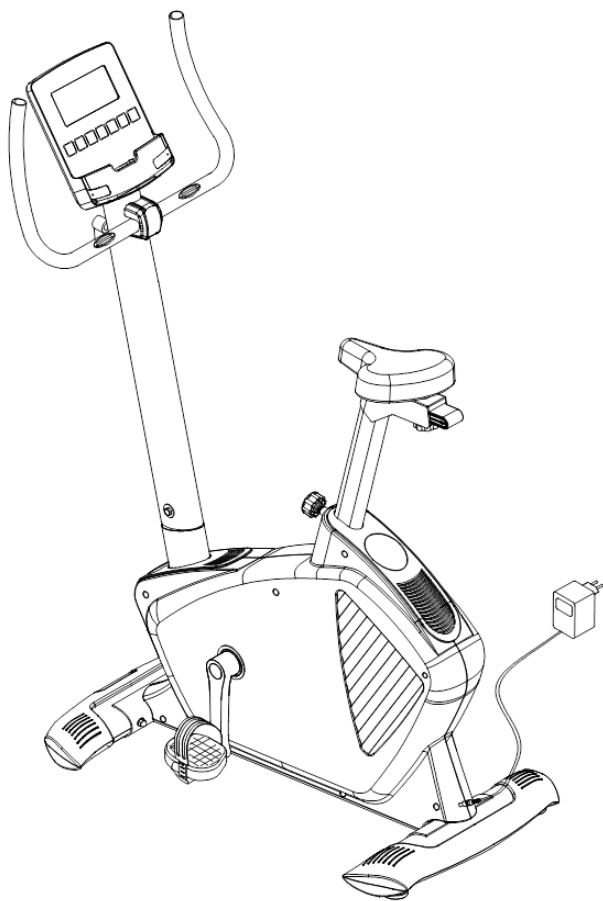


BHFITNESS



Návod k obsluze

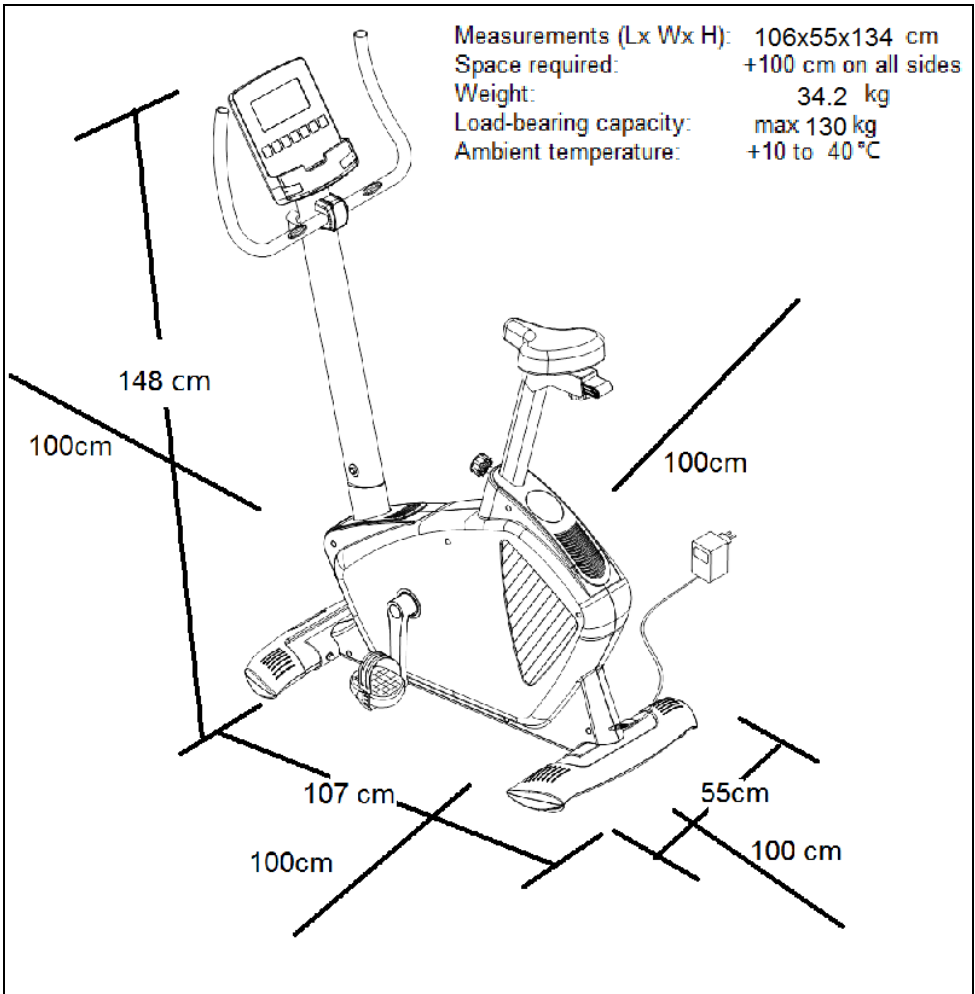


• **O**

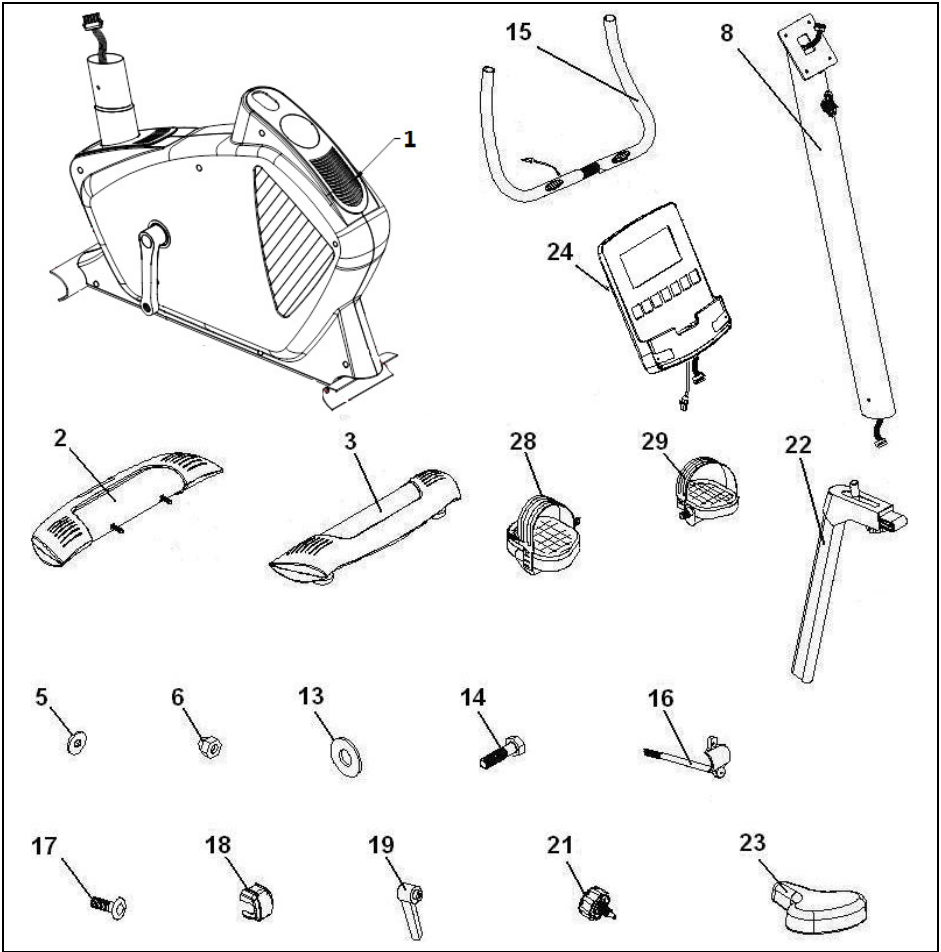
b

Obr.0

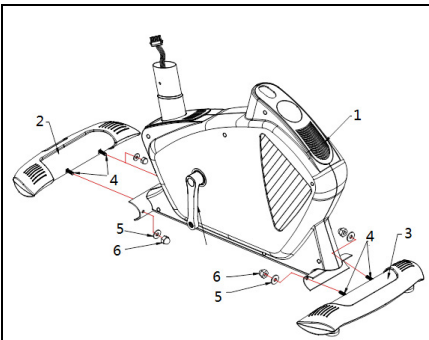
Measurements (Lx Wx H): 106x55x134 cm
Space required: +100 cm on all sides
Weight: 34.2 kg
Load-bearing capacity: max 130 kg
Ambient temperature: +10 to 40 °C



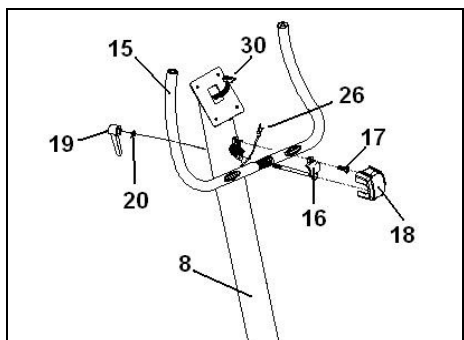
Obr.1



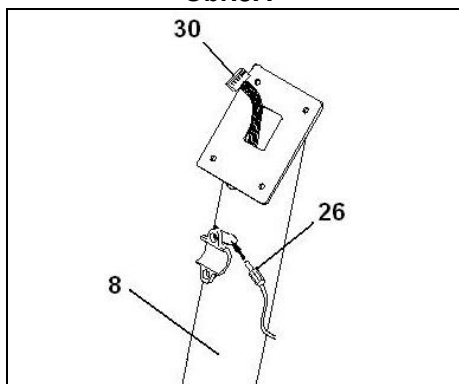
Obr.2



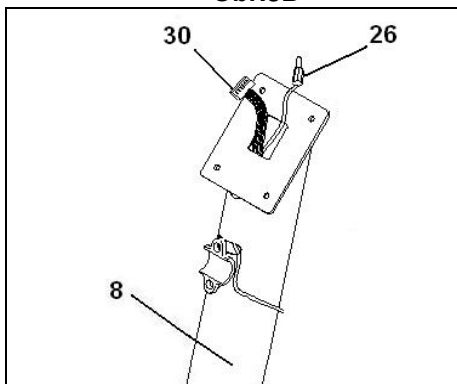
br.3



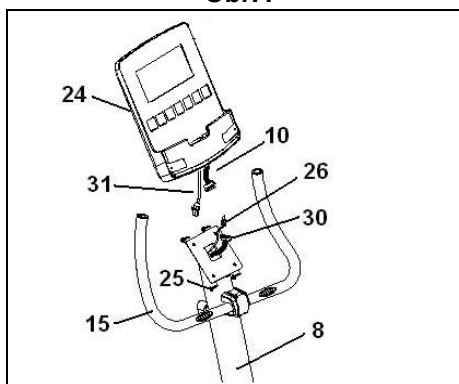
Obr.3A



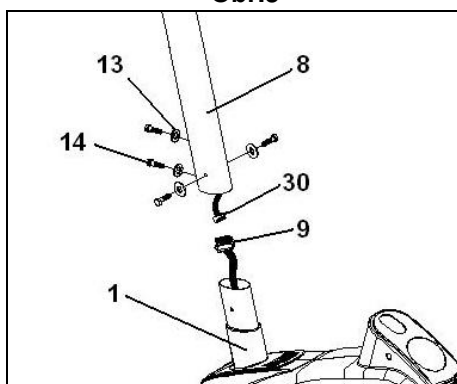
Obr.3B



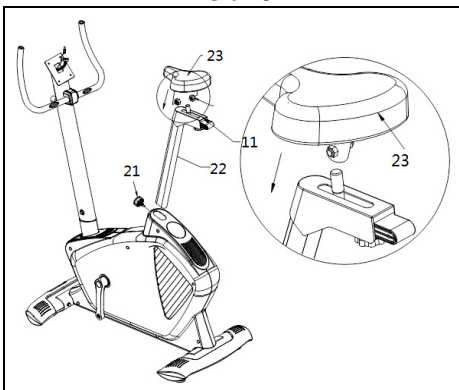
Obr.4



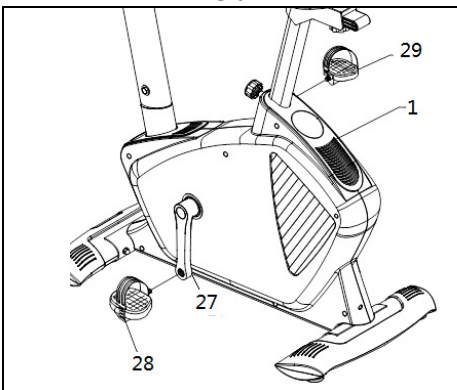
Obr.5



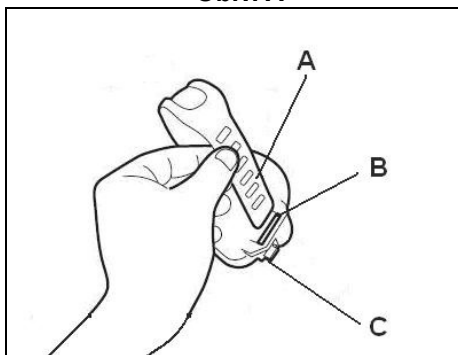
Obr.6



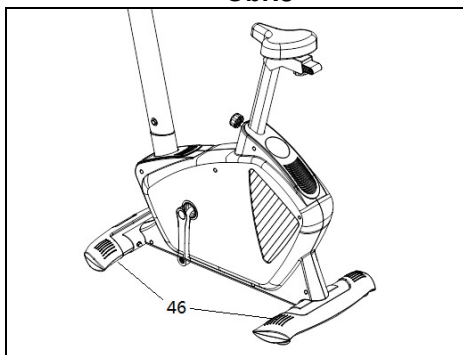
Obr.7



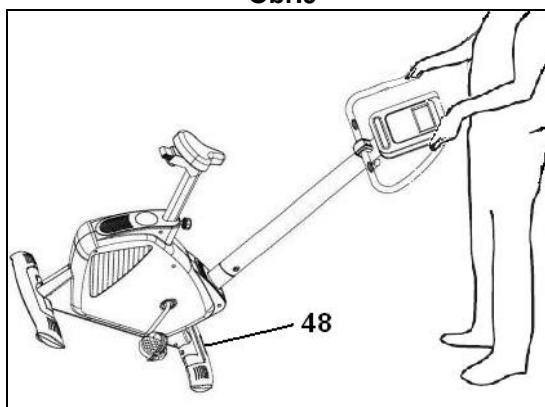
Obr.7A



Obr.8



Obr.9



Ú Ř Č O

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

1. Před montáží kola se ujistěte, že je kolo správně nastaveno.
2. Při montáži kola použijte vhodné nástroje.
3. Při cvičení na stroji noste bezpečnostní pás.
4. Před cvičením si přečtěte návod k použití stroje.
5. Při cvičení na stroji se držte bezpečnostních pravidel.
6. Při cvičení na stroji neopouštějte stroj bez dozoru.
7. Při cvičení na stroji neopouštějte stroj bez dozoru.
8. Při cvičení na stroji neopouštějte stroj bez dozoru.
9. Při cvičení na stroji neopouštějte stroj bez dozoru.
10. Při cvičení na stroji neopouštějte stroj bez dozoru.

11 ě

ř ě : ř č
d ě ů ř 3
ř ě ě ř

O O

1. Při montáži kola použijte vhodné nástroje.
2. Při cvičení na stroji noste bezpečnostní pás. **č 130 kg.**
3. Před cvičením si přečtěte návod k použití stroje.
4. Při cvičení na stroji se držte bezpečnostních pravidel.

1.- O O ř (16), (17)
ě ě ě

.1. (20) č ě
(1) ř ě (19), ě (18).
(2) ř

(3) ř Φ10.5xΦ25..
(5) ř M-10.

(6) M-10. (24),
(8) ě č ř (25) 4,
(13) Φ8.5xΦ22. (10),

(14) M-8x20. (24)
(15) Ř (26)

(16) ř 8 3 č
(17) M8. 3 ě
(18) č ř ě

(19) M-8. ř ě
(20) ř ě ř ě
(21) ů

(22) S
(23) Monitor

(24) Le (8)
(28) (9) (30), .5.

(29) Vlo te sloupek (8) na v stupek na
hlavním těle stroje (1) ve směru ipky
a ujistěte se, e nedo lo k zachycení
ádného kabelu. Poté zarovnejte
sloupek s otvory a namontujte 3
imbusové rouby (14) a zakřivené
podlo ky (13), v e pevně utáhněte.

2. O O Ů (3)
ě ě ř ě (4),
ě ř .2, (5) (6)

ř ě ě (5) (6) č ě
ě ř ě č ě

(2) č ě (A)
č .2, (4), ř
(5) (6),

ě ě (6),
ě ě

3.- O Ř ě (11) ě ě ě
ě ř (15) d' ě ě
(8), .3, č d' ě (1),

(26) ě (21)
ě 3A .3B, ě ě (21)
ř ě ě ě ě

ě čč ě ě

7.-

ě (21)
č ě ě ě ,
č č ě ě
.6 ř č ě ě
ř č ě ě ě
ú ě ě ě
č č ě ě
ě ě

8.- O

Ů

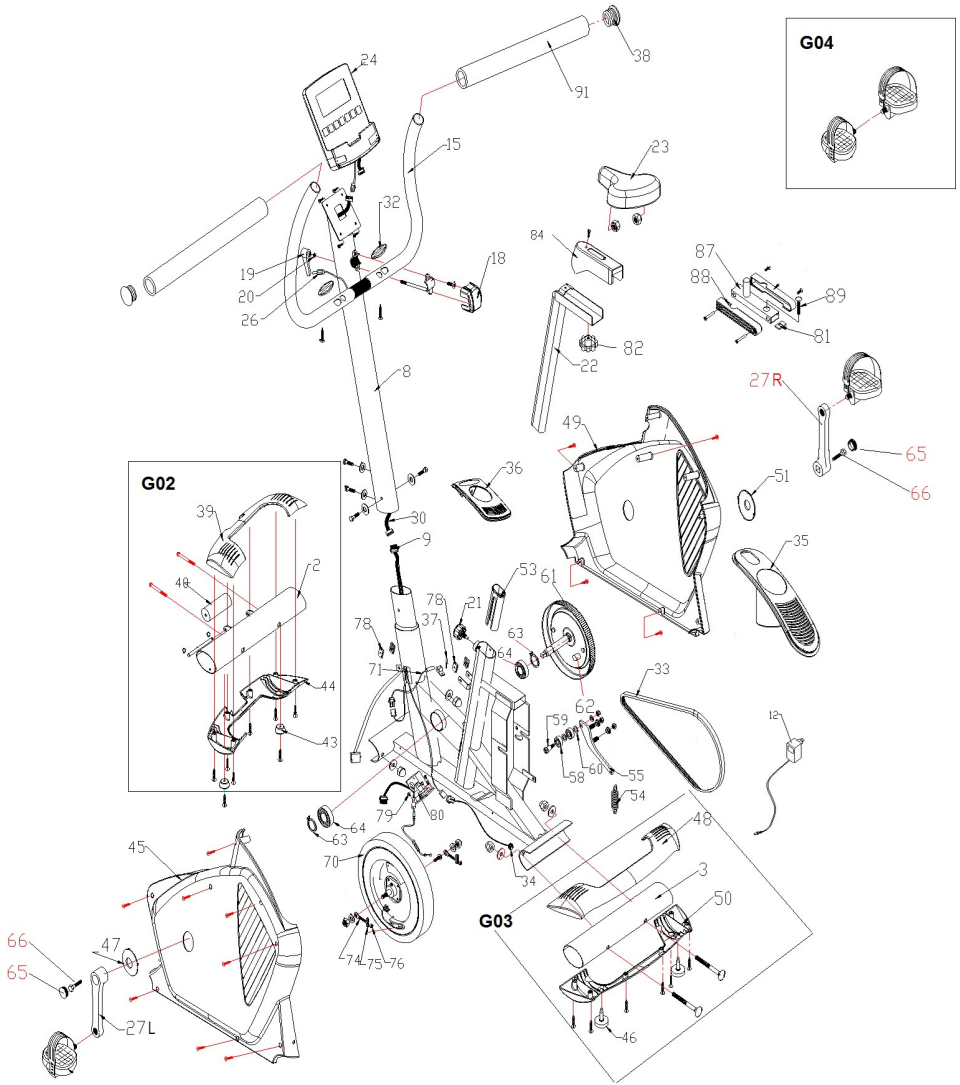
ě
ú
č
(29),
(R), ř ě ě
(R) č ě
č č ě , .7.
(28), č
(L),
(L), ě
č č ě ě
ě ú ě ě

O

ě ě
ě ř č
ú ě ě ě ě ě
4 8
O O
ě ě ě ě
ň ř ě ř č ě
ř č ě
ř ě
ú ě

O O Ů, O Ě . Ř O

H1065LW



H1065LW



Made for



iPod



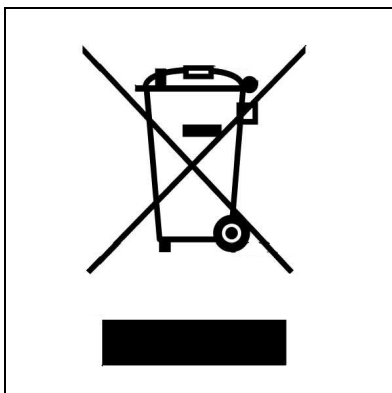
iPhone



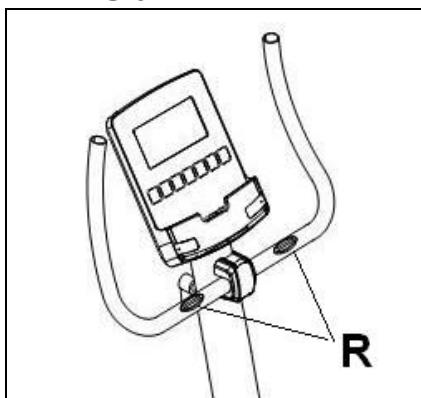
iPad

POČÍTAČ

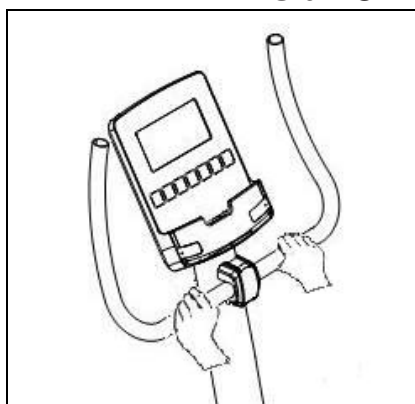
Obr. 1



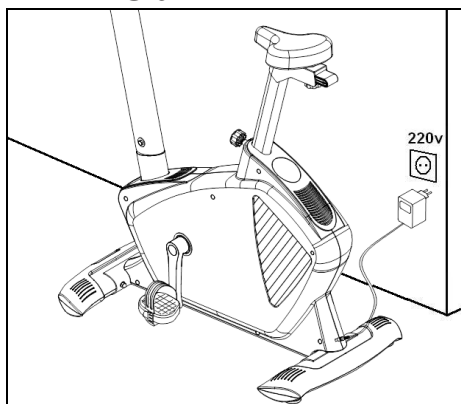
Obr. 2



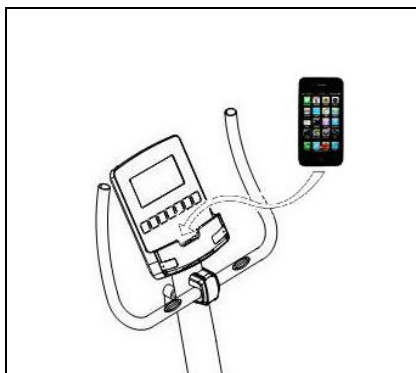
Obr. 3



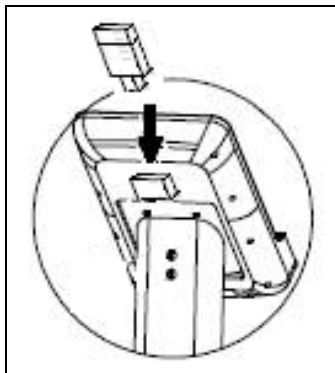
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



č

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

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

ě Male / Female

č UP▲/DOWN▼ d'
 ENTER. ě ř
 ě ě č UP▲/
 DOWN▼ (ě 10 100)
 ENTER.
 (90 210
 cm) (10 150 kg)
 d' č ENTER

ů ě č
 č START/STOP

ě č
 START/STOP

4 č

ů :

ů .1.

oč č

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

Počítač disponuje 1 manuálním programem, 12 přednastavenými programy; 1 uživatelským programem 4 programy, které jsou řízeny tepovou frekvencí; 1 Fitness test; 1 watt program a 1 náhodný program.

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

Ě O O

Po výběru uživatele začnou blikat různé programy. Tento vám umožní cvičit v 7 různých režimech: Manual, Program, Fitness, Personal, Watt, Pulse (HRC) a Random. Chcete-li přejít z jednoho režimu do druhého, stiskněte START/STOP a zastavte počítač, pak stiskněte RESET a tlačítka UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný režim. Stiskem QUICKSTART začnete cvičit přímo v navoleném režimu.

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

č

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

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítka ENTER, začne blikat okno "DISTANCE". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit vzdálenost pro cvičení (mezi 1-99 km). Po nastavení vzdálenosti opět stiskněte START/STOP a cvičení spustíte. V okně "distance" se začne vzdálenost zkracovat. Jakmile budou hodnoty na nule, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení spalovaných kalorií

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítka ENTER, začne blikat okno "CAL". Stisknutím tlačítek

UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit počet spalovaných kalorií (mezi 10-990 Cal.). Po jejich nastavení stiskněte opět START/STOP a cvičení spustíte. V okně "CAL" se začnou spalované kalorie odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli zadané hodnoty.

PROGRAMY

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

Chcete-li si naprogramovat čas, vzdálenost nebo spalované kalorie, proveďte následující postup: vyberte si program a než stisknete tlačítka START/STOP znovu stiskněte tlačítka ENTER a nastavte si čas pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Dalším stisknutím tlačítka ENTER si můžete nastavit vzdálenost. Znovu stisknutím tlačítka ENTER spalované kalorie. START/STOP zahájíte cvičení. Úroveň zátěže můžete v průběhu cvičení měnit, a to pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST

UP▲/DOWN▼
FITNESS 8 minut. ENTER.
č START/STOP č
č 8 minut. ě

č

č č

O

Ř

O O

:
 «F1, F2,..., F5, F6»; «F1»
 (fitness « »)
 «F6» (fitness
 « »).

č UP▲/DOWN▼
 H.R.C ě ENTER.
 č UP▲/DOWN▼

(55%, 75% 90% Tag)
 ě ENTER. ř

W O

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

(č 220- ě)

č

č č
 č ě
 č UP▲/DOWN▼

ENTER.

č . START/STOP
 ě

ň

3 ř
 4

ě

ř

ú

3 ř

č

ě

ř

č ě
 č ▲ ▼ č

č

ú

č

č

O
 Stisknutím UP▲/DOWN▼ zvolte funkci PERSONAL a potvrďte ENTER. Začne blikat první sloupek pro úroveň - na obrazovce úplně vlevo. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte pro tuto fázi úroveň odporu a volbu potvrďte ENTER. Tento postup opakujte, dokud nenastavíte všech 16 fází uživatelského programu. Poté stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, proveďte následující postup: Jakmile nastavíte všechny fáze uživatelského programu, tak předtím, než stisknete START/STOP stiskněte ENTER po dobu 4 vteřin, dokud nezačne blikat "TIME". Tlačítka UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Stiskněte ENTER a nastavte vzdálenost. Stiskněte ENTER a nastavte kalorie. START/STOP začnete cvičit.

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

O

Pomocí UP▲/DOWN▼ zvolte funkci RANDOM a tuto potvrďte ENTER.

Zobrazí se náhodná zátěž ov profil. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Cvičení podle grafu bude trvat 16 minut a je rozdělen do 16 zátěží ov ch fází.

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

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE POMOCÍ SENZORŮ

SENZORY

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

Až ruce umístíte na oba senzory, začne symbol srdce na pravé straně obrazovky blikat a po několika sekundách se zobrazí hodnota tepové

frekvence. Pokud nejsou obě ruce umístěny správně (tak jak je vidět na obr.3), tepová frekvence se nezobrazí. Pokud se na obrazovce objeví «P» nebo symbol srdce neblíká, ujistěte se, že máte ruce opravdu správně umístěny na senzorech.

ĚŘ O

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

ú ěř

ě č ě

Ř O Ů
Problém:

Řešení:
ě ě

Probl m: Jednotlivé segmenty nejsou vidět nebo se u konkrétního zvoleného programu zobrazuje chybové hlá ení.

- Ř**
- a.- Odpojte stroj ze zásuvky na 15 vteřin a poté jej opět zapojte.
 - b.- Pokud v e uvedené kroky nepomohou, je potřeba vyměnit počítač.

r b r : Počítač se nezapne.

- Ř** :
- a.- Zkontrolujte síťové připojení.
 - b.- Zkontrolujte v stupní připojení adaptéru ke stroji.

Zkontrolujte připojení v ech kabelů hlavní m sloupku stroje. Nenechávejte počítač na přímém slunci, proto e by mohlo dojít k po kození displeje

ú ě
ě č Ů

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

(R) ě ř ě
«F6»

O Č O iPhone, iPad iPod Touch)

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

O Č O

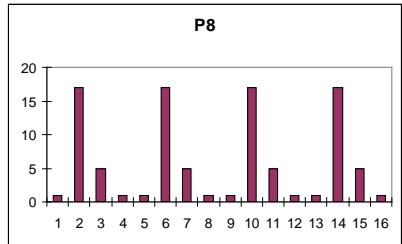
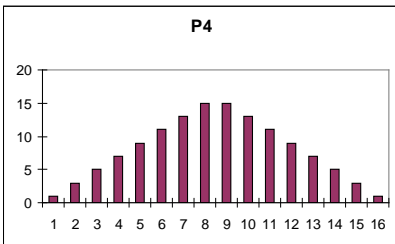
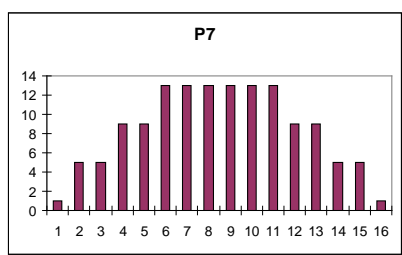
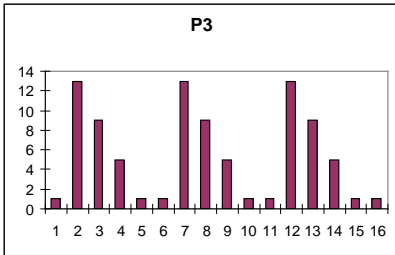
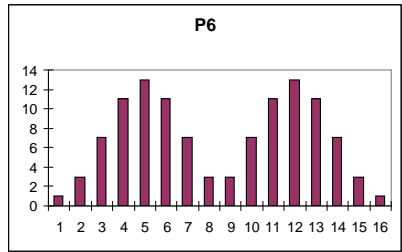
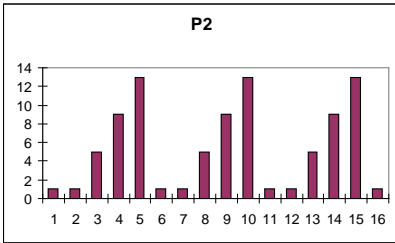
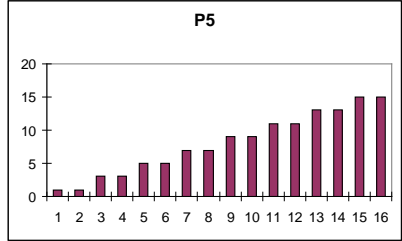
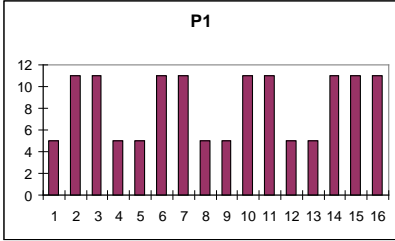
Počítač má integrovan modul Bluetooth verzi 4.0 Stáhněte aplikaci Pafers v Google Play (kompatibilitu můžete zkontrolovat na stránkách www.bhfitness.com). Zapněte na svém zařízení funkci bluetooth a zařízení začne hledat dostupná aktivní zařízení v dosahu. Následně v nabídnutém seznamu vyberte po adovan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

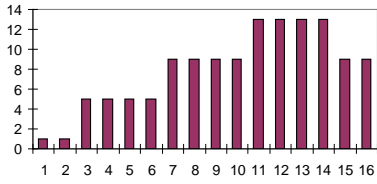
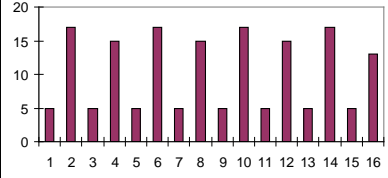
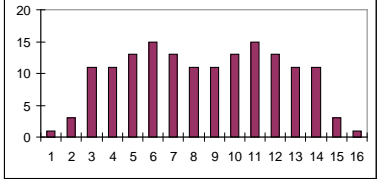
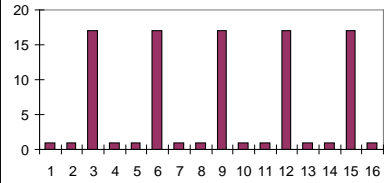
O O Ů, O Ř O
O O O Ě .

O

O

Ü



P9**P11****P10****P12**

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

