

BHFITNESS



Návod k obsluze

R350



VARIO PROGRAM

Návod k obsluze

Fig.0

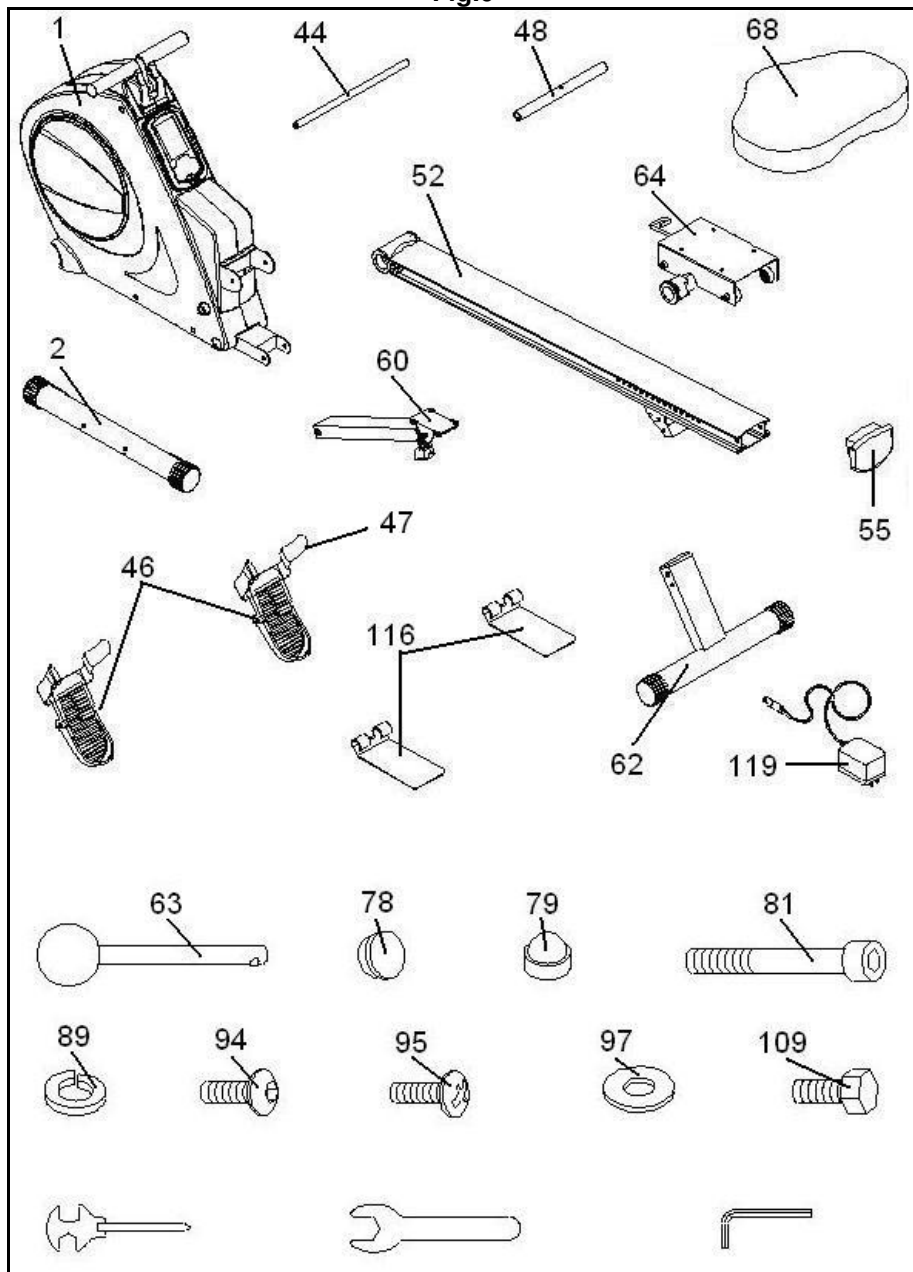


Fig.1

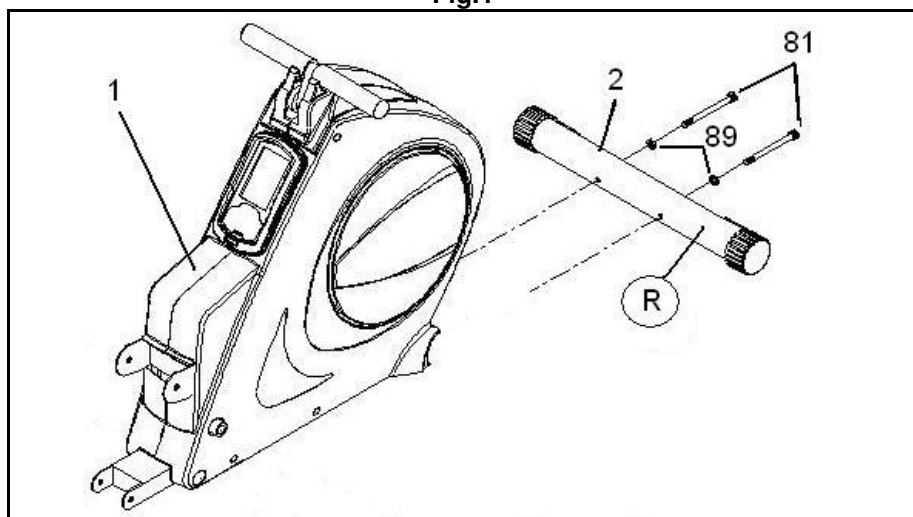


Fig.2

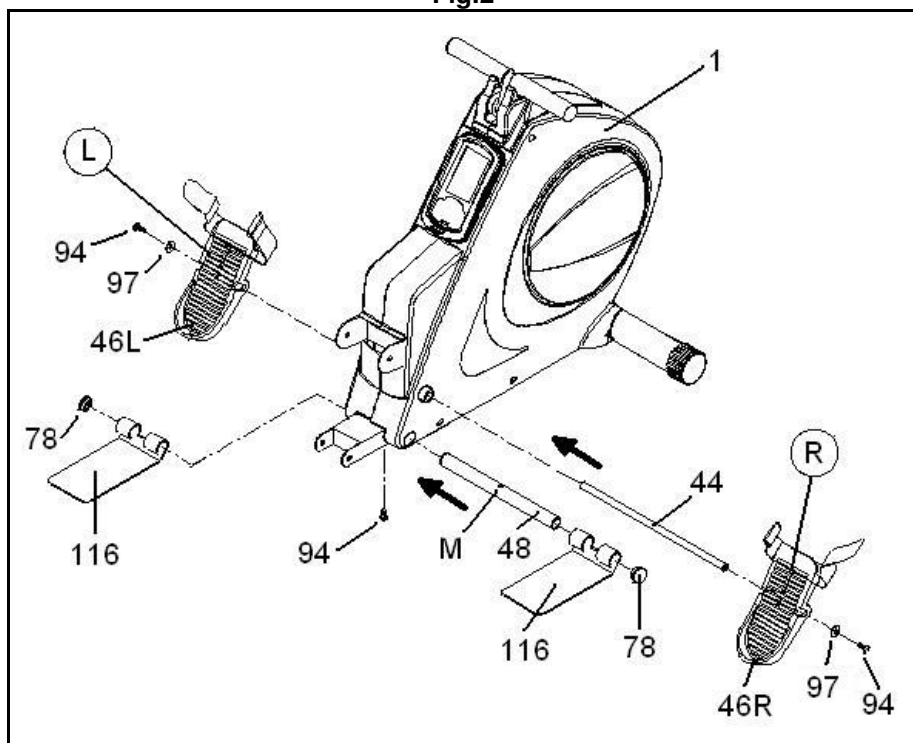


Fig.3

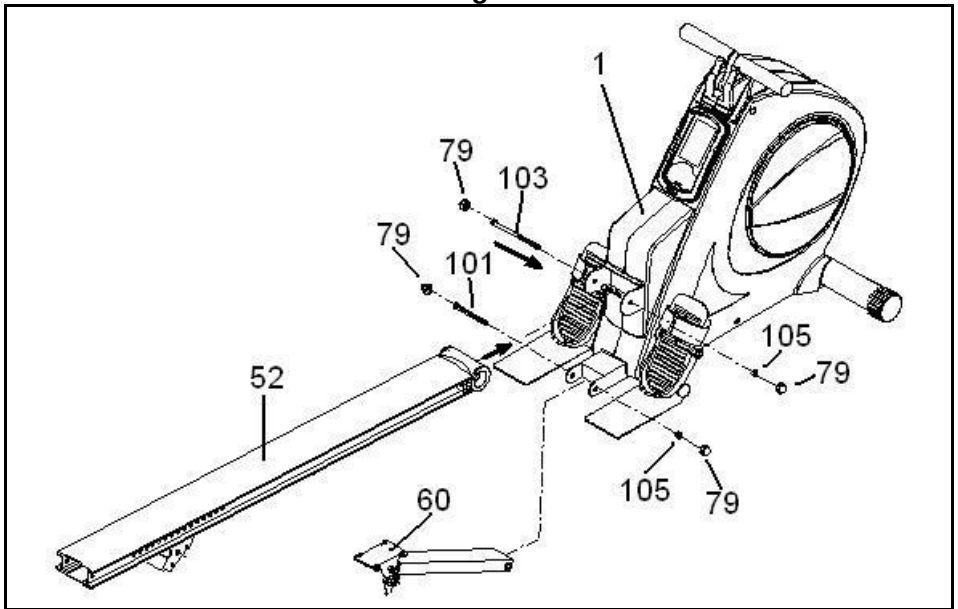


Fig.4

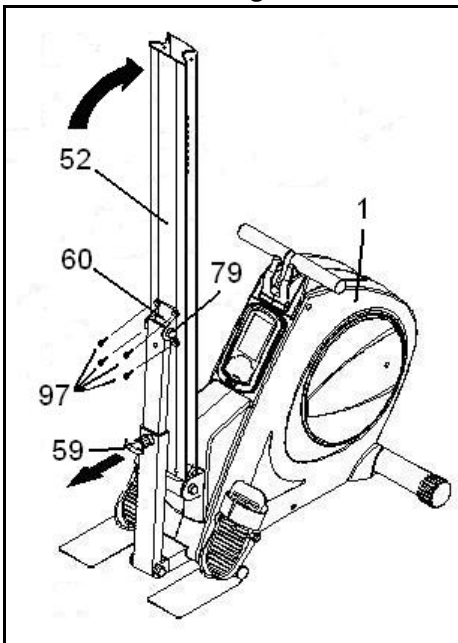


Fig.5

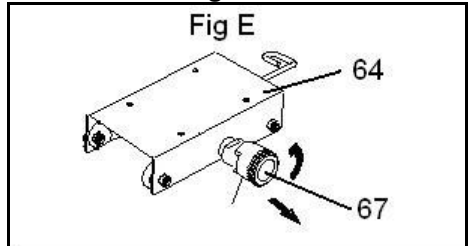


Fig F

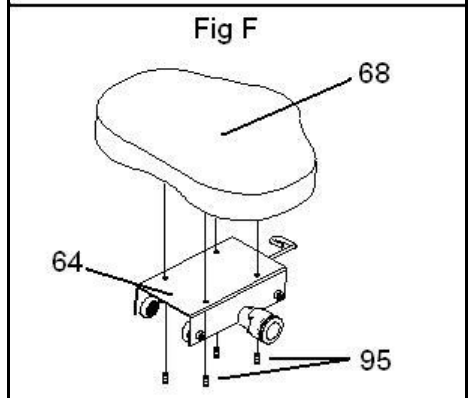


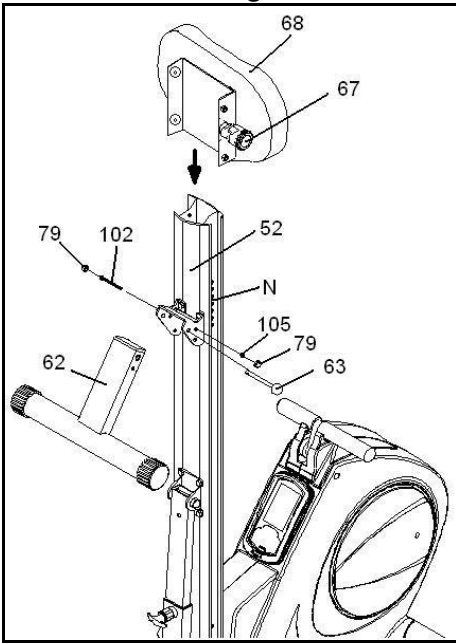
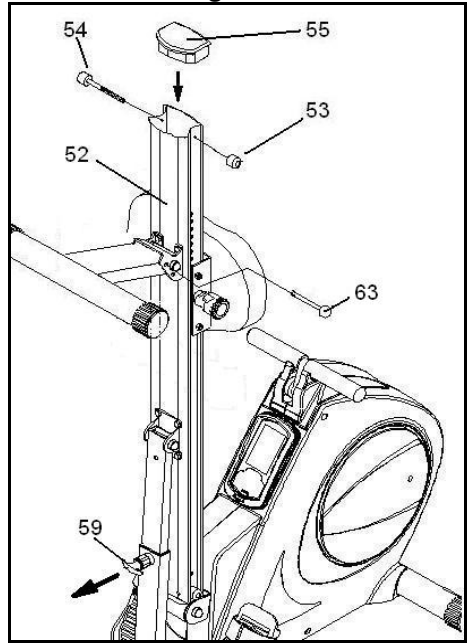
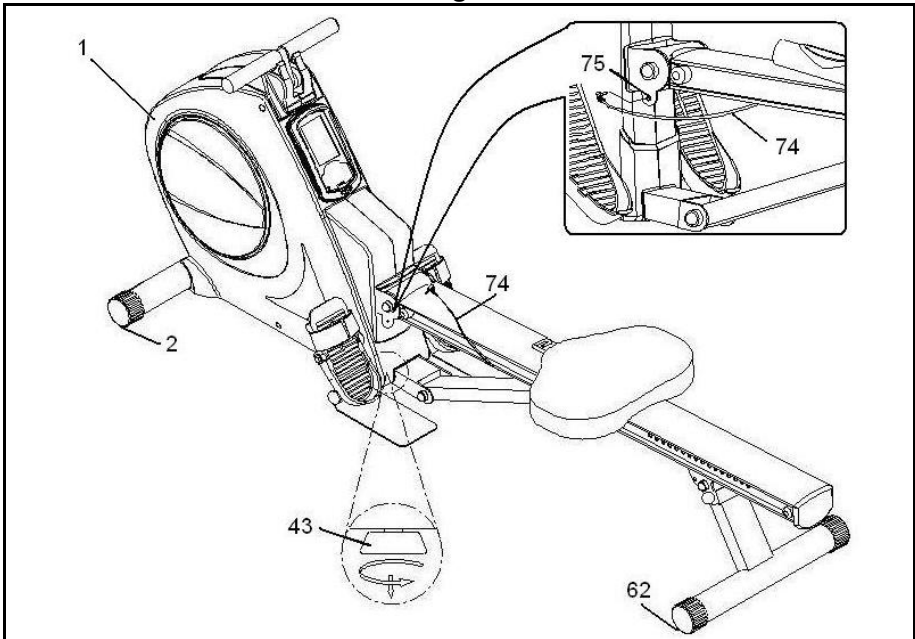
Fig.6**Fig.7****Fig.8**

Fig.9

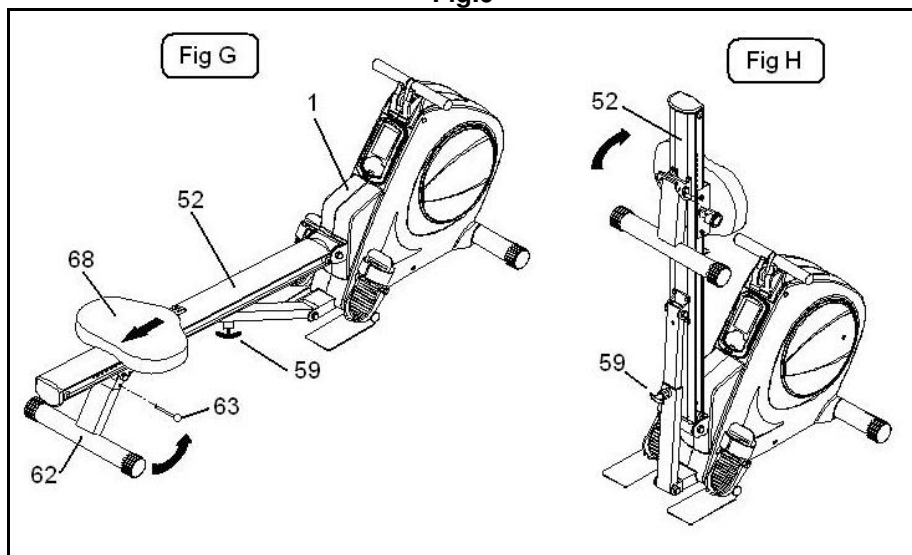


Fig.10

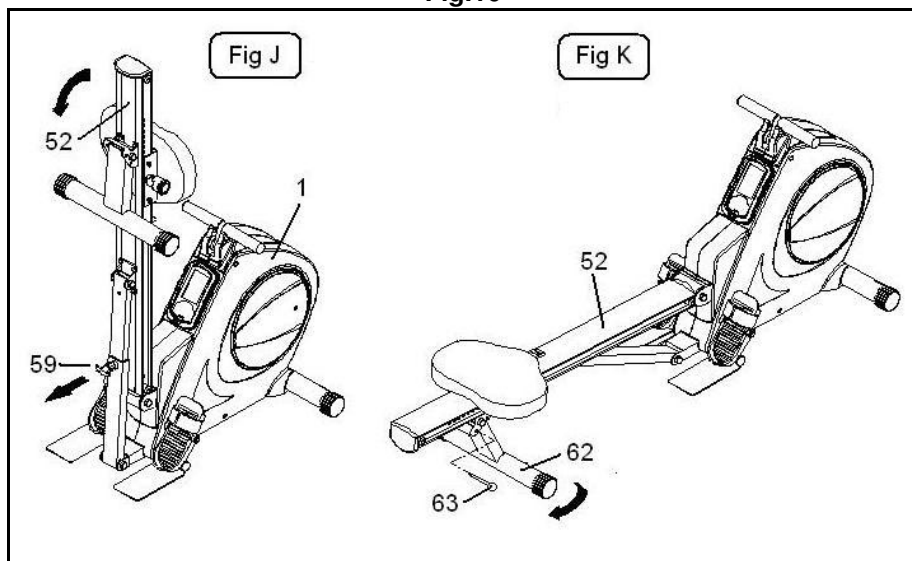


Fig.11

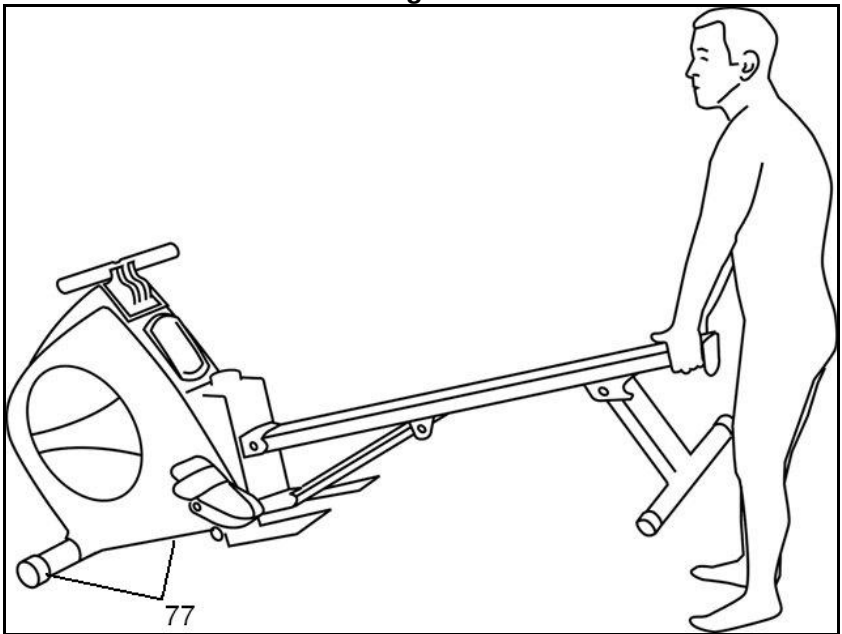
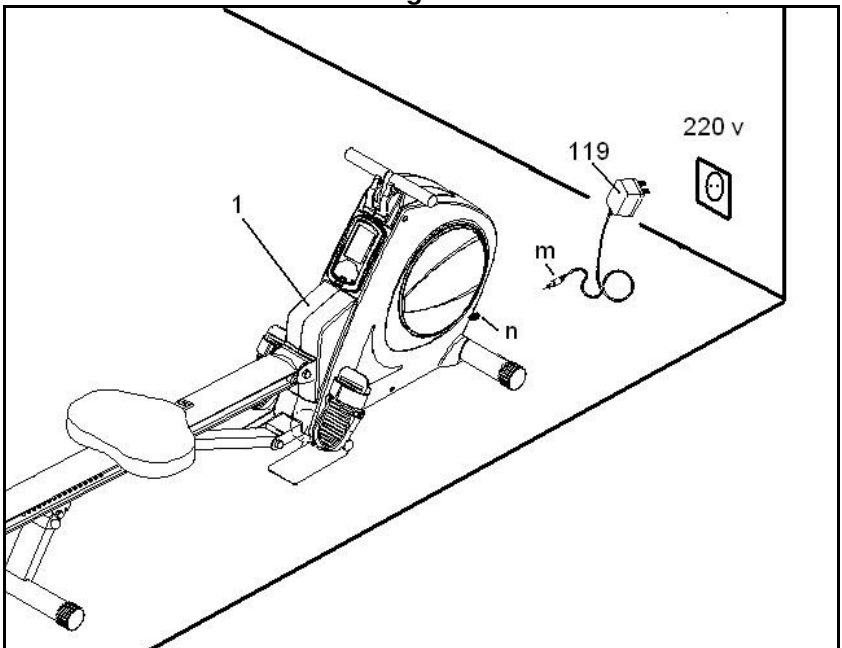


Fig.12



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE:

Než použijete tento přístroj konzultujte vše s vaším ošetřujícím lékařem.

Doporučujeme nechat si udělat komplexní vyšetření.

Pracujte s doporučeným zatížením a nepřetěžujte se. Pokud ucítíte jakékoli bolesti, nebo nepříjemné pocity, okamžitě zastavte a ukončete cvičení. Vše pak opět konzultujte se svým lékařem.

Přístroj umístěte na pevný rovný povrch.

Pro ochranu koberce doporučujeme podložku.

OBECNÉ POKYNY:

Pečlivě přečtěte instrukce k používání abyste předešli zranění nebo úrazu.

1.) Toto zařízení je vyrobeno podle normy H957 třídy H.C. pro domácí použití. Váhový limit je 136 kg.

2.) Udržujte svoje ruce dále od všech rotujících a pohyblivých součástí stroje.

3.) Přístroj může být použit pouze jednou osobou ve stejném čase.

4.) Pokud ucítíte během cvičení nevolnost, příznaky bolesti, závratě zastavte cvičení. Pak celou záležitost konzultujte s lékařem.

5.) Přístroj umístěte na pevnou podlahu a rozhodně jej neumísťte do vlhkého prostředí nebo ven.

6.) Rodiče a osoby zodpovědné by měli věst v pozornosti, že děti jsou velice vynalézavé a proto by si mohli uvědomit, že tento přístroj není v žádném případě hračka. Držte proto děti a osoby s mentálním poškozením dále od přístroje.

7.) Používejte vždy vhodné oblečení, aby nedošlo k namotání volných součástí jako jsou například tkaničky, šemíčky, kalouny a pod.

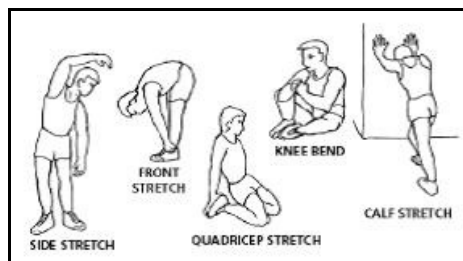
8.) Tento přístroj musí být použitý pouze k účelům pro který byl vyroben a nesmí být doplněn o další nestandardní doplňky.

9.) Pokud některá součást jeví známky opotřebení, musí být neprodleně vyměněna za originální díl.

10.) Pozor na ostré hrany přístroje.

11.) Osoby s tělesným poškozením mohou cvičit za dozoru jiné vyškolené osoby.

12.) Před započetím cvičení, proveďte zaháťovací organizmu protahovací cvičení.



1. MONTÁŽNÍ INSTRUKCE:

Vyjm te všechny sou ásti z katronu a zkontrolujte všechny díly.

M jte na pam ti, že k motnáži je zapot ebí asistence druhé osoby.

- (1) Main body.
- (2) Front stabiliser bar with wheels.
- (44) Footrest rotation shaft.
- (46) Right footrest.
- (46) Left footrest.
- (47) Pedal clip holding straps.
- (48) Footrest support spindle.
- (52) Seat rail.
- (55) Rear support cover.
- (60) Folded retaining support
- (62) Rear rail support.
- (64) Seat support.
- (68) Seat
- (116) Pull-up foot supports.
- (119) Transformer 6v 1Amp.

NUTS & BOLTS.

- (63) Lock pin
- (78) Screw cap
- (79) Nut cap.
- (81) Allen screw M-8x70.
- (89) Spring washer M8.
- (94) Allen screw M-8x15.
- (95) Allen screw M-6x15.
- (97) Flat washer M8.
- (109) Screw M-8x15.

2.) POSTUPOJTE PODLE NÁKRESU V TOMTO NÁVODU.

V p ední ásti návodu naleznete detailní rozkreslení a postup sestavení.

Šrouby jsou ozna ené na balení šroub íseln a podle t chto ísel se budete orientovat p í sestavení.

P ESUNUTÍ P ÍSTROJE:

Stroj je vybaven transportními kole ky.

Na obr.11 uvidíte jak uchopit stroj k snadnému p esunu.

UPOZORN NÍ:

P ístroj skladujte v suchém p ost edí. Vlhko nevyhovuje elektronickým sou ástkám a sou ástím podléhající korozi.

P IPOJENÍ DO SÍT EL: PROUDU:

Na obr. 12 uvidíte jak p ipojit trafo dodávané se strojem. Nejd íve p ipojte konektor do t la veslova e a pak zasu te trafo do sít el. proudu (220V).

Technika veslování:



1.) UCHOPENÍ:

- Protáhněte trochu záda
- Pítáhněte nohy k tělu
- Tělo nakloňte lehce vpřed

2.) ZAHÁČEK AKCE:

- Ruce zůstávají natažené
- Nohy začnou pracovat
- Madlo vesla je v úrovni kolenou
- Tělo se pohybuje ve vzpřímené poloze

3.) AKCE:

- Nohy tlačíte k narovnání
- Paže se začínají ohýbat jakmile se dostanou za kolena

4.) KONEC POHYBU:

- Madlo bylo přitáheno k hrudníku
- Nohy jsou téměř narovnané
- Tělo je lehce nakloněno vzad

5.) POHYB ZPĚT:

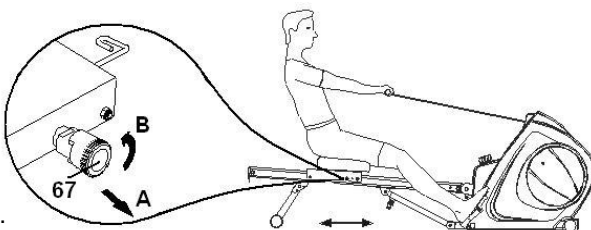
- Nohy se pokrčí a přitahují se zpět vpřed
- Ruce se narovnají

6.) PŘÍPRAVA PRO DALŠÍ ZÁBER:

- Vraťte se do výchozí polohy
- Nepouštějte madlo z ruky

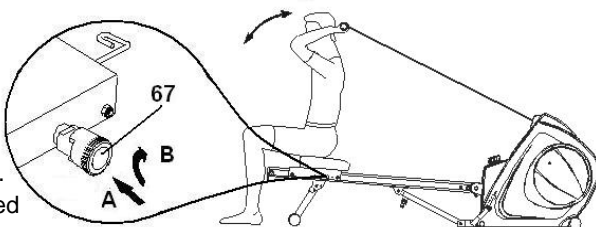
VOLNÝ POHYB SEDÁKU:

Na obrázku vidíte zajišťovací kolík (67), pokud chcete sedák uvolnit, zatáhněte za hlavici ve směru šipky (A) a otočte hlavici ve směru šipky (B). Pak se sedák volně pohybuje po lyžinách.



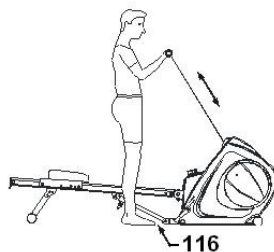
ZAFIXOVÁNÍ SEDÁKU:

Pokud chcete zajistit sedák pro další cviky. Nastavte sedák do polohy kde je zajišťovací otvor, otočte hlavici (67) do prava a kolík zaskočí jak ukazuje šipka (A). Následně popojte se sedákem vpřed a vzad, aby jste se ujistili, že kolík zaskočí do otvoru v pojezdu a sedáček je zafixován.

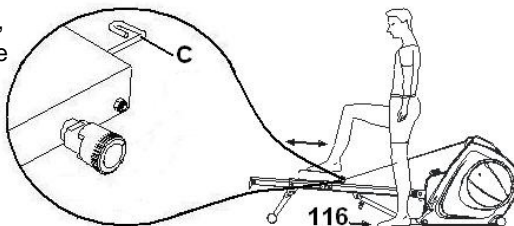


ROZDÍLNÉ CVIKY:

Pokud chcete provádět toto cvičení viz obrázek, musíte stát na stupních této veslovače.



Pokud chcete provádět cvičení viz obr., musíte zajistit madlo k sedáku tak, jak je vyobrazeno na obrázku.





Obsluha po řtá e

Fig.1

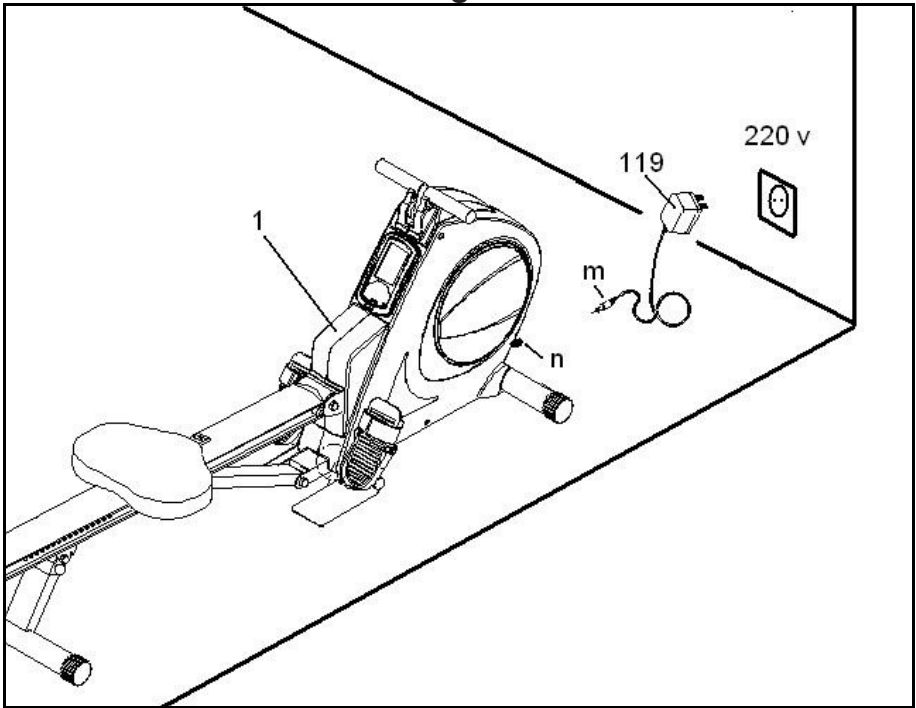
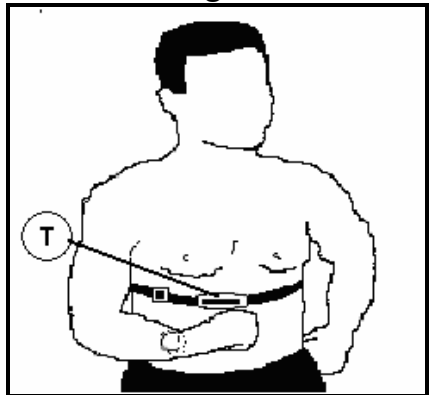


Fig.2



Fig.3



ELEKTRONICKÝ PO ÍTA

HLAVNÍ P ÍPOJENÍ:

Vložte jack (n) napájecího trafo do zast ky (m) na p ední stran plastového krytu veslova e. Pak p ípojte napájecí trafo (119) do sít el. proudu (220V) tak, je vid t na obr. 1.

Pro Vaši kontrolu nad cvi ením Vás bude po íta informovat o hodnotách rychlosti, vzdálenosti, dob cvi ení, spálených kalorií, po tu záb r a pulsu.

Pokud kdykoli b hem cvi ení zma knete START/STOP tla ítko, všechny hodnoty funkcí budou zastaveny.

Pokud op tovn zma knete START/STOP tla ítko, po íta bude pokračovat v na ítání hodnot.

Po íta se vypne pokud 4 minuty nedostane žádný impuls od sníma e a nebo od po íta e.

D ležitě: Pokud dojde k likvidaci komponent , pamatujte že všechny elektronické díly pat í do speciálních kontejner a nepat í do komunálního odpadu.

FUNKCE PO ÍTA E:

Tento po íta má 1 manuální program, 5 p ednastvaných zát žových profil . Pokud chcete vrátit všechny p ednastavené hodnoty na nulu, stiskn te tla ítko START/STOP na dobu delší než 4 sekundy

A.) SCAN FUNKCE:

Funkce SCAN znamená postupné zobrazování všech hodnot na displeji p í emž zobrazovaná funkce bude blikat.

Funkce SCAN bude automaticky zapnuta jakmile zahájíte cvi ení a v hlavním zobrazení na displeji se budou st ídat hodnoty: TIME (as),

SPEED (rychlost), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), PULSE (puls) zm na nastane každých 5 sekund.

Pokud stisknete tla ítko MODE, funkci SCAN vy adíte a každým dalším stisknutím MODE zm níte zobrazovanou funkci.

B.) TIME (as) FUNKCE:

Tato funkce p í ítá a nebo ode ítá as od nastavené hodnoty. Maximální hodnota nastavení je 99:59 sekund. Stiskn te tla ítko START/STOP na dobu delší než t í sekundy pro vynulování nastavených hodnot.

1.) Stiskn te jakékoli tla ítko pro zapnutí monitoru.

2.) Stiskn te MODE a na malém displeji TIME za ne blikat hodnota asu.

3.) Pomocí tla ítek šipka nahoru a šipka dol nastavíte cílovou hodnotu asu.

4.) Jakmile za nete veslovat bude se hodnota asu ode ítat k nule a po jejím dosažení se ozve na 8 sekund zvukový signál, že doba již uplynula. Pokud nenastavíte žádný cílový as, bude se as p í ítat od nuly.

C. SPM FUNKCE (po et záb r za min.):

Stiskn te tla ítko START/STOP na dobu delší jak t í sekundy pro vynulování nastavených hodnot.

1.) Stiskn te libovolné tla ítko pro zapnutí po íta e.

U této funkce se bude pr m rná hodnota zobrazovat každé 4 sekundy.

D.) COUNT FUNKCE (po í tá záb ry)
Tato funkce po í tá záb ry od 1 do 999.
Stisknutím START/STOP na dobu delší než
t i sekundy vynulujete d íve nastavené
hodnoty.

- 1.) Stiskn te libovolné tla ítko pro zapnutí
po íta e.
- 2.) Stiskn te MODE tolikrát dokud malé okno
displeje (Total number of strokes) bude blikat.

3.) Pomocí tla ítek se šipkami nastavíte
cílovou hodnotu po tu záb r .

4.) Jakmile za nete veslovat, po et zab r se
bude ode ítat k nule a po jeím dosažení se
ozve na dobu 8 sekund zvukový signál, že
po et záb r byl dosažen.

Pokud nenastavíte po et záb r , budou se
normáln pí ítat od nuly.

Použitím této funkce m žete zjistit
pravd podobnou vzdálenost.

Použitím lehké veslovací lodi se jeden
záb r rovná 8 až 12 metr m vzdálenosti
v závislosti na odporu a délce záb ru.

E.) CALORIE (kalorie) FUNKCE:

Tato funkce pí ítá a nebo ode ítá kalorie
a to až do maximální hodnoty 99 kalorií.
Stiskn te START/STOP tla ítko na dobu
delší než t i sekundy pro vynulování d íve
nastavených hodnot.

- 1.) Stiskn te libovolné tla ítko pro zapnutí
po íta e.
- 2.) Stiskn te MODE tolikrát dokud nebude
malé okno pro kalorie blikat.
- 3.) Pomocí tla ítek se šipkami nastavte cílovou
hodnotu kalorií.

4.) Jakmile za nete cvi it, hodnota
kalorií se bude ode ítat k nule a po jeím
dosažení se ozve na dobu 8 sekund
zvukový signál.

Pokud nenastavíte žádnou cílovou
hodnotu, budou se kalorie pí ítat od nuly.

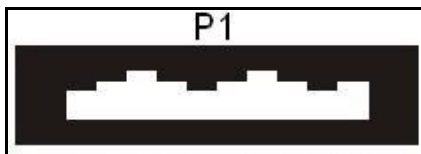
MANUAL (manuální režim) FUNKCE:

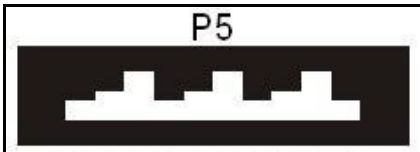
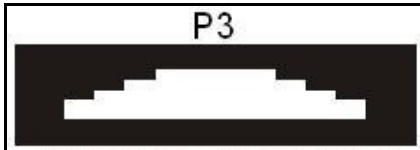
Stisknutím libovolného tla ítko nastartujete
po íta . Slovo PROGRAM 1 bude zobrazeno.



Stiskn te START/STOP a pomocí
tla ítek se šipkami zvýšíte a nebo ztížíte
odpor v 8-mi stupních.

PROGRAM FUNCE (p ednastavené profily):
Stiskn te tla ítko START/STOP pro
nastartování po íta e. Na hlavním displeji
bude PROGRAM 1 zobrazeno. Použitím
tla ítem se šipkami vyberte program (1-5),
který byste cht li použít pro Vaše cvi ení.





Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Doba trvání programu je nastavena na 30 minut po 3 minutových krocích. Pokud se rozhodnete změnit tento čas v nastavení času, můžete jej změnit a pak se čas rozpočte do deseti kroků. Během trvání programu můžete změnit pomocí tlačítek se šipkami intenzitu odporu.

BEZDRÁTOVÝ PĚNOS PULSU:

Tento počítač je vybaven přijímačem signálu z hrudního pásu. Tento hrudní pás není součástí dodávky, ale volitelné příslušenství.

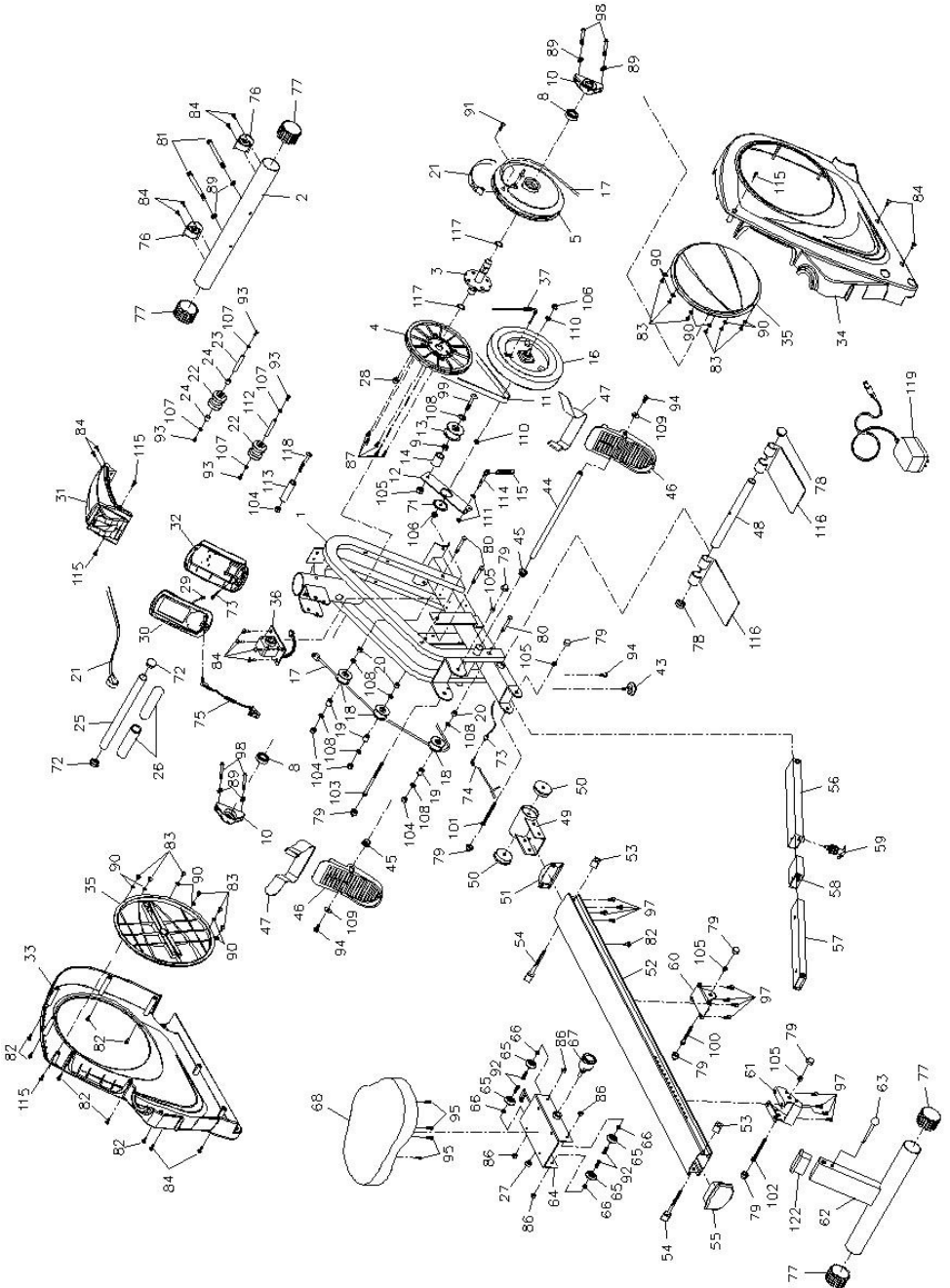
Hrudní pás objednejte u svého prodejce.

RECOVERY-fitness test:

Tento počítač nabízí test RECOVERY funkce. Jedná se o test obnovy Vašeho klidového pulsu po jeho predešlém zatížení. Pro správnost testu si musíte měřit puls i při zatížení a po ukončení cvičení ponechte Váš pás na místě a stiskněte tlačítko RECOVERY. Na displeji se zobrazí jedna minuta, která se odečítá k nule a během této doby bude počítač měřit Vaši tepovou frekvenci. Čím větší rozdíl za tuto jednu minutu Vašeho zklidnění počítá a zaznamená, je Vaše fyzická kondice lepší a dostanete lepší známku. Po uběhnutí minuty naskočí na displeji známka měření F1 - F6. F1 je nejlepší a F6 je nejhorší. Stisknutím tlačítka RECOVERY se dostanete opět do hlavního menu. Tento způsob měření Vám slouží hlavně pro porovnání, jak se zlepšuje Vaše fyzická kondice během pravidelného tréninku. Pokud se zobrazí na displeji P, jedná se o chybové hlášení. Zkontrolujte tedy, zda se nepřerušil signál z pásu.

Je možné, že pokud během cvičení nezatížíte svůj tep, dostanete známku, která může být měřena i tímto ovlivněno a výsledná známka rovněž. Proto tento test je vhodný použít, když trénujete s plným nasazením. Je to rovněž vhodné, jako porovnávací měřítko, když trénujete pravidelně, jelikož uvidíte výsledky, jak se Vaše kondice zlepšuje.

R350



Declaración de Conformidad

Nosotros **Exercycle S.L.** declaramos bajo nuestra única responsabilidad que el producto **R-350** al que se refiere esta declaración es conforme con las siguientes normas:

- EN957-1, EN 957-7
- EN 61000-6-1 y EN 61000-6-3.

Siguiendo las provisiones de la siguiente directiva:

- Compatibilidad electromagnética (2004/108/CE)

Declaration of Conformity

We **Exercycle S.L.** declare under our sole responsibility that the product **R-350** to which this declaration relates, is in conformity with the following standards

- EN 957-1, EN 957-7
- EN 61000-6-1 and EN 61000-6-3.

Following the provisions of the following Directive:

- Electromagnetic compatibility (2004/108/EC).

Déclaration de Conformité

Nous **Exercycle S.L.** déclarons sous notre seule responsabilité que le produit **R-350** auquel se réfère cette déclaration est conforme aux les normes suivantes:

- EN 957-1, EN 957-7
- EN 61000-6-1 et EN 61000-6-3.

Après les dispositions de directive suivante:

- Compatibilité électromagnétique (2004/108/CE)

Konformitätserklärung

Wir **Exercycle S.L.** erklären in alleiniger Verantwortung, dass Produkt **R-350**, auf dem sich diese Erklärung bezieht, mit den nachstehenden Normen übereinstimmt:

- EN 957-1, EN 957-7
- EN 61000-6-1 und EN 61000-6-3.

Nach den Bestimmungen der folgenden Richtlinie:

- Elektromagnetische Verträglichkeit (2004/108/EG)

Declaração de Conformidade

Nós **Exercycle S.L.** declaramos sob nossa única responsabilidade que o produto **R-350** a que se refere esta declaração está em conformidade com as seguintes normas:

- EN 957-1, EN 957-7
- EN 61000-6-1 e EN 61000-6-3.

Depois das provisões da seguinte Directiva:

- Compatibilidade electromagnética (2004/108/CE)

Dichiarazione di Conformità

Noi **Exercycle S.L.** dichiariamo sotto la nostra esclusiva responsabilità che il prodotto **R-350** a cui questa dichiarazione se riferisce è conforme alle le norme seguenti:

- EN 957-1, EN 957-7
- EN 61000-6-1 e EN 61000-6-3.

A seguito delle disposizioni di seguente Direttive

- Compatibilità elettromagnetica (2004/108/CE)

Overeenkomstigheidsverklaring

Wij **Exercycle S.L.** verklaren geheel onder eigen verantwoordelijkheid dat produkt **R-350** waarop deze verklaring betrekking heeft in overeenstemming met de volgende normen is:

- EN 957-1, EN 957-7
- EN 61000-6-1 en EN 61000-6-3.

Na de bepalingen van de volgende Richtlijn

- Elektromagnetische compatibiliteit (2004/108/EG)

Vitoria-Gasteiz 02-07-08



Pablo Pérez de Lazárraga
Managing Director

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

