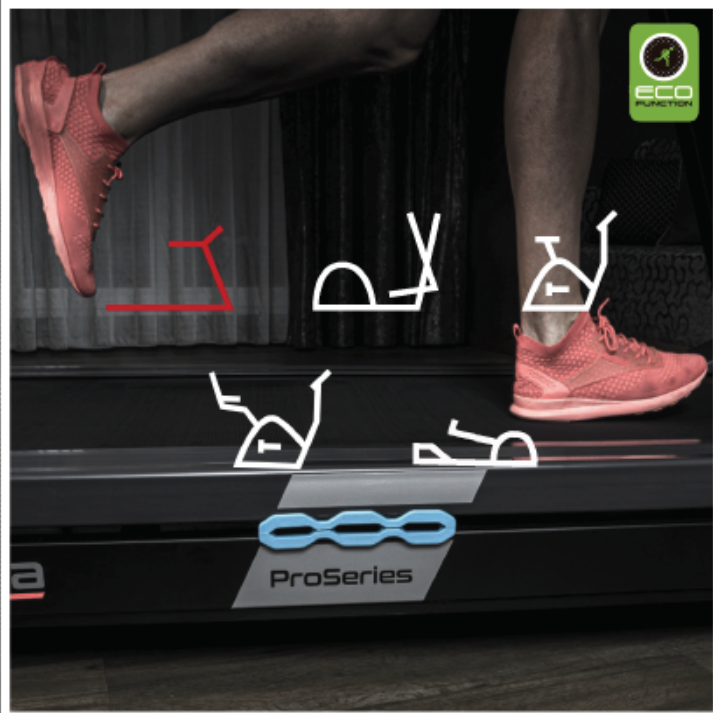


BHFITNESS

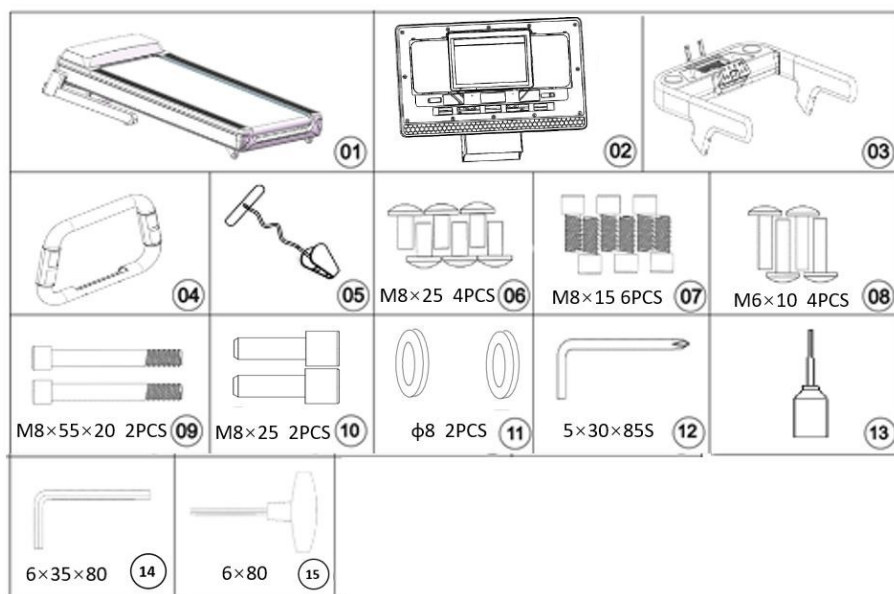


Návod k obsluze



Návod k montáži a použití
Návod na montáž a použitie
Instructions for assembly and use
Instructions de montage et utilisation
Montage und gebrauchsanleitung
Istruzioni di montaggio e uso

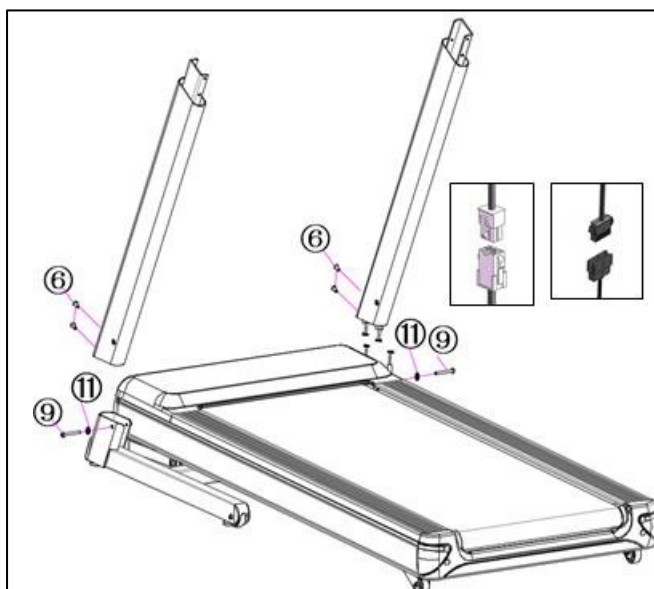
Obr.0



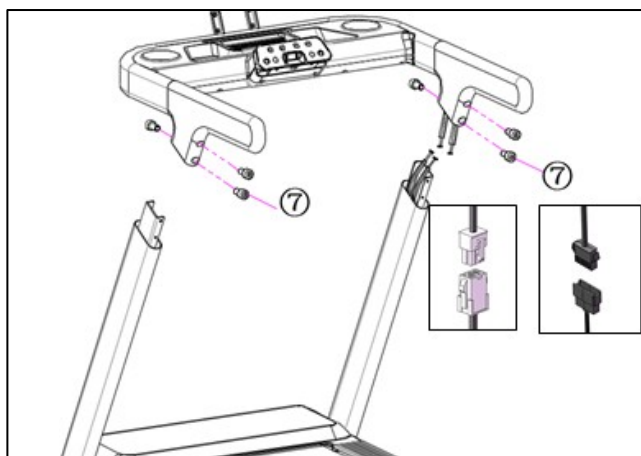
Obr.1



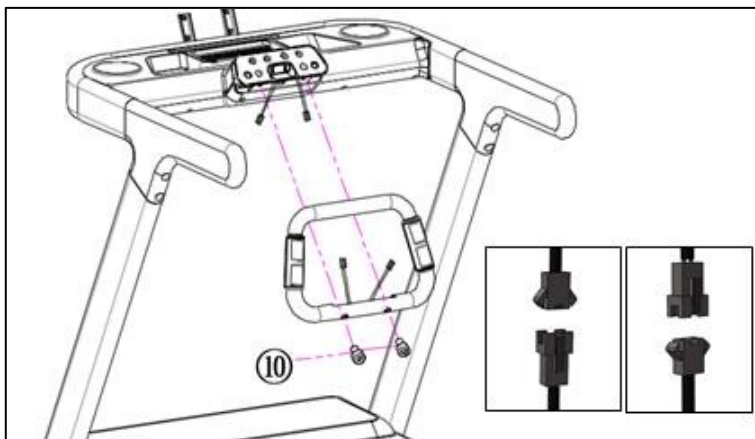
Obr.2



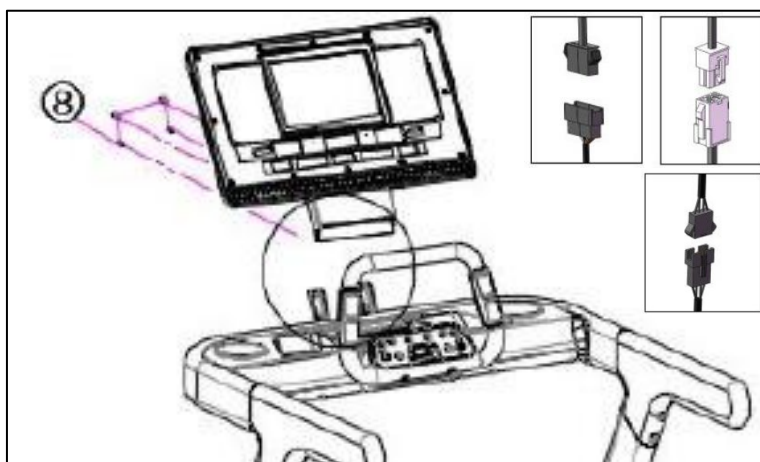
Obr.3



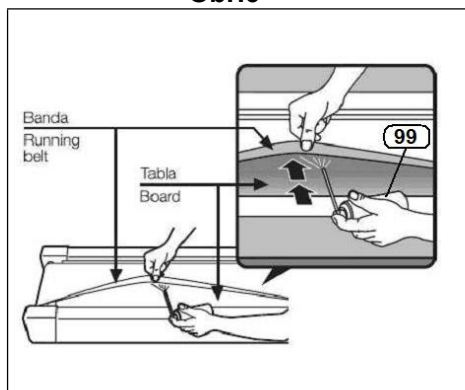
Obr.4



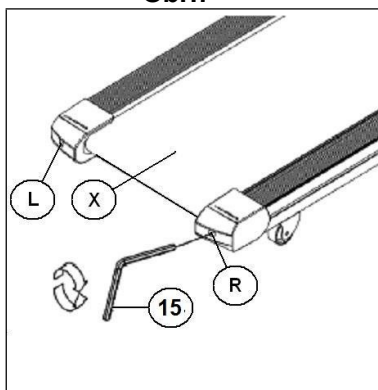
Obr.5



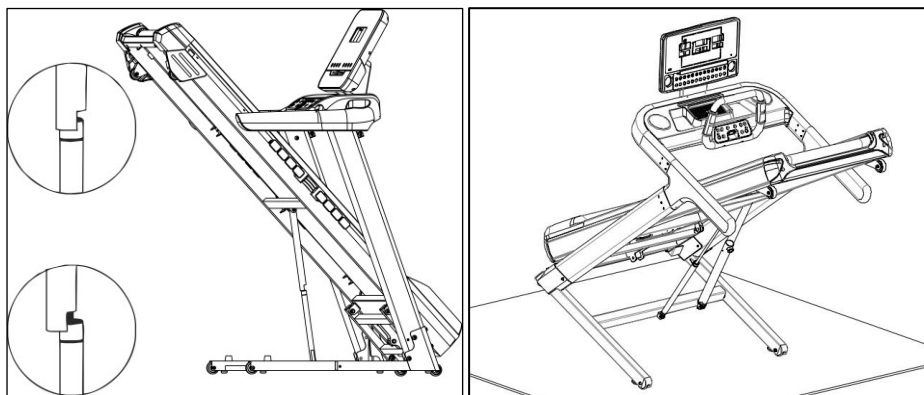
Obr.6



Obr.7



Obr.8



OBECNÉ POKYNY.-

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v této příručce. Obsahuje důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě běžeckého pásu.

Při používání tohoto přístroje byste měli vždy dodržovat určitá bezpečnostní opatření, včetně následujících:

1 Tento přístroj byl navržen pouze pro domácí použití.

2 Vaši jednotku může současně používat pouze jedna osoba. Mohou jej používat pouze osoby s hmotností do 130 kg.

3 Umístěte jednotku na rovný povrch s volným prostorem alespoň 2 m vzadu a 1 m kolem. Neumísťujte jednotku na žádný povrch, který by mohl blokovat větrací otvor. Pod jednotku umístěte ochrannou fólii, která chrání podlahu nebo koberec před možným poškozením.

4 Vaše jednotka je vybavena bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být zasunut v jeho pouzdrě, jinak přístroj nebude fungovat. Při používání přístroje si vždy připevněte šňůru na bezpečnostním klíči k oděvu. Bezpečnostní klíč vyjměte vždy, když stroj nepoužíváte, a chraňte jej před dětmi a jinými osobami.

5 Před pokusem o použití běžecké jednotky se ujistěte, že funguje správně. Nikdy nepoužívejte přístroj, který by mohl být vadný.

6 Majitel je zodpovědný za to, že každý, kdo stroj používá, je řádně informován o všech nezbytných bezpečnostních opatřeních.

7 Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti musí být vždy informováni o jejich

zvědavost a to, že tato zvědavost může často vést k nebezpečným situacím a chování, které by mohlo způsobit nehodu. Proto by měly být vždy pod dohledem. Za žádných okolností by tento přístroj neměl být používán jako hračka.

8 Nedovolte dětem nebo osobám se zdravotním postižením používat spotřebič bez přísného dohledu kvalifikované osoby.

9 V případě jakékoli nouze položte nohy na boční lišty a držte se madla, dokud se přístroj nezastaví.

10 Zábradlí používejte jako pomůcku při nastupování a vystupování z běžeckého pásu a při změně rychlosti. Neskákejte na pás, když se pohybuje.

11 Ruce držte v dostatečné vzdálenosti od jakýchkoli pohyblivých částí. Nepokládejte ruce, nohy ani jiné předměty pod běžecký pás.

12 Nestůjte klidně na pásu, když se pohybuje.

13 Používejte vhodný oděv a obuv. Ujistěte se, že jsou všechny tkaničky/šňůrky správně zavázané. Abyste předešli zranění a zbytečnému opotřebení pásu, dbejte na to, aby vaše obuv nebyla špinavá.

14 Nepoužívejte stroj venku.

15 Nedoporučuje se přístroj dlouhodobě uchovávat na vlhkém místě, protože by byl náchylný ke korozi.

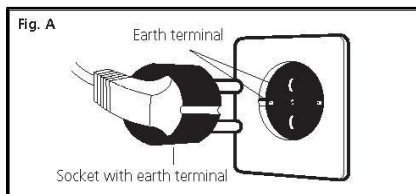
16 Dbejte na to, abyste přístroj příliš nemazali, protože by mohlo dojít ke znečištění podlahy nebo koberce, na kterém přístroj stojí.

17 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.-

Tento výrobek musí mít uzemnění. V případě, že by došlo k poruše přístroje, pak zemnicí přípojka přesměruje elektrický proud mimo přístroj a sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je dodáván se síťovým kabelem, který má zemnicí vodič a zástrčku se zemnicím kolíkem. Zástrčka se smí používat pouze s vhodnou zásuvkou, správně instalovanou a připojenou k uzemnění v souladu s místními předpisy.

NEBEZPEČÍ! Pokud není zařízení správně uzemněno, hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem. V případě pochybností požádejte elektrikáře nebo technického specialistu, aby zkontroloval správnost uzemnění. Neupravujte zástrčku dodanou se zařízením, pokud se nehodí do zásuvky, pak si nechte od elektrikáře nainstalovat elektrickou zásuvku, která tomu odpovídá. Tento výrobek smí být používán pouze v obvodu 220-240 V s uzemněnou zásuvkou podobnou té, která je znázorněna na obrázku A. Ujistěte se, že je přístroj připojen pouze k zásuvce se stejným uspořádáním kolíků jako zástrčka. S tímto spotřebičem nepoužívejte adaptér.



Při používání elektrických spotřebičů vždy dodržujte následující doporučení:

1 Před zapojením spotřebiče se ujistěte, že napětí v elektrické síti odpovídá napětí spotřebiče. Napájecí napětí musí být stejné jako napětí uvedené na štítku s charakteristikami a otvory ve stěnové zásuvce musí odpovídat kolíkům zástrčky na stroji.

2 Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem, nejprve přepněte vypínač do polohy "0" a poté odpojte zástrčku ze zásuvky. Přístroj vždy odpojte ze zásuvky ihned po použití a předtím, než přistoupíte k jeho čištění.

3 Před zahájením jakýchkoli prací na údržbě nebo montáži běžeckého pásu se ujistěte, že je vypnutý a odpojený ze zásuvky.

4 Běžecký pás neodpojujte od sítě zataháním za síťový kabel.

5 Nepoužívejte stroj, pokud dojde k poškození nebo opotřebení síťového kabelu.

6 Síťový kabel udržujte mimo dosah horkých povrchů.

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ.-

Tento model je vybaven elektronickým jističem, který chrání elektronické i elektrické obvody.

Toto bezpečnostní zařízení se automaticky spustí, pokud je jednotka vystavena abnormální síle nebo teple.

Pokud k tomu dojde:

1.- Nastavte spínač (L), umístěný na krytu, do polohy "0" (OFF) Obr. B. 2.- Stiskněte tlačítko obvodu (C) pro resetování jednotky.

3.- Poté nastavte spínač (L) do polohy "I" (ON) a jednotka bude opět připravena k použití.

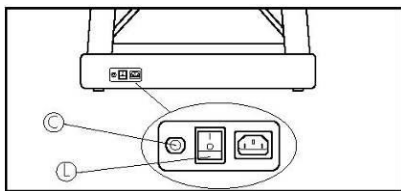
Pokud by jistič vypínal opakovaně, pak jsou nejpravděpodobnější příčiny následující:

-Normální pracovní podmínky,

-Řemen běžeckého pásu, který potřebuje namazat,

-použití maziv na bázi rozpouštědel,
 - řemen je příliš napnutý.
 Zapojte přístroj do zásuvky se svorkou
 EARTH. Nastavte přepínač (L) do polohy [1].

Obrázek B



NÁVOD K MONTÁŽI.-

Při montážních pracích se doporučuje
 pomoc druhé osoby. Ujistěte se, že jsou na
 místě všechny součásti, obr.0:

(1) Hlavní konstrukce; (2) Monitor; (3).
 Horní část; (4) Madlo; (5) Zabezpečení
 klíč; (6) šroub M8x25; (7) šroub
 M8x15; (8) šroub M6x10; (9) šroub
 M8x15; (10) Šroub M8x25; (11) Podložka D8;
 (12) Klíč L 5x30x80; (13) Láhev maziva;
 Klíče; (14) Klíč L 6x35x80; (15) Klíč T 6x80;

Při montáži postupujte krok za krokem podle
 návodu:

1 Vezměte jednotku z krabice a položte ji na
 podlahu.

POZNÁMKA: Před vyjmutím jednotky z
 krabice a jejím umístěním na podlahu
 nepřetěžujte bezpečnostní pásek, Obr.
 1.

2 Poté připojte vodiče ze spodní části
 pravého sloupku k hlavnímu rámu. Použijte
 šrouby (6), (9) a (11), jak ukazuje Obr.2..

3 Propojte kabel vycházející z podpěry
 monitoru s kabelem vycházejícím z pravé
 svislé trubky.

Umístěte podpěru monitoru pomocí šroubů
 (7) Obr. 3.

4 Propojte kabely vycházející z držáku s
 kabely vycházejícími z podpěry monitoru a
 upevněte je pomocí šroubů (10) Obr.4.

5 Nakonec připojte telemetrické vodiče 2 a
 vodiče linky 3. Připevněte monitor pomocí
 šroubů (8), obr. 5.

7 MAZÁNÍ.-

POZOR: Před prvním použitím naneste
 přibližně polovinu lahvičky maziva do
 střední části pásu, podél celé desky a na
 obě strany, jak je znázorněno na obr. 6.

Názorné video o mazání je k dispozici na
 kanálu BH Youtube:

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

Důležité poznámky:

- Pokud v krabici chybí lahvička s mazivem,
 vyžádejte si ji před použitím nevhodného
 maziva.
- Zvláštní pozornost věnujte mazání oblasti,
 kam během cvičení pokládáte nohy.
- Po namazání spusťte program, aniž by
 stroj někdo používal, aby se pás správně
 pohyboval a mazal. Pokud namažete po
 cvičení (pás a pásek jsou ještě teplé),
 bude mazání ještě lepší.
- Po nanesení maziva byste neměli stroj
 několik hodin skládat ani používat. To
 umožní, aby se pás dobře
 naimpregnoval.
- Pokud řemen začne po namazání
 prokluzovat, zkontrolujte jeho napnutí.

Chcete-li řemen napnout, vezměte 6mm imbusový klíč a při stroji nastaveném na rychlost 4 km/h otočte šrouby (R a L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

UPOZORNĚNÍ: Uživatel je povinen pravidelně kontrolovat úroveň mazání řemene. Za tímto účelem odpojte běžecský pás od elektrické zásuvky; vložte jednu ruku mezi pás a povrch desky, abyste se ujistili, že jsou oba povrchy promazány, zejména v oblasti, kam při cvičení pokládáte nohy.

Upozorňujeme, že nedostatečná údržba nebo používání nevhodných výrobků může vést ke ztrátě záruky.

Frekvence mazání:

- Pro optimální údržbu doporučuje BH používat mazivo vlastní značky na silikonové bázi.
- Jako obecné vodítko doporučuje společnost BH mazat pás alespoň jednou měsíčně nebo přibližně každých 30 hodin používání (podle toho, co nastane dříve).
- Používání ve velmi suchém, horkém nebo prašném prostředí, těžkými lidmi a/nebo pravidelná chůze pomalým tempem (<5km/h) zvyšují potřebu mazání. V závislosti na konkrétním případě může být nutné mazat každých patnáct dní nebo dokonce každý týden.
- Použití maziva jiné značky nebo jiného typu může vyžadovat častější mazání a může dokonce poškodit řemen a/nebo desku a způsobit selhání motoru a dalších částí.

8 SEŘÍZENÍ ŘEMENE.-

POZOR: Před použitím stroje jej zapněte a zkontrolujte, zda je řemen vycentrován. V případě potřeby postupujte podle níže uvedených kroků.

Pokud přístroj nesedí rovnoměrně na čtyřech kontaktních bodech, může to způsobit posunutí pásu (X) do strany.

Pokud se pás posune doleva nebo doprava, zastavte stroj.

PÁS SE POSUNUL DOPRAVA.-

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte podle následujících kroků. Pro nastavení pásu uveďte přístroj do pohybu rychlostí 4 km/h. Pokud se pás posunul doprava, otočte šroubem (R) na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Poznamenejte si polohu pásu, pokud po jedné minutě není pás zcela vystředěný, operaci opakujte. Pokud zjistíte, že se pás posunul příliš doleva, otočte pravým šroubem mírně zpět proti směru hodinových ručiček. Obr. 7. Jakmile pás seřídíte, můžete opět začít cvičit.

PÁS POSUNUT DOLEVA.-

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem (L) na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Poznamenejte si polohu pásu, pokud po jedné minutě není pás zcela vystředěn, operaci opakujte. Pokud zjistíte, že se pás posunul příliš doprava, otočte levým šroubem mírně zpět proti směru hodinových ručiček. Obr. 7.

Důležité: Přílišné utažení pásu může vést ke ztrátě rychlosti stroje a dokonce k natažení samotného pásu. Mějte na paměti, že jedno otočení pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má na polohu pásu stejný vliv jako jedno otočení levého šroubu (L).

proti směru hodinových ručiček. V důsledku toho můžete v případě nadměrného pohybu řemene použít kterýkoli z obou šroubů, abyste zabránili přílišnému utažení řemene.

SKLÁDÁNÍ JEDNOTKY.-

Tento běžecký pás je vybaven skládacím mechanismem pro účely skladování. Chcete-li jej použít, zastavte běžecký pás, snižte výškovou úroveň na minimum, odpojte síťový kabel a zvedněte jednotku, dokud neuslyšíte cvaknutí páky. Jednotku skladujte na suchém místě, pokud možno nevystaveném změnám teplot.

POHYB A SKLADOVÁNÍ.-

Jednotka je vybavena kolečky (2), obr. 8, která usnadňují její přemísťování. Ujistěte se, že je síťový kabel odpojen ze zásuvky. Pokud chcete běžecký pás přemístit, nejprve jej sklopte, položte ruce na madla a nakloňte běžecký pás, Obr.8, tak, aby kolečka (2) spočívala na podlaze.

Abyste předešli nehodám,
NEPŘESOUVEJTE běžecký pás po
nerovných podlahách.

NÁVOD K OBSLUZE.-

FITNESS.

Být fit znamená žít naplno. Moderní společnost velmi trpí stresem. V naší stravě je příliš mnoho kalorií a příliš mnoho tuku. Všichni lékaři se shodují, že pravidelný pohyb je dobrým způsobem, jak kontrolovat naši váhu, učinit nás fit a pomoci nám relaxovat.

VÝHODY CVIČENÍ.-

Pravidelné cvičení pod určitou úroveň po dobu 15/20 minut se stává aerobním. Aerobní cvičení je v podstatě cvičení

kteří využívá kyslík. Obvykle se jedná o nepřetržité cvičení bez přestávek. Kromě cukrů a tuků potřebuje tělo také kyslík. Pravidelné cvičení zlepšuje schopnost těla zásobovat kyslíkem všechny svaly a zároveň zlepšuje funkci plic, čerpací schopnost srdce a lepší krevní oběh. Stručně řečeno, energie vyrobená během cvičení spaluje kilokalorie (známé jako kalorie).

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI.-

Jídlo, které sníme, se přeměňuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, pak je výsledkem zvýšení hmotnosti a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. V klidovém stavu tělo spálí přibližně 70 kalorií za hodinu, aby udrželo naše životní funkce aktivní.

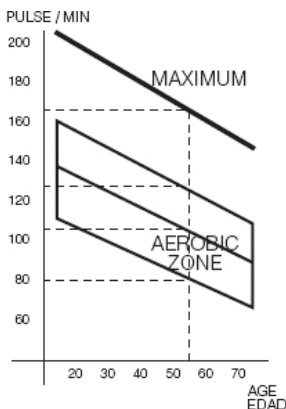
Pracovní tempo organismu se odráží v rychlosti srdečního tepu (pulzů), která se zvyšuje se zvyšujícím se pracovním tempem. Námaha při běhu na běžícím pásu závisí na rychlosti. Zvyšujete-li rychlost, zvyšuje se i pracovní tempo a tepová frekvence. Pokud se pracovní tempo udržuje konstantní, srdeční frekvence se zvyšuje až do bodu, kdy bez ohledu na to, o kolik se práce zvýší, srdce už nebije rychleji. Tato hodnota se nazývá maximální tepová frekvence a s věkem se snižuje.

Známý vzorec pro výpočet této maximální tepové frekvence, kdy nastupuje vyčerpání, je 22 minus věk.

Cvičení by se mělo provádět při 65 % až 85 % maximální tepové frekvence po dobu 15-20 minut a doporučuje se, aby nepřekračovalo 85 %.

Příklad: 50 let $220 - 50 = 170$
tepů

Tepová frekvence	Pulz	Aerobní zóna
Maximální	170	
85%	144	
75%	127	
65%	112	



CVIČEBNÍ PROGRAM.-

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu, s ohledem na to, že cvičební programy se liší v závislosti na věku a fyzické kondici, je vhodné poradit se s lékařem, protože na základě jeho rad nebo návrhů dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem zlepšit kondici, kontrolovat váhu nebo se věnovat fyzioterapii, vždy pamatujte na to, že cvičení by mělo být postupné, plánované, pestré a ne příliš náročné. Doporučujeme, abyste cvičili 3 až 5krát týdně. Před zahájením cvičení je důležité provést 2-3minutovou rozcvičku při nízkých otáčkách. To vám pomůže ochránit svaly a připravit kardiorespirační systém.

Další fáze bude trvat 15 až 20 minut při tepové frekvenci 65 až 75 % nebo 75 až 85 % pro ty, kteří jsou na cvičení již zvyklí. V pozdější fázi, až budeme zdatnější, můžeme tuto dobu rozdělit mezi obě úrovně, ale vždy pamatujeme na to, že tepová frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní oblast) a nikdy nesmí dosáhnout maximální hranice tepové frekvence, která odpovídá našemu věku.

Po skončení je důležité uvolnit svaly. To lze provést chůzí nízkou rychlostí po dobu 2-3 minut, dokud tepová frekvence neklesne pod hranici 65 %. Předejdete tak bolesti svalů, zejména po intenzivním tréninku. Program je také vhodné zakončit několika relaxačními cviky na podlaze.

ZÁVĚREČNÁ POZNÁMKA.

Doufáme, že se vám vaše jednotka líbí. Brzy zaznamenáte výhody svého řízeného cvičebního programu, budete se cítit lépe, budete mít více energie a budete trpět menším stresem. Sami uvidíte, že se vyplatí zůstat ve formě.

KONTROLA A ÚDRŽBA.-

Vypněte přístroj a odpojte síťový kabel.

Pomocí vlhkého hadříku nebo ručníku očistěte běžecský pás od prachu, zejména boční tyče a elektronickou konzoli. Nepoužívejte rozpouštědla.

Pomocí vysavače pečlivě vysajte okolí viditelných součástí (pás, konstrukce atd.).

Spodní stranu jednotky můžete vysát také tak, že ji opřete o jednu z jejích stran. Podobně můžete vysát vnitřek krytu motoru sejmutím krytu, který chrání motor (pozor na dráty).

POZOR:

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utaženy a správně připojeny.

Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti jednotky.

Používání tohoto stroje s opotřebovanými díly, např. hnacího řemene, pojezdového řemene nebo válců, může způsobit zranění uživatele.

V případě pochybností o jakýchkoli částech stroje se neváhejte obrátit na technickou asistenční službu telefonicky na zákaznický servis (viz poslední strana v příručce).

VÝROBCE SI VYHRAZUJE PRÁVO MĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

TABULKA PRO VYHLEDÁVÁNÍ ZÁVAD

PROBLÉM	KONTROLY	ŘEŠENÍ
Monitor se nezapne.	1) Ujistěte se, že je přístroj zapojen do sítě, vypínač v poloze 1 a že je vložen bezpečnostní klíč.	1) Zapojte stroj do elektrické sítě. Nastavte vypínač do polohy 1 a vložte bezpečnostní klíč.
Monitor se zapne, ale motor se nespustí.	2) Zkontrolujte, zda je stisknutý omezovač proudu.	2) Vypněte stroj a zatlačte proudový chránič dovnitř. Promažte běžecký pás.
Chůze na běžeckém pásu je trhavá.	3.a) Zkontrolujte, zda je pás namazaný. 3.b) Zkontrolujte napnutí posuvného pásu. 3.c) Zkontrolujte napnutí hnacího řemene.	3.a) Promažte posuvný řemen. 3.b) Seřídte napnutí řemene. 3.c) Upravte napnutí hnacího řemene.
Stroj se zastaví (vypne se jistič).	4) Zkontrolujte, zda je pás namazaný.	4) Vynulujte tlačítko přetížení s přepínačem zapnutí/vypnutí na "0" a namažte běžecký pás.
Elektrický výboj přes madlo.	5) Zkontrolujte, zda je stroj zapojen do uzemněné síťové zásuvky.	5) Zapojte stroj do uzemněné síťové zásuvky.
Běžecký pás se vychýlí od středu.	6.a) Zkontrolujte, zda je stroj na podlaze v rovině. 6.b) Zkontrolujte, zda se stroj neviklá.	

VŠEOBECNÉ POKYNY.-

Pozorne si prečítajte pokyny uvedené v tejto príručke. Poskytuje vám dôležité informácie o bezpečnosti, používaní a údržbe bežeckého pásu.

Pri používaní tohto zariadenia by ste mali vždy dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia vrátane nasledujúcich:

1 Táto jednotka bola navrhnutá len na domáce použitie.

2 Vašu jednotku môže naraz používať iba jedna osoba. Môžu ho používať len osoby s hmotnosťou do 130 kg.

3 Jednotku umiestnite na rovný povrch, pričom v zadnej časti musia byť aspoň 2 metre voľného priestoru a 1 m okolo. Neumiestňujte jednotku na žiadny povrch, ktorý by mohol blokovať vetrací otvor. Pod jednotku umiestnite ochrannú fóliu, ktorá chráni podlahu alebo koberec pred možným poškodením.

4 Vaša jednotka je vybavená bezpečnostným kľúčom. Bezpečnostný kľúč musí byť zasunutý v jeho puzdre, inak zariadenie nebude fungovať. Pri používaní stroja si vždy pripnite šnúru na bezpečnostnom kľúči k odevu. Bezpečnostný kľúč odstráňte vždy, keď stroj nepoužívate, a uchovávajte ho v bezpečí pred deťmi a inými osobami.

5 Pred pokusom o používanie bežeckej jednotky sa uistite, že funguje správne. Nikdy nepoužívajte prístroj, ktorý by mohol byť chybný.

6 Majiteľ je zodpovedný za to, že každý, kto stroj používa, je riadne informovaný o všetkých potrebných bezpečnostných opatreniach.

7 Rodičia a/alebo osoby zodpovedné za deti musia byť vždy informovaní o ich

zvedavú povahu a to, že to často môže viesť k nebezpečným situáciám a správaniu, ktoré by mohlo spôsobiť nehody. Preto by mali byť vždy pod dohľadom. Tento spotrebič sa v žiadnom prípade nesmie používať ako hračka.

8 Nedovoľte deťom alebo osobám so zdravotným postihnutím používať spotrebič bez prísneho dohľadu kvalifikovanej osoby.

9 V prípade akejkoľvek núdze položte nohy na bočné zábradlie a držte sa zábradlia, kým sa prístroj nezastaví.

10 Zábradlie používajte na pomoc pri nastupovaní a vystupovaní z bežeckého pásu a pri zmene rýchlosti. Počas pohybu neskáčte na pás.

11 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od akýchkoľvek pohyblivých častí. Neumiestňujte ruky, nohy ani žiadne iné predmety pod pás bežeckého pásu.

12 Nestojte na páse, keď sa pohybuje.

13 Používajte vhodný odev a obuv. Uistite sa, že sú všetky šnúrky/šnúrky správne zaviazané. Aby ste predišli zraneniu a zbytočnému opotrebovaniu pásu, uistite sa, že vaša obuv nie je špinavá.

14 Stroj nepoužívajte vonku.

15 Neodporúča sa dlhodobé uchovávať zariadenie na vlhkom mieste, pretože bude náchylné na hrdzavenie.

16 Dbajte na to, aby ste zariadenie nepremazávali, pretože by mohlo dôjsť k znečisteniu podlahy alebo koberca, na ktorom zariadenie stojí.

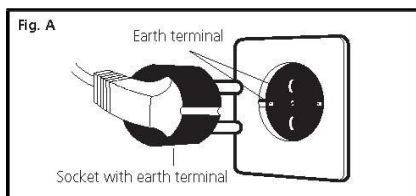
17 Nikdy nepoužívajte príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY.-

Tento výrobok musí mať uzemnenie. V prípade poruchy spotrebiča potom uzemnenie presmeruje elektrický prúd mimo zariadenia a zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok sa dodáva so sieťovým káblom, ktorý má uzemňovací vodič a zástrčku so zemniacim kolíkom. Zástrčka sa musí používať len s vhodnou zásuvkou, správne nainštalovanou a pripojenou k uzemneniu v súlade s miestnymi predpismi.

NEBEZPEČENSTVO! Ak zariadenie nie je správne uzemnené, hrozí nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom. V prípade pochybností požiadajte elektrikára alebo technického špecialistu, aby skontroloval, či je uzemnenie správne. Neupravujte zástrčku dodanú so zariadením, ak sa nehodí do zásuvky, potom požiadajte elektrikára, aby nainštaloval elektrickú zásuvku, ktorá vyhovuje.

Tento výrobok sa musí používať len v obvode 220-240 V s uzemnenou zásuvkou podobnou tej, ktorá je znázornená na obrázku A. Uistite sa, že zariadenie je pripojené len k zásuvke s rovnakým usporiadaním kolíkov ako zástrčka. S týmto spotrebičom nepoužívajte adaptér.



Pri používaní elektrických spotrebičov vždy dodržiavajte nasledujúce odporúčania:

1 Pred pripojením spotrebiča k elektrickej sieti sa uistite, že napätie v sieti zodpovedá napätiu spotrebiča. Napájacie napätie musí byť rovnaké ako napätie uvedené na výrobnom štítku a otvory v zásuvke musia zodpovedať kolíkom zástrčky na stroji.

2 Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, najprv dajte vypínač do polohy "0" a potom odpojte zástrčku zo zásuvky. Prístroj vždy odpojte zo zásuvky ihneď po použití a predtým, ako pristúpite k jeho čisteniu.

3 Pred začatím akéhokoľvek druhu údržby alebo montážnych prác na bežecnom páse sa uistite, že je vypnutý a odpojený zo zásuvky.

4 Neodpájajte bežecný pás ťahaním za sieťový kábel.

5 Stroj nepoužívajte, ak sa sieťový kábel poškodí alebo opotrebuje.

6 Sieťový kábel udržiavajte mimo horúcich povrchov.

BEZPEČNOSTNÝ ISTIČ.-

Tento model je vybavený elektronickým ističom na ochranu elektronických aj elektrických obvodov.

Toto bezpečnostné zariadenie sa automaticky spustí, ak je jednotka vystavená abnormálnej sile alebo teplu.

V takomto prípade:

1.- Nastavte spínač (L), ktorý sa nachádza na kryte, do polohy "0" (OFF) Obr. B. 2.- Stlačte tlačidlo obvodu (C), aby sa jednotka resetovala.

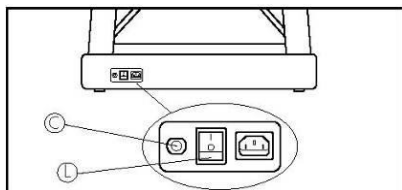
3.- Následne nastavte spínač (L) do polohy "I" (ON) a jednotka bude opäť pripravená na použitie.

Ak by sa istič opakovane vypínal, potom najpravdepodobnejšie príčiny sú tieto:

- Normálne pracovné podmienky,
- Pás bežecného pásu, ktorý potrebuje mazivo,

-použitie mazivá na báze rozpúšťadiel,
 - Pás je príliš napnutý.
 Prístroj zapojte do zásuvky so svorkou EARTH. Prepínač (L) nastavte do polohy [1].

Obrázok B



NÁVOD NA MONTÁŽ.-

Pri montážnych prácach sa odporúča pomoc druhej osoby. Uistite sa, že sú na mieste všetky diely, obr.0:

(1) Hlavná konštrukcia; (2) Monitor; (3) Horná časť; (4) Rukoväť; (5) Zabezpečenie kľúč; (6) Skrutka M8x25; (7) Skrutka M8x15; (8) Skrutka M6x10; (9) Skrutka M8x15; (10) Skrutka M8x25; (11) Podložka D8; (12) Kľúč L 5x30x80; (13) Fľaša maziva; Kľúče; (14) Kľúč L 6x35x80; (15) Kľúč T 6x80;

Pri montáži postupujte krok za krokom podľa návodu:

1 Vezmite jednotku z krabice a položte ju na podlahu.

POZNÁMKA: **Neodstrihávajte bezpečnostný pásik predtým, ako jednotku vyberiete z krabice a položíte ju na podlahu, obr. 1.**

2 Potom pripojte káble zo spodnej časti pravého stĺpika k hlavnému rámu. Použite skrutky (6), (9) a (11), ako ukazuje obr. 2.

3 Spojte kábel vychádzajúci z podpory monitora s káblom vychádzajúcim z pravej zvislej rúrky.

Umiestnite podporu monitora pomocou skrutiek (7) Obr. 3.

4 Spojte káble vychádzajúce z držiaka s káblami vychádzajúcimi z podpory monitora a upevnite ich pomocou skrutiek (10) Obr. 4.

5 Nakoniec pripojte káble telemetrie 2 a káble linky 3. Monitor upevnite pomocou skrutiek (8), obr. 5.

7 MAZANIE.-

POZOR: Pred prvým použitím naneste približne polovicu fľaše maziva do strednej časti pásu, pozdĺž celej dosky a na obe strany, ako je znázornené na obr. 6.

Názorné video o mazaní je k dispozícii na kanáli BH Youtube:

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

Dôležité poznámky:

- Ak v krabici chýba fľaša s mazivom, pred použitím nevhodného maziva si ju vyžiadajte.
- Venujte osobitnú pozornosť mazaniu oblasti, kam počas cvičenia kladiete nohy.
- Po namazaní spustíte program bez toho, aby stroj niekto používal, aby sa pás správne pohyboval a mazal. Ak namažete po cvičení (pás a pás ešte teplé), mazanie bude ešte lepšie.
- Po nanesení maziva by ste stroj nemali niekoľko hodín skladať ani používať. To umožní, aby sa pás dobre impregnoval.
- Ak sa remeň po namazaní začne kĺzať, skontrolujte napnutie

remeňa. Ak chcete napnúť remeň, vezmite 6 mm imbusový kľúč a pri stroji nastavenom na rýchlosť 4 km/h otočte skrutky (R a L) o jednu otáčku v smere hodinových ručičiek.

POZOR: Používateľ je zodpovedný za pravidelnú kontrolu úrovne mazania remeňa. Na tento účel odpojte bežecský pás od elektrickej zásuvky; jednu ruku položte medzi pás a povrch dosky, aby ste sa uistili, že sú oba povrchy namazané, najmä v oblasti, kam počas cvičenia kladiete nohy.

Upozorňujeme, že nedostatočná údržba alebo používanie nevhodných výrobkov môže viesť k strate záruky.

Frekvencia mazania:

- Na optimálnu údržbu BH odporúča používať mazivo vlastnej značky na báze silikónu.
- Ako všeobecné usmernenie spoločnosť BH odporúča mazanie pásu aspoň raz za mesiac alebo približne každých 30 hodín používania (podľa toho, čo nastane skôr).
- Používanie vo veľmi suchom, horúcom alebo prašnom prostredí, ťažkými ľuďmi a/alebo pravidelná chôdza pomalým tempom (<5km/h) zvyšujú potrebu mazania. V závislosti od prípadu môže byť potrebné mazanie každých pätnásť dní alebo dokonca každý týždeň.
- Používanie maziva inej značky alebo iného typu maziva môže vyžadovať častejšie mazanie a môže dokonca poškodiť remeň a/alebo dosku a spôsobiť poruchu motora a iných častí.

8 NASTAVENIE REMEŇA.-

POZOR: Pred použitím stroja ho zapnite a skontrolujte, či je remeň vycentrovaný. V prípade potreby postupujte podľa nižšie uvedených krokov.

Ak zariadenie nie je rovnomerne usadené na štyroch kontaktných bodoch, môže to spôsobiť posunutie pásu (X) do strany.

Ak sa pás posunie doľava alebo doprava, zastavte stroj.

PÁS SA POSUNIE DOPRAVA.-

Tento postup je veľmi dôležitý. Postupujte podľa týchto krokov. Na nastavenie pásu uveďte zariadenie do pohybu rýchlosťou 4 km/h. Ak sa pás posunul doprava, otočte skrutku (R) na pravej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Pozorujte polohu pásu, ak po jednej minúte nie je pás úplne vycentrovaný, operáciu zopakujte. Ak vidíte, že sa pás posunul príliš doľava, potom mierne otočte pravú skrutku späť proti smeru hodinových ručičiek. Obr. 7. Hneď po nastavení pásu môžete opäť začať cvičiť.

PÁS POSUNUTÝ DOĽAVA.-

V prípade, že sa pás posunul doľava, otočte skrutku (L) na ľavej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Pozorujte polohu pásu, ak po jednej minúte nie je pás úplne vycentrovaný, operáciu zopakujte.

Ak vidíte, že sa pás posunul príliš doprava, potom mierne otočte ľavú skrutku späť proti smeru hodinových ručičiek. Obr. 7.

Dôležité: Prílišné utiahnutie pásu môže viesť k strate rýchlosti stroja a dokonca k natiahnutiu samotného pásu. Majte na pamäti, že jedno otočenie pravej skrutky (R) v smere hodinových ručičiek má rovnaký vplyv na polohu pásu ako jedno otočenie ľavej skrutky (L).

proti smeru hodinových ručičiek. V dôsledku toho môžete v prípade nadmerného pohybu remeňa použiť ktorúkoľvek z týchto dvoch skrutiek, aby ste zabránili nadmernému utiahnutiu remeňa.

ZLOŽENIE VÁŠHO ZARIADENIA.-

Tento bežecký pás je vybavený skladacím mechanizmom na účely skladovania. Ak ho chcete použiť, zastavte bežecký pás, znížte výškovú úroveň na minimum, odpojte sieťový kábel a zdvihnite jednotku, kým nebudete počuť cvaknutie páky na mieste. Jednotku skladujte na suchom mieste, pokiaľ možno takom, ktoré nie je vystavené zmenám teploty.

POHYB A SKLADOVANIE.-

Jednotka je vybavená kolieskami (2), obr. 8, ktoré uľahčujú jej premiestňovanie. Uistite sa, že sieťový kábel je odpojený od sieťovej zásuvky. Ak chcete bežecký pás premiestniť, najprv ho zložte, položte ruky na madlá a naklonte bežecký pás, obr. 8, tak, aby kolesá (2) spočívali na podlahe.

Aby ste predišli nehodám, **NEPREVÁŽAJTE** bežecký pás po nerovnej podlahe.

NÁVOD NA OBSLUHU.- FITNESS.

Byť fit znamená žiť naplno. Moderná spoločnosť veľmi trpí stresom. V našej strave je príliš veľa kalórií a príliš veľa tuku. Všetci lekári sa zhodujú v tom, že pravidelné cvičenie je dobrým spôsobom, ako kontrolovať svoju hmotnosť, urobiť nás fit a pomôcť nám relaxovať.

VÝHODY CVIČENIA.-

Pravidelné cvičenie pod určitou úrovňou počas 15/20 minút sa stáva aeróbnym. Aeróbne cvičenie je v podstate cvičenie

ktoré využíva kyslík. Zvyčajne ide o nepretržité cvičenie bez prestávok. Okrem cukrov a tukov potrebuje telo aj kyslík. Pravidelným cvičením sa zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zároveň sa zlepšuje funkcia pľúc, čerpacia schopnosť srdca a lepší krvný obeh. Stručne povedané, energia vyrobená počas cvičenia spaľuje kilokalórie (známe ako kalórie).

CVIČENIE A KONTROLA HMOTNOSTI.-

Jedlo, ktoré zjeme, sa okrem iného premieňa na energiu (kalórie) pre naše telo. Ak prijmeme viac kalórií, ako ich spálime, výsledkom je zvýšenie hmotnosti a naopak, ak spálime viac kalórií, ako ich zjeme, schudneme. V pokoji telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo naše životné funkcie aktívne.

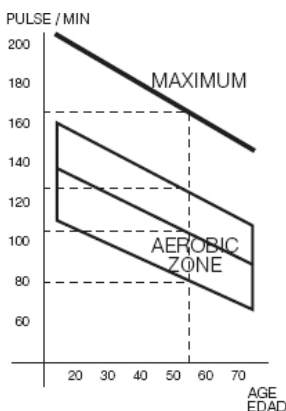
Pracovnú frekvenciu tela odráža frekvencia srdcového tepu (pulzácie), ktorá sa zvyšuje so zvyšujúcou sa pracovnou frekvenciou. Námaha pri behu na bežiacom páse závisí od rýchlosti. Ak zvýšite rýchlosť, zvýši sa aj pracovná rýchlosť a tepová frekvencia. Ak sa pracovná rýchlosť udržiava konštantná, srdcová frekvencia sa zvyšuje až do bodu, keď bez ohľadu na to, o koľko sa práca zvýši, srdce nebije rýchlejšie. Táto hodnota sa nazýva maximálna srdcová frekvencia a s vekom sa znižuje.

Známy vzorec na výpočet tejto maximálnej srdcovej frekvencie, pri ktorej nastupuje vyčerpanie, je 22 mínus vek.

Cvičenie by sa malo vykonávať pri 65 % až 85 % maximálnej srdcovej frekvencie počas 15 - 20 minút a odporúča sa, aby nepresahovalo 85 %.

Príklad: 50 rokov 220-
50=170 pulzov

Tepová frekvencia	Pulz	Aeróbn a zóna
Maximálna	170	
85%	144	
75%	127	
65%	112	



CVIČEBNÝ PROGRAM.-

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa odporúča poradiť sa s lekárom, pretože na základe jeho rád a návrhov dosiahnete lepšie výsledky, pričom treba mať na pamäti, že cvičebné programy sa líšia v závislosti od veku a fyzickej kondície. Bez ohľadu na to, či je vaším cieľom zlepšenie kondície, kontrola hmotnosti alebo fyzioterapia, vždy pamätajte, že cvičenie by malo byť postupné, plánované, pestré a nie príliš náročné. Odporúčame, aby ste cvičili 3 až 5-krát týždenne. Pred začatím a cvičenia je dôležité vykonať 2-3 minútové zahrievanie pri nízkych otáčkach. Pomôže to ochrániť vaše svaly a pripraviť váš kardiorespiračný systém.

Ďalšia fáza bude trvať 15 až 20 minút pri pulzovej frekvencii 65 až 75 % alebo 75 až 85 % pre tých, ktorí sú už na cvičenie zvyknutí. V neskoršej fáze, keď už budeme zdatnejší, môžeme tento čas rozdeliť medzi obe úrovne, ale vždy pamätajte na to, že pulzová frekvencia nesmie prekročiť 85 % (aeróbná oblasť) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu hranicu tepovej frekvencie, ktorá zodpovedá nášmu veku.

Po skončení je dôležité uvoľniť svaly. To môžete urobiť tak, že budete 2-3 minúty kráčať nízkou rýchlosťou, kým tepová frekvencia neklesne pod hranicu 65 %. Zabráňte tak bolesti svalov, najmä po intenzívnom tréningu. Program je vhodný ukončiť aj niekoľkými relaxačnými cvičeniami na podlahe.

ZÁVEREČNÁ POZNÁMKA.

Dúfame, že sa vám jednotka páči. Čoskoro si všimnete výhody svojho kontrolovaného cvičebného programu, budete sa cítiť lepšie, budete mať viac energie a budete trpieť menším stresom. Sami uvidíte, že sa oplatí zostať vo forme.

KONTROLA A ÚDRŽBA.-

Vypnite prístroj a odpojte sieťový kábel. Vlhkou handričkou alebo uterákom očistite bežecský pás od prachu, najmä bočné tyče a elektronickú konzolu. Nepoužívajte rozpúšťadlá.

Pomocou vysávača starostlivo povysávajte okolie viditeľných komponentov (pás, konštrukcia atď.).

Spodnú stranu jednotky môžete vysávať aj tak, že ju položíte na jednu z jej strán. Podobne môžete vysávať aj vnútro krytu motora tak, že odstránite kryt, ktorý chráni motor (pozor na káble).

POZOR:

Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky riadne utiahnuté a správne pripojené.

Každé tri mesiace skontrolujte a dotiahnite všetky časti zariadenia.

Používanie tohto zariadenia s opotrebovanými dielmi, napr. hnací remeň, bežecový remeň alebo valce, môže spôsobiť zranenie používateľa.

V prípade pochybností o akýchkoľvek častiach stroja sa neváhajte obrátiť na technickú asistenčnú službu telefonicky na zákaznícky servis (pozri poslednú stranu v návode).

**VÝROBCA SI VYHRADZUJE PRÁVO
MENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH
VÝROBKOV BEZ
PREDCHÁDZAJÚCEHO
UPOZORNENIA.**

TABUĽKA NA VYHLADÁVANIE PORÚCH

PROBLÉM	KONTROLY	RIEŠENIA
Monitor sa nezapne.	1) Skontrolujte, či je zariadenie zapojené do elektrickej siete, či je vypínač v polohe 1 a či je vložený bezpečnostný kľúč.	1) Zapojte stroj do elektrickej siete. Nastavte vypínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč.
Monitor sa zapne, ale motor sa nespustí.	2) Skontrolujte, či je stlačený obmedzovač prúdu.	2) Vypnite stroj a zatlačte prúdový chránič. Namažte pás bežeckého pásu.
Pohyb chôdze na bežecom páse je trhavý.	3.a) Skontrolujte, či je pás namazaný. 3.b) Skontrolujte napnutie posuvného pásu. 3.c) Skontrolujte napnutie hnacieho remeňa.	3.a) Premažte posuvný remeň. 3.b) Nastavte stránku napnutie remeňa. 3.c) Nastavte napnutie hnacieho remeňa.
Stroj sa zastaví (vypne sa istič).	4) Skontrolujte, či je pás namazaný.	4) Vynulujte tlačidlo preťaženia s prepínačom zapnutia/vypnutia na "0" a namažte bežecský pás.
Elektrické šoky cez madlo.	5) Skontrolujte, či je stroj zapojený do uzemnenej sieťovej zásuvky.	5) Stroj zapojte do uzemnenej sieťovej zásuvky.
Pás bežeckého pásu sa vychýli zo stredu.	6.a) Skontrolujte, či je stroj na podlahe v rovine. 6.b) Skontrolujte, či sa stroj nekýve.	

GENERAL INSTRUCTIONS.-

Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about safety, use and maintenance of the treadmill.

You should always observe certain safety precautions when using this unit, including the following:

1 This unit has been designed for home use only.

2 Your unit can only be used by one person at a time. It can only be used by people who weigh 130 kg or less.

3 Place your unit on a flat surface, with at least 2 metres of free space at the rear and 1 m around. Do not place your unit on any surface that might block a ventilation opening. Place a protective sheet below your unit to protect the floor or carpet from possible damage.

4 Your unit is equipped with a safety key. The safety key must be inserted into its housing, otherwise the machine will not operate. When you are using the machine always clip the cord on the safety key to your clothing. Remove the safety key whenever the machine is not being used and keep it safe from children and others.

5 Make sure that the treadmill unit operates correctly before attempting to use it. Never use an appliance that might be faulty.

6 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about all of the necessary precautions.

7 Parents and/or those responsible for children must always be aware of their

curious nature and how this can often lead to hazardous situations and behaviour which could cause accidents. This is why they should always be supervised. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.

8 Do not allow children or the disabled to use the appliance without the strict supervision of a qualified person.

9 In the event of any emergency, place your feet on the side rails and hold onto the handrail until the unit stops.

10 Use the handrail to help you get on and off the treadmill and when changing the speed. Do not jump onto the belt while it is moving.

11 Keep your hands well away from any of the moving parts. Do not place your hands, feet or any other object below the treadmill belt.

12 Do not stand still on the belt while it is moving.

13 Use suitable clothing and footwear. Make sure that all laces/cords are tied correctly. To avoid injury and unnecessary wear on the belt, make sure that your footwear is not dirty.

14 Do not use the machine outdoors.

15 It is not advisable to keep your unit in a damp place for long periods as it will be prone to rust.

16 Make sure not to overlubricate the unit as this might stain the floor or carpeting where the unit stands.

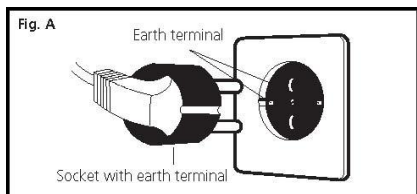
17 Never use accessories not recommended by the manufacturer.

SAFETY INSTRUCTIONS.-

This product must have an earth connection. In the event that the appliance malfunctions then the earth connection will redirect the electrical current away from the machine and reduce the risk of an electrical shock. This product is supplied with a mains cable that has an earth wire and a plug with an earth pin. The plug must only be used with an appropriate wall socket, installed correctly and connected to earth, in accordance with local regulations.

DANGER! If the equipment is not earthed correctly then there is a risk of electrical shock. If in doubt, get an electrician or technical specialist to check that the earth connection is correct. Do not modify the plug supplied with the equipment, if it does not fit the wall socket then get an electrician to install an electrical socket that does.

This product must only be used on a 220-240 volt circuit, with an earthed socket similar to that shown in Fig.A. Make sure that the appliance is only connected to a wall socket with the same pin layout as the plug. Do not use an adaptor with this appliance.



Always observe the following recommendations when using electrical appliances:

1 Make sure that the mains supply voltage matches that of the machine before plugging it in. The supply voltage must be the same as that stated on the characteristics plate and the holes in wall socket must match the pins for plug on the machine.

2 To reduce the risk of electrical shock, first put the switch to the "0" position and then unplug it from the wall socket. Always unplug the unit immediately after use and before proceeding to clean it.

3 Make sure that the treadmill is switched off and unplugged before beginning any type of maintenance or assembly work on it.

4 Do not unplug the treadmill by tugging on the mains cable.

5 Do not use the machine if the mains cable becomes damaged or worn.

6 Keep the mains cable away from hot surfaces.

SAFETY BREAKER.-

This model is equipped with an electronic circuit breaker to protect both the electronic and electrical circuits.

This safety device will be automatically triggered if the unit is subjected to abnormal force or heat.

Should this occur:

1.- Set switch (L), located on the casing, to the "0" (OFF) position Fig.B.

2.- Press the circuit button (C) to reset the unit.

3.- Next, set switch (L) to the "1" (ON) position and the unit will be ready for use again.

Should the circuit breaker trip repeatedly then the most probable causes are:

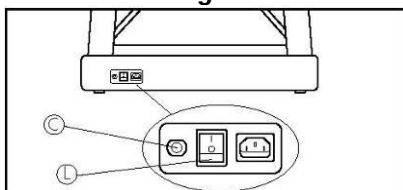
-Abnormal working conditions,

-Treadmill belt in need of lubricant,

- Solvent based lubricants used,
- Belt is too tight.

Plug the unit into a wall socket with an EARTH terminal. Set switch (L) to Position [1].

Fig.B



ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

The assistance of a second person is advisable for the assembly work.

Make sure that all of the pieces are there, Fig.0:

(1) Main structure; (2) Monitor; (3) Upper part; (4) Handlerbar; (5) Security key; (6) Screw M8x25; (7) Screw M8x15; (8) Screw M6x10; (9) Screw M8x15; (10) Screw M8x25; (11) Washer D8; (12) Key L 5x30x80; (13) Bottle of lubricant; Wrenches; (14) Key L 6x35x80; (15) Key T 6x80;

Follow the instructions step by step to assemble:

1 Take the unit out of the box and place it on the floor.

NOTE: Do not cut the security band before moving the unit out from the box and placing it on the floor, Fig.1.

2 Next, connect the wires from the bottom part of the right post to the main frame. Use the screws (6), (9) and (11) as Fig.2. shows.

3 Connect the cable coming out from the monitor support with the cable coming out from the right upright tube.

Position the monitor support using the screws (7) Fig.3.

4 Connect the cables coming out of the handlerbar with the cables coming out from the monitor support and fix it using (10) screws Fig.4.

5 Finally, connect telemetric 2 wires and line 3 wires. Fix the monitor using the screws (8), Fig.5.

7 LUBRICATION.-

CAUTION: Before the first use, apply approximately half the bottle of lubricant in the central part of the belt, along the entire board, and on both sides as shown in Fig.6.

An illustrative video about lubrication is available on BH Youtube channel: <https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/videos>.

Important notes:

- If the bottle of lubricant is missing in the box, please ask for it before using an inappropriate lubricant.
- Pay special attention to lubricate the area where you place your feet during the exercise.
- After lubrication, start a program without anybody using the machine so that the belt moves and lubricates properly. If you lubricate after exercise (the belt and the band still warm), the lubrication will be even better.
- Once the lubricant has been applied you should neither fold nor use the machine for a few hours. This will allow the belt to get well impregnated.
- If the belt starts to slip after lubrication, then check the tension

of the belt. To tension the belt, take the 6mm Allen key and with the machine set to 4km/h turn screws (R & L) one turn in a clockwise direction.

ATTENTION: It is the user's responsibility to periodically check the lubrication level of the belt. To do this, unplug the treadmill from the electrical outlet; place one hand between the belt and the surface of the board to ensure that both surfaces are lubricated, especially in the area where you place your feet during the exercise.

Please note that insufficient maintenance or the use of unsuitable products may lead to loss of warranty.

Lubrication frequency:

- For optimal maintenance, BH recommends the use of its own brand silicone-based lubricant.
- As a general guideline, BH recommends lubricating the belt at least once a month or approximately every 30 hours of use (whichever happens first).
- Use in very dry, hot or dusty environments, by heavy people and/or walking regularly at a slow pace (<5km / h) increase the need for lubrication. Depending on the case, it may be necessary to lubricate every fifteen days or even every week.
- Using another brand lubricant or another type of lubricant may require more frequent lubrication, and may even damage the belt and/or the board and cause motor and other parts failure.

8 ADJUSTING THE BELT.-

CAUTION: Before using the machine, turn it on and check that the belt is centered. If necessary, follow the steps below.

If your unit is not seated evenly on the four contact points, this may cause the belt (X) to shift sideways.

If the belt does shift to the left or right, stop the machine.

BELT OFFSET TO THE RIGHT.-

This procedure is very important. Follow these steps. In order to adjust the belt, set the unit in motion at a speed of 4km/h. If the belt has moved to the right, turn screw (R) on the right-hand side of the machine a 1/4 turn clockwise. Note the position of the belt, if after one minute the belt is not completely centred then repeat the operation. If you see that the belt has moved too far over to the left then turn the right screw back slightly in an anticlockwise direction. Fig.7.

As soon as you have adjusted the belt you can begin exercising again.

BELT OFFSET TO THE LEFT.-

In the event that the belt has moved to the left, turn screw (L) on the left-hand side of the machine a 1/4 turn clockwise. Note the position of the belt, if after one minute the belt is not completely centred then repeat the operation.

If you see that the belt has moved too far over to the right then turn the left screw back slightly in an anticlockwise direction. Fig.7.

Important: Overtightening of the belt can lead to a loss of speed on the machine and even stretch the belt itself. Bear In mind that one turn of the right screw (R) in a clockwise direction has the same effect on the position of the belt as one turn of the left screw (L)

in an anticlockwise direction. Consequently, in the event of excessive belt movement you can use either of the two screws in order to avoid overtightening the belt.

FOLDING YOUR UNIT.-

This treadmill is equipped with a folding mechanism for storage purposes. To use it, stop the treadmill, lower the elevation level to minimum, unplug the mains cable and lift the unit until you hear lever click into place. Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels (2), Fig.8, to make it easier to move. Make sure that the mains cable is unplugged from the wall socket.

If you wish to move the treadmill, the first thing to do is to fold it up, place your hands on the handrails and tilt the treadmill, Fig.8, so that the wheels (2) rest on the floor.

To prevent accidents DO NOT move the treadmill across uneven floors.

OPERATING INSTRUCTIONS.- FITNESS.

Being fit means living life to the full. Modern society suffers greatly from stress. There are too many calories and too much fat in our diet. All doctors agree that regular exercise is a good way to control our weight, make us fitter and help us to relax.

ADVANTAGES OF EXERCISE.-

Regular exercise below a certain level for 15/20 minutes becomes aerobic. Aerobic exercise is basically exercise

that uses oxygen. Normally, this is a continuous exercise without pauses. In addition to sugars and fats, the body also needs oxygen. Regular exercise improves the body's ability to supply oxygen to all of the muscles and at the same time improve lung function, the heart's pumping capacity and better blood circulation. In short, the energy produced during exercise burns kilocalories (known as calories).

EXERCISE & WEIGHT CONTROL.-

The food we eat is transformed into, among other things, energy (calories) for our body. If we take in more calories than we burn then the result is an increase in weight and vice versa, if we burn more calories than we eat, we lose weight. When resting the body burns around 70 calories per hour to keep our vital functions active.

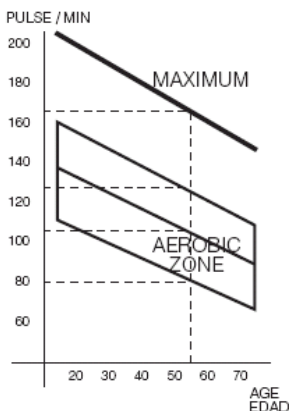
The body's work rate is reflected by the rate of the heart beat (pulsations) which increases as the work rate increases. The effort in your treadmill depends on the speed. If you increase the speed, the work rate and the heart rate increase too. If the work rate maintains constant, the heart rate increases up to a point where no matter how much work increases the heart does not beat any faster. This is known as the maximum heart rate and it decrease with age.

A familiar formula for calculating this maximum heart rate, where exhaustion sets in, is 22 minus age.

Exercising should be carried out at between 65% to 85% of the maximum heart rate for 15-20 mins and it is recommended that it should not exceed 85%.

Example: 50 years old
 $220 - 50 = 170$ puls

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



EXERCISE PROGRAM.-

Before starting any exercise program, bearing in mind that exercise programs vary depending on age and physical condition, it is advisable to consult your doctor given that you will achieve better results based on his/her advice or suggestions. Regardless of whether your goal is to become fitter, control your weight or for physiotherapy, always remember that your exercise should be gradual, planned, varied and not too demanding. We recommend that you should exercise 3 to 5 times per week.

Before beginning a session it is important to do a warm-up for 2-3 minutes at low speed. This will help protect your muscles and prepare your cardiorespiratory system.

The next stage will last 15-20 minutes at a pulse rate of between 65 to 75%, or between 75 to 85% for those already accustomed to exercise. At a later stage, once we have become fitter, we can divide this time between both levels but always remembering that the pulse rate must not exceed 85% (aerobic area) and never reach the maximum heart rate limit that corresponds to our age.

When you have finished, it is important to relax the muscles. This can be done by walking at a low speed for 2-3 minutes until the heart rate drops below the 65% line. This will prevent muscle pain, especially after an intense session. It is also advisable to finish the program with some relaxation exercises on the floor.

FINAL NOTE.

We hope that you enjoy your unit. You will soon notice the benefits of your controlled exercise program, you will feel better, have more energy and suffer less stress. You will see for yourself that it is worth staying in shape.

INSPECTION & MAINTENANCE.-

Switch the unit off and unplug the mains cable.

Use a damp cloth or towel to clean the dust off the treadmill, especially the side bars and the electronic console. Do not use solvents.

Use a vacuum cleaner to carefully vacuum around the visible components (belt, structure, etc.).

You can also vacuum the underside of the unit by resting it on one of its sides. Similarly, you can vacuum the inside of the motor housing by removing the cover that protects the motor (be careful with the wires).

ATTENTION:

Periodically check that all of the fastening elements are duly tightened and connected correctly.

Check and tighten all the parts on your unit every three months.

Use of this machine with worn parts, e.g. the drive belt, running belt or rollers, may cause the user injury.

When in doubt about any parts on the machine, do not hesitate to get in touch with the Technical Assistance Service by phoning customer services (see last page in manual).

**THE MANUFACTURER RESERVES
THE RIGHT TO MODIFY THE
SPECIFICATIONS OF ITS
PRODUCTS WITHOUT PRIOR
NOTICE.**

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.	

CONSIGNES GÉNÉRALES.-

Lire cette notice très attentivement. Elle contient d'importantes informations sur la sécurité et l'utilisation et la maintenance du tapis de course.

Il est indispensable de prendre des précautions de sécurité, dont celles indiquées ci-après:

1 Cette machine a été conçue pour être utilisée uniquement chez soi.

2 Le tapis de course ne peut être utilisé que par une personne à la fois et par des personnes pesant 130 kg et moins.

3 La machine doit être installée sur une surface plane. Prévoir un dégagement d'au moins 2 mètres derrière l'appareil. Ne pas installer la machine près d'un endroit où l'un des ouvertures d'air risque d'être fermée. Pour protéger le sol ou le tapis, placez un tapis de protection sous la machine.

4 Cet appareil dispose d'une clé de sécurité. La clé de sécurité doit être introduite dans son logement, faute de quoi, la machine ne se mettra pas en marche. Durant les exercices effectués sur cette machine, l'utilisateur doit attacher la clé de sécurité à l'un des vêtements qu'il porte, par l'intermédiaire d'un clip.

Si vous n'allez pas utiliser la machine, retirez la clé de sécurité et gardez-la hors de la portée des enfants et de tierces personnes.

5 Avant d'utiliser le tapis de course, vérifier qu'il fonctionne correctement. Ne pas utiliser un appareil endommagé.

6 Il incombe au propriétaire de vérifier si tous les utilisateurs de la machine sont habilités pour le faire et de leur fournir

les informations requises à propos des précautions à prendre.

7 Les parents ou personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de leur soif de curiosité qui peut les conduire à avoir des conduites risquant de se traduire par des situations dangereuses. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.

8 Les enfants et les personnes handicapées ne pourront utiliser cette machine que sous la surveillance d'une personne qualifiée.

9 En cas d'urgence, posez vos pieds dans les rails et accrochez-vous à la main courante jusqu'à l'arrêt de la machine.

10 Servez-vous de la main courante pour monter et pour descendre du tapis ainsi que pour changer la vitesse. Ne sauter pas du tapis en marche.

11 Tenir les mains à l'écart des éléments mobiles. Ne pas placer les mains, les pieds ni d'objets sous le tapis de course.

12 Ne vous arrêter pas sur le tapis en marche.

13 L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés. Nouez bien vos lacets de chaussures. Pour éviter de vous blesser et pour que le tapis ne s'use pas prématurément, portez des chaussures propres.

14 Ne pas utiliser la machine en plein air.

15 Il est déconseillé de tenir en permanence la machine dans un endroit humide car l'oxydation serait alors inévitable.

16 Veillez à ne pas graisser la machine exagérément car vous risquez de tacher le sol ou les tapis sur lesquels repose la machine.

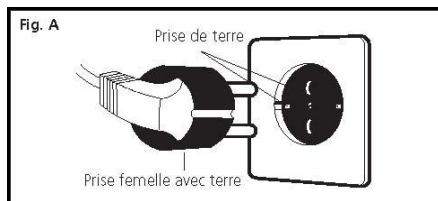
17 Ne pas utiliser d'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

Cette machine doit disposer d'une prise avec mise à la terre. Si elle ne fonctionne pas correctement ou si elle est endommagée, la connexion à la terre fournit un parcours moins résistant pour le courant électrique et pour réduire le risque de décharges électriques. Cet appareil est équipé d'un câble muni d'un conducteur de terre et d'une prise avec mise à la terre. La fiche doit être connectée à une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales en vigueur en la matière.

DANGER!: Une mauvaise connexion du conducteur du matériel de mise à la terre peut se traduire par un risque de décharges électriques. Face à un doute quelconque, renseignez-vous auprès d'un électricien ou d'un technicien spécialisé pour être sûr que la connexion à la terre est correcte. Ne pas modifier la fiche de l'appareil, si elle n'entre pas dans la prise électrique, demandez à un électricien d'installer une prise appropriée.

Cet appareil doit être utilisé sur une ligne de 220-240 volts, la fiche à la terre est semblable à celle indiquée dans la Fig.A. Veillez à ce que l'appareil soit branché à une prise dont la configuration sera la même que celle de la fiche. Ne pas utiliser d'adaptateur avec cet appareil.



L'utilisation de tout appareil électrique implique le respect des recommandations suivantes:

1 Avant de brancher l'appareil, vérifiez si la tension de votre local correspond bien à celle de la machine. La tension de votre local doit être la même que celle indiquée sur l'étiquette des caractéristiques de la machine. Vous devez également vérifier qu'elle est bien connectée à une sortie ayant la même configuration que celle de la fiche.

2 Pour réduire le risque de secousses électriques, placez l'interrupteur sur la position "0" et débranchez-la ensuite. Débranchez toujours l'appareil après utilisation et avant de le nettoyer.

3 Avant toute opération de montage ou d'entretien, vérifiez si le tapis de course est bien débranché et déconnecté.

4 Ne pas débrancher le tapis de course en tirant du câble.

5 Ne pas utiliser la machine si le câble électrique est endommagé ou usé.

6 Tenir le câble électrique à l'écart des surfaces chaudes.

PROTECTION.-

Ce modèle est doté d'une protection électronique d'arrêt automatique pour la bonne conservation des circuits électroniques et électriques.

Cette protection s'active si l'appareil est soumis à un effort ou à une surchauffe.

Auquel cas, il faudra:

1.- Placer l'interrupteur (L) qui se trouve sur la carcasse, sur la position "0" (OFF) Fig.B.

2.- Appuyer sur l'interrupteur circuit (C) pour réseter.

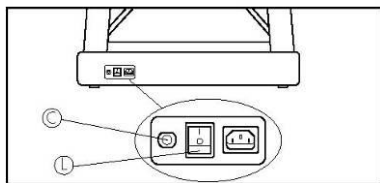
3.- Placer cet interrupteur sur la position "I" (ON) et l'appareil pourra à nouveau être utilisé.

Si la protection s'active à plusieurs reprises, cela peut être dû:

- à des conditions de travail inhabituelles.
- à un manque de lubrification du tapis.
- à l'utilisation de lubrifiants contenant des solvants.
- au tapis trop tendu.

Connectez l'unité à une prise pourvue d'une mise à la TERRE. Placez l'interrupteur (L) sur la position [1].

Fig.B



MONTAGE.-

Pour effectuer le montage, il est conseillé de se faire aider par une autre personne.

Vérifiez qu'il ne manque aucune pièce, Fig.0:

((1) Structure principale ; (2) Moniteur ; (3) Plateau supérieur ; (4) Guidon ; (5) Clé de sécurité ; (6) vis M8x25 ; (7) Vis M8x15 ; (8) vis M6x10 ; (9) Vis M8x15 ; (10) vis M8x25 ; (11) Rondelle 8 ; (12) clé L 5*30*80 ; (13) Pot en silicone ; (14) Clé L 6x35x80 ; (15) Clé en T 6x80

1 Ne coupez pas le ruban de sécurité avant de sortir l'appareil de la boîte et de le poser sur le sol, Fig.1.

2 Connectez les câbles du bas du mât droit et fixez-les à l'aide des vis (6), (9) et (11) comme indiqué sur la Fig.2.

3 Connectez les câbles sortant du plateau du moniteur avec les câbles sortant du mât droit. Positionner le plateau et visser avec les vis (7). Figure 3.

4 Connectez les 2 câbles du cardiofréquencemètre au guidon et fixez-le à l'aide des vis (10) Fig.4.

5 Connectez les 3 câbles de ligne et les 2 câbles d'impulsions de télémétrie et fixez le moniteur à l'aide des vis (8).Fig.5.

7 LUBRIFICATION.-

ATTENTION: Avant la première utilisation, versez environ la moitié du contenu du pot de lubrifiant dans la zone centrale de la bande de course, sur toute la longueur de la planche et des deux côtés comme indiqué sur la Fig.6.

Vous disposez d'une vidéo illustrative de comment faire la lubrification sur notre chaîne Youtube:

<https://www.youtube.com/c/BHFitnesService/videos>

Remarques importantes:

- Si vous n'avez pas reçu le pot de lubrifiant dans l'emballage, veuillez le demander avant d'utiliser un lubrifiant inadéquat.
- Il faut lubrifier davantage la zone dans laquelle vous appuyez vos pieds pendant l'exercice.
- Après avoir lubrifier, il faut démarrer la machine sans personne dessus, pour que la bande s'imprègne. Si la

lubrification se fait après avoir fait l'exercice, c'est-à-dire, avec la bande et la planche chaudes, va permettre une meilleure imprégnation.

- Une fois le lubrifiant appliqué, on ne doit pas utiliser ni plier la machine pendant quelques heures.
- Si après avoir lubrifié, la bande de course glisse, il faut vérifier la tension de la même. Avec la machine à 4 km/h il faut utiliser une clé allen de 6 mm pour tourner les vis (R et L) un tour dans le sens des aiguilles de la montre.

ATTENTION: L'utilisateur est responsable de vérifier périodiquement le niveau de lubrification de la bande. Pour faire cela, il faut débrancher la machine de la prise électrique ; il faut mettre la main entre la bande et la surface de la planche pour être sûre que les deux surfaces sont bien lubrifiées, en particulier la zone de pas pendant l'exercice.

Un entretien insuffisant ou l'utilisation des produits inadéquats entraîne une perte de la garantie.

Fréquence de la lubrification:

- Pour un optimal entretien BH conseille l'utilisation du lubrifiant en base de silicone propre de la marque.
- D'une façon générique et indicative, BH conseille de lubrifier la bande au moins une fois par mois ou bien chaque 30 h d'utilisation plus au moins.
- L'utilisation dans des environnements très secs, chaleureux ou avec de la poussière en suspension, par personnes avec un poids lourd et/ou faisant de la marche à une

vitesse lente (< 5km/h) font que le besoin de lubrification augmente. Selon le cas, une lubrification chaque 15 jours ou même chaque semaine peut être nécessaire.

- Utiliser un lubrifiant d'une autre marque ou d'un autre type peut requérir une lubrification plus fréquente, et même cela peut provoquer des dommages sur la bande et/ou la planche de course et être à l'origine des pannes du moteur et d'autres éléments.

8 RÉGLAGE DU TAPIS.-

ATTENTION: avant d'utiliser la machine, démarrez-la et vérifiez que la courroie est centrée. Si nécessaire, suivez les étapes ci-dessous.

Une mauvaise assise de la machine sur les quatre points d'appui risque de produire un déplacement latéral du tapis (X).

Si le tapis s'écarte vers la droite ou vers la gauche, arrêtez la machine.

DÉPLACEMENT DU TAPIS VERS LA DROITE.-

Il s'agit d'une opération très importante. Faire comme indiqué ci-après: Pour régler le tapis, mettre la machine à la vitesse de 4km/h. Si le tapis s'est déplacé vers la droite, tournez un quart de tour la vis (R) du côté droit de la machine dans le sens des aiguilles d'une montre. Observez la position du tapis, si au bout d'une minute, le tapis n'est pas parfaitement centré, répétez l'opération. Si vous remarquez un déplacement exagéré du tapis vers la gauche, tournez légèrement la vis droite dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre Fig.7. Après avoir réglé le tapis de course,

l'utilisateur pourra continuer ses exercices.

DÉPLACEMENT DU TAPIS VERS LA GAUCHE.-

Si le tapis s'est déplacé vers la gauche, tournez un quart de tour la vis (L) du côté gauche de la machine dans le sens des aiguilles d'une montre. Observez la position du tapis, si au bout d'une minute, le tapis n'est pas parfaitement centré, répétez l'opération. Si vous remarquez un déplacement exagéré du tapis vers la droite, tournez légèrement la vis gauche dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre Fig.7.

Remarque importante: Une tension trop importante du tapis peut se traduire par une perte de vitesse de la machine et même par des déformations du tapis. Par conséquent, ne pas oublier qu'un tour dans le sens des aiguilles d'une montre de la vis droite (R) répercute sur la position du tapis de la même façon que le fait un tour dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre de la vis gauche (L). En cas de déplacements excessifs, il est possible d'intervenir simultanément sur l'une ou l'autre vis pour éviter des tensions trop importantes du tapis.

PLIAGE DE L'APPAREIL.-

Ce tapis de course dispose d'un mécanisme de pliage pour un rangement pratique. Pour plier la machine, arrêter le tapis, baisser l'élévation au minimum, débranchez le câble du courant électrique et lever l'appareil jusqu'à ce que vous entendiez un «clic» indiquant le verrouillage dans le levier. Cette machine doit être rangée en lieu sec sans changements importants de température.

DÉPLACEMENT ET RANGEMENT.-

Cet appareil dispose de roulettes (2) Fig.8 qui permettent un déplacement facile. Vérifiez si le câble électrique est bien débranché du courant.

Pour déplacer le tapis, il faudra d'abord le plier, poser les mains sur les mains courantes et incliner le tapis, Fig.8, jusqu'à ce que les roulettes (2) touchent le sol.

Pour éviter les risques, NE PAS déplacer le tapis sur des sols non lisses.

MODE D'EMPLOI.- CONDITION PHYSIQUE.

Se trouver en excellente forme physique équivaut à vivre pleinement. Dans les grandes villes, le type de vie est majoritairement sédentaire. Notre régime alimentaire est trop riche en calories et en graisses. Les médecins conseillent de faire du sport régulièrement pour mieux contrôler notre poids, pour améliorer notre forme physique et pour nous détendre.

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE D'EXERCICE.-

Un exercice régulier en dessous d'un certain niveau et d'une durée de 15/20 minutes devient un exercice aérobic. L'exercice aérobic utilise surtout l'oxygène. Normalement il s'agit d'un exercice continu sans pauses. Car outre, le sucre et la graisse, le corps a besoin d'oxygène.

La pratique régulière d'un exercice améliore le pouvoir du corps pour fournir de l'oxygène à tous les muscles tout en améliorant la fonction pulmonaire, le

pouvoir de pompage du cœur et favorise la circulation sanguine.
 En somme, l'énergie développée avec la pratique d'un exercice brûle les kilocalories (connues sous le nom de calories).

EXERCICE & CONTRÔLE DE POIDS.-

Les aliments que nous consommons se transforment entre autres éléments, en énergie (calories) pour notre organisme. Si nous consommons plus de calories que celles que nous brûlons, cela se traduit par une augmentation de poids et viceversa, si on brûle plus de calories que celles brûlées, cela se traduit par une perte de poids. Au repos, notre corps brûle environ 70 calories/heure pour maintenir les fonctions vitales en activité.

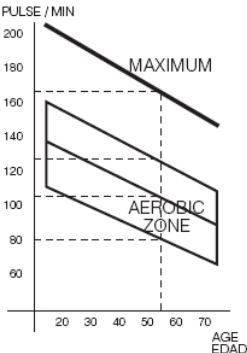
Le travail effectué par l'organisme est reproduit par le rythme cardiaque (pulsations), rythme que augmente au fur et à mesure de l'intensité de travail. Dans le cas de la machine à marcher, l'effort qui doit être effectué dépend du la vitesse. L'augmentation de la vitesse cas entrîne une augmentation de l'intensité du travail et donc uen augmentation di rythme cardiaque. Aus cas où l'intensité de trail se maintient à un rythme constant, c'est à dire au même degré de vitesse constant, e rythme cardiaque augmentera jusqu'à un point déterminé où il restera invariable.

Le nombre maximum de pulstaions qu'une personne ne doit jamais dépasser s'appelle le rytme maximum et ce rythme baisse avec l'âge.
 Il existe une formule simple pour le calcule, il suffit de soustraire 220 de son âge. Pour que l'exercice soir

correct, on doit le maintenir pendant 15 à 20 minutes entre 65 et 85% du rythme cardiaque maximum et on recommande de ne pas dépasser 85%.

Age: 50
 220-50=170 puls.

Rythme cardiaque	Pulsations	
Maximum	170	
85%	144	Aerobic zone
75%	127	
65%	112	



PROGRAMME D'EXERCICE.-

Avant de commencer tout programme d'exercice et étant donné que les programmes d'exercice varient en fonction de l'âge et de l'état physique de chaque personne, il est conseillé de consulter d'abord votre médecin car grâce à ses suggestions et recommandations particulières vous pourrez probablement obtenir de meilleurs résultats.

Quel que soit votre objectif final: amélioration de votre forme physique, contrôle de votre poids ou une réhabilitation, ne pas oublier que les exercices doivent être effectués progressivement, qu'il faut les planifier, les modifier et que ces

entraînements ne doivent pas être poussés.

La fréquence recommandée pour réaliser les exercices est de 3 à 5 fois par semaine.

Avant toute séance, il est important de faire des échauffements de 2-3 minutes à vitesse lente afin de protéger vos muscles et de bien préparer votre système cardio-respiratoire.

Ensuite, durant 15-20 minutes passez à une cadence conduisant à un nombre de pulsations situé entre 65 et 75% ou entre 75 et 85% en ce qui concerne les personnes déjà entraînées. Plus tard, quand votre forme physique se sera améliorée, vous pourrez distribuer le temps dans les deux niveaux mais sans oublier que le nombre de pulsations ne doit pas dépasser 85 % (zone aérobie) et ne jamais atteindre la fréquence cardiaque maximale qu'il ne faut pas dépasser, selon l'âge.

Enfin, il est très important de détendre ses muscles. Pour ce faire, il suffit de marcher à vitesse lente 2-3 minutes jusqu'à ce que les pulsations baissent de la ligne 65%. Ceci évitera les douleurs musculaires surtout après une séance intense. Il est également recommandé de clore le programme par des exercices de relaxation au sol.

REMARQUE FINALE.-

Nous espérons que cette machine vous donnera entière satisfaction. Grâce au programme dirigé d'exercices, vous pourrez apprécier les bienfaits de se sentir mieux, avec plus de force et de résistance à la tension. Vous pourrez constater vous-même qu'il est intéressant de rester en forme.

INSPECTIONS ET ENTRETIEN.-

Déconnectez l'appareil et débranchez le câble de la ligne de courant.

Époussetez à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide les surfaces du tapis de course en insistant sur les mains courantes et sur la console électronique. Ne pas utiliser de solvants. Passez avec précaution l'aspirateur autour de tous les éléments visibles de la machine (tapis, structure, etc). Si vous laissez reposer la machine sur le côté, vous pourrez également passer l'aspirateur dans le bas de la machine. Passez également l'aspirateur dans la boîte du moteur. Pour ce faire, détachez le couvercle qui protège le moteur (en veillant à ne pas endommager les câbles).

ATTENTION:

Vérifiez régulièrement si tous les éléments de fixation sont bien fixés et parfaitement connectés.

Vérifiez et resserrez tous les éléments de l'appareil tous les trois mois.

Une machine dont des éléments sont endommagés comme par exemple, la courroie, le tapis de glissement ou les rouleaux, risque de provoquer des blessures.

En cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

FABRICANT SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

DÉFAILLANCES OU PANNES

SYMPTÔMES	VÉRIFICATIONS	SOLUTIONS
1. Le moniteur ne s'allume pas.	1) Vérifiez si la machine est branchée au courant électrique, si l'interrupteur général se trouve sur la position 1 et si la clé de sécurité est bien en place.	1) Branchez le câble à la prise de courant. Placez l'interrupteur sur la position 1 et la clé de sécurité à sa place.
2. Le moniteur s'allume bien cependant le moteur ne fonctionne pas.	2) Vérifiez si le limiteur de courant se trouve vers l'interieur.	2) Déconnectez la machine et appuyez sur le limiteur de courant. Graisser la bande.
3. Tiraillements en marchant sur le tapis.	3.a) Vérifiez la lubrification du tapis. 3.b) Vérifiez la tension du tapis de glissement. 3.c) Vérifiez la tension de la courroie de transmission.	3.a) Lubrifiez le tapis de glissement. 3.b) Tendre la tapis de glissement. 3.c) Tendre la courroie de transmission.
4. La machine s'arrête (le limiteur de courant saute).	4) Vérifiez la lubrification du tapis.	4) Placez le limiteur de courant avec l'interrupteur sur 0 et graissez la bande de glissement.
5. Coups de bourre sur les mains quand elles touchent la main courrante.	5) Vérifiez si la prise de courant dispose d'une mise à la terre.	5) Branchez la machine à une prise dotée d'une mise à la terre.
6. Le tapis se décentre.	6.a) Vérifiez le nivellement du sol. 6.b) Vérifiez si la machine n'est pas bancale.	

ALLGEMEINE HINWEISE.-

Lesen Sie die Anleitungen dieses Handbuchs aufmerksam. Hier finden Sie wichtige Hinweise zu Sicherheit, Benutzung und Wartung des Laufbandes.

Bei der Benutzung elektrischer Geräte sind gewisse Sicherheitsmaßnahmen zu beachten. Dazu gehören Folgende.

1 Dieses Gerät ist nur für den häuslichen Gebrauch ausgelegt.

2 Das Laufband darf nur von jeweils einer Person benutzt werden. Das Körpergewicht des Benutzers darf 130 kg nicht überschreiten.

3 Stellen Sie Ihr Gerät auf eine ebene Fläche und achten Sie darauf, dass auf der Rückseite mindestens 2 Meter freier Raum vorhanden ist. Stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe einer Fläche, die eine der Luftöffnungen blockieren könnte. Um den Boden oder Teppich vor möglichen Schäden zu schützen, legen Sie einen Läufer unter das Gerät.

4 Ihr Gerät verfügt über einen Sicherheitsschlüssel. Dieser muss in seiner Aufnahme stecken, damit das Gerät gestartet werden kann. Wenn Sie das Gerät benutzen, befestigen Sie bitte das Band des Schlüssels mit einem Clip an der Kleidung.

Entfernen Sie den Schlüssel, wenn das Gerät nicht benutzt wird, und bewahren Sie ihn an einem sicheren Ort, unzugänglich für Kinder und Dritte auf.

5 Bevor Sie das Laufband benutzen, vergewissern Sie sich, dass es korrekt funktioniert. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.

6 Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des

Laufbandes über die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen unterrichtet sind.

7 Eltern und Aufsichtspersonen sollten die natürliche Neugier von Kindern berücksichtigen, die diese zu gefährlichen Verhaltensweisen veranlassen kann. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug benutzt werden.

8 Kinder, Behinderte und Personen mit körperlichen Gebrechen dürfen das Gerät nur unter strikter Aufsicht einer Fachperson benutzen.

9 In einem Notfall stellen Sie die Füße auf die Schienen und halten Sie sich am Geländer fest, bis das Gerät anhält.

10 Benutzen Sie die Haltestange, um auf das Laufband zu steigen bzw. es zu verlassen, sowie beim Ändern der Geschwindigkeit. Springen Sie nicht vom Band, solange dieses läuft.

11 Kommen Sie mit den Händen nicht mit beweglichen Teilen in Berührung. Kommen Sie nicht mit den Füßen, Händen oder anderen Gegenständen unter das Band.

12 Bleiben Sie nicht auf dem Band stehen, solange dieses in Betrieb ist.

13 Benutzen Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk. Binden Sie Ihre Schuhe korrekt zu. Um Verletzungen und unnötigen Verschleiß des Laufbandes zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass die Schuhe nicht verschmutzt sind.

14 Es ist nicht ratsam, das Gerät ständig an einem feuchten Ort aufzustellen, da dies unweigerlich zu Rostbildungen führt.

15 Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.

16 Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät nicht zu stark schmieren, da sonst der Boden oder die Teppiche unter dem Gerät verschmutzt werden.

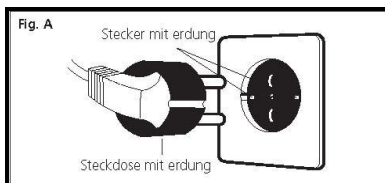
17 Benutzen Sie nur Zubehör, das vom Hersteller empfohlen ist.

SICHERHEITSHINWEISE.-

Dieses Produkt muss an einen Erdleiter angeschlossen werden. Wenn es nicht richtig funktioniert oder es zu einer Störung kommt, bietet der Erdleiter dem elektrischen Strom geringeren Widerstand und verringert das Risiko elektrischer Entladungen. Dieses Gerät verfügt über ein Kabel mit Erdleiter und einen Stecker mit Erdungsanschluss. Dieser muss an eine geeignete Steckdose angeschlossen werden, die korrekt installiert und gemäß der örtlichen Vorschriften geerdet ist.

GEFAHR! Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdleiters des Geräts kann elektrische Schläge zur Folge haben. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an einen Elektriker oder Fachpersonal, um sicherzugehen, dass der Erdungsanschluss korrekt ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Stecker des Geräts vor. Wenn dieser nicht in die Steckdose passt, lassen Sie bitte von einem Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.

Dieses Produkt benötigt einen Stromkreislauf mit 220-240 Volt und hat einen Erdungsstecker, der dem auf Abbildung A entspricht. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit entsprechender Konfiguration geschlossen wird. Benutzen Sie keinen Adapter.



Bei der Benutzung elektrischer Geräte sind stets folgende Empfehlungen zu beachten:

1 Bevor Sie das Gerät ans Netz schließen, prüfen Sie, ob die Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild Ihres Geräts übereinstimmt. Es ist sicherzustellen, dass ein Ausgang mit der gleichen Steckerkonfiguration benutzt wird.

2 Um elektrischen Schlägen vorzubeugen, stellen Sie den Schalter auf Position "0" und unterbrechen Sie dann den Netzanschluss. Unterbrechen Sie den Netzanschluss des Geräts nach jeder Benutzung und bevor Sie es reinigen.

3 Vor Montage- oder Wartungsarbeiten vergewissern Sie sich bitte, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzanschluss unterbrochen ist.

4 Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel beschädigt oder verschlissen ist.

5 Ziehen Sie den Stecker nicht am Kabel aus der Steckdose.

6 Halten Sie das Kabel von heißen Flächen fern.

SICHERUNGEN.-

Dieses Modell verfügt über eine elektronische Schutzvorrichtung, die das Gerät automatisch anhält, um den optimalen Zustand der elektronischen und elektrischen Kreisläufe zu garantieren.

Diese Sicherungsvorrichtung wird ausgelöst, wenn das Gerät einer ungewöhnlichen Belastung oder einer Überhitzung ausgesetzt ist.

Wenn ein solcher Fall auftritt,

1.- Stellen Sie den Schalter (L) am Gehäuse auf Position "0" (OFF) Fig.B.

2.- Betätigen Sie den Schalter (C), um den Kreislauf zurückzusetzen.

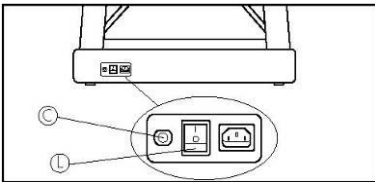
3.- Stellen Sie dann den genannten Schalter auf Position "I" (ON) und das Gerät kann wieder genutzt werden.

Sollte die Schutzvorrichtung wiederholt auslösen, kann dies folgende Ursachen haben:

- ungewöhnliche Betriebsbedingungen,
- zu geringe Schmierung des Laufbands,
- es wurden Schmiermittel mit Lösemitteln benutzt,
- das Band ist zu stark gespannt.

Schließen Sie das Gerät an einen GEERDETEN Stecker. Schalten Sie den Schalter (L) auf Position [1].

Fig.B



MONTAGEHINWEISE.-

Es ist ratsam, dass die Montage von zwei Personen vorgenommen wird.

Prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind, Fig.0: (1) Hauptstruktur; (2) Überwachen; (3) Oberes Fach; (4) Lenker; (5) Sicherheitsschlüssel; (6) M8x25-Schraube; (7) M8x15-Schraube; (8) M6x10-Schraube; (9) M8x15-Schraube; (10) M8x25-Schraube; (11) Unterlegscheibe 8; (12) L-Schlüssel 5*30*80; (13) Silikontopf; (14) L-Schlüssel 6x35x80; (15) T-Schlüssel 6x80

1 Schneiden Sie das Sicherheitsband nicht durch, bevor Sie das Gerät aus der Verpackung genommen und auf den Boden gestellt haben. Fig.1.

2 Schließen Sie die Kabel von der Unterseite des rechten Masts an und befestigen Sie sie mit den Schrauben (6), (9) und (11), wie in Abb. 2 gezeigt.

3 Verbinden Sie die aus der Monitorablage kommenden Kabel mit den aus dem rechten Mast kommenden Kabeln. Positionieren Sie das Tablett und schrauben Sie es mit den Schrauben (7) fest. Abb. 3.

4 Verbinden Sie die 2 Kabel des Herzfrequenzmessers mit dem Lenker und befestigen Sie ihn mit den Schrauben (10) Abb.4.

5 Schließen Sie die 3 Leitungskabel und die 2 Telemetrie-Impulskabel an und befestigen Sie den Monitor mit den Schrauben (8) Abb.5.

7 SCHMIERUNG.-

ACHTUNG: Gießen Sie vor dem ersten Gebrauch, etwa die Hälfte des Inhalts der Schmiermittelflasche im mittleren Bereich des Bandes, über die gesamte Länge des Brettes und auf beiden Seiten, wie in Fig.6 gezeigt.

Ein anschauliches Video zur Durchführung der Schmierung, finden Sie auf unserem Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/c/BHitnesService/videos>

Wichtige Notizen:

- Wenn Sie die Schmiermittelflasche nicht in der Verpackung erhalten haben, fordern Sie diese an, bevor Sie ein ungeeignetes Schmiermittel verwenden.
- Schmieren Sie vor allem sorgfältig den Bereich, auf dem Sie Ihre Füße, während des Trainings, am meisten auftreten.
- Starten Sie die Maschine nach dem Schmieren ohne, dass jemand draufsteht, damit das Band imprägniert wird. Wenn Sie nach dem Training das Band schmieren, also noch mit dem warmen Band und Brett, kann es dadurch noch besser einziehen.
- Nach dem Auftragen des Schmiermittels, das Gerät für einige Stunden nicht zusammenklappen oder benutzen.
- Wenn das Band nach dem Schmieren rutschen sollte, überprüfen Sie die Bandspannung. Bei einer Geschwindigkeit von 4 km/h, drehen Sie die Schrauben (R und L) mit einem 6-mm-Inbusschlüssel eine Umdrehung im Uhrzeigersinn.

ACHTUNG: Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, den Schmierstand des Bandes, regelmäßig zu überprüfen. Ziehen Sie dazu das Laufband aus der Steckdose; Legen Sie eine Hand zwischen die Trittfläche und die Oberfläche des Brettes, um sicherzustellen, dass beide Flächen gefettet sind, insbesondere im Trittbereich.

Bitte beachten Sie, dass eine unzureichende Wartung oder die

Verwendung ungeeigneter Produkte einen Garantieausschluss begründen.

Schmierhäufigkeit:

- Für eine optimale Pflege, empfiehlt BH die Verwendung des markeneigenen Schmiermittels auf Silikonbasis.
- Allgemein und indikativ empfiehlt BH, das Band mindestens einmal im Monat oder etwa alle 30 Betriebsstunden zu schmieren; je nach dem, was vorher geschieht.
- Die Verwendung in sehr trockener, heißer oder staubiger Umgebung, durch Personen mit hohem Gewicht und/oder regelmäßiges Gehen in langsames Tempo (< 5 km/h), erhöht den Schmierbedarf. Je nach Fall, kann es notwendig sein, alle 15 Tage oder sogar jede Woche zu schmieren.
- Die Verwendung eines Schmiermittels einer anderen Marke oder eines anderen Typs, kann eine häufigere Schmierung erfordern und kann sogar das Band und / oder das Brett beschädigen und zum Ausfall des Motors und anderer Komponenten führen.

8 EINSTELLEN DES LAUFBANDES.-

ACHTUNG: Vor dem Gebrauch, starten Sie das Gerät und überprüfen Sie, ob das Band zentriert ist. Befolgen Sie gegebenenfalls die folgenden Schritte.

Eine unzureichende Auflage des Geräts an den vier Auflagepunkten kann zu einem Verschieben des Bandes (X) führen.

Sollte das Band nach rechts oder links verrutschen, halten Sie das Gerät an.

VERSCHIEBEN DES BANDES NACH RECHTS.-

Es handelt sich hier um eine sehr wichtige Maßnahme. Halten Sie dabei folgende Schritte ein. Um die Einstellung des Bandes vorzunehmen, stellen Sie das Gerät auf eine Geschwindigkeit von 4km/h. Sollte sich das Band nach rechts verschoben haben, drehen Sie die Schraube (R) auf der rechten Seite des Geräts um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Prüfen Sie dann die Position des Bandes. Wenn diese nach einer Minute nicht vollkommen zentriert ist, wiederholen Sie die Operation. Wenn eine übermäßige Verschiebung nach links zu beobachten ist, drehen Sie die rechte Schraube leicht gegen den Uhrzeigersinn Fig.7.

Nach dem Einstellen des Laufbandes können Sie die Übung beginnen.

VERSCHIEBEN DES BANDES NACH LINKS.-

Sollte sich das Band nach links verschoben haben, drehen Sie die Schraube (L) auf der linken Seite des Geräts um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Prüfen Sie dann die Position des Bandes. Wenn diese nach einer Minute nicht vollkommen zentriert ist, wiederholen Sie die Operation. Wenn eine übermäßige Verschiebung nach rechts zu beobachten ist, drehen Sie die linke Schraube leicht gegen den Uhrzeigersinn Fig.7.

Wichtig: Ein zu starkes Spannen des Bands kann dazu führen, dass Ihr Gerät an Geschwindigkeit verliert und dass es sogar zu Verformungen des Bandes kommt. Beachten Sie daher, dass eine Drehung der rechten Schraube (R) im Uhrzeigersinn auf die

Bandposition die gleiche Wirkung hat wie eine Drehung der linken Schraube (L) gegen den Uhrzeigersinn. Bei übermäßigen Verschiebungen des Bandes können Sie daher alternativ die eine oder andere Schraube betätigen, um ein übermäßiges Spannen der Bahn zu vermeiden.

ZUSAMMENKLAPPEN DES GERÄTS.-

Das Laufband verfügt über einen Mechanismus, der es ermöglicht, das Gerät zum Aufbewahren zusammenzuklappen. Stoppen Sie die Bewegung des Bandes, bringen Sie es in ebene Position, ziehen Sie das Kabel aus dem Netz und heben Sie das Gerät an, bis Sie ein „klick“ vernehmen. Der Hebel ist jetzt eingerastet. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG.-

Das Gerät ist mit Rädern (2) Fig.8 ausgestattet, die seinen Transport erleichtern. Vergewissern Sie sich vor dem Transport, dass das Netzkabel aus dem Stecker gezogen ist.

Wenn Sie das Band bewegen wollen, klappen Sie es zunächst zusammen. Legen Sie dann die Hände auf die Handauflagen und Kippen Sie das Band Fig.8 bis die Transporträder (2) den Boden berühren.

Aus Sicherheitsgründen sollte das Band NICHT aufunebenen Böden geschoben werden.

BENUTZUNGSHINWEISE.- PHYSISCHE KONDITION.

In guter Form zu sein, bedeutet voll das Leben zu genießen. In der modernen Gesellschaft ist man großer Anspannung ausgesetzt.

Der Lebensstil in den Großstädten bringt es mit sich, dass man viel sitzt. Unsere Ernährung ist zu reich an Kalorien und Fettern. Die Ärzte stimmen darin überein, das regelmäßiger Sport zur Kontrolle und Verbesserung unseres Gewichtes, für unsere physische Kondition und zu unserer Entspannung notwendig ist.

VORTEILE DES TRAININGS.-

Regelmäßige sportliche Betätigung unterhalb eines gewissen Niveaus und im Rahmen von 15/20 Minuten hat aerobischen Charakter. Ein aerobisches Training ist das Training, dass im Wesentlichen Sauerstoff benutzt. Normalerweise handelt es sich um eine kontinuierliche Übung ohne Pausen. Neben Zucker und Fett benötigt der Körper auch Sauerstoff.

Regelmäßiges körperliches Training verbessert die Fähigkeit des Körpers, all seine Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen und erhöht gleichzeitig die Lungenfunktion, die Herzkapazität und verbessert den Blutkreislauf. Kurz, die bei körperlicher Betätigung entwickelte Energie verbrennt Kilokalorien (bekannt als Kalorien).

ÜBUNG UND GEWICHTSKONTROLLE.-

Unsere Ernährung wird in andere Elemente umgewandelt, in Energie (Kalorien) für unseren Organismus. Konsumieren wir mehr Kalorien als wir verbrennen, erhöht sich unser Körpergewicht bzw. umgekehrt, verbrennen wir mehr als wir konsumieren, verlieren wir an Körpergewicht. Im Ruhezustand verbrennt unser Körper rund 70 Kalorien pro Stunde, um die Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten.

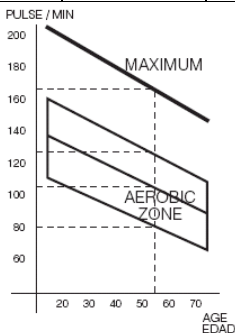
Die vom Organismus vollbrachte Anstrengung wird vom Herzrhythmus (Pulsschlägen) registriert, die mit zunehmender Anstrengung ebengalls zunimmt. Im Fall des Gehbandes, die Beanspruchung hängt von der Maschinengeschwindigkeit.

Die Geschwindigkeitserhöhung trägt eine Erhöhung der Arbeitsstärke mit und infolgedessen eine Erhöhung des Herzrhythmus. Angenommen, die Anstrengung bleibt konstant, wird der Herzrhythmus zunehmen bis zu einen Punkt, auf dem er dann auch konstant bleibt.

Die höchste Anzahl von Pulsschlägen, die ein Mensch nie überschreiten darf, ist der sogenannte Maximalrhythmus, welcher mit zunehmendem Alter niedriger wird. Eine ganz einfache Rechenformel ist, von der Zahl 220 das Alter abzuziehen. Wenn die Körperübung korrekt ausgeführt werden soll, muss 15 bis 20 Minuten lang 65 bis 85% vom Maximalrhythmus gehalten werden. Dabei wird empfohlen, 85% nie zu überschreiten.

Altersgruppe: 50
220-50=170 puls.

Herzfrequenz	Pulsschlägen	Aerobic zone
Maximum	170	
85%	144	
75%	127	
65%	112	



ÜBUNGSPROGRAMM.-

Bevor Sie mit irgendeinem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie berücksichtigen, dass diese je nach Alter und physischer Kondition schwanken und dass es ratsam ist, seinen Arzt zu konsultieren, da mit dessen Vorschlägen und spezifischen Empfehlungen bessere Ergebnisse erzielt werden können. Unabhängig davon, ob Ihr Ziel die Verbesserung Ihrer Kondition, Gewichtskontrolle oder Rehabilitation ist, beachten Sie bitte, dass ein Training immer progressiv, geplant, abwechslungsreich und ohne Übertreibungen ausgeführt werden sollte. Wir empfehlen ein Training an 3 bis 5 Tagen pro Woche.

Bevor Sie eine Übung beginnen, sollten Sie sich unbedingt 2-3 Minuten bei geringer Geschwindigkeit warm laufen. Dadurch werden Ihre Muskeln geschützt und Ihr Herz- und Atmungssystem wird entsprechend vorbereitet. Der nächste Schritt ist ein Training von 15-20 Minuten bei einer Geschwindigkeit, der Ihren Pulsschlag auf 65-75% bzw. bei trainierten Personen auf 75-85% bringt. Wenn man erst einmal seine physische Kondition verbessert hat, kann man die Trainingszeit zwischen diesen beiden Niveaus aufteilen, wobei jedoch ein Pulsschlag von mehr als 85% (aerobischer Bereich) stets vermieden werden sollte. Auch der maximale Herzrhythmus, der je nach Alter nicht überschritten werden darf, sollte vermieden werden.

Abschließend ist es wichtig, die Muskeln zu entspannen. Dazu ist es ausreichend, 2-3 Minuten bei geringer Geschwindigkeit zu laufen, bis der Pulsschlag auf 65% absinkt. Dadurch können Sie Muskelschmerzen vermeiden, besonders nach intensivem Training. Außerdem ist es empfehlenswert, das Training mit einigen Entspannungsübungen auf dem Boden zu beenden.

ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN.-

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Gerät. Mit einem geplanten Übungsprogramm werden Sie schnell die Vorteile feststellen, sich besser, kräftiger fühlen und Spannungs-situation besser ertragen. Sehen Sie selbst: Es lohnt sich, sich in Form zu halten.

INSPEKTIONEN UND WARTUNG.-

Schalten Sie das Gerät ab und unterbrechen Sie den Netzanschluss. Entfernen Sie den Staub von dem Laufband, insbesondere von den Haltestangen und der Elektronik-einheit. Benutzen Sie dazu ein Tuch oder einen feuchten Lappen. Benutzen Sie keine Lösemittel.

Saugen Sie mit einem Staubsauger vorsichtig rund um alle sichtbaren Elemente (Band, Rahmen, etc.). Wenn man das Gerät auf die Seite legt, kann man auch die Unterseite absaugen.

Saugen Sie auch das Innere des Motorgehäuses, indem Sie zuvor den Motordeckel abnehmen (Vorsicht mit den Kabeln!).

ACHTUNG:

Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Befestigungselemente fest angezogen und korrekt miteinander Verbunden sind. Überprüfen Sie alle drei Monate sämtliche Teile Ihres Geräts und ziehen Sie sie fest.

Weisen Elemente dieses Geräts, z.B. der Riemen, das Gleitband oder die Walzen abgenutzt, kann die Benutzung dieses Geräts Verletzungen des Benutzers verursachen.

Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

HERSTELLER BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.

AUFFINDEN VON FEHLERN UND PROBLEMEN

SYMPTOME	MASSNAHMEN	LÖSUNGEN
1. Der Monitor schaltet nicht ein.	1) Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ans Netz angeschlossen ist und der Hauptschalter auf Position 1 steht. Der Sicherheitsschlüssel muss stecken.	1) Stecken Sie das Kabel in die Steckdose. Stellen Sie den Schalter auf Position 1 und setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
2. Der Monitor schaltet ein, aber der Motor funktioniert nicht.	2) Prüfen Sie, ob der Strombegrenzer eingedrückt ist.	2) Unterbrechen Sie den Netzanschluss der Maschine und drücken Sie den Strombegrenzer ein. Schmieren Sie das Band.
3. Ruckartige Bewegungen beim Laufen auf dem Band.	3.a) Prüfen Sie die Schmierung des Bandes. 3.b) Prüfen Sie die Spannung des Gleitbandes. 3.c) Prüfen Sie die Spannung des Antriebsriemens.	3.a) Schmieren Sie das Gleitband. 3.b) Spannen Sie das Gleitband. 3.c) Spannen Sie den Antriebsriemen.
4. Die Maschine bleibt stehen (der Strombegrenzer löst aus).	4) Prüfen Sie die Schmierung des Bandes.	4) Stellen Sie den Schalter auf 0 und betätigen Sie den Strombegrenzer. Schmieren Sie das Gleitband.
5. Elektrische Schläge beim Berühren der Haltestangen.	5) Prüfen Sie, ob die benutzte Steckdose geerdet ist.	5) Schliessen Sie das Gerät an eine geerdete Steckdose an.
6. Das Band verrutscht.	6.a) Prüfen Sie, ob der Boden eben ist. 6.b) Prüfen Sie, ob das Gerät fest und ohne zu wackeln auf dem Boden steht.	

INDICAZIONI GENERALI.-

Legga con attenzione le istruzioni di questo manuale, fornisce indicazioni importanti sulla sicurezza, uso e manutenzione del tapis roulant.

Si devono seguire attentamente certe precauzioni di sicurezza, incluse le indicate a continuazione:

1 Questo apparecchio è stato disegnato esclusivamente per il suo uso domestico.

2 Il tapis roulant solo può essere usato da una persona allo stesso tempo. Solamente lo potranno usare persone il cui peso sia di 130 kg o meno.

3 Collochi il tapis roulant su una superficie piana, con per lo meno 2 metri di spazio nella parte posteriore e 1 metro circa. Non lo collochi vicino ad una superficie che possa bloccare qualsiasi entrata d'aria. Per proteggere il pavimento od il tappeto da possibili danni, collochi sotto un tappetino.

4 Il suo tapis roulant ha a disposizione una chiave di sicurezza. La chiave di sicurezza dovrà trovarsi sempre introdotta nel suo alloggio. In caso contrario, l'apparecchio non funzionerà. Quando usi il tapis roulant, fissi la corda ai suoi vestiti con il clip.

Tolga la chiave di sicurezza se non ha intenzione di usare l'apparecchio, e la conservi fuori dalla portata dei bambini e di terze persone.

5 Prima di utilizzare il tapis roulant, si assicuri che funziona correttamente. Non usi mai una macchina che potrebbe essere danneggiata.

6 È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del tapis roulant siano stati adeguatamente

informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

7 I genitori ed altre persone responsabili dei bambini devono tenere conto della natura curiosa di questi che li può spingere a situazioni e condotte che possono risultare pericolose. Questo apparecchio non si potrà usare in nessun caso come un giocattolo.

8 Non permetta che i bambini, invalidi o persone inabili usino il tapis roulant senza la stretta sorveglianza di una persona qualificata.

9 In caso di emergenza, collochi i piedi nelle rotaie afferrandosi nel corrimano fino a che l'apparecchio non si fermi.

10 Faccia uso del corrimano per salire e scendere dal tapis roulant e per cambiare la velocità. Non salti fuori dal nastro quando questo si trovi in movimento.

11 Mantenga le mani lontane da qualsiasi delle parti mobili. Non collochi le mani, piedi o qualsiasi altro oggetto sotto il nastro del tapis roulant.

12 Non si fermi sul nastro quando si trovi in funzionamento.

13 Usi capi d'abbigliamento e scarpe adatti. Stringa correttamente i lacci delle scarpe. Per evitare lesioni ed un logorio non necessario del nastro, si assicuri che le sue scarpe non siano sporche.

14 Non usi mai il tapis roulant all'aria aperta.

15 Non è consigliabile mantenere il suo apparecchio permanentemente in un luogo umido dato che l'ossidazione sarebbe inevitabile.

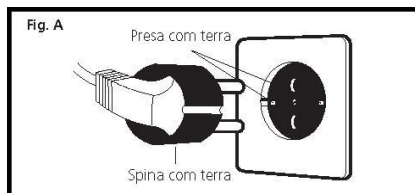
16 Faccia attenzione a non lubrificarlo eccessivamente dato che si potrebbe sporcare il pavimento od i tappeti che si trovano sotto l'apparecchio.

17 Non usi accessori non consigliati dal fabbricante.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA.-

Questo prodotto deve avere un collegamento a terra. Se non funziona correttamente o si è guastato, il collegamento a terra fornisce un percorso di minor resistenza per la corrente elettrica per così ridurre il rischio di scariche elettriche. Questo prodotto è stato equipaggiato con un cavo che ha un conduttore a terra ed una spina con presa a terra. La spina si deve collegare ad una presa adatta, correttamente collocata e collegata a terra, d' accordo con la normativa locale.

¡PERICOLO! Un collegamento non corretto del conduttore dell' impianto a terra potrebbe dare come risultato il rischio di scariche elettriche. In caso di dubbi, chiedi consiglio ad un elettricista o tecnico specializzato per assicurarsi che il collegamento a terra sia corretto. Non modifichi la spina inclusa nell' apparecchio, se non entra nella presa elettrica chiedi ad un elettricista che installi una spina adatta. Questo apparecchio si deve utilizzare a 220-240 volt ed ha una presa a terra simile a quella mostrata nella Fig A. Si assicuri di collegare l' apparecchio ad una presa di corrente che abbia la stessa configurazione della spina. Non usi nessun adattatore con questa macchina.



Sempre che faccia uso di un apparecchio elettrico, dovrà seguire le seguenti raccomandazioni:

1 Prima di collegare l' apparecchio, verifichi se il voltaggio del suo impianto elettrico coincide con quello dell' apparecchio. Il voltaggio del suo impianto dovrà essere quello indicato nell' etichetta di caratteristiche e si deve assicurare che sia collegata ad una presa con la stessa configurazione della spina. Non deve usare nessun adattatore.

2 Per ridurre il rischio di scosse elettriche, metta l' interruttore nella posizione "0" e solo allora lo stacchi dalla rete elettrica. Stacchi sempre la spina dell' apparecchio immediatamente dopo il suo uso e prima di procedere con la sua pulizia.

3 Si assicuri che il tapis roulant sia spento e staccato prima di cominciare qualsiasi lavoro di montaggio o manutenzione.

4 Non stacchi il tapis roulant tirando del cavo.

5 Non usi il tapis roulant se ha il cavo elettrico danneggiato o logorato.

6 Mantenga il cavo elettrico lontano da superfici calde.

PROTEZIONE.-

Questo modello ha una protezione elettronica di fermata automatica per assicurare un' ottima conservazione dei circuiti sia elettronici che elettrici.

Questa protezione si attiverà se l'apparecchio subisce uno sforzo o riscaldamento anormali.

Se questo accadesse:

1.- Metta l'interruttore (L) che si trova nella carcassa nella posizione "0" (OFF) Fig.B.

2.- Prema l'interruttore di circuito (C) per riniziare.

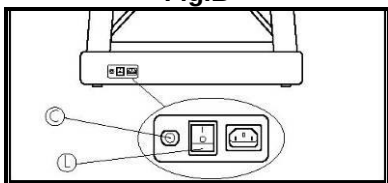
3.- A continuazione metta il citato interruttore nella posizione "I" (ON) e l'apparecchio si troverà di nuovo pronto per il suo uso.

Nel caso in cui la protezione si attivasse diverse volte, le cause probabili sono:

- condizioni di lavoro anormali,
- mancanza di lubrificazione del nastro,
- utilizzo di lubrificanti con dissolventi,
- nastro troppo teso.

Colleghi l'apparecchio ad una spina con presa a TERRA. Metta l'interruttore (L) in posizione [1].

Fig.B



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-

Si consiglia l'aiuto di una seconda persona per realizzare il suo montaggio.

Verifichi di avere a disposizione tutti i pezzi, Fig.0: (1) Struttura principale; (2) Monitorare; (3) Vassoio superiore; (4) Manubrio; (5) Chiave di sicurezza; (6) Vite M8x25; (7) Vite M8x15; (8) Vite M6x10; (9) Vite M8x15; (10) Vite M8x25; (11) Rondella 8; (12) Chiave L 5*30*80; (13) Vaso in silicone; (14) Chiave a L 6x35x80; (15) Chiave a T 6x80

1 Estragga l'apparecchio dalla scatola e lo collochi sul pavimento.

NOTA: Non tagliare il nastro di sicurezza prima di aver rimosso il dispositivo dalla scatola e averla posizionata sul pavimento, Fig.1.

2 A continuazione, collegare i cavi dalla parte inferiore del palo destro e fissarli utilizzando le viti (6), (9) e (11) come mostrato in Fig.2.

3 Collegare i cavi che escono dal supporto del monitor con i cavi che escono dal montante destro. Posizionare la vaschetta e avvitare con le viti (7). Fig.3.

4 Collegare i 2 cavi del cardiofrequenzimetro al manubrio e fissarlo utilizzando le viti (10) Fig.4.

5 Collegare i 3 cavi di linea ed i 2 cavi impulsi di telemetria e fissare il monitor utilizzando le viti (8).Fig.5.

7 LUBRIFICAZIONE.-

ATTENZIONE: Prima del primo utilizzo versare circa la metà del contenuto del flacone di lubrificante nella zona centrale del nastro, per tutta la lunghezza del piano e su entrambi i lati come mostrato in Fig.6.

Hai un video illustrativo su come eseguire la lubrificazione sul nostro canale

Youtube:

<https://www.youtube.com/c/BHFitnesService/videos>

Note importanti:

- Se non avete ricevuto il flacone di lubrificante all'interno della confezione,

richiedetelo prima di utilizzare un lubrificante inadeguato.

- Lubrificare accuratamente l'area in cui si appoggiano i piedi durante l'esercizio.

- Dopo la lubrificazione, avviare la macchina senza calpestare la pedana in modo che il nastro venga impregnato. Se la lubrificazione viene eseguita dopo l'esercizio, cioè con il nastro e la pedana caldi, sarà molto più effettiva.

- Una volta applicato il lubrificante, non ripiegare o utilizzare l'attrezzo per alcune ore.

- Se il nastro scivola dopo la lubrificazione, controllare la tensione. Con il tapis a 4 km/h, utilizzare una chiave a brugola da 6 mm per girare le viti (R e L) di un giro in senso orario.

ATTENZIONE: È responsabilità dell'utilizzatore controllare periodicamente il livello di lubrificazione della cinghia. Per eseguire questa operazione, scollegare il tapis roulant dalla presa elettrica; posizionare una mano tra la fascia e la superficie della tavola per assicurarsi che entrambe le superfici siano ingrassate, specialmente nella zona dove viene calpestato frequentemente.

Si prega di notare che una manutenzione insufficiente o un uso improprio del prodotto è motivo di esclusione dalla garanzia.

Frequenza di lubrificazione:

- Per una manutenzione ottimale, BH consiglia l'uso del lubrificante a base di silicone della marca.

- In modo generico e indicativo, BH consiglia di lubrificare il tapis almeno

una volta al mese o ogni 30 ore circa di utilizzo.

- L'utilizzo in ambienti molto secchi, caldi o polverosi, da parte di persone di peso elevato e/o che normalmente camminano a passo lento (<5km/h) fa aumentare la necessità di lubrificazione. A seconda dei casi, potrebbe essere necessario lubrificare ogni quindici giorni o anche ogni settimana.

- L'utilizzo di una marca o un tipo di lubrificante diverso può richiedere una lubrificazione più frequente e può persino danneggiare il nastro e/o la pedana e causare danni al motore e altri componenti.

8 AGGIUSTAGGIO DEL NASTRO.-

ATTENZIONE: Prima di utilizzare la macchina, avviarla e verificare che il nastro sia centrato. Se necessario, seguire i passaggi seguenti.

Un assestamento non adeguato del tapis roulant sul pavimento nei quattro punti d'appoggio potrebbe causare uno spostamento laterale del nastro (X).

Se il nastro si inclina verso destra o verso sinistra, fermi l'apparecchio.

SPOSTAMENTO DEL NASTRO VERSO DESTRA.-

Questo processo è molto importate, segua con attenzione quanto indicato a continuazione. Per aggiustare il nastro metta il tapis roulant ad una velocità di 4 Km/ora. Nel caso in cui il nastro si sia spostato verso destra, giri la vite (R) del lato destro dell'apparecchio 1/4 di giro in senso orario. Osservi la posizione del nastro, se passato un minuto il nastro non si è centrato

completamente, ripeta l' operazione. Se osserva uno spostamento eccessivo del nastro verso sinistra, giri leggermente la vite destra in senso antiorario Fig.7.

Una volta aggiustato il nastro, potrà cominciare di nuovo l' allenamento.

SPOSTAMENTO DEL NASTRO VERSO SINISTRA.-

Nel caso in cui il nastro si sia spostato verso sinistra, giri la vite (L) del lato sinistro del suo apparecchio 1/4 di giro in senso orario. Osservi la posizione del nastro, se passato un minuto il nastro non si è centrato completamente, ripeta l' operazione. Se osserva uno spostamento eccessivo del nastro verso destra, proceda e giri leggermente la vite sinistra in senso antiorario Fig.7.

Importante: Una tensione eccessiva del nastro potrebbe causare una perdita di velocità del tapis roulant e perfino potrebbe creare deformazioni nel nastro. Per questo motivo, tenga presente che produce lo stesso effetto sulla posizione del nastro un giro in senso orario della vite destra (R) che un giro in senso antiorario della vite sinistra (L). Quindi nel caso di spostamenti eccessivi, potrebbe procedere alternativamente con una vite o l' altra per evitare di tesare troppo il nastro.

PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT.-

Questo tapis roulant ha un meccanismo di piegatura per poter conservarlo più facilmente. Per piegarlo fermi il nastro, abbassi l' elevazione al minimo, stacchi il cavo dalla rete elettrica ed alzi l' apparecchio fin a sentire un "clack" di posizionamento della leva. Collochi

il suo apparecchio in un luogo secco e che subisca le minori variazioni di temperatura possibili.

SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-

Il tapis roulant è munito di ruote (2), Fig.8, che rendono più semplice il suo spostamento.

Si assicuri che il cavo elettrico sia stato staccato dalla rete elettrica.

Se desidera spostare il tapis roulant, in primo luogo dovrà inclinarlo. Collochi le mani sui corrimano ed inclini il tapis roulant, Fig.8, fino ad appoggiare le ruote di spostamento (2) sul pavimento.

Per evitare qualsiasi rischio, NON muova il nastro su superfici che non siano lisce.

ISTRUZIONI D' USO.- CONDIZIONE FISICA.

Essere in una buona forma fisica significa vivere pienamente. Il tipo di vita delle grandi città è principalmente sedentario. La nostra dieta è diventata troppo ricca in calorie e grassi. I medici sono unanimi nel consigliare un allenamento fisico regolare per controllare meglio il nostro peso, migliorare il nostro peso, migliorare la nostra forma fisica e rilassarci.

VANTAGGI DELL' ALLENAMENTO FISICO.-

Un allenamento regolare al di sotto di un certo livello e con una durata di 15/20 minuti, si trasforma in aerobico.

L' allenamento aerobico fornisce principalmente ossigeno.

Normalmente si tratta di un allenamento continuo senza pause. In effetti, inoltre allo zucchero e grassi, il corpo ha bisogno di ossigeno.

Un allenamento regolare migliora la facoltà del corpo di fornire ossigeno a tutti i suoi muscoli, allo stesso tempo migliora la funzione polmonare, la capacità di pompeggio del cuore e facilita la circolazione del sangue. Riassumendo, l' energia prodotta da un allenamento regolare brucia chilocalorie (conosciute come calorie).

ALLENAMENTO E CONTROLLO DEL PESO.-

La nostra alimentazione si trasforma, fra altri elementi, in energia (calorie) per il nostro organismo. Se consumiamo più calorie di quelle che bruciamo, il risultato sarà un aumento di peso ed al contrario, se si bruciano più calorie di quelle consumate, si perde peso.

In riposo il nostro corpo brucia intorno a 70 calorie/ora per mantenere attive le funzioni vitali.

Il lavoro svolto dall'organismo si riflette nel ritmo cardiaco (pulsazioni) che aumenta con l'accrescersi dell'intensit'a del lavoro. Nel caso dell'apparecchio, lo sforzo da realizzare dipende dalla velocità della macchina. L'aumento comporta un aumento dell'intensità del lavoro e quindi un aumento del ritmo cardiaco. Se si mantiene costante l'intensità di lavoro, cioè con l'inclinazione e la velocità della macchina costanti, il ritmo cardiaco aumenta fino ad un punto a partire dal quale rimane invariato.

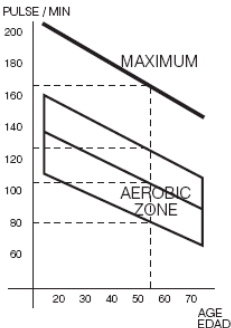
Il numero máximo di pulsazionin che una persona non deve superare viene denominato ritmo máximo e diminuieste con l'età.

Una formula semplice per calcularlo consiste nel sottrarre da 220 l'età in anni. Per essere corretto, l'esercizio

debe essere mantenuto per 15-20 minuti tra il 65 e l'85% del ritmo cardiaco máximo e si consiglia di non superare l'85%.

Esempio: Età 50 anni.
220-50=170 pulsazioni

Ritmo cardiaco	Pulsazioni	
Massimo	170	
85%	144	Zona aeróbica
75%	127	
65%	112	



PROGRAMMA D' ALLENAMENTO.-

Prima di cominciare qualsiasi programma d' allenamento e tenendo conto che i programmi cambiano in funzione dell' età e della condizione fisica, si consiglia una visita medica dato che con i suoi suggerimenti o consigli specifici otterrà migliori risultati.

Qualsiasi sia il suo scopo finale, una miglioria della forma fisica, un controllo del suo peso od una riabilitazione, tenga presente che il suo allenamento dovrà essere progressivo, ben pianificato, vario e senza esagerazioni. Consigliamo che la frequenza del suo allenamento sia da 3 a 5 volte a settimana.

Prima di cominciare una sessione è importante realizzare un

riscaldamento di più o meno 2-3 minuti ad una velocità moderata. Questo proteggerà i suoi muscoli e preparerà adeguatamente il suo sistema cardiorespiratorio.

El passo seguente sarà durante 15-20 minuti ad un ritmo che porti le pulsazioni del battito cardiaco fra il 65 ed il 75% o fra il 75 e l' 85% nel caso di persone già allenate.

Più avanti, quando la nostra forma fisica sarà migliore, potremo distribuire il tempo fra i due livelli, tenendo conto che il numero di pulsazioni non deve sorpassare l' 85% (zona aerobica) e mai raggiungere il massimo del ritmo cardiaco che non possiamo sorpassare d' accordo con la nostra età.

Finalmente, è importante rilassare i suoi muscoli. Per questo, basta camminare ad una velocità moderata durante 2-3 minuti fino a che le sue pulsazioni scendano dalla linea del 65%. Questo eviterà dolori muscolari, soprattutto dopo una sessione intensa. È anche consigliabile finire il programma con esercizi di rilassamento a terra.

ISPEZIONI E MANUTENZIONE.-

Spenga l' apparecchio e stacchi il cavo dalla rete elettrica.

Pulisca la polvere dalle superfici del tapis roulant con un panno od un asciugamano umido, specialmente gli appoggi, i corrimano e l' elettronico. Non usi dissolventi.

Usi un aspirapolvere per aspirare con attenzione attorno a tutti i componenti visibili (nastro, struttura, ecc). Appoggiando l' apparecchio sui laterali si può anche aspirare la parte inferiore. Aspiri anche l' interno della scatola del motore togliendo il

coperchio che protegge il motore (faccia attenzione ai cavi).

NOTA FINALE: Speriamo che il tapis roulant sia di suo gradimento. Con il programma controllato d' allenamento si renderà conto dei vantaggi: sentirsi meglio, con più vigore e con più resistenza alla tensione. Giudicherà lei stesso che vale la pena mantenersi in forma.

ATTENZIONE:

Verificare periodicamente che tutti gli elementi di fissaggio siano stretti a dovere, e correttamente collegati.

Controllare e stringere tutti i pezzi della vostra unità ogni tre mesi.

L'uso di questa macchina con pezzi consumati o indeboliti come per esempio la cinghia, la banda di scorrimento oppure i rulli potrebbero provocare delle lesioni all'utente.

Se avete dei dubbi sullo stato di qualsiasi pezzo della macchina, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

FABBRICANTE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.

LOCALIZZAZIONI DI GUASTI O DANNI

SINTOMI	VERIFICHE	SOLUZIONI
1. Non si accende il monitor.	1) Si assicuri che l'apparecchio sia collegato alla rete elettrica, l'interruttore generale si trovi in posizione 1 e la chiave di sicurezza sia inserita nel suo alloggio.	1) Colleghi il cavo alla rete elettrica. Collochi l'interruttore in posizione 1 e metta la chiave di sicurezza.
2. Si accende il monitor e non funziona il motore.	2) Verificare che il limitatore di corrente sia in dentro.	2) Disinnestare la macchina e premere il limitatore di corrente. Lubrificare il nastro.
3. Strattoni nel camminare sul nastro.	3.a) Verificare la lubrificazione del nastro. 3.b) Verificare la tensione del nastro di slittamento. 3.c) Verificare la tensione della cinghia di trasmissione.	3.a) Lubrificare il nastro di slittamento. 3.b) Tesare il nastro di slittamento. 3.c) Tesare la cinghia di trasmissione.
4. L'apparecchio si ferma (salta il limitatore di corrente)	4) Verificare la lubrificazione del nastro.	4) Premere il limitatore di corrente con l'interruttore a 0 e lubrificare il nastro di scorrimento.
5. Il corrimano provoca scosse nelle mani.	5) Verificare che la presa dove è stata collegata abbia presa a terra.	5) Collegare l'apparecchio ad una spina con presa a terra.
6. Il nastro si sposta e non è centrato.	6.a) Verificare la livellazione del pavimento. 6.b) Verificare se l'apparecchio è zoppo.	

This exploded view diagram illustrates the assembly of a car stereo unit. The components are numbered as follows: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118. A separate component labeled G01 is also shown. The diagram uses red lines to indicate the assembly path and red dots to mark the installation points for screws and other fasteners.

Pro objednávku náhradního dílu: Uvedte kód dílu a množství

Pri objednávke náhradného dielu: Uvedte kód dielu a množstvo

To order replacement parts: State the part code and Quantity

Pour toute commande pièces détachées: Indiquer le code de la pièce et la quantité

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

Para encomenda de peça de recambio: Indicar o código da peça ea quantidade

Per ordinare pezzi di ricambio: Indicare il codice del pezzo e la quantità

Příklad/ Příklad/ E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo /Esempio /

Bijvoorbeeld: G6173002

Žuds

NO.	Český popis	Slovenský popis	Code
2	Kolo D62×D8,0×t22	Koleso D62×D8,0×t22	G6173002
3	Podložka pod nohy	Podložka pod nohy	G6173003
7	Zakřivená zátka 40×60×t2,0	Zakrivená zátka 40 × 60 × t2,0	G6173007
10	Ovladač	Ovládač	G6173010
11	Přední válec	Predný valec	G6173011
12	Zadní válec	Zadný valec	G6173012
13	Podjezdová deska	Bežecská doska	G6173013
14	Zadní kryt	Zadný kryt	G6173014
15	Kryt motoru	Kryt motora	G6173015
16	Přední kryt motoru	Predný kryt motora	G6173016
17	Boční lišta	Bočná lišta	G6173017
18	Boční boční lišta	Bočná bočná lišta	G6173018
19	Kryt světelného vedení	Kryt svetelného vedenia	G6173019
20	Světelná linka LED	LED svetelná linka	G6173020
21	Komunikace L-500mm	Komunikácia L-500mm	G6173021
22	Přenosová deska plošných spojů RGB	Prenos RGB PCB	G6173022
23	Válcový polštářek černý	Valcový vankúš čierny	G6173023
24	Válcový polštář modrý	Valcový vankúš modrý	G6173024
25	Válcový polštář červený	Valcový vankúš červený	G6173025
26	Motorový řemen	Motorový remeň	G6173026
27	kolo D62×D8,0×t22	koleso D62×D8,0×t22	G6173027
28	Motor	Motor	G6173028
29	Snímač otáček	Snímač otáčok	G6173029
30	Adaptér	Adaptér	G6173030
31	Sklonový motor	Šikmý motor	G6173031
32	Řídicí drát L-500mm	Riadiaci drôt L-500 mm	G6173032
33	Napájecí vodič L-350mm červený	Napájací vodič L-350mm červený	G6173033
34	Napájecí vodič L-350mm černý	Napájací vodič L-350mm čierny	G6173034

35	Napájecí vodič L-100mm červený	Napájací vodič L-100mm červený	G6173035
37	Spínač	Spínač	G6173037
38	Pojistka	Pojistka	G6173038
56	Počítač pro zástrčkový kabel	Počítač pre zástrčkový kábel	G6173056
57	Sklonové pouzdro	Sklonové puzdro	G6173057
64	Levý vzpřímený sloupek	Ľavý zvislý stĺpik	G6173064
65	Pravý vzpřímený sloupek	Pravý zvislý stĺpik	G6173065
66	Komunikace L-1200mm	Komunikácia L-1200mm	G6173066
67	Komunikace L-1200mm	Komunikácia L-1200mm	G6173067
73	Horní přihrádka na monitor	Horná priehradka na monitor	G6173073
74	Spodní přihrádka monitoru	Spodný zásobník monitora	G6173074
75	Klávesnice	Klávesnica	G6173075
76	Rukojeť z PU	Rukoväť z PU	G6173076
78	Bezdrátová nabíječka proti vysunutí	Bezdrôtová nabíjačka proti posunu	G6173078
85	Bezpečnostní klíč	Bezpečnostný klúč	G6173085
86	Základna bezpečnostního klíče	Základňa bezpečnostného klúča	G6173086
91	Pulzní rukojeť	Pulzná rukoväť	G6173091
92	Pulzní vodič rukojeti	Pulzný drôt rukoväte	G6173092
97	Válec	Valec	G6173097
98	Vnitřní expanzní trubice	Vnútorná expanzná rúrka	G6173098
99	Vnější expanzní trubka	Vonkajšia expanzná rúrka	G6173099
102	Rychloupínací šroub	Rýchla ručná skrutka	G6173102
111	Kabel napájecího kabelu	Kábel napájacieho kábla	G6173111
112	Pojezdový pás	Bežecový pás	G6173112
114	ERP Deska pro úsporu energie	ERP Doska na úsporu energie	G6173114
115	Indukčnost	Indukčnosť	G6173115
116	filtr	filter	G6173116
117	Bezpečnostní klíčové lanko L1000mm	Bezpečnostný klúčový drôt L1000mm	G6173117
118	Bezpečnostní klíčové lanko L1200mm	Bezpečnostný klúčový vodič L1200mm	G6173118
119	Bezpečnostní klíčové lanko L500mm	Bezpečnostný klúčový drôt L500mm	G6173119
120	Ovládací drát L-200mm	Ovládací drôt L-200mm	G6173120
121	Napájecí vodič L-300mm	Napájací vodič L-300mm	G6173121
122	Zemnicí vodič L-200mm	Uzemňovací vodič L-200mm	G6173122
G01	Sada monitoru	Súprava monitora	G6173TFTG01



Česky	Společnost Exercycle S.L. tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje základní požadavky a veškerá další platná nebo vymahatelná ustanovení směrnic 2009/125/ES, 2011/65/ES, 2014/30/ES, 2014/35/ES a 2006/42/ES.
Slovensky	Spoločnosť Exercycle S.L. týmto vyhlasuje, že tento výrobok spĺňa základné požiadavky a všetky ostatné platné alebo vymáhateľné ustanovenia smerníc 2009/125/ES, 2011/65/ES, 2014/30/ES, 2014/35/ES a 2006/42/ES.
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, 2014/30/EC, 2014/35/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, 2014/30/CE, 2014/35/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, 2014/30/EG, 2014/35/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, 2014/30/CE, 2014/35/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, 2014/30/CE, 2014/35/CE e 2006/42/CE.

BH FITNESS SPAIN

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

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012
e-mail:
asistencia@bhfitness.com

BH FITNESS PORTUGAL

Rua do Caminho Branco Lote 8,
ZI Oia 3770-068 Oia
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

BH GERMANY GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

Tel: +49 2015 997018
e-mail: kundendienst@
bhgermany.com

BH FITNESS UK

Tel: 02037347554
e-mail: sales.uk@bhfitness.com

AFTER SALES – UK

Tel.: 02074425525
e-mail:
service.uk@bhfitness.com

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 559 423 419
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS ASIA

BH Asia Ltd.
No.80, Jhongshan Rd.,
Daya Dist.,
Taichung City 42841,
Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
E-mail:
info@bhasia.com.tw

BH FITNESS MEXICO

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

ESEMSUET

SPOLEČNOST BH SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

SPOLOČNOSŤ BH SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

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

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

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

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

BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS EQUIPAMENTOS SEM AVISO PRÉVIO.

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

V1



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.

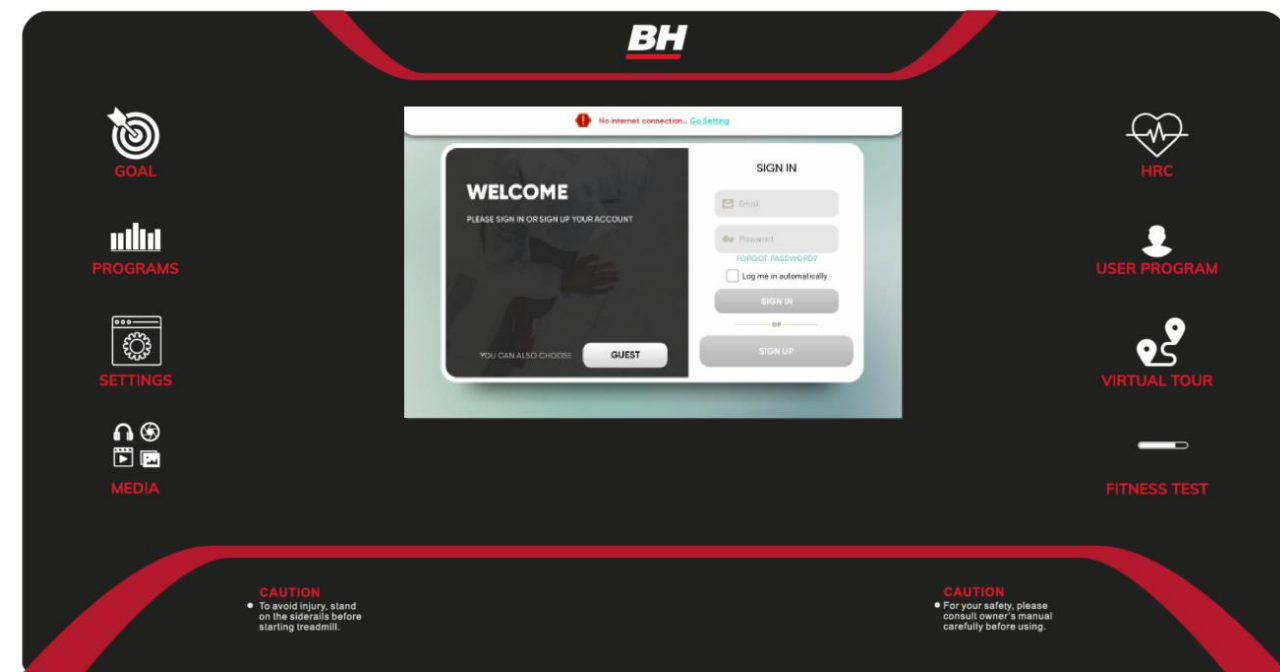
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč

IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

Email: info@trinteco.cz

Telefon: +420 725 552 257

G6173TFT-G6174TFT



ELEKTRONICKÝ MONITOR
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA

ČEŠTINA

OBEČNÉ POKYNY

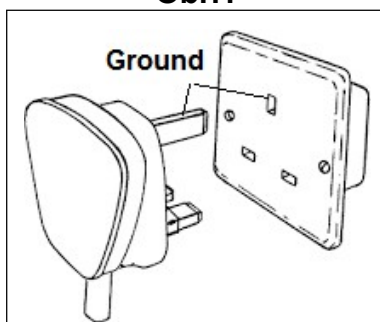
Tento elektronický monitor je navržen tak, aby se snadno a intuitivně používal. Zprávy, které se zobrazují na televizní obrazovce, budou uživatele provázet celým cvičením.

Doporučujeme, aby si instruktor v posilovně pečlivě přečetl tuto část, aby se plně seznámil s ovládáním elektronického monitoru a mohl jej uživateli správně předvést.

PŘIPOJENÍ STROJE

Nejprve zapojte hlavní napájecí kabel na transformátoru do uzemněné elektrické zásuvky 100-240 V, jak je znázorněno na obr. 1.

Obr.1



FUNKCE PŘEHRÁVÁNÍ ZVUKU

FUNKCE USB

A) Přehrávání multimediálních souborů: Vložte USB do monitoru a přehrávejte soubory.

B) Funkce aktualizace: Vložte do počítače soubory s přehráváním dat: V režimu "Engineering mode" - "Manager" - vložte USB.

C) Nabíjení: připojte mobilní zařízení přes USB a bude sloužit jako nabíječka.

FUNKCE PŘEHRÁVÁNÍ ZVUKU

Pokud si uživatel přeje, může připojit své mobilní zařízení přes Bluetooth a přehrávat a ovládat hudbu na svém zařízení.

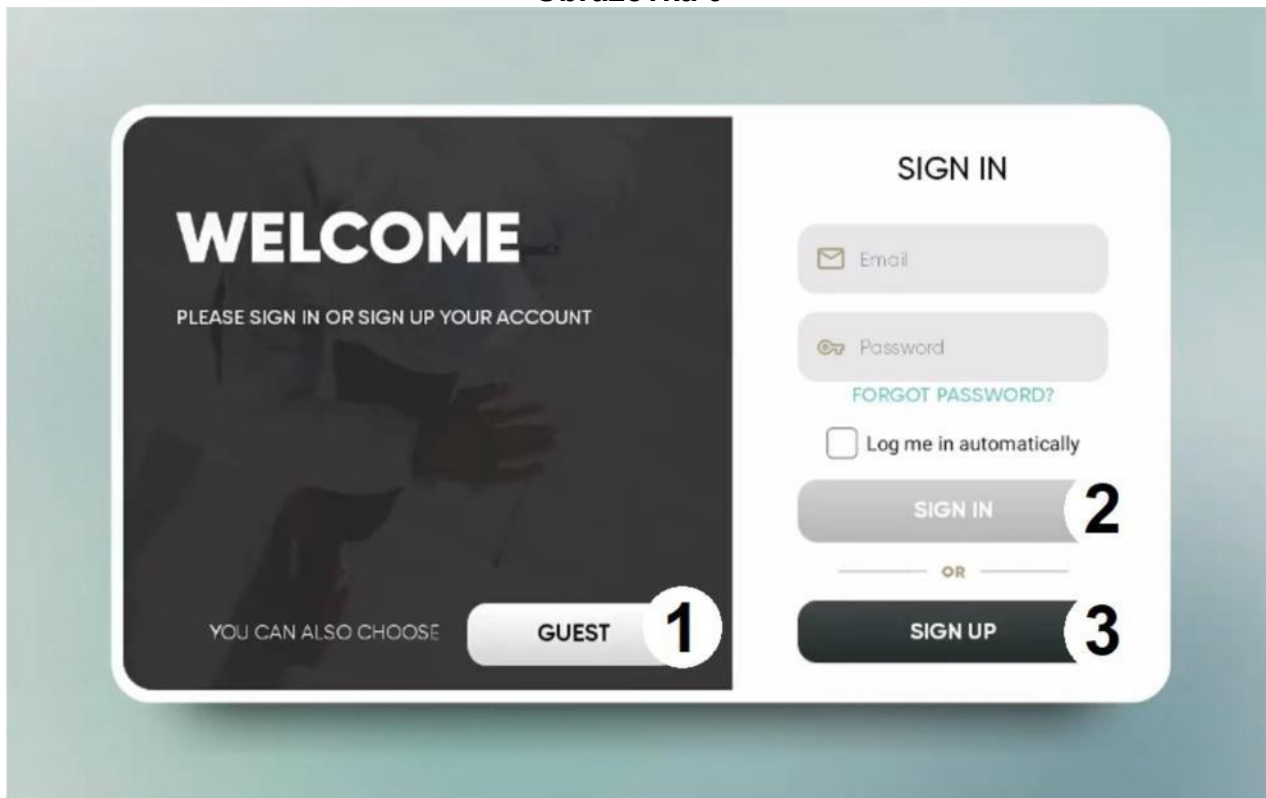
Tento model má jednu klávesnici s několika tlačítky a rychlými klávesami, obr. 3, umístěnou ve střední části přístroje.

Obr. 3



ZAPÍNÁNÍ.-

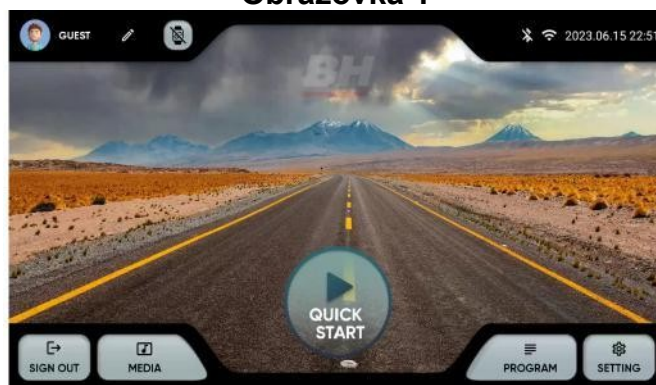
Obrazovka 0



Po zapojení a zapnutí stroje se zobrazí úvodní obrazovka, **Screen 0**. Chcete-li vybrat některou z možností, stiskněte tlačítko :

1 - GUEST. Chcete-li se přihlásit jako host a vstoupit do hlavní nabídky, **obrazovka 1**. Data nebudou nahrána na váš účet, pokud nejste přihlášení jako registrovaný uživatel.

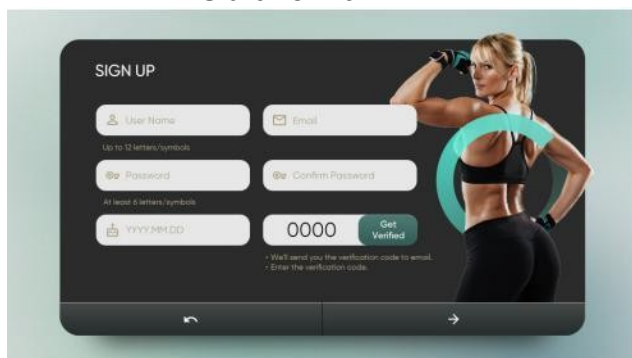
Obrazovka 1



2.- PŘIHLÁSIT SE. Chcete-li se přihlásit jako registrovaný uživatel a vstoupit do hlavní nabídky, **obrazovka 1**. Uživatel musí mít účet na fitness platformě BH. Uživatele lze identifikovat podle e-mailové adresy a hesla. Zaškrtněte políčko pro zapamatování zadaných informací.

3.- PŘIHLÁSIT SE Pro vytvoření nového účtu na platformě BH Fitness. Uživatel si musí vytvořit účet s maximálně dvanáctiznakovým jménem, e-mailovou adresou, heslem a datem narození. E-mailem obdržíte ověřovací kód, který je třeba zadat pro aktivaci účtu. Uživatel bude muset zadat výšku, pohlaví, hmotnost a vybrat si avatar. Obrazovka 3 a obrazovka 4. Zadané údaje můžete upravovat v levém horním rohu hlavní nabídky. Obrazovka 5.

Obrazovka 2



Obrazovka 3



Obrazovka 4

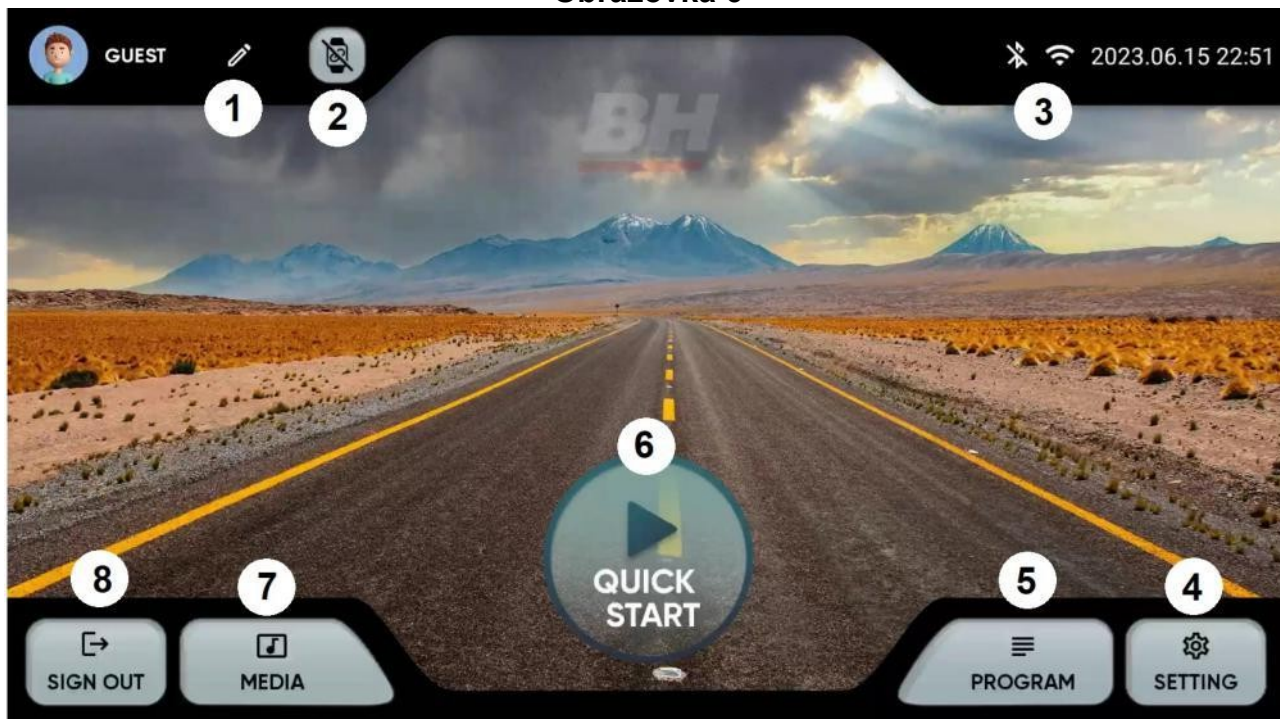


Obrazovka 5



NÁVOD K OBSLUZE.-

Obrazovka 6



V hlavní nabídce **na obrazovce 6** vyberte požadovanou možnost:

- 1.- Upravit profil.** Umožňuje upravit údaje uživatele.
- 2.- Zařízení.** Umožňuje připojit snímače pulsu Bluetooth.
- 3.- Připojení BT / wifi.** Připojení Bluetooth a Wifi.
- 4.- Nastavení.** Parametry konfigurace stroje.
- 5.- Programy.** Programy se specifickými a programovatelnými profily.
- 6.- Rychlé spuštění.** Přímé spuštění cvičení bez nastavování parametrů.
- 7.- Média.** Integrované aplikace a zrcadlo.
- 8.- Odhlášení.** Návrat na úvodní obrazovku.

MENU NASTAVENÍ

Obrazovka 7



Na hlavní obrazovce stiskněte tlačítko nastavení v levém pravém rohu (1) pro zobrazení různých možností:

2.- Nastavení připojení: Wifi nebo Bluetooth.

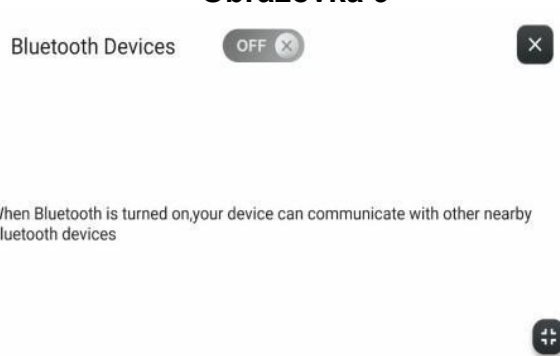
Wifi. Klepnutím na pravý horní roh obrazovky 7 zapnete Wi-Fi. Chcete-li se připojit k síti Wi-Fi, vyberte síť a zadejte heslo.

Bluetooth. Klepnutím na v horní části obrazovky 8 zapnete Bluetooth, vyberte kompatibilní zvukové zařízení.

Obrazovka 8



Obrazovka 9



3.- Konfigurace zařízení: V případě potřeby se můžete obrátit na výrobce zařízení. Na této obrazovce můžete konfigurovat následující možnosti: Datum, čas, jas, hlasitost, jazyk, displej, režim spánku, automatické přihlášení, dětský zámek a zapnutí/vypnutí zvukového signálu. Obrazovka 10. Obrazovka 11 se zobrazí v dětském zámku po vyjmutí bezpečnostního klíče, stisknutím levého horního rohu se vrátíte do hlavní nabídky.

Obrazovka 10



Obrazovka 11



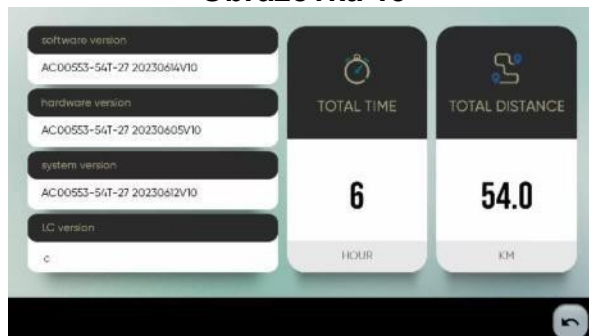
4.- Aktualizace aplikací. Ujistěte se, že máte nainstalovanou nejnovější verzi aplikací. Pokud existuje aktualizovaná aplikace, rozsvítí se tlačítko aktualizace.

Obrazovka 12



5.- Informace: Na obrazovce se zobrazí **informace o** aplikaci. Verze softwaru a celkový čas a ujetá vzdálenost.

Obrazovka 13



MEDIA.-

Obrázovka 14



V hlavní nabídce klikněte na možnost MEDIA v dolní části (1), čímž zobrazíte možnosti:

2.- Aplikace. Přístup k vloženým aplikacím získáte kliknutím na ikonu . Obrázovka 15. Pravidelně kontrolujte, zda jsou aplikace aktuální. Obrázovka 13.

Poznámka: Nelze instalovat nové aplikace, které nejsou uvedeny v seznamu předinstalovaných aplikací.

Obrázovka 15



3.- Zrcadlení: Zrcadlení se provádí pomocí zrcadla. Vyberte operační systém svého zařízení.

Obrazovka 16. Zkontrolujte, zda má zařízení připojení Wi-Fi.

iOS: V zařízení zapněte zrcadlení. Okénko 17.

Android: Stáhněte si aplikaci ANPLUS Screen Mirroring a postupujte podle pokynů. Obrazovka 18.

Obrazovka 16



Obrazovka 17



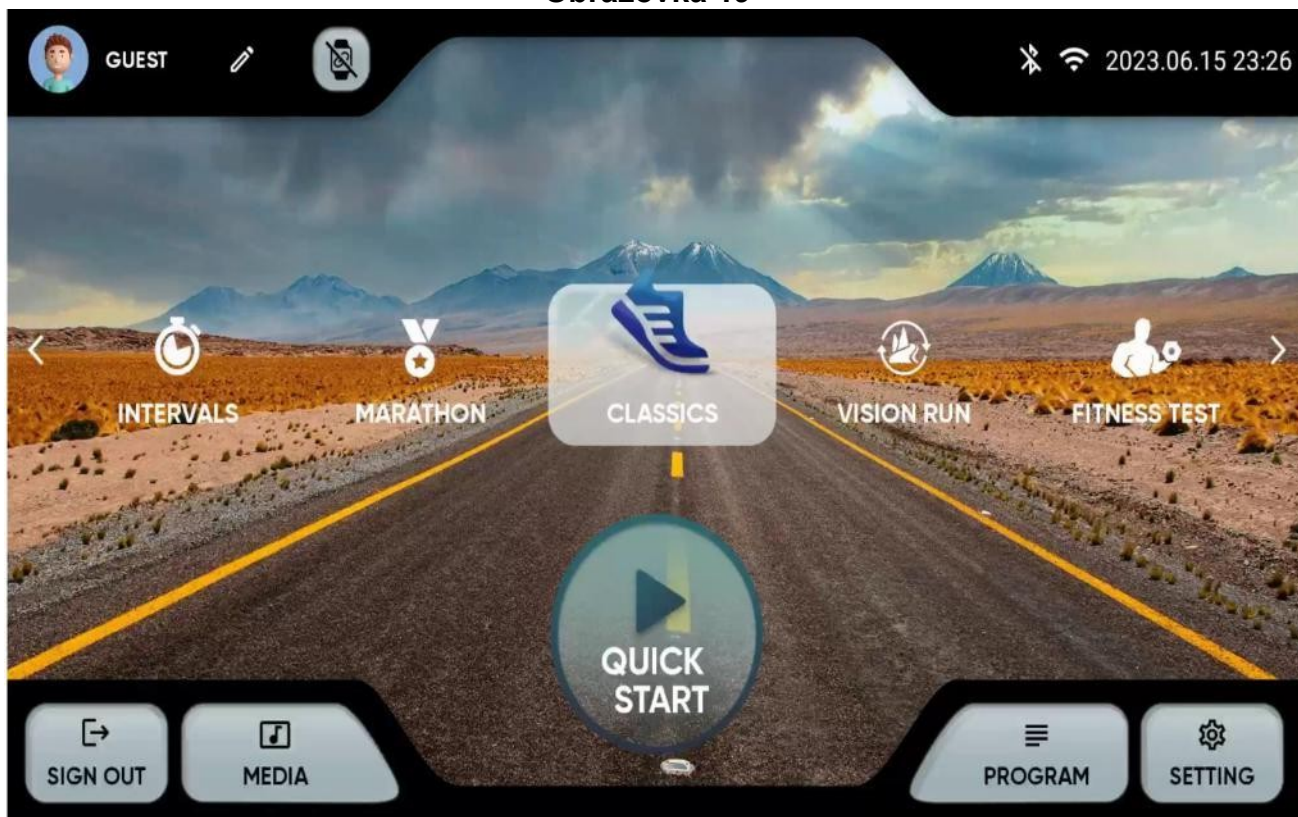
Obrazovka 18



PROGRAMY.-

V hlavní nabídce na **obrazovce 6** vyberte položku **PROGRAM** a na monitoru se zobrazí **obrazovka 19**. Můžete si vybrat seznam programů různého typu.

Obrazovka 19



Tento monitor má následující programy:

1. - RYCHLÝ START: Spustí cvičení přímo bez zadávání parametrů.

2.- KLASIKA: GOAL, HILL, RANDOM INCLINE. Vyberte program a zadejte parametry pomocí tlačítek + a -.

Stisknutím tlačítka přehrávání v dolní části spustíte, obrazovka 21.

Obrazovka 20



Obrazovka 21



3.- INTERVALY : RYCHLOST, HIIT, VLASTNÍ. Vyberte program a zadejte parametry pomocí tlačítek + a -.
Stiskněte tlačítko přehrávání na spodní straně pro spuštění, obrazovka 23.

Obrazovka 22



Obrazovka 23



4.- MARATON : 5K, 10K, 21,5K, 42K. Vyberte program a zadejte parametry pomocí tlačítek + a -.
Stisknutím tlačítka přehrávání v dolní části spustíte, Obrazovka 25.

Obrazovka 24



Obrazovka 25



5.- UŽIVATELSKÝ PROGRAM. Vyberte program. Můžete vybrat předchozí profil (1) nebo vytvořit nový (2). Zadejte požadovaný profil sklonu a rychlosti a stiskněte tlačítko (3) pro zahájení.

Obrazovka 26



6.- VISION RUN : TROPICAL、 BEACHES, FORESTS, MOUNTAINS. Vyberte program a zadejte parametry pomocí tlačítek+ a -.
Stiskněte tlačítko přehrávání ve spodní části pro spuštění, Obrázovka 28.

Obrázovka 27



Obrázovka 28



7.- H.R.C : 60%、 70%、 80%. Zvolte maximální puls vypočtený jako 220 minus věk a poté zvolte parametry pomocí tlačítek + a -.
Klepnutím na levý dolní roh začněte, obrazovka 30.

Obrázovka 29



Obrázovka 30

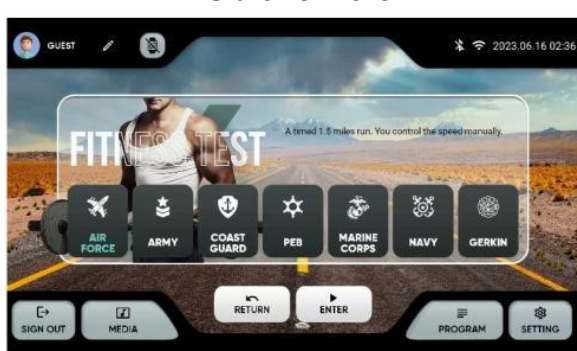


8.- FITNESS TEST : Air Force、 Army、 Coast Guard、 Peb、 Marine Corps、 Navy、 Gerkin. Fyzické testy podle různých protokolů. Vyberte program a poté zvolte parametry pomocí tlačítek + a -.

Klepnutím na levý dolní roh začněte, Obrázovka 28.

Na konci se zobrazí výsledek, který vám ukáže stav formy. V tabulce na obrazovce 33 je uveden výchozí stav na základě VO2 max.

Obrázovka 31



Obrázovka 32



Obrazovka 33

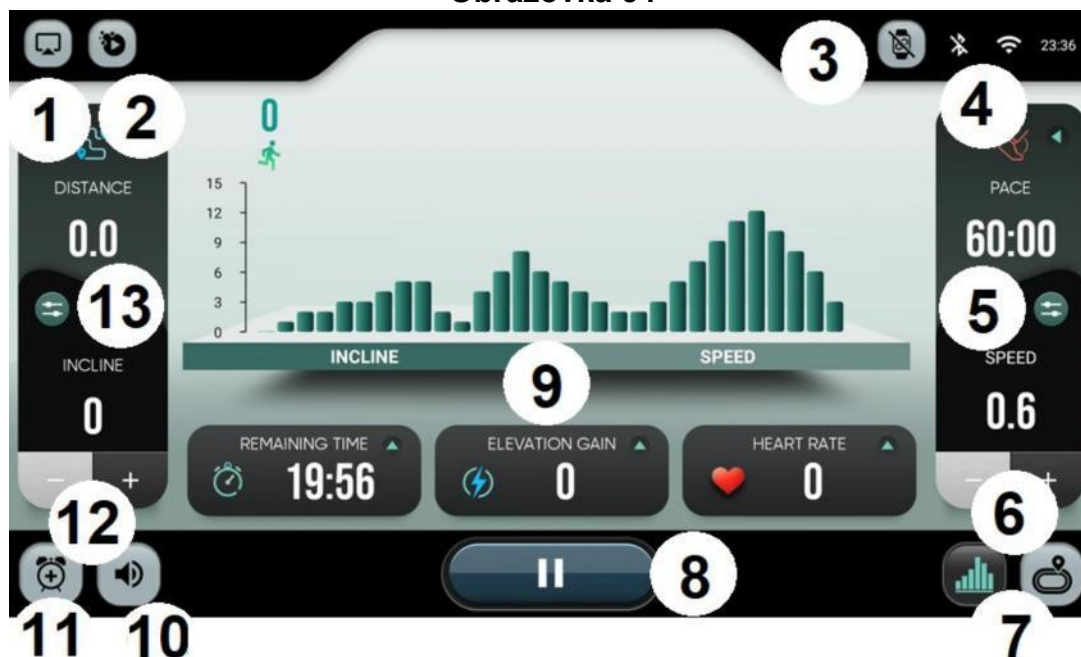
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-TRÉNINKOVÉ KURZY

Po výběru cvičení se spustí odpočítávání a zobrazí se následující obrazovka:

Obrazovka 34



1.- SKLO

2.- Aplikace

3.- Nositelná zařízení

4.- Připojení Bluetooth/Wifi 5.-

Tlačítka pro rychlé nastavení rychlosti

6.- Zrychlení nahoru / zrychlení dolů. Pomocí šipek můžete zvyšovat nebo snižovat rychlost v krocích po 0,1.

7. - Zobrazení: Vložte do paměti tlačítko "View" (Zobrazit), abyste se mohli podívat na rychlost. Přepíná displej mezi zobrazením profilu odporu a obvodu.

Obrazovka 35

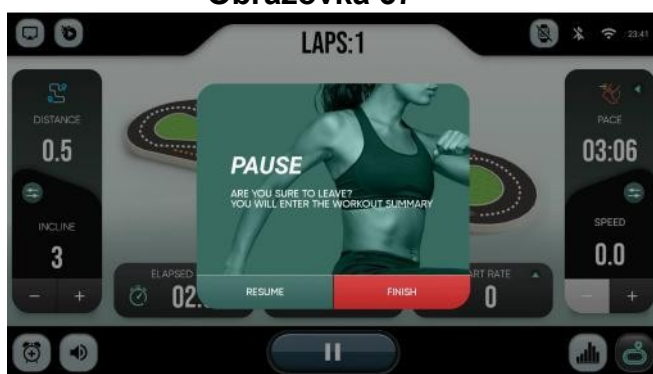


Obrazovka 36



8.- Pauza. Cvičení na chvíli přerušte. Po dokončení cvičení se na obrazovce zobrazí shrnutí. Data budou nahrána do cloudu, pokud je uživatel přihlášen.

Obrazovka 37



Obrazovka 38



9.- Profil rychlosti / profil sklonu

10.- Objem

11.- Alarm

12.- Stoupání nahoru / stoupání dolů. Pomocí šipek zvyšujte nebo snižujte rychlost v krocích po 1.

13.- Tlačítka pro rychlý náklon

Bezdrátová nabíječka

Běžecský pás je vybaven zařízením pro bezdrátové nabíjení mobilních telefonů.

V případě jakýchkoli dotazů se neváhejte obrátit na technickou podporu (S.A.T.) na telefonním čísle zákaznického servisu (viz poslední strana tohoto návodu).

SPOLEČNOST BH SI VYHRAZUJE PRÁVO MĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

SLOVENČINA

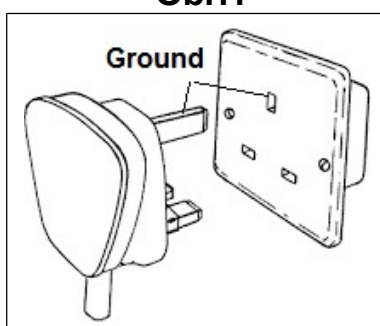
VŠEOBECNÉ POKYNY

Tento elektronický monitor je navrhnutý tak, aby sa ľahko a intuitívne používal. Správy, ktoré sa zobrazujú na televíznej obrazovke, budú používateľa sprevádzať počas celého cvičenia. Odporúča sa, aby si inštruktor v telocvični pozorne prečítal túto časť, aby sa plne oboznámil s ovládaním elektronického monitora a mohol ho používateľovi správne ukázať.

PRIPOJENIE STROJA

Najprv zapojte hlavný napájací kábel na transformátore do uzemnenej elektrickej zásuvky 100-240 V, ako je znázornené na obr. 1.

Obr.1



FUNKCIE PREHRÁVANIA ZVUKU

FUNKCIA USB

- A) Prehrávanie multimediálnych súborov: Vložte USB do monitora a prehrávajte súbory.
- B) Aktualizačné funkcie: V režime "Engineering mode" - "Manager" - vložte USB.
- C) Nabíjanie: pripojte mobilné zariadenie cez USB a bude slúžiť ako nabíjačka.

FUNKCIA PREHRÁVANIA ZVUKU

Ak si to používateľ želá, môže pripojiť svoje mobilné zariadenie cez Bluetooth a prehrávať a ovládať hudbu na svojom zariadení.

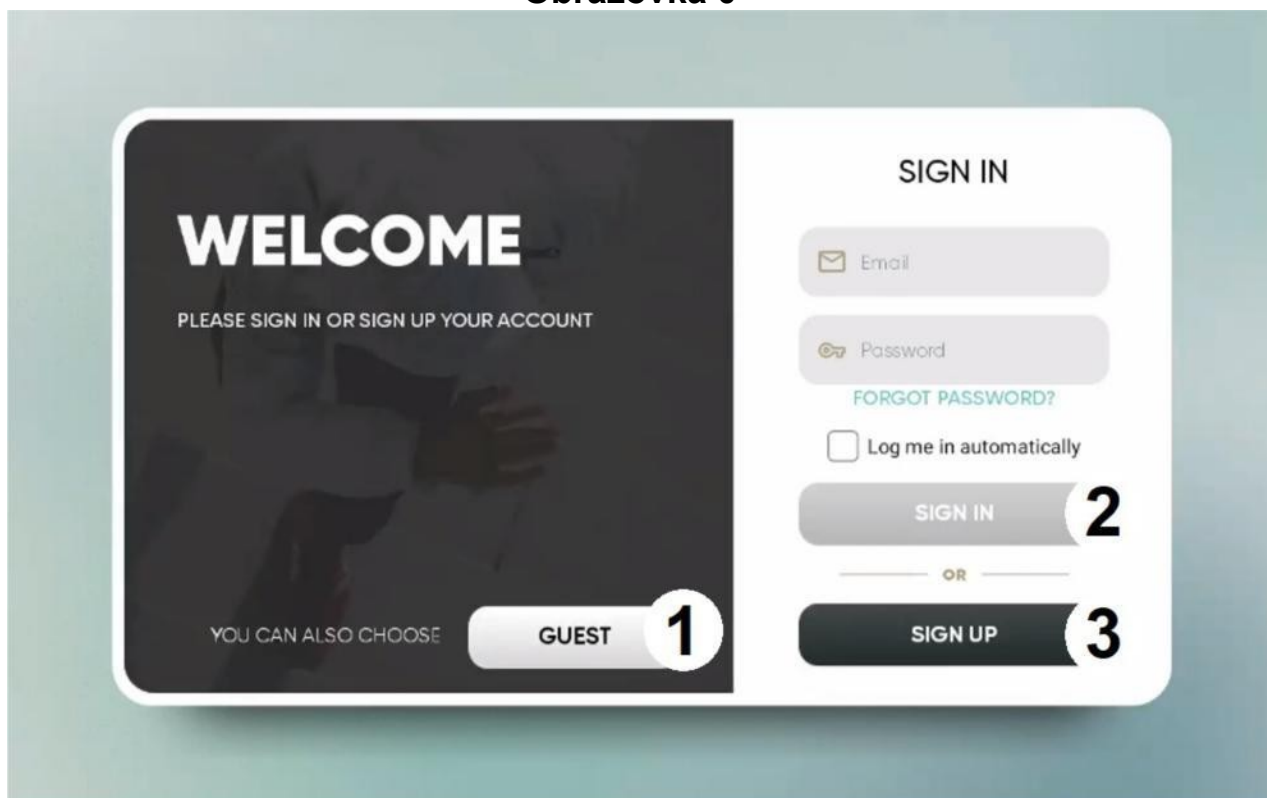
Tento model má jednu klávesnicu s niekoľkými tlačidlami a rýchlymi klávesmi, obr. 3, umiestnenú v strednej časti zariadenia. Má tiež klávesy na oboch riadičoch.

Obr. 3



ZAPNUTIE.-

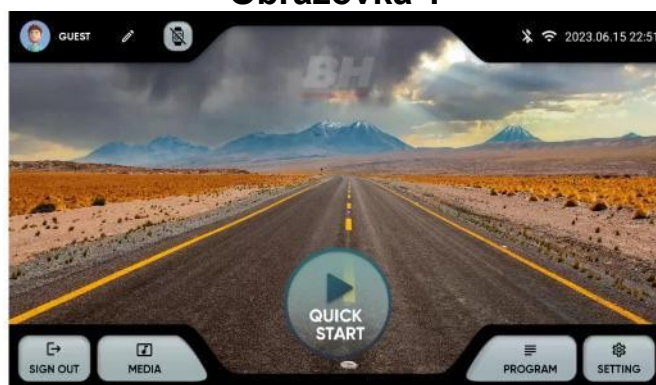
Obrazovka 0



Po zapojení a zapnutí stroja sa zobrazí úvodná obrazovka, **obrazovka 0**. Ak chcete vybrať niektorú možnosť, stlačte tlačidlo:

1 - HOSTĚ. Ak sa chcete prihlásiť ako hosť a vstúpiť do hlavnej ponuky, **obrazovka 1**. Údaje sa do vášho účtu nenahrajú, ak nie ste prihlásený ako registrovaný používateľ.

Obrazovka 1

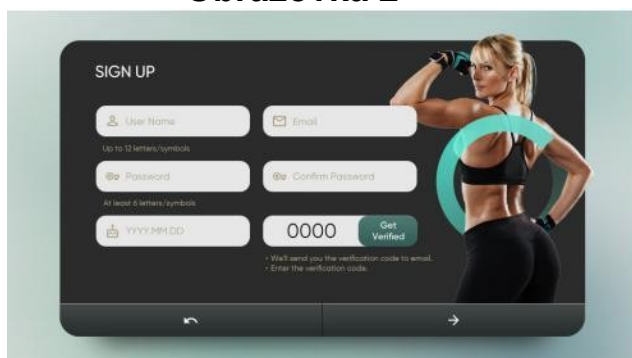


2.- PRIHLÁSENIE: PRIHLÁSTE SA AKO HOSTĚ. Ak sa chcete prihlásiť ako registrovaný používateľ a vstúpiť do hlavnej ponuky, **obrazovka 1**. Používateľ musí mať účet na platforme BH fitness. Používateľa možno identifikovať podľa e-mailovej adresy a hesla. Začiarknite políčko zapamätať si zadané informácie.

3.- PRIHLÁSENIE Ak si chcete vytvoriť nové konto na platforme BH Fitness. Používateľ si musí vytvoriť účet s menom s maximálne 12 znakmi, e-mailovou adresou, heslom a dátumom narodenia. Prostredníctvom e-mailu dostanete overovací kód, ktorý je potrebné zadať na aktiváciu účtu. Používateľ bude musieť zadať výšku, pohlavie, hmotnosť a vybrať si avatar. Obrazovka 3 a obrazovka 4.

Zadané údaje môžete upravovať v ľavom hornom rohu hlavnej ponuky. Obrazovka 5.

Obrazovka 2



Obrazovka 3



Obrazovka 4



Obrazovka 5



NÁVOD NA OBSLUHU.-

Obrazovka 6



V hlavnej ponuke, **obrazovka 6**, vyberte požadovanú možnosť:

- 1.- **Upraviť profil.** Umožňuje upraviť údaje používateľa.
- 2.- **Zariadenia.** Umožňuje pripojiť snímače pulzu bluetooth.
- 3.- **BT pripojenie / wifi.** Pripojenie Bluetooth a Wifi.
- 4.- **Nastavenie.** Parametre konfigurácie stroja.
- 5.- **Programy.** Programy so špecifickými a programovateľnými profilmi.
- 6.- **Rýchly štart.** Priame spustenie cvičenia bez nastavenia akýchkoľvek parametrov.
- 7.- **Médiá.** Integrované aplikácie a zrkadlo.
- 8.- **Odhlásenie.** Návrat na úvodnú obrazovku.

MENU NASTAVENIA

Obrazovka 7



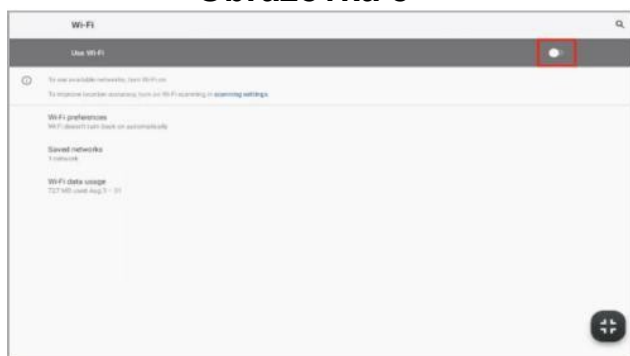
Na hlavnej obrazovke stlačte tlačidlo nastavenia v ľavom pravom rohu (1), čím zobrazíte rôzne možnosti:

2.- Nastavenie pripojenia: Wifi alebo Bluetooth.

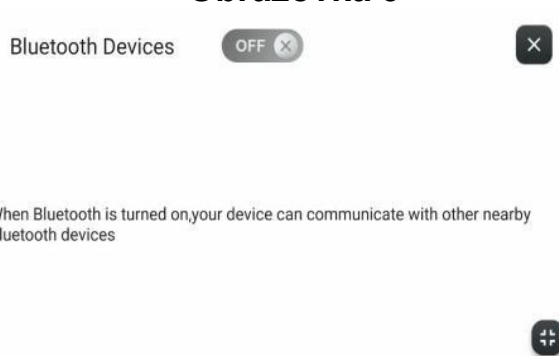
Wifi. Ťuknutím na pravý horný roh obrazovky 7 zapnete Wi-Fi. Ak sa chcete pripojiť k sieti Wi-Fi, vyberte sieť a zadajte heslo.

Bluetooth. Klepnutím na v hornej časti obrazovky 8 zapnete Bluetooth, vyberte kompatibilné zvukové zariadenie.

Obrazovka 8



Obrazovka 9



3.- Konfigurácia zariadenia. Na tejto obrazovke môžete konfigurovať nasledujúce možnosti: Dátum, čas, jas, hlasitosť, jazyk, displej, režim spánku, automatické prihlásenie, detský zámok a zapnutie/vypnutie zvukového signálu. Obrazovka 10. Obrazovka 11 sa zobrazí v detskom zámku, keď odstránite bezpečnostné tlačidlo, stlačením ľavého horného rohu sa vrátite do hlavnej ponuky.

Obrazovka 10



Obrazovka 11



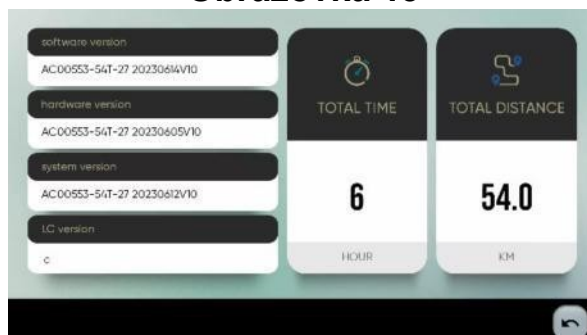
4.- Aktualizácie aplikácií. Uistite sa, že máte nainštalovanú najnovšiu verziu aplikácií. Ak existuje aktualizovaná aplikácia, rozsvieti sa tlačidlo obnovenia.

Obrazovka 12



5.- Informácie. Verzia softvéru a celkový čas a prejdená vzdialenosť.

Obrazovka 13



MEDIA.-

Obrazovka 14



V hlavnej ponuke kliknite na možnosť MEDIA v spodnej časti (1), čím zobrazíte možnosti:

2.- Aplikácie. Prístup k vloženým aplikáciám získate kliknutím na ikonu . Obrazovka 15.
Pravidelne kontrolujte, či sú vaše aplikácie aktuálne. Obrazovka 13.

Poznámka: Nemôžete inštalovať nové aplikácie, ktoré nie sú zahrnuté v zozname predinštalovaných aplikácií.

Obrazovka 15



3.- Zrkadlo Zrkadlo: V prípade, že je nainštalované zrkadlo, môžete ho použiť. Vyberte operačný systém svojho zariadenia. Obrázok 16. Uistite sa, že zariadenie má pripojenie Wi-Fi.

iOS: Zapnite zrkadlenie v zariadení. Obrázok 17.

Android: Stiahnite si aplikáciu ANPLUS Screen Mirroring a postupujte podľa pokynov. Obrázok 18.

Obrázok 16



Obrázok 17



Obrázok 18

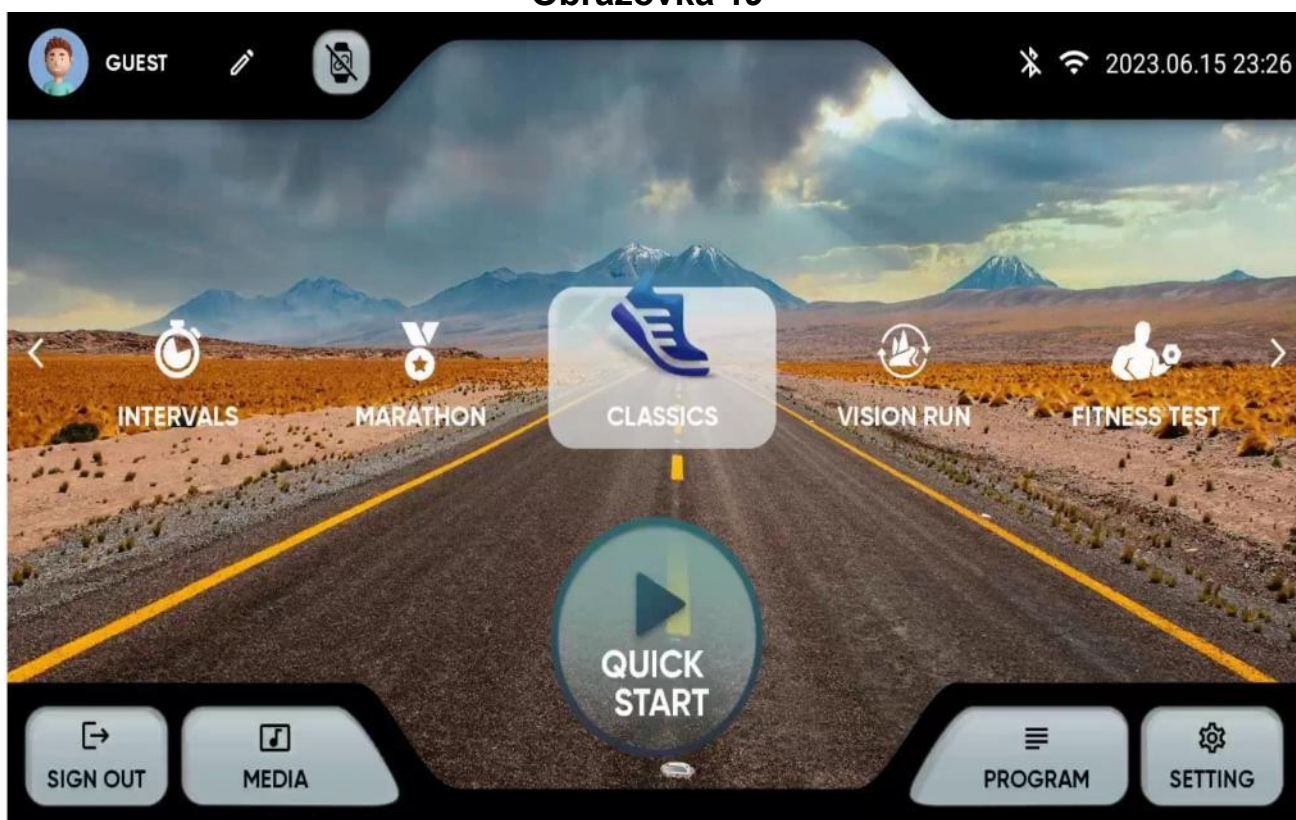


PROGRAMY.-

V hlavnej ponuke, **obrazovka 6**, vyberte položku **PROGRAM** a na monitore sa zobrazí **obrazovka 19**.

Môžete si vybrať zoznam programov rôzneho typu.

Obrazovka 19



Tento monitor má nasledujúce programy:

1. - RÝCHLY ŠTART: Priame spustenie cvičenia bez zadania parametrov.

2.- KLASIKA: GOAL, HILL, RANDOM INCLINE. Vyberte program a zadajte parametre pomocou tlačidiel + a -.

Stlačením tlačidla prehrávania v spodnej časti spustíte, obrazovka 21.

Obrazovka 20



Obrazovka 21



3.- INTERVALY : RÝCHLOSŤ, HIIT, VLASTNÉ. Vyberte program a zadajte parametre pomocou tlačidiel + a -.

Stlačte tlačidlo prehrávania v spodnej časti na spustenie, obrazovka 23.

Obrazovka 22



Obrazovka 23



4.- MARATÓN : 5K, 10K, 21,5K, 42K. Vyberte program a zadajte parametre pomocou tlačidiel + a -.

Stlačte tlačidlo prehrávania v spodnej časti na spustenie, Obrazovka 25.

Obrazovka 24



Obrazovka 25



5.- UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM. Vyberte program. Môžete si vybrať predchádzajúci profil (1) alebo vytvoriť nový profil (2). Zadajte požadovaný profil sklonu a rýchlosti a stlačte (3), aby ste začali.

Obrazovka 26



6.- VISION RUN : TROPICAL、BEACHES、FORESTS、MOUNTAINS. Vyberte program a zadajte parametre pomocou tlačidiel+ a -. Stlačte tlačidlo prehrávania v spodnej časti na spustenie, obrazovka 28.

Obrazovka 27



Obrazovka 28

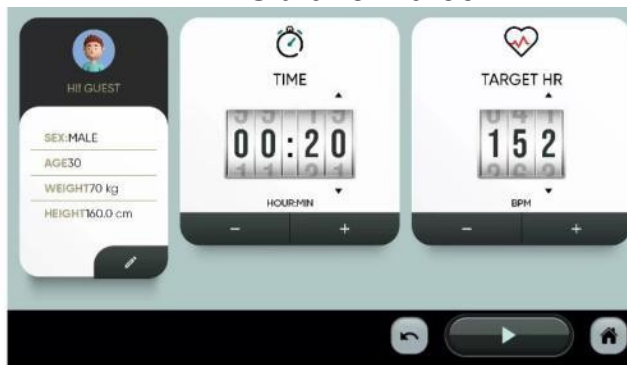


7.- H.R.C : 60%、70%、80%. Vyberte maximálny impulz vypočítaný ako 220 mínus vek a potom vyberte parametre pomocou tlačidiel + a -. Klepnutím na ľavý dolný roh spustíte obrazovku 30.

Obrazovka 29



Obrazovka 30



8.- FITNESS TEST : Air Force、Army、Coast Guard、Peb、Marine Corps、Navy、Gerkin. Fyzické testy podľa rôznych protokolov. Vyberte program a potom vyberte parametre pomocou tlačidiel + a -.

Ťuknutím na ľavý dolný roh spustíte, Obrazovka 28.

Na konci sa zobrazí výsledok, ktorý vám ukáže stav formy. Tabuľka na obrazovke 33 poskytuje východiskový stav na základe VO2 max.

Obrazovka 31



Obrazovka 32



Obrazovka 33

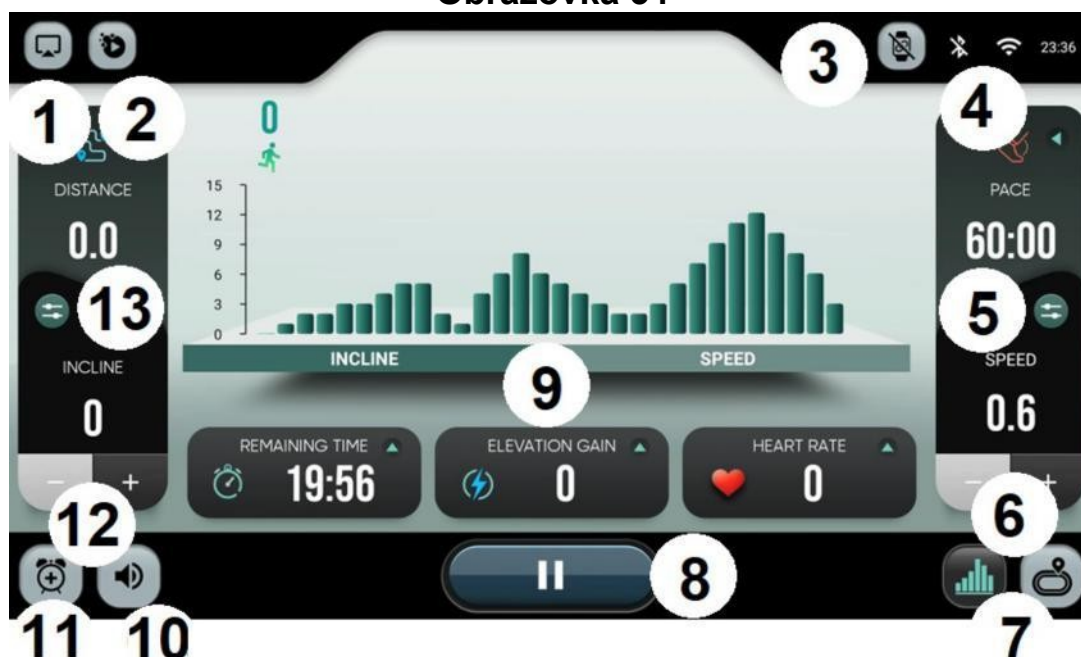
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-TRÉNINGOVÉ KURZY

Po výbere cvičenia sa začne odpočítavanie a zobrazí sa nasledujúca obrazovka:

Obrazovka 34



1.- ZRKADLO

2.- Aplikácie

3.- Nositeľné zariadenia

4.- Pripojenie Bluetooth/Wifi 5.-

Tlačidlá rýchlosti

6.- Tlačidlá zrýchlenia UP / Speed DOWN. Pomocou šípok môžete zvýšiť alebo znížiť rýchlosť v krokoch po 0,1.

7. - Zobrazenie: V režime zobrazenia sa zobrazuje rýchlosť, ktorá sa má zvýšiť o 1,5 km/h. Prepína displej medzi zobrazením profilu odporu a obvodu.

Obrazovka 35

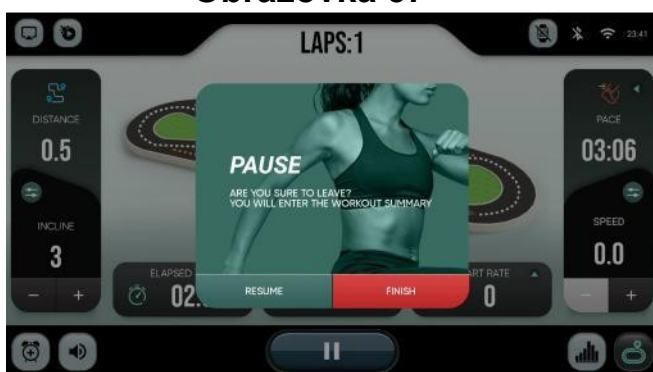


Obrazovka 36



8.- Pauza. Cvičenie na chvíľu prerušte. Po skončení cvičenia sa na obrazovke zobrazí zhrnutie. Údaje sa odošlú do cloudu, ak je používateľ prihlásený.

Obrazovka 37



Obrazovka 38



9.- Profil rýchlosti / profil sklonu

10.- Objem

11.- Alarm

12.- Sklon nahor / Sklon nadol. Pomocou šípok môžete zvýšiť alebo znížiť rýchlosť v krokoch po 1.

13.- Tlačidlá rýchleho stúpania

Bezdrôtová nabíjačka

Bežecký pás má zariadenie na bezdrôtové nabíjanie mobilných telefónov.

V prípade akýchkoľvek otázok sa neváhajte obrátiť na službu technickej podpory (S.A.T.) na telefónnom čísle zákazníckeho servisu (pozri poslednú stranu tohto návodu).

SPOLOČNOSŤ BH SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH VÝROBKOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

ENGLISH

GENERAL INSTRUCTIONS

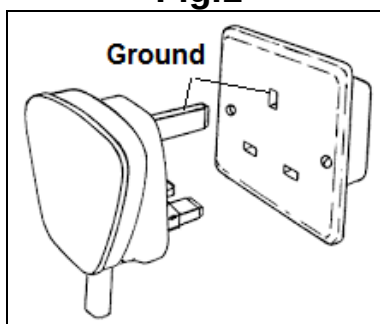
This electronic monitor is designed to be easy and intuitive to use. The messages that appear on the television screen will guide the user throughout the whole exercise.

It is recommended that a gym instructor read through this section carefully to become fully familiar with operating the electronic monitor so that he/she can show the user correctly.

CONNECTING THE MACHINE

First plug the main power cable on the transformer into a 100-240 V grounded electrical socket, as shown in Fig. 1.

Fig.1



AUDIO PLAYBACK FUNCTIONS

USB FUNCTION

- A) Multimedia playback: Insert the USB into the monitor and play the files.
- B) Update functions: In “Engineering mode” – “Manager” - insert the USB.
- C) Charging: connect the mobile device via USB and it will serve as a charger.

AUDIO PLAYBACK FUNCTION

If the user wishes, they can connect their mobile device via Bluetooth to play and control the music on their device.

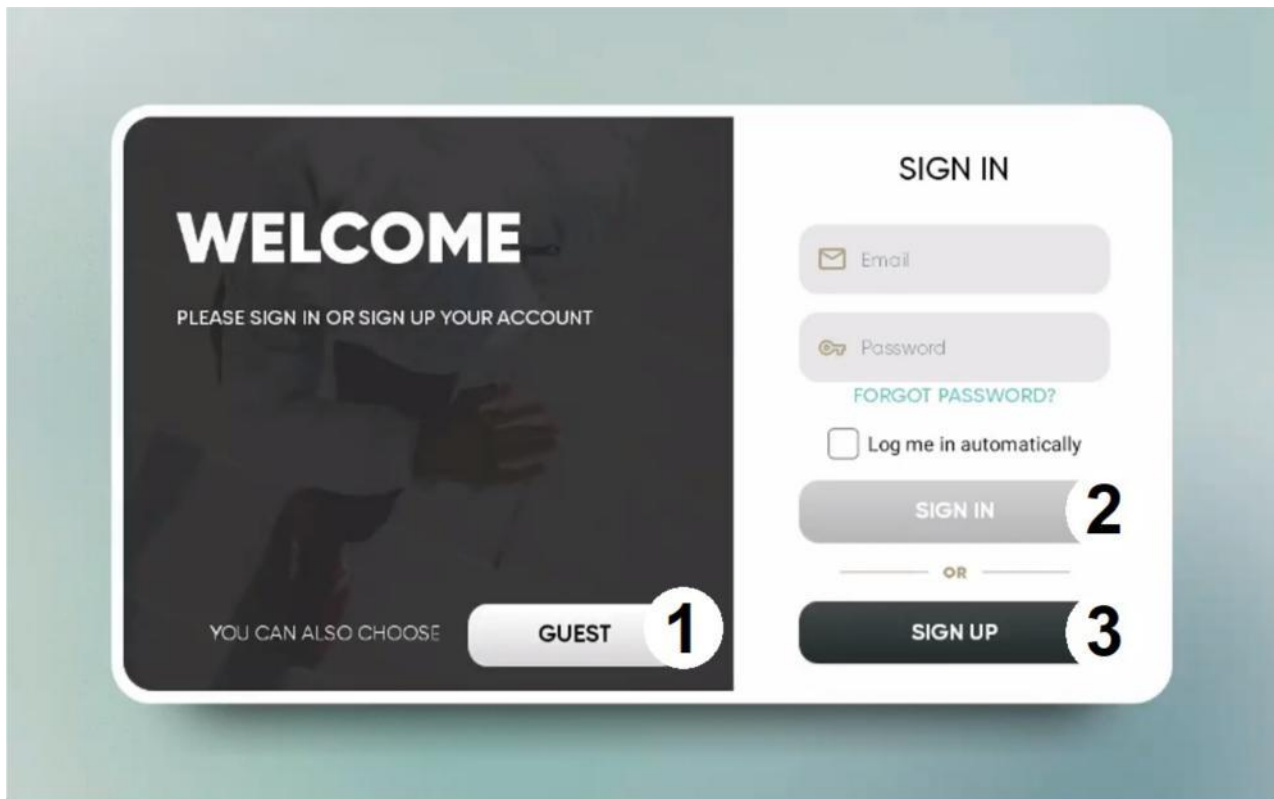
This model has one keyboard with several buttons and quick keys, Fig. 3, located in the central part of the machine. It also has keys on both handlebars.

Fig.3



SWITCHING ON.-

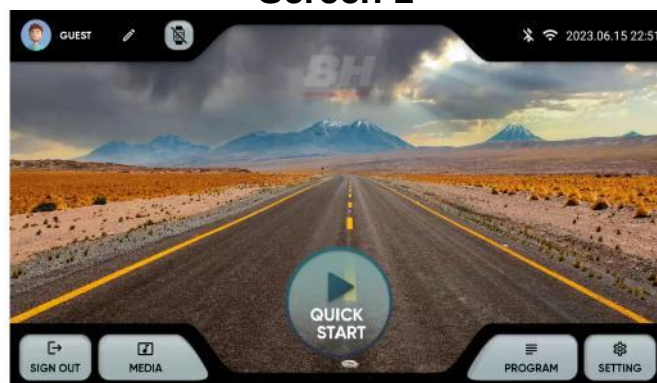
Screen 0



Once the machine is plugged in and turned on, you will see the initial screen, **Screen 0**. To select an option, press:

1 – GUEST. To log in as a guest and enter the main menu, **Screen 1**. Data will not be uploaded to your account if you are not logged in as a registered user.

Screen 1

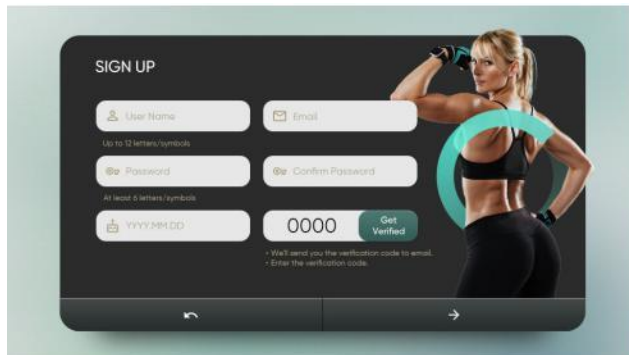


2.- LOG IN. To log in as a registered user and enter the main menu, **Screen 1**. The user must have an account on a BH fitness platform. The user can be identified by email address and password. Select the check box to remember the information entered.

3.- SIGN UP To create a new account on the BH Fitness platform. The user must create an account with a name of up to 12 characters, an email address, a password and date of birth. You will receive a verification code via email that you will need to enter to activate your account. The user will have to enter the height, gender, weight and choose an avatar. Screen 3 and Screen 4.

You can edit the data entered in the upper left corner of the main menu. Screen 5.

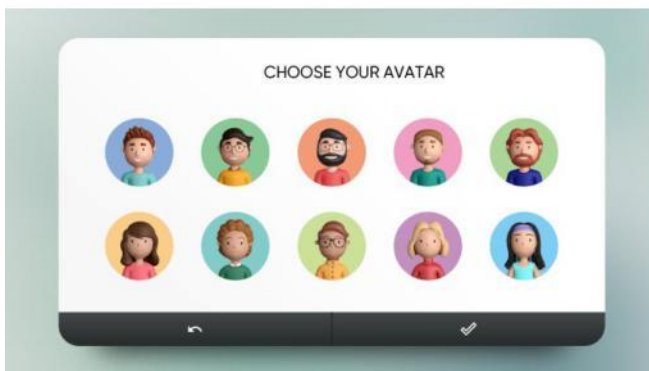
Screen 2

A mobile app screen titled "SIGN UP" with a background image of a woman in athletic wear. The form includes fields for "User Name" (with a note "Up to 12 letters/symbols"), "Email", "Password" (with a note "At least 6 letters/symbols"), "Confirm Password", and a "YYYY-MM-DD" date field. A "Get Verified" button is at the bottom right. Below the button, it says "We'll send you the verification code to email. Enter the verification code." Navigation arrows are at the bottom.

Screen 3

Three panels for personal data input. The first panel is "HEIGHT" with a digital display showing "160" and units "cm". The second panel is "GENDER" with male and female icons. The third panel is "WEIGHT" with a digital display showing "070" and units "kg". Each panel has minus and plus buttons at the bottom. Navigation arrows are at the bottom of the entire screen.

Screen 4

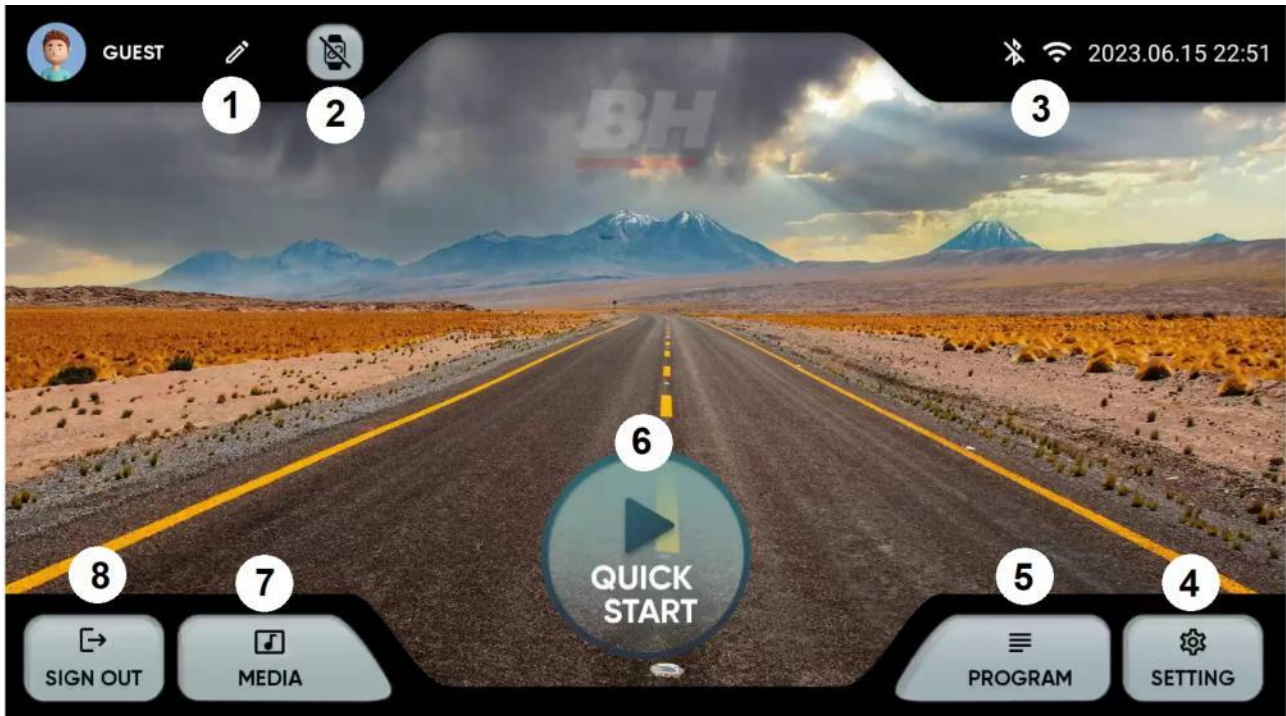


Screen 5



OPERATING INSTRUCTIONS.-

Screen 6



From the main menu, **Screen 6**, select the desired option:

- 1.- **Edit profile.** Allow to modify the user's data.
- 2.- **Devices.** Allow to connect bluetooth pulse sensors.
- 3.- **BT Connection / wifi.** Bluetooth and Wifi connection.
- 4.- **Setting.** Machine configuration parameters.
- 5.- **Programs.** Programs with specific and programmable profiles.
- 6.- **Quick start.** Start the exercise directly without setting any parameters.
- 7.- **Media.** Integrated apps and mirror.
- 8.- **Sign out.** Returns to the initial screen.

SETTING MENU

Screen 7



From the main screen, press the setting key on the left right corner (1) to show different choices:

2.- Connectivity setting: Wifi or Bluetooth.

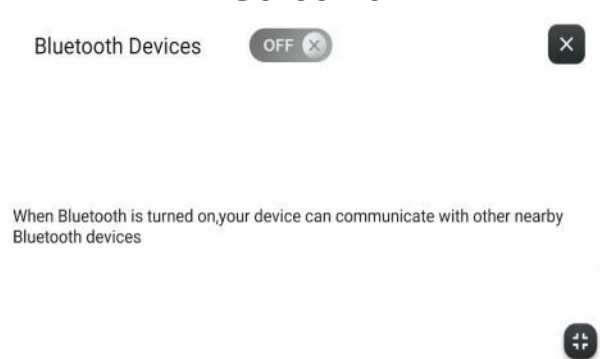
Wifi. Tap at the top right of Screen 7 to turn on Wi-Fi. To connect to a Wi-Fi network, select the network and enter the password.

Bluetooth. Tap at the top of Screen 8 to turn on Bluetooth, select a compatible audio device.

Screen 8



Screen 9

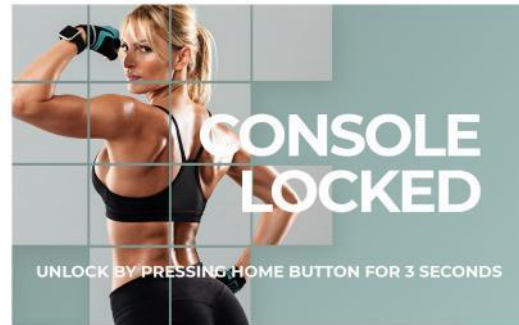


3.- Machine configuration. You can configure the following options from this screen: Date, Time, Brightness, Volume, Language, Display, Sleep Mode, Auto Login, Child Lock, and Beep On/Off. Screen 10. Screen 11 will appear in the child lock when you remove the security key, press the top left corner to return to the main menu.

Screen 10



Screen 11



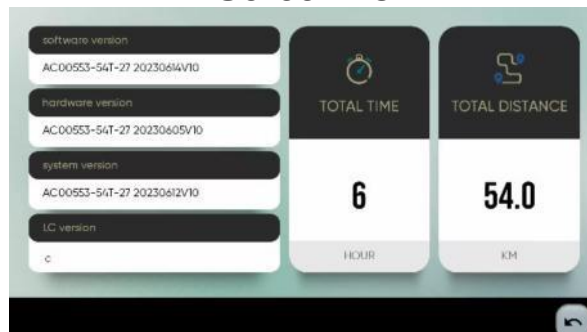
4.- App updates. Make sure you have the latest version of your apps installed. The refresh button will light up if an updated app exists.

Screen 12



5.- Information. Software version and total time and distance traveled.

Screen 13



MEDIA.-

Screen 14

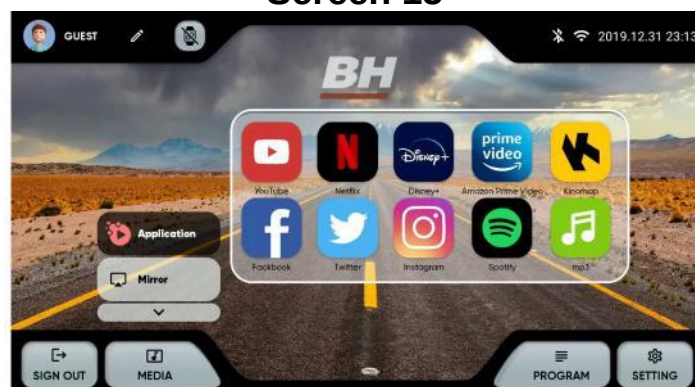


From the main menu, click on the MEDIA option at the bottom (1) to display the options:

2.- Applications. Access the embedded apps by clicking on the icon. Screen 15.
Regularly check that your applications are up to date. Screen 13.

Note: You can't install new apps that aren't included in the list of pre-installed apps.

Screen 15



3.- Mirror. Select your device's operating system. Screen 16. Make sure the machine has Wi-Fi connection.

iOS: Turn on mirroring on your device. Screen 17.

Android: Download the ANPLUS Screen Mirroring app and follow the steps. Screen 18.

Screen 16



Screen 17



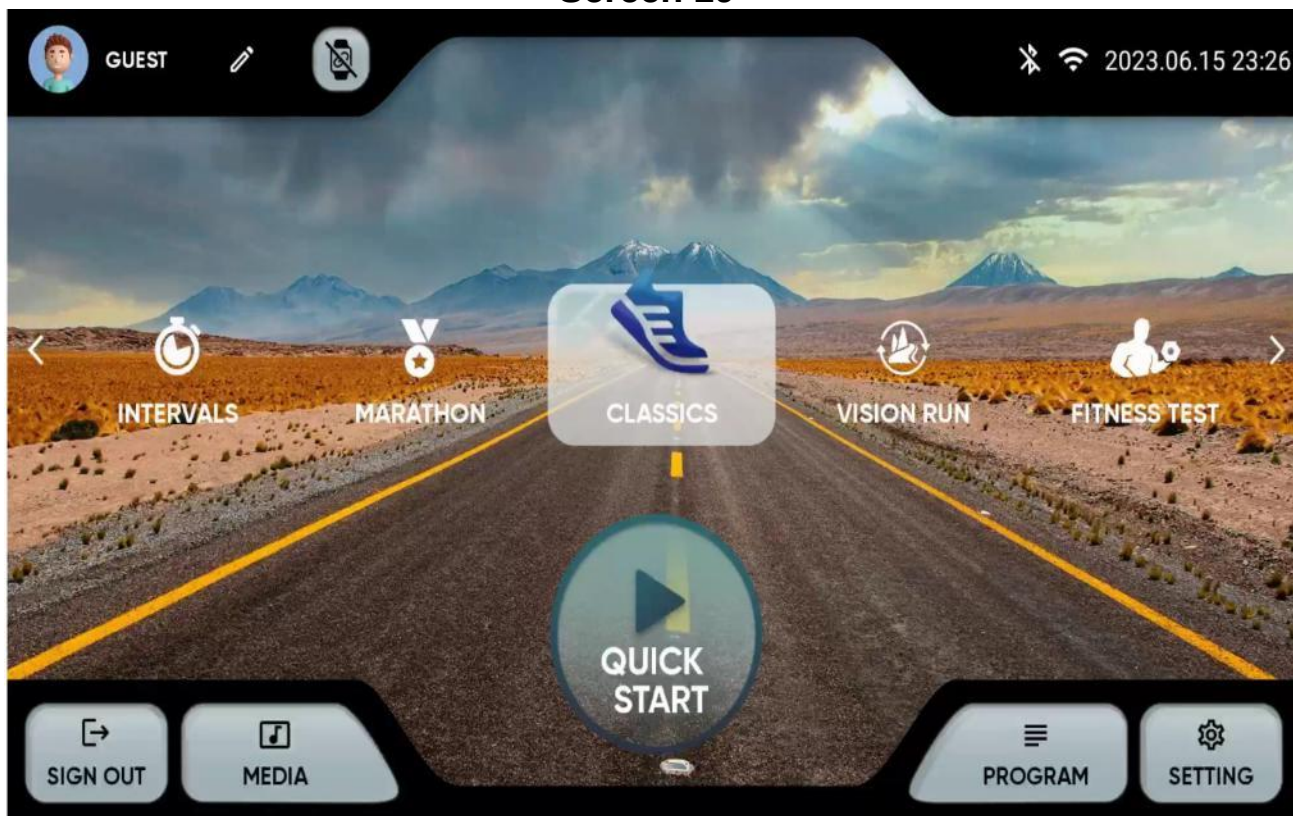
Screen 18



PROGRAMS.-

From the main menu, **Screen 6**, select **PROGRAM** and the monitor will show **Screen 19**. You can choose a list of programs of different type.

Screen 19



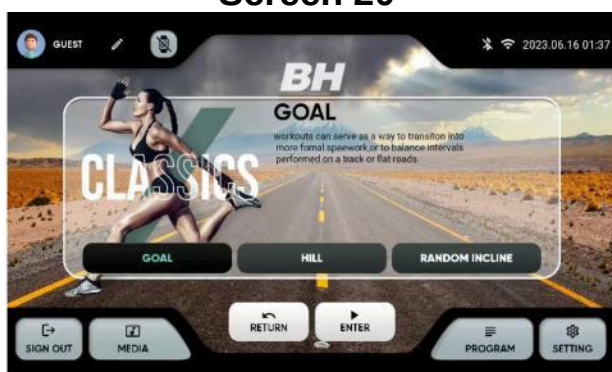
This monitor has the following programs:

1.- QUICK START: Start the exercise directly without specifying parameters.

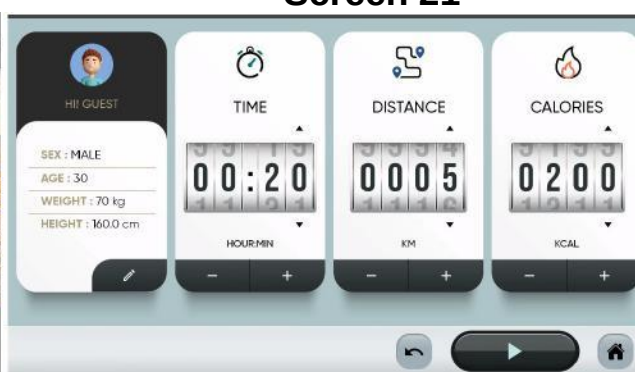
2.- CLASSICS: GOAL, HILL, RANDOM INCLINE. Select the program and enter the parameters with + and – keys.

Press the play button on the bottom to start, Screen 21.

Screen 20



Screen 21



3.- INTERVALS : SPEED, HIIT, CUSTOM. Select the program and enter the parameters with + and – keys.

Press the play button on the bottom to start, Screen 23.

Screen 22



Screen 23



4.- MARATHON : 5K, 10K, 21.5K, 42K. Select the program and enter the parameters with + and – keys.

Press the play button on the bottom to start, Screen 25.

Screen 24



Screen 25



5.- USER PROGRAM. Select the program. You can choose a previous profile (1) or create a new one (2). Enter the desired incline and speed profile and press (3) to begin.

Screen 26



6.- VISION RUN : TROPICAL、BEACHES, FORESTS, MOUNTAINS. Select the program and enter the parameters with + and – keys.
Press the play button on the bottom to start, Screen 28.

Screen 27



Screen 28



7.- H.R.C : 60%、70%、80%. Select the maximum pulse calculated as 220 minus age, and then select the parameters using the + and - keys.
Tap the bottom left corner to get started, Screen 30.

Screen 29



Screen 30



8.- FITNESS TEST : Air Force、Army、Coast Guard、Peb、Marine Corps、Navy、Gerkin. Physical tests according to various protocols. Select the program and then select the parameters using the + and - keys.
Tap the bottom left corner to get started, Screen 28.
At the end you will get a result that will show you the state of form. The Screen 33 table provides a baseline based on VO2 max.

Screen 31



Screen 32



Screen 33

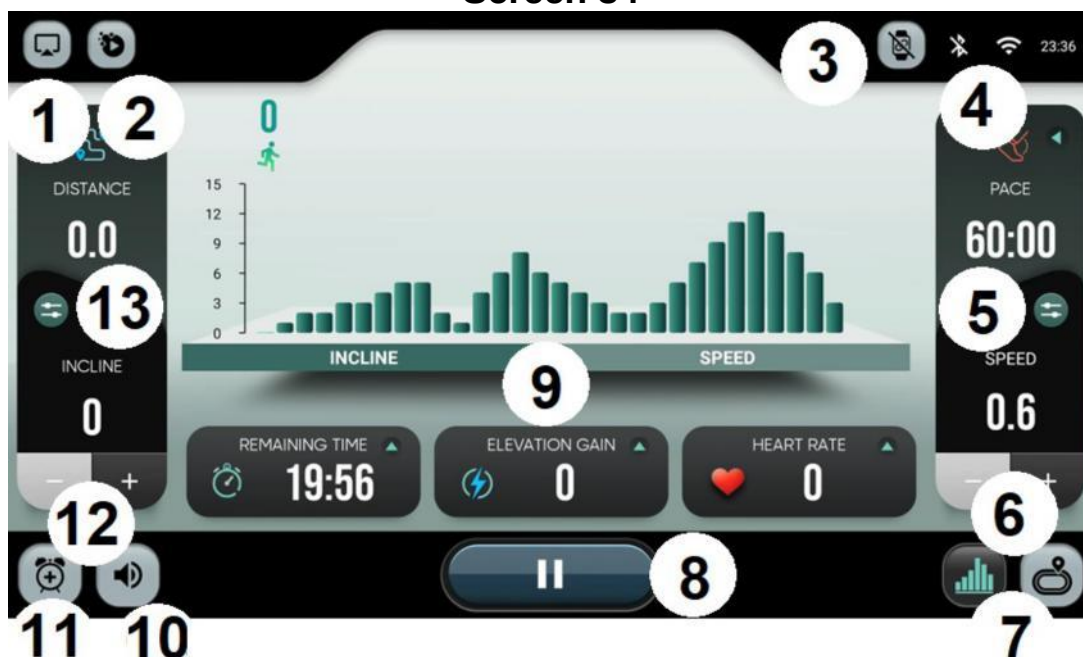
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-TRAINING COURSES

After selecting the exercise, a countdown will begin, and you will see the following screen:

Screen 34



1.- MIRROR

2.- Apps

3.- Wearables

4.- Bluetooth/Wifi connectivity

5.- Quick speed buttons

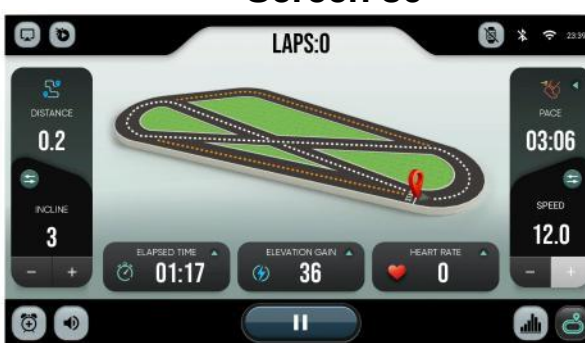
6.- Speed UP / Speed DOWN. Use the arrows to increase or decrease the speed in steps of 0.1.

7.- View. Switches the display between the resistance profile view and the circuit.

Screen 35

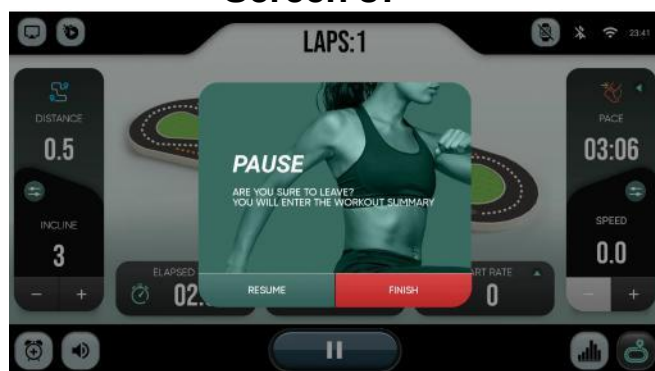


Screen 36



8.- Pause. Pause exercise for a while. After finishing the exercise, screen will show a summary. Data will be uploaded to the cloud if user is logged.

Screen 37



Screen 38



9.- Speed profile / Incline profile

10.- Volume

11.- Alarm

12.- Incline UP / Incline DOWN. Use the arrows to increase or decrease the speed in steps of 1.

13.- Quick incline buttons

Wireless charger

The treadmill has wireless charging equipment for mobile phones.

For any inquiries, do not hesitate to contact the Technical Support Service (S.A.T.) by calling the customer service phone number (see final page of this manual).

BH RESERVES THE RIGHT TO MOIDFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE.

INDICATIONS GENERALES.-

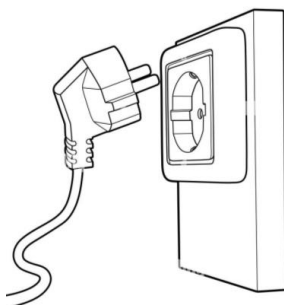
Ce moniteur électronique a été conçu pour une utilisation simple et intuitive. Les textes qui apparaissent sur l'écran TV guideront l'utilisateur pendant tout l'exercice.

Nous recommandons cependant que le coach ou préparateur physique de votre salle de sport lise attentivement cette notice afin de connaître parfaitement ce moniteur électronique et ainsi expliquer aux utilisateurs son fonctionnement complet.

RACCORDEMENT DE L'APPAREIL-

Tout d'abord raccordez le câble du transformateur à une prise 100V-240V avec prise de terre du réseau électrique tel que le montre la Fig.1.

Fig.1



ELEMENTS AUDIO

FONCTION USB

A) Lecture multimédia : insérez la clé USB dans le moniteur et lisez les fichiers.

B) Fonctions de mise à jour : En « Mode ingénierie » – « Gestionnaire » insérez la clé USB.

C) Chargement : connectez l'appareil mobile via USB et il servira de chargeur.

FONCTION DE LECTURE AUDIO

Si l'utilisateur le souhaite, il peut connecter son appareil mobile via Bluetooth pour lire et contrôler la musique sur son appareil.

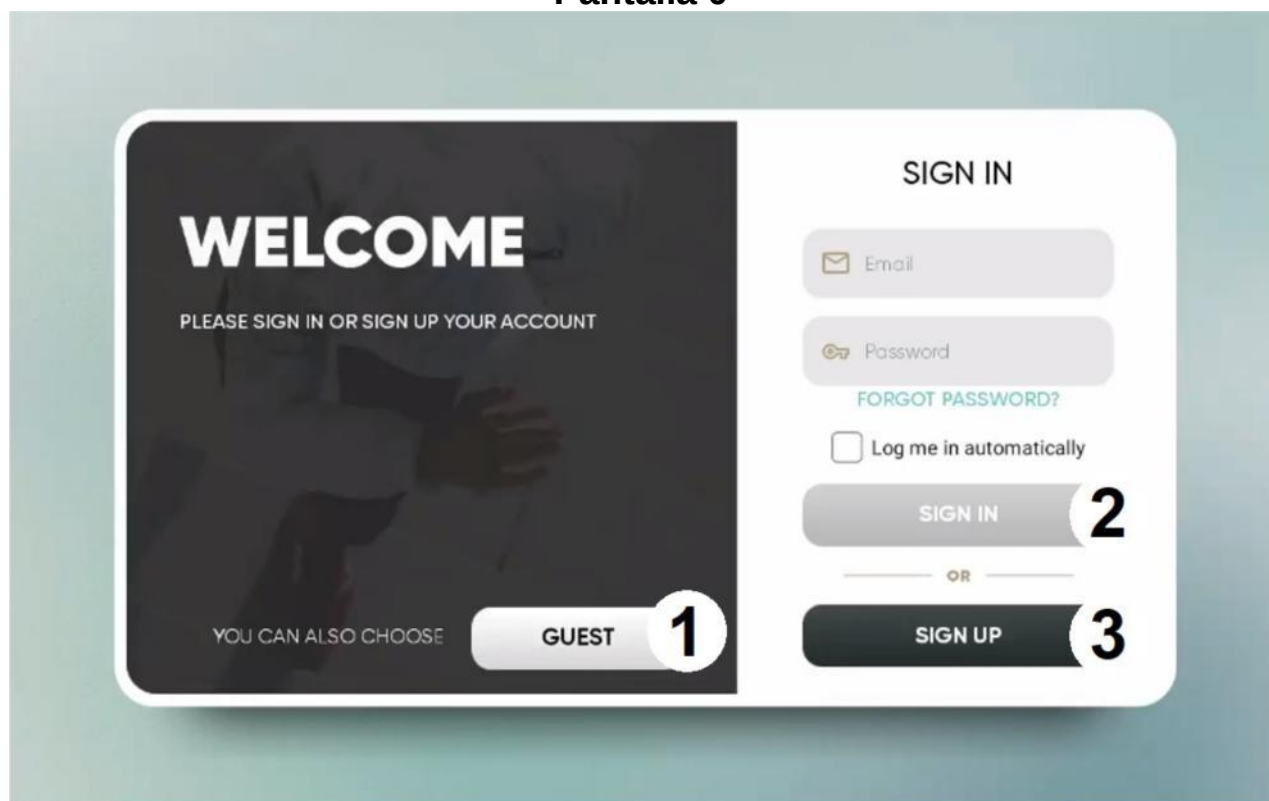
Ce modèle dispose d'un clavier avancé avec une série de boutons et de touches rapides, Fig. 3, situés dans la partie centrale de la machine. Il dispose également de clés des deux côtés.

Fig.3



MISE EN MARCHÉ

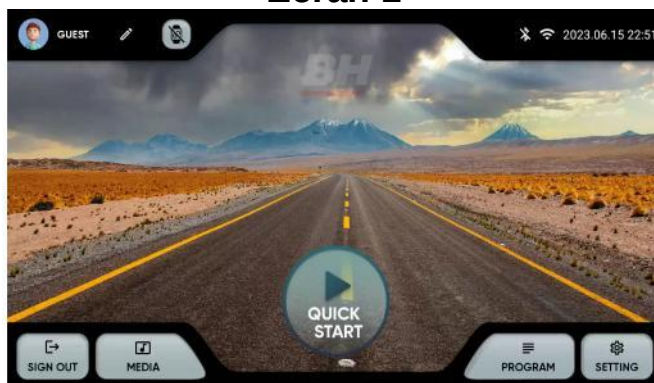
Pantalla 0



Une fois la machine branchée et allumée, l'écran initial apparaîtra sur le moniteur, **l'écran 0**. Pour sélectionner une option, appuyez sur:

1 – INVITÉ. Pour vous connecter en tant qu'invité et accéder au menu principal, **écran 1**. Les données ne seront pas téléchargées sur le cloud si vous n'êtes pas un utilisateur enregistré.

Ecran 1

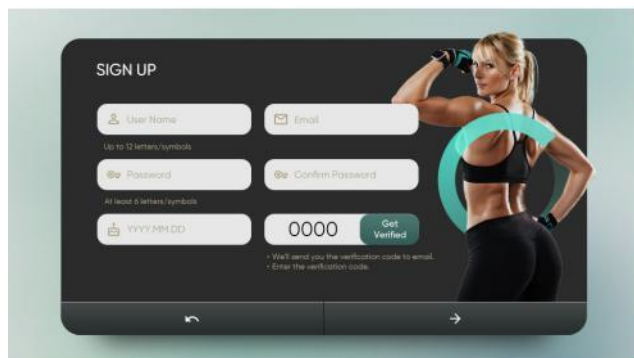


2.- LOGIN. Pour se connecter en tant qu'utilisateur enregistré et entrer dans le menu principal, **Écran 1**. L'utilisateur doit avoir un compte sur la plateforme fitness BH. L'utilisateur peut s'identifier par son adresse email et son mot de passe. Cochez la case pour mémoriser les informations saisies.

3.- INSCRIVEZ-VOUS Pour créer un nouveau compte sur la plateforme BH Fitness. L'utilisateur doit créer un compte avec un nom de 12 caractères maximum, une adresse email, un mot de passe et sa date de naissance. Vous recevrez un code de vérification par e-mail qui devra être saisi pour activer le compte. L'utilisateur devra saisir la taille, le sexe, le poids et choisir un avatar. **Écran 3** et **écran 4**.

Vous pouvez modifier les données saisies dans le coin supérieur gauche du menu principal. **Écran 5**.

Ecran 2



Ecran 3



Ecran 3

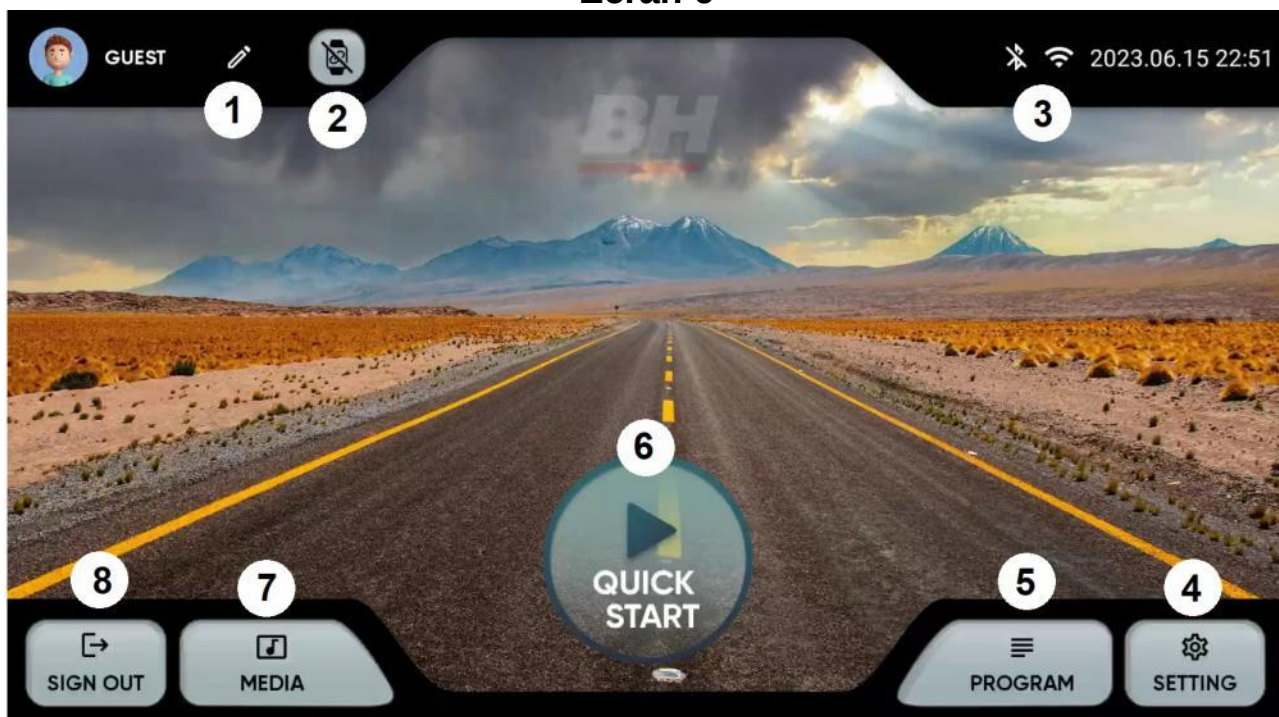


Ecran 4



MODE D'EMPLOI

Ecran 6



Depuis le menu principal, **écran 6**, sélectionnez l'option souhaitée :

- 1.- Modifier le profil.** Vous permet de modifier les données utilisateur
- 2.- Appareils.** Vous permet de connecter des capteurs de pouls Bluetooth
- 3.- Connexion BT / Wi-Fi.** Statut et accès rapide au Wifi et au Bluetooth.
- 4.- Paramètres.** Accès à la configuration de la machine.
- 5.- Programmes prédéfinis.** Programmes avec profils spécifiques et programmables.
- 6.- Démarrage rapide.** Démarrage rapide sans paramètres.
- 7.- Moyenne.** Applications intégrées et mirror
- 8.- Déconnectez-vous.** Revenez à l'écran initial.

PARAMÈTRES

Ecran 7



Depuis le menu principal, appuyez sur dans le coin inférieur droit (1) pour afficher les options de réglage

2.- Paramètres de connectivité : Wifi ou Bluetooth.

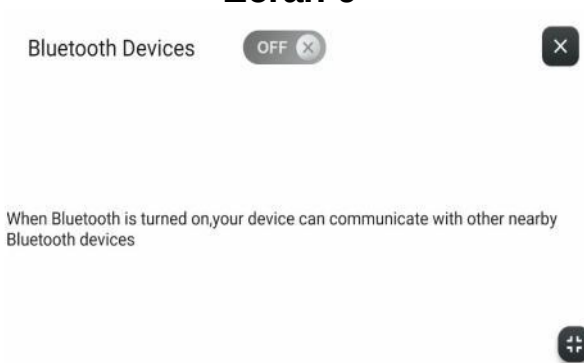
Wifi. Appuyez sur en haut à droite de l'écran 7 pour activer le Wi-Fi. Pour vous connecter à un réseau Wi-Fi, sélectionnez le réseau et entrez le mot de passe.

Bluetooth. Appuyez en haut de l'écran 8 pour activer Bluetooth, sélectionnez un appareil audio compatible.

Ecran 8



Ecran 9

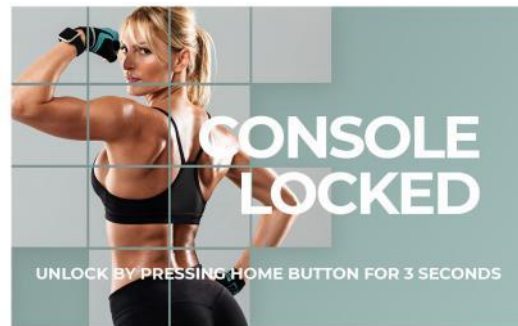


3.- Configuration de la machine. Vous pouvez configurer les options suivantes à partir de cet ECRA : Date, Heure, Luminosité, Volume, Langue, Lecteurs, Mode veille, Connexion automatique, Sécurité enfant et Activer/Désactiver les bips. Ecran 10. Lorsque vous retirez la clé de sécurité, appuyez sur le coin supérieur gauche pour revenir au menu principal.

Ecran 10



Ecran 11



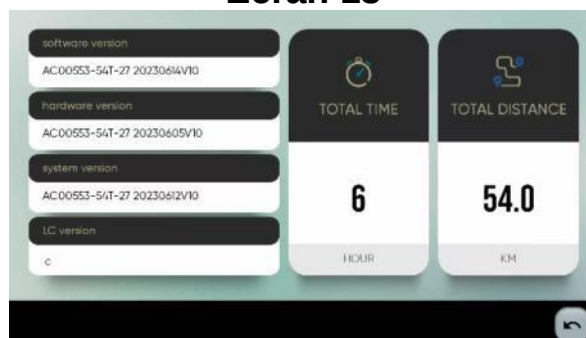
4.- Mise à jour de l'application. Vérifiez que vous disposez de la dernière version des applications installées. Le bouton de mise à jour s'allumera si une application mise à jour existe.

Ecran 12



5.- Informations. Version du logiciel et temps total et distance parcourue.

Ecran 13



MEDIA.-

Ecran 14



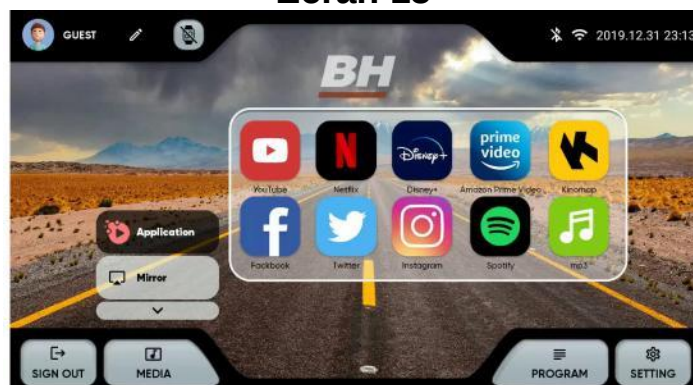
Depuis le menu principal, cliquez sur l'option MEDIA en bas (1) pour afficher les options :

2.- Applications préinstallées. Accédez aux applications préinstallées en appuyant sur l'icône. **Écran 15.**

Vérifiez périodiquement que les applications sont à jour. **Écran 13.**

Remarque : Les nouvelles applications non incluses dans la liste des applications préinstallées ne peuvent pas être installées.

Ecran 15



3.- Écran en double. Sélectionnez le système d'exploitation de votre appareil. **Écran 16.** Assurez-vous que la machine dispose d'une connexion Wi-Fi.

iOS : activez screen mirroring sur votre appareil. **Écran 17.**

Android : Téléchargez l'application ANPLUS Screen Mirroring et suivez les étapes. **Écran 18.**

Ecran 16



Ecran 17



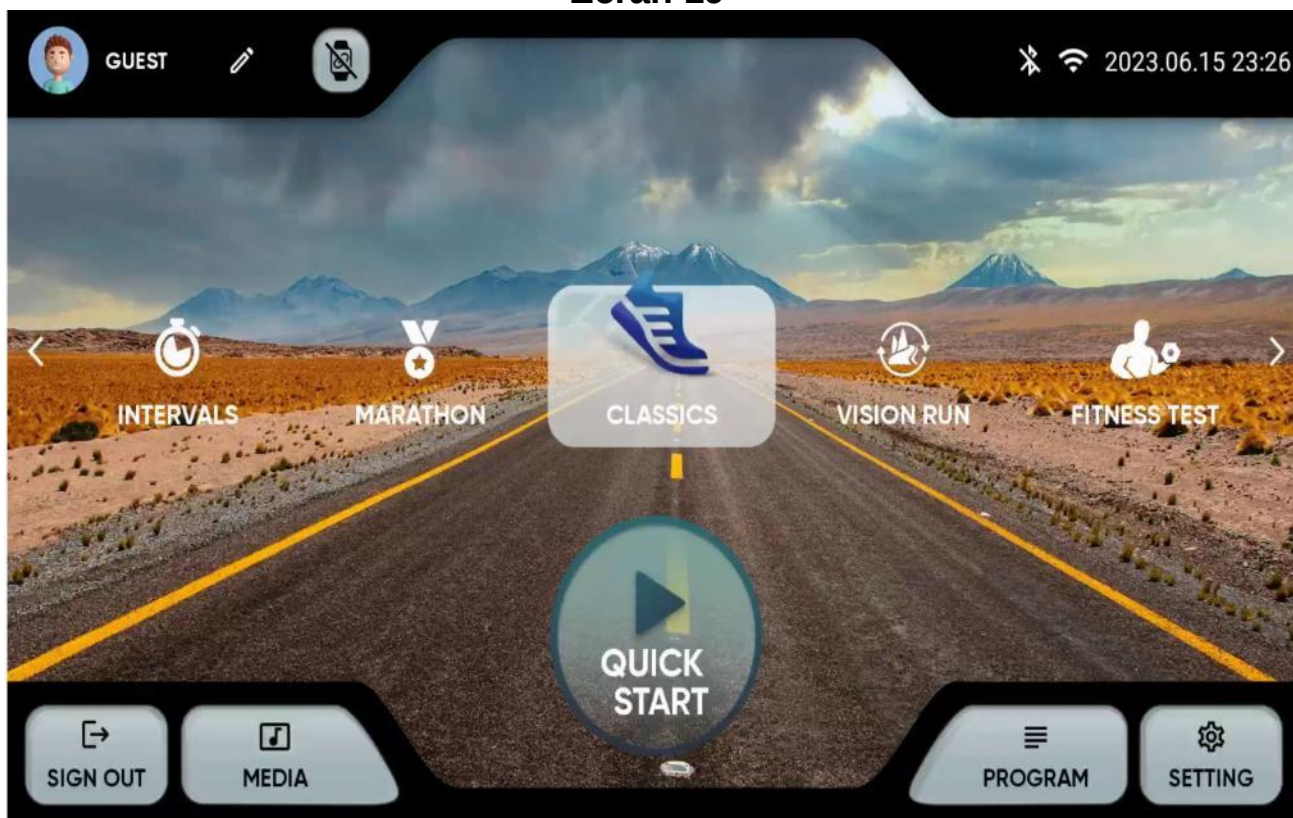
Ecran 18



PROGRAMMES PRÉDÉFINIS.-

Depuis le menu principal, **Écran 6**, sélectionnez **PROGRAMMES**, le moniteur affichera l'**Écran 19**, où il vous permettra de choisir une liste de programmes classés par type:

Ecran 19

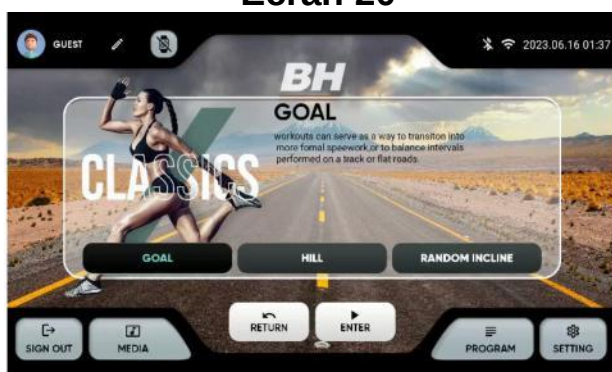


1.- DÉMARRAGE RAPIDE : Démarrage rapide sans paramètres.

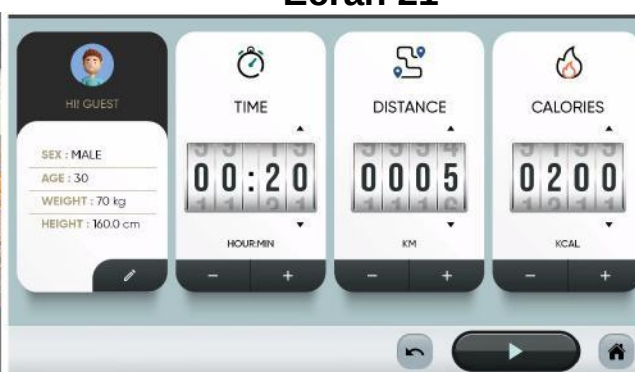
2.- CLASSICS : OBJECTIF, HILL, ALÉATOIRE. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.

Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 21**.

Ecran 20



Ecran 21



3.- INTERVALLES: VITESSE, HIIT, PERSONNALISÉ. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.
Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 23**.

Ecran 22



Ecran 23



4.- MARATHON : 5K, 10K, 21,5K, 42K. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.
Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 25**.

Ecran 24



Ecran 25



5.- PROGRAMME UTILISATEUR. Sélectionnez le programme. Vous pouvez choisir un profil précédent (1) ou en créer un nouveau (2). Entrez le profil d'inclinaison et de vitesse souhaité et appuyez sur (3) pour commencer.

Ecran 26



6.- VIRTUELLE : TROPICALE, PLAGES, FORÊTS, MONTAGNES. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -. Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 28**.

Ecran 27



Ecran 28



7.- H.R.C : 60 %, 70 %, 80 %. Sélectionnez la fréquence cardiaque maximale calculée comme 220 moins l'âge puis les paramètres avec les touches + et -. Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 30**.

Ecran 29



Ecran 30



8.- TEST DE FITNESS : Armée de l'Air, Armée, Garde côtière, Peb, Corps des Marines, Marine, Gerkin. Tests physiques selon différents protocoles. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.

Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 28**.

À la fin, vous obtiendrez un résultat qui vous montrera votre état de forme. Le tableau **Screen 33** fournit une référence basée sur VO2 max..

Ecran 31



Ecran 32



Ecran 33

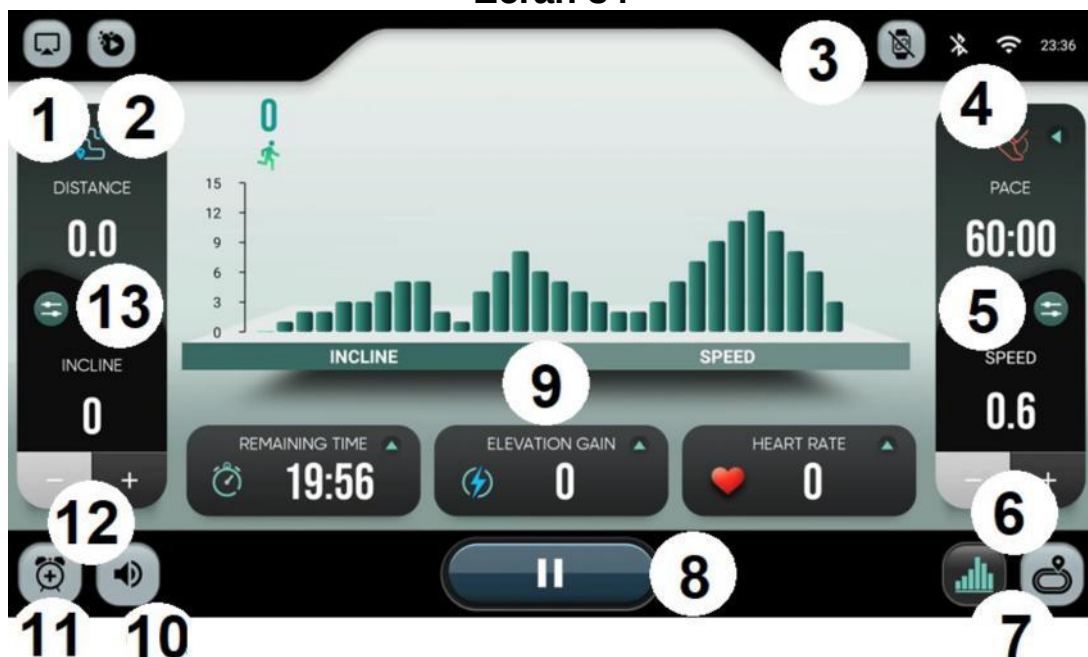
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT-

Après avoir sélectionné l'exercice, un compte à rebours commencera et l'écran suivant s'affichera :

Ecran 34



1.- Mirror

2.- Applications intégrées.

3.- Appareils

4.- Connectivité Bluetooth/Wifi

5.- Touches rapides

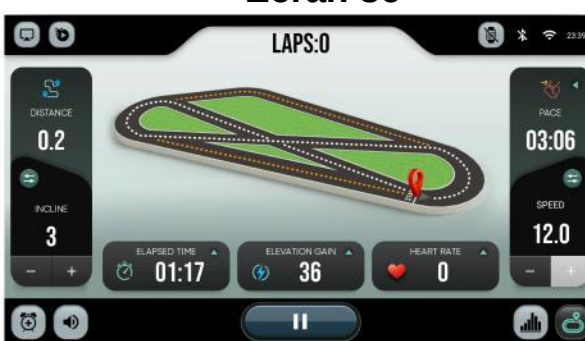
6.- Vitesse de montée/descente. Utilisez les flèches pour augmenter ou diminuer la vitesse de 0,1 à la fois.

7.- Visualisation. Bascule l'affichage entre le profil de résistance et la vue du circuit.

Ecran 35

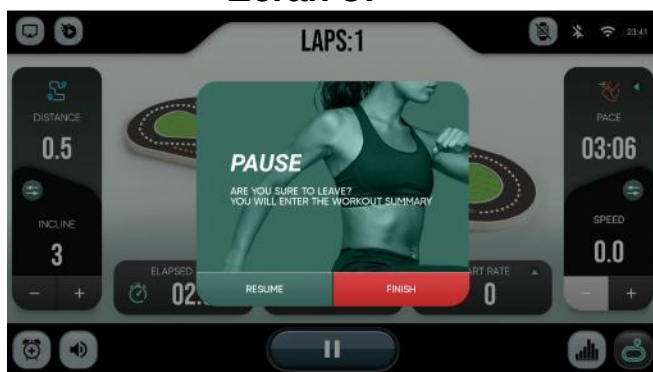


Ecran 36

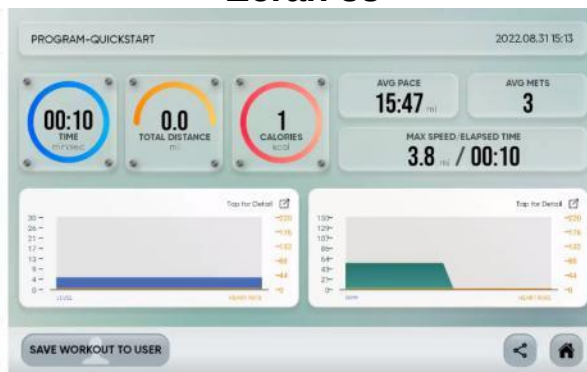


8.- Pause. Faites une pause de quelques secondes. Après avoir terminé l'exercice, un résumé de l'exercice s'affichera. Les données seront téléchargées sur le cloud si l'utilisateur s'est déjà connecté.

Ecran 37



Ecran 38



9.- Profil de vitesse/profil d'inclinaison.

10.-Volumes.

11.- Alarme.

12.- Augmenter / Baisser l'inclinaison. Utilisez les flèches pour augmenter ou diminuer l'inclinaison une par une.

13.-Touches d'inclinaison rapide.

Chargeur sans fil

Le tapis roulant dispose d'un équipement de chargement sans fil pour les téléphones portables.

Pout toute demande d'information complémentaire, contactez notre Service d'Assistance Technique (S.A.T) par téléphone ou par mail (voir les coordonnées en dernière page de ce manuel).

BH SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTERISTIQUES TECHNIQUES DE SES PRODUITS SANS PREAVIS..

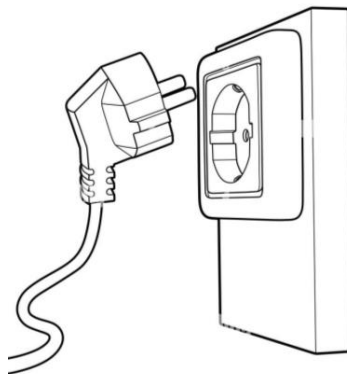
ALLGEMEINE HINWEISE

Dieser Elektronikmonitor ist so ausgelegt, dass er eine problemlose und intuitive Nutzung sicherstellt. Der Benutzer wird mit Hilfe der auf dem Bildschirm erscheinenden Texte durch die Trainingsübung geführt. Wir empfehlen jedoch, dass der Sportbetreuer diesen Abschnitt aufmerksam liest, um sich mit dem Elektronikmonitor vertraut zu machen und dem Benutzer dessen Funktionsweise effektiv erklären zu können.

ANSCHLUSS DER MASCHINE

Schließen Sie zunächst das Kabel des Transformators an eine Netzdose mit 100V-240V und Erdungsanschluss **Fig.1**.

Fig.1



AUDIOELEMENTE

USB-FUNKTION

- A) Multimedia-Wiedergabe: Stecken Sie den USB-Stick in den Monitor und spielen Sie die Dateien ab.
- B) Update-Funktionen: Im „Engineering-Modus“ – „Manager“ den USB einstecken.
- C) Aufladen: Schließen Sie das Mobilgerät über USB an und es dient als Ladegerät.

AUDIO-WIEDERGABEFUNKTION

Auf Wunsch kann der Nutzer sein Mobilgerät über Bluetooth verbinden, um die Musik auf seinem Gerät abzuspielen und zu steuern.

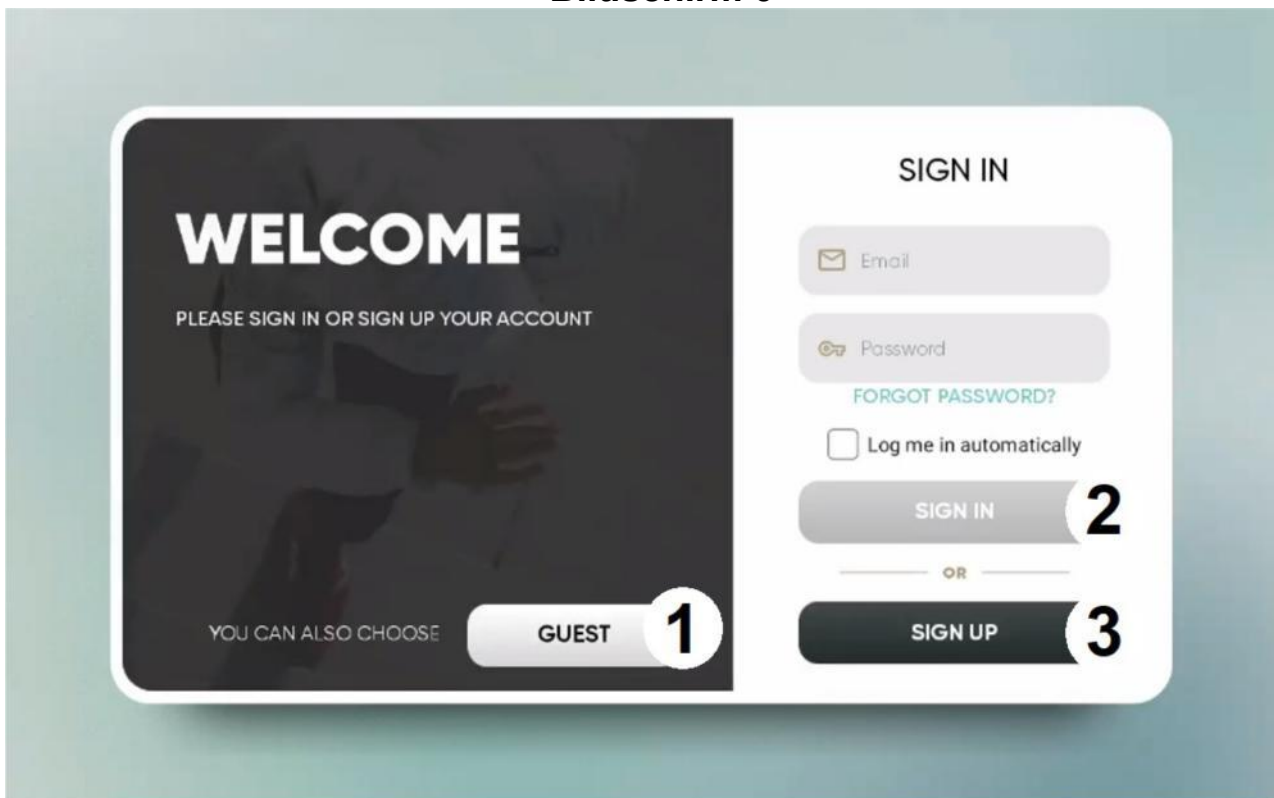
Dieses Modell verfügt über eine hochentwickelte Tastatur mit einer Reihe von Tasten und Schnelltasten (Fig. 3), die sich im mittleren Teil des Gerätes befindet. Außerdem verfügt es über Tasten auf beiden Seiten.

Fig.3



INBETRIEBNAHME

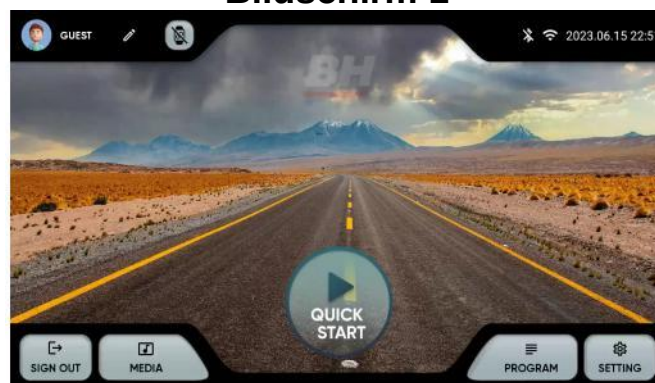
Bildschirm 0



Sobald das Gerät eingesteckt und eingeschaltet ist, erscheint auf dem Monitor der Startbildschirm **Bildschirm 0**. Um eine Option auszuwählen, drücken Sie:

1 – GAST. Um sich als Gast anzumelden und das Hauptmenü aufzurufen, **Bildschirm 1**. Die Daten werden nicht in die Cloud hochgeladen, wenn Sie kein registrierter Benutzer sind.

Bildschirm 1

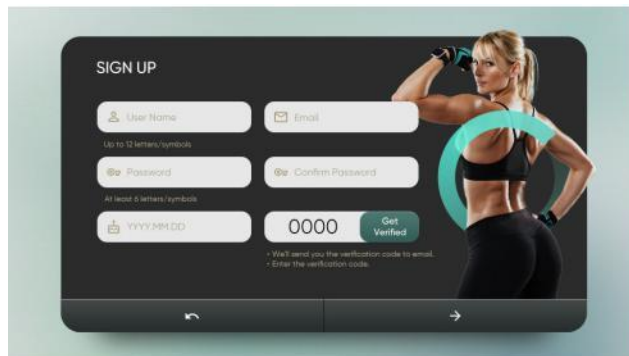


2.- SIGN IN. Um sich als registrierter Benutzer anzumelden und das Hauptmenü aufzurufen, **Bildschirm 1**. Der Benutzer muss über ein Konto verfügen auf der BH Fitness-Plattform. Der Benutzer kann sich mit seiner E-Mail-Adresse und seinem Passwort anmelden. Markieren Sie das Feld, um die eingegebenen Informationen zu speichern.

3.- SIGN UP Um ein neues Konto auf der BH Fitness-Plattform zu erstellen. Der Benutzer muss ein Konto mit einem Namen von bis zu 12 Zeichen, einer E-Mail-Adresse, einem Passwort und seinem Geburtsdatum erstellen. Sie erhalten per E-Mail einen Bestätigungscode, den Sie eingeben müssen, um Ihr Konto zu aktivieren. Der Benutzer muss Größe, Geschlecht und Gewicht eingeben und einen Avatar auswählen. **Bildschirm 3** und **Bildschirm 4**.

Sie können die eingegebenen Daten in der oberen linken Ecke des Hauptmenüs bearbeiten. **Bildschirm 5**.

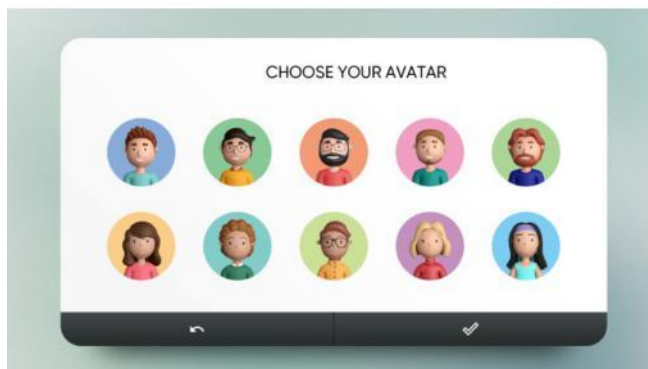
Bildschirm 2



Bildschirm 3



Bildschirm 3

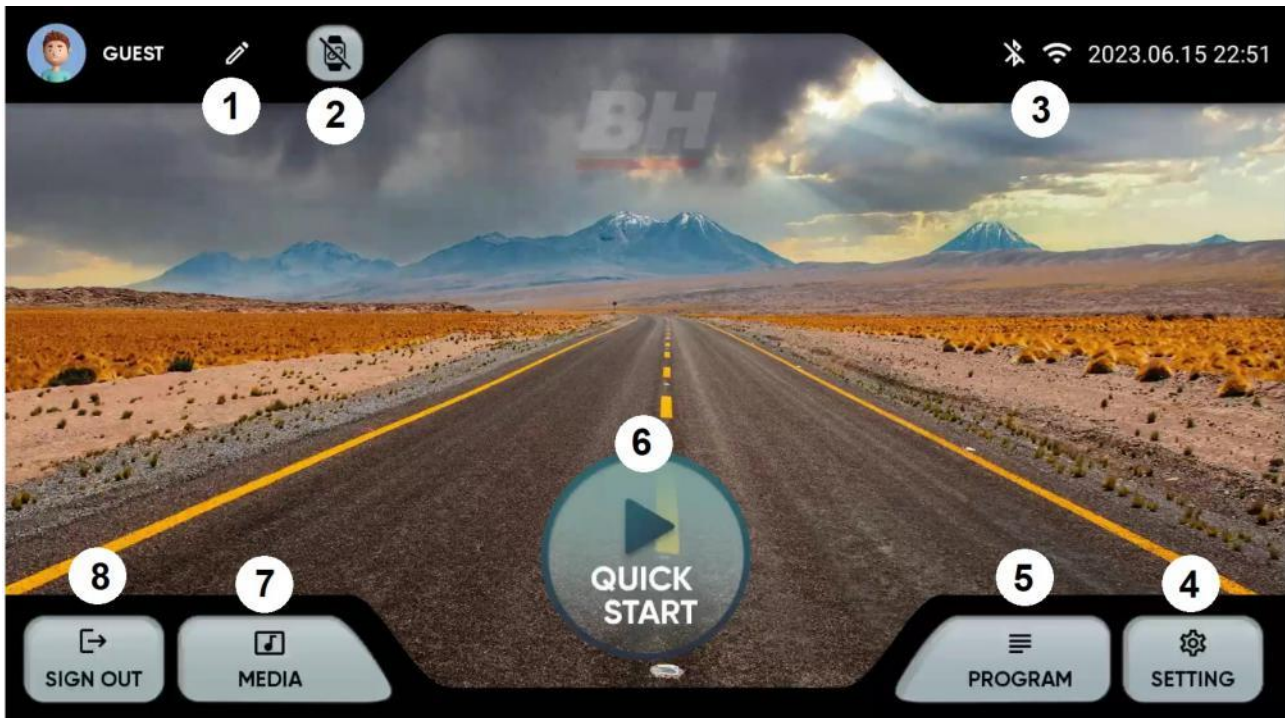


Bildschirm 4



HINWEISE ZUR FUNKTIONSWEISE

Bildschirm 6



Wählen Sie im Hauptmenü **Bildschirm 6** die gewünschte Option aus:

- 1.- Profil bearbeiten.** Ermöglicht die Änderung der Daten des Benutzers.
- 2.- Geräte.** Ermöglicht den Anschluss von Bluetooth-Pulssensoren.
- 3.- BT / WLAN Verbindung.** Status und schneller Zugriff auf WLAN und Bluetooth.
- 4.- Einstellungen.** Zugriff auf die Gerätekonfiguration.
- 5.- Vordefinierte Programme.** Programme mit spezifischen und programmierbaren Profilen.
- 6.- Quick start .** Schnellstart ohne Parameter.
- 7.- Medien.** Integrierte Apps und mirror.
- 8.-Log out.** Zurück zum Ausgangsbildschirm.

EINSTELLUNGEN

Bildschirm 7



Klicken Sie im Hauptmenü auf die untere rechte Ecke (1), um die Einstellungsoptionen anzuzeigen:

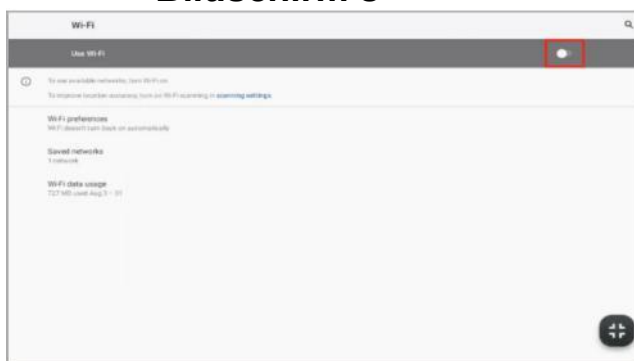
2.- Konnektivitätseinstellung: WLAN oder Bluetooth.

WLAN. Tippen Sie oben rechts auf Bildschirm 7, um die WLAN-Funktion zu aktivieren.

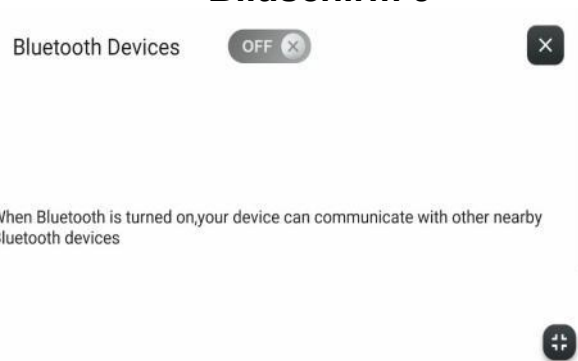
Um eine Verbindung zu einem Wi-Fi-Netzwerk herzustellen, wählen Sie das Netzwerk aus und geben Sie das Passwort ein.

Bluetooth. Tippen Sie oben auf Bildschirm 8, um die Bluetooth-Funktion zu aktivieren, und wählen Sie ein kompatibles Audiogerät aus.

Bildschirm 8



Bildschirm 9



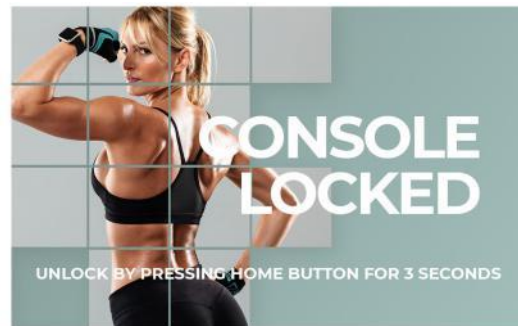
3.- Einstellung des Gerätes. Auf diesem Bildschirm, können Sie die folgenden Optionen einstellen: Datum, Uhrzeit, Helligkeit, Lautstärke, Sprache, Einheiten, Schlafmodus, automatische Protokollierung, Kindersicherung und Signaltöne aktivieren/deaktivieren.

Bildschirm 10. In der Kindersicherung wird **Bildschirm 11** angezeigt, wenn der Sicherheitsschlüssel entfernt wird; drücken Sie auf die obere linke Ecke, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Bildschirm 10



Bildschirm 11



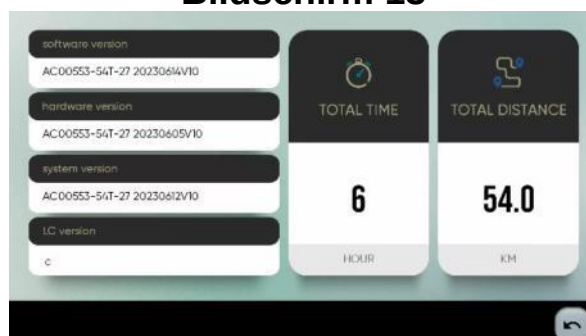
4.- Aktualisieren von Apps. Vergewissern Sie sich, dass Sie die neueste Version der Apps installiert haben. Die Aktualisierungsschaltfläche leuchtet auf, wenn eine aktualisierte App verfügbar ist.

Bildschirm 12



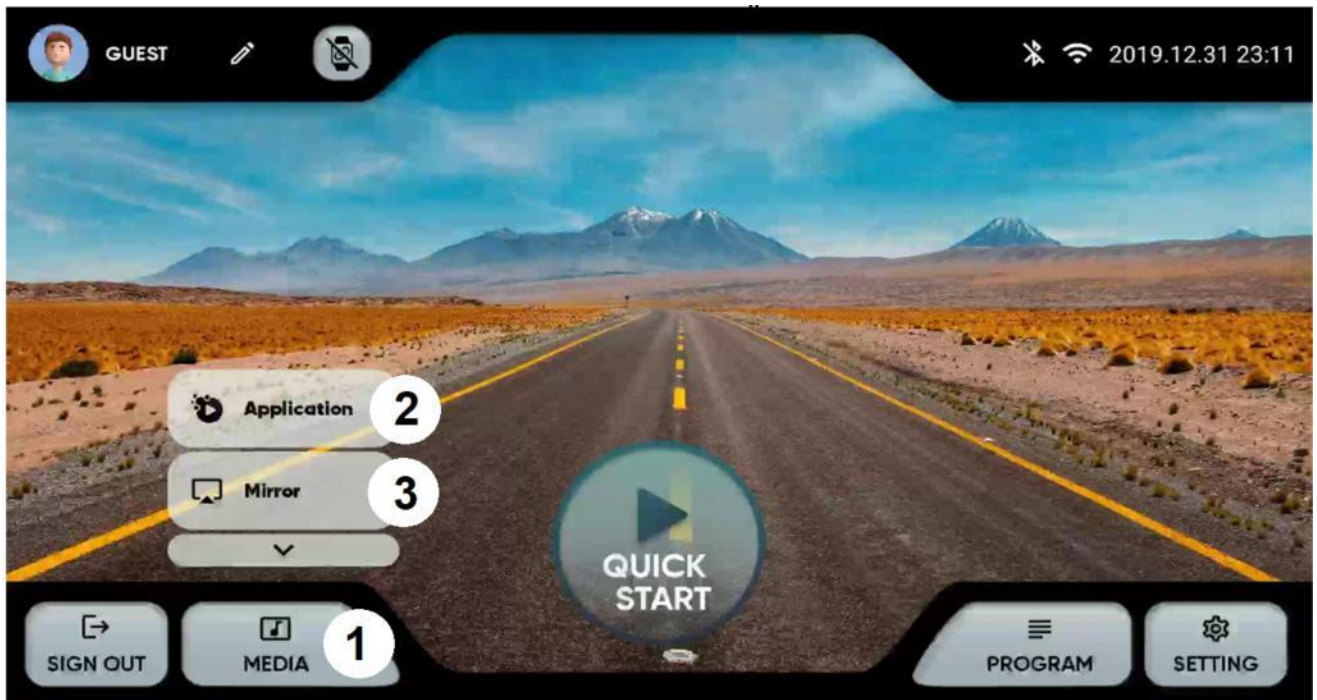
5.- Informationen. Softwareversion, Gesamtzeit und zurückgelegte Strecke.

Bildschirm 13



MEDIEN.-

Bildschirm 14



Klicken Sie im Hauptmenü auf die Option **MEDIEN** am unteren Bildrand (1), um die Optionen anzuzeigen:

2.- Vorinstallierte Apps. Öffnen Sie die vorinstallierten Apps, indem Sie auf das Symbol tippen. **Bildschirm 15.**

Prüfen Sie regelmäßig, ob die Apps aktualisiert sind. **Bildschirm 13.**

Hinweis: Sie können keine neuen Apps installieren, die nicht in der Auflistung der vorinstallierten Apps vorhanden sind.

Bildschirm 15



3.- Mirror. Wählen Sie das Betriebssystem Ihres Gerätes aus. **Bildschirm 16.** Stellen Sie sicher, dass das Gerät eine WLAN-Verbindung hat.

iOS: Aktivieren Sie die Spiegelfunktion auf Ihrem Gerät. **Bildschirm 17.**

Android: Laden Sie die ANPLUS Screen Mirroring App herunter und folgen Sie den Schritten. **Bildschirm 18.**

Bildschirm 16



Bildschirm 17



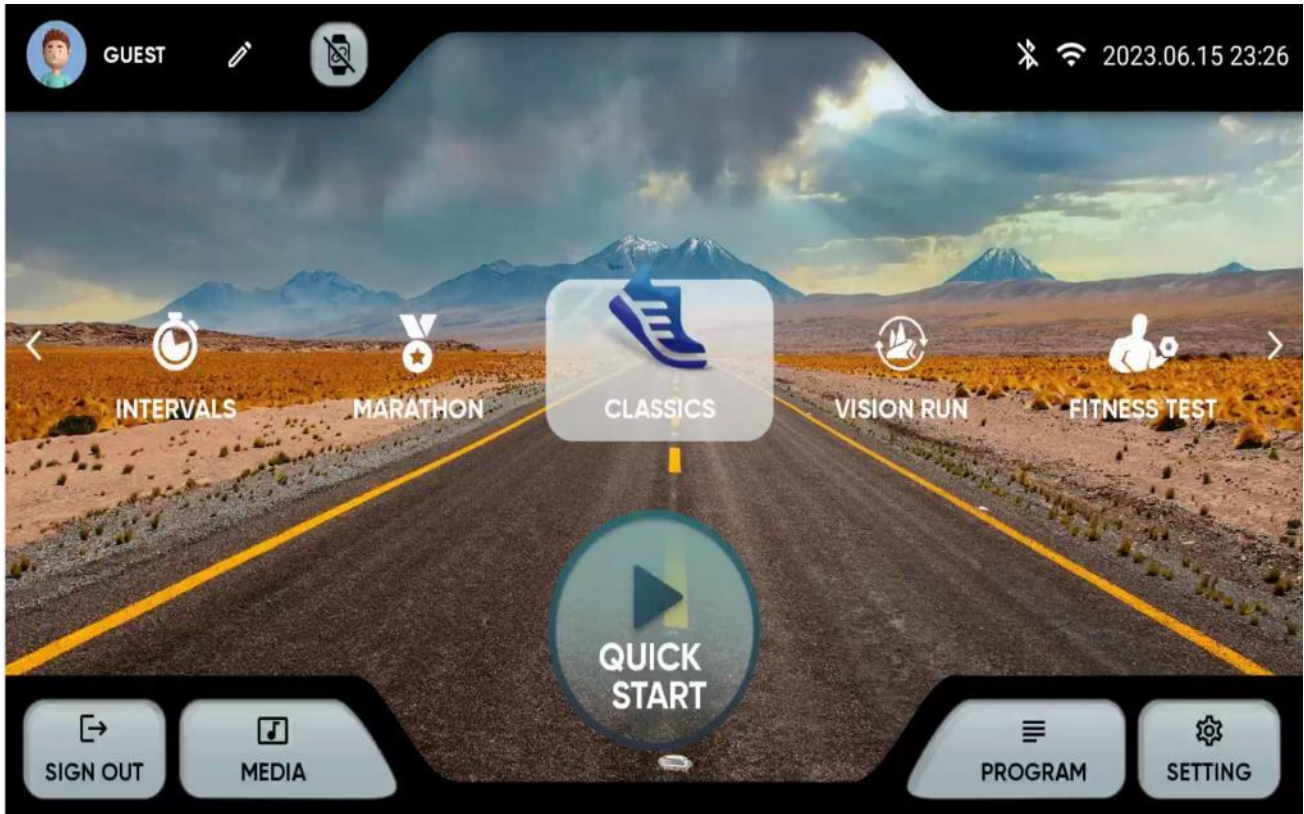
Bildschirm 18



PROGRAMME.-

Wählen Sie im Hauptmenü, **Bildschirm 6, PROGRAMME**, der Monitor zeigt **Bildschirm 19** an, wo Sie aus einer Liste von Programmen auswählen können, die nach Typ klassifiziert sind:

Bildschirm 19

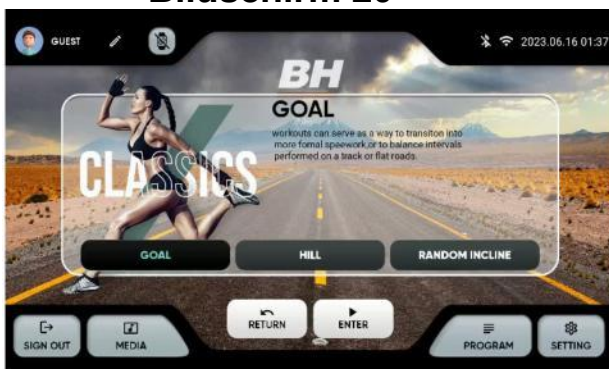


1.- **QUICK START**: Schnellstart ohne Parameter

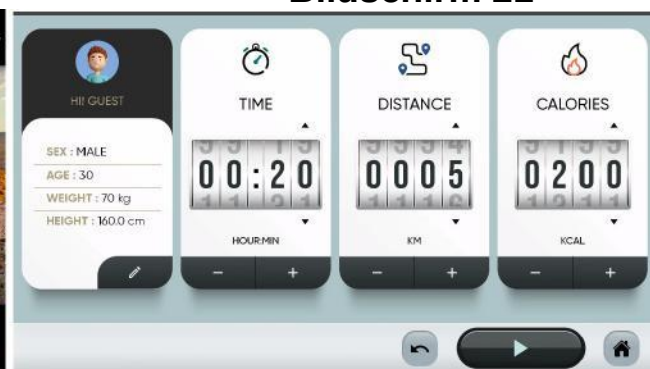
2.- **CLASSICS**: TARGET, HILL, RANDOM Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.

Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 21**.

Bildschirm 20



Bildschirm 21



3.- INTERVALLE: SPEED, HIIT, CUSTOM. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.

Klicken Sie das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 23**.

Bildschirm 22



Bildschirm 23



4.- MARATHON : 5K, 10K, 21.5K, 42K. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.

Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 25**.

Bildschirm 24



Bildschirm 25



5.- USER PROGRAM. Wählen Sie das Programm aus. Sie können ein vorheriges Profil auswählen (1) oder ein neues erstellen (2). Geben Sie das gewünschte Neigungs- und Geschwindigkeitsprogramm ein und klicken Sie auf (3), um zu starten.

Bildschirm 26



6.- VIRTUELL: "TROPISCHE" STRÄNDE, WÄLDER, BERGE. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.
Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 28**.

Bildschirm 27



Bildschirm 28

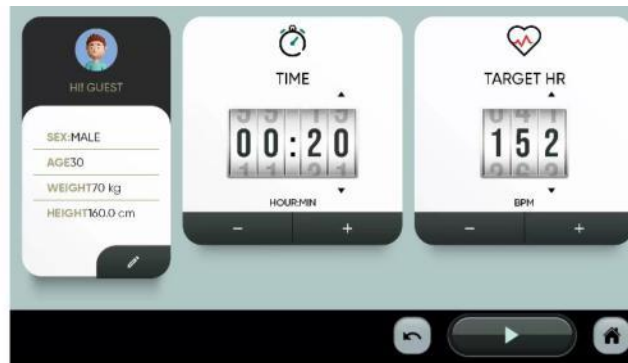


7.- H.R.C : 60%, 70%, 80%. Wählen Sie die maximale Pulsfrequenz, berechnet aus 220 minus Alter, und dann die Parameter mit den Tasten + und -.
Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 30**.

Bildschirm 29



Bildschirm 30



8.- FITNESS TEST : Air Force, Army, Coast Guard, Peb, Marine Corps, Navy, Gerkin. Physischer Test nach verschiedenen Protokollen. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.
Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 28**.
Am Ende erhalten Sie ein Ergebnis, das Ihr Fitnessniveau anzeigt. Die Tabelle auf **Bildschirm 33** gibt einen Hinweis auf die VO2 MAX.

Bildschirm 31



Bildschirm 32



Bildschirm 33

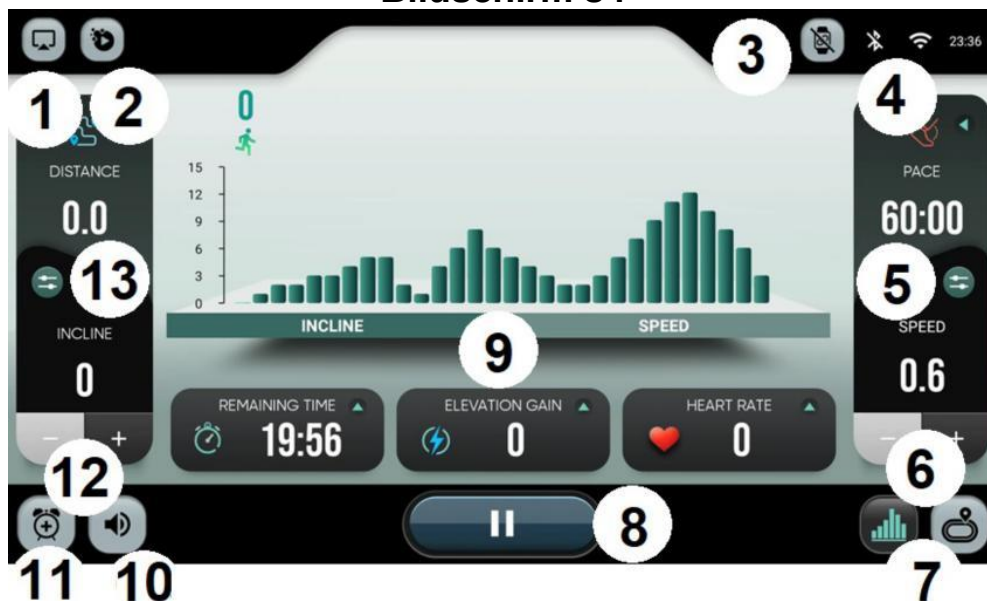
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-SCHULUNGEN-

Nachdem Sie die Übung ausgewählt haben, beginnt ein Countdown und der folgende Bildschirm wird angezeigt:

Bildschirm 34



1.- Mirror.

2.- Integrierte Apps.

3.- Geräte

4.- Bluetooth/WLAN-Verbindung

5.- Geschwindigkeitsschnellasten

6.- **Geschwindigkeit erhöhen/verringern.** Verwenden Sie die Pfeile, um die Geschwindigkeit von 0,1 bis 0,1 zu erhöhen oder zu verringern.

7.- Visualisierung. Schaltet die Anzeige zwischen der Widerstandsprofilansicht und dem Stromkreis um.

Bildschirm 35

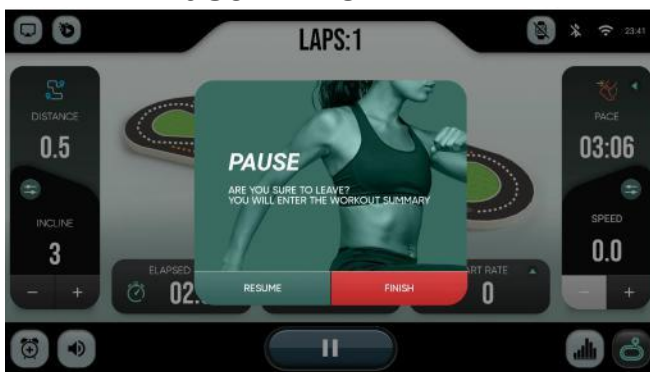


Bildschirm 36



8.- Pause. Halten Sie einige Sekunden inne. Nachdem Sie die Übung beendet haben, wird eine Zusammenfassung der Übung angezeigt. Die Daten werden in die Cloud hochgeladen, wenn sich der Benutzer zuvor angemeldet hat.

Bildschirm 37



Bildschirm 38



9.- Geschwindigkeitsprofil/ Neigungsprofil.

10.- Lautstärke.

11.- Warnung.

12.- Neigung erhöhen/verringern. Verwenden Sie die Pfeile, um die Neigung schrittweise zu erhöhen oder zu verringern.

13.-Neigungsschnellasten.

Drahtloses Ladegerät

Das Laufband verfügt über eine kabellose Lademöglichkeit für Mobiltelefone.

Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

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

BH FITNESS SPAIN

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

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012
 e-mail: asistencia@bhfitness.com

BH FITNESS PORTUGAL

Rua do Caminho Branco Lote 8, ZI
 Oia 3770-068 Oia
 Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
 Tel.: +351 234 729 510
 e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
 e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS FRANCE**SAV FRANCE**

Tel : +33 559 423 419
 savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS UK

Tel: 02037347554
 e-mail:
 sales.uk@bhfitness.com

AFTER SALES – UK

Tel.: 02074425525
 e-mail:
 service.uk@bhfitness.com

BH Germany GmbH

Grasstrasse 13
 45356 ESSEN
 GERMANY

Tel: +49 2015 997018
 e-mail:
 kundendienst@bhgermany.com

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS ASIA

BH Asia Ltd.
 No.80, Jhongshan Rd., Daya
 Dist.,
 Taichung City 42841,
 Taiwan. R.O.C.
 Tel.: +886 4 25609200
 Fax: +886 4 25609280
 E-mail: info@bhasia.com.tw

ESEASMEE

SPOLEČNOST BH SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

SPOLOČNOSŤ BH SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

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

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

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

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

BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS EQUIPAMENTOS SEM AVISO PRÉVIO.

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

V1



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