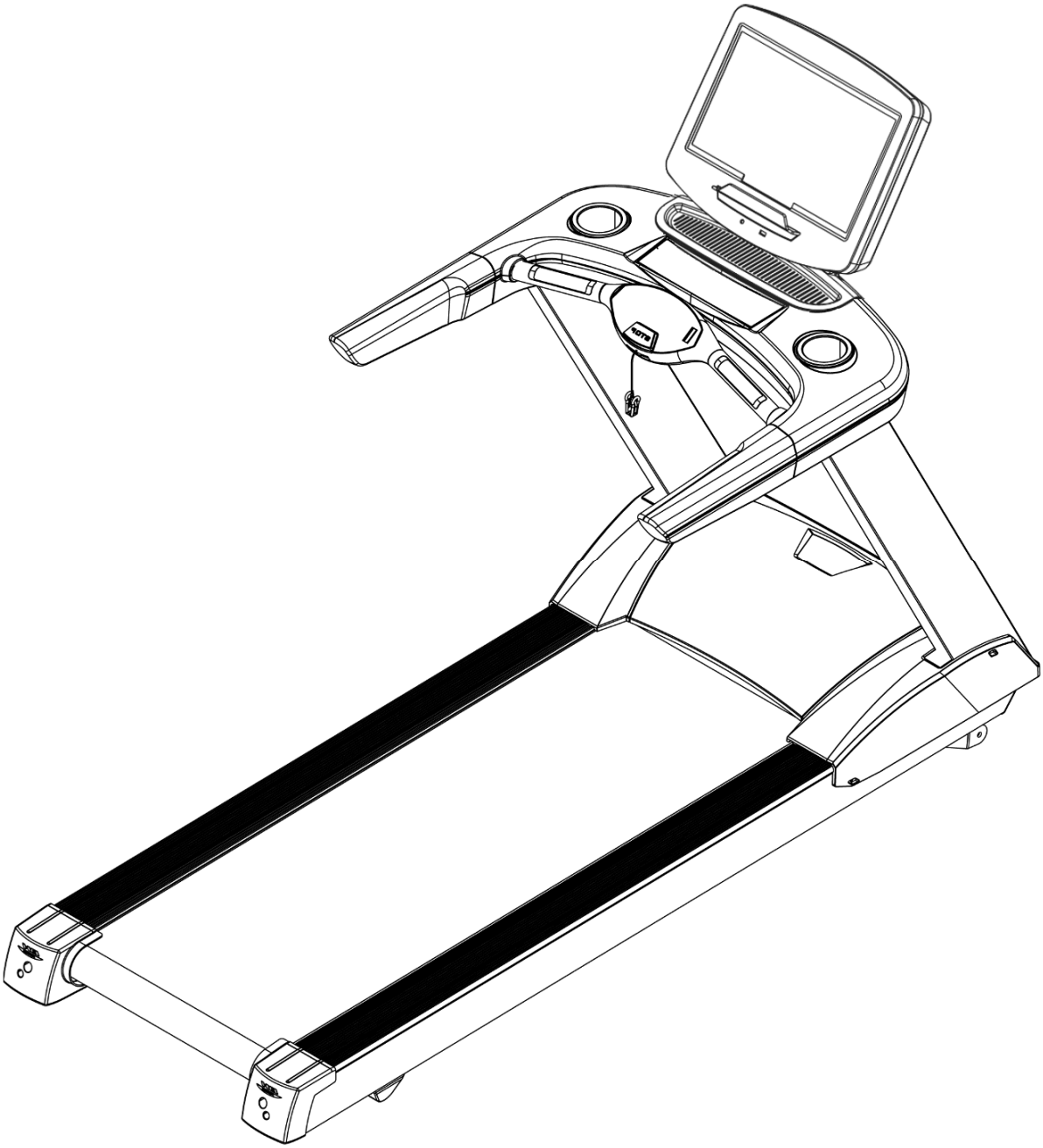
BHFITNESS



Návod k obsluze

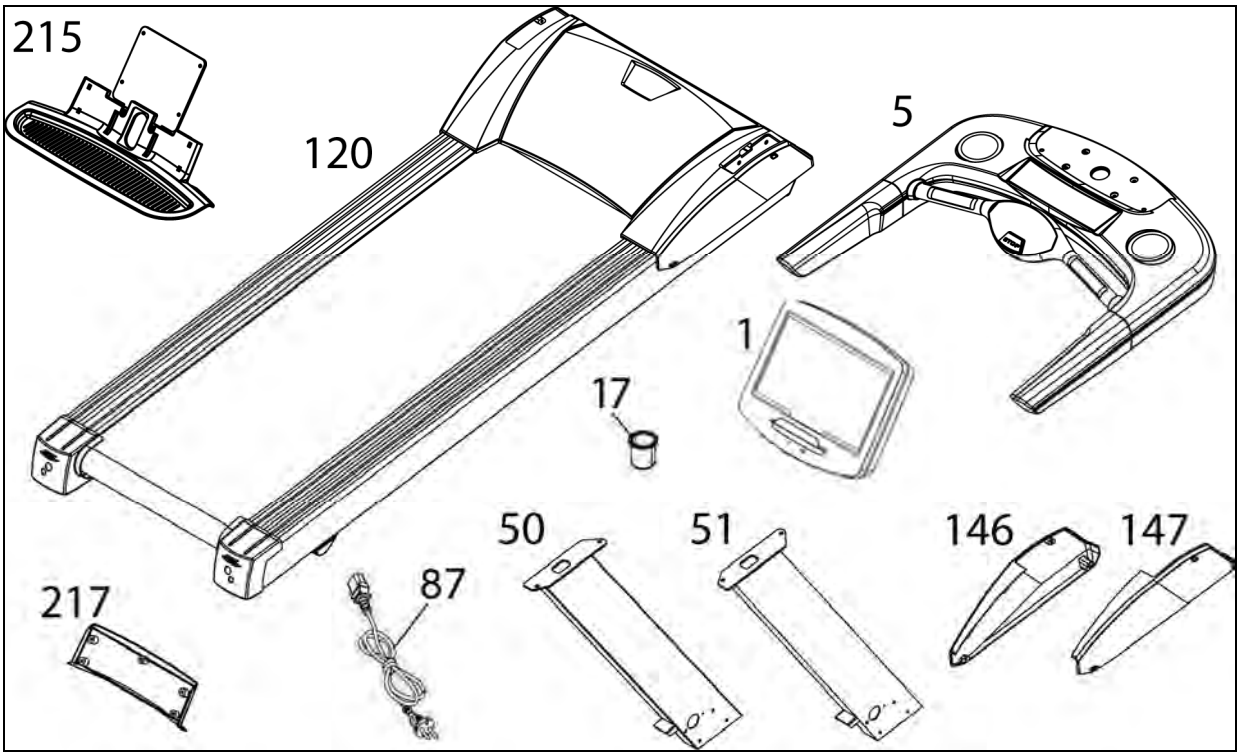
G550BM



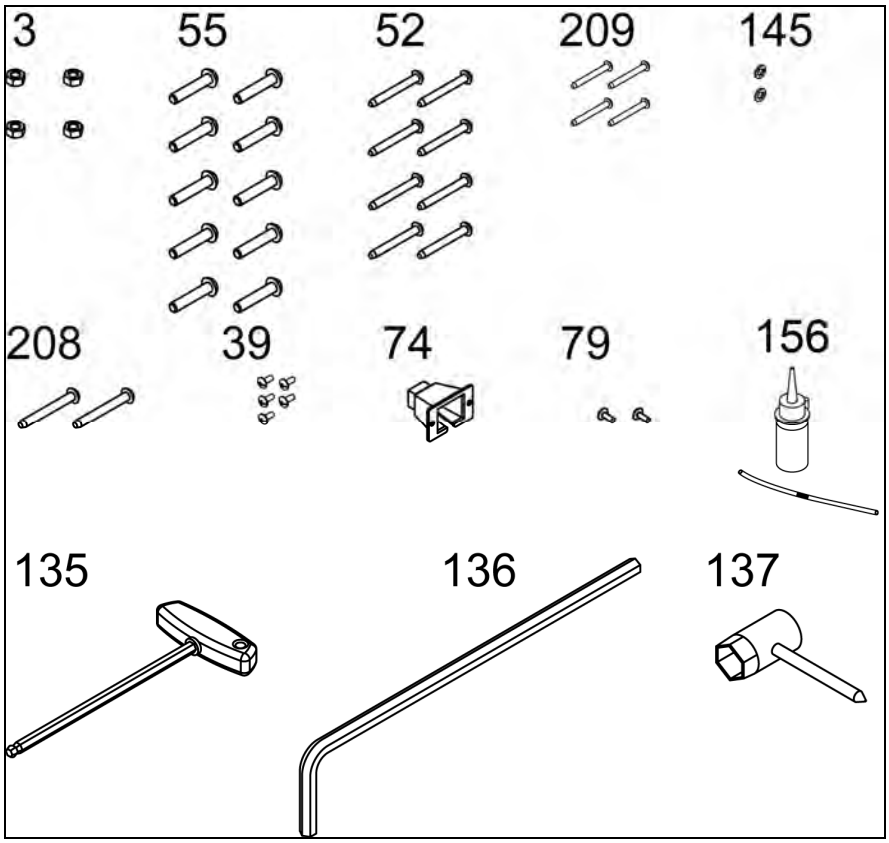
Běžecký pás BH Fitness LK5500

Návod k obsluze
CZ

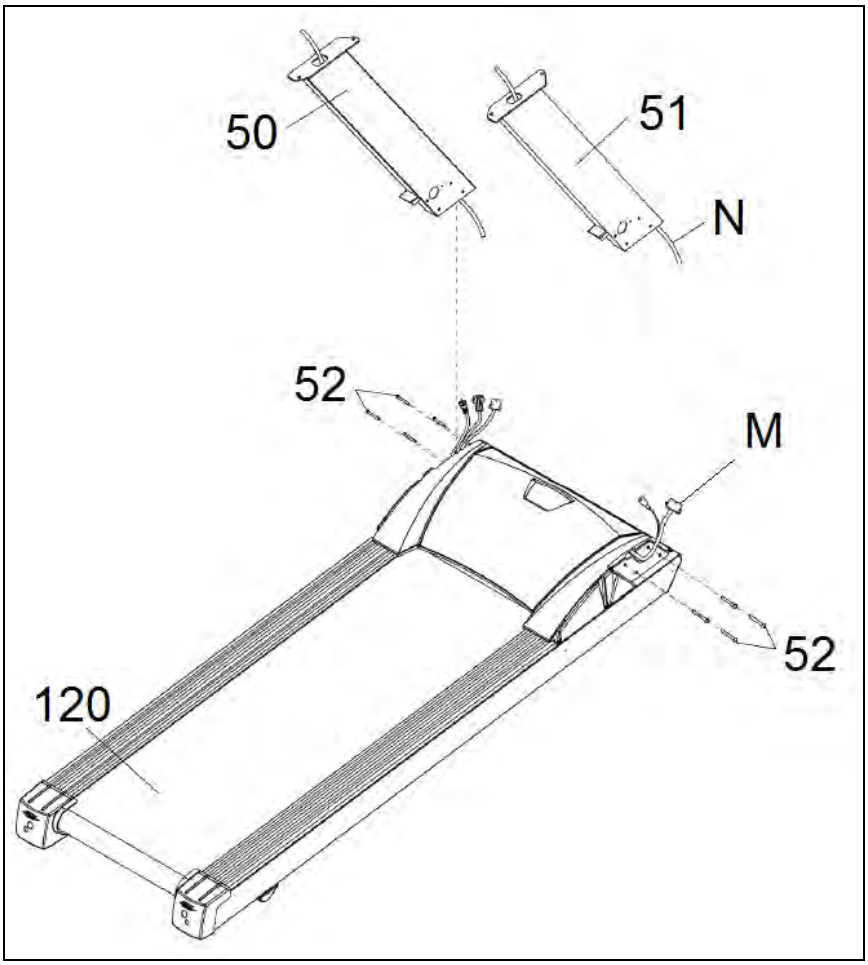
Obr.1


215
120
5
1
17
50
51
146
147
87
217

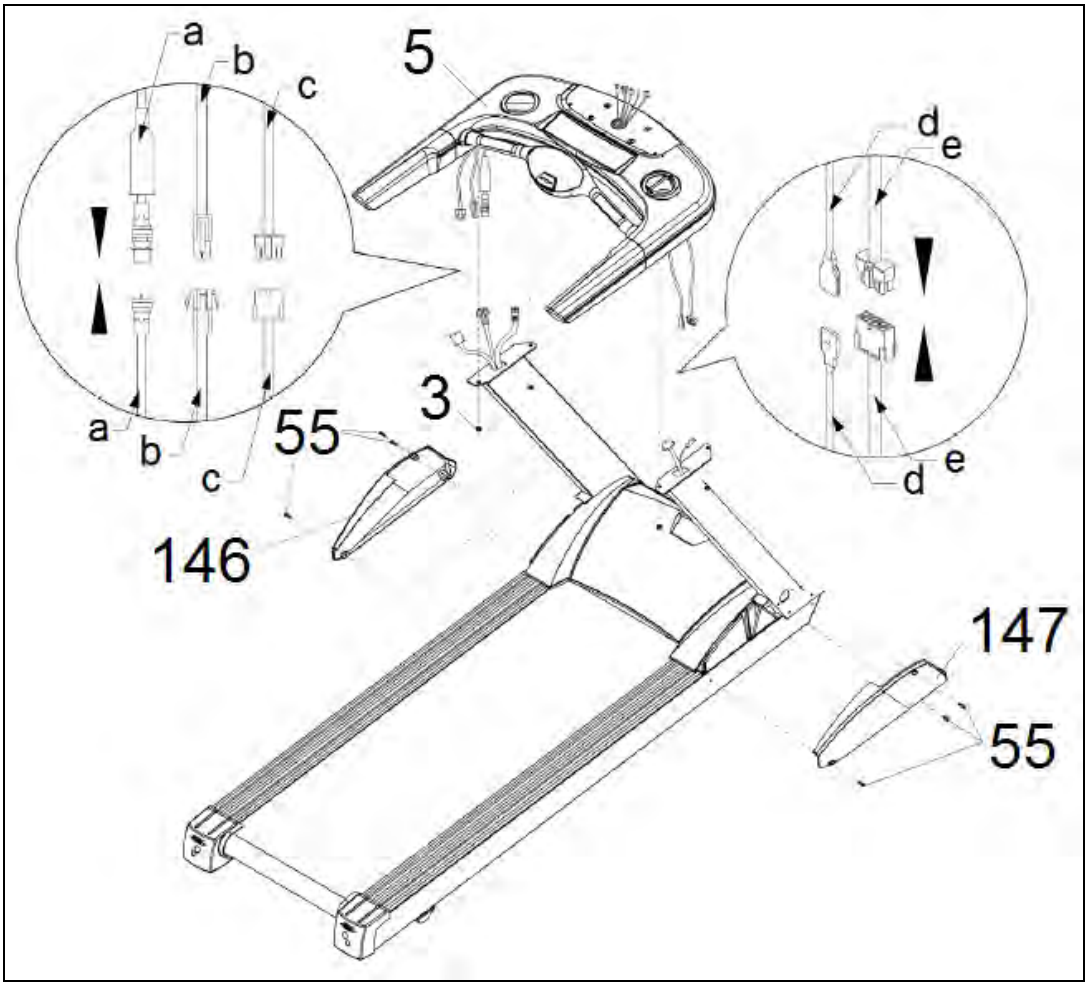
Obr.2


3
55
52
209
145
208
39
74
79
156
135
136
137

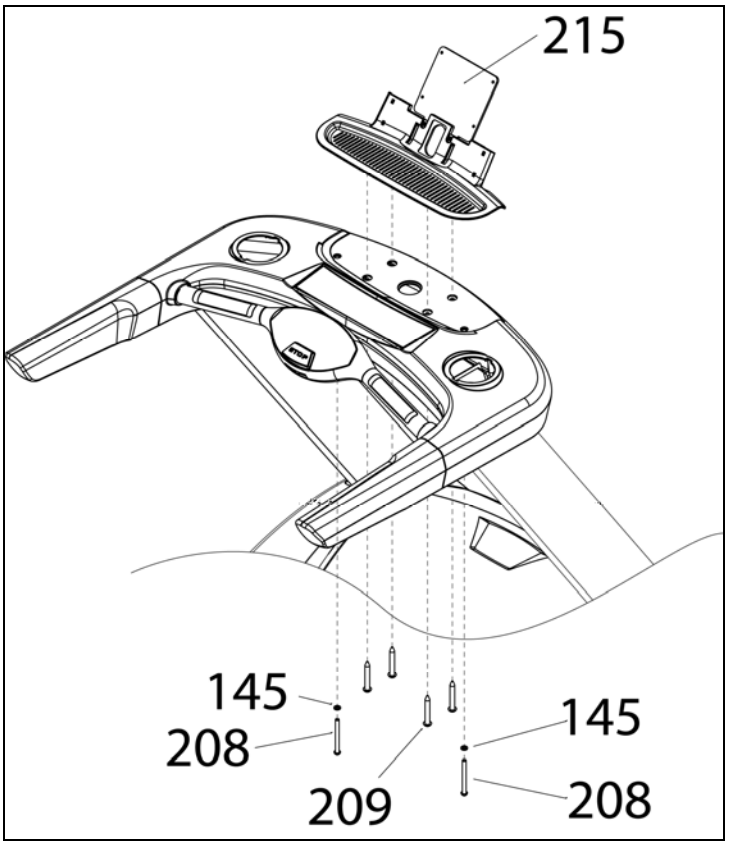
Obr.3



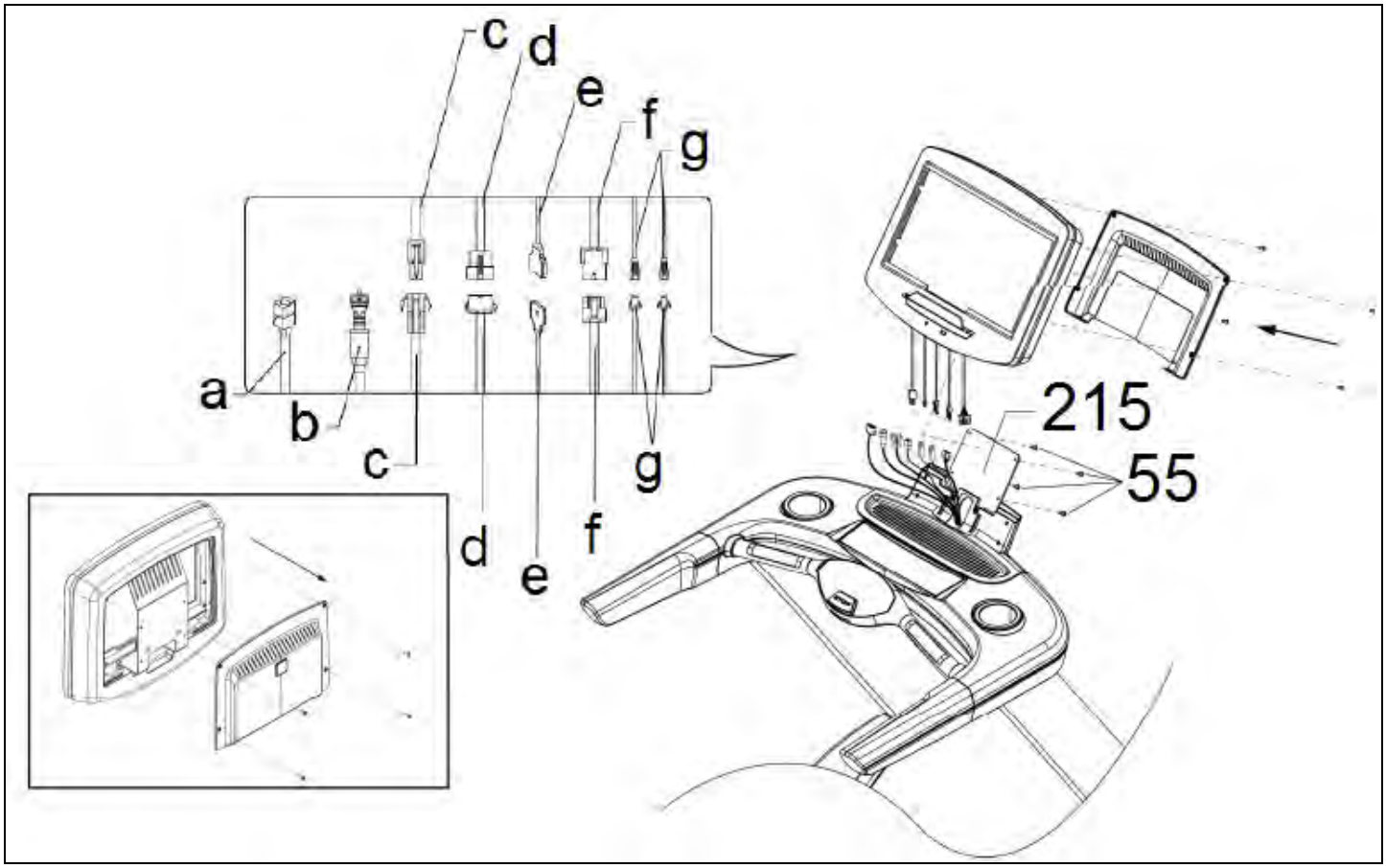
Obr.4



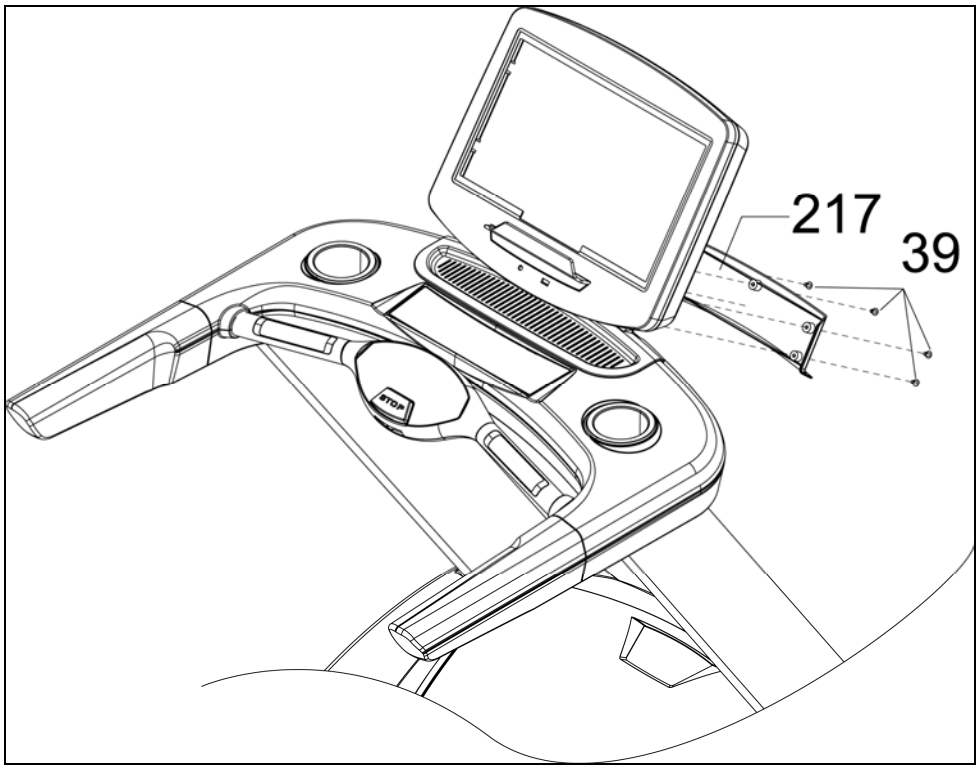
Obr.5



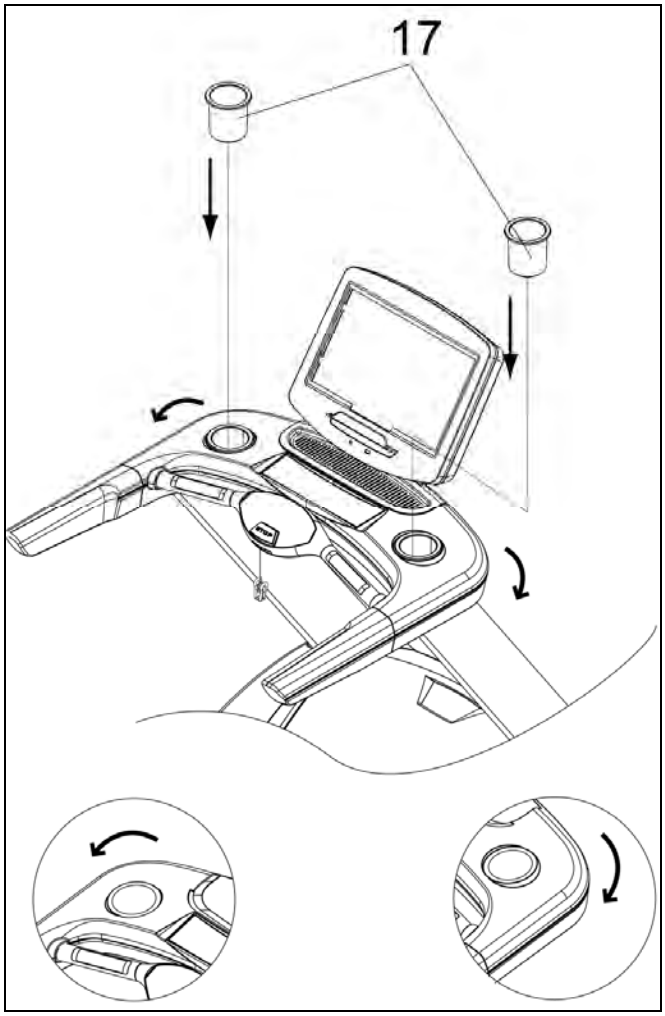
Obr.6



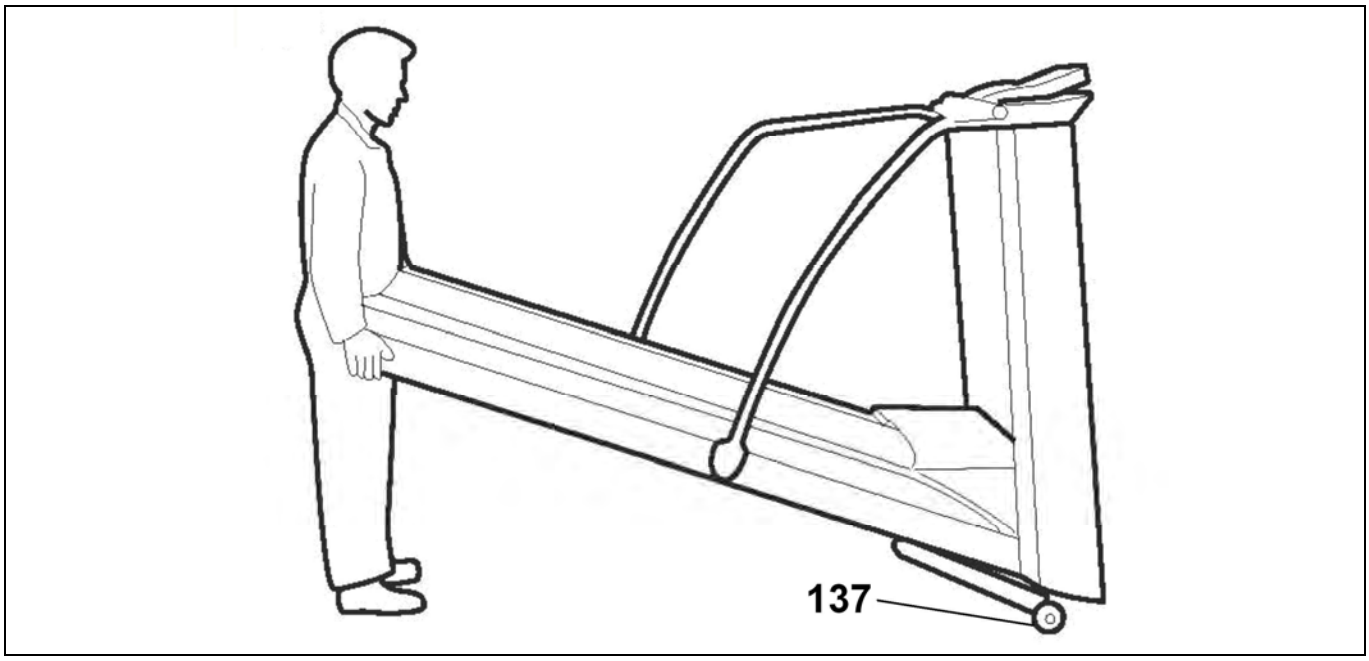
Obr.7



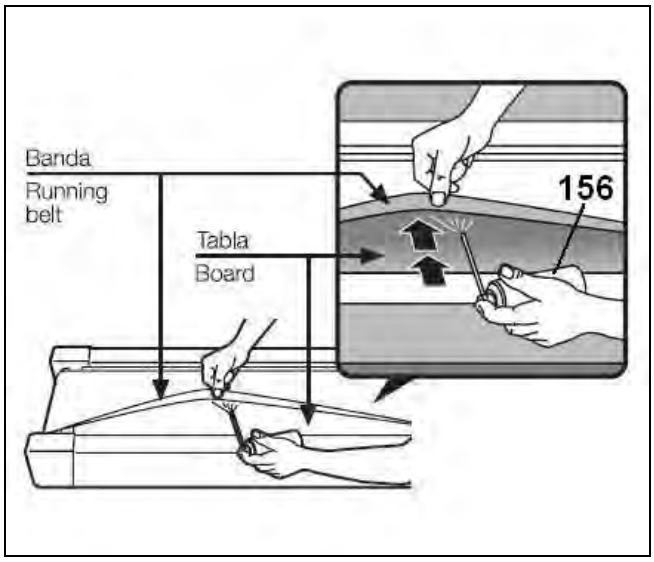
Obr.8



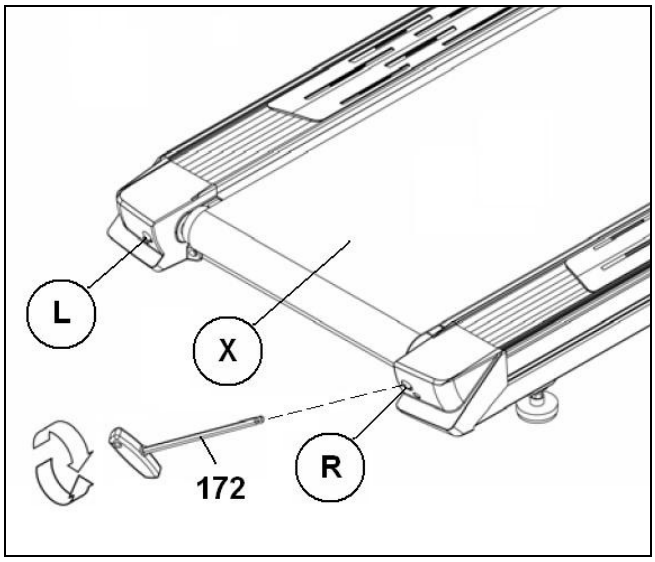
Obr.9



Obr.10



Obr.11



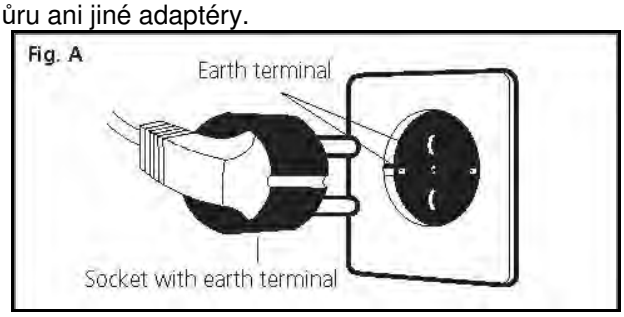
VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v této příručce. Tento návod poskytuje velice důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě běžeckého pásu.
Při cvičení na tomto pásu byste měli vždy dodržovat následující bezpečnostní pokyny:
1 Pás je určen pouze pro domácí používání.
2 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba. Maximální nosnost běžeckého pásu je 150 kg nebo méně.
3 Stroj umístěte na rovný povrch tak, aby za ním bylo min. 2 metry volného prostoru, a kolem něho 0,5 metrů prostoru. Neumisťujte stroj tak, aby došlo k blokaci větracích otvorů. Doporučujeme, abyste pod stroj umístil ochranou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
4 Stroj je vybaven bezpečnostním klíčem. Tento klíč musí být umístěn do konzole, jinak je stroj nefunkční. Vždy, když budete na stroji cvičit, vložte klíč do přihrádky a druhou stranu si připněte na oblečení. Pokud stroj nepoužíváte, vyjměte klíč a uložte ho na bezpečné místo. Zabráníte tak tomu, aby si se strojem hráli děti.
5 Před cvičením se ujistěte, že stroj funguje správně. Nikdy necvičte, pokud je pás rozbitý.
6 Majitel pásu je zodpovědný za každou osobu, která na stroji cvičí a je povinen tyto osoby řádně informovat o všech nezbytných bezpečnostních opatřeních.
7 Rodiče nebo zodpovědné osoby musí předpokládat, že děti jsou přirozeně zvídavé a jejich chování může vést k nebezpečným situacím. Je potřeba, aby byly neustále pod dohledem a v žádném případě si s pásem nehrály jako s hračkou.
8 Nedovolte dětem nebo zdravotně postiženým, aby používali stroj bez dohledu kvalifikované osoby.
9 V případě hrozícího nebezpečí se chyťte madel a stoupněte si na postranní kolejnice. Vyčkejte, dokud stroj nezastaví.
10 Vždy se držte madel, když vstupujete nebo vystupujete z běžeckého pásu, případně při změně rychlosti. Nikdy nevstupujte na pás pokud se stále pohybuje.
11 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje a nevstupujte jinam, než na stupačky. Na všech ostatních místech hrozí nebezpečí.
12 Pokud se pás pohybuje, tak na něm nestůjte.
13 Ke cvičení vždy používejte vhodný oděv i obuv. Ujistěte se, že tkaničky
na botách jsou správně uvázány. Ujistěte se, že boty nejsou špinavé. Díky tomu se vyvarujete zranění či zbytečnému opotřebení pásu.
14 Nepoužívejte stroj venku.
15 Nedoporučujeme umístit stroj do vlhkého prostředí. Některé komponenty jsou náchylné ke rzi.
16 Přístroj je nutné pravidelně promazávat, a to může vést ke znečištění podlahy. Používejte podložku.
17 Nepoužívejte příslušenství, které není schváleno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE.-

Stroj musí být uzemněn. v případě, že stroj nefunguje tak, jak má, uzemnění přesměruje proud ze stroje a sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento stroj se dodává se síťovým kabelem, který je opatřen zemnícím vodičem a zástrčkou se zemnícím kolíkem. Zástrčka může být používání pouze se schválenou zásuvkou, která je správně nainstalovaná a uzemněná v souladu s místními předpisy.

NEBEZPEČÍ! Pokud nebude stroj správně uzemněn, hrozí nebezpečí úrazu proudem. Jestliže jste na pochybách, nechte si elektrikářem zkontrolovat správnost uzemnění. Neupravujte zástrčku dodávanou se strojem; pokud se nehodí do vaši zásuvky, nechte si nainstalovat odborníkem vhodný typ zásuvky.
Tento výrobek je možno používat pouze s napětím 220-240V, s uzemněnou zásuvkou, která je zobrazena na obrázku A. Dbejte na to, aby bylo zařízení správně zapojeno do zásuvky se stejným uspořádáním, jaké má zástrčka. Nepoužívejte prodlužovací
šňůru ani jiné adaptéry.



Při používání elektrických zařízení vždy dodržujte následující pokyny:
1 Před zapojením stroje se přesvědčte, že síťové napětí odpovídám specifikacím stroje. Přívodní napětí musí odpovídat informacím na typovém štítku a otvory v zásuvce musí odpovídat uspořádání kolíků na zástrčce stroje. Nepoužívejte žádný adaptér.
2 Abyste snížili nebezpečí úrazu elektrickým proudem, tak po cvičení a před čištěním vypojte stroj ze zásuvky.
3 Stroj zapojujte pouze do vhodně uzemněných zásuvek, jak ukazuje obrázek A. Nevhodné zapojení může mít za následek úraz elektrickým proudem. Jste-li na pochybách, zavolejte technický servis BH.
4 Pás neodpojujte taháním za síťový kabel.
5 Stroj nepoužívejte, pokud je síťový kabel poškozen nebo opotřebován.
6 Kabel nikdy nepokládejte na horké povrchy.

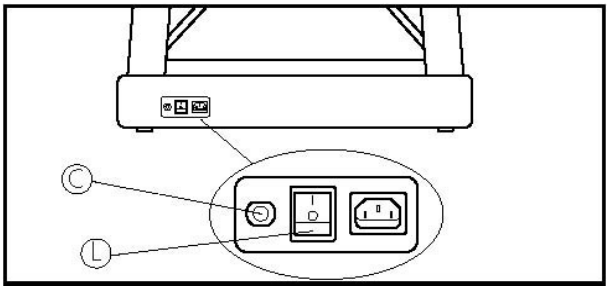
BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ.-

Tento model je vybaven elektronickým jističem sloužícím k ochraně elektronických a elektrických obvodů. Toto bezpečnostní zařízení se automaticky spustí, pokud dojde k vystavení stroje abnormální síle nebo teplu.
Pokud tato situace nastala:
1.- Přepněte vypínač (L), umístěný na krytu do polohy “0” (OFF) obr.B.
2.- Resetujte stiskem tlačítka jističe (C).
3.- Potom přepněte vypínač (L) do polohy “I” (ON). Stroj je připraven.

Pokud by jistič opakovaně vypadával, možné příčiny mohou být:
- Nezvyklé podmínky
- Pás vyžaduje promazání
- K promazání použijte lubrikant (nejlépe od značky BH)
- Pás je příliš napnutý

Zapojte jednotku do uzemněné zásuvky. Přepněte přepínač (L) do polohy [1].

Fig.B



INSTRUKCE K MONTÁŽI.-

Vyndejte všechny komponenty z krabice a rozložte je na podlahu. Zkontrolujte, že nic nechybí viz. obr.1, obr.2.
Doporučujeme pomoc druhé osoby při montáži.

(1) Počítač.
(215) Držák.
(120) Hlavní část.
(5) Podpora monitoru.
(50) Boční lišta (levá).
(51) Boční lišta (pravá).
(87) Síťový kabel.
(217) Plastový kryt.
(156) Láhev s mazivem.
(17) Držák na láhev.
(146) Spodní kryt levé lišty
(147) Spodní kryt pravé lišty

(3) Samojistná matice M-8.
(55) Imbusový šroub M-5x15.
(52) Imbusový šroub M-8x75.
(209) Šroub M-8x70.
(145) Pružná podložka M-8.
(208) Šroub M-8x85.
(39) Šroub M-5x10.
(74) Upevňovací kryt napájecího kabelu.
(79) Šroub M-4x10.
(156) Láhev s mazivem.
(135) Imbusový klíč 8mm.
(136) Imbusový klíč 5mm.
(137) Kombinovaný klíč

Při montáži postupujte krok za krokem podle instrukcí.

1. MONTÁŽ MADEL.-

K sestavení stroje jsou potřeba nejméně dva lidé. Vyhnete se tak možným komplikacím či nehodám.

2.- Umístěte pravou spodní část madla (51), obr.3, blízko k výstupu ovládacího kabelu (M). Propojte ovládací kabel (M), s kabelem vycházejícím z části madla (N) tak, jak je to vidět na obr. 3, a horní část kabelu vytáhněte vrchní částí madla nahoru, viz. obr. 3, poté zasuňte část madla do pravé spodní podpěry na konstrukci (120), našroubujte boční část pomocí šroubů (52).

3 Následně zasuňte levou spodní část madla (50) do levé podpěry na konstrukci (120), a upevněte ji pomocí šroubů (52).

4. PŘIPOJENÍ PODPORY MONITORU.-

Uchopte podporu (5) a propojte kabely, které vyčnívají z řidítek, obr.4.
Poté můžete položit podporu na horní část zaostřovací lišty. Dejte pozor, abyste neskřípli žádný kabel. Nyní utáhněte samojistné matice (3), obr.4.

5. MONTÁŽ KRYTŮ MOTORU.-

Umístěte levý a pravý spodní kryt (146) a (147) směrem k odpovídající boční liště tak, jak je znázorněno na obr. 4 a připevněte je pomocí šroubů (55), viz. obr. 4

6. MONTÁŽ MONITORU.-

Připevněte držák monitoru (215) na podporu (5) pomocí šroubů (208), (209) a pružné podložky (145) a všechny šrouby pevně utáhněte. Před upevněním se ujistěte, že nedošlo ke skřípnutí drátů, obr. 5

Odstraňte šrouby ze zadního krytu tak, jak je znázorněno na obrázku. Poté položte monitor na držák (215) a zajistěte ho šroubem (55), obr. 6.

Propojte kabely, které vycházejí z pravého madla s kabely, od monitoru. Následně namontujte zpět dříve povolené šrouby a zajistěte zadní kryt tak, aby nedošlo ke skřípnutí kabelů.

Nasaďte plastový kryt (217) a zajistěte ho šroubem (39). Opět se ujistěte, že nedošlo ke skřípnutí žádných kabelů, viz. obr.7.

Poté nasaďte dva držáky na láhev (17) po stranách monitoru - dle obr. 8 ve směru šipky.

POHYB A SKLADOVÁNÍ.-

Stroj je vybaven kolečky (137), obr.9 pro snadný přesun stroje. Před přesouváním vytáhněte stroj ze zásuvky.
Abyste předešli poškození nebo nehodám, nepřesouvejte stroj po nerovné podlaze.

ÚDRŽBA.-

Pomocí láhve s mazivem (156) namažte vnitřek řemenu - obr. 10. Tento krok je důležitý, aby nedocházelo k nadměrnému tření mezi řemenem a deskou (Kvůli různým stylům běhu vždy namažte oblast, kde nejčastěji stojíte).

Pás mažte podle toho, jak často ho využíváte.

		Hodiny týdně		
		<3	**3-7**	**>7**
Rychlost (km/h)	**<6**	1 ročně	za 6 měsíců	za 3 měsíce
	6-12	za 6 měsíců	za 3 měsíce	za 2 měsíce
	>12	**za** 3 měsíce	za 2 měsíce	za 1 měsíc

Poznámka: Tento plán preventivní údržby je určen pouze pokud je stroj používán v domácí prostředí. Pokud stroj používáte pro komerční účely, doporučujeme ji kontrolovat a udržovat každý měsíc.

Pokud pás začne klouzat, zkontrolujte napnutí. Pro napnutí pásu, použitej 6mm imbusový klíč a nastavte rychlost 4km/h a otáčejte šrouby (R & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

SEŘÍZENÍ PÁSU.-

Pokud stroj není na podlaze usazen stejnoměrně na všech čtyřech kontaktních bodech, může dojít k tomu, že se pás (X) vychýlí do strany. Kontrola kvality spočívá také v tom, že správně seřídíte a pravidelně pás kontrolujete. 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 DOPRAVA.-

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte stroj do pohybu a rychlosti 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 DOLEVA.-

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

Důležité upozornění: V důsledku přílišného napnutí pásu může dojít ke ztrátě rychlosti stroje, dokonce k vytahání pásu. Nezapomínejte, že jedna otáčka pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má na polohu pásu stejný vliv, jako jedna otáčka levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček. Vzhledem k tomu můžete v případě přílišného pohybu pásu použít kterýkoli ze šroubů, abyste zabránili jeho přílišnému napnutí.

INFORMACE KE CVIČENÍ.-

- KONDICE

Být fit znamená žít život naplno. Současná moderní společnost je zatížena stresem. Náš život, život ve městě, je sedavý. Naše strava obsahuje mnoho kalorií a tuků. Lékaři se shodují na tom, že pravidelné cvičený je skvělý způsob, jak korigovat naši váhu a zlepšovat svou kondici, také se učit aktivně odpočívat.

PŘÍNOSY CVIČENÍ.-

Pravidelné cvičení na určité úrovni odporu v délce 15/20 minut je označováno jako aerobní. Aerobní cvičení je v zásadě cvičení, při kterém se využívá kyslík. Normálně jde o soustavné cvičení bez přestávek. Kromě tuků a cukrů potřebuje tělo také kyslík. Pravidelným cvičením se zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a zlepšuje se funkce plic, schopnost srdce pumpovat krev a zlepšuje se celkový krevní oběh.

V krátkosti řečeno, pomocí energie, která se vyprodukuje během cvičení, jsou spalovány kilokalorie (kalorie).

CVIČENÍ A REGULACE VÁHY.-

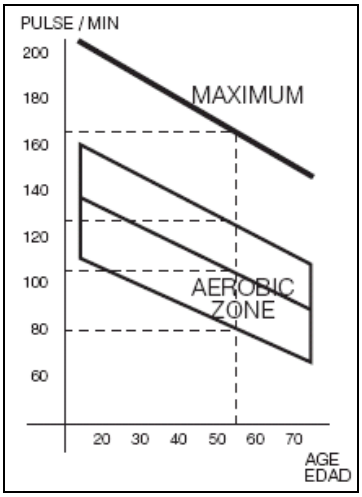
Potrava, kterou jíme, se mění, mimo jiné, na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než dokážeme spálit, výsledkem bude zvýšení hmotnosti. Naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, naše hmotnost bude klesat. V klidu spaluje tělo asi 70 kalorií za hodinu tak, aby se zachovaly životní funkce.

TEPOVÁ FREKVENCE.-

To, jak tělo pracuje se projevuje rychlostí tepové frekvence (pulzace), která se zvyšuje a snižuje v závislosti na tom, zda cvičí, nebo je v klidovém režimu. U běhání se tepová frekvence mění podle nastavené rychlosti běžeckého pásu. Pokud se rychlost zvýší, zvýší se i tepová frekvence. Pokud tuto frekvenci konstantě udržujete srdce bije stále rychleji až se dostane na své maximum. To je známé jako maximální srdeční frekvence a od ní se odečítá věk.
Trénink by měl být udržován při 65 až 85% maximální srdeční frekvence, a to po dobu 15 - 20 minut a doporučuje se, aby hranici 85% maximální srdeční frekvence nikdy nepřekračoval.

Příklad: 50 let
220-50=170 puls

Srdeční tep	Pulzace	
Maximum	170	
85%	144	Aerobní zóna
75%	127	
65%	112	



TRÉNINKOVÝ PROGRAM.-

S ohledem na to, že se cvičební programy rozlišují podle věku a fyzické kondice, doporučujeme, abyste se před samotným cvičením poradili se svým lékařem. Lze předpokládat, že díky radám odborníka dosáhnete mnohem lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem zlepšit si kondici, regulovat svou hmotnost nebo jde o součást fyzioterapie, vždy si pamatujte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a přiměřeně náročné. Doporučujeme, abyste cvičili 3 až 5krát týdne.

Další fáze trvá přibližně 15-20 minut, a to při tepové frekvenci mezi 65 a 75%, nebo mezi 75 - 85% maximální tepové frekvence u těch, kteří jsou již zvyklí cvičit. Později, až se vaše kondice zlepší, můžete rozdělit tento čas mezi obě úrovně, ale vždy mějte na paměti, že tepová frekvence nesmí překročit 85% (aerobní zóna) a nikdy nesmí dosáhnout meze maximální tepové frekvence, která odpovídá vašemu věku.

Po skončení cvičení je potřeba, abyste uvolnil své svaly. To můžete například pomalou chůzí při nízké rychlosti pásu, a to po dobu alespoň 2 - 3 minut, dokud vaše tepová frekvence neklesne pod 65%. Vyhnete se tím bolesti ve svalech, a to zvlášť po intenzivním tréninku. Také je vhodné zakončit program uvolňovacími cviky na podlaze.

ZÁVĚREČNÁ POZNÁMKA

Doufáme, že se vám zakoupený stroj bude líbit. Brzy určitě využijete všechny výhody, které nabízejí kontrolované cvičební programy a budete se cítit lépe. Díky pravidelnému cvičení budete mít více energie a méně stresu. Sami uvidíte, že stojí za to zůstat ve formě.

KONTROLA A ÚDRŽBA.-

Vypněte pás a odpojte síťový kabel.K čištění prachu z běžeckého pásu používejte pouze vlhký hadřík nebo ručník a nezapomínejte otříti i boční lišty a konzoly počítače.

Nikdy nepoužívejte abrazivní čistící prostředky nebo rozpouštědla. Pomocí vysavače můžete opatrně vysát viditelné nečistoty (na pásu, po stranách apod.). Můžete také vysát prostor pod pásem, a to tak, že stroj přesunete na jiné místo.

Lze vysát i vnitřek skříně od motoru tak, že odstraníte kryt motoru - buďte velice opatrní na dráty.

POZOR!

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně dotaženy a připevněny. Každé tři měsíce je všechny znovu dotáhněte.

Nikdy nepoužívejte běžecký pás, která má opotřebované díly (opotřebovaný hnací řemen, běžící pás nebo válečky) Cvičení na takovémto stroji vám může způsobit zranění.

K výměně opotřebených součástí vždy používejte originální náhradní díly. Použití jiných dílů může vést ke zranění nebo to může ovlivnit výkon samotného stroje. Pokud jste na pochybách, že stroj funguje správně, neváhejte se obrátit na technickou podporu vašeho zákaznického servisu (viz poslední strana manuálu).

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO UPRAVIT SPE CIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍ HO UPOZORNĚNÍ.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

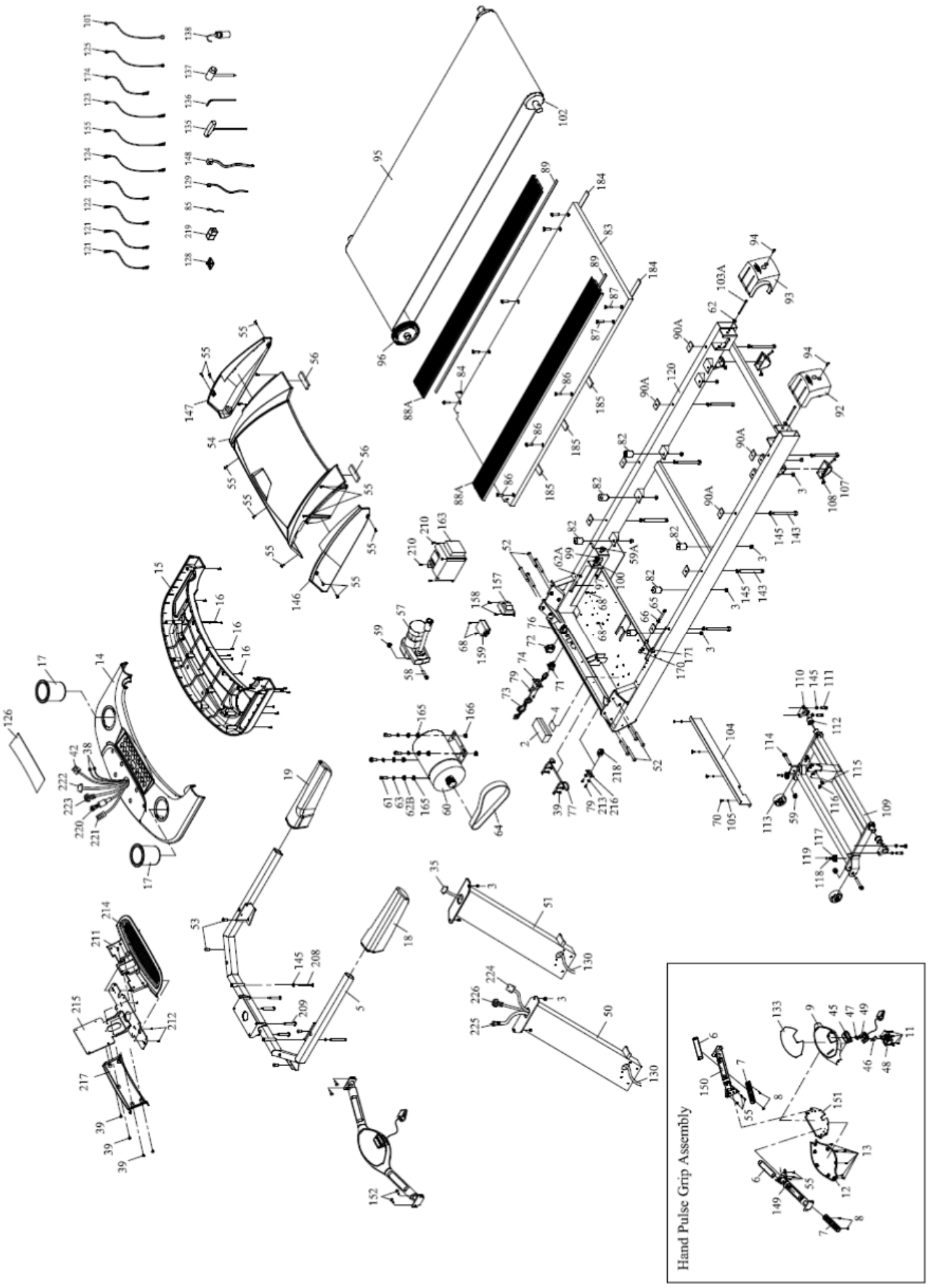
PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
1. Počítač se nezapne.	1) Ujistěte se, že je stroj zapojen, spínač ON/OFF je v poloze 1 a bezpečnostní klíč je správně vložen.	1) Připojte stroj do sítě, přepněte spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostní klíč na určené místo.
2. Počítač se zapne, ale stroj nefunguje.	2) Zkontrolujte, zda je připojen a stlačen omezovač proudu.	2) Vypněte stroj. Stlačte jistič. Namažte běžecký pás.
3. Pás se pohybuje trhaně.	3.a) Zkontrolujte, zda je pás namazán. 3.b) Zkontrolujte, zda je pás správně napnutý. 3.c) Zkontrolujte, zda je napnutý hnací řemen.	3.a) Namažte pás. 3.b) Napněte pás. 3.c) Upravte pnutí hnacího řemene.
4. Stroj se zastaví. Vypne jistič.	4) Zkontrolujte, zda je pás namazán.	4) Resetujte tlačítko přetížení tak, že přepnete spínač ON/OFF do polohy 0 a pás namažte.
5. Madla dávají elektrické šoky.	5) Zkontrolujte, zda je stroj zapojen do uzemněné zásuvky.	5) Zapojte stroj do uzemněné zásuvky.
6. Běžecký pás není vycentrován.	6.a) Zkontrolujte, zda je stroj na rovné podlaze. 6.b) Zkontrolujte, zda se stroj nehýbe.	

ERROR KÓDY

Na displeji se zobrazuje E1	- Možné přetížení motoru. - Namažte pás.
Na displeji se zobrazuje E2	- Vypněte a znovu zapněte stroj.
Na displeji se zobrazuje E4	- Porucha funkce: měření tělesného tuku. - Restartujte stroj a správně položte ruce na senzory pro měření tepové frekvence.
Na displeji se zobrazuje E6-E7	- Chybné vyrovnání stroje.

Pokud máte jakékoli dotazy ohledně vašeho běžeckého trenažéru, neváhejte se obrátit na svého dovozce, který je uveden na poslední straně tohoto návodu.

G550BM





UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
MONITEUR ELECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT

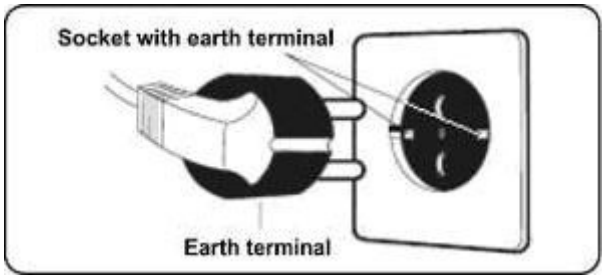
OBECNÉ INFORMACE.-

Tento počítač je navržen pro snadné a intuitivní použití. Zprávy, které se objevují na obrazovce, uživatele provedou celým cvičením.
Doporučujeme, aby si instruktor pečlivě přečetl tuto část a plně se tak seznámil s ovládáním počítače tak, aby pak mohl vše uživatelům správně ukázat.

PŘIPOJENÍ.-

Nejprve zapojte hlavní napájecí kabel do uzemněné elektrické zásuvky o 100 - 240V tak, jak je znázorněno na obr. 1.

Obr.1

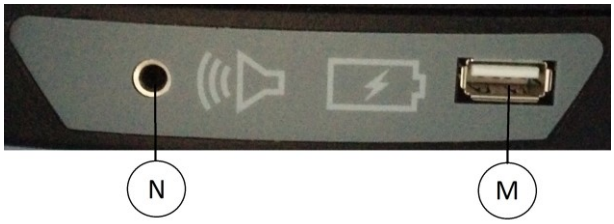


AUDIO.- Obr.3

M.- Konektor pro MTP zařízení Android a pro nabíjení.

N.- Jack pro sluchátka.

Obr.3



ZAPNUTÍ.-

Jakmile je stroj připraven, objeví se obrazovka 1.

Obrazovka 1



NASTAVENÍ POČÍTAČE.-

ZMĚNA JAZYKA

Obrazovka 1



Obrazovka 2



1.- Na obrazovce 1:

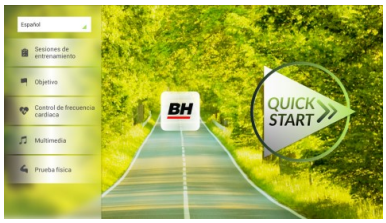
Stiskněte "language" v levém horním rohu.

2.- Na obrazovce se zobrazí seznam dostupných jazyků tak, jak je vidět na obrazovce 2.

Vyberte požadovaný jazyk.

VSTUP/VÝSTUP Z ÚVODNÍHO MENU

Obrazovka 1



Obrazovka 3



VSTUP:
Při prohlížení obrazovky 1 stiskněte **QUICK START** a následně **STOP -** zobrazí se obrazovka 3. Až budete na této obrazovce, podržte v horním rohu obrazovky tlačítko "hidden menu" nebo "backoffice menu", a to po dobu 5 vteřin.

Obrazovka 4

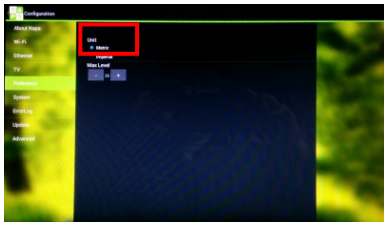


VÝSTUP:
V této nabídce stiskněte vlevo nahoře tlačítko **"Configuration"**, kterým se vrátíte zpět do hlavní nabídky.

Poznámka: Prosíme, abyste neměnili žádný parametr v této nabídce pokud není tento krok podrobně popsán v tomto návodu. Můžete tím způsobit poruchu stroje nebo jeho nesprávné používání.

Změna kilometrů na míle.

Obrazovka 5

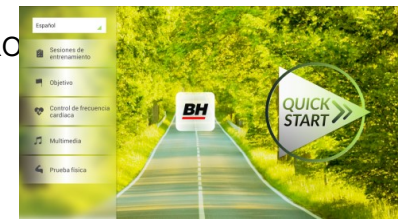


Jakmile jste v nabídce "backoffice", přejděte do **Gym Custom**,vložte přístupový kód **taipei101** a stiskněte **ok.** Podle volby na obrazovce změňte možnosti z **Unit System** (KM) na **Imperial** (míle) - viz. obr. 5.

INSTRUKCE

PROGRAMY.

Obrazovka 1



Tento počítač nabízí 6 programů: 6 TRAINING (tréninkový programů), COURSES, 3 OBJECTIVE (základní programy), 1 HEART RATE CONTRO (program řízený tepovou frekvencí), 7 PHYSICAL TEST (testů).
Všechny jsou přístupné z obrazovky 1.

TRÉNINK.-

Existují dvě kategorie tréninků:

A) **Manual** (manuální program)

B) Přednastavené programy

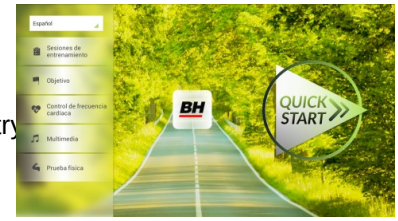
MANUAL.

V manuálním programu můžete nastavit:

A) Hmotnost uživatele.

B) **Nastavit délku cvičení.**

Obrazovka 1



Obrazovka 6



Pro výběr manuálního programu stiskněte TRAINING COURSES na obrazovce 1 a poté vyberte možnost MANUAL. Po kliknutí se zobrazí obrazovka 6, na které budou parametry které je možné nakonfigurovat. Po nastavení parametrů cvičení klikněte na START a tím zahájíte trénink.
Během cvičení můžete pomocí tlačítek + / - nastavit sklon a rychlost.

Obrazovka 3



Jakmile stisknete tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, která shrnuje váš trénink.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

OSTATNÍ TRÉNINKY:

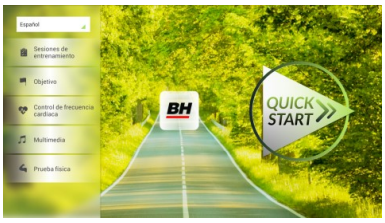
V těchto programech můžete nastavit:

A) Váhu uživatele.

B) **Čas cvičení.**

C).- Fitness úroveň uživatele.

Obrazovka 1



Obrazovka 7



Jednoduše stačí kliknout na možnost "Training Courses" na obrazovce 1 a pak vybrat požadovaný trénink. Po výběru se zobrazí obrazovka 7 a uvidíte i parametry, které je možné nastavit. Jakmile kliknete na tlačítko START, tak se program spustí a vy můžete začít cvičit. Intenzita cvičení bude přizpůsobena podle profilu vybraného programu. Při tréninku můžete upravovat parametry pomocí tlačítek +/-, ale program stejně po ukončení segmentu vrátí parametry zpět tak, aby seděly vybranému programu.

Když trénink běží, můžete upravit rychlost a sklon pomocí kláves +/-, ale po dokončení segmentu je stejně pro další segment počítač sám upraví.

Obrazovka 3



Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

ZÁKLADNÍ PROGRAMY.-

Tento program umožňuje uživateli nastavit si tyto cíle:

A) **Váhu uživatele.**

B) **Délku tréninku.**

C) **Uraženou vzdálenost.**

D) **Spálené kalorie v průběhu tréninku.**

- Váha -

Obrazovka 1



Obrazovka 8



Zadejte váhu uživatele. Na první obrazovce stiskněte tlačítko "Objective" a tím přejdete na obrazovku 8. Nastavte si váhu a poté zvolte jedná z následujících možností: čas, vzdálenost, nebo spálené kalorie.

- Čas.-

Obrazovka 8



Můžete si upravit čas cvičení (během cvičení se tento údaj zobrazí a bude se odpočítávat).

Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte čas a potvrďte stisknutím ✓ . Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení. Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Obrazovka 3



Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

- Vzdálenost -

Obrazovka 8



Zde si můžete nastavit vzdálenost, které chcete dosáhnout v průběhu vašeho tréninku. (Vzdálenost se odpočítává při tréninku).
Na obrazovce 1, stiskněte tlačítko Objective a zobrazí se obrazovka č.8.

Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte vzdálenost a potvrďte stisknutím ✓ . Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení. Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Obrazovka 3



Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

- Kalorie -

Screen 8



Zde si můžete nastavit kalorie, které chcete spálit v průběhu vašeho tréninku. (Kalorie se odpočítávají při tréninku).
Na obrazovce 1, stiskněte tlačítko Objective a zobrazí se obrazovka č.8.

Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte kalorie a potvrďte stisknutím ✓ . Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení.
Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Obrazovka 3



Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ.-

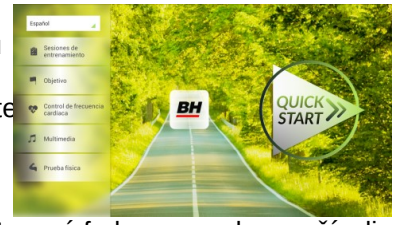
Před cvičením je vhodné, abyste se protáhli vhodným cvičením. Předejdete tak možnému zranění.

Tento program vám umožní nastavit srdeční frekvenci (mezi 60% a 95% maximální tepové frekvence) a stroj bude sám automaticky upravovat odpor, aby zajistil, že bude srdeční frekvence udržována na zvolené úrovni. Je nutné po celou dobu cvičení držet senzory pro měření tepové frekvence a nebo použít hrudní pás.

Maximální počet úderů srdce, který člověk nikdy nesmí překročit, se označuje jako maximální tepová frekvence a tato hodnota klesá s věkem. Výpočet je velice jednoduchý. Od čísla 220 odečtete svůj věk. Následně pak cvičíte v rozmezí 65% - 85% této maximální hodnoty tepové frekvence. Nedoporučuje se, abyste překračovali 85% maximální tepové frekvence.

HRC se skládá ze 4 programů: tři mají přednastavené procento tepové frekvence (68%, 75% a 85%) a čtvrtý je označen jako THR a umožňuje, abyste si zvolil svou vlastní tepovou frekvenci v rozmezí 60-95%.

Obrazovka 1



Obrazovka 9



Na obrazovce 1 stiskněte Heart Rate Control a tím se dostanete na obrazovku 9. Vyplňte požadovaná pole a vyberte si procento srdeční frekvence. Poté stiskněte zelenou šipku a tím začnete cvičit. Když cvičíte, můžete měnit parametry tréninku pomocí +/-. Je nezbytné, abyste měli stále ruce na senzorech pro měření tepové frekvence nebo používali volitelný hrudní pás.

Obrazovka 3

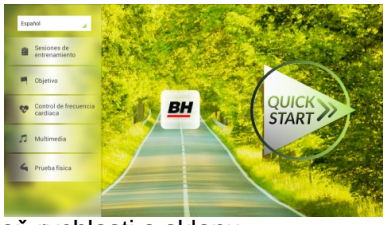


Po skončení tréninku, nebo pokud stisknete tlačítko **Stop**, se objeví obrazovka 3, na které uvidíte shrnutí cvičení.
Stiskněte tlačítko **previous** nebo vyčkejte 2 minuty a počítač vás opět vrátí na úvodní obrazovku.

TEST.-

Jedná se o fitness test, který je založený VO2 MAX. VO2 Max, nebo taky maximální absorpce kyslíku je jedním z faktorů, který ukáže fyzickou výdrž sportovce.

Obrazovka 1



Obrazovka 10



Na obrazovce 1 stiskněte **PHYSICAL TEST** a objeví se obrazovka č. 10. Nastavte požadované parametry pomocí čísel, které jsou v dolní části obrazovky a poté klikněte na ✓. Následně stiskněte zelenou šipku a test se spustí. Během programu můžete pomocí tlačítek +/- nastavit úroveň rychlosti a sklonu.

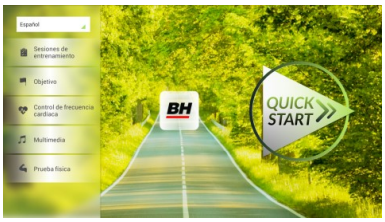
Obrazovka 11

Po dokončení cvičení nebo po stisknutí tlačítka **STOP**se zobrazí obrazovka 11, která ukazuje souhrn všech důležitých hodnot cvičení. Stiskněte tlačítko **previous** nebo vyčkejte 2 minuty a počítač vás opět vrátí na úvodní obrazovku.



MULTIMEDIA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Počítač disponuje třemi multimediálními funkcemi: TV, HUDBA a INTERNET. Můžete se připojit na obrazovce 1 a to kliknutím na možnost MULTIMEDIA. Poté se zobrazí obrazovka 12 na které si vyberete, jaké médium chcete připojit.

TV.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Na obrazovce 1 klikněte na možnost MULTIMEDIA a následně se zobrazí nabídka - viz. obr. 12. Zde si vyberte možnost TV. Je možné se taky připojit v průběhu cvičení, a to kliknutím na možnost TV v dolní pravé části obrazovky.

TV se objeví uprostřed obrazovky a vy si můžete vybrat kanál a změnit hlasitost. Chcete-li při cvičení nastavit TV na celou obrazovku, dvakrát klepněte na televizní obrazovku. Dvojitým klepnutím na obrazovku opět vrátíte TV do původní velikosti.

LADĚNÍ KANÁLŮ.-

Automatické ladění kanálů se nachází v části BACKOFFICE. Postupujte podle pokynů, jak vstoupit do BACKOFFICE v sekci konfigurace.

*Poznámka – ke sledování kanálů bude možná potřeba satelit od kabelové společnosti. Signál může být kódován a bude vyžadovat dekódování.

Po vstupu do BACKOFFICE stiskněte možnost **TV**. V pravé části obrazovky najdete tlačítko menu, které vás přenese do nabídky. **Pomocí ↑ Ch / Ch ↓** vyberte **Auto Tune (automatické ladění)**, a stiskněte **OK** pro potvrzení. Nabídka v obrazovce se změní a zobrazí země, pro které můžete zvolit automatické ladění. Pomocí kláves **↑ Ch / Ch ↓** vyberte svou zemi a stiskněte **OK**. Nyní se spustí automatické ladění. Může to trvat několik minut.

Jakmile bude automatické ladění úspěšné, postupujte podle pokynů k ukončení práce v BACKOFFICE. Chcete-li spustit TV, klikněte na první obrazovce na možnost MULTIMEDIA a na další obrazovce na možnost TV.

Poznámka: výběrem možnosti **Auto Tune** budou všechny předchozí kanály smazány.

VYMAZÁNÍ NEŽÁDOUCÍCH KANÁLŮ.-

Postupujte podle pokynů pro vstup do BACKOFFICE.

Jakmile jste v backoffice, klikněte na možnost **TV**. Vpravo najdete menu (nabídku), exit, čísla a options (nastavení). Klikněte na možnost **Menu**, čímž dojde ke spuštění další obrazovky. Pomocí kláves se šipkami ↑ **Ch / Ch** ↓**zvolte možnost: Edit Programme**. Jakmile zvolíte tuto možnost, nabídka se změní a zobrazí všechny kanály, které máte naladěné. Pomocí kláves se šipkami ↑ **Ch / Ch** ↓ vyberte kanál, který chcete odstranit. Stisknutím **2** ho odstraníte. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓ přejdete na další program a ten dle potřeby také můžete odstranit.

Jakmile smažete požadované kanály, můžete nabídku backoffice opustit - viz. návod.

ZMĚNA POZICE KANÁLŮ.-

Postupujte podle pokynů pro vstup do BACKOFFICE.

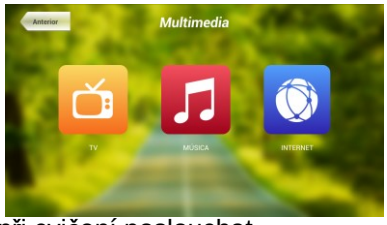
Jakmile jste v backoffice, klikněte na možnost **TV**. Vpravo najdete menu (nabídku), exit, čísla a options (nastavení). Klikněte na možnost **Menu** čímž dojde ke spuštění další obrazovky. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓ klikněte na **Edit Programme**. Následně se zobrazí všechny naladěné kanály. Pomocí kláves se šipkami **Ch** ↑ **/** ↓ **Ch** vyberte kanál, který chcete přesunout a stiskněte tlačítko 8 pro přesun. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓pak přesuňte kanál na vybranou pozici a stiskněte OK pro potvrzení. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓ můžete přesouvat i další kanály.

Jakmile smažete požadované kanály, můžete nabídku backoffice opustit - viz. návod.

HUDBA.-

Obrazovka 1 **Obrazovka 12**





Na úvodní obrazovce 1, stiskněte Multimedia čímž se dostanete na obrazovku 18. Na této obrazovce stiskněte možnost MUSIC. Při cvičení je přístup k hudbě umožněn pomocí panelu nabídky ve spodní části obrazovky. Jakmile si vyberete možnost MUSIC, připojte své zařízení (android) k USB portu a vyberte skladbu, kterou chcete při cvičení poslouchat.

INTERNET.-

Obrazovka 1 **Orazovka 12**

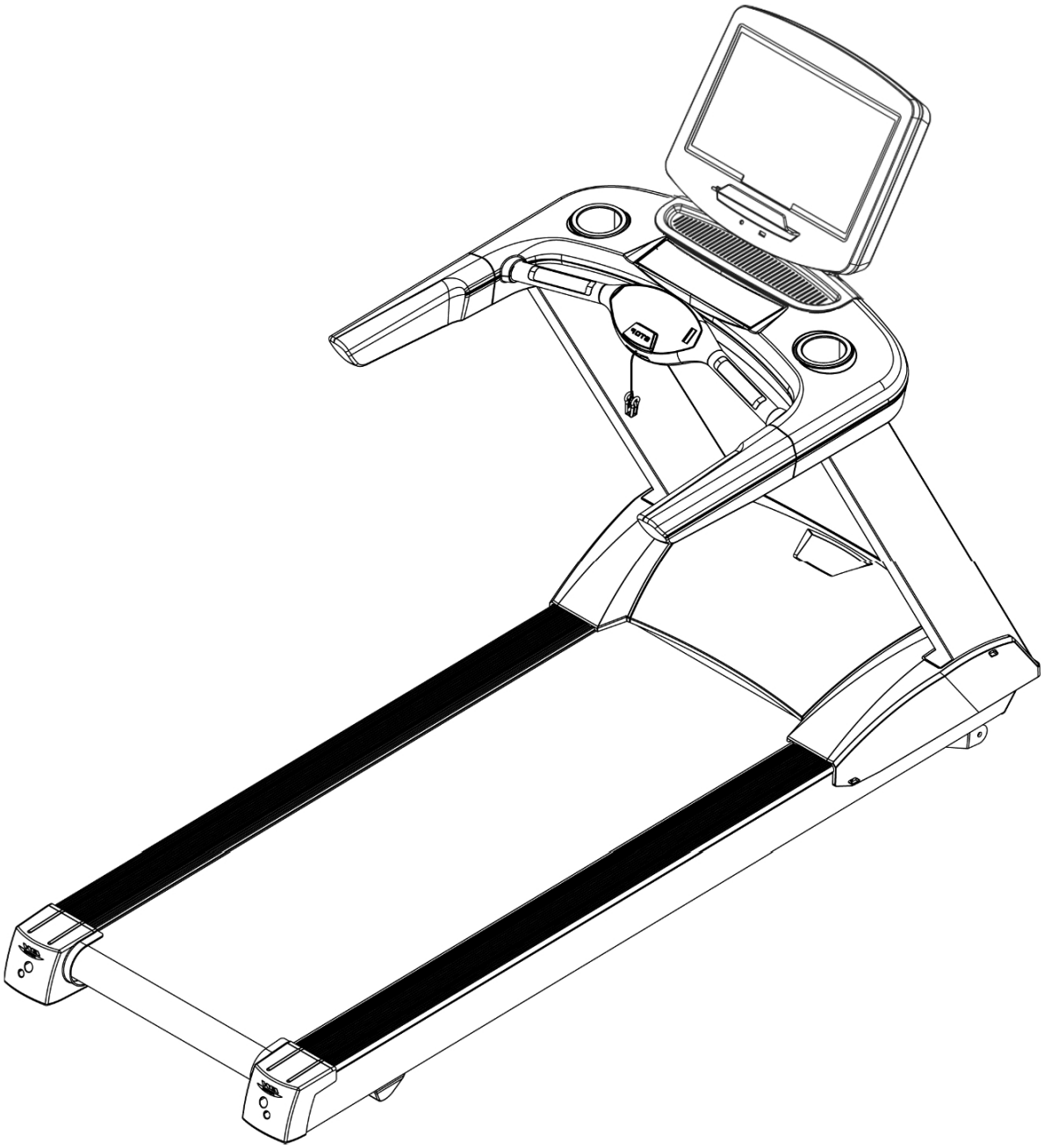




Na úvodní obrazovce 1, stiskněte možnost Multimedia čímž se dostanete na obrazovku 18. Na této obrazovce zvolte INTERNET. Při cvičení máte také přístup k možnosti INTERNET, a to pomocí panelu, který se nachází ve spodní části obrazovky. Jakmile jste uvnitř této záložky vyberte další kroky.

Při jakýchkoli potížích se neváhejte obrátit na dodavatele stroje - viz. poslední stránka tohoto návodu.

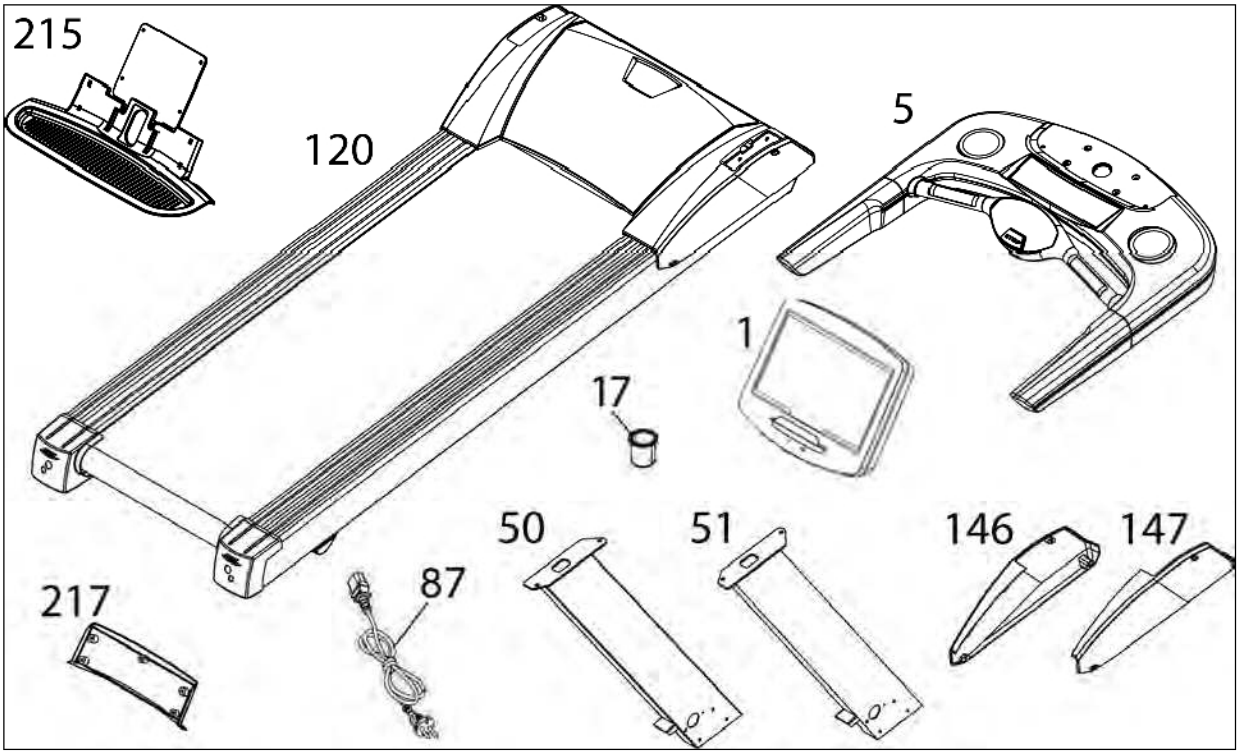
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO OZNÁMENÍ.



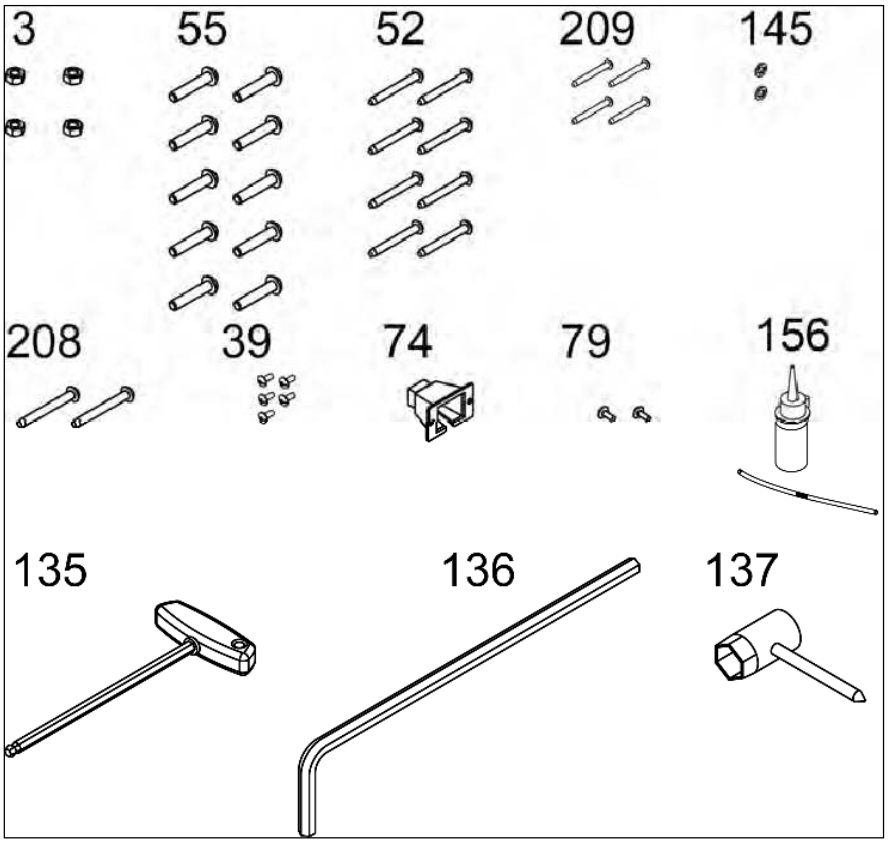
Bežecký pás BH Fitness LK5500

Návod na obsluhu
SK

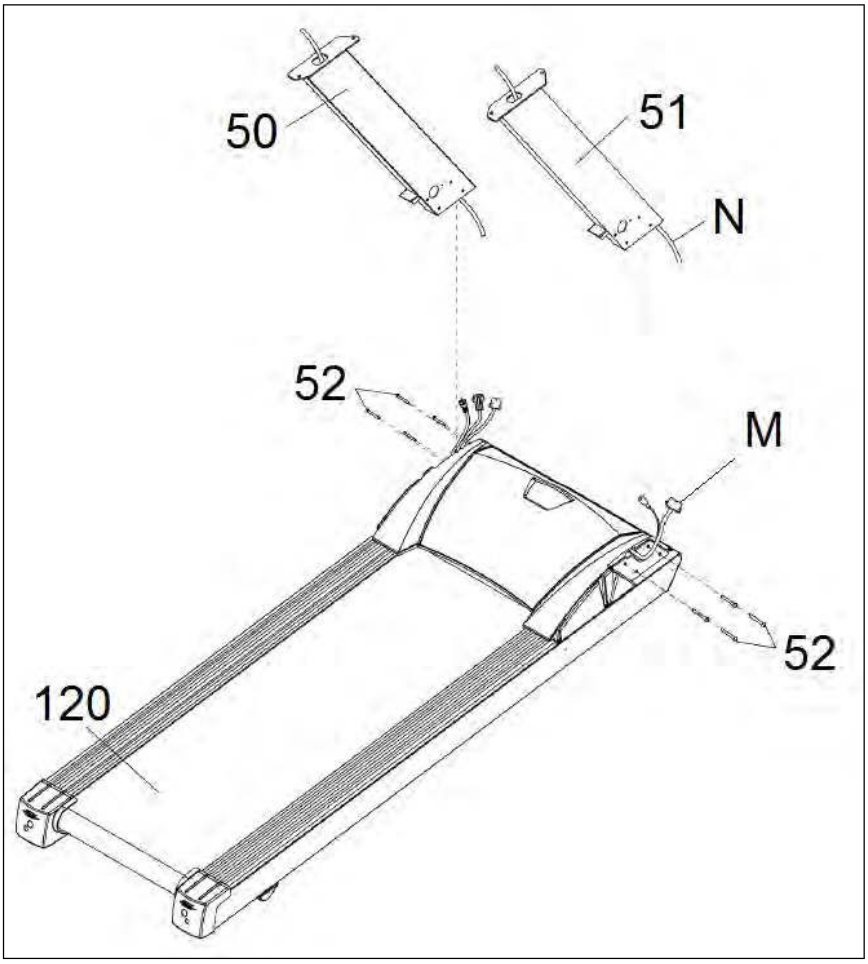
Obr.1


215
120
5
1
17
50
51
146
147
87
217

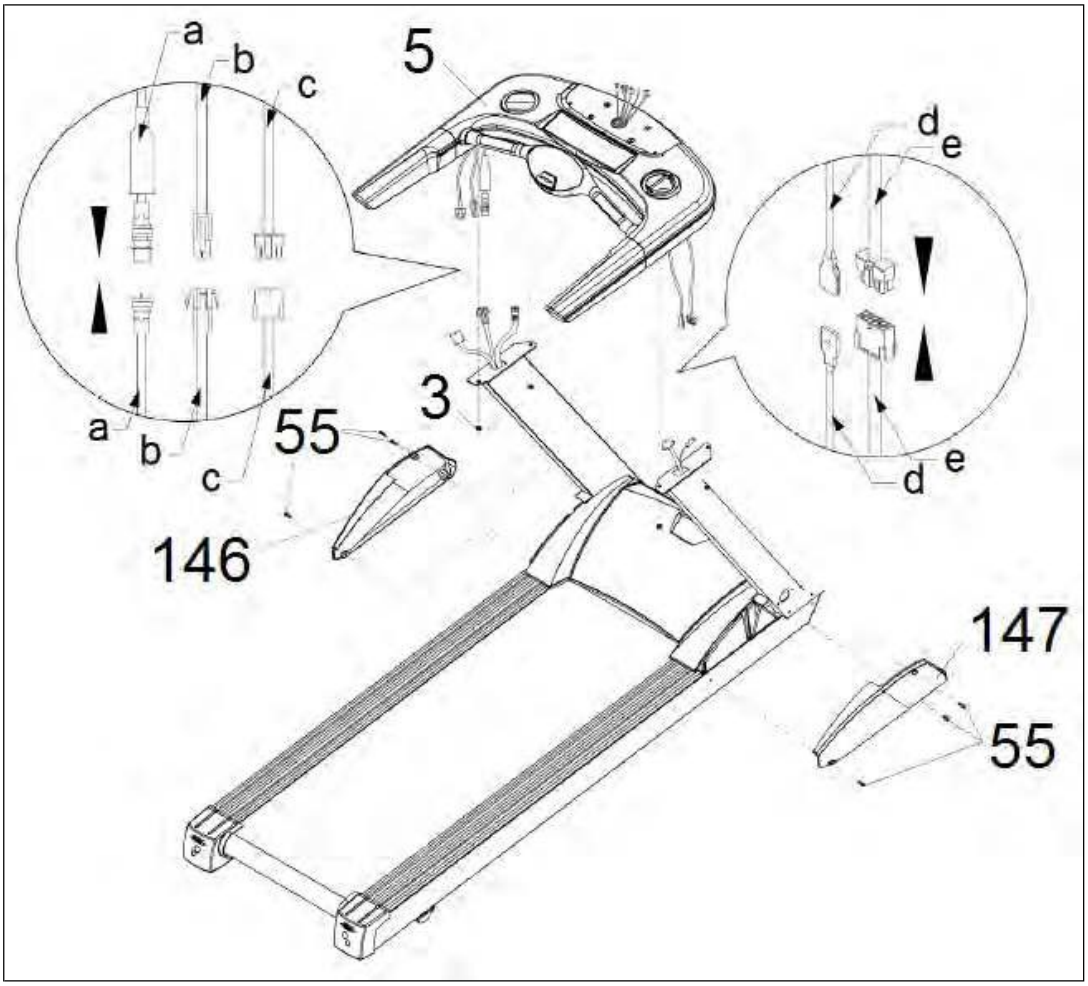
Obr.2


3
55
52
209
145
208
39
74
79
156
135
136
137

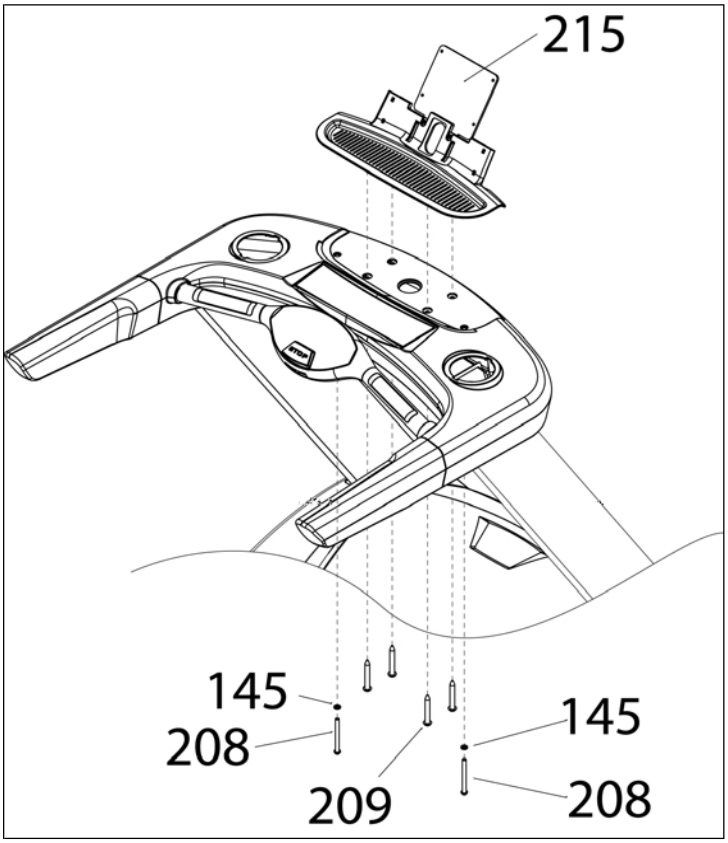
Obr.3



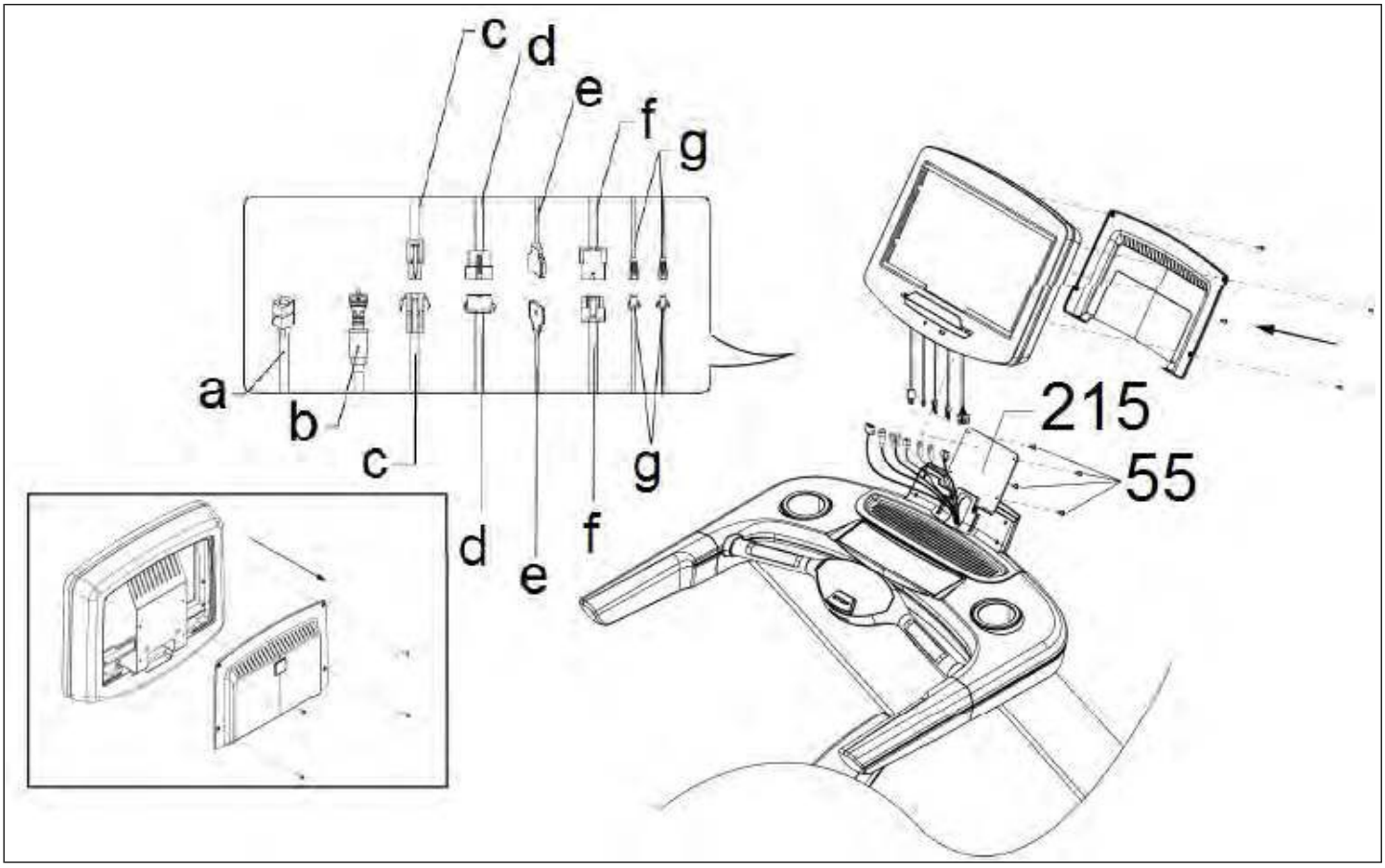
Obr.4



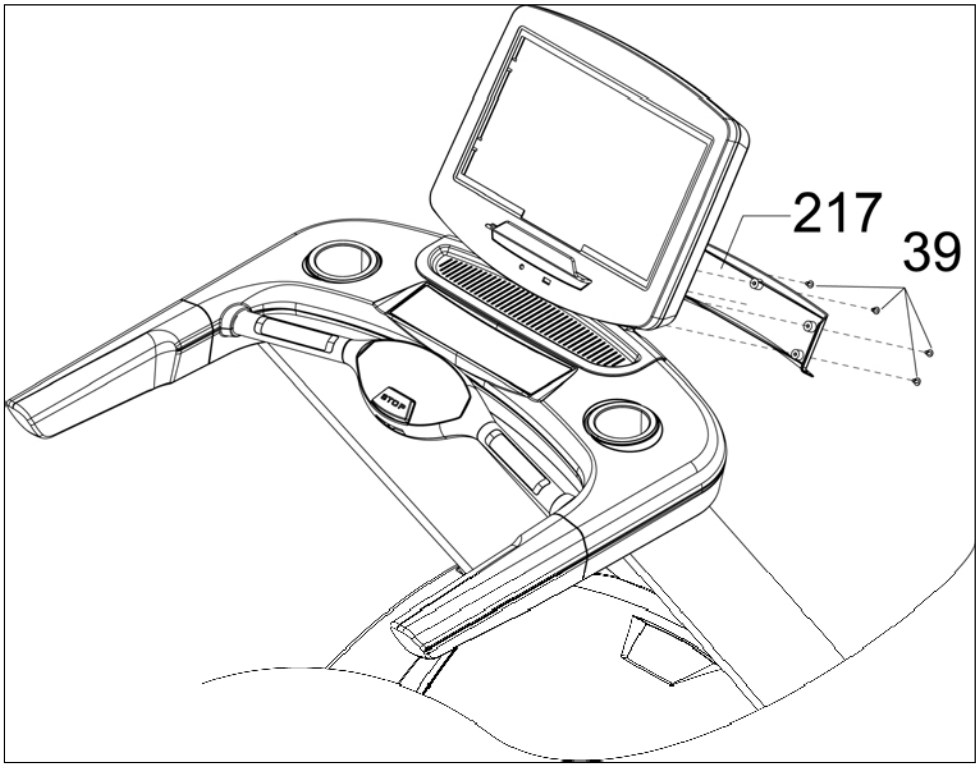
Obr.5



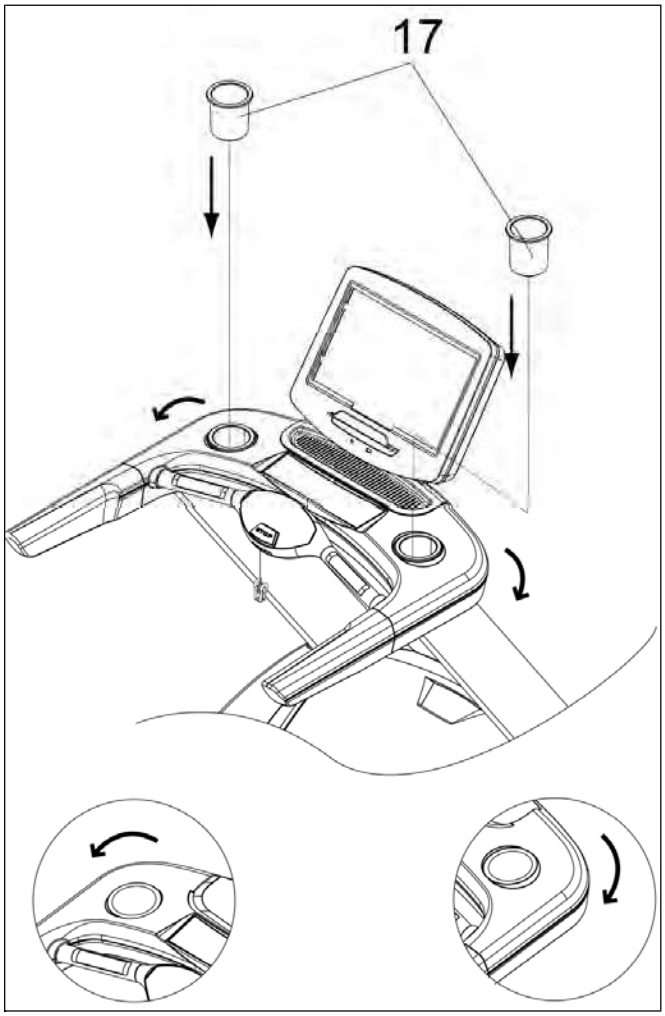
Obr.6



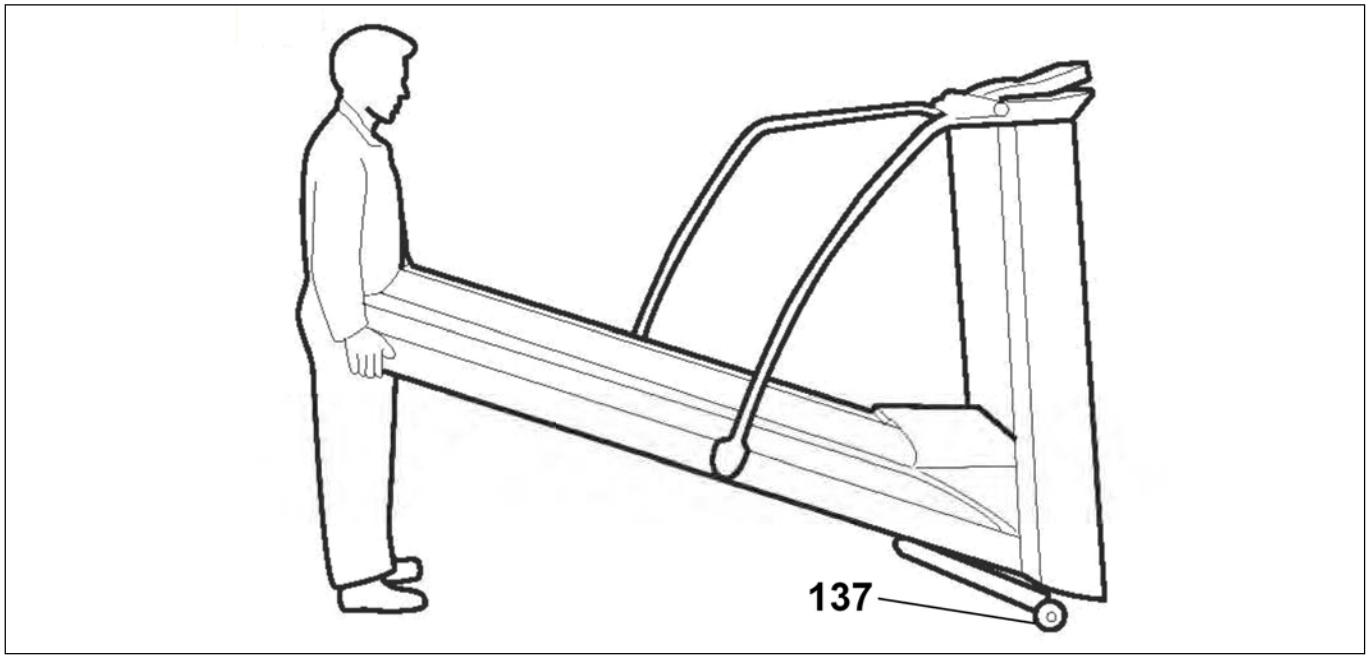
Obr.7



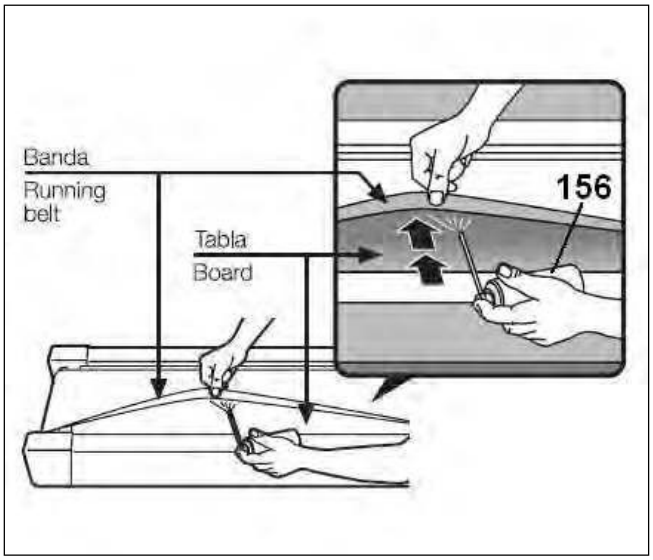
Obr.8



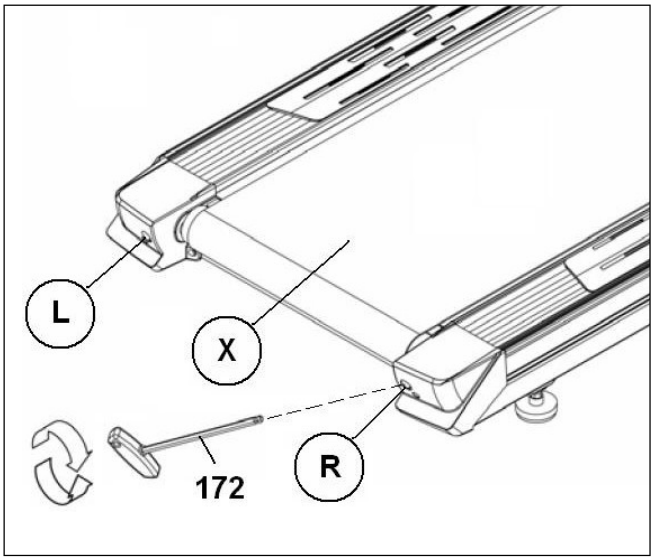
Obr.9



Obr.10



Obr.11



VŠEOBECNÉ POKYNY

Pozorne si prečítajte pokyny v tejto príručke. Tento návod obsahuje veľmi dôležité informácie o bezpečnosti, používaní a údržbe bežeckého pásu.

Pri cvičení na tomto páse by ste mali vždy dodržiavať nasledujúce bezpečnostné pokyny:

1 Pás je určený len na domáce použitie.

2 Na stroji môže naraz cvičiť len jedna osoba. Maximálna nosnosť bežeckého pásu je 150 kg alebo menej.

3 Zariadenie umiestnite na rovný povrch tak, aby bolo min.

2 metrov voľného priestoru a 0,5 metra priestoru okolo neho. Stroj neumiestňujte tak, aby ste zablokovali vetracie otvory. Odporúčame umiestniť pod stroj ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu podlahy.

4 Stroj je vybavený bezpečnostným kľúčom. Tento kľúč musí byť umiestnený v konzole, inak je stroj nefunkčný. Vždy, keď na stroji cvičíte, vložte kľúč do priehradky a druhú stranu si pripnite na oblečenie. Keď stroj nepoužívate, kľúč vyberte a uložte ho na bezpečné miesto. Zabránite tak deťom, aby sa so strojom hrali.

5 Pred cvičením sa uistite, že stroj správne funguje. Nikdy necvičte, ak je remeň poškodený.

6 Majiteľ pásu je zodpovedný za každú osobu, ktorá na stroji cvičí, a musí tieto osoby riadne informovať o všetkých potrebných bezpečnostných opatreniach.

7 Rodičia alebo zodpovedné osoby musia predpokladať, že deti sú prirodzene zvedavé a že ich správanie môže viesť k nebezpečným situáciám. Musia byť neustále pod dohľadom dohľad a v žiadnom prípade hral s pásom, ako by to bolo hračka.

8 Nedovoľte deťom alebo zdravotne postihnutým osobám používať stroj bez dozoru kvalifikovanej osoby.

9 V prípade bezprostredného nebezpečenstva sa chyťte zábradlia a postavte sa na bočné zábradlie. Počkajte, kým sa stroj nezastaví.

10 Pri vstupe na bežecký pás alebo pri jeho opúšťaní alebo pri zmene rýchlosti sa vždy držte madiel. Nikdy nevstupujte na bežecký pás, ak sa ešte pohybuje.

11 Nevkladajte ruky do pohyblivých častí stroja a nestúpajte nikam inam ako na podbeh. Všetky ostatné miesta sú nebezpečné.

12 Ak sa pás pohybuje, nestojte na ňom.

13 Na cvičenie vždy noste vhodné oblečenie a obuv. Uistite sa, že šnúrky topánky sú správne zaviazané. Uistite sa, že topánky nie sú špinavé. Predídete tak zraneniu alebo zbytočnému opotrebovaniu pásu.

14 Zariadenie nepoužívajte vonku.

15 Neodporúča sa umiestniť zariadenie do vlhkého prostredia. Niektoré komponenty sú náchylné na hrdzavenie.

16 Spotrebič je potrebné pravidelne mazať, čo môže viesť k znečisteniu podlahy. Používajte umývačku.

17 Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je schválené výrobcom.

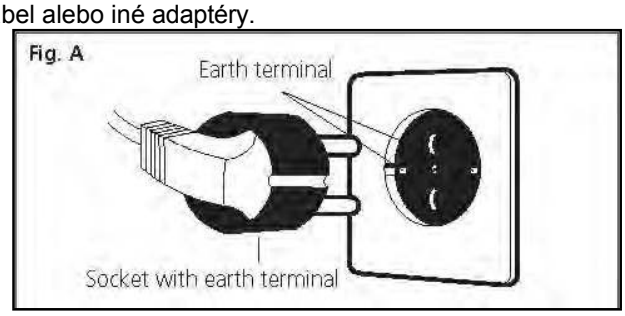
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY.-

Stroj musí byť uzemnený. ak stroj nefunguje, tak, ako by malo, uzemnenie presmeruje prúd zo stroja a zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento stroj sa dodáva so sieťovým káblom, ktorý je vybavený uzemňovacím vodičom a zástrčkou so zemniacim kolíkom. Zástrčka sa môže používať len so schválenou elektrickou zásuvkou, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade s miestnymi predpismi.

NEBEZPEČENSTVO! Ak stroj nie je správne uzemnený, hrozí nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti, požiadajte elektrikára o kontrolu správneho uzemnenia. Zástrčku dodanú so strojom neupravujte; ak sa nehodí do vašej zásuvky, požiadajte odborníka o inštaláciu vhodného typu zásuvky.

Tento výrobok sa môže používať len s 220-240 V s uzemnenou zásuvkou, ktorá je znázornená na obrázku A. Uistite sa, že zariadenie je správne zapojené do zásuvky s rovnakým usporiadaním ako zástrčka.

Nepoužívajte predĺženie kábel alebo iné adaptéry.



Pri používaní elektrických zariadení vždy dodržiavajte nasledujúce pokyny:

1 Pred pripojením stroja sa uistite, že sieťové napätie zodpovedá špecifikáciám stroja. Napájacie napätie musí zodpovedať údajom na typovom štítku a otvory v zásuvke musia zodpovedať usporiadaniu kolíkov na zástrčke stroja. Nepoužívajte žiadny adaptér.

2 Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, tak po cvičení a pred čistením odpojte zariadenie od elektrickej siete.

3 Prístroj pripájajte len do vhodne uzemnených zásuviek, ako je znázornené na obrázku A. Nesprávne zapojenie môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. V prípade pochybností zavolajte technický servis BH.

4 Neodpájajte pás ťahaním za napájací kábel.

5 Stroj nepoužívajte, ak je napájací kábel poškodený alebo opotrebovaný.

6 Kábel nikdy neumiestňujte na horúce povrchy.

BEZPEČNOSTNÝ ISTIČ.-

Tento model je vybavený elektronickým ističom, ktorý slúži na ochranu elektronických a elektrických obvodov. Toto bezpečnostné zariadenie sa automaticky vypne, ak je stroj vystavený abnormálnej sile alebo teplu.

Ak táto situácia nastala:

1.- Prepnite prepínač (L) umiestnený na kryte do polohy "0" (OFF) Obr.B.

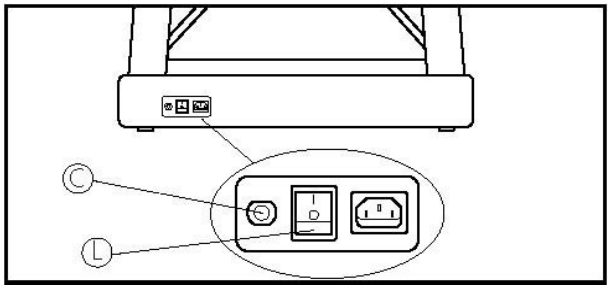
2.- Resetujte stlačením tlačidla ističa (C).

3.- Potom prepnite spínač (L) do polohy "I" (ON). Stroj je pripravený.

Ak sa istič opakovane vypína, možnými príčinami môžu byť:
- Neobvyklé podmienky
- Pás si vyžaduje mazanie
- Na mazanie použite mazivo (najlepšie od značky BH)
- Opasok je príliš tesný

Zariadenie zapojte do uzemnenej zásuvky. Prepnite prepínač (L) do polohy [1].

Obr.B



INŠTRUKCIE K MONTÁŽI.-

Vyberte všetky komponenty z krabice a rozložte ich na podlahu. Skontrolujte, či nič nechýba, pozri obr. 1, obr. 2.
Pri montáži odporúčame pomoc druhej osoby.

(1) Počítač.
(215) Držiteľ.
(120) Hlavná časť.
(5) Podpora monitorov.
(50) Bočná lišta (vľavo).
(51) Bočná lišta (vpravo).
(87) Sieťový kábel.
(217) Plastový kryt.
(156) Fľaša s mazivom.
(17) Držiak na fľaše.
(146) Spodný kryt ľavej koľajnice
(147) Spodný kryt pravej koľajnice

(3) Samojistná matica M-8.
(55) Imbusova skrutka M-5x15.
(52) Imbusova skrutka M-8x75.
(209) Skrutka M-8x70.
(145) Pružná podložka M-8.
(208) Skrutka M-8x85.
(39) Skrutka M-5x10.
(74) Kryt na upevnenie napájacieho kábla.
(79) Skrutka M-4x10.
(156) Fľaša s mazivom.
(135) Imbusový kľúč 8 mm.
(136) Ihlanový kľúč 5 mm.
(137) Kombinovaný kľúč

Pri montáži postupujte podľa pokynov krok za krokom.

1. MONTÁŽ MADIEL.-

Na zostavenie stroja sú potrebné aspoň dve osoby. Tým sa predíde možným komplikáciám alebo nehodám.

2.- Umiestnite pravú spodnú časť rukoväte (51), obr.3, do blízkosti výstupu ovládacieho kábla (M). Pripojte ovládací kábel
(M), pričom kábel vychádza z časti rukoväte (N), ako je znázornené na obr. 3, a vytiahnite hornú časť kábla časť rukoväte smerom nahor, pozri obr. 3, potom posuňte časť rukoväte do pravej dolnej podpery na konštrukcii (120), bočnú časť priskrutkujte skrutkami (52).

3 Potom vložte ľavú spodnú časť rukoväte (50) do ľavej podpery na konštrukcii (120) a upevnite ju skrutkami. (52).

4. PRIPOJENIE PODPORY MONITORA.-

Uchopte podperu (5) a pripojte káble, ktoré vyčnievajú z deti, obr.4.
Potom môžete podperu umiestniť na hornú časť panela zaostrenia. Dávajte pozor, aby ste nepriškrtili žiadne káble. Teraz utiahnite samojistiace matice (3), obr. 4.

5. MONTÁŽ KRYTOV MOTORA.-

Umiestnite ľavý a pravý spodný kryt (146) a (147) k príslušnej bočnej lište, ako je znázornené na obr. 4, a upevnite ich pomocou skrutiek (55), pozri obr. 4.

6. MONTÁŽ MONITORA.-

Pripevnite držiak monitora (215) k podpere (5) pomocou skrutky (208), (209) a pružnú podložku (145) a všetky skrutky pevne utiahnite. Pred upevnením sa uistite, že vodiče nie sú skreslené, obr. 5.

Odstráňte skrutky zo zadného krytu, ako je znázornené na obrázku. Potom umiestnite monitor na držiak (215) a zaistite ho skrutkou (55), obrázok 6.

Pripojte káble vychádzajúce z pravej rukoväte ku káblom vychádzajúcim z monitora. Potom znovu namontujte predtým uvoľnené skrutky a zaistite zadný kryt, aby ste zabránili stlačeniu káblov.

Nasaďte plastový kryt (217) a zaistite ho skrutkou (39). Opäť dbajte na to, aby nedošlo k stlačeniu káblov, pozri obrázok 7.

Potom pripevnite dva držiaky na fľaše (17) na boky monitora - ako je znázornené na obr. 8 v smere šípky.

POHYB A SKLADOVANIE.-

Stroj je vybavený kolieskami (137), obr.9 na ľahký pohyb stroja. Pred premiestnením stroja ho odpojte od elektrickej zásuvky.
Aby ste predišli poškodeniu alebo nehodám, nepohybujte stroj na nerovných podlahách.

ÚDRŽBA.-

Pomocou fľaše s mazivom (156) namažte vnútornú stranu pásu - obrázok 10. Tento krok je dôležitý, aby sa zabránilo nadmernému treniu medzi pásom a doskou (Vzhľadom na rôzne štýly chodu vždy namažte oblasť, kde najčastejšie stojíte).

Pás namažte podľa toho, ako často ho používate.

		Hodiny za týždeň		
		<3	**3-7**	**>7**
Rýchlosť (km/h)	**<6**	1 ročne	pre 6 mesiace	za 3 mesiac
	6-12	za 6 mesiacov	za 3 mesiace	za 2 mesiace
	>12	**pre** 3 mesiace	pre 2 mesiace	za 1 mesiace

Poznámka: Tento plán preventívnej údržby je určený len na použitie, keď sa stroj používa v domácom prostredí. Ak stroj používate na komerčné účely, odporúčame vám, aby ste ho kontrolovali a udržiavali každý mesiac.

Ak remeň začne preklzávať, skontrolujte jeho napnutie. Na napnutie remeňa použite 6 mm imbusový kľúč, nastavte rýchlosť na 4 km/h a otočte skrutky (R a L) o jednu otáčku v smere hodinových ručičiek.

NASTAVENIE PÁSU.-

Ak stroj nesedí na podlahe rovnomerne na všetkých štyroch kontaktných bodov, môže sa stať, že sa remeň (X) sa vychýli do strany. Kontrola kvality spočíva aj v tom, že sa uistíte, že ste pás správne nastavili a pravidelne ho kontrolujete. V dôsledku rozdielov v hmotnosti a individuálnych štýlov behu sa pás môže stále vychýliť do strany. Ak sa pás vychýli doľava alebo doprava, zastavte stroj a vykonajte nastavenie.

VYCHÝLENIE DOPRAVA.-

Tento postup je veľmi dôležitý. Postupujte podľa týchto krokov. Pri nastavovaní pásu uveďte stroj do pohybu rýchlosťou 4 km/h. Ak je pás vychýlený doprava, otočte skrutku (R) na pravej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Pozorujte polohu pásu; ak po jednej minúte nie je pás vycentrovaný, zopakujte tento postup. Ak vidíte, že sa pás posunul príliš doľava, otočte pravou skrutkou mierne proti smeru hodinových ručičiek, obr. 8.
znovu cvičiť.

VYCHÝLENIE DOĽAVA.-

Ak sa pás posunul doľava, otočte skrutku (L) na ľavej strane o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Pozorujte polohu pásu, ak sa pás po jednej minúte nepohne úplne uprostred, potom postup zopakujte. Ak zistíte, že sa pás posunul príliš doprava, otočte ľavú skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek, pozri obr. 8.
Dôležité upozornenie: Príliš veľké napnutie remeňa môže spôsobiť stratu rýchlosti stroja alebo dokonca vytrhnutie remeňa. Pamätajte, že jedno otočenie pravej skrutky (R) v smere hodinových ručičiek má rovnaký vplyv na polohu pásu ako jedno otočenie ľavej skrutky (L) proti smeru hodinových ručičiek. S ohľadom na túto skutočnosť, ak sa remeň príliš pohybuje, môžete použiť ktorúkoľvek zo skrutiek, aby ste zabránili prílišnému napnutiu remeňa.

INFORMÁCIE PRE CVIČENIE.-

- KONDIKTY

Byť fit znamená žiť naplno. Dnešná moderná spoločnosť je zaťažená stresom. Náš život, život v meste, je sedavý. Naša strava obsahuje veľa kalórií a tukov. Lekári sa zhodujú, že pravidelné cvičenie je skvelý spôsob, ako korigovať našu hmotnosť a zlepšiť našu kondíciu, tiež sa naučiť aktívne relaxovať.

VÝHODY CVIČENIA.-

Pravidelné cvičenie pri určitej úrovni odporu počas 15/20 minút sa označuje ako aeróbne. Aeróbne cvičenie je v podstate cvičenie, pri ktorom sa využíva kyslík. Zvyčajne ide o nepretržité cvičenie bez prestávok. Okrem tukov a cukrov telo potrebuje aj kyslík. Pravidelným cvičením sa zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zlepšuje funkciu pľúc, schopnosť srdca pumpovať krv a zlepšuje celkový krvný obeh.

Stručne povedané, kilokalórie (kalórie) sa spaľujú prostredníctvom energie produkovanej počas cvičenia.

CVIČENIE A REGULÁCIA HMOTNOSTI.-

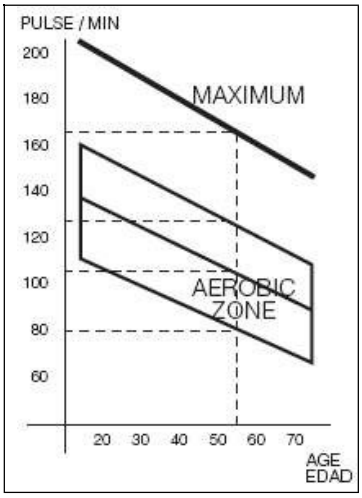
Jedlo, ktoré zjeme, sa okrem iného premieňa na energiu (kalórie) pre naše telo. Ak prijmeme viac kalórií, ako dokážeme spáliť, výsledkom bude nárast hmotnosti. Naopak, ak spálime viac kalórií, ako zjeme, naša hmotnosť sa zníži. V pokoji telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby si udržalo životné funkcie.

TEPOVÁ FREKVENCIA.-

To, ako telo pracuje, sa odráža v rýchlosti srdcovej frekvencie (pulzácie), ktorá sa zvyšuje a znižuje v závislosti od toho, či sa vykonáva fyzická námaha alebo je telo v pokoji. Pri behu sa srdcová frekvencia mení v závislosti od rýchlosti nastavenej na bežeckom páse. Ak sa rýchlosť zvýši, zvýši sa aj srdcová frekvencia. Ak túto rýchlosť udržiavate konštantnú, srdce bije čoraz rýchlejšie, až kým nedosiahne svoje maximum. Táto hodnota sa nazýva maximálna srdcová frekvencia a odpočítava sa od nej vek.
Tréning by sa mal udržiavať na úrovni 65 až 85 % maximálnej hodnoty srdcovej frekvencie počas 15 - 20 minút, pričom sa odporúča, aby sa nikdy neprekročila hranica 85 % maximálnej srdcovej frekvencie.

Príklad: 50 rokov
220-50=170 puls

Tepová frekvencia	Pulz	
Maximum	170	
85%	144	Aeróbne Zóna
75%	127	
65%	112	



TRÉNINGOVÝ PROGRAM.-

Keďže cvičebné programy sa líšia v závislosti od veku a fyzickej kondície, odporúčame vám, aby ste sa pred cvičením poradili so svojím lekárom. Dá sa predpokladať, že vďaka radám odborníka dosiahnete oveľa lepšie výsledky. Či už je vaším cieľom zlepšenie kondície, kontrola hmotnosti alebo ako súčasť fyzioterapie, vždy majte na pamäti, že cvičenie by malo byť postupné, plánované, pestré a primerane náročné. Odporúčame vám cvičiť 3 až 5-krát týždenne.

Ďalšia fáza trvá približne 15 - 20 minút pri srdcovej frekvencii 65 - 75 % alebo 75 - 85 % maximálnej srdcovej frekvencie pre tých, ktorí sú už zvyknutí cvičiť. Neskôr, keď sa vaša kondícia zlepší, môžete tento čas rozdeliť medzi tieto dve úrovne, ale vždy majte na pamäti, že srdcová frekvencia

nesmie prekročiť 85 % (aeróbna zóna) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu tepovú frekvenciu zodpovedajúcu vášmu veku.

Po skončení cvičenia je potrebné uvoľniť svaly. Môžete to urobiť napríklad pomalou chôdzou s nízkou rýchlosťou pásu aspoň 2-3 minúty, kým vaša srdcová frekvencia neklesne pod 65 %. Vyhnete sa tak bolesti svalov, najmä po intenzívnom tréningu. Program je vhodné ukončiť aj relaxačnými cvičeniami na podlahe.

ZÁVEREČNÁ POZNÁMKA

Dúfame, že sa vám zakúpený stroj bude páčiť. Čoskoro sa určite využijete všetky výhody cvičebných programov pod dohľadom a budete sa cítiť lepšie. Pravidelné cvičenie vám dodá viac energie a menej stresu. Sami uvidíte, že sa oplatí zostať vo forme.

KONTROLA A ÚDRŽBA.-

Vypnite bežecký pás a odpojte napájací kábel.Na čistenie prachu z bežeckého pásu používajte len vlhkú handričku alebo uterák a nezabudnite utrieť bočné lišty a držiaky počítača.

Nikdy nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá. Viditeľné nečistoty (na páse, po stranách atď.) vysávajte jemne vysávačom. Priestor pod pásom môžete vysávať aj tak, že stroj presuniete na iné miesto.

Vnútro krytu motora môžete vysávať aj odstránením krytu motor - dávajte veľký pozor na káble.

POZOR!

Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky správne dotiahnuté a zaistené. Každé tri mesiace ich všetky dotiahnite.

Nikdy nepoužívajte bežecký pás, ktorý má opotrebované časti (opotrebovaný hnací remeň, bežecký pás alebo valce) Cvičenie na takomto stroji vám môže spôsobiť zranenie.

Na výmenu opotrebovaných dielov vždy používajte originálne náhradné diely. Použitie iných dielov môže viesť k zraneniu alebo ovplyvniť výkon samotného stroja. Ak ste

v prípade pochybností o správnom fungovaní stroja sa neváhajte obrátiť na technickú podporu vášho zákazníckeho servisu (pozri poslednú stranu príručky).

SPOLOČNOSŤ BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO UPRAVIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

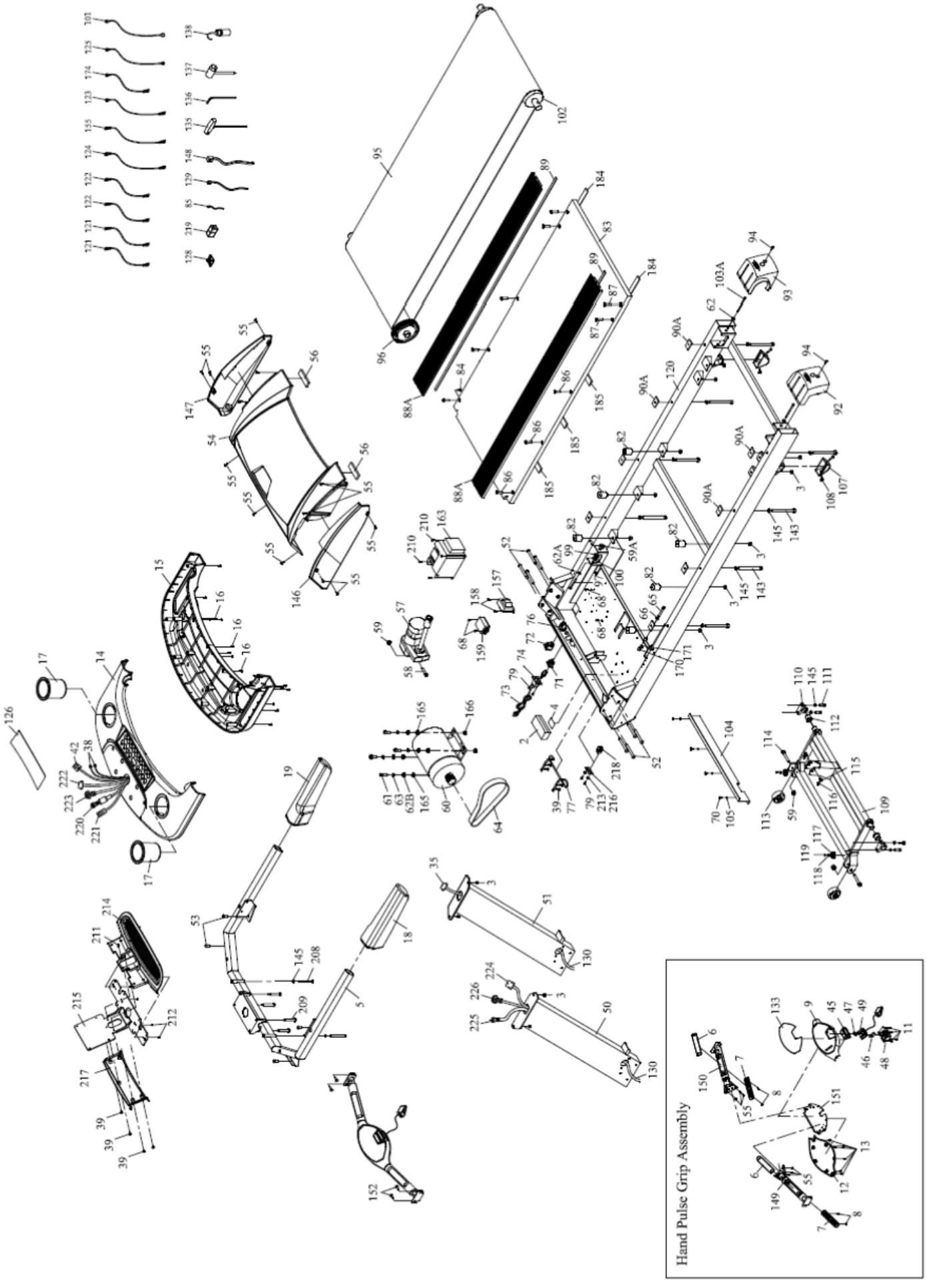
ZÁVER	ERROR	RIEŠENIE
1. Monitor sa nezapne.	Uistite sa, že je stroj zapojený do elektrickej siete, spínač je v polohe 1 a je vložený bezpečnostný kľúč.	Zapojte zariadenie do elektrickej siete. Nastavte spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč.
2. Monitor sa zapne, ale motor sa nenaštartuje.	Skontrolujte, či je prúdový istič zapnutý.	Vypnite stroj a zapnite istič. Namažte remeň.
3. Chôdza na bežiacom páse je trhavá.	a) Skontrolujte, či je pás namazaný. Skontrolujte napnutie klzného pásu. c) Skontrolujte napnutie hnacieho pásu.	a) Namažte klzný pás b) Nastavte napnutie pásu. c) Nastavte napnutie hnacieho pásu.
4. Stroj sa zastaví (vypne sa istič).	Skontrolujte, či je pás namazaný.	Vynulujte tlačidlo preťaženia s prepínačom v polohe "0" a namažte bežecký pás.
5. Elektrické šoky cez rukoväť.	Skontrolujte, či je zariadenie zapojené do uzemnenej elektrickej zásuvky.	Zariadenie zapojte do uzemnenej elektrickej zásuvky.
6. Opasok sa vyklopí zo stredu.	a) Skontrolujte, či je stroj na podlahe v rovine. b) Skontrolujte, či sa stroj nekýve.	

CHYBOVÉ HLÁSENIA

Na displeji sa zobrazí E1	- Možné preťaženie motora. - Pás namažte.
Na displeji sa zobrazí E2	- Vypnite a zapnite zariadenie.
Na displeji sa zobrazí E4	- Porucha merania telesného tuku. - Reštartujte prístroj a správne umiestnite ruky na meranie pulzu.
Na displeji sa zobrazí E6-E7	- Narušenie výšky

Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa vášho b e ž e c k é h o p á s u , neváhajte sa obrátiť na dovozcu uvedeného na poslednej strane tohto návodu.

G550BM





UNIDAD ELECTRÓNICA
ELEKTRONICKÝ MONITOR
MONITEUR ELECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT

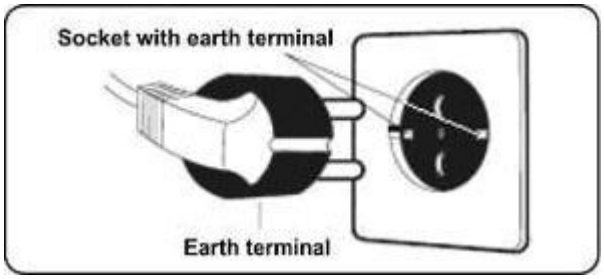
VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE.-

Tento počítač je navrhnutý na jednoduché a intuitívne používanie. Správy, ktoré sa zobrazujú na obrazovke, sprevádzajú používateľa celým cvičením.
Odporúča sa, aby si inštruktor pozorne prečítal túto časť, aby sa plne oboznámil s obsluhou počítača a mohol potom všetko správne predviesť používateľovi.

PRIPOJENIE.-

Najprv zapojte hlavný napájací kábel do uzemnenej elektrickej zásuvky 100 - 240 V, ako je znázornené na obrázku 1.

Obr.1

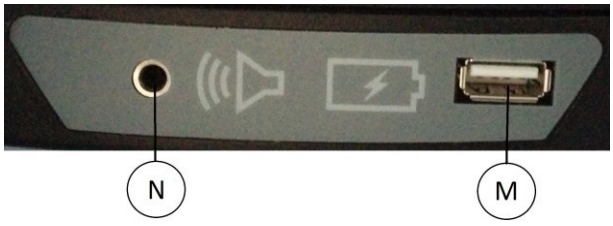


AUDIO.- Obr.3

M.- Konektor pre zariadenia so systémom Android MTP a na nabíjanie.

N.- Konektor pre slúchadlá.

Obr.3



ZAPNUTIE.-

Keď je zariadenie pripravené, zobrazí sa obrazovka 1.

Obrazovka 1



NASTAVENIA POČÍTAČA.-

ZMENA JAZYKA

Obrazovka 1



Obrazovka 2



1.- Na obrazovke 1:

V ľavom hornom rohu stlačte tlačidlo "language"

2.- Na obrazovke sa zobrazí zoznam dostupných jazykov, ako je znázornené na obrazovke 2.

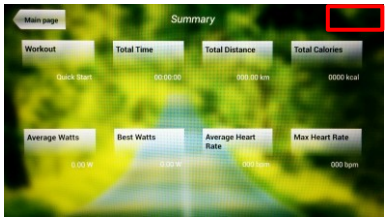
Vyberte požadovaný jazyk.

VSTUP/VÝSTUP Z ÚVODNÉHO MENU

Obrazovka 1



Obrazovka 3



VSTUP:
Počas prezerania obrazovky 1 stlačte tlačidlo **QUICK START** a potom **STOP** - zobrazí sa obrazovka 3. Keď ste na tejto obrazovke, podržte stlačené tlačidlo "hidden menu" alebo "backoffice menu" v hornom rohu obrazovky po dobu 5 sekúnd.

Obrazovka 4

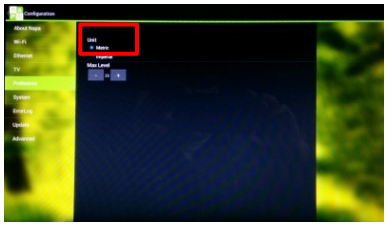


VÝSTUP:
V tejto ponuke stlačte tlačidlo vľavo hore **"Configuration"** sa vrátite do hlavnej ponuky.

Poznámka: V tejto ponuke nemeňte žiadny parameter, pokiaľ tento krok nie je podrobne opísaný v tejto príručke. Ak tak urobíte, môže to spôsobiť poruchu stroja alebo jeho nesprávne používanie.

Zmena kilometrov na míle.

Obrazovka 5



Keď ste v ponuke "backoffice", prejdite do položky **Gym Custom**, zadajte prístupový kód **taipei101** a stlačte tlačidlo **ok.** Na obrazovke zmeňte možnosti z **Unit System** (KM) na **Imperial** systém (míle) - pozri obrázok 5.

INŠTRUKCIE

PROGRAMY.

Tento počítač ponúka 6 programov: 6 TRAINING (tréningový programov), COURSES, 3 OBJECTIVE (základné programy), 1 HEART RATE CONTROL (program riadený tepovou frekvenciou), 7 PHYSICAL TEST (testov). Všetky sú prístupné z obrazovky 1.

Obrazovka 1



TRÉNING.-

Existujú dve kategórie školení:

A) **Manual** (manuálny program)

B) Prednastavené programy

MANUAL.

V manuálnom programe môžete nastaviť:

A) Hmotnosť používateľa.

B) **Nastavte dĺžku cvičenia.**

Obrazovka 1



Ak chcete vybrať manuálny program, na obrazovke 1 stlačte tlačidlo TRAINING COURSES a potom vyberte položku MANUAL. Po kliknutí sa zobrazí Obrazovka 6, na ktorej sa zobrazia parametre, ktoré možno konfigurovať. Ponastavení parametrov cvičenia kliknite na START, čím spustíte cvičenie. Počas cvičenia môžete pomocou tlačidiel+ / - nastaviť sklon a rýchlosť.

Obrazovka 6



Akonáhle stlačíte tlačidlo **Stop** zobrazí sa obrazovka 3, ktorá sumarizuje váš tréning.
Stlačením tlačidla **previous** alebo ak počkáte 2 minúty, sa obrazovka vráti späť na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



OSTATNÉ TRÉNINKY:

V týchto programoch môžete nastaviť:

A) Hmotnosť používateľa.

B) **Čas cvičenia.**

C).- Úroveň fyzickej zdatnosti používateľa.

Obrazovka 1



Obrazovka 7



Stačí kliknúť na "Školenia" na obrazovke 1
a potom vyberte požadované cvičenie.
Po výbere sa zobrazí obrazovka 7
a uvidíte aj parametre, ktoré nastaviť.
Po kliknutí na tlačidlo START sa program spustí a vy môžete začať cvičiť.
Intenzita cvičenia
sa prispôsobí podľa profilu vybraného programu. Počas tréningu môžete parametre upravovať pomocou tlačidiel +/-, ale program aj tak po skončení segmentu vráti parametre späť tak, aby vyhovovali zvolenému programu.

Počas tréningu môžete upraviť rýchlosť a sklon pomocou tlačidiel +/-, ale po dokončení segmentu ich počítač aj tak upraví pre ďalší segment.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

ZÁKLADNÉ PROGRAMY.-

Tento program umožňuje používateľovi nastaviť nasledujúce ciele:

A) **Váhu používateľa.**

B) **Dĺžku tréningu.**

C) **Uraženú vzdialenosť.**

D) **Spálené kalórie v priebehu tréningu.**

- Hmotnosť -

Obrazovka 1



Obrazovka 8



Zadajte hmotnosť používateľa. Stlačením tlačidla "Objective" na prvej obrazovke prejdite na obrazovku 8. Nastavte svoju hmotnosť a potom vyberte jednu z nasledujúcich možností: čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie.

- Čas.-

Obrazovka 8



Môžete nastaviť čas cvičenia (počas cvičenia sa zobrazuje a odpočítava).

Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte čas a potvrďte stlačením tlačidla✓ . Stlačením tlačidla START spustite cvičenie. Počas cvičenia môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

- Vzdialenosť -

Obrazovka 8



Tu môžete nastaviť vzdialenosť, ktorú chcete počas dosiahnuť (vzdialenosť sa počas tréningu odpočítava).
Na obrazovke 1 stlačením tlačidla Objective zobrazte obrazovku 8.

Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte vzdialenosť a potvrďte stlačením tlačidla✓ . Stlačením tlačidla START spustite cvičenie. Počas cvičenia môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

- Kalórie -

Obrazovka 8



Tu môžete nastaviť kalórie, ktoré chcete spáliť počas (Kalórie sa počítajú počas tréningu).
Na obrazovke 1 stlačením tlačidla Objekt zobrazte obrazovku 8.

Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte kalórie a potvrďte stlačením tlačidla✓ . Stlačením tlačidla START spustite cvičenie. Počas tréningu môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU.-

Pred cvičením je vhodné sa vhodnými cvikmi pretiahnuť. Predídete tak možnému zraneniu.

Tento program vám umožní nastaviť si srdcovú frekvenciu (v rozmedzí 60 % až 95 % maximálnej srdcovej) a stroj sám automaticky upraví odpor, aby zabezpečil udržanie srdcovej frekvencie na zvolenej úrovni. Počas celého cvičenia je potrebné držať snímače srdcovej frekvencie alebo používať hrudný pás.

Maximálny počet úderov srdca, ktorý človek nikdy nesmie prekročiť, sa nazýva maximálna srdcová frekvencia a táto hodnota sa s vekom znižuje. Výpočet je veľmi jednoduchý. Od čísla 220 odpočítajte svoj vek. Potom cvičíte v rozmedzí 65 % až 85 % tejto maximálnej srdcovej frekvencie. Neodporúča sa prekročiť 85 % maximálnej srdcovej frekvencie.

HRC pozostáva zo 4 programov: tri majú prednastavené percentá srdcovej frekvencie (68 %, 75 % a 85 %) a štvrtý je označený THR a umožňuje vám zvoliť si vlastnú srdcovú frekvenciu v rozmedzí 60-95 %.

Obrazovka 1 **Obrazovka 9**





Na obrazovke 1 stlačte Heart Rate Control a tým sa dostanete na obrazovku 9. Vyplňte požadované polia a vyberte si percento srdcovej frekvencie. Potom stlačte zelenú šípku a tým začnete cvičiť.
Keď cvičíte, môžete meniť parametre tréningu pomocou +/-. Je nevyhnutné, aby ste mali stále ruky na senzoroch na meranie tepovej frekvencie alebo používali voliteľný hrudný pás.

Obrazovka 3



Po skončení tréningu alebo po stlačení tlačidla **Stop** sa zobrazí obrazovka 3 so súhrnom tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo počkajte 2 minúty a počítač vás vráti na úvodnú obrazovku.

TEST.-

Ide o kondičný test, ktorý je založený na hodnote VO2 MAX. VO2 Max, alebo tiež maximálny príjem kyslíka, je jedným z faktorov, ktoré ukazujú fyzickú vytrvalosť športovca.

Obrazovka 1 **Obrazovka 10**





Na obrazovke 1 stlačte **PHYSICAL TEST** a zobrazí sa obrazovka 10. Nastavte požadované parametre pomocou čísel v dolnej časti obrazovky a potom kliknite na .✓
Potom stlačením zelenej šípky spustite test. Počas programu môžete pomocou tlačidiel +/- nastaviť úroveň rýchlosti a sklonu.

Obrazovka 11



Po dokončení cvičenia alebo po stlačení tlačidla **STOP** sa zobrazí obrazovka 11, na ktorej súhrn všetkých dôležitých hodnôt cvičenia.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo počkajte 2 minúty a počítač sa vráti na úvodnú obrazovku.

MULTIMEDIA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Počítač má tri multimediálne funkcie: TV, HUDBA a INTERNET. K obrazovke 1 sa môžete pripojiť kliknutím na MULTIMEDIA. Potom sa zobrazí obrazovka 12, kde môžete vybrať, ktoré médiá chcete pripojiť.

TV.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Na obrazovke 1 kliknite na MULTIMEDIA a zobrazí sa ponuka - pozri obrázok 12. Pripojiť sa je možné aj počas cvičenia kliknutím na TV v pravom dolnom rohu obrazovky.

Televízor sa zobrazí uprostred obrazovky a vy môžete vybrať kanál a zmeniť hlasitosť. Ak chcete počas cvičenia nastaviť televíziu na celú obrazovku, dvakrát ťuknite na obrazovku TV. Opätovným dvojitým ťuknutím na obrazovku vrátite televízor do pôvodnej veľkosti.

LADENIE KANÁLOV.-

Automatické ladenie kanálov sa nachádza v časti BACKOFFICE. Postupujte podľa pokynov, ako vstúpiť do BACKOFFICE v časti konfigurácie.

Poznámka - na sledovanie kanálov môžete potrebovať satelit od káblovej spoločnosti. Signál môže byť zakódovaný a vyžaduje dekódovanie.

Po zadaní BACKOFFICE stlačte tlačidlo **TV**. Na pravej strane obrazovky nájdete tlačidlo menu, ktoré vás presmeruje do ponuky. **Pomocou tlačidiel ↑ Ch / Ch ↓** vyberte položku **Auto Tune (Automatické ladenie)** stlačte tlačidlo **OK** na potvrdenie. Ponuka na obrazovke sa zmení a zobrazia sa krajiny, pre ktoré môžete vybrať položku Auto Tune (Automatické ladenie).
Pomocou tlačidiel↑ **Ch / Ch**↓ vyberte svoju krajinu a stlačte tlačidlo **OK**. Teraz sa spustí automatické ladenie. Môže to trvať niekoľko minút.

Po úspešnom automatickom ladení postupujte podľa pokynov na ukončenie programu BACKOFFICE. Ak chcete spustiť TV, na prvej obrazovke kliknite na MULTIMEDIA a na ďalšej obrazovke na TV.

Poznámka: Výberom možnosti **Auto Tune** sa vymažú všetky predchádzajúce kanály.

VYMAZANIE NEŽIADUCICH KANÁLOV.-

Podľa pokynov zadajte BACKOFFICE.

Keď ste v backoffice, kliknite na položku **TV**. Vpravo nájdete menu, exit, čísla a options. Kliknutím na **Menu** spustíte ďalšiu obrazovku. Pomocou tlačidiel so šípkami ↑ **Ch / Ch** ↓ **vyberte položku Edit Programme**.
Po výbere tejto možnosti sa ponuka zmení a zobrazí sa
všetky naladené kanály. Pomocou tlačidiel so šípkami↑ **Ch / Ch**↓ vyberte kanál, ktorý chcete
Odstráňte. Stlačením tlačidla **2** ho odstránite. Pomocou tlačidiel ↑ **Ch / Ch** ↓ prejdite na ďalší program, ktorý môžete v prípade potreby aj odstrániť.

Po odstránení požadovaných kanálov môžete opustiť ponuku backoffice - pozrite si pokyny.

ZMENA POZÍCIE KANÁLOV.-

Postupujte podľa pokynov pre vstup do BACKOFFICE.

Keď ste v backoffice, kliknite na položku **TV**. Vpravo nájdete menu, exit, čísla a a options. Kliknutím na **Menu** spustíte ďalšiu obrazovku. Pomocou tlačidiel ↑ **Ch / Ch** ↓ kliknite na položku **Upraviť program**. Potom sa zobrazia všetky naladené kanály. Pomocou tlačidiel so šípkami **Ch**
↑ /↓ **Ch** vyberte kanál, ktorý chcete , a stlačte tlačidlo 8. Pomocou tlačidiel↑ **Ch / Ch**
↓potom presuňte kanál na vybranú pozíciu a potvrďte stlačením tlačidla OK. Pomocou tlačidiel ↑ **Ch / Ch** ↓ môžete presúvať ďalšie kanály.

Po odstránení požadovaných kanálov môžete opustiť ponuku backoffice - pozrite si pokyny.

HUDBA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Na domovskej obrazovke 1 stlačením tlačidla Multimédiá prejdite na obrazovku 18. Na tejto obrazovke stlačte MUSIC. Pri cvičení je hudba prístupná prostredníctvom lišty s ponukou v spodnej časti obrazovky.
Po výbere položky MUSIC,
pripojte zariadenie (android) k portu USB a vyberte skladbu, ktorú chcete počúvať počas cvičenia.

INTERNET.-

Obrazovka 1

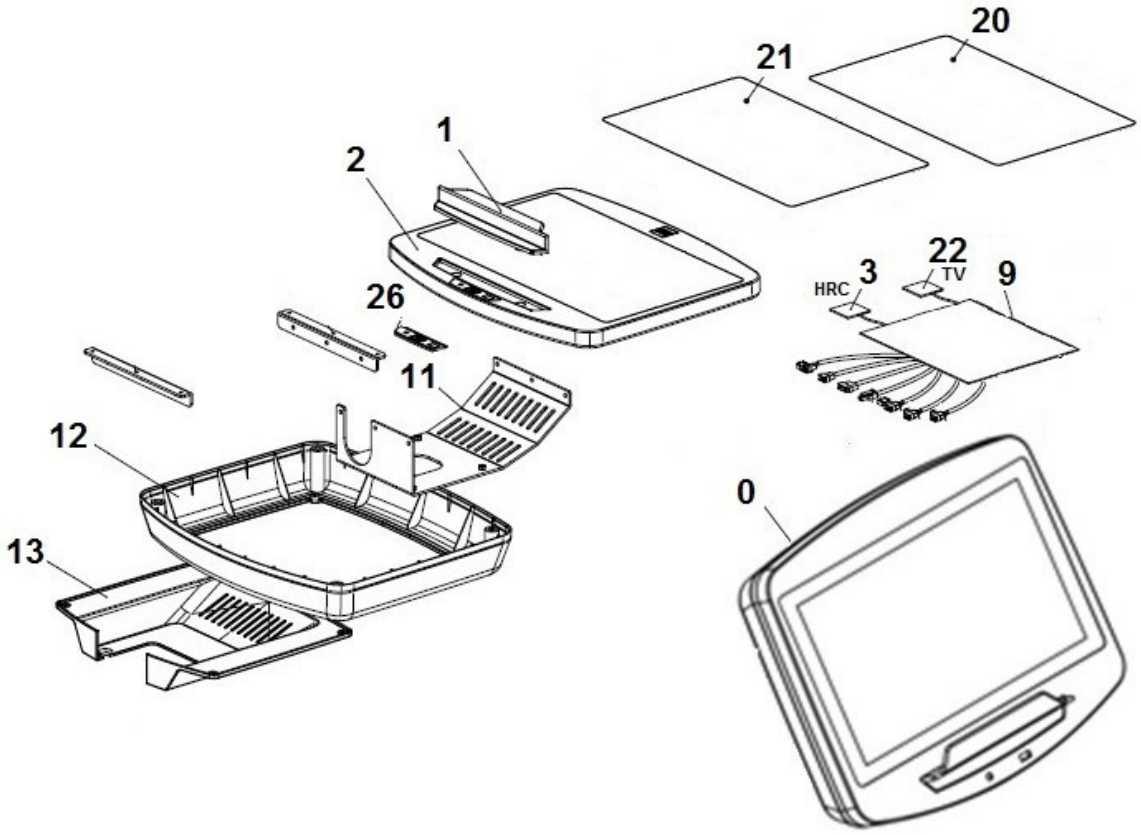


Obrazovka 12



Na domovskej obrazovke 1 stlačením tlačidla Multimédiá prejdite na obrazovku 18. Na tejto obrazovke vyberte položku INTERNET. Počas cvičenia môžete tiež získať prístup k na možnosť INTERNET pomocou lišty v dolnej časti obrazovky. Keď sa nachádzate v tejto karte, vyberte ďalšie kroky.
V prípade akýchkoľvek problémov sa neváhajte obrátiť na dodávateľa stroja - pozri poslednú stranu tohto návodu.

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.



Nº	Popis	Descripción	Kód
0	Kompletná konzola	Monitor completo SF2500TR	0190798
1	Držiak na Ipad	Soporte ipad	0190419
2	Predný obal	Tapa delantera	0190439
3	Polárny impulzný prijímač	Tarjeta pulz	0190440
5	bezpečnostný kľúč na káble	Kábel slave seguridad	0190568
9	Hlavná doska monitora TFT	TFT monitor pre Android	0190551
12	Zadný kryt	Sledovací kolík	0190430
13	Koncový zadný kryt	Konečný kolík sledovača	0190431
20	Dotykový displej 15,6	Panel táctil 15.6	0190553
21	TFT 15,6"	TFT 15,6"	0190554
22	DTV pcb	Tarifa DTV	0190745
23	Fitness konzola PCB	Fitness konzola Tarjeta	0190555
26	Audio PCB	Tarjeta Audio	0190556
33	PCB USB	Cieľové USB	0190562

DOVOZCE:
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:
CZ05254175