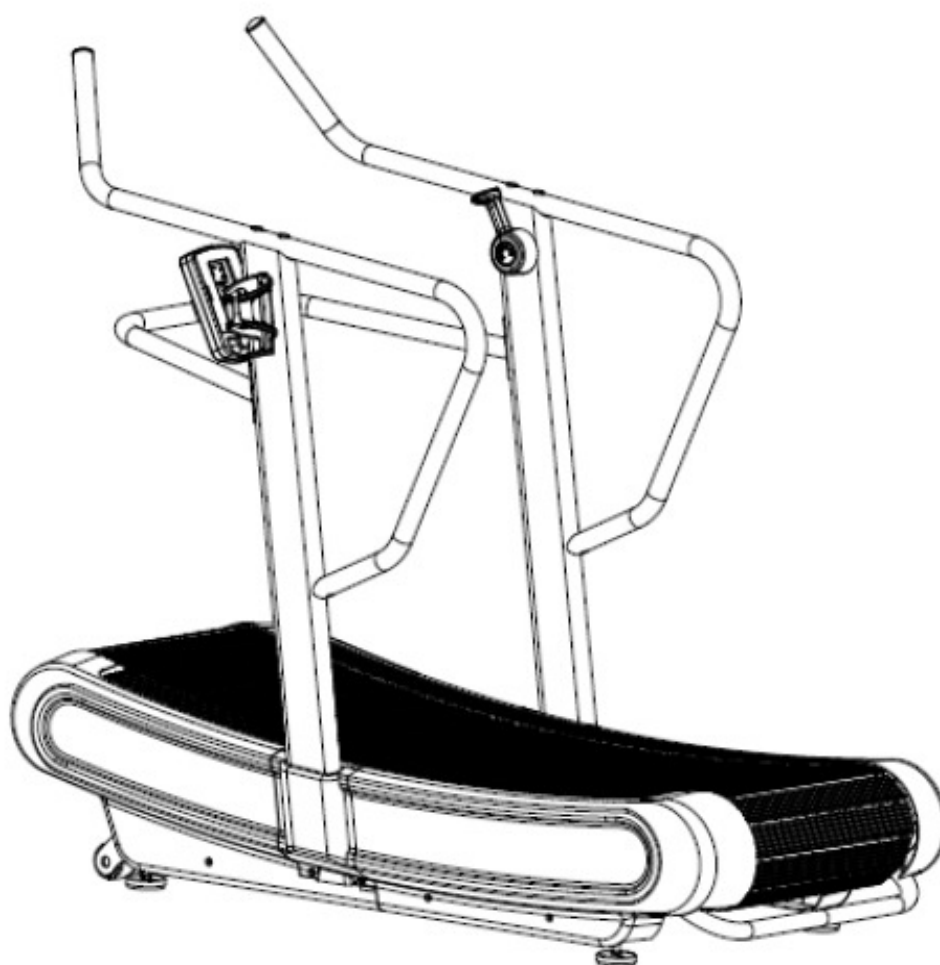


# **BH**FITNESS

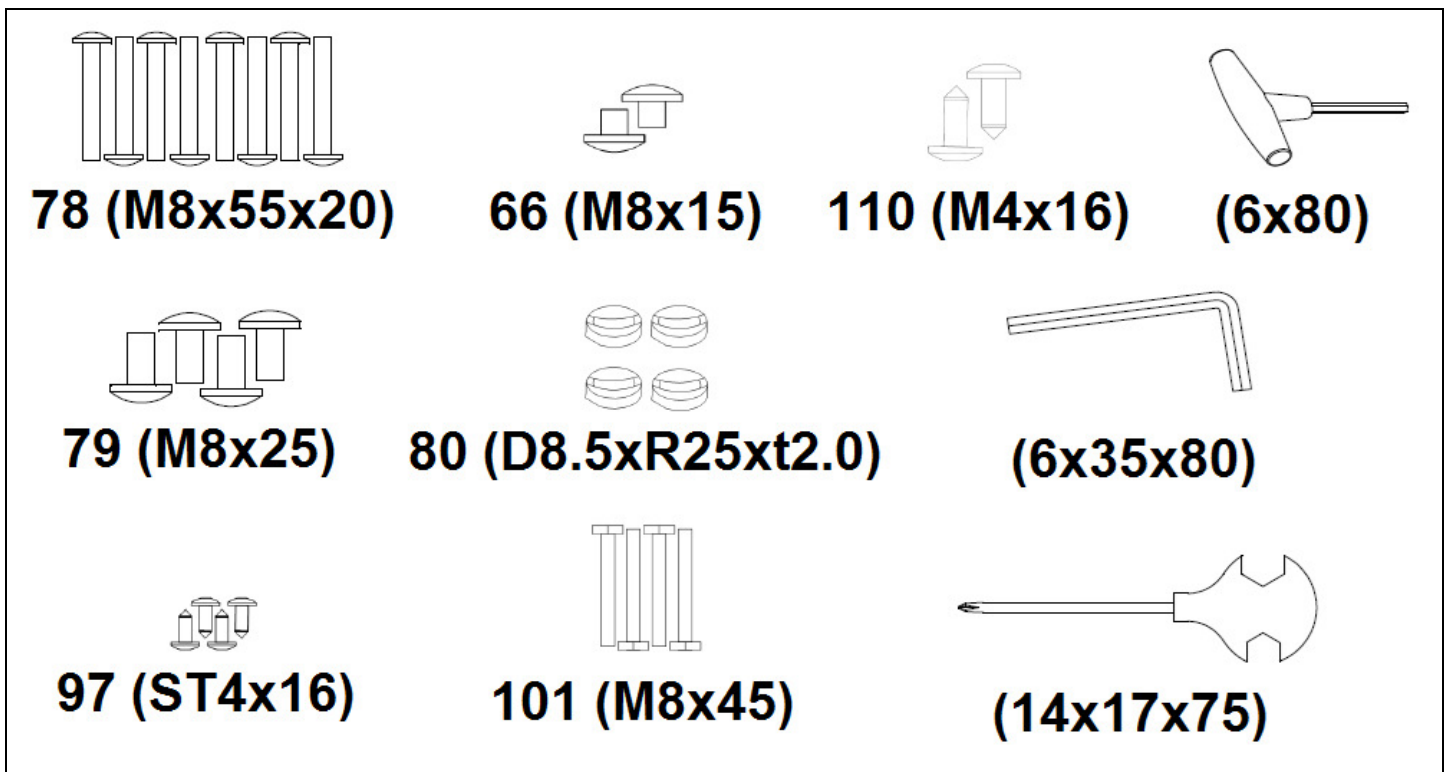
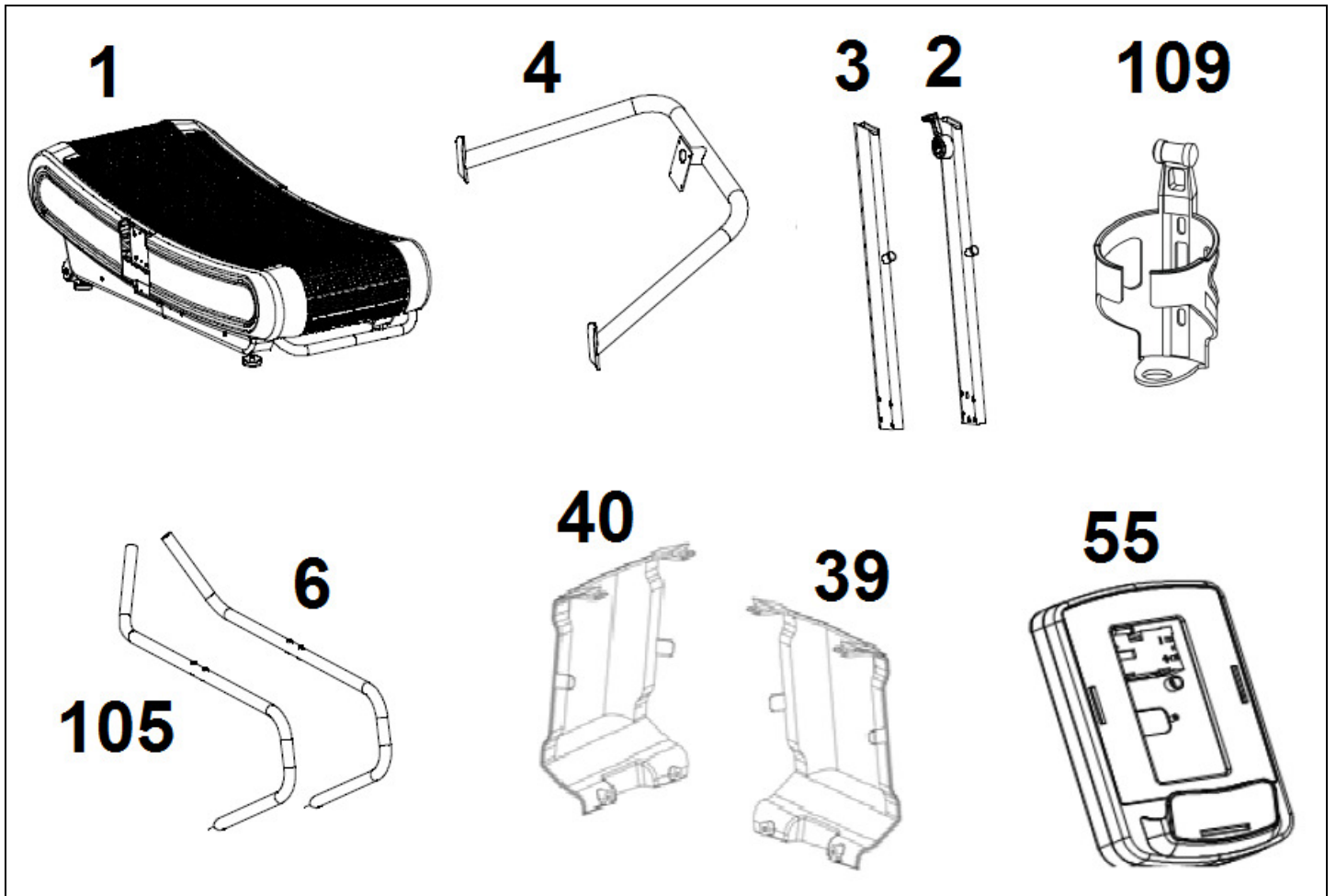


## **Návod k obsluze**

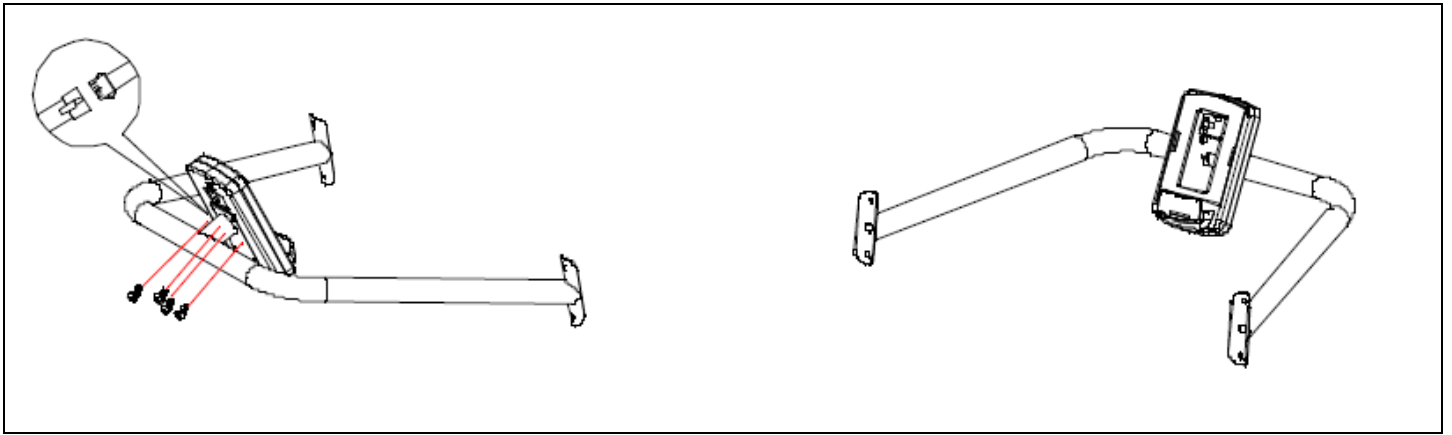


## **BH FITNESS RUNMILL G669**

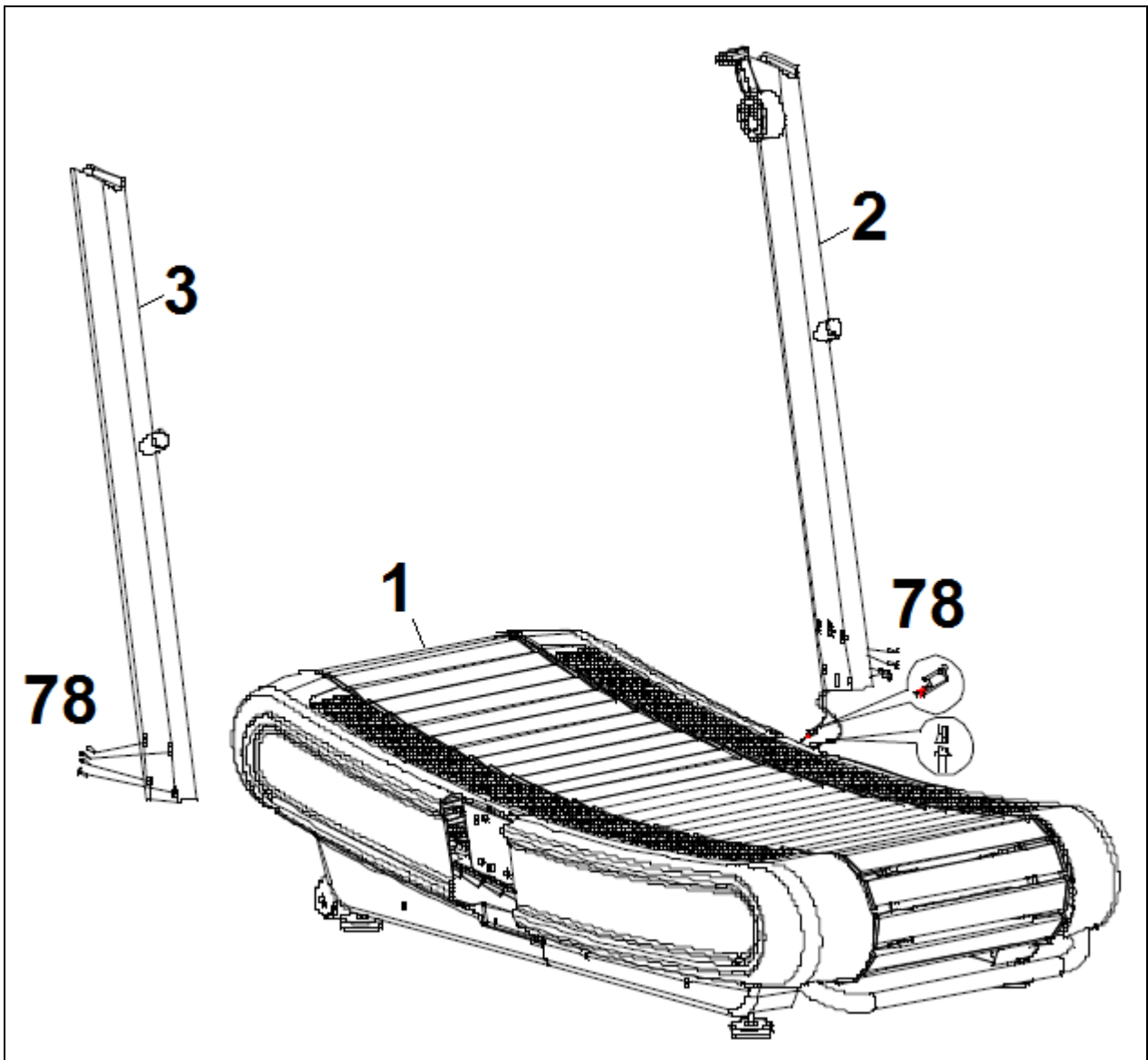
## **Návod k použití**



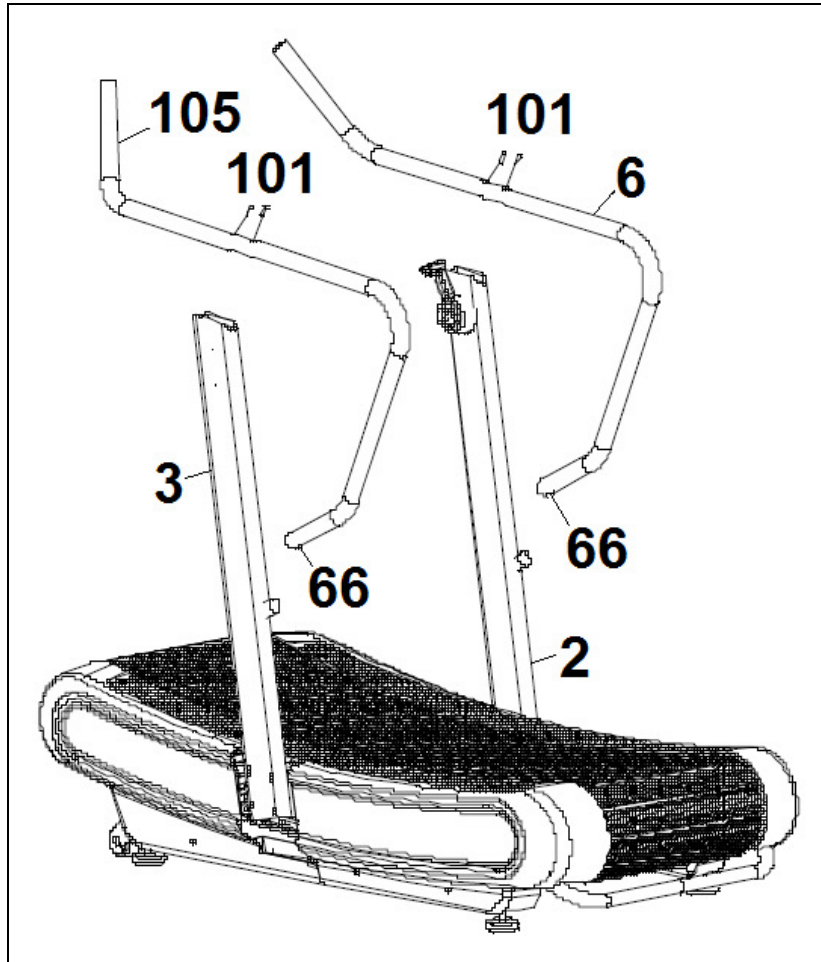
Obr.1



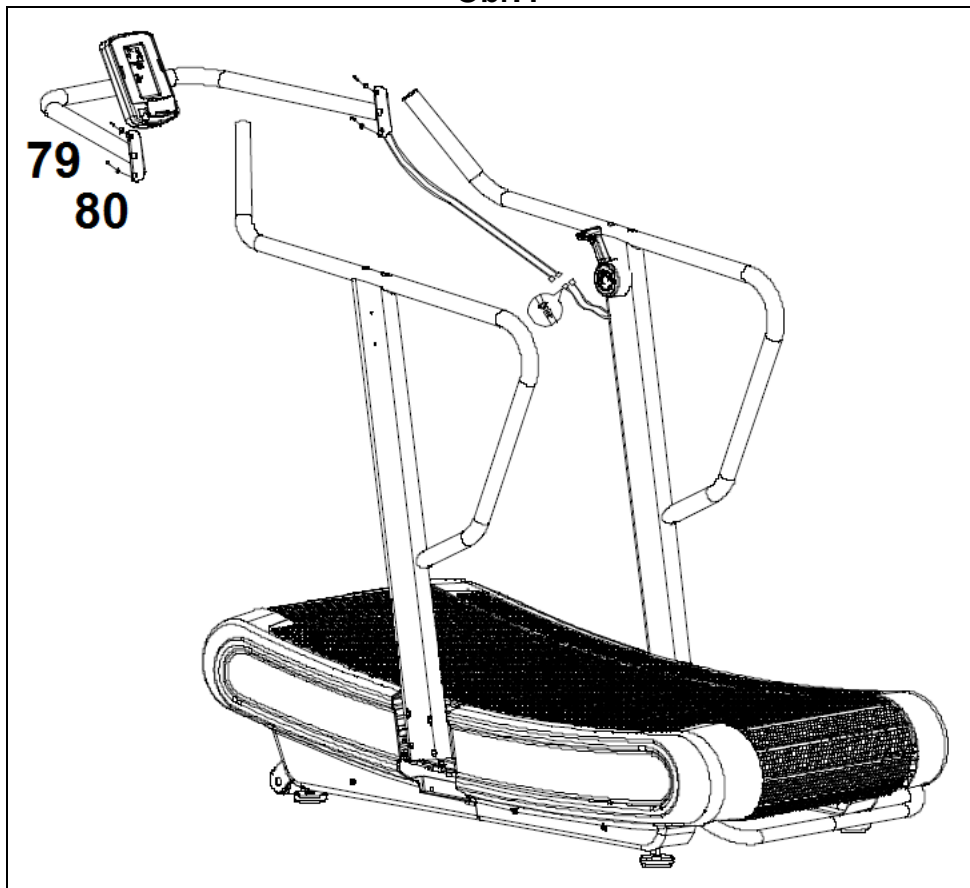
Obr.2



Obr.3

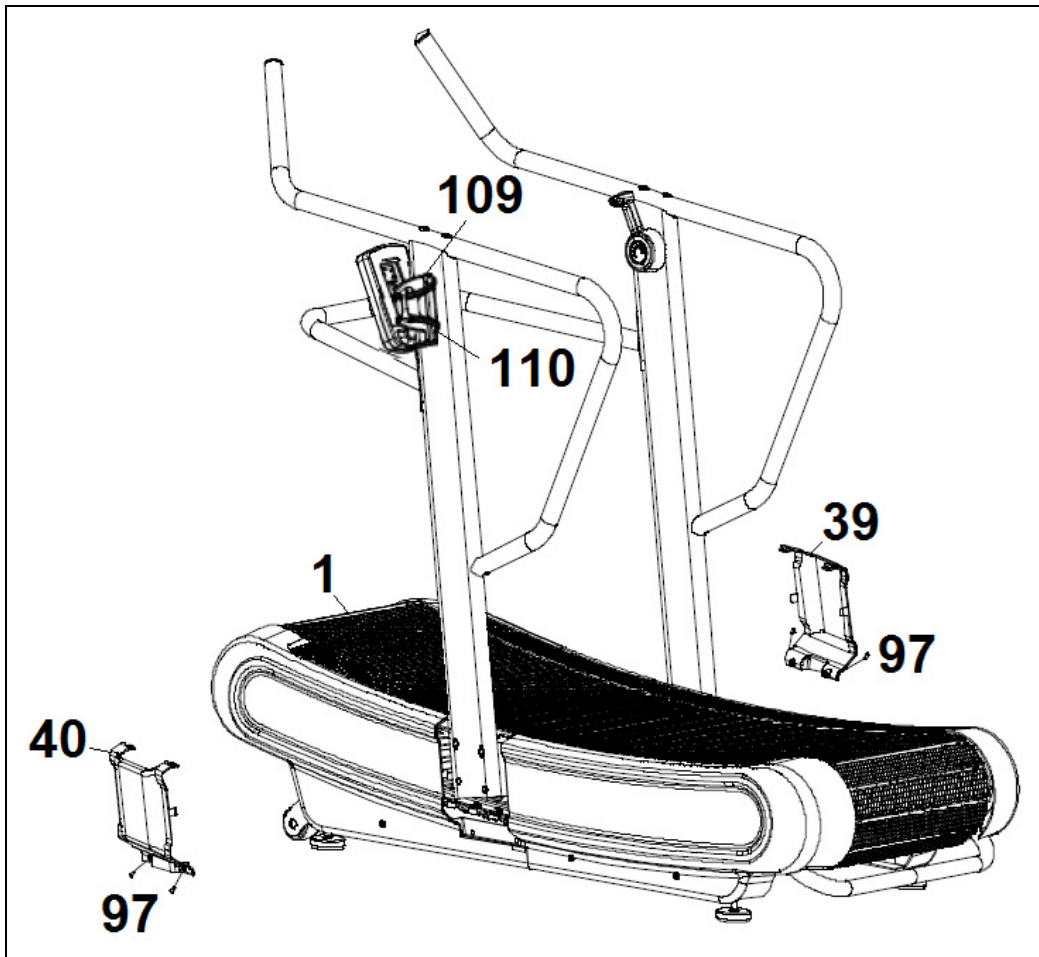


Obr.4

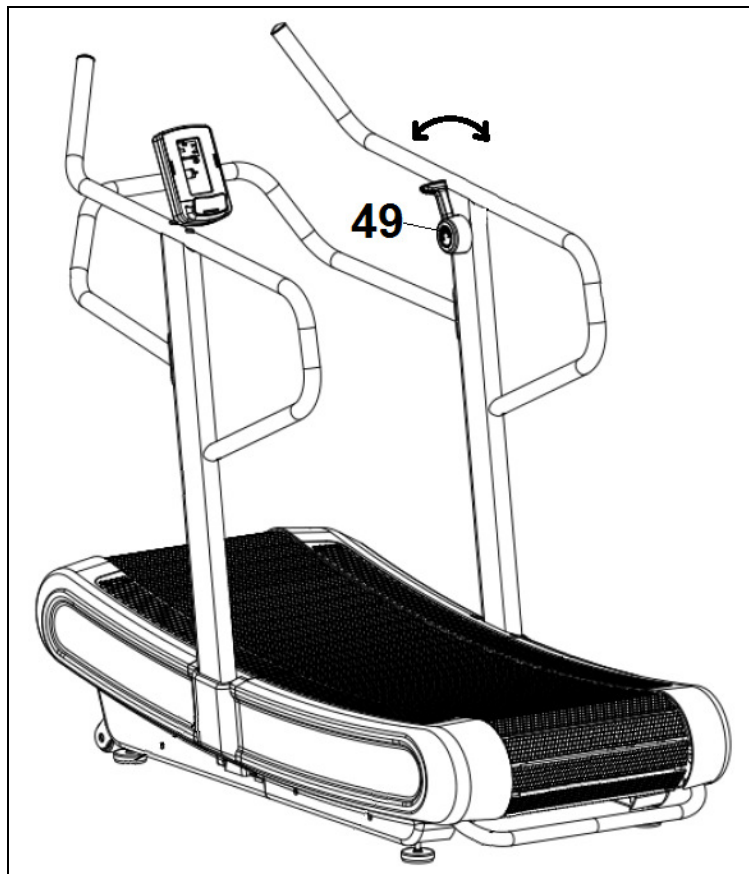




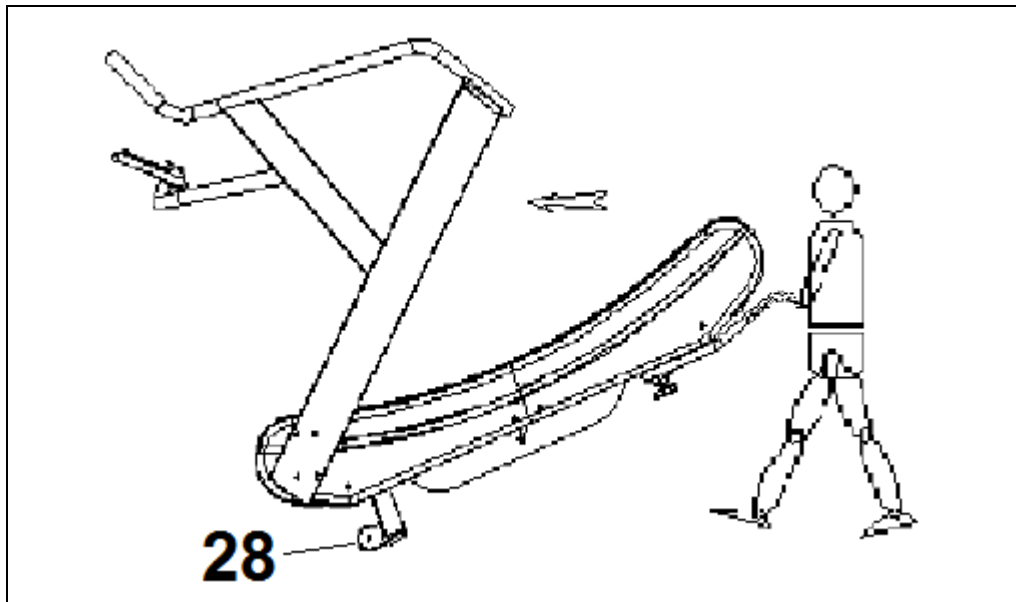
Obr.5



Obr.6



Obr.7



## VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtete pokyny obsažené v této příručce. Tento návod poskytuje velice důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě běžeckého pásu. Při cvičení na tomto pásu byste měli vždy dodržovat následující bezpečnostní pokyny:

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

## INSTRUKCE K MONTÁŽI.-

Vyndejte všechny části z krabice a rozložte je na podlahu. Zkontrolujte, zda nic nechybí viz. obr.0.

**K montáži je potřeba pomoc druhé osoby.**

Ujistěte se, že vám byly dodány všechny díly:

- (1) Hlavní rám
- (4) Rám na monitor.
- (2) Pravý sloupek.
- (3) Levý sloupek.
- (6) Pravé řídítko.
- (105) Levé řídítko.
- (39) Pravý kryt sloupku.
- (40) Levý kryt sloupku.
- (55) Monitor.
- (66) Šroub M-8x15.
- (78) Šroub M-8x55x20.
- (79) Šroub M-8x25.
- (80) Podložka D8.5xR25x2.0.
- (97) Šroub ST4x16.

Klíče.

Při montáži postupujte krok za krokem podle instrukcí:

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

## 2. MONTÁŽ.-

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

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

## 3. MONTÁŽ ŘIDÍTEK.-

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

## 4. PŘIPOJENÍ RÁMU S MONITOREM.-

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



## 5. MONTÁŽ KRYTŮ.-

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

## NASTAVENÍ VÝKONU.-

Tento stroj je vybaven kontrolou správné tenze pásu (49), která má čtyři stupně odporu a nachází se na dřívku hlavní konstrukce, obr. 6.

Pro zvýšení odporu otáčejte tímto ovladačem (49) ve směru hodinových ručiček (+), dokud úroveň námahy nebude vyhovovat vašim potřebám.

Pro snížení odporu otáčejte ovladačem (49) protisměru hodinových ručiček (-).

## POHYB A SKLADOVÁNÍ.-

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

## INFORMACE KE CVIČENÍ.-

### - KONDICE

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

### PŘÍNOSY CVIČENÍ.-

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

### CVIČENÍ A REGULACE VÁHY.-

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

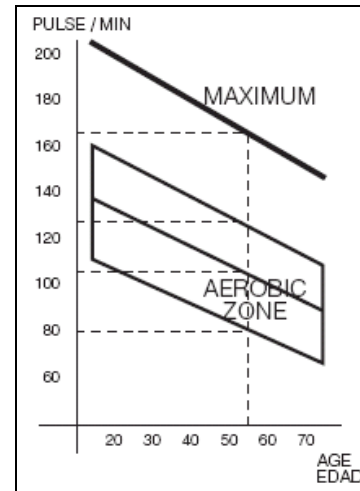
### TEPOVÁ FREKVENCE.-

To, jak tělo pracuje se projevuje rychlostí tepové frekvence (pulzace), která se zvyšuje a snižuje v závislosti na tom, zda cvičíte, nebo je v klidovém režimu. U běhání se tepová frekvence mění podle nastavené rychlosti běžeckého pásu. Pokud se rychlost zvýší, zvýší se i tepová frekvence. Pokud tuto frekvenci konstantě udržujete srdce bije stále rychleji až se dostane na své maximum. To je známé jako maximální srdeční frekvence a od ní se odečítá věk.

Trénink by měl být udržován při 65 až 85% maximální srdeční frekvence, a to po dobu 15 - 20 minut a doporučuje se, aby hranici 85% maximální srdeční frekvence nikdy nepřekračoval.

Příklad: 50 let  
220-50=170 puls

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



## TRÉNINKOVÝ PROGRAM.-

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

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

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

### ZÁVĚREČNÁ POZNÁMKA

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

## **KONTROLA A ÚDRŽBA.-**

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

### **POZOR:**

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

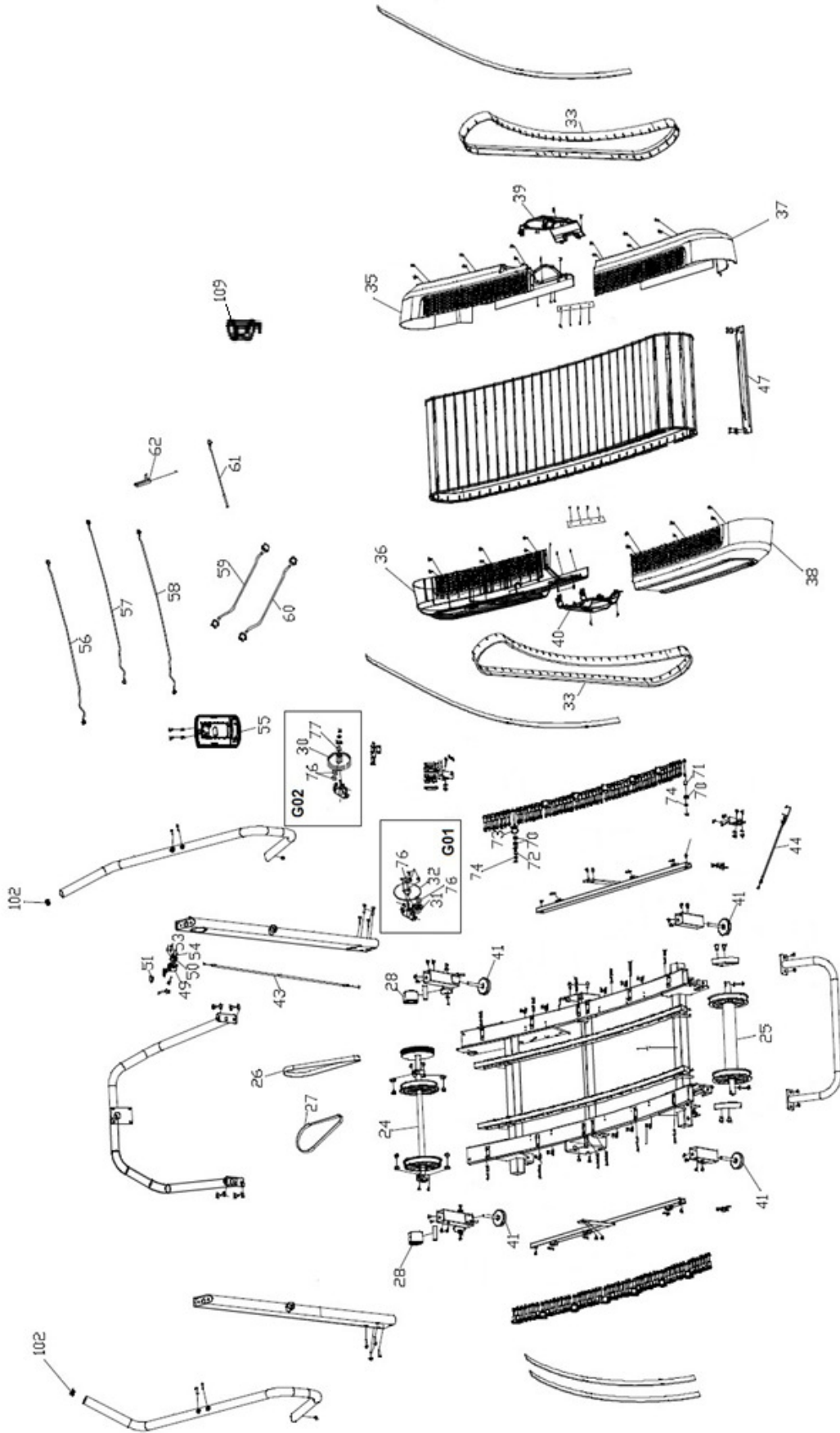
Používání stroje, který má opotřebované součástky (např. řemen, pás, nebo válečky), může vést ke zranění.

V případě jakýchkoli pochybností ohledně stroje se, prosím, obraťte na svého dodavatele. Kontakt je uveden na zadní straně tohoto návodu.

K výměně opotřebovaných součástí používejte pouze originální náhradní díly. Použití jiných dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

**BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO UPRAVIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**

# G669

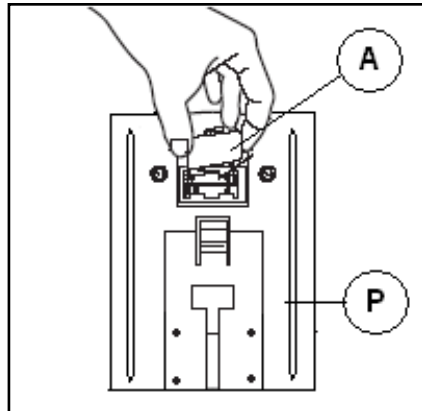


G669

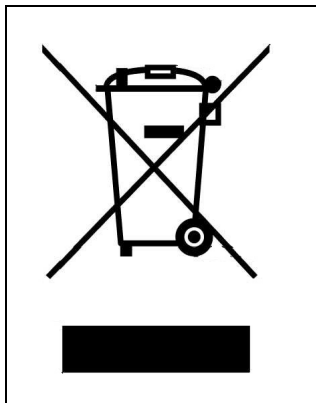


POČÍTAČ

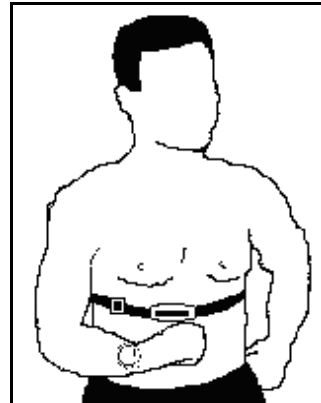
Obr.1



Obr.2



Obr.3



---

## BATERIE.-

Monitor používá dvě 1,5V alkalické baterie AA. Chcete-li vložit baterie do monitoru, nejdříve sejměte zadní kryt, obr. 1 a opatrně vložte baterie do prostoru, který je pro ně vyhrazen. Dbejte na správnou polaritu baterie (sladte póly). Pak zavřete kryt tak, jak je vidět na obr. 1.

Pokud monitor po zapnutí zobrazuje chyby nebo ukazuje pouze části displeje, vyjměte baterie a vyčkejte 15 vteřin. Pak baterie vložte zpět do krytu.

Slabé (vybité) baterie způsobují slabý digitální signál, a tím i špatný kontrast a chybné hodnoty. Je potřeba takovéto baterie ihned vyměnit.

Pokud na stroji nebudete cvičit po dobu 4 minut, počítač se sám automaticky vypne.

**Důležité:** Vybité baterie musí být správně recyklovány, tak jak je vidět na obr. 2.

## ELEKTRONICKÝ MONITOR.-

Aby vám počítač poskytoval co nejlepší kontrolu nad vašim cvičením, poskytuje tato jednotka simultánní odečty rychlosti, vzdálenosti, doby cvičení, tepové frekvence, spálených kalorií, wattů a tempa (min/km).

Obrazovka se automaticky zapne, jakmile začnete cvičit a nebo pokud stisknete libovolné tlačítko na monitoru. Obrazovku resetujete stisknutím a podržením tlačítka STOP.

## FUNKCE MONITORU.-

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

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

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

## A. FUNKCE RYCHLÉHO STARTU.-

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko START a tím zahájíte cvičení. Na obrazovce se zobrazí všechny hodnoty vašeho cvičení (čas-kalorie-vzdálenost-watt- rychlost).

Cvičení pozastavíte stisknutím tlačítka START. Cvičení ukončíte stisknutím tlačítka STOP a přejdete na domovskou obrazovku.



### **B. CÍLOVÝ ČAS.-**

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

### **C. VZDÁLENOST.-**

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

### **D. KALORIE.-**

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

### **E. TEPOVÁ FREKVENCE.-**

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

### **F. 10/20 INTERVAL.-**

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

### **G. 20/10 INTERVAL.-**

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

### **H. VLASTNÍ INTERVAL.-**

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

## **MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE**

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

### **ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ.-**

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

**Řešení:**

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

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

**Řešení:**

a.- Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy do monitoru.

b.- Vyměňte baterie nebo je znovu nabijte.

c.- Vybité baterie vyměňte.

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

### **Řešení:**

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

b.- Zkontrolujte, zda jsou baterie nabité. Pokud jsou vybité, tak je vyměňte.

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

Nenechávejte monitor na přímém slunečním světle, protože by to mohlo poškodit displej, který je z tekutých krystalů. Nevystavujte jej ani nárazům nebo vodě.

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

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

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175 DIČ:

CZ05254175

