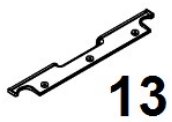
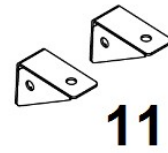
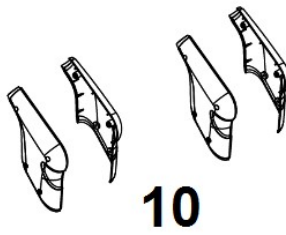
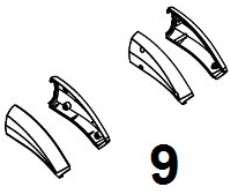
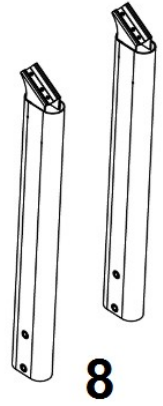
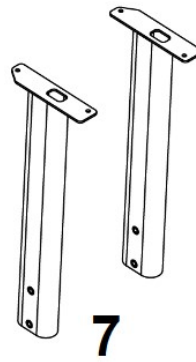
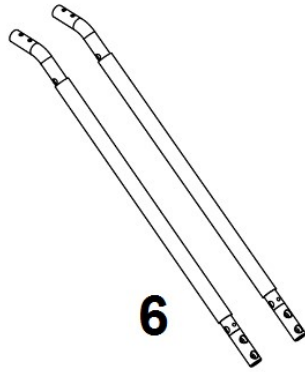
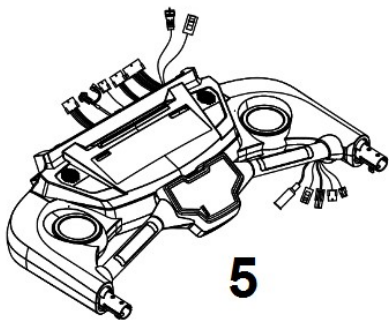
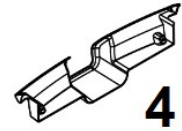
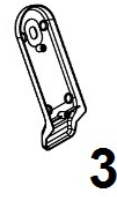
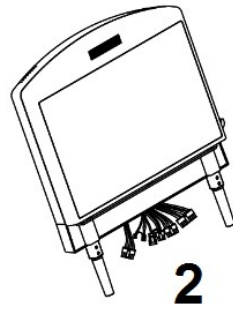
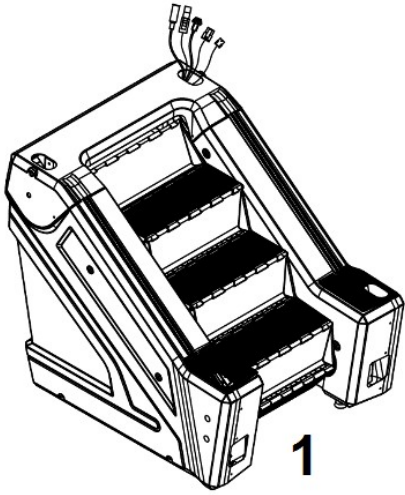


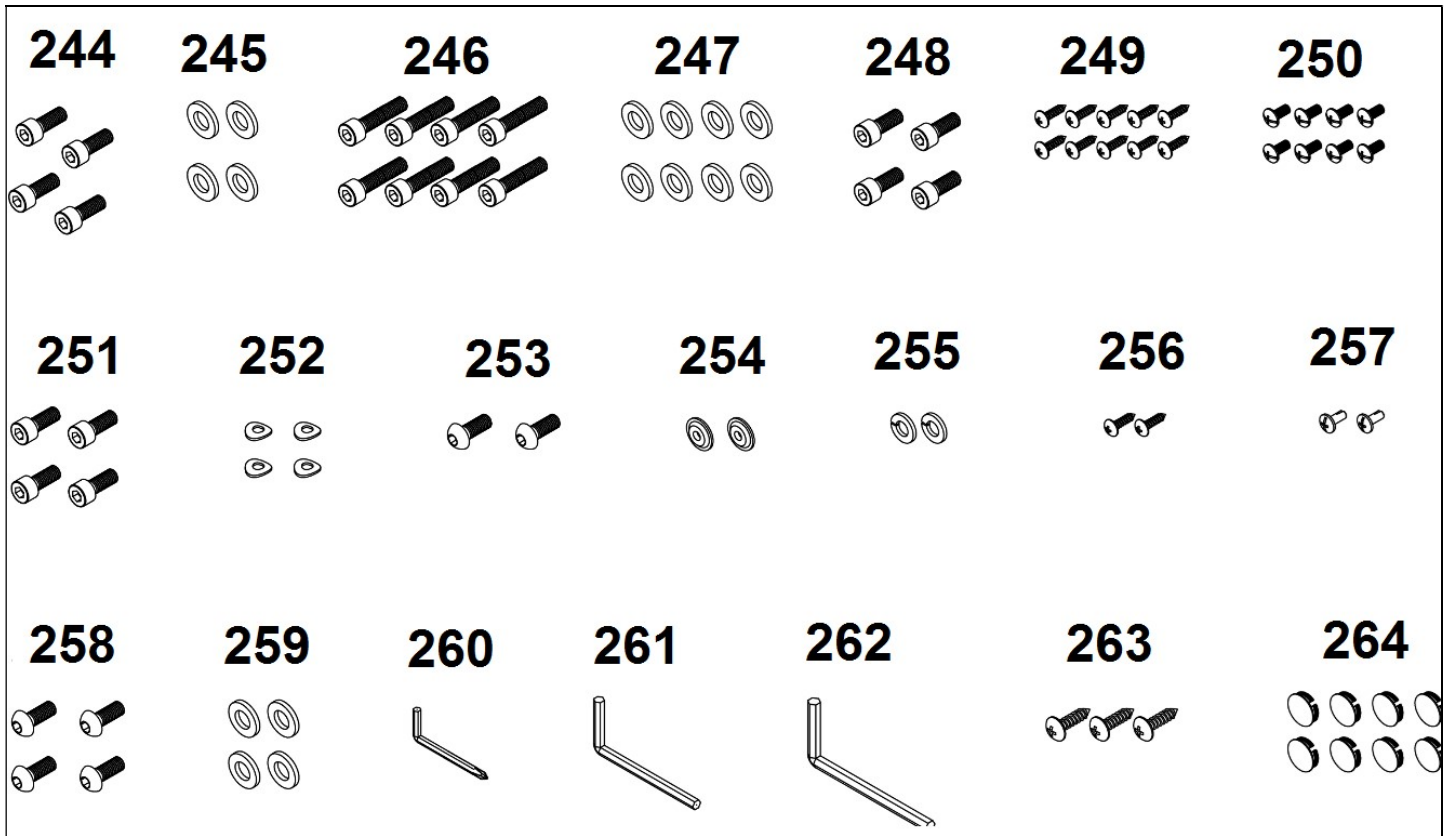
Návod k obsluze

Nekonečné schody BH Fitness CLIMBER 9000

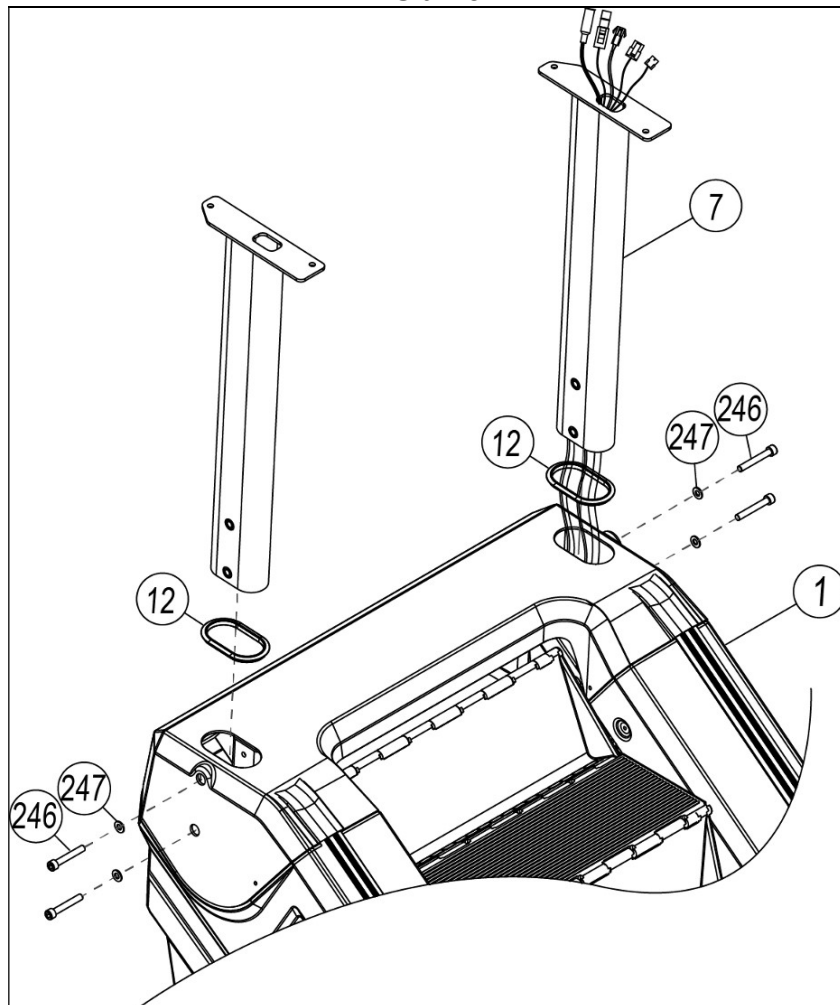
Obr. 1



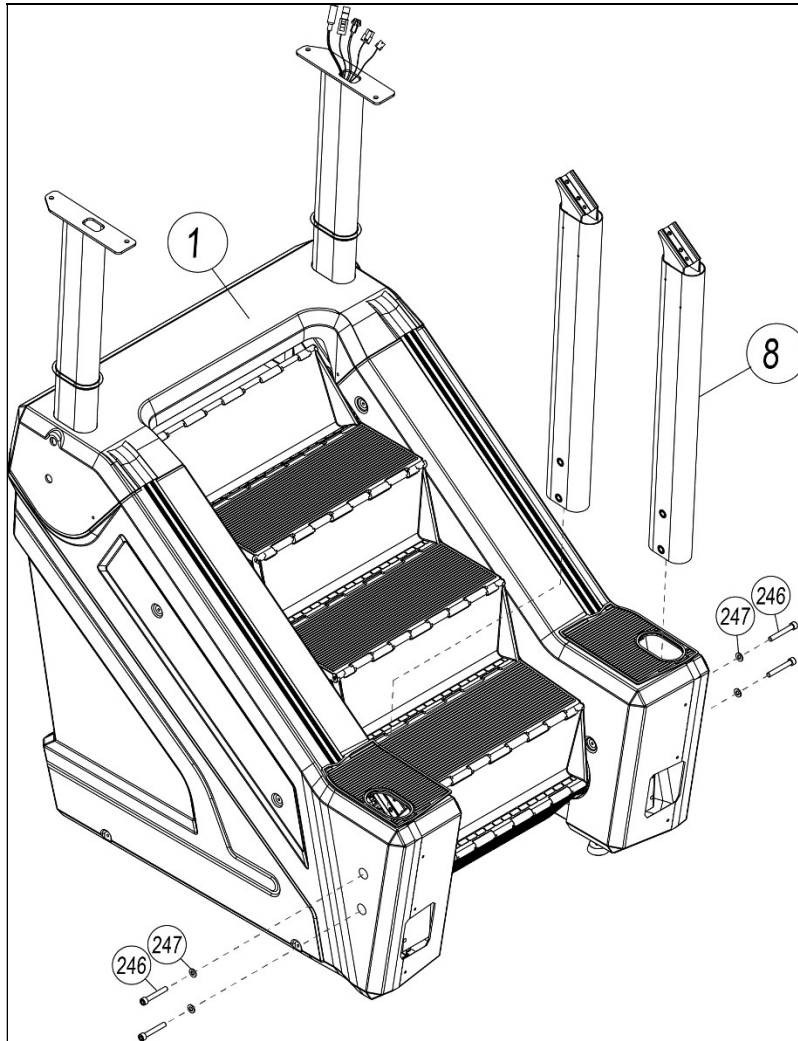
Obr. 2



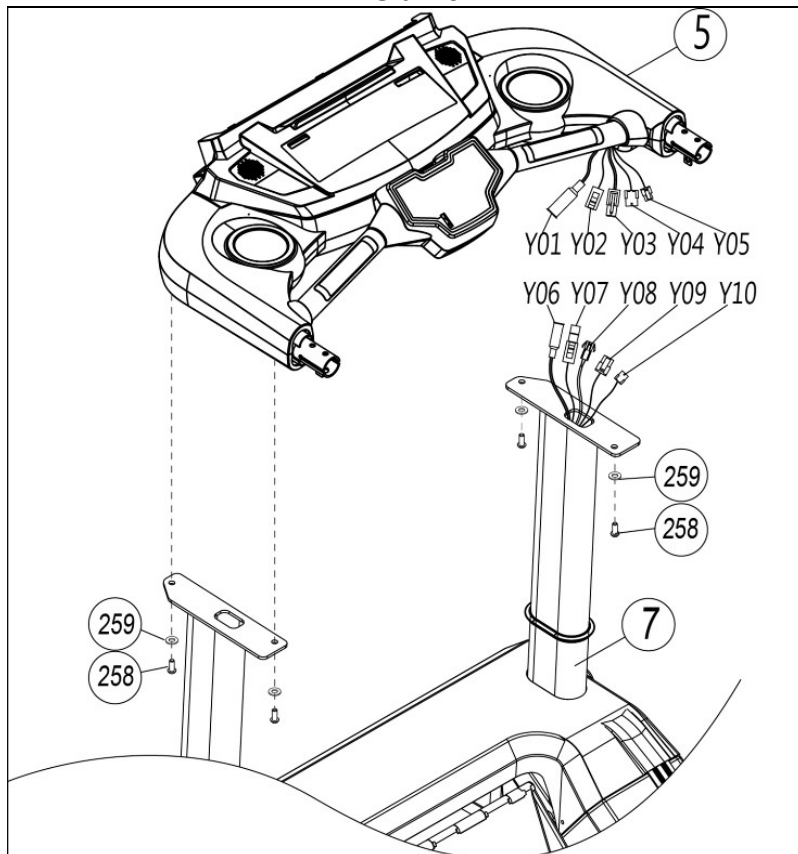
Obr. 3



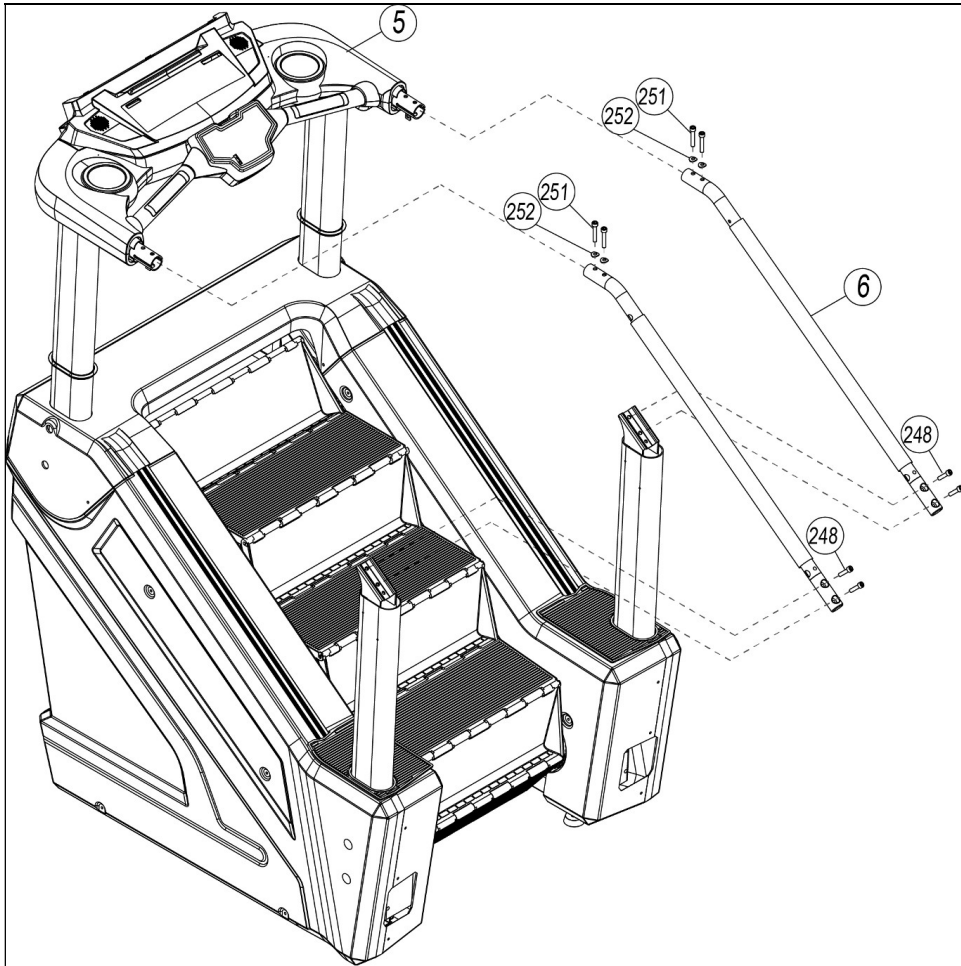
Obr. 4



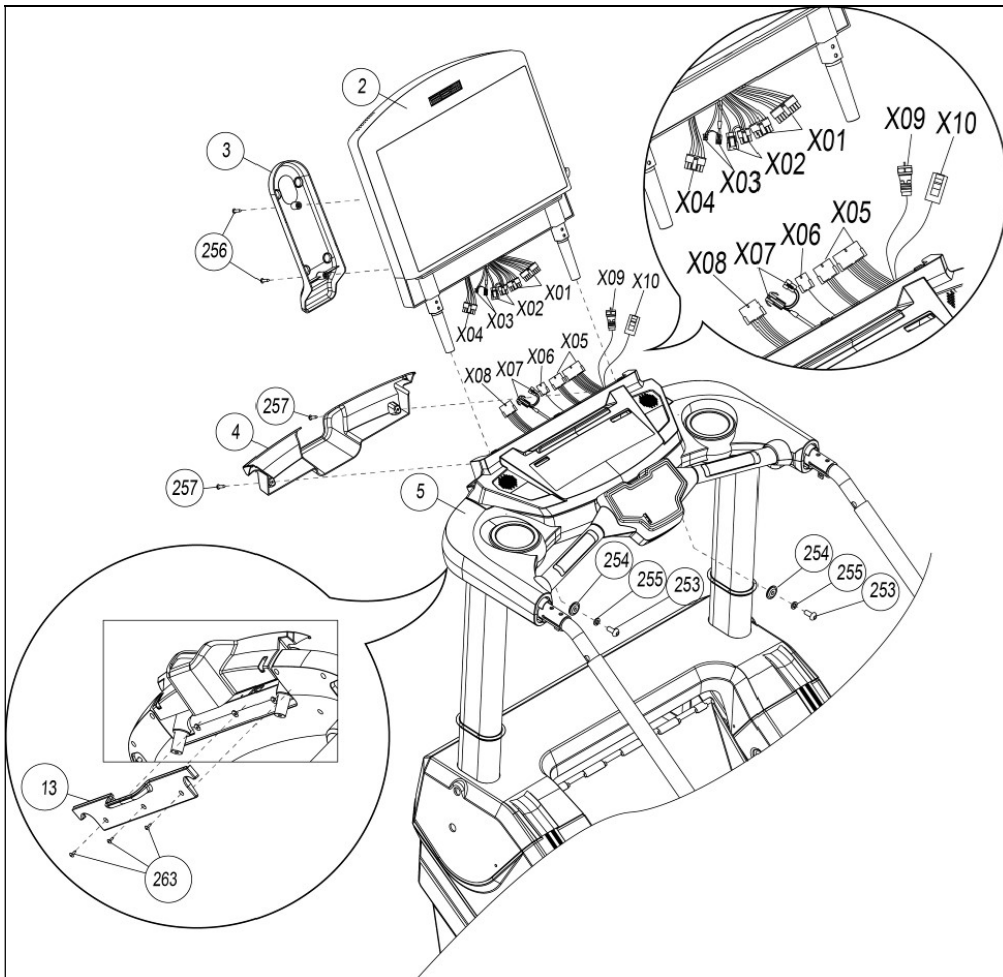
Obr. 5



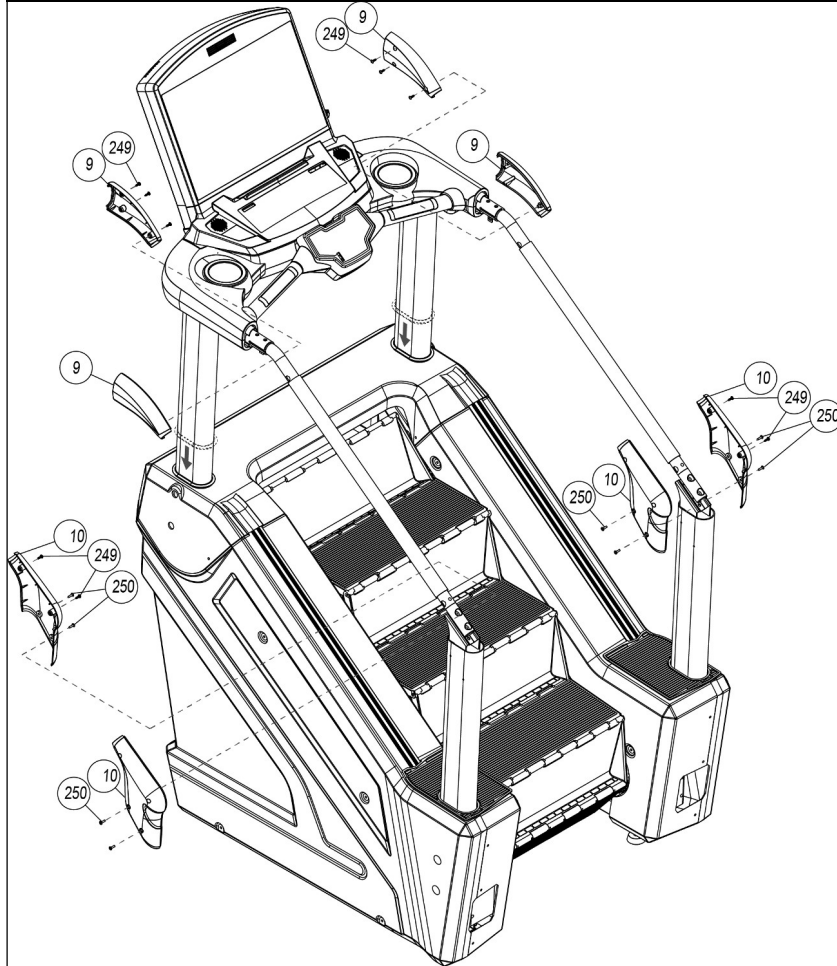
Obr. 6



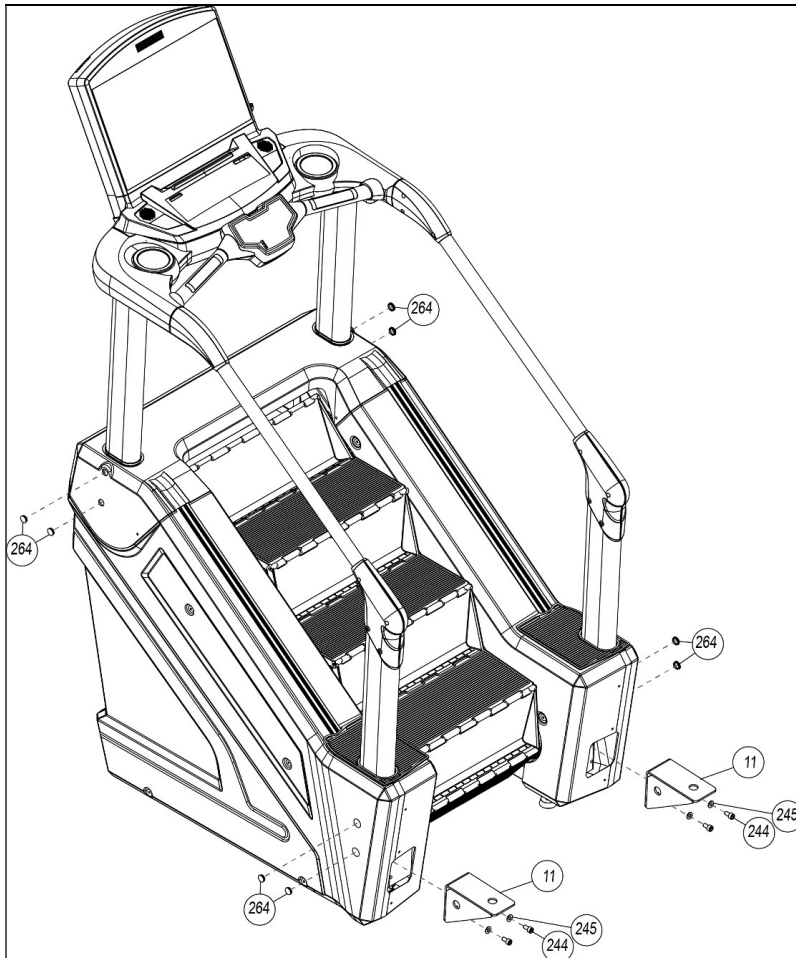
Obr. 7



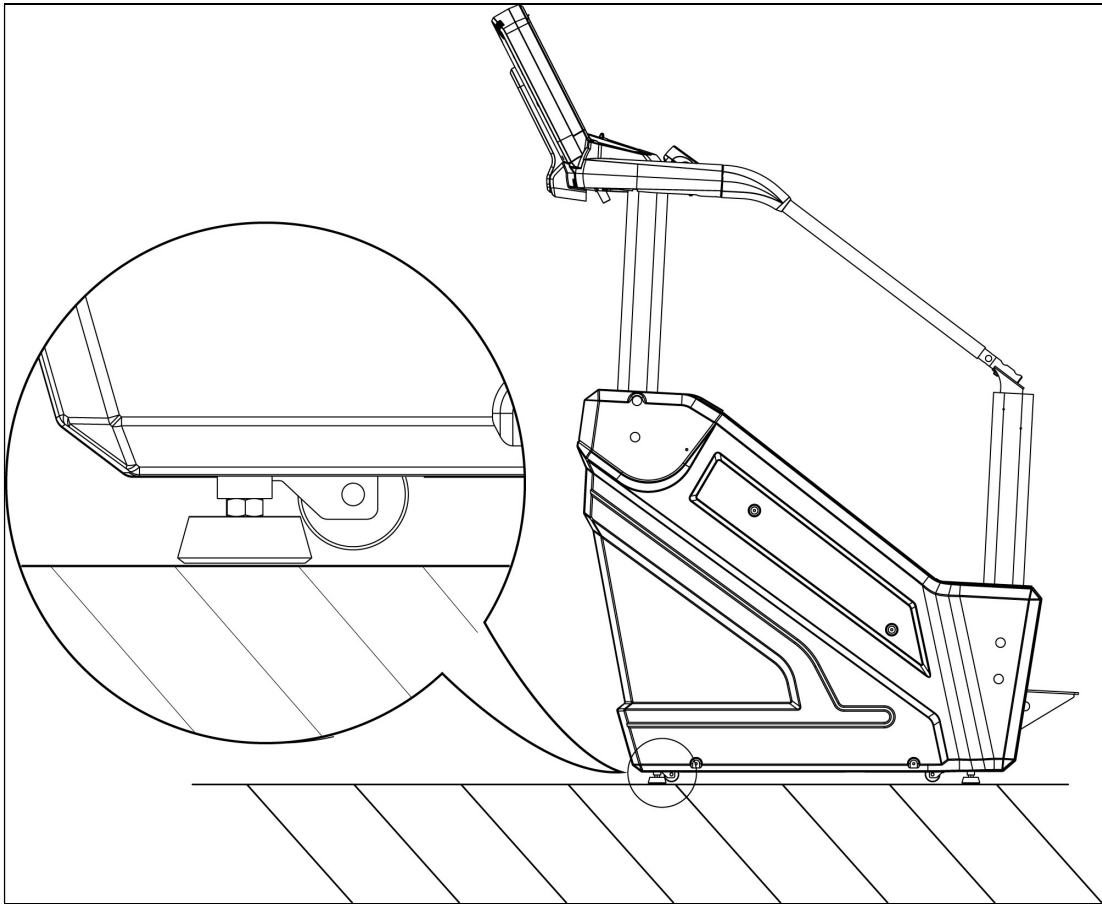
Obr. 8



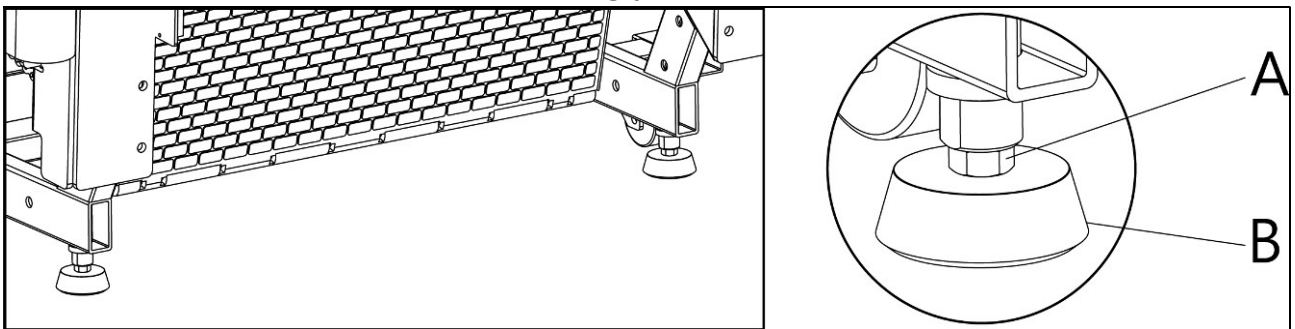
Obr. 9



Obr. 10



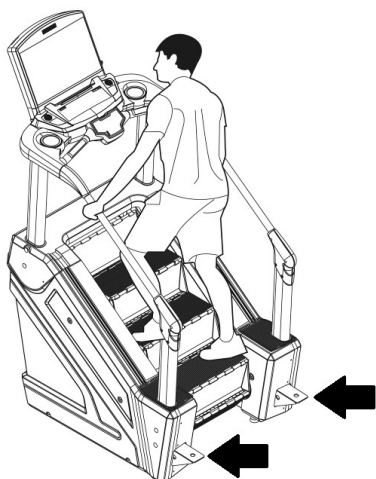
Obr. 11



VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtete pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě trenažéru. Při používání trenažéru byste měli dodržovat určitá bezpečnostní opatření, včetně následujících:

- 1 Trenažér byl navržen pro profesionální použití.
- 2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba. Hmotnost uživatele nesmí překročit 180 kg.
- 3 Trenažér umístěte na rovný povrch. Je třeba, aby okolo trenažéru zůstal alespoň 1 m volného prostoru a alespoň 2 m vzadu. Nepokládejte ho na povrch, který by mohl blokovat ventilační otvor. Použijte vhodnou ochranu povrchu, aby nedošlo k případnému poškození.
- 4 Trenažér je vybaven bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do jeho krytu, aby trenažér fungoval. Za chodu trenažéru si vždy připněte kabel bezpečnostního klíče k oděvu. Po skončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč a chraňte jej před dětmi aj.
- 5 Před použitím se ujistěte, že zařízení funguje správně. Nikdy nepoužívejte vadný trenažér.
- 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 Děti a lidé s postižením nesmí používat trenažér bez asistence kvalifikované osoby.
- 9 Správná poloha při použití trenažéru je znázorněna na obrázku níže.



Pokud je první schod příliš vysoký, použijte pomocné stupačky, abyste se dostali ke stroji.

- 10 Použijte madlo při nastupování a vystupování z jednotky a při změně rychlosti. Neskákejte na stroj, je-li v pohybu.
- 11 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí. Nedávejte ruce, chodidla nebo různé předměty pod trenažér.
- 12 Nestůjte na trenažéru, je-li v pohybu.

13 Noste vhodný oděv a obuv. Ujistěte se, že tkaničky/šňůrky máte zavázané. Abyste se vyhnuli zranění a zbytečnému opotřebením stroje, používejte pouze čistou obuv.

14 Trenažér nepoužívejte venku.

15 Trenažér mějte na suchém místě, aby nerezivěl.

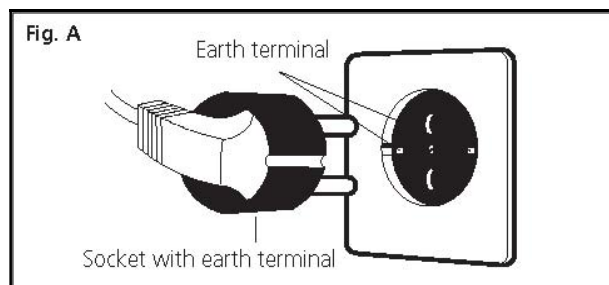
16 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě, že dojde k poruše trenažéru, uzemnění přeměruje elektrický proud mimo zařízení a sníží riziko úrazu elektrickým proudem.

Výrobek je dodáván se síťovým kabelem, který má zemnicí vodič a zástrčku se zemnicím kolíkem.

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



Při používání elektrických spotřebičů vždy dodržujte následující rady:

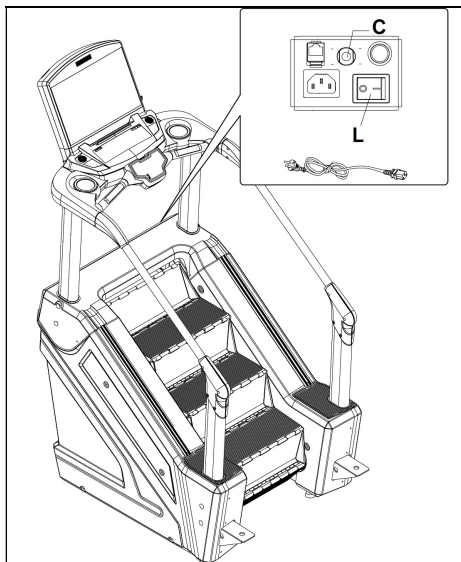
- 1 Před připojením k síti se ujistěte, že je síťové napětí shodné s napětím trenažéru. Napětí musí být stejné jako napětí uvedené na typovém štítku a otvory v zásuvce musí odpovídat kolíkům na zástrčce.
- 2 Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem, přepněte přepínač nejprve do polohy „0“ a poté jej vytáhněte ze zásuvky. Jednotku vždy odpojte ze zásuvky ihned po použití a před čištěním.
- 3 Před zahájením jakékoli údržby nebo montáže se ujistěte, že je stroj vypnutý a odpojený od elektrické sítě.
- 4 Zařízení neodpojujte taháním za síťový kabel.
- 5 Trenažér nepoužívejte, pokud dojde k poškození nebo opotřebením napájecího kabelu.
- 6 Napájecí kabel udržujte mimo dosah horkých povrchů.

BEZPEČNOSTNÍ PŘERUŠOVAČ

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.

Obr. B



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Vyjměte jednotku z krabice a položte ji na podlahu, viz obr. 1 a 2.

Při montáži je vhodná pomoc druhé osoby.

Ujistěte se, že jsou zde níže uvedené kusy:

- (1) Hlavní část stroje
- (2) Monitor
- (3) Zadní kryt monitoru
- (4) Zadní kryt podpěry monitoru
- (5) Podpěra monitoru
- (6) Madla
- (7) Přední svislé trubky
- (8) Zadní svislé trubky
- (9) Kryty madel
- (10) Kryt zadní svislé trubky
- (11) Pomocná stupačka
- (12) Plastové svorky
- (13) Spodní kryt podpěry monitoru

- (244) Šroub M-10xP1.5x25.
- (245) Podložka D10xD30x1.5t.
- (246) Šroub M-10xP1.5x70.
- (247) Podložka D10xD20x1.5t.
- (248) Šroub M-8xP1.25x30.
- (249) Šroub D4x16.
- (250) Šroub M-4xP0.7x15.
- (251) Šroub M-8xP1.25x45.
- (252) Podložka D8.5xD16x1.0t.
- (253) Šroub M-8xP1.25x20.
- (254) Podložka NT-3409.
- (255) Pružná podložka M-8.
- (256) Šroub D4x16.
- (257) Šroub M-4xP0.7x15.

- (258) Šroub M-8xP1.25x15.
- (259) Podložka D8xD20x1.5t.
- (263) Šroub D4x20.
- (264) Víčko

- (260) Kombinační klíč
- (261) Imbusový klíč 6mm.
- (262) Imbusový klíč 8mm.

Při montáži postupujte podle těchto pokynů:

1. MONTÁŽ SVISLÝCH TRUBEK

K sestavení tretražeru jsou třeba alespoň dvě osoby. Předjedete tak možným nehodám. Nejprve nainstalujte plastové svorky (12) na přední svislé trubky (7). Poté namontujte přední svislé trubky (7) do hlavní části stroje (1) s použitím šroubů (246) a podložek (247). Neutahujte je úplně, viz obr. 3.

2. Namontujte zadní svislé trubky (8) do hlavní části stroje (1) s použitím šroubů (246) a podložek (247). Neutahujte je úplně, viz obr. 4.

2. PŘIPOJENÍ PODPĚRY MONITORU

Kabely přední svislé trubky (7) spojte s kabely podpěry monitoru (5), obr. 5. Poté namontujte podpěru monitoru (5) na přední svislé trubky (7). Použijte šrouby (258) a podložky (259) a utáhněte je jen lehce. Ujistěte se, že kabely nejsou nikde skřípnuté, viz obr. 5.

3. PŘIPOJENÍ MADEL

Umístěte pravé madlo (6) na podpěru monitoru (5) a namontujte ho pomocí šroubů (251) a podložek (252). Použijte šrouby (248) pro montáž na zadní svislou trubku, viz obr. 6. Stejný postup zopakujte i s levým madlem.

Nyní kompletně utáhněte všechny šrouby.

4. PŘIPOJENÍ MONITORU

Monitor (2) umístěte na podpěru (5) a spojte kabely monitoru s kabely podpěry monitoru, viz obr. 7. Použijte šrouby (253) a podložky (255), (254) k připevnění monitoru (2) na podpěru (5).

Zadní kryt monitoru (3) připojte pomocí šroubů (256). Dále použijte šrouby (257) k připevnění zadního krytu podpěry monitoru (4). Ujistěte se, že nedošlo ke skřípnutí kabelů, obr. 7.

Spodní kryt podpěry monitoru (13) přišroubujte (263), obr. 7.

5. PŘIPOJENÍ KRYTŮ

Kryty madel (9) připevněte pomocí šroubů (249), obr. 8. Připevněte kryty zadních svislých trubek (10) pomocí šroubů (249), (250), obr. 8.

6. MONTÁŽ POMOCNÝCH STUPAČEK

Pomocné stupačky (11) přimontujte k hlavní části stroje pomocí šroubů (244) a podložek (245), obr. 9.

UMÍSTĚNÍ A VYROVNÁNÍ

Jakmile trenažér finálně umístíte, zašroubujte nastavitelné pomocné podpěrné bloky, dokud jsou kolečka výše než tyto bloky, viz obr. 10. Ujistěte se, že sedí rovně na podlaze a že je vodorovně. Toho lze dosáhnout zašroubováním nastavitelných podpěrných bloků nahoru nebo dolů, viz obr. 11.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je vybavena kolečky, obr. 10, pro jednodušší manipulaci. Ujistěte se, že je síťový kabel odpojen od zásuvky ve zdi. Abyste předešli nehodám, NEPŘESUNUJTE trenažér po nerovných podlahách.

KONDICE

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

VÝHODY CVIČENÍ

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

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

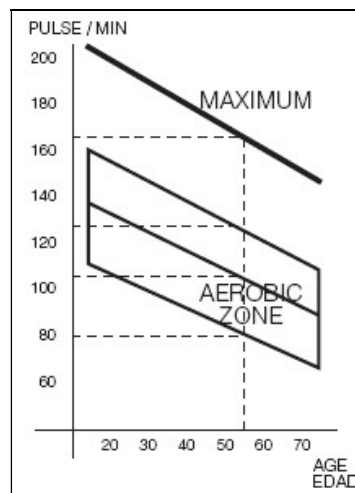
Jídlo, které konzumujeme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, ztloustneme. Naopak, pokud spálíme více kalorií, než jíme, zhubneme. Při odpočinku spálíme kolem 70 kalorií za hodinu, aby byly naše životní funkce aktivní.

SLEDUJTE SVÉ SRDCE

Výkon se odráží na frekvenci srdečního rytmu (pulzaci), která se zvyšuje s rostoucí zátěží a rychlostí.

Výkon závisí na rychlosti. Pokud zvýšíte rychlost, zvýší se také pracovní i srdeční frekvence. Pokud se pracovní frekvence udržuje konstantní, srdeční frekvence se zvyšuje až do bodu, kdy srdce nebude bít rychleji i přes zvyšující se rychlost. Tento jev je označován jako maximální srdeční frekvence a s věkem klesá. Známy vzorec pro výpočet této maximální srdeční frekvence, kdy dochází k vyčerpání, je 220 mínus věk. Cvičení by mělo probíhat v rozmezí 65 %-85 % maximální srdeční frekvence po dobu 15-20 minut a nemělo by překročit 85 %.

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



CVIČEBNÍ PROGRAM

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

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 kondici, 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

Přístroj 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.

POZOR:

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utažené a připojené. Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti trenažéru.

Použití trenažéru s opotřebovanými součástmi může způsobit zranění uživatele. Pokud máte jakékoli dotazy nebo pochybnosti, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana příručky). K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

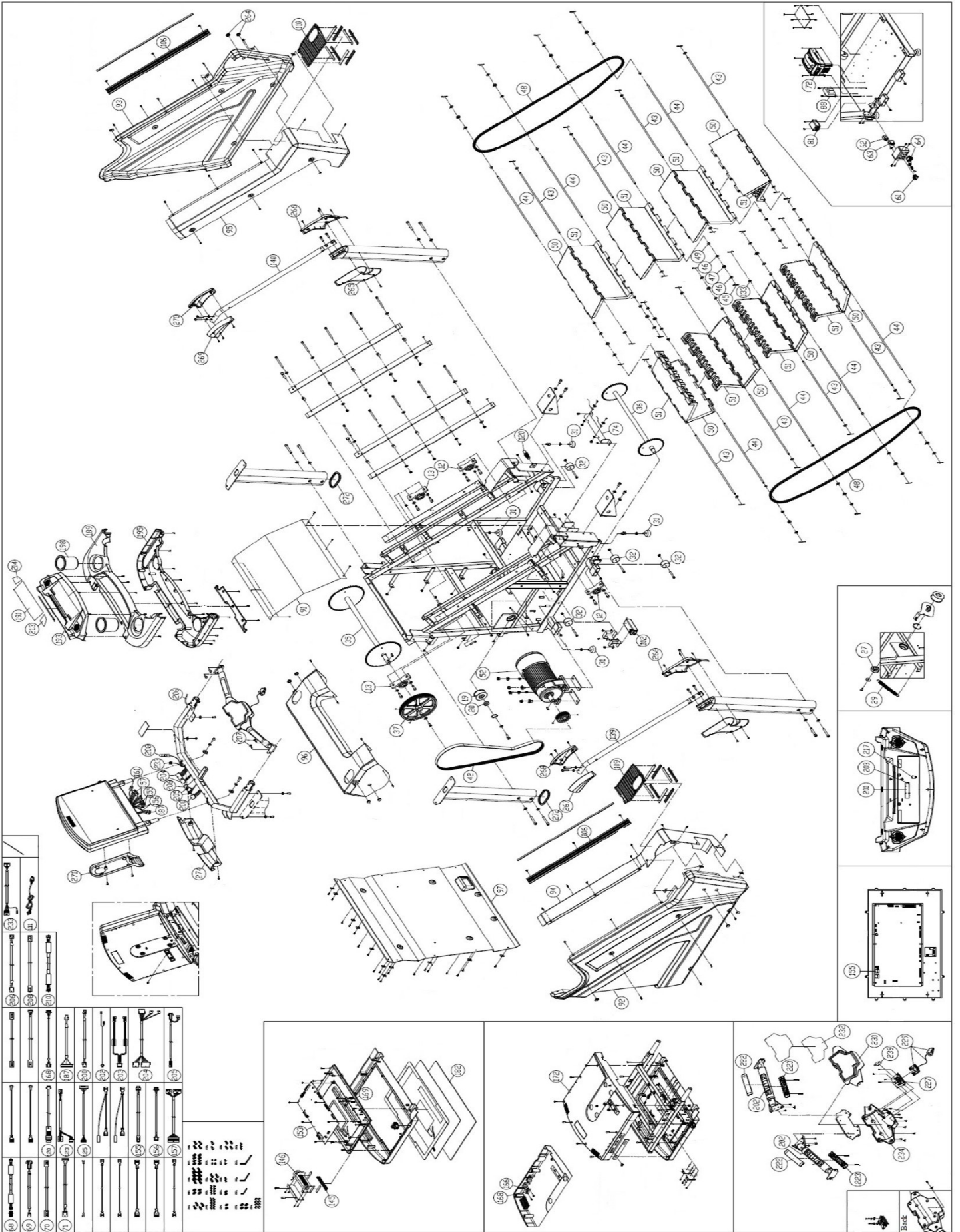
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

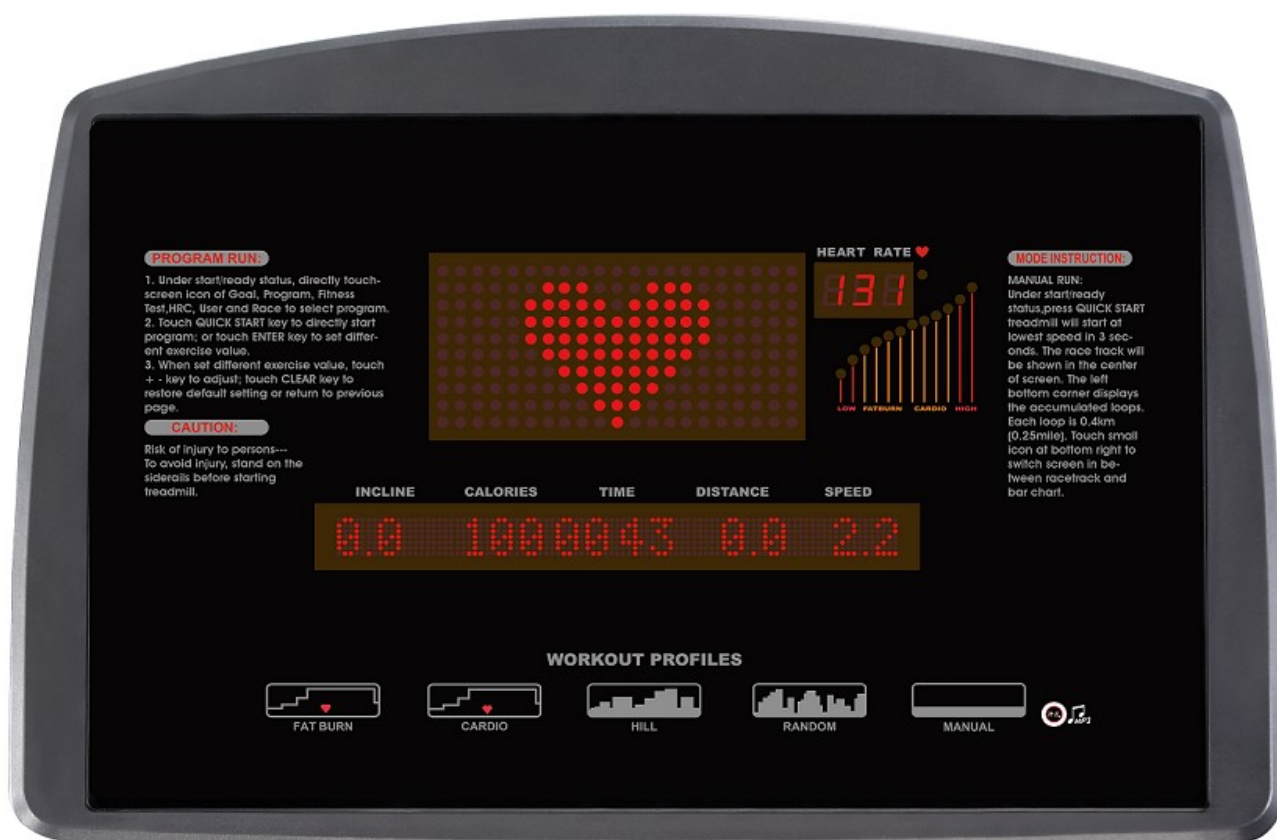
Tabulka poruch

PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
1. Monitor se nezapne.	1) Ujistěte se, že je trenažér zapojený do zásuvky, vypínač ON/OFF v poloze 1 a že je zasunutý bezpečnostní klíč.	1) Zapojte trenažér k síťovému napájení. Přepněte spínač do polohy 1 a zasuňte bezpečnostní klíč.
2. Monitor se zapne, ale nespustí se motor.	2) Zkontrolujte, zda je zatlačen omezovač proudu.	2) Vypněte stroj a jistič zatlačte dovnitř.
3. Úraz elektrickým proudem přes madla.	3) Zkontrolujte, zda je trenažér zapojený do uzemněné síťové zásuvky.	3) Zapojte trenažér do uzemněné síťové zásuvky.

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

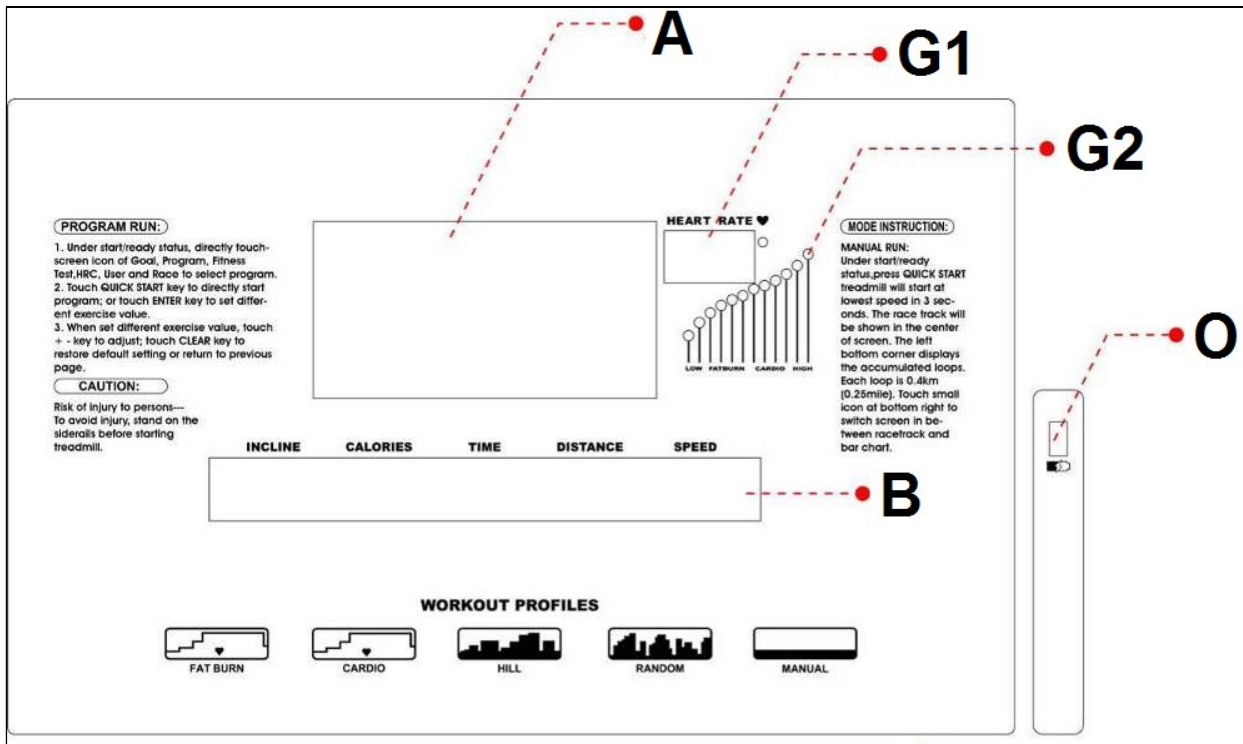
R900



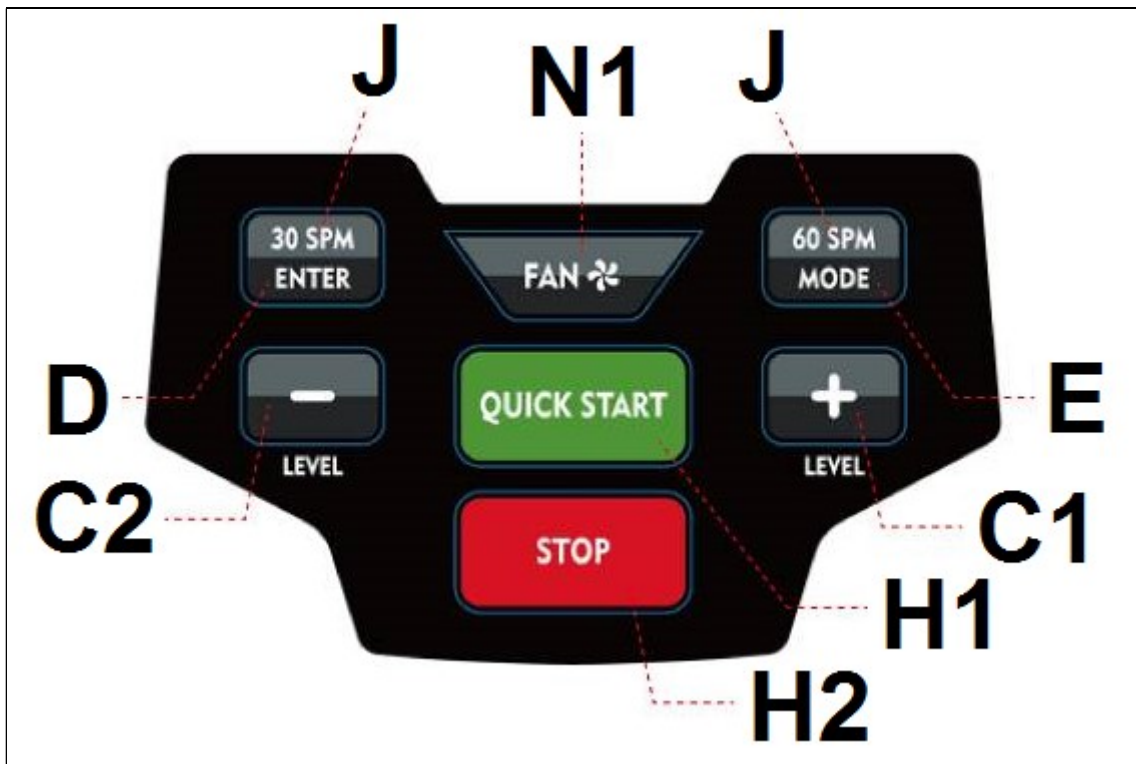


PROGRAMOVÁ NABÍDKA

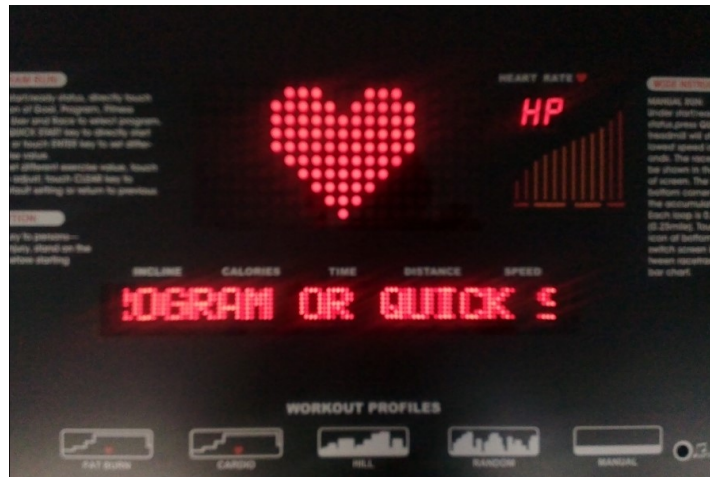
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



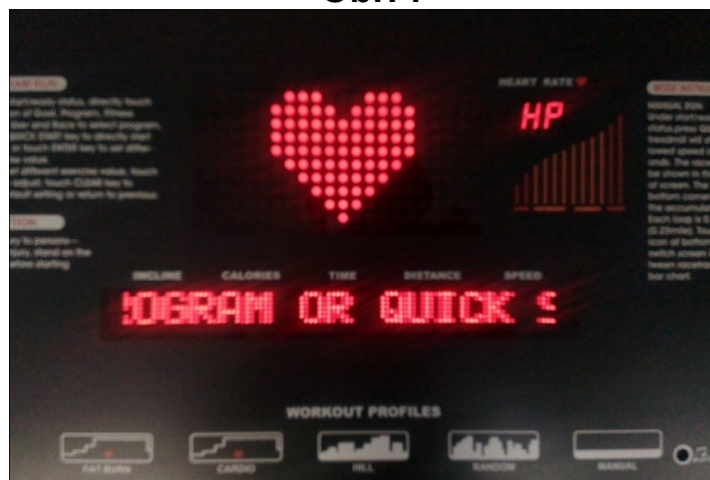
Obr. 5



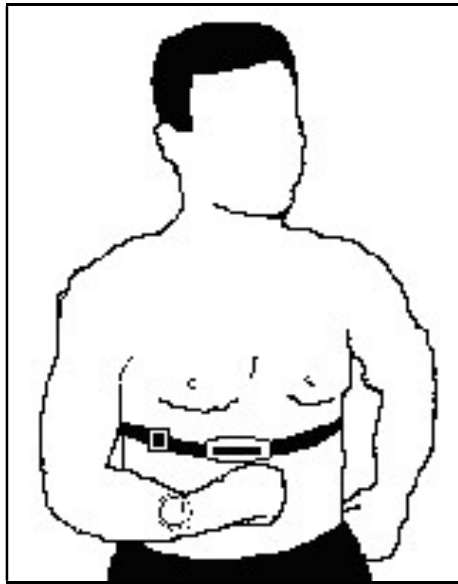
Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



VŠEOBECNÉ POKYNY

POZOR: Adaptér by měl být zapojen do příslušné zásuvky. Zkontrolujte, zda je síťové napětí kompatibilní s napětím adaptéru dodávaného s trenažérem. Monitor je navržen tak, aby se používal snadno a intuitivně. Informace, které se zobrazí ve spodní části obrazovky (B), obr. 1, provedou uživatele celým cvičením. Přesto doporučujeme, aby si instruktoři pečlivě tuto část přečetli, plně se seznámili s elektronickým monitorem, aby byli schopni cvičícím ukázat správný postup.

DŮLEŽITÉ: PRO ZAJIŠTĚNÍ SPRÁVNÉHO FUNKOVÁNÍ BATERIÍ A JEJICH DELŠÍ ŽIVOTNOSTI JE VHODNÉ JEJICH DOBÍJENÍ POMOCÍ ADAPTÉRU DODÁVANÉHO SE ZAŘÍZENÍM.

PERSONALIZACE ELEKTRONICKÉHO MONITORU

Postupujte podle následujících pokynů: na hlavní stránce, obr. 3, stiskněte a přibližně 10 sekund podržte současně klávesy STOP a ENTER.

ZMĚNA KILOMETRŮ NA MÍLE

Po vstupu do režimu personalizace, obr. 4, stiskněte klávesu ENTER po dobu asi 2 sekund pro vstup na stránku přepínání jednotek, obr. 5. Stisknutím kláves + a - přepnete metrickou/imperiální jednotku, obr. 6. Na hlavní stránku se vrátíte stisknutím klávesy ENTER čtyřikrát, obr. 7.

ČÁSTI ELEKTRONICKÉHO MONITORU

monitor se skládá ze dvou odlišných oblastí:

Horní oblast, **Obr. 1** jako displej

Spodní oblast, **Obr. 2** jako klávesnice

DISPLEJ (Obr. 1)

Tato oblast má dvě obrazovky.

- **(A)** - Horní LED pole, které zobrazuje námahu v reálném čase a úroveň cvičené během zvoleného programu.
- **(B)** - Spodní alfanumerická obrazovka, která uživatele provede možnostmi cvičení a poskytuje simultánní odečet kalorií, vzdálenosti, času, úrovně a kroků za minutu.
- **(G1)** – Zobrazuje tepovou frekvenci.
- **(G2)** – Zobrazuje rozpětí tepové frekvence uživatele (je nutné zadat věk uživatele).
- **(O)** – USB port

KLÁVESNICE (Obr. 2)

Funkce jednotlivých kláves jsou uvedeny níže.

Monitor je vybaven snadno použitelnou klávesnicí.

- N1 (FAN)** – Zapne a vypne ventilátor
- C1 (-)** – Tlačítko pro zvýšení úrovně (max. 20).
- C2 (+)** – Tlačítko pro snížení úrovně
- D (ENTER)** – tlačítko pro potvrzení
- E (MODE)** – tlačítko volby programu. Stisknutím tlačítka vyberte režim programu (GOAL, HRC, TRAINING, PROGRAM)
- H1 (RYCHLÝ START)** – Stisknutím této klávesy začnete rovnou cvičit.
- H2 (STOP)** – Jedním stiskem zastavíte cvičení. Dalším stiskem cvičení zastavíte a vrátíte se na hlavní stránku.
- J (30 SPM/60SPM)** – Klíč k rychlému přístupu na úroveň 30/60 kroků za minutu.

START/STOP

Program můžete spustit v manuálním režimu stisknutím klávesy RYCHLÝ START (QUICK START). Stisknutím kláves - nebo + můžete zvýšit nebo snížit rychlost. K dispozici je 20 úrovní rychlosti, které odpovídají následujícím hodnotám kroků za minutu (SPM):

Intenzita a rychlost			
ÚROVEŇ	SPM	ÚROVEŇ	SPM
1	20	11	90
2	27	12	97
3	34	13	103
4	41	14	109
5	48	15	115
6	55	16	121
7	62	17	127
8	69	18	132
9	76	19	137
10	83	20	140

Pro přesnější zobrazení spotřeby kalorií nejprve zadejte hmotnost uživatele.

OPERATIVNÍ POKYNY

SPUŠTĚNÍ VENTILÁTORU

Monitor je vybaven odvěšovací otvorem. Chcete-li ventilátor zapnout během cvičení, stiskněte klávesu FAN, obr. 2, pro spuštění ventilátoru.

REŽIM "CÍL" (GOAL)

Stisknutím tlačítka MODE zvolte režim GOAL (CÍL). Počkejte 3 sekundy, než vstoupíte do nabídky režimu. Stiskněte tlačítka +, - a zvolte jeden z následujících programů: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), MARATHON 1, MARATHON 2 a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Zadejte hodnoty požadované pro program stisknutím kláves +, - a klávesu ENTER stiskněte pro potvrzení. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka QUICK START (RYCHLÝ START).

Nastavení časového limitu

Nastavte požadovaný čas cvičení (10-95 min.).

Nastavení vzdálenosti

Nastavte požadovanou vzdálenost (1-99 km).

Nastavení kalorií

Nastavte požadovanou spotřebu kalorií (40-600 kal.).

Maraton 1

Vzdálenost 99,9 km.

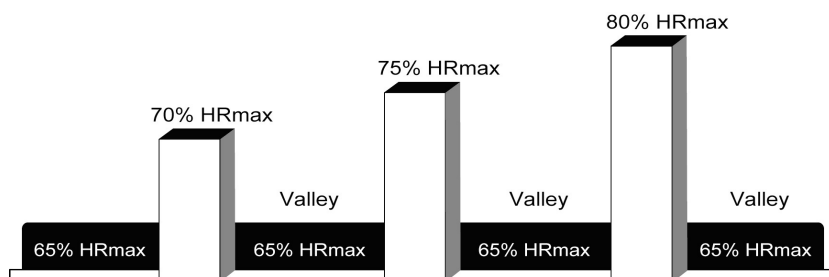
Maraton 2

Vzdálenost 20 km.

REŽIM TEPOVÉ FREKVENCE (HRC)

Během cvičení se ujistěte, že pevně držíte ruce na dlaňových senzorech nebo máte nasazený hrudní pás (není součástí balení), obr. 8. Stiskem tlačítka MODE zvolíte režim HRC. Počkejte 3 sekundy, než vstoupíte do nabídky režimu. Stiskněte tlačítka +, - a zvolte jeden z následujících programů: HILL HEART RATE, INTERVAL HEART RATE, INTENSIVE HEART RATE a pro potvrzení stiskněte ENTER. Zadejte hodnoty požadované pro program stisknutím kláves +, - a klávesu ENTER stiskněte pro potvrzení. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka QUICK START (RYCHLÝ START).

KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE V KOPCI

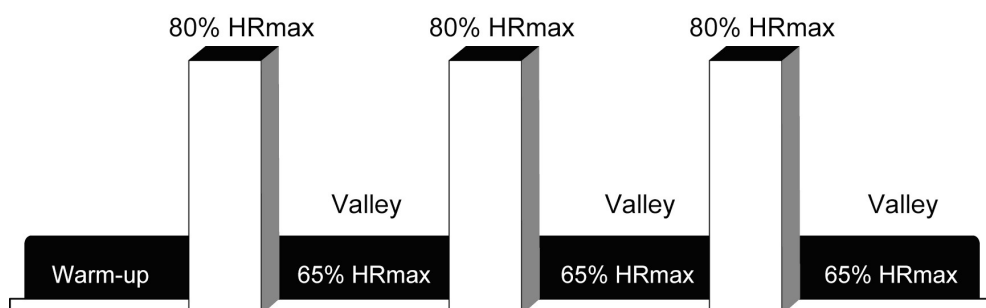


Program disponuje 7 cílovými tepovými frekvencemi s ohledem na maximální tepovou frekvenci (220-věk), 3 minutovými intervaly na odpočinek s tepovou frekvencí 65 % a stoupáními v délce 1 min. o maximálních tepových frekvencích 70 %, 75 % a 80 %.

Pokud během cvičení tepová frekvence nedosáhne cílové frekvence, systém zvýší nebo sníží rychlost.

Pokud je tepová frekvence mimo maximální frekvenci po dobu 45 sekund, zařízení se zastaví.

INTERVALOVÁ KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE

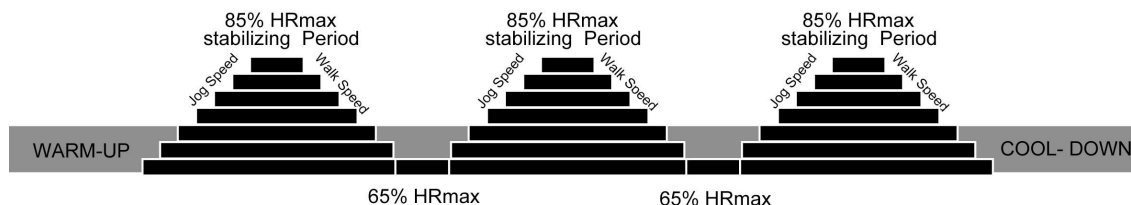


Program disponuje 2 cílovými tepovými frekvencemi s ohledem na max. tepovou frekvenci (220-věk), 3 minutovými intervaly na odpočinek s tepovou frekvencí 65 % a 3 minutovými intenzivními tréninkovými intervaly (85 %).

Pokud během cvičení tepová frekvence nedosáhne cílové frekvence, systém zvýší nebo sníží rychlost.

Pokud je tepová frekvence mimo maximální frekvenci po dobu 45 sekund, zařízení se zastaví.

INTENZIVNÍ TEPOVÁ FREKVENCE



Během tohoto cvičení se tepové frekvence mění mezi dvěma cílovými frekvencemi, 65 %-85 %.

Zvolte nízkou rychlost pro interval odpočinku a vysokou rychlost pro interval tréninku.

Při cvičení v tomto programu by měl mít uživatel hrudní pás, obr. 8.

REŽIM PROGRAMU

Pro volbu režimu PROGRAMU stiskněte MODE. Počkejte 3 sekundy, než vstoupíte do nabídky režimu. Stiskněte tlačítka +, - a zvolte jeden z následujících programů (MANUAL, RANDOM, HILL, SPEED INTERVAL, FAT BURN, CARDIO) a pro potvrzení stiskněte ENTER. Zadejte hodnoty požadované pro program stisknutím kláves +, - a klávesu ENTER stiskněte pro potvrzení. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka QUICK START (RYCHLÝ START).

Manuální program (MANUAL)

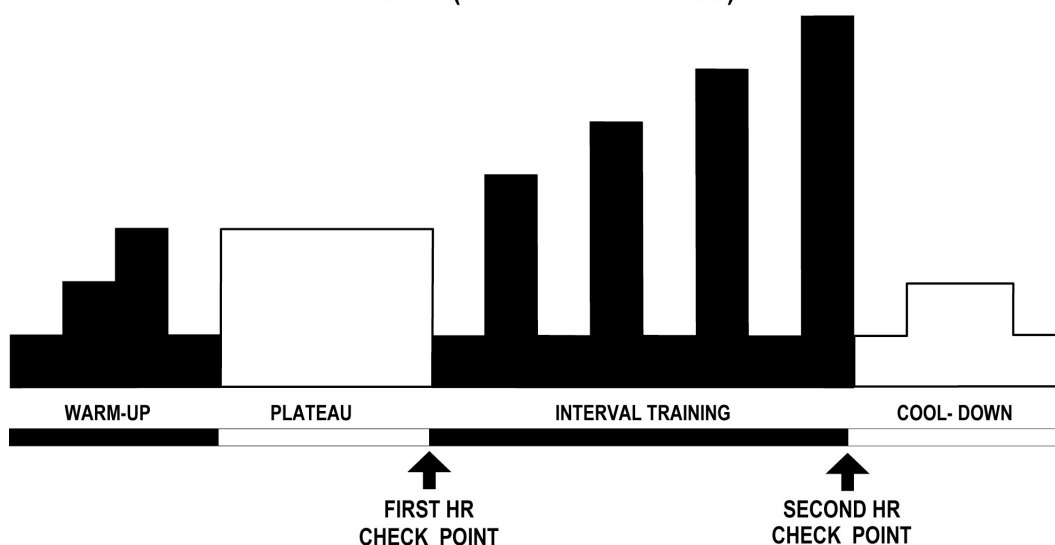
Během cvičení upravte rychlost stisknutím kláves - o +.

Náhodný program (RANDOM)

Tento program náhodně mění rychlost cvičení.

Program "kopec" (HILL)

TERRAIN(HILLS AND VALLEYS)



Během cvičení se ujistěte, že pevně držíte ruce na dlaňových senzorech nebo máte nasazený hrudní pás (není součástí balení), viz obr. 8.

Program kombinuje fáze odpočinku s fázemi intenzivního tréninku. Lze nastavit délku cvičení (10-95 min).

RYCHLOSTNÍ INTERVALOVÝ PROGRAM (SPEED INTERVAL PROGRAM)

V tomto programu je možné nastavit 2 rychlostní úrovně (JOG SPEED and RUN SPEED). Během programu můžete jednoduše přepínat mezi dvěma úrovněmi stisknutím kláves +, -.

PROGRAM SPALOVÁNÍ TUKŮ (FAT BURN PROGRAM)

Během cvičení se ujistěte, že pevně držíte ruce na dlaňových senzorech nebo máte nasazený hrudní pás (není součástí balení), viz obr. 8.

Program je navržen na spalování tuků a udržuje hodnotu tepové frekvence na 65 %. Systém řídí tepovou frekvenci a automaticky upraví rychlost tak, aby udržovala cílovou tepovou frekvenci.

KARDIO PROGRAM (CARDIO PROGRAM)

Během cvičení se ujistěte, že pevně držíte ruce na dlaňových senzorech nebo máte nasazený hrudní pás (není součástí balení), viz obr. 8.

Program je navržen na spalování kalorií a tvorbu svalů. Udržuje hodnotu tepové frekvence na 80 %. Systém řídí tepovou frekvenci a automaticky upraví rychlost tak, aby udržovala cílovou tepovou frekvenci.

REŽIM VÝCVIKU (TRAINING MODE)

Pro volbu režimu TRAINING stiskněte MODE Počkejte 3 sekundy, než vstoupíte do nabídky režimu.

Stisknutím kláves +, - zvolte FITNESS TRAINING 20 (výzva 20 podlaží) nebo FITNESS TRAINING 40 (výzva 40 podlaží) a potvrďte klávesou ENTER. Zadejte váhu a věk stisknutím kláves +, - a potvrďte stiskem klávesy ENTER. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka QUICK START (RYCHLÝ START).

CHYBOVÉ KÓDY

Kód chyby	Možný důvod	Řešení
E01	Vstupní výkon střídače s nízkým napětím	Vyměňte postupně filtr nebo klín nebo střídač
E02	Abnormální teplota senzoru	Vyměňte střídač
E04	Přetížení střídače	Doplňte mazací olej nebo vyměňte střídač
E06	Přetížení napětí střídače	Vyměňte jistič střídače
E08	Abnormální uzemnění střídače	Vyměňte střídač
E09	Přehřátí střídače	Přidejte olej, očistěte prach střídače nebo střídač vyměňte
E10	Střídač snímá přetížení motoru	Vyměňte motor nebo střídač
E11	Přetížení střídače	Doplňte mazací olej nebo vyměňte střídač
E12	Chyba přetížení systému	Vyměňte střídač
E13	Odpojení kabelu motoru střídače	Vyměňte motor nebo střídač
E14	Vada jističe střídače	Vyměňte jistič střídače
E33	Porucha blesku střídače	Vyměňte střídač
E34	Porucha blesku střídače	Vyměňte střídač
E35	Varování před nízkým napětím	Vyměňte postupně filtr nebo klín nebo střídač
E37	Nouzové zastavení střídače	Vyměňte střídač nebo ovládací kabely nebo hlavní desku konzoly
E41	Varování před přehřátím	Přidejte olej, očistěte prach střídače nebo střídač vyměňte
E77	Chyba komunikace střídače	Vyměňte střídač, ovládací kabely nebo hlavní desku konz.
E78	Chyba membránového klíče	Vyměňte membránový klíč nebo hlavní desku konzoly
E79	Chyba světeln. senzoru (A120)	Vyměňte nebo upravte světelný senzor nebo konzolu

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.

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

