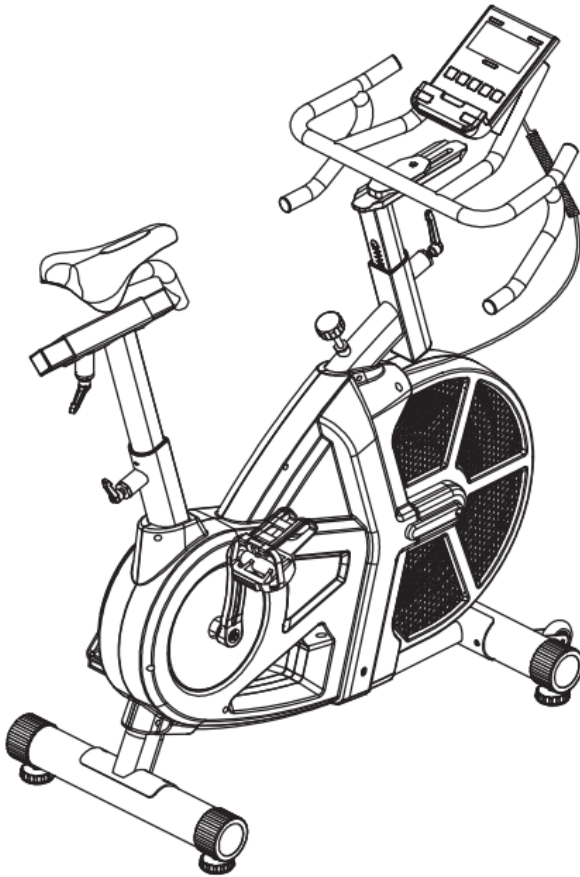


BHFITNESS



Návod k obsluze

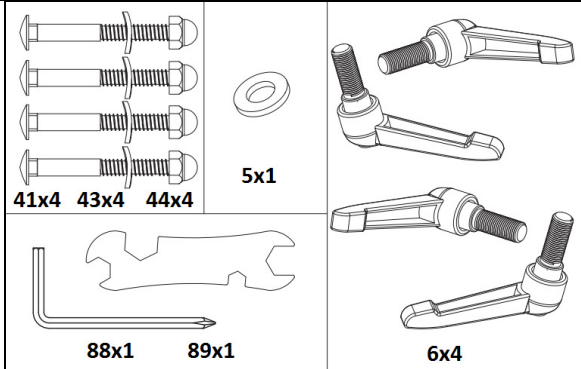
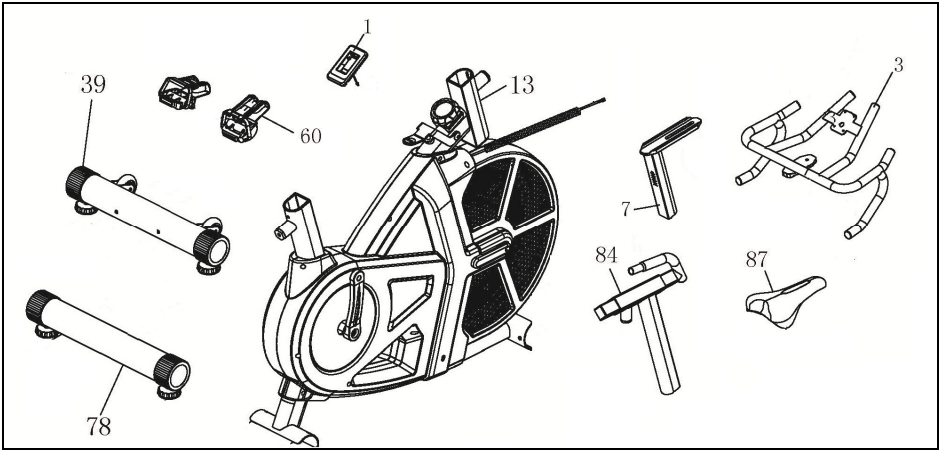
H9122i



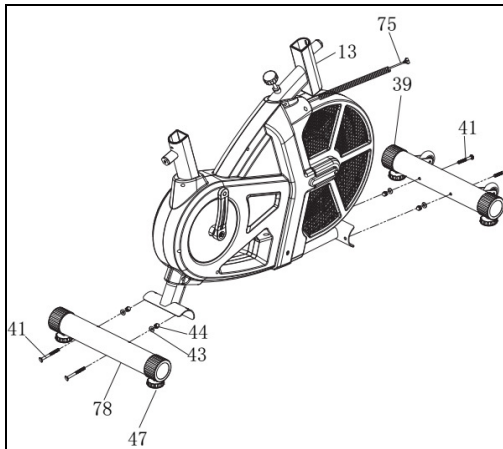
Cyklotrenažér BH Fitness i.AirMag

Návod k obsluze

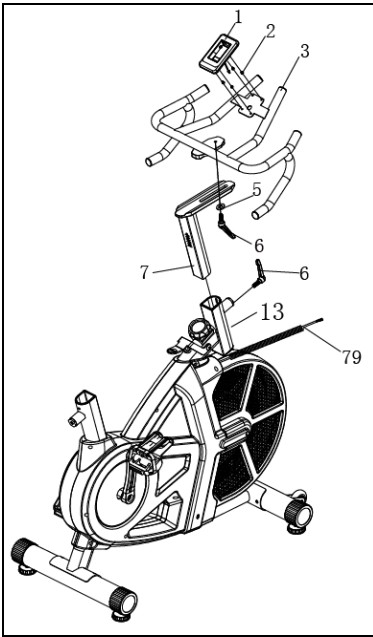
Obr.1



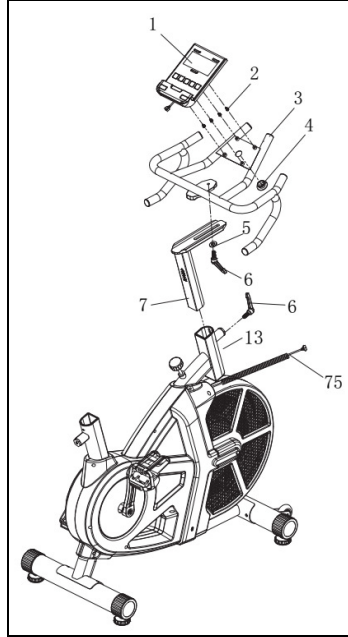
Obr.2



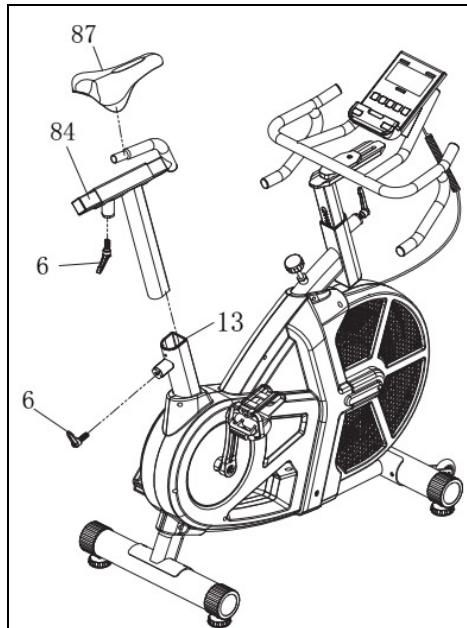
Obr.3A



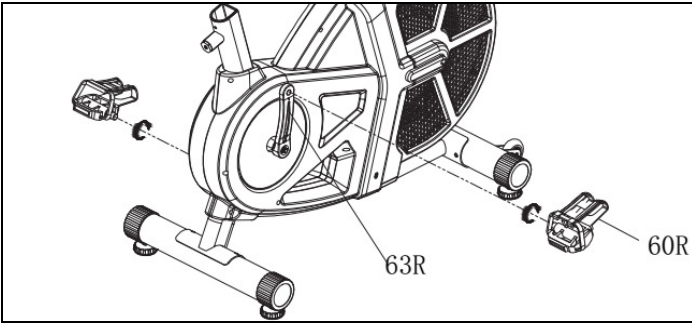
Obr.3B



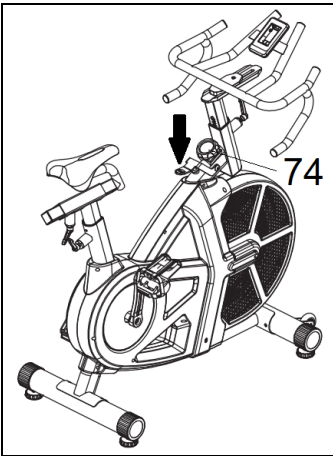
Obr.4



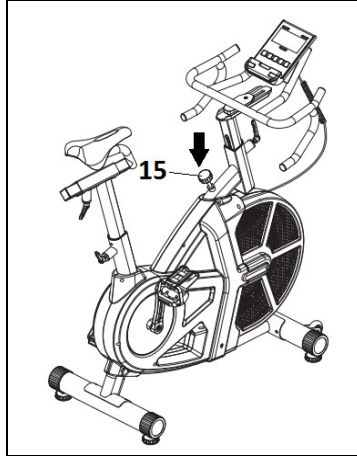
Obr.5



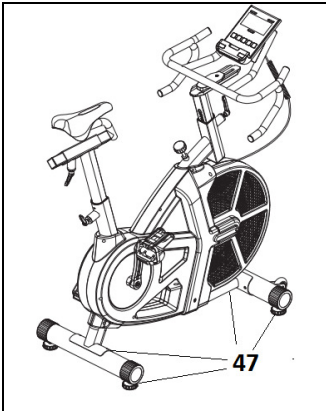
Obr.6A



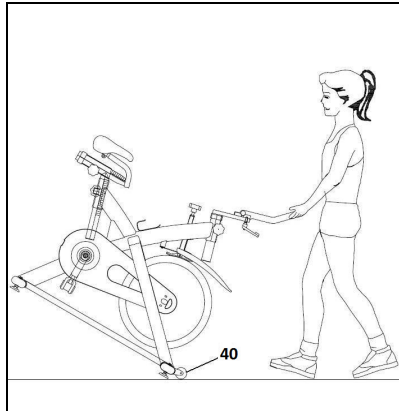
Obr.6A



Obr.7



Obr.8



DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Toto kolo bylo navrženo a vyrobeno tak, aby poskytovalo maximální bezpečí. Při používání stroje musí uživatel přijmout určitá bezpečnostní opatření. Před montáží a použitím kola si pozorně přečtěte celý tento návod. Poskytne vám nezbytné informace o montáži, bezpečnosti a samotném používání stroje.

Dodržujte také následující bezpečnostní opatření:

1 Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti s tímto strojem. Stroj nesmí být nikdy za žádných okolností používán jako hračka.

2 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

3 Pokud se během cvičení na tomto kole objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli další příznaky, ZASTAVTE cvičení. OKAMŽITĚ vyhledejte lékařskou pomoc.

4 Stroj používejte na rovné ploše. NEPOUŽÍVEJTE kolo venku nebo v blízkosti vody.

5 Nedotýkejte se rukou pohyblivých částí stroje.

6 Noste oblečení, které je vhodné pro cvičení. Nepoužívejte volné oblečení, může se zachytit v pohyblivých částech. Při cvičení noste pohodlné běžecké boty. Ujistěte se, že všechny šňůry jsou správně uvázány.

7 Stroj může být použit pouze k účelům, které jsou popsány v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

8 Nenechávejte ostré předměty v blízkosti stroje.

9 Osoby se zdravotním postižením můžou používat stroj pouze pod dohledem kvalifikované osoby nebo lékaře.

10 Před cvičením se zahřejte vhodnými cviky.

11 Necvičte, pokud kolo správně nefunguje.

Upozornění: před cvičením na kole se poradte se svým lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo ty, kteří trpí zdravotními problémy.

Návod si schovejte pro budoucí použití.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1 Přístroj je navržen pro domácí používání. Nosnost je 150 kg.

2 Rodiče by měli myslet na všeobecnou zvědavost dětí, která často vede k nebezpečným situacím. Hrozí nehoda. Tento spotřebič nesmí být nikdy využíván jako hračka. Mějte své děti pod dozorem.

3 Majitel stroje odpovídá za to, že všechny osoby, které na něm cvičí, byli informovány o bezpečnostní opatřeních.

INSTRUKCE K MONTÁŽI.-

Doporučujeme, aby montáž stroje prováděli dvě osoby. Vyndejte stroj z krabice a zkontrolujte, že žádný z dílů nechybí, viz. obr.1:

(13) Hlavní tělo; (1) Počítač; (3) řídítka; (5) Plochá podložka M10; (7) Sloupek řídítek; (84) Sedlovka; (86) Horizontální trubka pod sedlo; (87) Sedlo; (78) Zadní stabilizátor s vyrovnávači nerovností; (39) Přední stabilizátor s kolečky; (60L) Levý pedál; (60R) Pravá pedál; (44) Šroub M10; (43) Plochá podložka M10; (41) Matice M10.

1. Umístěte zadní stabilizátor s vyrovnávači nerovností (78), tak, jak je vidět na obr.2, vložte šrouby (44), ploché podložky (43) a matice (41) a vše pevně utáhněte.

2. Umístěte přední stabilizátor s kolečky (39) tak, aby kolečka směřovala dopředu, viz. obr. 2, vložte šrouby (44), ploché podložky (43) a matice (41) a vše pevně utáhněte.

3.- MONTÁŽ ŘIDÍTEK.-

Umístěte řídítka (3) na sloupek od řídítek (7), viz. obr. 3 a utáhněte knoflík (6), a to pomocí ploché podložky (5) a pak vložte sloupek do otvoru na hlavním těle stroje (13), obr. 3. Umístěte jej do správné pozice a poté utáhněte knoflík (6) ve směru hodinových ručiček. Následně provlečte spodní kabel monitoru otvorem v řídítkách (3) a tento kabel připojte k monitoru (1). Připevněte monitor na řídítka (3) pomocí šroubů (2), které jsou předmontovány na zadní straně

monitoru, pak našroubujte zástrčku (4) do otvoru na řídítkách (3).

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDÍTEK.-

Umístěte řídítka (3) do pozice, která je vám pro cvičení pohodlná a pevně utáhněte knoflík (6), viz. obr. 3. Při nastavování řídítek zůstaňte v doporučeném rozmezí.

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDÍTEK.-

Umístěte řídítka (3) do pozice, která je vám pohodlná pro cvičení a utáhněte knoflík (6) viz. obr. 3. Nepřekračujte značku: "MIN INSERT".

4.- MONTÁŽ SEDLA.-

Namontujte sedlo (87), obr.4, na vodorovnou trubku pod sedlem (84), jako je to vidět na obr. 4, a pevně utáhněte všechny šrouby. Vložte trubku (84) otvorem v hlavním těle stroje (13), srovnejte do správné pozice a utáhněte knoflík (6), obr.4, po směru hodinových ručiček.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA.-

Mírně povolte nastavovací knoflík (6), a to jeho otočením protisměru hodinových ručiček, viz. obr.4, posuňte sedlo do polohy, která je vám pro cvičení pohodlná a poté knoflík (6) znovu utáhněte, a to jeho otočením protisměru hodinových ručiček. Nepřekračujte značku "MIN INSERT".

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA.-

Mírně uvolněte nastavovací knoflík (6), a to jeho otočením proti směru hodinových ručiček, obr.4, nastavte sedlo do pohodlné polohy pro cvičení a znovu knoflík (6) utáhněte, a to jeho otočením po směru hodinových ručiček.
Nepřekračujte značku "MIN INSERT".

5.- UPEVNĚNÍ PEDÁLŮ

Montážní pokyny pro pedály musí být dodrženy podle písmene, kterým jsou pedály označeny. Nesprávná montáž by mohla poškodit závit šroubu na pedálu.

Pokyn "vpravo a vlevo" se vztahuje k poloze, kterou uživatel zaujímá, když sedí na sedle a cvičí.

Pravý pedál (60R), který je o značen písmenem (R), našroubujte na pravou kliku, která je taky označena písmenem (R), a utáhněte ji otáčením ve směru hodinových ručiček - obr.5.

Levý pedál (60L), který je označen písmenem (L), našroubujte na levou kliku, která je také označena písmenem (L), a utáhněte protisměru hodinových ručiček, obr.5.

H9120.- DALŠÍ NASTAVENÍ.-

Pro zajištění rovnoměrné námahy během cvičení je tento stroj vybaven regulací odporu (74), které je umístěno na sloupku na hlavním těle stroje (13), Obr.6A. Díky tomu poskytuje stroj různé úrovně námahy.

Chcete-li zvýšit odpor pedálů (74) otáčejte ovladačem ve směru hodinových ručiček (+) dokud vám nebude úroveň odporu vyhovovat.

Chcete-li snížit odpor pedálů, otáčejte ovladačem (74) protisměru hodinových ručiček (-).

Důležité: Toto ovládání (15) je vybaveno nouzovým brzdným systémem, který okamžitě ostře zastaví setrvačnick, když na něj větší silou zatlačíte.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj sestaven do své konečné podoby, ujistěte se, že sedí na podlaze a je ve vodorovné poloze. Toho můžete dosáhnout upravením vyrovnávací nerovností (47) tak, jak je vidět na obr. 7.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Stroj je vybaven pohyblivými kolečky (14) obr.9, které usnadňují přesun stroje. Stačí lehce nadzvednout zadní část stroje a mírným zatlačením, obr.9, stroj přesunout na požadované místo. Kolo skladujte na suchém místě a nevystavujte ho výkyvům teplot.

ÚDRŽBA STROJE

Ze zdravotních důvodů je nutné vyčistit řídítka i sedadlo, a to po každém cvičení, dezinfekčním přípravkem a odstranit veškerý pot také z rámu kola.

Pokaždé, když stroj čistíte nebo alespoň jednou za měsíc, aplikujte na setrvačnick antikorozi ochranu.

Na kontaktní brzdu na setrvačnicku naneste olej.

ÚDRŽBA PO 100 HODINÁCH CVIČENÍ

1. UTAŽENÍ PEDÁLŮ

Opět zkontrolujte a pevně utáhněte pedály. Pravý pedál (označen písmenem "R") utáhněte po směru hodinových ručiček a levý pedál ("L") protisměru hodinových ručiček.

Údržba:

- Tenzi pedálů je potřeba zkontrolovat každý týden, a to pomocí šroubu a imbusového klíče 3 mm.

- Naneste trochu oleje na kontaktní místo klipu od pedálu, abyste se ujistili, že se správně napne.

úvolnit a promazat lubrikantem, aby se zajistilo, že zůstanou stále funkční.

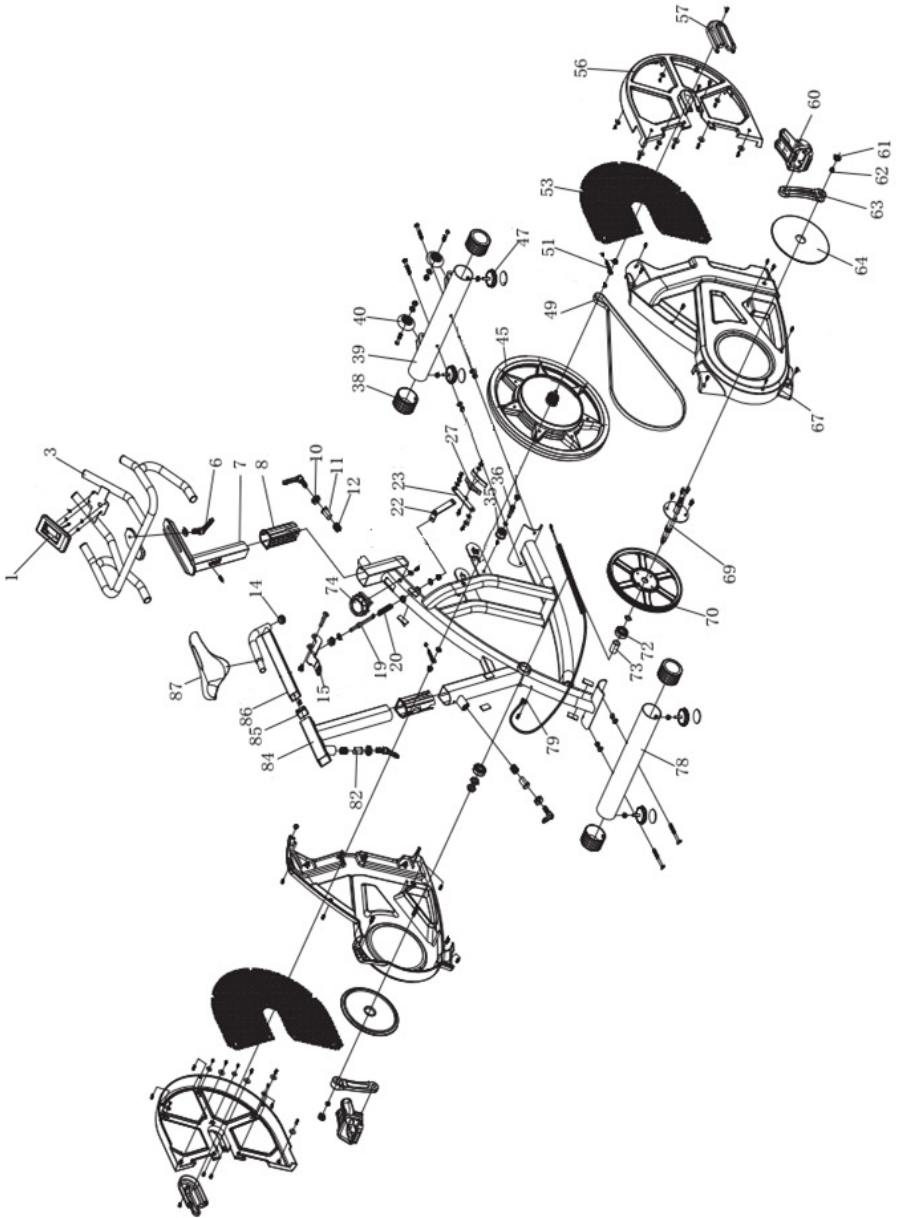
V případě jakýchkoli potíží kontaktujte svého dodavatele - adrese je na poslední straně tohoto návodu.

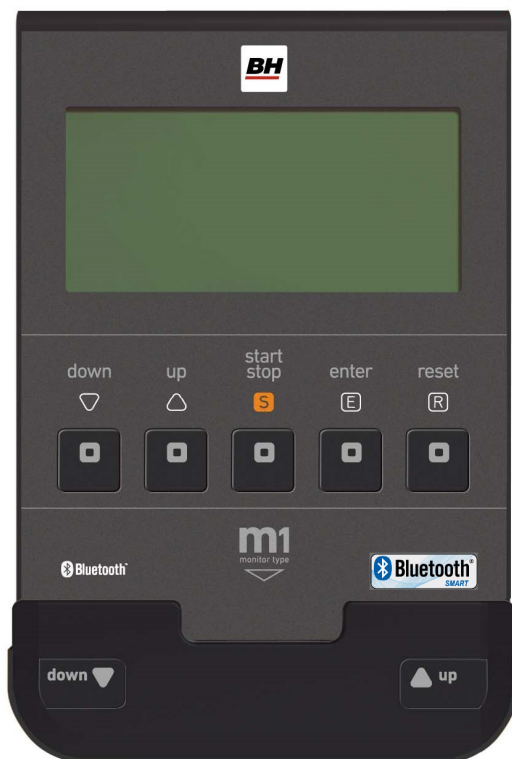
2. KONTROLA NASTAVOVACÍCH KNOFLÍKŮ

Tři knoflíky pro nastavení by se měly

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

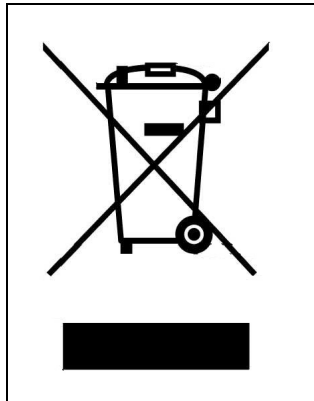
H9122I



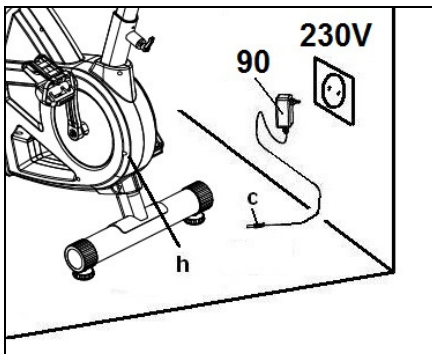


POČÍTAČ

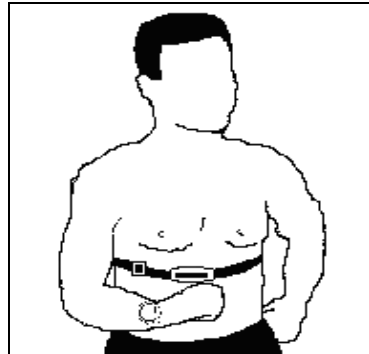
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



ZAČÍNÁME.-

Chcete-li monitor zapnout, zapojte nejprve adaptér, který je dodaný spolu se strojem do uzemněné síťové zásuvky (220V-240V) a druhou část adaptéru zapojte do zásuvky, která je ve spodní části stroje (obr.2).

Obrazovka se automaticky zapne programu "U0" (Uživatel 0), a to hned, jak začnete cvičit. Vyberte uživatele U0 - U4, a to pomocí kláves UP▲/DOWN▼ volbu potvrďte stisknutím ENTER.

Dále nastavte pohlaví Male / Female (muž/žena). Výběr provedete pomocí kláves UP▲/DOWN▼ a potvrďte stisknutím ENTER. Opět pomocí kláves UP▲/DOWN▼ nastavte váš věk (rozmezí 10 až 100) a potvrďte stisknutím ENTER. Následně pomocí kláves UP▲/DOWN▼ nastavte svou výšku (rozmezí 90 - 210 cm) a potvrďte ENTER. Pak bude potřeba pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zadat vaši hmotnost (rozmezí 10 - 150 kg) a stisknout ENTER pro potvrzení. Následujícím stisknutím tlačítka START začnete rovnou cvičit.

Pokud kdykoli během cvičení stisknete tlačítko START / STOP, zastaví se všechny funkce stroje. Opětovným stisknutím tlačítka START / STOP restartujete stroj.

Monitor se automaticky vypne, pokud je jednotka nečinná déle než 4 minuty.

DŮLEŽITÉ: Elektronické komponenty je potřeba správně likvidovat, a to do označených obalů, viz. obr. 1.

FUNKCE MONITORU.-

Tento počítač má 5 funkční kláves: START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. Ve středu obrazovky se současně zobrazí zvolená úroveň programu a dále pět dalších informací: SPEED/RPM (rychlost, otáčky); TIME (čas); DISTANCE (vzdálenost); WATTS/CALORIES (watt/spálené kalorie) a PULSE RATE (tepová frekvence).

Počítač má jeden manuální program, 12 přednastavených programů, 1 uživatelsky definovaný program, 1 Fitness test, 1 watt program, 4 programy, které jsou řízeny tepovou frekvencí a 1 random program (náhodný).

Pokud je monitor zastaven, nebo pracuje, okna SPEED/RPM a WATT/CAL poskytují alternativní zobrazení každých 5 vteřin.

ZMĚNA Z JEDNOHO CVIČEBNÍHO MÓDU NA JINÝ.-

Po výběru uživatele začnou blikat různé programy. Tento počítač umožňuje cvičit v 7 různých režime: manuál, program, fitness, osobní, watt, HRC a random. Chcete-li přejít z jednoho do druhého, zastavte počítač stisknutím START / STOP, pak stiskněte RESET a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ si vyberte požadovaný režim.

MANUÁLNÍ REŽIM

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte manuální režim (MANUAL) a potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP začnete cvičit a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvýšíte nebo snížíte úroveň odporu. Existuje 24 úrovní odporu. Pokud stisknete START/STOP přímo v úvodní obrazovce, automaticky začnete cvičit v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu

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

Nastavení vzdálenosti

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

Nastavení spálených kalorií

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete ENTER, začne blikat okno

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

PROGRAMY

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte volbu PROGRAM a potvrďte ENTER. Stisknutím UP▲/DOWN▼ vyberte jeden z přednastavených programů (1-12) a volbu potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP spustíte cvičení. Trvání programu je 16 minut, a je rozdělen do 16 minutových fází.

Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost nebo kalorie, proveďte následující postup: Po výběru programu a před stisknutím START/STOP, stiskněte klávesu ENTER a pomocí UP▲/DOWN▼ si nastavte požadovaný čas. V tomto případě bude čas rozdělen do 16 segmentů. Dalším stisknutím ENTER nastavte vzdálenost. Stisknutím ENTER nastavíte kalorie. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. V průběhu cvičení můžete měnit zátěž.

FITNESS TEST

Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte funkci FITNESS a stiskněte tlačítko ENTER. Cvičení zahájíte tlačítkem START/STOP. Musíte ujet co největší vzdálenost za dobu 8 minut.

Až čas vyprší, počítač zjistí vaše fitness hodnocení a zobrazí ho na displeji, a to následujícím způsobem: «F1, F2,..., F5, F6»; kdy «F1» je nejlepší (fitness «Excelentní») a «F6» je nejhorší (fitness «velmi slabý»).

WATT PROGRAM

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci WATT P2 a potvrďte stisknutím ENTER. Dalším stisknutím ENTER nastavíte čas. Opětovným stisknutím ENTER nastavíte vzdálenost. Posledním stisknutím ENTER můžete nastavit spálené kalorie. Cvičení spustíte stisknutím START/STOP.

Stisknutím UP▲/DOWN▼ můžete nastavit wattů pro cvičení (50 - 280 Watt).

Odpor se nastavuje sám na základě rychlosti a počtu zvolených wattů.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Stisknutím UP▲/DOWN▼ zvolte funkci PERSONAL a potvrďte ENTER.

Začne blikat první sloupek pro úroveň - na obrazovce úplně vlevo.

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte pro tuto fázi úroveň odporu a volbu potvrďte ENTER. Tento postup opakujte, dokud nenastavíte všech 16 fází uživatelské programu. Poté stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, provedte 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.

NÁHODNÁ FUNKCE

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvolte volbu RANDOM. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Chcete-li nastavit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Po zvolení programu a ještě před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte tlačítko ENTER a nastavte čas pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. V tomto případě bude čas rozdělen do 16 etap. Stisknutím ENTER nastavíte vzdálenost. Dalším stisknutím ENTER nastavíte spálené kalorie. Cvičit začnete stisknutím START/STOP.

Zátěž můžete měnit pomocí UP▲/DOWN▼ v průběhu cvičení.

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ.-

Počítač je vybaven funkcí telemetrického měření tepové frekvence - tzn. je schopen přijímat signál (D) z vysílače (např. z hrudního pásu - ten není součástí balení), viz. obr.3

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci HRC60 (60%), HRC70, (70%), HRC85 (85%) nebo THR a stiskněte ENTER. První tři volby ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-věk) a čtvrtá varianta THR umožňuje nastavit tepovou frekvenci manuálně. U HRC60, HRC70 a HRC85 pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte váš věk. Pokud zvolíte možnost THR nastavte tepovou frekvenci pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ a volbu potvrďte stisknutím ENTER. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit. 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. Pokud tepová frekvence stále zůstává nad zvolenou hodnotou, a to déle než 30 vteřin, monitor pípne a zastaví se, aby chránil uživatele. Chcete-li nastavit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Po zvolení programu pro tepovou frekvenci a ještě před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte tlačítko ENTER a nastavte čas pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Dalším stisknutím ENTER nastavíte vzdálenost. Dalším stisknutím ENTER nastavíte spálené kalorie. Stisknutím START/STOP

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

OPERAČNÍ SYSTÉM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

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

OPERAČNÍ SYSTÉM

ANDROID

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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém: Displej se zapne, ale nefunguje okénko TIME

Řešení:

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

Problém: Jednotlivé segmenty nejsou vidět nebo se u konkrétního zvoleného programu zobrazuje chybová hláška.

Řešení:

- a.- Odpojte stroj ze zásuvky po dobu 15 vteřin a poté jej opět zapojte.
- b.- Pokud výše uvedené kroky nepomohou, je potřeba vyměnit počítač.

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

Řešení:

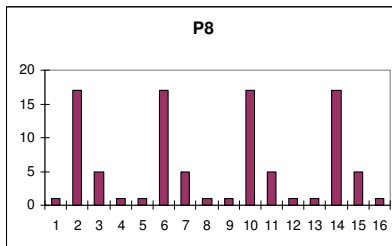
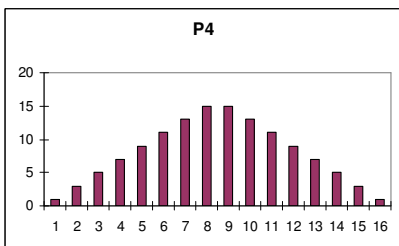
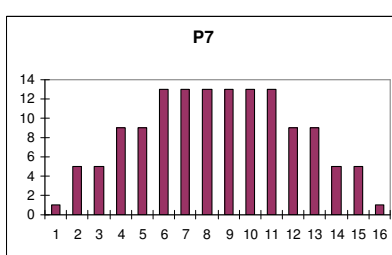
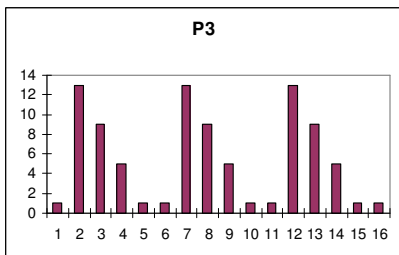
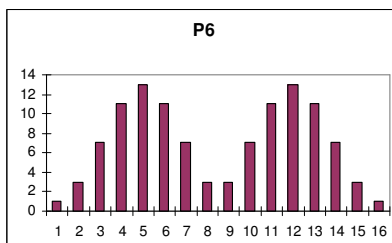
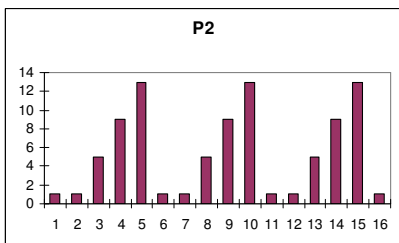
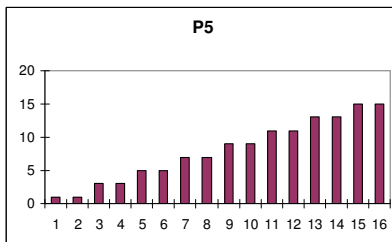
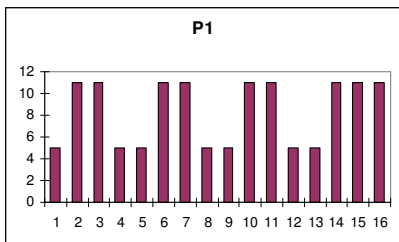
- a.- Zkontrolujte síťové připojení.
- b.- Zkontrolujte výstupní připojení adaptéru ke stroji.
- c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

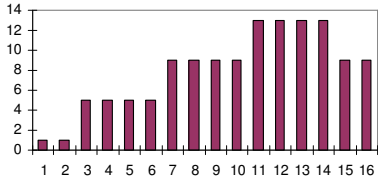
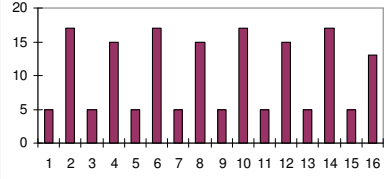
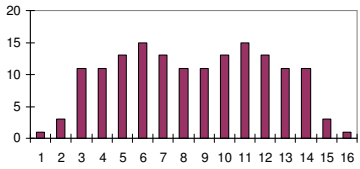
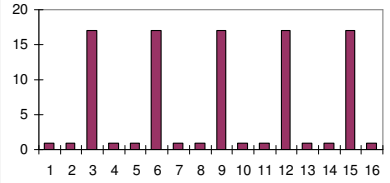
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte vodě či nárazům.

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

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

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ



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

