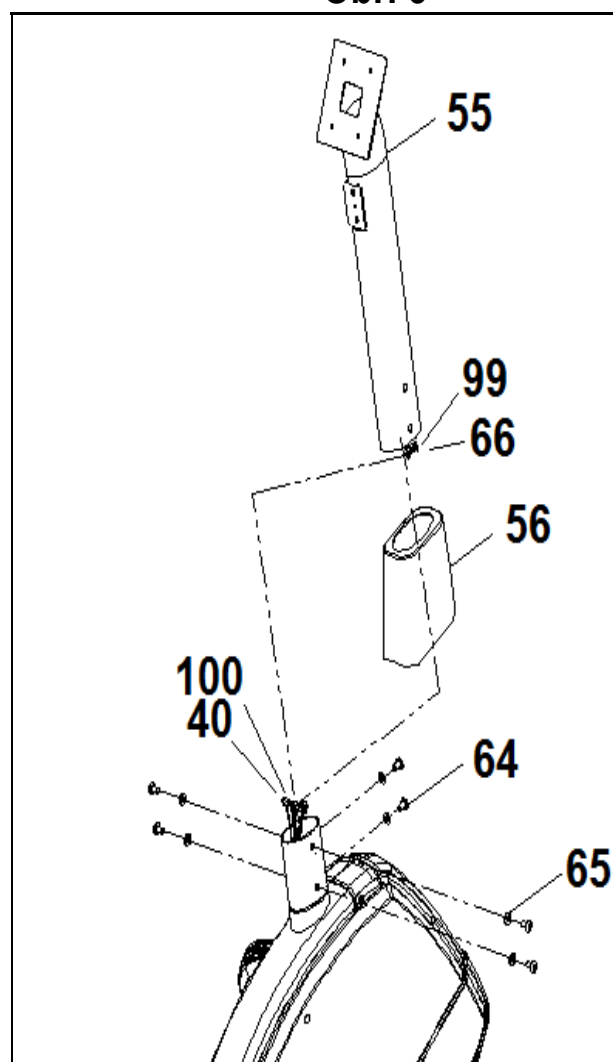
Obr. 3



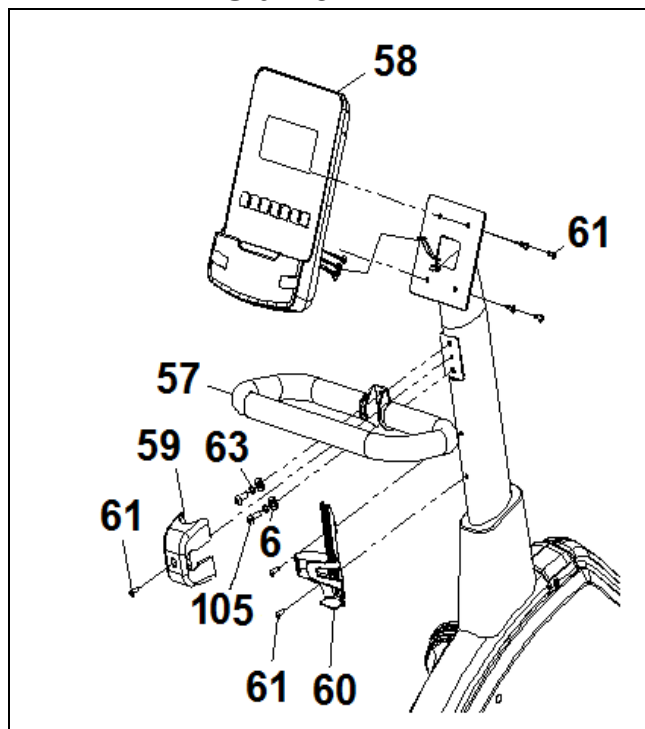
Obr. 4



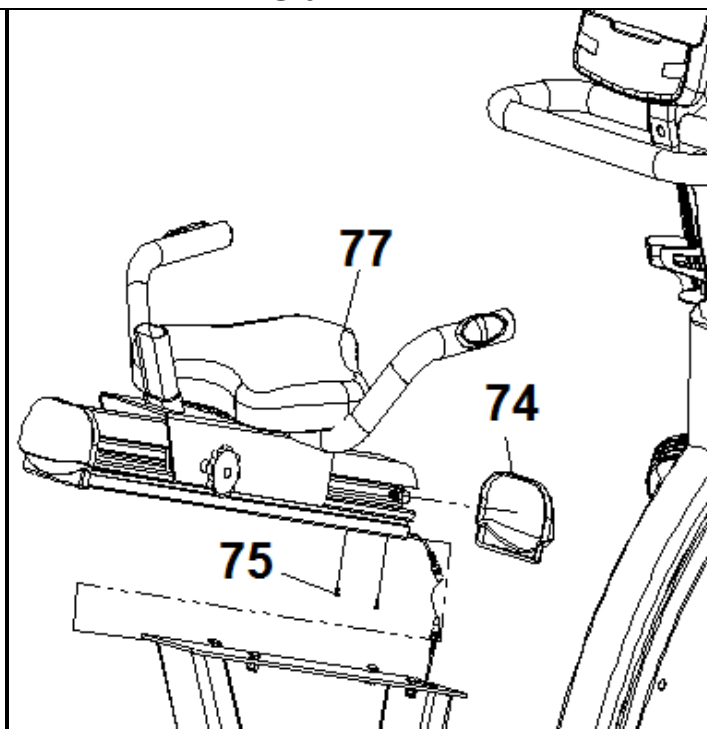
Obr. 5



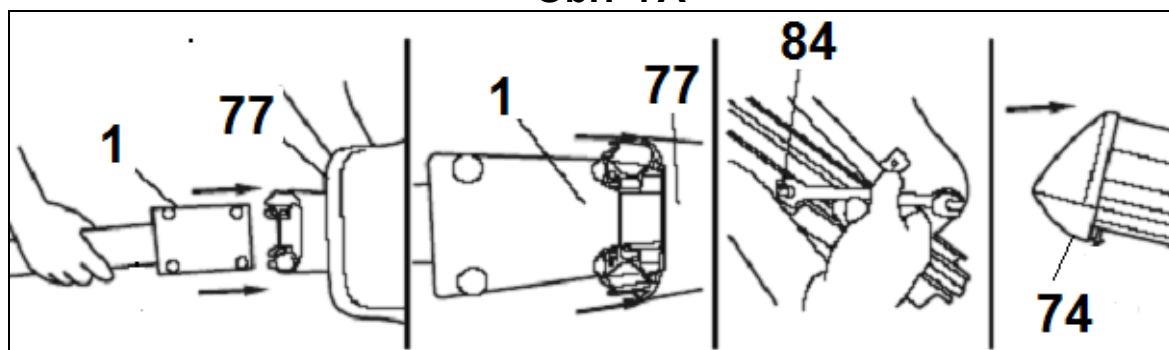
Obr. 6



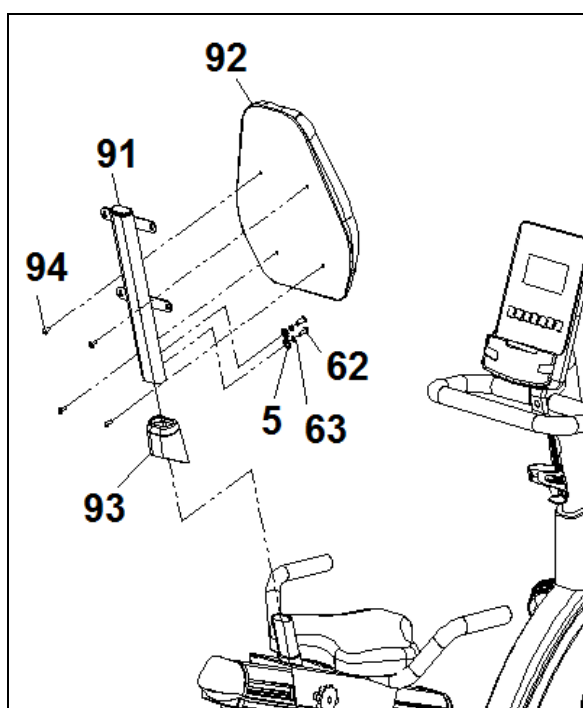
Obr. 7



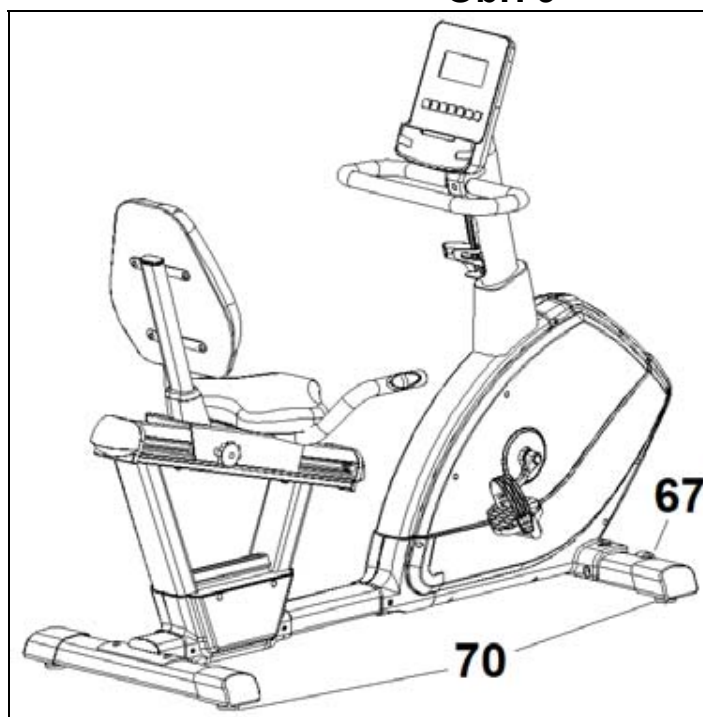
Obr. 7A



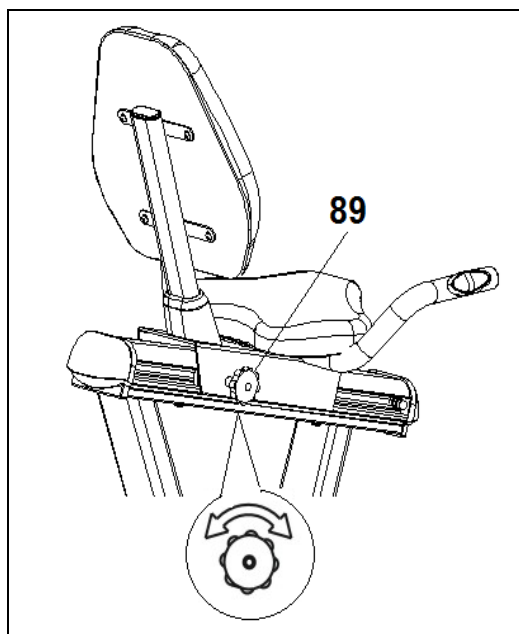
Obr. 8



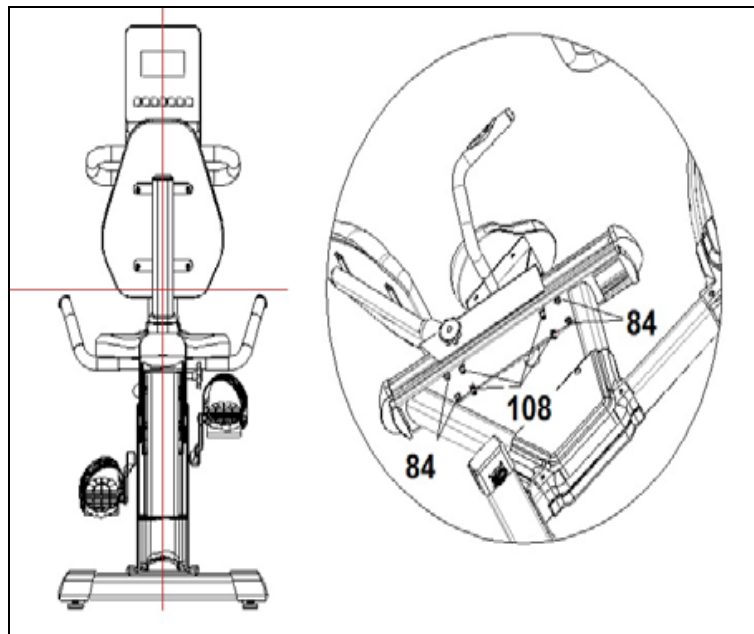
Obr. 9



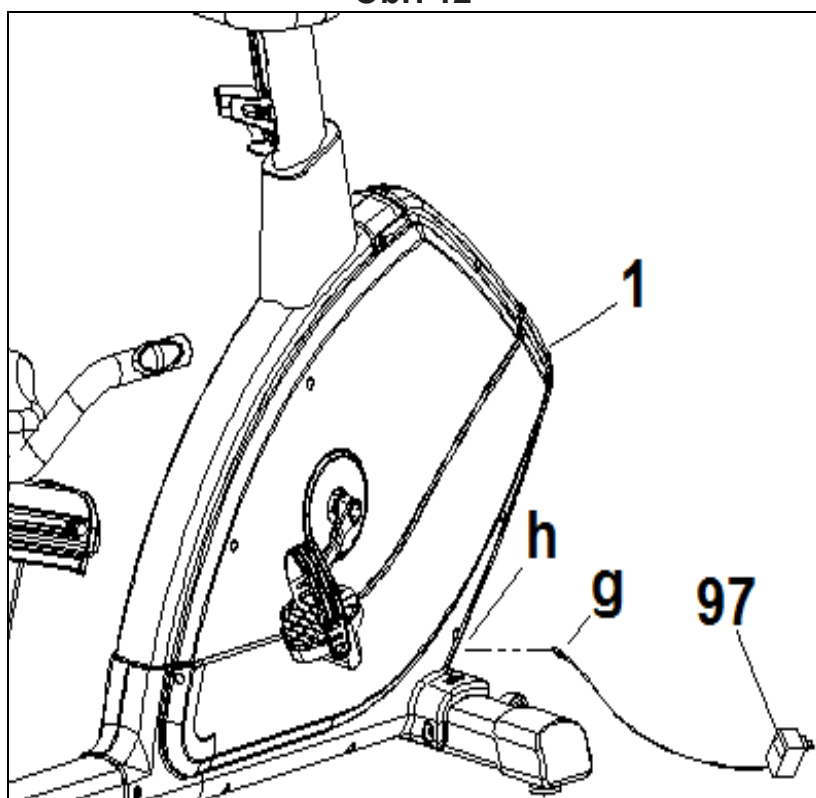
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

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

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

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

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

5 Ruce udržujte dostatečně daleko od pohyblivých částí.

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

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

NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno přímo výrobcem.

8 Do blízkosti trenažéru neumísťujte žádné ostré předměty.

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

10 Před použitím trenažéru proveďte několik zahřívacích cviků.

11 Nepoužívejte trenažér, pokud nefunguje správně.

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

VŠEOBECNÉ POKYNY

Než začnete cvičit, prostudujte si následující pokyny.

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

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

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

MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži je doporučena pomoc další osoby.

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

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

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

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

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

3 MONTÁŽ PEDÁLŮ

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

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

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

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

4. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

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

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

5. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

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

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

6. MONTÁŽ DRŽÁKU LAHVE

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

7. MONTÁŽ MONITORU

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

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

Pomocí šroubů zajistěte monitor na místě, obr. 6.

8. MONTÁŽ SEDLOVÉHO PROFILU

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

9. MONTÁŽ SEDLA

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

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

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

10. VYROVNÁNÍ

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

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

11. MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

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

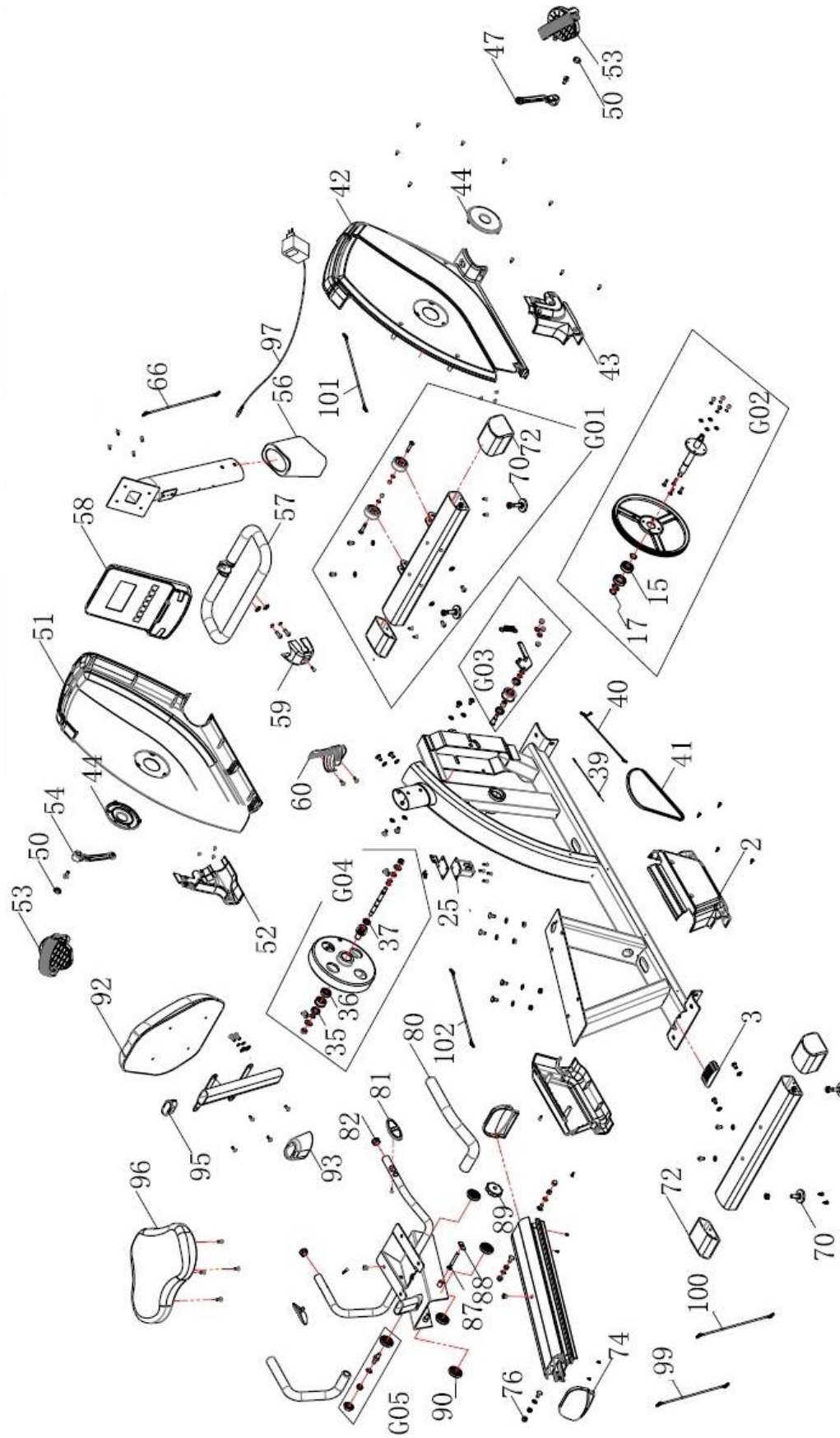
12. ZAPOJENÍ DO SÍTĚ

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

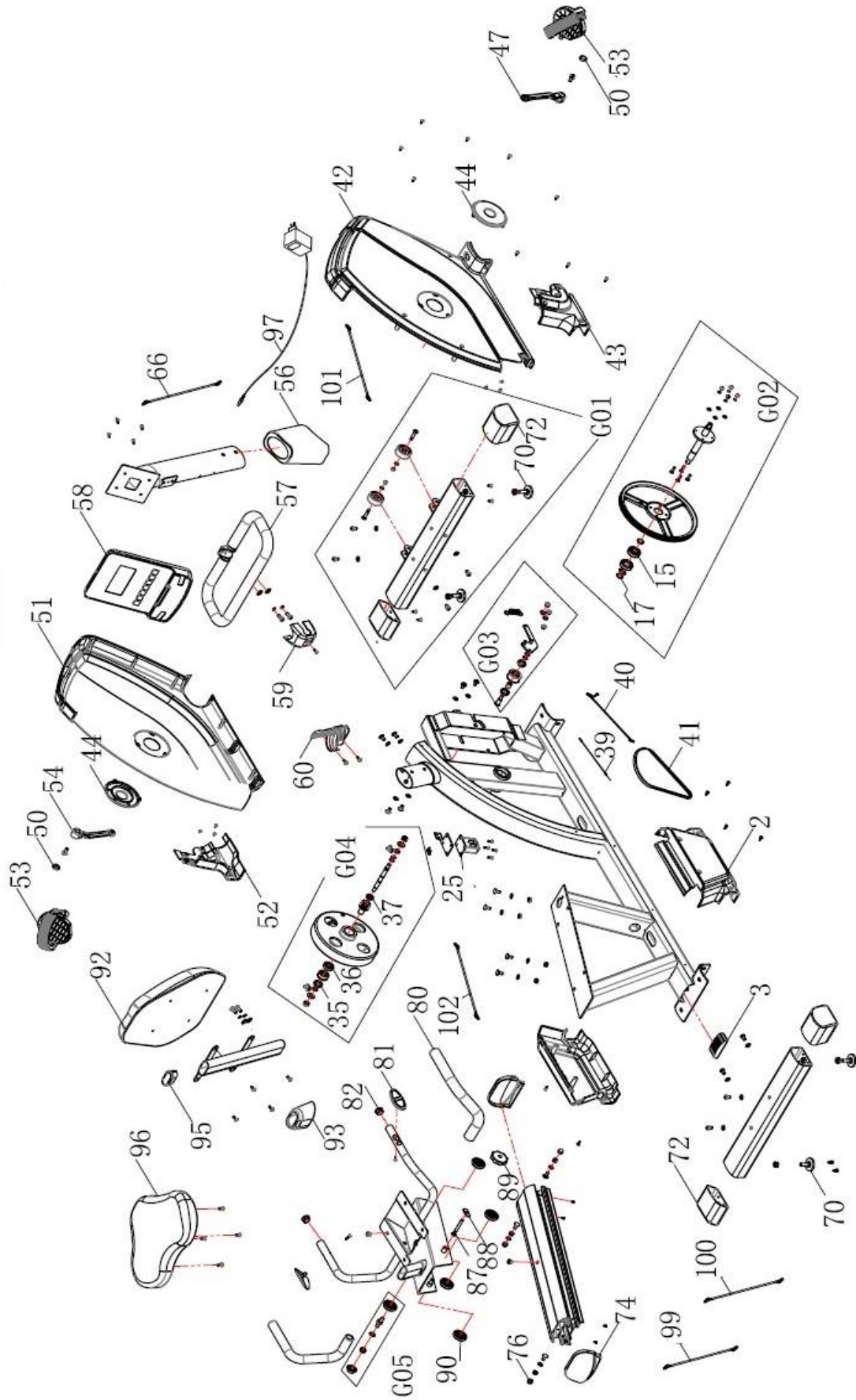
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana manuálu).

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

H650i



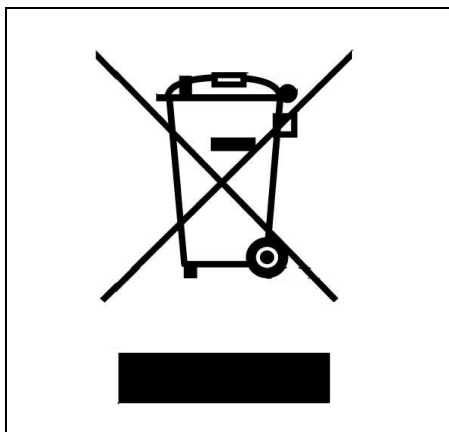
H650TFT



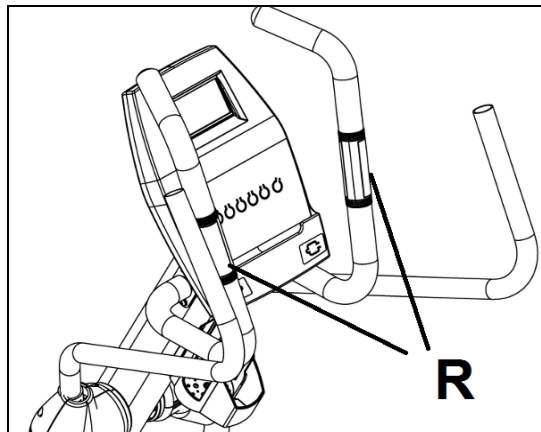


MONITOR

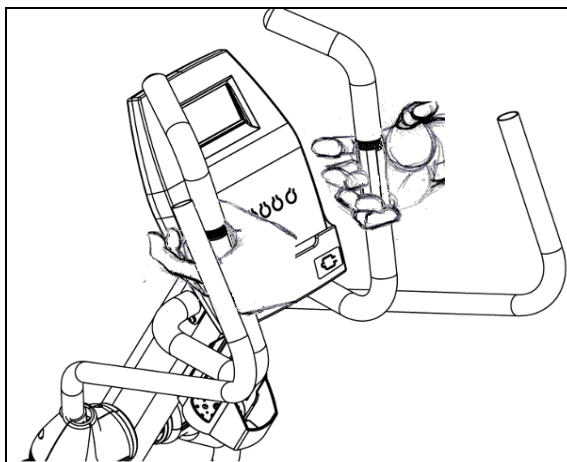
Obr. 1



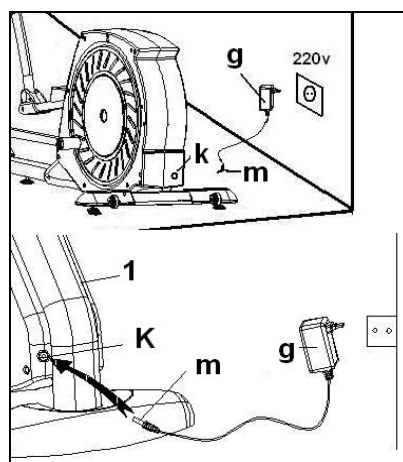
Obr. 2



Obr. 3



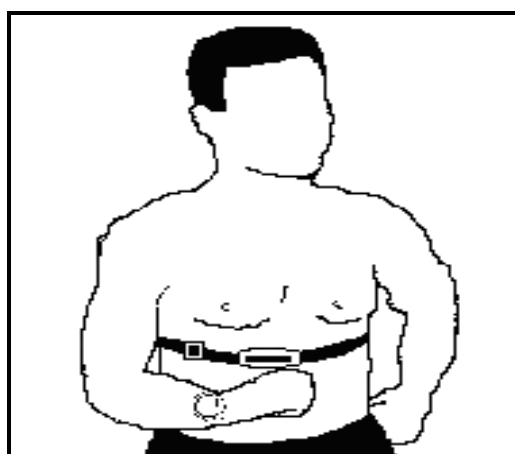
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAČÍNÁME

Chcete-li zapnout monitor, zapojte adaptér dodaný se zařízením do zásuvky (220 V - 240 V) a konektor na adaptéru do zásuvky ve spodní části trenažéru. (Obr.4). Obrazovka se automaticky zapne na uživatele 0 (U0), jakmile začnete cvičit. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvolte uživatele U0-U4 a stiskněte ENTER. Poté se objeví symboly muž/žena (male/female). Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvolte pohlaví a stiskněte ENTER. Dále zadejte váš věk pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ (od 10 do 100 let) a stiskněte ENTER. Stejným způsobem zadejte vaši výšku (90-210 cm) a hmotnost (10-150 kg) a potvrďte stiskem klávesy ENTER.

Pokud kdykoli během cvičení stisknete tlačítko START / STOP, zastaví se všechny funkce. Opětovným stisknutím tlačítka START / STOP restartujete trenažér. Monitor se automaticky vypne, pokud je jednotka nečinná více než 4 minuty.

Důležité: Elektronické součástky vyhazujte do speciálních kontejnerů, viz obr. 1.

FUNKCE MONITORU

Elektronická jednotka má 7 funkčních kláves: RECOVERY; START/STOP; RESET; ENTER; UP▲; DOWN▼; QUICKSTART. Ve středu obrazovky se současně zobrazí zvolená úroveň programu. Je zde 5 oken zobrazujících: RYCHLOST/OTÁČKY ZA MIN.; ČAS; VZDÁLENOST; WATTY/KALORIE A TEPOVOU FREKVENCÍ.

Monitor má také 1 manuální program, 12 přednastavených programů s různými úrovněmi, 1 uživatelsky definovaný program a 4 programy pro ovládání srdeční frekvence; 1 test kondice; 1 wattový program a 1 náhodný program. Ať je monitor zastaven nebo v provozu, okna SPEED/RPM a WATT/CAL se střídavě zobrazují každých 5 sekund.

ZMĚNA KILOMETRŮ NA MÍLE

Když je trenažér odpojen, stiskněte a podržte klávesy STOP a ENTER a zapojte napájecí adaptér. Stiskněte opakovaně klávesu MODE, dokud se na displeji nezobrazí F09, pomocí kláves UP ▲ a DOWN ▼ vyberte mezi kilometry a mílemi. Volbu potvrďte stisknutím tlačítka MODE. Chcete-li pokračovat, odpojte a znovu připojte zařízení.

ZMĚNA PRACOVNÍCH MÓDŮ

Po výběru uživatele začnou blikat různé programy. Monitor umožňuje pracovat v 7 různých režimech:

Manual, Program, Fitness, Personal, Watt, Pulse (HRC) and Random.

Chcete-li přejít z jednoho režimu do druhého, zastavte monitor stisknutím tlačítka START / STOP, poté stiskněte RESET a pomocí tlačítek UP ▲ / DOWN ▼ vyberte požadovaný režim. Stisknutím tlačítka QUICKSTART přímo spustíte manuální režim.

MANUÁLNÍ FUNKCE

Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte manuální funkci a stiskněte ENTER. Stisknutím tlačítka START / STOP začnete cvičit a pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ zvýšte nebo snižte úroveň námahy. K dispozici je 24 úrovní námahy. Pokud na úvodní obrazovce stisknete tlačítko START / STOP, cvičení začne přímo v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete klávesu ENTER, začne blikat časové okno. Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ můžete naprogramovat časový limit cvičení (mezi 5-99 minutami). Vyberte čas a stisknutím START / STOP začnete cvičit. Čas se začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly, a monitor několikrát pípne, aby vás informoval, že jste dosáhli naprogramované hodnoty.

Nastavení vzdálenosti

Pokud po výběru manuálního režimu dvakrát stisknete klávesu ENTER, začne blikat okno vzdálenosti. Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ můžete naprogramovat vzdálenost cvičení (mezi 1-99 km). Zvolte vzdálenost a stiskněte START / STOP.

pro zahájení cvičení. Vzdálenost se začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly, a monitor několikrát zapípá, aby vás informoval, že jste dosáhli naprogramované hodnoty.

Nastavení kalorií

Pokud po výběru manuálního režimu třikrát stisknete klávesu ENTER, začne blikat okno kalorií. Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ můžete naprogramovat kalorie pro cvičení (mezi 10-990 Cal.). Vyberte kalorie a stiskněte START / STOP pro zahájení cvičení. Kalorie se začnou odpočítávat, dokud nedosáhnou nuly, a monitor několikrát zapípá, aby vás informoval, že jste dosáhli zvolené hodnoty.

PROGRAMOVÁ FUNKCE

Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ zvolte funkci PROGRAM a stiskněte ENTER. Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte programový graf (1-12), který chcete použít, a poté stiskněte klávesu ENTER. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP. Trvání programového grafu je 16 minut rozdělených do 16 minutových fází.

Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost a / nebo kalorie, postupujte následovně: Po výběru programu a před stisknutím tlačítka START / STOP naprogramujte čas pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼. V tomto případě bude čas rozdělen do 16 etap. Stisknutím klávesy ENTER naprogramujte vzdálenost. Opětovným stisknutím klávesy ENTER naprogramujte kalorie.

Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP. Úroveň námahy během cvičení můžete změnit stisknutím kláves UP ▲/DOWN ▼.

TEST KONDICE

Pomocí kláves UP ▲/DOWN ▼ vyberte funkci FITNESS a stiskněte ENTER. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START/STOP. Uživatel musí urazit co největší vzdálenost za 8 minut.

Jakmile vyprší čas, monitor zjistí rozdíl a hodnocení vaší kondice se zobrazí na obrazovce: «F1, F2, ..., F5, F6»; kde «F1» je nejlepší a «F6» nejhorší.

WATTOVÝ PROGRAM

Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkci WATT a stiskněte ENTER. Stisknutím tlačítka

Klávesami UP ▲ / DOWN ▼ můžete naprogramovat wattů (mezi 50–280 wattů). Vyberte wattů a stiskněte ENTER pro naprogramování času. Pro naprogramování vzdálenosti stiskněte znovu ENTER. Naposledy stiskněte klávesu ENTER pro naprogramování kalorií. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START/STOP.

Úroveň zátěže cvičení je nastavitelná na základě rychlosti a počtu zvolených wattů.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkci UŽIVATEL a stiskněte ENTER. První sloupec úrovně cvičení začne blikat nalevo od střední části displeje. Pomocí tlačítek UP ▲ / DOWN ▼ zvolte požadovanou úroveň pro první fázi a stiskněte ENTER.

Tento postup opakujte pro naprogramování všech 16 fází uživatelského programu. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP. Jakmile je uživatelský program nastaven, před stisknutím tlačítka START / STOP stiskněte a podržte klávesu ENTER po dobu 4 sekund, dokud nezačne blikat časová funkce. Stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte čas. Stisknutím klávesy ENTER naprogramujte vzdálenost. Opětovným stisknutím tlačítka ENTER naprogramujte kalorie. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.

PROGRAMY NA MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Pomocí kláves UP /DOWN vyberte funkci H.R.C a stiskněte ENTER. Pomocí kláves UP /DOWN vyberte požadovanou možnost (55 %, 75 % 90 % nebo Tag) a stiskněte klávesu ENTER. První tři možnosti představují procento s ohledem na maximální srdeční frekvenci (220 mínus váš věk v letech) a čtvrtá možnost slouží k manuálnímu určení cílové srdeční frekvence. Pokud zvolíte Tag, měli byste pomocí kláves UP /DOWN vybrat požadovaný srdeční tep a poté stisknout ENTER. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START/STOP. Úroveň námahy se automaticky upraví podle zvolené hodnoty tepové frekvence. Pokud je tepová frekvence pod cílovou hodnotou, pak se nastavení zátěže zvýší o jednu úroveň každých 30 sekund, dokud nedosáhne maxima 24. Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotou, monitor vydá varovné pípnutí a sníží nastavení zátěže o každých 15 sekund jednu úroveň, dokud nedosáhne minima 1.

Pokud tepová frekvence stále zůstává nad cílovou hodnotou déle než 30 sekund, monitor za účelem ochrany uživatele pípne a zastaví se. Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost a/nebo kalorie, postupujte následovně: Jakmile byl zvolen program srdeční frekvence, stiskněte tlačítko START/STOP a stiskněte klávesu ENTER pro naprogramování časového limitu pomocí tlačítka UP/DOWN. Pro naprogramování vzdálenosti stiskněte znovu ENTER.

Naposledy stiskněte klávesu ENTER pro naprogramování kalorií. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START/STOP. Při používání těchto programů musíte položit ruce na snímače tepu (R).

NÁHODNÁ FUNKCE

Pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkci RANDOM a stiskněte ENTER.

Uvidíte náhodný profil programu. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP. Trvání programového grafu je 16 minut rozdělených do 16 minutových fází. Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost a / nebo kalorie, postupujte následovně: Po výběru programu a před stisknutím tlačítka START / STOP naprogramujte čas pomocí kláves UP ▲ / DOWN ▼. V tomto případě bude čas rozdělen do 16 etap. Stisknutím klávesy ENTER naprogramujte vzdálenost. Opětovným stisknutím tlačítka ENTER naprogramujte kalorie. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP. Úroveň námahy během cvičení můžete změnit stisknutím kláves UP ▲ / DOWN ▼.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Měření tepové frekvence pomocí senzorů na řídítkách

U tohoto modelu je tepová frekvence měřena položením obou rukou na senzory (R) umístěné na řídítkách, jak je znázorněno na obr. 2 a obr. 3. Když jsou obě ruce položeny na senzorech, začne na pravé straně obrazovky blikat symbol srdce označený PULSE a po několika sekundách se zobrazí údaj o srdečním tepu. Pokud nejsou obě ruce správně umístěny, pak funkce měření tepové frekvence nebude fungovat. Pokud se na obrazovce objeví «P» nebo neblíká symbol srdce, ujistěte se, že jsou obě ruce správně umístěny na senzorech.

TELEMETRICKÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Monitor je vybaven pro příjem signálů z telemetrického systému měření tepové frekvence.

Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (hrudní pás není součástí balení), viz obr. 6.

Pokud se oba způsoby používají společně, má telemetrický systém měření tepové frekvence přednost před systémem měření tepové frekvence na řídítkách.

TESTOVACÍ MĚŘENÍ ZDATNOST

Toto elektronické zařízení je vybaveno funkcí RECOVERY. Tím můžete změřit, jak dlouho trvá, než se vaše srdeční frekvence obnoví po skončení cvičení. Když docvičíte, nechte ruce na senzorech tepové frekvence (R) a stiskněte tlačítko «RECOVERY». Spustí se odpočítávání jedné minuty. Zůstanou zobrazeny pouze hodnoty funkce času a tepové frekvence. Elektronické zařízení bude během této minuty měřit váš tep. Čas obnovení srdeční frekvence se zobrazí na řádku Heart rate line.

Pokud se kdykoli během této minuty rozhodnete test opustit, stiskněte tlačítko «RECOVERY» a dostanete se zpět na hlavní obrazovku. Jakmile minuta vyprší, zařízení zjistí rozdíl a zobrazí se hodnocení vaší zdatnosti.

Jakmile vyprší čas, monitor zjistí rozdíl a hodnocení vaší kondice se zobrazí na obrazovce: «F1, F2, ..., F5, F6»; kde «F1» je nejlepší a «F6» nejhorší. Stisknutím tlačítka RECOVERY se dostanete zpět na hlavní obrazovku, kde budou funkce ve stejném režimu jako při zahájení testu.

Porovnání pracovní tepové frekvence a čas potřebný k obnovení srdeční frekvence poskytuje rychlou a jednoduchou metodu, jak zjistit, jak jste fit. Hodnocení vaší kondice je vodítkem, které ukazuje, jak rychle se srdce zotavuje po fyzické námaze. Pokud budete pravidelně cvičit, uvidíte, že se vaše kondice zlepší.

Test nefunguje, pokud nemáte obě ruce položené na senzorech (R) na řídítkách. V takovém případě se na konci testu na obrazovce objeví zpráva «F6».

Operační systém iOS (kompatibilní s iPhone, iPad a iPod Touch)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth 4.0. Stáhněte si aplikaci Pafers z App Store (zkontrolujte kompatibilní aplikace na webových stránkách BH: www.bhfitness.com). V nastavení zařízení iOS zapněte Bluetooth na „ZAPNUTO“. Spustěte aplikaci Pafers. Na výzvu aplikace vyberte příslušný modul BH ze seznamu zobrazeného na zařízení iOS, který chcete spárovat.

Operační systém ANDROID (kompatibilní se zařízeními Android)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth 4.0. Stáhněte si aplikaci Pafers z App Store (zkontrolujte kompatibilní aplikace na webových stránkách BH: www.bhfitness.com). V nastavení zařízení Android zapněte Bluetooth na „ZAPNUTO“. Spustěte aplikaci Pafers. Na výzvu aplikace vyberte příslušný modul BH ze seznamu zobrazeného na zařízení Android, který chcete spárovat.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

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

Řešení:

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

Problém: Segmenty displeje načtené funkce nejsou viditelné nebo se zobrazují chybové zprávy pro konkrétní funkci.

Řešení:

- a. Odpojte jej ze zásuvky 230 V na 15 sekund a poté jej znovu zapojte.
- b. Pokud výše uvedené kroky nepomohou, vyměňte monitor.

Adaptér

Problém: Monitor se nezapne.

Řešení:

- a. Zkontrolujte síťové připojení 220 V.
- b. Zkontrolujte výstupní připojení z transformátoru k trenažéru.

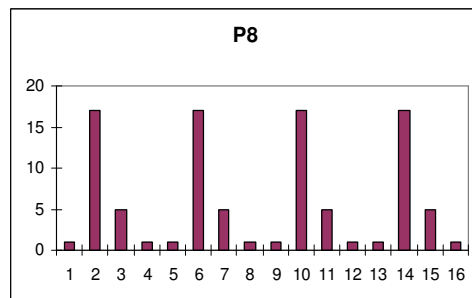
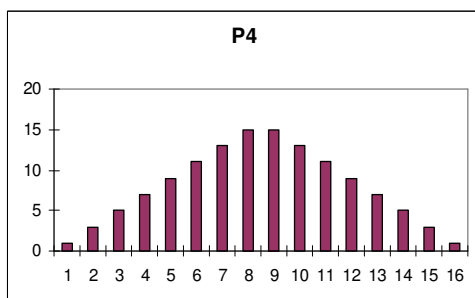
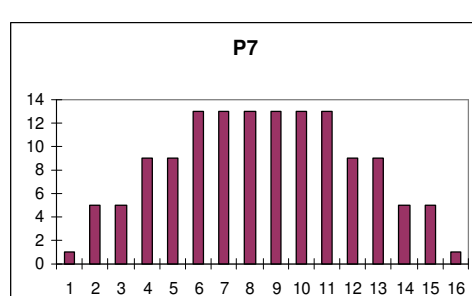
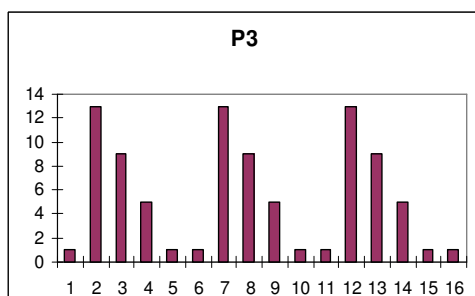
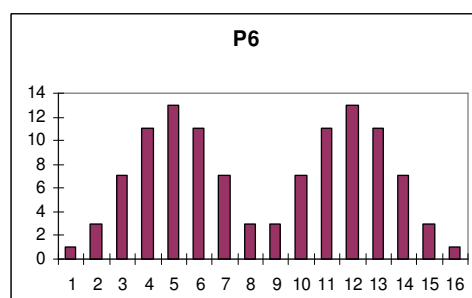
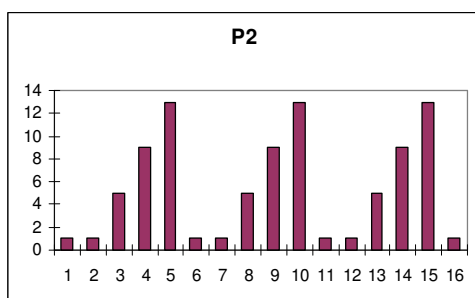
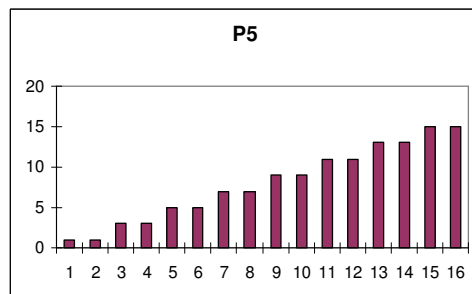
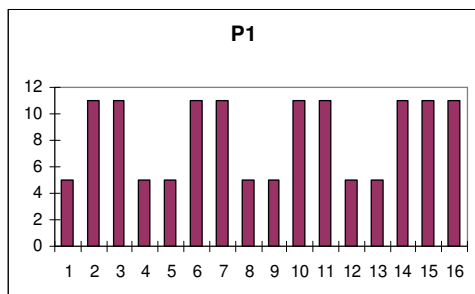
Zkontrolujte připojení kabelu hlavního sloupku.

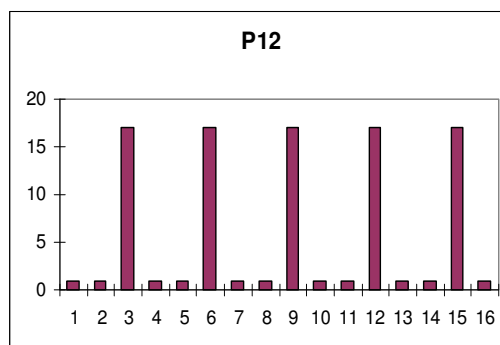
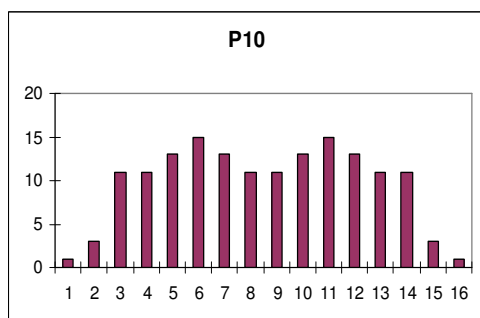
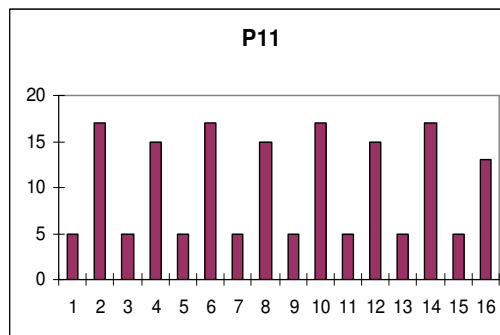
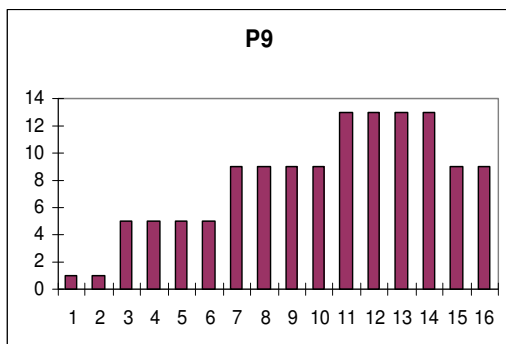
Nenechávejte monitor na přímém slunečním světle, protože by to mohlo poškodit displej z tekutých krystalů. Obdobně jej nevystavujte vodě ani nárazům.

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

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

(E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
 (GB) PROGRAM PROFILES
 (F) PROFILS DES PROGRAMMES
 (D) PROGRAMMPROFILE
 (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
 (I) PROFILI DEI PROGRAMMI
 (NL) PROGRAMMAPROFIELEN





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

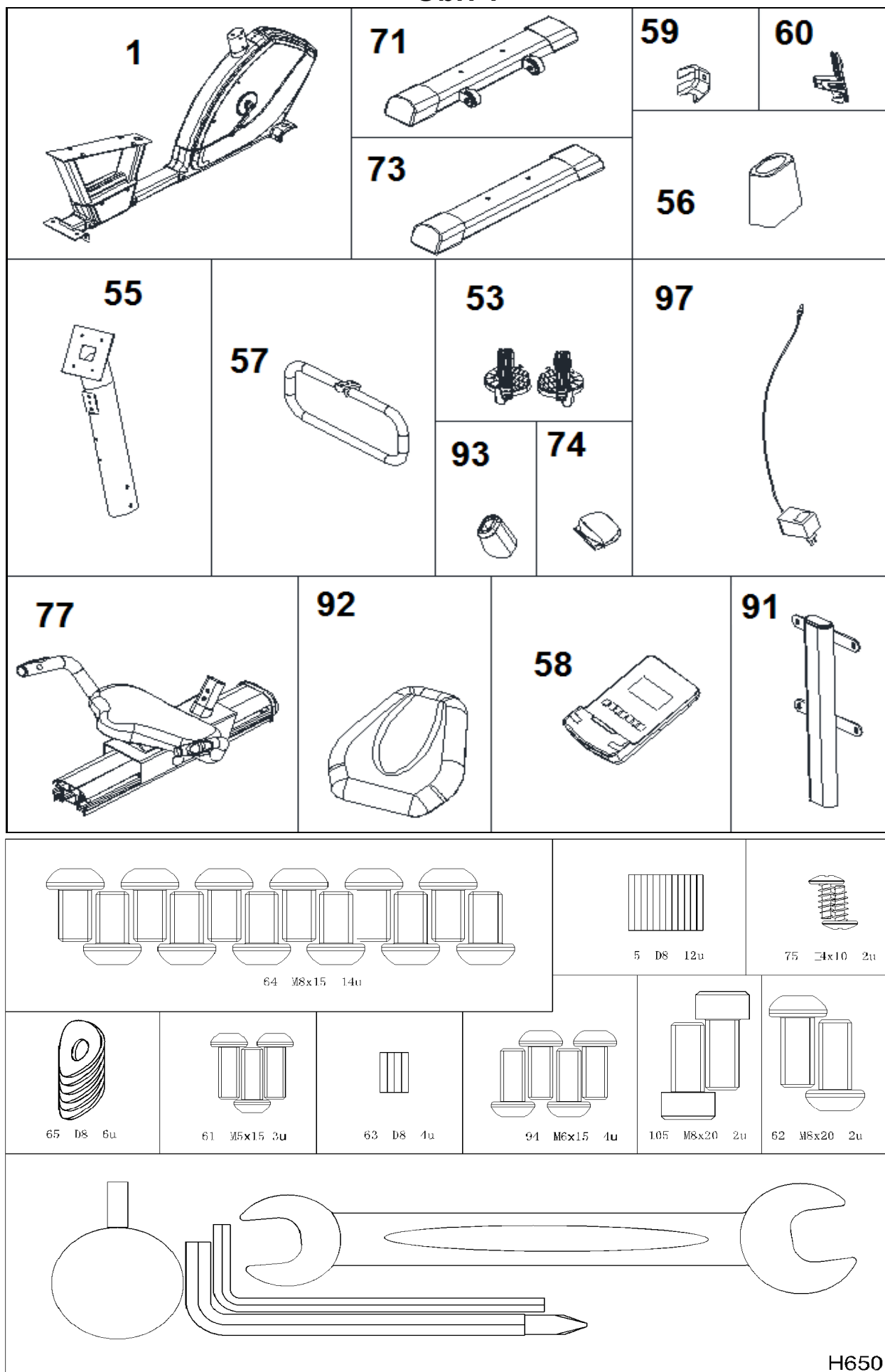


Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

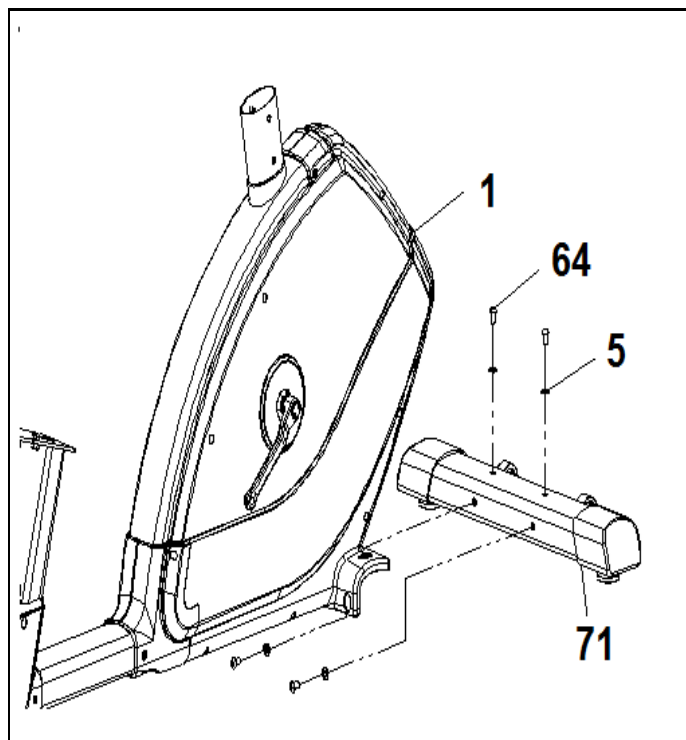


Návod na obsluhu
Recumbent BH FITNESS TFR Ergo TFT
SK

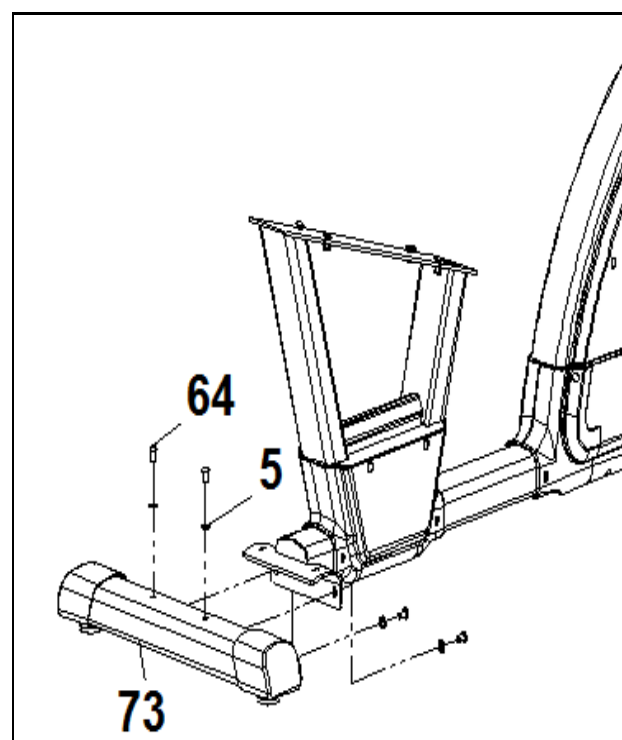
Obr. 1



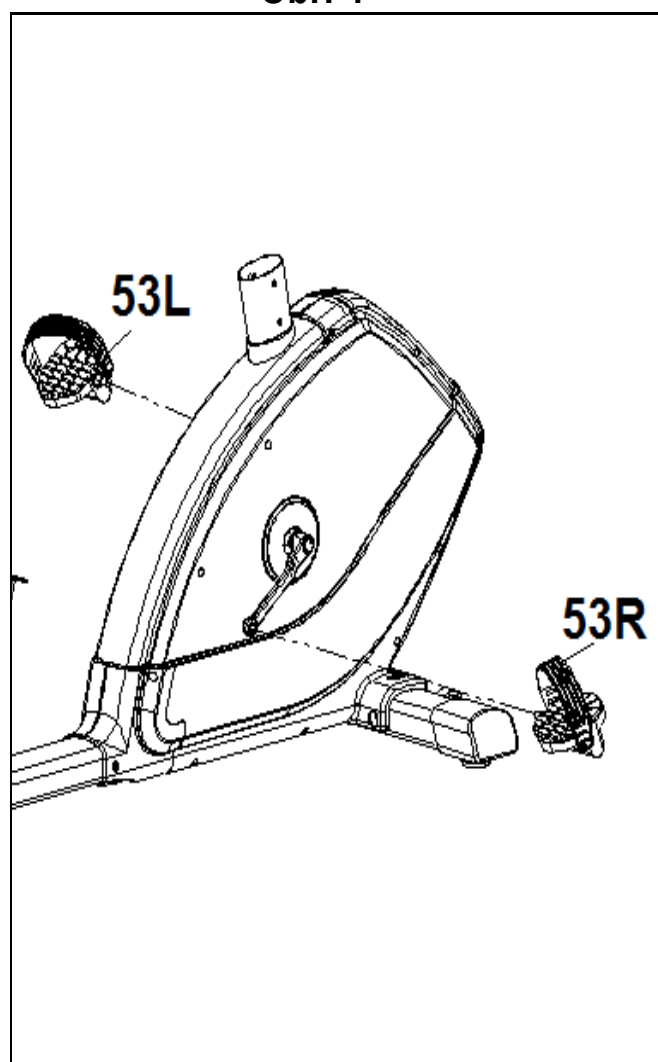
Obr. 2



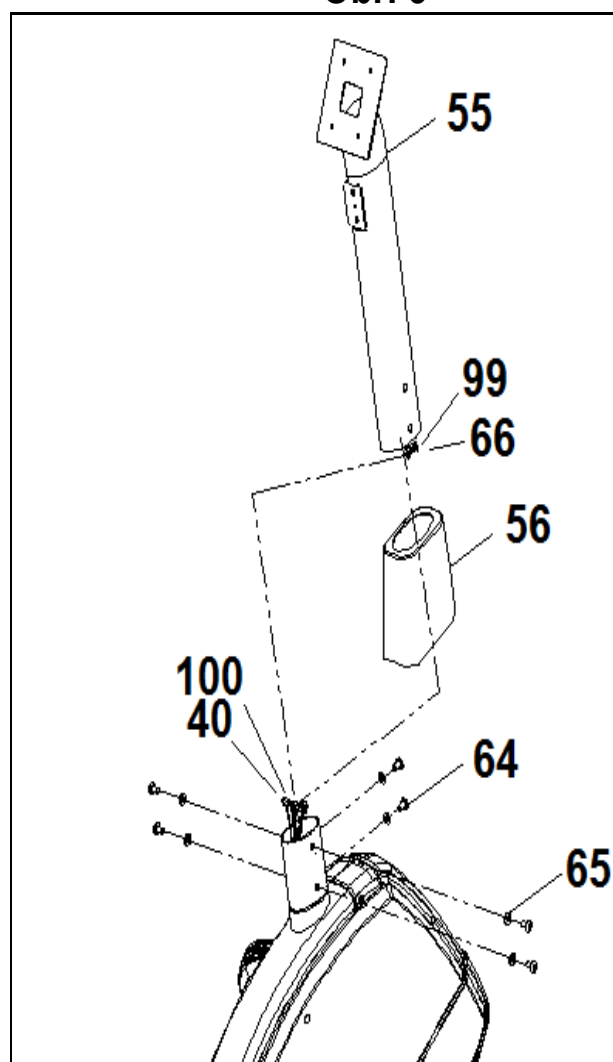
Obr. 3



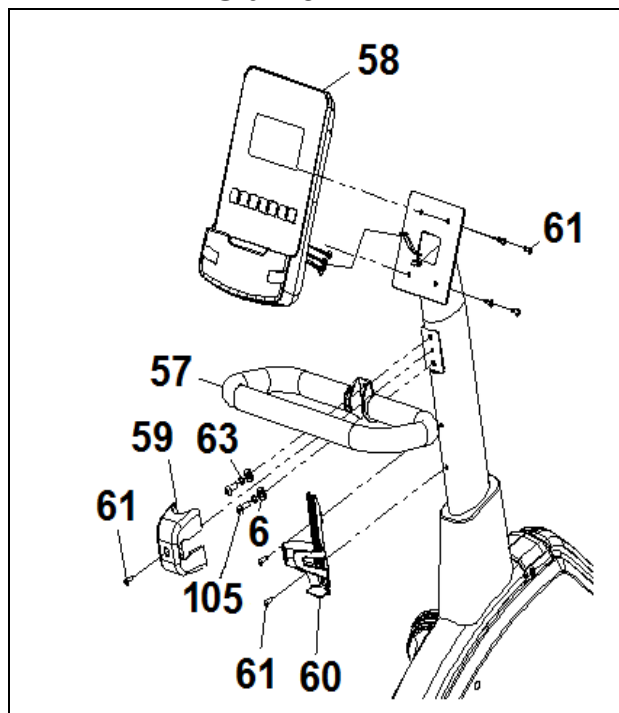
Obr. 4



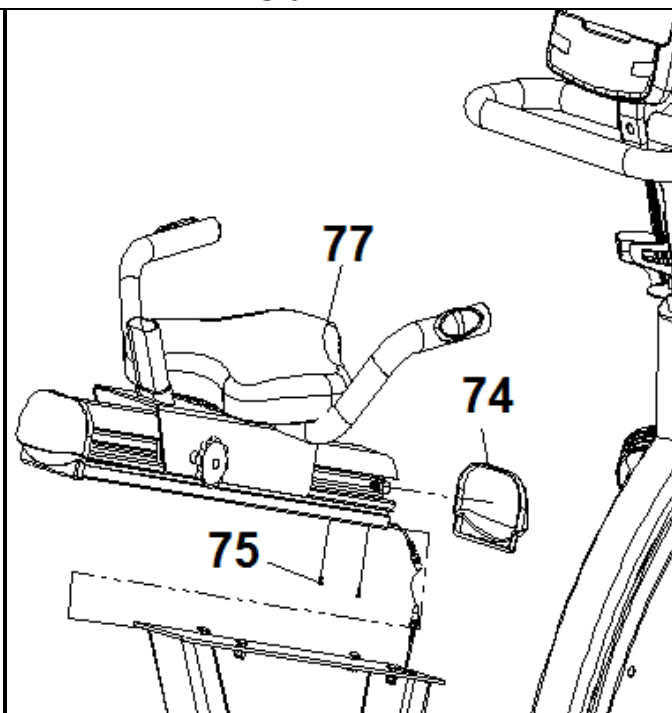
Obr. 5



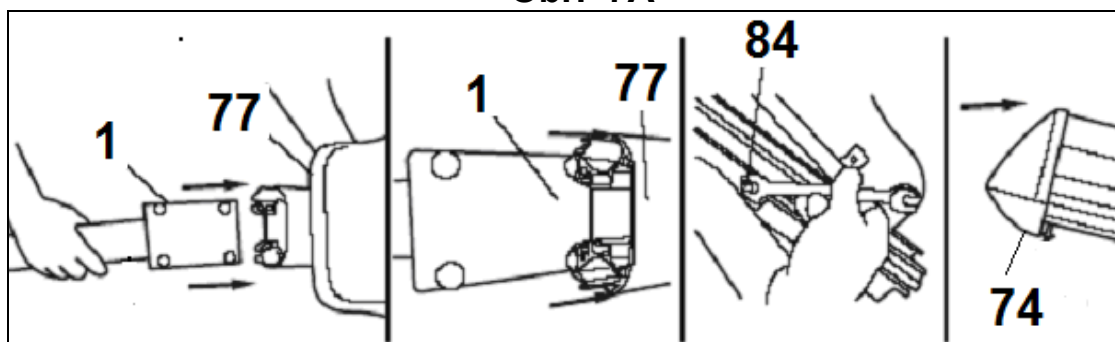
Obr. 6



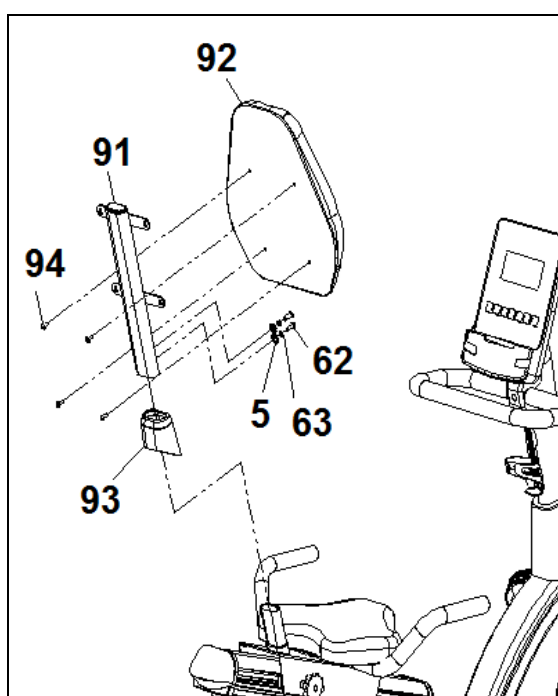
Obr. 7



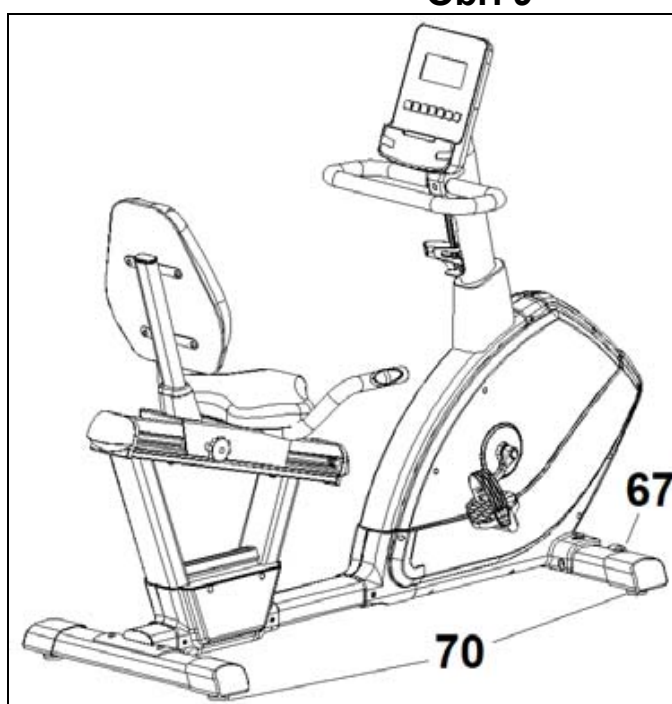
Obr. 7A



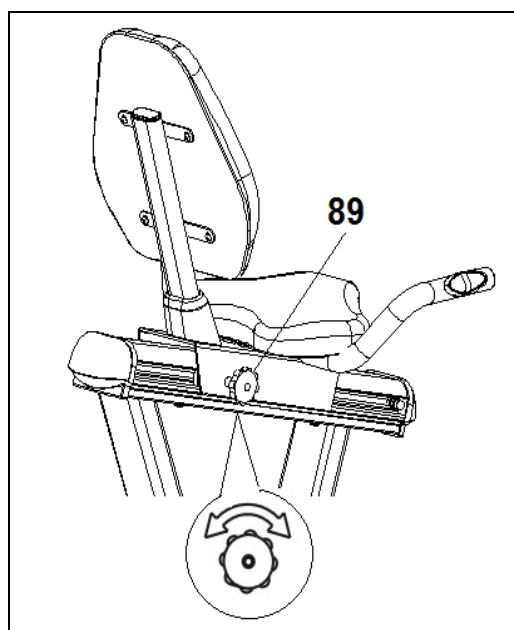
Obr. 8



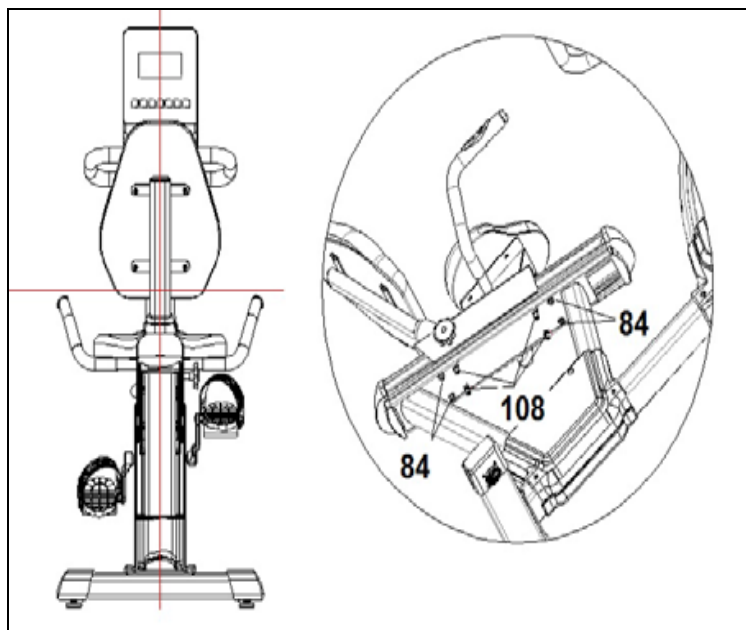
Obr. 9



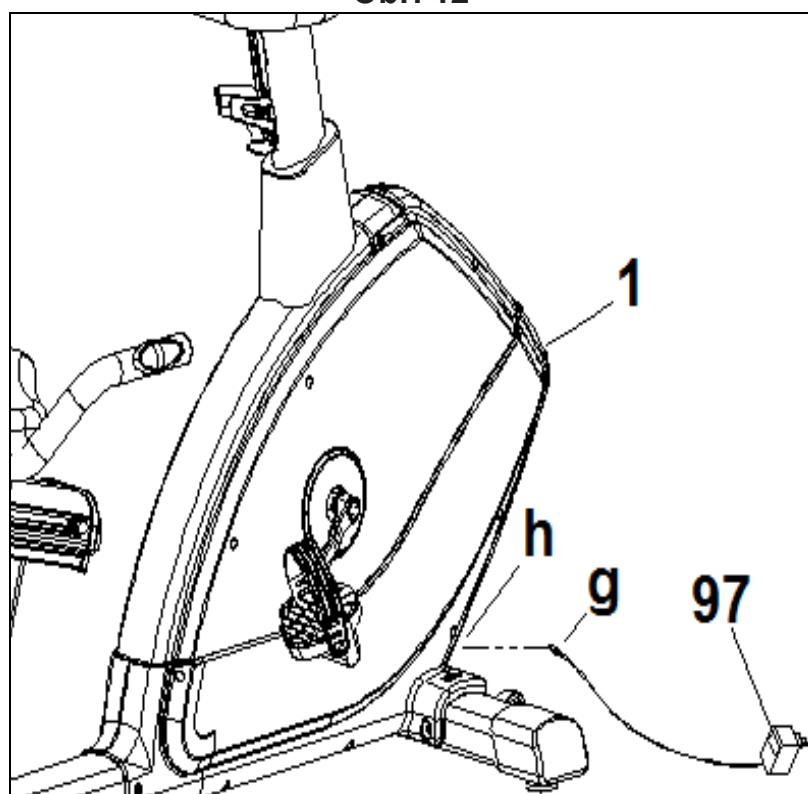
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

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

1 Tréner vždy uchovávaajte mimo dosahu detí. Nenechávaajte ich bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza. 2 Na trenažéri môže v danom čase cvičiť len jedna osoba.

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

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

5 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

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

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

NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané priamo výrobcom.

8 Do blízkosti trenažéra neumiestňujte žiadne ostré predmety.

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

10 Pred použitím trenažéra vykonajte niekoľko zahrievacích cvičení.

11 Nepoužívajte trenažér, ak nefunguje správne.

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

VŠEOBECNÉ USMERNENIA

Skôr ako začnete cvičiť, prečítajte si nasledujúce pokyny.

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

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

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

MONTÁŽNY NÁVOD

Pri montáži sa odporúča pomoc ďalšej osoby.

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

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

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

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

3 MONTÁŽ PEDÁLY

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

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

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

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

4. INŠTALÁCIA HLAVNÉHO STĽPA

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

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

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

5. ZOSTAVENIE PRAVIDIEL

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

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

6. MONTÁŽ DRŽIAKA FĽAŠE

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

Obr. 6.

7. MONTÁŽ MONITORU

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

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

Pomocou skrutiek upevnite monitor na mieste, obr. 6.

8. MONTÁŽ SEDLOVÉHO PROFILU

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

9. MONTÁŽ SEDADLA

Vezmite podperu chrbtovej opierky (91) a nasadte kryt (93). Posuňte podperu chrbtovej opierky (91) cez výstupok na tele (77), obr. 8.

Namontujte späť skrutky (62) a podložky (5) (63) a bezpečne ich utiahnite. Spustite spodnú časť (93) dole cez výčnelkovú časť tela (77). Umiestnite sedlo späť, ako je znázornené na obr. 8, a bezpečne ho priskrutkujte skrutkami (94). Ak chcete nastaviť polohu sedadla, uvoľnite aretačnú skrutku (89) otočením proti smeru hodinových ručičiek. Umiestnite ho a utiahnite aretačnú skrutku pred začatím cvičenia.

10. VYROVNÁVANIE

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

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

11. MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

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

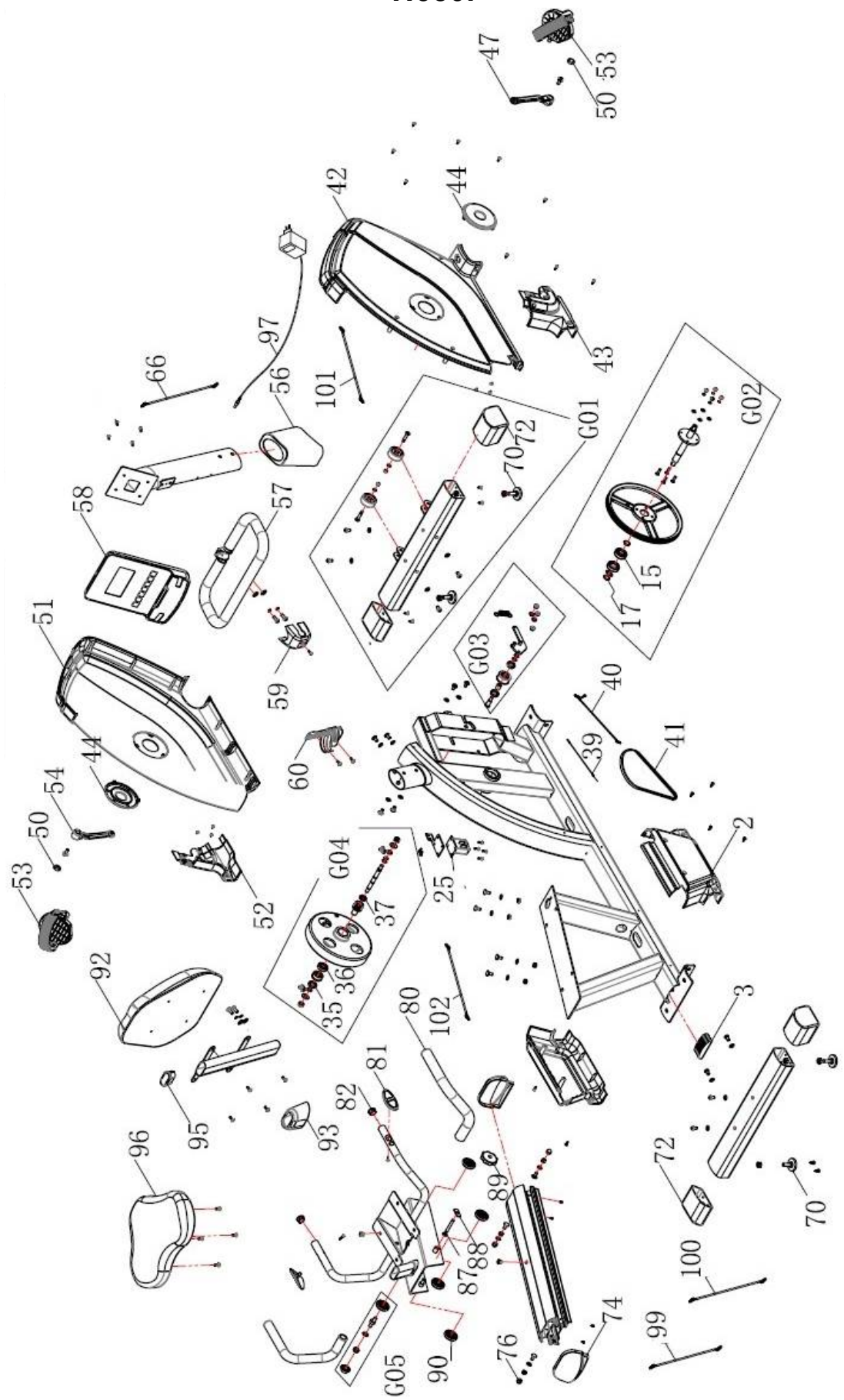
12. PRIPOJENIE K SIETI

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

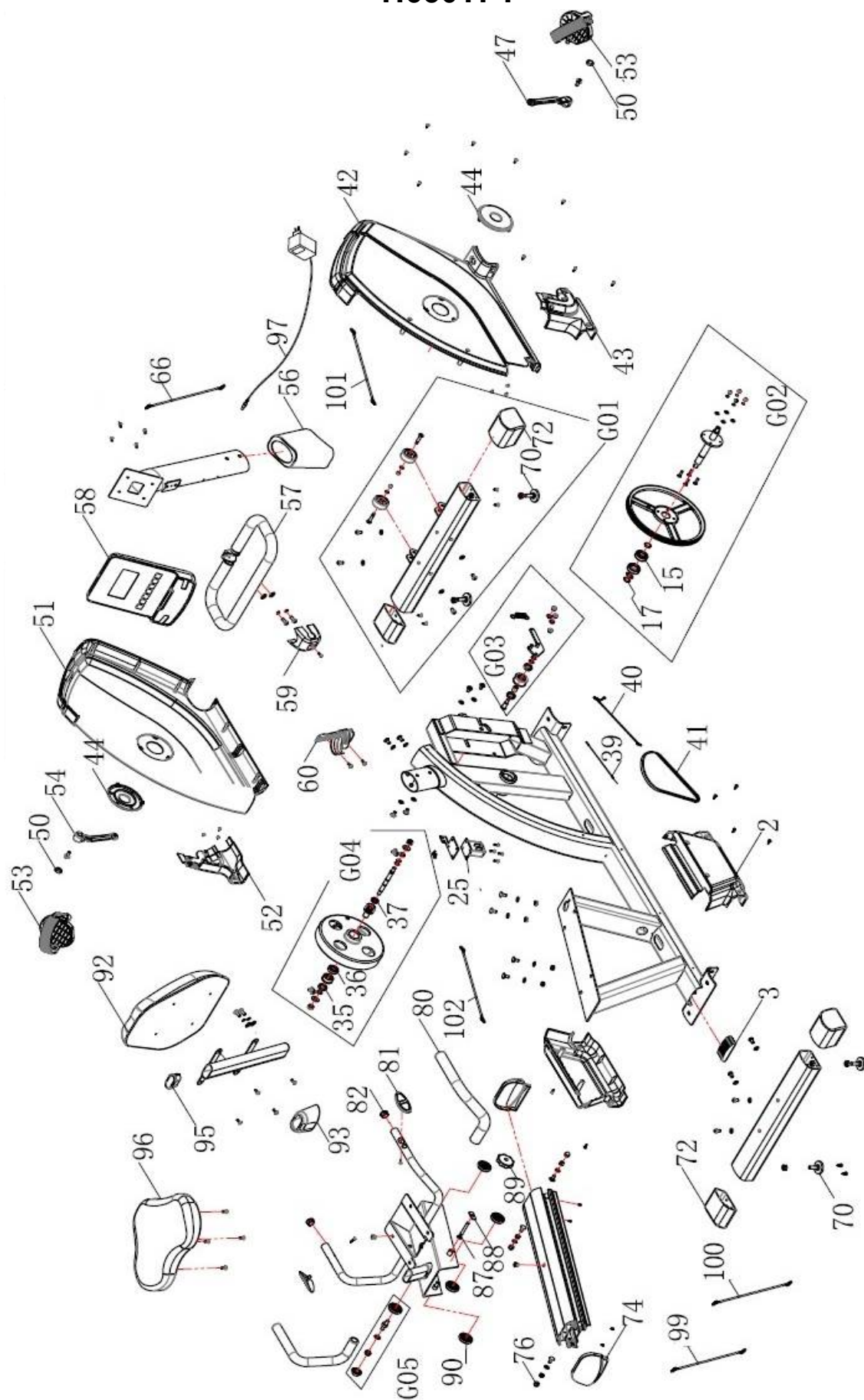
Ak máte akékoľvek otázky, našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

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

H650i



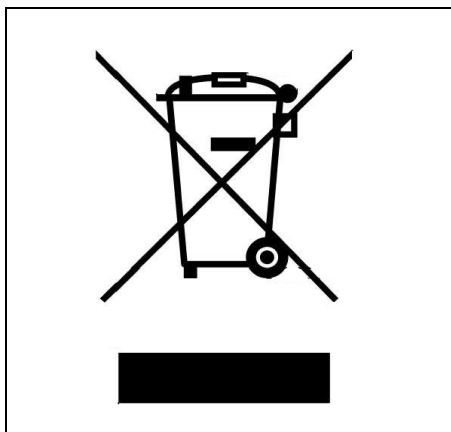
H650TFT



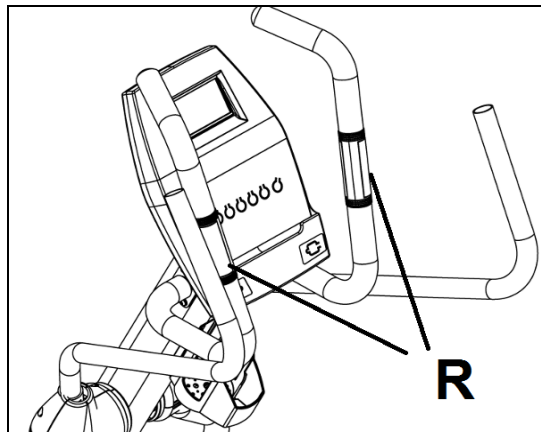


MONITOR

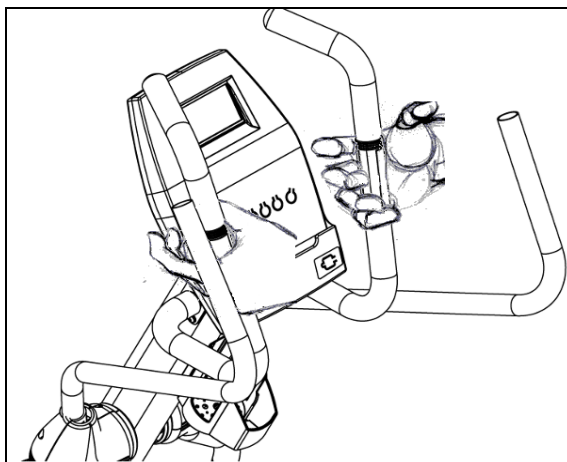
Obr. 1



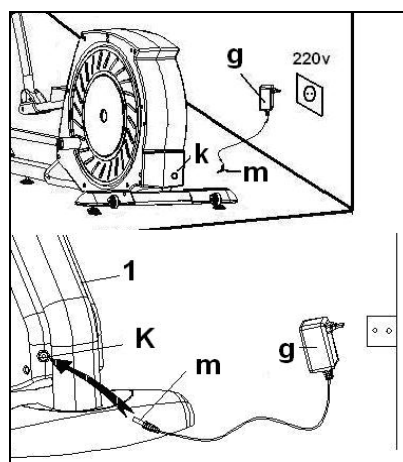
Obr. 2



Obr. 3



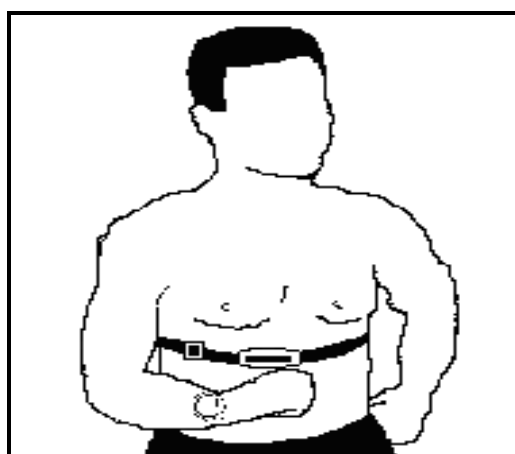
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



ZAČÍNANIE

Ak chcete zapnúť monitor, zapojte adaptér dodaný so zariadením do elektrickej zásuvky (220 V - 240 V) a konektor na adaptéri do zásuvky na spodnej strane trenažéra. (Obr. 4). Po začatí cvičenia sa obrazovka automaticky zapne na používateľa 0 (U0). Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte používateľov U0-U4 a stlačte tlačidlo ENTER. Následne sa zobrazia symboly muža/ženy. Pomocou tlačidiel UP▲/ DOWN▼ vyberte pohlavie a stlačte ENTER. Ďalej zadajte svoj vek pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ (od 10 do 100 rokov) a stlačte ENTER. Rovnakým spôsobom zadajte svoju výšku (90-210 cm) a hmotnosť (10-150 kg) a potvrdte stlačením tlačidla ENTER.

Ak kedykoľvek počas cvičenia stlačíte tlačidlo START/STOP, všetky funkcie sa zastavia. Opätovným stlačením tlačidla START/STOP znovu spustíte trenažér. Monitor sa automaticky vypne, ak je zariadenie nečinné dlhšie ako 4 minúty.

Dôležité: Elektronické súčiastky likvidujte v špeciálnych nádobách, pozri obrázok 1.

FUNKCIE MONITORA

Elektronická jednotka má 7 funkčných tlačidiel: RECOVERY; START/STOP; RESET; ENTER; UP▲; DOWN▼; RÝCHLY ŠTART. Vybraná úroveň programu sa súčasne zobrazí v strede obrazovky. Zobrazí sa 5 okien: RÝCHLOSŤ/ RÝCHLOSŤ NA MIN; ČAS; VZDALENOSŤ; WATTY/KALÓRIÁ A TEPELNÁ FRAKCIA.

Monitor má tiež 1 manuálny program, 12 prednastavených programov s rôznymi úrovňami, 1 užívateľsky definovaný program a 4 programy na reguláciu tepovej frekvencie; 1 fitness test; 1 wattový program a 1 náhodný program. Či už je monitor zastavený alebo spustený, v oknách SPEED/RPM a WATT/CAL sa zobrazia

sa zobrazuje striedavo každých 5 sekúnd.

ZMENIŤ KILOMETRE NA MÍLE

Keď je trenažér odpojený, stlačte a podržte tlačidlá STOP a ENTER a pripojte napájací adaptér. Opakovane stláčajte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí F09, pomocou tlačidiel UP▲ a DOWN ▼ vyberte medzi kilometrami a míľami. Výber potvrdte stlačením tlačidla MODE. Ak chcete pokračovať, odpojte a znovu pripojte zariadenie.

ZMENA PRACOVNÝCH REŽIMOV

Po výbere používateľa začnú blikať rôzne programy. Monitor umožňuje pracovať v 7 rôznych režimoch:

Manual, Program, Fitness, Personal, Watt, Pulse (HRC) and Random.

Ak chcete prepnúť z jedného režimu do druhého, zastavte monitor stlačením tlačidla START / STOP, potom stlačte tlačidlo RESET a pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ vyberte požadovaný režim. Stlačením tlačidla QUICKSTART priamo spustíte manuálny režim.

MANUÁLNE FUNKCIE

Pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ vyberte manuálnu funkciu a stlačte tlačidlo ENTER. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie a pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ zvýšte alebo znížte úroveň námahy. K dispozícii je 24 úrovní námahy. Ak na domovskej obrazovke stlačíte tlačidlo START / STOP, cvičenie sa začne priamo v manuálnom režime.

Nastavenie časového limitu

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte tlačidlo ENTER, časové bude blikať. Stlačením tlačidla UP ▲ / DOWN ▼ naprogramujete časový limit cvičenia (v rozsahu 5 až 99 minút). Vyberte čas a stlačením tlačidla START / STOP začnite cvičiť. Čas sa začne odpočítavať, kým nedosiahne nulu, a monitor niekoľkokrát pípne, aby vás informoval, že ste dosiahli naprogramovanú hodnotu.

Nastavenie vzdialenosti

Ak po výbere manuálneho režimu dvakrát stlačíte tlačidlo ENTER, okno vzdialenosti bude blikať. Stláčaním tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ naprogramujete vzdialenosť cvičenia (v rozsahu 1-99 km). Vyberte vzdialenosť a stlačte tlačidlo START / STOP.

začať cvičenie. Vzdialenosť sa začne odpočítavať, kým nedosiahne nulu, a monitor niekoľkokrát pípne, aby vás informoval, že ste dosiahli naprogramovanú hodnotu.

Nastavenie kalórií

Ak po výbere manuálneho režimu stlačíte trikrát tlačidlo ENTER, okienko s kalóriami začne blikať. Stláčaním tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ naprogramujete kalórie pre cvičenie (v rozmedzí 10-990 kalórií). Vyberte kalórie a stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie. Kalórie sa začnú odpočítavať, kým nedosiahnu nulu, a monitor niekoľkokrát pípne, aby vás informoval, že ste dosiahli zvolenú hodnotu.

FUNKCIA PROGRAMU

Pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkciu PROGRAM a stlačte tlačidlo ENTER. Pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ vyberte programovú schému (1-12), ktorú chcete použiť, a potom stlačte tlačidlo ENTER. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie. Trvanie programovej schémy je 16 minút rozdelených do 16 minútových fáz.

Ak chcete naprogramovať čas, vzdialenosť a/alebo kalórie, postupujte takto: Po výbere programu a pred stlačením tlačidla START/STOP naprogramujte čas pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼. V tomto prípade sa čas rozdelí na 16 etáp. Stlačením klávesu ENTER naprogramujte vzdialenosť. Opätovným Stlačením klávesu ENTER naprogramujte kalórie.

Cvičenie spustíte stlačením tlačidla START/STOP. Počas cvičenia môžete meniť úroveň námahy stláčaním tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼.

TEST KONDÍCIE

Pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkciu FITNESS a stlačte tlačidlo ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Používateľ musí prejsť čo najväčšiu vzdialenosť za 8 minút.

Po uplynutí času monitor zistí rozdiel a na obrazovke sa zobrazí hodnotenie vašej kondície: "F1, F2, ..., F5, F6"; kde "F1" je najlepší a "F6" najhorší.

PROGRAM WATT

Stláčaním tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkciu WATT a stlačte tlačidlo ENTER. Stlačte tlačidlo

Klávesmi UP ▲ / DOWN ▼ naprogramujete výkon (v rozsahu 50-280 W). Vyberte wattý a stlačením tlačidla ENTER naprogramujete čas. Opätovným stlačením tlačidla ENTER naprogramujete vzdialenosť. Posledným stlačením tlačidla ENTER naprogramujete kalórie. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie.

Úroveň cvičebnej záťaže je nastaviteľná na základe zvolenej rýchlosti a počtu wattov.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkciu USER a stlačte tlačidlo ENTER. Prvý stĺpec úrovne cvičenia začne blikať naľavo od stredu displeja. Pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ vyberte požadovanú úroveň pre prvý stupeň a stlačte ENTER.

Tento postup zopakujte, ak chcete naprogramovať všetkých 16 fáz užívateľského programu. Ak chcete začať cvičenie, stlačte tlačidlo START/STOP. Po nastavení užívateľského programu stlačte a podržte tlačidlo ENTER na 4 sekundy, kým nezačne blikať funkcia času, a až potom stlačte tlačidlo START/STOP. Stláčaním tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ vyberte čas. Stlačením tlačidla ENTER naprogramujete vzdialenosť. Opätovným stlačením tlačidla ENTER naprogramujete kalórie. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

PROGRAMY NA MERANIE TEPOVÉ FREKVENCIA

Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte funkciu H.R.C a stlačte tlačidlo ENTER. Pomocou tlačidiel HORE / DOLEVA vyberte požadovanú možnosť (, 75% 90 % alebo Tag) a stlačte tlačidlo ENTER. Prvé tri možnosti predstavujú percento vzhľadom na vašu maximálnu tepovú frekvenciu (220 mínus váš vek rokov) a štvrtá možnosť slúži na manuálne určenie vašej cieľovej tepovej frekvencie. Ak vyberiete možnosť Tag (Značka), mali by ste pomocou tlačidiel UP/DOWN (Hore/Dole) vybrať požadovanú tepovú frekvenciu a potom stlačiť ENTER. Ak chcete začať cvičenie, stlačte tlačidlo START/STOP. Úroveň námahy sa automaticky upraví podľa zvolenej hodnoty srdcovej frekvencie. Ak je srdcová frekvencia nižšia ako cieľová hodnota, nastavenie námahy sa bude každých 30 zvyšovať o jeden stupeň, kým maximálnu hodnotu 24. Ak je srdcová vyššia ako cieľová hodnota, monitor vydá varovný zvukový signál a každých 15 sekúnd zníži nastavenie námahy o jeden stupeň, kým nedosiahne minimálnu hodnotu 1.

Ak srdcová frekvencia zostane nad cieľovou hodnotou dlhšie ako 30 sekúnd, monitor zapípa a zastaví sa, aby chránil používateľa. Ak chcete naprogramovať čas, vzdialenosť a/alebo kalórie, postupujte podľa nasledujúcich krokov: Po výbere programu srdcovej frekvencie stlačte tlačidlo START/STOP a stlačením tlačidla ENTER naprogramujte časový limit pomocou tlačidla UP/DOWN. Opätovným stlačením tlačidla ENTER naprogramujete vzdialenosť.

Stlačením tlačidla ENTER naposledy naprogramujete kalórie. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Pri používaní týchto programov musíte položiť ruky na snímače srdcovej frekvencie (R).

NÁHODNÁ FUNKCIA

Pomocou tlačidiel UP ▲ / DOWN ▼ vyberte funkciu RANDOM a stlačte ENTER.

Zobrazí sa náhodný profil programu. Ak chcete začať cvičenie, stlačte tlačidlo START/STOP. Trvanie programového diagramu je 16 minút rozdelených na 16 minút fáz. Ak chcete naprogramovať čas, vzdialenosť a/alebo kalórie, postupujte nasledovne. V tomto prípade bude čas rozdelený do 16 etáp. Stlačením klávesu ENTER naprogramujete vzdialenosť. Opätovným stlačením tlačidla ENTER naprogramujete kalórie. Cvičenie zahájite stlačením tlačidla ŠTART / STOP. Úroveň námahy počas cvičenia môžete zmeniť stlačením klávesov UP ▲ / DOWN ▼.

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Meranie srdcovej frekvencie pomocou snímačov na riadidlách

V tomto modeli sa srdcová frekvencia meria priložením oboch rúk na snímače (R) umiestnené na riadidlách, ako je znázornené na obrázkoch 2 a 3. Keď sa obe ruky položia na snímače, na pravej strane obrazovky začne blikať symbol srdca označený PULSE a po niekoľkých sekundách sa zobrazí údaj o srdcovom tepe. Ak nie sú obe ruky správne umiestnené, funkcia merania srdcovej frekvencie nebude fungovať. Ak sa na obrazovke zobrazí "P" alebo neblíkajú symbol srdca, skontrolujte, či sú obe ruky správne umiestnené na snímačoch.

TELEMETRICKÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA

Monitor je vybavený na príjem signálov z telemetrického systému na meranie srdcovej frekvencie.

Systém sa skladá z prijímača (D) a vysielajú (hrudný pás nie je súčasťou dodávky), pozri obrázok 6.

Ak sa obe metódy používajú spoločne, telemetrický systém srdcovej frekvencie má prednosť pred systémom srdcovej frekvencie na riadidlách.

TESTOVACIE MERANIA ZDATNOSŤ

Toto elektronické zariadenie je vybavené funkciou RECOVERY. Tá umožňuje merať, ako dlho trvá, kým sa vaša srdcová frekvencia po skončení cvičenia zotaví. Po skončení cvičenia nechajte ruky na snímačoch srdcovej frekvencie (R) a stlačte tlačidlo "RECOVERY". Spustí sa jednominútové odpočítavanie. Na displeji zostanú zobrazené iba hodnoty funkcie času a srdcovej frekvencie. Elektronické zariadenie bude počas tejto minúty merať vašu srdcovú frekvenciu. Čas zotavenia srdcovej frekvencie sa zobrazí na riadku srdcovej frekvencie.

Ak sa kedykoľvek počas tejto minúty rozhodnete otestovať test opustiť, stlačením tlačidla "RECOVERY" sa vrátite na hlavnú obrazovku. Po uplynutí minúty zariadenie zistí rozdiel a zobrazí vaše hodnotenie kondície. Po uplynutí času monitor zistí rozdiel a na obrazovke sa zobrazí vaše hodnotenie kondície: "F1, F2, ..., F5, F6"; kde "F1" je najlepší a "F6" je najhorší. Stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú obrazovku, kde budú funkcie v rovnakom režime ako na začiatku testu.

Porovnanie vašej pracovnej srdcovej frekvencie a času potrebného na obnovenie srdcovej frekvencie poskytuje rýchlu a jednoduchú metódu na zistenie, ako ste fit. Hodnotenie vašej kondície je vodítkom pre to, ako rýchlo sa srdce zotavuje po fyzickej námahe. Ak pravidelne cvičíte, uvidíte, že sa vaša kondícia zlepšuje.

Test nefunguje, ak nemáte obe ruky na snímačoch (R) na riadičoch. V takom prípade sa na konci testu na obrazovke zobrazí správa "F6".

Operačný systém iOS (kompatibilný s iPhone, iPad a iPod Touch)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth 4.0. Stiahnite si aplikáciu Pafers z App Store (kompatibilné aplikácie nájdete na webovej stránke BH: www.bhfitness.com). V nastaveniach zariadenia iOS zapnite funkciu Bluetooth na „ZAPNUTÉ“. Spustite aplikáciu Pafers. Na výzvu aplikácie vyberte príslušný modul BH zo zoznamu zobrazeného na zariadení iOS, ktorý chcete spárovať.

Operačný systém ANDROID (kompatibilný so zariadeniami Android)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth 4.0. Stiahnite si aplikáciu Pafers z App Store (kompatibilné aplikácie nájdete na webovej stránke BH: www.bhfitness.com). V nastaveniach zariadenia so systémom Android zapnite funkciu Bluetooth na "ON" (Zapnuté). Spustite aplikáciu Pafers. Po výzve aplikácie vyberte zo zoznamu zobrazeného v zariadení so systémom Android príslušný modul BH, ktorý chcete spárovať.

PRÍRUČKA NA RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Displej sa rozsvieti, ale funguje iba funkcia TIME (čas).

Riešenie:

a.- Uistite sa, že je pripojený prepojovací kábel.

Problém: Segmenty zobrazenia načítanej funkcie nie sú viditeľné alebo sa zobrazujú chybové hlásenia pre konkrétnu funkciu.

Riešenie:

a. Odpojte ho na 15 sekúnd zo zásuvky 230 V a a potom ho opäť zapojte

b. Ak nad uvedené vyššie uvedené kroky nepomôžu, vymeňte monitor.

Adaptér

Problém: Monitor sa nezapne.

Riešenie:

a. Skontrolujte pripojenie k sieti 220 V.

b. Skontrolujte pripojenie výstupu z transformátora k trenažéru.

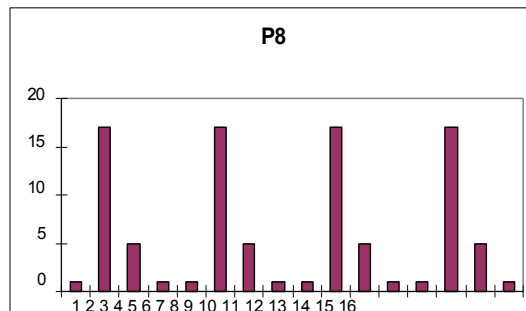
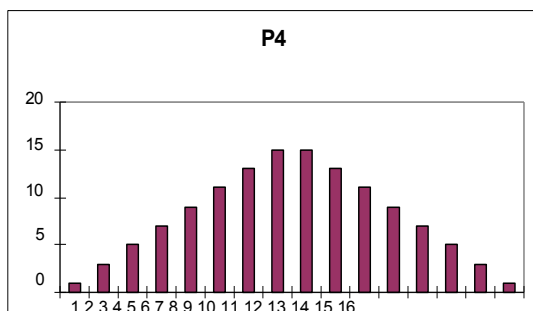
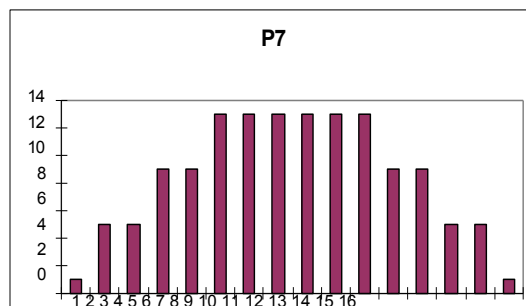
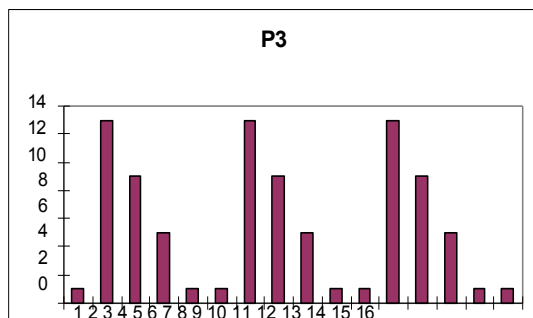
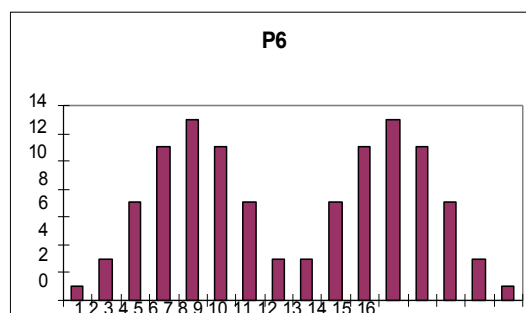
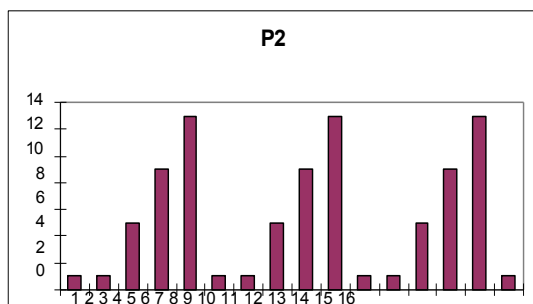
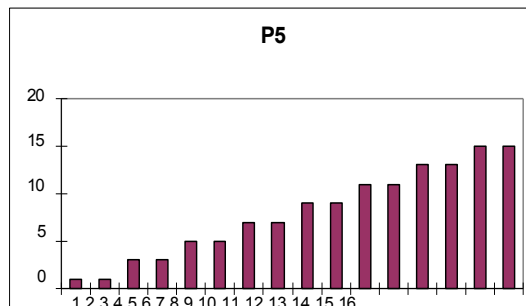
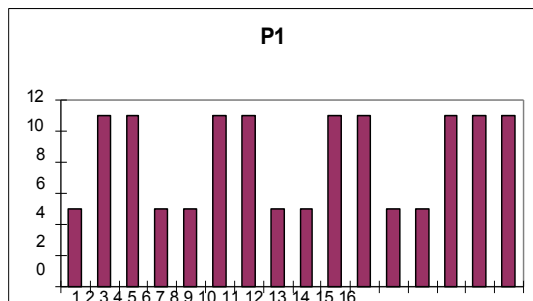
Skontrolujte pripojenie kábla hlavného stĺpika.

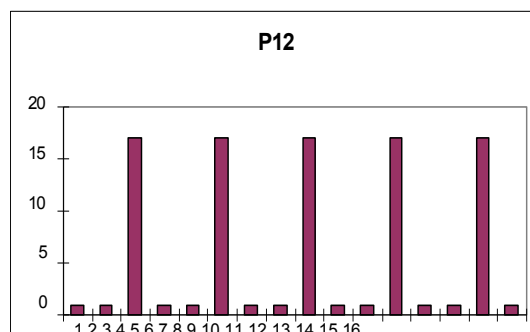
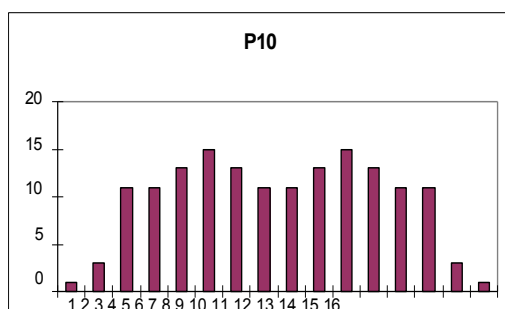
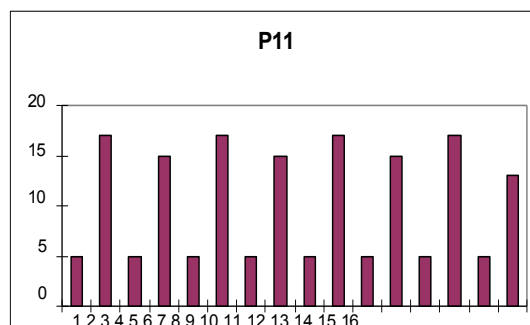
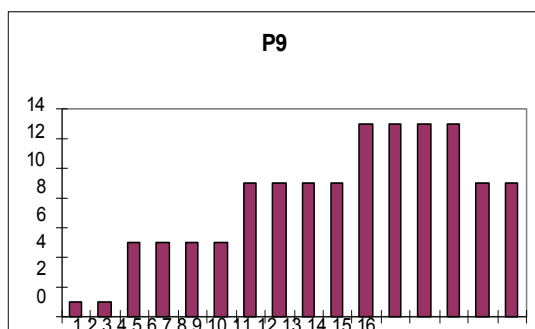
Monitor nenechávajte na priamom slnečnom svetle, pretože môže dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte vode ani nárazom.

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

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

(CZ) PROFILY PROGRAMŮ
 (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
 (GB) PROGRAM PROFILES
 (F) PROFILS DES PROGRAMMES
 (D) PROGRAMMPROFILE
 (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
 (I) PROFILI DEI PROGRAMMI
 (NL) PROGRAMMAPROFIELEN





Dovozca a distribútor pre Českú a
Slovenskú republiku Trinteco spol.
s r.o.

Na Strži 2102/61a, 140
00 Praha 4 - Krč
ID: 052 54 175
DIC:CZ05254175



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

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