

BHFITNESS



Návod k obsluze



Návod k montáži a použití
Návod na montáž a použitie

Fig.0

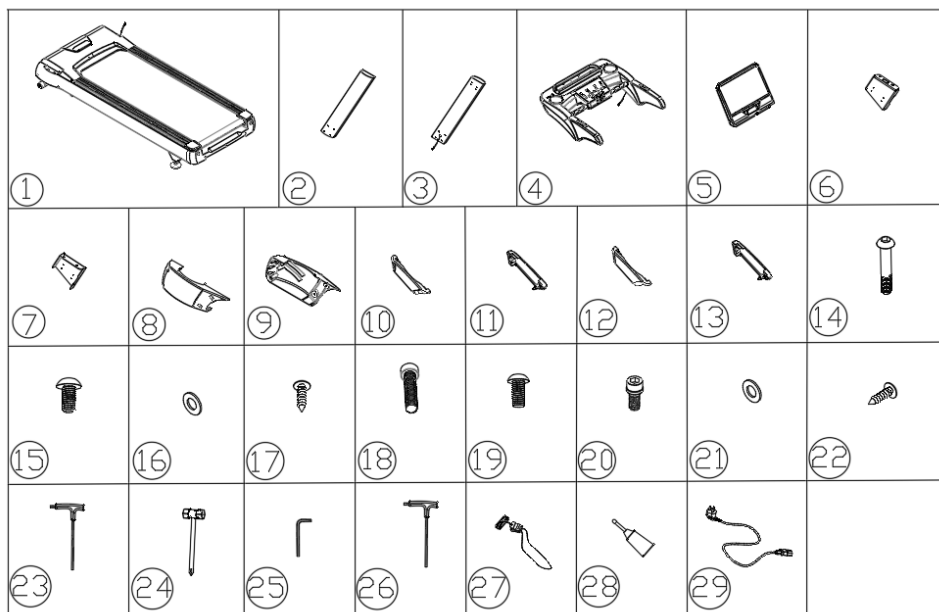


Fig.1

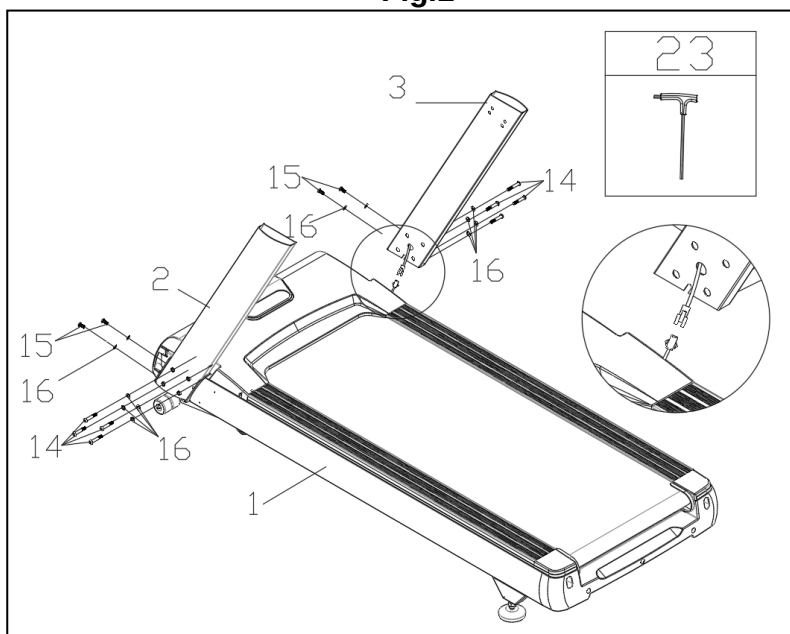


Fig.2

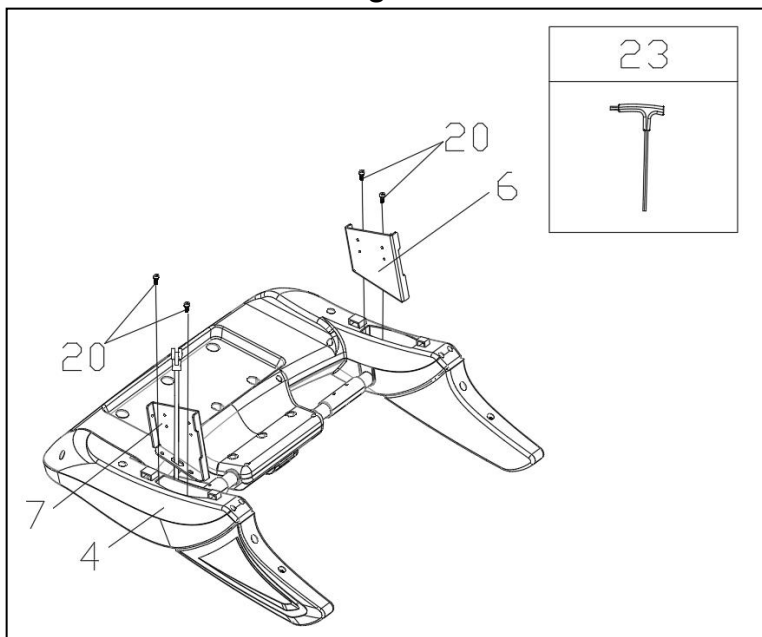


Fig.3

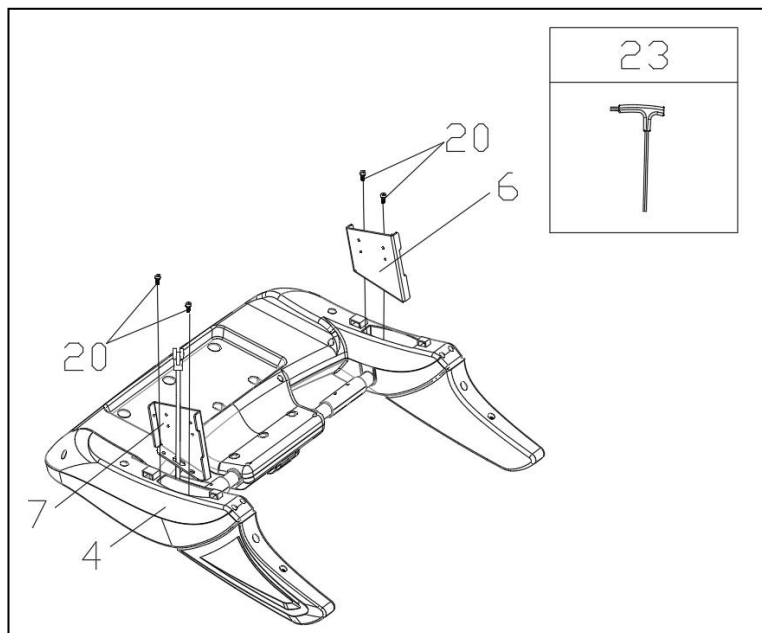


Fig.4

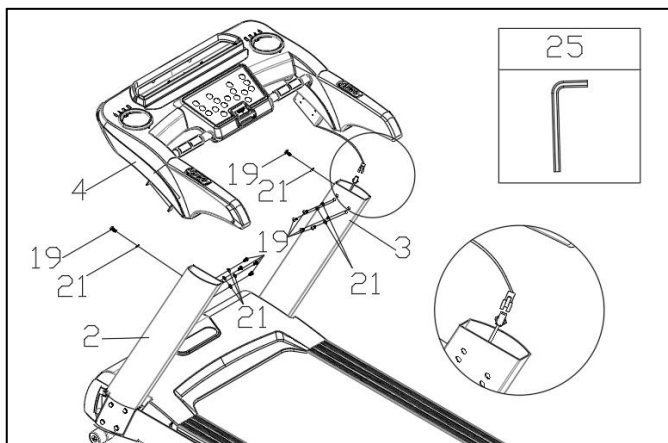


Fig.5

Fig.6

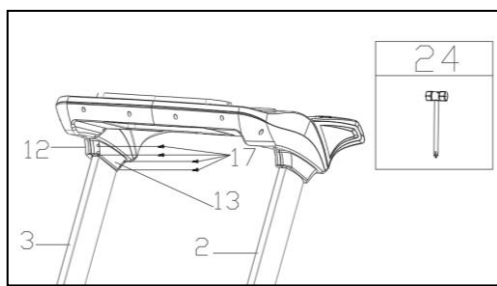
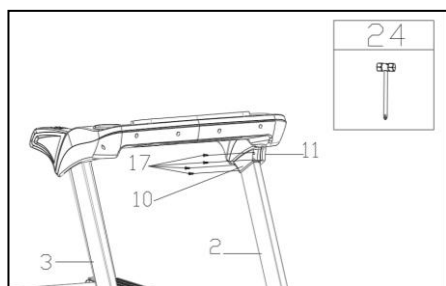
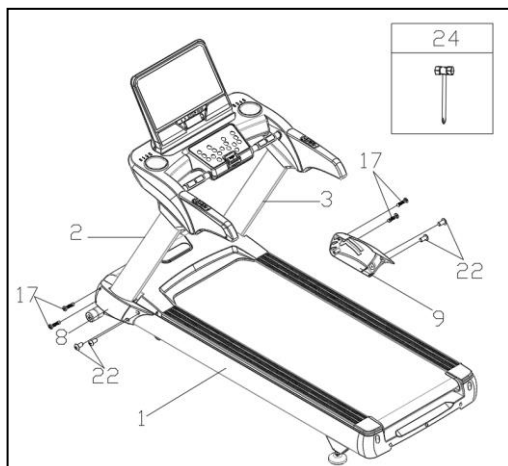
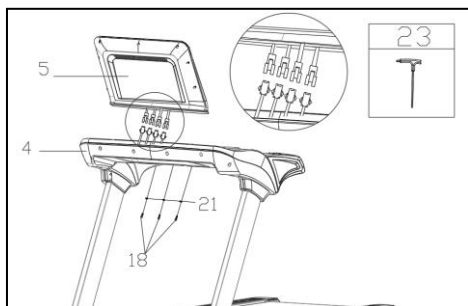


Fig.7

Fig.8



OBEČNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtete pokyny uvedené v tomto návodu. Poskytují vám důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě běžeckého pásu.

Při používání tohoto zařízení byste měli vždy dodržovat určitá bezpečnostní opatření, včetně následujících:

1 Toto zařízení bylo navrženo pouze pro domácí použití.

2 Zařízení může být používáno vždy pouze jednou osobou. Smí jej používat pouze osoby s hmotností do 150 kg.

3 Umístěte zařízení na rovný povrch, s minimálně 2 metry volného prostoru za ním a 1 metrem kolem něj. Neu-
míst'ujte zařízení na povrch, který by mohl blokovat ventilační otvory. Pod zařízení umístěte ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy nebo koberce.

4 Vaše zařízení je vybaveno bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do svého slotu, jinak zařízení nebude fungovat. Při používání zařízení vždy připněte šňůrku bezpečnostního klíče ke svému oblečení. Pokud zařízení nepoužíváte, bezpečnostní klíč vyjměte a uchovávejte jej mimo dosah dětí a ostatních osob.

5 Před použitím se ujistěte, že běžecký pás funguje správně. Nikdy nepoužívejte zařízení, které může být vadné.

6 Majitel je odpovědný za to, že každá osoba, která zařízení používá, je řádně informována o všech nezbytných bezpečnostních opatřeních.

7 Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti si musí být vždy vědomi jejich zvláště povahy, která může často vést k nebezpečným situacím a chování, jež může způsobit úrazy. Proto by měly být děti vždy pod dohledem. Toto zařízení nesmí být za žádných okolností používáno jako hračka.

8 Nedovolte dětem ani osobám se zdravotním postižením používat zařízení bez přísného dohledu kvalifikované osoby.

9 V případě nouze položte nohy na boční lišty a držte se madel, dokud se zařízení nezastaví.

10 Používejte madla k nastupování a vystupování z běžeckého pásu a při změně rychlosti. Neskákejte na pás, když se pohybuje.

11 Držte ruce zcela mimo všechny pohyblivé části. Nepokládejte ruce, nohy ani žádné jiné předměty pod běžecký pás.

12 Nestůjte na pásu, když se pohybuje.

13 Používejte vhodné oblečení a obuv. Ujistěte se, že všechny tkaničky a šňůrky jsou správně zavázané. Aby nedošlo ke zranění a zbytečnému opotřebení pásu, ujistěte se, že vaše obuv není špinavá.

14 Nepoužívejte zařízení venku.

15 Není doporučeno ponechávat zařízení dlouhou dobu na vlhkém místě, protože by mohlo dojít k jeho korozi.

16 Dbejte na to, abyste zařízení nepřemazali, protože by to mohlo způsobit skvrny na podlaze nebo koberci, na kterém stojí.

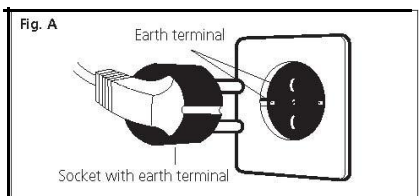
17 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě poruchy zařízení přesměruje uzemnění elektrický proud pryč od přístroje a sníží tak riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je dodáván s napájecím kabelem, který obsahuje uzemňovací vodič, a zástrčkou s uzemňovacím kolíkem. Zástrčku smí být použita pouze s vhodnou zásuvkou, která je správně instalována a uzemněna v souladu s místními předpisy.

POZOR! Pokud zařízení není správně uzemněno, hrozí riziko úrazu elektrickým proudem. V případě pochybností nechte elektrikáře nebo technického specialistu zkontrolovat, zda je uzemnění správné. Nepokoušejte se upravovat zástrčku dodanou se zařízením; pokud nezapadá do zásuvky, nechte elektrikáře nainstalovat vhodnou elektrickou zásuvku.

Tento výrobek smí být používán pouze na obvodu s napětím 220–240 V, se zásuvkou uzemněnou, podobnou jako je znázorněno na obr. A. Ujistěte se, že zařízení je připojeno pouze do zásuvky se stejným uspořádáním kolíků jako má zástrčka. Nepoužívejte s tímto zařízením žádný adaptér.



Při používání elektrických zařízení vždy dodržujte následující doporučení:

1 Před zapojením se ujistěte, že napětí elektrické sítě odpovídá napětí zařízení. Napětí sítě musí být shodné s hodnotou uvedenou na štítku s technickými údaji a otvory ve zásuvce musí odpovídat kolíkům zástrčky zařízení.

2 Pro snížení rizika úrazu elektrickým proudem nejprve přepněte vypínač do polohy „0“ a teprve poté zařízení odpojte ze zásuvky. Zařízení vždy odpojte ihned po použití a před jeho čištěním.

3 Ujistěte se, že je běžecový pás vypnutý a odpojený ze zásuvky, než začnete s jakoukoliv údržbou nebo montáží.

4 Neodpojujte běžecový pás od zásuvky zatažením za napájecí kabel.

5 Nepoužívejte zařízení, pokud je napájecí kabel poškozený nebo opotřebovaný.

6 Držte napájecí kabel mimo horké povrchy.

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

Tento model je vybaven elektronickým jističem, který chrání jak elektronické, tak elektrické obvody.

Toto bezpečnostní zařízení se automaticky aktivuje, pokud je zařízení vystaveno nadměrnému tlaku nebo teple.

V případě, že k tomu dojde:

1. Nastavte spínač (L) na krytu do polohy „0“ (VYP) Obr. B.

2. Stiskněte tlačítko obvodu (C) pro resetování jednotky.

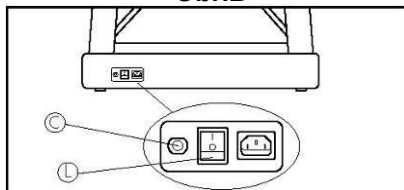
3. Poté nastavte spínač (L) do polohy „I“ (ZAP) a jednotka bude opět připravena k použití.

Pokud se jistič opakovaně vypíná, pak jsou nejpravděpodobnějšími příčinami:

- Abnormální provozní podmínky,
- Potřeba mazání běžecového pásu,

- Použita maziva na bázi rozpouštědel,
 - Řemen je příliš napnutý.
 Zapojte jednotku do zásuvky s
 UZEMNĚNÍM. Nastavte přepínač (L)
 do polohy [1]..

Obr.B



MONTÁŽNÍ POKYNY

Pro montážní práce je nutná pomoc druhé osoby.

Ujistěte se, že jsou všechny díly na místě, obr. 0:

- 1 Hlavní rám
- 2 Levý sloup
- 3 Pravý sloup
- 4 Držák monitoru
- 5 Monitor
- 6 Konektor levého monitoru
- 7 Konektor pravého monitoru
- 8 Levý horní kryt
- 9 Pravý horní kryt
- 10 Horní kryt 1
- 11 Horní kryt 2
- 12 Horní kryt 3
- 13 Horní kryt 4
- 14 Šroub M10x60 *8
- 15 Šroub M10x20 *4
- 16 Plochá podložka D10,5 *12
- 17 Šroub M4x15 *12
- 18 Šroub M8x35 *3
- 19 Šroub M8x15 *10
- 20 Šroub M8x20 *4
- 21 Plochá podložka D8,5 *13
- 22 Šroub M5x10 *4
- 23 T-klíč- 24 Klíč S13-14
- 25 Šestihranný klíč 5
- 26 T-klíč 8

- 27 Bezpečnostní klíč
- 28 Mazivo
- 29 Napájení

1 Připojte dráty ze spodní části pravého stožáru (3) k výstupkům na hlavním rámu (1). Poté stožáry připevněte k hlavní konstrukci pomocí šroubů (14) - (15) a podložek (16). Obr. 1.

2 Odpojte konektory (7) od monitoru a pomocí klíče (23) upevněte chránič k přihrádce dvěma šrouby (20). Stejným klíčem upevněte chránič (6) šrouby (20). Obr. 2.

3 Připojte kabel vycházející z vrchní části pravého sloupku (3) ke kabelu vycházejícímu z držáku displeje (4). Připevněte držák displeje (4) ke sloupkům (29 – (3)) pomocí šroubů (19) a podložek (21). Obr. 3
 Poznámka: Dávejte pozor, abyste při montáži běžeckého pásu nepoškodili kabely.

4 Namontujte kryty (10) – (11) na levý sloupek (2) pomocí šroubů (17) a klíče (24). Obr. 4

5 Opakujte postup na pravém sloupku (3) s kryty (12) – (13). Obr. 5

6 Připojte všechny kabely vycházející z monitoru (5) k hornímu držáku (4) a poté připevněte monitor (5) pomocí šroubů (18) a podložek (19). Obr. 6

7 Nainstalujte levý (8) a pravý (9) kryt na hlavní rám (1) pomocí 2× šroubů (22) a 2× šroubů (17). Obr. 6

6 MAZÁNÍ

POZOR: Před prvním použitím naneste přibližně polovinu lahvičky maziva do střední části pásu, podél celé desky a na obě strany, jak je znázorněno na obr. 5.

Ilustrativní video o mazání je k dispozici na YouTube kanálu BH: <https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/videos>.

Důležité poznámky:

- Pokud je lahvička maziva v balení chybějící, vyžádejte si ji, než použijete nevhodné mazivo.
- Věnujte zvláštní pozornost mazání oblasti, kde při cvičení umísťujete nohy.
- Po nanesení maziva spusťte program bez přítomnosti osoby na zařízení, aby se pás správně pohyboval a rovnoměrně promazal. Pokud provedete mazání po cvičení (kdy jsou pás a podložka stále teplé), bude promazání ještě účinnější.
- Po nanesení maziva byste zařízení neměli složit ani používat po dobu několika hodin. To umožní pásu, aby se dobře nasákl mazivem.
- Pokud začne pás po mazání klouzat, zkontrolujte napnutí pásu. Pro napnutí pásu použijte imbusový klíč 6 mm a při nastavené rychlosti stroje 4 km/h otočte šrouby (R a L) o jeden celý otáčku ve směru hodinových ručiček.

POZOR: Je povinností uživatele pravidelně kontrolovat úroveň maziva na pásu. K tomu odpojte běžecský pás ze zásuvky; vložte jednu ruku mezi pás a povrch desky

abyste se ujistili, že jsou obě plochy promazány, zejména v oblasti, kam při cvičení pokládáte nohy. Upozorňujeme, že nedostatečná údržba nebo použití nevhodných produktů může vést ke ztrátě záruky.

Interval mazání:

- Pro optimální údržbu doporučuje BH používat své vlastní silikonové mazivo značky BH.
- Obecně BH doporučuje mazat pás alespoň jednou za měsíc nebo přibližně po každých 30 hodinách používání (podle toho, co nastane dříve).
- Používání v velmi suchém, horkém nebo prašném prostředí, těžkými osobami a/nebo při pravidelném chůzi pomalou rychlostí (<5 km/h) zvyšuje potřebu mazání. V závislosti na konkrétním případě může být nutné mazat pás každých patnáct dní nebo dokonce každý týden.
- Používání maziva jiné značky nebo jiného typu může vyžadovat častější mazání a může dokonce poškodit pás a/nebo desku a způsobit poruchu motoru či dalších součástí.

7 NASTAVENÍ PÁSU

POZOR: Před použitím stroje jej zapněte a zkontrolujte, zda je pás vystředěný. V případě potřeby postupujte podle níže uvedených kroků. Pokud vaše zařízení není

rovnoměrně usazeno na čtyřech kontaktních bodech, může to způsobit boční posun řemene (X).

Pokud se řemen posune doleva nebo doprava, zastavte stroj.

PÁS SE POSOUVÁ DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte podle následujících kroků: Pro

nastavení pásu spusťte zařízení rychlostí 4 km/h. Pokud se pás posunul doprava, otočte pravý šroub (R) na pravé straně stroje o $\frac{1}{4}$ otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě pás není zcela vycentrovaný, operaci opakujte. Pokud zjistíte, že se pás posunul příliš doleva, mírně vraťte pravý šroub proti směru hodinových ručiček. Obr. 6.

Jakmile pás správně nastavíte, můžete opět začít cvičit.

PÁS SE POSOUVÁ DOLEVA

Pokud se pás posunul doleva, otočte levý šroub (L) na levé straně stroje o $\frac{1}{4}$ otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě pás není zcela vycentrovaný, operaci opakujte.

Pokud zjistíte, že se pás posunul příliš doprava, mírně vraťte levý šroub proti směru hodinových ručiček. Obr. 6

Důležité: Přílišné dotažení pásu může vést ke snížení rychlosti stroje a dokonce k protažení samotného pásu. Mějte na paměti, že jeden otáčka pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má stejný vliv na polohu pásu jako jeden otáčka levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček. V případě nadměrného posunu pásu tedy můžete použít kterýkoliv ze dvou šroubů, abyste zabránili přílišnému dotažení pásu.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Zařízení je vybaveno kolečky (33), Obr. 7, pro snadnější přemísťování. Ujistěte se, že je napájecí kabel odpojen ze zásuvky.

Pro prevenci úrazů **NEPŘESOUVEJTE** běžecký pás po nerovném povrchu.

POKYNY K PROVOZU FITNESS.

Být fit znamená žít život naplno. Moderní společnost trpí velkým stresem. V našem jídelníčku je příliš mnoho kalorií a tuků. Všichni lékaři se shodují, že pravidelné cvičení je dobrý způsob, jak si kontrolovat váhu, zlepšit kondici a relaxovat.

VÝHODY CVIČENÍ

Pravidelný trénink pod určitou intenzitou po dobu 15–20 minut se stává aerobním. Aerobní cvičení je v podstatě cvičení, při kterém tělo využívá kyslík. Obvykle se jedná o kontinuální cvičení bez přestávek. Kromě cukrů a tuků tělo potřebuje také kyslík. Pravidelné cvičení zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a zároveň zlepšuje funkci plic, schopnost pumpování srdce a krevní oběh. Stručně řečeno, energie produkovaná během cvičení spaluje kilokalorie (známé jako kalorie).

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

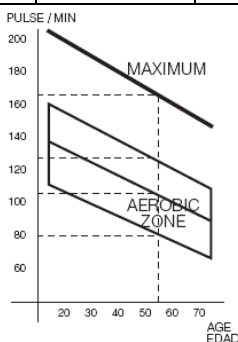
Potrava, kterou konzumujeme, se mimo jiné přeměňuje na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, výsledkem je zvýšení hmotnosti, a naopak – pokud spálíme více kalorií, než sníme, dochází ke snižování hmotnosti. Při odpočinku tělo spálí přibližně 70 kalorií za hodinu, aby udrželo aktivní životně důležité funkce.

Pracovní zatížení těla se odráží ve frekvenci srdečního tepu (pulzu), která se zvyšuje s rostoucí zátěží. Zátěž při cvičení na běžeckém pásu závisí na rychlosti.

Pokud zvýšíte rychlost, zvyšuje se i pracovní zatížení a srdeční tep. Pokud pracovní zatížení zůstává konstantní, srdeční tep stoupá až do bodu, kdy, ať se práce zvyšuje jakkoli, srdce již nebi-
je rychleji. Toto se nazývá maximální srdeční frekvence a s věkem klesá. Známy vzorec pro výpočet této max-
imální srdeční frekvence, při které do-
chází k vyčerpání, je: 220 minus věk. Cvičení by mělo probíhat v rozmezí 65 % až 85 % maximální srdeční frekven-
ce po dobu 15–20 minut a doporučuje se, aby nepřesáhlo 85 %.

Example: 50 years old
 $220 - 50 = 170$ pulz

Frekvence	Tepe	Aerobní zóna
Maximum	170	
85%	144	
75%	127	
65%	112	



CVIČEBNÍ PROGRAM

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu je vhodné se poradit s lé-
kařem, protože cvičební programy se
liší v závislosti na věku a fyzické kon-
dici, protože na základě jeho/jejích rad
a doporučení dosáhnete lepších vý-
sledků. Bez ohledu na to, zda je vaším
cílem zlepšit si kondici, kontrolovat

Bez ohledu na to, zda je vaším cílem
zlepšit si kondici, kontrolovat váhu ne-
bo absolvovat fyzioterapii, vždy pama-
tujte, že cvičení by mělo být postupné,
plánované, pestré a ne příliš náročné.
Doporučujeme cvičit 3 až 5krát týdně..
Před zahájením cvičení je důležité se
2–3 minuty zahřát nízkou rychlostí. To
pomůže ochránit vaše svaly a připravit
váš kardiorespirační systém.

Další fáze by měla trvat 15–20 minut
při srdeční frekvenci mezi 65 až 75 %,
nebo mezi 75 až 85 % u osob již zvyk-
lých na cvičení. V pozdější fázi, jakmi-
le se zlepší naše kondice, můžeme
tento čas rozdělit mezi obě úrovně, vž-
dy však s ohledem na to, že srdeční
frekvence nesmí překročit 85 % (ae-
robní zóna) a nikdy nesmí dosáhnout
maximální srdeční frekvence odpoví-
dající našemu věku.

Po ukončení cvičení je důležité uvolnit
svaly. To lze provést chůzí při nízké
rychlosti po dobu 2–3 minut, dokud sr-
deční tep neklesne pod hranici 65 %.
Tím se předejde svalové bolesti, zej-
ména po intenzivní lekci. Doporučuje
se také zakončit program některými
relaxačními cviky na podlaze.

KONEČNÁ POZNÁMKA

Doufáme, že se vám bude lekce líbit.
Brzy si všimnete výhod vašeho kont-
rolovaného cvičebního programu, bu-
dete se cítit lépe, budete mít více
energie a budete trpět menším stre-
sem. Sami uvidíte, že se vyplatí udr-
žovat se v kondici.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Vypněte zařízení a odpojte napájecí kabel.

K očištění běžeckého pásu, zejména bočních lišt a elektronické konzole, použijte vlhký hadřík nebo ručník. Nepoužívejte rozpouštědla.

Pomocí vysavače pečlivě vysajte oblast kolem viditelných částí (pás, konstrukce apod.).

Můžete také vysát spodní část zařízení tak, že jej opřete na jednu stranu. Stejně tak lze vysát vnitřek krytu motoru po sejmutí krytu chránícího motor (dávajte pozor na kabely).

POZOR:

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně dotažené a správně připojené.

Kontrolujte a dotahujte všechny části zařízení každé tři měsíce.

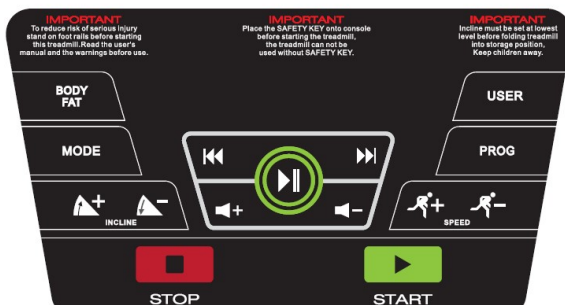
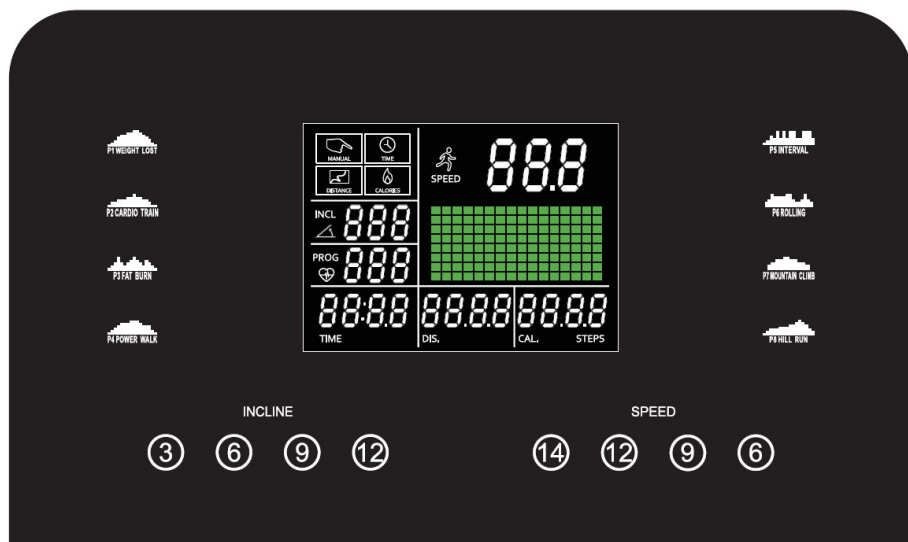
Používání stroje s opotřebovanými součástmi, např. pohonným pásem, běžeckým pásem nebo válci, může způsobit zranění uživatele.

V případě pochybností ohledně jakýchkoli součástí stroje neváhejte kontaktovat Technickou asistenci prostřednictvím zákaznické podpory (viz poslední stránka návodu).

**VÝROBCE SI VYHRAZUJE PRÁVO
MĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH
PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO
UPOZORNĚNÍ.**

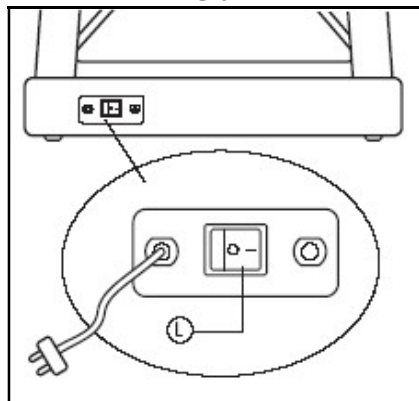
FAULT FINDING CHART

ZÁVADA	KONTROLA	ŘEŠENÍ
1. Monitor se nezapne.	1) Ujistěte se, že je stroj zapojen do zásuvky, vypínač je v poloze 1 a že je zasunutý bezpečnostní klíč.	1) Zapojte stroj do elektrické sítě. Přepněte spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostní klíč.
2. Monitor se zapne, ale motor se nespustí.	2) Zkontrolujte, zda je omezovač proudu stisknutý.	2) Vypněte stroj a stiskněte jistič. Promažte pás běžeckého pásu.
3. Chůze na běžeckém pásu je trhavá.	3.a) Zkontrolujte, zda je řemen namazaný. 3.b) Zkontrolujte napnutí posuvného řemene. 3.c) Zkontrolujte napnutí hnacího řemene.	3.a) Promažte posuvný řemen. 3.b) Upravte napnutí řemene. 3.c) Upravte napnutí hnacího řemene.
4. Stroj se zastaví (jistič se vypne).	4) Zkontrolujte, zda je pásek namazaný.	4) Resetujte tlačítko přetížení pomocí spínače Zap/Vyp do polohy „0“ a namažte pás běžeckého pásu.
5. Úraz elektrickým proudem přes madlo.	5) Zkontrolujte, zda je stroj zapojen do uzemněné síťové zásuvky.	5) Zapojte stroj do uzemněné síťové zásuvky.
6. Pás běžeckého pásu se vychýlí ze středu.	6.a) Zkontrolujte, zda je stroj na podlaze vodorovně. 6.b) Zkontrolujte, zda se stroj nekýve.	

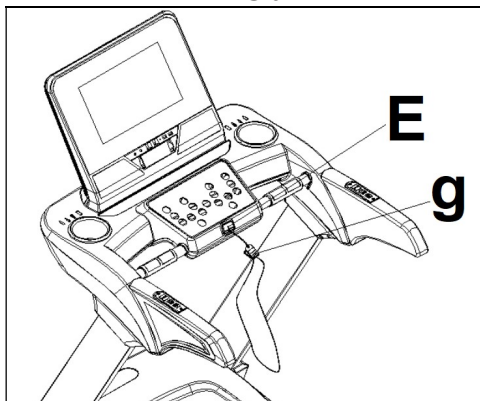


ELEKTRONICKÝ MONITOR

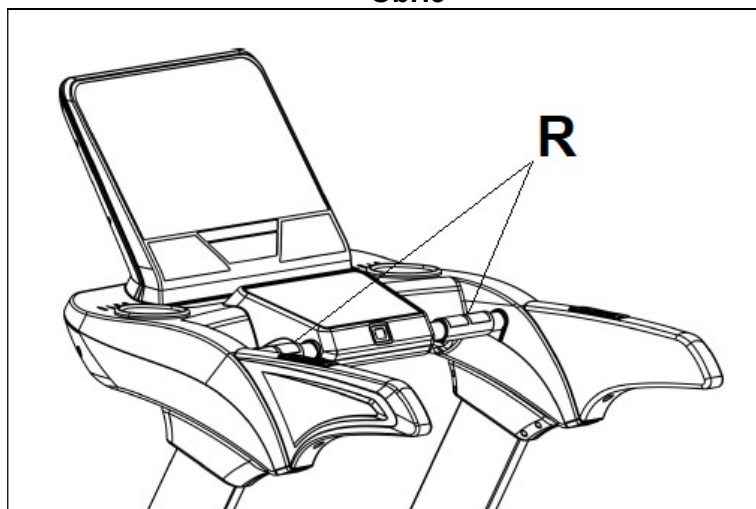
Obr.1

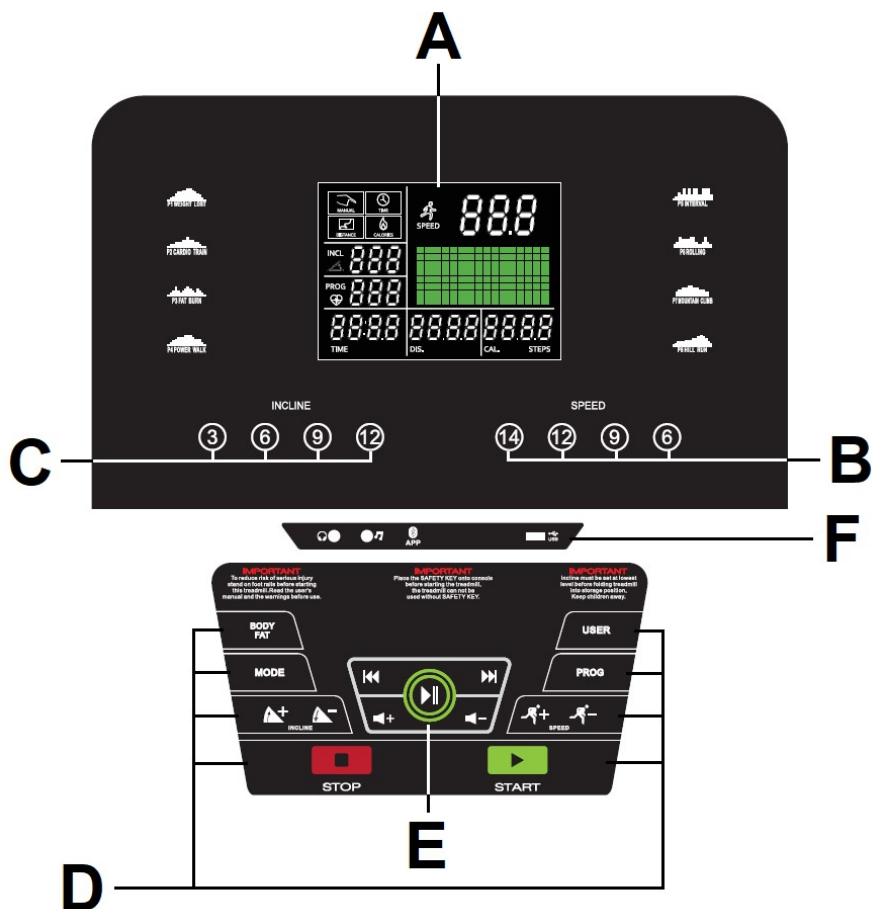


Obr.2



Obr.3





PRVKY MONITORU.-

A: Tento displej současně zobrazuje čas; Sklon/rychlost pulsu Rychlost; Vzdálenost/kalorie.

B: Tlačítka rychlého přístupu k funkci rychlosti (6 – 9 – 12 -14 Km/h).

C: Klávesy nebo tlačítka rychlého přístupu funkce sklonu (3 – 6 – 9 – 12).

D: Elektronický monitor má 6 tlačítek: PROGRAM; MODE; START; STOP;

RYCHLOST Km/h (+-); SKLON (+-).

E: Tlačítko ZVÝŠENÍ/SNÍŽENÍ hlasitosti / Tlačítko Předchozí/Další skladba / Přehrát/Pozastavit.

F: Konektor pro MP3/USB/sluchátka.

START/STOP.-

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

Musí být vložen bezpečnostní klíč (g).

na určité místo (E) obr. 2, jinak stroj nebude fungovat. Jakmile je bezpečnostní klíč (g) na svém místě, stroj pípne a všechny displeje zobrazí hodnotu [00:00], což znamená, že stroj je PŘIPRAVEN k použití.

FUNKCE USB/MP3.-

Vložte zařízení MP3 do konektoru (F). K ovládání funkce MP3 použijte zařízení MP3. Vložte USB do konektoru (F). K ovládání funkce USB použijte tlačítka (E).

NÁVOD K OBSLUZE.-RYCHLÝ START

Stisknutím tlačítka START se stroj spustí do 3 sekund rychlostí 1 km/h.

Rychlost nebo nastavení sklonu můžete zvýšit nebo snížit stisknutím tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/-.

Stiskněte tlačítko START pro pozastavení cvičení.

Stiskněte START pro pokračování ve cvičení nebo stiskněte STOP pro ukončení cvičení a návrat do hlavní nabídky.

MANUÁLNÍ REŽIM.-

Tento monitor má MANUÁLNÍ program. U programu MANUAL můžete zadat dobu trvání cvičení (5:00-99:00min), vzdálenost (1-99km) a kalorie (20-990KCal).

Stiskněte tlačítko MODE pro vstup do manuálního režimu a tlačítka SPEED +/- pro nastavení hodnoty nebo stiskněte MODE pro nastavení další hodnoty.

Stiskněte START a stroj zahájí cvičení.

Stroj začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly a monitor několikrát pípne, aby vám oznámil, že jste dosáhli cíle.

Nastavení rychlosti můžete zvýšit nebo snížit v MANUAL režimu stisknutím tlačítek SPEED +/-, mezi 1–25 km/h nebo sklonu (0-15) stisknutím tlačítek +/-.

Stroj se zastaví, pokud stisknete tlačítko STOP nebo pokud vyjmete BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ.

REŽIM PROGRAMU.-

Tento monitor má 8 programů (P1-P8). U programů P1-P8 můžete určit úroveň intenzity (L1-L8) a dobu trvání cvičení.

Programová grafika P1-P8.

Viz závěrečné stránky.-

Když je přístroj v hlavní nabídce, stiskněte tlačítko PROGRAM pro výběr požadovaného programu, stiskněte MODE pro nastavení úrovně intenzity (L1-L8). Stiskněte tlačítka +/- pro nastavení času. Výchozí hodnota je 30 minut.

Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START.

Nastavení rychlosti můžete kdykoli během cvičení změnit stisknutím kláves SPEED+/- nebo sklon stisknutím kláves +/-.

UŽIVATELSKÝ REŽIM.-

Uživatelské programy vám umožňují navrhnout grafy rychlosti a sklonu s ohledem na vaši kondici.

Když je stroj připraven, stiskněte tlačítko USER a zvolte U1-U2-U3. Stiskněte SPEED +/- pro nastavení času.

Stiskněte MODE.

Pomocí tlačítek INCLINE +/- vyberte požadovaný stupeň sklonu pro první stupeň (mezi 0 až 15), stisknutím tlačítek SPEED +/- vyberte rychlost, kterou chcete pro první stupeň v rozmezí 1 až 25 km/h.).

Stiskněte tlačítko MODE a tím se dostanete do druhé fáze, proveďte stejný postup jako při změně nastavení rychlosti a sklonu pro tuto fázi a tak dále až do poslední fáze, abyste dokončili graf uživatelského programu. Stiskněte START a stroj se spustí po 3 sekundovém odpočítávání, které se zobrazí na centrálním displeji. Nastavení rychlosti můžete změnit kdykoli během cvičení stisknutím tlačítek SPEED +/- a nastavení sklonu stisknutím tlačítek sklonu +/-.

PROGRAM TĚLESNÉHO TUKU.-

Program („FAT“ BODY-FAT) je navržen tak, aby vypočítal procento tělesného tuku uživatele.

Stiskněte klávesu BODY FAT a vyberte program FAT, poté stiskněte klávesu MODE a pomocí kláves +/- vyberte SEX (Muž01– Žena 02), potvrďte klávesou MODE, pomocí kláves +/- vyberte svůj VĚK (10 – 99) stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení, pomocí tlačítek +/- vyberte VÝŠKU (100 - 200 cm), stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.

Pomocí tlačítek +/- vyberte svou HMOTNOST (20 – 150 kg), pro potvrzení stiskněte tlačítko MODE.

Položte ruce na senzory na rukojeti (R), jak je znázorněno na obr. 3, a po několika sekundách se na obrazovce zobrazí výsledek.

TUK. (Tělesná tuk).-

Funkce tělesného tuku vám pomůže vypočítat procento tělesného tuku.

REF. TABULKA: TYP POSTAVY

Popis	Žena	Muž
Nezbytný tuk	10-13 %	2-5 %
Atleti	14-20 %	6-13 %
Fitness	21-24 %	14-17 %
Průměrný tuk	25-31 %	18-25 %
Obezita	32+ %	25+ %

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

Pokud se objeví chybový kód „---“, znamená to, že došlo k chybě, umístěte ruce správně na snímače tepu (R), obr.3.

OBSLUHA iOS (kompatibilní iPhone, iPad a iPod Touch).-

Tento monitor má integrovaný modul Bluetooth.

Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení iOS na „ZAPNUTO“.

Stáhněte si aplikaci, která podporuje protokol FTMS z App Store (ZWIFT, KINOMAP,...).

Otevřete aplikaci a spusťte ji. Až vás aplikace vyzve, vyberte příslušný modul BH ze seznamu zobrazeného na zařízení, který chcete spárovat.

OBSLUHA ANDROID (kompatibilní zařízení Android).-

Tento monitor má integrovaný modul Bluetooth.

Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení Android na „ZAPNUTO“.

Stáhněte si aplikaci, která podporuje protokol FTMS z Google Play (ZWIFT, KINOMAP,...).

Otevřete aplikaci a spusťte ji. Když vás aplikace vyzve, vyberte příslušný modul BH ze seznamu zobrazeného na zařízení Android, který chcete spárovat.

Podívejte se na kompatibilní aplikace na webu:

www.bhfitness.com

Získejte zdarma aktivací kód BH od Kinomap na:

<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

NOUZOVÉ ZASTAVENÍ.-

Pro maximální bezpečnost uživatele je toto zařízení vybaveno bezpečnostním klíčem (g) a tlačítkem STOP. Bezpečnostní klíč (g) musí být zasunut do svého pouzdra (E), obr. 2, jinak se stroj nespustí.

Když stroj používáte, vždy si připněte kabel na bezpečnostní klíč k vašemu oděvu. Zatažením za šňůru vytáhnete bezpečnostní klíč ze stojanu a stroj se okamžitě zastaví. Chcete-li stroj restartovat, jednoduše vložte klíč zpět do otvoru pro klíče.

Vyjměte bezpečnostní klíč (g), kdykoli stroj nepoužíváte, a uchovávejte jej mimo dosah dětí.

Stisknutím červeného tlačítka označeného STOP se jednotka také okamžitě zastaví.

Chcete-li jej znovu spustit, stiskněte znovu tlačítko označené START.

MĚŘENÍ PULSU.- Rukojeť.

U tohoto modelu se tepová frekvence měří přiložením obou rukou na snímače (R), umístěné na madlech, jak je znázorněno na obr. 2.

Po několika sekundách se zobrazí údaj o tepové frekvenci.

Pokud nejsou obě ruce správně umístěny, pulzní funkce nebude fungovat.

TELEMETRICKÁ TEPOVÁ FREKVENCE.

Monitor je vybaven pro příjem signálů z telemetrického systému nřzení pul-sů. Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (hrudní pás není sčástí do-dávky).

Tento telemetrický systém tepové frekvence má přednost před ručním systémem tepové frekvence, pokud jsou oba použity společně.

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

POZNÁMKA: Nastavení hlasitosti na vysokou úroveň může způsobit rušení pulzního signálu. Pokud k tomu dojde, snižte hlasitost.

FUNKCE PŘIPOMÍNKY MAZÁNÍ.-

Tento stroj má vestavěnou výstrahu mazání. Po ujetí vzdálenosti 300 km se na monitoru zobrazí OIL. To znamená, že váš stroj potřebuje mazání. Namažte řemen, jak je uvedeno v části MAZÁNÍ, a poté na 6 sekund stiskněte libovolné tlačítko. Tím se vy-maže varování a resetuje se vzdá-lenost do dalšího mazání.

BH SI VYHRÁZUJE PRÁVO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH PRODUKTŮ.

CHYBOVÉ KÓDY

E01	Možná chyba kabelu	Připojte kabel mezi horním ovládáním a konzolou.
E02	Chyba motoru	Zkontrolujte kabely motoru. V případě potřeby motor vyměňte.
E03	Žádný signál snímače rychlosti	Zkontrolujte polohu nebo vyměňte snímač rychlosti.
E04	Chyba kalibrace	Vyměňte řídicí desku.
E05	Možné přetížení motoru	a.- Namažte řemen. b.- Zkontrolujte, zda motor není spálený. c.- Zkontrolujte, zda není řídicí deska spálená.

Neváhejte se obrátit na technickou asistenční službu, pokud máte nějaké dotazy, zavolejte na zákaznickou linku (viz poslední strana návodu).

- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
- (CZ) PROGRAMOVÉ PROFILY
- (F) PROFILS DES PROGRAMMES
- (D) PROGRAMMPROFILE
- (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
- (I) PROFILI DEI PROGRAMMI
- (NL) PROGRAMMAPROFIELEN



P1 WEIGHT LOSS



P5 INTERVAL



P2 CARDIO TRAIN



P6 ROLLING



P3 FAT BURN



P7 MOUNTAIN CLIMB

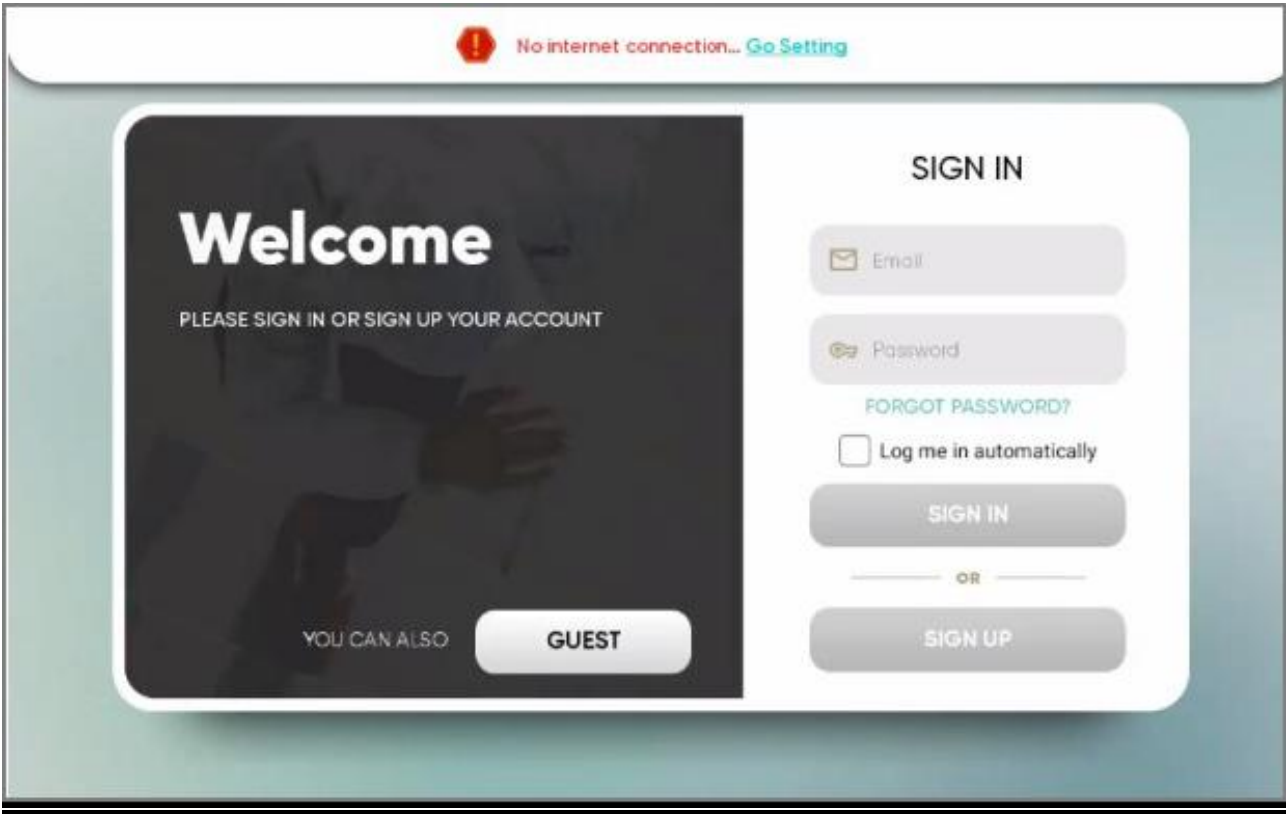


P4 POWER WALK



P8 HILL RUN

G6514TFT



MONITOR

VŠEOBECNÉ POKYNY

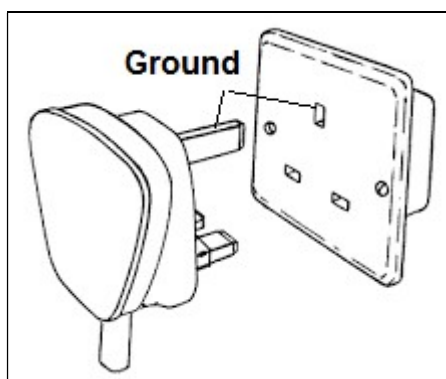
Elektronický monitor je navržený pro snadné a intuitivní použití. Hlášení, která se objeví na monitoru, provedou uživatele celým cvičením.

Doporučujeme, aby si instruktor tělocvičny pozorně přečetl návod k obsluze elektronického monitoru a mohl uživateli ukázat správný postup.

ZAPOJENÍ

Nejprve zapojte hlavní napájecí kabel na transformátoru do uzemněné elektrické zásuvky 100-240 V, jak je znázorněno na obr. 1.

Obr. 1



AUDIO PRVKY

Připojte audio prvky podle obr. 2.

A.- Konektor pro sluchátka.

B.- Audio vstup.

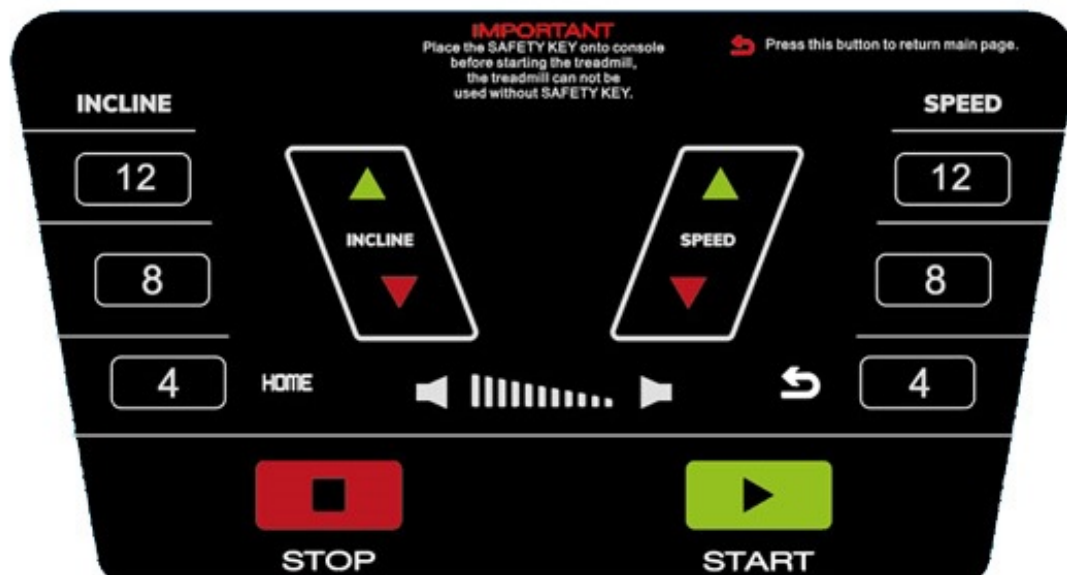
C.- USB konektor.

Obr. 2



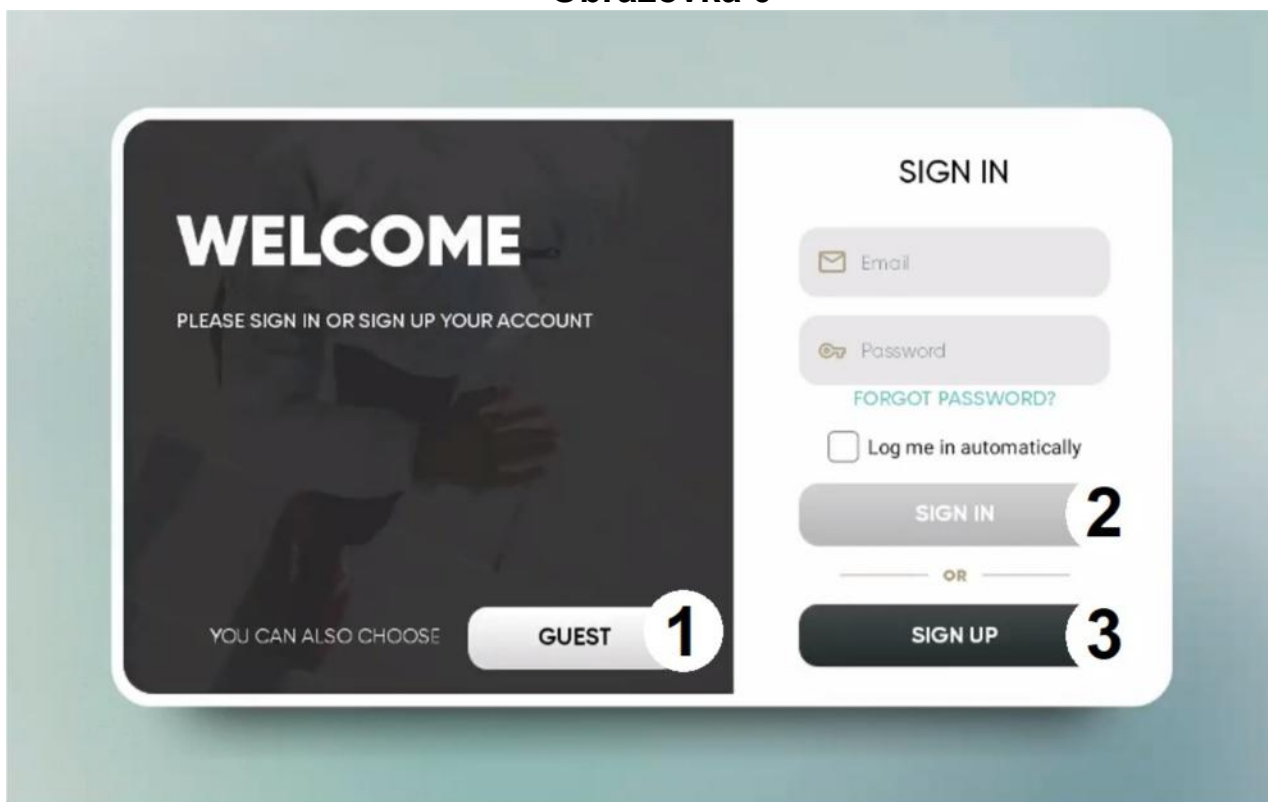
Tento model má jednu klávesnici s několika tlačítky a rychlými klávesami, obr. 3, umístěnou ve střední části. Má také tlačítka na obou řídítkách.

Obr. 3



ZAPÍNÁNÍ

Obrázovka 0



Jakmile je zařízení zapojeno a zapnuto, zobrazí se úvodní obrazovka, obrazovka 0. Chcete-li vybrat možnost, stiskněte:

1 – HOST (GUEST). Přihlaste se jako host a vstupte do hlavní nabídky. Pokud nejste přihlášení jako registrovaný uživatel, data nebudou nahrána na váš účet.

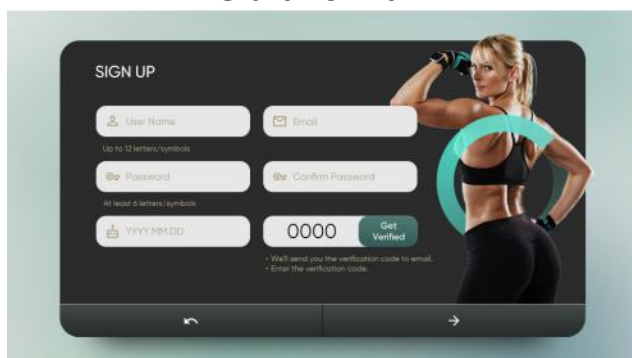
Obrázovka 1



2 - PŘIHLÁŠENÍ (LOG IN). Pro přihlášení jako registrovaný uživatel a vstup do hlavního menu, viz obrazovka 1. Uživatel musí mít účet na BH fitness platformě. Uživatele lze identifikovat pomocí e-mailové adresy a hesla.

3 - SIGN UP. K vytvoření nového účtu na platformě BH Fitness si uživatel musí vytvořit účet se jménem o délce až 12 znaků, e-mailovou adresou, heslem a datem narození. E-mailem obdrží ověřovací kód, který zadá pro aktivaci účtu. Dále uživatel zadá výšku, pohlaví, hmotnost a vybrat si avatara. Viz obrazovka 3 a obrazovka 4. Údaje zadané v levém horním rohu hlavní nabídky lze upravit, viz obrazovka 5.

Obrazovka 2



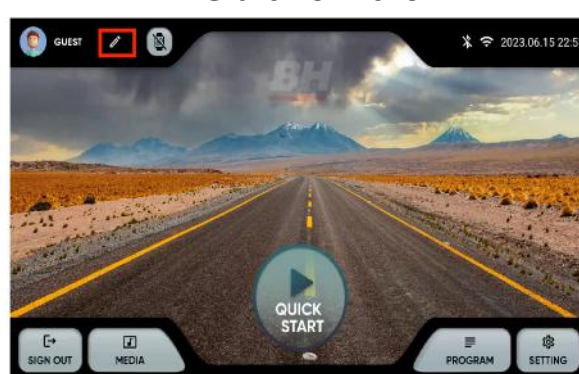
Obrazovka 3



Obrazovka 4



Obrazovka 5



PROVOZNÍ POKYNY

Obrazovka 6



Z hlavní nabídky, obrazovka 6, vyberte požadovanou možnost:

- 1.- Úprava profilu. Povolí úpravu dat uživatele.
- 2.- Zařízení. Umožní připojení bluetooth senzorů tepové frekvence.
- 3.- BT připojení/wifi. Bluetooth a Wifi připojení.
- 4.- Nastavení. Nastavení parametrů trenažéru.
- 5.- Programy. Programy se specifickými a programovatelnými profily.
- 6.- Rychlý start. Spuštění cvičení přímo bez nastavování jakýchkoli parametrů.
- 7.- Média. Integrované aplikace a zrcadlo.
- 8.- Odhlášení a návrat na úvodní obrazovku.

NABÍDKA NASTAVENÍ

Obrazovka 7



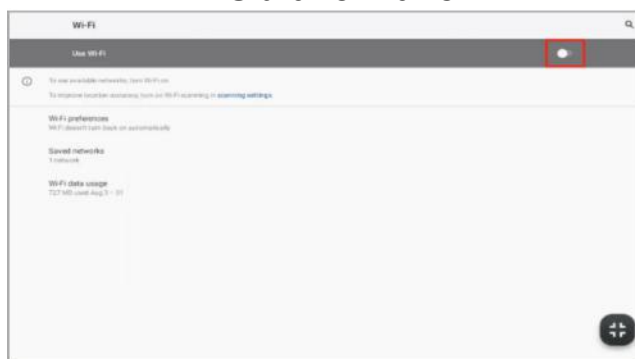
Na hlavní obrazovce stiskněte tlačítko nastavení v pravém dolním rohu (1) pro zobrazení různých možností:

2.- Nastavení připojení: Wifi nebo Bluetooth.

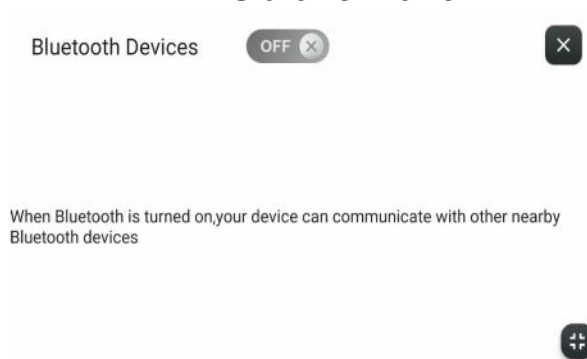
Wifi: klepnutím na ikonu v pravé horní části obrazovky 8 a zapněte Wi-Fi. Chcete-li se připojit k síti Wi-Fi, zvolte síť a zadejte heslo.

Bluetooth: klepnutím na ikonu v horní části obrazovky 9 zapněte Bluetooth a vyberte kompatibilní zvukové zařízení.

Obrazovka 8



Obrazovka 9



3 - Konfigurace trenažéru: Na této obrazovce můžete konfigurovat následující možnosti: datum, čas, jas, hlasitost, jazyk, displej, režim spánku, automatické přihlášení, dětský zámek a zapnutí/vypnutí pípnutí. Viz obrazovka 10. Obrazovka 11 se objeví při zapnutí dětského zámku, když vyjmete bezpečnostní klíč. Stisknutím levého horního rohu se vrátíte do hlavní nabídky.

Obrazovka 10

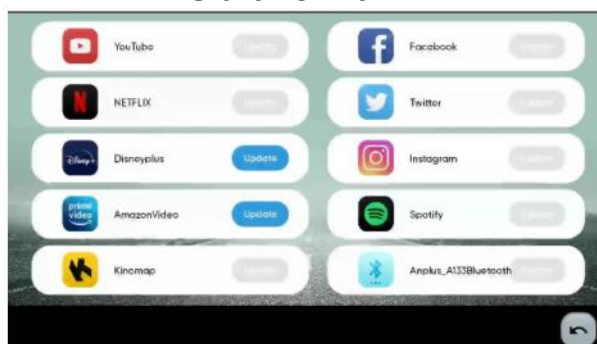


Obrazovka 11



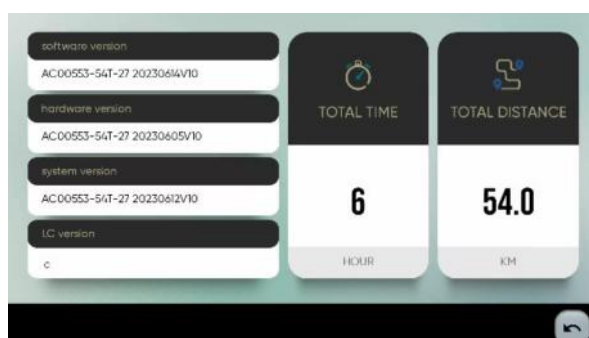
4.- Aktualizace aplikací. Ujistěte se, že máte nainstalovanou nejnovější verzi aplikací. Tlačítko aktualizace se rozsvítí, pokud existuje aktualizovaná aplikace.

Obrazovka 12



5.- Informace. Verze softwaru a celkový čas a ujetá vzdálenost.

Obrazovka 13



MÉDIA

Obrazovka 14

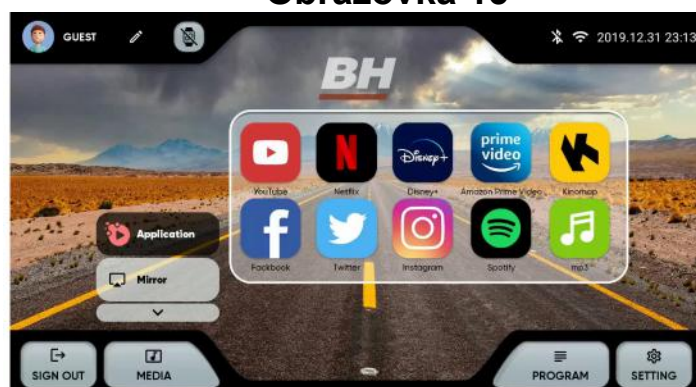


Pro zobrazení možností klikněte v hlavní nabídce na možnost MÉDIA ve spodní části obrazovky (1):

2.- Aplikace. Přístup k aplikacím získáte kliknutím na ikonu, viz obrazovka 15. Pravidelně kontrolujte, zda jsou vaše aplikace aktuální, viz obrazovka 13.

Poznámka: Nelze instalovat nové aplikace, které nejsou zahrnuty v seznamu předinstalovaných aplikací.

Obrazovka 15



3.- Zrcadlo. Vyberte operační systém vašeho zařízení. Obrazovka 16. Ujistěte se, že má zařízení Wi-Fi připojení.

iOS: Zapněte na svém zařízení zrcadlení. Obrazovka 17.

Android: Stáhněte si aplikaci ANPLUS Screen Mirroring a postupujte podle pokynů. Obrazovka 18.

Obrazovka 16



Obrazovka 17



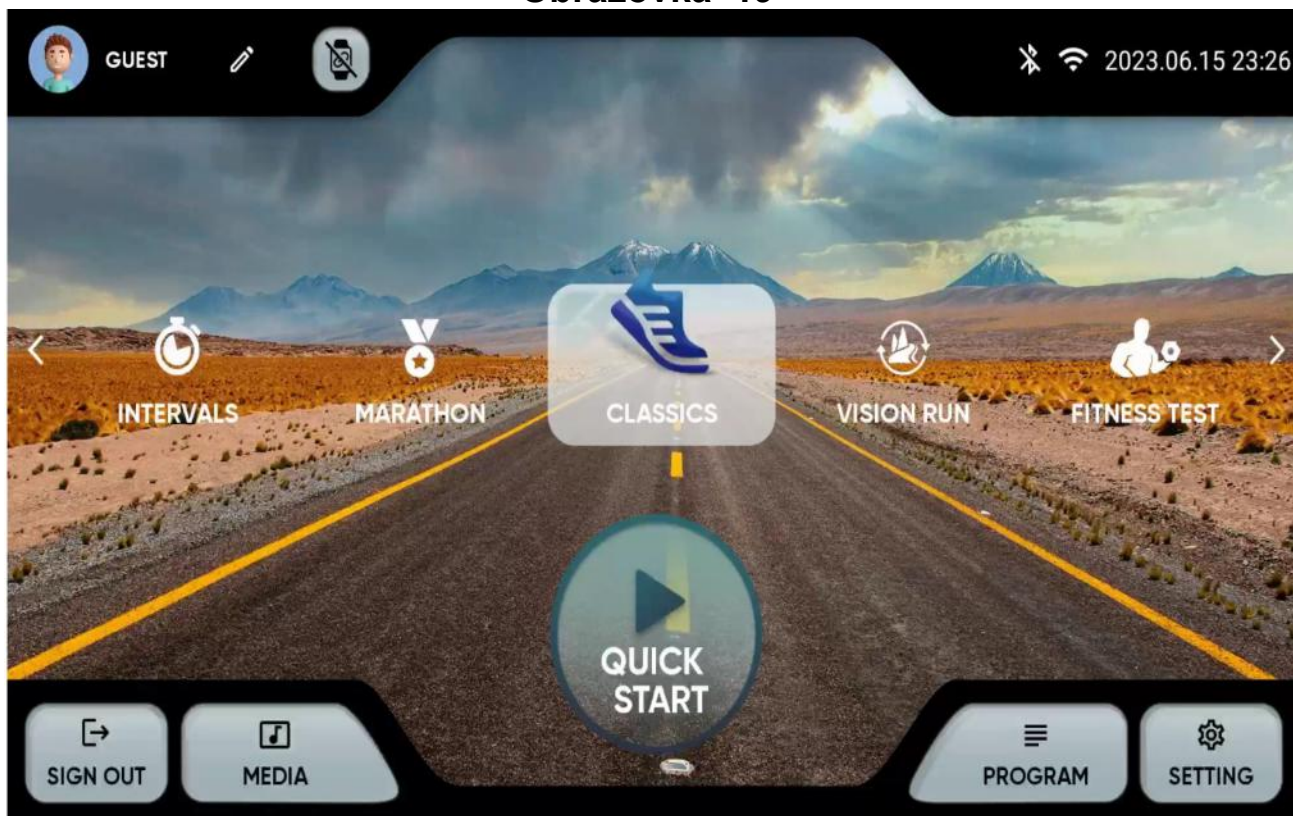
Obrazovka 18



PROGRAMY

Z hlavní nabídky, viz obrazovka 6, zvolte PROGRAM a na monitoru se zobrazí obrazovka 19. Můžete si vybrat ze seznamu různých typů programů.

Obrázovka 19



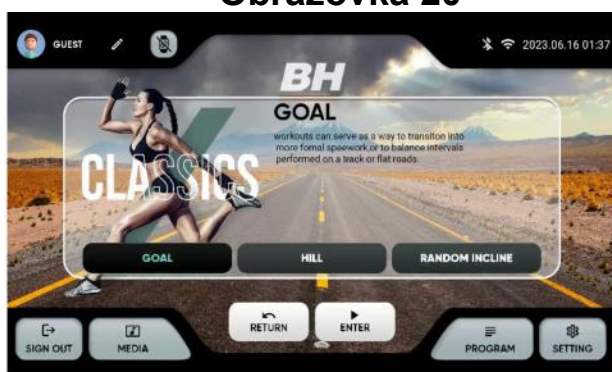
Monitor je vybaven následujícími programy:

1.- QUICK START: Spustí cvičení přímo bez zadávání parametrů.

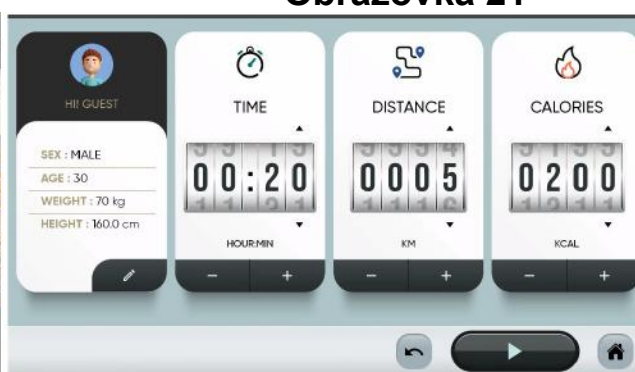
2.- CLASSICS: GOAL, HILL, RANDOM INCLINE. Vyberte program a zadejte hodnoty pomocí tlačítek + a –.

Začněte stisknutím tlačítka PLAY ve spodní části obrazovky, viz obrazovka 21.

Obrázovka 20



Obrázovka 21



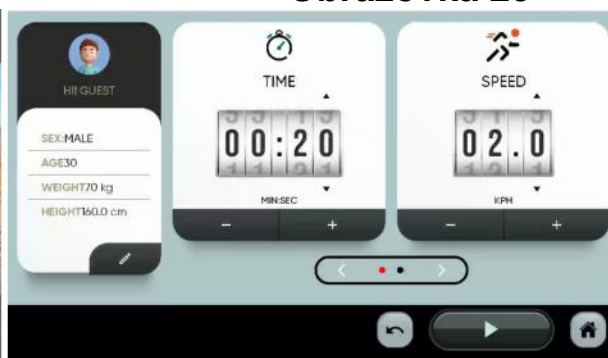
3.- INTERVALS : SPEED, HIIT, CUSTOM. Vyberte program a zadejte hodnoty pomocí tlačítek + a –.

Začněte stisknutím tlačítka PLAY ve spodní části obrazovky, viz obrazovka 23.

Obrazovka 22



Obrazovka 23



4.- MARATHON : 5K, 10K, 21.5K, 42K. Vyberte program a zadejte hodnoty pomocí tlačítek + a –.

Začněte stisknutím tlačítka PLAY ve spodní části obrazovky, viz obrazovka 23.

Obrazovka 24



Obrazovka 25



5.- USER PROGRAM (uživatelský program). Vyberte program. Můžete si zvolit předchozí profil (1) nebo vytvořit nový (2). Zadejte požadovaný profil sklonu a rychlosti a začněte stisknutím tlačítka PLAY (3).

Obrazovka 26



6.- VISION RUN (zobrazení okolní krajiny) : TROPICAL, BEACHES, FORESTS, MOUNTAINS. Vyberte program a zadejte parametry pomocí tlačítek + a –. Začněte stisknutím tlačítka PLAY přehrávání ve spodní části, viz obrazovka 28.

Obrazovka 27



Obrazovka 28



7.- H.R.C : 60%、70%、80%. Zadejte maximální pulz vypočítaný jako 220 minus věk a poté vyberte parametry pomocí kláves + a -. Začněte stisknutím tlačítka PLAY přehrávání ve spodní části, viz obrazovka 30.

Obrazovka 29



Obrazovka 30



8.- FITNESS TEST : Air Force、Army、Coast Guard、Peb、Marine Corps、Navy、Gerkin. Fyzické testy podle různých protokolů. Vyberte program a poté vyberte parametry pomocí tlačítek + a -. Začněte stisknutím tlačítka PLAY přehrávání ve spodní části, viz obrazovka 32. Na konci získáte výsledek vaší formy. Tabulka VO2 max na obrazovce 33 poskytuje hodnoty pro muže a velmi zdatné ženy.

Obrazovka 31



Obrazovka 32



Obrazovka 33

VO2 MAX Chart for males and very fit females

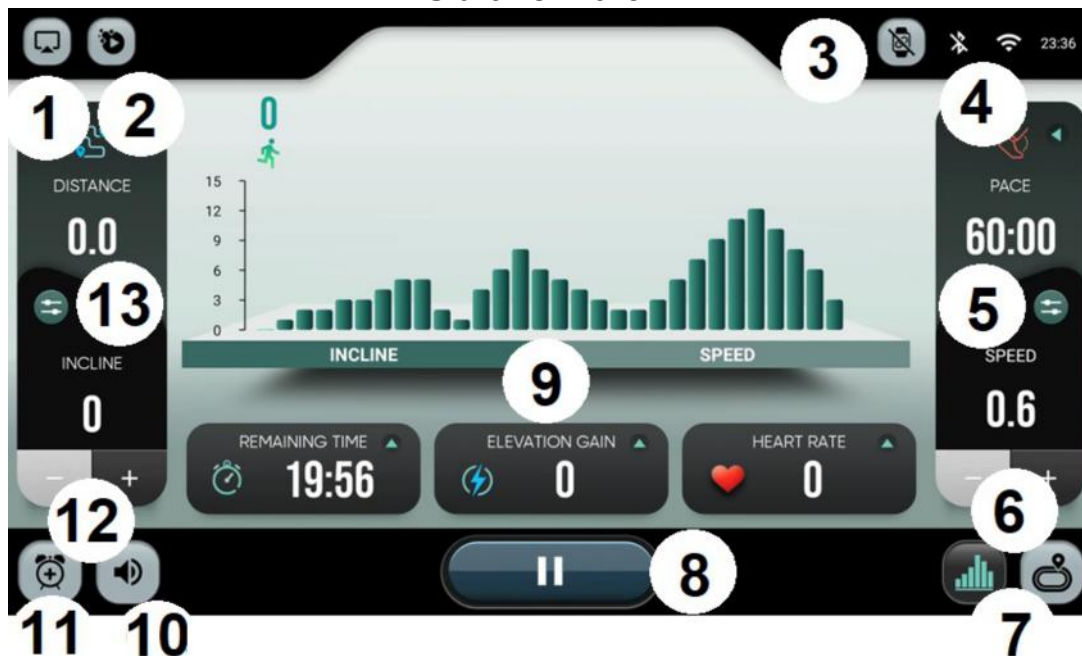
AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37



TRÉNINKOVÉ KURZY

Po výběru cvičení začne odpočítávání a zobrazí se následující obrazovka:

Obrázovka 34



1.- MIRROR

2.- Apps

3.- Wearables

4.- Bluetooth/Wifi connectivity

5.- Quick speed buttons

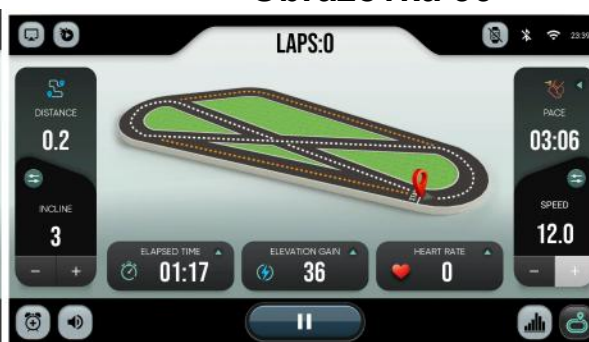
6.- Speed UP / Speed DOWN. Pomocí šipek zvýšíte nebo snížíte rychlost v krocích po 0,1.

7.- View.

Obrázovka 35

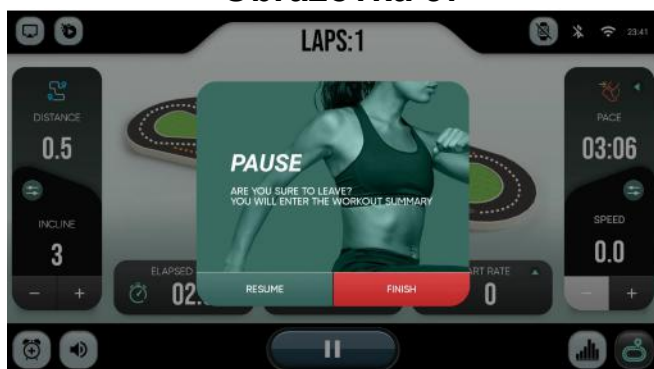


Obrázovka 36



8.- Pause. Na chvíli přeruší cvičení. Po dokončení cvičení se na obrazovce zobrazí shrnutí. Pokud je uživatel přihlášený, nahrají se data do cloudu.

Obrazovka 37



Obrazovka 38



9.- Speed profile / Incline profile

10. - Volume

11.- Alarm

12.- Incline UP / Incline DOWN. Pomocí šipek zvýšíte nebo snížíte sklon v krocích po 1.

13.- Quick incline buttons

Pokud máte jakékoliv dotazy, neváhejte se obrátit na technickou asistenční službu a zatelefonujte na zákaznický servis (viz poslední strana návodu).

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

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

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pozorne si prečítajte pokyny uvedené v tomto návode. Poskytujú vám dôležité informácie o bezpečnosti, používaní a údržbe bežeckého pásu. Pri používaní tohto zariadenia by ste mali vždy dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia, vrátane nasledujúcich:

- 1** Toto zariadenie bolo navrhnuté výhradne pre domáce použitie.
- 2** Zariadenie môže byť používané vždy iba jednou osobou. Smie ho používať iba osoby s hmotnosťou do 150 kg.
- 3** Umiestnite zariadenie na rovný povrch, s minimálne 2 metrami voľného priestoru za ním a 1 metrom okolo neho. Neumiestňujte zariadenie na povrch, ktorý by mohol blokovat' ventilačné otvory. Pod zariadenie umiestnite ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy alebo koberca.
- 4** Vaše zariadenie je vybavené bezpečnostným kľúčom. Bezpečnostný kľúč musí byť zasunutý do svojho slotu, inak zariadenie nebude fungovať. Pri používaní zariadenia vždy pripnite šnúрку bezpečnostného kľúča k svojmu oblečeniu. Ak zariadenie nepoužívate, bezpečnostný kľúč vyberte a uchovávajte ho mimo dosahu detí a ostatných osôb.
- 5** Pred použitím sa uistite, že bežecký pás funguje správne. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ktoré môže byť chybné.
- 6** Majiteľ je zodpovedný za to, že každá osoba, ktorá zariadenie používa, je riadne informovaná o všetkých nevyhnutných bezpečnostných opatreniach.

7 Rodičia a/alebo osoby zodpovedné za deti si musia byť vždy vedomí ich zvedavej povahy, ktorá môže často viesť k nebezpečným situáciám a správaniu, ktoré môže spôsobiť zranenia.

Preto by mali byť deti vždy pod dohľadom. Toto zariadenie nesmie byť za žiadnych okolností používané ako hračka.

8 Nedovoľte deťom ani osobám so zdravotným postihnutím používať zariadenie bez prísneho dohľadu kvalifikovanej osoby.

9 V prípade núdze položte nohy na bočné lišty a držte sa madiel, kým sa zariadenie nezastaví.

10 Používajte madlá na nastupovanie a vystupovanie z bežeckého pásu a pri zmene rýchlosti. Neskáčte na pás, keď sa pohybuje.

11 Držte ruky úplne mimo všetky pohyblivé časti. Nepokladajte ruky, nohy ani žiadne iné predmety pod bežecký pás.

12 Nestojte na páse, keď sa pohybuje.

13 Používajte vhodné oblečenie a obuv. Uistite sa, že všetky šnúrky a šnúrky sú správne zaviazané. Aby nedošlo k zraneniu a zbytočnému opotrebovaniu pásu, uistite sa, že vaša obuv nie je špinavá.

14 Nepoužívajte zariadenie vonku.

15 Nie je odporúčané ponechávať zariadenie dlhú dobu na vlhkom mieste, pretože by mohlo dôjsť k jeho korózii.

16 Dbajte na to, aby ste zariadenie nepremazali, pretože by to mohlo spôsobiť škvrny na podlahe alebo koberci, na ktorom stojí.

17 Nikdy nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade poruchy zariadenia presmeruje uzemnenie elektrický prúd preč od prístroja a tým zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok je dodávaný s napájacím káblom, ktorý obsahuje uzemňovací vodič, a zástrčkou s uzemňovacím kolíkom. Zástrčku smie byť použitá len s vhodnou zásuvkou, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade s miestnymi predpismi.

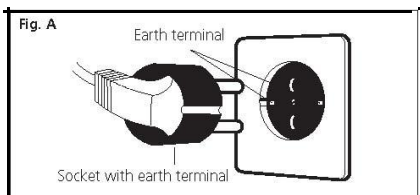
POZOR!

Ak zariadenie nie je správne uzemnené, hrozí riziko úrazu elektrickým prúdom. V prípade pochybností nechajte elektrikára alebo technického špecialistu skontrolovať, či je uzemnenie správne.

Nepokúšajte sa upravovať zástrčku dodanú so zariadením; ak nezapadá do zásuvky, nechajte elektrikára nainštalovať vhodnú elektrickú zásuvku.

Tento výrobok smie byť používaný len na obvode s napätím 220–240 V, so zásuvkou uzemnenou, podobnou ako je znázornené na obr. A. Uistite sa, že zariadenie je pripojené len do zásuvky s rovnakým usporiadaním kolíkov ako má zástrčka.

Nepoužívajte s týmto zariadením žiadny adaptér.



Pri používaní elektrických zariadení vždy dodržiavajte nasledujúce odporúčania:

1 Pred zapojením sa uistite, že napätie elektrickej siete zodpovedá napätiu zariadenia. Napätie siete musí byť zhodné s hodnotou uvedenou na štítiku s technickými údajmi a otvory v zásuvke musia zodpovedať kolíkom zástrčky zariadenia.

2 Pre zníženie rizika úrazu elektrickým prúdom najprv prepnete vypínač do polohy „0“ a až potom zariadenie odpojte zo zásuvky. Zariadenie vždy odpojte ihneď po použití a pred jeho čistením.

3 Uistite sa, že je bežecký pás vypnutý a odpojený zo zásuvky, skôr než začnete s akoukoľvek údržbou alebo montážou.

4 Neodpájajte bežecký pás zo zásuvky ťahaním za napájací kábel.

5 Neodpájajte bežecký pás zo zásuvky zatiahnutím za napájací kábel.

6 Držte napájací kábel mimo horúce povrchy.

BEZPEČNOSTNÝ ISTIČ

Tento model je vybavený elektronickým ističom, ktorý chráni elektronické aj elektrické obvody.

Toto bezpečnostné zariadenie sa automaticky aktivuje, ak je zariadenie vystavené nadmernému tlaku alebo teplu.

V prípade, že k tomu dôjde:

1. Nastavte spínač (L) na kryte do polohy „0“ (VYP) Obr. B.

2. Stlačte tlačidlo obvodu (C) pre resetovanie jednotky.

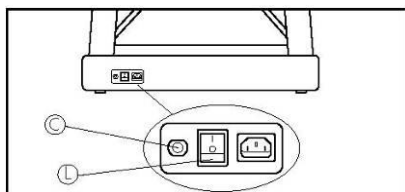
3. Potom nastavte spínač (L) do polohy „I“ (ZAP) a jednotka bude opäť pripravená na použitie.

Pokiaľ sa istič opakovane vypína, potom sú najpravdepodobnejšími príčinami:

- Abnormálne prevádzkové podmienky,
- Potreba mazania bežeckého pásu,
- Použitie mazív na báze rozpúšťadiel,
- Remeň je príliš napnutý.

Zapojte jednotku do zásuvky s UZEMNENÍM. Nastavte prepínač (L) do polohy [1]..

Obr.B



MONTÁŽNÉ POKYNY

Pre montážne práce je potrebná pomoc druhej osoby.

Uistite sa, že sú všetky diely na mieste, obr. 0:

- 1 Hlavný rám
- 2 Ľavý stĺp
- 3 Pravý stĺp
- 4 Držiak monitora
- 5 Monitor
- 6 Konektor ľavého monitora
- 7 Konektor pravého monitora
- 8 Ľavý horný kryt
- 9 Pravý horný kryt
- 10 Horný kryt 1
- 11 Horný kryt 2
- 12 Horný kryt 3
- 13 Horný kryt 4
- 14 Skrutka M10x60 *8
- 15 Skrutka M10x20 *4
- 16 Plochá podložka D10,5 *12
- 17 Skrutka M4x15 *12
- 18 Skrutka M8x35 *3
- 19 Skrutka M8x15 *10
- 20 Skrutka M8x20 *4
- 21 Plochá podložka D8,5 *13
- 22 Skrutka M5x10 *4
- 23 T-klúč- 24 Kľúč S13-14
- 25 Šesťhranný kľúč 5
- 26 T-klúč 8
- 27 Bezpečnostný kľúč
- 28 Mazivo
- 29 Napájanie

1 Pripojte drôty zo spodnej časti pravého stožiara (3) k výstupkom na hlavnom ráme (1). Potom stožiare pripevnite k hlavnej konštrukcii pomocou skrutiek (14) - (15) a podložiek (16). Obr. 1.

2 Odpojte konektory (7) od monitora a pomocou kľúča (23) upevnite chránič k priehradke dvoma skrutkami (20). Rovnakým kľúčom upevnite chránič (6) skrutkami (20). Obr. 2.

3 Pripojte kábel vychádzajúci z hornej časti pravého stĺpika (3) ku káblu vychádzajúcemu z držiaka displeja (4). Pripevnite držiak displeja (4) k stĺpikom (29 – (3)) pomocou skrutiek (19) a podložiek (21). Obr. 3

Poznámka: Dávajte pozor, aby ste pri montáži bežeckého pásu nepoškodili káble

4 Namontujte kryty (10) – (11) na ľavý stĺpik (2) pomocou skrutiek (17) a kľúča (24). Obr. 4

5 Zopakujte postup na pravom stĺpiku (3) s krytmi (12) – (13). Obr. 5

6 Pripojte všetky káble vychádzajúce z monitora (5) k hornému držiaku (4) a potom pripevnite monitor (5) pomocou skrutiek (18) a podložiek (19). Obr. 6

7 Nainštalujte ľavý (8) a pravý (9) kryt na hlavný rám (1) pomocou 2× skrutiek (22) a 2× skrutiek (17). Obr. 6

6 MAZANIE

POZOR: Pred prvým použitím naneste približne polovicu fľaštičky maziva do strednej časti pásu, pozdĺž celej dosky a na obe strany, ako je znázornené na obr. 5.

Ilustratívne video o mazaní je k dispozícii na YouTube kanáli BH:

<https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/videos>.

Dôležité poznámky:

- Ak je fľaštička maziva v balení chýbajúca, vyžiadať si ju, kým použijete nevhodné mazivo.
- Venujte zvláštnu pozornosť mazaniu oblastí, kde pri cvičení umiestňujete nohy.
- Po nanesení maziva spustíte program bez prítomnosti osoby na zariadenie, aby sa pás správne pohyboval a rovnomerne premazal. Ak vykonáte mazanie po cvičení (kedy sú pás a podložka stále teplé), bude premazanie ešte účinnejšie.
- Po nanesení maziva by ste zariadenie nemali zložiť ani používať po dobu niekoľkých hodín. To umožní pásu, aby sa dobre nasiakol mazivom.
- Ak začne pás po mazaní kĺzať, skontrolujte napnutie pásu. Na napnutie pásu použijete imbusový kľúč 6 mm a pri nastavenej rýchlosti stroja 4 km/h otočte skrutkami (R a L) o jeden celý otáčku v smere hodinových ručičiek.

POZOR: Je povinnosťou používateľa pravidelne kontrolovať úroveň maziva na páse. Na to odpojte bežecký pás zo zásuvky; vložte jednu ruku medzi pás a povrch dosky

aby ste sa uistili, že sú obe plochy premazané, najmä v oblasti, kam pri cvičení pokladáte nohy. Upozorňujeme, že nedostatočná údržba alebo použitie nevhodných produktov môže viesť k strate záruky.

Interval mazania:

- Na optimálnu údržbu odporúča BH používať svoje vlastné silikónové mazivo značky BH.
- Všeobecne BH odporúča mazať pás aspoň raz za mesiac alebo približne po každých 30 hodinách používania (podľa toho, čo nastane skôr).
- Používanie v veľmi suchom, horúcom alebo prašnom prostredí, ťažkými osobami a/alebo pri pravidelnej chôdzi pomalou rýchlosťou (<5 km/h) zvyšuje potrebu mazania. V závislosti na konkrétnom prípade môže byť potrebné mazať pás každých pätnásť dní alebo dokonca každý týždeň.
- Používanie maziva inej značky alebo iného typu môže vyžadovať častejšie mazanie a môže dokonca poškodiť pás a/alebo dosku a spôsobiť poruchu motora či ďalších súčastí.

7 NASTAVENIE PÁSU

POZOR: Pred použitím stroja ho zapnite a skontrolujte, či je pás vystredený. V prípade potreby postupujte podľa nižšie uvedených krokov.

Pokiaľ vaše zariadenie nie je rovnomerne usadené na štyroch kontaktných bodoch, môže to spôsobiť bočný posun remeňa (X). Ak sa remeň posunie doľava alebo doprava, zastavte stroj.

PÁS SA POSÚVA DOPRAVA

Tento postup je veľmi dôležitý. Postupujte podľa nasledujúcich krokov:

Na nastavenie pásu spustíte zariadenie rýchlosťou 4 km/h. Ak sa pás posunul doprava, otočte pravý šroub (R) na pravej strane stroja o $\frac{1}{4}$ otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; ak po jednej minúte pás nie je úplne vycentrovaný, operáciu zopakujte. Ak zistíte, že sa pás posunul príliš doľava, mierne vráťte pravý šroub proti smeru hodinových ručičiek. Obr. 6. Akonáhle pás správne nastavíte, môžete opäť začať cvičiť.

PÁS SA POSÚVA DOĽAVA

Ak sa pás posunul doľava, otočte ľavý šroub (L) na ľavej strane stroja o $\frac{1}{4}$ otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; ak po jednej minúte pás nie je úplne vycentrovaný, operáciu zopakujte.

Ak zistíte, že sa pás posunul príliš doprava, mierne vráťte ľavý šroub proti smeru hodinových ručičiek. Obr. 6

Dôležité: Prílišné dotiahnutie pásu môže viesť k zníženiu rýchlosti stroja a dokonca k pretiahnutiu samotného pásu. Majte na pamäti, že jeden otáčka pravého šroubu (R) v smere hodinových ručičiek má rovnaký vplyv na polohu pásu ako jeden otáčka ľavého šroubu (L) proti smeru hodinových ručičiek. V prípade nadmerného posunu pásu teda môžete použiť ktorýkoľvek z dvoch šroubov, aby ste zabránili prílišnému dotiahnutiu pásu.

PRESUN A SKLADOVANIE

Zariadenie je vybavené kolieskami (33), Obr. 7, pre ľahšie premiestňovanie. Uistite sa, že je napájací kábel odpojený zo zásuvky. Pre prevenciu úrazov **EPREMIESTŇUJTE** bežecký pás po nerovnom povrchu.

POKYNY NA PREVÁDZKU FITNESS.

Byť fit znamená žiť život naplno. Moderná spoločnosť trpí veľkým stresom. V našom jedálničku je príliš veľa kalórií a tukov. Všetci lekári sa zhodujú, že pravidelné cvičenie je dobrý spôsob, ako si kontrolovať váhu, zlepšiť kondíciu a relaxovať.

VÝHODY CVIČENIA

Pravidelný tréning pod určitou intenzitou počas 15–20 minút sa stáva aeróbnym. Aeróbne cvičenie je v podstate cvičenie, pri ktorom telo využíva kyslík. Obvykle sa jedná o kontinuálne cvičenie bez prestávok. Okrem cukrov a tukov telo potrebuje aj kyslík. Pravidelné cvičenie zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zároveň zlepšuje funkciu pľúc, schopnosť pumpovania srdca a krvný obeh. Stručne povedané, energia produkovaná počas cvičenia spaľuje kilokalórie (známe ako kalórie).

CVIČENIE A KONTROLA HMOTNOSTI

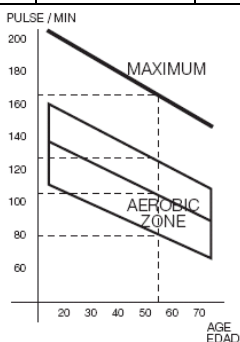
Potrava, ktorú konzumujeme, sa okrem iného premieňa na energiu (kalórie) pre naše telo. Pokiaľ prijmeme viac kalórií, než spálime, výsledkom je zvýšenie hmotnosti, a naopak – ak spálime viac kalórií, než snívame, dochádza k znížovaniu hmotnosti. Pri odpočinku telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo aktívne životne dôležité funkcie. Pracovné zaťaženie tela sa odráža vo frekvencii srdcového tepu (pulzu), ktorá sa zvyšuje s rastúcou záťažou. Záťaž pri cvičení na bežeckom páse závisí od rýchlosti.

Pokiaľ zvýšite rýchlosť, zvyšuje sa aj pracovné zaťaženie a srdcový tep. Pokiaľ pracovné zaťaženie zostáva konštantné, srdcový tep stúpa až do bodu, kedy, nech sa práca zvyšuje akokoľvek, srdce už nebije rýchlejšie. Toto sa nazýva maximálna srdcová frekvencia a s vekom klesá.

Známy vzorec pre výpočet tejto maximálnej srdcovej frekvencie, pri ktorej dochádza k vyčerpaniu, je: 220 mínus vek. Cvičenie by malo prebiehať v rozmedzí 65 % až 85 % maximálnej srdcovej frekvencie po dobu 15 – 20 minút a odporúča sa, aby nepresiahlo 85 %.

Příklad: 50 let
220-50=170 pulz

Frekvence	Tep	
Maximum	170	
85%	144	Aerobní zóna
75%	127	
65%	112	



CVIČEBNÝ PROGRAM

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu je vhodné sa poradiť s lekárom, pretože cvičebné programy sa líšia v závislosti od veku a fyzickej kondície, pretože na základe jeho/ich rád a odporúčaní dosiahnete lepšie výsledky. Bez ohľadu na to, či je vaším cieľom zlepšiť si kondíciu, kontrolovať

Ďalšia fáza by mala trvať 15–20 minút pri srdcovej frekvencii medzi 65 až 75 %, alebo medzi 75 až 85 % u osôb už zvyknutých na cvičenie. V neskoršej fáze, akonáhle sa zlepší naša kondícia, môžeme tento čas rozdeliť medzi obe úrovne, vždy však s ohľadom na to, že srdcová frekvencia nesmie prekročiť 85 % (aeróbna zóna) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu srdcovú frekvenciu zodpovedajúcu nášmu veku.

Po ukončení cvičenia je dôležité uvoľniť svaly. To možno vykonať chôdzou pri nízkej rýchlosti po dobu 2–3 minút, kým srdcový tep neklesne pod hranicu 65 %. Tým sa predíde svalovej bolesti, najmä po intenzívnej lekcii. Odporúča sa tiež zakončiť program niektorými relaxačnými cvikmi na podlahe.

KONEČNÁ POZNÁMKA

Dúfame, že sa vám bude lekcia páčiť. Čoskoro si všimnete výhody vášho kontrolovaného cvičebného programu, budete sa cítiť lepšie, budete mať viac energie a budete trpieť menším stresom. Sami uvidíte, že sa oplatí udržiavať sa v kondícii.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Vypnite zariadenie a odpojte napájací kábel.

Na očistenie bežeckého pásu, najmä bočných líšt a elektronickej konzoly, použijete vlhkú handričku alebo uterák. Nepoužívajte rozpúšťadlá.

Pomocou vysávača pozorne vysajte oblasť okolo viditeľných častí (pás, konštrukcia apod.).

Môžete tiež vysať spodnú časť zariadenia tak, že ho opriete na jednu stranu. Rovnako tak možno vysať vnútro krytu motora po sňatí krytu chrániaceho motor (dávajte pozor na káble).

POZOR:

Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky riadne dotiahnuté a správne pripojené.

Kontrolujte a dotahujte všetky časti zariadenia každé tri mesiace.

Používanie stroja s opotrebovanými súčastami, napr. pohonným pásom, bežeckým pásom alebo valcami, môže spôsobiť zranenie používateľa.

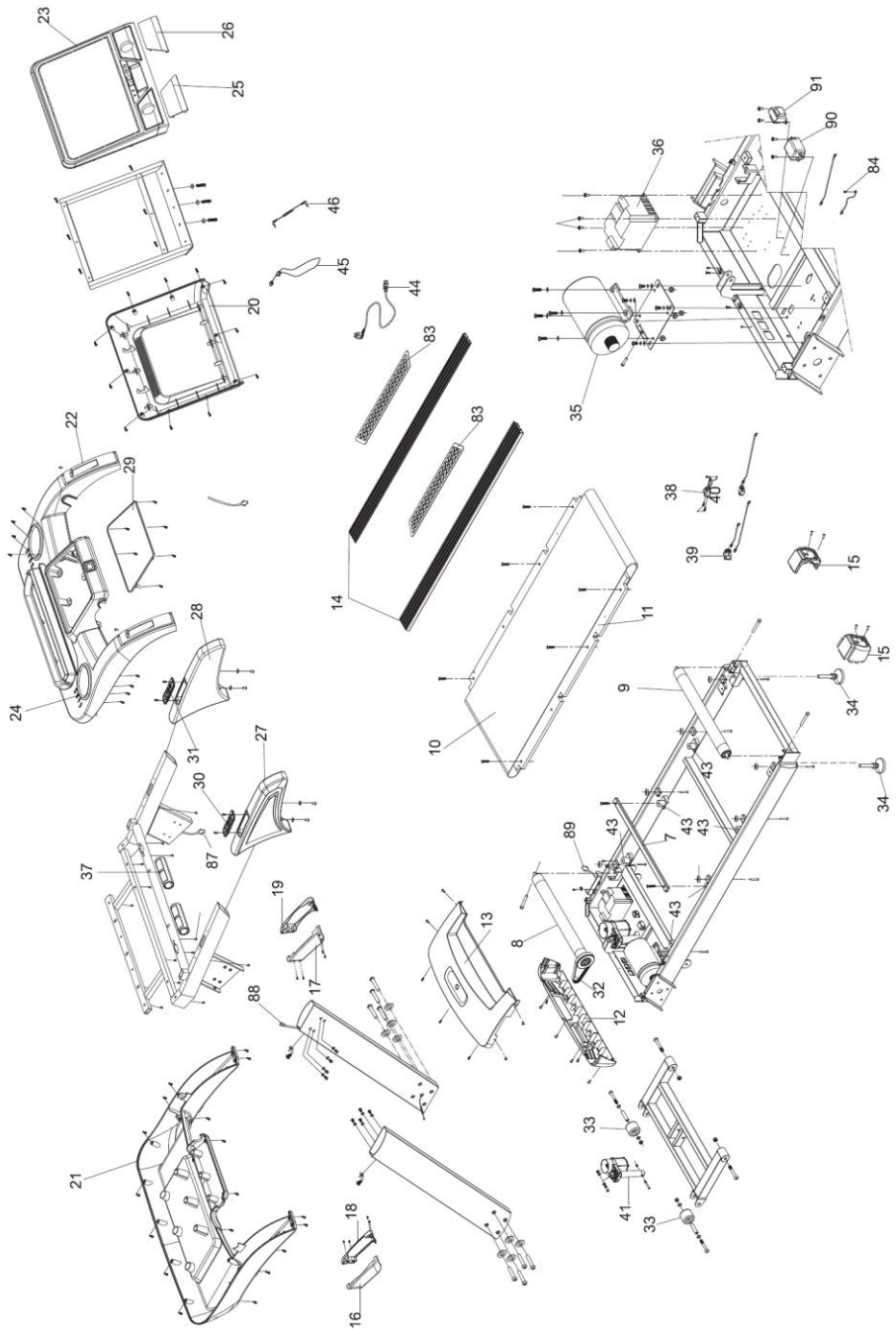
V prípade pochybností ohľadom akýchkoľvek súčastí stroja neváhajte kontaktovať Technickú asistenciu prostredníctvom zákazníckej podpory (pozri poslednú stranu návodu).

**VÝROBCA SI VYHRADZUJE PRÁVO
MENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH
PRODUKTOV BEZ
PREDCHÁDZAJÚCEHO
UPOZORNENIA.**

TABUĽKA HĽADANIA PORÚCH

ZÁVADA	KONTROLA	RIEŠENIE
1. Monitor sa nezapne.	1) Uistite sa, že je stroj zapojený do zásuvky, vypínač je v polohe 1 a že je zasunutý bezpečnostný kľúč.	1) Zapojte stroj do elektrickej siete. Prepnite spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč.
2. Zapojte stroj do elektrickej siete. Prepnite spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč.	2) Skontrolujte, či je obmedzovač prúdu stlačený.	2) Vypnite stroj a stlačte istič. Premažte pás bežeckého pásu.
3. Chôdza na bežecskom pásu je trhavá	3.a) Skontrolujte, či je remeň namazaný. 3.b) Skontrolujte napnutie posuvného remeňa. 3.c) Skontrolujte napnutie hnacieho remeňa.	3.a) Namažte posuvný remeň. 3.b) Nastavte napnutie remeňa. 3.c) Nastavte napnutie hnacieho remeňa.
4. Stroj sa zastaví (istič sa vypne).	4) Skontrolujte, či je pás namazaný.	4) Resetujte tlačidlo preťaženia pomocou vypínača v polohe „0“ a namažte pás bežeckého pásu.
5. Úraz elektrickým prúdom cez madla.	5) Skontrolujte, či je stroj zapojený do uzemnenej sieťovej zásuvky.	5) Zapojte stroj do uzemnenej sieťovej zásuvky.
6. Bežecký pás sa vychyluje mimo stred.	6.a) Skontrolujte, či je stroj na podlahe umiestnený rovno. 6.b) Skontrolujte, či sa stroj nekýva.	

G6514



Pro objednání náhradních dílů: Uveďte kód dílu a množství
Pre objednanie náhradných dielov: Uveďte kód dielu a množstvo

Příklad/Příklad

#	Česky	Slovensky	Kód
7	Příčná tyč	Priečna tyč	G6512007
8	Přední válec D75	Predný valec D75	G6512008
9	Zadní válec D60	Zadný valec D60	G6512009
10	Běžecský pás 3240x550xT2.5mm	Bežecský pás 3240x550xT2.5mm	G6512010
11	Běžecská deska 1425x675x18mm	Bežecská doska 1425x675x18mm	G6512011
12	Přední kryt motoru	Predný kryt motora	G6512012
13	Kryt motoru	Kryt motora	G6512013
14	Boční lišta z hliníkové slitiny	Bočná lišta z hliníkovej zliatiny	G6512014
15	Levý a pravý zadní koncový kryt	Ľavý a pravý zadný koncový kryt	G6512015
16	Kryt sloupku (L1)	Kryt stĺpika (L1)	G6178052
17	Kryt sloupku (L2)	Kryt stĺpika (L2)	G6178053
18	Kryt sloupku (R1)	Kryt stĺpika (R1)	G6178054
19	Kryt sloupku (R2)	Kryt stĺpika (R2)	G6178055
20	Plastový kryt konzoly (zadní)	Plastový kryt konzoly (zadný)	G6178045
21	Horní plastový kryt konzoly	Horný plastový kryt konzoly	G6178042
22	Spodní plastový kryt konzoly	Spodný plastový kryt konzoly	G6178043
23	Počítač / displej	Počítač / displej	G6178044
24	Kryt na láhev	Kryt na fľašu	G6178046
25	Kryt reproduktoru (L)	Kryt reproduktora (L)	G6178098
26	Kryt reproduktoru (R)	Kryt reproduktora (R)	G6178099
27	Madlo (L)	Madlo (L)	G6178061
28	Madlo (R)	Madlo (R)	G6178062
29	Klávesnice	Klávesnica	G6178060
30	Tlačítko na madle (L)	Tlačidlo na madle (L)	G6178063
31	Tlačítko na madle (R)	Tlačidlo na madle (R)	G6178064
32	Řemen motoru 210-J6	Remeň motora 210-J6	G6512032
33	Kolečko rámu	Koliesko rámu	G6512033
34	Nastavovací prvek nohy	Nastavovací prvok nohy	G6512034
35	MOTOR AC20	MOTOR AC20	G6512035
36	MĚNIČ/INVERTOR	MENIČ/INVERTOR	G6512036
37	Senzor tepu na madle	Senzor tepu na madle	G6178047
38	Hlavní vypínač	Hlavný vypínač	G6178100

39	Zásuvka napájecího kabelu	Zásuvka napájacieho kábla	G6178101
40	Jistič 15A	Istič 15A	G6512040
41	Motor sklonu	Motor sklonu	G6512041
43	Tlumič D30x40xM6	Tlmič D30x40xM6	G6512043
44	Napájecí kabel	Napájací kábel	G6178089
45	Bezpečnostní klíč	Bezpečnostný kľúč	G6178104
46	Kabel MP3	Kábel MP3	G6178085
83	Protiskluzová podložka	Protisklzová podložka	G6178111
87	Sgnální vodič (horní)	Sgnálny vodič (horný)	G6178090
88	Sgnální vodič (spodní)	Sgnálny vodič (spodný)	G6512088
89	Sgnální vodič (střední)	Sgnálny vodič (stredný)	G6512089
90	Filtr	Filter	G6512090
91	Blokátor / Doraz	Blokátor / Doraz	G6512091
304	Sada šroubů	Sada skrutiek	G6512304
G01	Sada monitoru	Sada monitoru	G6178G01

Pro objednání náhradních dílů: Uveďte kód dílu a množství
Pre objednanie náhradných dielov: Uveďte kód dielu a množstvo

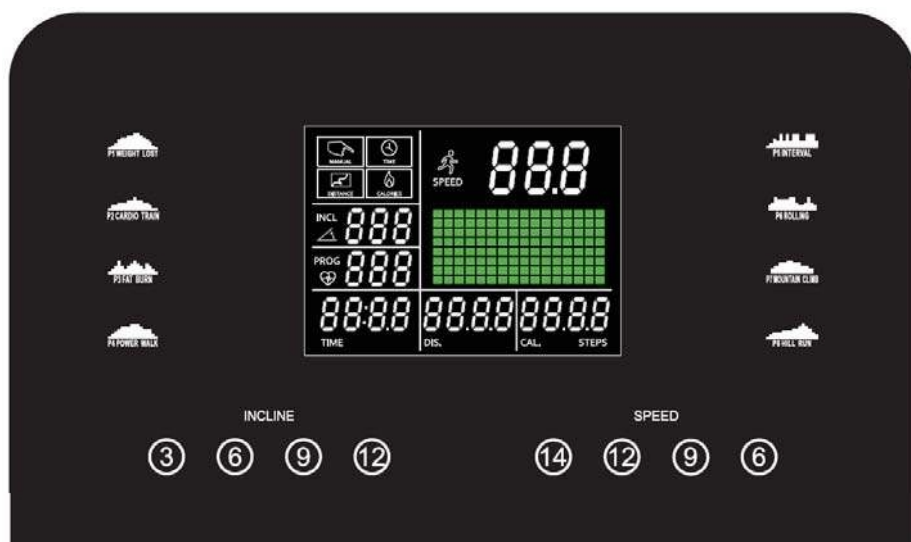
Příklad/Příklad

G6178TFT044

1

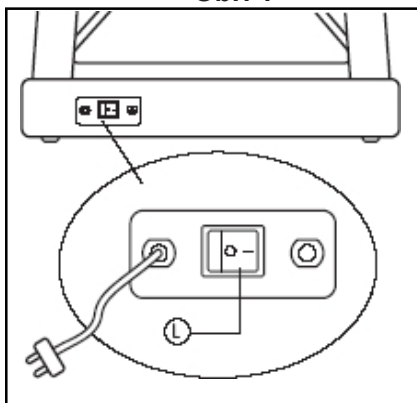
#	Česky	Slovensky	Kód
7	Příčná tyč	Priečna tyč	G6512007
8	Přední válec D75	Predný valec D75	G6512008
9	Zadní válec D60	Zadný valec D60	G6512009
10	Běžec pás 3240x550xT2.5mm	Bežec pás 3240x550xT2.5mm	G6512010
11	Běžec deska 1425x675x18mm	Bežec doska 1425x675x18mm	G6512011
12	Přední kryt motoru	Predný kryt motora	G6512012
13	Kryt motoru	Kryt motora	G6512013
14	Boční lišta z hliníkové slitiny	Bočná lišta z hliníkovej zliatiny	G6512014
15	Levý a pravý zadní koncový kryt	Ľavý a pravý zadný koncový kryt	G6512015
16	Kryt sloupku (L1)	Kryt stĺpika (L1)	G6178052
17	Kryt sloupku (L2)	Kryt stĺpika (L2)	G6178053
18	Kryt sloupku (R1)	Kryt stĺpika (R1)	G6178054
19	Kryt sloupku (R2)	Kryt stĺpika (R2)	G6178055
20	Plastový kryt konzoly (zadní)	Plastový kryt konzoly (zadný)	G6178045
21	Horní plastový kryt konzoly	Horný plastový kryt konzoly	G6178042
22	Spodní plastový kryt konzoly	Spodný plastový kryt konzoly	G6178043
23	Počítač / displej	Počítač / displej	G6512TFT023
24	Kryt na láhev	Kryt na fľašu	G6178046
25	Kryt reproduktoru (L)	Kryt reproduktora (L)	G6178098
26	Kryt reproduktoru (R)	Kryt reproduktora (R)	G6178099
27	Madlo (L)	Madlo (L)	G6178061
28	Madlo (R)	Madlo (R)	G6178062
29	Klávesnice	Klávesnica	G6512TFT029
30	Tlačítko na madle (L)	Tlačidlo na madle (L)	G6178063
31	Tlačítko na madle (R)	Tlačidlo na madle (R)	G6178064
32	Řemen motoru 210-J6	Remeň motora 210-J6	G6512032
33	Kolečko rámu	Koliesko rámu	G6512033
34	Nastavovací prvek nohy	Nastavovací prvok nohy	G6512034
35	MOTOR AC2.0	MOTOR AC2.0	G6512035

36	MĚNIČ / INVERTOR	MENIČ / INVERTOR	G6512036
37	Senzor tepu na madle	Senzor tepu na madle	G6178047
38	Hlavní vypínač	Hlavný vypínač	G6178100
39	Zásuvka napájecího kabelu	Zásuvka napájacieho kábla	G6178101
40	Jistič 15A	Istič 15A	G6512040
41	Motor sklonu	Motor sklonu	G6512041
43	Tlumič D30x40xM6	Tlmič D30x40xM6	G6512043
44	Napájecí kabel	Napájací kábel	G6178089
45	Bezpečnostní klíč	Bezpečnostný klúč	G6178104
46	Kabel MP3	Kábel MP3	G6178085
83	Protiskluzová podložka	Protisklzová podložka	G6178111
87	Sgnální vodič (horní)	Sgnálny vodič (horný)	G6512TFT087
88	Sgnální vodič (spodní)	Sgnálny vodič (spodný)	G6512TFT088
89	Sgnální vodič (střední)	Sgnálny vodič (stredný)	G6512TFT089
90	Filtr	Filter	G6512090
91	Blokátor / Doraz	Blokátor / Doraz	G6512091
304	Sada šroubů	Sada skrutiek	G6512304
G01	Sada monitoru	Sada monitoru	G6512TFGTG01

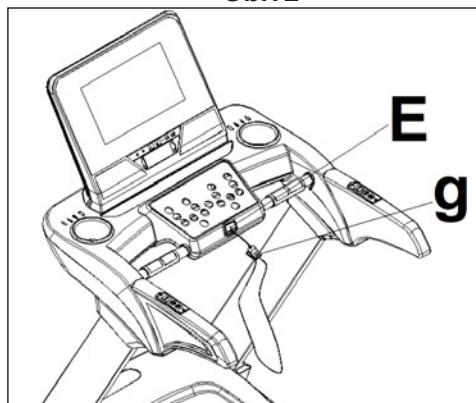


MONITOR

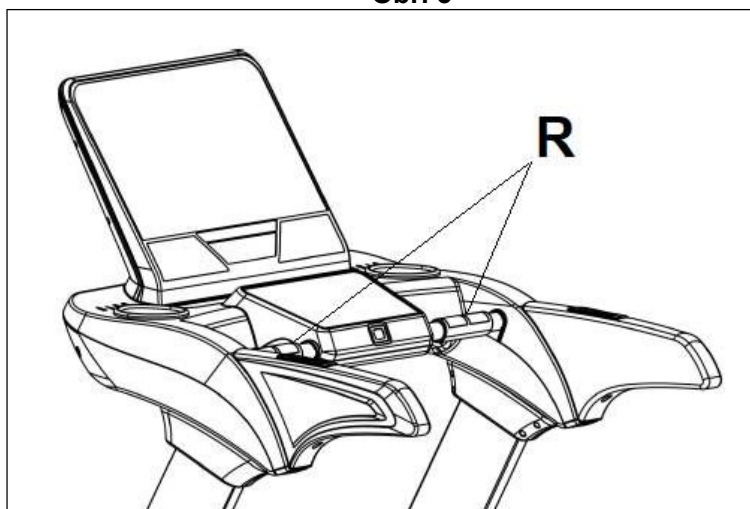
Obr. 1

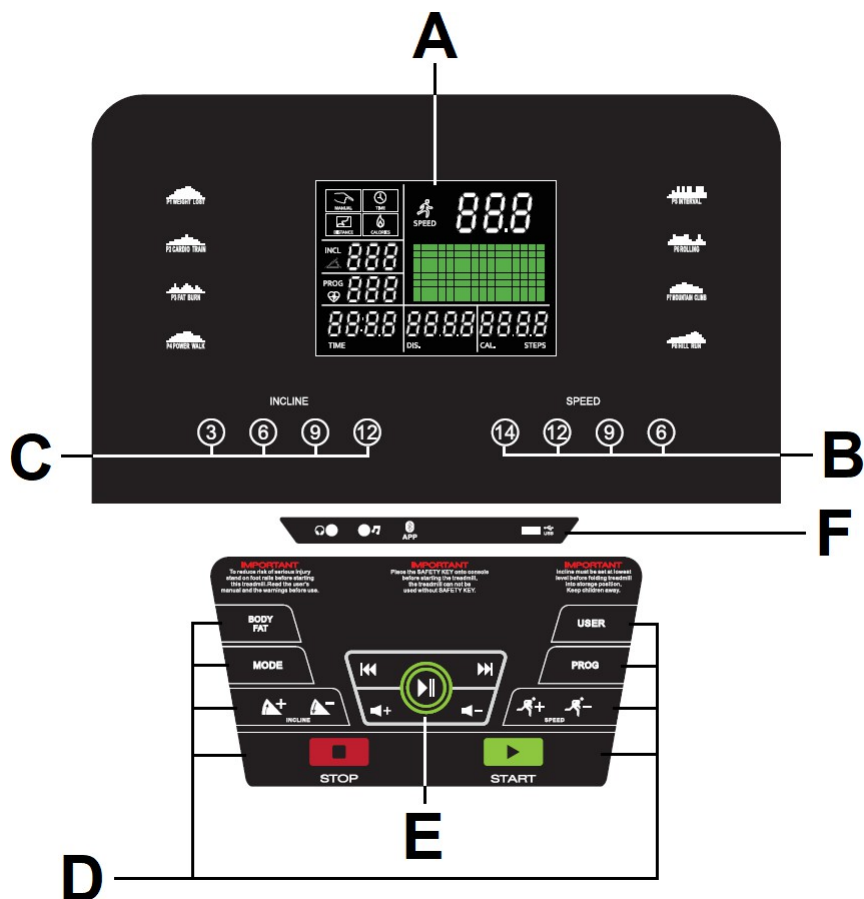


Obr. 2



Obr. 3





ČASTI MONITORA

Odpoveď: Na displeji sa súčasne zobrazuje čas; sklon/priestor; vzdialenosť/kalórie.

B: Tlačidlá rýchleho prístupu pre funkciu rýchlosti (6 - 9 - 12 - 14 km/h).

C: Tlačidlá rýchleho prístupu pre funkciu sklonu (3 - 6 - 9 - 12).

D: Monitor má 6 tlačidiel: PROGRAM; MODE; ŠTART; STOP; SPEED Km/h (+-); INCLINATION (+-).

E: Tlačidlo ZVÝŠIŤ/ZNÍŽIŤ HLASITOSŤ / Tlačidlo predchádzajúcej/dalšej skladby / Prehrávanie/Pauza.

F: MP3/USB/konektor.

START/STOP

Zapojte zariadenie do uzemnenej zásuvky a nastavte prepínač (L) do polohy (1), Obr. 1. Bezpečnostný kľúč (g) musí byť zasunutý do otvoru (E) na obr. 2, inak nebude trenažér fungovať.

Po nasadení bezpečnostného kľúča (g) monitor zapípa a na všetkých displejoch sa zobrazí [00:00], čo znamená, že trenažér je pripravený na použitie.

FUNKCIE USB/MP3

Vložte zariadenie MP3 do konektora (F). Pomocou zariadenia MP3 ovládajte funkciu MP3.

Vložte pero USB do konektora (F). Pomocou tlačidiel (E) ovládajte funkciu USB.

PREVÁDZKOVÉ POKYNY QUICK START (RÝCHLY ŠTART)

Stlačením tlačidla START spustíte trenažér do 3 sekúnd pri rýchlosti 1 km/h. Nastavenie rýchlosti alebo sklonu môžete zvýšiť alebo znížiť stlačením tlačidiel SPEED +/- alebo INCLINE +/- . Stlačením tlačidla START cvičenie zastavíte.

Stlačením tlačidla START pokračujte v cvičení alebo stlačením tlačidla STOP ukončíte cvičenie a vráťte sa do hlavnej ponuky.

MANUÁLNY REŽIM

Pri programoch MANUAL môžete určiť trvanie cvičenia v rozsahu 5 až 99 minút, vzdialenosť v rozsahu 1 až 99 a kalórie v rozsahu 20 až 990. Ak chcete prejsť do manuálneho režimu, stlačte tlačidlo MODE a tlačidlá SPEED +/- na nastavenie hodnoty alebo stlačte tlačidlo MODE na nastavenie ďalšej hodnoty. Stlačením tlačidla START začnete cvičiť, monitor začne odpočítavať čas, kým nedosiahne nulu, a niekoľkokrát zapípa, aby vás informoval, že ste dosiahli svoj cieľ.

Nastavenie rýchlosti môžete zvýšiť alebo znížiť v MANUÁLNOМ režime stlačením tlačidiel SPEED +/-, medzi 1–22 km/h alebo sklonu (0-15) stlačením tlačidiel +/-.

Trenažér zastavíte stlačením tlačidla STOP alebo vybratím BEZPEČNOSTNÉHO KĽÚČA.

REŽIM PROGRAMU

Monitor je vybavený 8 programami (P1-P8). Pre programy P1-P8 môžete nastaviť úroveň intenzity (L1-L8) a trvanie cvičenia.

Grafy jednotlivých programov P1 až P8 nájdete na posledných stranách.

Keď je monitor v hlavnej ponuke, stlačením tlačidla PROGRAM vyberte požadovaný program, stlačením tlačidla MODE nastavte úroveň intenzity (L1-L8). Stlačením tlačidiel +/- nastavte čas. Predvolená hodnota je 30 minút. Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie. Nastavenie rýchlosti môžete kedykoľvek počas cvičenia zmeniť stlačením tlačidiel SPEED +/- alebo nastavenie sklonu stlačením tlačidiel +/-.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Používateľ Programy umožňujú navrhnúť grafy rýchlosti a sklonu s ohľadom na vašu kondíciu. Keď je monitor pripravený, stlačte tlačidlo USER a vyberte U1-U2-U3. Stlačením tlačidla SPEED +/- nastavte čas. Stlačte tlačidlo MODE. Pomocou tlačidiel INCLINE +/- vyberte požadované stúpanie pre prvý stupeň (od 0 do 15), stlačením tlačidiel SPEED +/- vyberte rýchlosť pre prvý stupeň od 1 do 22 km/h.

Stlačením tlačidla MODE vstúpte do druhej fázy. Postupujte rovnako ako pri zmene nastavení rýchlosti a sklonu pre túto fázu a tak ďalej až do poslednej fázy, aby ste dokončili nastavenia užívateľského grafu.

Stlačte tlačidlo START a trenažér sa spustí po trojsekundovom odpočítavaní zobrazenom na centrálnom displeji. Nastavenie rýchlosti môžete kedykoľvek počas tréningu zmeniť stlačením tlačidiel SPEED +/- a nastavenie sklonu stlačením tlačidiel incline +/-.

PROGRAM TELESNÉHO TUKU

Program ("F" BODY-FAT) je určený na výpočet percenta telesného tuku používateľa.

Stlačte tlačidlo BODY FAT a vyberte program FAT, potom stlačte tlačidlo MODE a pomocou tlačidiel +/- vyberte pohlavie (Male 01 - Female 02), stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie, pomocou tlačidiel +/- zadajte svoj AGE (10 - 99) stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie, pomocou tlačidiel +/- vyberte HEIGHT (100- 200 cm), stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie.

Pomocou tlačidiel +/- zadajte svoju hmotnosť (20 - 150 kg), pre Stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie.

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 (TUK)

Funkcia telesného tuku vám pomôže vypočítať percento telesného tuku.

Tabuľka: Typ postavy

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

Na hlavnej obrazovke sa zobrazí typ profilu pre váš typ postavy. Ak sa zobrazí kód chyby "---", znamená to, že došlo k chybe (položte ruky správne na snímače srdcovej frekvencie (R), obrázok 3).

Operačný systém iOS (kompatibilný s iPhone, iPad a iPod Touch)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth. Nastavenie Bluetooth nastavte na "ON". Stiahnite si aplikáciu (z obchodu App Store (ZWIFT, KINOMAP,...), ktorá podporuje FTMS. Otvorte aplikáciu a spustíte ju. Keď vás aplikácia vyzve, vyberte príslušný modul BH zo zoznamu zobrazeného na zariadení, ktoré chcete spárovať.

OPERAČNÝ SYSTÉM

ANDROID (kompatibilný so zariadeniami so systémom Android)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth. Zapnite Bluetooth v nastavení zariadenia Android na „ZAPNUTÉ (ON)“. Stiahnite si aplikáciu u Google Play (ZWIFT, KINOMAP, ...), ktorá podporuje FTMS.

Otvorte aplikáciu a spustíte ju. Keď vás aplikácia vyzve, vyberte príslušný modul BH zo zoznamu zobrazeného na zariadení so systémom Android, ktoré chcete spárovať.

Kompatibilné aplikácie nájdete na webovej stránke: **www.bhfitness.com**.

Získané z Zadarmo Aktivácia Kinomap kód na:

http: colectivos.bhonlinestore.com/ bh-by kinomap/.

NÚDZOVÉ ZASTAVENIE

Pre maximálnu bezpečnosť užívateľa je táto jednotka vybavená bezpečnostným kľúčom (g) a tlačidlom STOP. Bezpečnostný kľúč (g) musí byť zasunutý v jeho otvore (E), obr. 2, inak sa trénažér nespustí. Pri cvičení si vždy pripnite kábel bezpečnostného kľúča k odevu. Potiahnutím za kábel vyberte bezpečnostný kľúč zo štrbiny a trénažér sa okamžite zastaví. Ak chcete trénažér znovu spustiť, jednoducho vložte kľúč späť do slotu na kľúč. Keď sa trénažér nepoužíva, vyberte bezpečnostný kľúč (g) a uchovávajte ho mimo dosahu detí. Stlačením červeného tlačidla označeného STOP zariadenie okamžite zastavíte. Ak ho chcete znovu spustiť, stlačte opäť tlačidlo označené START.

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

Trenažér má zabudované upozornenie na mazanie. Po prejdení 300 km sa na monitore zobrazí "OIL". Znamená to, že trénažér je potrebné namazať. Pás namažte podľa pokynov v časti LUBRICATION (MAZANIE), a potom na 6 sekúnd stlačte ľubovoľné tlačidlo. Tým sa vymaže varovanie a resetuje sa vzdialenosť do ďalšieho mazania.

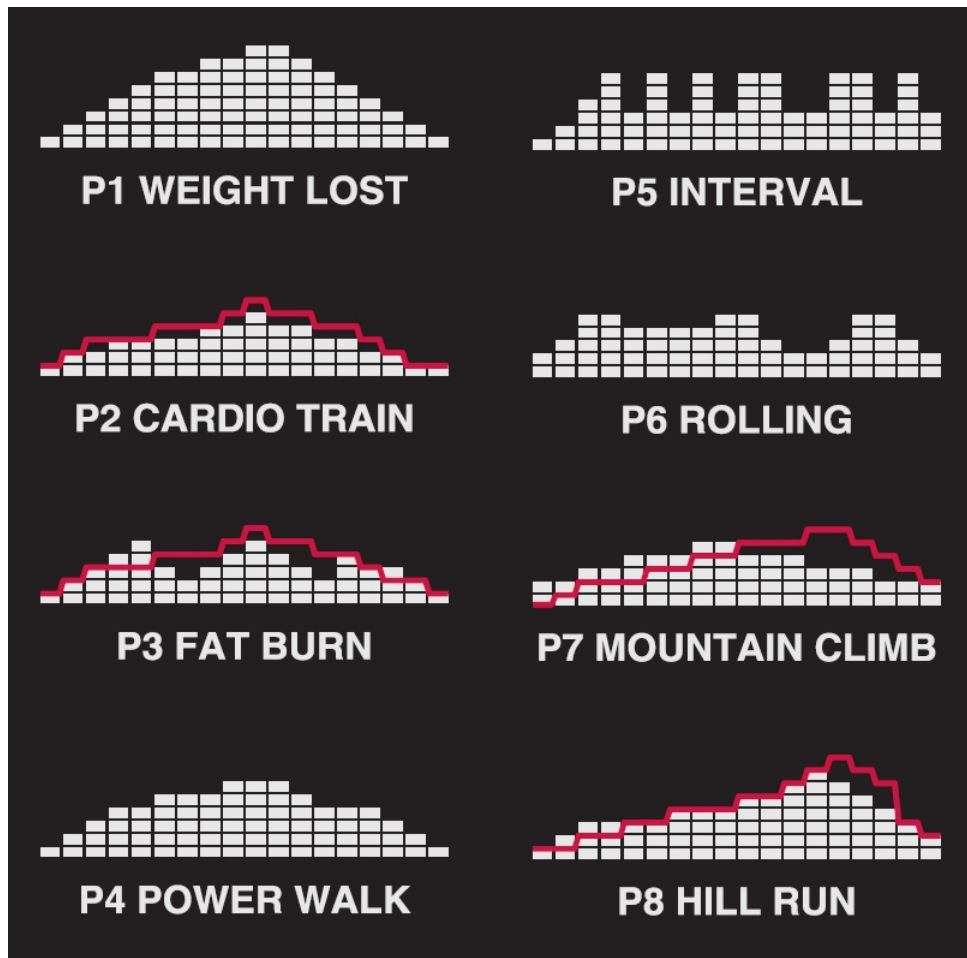
BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

KÓDY CHÝB

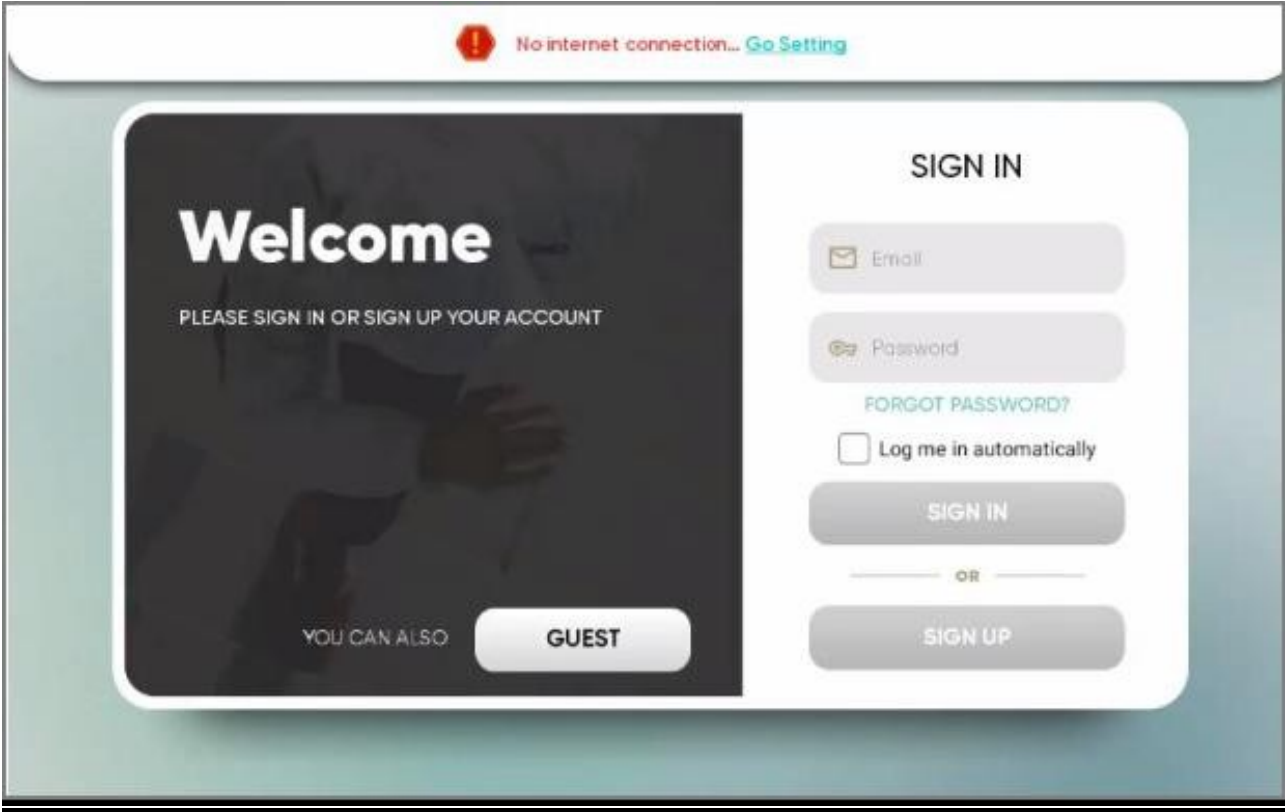
E01	Možno chyba kábla.	Pripojte kábel medzi horným ovládačom a konzolou.
E02	Porucha motora.	Skontrolujte káble motora. V prípade potreby motor vymeňte.
E03	Snímač rýchlosti nemá žiadny signál.	Skontrolujte pripojenie kábla alebo vymeňte snímač rýchlosti.
E04	Chyba kalibrácie.	Vymeňte riadiacu dosku.
E05	Možné preťaženie motora.	a.- Namažte remeň. b.- Skontrolujte, či motor nie je spálený. c.- Skontrolujte, či nie je riadiaca doska spálená.

Ak máte akékoľvek otázky, neváhajte sa obrátiť na technickú asistenčnú službu a zavolajte zákaznícky servis (pozri poslednú stranu príručky).

(SK) PROFILY PROGRAMOV
 (CZ) PROGRAMOVÉ PROFILY
 (F) PROFILS DES PROGRAMMES
 (D) PROGRAMMPROFILE
 (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
 (I) PROFILI DEI PROGRAMMI
 (NL) PROGRAMMAPROFIELEN



G6514TFT



MONITOR

VŠEOBECNÉ POKYNY

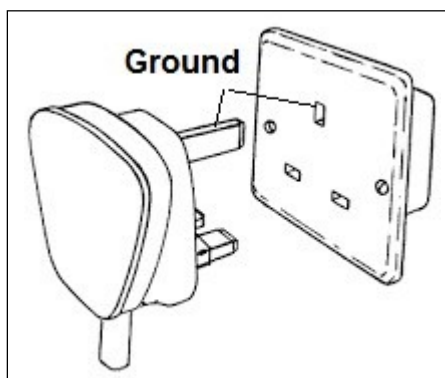
Elektronický monitor je navrhnutý na jednoduché a intuitívne používanie. Hlásenia, ktoré sa zobrazujú na monitore, sprevádzajú používateľa celým cvičením.

Odporúča sa, aby si inštruktor v telocvični pozorne prečítal návod na používanie elektronického monitora a mohol používateľovi ukázať správny postup.

ZAPOJENIE

Najprv zapojte hlavný napájací kábel transformátora do uzemnenej elektrickej zásuvky 100-240 V, ako je znázornené na obrázku 1.

Obr. 1



AUDIO PRVKY

Pripojte zvukové prvky podľa obr. 2.

A.- Konektor pre slúchadlá.

B.- Audio vstup.

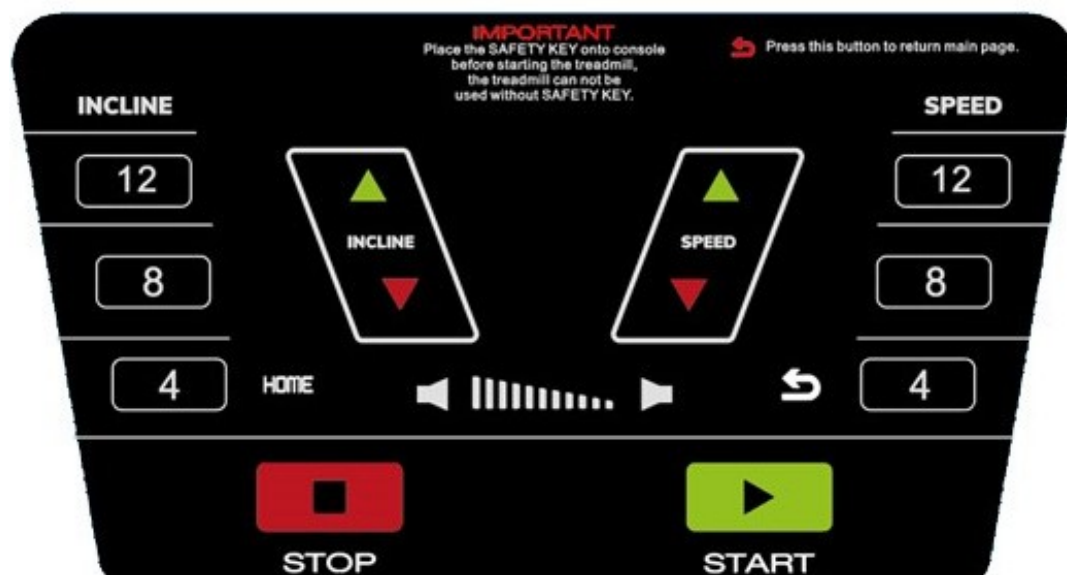
C.- Konektor USB.

Obr. 2



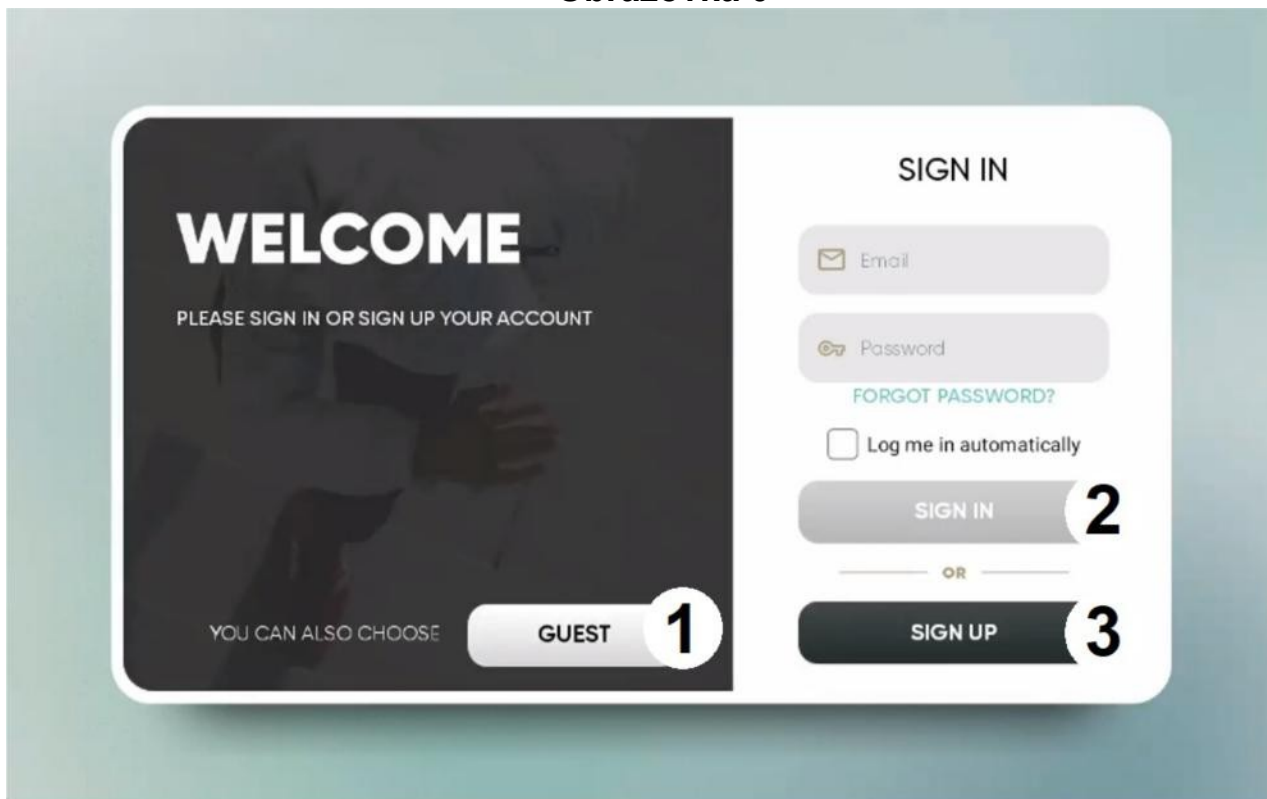
Tento model má jednu klávesnicu s niekoľkými klávesmi a klávesovými skratkami, obr. 3, umiestnenú v strednej časti. Má tiež tlačidlá na oboch riadidlách.

Obr. 3



ZAPNUTIE

Obrazovka 0



Po pripojení a zapnutí zariadenia sa zobrazí domovská obrazovka, obrazovka 0. Ak chcete vybrať možnosť, stlačte tlačidlo:

1 - HOST (HOSTĽ). Prihláste sa ako hosť a vstúpte do hlavnej ponuky. Ak nie ste prihlásený ako registrovaný používateľ, údaje sa do vášho konta nenahrajú.

Obrazovka 1

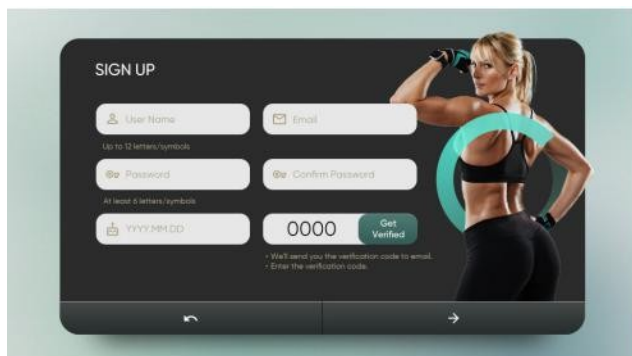


2 - PRIHLÁSENIE. (LOG IN). Ak sa chcete prihlásiť ako registrovaný používateľ a vstúpiť do hlavnej ponuky, pozrite si obrazovku 1. Používateľ musí mať účet na platforme BH fitness. Používateľa možno identifikovať podľa e-mailovej adresy a hesla.

3 - SIGN UP. Na vytvorenie nového účtu na platforme BH Fitness si používateľ musí vytvoriť konto s menom s maximálne 12 znakmi, e-mailovou adresou, heslom a dátumom narodenia. Prostredníctvom e-mailu dostane overovací kód, ktorý zadá na aktiváciu svojho účtu. Ďalej používateľ zadá výšku, pohlavie, hmotnosť a vyberie si avatar. Pozrite si obrazovku 3 a obrazovku 4.

Údaje zadané v ľavom hornom rohu hlavnej ponuky je možné upravovať, pozri obrazovku 5.

Obrazovka 2



Obrazovka 3



Obrazovka 4

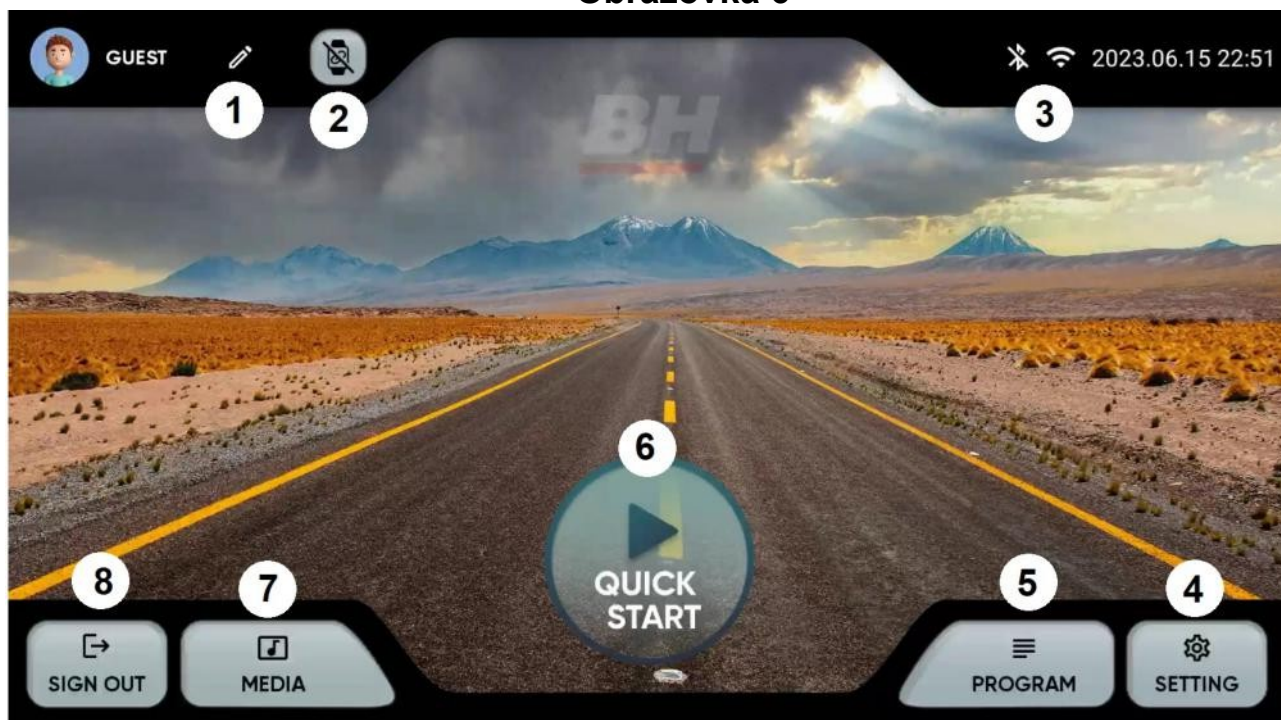


Obrazovka 5



NÁVOD NA OBSLUHU

Obrazovka 6



V hlavnej ponuke na obrazovke 6 vyberte požadovanú možnosť:

- 1.- Úprava profilu. Umožňuje editáciu údajov používateľa.
- 2.- Vybavenie. Umožňuje pripojenie snímačov tepovej frekvencie cez bluetooth.
- 3.- BT pripojenie/wifi. Pripojenie Bluetooth a Wifi.
- 4.- Nastavenia. Nastavenie parametrov trénera.
- 5.- Programy. Programy so špecifickými a programovateľnými profilmi.
- 6.- Rýchly štart. Spustíte cvičenie priamo bez nastavenia parametrov.
- 7.- Média. Integrované aplikácie a zrkadlo.
- 8.- Odhláste sa a vráťte sa na domovskú obrazovku.

PONUKA NASTAVENIA

Obrazovka 7



Na hlavnej obrazovke stlačte tlačidlo nastavení v pravom dolnom rohu (1) a zobrazte rôzne možnosti:

2.- Nastavenia pripojenia: Wifi alebo Bluetooth.

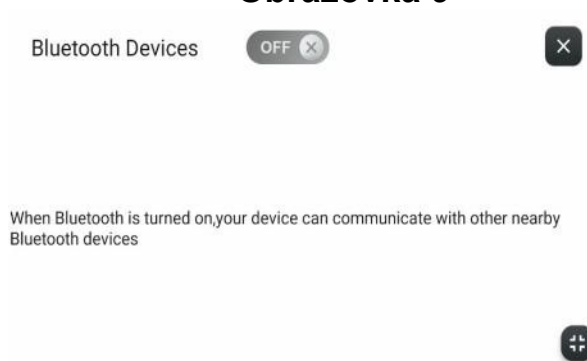
Wifi: Ťuknutím na ikonu v pravom hornom rohu obrazovky 8 zapnete Wi-Fi. Ak sa chcete pripojiť k sieti Wi-Fi, vyberte sieť a zadajte heslo.

Bluetooth: Ťuknutím na ikonu v hornej časti obrazovky 9 zapnete Bluetooth a vyberte kompatibilné zvukové zariadenie.

Obrazovka 8



Obrazovka 9



3 - Konfigurácia trénažéra: Na tejto obrazovke môžete konfigurovať tieto možnosti: dátum, čas, jas, hlasitosť, jazyk, displej, režim spánku, automatické prihlásenie, detský zámok a zapnutie/vypnutie zvukového signálu. Pozrite si obrazovku 10. Obrazovka 11 sa zobrazí, keď je po vybratí bezpečnostného kľúča zapnutý detský zámok. Stlačením ľavého horného rohu sa vrátite do hlavnej ponuky.

Obrazovka 10



Obrazovka 11



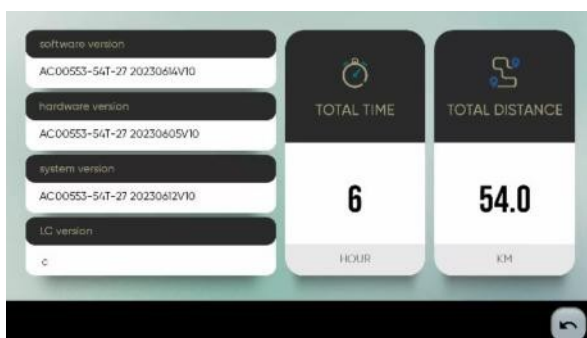
4.- Aktualizácia aplikácií. Uistite sa, že máte nainštalovanú najnovšiu verziu aplikácií. Ak je k dispozícii aktualizovaná aplikácia, rozsvieti sa tlačidlo aktualizácie.

Obrazovka 12



5.- Informácie. Verzia softvéru a celkový čas a prejdená vzdialenosť.

Obrazovka 13



MÉDIÁ

Obrazovka 14



Ak chcete zobraziť možnosti, kliknite na možnosť MEDIA v dolnej časti obrazovky (1) v hlavnej ponuke:

2.- Aplikácia. Ak chcete získať prístup k aplikáciám, kliknite na ikonu, pozri obrazovku 15.
Pravidelne kontrolujte, či sú aplikácie aktuálne, pozri obrazovku 13.
Poznámka: Nemôžete inštalovať nové aplikácie, ktoré nie sú uvedené v zozname predinštalovaných aplikácií.

Obrazovka 15



3.- Zrkadlo. Vyberte operačný systém svojho zariadenia. Obrazovka 16. Uistite sa, že vaše zariadenie má pripojenie Wi-Fi.

iOS: Zapnite zrkadlenie v zariadení. Obrazovka 17.

Android: Stiahnite si aplikáciu ANPLUS Screen Mirroring a postupujte podľa pokynov. Obrazovka 18.

Obrazovka 16



Screen17



Obrazovka 18

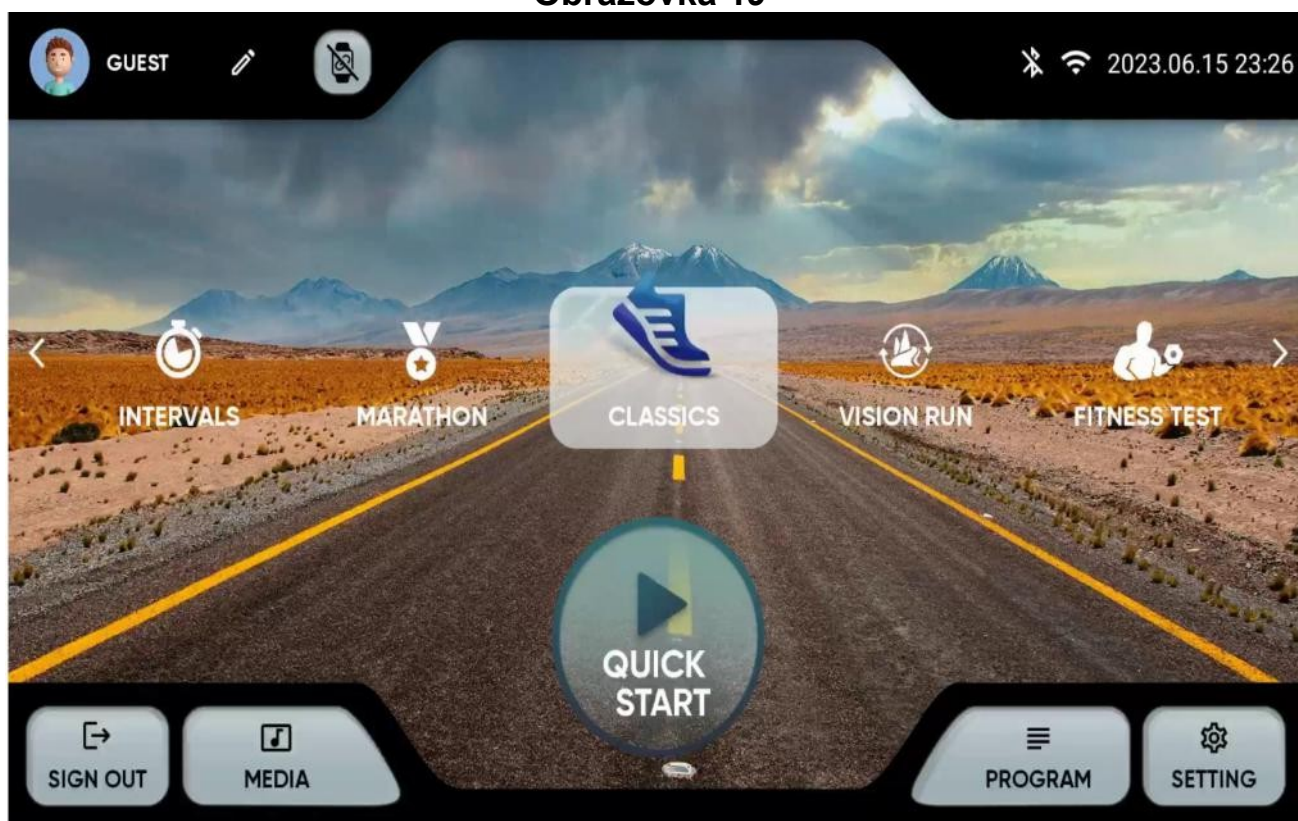


PROGRAMY

V hlavnej ponuke, pozri obrazovku 6, vyberte položku PROGRAM a na monitore sa zobrazí obrazovka

19. Môžete si vybrať zo zoznamu rôznych typov programov.

Obrazovka 19



Monitor je vybavený nasledujúcimi programami:

1.- QUICK START: Spustí cvičenie priamo bez zadávania parametrov.

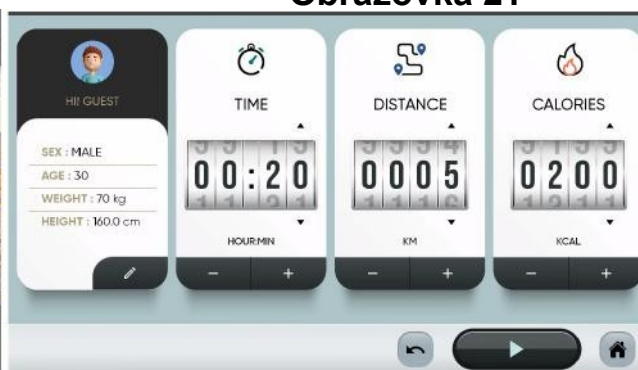
2.- CLASSICS: GOAL, HILL, RANDOM INCLINE. Vyberte program a zadajte hodnoty pomocou tlačidiel + a -.

Začnite stlačením tlačidla PLAY v dolnej časti obrazovky, pozri obrazovku 21.

Obrazovka 20



Obrazovka 21



3.- INTERVALS : SPEED, HIIT, CUSTOM. Vyberte program a zadajte hodnoty pomocou tlačidiel + a -.

Začnite stlačením tlačidla PLAY v dolnej časti obrazovky, pozri obrazovku 23.

Obrazovka 22



Obrazovka 23



4. - MARATHON : 5K, 10K, 21.5K, 42K. Vyberte program a zadajte hodnoty pomocou tlačidiel + a -.

Začnite stlačením tlačidla PLAY v dolnej časti obrazovky, pozri obrazovku 23.

Obrazovka 24



Obrazovka 25



5.- USER PROGRAM (užívateľský program). Vyberte program. Môžete vybrať predchádzajúci profil (1) alebo vytvoriť nový profil (2). Zadajte požadovaný profil sklonu a rýchlosti a spustíte ho stlačením tlačidla PLAY (3).

Obrazovka 26



6.- VISION RUN (pohľad na okolitú krajinu): TROPICKÉ, PLÁŽE, LESY, HORY. Vyberte program a zadajte parametre pomocou tlačidiel + a -. Stlačením tlačidla PLAY v spodnej časti spustíte prehrávanie, pozri obrazovku 28.

Obrazovka 27



Obrazovka 28



7.- H.R.C : 60%、70%、80%. Zadajte maximálny impulz vypočítaný ako 220 mínus vek a potom vyberte parametre pomocou tlačidiel + a -. Stlačením tlačidla PLAY v spodnej časti spustíte prehrávanie, pozri obrazovku 30.

Obrazovka 29



Obrazovka 30



8.- FITNESS TEST : Air Force、Army、Coast Guard、Peb、Marine Corps、Navy、Gerkin. Fyzické testy podľa rôznych protokolov. Vyberte program a potom vyberte parametre pomocou tlačidiel + a -. Stlačením tlačidla PLAY v spodnej časti spustíte prehrávanie, pozri obrazovku 32. Na konci sa zobrazí výsledok vášho formulára. Tabuľka VO2 max na obrazovke 33 poskytuje hodnoty pre mužov a veľmi zdatné ženy.

Obrazovka 31



Obrazovka 32



Obrazovka 33

VO2 MAX Chart for males and very fit females

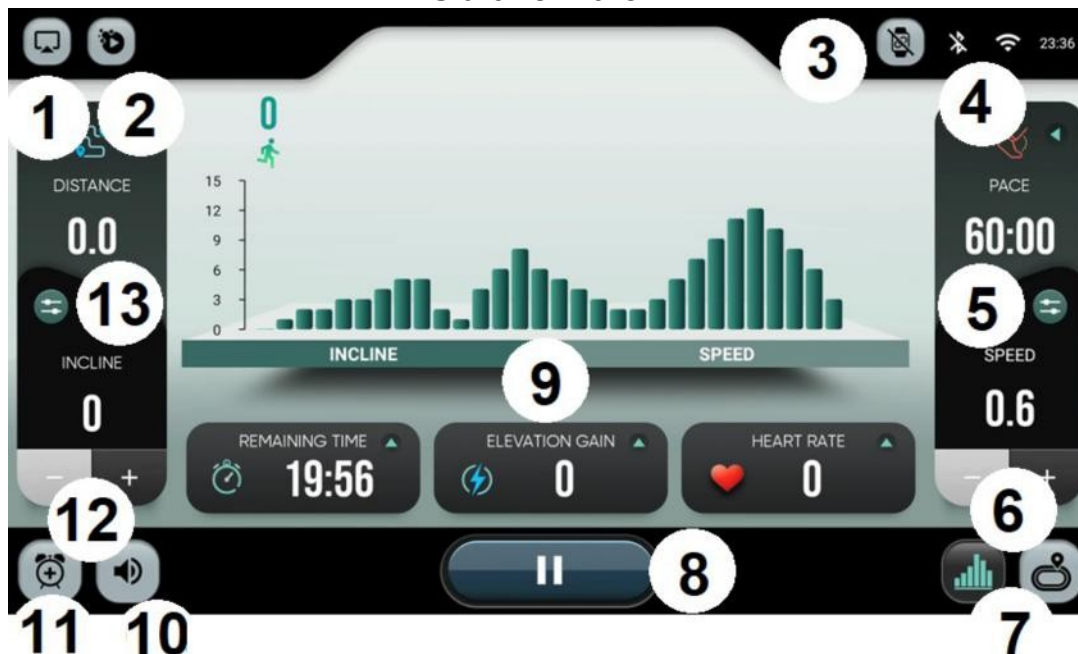
AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37



TRÉNINGOVÉ KURZY

Po výbere cvičenia sa spustí odpočítavanie a zobrazí sa nasledujúca obrazovka:

Obrazovka 34



1.- ZRKADLO

2.- Aplikácie

3.- Nositeľné zariadenia

4.- Pripojenie Bluetooth/Wifi 5.-

Tlačidlá rýchlej voľby

6.- Zvýšenie rýchlosti / zníženie rýchlosti. Pomocou tlačidiel so šípkami môžete zvýšiť alebo znížiť rýchlosť v krokoch po 0,1.

7.- Zobrazenie.

Obrazovka 35

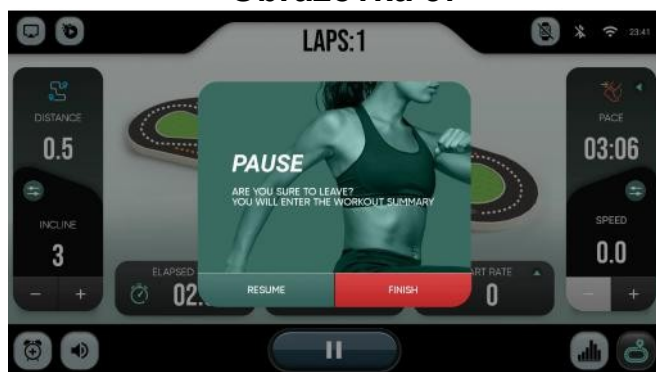


Obrazovka 36



8.- Pause. Cvičenie na chvíľu prerušte. Po dokončení cvičenia sa na obrazovke zobrazí zhrnutie. Ak je používateľ prihlásený, údaje sa odošlú do cloudu.

Obrazovka 37



Obrazovka 38



9.- Profil rýchlosti / profil sklonu

10. - Objem

11.- Alarm

12.- Sklon hore / Sklon dole. Pomocou šípok zvyšujte alebo znižujte sklon v krokoch po 1.

13.- Tlačidlá rýchleho sklonu

Ak máte akékoľvek otázky, neváhajte sa obrátiť na technickú asistenčnú službu a zavolajte zákaznícky servis (pozri poslednú stranu príručky).

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

Dovozca a distribútor pre Českú a Slovenskú republiku Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140
00 Praha 4 - Krč
ID: 052 54 175
DIC: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



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

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