BHFITNESS

Návod k obsluze

H9365

EXERCYCLE

NÁVOD K OBSLUZE

CYKLOTRENAŽÉR BH FITNESS H9365

Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

1. Vyjměte všechny díly z krabice a ujistěte se, že žádné součásti nechybějí.

Seznam dílů: (81) tělo trenažéru; (31) sedlový sloupek; (79) zadní stabilizátor; (60) přední stabilizátor; (24) sedlo; (34) sloupek pro řídítka; (1) monitor; (21) řídítka; (5) podpůrná tyč pro iPad; (2) podpěta pro iPad; (48) pedály; síťový transformátor.

Sáček se šrouby: (6) plochá podložka D19xD8,5x1,5; (7) pružná podložka D12,7xD8,3x2,2; (8) šroub M8x20; (90) šroub M8x25; (91) koncová krytka; klíče.

81

5

2

4

1

34

79

21

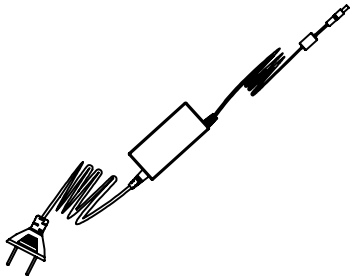
60

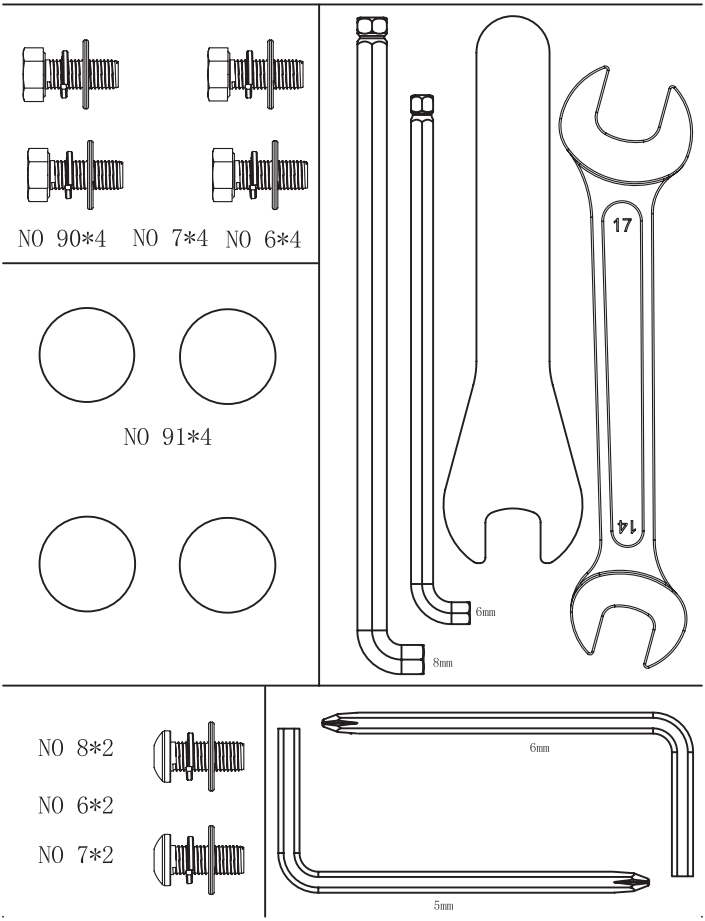
48L

48R

31

24




NO 90*4
NO 7*4
NO 6*4
NO 91*4
17
14
6mm
8mm
NO 8*2
NO 6*2
NO 7*2
6mm
5mm

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečí. Přesto je při jeho používání potřeba dodržovat určitá opatření.

Před sestavením a použitím trenažéru si přečtěte celý návod. Měli byste také dodržovat následující bezpečnostní opatření:

1 Děti vždy udržujte mimo dosah trenažéru. NENECHÁVEJTE je bez dozoru v místnosti, kde je trenažér uložený.

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

3 Pokud máte bolesti nebo pocítíte závrať, ihned přestaňte cvičit a vyhledejte odbornou lékařskou pomoc.

4 Trenažér používejte na rovném a stabilním povrchu. Nepoužívejte jej venku nebo ve vlhkém prostředí.

5 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

6 Na cvičení noste vhodné oblečení. Nepoužívejte volné oblečení, které by se mohlo zachytit do trenažéru. Vždy noste běžecké boty nebo tenisky. Ujistěte se, že máte zavázané tkaničky.

7 Toto zařízení se smí používat pouze pro účely popsané v této příručce. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

8 Do blízkosti trenažéru neumisťujte žádné ostré předměty.

9 Osoby se zdravotním postižením by neměly používat trenažér bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

10 Před použitím trenažéru se protáhněte, abyste se zahřáli.

11 Pokud trenažér nefunguje správně, nepoužívejte jej.

Upozornění: Před použitím trenažéru se poraďte se svým lékařem. Tato rada je důležitá především pro osoby starší 35 let nebo pro osoby se zdravotními problémy.

Uschovejte tyto pokyny pro případné budoucí využití.

VŠEOBECNÉ POKYNY

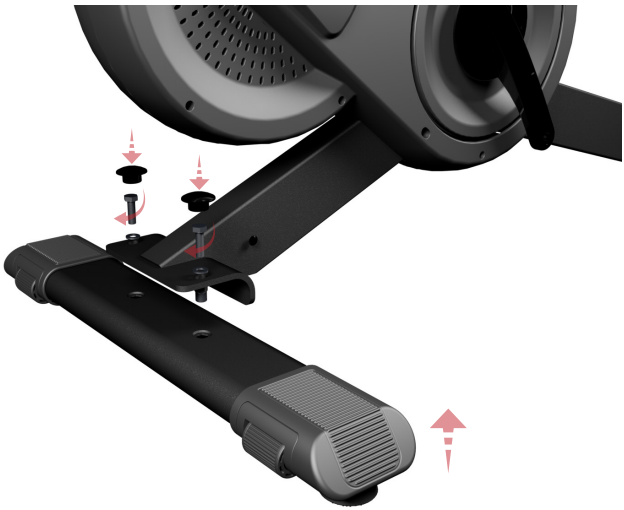
1 Tato jednotka byla navržena pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 150 kg.

2 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.

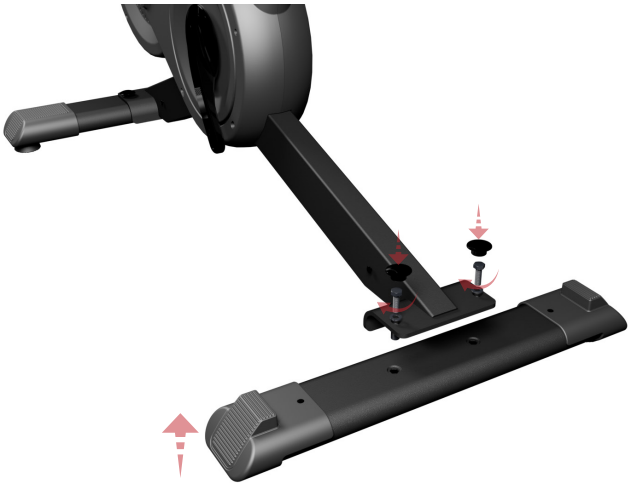
3 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

Umístěte zadní stabilizátor s kolečky (79), vložte šrouby (90), nasaďte ploché podložky (7), (6) a bezpečně utáhněte. Nasaďte koncové krytky (91).



Přední stojan trenažéru umístěte na přední stabilizátor (60), vložte šrouby (90), nasaďte podložky (7), (6) a poté je bezpečně utáhněte. Nasaďte koncové krytky (91).

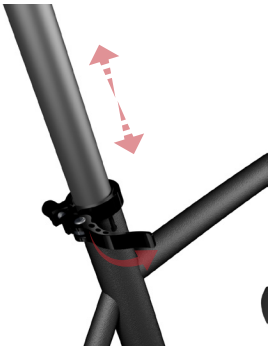


UPEVNĚNÍ SEDLA

Sedlo (24) nasaďte na horní (25) a spodní (26) fixační plíšek a zajistěte jej pomocí šroubů (29), (30), matic (28) a průchodek (27). Kratší šroub (29) by měl být umístěn vpředu.

Sedlový sloupek (31) vložte do otvoru na těle trenažéru (81) a utáhněte svorku (40).

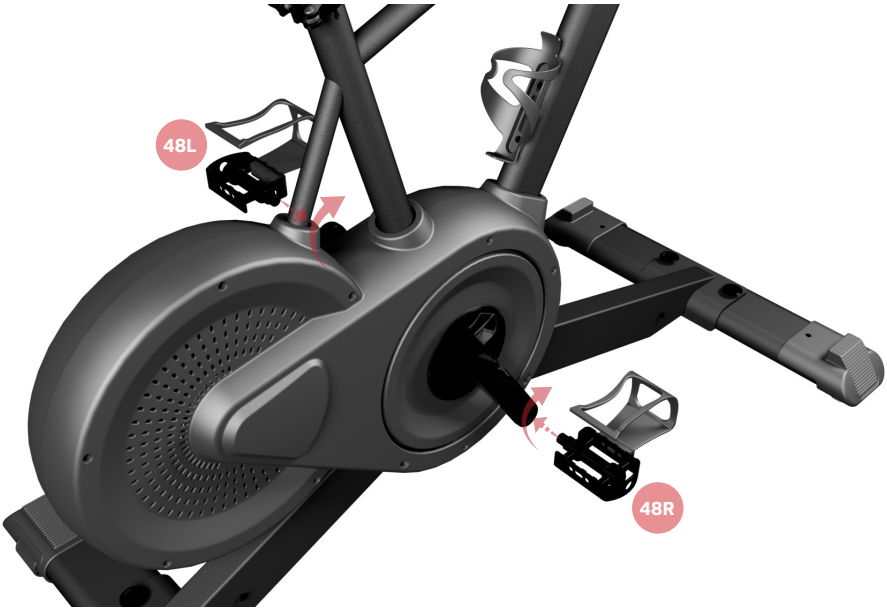
NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA
Lehce svorku (40) uvolněte, posuňte sedlo do polohy pohodlné pro cvičení a poté svorku (40) bezpečně utáhněte.



MONTÁŽ PEDÁLŮ

Při montáži pedálů postupujte přesně dle návodu, aby nedošlo k poškození závitů šroubu nebo kliky. Pravou a levou stranou se má na mysli poloha, kterou cvičící na sedle zaujme při cvičení.

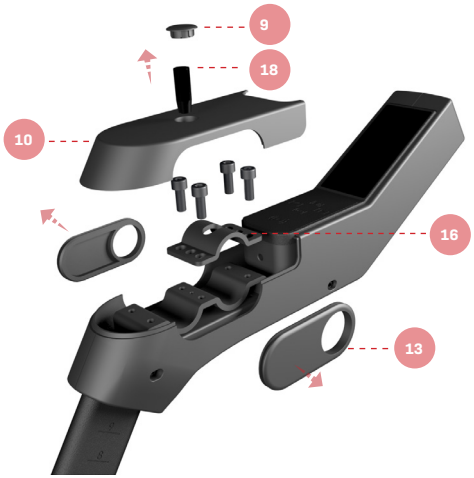
Pravý pedál (48R), označený písmenem (R), přišroubujte na pravou kliku (50R) označenou také písmenem (R) ve směru hodinových ručiček. Bezpečně utáhněte, viz obr. 3. Levý pedál (48L), označený písmenem (L), přišroubujte na levou kliku, rovněž označenou písmenem (50L), proti směru hodinových ručiček. Bezpečně utáhněte, obr. 3.



MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Sloupek řídítek (34) dejte k tělu trenažéru (81) a propojte horní kabel počítače (15) se spodním kabelem (84).
Sloupek řídítek (34) vložte do otvoru na těle trenažéru. Jakmile je správně umístěný, utáhněte aretační šroub (36) otáčením ve směru hodinových ručiček.

Odstraňte krytku (9) a povolte šroub (18) s krytem (10). Poté odstraňte boční kryty (13), šrouby (17), podložky (7) a upevňovací destičku (16).

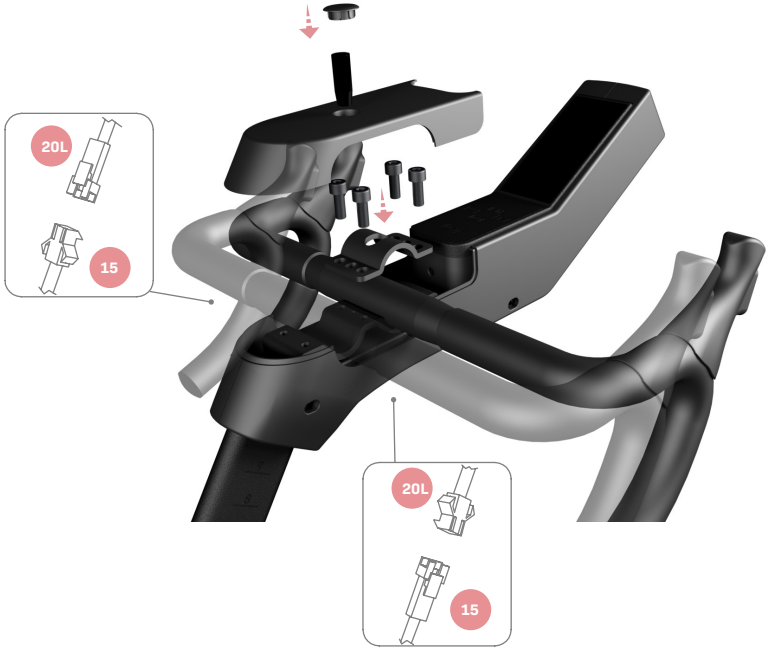


Řídítka (21) připevněte ke sloupku řídítek (34) pomocí fixačních destiček (16), šroubů (17) a podložek (7).

Je možné nastavit dvě polohy řídítek. Před dalším montážním krokem zkontrolujte, která z nich je pro uživatele vhodná.

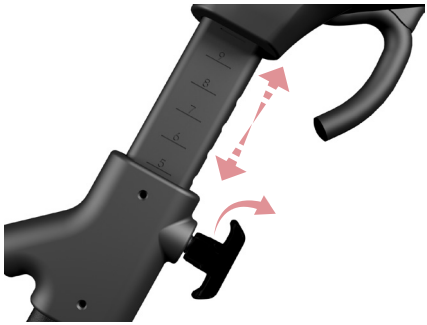
Propojte kabel (15) s (20L) a (20R).

Pomocí šroubu (18) připevněte horní kryt (10). Nasaďte koncovou krytku (9).



VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK

Řídítka (34) umístěte do pohodlné vzdálenosti pro cvičení, ale nepřekračujte značky „MIN INSERT“. Poté pevně utáhněte aretační šroub (36).



Podpůrnou tyč iPadu (5) vložte do sloupku řídítek (34). Namontujte šrouby (8), podložky (7) a (6).

NASTAVENÍ ODPORU

Pro zajištění rovnoměrné úrovně námahy během cvičení je trenažér vybaven ovládacími tlačítky umístěnými na řídítkách. Chcete-li zvýšit odpor pedálu, stiskněte pravé tlačítko. Chcete-li snížit odpor pedálu, stiskněte levé tlačítko.

VYROVNÁNÍ

Jakmile zařízení umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je vodorovně na rovné podlaze. Můžete použít vyrovnávač nerovností šroubováním směrem nahoru nebo dolů.

SÍŤOVÉ PŘIPOJENÍ

Konektor na transformátoru vložte do připojovacího otvoru na těle trenažéru a poté zapojte transformátor (89) do síťového napájení 220V.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadnější manipulaci vybavena kolečky (80). Kolečka umístěná v zadní části usnadňují přesun do zvolené polohy mírným nadzvednutím přední části jednotky a jejím zatlačením. Trenažér uchovávejte na suchém místě bez teplotních výkyvů.

ÚDRŽBA TRENAŽÉRU

Po každém cvičení je důležité vyčistit řídítka a sedlo dezinfekčním sprejem a odstranit pot z rámu trenažéru.

ÚDRŽBA KAŽDÝCH 100 HODIN

1. UTAŽENÍ PEDÁLŮ

Přestože již jsou pedály namontovány, pravý pedál (označený R) šroubujte ve směru hodinových ručiček, zatímco levý pedál (označený L) proti směru hodinových ručiček.

Údržba:

- Napnutí svorky pedálu s pedálem je třeba kontrolovat každý týden pomocí 3mm imbusového klíče.
- Na kontaktní místo svorky pedálu s pedálem naneste trochu oleje, aby došlo ke správnému zapadnutí.

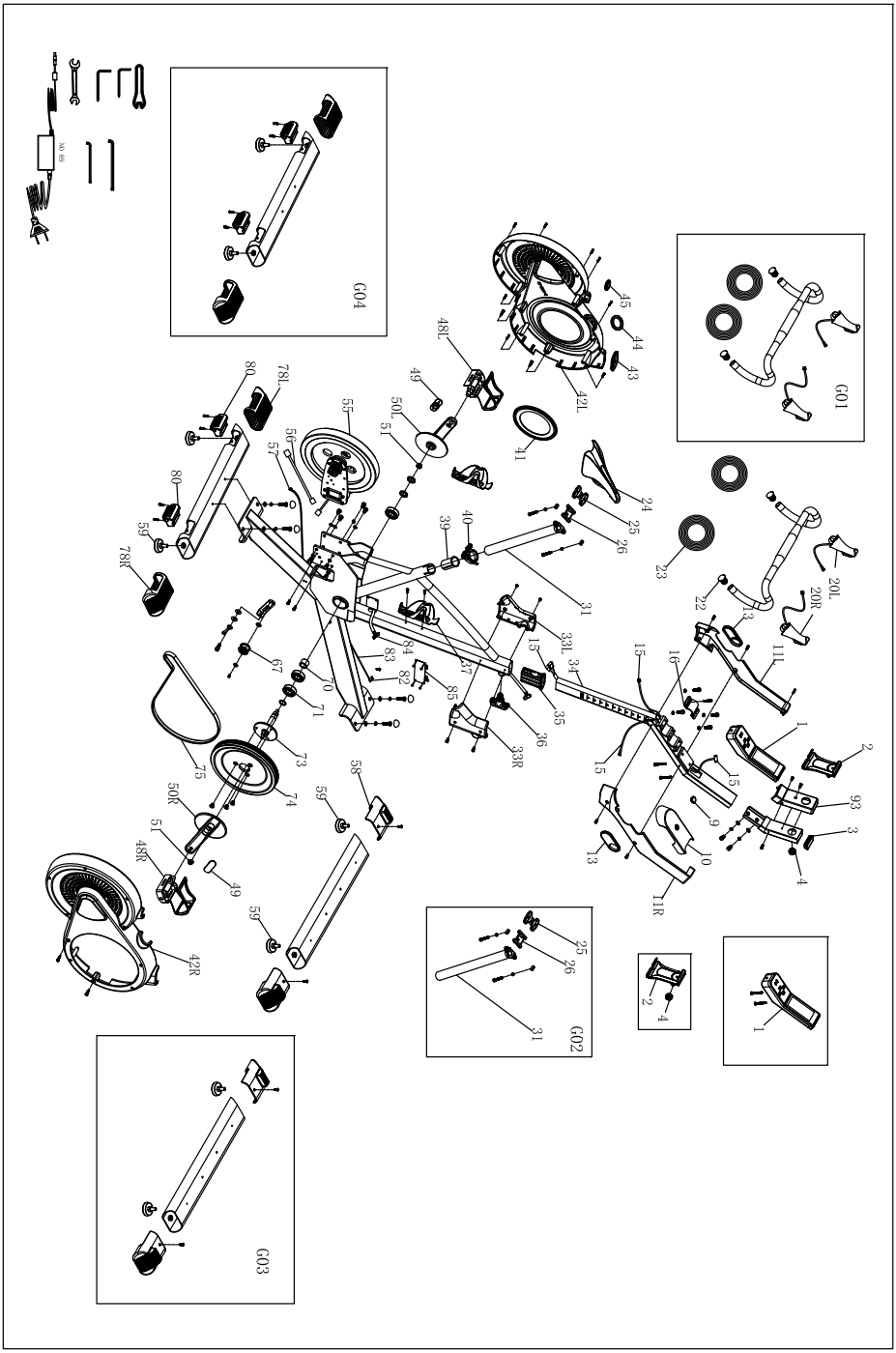
2. KONTROLA ARETAČNÍCH ŠROUBŮ

The tightening knobs should be loosened off and sprayed with a lubricant to ensure that they remain operative.

Aretační šrouby by se měly pravidelně povolit a nastříkat mazivem, aby zůstaly funkční.

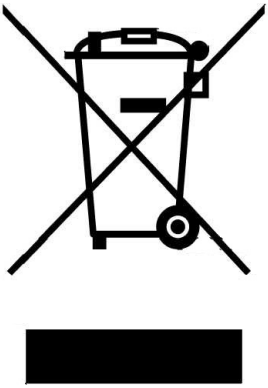
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana manuálu).

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

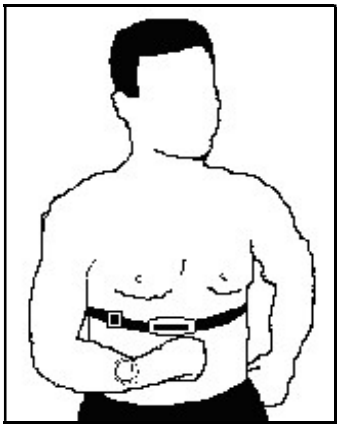

G01
G02
G03
G04
NO 89

MONITOR

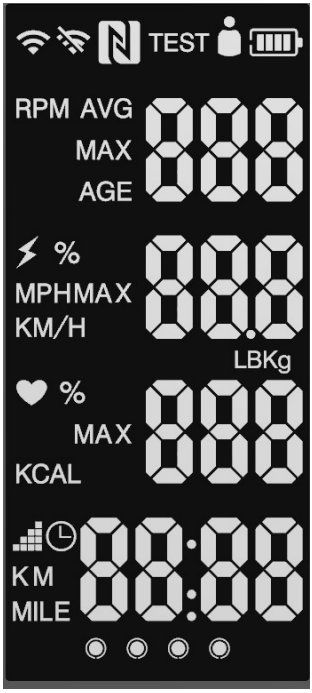
Obr. 1



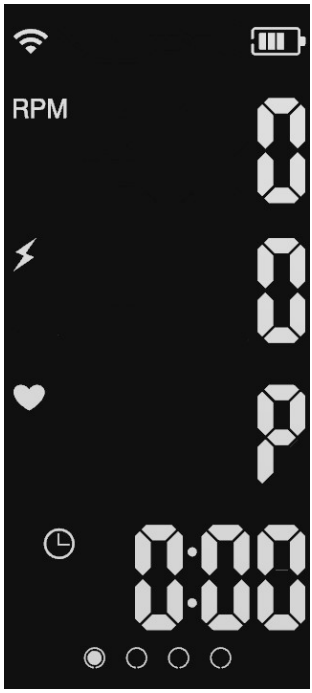
Obr. 2



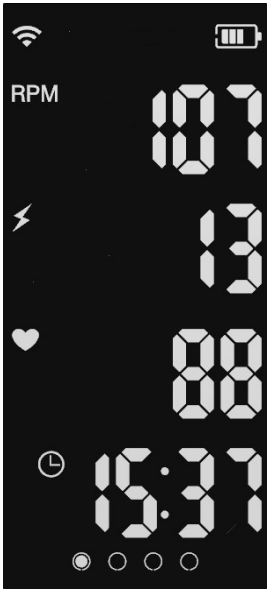
Obr. 3



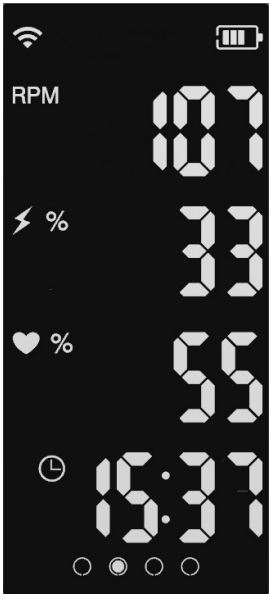
Obr. 4



Obr. 5

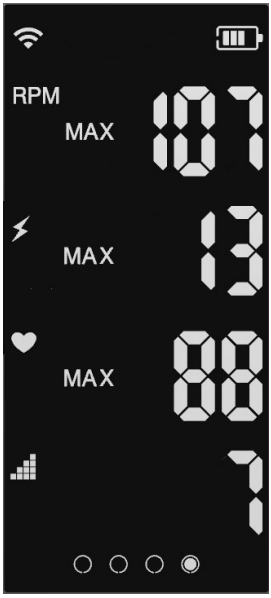


Obr. 6

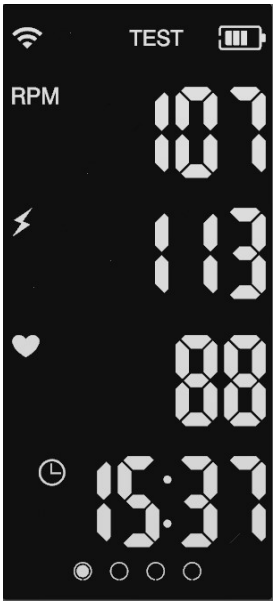


Obr. 7

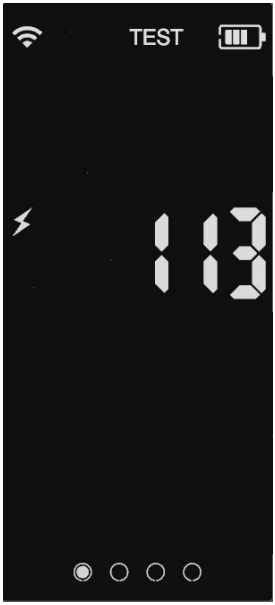
Obr. 8



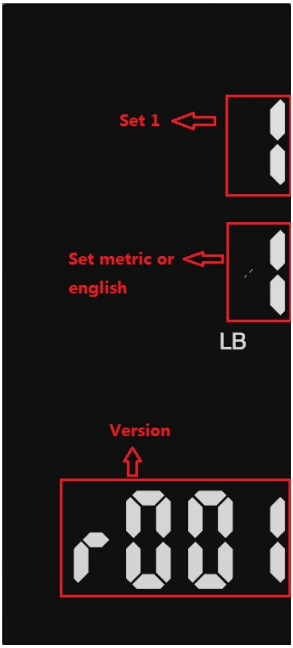
Obr. 9



Obr.10

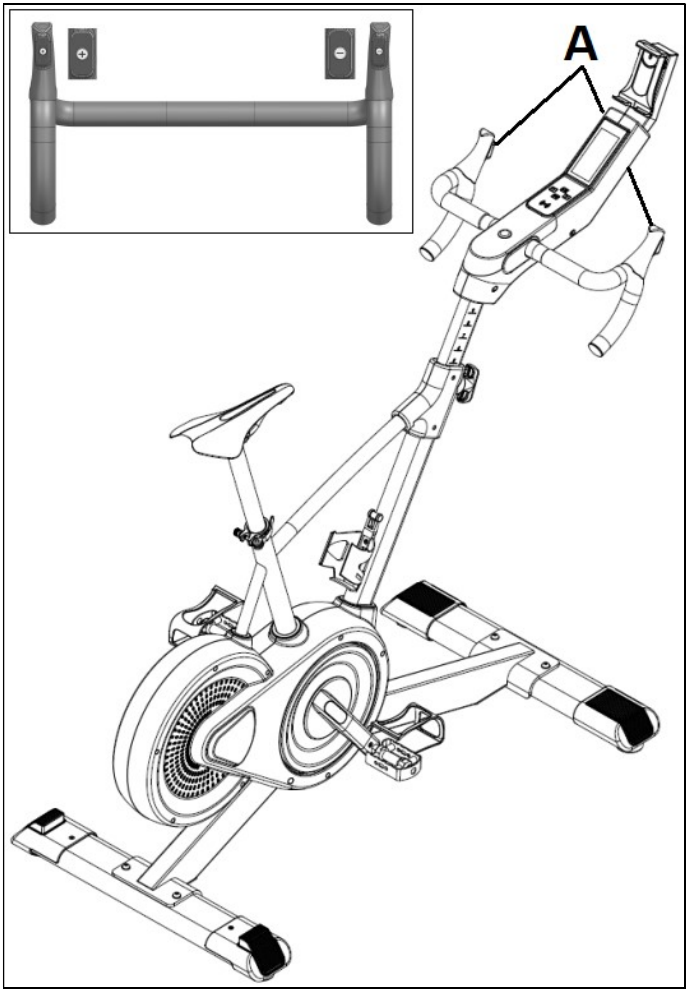


Obr. 11



Obr. 12

Obr.13



1. MONITOR

Pro pohodlnější a jednodušší cvičení je elektronický displej vybaven zobrazením otáček za minutu, vzdáleností, délkou cvičení, pulsem, úrovní, watty a spotřebovanými kaloriemi.

Monitor se zapne jakmile začnete cvičit, obr. 3 a zobrazí se úvodní domovská stránka, viz obr. 4. Monitor se automaticky vypne, pokud se jednotka zastaví na 60 sekund a veškeré hodnoty se resetují.

Důležité: elektronické součástky vyhazujte do speciálních kontejnerů, obr. 1.

2. TEPOVÁ FREKVENCE

Pro snímání tepové frekvence během cvičení budete potřebovat hrudní pás (VOLITELNÝ, není součástí balení). Obr. 2. Viz návod k použití hrudního pásu.

3. FUNKCE

: symbol zobrazující připojení

: otáčky za minutu

: watty

: tepová frekvence

: čas

: (WATT/FTP) *100

: (PULSE/(220-VĚK))*100

: prům. otáčky/min.

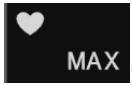
: rychlost

: kalorie

: vzdálenost

: max. rychlost

: max. watty

 : max. tepová frekvence

: úroveň

4.- OBSLUHA MONITORU

Stisknutím kláves nebo můžete přepínat mezi čtyřmi dostupnými obrazovkami, obr. 5, obr. 6, obr. 7 a obr. 8.

Stiskněte tlačítko a začněte cvičit. Dalším stisknutím trénink zastavíte.

Pro změnu intenzity stiskněte tlačítka "down" nebo "up" na monitoru nebo na řídítkách (obr. 13).

Stisknutím klávesy provedete test a získáte úroveň FTP.

5. FTP TEST

Po stisknutí tlačítka se v horní části obrazovky objeví "TEST", obr. 9.

Test bude probíhat ve 3 fázích:
Fáze 1: 2 minuty zahřátí.
Fáze 2: 14minutový test.
Fáze 3: 4minutový sprint.

Během posledních 10 sekund každé fáze bude blikat slovo TEST a čas.
Po dokončení testu se na obrazovce objeví hodnota FTP, obr. 10. Hodnota FTP (Functional Threshold Power) odpovídá výkonu, který může uživatel vyvinout po dobu 45-60 minut.

Představuje informaci pro určení tréninkových zón podle následující tabulky:

zóna	%
Zotavení	<55%
Výdrž	55% – 74%
Rytmus	75% – 89%
Práh vzniku laktátu	90% – 104%
VO2	105% – 120%
Anaerobní zóna	>120%

Pokud je hodnota FTP 0, jsou zóny určeny na základě wattů:

zóna	watty
Zotavení	0-99
Výdrž	100-199
Rytmus	200-299
Práh vzniku laktátu	300-399
VO2	400-499
Anaerobní zóna	≥500

6. Změna anglických metrických jednotek

Při zapnutém monitoru stiskněte tlačítka a po dobu 3 sekund viz obr. 11.

Stiskněte tlačítko pro potvrzení či změnu hodnoty.

Stiskněte tlačítko nebo pro úpravu hodnoty.

Uprostřed zadejte jednotky (0-> metrické; 1-> anglické).

Spodní část zobrazuje verzi softwaru.

Jakmile zadáte hodnoty,

stiskněte tlačítko po dobu 3 sekund pro uložení nastavení a návrat na úvodní obrazovku.

Při zapnutém monitoru stiskněte tlačítka a po dobu 3 sekund pro vstup na obrazovku nastavení. Obr. 12.

Stiskněte tlačítko pro potvrzení a změnu hodnoty.

Stiskněte tlačítko nebo pro úpravu hodnoty.

Nahoře zadejte váš věk. Uprostřed zadejte hodnotu FTP. (0, pokud chcete cvičit ve wattech)
Dole zadejte vaši hmotnost. Jakmile budou hodnoty zadány,

stiskněte tlačítko po dobu 3 sekund pro uložení nastavení a návrat na úvodní obrazovku.

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

Monitor má integrovaný Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení iOS na „ZAPNUTO“. Stáhněte si aplikaci z App Store (ZWIFT, KINOMAP,…), která podporuje FTMS.

Otevřete aplikaci a spusťte ji. Když vás aplikace vyzve, vyberte příslušný BH modul ze seznamu zobrazeného na zařízení, který chcete spárovat.

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID (kompatibilní s Android zařízeními)

Monitor má integrovaný Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení Android na „ZAPNUTO“. Stáhněte si aplikaci, která podporuje FTMS z Google Play (ZWIFT, KINOMAP,…).
Otevřete aplikaci a spusťte ji. Když vás aplikace vyzve, vyberte příslušný BH modul ze seznamu zobrazeného na Android zařízení, který chcete spárovat.

Poznámka: Aby bylo možné detekovat připojení, musí být monitor ZAPNUTÝ.
Stiskněte tlačítko pro pro zahájení cvičení

Podívejte se na kompatibilní aplikace na webu: **www.bhfitness.com**

Aktivační kód BH Kinomap získáte zdarma na:

http://colectivos.bhonlinestore. com/ bh-by-kinomap/

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

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

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