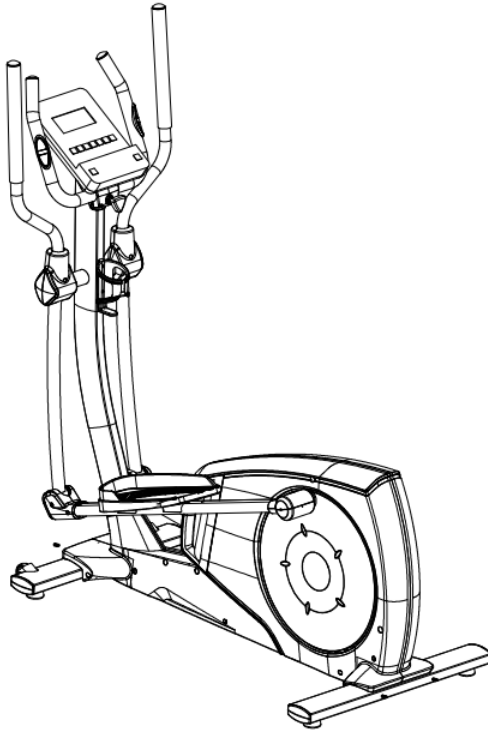


**BH**FITNESS



***Návod k obsluze***

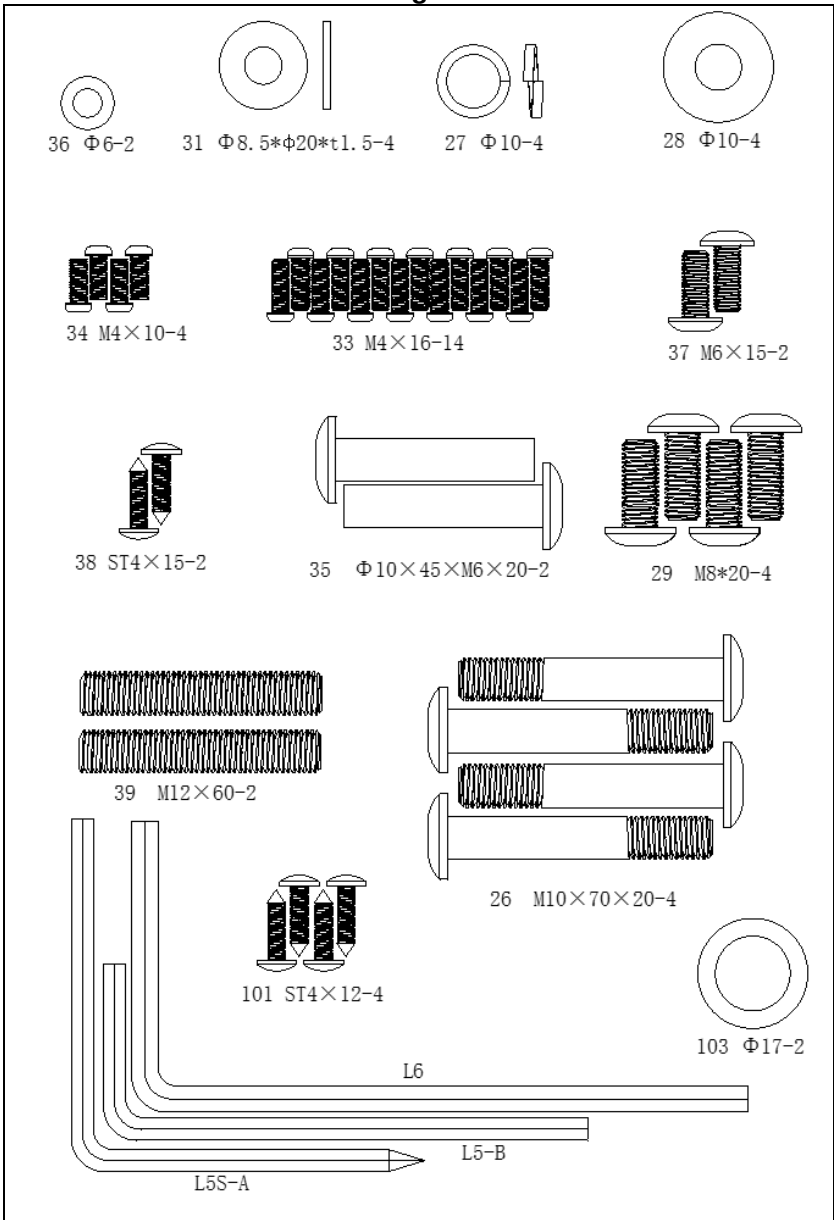
**G2383NTFT**



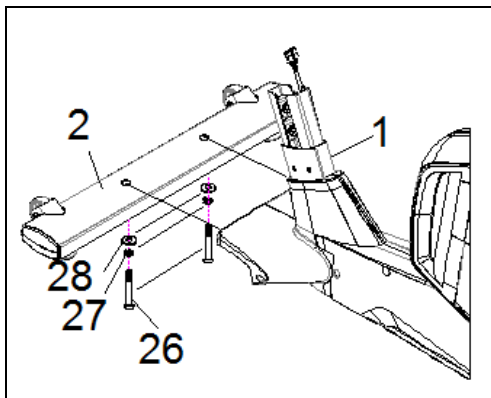
## **Elliptical BH Fitness CRYSTAL 2.0 TFT**

**Návod k obsluze**

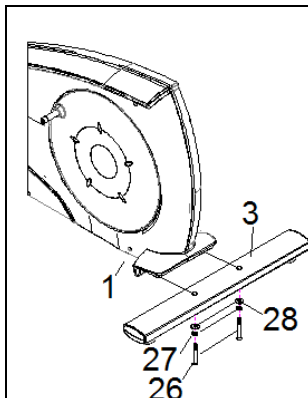
Fig.1



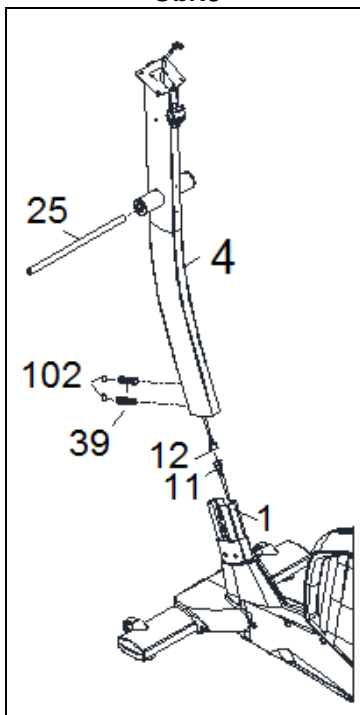
Obr.3



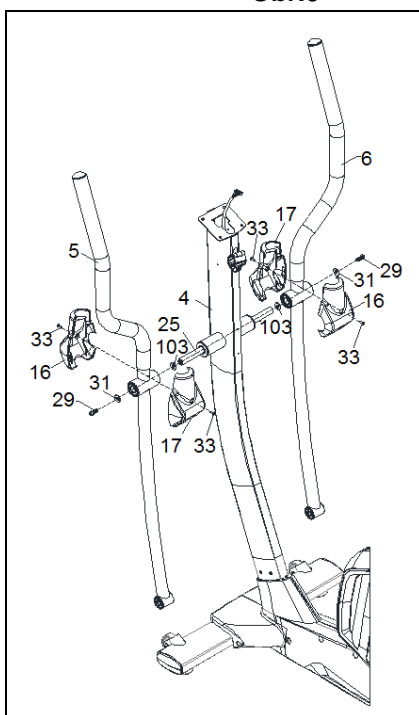
Obr.4



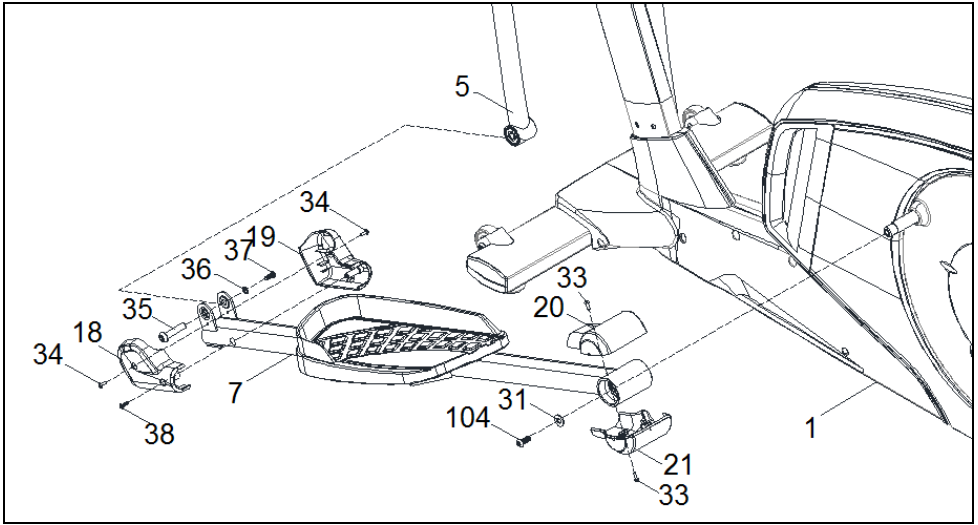
Obr.5



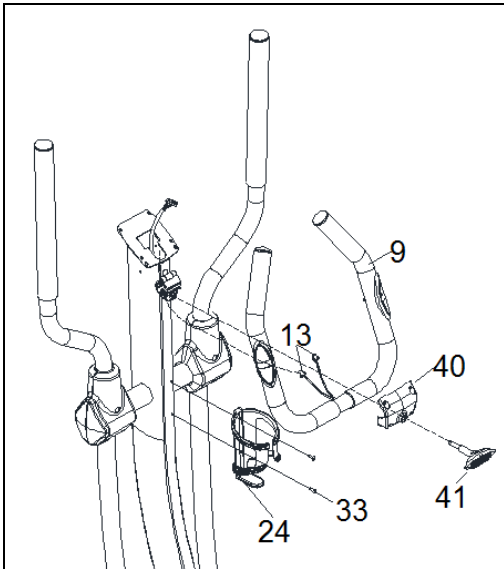
Obr.6



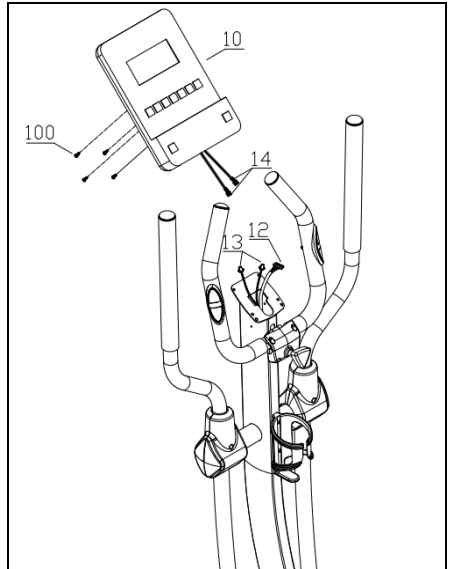
Obr.7



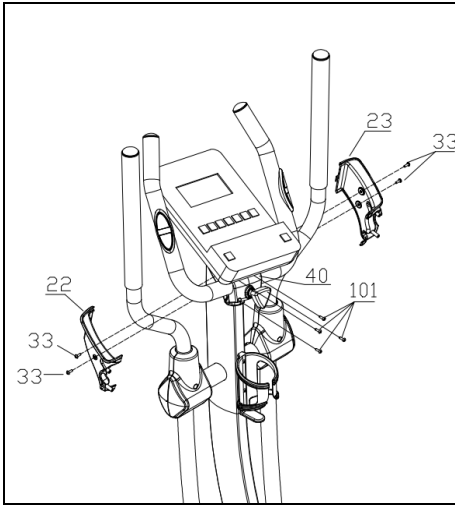
Obr.8



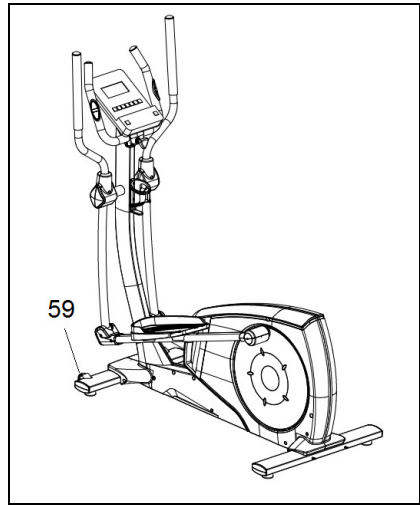
Obr.9



**Obr.10**



**Obr.11**



**Obr.12**



## BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Před cvičením, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Je vhodné, abyste podstoupil celkovou lékařskou prohlídku. Cvičte podle své dosavadní formy a nepřetěžujte se. Pokud v průběhu cvičení cítíte bolest nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se se svým lékařem. Stroj umístěte na rovném a pevném povrchu. Doporučujeme pod stroj umístit podložku, abyste chránili zem či koberec před poškozením. V zájmu vaší bezpečnosti je důležité, aby kolem stroje bylo minimálně 0,5 metrů volného místa. Nedovolte dětem hrát si se strojem nebo v jeho blízkosti. Ruce nestrkejte do pohyblivých částí stroje. Před cvičením se ujistěte, že jsou všechny části stroje řádně připevněny a matice, šrouby, pedály a tyče jsou všechny správně utažené. Noste vhodný oděv a obuv. Nenoste volný oděv nebo obuv s vysokým podpatkem. Tento stroj byl testován a odpovídá normě EN957, je vhodný pro domácí používání.

## DŮLEŽITÉ

Před montáží stroje si nejdříve pořádně přečtete pokyny.

Vyjměte všechny části stroje z kartonového obalu a zkontrolujte je podle seznamu dílů. Ujistěte se, že žádný díl nechýbí.

Krabici nevyhazujte, dokud nebudete mít stroj kompletně sestavený.

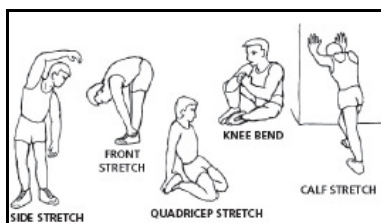
Eliptical používejte vždy jen pro ten účel, ke kterému byl určen. Pokud během montáže narazíte na jakoukoli vadnou část, nebo pokud během cvičení uslyšíte podivný zvuk, necvičte. Stroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen. . . .

## POKYNY PRO CVIČENÍ

Cvičení na elipticalu nabízí různé výhody; zlepší vaši kondici, funkčnost svalů a pokud budete ke cvičení i dodržovat dietu, pomůže vám zhubnout.

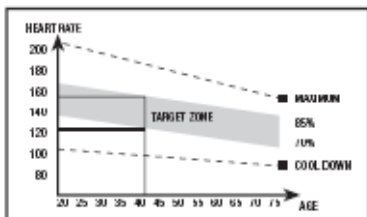
### 1. Zahřátí

V této fázi připravíte své svaly pro zátěž. Díky tomu snížíte riziko křečí a výronů. Doporučujeme provést protažení viz. obrázek níže. Každý cvik by měl trvat min. 30 sekund, nepřetěžujte se. Pokud cítíte bolest, necvičte.



## 2. Cvičení

V této fázi vás čeká největší fyzická námaha. Pokud budete cvičit pravidelně, budou vaše svaly na nohou mnohem pružnější. Je důležité udržovat konstantní rychlost. Rytmus cvičení by měl být tak dostatečně rychlý, aby se vaše tepová frekvence dostala do cílové oblasti, jak znázorňuje graf:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut. Pro začátek se doporučuje, aby většina lidí cvičila 10-15 minut.

## 3. Zklidnění

V této fázi relaxuje váš kardiovaskulární a svalový systém. V této fázi snížíte rychlost a cvičíte dále po dobu 5 minut. Pak se znovu protáhnete, ale nebudete nadměrně zatěžovat svaly. Časem se bude vaše kondice zlepšovat a vaše tréninky se prodlouží a zintenzivní. Doporučujeme cvičit nejméně 3 dny v týdnu.

## Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší úroveň pro větší námahu. Díky tomu budou vaše nohy více a intenzivněji pracovat. Protože je trénink intenzivnější, může být i kratší.

Pokud k tomu chcete ještě zlepšit svou kondici, upravte svůj tréninkový program. Zahřátí a zklidnění provádějte jako obvykle, ale jakmile se budete blížit ke konci cvičení, zvyšte na chvíli úroveň, aby vaše nohy začaly pracovat tvrději. Zároveň snižte rychlost a udržujte svůj tep v cílové oblasti.

## Hubnutí

Pokud chcete hubnout, je velice důležité vynaložit velké úsilí. Čím intenzivnější a delší je trénink, tím více kalorií spálíte.

## VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtete pokyny obsažené v tomto návodu. Návod poskytuje důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje.

**1** Stroj je navržen pro používání v domácnosti. Max.hmotnost uživatele 150kg.

**2** Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

**3** Rodiče by měli mít své děti neustále pod kontrolou. Nedovolte jim, aby si se strojem hráli a nebo aby si hráli v jeho blízkosti.

**4** Majitel stroje odpovídá za to, že všechny osoby, které na stroji cvičí, jsou poučeni a informováni o nezbytných bezpečnostních opatření.

**5** Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

**6** Používejte oděv vhodný na cvičení, u obuvi mějte vždy správně uvázané tkaničky.



## 1. INSTRUKCE K MONTÁŽI

Vyndejte stroj z krabice a ujistěte se, že nic nechybí.

**Doporučuje se, aby montáž prováděli dvě osoby. Seznam dílů dle obr.1:**

- (29) Šroub M8x20.
- (103) Plochá podložka 8x36.
- (31) Plochá podložka 19,5x38x0,5.
- (27) Podložka M-8.
- (28) Vlnitá podložka M-8.
- (33) šroub M4x16
- (34) šroub M4x10
- (35) šroub M6x20
- (36) plochý šroub D6
- (37) šroub M6x15
- (101) šroub ST4x12
- (26) šroub M8x60.

Imbusový klíč 5 mm  
box na klíče

## 2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ

Přitáhněte přední stabilizační část s kolečky (2) k hlavní části stroje (1) tak, že kole budou umístěna na přední straně stroje, obr.3, vložte šrouby (26), namontujte pružné podložky (27) a podložky (28). Pro pevné utažení použijte imbusový klíč 5mm. Vezměte zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností (3), obr.4, vložte šrouby (26); umístěte podložky (27), podložky (28) a vše pevně dotáhněte.

## 3. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Povolte šrouby (39) na hlavní části stroje (1). Umístěte hlavní sloupek (4) až na výstupek hlavní části (1), obr.5. Konektor (12), vycházející z hlavního sloupku (4), propojte s kontaktem (11), vycházejícím z hlavní části stroje (1), obr.5.

Zasuňte hlavní sloupek (4) přes výčnělek (1) na hlavní části, a to ve směru šipek, obr.5, dbejte na to, aby nedošlo k zachycení kabelů.

**POZOR:** Zašroubujte šrouby (39), spolu s maticemi (102) které jste uvolnili na hlavním sloupku, obr.5 a pevně to utáhněte.

## 4. MONTÁŽ OSY

Vložte osu (25) do hlavního sloupku (4), obr.5, a ponechte ji ve středu. Namontujte rozpěrné podložky (103) jak je znázorněno na obr.6. Vložte levé řídítko (5) (označené písmenem "L") na osu (25), jak je znázorněno na obr.6, poté nasadte pravé řídítko (6) (označeno písmenem "R") na stejnou osu z druhé strany. Namontujte šrouby (29) a ploché podložky (31) a vše utáhněte pomocí dodaných klíčů. Vezměte přední kryt (17) a zadní kryt (16) a přišroubujte je šrouby (33).

## 5. MONTÁŽ NÁŠLAPŮ

Vezměte pravou tyč pro nášlap (8) a umístěte ji na "U" ve spodní části stroje (6), obr.7.

Zašroubujte šroub (37), jak je znázorněno na obr.7A, poté nasadte podložku (36) a samojistnou matici (35), pevně utáhněte.

Vezměte levou tyč pro nášlap (5) a postupujte stejně jako u pravé tyče.

## 6. MONTÁŽ KRYTŮ NA NÁŠLAPY

Dále namontujte kryty na nášlapy (18) & (19) ke spodní části kloubu na pravé straně, obr.7. K jejich sešroubování použijte šrouby (34) (38). Totéž proveďte s ostatními kryty (18) & (19) na levé straně.

Naasďte kryty (20) a (21), a zašroubujte je šrouby (33).

## 7. MONTÁŽ ŘIDÍTEK

Vložte pulsní kabel (13). Připojte řídítka (9), nasadte přední kryt (40) a zašroubujte knoflík (41). obr.8. Umístěte držák na láhev (24) na hlavní sloupek a upevněte jej šrouby (33).

## 8. MONTÁŽ MONITORU PŘIPOJENÍ KABELU

Uchopte kabel (12), který vyčnívá z hlavního sloupku (4), obr.9, a propojte ho s kabelem (10), dle obr.9

### MONTÁŽ KABELŮ V RUKOJETI

Uchopte rukojeti (13), propojte kabel vyčnívající z hlavního sloupku (4), s kabelem (14), který je na zadní straně monitoru (10), viz obr.9.

### PŘIPOJENÍ MONITORU

Uvolněte šrouby (100), obr.9, na zadní straně monitoru. Následně nasadte přední část monitoru na desku na horní straně hlavního sloupku (4), ve směru šipky dle obr.9. Zatlačte kabely dolů

do hlavního sloupku a ujistěte se, že se žádný z nich nepřichytil. Utáhněte povolené šrouby (101), našroubujte pravý (23) a levý (22) kryt pomocí šroubů (33).

### POZOR:

Je důležité, abyste dotáhli všechny šrouby, které jste použili při montáži stroje, a to přibližně po týdnu používání. Zabráníte tím možnému hluku a případnému poškození stroje.

## VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj smontován, ujistěte se, že je na podlaze ve vodorovné poloze. Vyrovnat ho můžete pomocí vyrovnávačů.

## POHYB A SKLADOVÁNÍ

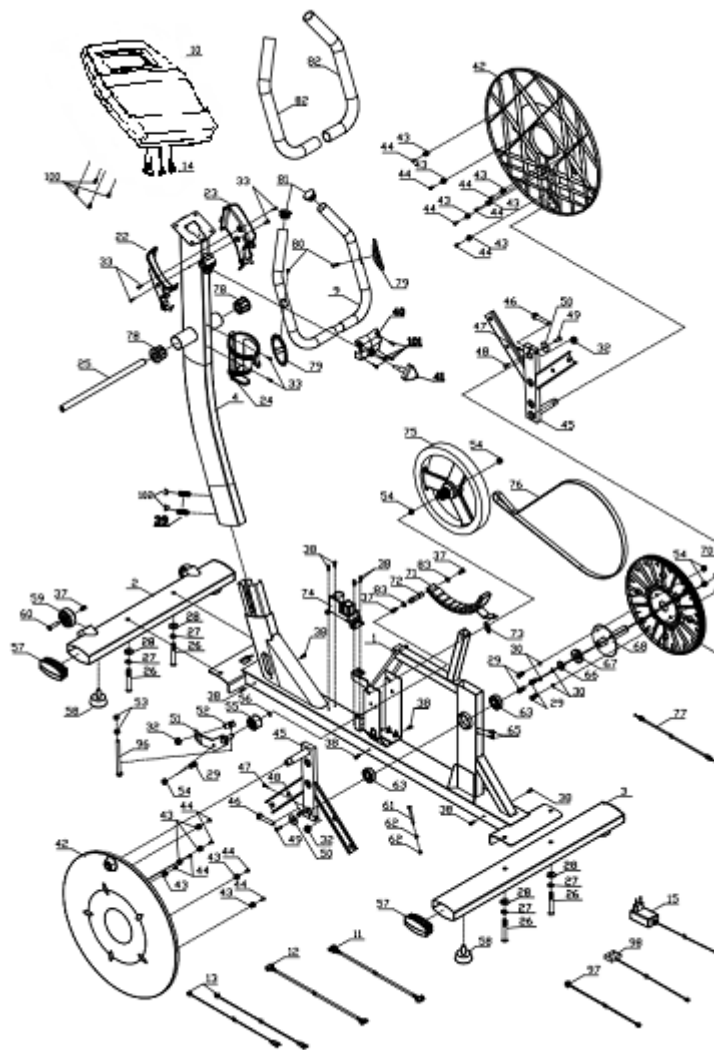
Eliptical je vybaven kolečky (83), viz obr.10, které usnadňují pohyb stroje. Díky dvěma kolečkům můžete strojem hýbat pouhým mírným nadzvednutím zadní části stroje.

Jednotku skladujte na suchém místě, a nevystavujte ji výkyvům teplot.

Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte kontaktovat váš zákaznický servis (uveden na zadní straně tohoto návodu).

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

# G2383NTFT

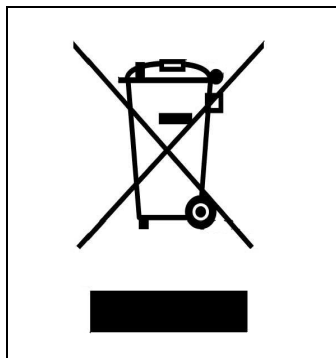


0190479

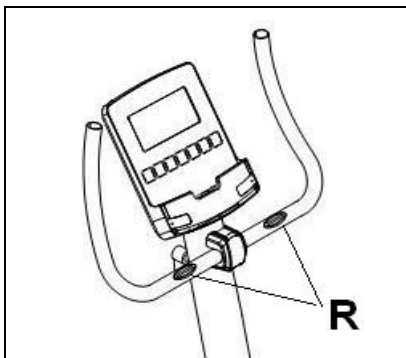


POČÍTAČ

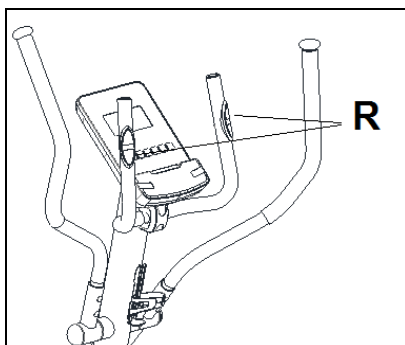
**Obr. 1**



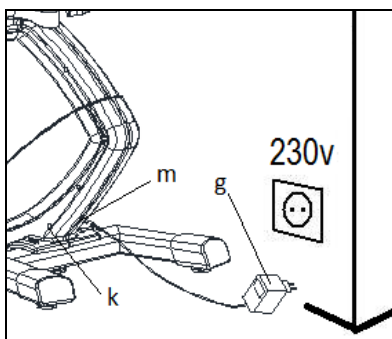
**Obr. 2**



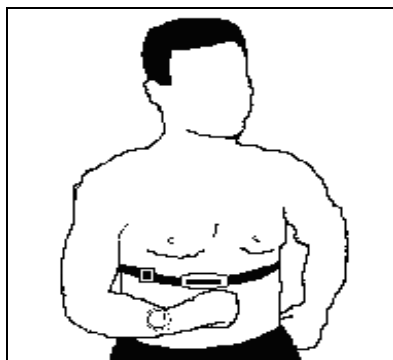
**Obr. 3**



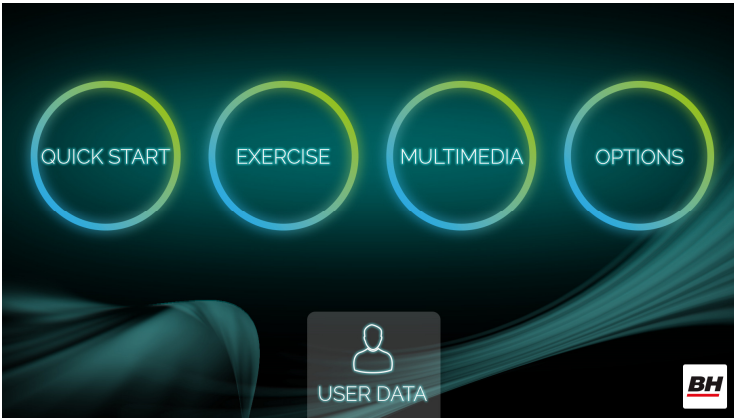
**Obr. 4**



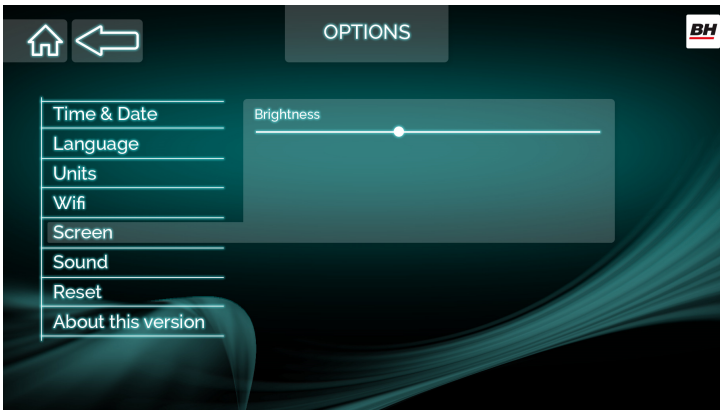
**Obr. 5**



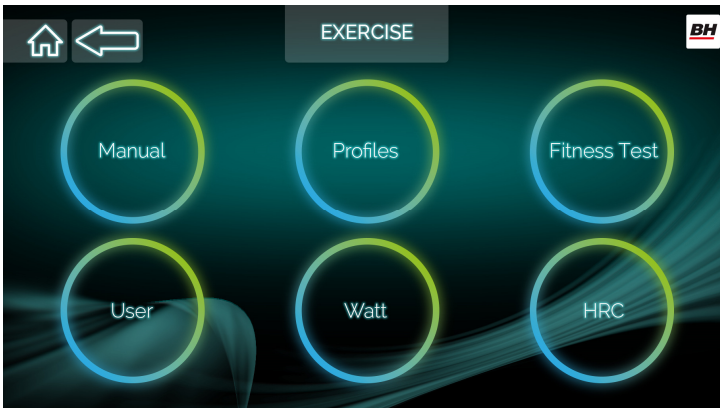
## Obr.6



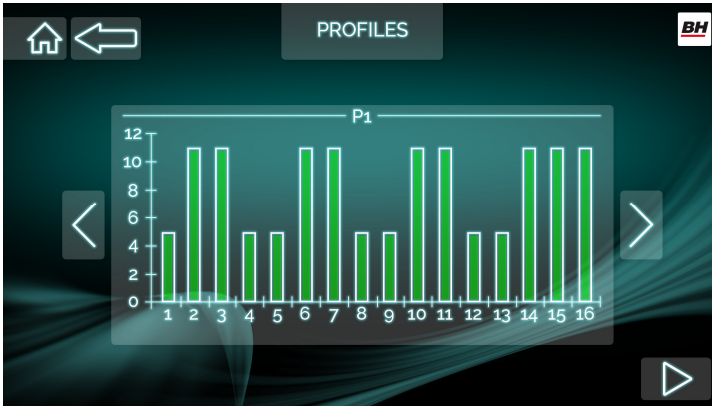
## Obr.7



## Obr.8



## Obr.9



## Obr.10



## Obr.11



---

## ZAČÍNÁME

Chcete-li počítač zapnout, nejprve zapojte adaptér, který byl dodán se strojem, do zásuvky (220 V – 240 V) a jack do stroje - spodní strana dole (obr. 4).

Počítač se zapne a na monitoru se objeví hlavní obrazovka (obr. 6).

**Důležité:** Elektronické části stroje likvidujte do příslušných kontejnerů, obr.1.

## ZMĚNA JAZYKA

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte možnost LANGUAGE, obr. 7. A zvolte požadovaný jazyk. Pro návrat na hlavní obrazovku stiskněte tlačítko HOME v levém horním rohu, obr.7.

## ZMĚNA Z KILOMETRŮ NA MILE

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, potom vyberte možnost UNITS, obr. 7. Vyberte požadovaná data. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na tlačítko HOME v levém horním rohu, obr.7.

## NASTAVENÍ JASU

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte volbu SCREEN, obr. 7. Nastavte požadovaný jas monitoru. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na HOME v levém horním rohu, obr.7.

## NASTAVENÍ HLASITOSTI

Na hlavní obrazovce klikněte na možnost OPTIONS, vyberte volbu SOUND, obr. 7. Nastavte požadovanou hlasitost. Pro návrat na hlavní obrazovku klikněte na HOME v levém horním rohu, obr.7.

## VĚTRÁK.-

Pokud si přejete zapnout ventilátor, stiskněte tlačítko FAN. Pro vypnutí stiskněte stejné tlačítko.

## FUNKCE MONITORU

Počítač má šest funkčních tlačítek: DOWN, UP, QUICK START/STOP, ENTER, MODE, FAN. Na monitoru se zobrazuje vybraná úroveň programu. Na levé straně obrazovky vidíte hodnoty: SPEED (rychlost), CALORIES (kalorie) a WATTS (watty). Na pravé straně vidíte hodnoty: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) a PULSE RATE (tepová frekvence).

Počítač má také 1 manuální program, 12 přednastavených programů zátěže, 1 Fitness test, 1 uživatelský program, 1 watt program a 3 programy řízené tepovou frekvencí. Pokud stisknete QUICK START začnete hned cvičit v manuálním režimu.

Můžete si nastavit úroveň zátěže pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

Pokud během cvičení kliknete na PAUSE, pozastavíte svůj trénink. Pro návrat ke cvičení stiskněte RESUME.


Chcete-li cvičení zastavit, klikněte na tlačítko STOP. Na displeji se zobrazí informace o vašem tréninku, obr.11. Chcete-li se vrátit na hlavní obrazovku, klikněte na tlačítko END SESSION.



Poznámka: Nemůžete provádět více než jedno cvičení současně. Je li program aktivní, spustíte ho stisknutím QUICK START a EXERCISE si zobrazíte hodnoty na displeji. Chcete-li přejít na další trénink, stiskněte STOP, pak RESUME a pak si vyberte jiný trénink.


## MANUÁLNÍ REŽIM

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vyberte si požadovaný režim cvičení (obr.8). Klikněte na MANUAL pro volbu manuálního režimu.

Klikněte na ikonu  v pravém dolním rohu a pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ si můžete zvýšit nebo snížit úroveň cvičení. Stroj má 24 úrovní.

## Nastavení časového limitu

Po výběru manuálního režimu si můžete naprogramovat časový limit pro cvičení (mezi 5-99 minutami), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼. Vyberte čas a kliknutím na ikonu


 můžete začít cvičit. Čas se bude odpočítávat dokud nedosáhne nuly.

## Nastavení vzdálenosti

Po výběru manuálního režimu si můžete zvolit vzdálenost, kterou chcete ujet (mezi 5-99 km), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.


Zvolte požadovanou vzdálenost a pak klikněte na ikonu

 pro zahájení cvičení.

Vzdálenost se bude odpočítávat až do nuly 

## Nastavení spálených kalorií


Po výběru manuálního režimu si můžete nastavit, kolik chcete během cvičení spálit kalorií (mezi 50-990 Cal.), a to přímo dotykem na obrazovce nebo pomocí kláves UP▲/DOWN▼. Až zvolíte počet spálených kalorií, klikněte na ikonu

 pro zahájení cvičení.


Kalorie se začnou odpočítávat, dokud nedosáhnete nuly.

## PROGRAMY

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstoupíte na obrazovku výběru cvičení (obr.8). Klikněte na PROFILES a vyberte si přednastavený program.

Klepnutím na ikony > < si můžete zvolit graf programu (1-12), který chcete cvičit (obr.9) a kliknutím na  ikonu si můžete nastavit čas

Cvičení zahájíte kliknutím na ikonu

 Během cvičení můžete měnit úroveň odporu, a to pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼.

## FITNESS TEST.-

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstoupíte na obrazovku pro výběr cvičení (obr.8). Klikněte na FITNESS TEST.


Zadejte pohlaví, věk, výšku a hmotnost. Pak klikněte na ikonu pro zahájení testu.




Uživatel musí ujet co největší vzdálenost za 8 minut. Potom se na obrazovce objeví vyhodnocení: «F1, F2,..., F5, F6»;

kdy «F1» je nejlepší (fitness «Excellent») a «F6» je nejhorší (fitness «Velmi slabé»).

## UŽIVATELSKÝ PROGRAM




Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a vstupte do obrazovky pro výběr cvičení (obr.8). Klikněte na USER. Nyní nastavte pro každý segment požadovanou úroveň odporu (segmentů je celkem 16) a to stisknutím obrazovky. Kliknutím  na ikonu nastavíte čas

 Dalším kliknutím na ikonu začnete cvičit.

## WATT PROGRAM

Klikněte na EXERCISE v hlavním menu obrazovky (obr.6) a vstoupíte do výběru cvičení (obr.8). Klikněte na WATT čímž vyberete program. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼nebo dotykem na obrazovce si můžete naprogramovat watty, aby vám cvičení vyhovovalo (50-280 Watt.).

Úroveň námahy se nastavuje automaticky, a to podle zvolených wattů a na základě vaší rychlosti.

Klikněte na ikonu  a nastavte požadovaný čas  Cvičení záhájíte dalším kliknutím na ikonu 

## PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ

Klikněte na EXERCISE na hlavní obrazovce (obr.6) a dostanete se na obrazovku pro volbu cvičení (obr.8). Klikněte na HRC čímž spustíte program řízený tepovou frekvencí. Zadejte váš věk a to dotykem na obrazovku a vyberte jednu z možností (90%, 80% 65%) následně klikněte

NEXT a nastavte čas pro cvičení.

Kliknutím  na ikonu začnete cvičit.

Možnosti (90%, 80%, 65%) ukazují procento z vaší maximální tepové frekvence (výpočet 220-age). a čtvrtá možnost "target" se používá k manuálnímu určení cílové srdeční frekvence. Úroveň odporu se nastaví automaticky podle vybrané hodnoty. Pokud tepová frekvence klesne pod cílovou hodnotu, pak se úroveň odporu zvýší o jednu, a to každých 30 vteřin, dokud nedosáhne maxima 24. Pokud je tepová frekvence nad cílovou hodnotu, pak se zátěž sníží každých 15 vteřin, dokud nedosáhne minima.

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


## MULTIMÉDIA

IV hlavní nabídce (obr.6) klikněte na MULTIMEDIA pro přístup k multimediálním aplikacím. obr. 10.

Chcete-li něco přehrát, vložte USB s vybranými hudebními soubory.

Chcete-li surfovat po internetu, musíte se nejprve připojit na WIFI. Na hlavní obrazovce klikněte na OPTIONS, a vyberte možnost WIFI, obr. 7.


Pro přístup k multimédiím v průběhu

cvičení, klikněte na ikonu  na pravé straně displeje a poté na MEDIA. Pro návrat ke cvičení opět

klikněte na ikonu  a poté na tlačítko HOME.

Pak klikněte na tlačítko QUICK START nebo EXERCISE.

Pokud si přejete během cvičení vstoupit do nabídky (například upravit hlasitost), stačí kliknout na

ikonu , pak HOME a pak na OPTIONS.

## Aktualizace aplikace

**Poznámka:** Aplikace nemusí být aktuální. Pro správnou funkci doporučujeme, abyste aplikaci aktualizoval na nejnovější verzi. Automatická aktualizace v zařízení ANDROID:

1. Otevřete Google play store app.
2. Zadejte emailový účet u googlu nebo si vytvořte nový účet.
3. Klepněte na **Update**.
4. Počkejte, dokud aktualizace neproběhne.
5. **Restartujte** běžecký pás.

**Poznámka:** Pokud se na vašem zařízení objeví chybové hlášení, nemusí aktualizace správně proběhnout. Zkuste to prosím znovu.

## POKYNY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE RUKOJETI

U tohoto modelu se tepová frekvence měří tak, že umístíte obě ruce na senzory pro měření tepové frekvence (R), které jsou na řídkách, viz. obr.2 a obr. 3.

Po několika sekundách se zobrazí hodnota tepové frekvence. Pokud nejsou obě ruce umístěny správně, funkce nebude fungovat.

## TELEMETRICKÉ MĚŘENÍ

Počítač je vybaven pro příjem signálu pro telemetrické měření tepové frekvence (např. hrudní pás).

Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (hrudní pás - není součástí balení) obr.5.

**Pokud budete využívat hrudní pás, má signál z tohoto pásu přednost před senzory tepové frekvence. Monitor tedy bude zobrazovat údaje z hrudního pásu.**

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

**Problém:** Displej se zapne, ale je vidět pouze čas.

**Řešení:**

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

**Problém:** Jednotlivé části displeje nejsou vidět a nebo se u některých částí zobrazují chybové hlášky.

**Řešení:**

a.- Odpojte stroj ze zásuvky, vyčkejte 15 vteřin y znovu ho připojte.

b.- Pokud výše uvedené kroky nepomůžou, je potřeba vyměnit počítač.

## Adaptér

**Problém:** Počítač se nezapne.

**Řešení:**

a.- Zkontrolujte síťové připojení.

b.- Zkontrolujte, zda je adaptér správně zapojen do zásuvky i do stroje.

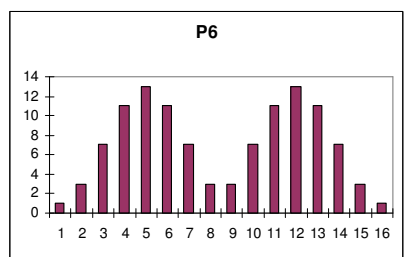
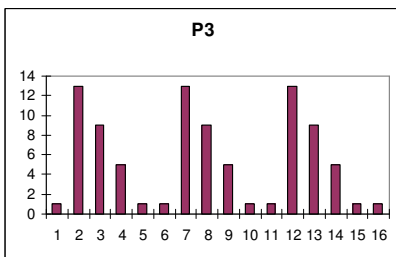
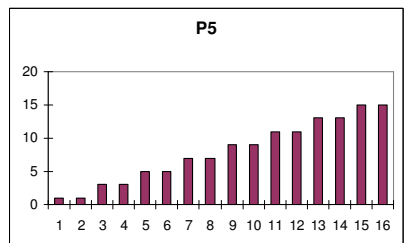
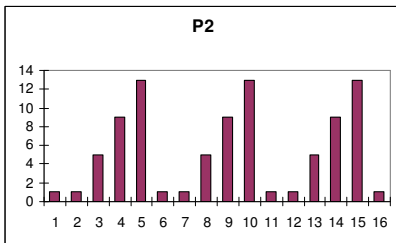
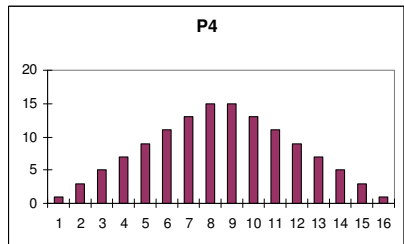
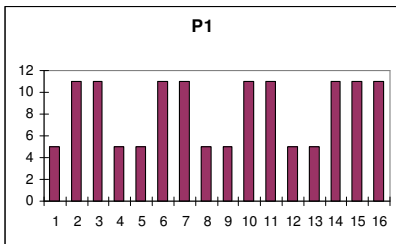
c.- Zkontrolujte připojení všech kabelů v hlavním sloupku stroje.

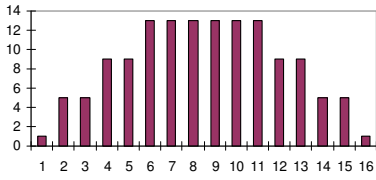
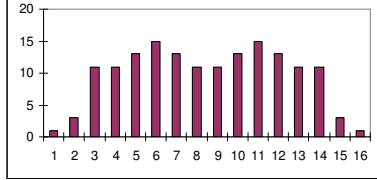
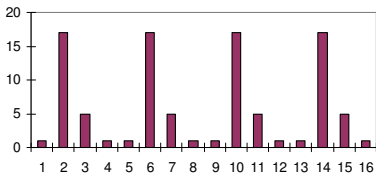
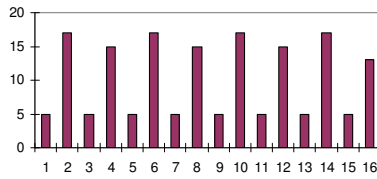
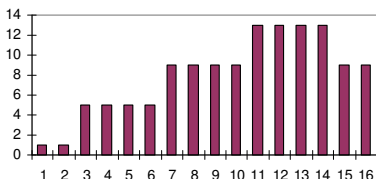
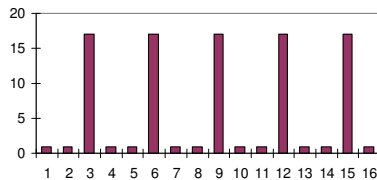
Nenechávejte počítač na přímém slunci, protože by mohlo dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte nárazům nebo vodě.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na vašeho dodavatele - jeho adresa je uvedena na konci tohoto návodu.

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

# GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ



**P7****P10****P8****P11****P9****P12**

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o. Antala

Staška 2027/77 140 00

Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

