

BH FITNESS

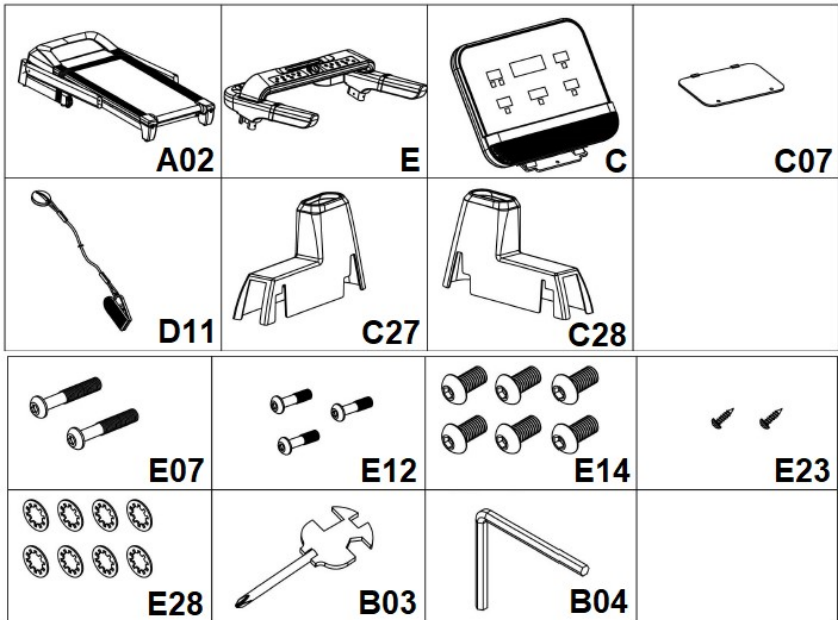


Návod k obsluze

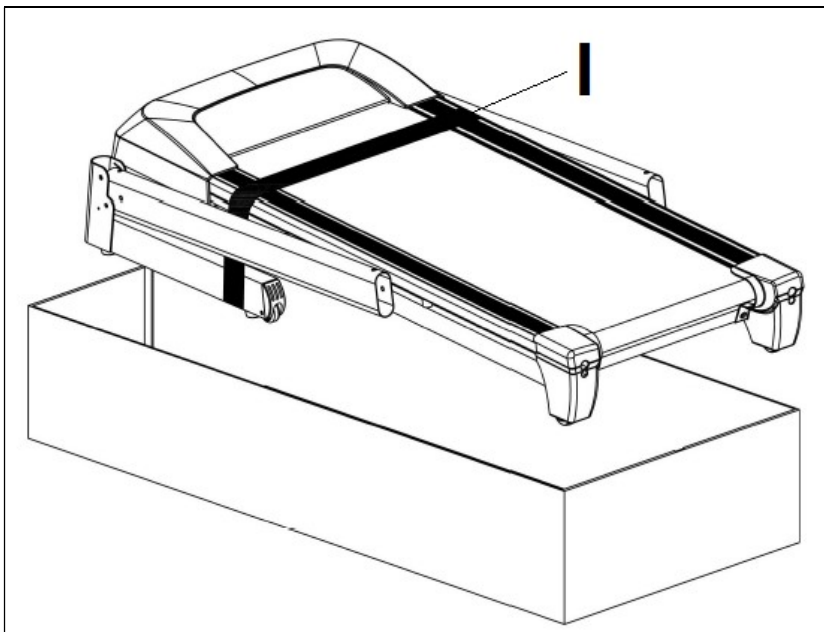


Běžecký pás
Návod k obsluze

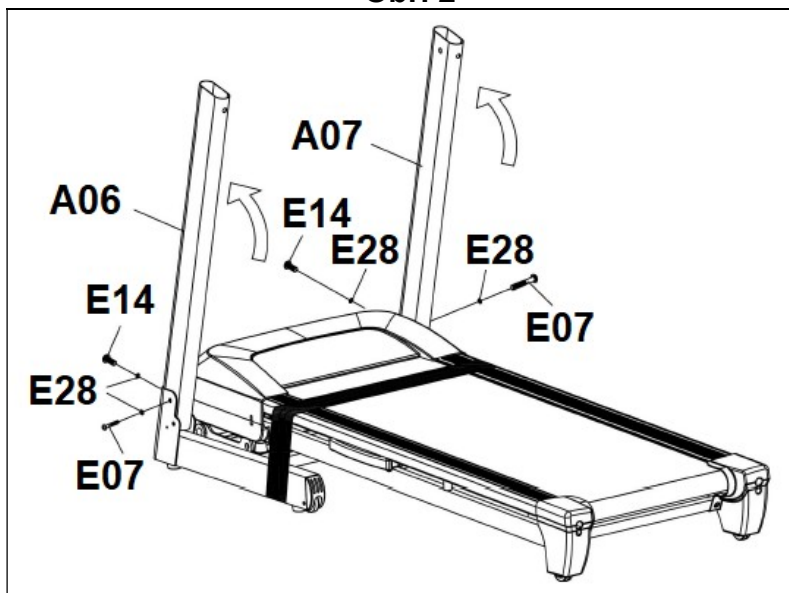
Obr. 0



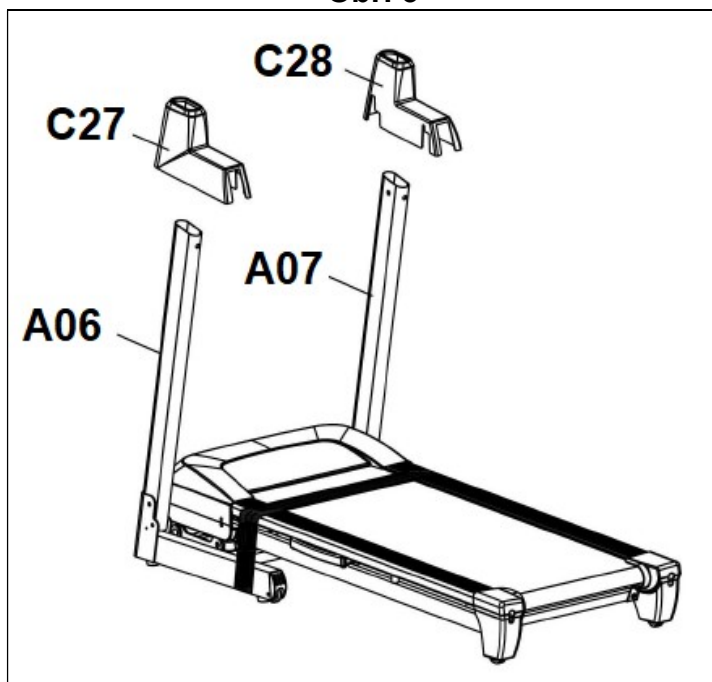
Obr. 1



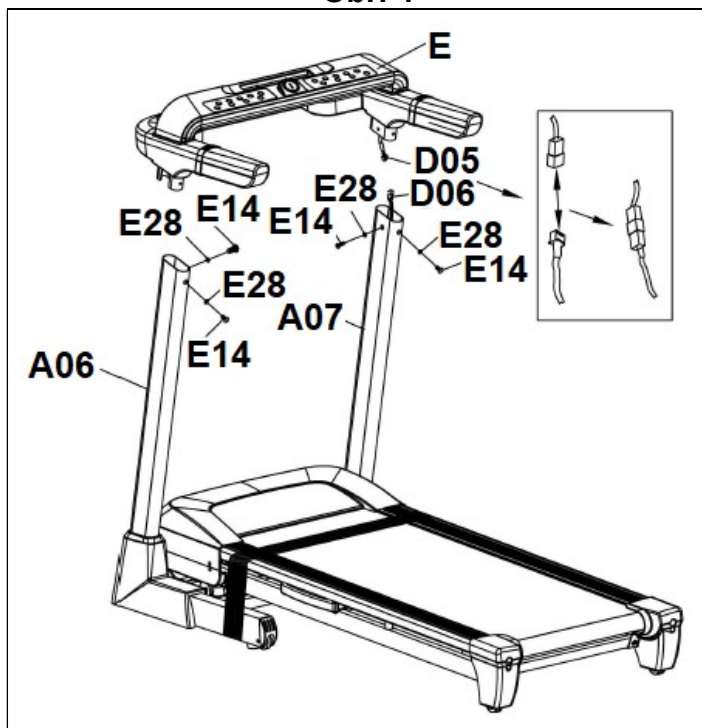
Obr. 2



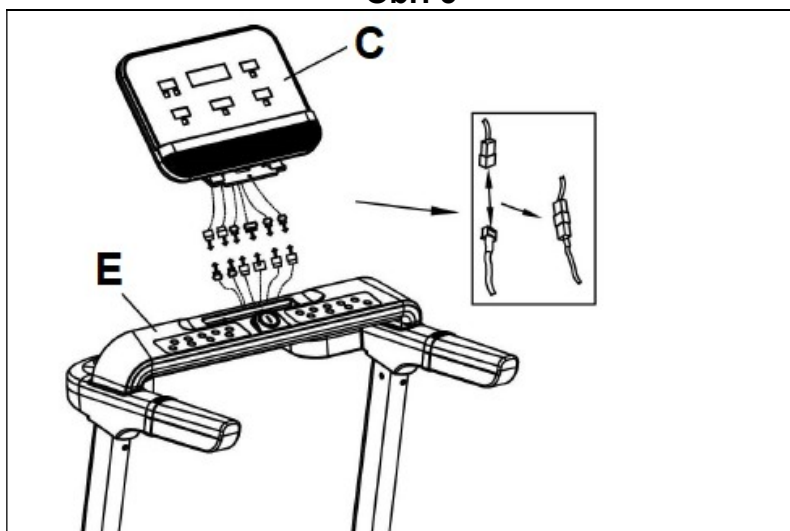
Obr. 3



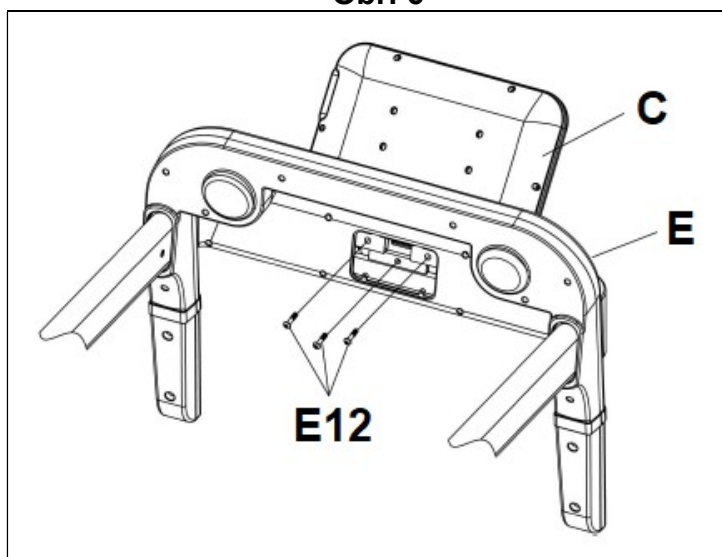
Obr. 4



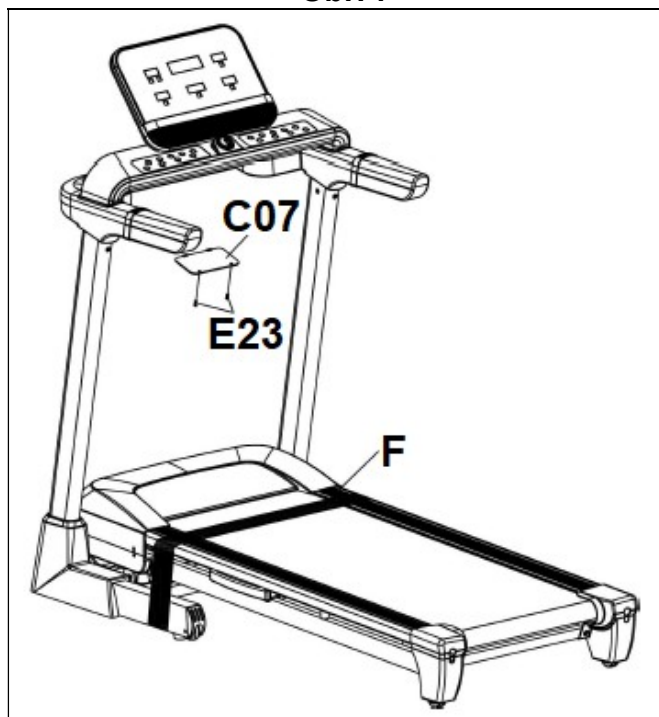
Obr. 5



Obr. 6



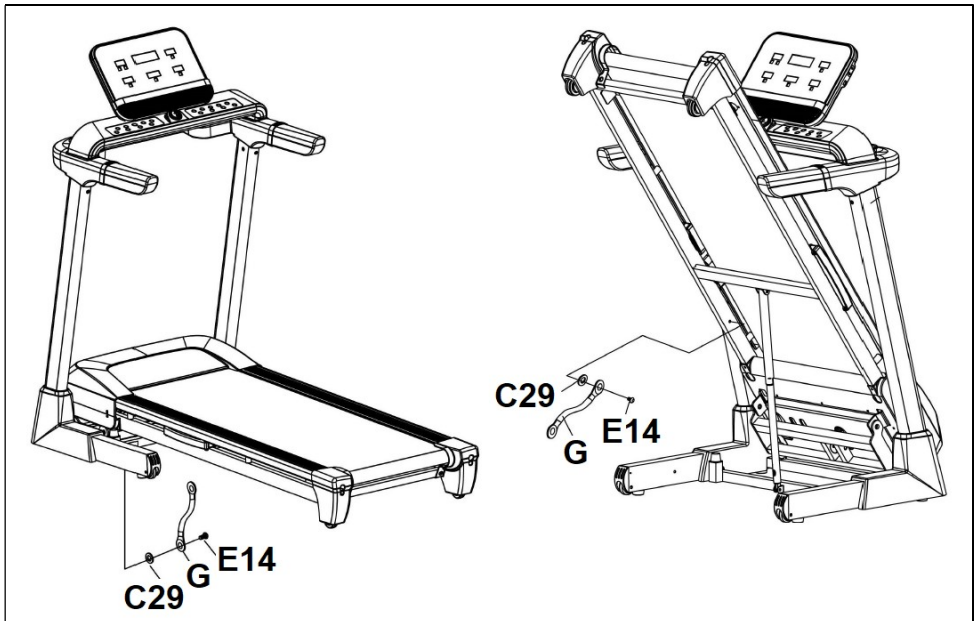
Obr. 7



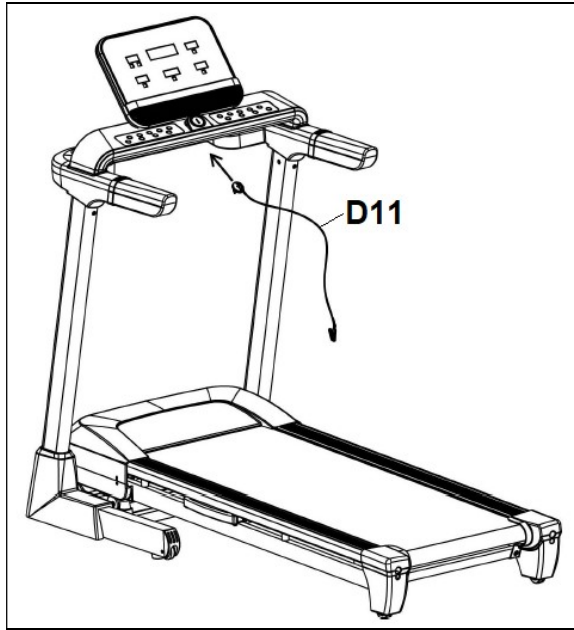
Obr. 8



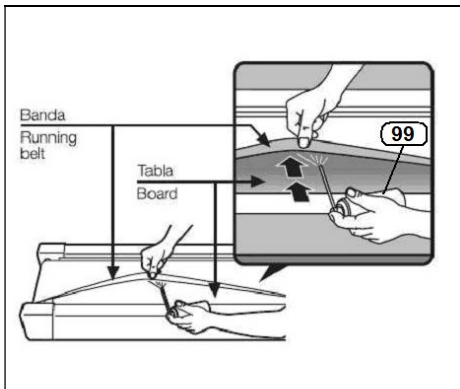
Obr. 9



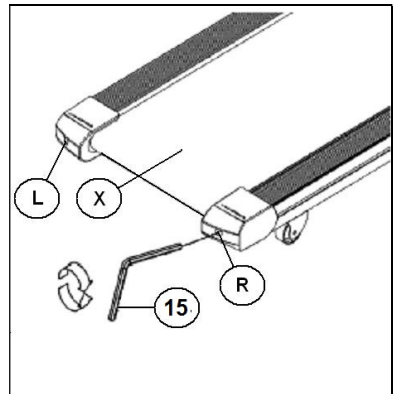
Obr. 10



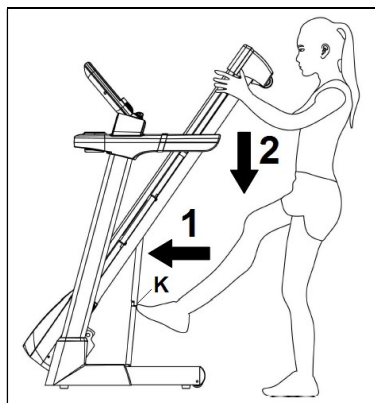
Obr. 11



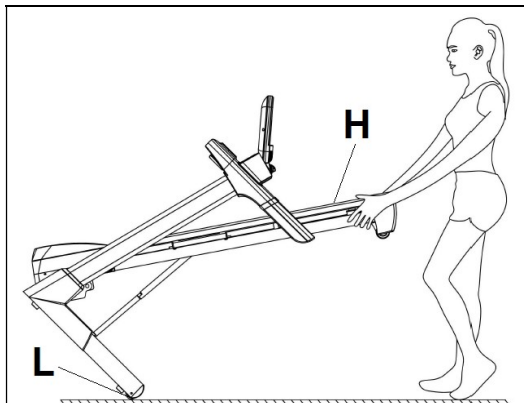
Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14



VŠEOBECNÉ POKYNY

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

1 Trenažér je určen pro domácí použití.

2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba. Hmotnost uživatele nesmí překročit 125 kg.

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

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

5 Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že funguje správně. Nikdy nepoužívejte vadný přístroj. 6 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

7 Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům.

Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

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

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

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

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

12 Nestůjte na pásu, když se pohybuje.

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

14 Trenažér nepoužívejte venku.

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

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

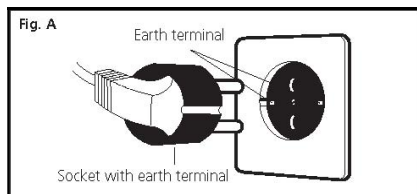
17 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

NEBEZPEČÍ!

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



Při používání elektrických spotřebičů vždy dodržujte následující rady:

1 Před připojením k síti se ujistěte, že je síťové napětí shodné s napětím trenažéru. Napětí musí být stejné jako napětí uvedené na typovém štítku a otvory v zásuvce musí odpovídat kolíkům na zástrčce.

2 Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem, přepněte přepínač nejprve do polohy „0“ a poté jej vytáhněte ze zásuvky. Jednotku vždy odpojte ze zásuvky ihned po použití a před čištěním.

3 Před zahájením jakékoli údržby nebo montáže se ujistěte, že je běžecký pás vypnutý a odpojený od elektrické sítě.

4 Neodpojujte běžecký pás taháním za síťový kabel.

5 Nepoužívejte, pokud dojde k poškození nebo opotřebením napájecího kabelu

6 Udržujte napájecí kabel mimo dosah horkých povrchů.

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

Model je vybaven elektronickým jističem k ochraně elektronických i elektrických obvodů. Je-li jednotka vystavena nadměrné síle nebo teple, bezpečnostní zařízení se automaticky aktivuje.

Pokud k tomu dojde:

1.- Přepněte spínač (L) umístěný na krytu do polohy „0“ (VYPNUTO), viz obr. B.

2.- Stiskněte tlačítko obvodu (C) a resetujte tak jednotku.

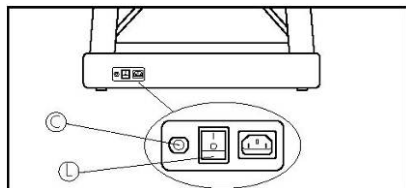
3.- Poté přepněte přepínač (L) do polohy „I“ (ON) a jednotka bude opět připravena k použití.

Pokud se jistič opakovaně vypne, pravděpodobné příčiny jsou:

- abnormální pracovní podmínky,
- běžecký pás potřebuje namazat,

- použítá maziva na bázi rozpouštědel (použijte BH mazivo),
- pás je příliš napnutý. Připojte jednotku do zásuvky ve zdi pomocí zemní svorky. Přepněte přepínač (L) do polohy [1].

Obr. B



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži trezážeru je vhodná asistence další osoby.

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části, viz obr. 0.

(A02) hlavní část; (E) základna konzoly ; (C) konzola; (C07) spodní kryt; (C27) levý svislý kryt trubky ; (C28) pravý svislý kryt trubky ; (D11) bezpečnostní klíč ; (E07) šroub M8x50; (E12) šroub M8x25; (E14) šroub M8x15; (E23) šroub ST4,2x8; (E28) podložka D8; klíče.

Montáž provádějte v následujících krocích:

- 1 Vyjměte jednotku z krabice a položte ji na podlahu, jak je znázorněno na obr.1.
- 2 Vytáhněte svislé trubky (A06), (A07), obr. 2, a namontujte šrouby (E07), (E14) a podložky (E28).
- 3 Levý spodní kryt (C27) a pravý kryt (C28) umístěte na odpovídající trubku, dle obr. 3.

4 Základnu konzoly (E) vezměte a připojte svorky (D05) (D06), obr. 4. Základnu (E) umístěte na svislé trubky a nasadte šrouby (E14) a podložky (E28).

5 Vezměte konzolu (C) a propojte svorky, které vycházejí z monitoru, se svorkami, které vycházejí ze základny (E), obr. 5.

6 Konzolu (C) připevněte pomocí šroubů (E12), obr. 6.

7 Připevněte spodní kryt (C07) pomocí šroubů (E23), obr. 7.

8. Odstraňte těsnicí pás (I), obr. 8. Dále odstraňte kabel (G) povolením šroubu (E14) a podložky (C29), obr. 9.

9. Vložte bezpečnostní klíč (D11), obr. 10.

10 MAZÁNÍ

Láhev s mazivem použijte k promazání vnitřní části řemene, aby byla vaše jednotka udržována v perfektním stavu a aby bylo zajištěno minimální tření mezi řemenem a deskou (kvůli různým stylům běhu), obr. 11. Vždy více namažte oblast, na kterou při cvičení nejvíc stoupáte.

Po nanesení maziva byste neměli trezážer několik hodin skládat ani používat, aby se řádně naimpregnoval.

Pokud máte nějaké pochybnosti, názorné video je k dispozici na stránkách <https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/videos>.

UPOZORNĚNÍ: Použití maziva, které nedodává BH, nebo nedostatečné mazání vede ke ztrátě záruky.

Doporučujeme, abyste trenážer promazávali každý měsíc podle toho, jak často ho využíváte.

		Hod./týden	
		<=7	>7
Rychlost (km/h)	<6	1x/měsíc	1x/měsíc
	>6	2x/měsíc	1x/měsíc

Poznámka: Tento plán preventivní údržby je určen pouze pro domácí použití. Při komerčním použití se doporučuje udržovat jednotku každý častěji. Při použití v nevhodném prostředí, s vysokým rozptylem částic nebo lidmi s nadváhou by se měla odpovídajícím způsobem zvýšit frekvence mazání.

Pokud řemen začne po mazání prokluzovat, zkontrolujte napnutí řemenu. Chcete-li napnout řemen, vezměte imbusový klíč 6 mm a s trenážerem nastaveným na 4 km/h otočte šrouby (R & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

11 SEŘÍZENÍ PÁSU

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

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

VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý, postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte stroj do pohybu rychlostí 4 km/h. Pokud se pás vychýlil doprava, otočte šroubem (R) na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás ve středu, opakujte tento postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, obr. 12. Po seřizení pásu můžete začít znovu cvičit.

VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem (L) na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, viz. obr. 12.

Důležité: Nadměrné utahení pásu může vést ke snížení rychlosti stroje a dokonce k jeho roztažení. Mějte na paměti, že jedno otočení pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má stejný účinek na polohu pásu jako jedno otočení levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček.

V případě nadměrného pohybu pásu můžete použít kterýkoli z obou šroubů, abyste zabránili nadměrnému utahení pásu.

SKLÁDÁNÍ JEDNOTKY

Běžecký pás je vybaven sklopným mechanismem pro snadné skladování. Chcete-li jej použít, zastavte pás, snížete výšku na minimum, odpojte síťový kabel a zvedněte jednotku, dokud neuslyšíte, že páka (K) zapadne na místo. Jednotku skladujte na suchém místě a pokud možno ji nevystavujte teplotním výkyvům.

ROZKLÁDÁNÍ JEDNOTKY

Pokud chcete pás používat, postupujte opačně. Nohou stiskněte páku (K) podle obr. 13 a pomalu spouštějte pás trenažéru směrem k podlaze. Při skládání nebo rozkládání trenažéru se ujistěte, že se kolem něj nepohybují děti nebo případné překážky, které by mohly bránit manipulaci.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro jednodušší manipulaci opatřena kolečky (L), obr. 14. Před přesunem se ujistěte se, že je zásuvka vytažena ze zdi. Pokud chcete trenažér přemístit, nejprve ho složte, položte ruce na rám (H) a naklopte trenažér, obr. 14, tak, aby se kolečka (L) opírala o podlahu. Abyste předešli nehodám, **NEPŘESUNUJTE** běžecký pás po nerovných podlahách.

FUNKCE PŘIPOMENUTÍ MAZÁNÍ

Tento trenažér má zabudovanou výstrahu mazání. Po ujetí vzdálenosti 300 km se na monitoru zobrazí "OIL" a každých 10 sekund se ozve pípnutí. To znamená, že váš trenažér potřebuje promazat.

Namažte pás, jak je uvedeno v předchozí části, a poté stiskněte a podržte tlačítko „STOP“ po dobu tří sekund. Tím vymažete varování a vynulujete vzdálenost do dalšího mazání.

UPOZORNĚNÍ: Použití maziva, které nedodává BH, nebo nedostatečné mazání vede ke ztrátě záruky.

OPERATIVNÍ POKYNY KONDICE

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

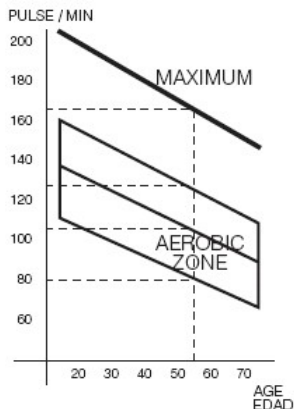
VÝHODY CVIČENÍ

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

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

Jídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje kolem 70 kalorií za hodinu, aby naše životní funkce zůstaly aktivní.

Výkon se odráží na frekvenci srdečního rytmu (pulzaci), která se zvyšuje s rostoucí zátěží a rychlostí. Výkon závisí na rychlosti. Pokud zvýšíte rychlost, zvýší se také pracovní i srdeční frekvence. Pokud se pracovní frekvence udržuje konstantní, srdeční frekvence se zvyšuje až do bodu, kdy srdce nebude bít rychleji i přes zvyšující se rychlost. Tento jev je označován jako maximální srdeční frekvence a s věkem klesá. Známy vzorec pro výpočet této maximální srdeční frekvence, kdy dochází k vyčerpání, je 220 mínus věk.



Cvičení by mělo probíhat v rozmezí 65 %-85 % maximální srdeční frekvence po dobu 15-20 minut a nemělo by překročit 85 %.

Příklad: věk 50 let
 $220-50 = \text{tep } 170$

CVIČEBNÍ PROGRAM

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu je třeba brát v úvahu, že se programy liší v závislosti na věku a fyzické kondici, proto se poraďte se svým lékařem, a na základě jeho doporučení dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem být v kondici, redukovat hmotnost nebo zda jde o fyzioterapii, nezapomeňte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nepřiliš náročné. Doporučujeme cvičit 3x-5x týdně. Před zahájením každého cvičení je důležitá rozcvička po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. Chrání vaše svaly a připraví váš kardiorepirační systém.

Tep. frekvence	Pulsace	Aerobní zóna
Maximum	170	
85%	144	
75%	127	
65%	112	

Další fáze potrvá 15-20 minut s tepovou frekvencí mezi 65-75 % nebo mezi 75-85 % pro ty, kteří jsou již zvyklí cvičit. Později, když jsme již v lepší kondice, můžeme tento čas rozdělit mezi obě úrovně, ale vždy mějme na paměti, že tepová frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní oblast) a nikdy nesmí dosáhnout maximální srdeční frekvence, která odpovídá našemu věku.

Jakmile docvičíme, je důležité uvolnit svaly. Toho lze dosáhnout chůzí při nízké rychlosti po dobu 2-3 minut, dokud srdeční frekvence neklesne pod 65 %. Zabráníme tak bolesti svalů, zejména po intenzivním cvičení. Dále je vhodné ukončit program několika relaxačními cviky na podlaze.

POZNÁMKA NA ZÁVĚR

Doufáme, že se vám bude treňažer líbit. Brzy zjistíte, že se díky kontrolovanému a plánovanému cvičení budete cítit lépe, budete mít více energie a budete méně trpět stresem.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Trenažer vypněte a odpojte napájecí kabel. K očištění prachu použijte vlhký hadřík nebo ručník. Nepoužívejte rozpouštědla. Okolí viditelných součástí opatrně vysajte vysavačem. Můžete také vysát spodní stranu jednotky položením na jednu ze stran.

Podobně můžete vysát vnitřek krytu motoru (buďte opatrní při manipulaci s kabelem).

POZOR:

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utažené a připojené. Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti treňažeru. Použití treňažeru s opotřebovanými součástmi může způsobit zranění uživatele.

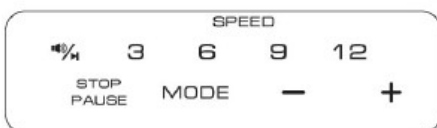
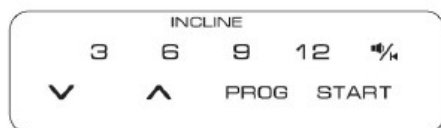
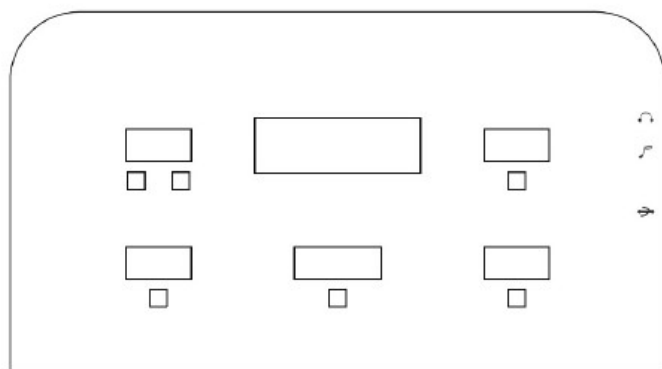
K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

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

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

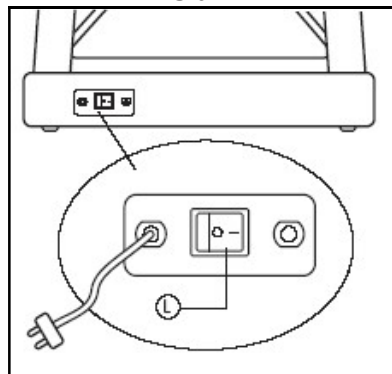
TABULKA PORUCH

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

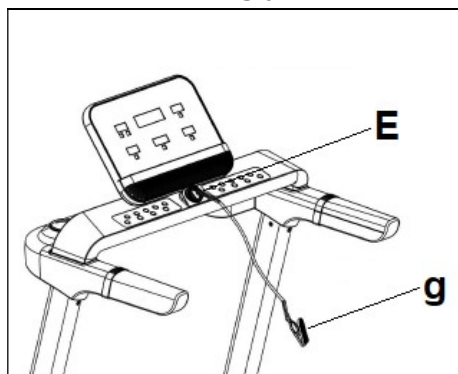


MONITOR

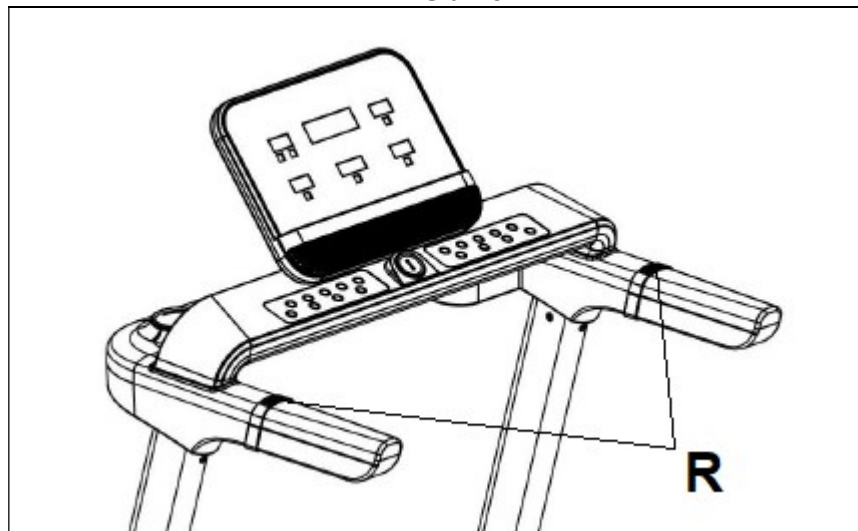
Obr. 1

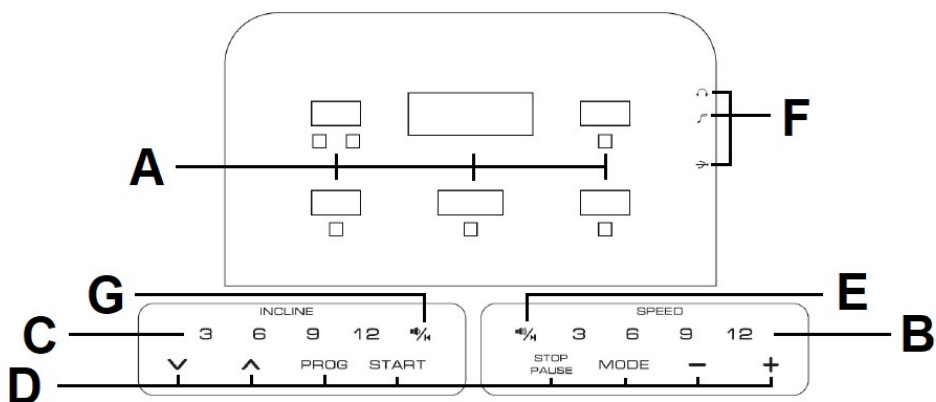


Obr. 2



Obr. 3





ČÁSTI MONITORU

A: Displej umožňuje současné zobrazení času, rychlosti, vzdálenosti, kalorií, sklonu/tepové frekvence a počtu kol na 400 m.

B: Tlačítka rychlého přístupu k funkci rychlosti (3 – 6 – 9 -12 km/h).

C: Tlačítka rychlého přístupu k funkci sklonu (3 – 6 – 9 – 12).

D: Monitor má 8 tlačítek: PROGRAM; MODE; START; STOP/PAUSE; SPEED Km/h (+-); INCLINATION (+-).

E/G: Tlačítko ZVÝŠENÍ/SNÍŽENÍ / hlasitosti/tlačítko předchozí/ následující skladby.

F: Konektor pro MP3/USB sluchátka.

START/STOP

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

Aby trenážér fungoval, vložte bezpečnostní klíč (g) do otvoru (E) obr. 2. Jakmile je klíč (g) na svém místě, trenážér pípne a na displejích se zobrazí hodnota [00:00] - trenážér je připraven k použití.

FUNKCE MP3

USB nebo MP3 zařízení vložte do konektoru (F). Jedním stisknutím tlačítka (E) zvolíte následující skladbu. Jedním stisknutím tlačítka (G) zvolíte předchozí skladbu. Stisknutím a podržením tlačítka (E) zvýšíte hlasitost. Stisknutím a podržením tlačítka (G) snížíte hlasitost.

QUICK START

Stisknutím tlačítka START spustíte trenážér do 3 sekund rychlostí 1 km/h. Nastavení rychlosti můžete zvýšit nebo snížit stisknutím tlačítek SPEED + - . Stisknutím tlačítka STOP cvičení zastavíte.

Pro pokračování ve cvičení stiskněte START nebo stiskněte STOP pro ukončení cvičení.

MANUÁLNÍ REŽIM

U programu MANUAL můžete zadat délku cvičení (5:00-99:00min), vzdálenost (0,5-99,9km) a kalorie (10-999KCal).

Stiskněte tlačítko MODE pro výběr režimu a tlačítka +/- pro nastavení hodnoty. Stiskněte START pro zahájení cvičení.

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

Nastavení rychlosti můžete zvýšit nebo snížit v režimu MANUAL stisknutím tlačítek SPEED +/-, mezi 1–20 km/h nebo sklonu (0-16) stisknutím tlačítek ▲▼.

Trenažér se zastaví stisknutím tlačítka STOP nebo vyjmutím BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE.

PROGRAMOVÝ REŽIM

Monitor má 36 programů (P1-P36). U programů P1 až P36 lze nastavit délku trvání cvičení.

Grafy programů P1 až P36 viz závěrečné stránky.

Máte-li na monitoru zobrazenou hlavní nabídku, stiskněte tlačítko PROGRAM pro výběr požadovaného programu. Pro nastavení času stiskněte tlačítka +/- . Výchozí hodnota je 10 minut. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START.

Nastavení rychlosti můžete změnit kdykoli během cvičení pomocí

tlačítek SPEED+-. Sklon lze měnit pomocí kláves ▲▼.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Uživatelské programy umožňují navrhovat grafy rychlosti a sklonu dle vaší kondice. Je-li trenažér připraven, stiskněte tlačítko PROGRAM a zvolte U1-U2-U3. Pomocí tlačítek INCLINE ▲▼ zvolte požadovaný stupeň sklonu pro první stupeň (mezi 0 až 16), stisknutím tlačítek SPEED +/- zvolte rychlost v rozmezí 1 až 20 km/h pro 1. etapu.

Stisknutím tlačítka MODE se dostanete do druhé etapy. Postupujte stejně 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 trenažér se spustí po třísekundovém odpočítávání, které se zobrazí na centrálním displeji.

Nastavení rychlosti můžete změnit kdykoli během cvičení stisknutím tlačítek SPEED +/- a nastavení sklonu stisknutím tlačítek ▲▼.

PROGRAM SPALOVÁNÍ TĚLESNÉHO TUKU

Program je navržen tak, aby vypočítal procento tělesného tuku uživatele.

Stiskněte tlačítko PROGRAM a zvolte program FAT, poté stiskněte tlačítko MODE a pomocí tlačítek +/- zvolte pohlaví (SEX - Muž01, Žena 02), potvrďte stisknutím tlačítka MODE, pomocí tlačítek +/- zadejte váš VĚK (10 – 99) stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení, pomocí tlačítek +/- zadejte VÝŠKU (100 - 200 cm), stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.

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

Ruce položte na senzory na madla (R), viz obr. 3, a po několika sekundách se na obrazovce zobrazí výsledek.

Tělesný tuk

Funkce tělesného tuku vám pomůže vypočítat procento tělesného tuku.

VIZ TABULKA TĚLESNÝCH TYPŮ:

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

Na hlavní obrazovce se zobrazí typ profilu pro váš tělesný typ. Pokud se objeví chybový kód „---“, znamená to, že došlo k chybě. Ruce umístěte správně na snímače tepu (R), obr. 3.

OPERAČNÍ SYSTÉM iOS (kompatibilní s iPhone, iPad and iPod Touch)

Monitor má integrovaný Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení iOS na „ZAPNUTO“. Stáhněte si aplikaci z App Store (ZWIFT, KINOMAP,...), která podporuje FTMS.

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

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID (kompatibilní s Android zařízeními)

Monitor má integrovaný Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení Android na „ZAPNUTO“.

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

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

Podívejte se na kompatibilní aplikace na webu: www.bhfitness.com

Získejte zdarma aktivační kód BH

Kinomap na:

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

NOUZOVÉ ZASTAVENÍ

Pro maximální bezpečnost uživatele je tato jednotka vybavena bezpečnostním klíčem (g) a tlačítkem STOP. Bezpečnostní klíč (g) musí být zasunut do svého slotu (E), obr. 2, jinak se trenažér nespustí.

Pokud cvičíte, vždy si připněte kabel bezpečnostního klíče k oděvu. Zatažením za kabel vytáhnete bezpečnostní klíč ze slotu a trenažér se okamžitě zastaví. Chcete-li restartovat trenažér, jednoduše vložte klíč zpět do slotu pro klíč. Když trenažér nepoužíváte, vytáhnete bezpečnostní klíč (g) a uchovávejte jej mimo dosah dětí. Stisknutím červeného tlačítka označeného STOP se jednotka okamžitě zastaví. Chcete-li ji restartovat, stiskněte znovu tlačítko označené START.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Tepová frekvence se měří přiložením obou rukou na snímače tepu (R), kterými je jednotka vybavena. Po několika sekundách se zobrazí vaše tepová frekvence.

Tepovou frekvenci můžete měřit také pomocí hrudního pásku.

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

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

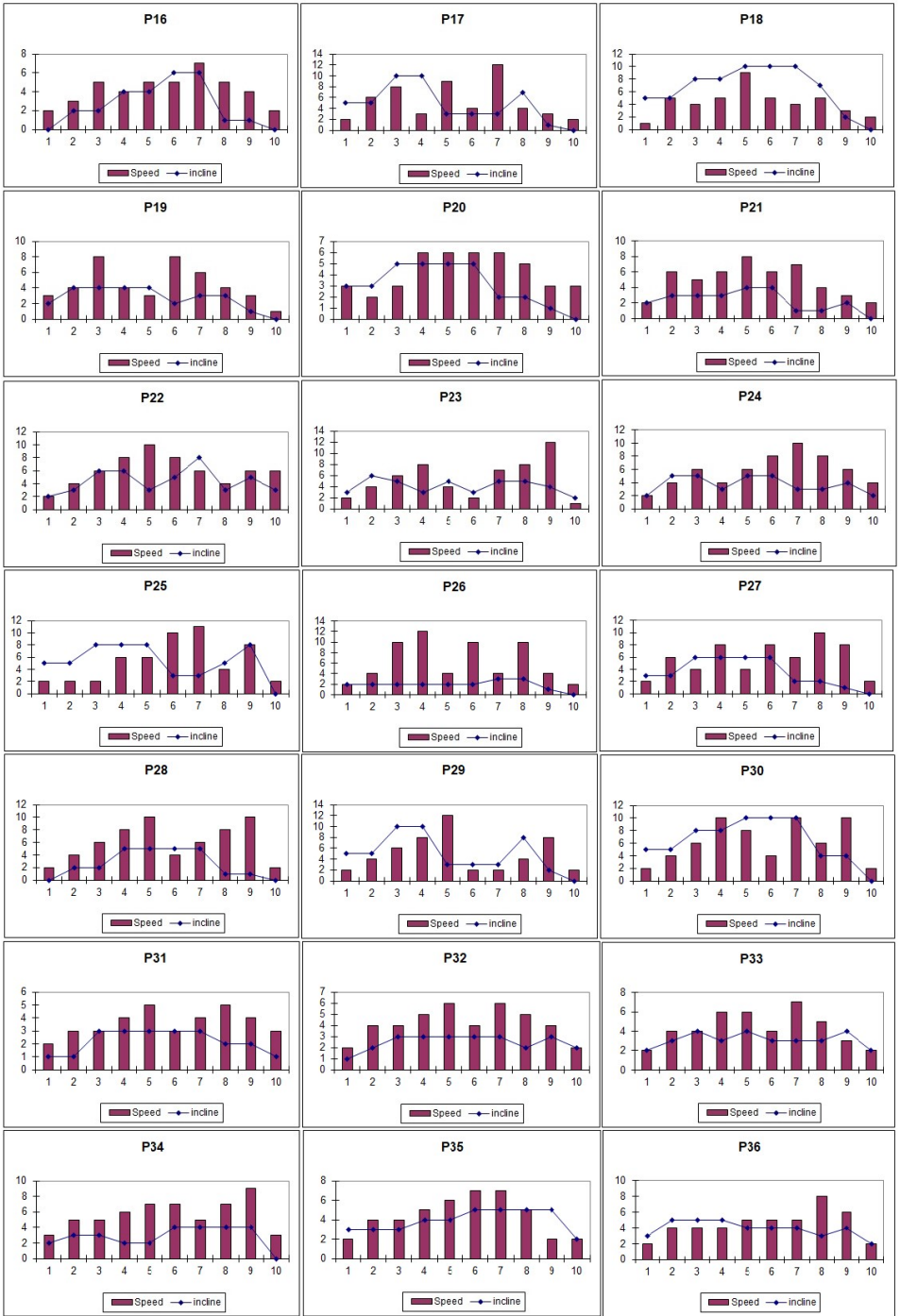
CHYBOVÉ KÓDY

E01-E13	Možná chyba kabelu	Připojte kabel mezi horní ovladač a konzolu.
E02	Nízké napětí	a.- Zkontrolujte kabely motoru. b.- Zkontrolujte, zda není řídicí deska spálená (silný zápach nebo kouř). c.- Zkontrolujte, zda je napětí správné.
E03	Žádný signál snímače rychlosti	Zkontrolujte polohu nebo vyměňte snímač rychlosti.
E04	Porucha motoru při sklonu	Zkontrolujte dráty motoru a snímače. V případě potřeby vyměňte motor.
E05	Možné přetížení motoru	a.- Promažte pás. b.- Zkontrolujte, zda motor není spálený. c.- Zkontrolujte, zda není spálená ovládací deska.
E06-E10	Porucha motoru	Zkontrolujte dráty motoru. V případě potřeby vyměňte motor .
E08	Spálená ovládací deska.	Vyměňte ovládací desku.

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

PROFILY PROGRAMŮ





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