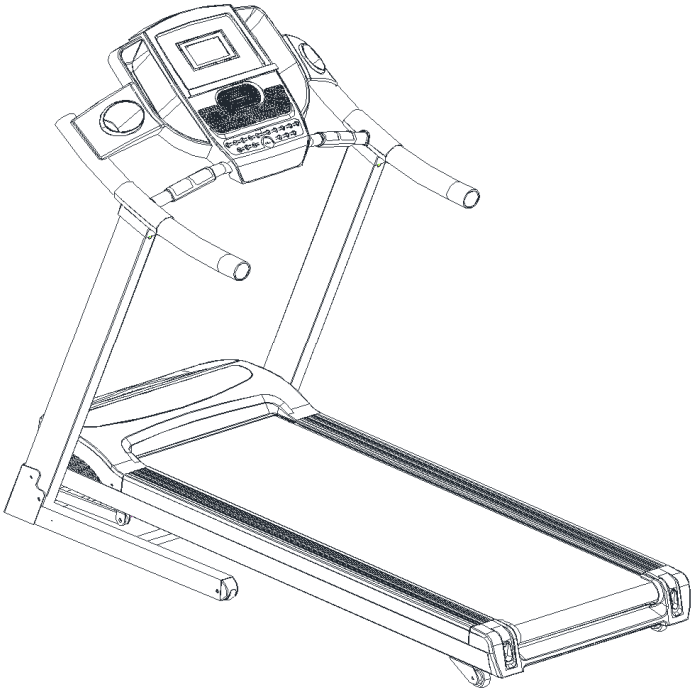
BHFITNESS



Návod k obsluze

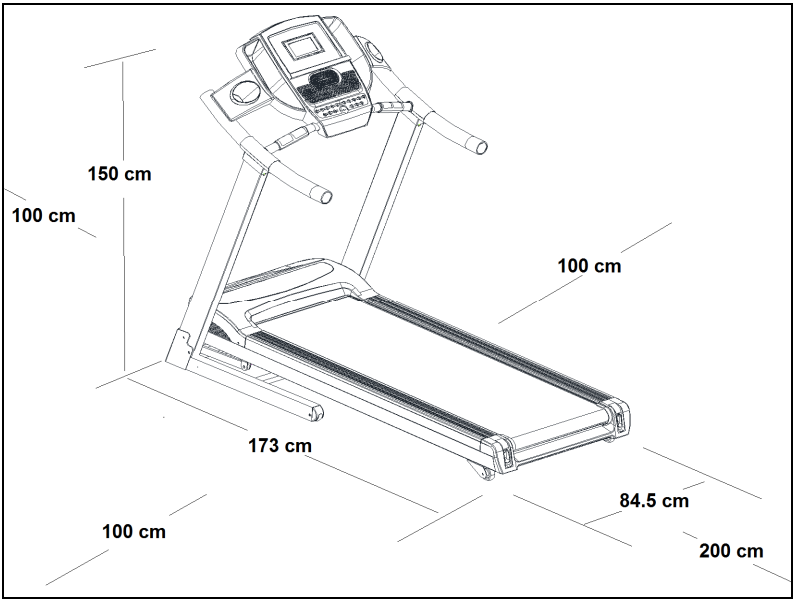
G6587-G6587TFT



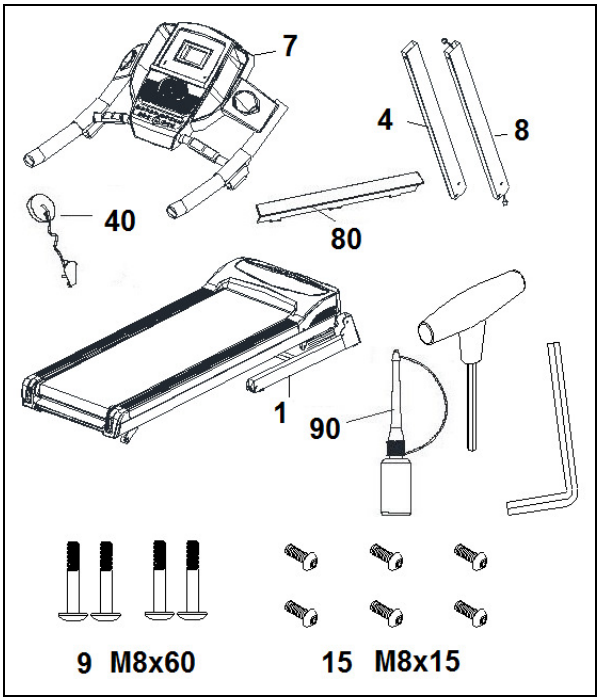
Běžecký pás BH Fitness PIONEER R9

Návod k obsluze
CZ

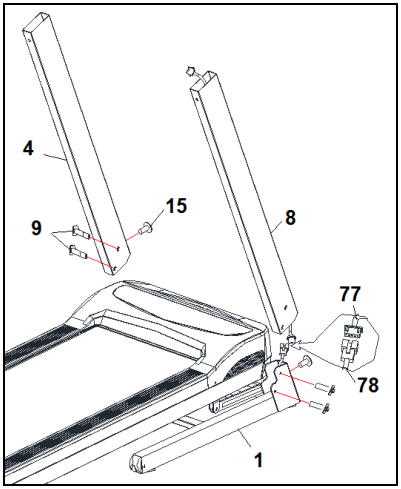
Obr.0


150 cm
100 cm
100 cm
173 cm
84.5 cm
100 cm
200 cm

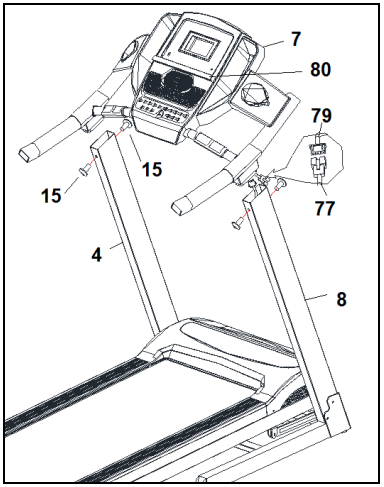
Obr.1


7
4
8
40
80
1
90
9 M8x60
15 M8x15

Obr.2



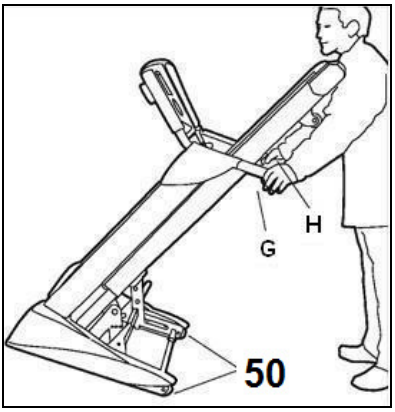
Obr.3



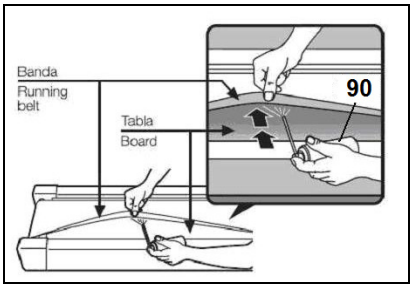
Obr.4



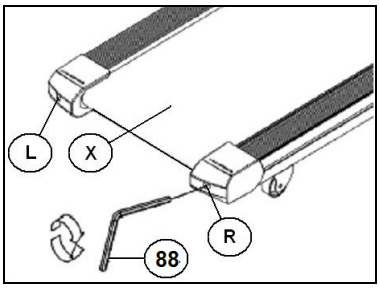
Obr.5



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 130 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.

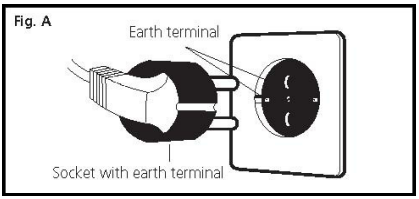
17 Nepoužívejte příslušenství, které není schváleno výrobcem.

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)

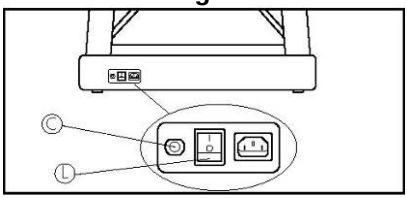
3.- Potom přepněte vypínač (L) do polohy “I” (ON). Stroj je připraven.

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; (4) levá boční lišta; (8) pravá boční lišta; (15) imbus.šrouby M8x15; (9) imbus.šrouby M8x60; (7) Monitor; (40) bezpečnostní klíč; imb.klíč 5mm; imb.klíč 6mm; (80) držák; (90) mazivo

Postupujte podle následujících pokynů:
1 Začněte a pravé straně lišty (8) a propojte konektory monitoru (77) (78) Obr.2, s konektorem na pravé straně lišty (8). Následně vše upevněte imbusovými šrouby (15) (9).

2 Nyní vezměte levou lištu (4) a nasuňte ji na levou stranu základny a taktéž ji pevně upevněte šrouby (15) (9).

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) (9). Tímto postupem zabráníte nehodám.

PŘIPOJENÍ MONITORU

4 Propojte kabel (79) Obr.3, vycházející z monitoru, s kabely, které jsou na pravé straně madla (8), a vložte šrouby (15), ujistěte se, že kabely nejsou skřípnuté a šrouby 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.

Zasuňte kolíky od držáku (80) do otvorů v monitoru (7), Obr. 3.

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

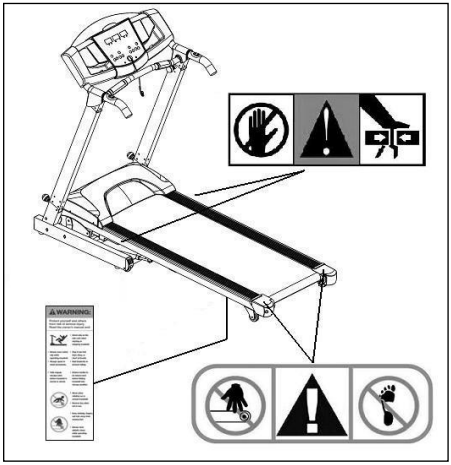

Nevhodné pro děti


Udržujte čisté ruce


Nevstupujte bez bot


Nepijte

UMÍSTĚNÍ

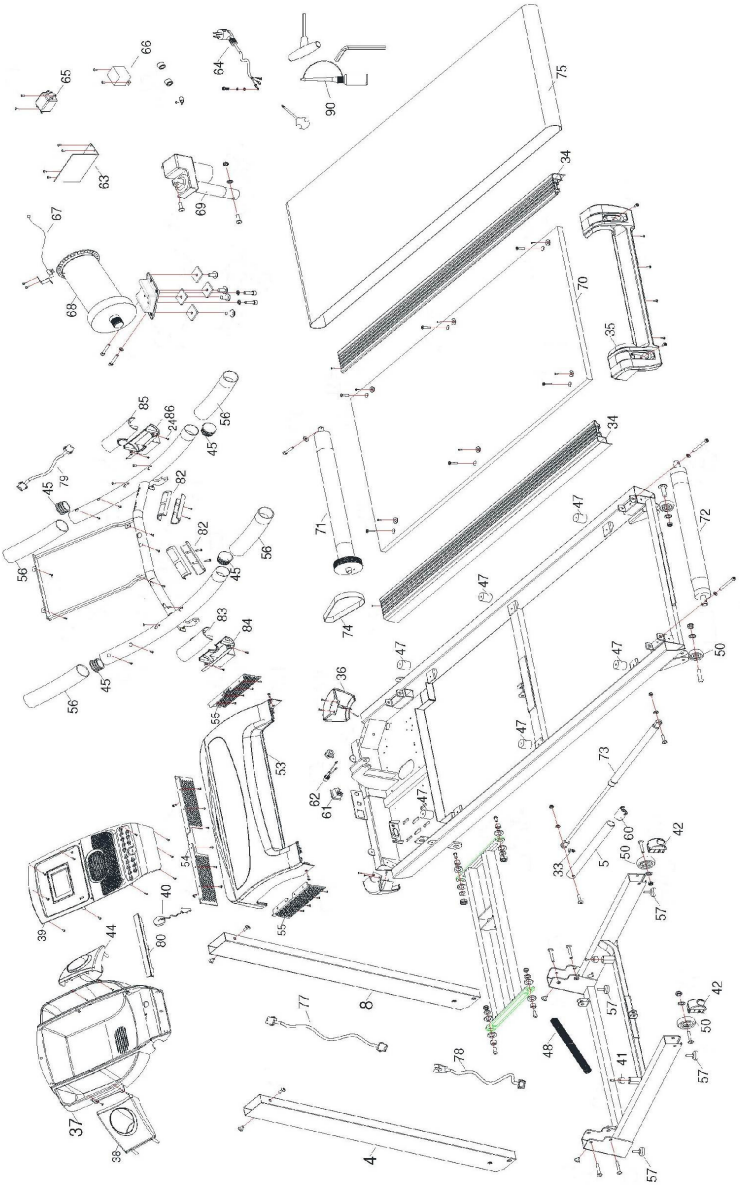


ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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.

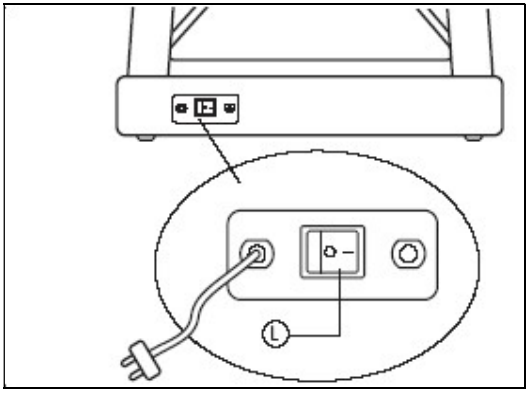
G6586-G6587TFT




BH
DISTANCE
0.0
CALORIES
0.0
TIME
0:00
PULSE
SPEED
INCLINE
program profiles
incline
instant incline
6
8
10
instant speed
speed
program
stop
start pause
mode
eco function

MONITOR

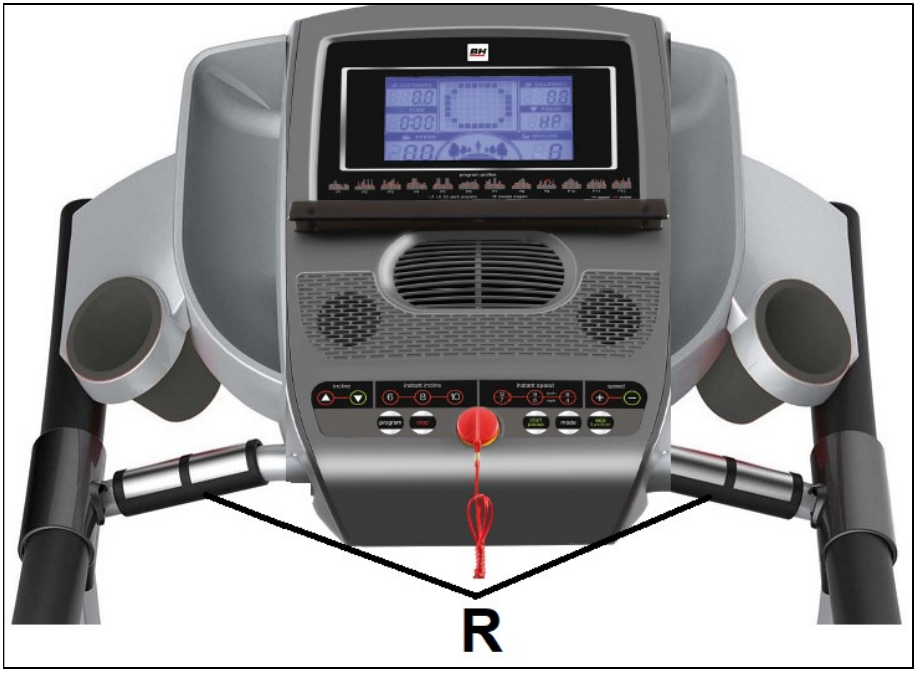
Obr. 1

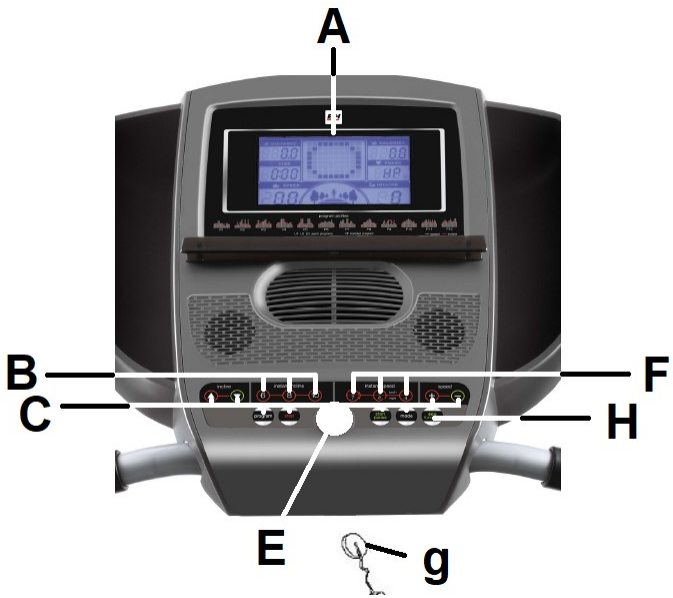


Obr. 2



Obr. 3





ČÁSTI MONITORU

A: Displej umožňuje současné zobrazení času, programů, rychlosti, vzdálenosti, sklonu, tepové frekvence a kalorií.

B: Klávesy nebo tlačítka pro rychlý přístup k funkci sklonu (6-9-12).

C: Monitor má 9 tlačítek nebo kláves; FAN; PROGRAM; MODE; INCLINE (↕); START/STOP; SPEED Km/h (↕).

E: Slot pro bezpečnostní klíč.

F: Klávesy nebo tlačítka pro rychlý přístup k funkci rychlosti - Speed (6-8-10 Km/h).

G: Bezpečnostní klíč.

H: ECO klíč.

START/STOP

Připojte jednotku do zásuvky ve zdi pomocí zemnící svorky a přepněte přepínač (L) do polohy (1), obr. 1. Bezpečnostní klíč (g) je nutné zasunout do slotu (E) dle obr. 2, jinak zařízení nebude fungovat. Jakmile je bezpečnostní klíč (g) na svém místě, zařízení vydá zvukový signál a na všech displejích se zobrazí hodnota [00:00], což znamená, že je trenažér připraven k použití.

ZMĚNA KILOMETRŮ NA MÍLE

Tovární nastavení je v km/h. Chcete-li změnit km/h na míle, postupujte takto:

Odpojte trenažér od elektrické sítě a vytáhněte bezpečnostní klíč. Připojte trenažér zpět. Stiskněte a současně držte tlačítka PROGRAM a MODE cca 5 sekund. Zobrazení rychlosti (A) „M“ odpovídá mílím za hodinu. Zasuňte bezpečnostní klíč (g) do jeho slotu.

OPERATIVNÍ POKYNY

MANUÁLNÍ REŽIM

Monitor má manuální program (MANUAL). U programů MANUAL můžete zadat délku cvičení mezi 5-99 minutami, vzdálenost mezi 1-99,5 a kalorie mezi 20-990. Stisknutím tlačítka START / STOP se rozsvítí MANUAL a zařízení se do 3 sekund spustí, což se projeví odpočítáváním na displeji a rychlostí 1,0 km/h. V manuálním režimu můžete zvýšit nebo snížit rychlost stisknutím tlačítka SPEED (↕), mezi 1.0-20 km/h, (1.0-22 km/h pro G6587). Trenažér se zastaví, pokud stisknete tlačítko START / STOP nebo pokud vyjmete BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ.

PROGRAMOVÝ REŽIM

Monitor disponuje 17 programy (MANUAL, P01; P02; P03; P04; P05; P06; P07; P08; P09; P10; P11; P12; U01; U02; U03; BODY-FAT). U programů P1 to P12 můžete volit délku cvičení od 5 do 99 minut.

Grafy k programům P1 až P12 viz závěrečné stránky.

Když je trenažér připraven, stiskněte tlačítko PROGRAM a objeví se program P01, dalším stisknutím tlačítka PROGRAM můžete postupovat k dalším programům (P1 až P12: BODY-FAT - měření tělesného tuku),

Jakmile zvolíte požadovaný program, stiskněte klávesu MODE a začne blikat TIME (čas). Tlačítkem SPEED(↕) nastavíte trvání programu (5-99 minut). Monitor má výchozí nastavení programu na 30 minut. Stiskněte tlačítko START/STOP a zařízení začne fungovat po 3 sekundách na základě zadaných hodnot, což se projeví odpočítáváním na centrálním displeji.

Nastavení rychlosti můžete kdykoli během cvičení změnit stisknutím kláves SPEED (↕) a nastavení sklonu stisknutím kláves INCLINE (↕).

FUNKCE ECO

Stisknutím tohoto tlačítka v manuálním nebo programovém režimu přejdete do ekonomického režimu. Zařízení změní sklon a konfiguraci, aby snížilo spotřebu energie, a časové okno bude střídat čas se slovem ECO. Opětovným stisknutím tlačítka ECO tuto funkci ukončíte.

REŽIM UŽIVATELSKÉHO PROGRAMU

Uživatelské programy vám umožňují navrhnout grafy rychlosti a sklonu dle vaší kondice. Když je trenažér připraven, stiskněte klávesu PROGRAM a na displeji se objeví U01, stisknutím klávesy PROGRAM můžete vstoupit do uživatelského programu. Jakmile vyberete program, stiskněte klávesu MODE a jako první krok vámi navrhovaného programu se zobrazí v okně ČAS/VZDÁLENOST, (001).

Pomocí kláves INCLINE vyberte požadovanou úroveň sklonu pro první stupeň (mezi 0 až 15), stisknutím kláves SPEED vyberte požadovanou rychlost pro první stupeň mezi 1 a 20 km/h, (1,0-22 km/h pro G6587). Stiskněte klávesu MODE a dostanete se do druhé fáze (002), která provede stejný postup jako v (001), měnící nastavení rychlosti a sklonu pro tuto fázi, a tak dále až do fáze 16. Stisknutím tlačítka MODE můžete nastavit časový limit pro cvičení (mezi 5 až 99 minutami). Pokud je naprogramovaný čas cvičení 16 minut, pak bude každá fáze trvat 1 minutu. Stiskněte START a trenažér se spustí po 3 sekundách odpočítávání.

PROGRAM TĚLESNÉHO TUKU

Program („F“ BODY-FAT) je určen k výpočtu procenta tělesného tuku uživatele.
Stiskněte tlačítko programu (“F” BODY-FAT), poté stiskněte tlačítko MODE a tlačítky (↕) nastavte pohlaví (01 pro muže – 02 pro ženu), stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení, tlačítky (↕) zvolte váš věk (10-99) a stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení, tlačítky (↕) zvolte vaši hmotnost (20-150 kg). stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení, tlačítky (↕) zvolte vaši výšku (100-200 cm), stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.
Položte ruce na senzory na rukojetích (R), jak je znázorněno na obr. 3, a po několika sekundách se na displeji zobrazí výsledek.

Tělesný tuk
Funkce tělesného tuku vám pomůže vypočítat procento tělesného tuku.

Tabulka % tělesného tuku

Pohlaví/ tuk%	Nízký	Nízký / prům.	Prům.	Vysoký
Muž	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
Žena	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

TĚLESNÝ TYP
Na základě vypočítaného procenta tuku existuje 9 tělesných typů

TYP 1	(5%-9%) Extrémně sportovní
TYP 2	(10%-14%) Ideální sportovec
TYP 3	(15%-19%) Velmi štíhlý
TYP 4	(20%-24%) Sportovec
TYP 5	(25%-29%) Ideálně zdravý
TYP 6	(30%-34%) Štíhlý
TYP 7	(35%-39%) Velmi obézní
TYP 8	(40%-44%) Obézní
TYP 9	(45%-50%) Extrémně obézní

Na hlavní obrazovce se zobrazí profil pro váš typ těla.

Pokud se zobrazí chybový kód „E-3“, znamená to, že došlo k chybě Umístěte ruce správně na tepové senzory (R), viz obr. 3.

NOUZOVÉ ZASTAVENÍ

Pro maximální bezpečnost uživatele je tato jednotka opatřena bezpečnostním klíčem (g) a tlačítkem STOP. Bezpečnostní klíč (g) musí být zasunut do jeho slotu (E), obr. 2, jinak se trenažér nespustí. Pokud používáte stroj, vždy si připněte kabel bezpečnostního klíče k oděvu. Zatažením za kabel vytáhnete bezpečnostní klíč ze slotu a stroj se okamžitě zastaví. Chcete-li restartovat stroj, jednoduše vložte klíč zpět do slotu pro klíč.

Pokud trenažér nepoužíváte, vytáhněte bezpečnostní klíč (g) a uchovávejte jej mimo dosah dětí. Stisknutím červeného tlačítka označeného STOP se jednotka okamžitě zastaví. Chcete-li jej opět spustit, stiskněte znovu tlačítko START/STOP.

SKLON

Funkce sklonu funguje nezávisle na všech ostatních funkcích. Pokaždé, když nastavíte přepínač (L) do polohy I, jak je popsáno v části Start, obr.1. zobrazí se naposledy použitá úroveň sklonu.
Pokud sklon není na nule při zahájení cvičení, trenažér se při spuštění sám vynuluje.
Úroveň sklonu můžete upravit stisknutím kláves INCLINE (+) nebo INCLINE (-) a zadat hodnotu od 0 do 15, v závislosti na tom, jak chcete cvičení provést.

Důležité: Neměňte sklon trenažéru opíráním o předměty.

DŮLEŽITÉ: SKLON MUSÍ BÝT NA NEJNIŽŠÍM NASTAVENÍ POKUD CHCEME BĚŽECKÝ PÁS SLOŽIT.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Tepová frekvence se měří umístěním obou rukou na tepové senzory (R), kterými je elektronická jednotka vybavena. Tepová frekvence se zobrazí po několika sekundách. Vedle hodnoty tepové frekvence bude blikat symbol srdce, obr. 3.

DŮLEŽITÉ: Toto není lékařský přístroj, a zobrazená tepová frekvence je pouze orientační.

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

TABULKA PORUCH

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

CHYBOVÉ KÓDY

Na monitoru se zobrazí E1	Možná chyba zprávy.	Správně zapojte vodič mezi horní a spodní ovladač.
Na monitoru se zobrazí E2	Výbuch.	Zkontrolujte napětí. Znovu připojte vodič motoru.
Na monitoru se zobrazí E3	Žádný signál snímače rychlosti.	Vyměňte světlo snímače na spodním ovladači nebo snímači rychlosti.
Na monitoru se zobrazí E5	Možné přetížení motoru.	Promažte pás.
Na monitoru se zobrazí E7	Bezpečnostní klíč.	Vložte bezpečnostní klíč.

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

(E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS;

(GB) PROGRAM PROFILES;

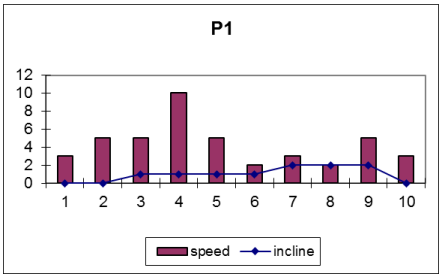
(F) PROFILS DES PROGRAMMES;

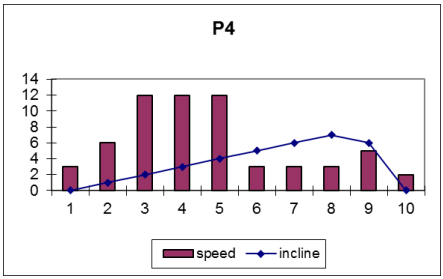
(D) PROGRAMMPROFILE;

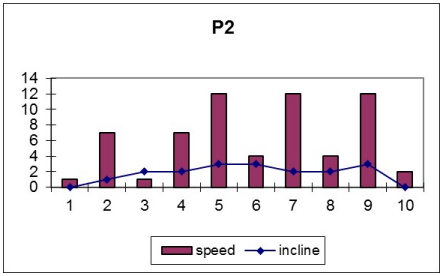
(P) PERFIS DOS PROGRAMAS;

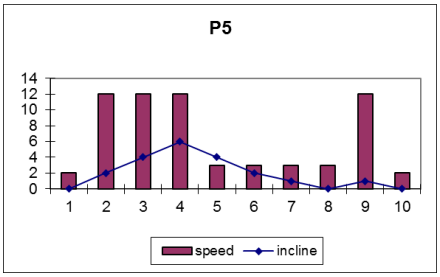
(I) PROFILI DEI PROGRAMMI;

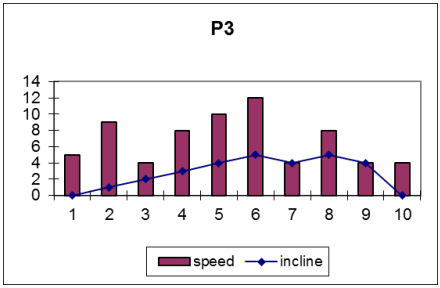
(NL) PROGRAMMAPROFIELEN;

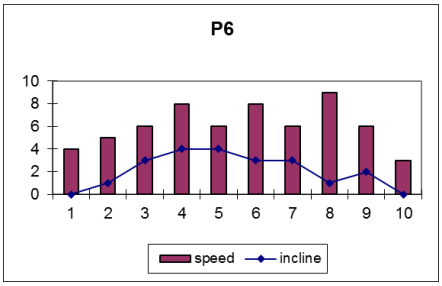


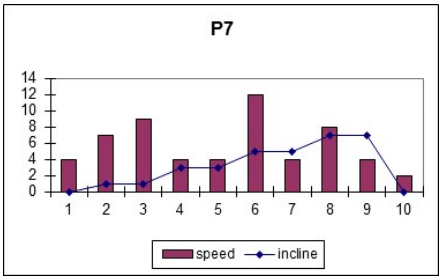


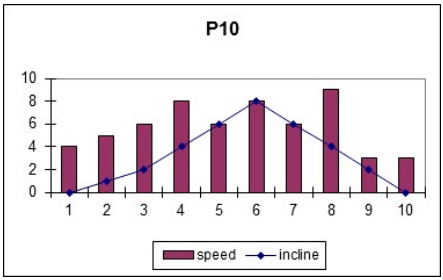


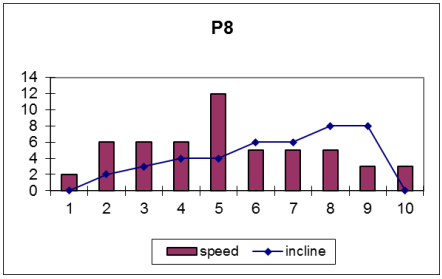


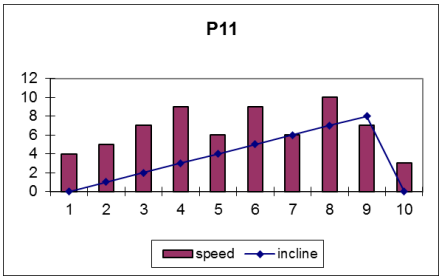


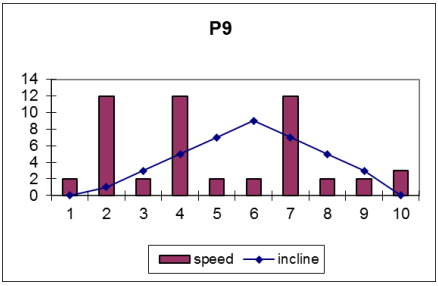


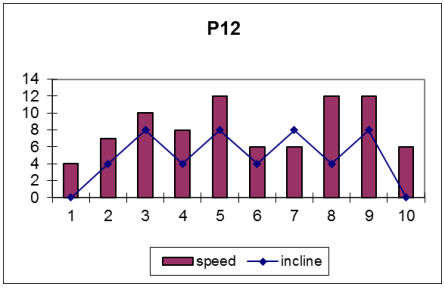

P7
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed
incline


P10
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed
incline

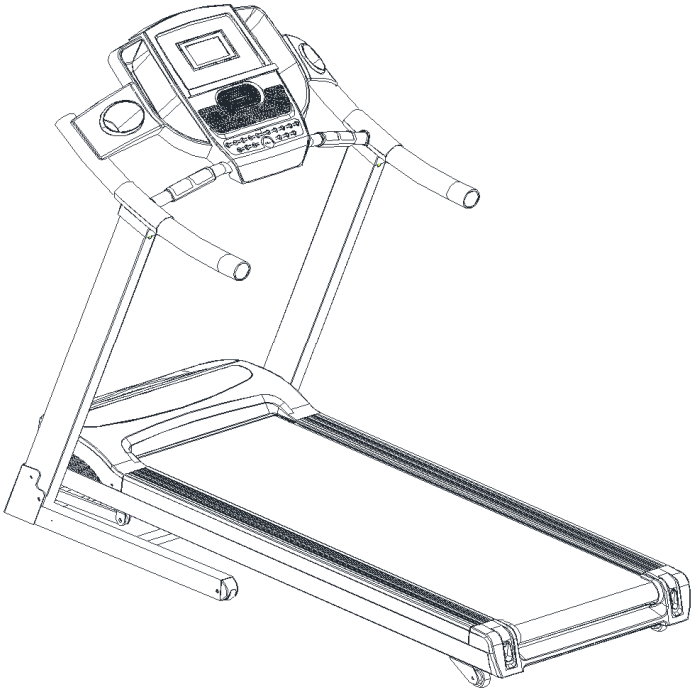

P8
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed
incline


P11
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed
incline


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


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

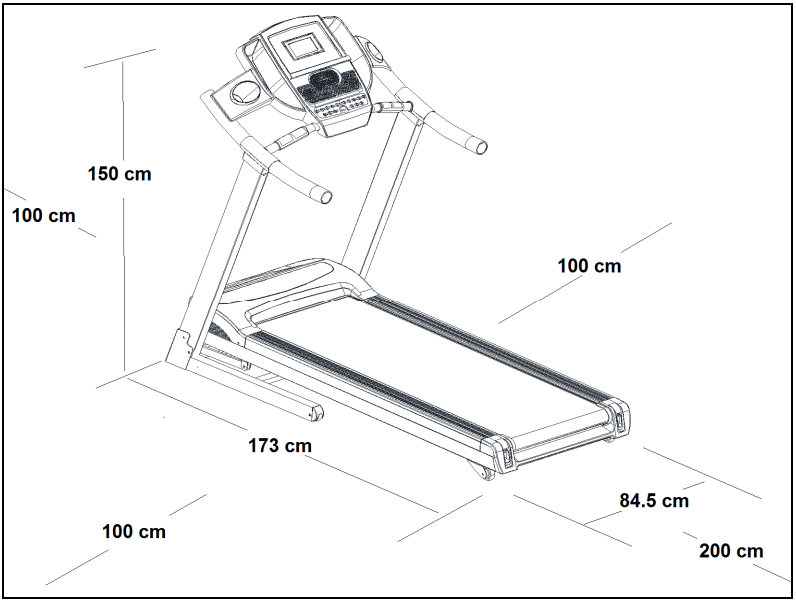
G6587-G6587TFT



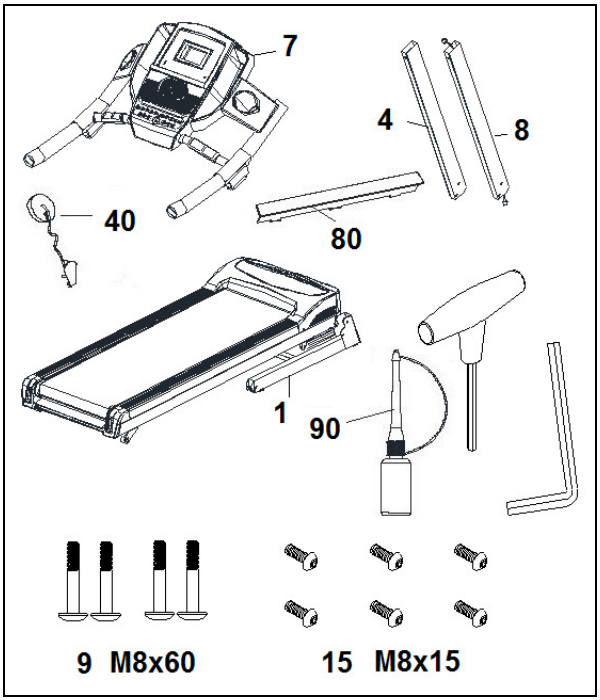
Běžecký pás BH Fitness PIONEER R9

Návod k obsluze
SK

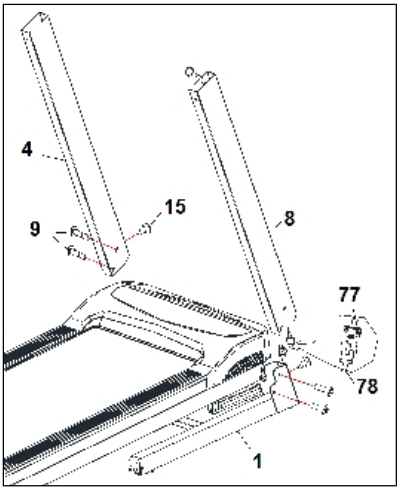
Obr.0


150 cm
100 cm
100 cm
173 cm
84.5 cm
100 cm
200 cm

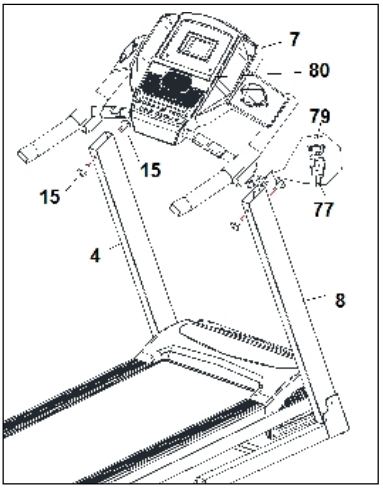
Obr.1


7
4
8
40
80
1
90
9 M8x60
15 M8x15

Obr.2



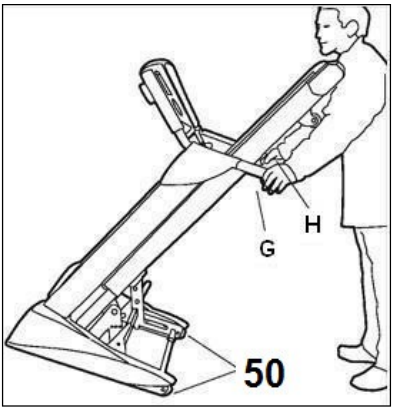
Obr.3



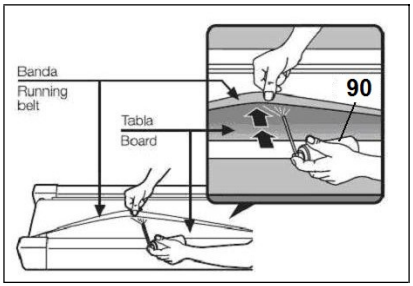
Obr.4



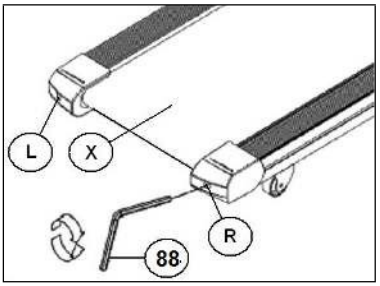
Obr.5



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.

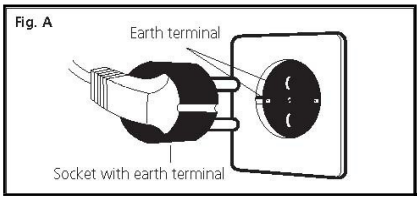
17 Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je schválené výrobcom.

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)

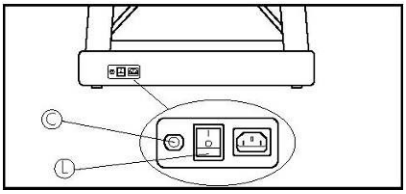
3.- Potom prepnite spínač (L) do polohy "I" (ON). Stroj je pripravený.

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

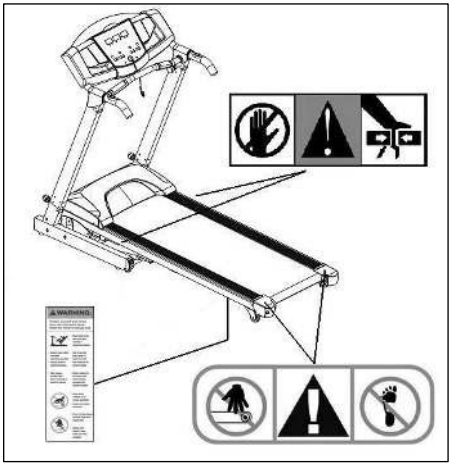

Nevhodné pre deti


Udržujte ruky čisté


Nevstupujte bez obuvi


Nepite

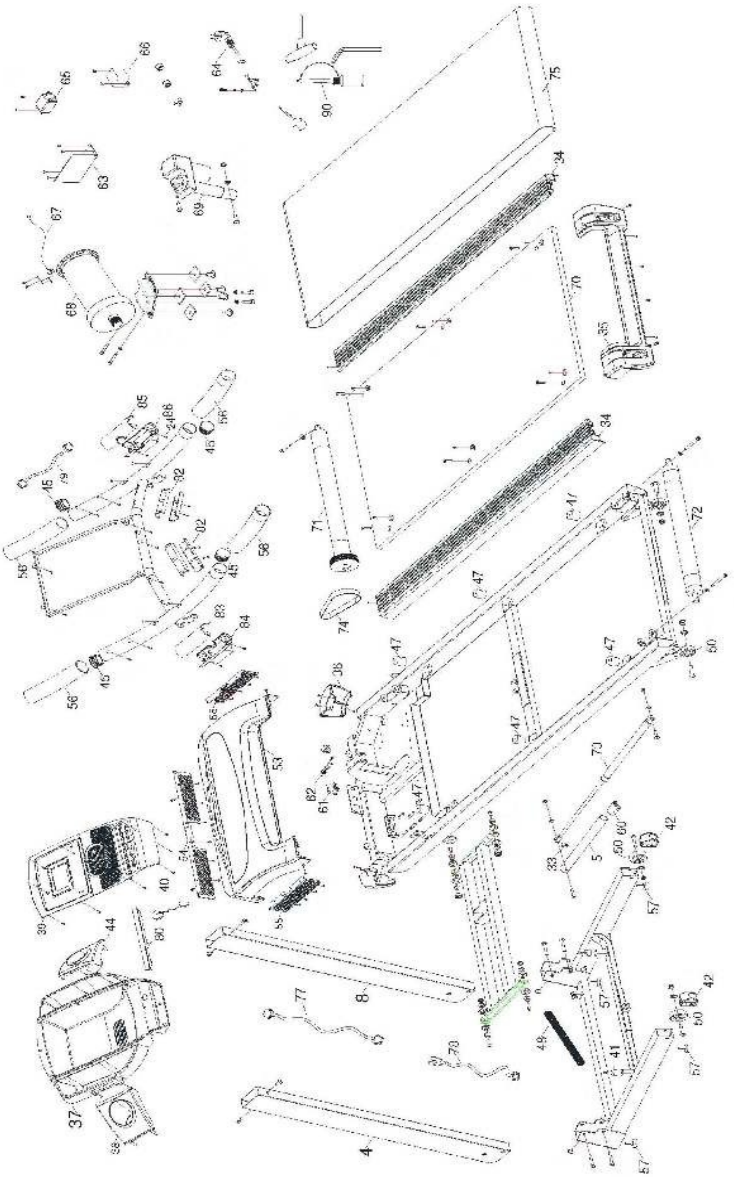
UMIESTNENIE



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.	

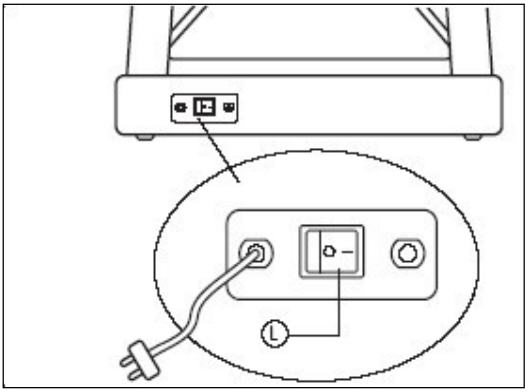
Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa vášho bežeckého pásu, neváhajte sa obrátiť na dovozcu uvedeného na poslednej strane tohto návodu.




BH
incline
instant incline
instant speed
speed
program
stop
start
pause
mode
eco
function

MONITOR

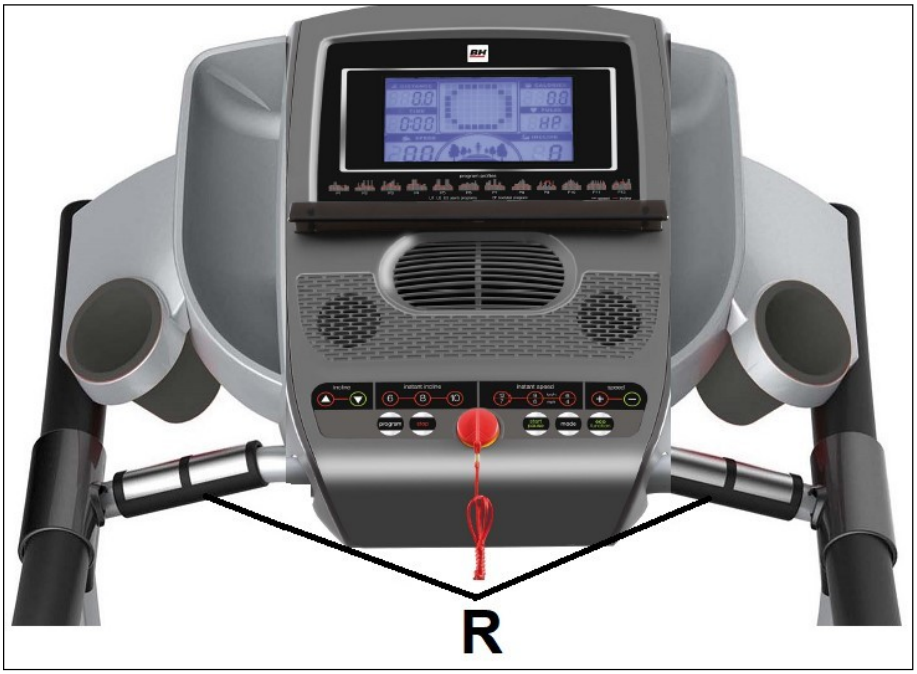
Obr. 1

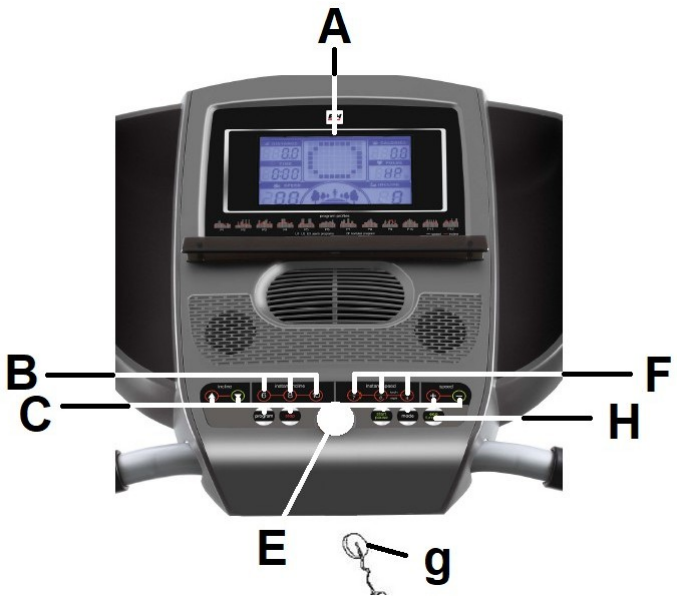


Obr. 2



Obr. 3





ČASTI MONITORA

Odpoveď: Displej umožňuje súčasné zobrazenie času, programov, rýchlosti, vzdialenosti, sklonu, srdcovej frekvencie a kalórií.

B: Klávesy alebo tlačidlá na rýchly prístup k funkcii sklonu (6-9-12).

C: Monitor má 9 tlačidiel alebo klávesov: FAN; PROGRAM; MODE; INCLINE (↕); START/STOP; SPEED Km/h (↕).

E: Slot pre bezpečnostný kľúč.

F: Klávesy alebo tlačidlá pre rýchly prístup k funkcii rýchlosti - Speed (6-8-10 Km/h).

G: Bezpečnostný kľúč.

H: Kľúč ECO.

START/STOP

Pripojte jednotku do zásuvky v stene pomocou uzemňovacej svorky a prepnite prepínač (L) do polohy (1), obr. 1. Bezpečnostný kľúč (g) je nutné zasunúť do slotu (E) podľa obr. 2, inak zariadenie nebude fungovať. Hneď ako je bezpečnostný kľúč (g) na svojom mieste, zariadenie vydá zvukový signál a na všetkých displejoch sa zobrazí hodnota [00:00], čo znamená, že je trenažér pripravený na použitie.

ZMENIŤ KILOMETRE NA MÍLE

Výrobné nastavenie je v km/h. Ak chcete zmeniť km/h na míle, postupujte takto:

Odpojte trenažér od elektrickej siete a vyberte bezpečnostný kľúč. Trenažér opäť zapojte. Stlačte a podržte súčasne tlačidlá PROGRAM a MODE približne na 5 sekúnd. Zobrazenie rýchlosti (A) "M" znamená míle za hodinu. Vložte bezpečnostný kľúč (g) do jeho otvoru.

OPERATÍVNE POKYNY

MANUÁLNY REŽIM

Monitor má manuálny program (MANUAL). Pri programoch MANUAL môžete zadať dĺžku cvičenia medzi 5-99 minútami, vzdialenosť medzi 1-99,5 a kalórie medzi 20-990. Stlačením tlačidla ŠTART/STOP sa rozsvieti MANUAL a zariadenie sa do 3 sekúnd spustí, čo sa prejaví odpočítavaním na displeji a rýchlosťou 1,0 km/h. V manuálnom režime môžete zvýšiť alebo znížiť rýchlosť stlačením tlačidla SPEED (↕), medzi 1.0-20 km/h, (1.0-22 km/h pre G6587). Trenažér sa zastaví, ak stlačíte tlačidlo ŠTART / STOP alebo pokiaľ vyberiete BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ.

PROGRAMOVACÍ REŽIM

Monitor disponuje 17 programami (MANUAL, P01; P02; P03; P04; P05; P06; P07; P08; P09; P10; P11; P12; U01; U02; U03; BODY-FAT). Pri programoch P1 to P12 môžete voliť dĺžku cvičenia od 5 do 99 minút. Grafy k programom P1 až P12 viď záverečné stránky.

Keď je trenažér pripravený, stlačte tlačidlo PROGRAM a objaví sa program P01, ďalším stlačením tlačidla PROGRAM môžete postupovať k ďalším programom (P1 až P12: BODY-FAT - meranie telesného tuku), Po výbere požadovaného programu stlačte tlačidlo MODE a začne blikať TIME. Stlačením tlačidla SPEED(↕) nastavte trvanie programu (5-99 minút). Monitor má predvolené nastavenie programu na 30 minút. Stlačte tlačidlo START/STOP a zariadenie začne pracovať po 3 sekundách na základe nastavených hodnôt, ktoré sa zobrazia odpočítavaním na centrálnom displeji. Nastavenie rýchlosti môžete kedykoľvek počas cvičenia zmeniť stlačením tlačidiel SPEED (↕) a nastavenie sklonu stlačením tlačidiel INCLINE (↕).

ECO FUNKCIE

Stlačením tohto tlačidla v manuálnom alebo programovom režime prejdete do úsporného režimu. Zariadenie zmení sklon a konfiguráciu, aby sa znížila spotreba energie, a v časovom okne sa bude striedať čas s nápisom ECO. Opätovným stlačením tlačidla ECO túto funkciu ukončíte.

REŽIM UŽÍVATEĽSKÉHO PROGRAMU

Užívateľské programy vám umožňujú navrhnúť grafy rýchlosti a sklonu podľa vašej kondície. Keď je trenažér pripravený, stlačte kláves PROGRAM a na displeji sa objaví U01, stlačením klávesu PROGRAM môžete vstúpiť do užívateľského programu. Akonáhle vyberiete program, stlačte kláves MODE a ako prvý krok vami navrhovaného programu sa zobrazí v okne ČAS/VZDIALENOSŤ, (001).

Pomocou tlačidiel INCLINE vyberte požadovanú úroveň sklonu pre prvý stupeň (medzi 0 a 15), stlačením tlačidiel SPEED vyberte požadovanú rýchlosť pre prvý stupeň medzi 1 a 20 km/h, (1,0-22 km/h pre G6587). Stlačením tlačidla MODE vstúpte do druhého stupňa (002), ktorý vykoná rovnaký postup ako v (001), pričom sa zmení nastavenie rýchlosti a sklonu pre tento stupeň, a tak ďalej až do stupňa 16. Stlačením tlačidla MODE nastavte časový limit pre cvičenie (medzi 5 a 99 minútami). Ak je naprogramovaný čas cvičenia 16 minút, každá fáza bude trvať 1 minútu. Stlačte tlačidlo START a cvičenie sa spustí po odpočítavaní 3 sekúnd.

PROGRAM TELESNÉHO TUKU

Program ("F" BODY-FAT) je určený na výpočet percenta telesného tuku používateľa.
Stlačte tlačidlo programu ("F" BODY-FAT), potom stlačte tlačidlo MODE a pomocou tlačidiel (↕) nastavte pohlavie (01 pre mužov - 02 pre ženy), stlačením tlačidla MODE potvrďte, pomocou tlačidiel (↕) vyberte svoj vek (10-99) a stlačením tlačidla MODE potvrďte, pomocou tlačidiel (↕) vyberte svoju hmotnosť (20-150 kg). Stlačením tlačidla MODE potvrďte, pomocou tlačidiel (↕) vyberte svoju výšku (100-200 cm) a stlačením tlačidla MODE potvrďte.
Položte ruky na snímače na rukovätiach (R), ako je znázornené na obrázku 3, a po niekoľkých sekundách sa na displeji zobrazí výsledok.

Telesný tuk
Funkcia telesného tuku vám pomôže vypočítať percento telesného tuku.

Tabuľka % telesného tuku

Pohlavie tuk %	Nízky	Nízky / priemer.	Priemerná hodnota.	Vysoká
Muž	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
Žena	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

TELESNÝ TYP
Na základe vypočítaného percenta tuku rozlišujeme 9 telesných typov

TYP 1	(5 % - 9 %) Extrémne športové
TYP 2	(10-14 %) Ideálny športovec
TYP 3	(15%-19%) Veľmi štíhly
TYP 4	(20%-24%) Športovec
TYP 5	(25%-29%) Ideálne zdravé
TYP 6	(30 % - 34 %) Štíhly
TYP 7	(35-39 %) Veľmi obézny
TYP 8	(40-44 %) Obézni
TYP 9	(45 % - 50 %) Extrémne obézni

Na hlavnej obrazovke sa zobrazí profil pre váš typ postavy.

Ak sa zobrazí chybový kód "E-3", znamená to, že došlo k chybe Položte ruky správne na snímače srdcovej frekvencie (R), pozri obrázok 3.

NÚDZOVÉ ZASTAVENIE

Pre maximálnu bezpečnosť používateľa je táto jednotka vybavená bezpečnostným kľúčom (g) a tlačidlom STOP. Bezpečnostný kľúč (g) musí byť zasunutý do jeho otvoru (E), obr. 2, inak sa trenažér nespustí. Pri používaní zariadenia si vždy pripnite kábel bezpečnostného kľúča k odevu. Potiahnutím za kábel sa bezpečnostný kľúč vytiahne zo štrbiny a stroj sa okamžite zastaví. Ak chcete stroj znovu spustiť, jednoducho vložte kľúč späť do štrbiny na kľúč.

Ak sa nepoužíva, vyberte bezpečnostný kľúč (g) a uchovávajte ho mimo dosahu detí. Stlačením červeného tlačidla označeného STOP prístroj okamžite zastavte. Ak ho chcete opäť spustiť, stlačte opäť tlačidlo START/STOP.

SKLON

Funkcia naklápania funguje nezávisle od všetkých ostatných funkcií. Pri každom nastavení prepínača (L) do polohy I, ako je popísané v časti Štart, obr. 1., sa zobrazí naposledy použitá úroveň naklonenia.
Ak pri spustení cvičenia nie je sklon na nule, trenažér sa pri spustení vynuluje.
Úroveň sklonu môžete nastaviť stlačením tlačidla INCLINE (+) alebo INCLINE (-) a zadaním hodnoty od 0 do 15 podľa toho, ako chcete cvičenie vykonávať.

Dôležité: Nemeňte sklon trenažéra opieraním sa o predmety.

DÔLEŽITÉ: SKLON MUSÍ BYŤ NA NAJNIŽŠOM NASTAVENÍ AK CHCEME BEŽECKÝ PÁS ZLOŽIŤ.

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Tepová frekvencia sa meria priložením oboch rúk na snímače srdcovej frekvencie (R), ktorými je elektronická jednotka vybavená. Tepová frekvencia sa zobrazí po niekoľkých sekundách. Vedľa hodnoty srdcovej frekvencie bude blikať symbol srdca, obr. 3.

DÔLEŽITÉ: Toto nie je lekárske zariadenie a zobrazená srdcová frekvencia slúži len na referenčné účely.

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

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.

(SK) PROFILY PROGRAMOV;

(GB) PROGRAM PROFILES;

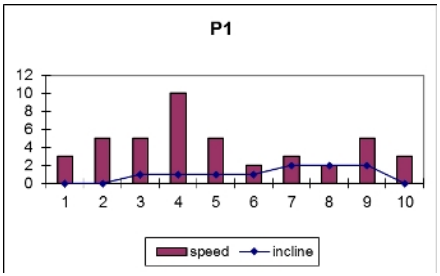
(F) PROFILS DES PROGRAMMES;

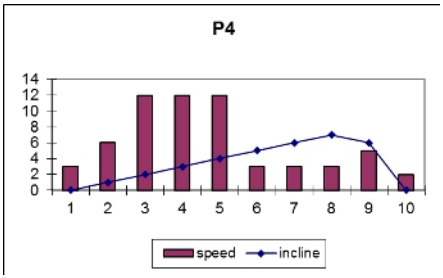
(D) PROGRAMMPROFILE;

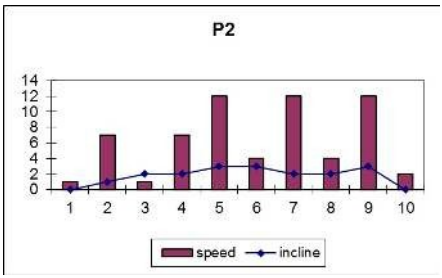
(P) PERFIS DOS PROGRAMAS;

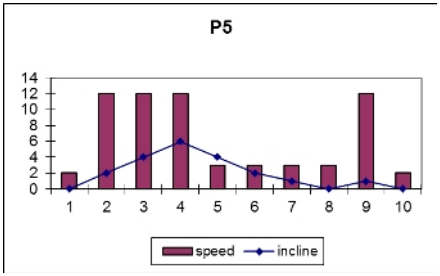
(I) PROFILI DEI PROGRAMMI;

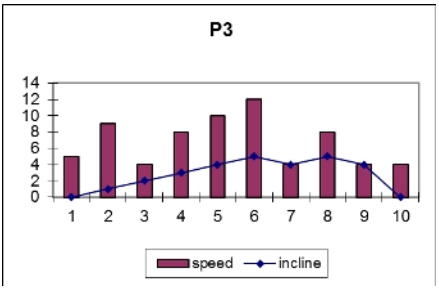
(NL) PROGRAMMAPROFIELEN;

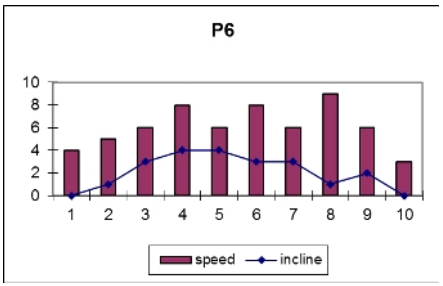


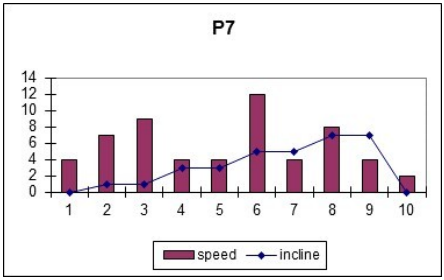


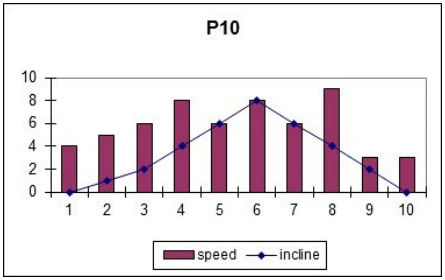


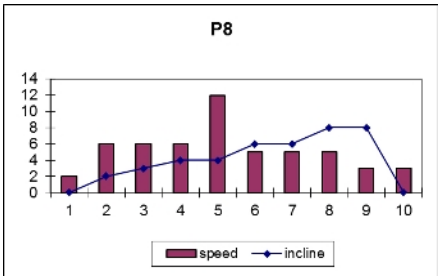


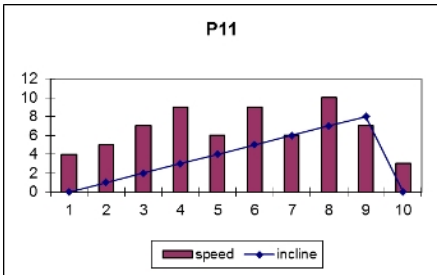


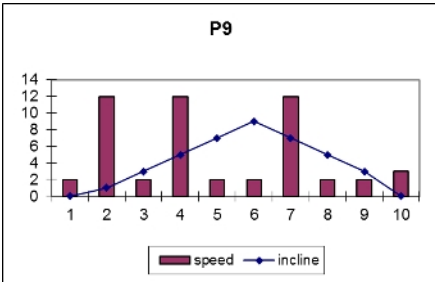


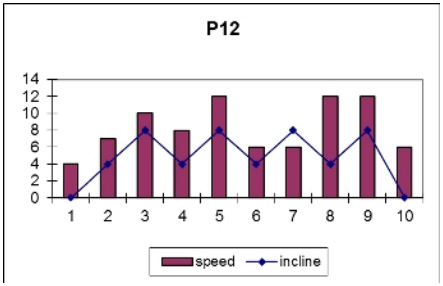

P7
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed
incline


P10
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed
incline


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


P11
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed
incline


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


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

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