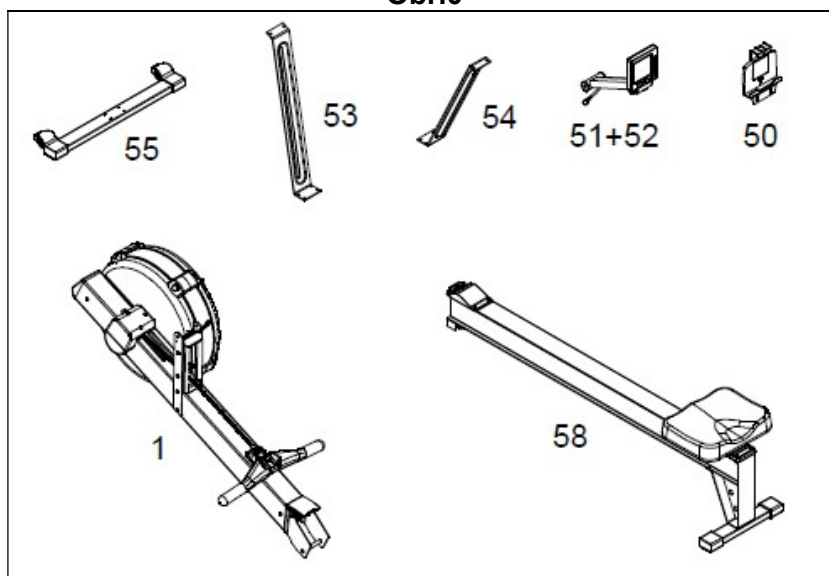


## Uživatelská příručka

# Obr.0



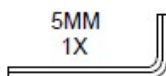
## STEP:1

106

M6\*15  
4X



5MM  
1X



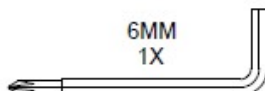
## STEP:2

106

M6\*15  
4X



6MM  
1X



## STEP:4

94

M5\*16  
1X



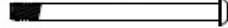
103

M8  
1X



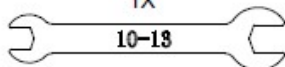
105

M8\*100  
1X

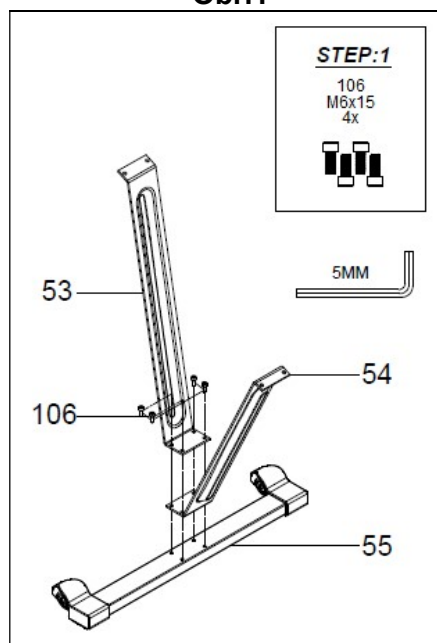


1X

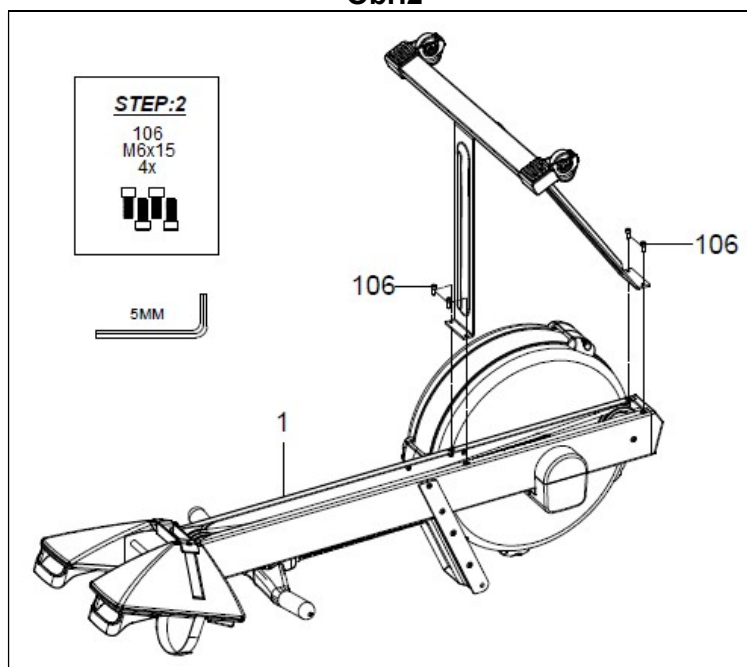
10-13



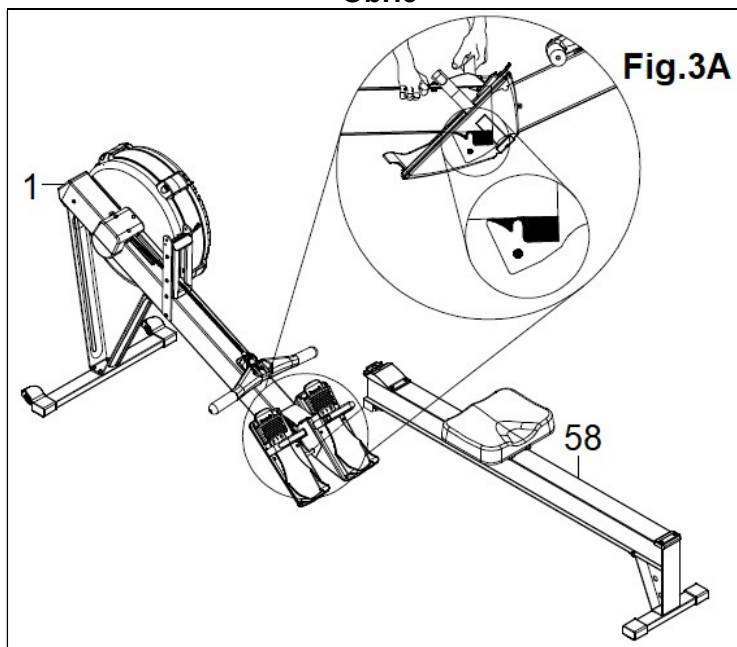
Obr.1



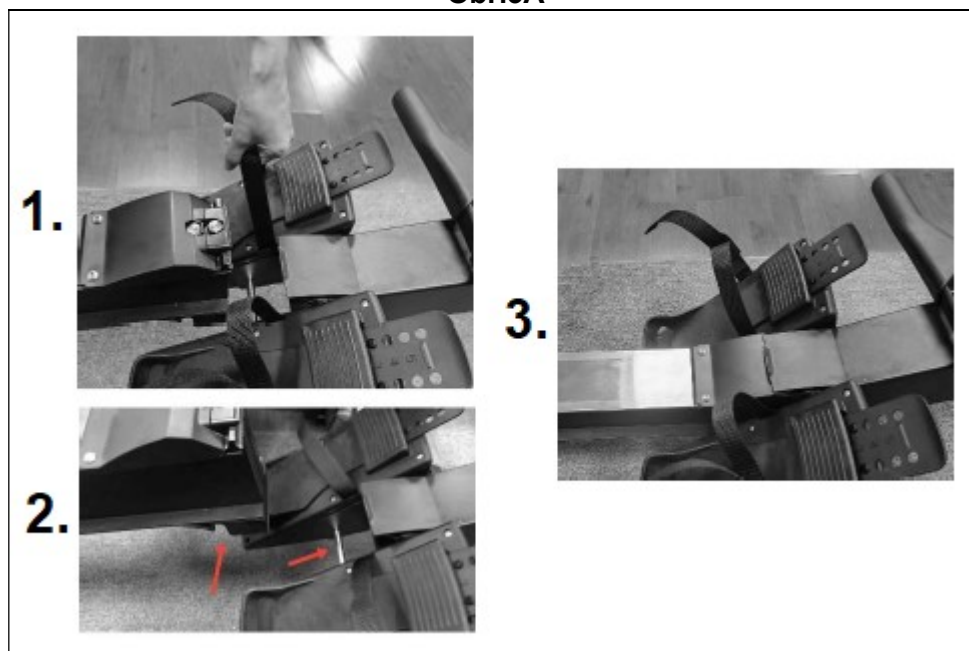
Obr.2



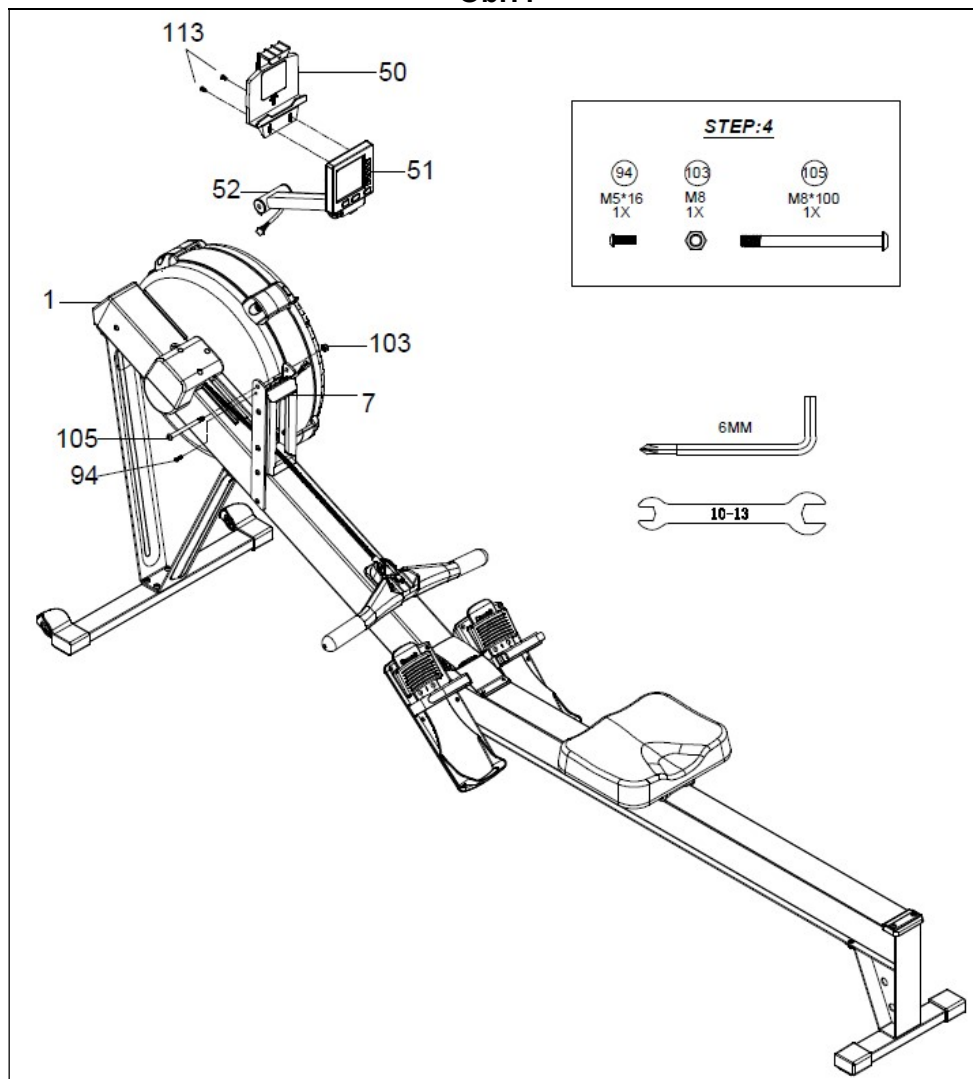
Obr.3



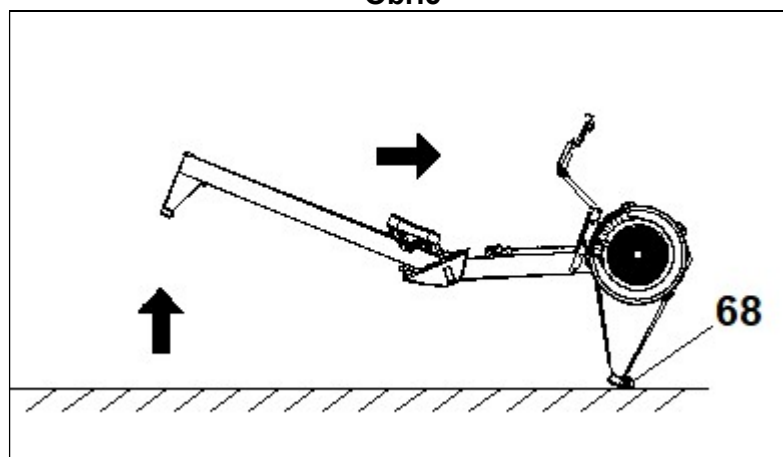
Obr.3A



# Obr.4



Obr.5



## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Doporučuje se podstoupit kompletní lékařskou prohlídku.

Cvičte na doporučené úrovni zátěže a nepřetěžujte se. Pokud pocítíte bolest nebo nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.

Používejte zařízení na pevném, rovném povrchu a zajistěte nějakou formu ochrany pro podlahu nebo koberec.

## OBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v tomto manuálu. Poskytují vám důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje.

1. Toto zařízení bylo testováno a odpovídá normě EN957 pro lehké komerční použití. Maximální hmotnost uživatele je 140 kg.
2. Držte ruce daleko od všech pohyblivých částí.
3. Zařízení může používat pouze jedna osoba současně.
4. Pokud během cvičení pocítíte závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakýkoli jiný příznak, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE** cvičit a **VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC**.
5. Používejte zařízení na rovném a pevném povrchu. **NEPOUŽÍVEJTE** ho venku ani v blízkosti vody.
6. Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti by měly vždy brát v úvahu jejich zvědavost, která často vede k nebezpečným situacím a chování způsobujícím nehodu. Toto zařízení by nikdy nemělo být používáno jako hračka.
7. Váš přístroj může používat pouze jedna osoba současně.
8. Používejte vhodné oblečení a obuv. Ujistěte se, že jsou všechny tkaničky řádně zavázané.
9. Toto zařízení smí být používáno pouze pro účely popsané v tomto manuálu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
10. Nepokládejte ostré předměty poblíž stroje.
11. Osoby se zdravotním postižením by neměly zařízení používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.
12. Před použitím zařízení se vždy rozcvičte a protáhněte.

## POKYNY K TRÉNINKU - Zahřívací fáze

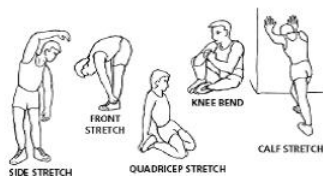
Tato fáze urychluje krevní oběh v těle a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a podvrtnutí.

Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže.

Každý protahovací cvik by měl trvat přibližně 30 sekund, nepřetěžujte svaly.

Pokud pocítíte bolest, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE**.

**Uchovejte tyto pokyny pro budoucí použití.**



## POKYNY K MONTÁŽI

Vyjměte zařízení z krabice a ujistěte se, že jsou všechny součásti přítomné (Obr. 0).

**Při montáži zařízení se doporučuje asistence druhé osoby.**

- (1) Hlavní tělo.
- (50) Držák na tablet.
- (51+52) Konzole s podpěrným sloupkem.
- (53) Přední podpěrná deska I.
- (54) Přední podpěrná deska II.
- (55) Přední stabilizátor.
- (58) Hliníková lišta.

### MATICE A ŠROUBY.

- (94) Šroub M5x16.
- (103) Matice M8.
- (105) Šroub M8x100.
- (106) Šroub M6x15.

Klíče.

1. Připevněte přední podpěrnou desku I (53) a přední podpěrnou desku II (54) k přednímu stabilizátoru (55) pomocí šroubů (106), viz Obr. 1.
2. **INSTALACE PŘEDNÍ PODPĚRY**  
Vezměte přední podpěru (55) a vložte ji do hlavního těla (1), viz Obr. 2, a zajistěte ji pomocí šroubů (106).
3. **INSTALACE HLINÍKOVÉ LIŠTY**  
Zvedněte hlavní tělo zatažením za popruh pedálu, viz Obr. 3A – 1.  
Zavěste hlavní osu do otvoru pod lištou (58), viz Obr. 3A – 2.
4. **INSTALACE MONITORU**  
Připevněte podpěrný sloupek konzole (52) ke konzolovému pevnému držáku (7) pomocí šroubu (94), (105) a matice (103), viz Obr. 4.  
Připevněte držák na tablet (50) ke konzoli(51) pomocí šroubů(113), viz Obr. 4.
5. **PŘESUN A SKLADOVÁNÍ**  
Zařízení je vybaveno kolečky (68) pro snadnější pohyb. Kolečka umístěná v přední části zařízení usnadňují přemístění do požadované polohy, když mírně nadzvednete zadní část a posunete ji, jak je znázorněno na Obr. 5.

Ukládejte zařízení na suchém místě, nejlépe bez výrazných teplotních změn.

Neváhejte kontaktovat technickou pomoc v případě jakýchkoliv dotazů na zákaznickém servisu (viz poslední strana manuálu).

**BH SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ZMĚNU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**



## VESLOVACÍ TECHNIKA



### 1. ÚTOK

- Paže částečně natažené.
- Nohy pokrčené u těla.
- Tělo mírně předkloněné.

### 2. ZAČÁTEK AKCE

- Paže plně natažené.
- Zahajte pohyb nohou.
- Veslo nad úroveň kolen.
- Tělo se dostane do vzpřímené polohy.

### 3. AKCE

- Nohy se tlačí dozadu.
- Paže se začínají ohýbat, jakmile projdou kolem kolen.

### 4. KONEC

- Veslovací tyč je přitahována k hrudníku.
- Nohy jsou částečně natažené.
- Tělo se mírně naklání dozadu.

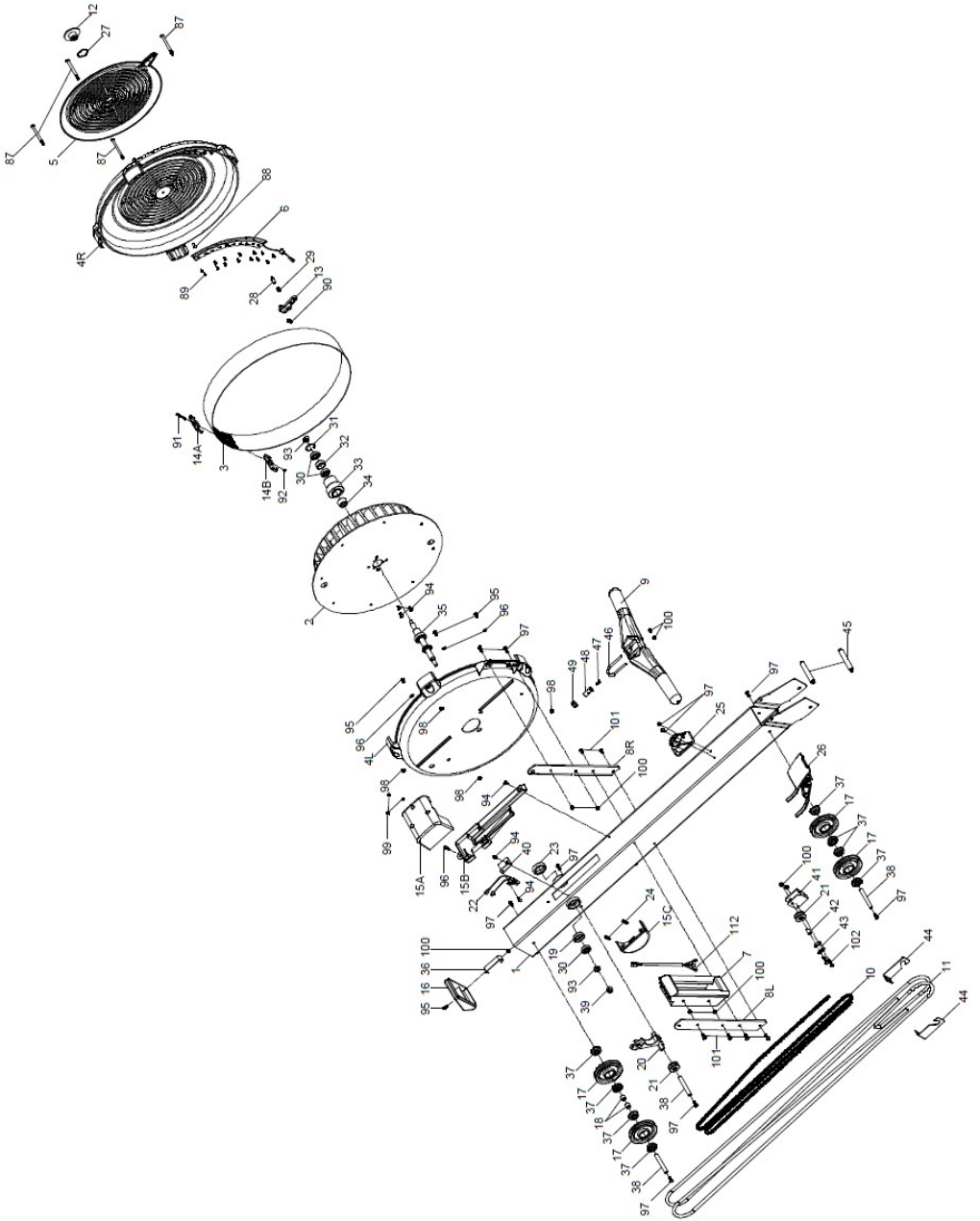
### 5. REGENERACE

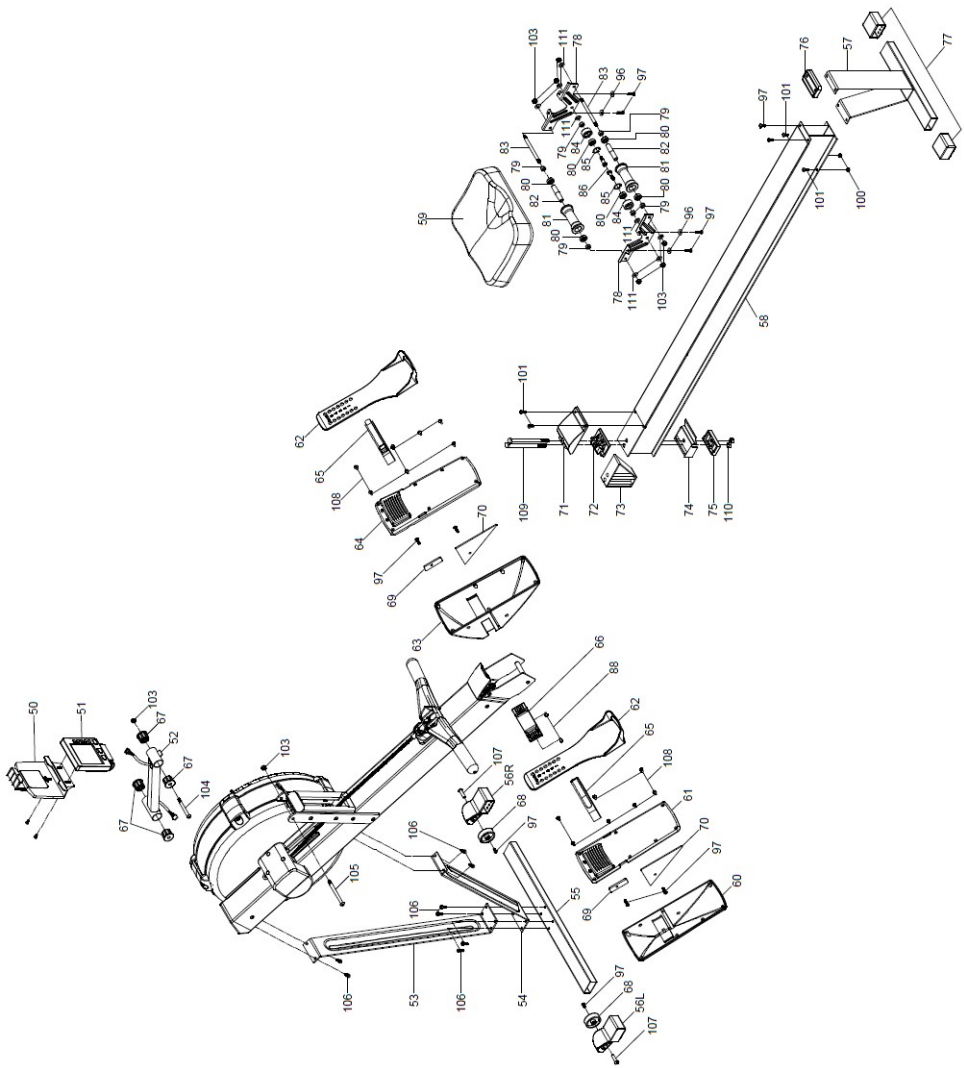
- Ruce natažené před tělem.
- Nohy pokrčené.

### 6. PŘÍPRAVA

- Vraťte se do výchozí pozice.
- Nepouštějte veslovací tyč

# R385





**Pro objednání náhradních dílů vždy udejte kód dílu a množství**

**Příklad: R385051 1ks**



DISPLEJ

Fig 1

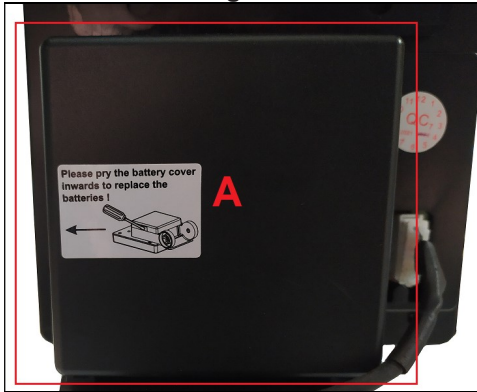


Fig 2

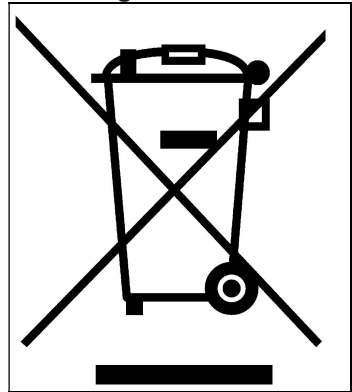
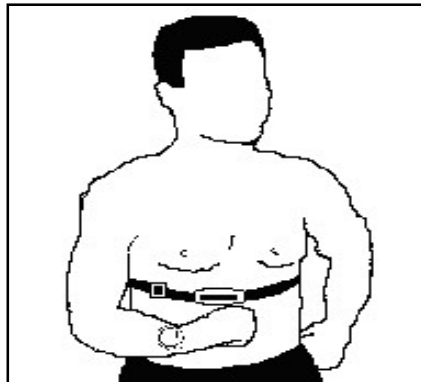


Fig.3



## INSTALACE BATERÍ

Tento monitor používá dvě alkalické baterie LR20. Pro instalaci baterií odstraňte kryt bateriového prostoru (A) jemným zatlačením směrem dovnitř, viz Obr. 1. Vložte dvě alkalické baterie LR20 do bateriového prostoru a ujistěte se, že je polarita baterií správně orientována (spojte «+» pól baterie se znakem «+» uvnitř bateriového prostoru a «-» pól se znakem «-»). Zavřete kryt.

Pokud se po zapnutí monitoru objeví chybová hláška nebo pouze částečné segmenty displeje, vyjměte baterie a vyčkejte přibližně 15 sekund před jejich opětovným vložením.

Slabé (vybité) baterie způsobují špatné (špatný kontrast) a nesprávné hodnoty. Vyměňte je okamžitě.

Monitor se zapne spolu s pípnutím.

Monitor se automaticky vypne, pokud zůstane jednotka nehybná po dobu 2 minut.

**Důležité:** Použité baterie musí být vyhazovány do speciálních kontejnerů, viz Obr. 2.

## FUNKCE MONITORU

Monitor má šest funkčních tlačítek: RECOVERY, MODE, RESET, ENTER, UP, DOWN.

Monitor začne odpočítávat, jakmile zahájíte cvičení. Na obrazovce se zobrazí ČAS, POČET ZÁBĚRŮ, VZDÁLENOST, KALORIE a TEPOVÁ FREKVENCE. Stisknutím tlačítka ENTER změníte údaje na obrazovce: ČAS/500M, CELKOVÝ POČET ZÁBĚRŮ, WATTY, KALORIE, SPM.

Monitor lze také nastavit na odpočítávání v manuálním režimu. Pro tento režim stiskněte tlačítko MODE, aby začal blikat TIME. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte hodnotu času. Podržením tlačítka UP/DOWN můžete nastavení urychlit. Stisknutím tlačítka RESET vynulujete hodnotu na 0. Podržením tlačítka RESET vynulujete všechny hodnoty na 0 (s výjimkou celkového počtu záběrů, který se vynuluje po výměně baterií). Pro nastavení jiné jednotky (VZDÁLENOST, POČET ZÁBĚRŮ, KALORIE, TEP) stiskněte tlačítko MODE, dokud nevyberete požadovanou jednotku a poté použijte tlačítka UP/DOWN pro nastavení hodnoty. Začněte používat přístroj, abyste zahájili cvičení.

## FUNKCE RECOVERY TEST FYZIČKY

Tento elektronický přístroj je vybaven funkcí testu zotavení, která vám umožní měřit dobu potřebnou k obnovení srdeční frekvence po ukončení cvičení. Po dokončení cvičení a při správně nasazeném hrudním pásu stiskněte tlačítko „Recovery“. Spustí se jedno minutové odpočítávání, během kterého přístroj měří vaši tepovou frekvenci.

Po uplynutí této minuty přístroj vypočítá rozdíl a zobrazí na obrazovce váš hodnotící stupeň fyzické kondice: „F1, F2,..., F5, F6“; přičemž „F1“ představuje nejlepší výsledek (kondice „Výborná“) a „F6“ nejhorší (kondice „Velmi špatná“).

Stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní obrazovku, kde budou funkce nastaveny stejně jako při spuštění testu. Porovnání mezi zátěžovou a zotavovací tepovou frekvencí vám poskytuje rychlou a jednoduchou metodu pro zhodnocení vaší fyzické kondice. Hodnocení je orientační ukazatel, jak rychle se vaše srdce zotaví po fyzické námaze. Při pravidelném cvičení uvidíte zlepšení svého hodnocení fyzické kondice.

Test nebude fungovat, pokud nemáte nasazený hrudní pás (Není součástí balení). Obr. 3

### **Nastavení iOS (kompatibilní s iPhone, iPad a iPod Touch)**

Tento monitor má integrovaný Bluetooth modul.

V nastavení na zařízení iOS přepněte Bluetooth na „ON“.

Stáhněte si aplikaci KINOMAP, která podporuje FTMS protokol, z App Store.

Otevřete aplikaci a spusťte ji. Když vás aplikace vyzve, vyberte odpovídající BH modul ze zobrazeného seznamu na zařízení pro spárování.

### **Nastavení Android (kompatibilní zařízení Android)**

Tento monitor má integrovaný Bluetooth modul.

V nastavení na zařízení Android přepněte Bluetooth na „ON“.

Stáhněte si aplikaci KINOMAP, která podporuje FTMS protokol, z Google Play.

Otevřete aplikaci a spusťte ji. Když vás aplikace vyzve, vyberte odpovídající BH modul ze zobrazeného seznamu na zařízení pro spárování.

Podívejte se na kompatibilní aplikace na webu: [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

Získejte svůj bezplatný aktivační kód BH od Kinomap na:

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

## **MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU**

### **TELEMETRICKÝ TEP**

Monitor je vybaven pro příjem signálů z telemetrického měřicího systému tepu.

Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (hrudní pás není součástí).

**DŮLEŽITÉ:** Zobrazená srdeční frekvence slouží pouze pro orientační účely.

**POZNÁMKA:** Nastavení hlasitosti na vysoké úrovni může způsobit rušení signálu.

Pokud k tomu dojde, snižte hlasitost.



## **PRŮVODCE ODSTRAŇOVÁNÍM PROBLÉMŮ**

**Problém:** Displej se nezapíná nebo zobrazené části jsou špatně čitelné.

### **Řešení:**

1. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně.
2. Zkontrolujte stav nabití baterií.
3. Pokud jsou vybité, vyměňte je.

**Problém:** Části displeje pro zobrazení funkce nejsou viditelné nebo se objevují chybová hlášení pro určitou funkci.

### **Řešení:**

1. Vyjměte baterie na 15 sekund a poté je správně vložte zpět.
2. Zkontrolujte stav nabití baterií. Pokud jsou vybité, vyměňte je.
3. Pokud výše uvedené kroky nepomohou, vyměňte monitor.

Vyhnete se ponechávání monitoru na přímém slunci, může dojít k jeho poškození. Stejně tak se vyvarujte vystavení vodě nebo nárazům.

Neváhejte se obrátit na Technickou asistenční službu, pokud máte nějaké dotazy, zavolejte zákaznické službě.

**VÝROBCE SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ZMĚNU TECHNICKÝCH SPECIFIKACÍ PRODUKTU 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