BHFITNESS



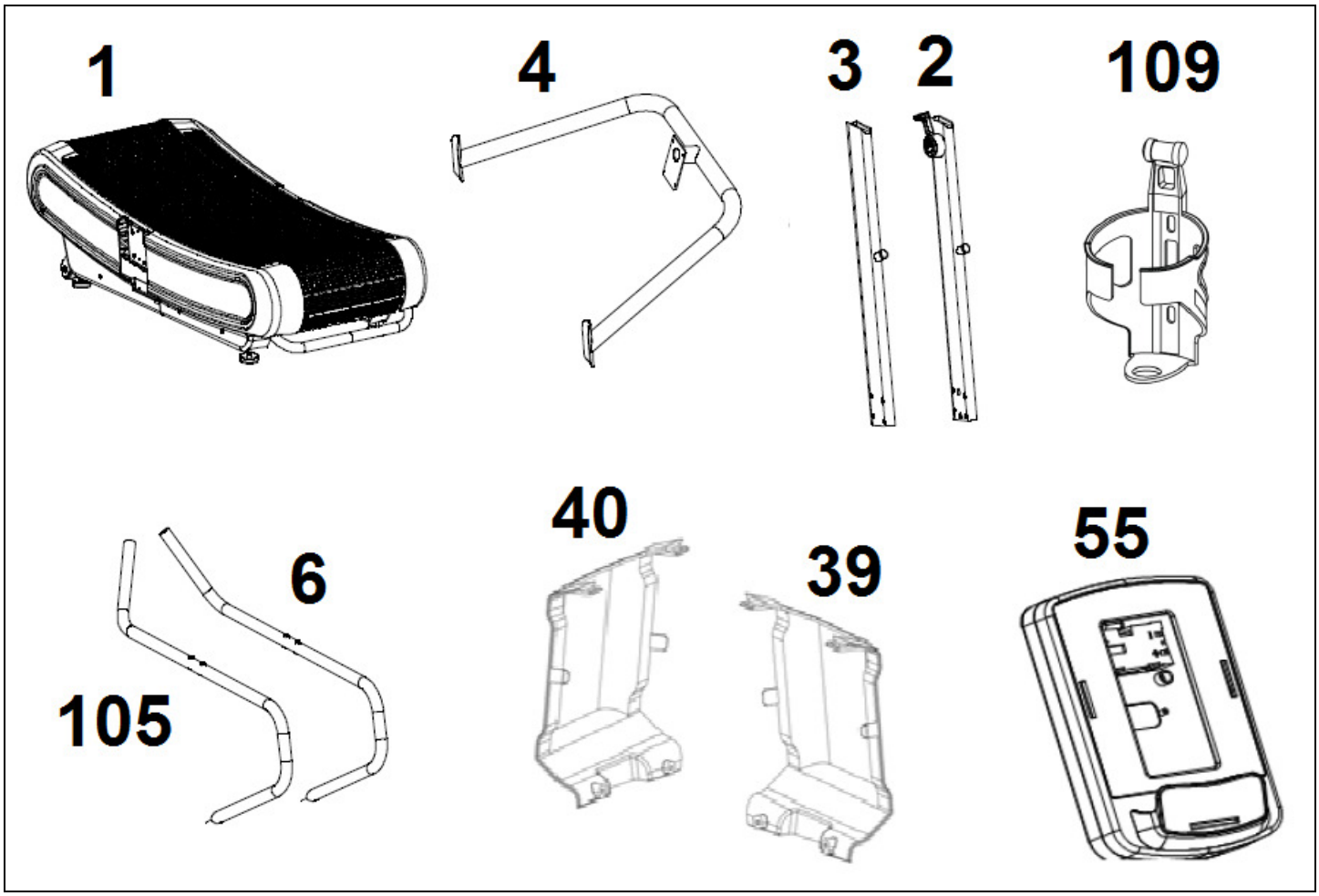
Návod k obsluze

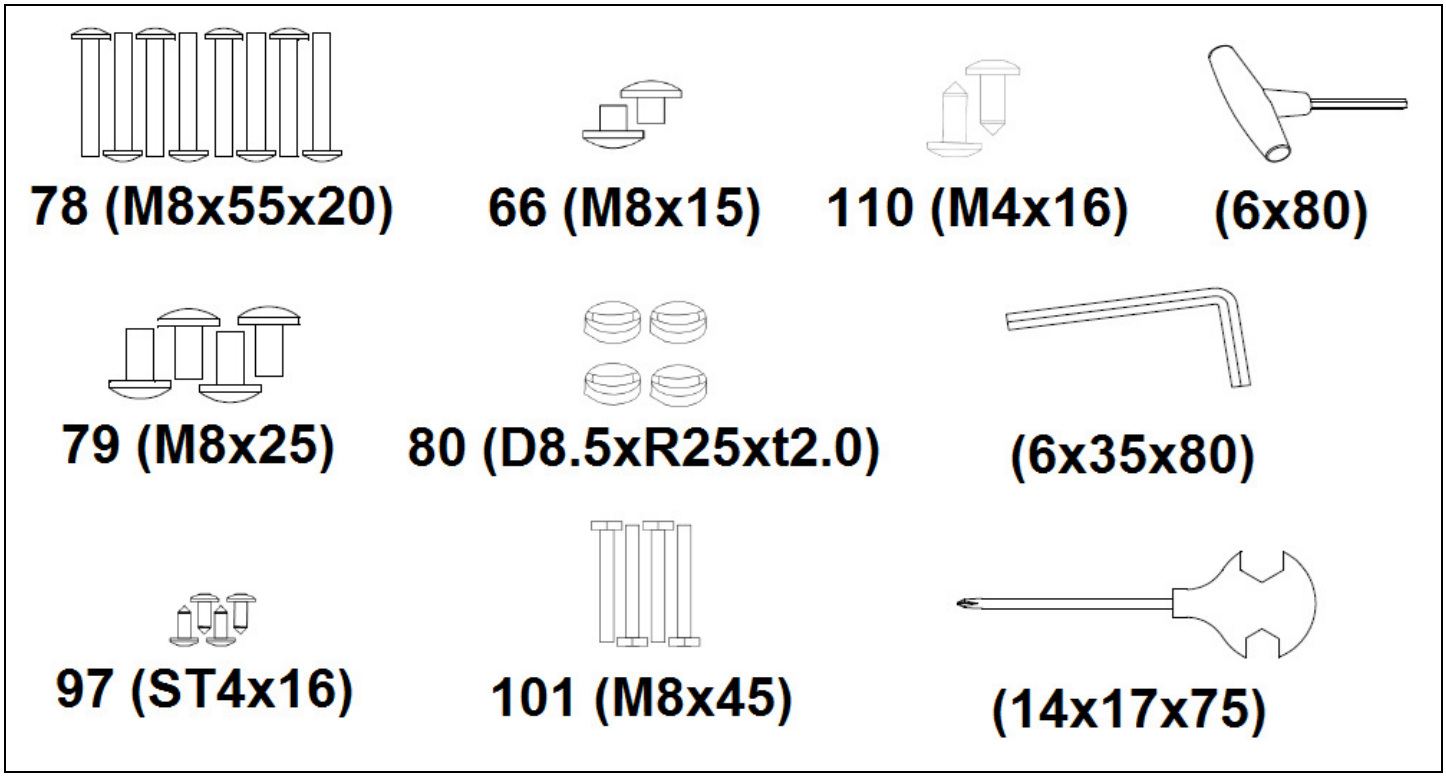


BH FITNESS RUNMILL G669

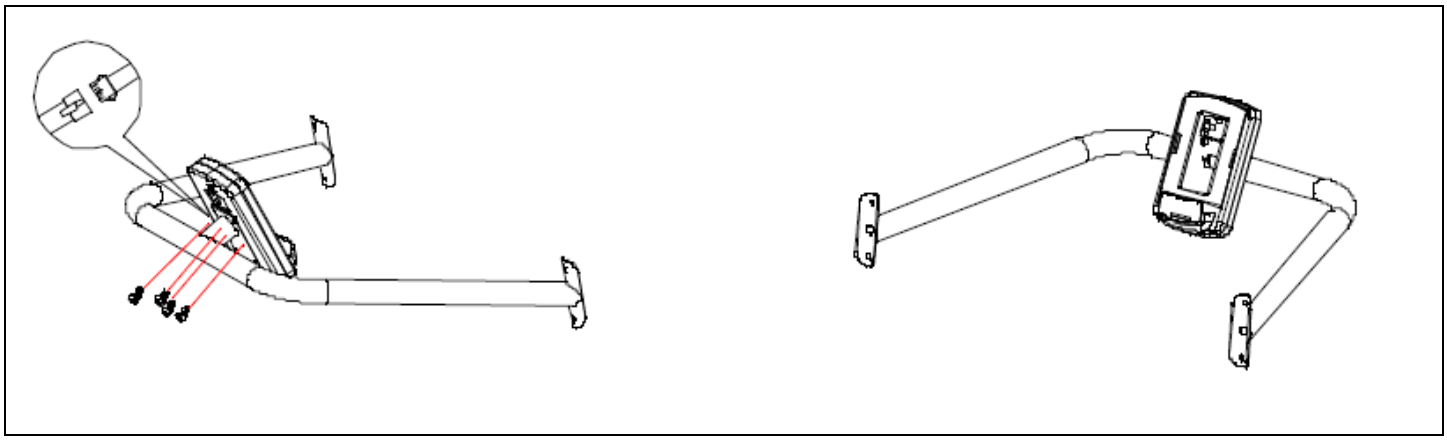
Návod k použití
CZ

Obr.0

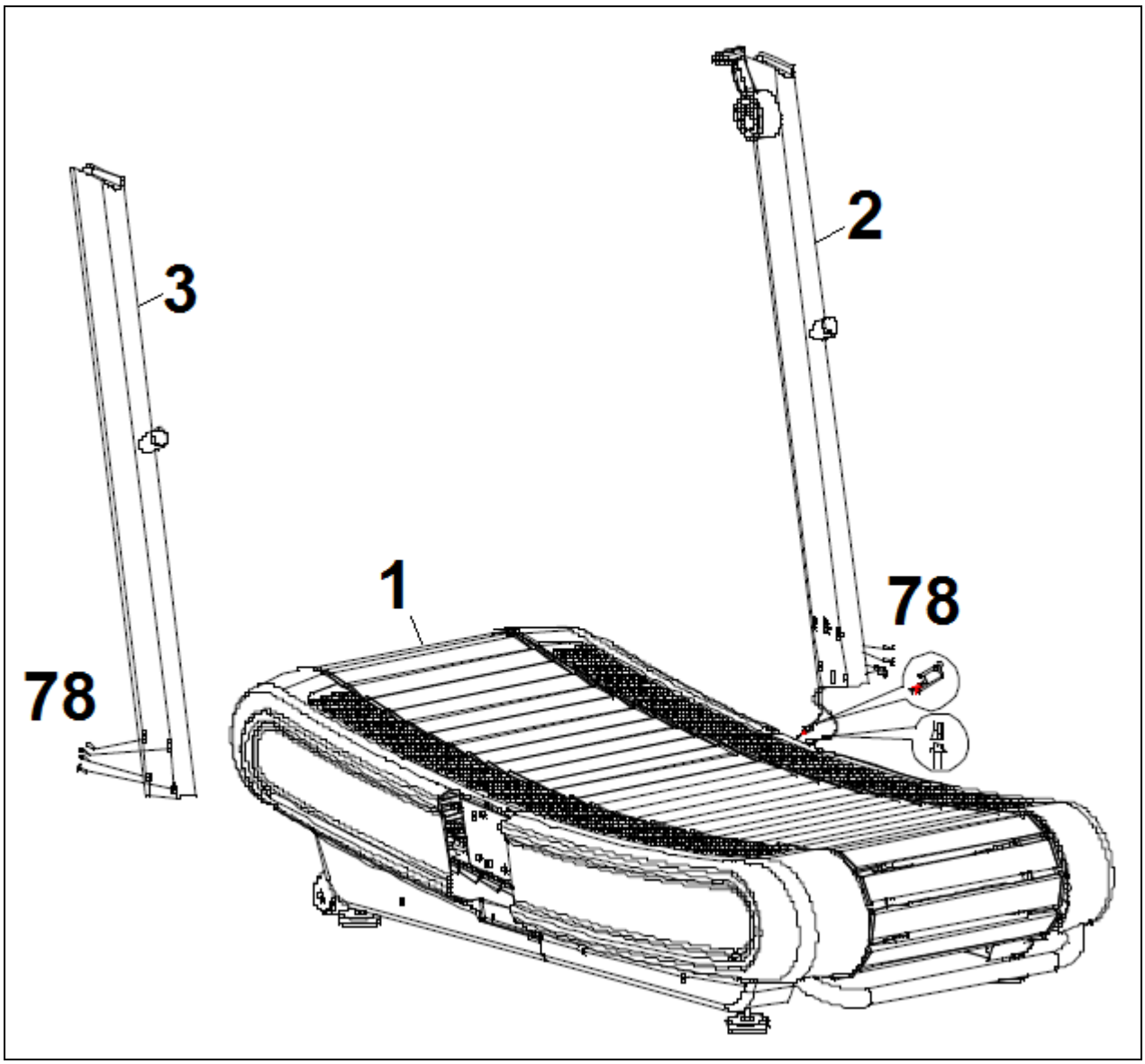

1
4
3
2
109
6
105
40
39
55


78 (M8x55x20)
66 (M8x15)
110 (M4x16)
(6x80)
79 (M8x25)
80 (D8.5xR25xt2.0)
(6x35x80)
97 (ST4x16)
101 (M8x45)
(14x17x75)

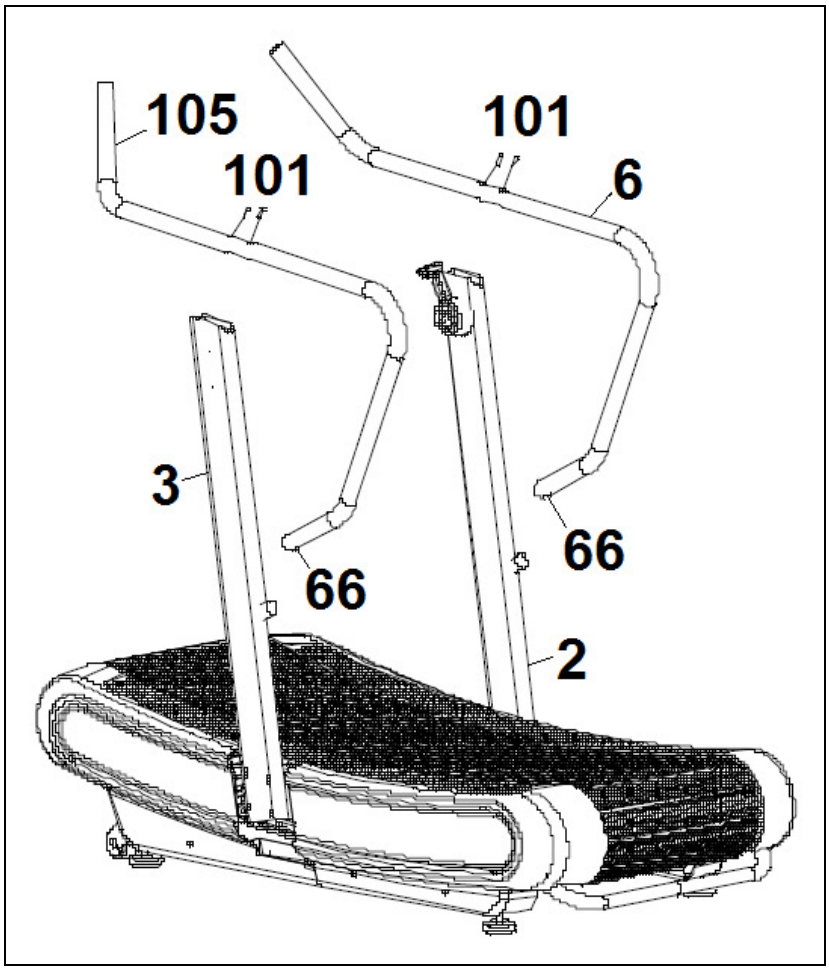
Obr.1



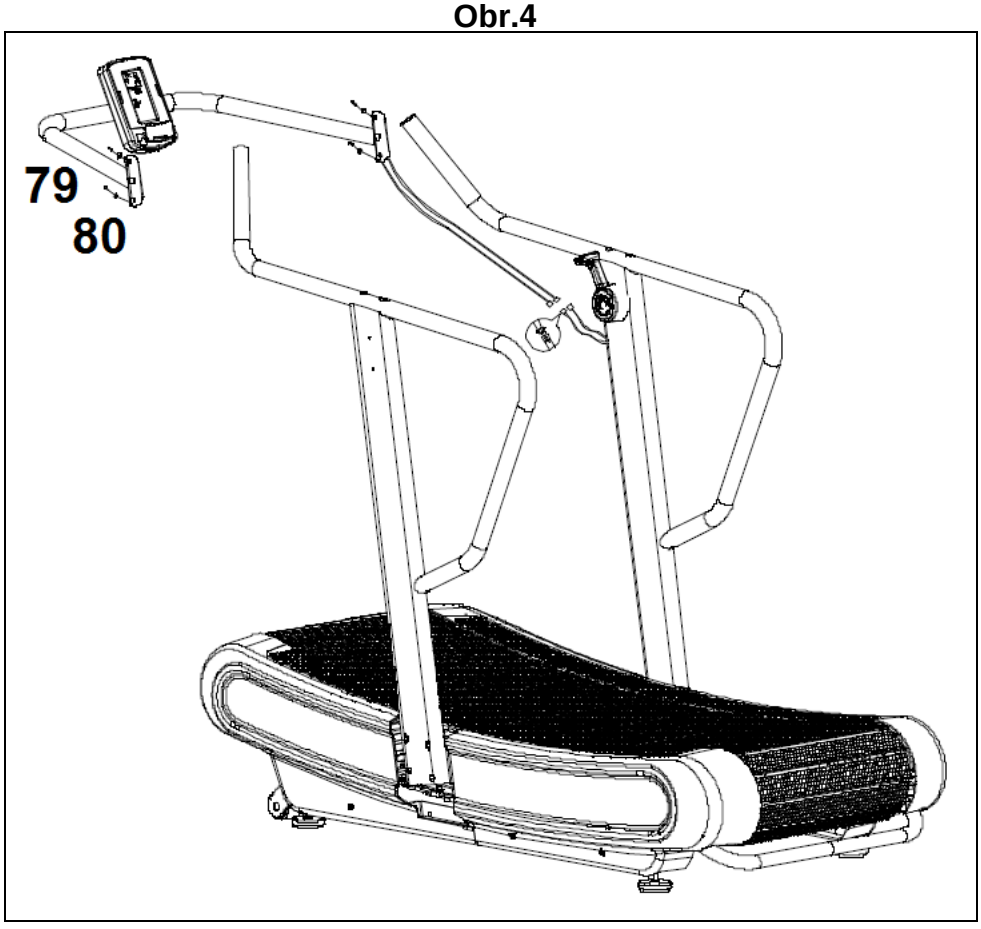
Obr.2



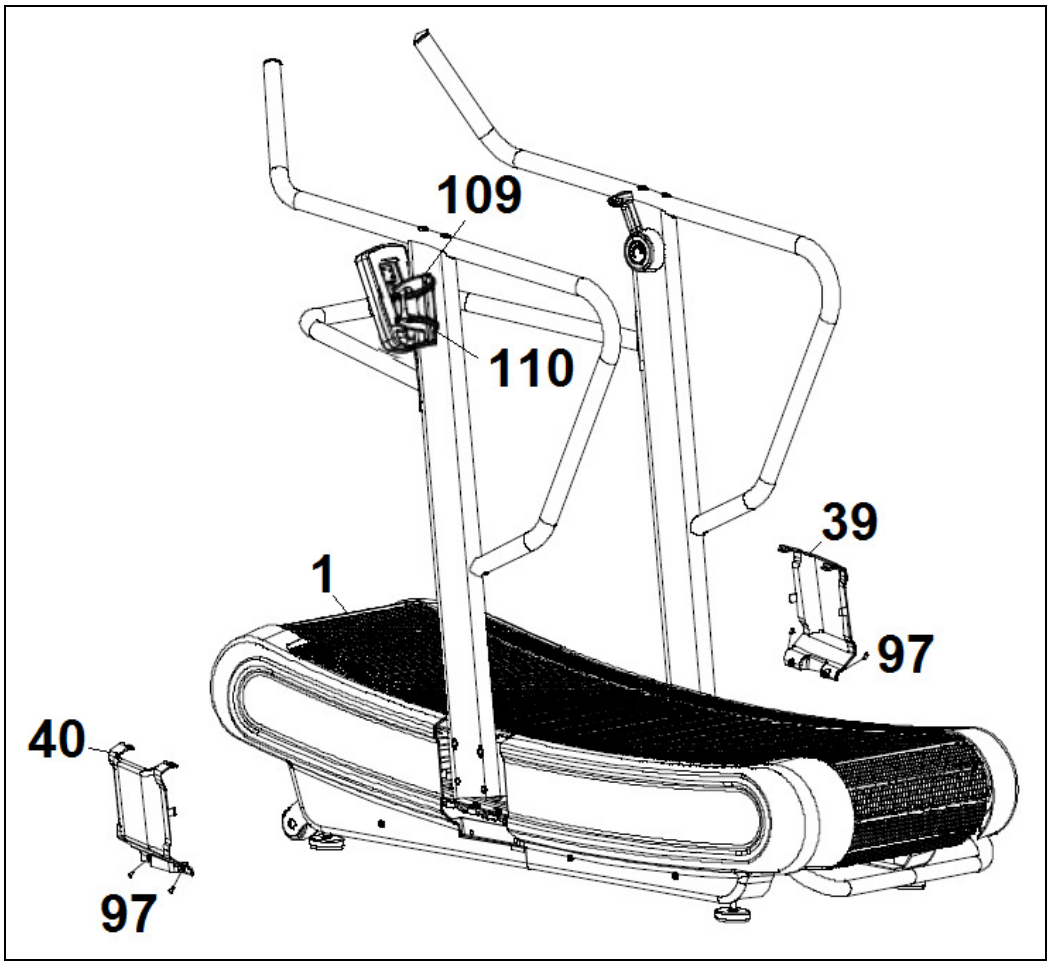
Obr.3



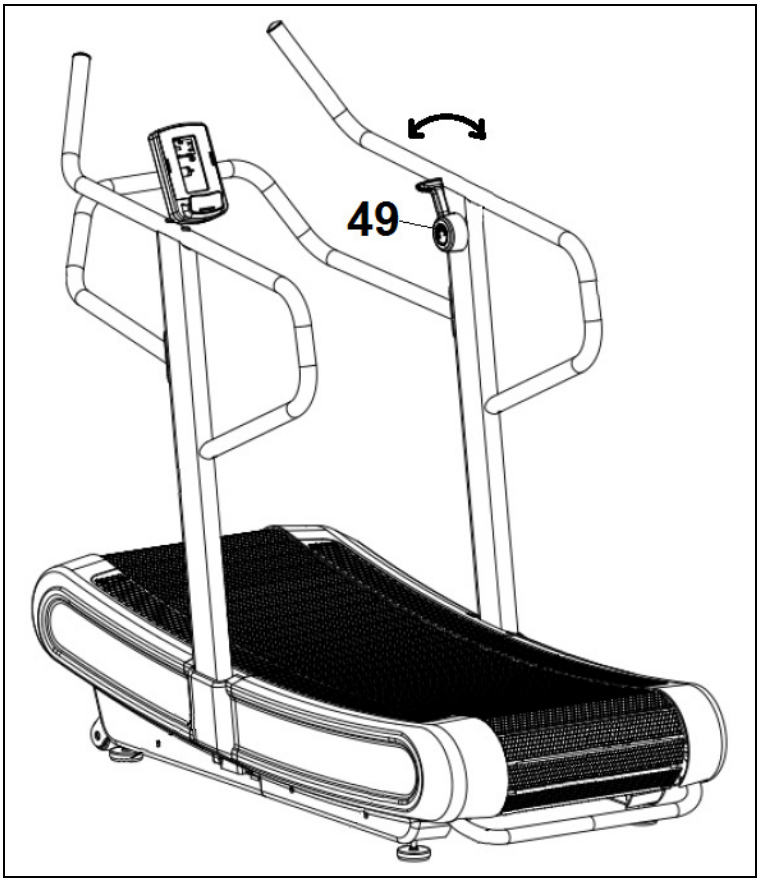
Obr.4



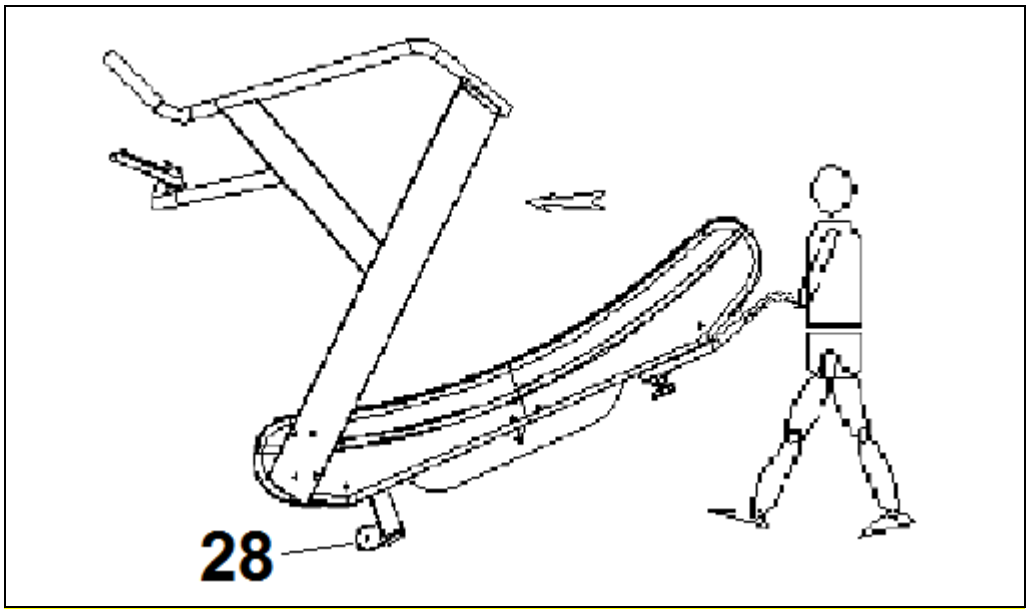
Obr.5



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 i pro profesionální používání.
2 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba. Maximální nosnost běžeckého pásu je 180 kg nebo méně.
3 Stroj umístěte na rovný povrch tak, aby za ním bylo min. 2 metry volného prostoru, a kolem něho 0,5 metrů prostoru. Neumisťujte stroj tak, aby došlo k blokaci větracích otvorů. Doporučujeme, abyste pod stroj umístil ochranou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
4 Stroj je vybaven bezpečnostním klíčem. Tento klíč musí být umístěn do konzole, jinak je stroj nefunkční. Vždy, když budete na stroji cvičit, vložte klíč do přihrádky a druhou stranu si připněte na oblečení. Pokud stroj nepoužíváte, vyjměte klíč a uložte ho na bezpečné místo. Zabráníte tak tomu, aby si se strojem hráli děti.
5 Před cvičením se ujistěte, že stroj funguje správně. Nikdy necvičte, pokud je pás rozbitý.
6 Majitel pásu je zodpovědný za každou osobu, která na stroji cvičí a je povinen tyto osoby řádně informovat o všech nezbytných bezpečnostních opatřeních.
7 Rodiče nebo zodpovědné osoby musí předpokládat, že děti jsou přirozeně zvídavé a jejich chování může vést k nebezpečným situacím. Je potřeba, aby byly neustále pod dohledem a v žádném případě si s pásem nehrály jako s hračkou.
8 Nedovolte dětem nebo zdravotně postiženým, aby používali stroj bez dohledu kvalifikované osoby.
9 V případě hrozícího nebezpečí se chyťte madel a stoupněte si na postranní kolejnice. Vyčkejte, dokud stroj nezastaví.
10 Vždy se držte madel, když vstupujete nebo vystupujete z běžeckého pásu, případně při změně rychlosti. Nikdy nevstupujte na pás pokud se stále pohybuje.
11 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje a nevstupujte jinam, než na stupačky. Na všech ostatních místech hrozí nebezpečí.
12 Pokud se pás pohybuje, tak na něm nestůjte.
13 Ke cvičení vždy používejte vhodný oděv i obuv. Ujistěte se, že tkaničky
na botách jsou správně uvázány. Ujistěte se, že boty nejsou špinavé. Díky tomu se vyvarujete zranění či zbytečnému opotřebení pásu.
14 Nepoužívejte stroj venku.
15 Nedoporučujeme umístit stroj do vlhkého prostředí. Některé komponenty jsou náchylné ke rzi.
16 Přístroj je nutné pravidelně promazávat, a to může vést ke znečištění podlahy. Používejte podložku.
17 Nepoužívejte příslušenství, které není schváleno výrobcem.

INSTRUKCE K MONTÁŽI.-

Vyndejte všechny části z krabice a rozložte je na podlahu. Zkontrolujte, zda nic nechybí viz. obr.0.
K montáži je potřeba pomoc druhé osoby.

Ujistěte se, že vám byly dodány všechny díly:
(1) Hlavní rám
(4) Rám na monitor.
(2) Pravý sloupek.
(3) Levý sloupek.
(6) Pravé řidítko.
(105) Levé řidítko.
(39) Pravý kryt sloupku.
(40) Levý kryt sloupku.
(55) Monitor.

(66) Šroub M-8x15.
(78) Šroub M-8x55x20.
(79) Šroub M-8x25.
(80) Podložka D8.5xR25xt2.0.
(97) Šroub ST4x16.
Klíče.

Při montáži postupujte krok za krokem podle instrukcí:

1. Vezměte rám monitoru(4) a monitor (55). Ze zadní části monitoru odstraňte šrouby. Propojte kabely a poté připevněte monitor k rámu pomocí dříve odstraněných šroubů.

2. MONTÁŽ.-

K sestavení stroje jsou zapotřebí nejméně dva lidi. Vyhnete se tak případným nehodám.

Umístěte pravý sloupek (2), obr. 2 do blízkosti hlavního rámu (1) a propojte kabely. Poté přišroubujte pravý sloupek (2) pomocí šroubů (78), ale zatím nedotahujte. Levý sloupek (3) také přišroubujte pomocí šroubů (78) a zatím nedotahujte, obr. 2.

3. MONTÁŽ ŘIDÍTEK.-

Připojte pravé řidítko (6) a pravý sloupek (2) pomocí šroubů (100) viz. obr. 3. Poté zašroubujte šrouby (66) do spodní části řidítek. Stejný postup proveďte u druhého levého řidítka, viz. obr. 3.

4. PŘIPOJENÍ RÁMU S MONITOREM.-

Propojte kabely, které vycházejí z pravé strany rámu s monitorem ke kabelům, které vycházejí z pravého sloupku, obr. 4. Poté pomocí šroubů (79) a podložek (80) upevněte rám s monitorem ke sloupkům, viz. obr. 4.
Poté utáhněte šrouby, které spojují levý sloupek (3) a pravý sloupek (2) s hlavní konstrukcí (1).

5. MONTÁŽ KRYTŮ.-

Pomocí šroubů (97), obr. 5, upevněte pravý kryt (39). Stejný postup proveďte u levého krytu (40), obr. 5.
Připevněte držák na láhev (109) pomocí šroubů (110), viz. obr. 5.

NASTAVENÍ VÝKONU.-

Tento stroj je vybaven kontrolou správné tenze pásu (49), která má čtyři stupně odporu a nachází se na dříku hlavní konstrukce, obr. 6.
Pro zvýšení odporu otáčejte tímto ovladačem (49) ve směru hodinových ručiček (+), dokud úroveň námahy nebude vyhovovat vašim potřebám.
Pro snížení odporu otáčejte ovladačem (49) protisměru hodinových ručiček (-).

POHYB A SKLADOVÁNÍ.-

Pro snadnější přesun je stroj vybaven koly (28), obr.7. Abyste předešli nehodám, nepřesouvejte stroj po nerovných podlahách.

INFORMACE KE CVIČENÍ.-

- KONDICE

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

PŘÍNOSY CVIČENÍ.-

Pravidelné cvičení na určité úrovni odporu v délce 15/20 minut je označováno jako aerobní. Aerobní cvičení je v zásadě cvičení, při kterém se využívá kyslík. Normálně jde o soustavné cvičení bez přestávek. Kromě tuků a cukrů potřebuje tělo také kyslík. Pravidelným cvičením se zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a zlepšuje se funkce plic, schopnost srdce pumpovat krev a zlepšuje se celkový krevní oběh. V krátkosti řečeno, pomocí energie, která se vyprodukuje během cvičení, jsou spalovány kilokalorie (kalorie).

CVIČENÍ A REGULACE VÁHY.-

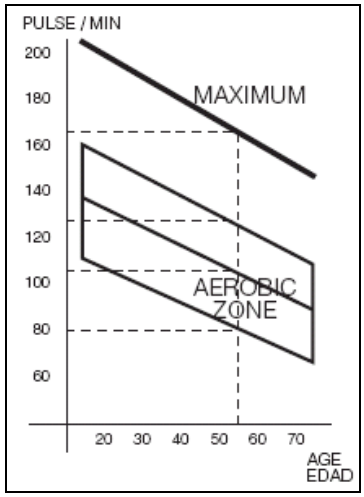
Potrava, kterou jíme, se mění, mimo jiné, na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než dokážeme spálit, výsledkem bude zvýšení hmotnosti. Naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, naše hmotnost bude klesat. V klidu spaluje tělo asi 70 kalorií za hodinu tak, aby se zachovaly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

TEPOVÁ FREKVENCE.-

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

Příklad: 50 let
220-50=170 puls

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



TRÉNINKOVÝ PROGRAM.-

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

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

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

ZÁVĚREČNÁ POZNÁMKA

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

KONTROLA A ÚDRŽBA.-

K odstranění prachu z trenažéru používejte vždy jen vlhký hadřík nebo ručník a prach otírejte zejména z bočních lišt a elektrické konzole. Nepoužívejte žádná rozpouštědla.
Pomocí vysavače opatrně vysajte prach kolem viditelných součástí (pás, konstrukce atd.). Můžete také vysát spodní stranu jednotky tak, že stroj položíte na jednu ze stran. Podobně se dá vysát i vnitřek krytu motoru - stačí odstranit kryt motoru (buďte velice opatrní).

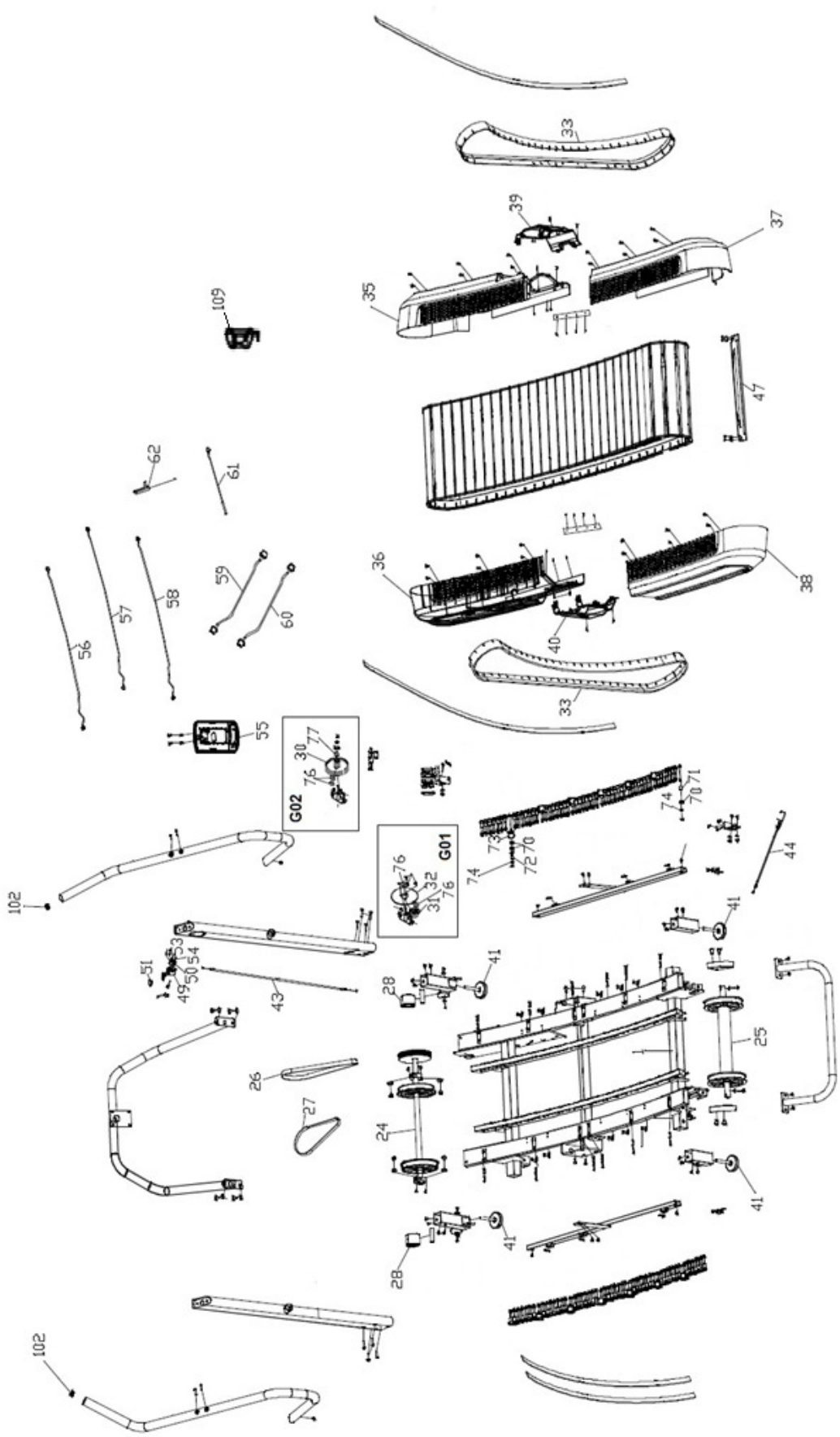
POZOR:
Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utažené a správně připojené. Každé tři měsíce toto kontrolujte a matice a šrouby dotáhněte.

Používání stroje, který má opotřebované součástky (např. řemen, pás, nebo válečky), může vést ke zranění.

V případě jakýchkoli pochybností ohledně stroje se, prosím, obraťte na svého dodavatele. Kontakt je uveden na zadní straně tohoto návodu.
K výměně opotřebovaných součástí používejte pouze originální náhradní díly. Použití jiných dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

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

G669

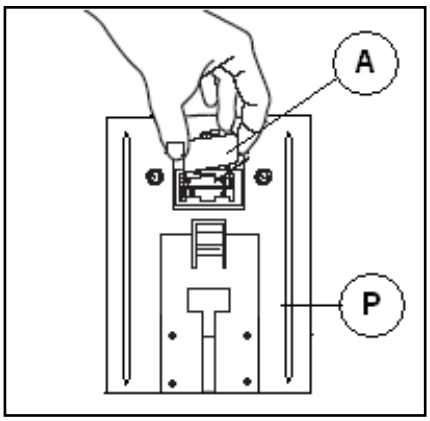


G669

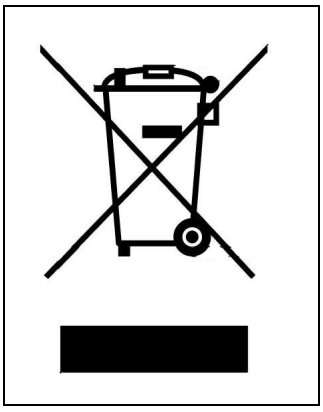


POČÍTAČ

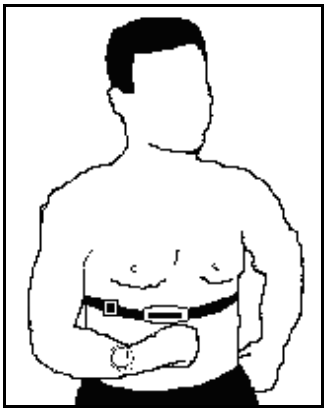
Obr.1



Obr.2



Obr.3



BATERIE.-

Monitor používá dvě 1,5V alkalické baterie AA. Chcete-li vložit baterie do monitoru, nejdříve sejměte zadní kryt, obr. 1 a opatrně vložte baterie do prostoru, který je pro ně vyhrazen. Dbejte na správnou polaritu baterie (slaďte póly). Pak zavřete kryt tak, jak je vidět na obr. 1.
Pokud monitor po zapnutí zobrazuje chyby nebo ukazuje pouze části displeje, vyjměte baterie a vyčkejte 15 vteřin. Pak baterie vložte zpět do krytu.
Slabé (vybité) baterie způsobují slabý digitální signál, a tím i špatný kontrast a chybné hodnoty. Je potřeba takovéto baterie ihned vyměnit.
Pokud na stroji nebudete cvičit po dobu 4 minut, počítač se sám automaticky vypne.
Důležité: Vybité baterie musí být správně recyklovány, tak jak je vidět na obr. 2.

ELEKTRONICKÝ MONITOR.-

Aby vám počítač poskytoval co nejlepší kontrolu nad vaším cvičením, poskytuje tato jednotka simultánní odečty rychlosti, vzdálenosti, doby cvičení, tepové frekvence, spálených kalorií, wattů a tempa (min/km).
Obrazovka se automaticky zapne, jakmile začnete cvičit a nebo pokud stisknete libovolné tlačítko na monitoru. Obrazovku resetujete stisknutím a podržením tlačítka STOP.

FUNKCE MONITORU.-

Monitor má celkem 12 kláves: ▼, ▲, ENTER, START, STOP, TARGET TIME, TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES, TARGET HEART RATE, 10/20 INTERVAL, 20/10 INTERVAL, CUSTOM INTERVAL.

- ▼ Stisknutím tohoto tlačítka snížíte hodnoty v nastavení programu a nebo vyberete charakteristiku, kterou je potřeba nastavit.
- ▲ Stisknutím tohoto tlačítka zvyšujete hodnoty v nastavení programu a nebo vyberete charakteristiku, kterou je potřeba nastavit.
- ENTER Stisknutím potvrdíte hodnotu a nebo vyberete program.
- START Na domovské obrazovce po stisknutí spustíte rovnou cvičení. Pokud toto tlačítko stisknete v průběhu cvičení, tak se toto pozastaví.
- STOP Během cvičení při stisknutí dojde k zastavení cvičení. Opětovným stisknutím přejdete na domovskou obrazovku. Chcete-li resetovat obrazovku, stiskněte a podržte tuto klávesu.

Načíst tep lze kdykoli. Pokud jsou data o tepové frekvenci načte, zobrazí se i na monitoru v pulsním grafu. Pokud pulsní signál nezle přečíst a nebo je nestabilní, zobrazí se v pulsním grafu písmenko "P".

A. FUNKCE RYCHLÉHO STARTU.-

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko START a tím zahájíte cvičení. Na obrazovce se zobrazí všechny hodnoty vašeho cvičení (čas-kalorie-vzdálenost- watt- rychlost).
Cvičení pozastavíte stisknutím tlačítka START. Cvičení ukončíte stisknutím tlačítka STOP a přejdete na domovskou obrazovku.

B. CÍLOVÝ ČAS.-

Na domovské obrazovce stiskněte TARGET TIME pro vstup do programu. Stisknutím ▲/▼ nastavte požadovanou hodnotu (1:00-1:59:00). Cvičení zahájíte stisknutím ENTER.

C. VZDÁLENOST.-

Na domovské obrazovce stiskněte TARGET DISTANCE pro vstup do programu. Stisknutím ▲/▼ nastavte požadovanou hodnotu (0,5-100KM). Cvičení zahájíte stisknutím ENTER.

D. KALORIE.-

Na domovské obrazovce stiskněte TARGET CALORIES pro vstup do programu. Stisknutím ▲/▼ nastavte požadovanou hodnotu (1:00-2000). Cvičení zahájíte stisknutím ENTER.

E. TEPOVÁ FREKVENCE.-

Pro měření tepové frekvence během cvičení je potřeba, abyste nosili hrudní pás (není součástí dodávky) obr. 3. Na domovské obrazovce stiskněte TARGET HEART RATE pro vstup do programu. Na obrazovce bude blikat AGE (věk). Stisknutím ▲/▼ nastavíte věk (11-120), potvrďte stisknutím ENTER. Pomocí tlačítek ▲/▼ nastavte hodnotu 65%, 85% nebo Pulse. Potvrďte ENTER. Pokud vyberete volbu Pulse, je potřeba pomocí kláves ▲/▼ nastavit hodnotu (50-195). Stisknutím tlačítka ENTER spustíte cvičení.
Pokud je skutečná hodnota pulsu nižší než cílová hodnota pulsu, zobrazí se na displeji značka ⬆ která uživateli připomene, že by měl zrychlit. Pokud je skutečná hodnota vyšší než cílová hodnota pulsu, na displeji se zobrazí symbol ⬇ a připomene uživateli, aby zpomalil.

F. 10/20 INTERVAL.-

Program kombinuje 8 cvičební intervalů po 10 vteřinách a 8 intervalů odpočinku po 20 vteřinách. Na domovské obrazovce spustíte program stisknutím 10/20 INTERVAL.

G. 20/10 INTERVAL.-

Program kombinuje 8 cvičební intervalů po 20 vteřinách a 8 intervalů odpočinku po 10 vteřinách. Na domovské obrazovce spustíte program stisknutím 20/10 INTERVAL.

H. VLASTNÍ INTERVAL.-

Na úvodní obrazovce stiskněte CUSTOM INTERVAL pro vstup do programu. Pomocí tlačítek ▲/▼ nastavte počet intervalů (1-20). Potvrďte stisknutím ENTER. Stisknutím ▲/▼ nastavte čas (0:05-9:59). Potvrďte ENTER. Stisknutím ▲/▼ nastavte čas odpočinku (0:05-9:59). Cvičení zahájíte ENTER.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Počítač je vybaven pro příjem signálů z telemetrického systému pro měření tepové frekvence. Systém se skládá z přijímače a vysílače (hrudní pás není součástí dodávky), obr. 3.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ.-

Problém: Displej se rozsvítí, ale funguje pouze zobrazení času.

Řešení:

a.- Ujistěte se, že jsou správně propojeny kabely.

Problém: Displej se nerozsvítí a nebo jsou vidět jenom určité části displeje, a to velmi slabě.

Řešení:

a.- Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy do monitoru.
b.- Vyměňte baterie nebo je znovu nabijte.
c.- Vybité baterie vyměňte.

Problém: Části displeje nejsou viditelné nebo se zobrazují chybové hlášky pro konkrétní funkce.

Řešení:

a.- Vyjměte baterie na 15 vteřin a poté je znovu správně vložte.
b.- Zkontrolujte, zda jsou baterie nabité. Pokud jsou vybité, tak je vyměňte.
c.- Pokud výše uvedené kroky nepomohou, vyměňte elektrický monitor.
Nenechávejte monitor na přímém slunečním světle, protože by to mohlo poškodit displej, který je z tekutých krystalů. Nevystavujte jej ani nárazům nebo vodě.

V případě potřeby neváhejte kontaktovat vašeho dodavatele, kontakt na něj je uveden na konci tohoto manuálu.

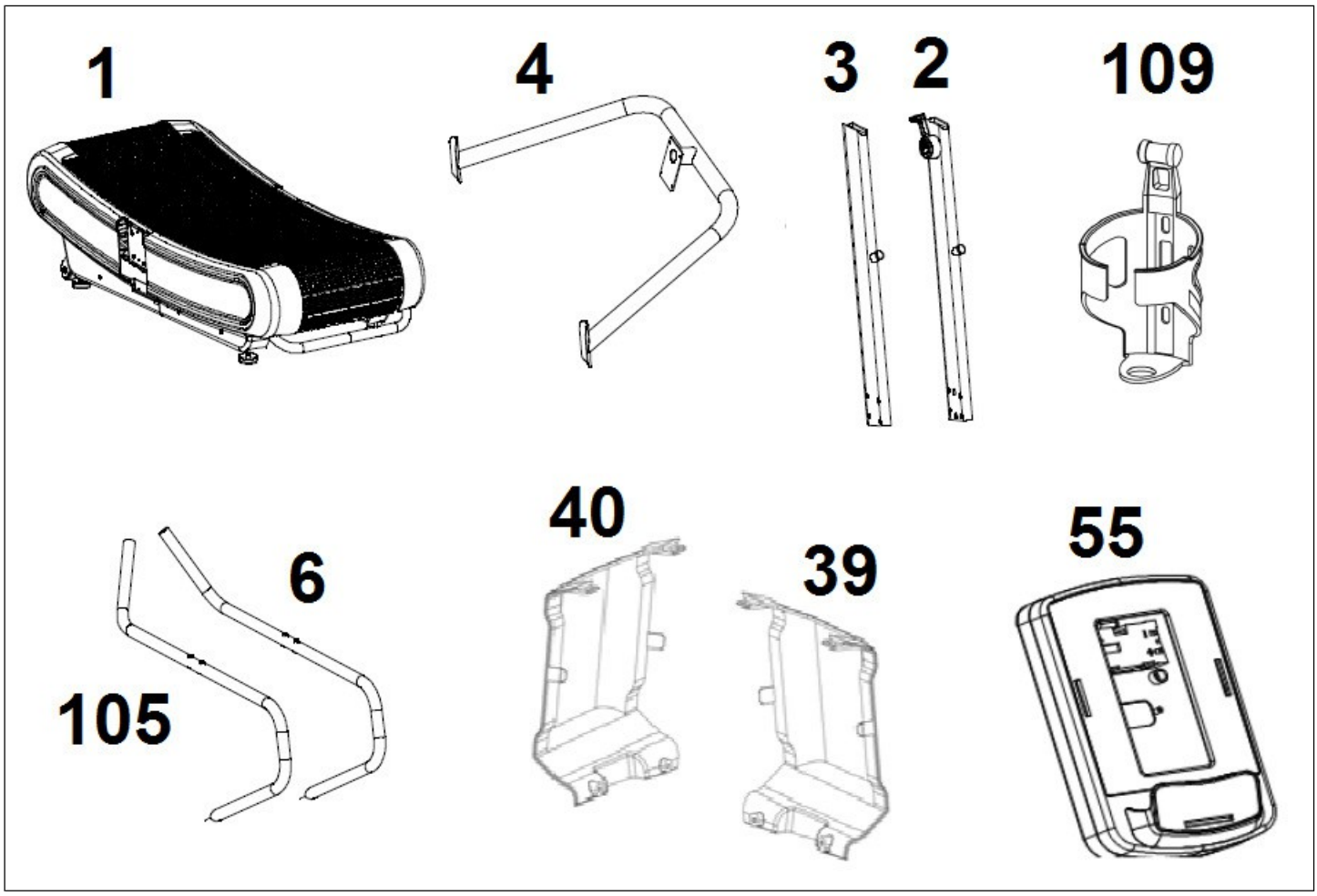
VÝROBCE SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ZMĚNU SPECIFIKACÍ VÝROBKU, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

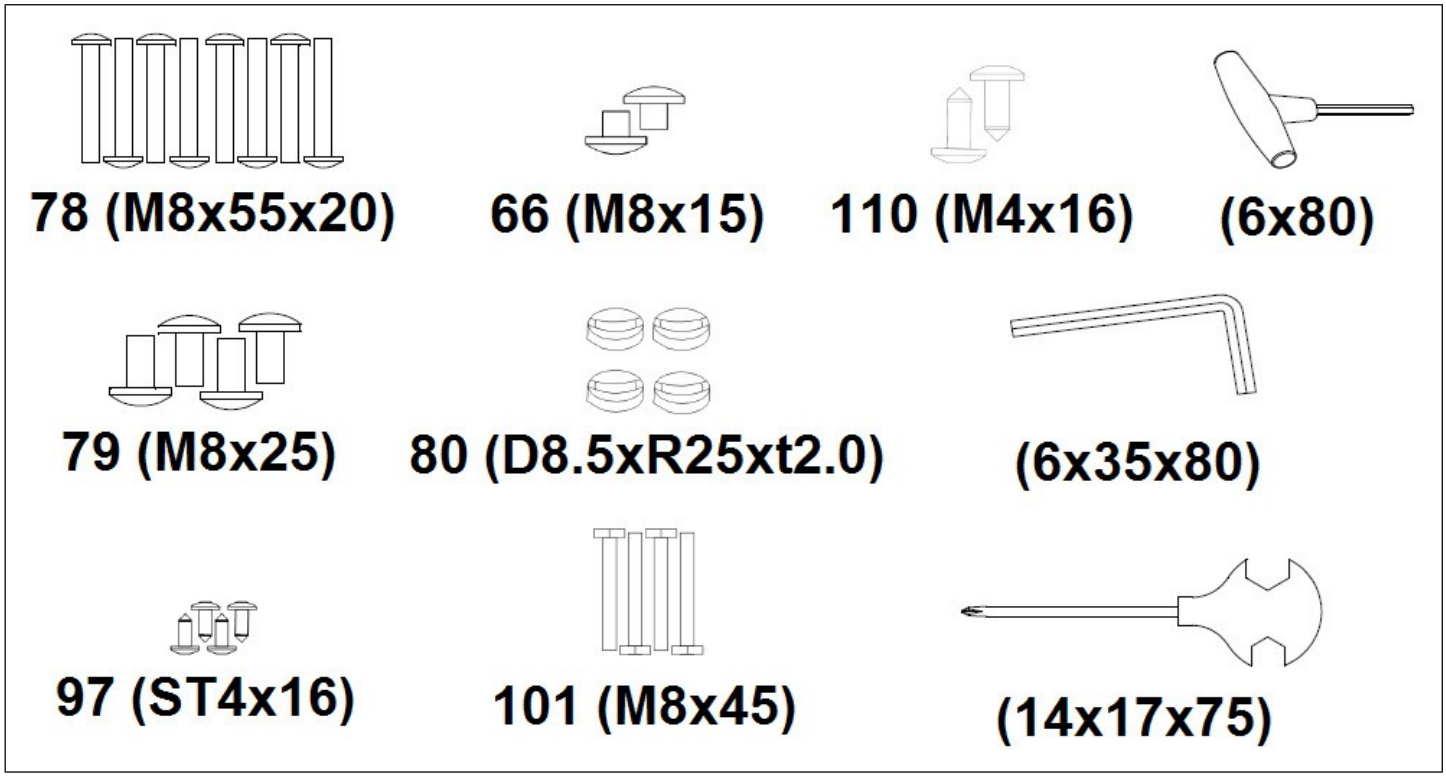


BH FITNESS RUNMILL G669

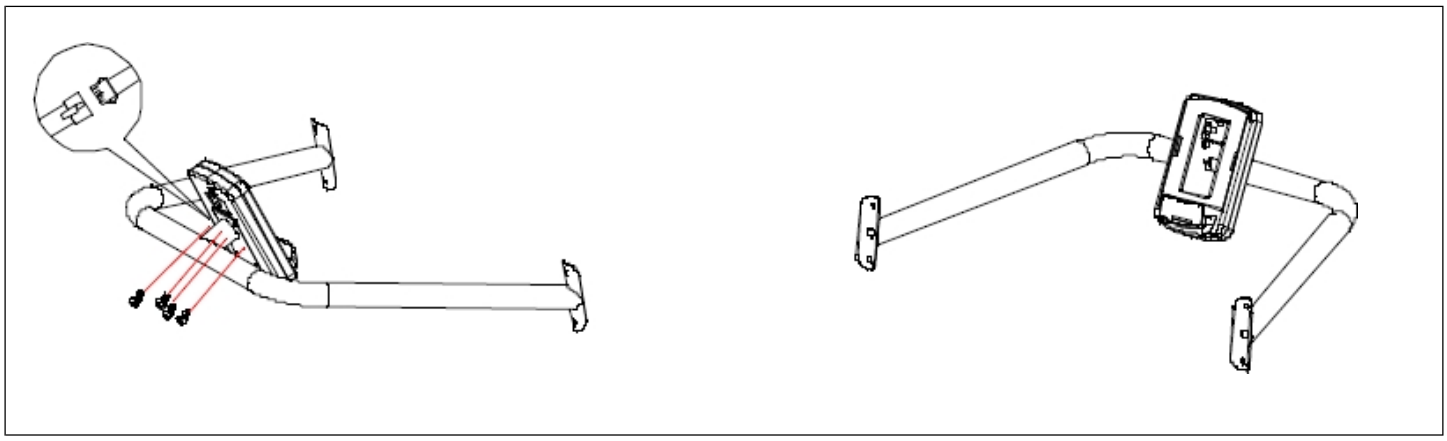
Návod na použitie
SK

Obr.0

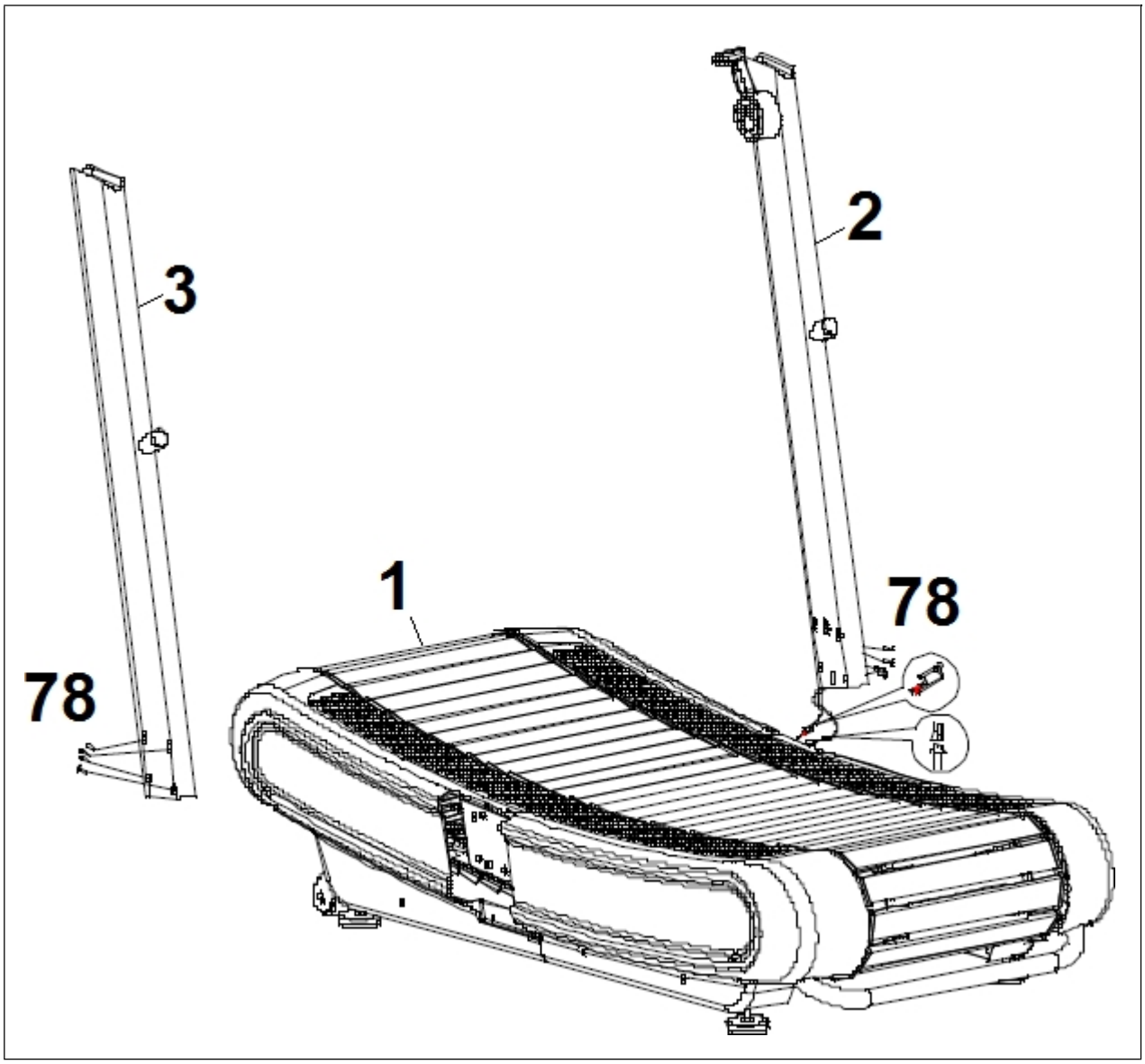

1
4
3
2
109
6
105
40
39
55


78 (M8x55x20)
66 (M8x15)
110 (M4x16)
(6x80)
79 (M8x25)
80 (D8.5xR25xt2.0)
(6x35x80)
97 (ST4x16)
101 (M8x45)
(14x17x75)

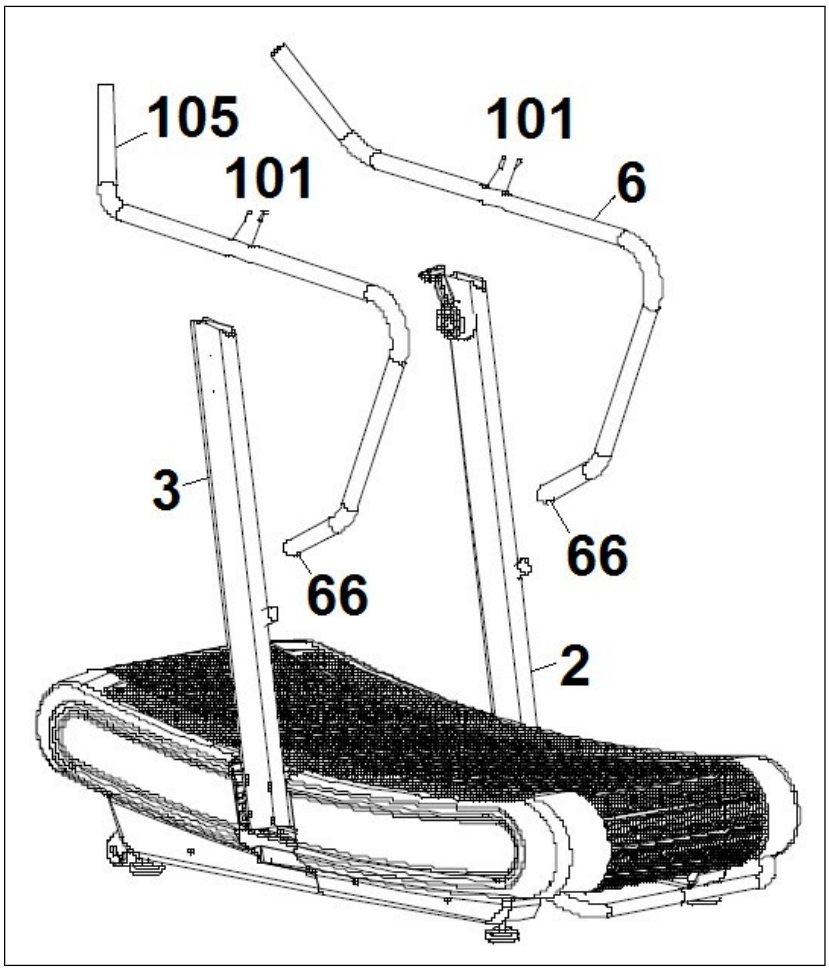
Obr.1



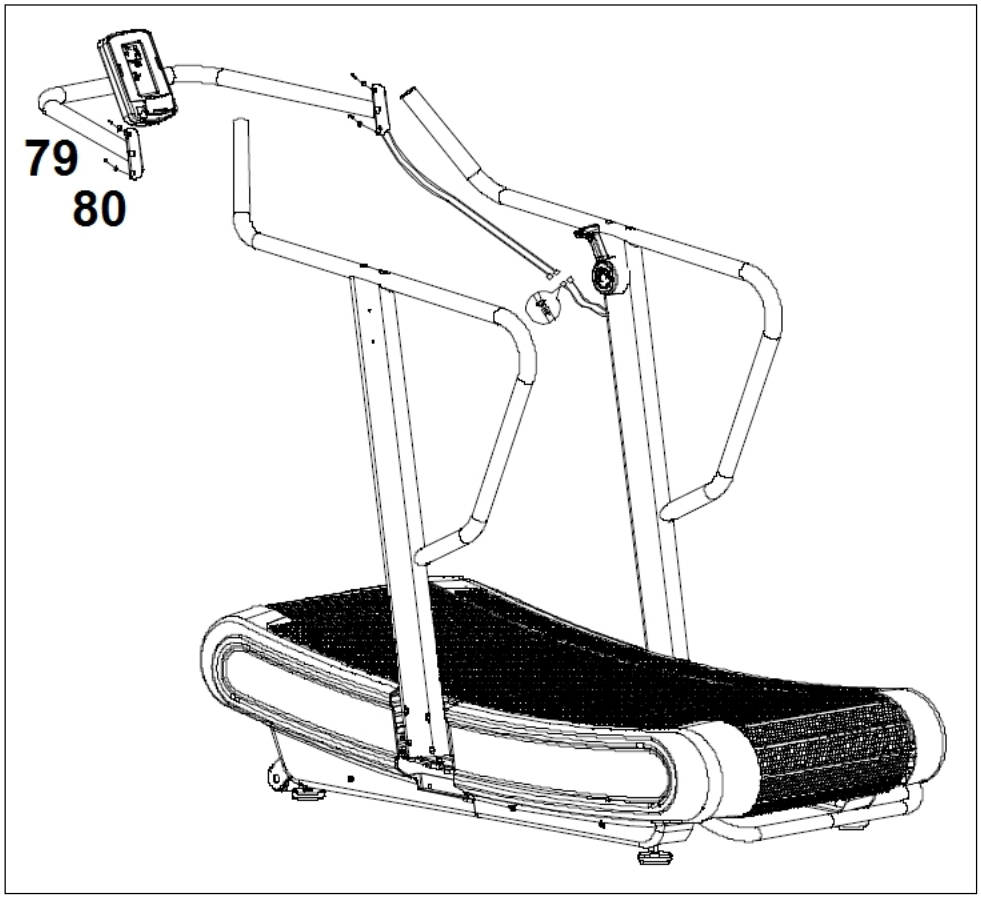
Obr.2



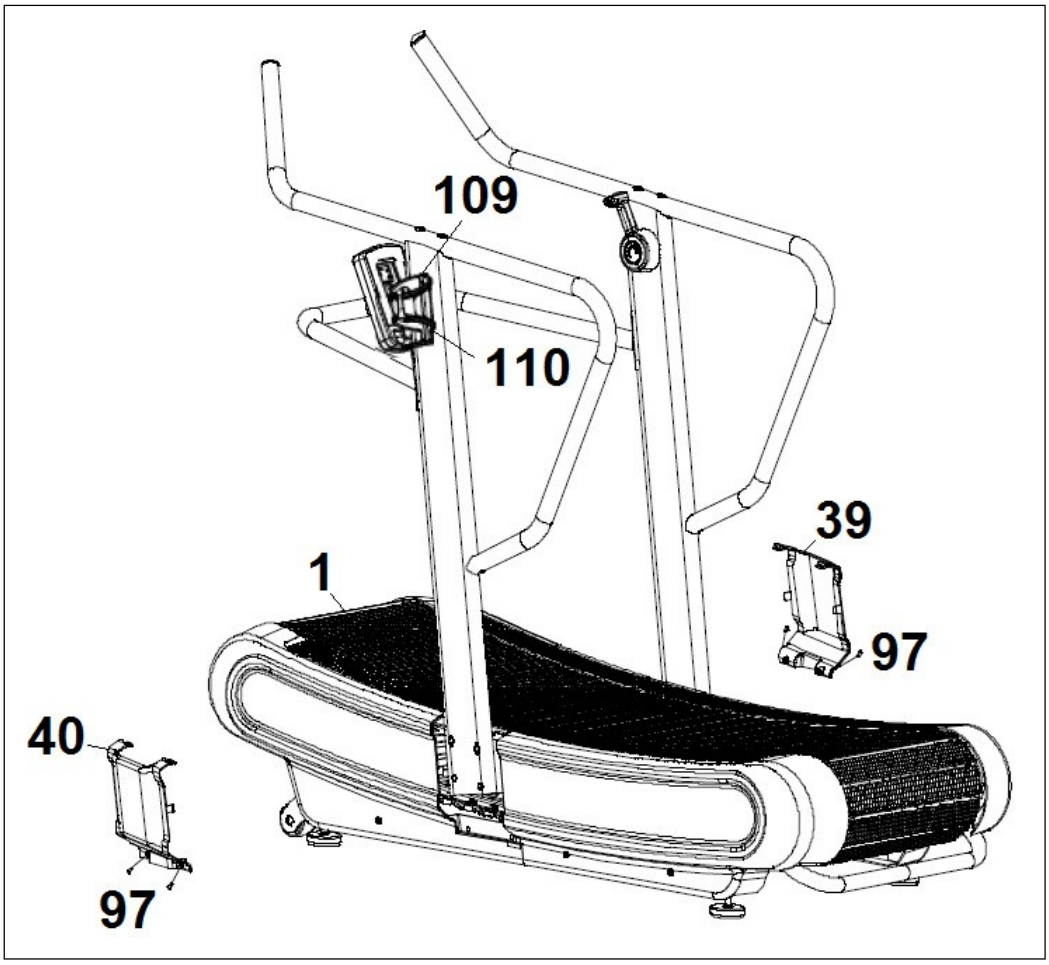
Obr.3



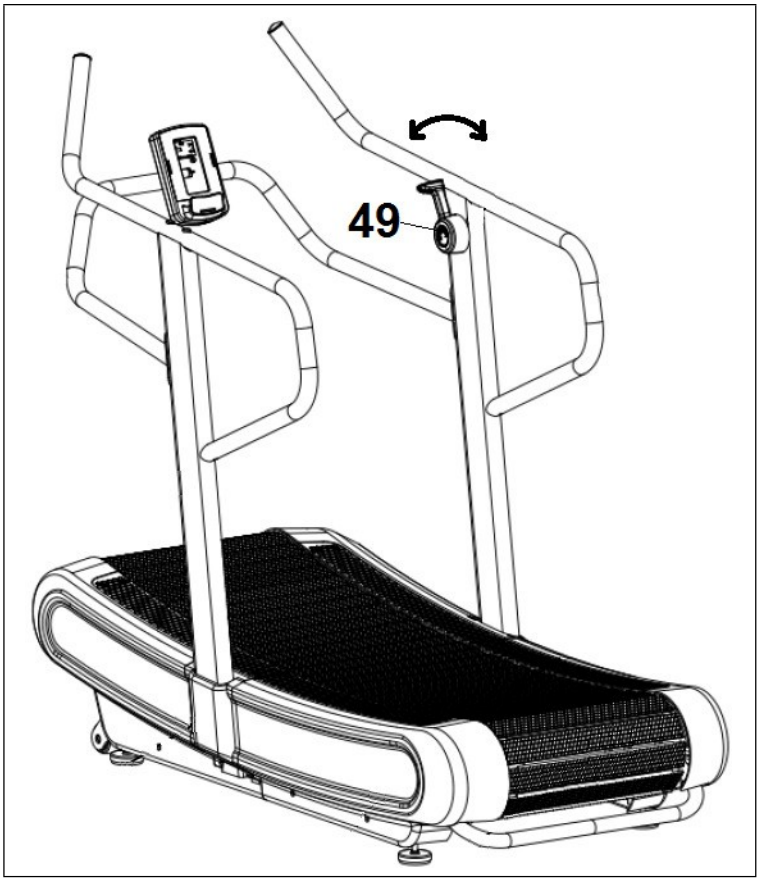
Obr.4



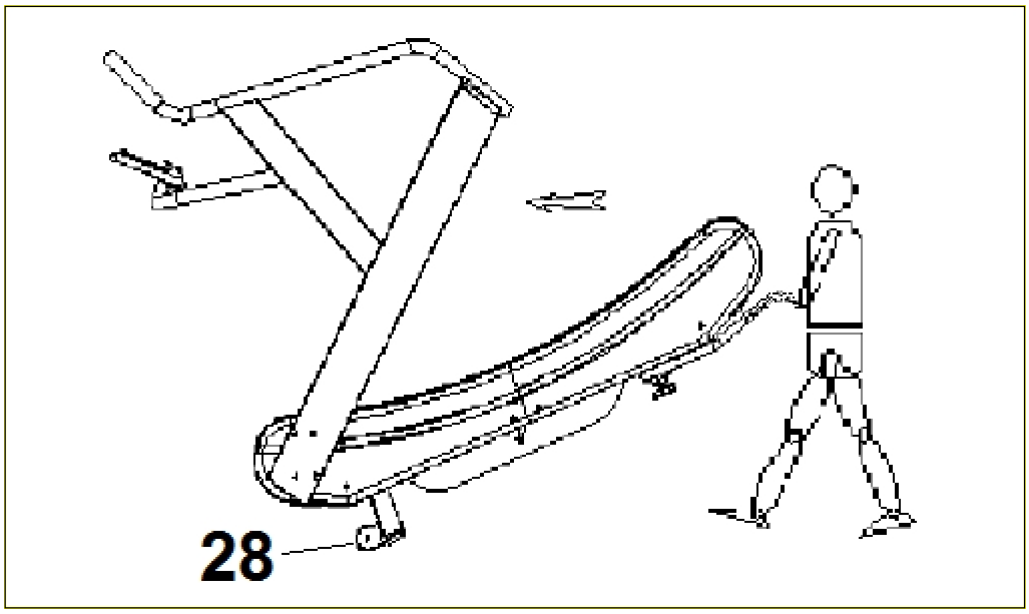
Obr.5



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 aj na profesionálne použitie.
2 Na stroji môže naraz cvičiť len jedna osoba. Maximálna nosnosť bežeckého pásu je 180 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 o t v o r y . Odporúčame umiestniť pod stroj ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu podlahy.
4 Stroj je vybavený bezpečnostným kľúčom. Tento kľúč musí byť umiestnený v konzole, inak je stroj nefunkčný. Vždy, keď na stroji cvičíte, vložte kľúč do priehradky a druhú stranu si pripnite na oblečenie. Keď stroj nepoužívate, kľúč vyberte a uložte ho na bezpečné miesto. Zabránite tak deťom, aby sa so strojom hrali.
5 Pred cvičením sa uistite, že stroj správne funguje. Nikdy necvičte, ak je remeň poškodený.
6 Majiteľ pásu je zodpovedný za každú osobu, ktorá na stroji cvičí, a musí tieto osoby riadne informovať o všetkých potrebných bezpečnostných opatreniach.
7 Rodičia alebo zodpovedné osoby musia predpokladať, že deti sú prirodzene zvedavé a ich správanie môže viesť k nebezpečným situáciám. Je potrebné, aby boli neustále pod dohľadom av žiadnom prípade sa s pásom nehrali 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 nenastupujte na bežecký pás, ak sa ešte pohybuje.
11 Nevkladajte ruky do pohyblivých častí stroja a nestúpajte nikam inam ako na podbeh. Všetky ostatné miesta sú nebezpečné.
12 Ak sa pás pohybuje, nestojte na ňom.
13 Na cvičenie vždy noste vhodné oblečenie a obuv. Uistite sa, že šnúrky
topánky sú správne zaviazané. Uistite sa, že topánky nie sú špinavé. Predídete tak zraneniu alebo zbytočnému opotrebovaniu pásu.
14 Zariadenie nepoužívajte vonku.
15 Neodporúča sa umiestniť zariadenie do vlhkého prostredia. Niektoré komponenty sú náchylné na hrdzavenie.
16 Prístroj je nutné pravidelne premazávať, a to môže viesť k znečisteniu podlahy. Používajte podložku.
17 Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je schválené výrobcom.

INŠTRUKCIE K MONTÁŽI.-

Vyberte všetky diely z krabice a rozložte ich na podlahu. Skontrolujte, či nič nechýba, pozri obr. 0.
Na montáž je potrebná pomoc druhej osoby.

Skontrolujte, či vám boli dodané všetky diely:
(1) Hlavný rám
(4) Rám monitora.
(2) Pravý stĺpec.
(3) Ľavý stĺpec.
(6) Pravé riadidlá.
(105) Ľavé riadidlá.
(39) Obal pravého stĺpca.
(40) Obal ľavého stĺpca.
(55) Monitor.

(66) Skrutka M-8x15.
(78) Skrutka M-8x55x20.
(79) Skrutka M-8x25.
(80) Podložka D8.5xR25xt2.0.
(97) Skrutka ST4x16.
Kľúče.

Pri montáži postupujte podľa pokynov krok za krokom:

1. Vezmite rám monitora(4) a monitor (55). Odstráňte skrutky zo zadnej strany monitora. Pripojte káble a potom monitor pripevnite k rámu pomocou predtým odstránených skrutek.

2. MONTÁŽ.-

Na zostavenie stroja sú potrebné aspoň dve osoby. Tým sa predíde akýmkoľvek nehodám.

Umiestnite pravý stĺpik (2), obr. 2, do blízkosti hlavného rámu (1) a pripojte káble. Potom priskrutkujte pravý
stĺpik (2) pomocou skrutiek (78), ale ešte ho nedoťahujte. Naskrutkujte ľavý stĺpik (3) pomocou skrutiek (78) a zatiaľ ho nedoťahujte, obr. 2.

3. MONTÁŽ RIADIDIEL.-

Pripevnite pravú rukoväť (6) a pravý stĺpik (2) pomocou skrutky (100) pozri obr. 3. Potom zaskrutkujte skrutky (66) do spodnej časti riadidiel. Rovnakým spôsobom postupujte aj pri druhom ľavom riadidle, pozri obr. 3.

4. PREPOJENIE RÁMU S MONITOROM.-

Pripojte káble vychádzajúce z pravej strany rámu monitora ku káblom vychádzajúcim z pravého stĺpika, obrázok 4. Potom pomocou skrutiek (79) a podložiek (80) upevnite rám monitora k stĺpikom, pozri Obrázok 4.
Potom utiahnite skrutky, ktoré spájajú ľavý stĺpik (3) a pravý stĺpik (2) s hlavnou konštrukciou (1).

5. MONTÁŽ KRYTOV.-

Pomocou skrutiek (97), obr. 5, upevnite pravý kryt (39). Rovnakým spôsobom postupujte aj pri ľavom kryte (40), obr. 5.´ Pripevnite držiak fľaše (109) pomocou skrutiek (110), pozri obr. 5.

NASTAVENIA VÝKONU.-

Tento stroj je vybavený regulátorom správneho napnutia remeňa (49), ktorý má štyri úrovne odporu a je umiestnený na driekovej časti hlavnej konštrukcie, obr. 6.
Ak chcete zvýšiť odpor, otáčajte týmto ovládačom (49) v smere hodinových ručičiek (+), kým úroveň námahy nebude vyhovovať vašim potrebám.
Ak chcete znížiť odpor, otočte ovládač (49) proti smeru hodinových ručičiek (-).

POHYB A SKLADOVANIE.-

Na uľahčenie pohybu je stroj vybavený kolieskami (28), obr. 7. Aby ste predišli nehodám, nepohybujte sa so strojom na nerovných podlahách.

INFORMÁCIE PRE CVIČENIE.-

- 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 na určitej úrovni odporu v dĺžke 15/20 minút je označované ako aeróbne. Aeróbne cvičenie je v zásade cvičenie, pri ktorom sa využíva kyslík. Normálne ide o sústavné cvičenie bez prestávok. Okrem tukov a cukrov potrebuje telo aj kyslík. Pravidelným cvičením sa zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zlepšuje sa funkcia pľúc, schopnosť srdca pumpovať krv a zlepšuje sa celkový krvný obeh. V krátkosti povedané, pomocou energie, ktorá sa vyprodukuje počas cvičenia, sú spaľované kilokalórie (kalórie).

CVIČENIE A REGULÁCIA HMOTNOSTI.-

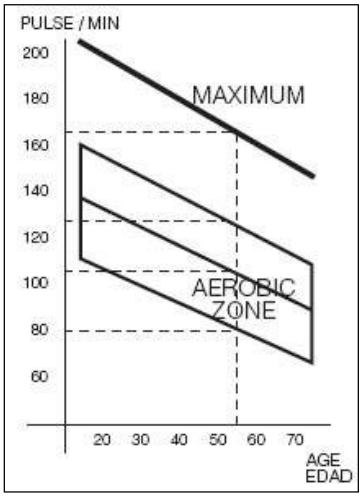
Jedlo, ktoré zjeme, sa okrem iného premieňa na energiu (kalórie) pre naše telo. Ak prijmeme viac kalórií, ako dokážeme spáliť, výsledkom bude nárast hmotnosti. Naopak, ak spálime viac kalórií, ako zjeme, naša hmotnosť sa zníži. V pokoji telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby u d r ž a l o všetky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

TEPOVÁ FREKVENCIA.-

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

Príklad: 50 rokov
220-50=170 impulzov

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



TRÉNINGOVÝ PROGRAM.-

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

Ďalšia fáza trvá približne 15 - 20 minút pri srdcovej frekvencii 65 - 75 % alebo 75 - 85 % maximálnej srdcovej frekvencie pre tých, ktorí sú už zvyknutí cvičiť. Neskôr, keď sa vaša kondícia zlepší, môžete tento čas rozdeliť medzi tieto dve úrovne, ale vždy majte na pamäti, že srdcová frekvencia
nesmie prekročiť 85 % (aeróbna zóna) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu tepovú frekvenciu zodpovedajúcu vášmu veku.
Po skončení cvičenia je potrebné uvoľniť svaly. Môžete to urobiť napríklad pomalou chôdzou s nízkou rýchlosťou pásu aspoň 2-3 minúty, kým vaša srdcová frekvencia neklesne pod 65 %. Vyhnete sa tak bolesti svalov, najmä po intenzívnom tréningu. Program je vhodné ukončiť aj relaxačnými cvičeniami na podlahe.

ZÁVEREČNÁ POZNÁMKA

Dúfame, že sa vám zakúpený stroj bude páčiť. Čoskoro 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.-

Na odstránenie prachu z trenažéra vždy používajte len vlhkú handričku alebo uterák a prach utierajte najmä z bočných koľajničiek a elektrickej konzoly. Nepoužívajte žiadne rozpúšťadlá.
Pomocou vysávača starostlivo povysávajte prach okolo viditeľných častí (remeň, konštrukcia atď.). Spodnú stranu prístroja môžete vysávať aj tak, že ho položíte na jednu z bočných strán. Vnútro krytu motora môžete vysávať podobným spôsobom - stačí odstrániť kryt motora (buďte veľmi opatrní).

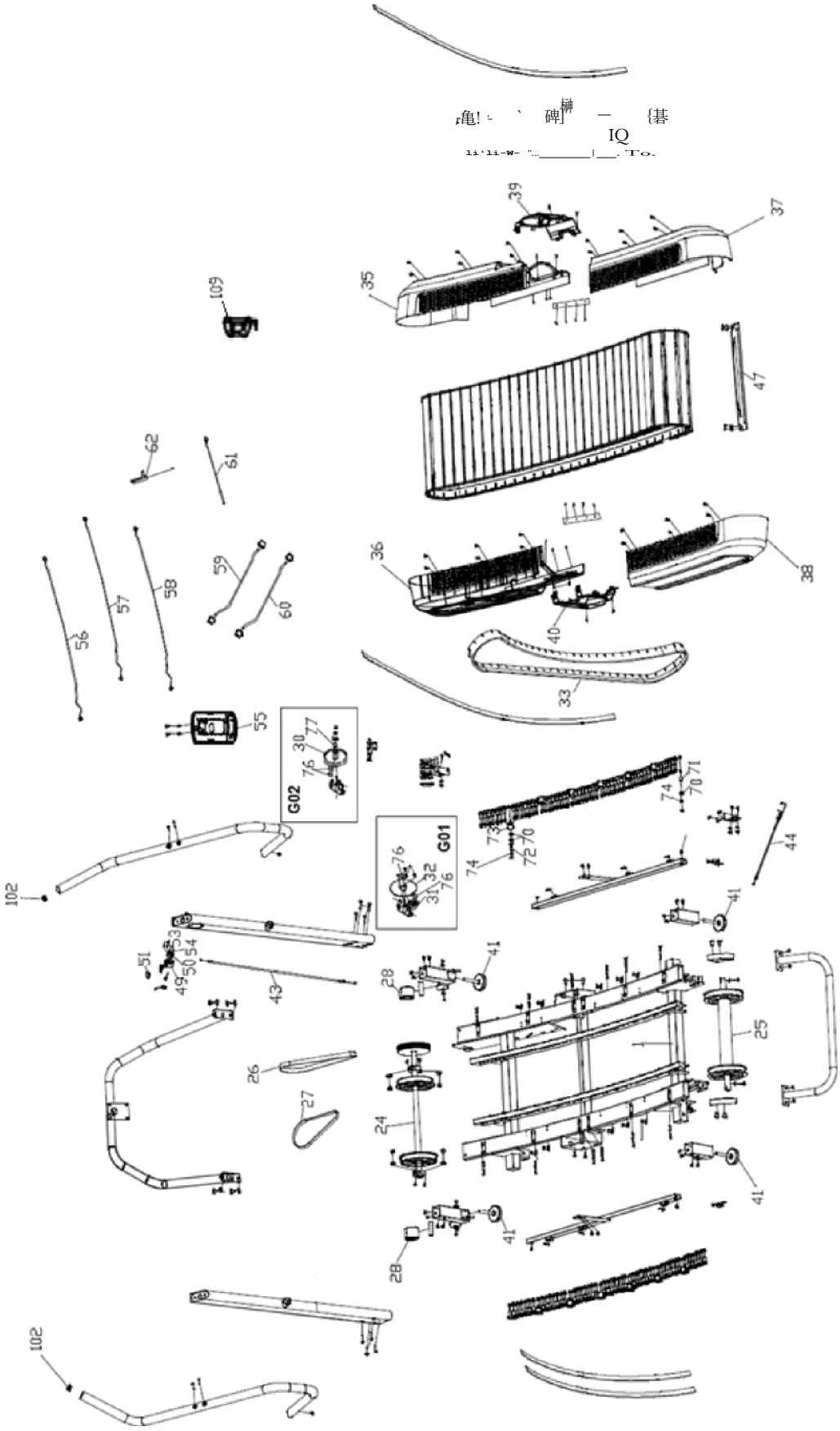
POZOR:
Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté a správne spojené. Kontrolu vykonávajte každé tri mesiace a matice a skrutky dotiahnite.

Používanie stroja, ktorý má opotrebované časti (napr. pás, remeň alebo valce) môže viesť k poraneniu.

Ak máte akékoľvek pochybnosti o stroji, obráťte sa na svojho dodávateľa. Kontaktné údaje sú uvedené na zadnej strane tejto príručky.
Na výmenu opotrebovaných dielov používajte len originálne náhradné diely. Použitie iných dielov môže spôsobiť zranenie alebo ovplyvniť výkon stroja.

BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO NA ZMENU ŠPECIFIKÁCIÍ SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

G669

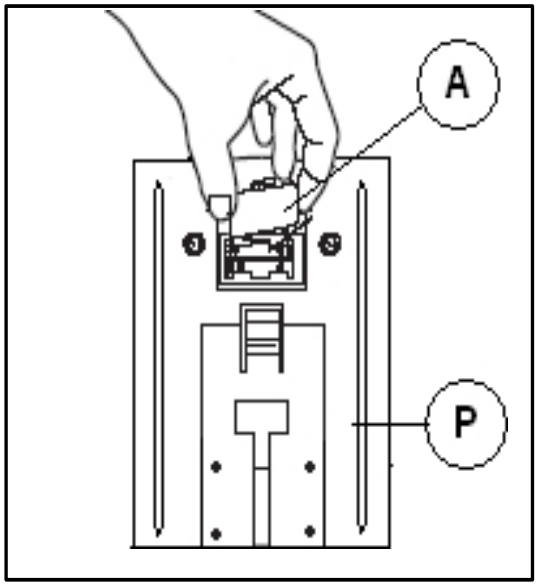


G669

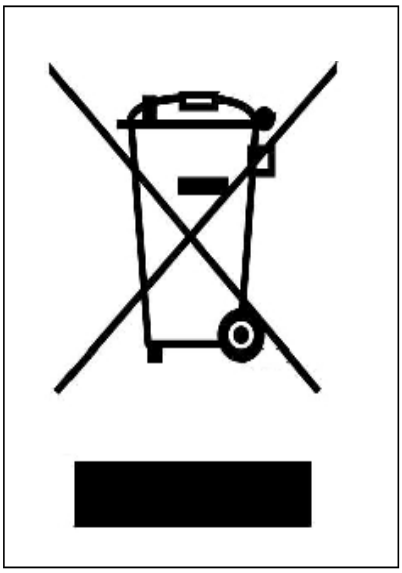


POČÍTAČ

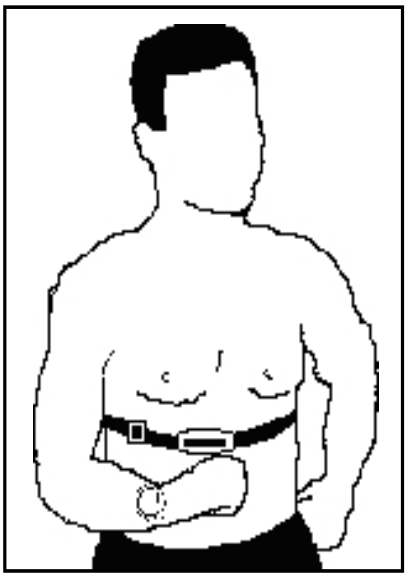
Obr.1



Obr.2



Obr.3



BATÉRIE.-

Monitor používa dve 1,5 V alkalické batérie AA. Ak chcete batérie vložiť do monitora, najprv odstráňte zadný kryt, Obrázok 1, a opatrne vložte batérie do priestoru na ne určeného. Uistite sa, že sú batérie v správnej polarite (zarovnajte póly). Potom zatvorte kryt, ako je znázornené na obr. 1.
Ak sa po zapnutí monitora zobrazí nasledovné alebo sa zobrazujú len časti displeja, vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd. Potom vložte batérie späť do krytu.
Slabé (vybité) batérie spôsobujú slabý digitálny signál, a tým aj slabý kontrast a chybné údaje. Takéto batérie je potrebné okamžite vymeniť.
Ak na stroji necvičíte 4 minúty, stroj sa automaticky vypne.
Dôležité: Vybité batérie musia byť správne recyklovať, ako je znázornené na obrázku 2.

ELEKTRONICKÝ MONITOR.-

Aby ste mali č o n a j l e p š i u kontrolu nad cvičením, tento prístroj poskytuje súčasné údaje o rýchlosti, vzdialenosti, čase cvičenia, srdcovej frekvencii, spálených kalóriách, wattoch a tempe (min/km).
Obrazovka sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť alebo keď stlačíte akékoľvek tlačidlo na monitore. Ak chcete obnoviť obrazovku, stlačte a podržte tlačidlo STOP.

FUNKCIE MONITORA.-

Monitor má celkom 12 kláves: ▼, ▲, ENTER, ŠTART, STOP, TARGET TIME, TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES, TARGET HEART RATE, 10/20 INTERVAL, 20/10 INTERVAL, CUSTOM INTERVAL.

- ▼ Stlačením tohto tlačidlá znížite hodnoty v nastavení programu alebo vyberiete charakteristiku, ktorú je potrebné nastaviť.
- ▲ Stlačením tohto tlačidla zvyšujete hodnoty v nastavení programu alebo vyberiete charakteristiku, ktorú je potrebné nastaviť.
- ENTER Stlačením potvrdíte hodnotu alebo vyberiete program.
- ŠTART Na domovskej obrazovke po stlačení spustíte rovno cvičenie. Pokiaľ toto tlačidlo stlačíte v priebehu cvičenia, tak sa toto pozastaví.
- STOP Počas cvičenia pri stlačení dôjde k zastaveniu cvičenia. Opätovným stlačením prejdete na domovskú obrazovku. Ak chcete resetovať obrazovku, stlačte a podržte tento kláves.

Tepová frekvencia sa dá kedykoľvek odčítať. Ak sa údaje o srdcovej frekvencii načítajú, zobrazia sa aj na monitore v grafe srdcovej frekvencie. Ak sa signál tepu nedá prečítať alebo je nestabilný, v grafe tepu sa zobrazí symbol "P".

A. FUNKCIA RÝCHLEHO SPUSTENIA.-

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo START, čím spustíte cvičenie. Na obrazovke sa zobrazia všetky hodnoty vášho cvičenia (čas - kalórie - intenzita - výkon - rýchlosť).
Ak chcete cvičenie pozastaviť, stlačte tlačidlo START. Ak chcete cvičenie ukončiť, stlačte tlačidlo STOP a prejdite na domovskú obrazovku.

B. CIEĽOVÝ ČAS.-

Na domovskej obrazovke stlačte TARGET TIME, čím vstúpite do programu. Stlačením tlačidla ▲/▼ nastavte požadovanú hodnotu (1:00-1:59:00). Stlačením tlačidla ENTER spustíte cvičenie.

C. DISTANCE.-

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo TARGET DISTANCE, čím vstúpite do programu. Stlačením tlačidla –/½ nastavte požadovanú hodnotu (0,5-100 km). Stlačením tlačidla ENTER spustite cvičenie.

D. CALORIES.-

Na domovskej obrazovke stlačte TARGET CALORIES, čím vstúpite do programu. Stlačením tlačidla ▲/▼ nastavte požadovanú hodnotu (1:00-2000). Stlačením tlačidla ENTER spustite cvičenie.

E. TEPOVÁ FREKVENCIA.-

Na meranie srdcovej frekvencie počas cvičenia je potrebné nosiť hrudný pás (nie je súčasťou dodávky) Obr. 3. Na domovskej obrazovke stlačte TARGET HEART RATE pre vstup do programu. Na obrazovke bude blikať symbol AGE. Stlačením tlačidla ▲/▼ nastavte vek (11-120), potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Pomocou tlačidiel ▲/▼ nastavte hodnotu 65 %, 85 % alebo Pulz. Stlačte tlačidlo ENTER. Ak vyberiete možnosť Pulse (Pulz), pomocou tlačidiel ▲/▼ nastavte hodnotu (50-195). Stlačením tlačidla ENTER spustite cvičenie.
Ak je skutočná hodnota impulzu nižšia ako je cieľová pulzová frekvencia, na displeji sa zobrazí nápis ⬆ , ktorý používateľovi pripomenie, aby zrýchlil. Ak je skutočná hodnota vyššia ako cieľová hodnota pulzu, na displeji sa zobrazí symbol ⬇ , ktorý používateľovi pripomenie, aby spomalil.

F. 10/20 INTERVAL.-

Program kombinuje 8 intervalov cvičenia po 10 sekundách a 8 intervaly odpočinku po 20 sekundách. Program spustíte stlačením tlačidla 10/20 INTERVAL na domovskej obrazovke.

G. 20/10 INTERVAL.-

Program kombinuje 8 intervalov cvičenia po 20 sekundách a 8 intervaly odpočinku po 10 sekundách. Program spustíte stlačením tlačidla 20/10 INTERVAL na domovskej obrazovke.

H. VLASTNÝ INTERVAL.-

Na úvodnej obrazovke stlačte CUSTOM INTERVAL pre vstup do programu. Pomocou tlačidiel ▲/▼ nastavte počet intervalov (1-20). Potvrďte stlačením ENTER. Stlačením ▲/▼ nastavte čas (0:05-9:59). Potvrďte ENTER. Stlačením ▲/▼ nastavte čas odpočinku (0:05-9:59). Cvičenie zahájite ENTER.

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Počítač je vybavený na príjem signálov z telemetrického systému na meranie srdcovej frekvencie. Systém sa skladá z prijímača a vysielača (hrudný pás nie je súčasťou dodávky), obrázok 3.

RIEŠENIE PROBLÉMOV.-

Problém: Displej svieti, ale funguje len zobrazenie času.
Riešenie:
a.- Skontrolujte, či sú káble správne pripojené.

Problém: Displej sa nerozsvieti alebo sú viditeľné len niektoré časti displeja, a to veľmi slabo.
Riešenie:
a.- Skontrolujte, či sú batérie správne vložené do monitora.
b.- Vymeňte batérie alebo ich znovu nabite.
c.- Vymeňte vybité batérie.

Problém: Časti displeja nie sú viditeľné alebo sa pre určité funkcie zobrazujú chybové hlásenia.

Riešenie:
a.- Vyberte batérie na 15 sekúnd a potom ich správne vložte.
b.- Skontrolujte, či sú batérie naložené. Ak sú vybité, tak ich vymeňte.
c.- Ak sú vybité, tak ich vymeňte. Ak vyššie uvedené kroky nepomôžu, vymeňte elektrický monitor.

Neodchádzajte monitor na stránke priamo slnečné svetlo, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Nevystavujte ho nárazom ani vode.

V prípade potreby sa neváhajte obrátiť na svojho dodávateľa, ktorého kontaktné údaje sú uvedené na konci tejto príručky.

VÝROBCA SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE VÝROBKU BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

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