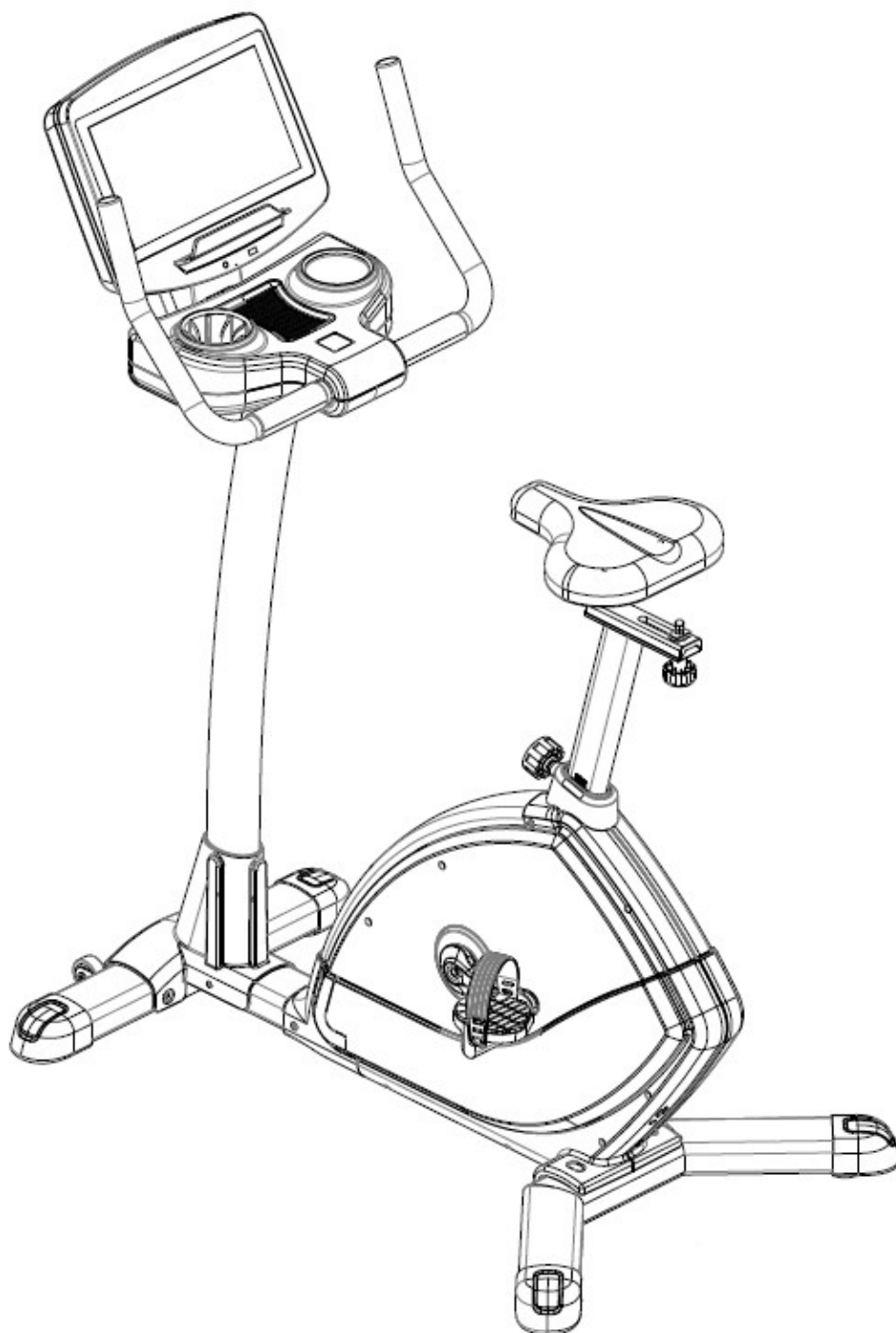


BH FITNESS



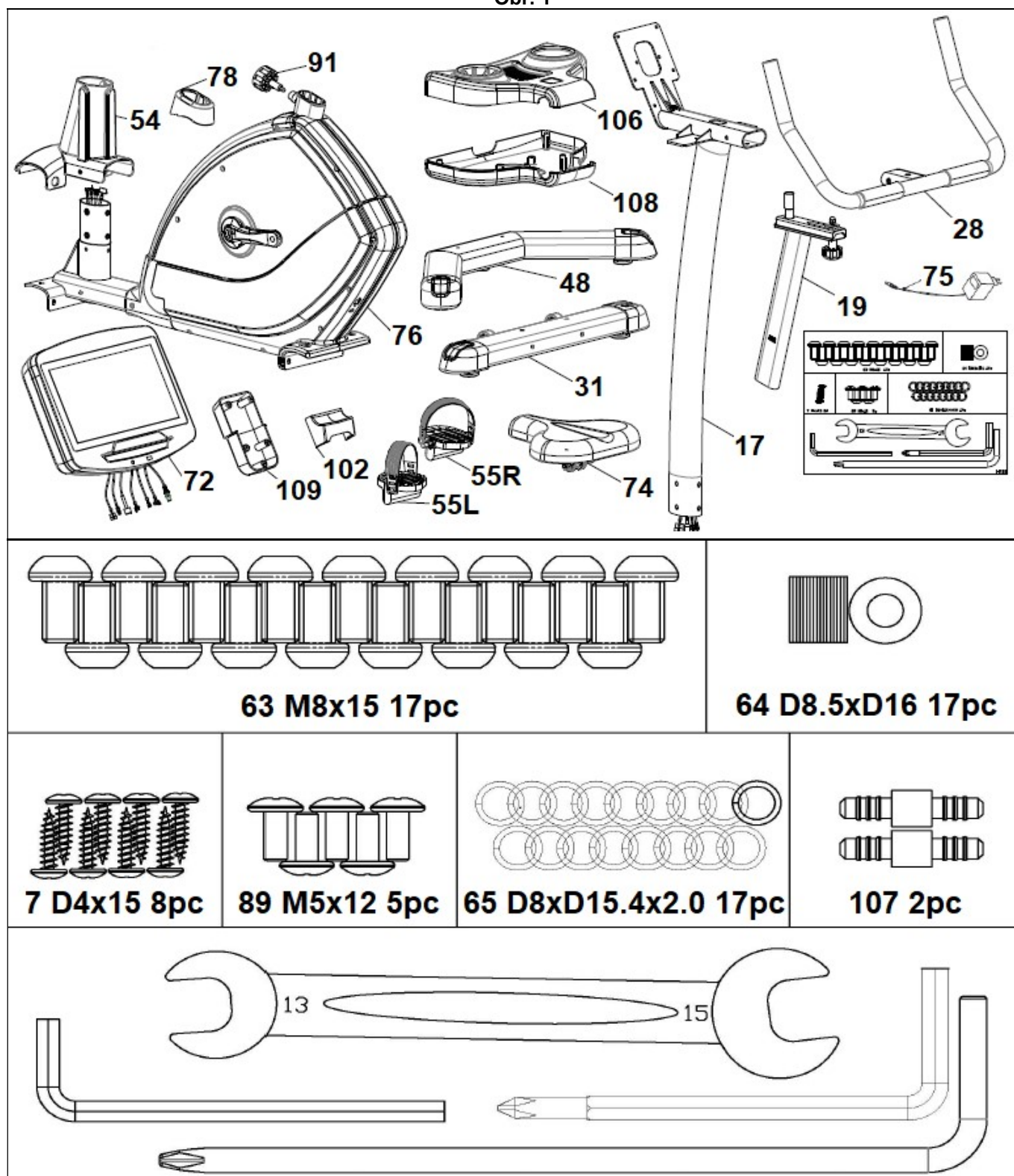
Návod k obsluze

MOD. H720R 12"

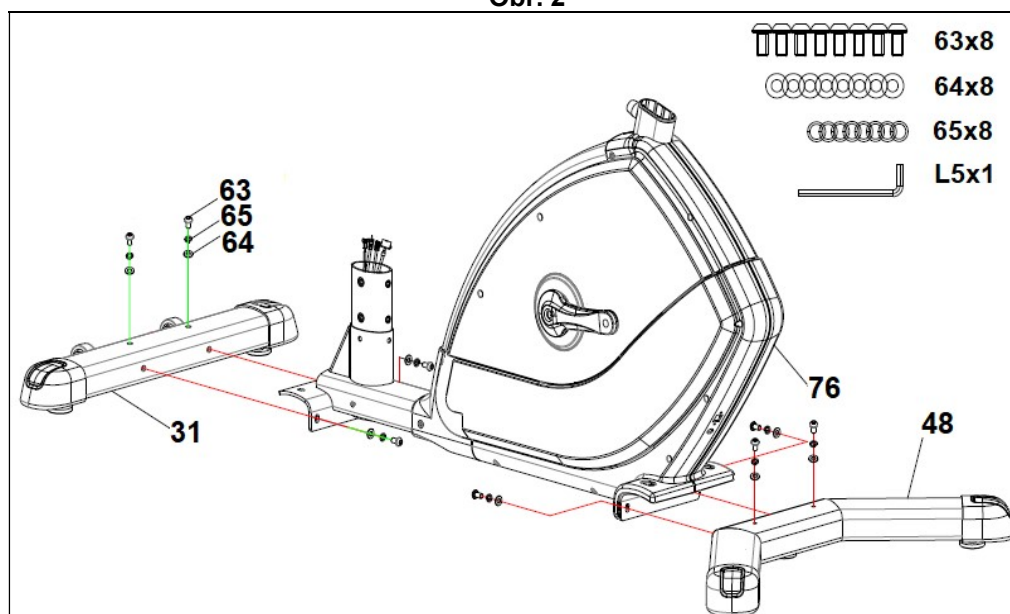


Rotoped BH FITNESS INERTIA H720R
Návod k obsluze

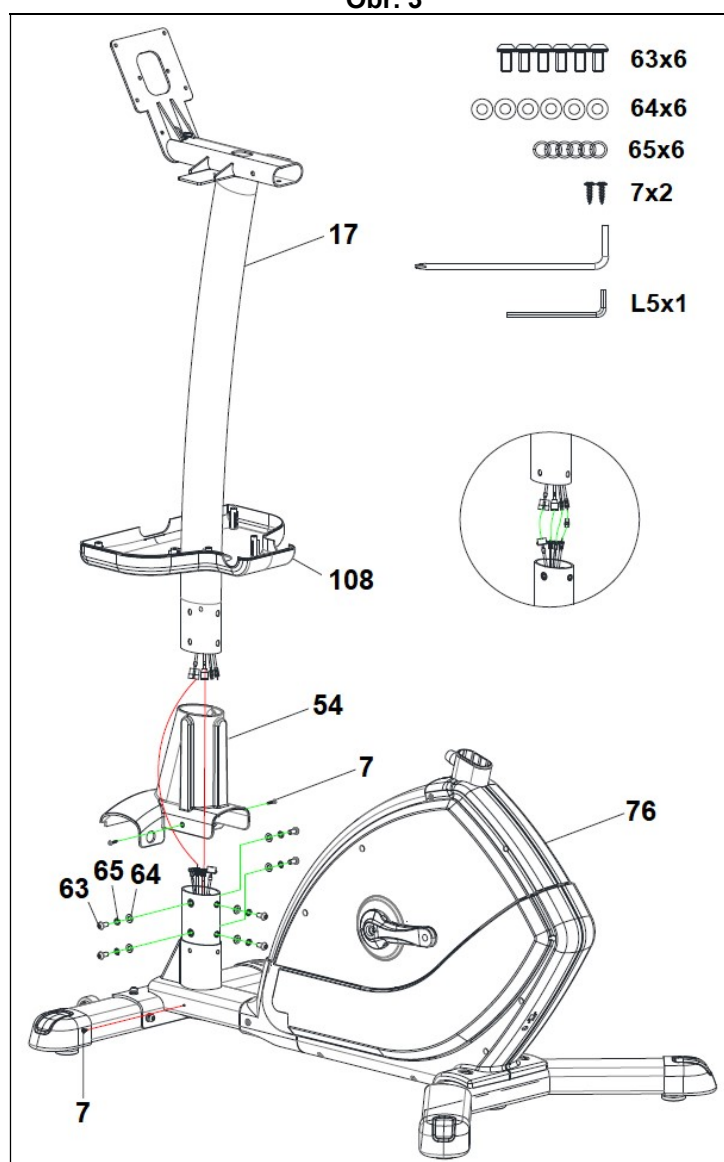
Obr. 1



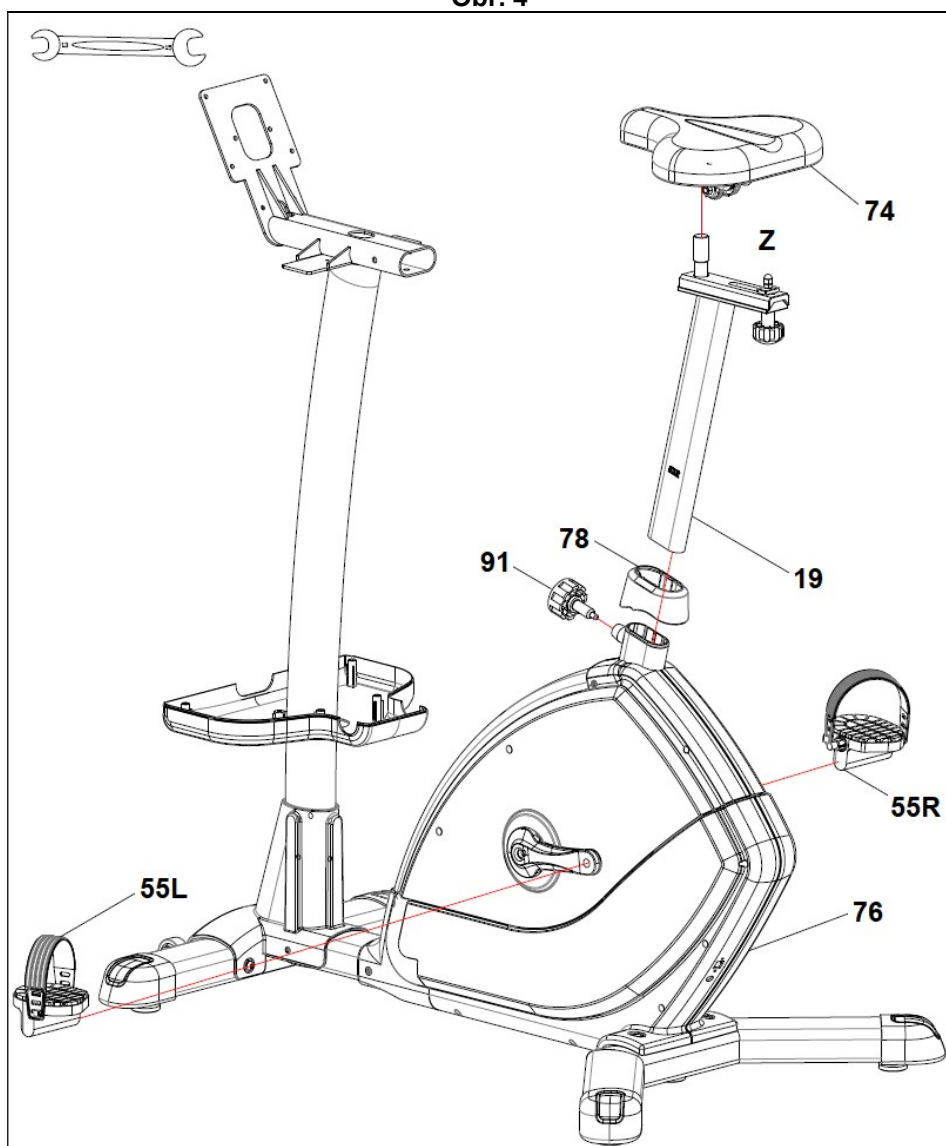
Obr. 2



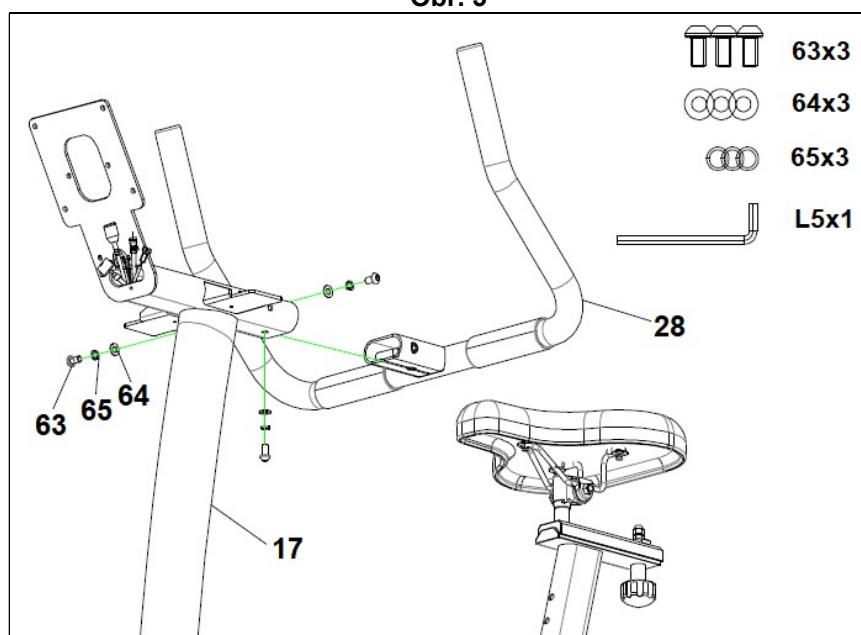
Obr. 3



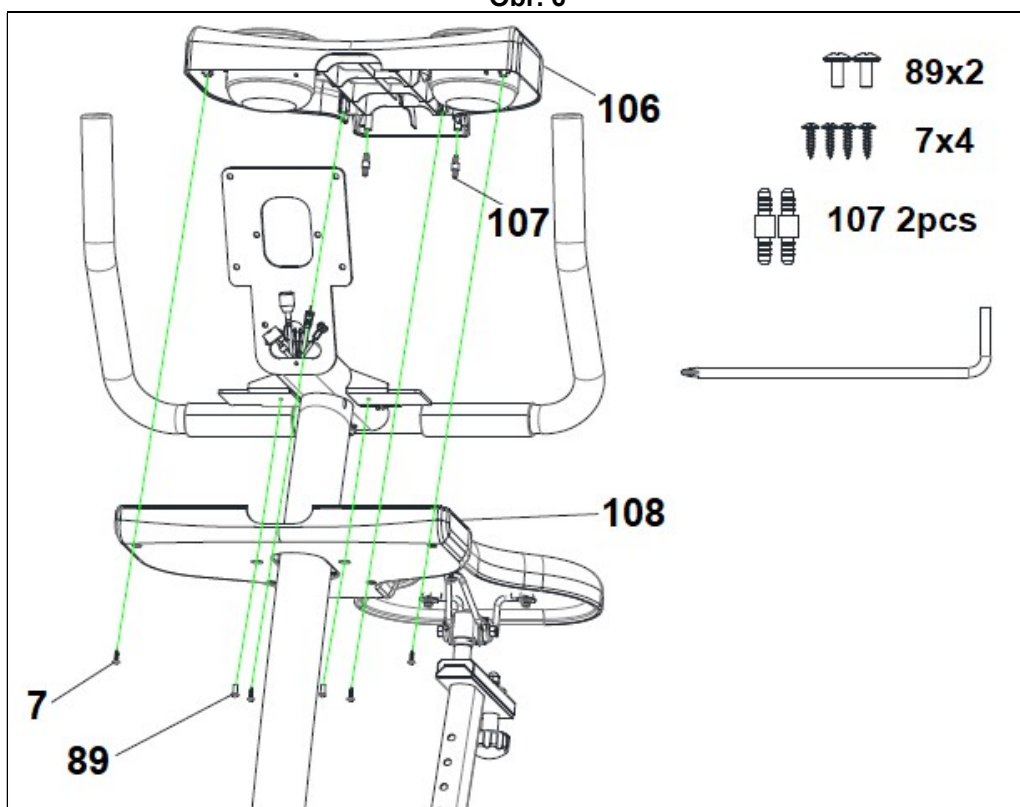
Obr. 4



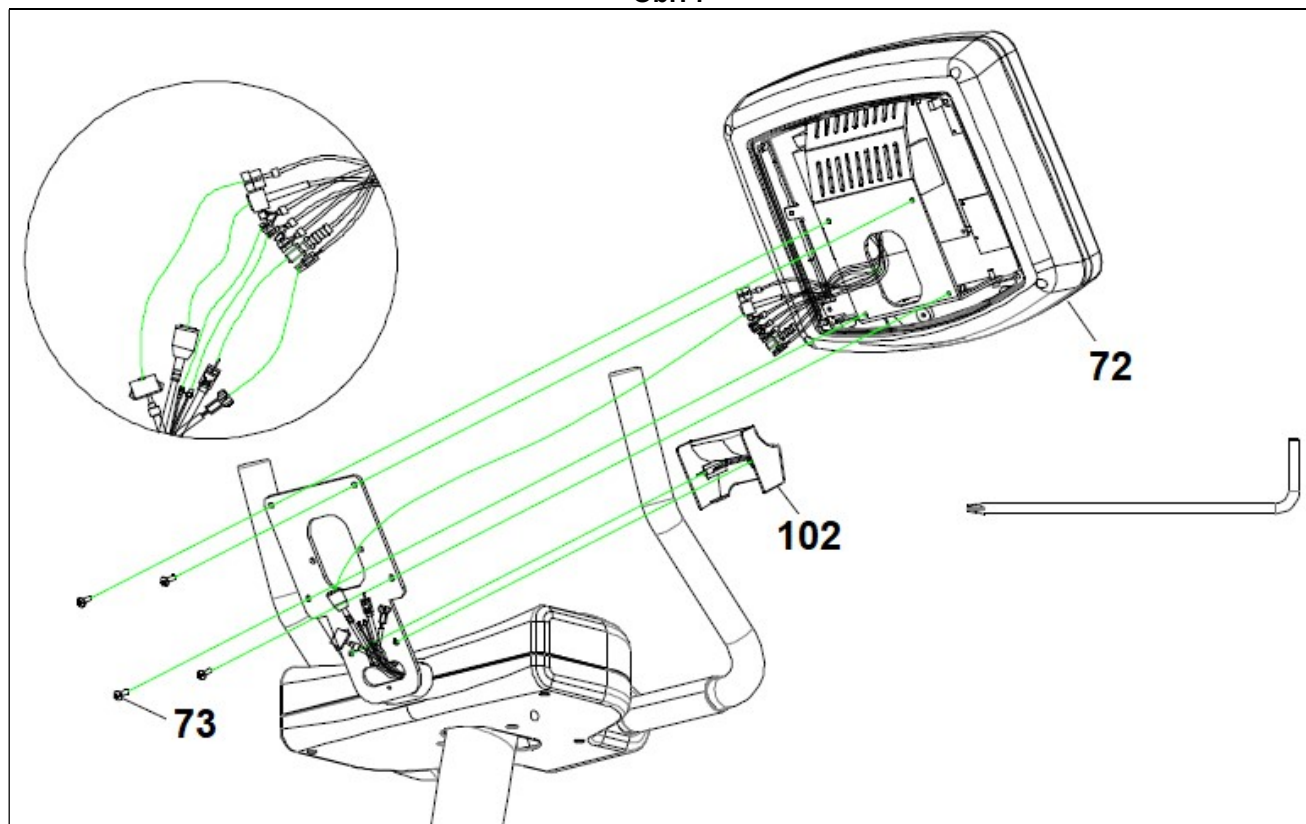
Obr. 5



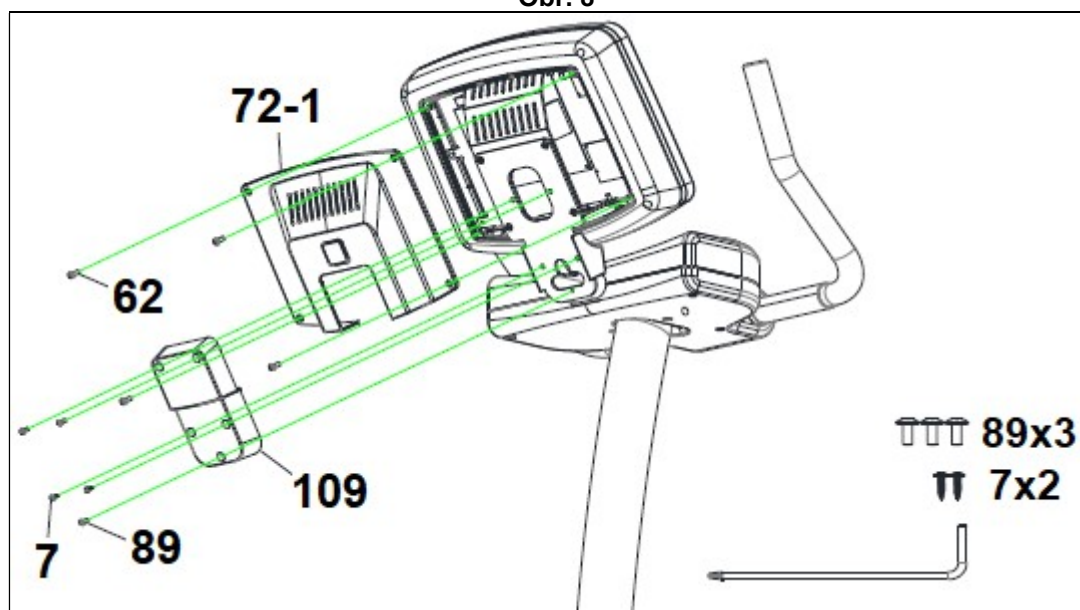
Obr. 6



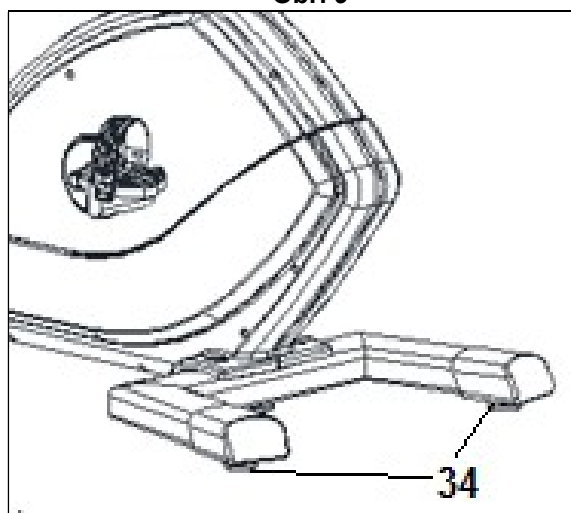
Obr. 7



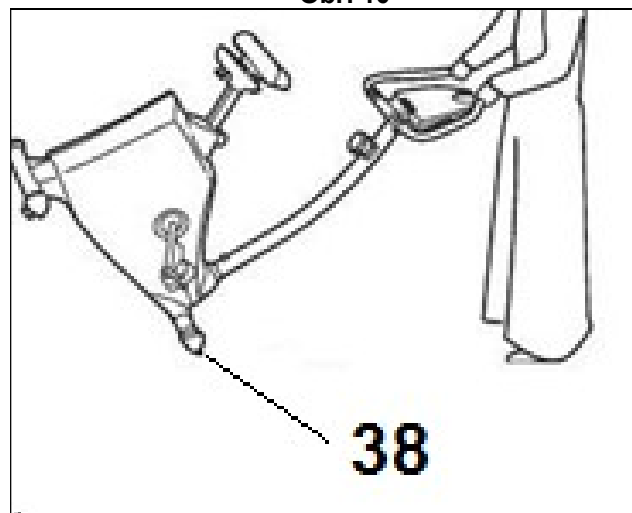
Obr. 8



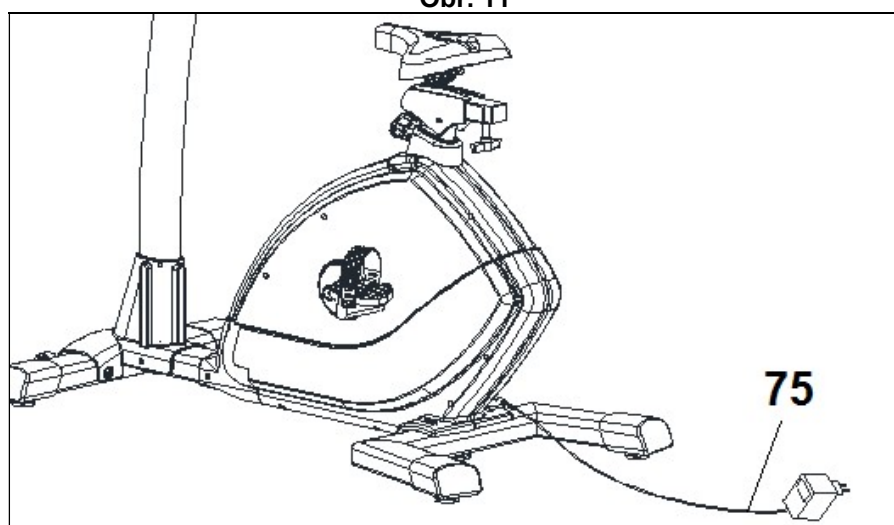
Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Trenažér byl navržen a vyroben pro maximálně bezpečné použití. Přesto je při jeho použití třeba dodržovat určité zásady.

Měli byste dodržovat následující bezpečnostní opatření:

- 1 Trenažér vždy udržujte mimo dosah dětí. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.
- 2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.
- 3 Pokud během cvičení ucítíte závrať, nevolnost nebo bolest na hrudi, ihned přestaňte cvičit a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.
- 4 Trenažér používejte na rovném a pevném povrchu. Nepoužívejte jej venku nebo v blízkosti vody.
- 5 Ruce udržujte dostatečně daleko od pohyblivých částí.
- 6 Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které se může zachytit v trenažéru. Vždy používejte sportovní obuv. Ujistěte se, že tkaničky či různé šňůrky máte řádně zavázané.
- 7 Trenažér smí být používán pouze k účelům popsaným v návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno přímo výrobcem.
- 8 Do blízkosti trenažéru neumisťujte žádné ostré předměty.
- 9 Lidé s postižením by neměli používat trenažér bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.
- 10 Před použitím trenažéru proveďte několik zahřívacích cviků.
- 11 Nepoužívejte trenažér, pokud nefunguje správně.

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

Pokyny uschovejte pro případné budoucí využití.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v tomto návodu. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání rotopedu.

1 Trenažér byl testován a vyhovuje normě EN957. Je vhodný pro profesionální použití. Hmotnost uživatele nesmí přesáhnout 180 kg. Brzdění nezávisí na rychlosti.

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

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

1. MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži je doporučena pomoc další osoby. Vyjměte jednotku z krabice a ujistěte se, že jsou zde všechny díly, obr. 1.

(76) Tělo trenažéru; (17) tyč k řídítkům; (28) řídítka; (31) stabilizátor s kolečky; (48) stabilizátor s vyrovnávací nerovností; (72) monitor; (54) kryt; (74) sedlo; (19) sedlový sloupek; (55L) levý pedál; (55R) pravý pedál; (78) kryt; (91) aretační šroub; (106) horní kryt držáku na lahev; (108) spodní kryt držáku na lahev; (102) přední kryt monitoru; (109) zadní kryt monitoru; (75) síťový adaptér.

Sáček se spojovacím materiálem obsahuje: (63) šroub M8x15; (64) plochá podložka D8.5; (7) samořezný šroub ST4.0x15; (65) podložka M8; (89) šroub M5x12; oboustranný klíč; klíče.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

Tělo trenažéru položte na podlahu, jak je znázorněno na obr. 2. Vezměte přední stabilizátor s kolečky (31), nasadte šrouby (63), podložky (64), (65) a pevně je utáhněte.

Zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností (48) umístěte na zadní stojan trenažéru. Vožte šrouby (63) s podložkami (64), (65) a pevně je utáhněte, obr. 2.

3. MONTÁŽ TYČE K ŘIDÍTKŮM

Vezměte hlavní sloupek (17) a nasadte spodní kryt držáku na lahev (108) a kryt (54), viz obr. 3. Hlavní sloupek (17) dejte k výstupku na těle trenažéru (76) a propojte kabely, obr. 3. Nasuňte hlavní sloupek (17) přes výstupek na těle trenažéru (76), obr. 3. Dejte pozor, aby nedošlo k zachycení kabelů. Nasadte šrouby (63) a podložky (64), (65), obr. 3, a pevně je utáhněte. Spustěte spodní kryt (54) hlavního sloupku dolů přes výstupek na těle trenažéru (76).

4. MONTÁŽ SEDLA

Vezměte sedlovou tyč (19) a připevněte k ní sedlo (74), obr. 4, utáhněte matice (Z). Nasadte kryt (78) a sedlovou tyč (19) umístěte na výstupek na těle trenažéru pomocí aretačního šroubu (91), obr. 4.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

Chcete-li zvýšit nebo snížit sedlo, nejprve lehce uvolněte aretační šroub (91) na sedlovém sloupku otáčením proti směru hodinových ručiček,

zatáhněte za aretační šroub zpět a bez jeho uvolnění posuňte sedlový sloupek nahoru nebo dolů, obr. 4. Když je ve správné výšce, uvolněte aretační šroub, který musí zapadnout do otvoru na sloupku. Utáhněte jej otáčením aretačního šroubu (91) ve směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA

Chcete-li sedlo nastavit vodorovně, uvolněte aretační šroub na vodorovné tyči sedla a posuňte sedlo spolu s tyčí do požadované polohy. Poté aretační šroub pevně utáhněte, obr. 4.

NAKLÁPĚNÍ SEDLA

Sedlo lze naklonit dopředu nebo dozadu. Povolte matici (Z) viz obr. 4, která se nachází pod sedlem, nakloňte sedlo do požadované polohy a poté matici opět pevně utáhněte.

Nenastavujte sklon sedla, pokud na něm sedíte.

5. 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 (55R) označený písmenem (R) přišroubujte na pravou kliku (Q) označenou písmenem (R) ve směru hodinových ručiček a pevně utáhněte. Obr. 4. Levý pedál (55L) označený písmenem (L) přišroubujte na levou kliku označenou také písmenem (L) proti směru hodinových ručiček pevně utáhněte. Obr. 4.

6. MONTÁŽ ŘIDÍTEK

Řidítka (28) nasadte na přední sloupek. Namontujte šrouby (63) a podložky (64), (65), obr. 5. Posuňte spodní kryt držáku na lahev (108) nahoru, nasadte díly (107) a nasadte horní kryt držáku na lahev (106) a připevněte kryty pomocí šroubů (7), (89), obr. 6.

7. MONTÁŽ MONITORU

Sundejte zadní kryt monitoru. Odstraňte šrouby ze zadní desky monitoru. Nasadte přední kryt (102), obr. 7. Monitor (72) umístěte na přední desku sloupku, jak je znázorněno na obr. 7, a šrouby našroubujte zpět. Propojte kabely vycházející z předního sloupku a monitoru. Namontujte zpět zadní kryt monitoru (72-1) pomocí šroubů (62), obr. 8. Připevněte zadní kryt (109) pomocí šroubů (7), (89), obr. 8.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je jednotka umístěna do finální polohy, ujistěte se, že sedí rovně na podlaze a že je vodorovná. Toho lze dosáhnout zašroubováním nebo vyšroubováním vyrovnávačů nerovností (34) směrem nahoru nebo dolů, viz obr. 9.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadnější pohyb vybavena kolečky (38). Kolečka umístěná v přední části jednotky usnadňují její přesun do zvolené polohy, jak je znázorněno na obr. 10. Trenažér uchovávejte na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

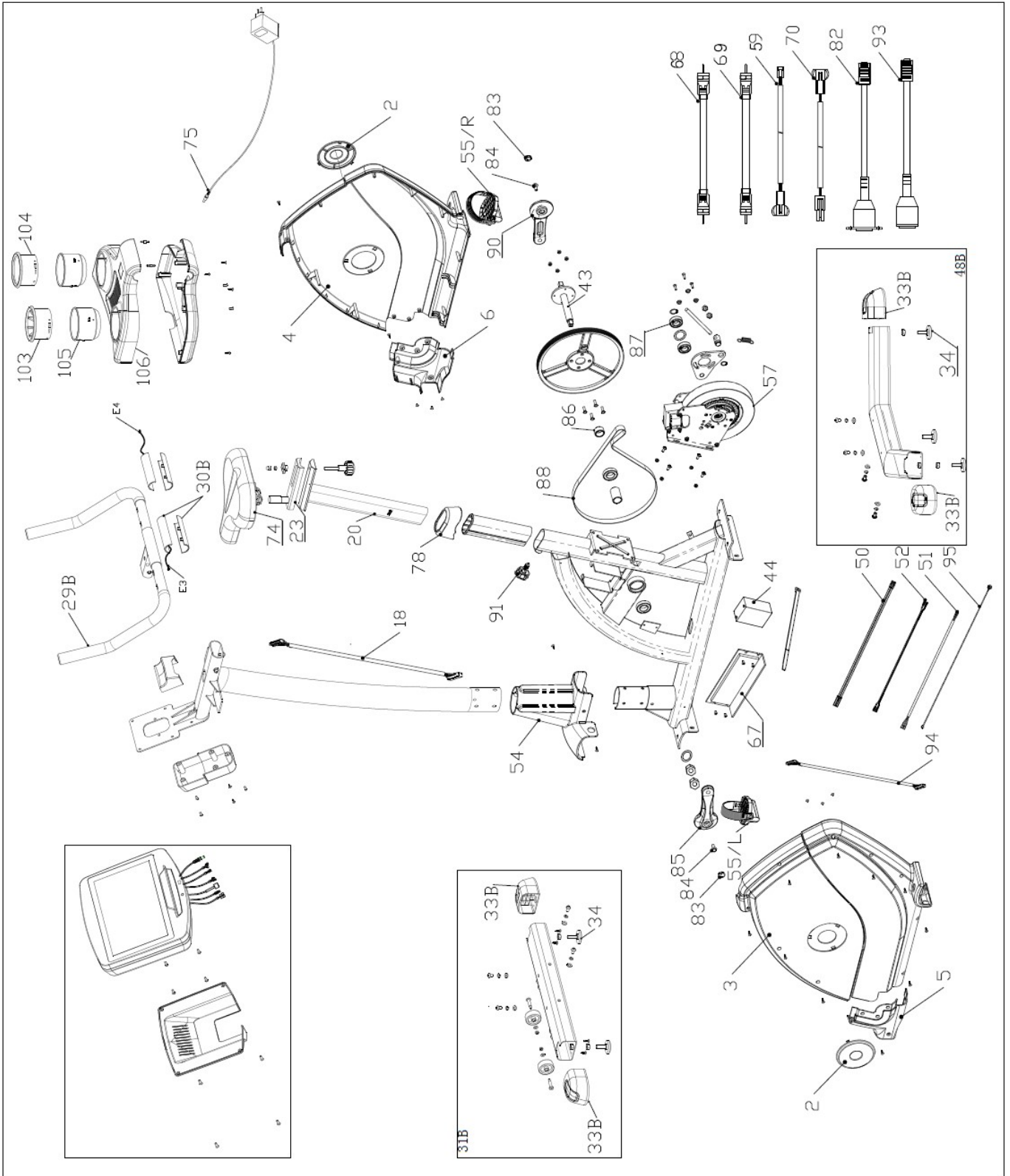
SÍŤOVÉ PŘIPOJENÍ

Konektor na transformátoru (75) vložte do otvoru na těle trenažéru (spodní část, zadní strana) a poté zapojte transformátor do zásuvky (220V), obr. 11.

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

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

H720RBM



SF2500TR



POČÍTAČ

OBECNÉ INFORMACE.-

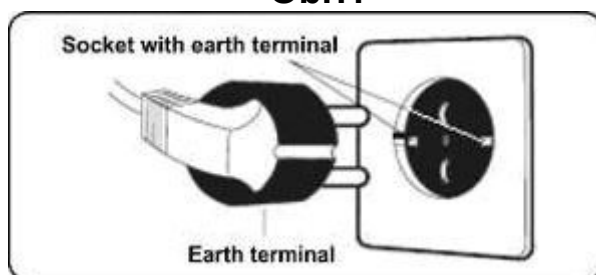
Tento počítač je navržen pro snadné a intuitivní použití. Zprávy, které se objevují na obrazovce, uživatele provedou celým cvičením.

Doporučujeme, aby si instruktor pečlivě přečetl tuto část a plně se tak seznámil s ovládáním počítače tak, aby pak mohl vše uživatelům správně ukázat.

PŘIPOJENÍ.-

Nejprve zapojte hlavní napájecí kabel do uzemněné elektrické zásuvky o 100 - 240V tak, jak je znázorněno na obr. 1.

Obr.1

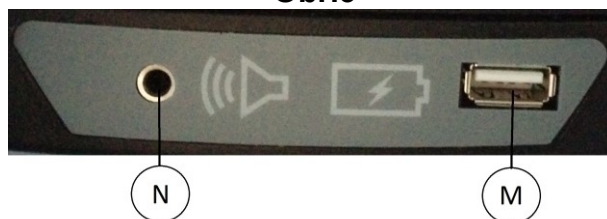


AUDIO.- Obr.3

M.- Konektor pro MTP zařízení Android a pro nabíjení.

N.- Jack pro sluchátka.

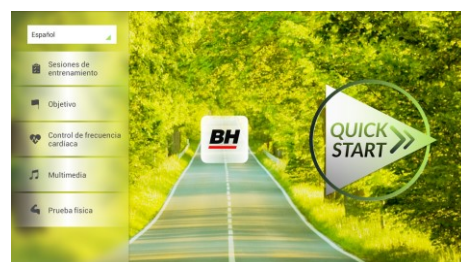
Obr.3



ZAPNUTÍ.-

Jakmile je stroj připraven, objeví se obrazovka 1.

Obrazovka 1



NASTAVENÍ POČÍTAČE.-

ZMĚNA JAZYKA

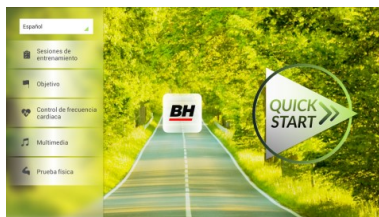
1.- Na obrazovce 1:

Stiskněte "language" v levém horním rohu.

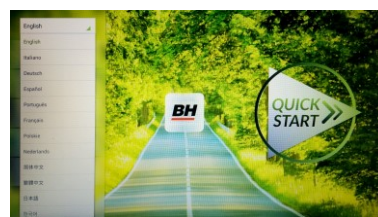
2.- Na obrazovce se zobrazí seznam dostupných jazyků tak, jak je vidět na obrazovce 2.

Vyberte požadovaný jazyk.

Obrazovka 1



Obrazovka 2

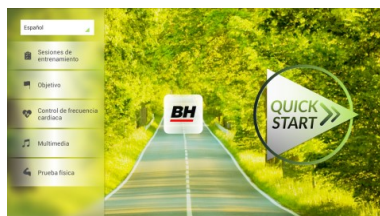


VSTUP/VÝSTUP Z ÚVODNÍHO MENU

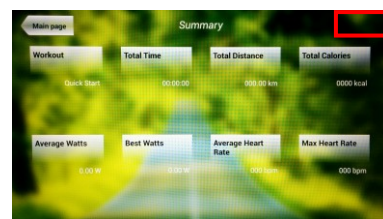
Obrazovka 1

VSTUP:

Při prohlížení obrazovky 1 stiskněte **QUICK START** a následně **STOP** - zobrazí se obrazovka 3. Až budete na této obrazovce, podržte v horním rohu obrazovky tlačítko "hidden menu" nebo "backoffice menu", a to po dobu 5 vteřin.



Obrazovka 3



VÝSTUP:

V této nabídce stiskněte vlevo nahoře tlačítko **"Configuration"**, kterým se vrátíte zpět do hlavní nabídky.

Poznámka: Prosíme, abyste neměnili žádný parametr v této nabídce pokud není tento krok podrobně popsán v tomto návodu. Můžete tím způsobit poruchu stroje nebo jeho nesprávné používání.

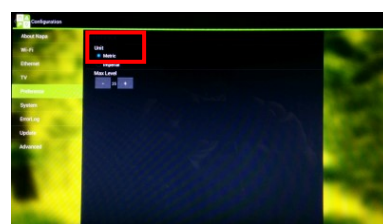
Obrazovka 4



Změna kilometrů na míle.

Jakmile jste v nabídce "backoffice", přejděte do **Gym Custom**, vložte přístupový kód **taipei101** a stiskněte **ok**. Podle volby na obrazovce změňte možnosti z **Unit System** (KM) na **Imperial** (míle) - viz. obr. 5.

Obrazovka 5

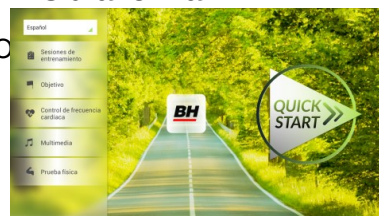


INSTRUKCE

PROGRAMY.

Tento počítač nabízí 6 programů: 6 TRAINING (tréninkový programů), COURSES, 3 OBJECTIVE (základní programy), 1 HEART RATE CONTROL (program řízený tepovou frekvencí), 7 PHYSICAL TEST (testů). Všechny jsou přístupné z obrazovky 1.

Obrazovka 1



TRÉNINK.-

Existují dvě kategorie tréninků:

A) **Manual** (manuální program)

B) Přednastavené programy

MANUAL.

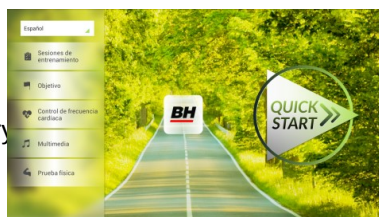
V manuálním programu můžete nastavit:

A) Hmotnost uživatele.

B) **Nastavit délku cvičení.**

Obrazovka 1

Pro výběr manuálního programu stisknete TRAINING COURSES na obrazovce 1 a poté vyberte možnost MANUAL. Po kliknutí se zobrazí obrazovka 6, na které budou parametry, které je možné nakonfigurovat. Po nastavení parametrů cvičení klikněte na START a tím zahájíte trénink. Během cvičení můžete pomocí tlačítek + / - nastavit sklon a rychlost.

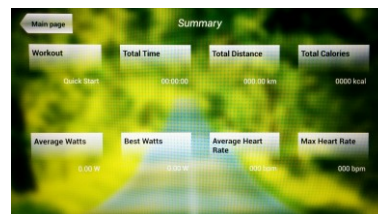


Obrazovka 6



Jakmile stisknete tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, která shrnuje váš trénink. Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



OSTATNÍ TRÉNINKY:

V těchto programech můžete nastavit:

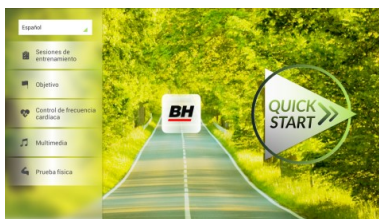
A) Váhu uživatele.

B) **Čas cvičení.**

C).- Fitness úroveň uživatele.

Obrazovka 1

Jednoduše stačí kliknout na možnost "Training Courses" na obrazovce 1 a pak vybrat požadovaný trénink. Po výběru se zobrazí obrazovka 7 a uvidíte i parametry, které je možné nastavit. Jakmile kliknete na tlačítko START, tak se program spustí a vy můžete začít cvičit. Intenzita cvičení bude přizpůsobena podle profilu vybraného programu. Při tréninku můžete upravovat parametry pomocí tlačítek +/-, ale program stejně po ukončení segmentu vrátí parametry zpět tak, aby seděly vybranému programu.



Obrazovka 7



Když trénink běží, můžete upravit rychlost a sklon pomocí kláves +/-, ale po dokončení segmentu je stejně pro další segment počítač sám upraví.

Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku. Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



ZÁKLADNÍ PROGRAMY.-

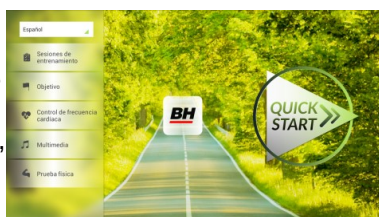
Tento program umožňuje uživateli nastavit si tyto cíle:

- A) **Váhu uživatele.**
- B) **Délku tréninku.**
- C) **Uraženou vzdálenost.**
- D) **Spálené kalorie v průběhu tréninku.**

- Váha -

Zadejte váhu uživatele. Na první obrazovce stisknete tlačítko "Objective" a tím přejdete na obrazovku 8. Nastavte si váhu a poté zvolte jednu z následujících možností: čas, vzdálenost, nebo spálené kalorie.

Obrazovka 1



Obrazovka 8



- Čas.-

Můžete si upravit čas cvičení (během cvičení se tento údaj zobrazí a bude se odpočítávat).

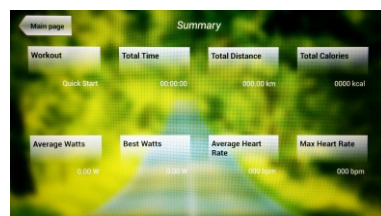
Obrazovka 8



Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte čas a potvrďte stisknutím ✓. Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení. Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Obrazovka 3

Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku. Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.



- Vzdálenost -

Zde si můžete nastavit vzdálenost, které chcete dosáhnout v průběhu vašeho tréninku. (Vzdálenost se odpočítává při tréninku).

Na obrazovce 1, stiskněte tlačítko Objective a zobrazí se obrazovka č.8.

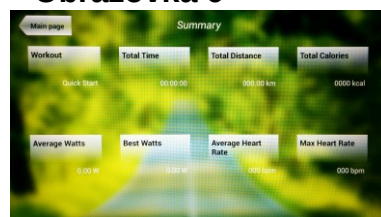
Obrazovka 8



Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte vzdálenost a potvrďte stisknutím ✓. Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení. Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Obrazovka 3

Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku. Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.



- Kalorie -

Zde si můžete nastavit kalorie, které chcete spálit v průběhu vašeho tréninku. (Kalorie se odpočítávají při tréninku).

Na obrazovce 1, stiskněte tlačítko Objective a zobrazí se obrazovka č.8.

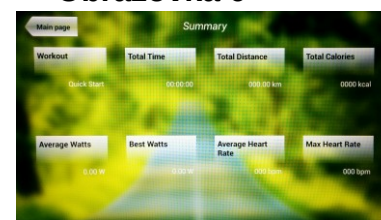
Screen 8



Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte kalorie a potvrďte stisknutím ✓. Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení. Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Obrazovka 3

Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku. Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.



PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ.-

Před cvičením je vhodné, abyste se protáhli vhodným cvičením. Předejdete tak možnému zranění.

Tento program vám umožní nastavit srdeční frekvenci (mezi 60% a 95% maximální tepové frekvence) a stroj bude sám automaticky upravovat odpor, aby zajistil, že bude srdeční frekvence udržována na zvolené úrovni. Je nutné po celou dobu cvičení držet senzory pro měření tepové frekvence a nebo použít hrudní pás.

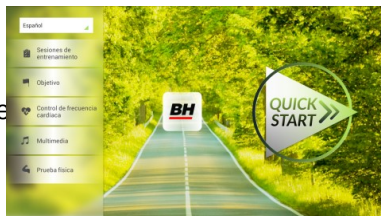
Maximální počet úderů srdce, který člověk nikdy nesmí překročit, se označuje jako maximální tepová frekvence a tato hodnota klesá s věkem. Výpočet je velice jednoduchý. Od čísla 220 odečtete svůj věk. Následně pak cvičíte v rozmezí 65% - 85% této maximální hodnoty tepové frekvence. Nedoporučuje se, abyste překračovali 85% maximální tepové frekvence.

HRC se skládá ze 4 programů: tři mají přednastavené procento tepové frekvence (68%, 75% a 85%) a čtvrtý je označen jako THR a umožňuje, abyste si zvolil svou vlastní tepovou frekvenci v rozmezí 60-95%.

Obrazovka 1

Obrazovka 9

Na obrazovce 1 stiskněte Heart Rate Control a tím se dostanete na obrazovku 9. Vyplňte požadovaná pole a vyberte si procento srdeční frekvence. Poté stiskněte zelenou šipku a tím začnete cvičit. Když cvičíte, můžete měnit parametry tréninku pomocí +/- . Je nezbytné, abyste měli stále ruce na senzorech pro měření tepové frekvence nebo používali volitelný hrudní pás.



Obrazovka 3

Po skončení tréninku, nebo pokud stisknete tlačítko **Stop**, se objeví obrazovka 3, na které uvidíte shrnutí cvičení. Stiskněte tlačítko **previous** nebo vyčkejte 2 minuty a počítač vás opět vrátí na úvodní obrazovku.



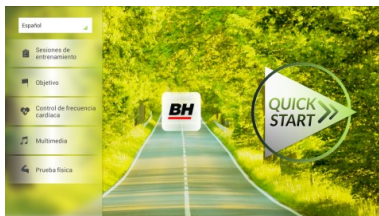
TEST.-

Jedná se o fitness test, který je založený VO2 MAX. VO2 Max, nebo taky maximální absorpce kyslíku je jedním z faktorů, který ukáže fyzickou výdrž sportovce.

Obrazovka 1

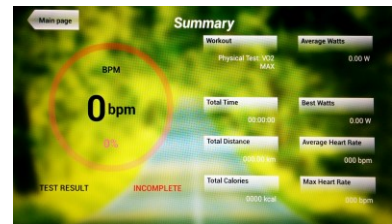
Obrazovka 10

Na obrazovce 1 stiskněte **PHYSICAL TEST** a objeví se obrazovka č. 10. Nastavte požadované parametry pomocí čísel, které jsou v dolní části obrazovky a poté klikněte na ✓. Následně stiskněte zelenou šipku a test se spustí. Během programu můžete pomocí tlačítek +/- nastavit úroveň rychlosti a sklonu.



Obrazovka 11

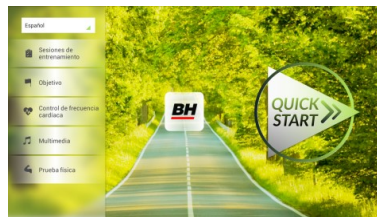
Po dokončení cvičení nebo po stisknutí tlačítka **STOP** se zobrazí obrazovka 11, která ukazuje souhrn všech důležitých hodnot cvičení. Stiskněte tlačítko **previous** nebo vyčkejte 2 minuty a počítač vás opět vrátí na úvodní obrazovku.



MULTIMEDIA.-

Počítač disponuje třemi multimediálními funkcemi: TV, HUDBA a INTERNET. Můžete se připojit na obrazovce 1 a to kliknutím na možnost MULTIMEDIA. Poté se zobrazí obrazovka 12 na které si vyberete, jaké médium chcete připojit.

Obrazovka 1



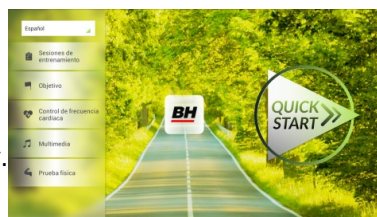
Obrazovka 12



TV.-

Na obrazovce 1 klikněte na možnost MULTIMEDIA a následně se zobrazí nabídka - viz. obr. 12. Zde si vyberte možnost TV. Je možné se taky připojit v průběhu cvičení, a to kliknutím na možnost TV v dolní pravé části obrazovky.

Obrazovka 1



Obrazovka 12



TV se objeví uprostřed obrazovky a vy si můžete vybrat kanál a změnit hlasitost. Chcete-li při cvičení nastavit TV na celou obrazovku, dvakrát klepněte na televizní obrazovku. Dvojitým klepnutím na obrazovku opět vrátíte TV do původní velikosti.

LADĚNÍ KANÁLŮ.-

Automatické ladění kanálů se nachází v části BACKOFFICE. Postupujte podle pokynů, jak vstoupit do BACKOFFICE v sekci konfigurace.

*Poznámka – ke sledování kanálů bude možná potřeba satelit od kabelové společnosti. Signál může být kódován a bude vyžadovat dekódování.

Po vstupu do BACKOFFICE stiskněte možnost **TV**. V pravé části obrazovky najdete tlačítko menu, které vás přenese do nabídky. Pomocí **↑ Ch / Ch ↓** vyberte **Auto Tune (automatické ladění)**, a stiskněte **OK** pro potvrzení. Nabídka v obrazovce se změní a zobrazí země, pro které můžete zvolit automatické ladění. Pomocí kláves **↑ Ch / Ch ↓** vyberte svou zemi a stiskněte **OK**. Nyní se spustí automatické ladění. Může to trvat několik minut.

Jakmile bude automatické ladění úspěšné, postupujte podle pokynů k ukončení práce v BACKOFFICE. Chcete-li spustit TV, klikněte na první obrazovce na možnost MULTIMEDIA a na další obrazovce na možnost TV.

Poznámka: výběrem možnosti **Auto Tune** budou všechny předchozí kanály smazány.

VYMAZÁNÍ NEŽÁDOUCÍCH KANÁLŮ.-

Postupujte podle pokynů pro vstup do BACKOFFICE.

Jakmile jste v backoffice, klikněte na možnost **TV**. Vpravo najdete menu (nabídku), exit, čísla a options (nastavení). Klikněte na možnost **Menu**, čímž dojde ke spuštění další obrazovky. Pomocí kláves se šipkami ↑ **Ch** / **Ch** ↓ zvolte možnost: **Edit Programme**. Jakmile zvolíte tuto možnost, nabídka se změní a zobrazí všechny kanály, které máte naladěné. Pomocí kláves se šipkami ↑ **Ch** / **Ch** ↓ vyberte kanál, který chcete odstranit. Stisknutím **2** ho odstraníte. Pomocí kláves ↑ **Ch** / **Ch** ↓ přejdete na další program a ten dle potřeby také můžete odstranit.

Jakmile smažete požadované kanály, můžete nabídku backoffice opustit - viz. návod.

ZMĚNA POZICE KANÁLŮ.-

Postupujte podle pokynů pro vstup do BACKOFFICE.

Jakmile jste v backoffice, klikněte na možnost **TV**. Vpravo najdete menu (nabídku), exit, čísla a options (nastavení). Klikněte na možnost **Menu** čímž dojde ke spuštění další obrazovky. Pomocí kláves ↑ **Ch** / **Ch** ↓ klikněte na **Edit Programme**. Následně se zobrazí všechny naladěné kanály. Pomocí kláves se šipkami **Ch** ↑ / ↓ **Ch** vyberte kanál, který chcete přesunout a stiskněte tlačítko **8** pro přesun. Pomocí kláves ↑ **Ch** / **Ch** ↓ pak přesuňte kanál na vybranou pozici a stiskněte **OK** pro potvrzení. Pomocí kláves ↑ **Ch** / **Ch** ↓ můžete přesouvat i další kanály.

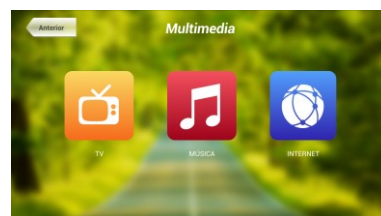
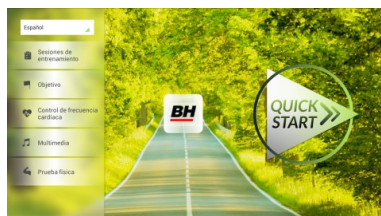
Jakmile smažete požadované kanály, můžete nabídku backoffice opustit - viz. návod.

HUDBA.-

Obrazovka 1

Obrazovka 12

Na úvodní obrazovce 1, stiskněte Multimedia čímž se dostanete na obrazovku 12. Na této obrazovce stiskněte možnost **MUSIC**. Při cvičení je přístup k hudbě umožněn pomocí panelu nabídky ve spodní části obrazovky. Jakmile si vyberete možnost **MUSIC**, připojte své zařízení (android) k USB portu a vyberte skladbu, kterou chcete při cvičení poslouchat.

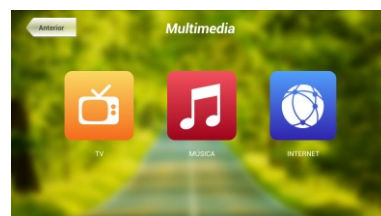
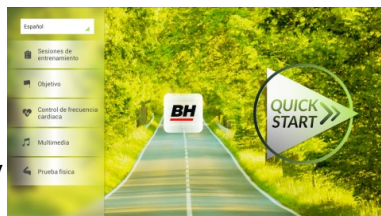


INTERNET.-

Obrazovka 1

Obrazovka 12

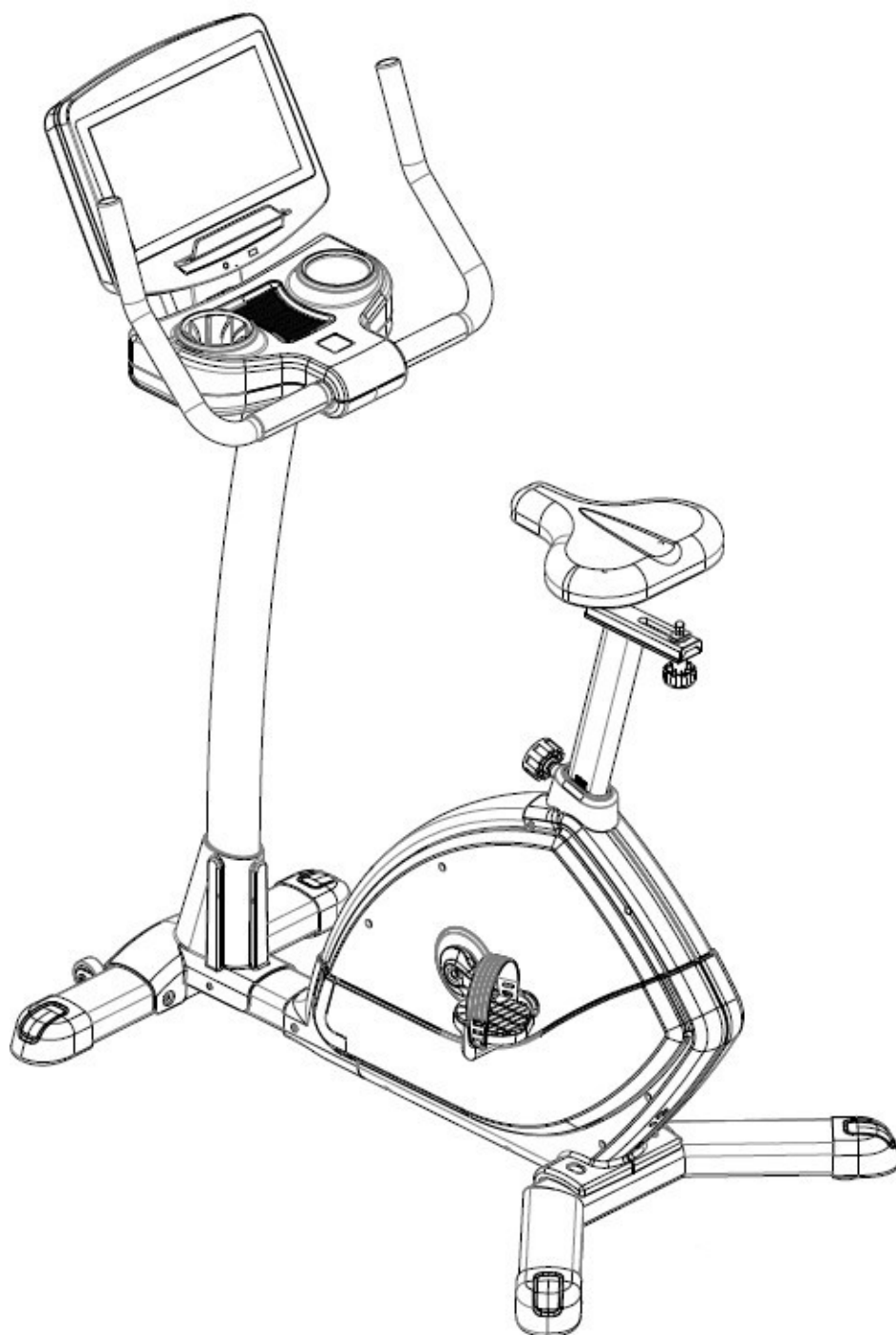
Na úvodní obrazovce 1, stiskněte možnost Multimedia čímž se dostanete na obrazovku 12. Na této obrazovce zvolte **INTERNET**. Při cvičení máte také přístup k možnosti **INTERNET**, a to pomocí panelu, který se nachází ve spodní části obrazovky. Jakmile jste uvnitř této záložky vyberte další kroky.



Při jakýchkoli potížích se neváhejte obrátit na dodavatele stroje - viz. poslední stránka tohoto návodu.

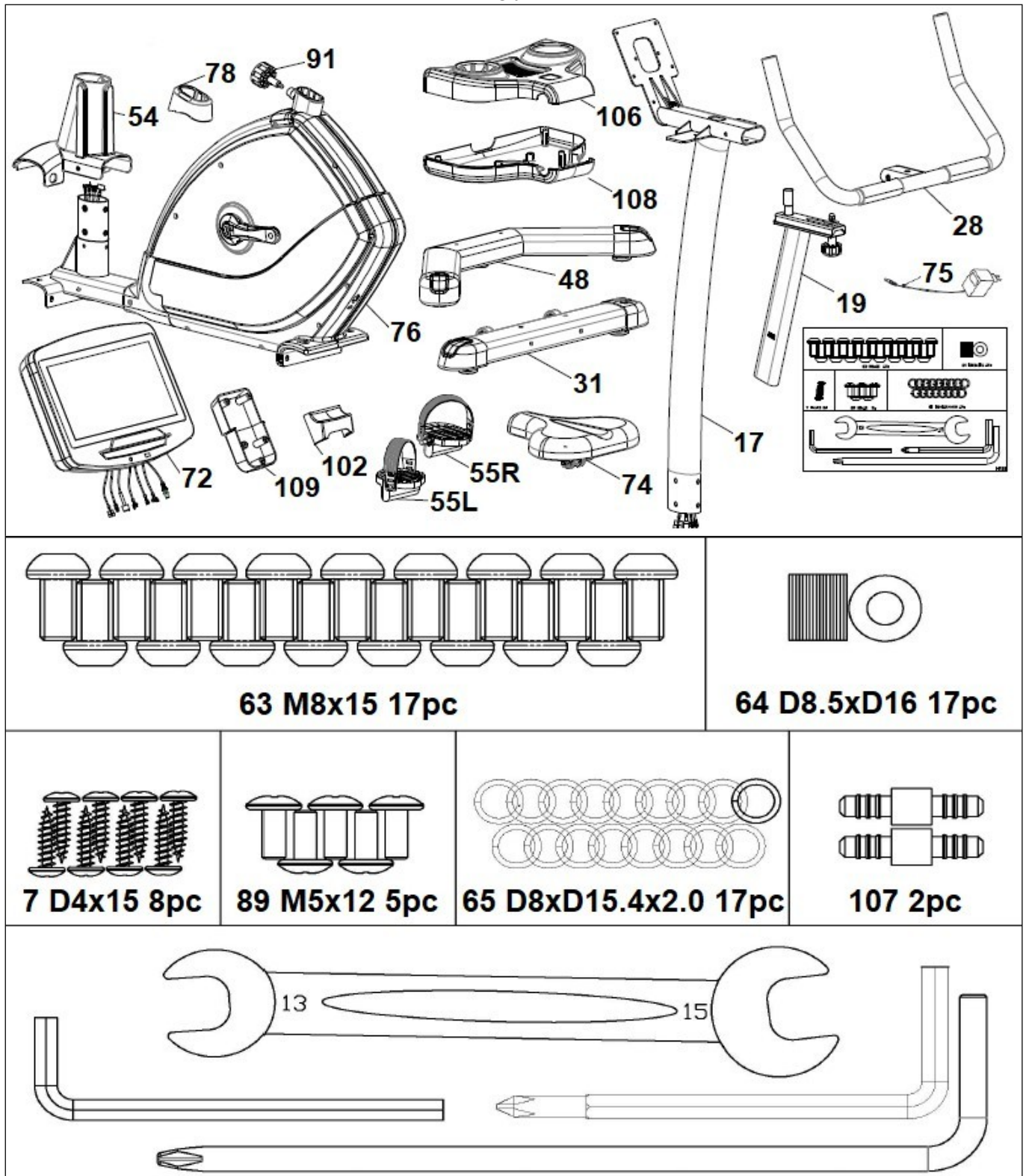
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO OZNÁMENÍ.

MOD. H720R 12"

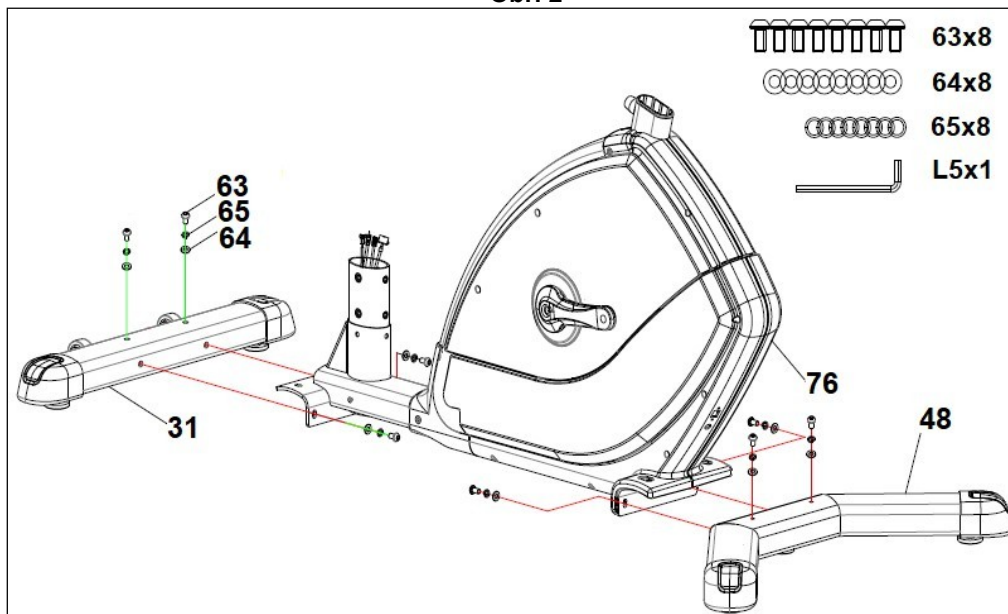


Rotoped BH FITNESS INERTIA H720R
Návod na obsluhu
SK

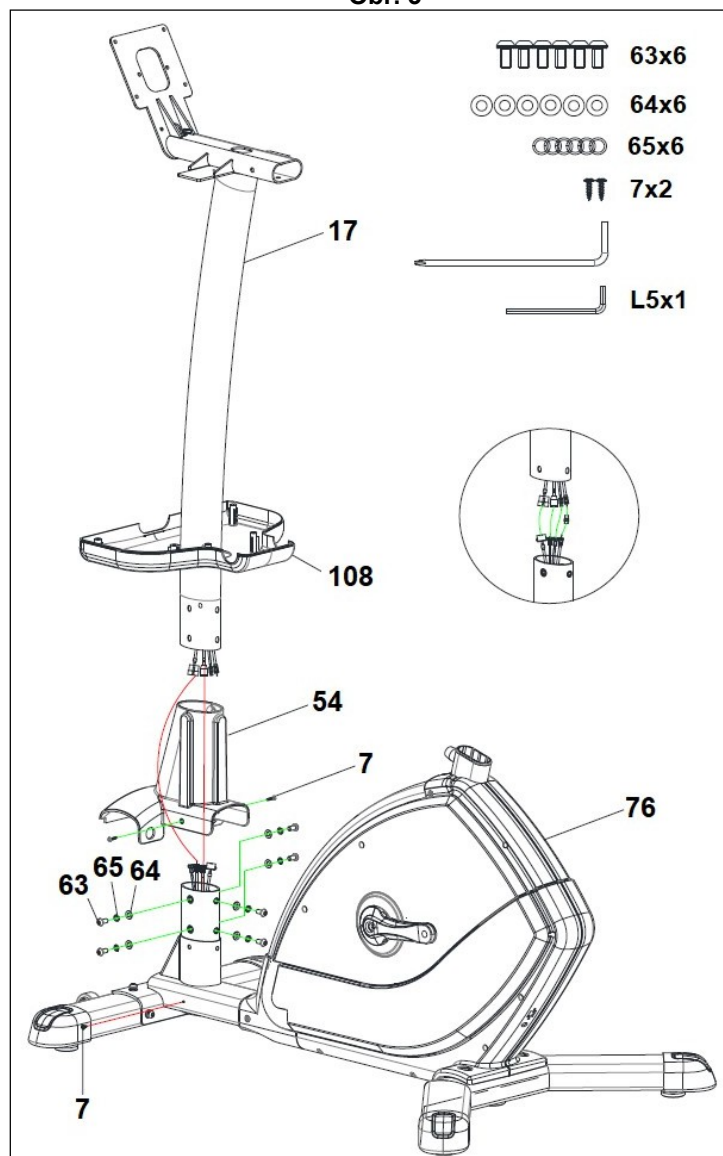
Obr. 1



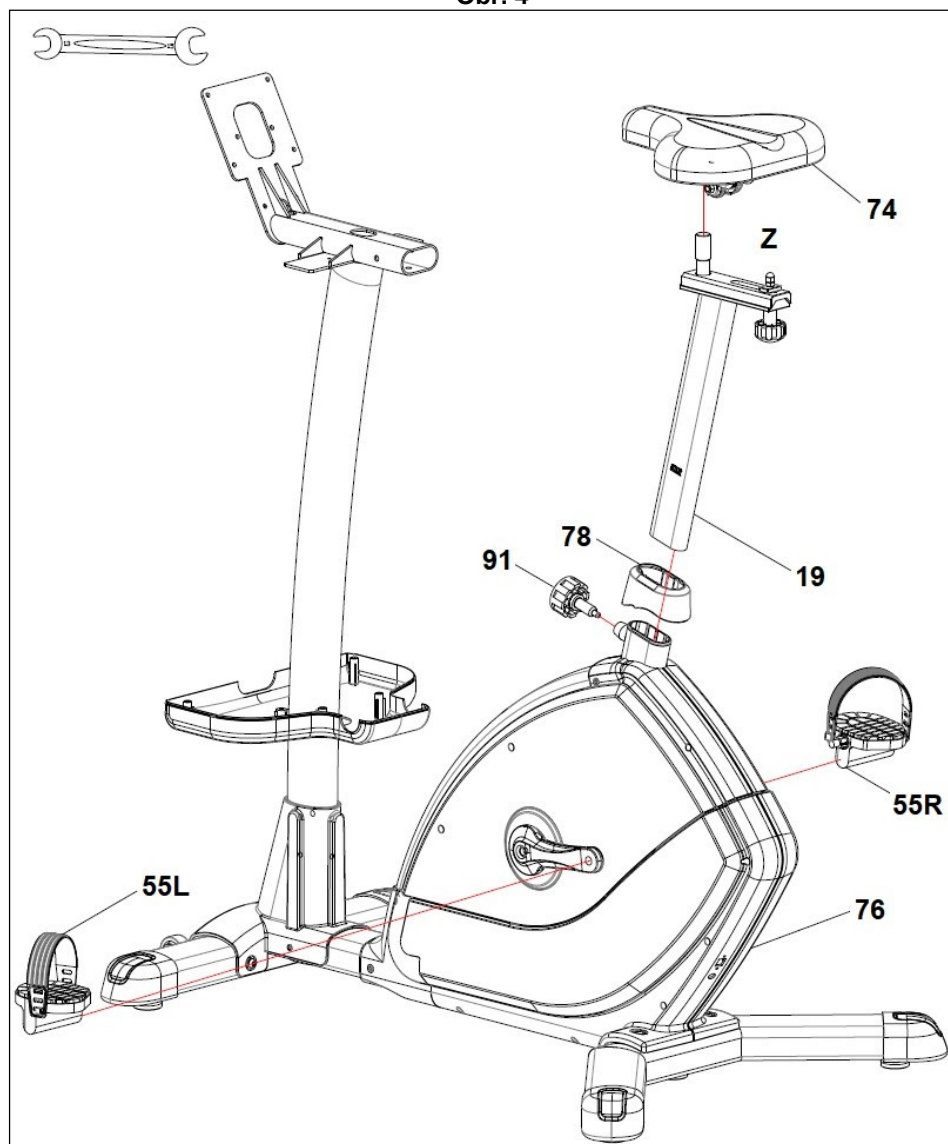
Obr. 2



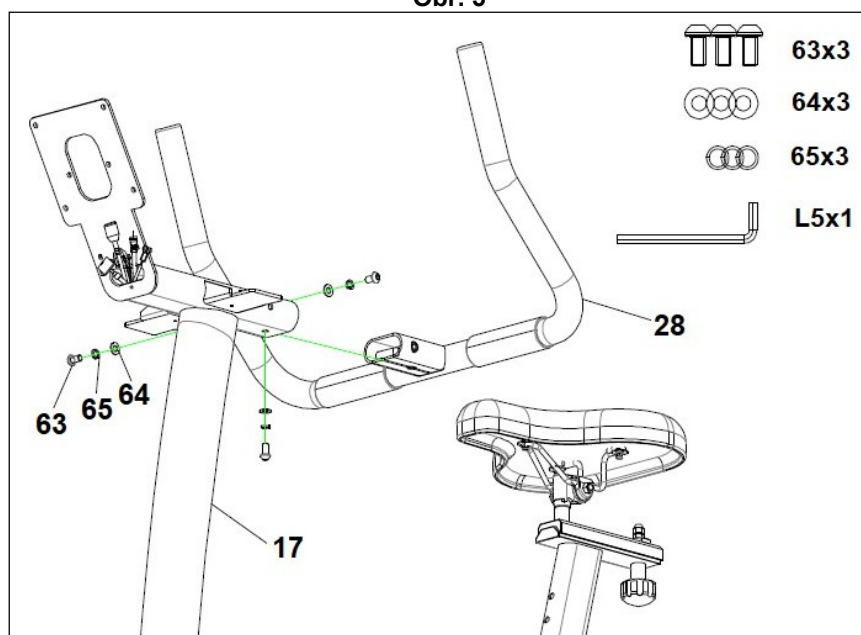
Obr. 3



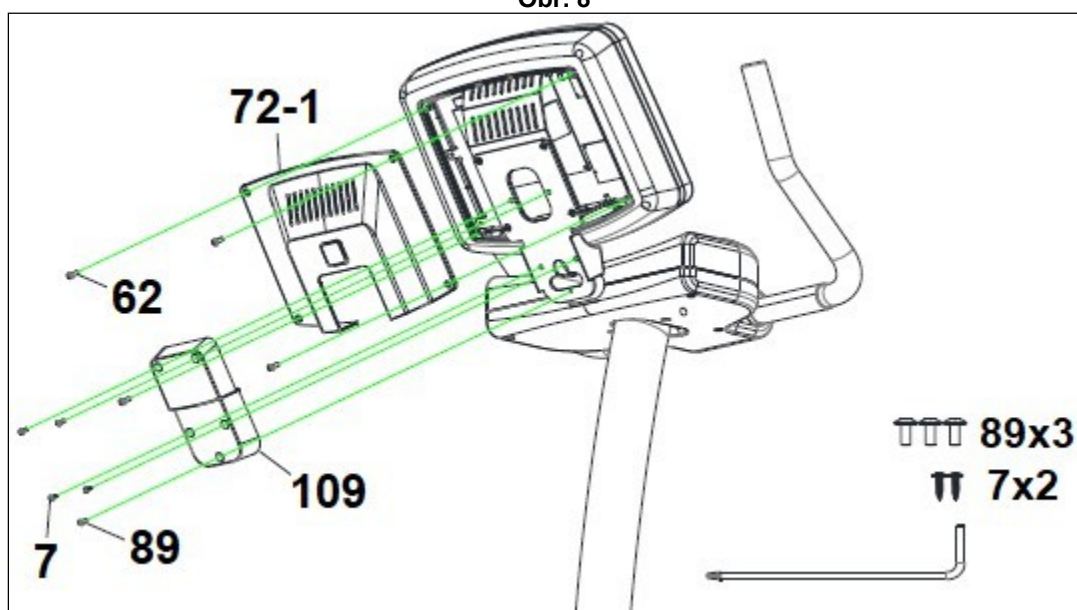
Obr. 4



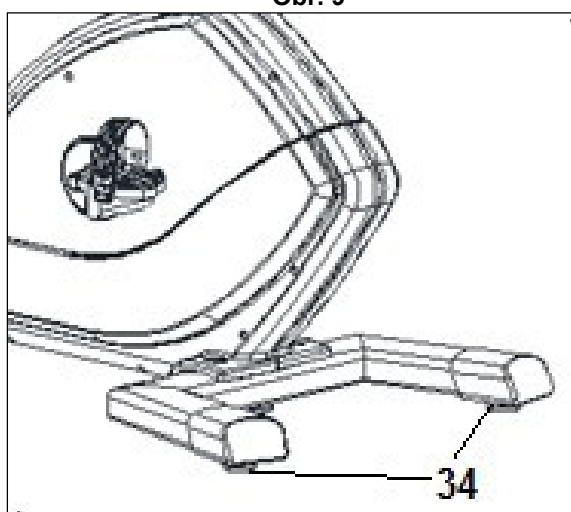
Obr. 5



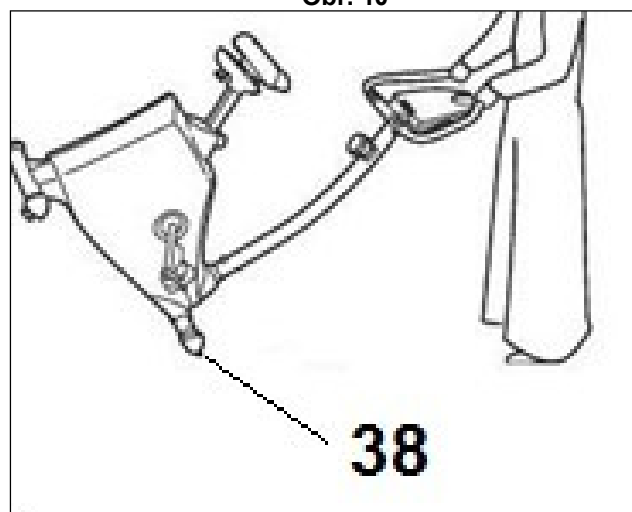
Obr. 8



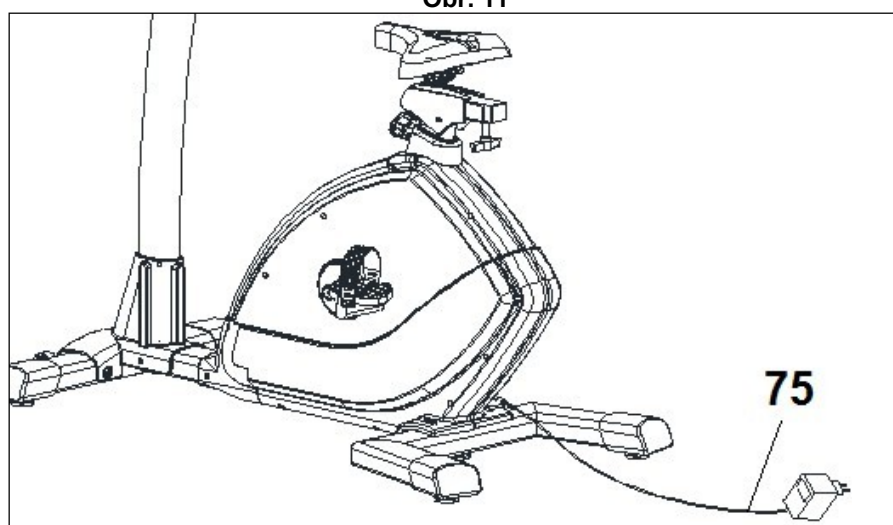
Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Trenažér bol navrhnutý a vyrobený s ohľadom na maximálnu bezpečnosť. Pri jeho používaní je však potrebné dodržiavať určité zásady.

Mali by ste dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

- 1 Trenažér vždy uchovávajte mimo dosahu detí. Nenechávajte ich bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza.
- 2 Na trenažéri môže v danom čase cvičiť iba jedna osoba.
- 3 Ak počas cvičenia pocítite závraty, nevoľnosť alebo bolesť na hrudníku, okamžite prestaňte cvičiť a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- 4 Bežecký pás používajte na rovnom a pevnom povrchu.
- 5 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
- 6 Noste oblečenie vhodné na cvičenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do trenažéra. Vždy noste športovú obuv. Uistite sa, že šnúry alebo rôzne šnúry sú riadne zviazané.
- 7 Trenažér sa smie používať len na účely opísané v návode. 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 bežeckého pásu vykonajte niekoľko zahrievacích cvičení.
- 11 Nepoužívajte bežecký pás, ak nefunguje správne.

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

Pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

VŠEOBECNÉ POKYNY

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

1 Trenažér bol testovaný a spĺňa požiadavky normy EN 957. Je vhodný na profesionálne použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 180 kg. Brzdenie nie je závislé od rýchlosti.

2 Rodičia a opatrovatelia musia brať do úvahy zvedavosť detí, aby sa predišlo zbytočným úrazom. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a trenažér sa v žiadnom prípade nesmie používať ako hračka.

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

1. MONTÁŽNY NÁVOD

Pri montáži sa odporúča pomoc ďalšej osoby. Vyberte jednotku z krabice a uistite sa, že sú prítomné všetky diely, obr. 1.

(76) telo trenažéra; (17) tyč riadidiel; (28) riadidlá; (31) stabilizátor s kolesami; (48) stabilizátor s vyrovnávačmi nárazníkov; (72) monitor; (54) kryt; (74) sedlo; (19) stĺpik sedadla; (55L) ľavý pedál; (55R) pravý pedál; (78) kryt; (91) zaisťovacia skrutka; (106) horný kryt držiaka fľaše; (108) spodný kryt držiaka fľaše; (102) predný kryt monitora; (109) zadný kryt monitora; (75) napájací adaptér. Vrečko so spojovacím materiálom obsahuje: (63) skrutka M8x15; (64) plochá podložka D8,5; (7) samorezná skrutka ST4,0x15; (65) podložka M8; (89) skrutka M5x12; obojstranný kľúč; kľúče.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

Umiestnite telo trenažéra na podlahu, ako je na obrázku 2. Vezmite predný stabilizátor s kolieskami (31), nasadte skrutky (63), podložky (64), (65) a pevne ich utiahnite. Umiestnite zadný stabilizátor s vyrovnávačmi nárazníkov (48) na zadný stojan trenažéra. Uvoľnite skrutky (63) s podložkami (64), (65) a pevne ich utiahnite, obr. 2.

3. MONTÁŽ TYČE NA RIADIDLÁ

Vezmite hlavný stĺpik (17) a nasadte spodný kryt držiaka fľaše (108) a kryt (54), pozri obrázok 3. Nasadte hlavný stĺpik (17) na výstupok na telese trenažéra (76) a pripojte káble, obr. 3. Nasadte hlavný stĺpik (17) na výstupok na telese trenažéra (76), obr. 3. Dávajte pozor, aby ste nezachytili káble. Vložte skrutky (63) a podložky (64), (65), obr. 3, a pevne ich utiahnite. Spustite spodný kryt (54) hlavného stĺpika nad výstupok na telese trenažéra (76).

4. MONTÁŽ SEDADLA

Vezmite sedlový stĺpik (19) a pripevnite k nemu sedlo (74), obr. 4, utiahnite matice (Z). Nasadte kryt (78) a umiestnite sedlový stĺpik (19) na výstupok na telese trenažéra pomocou poistnej skrutky (91), obr. 4.

NASTAVENIE VÝŠKY SEDLA

Ak chcete zdvihnúť alebo znížiť sedlo, najprv mierne uvoľnite poistnú skrutku (91) na sedlovke otáčaním proti smeru hodinových ručičiek,

stiahnite poistnú skrutku a posuňte stĺpik sedadla nahor alebo nadol bez toho, aby ste ho uvoľnili, obr. 4. Keď je v správnej výške, uvoľnite poistnú skrutku, ktorá musí zapadnúť do otvoru na stĺpiku. Uťahnite ju otáčaním poistnej skrutky (91) v smere hodinových ručičiek.

HORIZONTÁLNE NASTAVENIE SEDLA

Ak chcete sedlo nastaviť horizontálne, uvoľnite poistnú skrutku na horizontálnej tyči sedla a posuňte sedlo a tyč do správnej polohy. Potom pevne utiahnite poistnú skrutku, obr. 4.

NAKLÁPENIE SEDLA

Sedlo sa dá nakloniť dopredu alebo dozadu. Povoľte maticu (Z), pozri obr. 4, ktorá sa nachádza pod sedlom, sklopte sedlo do požadovanej polohy a potom maticu opäť utiahnite.

Nenastavujte sklon sedla, ak na ňom sedíte.

5. MONTÁŽ PEDÁLOV

Pokyny na montáž pedálov sa musia presne dodržiavať, pretože nesprávna montáž by mohla poškodiť závit skrutky pedálu alebo kľuky. Pravá a ľavá strana sa vzťahuje na polohu, ktorú používateľ zaujme, keď sedí na trenažéri počas cvičenia. Naskrutkujte pravý pedál (55R) označený písmenom (R) na pravú kľuku (Q) označenú písmenom (R) a pevne utiahnite. Obr. 4. Naskrutkujte ľavý pedál (55L) označený písmenom (L) na ľavú rukoväť označenú tiež písmenom (L) proti smeru hodinových ručičiek a pevne utiahnite. Obr. 4.

6. MONTÁŽ ŘIDÍTKO

Nasadte riadidlá (28) na predný stĺpik. Nasadte skrutky (63) a podložky (64), (65), obr. 5. Posuňte spodný kryt držiaka na fľašu (108) smerom nahor, nasadte diely (107) a nasadte horný kryt držiaka na fľaše (106) a pripevnite kryty pomocou skrutiek (7), (89), obr. 6.

7. MONTÁŽ MONITORA

Odstráňte zadný kryt monitora. Odstráňte skrutky zo zadnej strany monitora. Vymeňte predný kryt (102), obr. 7. Umiestnite monitor (72) na prednú dosku stĺpa, ako je znázornené na obrázku 7, a zaskrutkujte skrutky. Pripojte káble vychádzajúce z predného stĺpika a monitora. Znovu namontujte zadný kryt monitora (72-1) pomocou skrutiek (62), obrázok 8. Pripevnite zadný kryt (109) pomocou skrutiek (7), (89), obr. 8.

VYROVNÁVANIE

Po umiestnení jednotky do jej konečnej polohy sa uistite, že leží na podlahe a je v rovine. To sa dá dosiahnuť zaskrutkovaním alebo vyskrutkovaním vyrovnávačov nerovností (34) nahor alebo nadol, pozri obrázok 9.

PRESUN A SKLADOVANIE

Jednotka je pre ľahší pohyb vybavená kolieskami (38). Kolieska umiestnené v prednej časti jednotky uľahčujú jej presun do zvolenej polohy, ako je znázornené na obr. 10. Trenažér uchovávajte na suchom mieste, pokiaľ možno bez teplotných výkyvov.

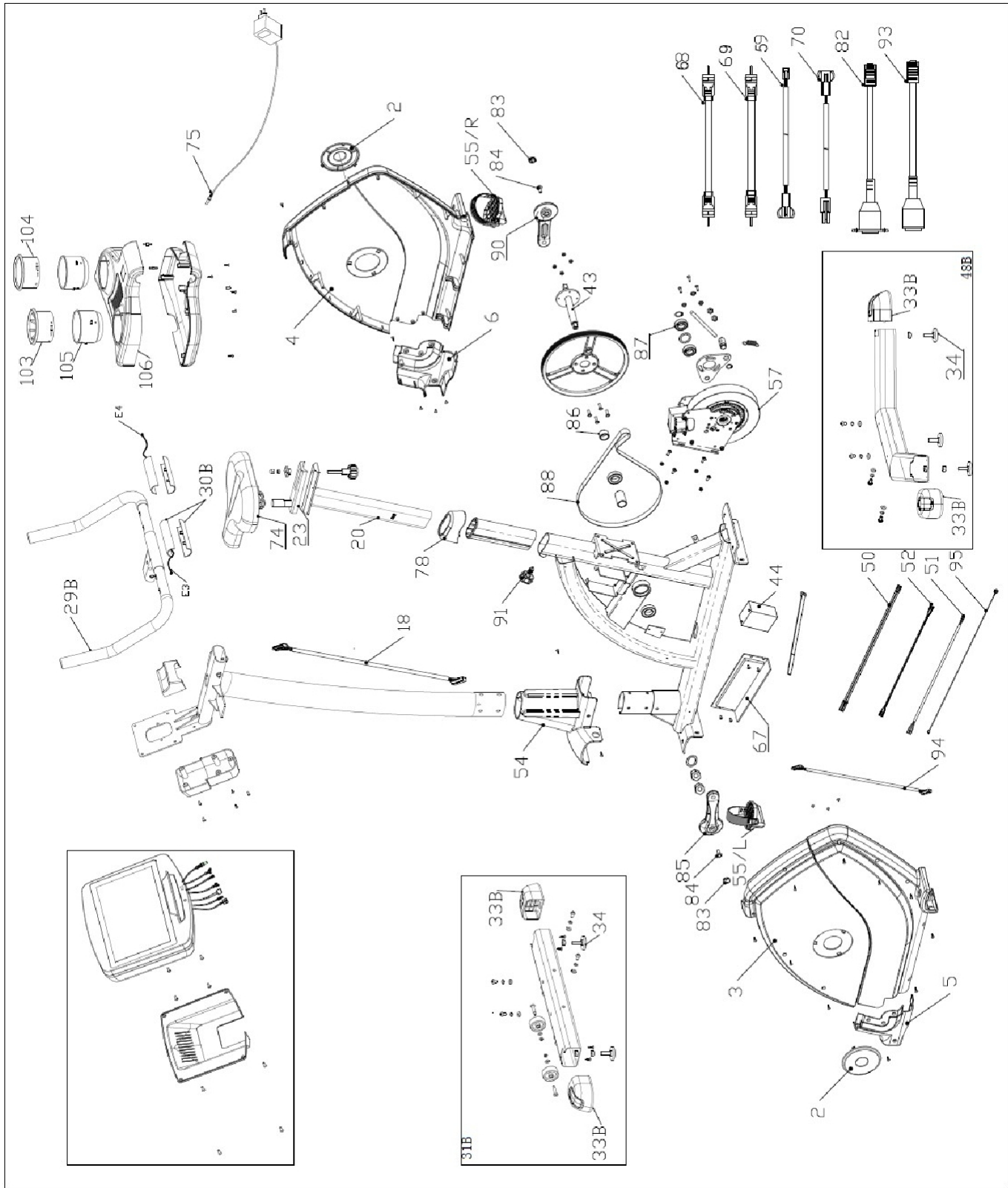
PRIPOJENIE K SIETI

Zasuňte konektor na transformátore (75) do otvoru na telese trenažéra (dole, na zadnej strane) a potom zapojte transformátor do zásuvky (220 V), obr. 11.

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

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

H720RBM



SF2500TR



POČÍTAČ

VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE.-

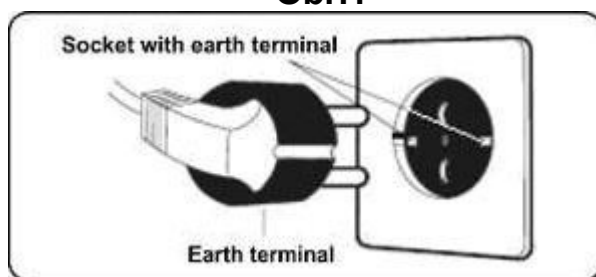
Tento počítač je navrhnutý na jednoduché a intuitívne používanie. Správy, ktoré sa zobrazujú na obrazovke, sprevádzajú používateľa celým cvičením.

Odporúča sa, aby si inštruktor pozorne prečítal túto časť, aby sa plne oboznámil s obsluhou počítača a mohol potom všetko správne predviesť používateľovi.

PRIPOJENIE.-

Najprv zapojte hlavný napájací kábel do uzemnenej elektrickej zásuvky 100 - 240 V, ako je znázornené na obrázku 1.

Obr.1

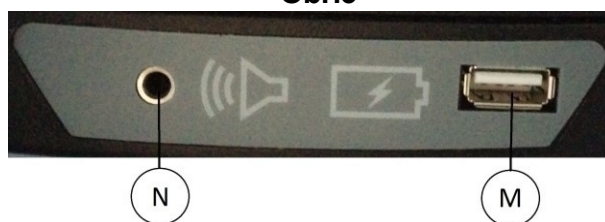


AUDIO.- Obr.3

M.- Konektor pre zariadenia so systémom Android MTP a na nabíjanie.

N.- Konektor pre slúchadlá.

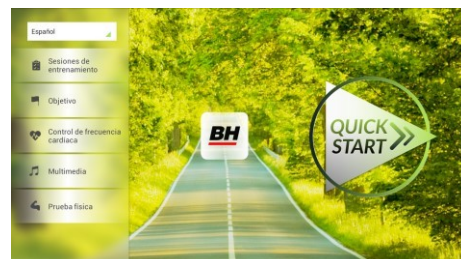
Obr.3



ZAPNUTIE.-

Keď je zariadenie pripravené, zobrazí sa obrazovka 1.

Obrazovka 1



NASTAVENIA POČÍTAČA.-

ZMENA JAZYKA

1.- Na obrazovke 1:

V ľavom hornom rohu stlačte tlačidlo "language"

2.- Na obrazovke sa zobrazí zoznam dostupných jazykov, ako je znázornené na obrazovke 2.

Vyberte požadovaný jazyk.

Obrazovka 1



Obrazovka 2



VSTUP/VÝSTUP Z ÚVODNÉHO MENU

Obrazovka 1

VSTUP:

Počas prezerania obrazovky 1 stlačte tlačidlo **QUICK START** a potom **STOP** - zobrazí sa obrazovka 3. Keď ste na tejto obrazovke, podržte stlačené tlačidlo "hidden menu" alebo "backoffice menu" v hornom rohu obrazovky po dobu 5 sekúnd.



Obrazovka 3



VÝSTUP:

V tejto ponuke stlačte tlačidlo vľavo hore "**Configuration**" sa vrátite do hlavnej ponuky.

Poznámka: V tejto ponuke nemeňte žiadny parameter, pokiaľ tento krok nie je podrobne opísaný v tejto príručke. Ak tak urobíte, môže to spôsobiť poruchu stroja alebo jeho nesprávne používanie.

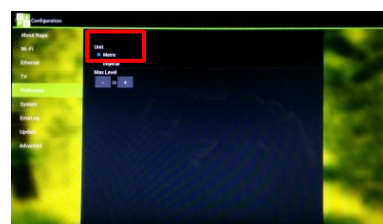
Obrazovka 4



Zmena kilometrov na míle.

Keď ste v ponuke "backoffice", prejdite do položky **Gym Custom**, zadajte prístupový kód **taipei101** a stlačte tlačidlo **ok**. Na obrazovke zmeňte možnosti z **Unit System** (KM) na **Imperial** systém (míle) - pozri obrázok 5.

Obrazovka 5



INŠTRUKCIE

PROGRAMY.

Tento počítač ponúka 6 programov: 6 TRAINING (tréningový programov), COURSES, 3 OBJECTIVE (základné programy), 1 HEART RATE CONTROL (program riadený tepovou frekvenciou), 7 PHYSICAL TEST (testov). Všetky sú prístupné z obrazovky 1.

Obrazovka 1



TRÉNING.-

Existujú dve kategórie školení:

A) **Manual** (manuálny program)

B) Prednastavené programy

MANUAL.

V manuálnom programe môžete nastaviť:

A) Hmotnosť používateľa.

B) **Nastavte dĺžku cvičenia.**

Obrazovka 1

Ak chcete vybrať manuálny program, na obrazovke 1 stlačte tlačidlo TRAINING COURSES a potom vyberte položku MANUAL. Po kliknutí sa zobrazí Obrazovka 6, na ktorej sa zobrazia parametre, ktoré možno konfigurovať. Po nastavení parametrov cvičenia kliknite na START, čím spustíte cvičenie. Počas cvičenia môžete pomocou tlačidiel+ / - nastaviť sklon a rýchlosť.



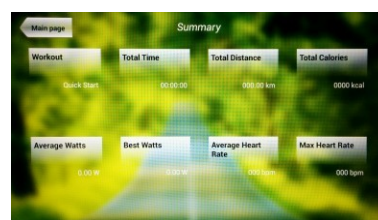
Obrazovka 6



Akonáhle stlačíte tlačidlo **Stop** zobrazí sa obrazovka 3, ktorá sumarizuje váš tréning.

Stlačením tlačidla **previous** alebo ak počkáte 2 minúty, sa obrazovka vráti späť na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



OSTATNÉ TRÉNINKY:

V týchto programoch môžete nastaviť:

A) Hmotnosť používateľa.

B) **Čas cvičenia.**

C).- Úroveň fyzickej zdatnosti používateľa.

Obrazovka 1



Obrazovka 7



Stačí kliknúť na "Školenia" na obrazovke 1 a potom vyberte požadované cvičenie. Po výbere sa zobrazí obrazovka 7 a uvidíte aj parametre, ktoré nastaviť. Po kliknutí na tlačidlo START sa program spustí a vy môžete začať cvičiť. Intenzita cvičenia

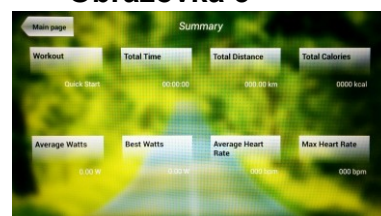
sa prispôsobí podľa profilu vybraného programu. Počas tréningu môžete parametre upravovať pomocou tlačidiel +/-, ale program aj tak po skončení segmentu vráti parametre späť tak, aby vyhovovali zvolenému programu.

Počas tréningu môžete upraviť rýchlosť a sklon pomocou tlačidiel +/-, ale po dokončení segmentu ich počítateľ aj tak upraví pre ďalší segment.

Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.

Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

Obrazovka 3



ZÁKLADNÉ PROGRAMY.-

Tento program umožňuje používateľovi nastaviť nasledujúce ciele:

- A) **Váhu používateľa.**
- B) **Dĺžku tréningu.**
- C) **Uraženú vzdialenosť.**
- D) **Spálené kalórie v priebehu tréningu.**

- Hmotnosť -

Zadajte hmotnosť používateľa. Stlačením tlačidla "Objective" na prvej obrazovke prejdite na obrazovku 8. Nastavte svoju hmotnosť a potom vyberte jednu z nasledujúcich možností: čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie.

Obrazovka 1



Obrazovka 8



- Čas.-

Môžete nastaviť čas cvičenia (počas cvičenia sa zobrazuje a odpočítava).

Obrazovka 8

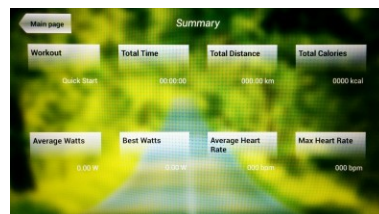


Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte čas a potvrdte stlačením tlačidla ✓. Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie. Počas cvičenia môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

Obrazovka 3

Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.

Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.



- Vzdialenosť -

Tu môžete nastaviť vzdialenosť, ktorú chcete počas dosiahnuť (vzdialenosť sa o počas tréningu odpočítava).

Na obrazovke 1 stlačením tlačidla Objective zobrazte obrazovku 8.

Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte vzdialenosť a potvrdte stlačením tlačidla ✓. Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie. Počas cvičenia môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

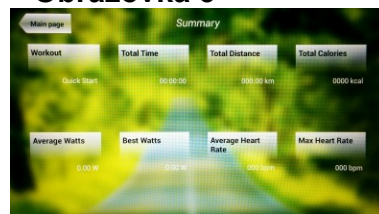
Obrazovka 8



Obrazovka 3

Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.

Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.



- Kalórie -

Tu môžete nastaviť kalórie, ktoré chcete spáliť počas (Kalórie sa počítajú počas tréningu).

Na obrazovke 1 stlačením tlačidla Objekt zobrazte obrazovku 8.

Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte kalórie a potvrdte stlačením tlačidla ✓. Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie. Počas tréningu môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

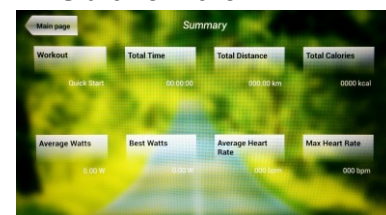
Obrazovka 8



Obrazovka 3

Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.

Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.



PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU.-

Pred cvičením je vhodné sa vhodnými cvikmi pretiahnuť. Predídete tak možnému zraneniu.

Tento program vám umožní nastaviť si srdcovú frekvenciu (v rozmedzí 60 % až 95 % maximálnej srdcovej) a stroj sám automaticky upraví odpor, aby zabezpečil udržanie srdcovej frekvencie na zvolenej úrovni. Počas celého cvičenia je potrebné držať snímače srdcovej frekvencie alebo používať hrudný pás.

Maximálny počet úderov srdca, ktorý človek nikdy nesmie prekročiť, sa nazýva maximálna srdcová frekvencia a táto hodnota sa s vekom znižuje. Výpočet je veľmi jednoduchý. Od čísla 220 odpočítajte svoj vek. Potom cvičíte v rozmedzí 65 % až 85 % tejto maximálnej srdcovej frekvencie. Neodporúča sa prekročiť 85 % maximálnej srdcovej frekvencie.

HRC pozostáva zo 4 programov: tri majú prednastavené percentá srdcovej frekvencie (68 %, 75 % a 85 %) a štvrtý je označený THR a umožňuje vám zvoliť si vlastnú srdcovú frekvenciu v rozmedzí 60-95 %.

Obrazovka 1

Na obrazovke 1 stlačte Heart Rate Control a tým sa dostanete na obrazovku 9. Vyplňte požadované polia a vyberte si percento srdcovej frekvencie. Potom stlačte zelenú šípku a tým začnete cvičiť. Keď cvičíte, môžete meniť parametre tréningu pomocou +/- . Je nevyhnutné, aby ste mali stále ruky na senzorocho na meranie tepovej frekvencie alebo používali voliteľný hrudný pás.



Obrazovka 9



Obrazovka 3

Po skončení tréningu alebo po stlačení tlačidla **Stop** sa zobrazí obrazovka 3 so súhrnom tréningu.

Stlačte **previous** tlačidlo alebo počkajte 2 minúty a počítač vás vráti na úvodnú obrazovku.



TEST.-

Ide o kondičný test, ktorý je založený na hodnote VO2 MAX. Je jedným z faktorov, ktoré ukazujú fyzickú vytrvalosť športovca.

VO2 Max, alebo tiež maximálny príjem kyslíka,

Obrazovka 1

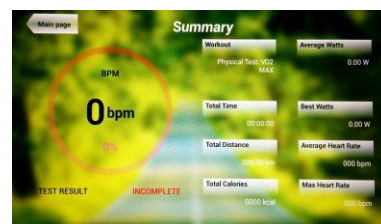
Na obrazovke 1 stlačte **PHYSICAL TEST** a zobrazí sa obrazovka 10. Nastavte požadované parametre pomocou čísel v dolnej časti obrazovky a potom kliknite na ✓. Potom stlačením zelenej šípky spustíte test. Počas programu môžete pomocou tlačidiel +/- nastaviť úroveň rýchlosti a sklonu.



Obrazovka 10



Obrazovka 11



Po dokončení cvičenia alebo po stlačení tlačidla **STOP** sa zobrazí obrazovka 11, na ktorej súhrn všetkých dôležitých hodnôt cvičenia.

Stlačte **previous** tlačidlo alebo počkajte 2 minúty a počítač sa vráti na úvodnú obrazovku.

MULTIMEDIA.-

Počítač má tri multimediálne funkcie: TV, HUDBA a INTERNET. K obrazovke 1 sa môžete pripojiť kliknutím na MULTIMEDIA. Potom sa zobrazí obrazovka 12, kde môžete vybrať, ktoré médiá chcete pripojiť.

Obrazovka 1



Obrazovka 12



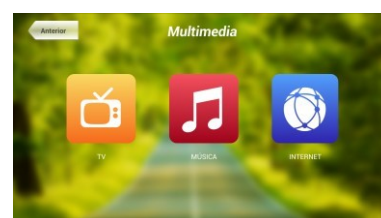
TV.-

Na obrazovke 1 kliknite na MULTIMEDIA a zobrazí sa ponuka - pozri obrázok 12. Pripojiť sa je možné aj počas cvičenia kliknutím na TV v pravom dolnom rohu obrazovky.

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Televízor sa zobrazí uprostred obrazovky a vy môžete vybrať kanál a zmeniť hlasitosť. Ak chcete počas cvičenia nastaviť televíziu na celú obrazovku, dvakrát ťuknite na obrazovku TV. Opätovným dvojitém ťuknutím na obrazovku vrátite televízor do pôvodnej veľkosti.

LADENIE KANÁLOV.-

Automatické ladenie kanálov sa nachádza v časti BACKOFFICE. Postupujte podľa pokynov, ako vstúpiť do BACKOFFICE v časti konfigurácie.

Poznámka - na sledovanie kanálov môžete potrebovať satelit od káblovej spoločnosti. Signál môže byť zakódovaný a vyžaduje dekódovanie.

Po zadaní BACKOFFICE stlačte tlačidlo **TV**. Na pravej strane obrazovky nájdete tlačidlo menu, ktoré vás presmeruje do ponuky. **Pomocou tlačidiel** $\uparrow$ **Ch** / **Ch** $\downarrow$ vyberte položku **Auto Tune (Automatické ladenie)** stlačte tlačidlo **OK** na potvrdenie. Ponuka na obrazovke sa zmení a zobrazia sa krajiny, pre ktoré môžete vybrať položku Auto Tune (Automatické ladenie).

Pomocou tlačidiel $\uparrow$ **Ch** / **Ch** $\downarrow$ vyberte svoju krajinu a stlačte tlačidlo **OK**. Teraz sa spustí automatické ladenie. Môže to trvať niekoľko minút.

Po úspešnom automatickom ladení postupujte podľa pokynov na ukončenie programu BACKOFFICE. Ak chcete spustiť TV, na prvej obrazovke kliknite na MULTIMEDIA a na ďalšej obrazovke na TV.

Poznámka: Výberom možnosti **Auto Tune** sa vymažú všetky predchádzajúce kanály.

VYMAZANIE NEŽIADUCICH KANÁLOV.-

Podľa pokynov zadajte BACKOFFICE.

Keď ste v backoffice, kliknite na položku **TV**. Vpravo nájdete menu, exit, čísla a options. Kliknutím na **Menu** spustíte ďalšiu obrazovku. Pomocou tlačidiel so šípkami **↑ Ch / Ch ↓** vyberte položku **Edit Programme**.

Po výbere tejto možnosti sa ponuka zmení a zobrazí sa všetky naladené kanály. Pomocou tlačidiel so šípkami **↑ Ch / Ch ↓** vyberte kanál, ktorý chcete odstrániť. Stlačením tlačidla **2** ho odstránite. Pomocou tlačidiel **↑ Ch / Ch ↓** prejdite na ďalší program, ktorý môžete v prípade potreby aj odstrániť.

Po odstránení požadovaných kanálov môžete opustiť ponuku backoffice - pozrite si pokyny.

ZMENA POZÍCIE KANÁLOV.-

Postupujte podľa pokynov pre vstup do BACKOFFICE.

Keď ste v backoffice, kliknite na položku **TV**. Vpravo nájdete menu, exit, čísla a a options. Kliknutím na **Menu** spustíte ďalšiu obrazovku. Pomocou tlačidiel **↑ Ch / Ch ↓** kliknite na položku **Upraviť program**. Potom sa zobrazia všetky naladené kanály. Pomocou tlačidiel so šípkami **Ch** **↑ / ↓ Ch** vyberte kanál, ktorý chcete , a stlačte tlačidlo **8**. Pomocou tlačidiel **↑ Ch / Ch** **↓** potom presuňte kanál na vybranú pozíciu a potvrdte stlačením tlačidla **OK**. Pomocou tlačidiel **↑ Ch / Ch ↓** môžete presúvať ďalšie kanály.

Po odstránení požadovaných kanálov môžete opustiť ponuku backoffice - pozrite si pokyny.

HUDBA.-

Obrazovka 1

Obrazovka 12

Na domovskej obrazovke 1 stlačením tlačidla Multimédia prejdite na obrazovku 18. Na tejto obrazovke stlačte **MUSIC**. Pri cvičení je hudba prístupná prostredníctvom lišty s ponukou v spodnej časti obrazovky.

Po výbere položky **MUSIC**, pripojte zariadenie (android) k portu USB a vyberte skladbu, ktorú chcete počúvať počas cvičenia



INTERNET.-

Obrazovka 1

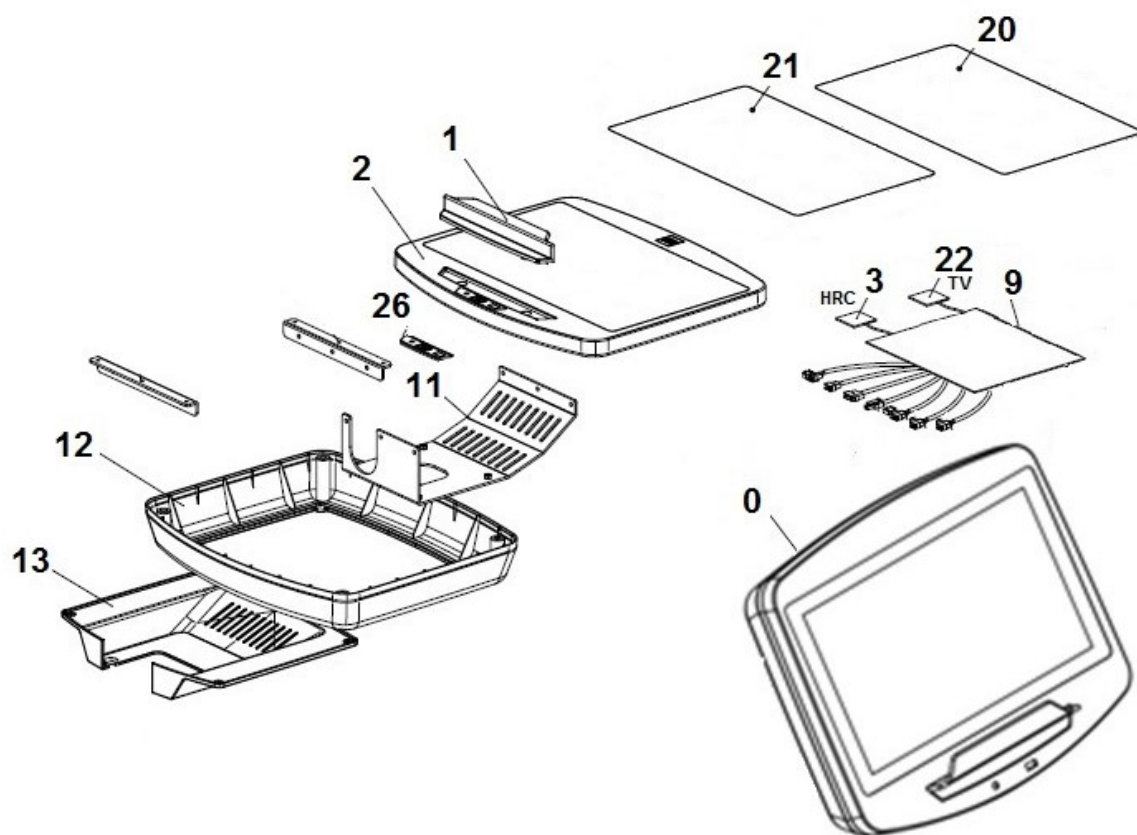
Obrazovka 12

Na domovskej obrazovke 1 stlačením tlačidla Multimédia prejdite na obrazovku 18. Na tejto obrazovke vyberte položku **INTERNET**. Počas cvičenia môžete tiež získať prístup k na možnosť **INTERNET** pomocou lišty v dolnej časti obrazovky. Keď sa nachádzate v tejto karte, vyberte ďalšie kroky.

V prípade akýchkoľvek problémov sa neváhajte obrátiť na dodávateľa stroja - pozri poslednú stranu tohto návodu.



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



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