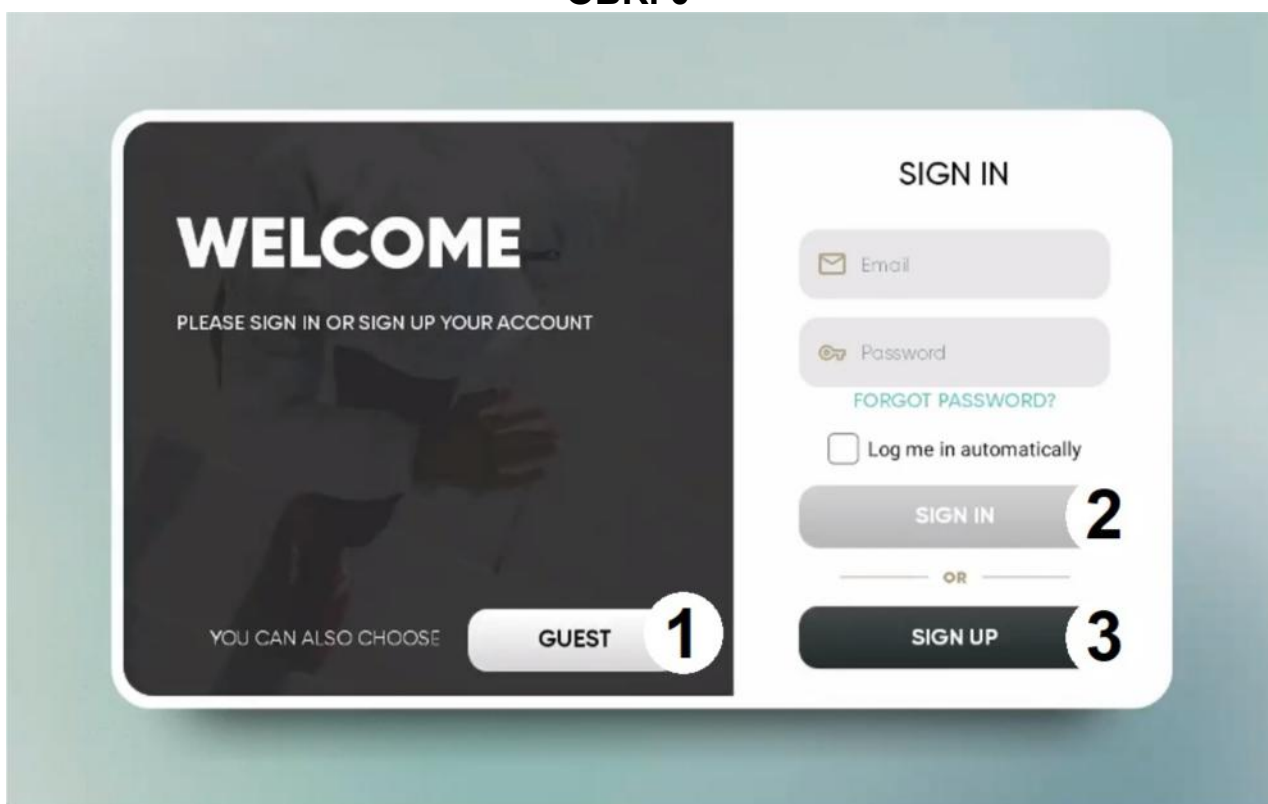


## ELEKTRONICKÝ DISPLEJ

## ZAPNUTÍ

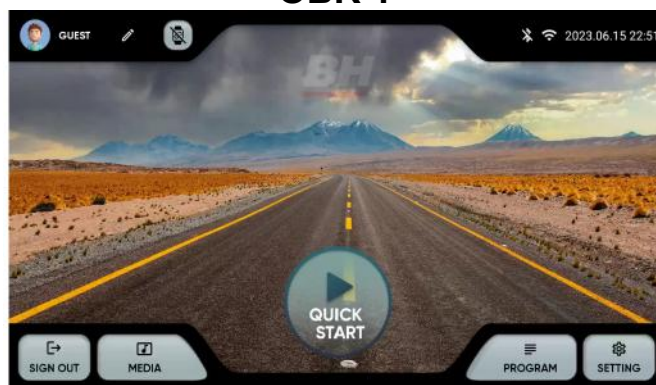
OBR. 0



Jakmile je stroj zapojen a zapnut, uvidíte úvodní obrazovku, Obrazovku 0. Pro výběr možnosti stiskněte:

1. **GUEST.** Pro přihlášení jako host a vstup do hlavního menu, Obrazovka 1. Data nebudou nahrána na váš účet, pokud nejste přihlášení jako registrovaný uživatel.

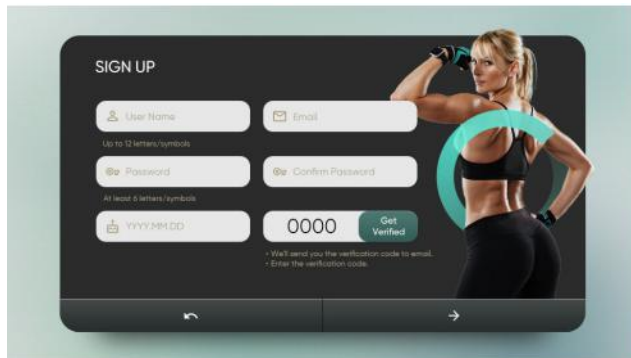
OBR 1



2. **LOG IN** Pro přihlášení jako registrovaný uživatel a vstup do hlavního menu, Obrazovka 1. Uživatel musí mít účet na platformě BH fitness. Uživatel může být identifikován pomocí e-mailové adresy a hesla. Zaškrtněte políčko pro zapamatování zadaných údajů.

**3. SIGN UP.** Pro vytvoření nového účtu na platformě BH Fitness. Uživatel musí vytvořit účet s názvem o délce až 12 znaků, e-mailovou adresou, heslem a datem narození. Na váš e-mail obdržíte ověřovací kód, který budete muset zadat pro aktivaci účtu. Uživatel bude muset zadat výšku, pohlaví, váhu a vybrat avatar. Obrazovka 3 a Obrazovka 4. Zadané údaje můžete upravit v levém horním rohu hlavního menu. Obrazovka 5.

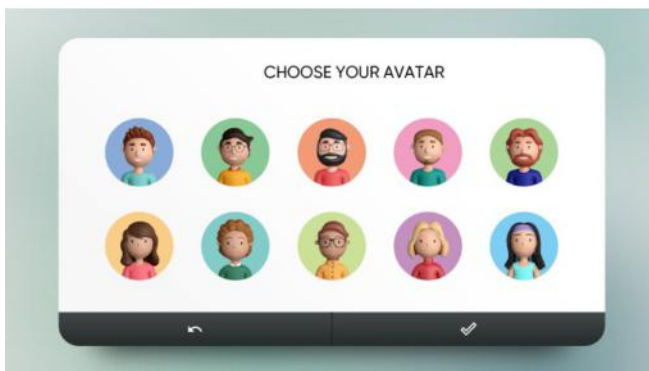
**OBR. 2**



**OBR. 3**



**OBR. 4**



**OBR. 5**



## POKYNY K OVLÁDÁNÍ

OBR.6



Z hlavního menu, Obrázovka 6, vyberte požadovanou možnost:

1. Edit profile - Umožňuje upravit údaje uživatele.
2. Devices - Umožňuje připojit bluetooth pulzní senzory.
3. BT Connection / wifi - Bluetooth a Wifi připojení.
4. Settings - Parametry konfigurace stroje.
5. Programs - Programy s konkrétními a programovatelnými profily.
6. Quick start - Začít cvičení přímo bez nastavení parametrů.
7. Media - Integrované aplikace a zrcadlení telefonu
8. Sign out - Vráťí zpět na úvodní obrazovku.

# NASTAVENÍ

OBR. 7



Z hlavní obrazovky stiskněte klávesu nastavení v pravém dolním rohu (1), abyste zobrazili různé možnosti:

## 2. Connectivity setting: Wifi or Bluetooth.

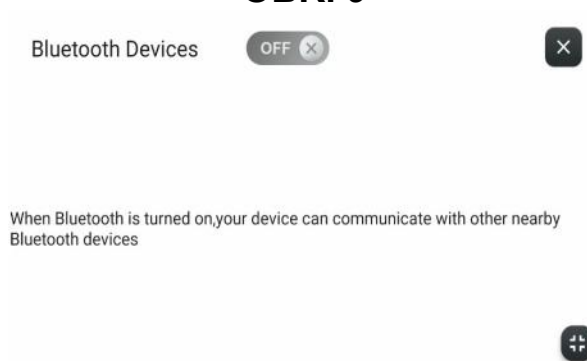
Wifi - Klepněte v pravém horním rohu Obrazovky 7 pro zapnutí Wi-Fi. Pro připojení k Wi-Fi síti vyberte síť a zadejte heslo.

Bluetooth - Klepněte v horní části Obrazovky 8 pro zapnutí Bluetooth a vyberte kompatibilní audio zařízení.

OBR. 8



OBR. 9

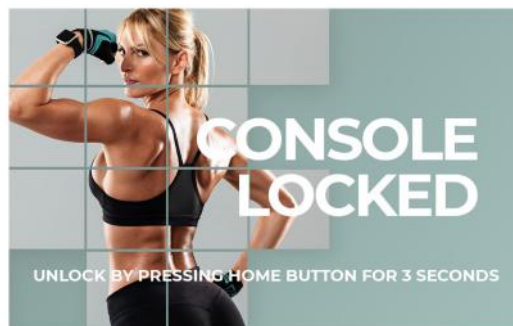


**3. Machine configuration:** Z této obrazovky můžete konfigurovat následující možnosti: Datum, Čas, Jas, Hlasitost, Jazyk, Displej, Režim spánku, Automatické přihlášení, Dětská pojistka a Pípání zapnuto/vypnuto. Obrazovka 10. Obrazovka 11 se zobrazí v dětské pojistce, když odstraníte bezpečnostní klíč. Stiskněte levý horní roh pro návrat do hlavního menu.

**OBR. 10**

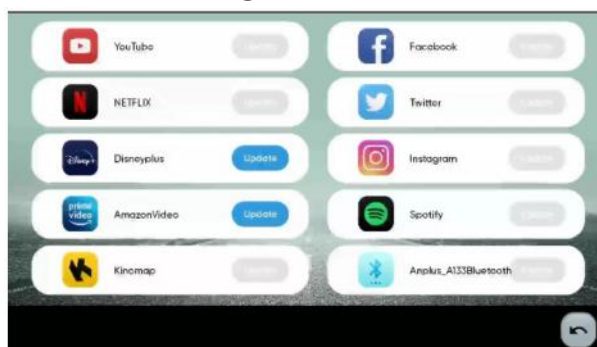


**OBR. 11**



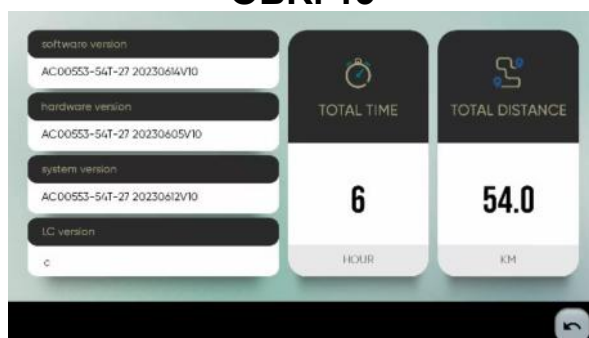
**4. App updates:** Ujistěte se, že máte nainstalovanou nejnovější verzi aplikací. Tlačítko pro obnovení se rozsvítí, pokud existuje aktualizovaná aplikace.

**OBR. 12**



**5. Information:** Verze softwaru a celkový čas a vzdálenost ujetá.

**OBR. 13**



## MÉDIA

OBR. 14



Z hlavního menu klikněte na možnost MÉDIA ve spodní části (1), aby se zobrazily možnosti:

**2. Applications:** Přístup k integrovaným aplikacím kliknutím na ikonu. Obrazovka 15. Pravidelně kontrolujte, zda jsou vaše aplikace aktuální. Obrazovka 12

**Poznámka:** Nemůžete nainstalovat nové aplikace, které nejsou zahrnuty v seznamu předinstalovaných aplikací.

OBR. 15



**3. Mirror:** Vyberte operační systém vašeho zařízení. Obrazovka 16. Ujistěte se, že JE stroj připojen k Wi-Fi.

iOS: Zapněte zrcadlení na vašem zařízení. Obrazovka 17.

Android: Stáhněte si aplikaci ANPLUS Screen Mirroring a postupujte podle kroků. Obrazovka 18.

**OBR. 16**



**OBR. 17**



**OBR. 18**





## PROGRAMY

Z hlavního menu, **Obrazovka 6**, vyberte **PROGRAM** a monitor zobrazí **Obrazovku 19**.  
Můžete si vybrat ze seznamu programů různých typů.



Tento monitor má následující programy:

1. **QUICK START:** Začněte cvičení přímo bez specifikování parametrů.
2. **CLASSICS:** GOAL, HILL, RANDOM INCLINE, PLATEAU, CONSTANT WATTS.  
Vyberte program a zadejte parametry pomocí kláves + a -. Stiskněte tlačítko přehrávání ve spodní části pro zahájení, Obrazovka 21.



**3. INTERVALS: KLASIK, HIIT, VLASTNÍ.** Vyberte program a zadejte parametry pomocí kláves + a –.

Stiskněte tlačítko přehrávání ve spodní části pro zahájení, Obrázek 23.

OBR. 22



OBR. 23



**4. CUSTOM PROGRAM:** Vyberte program. Můžete si vybrat předchozí profil (1) nebo vytvořit nový (2). Zadejte požadovaný sklon a profil rychlosti a stiskněte (3) pro zahájení

OBR. 24



**5. VISION RUN :** TROPICKÉ, PLÁŽE, LESY, HORY. Vyberte program a zadejte parametry pomocí kláves + a –.

Stiskněte tlačítko přehrávání ve spodní části pro zahájení, Obrázek 26.

OBR. 25



OBR. 26

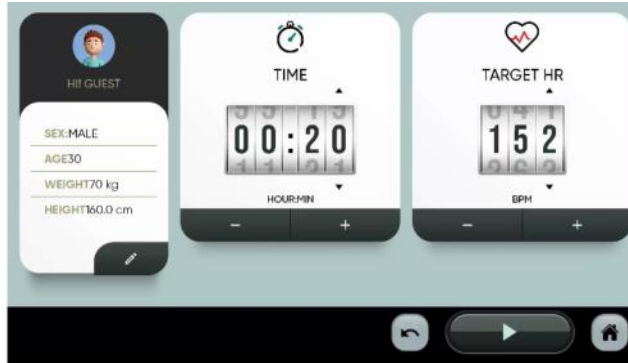


**6. H.R.C:** 60%, 70%, 80%. Vyberte maximální puls vypočítaný jako 220 minus věk, a poté vyberte parametry pomocí kláves + a –. Klepněte na levý dolní roh pro zahájení, Obrázek 28.

**OBR. 27**



**OBR. 28**



**7. FITNESS TEST :** YMCA Fyzický test.

Klepněte na levý dolní roh pro zahájení, Obrázek 30.

Na konci získáte výsledek, který vám ukáže stav kondice. Tabulka na Obrázku 31 poskytuje základní hodnoty na základě VO2 max.

**OBR. 29**



**OBR. 30**



**OBR. 31**

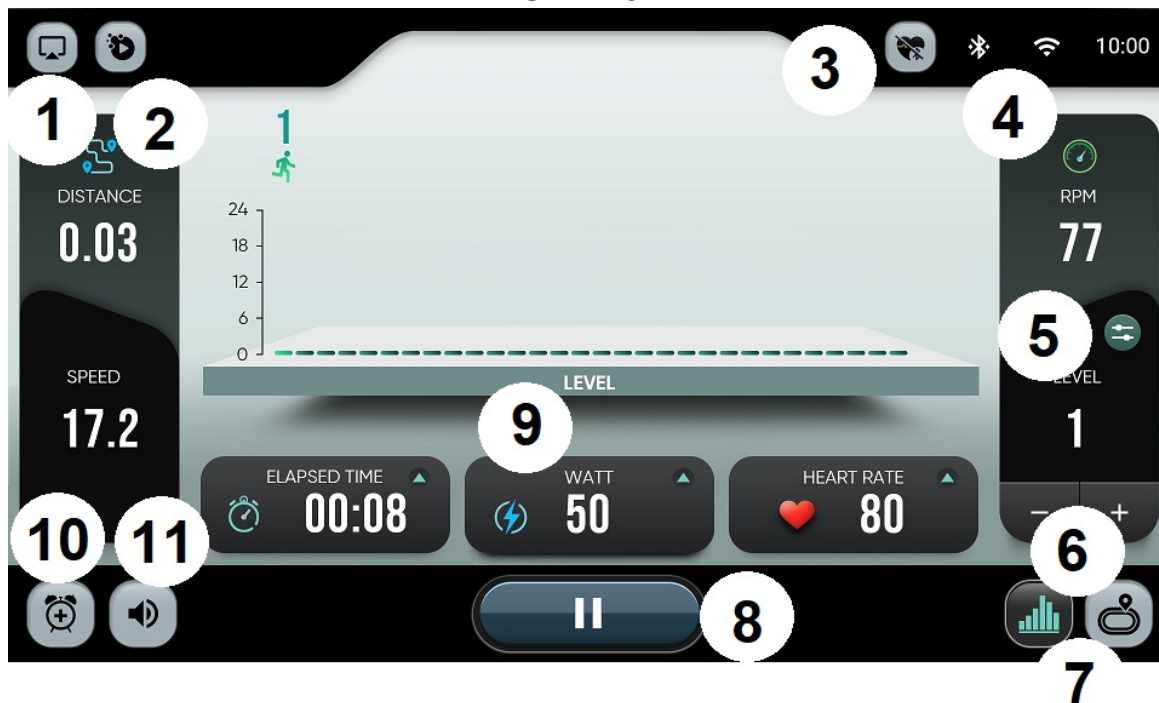
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

## TRÉNINK

Po výběru cvičení začne odpočet a zobrazí se následující obrazovka:

OBR. 32



1. Zrcadlení
2. Aplikace
3. Nositelná zařízení
4. Bluetooth/Wifi připojení
5. Rychlá tlačítka pro úroveň
6. ZVÝŠIT ÚROVEŇ / SNIŽIT ÚROVEŇ. Použijte šipky pro zvýšení nebo snížení úrovně po krocích 1.
7. Zobrazení. Přepíná zobrazení mezi pohledem na profil odporu a okruhem.

OBR. 33

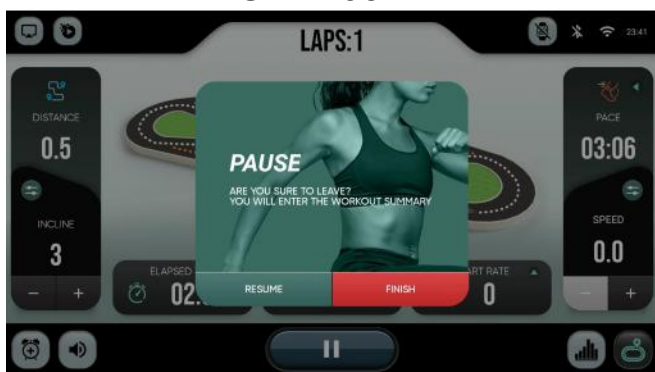


OBR. 34



**8. Pauza:** Na chvíli zastaví cvičení. Po dokončení cvičení se zobrazí shrnutí. Data budou nahrána do cloudu, pokud je uživatel přihlášen

**OBR. 35**



**OBR. 36**



1. Profil úrovně
2. Hlasitost
3. Alarm

**BH SI RESERVUJE PRÁVO NA ZMĚNU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ 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