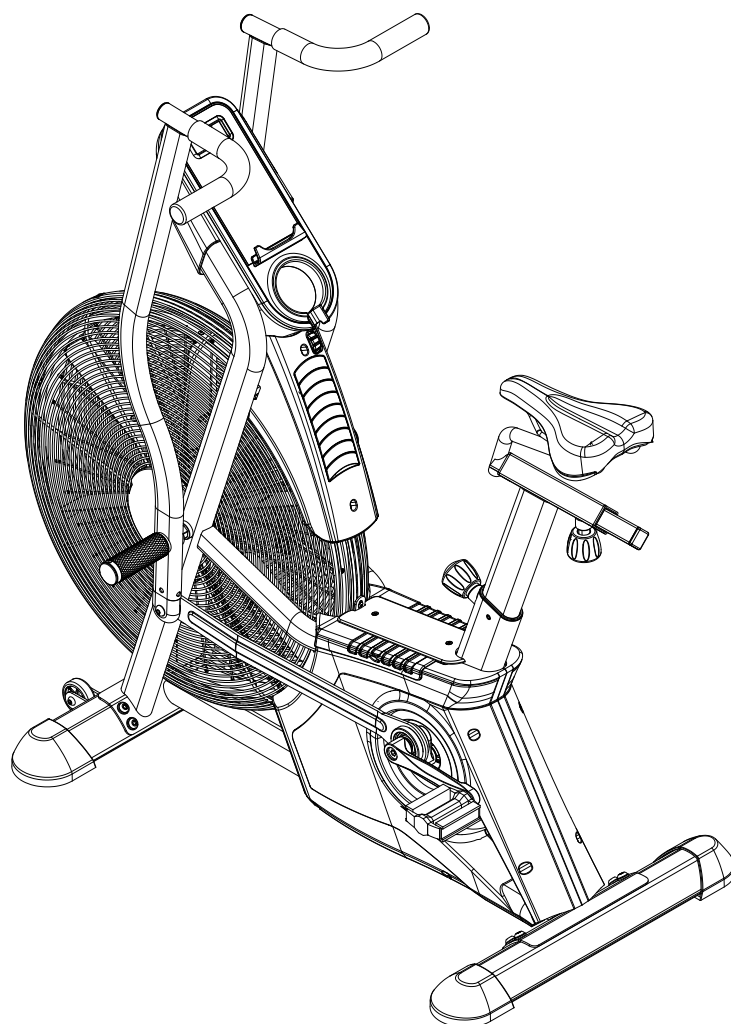


BH FITNESS



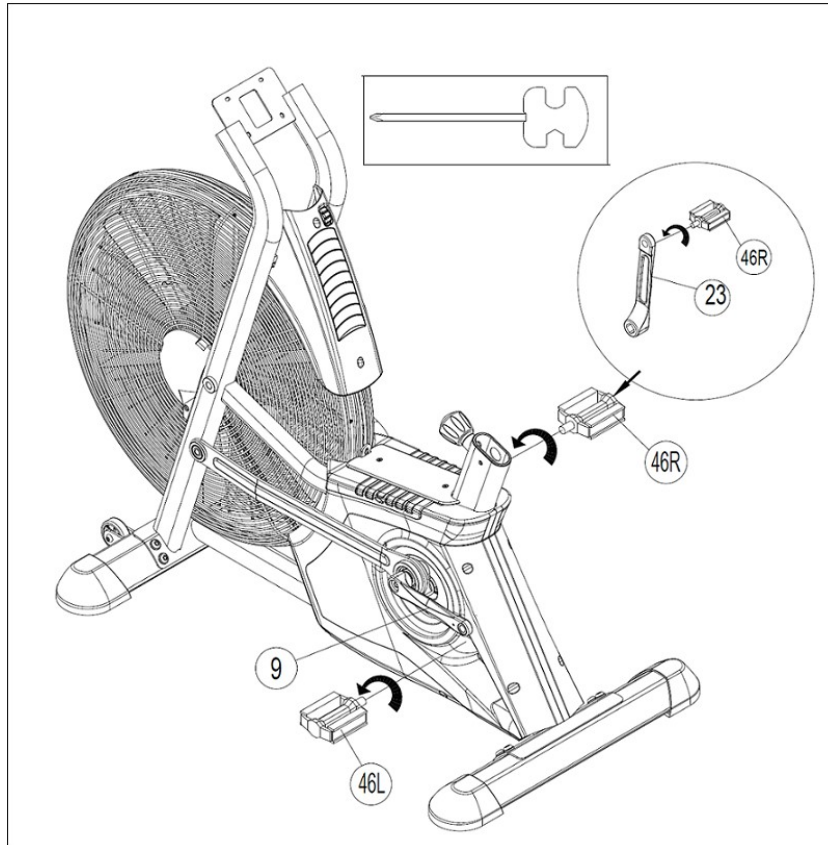
Návod k obsluze

H889

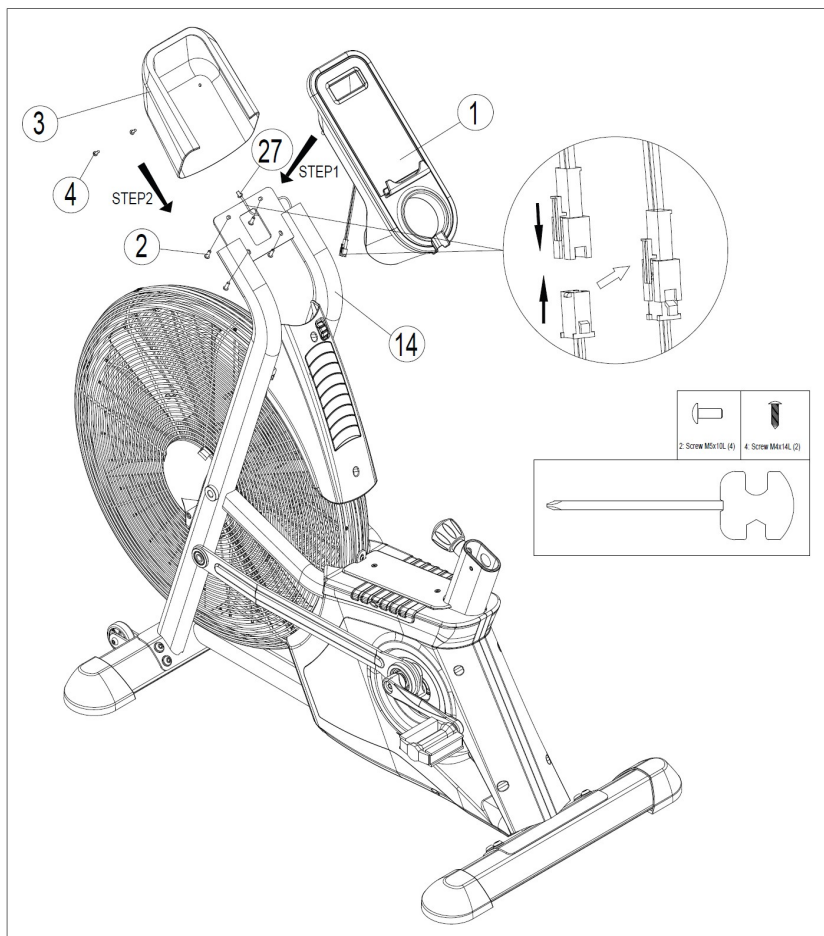


**Návod k obsluze
Rotoped BH FITNESS HIIT H889**

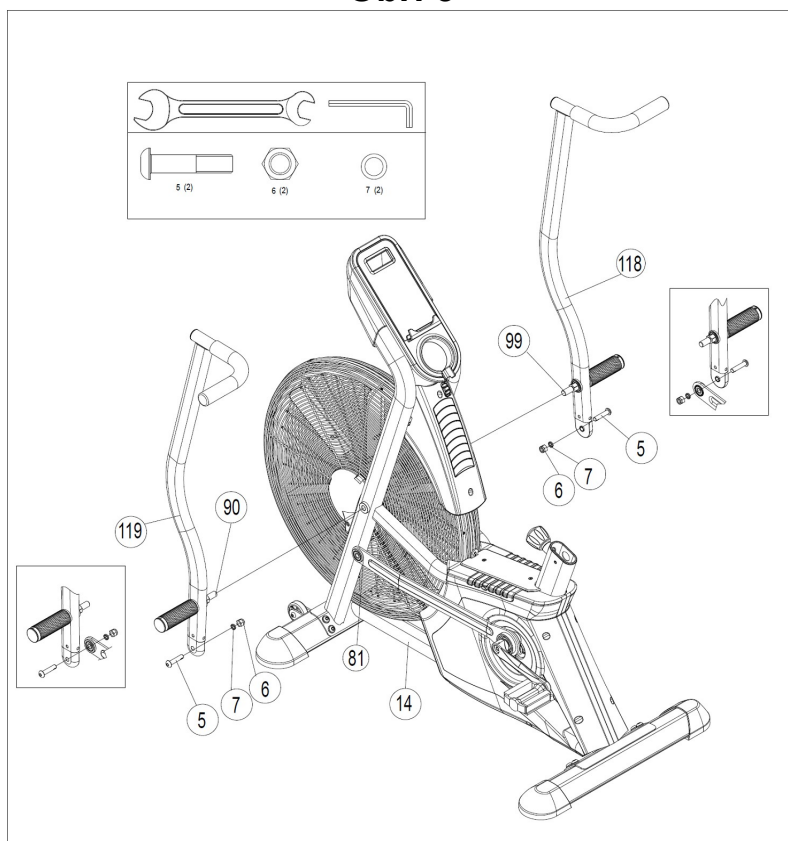
Obr. 3



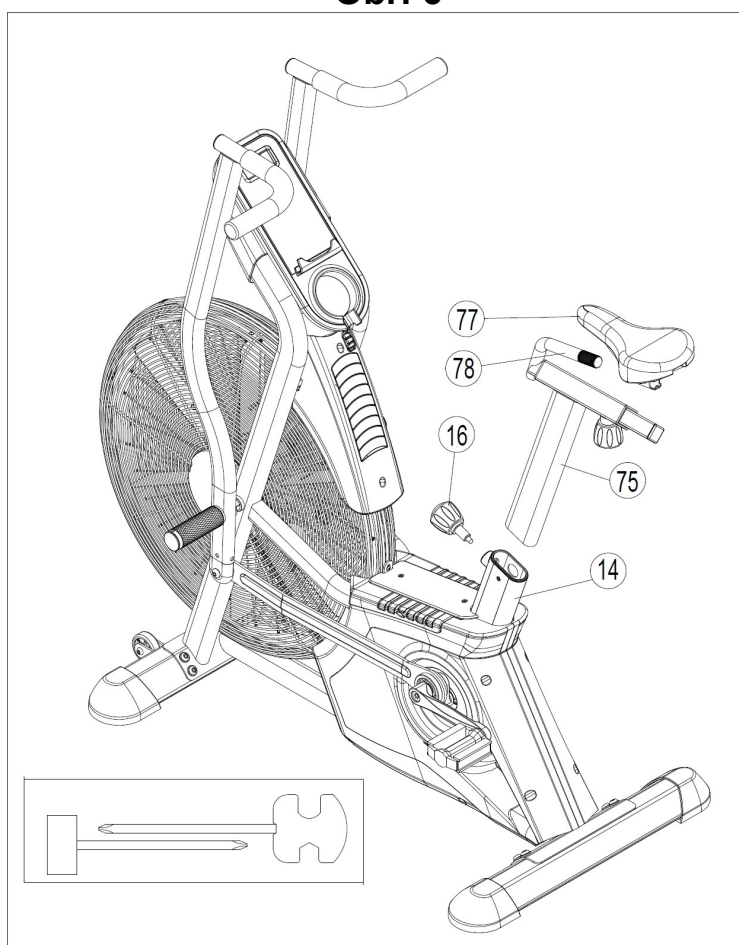
Obr. 4



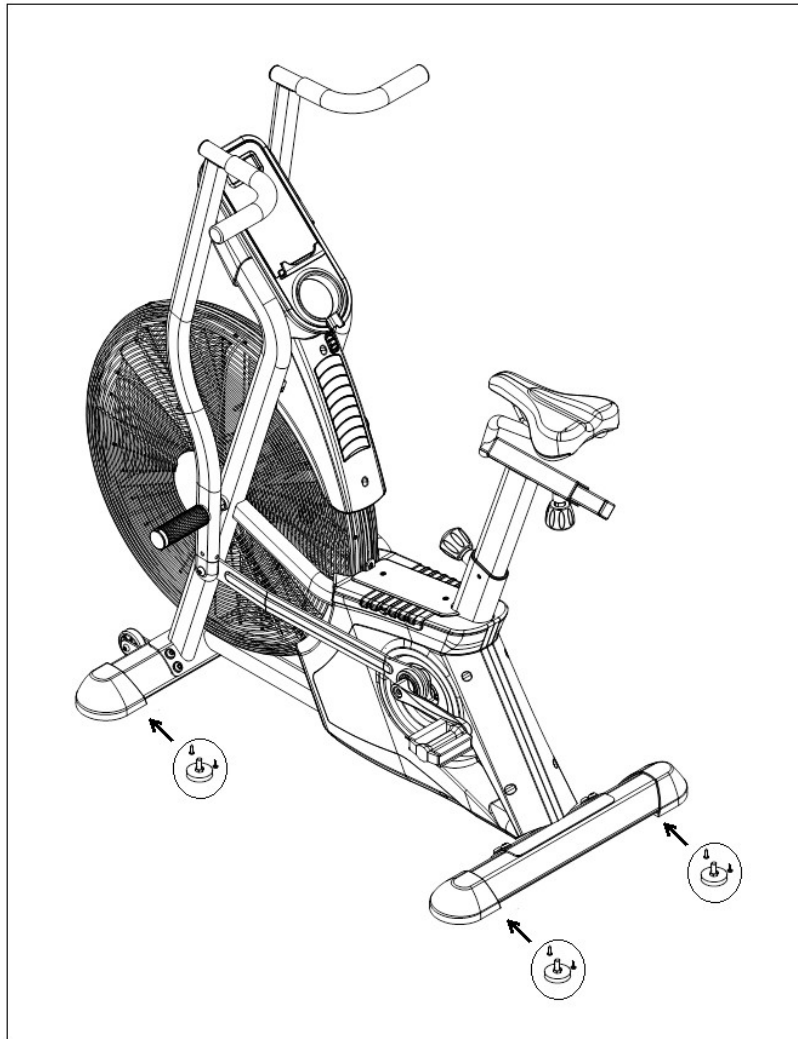
Obr. 5



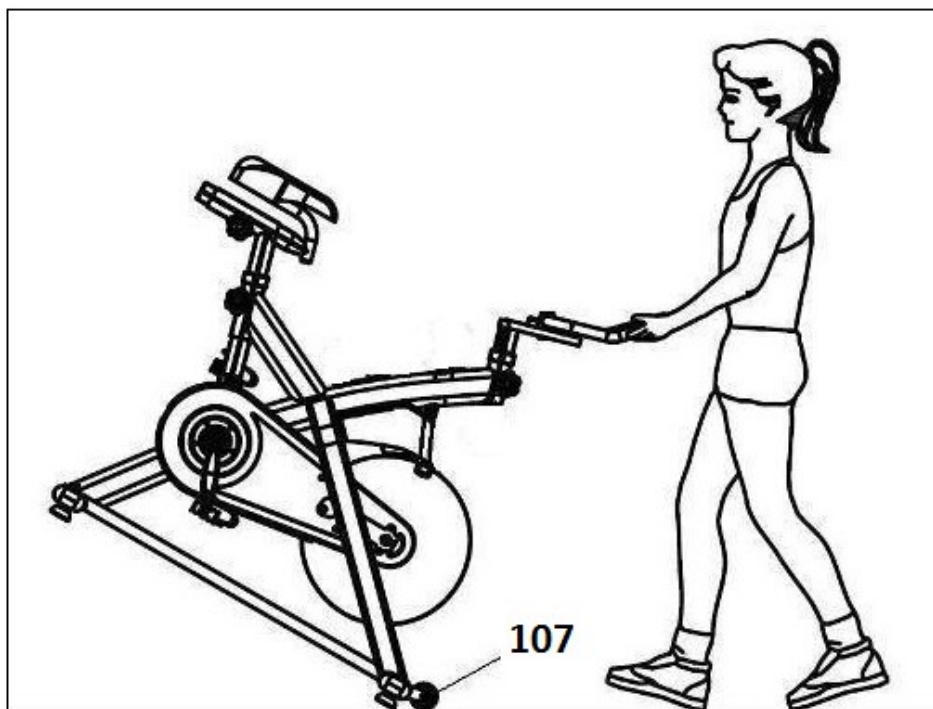
Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Trenažér byl navržen a vyroben pro maximálně bezpečné použití. Přesto je při jeho použití třeba dodržovat určité zásady. Před montáží a cvičením si pečlivě přečtěte celý návod. Měli byste dodržovat následující bezpečnostní opatření:

1 Trenažér vždy udržujte mimo dosah dětí. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.

2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.

3 Pokud během cvičení ucítíte závrať, nevolnost nebo bolest na hrudi, ihned přestaňte cvičit a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.

4 Trenažér používejte na rovném a pevném povrchu. Nepoužívejte jej venku nebo v blízkosti vody.

5 Ruce udržujte dostatečně daleko od pohyblivých částí.

6 Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které se může zachytit v trenažéru. Vždy používejte sportovní obuv. Ujistěte se, že tkaničky či různé šňůrky máte řádně zavázané.

7 Trenažér smí být používán pouze k účelům popsáným v návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno přímo výrobcem.

8 Do blízkosti trenažéru neumisťujte žádné ostré předměty.

9 Lidé s postižením by neměli používat trenažér bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

10 Před použitím trenažéru proveďte několik zahřívacích cviků.

11 Nepoužívejte trenažér, pokud nefunguje správně.

Varování: Před začátkem cvičení na trenažéru se poraďte se svým lékařem, zejména, pokud je vám víc než 35 let nebo máte nějaké zdravotní problémy.

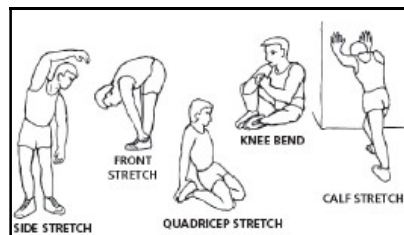
Pokyny uschovejte pro případné budoucí využití.

POKYNY KE CVIČENÍ

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

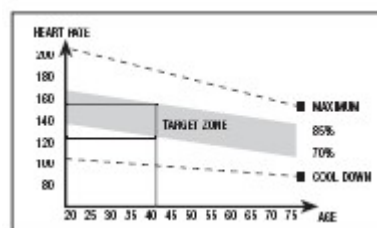
1. Fáze zahřívání

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 komerční 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 dílů:

- (1) Konzola
- (3) Kryt konzole
- (14) Hlavní rám
- (27) Kabel senzoru
- (46) Pedály
- (77) Sedlo

- (118) Pravá kyvná páka
- (119) Levá kyvná páka
- (120) Sloupek
- (121) Přední stabilizátor
- (122) Zadní stabilizátor

Seznam upevňovacích prvků:

- (2) Šroub M5x10
- (4) Šroub M4x14L
- (5) Šroub M10
- (6) Matice M10
- (7) Pouzdro
- (8) Šroub M8
- (9) Plochá podložka
- (10) Klíče

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

POZOR: V této fázi montáže je nutná pomoc druhé osoby. Ze stabilizátorů odstraňte ochrany obal.

Zadní stabilizátor (122) s vyrovnávači nerovností umístěte na zadní stojan trenažéru, vložte šrouby (8) s podložkami (9) a maticemi (6), pevně je utáhněte. Obr. 2.

Stejně postupujte s předním stabilizátorem (121).

3. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Pokyny k montáži pedálů musí být přesně dodrženy, protože nesprávné nasazení by mohlo poškodit závit šroubu na pedálu nebo klíce. Pravou a levou stranou se má na mysli poloha, kterou uživatel zaujme při cvičení, když sedí na trenažéru. Pravý pedál (46R) označený písmenem (R) přišroubujte na pravou kliku označenou písmenem (R) ve směru hodinových ručiček a pevně utáhněte. Obr. 3. Levý pedál (46L) označený písmenem (L) přišroubujte na levou kliku označenou také písmenem (L) proti směru hodinových ručiček pevně utáhněte. Obr. 3.

4. MONTÁŽ MONITORU

Uchopte monitor (1) a vyklopte jej na hlavní rám (14). Propojte svorky vyčnívající ze spodní části monitoru se svorkami (27) vycházejícími z horní části hlavního rámu (14) viz obr. 4.

Pomocí šroubů (2) připevněte monitor (1), obr. 4. Ujistěte se, že nedošlo ke skřípnutí žádného z kabelů. Poté připevněte kryt monitoru (3) pomocí šroubů (4) Obr. 4.

5. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK

Vezměte levou kyvnou páku (119) (označenou písmenem L) k hlavnímu rámu (14). K utažení použijte klíč. Stejně postupujte s pravou kyvnou pákou (118), obr. 5.

Pomocí šroubu (5), matice (6) a pouzdra (7) spojte levou boční hřídel (81) s levou kyvnou pákou (119). Proveďte stejný postup montáže s hřídelí na pravé straně. Obr. 5.

6. MONTÁŽ SEDLOVÉHO SLOUPKU

Sedlo (77) namontujte na trubku kolejnice sedla (78). Sedlový sloupek (75) vložte do hlavního rámu (14), zvolte požadovanou polohu a utáhněte aretační šroub (16). Ujistěte se, že je aretační šroub dotažen. Obr. 6.

Poznámky: Když zvolíte požadovanou polohu, utahujte aretační šroub sedlového sloupku tak dlouho, dokud neuslyšíte „cvaknutí“.

DŮLEŽITÉ: Po měsíci používání trenažéru je vhodné dotáhnout šrouby.

VYROVNÁNÍ

Jakmile trenažér umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je rovně na podlaze. Pro vyrovnání směrem nahoru nebo dolů můžete použít vyrovnávač, viz obr. 7.

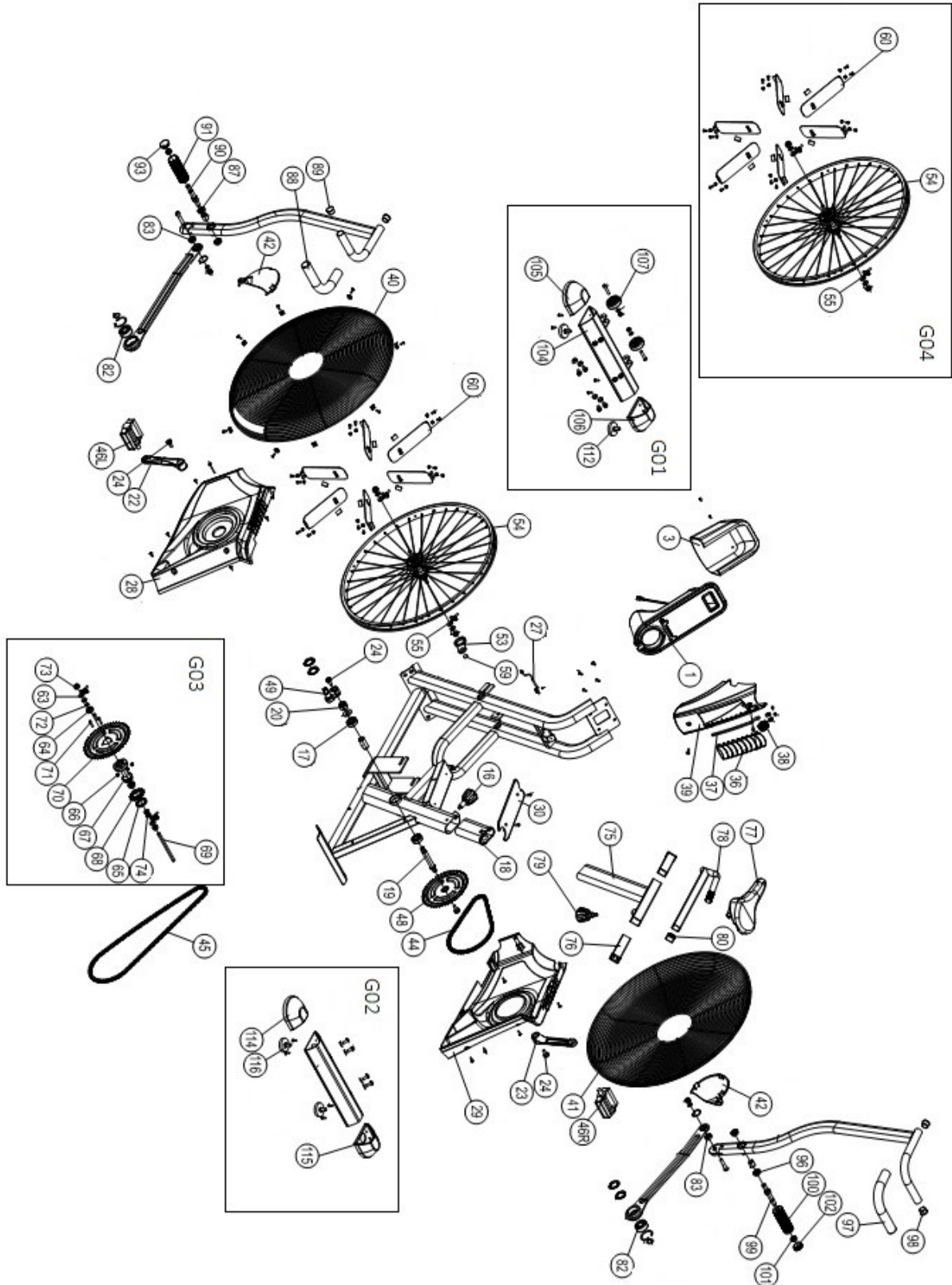
MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Trenažér je opatřen kolečky (107), viz obr. 8, 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.

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.

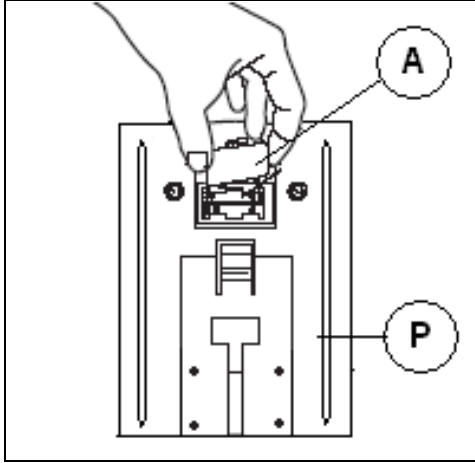
H889



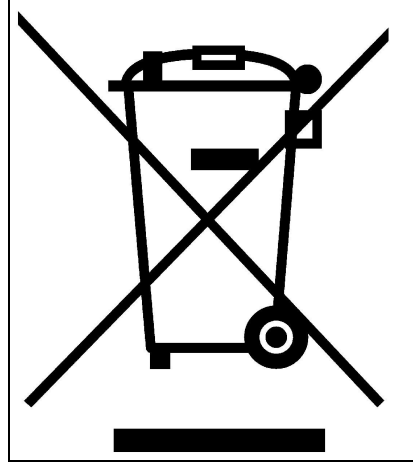


MONITOR

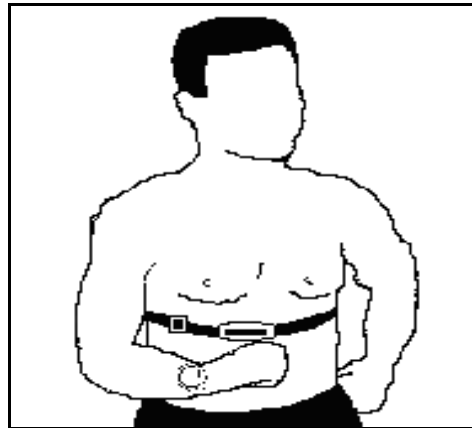
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



MONTÁŽ BATERÍ

Monitor funguje na dvě ALKALICKÉ BATERIE 1,5 V, Pro vložení baterií nejprve sejměte zadní kryt na monitoru pomocí šroubováku a poté sejměte kryt bateriového prostoru, obr. 1, a opatrně vložte dvě AA alkalické baterie do bateriového prostoru (A) a ujistěte se, že je správná polarita (odpovídá pólu «+» baterie se znaménkem «+» uvnitř prostoru pro baterii a pólu «-» znaménku «-»). Zavřete kryt dle obr. 1. Pokud monitor po zapnutí zobrazuje chyby nebo pouze dílčí segmenty, vyjměte baterie a počkejte asi 15 sekund, než je znovu vložíte.

Slabé baterie způsobují slabý digitální displej (špatný kontrast) a chybné údaje. Ihned je vyměňte.

Při zapnutí monitoru se ozve pípnutí. LCD displej zobrazí všechny segmenty na 2 sekundy a poté na přibližně 1 sekundu zobrazí jednotky (míle nebo kilometry). Nakonec displej přejde do režimu uživatelského nastavení.

Pokud jednotka zůstane dobu 4 minut nečinná, monitor se automaticky vypne.

Důležité: Vyřazené baterie je nutné vhodit do speciálních kontejnerů, obr. 2.

FUNKCE MONITORU

NASTAVENÍ UŽIVATELSKÝCH ÚDAJŮ

Monitor přejde na několik sekund do režimu uživatelského nastavení po vložení baterií nebo po stisknutí tlačítka RESET. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte uživatele - USER 1-USER 4 a stiskněte MODE pro potvrzení.

Na displeji se zobrazí SET GENDER pro nastavení pohlaví. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte (MALE) nebo (FEMALE) a stiskněte MODE pro potvrzení. Na displeji se zobrazí SET AGE. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zadejte věk (1-99), stiskněte MODE pro potvrzení. Na displeji se zobrazí SET HEIGHT. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zadejte výšku (100-200), stiskněte MODE pro potvrzení. Nakonec se na displeji zobrazí SET WEIGHT, pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zadejte hmotnost (20-150), stiskněte MODE pro potvrzení a přejdete k výběru režimu cvičení.

PROGRAM QUICK START

1. Pro okamžité zahájení cvičení stiskněte START. Čas se začne odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATTY) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
2. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
3. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

VÝBĚR REŽIMU CVIČENÍ

Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zvolte režim cvičení: Cílový časový program (TARGET TIME) / Program cílové vzdálenosti (TARGET DIST) / Program cílových kalorií (TARGET CAL) / Program cílových wattů (TARGET WATT) / Program cílové tepové frekvence (TARGET HR) / Wattový program (WATT PROGRAM) / Intervalový program (INTERVAL). Stisknutím MODE potvrďte výběr.

Cílový časový program

1. Použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ pro nastavení cílového času (přednastavená hodnota je 10:00). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Čas se začne odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
2. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
3. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Program cílové vzdálenosti

1. Použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ pro nastavení cílové vzdálenosti (přednastavená hodnota je 5,0). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Začne se odpočítávat vzdálenost a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
2. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
3. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Program cílových kalorií

1. Použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ pro nastavení cílového kalorií (přednastavená hodnota je 100). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Kalorie se začnou odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
2. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
3. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Program cílových wattů

1. Použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ pro výběr cílového wattu (přednastavená hodnota je 20). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Čas se začne odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
2. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
3. Když je skutečná hodnota ve watttech nižší než cílová hodnota ve watttech, na displeji se zobrazí symbol, který uživatele upozorní, aby zrychlil. Když je skutečná hodnota wattu vyšší než cílová hodnota wattu, zobrazí se

symbol, který uživatele upozorní, aby zpomalil.
4. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Program tepové frekvence

1. Pro měření tepové frekvence během cvičení použijte hrudní pás (není součástí dodávky). Obr. 3.
2. Použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ pro výběr cílového tepu (přednastavená hodnota je 100). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Čas se začne odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST).
3. Ikona postavy zobrazuje uživatele.
4. Když je skutečná hodnota tepu nižší než cílová hodnota na displeji se zobrazí symbol, který uživateli připomene, aby zrychlil. Když je skutečná hodnota tepu vyšší než cílová hodnota, na displeji se zobrazí symbol, který uživateli připomene, aby zpomalil.
5. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Wattový program

1. Použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ pro výběr úrovně obtížnosti (BEGINNER) / (ADANCE) / (SPORTY) a stiskněte MODE pro potvrzení výběru.
2. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ nastavte čas (přednastavená hodnota je 30:00). Stiskněte START pro zahájení cvičení. Čas se začne odpočítávat a na monitoru se zobrazí hodnoty (RPM) / (ČAS) / (WATT) / (TEPOVÁ FREKVENCE) / (RYCHLOST) / (KALORIE) / (VZDÁLENOST). Když jsou wattů uživatele o 10 % nižší než wattů trenéra, ikona trenéra se posune a na displeji se zobrazí symbol, který uživateli připomene, že má zrychlit. Když jsou wattů uživatele o více než 10 % vyšší než wattů trenéra, ikona trenéra se posune zpět a na displeji se zobrazí symbol, který uživateli připomene, aby zpomalil.
3. Pokud je nesoulad ve wattech v rozmezí +/-10 %, jsou trenér a uživatel ve stejné pozici. Pro zastavení tréninku stiskněte STOP. Ikona STOP bude blikat. Pro obnovení programu stiskněte START. Pro návrat k výběru cvičebního režimu stiskněte RESET.

Intervalový program

Jakmile jste v tomto režimu nastavení programu, použijte tlačítka UP▲/DOWN▼ pro výběr jedné z těchto možností: 20/10, 10/20, CUSTOM

- (20/10): Cvičte 20 sekund a odpočívajte 10 sekund (8 opakování). Stiskněte START pro zahájení.
- (10/20): Cvičte 10 sekund a odpočívajte 20 sekund (8 opakování). Stiskněte START pro zahájení.
- CUSTOM: Uživatel může nastavit čas cvičení a odpočinku..
- Vybete CUSTOM a stiskněte MODE.

- Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ nastavte počet opakování (SET ROUND). Stiskněte MODE.
- Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ nastavte dobu cvičení. Stiskněte MODE.
- Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ nastavte dobu odpočinku. Stiskněte MODE.
- Stiskněte START pro zahájení cvičení.

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, nasaďte si správně hrudní pás 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 kondice) a „F6“ nejhorší (velmi špatná kondice). 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 nasazený hrudní pás (obr. 3), který ale není součástí dodávky, test nebude fungovat.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

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

Řešení: Zkontrolujte, zda je správně zapojený kabel.

Problém: Displej se nerozsvítí nebo jsou zobrazené segmenty velmi slabé.

Řešení:

- a.- Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy.
- b.- Zkontrolujte nabití baterií.
- c.- Pokud jsou vybité, okamžitě je vyměňte.

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

Řešení:

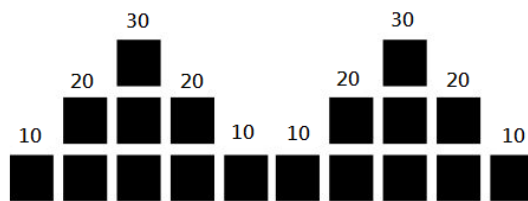
- a) Na 15 sekund odpojte zařízení ze zásuvky a poté jej zapojte zpět.
- b) Pokud nepomohou výše uvedené kroky, bude nutná výměna monitoru.

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

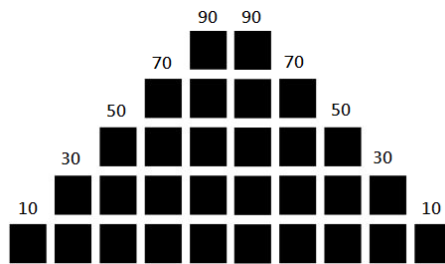
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana příručky).

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

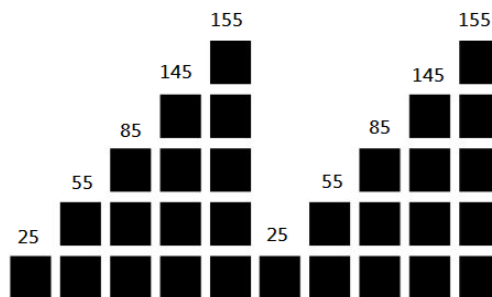
- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
- (GB) PROGRAM PROFILES
- (F) PROFILS DES PROGRAMMES
- (D) PROGRAMMPROFILE
- (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
- (I) PROFILI DEI PROGRAMMI
- (NL) PROGRAMMAPROFIELEN



Principiante/Beginner/Débutant/Anfänger/Iniciante/Principiante/Beginner



Avanzado/Advance/Avancé/Fortgeschrittener/Avançado/Avanzato/Gevorderd



Deportista/Sporty/Sportif/Sportler/Atleta/Sportivo/Sportief

Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257