

# BH FITNESS



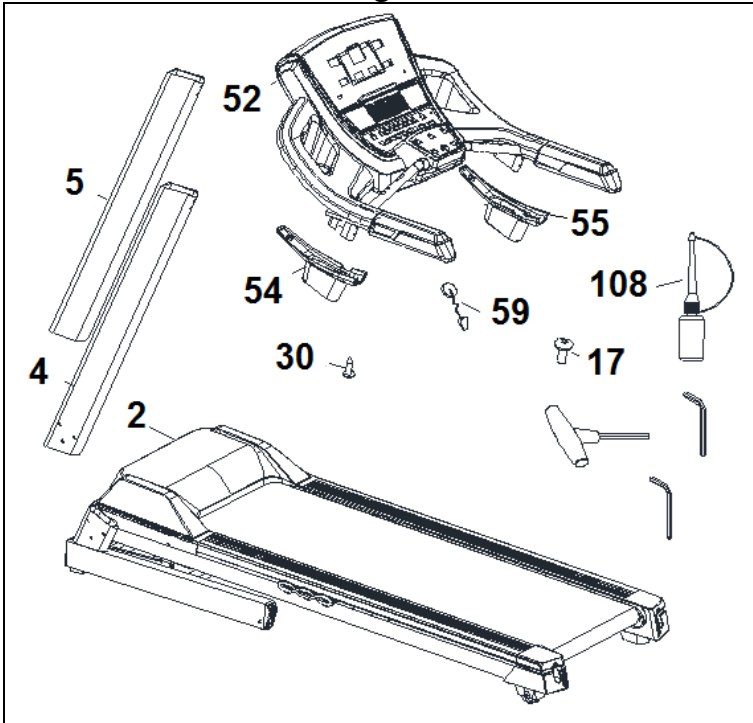
## Návod k obsluze



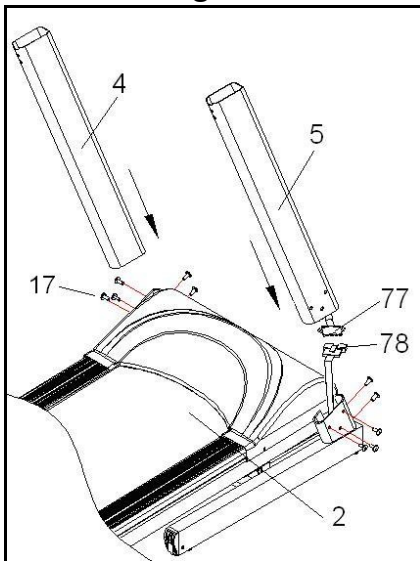
B žecký trenažer BH Fitness I.RC09

Návod k obsluze

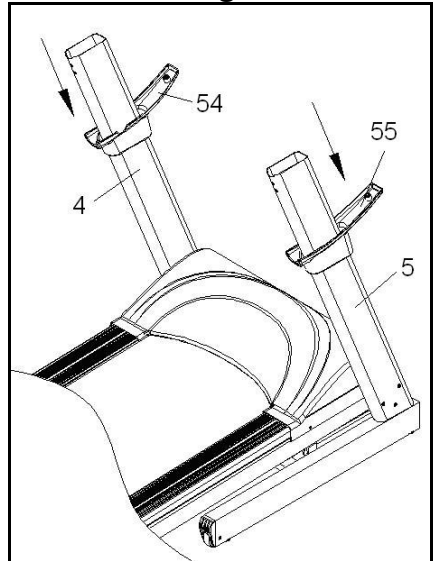
**Fig.0**



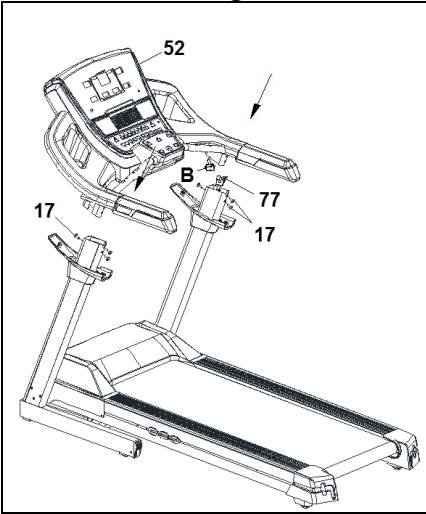
**Fig.1**



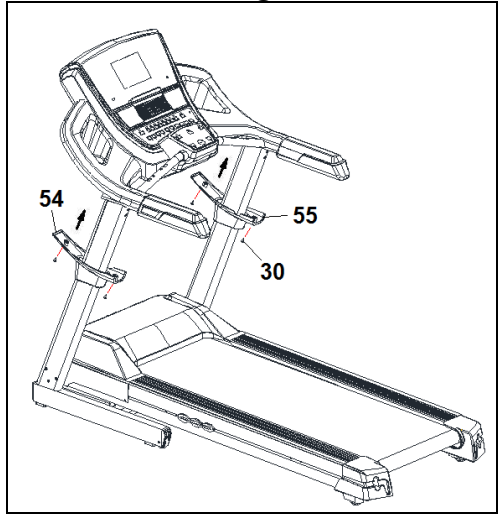
**Fig.2**



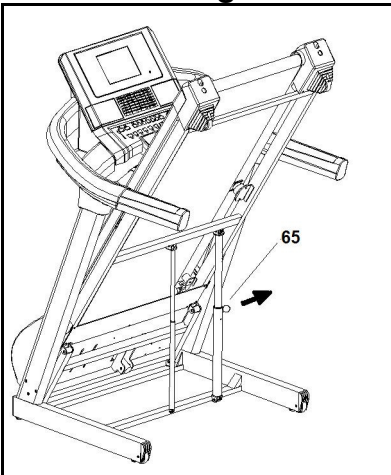
**Fig.3**



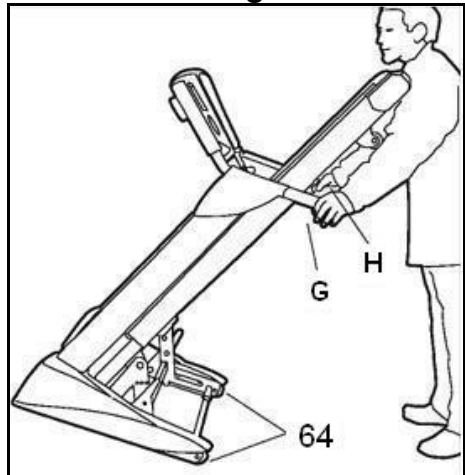
**Fig.4**



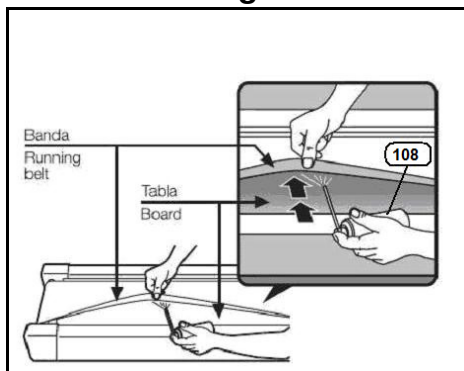
**Fig.5**



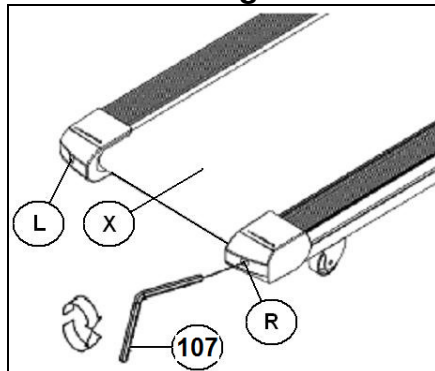
**Fig.6**



**Fig.7**



**Fig.8**



## GENERÁLNÍ INSTRUKCE:

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

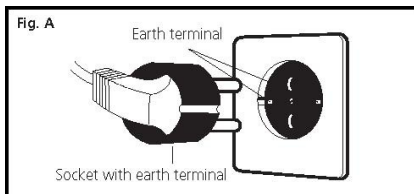
vždy byste měli dodržovat určitá bezpečnostní opatření v etn následujících:

- 1). Tento přístroj je určen pouze pro domácí používání.
- 2). Přístroj může použít pouze jedna osoba ve stejném tělese. Maximální váha cvičence by neměla přesahovat 140 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 poítače, jinak je pás nefunkční. Pro Vaši bezpečnost noste vždy klipsnu připnutou na Vaš oděv při cvičení. V případě nebezpečí vytrhněte klíč z počítače 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 sou část 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 při změně 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 inější možnost znečistění podlahy. Používejte podložku.
- 17). Nikdy nepoužívejte přístroje, které nejsou vyrobeny výrobcem.

## Bezpečnostní pokyny:

Tento stroj musí být uzemněn. V případě poruchy stroje nasmahuje 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. Nepravujte 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 zemnicí 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 povrchy.

## 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:

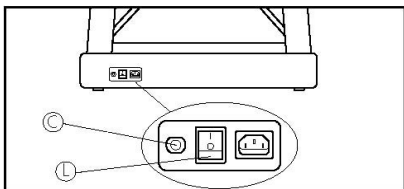
1. Předepne vypínač (L), umístěný na krytu, do polohy "0" (VYPNUTO).
2. Resetujte jednotku stiskem tlačítka jističe (C).
3. Potom předepne vypínač (L) do polohy "I" (ZAPNUTO) a stroj bude znovu připraven k použití.

Pokud by jistič vypadával opakovaně, nejpravděpodobnější příčinami budou:

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

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 (77 a 78) viz. obr. 1 a nasaďte stojinu (5) na základnu a zajistěte šrouby (17), které dotáhněte pouze rukou.

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

3. Nezapomejte nasunout plastové kryty na stojiny viz. obr. 3. Pak ve dvou lidech uchopte počítač (52) a nejprve propojte konektory (B a 77), dále pak opatrně nasaďte 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 přívodní šňůra vypojená ze zásuvky.

Jestliže chcete bezpečně přemístit, nejprve je sklopte, položte dlaně na idítka (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.

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.

## Seřízení pásu:

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

## Vychýlení pásu doprava:

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte stroj do pohybu rychlostí 4km/h. Pokud se pás vychýlí 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 seřizování 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 můžete 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.

# 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 současně 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:

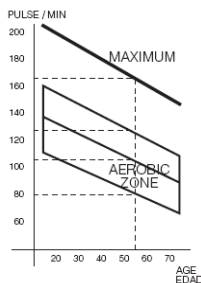
Než začnete s jakýmkoli tréninkovým programem, doporučíme, vzhledem k tomu, že se cvičební programy liší podle vašeho fyzického stavu, abyste se poradili

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 nepřetěžující. Doporučíme, 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 těchto lidí jsou již zvyklí na cvičení. Později, až se vaše kondice zlepší, můžete rozdelit 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 šrouby ze zásuvky. Pomocí vlhké utěrky nebo ručníku otřete prach z b hátka, zvlášť ze sloupků 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!!!

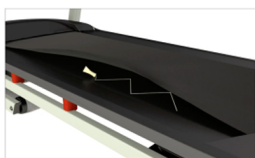
Mazání běžecké plochy výrazně ovlivňuje životnost Vašeho běžeckého pásu a zanedbání mazání na začátku používání může způsobit trvalé poškození bandu, které sebou pak následně nese poměrně velké náklady na servis. POZOR při zjištění nedostatečného mazání při servisním zásahu může vést ke ztrátě záruky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

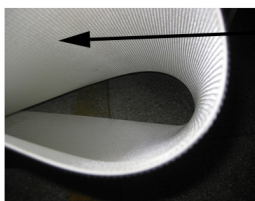
Jak postupovat:



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](http://www.sedlakkokes.cz) nebo mailem [info@bhfitness.eu](mailto: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.

## SYMBOLY



Upozornění



Při zvedání dávejte pozor na ruce



Riziko usmíknutí při provozu



Nestávejte na ploše při zapínání a vypínání pásu.



Velice nebezpečné pro děti.



Udržuj ruce v dostatečné vzdálenosti.

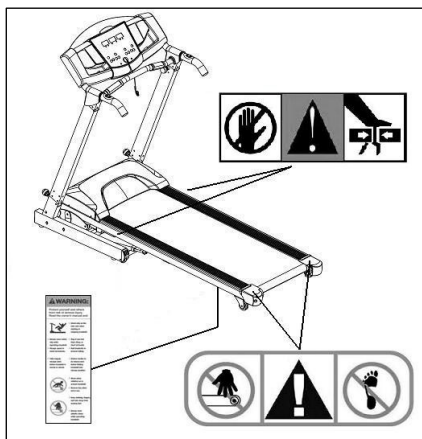


Použij vhodnou obuv.



Neužívat vnitřně.

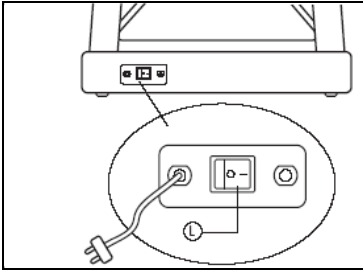
## UMÍSTĚNÍ



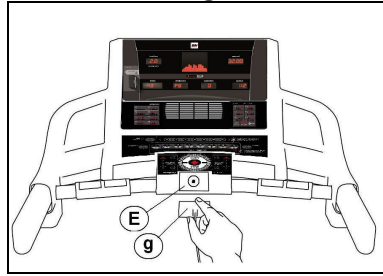


Obsluha po fta e

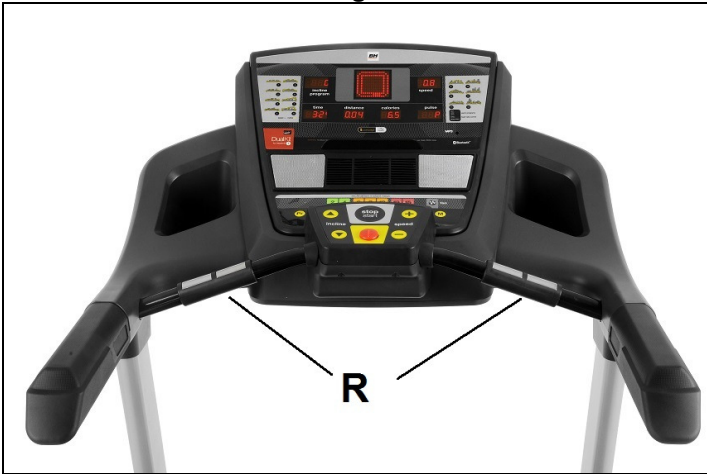
**Fig.1**



**Fig.2**

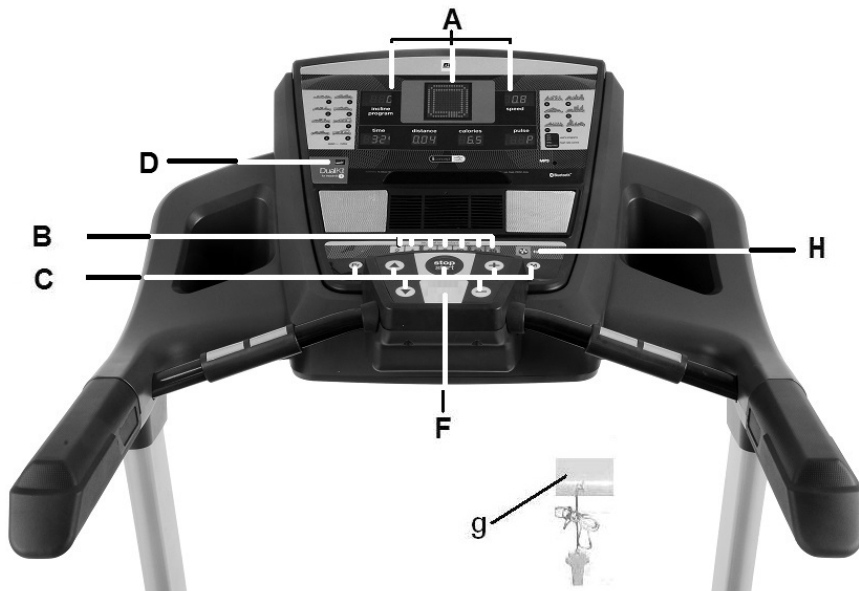


**Fig.3**



**Fig.4**





### Tlačítka a funkce po tlačítkech:

A: Tento elektronický monitor má 7 displej : Time ( čas), Programs (programy), Speed (rychlost), Distance (vzdálenost), Incline (náklon), Pulse ( puls) a Calories (kalorie).

B: Tlačítka náklonu pásu (rychlé ovládání) můžete zvolit (2; 4; 6; 8; 10; 12; 15).

C: Tento elektronický monitor má 7 tlačítek: PROGRAM; MODE; INCLINE +/-; SPEED +/-; START/STOP.

D: USB port pro vložení Dual Kit

E: Slot pro bezpečnostní klíč .

F: Tlačítka pro volbu rychlosti (rychlé ovládání) můžete volit (2; 4; 6; 8; 10; 14; 16).

G: Bezpečnostní klíč

H: Tlačítko pro volbu funkce ECO.

### 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 , po tlačítku přepne a všechny hodnoty budou nastaveny na nulu. Tím je přístroj připraven k použití.

### Změna na kilometry a míle:

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

Zmákněte a držte tlačítka PROGRAM a MODE na dobu delší než 5 sekund. Stisknutím tlačítka MODE vyberete F4, které bude zobrazeno na displeji (A). Tlačítka +/- zvolte (M = míle nebo km kilometry). Stiskněte tlačítka PROGRAM a MODE na dobu delší jak 5 sekund pro uložení.



## **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 odejde k nule.

Po stisknutí START / STOP tlačítka se začne odečítat 3 sekundy a pak se pás rozbehne 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 PROGRAM:**

Tento počítač má 20 programů . (Manual, P01, P02, P03, P04, P05, P06, P07, P08, P09, P10, P11, P12, P13, P14, U01, U02, U03, HRC, BODY-FAT.

P1-P14 můžete libovolně nastavit dobu trvání (5 až 99 minut).

Grafické vyobrazení jednotlivých programů naleznete na konci návodu.

Postup: Přístroj je připravený pro použití. Zmáknete PROGRAM a na displeji se zobrazí P01, stisknutím tlačítka PROGRAM podruhé je P02 a dalším následují další programy. Výběr programu potvrdíte tlačítkem MODE. Dále použitím tlačítek pro změnu rychlosti (šipky) můžete nastavit obtížnost programu (L1-L3) a po nastavení potvrdíte tlačítkem MODE a následně začne blikat čas (TIME) a Vy pomocí tlačítek pro regulaci rychlosti nastavíte dobu trvání programu (5 až 99 min.).

Základní doba nastavená u program je 30 minut. Po nastavení času zmáknete START / STOP tlačítko a začne se odečítat 3 sekundy a program se spustí. Na centrálním displeji uvidíte všechny hodnoty programu. Během cvičení můžete jednoduše nastavenou rychlost i náklon upravovat pomocí tlačítek pro regulaci.

## **Režim 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 střídat zobrazení času a nápis ECO. Opětovným stisknutím ECO opustíte tento režim.

## **USER Program - uživatelsky definovaný:**

Tento uživatelský program Vám umožní nastavit si vlastní program s určitou úrovní rychlosti a náklonu, kdy každý krok vidíte graficky na displeji (A).

Když počítač zapnutý stáknete tlačítko PROGRAM tolikrát, až se objeví U01 na displeji.

K dispozici dalším stisknutím PROGRAM jsou ještě U02 a U03 kdy můžete stavět programy. Výběr programu potvrdíte MODE.

Nyní začnete stavět program. Pro první krok uvidíte na displeji TIME/ DISTANCE (S\_01) a okno SPEED/ INCLINE bude blikat. Použijte tlačítka +/- pro náklon na nastavení náklonu a tlačítka +/- pro rychlost na nastavení rychlosti prvního kroku a stáknete MODE pro potvrzení. Následně se zobrazí druhý krok (S\_02) a Vy pokračujete stejně jako v prvním kroku nastavením hodnot a potvrzením MODE.

Takto budete pokračovat dokud nebude všech 16 kroků nastaveno. Po posledním potvrzení MODE stiskneme MODE znovu a začneme blikat čas pro nastavení doby trvání programu 10-99 minut. Pokud nastavíte 16 minut, bude každý krok trvat 1 minutu. Stisknutím START/STOP tlačítka se podle odečtení 3 sekund přesrozbíhne.

### Režim HRC (Heart Rate Control):

Tento program pracuje se s konstantní předefinovanou tepovou frekvencí. Vyberte program HRC a potvrďte MODE, pomocí tlačítek rychlosti (šipka nahoru a dolů) nastavte Vaši věk a potvrďte MODE. Na displeji pro čas (TIME) začneme blikat hodnota, kterou upravíte šipkami pro regulaci rychlosti na hodnotu maximální hranice tepové frekvence, kterou nechcete překročit (80-130 tepů za min.) a potvrďte MODE. Následně bude blikat doba trvání programu, upravte tedy dobu podle preferencí (10-99 min.). Stisknutím START začne trénink.

Například: Pokud jste nastavili tepovou frekvenci na hodnotu 100 tepů za min., pak stroj zpomalí vždy pokud překročíte tuto hodnotu. Pokud se Vám nedaří dosáhnout této hodnoty, stroj naopak zrychlí, aby jste tuto hodnotu dosáhli.

### Body Fat Program (% podkožního tuku):

Tento program umožňuje výpočet procent tělesného tuku v těle. Stisknete tlačítko PROGRAM a

zvolíte jím "F" BODY FAT a potvrďte te výběr MODE. Pomocí šipek nastavíte 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 položíte dlaně na snímače pulsu (R) viz. obr.4 a po několika sekundách se zobrazí na displeji výsledek měření.

### Fat (Body-Fat):

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

### Orientační tabulka Body Fat:

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

### Typ těla:

V závislosti na procentech tuku a udaných hodnot displej zobrazí typ těla 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 během měření zobrazí "E3", znamená to, že Vaše dlaně nemají dobrý dotek se snímači (R) obr. 4.

## **Nouzové zastavení:**

Tento pás je vybaven pro maximální bezpečnost bezpečnostními klíči (G) a tlačítkem STOP. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do své pozice (E) obr.2, jinak stroj nebude možné spustit. Pokud používáte zařízení neopomenejte vždy druhý konec klíče opatřit klipsnou bezpečnostní zátku.

Zatáhnutím za provázek v případě nebezpečí se vytrhne klíč ze své polohy na pozici A a pás se zastaví. Pokud klíč opět vložíte do své polohy na pozici A, stroj se opět nastartuje. Bezpečnostní klíč je vhodný v době nepoužívání uschovat z dosahu dětí, což zajistí nepoužití pásu bez Vašeho dozoru. Rovněž tlačítko STOP ihned zastaví pás a pro opětovné rozbehnutí použijte tlačítko START.

## **Náklon:**

Náklon je funkce nezávislá na ostatních. Pokaždé, když zapnete pás společně s popsaným displejem, zobrazí se na displeji úroveň náklonu naposledy použitá. Doporučujeme náklon po skončení tréninku dávat na nulu v případě, že pás po tréninku zvedáte do skladovací polohy. Pokud pás nezvedáte, není to nutné. Pokud chcete nastavit náklon na nulu v době, kdy je pás zastaven, použijte tlačítko START na dobu delší než 5 sekund.

Pokud za jiných cvičení a náklon není v poloze nula, nastaví se automaticky během odstartování. Během cvičení můžete náklon libovolně šipkami pro náklon upravovat podle Vašeho přání.

### **DŮLEŽITÉ:**

**Pokud chcete pás sklopit do skladovací polohy, je nutné nastavit sklon na nulu!!**

## **Měření pulsu:**

Vaše tepová frekvence se může pomocí dotykových dlaňových senzorů umístit na zápěstí nebo hrudním snímačem bezdrátově. Tepová frekvence se objeví na displeji během několika sekund, kdy symbol srdce bude blikat a pak se objeví hodnota měření.

**DŮLEŽITÉ:** Tato hodnota měření pulsu rozhodně není vhodná pro lékařské účely a slouží výhradně pro orientační srovnání.

## **Aplikace a propojení tabletem nebo telefonem:**

### **Opera ní systém iOS:**

Obečn 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](http://www.bhfitness.com) a nebo [www.bhfitness.eu](http://www.bhfitness.eu).

### **Opera ní systém ANDROID:**

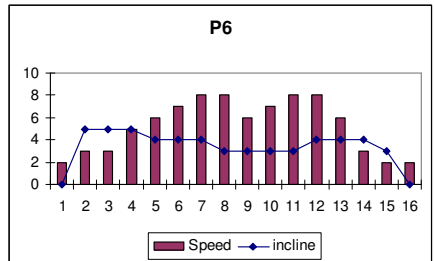
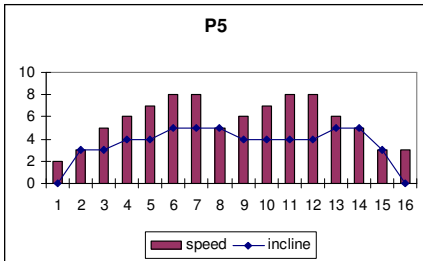
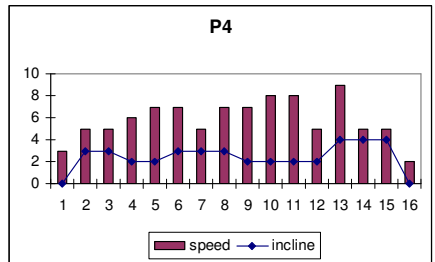
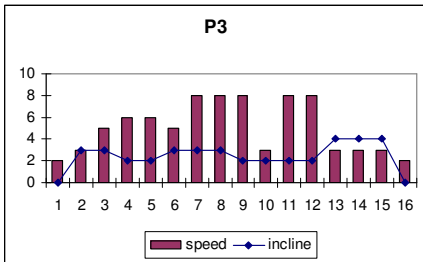
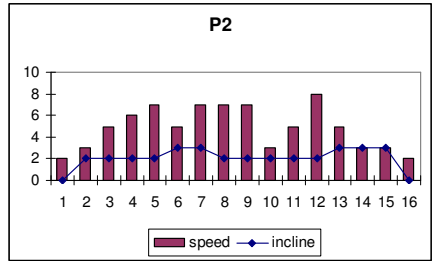
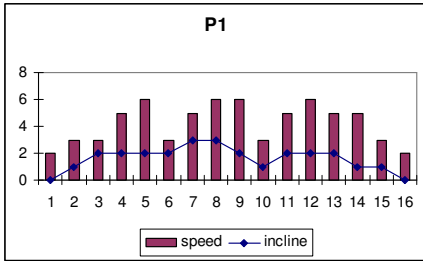
Pro opra ní systém Android je situace trochu horší, ale nejd ležit ější aplikace b ží. Pro dobré fungování pot ebuje Android 6,0 a Bluetooth 4,0 SMART. Jen kvalitní Bluetooth je schopné p enášet data s pohyblivým filmem a p enášet je do fungování stroje. Pro správnou kompatibilitu se informujte na [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com) a nebo na kontaktech na [www.bhfitness.eu](http://www.bhfitness.eu).

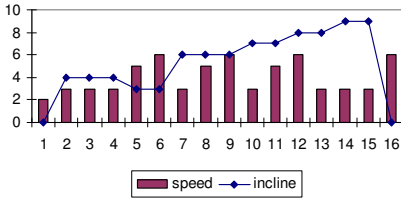
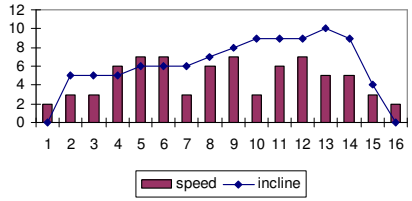
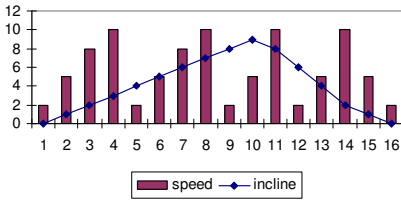
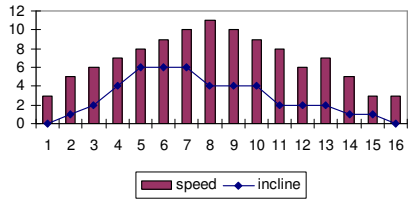
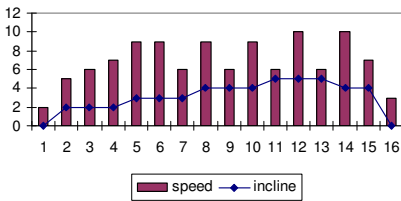
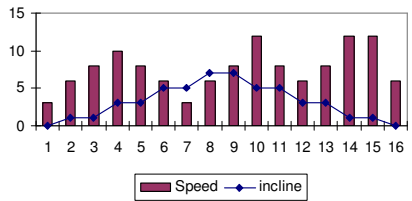
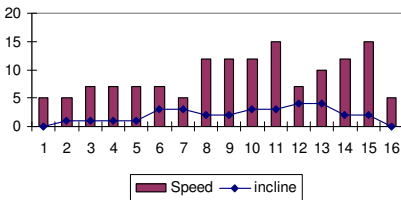
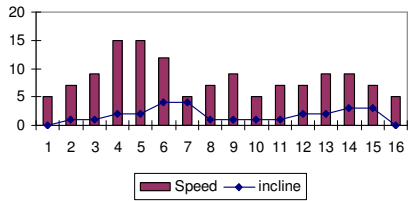
### **Stru ný popis:**

Sou ástí dodávky je Bluetooth modul, který integrovaný v po íta í a umožní propojení Vašeho za ízení prost ednictvím Bluetooth s Vaším tabletem nebo chytrým telefonem. Stáhnete si aplikace s iTunes pro iOS a nebo z Google Play pro Android (odkazy naleznete u produktu na [www.bhfitness.eu](http://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.

**POKUD POT EBUJETE PORADIT S PROVOZEM  
A APLIKACEMI KONTAKTUJTE NÁS BU MAILEM  
[info@bhfitness.eu](mailto:info@bhfitness.eu) NEBO TEL. 603 817 144.**

# Profilly program :



**P7****P8****P9****P10****P11****P12****P13****P14**

## 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.

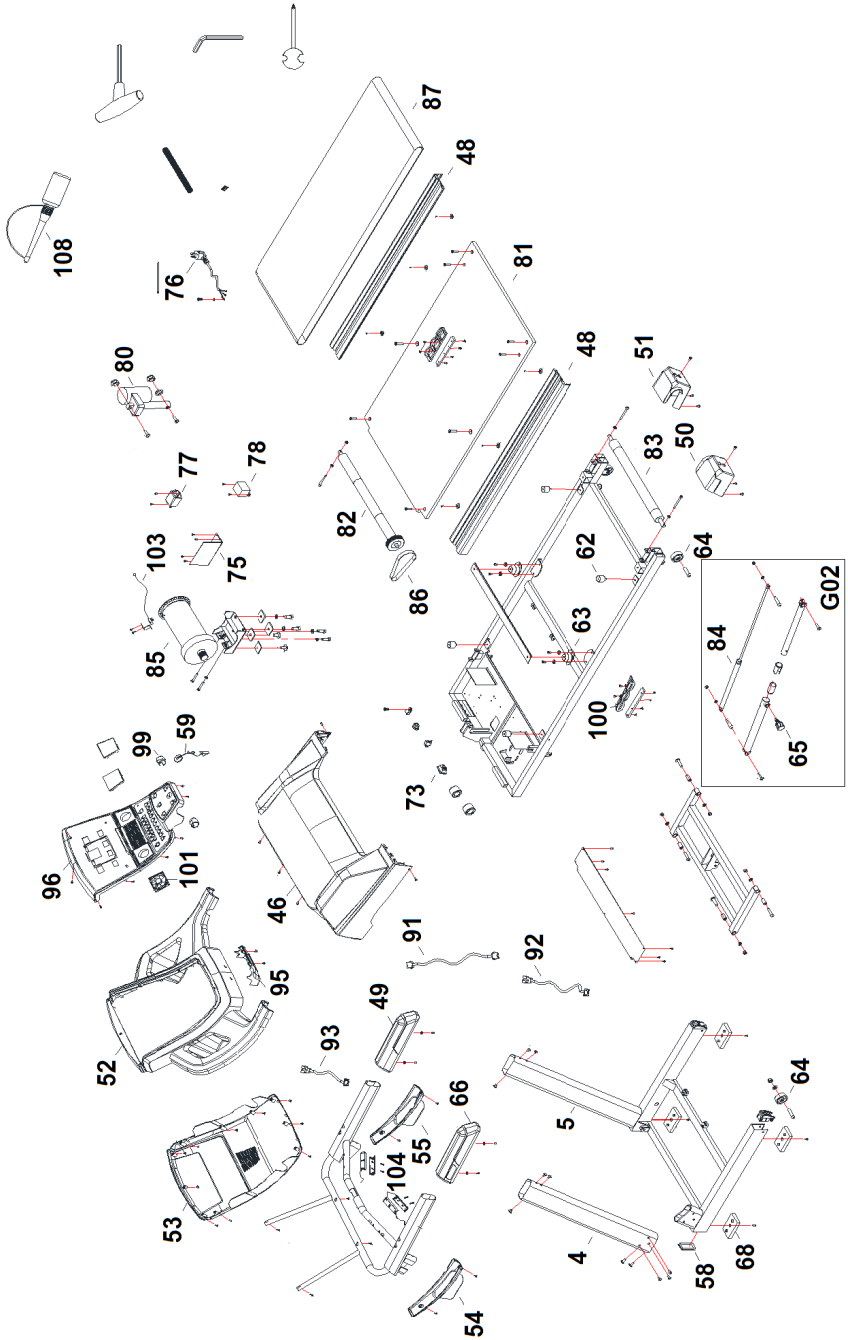
## FAULT FINDING CHART

PROBLEM	CHECKS	SOLUTIONS
.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.
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.
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.
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.
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.
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.	

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)



# G6180





Español	Por medio de la presente <i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de las Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE, 2006/95/CE y 2006/42/CE.
English	Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2009/125/EC, 2011/65/EC, 2004/108/EC, 2006/95/EC and 2006/42/EC.
Français	Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE, 2006/95/CE et 2006/42/CE.
Deutsch	Hiermit erklärt <i>Exercycle S.L.</i> , dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG, 2006/95/EG und 2006/42/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE, 2006/95/CE e 2006/42/CE.
Italiano	Con la presente <i>Exercycle S.L.</i> dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite delle direttive 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE, 2006/95/CE e 2006/42/CE.
Nederlands	Hierbij verklaart <i>Exercycle S.L.</i> dat het produkt in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijn 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG, 2006/95/EG en 2006/42/EG.

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175 DIČ:

CZ05254175

