

**BH**FITNESS



**Návod k obsluze**

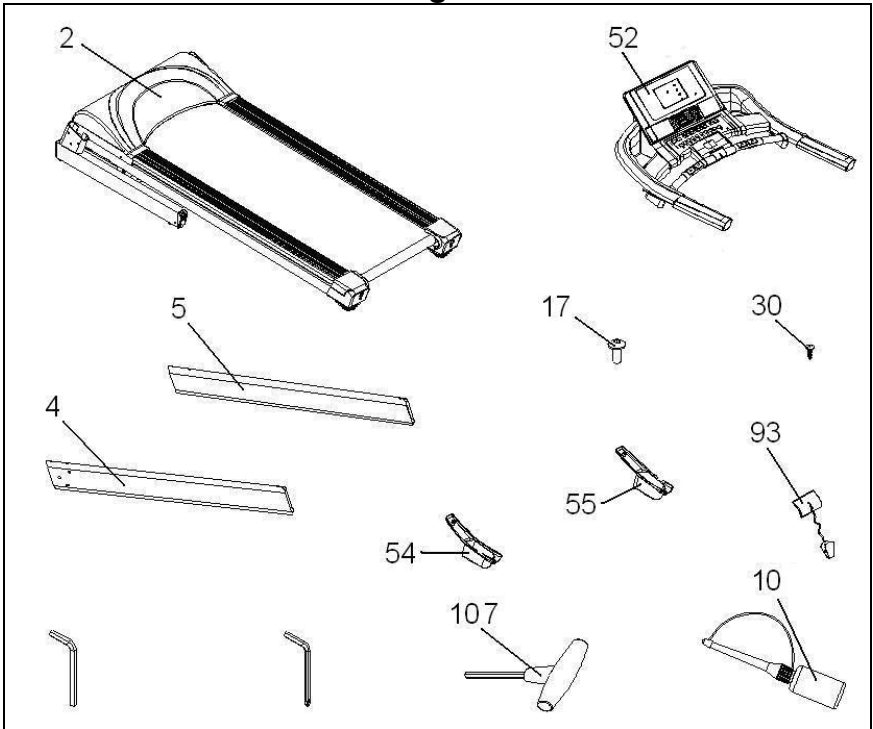
G6520TFT



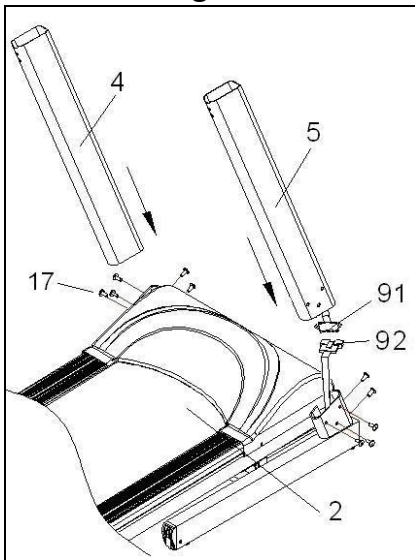
B žecký pás BH Fitness F9R TFT

Návod k obsluze

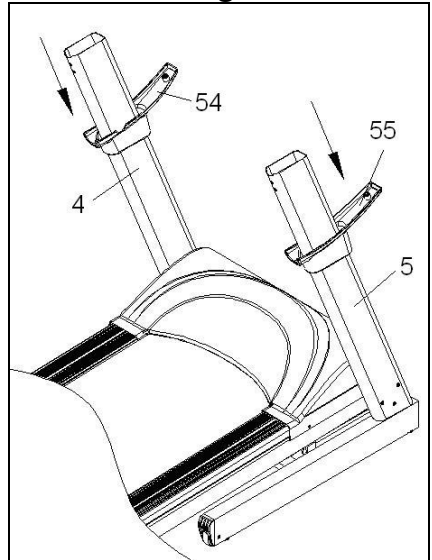
**Fig.0**



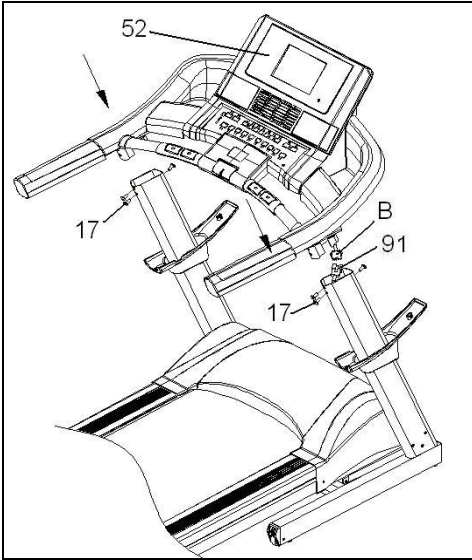
**Fig.1**



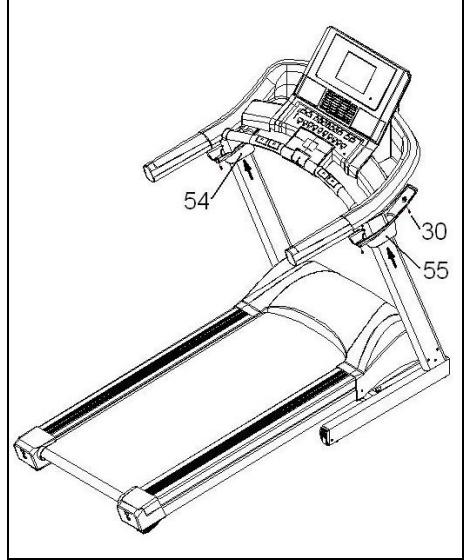
**Fig.2**



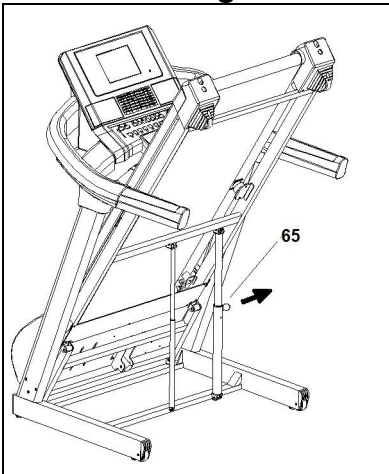
**Fig.3**



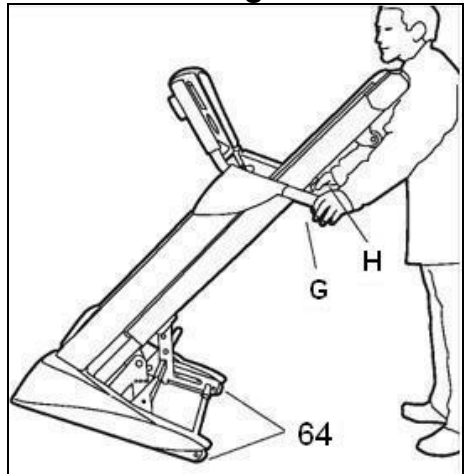
**Fig.4**



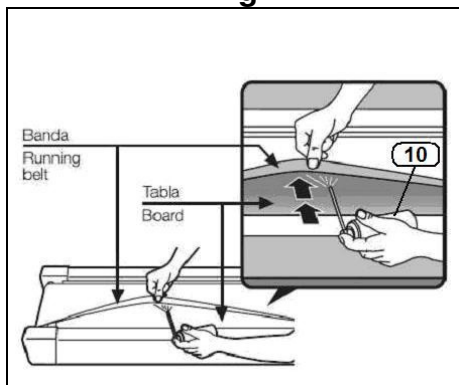
**Fig.5**



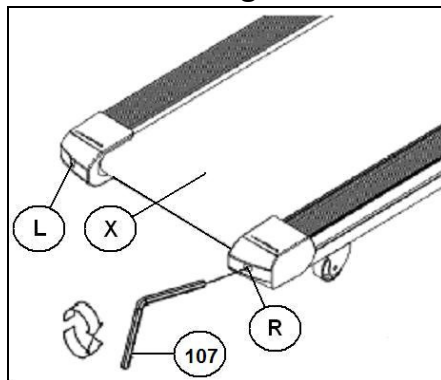
**Fig.6**



**Fig.7**



**Fig.8**



## GENERÁLNÍ INSTRUKCE:

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

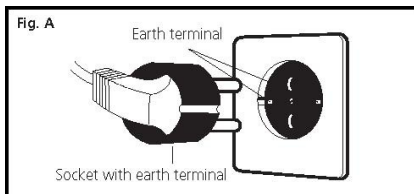
vždy byste měli dodržovat určitá bezpečnostní opatření v etn následujících:

- 1). Tento přístroj je určen pouze pro domácí používání.
- 2). Přístroj může použít pouze jedna osoba ve stejném čase. 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 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 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 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 ináší možnost znečistění 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 zařízeno 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:

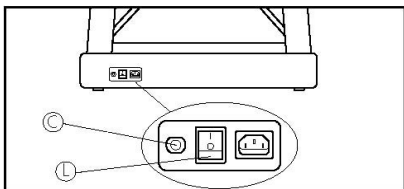
1. Především vypínač (L), umístěný na krytu, do polohy "0" (VYPNUTO).
2. Resetujte jednotku stiskem tlačítka jističe (C).
3. Potom především vypínač (L) do polohy "I" (ZAPNUTO) a stroj bude znovu připraven k použití.

Pokud by jistič vypadal opakovaně, nejpravděpodobnější příčinami budou:

- Neobvyklé 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. Zainstalujte na pravé straně a propojte konektory (91 a 92) 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 91), dále pak opatrně nasaďte počítač do pozice tak, aby nedošlo k poškození kabelů. Pomocí šroubů (17) zajistěte.

4. Nyní můžete žetě 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 kabele!!

### 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 instrukcí v 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 tělo 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:

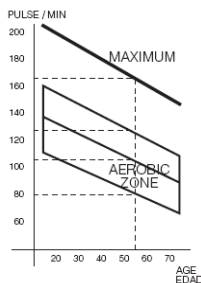
Než začnete s jakýmkoli tréninkovým programem, doporučíme vám, vzhledem k tomu, že se cvičební programy liší podle vašeho fyzického stavu, abyste se poradili

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 nepřetěžující. 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 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 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 zajišovací sou ásti ádně utažené a správně zapojené. Kontrolujte a utahujte všechny sou ásti na vašem stroji každé t i m síce. Pokud budete používat tento stroj s opotřebenými sou ástmi, například hnacím mečem, b žeckým pásem nebo válci, riskujete zranění.

Jste-li na pochybách v p ípadě kterékoli sou ásti stroje, obraťte se na technickou pomoc vašeho dodavatele.

Doporuujeme, abyste p i výměnou opotřebených sou ástí použili originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může mít za následek zranění nebo ovlivnit chování stroje.

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

# POZOR!

## Mazání běžecké plochy - ztráta záruky!!!

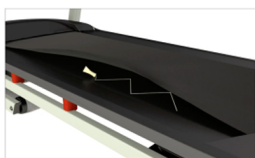
Mazání běžecké plochy výrazně ovlivňuje životnost Vašeho běžeckého pásu a zanedbání mazání na začátku používání může způsobit trvalé poškození bandu, které sebou pak následně nese poměrně velké náklady na servis. POZOR při zjištění nedostatečného mazání při servisním zásahu může vést ke ztrátě záruky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

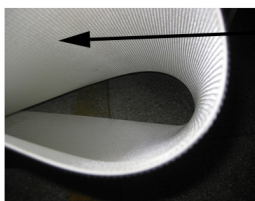
Jak postupovat:



Zvedneme pás na jedné straně a naneseeme lubrikanť co nejdále ke středů 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.

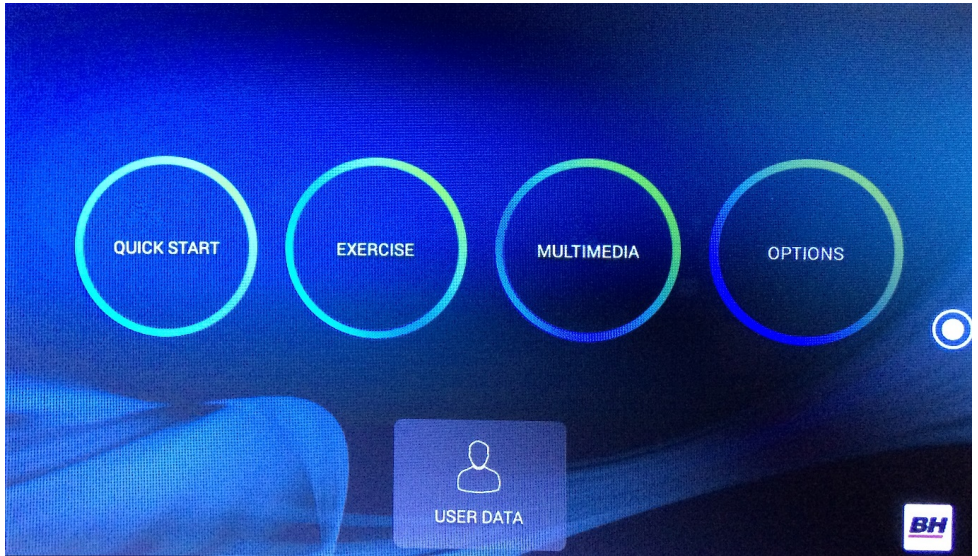


Následně přejdeme na druhou stranu a naneseeme lubrikanť stejným způsobem co nejdále ke středů, aby bylo zajištěno promazání po celé šířce plochy. Důležité je místo, kde se nejvíce běhá a to je 1/3 od vzdálenosti od začátku. Po namazání pusťte pás rychlostí 3 - 5 km/h a nechte namazání roznést po ploše.



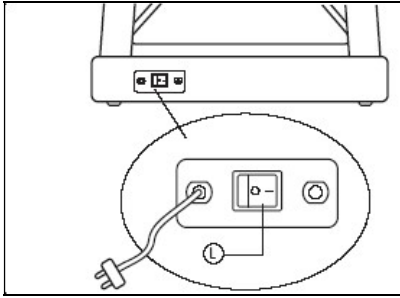
Speciální vrstva tkaniny zajišťující skluz a uchování maziva a o tuto vrstvu je nutné pečovat.

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.

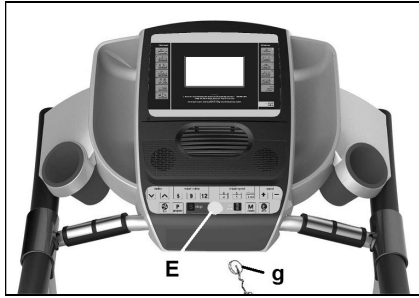


## MONITOR

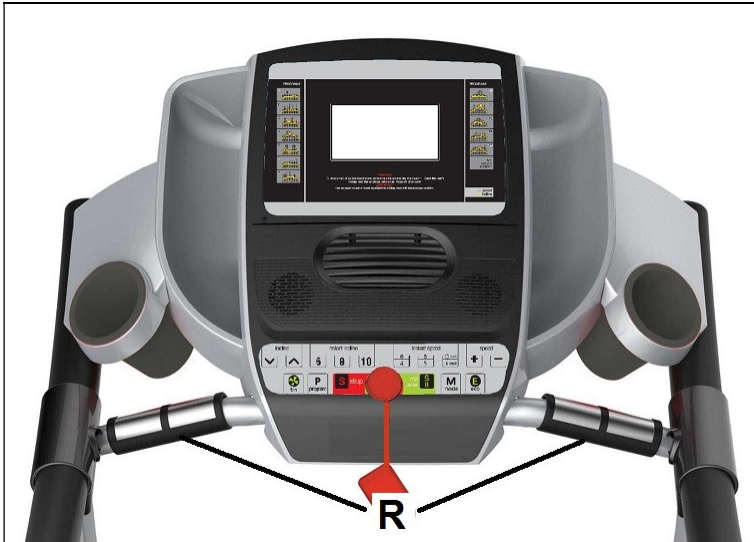
Obr. 1



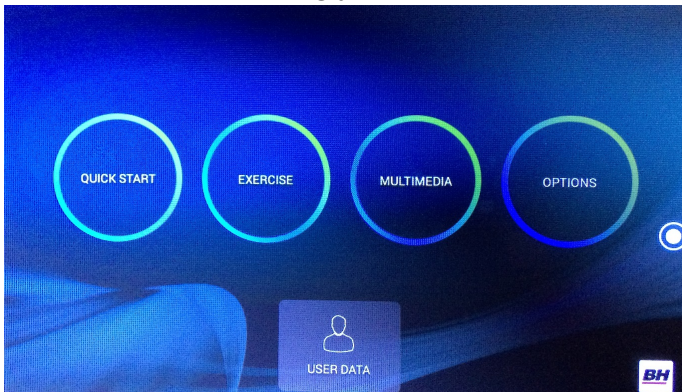
Obr. 2



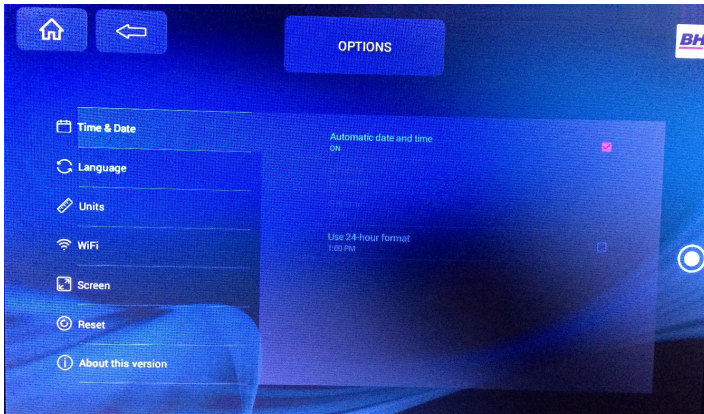
Obr. 3



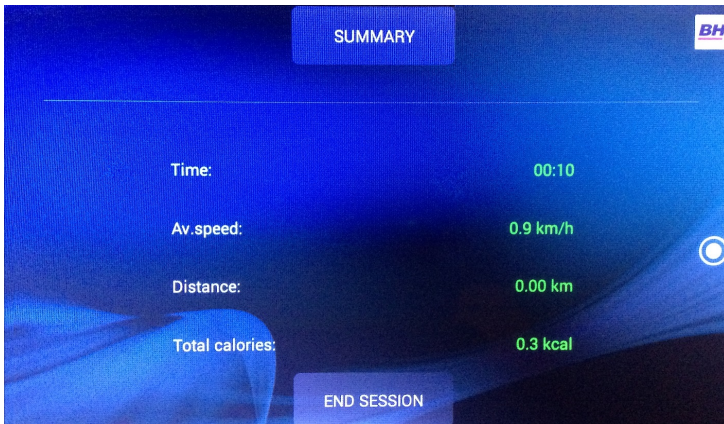
Obr. 4



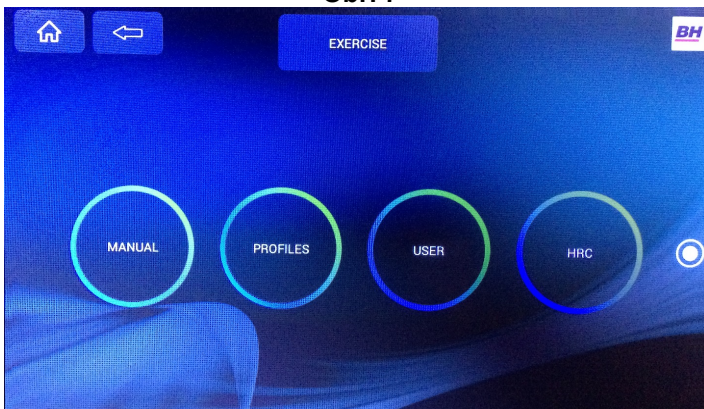
Obr. 5



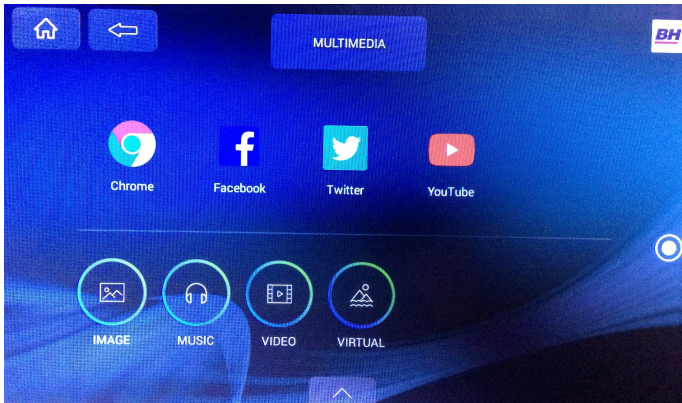
Obr. 6



Obr. 7



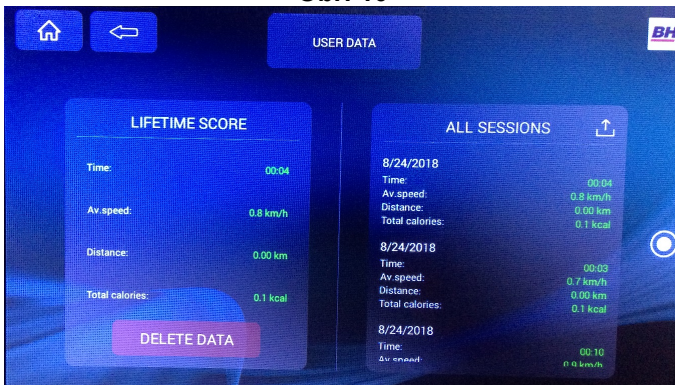
Obr. 8



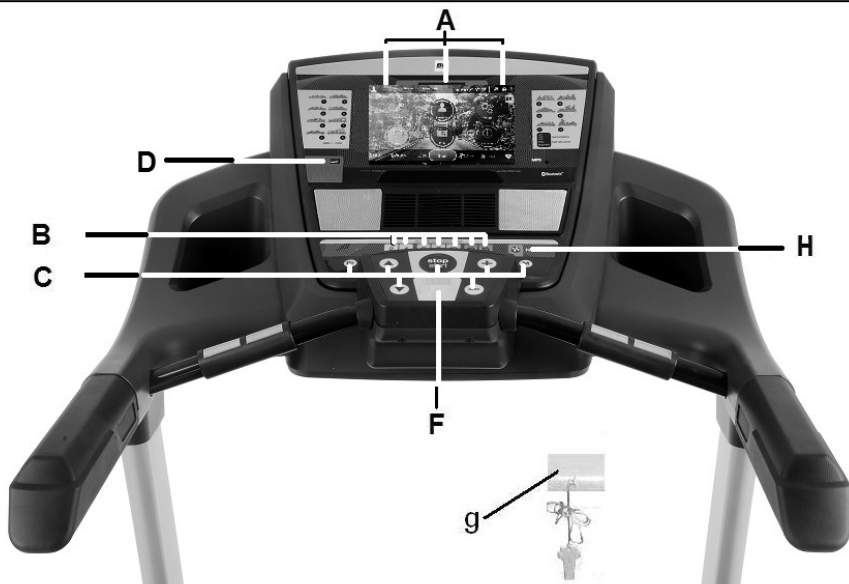
Obr. 9



Obr. 10







## PRVKY MONITORU

**A:** Elektronický monitor má 1 TFT dotykový displej

**B:** Klávesy pro rychlé nastavení sklonu pásu (2- 4- 6- 8- 10- 12- 15).

**C:** Na konzoly se nachází sedm tlačítek: PROGRAM; MODE; INCLINE(↕); START/STOP; SPEED Km/h (↕).

**D:** USB port.

**E:** Místo pro bezpečnostní klíč.

**F:** Klávesy pro rychlé nastavení rychlosti pásu (2- 4- 6- 8- 10- 14- 16Km/h).



**g:** Bezpečnostní klíč.

**H:** ECO režim

## START/STOP

Zastrčte stroj do uzemněné zásuvky a přepněte přepínač (L) do polohy I (1), Obr.1.

Bezpečnostní klíč (g) musí být správně vložen do svého stanoviště (E) Obr.2, jinak stroj nebude fungovat a zobrazí se chybová hláška.

Následně se běžecký pás zapne a monitor se rozsvítí. Obr. 4. Chcete-li zvětšit nebo zmenšit pruh, který zobrazuje parametry cvičení, stiskněte   šipky :

## ZMĚNA JAZYKA

V hlavním menu obrazovky klikněte na ikonu koule, která je umístěna v pravém horním rohu. Ze seznamu si vyberte preferovaný jazyk.

## ZMĚNA Z KM NA MÍLE

V hlavním menu obrazovky klikněte na

**Settings (nastavení)**, vyberte **MIL SWITCH** (vypnout míle) a zvolte si vlastní měrnou jednotku. Obr. 6

## NÁVOD K POUŽITÍ

Tento běžecký pás nabízí následující programy: 1 MANUAL program; 36 PŘEDNASTAVENÝCH PROGRAMŮ; 1 UŽIVATELSKÝ; 3 CÍLOVÉ programy; 1 NAVIGAČNÍ program a 1 program HRC.

Stisknutím tlačítka START/STOP se rozsvítí nápis MANUAL a stroj se rozběhne do 3 vteřin, časování je zobrazeno na displeji TIME, počáteční rychlost je 1.0km/h.

Rychlost můžete kdykoli během cvičení nastavit mezi 1.0–22 km/h nebo změnit, a to stisknutím tlačítka SPEED (↑). Také během cvičení můžete kdykoli nastavit sklon pásu a to stisknutím tlačítka INCLINE (↑).

Pokud stisknete tlačítko START/STOP stroj se zastaví. K zastavení stroje dojde také pokud vyjmete bezpečnostní klíč z jeho stanoviště. Obr.8

## MANUÁLNÍ REŽIM

Tento program nemá nic přednastaveno a během cvičení si můžete hodnoty různě nastavovat. Pro volbu tohoto programu stiskněte SMART RUN a vyberte MANUAL program. Obr. 7.

Stisknutím START začnete cvičit.

## PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

V tomto programu si můžete zvolit jeden z přednastavených režimů.

Pro výběr stiskněte SMART RUN a vyberte možnost PROGRAM MODE Obr. 9.

V horní části obrazovky si vyberte konkrétní program a jeho délku.

Grafické znázornění programů P1 až P36 **je na konci návodu.**

Stisknutím START začnete cvičit.

## ECO REŽIM

Stisknutím tohoto tlačítka v manuálním nebo programovém režimu přejdete do ECO režimu. Stroj změní sklon a konfiguraci tak, aby se snížila spotřeba energie a v displeji pro čas bude problikávat čas a slovo ECO. Opětovným stisknutím tlačítka ECO tuto funkci vypnete.

## NAVIGAČNÍ REŽIM

Tento režim během tréninku přehrává nepřetržitě video.

Pro výběr stiskněte **SMART RUN** a vyberte volbu **NAVIGATION** program. Obr. 10.

Vyberte si video, které chcete během cvičení přehrát. Stiskněte START a tím zahájíte cvičení.

## UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Uživatelské programy vám umožňují navrhnout si graf pro rychlost a sklon, a to vše s ohledem na vaši současnou kondici.

Pro volbu tohoto programu stiskněte **SMART RUN** a zvolte volbu **USER** program. Obr. 11.

Vyberte si graf pro sklon a rychlost na obrazovkách a zvolte dobu trvání cvičení.

Stisknutím START začnete cvičit.

## HRC (Srdeční frekvence)

Tento program pomáhá při cvičení udržovat vaši konstantní definovanou tepovou frekvenci.

Pro výběr tohoto programu stiskněte **SMART RUN** a zvolte volbu **HEART RATE**. Obr. 12.

Nastavte svůj věk, počet úderů za minutu a požadovaný čas cvičení, pak stisknutím tlačítka **START** zahájíte cvičení.

Např. při nastavení 100 B.P.M (Úderů za minutu) se rychlost automaticky zpomalí pokaždé, když překročíte tuto nastavenou tepovou frekvenci. A naopak, pokud nedosáhnete této frekvence, stroj stále zrychluje, dokud nebude cílového tepu dosaženo.

Je dobré, abyste používali měřič pro tepovou frekvenci. Tuto můžete měřit pomocí ručních senzorů na madlech a nebo pomocí hrudního pásu.

Nikdo by neměl překročit svou maximální rychlost tepové frekvence. Tato maximální hranice se s věkem snižuje.

Výpočet je jednoduchý, od čísla 210 odečítáte svůj věk v letech. Tepovou frekvenci byste při cvičení měli udržovat mezi 65% až 85% vaši maximální srdeční frekvence a velmi se doporučuje, abyste hranici 85% nepřekračovali.

## CÍLOVÝ PROGRAM

Tento program umožňuje výběr mezi cvičením s časovým intervalem, vzdáleností nebo spálenými kaloriemi. Pro zvolení tohoto programu stiskněte

**SMART RUN** a zvolte volbu **OBJECTIVE** program. Obr. 13. Obr. 14. Obr.15.

Cílem cvičení může být dosažení času cvičení, vzdálenosti nebo počet spálených kalorií. Vyberte si, co požadujete. Přepínat mezi nimi můžete posunutím prstu po monitoru. Stiskněte **START** pro zahájení cvičení.

Při cvičení začne monitor odpočítávat, dokud nebude hodnota na "0".

**Poznámka:** Zobrazovat se bude poslední nastavený cíl.

## MULTIMÉDIA

V hlavní nabídce stiskněte ikonu Apps pro přístup k multimediálním aplikacím Obr. 16.

Chcete-li přehrávat hudbu, vložte USB s hudebními soubory.

Chcete-li surfovat po internetu, je potřeba nejdříve připojit pás k WIFI kliknutím na ikonu v pravém horním rohu. Obr. 4.

## NOUZOVÉ ZASTAVENÍ

Pro maximální bezpečnost uživatele je tento pás vybaven bezpečnostním klíčem (g) a tlačítkem **STOP**. Bezpečnostní klíč (g) musí být vložen na své stanoviště (E), Obr.2, bez toho se stroj nespustí. Při používání stroje vždy připněte klip na své oblečení. Zatažením za kabel a vytažením bezpečnostního klíče ze stanoviště se stroj okamžitě zastaví. Chcete-li stroj restartovat, jednoduše vložte klíč zpět na stanoviště. Bezpečnostní klíč (g) vyjměte vždy, když se stroj nepoužívá a uschovejte ho mimo dosah dětí. Stisknutím červeného tlačítka **STOP** se jednotka také okamžitě zastaví. Chcete-li stroj restartovat, stiskněte znovu tlačítko označené **START / STOP**.

## SKLON

Funkce sklonu pracuje nezávisle na všech ostatních funkcích. Pokaždé, když nastavíte spínač (L) do pozice I, tak, jak je popsáno v úvodní sekci, Obr.1. zobrazí se úroveň sklonu, která byla použita naposledy.

Pokud není sklon na nule a je použito tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení, stroj sklon automaticky vynuluje.

Úroveň sklonu můžete nastavit stisknutím kláves INCLINE(+) nebo INCLINE(-) a zadat hodnotu od 0 do 15, podle toho, jaký sklon chcete na stroji mít.

**Důležité:** Nikdy neměňte sklon stroje tak, že opřete pás o jakékoli jiné předměty.

**DŮLEŽITÉ: SKLON MUSÍ BÝT V POLOZE NULA, KDYŽ CHCETE PÁS ZVEDNOUT DO SKLADOVACÍ POLOHY - TĚDY, KDYŽ JE PLOCHA, PO KTERÉ BĚHÁTE, ZVEDNUTA.**

## MĚŘENÍ TĚPU

Vaše tepová frekvence se měří pomocí dotykových dlaňových senzorů (R) které jsou umístěny na madlech. Hodnota tepové frekvence se zobrazí po několika sekundách. Při měření bude symbol srdce vedle hodnoty tepové frekvence blikat.

### **DŮLEŽITÉ:**

Nejedná se o zdravotnické zařízení, a proto hodnota zobrazovaného tepu slouží pouze pro orientační účely.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na technickou podporu - viz. poslední strana.

**BH SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

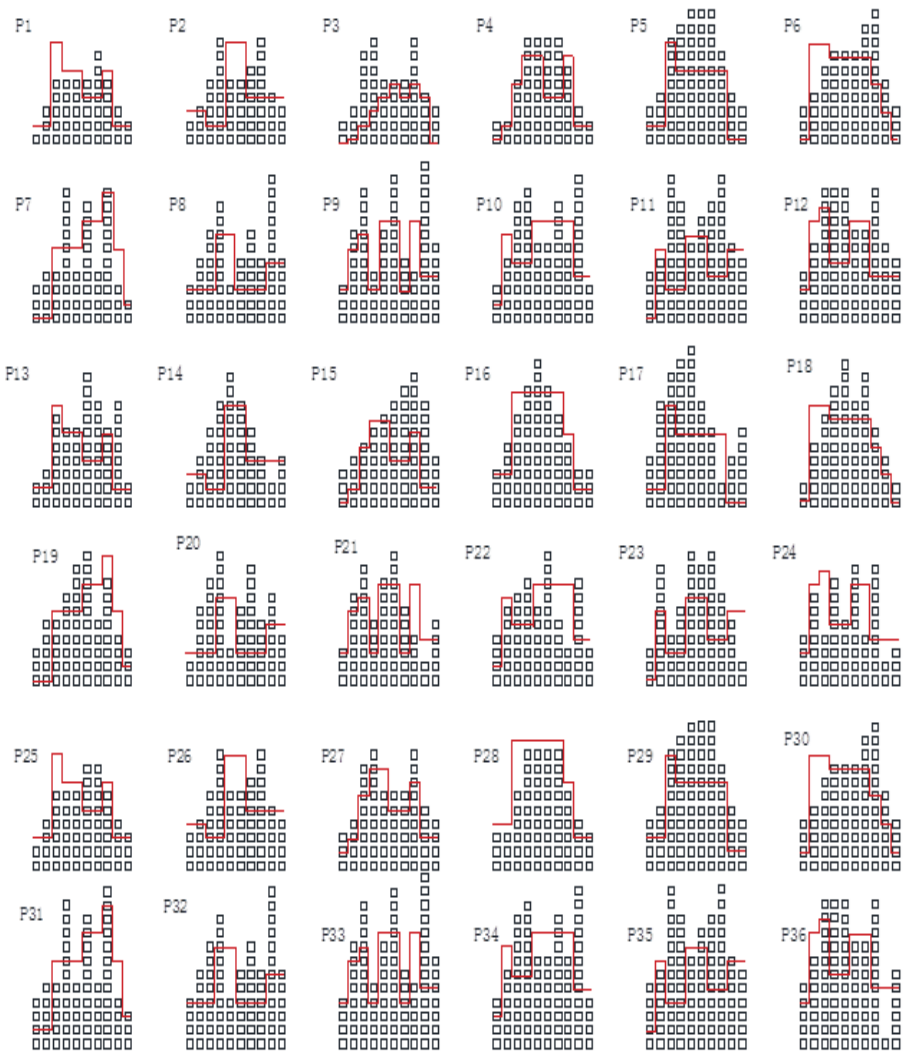
PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
1. Počítač se nezapne.	1) Ujistěte se, že je stroj zapojen, spínač ON/OFF je v poloze 1 a bezpečnostní klíč je správně umístěn.	1) Připojte stroj do sítě, přepněte spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostní klíč na určené místo.
2. Počítač se zapne, ale stroj nefunguje.	2) Zkontrolujte, zda je připojen a stlačen omezovač proudu.	2) Vypněte stroj. Stlačte jistič. Namažte běžecký pás.
3. Pás se pohybuje trhaně.	3.a) Zkontrolujte, zda je pás namazán. 3.b) Zkontrolujte, zda je pás správně napnutý. 3.c) Zkontrolujte, zda je napnutý hnací řemen.	3.a) Namažte pás. 3.b) Napněte pás. 3.c) Upravte pnutí hnacího řemene.
4. Stroj se zastaví. Vypne se jistič.	4) Zkontrolujte, zda je pás namazán.	4) Resetujte tlačítko přetížení tak, že přepnete spínač ON/OFF do polohy 0 a pás namažte.
5. Madla dávají elektrické šoky.	5) Zkontrolujte, zda je stroj zapojen do uzemněné zásuvky.	5) Zapojte stroj do uzemněné zásuvky.
6. Běžecký pás není na středu.	6.a) Zkontrolujte, zda je stroj na rovné podlaze. 6.b) Zkontrolujte, zda se stroj nehýbe.	

## ERROR KÓDY

Chybová hláška E1	Chybné zapojení.	Znovu správně propojte kabel mezi horním a spodním ovladačem.
Chybová hláška E2	Střet.	Chybné napětí. Znovu propojte kabel s motorem.
Chybová hláška E3	Žádný signál od snímače rychlosti	Vyměňte světlo senzoru na spodním ovladači a nebo vyměňte snímač rychlosti.
Chybová hláška E5	Hrozí přetížení motoru.	Namažte pás.
Chybová hláška E7	Bezpečnostní klíč	Vložte bezpečnostní klíč.

Pokud máte jakékoli dotazy ohledně vašeho běžeckého trenážeru, neváhejte se obrátit na svého dovozce, který je uveden na poslední straně tohoto návodu.

# GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ PROGRAMŮ



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a,

Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175 DIČ:

CZ05254175

