

BH FITNESS

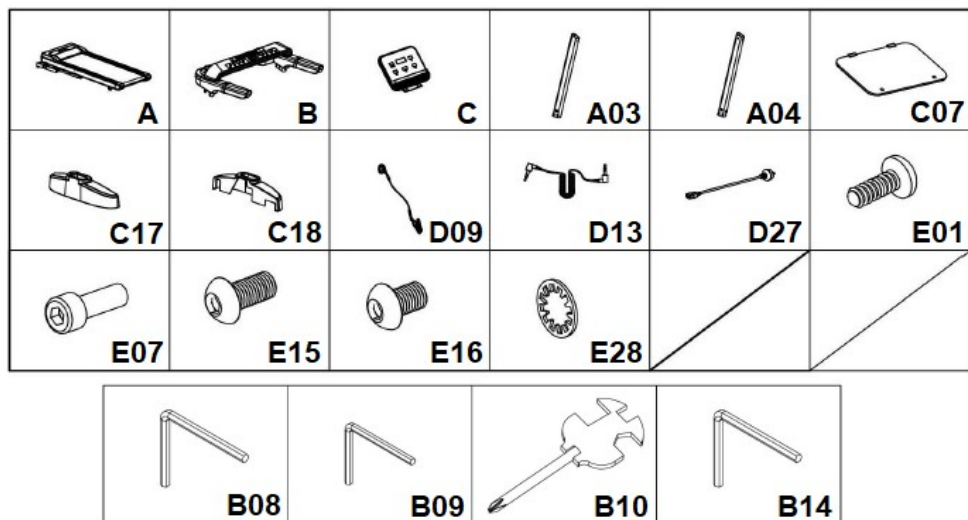


Návod k obsluze

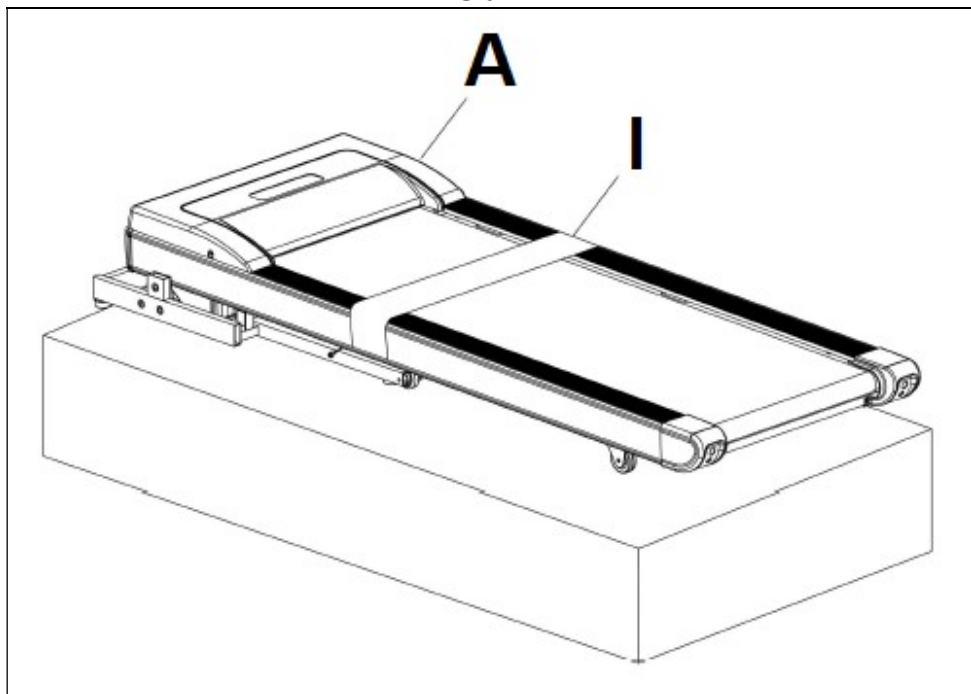


Běžecký pás BH FITNESS HRT-05
Návod k obsluze

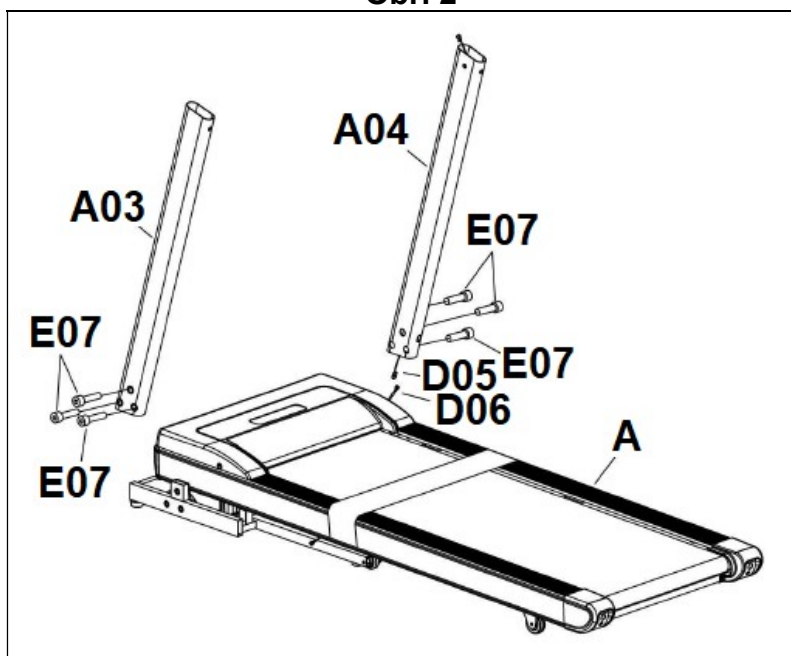
Obr. 0



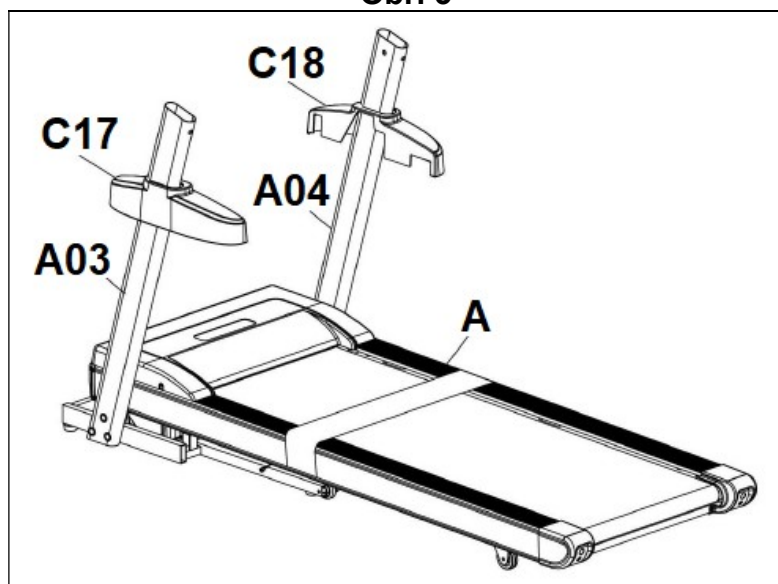
Obr. 1



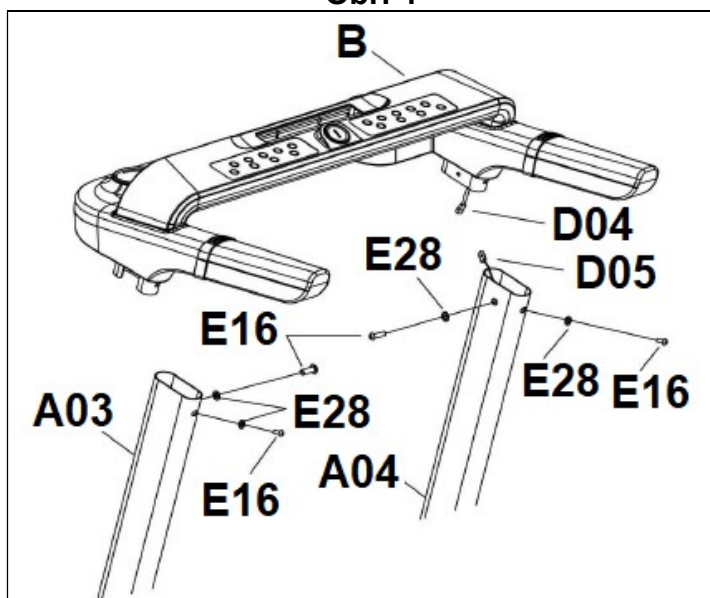
Obr. 2



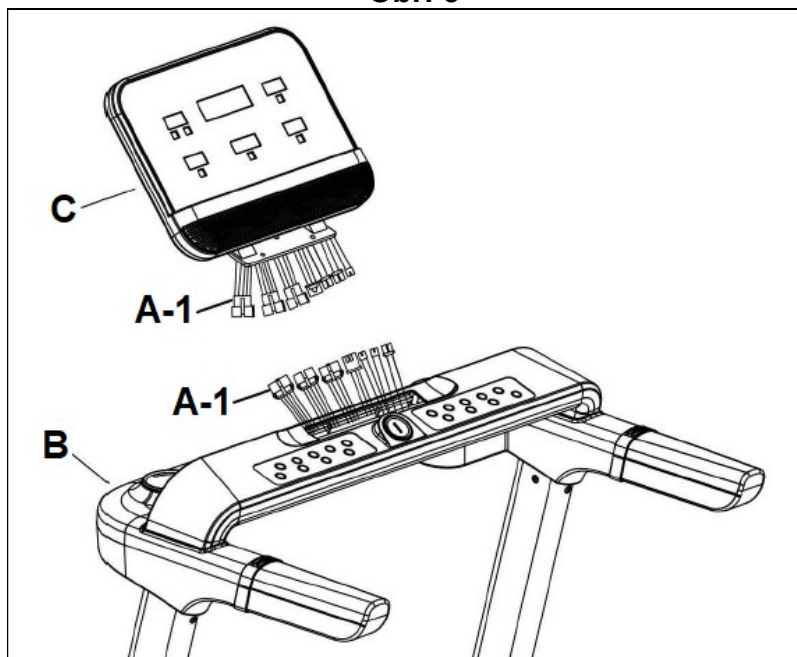
Obr. 3



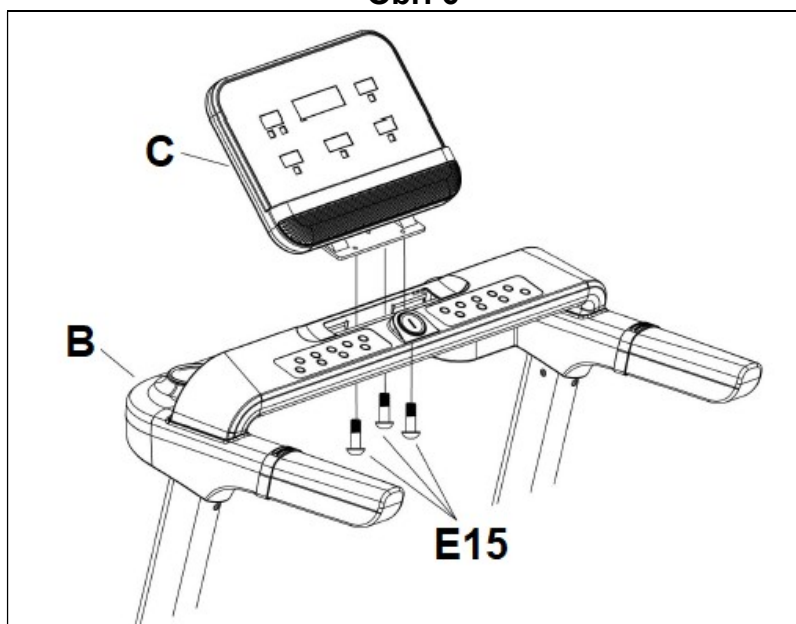
Obr. 4



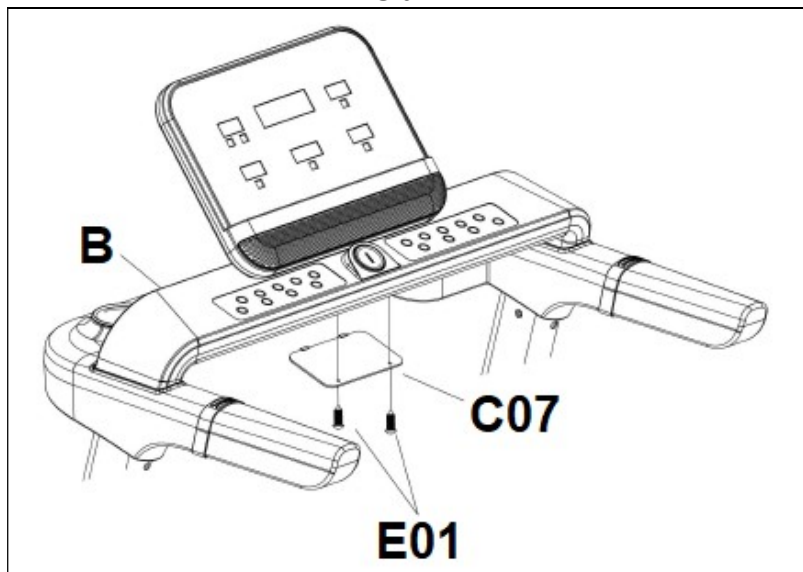
Obr. 5



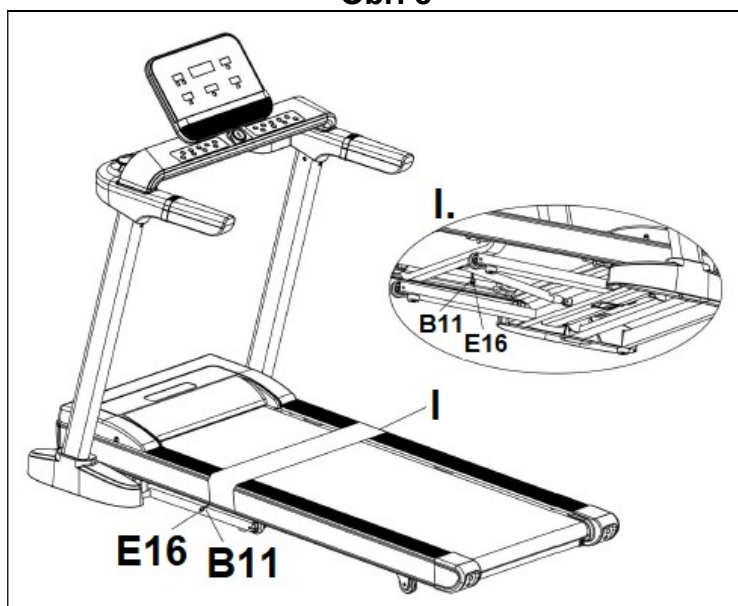
Obr. 6



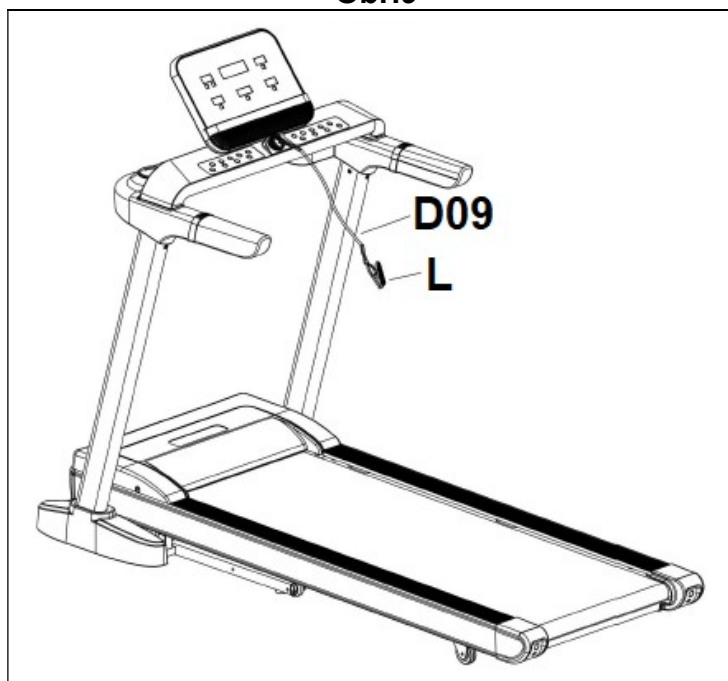
Obr. 7



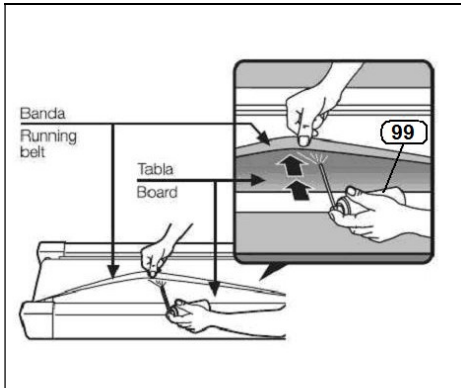
Obr. 8



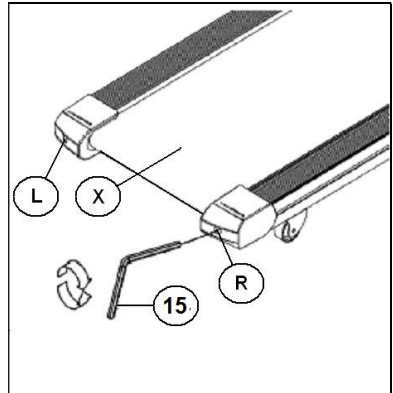
Obr.9



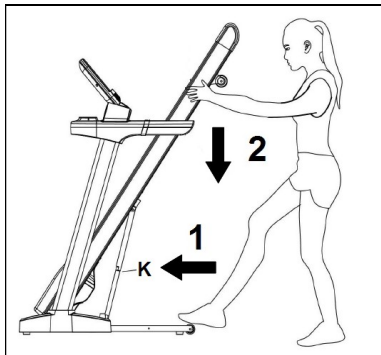
Obr. 10



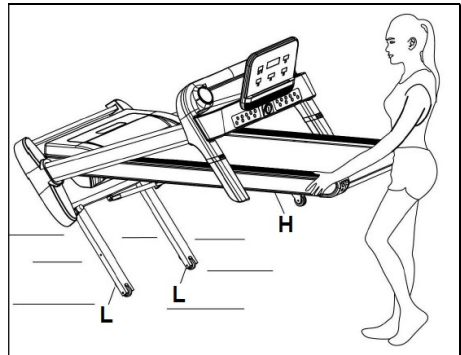
Obr. 11



Obr. 12



Obr. 13



VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání běžeckého pásu. Při používání tohoto zařízení byste měli vždy dodržovat určitá bezpečnostní opatření, včetně následujících:

1 Trenažér je určen pro domácí použití.

2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba. Hmotnost uživatele nesmí překročit 140 kg.

3 Umístěte jednotku na rovný povrch tak, aby kolem dokola zůstal alespoň 1 m volného prostoru a 2 m v zadní části. Umístěte pod trenažér ochrannou podložku, která ochrání podlahu nebo koberec před možným poškozením.

4 Jednotka je vybavena bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do otvoru pro klíč, jinak trenažér nebude fungovat. Když trenažér používáte, vždy si připeňte kabel na bezpečnostní klíč k vašemu oděvu. Když trenažér nepoužíváte, vyjměte bezpečnostní klíč a uschovejte jej před dětmi.

5 Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že funguje správně. Nikdy nepoužívejte vadný přístroj.

6 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

7 Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou

zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

8 Nedovolte dětem nebo osobám s postižením používat zařízení bez dohledu kvalifikované osoby.

9 V případě nouze položte nohy na postranice a přidržte madlo, dokud se jednotka nezastaví.

10 Při nastupování a vystupování či změně rychlosti použijte madla. Neskákejte na pás, je-li v pohybu.

11 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí. Ruce, nohy ani jiné předměty nedávejte pod pás trenažéru.

12 Nestůjte na pásu, když se pohybuje.

13 Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky. Abyste zabránili zranění a zbytečnému opotřebením pásu, ujistěte se, že vaše obuv není znečištěná.

14 Trenažér nepoužívejte venku.

15 Nedoporučuje se nechávat trenažér déle na vlhkém místě, aby nerezivěl.

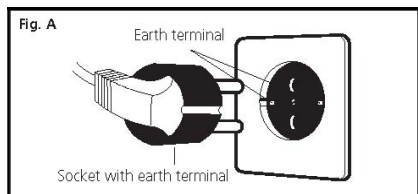
16 Jednotku nepřemazávejte, aby nevznikaly skvrny na podlaze nebo kobercích na místě, kde jednotka stojí.

17 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě, že zařízení nefunguje správně, uzemnění přesměruje elektrický proud mimo trenažér a sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je dodáván se síťovým kabelem, který má zemnicí vodič a zástrčku se zemnicím kolíkem.

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 běžecký pás vypnutý a odpojený od elektrické sítě.

4 Neodpojujte běžecký pás taháním za síťový kabel.

5 Nepoužívejte trenažér, pokud dojde k poškození nebo opotřebení napájecího kabelu

6 Udržujte napájecí kabel mimo dosah horkých povrchů.

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

Model je vybaven elektronickým jističem k ochraně elektronických i elektrických obvodů. Je-li jednotka vystavena nadměrné síle nebo teple, bezpečnostní zařízení se automaticky aktivuje.

Pokud k tomu dojde:

1.- Přepněte spínač (L) umístěný na krytu do polohy „0“ (VYPNUTO), viz obr. B.

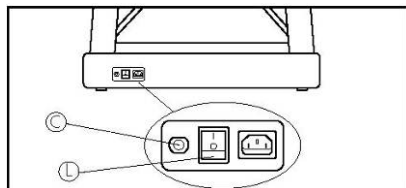
2.- Stiskněte tlačítko obvodu (C) a resetujte tak jednotku.

3.- Poté přepněte přepínač (L) do polohy „I“ (ON) a jednotka bude opět připravena k použití. Pokud se jistič opakovaně vypne, pravděpodobné příčiny jsou:

- abnormální pracovní podmínky,
- běžecký pás potřebuje namazat,

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

Obr. B



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži tretražeru je vhodná asistence další osoby.

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

(A) tělo tretražeru; (B) základna konzole; (C) konzola; (A03) levá svislá trubka; (A04) pravá svislá trubka; (C07) levý kryt; (C17) kryt levé svislé trubky; (C18) kryt pravé svislé trubky; (D09) bezpečnostní klíč; (D13) MP3 kabel; (D27) napájecí kabel; (E01) šroub ST4,2x8; (E07) šroub M10x45; (E15) šroub M8x25; (E16) šroub M8x15; (E28) podložka D8; klíče. Při montáži postupujte podle pokynů krok za krokem:

1 Vyjměte jednotku z krabice a položte ji na podlahu, jak je znázorněno na obr. 1. Před dokončením montáže prosím neodřezávejte balící pás (I).

2 Vezměte pravou svislou trubku (A04), připojte svorky (D05) (D06) obr. 2, poté vložte trubku do pravé spodní podpěry na konstrukci a použijte šrouby (E07).

Nyní vezměte levou svislou trubku (A03) a vložte ji do spodní levé podpěry na konstrukci a pomocí šroubů (E07) ji zajistěte.

3 Umístěte levý spodní kryt (C17) a pravý kryt (C18) na odpovídající trubku, jak je znázorněno na obr. 3, a zatlačte je dolů.

4 Vezměte základnu konzoly (B) a připojte kabely (D04) (D05), obr. 4. Umístěte základnu (B) na svislé trubky a namontujte šrouby (E16) a podložky (E28).

5 Vezměte konzolu (C) a spojte kabely, které vycházejí z monitoru, s kabely stejné barvy, které vycházejí ze základny (B), obr. 5.

6 Připevněte konzolu (C) pomocí šroubů (E15), obr. 6.

7 Připevněte spodní kryt (C07) pomocí šroubů (E01), obr. 7.

8. Odstraňte balící pás (I), obr. 8. Povolte šroub (E16) na spodním rámu, obr. 8. Složte jednotku podle níže uvedených pokynů a povolte šroub (E16) pod deskou, obr. 8, I. Odstraňte bezpečnostní blok (B11).

9. Vložte bezpečnostní klíč, obr. 9.

10 MAZÁNÍ

POZOR: Před prvním použitím naneste přibližně polovinu lahvičky maziva do střední části a podél celé desky a na obě strany, jak je znázorněno na obr. 10.

(vzhledem k různým běžeckým stylům více promažte oblast, kam pokládáte chodidla).

Po nanesení maziva byste neměli trenážer několik hodin skládat ani používat, aby došlo k správnému promazání.

Pokud máte nějaké pochybnosti, názorné video je k dispozici na našem YouTube kanálu

(<https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/videos>).

Pokud lahvička s mazivem v krabici chybí, požádejte o ni, abyste nepoužili nevhodné mazivo.

POZOR: Použití maziva nedodaného společností BH nebo nedostatečné mazání vede ke ztrátě záruky.

Pás udržujte dobře namazaný, abyste předcházeli drahým škodám.

Je vhodné namazat základnu pásu mezi deskou a pásem podle toho, jak často se používá.

Pokud řemen začne po mazání prokluzovat, zkontrolujte napnutí řemen. Chcete-li napnout řemen, vezměte imbusový klíč 6 mm (135) a s trenážerem nastaveným na 4 km/h otočte šrouby (R & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

11 SEŘÍZENÍ PÁSU

Pokud není trenážer na podlaze usazen stejnoměrně na všech čtyřech kontaktních bodech, může dojít k tomu, že se pás (X) vychýlí do strany. Vzhledem k rozdílu v hmotnosti a individuálním stylům běhu se pás může i tak vychýlit do strany. Pokud dojde k vychýlení pásu doleva nebo doprava, zastavte stroj a proveďte seřízení.

VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý, postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte trenážer do pohybu rychlostí 4 km/h. Pokud se pás vychýlil doprava, otočte šroubem (R) na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás ve středu, opakujte tento postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, obr. 11. Po seřízení pásu můžete začít znovu cvičit.

VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem (L) na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, viz. obr. 11.

		Hodiny týdně	
		<=7	>7
Rychlost (km/h)	<6	1 měsíc	1 měsíc
	>6	2 měsíce	1 měsíc

Poznámka: Tento plán preventivní údržby je určen pouze pro domácí použití. Při komerčním použití se doporučuje udržovat jednotku častěji.

Důležité: Nadměrné utažení pásu může vést ke snížení rychlosti stroje a dokonce k jeho roztažení. Mějte na paměti, že jedno otočení pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má stejný účinek na polohu pásu jako jedno otočení levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček.

SKLÁDÁNÍ JEDNOTKY

Tento běžecký pás je vybaven skládacím mechanismem pro účely skladování. Chcete-li jej použít, zastavte běžecký pás, snižte úroveň výšky na minimum, odpojte síťový kabel a zvedněte jednotku, dokud neuslyšíte, že páčka (K) zapadne na místo. Jednotku skladujte na suchém místě a nevystavujte ji změnám teplot.

ROZKLÁDÁNÍ JEDNOTKY

Pokud chcete běžecký pás používat, proveďte opačný postup. Nohou stiskněte páčku (K) podle obr. 12 a pomalu spouštějte pás trenažéru dolů k podlaze.

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

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro jednodušší manipulaci opatřena kolečky (L), obr. 13. Před přesunem se ujistěte se, že je zásuvka vytažena ze zdi. Chcete-li běžecký pás přemístit, nejprve jej složte, položte ruce na rám (H) a naklopte běžecký pás, obr. 13, tak, aby se kolečka (L) opírala o podlahu. Abyste předešli nehodám, **NEPŘESUNUJTE** běžecký pás po nerovných podlahách.

FUNKCE PŘIPOMENUTÍ MAZÁNÍ

Trenažér má vestavěné upozornění mazání. Po ujetí vzdálenosti 300 km se na monitoru zobrazí OIL a každých 10 sekund se ozve pípnutí. To znamená, že váš trenažér potřebuje namazat. Namažte řemen, jak je uvedeno v předchozí části, a poté stiskněte a podržte tlačítko "STOP" po dobu 3 sekund. Tím se vymaže varování a resetuje se vzdálenost do dalšího mazání.

POZOR: Použití maziva nedodaného společností BH nebo nedostatečné mazání vede ke ztrátě záruky.

OPERATIVNÍ POKYNY 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 vhodné způsob, jak kontrolovat naši váhu, zlepšit kondici a pomoci nám relaxovat.

VÝHODY CVIČENÍ

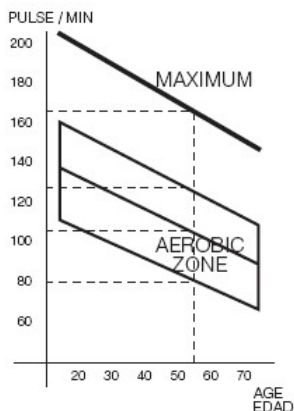
Pravidelné cvičení pod určitou úrovní po dobu 15/20 minut se stává aerobní. Aerobní cvičení je v podstatě cvičení, při kterém se využívá kyslík. Za normálních okolností se jedná o nepřetržitě cvičení bez pauz. Kromě cukru a tuků potřebuje tělo také kyslík. Pravidelné cvičení zlepšuje schopnost těla dodávat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

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

Jídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje kolem 70 kalorií za hodinu, aby naše životní funkce zůstaly aktivní. Výkon se odráží na frekvenci srdečního rytmu (pulzaci), která se zvyšuje s rostoucí zátěží a rychlostí. Výkon závisí na rychlosti. Pokud zvýšíte rychlost, zvýší se také pracovní i srdeční frekvence. Pokud se pracovní frekvence udržuje konstantní, srdeční frekvence se zvyšuje až do bodu, kdy srdce nebude bít rychleji i přes zvyšující se rychlost. Tento jev je označován jako maximální srdeční frekvence a s věkem klesá. Známý vzorec pro výpočet této maximální srdeční frekvence, kdy dochází k vyčerpání, je 220 mínus váš věk. Cvičení by mělo probíhat v rozmezí 65 %-85 % maximální srdeční frekvence po dobu 15-20 minut a nemělo by překročit 85 %.

Příklad: věk 50 let
 $220 - 50 = \text{tep } 170$

Teplotná frekvence	Pulzace	
Maximum	170	
85%	144	Aerobní zóna
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

Poradte se se svým lékařem, a na základě jeho doporučení dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem být v kondici, redukovat hmotnost nebo zda jde o fyzioterapii, nezapomeňte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nepřilíš náročné. Doporučujeme cvičit 3x-5x týdně. Před zahájením každého cvičení je důležitá rozcvička po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. 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 treňažer 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

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

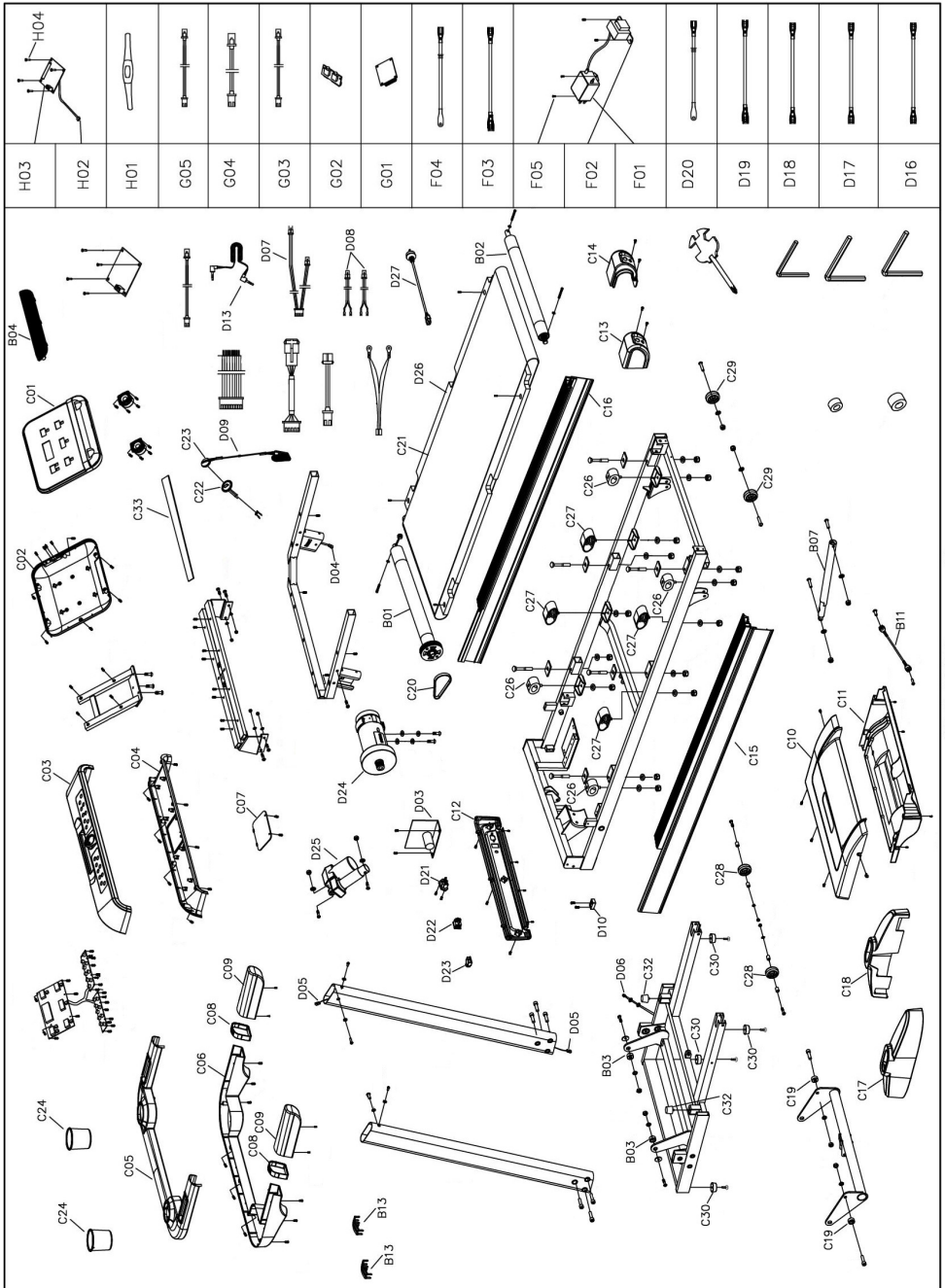
POZOR:

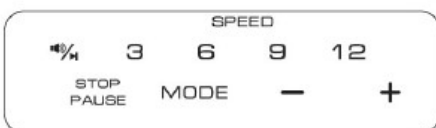
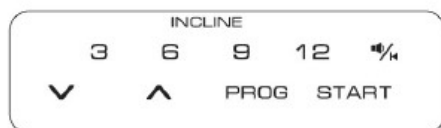
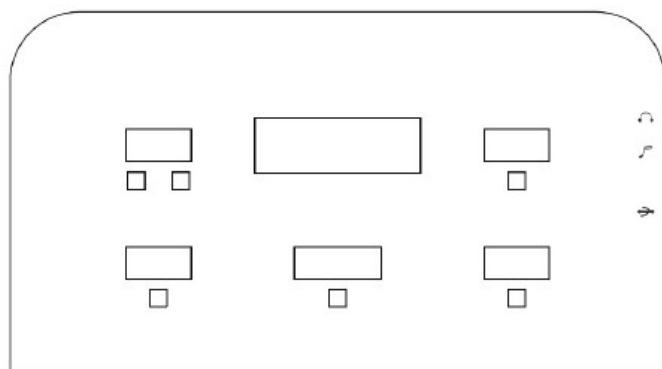
Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utažené a připojené. Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti treňažeru. Použití treňažeru s opotřebovanými součástmi může způsobit zranění uživatele. K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní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

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

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

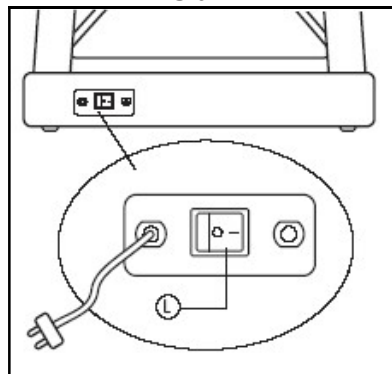
G6755



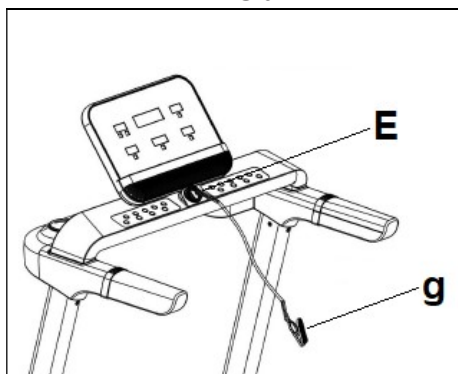


MONITOR

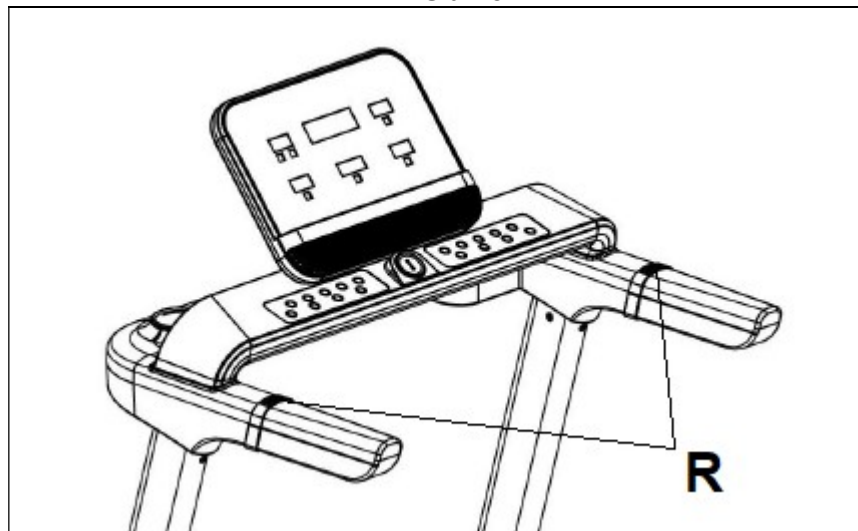
Obr. 1

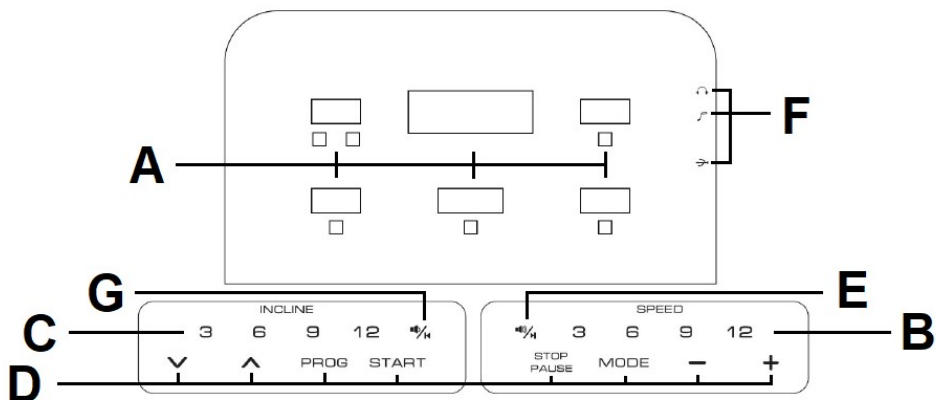


Obr. 2



Obr. 3





ČÁSTI MONITORU

A: Displej umožňuje současné zobrazení času, rychlosti, vzdálenosti, kalorií, sklonu/tepové frekvence a počtu kol na 400 m.

B: Tlačítka rychlého přístupu k funkci rychlosti (3 – 6 – 9 -12 km/h).

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

D: Monitor má 8 tlačítek: PROGRAM; MODE; START; STOP/PAUSE; SPEED Km/h (+-); INCLINATION (+-).

E/G: Tlačítko ZVÝŠENÍ/SNÍŽENÍ / hlasitosti/tlačítko předchozí/ následující skladby.

F: Konektor pro MP3/USB sluchátka.

START/STOP

Zapojte jednotku do zásuvky a nastavte přepínač (L) do polohy (1), obr. 1.

Aby trezážer fungoval, vložte bezpečnostní klíč (g) do otvoru (E) obr. 2. Jakmile je klíč (g) na svém místě, trezážer pípne a na displejích se zobrazí hodnota [00:00] - trezážer je připraven k použití.

FUNKCE MP3

USB nebo MP3 zařízení vložte do konektoru (F). Jedním stisknutím tlačítka (E) zvolíte následující skladbu. Jedním stisknutím tlačítka (G) zvolíte předchozí skladbu. Stisknutím a podržením tlačítka (E) zvýšíte hlasitost. Stisknutím a podržením tlačítka (G) snížíte hlasitost.

QUICK START

Stisknutím tlačítka START spustíte trezážer do 3 sekund rychlostí 1 km/h. Nastavení rychlosti můžete zvýšit nebo snížit stisknutím tlačítek SPEED + - . Stisknutím tlačítka STOP cvičení zastavíte.

Pro pokračování ve cvičení stiskněte START nebo stiskněte STOP pro ukončení cvičení.

MANUÁLNÍ REŽIM

U programu MANUAL můžete zadat délku cvičení (5:00-99:00min), vzdálenost (0,5-99,9km) a kalorie (10-999KCal).

Stiskněte tlačítko MODE pro výběr režimu a tlačítka +/- pro nastavení hodnoty. Stiskněte START pro zahájení cvičení.

Trenažér začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly a monitor několikrát pípne, aby vám oznámil, že jste dosáhli cíle.

Nastavení rychlosti můžete zvýšit nebo snížit v režimu MANUAL stisknutím tlačítek SPEED +/-, mezi 1–20 km/h nebo sklonu (0-16) stisknutím tlačítek ▲▼.

Trenažér se zastaví stisknutím tlačítka STOP nebo vyjmutím BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE.

PROGRAMOVÝ REŽIM

Monitor má 36 programů (P1-P36). U programů P1 až P36 lze nastavit délku trvání cvičení.

Grafy programů P1 až P36 viz závěrečné stránky.

Máte-li na monitoru zobrazenou hlavní nabídku, stiskněte tlačítko PROGRAM pro výběr požadovaného programu. Pro nastavení času stiskněte tlačítka +/- . Výchozí hodnota je 10 minut. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START.

Nastavení rychlosti můžete změnit kdykoli během cvičení pomocí

tlačítek SPEED+-. Sklon lze měnit pomocí kláves ▲▼.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Uživatelské programy umožňují navrhovat grafy rychlosti a sklonu dle vaší kondice. Je-li trenažér připraven, stiskněte tlačítko PROGRAM a zvolte U1-U2-U3. Pomocí tlačítek INCLINE ▲▼ zvolte požadovaný stupeň sklonu pro první stupeň (mezi 0 až 16), stisknutím tlačítek SPEED +/- zvolte rychlost v rozmezí 1 až 20 km/h pro 1. etapu.

Stisknutím tlačítka MODE se dostanete do druhé etapy. Postupujte stejně jako při změně nastavení rychlosti a sklonu pro tuto fázi a tak dále až do poslední fáze, abyste dokončili graf uživatelského programu. Stiskněte START a trenažér se spustí po třísekundovém odpočítávání, které se zobrazí na centrálním displeji.

Nastavení rychlosti můžete změnit kdykoli během cvičení stisknutím tlačítek SPEED +/- a nastavení sklonu stisknutím tlačítek ▲▼.

PROGRAM SPALOVÁNÍ TĚLESNÉHO TUKU

Program je navržen tak, aby vypočítal procento tělesného tuku uživatele.

Stiskněte tlačítko PROGRAM a zvolte program FAT, poté stiskněte tlačítko MODE a pomocí tlačítek +/- zvolte pohlaví (SEX - Muž01, Žena 02), potvrďte stisknutím tlačítka MODE, pomocí tlačítek +/- zadejte váš VĚK (10 – 99) stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení, pomocí tlačítek +/- zadejte VÝŠKU (100 - 200 cm), stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.

Pomocí tlačítek +/- zadejte HMOTNOST (20 – 150 kg), pro 19 potvrzení stiskněte tlačítko MODE.

Ruce položte na senzory na madla (R), viz obr. 3, a po několika sekundách se na obrazovce zobrazí výsledek.

Tělesný tuk

Funkce tělesného tuku vám pomůže vypočítat procento tělesného tuku.

VIZ TABULKA TĚLESNÝCH TYPŮ:

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

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

OPERAČNÍ SYSTÉM iOS (kompatibilní s iPhone, iPad and iPod Touch)

Monitor má integrovaný Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení iOS na „ZAPNUTO“. Stáhněte si aplikaci z App Store (ZWIFT, KINOMAP,...), která podporuje FTMS.

Otevřete aplikaci a spusťte ji. Když vás aplikace vyzve, vyberte příslušný BH modul ze seznamu zobrazeného na zařízení, který chcete spárovat.

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID (kompatibilní s Android zařízeními)

Monitor má integrovaný Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení Android na „ZAPNUTO“.

Stáhněte si aplikaci, která podporuje FTMS z Google Play (ZWIFT, KINOMAP,...).

Otevřete aplikaci a spusťte ji. Když vás aplikace vyzve, vyberte příslušný BH modul ze seznamu zobrazeného na Android zařízení, který chcete spárovat.

Podívejte se na kompatibilní aplikace na webu: www.bhfitness.com

Získejte zdarma aktivační kód BH

Kinomap na:

<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

NOUZOVÉ ZASTAVENÍ

Pro maximální bezpečnost uživatele je tato jednotka vybavena bezpečnostním klíčem (g) a tlačítkem STOP. Bezpečnostní klíč (g) musí být zasunut do svého slotu (E), obr. 2, jinak se trenažér nespustí.

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

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Tepová frekvence se měří přiložením obou rukou na snímače tepu (R), kterými je jednotka vybavena. Po několika sekundách se zobrazí vaše tepová frekvence.

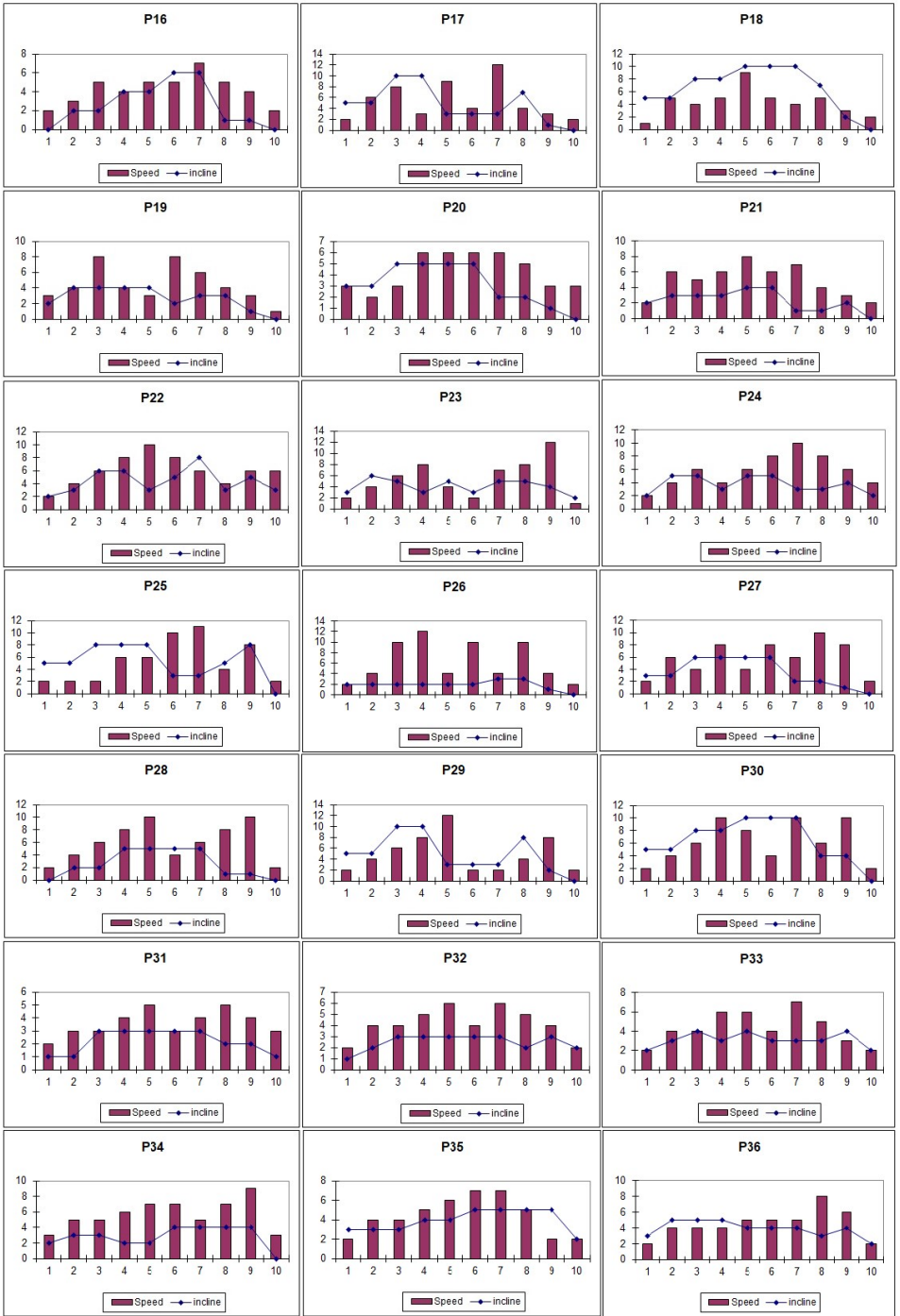
Tepovou frekvenci můžete měřit také pomocí hrudního pásku.

DŮLEŽITÉ: Toto není lékařský přístroj, a proto je zobrazená tepová frekvence pouze orientační.

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

PROFILY PROGRAMŮ





Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257