

BHFITNESS

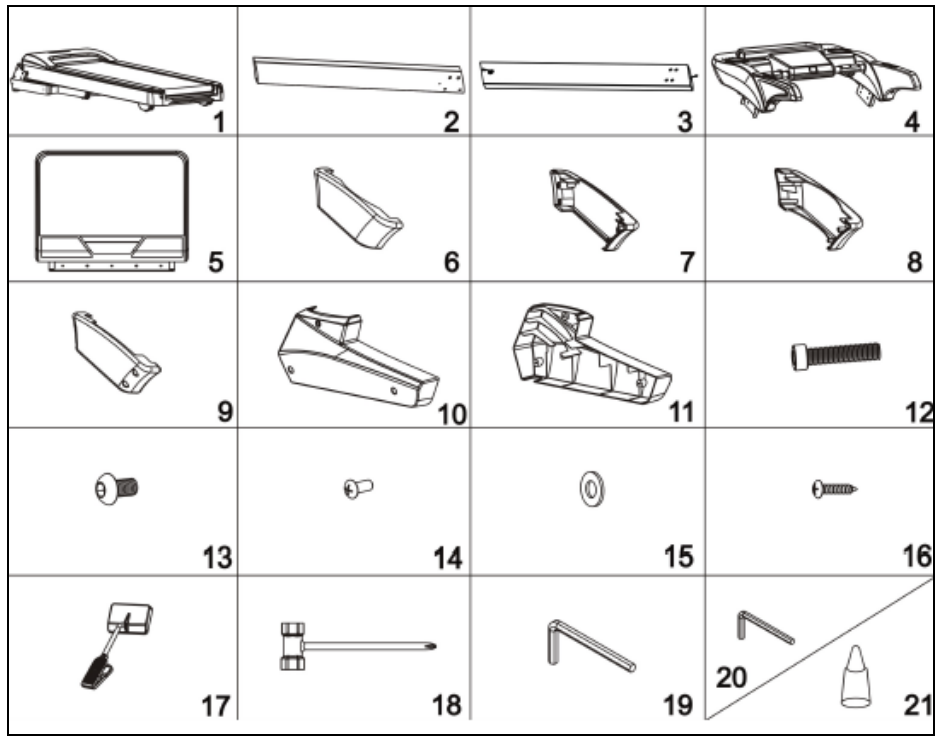


Návod k obsluze

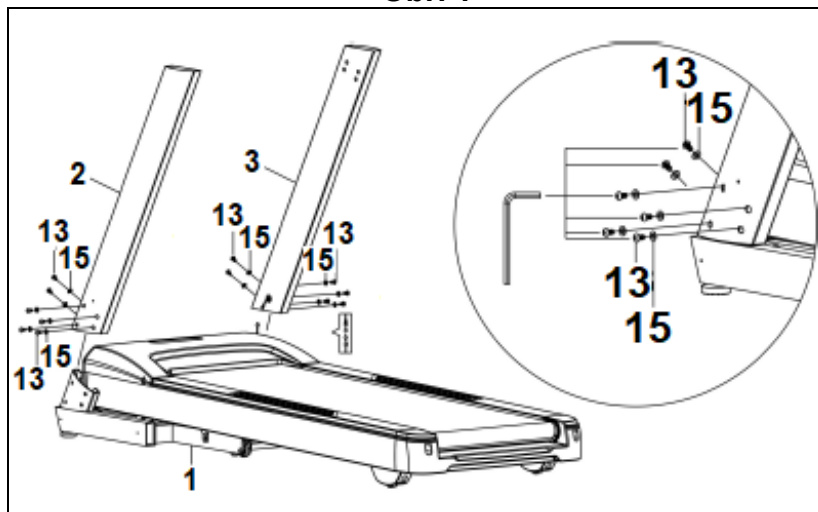


Návod k obsluze běžeckého pásu

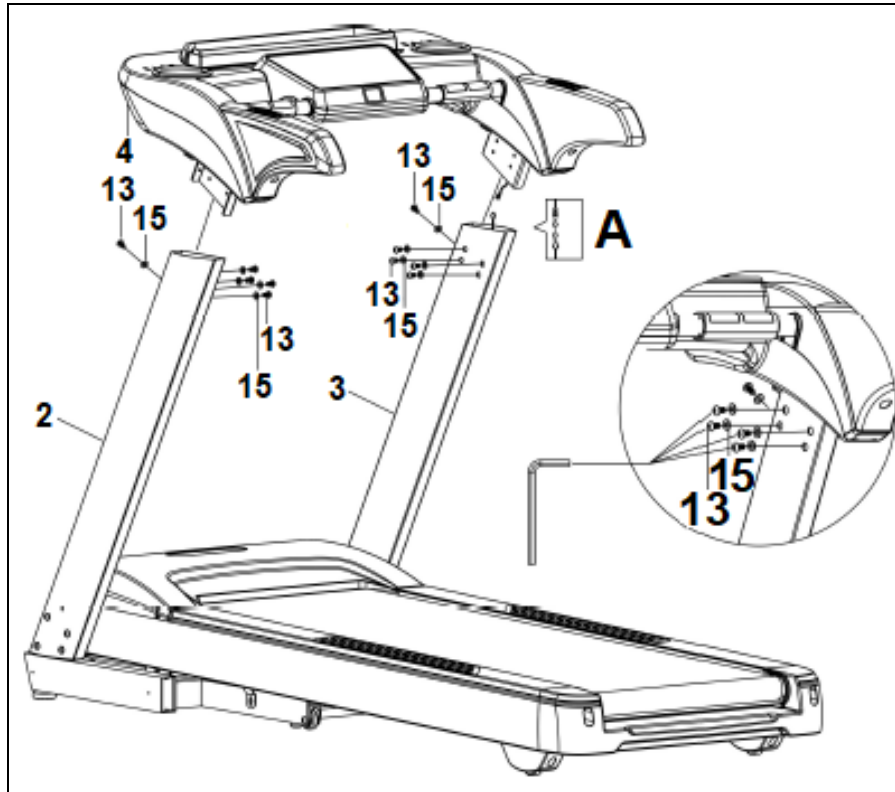
Obr. 0



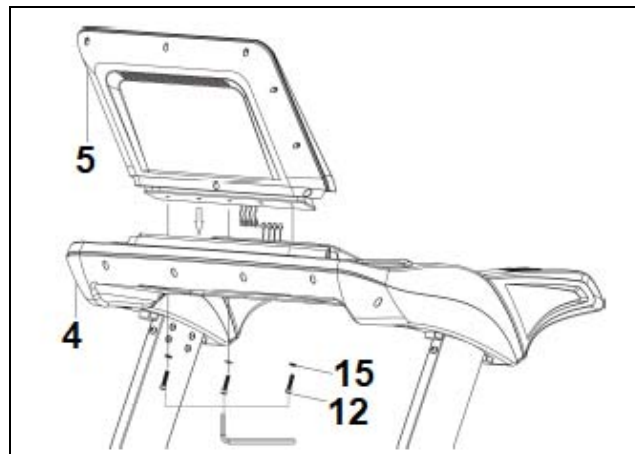
Obr. 1



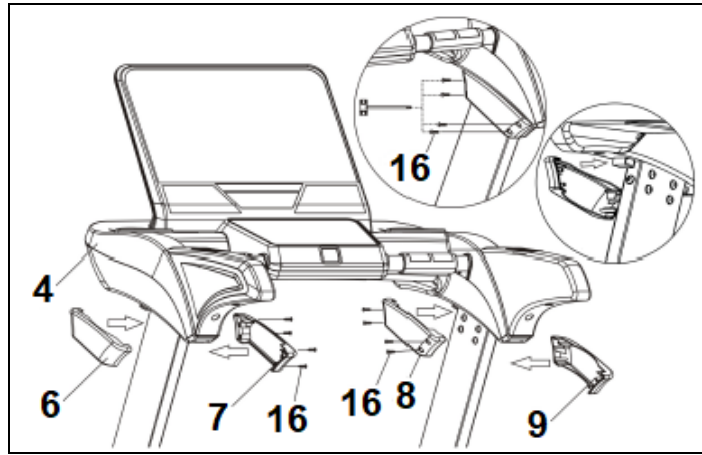
Obr. 2



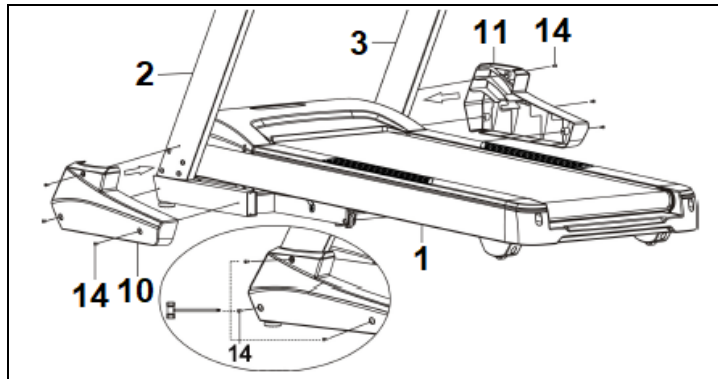
Obr. 3



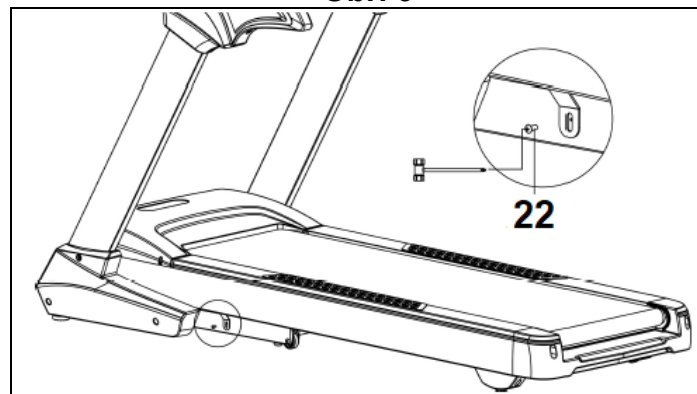
Obr. 4



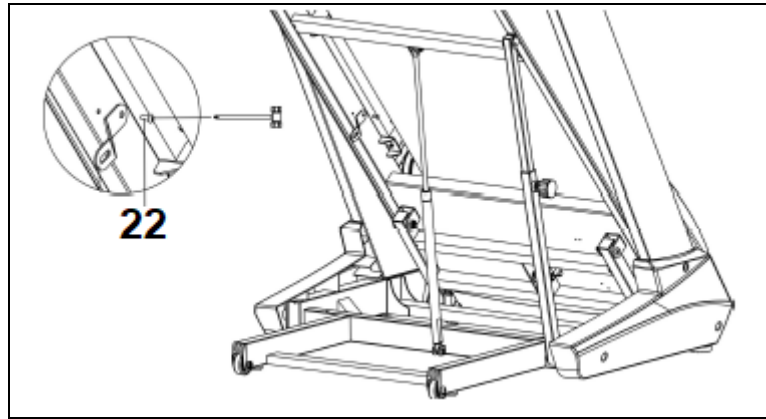
Obr. 5



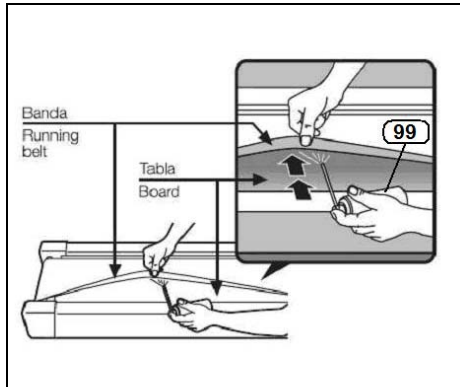
Obr. 6



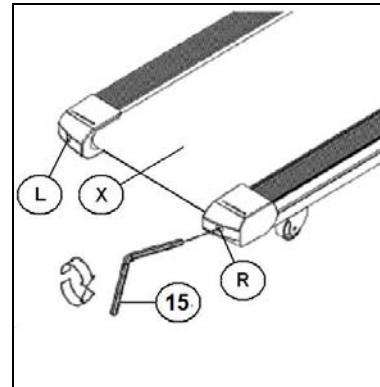
Obr. 7



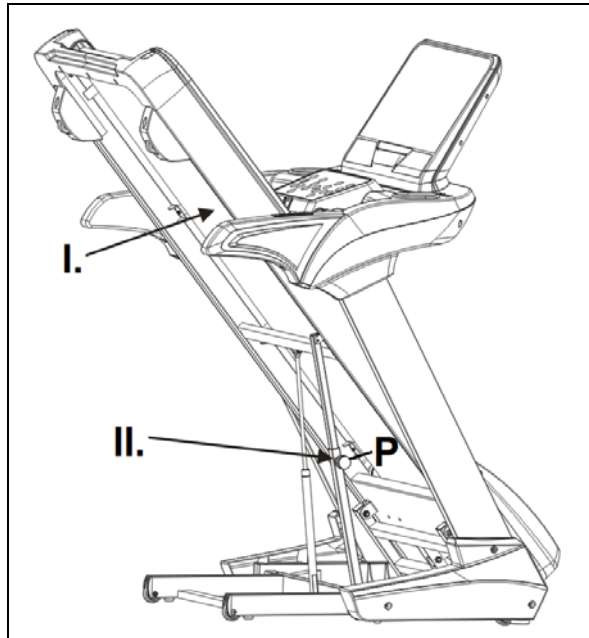
Obr. 8



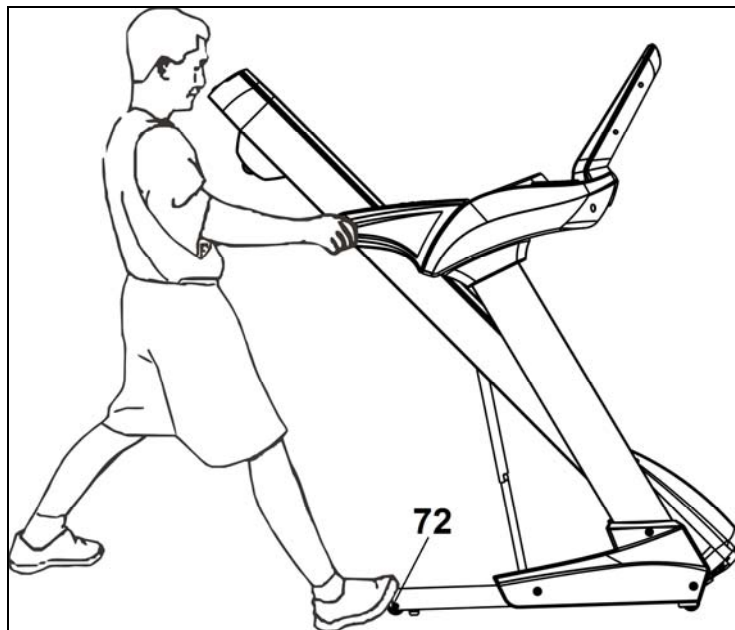
Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



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 150 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.

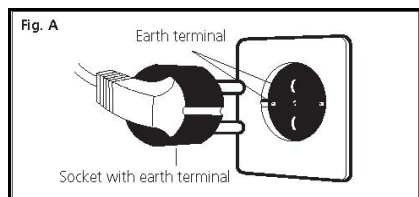
16 Jednotku nepřemazávejte, aby by nevznikaly skvrny na podlaze nebo kobercích na místě, kde jednotka stojí.

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. Zástrčka se smí používat pouze s vhodnou zásuvkou, správně nainstalovanou a uzemněnou v souladu s místními předpisy.

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 doporučení:

- 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 běžecský pás vypnutý a odpojený od elektrické sítě.
- 4 Neodpojujte běžecský pás taháním za síťový kabel.
- 5 Trenažér 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.

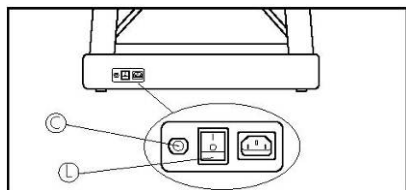
Pokud k tomu dojde:

- 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,
- běžecský pás potřebuje namazat,

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

Obr. B



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

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

(1) tělo trenažéru; (2) levá svislá trubka; (3) pravá svislá trubka; (4) podpěra konzoly; (5) monitor; (6), (7), (8), (9) kryt; (10) levý kryt; (11) pravý kryt; (12) šroub M8x35; (13) šroub M8x15; (14) šroub M5x12; (15) podložka M8; (16) šroub M3,5x12; (17) bezpečnostní klíč; (18), (19), (20) klíče; (21) láhev maziva.

Montáž provádějte v následujících krocích:

1 Vyjměte jednotku z krabice a položte ji na podlahu.

2 Dále vezměte pravou svislou trubku (3), připojte kabely vycházející z pravé svislé trubky a kabely vycházející z hlavní jednotky. Umístěte svislou trubku (3) k podpěře základny a upevněte ji pomocí šroubů (13) a podložek (15), viz obr. 1.

Vezměte levou svislou trubku (2) a přiložte ji k podpěře základny a upevněte ji pomocí šroubů (13) a podložek (15), obr. 1.

3 Kabel vycházející z podpěry monitoru (4) propojte s kabelem vycházejícím z pravé svislé trubky (3), obr. 2 (A). Umístěte držák monitoru pomocí šroubů (13) a podložek (15), obr. 2.

Utáhněte všechny šrouby z 2. a 3. kroku.

4 Propojte kabely vycházející z monitoru s kabely vycházejícími z držáku monitoru, obr. 3. Monitor (5) dejte na podpěru (4) a upevněte jej pomocí šroubů (12) a podložek (15), obr. 3.

5 Pomocí šroubů (16), obr. 4., připevněte kryty (6), (7), (8), (9).

6 Levý (10) a pravý (11) kryt připevněte pomocí šroubů (14), viz obr. 5.

7 Odstraňte zajišťovací hák odstraněním šroubů (22) ze základny a z hlavního rámu, obr. 7.

8 MAZÁNÍ

POZOR: Před prvním použitím naneste přibližně polovinu lahvičky lubrikantu do střední části pásu, podél celé desky a na obě strany, jak je znázorněno na obr. 8.

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

Důležité informace:

- Pokud lahvička s lubrikantem v krabici chybí, vyžádejte si ji, abyste nepoužili nevhodné mazivo.

- Zvláštní pozornost věnujte mazání oblastí, kam nejméně pokládáte chodidla při cvičení.

- Po namazání spusťte program, aniž by kdokoli trenažér používal, aby se pás správně pohyboval a promazával. Pokud mazání provedete ihned po cvičení, bude promazání ještě lepší.

- Po nanesení maziva byste trenažér neměli několik hodin skládat ani používat.

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

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

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

Frekvence mazání:

Pro optimální údržbu trenažéru doporučujeme používat vlastní značkové mazivo na silikonové bázi.

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

9 SEŘÍZENÍ PÁSU

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

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

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. 9. 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. 9.

Důležité: Nadměrné utážení pásu může vést ke snížení rychlosti trenažéru 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 utážení pásu.

SKLÁDÁNÍ TRENAŽÉRU

Běžecpý pás je vybaven sklopným mechanismem pro snadné skladování. Chcete-li jej použít, zastavte pás, snižte výšku na minimum, odpojte síťový kabel a zvedněte jednotku, dokud neuslyšíte zacvaknutí aretačního šroubu na místo. Jednotku skladujte na suchém místě a nevystavujte ji teplotním výkyvům.

ROZKLÁDÁNÍ TRENAŽÉRU

Chcete-li trenažér rozložit, nejprve pás běžecpého pásu lehce zatlačte nahoru, obr. 10 , I., a poté vytáhněte aretační šroub (P) ven, obr. 10 , II. Pomalu spusťte pás běžecpého pásu dolů k podlaze.

Při skládání nebo rozkládání běžecpého trenažéru se ujistěte, že kolem nejsou žádné děti nebo překážky, které by mohly bránit manipulaci.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadný přesun vybavena kolečky (72), obr. 11. Ujistěte se, že je napájecí kabel vytažen ze zásuvky. Pokud chcete běžecpý pás přemístit, nejprve jej složte. Nakloňte běžecpý pás tak, aby kolečka (72) spočívala na podlaze. Abyste předešli nehodám, **NEPŘEMÍŠTŮJTE** běžecpý pás po nerovných podlahách.

PROVOZNÍ POKYNY FITNESS

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

VÝHODY CVIČENÍ

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

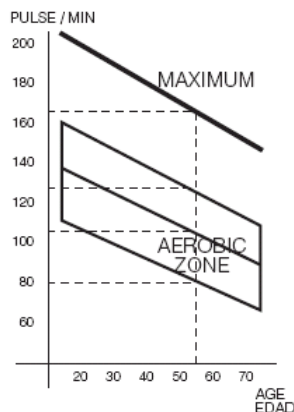
CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

Jídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje kolem 70 kalorií za hodinu, aby naše životní funkce zůstaly aktivní. 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. Známý vzorec pro výpočet této maximální srdeční frekvence, kdy dochází k vyčerpání, je 220 mínus váš 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
 $220 - 50 = \text{tep } 170$

Tepová frekv.	Pulzace	Aerobní zóna
Maximum	170	
85%	144	
75%	127	
65%	112	



Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu je třeba brát v úvahu, že se programy liší v závislosti na věku a fyzické kondici. Poradte se 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 kardiopirační systém.

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 trenažér líbit. Brzy zjistíte, že se díky kontrolovanému a plánovanému cvičení budete cítit lépe, budete mít více energie a budete méně trpět stresem. Uvidíte, že s BH stojí za to zůstat ve formě.

KONTROLA A ÚDRŽBA

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

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utažené a připojené. Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti trenažéru. Použití trenažéru s opotřebenými součástmi může způsobit zranění uživatele. K výměně opotřebených součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon trenažéru.

UPOZORNĚNÍ

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utaženy a správně připojeny.

Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny díly trenažéru.

Použití trenažéru s opotřebenými díly může způsobit zranění uživatele.

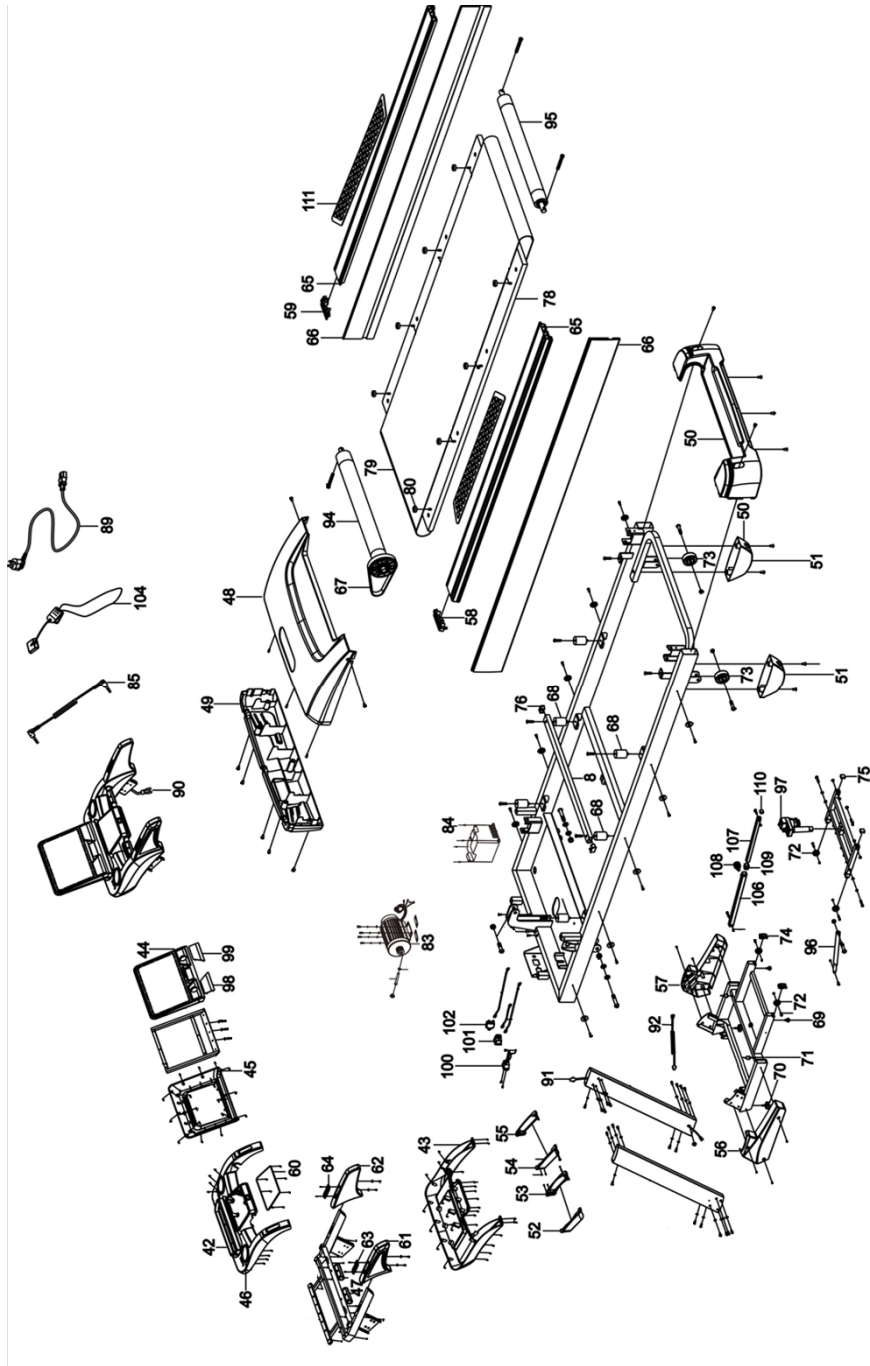
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana příručky).

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

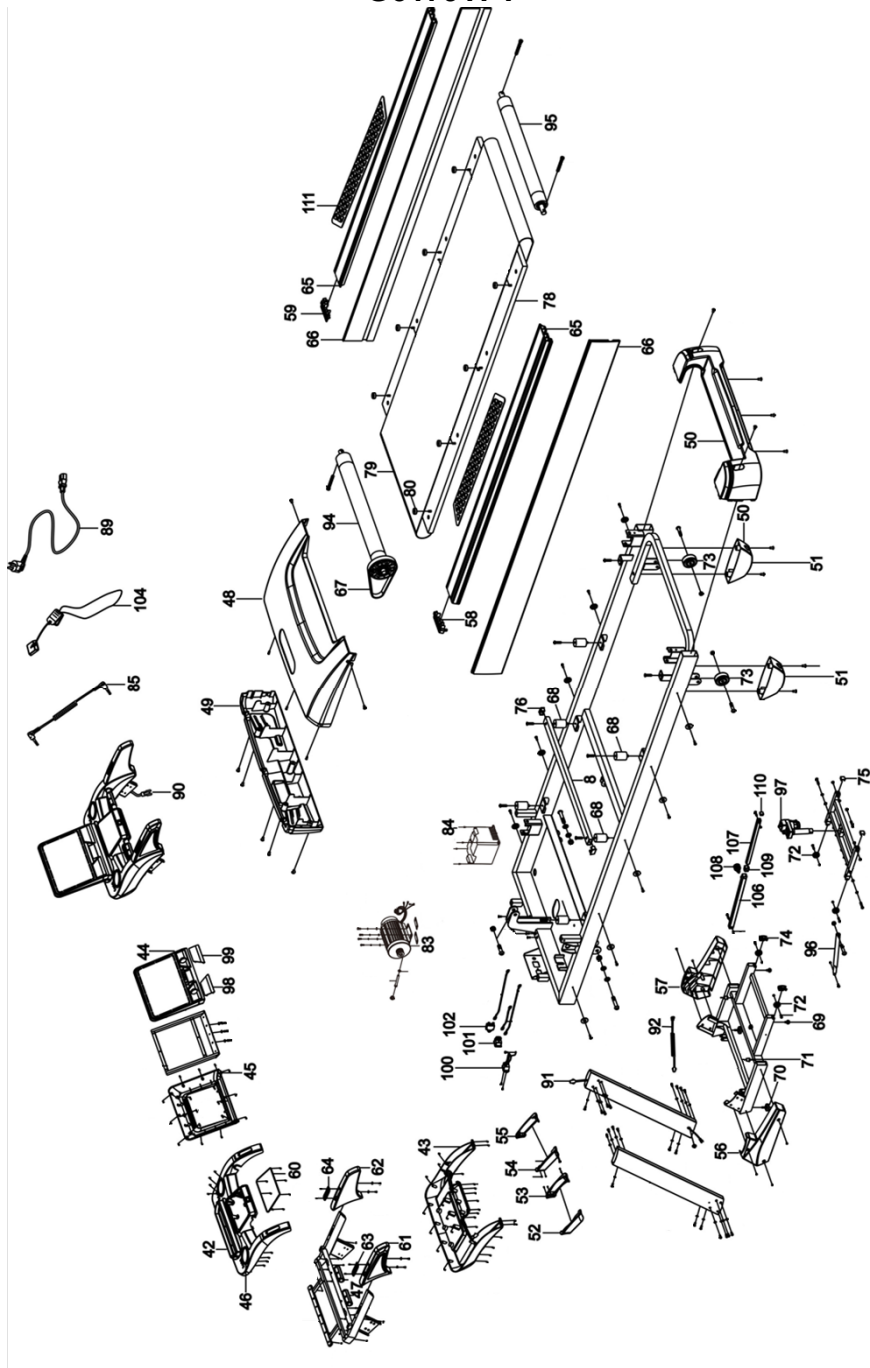
TABULKA PORUCH

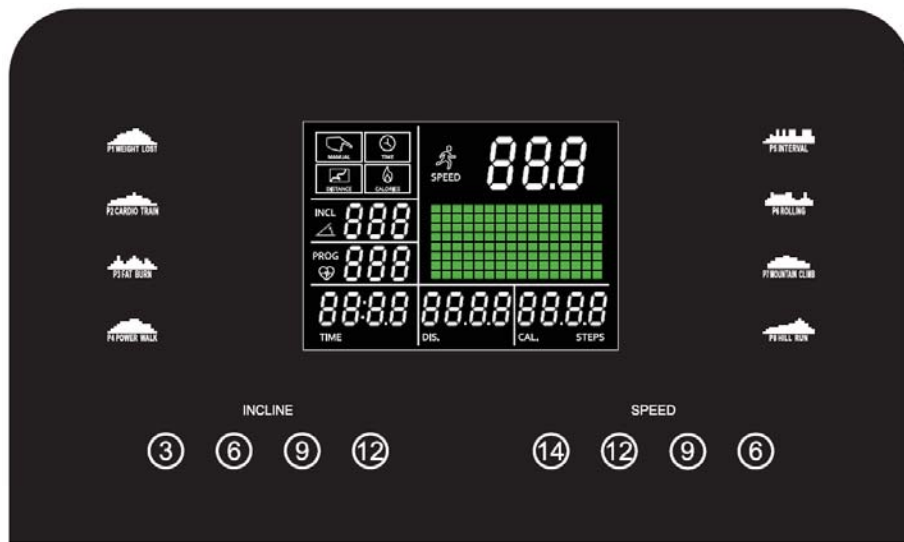
PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
Monitor se nerozsvítí.	1) Ujistěte se, že je trenažér zapojený do zásuvky, vypínač ON/OFF v poloze 1, bezpečnostní klíč je ve slotu	Připojte trenažér do sítě. Přepněte spínač do polohy 1 a zasuněte bezpečnostní klíč.
Monitor se zapne, ale motor se nespustí.	2) Zkontrolujte, zda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

G6179



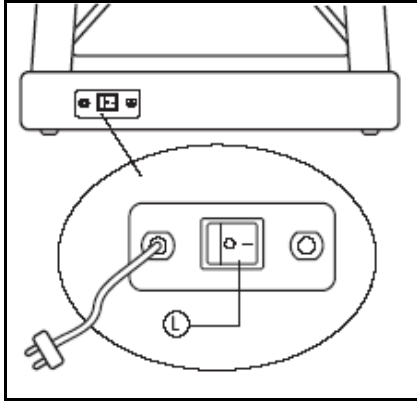
G6179TFT



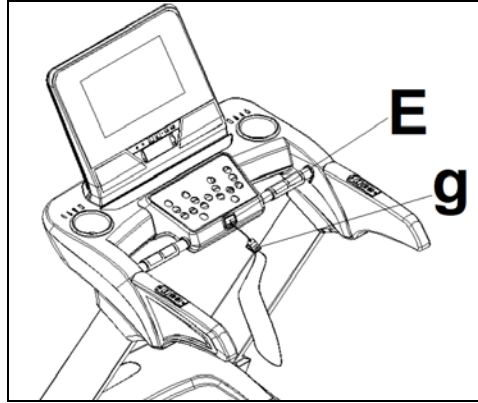


MONITOR

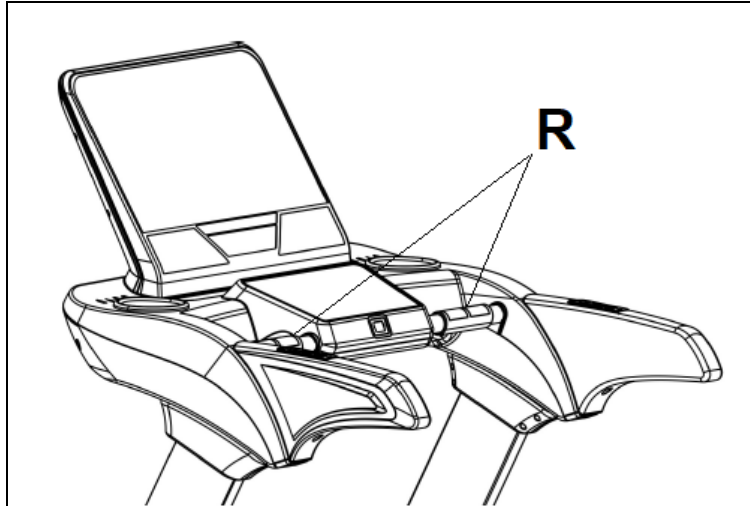
Obr. 1

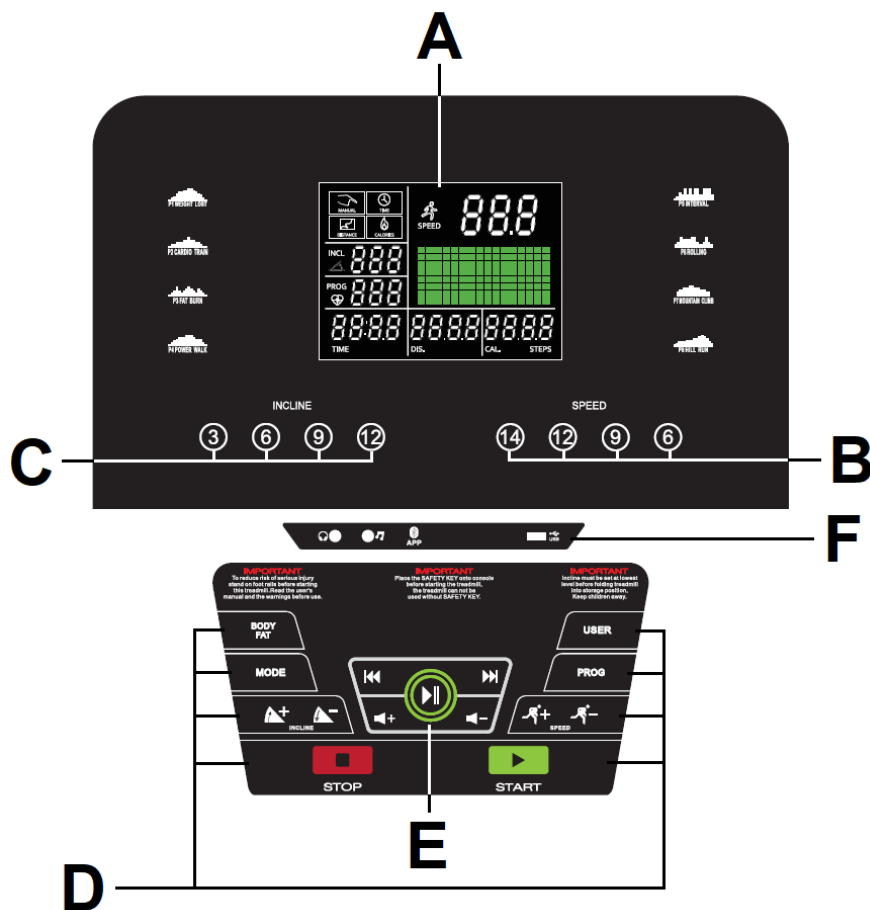


Obr. 2



Obr. 3





ČÁSTI MONITORU

A: Displej současně zobrazuje čas; sklon/tepovou frekvenci; vzdálenost/kalorie.

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

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

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

E: Volume UP/DOWN key / Previous/ Next song key / Play/Pause.

F: MP3/USB/konektor.

START/STOP

Zapojte jednotku do uzemněné zásuvky a nastavte přepínač (L) do polohy (1), obr. 1. Bezpečnostní klíč (g) musí být vložen do slotu (E) obr. 2, jinak treňažer nebude fungovat.

Jakmile je bezpečnostní klíč (g) na svém místě, monitor pípne a všechny displeje zobrazí hodnotu [00:00], což znamená, že je treňažér připraven k použití.

FUNKCE USB/MP3

MP3 zařízení vložte do konektoru (F). K ovládání funkce MP3 použijte MP3 zařízení.

USB pero vložte do konektoru (F). K ovládání funkce USB použijte tlačítka (E).

PROVOZNÍ POKYNY

QUICK START (RYCHLÝ START)

Stisknutím tlačítka START spustíte treňažér do 3 sekund rychlostí 1 km/h. Rychlost nebo nastavení sklonu můžete zvýšit nebo snížit stisknutím tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/- . Stiskněte tlačítka START pro zastavení cvičení.

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

MANUÁLNÍ REŽIM

U programů MANUAL můžete zadat délku cvičení mezi 5 až 99 minutami, vzdálenost mezi 1 až 99 a kalorie mezi 20 až 990. Pro vstup do manuálního režimu stiskněte tlačítka MODE a tlačítka SPEED +/- pro nastavení hodnoty nebo stiskněte MODE pro nastavení další hodnoty. Stiskněte START a začnete cvičit, Monitor začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly a několikrát pípne, aby vám oznámil, že jste dosáhli cíle.

Nastavení rychlosti můžete zvýšit nebo snížit v MANUÁLNÍM režimu stisknutím tlačítek SPEED +/-, mezi 1–22 km/h nebo sklonu (0-15) stisknutím tlačítek +/-.

Trenažér zastavíte stisknutím tlačítka STOP nebo vyjmutím BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE.

PROGRAMOVÝ REŽIM

Monitor je vybaven 8 programy (P1-P8). U programů P1-P8 můžete nastavit úroveň intenzity (L1-L8) a délku trvání cvičení.

Grafy jednotlivých programů P1 až P8, viz závěrečné stránky.

Když je monitor v hlavní nabídce, stiskněte tlačítka PROGRAM pro výběr požadovaného programu, stiskněte MODE pro nastavení úrovně intenzity (L1-L8). Stiskněte tlačítka +/- slouží k nastavení času. Výchozí hodnota je 30 minut. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítka START. Nastavení rychlosti můžete kdykoli během cvičení změnit stisknutím kláves SPEED +/- nebo nastavení sklonu stisknutím kláves +/-.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Uživatelské programy umožňují navrhnout grafy rychlosti a sklonu s ohledem vaši kondici. Když je monitor připraven, stiskněte tlačítka USER a zvolte U1-U2-U3. Stiskněte SPEED +/- pro nastavení času. Stiskněte MODE. Pomocí tlačítek INCLINE +/- zvolte požadovaný stupeň sklonu pro první stupeň (mezi 0 až 15), stisknutím tlačítek SPEED +/- vyberte rychlost pro první stupeň v rozmezí 1 až 22 km/h.

Stisknutím tlačítka MODE se dostanete do druhé fáze. Postupujte stejně jako při změně nastavení rychlosti a sklonu pro tuto fázi a tak dále až do poslední fáze, abyste dokončili nastavení uživatelského grafu.

Stiskněte START a trenažér se spustí po třisekundovém odpočítávání zobrazeném na centrálním displeji. Nastavení rychlosti můžete změnit kdykoli během cvičení stisknutím tlačítek SPEED +/- a nastavení sklonu stisknutím tlačítek sklonu +/-.

PROGRAM TĚLESNÉHO TUKU

Program („F“ BODY-FAT) je navržen pro výpočet procenta tělesného tuku uživatele.

Stiskněte klávesu BODY FAT a zvolte program FAT, poté stiskněte klávesu MODE a pomocí kláves +/- vyberte pohlaví (Muž 01 – Žena 02), stiskněte klávesu MODE pro potvrzení, pomocí kláves +/- zadejte váš VĚK (10 – 99) stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení, pomocí tlačítek +/- vyberte VÝŠKU (100 - 200 cm), stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.

Pomocí tlačítek +/- zadejte vaši 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.

FUNKCE TĚLESNÉHO TUKU (FAT)

Funkce tělesného tuku vám pomůže vypočítat procento tělesného tuku.

Tabulka: TYP POSTAVY

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

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

Operační systém iOS (kompatibilní s iPhone, iPad a iPod Touch)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení na „ZAPNUTO (ON)“. 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 se zařízeními Android)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení Android na „ZAPNUTO (ON)“. Stáhněte si aplikaci u Google Play (ZWIFT, KINOMAP, ...), která podporuje FTMS.

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

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

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

DŮLEŽITÉ: Nejedná se o lékařský přístroj, a proto je zobrazená tepová frekvence pouze orientační.

FUNKCE PŘIPOMENUTÍ MAZÁNÍ

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

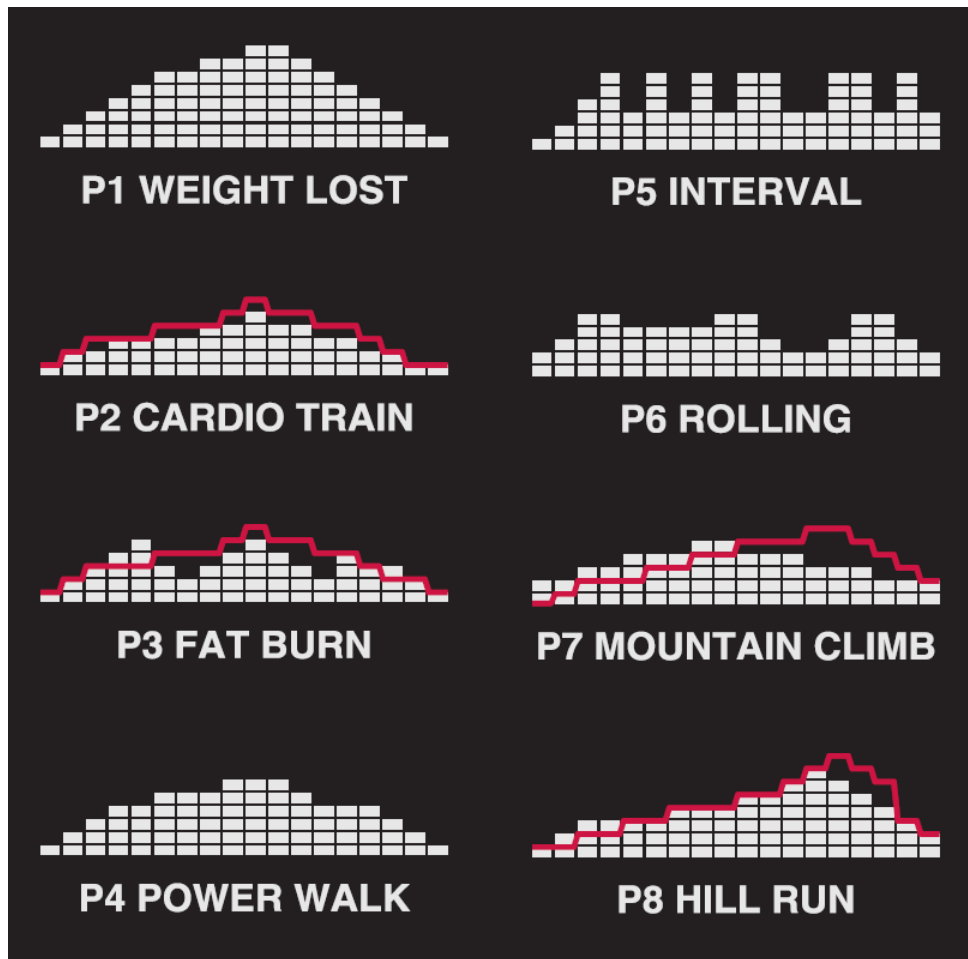
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

CHYBOVÉ KÓDY

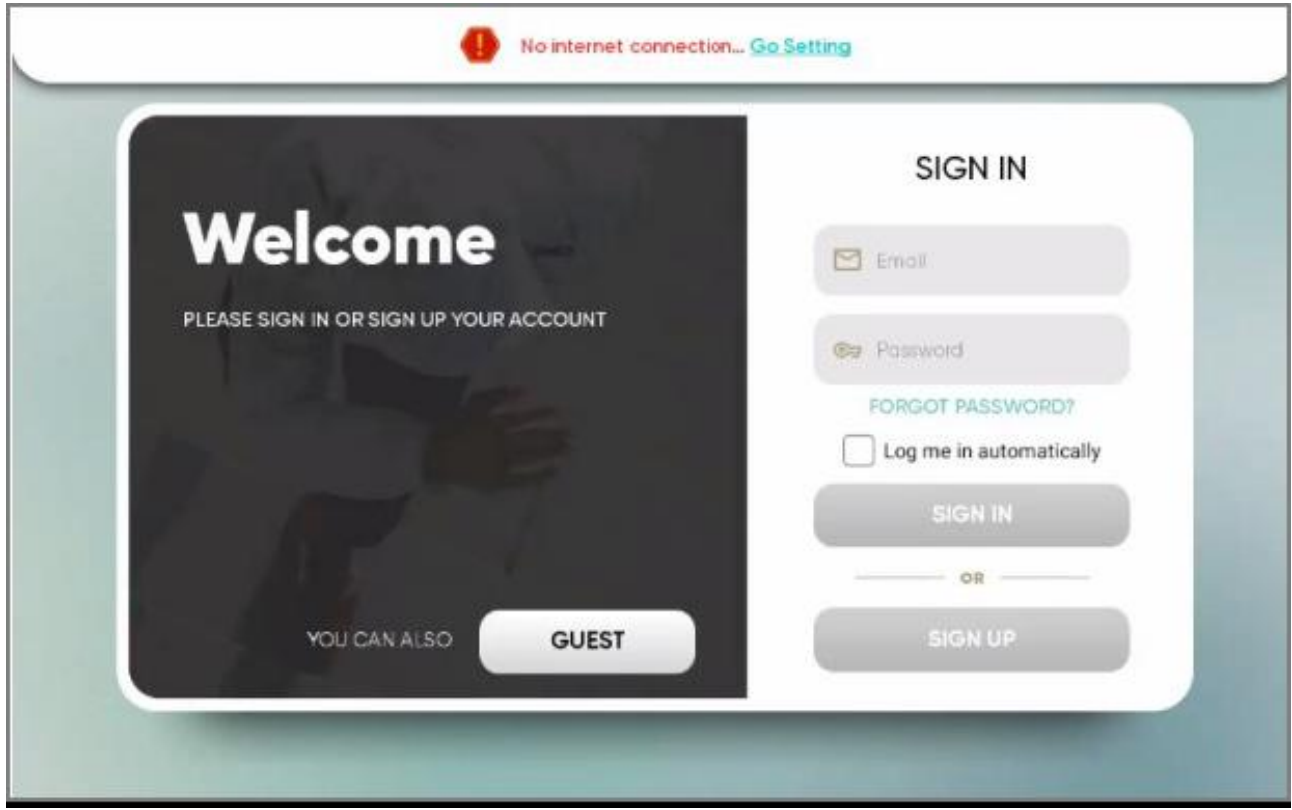
E01	Možná chyba kabelu.	Připojte kabel mezi horní ovladač a konzolu.
E02	Porucha motoru.	Zkontrolujte kabely motoru. V případě potřeby vyměňte motor.
E03	Snímač rychlosti je bez signálu.	Zkontrolujte připojení kabelu nebo vyměňte snímač rychlosti.
E04	Chyba kalibrace.	Vyměňte řídicí desku.
E05	Možné přetížení motoru.	a.- Namažte řemen. b.- Zkontrolujte, zda není spálený motor. c.- Zkontrolujte, zda není spálená řídicí deska.

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

PROFILY PROGRAMŮ



G6179TFT- G6512TFT



MONITOR

VŠEOBECNÉ POKYNY

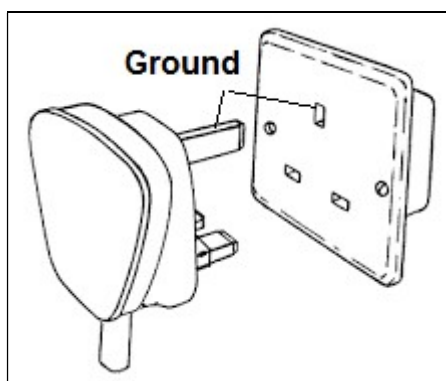
Elektronický monitor je navržený pro snadné a intuitivní použití. Hlášení, která se objeví na monitoru, provedou uživatele celým cvičením.

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.

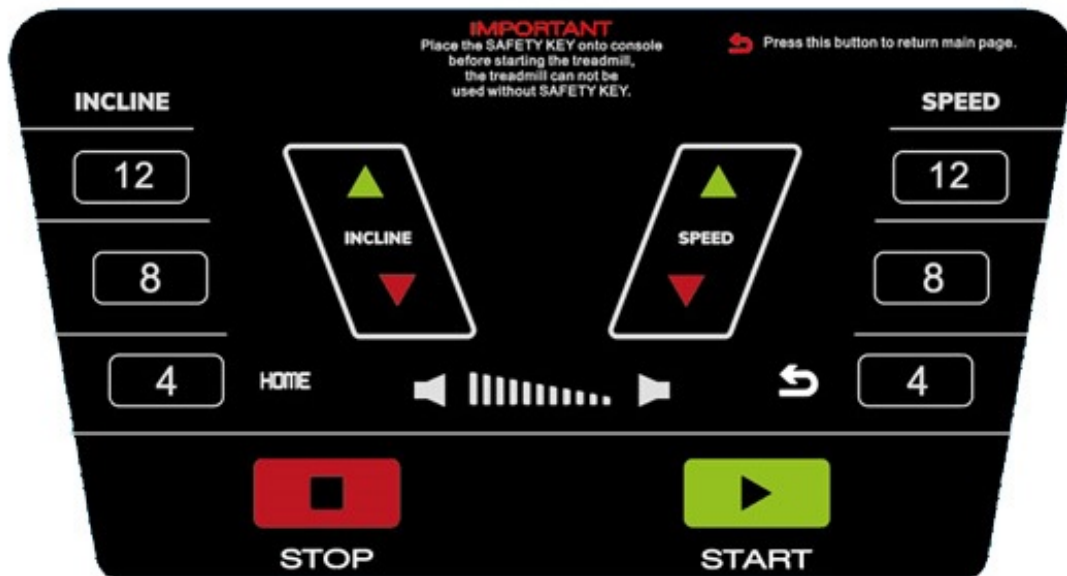
C.- USB konektor.

Obr. 2



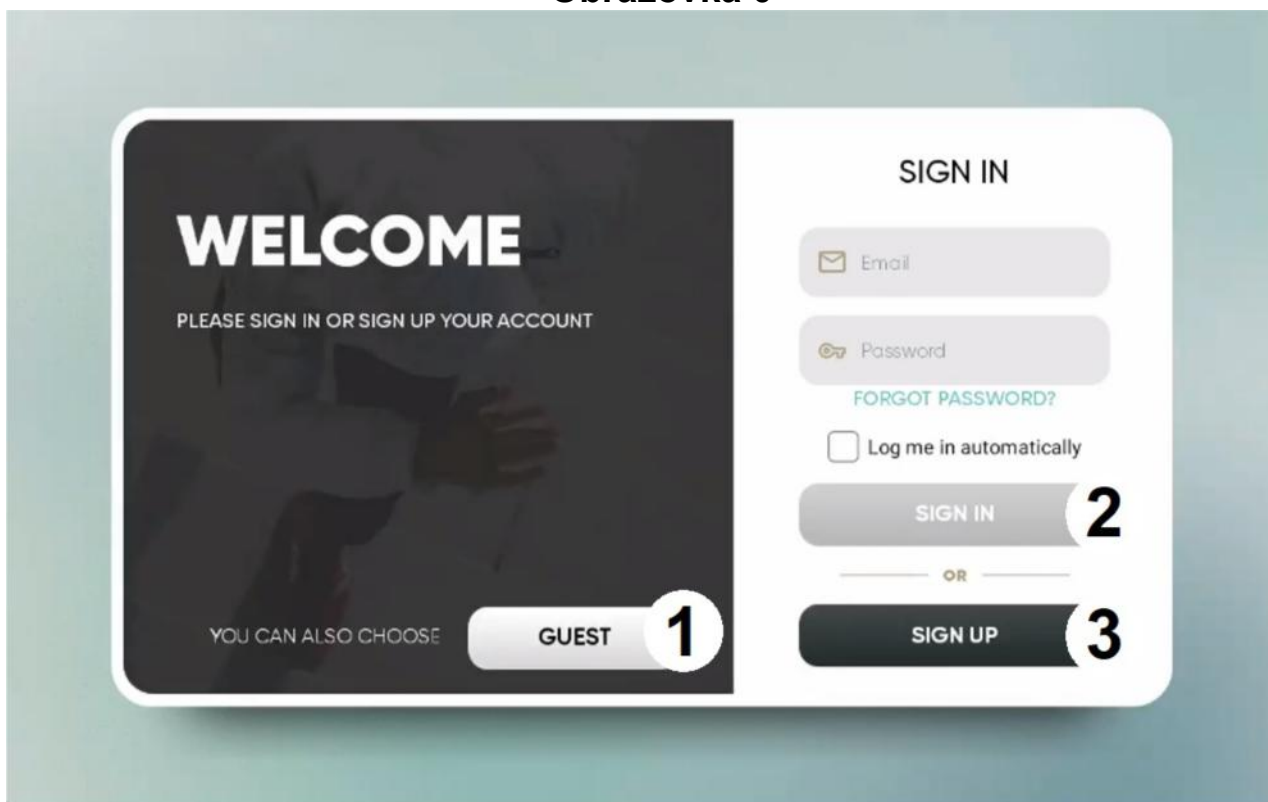
Tento model má jednu klávesnici s několika tlačítky a rychlými klávesami, obr. 3, umístěnou ve střední části. Má také tlačítka na obou řídítkách.

Obr. 3



ZAPÍNÁNÍ

Obrazovka 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.

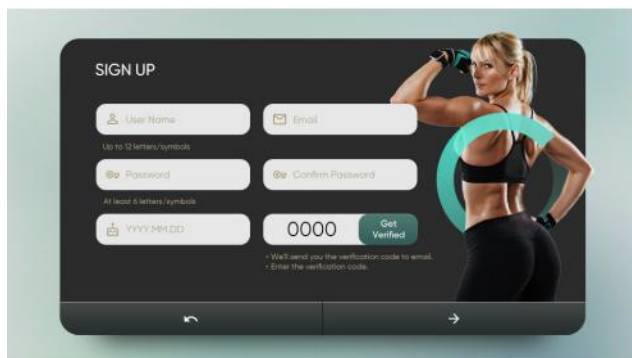
Obrazovka 1



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.

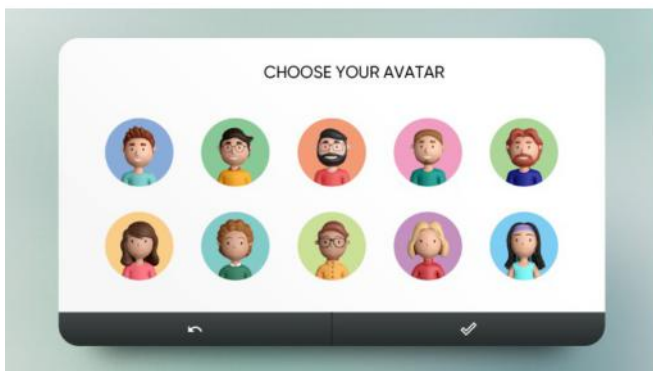
Obrazovka 2



Obrazovka 3



Obrazovka 4

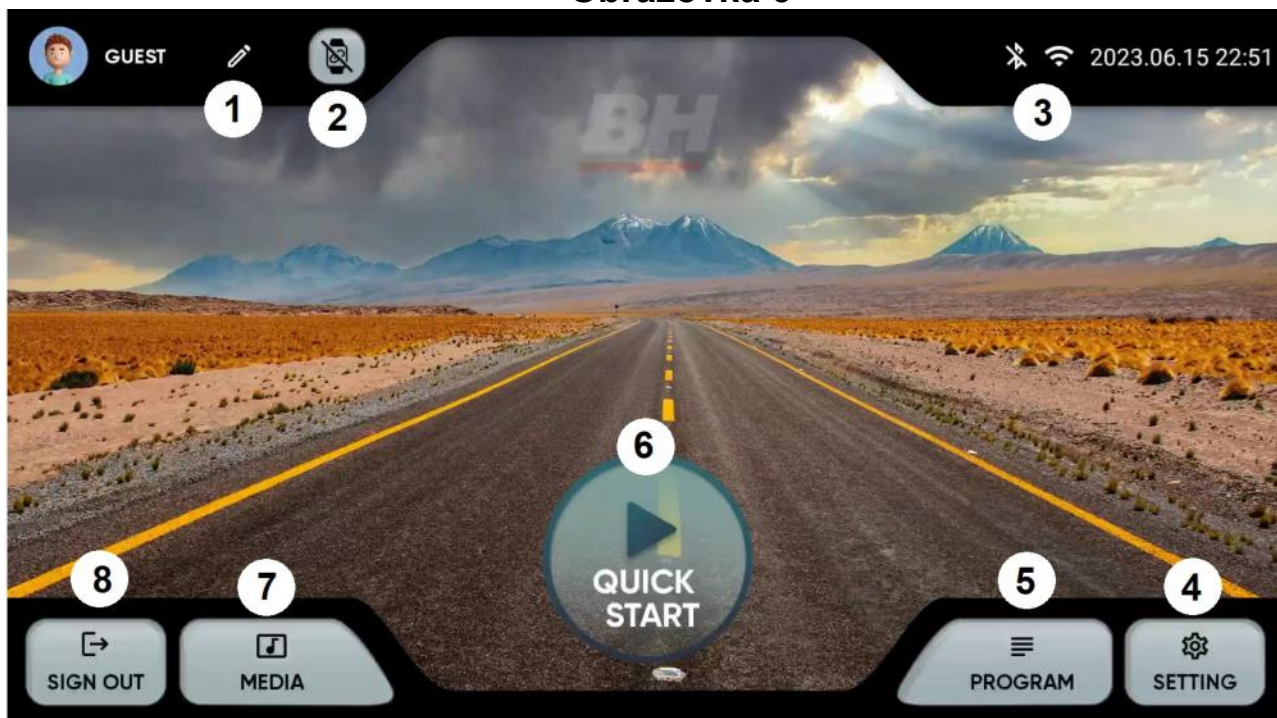


Obrazovka 5



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.

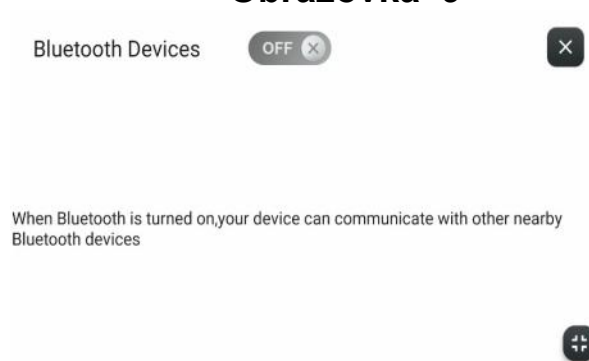
Wifi: klepnutím na ikonu v pravé horní části obrazovky 8 a zapněte Wi-Fi. Chcete-li se připojit k síti Wi-Fi, zvolte síť a zadejte heslo.

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

Obrazovka 8



Obrazovka 9

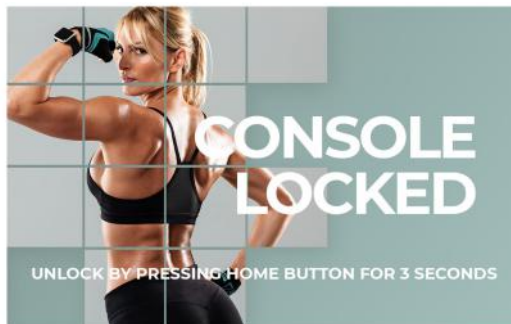


3 - Konfigurace trenažéru: Na této obrazovce můžete konfigurovat následující možnosti: datum, čas, jas, hlasitost, jazyk, displej, režim spánku, automatické přihlášení, dětský zámek a zapnutí/vypnutí pípnutí. Viz obrazovka 10. Obrazovka 11 se objeví při zapnutí dětského zámku, když vyjmete bezpečnostní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

Obrazovka 10

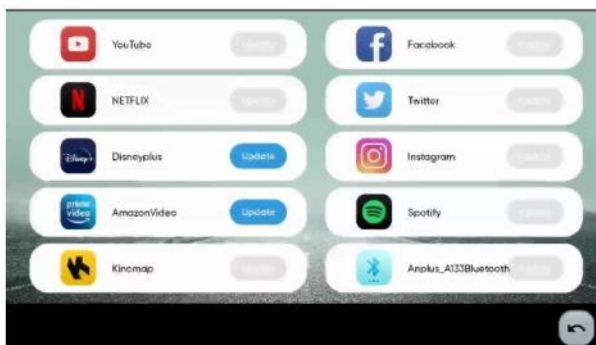


Obrazovka 11



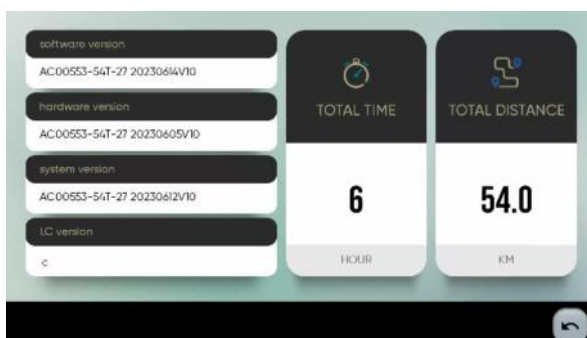
4.- Aktualizace aplikací. Ujistěte se, že máte nainstalovanou nejnovější verzi aplikací. Tlačítko aktualizace se rozsvítí, pokud existuje aktualizovaná aplikace.

Obrazovka 12



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

Obrazovka 13



MÉDIA

Obrazovka 14

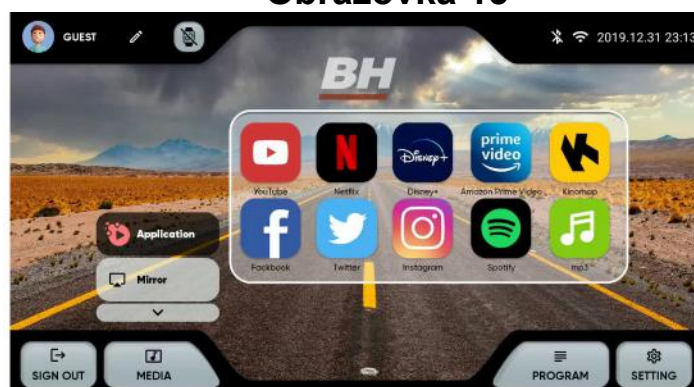


Pro zobrazení možností klikněte v hlavní nabídce na možnost MÉDIA ve spodní části obrazovky (1):

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.

Obrazovka 19



Monitor je vybaven následujícími programy:

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

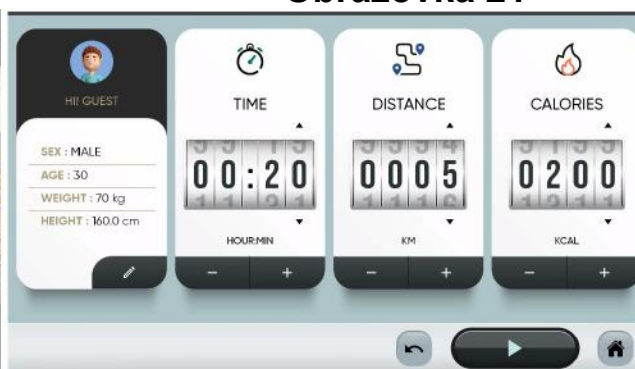
2.- **CLASSICS:** GOAL, HILL, RANDOM INCLINE. Vyberte program a zadejte hodnoty pomocí tlačítek + a –.

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

Obrazovka 20



Obrazovka 21



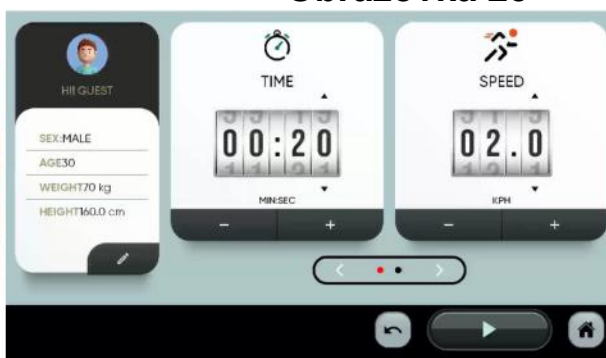
3.- INTERVALS : SPEED, HIIT, CUSTOM. Vyberte program a zadejte hodnoty pomocí tlačítek + a –.

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

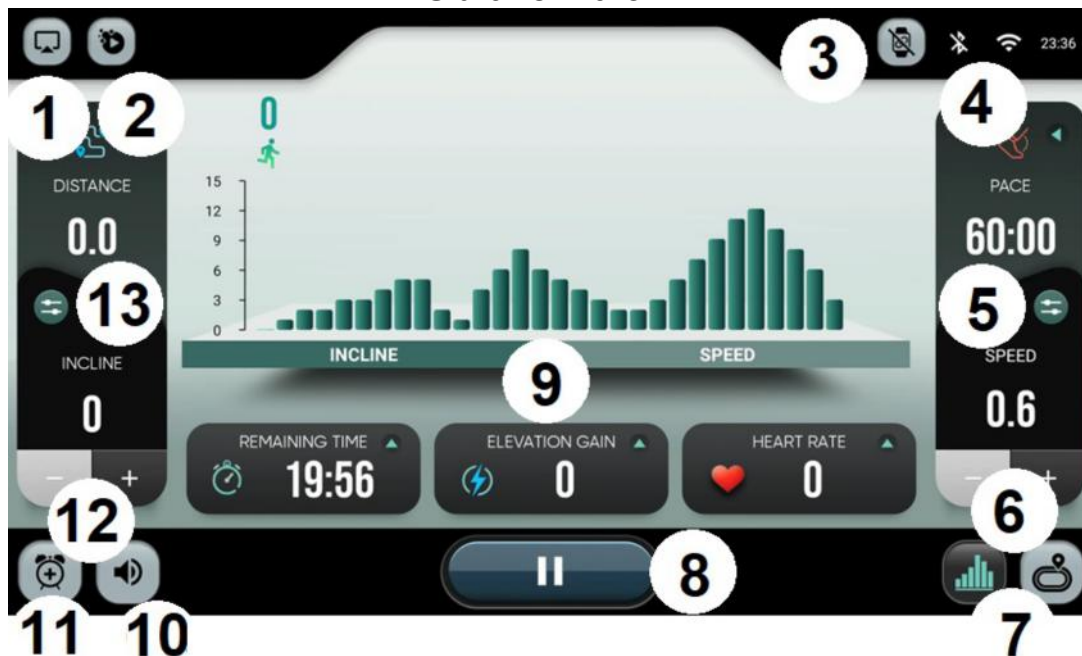
AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+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



TRÉNINKOVÉ KURZY

Po výběru cvičení začne odpočítávání a zobrazí se následující obrazovka:

Obrazovka 34



1.- MIRROR

2.- Apps

3.- Wearables

4.- Bluetooth/Wifi connectivity

5.- Quick speed buttons

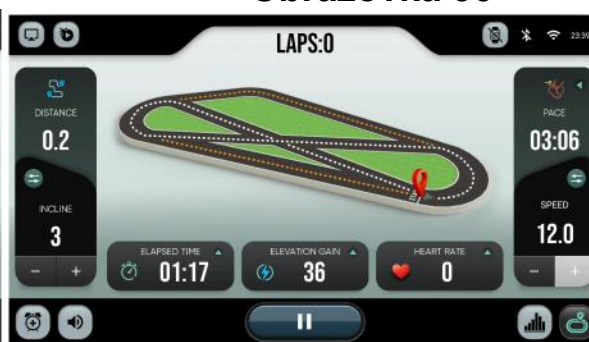
6.- Speed UP / Speed DOWN. Pomocí šipek zvýšíte nebo snížíte rychlost v krocích po 0,1.

7.- View.

Obrazovka 35

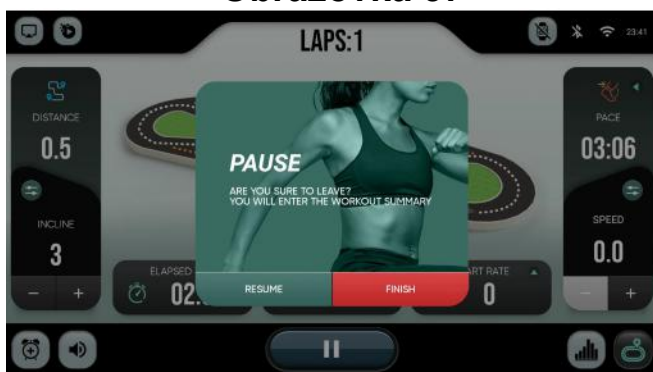


Obrazovka 36



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

TRINTECO

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