

BH FITNESS



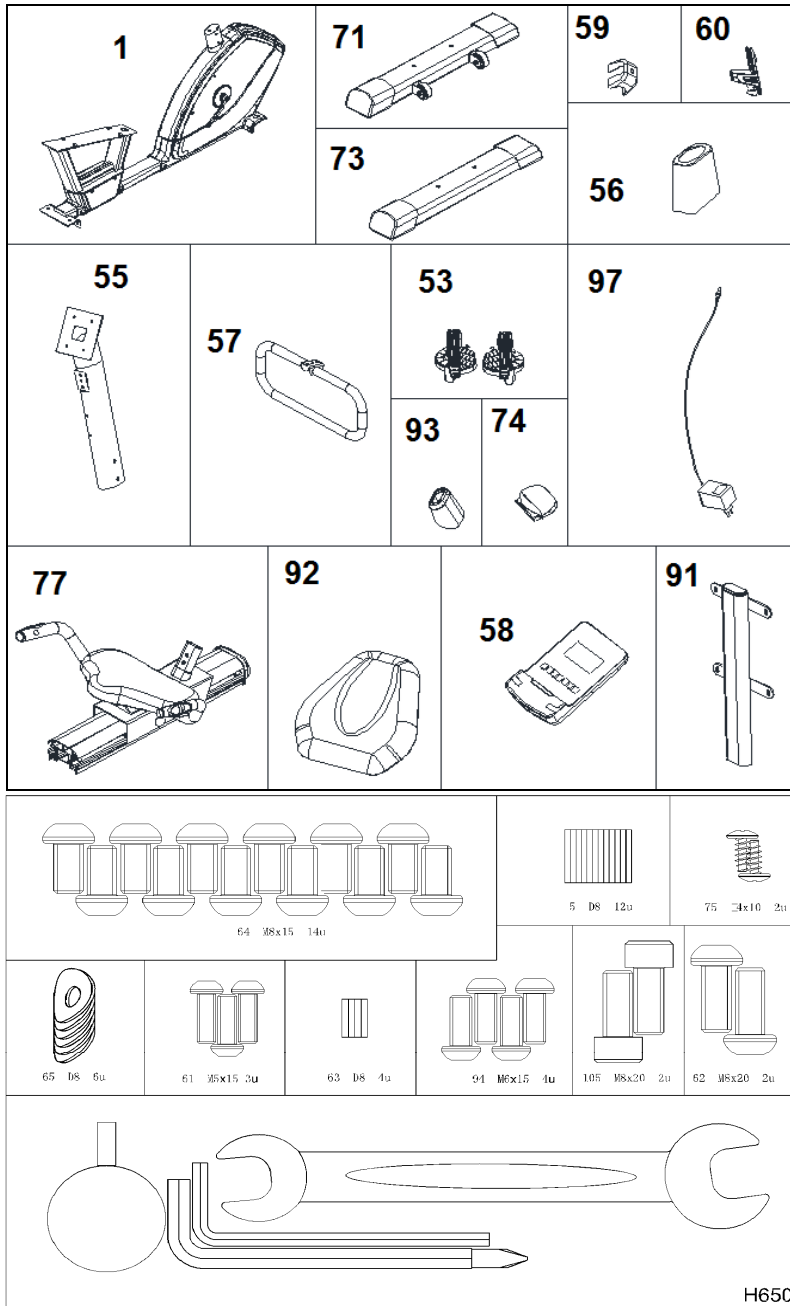
Návod k obsluze

H650i-H650TFT



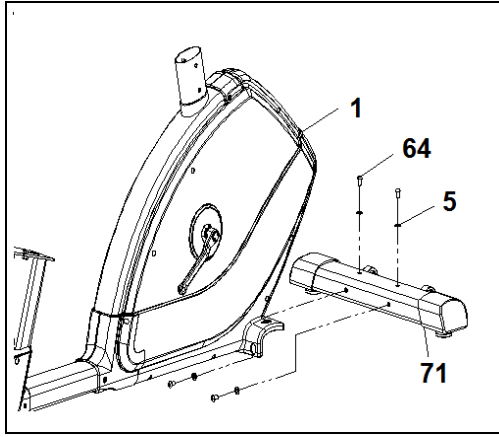
**Návod k obsluze
Recumbent BH FITNESS TFR Ergo TFT**

Obr. 1

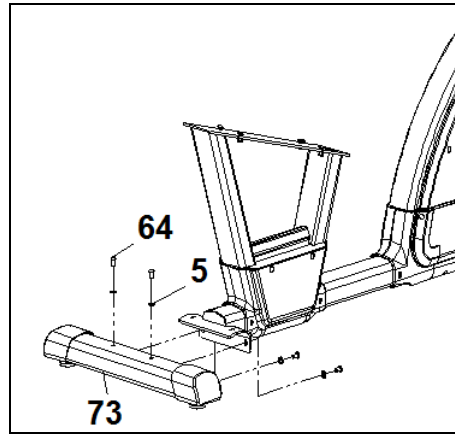


H650

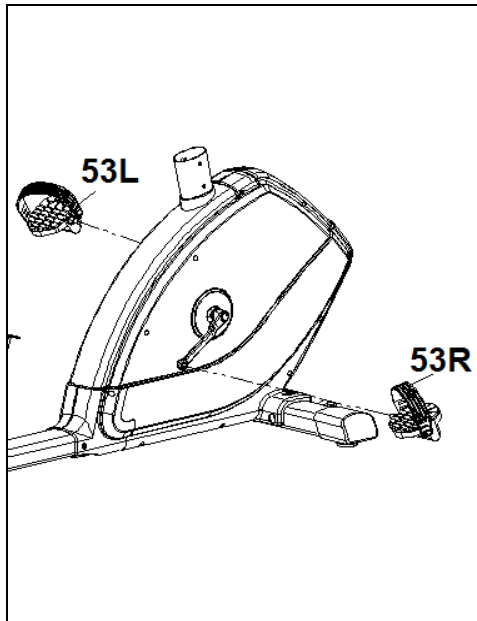
Obr. 2



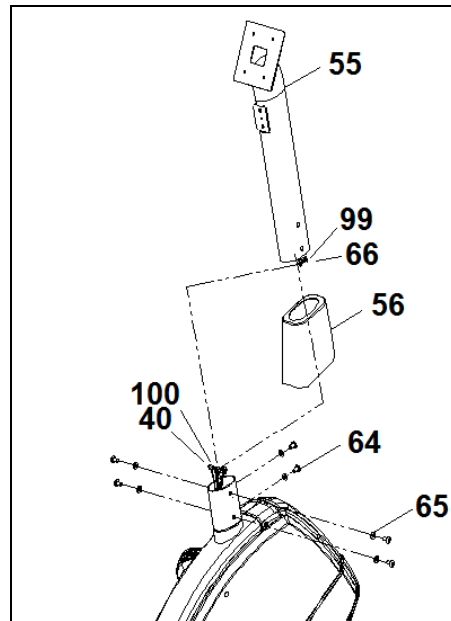
Obr. 3



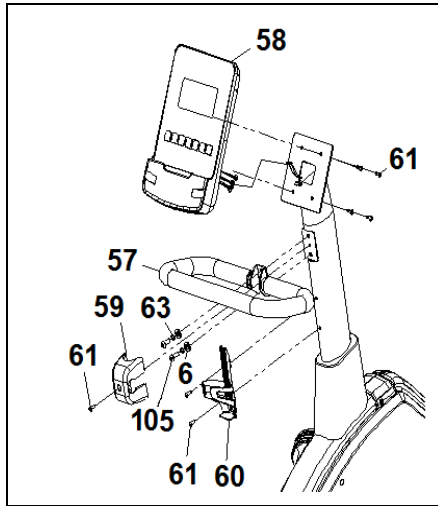
Obr. 4



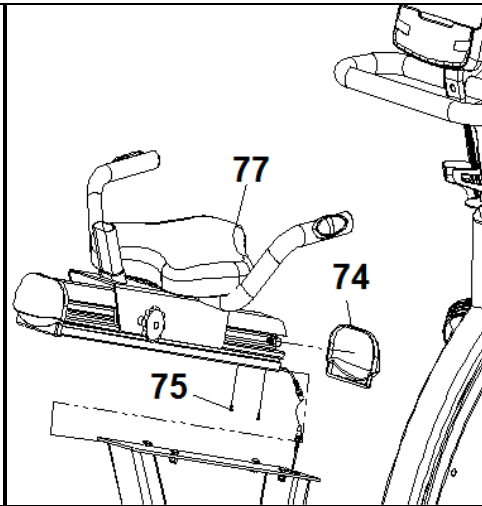
Obr. 5



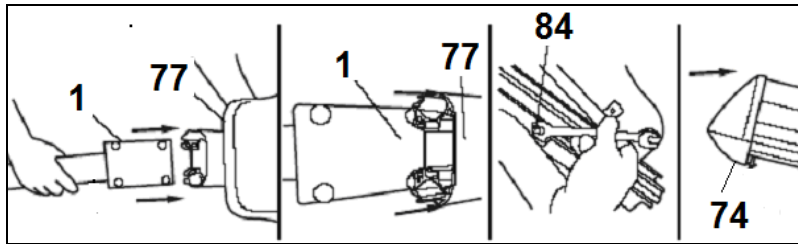
Obr. 6



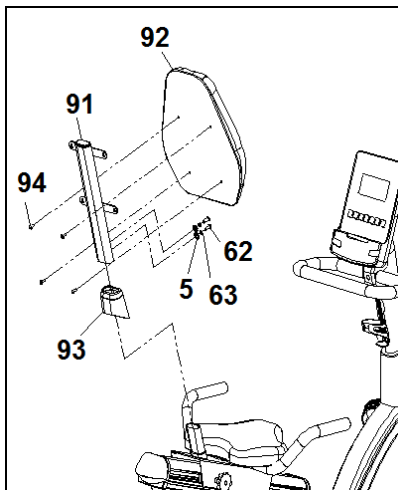
Obr. 7



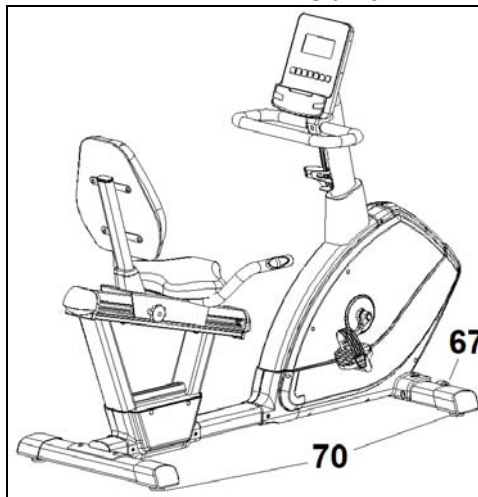
Obr. 7A



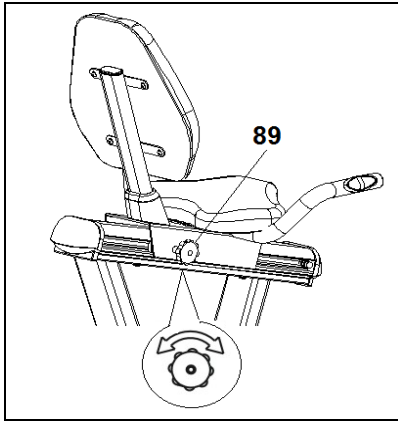
Obr. 8



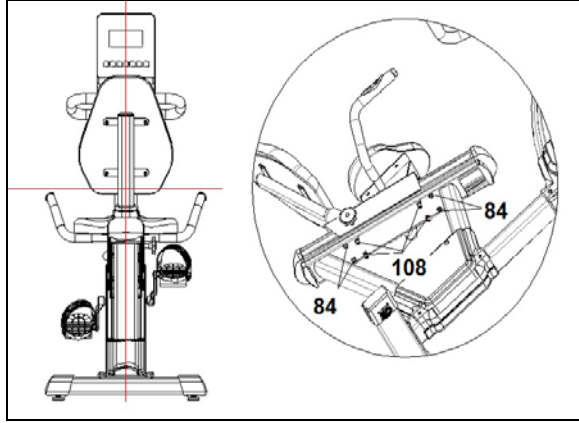
Obr. 9



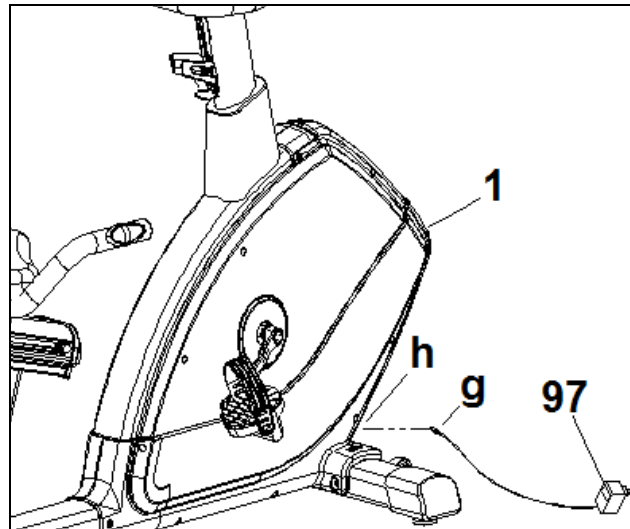
Obr. 10



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 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 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 trenážeru; (53) pravý pedál označený písmenem R; (53) levý pedál označený písmenem L, (55) hlavní sloupek, (56) Spodní kryt sloupku, (57) říditka; (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 trenážeru (1), jak je znázorněno na 3, zasuňte 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 trenážeru.

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, zasuňte 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 trenážeru (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. Spustíte spodní část (56) hlavního sloupku (55) dolů přes výčnělkovou část těla trenážeru (1).

5. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Nasadte říditka (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 kolejničky 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. Spustěte 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 kolejničky. 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.

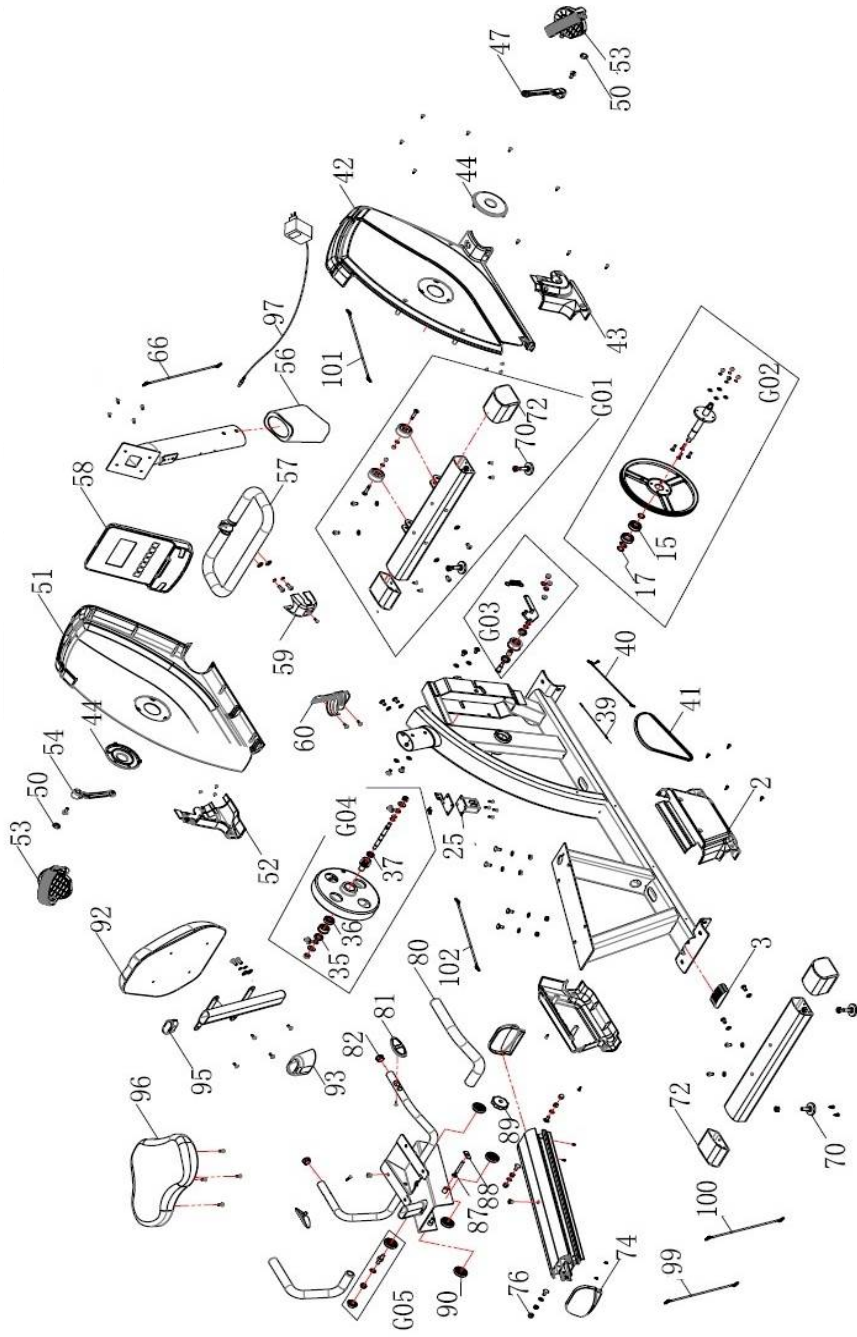
12. ZAPOJENÍ DO SÍTĚ

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.

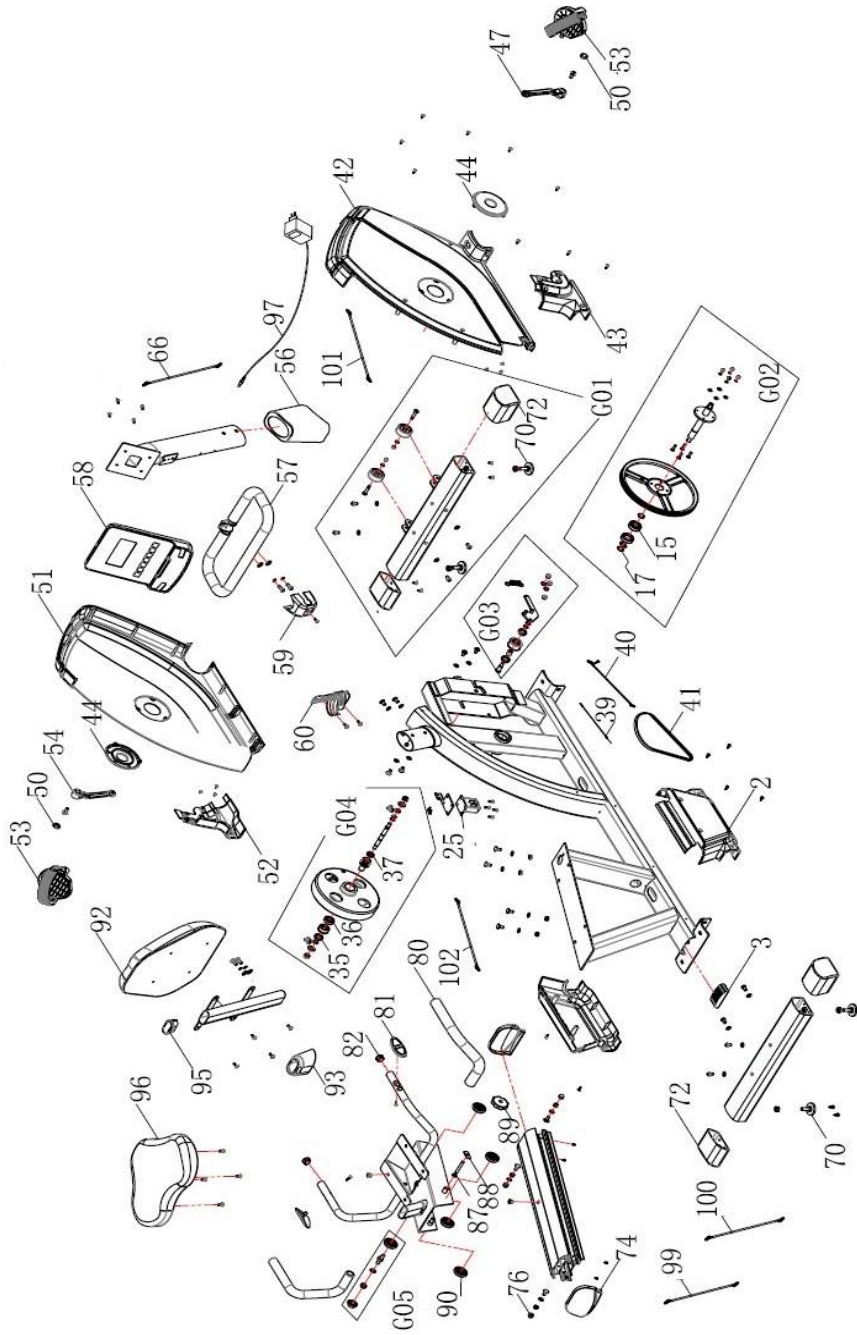
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana manuálu).

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

H650i



H650TFT

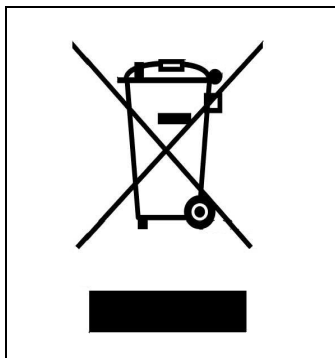


0190479

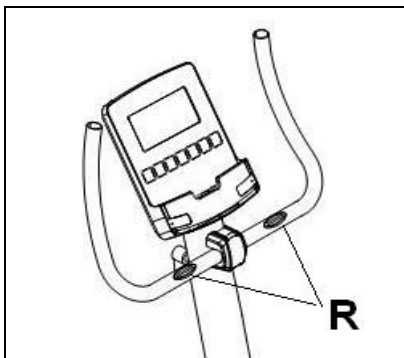


POČÍTAČ

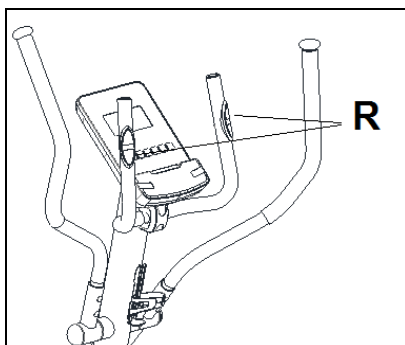
Obr. 1



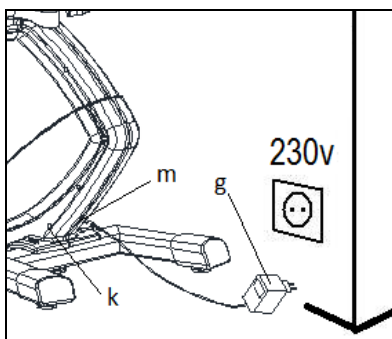
Obr. 2



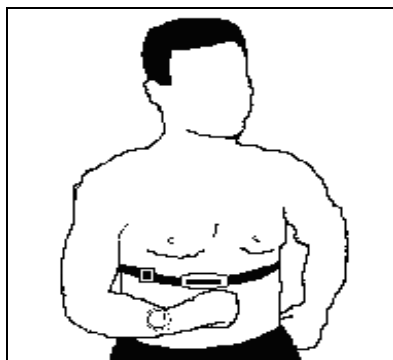
Obr. 3



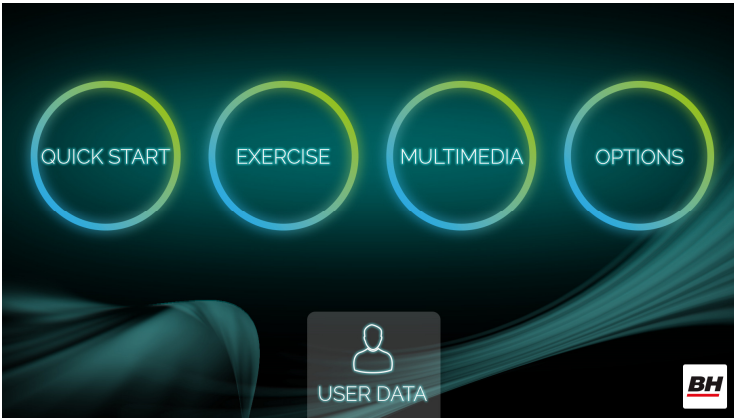
Obr. 4



Obr. 5



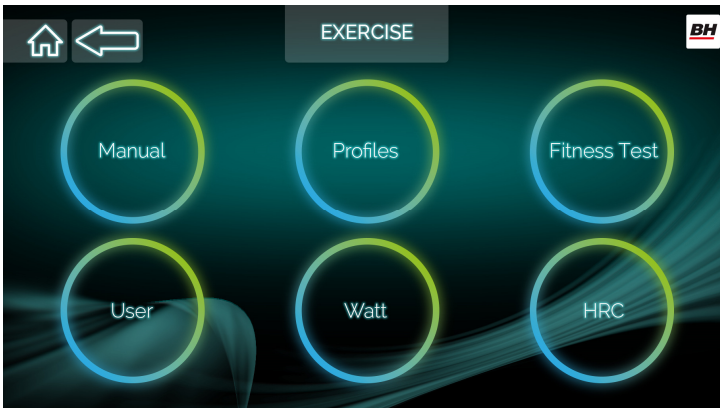
Obr.6



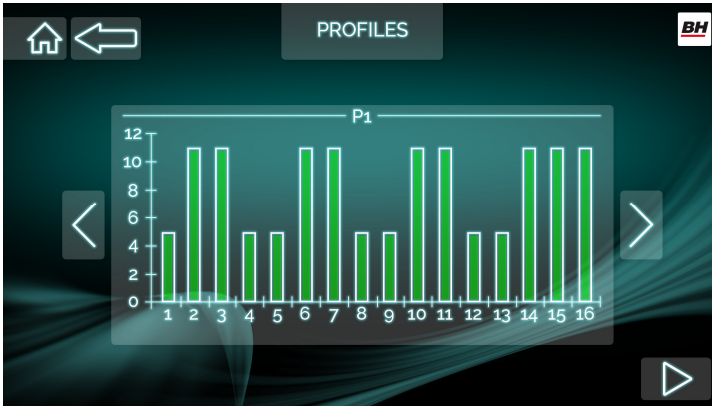
Obr.7



Obr.8



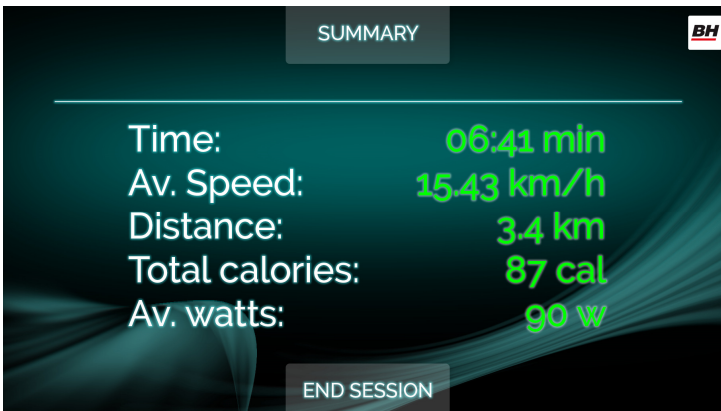
Obr.9



Obr.10



Obr.11



ZAČÍNÁME

Chcete-li počítač zapnout, nejprve zapojte adaptér, který byl dodán se strojem, do zásuvky (220 V – 240 V) a jack do stroje - spodní strana dole (obr. 4).

Počítač se zapne a na monitoru se objeví hlavní obrazovka (obr. 6).

Důležité: Elektronické části stroje likvidujte do příslušných kontejnerů, obr.1.

ZMĚNA JAZYKA

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte možnost LANGUAGE, obr. 7. A zvolte požadovaný jazyk. Pro návrat na hlavní obrazovku stiskněte tlačítko HOME v levém horním rohu, obr.7.

ZMĚNA Z KILOMETRŮ NA MILE

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, potom vyberte možnost UNITS, obr. 7. Vyberte požadovaná data. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na tlačítko HOME v levém horním rohu, obr.7.

NASTAVENÍ JASU

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte volbu SCREEN, obr. 7. Nastavte požadovaný jas monitoru. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na HOME v levém horním rohu, obr.7.

NASTAVENÍ HLASITOSTI

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte volbu SOUND, obr. 7. Nastavte požadovanou hlasitost. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na HOME v levém horním rohu, obr.7.

VĚTRÁK.-

Pokud si přejete zapnout ventilátor, stiskněte tlačítko FAN. Pro vypnutí stiskněte stejné tlačítko.

FUNKCE MONITORU

Počítač má šest funkčních tlačítek: DOWN, UP, QUICK START/STOP, ENTER, MODE, FAN. Na monitoru se zobrazuje vybraná úroveň programu. Na levé straně obrazovky vidíte hodnoty: SPEED (rychlost), CALORIES (kalorie) a WATTS (watty). Na pravé straně vidíte hodnoty: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) a PULSE RATE (tepová frekvence).

Počítač má také 1 manuální program, 12 přednastavených programů zátěže, 1 Fitness test, 1 uživatelský program, 1 watt program a 3 programy řízené tepovou frekvencí. Pokud stisknete QUICK START začnete hned cvičit v manuálním režimu.

Můžete si nastavit úroveň zátěže pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.


Pokud během cvičení kliknete na PAUSE, pozastavíte svůj trénink. Pro návrat ke cvičení stiskněte RESUME.

Chcete-li cvičení zastavit, klikněte na tlačítko STOP. Na displeji se zobrazí informace o vašem tréninku, obr.11. Chcete-li se vrátit na hlavní obrazovku, klikněte na tlačítko END SESSION.

Poznámka: Nemůžete provádět více než jedno cvičení současně. Je li program aktivní, spustíte ho stisknutím QUICK START a EXERCISE si zobrazíte hodnoty na displeji. Chcete-li přejít na další trénink, stiskněte STOP, pak RESUME a pak si vyberte jiný trénink.


MANUÁLNÍ REŽIM

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vyberte si požadovaný režim cvičení (obr.8). Klikněte na MANUAL pro volbu manuálního režimu.

Klikněte na ikonu  v pravém dolním rohu a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete zvýšit nebo snížit úroveň cvičení. Stroj má 24 úrovní.

Nastavení časového limitu

Po výběru manuálního režimu si můžete naprogramovat časový limit pro cvičení (mezi 5-99 minutami), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Vyberte čas a kliknutím na ikonu


 můžete začít cvičit. Čas se bude odpočítávat dokud nedosáhne nuly.

Nastavení vzdálenosti

Po výběru manuálního režimu si můžete zvolit vzdálenost, kterou chcete ujet (mezi 5-99 km), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.


Zvolte požadovanou vzdálenost a pak klikněte na ikonu

 pro zahájení cvičení.

Vzdálenost se bude odpočítávat až do nuly 

Nastavení spálených kalorií


Po výběru manuálního režimu si můžete nastavit, kolik chcete během cvičení spálit kalorií (mezi 50-990 Cal.), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí kláves UP▲/DOWN▼. Až zvolíte počet spálených kalorií, klikněte na ikonu

 pro zahájení cvičení.


Kalorie se začnou odpočítávat, dokud nedosáhnete nuly.

PROGRAMY

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstoupíte na obrazovku výběru cvičení (obr.8). Klikněte na PROFILES a vyberte si přednastavený program.

Klepnutím na ikony > < si můžete zvolit graf programu (1-12), který chcete cvičit (obr.9) a kliknutím na  ikonu si můžete nastavit čas

Cvičení zahájíte kliknutím na ikonu

 Během cvičení můžete měnit úroveň odporu, a to pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST.-

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstoupíte na obrazovku pro výběr cvičení (obr.8). Klikněte na FITNESS TEST.


Zadejte pohlaví, věk, výšku a hmotnost. Pak klikněte na ikonu pro zahájení testu.




Uživatel musí ujet co největší vzdálenost za 8 minut. Potom se na obrazovce objeví vyhodnocení: «F1, F2,..., F5, F6»;

kdy «F1» je nejlepší (fitness «Excellent») a «F6» je nejhorší (fitness «Velmi slabé»).

UŽIVATELSKÝ PROGRAM




Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstupte do obrazovky pro výběr cvičení (obr.8). Klikněte na USER. Nyní nastavte pro každý segment požadovanou úroveň odporu (segmentů je celkem 16) a to stisknutím obrazovky. Kliknutím  na ikonu nastavíte čas

 Dalším kliknutím na ikonu začnete cvičit.

WATT PROGRAM

Klikněte na EXERCISE v hlavním menu obrazovky (obr.6) a vstoupíte do výběru cvičení (obr.8). Klikněte na WATT čímž vyberete program. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼nebo dotykem na obrazovce si můžete naprogramovat watty, aby vám cvičení vyhovovalo (50-280 Watt.).

Úroveň námahy se nastavuje automaticky, a to podle zvolených wattů a na základě vaší rychlosti.

Klikněte na ikonu  a nastavte požadovaný čas  Cvičení záhájíte dalším kliknutím na ikonu 

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a dostanete se na obrazovku pro volbu cvičení (obr.8). Klikněte na HRC čímž spustíte program řízený tepovou frekvencí. Zadejte váš věk a to dotykem na obrazovku a vyberte jednu z možností (90%, 80% 65%) následně klikněte

NEXT a nastavte čas pro cvičení.

Kliknutím  na ikonu začnete cvičit.

Možnosti (90%, 80%, 65%) ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-age). a čtvrtá možnost "target" se používá k manuálnímu určení cílové srdeční frekvence. Úroveň odporu se nastaví automaticky podle vybrané hodnoty. Pokud tepová frekvence klesne pod cílovou hodnotu, pak se úroveň odporu zvýší o jednu, a to každých 30 vteřin, dokud nedosáhne maxima 24. Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotu, pak se zátěž sníží každých 15 vteřin, dokud nedosáhne minima.

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


MULTIMÉDIA

IV hlavní nabídce (obr.6) klikněte na MULTIMEDIA pro přístup k multimediálním aplikacím. obr. 10.

Chcete-li něco přehrát, vložte USB s vybranými hudebními soubory.

Chcete-li surfovat po internetu, musíte se nejprve připojit na WIFI. Na hlavní obrazovce klikněte na OPTIONS, a vyberte možnost WIFI, obr. 7.


Pro přístup k multimédiím v průběhu

cvičení, klikněte na ikonu  na pravé straně displeje a poté na MEDIA. Pro návrat ke cvičení opět

klikněte na ikonu  a poté na tlačítko HOME.

Pak klikněte na tlačítko QUICK START nebo EXERCISE.

Pokud si přejete během cvičení vstoupit do nabídky (například upravit hlasitost), stačí kliknout na

ikonu , pak HOME a pak na OPTIONS.

Aktualizace aplikace

Poznámka: Aplikace nemusí být aktuální. Pro správnou funkci doporučujeme, abyste aplikaci aktualizoval na nejnovější verzi. Automatická aktualizace v zařízení ANDROID:

1. Otevřete Google play store app.
2. Zadejte emailový účet u googlu nebo si vytvořte nový účet.
3. Klepněte na **Update**.
4. Počkejte, dokud aktualizace neproběhne.
5. **Restartujte** běžecký pás.

Poznámka: Pokud se na vašem zařízení objeví chybové hlášení, nemusí aktualizace správně proběhnout. Zkuste to prosím znovu.

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE RUKOJETI

U tohoto modelu se tepová frekvence měří tak, že umístíte obě ruce na senzory pro měření tepové frekvence (R), které jsou na řídkách, viz. obr.2 a obr. 3.

Po několika sekundách se zobrazí hodnota tepové frekvence. Pokud nejsou obě ruce umístěny správně, funkce nebude fungovat.

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ

Počítač je vybaven pro příjem signálu pro telemetrické měření tepové frekvence (např. hrudní pás).

Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (hrudní pás - není součástí balení) obr.5.

Pokud budete využívat hrudní pás, má signál z tohoto pásu přednost před senzory tepové frekvence. Monitor tedy bude zobrazovat údaje z hrudního pásu.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém: Displej se zapne, ale je vidět pouze čas.

Řešení:

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

Problém: Jednotlivé části displeje nejsou vidět a nebo se u některých částí zobrazují chybové hlášky.

Řešení:

a.- Odpojte stroj ze zásuvky, vyčkejte 15 vteřin y znovu ho připojte.

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

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

Řešení:

a.- Zkontrolujte síťové připojení.

b.- Zkontrolujte, zda je adaptér správně zapojen do zásuvky i do stroje.

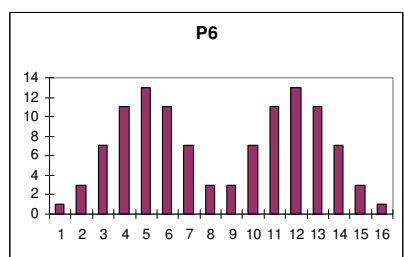
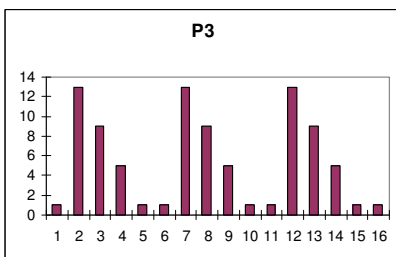
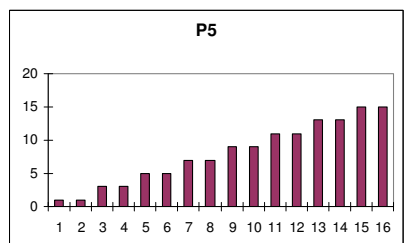
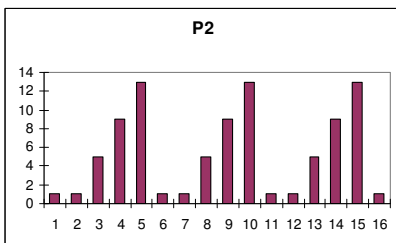
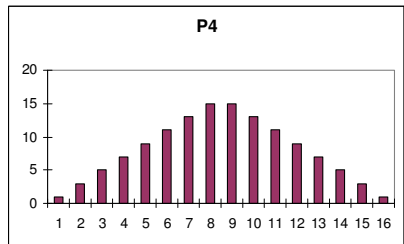
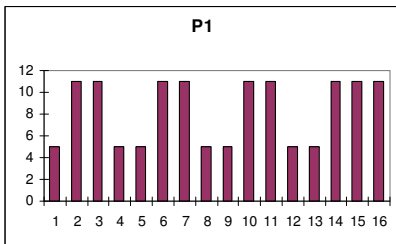
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

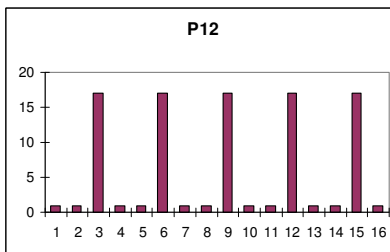
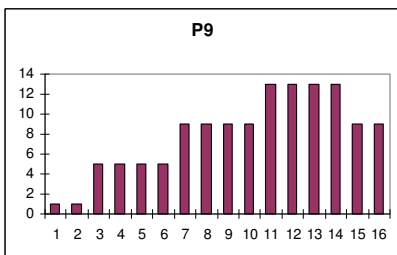
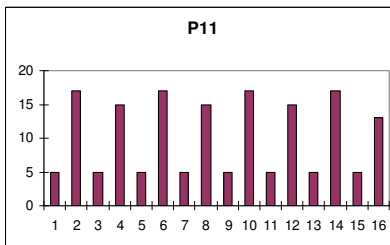
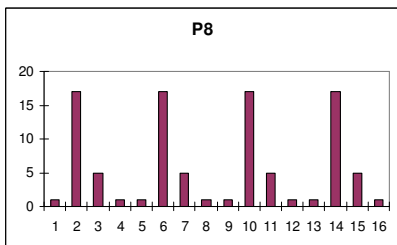
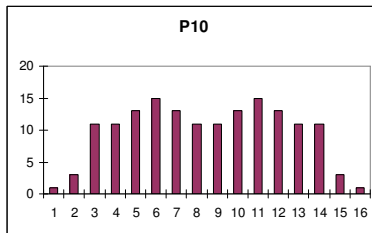
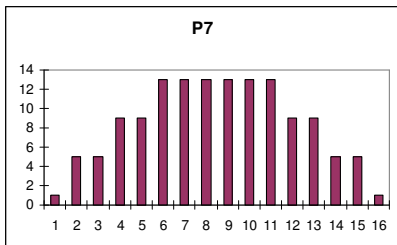
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte nárazům nebo vodě.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na vašeho dodavatele - jeho adresa je uvedena na konci tohoto návodu.

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

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ





DOVOZCE:

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