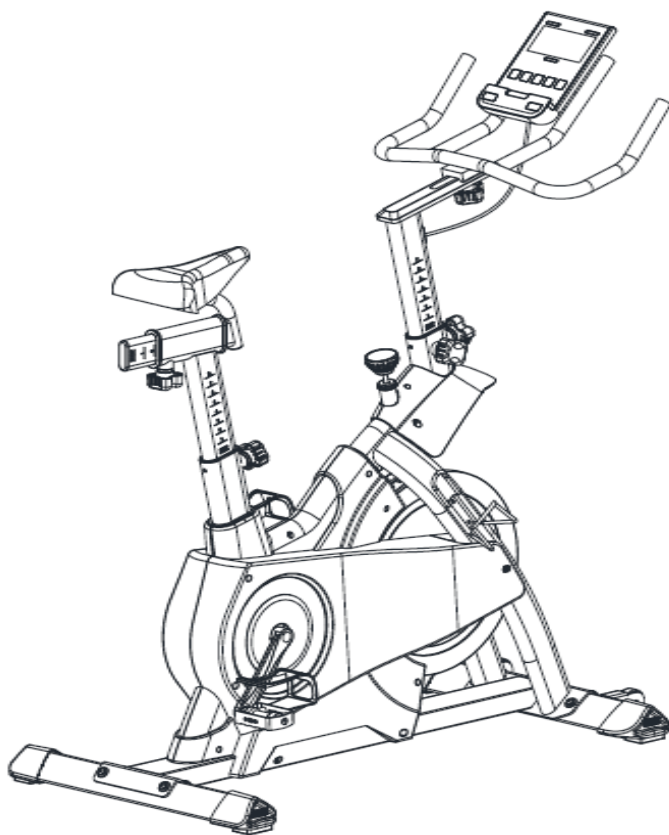


BHFITNESS



Návod k obsluze

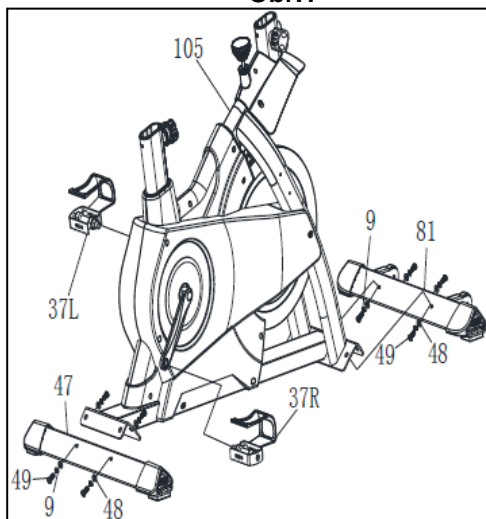
H9355i-H9356i



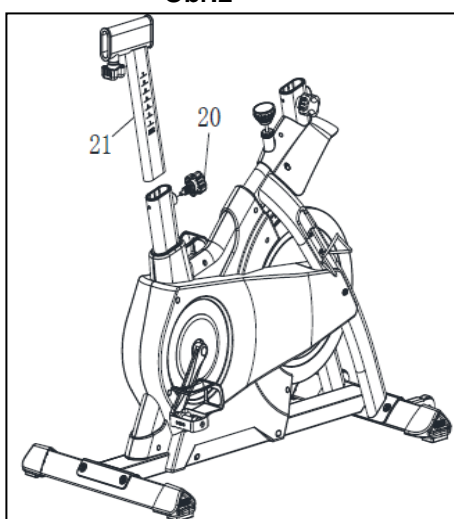
Cyklotrenažér BH Fitness SPADA II TFT

Návod k obsluze

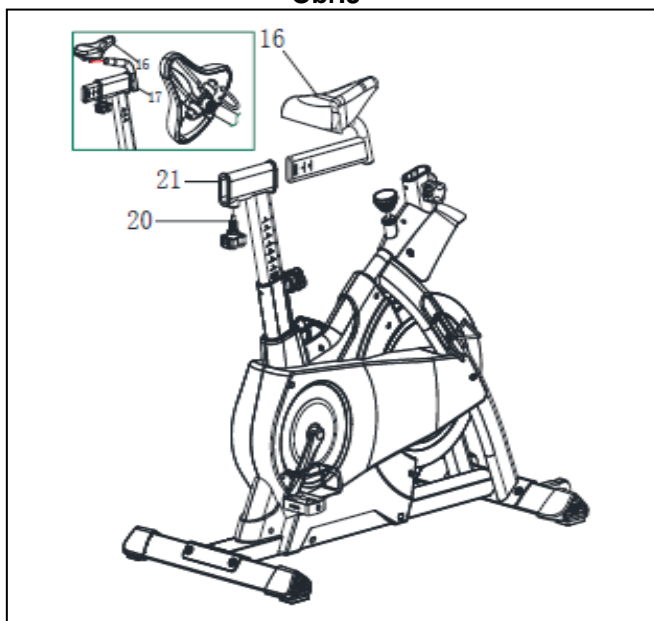
Obr.1



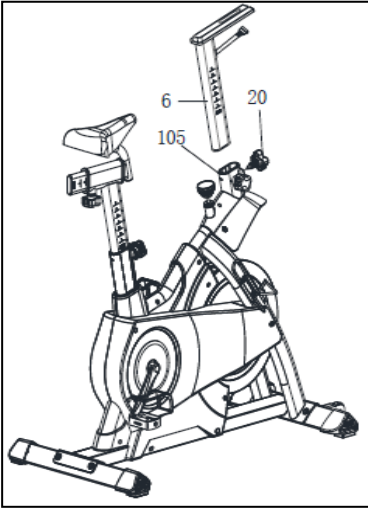
Obr.2



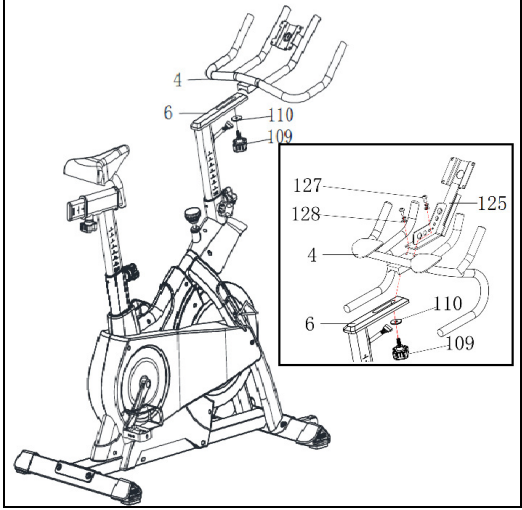
Obr.3



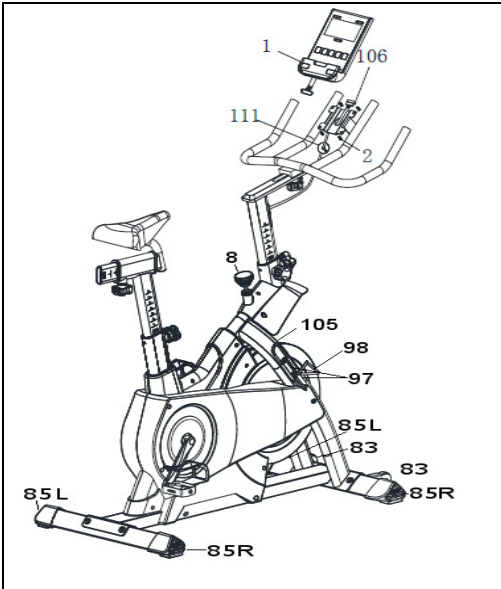
Obr.4



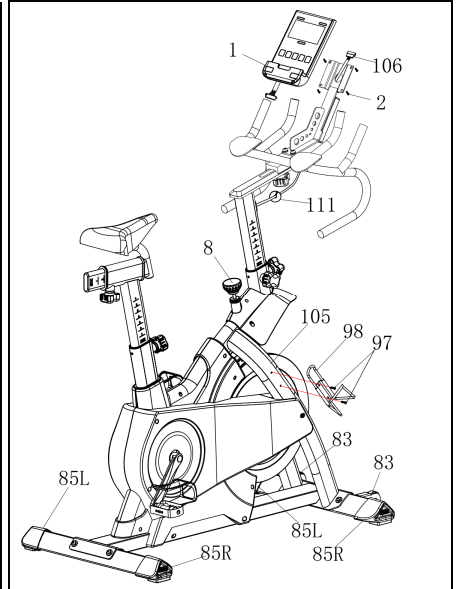
Obr.5



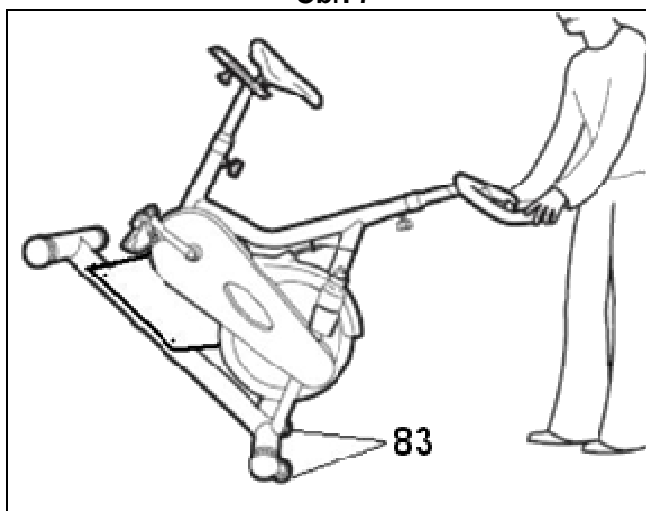
Obr.6



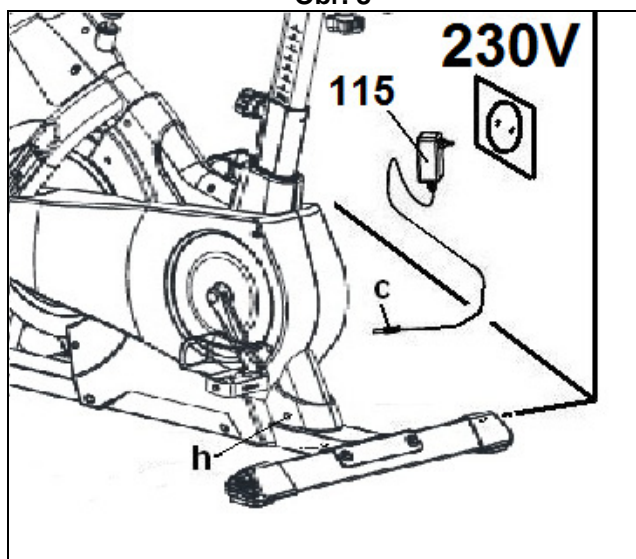
Obr.6A



Obr. 7



Obr. 8



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Kolo je navrženo tak, aby bylo maximálně bezpečné. Při cvičení by však měla být dodržena určitá bezpečnostní opatření.

Před montáží si přečtěte celý tento návod. Poskytuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje.

Dodržujte následující bezpečnostní opatření:

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

2 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

3 Pokud se během cvičení na stroji objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli další příznaky, okamžitě **PŘESTANTE** cvičit. **OKAMŽITĚ** vyhledejte lékařskou pomoc.

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

5 Nedotýkejte se pohyblivých částí stroje.

6 Noste oblečení, které je vhodné pro cvičení. Nepoužívejte volné oblečení, které by se mohlo zachytit do pohyblivých částí stroje. Při cvičení noste pohodlné běžecké boty. Ujistěte se, že všechny šňůry a tkaničky jsou pevně a správně uvázané.

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

8 Nenechávejte žádné ostré předměty v blízkosti stroje.

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

10 Před cvičením se zahřejte vhodnými cviky.

11 Necvičte, pokud kolo nefunguje správně.

Upozornění: Před cvičením na kole se poraďte 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.

1.- INSTRUKCE K MONTÁŽI

Doporučujeme, aby montáž stroje prováděly dvě osoby.

1. Vyndejte stroj z krabice a ujistěte se, že nechybí žádná z jeho částí.

2. Umístěte zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností (47), tak jak je vidět na obr. 1, vložte šrouby (49), podložky (48) a vše pevně utáhněte.

3. Umístěte přední stabilizátor s kolečky (81), tak, aby kolečka směřovala dopředu, viz. obr.1, vložte šrouby (48), ploché podložky (49) a vše pevně utáhněte.

2.- UPEVNĚNÍ PEDÁLŮ

Montážní pokyny pro pedály musí být dodrženy podle písmene, kterým jsou pedály označeny. Nesprávná montáž by mohla poškodit závit šroubu. Pokyn "vpravo a vlevo" se vztahuje k poloze, kterou uživatel zaujímá, když sedí na sedle a cvičí.

Pravý pedál, která je označen písmenem (37R), našroubujte na pravou kliku, která je také označena písmenem (R), a to po směru hodinových ručiček, viz. obr. 1.

Levý pedál, který je označen písmenem (37L), našroubujte na levou kliku, která je také označena písmenem (L), a to protisměru hodinových ručiček, oba dva pedály pevně utáhněte, obr.1.

3.- MONTÁŽ SEDLA

Vložte sedlovku (21) do otvoru na hlavním těle stroje, obr.2.

Namontujte sedlo (16), obr.3, na vodorovnou sedlovou trubku (21), jako na obr.3, a připevněte ho. Pevně utáhněte matky.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

Mírně povolte nastavovací knoflík (20) a to jeho otáčením protisměru hodinových ručiček, obr.2, posuňte sedlo do polohy, která vám při cvičení

vyhovuje a poté knoflík (20) znovu bezpečně utáhněte po směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA

Mírně uvolněte knoflík (20) otáčením protisměru hodinových ručiček, obr.3, nastavte sedlo do pohodlné polohy a znovu knoflík utáhněte (20) otočením po směru hodinových ručiček.

4.- MONTÁŽ ŘIDÍTEK

Umístěte řídítka (6) na sloupek a ten vložte do otvoru na hlavním těle stroje, obr.4. Řídítka srovnejte a upevněte pomocí knoflíku (109), která otočte po směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDÍTEK

Umístěte řídítka (6) do vzdálenosti, která je vám pro cvičení pohodlná, nepřekračujte značku "MIN INSERT" a pak pevně utáhněte knoflík (109) obr.5.

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDÍTEK

Umístěte řídítka (6) do polohy, která je vám pro cvičení pohodlná, nepřekračujte značku "MIN INSERT" a pak pevně utáhněte šroub (20) obr.4.

5.- MONTÁŽ MONITORU

Umístěte říditka (4) na sloupek (6), obr.6, a pevně utáhněte knoflík (109). Vezměte monitor (1) a odstraňte čtyři šrouby (2), které jsou na jeho zadní straně, obr.6. Umístěte monitor (1) ve směru šipky - nasuňte ho na desku. Připojte kabel (106) do terminálu na zadní straně monitoru (1) obr.6, a monitor připevněte pomocí šroubů, které jste předtím odšroubovali (2). Až bude monitor sestaven, nasadte na něj kryt (111) jako na obr.6.

6.- MONTÁŽ DRŽÁKU NA LÁHEV

Vezměte držák na láhev (98) a dva šrouby (97) a přišroubujte ho k zadní starně rámu (105) obr.6.

7.- DALŠÍ NASTAVENÍ

Pro zajištění rovnoměrné námahy během cvičení je tento stroj vybaven regulací odporu (8), které je umístěno na sloupku na hlavním těle stroje, obr.6. Díky tomu stroj poskytuje různé úrovně námahy.

Chcete-li zvýšit odpor pedálů (8) otáčejte ovladačem ve směru hodinových ručiček (+) dokud vám nebude úroveň odporu vyhovovat. Chcete-li snížit odpor pedálů (8) otáčejte ovladačem protisměru hodinových ručiček (-). Během cvičení, vždy když brzdíte, se setrvačnick zahřívá a tak je vhodné po skončení cvičení nastavit ovládání odporu na minimum, abyste zabránili zatvrzení setrvačnicku.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj sestaven do své konečné podoby, ujistěte se, že sedí na podlaze a je ve vodorovné poloze. Toho můžete dosáhnout upravením vyrovnávačů nerovností (85R) tak, jak je vidět na obr. 6.

PŘIPOJENÍ

Zasuňte jack z adaptéru do zadní části stroje (105) a druhý konec (115) vložte do zásuvky, která má napětí 220V.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Stroje je vybaven pohyblivými kolečky (83) obr.7, které usnadňují jeho přesun. Stačí lehce nadzvednout zadní část stroje a mírným zatlačením, obr.7., ho přesunout na požadované místo. Kolo skladujte na suchém místě a nevystavujte ho výkyvům teplot.

ÚDRŽBA STROJE

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

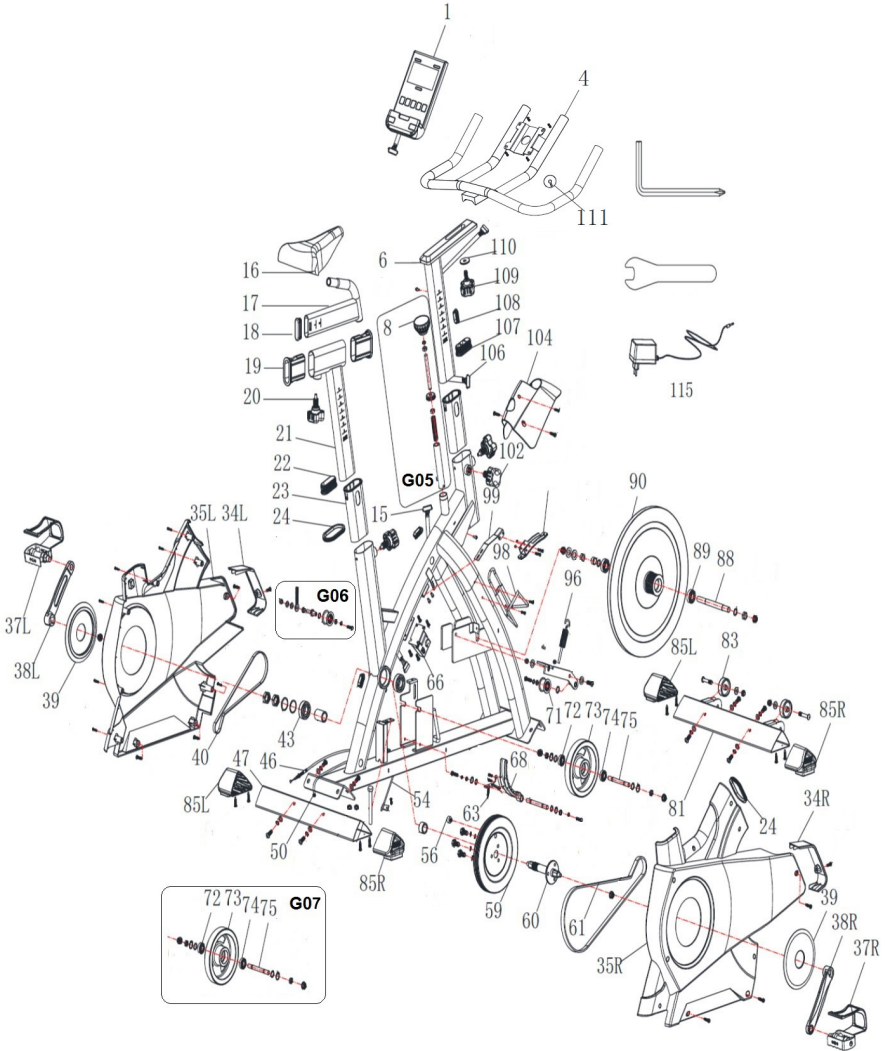
2. KONTROLA NASTAVOVACÍCH KNOFLÍKŮ

Tři knoflíky pro nastavení by se měly uvolnit a promazat lubrikantem, aby se zajistilo, že zůstanou stále funkční.

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

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

H9355i

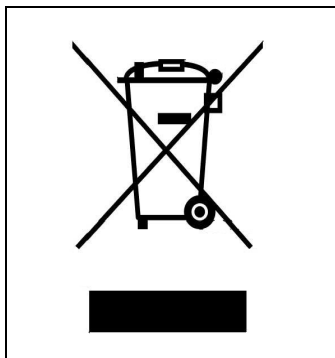


0190479

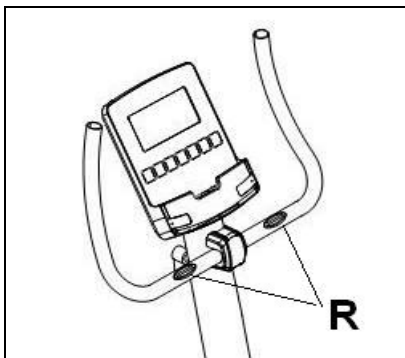


POČÍTAČ

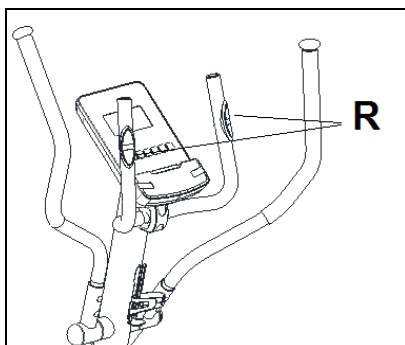
Obr. 1



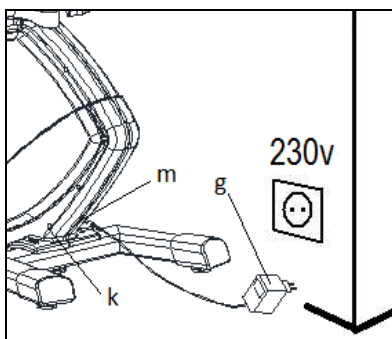
Obr. 2



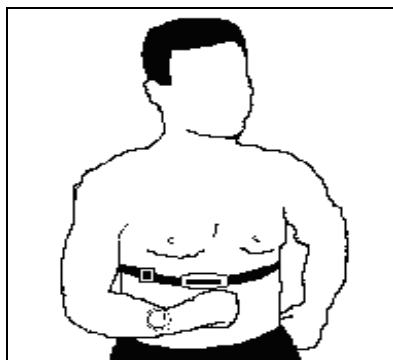
Obr. 3



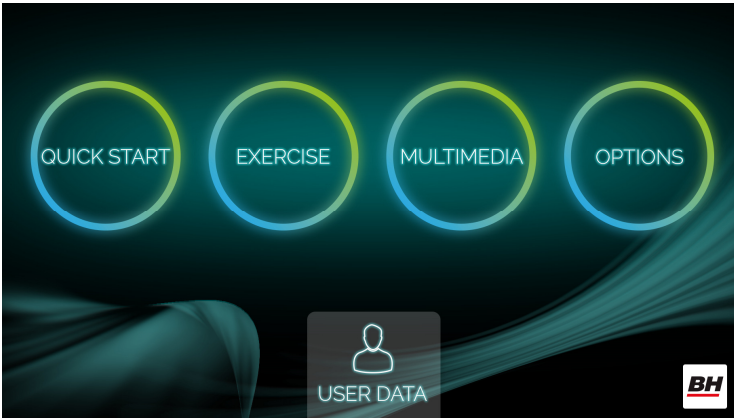
Obr. 4



Obr. 5



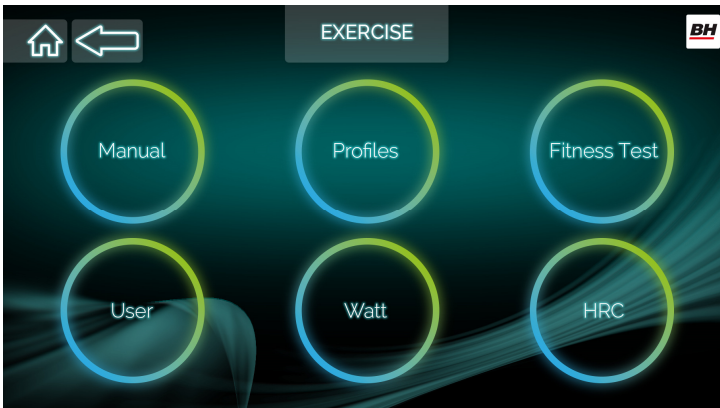
Obr.6



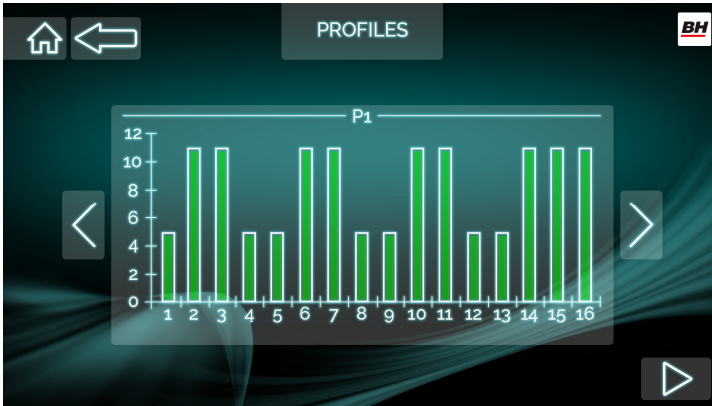
Obr.7



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.

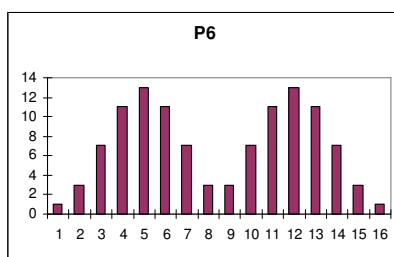
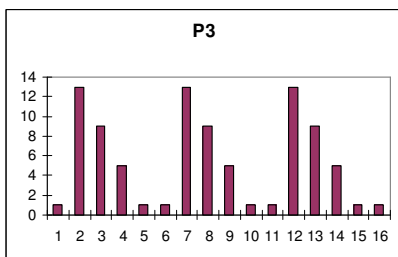
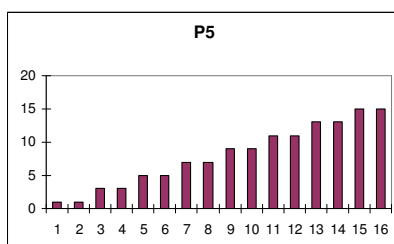
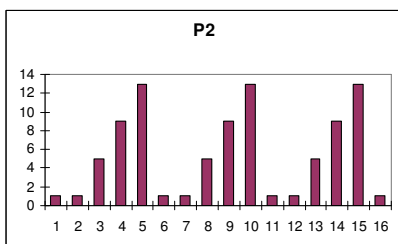
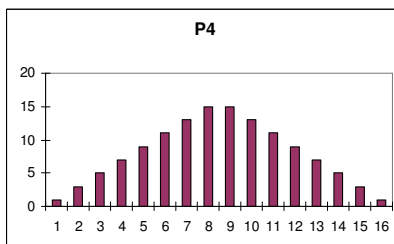
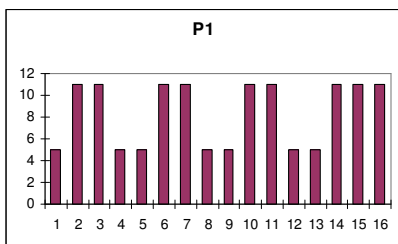
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

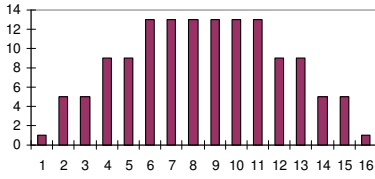
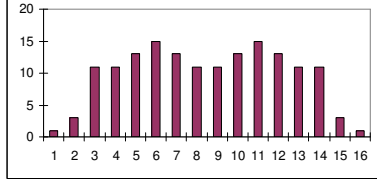
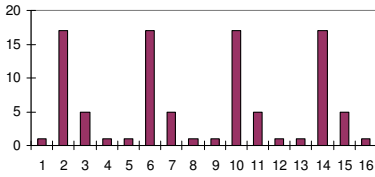
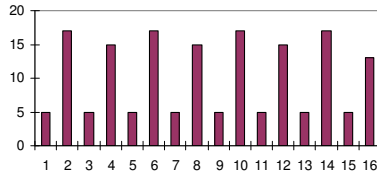
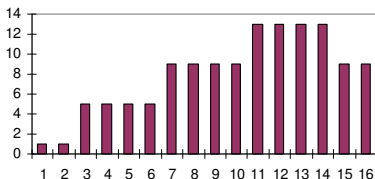
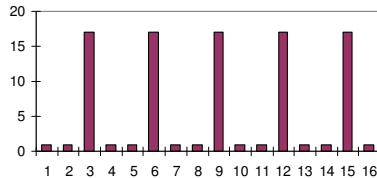
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte nárazům nebo vodě.

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



P7**P10****P8****P11****P9****P12**

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč IČ:

052 54 175

DIČ: CZ05254175

