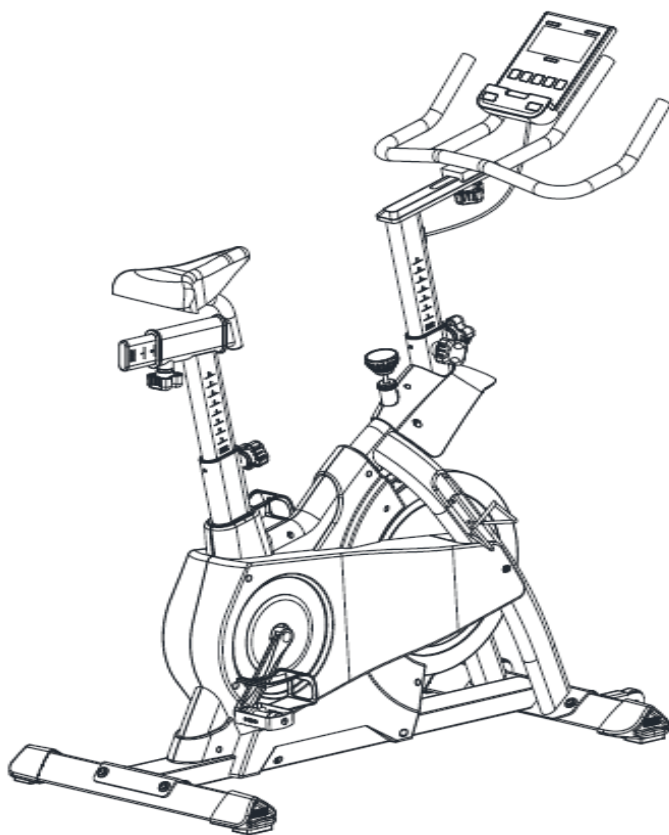


BHFITNESS



Návod k obsluze

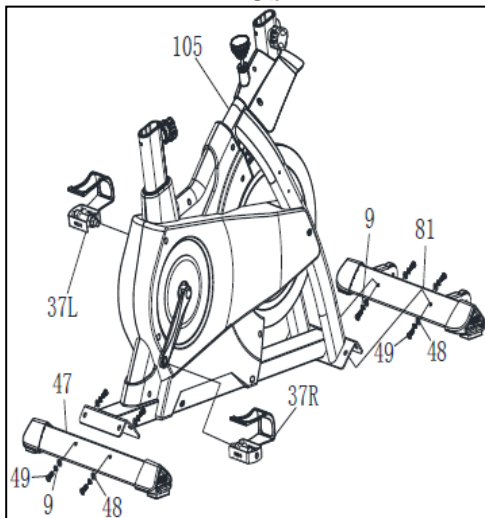
H9355i-H9356i



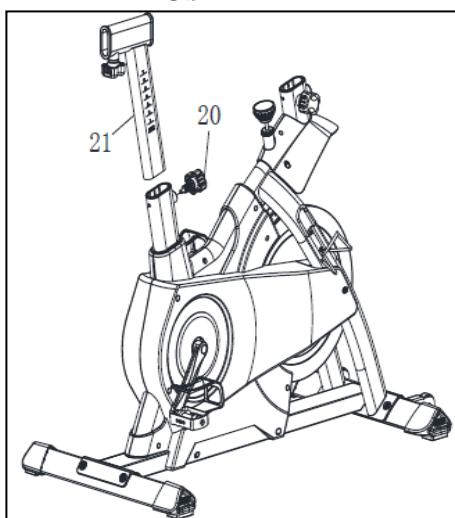
Cyklotrenažér BH Fitness SPADA II TFT

Návod k obsluze

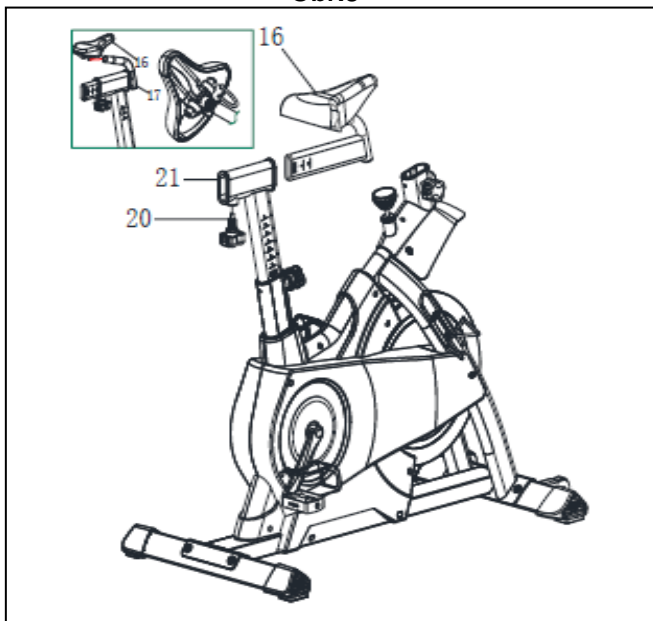
Obr.1



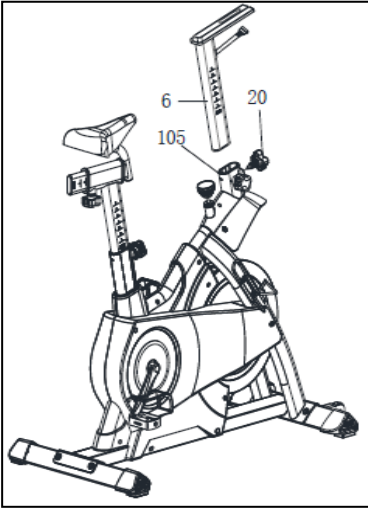
Obr.2



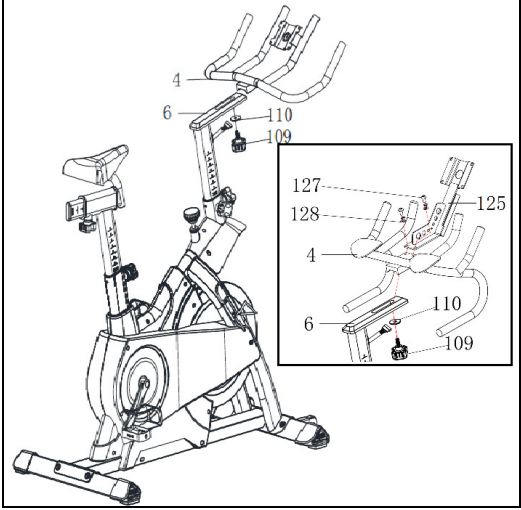
Obr.3



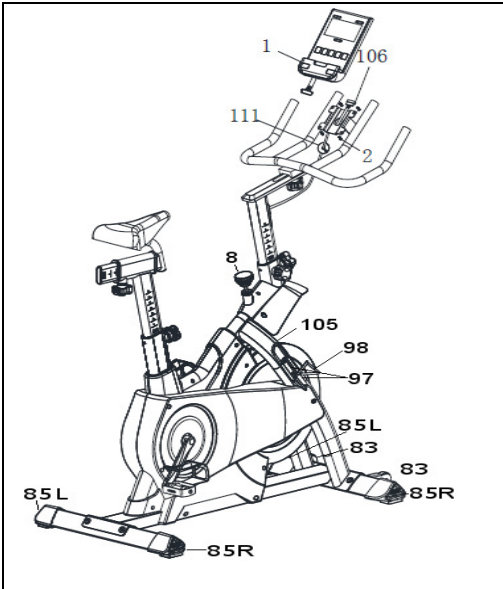
Obr.4



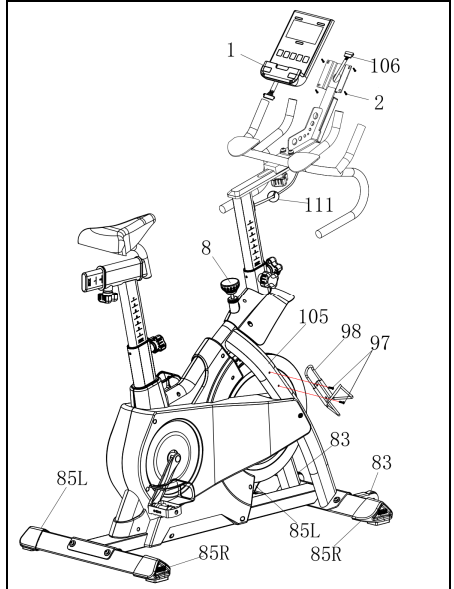
Obr.5



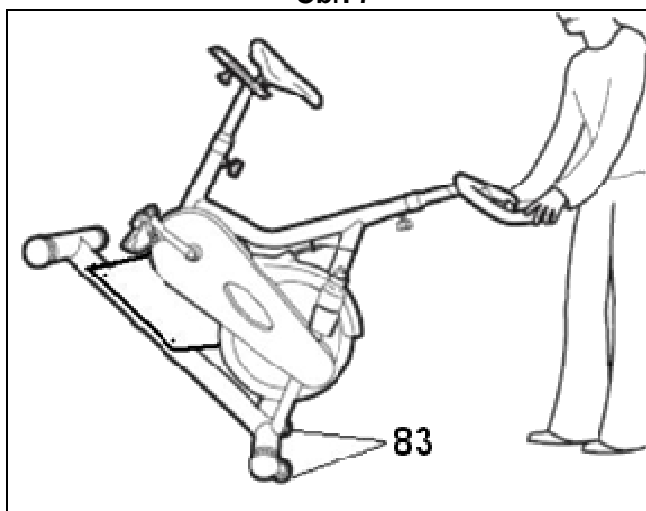
Obr.6



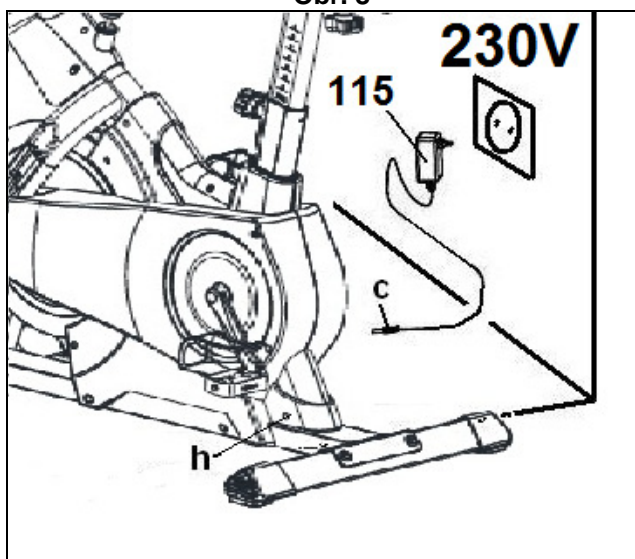
Obr.6A



Obr. 7



Obr. 8



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Kolo je navrženo tak, aby bylo maximálně bezpečné. Při cvičení by však měla být dodržena určitá bezpečnostní opatření.

Před montáží si přečtěte celý tento návod. Poskytuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje.

Dodržujte následující bezpečnostní opatření:

1 Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti s tímto strojem. Stroj nesmí být nikdy za žádných okolností použit jako hračka.

2 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

3 Pokud se během cvičení na stroji objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli další příznaky, okamžitě **PŘESTANTE** cvičit. **OKAMŽITĚ** vyhledejte lékařskou pomoc.

4 Stroj používejte na rovné ploše. **NEPOUŽÍVEJTE** kolo venku nebo v blízkosti vody.

5 Nedotýkejte se pohyblivých částí stroje.

6 Noste oblečení, které je vhodné pro cvičení. Nepoužívejte volné oblečení, které by se mohlo zachytit do pohyblivých částí stroje. Při cvičení noste pohodlné běžecké boty. Ujistěte se, že všechny šňůry a tkaničky jsou pevně a správně uvázané.

7 Stroj může být použit pouze k účelům, které jsou popsány v tomto návodu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno a schváleno výrobcem.

8 Nenechávejte žádné ostré předměty v blízkosti stroje.

9 Osoby se zdravotním postižením mohou stroj používat pod dohledem kvalifikované osoby nebo lékaře.

10 Před cvičením se zahřejte vhodnými cviky.

11 Necvičte, pokud kolo nefunguje správně.

Upozornění: Před cvičením na kole se poradte se svým lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo ty, kteří trpí zdravotními problémy.

Návod si schovejte pro budoucí použití.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1 Přístroj je navržen pro domácí používání. Nosnost je 150 kg.

2 Rodiče by měli myslet na všeobecnou zvědavost dětí, která často vede k nebezpečným situacím. Hrozí nehoda. Tento spotřebič nesmí být nikdy využíván jako hračka. Mějte své děti pod dozorem.

3 Majitel stroje odpovídá za to, že všechny osoby, které na něm cvičí, byli informovány o bezpečnostní opatřeních.

1.- INSTRUKCE K MONTÁŽI

Doporučujeme, aby montáž stroje prováděly dvě osoby.

1. Vyndejte stroj z krabice a ujistěte se, že nechybí žádná z jeho částí.

2. Umístěte zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností (47), tak jak je vidět na obr. 1, vložte šrouby (49), podložky (48) a vše pevně utáhněte.

3. Umístěte přední stabilizátor s kolečky (81), tak, aby kolečka směřovala dopředu, viz. obr.1, vložte šrouby (48), ploché podložky (49) a vše pevně utáhněte.

2.- UPEVNĚNÍ PEDÁLŮ

Montážní pokyny pro pedály musí být dodrženy podle písmene, kterým jsou pedály označeny. Nesprávná montáž by mohla poškodit závit šroubu. Pokyn "vpravo a vlevo" se vztahuje k poloze, kterou uživatel zaujímá, když sedí na sedle a cvičí.

Pravý pedál, která je označen písmenem (37R), našroubujte na pravou kliku, která je také označena písmenem (R), a to po směru hodinových ručiček, viz. obr. 1.

Levý pedál, který je označen písmenem (37L), našroubujte na levou kliku, která je také označena písmenem (L), a to protisměru hodinových ručiček, oba dva pedály pevně utáhněte, obr.1.

3.- MONTÁŽ SEDLA

Vložte sedlovku (21) do otvoru na hlavním těle stroje, obr.2.

Namontujte sedlo (16), obr.3, na vodorovnou sedlovou trubku (21), jako na obr.3, a připevněte ho. Pevně utáhněte matky.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

Mírně povolte nastavovací knoflík (20) a to jeho otáčením protisměru hodinových ručiček, obr.2, posuňte sedlo do polohy, která vám při cvičení

vyhovuje a poté knoflík (20) znovu bezpečně utáhněte po směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA

Mírně uvolněte knoflík (20) otáčením protisměru hodinových ručiček, obr.3, nastavte sedlo do pohodlné polohy a znovu knoflík utáhněte (20) otočením po směru hodinových ručiček.

4.- MONTÁŽ ŘIDÍTEK

Umístěte řídítka (6) na sloupek a ten vložte do otvoru na hlavním těle stroje, obr.4. Řídítka srovnejte a upevněte pomocí knoflíku (109), která otočte po směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDÍTEK

Umístěte řídítka (6) do vzdálenosti, která je vám pro cvičení pohodlná, nepřekračujte značku "MIN INSERT" a pak pevně utáhněte knoflík (109) obr.5.

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDÍTEK

Umístěte řídítka (6) do polohy, která je vám pro cvičení pohodlná, nepřekračujte značku "MIN INSERT" a pak pevně utáhněte šroub (20) obr.4.

5.- MONTÁŽ MONITORU

Umístěte řídítka (4) na sloupek (6), obr.6, a pevně utáhněte knoflík (109). Vezměte monitor (1) a odstraňte čtyři šrouby (2), které jsou na jeho zadní straně, obr.6. Umístěte monitor (1) ve směru šipky - nasuňte ho na desku. Připojte kabel (106) do terminálu na zadní straně monitoru (1) obr.6, a monitor připevněte pomocí šroubů, které jste předtím odšroubovali (2). Až bude monitor sestaven, nasadte na něj kryt (111) jako na obr.6.

6.- MONTÁŽ DRŽÁKU NA LÁHEV

Vezměte držák na láhev (98) a dva šrouby (97) a přišroubujte ho k zadní straně rámu (105) obr.6.

7.- DALŠÍ NASTAVENÍ

Pro zajištění rovnoměrné námahy během cvičení je tento stroj vybaven regulací odporu (8), které je umístěno na sloupku na hlavním těle stroje, obr.6. Díky tomu stroj poskytuje různé úrovně námahy.

Chcete-li zvýšit odpor pedálů (8) otáčejte ovladačem ve směru hodinových ručiček (+) dokud vám nebude úroveň odporu vyhovovat. Chcete-li snížit odpor pedálů (8) otáčejte ovladačem protisměru hodinových ručiček (-). Během cvičení, vždy když brzdíte, se setrvačnický zahřívá a tak je vhodné po skončení cvičení nastavit ovládání odporu na minimum, abyste zabránili zatvrzení setrvačnicku.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj sestaven do své konečné podoby, ujistěte se, že sedí na podlaze a je ve vodorovné poloze. Toho můžete dosáhnout upravením vyrovnávačů nerovností (85R) tak, jak je vidět na obr. 6.

PŘIPOJENÍ

Zasuňte jack z adaptéru do zadní části stroje (105) a druhý konec (115) vložte do zásuvky, která má napětí 220V.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Stroje je vybaven pohyblivými kolečky (83) obr.7, které usnadňují jeho přesun. Stačí lehce nadzvednout zadní část stroje a mírným zatlačením, obr.7., ho přesunout na požadované místo. Kolo skladujte na suchém místě a nevystavujte ho výkyvům teplot.

ÚDRŽBA STROJE

1. Ze zdravotních důvodů je nutné vyčistit řídítka i sedadlo, a to po každém cvičení, dezinfekčním přípravkem a odstranit veškerý pot také z rámu kola.

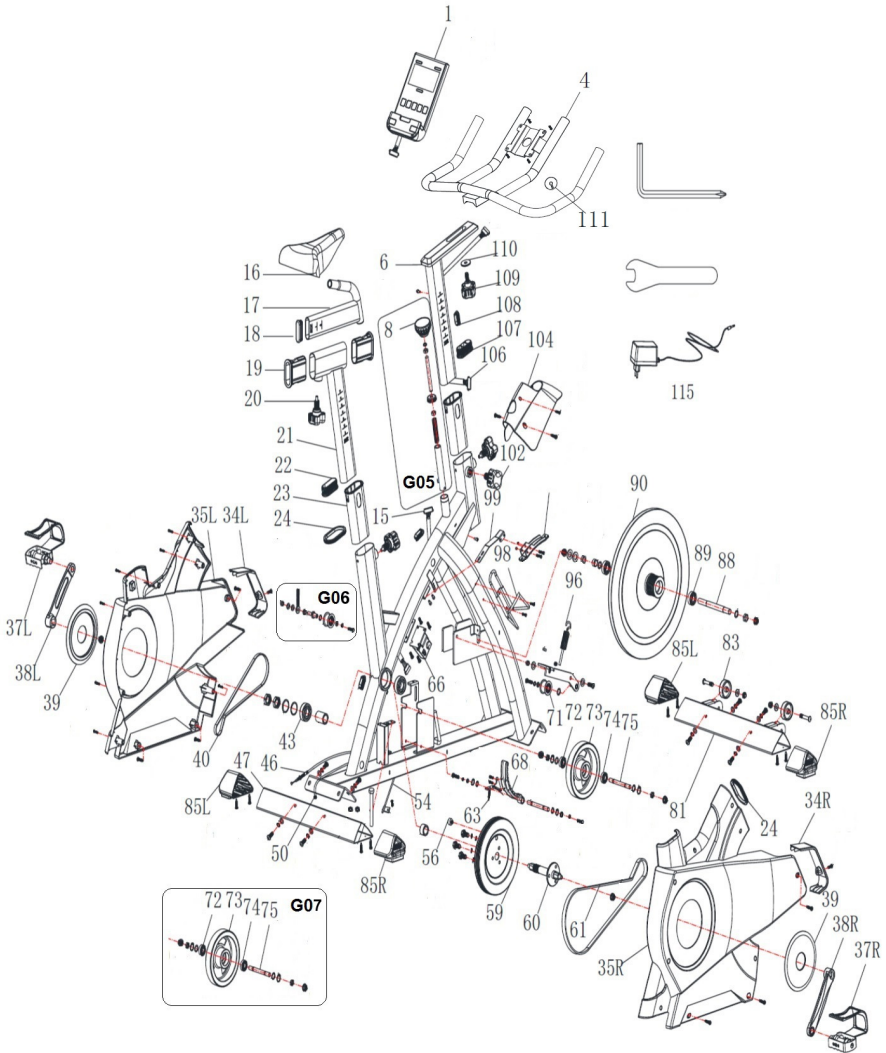
2. KONTROLA NASTAVOVACÍCH KNOFLÍKŮ

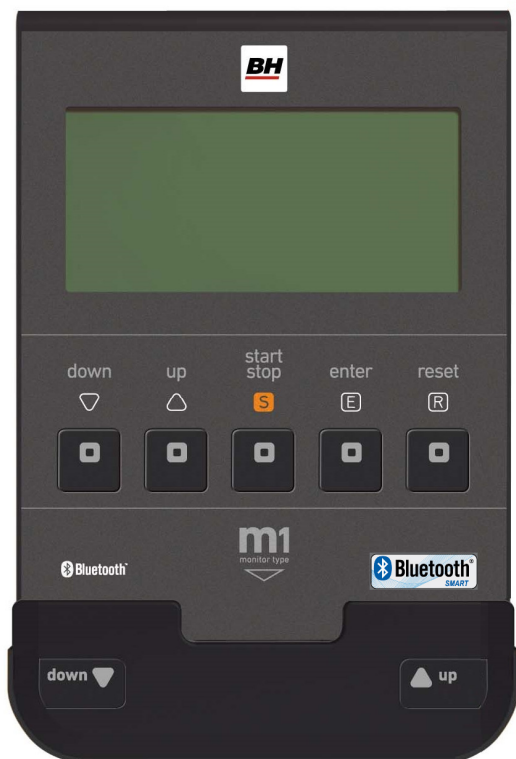
Tři knoflíky pro nastavení by se měly uvolnit a promazat lubrikantem, aby se zajistilo, že zůstanou stále funkční.

V případě jakýchkoli potíží kontaktujte svého dodavatele - adrese je na poslední straně tohoto návodu.

BH FITNESS SI VYHRÁZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

H9355i



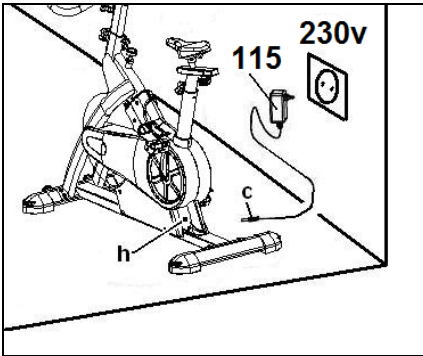


POČÍTAČ

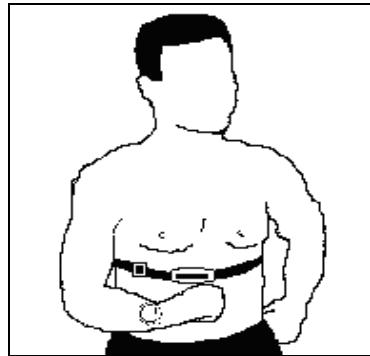
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



ZAČÍNÁME.-

Pro zapnutí počítače nejdříve zasuňte dodaný adaptér do zásuvky (220 V – 240 V) a druhou část adaptéru do spodní části stroje (Obr. 2)

Obrazovka počítače se automaticky zapne v programu "U0" (Uživatel 0). Uživatele U0-U4 můžete vybrat a nastavit pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ a stisknutí ENTER.

Dále se objeví symbol pro MUŽE/ŽENU - proveďte výběr pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ a potvrďte stisknutím ENTER. Pak zadejte váš věk pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ (rozpětí mezi 10 až 100) a potvrďte ENTER. Nyní se vás počítač zeptá na vaši výšku, tu vyberte pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼(rozmezí mezi 90 až 210 cm) a potvrďte ENTER. Pak pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zadejte vaši váhu (rozmezí od 10 do 150 kg) a stiskněte ENTER pro potvrzení.

Pokud kdykoli během cvičení stiskněte tlačítko START/STOP, zastavíte všechny odpočty stroje. Opětovným stisknutím START /STOP stroj restartujete.

Monitor se automaticky vypne, pokud je stroj nečinný déle jak 4 minuty.

Důležité: Pokud budete měnit elektrické součástky, nezapomeňte na recyklaci. Elektrické součástky patří do speciálních kontejnerů, viz. obr.1.

FUNKCE POČÍTAČE.-

Počítač stroje disponuje 5 funkčními klávesy: START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. Ve středu obrazovky se zobrazuje zvolená úroveň tréninku. Displej je rozdělen do pěti částí, které zobrazují: SPEED/RPM (rychlost/otáčky); TIME (čas); DISTANCE (vzdálenost); WATTS/CALORIES (watt / kalorie) a PULSE RATE (tepovou frekvenci).

Počítač má jeden manuální program, 12 přednastavených programů se stanovenou úrovní zátěže, 1 Fitness test, 1 watt program, 4 programy, které jsou řízeny tepovou frekvencí a 1 random (náhodný) program.

ZMĚNA REŽIMU Z JEDNOHO NA DRUHÝ.-

Po výběru uživatele začnou blikat různé programy, které počítač nabízí: Manual (manuální), Program (přednastavené), Fitness, Personal (osobní), Watt, HRC (řízené tepovou frekvencí) a Random (náhodné). Chcete-li přejít z jednoho programu na druhý, zastavte počítač stisknutím START/STOP, pak stiskněte tlačítko RESET a vyberte si požadovaný trénink pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

MANUÁLNÍ REŽIM

Tlačítka UP▲/DOWN▼ vyberte manuální režim a potvrďte stiskem ENTER. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvyšujte nebo snižujte úroveň odporu. Stroj má 24 úrovní. Pokud stisknete v úvodní obrazovce rovnou START/STOP budete hned cvičit v manuálním režimu.

Nastavení časového limitu

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "TIME". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit čas cvičení (mezi 5-99 minutami). Po nastavení času opět stiskněte START/STOP a cvičení spustíte. V okně "TIME" se začne čas odpočítávat. Jakmile dosáhne nuly, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení vzdálenosti

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat okno "DISTANCE". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit vzdálenost pro cvičení (mezi 1-99 km). Po nastavení vzdálenosti opět stiskněte START/STOP a cvičení spustíte. V okně "distance" se začne vzdálenost zkracovat. Jakmile budou hodnoty na nule, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

Nastavení spálených kalorií.-

Pokud po výběru manuálního režimu stisknete tlačítko ENTER, začne blikat

okno "CAL". Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete nastavit počet kalorií, které chcete cvičením spálit (mezi 10-990 Kal.). Po nastavení opět stiskněte START/STOP a spustíte cvičení. Nastavené kalorie se začnou odpočítávat. Jakmile dosáhne hodnota nuly, stroj několikrát pípne, aby vás upozornil, že jste dosáhli nastavené hodnoty.

PROGRAMY.-

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte volbu PROGRAM a potvrďte ENTER. Stisknutím UP▲/DOWN▼ si můžete vybrat jeden z přednastavených grafů tréninků (1-12), který si chcete zacvičit. Volbu potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Programy trvají 16 minut a jsou rozděleny do 16 fází, kdy každá fáze trvá jednu minutu. Chcete-li si naprogramovat čas, vzdálenost nebo kalorie, provedete to následovně: Vyberte si program a než stisknete tlačítko START/STOP znovu stiskněte tlačítko ENTER a nastavte si čas pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Dalším stisknutím tlačítka ENTER můžete nastavit vzdálenost. Opětovným stisknutím ENTER nastavíte spálené kalorie. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Úroveň zátěže můžete v průběhu cvičení také měnit pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

FITNESS TEST (kondice)

Pomocí UP▲/DOWN▼ vyberte funkci FITNESS a stiskněte ENTER. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Uživatel musí ujet co největší vzdálenost, a to za 8 minut.

Až čas vyprší, počítač porovná a vyhodnotí vaši ujetou vzdálenost a na obrazovce se zobrazí vyhodnocení: «F1, F2,..., F5, F6»; kde «F1» je nejlepší výsledek (fitness «výborný») a «F6» je nejhorší výsledek (fitness «velmi špatný»).

WATT PROGRAM

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ zvolte funkci WATT a potvrďte ENTER. Dalším stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ můžete naprogramovat WATT (mezi 50-280 Watt.). Po výběru stiskněte ENTER a nastavte si čas cvičení. Po opětovném stisknutí ENTER můžete nastavit vzdálenost. Dalším stisknutím ENTER nastavíte spálené kalorie. START/STOP spustíte cvičení. Úroveň se nastavuje sama podle navolených WATT.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Stisknutím UP▲/DOWN▼ zvolte funkci PERSONAL a potvrďte ENTER. Začne blikat první sloupek pro úroveň - na obrazovce úplně vlevo.

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte pro tuto fázi úroveň odporu a volbu potvrďte ENTER. Tento postup opakujte, dokud nenastavíte všech 16 fází uživatelské programu. Poté stisknutím START/STOP začnete cvičit. Chcete-li naprogramovat čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, proveďte následující postup: Jakmile nastavíte všechny fáze uživatelského programu, tak předtím, než stisknete START/STOP stiskněte ENTER po dobu 4 vteřin, dokud nezačne blikat "TIME".

Tlačítka UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Stiskněte ENTER a nastavte vzdálenost. Stiskněte ENTER a nastavte kalorie. START/ STOP začnete cvičit.

NÁHODNÁ FUNKCE

Pomocí UP▲/DOWN▼ zvolte funkci RANDOM a tuto potvrďte ENTER. Zobrazí se náhodný zátěžový profil. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Cvičení podle grafu bude trvat 16 minut a je rozdělen do 16 zátěžových fází.

Chcete-li si navolit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Jakmile vyberete program, tak před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte nejprve ENTER a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte čas. V tomto případě bude nastavený čas rozdělen do 16 fází. Dalším stisknutím ENTER můžete nastavit vzdálenost. Dalším stisknutím ENTER můžete nastavit spálené kalorie. Poté stisknutím START/STOP začnete cvičit. Úroveň můžete během cvičení měnit, a to pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ

Počítač je vybaven funkcí telemetrického měření tepové frekvence - tzn. je schopen přijímat signál (D) z vysílače (např. z hrudního pásu - ten ale není součástí balení) viz. obr. 3.

PROGRAMY ŘÍZENÉ TEPOVOU FREKVECÍ.-

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci H.R.C a potvrďte volbu stisknutím ENTER. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadované procento max. tepové frekvence (55%, 75% 90% nebo Tag) a potvrďte ENTER. První tři volby ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-věk) a čtvrtá možnost "Tag" se používá k manuálnímu nastavení tepové frekvence. Pokud zvolíte "Tag", měli byste pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ navolit požadovaný tep a potvrďte ENTER. Stisknutím START/STOP začnete cvičit. Úroveň odporu se nastaví automaticky podle vybrané hodnoty. Pokud tepová frekvence klesne pod cílovou, pak se úroveň odporu zvýší o jednu, a to každých 30 vteřin, dokud nedosáhne maxima 24. Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotou, pak se zátěž sníží každých 15 vteřin, dokud nedosáhne minima 1.

Pokud tepové frekvence stále zůstává nad zvolenou hodnotou, a to déle než 30 vteřin, monitor pípne a zastaví se, aby chránil uživatele.

Chcete-li nastavit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie, postupujte následovně: Jakmile zvolíte program pro tepovou frekvenci, tak před stisknutím tlačítka START/STOP, stiskněte nejprve ENTER a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte čas. Dalším stisknutím ENTER můžete nastavit vzdálenost.

Dalším stisknutím ENTER nastavte spálené kalorie. Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Při používání tohoto programu musí být vaše ruce položeny na senzory tepové frekvence (R).

OPERAČNÍ SYSTÉM iOS (iPhone, iPad a iPod Touch)

Počítač má integrovaný modul Bluetooth, verze 4.0 Stáhněte si aplikaci Pafers z App Store (kompatibilitu aplikací můžete zkontrolovat na stránkách: www.bhfitness.com). V nastavení iOS zapněte funkci Bluetooth a zařízení začne hledat dostupná aktivní zařízení v dosahu. Následně v nabídnutém seznamu vyberte požadovaný typ modelu BH, který chcete spárovat. Pak spusťte aplikaci Pafers.

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID

Počítač má integrovaný modul Bluetooth verzi 4.0 Stáhněte aplikaci Pafers v Google Play (kompatibilitu můžete zkontrolovat na stránkách www.bhfitness.com). Zapněte na svém zařízení funkci bluetooth a zařízení začne hledat dostupná aktivní zařízení v dosahu. Následně v nabídnutém seznamu vyberte požadovaný typ modelu BH, který chcete spárovat. Pak spusťte aplikaci Pafers.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ.-

Problém: Displej se zapne, ale funguje pouze okénko TIME.

Řešení:

a.- Ujistěte se, že je kabel správně zapojen.

Problém: Jednotlivé segmenty monitoru nejdou vidět nebo se u konkrétního zvoleného programu zobrazuje chybové hlášení.

Řešení:

- a.- Odpojte stroj ze zásuvky na 15 vteřin a poté ho znovu zapojte.
- b.- Pokud výše uvedené kroky nepomohou, je potřeba vyměnit počítač.

Adaptér

Problém: Počítač se nezapne.

Řešení:

- a.- Zkontrolujte síťové připojení.
- b.- Zkontrolujte výstupní připojení adaptéru ke stroji.
- c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů

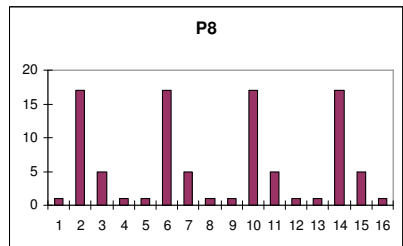
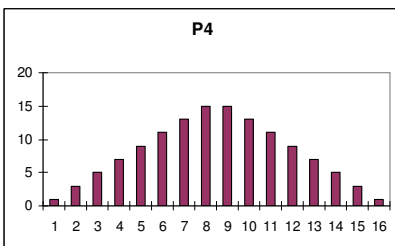
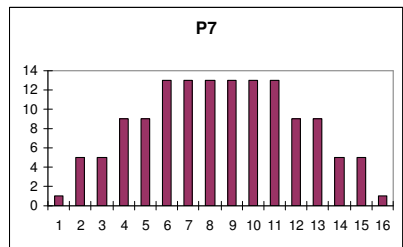
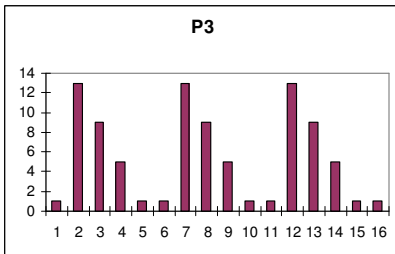
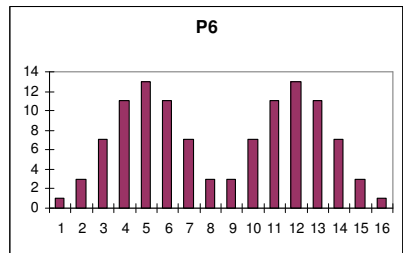
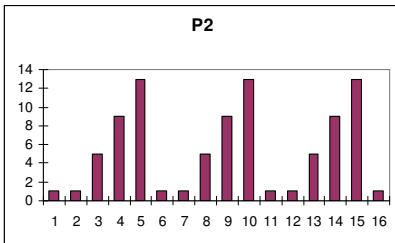
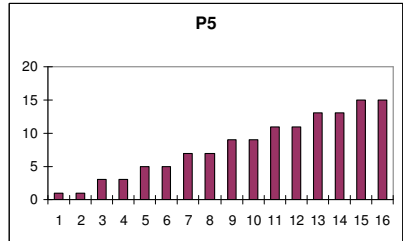
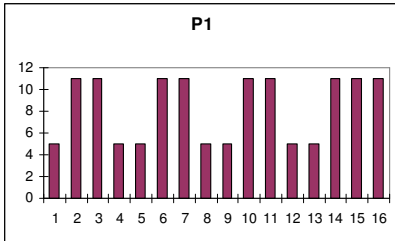
v hlavním sloupku.

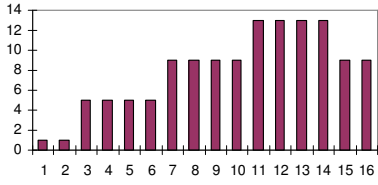
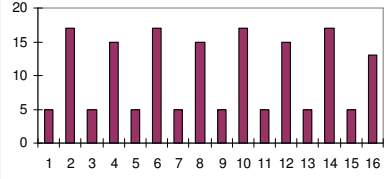
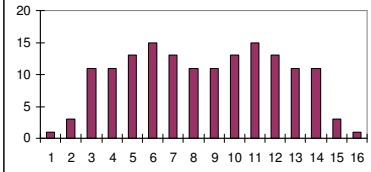
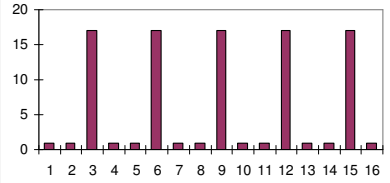
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte vodě či nárazům.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na technickou podporu - viz. poslední strana tohoto návodu.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ



P9**P11****P10****P12**

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o. Antala

Staška 2027/77 140 00

Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

