

# BH FITNESS



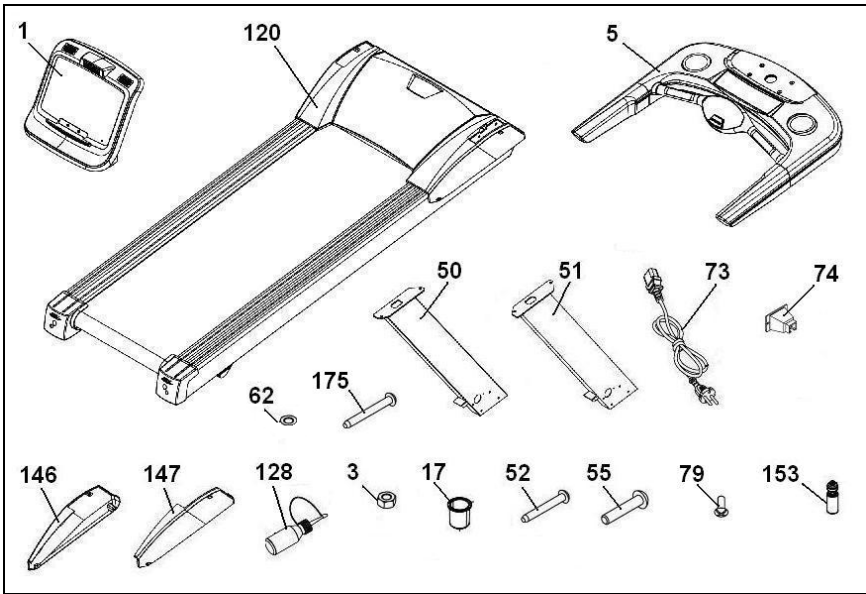
## Návod k obsluze

**G6508N**

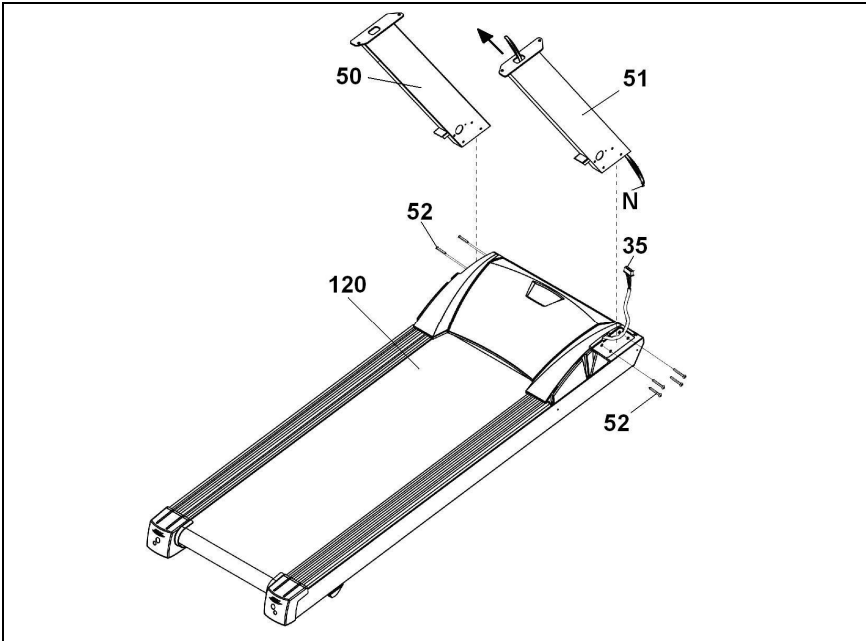


**Návod k obsluze  
Běžecký pás BH FITNESS MAGNA PRO**

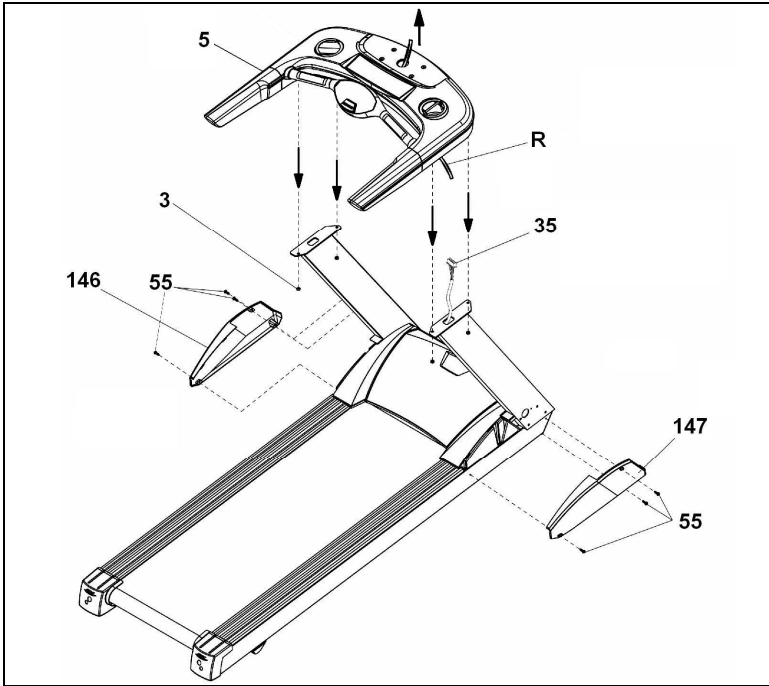
Obr. 0



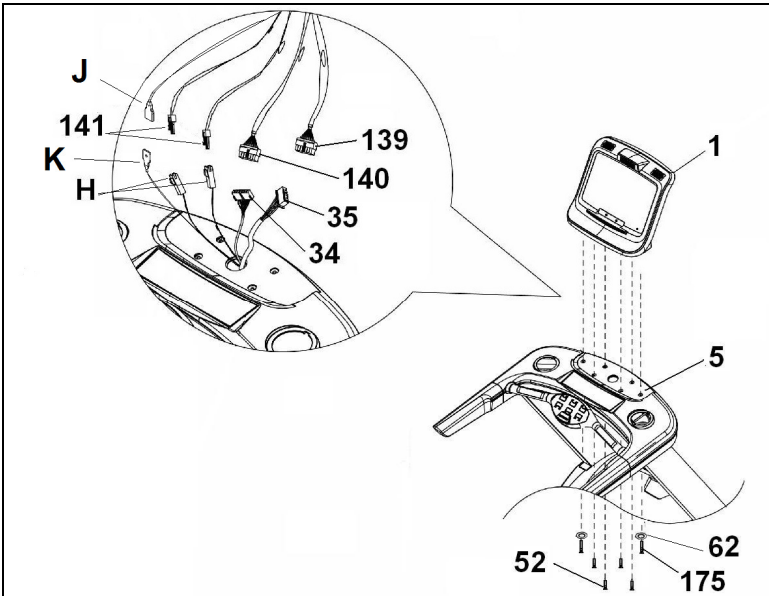
Obr. 1



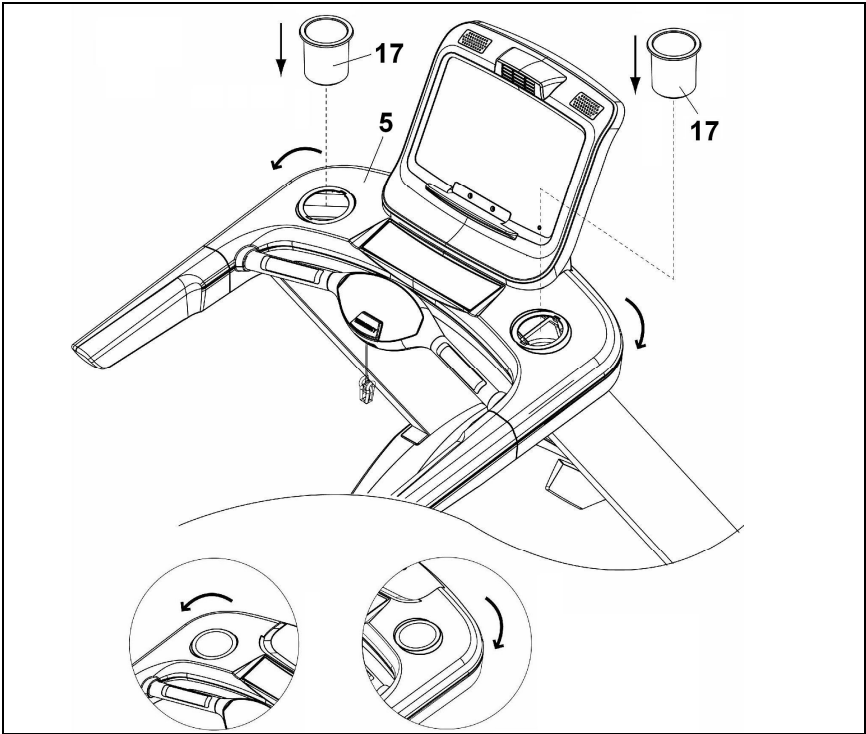
Obr. 2



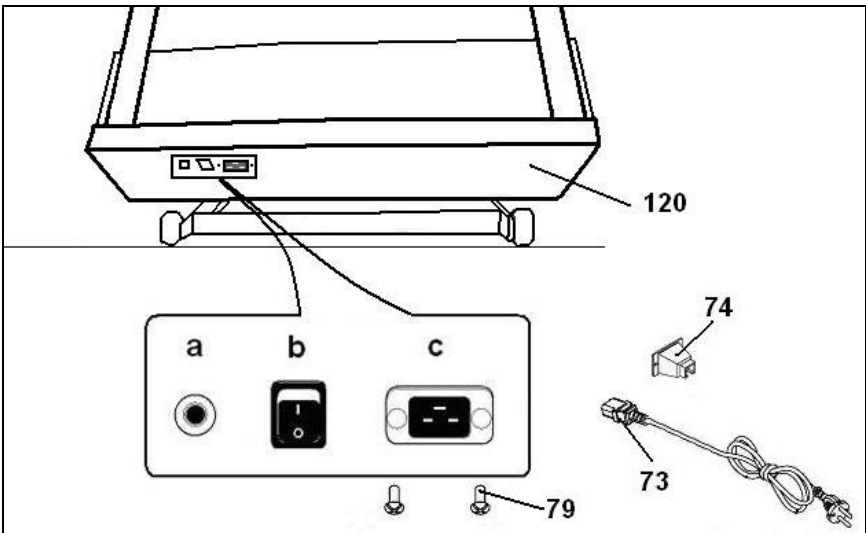
Obr. 3



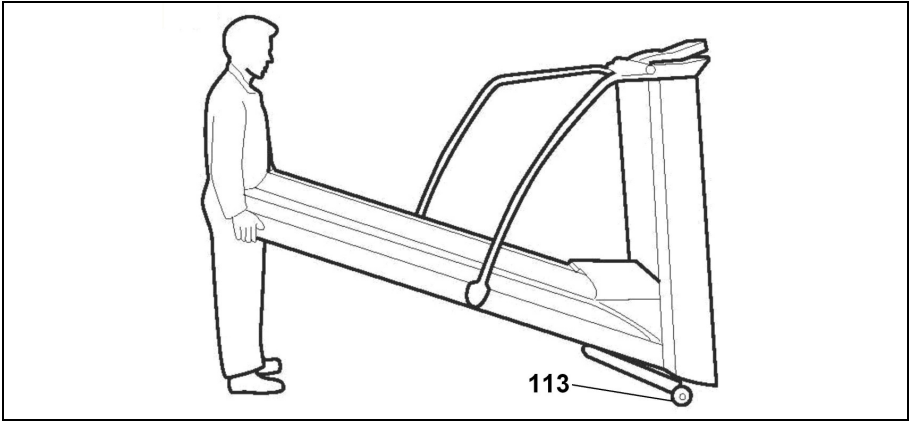
Obr. 4



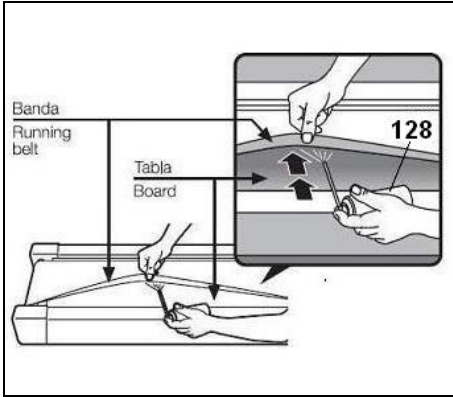
Obr. 5



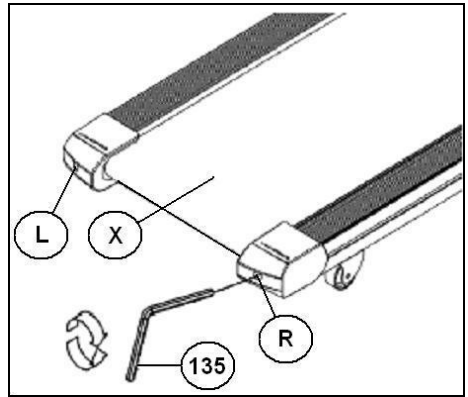
Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



## VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání běžeckého pásu. Při používání tohoto zařízení byste měli vždy dodržovat určitá bezpečnostní opatření, včetně následujících:

1 Trenažér je určen pro domácí použití.

2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba. Hmotnost uživatele nesmí překročit 150 kg.

3 Umístěte jednotku na rovný povrch tak, aby kolem dokola zůstal alespoň 1 m volného prostoru a 2 m v zadní části. Nepokládejte jednotku na povrch, který by mohl blokovat ventilační otvor. Trenažér používejte na pevném a rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce.

4 Jednotka je vybavena bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do slotu v jeho krytu, jinak trenažér nebude fungovat. Pokud cvičíte, vždy si připněte kabel bezpečnostního klíče k oděvu. Kdykoli trenažér nepoužíváte, vyjměte bezpečnostní klíč a chraňte jej před dětmi a ostatními.

5 Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že funguje správně. Nikdy nepoužívejte vadný přístroj.

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

7 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.

8 Nedovoľte dětem nebo osobám s postižením používat zařízení bez dohledu kvalifikované osoby.

9 V případě nouze položte nohy na postranice a přidržte madlo, dokud se jednotka nezastaví.

10 Při nastupování a vystupování či změně rychlosti použijte madla, Neskákejte na pás, je-li v pohybu.

11 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí. Ruce, nohy ani jiné předměty nedávejte pod pás trenažéru.

12 Nestůjte na pásu, když se pohybuje.

13 Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky. Abyste zabránili zranění a zbytečnému opotřeбенí pásu, ujistěte se, že vaše obuv není znečištěná.

14 Trenažér nepoužívejte venku.

15 Nedoporučuje se nechávat trenažér déle na vlhkém místě, aby nerezivěl.

16 Jednotku nepřemazávejte, aby nevznikaly skvrny na podlaze nebo kobercích na místě, kde jednotka stojí.

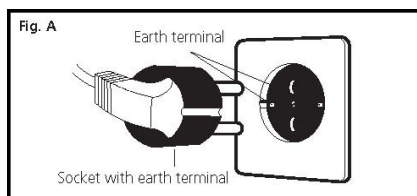
17 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě, že zařízení nefunguje správně, uzemnění přesměruje elektrický proud mimo trenažér a sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je dodáván se síťovým kabelem, který má zemnicí vodič a zástrčku se zemnicím kolíkem.

## NEBEZPEČÍ!

Pokud není zařízení správně uzemněno, hrozí riziko úrazu elektrickým proudem. V případě pochybností se obraťte na elektrikáře nebo technického specialistu, aby zkontroloval, zda je uzemnění správné. Zástrčku dodávanou se zařízením nijak neupravujte, pokud se nehodí do zásuvky, nechte elektrikáře nainstalovat vhodnou elektrickou zásuvku. Tento výrobek se smí používat pouze v obvodu 220-240, viz obr. A. Ujistěte se, že je spotřebič připojen pouze do zásuvky ve zdi se stejným uspořádáním kolíků jako zástrčka. U tohoto zařízení nepoužívejte adaptér.



Při používání elektrických spotřebičů vždy dodržujte následující rady:  
1 Před připojením k síti se ujistěte, že je síťové napětí shodné s napětím trenažéru. Napětí musí být stejné jako napětí uvedené na typovém štítku a otvory v zásuvce musí odpovídat kolíkům na zástrčce.

2 Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem, přepněte přepínač nejprve do polohy „0“ a poté jej vytáhněte ze zásuvky. Jednotku vždy odpojte ze zásuvky ihned po použití a před čištěním.

3 Před zahájením jakékoli údržby nebo montáže se ujistěte, že je běžecový pás vypnutý a odpojený od elektrické sítě.

4 Neodpojujte běžecový pás taháním za síťový kabel.

5 Nepoužívejte stroj, pokud dojde k poškození nebo opotřebení napájecího kabelu

6 Udržujte napájecí kabel mimo dosah horkých povrchů.

## BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

Model je vybaven elektronickým jističem k ochraně elektronických i elektrických obvodů. Je-li jednotka vystavena nadměrné síle nebo teple, bezpečnostní zařízení se automaticky aktivuje.

Pokud k tomu dojde:

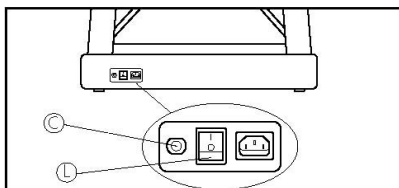
1.- Přepněte spínač (L) umístěný na krytu do polohy „0“ (VYPNUTO), viz obr. B.

2.- Stiskněte tlačítko obvodu (C) a resetujte tak jednotku.

3.- Poté přepněte přepínač (L) do polohy „I“ (ON) a jednotka bude opět připravena k použití. Pokud se jistič opakovaně vypne, pravděpodobné příčiny jsou:

- abnormální pracovní podmínky,
- běžecový pás potřebuje namazat,
- použitá maziva na bázi rozpouštědel (použijte BH mazivo),
- pás je příliš napnutý (připojte jednotku do zásuvky ve zdi pomocí zemnicí svorky). Přepněte přepínač (L) do polohy [1].

Obr. B





## MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části, viz obr. 0.

- (1) monitor
  - (120) hlavní rám trenažéru
  - (5) podpěra monitoru
  
  - (50) svislá postranní trubka (levá).
  - (51) svislá postranní trubka (pravá).
  - (73) síťový kabel
  - (74) upevňovací kryt síťového kabelu
  - (146) kryt svislé postranní trubky (levý)
  - (147) kryt svislé postranní trubky (pravý)
  - (128) lahev maziva
  - (17) držák lahve
  - (3) samojistné matice M-8
  - (55) imbusový šroub M-5x15
  - (52) imbusový šroub M-8x75
  - (62) podložka M8
  - (79) samořezný šroub 3.5x15
  - (153) lahev kombinovaný klíč
  - imbusový klíč 5mm
  - imbusový klíč 6mm
- Montáž provádějte v následujících krocích:

**1.** V této fázi jsou zapotřebí nejméně dva lidé. Při montáži bočních trubek by jedna osoba měla držet boční trubku, zatímco druhá utahuje šrouby (52). Tím zabráníte možným nehodám.

**2.** Nejprve vezměte pravou svislou postranní trubku (51), obr. 1. Zasuňte špičku ovládacího kabelu (35), která je vázána na vodící kabel (N) zasunutý do postranní trubky obr. 1, vytáhněte špičku horní části svislé postranní trubky, viz obr. 1. Postranní svislou trubku vložte do pravé spodní podpěry na konstrukci (120) a zajistěte ji šrouby (52).

**3.** Nyní vezměte levou svislou postranní trubku (50) a zasuňte ji do spodní levé podpěry na konstrukci (120) a zajistěte ji šrouby (52).

**4** Umístěte levý a pravý kryt na svislé postranní trubky (146) a (147) ve směru šipky směřující k odpovídající boční liště, jak je znázorněno na obr. 2, a připevněte je pomocí šroubů (55).

## 5. MONTÁŽ TYČE MONITORU

Zasuňte konec ovládacího kabelu (35), který je vázán na vodící kabel (R) zasunutý do trubky monitoru, obr. 2. Vytáhněte konec horní částí tyče monitoru, jak je znázorněno na obr. 2 a při nasazování na trubky madel ve směru šipek dejte pozor, abyste neskřípli žádný z kabelů. K utáhnutí použijte samojistné matice (3) obr. 2.

## 6. MONTÁŽ MONITORU

Veźměte monitor (1), připojte svorky (H), (K), (34) a (35) vycházející z řídicího (5) obr. 3, ke svorkám (J), (141), (140) a (139) monitoru, poté vezměte šrouby (52) a (175), namontujte podložky (62) pomocí šroubů (175) a zajistěte monitor tak, aby nedošlo ke skřípnutí kabelů.

**7.** Poté zvedněte dva držáky lahví (17) po stranách monitoru, obr. 4, ve směru šipky.

## 8. MONTÁŽ SÍŤOVÉHO KABELU

Uvolněte šrouby (79) umístěné ve spodní části rámu (120). Zasuňte konec síťového kabelu (73) do zásuvky (C) v přední části rámu (120), obr. 5.

Poté nasadíte upevňovací kryt (74) na síťový kabel (73), obr. 5, a zajistíte ho pomocí dřívě odstraněných šroubů (79).

## MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro jednodušší manipulaci opatřena kolečky (113), obr. 6. Před přesunem se ujistěte se, že je zásuvka vytažena ze zdi.

Abyste předešli nehodám, **NEPŘESUNUJTE** běžecký pás po nerovných podlahách.

## ÚDRŽBA

Láhev s mazivem (128) použijte k promazání vnitřní části řemene (obr. 7), aby byla vaše jednotka udržována v perfektním stavu a aby bylo zajištěno minimální tření mezi řemenem a deskou (kvůli různým stylům běhu). Vždy více namažte oblast, na kterou při cvičení nejvíc stoupáte.

Doporučujeme, abyste trenážer promazávali každý měsíc podle toho, jak často ho využíváte.

		Hodiny týdně		
		<3	3-7	>7
Rychlost (km/h)	<6	1 ročně	6 měsíčně	3 měsíčně
	6-12	6 měsíčně	3 měsíčně	2 měsíčně
	>12	3 měsíčně	2 měsíčně	1 měsíčně

Poznámka: Tento plán preventivní údržby je určen pouze pro domácí použití. Při komerčním použití se doporučuje udržovat jednotku každý častěji.

Pokud řemen začne po mazání prokluzovat, zkontrolujte napnutí řemenu. Chcete-li napnout řemen, vezměte imbusový klíč 6 mm (135) a s trenážerem nastaveným na 4 km/h otočte šrouby (R & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

## SEŘÍZENÍ PÁSU

Pokud není trenážer na podlaže usazen stejnoměrně na všech čtyřech kontaktních bodech, může dojít k tomu, že se pás vychýlí do strany. Kontrola kvality spočívá také v tom, že správně seřídíte a pravidelně kontrolujete pás. Vzhledem k rozdílům v hmotnosti a individuálním stylům běhu se pás může i tak vychýlit do strany. Pokud dojde k vychýlení pásu doleva nebo doprava, zastavte stroj a proveďte seřízení.

## VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý, postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte trenážer do pohybu rychlostí 4 km/h. Pokud se pás vychýlil doprava, otočte šroubem (R) na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás ve středu, opakujte tento postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, obr. 8. Po seřízení pásu můžete začít znovu cvičit.

## VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem (L) na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, viz. obr. 8.

**Důležité:** Nadměrné utažení pásu může vést ke snížení rychlosti stroje a dokonce k jeho roztažení.

Mějte na paměti, že jedno otočení pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má stejný účinek na polohu pásu jako jedno otočení levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček.

V případě nadměrného pohybu pásu můžete použít kterýkoli z obou šroubů, abyste zabránili nadměrnému utažení pásu.

## OPERATIVNÍ POKYNY

### KONDICE

Být fit znamená žít život naplno. Moderní společnost velmi trpí stresem. Život ve městě je především sedavý. Konzumujeme stravu s množstvím kalorií a tuků. Lékaři se shodují, že pravidelné cvičení je vhodný způsob, jak kontrolovat naši váhu, zlepšit kondici a pomoci nám relaxovat.

## VÝHODY CVIČENÍ

Pravidelné cvičení pod určitou úrovní po dobu 15/20 minut se stává aerobní. Aerobní cvičení je v podstatě cvičení, při kterém se využívá kyslík. Za normálních okolností se jedná o nepřetržitě cvičení bez pauz. Kromě cukrů a tuků potřebuje tělo také kyslík. Pravidelné cvičení zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a současně zlepšuje funkci plic, srdeční kapacitu a krevní oběh. Energie produkovaná během cvičení spaluje kilokalorie (známé jako kalorie). Jídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje kolem 70 kalorií za hodinu, aby naše životní funkce zůstaly aktivní.

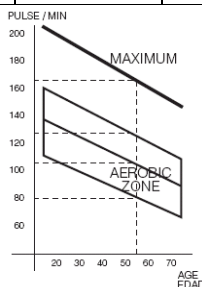
## MONITORUJTE TEPOVOU FREKVENCÍ

Výkon se odráží na frekvenci srdečního rytmu (pulzaci), která se zvyšuje s rostoucí zátěží a rychlostí. Výkon závisí na rychlosti. Pokud zvýšíte rychlost, zvýší se také pracovní i srdeční frekvence. Pokud se pracovní frekvence udržuje konstantní, srdeční frekvence se zvyšuje až do bodu, kdy srdce nebude bít rychleji i přes zvyšující se rychlost. Tento jev je označován jako maximální srdeční frekvence a s věkem klesá. Známy vzorec pro výpočet této maximální srdeční frekvence, kdy dochází k vyčerpání, je 220 mínus váš věk.

Cvičení by mělo probíhat v rozmezí 65 %-85 % maximální srdeční frekvence po dobu 15-20 minut a nemělo by překročit 85 %.

Příklad: věk 50 let  
220-50= tep170

Tepová frekv.	Pulzace	Aerobní zóna
Maximum	170	
85 %	144	
75 %	127	
65 %	112	



## CVIČEBNÍ PROGRAM

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu je třeba brát v úvahu, že se programy liší v závislosti na věku a fyzické kondici

Poradte se se svým lékařem, a na základě jeho doporučení dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem být v kondici, redukovat hmotnost nebo zda jde o fyzioterapii, nezapomeňte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nepřilíš náročné. Doporučujeme cvičit 3x-5x týdně. Před zahájením každého cvičení je důležitá rozcvička po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. Chrání vaše svaly a připraví váš kardiorepirační systém. Další fáze potrvá 15-20 minut s tepovou frekvencí mezi 65-75 % nebo mezi 75-85 % pro ty, kteří jsou již zvyklí cvičit. Později, když jsme již v lepší kondice, můžeme tento čas rozdělit mezi obě úrovně, ale vždy mějme na paměti, že tepová frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní oblast) a nikdy nesmí dosáhnout maximální srdeční frekvence, která odpovídá našemu věku.

Jakmile docvičíme, je důležité uvolnit svaly. Toho lze dosáhnout chůzí při nízké rychlosti po dobu 2-3 minut, dokud srdeční frekvence neklesne pod 65 %. Zabráníme tak bolesti svalů, zejména po intenzivním cvičení. Dále je vhodné ukončit program několika relaxačními cviky na podlaze.

### **POZNÁMKA NA ZÁVĚR**

Doufáme, že se vám bude trenažér líbit. Brzy zjistíte, že se díky kontrolovanému a plánovanému cvičení budete cítit lépe, budete mít více energie a budete méně trpět stresem. Uvidíte, že s BH stojí za to zůstat ve formě.

## **KONTROLA A ÚDRŽBA**

Trenažér vypněte a odpojte napájecí kabel. K očištění prachu použijte vlhký hadřík nebo ručník. Nepoužívejte rozpouštědla. Okolí viditelných součástí opatrně vysajte vysavačem. Můžete také vysát spodní stranu jednotky položením na jednu ze stran. Podobně můžete vysát vnitřek krytu motoru (buďte opatrní při manipulaci s kabely).

**POZOR:** Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utažené a připojené. Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti trenažéru. Použití trenažéru s opotřebovanými součástmi může způsobit zranění uživatele. K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

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

**BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**

## TABULKA PORUCH

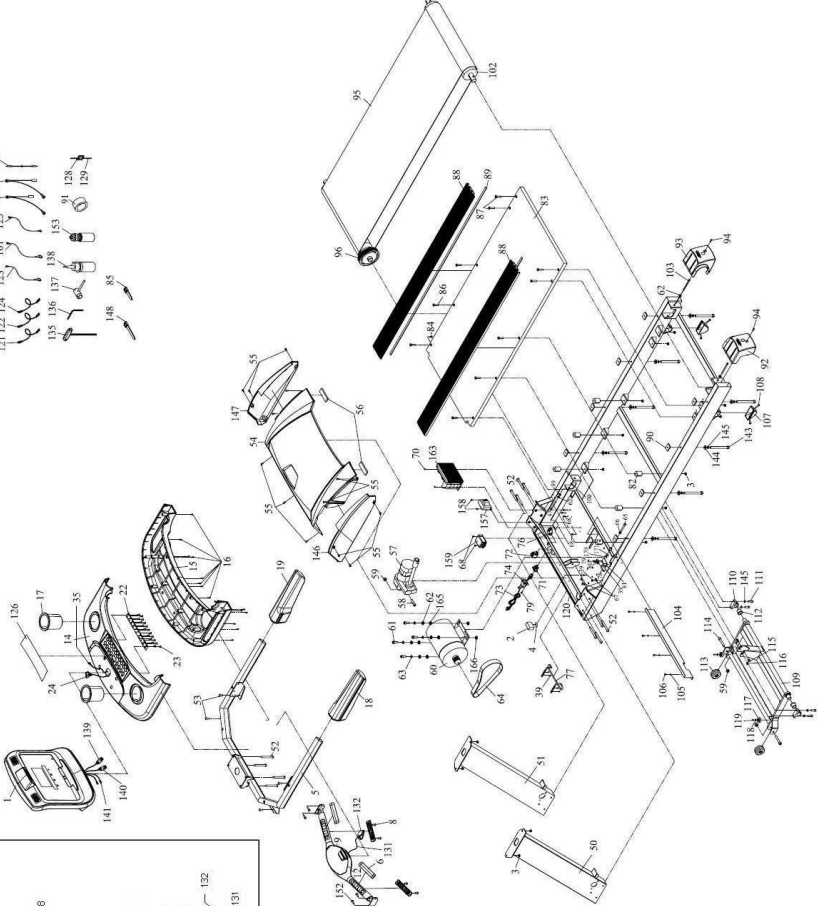
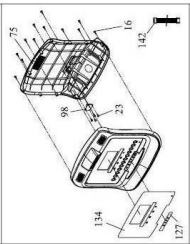
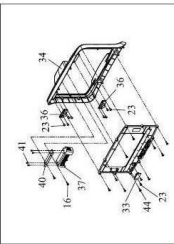
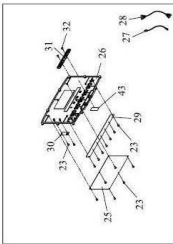
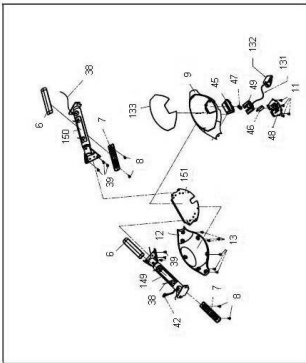
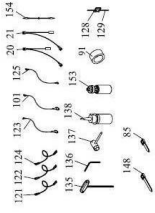
PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
1. Monitor se nerozsvítí.	1) Ujistěte se, že je trenažér zapojený do zásuvky, vypínač ON/OFF v poloze 1, bezpečnostní klíč je ve slotu	1) Připojte trenažér do sítě. Přepněte spínač do polohy 1 a zasuňte bezpečnostní klíč.
2. Monitor se zapne, ale motor se nespustí.	2) Zkontrolujte, zda je zatlačen omezovač proudu.	2) Vypněte trenažér a zatlačte jistič dovnitř. Promažte pás běžeckého pásu.
3. Chůze na pásu je trhaná.	a) Zkontrolujte, zda je pás promazaný. b) Zkontrolujte napětí posuvného pásu. c) Zkontrolujte napnutí hnacího řemenu.	a) Promažte posuvný pás b) Upravte napnutí pásu. c) Upravte napnutí hnacího řemenu.
4. Trenažér se zastaví (jistič se vypne).	4) Zkontrolujte, zda je pás promazaný.	4) Resetujte tlačítko přetížení pomocí vypínače na „0“ a namažte pás běžeckého pásu.
5. Úraz elektrickým proudem přes madla.	5) Zkontrolujte, zda je trenažér zapojen do uzemněné síťové zásuvky.	5) Zapojte trenažér do uzemněné síťové zásuvky.
6. Běžecký pás se belt vychýlí mimo střed.	a) Zkontrolujte, zda je trenažér rovně na podlaze. b) Zkontrolujte, zda je trenažér nekývá.	

## CHYBOVÉ KÓDY

Na monitoru se zobrazí E1	- Možné přetížení motoru. - Namažte pás.
Na monitoru se zobrazí E2	- Vypněte a znovu zapněte trenažér. F
Na monitoru se zobrazí E4	- Porucha funkce měření tělesného tuku. - Restartujte trenažér a správně položte ruce na senzory, abyste mohli odečítat tepovou frekvenci
Na monitoru se zobrazí E6-E7	- Chyba elevace.

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

# G6508N

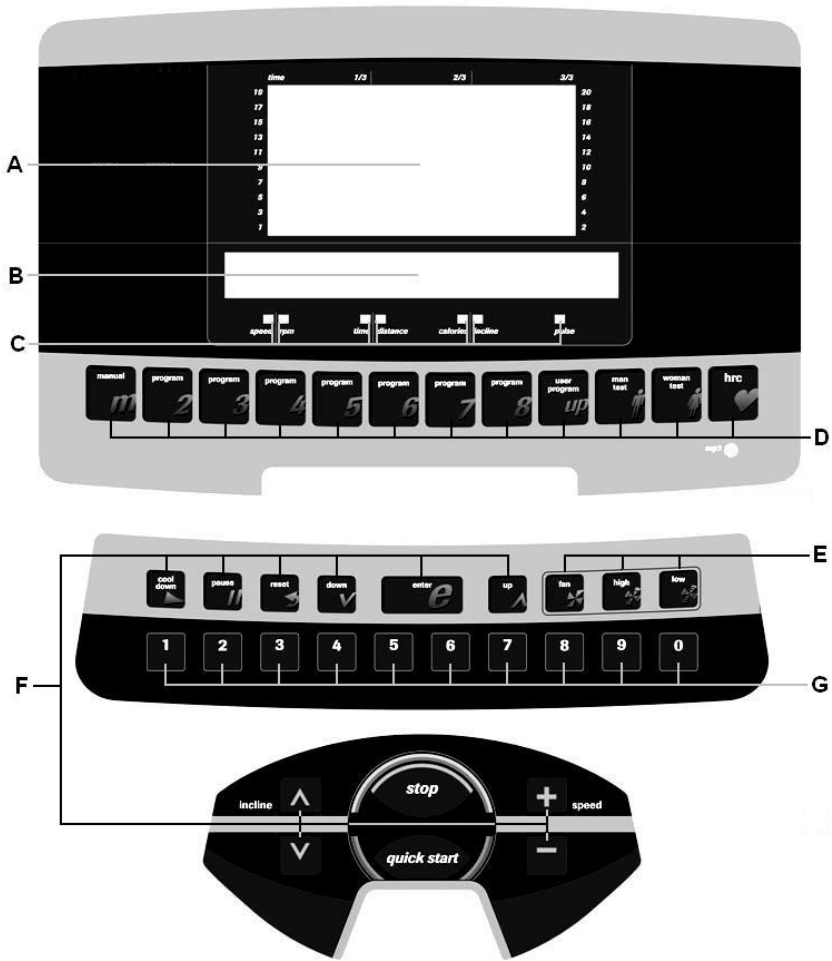


# G6508N



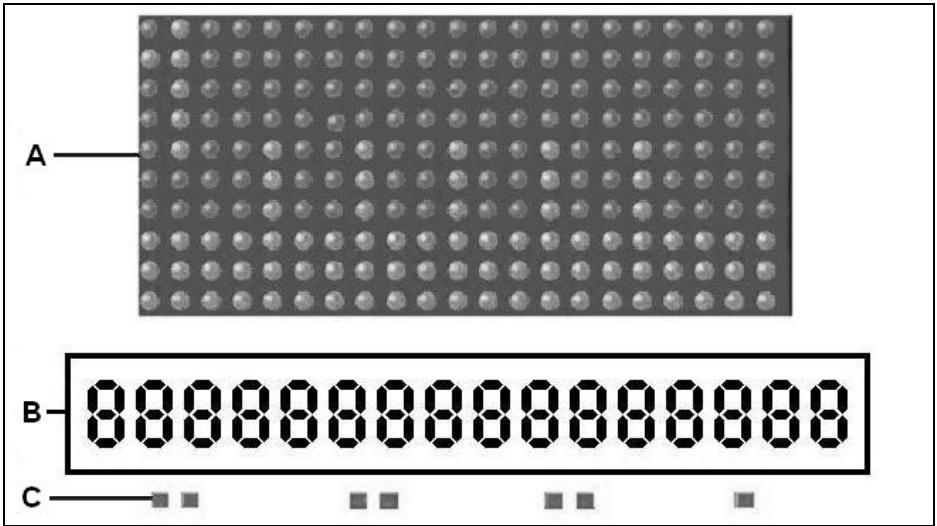
## MONITOR

Obr. 1

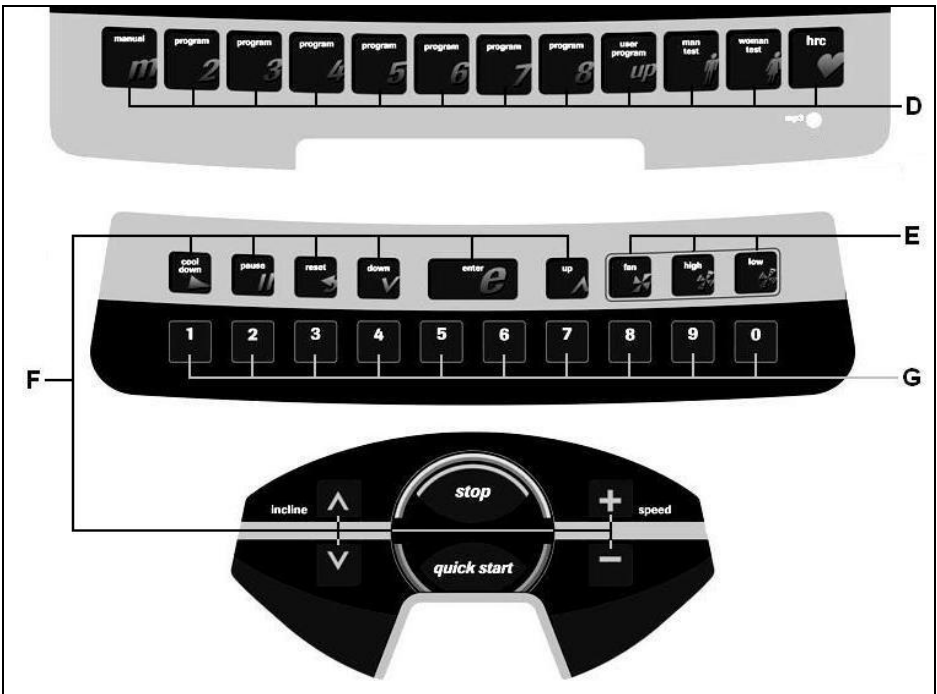




Obr. 2



Obr. 3



## VŠEOBECNÉ POKYNY

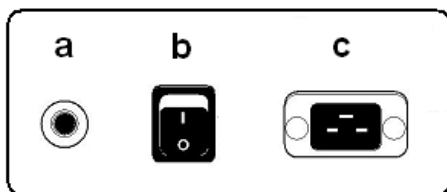
Monitor je navržený pro snadné a intuitivní používání. Zprávy, které se zobrazují na spodní části obrazovky (B), vás provedou celým cvičením. Přesto doporučujeme, aby si instruktor pečlivě přečetl tuto část, aby se plně seznámil s elektronickým monitorem, a uživateli ukázal, jak jej správně obsluhovat.

**POZNÁMKA:** Pokud nestisknete žádné klávesy, monitor se po 4 minutách přepne zpět do pohotovostního režimu. Monitor lze přepnout zpět na READY stisknutím tlačítka STOP.

## PERSONALIZACE MONITORU

Pro přístup do režimu personalizace monitoru postupujte podle níže uvedených pokynů: Při vypnutém trenažéru a monitoru stiskněte a podržte klávesu RESET a otočte hlavní vypínač (b) do polohy 1 obr. (A), který se nachází ve spodní přední části trenažéru.

Obr. A



### 1) ZMĚNA JAZYKU

Při zapnutém monitoru se na alfanumerické obrazovce (B), blikající na displeji zobrazí blikající slovo „LANGUAGE“, obr. 2.

Stiskněte klávesu ENTER a začne blikat aktuální jazyk. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte požadovaný jazyk a poté stiskněte ENTER, slovo „LANGUAGE“ začne znovu blikat, pomocí tlačítka DOWN přejděte na nastavení (2 SOUNDS).

### 2) ZMĚNA ZVUKU

Když bliká slovo „SOUNDS“, stiskněte klávesu ENTER a začne blikat slovo ON nebo OFF. Vyberte blikající hodnotu pomocí kláves UP a DOWN a poté potvrďte stisknutím ENTER, slovo „SOUNDS“ začne znovu blikat, pomocí tlačítka DOLŮ přejděte do nastavení (3 Text).

### 3) ZMĚNA UVÍTACÍ ZPRÁVY

Když bliká slovo „TEXT“, stiskněte klávesu ENTER a začne blikat slovo ON nebo OFF. Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ vyberte možnost, která bliká. Výběr možnosti ZAPNOUT umožňuje změnit uvítací zprávu monitoru.

Jakmile je vybrána možnost ZAPNUTO (ON), stiskněte klávesu ENTER a na alfanumerické obrazovce (B) se objeví blikající kurzor. Pomocí kláves NAHORU a DOLŮ zadejte uvítací zprávu písmeno po písmenku. Po dokončení zadávání zprávy stiskněte na několik sekund klávesu ENTER a začne blikat slovo „TEXT“. Pomocí tlačítka DOLŮ přejděte na nastavení (4 Ručně T). Chcete-li opustit režim personalizace, stiskněte tlačítko STOP.

#### 4) MAXIMÁLNÍ ČAS CVIČENÍ

Když bliká slovo „MANUAL T“, stiskněte klávesu ENTER a začne blikat číslice mezi 0 a 60 minutami. Zvolte hodnotu pomocí kláves UP a DOWN a poté stiskněte ENTER pro potvrzení, slovo „MANUAL T“ začne znovu blikat, pomocí tlačítka DOLŮ přejděte na nastavení (5 SPR TIME).

#### 5) NASTAVENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Když bliká slovo „SPR TIME“, stiskněte klávesu ENTER a začne blikat číslice mezi 20 a 60 sekundami. Vyberte blikající hodnotu pomocí kláves UP a DOWN a poté stiskněte ENTER pro potvrzení, slovo „SPR Time“ začne znovu blikat. Chcete-li opustit režim personalizace, stiskněte tlačítko STOP.

#### ZMĚNA KM NA MÍLE

Chcete-li přejít z km na míle, stiskněte po dobu 10 sekund klávesu ENTER, dostanete se na možnost změny a na obrazovce (B) se zobrazí „KM“. Pomocí kláves sklonu vyberte stupnici měření rychlosti (metrická/km nebo míle) a stiskněte klávesu ENTER.

#### ČÁSTI MONITORU (OBR. 1)

Monitor se skládá ze dvou odlišných oblastí:

Horní část, obr. 2 (A - B - C) pro displej

Spodní oblast, obr. 3 (E - F - G) pro KLÁVESNICI

#### DISPLEJ

Tato oblast se skládá ze dvou obrazovek.

(A) Horní pole LED, které zobrazuje úrovně námahy v reálném čase během zvoleného programu.

(B) Dolní alfanumerická obrazovka, pro možnosti výběru uživatele a cvičení.

Horní obrazovka (A) zobrazuje různé předprogramované profily cvičení (programy), které můžeme vybrat, a během cvičení můžeme nastavit různé úrovně námahy.

Spodní alfanumerická obrazovka (B) slouží uživateli jako vodítko při výběru cvičení a k zobrazení informací o cvičení během a po relaci. LED indikátory (C) umístěné pod alfanumerickou obrazovkou poskytují simultánní odečet RYCHLOSTI; ČASU / VZDÁLENOSTI; KALORIÍ / SKLONU; TEPOVÉ FREKVENCI.

Data, která se během cvičení zobrazují na LED (C), jsou následující:

- **RYCHLOST:** Zobrazuje rychlost, kterou se pás pohybuje. Hodnota se zobrazuje v kilometrech za hodinu (km/h).

- **ČAS:** Ukazuje čas, který uplynul od zahájení cvičení, nebo, pokud byl stanoven časový limit, zbývající čas do ukončení cvičení. Čas se zobrazuje v minutách a sekundách (mm:ss).

- **VZDÁLENOST:** Ukazuje vzdálenost, kterou jste urazili od začátku cvičení. Vzdálenost se počítá pomocí odhadované lineární rychlosti (SPEED) a zobrazené jednotky jsou kilometry a hektometry.

**-KALORIE:** Zobrazuje odhadovaný počet dosud spálených kalorií. Tento výpočet je založen na vyrobené energii a hodnotách hmotnosti a věku poskytnutých uživatelem.

**- SKLON:** Zobrazuje aktuální úroveň sklonu stroje. Stroj má 15 úrovní sklonu (0 až 15). Stupeň sklonu lze změnit pomocí tlačítek sklonu  $\wedge$  a  $\vee$ . Na konci cvičení se stroj vrátí na úroveň sklonu 0.

**- PULS:** Ukazuje srdeční frekvenci uživatele prostřednictvím senzorů umístěných na rukojeti nebo pomocí telemetrického hrudního pásu. Pokud jsou oba použity společně, přednost má telemetrický hrudní pás.

### KLÁVESNICE (obr. 3)

Funkce jednotlivých kláves jsou uvedeny níže.

Monitor je vybaven jednoduchou snadno použitelnou klávesnicí. Klávesnice se skládá z: (D) programových kláves; připojovací zásuvky MP3; (E) ventilátoru; (F) funkční klávesy; (G) číselné klávesy.

**(D). Tlačítka programů** Manuální program; Program 2; Program 3; Program 4; Program 5; Program 6; Program 7; Program 8; Uživatelský program (User); Mužský program; Ženský program; H.R.C (Program stálé tepové frekvence) program.

Audio zásuvka, MP3 zásuvka.

**(E) - Tlačítko ventilátoru – Off / On;**

**(F) - Funkční tlačítka – cool down; pause; reset; down  $\nabla$ ; enter; up  $\blacktriangle$ ; incline  $\wedge$ ; incline  $\vee$ ; stop; quick /start; speed  $+$ ; speed  $-$**

Slouží k výběru konkrétního cvičení, zadávání požadovaných údajů, ovládání úrovní námahy na cvičení a dokončení cvičení.

**(G) - Číselné klávesy** (1- 0) slouží k zadání údajů požadovaných monitorem.

**- cool down** (zklidňování) - tlačítko postupného snižování. Když rychlost překročí 10 km / h, stisknutím tlačítka se rychlost sníží o 40 % po dobu 40 sekund. Po uplynutí této doby rychlost poklesne o 40 % během 40 sekund. Po uplynutí této doby rychlost poklesne o 50 % během 30 sekund. Po uplynutí této doby se stroj zastaví. Pokud je rychlost nižší než 10 km / h, stisknutím tlačítka se rychlost sníží o 50 % po dobu 30 sekund. Po uplynutí této doby rychlost poklesne o 50 % během 30 sekund. Po uplynutí této doby se stroj zastaví.

- tlačítko Reset - slouží k vymazání dat, která byla zadána do monitoru při výběru programu.

- rychlost - tlačítko pro snížení rychlosti. Stisknutím tohoto tlačítka během cvičení snížíte rychlost stroje o jednu desetinu kilometru za hodinu. Rychlost bude nadále klesat, dokud bude toto tlačítko stisknuto. Během výběru předprogramovaných profilů se používá k přechodu zpět na předchozí obrazovku profilu.

- **rychlost** - tlačítko pro zvýšení rychlosti. Stisknutím tohoto tlačítka během cvičení zvýšíte rychlost stroje o jednu desetinu kilometru za hodinu. Rychlost se bude zvyšovat, dokud bude toto tlačítko stisknuto. Během výběru předprogramovaných profilů se používá k přechodu na další obrazovku profilu.

- **enter** - tlačítko pro výběr a ověření. Používá se během předprogramovaného výběru profilu k výběru profilu, potvrzení zadaných údajů a zahájení cvičení. Používá se také během programování uživatelského profilu k potvrzení nastavení úrovně námahy pro každou minutu.

- **pause** - tlačítko Pause. Pokud jej stisknete během relace, cvičení se přeruší a chronometr cvičení se zastaví. Chcete-li cvičební chronometr restartovat, stiskněte znovu tlačítko pause nebo pokračujte ve cvičení. Pokud v režimu pozastavení stisknete klávesu STOP, bude cvičení ukončeno.

- **stop** - tlačítko Stop. Pokud jej během cvičení stisknete, cvičení skončí a pás se zastaví. Zobrazí se souhrn všech údajů o cvičení a poté se vrátíte na úvodní obrazovku.

- **Incline V** - Tlačítko snížení sklonu. Při stisknutí během cvičení tato klávesa sníží úroveň sklonu o jeden stupeň. Po dobu stisknutí tohoto tlačítka bude sklon klesat.

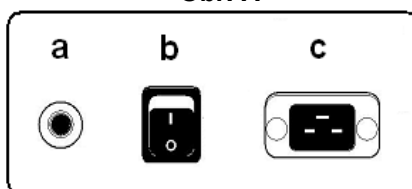
- **Incline A** - Tlačítko zvýšení sklonu. Při stisknutí během cvičení tato klávesa zvýší úroveň sklonu o jeden stupeň. Po dobu stisknutí tohoto tlačítka bude sklon stoupat.

- **quick/start** - tlačítko rychlého startu. Když je toto tlačítko stisknuto, za předpokladu, že LED na tlačítku bliká, cvičení začne v manuálním režimu po třísekundovém odpočítávání.

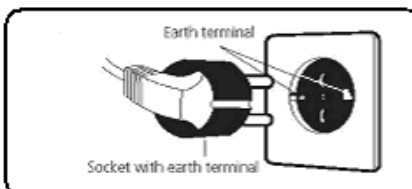
## ZAČÍNÁME

Zapnutí monitoru: Zapojte napájecí kabel do elektrické zásuvky a ujistěte se, že napětí odpovídá napětí uvedenému pro trenážer a že je zásuvka uzemněna Obr. B. Dále přepněte přepínač (b) do polohy [1]. Obr. A.

Obr. A



Obr. B



Jakmile je monitor zapnutý, zobrazí se na LED poli (A) obr. 2 profil a písmeno „M“ pro manuální režim a na spodní alfanumerické obrazovce (B) uvítací zpráva.

Stisknutím tlačítka QUICK/START se trenážer spustí v manuálním režimu po třísekundovém odpočítávání rychlostí 2 km/h, stisknutím tlačítka **speed +** nebo **speed -** můžete zvýšit nebo snížit nastavení rychlosti. Nastavení rychlosti můžete také zvýšit nebo snížit pomocí numerických kláves (G).

# OPERATIVNÍ POKYNY

## SPUŠTĚNÍ VENTILÁTORU

Monitor trenažéru je vybaven odvodušňovacím otvorem (D), obr. 2, kterým poskytuje dvě rychlosti vzduchu, LOW (nízkou) a HIGH (vysokou). Chcete-li ventilátor zapnout během cvičení, stiskněte tlačítko ON / OFF na klávesnici, obr. 3, a ventilátor se spustí. Kdykoli je monitor přepnut do režimu PAUSE, ventilátor se vypne.

## PROGRAMOVÝ MÓD

Trenažér disponuje: 1 manuálním profilovým programem; 8 přednastavenými profily; uživatelským programovatelným profilem (USER), mužským a ženským testem a programem tepové frekvence (H.R.C).

## P0 MANUÁLNÍ MÓD

Jakmile je monitor zapnutý, zobrazí se na LED poli (A) obr. 2 profil a písmeno „M“ pro manuální režim a na spodní alfanumerické obrazovce (B) obr. 2 uvítací zpráva.

Stisknutím tlačítka QUICK / START se trenažér po třisekundovém odpočítávání spustí v manuálním režimu.

Blikající horní pole LED (A), obr. 2, bude zobrazovat aktuální nastavení rychlosti cvičení. Stisknutím klávesy rychlosti + nebo - můžete změnit rychlost mezi dvaceti různými nastaveními rychlosti. Nastavení rychlosti můžete také zvýšit nebo snížit pomocí numerických kláves (G) obr. 3.

Spodní alfanumerický displej (B), obr. 2, poskytuje střídavě desetisekundové odečty následujících hodnot: RYCHLOST (km/h nebo míle/hod.); ČAS; KALORIE; TEPOVÁ FREKVENCE a druhá sekvence bude ukazovat ČAS, VZDÁLENOST a SKLON. Program lze přerušit tlačítkem STOP nebo EMERGENCY ve spodní části obrazovky. Po přerušení programu se ve spodní části obrazovky (B), obr. 2, zobrazí průměrné hodnoty času cvičení (HH:MM:SS), vzdálenosti (km), rychlosti (km/h), spálených kalorií (kcal). Tyto hodnoty se zobrazí dvakrát každých pět sekund.

Pokud během doby potřebné k zobrazení těchto průměrných hodnot nedojde ke stisknutí žádné klávesy a nezačne další cvičení a stisknutí tlačítka STOP, trenažér se vrátí zpět k manuálnímu programu.

## PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY P2 - P8

**Viz grafy přednastavených programů na konci této příručky.** Je-li monitor zapnutý, horní LED pole (A), obr. 2, zobrazí profil a písmeno „M“ pro manuální použití. Tlačítka rychlosti + a - se používají k zobrazení různých předprogramovaných profilů. Jakmile je vybrán konkrétní profil, stiskněte klávesu ENTER. Horní pole LED (A) vás požádá o zadání věku (mezi 10 a 99). Zadejte váš věk pomocí číselných kláves (G), obr. 3, a stiskněte ENTER.

Nyní se vás zeptá na hmotnost (mezi 30 a 199 kg). Vyberte váhu pomocí číselných kláves (G), obr. 3, stiskněte ENTER.

Dále se vás zeptá na časový limit cvičení (mezi 10 a 60 minutami), vyberte čas pomocí numerických kláves (G), obr. 3, stiskněte ENTER, zobrazí se na alfanumerické obrazovce (B) a cvičení začne po třísekundovém odpočítávání rychlostí 2 km/h. V každém předprogramovaném profilu jsou různé úrovně obtížnosti. Chcete-li vybrat některou z těchto úrovní, stiskněte během cvičení rychlost a rychlostní klávesy. Jakmile docvičíte, monitor vypočítá průměrné hodnoty, ve kterých jste cvičili, a zobrazí je na spodní alfanumerické obrazovce (B), obr. 2.

Program lze přerušit stisknutím tlačítka STOP a spodní alfanumerická obrazovka (B), obr. 2, zobrazí průměrné hodnoty ČASU CVIČENÍ; VZDÁLENOSTI; PRŮMĚRNÉ RYCHLOSTI; SPOTŘEBOVANÝCH KALORIÍ. Tyto hodnoty se zobrazí dvakrát každých pět sekund. Pokud během doby potřebné k zobrazení průměrných hodnot nedojde ke stisknutí žádné klávesy a stisknutí tlačítka STOP, trenažér se vrátí zpět k manuálnímu programu.

## **P9 UŽIVATELSKÝ PROGRAM.**

Když je monitor zapnutý, horní LED pole (A), obr. 2, zobrazí profil a písmeno „M“ pro manuální režim. Pomocí kláves rychlosti + a - zobrazíte různé předprogramované profily.

Po výběru programu 9 (USER) stiskněte klávesu ENTER. Horní pole LED (A), obr. 2, požádá o zadání vašeho věku (mezi 10 a 99). Vyberte svůj věk pomocí číselných kláves (G), obr. 3, Pokud zadaná hodnota překročí tyto limity, zobrazí se nejbližší přijatelná hodnota. Stiskněte ENTER. Nyní se vás zeptá na hmotnost (mezi 30 a 199 kg), vyberte váhu pomocí číselných kláves (G), obr. 3, stiskněte ENTER.

Nyní se vás zeptá na časový limit cvičení (mezi 10 a 60 minutami), vyberte čas pomocí numerických kláves (G) obr. 3 a stiskněte ENTER. Nyní stiskněte klávesu RESET a můžete nastavit váš osobní profil cvičení na LED poli (A). Navrhovaný profil je rozdělen do 21 kroků. Chcete-li vybrat první krok, stiskněte RESET, klávesy UP nebo DOWN, poté stiskněte ENTER a tak dále, dokud nedokončíte programový graf podle svých představ.

Pokud uděláte chybu při nahrávání libovolného kroku, stiskněte klávesu RESET a opakujte předchozí krok. Dále stiskněte ENTER. Na alfanumerické obrazovce (B) se zobrazí hlášení START EXERCISE a cvičení začne po třísekundovém odpočítávání. Jakmile dokončíte cvičební program, monitor vypočítá průměrné hodnoty, ve kterých jste cvičili, a zobrazí je na spodní alfanumerické obrazovce (B), obr. 2. Program lze přerušit stisknutím tlačítka STOP a spodní alfanumerická obrazovka (B), obr. 2, zobrazí průměrné hodnoty času, vzdálenosti, rychlosti a spálených kalorií.

Tyto hodnoty se zobrazí dvakrát každých pět sekund.

Pokud během doby potřebné k zobrazení těchto průměrných hodnot nedojde ke stisknutí žádné klávesy a dalšímu cvičení a stisknutí tlačítka STOP, trenažér se vrátí zpět k manuálnímu programu.

## **P10 – P11 MUŽSKÝ - ŽENSKÝ PROGRAM**

Cílem tohoto testu je posoudit úroveň kondice uživatele. Rozdíl mezi programy pro muže a ženy je ve wattch. Hodnota pro mužský test je nastavena na 150 W, zatímco ženský test je nastaven na 100 W.

Je-li monitor zapnutý, horní LED pole (A), obr. 2, zobrazí profil a písmeno „M“ pro manuální použití. Rychlostní tlačítka + nebo - se používají k zobrazení různých předprogramovaných profilů. Po výběru mužského nebo ženského testu stisknete klávesu ENTER. Dále bude dolní alfanumerická obrazovka (B), obr. 2, požadovat hodnotu věku (mezi 10 a 99). Pomocí numerických kláves (G) obr. 3 zadejte váš věk a stisknete ENTER. Na alfanumerické obrazovce (B) se zobrazí hlášení START EXERCISE a cvičení začne po třísekundovém odpočítávání. Horní pole LED (A), obr. 2, zobrazí blikající symbol srdce. Položte ruce na tepové senzory umístěné na řídkách nebo si nasadte telemetrický hrudní pás, pokud jej máte.

Na konci dvanáctiminutového testu získáte skóre mezi 1 (velmi špatné) a 5 (vynikající). Může se také zobrazit skóre 0, což znamená, že test neproběhl správně nebo senzor měření tepové frekvence nebyl použit správně.

**POZNÁMKA:** K provedení testu je nezbytné použít měření srdeční frekvence buď pomocí senzorů na madlech nebo hrudního pásu. Před provedením tohoto testu je vhodné provést krátkou zahřívací relaci. Předejdete tak možným zraněním. Maximální počet úderů srdce, který by člověk neměl překročit, se označuje jako maximální tepová frekvence a tato hodnota s věkem klesá. Jednoduchý vzorec pro výpočet je odečtení vašeho věku od čísla 220. Maximální hodnota tepové frekvence by se měla udržovat mezi 65 % a 85 % pro správné cvičení, nedoporučuje se překročit 85 %.

Kdykoli vaše tepová frekvence překročí 85 %, objeví se blikající symbol srdce a zazní dvousekundové pípnutí, dokud vaše tepová frekvence neklesne pod 85 % vaší maximální tepové frekvence.

Z bezpečnostních důvodů se doporučuje cvičit pod 85 % maximální srdeční frekvence.

## **P12 PROGRAM STÁLÉ TEPOVÉ FREKVENCE (H R C)**

Před použitím tohoto programu je doporučeno krátké zahřátí. Předejdete tak možným zraněním.

Tento program vám umožňuje zvolit srdeční frekvenci (mezi 65 % a 85 % maximální srdeční frekvence) a trenažér automaticky upraví úroveň námahy, aby zajistil, že uživatel bude udržovat zvolenou hodnotu srdeční frekvence. Měření srdečního tepu pomocí telemetrického hrudního pásu je povinné a nesmíte překročit 85 % maximální hodnoty srdečního tepu.



Je-li monitor zapnutý, horní LED pole (A), obr. 2, zobrazí profil a písmeno „M“ pro manuální použití. Pomocí kláves rychlosti + nebo - zobrazte různé předprogramované profily. Po výběru programu HRC stiskněte klávesu ENTER. Spodní alfanumerická obrazovka (B) se vás zeptá na hodnotu srdeční frekvence, při které chcete cvičit pomocí číselných kláves (G), obr. 3, vyberte hodnotu (mezi 25 a 250 tepy za minutu), poté se na alfanumerické obrazovce (B) zobrazí klávesa ENTER a cvičení začne po třísekundovém odpočítávání.

Tento program používá přednastavenou úroveň námahy během prvních tří minut, aby se předešlo jakémukoli zranění. První minuta začíná rychlostí 4 km / h. Druhá minuta dosahuje rychlosti až 4,5 km / h. Třetí minuta dosahuje rychlosti až 5 km / h. Počínaje čtvrtou minutou počítač automaticky upraví úroveň námahy tak, aby vaše srdeční frekvence byla na zadané hodnotě. POZNÁMKA: Pokud monitor nepřijme signál tepové frekvence během třetí minuty, program se automaticky zastaví.

## CO ZNAMENAJÍ SYMBOLY

Na obrazovce se může objevit řada symbolů nebo slov, která znamenají:

Symbol srdce a otazník: Hrudní pás nebyl nasazen nebo je nasazen špatně.

Symbol blikajícího srdce: zobrazuje se pouze v testovacích programech.

Maximální počet srdečních tepů, který by člověk neměl překročit, se označuje jako maximální srdeční frekvence a tato hodnota s věkem klesá. Jednoduchý vzorec pro výpočet této hodnoty je odečíst váš věk od čísla 220. Maximální srdeční frekvence by měla být udržována mezi 65 % a 85 %, není vhodné překročit 85 % Když vám tepová frekvence překročí 85 % maximální hodnoty srdeční frekvence, objeví se blikající symbol srdce a bude znít dvousekundové pípnutí, dokud vaše tepová frekvence neklesne pod 85 % maximální srdeční frekvence. Z bezpečnostních důvodů se doporučuje cvičit pod 85 % maximální srdeční frekvence.

### \*0\* :

Tento symbol se objevuje v mužských a ženských testech. Znamená, že jste na sobě během testu neměli hrudní pás.

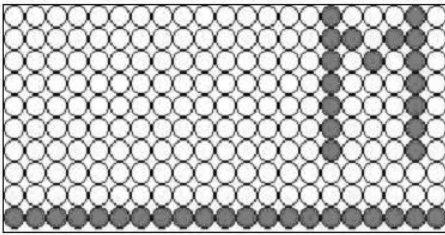
Symbol klíče:

Mechanická porucha. Vypněte stroj na 2 minuty a poté jej znovu zapněte. Zařízení je vybaveno systémem automatické korekce chyb, pokud však problém přetrvává, obraťte se na servisní středisko.

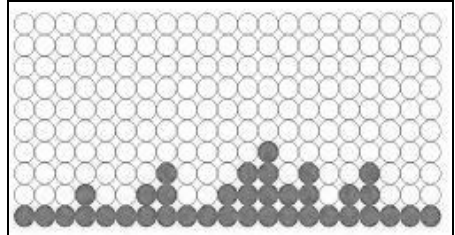
**BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**

- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS;
- (GB) PROGRAM PROFILES;
- (F) PROFILS DES PROGRAMMES;
- (D) PROGRAMMPROFILE;
- (P) PERFIS DOS PROGRAMAS;
- (I) PROFILI DEI PROGRAMMI;
- (NL) PROGRAMMAPROFIELEN;

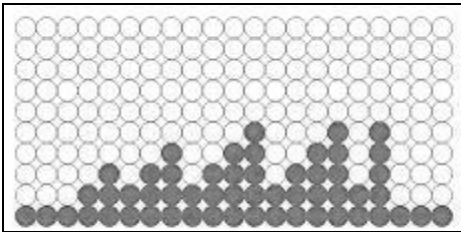
P0



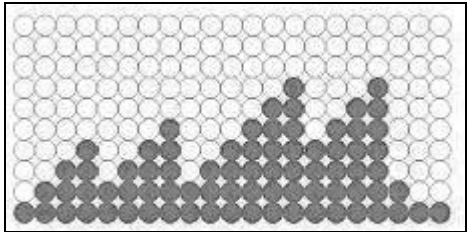
P2



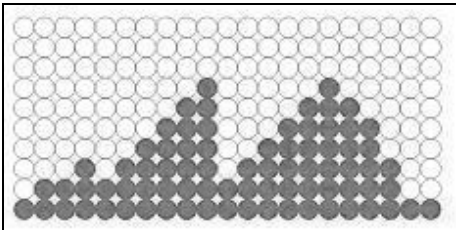
P3



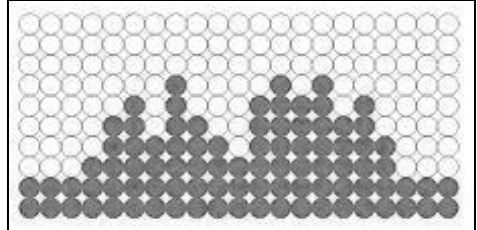
P4



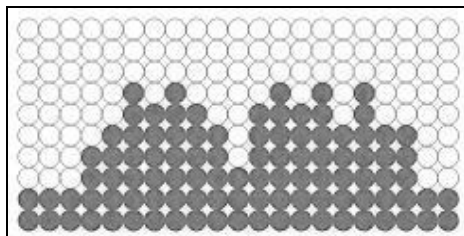
P5



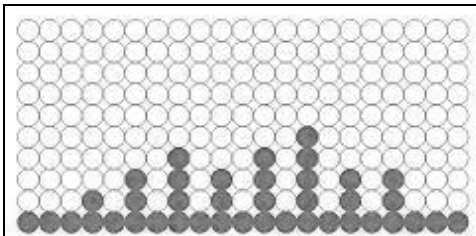
P6



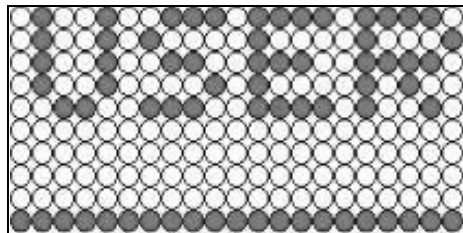
P7



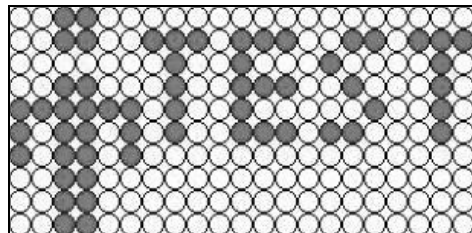
P8



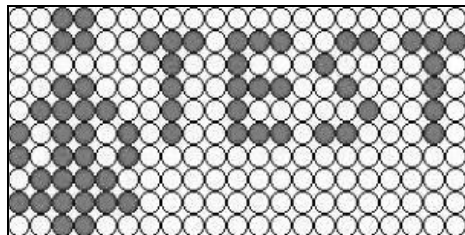
P9



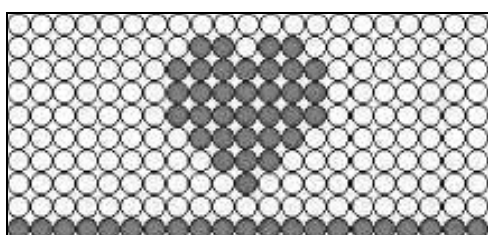
P10



P11



P12



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175 DIČ:

CZ05254175

