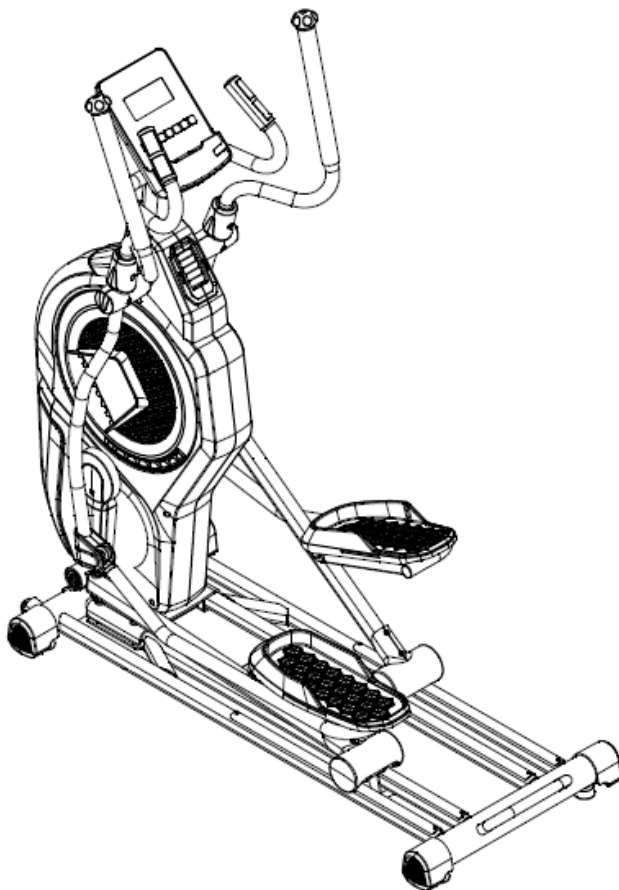


BH FITNESS



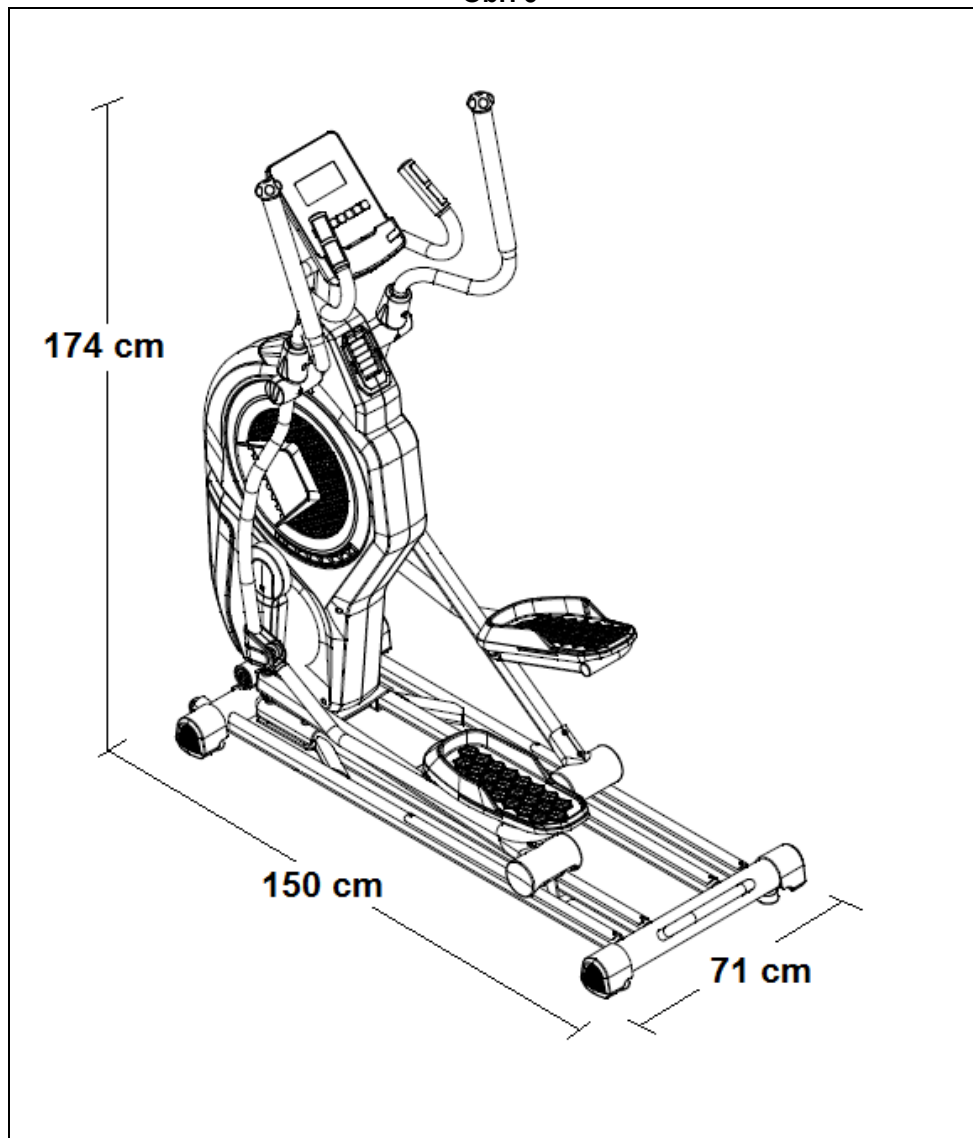
Návod k obsluze



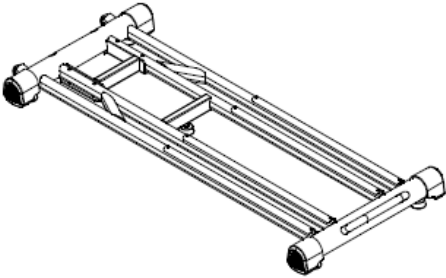
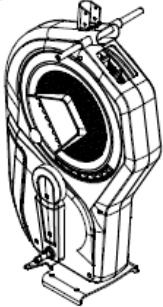






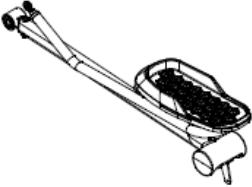

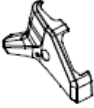







Návod k obsluze

Eliptický trenažér BH FITNESS CROSS 1200

Obr. 0

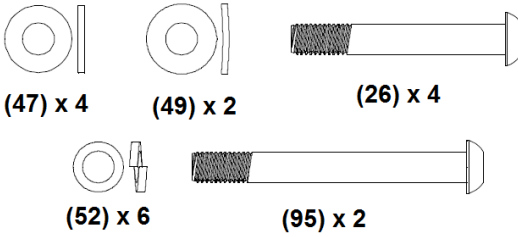


Obr. 1

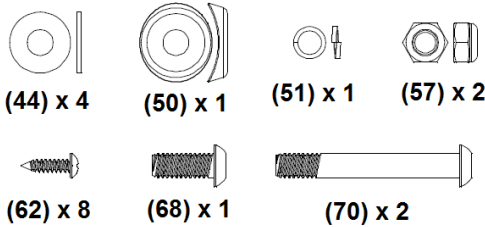
<p>1 × 1</p> 	<p>2 × 1</p> 		
<p>3 × 1</p> 	<p>4 × 1</p> 	<p>5 × 1</p> 	<p>39 × 1</p> 
<p>6 × 1</p> 	<p>7 × 1</p> 	<p>8 × 1, 10 × 1</p> 	
<p>9 × 1, 11 × 1</p> 	<p>16 × 1</p> 	<p>19 × 2</p> 	<p>27 × 2</p> 
<p>17 × 1</p> 	<p>20 × 2</p> 	<p>28 × 2</p> 	
<p>21 × 1</p> 	<p>85 × 2</p> 		

Obr. 2

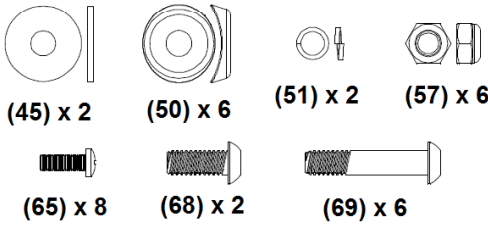
1



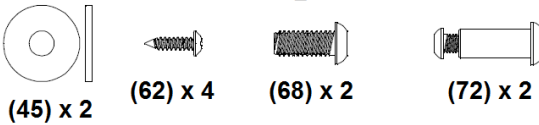
2



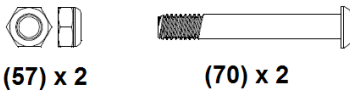
3



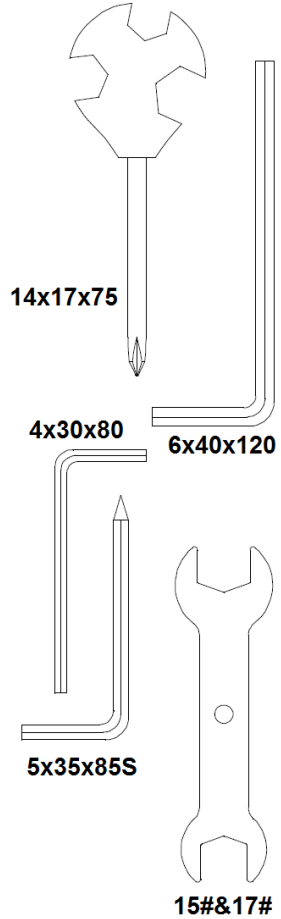
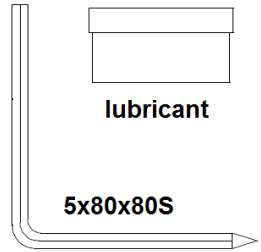
4



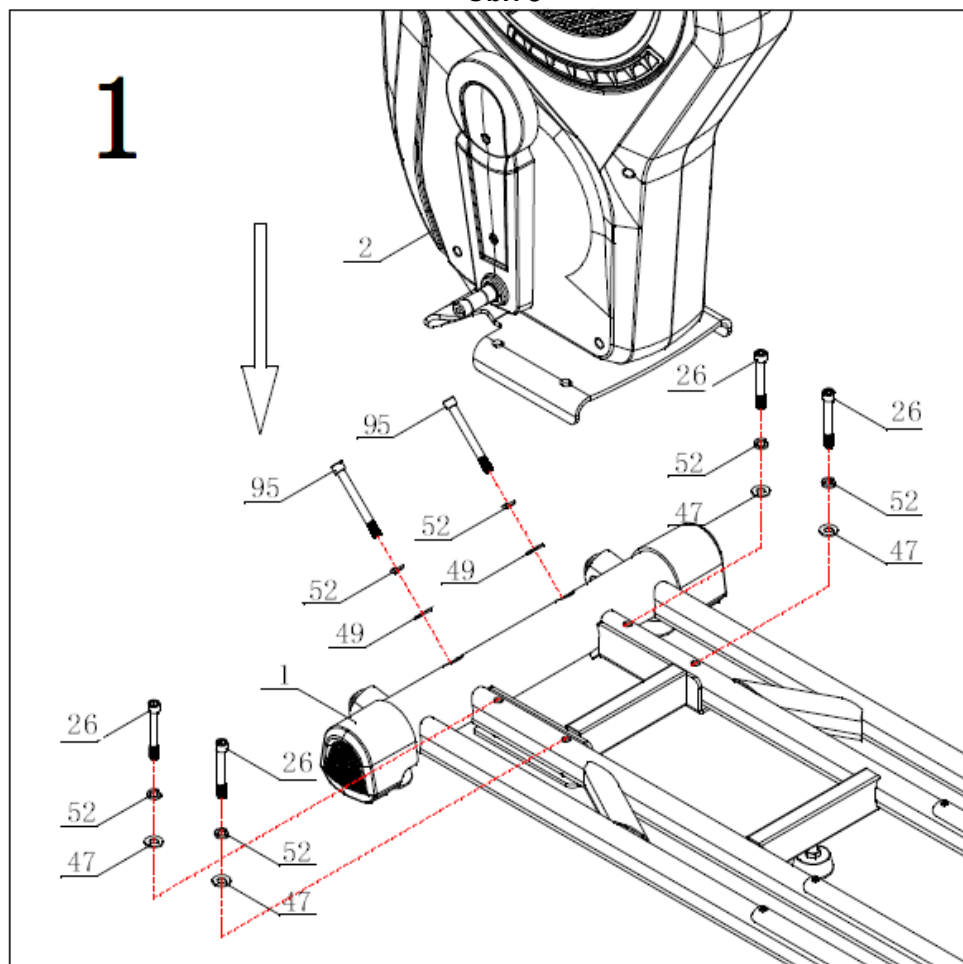
5



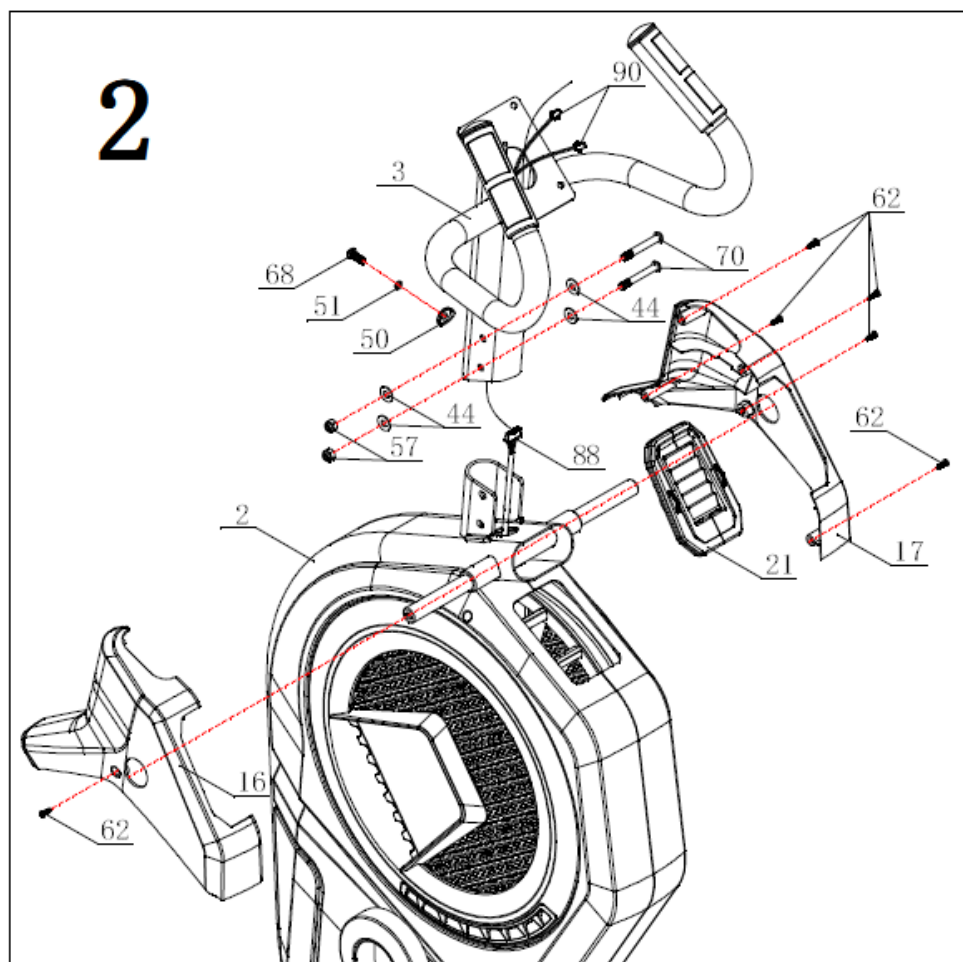
6



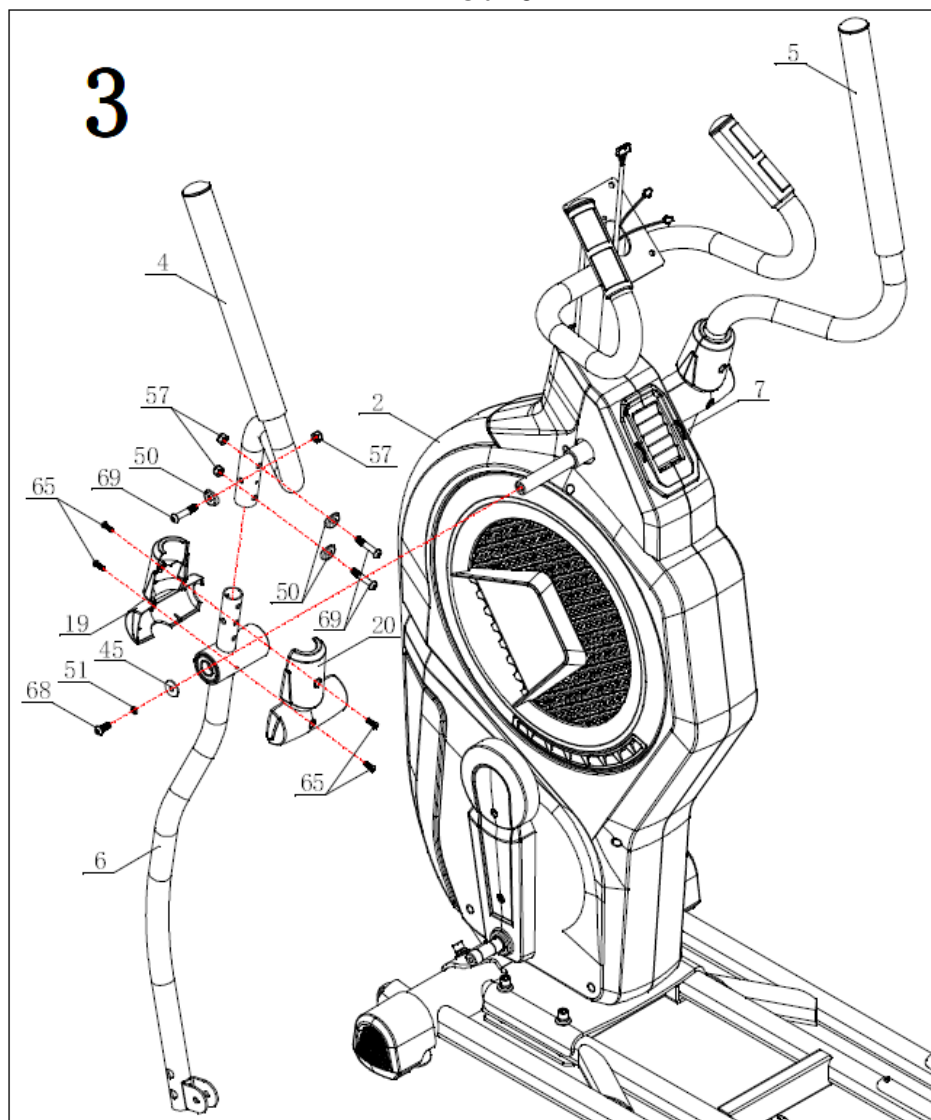
Obr. 3



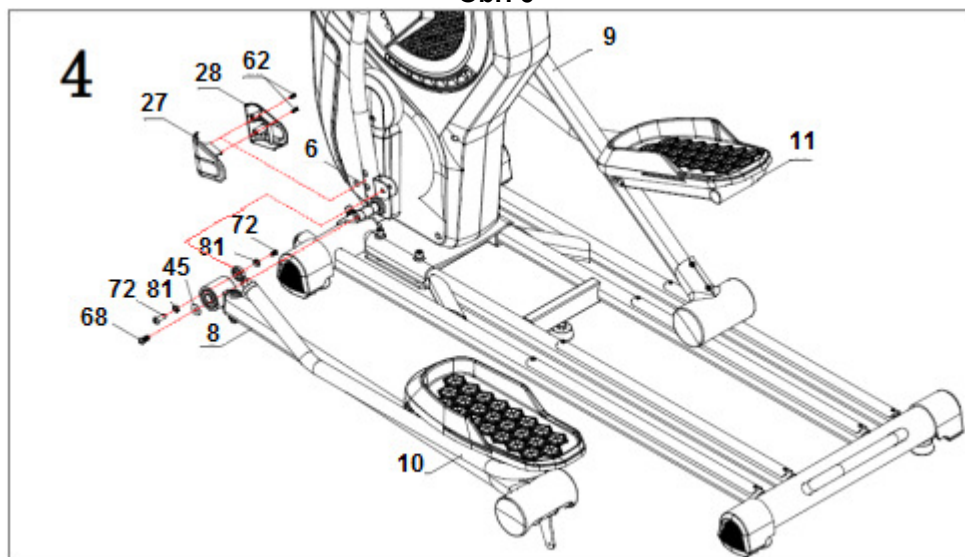
Obr. 4



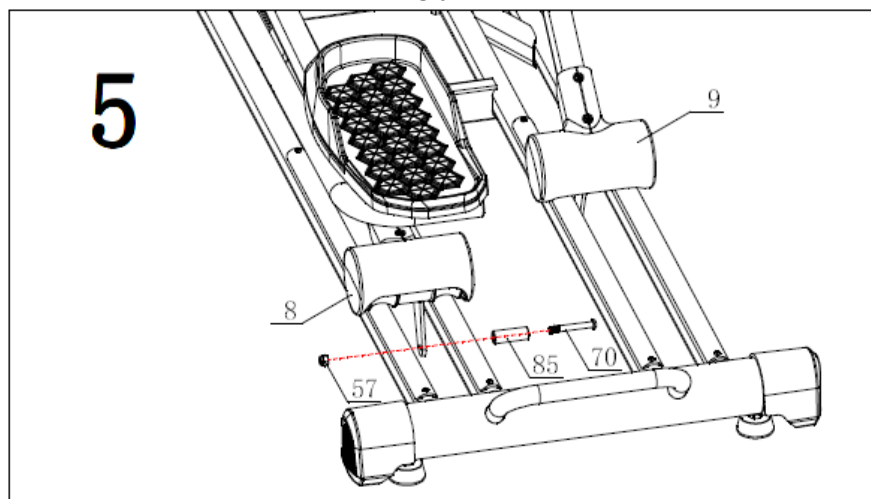
Obr. 5



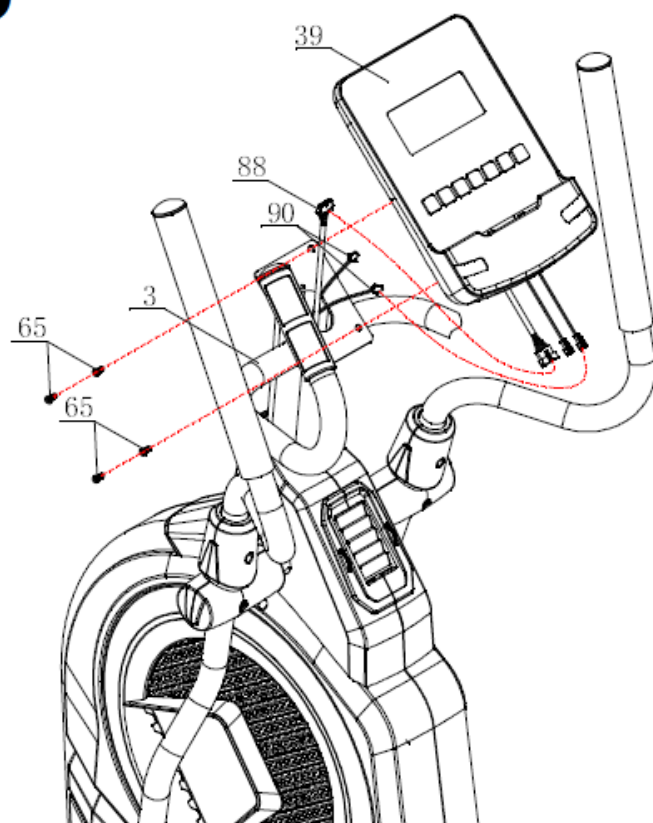
Obr. 6



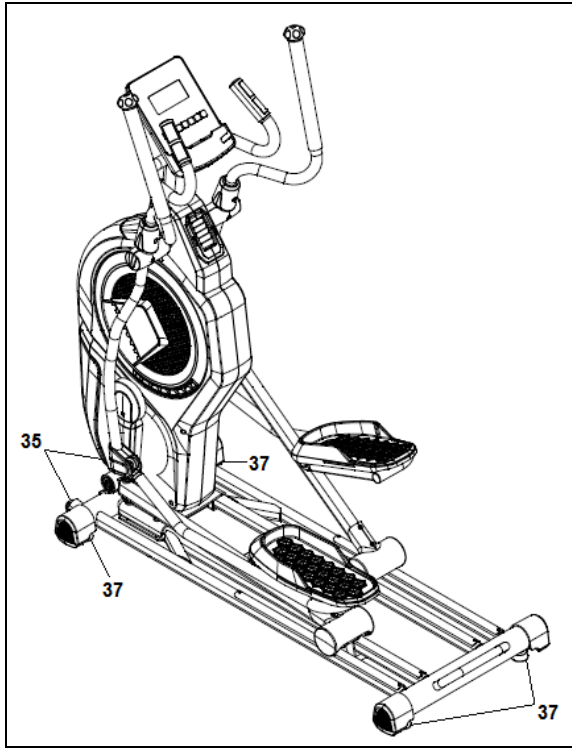
Obr. 7



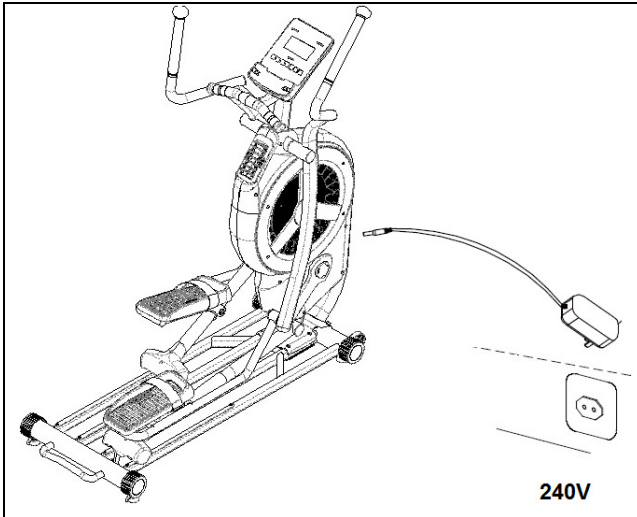
6



Obr. 9



Obr. 10



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem. Je vhodné podstoupit kompletní vyšetření vašeho zdravotního stavu. Cvičte na doporučené úrovni, nepřepínejte se. Pokud ucítíte bolest nebo se nebudete cítit pohodlně, ihned přestaňte cvičit a další postup konzultujte se svým lékařem. Eliptický trenažér používejte na pevném a rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce. Z bezpečnostních důvodů je třeba, aby okolo trenažéru zůstal alespoň 1 m volného prostoru. Nenechte děti, aby si hrály s trenažérem nebo v jeho blízkosti. Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

Než začnete cvičit, zkontrolujte trenažér, abyste se ujistili, že všechny součásti jsou připojeny a že matice, šrouby a pedály byly před použitím utaženy. Na cvičení noste vhodný oděv a obuv. Nenoste volné oblečení, obuv s koženou podrážkou či vysokými podpatky. Trenažér byl testován a vyhovuje normě EN957 v rámci třídy H.B. Brzdění nezávisí na rychlosti.

DŮLEŽITÉ

Před montáží trenažéru si pečlivě přečtete pokyny. Vyjměte všechny komponenty z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, abyste se ujistili, že žádný nechybí. Krabici nevyhazujte, dokud není trenažér zcela sestaven. Trenažér vždy používejte v souladu s pokyny.

Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadnou součást nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte s danou činností. Trenažér nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

POKYNY K CVIČENÍ

Cvičení na eliptickém trenažéru přináší různé výhody, např. zlepšuje kondici, svalový tonus a ve spojení s dietou vám pomůže s redukcí hmotnosti.

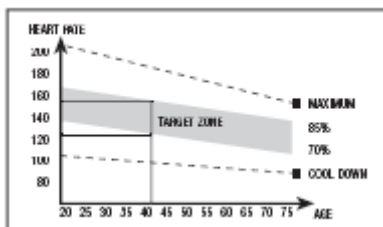
1. Fáze zahřívání

V této fázi dochází k zrychlení krevního oběhu a přípravě svalů na cvičení, snižuje se riziko vzniku křečí nebo podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, které jsou znázorněny na obrázku níže. Každý protahovací cvik by měl trvat cca 30 sekund. Svaly nepřetěžujte, a pokud ucítíte bolest, přestaňte cvičit.



2. Fáze cvičení

Tato fáze je fyzicky nejobtížnější. Pravidelným cvičením docílíte pružnějších svalů na nohou. Dodržujte stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý tak, aby se vaše srdeční frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno v následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, přestože začátečníci by dle doporučení měli cvičit pouze 10-15 minut.

3. Fáze zklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulární a svalové soustavě odpočívat. Skládá se ze zahřívacích cvičení, např. snížením rychlosti na trenažéru po dobu přibližně 5 minut. Znovu se protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Postupně budou vaše tréninky delší a intenzivnější. Je vhodné cvičit alespoň 3 dny v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší zátěž během cvičení. Svaly nohou se více namáhají, a proto je rozumné dobu cvičení zkrátit. Pokud si navíc přejete zlepšit celkovou fyzickou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Zahřívací i zklidňující fázi provádějte obvyklým způsobem, ale když se blíží konec fáze cvičení, zvolte vyšší zátěž a nechte nohy intenzivněji pracovat. Snižte rychlost a udržujte srdeční frekvenci v cílové oblasti.

Redukce hmotnosti

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí.

Čím déle a intenzivněji cvičíte, tím více kalorií spálíte. I když podáváte výkon jako při zlepšování kondice, cíl je jiný.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání trenažéru.

- 1 Trenažér je určen pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 150 kg.
- 2 Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- 3 Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy 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.
- 4 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.
- 5 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.
- 6 Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky.

1. MONTÁŽNÍ NÁVOD

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části, viz obr. 1.

POZOR: Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

Obr. 1 Seznam komponentů:

- (1) Kolejnice
- (2) Hlavní část trenažéru
- (3) Hlavní sloupek
- (4) Levá horní kyvná páka
- (5) Pravá horní kyvná páka
- (6) Levá dolní kyvná páka
- (7) Pravá dolní kyvná páka
- (8) Levý nášlap
- (9) Pravý nášlap
- (16) Levý horní kryt
- (17) Pravý horní kryt
- (19) Přední kryt rotačních tyčí
- (20) Zadní kryt rotačních tyčí
- (21) Kryt s větrací mřížkou
- (27) Levý spodní kryt tyčí
- (28) Pravý spodní kryt tyčí
- (39) Monitor
- (85) Vymezovací váleček D17xD8.5x47

Obr. 2 Seznam spojovacích prvků:

- (26) Šroub M10x70x20
- (44) Podložka D8.5xD20xT1.5
- (45) Podložka D8.2xD25xT2.0
- (47) Podložka D10xD22xT2.0
- (49) Podložka D10.5xR100xT2.0
- (50) Podložka D8.5xR25xT2.0
- (51) Podložka D8
- (52) Podložka D10
- (57) Matka M8
- (62) Šroub ST4x16
- (65) Šroub M5x15
- (68) Šroub M8x20
- (69) Šroub M8x40x20
- (70) Šroub M8x60x20
- (72) Šroub D9.4x23.5-M6/M6x12
- (95) Šroub M10x90x20

Klíče

2. MONTÁŽ HLAVNÍ ČÁSTI

POZOR: V této fázi montáže je nutná pomoc druhé osoby.

Hlavní část trenažéru (2) namontujte na kolejnici (1)

dle obrázku 3. Vložte šrouby (95) a (26) a podložky (52), (47), (49) a lehce utáhněte.

Konstrukci vyrovnejte a bezpečně ji utáhněte.

3. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Protáhněte kabel hlavním sloupkem (3). Hlavní sloupek (3) nasuňte na výstupek hlavní části trenažéru (2), viz obr. 4. Dejte pozor, aby se žádný kabel nezasekl. Vložte podložky (50), (51) se šrouby (68) a podložky (44) s matkami (57) a šrouby (70). Sklopte dolů kryt řídicí (32) na hlavním sloupku přes výstupek hlavní části trenažéru. Do hlavního sloupku vložte osu a dejte ji na střed dle obr. 5. S použitím šroubů (62) namontujte levý horní kryt (16), pravý horní kryt (17), kryt s větrací mřížkou (21).

4. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK

Veźměte levou dolní kyvnou páku (6) označenou písmenem L a vložte ji na vřeteno, obr. 5. Namontujte šrouby (68) a podložky (51) (45) a pevně je utáhněte. Vložte levou horní kyvnou páku do levé dolní kyvné páky (6) a namontujte šrouby (69), podložky (50) a matky (57). S pomocí šroubů (65) upevněte přední (19) a zadní kryty (20) rotačních tyčí, viz obr. 5. Veźměte pravou dolní kyvnou páku (7) označenou písmenem R a postupujte stejným způsobem.

5. MONTÁŽ NÁŠLAPŮ

Levý nášlap (8) umístíte na kolejnici na osu a vložte podložku (45) se šroubem (68). Levou tyč pro nášlap (10) spojte s levou dolní kyvnou pákou (6) a zajistěte ji šrouby (72). Levý a pravý spodní kryt tyčí (27), (28) připevněte na levou dolní kyvnou páku (6) pomocí šroubů (62), obr. 6. Stejný postup zopakujte s pravým nášlapem (9). Na levý nášlap (8) dejte vymešovací váleček (85), použijte šroub (70) a matku (57), obr. 7. Stejný postup zopakujte i vpravo.

6. MONTÁŽ MONITORU

Uchopte monitor (39) a vyklopte jej na hlavní sloupek (3). Propojte svorky vyčnívající ze spodní části monitoru se svorkami (88), (90) vycházejícími z horní části hlavního sloupku, viz obr. 8. Pomocí šroubů (65) připevněte monitor (39), obr. 8. a ujistěte se, že nedošlo ke zkřípnutí žádného z kabelů.

DŮLEŽITÉ: Šrouby je vhodné znovu utáhnout po měsíci používání trenážeru.

VYROVNÁNÍ

Jakmile stroj umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je rovně na rovné podlaze. Pro vyrovnání směrem nahoru nebo dolů můžete použít vyrovnávač (37), viz obr. 9.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Trenažér je opatřen kolečky (35), viz obr. 9, která usnadňují manipulaci. Pomocí dvou předních koleček je možné zařízení přemístit na zvolené místo mírným nadzvednutím. Trenažér uchovávejte na suchém místě a nevystavujte ho teplotním výkyvům.

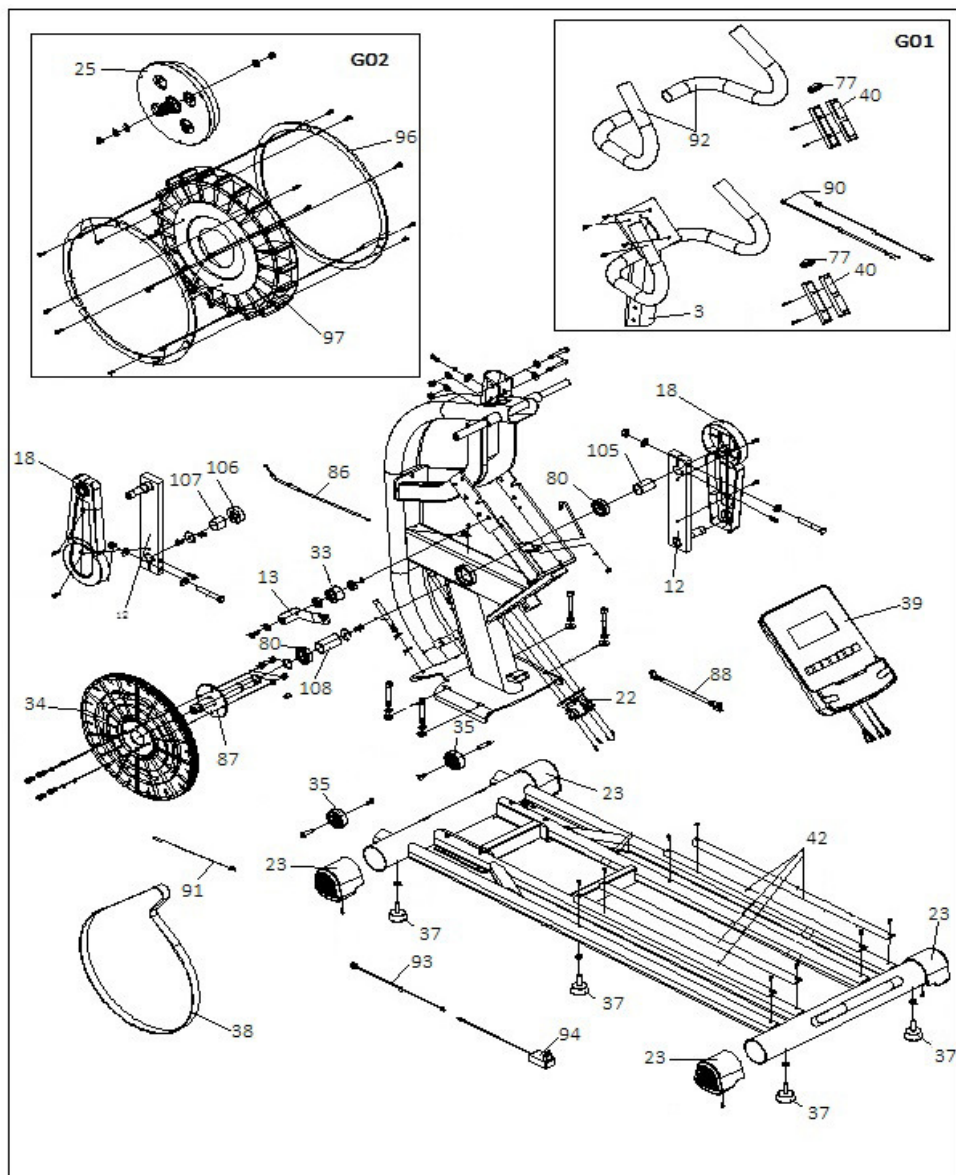
PŘIPOJENÍ DO SÍTĚ

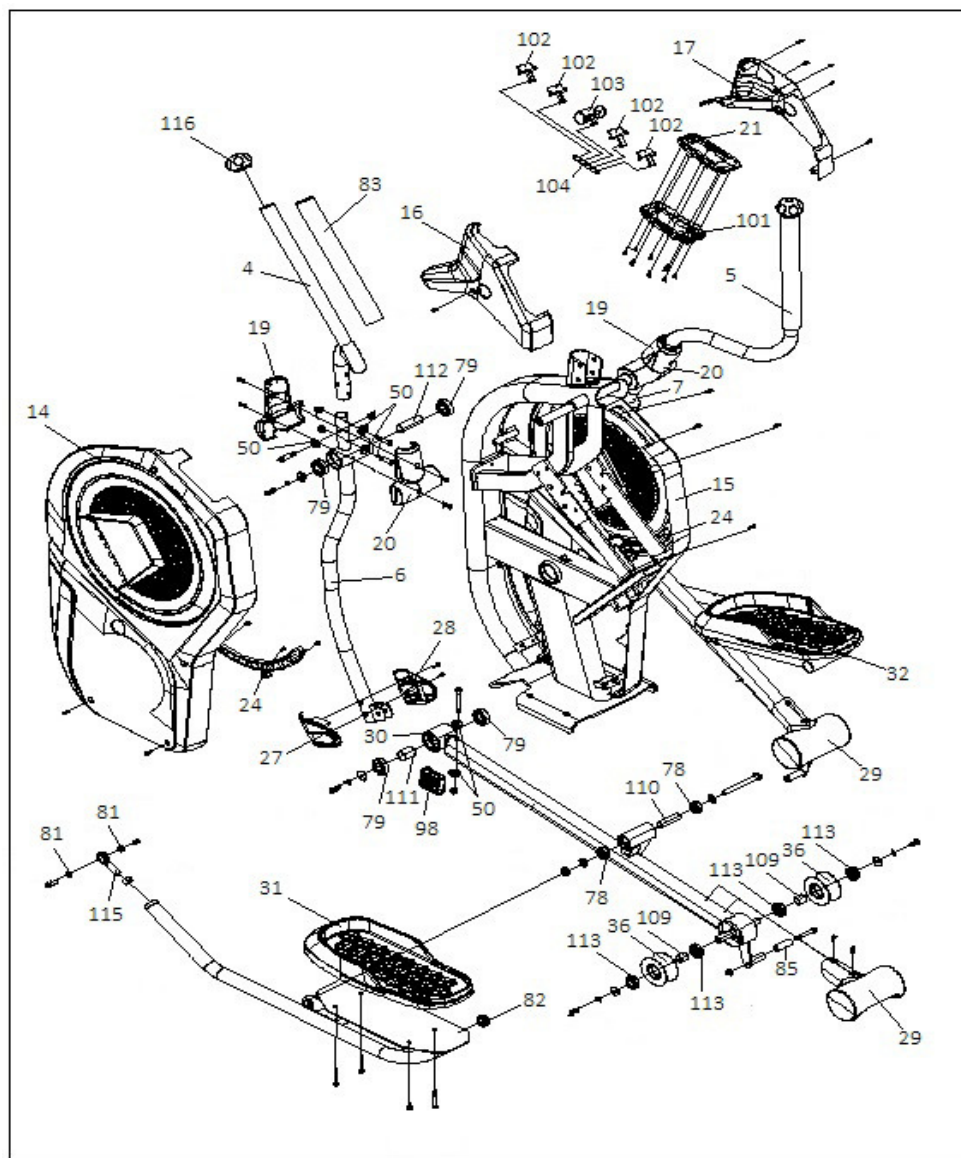
Adaptér zapojte do zásuvky 230 V, viz. obr. 10.

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

BH FITNESS SI VYHRÁZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

G875





NO.	English Description	Descripción en español	Code
4	Upper swing arm-left	Brazo superior izquierdo	G875004
5	Upper swing arm-right	Brazo superior derecho	G875005
6	Bottom swing arm-left	Brazo inferior izquierdo	G875006
7	Bottom swing arm-right	Brazo inferior derecho	G875007
12	Crank	Biela	G875012
13	Tensioning wheel fixer	Fijación rueda tensor	G875013
14	Chain cover-left	Tapa lateral izquierda	G875014
15	Chain cover-right	Tapa lateral derecha	G875015
16	Top cover-left	Tapa superior izquierda	G875016
17	Top cover-right	Tapa superior derecha	G875017
18	Crank cover	Tapa biela	G875018
19	Handlebar cover 1	Tapa brazo delantera	G875019
20	Handlebar cover 2	Tapa brazo trasera	G875020
21	Air outlet cover	Tapa salida aire	G875021
22	Magnet control motor	Motor	0190154
23	Tube cover for stabilize tube	Taco caballete	G875023
24	Out cover decoration strip	Tira decoración tapa	G875024
27	Bottom wing arm cover-left	Tapa brazo inferior izquierda	G875027
28	Bottom wing arm cover-right	Tapa brazo inferior derecha	G875028
29	Wheel cover	Tapa rueda	G875029
30	Crank axle	Eje biela	G875030
31	Pedal-left	Reposapiés izquierdo	G875031
32	Pedal-right	Reposapiés derecho	G875032
33	Tensioning wheel	Rueda tensor	G875033
34	Belt pulley	Polea	G875034
35	Wheel	Rueda	G875035
36	Roller	Rodillo	G875036

37	Feet pad	Pie regulable	G875037
38	Motor belt	Correa	G875038
39	Console	Monitor M6 CrossHiit	0190411
40	Hand pulse top cover	Handgrip	G875040
42	Rail sheet 670×29.5×11.2	Carril 670x29,5x11,2	G875042
77	Tube cap D28×t1.5	Tapón tubo D28×t1.5	G875077
78	Groove ball bearing 6201-ZZ	Rodamiento 6201-ZZ	G875078
79	Groove ball bearing 6004-ZZ	Rodamiento 6004-ZZ	G875079
80	Groove ball bearing 6005-ZZ	Rodamiento 6005-ZZ	G875080
81	Bushing E12/D16×D12×6.3	Casquillo E12/D16×D12×6.3	G875081
82	Tube cap D32×t1.5	Tapón tubo D32×t1.5	G875082
83	Foam D30×t3.0×350	Espuma D30×t3.0×350	G875083
85	Roll wheel set D17×D8.5×47	Antidescarrilamiento 17×8.5×47	G875085
86	Brake line L-450×D5×D1.2×M5	Cable freno L- 450×D5×D1.2×M5	G875086
87	Crank axle group D25×220	Eje biela D25×220	G875087
88	Communication line L-1300mm	Cable L-1300mm	0190157
90	Hand pulse line L650mm	Cable pulso L-650mm	H8305011
91	Magnet sensor female c. L300mm	Sensor imán con. hembra L300mm	0190159
92	Foam	Espuma	G875092
93	Power line L400mm	Cable L-400mm	0190160
94	Power adapter 240V	Adaptador 240V	0190174
98	End cap	Tapón oval	G875098
101	Air outlet bottom cover	Tapa inferior salida aire	G875101
102	Hinge	Visagra	G875102
103	Sliding wheel hinge	Rueda visagra	G875103
104	Hinge fix plate	Chapa lateral visagra	G875104
105	Crank bushing II D30.5×43.5	Casquillo II D30.5×43.5	G875105
106	Crank bushing III D45×14.3	Casquillo III D45×14.3	G875106
107	Crank bushing I D30.5×29.1	Casquillo I D30.5×29.1	G875107
108	Bearing bushing D32×59.6	Casquillo D32×59.6	G875108
109	Bushing for pulley D20×20.5	Casquillo polea D20×20.5	G875109
110	Bearing bushing D16×60.1	Casquillo D16×60.1	G875110
111	Pedal bearing bushing D25×31.1	Casquillo rod. pedal D25×31.1	G875111
112	Swing bar bushing D25×76.1	Casquillo D25×76.1	G875112

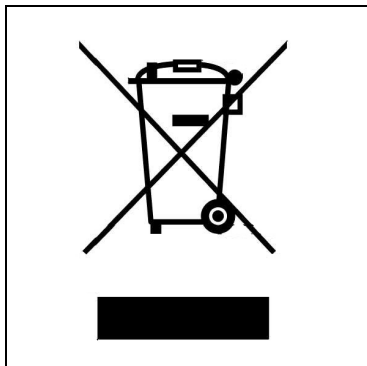
113	Groove ball bearing R10-ZZ	Rodamiento R10-ZZ	G875113
115	Knuckle bearing	Rodamiento	G875115
116	Tube plug D32×t2.0	Tapón tubo D32xt2.0	G875116
304	Hardware pack	Blister tornilleria	G875304
G01	Fix handlebar set	Set manillar fijo	G875G01
G02	Flywheel set	Set volante	G875G02

0190411

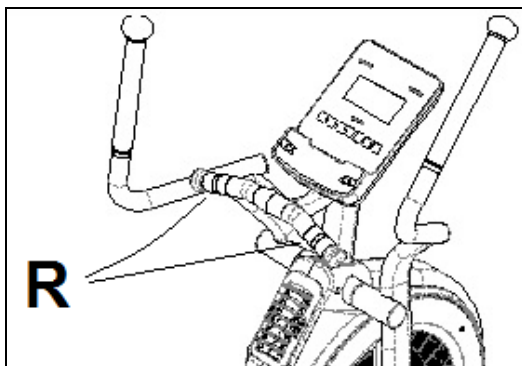


MONITOR

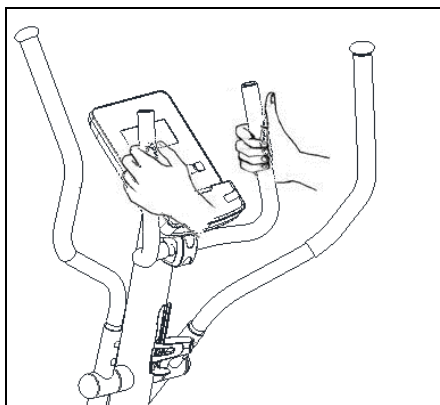
Obr. 1



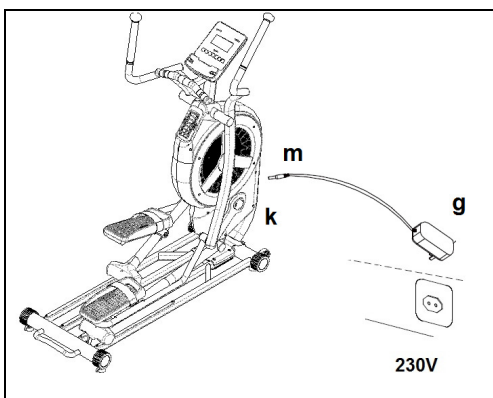
Obr. 2



Obr. 3



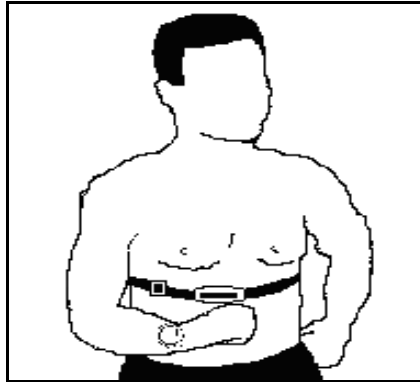
Obr. 4



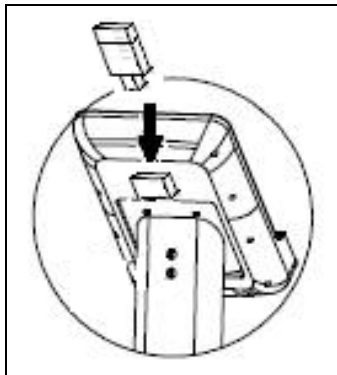
Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



ZAČÍNÁME

Pro zapnutí monitoru nejprve zapojte adaptér do elektrické zásuvky (220-240 V) a konektor adaptéru zapojte do zásuvky ve spodní části trenažéru (obr. 4). Obrazovka se automaticky zapne na program "U0" (uživatel 0), jakmile začnete cvičit. Zvolte uživatele U0-U4 pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ a stiskněte ENTER. Poté tlačítka UP▲/DOWN▼ zvolte pohlaví (Male/Female) a volbu potvrďte stiskem tlačítka ENTER. Dále tlačítka UP▲/DOWN▼ zadejte váš věk (od 10 do 100 let), výšku (od 90 do 210 cm), hmotnost (od 10 do 150 kg) a pro potvrzení každého dílčího kroku stiskněte ENTER. Pokud kdykoliv během cvičení stisknete tlačítko START/STOP, zastaví se všechny nastavené funkce. Opětovným stiskem tlačítka START/STOP zařízení restartujete. Monitor se automaticky vypne, pokud je trenažér mimo činnost déle jak 4 minuty.

Důležité: Všechny elektronické součástky vhazujte do k tomu určených kontejnerů, viz obr. 1.

FUNKCE MONITORU

Zařízení má 8 funkčních tlačítek:

UP, DOWN, QUICK START/ STOP; ENTER, RECOVERY; RESET; MAX UP, MAX DOWN. V horní části obrazovky se zobrazují spotřebované kalorie za minutu. Ve středu dolní obrazovky se současně zobrazí zvolená úroveň programu. K dispozici je zde 5 oken ukazujících SPEED/RPM (rychlost/otáčky), TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), WATTS/CALORIES (watty/kalorie) a PULSE RATE (tepová frekvence). Monitor disponuje 1 manuálním programem, 1 max programem, 12 před nastavitelnými programy; 1 uživatelsky definovaným programem a programy řízenými tepovou frekvencí; 1 fitness testem; 1 watt programem and 1 náhodným programem. Ať je monitor v provozu nebo zastavený, ukazuje každých 5 sekund rychlost/otáčky a watty/kalorie.

ZMĚNA KILOMETRŮ NA MÍLE

Je-li stroj odpojen, připojte napájecí adaptér. Zobrazují-li se na obrazovce všechny číslice, stiskněte a podržte QUICK START a ENTER dokud se nezobrazí U0. Stiskněte ENTER, dokud se nezobrazí F09, poté použijte UP▲/DOWN ▼ abyste zvolili metrické kilometry nebo anglické míle. Volbu opět potvrďte stisknutím ENTER. Pro pokračování odpojte a znovu připojte zařízení.

ZMĚNY PRACOVNÍCH REŽIMŮ

Jakmile zvolíte uživatele, začnou blikat různé režimy. Počítač umožňuje cvičit v 7 různých režimech: Manual, Program, Fitness, Personal, Watt, Pulse (HRC) a Random.

Pro přechod z jednoho režimu do druhého stiskněte tlačítko START/STOP, abyste zastavili monitor. Poté stiskněte RESET a s pomocí UP▲/DOWN▼ zvolte požadovaný režim. Stisknutím tlačítka QUICKSTART začnete rovnou cvičit v manuálním režimu.

FUNKCE MAX

Tento program poskytuje intenzivní trénink, v němž se střídá intenzivní trénink (ACTIVE) s odpočinkem (REST) opakující se ve 12 cyklech. Pro volbu funkce MAX stiskněte tlačítko MAX. Tlačítka MAX UP▲/MAX DOWN▼ zvolte úroveň tréninku. Vybírat můžete z možností Beginner (začátečník), Intermediate (středně pokročilý), Advance 1 (pokročilý 1) a Advance 2 (pokročilý 2) a Advance 3 (pokročilý 3). Pro potvrzení stiskněte ENTER. Zónu odpočinku lze upravovat tlačítka MAX UP▲/MAX DOWN▼, pro potvrzení stiskněte ENTER. Zónu intenzivního tréninku lze upravovat MAX UP▲/MAX DOWN▼ a pro potvrzení stiskněte ENTER. Cvičení začne po 30 s zahřátí. V horní části displeje se zobrazí oblast pracovní zóny a její barva se mění v závislosti na kaloriích a minutách. Pokud jsou hodnoty nízké, svítí modře, jsou-li správné, svítí zeleně a jsou-li vysoké, svítí červeně. Každá změna pracovní zóny bude potvrzena trojím pípnutím. Pracovní zónu lze měnit tlačítka MAX UP▲/MAX DOWN▼.

MANUÁLNÍ REŽIM

Tlačítka UP/DOWN zvolte manuální režim a stiskněte ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP a tlačítka UP/DOWN můžete zvyšovat či snižovat úroveň odporu.

Vybírat můžete z 24 úrovní odporu. Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte obrazovku a začnete cvičit přímo v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu

Nastavíte-li manuální režim a stisknete ENTER, začne blikat okno s časem. Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete nastavit časový limit cvičení (mezi 5-99 min.). Zvolte délku trvání, stiskněte START/STOP a začněte cvičit. Čas se začne odpočítávat a jakmile dosáhne nuly, monitor několikrát zapípá.

Nastavení vzdálenosti

Nastavíte-li manuální režim a dvakrát stisknete ENTER, začne blikat okno se vzdáleností. Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete nastavit vzdálenost vašeho cvičení (mezi 1-99 km). Zvolte vzdálenost, stiskněte START/STOP a začněte cvičit. Vzdálenost se začne odpočítávat a jakmile dosáhne nuly, monitor několikrát zapípá.

Nastavení kalorií

Nastavíte-li manuální režim a třikrát stisknete ENTER, začne blikat okno s kaloriemi. Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete nastavit kalorie vašeho cvičení (mezi 10-990 kal.). Zvolte vzdálenost, stiskněte START/STOP a začněte cvičit.

Kalorie se začínou odpočítávat a jakmile dosáhnou nuly, monitor několikrát zapípa.

PROGRAMOVÁ FUNKCE

Pro volbu programu použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ a stiskněte ENTER. Stiskněte UP▲/DOWN▼ a zvolte požadovaný graf programu (1-12) a stiskněte ENTER. Stiskněte START/STOP pro začátek cvičení. Délka trvání je 16 minut, rozdělených do šestnáctiminutových etap. Nastavení času, vzdálenosti a/nebo kalorií, fungují následujícím způsobem: jakmile vyberete program a předtím než stisknete START/STOP, stiskněte ENTER abyste zvolili požadovaný čas pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. V takovém případě bude čas rozdělený do 16 etap. Stiskněte ENTER, abyste zvolili vzdálenost. Znovu stiskněte ENTER pro zvolení kalorií. Stiskněte START/STOP a začnete cvičit.

V průběhu cvičení můžete měnit nastavení odporu stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼.

TESTOVÁNÍ KONDICE

Stiskněte UP▲/DOWN▼ pro volbu funkce FITNESS a stiskněte ENTER. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit. Uživatel musí za 8 minut urazit co nejdelší vzdálenost. Jakmile uplyne čas, zařízení vyhodnotí výkon a zobrazí jej na obrazovce: «F1, F2, ..., F5, F6»; kdy „F1“ představuje nejlepší výkon (excelentní fitness) a „F6“ nejhorší (velmi špatný fitness).

WATT PROGRAM

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim WATT a stiskněte ENTER. Tlačítka UP▲/DOWN▼ zvolte požadované watt (mezi 50-280 watt). Vyberte watt a stiskněte ENTER a naprogramujte čas. Znovu stiskněte ENTER a nastavte vzdálenost. Naposledy stiskněte ENTER a zvolte kalorie. Stiskněte START/STOP a začnete cvičit. Úroveň odporu cvičení se nastavuje automaticky podle rychlosti a nastavených wattů.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Tlačítka UP▲/DOWN▼ zvolte funkci PERSONAL a potvrďte ji tlačítkem ENTER. První sloupec úrovně cvičení začne blikat nalevo od středu displeje. Zvolte požadovanou úroveň první etapy pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ a stiskněte ENTER. Tento postup zopakujte k nastavení všech 16 etap uživatelského programu. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit. Nastavení času, vzdálenosti a/nebo kalorií, fungují následujícím způsobem: jakmile vyberete uživatelský program a předtím než stisknete START/STOP, stiskněte a 4 sekundy podržte ENTER, dokud nezačne blikat funkce času. Stiskněte UP▲/DOWN▼ a zvolte čas. Stiskněte ENTER pro nastavení vzdálenosti. Znovu stiskněte ENTER a zvolte kalorie. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit.

PROGRAMY ŘÍZENÉ TEPOVOU FREKVENCÍ

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim H.R.C a stiskněte ENTER. Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ zvolte vámi vybrané procento maximální tepové frekvence (55 %, 75 %, 90 % nebo Tag) a stiskněte ENTER. První tři možnosti představují procento vaší maximální tepové frekvence (220-věk) a čtvrtá možnost (Tag) slouží k manuálnímu nastavení cílové tepové frekvence. Pokud zvolíte Tag, měli byste pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vybrat požadovanou tepovou frekvenci a výběr potvrdit tlačítkem ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP. Úroveň námahy se nastaví automaticky podle zvolené hodnoty tepové frekvence. Pokud je tepová frekvence nižší než cílová hodnota, zvýší se každých 30 sekund odpor o jednu úroveň, maximálně však 24x. Pokud je tepová frekvence vyšší než cílová hodnota, upozorní vás počítač varovným pípnutím a sníží odpor o jednu úroveň každých 15 sekund, dokud nedosáhne minima. Je-li tepová frekvence stále vyšší než cílová hodnota déle než 30 sekund, upozorní vás počítač varovným pípnutím a zastaví se, aby chránil uživatele. Nastavení času, vzdálenosti, a/nebo kalorií proveďte takto: jakmile vyberete program řízený tepovou frekvencí a předtím než stisknete START/STOP, stiskněte ENTER pro nastavení časového limitu pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Opět stiskněte ENTER a nastavte vzdálenost. Naposledy stiskněte ENTER a zvolte kalorie. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit. Vaše ruce musí být umístěny na senzorech tepové frekvence (R).

NÁHODNÁ FUNKCE

Tlačítka UP▲/DOWN▼ potvrďte náhodnou funkci (RANDOM) a stiskněte ENTER. Zobrazí se vám náhodný profil programu. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP. Délka trvání programu je 16 minut, rozdělených do šestnáctiminutových etap. Nastavení času, vzdálenosti, a/ nebo kalorií proveďte takto: jakmile vyberete program a předtím než stisknete START/STOP, stiskněte ENTER pro nastavení časového limitu pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. V tomto případě se délka programu rozdělí do 16 etap. Stiskněte ENTER a nastavte vzdálenost. Opět stiskněte ENTER a zvolte kalorie. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit.

V průběhu cvičení můžete měnit nastavení odporu stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼.

POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Na tomto modelu trenažéru lze měřit tepovou frekvenci položením rukou na senzory (R), které se nacházejí v rukojetích, viz obr. 2. Jakmile umístíte obě ruce na senzory, začne na pravé straně obrazovky blikat symbol srdce (označený jako PULSE) a za několik sekund se zobrazí hodnota tepové frekvence. Pokud nejsou obě ruce správně položené na senzorech, tepová frekvence se nezobrazí, viz obr. 3. Pokud se na obrazovce objeví „P“ nebo nebude blikat symbol srdce, zkontrolujte správné umístění rukou na senzorech.

TELEMETRICKÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Monitor je schopen přijímat signály telemetrickým systémem měření pulzu. Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (hrudní pás není součástí balení), viz obr. 6.

Systém telemetrické tepové frekvence má přednost před systémem tepové frekvence měřeného na senzorech na rukojetích, pokud jsou oba použity současně.

(Viz návod k telemetrické tepové frekvenci).

TESTOVÁNÍ KONDICE

Trenažér je vybaven funkcí recovery. Výhodou je možnost změřit, za jak dlouho po skončení cvičení se vaše tepová frekvence vrátí do původních klidových hodnot. Když docvičíte, nechte ruce na senzorech tepové frekvence (R) a stiskněte tlačítko RECOVERY. Tím se začne odpočítávat čas po jedné minutě. Na monitoru zůstane zobrazený čas a tepová frekvence. Během jedné minuty trenažér změří vaši tepovou frekvenci. Čas potřebný pro navrácení tepové frekvence do klidového stavu se zobrazí na řádku tepové frekvence. Pokud se kdykoliv během této minuty rozhodnete ukončit test, stiskněte tlačítko RECOVERY, čímž se vrátíte na hlavní obrazovku.

Po uplynutí minuty trenažér vyhodnotí vaši kondici, která se zobrazí v horní části monitoru: „F1, F2,..., F5, F6“; kdy „F1“ představuje nejlepší výkon (excelentní fitness) a „F6“ nejhorší (velmi špatný fitness). Stiskem tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní obrazovku, kde najdete veškeré funkce v původním režimu, jako před začátkem testu. Tímto testem se dozvíte, v jaké jste kondici a za jak dlouho se vaše tepová frekvence vrátí po námaze do původního klidového stavu. Pravidelným cvičením se bude vaše kondice postupně zlepšovat. Pokud nebudete mít obě ruce správně umístěné na senzorech (R), nebude test fungovat a v takovém případě se na konci testování na monitoru zobrazí „F6“.

OPERAČNÍ SYSTÉM iOS (kompatibilní s iPhone, iPad and iPod Touch)

Stáhněte si aplikaci Pafers z App Store (zkontrolujte kompatibilní aplikace na BH webových stránkách: www.bhfitness.com). Poté připojte USB Bluetooth modul (prodává se samostatně) k USB portu na zadní straně monitoru (obr. 7). V nastavení iOS zařízení přepněte Bluetooth na „ZAPNUTO“ a zařízení začne hledat aktivní Bluetooth zařízení v dosahu. Ze seznamu zobrazeného na zařízení iOS vyberte příslušný modul BH, který chcete spárovat. Spusťte aplikaci Pafers.

OPERAČNÍ SYSTÉM

ANDROID

(kompatibilní s Android zařízeními)

Stáhněte si aplikaci Pafers z Google Play (zkontrolujte kompatibilní aplikace na BH webových stránkách: www.bhfitness.com). Poté připojte USB Bluetooth modul (prodává se samostatně) k USB portu na zadní straně monitoru (obr. 7). Přepněte Bluetooth na „ZAPNUTO“ v nastavení zařízení s Androidem. Spusťte aplikaci Pafers. Vyberte příslušný BH modul ze seznamu, který chcete spárovat.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

Problém: Displej se rozsvítí, ale funguje pouze funkce času (okénko TIME).

Řešení:

Zkontrolujte, zda je správně zapojený kabel.

Problém: Nejsou viditelné segmenty monitoru nebo se objevuje chybové hlášení u zvoleného programu

Řešení:

a) Na 15 sekund odpojte zařízení ze zásuvky a poté jej zapojte zpět.

b) Pokud nepomohou výše uvedené kroky, bude nutná výměna monitoru.

Problémy s adaptérem

Problém: Monitor se nezapne.

Řešení:

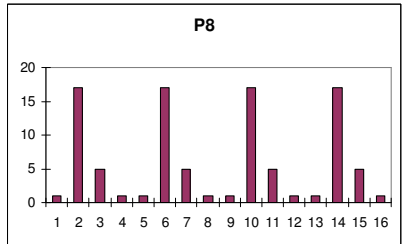
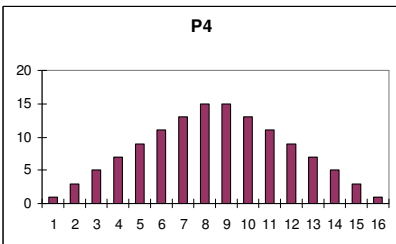
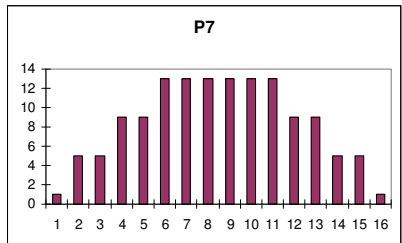
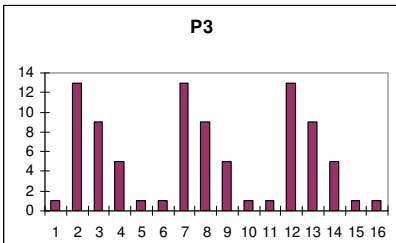
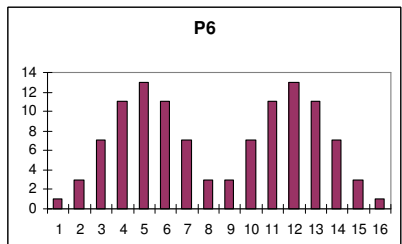
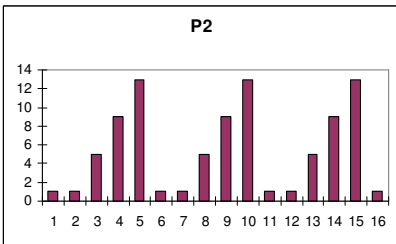
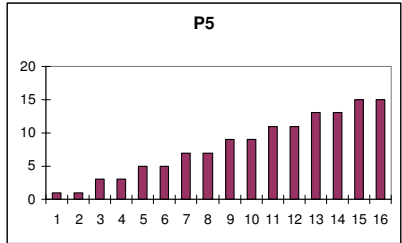
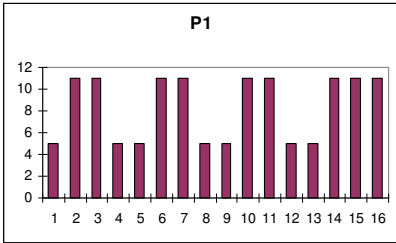
- a) Zkontrolujte síťové připojení.
- b) Zkontrolujte připojení adaptéru k trenažéru.
- c) Zkontrolujte připojení kabelů k hlavnímu sloupku.

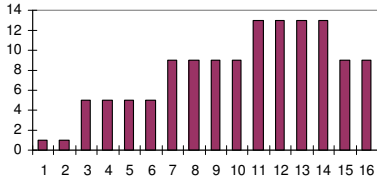
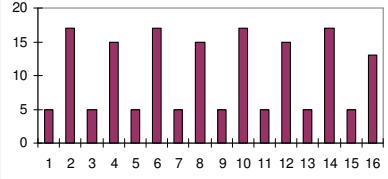
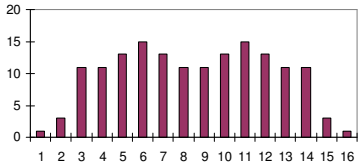
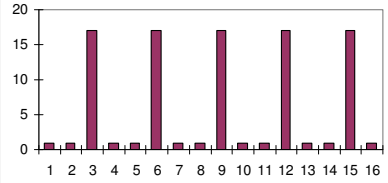
Monitor nenechávejte na přímém slunečním záření, které může poškodit displej z tekutých krystalů. Stejně tak monitor nevystavujte vodě a nárazům.

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

**BH FITNESS SI VYHRAZUJE
PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE
SVÝCH VÝROBKŮ BEZ
PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**

PROGRAMOVÁ NABÍDKA



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

