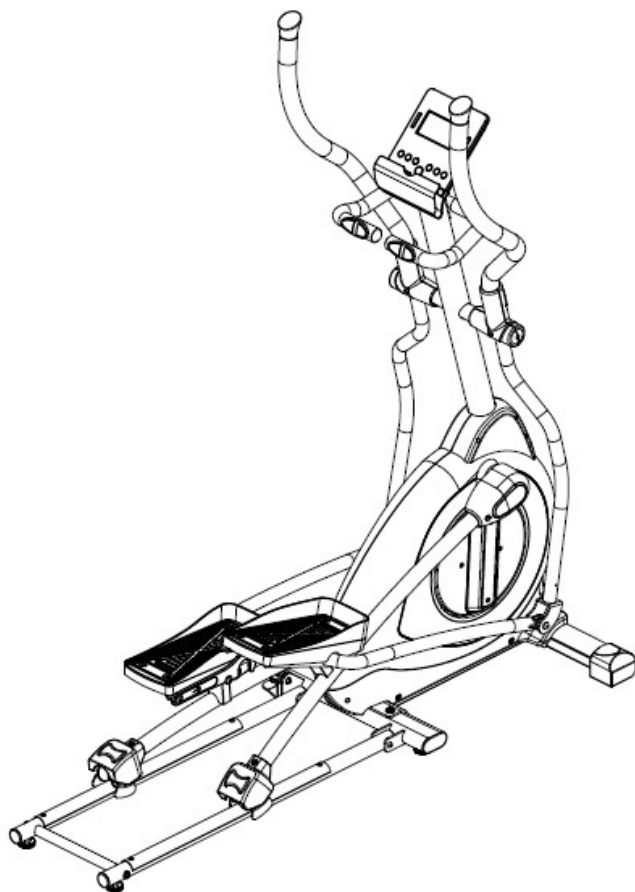


**BH**FITNESS



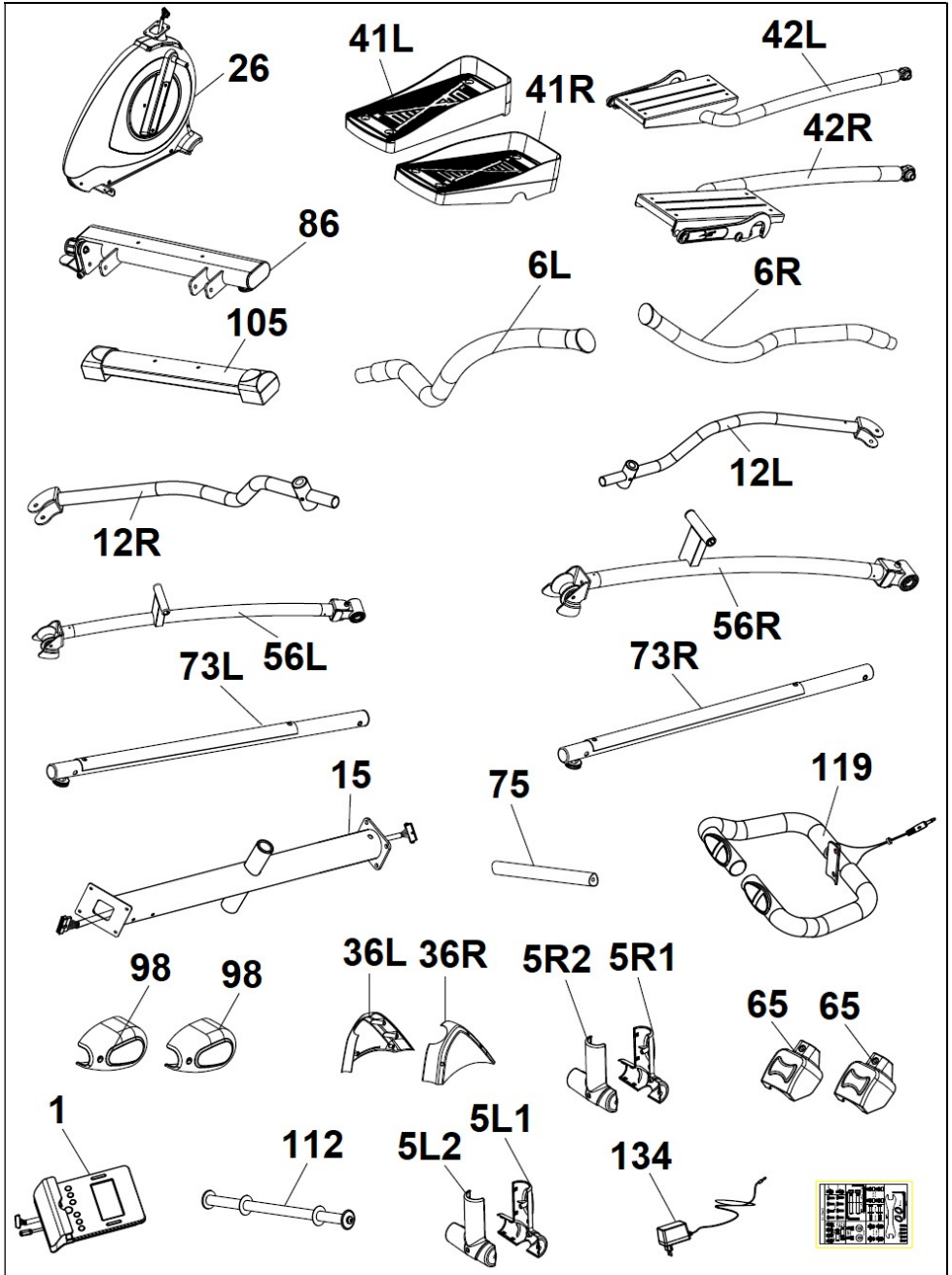
***Návod k obsluze***



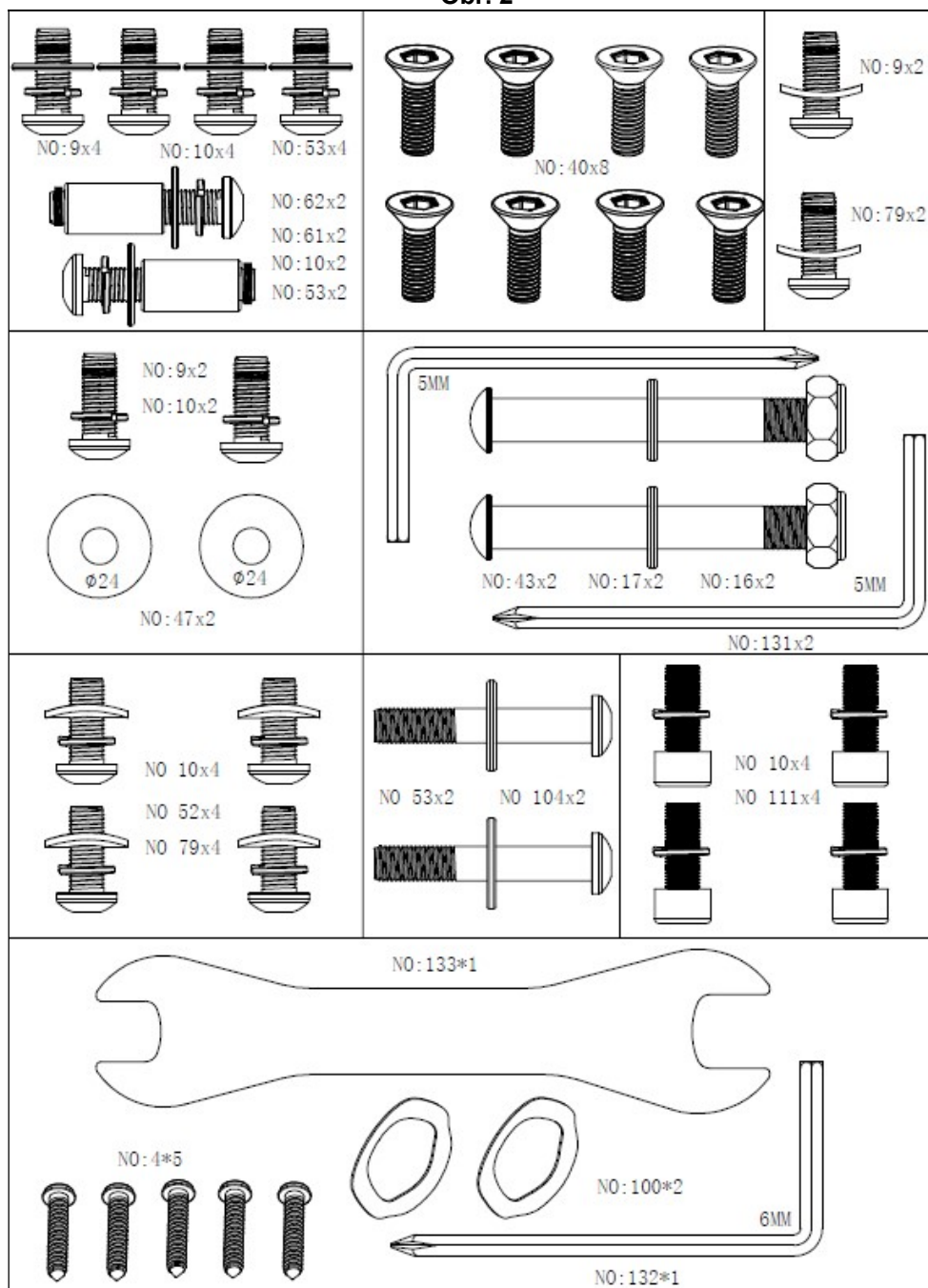
**Návod k obsluze**

**Eliptický trenažér BH FITNESS EASYFLEX**

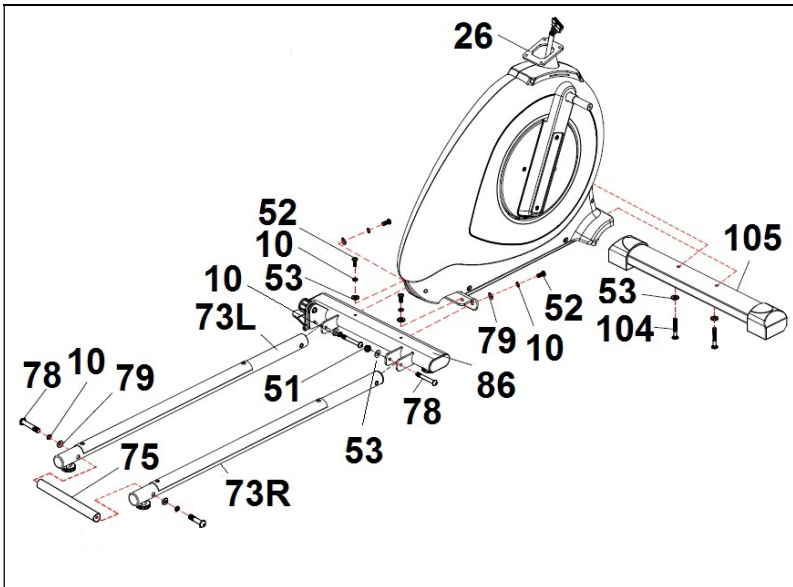
Obr. 1



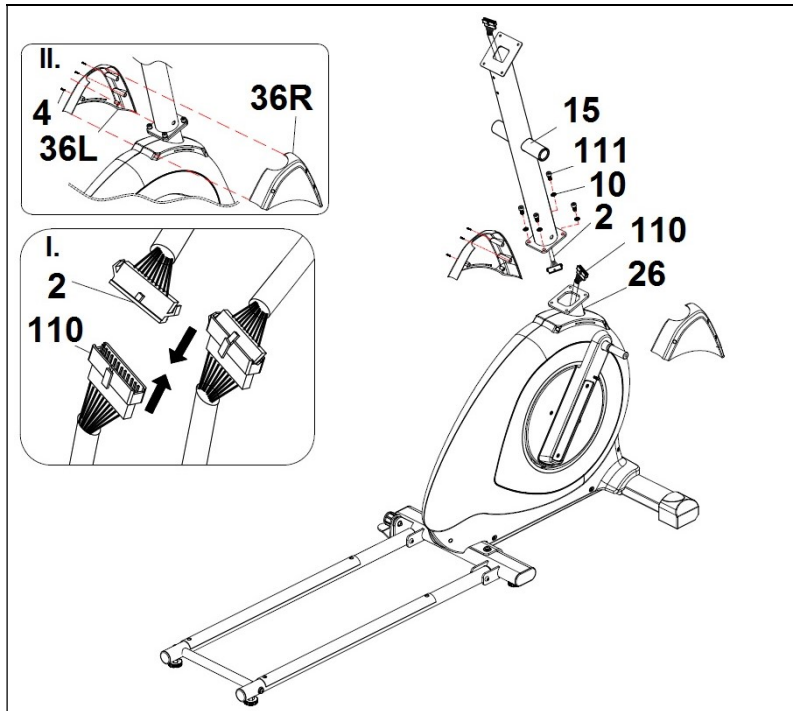
Obr. 2



Obr. 3

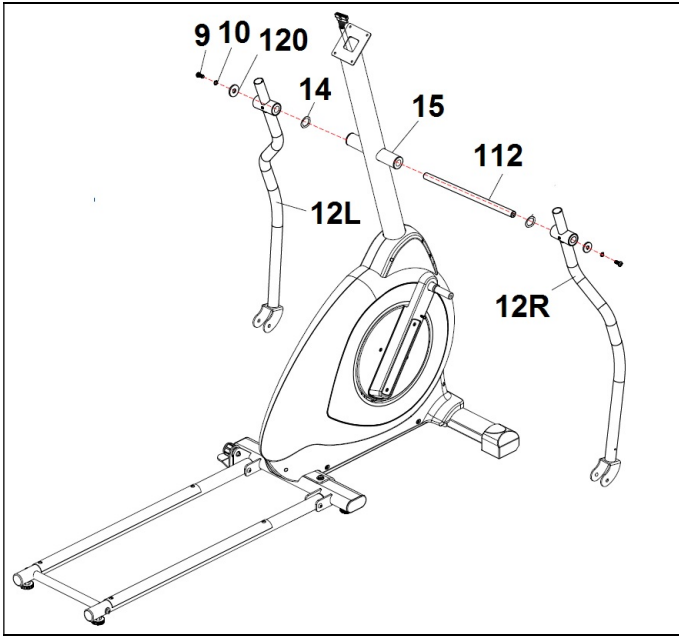


Obr. 4

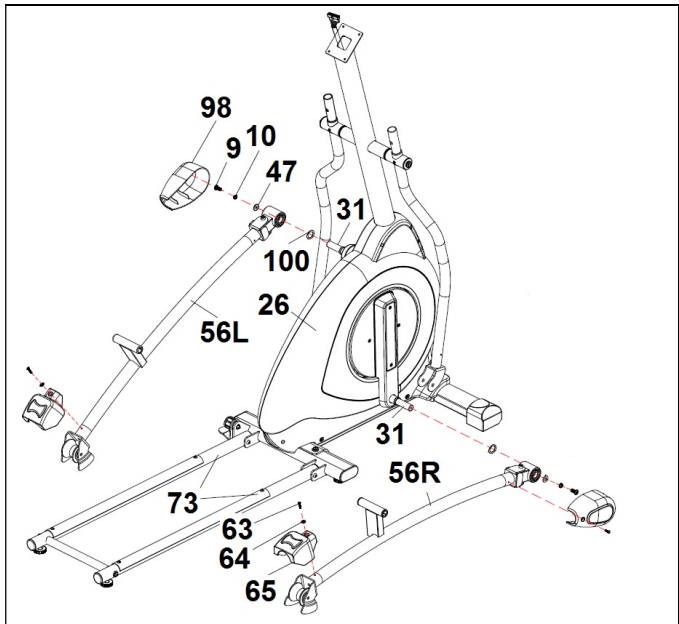




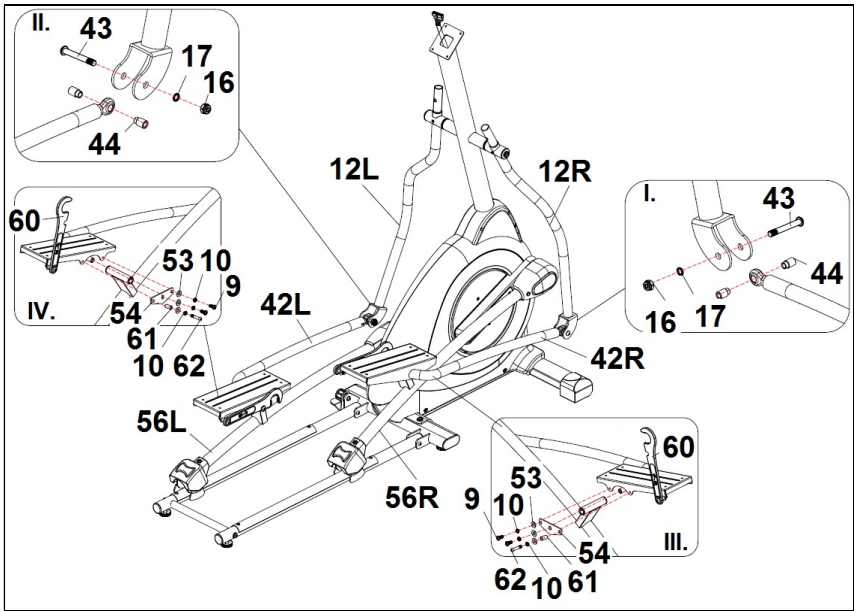
Obr. 5



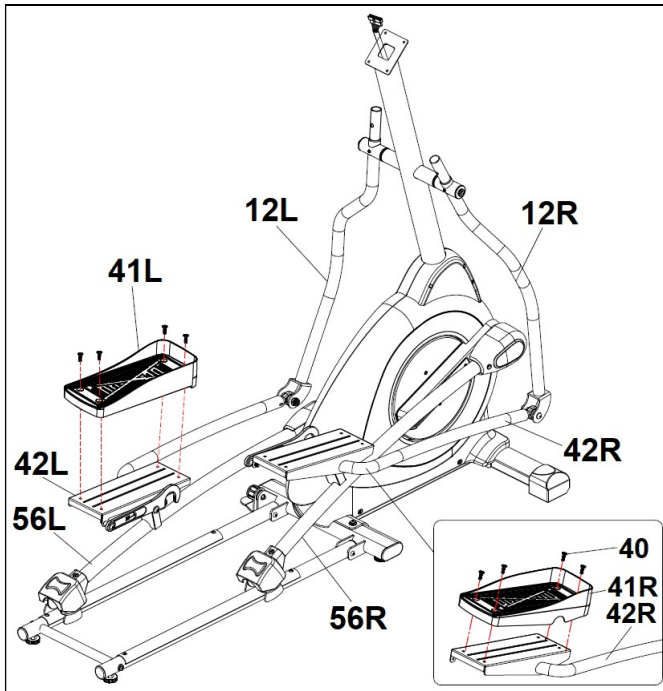
Obr. 6



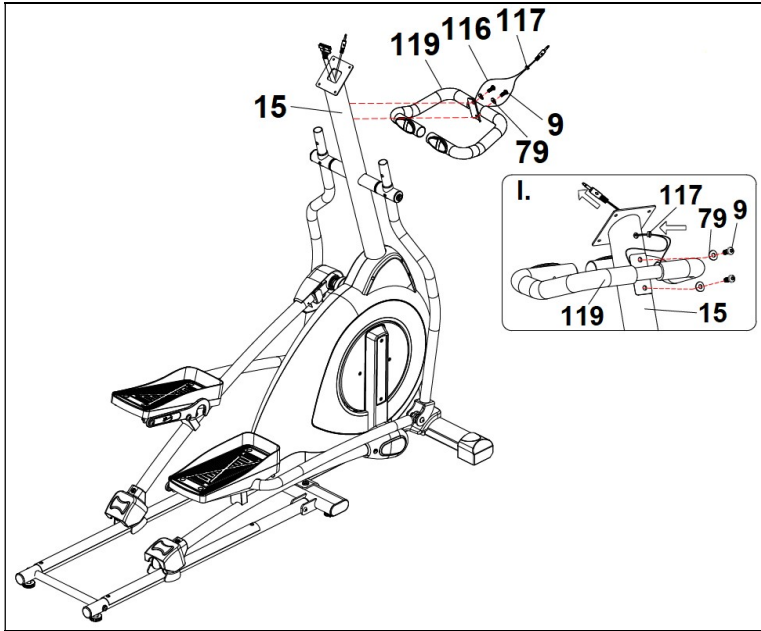
Obr. 7



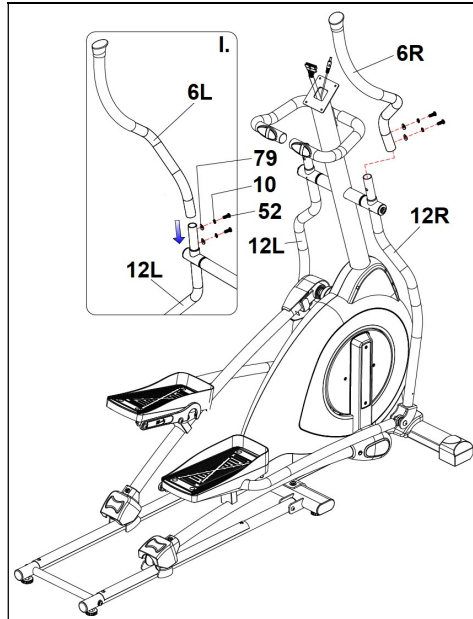
Obr. 8



Obr. 9

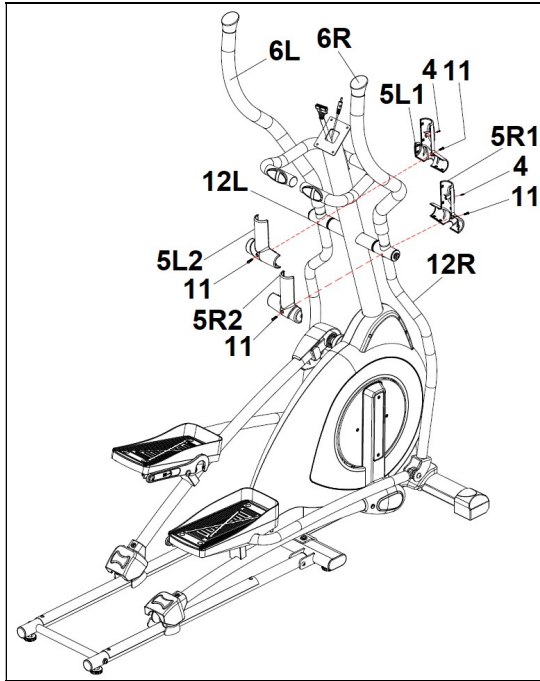


Obr. 10

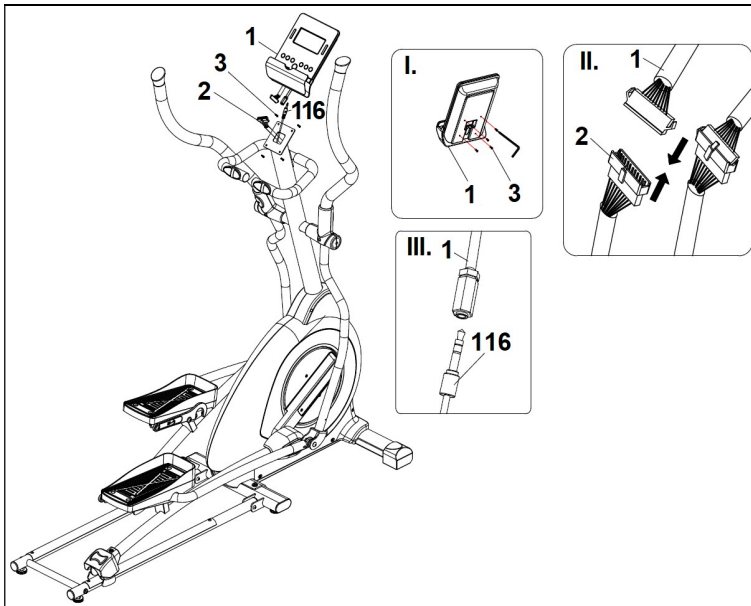




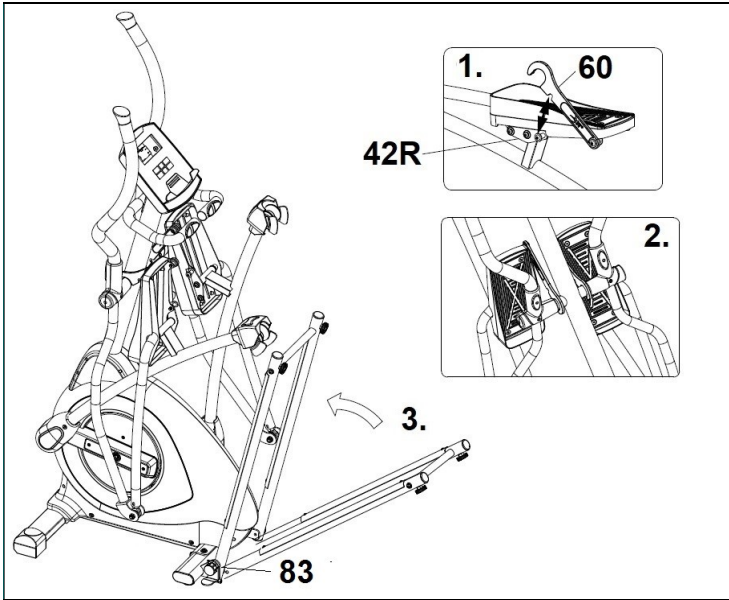
Obr. 11



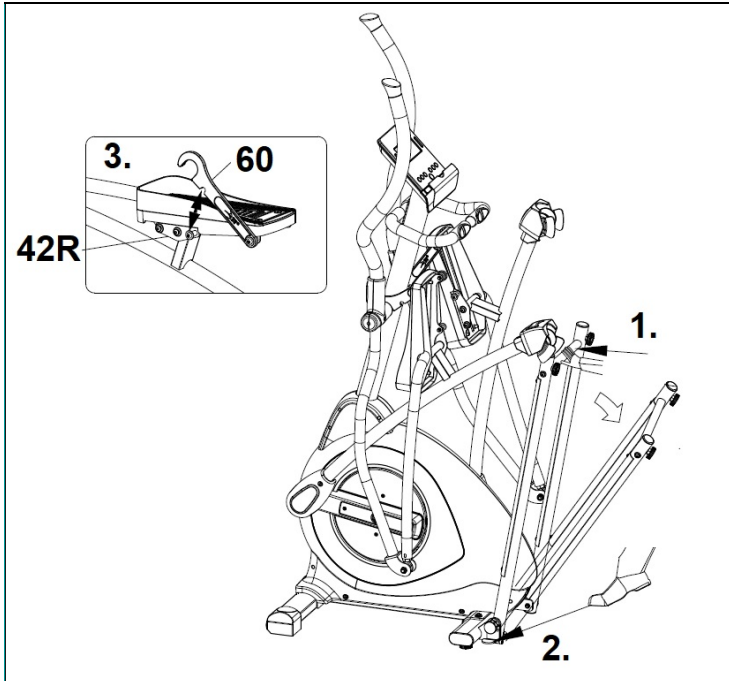
Obr. 12



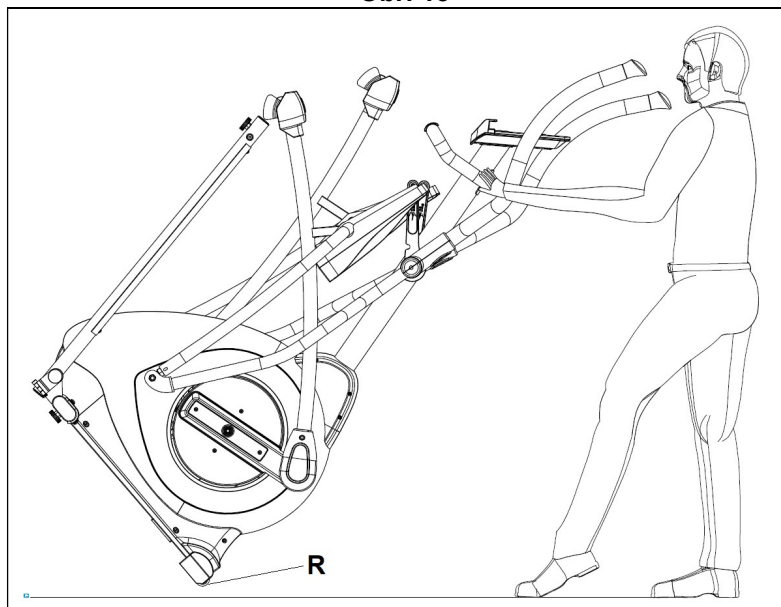
Obr. 13



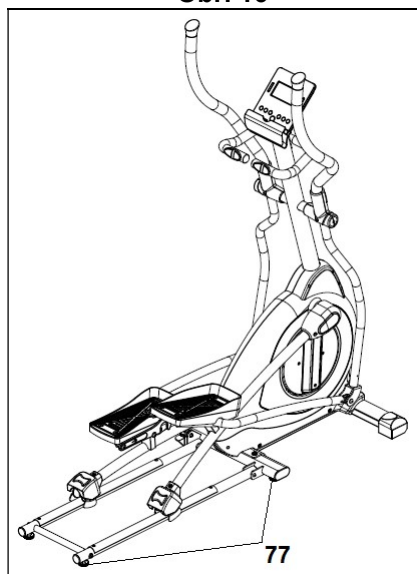
Obr. 14



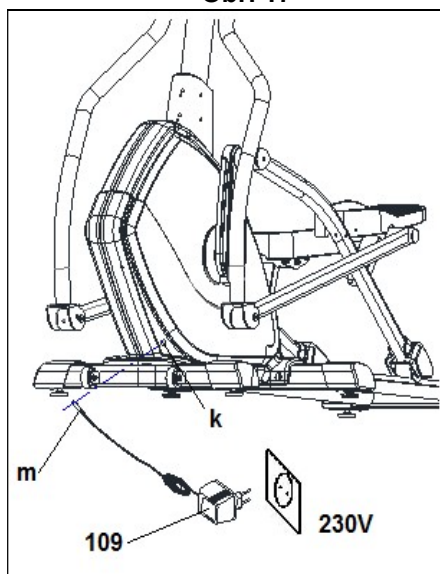
Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17



## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte 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. Než začnete cvičit, zkontrolujte trenažér, abyste se ujistili, že všechny součásti jsou připojeny a že matice, šrouby a pedály byly před použitím utaženy. 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 přečtěte pokyny. Vyměňte všechny komponenty z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, abyste se ujistili, že žádný neschází.

Krabici nevyhazujte, dokud není trenažér zcela sestaven. Trenažér vždy používejte v souladu s pokyny.

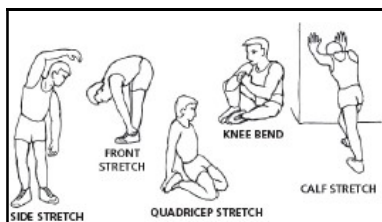
Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadnou součást nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte s danou činností. Trenažér nepoužívejte, dokud problém nebude vyřešen.

## POKYNY K CVIČENÍ

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

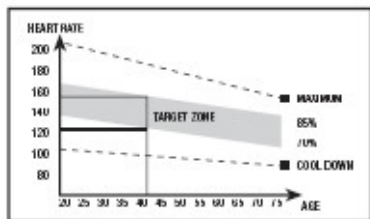
### 1. Fáze zahřívání

V této fázi dochází k zrychlení krevního oběhu a přípravě svalů na cvičení, snižuje se riziko vzniku křečů nebo podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, viz obr. 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.



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.

### Hubnutí

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

Pěčlivě 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 130 kg.
2. Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.
3. Rodiče a osoby zodpovědné za péči 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

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

**POZOR: Při montáži trenážeru je vhodná pomoc druhé osoby.**

**Obr. 1 Seznam dílů**

- (26) Hlavní část trenážeru
- (41L) Levý pedál
- (41R) Pravý pedál
- (42L) Levá pedálová tyč
- (42R) Pravá pedálová tyč
- (86) Zadní stabilizátor
- (105) Přední stabilizátor
- (6L) Levá horní část řídítek
- (6R) Pravá horní část řídítek
- (12L) Levá dolní kyvná páka
- (12R) Pravá dolní kyvná páka
- (56L) Levá tyč pro pedál
- (56R) Pravá tyč pro pedál
- (73L) Levá kolejnice
- (73R) Pravá kolejnice
- (15) Hlavní sloupek
- (75) Spojovací trubka
- (119) Řídítka
- (98) Kryt
- (36L) Přední levý kryt
- (36R) Přední pravý kryt
- (5R1) Plastový kryt
- (5R2) Plastový kryt
- (5L1) Plastový kryt
- (5L2) Plastový kryt
- (65) Kryt
- (1) Konzola
- (112) Rotační tyč
- (134) Adaptér

**Obr. 2 Šrouby a spojovací prvky**

- (9) Šroub M8x20.
- (10) Podložka D8.3xD12.7x2.2.
- (53) Plochá podložka D8.5xD19x1.5.
- (62) Šroub M8x40.
- (61) Víčko
- (40) Šroub M8x20.

- (79) Podložka D8.5xD19x1.5.
- (47) Plochá podložka D8.5xD24x2.
- (43) Šroub M10x60.
- (17) Plochá podložka D10.5xD19x2.
- (16) Matka M10.
- (52) Šroub M8x20.
- (104) Šroub M8x55.
- (111) Šroub M8x20.
- (4) Šroub M4x15
- (100) Podložka D20.5xD25x0.5.

Klíče

## 2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

**POZOR: V této fázi montáže je nutná pomoc další osoby.**

Přední stabilizátor (105) přibližte k hlavní části stroje (26), viz obr. 3. Namontujte šrouby (104) a podložky (53).

Levou (73L) a pravou (73R) kolejnici přibližte k zadnímu stabilizátoru (86) dle obr. 3. Vložte šrouby(78), podložky (10), (53) a matky (51) a pevně je utáhněte.

Spojovací trubku (75) umístěte mezi kolejnice (73L) a (73R), použijte šrouby (78), podložky (10), (79) a pevně je utáhněte, viz obr. 3.

Zadní stabilizátor (86) připojte k hlavní části trenážeru (26) s použitím šroubů (52), podložek (10), (53) a (79), viz obr.3.

**DŮLEŽITÉ: Po měsíci užívání stroje je vhodné znovu utáhnout šrouby.**

## 3.MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Hlavní sloupek (15) nasuňte na výstupek hlavní části těla (26), obr. 4, spojte svorky (2 a 110), obr. 4.l.



Hlavní sloupek (15) zasuňte přes výstupek (26) ve směru šipky, obr. 4 a ujistěte se, že se žádný z kabelů nezasekl. Zašroubujte šrouby (111) s podložkami (10) a pevně je utáhněte. K hlavnímu sloupku (15) připevněte kryty (36L, 36R) s použitím šroubů (4), obr. 4. II.

#### 4. MONTÁŽ KYVNÝCH PÁK

Rotační tyč (112) vložte do hlavního sloupku (15), obr. 5. Levou (12L) a pravou kyvnou páku (12R) připevněte na rotační tyč (112) s použitím podložek (14), (120), (10) a šroubů (9), obr.5.

#### 5. MONTÁŽ NÁŠLAPŮ

Pravou tyč pro pedál (56R) přiložte na pravý čep (31) s použitím podložek (100), (47), (10) a šroubu (9), obr.6. Vezměte levou tyč pro pedál (56L) a postupujte stejným způsobem, viz obr.6. Poté nasadte zadní kryty (65) a upevněte je šrouby (63) s podložkami (64), obr.6.

Vezměte pravou pedálovou tyč (42R) a vložte její konec do pravé kyvné páky (12R). Umístěte vymežovací váleček (44), šroub (43), podložku (17) a matku (16), obr.7, I. Stejný postup zopakujte s levou pedálovou tyčí (42L), obr.7, II.

Hák (60) umístěte nahoru a připojte pravou pedálovou tyč (42R) k pravé tyči pro pedál (56R) s použitím přítlačného plechu (54), vymežovacího válečku (61), podložek (53, 10), a šroubů (9, 62), obr.7, III.

Totéž provedte s levou pedálovou tyčí (42L), obr.7, IV. Háky (60) dejte do pozice podle obr. 7.

#### 6. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Levý pedál (41L) umístěte do levé pedálové tyče (42L) a pravý pedál (41R) do pravé pedálové tyče (42R) a upevněte je pomocí šroubů, viz obr. 8.

#### 7. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Řídítka (119) umístěte na hlavní sloupek (15), viz obr. 9, zasuňte kabel (116) do drážky dle obr. 9.I, a vytáhněte ho ven z horní části řídítek. Nasadte kryty (117). Upevněte šrouby (9) a podložky (79), viz obr. 9.

**POZOR: Šrouby je vhodné znovu utáhnout po měsíci používání trenážeru.**

#### 8. MONTÁŽ HORNÍ ČÁSTI MADEL

Vezměte levou horní část madla (6L) a vložte ji na výstupek dolní části madla (12L), viz obr. 10 a zarovnejte otvory pro šrouby. Šrouby (52) s podložkami (10, 79), viz obr. 10 I. pevně utáhněte. Stejným postupem pokračujte i u montáže pravého madla (6R), obr. 10. Uvolněte šrouby (11) krytů (5L, 5R) a tyto kryty dejte na řídítka (12L, 12R), znovu nasadte šrouby (4) a utáhněte je, viz obr. 11.

#### 9. MONTÁŽ MONITORU

Vyjměte šrouby (3) ze zadního krytu monitoru (1), obr. 12.I. Poté připojte svorky (2) a (116) vyčnívající z hlavního sloupku a svorky vyčnívající z monitoru (1), obr. 12. II., III. Umístěte

monitor (1) na horní část desky, která je na hlavním sloupku (15), jak je vidět na obr. 12. Ujistěte se, že nedošlo ke skřípnutí kabelů. Pomocí dřívě odstraněných šroubů (3) připevněte monitor, viz obr. 12.

## **SLOŽENÍ TRENAŽÉRU**

Trenažér je pro případ skladování vybaven skládacím mechanismem. Chcete-li ho složit, odpojte napájecí kabel. Postupujte podle kroků uvedených na obr. 13:

1. Umístěte háky (60) vzhůru.
2. Zvedněte pedálové tyče (42R) a (42L) a připevněte háky (60) na hřídele tyčí.
3. Poté zvedněte kolejnice směrem nahoru, dokud nebudou upevněny aretačním šroubem (83).

## **ROZLOŽENÍ TRENAŽÉRU**

Pokud chcete použít běžecský pás, postupujte opačným způsobem, viz obr. 14.

1. Položte ruku na spojovací tyč.
2. Stoupněte na páku umístěnou pod aretačním šroubem (83). Zatáhnutím za aretační šroub (83) spustíte spodní kolejnice.
3. Uvolněte háky (60) z hřídele tyčí a sklopte pedálové tyče (42R) a (42L). Háky dejte do uzamknuté pozice.

## **VYROVNÁNÍ**

Jakmile stroj umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je rovně na rovné podlaze. Pro vyrovnání můžete použít vyrovnávač (77), jak je znázorněno na obr. 16.

## **MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ**

Stroj je opatřen kolečky (R), viz obr. 15, která usnadňují pohyb. Pomocí dvou předních koleček je možné stroj přemístit na zvolené místo mírným nadzvednutím. Stroj uchovávejte na suchém místě a nevystavujte ho teplotním výkyvům.

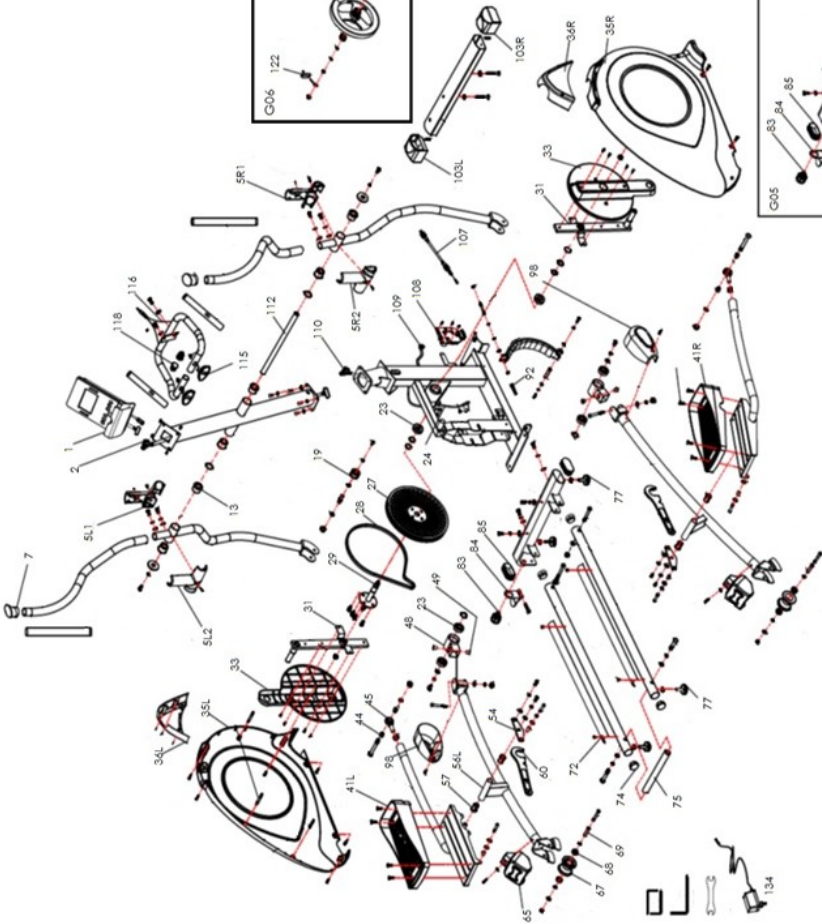
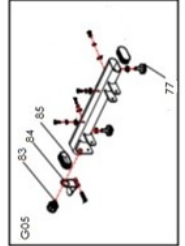
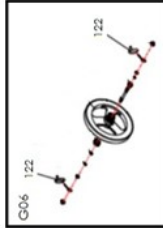
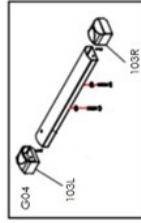
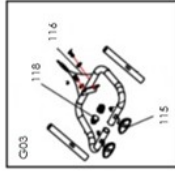
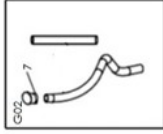
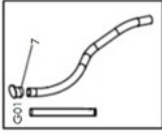
## **PŘIPOJENÍ DO SÍTĚ**

Konektor transformátoru (m) zasuněte do adaptéru na hlavní části stroje (k) a poté transformátor zapojte do zásuvky 230 V, obr. 17.

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.**

# G852



**Para pedido de repuesto:** Indicar el código de la pieza y la cantidad

**To order replacement parts:** State the part code and Quantity

**Pour toute commande pièces détachées:** Indiquer le code de la pièce et la quantité

**Bestellung von Ersatzteilen:** Bitte angeben Teil-code und Menge

**Para encomenda de peça de recambio:** Indicar o código da peça ea quantidade

**Per ordinare pezzi di ricambio:** Indicare il codice del pezzo e la quantità

**Bestellen van vervangingsonderdelen:** Geef het deel code en de hoeveelheid

**Ejemplo / E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo /Esempio / Bijvoorbeeld:**  
**G852001** **1**

<b>NO.</b>	<b>English Description</b>	<b>Descripción en español</b>	<b>Code</b>
1	Computer	Monitor	G852001
2	Upper computer cable	Cable control superior	G852002
5L1	Left plastic cover (F)	Tapa frontal brazo izq	G2362E010L-1
5L2	Left plastic cover (B)	Tapa trasera brazo izq	G2362E010L-2
5R1	Right plastic cover (F)	Tapa frontal brazo dch	G2362E010R-1
5R2	Right plastic cover (B)	Tapa trasera brazo dch	G2362E010R-2
7	Upper handlebar end cap	Tapón bastón	G852007
13	Bushing	Casquillo manillar F19x38	G2336004
19	Idler wheel	Rueda tensor	G2362E082
23	Bearing 6004RS	Rodamiento 6004RS	G2382058
24	Sensor cable 300MM	Reenvío L300	G852024
27	Belt wheel	Polea	G2362E073
28	Belt 430J6	Correa 430J6	G852028
29	Pedal axle D20x182MM	Eje biela D20x182	G852029
31	Crank	Biela	G852031
32	Nylon nut M10xP1.25x10MM	Tuerca M10xP1.25x10	G852032
33	Round cover	Tapa redonda	G852033
35L	Chain cover (left)	Tapa izquierda	G852035L
35R	Chain cover (right)	Tapa derecha	G852035R
36L	Front plastic cover (left)	Tapa frontal izquierda	G852036L
36R	Front plastic cover (right)	Tapa frontal derecha	G852036R
41L	Footplate (Left)	Reposapiés izquierdo	G852041L
41R	Footplate (right)	Reposapiés derecho	G852041R
44	Tube spacer	Separador	G852044
45	Ball bearing	Rodamiento de bolas	G852045
48	Connection tube	Tubo de conexión	G852048

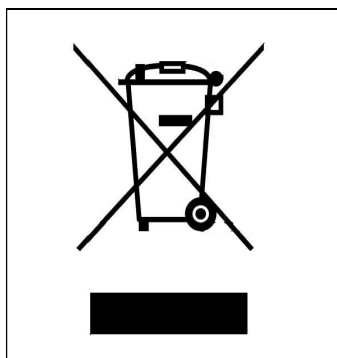
49	Bushing	Casquillo	G852049
54	Connection sheet	Chapa conexión	G852054
57	Bushing	Casquillo	G852057
60	Plastic hook	Gancho	G852060
65	Plastic cover	Tapa plástico	G852065
67	Wheel	Rueda	G852067
68	Bearing 6001RS	Rodamiento 6001RS	G852068
69	Tube spacer	separador	G852069
72	Aluminum sheet	Chapa de aluminio	G852072
74	End cap	Tapón	G852074
75	Connection tube	Tubo conexión	G852075
77	Knob M10x38	Pie regulable M10x38	H9162034
83	Quick release pin	Pomo	G852082
84	Foot trigger	Soporte pie	G852083
85	Rear end cap	Taco	G852084
92	Spring	Muelle	G2382050
98	Plastic cover	Tapa plástico	G852098
103L	Front end cap (left)	Taco izquierdo	G852103
103R	Front end cap (right)	Taco derecho	G852104
107	Tension cable	Cable tensión	G852108
108	Motor	Motor	G852109
109	DC cable	Cable DC	G852110
110	Lower computer cable	Cable cuadro	G852111
112	Rotation rod	Eje bastones	G2362E104
115	Hand pulse pads	Handgrip	G852115
116	Hand pulse cable	Cable pulso	G852116
118	End cap for fixed handlebar	Tapón manillar fijo	G2336088
122	Belt adjustable set	Set tensor volante M6x50	G2362E090
134	Adaptor	Adaptador	G852134
G01	Upper handlebar (L) complete	Set brazo superior izquierdo	G852G01
G02	Upper handlebar (R) complete	Set brazo superior derecho	G852G02
G03	Handlebar (complete)	Set manillar fijo	G852G03
G04	Front stabilizer (complete)	Set caballete delantero	G852G04
G05	Rear stabilizer (complete)	Set caballete trasero	G852G05
G06	Flywheel set	Set volante	G852G06



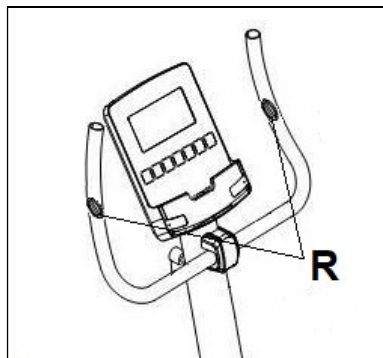
POČÍTAČ



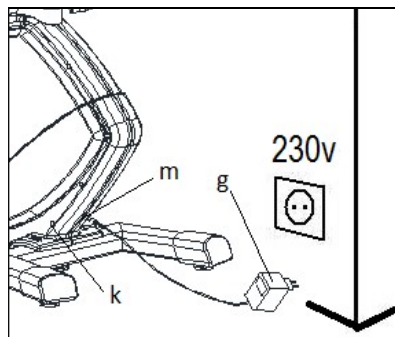
**Obr. 1**



**Obr. 2**



**Obr. 3**



## ZAČÍNÁME

Pro zapnutí monitoru nejprve zapojte adaptér do elektrické zásuvky (220 V-240 V) a konektor adaptéru zapojte do zásuvky ve spodní části trenažéru (obr. 3). Jakmile začnete cvičit, monitor se automaticky zapne. Sám se také automaticky vypne, pokud je trenažér mimo činnost déle jak 4 minuty.

**Důležité:** Všechny elektronické součástky vhazujte do určených kontejnerů (obr. 1).

## FUNKCE POČÍTAČE

Zařízení má funkční tlačítka UP, DOWN, START / STOP; MODE / ENTER, RECOVERY; RESET, BODY FAT. Na monitoru se současně zobrazí další okna: SPEED/RPM (rychlost/otáčky), TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), WATTS/CALORIES (watty/kalorie) a PULSE RATE (tepová frekvence). Počítač také disponuje jedním manuálním programem, 12 před nastavitelnými programy (Beginner, Advance, Sporty), 4 programy řízenými tepovou frekvencí a jedním watt programem.

## ZMĚNY REŽIMŮ

Počítač umožňuje cvičení ve 4 různých pracovních režimech: Manual, Program, Watt, Pulse (HRC). Pro přechod z jednoho režimu do druhého stiskněte tlačítko UP/DOWN, poté pro potvrzení stiskněte MODE/ENTER. Stisknutím tlačítka START/STOP začnete cvičit přímo v manuálním režimu.

## MANUÁLNÍ REŽIM

Tlačítkem UP/DOWN zvolte manuální režim a stiskněte MODE/ENTER. V tomto režimu můžete nastavit délku cvičení, vzdálenost i spálené kalorie. Stisknutím tlačítek UP/DOWN zvolte požadované hodnoty a potvrďte je stiskem MODE/ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP a tlačítka UP/DOWN můžete zvyšovat či snižovat úroveň odporu. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET.

## PROGRAMY

### Program pro začátečníky

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim BEGINNER (začátečník) a stiskněte MODE/ENTER. Stisknutím tlačítek UP/DOWN zvolte vámi vybraný program (1-4) a stiskněte MODE/ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP a tlačítka UP/DOWN můžete zvyšovat či snižovat úroveň odporu. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET.

### Program pro pokročilé

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim ADVANCE (pro pokročilé) a stiskněte MODE/ENTER. Stisknutím tlačítek UP/DOWN zvolte vámi vybraný program (1-4) a stiskněte

MODE/ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP a tlačítka UP/DOWN můžete zvyšovat či snižovat úroveň odporu. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET.

## **Sportovní program**

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim SPORTY (sportovní) a stiskněte MODE/ENTER. Stisknutím tlačítek UP/DOWN zvolte vámi vybraný program (1-4) a stiskněte MODE/ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP a tlačítka UP/DOWN můžete zvyšovat či snižovat úroveň odporu. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET.

## **PROGRAMY ŘÍZENÉ TEPOVOU FREKVENCÍ**

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim H.R.C a stiskněte MODE/ENTER. Stisknutím tlačítek UP/DOWN zvolte vámi vybrané procento maximální tepové frekvence (55 %, 75 %, 90 % nebo Tag) a stiskněte MODE/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 MODE/ENTER. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP. Úroveň odporu 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 16x. 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. Chcete-li nastavit časový limit, postupujte zvolením programu pro tepovou frekvenci následovně: stiskněte před tlačítka START/STOP nejprve MODE/ENTER a tlačítka UP/DOWN nastavte časový limit. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET. Při použití těchto programů musí být vaše ruce umístěny na senzorech tepové frekvence (R).

## **WATT PROGRAM**

Pomocí tlačítek UP/DOWN zvolte režim WATT a stiskněte MODE/ENTER. Tlačítka UP/DOWN zvolte požadované watt, stejnými tlačítky vyberte délku cvičení. Pro zahájení cvičení stiskněte START/STOP. Úroveň odporu se nastaví automaticky dle rychlosti a množství zvolených wattů. Chcete-li cvičení přerušit, stiskněte START/STOP. Pro návrat na domovskou obrazovku stiskněte RESET.

## PROGRAM MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

Tento program slouží k výpočtu procenta tělesného tuku uživatele. Stiskněte tlačítko BODY FAT, tlačítka UP/DOWN zvolte vaše pohlaví a potvrďte jej stiskem MODE/ENTER. Dále pomocí tlačítek UP/DOWN postupně zadejte váš věk, výšku, váhu a každý dílčí krok vždy potvrďte stiskem MODE/ENTER. Ruce položte na senzory rukojetí (R), jak je znázorněno na obr. 2 a za několik sekund se na monitoru zobrazí výsledek (F5).

### TUK (tělesný tuk)

Režim tělesného tuku spočítá procento vašeho tělesného tuku.

### VIZ TABULKA: PROCENTO TĚLESNÉHO TUKU

Pohlaví/ tuk%	Nízký	Nízký/ průměr.	Průměr.	Vysoký
<b>Muž</b>	< 13%	13%- 25,8%	26%- 30%	>30%
<b>Žena</b>	<23%	23%- 35,8%	36%- 40%	>40%

### TĚLESNÝ TYP

Na základě vypočítaného procenta tělesného tuku existuje 9 tělesných typů

TYP 1	(5 %- 9 %) extrémně sportovní
TYP 2	(10 %-14 %) Ideálně sportovní
TYP 3	(15 %-19 %) Velmi štíhlý
TYP 4	(20 %-24 %) Sportovní
TYP 5	(25 %-29 %) Ideálně zdravý
TYP 6	(30 %-34 %) Štíhlý

TYP 7	(35 %-39 %) Velmi obézní
TYP 8	(40 %-44 %) Obézní
TYP 9	(45 %-50 %) Extrémně obézní

Váš tělesný typ se zobrazí na úvodní obrazovce. Dbejte na správné umístění vašich rukou na senzorech tepové frekvence (R), viz obr. 2.

### POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Na tomto modelu trenažeru 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. Pokud se na obrazovce objeví „P“ nebo nebude blikat symbol srdce, zkontrolujte správné umístění rukou na senzorech.

### TESTOVÁNÍ KONDICE

Trenažer 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 trenažer 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“.

## **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.

### **Problém 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 ani 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



BEGINNER 1



ADVANCE 1



SPORTY 1



BEGINNER 2



ADVANCE 2



SPORTY 2



BEGINNER 3



ADVANCE 3



SPORTY 3



BEGINNER 4



ADVANCE 4



SPORTY 4



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

