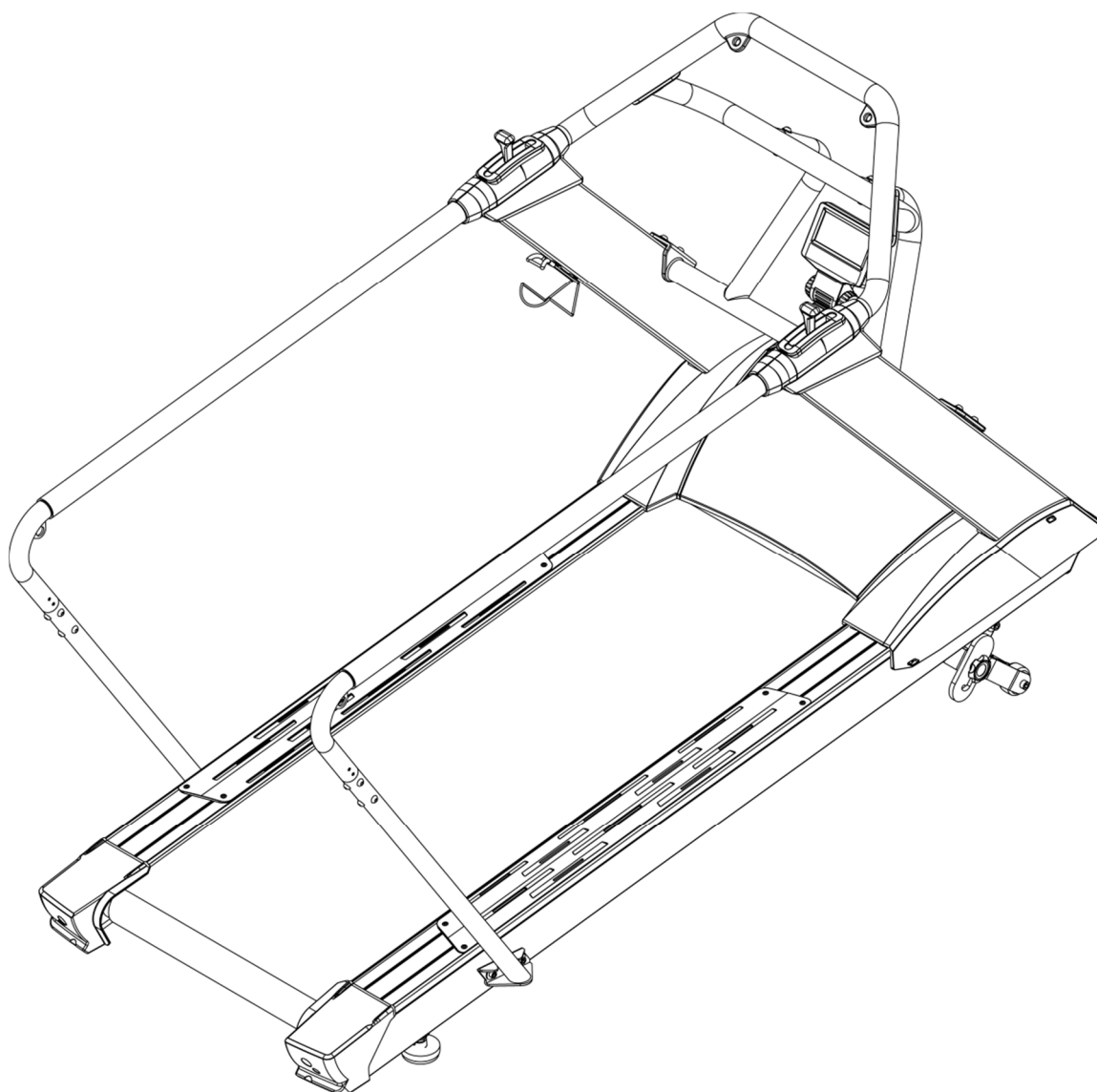


BHFITNESS

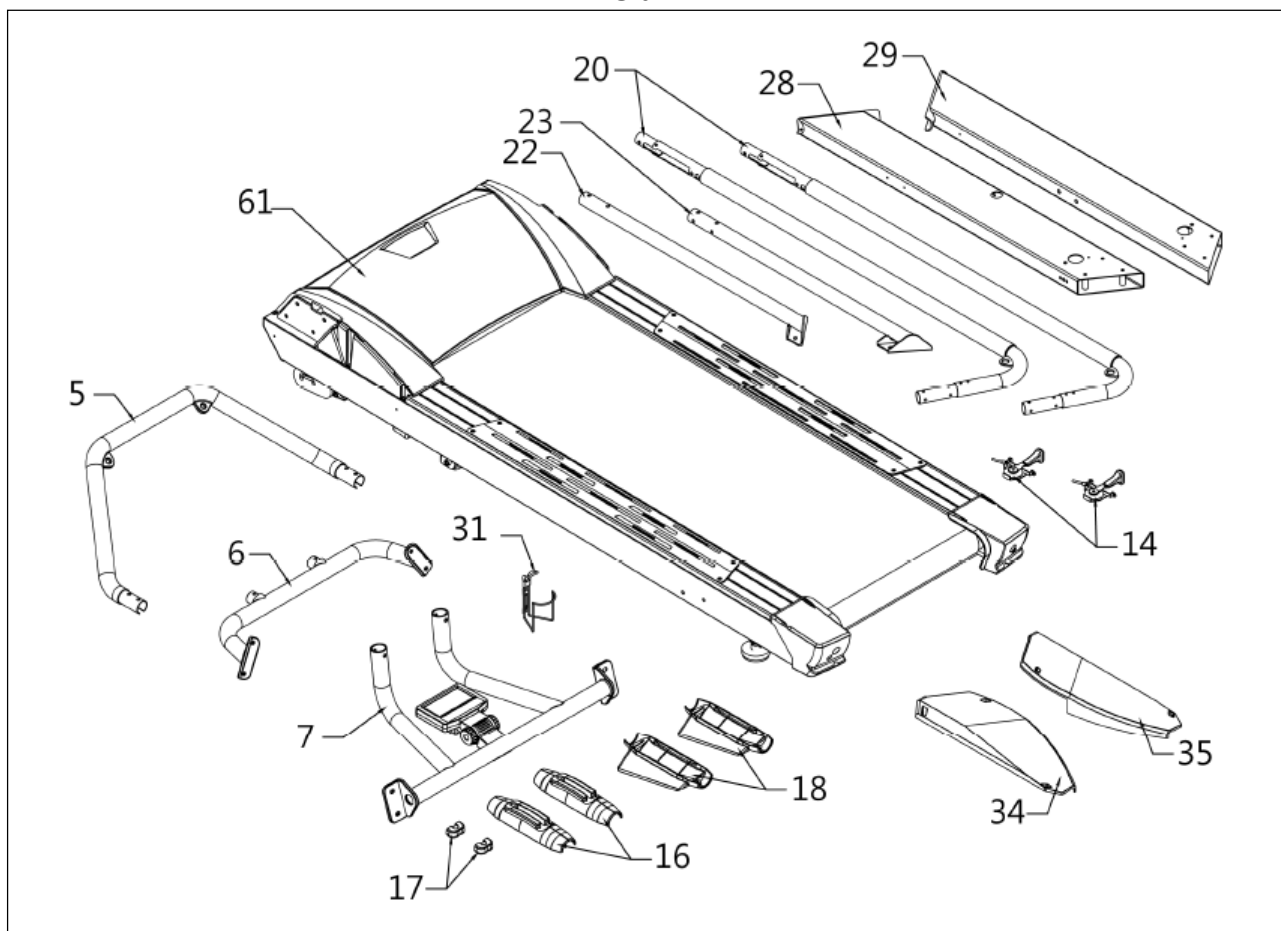


Návod k obsluze

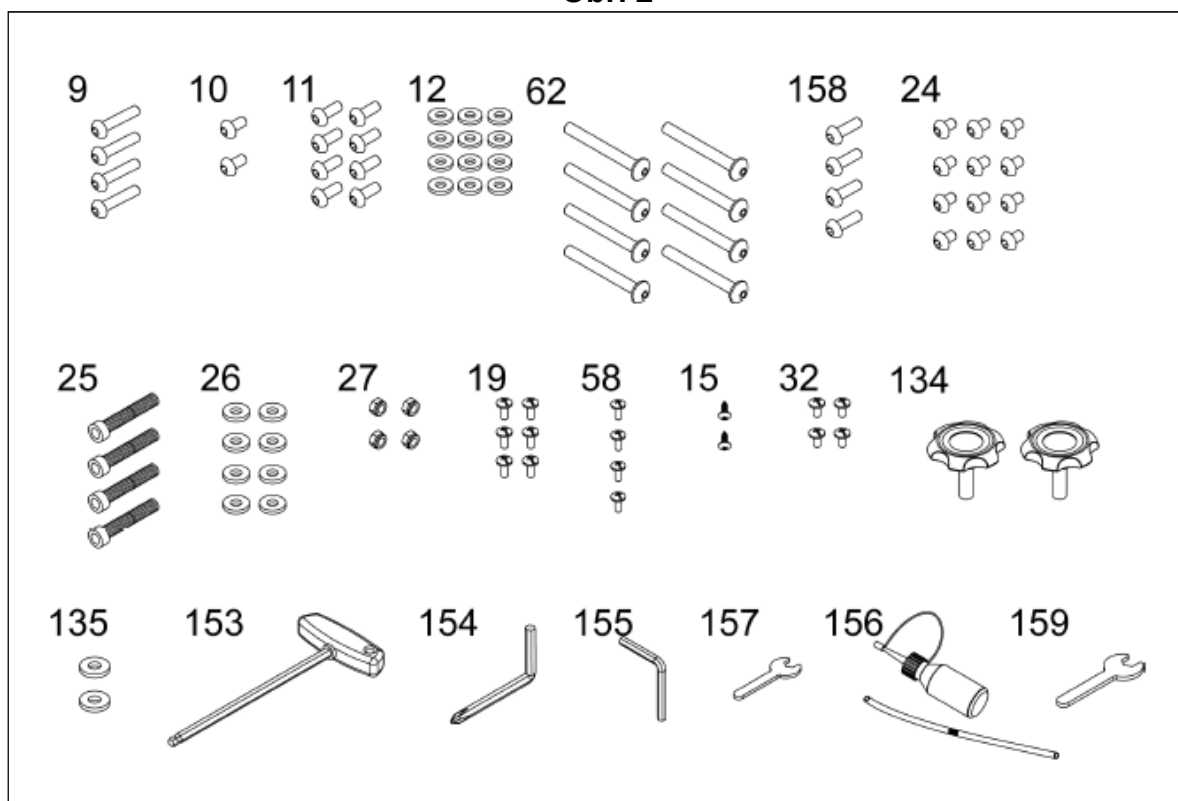


Návod k obsluze
Běžecký pás BH FITNESS RUNHIIT
CZ

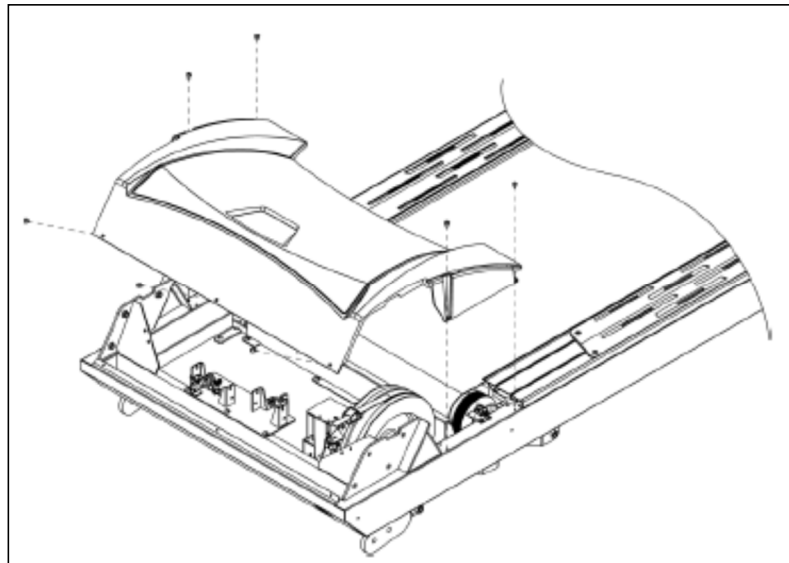
Obr. 1



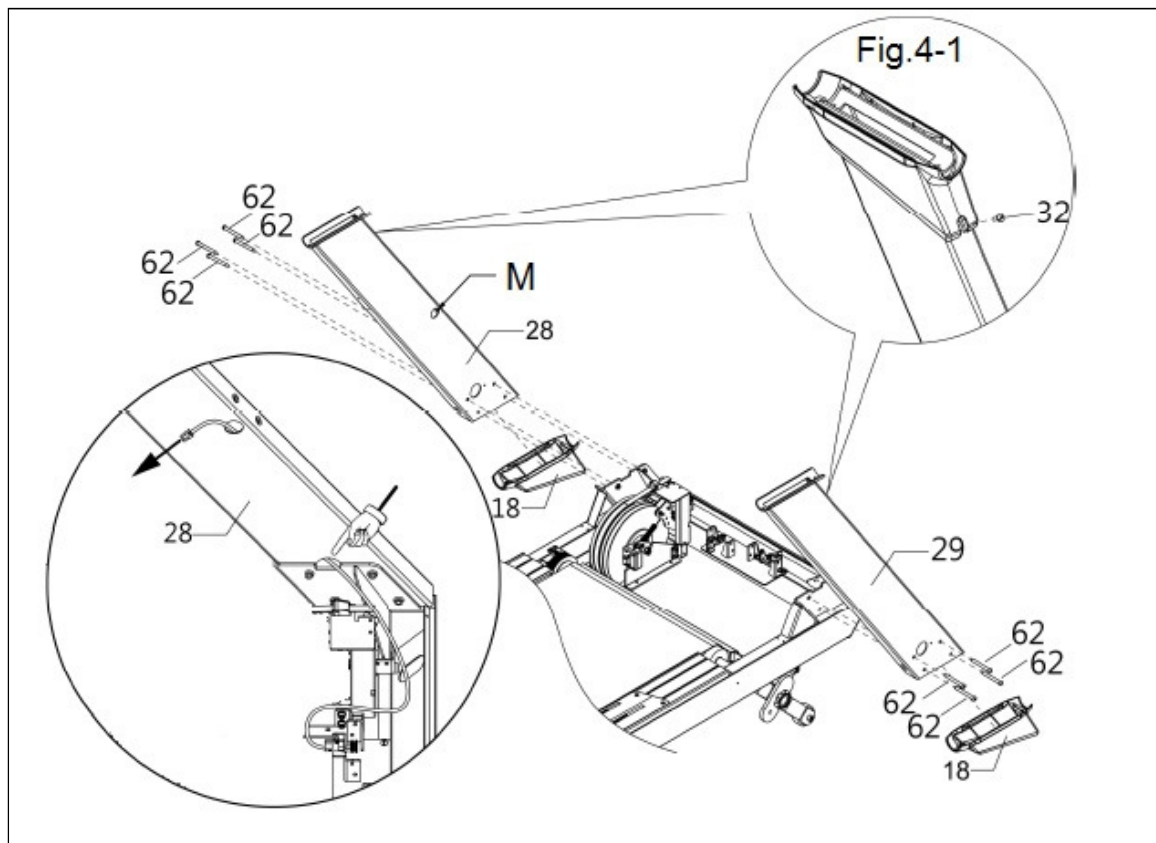
Obr. 2



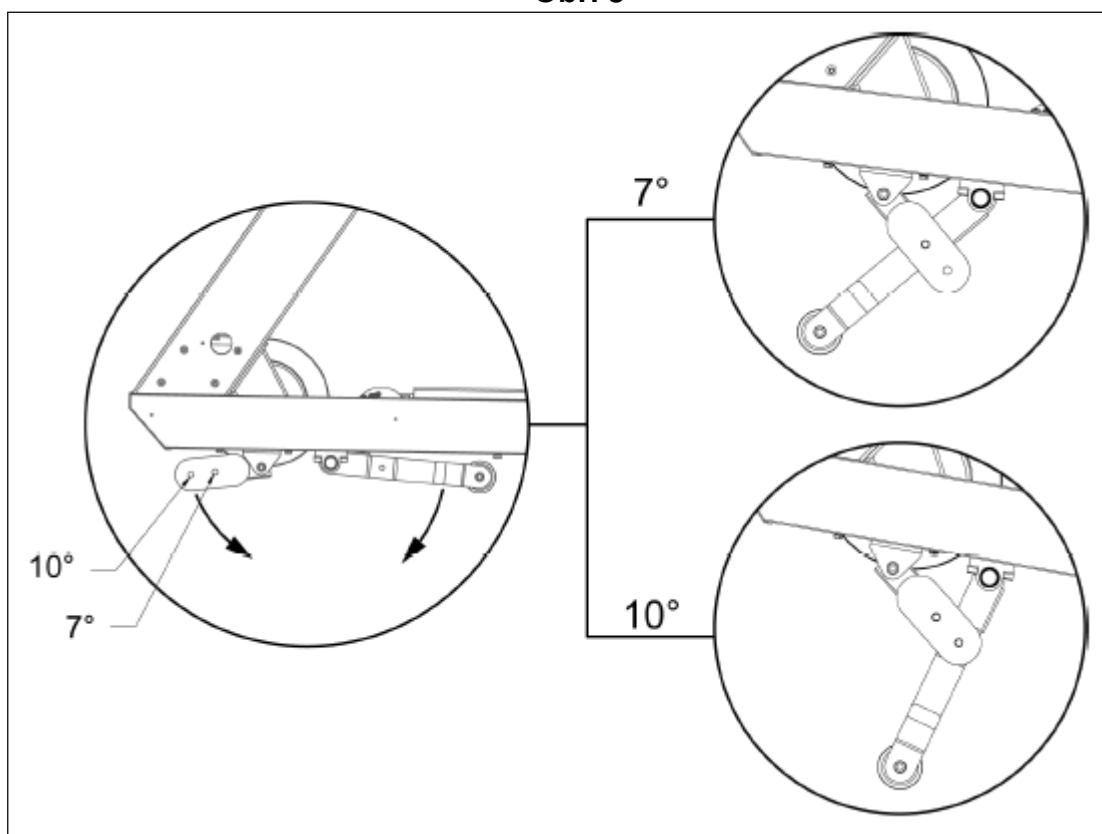
Obr. 3



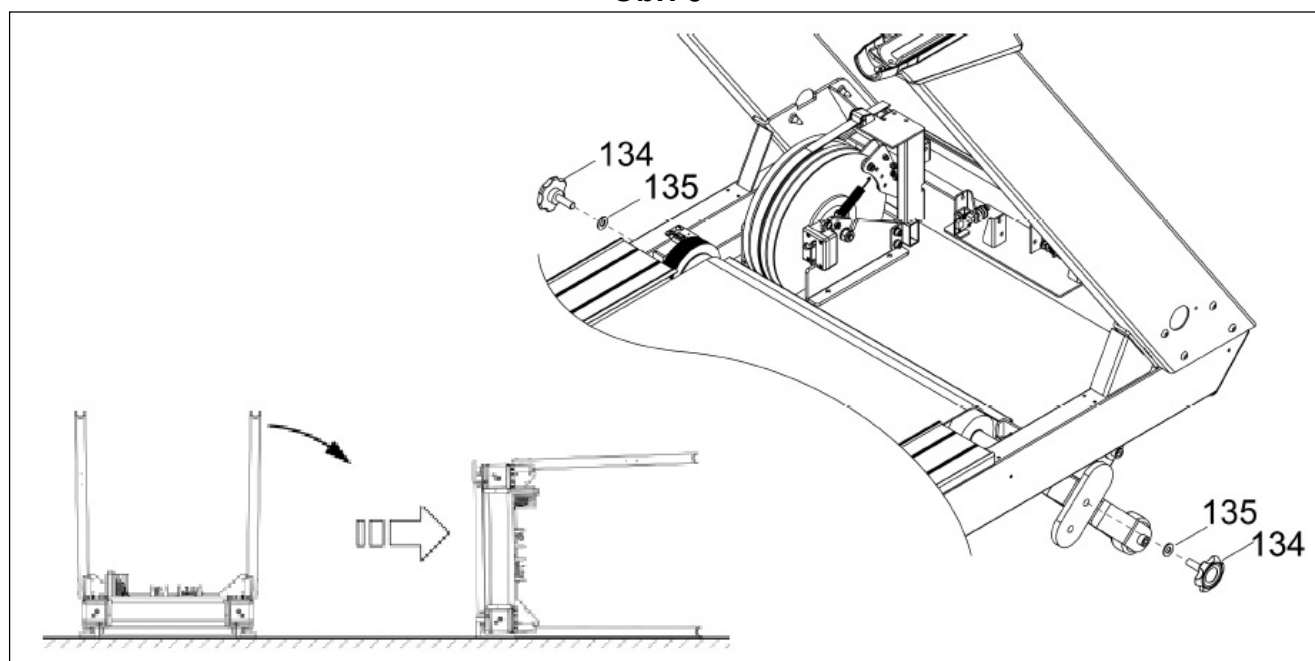
Obr. 4



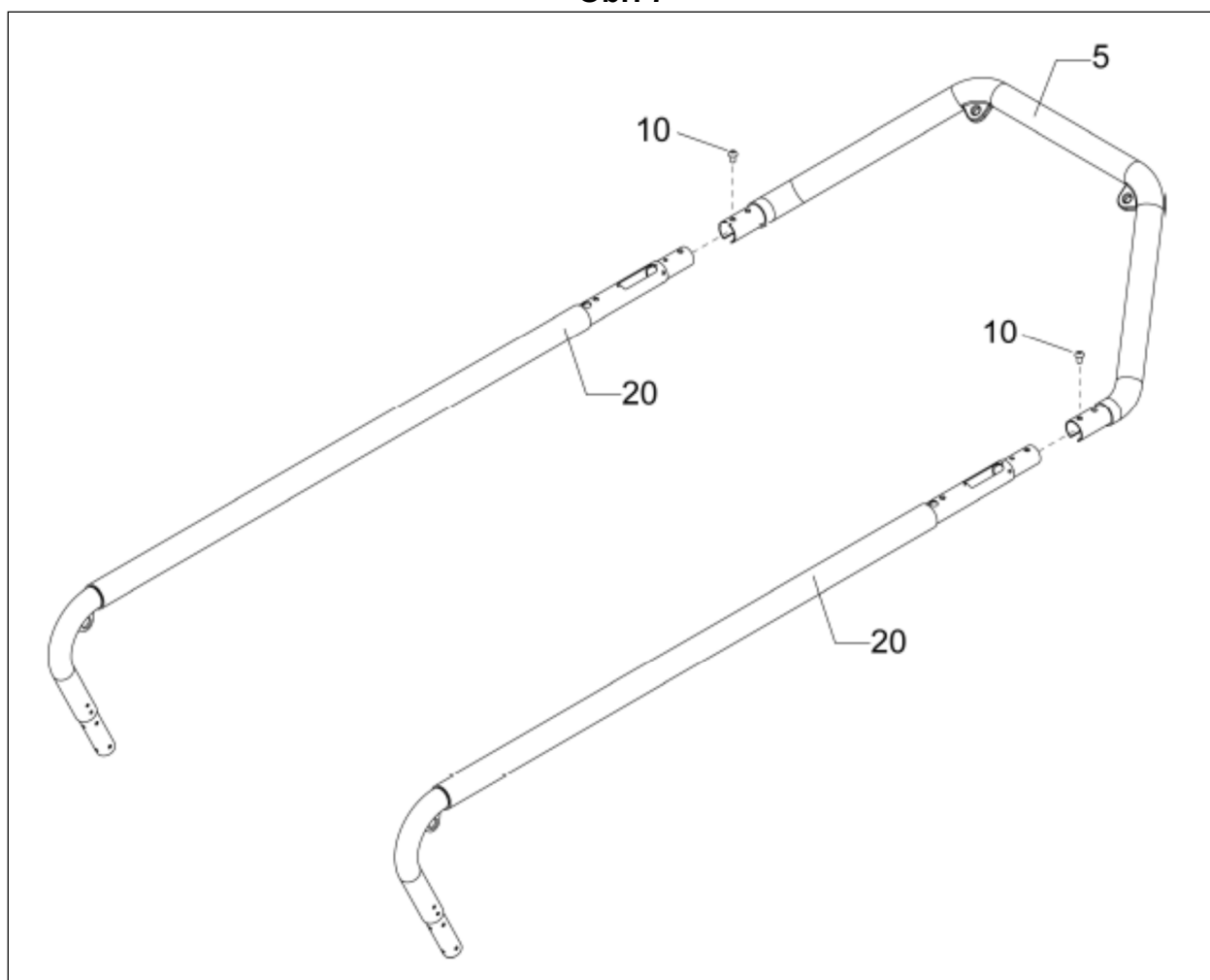
Obr. 5



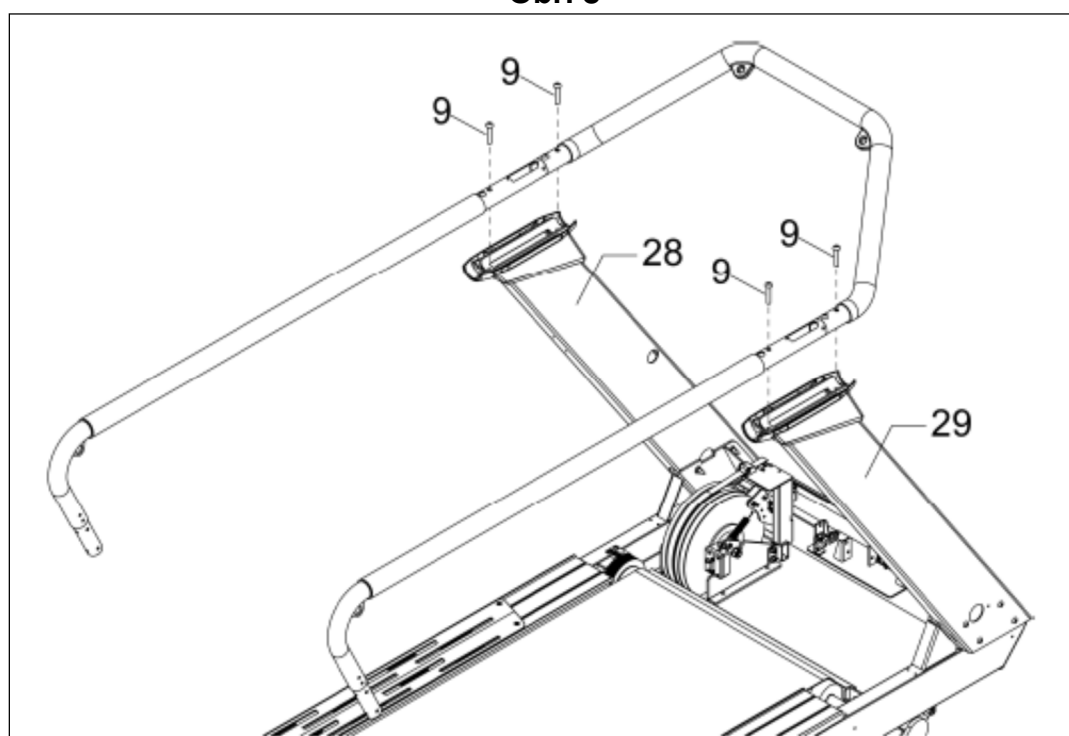
Obr. 6



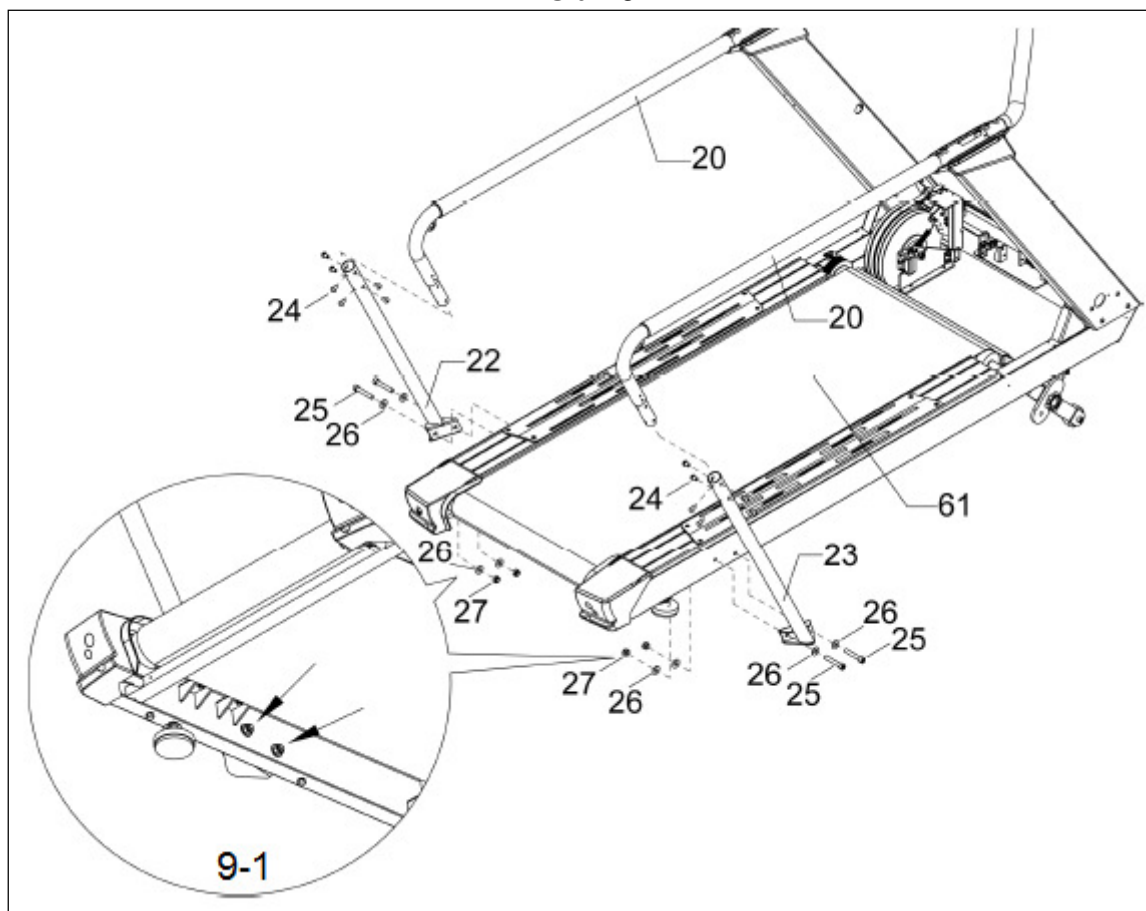
Obr. 7



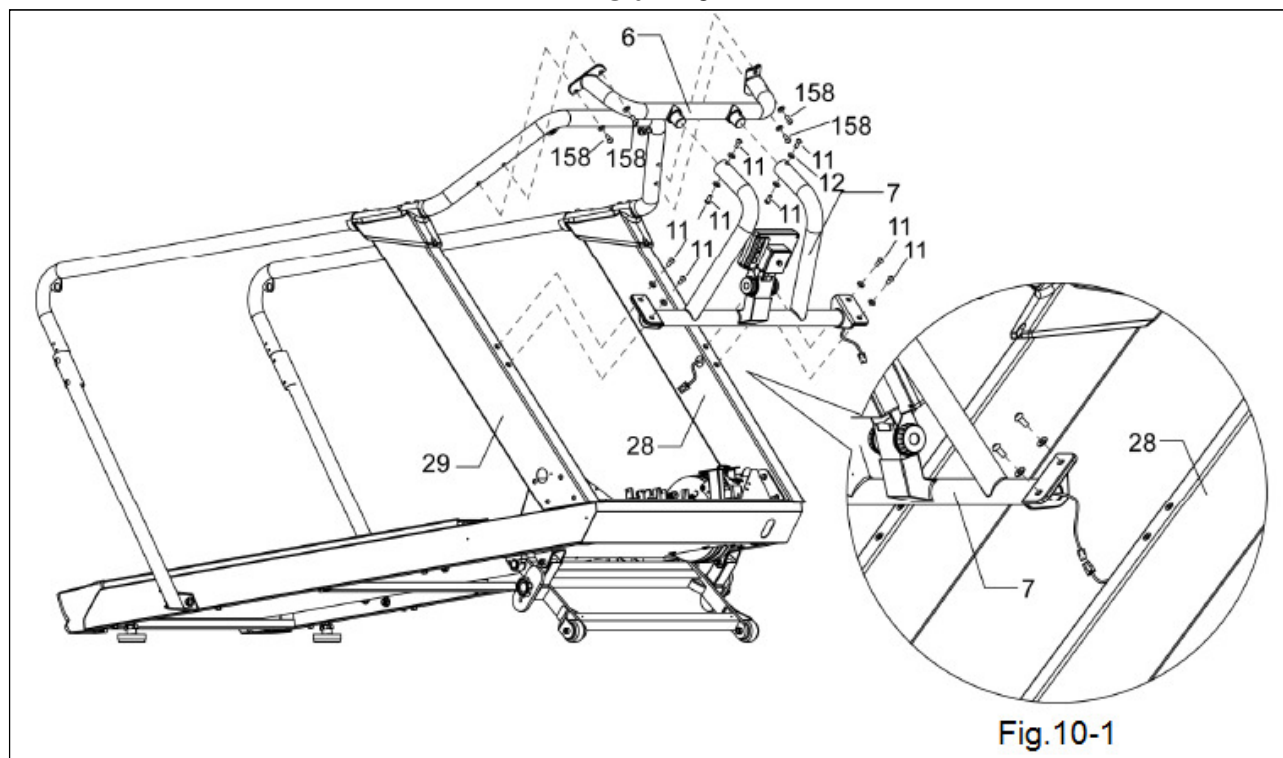
Obr. 8



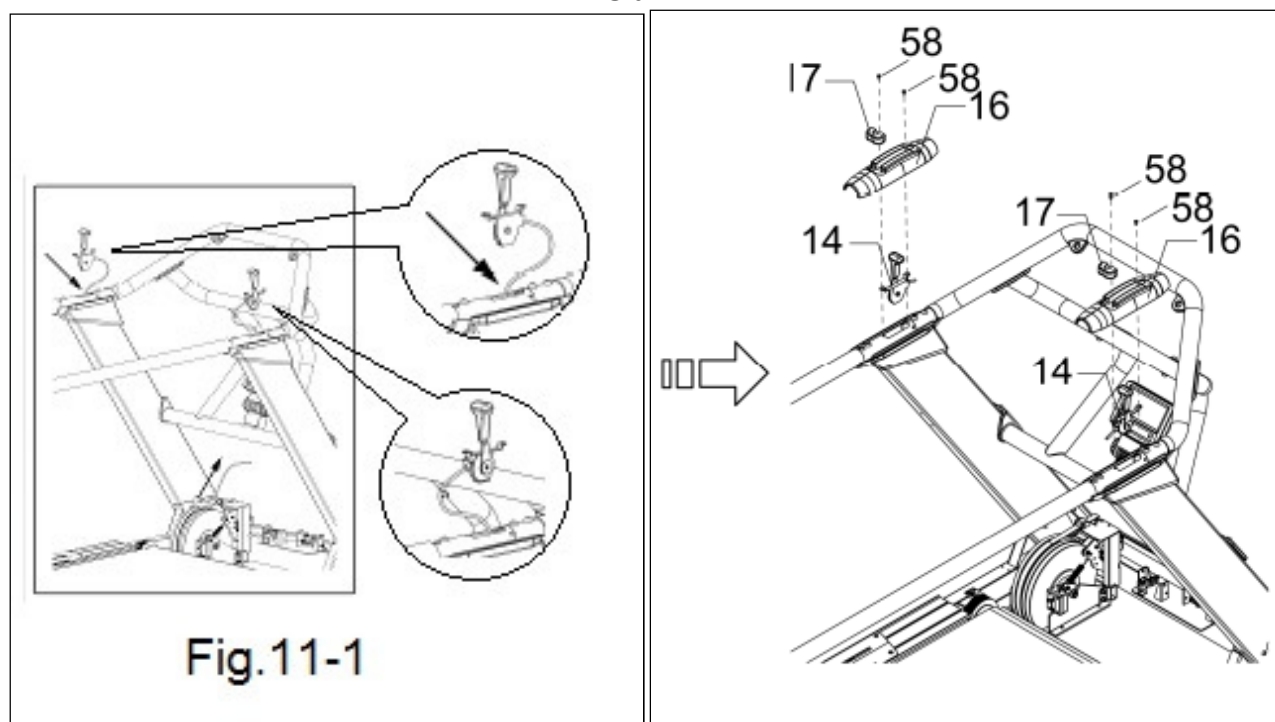
Obr. 9



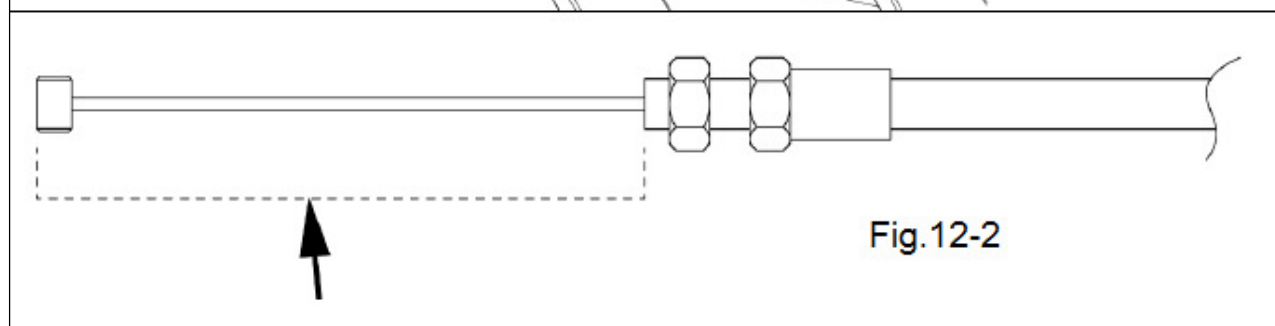
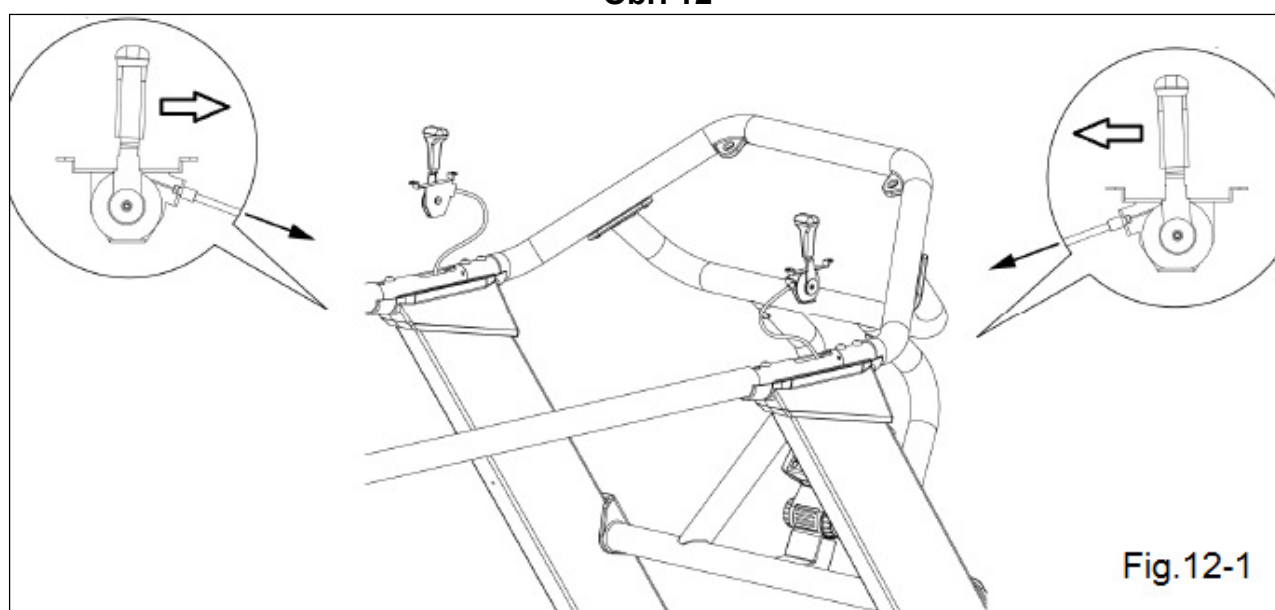
Obr. 10



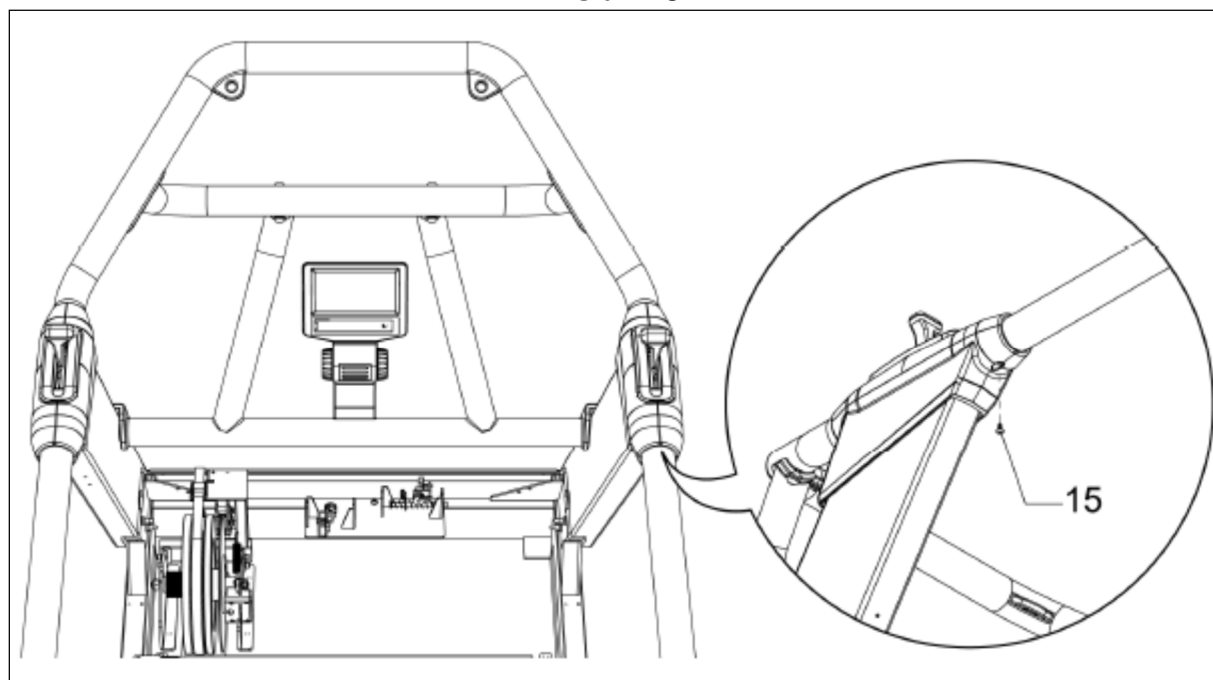
Obr. 11



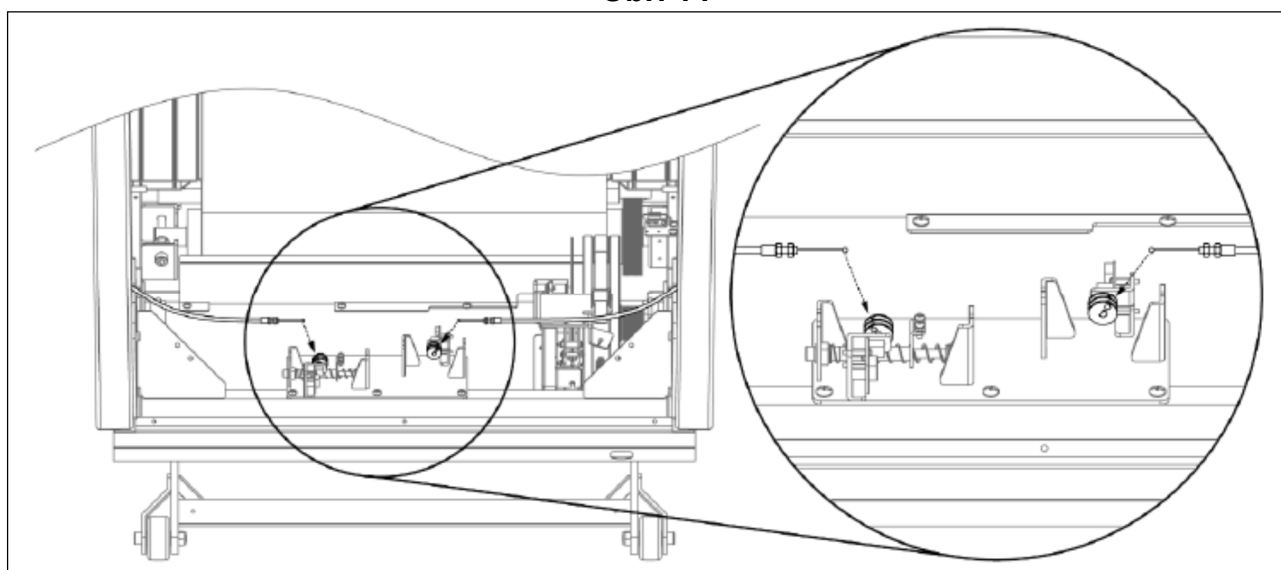
Obr. 12



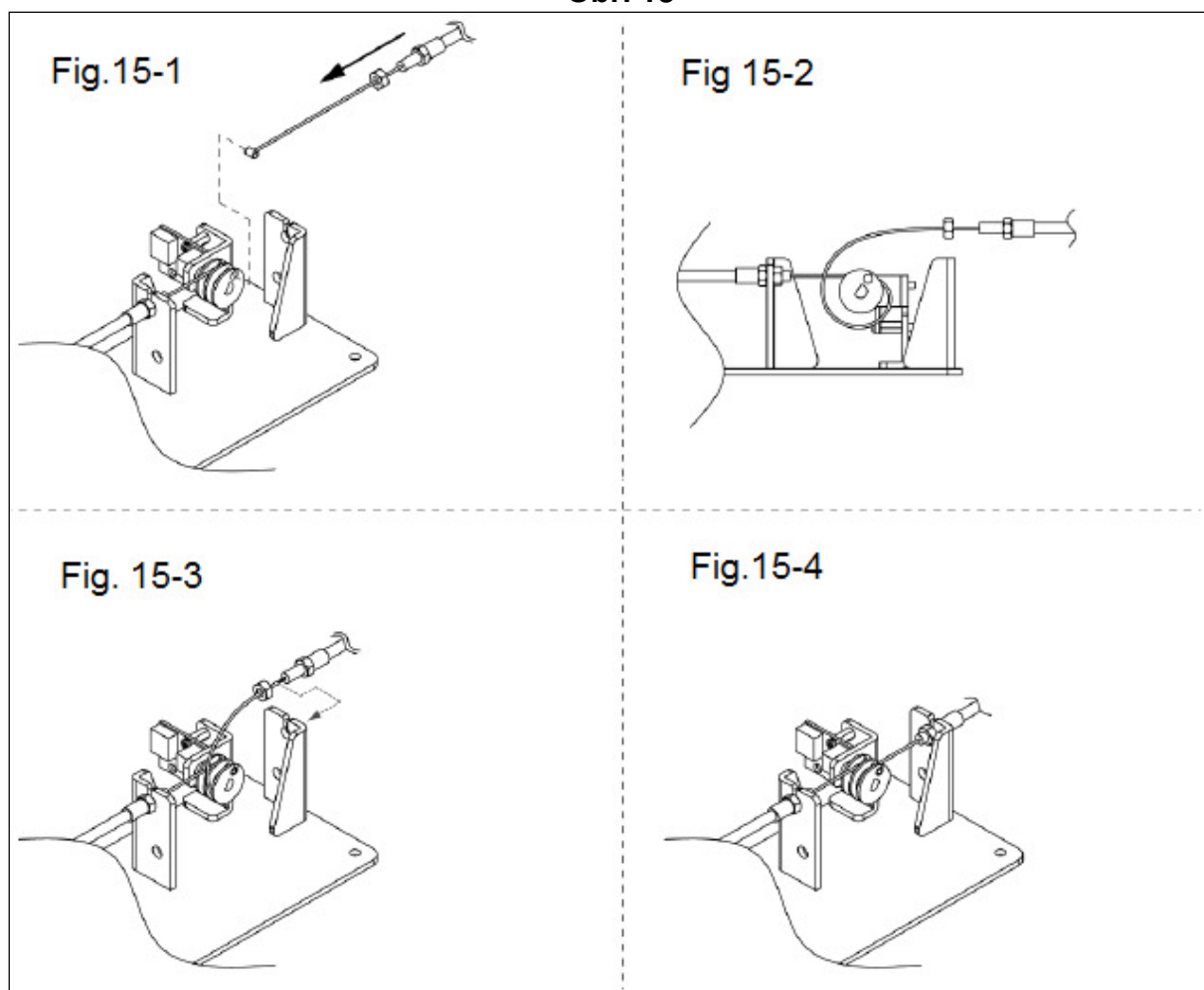
Obr. 13



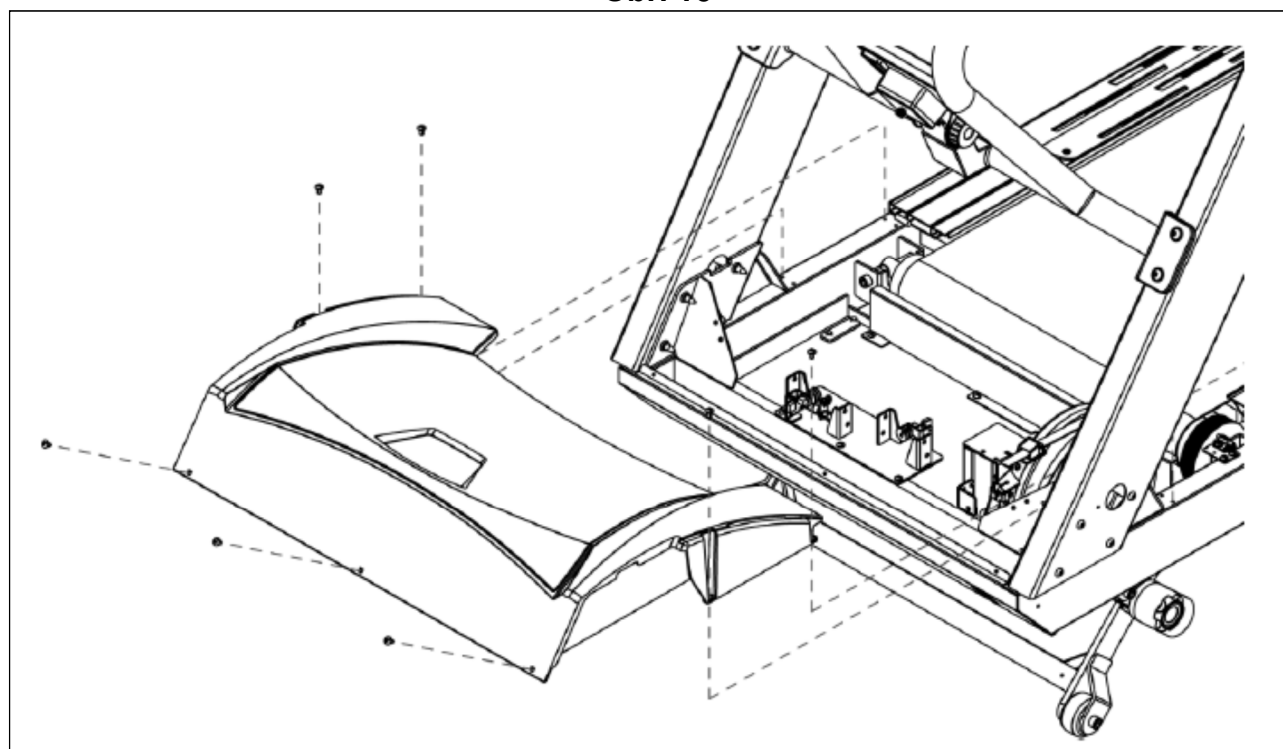
Obr. 14



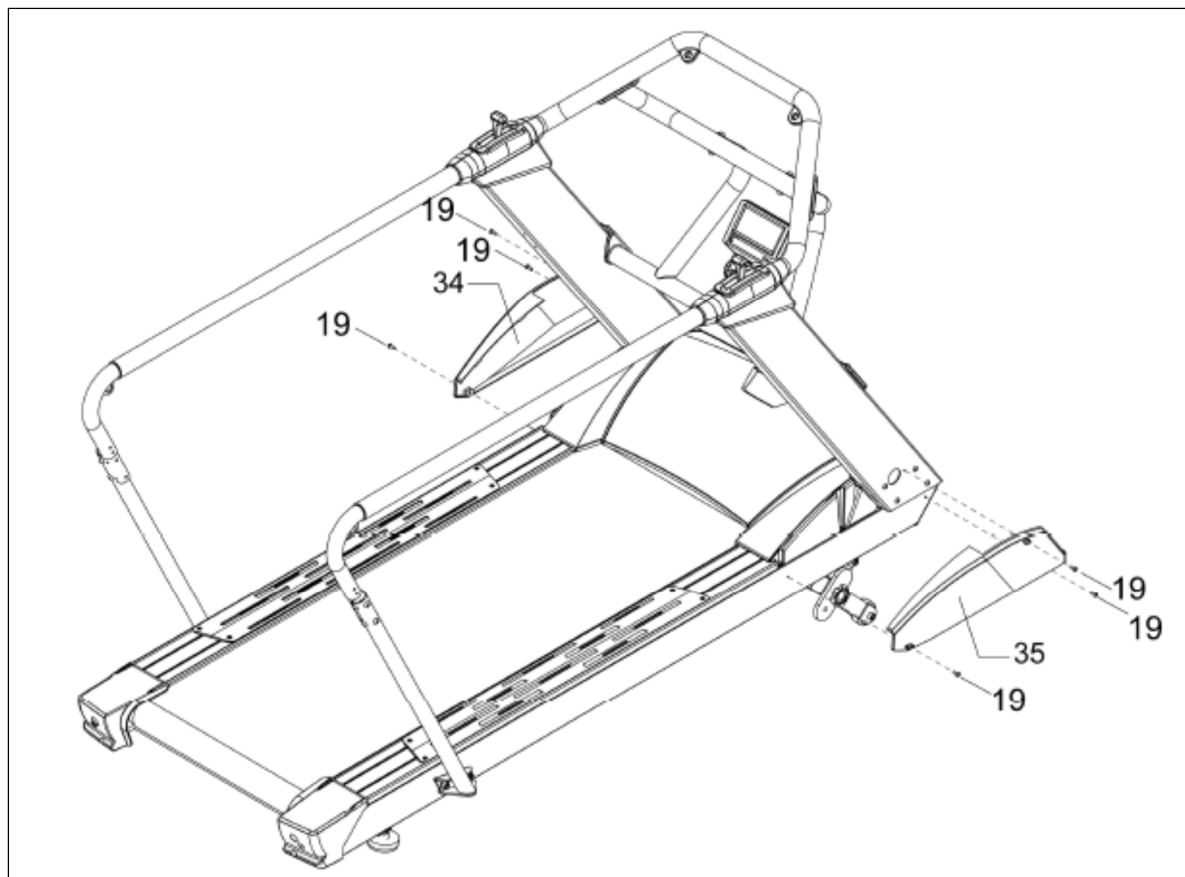
Obr. 15



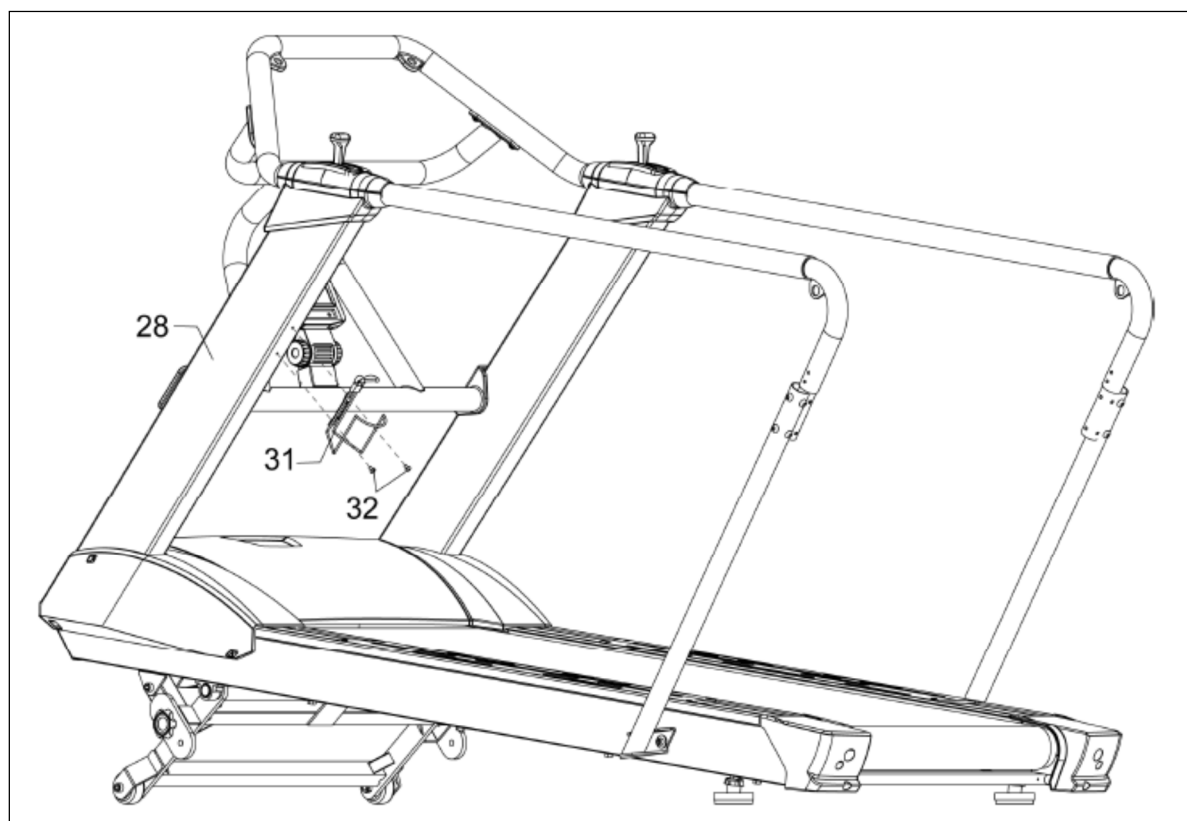
Obr. 16



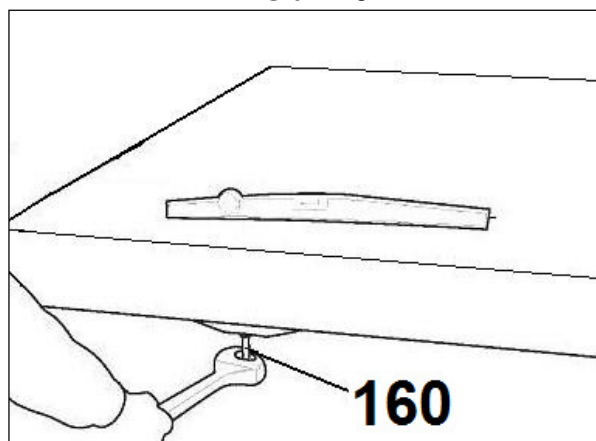
Obr. 17



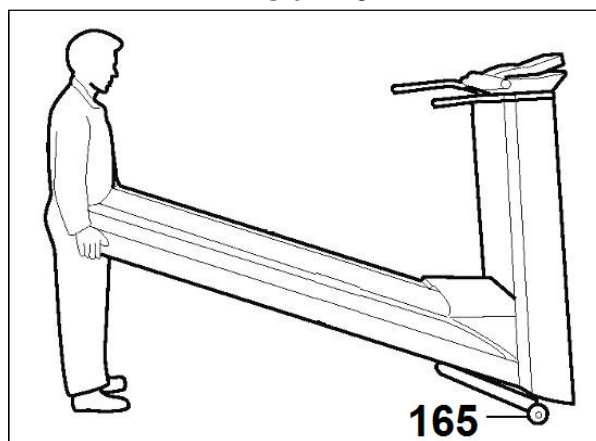
Obr. 18



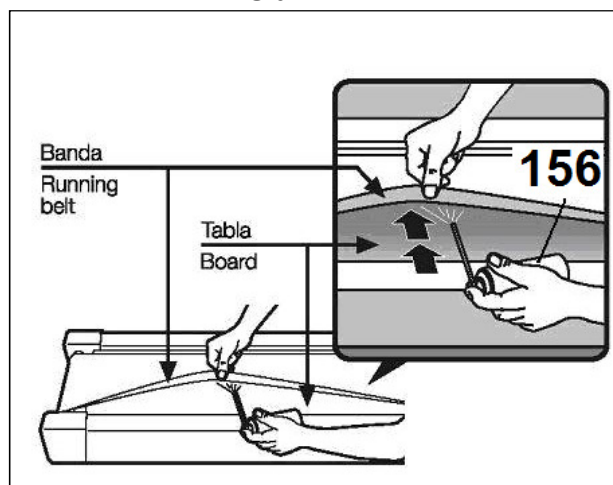
Obr. 19



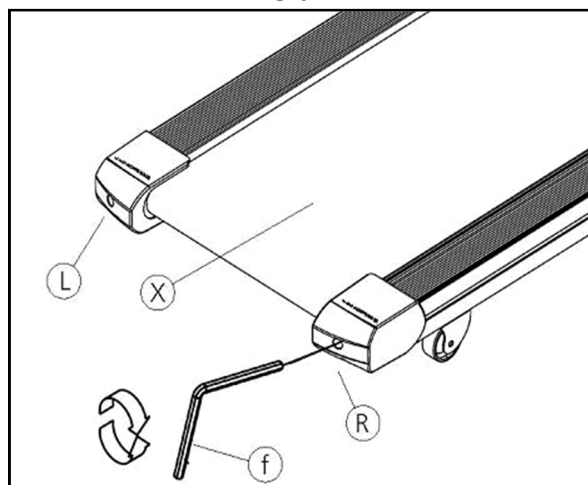
Obr. 20



Obr. 21



Obr. 22



VŠEOBECNÉ POKYNY

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

1 Trenažér je určen pro domácí použití.

2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba. Hmotnost uživatele nesmí překročit 180 kg.

3 Umístěte jednotku na rovný povrch tak, aby kolem dokola zůstal alespoň 1 m volného prostoru a 2 m v zadní části. Nepokládejte jednotku na povrch, který by mohl blokovat ventilační otvor.

4 Trenažér používejte na pevném a rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce.

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

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

7 Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

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

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

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

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

12 Nestůjte na pásu, když se pohybuje.

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

14 Trenažér nepoužívejte venku.

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

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

17 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

POKYNY K MONTÁŽI

Vyjměte jednotku z krabice a položte ji na podlahu, jak je znázorněno na obr. 1 a 2.

POZOR: Při montážních pracích se doporučuje pomoc druhé osoby

Dle obr. 1 a 2 se ujistěte, že žádné díly nechybí.

- | | |
|-------|-----------------------------|
| (5) | Horní madlo |
| (6) | Střední madlo |
| (7) | Spodní madlo a konzola |
| (31) | Držák lahve |
| (17) | Malý kryt svislé trubky |
| (16) | Horní kryt svislé trubky |
| (18) | Spodní kryt |
| (61) | Hlavní rám |
| (34) | Levý postranní kryt |
| (35) | Pravý postranní kryt |
| (22) | Levé spodní madlo |
| (23) | Pravé spodní madlo |
| (20) | Sada řídítek |
| (28) | Levá svislá trubka |
| (29) | Pravá svislá trubka. |
| (14) | Sada pro nastavení odporu |
| | |
| (9) | Šroub M-8xP1.25x45 |
| (10) | Šroub M8xP1.25x15 |
| (11) | Šroub M8xP1.25x20 |
| (12) | Podložka D8xD19x2.0t |
| (62) | Šroub D13 |
| (158) | Šroub M8xP1.25x30 |
| (24) | Šroub M8xP1.25x10 |
| (25) | Šroub M8xP1.25x60 |
| (26) | Podložka D8xD25x2.0t |
| (27) | Matice M8xP1.25 |
| (19) | Šroub M5xP0.8x15 |
| (58) | Šroub M4xP0.7x10 |
| (15) | Šroub D4x15 |
| (32) | Šroub M5xP0.8x10 |
| (134) | Aretační šroub M10 |
| (135) | Podložka D10xD25x2.0t |
| (153) | Klíč ve tvaru písmene T 8mm |

Postupujte podle pokynů k montáži krok za krokem:

1 Nejprve povolte šrouby krytu motoru a sejměte kryt motoru, obr. 3.

2 Namontujte kryt řídítka (18), obr. 4, do levé (28) / pravé (29) svislé trubky ze spodní strany nahoru a pomocí šroubu (32) jej upevněte, obr. 4-1.

Poté pomocí šroubů (62) namontujte do rámu svislé trubky (28 a 29).

Poznámka: Trubka s otvorem pro kabel (M) je LEVÁ boční svislá trubka.

3 Stáhněte hlavní rám dolů a

zvolte požadovaný úhel sklonu (7 ° nebo 10 °), obr. 5. Pomocí šroubů upevněte zvolený sklon.

4 Pomocí aretačního šroubu (134) a podložky (135) upevněte rám, obr. 6.

Poznámka: Doporučujeme otočit stroj o 90 ° dolů k zemi, aby byla instalace rámu jednodušší.

5. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

POZNÁMKA: Při montáži této součásti je doporučena asistence druhé osoby.

Připojte sadu řídítek (20) k hornímu madlu (5) a připevněte je pomocí šroubů (10), obr. 7. Připojte sadu řídítek ke svislým trubkám (28), (29) pomocí šroubů (9), obr. 8. Připojte levé a pravé spodní madlo (22), (23) k řídítkům (20) pomocí šroubů (24). Poté pomocí šroubů (25), podložek (26) a matic (27) připevněte spodní madla k rámu, obr. 9, obr. 9-1.

Propojte střední madlo (6) se spodním madlem (7) a spodní a střední ovládací kabel, obr. 10-1. Poté pomocí šroubů (11), (158) a podložek (12) připevněte střední a dolní sadu řídítek na horní tyč a svislé trubky. Pomocí pásu se suchým zipem upevněte konec odporového kabelu, protáhněte odporový kabel otvorem v madlu a vytáhněte konec kabelu z oválného otvoru ve spodní části svislé trubky, obr. 11-1.

Poznámka: Chcete-li provléknout lano madlem, připevněte k ocelovému lanu suchý zip bez černého gumového krytu. Neupravujte suchý zip na vnějším gumovém krytu, aby nedošlo k poškození, obr. 12-2. Poznamenejte si polohu obou šroubů. Kabel by měl vést vpřed na levé svislé trubce a zpět na pravé svislé trubce (obr. 11-1 a 12-1).

Nasadte levý šroub s kabelem dopředu směrem ven a zatlačte šroub do přední polohy. Nasadte pravý šroub s kabelem ven do zadního směru a zatlačte šroub do zadní polohy. Namontujte svislé horní kryty (16) na lištu pro nastavení odporu (14), poté zasuňte malé svislé kryty (17) do horních krytů (16). Pomocí šroubů (58) upevněte svislý kryt (16) a sadu pro nastavení odporu (14), obr. 11.

Pomocí šroubů (15) upevněte levý / pravý svislý kryt trubek, obr. 13.

6 Postupujte podle obr. 14 a připojte levý / pravý odporový kabel ke spodnímu ovladači

Úplně vytáhněte přední šroubovací kryt z pláště kabelu. Poté vložte plášť přední hlavy kabelu do otvoru pro váleček, obr. 15-1.

Otočte kabel do mezery mezi válečky ve směru hodinových ručiček, 15-2.

Vložte nastavitelnou hlavu kabelu do kovového dílu, obr. 15-3.

Pevně utáhněte šroubovací čepičku a připevněte ji na kovový díl, obr. 15-4.

7 Vraťte zpět kryt motoru a připevněte jej pomocí šroubů, obr. 16.

8 Pomocí šroubů (19) upevněte levý / pravý boční kryt (34), (35), obr. 17.

9 Pomocí šroubů (32) namontujte držák láhve na vodu (31) na levou svislou trubku (28), obr. 18.

KALIBRACE

Postupujte následovně:

1. - Při vypnutém monitoru stiskněte současně tlačítka ENTER a -.
 2. - Posunutím běžeckého pásu zapnete monitor. Držte stisknutá tlačítka, dokud se na obrazovce nezobrazí „LF LEVEL“ nebo „RT LEVEL“
 3. - Vyberte pravý knoflík „RT LEVEL“ nebo levý „LF LEVEL“ pomocí kláves + nebo - a stiskněte ENTER pro kalibraci.
 4. - Monitor vám ukáže postupně + R1, + R2, + R3, + R4, + R5, + R6, + R7, + R8, -R8, -R7, -R6, -R5, -R4, -R3, -R2, -R1 pro pravý knoflík a + L1, + L2, + L3, + L4, + L5, + L6, + L7, + L8, -L8, -L7, -L6, -L5, -L4, -L3, -L2, -L1 pro levý knoflík.
 5. - Umístěte knoflík do polohy indikované monitorem a stisknutím tlačítka START / STOP polohu uložte a pokračujte k dalšímu bodu. K předchozím bodům se můžete vrátit pomocí kláves + nebo -.
 6. - Stiskněte ENTER pro návrat do předchozí nabídky a START / STOP pro opuštění.
- Poznámka: Hodnoty pro stejný bod se u vzestupné nebo sestupné sekvence mírně liší.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je jednotka umístěna na konečném místě, ujistěte se, že trenažér spočívá rovně na podlaze a že je vodorovný.

Umístěte vodováhu na běžecký pás, obr. 19, a vyšroubujte nastavitelné nožičky (160) směrem dovnitř nebo ven, aby se pás vyrovnal, jak je znázorněno na obr. 19.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadnější pohyb vybavena kolečky (165), obr. 20. Chcete-li trenažér pohnout, nakloňte běžecký pás, obr. 20, aby kolečka (165) spočívala na podlaze.

POZNÁMKA: Abyste předešli nehodám, NEPŘESUNUJTE běžecký pás po nerovných podlahách.

ÚDRŽBA

Láhev s mazivem (156) použijte k promazání vnitřní

části řemene obr. 21, aby byla vaše jednotka udržována v perfektním stavu a aby bylo zajištěno minimální tření mezi řemenem a deskou (kvůli různým stylům běhu). Vždy více namažte oblast, na kterou při cvičení nejvíc stoupáte. Doporučujeme, abyste stroj promazávali každý měsíc podle toho, jak často ho využíváte. Pokud řemen začne po mazání prokluzovat, zkontrolujte napnutí řemenu. Chcete-li napnout řemen, vezměte imbusový klíč 6 mm a otáčejte šrouby (P & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

Nepoužívejte maziva na bázi rozpouštědel. Nepoužívejte maziva nedodaná výrobcem.

SEŘÍZENÍ PÁSU

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

VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý, postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte stroj do pohybu rychlostí 4 km/h. Pokud se pás vychýlil doprava, otočte šroubem (R) na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás ve středu, opakujte tento postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, obr. 22. Po seřízení pásu můžete začít znovu cvičit.

VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem (L) na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, viz. obr. 22.

Důležité: Nadměrné utážení pásu může vést ke snížení rychlosti stroje a dokonce k jeho roztažení. Mějte na paměti, že jedno otočení pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má stejný účinek na polohu pásu jako jedno otočení levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček. V případě nadměrného pohybu pásu můžete použít kterýkoli z obou šroubů, abyste zabránili nadměrnému utážení pásu.

OPERATIVNÍ POKYNY

KONDICE

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

VÝHODY CVIČENÍ

Pravidelné cvičení pod určitou úrovní po dobu 15/20 minut se stává aerobní. Aerobní cvičení je v podstatě cvičení, při kterém se využívá kyslík. Za normálních okolností se jedná o nepřetržité cvičení bez pauz. Kromě cukrů a tuků potřebuje tělo také kyslík. Pravidelné cvičení zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a současně zlepšuje funkci plic, srdeční kapacitu a krevní oběh. Energie produkovaná během cvičení spaluje kilokalorie (známé jako kalorie).

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

Jídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje kolem 70 kalorií za hodinu, aby naše životní funkce zůstaly aktivní.

CVIČEBNÍ PROGRAM

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu je třeba brát v úvahu, že se programy liší v závislosti na věku a fyzické kondici, proto se poraďte se svým lékařem, a na základě jeho doporučení dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem být v kondici, redukovat hmotnost nebo zda jde o fyzioterapii, nezapomeňte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nepřiliš náročné. Doporučujeme cvičit 3x-5x týdně. Před zahájením každého cvičení je důležitá rozcvička po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. Chrání vaše svaly a připraví váš kardiorepirační systém.

Další fáze potrvá 15-20 minut s tepovou frekvencí mezi 65-75 % nebo mezi 75-85 % pro ty,

kteří jsou již zvyklí cvičit. Později, když jsme již v lepší kondici, můžeme tento čas rozdělit mezi obě úrovně, ale vždy mějme na paměti, že tepová frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní oblast) a nikdy nesmí dosáhnout maximální srdeční frekvence, která odpovídá našemu věku.

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

POZNÁMKA NA ZÁVĚR

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

KONTROLA A ÚDRŽBA

Přístroj vypněte a odpojte napájecí kabel. K očištění prachu použijte vlhký hadřík nebo ručník. Nepoužívejte rozpouštědla. Okolí viditelných součástí opatrně vysajte vysavačem. Můžete také vysát spodní stranu jednotky položením na jednu ze stran.

POZOR: Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utažené a připojené. Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti trenažéru. Použití trenažéru s opotřebovanými součástmi může způsobit zranění uživatele. Pokud máte jakékoli dotazy nebo pochybnosti, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana příručky). K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

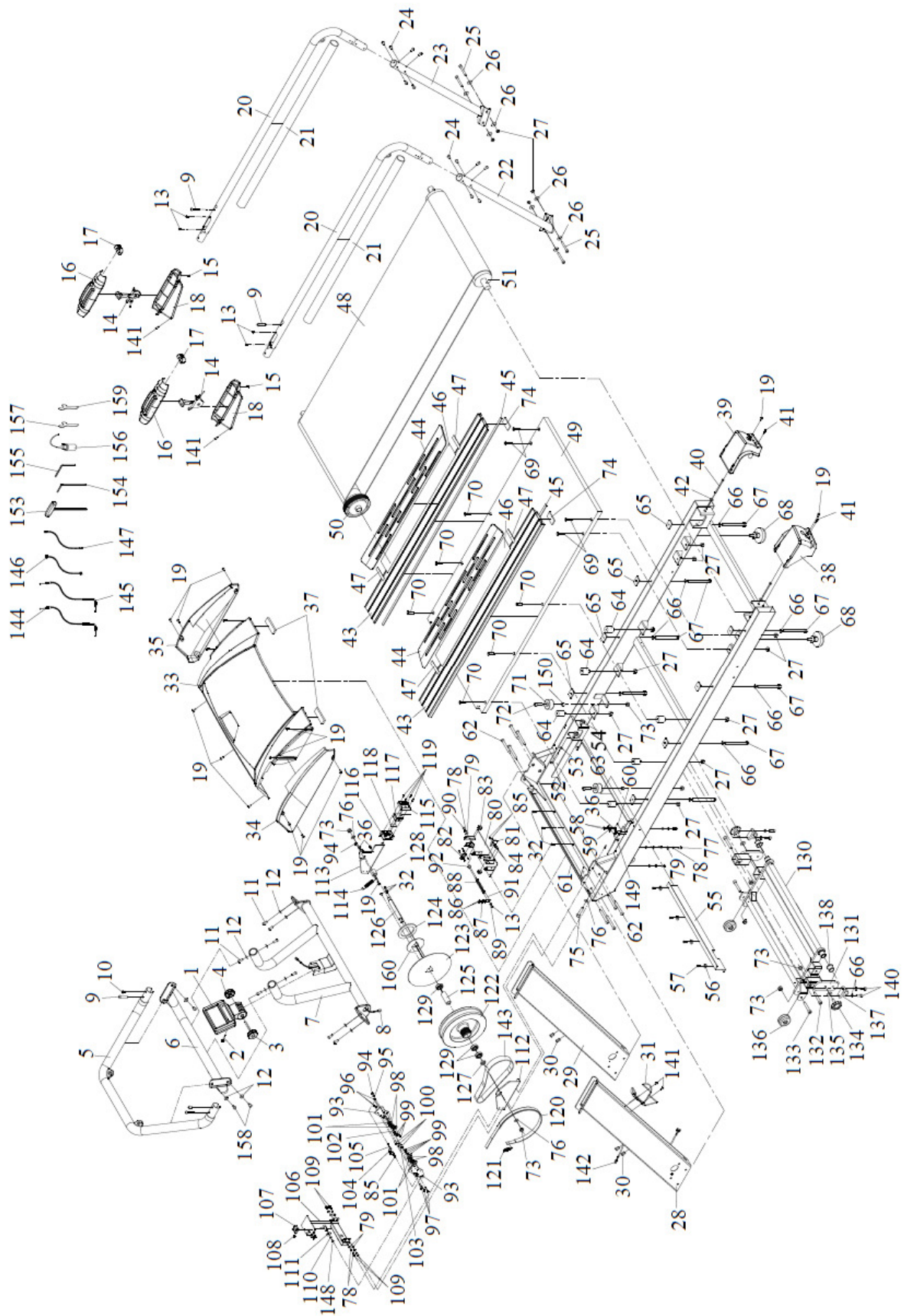
BH FITNESS SI VYHAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

TABULKA PORUCH

PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
Chůze je na běžeckém pásu trhaná	Zkontrolujte, zda je posuvný pás namazán. Zkontrolujte napnutí posuvného pásu. Zkontrolujte napnutí hnacího řemenu.	Promažte posuvný pás. Upravte napnutí pásu. Upravte napnutí hnacího řemenu.
Běžecký pás se vychyluje mimo střed	Zkontrolujte, zda je trenažér vodorovně na podlaze Zkontrolujte, zda se trenažér nekývá.	Pomocí nastavitelných nožek stroj vyrovnejte.

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

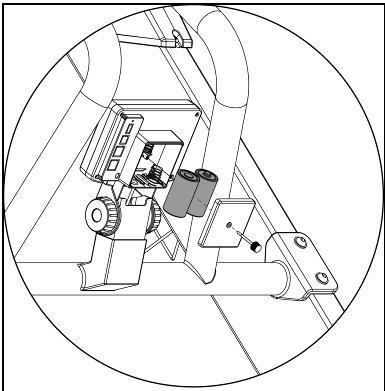
G689





MONITOR

Obr. 1



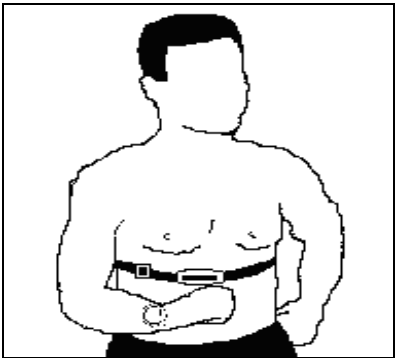
Obr. 2



Obr. 3

Distancia/ Distance	Nivel/ Level	Resistencia /Resistance	Nivel/ Level	Resistencia /Resistance	Nivel/ Level	Resistencia /Resistance
0.1km	L1	1	L2	3	L3	5
0.4km	L1	1	L2	2	L3	3
0.8km	L1	1	L2	2	L3	3

Obr. 4



MONTÁŽ BATERÍ

Monitor funguje na dvě baterie typu D (LR20). Chcete-li vložit baterie, sejměte zadní kryt na monitoru, obr. 1, a opatrně vložte baterie do přihrádky, přičemž dbejte na správnou polaritu baterie (přizpůsobte pól baterie «+» značce «+» a pól «-» se značkou «-»). Zavřete kryt, jak je znázorněno na obr. 1.

Pokud po zapnutí monitor zobrazuje chyby nebo pouze částečné segmenty, vyjměte baterie a počkejte přibližně 15 sekund, než je znovu vložíte.

Slabé baterie (vybité) způsobují slabé zobrazení na displeji (špatný kontrast) a chybné hodnoty. Okamžitě je vyměňte.

Monitor se po určité době nečinnosti automaticky vypne.

Důležité: Použité baterie vhadzujte do speciálních kontejnerů, obr. 2.

MONITOR

Elektronická jednotka poskytuje simultánní odečty rychlosti, vzdálenosti, doby cvičení, spálených kalorií a tepové frekvence pro lepší kontrolu nad cvičením.

Obrazovka se automaticky zapne, jakmile začnete cvičit, nebo stisknutím libovolné klávesy. Monitor se po určité době nečinnosti automaticky vypne.

FUNKCE MONITORU

Na monitru je 6 tlačítek: -, +, ENTER, RACE, START/STOP, GOAL.

- - Stisknutím tlačítka snížíte hodnoty v nastavení programu nebo vyberete charakteristiku, kterou chcete nastavit.
- + Stisknutím tlačítka zvýšíte hodnoty v nastavení programu nebo vyberete charakteristiku, kterou chcete nastavit.
- Enter Stisknutím potvrdíte hodnotu nebo vyberte program.
- Race Stiskněte ENTER pro Race program
- Start/Stop Stiskněte pro zahájení nebo konec cvičení
- Goal Stiskněte ENTER pro Goal program.

Tepový signál lze měřit kdykoli. Pokud konzola načte tepový signál, data se zobrazí v grafu. Pokud signál nelze přechíst nebo není stabilní, zobrazí se v tepovém grafu písmeno „P“.

V závislosti na hodnotě pulzu se obrazovka rozsvítí různými barvami: ZELENÁ – tep je pod 90 BPM
MODRÁ – tep je 90-130BPM
ORANŽOVÁ - tep je nad 131BPM

Odpor můžete nastavit pomocí nastavovacích šroubů na řídítkách. Šroub na řídítkách vlevo je pro rychlostní trénink, šroub vpravo

je pro silový trénink. Pro oba tréninky existuje 8 úrovní odporu.

MANUÁLNÍ PROGRAM

Na domovské obrazovce stiskněte Start / Stop pro spuštění cvičení v manuálním režimu. Na obrazovce se zobrazí GO, abyste zahájili chůzi. Všechny hodnoty vašeho cvičení (Speed-Distance-Calorie-Pulse-Time) se zobrazí na obrazovce. Stisknutím tlačítka Start / Stop dokončíte cvičení a vypnete obrazovku.

PROGRAM "CÍL"

Na domovské obrazovce stisknutím tlačítka GOAL vyberte program Cíl. Stisknutím klávesy Enter potvrďte.

Nastavení časového limitu
Bliká TIME. Stisknutím klávesy Enter potvrďte, že chcete nastavit čas. Poté stiskněte + nebo - pro nastavení časové hodnoty cvičení (5-99 minut), výchozí hodnota je 20 minut. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka Start / Stop. Čas se začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly.

Nastavení limitu vzdálenosti
Na obrazovce v programu "Cíl" a s blikajícím TIME stiskněte + nebo -, dokud neblíká DISTANCE. Stisknutím klávesy ENTER potvrďte, že chcete naprogramovat vzdálenost. Poté stiskněte + nebo - pro nastavení hodnoty vzdálenosti vašeho cvičení (1-99 km), výchozí hodnota je 5 km. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka Start / Stop. Vzdálenost se začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly.

Nastavení limitu kalorií

Na obrazovce v programu "Cíl" a s blikajícím TIME stiskněte + nebo -, dokud

neblíkají "kalorie". Stisknutím klávesy ENTER potvrďte, že chcete naprogramovat kalorie. Poté stiskněte + nebo - pro nastavení hodnoty kalorií (40-999), výchozí hodnota je 200. Stiskněte Start / Stop pro zahájení cvičení. Kalorie se začnou odpočítávat, dokud nedosáhnou nuly.

PROGRAM "ZÁVOD"

Na domovské obrazovce stiskněte Race pro výběr programu "Závod."

Výchozí nastavení je Závod 1. Chcete-li změnit režim, stiskněte + nebo - pro výběr mezi Závod 1 a Závod 2. Stiskněte ENTER pro potvrzení.

ZÁVOD 1

Po výběru Racing 1 se v okně vzdálenosti zobrazí výchozí hodnota 0,1 km. Stisknutím + nebo - vyberte vzdálenost mezi 0,1 km, 0,4 km a 0,8 km. Stisknutím klávesy Enter potvrďte. Na obrazovce se zobrazí L1 jako úroveň odporu pro rychlostní trénink. Stisknutím + nebo - vyberte mezi L1, L2, L3. Úroveň odporu musí být nastavena podle tabulky na obr. 3. Stisknutím klávesy Enter potvrďte a zahajte cvičení. Po závodě se na obrazovce zobrazí výsledek na základě rychlosti a času závodu.

ZÁVOD 2

Po výběru Racing 2 se v okně rychlosti zobrazí výchozí hodnota 5 km / h. Stisknutím + nebo - vyberte 1-25 km / h. Stisknutím klávesy Enter potvrďte. V okně vzdálenosti se zobrazí výchozí hodnota 5 km. Stisknutím + nebo - vyberte 1-42 km. Stisknutím klávesy Enter potvrďte a zahajte cvičení.

Na obrazovce se zobrazí postup závodu, spodní řádek představuje uživatele, horní řádek představuje

soupeře („C“).

Závod skončí, jakmile jeden z účastníků závod dokončí. Pokud uživatel dorazí první, na obrazovce se zobrazí VÝHRA. Pokud soupeř skončí jako první, na obrazovce se zobrazí PROHRA.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

TELEMETRICKÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Monitor je vybaven pro příjem signálů z telemetrického systému měření pulzu.

Systém se skládá z přijímače a vysílače (hrudní pás není součástí balení). Obr.4.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

Problém: Displej se nerozsvítí nebo zobrazené segmenty jsou velmi slabé.

Řešení:

a.- Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy.

b.- Zkontrolujte, zda jsou baterie nabitě.

c.- Jsou-li vybité, ihned je vyměňte.

Problém: Segmenty displeje načtené funkce nejsou viditelné nebo se zobrazí chybové zprávy pro konkrétní funkci.

Řešení:

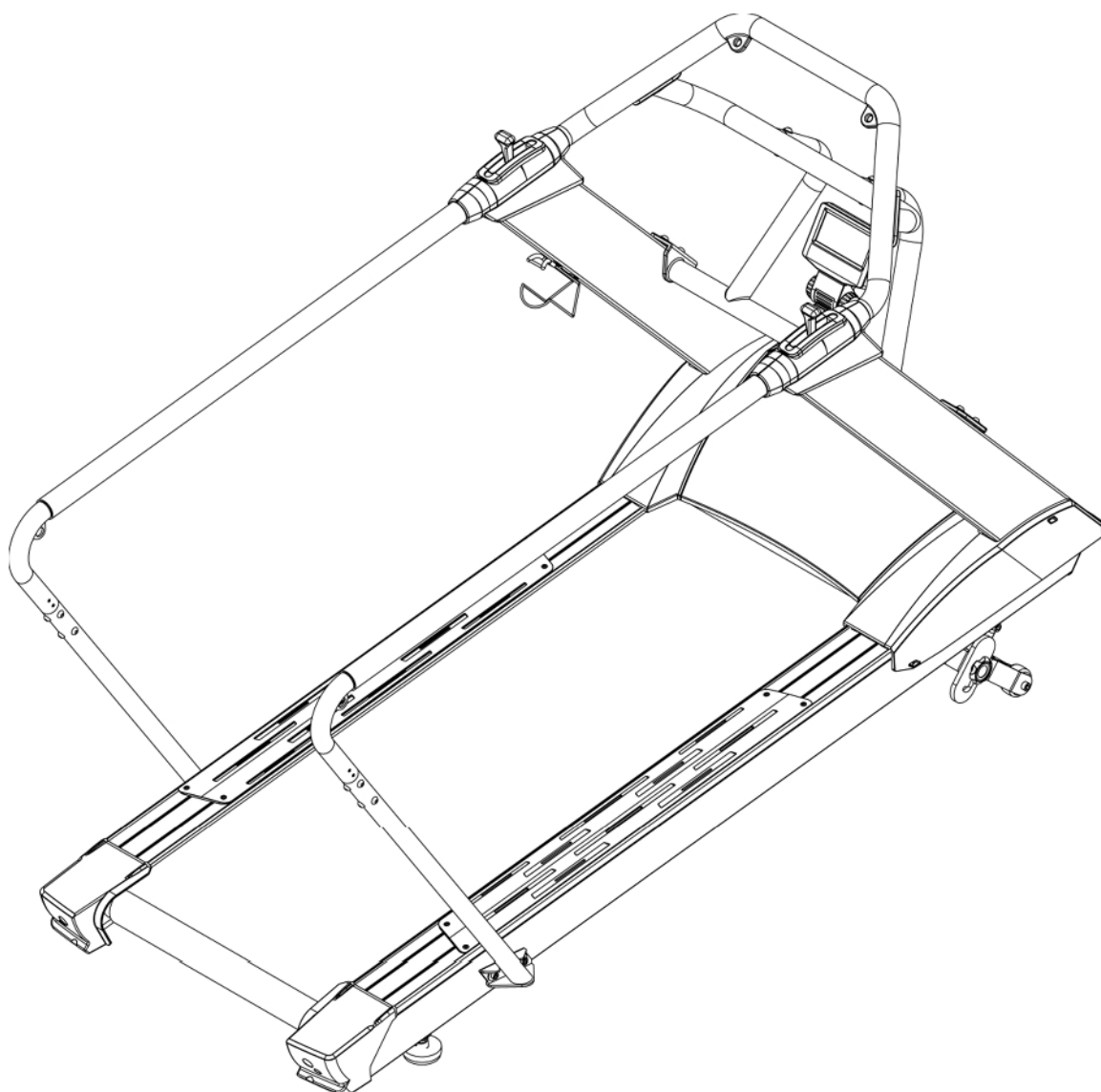
a.- Vyměňte baterie na 15 sekund a poté je znovu správně vložte.

b.- Zkontrolujte nabití baterií. Pokud jsou vybité, vyměňte je.

c. - Pokud výše uvedené kroky nepomohou, vyměňte monitor.

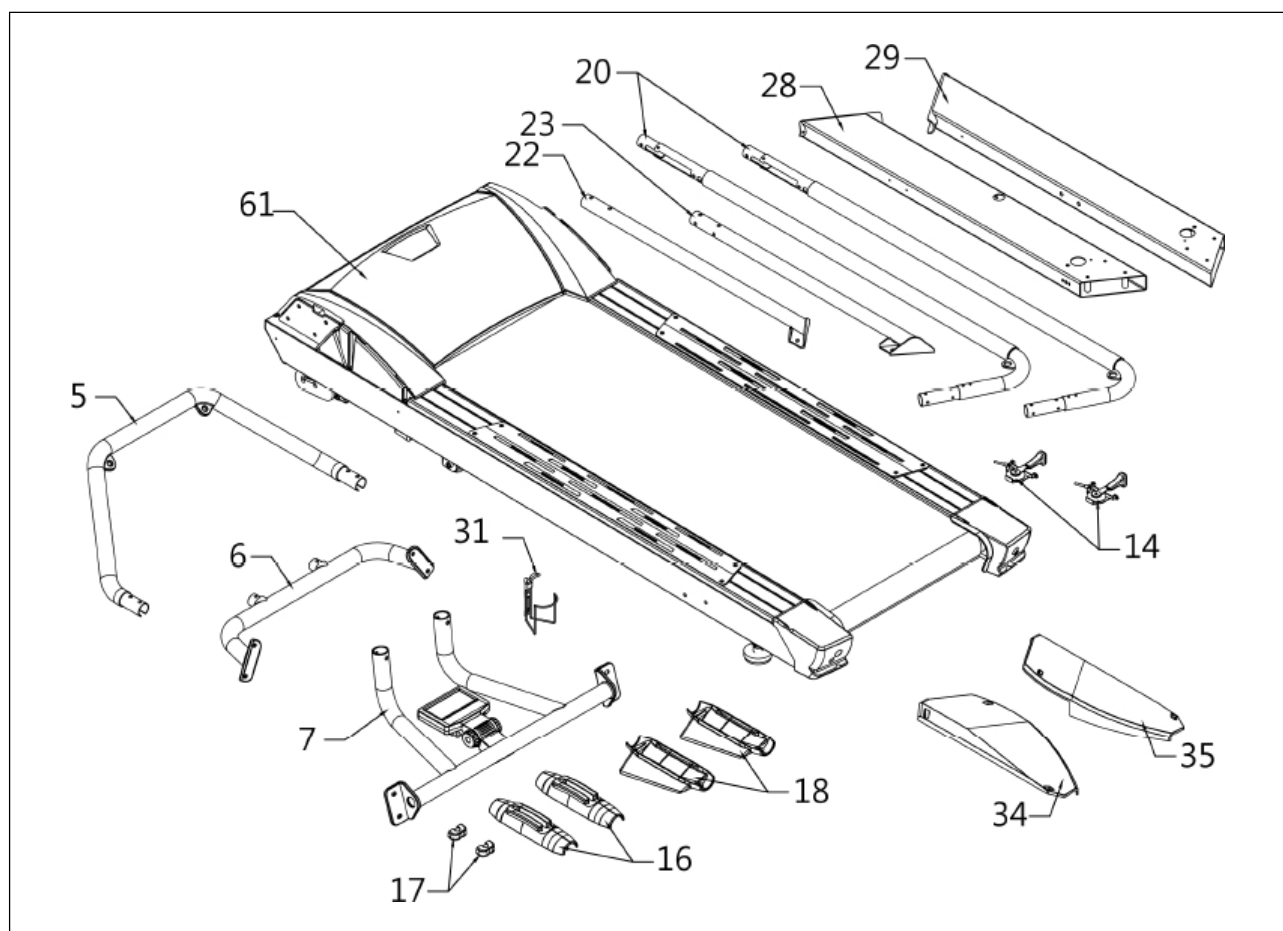
Nenechávejte monitor na přímém slunečním světle, protože by mohlo dojít k poškození displeje z tekutých krystalů. Nevystavujte jej vodě ani nárazům.

VÝROBCE SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

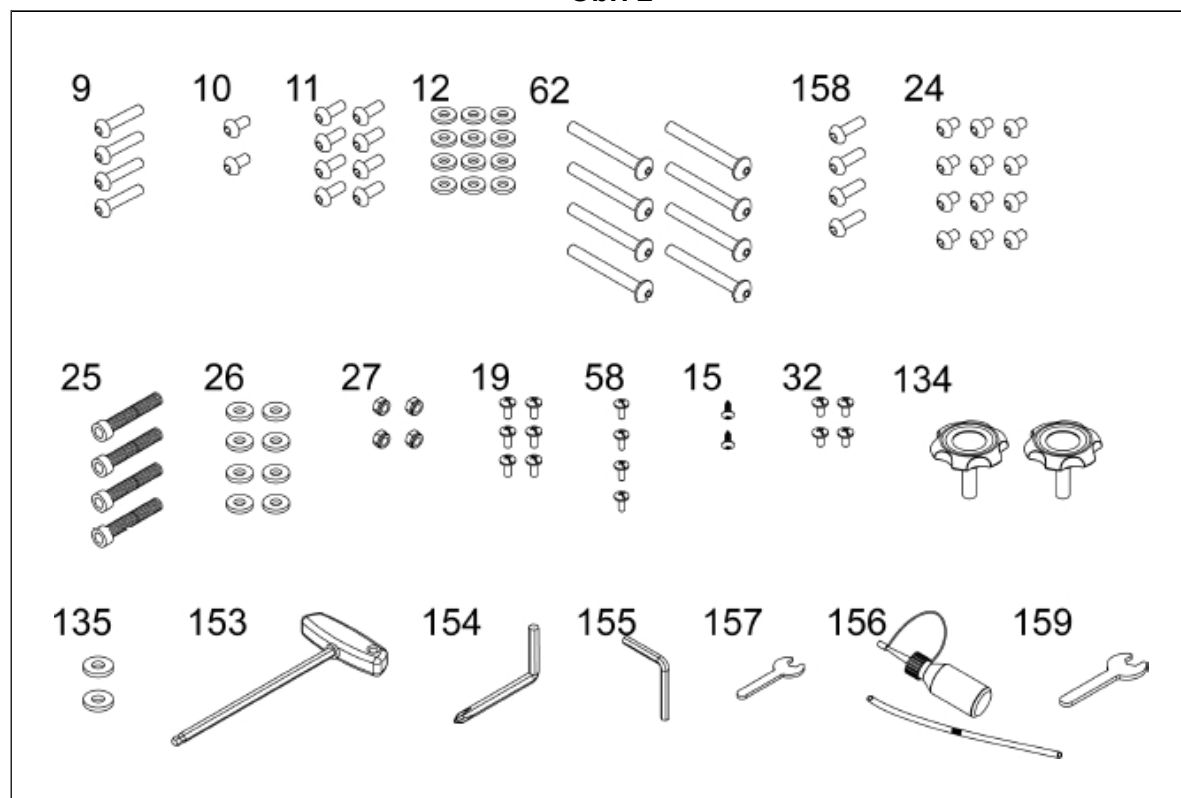


Návod na obsluhu
Bežecský pás BH FITNESS RUNHIIT
SK

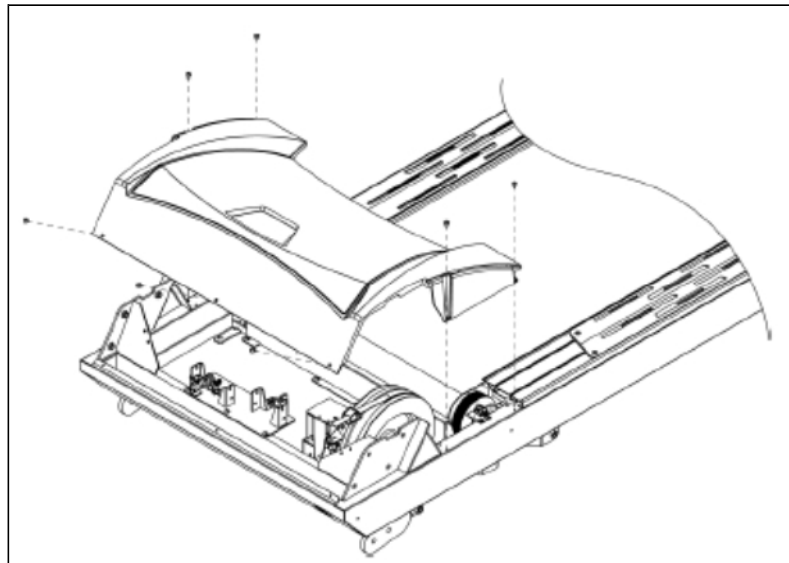
Obr. 1



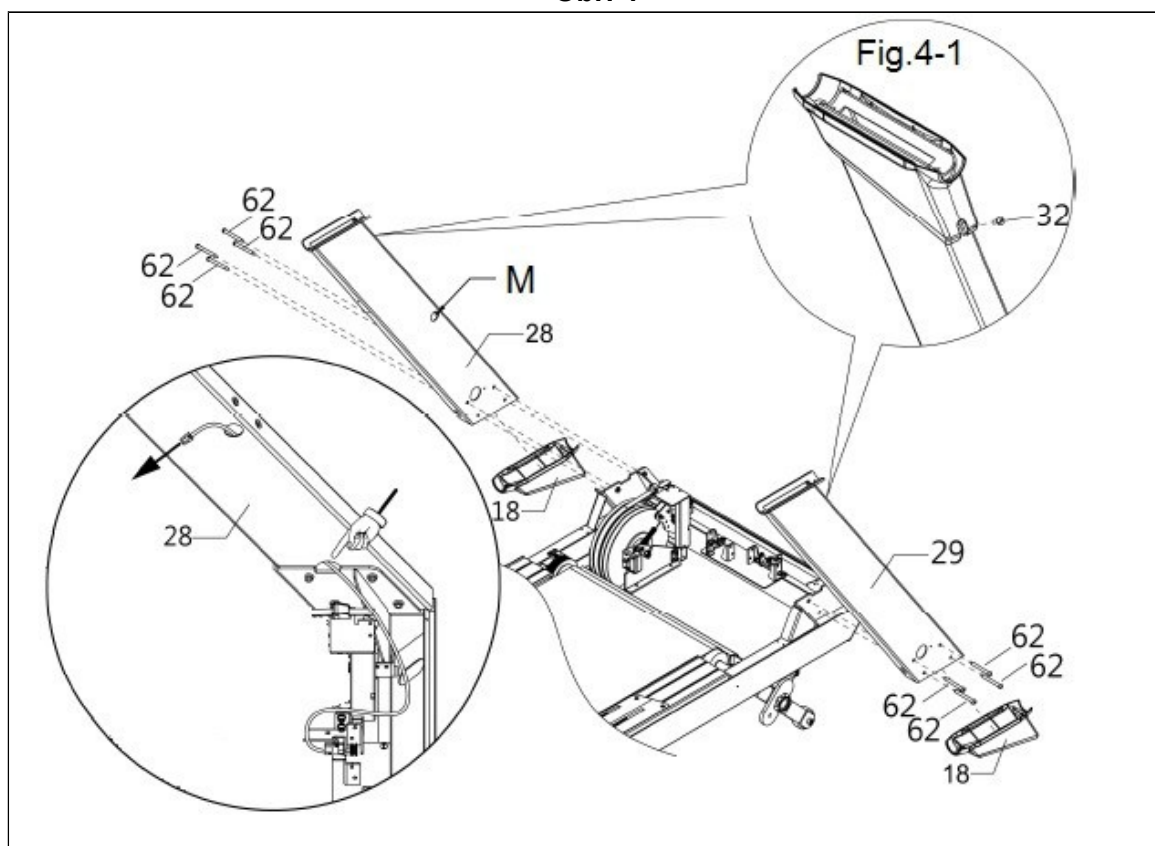
Obr. 2



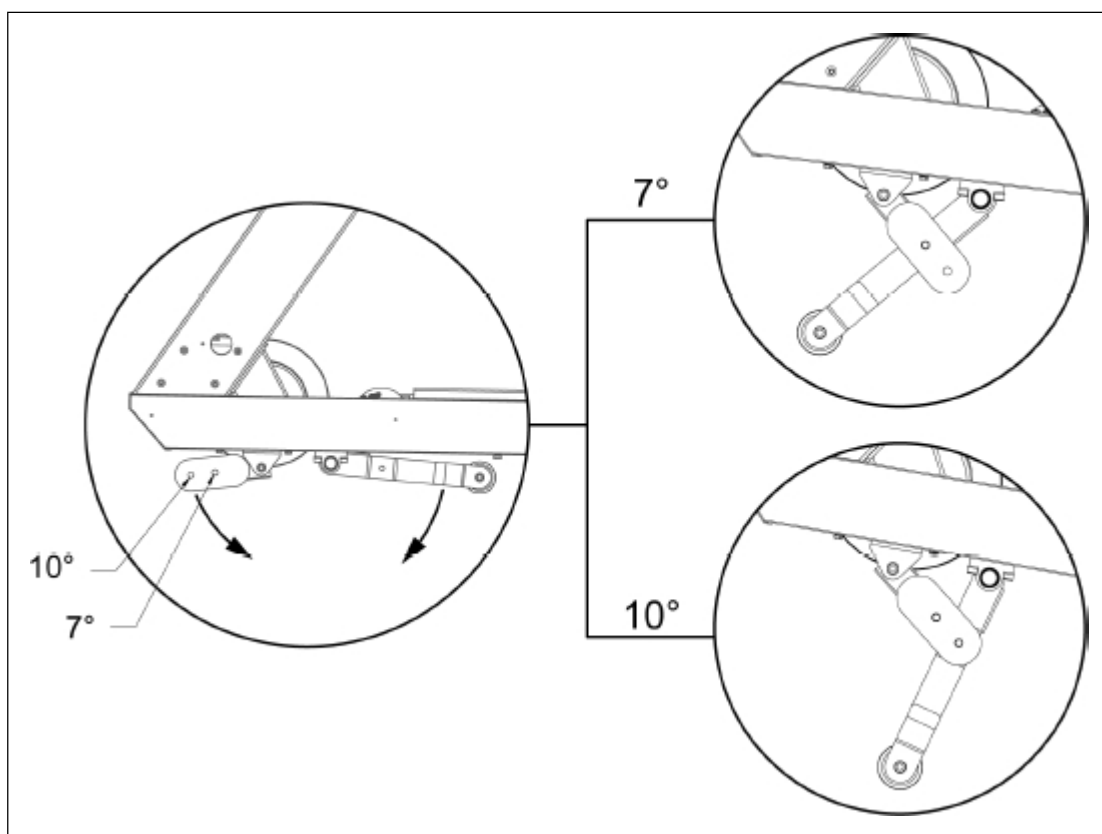
Obr. 3



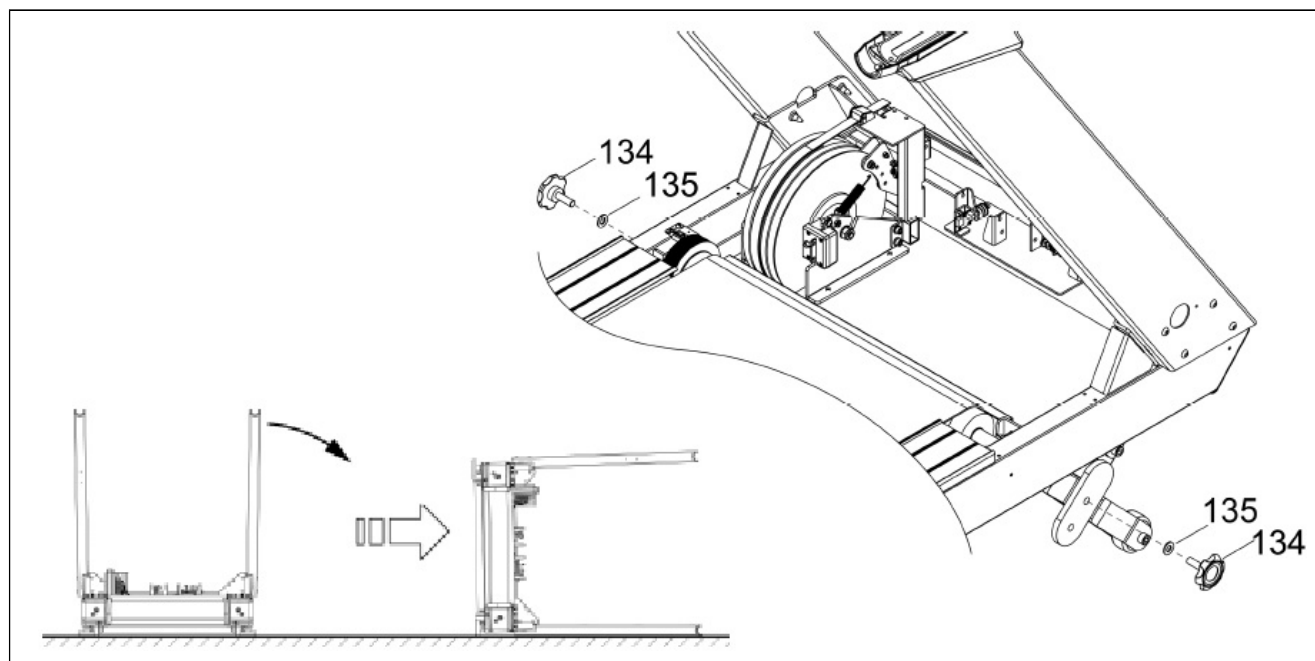
Obr. 4



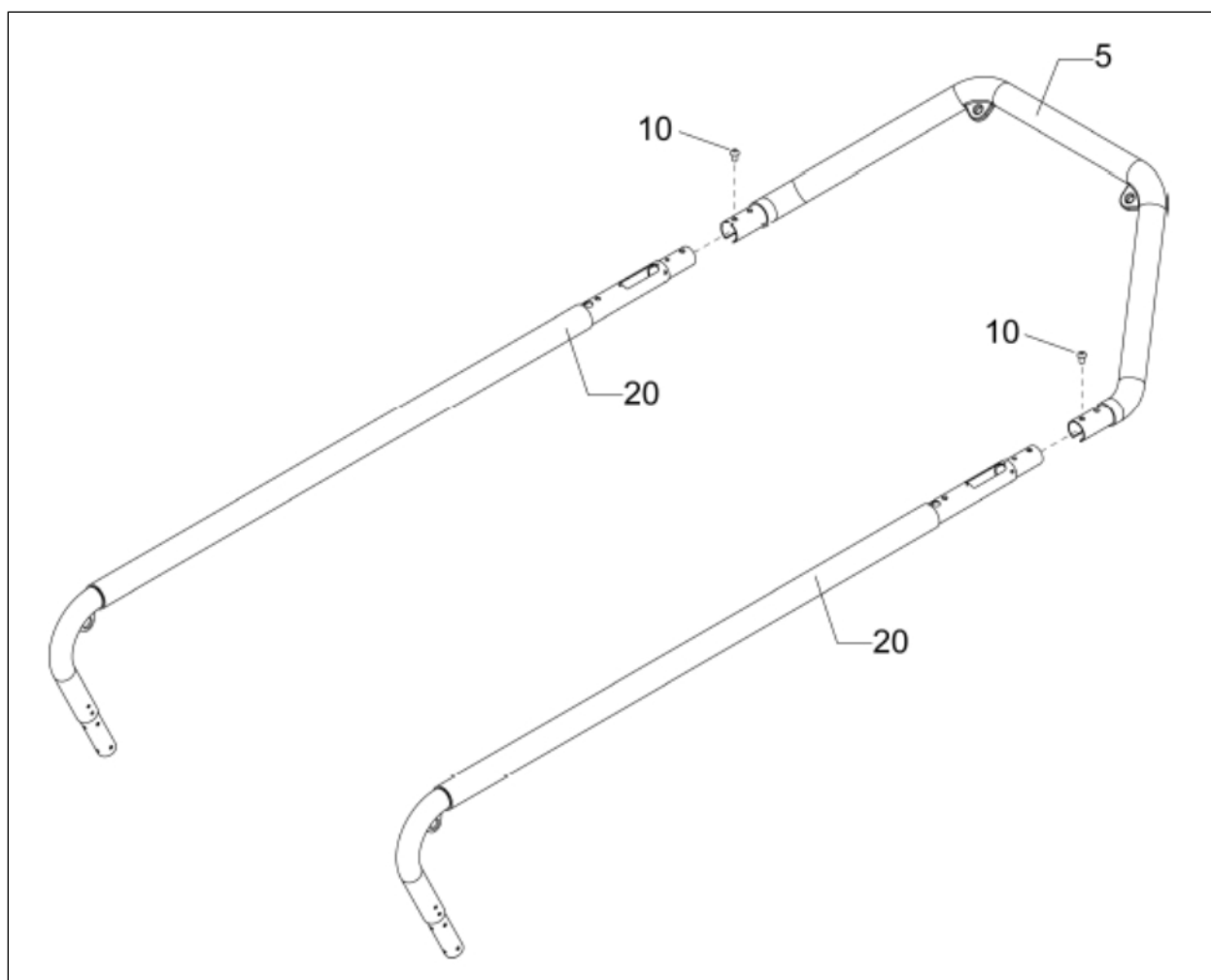
Obr. 5



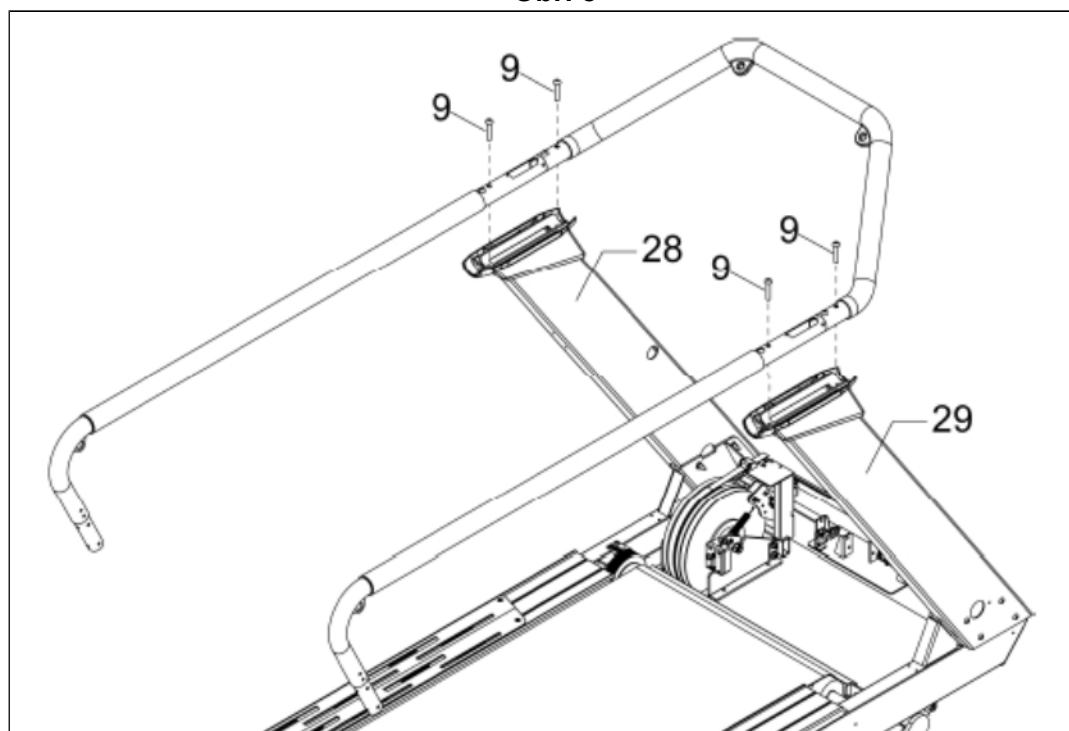
Obr. 6



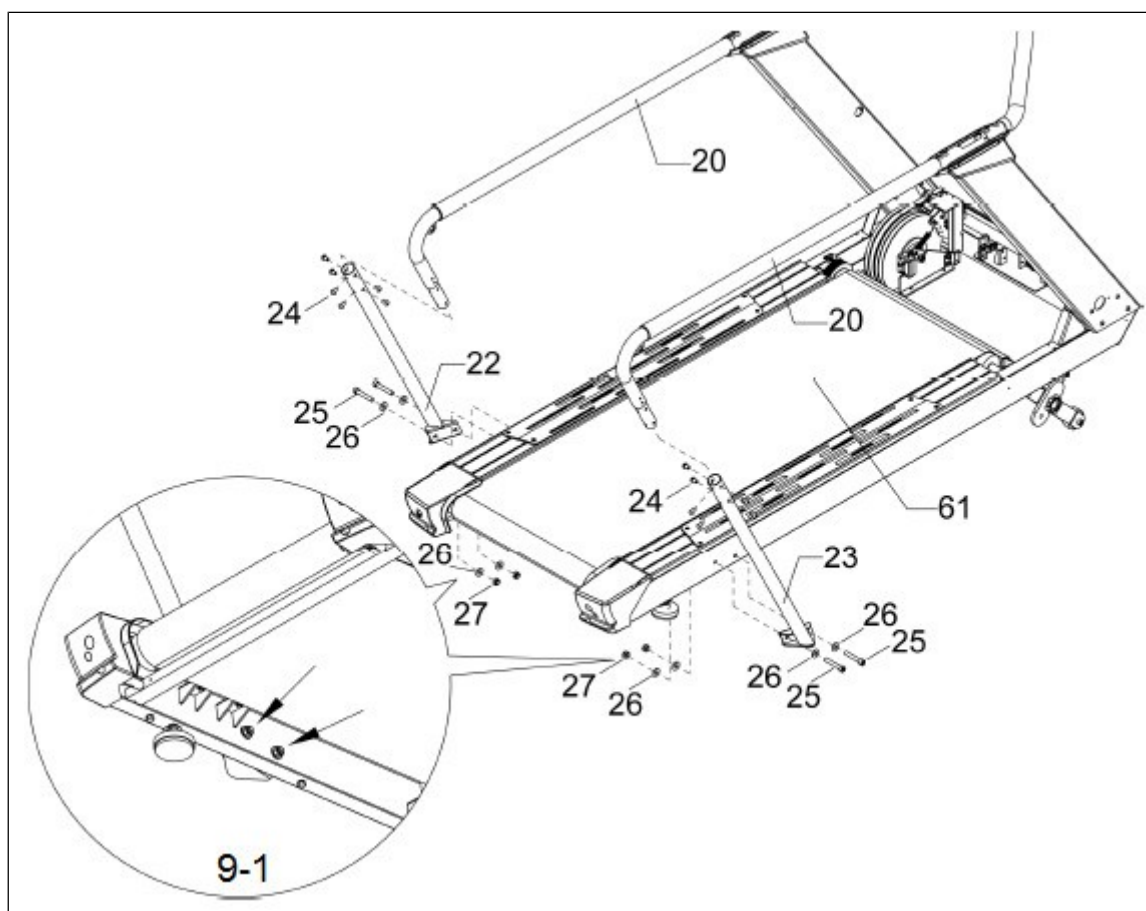
Obr. 7



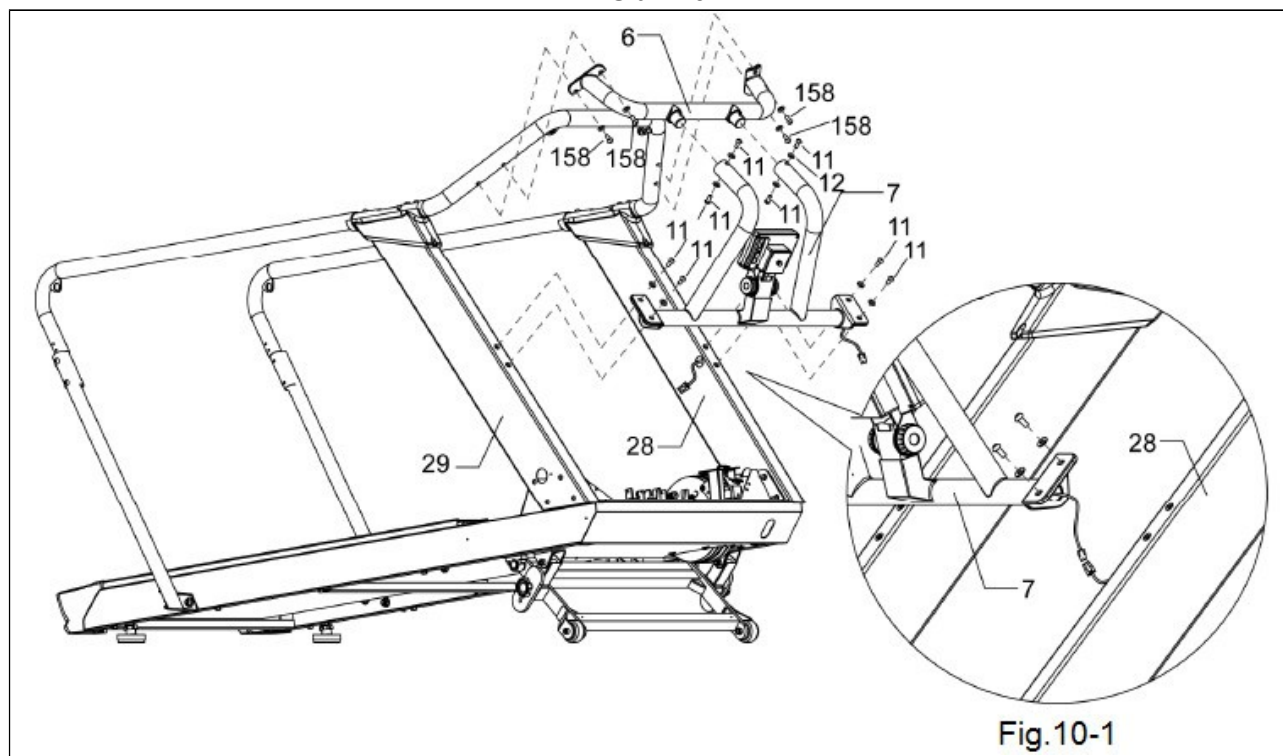
Obr. 8



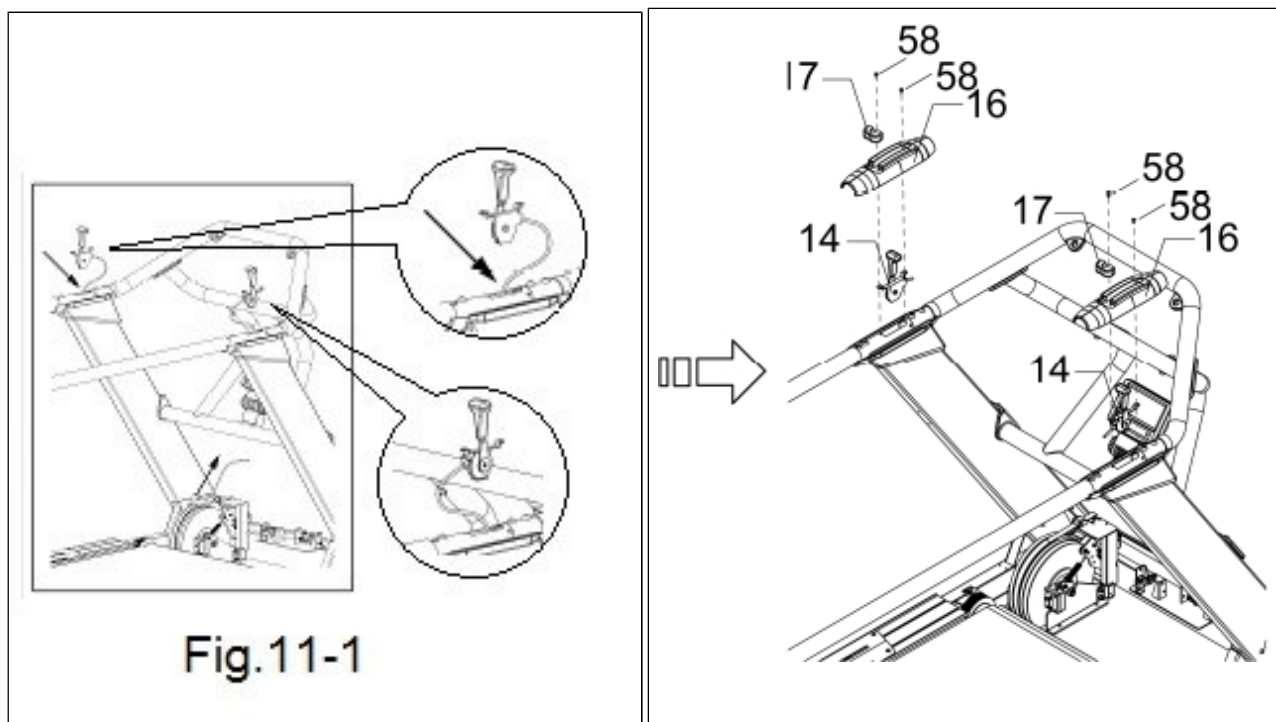
Obr. 9



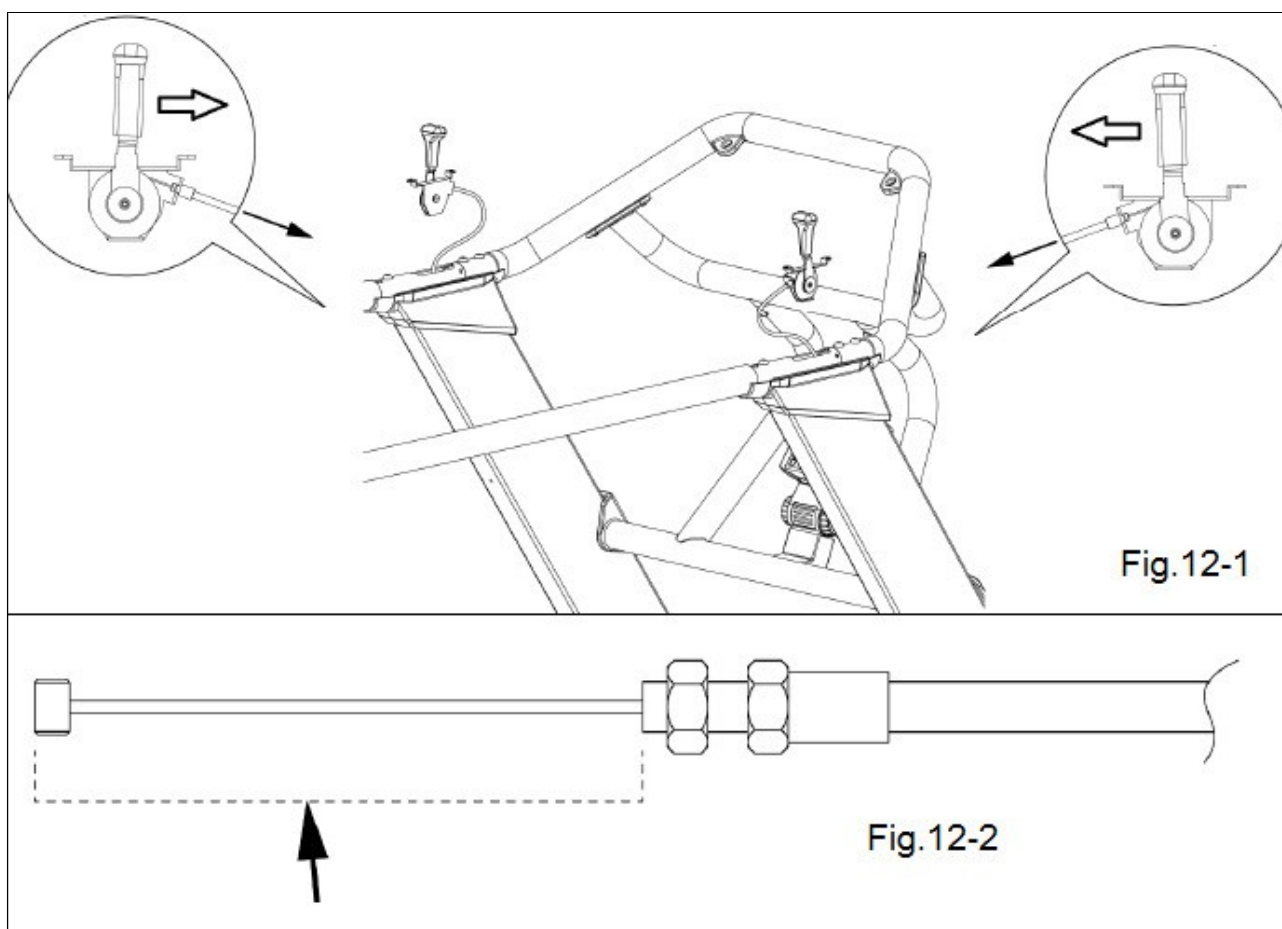
Obr. 10



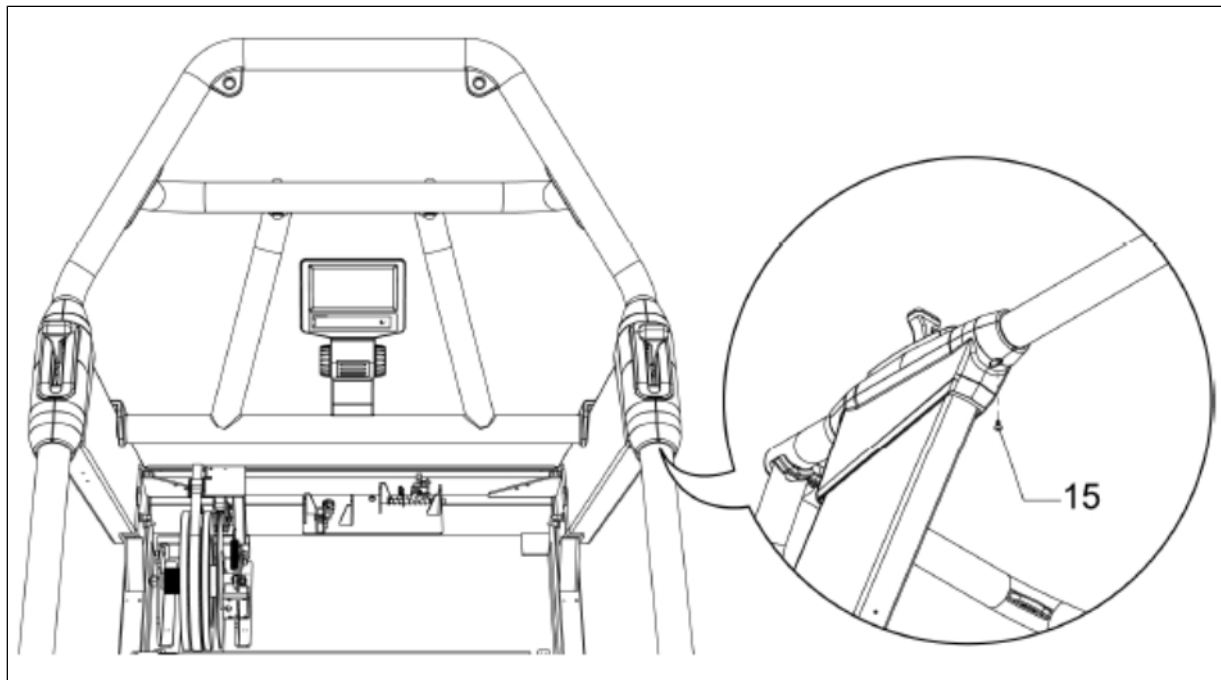
Obr. 11



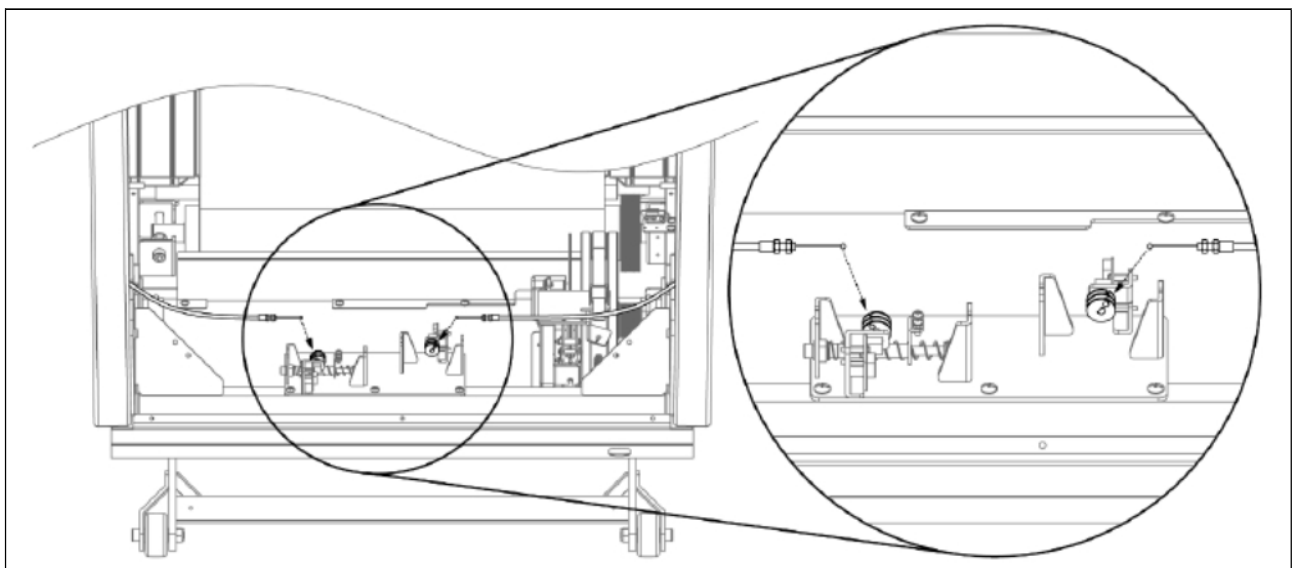
Obr. 12



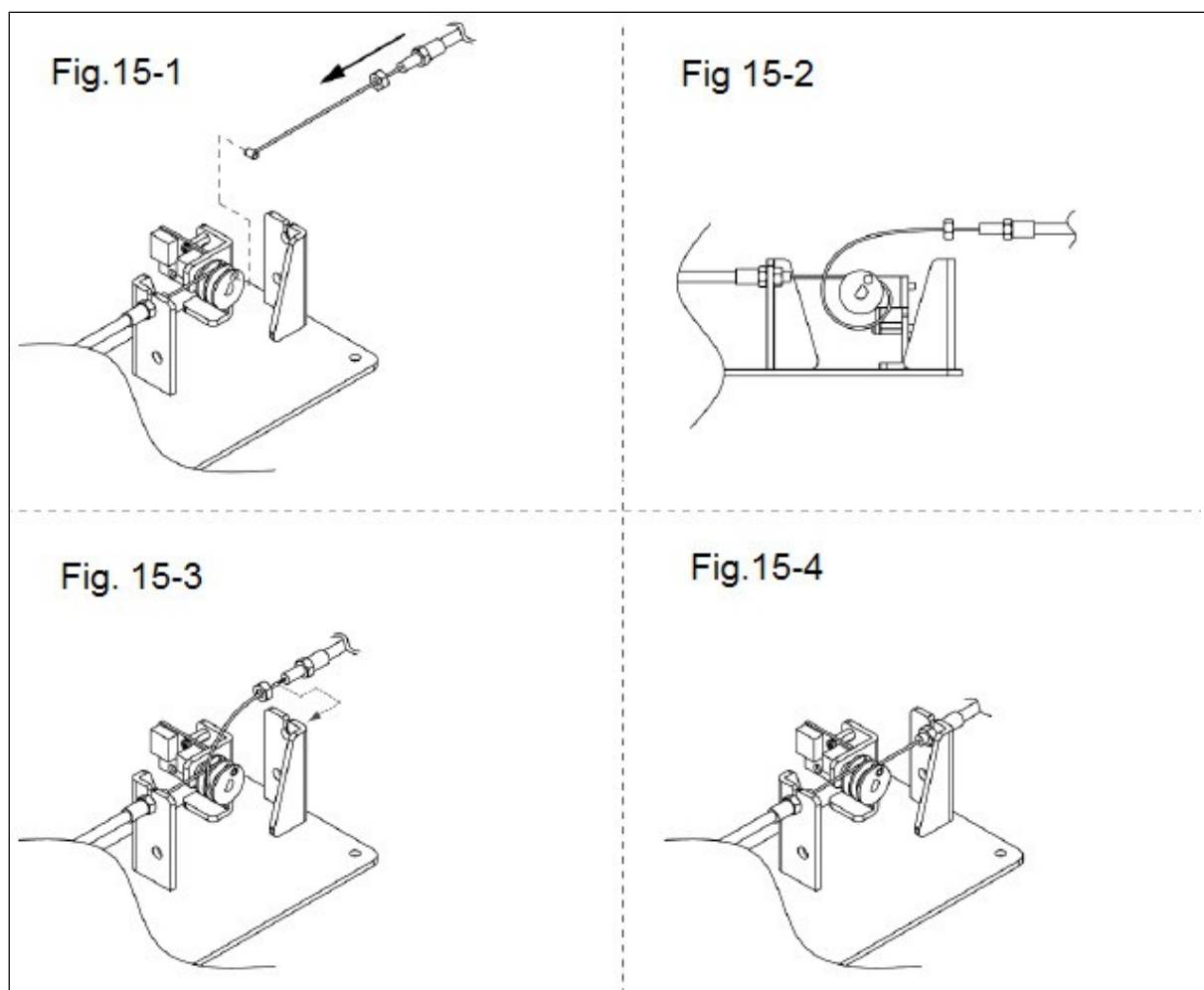
Obr. 13



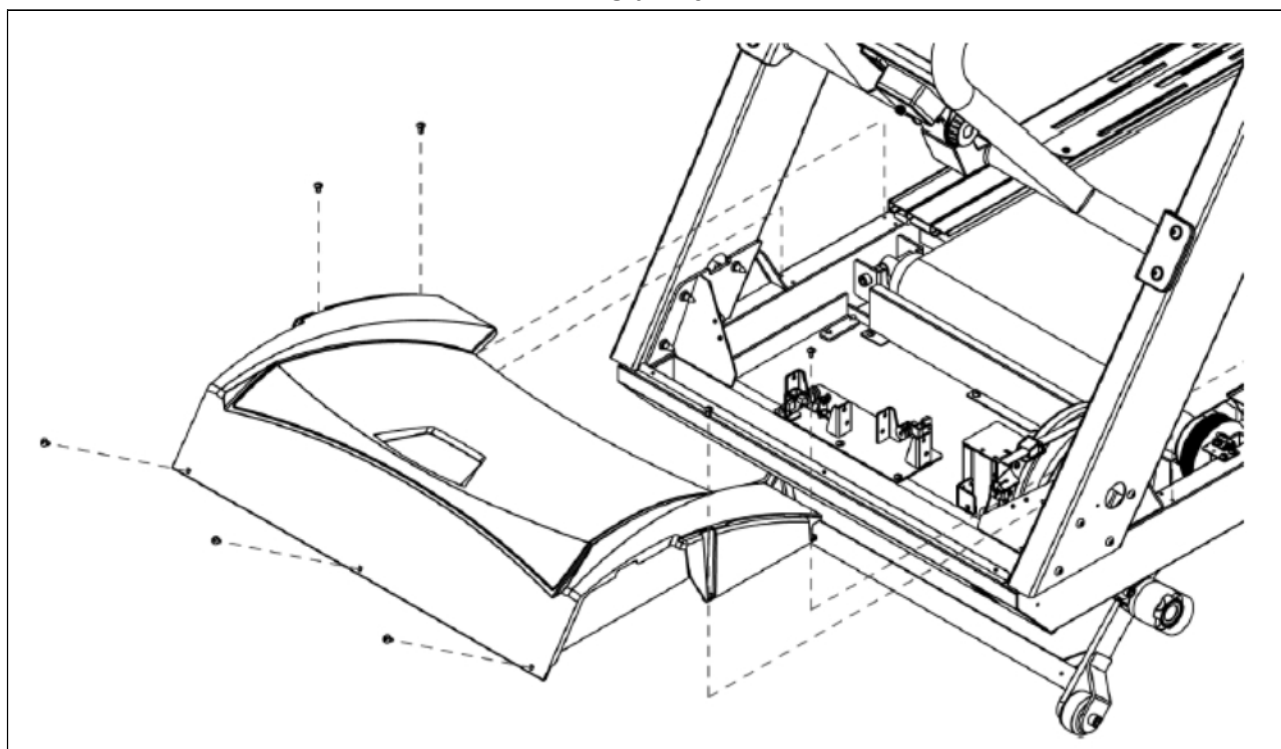
Obr. 14



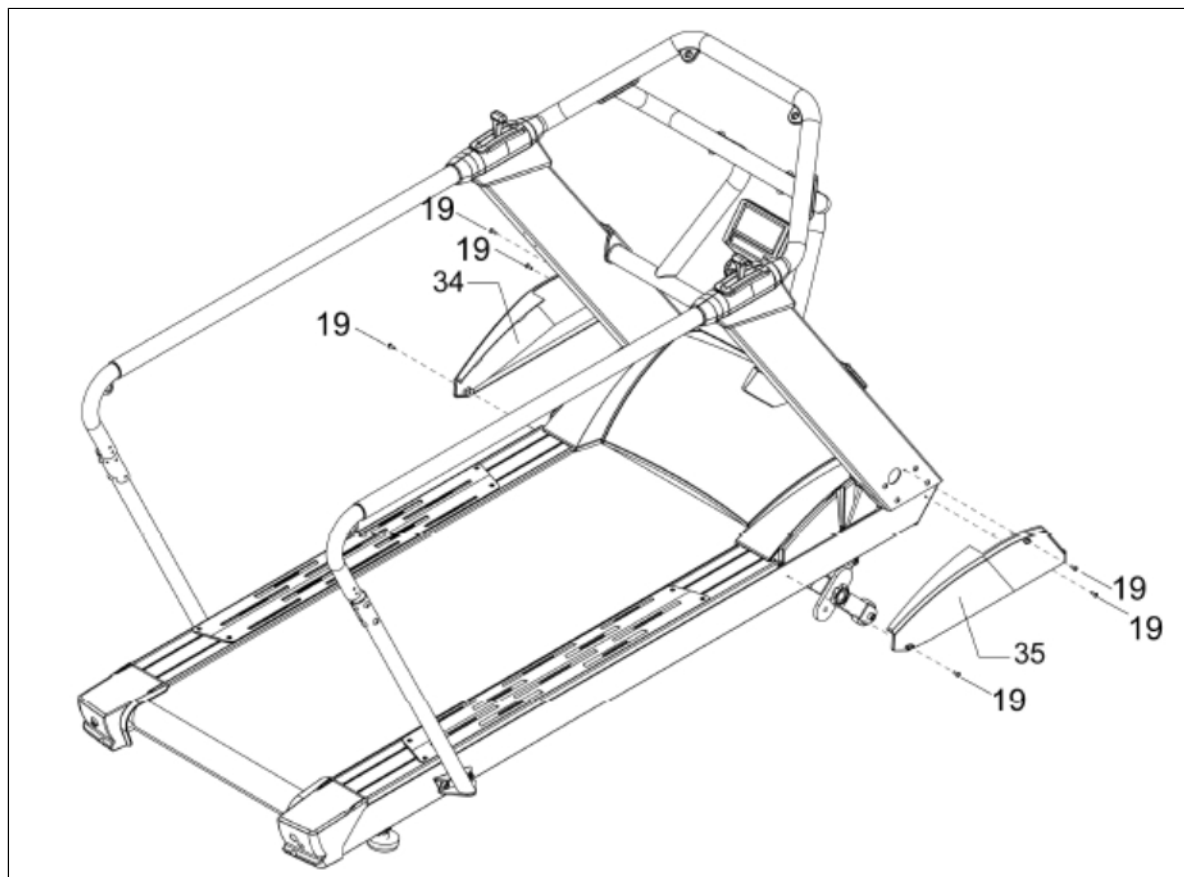
Obr. 15



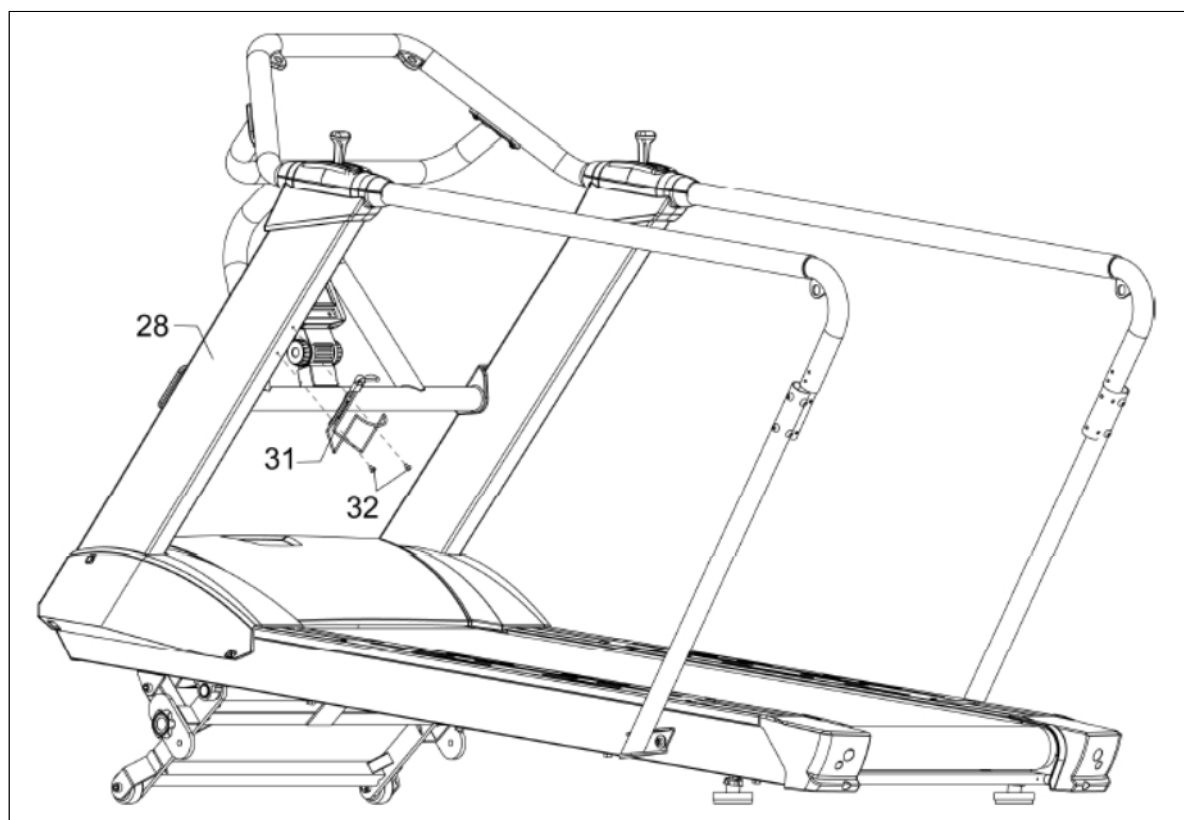
Obr. 16



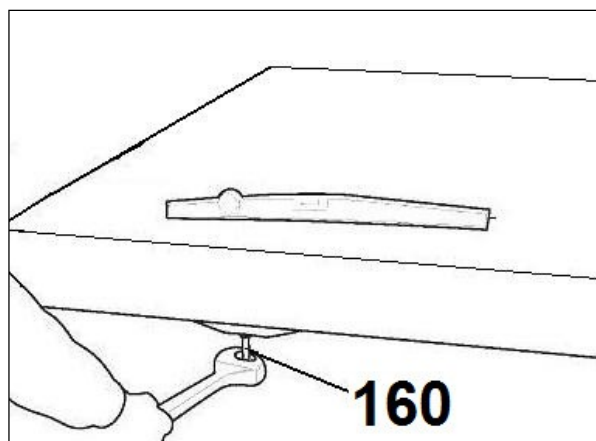
Obr. 17



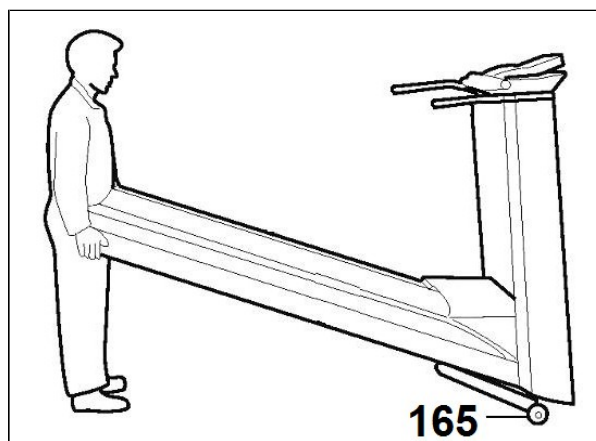
Obr. 18



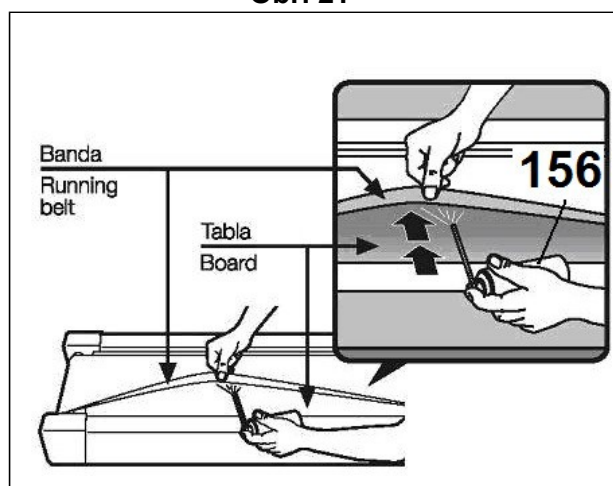
Obr. 19



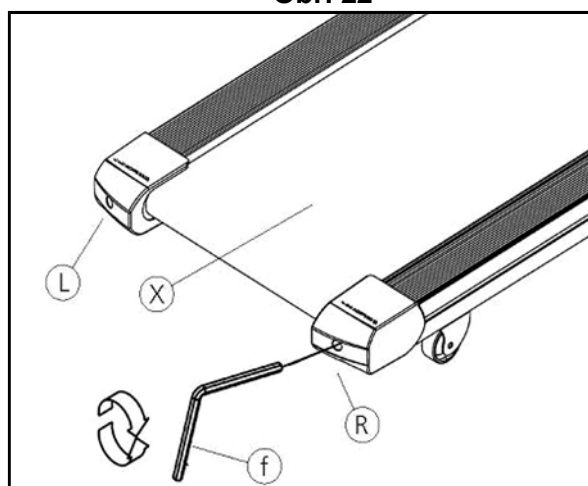
Obr. 20



Obr. 21



Obr. 22



VŠEOBECNÉ POKYNY

Pozorne si prečítajte pokyny v tejto príručke. Nájdete v ňom dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní bežeckého pásu. Pri používaní tohto zariadenia by ste mali vždy dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia vrátane nasledujúcich:

1 Trenažér je určený na domáce použitie.

2 Na trenažéri môže naraz cvičiť len jedna osoba. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 180 kg.

3 Jednotku umiestnite na rovný povrch tak, aby bol okolo nej voľný priestor aspoň 1 m a vzadu 2 m. Neumiestňujte jednotku na povrch, ktorý by mohol blokovať vetrací otvor.

4 Trenažér používajte na pevnom a rovnom povrchu s ochranou podlahy alebo koberca.

5 Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že funguje správne. Nikdy nepoužívajte pokazený stroj.

6 Vlastník zariadenia je zodpovedný za to, aby každá osoba, ktorá používa trenažér, bola riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.

7 Rodičia a opatrovatelia musia vždy brať do úvahy zvedavosť detí, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a trenažér sa nikdy nesmie používať ako hračka.

8 Nedovoľte deťom alebo osobám so zdravotným postihnutím používať zariadenie bez dozoru kvalifikovanej osoby.

9 V núdzovej situácii položte nohy na bočné lišty a držte rukoväť, kým sa jednotka nezastaví.

10 Pri nastupovaní a vystupovaní alebo pri zmene rýchlosti používajte madla, neskáčte na pás, ak je v pohybe.

11 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí. Neumiestňujte ruky, nohy ani iné predmety pod pás bežeckého pásu.

12 Nestojte na páse, keď sa pohybuje.

13 Noste vhodné oblečenie a obuv, uistite sa, že máte zaviazané šnúrky. Aby ste predišli zraneniu a zbytočnému opotrebovaniu pásu, uistite sa, že vaša obuv nie je špinavá.

14 Trenažér nepoužívajte vonku.

15 Neodporúča sa ponechávať trenažér dlhodobo na vlhkom mieste, aby sa zabránilo jeho hrdzaveniu.

16 Prístroj neumývajte nadmerne, aby ste zabránili vzniku škvrn na podlahe alebo kobercoch, na ktorých prístroj stojí.

17 Nikdy nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

POKYNY K MONTÁŽI

Vyberte jednotku z krabice a položte ju na podlahu, ako je znázornené na obrázkoch 1 a 2.

UPOZORNENIE: Pri montáži sa odporúča asistencia druhej osoby.

Podľa obr. 1 a 2 skontrolujte, či nechýbajú žiadne diely.

- (5) Horná rukoväť
- (6) Stredná rukoväť
- (7) Spodná rukoväť a konzola
- (31) Držiak na fľašu
- (17) Malý vertikálny kryt potrubia
- (16) Horný kryt pre vertikálne potrubie
- (18) Spodný kryt
- (61) Hlavný rám
- (34) Ľavý bočný kryt
- (35) Pravý bočný kryt
- (22) Ľavá spodná rukoväť
- (23) Pravá spodná rukoväť
- (20) Sada riadiel
- (28) Ľavé vertikálne potrubie
- (29) Pravá vertikálna rúra.
- (14) Súprava na nastavenie odporu

- (9) Skrutka M-8xP1,25x45
- (10) Skrutka M8xP1,25x15
- (11) Skrutka M8xP1,25x20
- (12) Podložka D8xD19x2,0t
- (62) Skrutka D13
- (158) Skrutka M8xP1,25x30
- (24) Skrutka M8xP1,25x10
- (25) Skrutka M8xP1,25x60
- (26) Podložka D8xD25x2,0t
- (27) Matica M8xP1,25
- (19) Skrutka M5xP0,8x15
- (58) Skrutka M4xP0,7x10
- (15) Skrutka D4x15
- (32) Skrutka M5xP0,8x10
- (134) Zaisťovacia skrutka M10
- (135) Podložka D10xD25x2,0t
- (153) T-kľúč 8 mm

Postupujte krok za krokom podľa pokynov na inštaláciu:

1 Najprv uvoľnite skrutky krytu motora a odstráňte kryt motora, obr. 3.

2 Nasadte kryt riadiel (18), obr. 4, do ľavej (28) / pravej (29) zvislej rúrky zo spodnej strany a upevnite ho pomocou skrutky (32), obr. 4-1.

Potom pomocou skrutiek (62) nainštalujte vertikálne rúrky (28 a 29) do rámu.

Poznámka: Rúrka s otvorom na kábel (M) je zvislá rúrka na ľavej strane.

3 Stiahnite hlavný rám nadol a

Vyberte požadovaný uhol sklonu (7° alebo 10°), obr.

5. Pomocou skrutiek zafixujte zvolený sklon.

4 Upevnite rám pomocou poistnej skrutky (134) a podložky (135), obr. 6.

Poznámka: Odporúčame otočiť stroj o 90° smerom k zemi, aby sa uľahčila inštalácia rámu.

5. MONTÁŽ RIADIEK

POZNÁMKA: Pri inštalácii tohto dielu sa odporúča pomoc druhej osoby.

Pripevnite sadu riadiel (20) k hornému riadidlu (5) a zaistite ju skrutkami (10), obr. 7. Pripevnite sadu riadiel k vertikálnym trúbkám (28), (29) skrutkami (9), obr. 8. Pripevnite ľavú a pravú spodnú rukoväť (22), (23) k riadidlám (20) skrutkami (24). Potom pomocou skrutiek (25), podložiek

(26) a maticami (27) pripevnite spodné úchyty k rámu, obr. 9, Obr. 9-1.

Strednú rukoväť (6) pripojte k spodnej rukoväti (7) a k spodnému a strednému ovládacímu káblu, obrázok 10-1. Potom pomocou skrutiek (11), (158) a podložiek (12) pripevnite strednú a dolnú sadu riadiel k hornej tyči a vertikálnym rúrkam. Pomocou pásky so suchým zipsom na zaistenie konca odporového kábla prevlečte odporový kábel otvorom v riadidlách a vytiahnite koniec kábla z oválneho otvoru v spodnej časti zvislej trubky, Obr. 11-1.

Poznámka: Ak chcete prevliecť lano cez rukoväť, pripevnite suchý zips bez čierneho gumového krytu na oceľové lano. Suchý zips na vonkajšom gumovom kryte neupravujte, aby nedošlo k jeho poškodeniu, Obrázok 12-2. Všímnite si polohu dvoch skrutiek. Lano by malo viesť dopredu na ľavej vertikálnej rúrke a dozadu na pravej vertikálnej rúrke (obrázky 11-1 a 12-1).

Vložte ľavú skrutku s káblom smerom von a zatlačte skrutku do prednej polohy. Pravú skrutku zasunite káblom smerom von a zatlačte skrutku do zadnej polohy. Zvislé horné kryty (16) nasadte na tyč na nastavenie odporu (14), potom zasunite malé zvislé kryty (17) do horných krytov (16). Pomocou skrutiek (58) zaistíte vertikálne kryty (16) a súpravu na nastavenie odporu (14), Obrázok 11.

Pomocou skrutiek (15) upevnite ľavý/pravý vertikálny kryt rúry, obr. 13.

6 Postupujte podľa obr. 14 a pripojte ľavý/pravý odporový kábel k spodnému ovládaču

Predný kryt skrutky úplne vytiahnite z plášťa kábla. Potom vložte predný plášť káblovej hlavy do otvoru valčeka, Obrázok 15-1.

Otočte kábel v smere hodinových ručičiek do medzery medzi valčekmi, 15-2.

Vložte nastaviteľnú hlavu kábla do kovovej časti, obrázok 15-3.

Pevne utiahnite uzáver skrutky a pripevnite ho ku kovovej časti, obrázok 15-4.

7 Nasaďte kryt motora a zaistite ho skrutkami, obr. 16.

8 Pomocou skrutiek (19) upevnite ľavý/pravý bočný kryt (34), (35), obr. 17.

9 Pomocou skrutiek (32) pripevnite držiak fľaše na vodu (31) k ľavej zvislej rúrke (28), obr. 18.

KALIBRÁCIA

Postupujte takto:

1. - Pri vypnutom monitore stlačte súčasne tlačidlá ENTER a -.
 2. - Posunutím bežeckého pásu zapnite monitor. Podržte stlačené tlačidlá, kým sa na obrazovke nezobrazí "LF LEVEL" alebo "RT LEVEL".
 3. - Vyberte pravý gombík "RT LEVEL" alebo ľavý gombík "LF LEVEL" pomocou tlačidiel+ alebo - a stlačte tlačidlo ENTER na kalibráciu.
 4. - Na monitore sa postupne zobrazí+ R1,+ R2,+ R3,+ R4,+ R5,+ R6,+ R7,+ R8, -R8, -R7, -R6, -R5, -R4, -R3, -R2, -R1 pre pravý gombík a + L1, + L2, + L3,+ L4,+ L5,+ L6,+ L7,+ L8, -L8, -L7, -L6, -L5, -L4, -L3, -L2, -L1 pre ľavý gombík.
 5. - Umiestnite gombík do polohy indikovanej monitorom a stlačením tlačidla START/STOP uložte polohu a prejdite na ďalší bod. Na predchádzajúce body sa môžete vrátiť pomocou tlačidiel+ alebo -.
 6. - Stlačením tlačidla ENTER sa vrátite do predchádzajúcej ponuky a START/STOP ju opustíte.
- Poznámka: Hodnoty pre ten istý bod sa mierne líšia pre vzostupné alebo zostupné sekvencie.

VYROVNÁVANIE

Po umiestnení zariadenia na konečné miesto sa uistite, že trenažér leží na podlahe a je v rovine.

Položte vodováhu na bežecký pás, obrázok 19, a odskrutkujte nastaviteľné nožičky (160) smerom dovnútra alebo von, aby ste bežecký pás vyrovnali, ako je znázornené na obrázku 19.

POHYB A SKLADOVANIE

Prístroj je vybavený kolieskami (165) na uľahčenie pohybu, obr. 20. Ak chcete bežecký pás premiestniť, nakloňte ho, obr. 20, tak, aby sa kolieska (165) opierali o podlahu.

POZNÁMKA: Aby ste predišli nehodám, NEPRESUNUJTE bežecký pás po nerovných podlahách.

ÚDRŽBA

Pomocou fľaše s mazivom (156) namažte vnútornú

diely remeňa Obrázok 21, aby ste udržali zariadenie v perfektnom stave a zaistili minimálne trenie medzi remeňom a doskou (kvôli rôznym štýlom chodu). Vždy viac premažte oblasť, na ktorú počas cvičenia najviac šliapete. Odporúčame, aby ste stroj mazali každý mesiac, v závislosti od toho, ako často ho používate. Ak sa remeň po namazaní začne kízať, skontrolujte napnutie remeňa. Ak chcete napnúť remeň, vezmite 6 mm imbusový kľúč a otočte skrutky (P a L) o jednu otáčku v smere hodinových ručičiek.

Nepoužívajte mazivá na báze rozpúšťadiel. Nepoužívajte mazivá, ktoré nedodáva výrobca.

NASTAVENIE PÁSOV

Ak stroj nesedí na podlahe rovnomerne vo všetkých štyroch kontaktných bodoch, môže sa pás vychýliť do strany. Kontrola kvality spočíva aj v tom, aby ste sa uistili, že ste pás správne vyrovnali a pravidelne ho kontrolovali. V dôsledku rozdielov v hmotnosti a individuálnych štýlov chodu sa pás môže stále vychýliť do strán. 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 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. 22. Po nastavení pásu môžete opäť začať cvičiť.

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 22.

Dôležité: Nadmerné napnutie remeňa môže viesť k zníženiu rýchlosti stroja a dokonca k jeho roztiahnutiu. Majte na pamäti, že jedno otočenie pravej skrutky (R) v smere hodinových ručičiek má rovnaký účinok na polohu pásu ako jedno otočenie ľavej skrutky (L) proti smeru hodinových ručičiek v smere hodinových ručičiek. V prípade nadmerného pohybu remeňa možno použiť ktorúkoľvek z týchto dvoch skrutiek, aby sa zabránilo nadmernému napnutiu remeňa.

PREVÁDZKOVÉ POKYNY

STAV

Byť fit znamená žiť naplno. Moderná spoločnosť veľmi trpí stresom. Život v meste je prevažne sedavý. Konzumujeme stravu s vysokým obsahom kalórií a tukov. Lekári sa zhodujú, že pravidelné cvičenie je vhodným spôsobom, ako kontrolovať svoju hmotnosť, zlepšiť kondíciu a pomôcť nám relaxovať.

VÝHODY CVIČENIA

Pravidelné cvičenie pod určitou úrovňou počas 15/20 minút sa stáva aeróbnym. Aeróbne cvičenie je v podstate cvičenie, pri ktorom sa využíva kyslík. Zvyčajne ide o nepretržité cvičenie bez prestávok. Okrem cukrov a tukov potrebuje telo aj kyslík. Pravidelné cvičenie zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zároveň zlepšuje funkciu pľúc, kapacitu srdca a krvný obeh. Energia vyrobená počas cvičenia spaľuje kilokalórie (známe ako kalórie).

CVIČENIE A KONTROLA HMOTNOSTI

Jedlo, ktoré zjeme, sa okrem iného premieňa na energiu (kalórie) pre naše telo. Ak prijmeme viac kalórií, ako ich spálime, tučnime, a naopak, ak spálime viac kalórií, ako ich zjeme, chudneme. V pokoji telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo naše životné funkcie aktívne.

CVIČEBNÝ PROGRAM

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu je potrebné brať do úvahy, že sa programy líšia v závislosti na veku a fyzickej kondícii, preto sa poraďte so svojím lekárom, a na základe jeho odporúčania dosiahnete lepšie výsledky. Bez ohľadu na to, či je vašim cieľom byť v kondícii, redukovať hmotnosť alebo či ide o fyzioterapiu, nezabudnite, že cvičenie by malo byť postupné, plánované, rozmanité a nie príliš náročné. Doporučujeme cvičiť 3x-5x týždenne. Pred začatím každého cvičenia je dôležitá rozcvička po dobu 2-3 minút pri nízkej rýchlosti. Chráni vaše svaly a pripraví váš kardiorespiračný systém.

Ďalšia fáza potrvá 15-20 minút s tepovou frekvenciou medzi 65-75% alebo medzi 75-85% pre tých,

ktorí sú už zvyknutí cvičiť. Neskôr, keď už budeme v lepšej kondícii, môžeme tento čas rozdeliť medzi dve úrovne, ale vždy majme na pamäti, že tepová frekvencia nesmie prekročiť 85 % (aeróbna zóna) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu tepovú frekvenciu, ktorá zodpovedá nášmu veku.

Po skončení cvičenia je dôležité uvoľniť svaly. Môžete to urobiť tak, že budete 2-3 minúty chodiť nízkou rýchlosťou, kým vaša srdcová frekvencia neklesne pod 65.

% To zabraňuje bolesti svalov, najmä po intenzívnom cvičení. Program je vhodné ukončiť aj niekoľkými relaxačnými cvičeniami na podlahe.

POZNÁMKA NA ZÁVER

Dúfame, že sa vám tréner páči. Čoskoro zistíte, že vďaka kontrolovanému a plánovanému cvičeniu sa budete cítiť lepšie, budete mať viac energie a budete menej trpieť stresom. Uvidíte, že udržiavať sa vo forme sa s BH oplatí.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Vypnite zariadenie a odpojte napájací kábel. Na odstránenie prachu použite vlhkú handričku alebo uterák. Nepoužívajte rozpúšťadlá. Opatrne vysajte okolie viditeľných častí. Spodnú stranu prístroja môžete vysávať aj tak, že si ľahnete na jednu zo strán.

POZOR: Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky riadne utiahnuté a pripojené. Každé tri mesiace skontrolujte a utiahnite všetky súčasti trenažéra. Použitie trenažéra s opotrebovanými súčastami môže spôsobiť zranenie užívateľa. Ak máte akékoľvek otázky alebo pochybnosti, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky). Na výmenu opotrebovaných súčastí odporúčame použiť originálne náhradné diely. Použitie iných náhradných dielov môže spôsobiť zranenie alebo ovplyvniť výkon stroja.

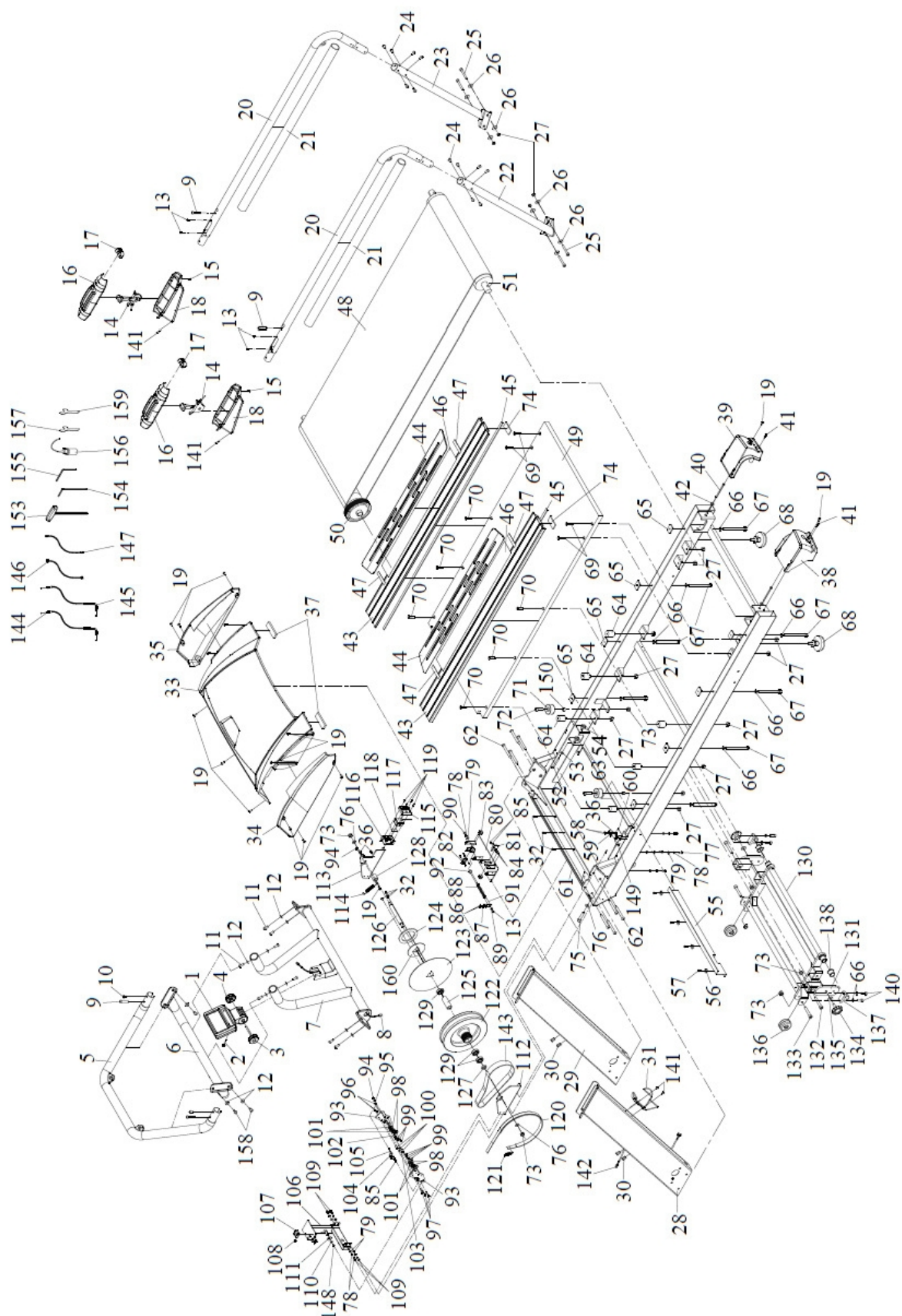
BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

TABUĽKA ZÁVAD

PROBLÉM	CONTROL	RIEŠENIE
Chôdza je na bežeckom pásu trhaná	Skontrolujte, či je posuvný pás namazaný. Skontrolujte napnutie posuvného pásu. Skontrolujte napnutie hnacieho remeňa.	Premažte posuvný pás. Upravte napnutie pásu. Upravte napnutie hnacieho remeňa.
Bežecký pás sa vychýli mimo stredu	Skontrolujte, či je trenažér vodorovne na podlahe Skontrolujte, či sa trenažér nekýva.	S nastaviteľnými nožičkami vyrovnajte stroj.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

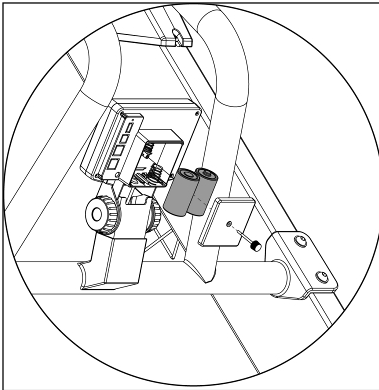
G689





MONITOR

(obr.) (1)



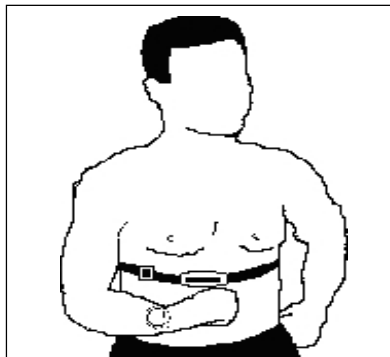
Obr. 2



Obr. 3

Vzdialenosť/ Distance	Level/ úroveň	Resistencia /Odpor	Level/ úroveň	Resistencia /Odpor	Level/ úroveň	Resistencia /Odpor
0,1 km	L1	1	L2	3	L3	5
0,4 km	L1	1	L2	2	L3	3
0,8 km	L1	1	L2	2	L3	3

Obr. 4



MONTÁŽ BATÉRIÍ

Monitor funguje na dve batérie typu D (LR20). Ak chcete vložiť batérie, odstráňte zadný kryt na monitore, obr. 1, a opatrne vložte batérie do priehradky, pričom dbajte na správnu polaritu batérie (prispôsobte pól batérie «+» značke «+» a pól «-» so značkou «-»). Zatvorte kryt, ako je znázornené na obr. 1.

Ak po zapnutí monitor zobrazuje chyby alebo iba čiastočné segmenty, vyberte batérie a počkajte približne 15 sekúnd, kým ich znovu vložíte.

Slabé batérie (vybité) spôsobujú slabé zobrazenie na displeji (zlý kontrast) a chybné hodnoty. Okamžite ich vymeňte. Monitor sa po určitom čase nečinnosti automaticky vypne.

Dôležité: Použíte batérie likvidujte v špeciálnych nádobách, obr. 2.

MONITOR

Elektronická jednotka poskytuje simultánne údaje o rýchlosti, vzdialenosti, čase cvičenia, spálených kalóriách a srdcovej frekvencii pre lepšiu kontrolu nad cvičením.

Obrazovka sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť alebo stlačením akéhokoľvek tlačidla. Monitor sa automaticky vypne po určitom čase nečinnosti.

FUNKCIE MONITORA

Na monitore je 6 tlačidiel: -, +, ENTER, RACE, START/STOP, GOAL.

- - Stlačením tlačidla znížte hodnoty v nastaveniach programu alebo vyberte charakteristiku, ktorú chcete nastaviť.
- + Stlačením tlačidla zvýšte hodnoty v nastaveniach programu alebo vyberte charakteristiku, ktorú chcete nastaviť.
- Enter Stlačením tlačidla potvrdíte hodnotu alebo vyberte program.
- Race Stlačte ENTER pre Race program
- Start/Stop Stlačte pre zahájenie alebo koniec cvičenia
- Goal Stlačte ENTER pre Goal program.

Signál srdcovej frekvencie možno merať kedykoľvek. Ak konzola sníma signál srdcovej frekvencie, údaje sa zobrazia v grafe. Ak sa signál nedá prečítať alebo nie je stabilný, v grafe srdcovej frekvencie sa zobrazí písmeno "P".

V závislosti od hodnoty pulzu sa obrazovka rozsvieti rôznymi farbami: ZELENÁ - pulz je nižší ako 90 BPM MODRÁ - pulz je 90-130BPM

ORANŽOVÁ - srdcová frekvencia je vyššia ako 131BPM Môžete nastaviť pomocou

nastavovacích skrutiek

na riadidlách. Skrutka na riadidlách vľavo je pre tréning rýchlosti, skrutka vpravo.

je určený na silový tréning. Pre oba tréningy je k dispozícii 8 úrovní odporu.

MANUÁLNY PROGRAM

Na domovskej obrazovke stlačte Štart / Stop pre spustenie cvičenia v manuálnom režime. Na obrazovke sa zobrazí GO, aby ste začali chôdzu. Všetky hodnoty vášho cvičenia (Speed-Distance-Calorie-Pulse-Time) sa zobrazia na obrazovke. Stlačením tlačidla Štart / Stop dokončíte cvičenie a vypnete obrazovku.

PROGRAMOVÝ "CIEĽ"

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo CIEĽ a vyberte cieľový program. Stlačením tlačidla Enter potvrdíte.

Nastavenie časového limitu

Bliká TIME. Stlačením klávesu Enter potvrdíte, že chcete nastaviť čas. Potom stlačte + alebo - pre nastavenie časovej hodnoty cvičenia (5-99 minút), východisková hodnota je 20 minút. Cvičenie zahájite stlačením tlačidla Štart / Stop. Čas sa začne odpočítavať, kým nedosiahne nulu.

Nastavenie limitu vzdialenost' Na obrazovke v programe "Destination" a pri blikajúcom TIME stláčajte + alebo -, kým nezačne blikáť DISTANCE. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte, že chcete naprogramovať vzdialenosť. Potom stlačením + alebo - nastavte hodnotu vzdialenosti cvičenia (1-99 km), predvolená hodnota je 5 km. Ak chcete začať cvičenie, stlačte tlačidlo Start/Stop. Vzdialenosť sa začne odpočítavať, kým nedosiahne nulu.

Nastavenie limitu kalórií

Na obrazovke v programe "Ciel" as blikajúcim TIME stlačte + alebo -, kým

"kalórie" neblíkajú. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte, že chcete naprogramovať kalórie. Potom stlačte tlačidlo + alebo - na nastavenie hodnoty kalórií (40-999), predvolená hodnota je 200. Stlačením tlačidla Start/Stop spustíte cvičenie. Kalórie sa začnú odpočítavať, kým nedosiahnu nulu.

PROGRAM "RACE"

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo Race a vyberte položku "Race".

Predvolené nastavenie je Race 1. Ak chcete zmeniť režim, stlačením tlačidla + alebo - vyberte medzi Race 1 a Race 2. Potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.

ZÁVOD 1

Keď je vybratá možnosť Racing 1, v okne vzdialenosti sa zobrazí predvolená hodnota 0,1 km. Stlačením tlačidla + alebo - vyberte vzdialenosť medzi 0,1 km, 0,4 km a 0,8 km. Stlačením tlačidla Enter potvrdíte. Na obrazovke sa zobrazí L1 ako úroveň odporu pre rýchlostný tréning. Stlačením + alebo - vyberte medzi L1, L2, L3. Úroveň odporu musí byť nastavená podľa tabuľky na obrázku 3. Stlačením tlačidla Enter potvrdíte a spustíte cvičenie. Po skončení pretekov sa na obrazovke zobrazí výsledok na základe rýchlosti a času pretekov.

ZÁVOD 2

Po výbere možnosti Racing 2 sa v okne rýchlosti zobrazí predvolená hodnota 5 km/h. Stlačením tlačidla + alebo - vyberte rýchlosť 1-25 km/h.

h. Stlačte tlačidlo Enter a potvrdíte. V okne vzdialenosti sa zobrazí predvolená hodnota 5 km. Stlačením tlačidla + alebo - vyberte vzdialenosť 1-42 km. Stlačením tlačidla Enter potvrdíte a spustíte cvičenie. Na obrazovke je zobrazený priebeh pretekov, spodná čiara predstavuje používateľa, horná čiara predstavuje

súpera ("C").

Preteky sa skončia, keď ich dokončí jeden z účastníkov. Ak používateľ skončí ako prvý, na obrazovke sa zobrazí WIN (Víťaz). Ak súper skončí prvý, na obrazovke sa zobrazí LOSS (prehra).

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

TELEMETRICKÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA

Monitor je vybavený na príjem signálov z telemetrického systému merania impulzov.

Systém sa skladá z prijímača a vysielача (hrudný pás nie je súčasťou dodávky). Obr. 4.

PRÍRUČKA NA RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém: Displej sa nerozsvieti alebo sú zobrazené segmenty veľmi slabé.

Riešenie:

a.- Skontrolujte, či sú batérie správne vložené.

b.- Skontrolujte, či sú batérie nabité.

c.- Ak sú vybité, okamžite ich vymeňte.

Problém: Segmenty zobrazenia načítanej funkcie nie sú viditeľné alebo sa zobrazujú chybové hlásenia pre konkrétnu funkciu.

Riešenie:

a.- Vyberte batérie na 15 sekúnd a potom ich znovu správne vložte.

b.- Skontrolujte nabitie batérie. Ak sú nízke, vymeňte ich.

c. - Ak vyššie uvedené kroky nepomôžu, monitor vymeňte.

Monitor nenechávajte na priamom slnečnom svetle, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Nevystavujte ho vode ani nárazom.

**VÝROBCA SI VYHRADZUJE PRÁVO NA
ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIÍ BEZ
PREDCHÁDZAJÚCEHO
UPOZORNENIA.**

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175 DIČ:

CZ05254175

