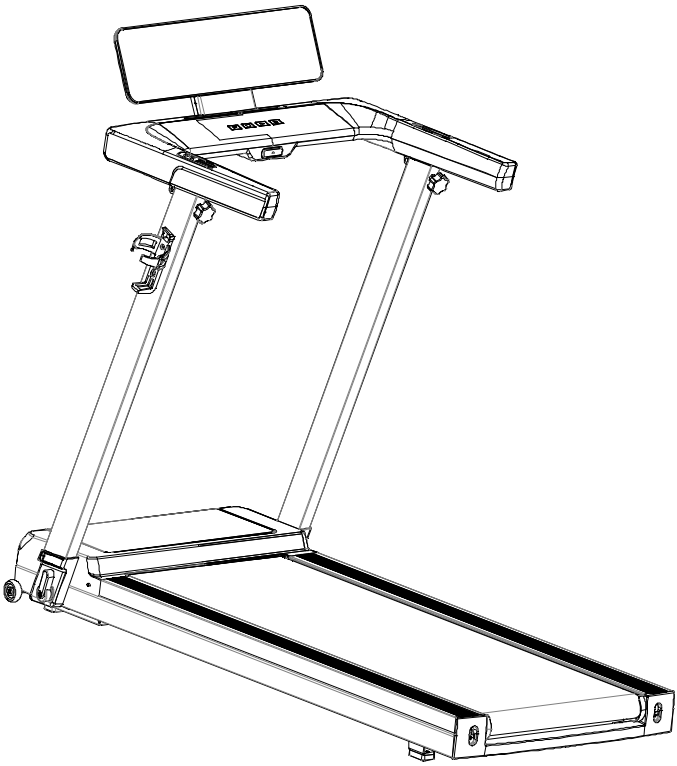
BHFITNESS



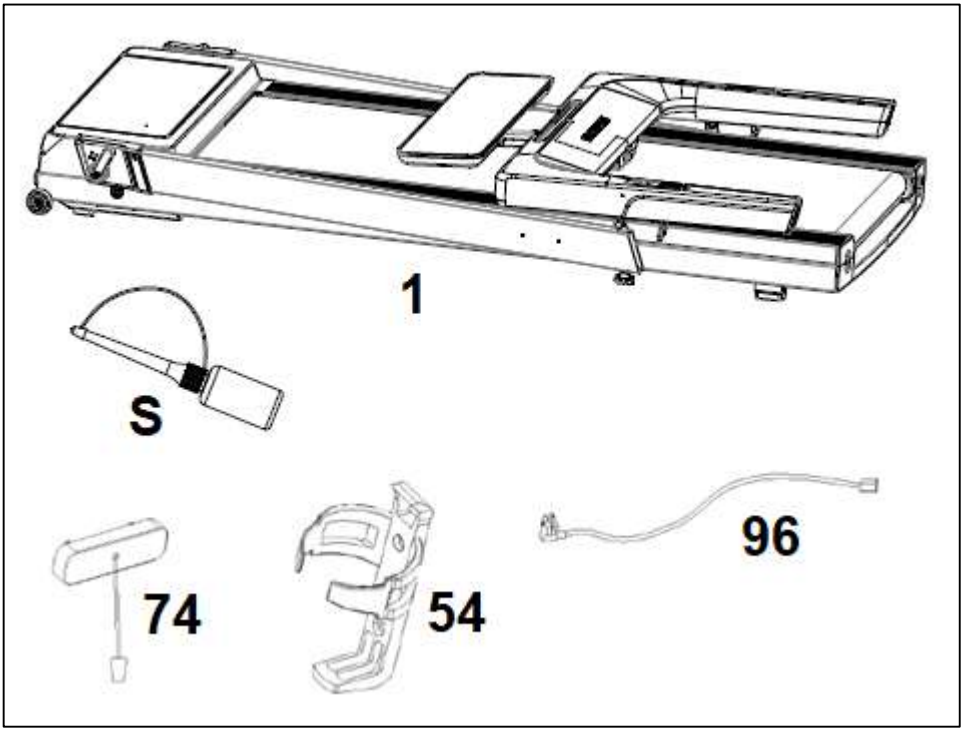
Návod k obsluze

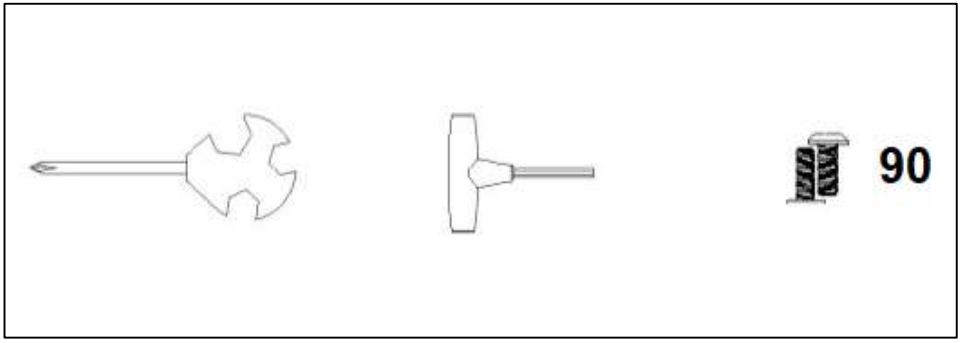
G6400



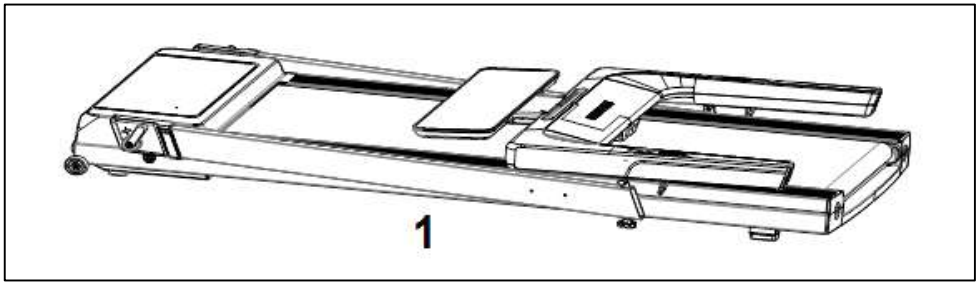
Běžecký pás BH FITNESS NYMAN
Návod k obsluze
CZ

Obr. 0

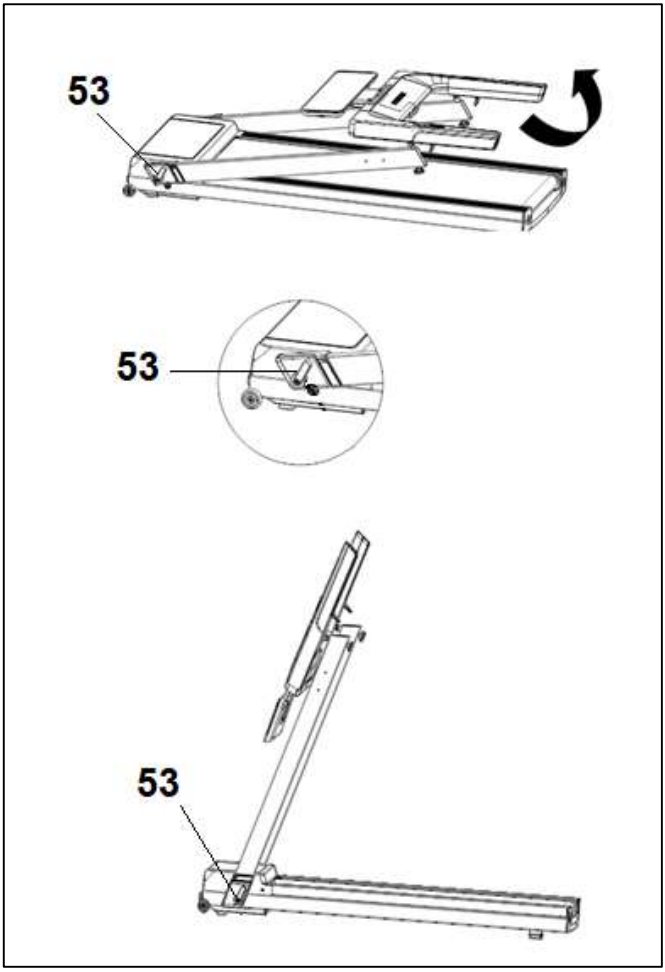




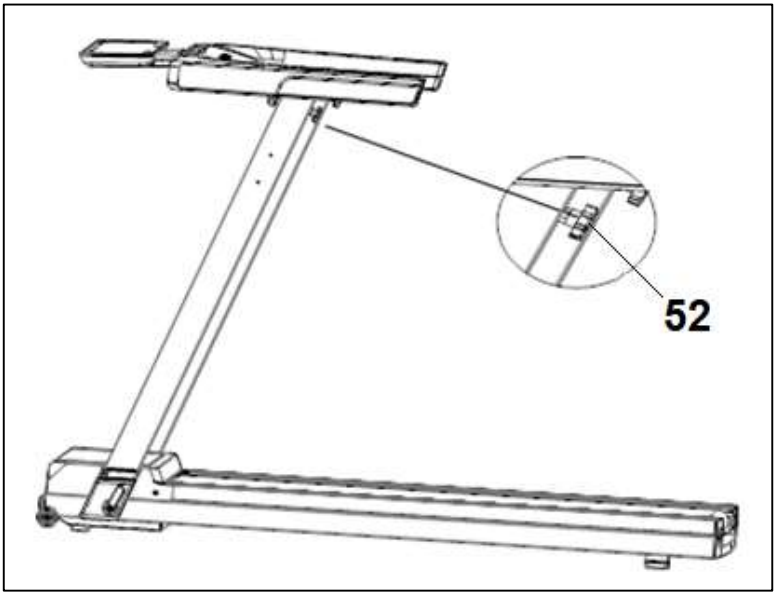
Obr. 1



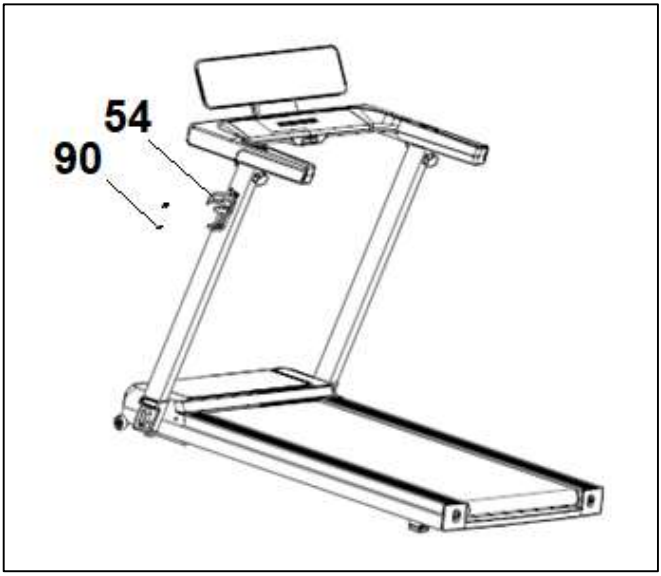
Obr. 2



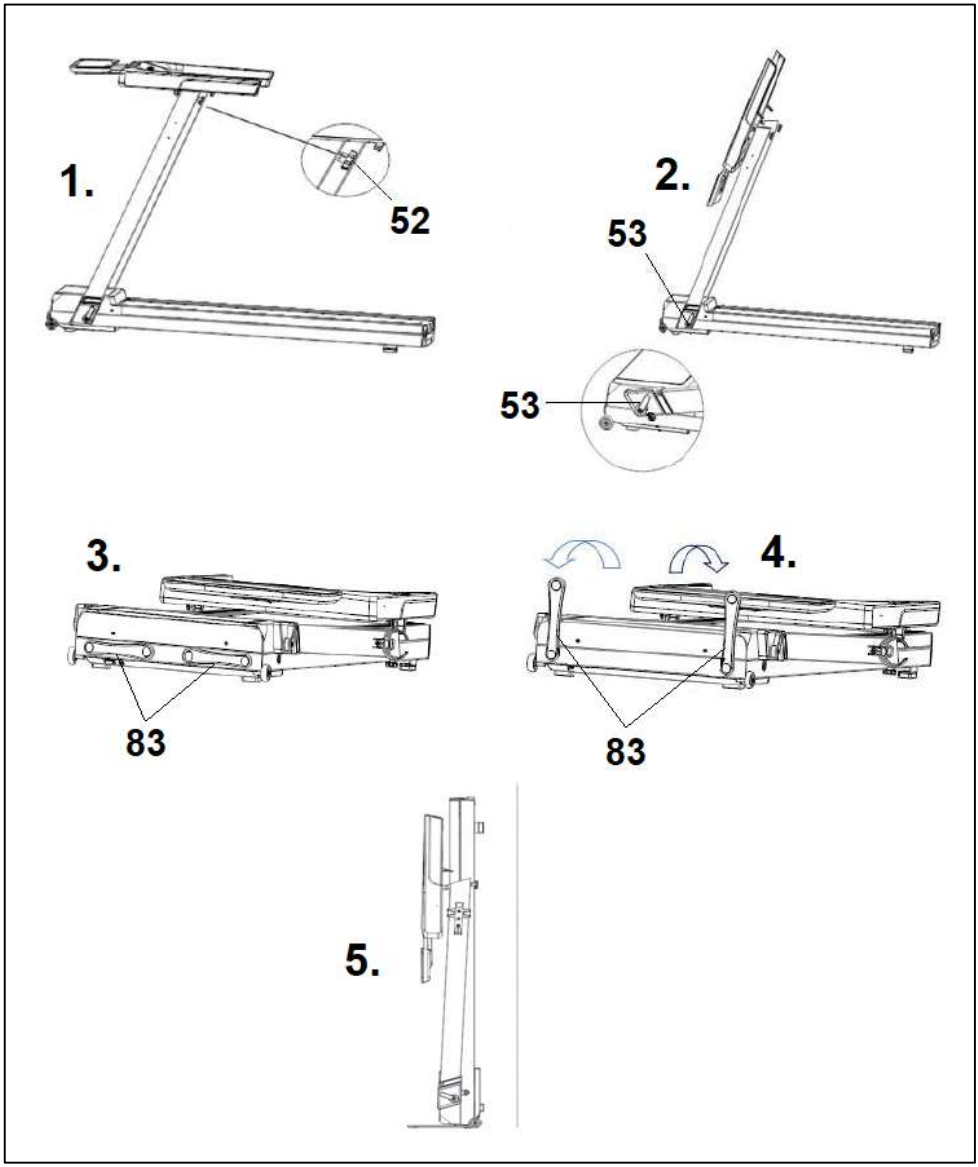
Obr. 3



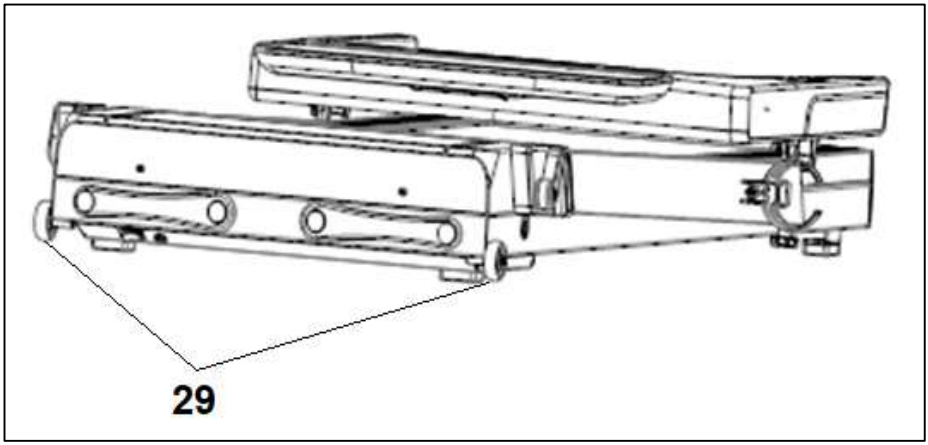
Obr. 4



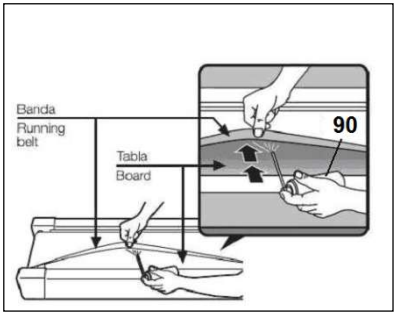
Obr. 5



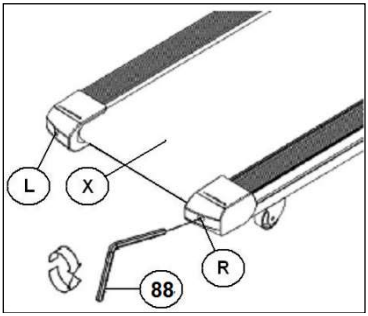
Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



VŠEOBECNÉ POKYNY

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

1 Trenažér je určen pro domácí použití.

2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba. Hmotnost uživatele nesmí překročit 115 kg.

3 Umístěte jednotku na rovný povrch tak, aby kolem dokola zůstal alespoň 1 m volného prostoru a 2 m v zadní části. Nepokládejte jednotku na povrch, který by mohl blokovat ventilační otvor. Trenažér používejte na pevném a rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce.

4 Jednotka je vybavena bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do slotu v jeho krytu, jinak trenažér nebude fungovat. Pokud cvičíte, vždy si připněte kabel bezpečnostního klíče k oděvu. Kdykoli trenažér nepoužíváte, vyjměte bezpečnostní klíč a chraňte jej před dětmi a ostatními.

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

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

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

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

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

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

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

12 Nestůjte na pásu, když se pohybuje.

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

14 Trenažér nepoužívejte venku.

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

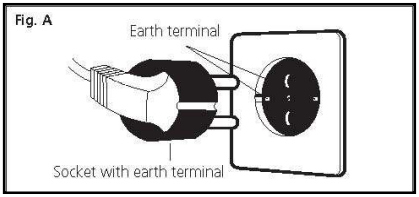
16 Jednotku nepřemazávejte, aby by nevznikaly skvrny na podlaze nebo kobercích na místě, kde jednotka stojí.

17 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě, že zařízení nefunguje správně, uzemnění přesměruje elektrický proud mimo trenažér a sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je dodáván se síťovým kabelem, který má zemnící vodič a zástrčku se zemnícím kolíkem.

NEBEZPEČÍ! Pokud není zařízení správně uzemněno, hrozí riziko úrazu elektrickým proudem. V případě pochybností se obraťte na elektrikáře nebo technického specialistu, aby zkontroloval, zda je uzemnění správné. Zástrčku dodávanou se zařízením nijak neupravujte, pokud se nehodí do zásuvky, nechte elektrikáře nainstalovat vhodnou elektrickou zásuvku. Tento výrobek se smí používat pouze v obvodu 220-240, viz obr. A. Ujistěte se, že je spotřebič připojen pouze do zásuvky ve zdi se stejným uspořádáním kolíků jako zástrčka. U tohoto zařízení nepoužívejte adaptér.



Při používání elektrických spotřebičů dodržujte následující rady:

1 Před připojením k síti se ujistěte, že je síťové napětí shodné s napětím trenažéru. Napětí musí být stejné jako napětí uvedené na typovém štítku a otvory v zásuvce musí odpovídat kolíkům na zástrčce.
2 Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem, přepněte přepínač nejprve do polohy „0“ a poté jej vytáhněte ze zásuvky. Jednotku vždy odpojte ze zásuvky ihned po použití a před čištěním.
3 Před zahájením jakékoli údržby nebo montáže se ujistěte, že je běžecký pás vypnutý a odpojený od elektrické sítě.
4 Neodpojujte běžecký pás taháním za síťový kabel.
5 Nepoužívejte stroj, pokud dojde k poškození nebo opotřebení napájecího kabelu.
6 Udržujte napájecí kabel mimo dosah horkých povrchů.

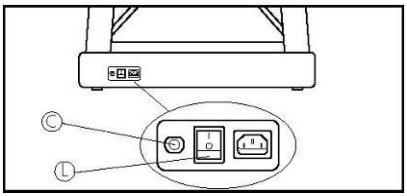
BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

Model je vybaven elektronickým jističem k ochraně elektronických i elektrických obvodů. Je-li jednotka vystavena nadměrné síle nebo teplu, bezpečnostní zařízení se automaticky aktivuje.
Pokud k tomu dojde:
1.- Přepněte spínač (L) umístěný na krytu do polohy „0“ (OFF - VYPNUTO), viz obr. B.
2.- Stiskněte tlačítko obvodu (C) a resetujte tak jednotku.
3.- Poté přepněte přepínač (L) do polohy „I“ (ON - zapnuto) a jednotka bude opět připravena k použití. Pokud se jistič opakovaně vypne, pravděpodobné příčiny jsou:

- abnormální pracovní podmínky,
- běžecký pás potřebuje namazat,
- použitá maziva na bázi rozpouštědel (použijte BH mazivo),
- pás je příliš napnutý.

Připojte jednotku do zásuvky ve zdi pomocí zemnící svorky. Přepněte přepínač (L) do polohy [1].

Obr. B



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části, viz obr. 0. (1) tělo trenažéru; (74) bezpečnostní klíč; (54) držák lahve; (96) adaptér; (S) lahev maziva; (90) šroubovák M4x8; klíče.

Montáž provádějte v následujících krocích:

1 Umístěte jednotku na podlahu, obr. 1.

2 Otáčením proti směru hodinových ručiček uvolněte šrouby ve tvaru L (53) na spodní straně svislých trubek, obr. 2. Zvedněte svislé trubky do svislé polohy a znovu utáhněte šrouby ve tvaru L (53) jejich otáčením ve směru hodinových ručiček.

3 Uvolněte šrouby (52) na horní části svislých trubek, obr. 3, zvedněte řídítka a znovu utáhněte šrouby (52), abyste polohu zafixovali.

4 Zvedněte monitor do požadované polohy, obr. 4. Umístěte držák láhve (54) na levý svislý sloupek pomocí šroubů (90), obr. 4.

5 MAZÁNÍ

POZOR: Před prvním použitím naneste přibližně polovinu lahvičky lubrikantu do střední části pásu, podél celé desky a na obě strany, viz obr. 7.

Názorné video jak postupovat při mazání je dostupné na stránce BH Youtube: https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/videos.

Důležité informace:

- Pokud lahvička s lubrikantem v krabici chybí, vyžádejte si ji před použitím nevhodného lubrikantu.
- Zvláštní pozornost věnujte mazání oblasti, kam pokládáte chodidla během cvičení.
- Po namazání spusťte program, aniž by kdokoli trenažér používal, aby se pás správně pohyboval a promazával. Pokud mazání provedete ihned pocvičení, bude promazání ještě lepší.
- Po nanesení maziva byste trenažér neměli několik hodin skládat ani používat.
- Pokud pás začne po mazání prokluzovat, zkontrolujte napnutí řemenu. Chcete-li napnout řemen, vezměte imbusový klíč 6 mm a s trenažérem nastaveným na 4 km/h otočte šrouby (R & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

UPOZORNĚNÍ: Pravidelná kontrola promazání pásu je na odpovědnosti uživatele. Chcete-li trenažér promazat, odpojte běžecký pás z elektrické zásuvky; umístěte jednu ruku mezi pás a povrch desky, abyste zajistili mazání obou povrchů, zejména v oblasti, kam během cvičení pokládáte nohy.

Upozorňujeme, že nedostatečná údržba nebo použití nevhodných produktů může vést ke ztrátě záruky.

Frekvence mazání:

- Pro optimální údržbu BH doporučuje používat vlastní značkové mazivo na silikonové bázi.
- BH doporučuje promazat pás alespoň jednou za měsíc nebo přibližně po každých 30 hodinách používání (podle toho, co nastane dříve).
- Použití ve velmi suchém, horkém nebo prašném prostředí, použití lidmi s vysokou hmotností a/nebo pravidelnou chůzí pomalým tempem (<5 km/h) zvyšuje potřebu mazání každých patnáct dní nebo dokonce každý týden.
- Použití maziva jiné značky nebo jiného typu maziva může vyžadovat častější mazání nebo dokonce poškodit pás a/nebo desku a způsobit poruchu motoru a dalších dílů.

6 SEŘÍZENÍ PÁSU

POZOR: Před použitím trenažér zapněte a zkontrolujte, zda je pás vycentrován. V případě potřeby postupujte podle níže uvedených kroků.

Pokud není trenažér na podlaze usazen stejnoměrně na všech čtyřech kontaktních bodech, může dojít k tomu, že se pás (X) vychýlí do strany.

VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý, postupujte následovně.

Při seřizování pásu uveďte stroj do pohybu rychlostí 4 km/h. Pokud se pás vychýlil doprava, otočte šroubem (R) na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás ve středu, opakujte tento postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, obr. 8. Po seřízení pásu můžete začít znovu cvičit.

VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

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

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

SKLÁDÁNÍ TRENAŽÉRU

Běžecký pás je vybaven sklopným mechanismem pro snadné skladování. Chcete-li jej použít, zastavte pás, snižte výšku na minimum, odpojte síťový kabel.Spusťte monitor tak, aby byl rovnoběžně s řídítky a uvolněte šrouby (52) horní části svislých trubek, obr. 5, 1.

Spusťte řídítka a uvolněte šrouby ve tvaru L (53) na spodní straně svislé trubky jejich otáčením proti směru hodinových ručiček, obr. 5, 2. Spusťte svislé trubky do vodorovné polohy a znovu utáhněte šrouby ve tvaru L (53) jejich otáčením ve směru hodinových ručiček. Pokud chcete jednotku uložit ve svislé poloze, otočte držáky (83), obr. 5, 4., směrem ven a jednotku zvedněte, obr. 5, 5.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadný přesun vybavena kolečky (29), obr. 6. Ujistěte se, že je napájecí kabel vytažen ze zásuvky. Pokud chcete běžecký pás přemístit, nejprve jej složte. Nakloňte běžecký pás tak, aby kolečka (29) spočívala na podlaze. Abyste předešli nehodám, NEPŘEMÍSŤUJTE běžecký pás po nerovných podlahách.

PROVOZNÍ POKYNY

FITNESS

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

VÝHODY CVIČENÍ

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

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

Jídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje kolem 70 kalorií za hodinu, aby naše životní funkce zůstaly aktivní. Před zahájením jakéhokoli cvičení je vhodné konzultovat zdravotní stav s lékařem, protože cvičební programy se liší v závislosti na věku a fyzické kondici. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem dosáhnout lepší kondice, snížit tělesnou hmotnost nebo fyzioterapie. Pamatujte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, pestré a nepříliš náročné. Doporučujeme cvičit 3x až 5x týdně. Před zahájením relace je důležité provést zahřátí po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. Tak chráníte vaše svaly a připravíte kardiorespirační systém.

Další fáze bude trvat 15-20 minut při tepové frekvenci mezi 65 až 75 % nebo mezi 75 až 85 % pro ty, kteří jsou již zvyklí cvičit. Se zlepšující se kondicí můžeme tento čas rozdělit mezi obě úrovně, ale vždy mějme na paměti, že tepová frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní oblast) a nikdy nesmí dosáhnout maximální tepové hranice, která odpovídá našemu věku.

Po tréninku je důležité uvolnit svaly. To lze provést chůzí nízkou rychlostí po dobu 2-3 minut, dokud srdeční frekvence neklesne pod hranici 65 %. Zabráníme tak bolesti svalů, zejména po intenzivním cvičení. Dále je vhodné ukončit program několika relaxačními cviky na podlaze.

POZNÁMKA NA ZÁVĚR
Doufáme, že se vám bude trenažér líbit. Brzy zjistíte, že se díky kontrolovanému a plánovanému cvičení budete cítit lépe, budete mít více energie a budete lépe zvládat stres.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Trenažér vypněte a odpojte napájecí kabel. K očištění prachu použijte vlhký hadřík nebo ručník. Nepoužívejte rozpouštědla. Okolí viditelných součástí opatrně vysajte vysavačem. Můžete také vysát spodní stranu jednotky položením na jednu ze stran. Podobně můžete vysát vnitřek krytu motoru (buďte opatrní při manipulaci s kabely).

UPOZORNĚNÍ:
Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utažené a připojené. Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti trenažéru.

Použití trenažéru s opotřebovanými součástmi může způsobit zranění uživatele.

K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

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

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

SYMBOLY


Varování


Při zvedání mějte volné ruce


Nebezpečí zachycení při pohybu


Při nastupování nebo vystupování z trenažéru stůjte na bočních kolejnicích

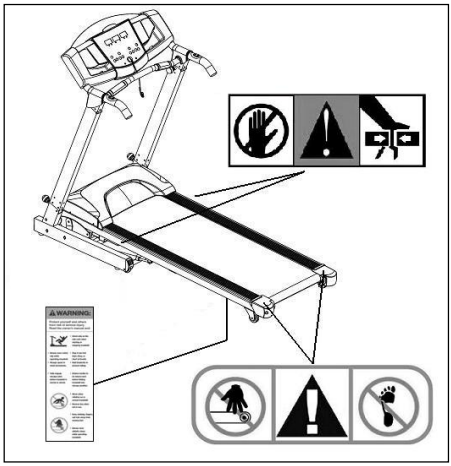

Zákaz vstupu pro děti


Mějte volné ruce


Používejte vhodnou obuv


Na trenažéru nekonzumujte jídlo

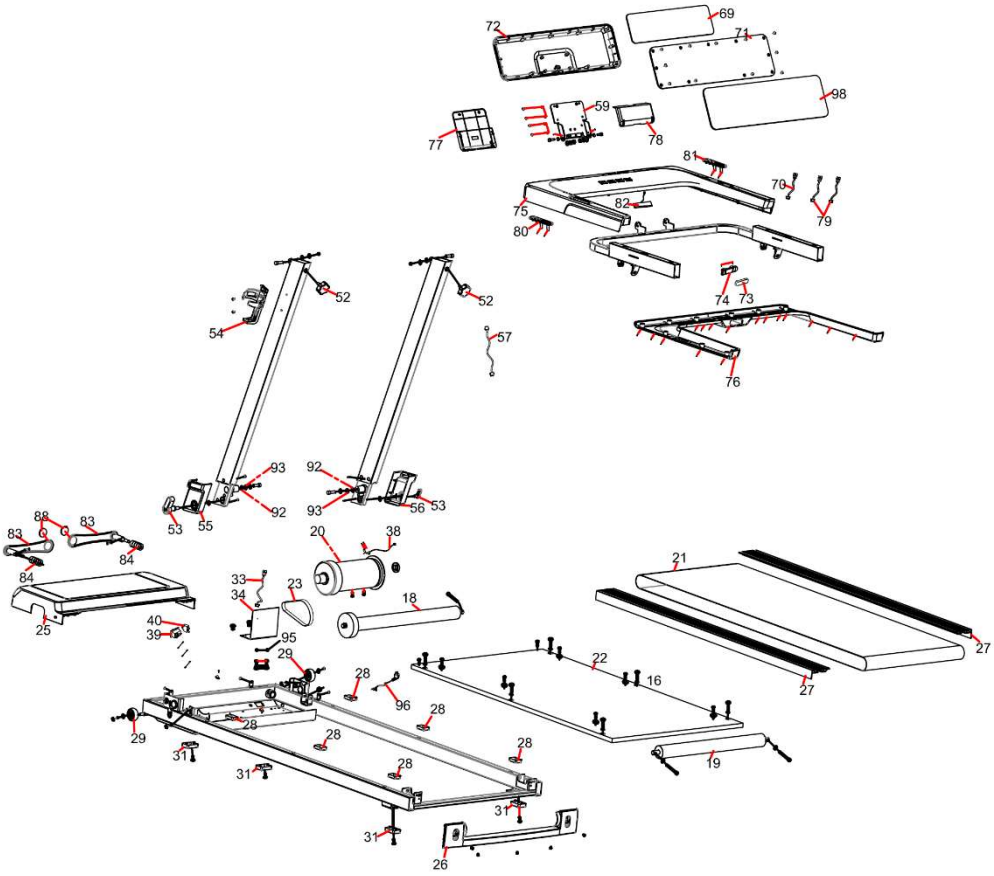
UMÍSTĚNÍ



TABULKA PORUCH

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

G6400


72
69
71
98
59
77
78
81
70
79
75
82
80
74
73
76
57
52
54
93
92
53
55
56
20
38
33
34
23
18
88
83
84
25
40
39
95
29
28
96
22
16
21
27
19
31
26

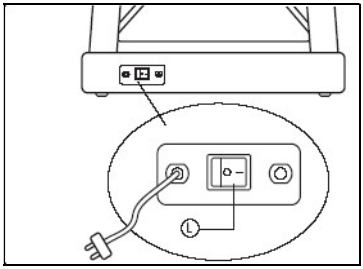
G6400



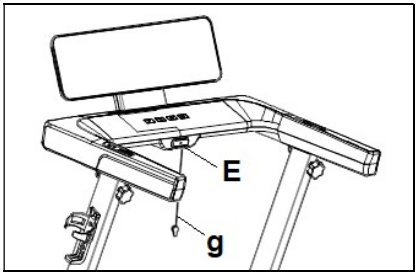


MONITOR

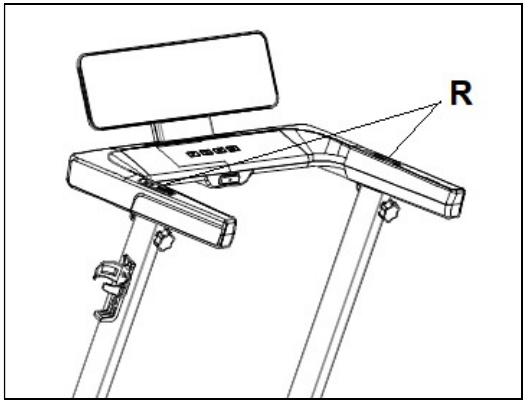
Obr. 1

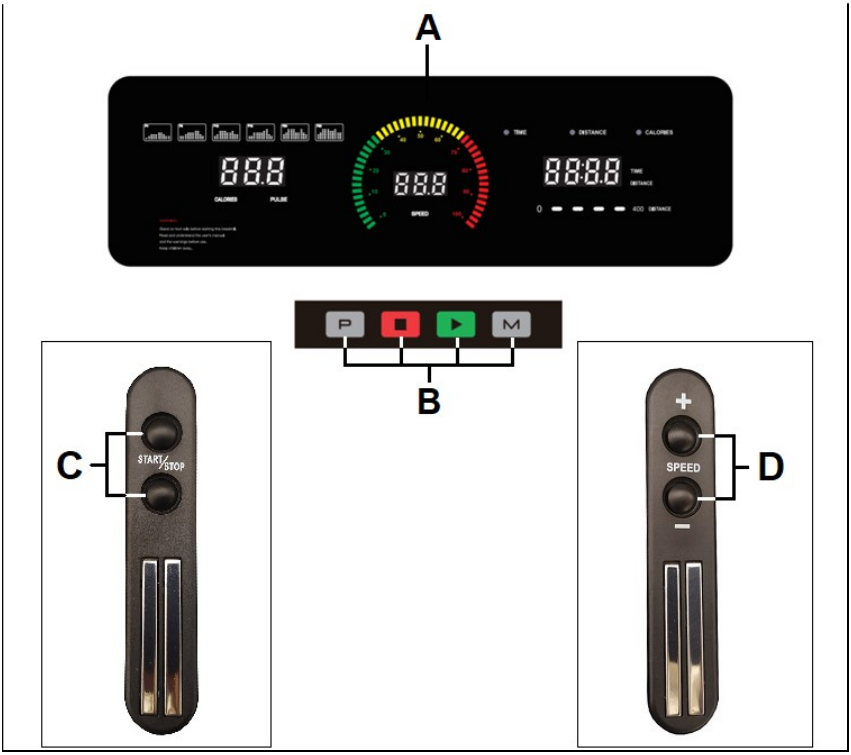


Obr. 2



Obr. 3





ČÁSTI MONITORU

A: Tento displej (A) současně zobrazuje kalorie; rychlost; čas/ vzdálenost.

B: Monitor má 4 tlačítka ; PROGRAM (P); STOP (■); START/PAUZA (►); REŽIM (M).

C: Tlačítka START/STOP.

D: Tlačítka rychlosti +/-.

START/STOP

Zapojte jednotku do uzemněné zásuvky a nastavte přepínač (L) do polohy (1), obr. 1.

Bezpečnostní klíč (g) musí být vložen do slotu (E) obr. 2, jinak trenažér nebude fungovat.

ZMĚNA KILOMETRŮ NA MÍLE

Trenažér zobrazuje rychlost v km/h nebo mílích za hodinu. Tovární Chcete-li změnit km/h na míle/hod. nebo opačně, postupujte následovně: Vyjměte bezpečnostní klíč (g). Stiskněte a podržte tlačítka PROGRAM (P) a MODE současně po dobu přibližně 5 sekund. Jednotky se změní („M“ míle nebo „KM“ kilometry).

PROVOZNÍ POKYNY

MANUÁLNÍ REŽIM

U programů MANUAL můžete zadat délku cvičení mezi 5 až 99 minutami, vzdálenost mezi 1 až 99 a kalorie mezi 20 až 990. Stiskněte tlačítko MODE pro nastavení času/vzdálenosti/kalorií. Stiskněte +/- pro nastavení času nebo stiskněte M pro výběr vzdálenosti. Stiskněte +/- pro nastavení vzdálenosti nebo stiskněte M pro výběr kalorií. Stiskněte +/- pro nastavení kalorií.
Stisknutím tlačítka START/STOP se trenažér do 5 sekund spustí, což se zobrazí odpočítáváním na displeji ČASU, při rychlosti 1,0 km/h.

Rychlost můžete zvýšit nebo snížit v režimu MANUAL stisknutím tlačítek +/- v rozmezí 1,0–16 km/h. Trenažér se zastaví, pokud stisknete tlačítko STOP nebo pokud vyjmete BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ.

PROGRAMOVÝ REŽIM

Monitor disponuje 40 programy (P01-P36; U01; U02; U03; BODY-FAT). U programů P01 až P36 můžete nastavit délku trvání cvičení mezi 5 až 99 min.

Grafy jednotlivých programů P1 až P36, viz závěrečné stránky.

Když je trenažér připraven, stisknutím tlačítka PROGRAM získáte přístup k programům (P1-P36; U1-U3, BODY-FAT), jakmile zvolíte program, začne blikat ČAS.
Pomocí tlačítek SPEED +/- zvolte délku trvání programu (5 – 99 minut). Výchozí nastavení programu je nastavené na 30 minut.

Stiskněte tlačítko START/STOP a trenažér se spustí po 5 sekundách, což se zobrazí odpočítáváním na centrálním displeji na základě zadaných hodnot. Nastavení rychlosti můžete změnit kdykoli během cvičení stisknutím kláves SPEED +/-.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Uživatelské programy umožňují navrhnout grafy rychlosti a sklonu s ohledem na vaši kondici.
Když je trenažér připraven, stiskněte tlačítko P, dokud se nezobrazí U01, U02; U03. Stiskněte START pro spuštění programu nebo stiskněte M pro nastavení programu. Stiskněte tlačítka +/- pro výběr rychlosti pro první segment. Stiskněte klávesu M a dostanete se do druhého segmentu. Proveďte stejný postup jako v prvním segmentu změnou nastavení rychlosti pro tuto fázi a tak dále až do segmentu 10, abyste dokončili graf nastavení uživatelského programu. Stisknutím +/- nastavte čas. Stiskněte START/ STOP a trenažér se spustí po 5sekundovém odpočítávání, které se zobrazí na displeji. Nastavení rychlosti můžete změnit kdykoli během cvičení stisknutím klávesy SPEED +/-.

PROGRAM TĚLESNÉHO TUKU

Program („F“ BODY-FAT) je navržen pro vypočet procenta tělesného tuku uživatele.
Stiskněte klávesu P, dokud se na displeji nezobrazí F1, poté pomocí kláves +/- vyberte pohlaví (Muž 1 – Žena 2), stisknutím klávesy M nastavte svůj VĚK (F2: 1 – 99) pomocí kláves +/-. . Stiskněte klávesu M a nastavte svou VÝŠKU (F3: 100 - 220 cm).

Stisknutím tlačítka M zadejte vaši HMOTNOST (F4: 20 – 150 kg). Stiskněte klávesu M. (F5) znamená, že test je připraven. Položte ruce na senzory na rukojeti (R), jak je znázorněno na obr. 3, a po několika sekundách se na obrazovce zobrazí výsledek.

FUNKCE TĚLESNÉHO TUKU (FAT)
Funkce tělesného tuku vám pomůže vypočítat procento tělesného tuku.

Tabulka: TYP POSTAVY

Popis	**Žena**	**Muž**
Hubený	10-13%	2-5%
Atletický	14-20%	6-13%
Fitness	21-24%	14-17%
Průměrný	25-31%	18-25%
Obézní	32+%	25+%

Na hlavní obrazovce se zobrazí typ profilu pro váš typ postavy.

NOUZOVÉ ZASTAVENÍ

Pro maximální bezpečnost uživatele je tato jednotka vybavena bezpečnostním klíčem (g) a tlačítkem STOP. Bezpečnostní klíč (g) musí být zasunut do svého slotu (E), obr. 2, jinak se trenažér nespustí. Pokud cvičíte, vždy si připněte kabel bezpečnostního klíče k oděvu. Zatažením za kabel vytáhnete bezpečnostní klíč ze slotu a trenažér se okamžitě zastaví. Chcete-li restartovat trenažér, jednoduše vložte klíč zpět do slotu pro klíč. Když trenažér nepoužíváte, vytáhněte bezpečnostní klíč (g) a uchovávejte jej mimo dosah dětí.

Stisknutím červeného tlačítka označeného STOP se jednotka okamžitě zastaví. Chcete-li ji restartovat, stiskněte znovu tlačítko označené START.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Tepovou frekvenci změříte přiložením obou rukou na snímače tepu (R), kterými je elektronická jednotka vybavena. Po několika sekundách se zobrazí údaj o vaší tepové frekvenci.

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

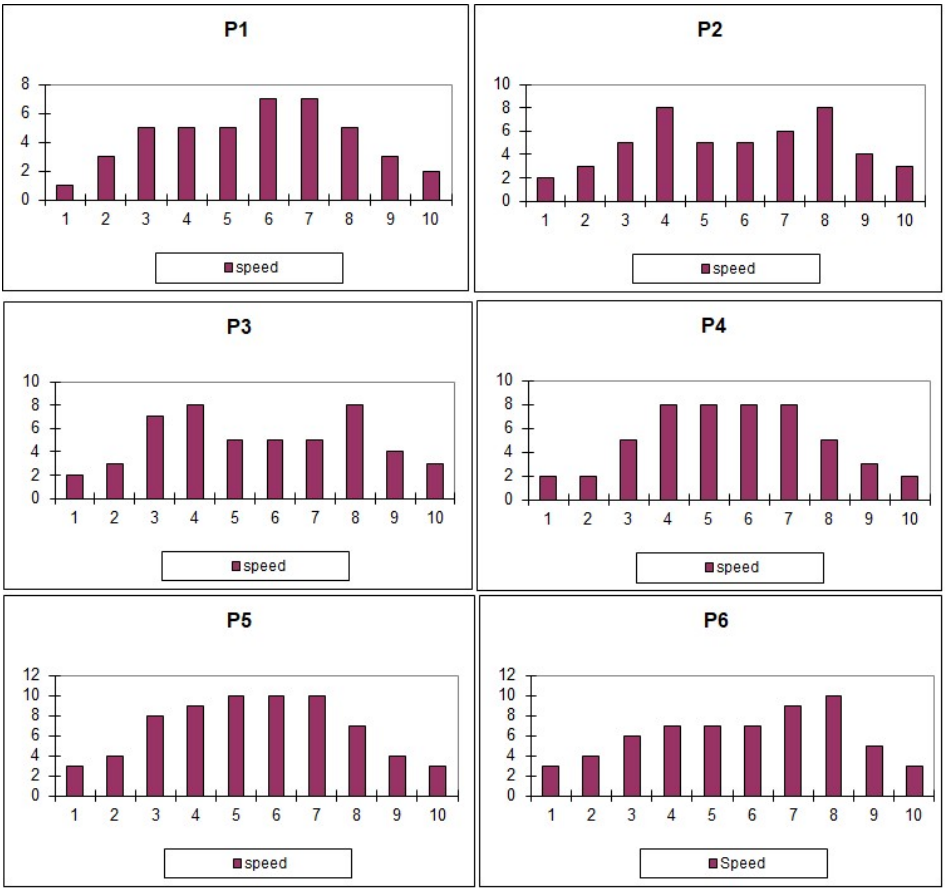
FUNKCE PŘIPOMENUTÍ MAZÁNÍ

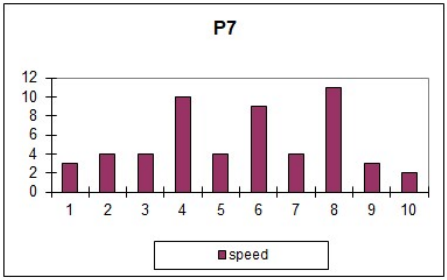
ednotka má vestavěnou výstrahu mazání. Po ujetí vzdálenosti 300 km se na monitoru zobrazí OIL. To znamená, že trenažér potřebuje promazat. Namažte řemen, jak je uvedeno v části MAZÁNÍ, a poté na 6 sekund stiskněte libovolné tlačítko. Tím vymažete varování a resetujete vzdálenost do dalšího mazání.

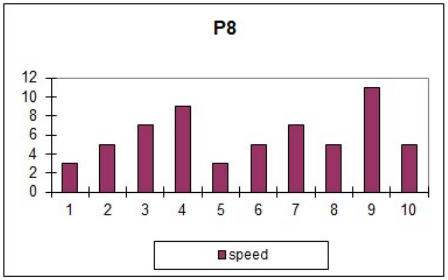
Do not hesitate to get touch with the Technical Assistance Service if you have any queries by phoning customer services (see last page in manual).

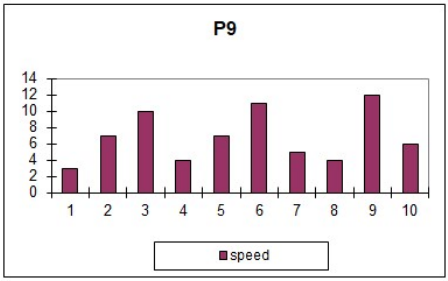
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

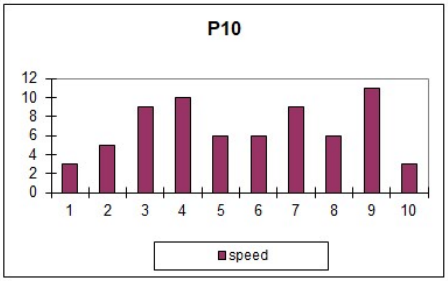
GRAFY PROGRAMŮ

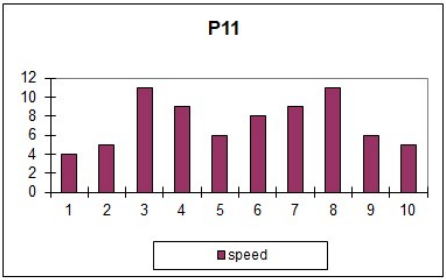


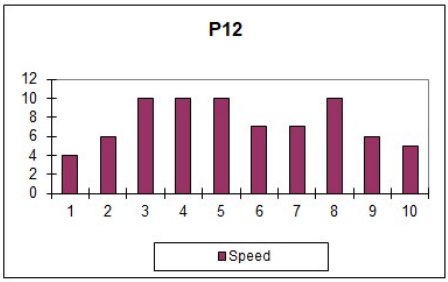

P7
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

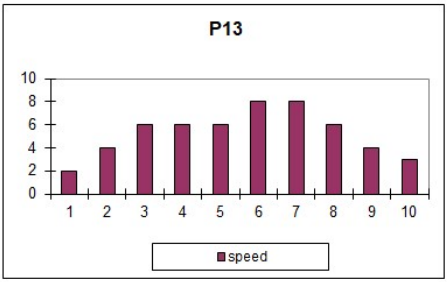

P8
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

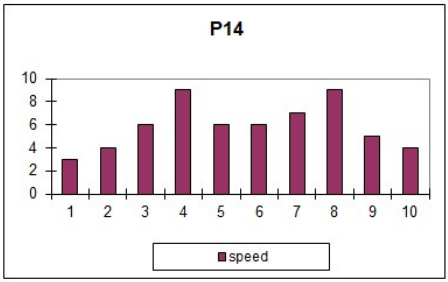

P9
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

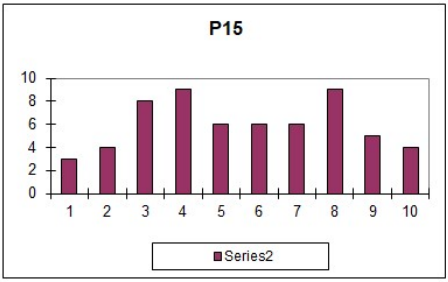

P10
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

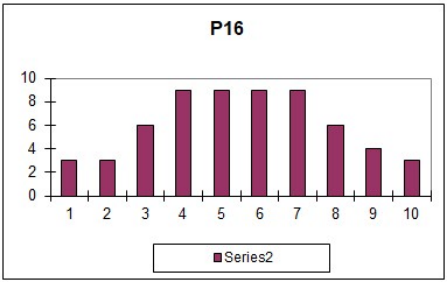

P11
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

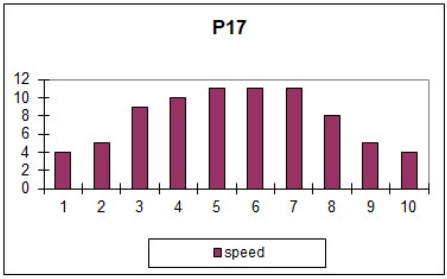

P12
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Speed

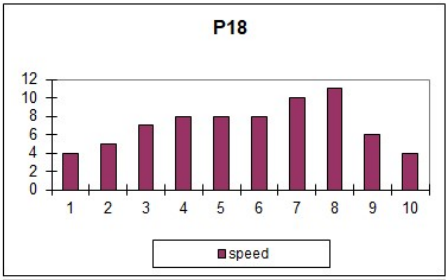

P13
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

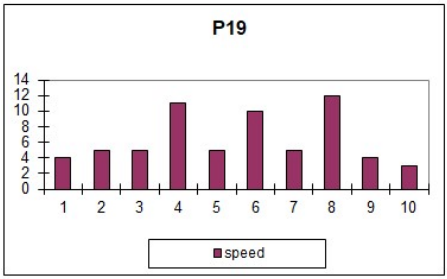

P14
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

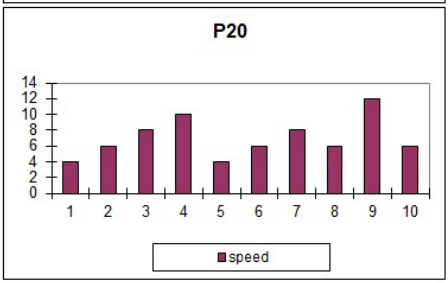

P15
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2

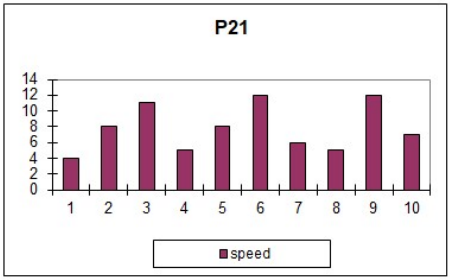

P16
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2

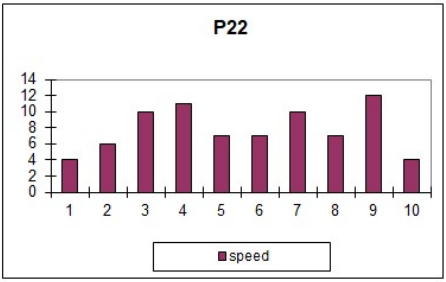

P17
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

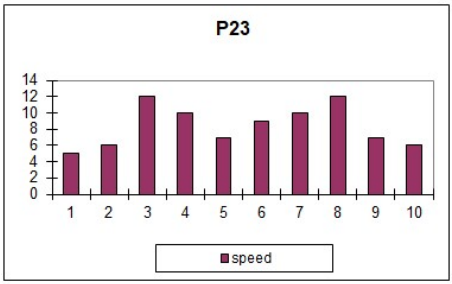

P18
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

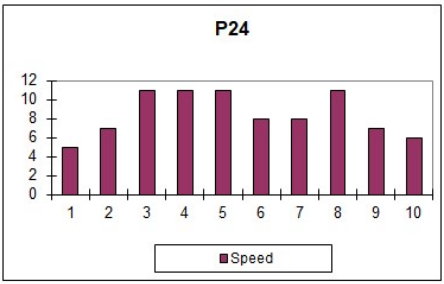

P19
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

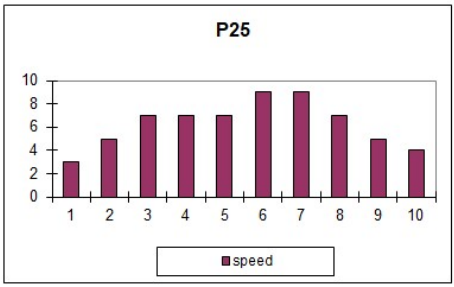

P20
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

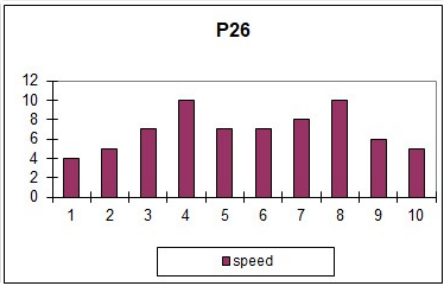

P21
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

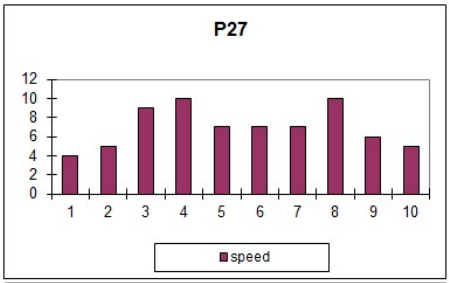

P22
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

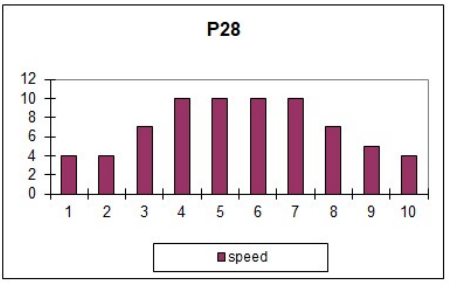

P23
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

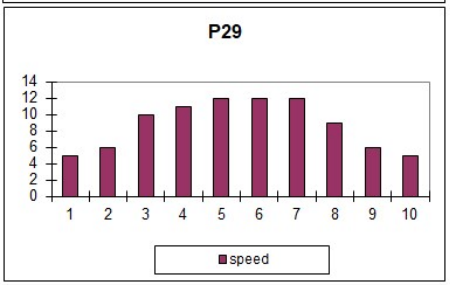

P24
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Speed

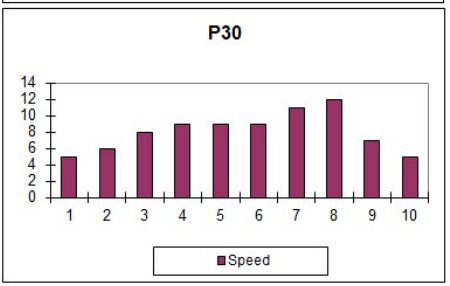

P25
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

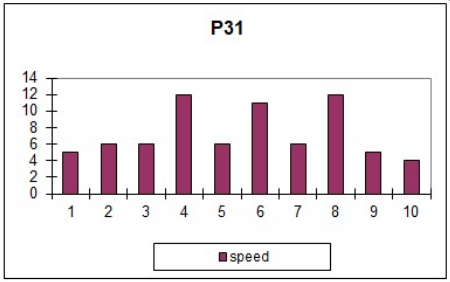

P26
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

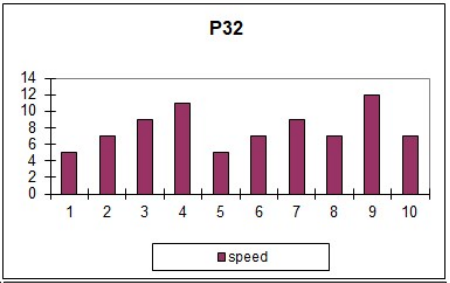

P27
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

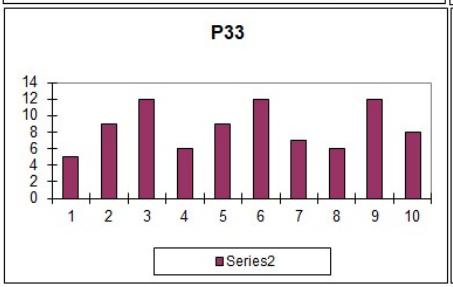

P28
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

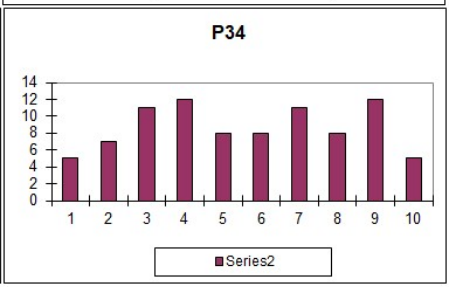

P29
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

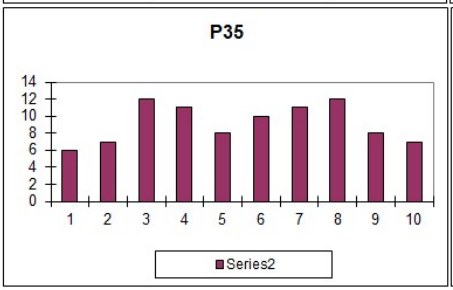

P30
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Speed

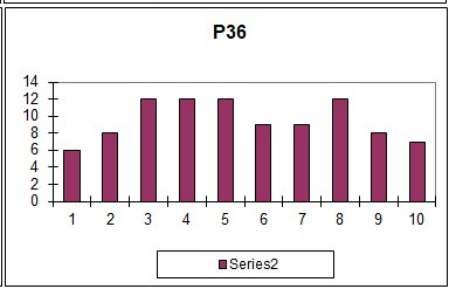

P31
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

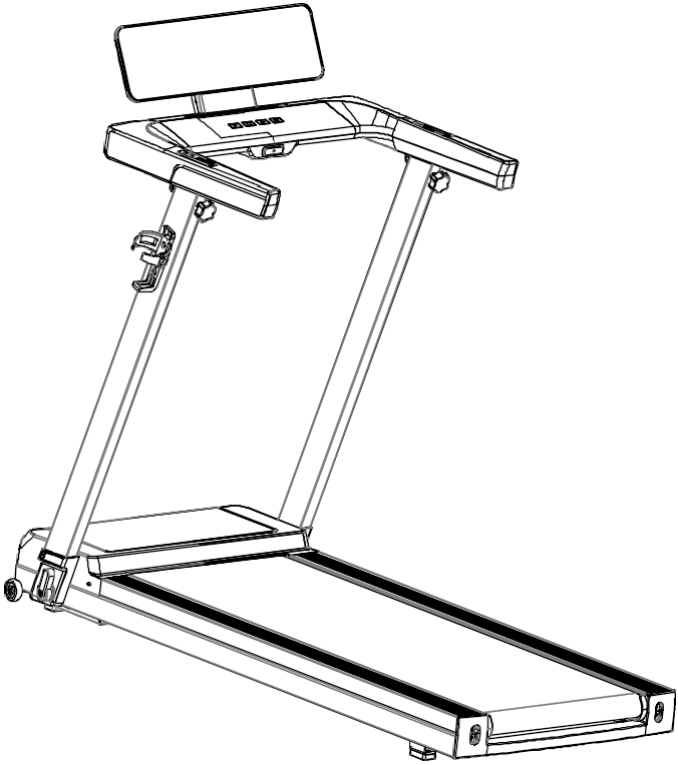

P32
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed


P33
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2


P34
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2

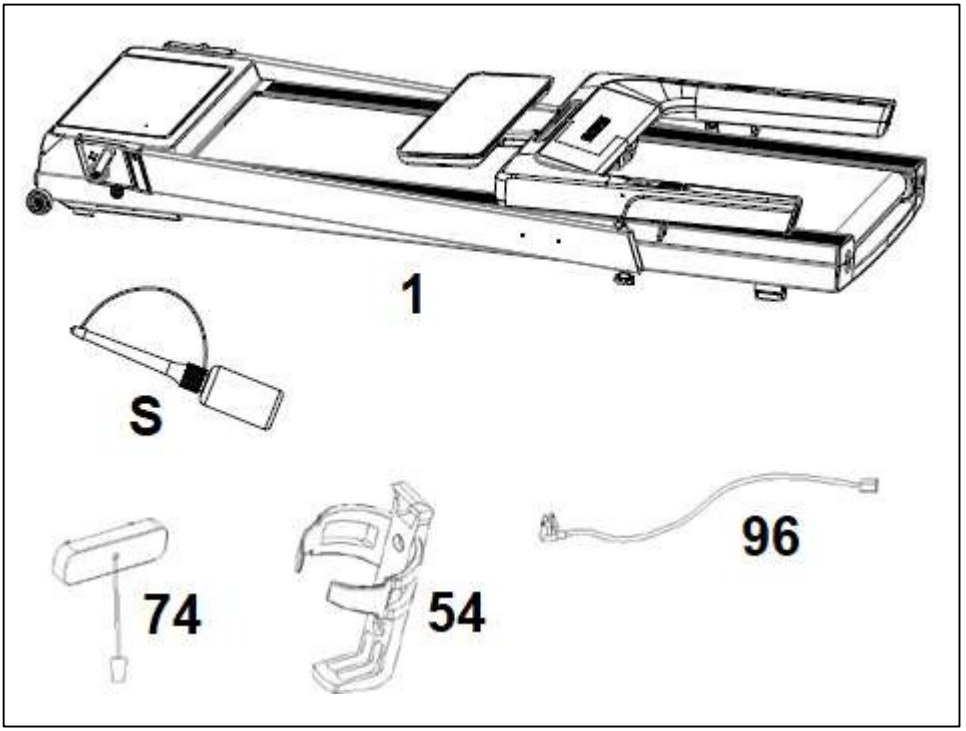

P35
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2

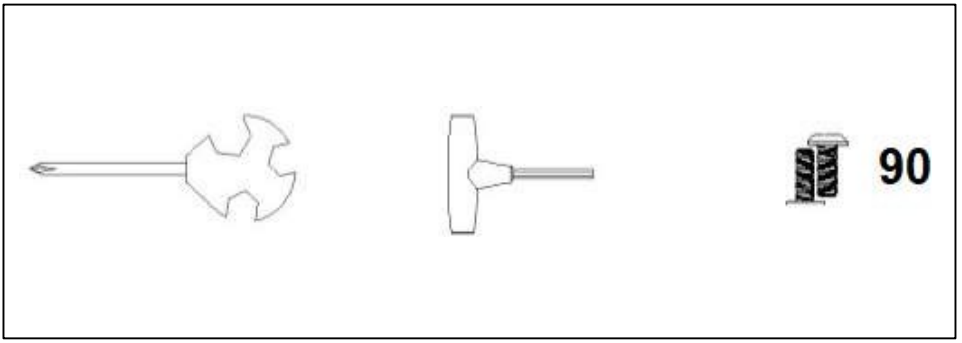

P36
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2



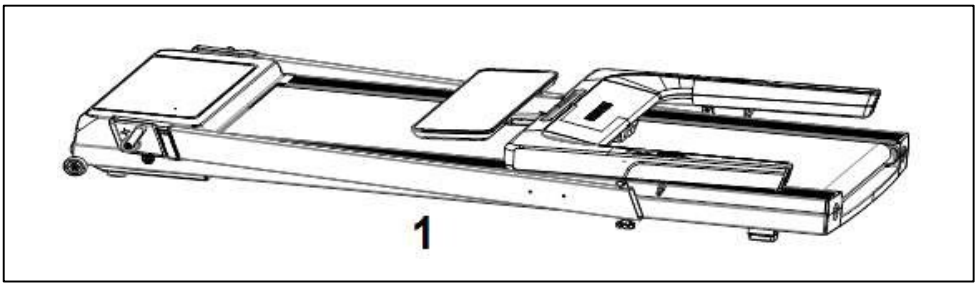
Bežecký pás BH FITNESS NYMAN
Používateľská príručka
SK

Obr. 0

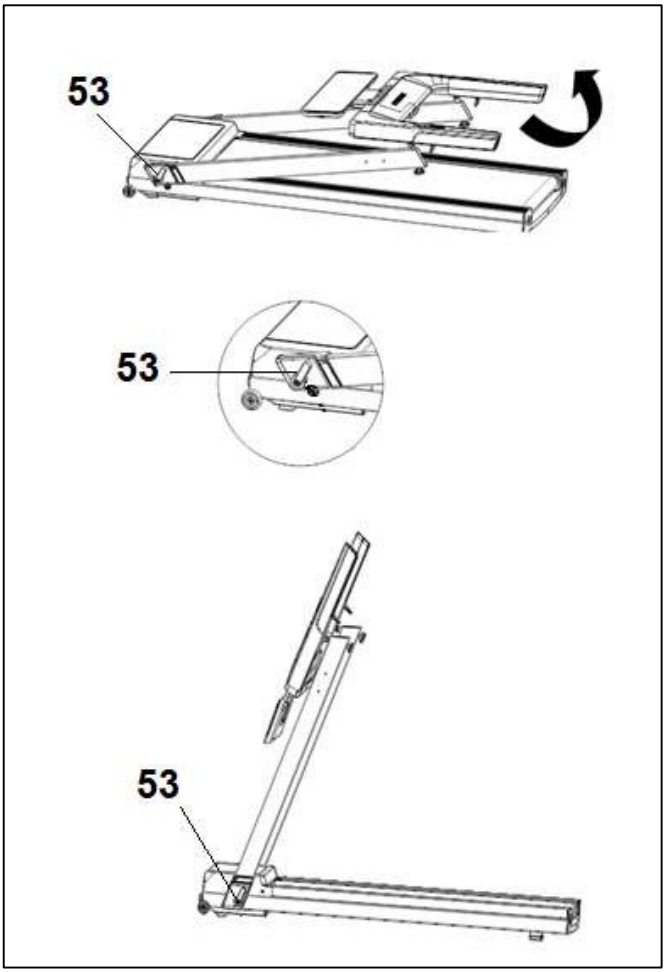




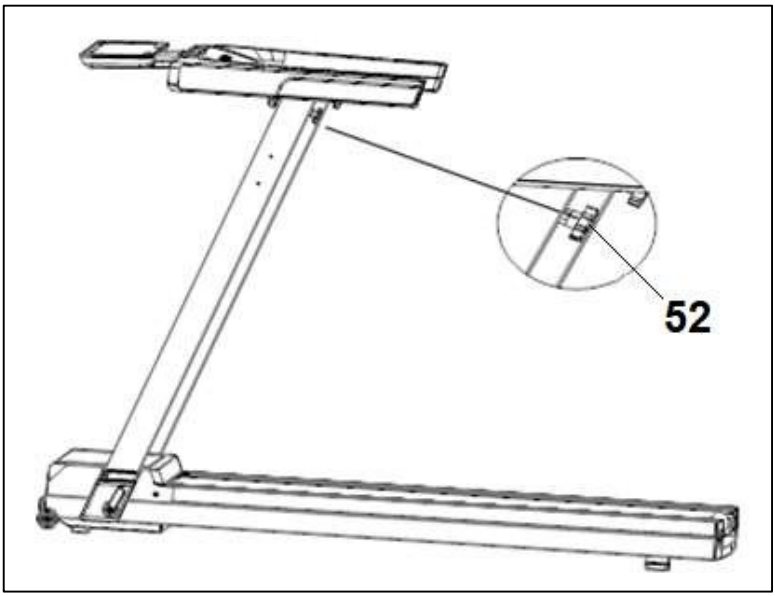
Obr. 1



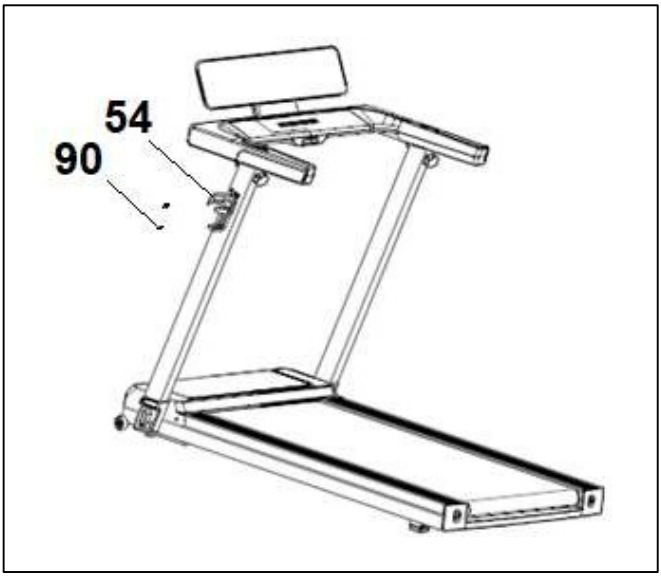
Obr. 2



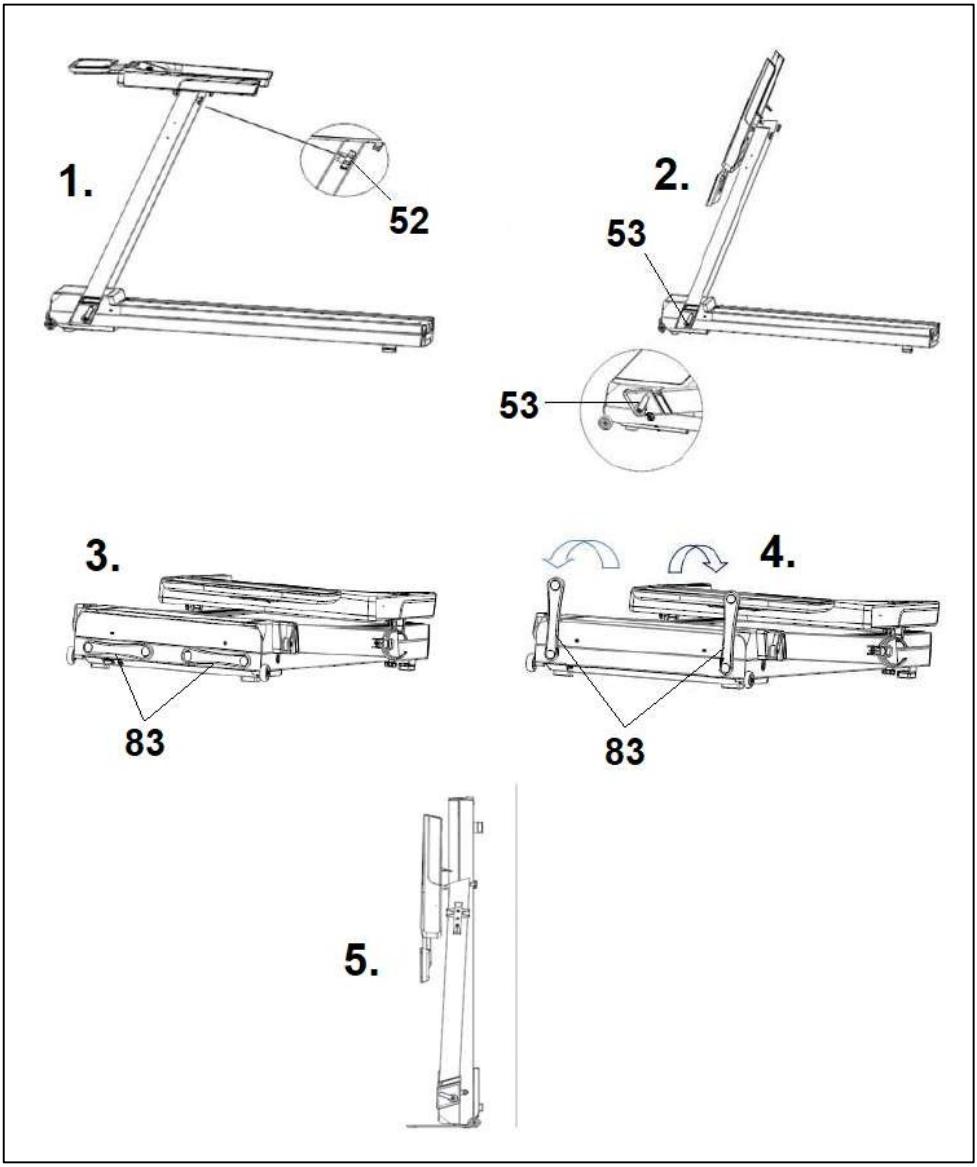
Obr. 3



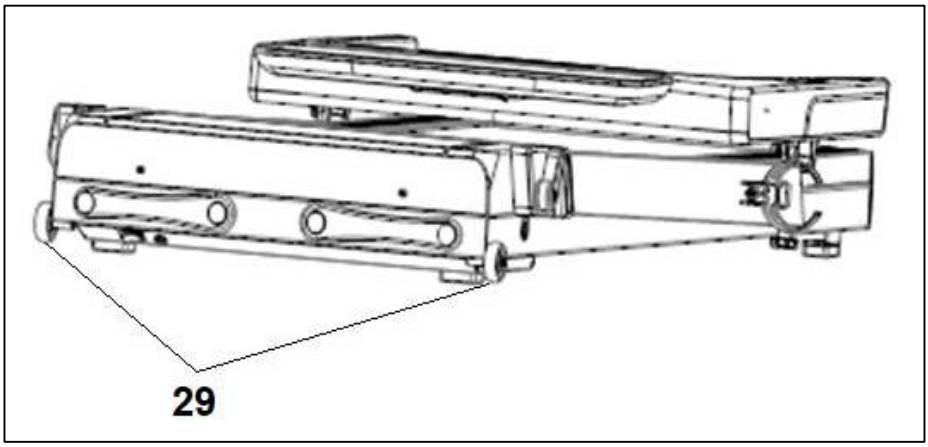
Obr. 4



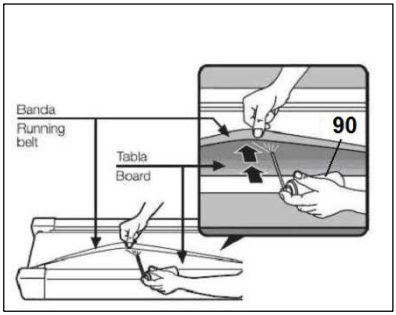
Obr. 5



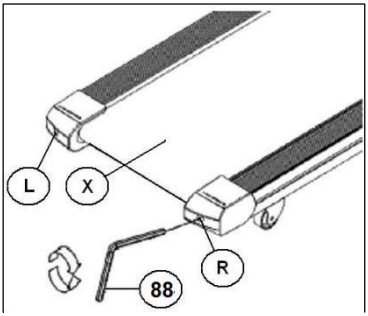
Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



VŠEOBECNÉ POKYNY

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

1 Trenažér je určený na domáce použitie.

2 Na trenažéri môže naraz cvičiť len jedna osoba. 3 Zariadenie umiestnite na rovný povrch tak, aby bol okolo neho voľný priestor aspoň 1 m a vzadu 2 m. Neumiestňujte jednotku na povrch, ktorý by mohol blokovať vetrací otvor. Trenažér používajte na pevnom a rovnom povrchu s ochranou podlahy alebo koberca.

4 Prístroj je vybavený bezpečnostným kľúčom. Bezpečnostný kľúč musí byť zasunutý do otvoru v jeho kryte, inak nebude trenažér fungovať. Pri cvičení si vždy pripnite kábel bezpečnostného kľúča k odevu. Vždy, keď sa trenažér nepoužíva, vyberte bezpečnostný kľúč a chráňte ho pred deťmi a inými osobami.

5 Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že funguje správne. Nikdy nepoužívajte poškodený stroj . 6 Majiteľ zariadenia je zodpovedný za to, že každá osoba, ktorá používa bežecký pás, je riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.

7 Rodičia a opatrovatelia musia vždy brať do úvahy zvedavosť detí, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažér a trenažér sa nikdy nesmie používať ako hračka. 8 Nedovoľte deťom alebo osobám so zdravotným postihnutím používať zariadenie bez dozoru kvalifikovanej osoby.

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

10 Pri nastupovaní a vystupovaní alebo pri zmene rýchlosti používajte madla, Neskáčte na pás, keď je v p o h y b e .

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

12 Nestojte na páse, keď sa pohybuje.

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

14 Trenažér nepoužívajte vo vonkajšom prostredí.

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

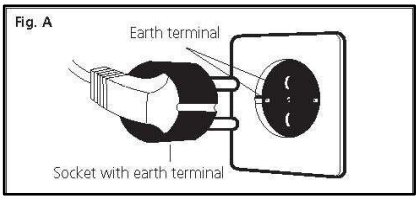
16 Prístroj neumývajte nadmerne, aby ste zabránili vzniku škvŕn na podlahe alebo kobercoch, na ktorých prístroj stojí.

17 Nikdy nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade, že zariadenie nefunguje správne, uzemnenie presmeruje elektrický prúd mimo trenažéra a zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok sa dodáva s napájacím káblom, ktorý má uzemňovací vodič a zástrčku so zemniacim kolíkom.

NEBEZPEČENSTVO! Pokiaľ nie je zariadenie správne uzemnené, hrozí riziko úrazu elektrickým prúdom. V prípade pochybností sa obráťte na elektrikára alebo technického špecialistu, aby skontroloval, či je uzemnenie správne. Zástrčku dodávanú so zariadením nijako neupravujte, pokiaľ sa nehodí do zásuvky, nechajte elektrikára nainštalovať vhodnú elektrickú zásuvku. Tento výrobok sa smie používať iba v obvode 220-240, viď obr. A. Uistite sa, že je spotrebič pripojený iba do zásuvky v stene s rovnakým usporiadaním kolíkov ako zástrčka. Pri tomto zariadení nepoužívajte adaptér.



Pri používaní elektrických spotrebičov dodržiavajte nasledujúce pokyny:

1 Pred pripojením k elektrickej sieti sa uistite, že napätie v sieti je rovnaké ako napätie v trenažéri. Napätie musí byť rovnaké ako napätie uvedené na typovom štítku a otvory v zásuvke musia zodpovedať kolíkom na zástrčke.

2 Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, najprv prepnite spínač do polohy "0" a potom ho odpojte zo zásuvky. Prístroj vždy odpojte zo zásuvky ihneď po použití a pred čistením.

3 Pred začatím akejkoľvek údržby alebo inštalácie sa uistite, že je bežecký pás vypnutý a odpojený od elektrickej siete.

4 Neodpájajte bežecký pás ťahaním za napájací kábel.

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

6 Napájací kábel držte mimo horúcich povrchov.

BEZPEČNOSTNÝ ISTIČ

Model je vybavený elektronickým ističom na ochranu elektronických a elektrických obvodov. Ak je jednotka vystavená nadmernej sile alebo teplu, bezpečnostné zariadenie sa automaticky aktivuje.

Pokiaľ k tomu dôjde:

1.- Prepnite spínač (L) umiestnený na kryte do polohy „0“ (OFF - VYPNUTÉ), viď obr. B.

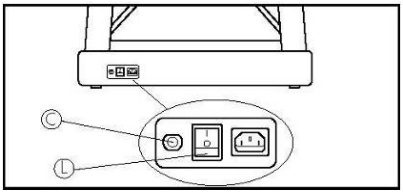
2.- Stlačte tlačidlo obvodu (C) a resetujte tak jednotku.

3.- Potom prepnite prepínač (L) do polohy „I“ (ON - zapnuté) a jednotka bude opäť pripravená na použitie. Ak sa istič opakovane vypne, pravdepodobné príčiny sú:

- abnormálne pracovné podmienky,
- bežecký pás potrebuje mazanie,
- Použité mazivá na báze rozpúšťadiel (použite mazivo BH),
- pás je príliš napnutý.

Pripojte jednotku k zásuvke pomocou uzemňovacej svorky. Prepnite prepínač (L) do polohy [1].

Obr. B



MONTÁŽNY NÁVOD

Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc ďalšej osoby.

Vyberte všetky diely zo škatule a uistite sa, že sú v škatuli diely uvedené nižšie, pozri obrázok 0. (1) telo trenažéra; (74) bezpečnostný kľúč; (54) držiak na fľašu; (96) adaptér; (S) fľaša s mazivom; (90) skrutkovač M4x8; kľúče.

Inštalácia navštívte v nasledujúcich krokoch:

1 Jednotku položte na podlahu, obr. 1.

2 Otáčaním proti smeru hodinových ručičiek uvoľnite skrutky v tvare L (53) na spodnej strane zvislých rúrok, obr.

2. Zdvihnite vertikálne rúrky do zvislej polohy a utiahnite skrutky v tvare L (53) otáčaním v smere hodinových ručičiek.

3 Povoľte skrutky (52) na hornej časti zvislých rúrok, obr. 3, zdvihnite riadidlá a znovu utiahnite skrutky (52), aby ste zafixovali polohu.

4 Monitor zdvihnite do požadovanej polohy, obr. 4. Umiestnite držiak fľaše (54) k ľavému vertikálnemu stĺpiku pomocou skrutiek (90), obr. 4.

5 MAZANIE

POZOR: Pred prvým použitím naneste približne polovicu fľaše maziva na stred pásu, pozdĺž celej dosky a na oboch stranách, pozri obrázok 7.

Názorné video s postupom vymazávania je k dispozícii na stránke BH Youtube: https://www.youtube.com/c/ .BHFitnessService/videos

Dôležité informácie:

- Ak fľaštička s mazivom v balení chýba, požiadajte o ňu skôr, ako použijete nevhodné mazivo.
- Venujte osobitnú pozornosť mazaniu miesta, na ktoré počas cvičenia kladiete nohy.
- Po namazaní spustite program bez toho, aby niekto používal bežecký pás, aby sa pás správne pohyboval a mazal. Ak namažete ihneď po cvičení, mazanie bude ešte lepšie.
- Po nanesení maziva by ste nemali trenažér niekoľko hodín skladať ani používať.
- Ak sa remeň po namazaní začne kĺzať, skontrolujte napnutie remeňa. Na napnutie remeňa vezmite 6 mm imbusový kľúč a otočte skrutky (R a L) o jednu otáčku v smere hodinových ručičiek, pričom trenažér je nastavený na rýchlosť 4 km/h.

VAROVANIE: Používateľ je zodpovedný za pravidelnú kontrolu mazania remeňa. Ak chcete bežecký pás namazať, odpojte bežecký pás od elektrickej zásuvky; jednu ruku položte medzi bežecký pás a povrch dosky, aby ste zabezpečili namazanie oboch povrchov, najmä v oblasti, kam počas cvičenia kladiete nohy.

Upozorňujeme, že nedostatočná údržba alebo používanie nevhodných výrobkov môže viesť k strate záruky.

Frekvencia mazania:

- Na optimálnu údržbu odporúča spoločnosť BH používať vlastné značkové mazivo na báze silikónu.
- Spoločnosť BH odporúča mazanie remeňa aspoň raz za mesiac alebo približne po každých 30 hodinách používania (podľa toho, čo nastane skôr).
- Používanie vo veľmi suchom, horúcom alebo prašnom prostredí, používanie osobami s vysokou hmotnosťou a/alebo pravidelná chôdza pomalým tempom (<5 km/h) zvyšuje potrebu mazania každých pätnásť dní alebo dokonca každý týždeň.
- Použitie inej značky alebo typu maziva môže vyžadovať častejšie mazanie alebo môže dokonca poškodiť remeň a/alebo dosku a spôsobiť poruchu motora a iných častí.

6 NASTAVENIE PÁSOV

VAROVANIE: Pred použitím bežeckého pásu ho zapnite a uistite sa, že je pás vycentrovaný. V prípade potreby postupujte podľa nižšie uvedených krokov.

Ak bežecký pás nesedí na podlahe rovnomerne vo všetkých štyroch kontaktných bodoch, môže sa pás (X) vychýliť do strany.

VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

Tento postup je veľmi dôležitý, postupujte podľa týchto krokov.

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

VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

Ak sa pás posunul doľava, otočte skrutku (L) na ľavej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Pozorujte polohu pásu; ak po jednej minúte nie je pás úplne vycentrovaný, postup zopakujte. Ak vidíte, že sa pás posunul príliš doprava, otočte ľavú skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek, pozri obrázok 8.

Dôležité: Majte na pamäti, že jedno otočenie pravej skrutky (R) v smere hodinových ručičiek má rovnaký vplyv na polohu remeňa ako jedno otočenie ľavej skrutky.

(L) proti smeru hodinových ručičiek. V prípade nadmerného pohybu remeňa možno použiť ktorúkoľvek z týchto dvoch skrutiek, aby sa zabránilo nadmernému napnutiu pásu.

SKLADANIE TRENAŽÉRA

Bežecký pás je vybavený skladacím mechanizmom na jednoduché skladovanie. Ak chcete bežecký pás používať, zastavte ho, znížte výšku na minimum, odpojte napájací kábel. spustite monitor tak, aby bol rovnobežný s riadidlami, a uvoľnite skrutky (52) hornej časti vertikálnych rúrok, obr. 5, 1.

1. Spustite riadidlá a uvoľnite skrutky v tvare písmena L (53) na spodnej strane vertikálnej rúrky otáčaním proti smeru hodinových ručičiek, obr. 5, 2. Spustite vertikálne rúrky do horizontálnej polohy a opäť utiahnite skrutky v tvare písmena L (53) otáčaním v smere hodinových ručičiek. Ak chcete jednotku uložiť do vertikálnej polohy, otočte konzoly (83), obr. 5, 4. smerom von a jednotku zdvihnite, obr. 5, 5.

MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Prístroj je vybavený kolieskami (29) na ľahký pohyb, obr. 6. Uistite sa, že napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky. Ak chcete bežecký pás premiestniť, najprv ho zložte. Nakloňte bežecký pás tak, aby sa kolieska (29) opierali o podlahu. Aby ste predišli nehodám, NEPREVÁŽAJTE bežecký pás po nerovnej podlahe.

NÁVOD NA OBSLUHU

FITNESS

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

VÝHODY CVIČENIA

Pravidelné cvičenie pod určitou úrovňou počas 15/20 minút sa stáva aeróbnym. Aeróbne cvičenie je v podstate cvičenie, pri ktorom sa využíva kyslík. Zvyčajne ide o nepretržité cvičenie bez prestávok. Okrem cukrov a tukov potrebuje telo aj kyslík.

Pravidelné cvičenie zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zároveň zlepšuje funkciu pľúc, kapacitu srdca a krvný obeh. Pri cvičení sa spaľujú kilokalórie (tzv. kalórie).

CVIČENIE A KONTROLA HMOTNOSTI

Jedlo, ktoré zjeme, sa okrem iného premieňa na energiu (kalórie) pre naše telo. Ak prijmeme viac kalórií, ako ich spálime, tučnieme, a naopak, ak spálime viac kalórií, ako ich zjeme, chudneme. V pokoji telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo naše životné funkcie aktívne. Pred začatím akéhokoľvek cvičenia je vhodné poradiť sa s lekárom o zdravotnom stave, pretože cvičebné programy sa líšia v závislosti od veku a fyzickej kondície. Bez ohľadu na to, či je vaším cieľom dosiahnuť lepšiu kondíciu, znížiť telesnú hmotnosť alebo fyzioterapia. Pamätajte, že cvičenie by malo byť postupné, plánované, rôznorodé a nie príliš namáhavé. Odporúčame cvičiť 3 až 5-krát týždenne. Pred začatím cvičenia je dôležité vykonať 2 - 3 minútovú rozcvičku pri nízkej rýchlosti. Tým ochránite svoje svaly a pripravíte svoj kardiorespiračný systém.

Ďalšia fáza bude trvať 15 - 20 minút pri srdcovej frekvencii 65 - 75 % alebo 75 - 85 % pre tých, ktorí sú už na cvičenie zvyknutí. So zlepšujúcou sa kondíciou môžeme tento čas rozdeliť medzi tieto dve úrovne, ale vždy majte na pamäti, že srdcová frekvencia nesmie presiahnuť 85 % (aeróbne pásmo) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu srdcovú frekvenciu, ktorá zodpovedá nášmu veku.

Po tréningu je dôležité uvoľniť svaly. To sa dá dosiahnuť chôdzou pri nízkej rýchlosti počas 2-3 minút, kým tepová frekvencia neklesne pod 65 %. Zabránite tak bolestivosti svalov, najmä po intenzívnom cvičení. Program je vhodné ukončiť aj niekoľkými relaxačnými cvičeniami na podlahe.

POZNÁMKA NA ZÁVER

Dúfame, že sa vám tréner páči. Čoskoro zistíte, že vďaka kontrolovanému a plánovanému cvičeniu sa budete cítiť lepšie, budete mať viac energie a budete lepšie zvládať stres.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Vypnite trenažér a odpojte napájací kábel. Na očistenie od prachu použite vlhkú handričku alebo uterák. Nepoužívajte rozpúšťadlá. Okolie viditeľných častí dôkladne povysávajte. Spodnú časť zariadenia môžete vysávať aj tak, že si ľahnete na jednu z bočných strán. Podobne môžete vysávať aj vnútro krytu motora (pri manipulácii s káblami buďte opatrní).

VAROVANIE:

Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky správne utiahnuté a pripojené. Každé tri mesiace skontrolujte a dotiahnite všetky časti trenažéra.

Používanie trenažéra s opotrebovanými časťami môže spôsobiť zranenie používateľa.

Na výmenu opotrebovaných dielov odporúčame používať originálne náhradné diely. Použitie iných náhradných dielov môže spôsobiť zranenie alebo ovplyvniť výkon stroja.

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

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

SYMBOLY


Varovanie


Pri zdvíhaní majte voľné ruky


Nebezpečenstvo zachytenia pri pohybe


Pri nastupovaní alebo vystupovaní z trenažéra stojte na bočných koľajniciach

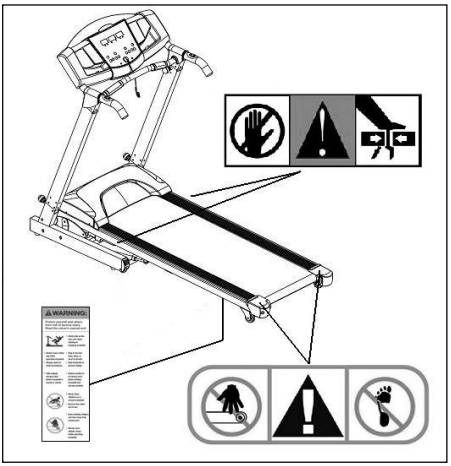

Zákaz vstupu pre deti


Majte voľné ruky


Používajte vhodnú obuv


Na trenažéri nekonzumujte jedlo

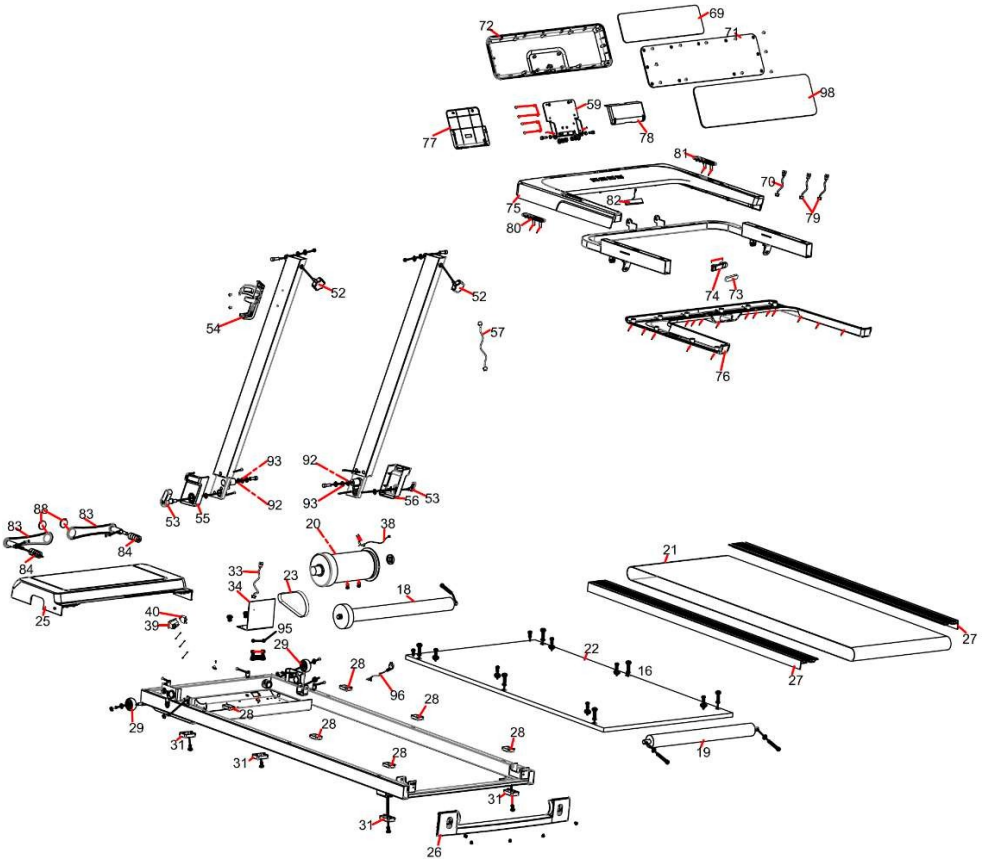
UMIESTNENIE



TABUĽKA PORÚCH

PROBLÉM	KONTROLA	RIEŠENIE
Monitor sa nerozsvieti.	Uistite sa, že je trenažér zapojený do zásuvky, vypínač ON/OFF v polohe 1, bezpečnostný kľúč je v slote	Pripojte trenažér k elektrickej sieti. Prepnite spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč.
Monitor sa zapne, ale motor sa nenaštartuje.	Skontrolujte, či je obmedzovač prúdu zatlačený.	Vypnite trenažér a zasuňte istič. Namažte pás bežeckého pásu.
Chôdza na páse je trhavá.	a) Skontrolujte, či je remeň namazaný. b) Skontrolujte napnutie posuvného remeňa. c) Skontrolujte napnutie hnacieho remeňa.	a) Premažte po- suvný pás b) Upravte napnutie pásu. c) Upravte napnutie hnacieho remeňa.
Trenažér sa zastaví (istič sa vypne).	4) Skontrolujte, či je pás premazaný.	4) Tlačidlo preťaženia resetujte prepínačom do polohy "0" a namažte bežecký pás.
Úraz elektrickým prúdom cez madlá.	5) Uistite sa, že je trenažér zapojený do uzemnenej elektrickej zásuvky.	5) Zapojte trenažér do uzemnenej elektrickej zásuvky.
Bežecký pás je mimo stredu.	a) Skontrolujte, či je trenažér položený na rovnej podlahe. b) Skontrolujte, či sa trenažér neviklá.	

G6400

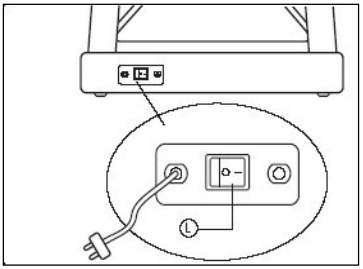

72
69
71
98
59
77
78
81
70
82
75
79
80
74
73
76
52
52
54
57
93
92
92
93
56
53
53
55
88
83
83
84
84
25
20
38
33
34
23
18
40
39
95
29
21
27
27
22
16
19
28
96
28
28
28
28
28
29
31
31
31
31
26


TIME
DISTANCE
CALORIES
CALORIES
PULSE
SPEED
TIME
DISTANCE
0
400
DISTANCE

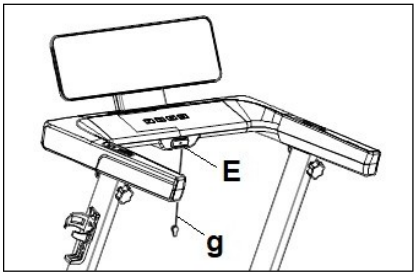

P
M

MONITOR

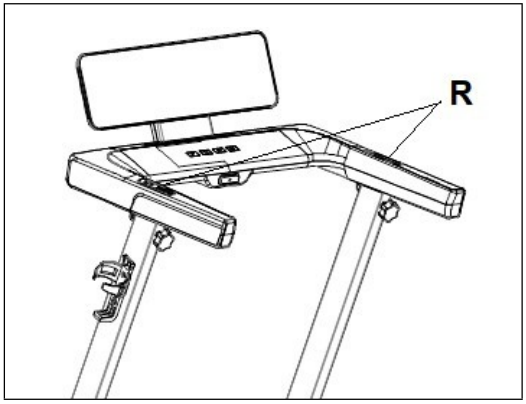
Obr. 1

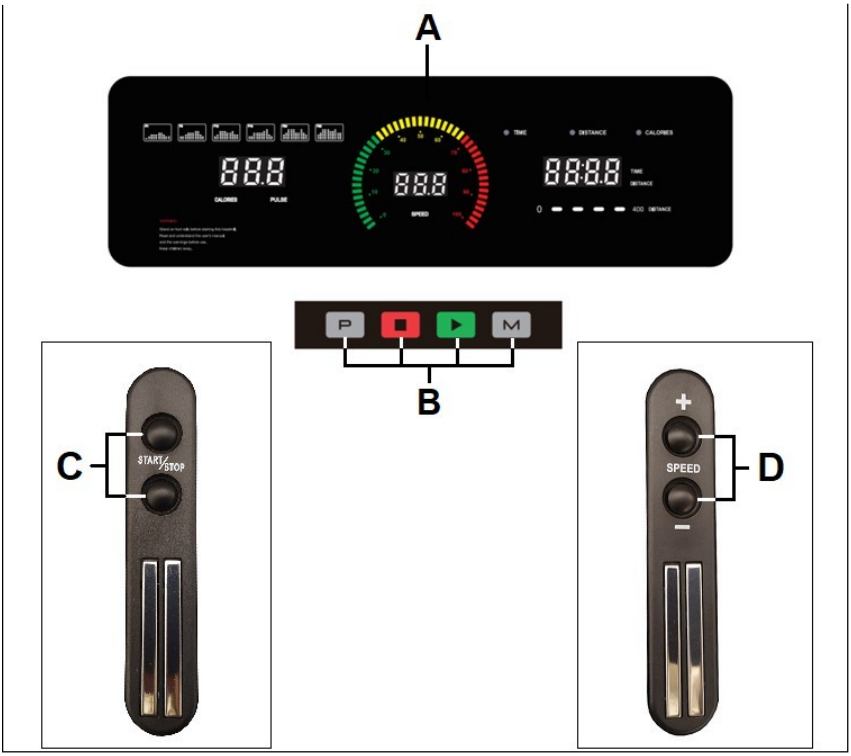


Obr. 2



Obr. 3





ČASTI MONITORA

A: Tento displej (A) súčasne zobrazuje kalórie; rýchlosť; čas/vzdialenosť.

B: Monitor má 4 tlačidlá ; PROGRAM (P); STOP (■); START/PAUSE (►); MODE (M).

C: Tlačidlá START/STOP.

D: Tlačidlá rýchlosti +/-.

START/STOP

Zariadenie zapojte do uzemnenej zásuvky a nastavte prepínač (L) do polohy (1), obr. 1.

Bezpečnostný kľúč (g) musí byť vložený do štrbiny (E) na obr. 2, inak nebude trenažér fungovať.

ZMENIŤ KILOMETRE NA MÍLE

Trenažér zobrazuje rýchlosť v km/h alebo míľach za hodinu. Ak chcete zmeniť km/h na mph alebo naopak, postupujte takto. Stlačte a podržte súčasne tlačidlá PROGRAM (P) a MODE približne na 5 sekúnd. Zmenia sa jednotky ("M" míle alebo "KM" kilometre).

NÁVOD NA OBSLUHU

MANUÁLNY REŽIM

Pri programoch MANUAL môžete určiť trvanie cvičenia od 5 do 99 minút, vzdialenosť od 1 do 99 a kalórie od 20 do 990. Stlačením tlačidla MODE nastavte čas/vzdialenosť/kalórie. Stlačením tlačidla +/- nastavte čas alebo stlačením tlačidla M vyberte vzdialenosť. Stlačením tlačidla +/- nastavte vzdialenosť alebo stlačením tlačidla M vyberte kalórie. Stlačením tlačidla +/- nastavte kalórie.
Stlačením tlačidla START/STOP sa do 5 sekúnd spustí trenažér, čo sa prejaví odpočítavaním na displeji TIME, rýchlosťou 1,0 km/h.

V režime MANUAL môžete zvýšiť alebo znížiť rýchlosť stláčaním tlačidiel +/- na v rozsahu 1,0-16 km/h. Trenažér sa zastaví, ak stlačíte tlačidlo STOP alebo ak vyberiete BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ.

REŽIM PROGRAMU

Monitor má 40 programov (P01- P36; U01; U02; U03; BODY-FAT).
Programy P01 až P36 umožňujú nastaviť trvanie cvičenia v rozsahu 5 až 99 minút.

Grafy jednotlivých programov P1 až P36 nájdete na posledných stranách.

Keď je trenažér pripravený, stlačte tlačidlo PROGRAM pre prístup k programom (P1-P36; U1-U3, BODY-FAT), po výbere programu sa zobrazí blikajúce ČAS.
Pomocou tlačidiel SPEED +/- vyberte trvanie programu (5 - 99 minút). Predvolené nastavenie programu je nastavené na 30 minút.

Stlačte tlačidlo START/STOP a trenažér sa spustí po 5 sekundách, k t o r é sa zobrazia odpočítavaním na centrálnom displeji na základe zadaných hodnôt. Nastavenie rýchlosti môžete kedykoľvek počas tréningu zmeniť stlačením tlačidiel SPEED +/-.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Užívateľské programy umožňujú navrhovať grafy rýchlosti a sklonu s v s ohľadom na vaše podmienky. Keď je trenažér pripravený, stláčajte tlačidlo P, kým sa nezobrazí U01, U02; U03. Stlačením tlačidla START spustite program alebo stlačením tlačidla M nastavte program. Stláčaním tlačidiel +/- vyberte rýchlosť pre prvý segment. Stlačením tlačidla M vstúpte do druhého segmentu. Postupujte rovnako ako v prvom segmente tak, že zmeníte nastavenie rýchlosti pre túto etapu a tak ďalej až do segmentu 10, aby ste dokončili tabuľku nastavenia programu používateľa. Stlačte +/- nastavte čas. Stlačte START/STOP a tréner sa spustí po 5-sekundovom odpočítavaní, ktoré sa zobrazí na displeji. Nastavenie rýchlosti môžete kedykoľvek počas tréningu zmeniť stlačením tlačidla SPEED +/-.

PROGRAM TELESNÉHO TUKU

Program ("F" BODY-FAT) je určený na výpočet percenta telesného tuku používateľa.
Stláčajte tlačidlo P, kým sa na displeji nezobrazí F1, potom pomocou tlačidiel +/- vyberte svoje pohlavie (Male 1 - Female 2), stlačte tlačidlo M a pomocou tlačidiel +/- nastavte svoj VEK (F2: 1 - 99). Stlačte tlačidlo M a nastavte svoju VÝŠKU (F3: 100 - 220 cm).

Stlačením tlačidla M zadajte svoju hmotnosť (F4: 20 - 150 kg). Stlačte tlačidlo M. (F5) znamená, že test je pripravený. Položte ruky na snímače na rukoväti (R), ako je znázornené na obrázku 3, a po niekoľkých sekundách sa na obrazovke zobrazí výsledok.

FUNKCIA TELESNÉHO TUKU (FAT)

Funkcia telesného tuku vám pomôže vypočítať percento telesného tuku.

Tabuľka: typ postavy

Popis	Žena	Muž
Chudný	10-13%	2-5%
Atletický	14-20%	6-13%
Fitness	21-24%	14-17%
Priemer	25-31%	18-25%
Obézny	32+%	25+%

Na hlavnej obrazovke sa zobrazí typ profilu pre váš typ postavy.

NÚDZOVÉ ZASTAVENIE

Pre maximálnu bezpečnosť užívateľa je táto jednotka vybavená bezpečnostným kľúčom (g) a tlačidlom STOP. Bezpečnostný kľúč (g) musí byť zasunutý do svojho slotu (E), obr. 2, inak sa trenažér nespustí. Pokiaľ cvičíte, vždy si pripnite kábel bezpečnostného kľúča k odevu. Zatiahnutím za kábel vytiahnete bezpečnostný kľúč zo slotu a trenažér sa okamžite zastaví. Ak chcete reštartovať trenažér, jednoducho vložte kľúč späť do slotu pre kľúč. Keď trenažér nepoužívate, vytiahnite bezpečnostný kľúč (g) a uchovávajte ho mimo dosahu detí.

Stlačením červeného tlačidla označeného STOP sa jednotka okamžite zastaví. Opätovným stlačením tlačidla označeného START ho znovu spustíte.

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Tepová frekvencia sa meria priložením oboch rúk na snímače srdcovej frekvencie (R), ktorými je elektronická jednotka vybavená. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí vaša srdcová frekvencia.

DÔLEŽITÉ: Toto nie je lekárske zariadenie, a preto je zobrazená srdcová frekvencia len referenčná.

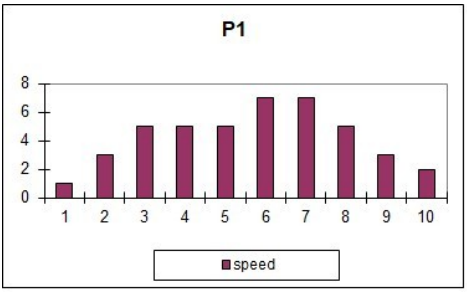
FUNKCIA PRIPOMENUTIA MAZANIA

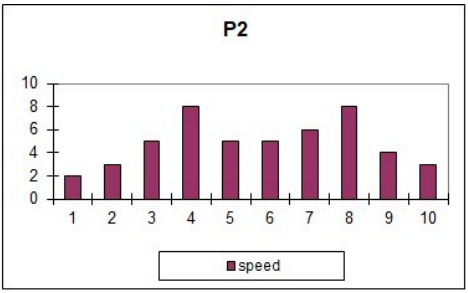
Zariadenie má zabudovanú výstrahu pred mazaním. Po prejdení vzdialenosti 300 km sa na monitore zobrazí OIL. To znamená, že trenažér je potrebné namazať. Pás namažte podľa pokynov v časti LUBRICATION (Mazanie) a potom stlačte ľubovoľné tlačidlo na 6 sekúnd. Tým sa vymaže upozornenie a vynuluje sa vzdialenosť do ďalšieho mazania.

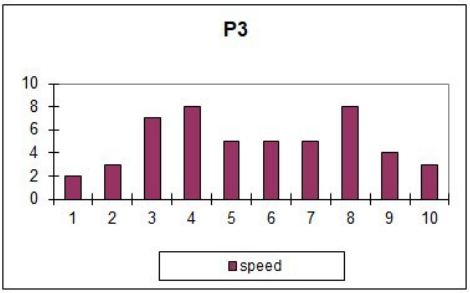
V prípade akýchkoľvek otázok sa neváhajte obrátiť na technickú asistenčnú službu telefonicky na zákaznícky servis (pozri poslednú stranu príručky).

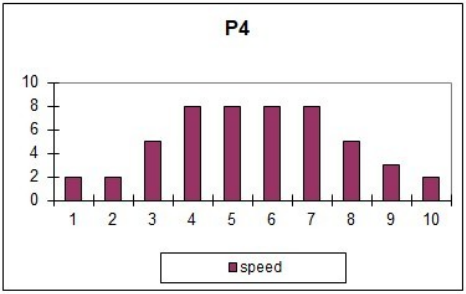
BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

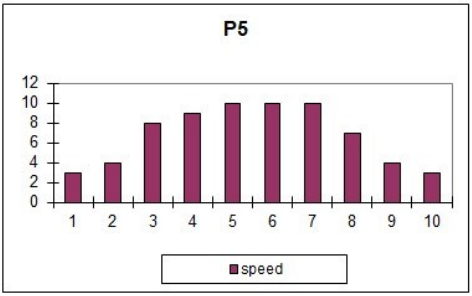
PROGRAMOVÉ PLÁNY

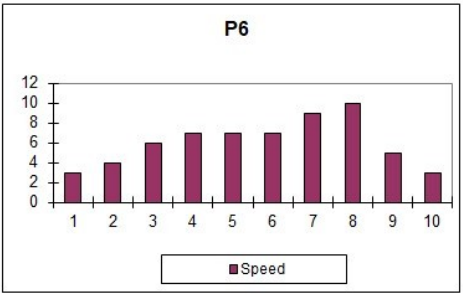


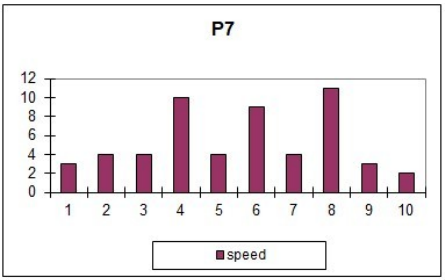


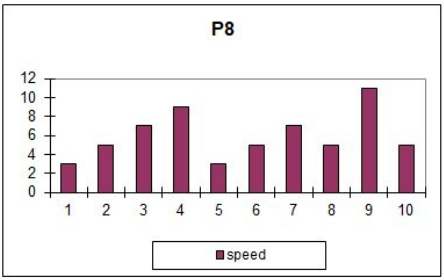


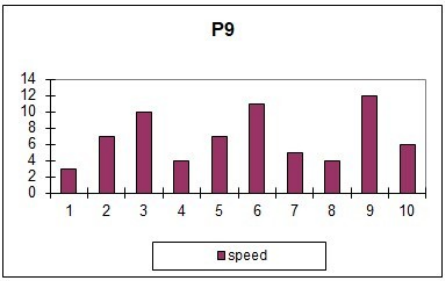


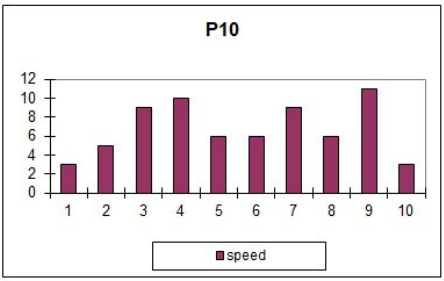


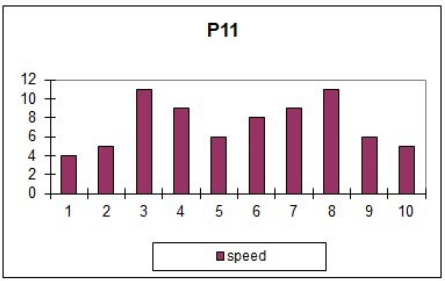


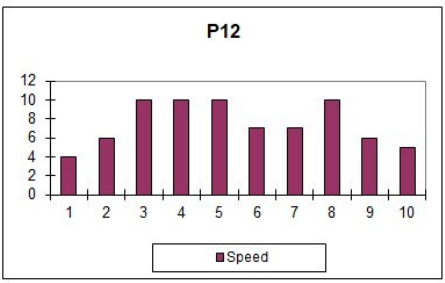

P7
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

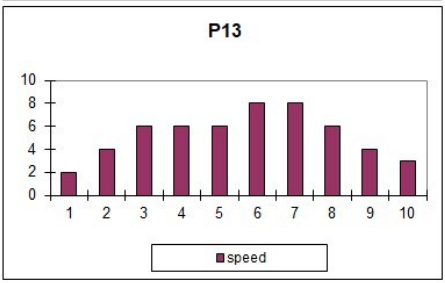

P8
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

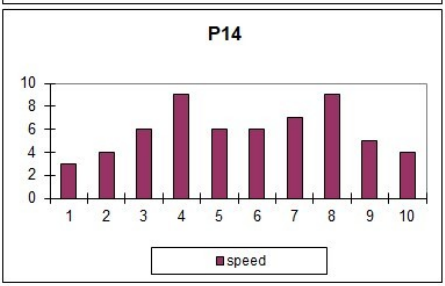

P9
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

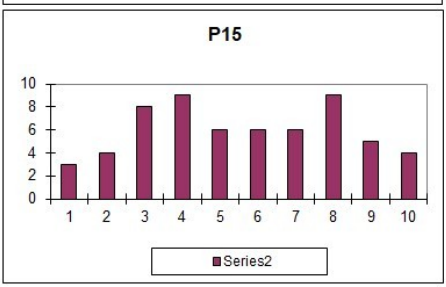

P10
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

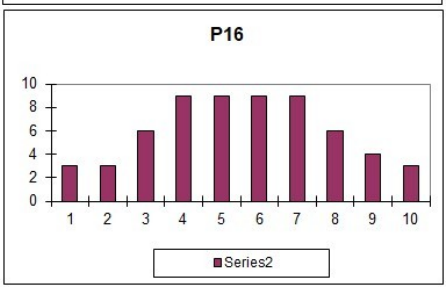

P11
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

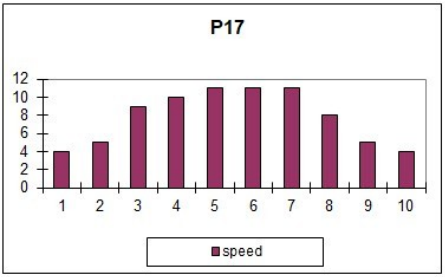

P12
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Speed

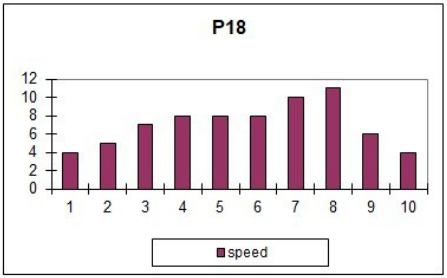

P13
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

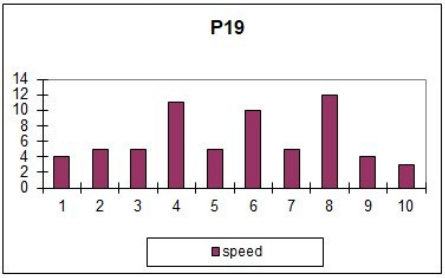

P14
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

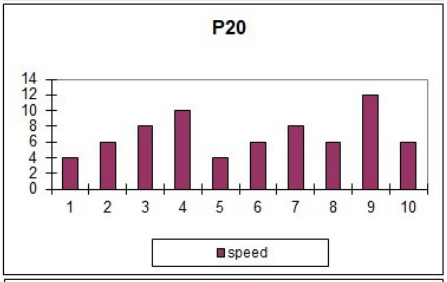

P15
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2

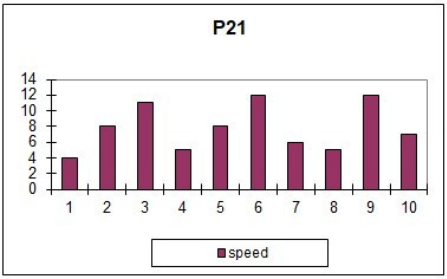

P16
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2

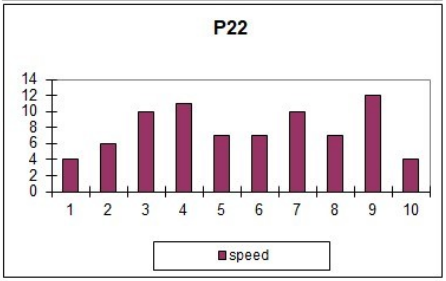

P17
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

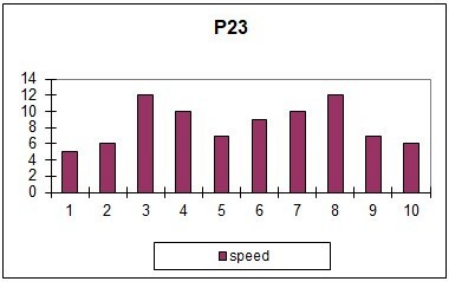

P18
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

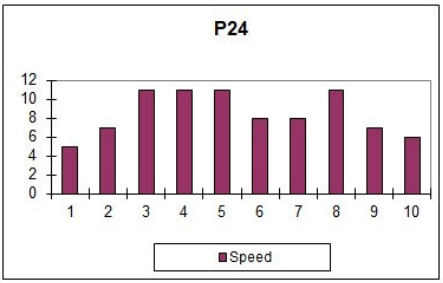

P19
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

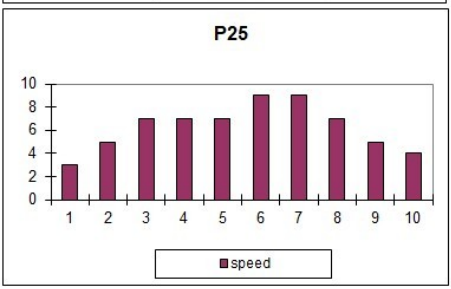

P20
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

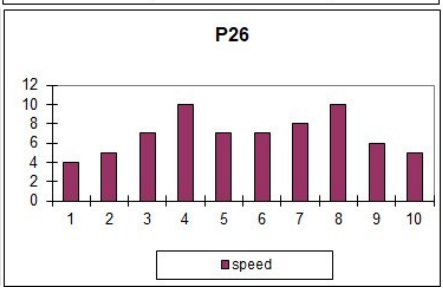

P21
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

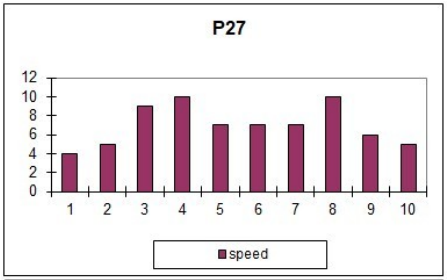

P22
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

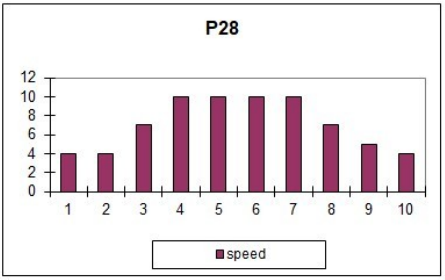

P23
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

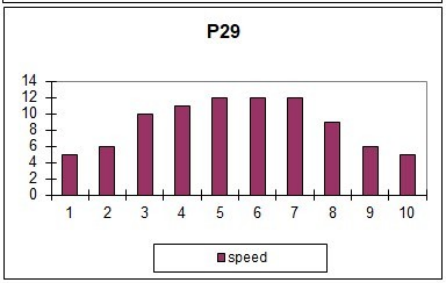

P24
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Speed

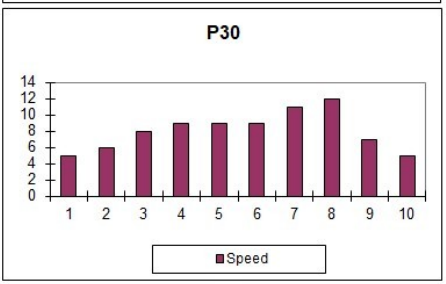

P25
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

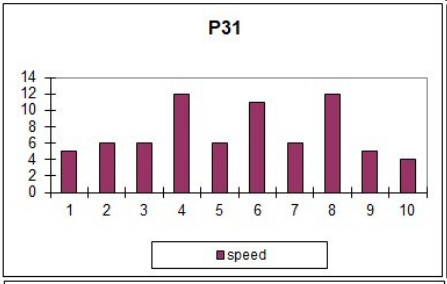

P26
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

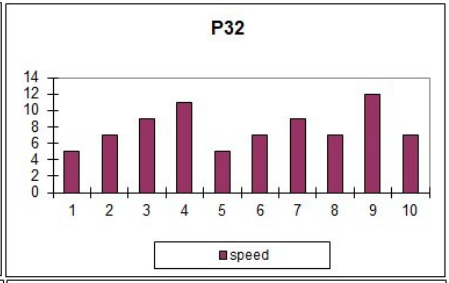

P27
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

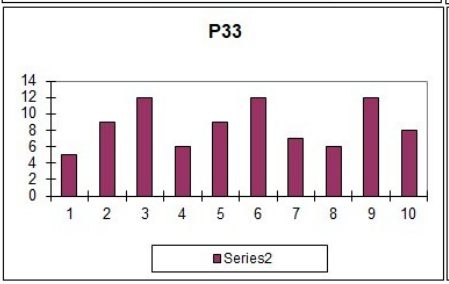

P28
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

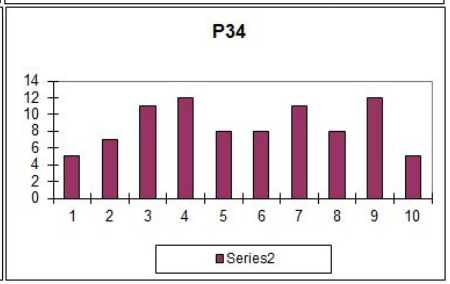

P29
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed

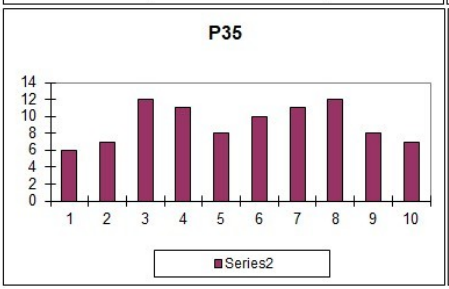

P30
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Speed

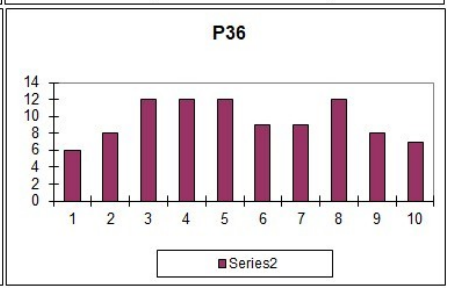

P31
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed


P32
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
speed


P33
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2


P34
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2


P35
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2


P36
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Series2

Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol .s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email :info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257