

BH FITNESS



Návod k obsluze

G6520N



B žecký pás BH Fitness F9R Dual

Návod k obsluze

Fig.0

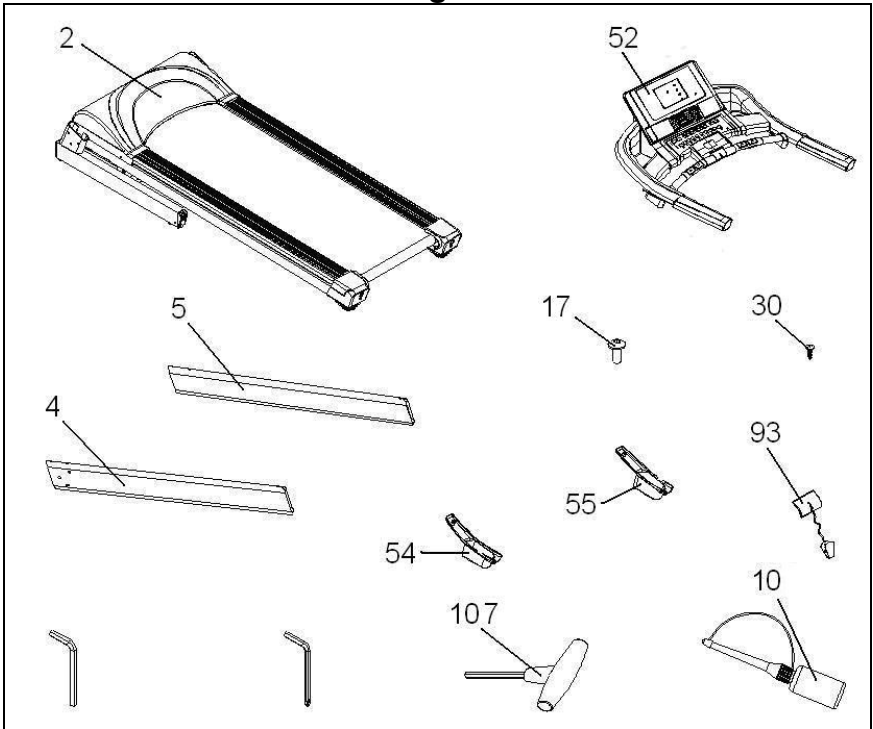


Fig.1

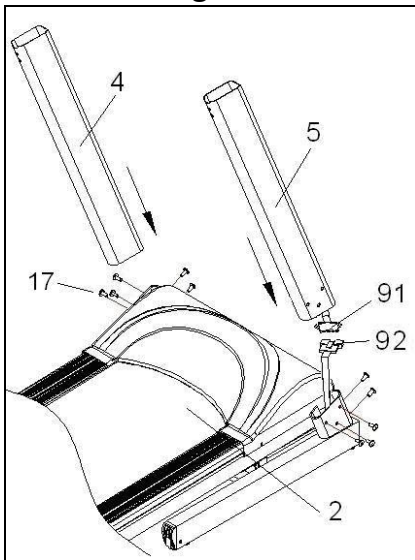


Fig.2

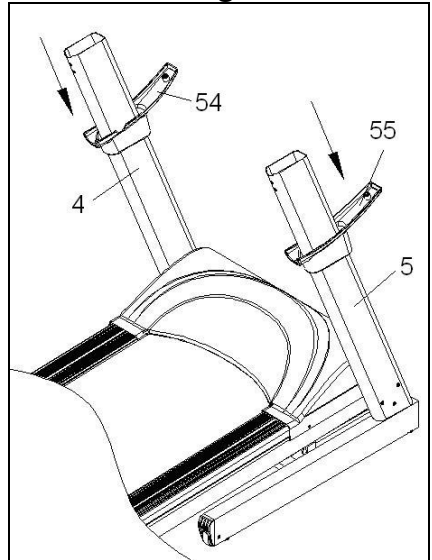


Fig.3

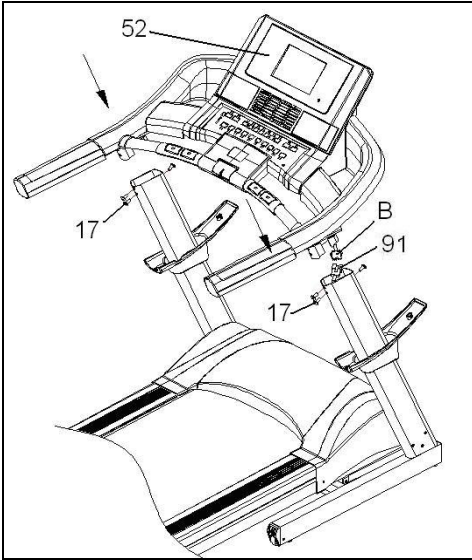


Fig.4

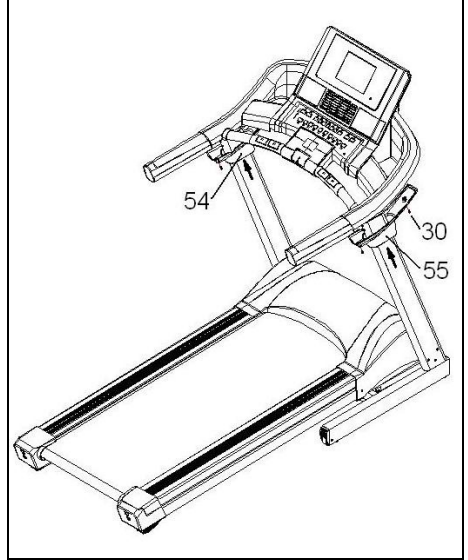


Fig.5

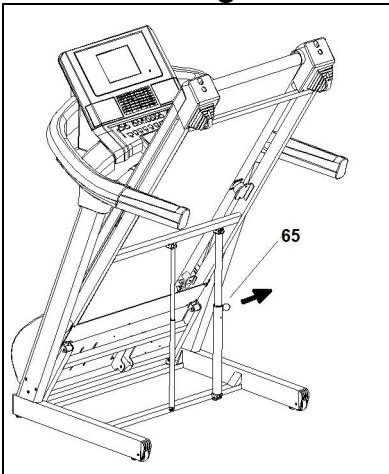


Fig.6

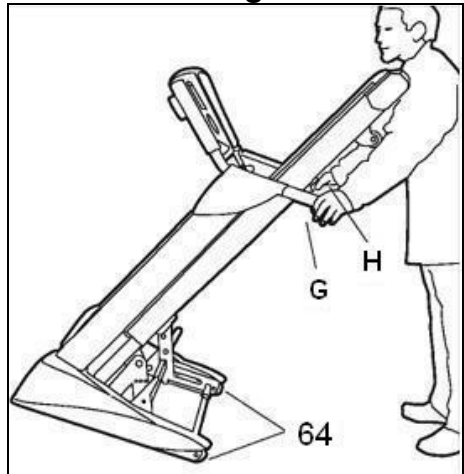


Fig.7

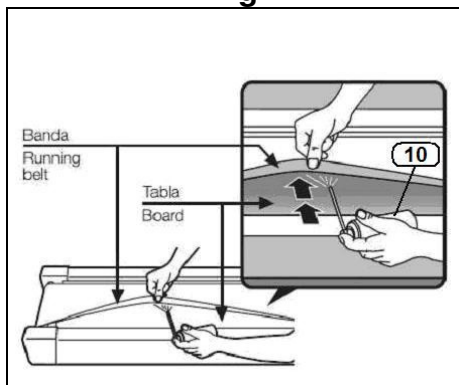
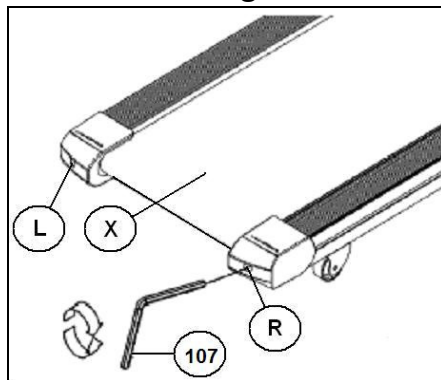


Fig.8



GENERÁLNÍ INSTRUKCE:

Pozorně si přečte tyto všeobecné pokyny osazené v tomto návodu, které poskytují informace o bezpečnosti, údržbě a použití.

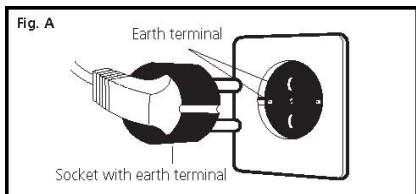
vždy byste měli dodržovat určitá bezpečnostní opatření v etn následujících:

- 1). Tento přístroj je určen pouze pro domácí používání.
- 2). Přístroj může použít pouze jedna osoba ve stejném směru. Maximální váha cvičence by neměla přesahovat 160 kg.
- 3). Přístroj umístěte na rovný povrch a ponechte 2 m volného prostoru za přístrojem a 0,5 m kolem ostatních stran.
- 4). Přístroj je vybaven bezpečnostním klíčem, který musí být vložen do poštáku, jinak je pás nefunkční. Pro Vaši bezpečnost noste vždy klipsnu připnutou na Vaš oděv při cvičení. V případě nebezpečí vytrhněte klíč z poštáku a pás se zastaví. Pokud klíč uschováte před dětmi, máte jistotu, že pás nerobí hnou.
- 5). Vždy před zahájením cvičení se ujistěte, že pás funguje správně. Nikdy nepoužívejte pás, pokud je n která součást vadná.
- 6). Majitel vždy nese odpovědnost za osoby, které na pásu cvičí, že jsou řádně poučeni o všech problémech a předpisech používání.
- 7). Rodiče a osoby odpovědné za děti musí být odpovědné a předpokládat zvědavost dětí, což může vést k nebezpečným situacím, které by mohly způsobit nehodu. To je důvod, proč by měly být stále pod dohledem. Přístroj není v žádném případě hračka.
- 8). Nedovolte dětem nebo potíženým používat přístroj bez dohledu kvalifikované osoby.
- 9). V případě jakéhokoliv nebezpečí se chyťte madel a stoupněte na postranní stupáky a vykejte zastavení pásu.
- 10). Vždy používejte madla při vstupu nebo výstupu z pásu na boční stupáky nebo přizměn rychlosti. Nikdy nevstupujte na pás pokud není nejmenší možnou rychlostí.
- 11). Určujte ruce v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých součástí pásu a nevstupujte jinam než na postranní stupáky. Všechna ostatní místa jsou nebezpečná.
- 12). Nestůjte na pásu zatímco se pohybuje.
- 13). Používejte vhodný oděv pro sport. V žádném případě volné součásti které by se mohli namotat a dbejte i na správně zavázané tkaničky. Podrážka bot musí být vždy čistá.
- 14). Nepoužívejte stroj venku.
- 15). Neumisťujte přístroj ve vlhkém prostředí (blízkost bazénu atd.)
- 16). Přístroj je nutné mazat a toto je ináší možnost znečistit podlahy. Používejte podložku.
- 17). Nikdy nepoužívejte přístroj, které není doporučené výrobcem.

Bezpečnostní pokyny:

Tento stroj musí být uzemněn. V případě poruchy stroje nasměruje uzemnění elektrický proud od bítka a sníží se tak riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek se dodává s přírodní šroub, která je opatřena zemnicím vodičem a zástrčkou se zemnicím kolíkem. Zástrčka je možno použít pouze do vhodné zásuvky, správně nainstalované a uzemněné v souladu s platnými předpisy.

NEBEZPEČÍ! Pokud nebude stroj správně uzemněn, hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Jestliže jste na pochybách, dejte si elektrikářem nebo odborníkem zkontrolovat správnost uzemnění. Neupravujte zástrčku dodávanou se strojem; pokud se nehodí do zásuvky, dejte si elektrikářem nainstalovat vhodný typ zásuvky. Tento výrobek je možno používat pouze s napětím 220-240 V, se zemnou zásuvkou podobnou té na obrázku A. Dbejte na to, aby bylo zařízením správně zapojeno do zásuvky se stejným uspořádáním, jaké má zástrčka. Nepoužívejte s tímto zařízením prodlužovací šňůru ani adaptéru.



Při používání elektrických zařízení vždy dodržujte následující doporučení:

1 Před zapojením stroje se přesvědčte, že síťové napětí odpovídá specifikacím stroje. Přírodní napětí musí odpovídat informacím na typovém štítku a otvory v zásuvce musí odpovídat uspořádání kolíků na zástrčce stroje. Nepoužívejte žádný adaptér.

2 Abyste snížili nebezpečí úrazu elektrickým proudem, vždy okamžitě po použití přepněte stroj vypojte ze zásuvky.

3 Stroj zapojujte pouze do vhodné uzemněné zásuvky, jak ukazuje obrázek A. Nevhodné elektrické zapojení může mít za následek úrazu elektrickým proudem. Pokud zástrčka neodpovídá uspořádáním zásuvce, vyměňte ji za vhodný typ, ale nezapomejte, že je vždy nutno ponechat zapojený zemnicí vodič. Jste-li na pochybách, zavolejte technický servis BH.

4 Nikdy nenechávejte zapojenou jednotku bez dozoru. Po použití ji vypojte z elektrické sítě.

5 Nedovolte dětem ani osobám s tělesným postižením, aby používaly stroj bez dohledného dozoru kvalifikované osoby.

6 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které neschválil výrobce.

7 Nepoužívejte stroj s poškozenou nebo opotřebenou přírodní šroub.

8 Zabráňte kontaktu přírodní šrouby s horkými předměty.

Bezpečnostní jistič:

Tento model je vybaven elektronickým jističem sloužícím k ochraně elektronických i elektrických obvodů. Toto bezpečnostní zařízení se automaticky spustí, pokud dojde k vystavení stroje abnormální síle nebo teple.

Pokud by tato situace nastala:

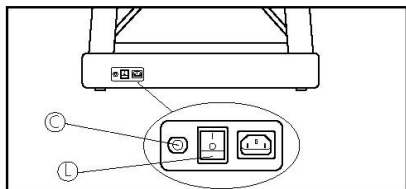
1. Především vypínač (L), umístěný na krytu, do polohy "0" (VYPNUTO).
2. Resetujte jednotku stiskem tlačítka jističe (C).
3. Potom vypínač (L) do polohy "I" (ZAPNUTO) a stroj bude znovu připraven k použití.

Pokud by jistič vypadával opakovaně, nejpravděpodobnější příčinami budou:

- Nezvyklé pracovní podmínky,
- Pás bítka vyžaduje promazání,
- Byla použita maziva na bázi rozpouštědel (použijte typ BH),
- Pás je příliš napnutý.

Zapojte jednotku do UZEMNĚNÉ zásuvky.
Přepínač vypínač (L) do polohy [1].

Fig.B



Montážní instrukce:

Stroj vyjměte z obalu a rozložte ho na podlahu podle obrázku 0.

Doporučujeme, aby montáž prováděly dvě osoby.

Přesvědčte se, že v balení neschází žádný z následujících dílů:

(2) hlavní rám, (4) stojina levá, (5) stojina pravá, (17) imbusový šroub 8x25mm, (30) samoezný šroub 5x8mm, (52) monitor, (54) plastový kryt levý, (55) plastový kryt pravý, (93) bezpečnostní klíč, imbusový klíč 5mm a 6mm, mazací tuk.

Instrukce k montáži:

1. Začněte na pravé straně a propojte konektory (91 a 92) viz. obr. 1 a nasuňte stojinu (5) na základnu a zajistěte šrouby (17), které dotáhněte pouze rukou.

2. Vezměte levou stojinu (4) a nasuňte na základnu. Zajistěte šrouby (17) a nedotahujte.

3. Nezapomeňte nasunout plastové kryty na stojiny viz. obr. 3. Pak ve dvou lidech uchopte počítač (52) a nejprve propojte konektory (B a 91), dále pak opatrně nasuňte počítač do pozice tak, aby nedošlo k poškození kabelů. Pomocí šroubů (17) zajistěte.

4. Nyní můžete začít dotáhnout všechny šrouby (17) a pak plastové kryty (54 a 55) připevnit šrouby (30).

UPOZORNĚNÍ:

Ještě jednou upozorníme na zvýšenou opatrnost při montáži počítače a aby nedošlo k nasouvání počítače na stojiny k poškození nebo uskřípnutí kabelů!!

Složení do skladovací polohy:

Pokud chcete pás složit do skladovací polohy (běžná plocha je zvižená), musí být motorový náklon vždy v poloze 0!! Pak vytáhněte kabel ze sítě a pak zvižněte běžnou plochu vzhledu dokud nezaskočí pojistný šroub (65) viz. obr.5.

Sklopení zpět do pracovní polohy:

Pokud chcete pás opět rozložit, přizvedněte lehce plochu a vytáhněte pojistný šroub (65) a pak volně pomalu spouštějte plochu k podlaze.

Při sklápění dbejte na bezpečnost, že se v blízkosti nepohybují žádné děti a ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro sklápění se plochu.

Manipulace a skladování:

Tento stroj je vybaven kolečky (64), obr. 6, aby se usnadnilo jeho přemísťování. Dbejte na to, aby byla plocha rovinná a vypojeaná ze zásuvky.

Jestliže chcete bezpečně přemístit, nejprve je sklopte, položte dlaně na držáky (G & H) a bezpečně nakloňte, obr. 6, aby kolečka (64) spočinula na podlaze.

Abyste předešli nehodám, NEPŘEMÍSŤUJTE bezpečně po nerovných podlahách.

Údržba:

Pomocí láhve maziva (10) promažte vnitřní stranu pásu, abyste udržovali svůj stroj ve špičkovém stavu a zajistili, že tení mezi pásem a deskou zůstane minimální, obr. 7 (vzhledem k rozdílným bezpečnostním stylům vždy naneste více maziva do oblastí, kam při tréninku došlapujete).

Doporučujeme promazávat základnu pásu mezi deskou a pásem každý měsíc podle toho, jak často ho používáte.

		Hodiny týdn		
		<3	3-7	>7
Speed (km/h)	<6	1x za 8 m síce	1x za 6 m síce	1x za 3 m síce
	6-12	1x za 6 m síce	1x za 3 m síce	1x za 2 m síce
	>12	1x za 3 m síce	1x za 2 m síce	1x za m síce

POZNÁMKA: Tato údržba je stanovena pro domácí použití. Při intenzivnějším použití je nutné frekvenci mazání provést dle její závislosti na použití.

Vychýlení pásu doprava:

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte následovně. Při seizování pásu uveďte stroj do pohybu rychlostí 4km/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 zcela vystředěn, opakujte postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček. Obr. 8. Po seizování 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 vystředěn, opakujte postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček. Obr. 8. Důležitá upozornění: V důsledku přílišného napnutí pásu může dojít ke ztrátě rychlosti stroje, dokonce k vytažení pásu. Nezapomínejte, že jedna otáčka pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má na polohu pásu stejný vliv jako jedna otáčka levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček. Vzhledem k tomu můžete v případě přílišného pohybu pásu použít kterýkoli ze šroubů, abyste zabránili jeho přílišnému napnutí.

Pokud pás začne po promazání prokluzovat, zkontrolujte jeho napnutí. K napínání pásu použijte 6 mm imbusový klíč; nastavte stroj na rychlost 4 km/h a otočte šrouby (R & L) o jednu čtvrtinu otáčky ve směru hodinových ručiček.

Seizování pásu:

Pokud váš stroj nebude usazen stejným způsobem na všech čtyřech kontaktních bodech, můžete dojít k tomu, že se pás (X) vychýlí do strany. Pravidelná kontrola kvality spočívá i v seizování a kontrole bezpečnostního pásu. Vzhledem k rozdílným v hmotnosti a individuálním stylům může se však stát, že pás vychýlí do strany. Pokud dojde k vychýlení pásu doleva nebo doprava, zastavte stroj.

INFORMACE KE CVI ENÍ

- Kondice:

Být fit znamená žít život naplno. Moderní společnost silně strádá stresem. Život ve městě je v podstatě sedavý. Naše strava obsahuje příliš mnoho kalorií a tuků. Všichni lékaři se shodnou, že pravidelným cvičením můžeme upravit svoji hmotnost, zlepšovat svoji kondici a aktivně odpočívat.

Přínosy cvičení:

Pravidelné cvičení pod jistou úrovní zajišťuje, že v délce 15/20 minut je označováno jako aerobní. Aerobní cvičení je v zásadě cvičení, při němž se využívá kyslík. Normálně jde o soustavné cvičení bez přestávek. Kromě cukru a tuků spotřebuje také kyslík. Pravidelným cvičením se zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a soustavně se zlepšuje funkce plic, schopnost srdce přečerpávat krev a zlepšuje se také krevní oběh. Krátce řečeno se pomocí energie vyprodukované během cvičení spalují kilokalorie (známé jako kalorie).

Cvičení a regulace hmotnosti:

Potrava, kterou jíme, se mění, mimo jiné, na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než dokážeme spálit, výsledkem je zvýšení hmotnosti a naopak, jestliže spálíme více kalorií, než sníme, naše hmotnost se sníží. V klidu spaluje tělo asi 70 kalorií za hodinu, aby se zachovaly životní funkce. Tabulka ukazuje, kolik energie využije při různých činnostech.

Tréninkový program:

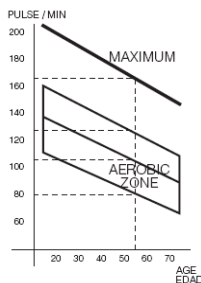
Než začnete s jakýmkoli tréninkovým programem, doporučíme vám, vzhledem k tomu, že se cvičební programy liší podle vašeho fyzického stavu, abyste se poradili

s lékařem, protože lze předpokládat, že na základě jeho rad nebo doporučení dosáhnete 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 nepřetržitě. Doporučíme vám, abyste cvičili 3 až 5krát týdně. Před zahájením tréninku je důležité se rozčivit 2-3 minuty při nízké rychlosti. Tím ochráníte své svaly a připravíte svůj kardiorepirační systém.

Další fáze potrvá 15-20 minut při tepové frekvenci mezi 65 až 75 %, nebo mezi 75 až 85 % maximální tepové frekvence u těch, kteří jsou již zvyklí na cvičení. Později, až se vaše kondice zlepší, můžete rozdlit 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 je třeba uvolnit svaly. Toho dosáhnete chůzí při nízké rychlosti po dobu 2-3 minuty, dokud vaše tepová frekvence neklesne pod 65 %. Tím se vyhnete bolesti ve svalech, zvláště po intenzivním tréninku. Také je vhodné zakončit program uvolňovacími cviky na podlaže.

Heart rate	Pulsations	Aerobic zone
Maximum	170	
85%	144	
75%	127	
65%	112	



Kontrola a údržba:

Vypněte stroj a vytáhněte pívodní šrouky ze zásuvky. Pomocí vlhké utěrky nebo ručníku otřete prach z b hátka, zvlášť ze sloupek a po íta e. Nepoužívejte rozpouštědla. Pomocí vysava e o istěte pe liv viditelné sou ásti (pás, konstrukci atd.). M žete také vysát prostor pod strojem, pokud ho nakloníte na stranu a jednou za rok vysajte i motorový prostor. Prach totiž zap í i uje špatné chlazení elektronických sou ástek.

Pozor dejte p i vysávání motorového prostoru na vodi e, aby nedošlo k p erušení zapojení.

POZOR :

Pravidelně kontrolujte, že jsou všechny zajiš ovací sou ásti ádn ětažené a správně zapojené. Kontrolujte a utahujte všechny sou ásti na vašem stroji každé t i m síce. Pokud budete používat tento stroj s opot ebovanými sou ástmi, nap . hnacím emenem, b žeckým pásem nebo válci, riskujete zran ění.

Jste-li na pochybách v p ípad ě kterékoli sou ásti stroje, obra te se na technickou pomoc vašeho dodavatele.

Doporu ujeme, abyste p i vým ěn opot ebovaných sou ástí použili originální náhradní díly. Použití jiných náhradních díl m že mít za následek zran ění nebo ovlivnit chování stroje.

BH SI VYHRAZRAZRAJUJE PRÁVOVO UPRAVRAVAVIT SPECIFIKACEACE SVÝCH VÝROBK BEZ P EDCHOZÍHO UPOZORN ĚNÍ.

POZOR!

Mazání běžecké plochy - ztráta záruky!!!

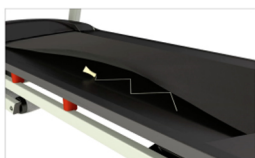
Mazání běžecké plochy výrazně ovlivňuje životnost Vašeho běžeckého pásu a zanedbání mazání na začátku používání může způsobit trvalé poškození bandu, které sebou pak následně nese poměrně velké náklady na servis. POZOR při zjištění nedostatečného mazání při servisním zásahu může vést ke ztrátě záruky na tuto část!

Jak často mazat: Tabulku mazání naleznete dále v návodu, ale základní doba je při použití 5 - 8 hodin týdně mažeme 1x za tři měsíce. Doporučujeme vést záznamy o datu mazání. Při častějším použití 1x měsíčně.

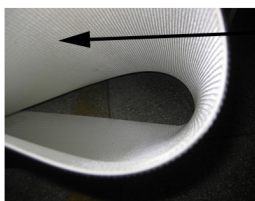
Jak postupovat:



Zvedneme pás na jedné straně a naneseeme lubrikanť co nejdále ke středu viz. obrázek. Používáme pouze originální balení a nebo objednejte na webu www.sedlakkokes.cz nebo mailem info@bhfitness.eu originální spray. Neoriginální maziva mohou poškodit spodní vrstvu, která zajišťuje skluz bandu, protože často obsahují rozpouštědla.



Následně přejdeme na druhou stranu a naneseeme lubrikanť stejným způsobem co nejdále ke středu, aby bylo zajištěno promazání po celé šířce plochy. Důležité je místo, kde se nejvíce běhá a to je 1/3 od vzdálenosti od začátku. Po namazání pusťte pás rychlostí 3 - 5 km/h a nechte namazání roznést po ploše.



Speciální vrstva tkaniny zajišťující skluz a uchování maziva a o tuto vrstvu je nutné pečovat.

Při dobré údržbě, vydrží Váš běžecký pás dlouhé roky a ochráníte tím i elektronický systém běžeckého pásu, který se při dobrém skluzu nepřehřívá a motor není přetížen.

G6427TU / G6520N



B žecký pás BH Fitness F9R Dual

Obsluha po řta e

Fig.1

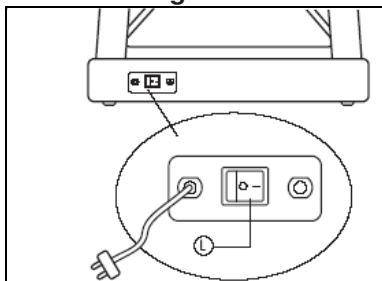


Fig.2

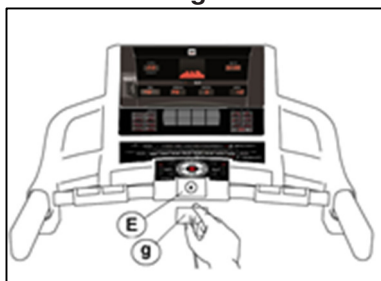


Fig.3

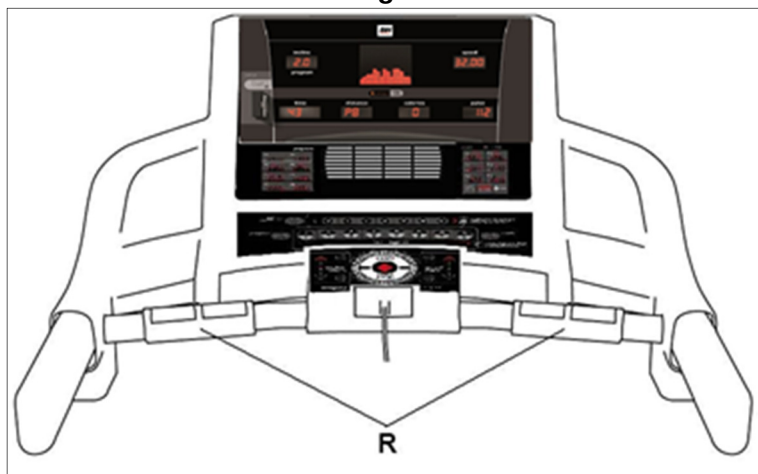
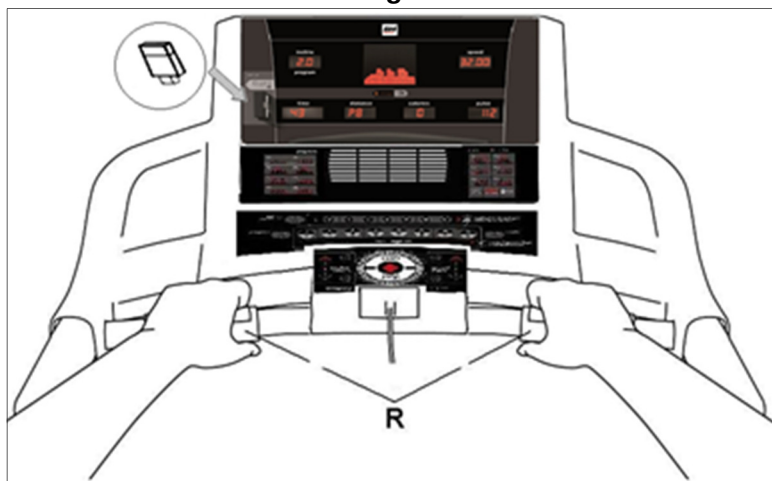
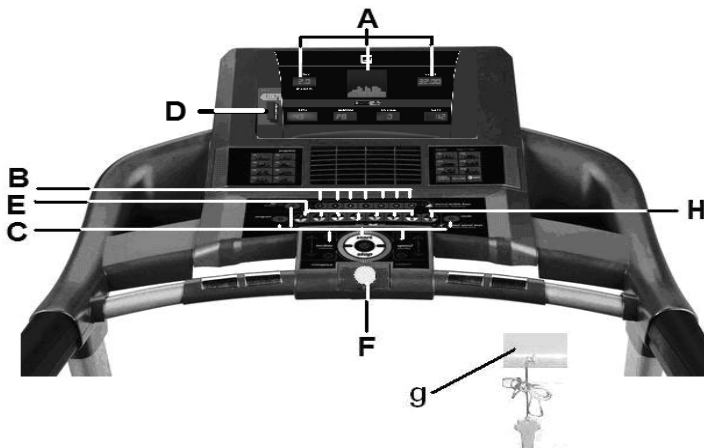


Fig.4





Tlačítka a funkce po tlačítkech:

A: Tento panel umožňuje sledování hodnot času, profilu programu, vzdálenosti, rychlosti, náklonu plochy, tepové frekvence a kalorií.

B: Tyto tlačítka umožní rychlou volbu okamžitých hodnot náklonu (2, 4, 6, 8, 10, 12, 15).

C: Tento panel obsahuje 7 tlačítek: Tlačítko Start/Stop, šipka nahoru a šipka dol pro regulaci rychlosti, šipka nahoru a dol pro regulaci náklonu, tlačítko PROGRAM pro výběr programu a tlačítko MODE.

D: USB port pro vložení Dual Kitu

E: Místo pro vložení bezpečnostního klíče.

F: Tyto tlačítka umožní rychlou volbu okamžitých hodnot rychlosti (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 20 km/h).

G: Bezpečnostní klíč

H: Tlačítko ECO režimu.

Start / Stop:

Zapněte přístroj do zásuvky el. proudu a přepněte (L) přepínač do polohy 1 viz. obr. 1.

Bezpečnostní klíč musí být vložen na své místo (E) obr. 2, jinak nebude přístroj fungovat.

Pokud je tedy klíč na svém místě, přístroj přepne a všechny hodnoty budou nastaveny na nulu. Tím je přístroj připraven k použití.

Změna na kilometry a míle:

Tento přístroj umožňuje změnit zobrazení z kilometrů na míle. Tovární nastavení je v kilometrech. Pokud chcete provést změnu, použijte následující kroky:

Odpojte přístroj od sítě el. proudu. Odstraňte bezpečnostní klíč a přístroj opět připojte do sítě. Následně zmákněte tlačítka PROGRAM a MODE současně po dobu cca 5-ti sekund. Stiskněte MODE a vyberte parametr F4 na displeji A. tlačítky vyberte "M" míle nebo "KM" kilometry. Stisknutím PROGRAM a MODE současně na 5 sekund to uložíte a opustíte režim.

Provozní instrukce- režim MANUAL:

Tento počítač má režim MANUAL, kdy můžete a nemusíte nastavit cílové hodnoty u funkcí: čas, vzdálenost a kalorie.

Pokud nastavíte cílovou hodnotu, pak počítač od této hodnoty odečítá k nule.

Po stisknutí START / STOP tlačítka se začne odečítat 3 sekundy a pak se pás rozběhne hne minimální rychlostí.

Pomocí tlačítek pro zvýšení rychlosti a náklonu můžete libovolně nastavovat rychlost (1,0-22km/h) a náklon (1-15%). Stisknutím tlačítka START / STOP nebo vytrhnutím bezpečnostního klíče se pás zastaví.

Režim přednastavených programů :

Tento počítač má 18 přednastavených programů (MANUAL; S01; S02; S03; S04; d01; P01; P02; P03; P04; P05; P06; P07; P08; U01; U02; U03; BODY FAT).

U programů P1-P8 můžete zadat délku cvičení (5 - 99 minut).

Když počítač zapnutý a je v pohotovostním režimu, stisknete tlačítko PROGRAM a na displeji se objeví "0". Dalším stisknutím tlačítka PROGRAM vybíráte z programů .

SERIES Programy označené S:

Tento počítač má 4 přednastavené SERIES programy, které vybíráte tlačítkem PROGRAM a jsou označené (S01-S04).

Program série času (S01):

Zde jsou 4 časové série běhů :
14 x 1:30 min. (odpočinek 1:00 min.);
12 x 2:00 min. (odpočinek 1:00 min.);
8 x 4:00 min. (odpočinek 1:30 min.) a
3 x 12:00 min. (odpočinek 1:30 min.).

To znamená, že uživatel poběží 14 sérií po dobu 1:3 min. s cílovou rychlostí a po každých 1:30 min. počítač sníží rychlost na odpovídající rychlost (8 km/h) a po uplynutí odpovídajícího času znovu zvýší rychlost na cílovou a tak se série opakují až do skončení programu.

Vyberte požadovanou dobu trvání série změnou rychlosti pomocí SPEED +/- . Stisknutím MODE a vyberte cílovou rychlost pomocí tlačítek SPEED +/-

Program série vzdálenosti (S02):

Zde jsou tři vzdálenostní série běhů :
8 x 500 metrů (50 sekund odpočinek)
7 x 1000 metrů (1 minuta odpočinek)
3 x 3000 metrů (1:30 odpočinek).

To znamená, že uživatel poběží 8 sérií 500 metrů vybranou rychlostí a pak na 50 sekund zpomalí na odpovídající rychlost (8 km/h). Po 50 sekundách opět zrychlí na přednastavenou rychlost. To se opakuje až do skončení programu.

Vyberte požadovaný režim série změnou rychlosti pomocí tlačítek SPEED +/-.

Stisknutím MODE a vyberte požadovanou cílovou rychlost tlačítkem SPEED +/-.

HRC série podle tepové frekvence (S03):

Zde jsou dva režimy tepové frekvence:

8 x 4 minuty (odpočinek při 65% Vaší max. hranice pulsu).

3 x 12 minut (odpočinek při 65% Vaší max. hranice pulsu).

To znamená, že uživatel poběží 8 serií po 4 minutách při 80 - 90% Vaší max. hranice pulsu. Maximální hranici vypokládáte tak, že odměřila 220 odečtete Vaš v k a dostanete Vaší maximální hranici. Po čtyřech minutách přístroj zpomalí na odpovídkovou rychlost 8km/h a hranici 65% Vaší maximální hranice pulsu po docílení opět zvýší až do konce serií.

Uživatel může nastavit požadovanou cílovou rychlost, ale přístroj bude měnit rychlost zvýšením nebo snížením dokud jeho tepová frekvence nebude někde mezi 80 -90% Vaší max. hranice. Proto doporučujeme nastavit si cílovou rychlost takovou, která podle Vašeho názoru bude odpovídat této hranici pulsu.

Vyberte režim pomocí tlačítka SPEED +/- . Zmákněte MODE a vyberte Vaš v k, který se zobrazí na displeji pro puls (hodnota 25 se zobrazí v základním nastavení), pomocí tlačítka SPEED +/- nastavte Vaš v k. Stiskněte MODE a vyberte cílovou rychlost pomocí tlačítka SPEED +/-.

Náklonové série (S04):

Zde jsou k dispozici dva náklonové režimy:

8 x 1 minutu (1 minutu odpočinek)

8 x 2 minuty (2 minuty odpočinek)

To znamená, že například uživatel poběží 8 serií po minutě kdy náklon se bude zvyšovat do maxima a po minutě opět klesne na úroveň 1 pro minutový odpočinek.

Vyberte režim pomocí tlačítka SPEED +/- . Stiskněte MODE a vyberte cílovou rychlost pomocí tlačítka SPEED +/-.

COOPER TEST (d01):

Tento přístroj je vybaven testovacím programem. Stisknete tlačítko PROGRAM dokud nedocílíte (d01). Použijte tlačítko SPEED +/- pro nastavení startovací rychlosti. Po ulehnutí 12-ti minut blikne přístroj zobrazí stav Vašeho fitness.

Přednastavené programy:

Kromě série programů jsou zde standardní tréninkové programy:

Zmákněte tlačítko PROGRAM dokud se nezobrazí P01.

U programu P01 (Warm-up začít) a P02 (Cool-down vychladnutí) bude blikat TIME (čas). Použitím tlačítka SPEED +/- nastavíte délku trvání programu (5-99 minut).

Přístroj má výchozí nastavení pro tyto programy 30 minut. Stiskněte MODE a použitím tlačítka SPEED +/- pro nastavení obtížnosti (zobrazeno na displeji) L1-L3.

Pro programy P03 - P08 stiskněte MODE a použitím tlačítka SPEED +/- můžete nastavit čas (5-99 minut) a potvrďte MODE, následně můžete vybrat DISTANCE (vzdálenost) použitím tlačítka SPEED +/- (1-99,9km), dále potvrďte MODE a pomocí tlačítka SPEED +/- nastavte obtížnost (zobrazeno na displeji) pro TIME) L1 - L3.

Grafické zobrazení programů P01-P08 naleznete na konci návodu.

Funkce ECO:

Pokud zmáknete toto tlačítko v režimu MANUAL nebo v režimu PROGRAM, změní se náklon a nastane konfigurace pro snížení spotřeby energie. Na displeji pro čas se bude stát zobrazení času a nápis ECO. Opětovným stisknutím ECO opustíte tento režim.

USER - uživatelsky definované programy:

USER programy umožní uživateli navrhovat grafy rychlosti a náklonu. Vstup do programu je následující: Pokud je počítač zapnutý, zmákněte tlačítko PROGRAM a na displeji se zobrazí P01. Každým dalším zmáknutím PROGRAM se posouváte v programech. Vyberte jeden z (U01;U02; U03) a potvrďte tlačítkem MODE a první krok programu budete nastavovat. Displej pro TIME/DISTANCE a displej pro SPEED/INCLINE bude blikat. Použitím tlačítek náklonu INCLINE +/- nastavíte náklon pro první krok a pak použijete tlačítka rychlosti SPEED +/- a nastavíte rychlost pro první krok. Pak nastavení potvrdíte tlačítkem MODE a to Vás posune k nastavení druhého kroku. Takto pokračujete dokud nenaprogramujete všech 16 kroků.

Pokud po posledním potvrzení stisknete MODE, můžete nastavit dobu trvání programu a kroky se pak rozpočtou do nastavené doby (5-99 minut). V případě, že nastavíte dobu trvání programu 16 min., pak bude každý krok trvat 1 minutu.

Stiskněte START/STOP a stroj odečte 3 sekundy a rozběhne se podle prvního kroku. Můžete samozřejmě v každém kroku rychlost i náklon během cvičení změnit pomocí tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/-.

Body Fat Program (% podkožního tuku):

Tento program umožňuje výpočet procent tělesného tuku v těle. Stiskněte tlačítko PROGRAM a zvolte jím BODY FAT a potvrďte výběr tlačítkem MODE. Pomocí šipek nastavte pohlaví (01 mužské nebo 02 ženské) a potvrďte MODE, dále nastavíte Váš věk (10-99 let) a potvrďte MODE, pak nastavíte Vaši váhu (20-120kg) a potvrďte MODE, dále nastavíte Vaši tělesnou výšku (100-200cm) a potvrďte MODE.

Následně položte dlaně na snímače pulsu (R) viz. obr.4 a po několika sekundách se zobrazí na displeji výsledek měření.

Fat (Body-Fat):

Tato funkce Vám vypočte % tělesného tuku v těle a zobrazí se na displeji vpravo.

Orientační tabulka Body Fat:

SEX / FAT%	Nízké	Nízké/ střední	Střední	Vysoké
MUŽI	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
ŽENY	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

Typ t la:

V závislosti na procentech tuku a udaných hodnot displej zobrazí typ t la viz. následující tabulka. Zobrazeno na displeji vlevo.

TYPE 1	(5%-9%) Extremely athletic
TYPE 2	(10%-14%) Ideal sportsman
TYPE 3	(15%-19%) Very slender
TYPE 4	(20%-24%) Sportsman
TYPE 5	(25%-29%) Ideal health
TYPE 6	(30%-34%) Slender
TYPE 7	(35%-39%) Very overweight
TYPE 8	(40%-44%) Overweight
TYPE 9	(45%-50%) Extremely obese

Pokud se na displeji b hem m ení zobrazí "E3", znamená to, že Vaše dlan nemají dobrý dotek se sníma i (R) obr. 4.

Aplikace a propojení tabletem nebo telefonem:

Opera ní systém iOS:

Obecn se dá íci, že pro opera ní systém iOS (iPhone, iPad, iPod Touch) je kompatibilní pro v tšinu aplikací, které si m žete stáhnout do svého p ístroje a bavit se p i cvi ení. Jelikož se aplikace stále zdokonalují je dobré se o aplikacích a kompatibilit informovat na www.bhfitness.com.

Opera ní systém ANDROID:

Pro opera ní systém Android je situace trochu horší, ale stále vyvíjí a ty nejd ležit jší aplikace b ží. Pro dobré fungování je d ležitě vlastnit ne p íliš zastaralý opera ní systém, protože nároky se s vylepšenými aplikacemi stále stup ují.

Stru ný popis:

Pro propojení pot ebujete za ízení DualKit, které umožní propojení Vašeho za ízení prost ednictvím Bluetooth s Vaším tabletem nebo chytrým telefonem a je bu sou ástí a nebo jako volitelné p íslušenství. Stáhnete aplikace

s iTunes pro iOS a nebo z Google Play pro Android (odkazy naleznete u produktu na www.bhfitness.eu). Dále na Vašem za ízení zapnete Bluetooth a sespárujete za ízení. Pak již otev ete aplikaci a postupujete podle instrukcí. Sou ástí Dual Kitu je i m sí ní používání aplikace Kinomap zdarma. Op t si stáhnete aplikaci podle Vašeho opera ního programu a využíváte nafilmovaných tras, kdy se Vám m ní zát ž podle reáln b žící trasy.

Nouzové zastavení:

Tento pás je vybaven pro maximální bezpečnost bezpečnostním klí em (G) a tlačítkem STOP. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do své pozice (E) obr.2, jinak stroj nebude možné spustit. Pokud používáte za ízení neopome te vždy druhý konec klí e opat ený klipsnou p ípevnit na Váš od v. Zatáhnutím za provázek v p ípad nebezpečí se vytrhne klíč ze svojí polohy na po íta i a pás se zastaví. Pokud klíč op t vložíte do svojí polohy na po íta i, po íta se op t nastartuje. Bezpečnostní klíč je vhodné v dob nepoužívání uschovat z dosahu d tí, což zajiš uje nespušt ní pásu bez Vašeho dozoru. Rovn ž tlačítko STOP ihned zastaví pás a pro op tovné rozb hnutí použijte tlačítko START.

Náklon:

Náklon je funkce nezávislá na ostatních. Pokaždé, když zapnete pás zp sobem popsáním d íve, zobrazí se na displeji úrove náklonu naposled použitá. Doporu ujeme náklon po skon ení tréninku dávat na nulu v

p ípad , že pás po tréninku zvedáte do skladovací polohy. Pokud pás nezvedáte, není to nutné.

D ležitě:

Nem te náklon na Vašem b žeckém pásu pokud nestojí normáln na zemi ve cví ební poloze!!

D LEŽITÉ:
NÁKLON MUSÍ BÝT VŽDY V NULE
POKUD CHCETE B ŽECKOU PLOCHU
ZVEDNOUT !!

M ení pulsu:

Vaše tepová frekvence se m í pomocí dotykových dla ových senzor umíst ných na madlech nebo hrudním sníma em bezdrátov . Tepová frekvence se objeví na po íta í pon kolika sekundách, kdy symbol srdce bude blikat a pak se objeví hodnota m ení.

D LEŽITÉ: Tato hodnota m ení pulsu rozhodn není vhodná pro léka ské ú ely a slouží výhradn pro orienta ní srovnání.

FAN - v trák:

Pokud stisknete FAN (v trák), v trák se rozeb hne a stejným zp sobem jej i vypnete.

FAULT FINDING CHART

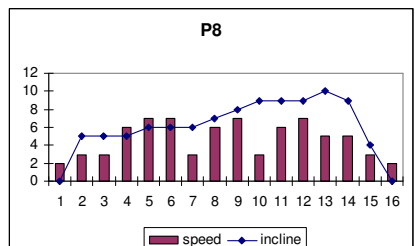
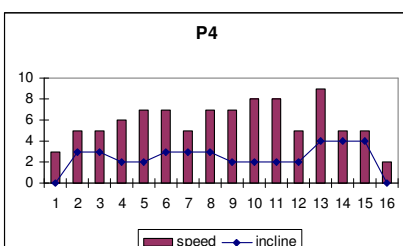
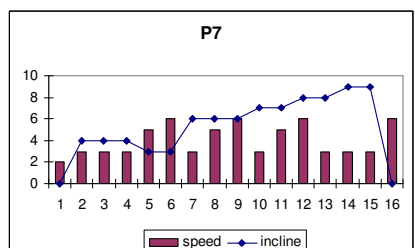
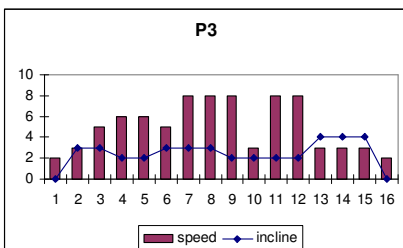
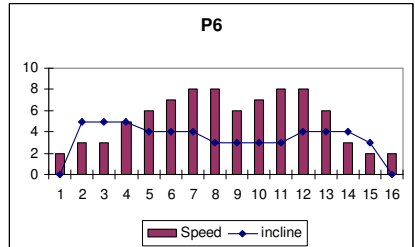
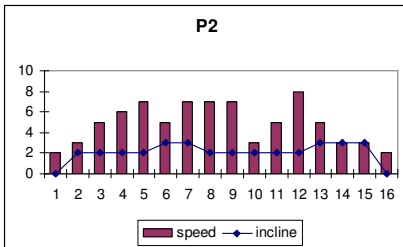
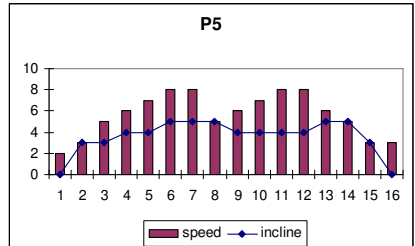
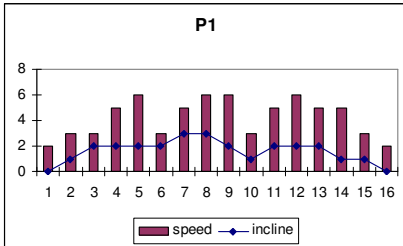
PROBLEM	CHECKS	SOLUTIONS
1.The monitor does not switch on.	1) Make sure that the machine is plugged in, the ON/OFF switch in position 1 and that the safety key is inserted.	1) Plug the machine into the mains supply. Set the switch to position 1 and insert the safety key.
2.The monitor switches on but the motor fails to start.	2) Check that the current limiter is pressed in.	2) Switch the machine off and press the circuit breaker in. Lubricate the treadmill band.
3.Walking motion is jerky on the treadmill.	3.a) Check that the belt is lubricated. 3.b) Check the tension on the sliding belt. 3.c) Check the tension on the drive belt.	3.a) Lubricate the sliding belt. 3.b) Adjust the belt tension. 3.c) Adjust the drive belt tension.
4.The machine stops (the breaker trips).	4) Check that the band is lubricated.	4) Reset the overload button with the On /Off switch at „0“ and lubricate the treadmill band.
5.Electrical shocks through the handrail.	5) Check that the machine is plugged into an earthed mains socket.	5) Plug the machine into an earthed mains socket.
6.The treadmill belt skews off centre.	6.a) Check that the machine is level on the floor. 6.b) Check that the machine does not wobble.	

ERROR CODES

Monitor screen display E1	Possible message fault.	Connect the wire well between top controller and bottom controller
Monitor screen display E2	Burst clash.	Operating with correct voltage; Connect the motor wire again.
Monitor screen display E3	No speed sensor signal	Replace the sensor light on the bottom controller or speed sensor.
Monitor screen display E5	Possible motor overload.	Lubricate the belt.
Monitor screen display E7	Safety key.	Insert the safety key.

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

Grafické zobrazení program :



BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE, S.L.
(Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: sac@bhfitness.es
www.bhfitness.com

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012 /
902 170 258
Fax: +34 945 56 05 27
e-mail: sat@bhfitness.es

BH FITNESS NORTH AMERICA

20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel: + 1 949 206 0330
Toll free: +1 866 325 2339
Fax: +1 949 206 0013
e-mail:
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS ASIA

No.139, Jhongshan Rd.
Daya Township
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
e-mail: info@bhasia.com.tw

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, S.A.
Zona Industrial Giesteira
Terreirinho 3750-325 Agueda
(PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 707 22 55 24
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS MEXICO

BH Exercycle de México S.A. de
CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosí
S:L:P: MÉXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31
www.bh.com.mx

BH FITNESS CHINA

BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane
455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,
Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax: +86-021-5284 6814
e-mail: info@i-bh.cn

BH FITNESS FRANCE

27 bis, Route de Pitoys
64600 ANGLET
Tél.: +33 05 59 42 04 71
Fax: +33 05 59 50 10 83
e-mail:
bhfrance@bhfitness.com

SAV FRANCE

Tél: +33 0810 000 301
Fax: +33 0810 00 290
e-mail:
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS UK

Halliards, Terrington Drive
Newcastle-under-Lyme
Staffordshire ST5 4NB
United Kingdom
Tel.: +44 (0)844 335 3988
e-mail: sales@bh-uk.co.uk

AFTER SALES - UK

e-mail: service@bh-uk.co.uk

EXERCYCLE GMBH

Schumannstraße 27 60325
Frankfurt/Main
Tel. 069-17554247-0
Fax. 069-17554247-9
email: info@bhfitness.com
www.bhfitness.com

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PREAVVISO.

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

