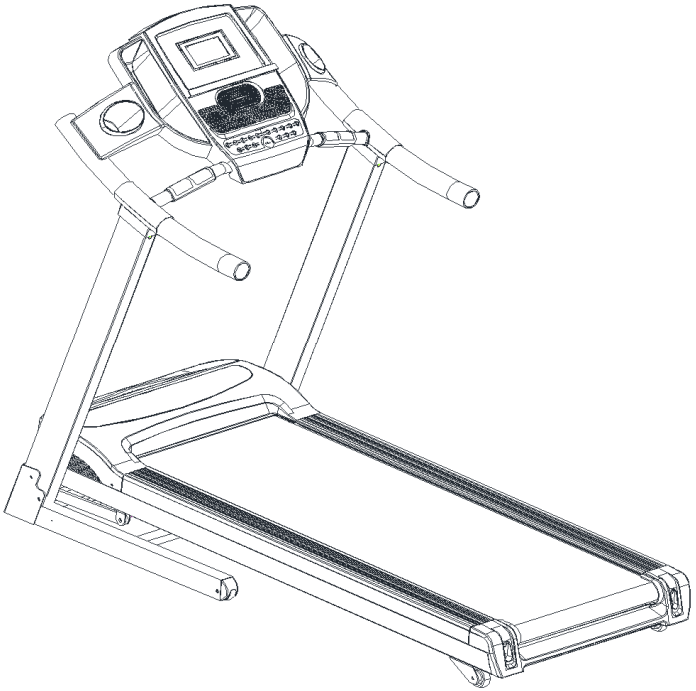
BHFITNESS



Návod k obsluze

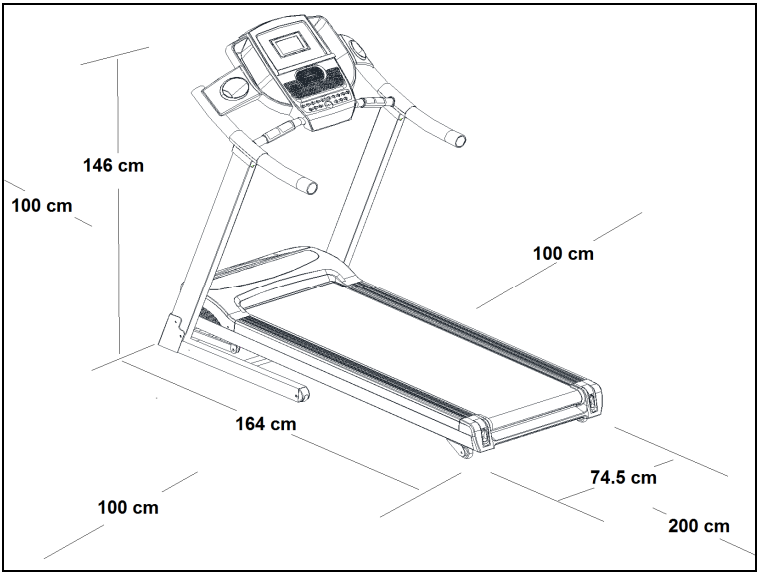
G6485



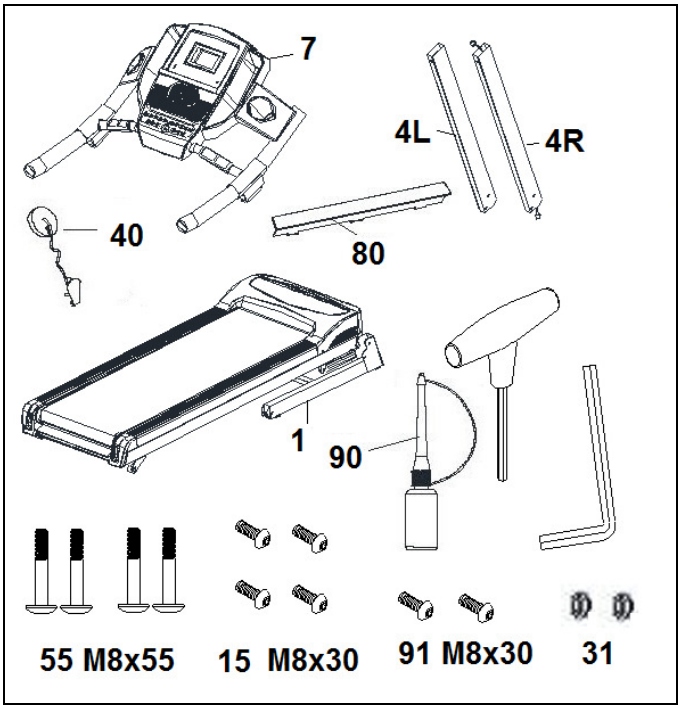
Běžecký pás BH Fitness PIONEER R3

Návod k obsluze
CZ

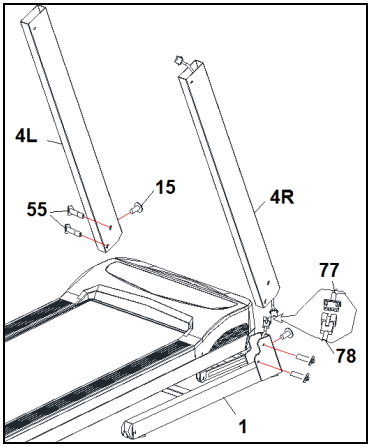
Obr.0


146 cm
100 cm
100 cm
164 cm
74.5 cm
100 cm
200 cm

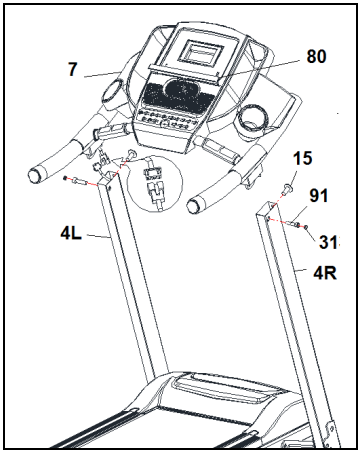
Obr.1


7
4L
4R
40
80
1
90
55 M8x55
15 M8x30
91 M8x30
31

Obr.2



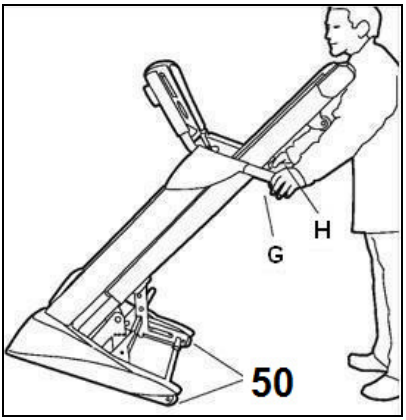
Obr.3



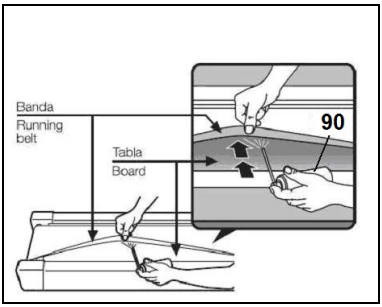
Obr.4



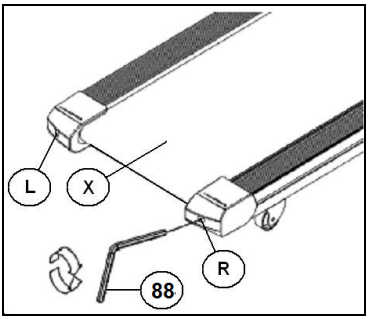
Obr.5



Obr.6



Obr.7



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 115 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 klí čem. 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.

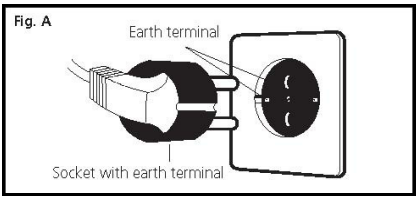
17 Nepoužívejte příslušenství, které není schváleno výrobcem.

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 i elektrických obvodů. Toto bezpečnostní zařízení se automaticky spustí, pokud dojde k vystavení stroje abnormální síle nebo teplu.

Pokud by tato situace nastala:

1.- Přepněte vypínač (L), umístěný na krytu do polohy “0” (OFF) - **viz obr. B.**

2.- Resetujte stiskem tlačítka jističe (C)

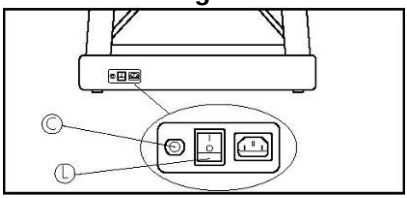
3.- Potom přepněte vypínač (L) do polohy “I” (ON). Stroj je připraven.

Pokud by jistič opakovaně vypadával, možné příčiny budou:

- Nezvyklé podmínky.
- Pás stroje vyžaduje promazání.
- Pás je příliš napnutý.

Zapojte jednotku do UZEMNĚNÉ zásuvky. Přepněte přepínač (L) do polohy (1).

Fig.B



INSTRUKCE K MONTÁŽI

Doporučujeme, aby montáž prováděly dvě osoby.

Vyndejte všechny komponenty z krabice a rozložte je na podlahu Obr.1.

Ujistěte se, že v balení neschází žádný z následujících dílů: (1) hlavní rám; (4L) levá lišta; (4R) pravá lišta; (15) imbusový šroub M8x30; (91) imbusový šroub M8x30; (55) imbusový šroub M8x55; (31) koncovka; (7) Monitor; (40) bezpečnostní klíč; imb.klíč 5mm; imb.klíč 6mm; (80) držák; (90) mazivo

Postupujte podle následujících pokynů:
1 Začněte u pravé lišty (4R) a propojte konektory monitoru (77) (78) Obr.2, s konektorem na pravé straně lišty (4R). Následně vše upevněte šrouby (15) (55).

2 Nyní vezměte levou lištu (4L) a nasuňte ji na levou stranu základny a taktéž ji upevněte šrouby (15) (55)

3 Na tento krok jsou potřeba nejméně dva lidé. Při montáži bočních tyčí by měla jedna osoba držet boční lištu a druhá osoba upevňovat šrouby (15) (55). Tímto postupem zabráníte nehodám.

PŘIPOJENÍ MONITORU

4 Propojte kabel (79) Obr.3, vycházející z monitoru, s kabely, které jsou na pravé straně madla (4R), a vložte šrouby (15) a (91), ujistěte se, že žádné kabely nejsou skřípnuté a šrouby následně utáhněte.

Poznámka: Ujistěte se, že kabely nejsou nikde skřípnuté. teprve poté utáhněte napevno šrouby (15).

SLOŽENÍ PÁSU

Tento běžecký pás je vybaven sklopným mechanismem, který usnadňuje jeho skladování. Chcete-li pás složit, zastavte ho, snižte úroveň sklonu na minimum, odpojte síťový kabel a zvedněte plochu dokud neuslyšíte cvaknutí páky (O) Obr.4. Pás uložte na suché místo a nevystavujte ho teplotním výkyvům.

POZOR: Podpěra (73) Obr. 4 je nastavena, aby udržela velkou váhu. Pokud do složeného stroje narazíte, můžete ho poškodit a narušit jeho provoz.

ROZLOŽENÍ PÁSU

Pokud chcete pás rozložit, proveďte opačný postup. Zatlačte na páku (O) ve směru šipky tak, jak je vidět na obrázku a pomalu ho spouštějte dolů. Při skládání nebo rozkládání pásu se ujistěte, že na něm nebo pod ním nejsou žádné předměty, které by mohli složení či rozložení zabránit.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Tento stroj je vybaven kolečky (50), Obr.6 pro snadnou manipulaci. Ujistěte se, že je síťový kabel odpojen ze zásuvky.
Pokud chcete pás posunout, musíte ho nejprve složit, pak položte ruce na madla (G & H) a pás nakloňte Obr.5, tak, aby se kolečka (50) dotýkala podlahy.
NIKDY nepřesouvejte pás po podlaze, která není zcela rovná.

ÚDRŽBA

Pomocí maziva (99) promažte vnitřní stranu pásu, abyste udržovali svůj stroj ve špičkovém stavu a zajistili, že tření mezí pásem a deskou zůstane minimální obr.7 (vzhledem k tomu, že každý má svůj běžecký styl, naneste vždy nejvíce maziva do oblasti, kam při tréninku došlapujete).

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

		Hodiny týdně	
		<=7	>7
Rychlost (km/h)	<6	1 měsíčně	1 měsíčně
	>6	2 měsíčně	1 měsíčně

Poznámka: Tento plán je určen pouze pro domácí používání.
V agresivnějším prostředí nebo u lidí s vysokou hmotností by měla být nastavena jiná, odpovídající frekvence promazávání.

Pokud pás začne po promazání prokluzovat, zkontrolujte jeho napnutí. K napnutí použijte imbusový klíč 6mm nastavte rychlost na 4km/h a otočte šrouby (R & L) o jednu čtvrtinu otáčky ve směru hodinových ručiček.

UPOZORNENÍ: Používejte pouze dodané mazivo. Při nedostatečném mazání hrozí ztráta záruky na stroj.

SEŘÍZENÍ PÁSU

Pokud stroj není na podlaze usazen stejnoměrně na všech čtyřech kontaktních bode, může dojít k tomu, že se pás (X) vychýlí do strany. Kontrola kvality spočívá také v tom, že správně seřídíte a pravidelně kontrolujte 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 pusu 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. 7. 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 protisměru hodinových ručiček, viz. obr. 7.

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 současně se zlepšuje 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 HMOTNOSTI

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.

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 kondici, snížit váhu, nebo relaxovat, vždy si pamatujte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a přiměřeně náročné. Doporučujeme, abyste cvičili 3-5x týdně. Před zahájením tréninku je důležité se rozcvičit, a to alespoň 2-3minuty při nízké tepové frekvenci. Tím chráníte své svaly a připravujte svůj kardiorespirační systém.

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 již jsou 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 rychlosti 2-3 minuty, 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.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO UPRAVIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

SYMBOLY


Varování


Při zvedání mějte čisté ruce


Při pohybu hrozí nebezpečí zachycení


Při nastupování nebo sestupování stůjte na postranních lištách

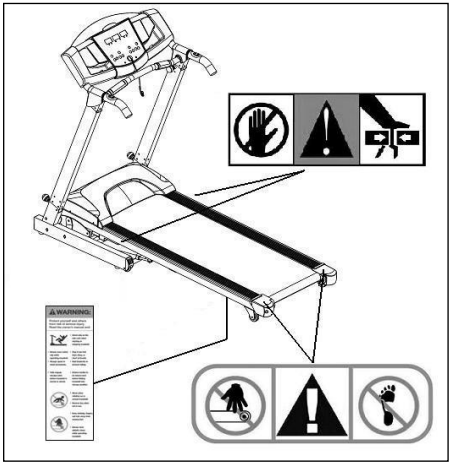

Nevhodné pro děti


Udržujte čisté ruce


Nevstupujte bez bot


Nepijte

UMÍSTĚNÍ

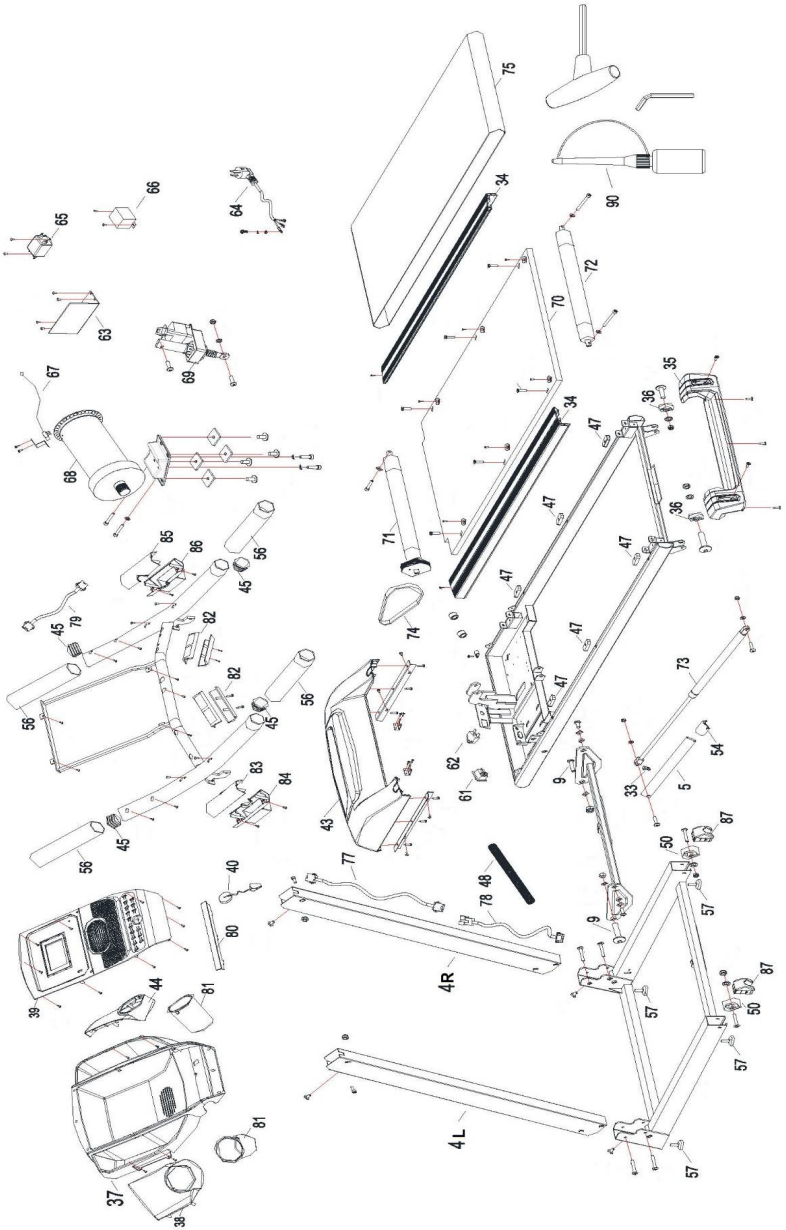


ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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.	

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

G6485

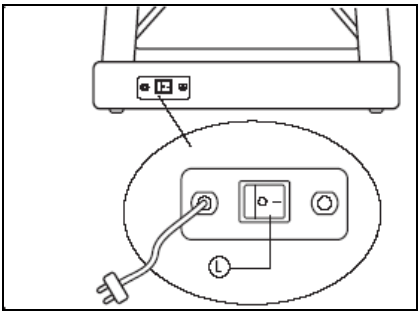

75
34
90
72
70
64
41
66
65
63
69
67
68
35
36
47
71
74
85
86
56
45
79
82
62
43
61
9
73
54
33
5
87
50
57
77
48
78
40
80
44
39
81
4R
4L
37
38

G6485

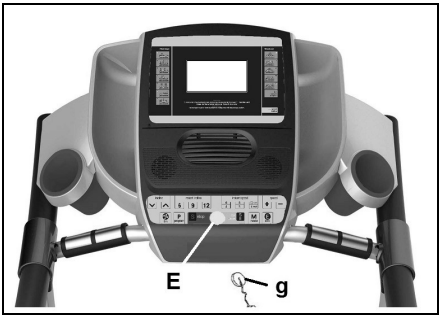


POČÍTAČ

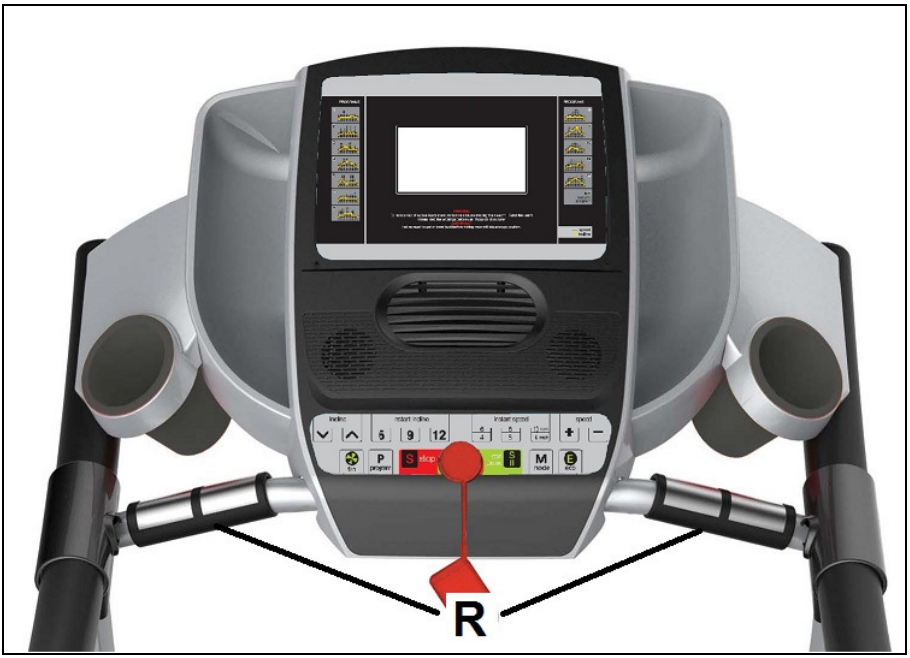
Obr.1

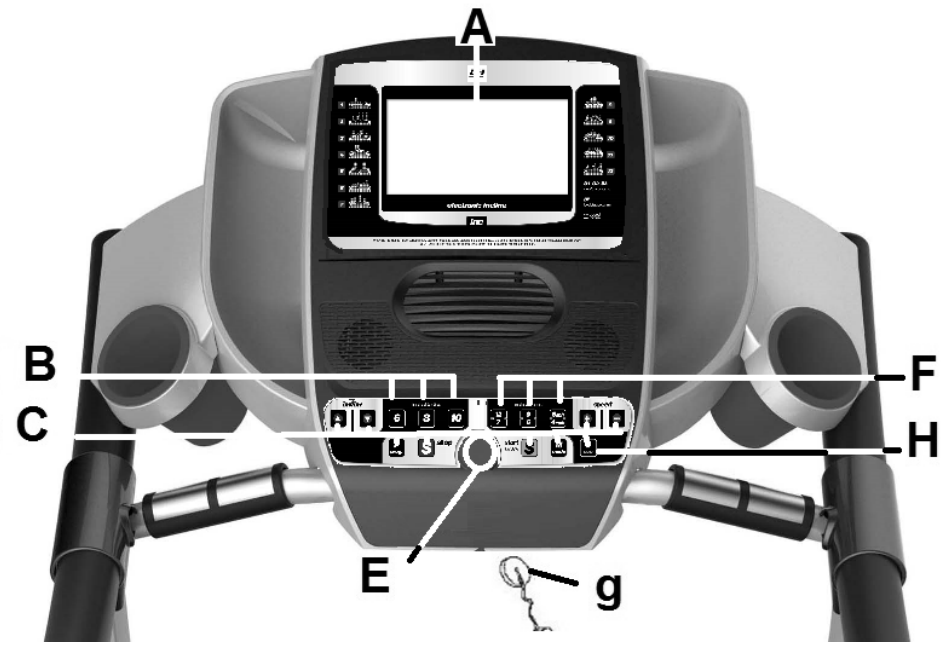


Obr.2



Obr.3





PRVKY MONITORU:

Tento displej umožňuje současně sledovat čas, program, rychlost, vzdálenost, klon, puls a kalorie.

B: Tlačítka pro rychlé nastavení sklonu (6- 8- 10).

C: Na počítači naleznete tyto tlačítka; FAN; PROGRAM; MODE; INCLINE (↕); START/STOP; SPEED Km/h (↕).

E: Místo pro bezpečnostní klíč

F: Tlačítka pro rychlé nastavení rychlosti (6- 9- 12 Km/h).

g: Bezpečnostní klíč

H: ECO režim

START/STOP

Zastrčte stroj do uzemněné zásuvky a přepněte přepínač (L) do pozice (1), Obr.1.

Bezpečnostní klíč (g) musí být správně uložen na svém stanovišti (E) Obr.2, jinak stroj nebude fungovat. Až bude bezpečnostní klíč (g) na svém místě, stroj se zapne a na displeji se zobrazí hodnoty [00:00]. Nyní je pás připraven k použití.

ZMĚNA HODNOT Z KILOMETRŮ NA MÍLE

Displej umí zobrazovat hodnoty jak v kilometrech, tak v mílích.

V původním nastavení je stroj nastaven v kilometrech.

Pro změnu zobrazované hodnoty postupujte následovně:
Odpojte stroj od sítě, vyjměte bezpečnostní klíč. Následně stroj znovu připojte
Stiskněte podržte tlačítko PROGRAM A MODE, a to po dobu 5 vteřin. Na displeji se zobrazí hodnota “0.6”, která odpovídá km/h. Následně vložte zpět bezpečnostní klíč.

NÁVOD K POUŽITÍ
MANUÁLNÍ REŽIM
Počítač má manuální režim (MANUAL). V tomto režimu si můžete, ale také nemusíte nastavit hodnoty: délku cvičení (5 - 99) minut, vzdálenost (1 - 99.9) a spálené kalorie (5 - 999). Stisknutím START/STOP se rozsvítí kontrolka MANUAL a do 3 vteřin se stroj rozběhne rychlostí 1 km/h - odpočítávání je zobrazeno na displeji TIME.
Rychlost můžete v průběhu cvičení snižovat nebo zvyšovat, a to stisknutím tlačítka SPEED (↕), nastavit lze 1.0–16 km/h.
Pokud znovu stisknete tlačítko START/STOP nebo vyndáte bezpečnostní klíč, stroj se okamžitě zastaví.

PROGRAMY
Počítač má 17 programů (MANUAL, P01; P02; P03; P04; P05; P06; P07; P08; P09; P10; P11; P12; U01; U02; U03; BODY-FAT).
U programů P1 až P12 si můžete nastavit délku cvičení v (5 až 99) minutách.
Grafické znázornění programů P1-P12. **naleznete na konci návodu.**

Jakmile je stroj připraven, stiskněte tlačítko PRORAM a na displeji se zobrazí P01. Stisknutím PROGRAM získáte přístup k dalším programům (P1-P12: BODY-FAT), jakmile si vyberete program, stiskněte tlačítko MODE. Okénko TIME začne blikat.
Pomocí tlačítka SPEED (↕) si nastavte délku trvání vašeho tréninku (5 – 99 minut). Výchozí nastavení pro tréninky je 30 minut.
Po stisknutí tlačítka START/STOP se stroj do třech vteřin rozběhne. Tento čas je zobrazen na centrálním displeji, a to na základě zadaných hodnot.
Rychlost běžeckého pásu můžete kdykoli v průběhu cvičení změnit, a to pomocí tlačítka SPEED (↕). Stejně tak můžete nastavit i sklon, a to pomocí tlačítka INCLINE (↕).

ECO REŽIM
Stisknutím tohoto tlačítka v manuálním nebo programovém režimu přejdete do ECO režimu. Stroj změní sklon a konfiguraci tak, aby se snížila spotřeba energie a v displeji pro čas bude problikávat čas a slovo ECO.
Opětovným stisknutím tlačítka ECO tuto funkci vypnete.

UŽIVATELSKÉ PROGRAMY
Uživatelské programy umožňují navrhnout si graf pro rychlost a sklon, a to vše s ohledem na současnou kondici.
Pro volbu tohoto programu stiskněte tlačítko PROGRAM a na displeji se zobrazí U01. Dalším stisknutím PROGRAM získáte přístup k uživatelským programům, jakmile si vyberete požadovaný program, je potřeba, abyste si ho pomocí tlačítka MODE, nastavil. Tento program má 16 segmentů, které je potřeba nastavit.

Pomocí tlačítek INCLINE vyberte požadovanou úroveň sklonu pro první segment (mezi 0 - 12), pomocí tlačítka SPEED nastavíte pro daný segment rychlost (1 až 16 km/h). Tímto je nastaven první segment (001).
Stisknutím tlačítka MODE se dostanete do druhého segmentu (002) ve které proveďte stejný postup. Takto postupujte u všech 16 segmentů.
Po nastavení všech segmentů stiskněte tlačítko MODE a nastavte si čas cvičení (5 až 99 minut).
Pokud jste zvolil dobu cvičení např. 16 minut, bude každý segment trvat 1 minutu.
Stisknutím START se v okně TIME spustí odpočítávání - trvá 3 vteřiny a následně se cvičení spustí.

BODY FAT
měření tělesného tuku

Program "F" (BODY-FAT) vypočítává procento tuku v těle uživatele.
Stiskněte tlačítko (“F” BODY-FAT) pa následně pomocí tlačítka MODE a šipek (↕) vyberte pohlaví (Muž 01– Žena 02), volbu potvrdíte tlačítkem MODE, stisknutím šipek (↕) nastavte věk (10 – 99) potvrďte MODE, šipkami (↕) nastavte výšku (100 -200cm), potvrďte MODE. Šipkami (↕) nastavte váhu (20 – 150Kg) a opět potvrďte MODE.
Položte ruce na senzory (R), dle obr. 4, a vyčkejte několik sekund, než se výsledek zobrazí.

FAT. (Body fat).–
Tato funkce vám vypočítá % tělesného tuku v těle a zobrazí ho na displeji.

TABULKA
BODY FAT %

SEX / FAT%		**AVE RAGE**	**RAGE**	
MUŽ	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
ŽENA	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

TYPY TĚLA
Zde je 9 typů těla na základě vypočteného procenta

TYPE 1	(5%-9%) Extrémní atlet
TYPE 2	(10%-14%) Ideální sportovec
TYPE 3	(15%-19%) Velmi štíhlý
TYPE 4	(20%-24%) Sportovní
TYPE 5	(25%-29%) Zdravý
TYPE 6	(30%-34%) Štíhlý
TYPE 7	(35%-39%) Mírná nadváha
TYPE 8	(40%-44%) Nadváha
TYPE 9	(45%-50%) Velmi obézní

Pokud se na displeji během měření objeví chybový kód “E--3” znamená to, že vaše dlaně nejsou správně položeny na tepových senzorech. Položte dlaně znovu na senzory (R), tak jak je znázorněno na Obr.3.

NOUZOVÉ ZASTAVENÍ

Pro maximální bezpečnost uživatele je tento pás vybaven bezpečnostním klíčem (g) a tlačítkem STOP. Bezpečnostní klíč (g) musí být vložen na své stanoviště (E), Obr.2, bez toho se stroj nespustí. Při používání stroje vždy připněte klip na své oblečení. Zatažením za kabel a vytažením bezpečnostního klíče ze stanoviště se stroj okamžitě zastaví. Chcete-li stroj restartovat, jednoduše vložte klíč zpět na stanoviště. Bezpečnostní klíč (g) vyjměte vždy, když se stroj nepoužívá a uschovejte ho mimo dosah dětí. Stisknutím červeného tlačítka STOP se jednotka také okamžitě zastaví. Chcete-li stroj restartovat, stiskněte znovu tlačítko označené START / STOP.

SKLON

Funkce sklonu pracuje nezávisle na všech ostatních funkcí pásu. Pokaždé, když nastavíte spínač (L) do polohy I, jak je popsáno v úvodní sekci, obr.1. zobrazí se úroveň sklonu, která byla použita naposledy. Pokud není sklon na nule a je použito pro zahájení cvičení tlačítko START/STOP, tak se sklon automaticky vynuluje sám. Úroveň sklonu můžete nastavit stisknutím kláves INCLINE(+) nebo INCLINE(-) a zadat hodnotu od 0 do 15, podle toho, jaký sklon chcete na stroji mít.

Důležité: Neměňte sklon tak, že pás opřete o jakékoli předměty.

DŮLEŽITÉ: SKLON MUSÍ BÝT V POLOZE NULA, KDYŽ CHCETE PÁS ZVEDNOUT DO SKLADOVACÍ POLOHY - TEDY, KDYŽ JE PLOCHA, PO KTERÉ BĚHÁTE, ZVEDNUTA.

MĚŘENÍ PULSU

Vaše tepová frekvence se měří pomocí dotykových dlaňových senzorů (R) které jsou umístěny na madlech. Hodnota tepové frekvence se zobrazí po několika sekundách. Pří měření bude symbol srdce vedle hodnoty tepové frekvence blikat, obr. 4.

DŮLEŽITÉ:
Nejedná se o zdravotnické zařízení, a proto hodnota zobrazovaného tepu slouží pouze pro orientační účely.

BH SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍ HO UPOZORNĚNÍ.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

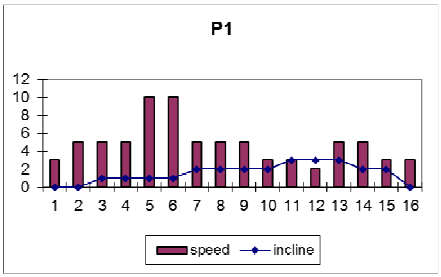
PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
1.Počítač se nezapne.	1) Ujistěte se, že je stroj zapojen, spínač ON/OFF je v poloze 1 a bezpečnostní klíč je správně umístěn.	1) Připojte stroj do sítě, přepněte spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostní klíč na určené místo.
2. Počítač se zapne, ale stroj nefunguje.	2) Zkontrolujte, 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 se 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 na středu.	6.a) Zkontrolujte, zda je stroj na rovné podlaze. 6.b) Zkontrolujte, zda se stroj nehýbe.	

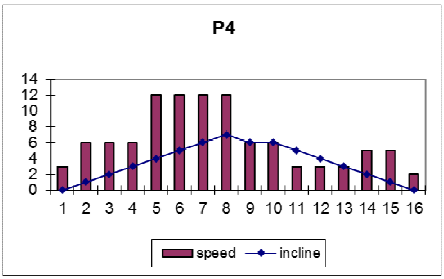
ERROR KÓDY

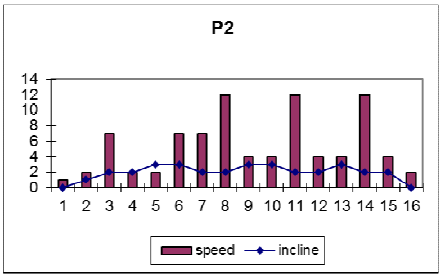
Chybová hláška E1	Chybné zapojení.	Znovu správně propojte kabel mezi horním a spodním ovladačem.
Chybová hláška E2	Střet.	Chybné napětí. Znovu propojte kabel s motorem.
Chybová hláška E3	Žádný signál od snímače rychlosti	Vyměňte světlo senzoru na spodním ovladači a nebo vyměňte snímač rychlosti.
Chybová hláška E5	Hrozí přetížení motoru.	Namažte pás.
Chybová hláška E7	Bezpečnostní klíč	Vložte bezpečnostní klíč.

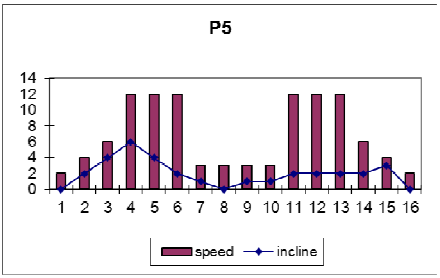
Pokud máte jakékoli dotazy ohledně vašeho běžeckého trenažéru, neváhejte se obrátit na svého dovozce, který je uveden na poslední straně tohoto návodu.

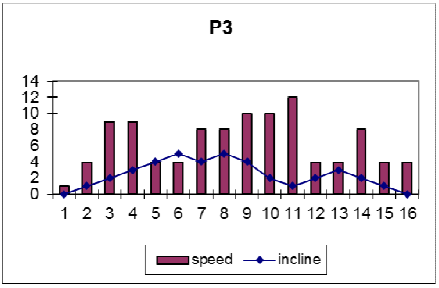
GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ

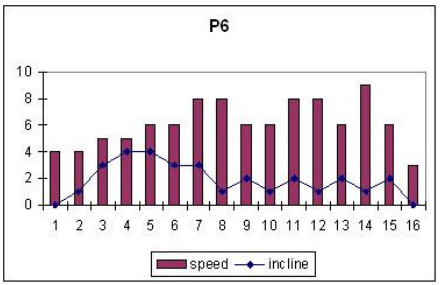


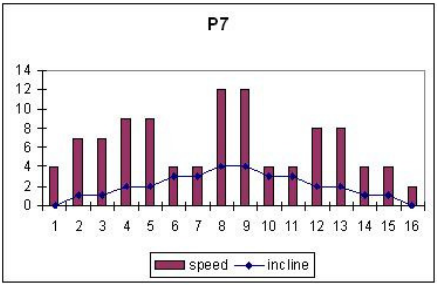


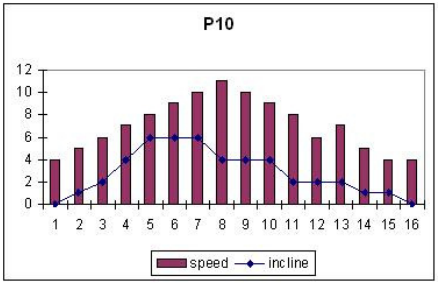


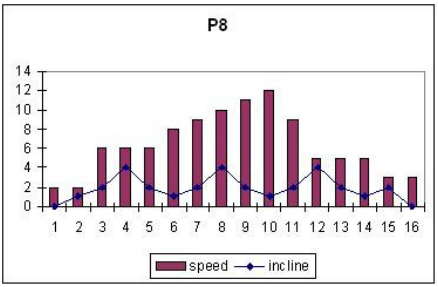


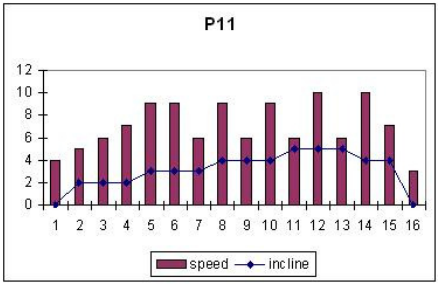


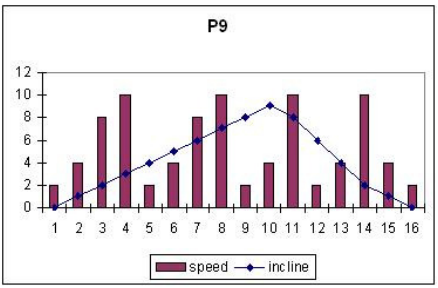


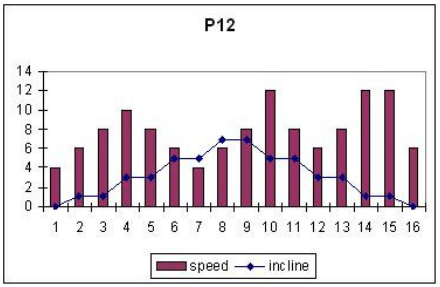

P7
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline

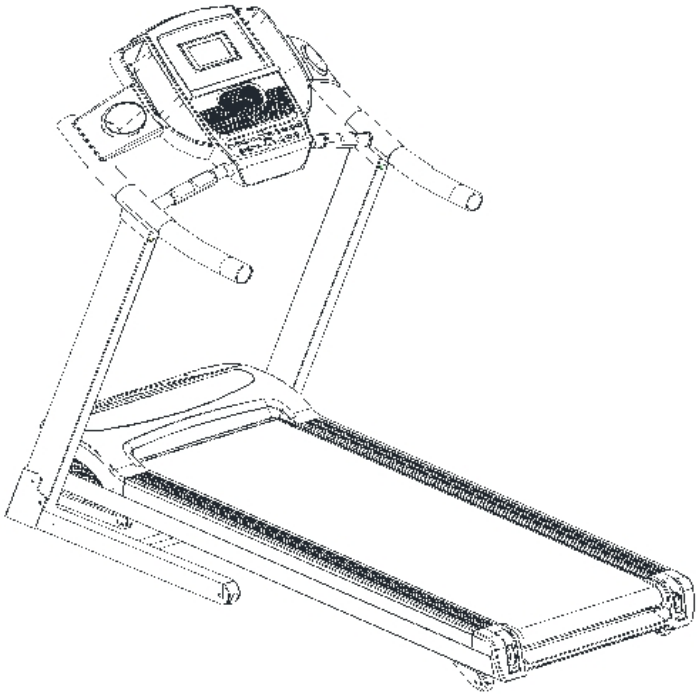

P10
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline


P8
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline


P11
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline


P9
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline

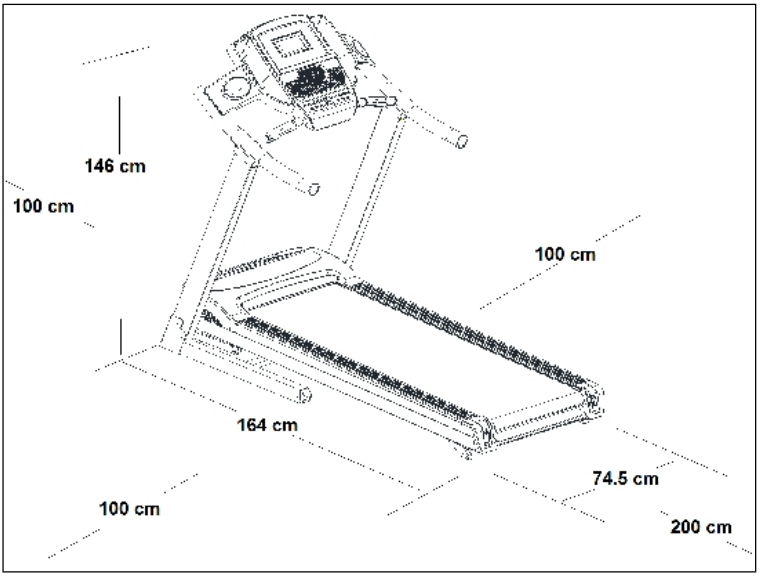

P12
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline



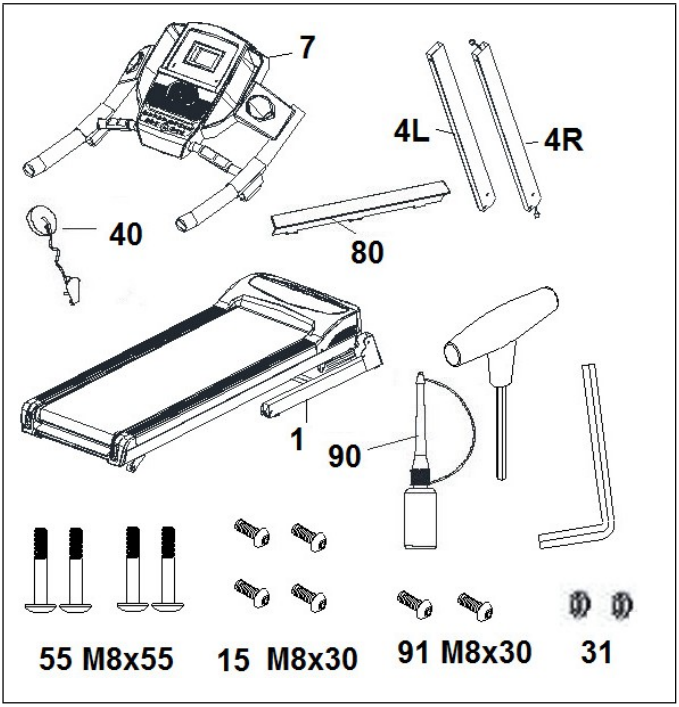
Bežecký pás BH Fitness PIONEER R3

Návod na obsluhu
SK

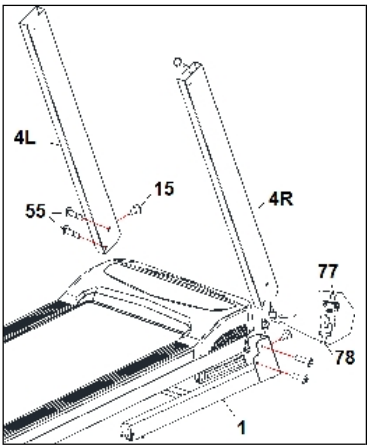
Obr.0


146 cm
100 cm
100 cm
164 cm
74.5 cm
100 cm
200 cm

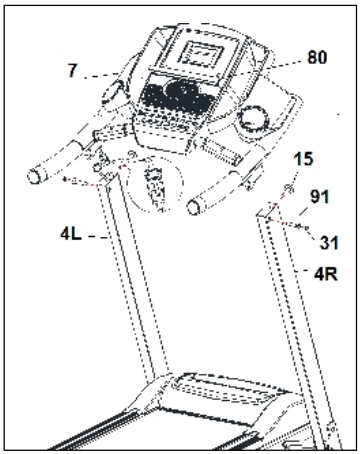
Obr.1


7
4L
4R
40
80
1
90
55 M8x55
15 M8x30
91 M8x30
31

Obr.2



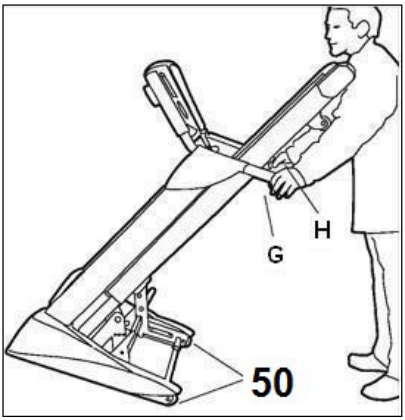
Obr.3



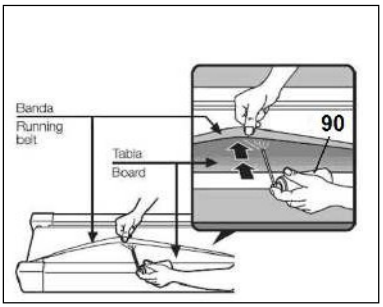
Obr.4



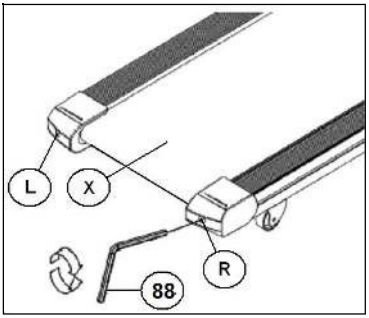
Obr.5



Obr.6



Obr.7



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
Osoba. Maximálna nosnosť bežeckého pásu je 115 kg alebo menej.

3 Stroj umiestnite na rovný povrch tak, aby za ním boli aspoň 2 metre voľného priestoru a 0,5 metra priestoru okolo neho. Stroj neumiestňujte tak, aby boli zablokované vetracie otvory. Odporúčame umiestniť pod stroj ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu podlahy.

4 Stroj je vybavený bezpečnostným kľúčom. Tento kľúč musí byť vložený do konzoly, 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 ich správanie môže viesť k nebezpečným situáciám. Musia byť pod neustálym dohľadom a nikdy sa nesmú hrať s pásom ako s hračkou.

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 n a podbeh. Všetky ostatné miesta sú nebezpečné.

12 Ak sa pás pohybuje, nestojte na ňom.

13 Vždy používajte vhodné cvičebné pomôcky oblečenie a obuv. Uistite sa, že máte správne zaviazané šnúrky na topánkach. Uistite sa, že obuv nie je špinavá. 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 podložku.

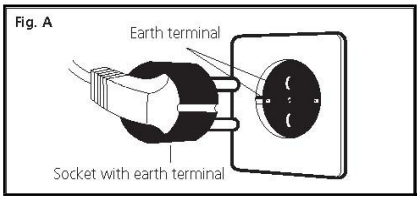
17 Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je schválené výrobcom.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Stroj musí byť uzemnený.V prípade, že stroj nefunguje tak, ako má, uzemnenie presmeruje prúd zo stroja a zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento stroj sa dodáva s napájacím káblom, ktorý má uzemňovací vodič a zástrčku s uzemňovacím 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 nevyhovuje vašej zásuvke, nechajte si od elektrikára nainštalovať vhodný typ zásuvky.

Tento výrobok sa môže používať len s napätím 220-240 V, s uzemnenou zásuvkou zobrazenou na obrázku **A.** Uistite sa, že zariadenie je správne zapojené do zásuvky s rovnakým usporiadaním ako zástrčka. Nepoužívajte predlžovací kábel ani 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, po cvičení a pred čistením stroj odpojte zo siete.

3 Stroj 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 by táto situácia nastala:

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

2.- Reset stlačením tlačidla ističa (C)

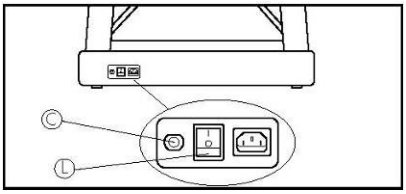
3.- Potom prepnite spínač (L) do polohy "I" (ON). Stroj je pripravený.

Ak sa istič opakovane vypína, sú možné príčiny:

- Nezvyčajné podmienky.
- Pás stroja si vyžaduje mazanie.
- Pás je príliš pevný.

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

Obr.B



INSTRUKCE K MONTÁŽI

Odporúčame, aby montáž vykonávali dve osoby.

Vyberte všetky komponenty zo škatule a rozložte ich na podlahu Obr. 1.

Uistite sa, že v balení nechýba žiadny z nasledujúcich dielov: (1) hlavný rám; (4L) ľavá koľajnica; (4R) pravá koľajnica; (15) imbusová skrutka M8x30; (91) imbusová skrutka M8x30; (55) imbusová skrutka M8x55; (31) koncovka; (7) monitor; (40) bezpečnostný kľúč; imbusový kľúč 5 mm; imbusový kľúč 6 mm; (80) držiak; (90) mazivo

Postupujte podľa týchto pokynov:

1 Začnite na pravom paneli (4R) a pripojte konektory monitora (77) (78) Obr.2 s konektorom na pravej strane lišty (4R). Potom všetko upevnite pomocou skrutiek (15) (55).

2 Teraz vezmite ľavú lištu (4L), nasaďte ju na ľavú stranu základne a upevnite ju pomocou skrutiek (15) (55)

3 Na tento krok sú potrebné aspoň dve osoby. Pri montáži bočných tyčí by jedna osoba mala držať bočnú tyč a druhá osoba, ktorá upevňuje skrutky (15) (55). Tento postup zabráni nehodám.

PRIPOJENIE MONITORA

4 Spojte kábel (79) Obr. 3, ktorý vychádza z monitora, s káblami, ktoré sú na pravej strane rukoväte (4R), a zasuňte skrutky (15) a (91), pričom dbajte na to, aby nedošlo k stlačeniu káblov, a potom skrutky utiahnite.

Poznámka: Uistite sa, že káble nie sú nikde stlačené. Až potom pevne utiahnite skrutky (15).

ZLOŽENIE PÁSU

Tento bežecký pás je vybavený skladacím mechanizmom, ktorý uľahčuje jeho skladovanie. Ak chcete bežecký pás zložiť, zastavte bežecký pás, znížte úroveň sklonu na minimum, odpojte napájací kábel a zdvihnite povrch, kým nebudete počuť cvaknutie páky (O) Obr. 4.

Pás skladujte na suchom mieste a nevystavujte ho teplotným výkyvom.

POZOR: Podpera (73) obr. 4 je nastavená tak, aby uniesla veľkú hmotnosť. Ak dôjde k nárazu do zloženého stroja, môžete ho poškodiť a narušiť jeho prevádzka.

ROZLOŽENIE PÁSU

Ak chcete pás rozložiť, postupujte opačne. Zatlačte páčku (O) v smere šípky, ako je znázornené na obrázku, a pomaly ju spúšťajte nadol. Pri skladaní alebo rozkladaní pásu sa uistite, že na páse alebo pod ním nie sú žiadne predmety, ktoré by mohli brániť jeho zloženiu alebo rozloženiu.

MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Tento stroj je vybavený kolesami (50), Obr.6 pre jednoduchú manipuláciu. Uistite sa, že je napájací kábel odpojený od elektrickej zásuvky.
Ak chcete pás presunúť, musíte ho najprv zložiť, potom položiť ruky na rukoväte (G a H) a pás nakloniť Obr.5, tak, aby sa kolesá (50) dotýkali podlahy. NIKDY nepohybujte pásom po podlahe, ktorá nie je úplne rovná.

ÚDRŽBA

Na mazanie vnútornej strany pásu používajte mazivo (99), aby ste udržali stroj v špičkovej kondícii a zabezpečili minimálne trenie medzi pásom a doskou Obr. 7 (keďže každý má svoj vlastný štýl behu, vždy naneste najviac maziva na oblasť, kde počas tréningu šliapete).

V závislosti od toho, ako často stroj používate, ho odporúčame premazávať každý mesiac.

		Hodiny za týždeň	
		<=7	>7
Rýchlosť (km/h)	<6	1 mesačne	1 mesačne
	>6	2 mesačne	1 mesačne

Poznámka: Tento plán je určený len na domáce použitie.
V agresívnejších prostrediach alebo u ľudí s vysokú hmotnosť, mala by sa stanoviť iná, vhodná frekvencia mazania.

Ak sa remeň po namazaní začne kĺzať, skontrolujte napnutie remeňa. Na jeho napnutie použite 6 mm imbusový kľúč. nastavte rýchlosť na 4 km/h a otočte skrutky (R a L) o štvrtinu otáčky v smere hodinových ručičiek.

UPOZORNENIE: Používajte iba špecifikované mazivo. Nedostatočné mazanie môže viesť k strate záruky na stroj.

NASTAVENIE PÁSU

Ak stroj nesedí na podlahe rovnomerne na všetkých štyroch kontaktných bodoch, môže sa pás (X) vychýliť do strany. Kontrola kvality spočíva aj v správnom vyrovnaní pásu a jeho pravidelnej kontrole.
Vzhľadom na rozdiely v hmotnosti a individuálnom štýle behu sa môže stať, že sa pás vychýli do strany. Ak sa pás vychýli doľava alebo doprava, zastavte stroj a vykonajte nastavenie.

VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

Tento postup je veľmi dôležitý. Postupujte podľa týchto krokov. Pri nastavovaní ústia uveďte stroj do pohybu a do rýchlosti 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. 7.

VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

Ak sa pás posunul doľava, otočte skrutku (L) na ľavej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Pozorujte polohu pásu; ak po jednej minúte nie je pás úplne vycentrovaný, postup zopakujte. Ak vidíte, že sa pás posunul príliš doprava, otočte ľavú skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek, pozri obrázok 7.

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 O CVIČENÍ - KONDÍCIA

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 odpočívať.

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. Pravidelné cvičenie zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zároveň zlepšuje funkciu pľúc, schopnosť srdca pumpovať krv a zlepšuje celkový krvný obeh. Stručne povedané, kilokalórie (kalórie) sa spaľujú prostredníctvom energie, ktorá sa vytvára 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 priberanie. 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.

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 zlepšiť kondíciu, schudnúť alebo relaxovať, vždy majte na pamäti, že cvičenie by malo byť postupné, plánované, pestré a primerane náročné. Odporúčame vám cvičiť 3 až 5-krát týždenne. Pred začiatkom cvičenia je dôležité sa zahriať, a to aspoň 2 - 3 minúty pri nízkej tepovej frekvencii. Tým ochránite svoje svaly a pripravíte svoj kardiorespiračný systém.

Ďalšia fáza trvá približne 15 až 20 minút pri srdcovej frekvencii 65 až 75 % alebo 75 až 85 % maximálnej srdcovej frekvencie pre tých, ktorí sú už na cvičenie zvyknutí. 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 hranicu maximálnej srdcovej frekvencie, ktorá zodpovedá vášmu veku. Po skončení cvičenia musíte uvoľniť svaly. Môžete to urobiť napríklad pomalou chôdzou rýchlosťou 2-3 minúty, kým vaša srdcová frekvencia neklesne pod 65 %. Vyhnete sa tým bolesti vo svaloch, a to zvlášť po intenzívnom tréningu. Tiež je vhodné zakončiť program uvoľňovacími cvikmi na podlahe.

ZÁVEREČNÁ POZNÁMKA

Dúfame, že sa vám zakúpený stroj bude páčiť. Čoskoro si určite budete užívať všetky výhody, ktoré kontrolované cvičebné programy ponúkajú, a budete sa cítiť lepšie. Vďaka pravidelnému cvičeniu budete mať viac energie a menej stresu. Sami uvidíte, že sa oplatí zostať vo forme.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Vypnite pás a odpojte sieťový 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.) môžete jemne povysávať pomocou vysávača. Priestor pod pásom môžete vysávať aj tak, že stroj presuniete na iné miesto.

Vnútro krytu motora môžete tiež povysávať odstránením krytu motora - 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.

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO UPRAVIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH VÝROBKOV, A TO BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

SYMBOLY


Upozornenie


Pri zdvíhaní si udržujte čisté ruky


Pri pohybe hrozí riziko zachytenia


Pri nastupovaní alebo zostupovaní stojte na postranných lištách

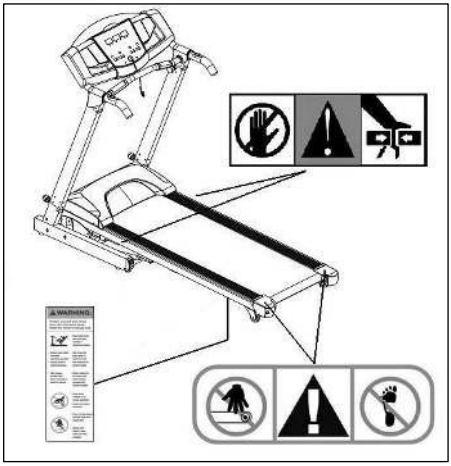

Nevhodné pre deti


Udržujte ruky čisté


Nevstupujte bez obuvi


Nepite

UMIESTNENIE

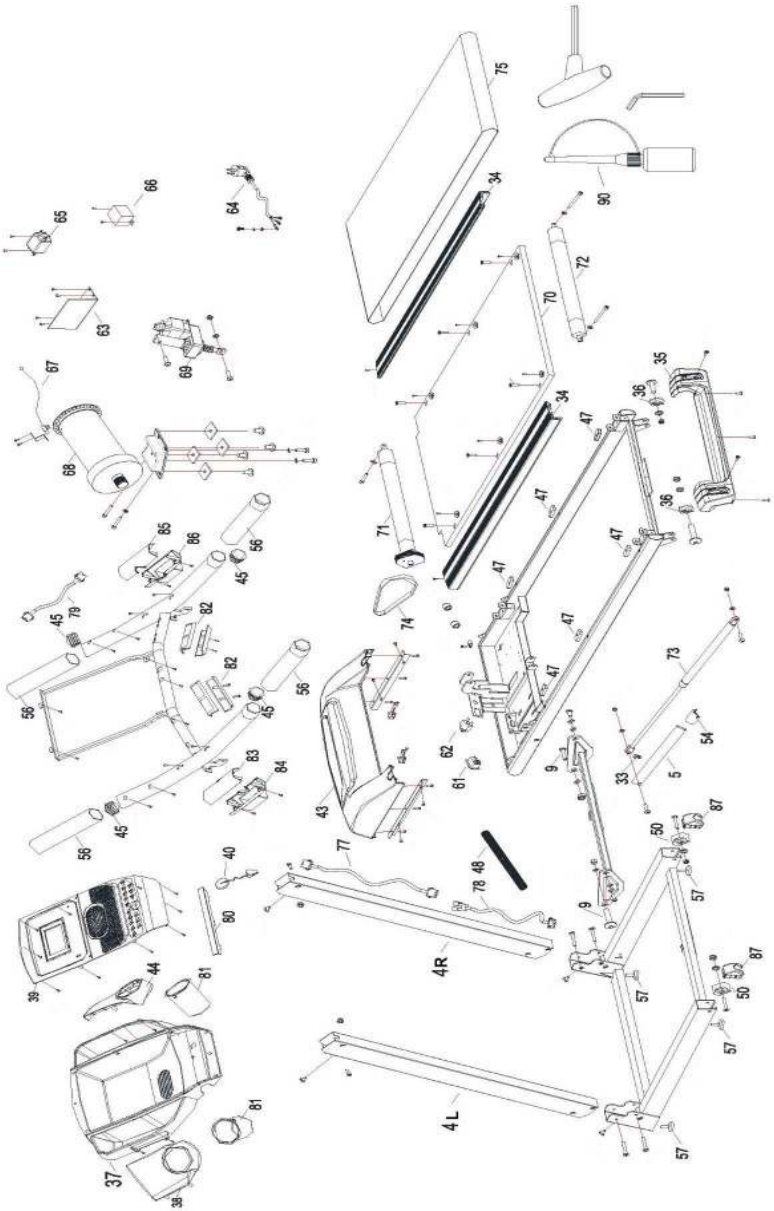


RIEŠENIE PROBLÉMOV

PROBLÉM	CONTROL	RIEŠENIE
1. Počítač sa nezapne.	1) Uistite sa, že je stroj zapojený, spínač ON/OFF je v polohe 1 a bezpečnostný kľúč je správne vložený.	1) Pripojte stroj do siete, prepnite spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč na určené miesto.
2. Počítač sa zapne, ale zariadenie nefunguje.	2) Skontrolujte, či je pripojený a stlačený obmedzovač prúdu.	2) Vypnite zariadenie. Stlačte istič. Premažte bežecký pás.
3. Pás sa pohybuje trhavo.	3.a) Skontrolujte, či je remeň namazaný. 3.b) Skontrolujte, či je remeň správne napnutý. 3.c) Skontrolujte, či je napnutý hnací remeň.	3.a) Namažte pás. 3.b) Napnite pás. 3.c) Upravte pnutie hnacieho remeňa.
4. Stroj sa zastaví. Vypne sa istič.	4) Skontrolujte, či je remeň namazaný.	4) Resetujte tlačidlo preťaženia tak, že prepnete spínač ON/OFF do polohy 0 a pás namažte.
5. Zábradlia dávajú elektrické šoky.	5) Skontrolujte, či stroj je zapojený do uzemnenej zásuvky.	5) Zapojte zariadenie do uzemnenej zásuvky.
6. Beh bežecký pás nie je vycentrovaný.	6.a) Skontrolujte, či stroj stojí na rovnej podlahe. 6.b) Skontrolujte, či stroj sa nepohybuje.	

Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa vášho bežeckého pásu, neváhajte sa obrátiť na dovozcu uvedeného na poslednej strane tohto návodu.

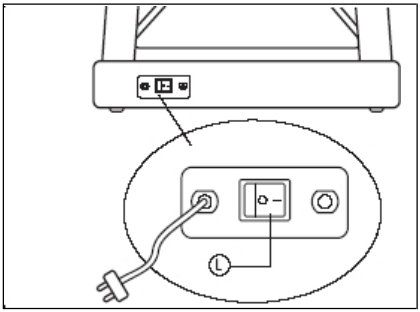
G6485


75
34
90
72
70
64
66
65
63
69
67
68
35
36
47
71
74
73
54
5
33
87
50
57
62
61
9
43
77
48
78
4R
4L
40
80
44
81
39
37
85
86
56
45
79
82
83
84



POČÍTAČ

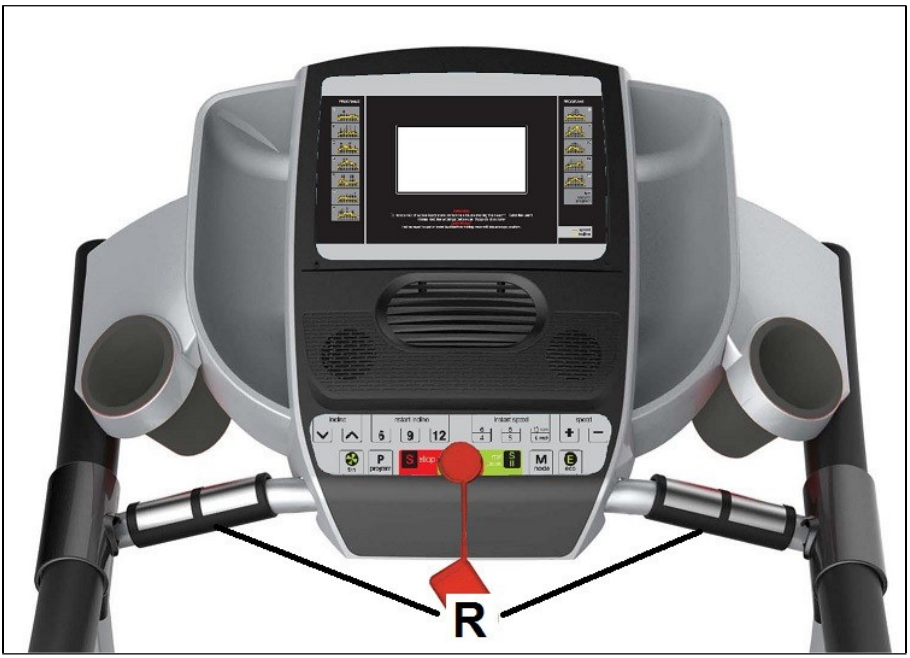
Obr.1

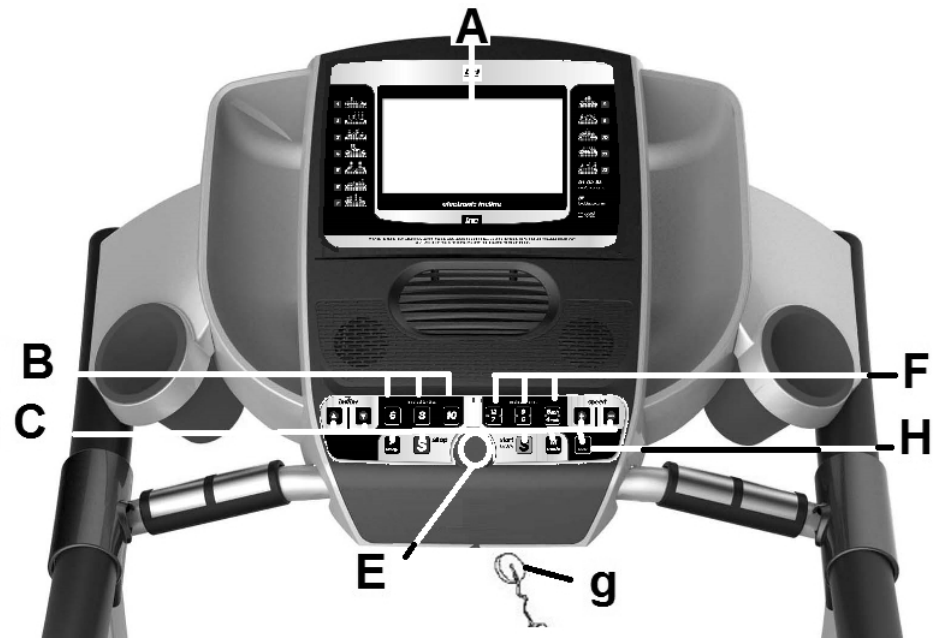


Obr.2



Obr.3





PRVKY MONITORA:

Tento displej umožňuje súčasne sledovať čas, program, rýchlosť, vzdialenosť, kolo, srdcovú frekvenciu a kalórie.

B: Tlačidlá na rýchle nastavenie sklonu (6- 8- 10).

C: Na počítači nájdete tieto tlačidlá: FAN; PROGRAM; MODE; INCLINE (©); START/STOP; SPEED Km/h (©).

E: Priestor pre bezpečnostný kľúč

F: Tlačidlá pre rýchle nastavenie rýchlosti (6- 9- 12 Km/h).

g: Bezpečnostný kľúč

H: režim ECO

START/STOP

Zapojte stroj do uzemnenej zásuvky a prepnite spínač (L) do polohy (1), obr.1. Bezpečnostný kľúč (g) musí byť správne uložený v polohe (E) obr.2, inak stroj nebude fungovať. Keď bezpečnostný kľúč (g) bude na svojom zariadenie sa zapne a na displeji sa zobrazí [00:00]. Pás je teraz pripravený na použitie.

ZMENA Z KILOMETROV NA MÍLE

Na displeji sa môžu zobrazovať hodnoty v kilometroch aj míľach.
V pôvodnom nastavení je stroj nastavený v kilometroch.

Ak chcete zmeniť zobrazenú hodnotu, postupujte takto:
Odpojte zariadenie od elektrickej siete, vyberte bezpečnostný kľúč. Potom stroj znovu pripojte
Stlačte a podržte tlačidlo PROGRAM A MODE na 5 sekúnd. Na displeji sa zobrazí "0,6", čo zodpovedá rýchlosti km/h. Potom znovu vložte bezpečnostné tlačidlo.

NÁVOD NA POUŽITIE

MANUÁLNY REŽIM

Počítač má manuálny režim (MANUAL). V tomto režime môžete, ale nemusíte nastaviť nasledujúce hodnoty: trvanie tréningu (5 - 99) minút, vzdialenosť (1 - 99,9) a spálené kalórie (5 - 999). Stlačením tlačidla START/STOP sa rozsvieti kontrolka MANUAL a do 3 sekúnd začne stroj bežať rýchlosťou 1 km/h - na displeji TIME sa zobrazí odpočet.
Počas cvičenia môžete znížiť alebo zvýšiť rýchlosť stlačením tlačidla SPEED (‡), rýchlosť môžete nastaviť v rozsahu 1,0-16 km/h.
Ak znova stlačíte tlačidlo START/STOP alebo vyberiete bezpečnostný kľúč, stroj sa okamžite zastaví.

PROGRAMY

Počítač má 17 programov (MANUAL, P01; P02; P03; P04; P05; P06; P07; P08; P09; P10; P11; P12; U01; U02; U03; BODY-FAT).
Pre programy P1 až P12 môžete nastaviť trvanie cvičenia v (5 až 99) minútach.
Grafické znázornenie programov P1-P12. **nájdete na konci príručky.**

Keď je zariadenie pripravené, stlačte tlačidlo PRORAM a na displeji sa zobrazí P01. Stlačením tlačidla PROGRAM sa dostanete k ďalším programom (P1-P12: BODY-FAT), po výbere programu stlačte tlačidlo MODE. Okno TIME začne blikať.
Pomocou tlačidla SPEED (‡) nastavte trvanie tréningu (5 - 99 minút). Predvolené nastavenie pre tréningy je 30 minút.
Po stlačení tlačidla START/STOP sa stroj spustí do troch sekúnd. Tento čas sa zobrazí na centrálnom displeji na základe zadaných hodnôt.
Rýchlosť bežeckého pásu môžete kedykoľvek počas tréningu zmeniť pomocou tlačidla SPEED (‡). Tlačidlom INCLINE (‡) môžete upraviť aj sklon.

ECO REŽIM

Stlačením tohto tlačidla v manuálnom alebo programovom režime prejdete do ECO režimu. Stroj zmení sklon a konfiguráciu tak, aby sa znížila spotreba energie av displeji pre čas bude preblikávať čas a slovo ECO. Opätovným stlačením tlačidla ECO túto funkciu vypnete.

UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY

Užívateľské programy umožňujú navrhnúť graf rýchlosti a sklonu, pričom zohľadňujú vašu aktuálnu kondíciu.
Ak chcete vybrať tento program, stlačte tlačidlo PROGRAM a na displeji sa zobrazí U01. Opätovným stlačením tlačidla PROGRAM sa dostanete k používateľským programom, po výbere požadovaného programu ho musíte nastaviť pomocou tlačidla MODE. Tento program má 16 segmentov, ktoré je potrebné nastaviť.

Pomocou tlačidiel INCLINE vyberte požadovanú úroveň sklonu pre prvý segment (v rozmedzí 0 - 12), pomocou tlačidla SPEED nastavte rýchlosť pre segment (1 až 16 km/h). Týmto nastavíte prvý segment (001).
Stlačením tlačidla MODE sa dostanete do druhého segmentu (002), v ktorom vykonajte rovnaký postup. Takto postupujte pri všetkých 16 segmentoch.
Po nastavení všetkých segmentov stlačte tlačidlo MODE a nastavte čas cvičenia (5 až 99 minút).
Ak ste zvolili čas tréningu napr. 16 minút, každý segment bude trvať 1 minútu.
Stlačením tlačidla START spustíte odpočítavanie v okne TIME - trvá 3 sekundy a potom sa začne cvičenie.

TELESNÝ TUK
meranie telesného tuku

Program "F" (BODY-FAT) vypočítava percento tuku v tele užívateľa.
Stlačte tlačidlo (“F” BODY-FAT) pa následne pomocou tlačidla MODE a šípok (↕) vyberte pohlavie (Muž 01– Žena 02), voľbu potvrdíte tlačidlom MODE, stlačením šípok (↕) nastavte vek (10 – 99) potvrďte MODE, šípkami (↕) nastavte výšku. Šípkami (↕) nastavte váhu (20 – 150Kg) a opäť potvrďte MODE.
Položte ruky na senzory (R), podľa obr. 4, a počkajte niekoľko sekúnd, než sa výsledok zobrazí.

FAT. (telesný tuk).-
Táto funkcia vypočíta vaše % telesného tuku a zobrazí ho na obrazovke.

TABUĽKA
TELESNÝ TUK %

SEX / FAT%		AVE RAGE	RAGE	
MAN	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
ŽENA	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

TYPY TELA
Tu je 9 telesných typov na základe vypočítaného percenta

TYP 1	(5-9 %) Extrémny športovec
TYP 2	(10%-14%) Ideálny športovec
TYP 3	(15%-19%) Veľmi štíhly
TYP 4	(20%-24%) Športové
TYP 5	(25%-29%) Zdravé
TYP 6	(30 % - 34 %) Štíhly
TYP 7	(35%-39%) Mierna nadváha
TYP 8	(40%-44%) Nadváha
TYP 9	(45 % - 50 %) Veľmi obézny

Ak sa počas merania na displeji zobrazí chybový kód "E--3", znamená to, že vaše dlane nie sú správne umiestnené na snímačoch srdcovej frekvencie. Opätovne umiestnite dlane na snímače (R) tak, ako je znázornené na obr. 3.

NÚDZOVÉ ZASTAVENIE

Pre maximálnu bezpečnosť používateľa je tento pás vybavený bezpečnostným kľúčom (g) a tlačidlom STOP. Bezpečnostný kľúč (g) musí byť zasunutý v polohe (E), obr. 2, bez ktorého sa stroj nespustí. Pri používaní stroja si ho vždy pripnite na odev. Potiahnutím za kábel a vybratím bezpečnostného kľúča z jeho pozície sa stroj okamžite zastaví. Ak chcete stroj znovu spustiť, jednoducho vložte kľúč späť do stanice. Bezpečnostný kľúč (g) vždy vyberte, keď stroj nepoužívate, a uchovávajte ho mimo dosahu detí. Stlačením červeného tlačidla STOP sa zariadenie tiež okamžite zastaví. Ak chcete stroj znovu spustiť, stlačte opäť tlačidlo označené START /STOP.

SKLON

Funkcia naklápania funguje nezávisle od všetkých ostatných funkcií pásu. Pri každom nastavení prepínača (L) do polohy I, ako je popísané v úvodnej časti, obrázok 1, sa zobrazí naposledy použitá úroveň naklonenia. Ak sklon nie je na nule a na spustenie cvičenia sa použije tlačidlo START/STOP, sklon sa automaticky vynuluje. Úroveň sklonu môžete nastaviť stlačením tlačidla INCLINE(+) alebo INCLINE(-) a zadaním hodnoty od 0 do 15 v závislosti od požadovaného sklonu na stroji.

Dôležité: Nemeňte sklon opretím pásu o žiadne predmety.

DÔLEŽITÉ: SKLON MUSÍ BYŤ V NULOVEJ POLOHE, KEĎ CHCETE PÁS ZDVIHNÚŤ DO ÚLOŽNEJ POLOHY - TO ZNAMENÁ, KEĎ JE POVRCH, PO KTOROM JAZDÍTE, ZDVIHNUTÝ

MERANIE PULSU

Tepová frekvencia sa meria pomocou dotykových senzorov v dlani (R), ktoré sú umiestnené na rukovätiach. Hodnota srdcovej frekvencie sa zobrazí po niekoľkých sekundách. Počas merania bliká symbol srdca vedľa hodnoty srdcovej frekvencie, obr. 4.

DÔLEŽITÉ:

Toto nie je lekárske zariadenie, a preto je zobrazená srdcová frekvencia len orientačná.

BH SI VYHRADZUJE PRÁVO UPRAVIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH VÝROBKOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO VAROVANIE.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

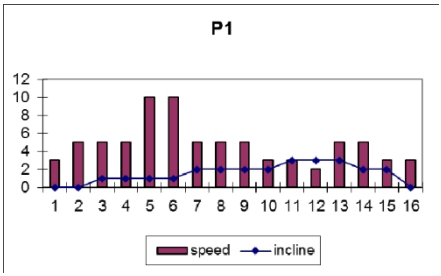
PROBLÉM	CONTROL	RIEŠENIE
1.Počítač sa nezapne.	1) Uistite sa, že je stroj zapnutý, spínač ON/OFF je v polohe 1 a bezpečnostný kľúč je správne umiestnený.	1) Pripojte stroj k elektrickej sieti, prepnite spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč na určené miesto.
2. Počítač sa zapne, ale zariadenie nefunguje.	2) Skontrolujte, či je pripojený a stlačený obmedzovač prúdu.	2) Vypnite zariadenie. Stlačte istič. Premažte bežecký pás.
3. Pás sa pohybuje trhavo.	3.a) Skontrolujte, či je remeň namazaný. 3.b) Skontrolujte, či je remeň správne napnutý. 3.c) Skontrolujte, či je na-napnutý hnací remeň.	3.a) Pás namažte. 3.b) Utiahnite si opasok. 3.c) Nastavte napnutie hnacej reťaze.
4.Stroj sa zastaví. Vypínač je vypnutý.	4) Skontrolujte, či je remeň namazaný.	4) Resetujte tlačidlo preťaženia prepnutím spínača ON/ OFF do polohy 0 a namažte remeň.
5.Madlá dávajú elektrické šoky.	5) Skontrolujte, či je zariadenie zapojené do uzemnenej zásuvky.	5) Zapojte zariadenie do uzemnenej zásuvky.
6.Bežecký pás nie je v strede.	6.a) Skontrolujte, či stroj stojí na rovnej podlahe. 6.b) Skontrolujte, či stroj sa nepohybuje.	

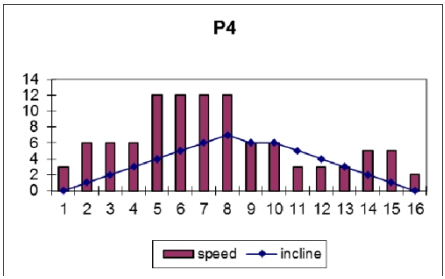
ERROR KÓDY

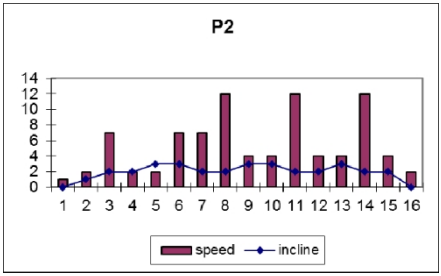
Chybové hlásenie E1	Chybné zapojenie.	Znovu správne pripojte kábel medzi horným a dolným ovládačom.
Chybové hlásenie E2	Konflikt.	Chybné napätie. Opätovne pripojte kábel k motoru.
Chybová správa E3	Žiadny signál zo snímača rýchlosti	Vymeňte kontrolku snímača na spodnej riadiacej jednotke alebo vymeňte snímač rýchlosti.
Chybová správa E5	Existuje riziko preťaženia motora.	Pás namažte.
Chybová správa E7	Bezpečnostný kľúč	Vložte bezpečnostný kľúč.

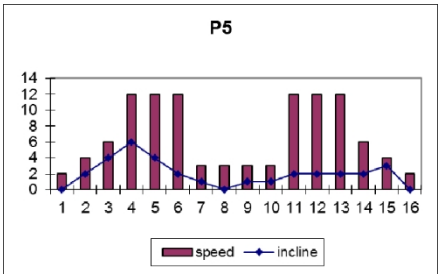
Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa vášho bežeckého pásu, neváhajte sa obrátiť na dovozcu uvedeného na poslednej strane tohto návodu.

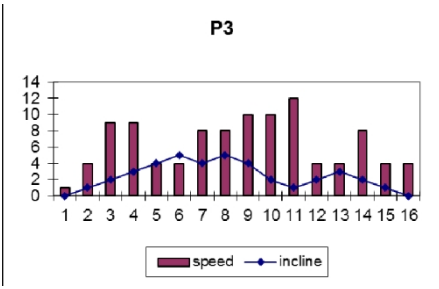
GRAFICKÉ ZOBRAZENIE PROGRAMOV

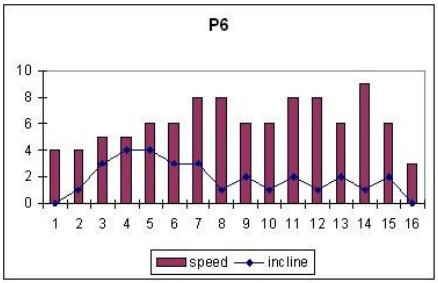


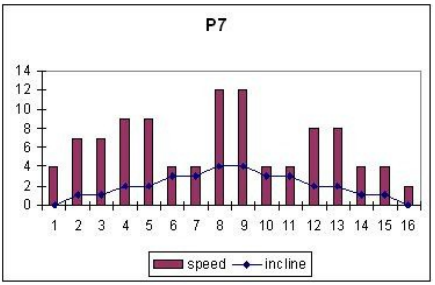


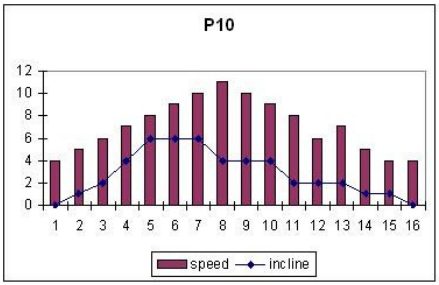


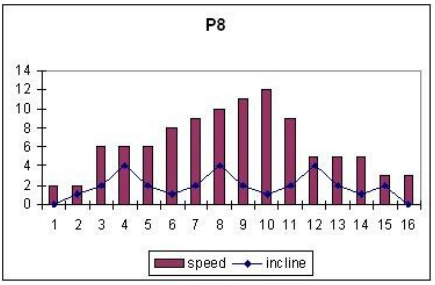


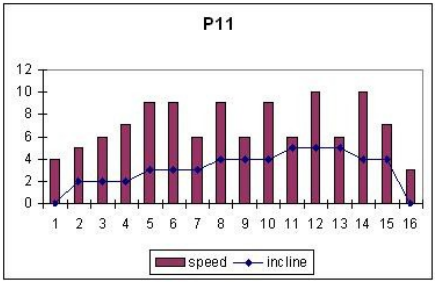


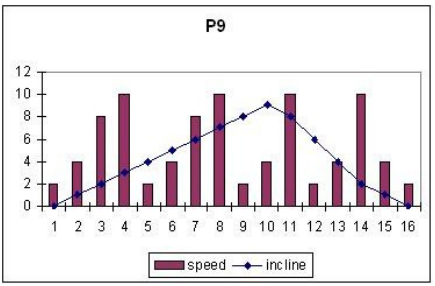


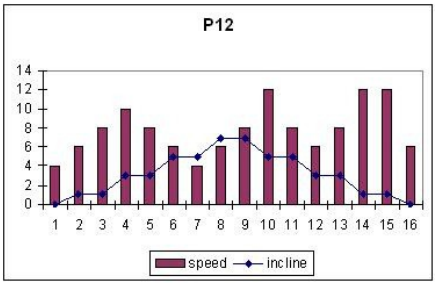

P7
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline


P10
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline


P8
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline


P11
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline


P9
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline


P12
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
speed
incline

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