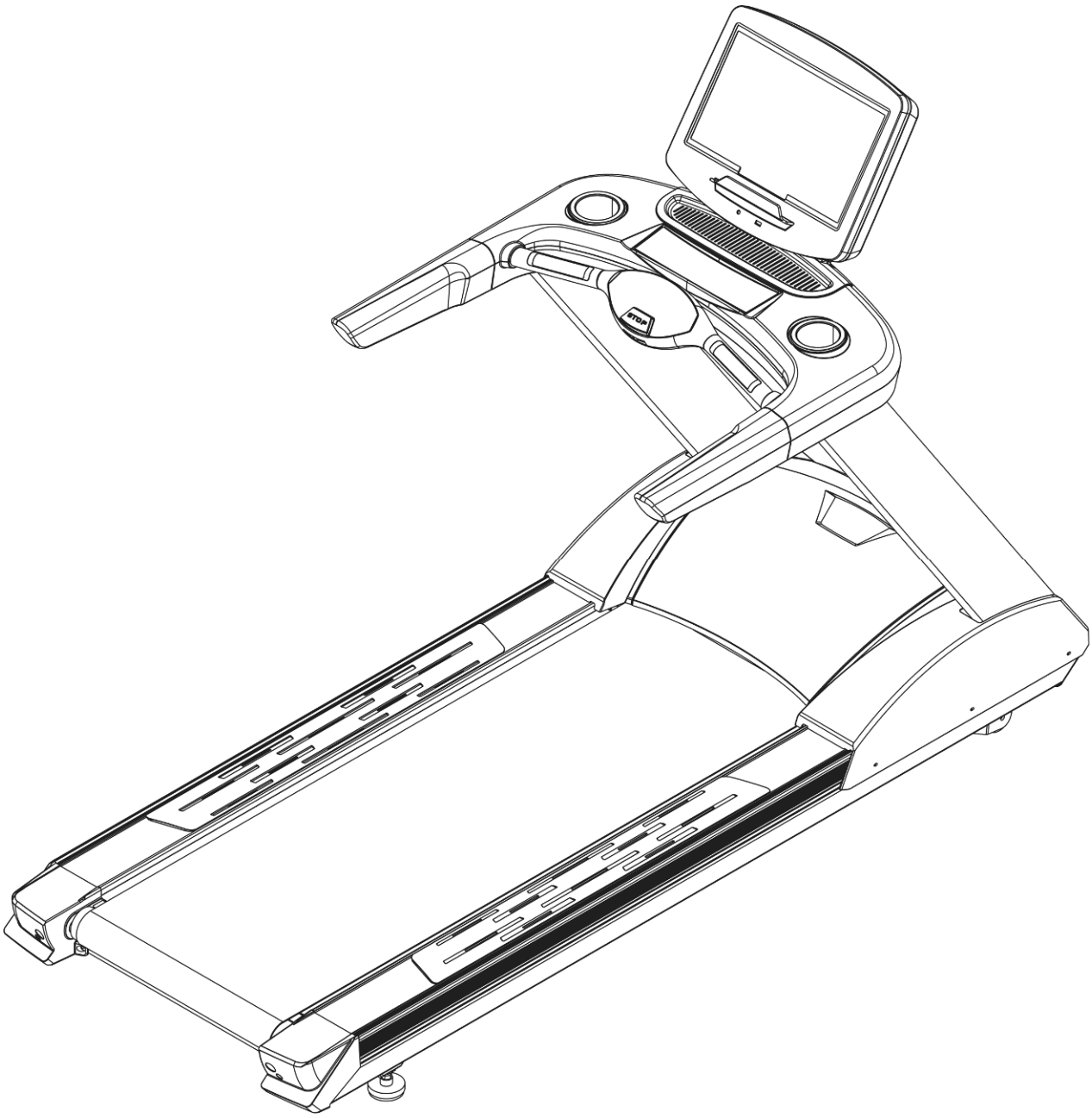
BHFITNESS



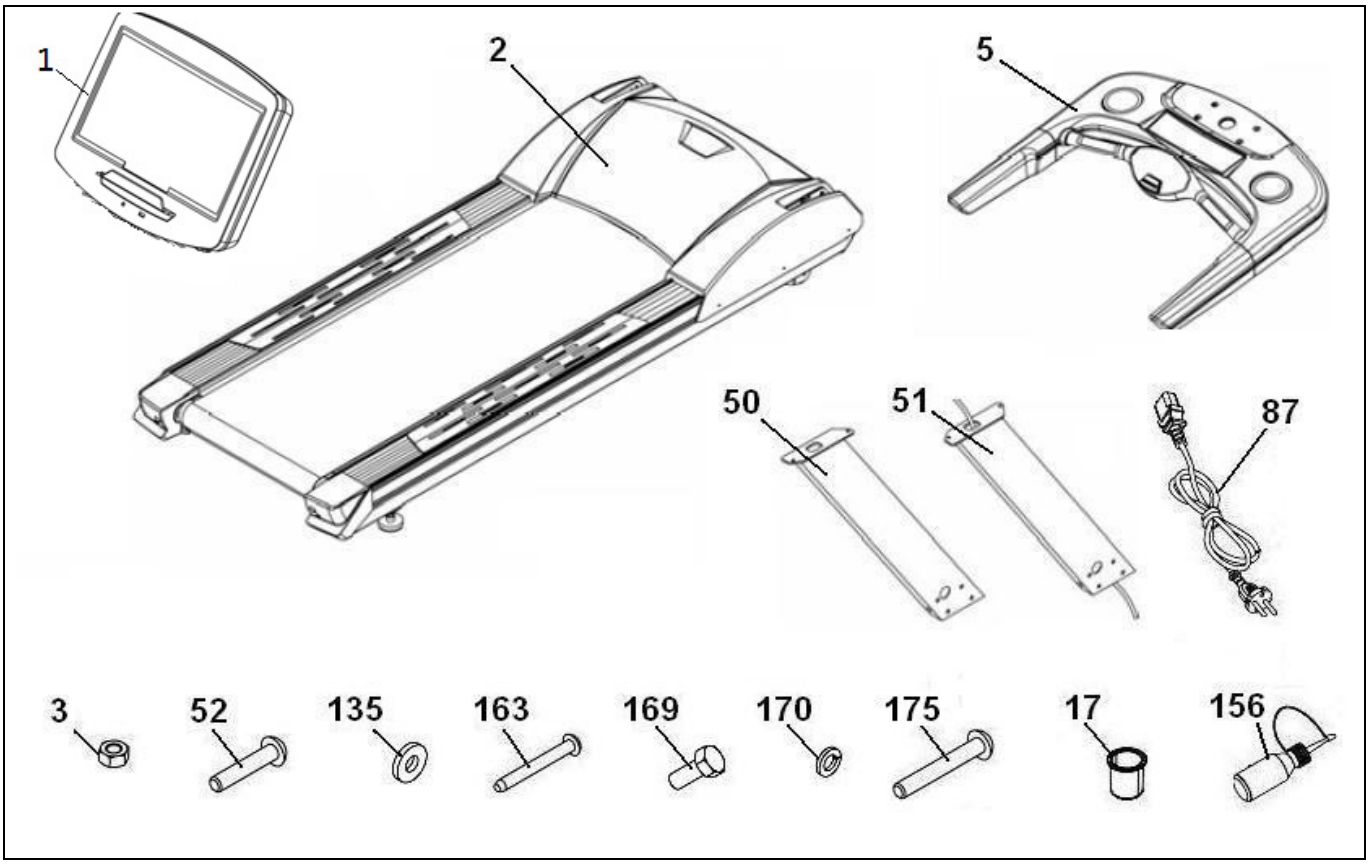
Návod k obsluze

G680BM

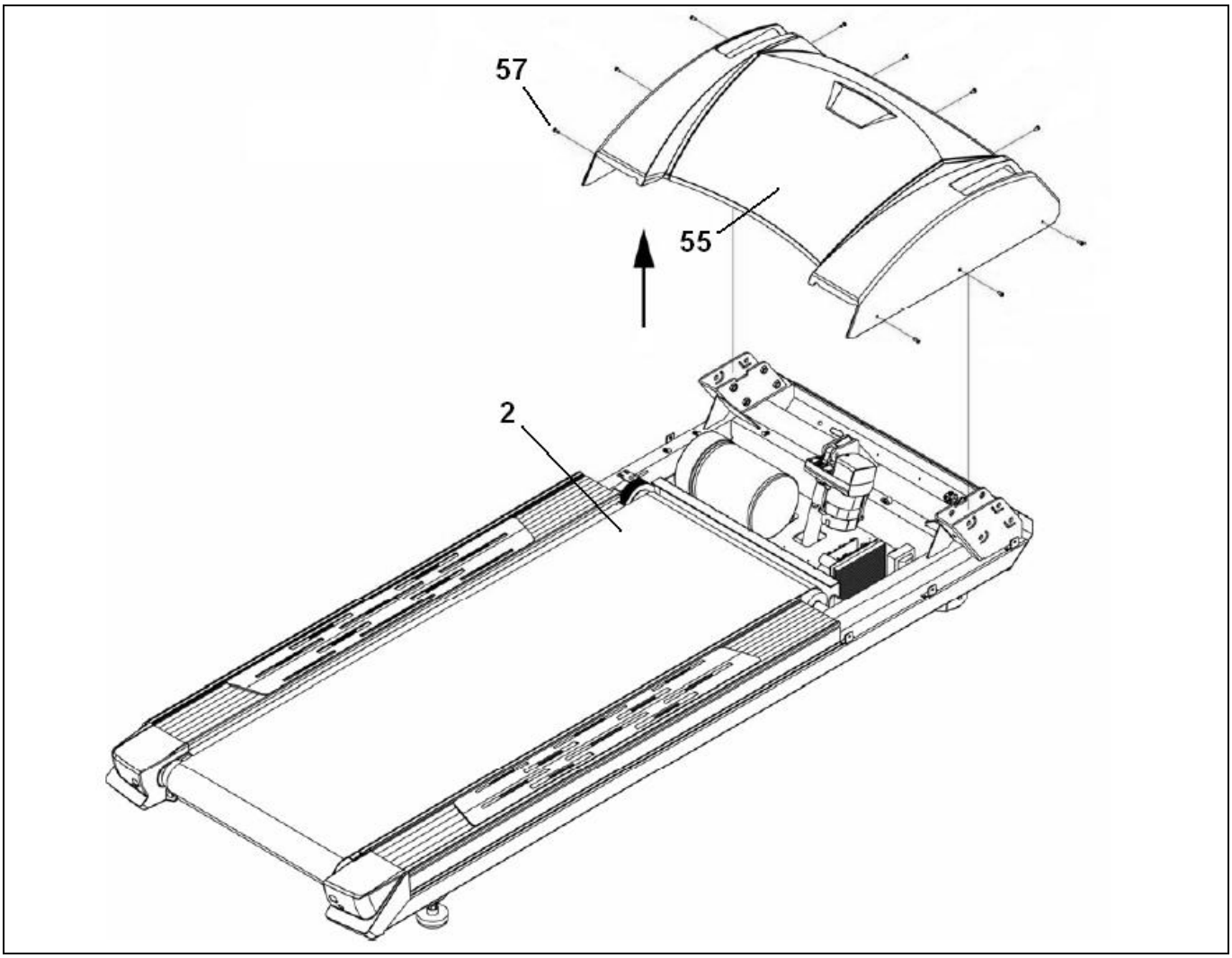


Návod k obsluze
Běžecký pás BH Fitness LK6800 LED
CZ

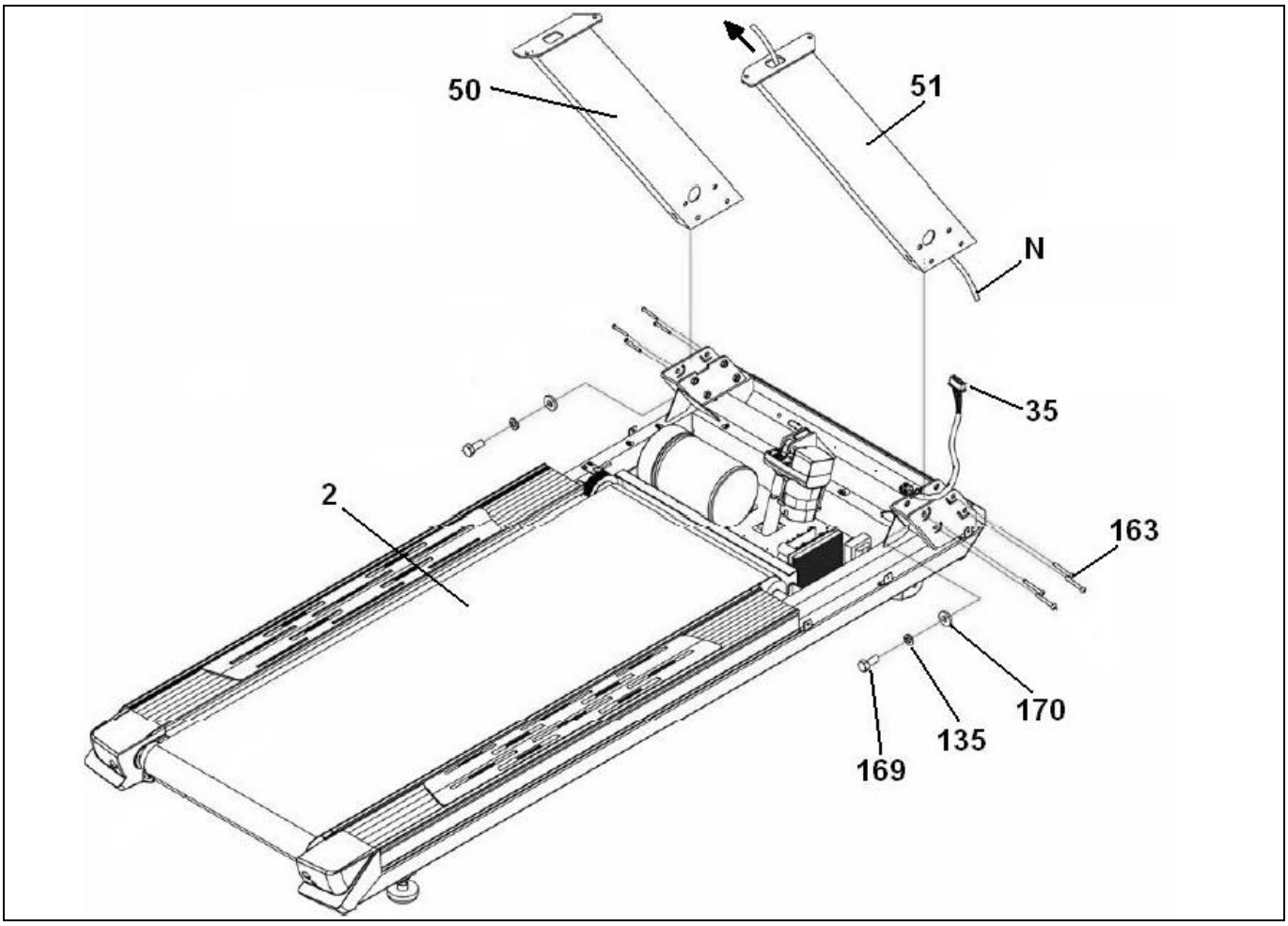
Obr. 1



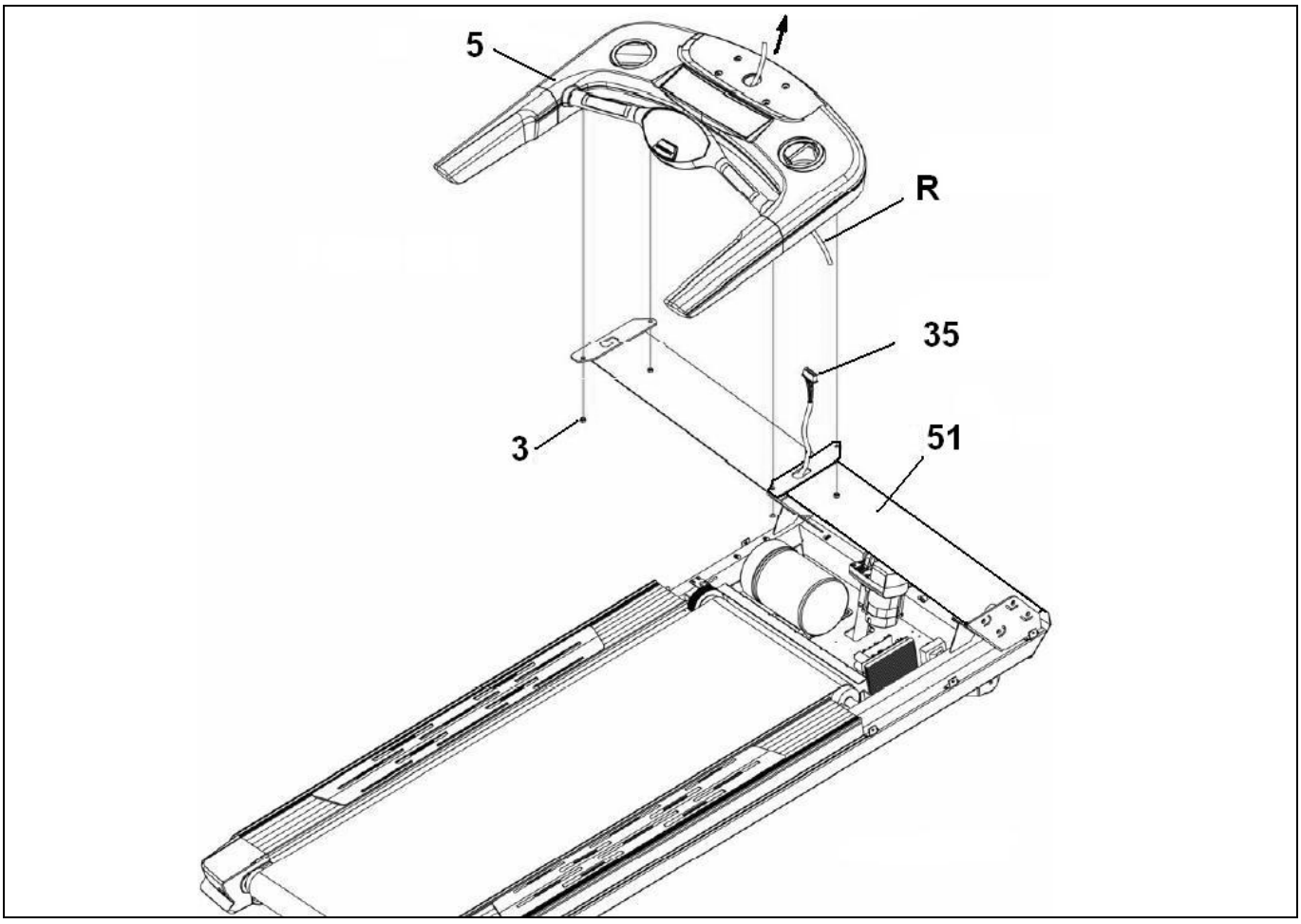
Obr. 2



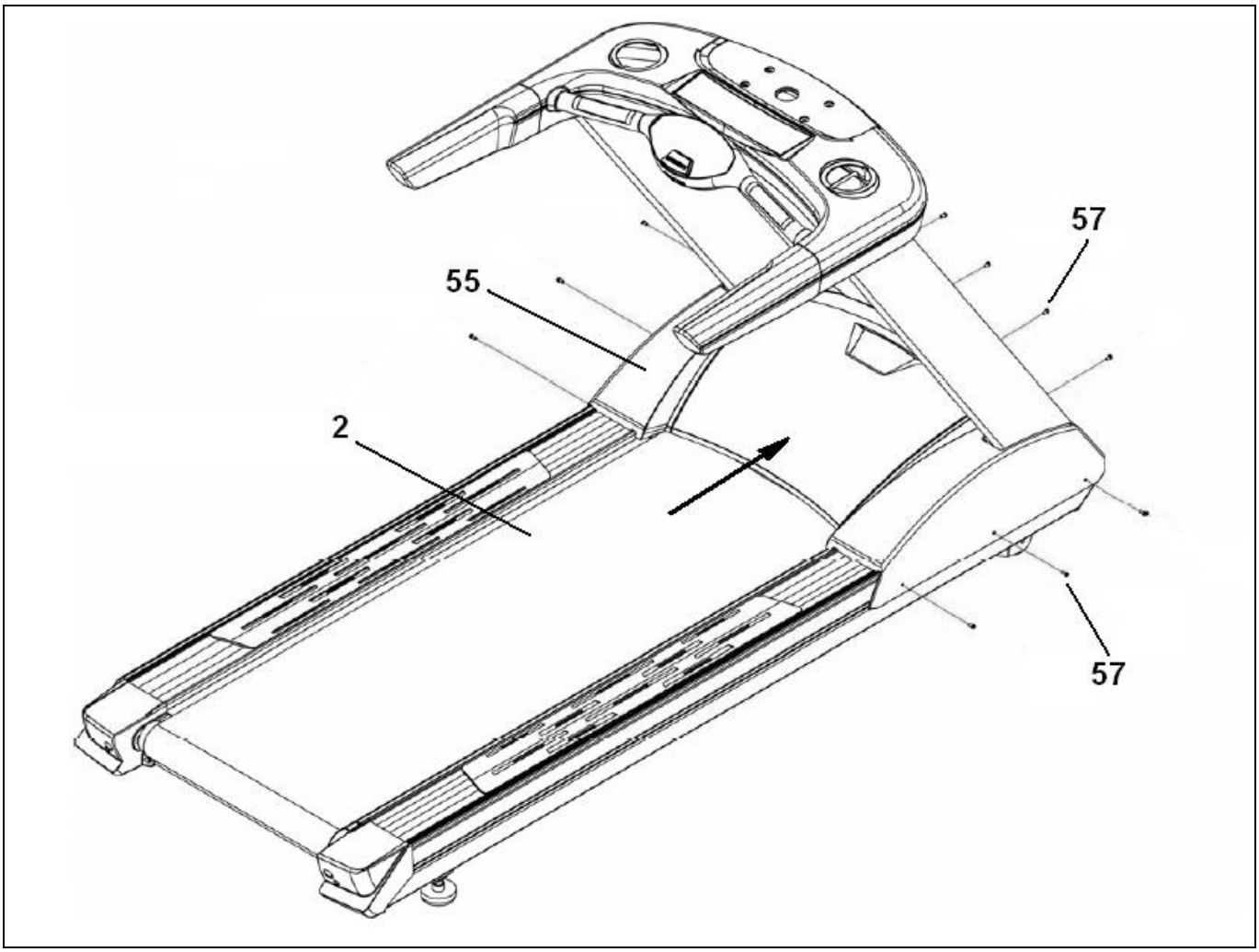
Obr. 3



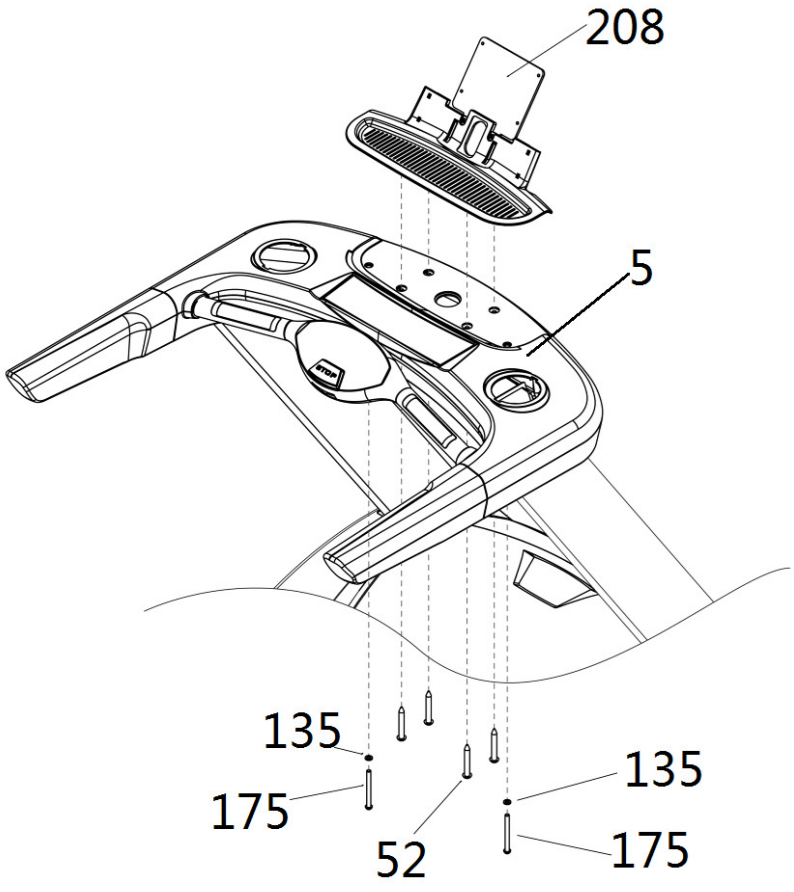
Obr. 4



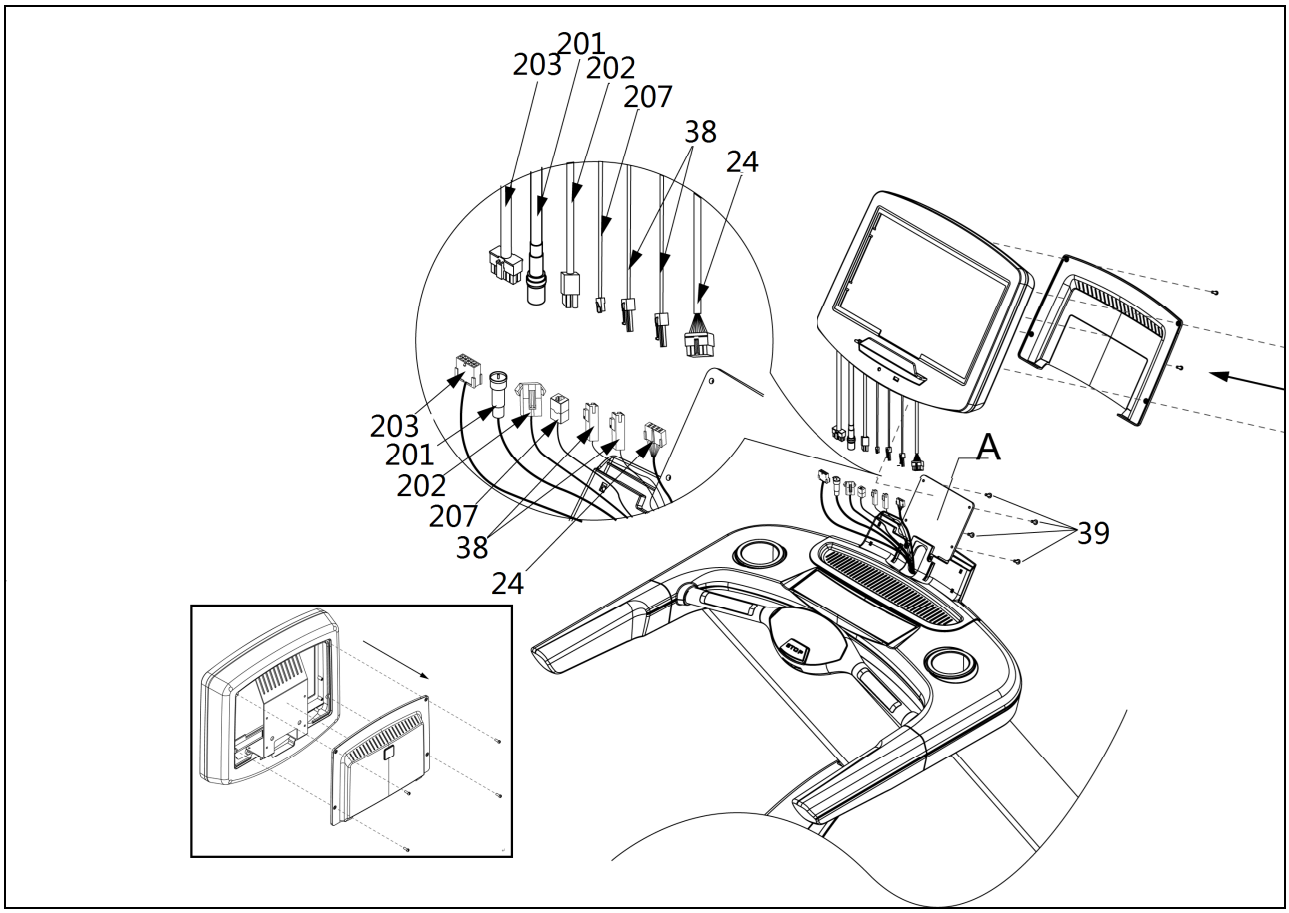
Obr. 5



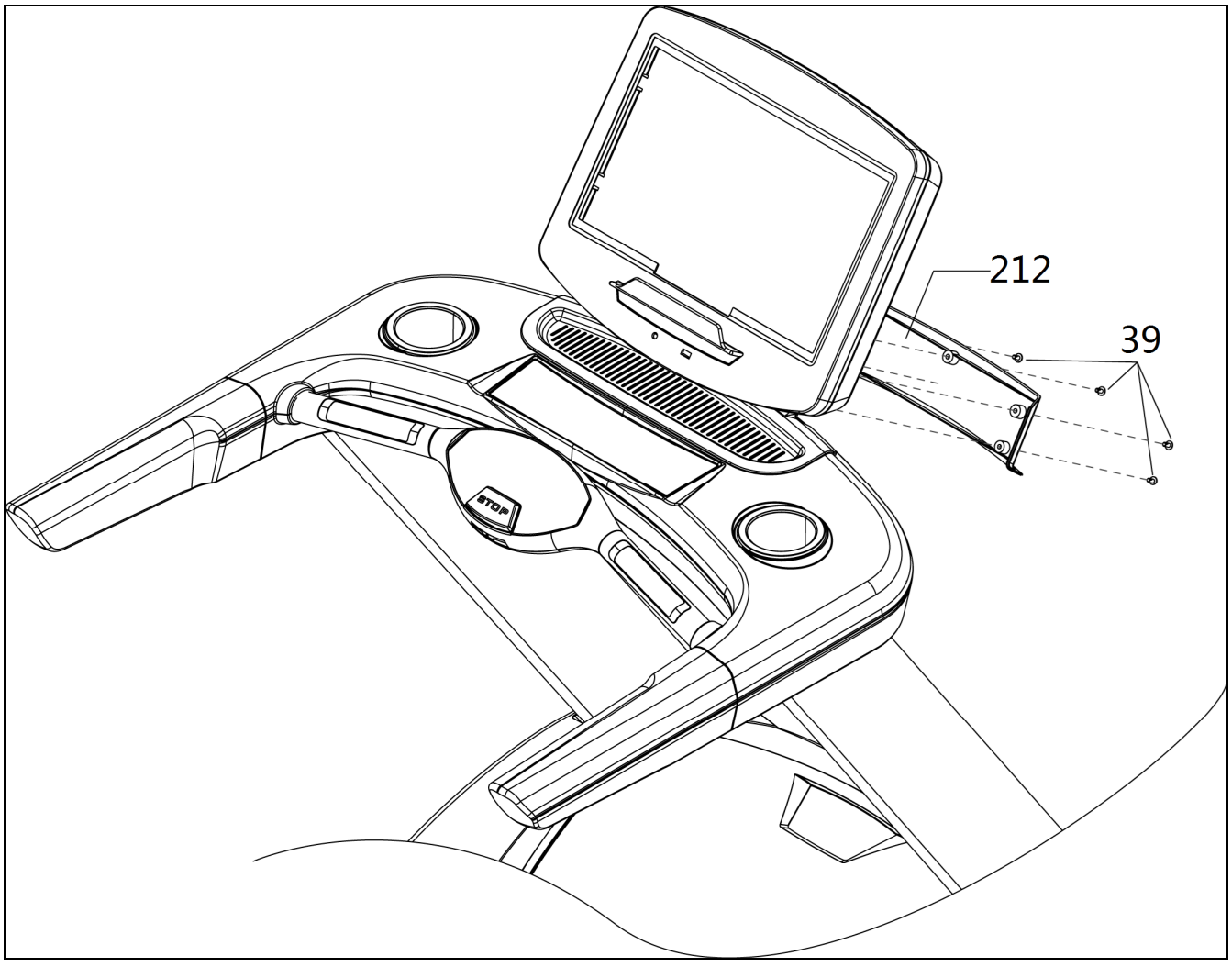
Obr. 6



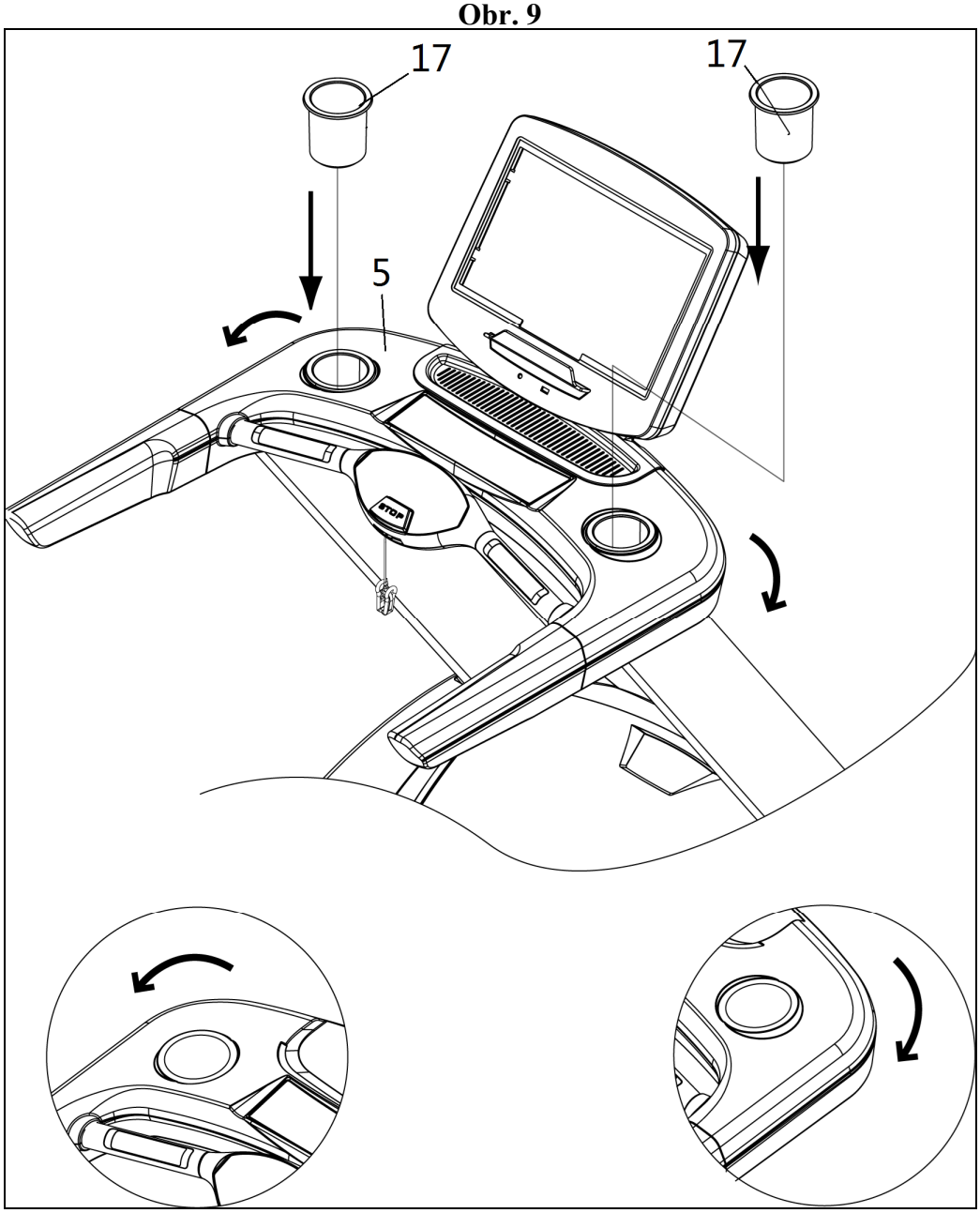
Obr. 7



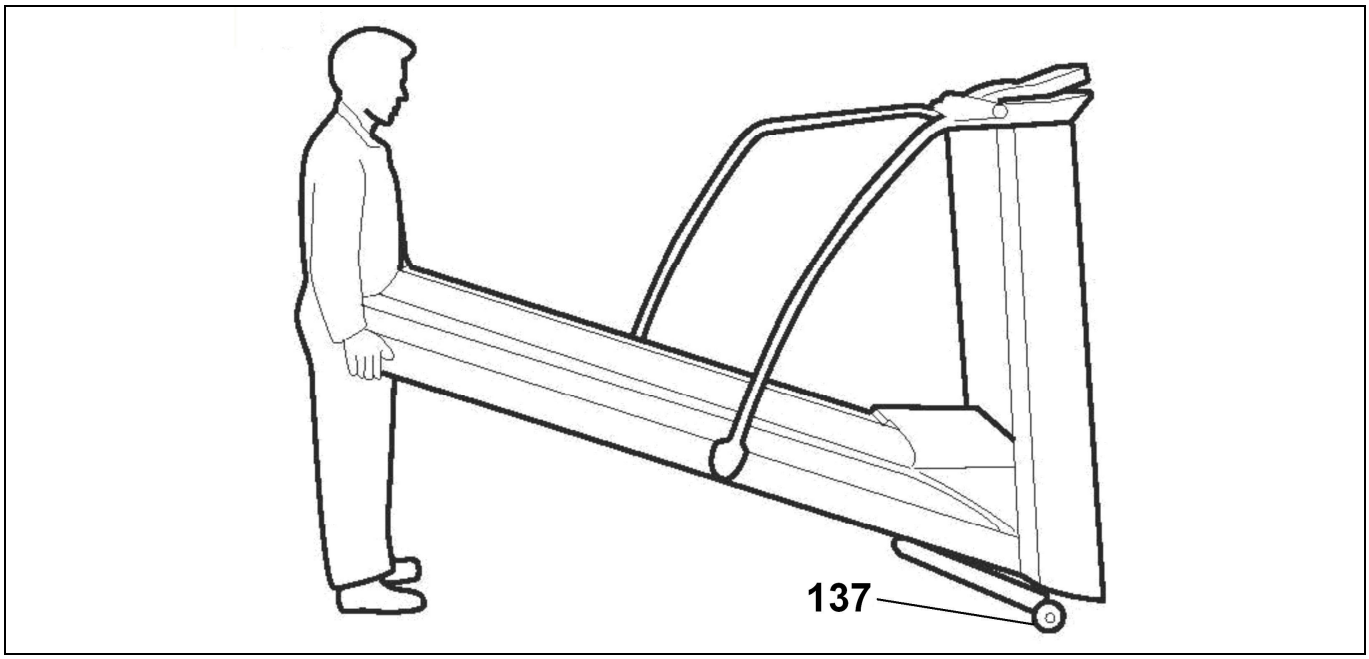
Obr. 8



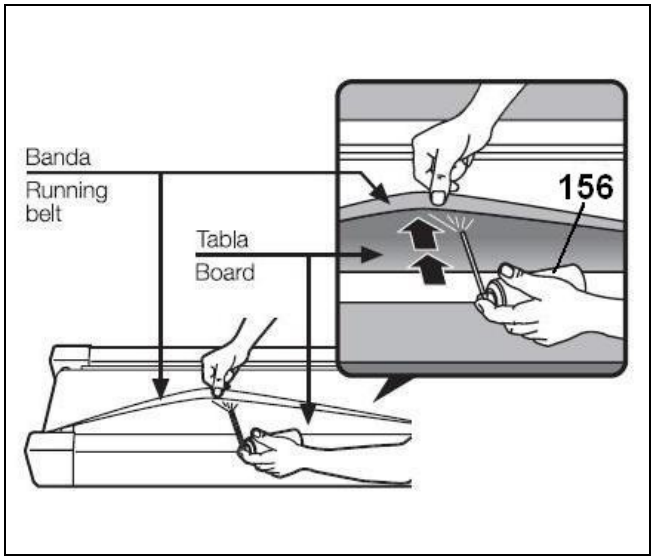
Obr. 9



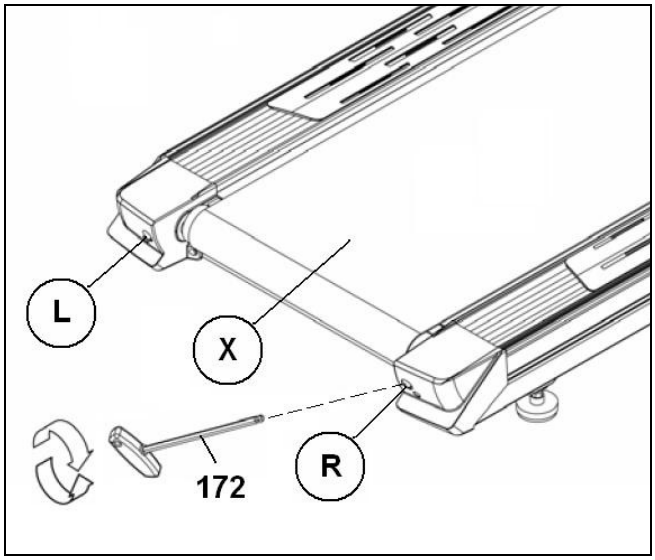
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



VŠEOBECNÉ POKYNY

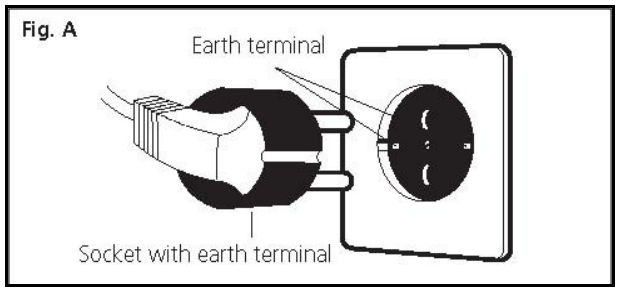
Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání běžeckého pásu. Při používání tohoto zařízení byste měli vždy dodržovat určitá bezpečnostní opatření, včetně následujících:

1 Trenažér je určen pro domácí použití.
2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba. Hmotnost uživatele nesmí překročit 180 kg.
3 Umístěte jednotku na rovný povrch tak, aby kolem dokola zůstal alespoň 1 m volného prostoru a 2 m v zadní části. Nepokládejte jednotku na povrch, který by mohl blokovat ventilační otvor. Trenažér používejte na pevném a rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce.
4 Jednotka je vybavena bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do slotu v jeho krytu, jinak trenažér nebude fungovat. Pokud cvičíte, vždy si připněte kabel bezpečnostního klíče k oděvu. Kdykoli trenažér nepoužíváte, vyjměte bezpečnostní klíč a chraňte jej před dětmi a ostatními.
5 Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že funguje správně. Nikdy nepoužívejte vadný přístroj.
6 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.
7 Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka. 8 Nedovolte dětem nebo osobám s postižením používat zařízení bez dohledu kvalifikované osoby. 9 V případě nouze položte nohy na postranice a přidržte madlo, dokud se jednotka nezastaví. 10 Při nastupování a vystupování či změně rychlosti použijte madla, Neskákejte na pás, je-li v pohybu.
11 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí. Ruce, nohy ani jiné předměty nedávejte pod pás trenažéru. 12 Nestůjte na pásu, když se pohybuje. 13 Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky. Abyste zabránili zranění a zbytečnému opotřebení pásu, ujistěte se, že vaše obuv není znečištěná. 14 Trenažér nepoužívejte venku. 15 Nedoporučuje se nechávat trenažér déle na vlhkém místě, aby nerezivěl.
16 Jednotku nepřemazávejte, aby by nevznikaly skvrny na podlaze nebo kobercích na místě, kde jednotka stojí.
17 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

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



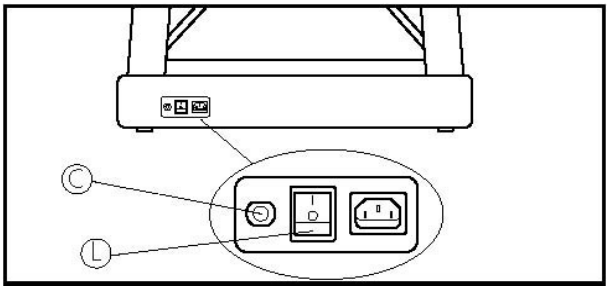
1 Před připojením k síti se ujistěte, že je síťové napětí shodné s napětím trenažéru. Napětí musí být stejné jako napětí uvedené na typovém štítku a otvory v zásuvce musí odpovídat kolíkům na zástrčce.
2 Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem, přepněte přepínač nejprve do polohy „0“ a poté jej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

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

Model je vybaven elektronickým jističem k ochraně elektronických i elektrických obvodů. Je-li jednotka vystavena nadměrné síle nebo teplu, bezpečnostní zařízení se automaticky aktivuje.
Pokud k tomu dojde:
1.- Přepněte spínač (L) umístěný na krytu do polohy „0“ (VYPNUTO), viz obr. B.
2.- Stiskněte tlačítko obvodu (C) a resetujte tak jednotku.
3.- Poté přepněte přepínač (L) do polohy „I“ (ON) a jednotka bude opět připravena k použití.

Pokud se jistič opakovaně vypne, pravděpodobné příčiny jsou:
-Abnormální pracovní podmínky,
-Běžecký pás potřebuje namazat,
-použitá maziva na bázi rozpouštědel (použijte BH mazivo),
-pás je příliš napnutý. Připojte jednotku do zásuvky ve zdi pomocí zemnící svorky. Přepněte přepínač (L) do polohy [1].

Obr. B



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži trenažéru je vhodná asistence další osoby.

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části, viz obr. 1.

(1) Monitor
(2) Hlavní tělo trenažéru
(5) Podpěra monitoru
(50) Levá postranní trubka
(51) Pravá postranní trubka
(87) Síťový kabel
(156) Lahev maziva
(17) Držák lahve
(3) Samojistné matice M-8
(57) Imbusový šroub M-5x15
(52) Imbusový šroub M-8x75
(163) Imbusový šroub M-10x70
(169) Šroub M-8x20
(170) Pružná podložka M-8
(175) Imbusový šroub M-8x90
(135) Plochá podložka M-8
Kombinovaný klíč
Imbusový klíč 5mm
(172) Imbusový klíč 6mm

Montáž provádějte v následujících krocích:

1. MONTÁŽ MADEL

K sestavení trenažéru jsou třeba nejméně dva lidé. Vyhnete se tak vzniku případných nehod.

Nejprve povolte šrouby (57) na krytu motoru (55), obr. 2.

2.- Umístěte pravé madlo (51), obr. 3, blízko výstupu ovládacího kabelu (35). Vezměte konec ovládacího kabelu (35) a připevněte jej k vodicímu kabelu (N), který je zasunut do madla, obr. 3, a vytáhněte konec horní částí zábradlí, jak je znázorněno na obr. 3. Poté zasuňte madlo do pravé spodní podpěry na konstrukci (2), našroubujte boční část pomocí šroubů (163) a přední část zadní části pomocí šroubů (169) spolu s pružnými podložkami (135) a plochými podložkami (170).

3 Poté vložte levé madlo (59) do spodní levé podpěry na konstrukci (2), boční část přišroubujte pomocí šroubů (163) a zadní část pomocí šroubů (169) spolu s pružnými podložkami (135) a plochými podložkami (170).

4. MONTÁŽ PODPĚRY MONITORU

Vložte konec ovládacího kabelu (35), který je vázán na vodicí kabel (R) zasunutý do podpěry monitoru, obr. 4, vytáhněte konec horní částí podpěry monitoru, jak je znázorněno na obr. 4, a ujistěte se, že při nasazování na trubky madel ve směru šipek nepřiskřípněte žádný kabel. Nyní utáhněte pomocí samojistných matic (3), obr. 4.

5. MONTÁŽ KRYTU MOTORU

Umístěte kryt motoru (55) na trenažér, obr.5, poté jej posuňte ve směru šipky a vyrovnejte otvory v krytu motoru (55) s otvory v hlavní konstrukci (2). Namontujte a utáhněte šrouby (57), obr. 5.

6. MONTÁŽ MONITORU

Připevněte přihrádku na monitor (208) na podpěru monitoru (5) pomocí šroubů (52), (175) a podložek (135) a bezpečně ji připevněte. Před upevněním se ujistěte, že kabely nejsou stlačené. Obr.6
Odstraňte šrouby ze zadního krytu, jak je znázorněno na obrázku. Poté dejte konzolu počítače na přihrádku a upevněte ji šroubem (39). Obr. 7.

Připojte svorky vycházející z madel ke svorkám monitoru, poté vezměte dříve odstraněné šrouby a zajistěte zadní kryt, přičemž dbejte na to, aby nedošlo ke skřípnutí kabelů. Obr. 7.

Nasaďte plastový kryt (212) a upevněte ho šroubem (39). Před zakrytím se ujistěte, že kabely nejsou stlačené. Obr. 8.

Poté zvedněte držáky lahví (17) po stranách monitoru, obr. 9, ve směru šipky.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro jednodušší manipulaci opatřena kolečky (137), obr. 10. Před přesunem se ujistěte se, že je zásuvka vytažena ze zdi.
Abyste předešli nehodám, NEPŘESUNUJTE běžecký pás po křivých podlahách.

ÚDRŽBA

Láhev s mazivem (156) použijte k promazání vnitřní části řemene, obr. 11, aby byla vaše jednotka udržována v perfektním stavu a aby bylo zajištěno minimální tření mezi řemenem a deskou (kvůli různým stylům běhu).

Doporučujeme, abyste trenažér promazávali každý měsíc podle toho, jak často ho využíváte.

Rychlost (km/h)	Hodiny týdně			
		<3	3-7	>7
	<6	1 ročně	6 měsíčně	3 měsíčně
	6-12	6 měsíčně	3 měsíčně	2 měsíčně

	>12	3 měsíčně	2 měsíčně	1 měsíčně
Poznámka: Tento plán preventivní údržby je určen pouze pro domácí použití. Při komerčním použití se doporučuje udržovat jednotku častěji.				

Pokud řemen začne po mazání prokluzovat, zkontrolujte napnutí řemenu. Chcete-li napnout řemen, vezměte imbusový klíč 6 mm (172) a s trenažérem nastaveným na 4 km/h otočte šrouby (R & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

SEŘÍZENÍ PÁSU

Pokud není trenažér na podlaze usazen stejnoměrně na všech čtyřech kontaktních bodech, může dojít k tomu, že se pás (X) vychýlí do strany. Kontrola kvality spočívá také v tom, že správně seřídíte a pravidelně kontrolujete pás. Vzhledem k rozdílům v hmotnosti a individuálním stylům běhu se pás může i tak vychýlit do strany. Pokud dojde k vychýlení pásu doleva nebo doprava, zastavte stroj a proveďte seřízení.

VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Při seřizování pásu uveďte stroj do pohybu rychlostí 4 km/h. Pokud se pás vychýlil doprava, otočte šroubem (R) na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás ve středu, opakujte tento postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, obr. 12. Po seřízení pásu můžete začít znovu cvičit.

VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem (L) na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, viz. obr. 12.

Důležité: Nadměrné utažení pásu může vést ke snížení rychlosti stroje a dokonce k roztažení pásu. Mějte na paměti, že jedno otočení pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má stejný účinek na polohu pásu jako jedno otočení levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček.
V případě nadměrného pohybu pásu můžete použít kterýkoli z obou šroubů, abyste zabránili nadměrnému utažení pásu.

OPERATIVNÍ POKYNY

KONDICE

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

VÝHODY CVIČENÍ

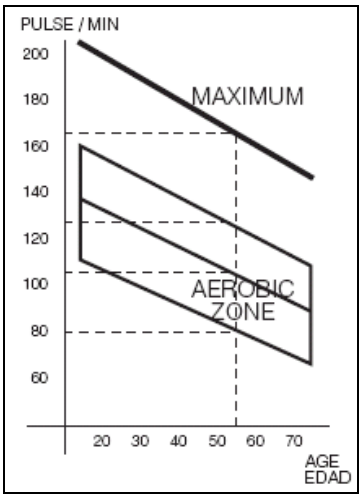
Pravidelné cvičení pod určitou úrovní po dobu 15/20 minut se stává aerobní. Aerobní cvičení je v podstatě cvičení, při kterém se využívá kyslík. Za normálních okolností se jedná o nepřetržité cvičení bez pauz. Kromě cukrů a tuků potřebuje tělo také kyslík. Pravidelné cvičení zlepšuje schopnost těla dodávat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

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

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

Příklad: věk 50 let
220-50= tep170

Tepová frekvence	Pulsace	
Maximum	170	
85%	144	Aerobní zóna
75%	127	
65%	112	



CVIČEBNÍ PROGRAM

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu je třeba brát v úvahu, že se programy liší v závislosti na věku a fyzické kondici, proto se poraďte se svým lékařem, a na základě jeho doporučení dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem být v kondici, redukovat hmotnost nebo zda jde o fyzioterapii, nezapomeňte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nepříliš náročné. Doporučujeme cvičit 3x-5x týdně.

Před zahájením každého cvičení je důležitá rozcvička po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. Chrání vaše svaly a připraví váš kardiorespirační systém.

Další fáze potrvá 15-20 minut s tepovou frekvencí mezi 65-75 % nebo mezi 75-85 % pro ty, kteří jsou již zvyklí cvičit. Později, když jsme již v lepší kondice, můžeme tento čas rozdělit mezi obě úrovně, ale vždy mějme na paměti, že tepová frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní oblast) a nikdy nesmí dosáhnout maximální srdeční frekvence, která odpovídá našemu věku.

Jakmile docvičíme, je důležité uvolnit svaly. Toho lze dosáhnout chůzí při nízké rychlosti po dobu 2-3 minut, dokud srdeční frekvence neklesne pod 65 %. Zabráníme tak bolesti svalů, zejména po intenzivním cvičení. Dále je vhodné ukončit program několika relaxačními cviky na podlaze.

POZNÁMKA NA ZÁVĚR

Doufáme, že se vám bude trenažér líbit. Brzy zjistíte, že se díky kontrolovanému a plánovanému cvičení budete cítit lépe, budete mít více energie a budete méně trpět stresem. Uvidíte, že s BH stojí za to zůstat ve formě.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Přístroj vypněte a odpojte napájecí kabel. K očištění prachu použijte vlhký hadřík nebo ručník. Nepoužívejte rozpouštědla.

Okolí viditelných součástí opatrně vysajte vysavačem. Můžete také vysát spodní stranu jednotky položením na jednu ze stran.

Podobně můžete vysát vnitřek krytu motoru (buďte opatrní při manipulaci s kabely).

POZOR:
Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utažené a připojené. Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti trenažéru. Použití trenažéru s opotřebovanými součástmi může způsobit zranění uživatele.

K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

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

TABULKA PORUCH

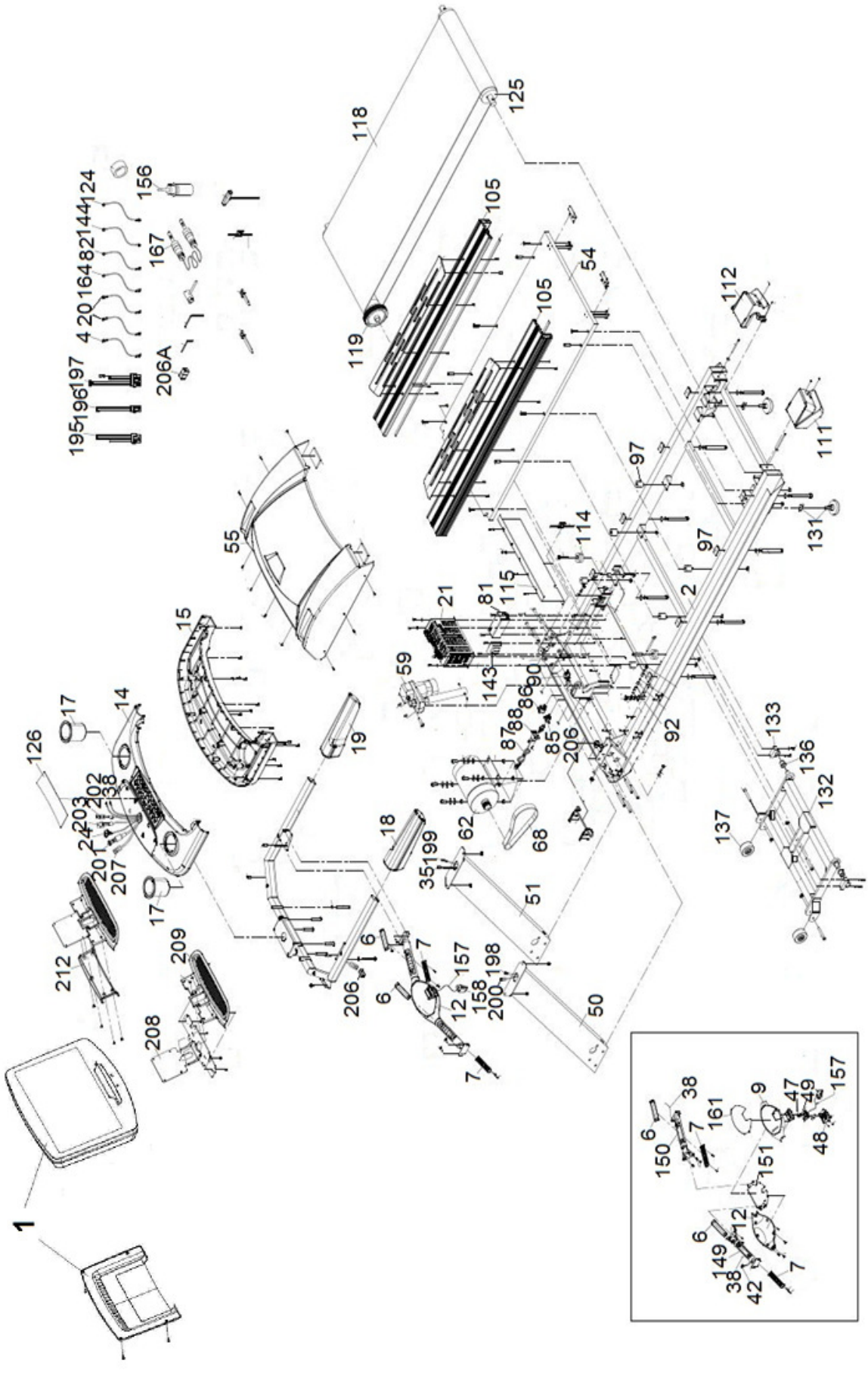
PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
1. Monitor se nerozsvítí.	1) Ujistěte se, že je trenažér zapojený do zásuvky, vypínač ON/OFF v poloze 1, bezpečnostní klíč je ve slotu	1) Připojte trenažér do sítě. Přepněte spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostní klíč.
2. Monitor se zapne, ale motor se nespustí.	2) Zkontrolujte, zda je zatlačen omezovač proudu.	2) Vypněte trenažér a zatlačte jistič dovnitř. Promažte pás běžeckého pásu.
3. Chůze na pásu je trhaná.	3.a) Zkontrolujte, zda je pás promazaný. 3.b) Zkontrolujte napětí posuvného pásu. 3.c) Zkontrolujte napnutí hnacího řemenu.	3.a) Promažte posuvný pás 3.b) Upravte napnutí pásu. 3.c) Upravte napnutí hnacího řemenu.
4. Trenažér se zastaví (jistič se vypne).	4) Zkontrolujte, zda je pás promazaný.	4) Resetujte tlačítko přetížení pomocí vypínače na „0“ a namažte pás běžeckého pásu.
5. Úraz elektrickým proudem přes madla.	5) Zkontrolujte, zda je trenažér zapojen do uzemněné síťové zásuvky.	5) Zapojte trenažér do uzemněné síťové zásuvky.
6. Běžecký pás se vychýlí mimo střed.	6.a) Zkontrolujte, zda je trenažér rovně na podlaze. 6.b) Zkontrolujte, zda je trenažér nekývá.	

CHYBOVÉ KÓDY

Na monitoru se zobrazuje E1	- Možné přetížení motoru. - Namažte pás.
Na monitoru se zobrazuje E2	- Vypněte a znovu zapněte trenažér.
Na monitoru se zobrazuje E4	- Porucha funkce tělesného tuku. - Restartujte trenažér a správně položte ruce, abyste mohli odečítat tepovou frekvenci.
Na monitoru se zobrazuje E6-E7	- Chyba elevace.

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

G680BM


1
4
20
164
82
144
124
156
167
206A
197
196
195
118
125
105
119
54
112
111
97
131
114
115
81
21
59
143
90
86
88
87
85
206
92
133
136
132
137
55
15
19
14
17
126
202
203
24
201
207
138
18
199
35
62
68
51
6
7
157
158
200
198
12
50
209
208
212
149
38
42
150
161
9
47
49
48
151

SF3050T

sportkoncept



POČÍTAČ

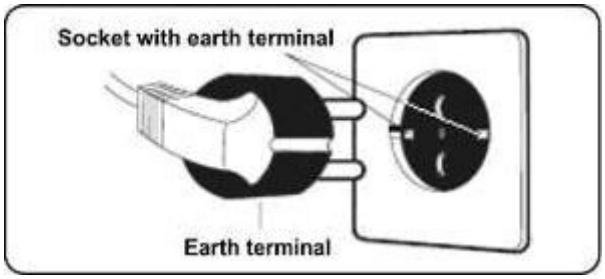
OBECNÉ INFORMACE.-

Tento počítač je navržen pro snadné a intuitivní použití. Zprávy, které se objevují na obrazovce, uživatele provedou celým cvičením.
Doporučujeme, aby si instruktor pečlivě přečetl tuto část a plně se tak seznámil s ovládáním počítače tak, aby pak mohl vše uživatelům správně ukázat.

PŘIPOJENÍ.-

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

Obr.1

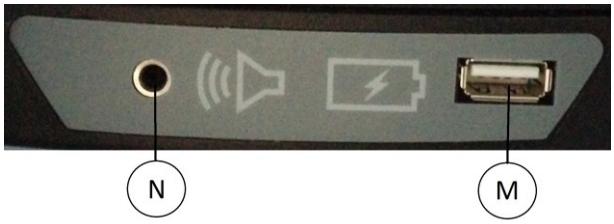


AUDIO.- Obr.3

M.- Konektor pro MTP zařízení Android a pro nabíjení.

N.- Jack pro sluchátka.

Obr.3



ZAPNUTÍ.-

Jakmile je stroj připraven, objeví se obrazovka 1.

Obrazovka 1



NASTAVENÍ POČÍTAČE.-

ZMĚNA JAZYKA

Obrazovka 1



Obrazovka 2



1.- Na obrazovce 1:

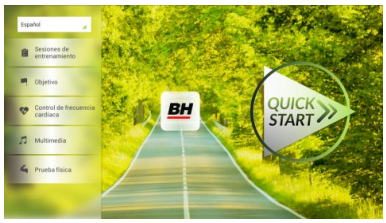
Stiskněte "language" v levém horním rohu.

2.- Na obrazovce se zobrazí seznam dostupných jazyků tak, jak je vidět na obrazovce 2.

Vyberte požadovaný jazyk.

VSTUP/VÝSTUP Z ÚVODNÍHO MENU

Obrazovka 1



Obrazovka 3



VSTUP:
Při prohlížení obrazovky 1 stiskněte **QUICK START** a následně **STOP -** zobrazí se obrazovka 3. Až budete na této obrazovce, podržte v horním rohu obrazovky tlačítko "hidden menu" nebo "backoffice menu", a to po dobu 5 vteřin.

Obrazovka 4

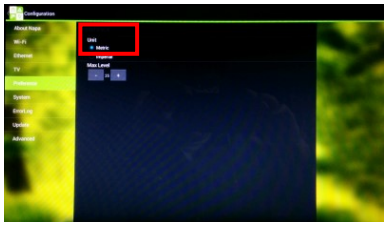


VÝSTUP:
V této nabídce stiskněte vlevo nahoře tlačítko **"Configuration"**, kterým se vrátíte zpět do hlavní nabídky.

Poznámka: Prosíme, abyste neměnili žádný parametr v této nabídce pokud není tento krok podrobně popsán v tomto návodu. Můžete tím způsobit poruchu stroje nebo jeho nesprávné používání.

Změna kilometrů na míle.

Obrazovka 5

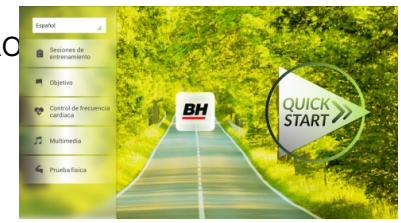


Jakmile jste v nabídce "backoffice", přejděte do **Gym Custom**,vložte přístupový kód **taipei101** a stiskněte **ok.** Podle volby na obrazovce změňte možnosti z **Unit System** (KM) na **Imperial** (míle) - viz. obr. 5.

INSTRUKCE

PROGRAMY.

Obrazovka 1



Tento počítač nabízí 6 programů: 6 TRAINING (tréninkový programů), COURSES, 3 OBJECTIVE (základní programy), 1 HEART RATE CONTRO (program řízený tepovou frekvencí), 7 PHYSICAL TEST (testů).
Všechny jsou přístupné z obrazovky 1.

TRÉNINK.-

Existují dvě kategorie tréninků:

A) **Manual** (manuální program)

B) Přednastavené programy

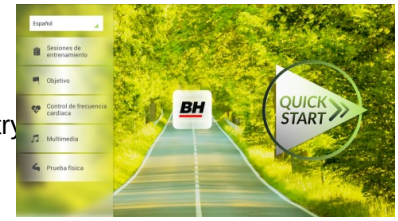
MANUAL.

V manuálním programu můžete nastavit:

A) Hmotnost uživatele.

B) **Nastavit délku cvičení.**

Obrazovka 1



Obrazovka 6



Pro výběr manuálního programu stiskněte TRAINING COURSES na obrazovce 1 a poté vyberte možnost MANUAL. Po kliknutí se zobrazí obrazovka 6, na které budou parametry které je možné nakonfigurovat. Po nastavení parametrů cvičení klikněte na START a tím zahájíte trénink.
Během cvičení můžete pomocí tlačítek + / - nastavit sklon a rychlost.

Obrazovka 3



Jakmile stisknete tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, která shrnuje váš trénink.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

OSTATNÍ TRÉNINKY:

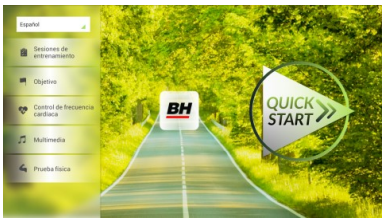
V těchto programech můžete nastavit:

A) Váhu uživatele.

B) **Čas cvičení.**

C).- Fitness úroveň uživatele.

Obrazovka 1



Obrazovka 7



Jednoduše stačí kliknout na možnost "Training Courses" na obrazovce 1 a pak vybrat požadovaný trénink. Po výběru se zobrazí obrazovka 7 a uvidíte i parametry, které je možné nastavit. Jakmile kliknete na tlačítko START, tak se program spustí a vy můžete začít cvičit. Intenzita cvičení bude přizpůsobena podle profilu vybraného programu. Při tréninku můžete upravovat parametry pomocí tlačítek +/-, ale program stejně po ukončení segmentu vrátí parametry zpět tak, aby seděly vybranému programu.

Když trénink běží, můžete upravit rychlost a sklon pomocí kláves +/-, ale po dokončení segmentu je stejně pro další segment počítač sám upraví.

Obrazovka 3



Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

ZÁKLADNÍ PROGRAMY.-

Tento program umožňuje uživateli nastavit si tyto cíle:

A) **Váhu uživatele.**

B) **Délku tréninku.**

C) **Uraženou vzdálenost.**

D) **Spálené kalorie v průběhu tréninku.**

- Váha -

Obrazovka 1



Obrazovka 8



Zadejte váhu uživatele. Na první obrazovce stiskněte tlačítko "Objective" a tím přejdete na obrazovku 8. Nastavte si váhu a poté zvolte jedná z následujících možností: čas, vzdálenost, nebo spálené kalorie.

- Čas.-

Obrazovka 8



Můžete si upravit čas cvičení (během cvičení se tento údaj zobrazí a bude se odpočítávat).

Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte čas a potvrďte stisknutím ✓ . Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení. Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



- Vzdálenost -

Zde si můžete nastavit vzdálenost, které chcete dosáhnout v průběhu vašeho tréninku. (Vzdálenost se odpočítává při tréninku).
Na obrazovce 1, stiskněte tlačítko Objective a zobrazí se obrazovka č.8.

Obrazovka 8



Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte vzdálenost a potvrďte stisknutím ✓ . Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení. Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



- Kalorie -

Zde si můžete nastavit kalorie, které chcete spálit v průběhu vašeho tréninku. (Kalorie se odpočítávají při tréninku).
Na obrazovce 1, stiskněte tlačítko Objective a zobrazí se obrazovka č.8.

Screen 8



Pomocí číselných tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte kalorie a potvrďte stisknutím ✓ . Stisknutím tlačítka START spustíte cvičení.
Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon pomocí +/-.

Po docvičení nebo pokud kliknete na tlačítko **Stop** zobrazí se obrazovka 3, na které uvidíte souhrnný přehled o tréninku.
Stisknutím tlačítka **previous** nebo pokud počkáte 2 minuty, se obrazovka vrátí zpět na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ.-

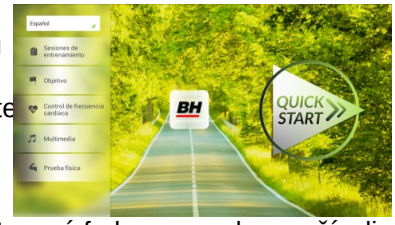
Před cvičením je vhodné, abyste se protáhli vhodným cvičením. Předejdete tak možnému zranění.

Tento program vám umožní nastavit srdeční frekvenci (mezi 60% a 95% maximální tepové frekvence) a stroj bude sám automaticky upravovat odpor, aby zajistil, že bude srdeční frekvence udržována na zvolené úrovni. Je nutné po celou dobu cvičení držet senzory pro měření tepové frekvence a nebo použít hrudní pás.

Maximální počet úderů srdce, který člověk nikdy nesmí překročit, se označuje jako maximální tepová frekvence a tato hodnota klesá s věkem. Výpočet je velice jednoduchý. Od čísla 220 odečtete svůj věk. Následně pak cvičíte v rozmezí 65% - 85% této maximální hodnoty tepové frekvence. Nedoporučuje se, abyste překračovali 85% maximální tepové frekvence.

HRC se skládá ze 4 programů: tři mají přednastavené procento tepové frekvence (68%, 75% a 85%) a čtvrtý je označen jako THR a umožňuje, abyste si zvolil svou vlastní tepovou frekvenci v rozmezí 60-95%.

Obrazovka 1



Obrazovka 9



Na obrazovce 1 stiskněte Heart Rate Control a tím se dostanete na obrazovku 9. Vyplňte požadovaná pole a vyberte si procento srdeční frekvence. Poté stiskněte zelenou šipku a tím začnete cvičit. Když cvičíte, můžete měnit parametry tréninku pomocí +/-. Je nezbytné, abyste měli stále ruce na senzorech pro měření tepové frekvence nebo používali volitelný hrudní pás.

Obrazovka 3

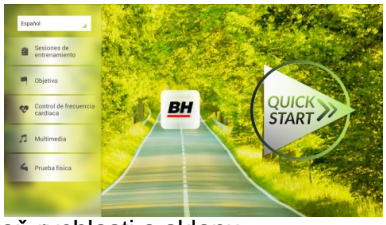


Po skončení tréninku, nebo pokud stisknete tlačítko **Stop**, se objeví obrazovka 3, na které uvidíte shrnutí cvičení.
Stiskněte tlačítko **previous** nebo vyčkejte 2 minuty a počítač vás opět vrátí na úvodní obrazovku.

TEST.-

Jedná se o fitness test, který je založený VO2 MAX. VO2 Max, nebo taky maximální absorpce kyslíku je jedním z faktorů, který ukáže fyzickou výdrž sportovce.

Obrazovka 1



Obrazovka 10



Na obrazovce 1 stiskněte **PHYSICAL TEST** a objeví se obrazovka č. 10. Nastavte požadované parametry pomocí čísel, které jsou v dolní části obrazovky a poté klikněte na ✓. Následně stiskněte zelenou šipku a test se spustí. Během programu můžete pomocí tlačítek +/- nastavit úroveň rychlosti a sklonu.

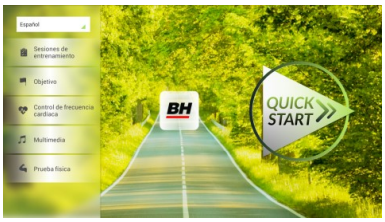
Obrazovka 11

Po dokončení cvičení nebo po stisknutí tlačítka **STOP**se zobrazí obrazovka 11, která ukazuje souhrn všech důležitých hodnot cvičení. Stiskněte tlačítko **previous** nebo vyčkejte 2 minuty a počítač vás opět vrátí na úvodní obrazovku.



MULTIMEDIA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Počítač disponuje třemi multimediálními funkcemi: TV, HUDBA a INTERNET. Můžete se připojit na obrazovce 1 a to kliknutím na možnost MULTIMEDIA. Poté se zobrazí obrazovka 12 na které si vyberete, jaké médium chcete připojit.

TV.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Na obrazovce 1 klikněte na možnost MULTIMEDIA a následně se zobrazí nabídka - viz. obr. 12. Zde si vyberte možnost TV. Je možné se taky připojit v průběhu cvičení, a to kliknutím na možnost TV v dolní pravé části obrazovky.

TV se objeví uprostřed obrazovky a vy si můžete vybrat kanál a změnit hlasitost. Chcete-li při cvičení nastavit TV na celou obrazovku, dvakrát klepněte na televizní obrazovku. Dvojitým klepnutím na obrazovku opět vrátíte TV do původní velikosti.

LADĚNÍ KANÁLŮ.-

Automatické ladění kanálů se nachází v části BACKOFFICE. Postupujte podle pokynů, jak vstoupit do BACKOFFICE v sekci konfigurace.

*Poznámka – ke sledování kanálů bude možná potřeba satelit od kabelové společnosti. Signál může být kódován a bude vyžadovat dekódování.

Po vstupu do BACKOFFICE stiskněte možnost **TV**. V pravé části obrazovky najdete tlačítko menu, které vás přenese do nabídky. **Pomocí ↑ Ch / Ch ↓** vyberte **Auto Tune (automatické ladění)**, a stiskněte **OK** pro potvrzení. Nabídka v obrazovce se změní a zobrazí země, pro které můžete zvolit automatické ladění. Pomocí kláves **↑ Ch / Ch ↓** vyberte svou zemi a stiskněte **OK**. Nyní se spustí automatické ladění. Může to trvat několik minut.

Jakmile bude automatické ladění úspěšné, postupujte podle pokynů k ukončení práce v BACKOFFICE. Chcete-li spustit TV, klikněte na první obrazovce na možnost MULTIMEDIA a na další obrazovce na možnost TV.

Poznámka: výběrem možnosti **Auto Tune** budou všechny předchozí kanály smazány.

VYMAZÁNÍ NEŽÁDOUCÍCH KANÁLŮ.-

Postupujte podle pokynů pro vstup do BACKOFFICE.

Jakmile jste v backoffice, klikněte na možnost **TV**. Vpravo najdete menu (nabídku), exit, čísla a options (nastavení). Klikněte na možnost **Menu**, čímž dojde ke spuštění další obrazovky. Pomocí kláves se šipkami ↑ **Ch / Ch** ↓**zvolte možnost: Edit Programme**. Jakmile zvolíte tuto možnost, nabídka se změni a zobrazí všechny kanály, které máte naladěné. Pomocí kláves se šipkami ↑ **Ch / Ch** ↓ vyberte kanál, který chcete odstranit. Stisknutím **2** ho odstraníte. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓ přejdete na další program a ten dle potřeby také můžete odstranit.

Jakmile smažete požadované kanály, můžete nabídku backoffice opustit - viz. návod.

ZMĚNA POZICE KANÁLŮ.-

Postupujte podle pokynů pro vstup do BACKOFFICE.

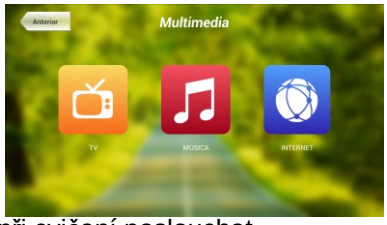
Jakmile jste v backoffice, klikněte na možnost **TV**. Vpravo najdete menu (nabídku), exit, čísla a options (nastavení). Klikněte na možnost **Menu** čímž dojde ke spuštění další obrazovky. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓ klikněte na **Edit Programme**. Následně se zobrazí všechny naladěné kanály. Pomocí kláves se šipkami **Ch** ↑ **/** ↓ **Ch** vyberte kanál, který chcete přesunout a stiskněte tlačítko 8 pro přesun. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓pak přesuňte kanál na vybranou pozici a stiskněte OK pro potvrzení. Pomocí kláves ↑ **Ch / Ch** ↓ můžete přesouvat i další kanály.

Jakmile smažete požadované kanály, můžete nabídku backoffice opustit - viz. návod.

HUDBA.-

Obrazovka 1 **Obrazovka 12**





Na úvodní obrazovce 1, stiskněte Multimedia čímž se dostanete na obrazovku 18. Na této obrazovce stiskněte možnost MUSIC. Při cvičení je přístup k hudbě umožněn pomocí panelu nabídky ve spodní části obrazovky. Jakmile si vyberete možnost MUSIC, připojte své zařízení (android) k USB portu a vyberte skladbu, kterou chcete při cvičení poslouchat.

INTERNET.-

Obrazovka 1 **Orazovka 12**

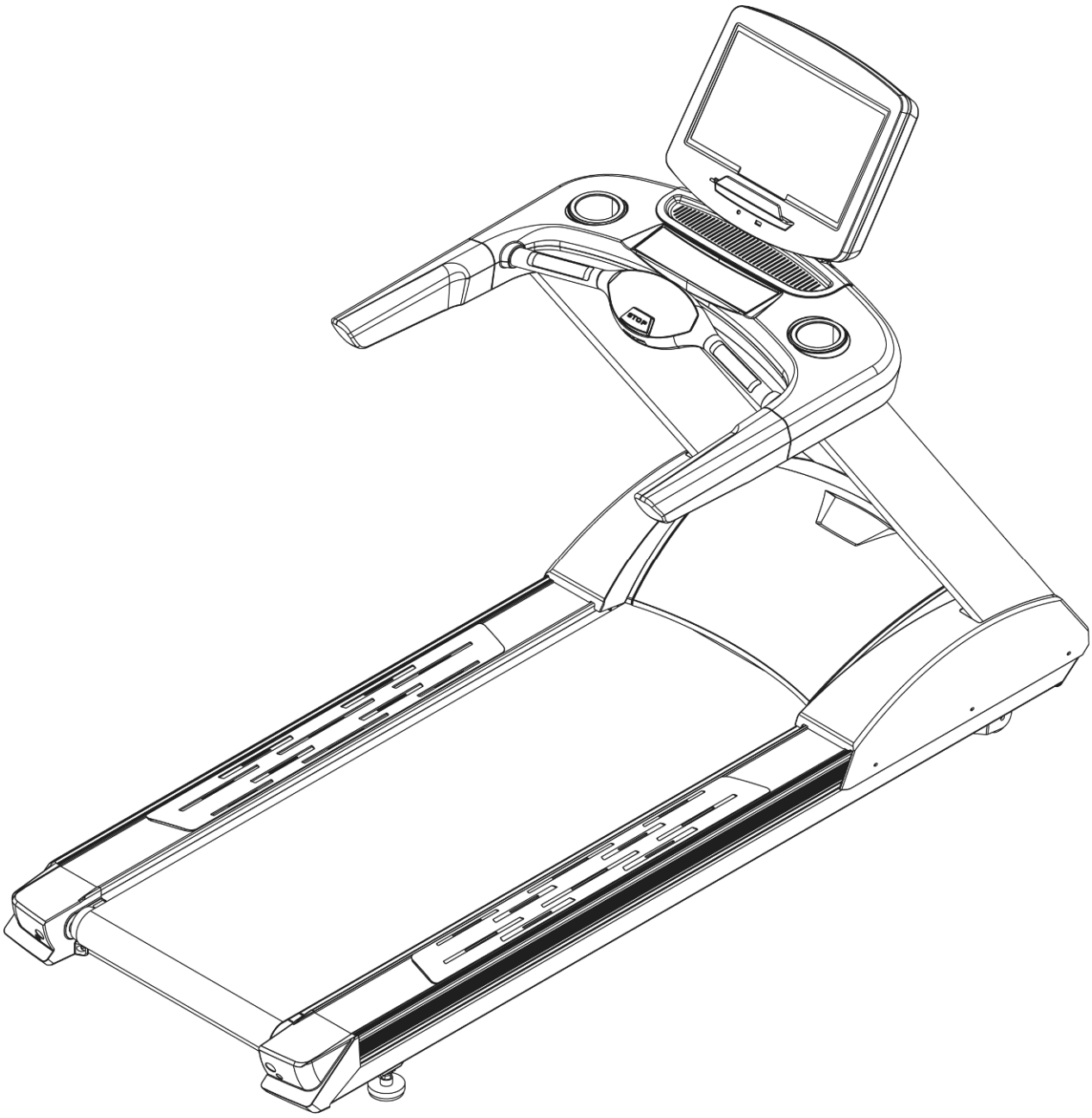




Na úvodní obrazovce 1, stiskněte možnost Multimedia čímž se dostanete na obrazovku 18. Na této obrazovce zvolte INTERNET. Při cvičení máte také přístup k možnosti INTERNET, a to pomocí panelu, který se nachází ve spodní části obrazovky. Jakmile jste uvnitř této záložky vyberte další kroky.

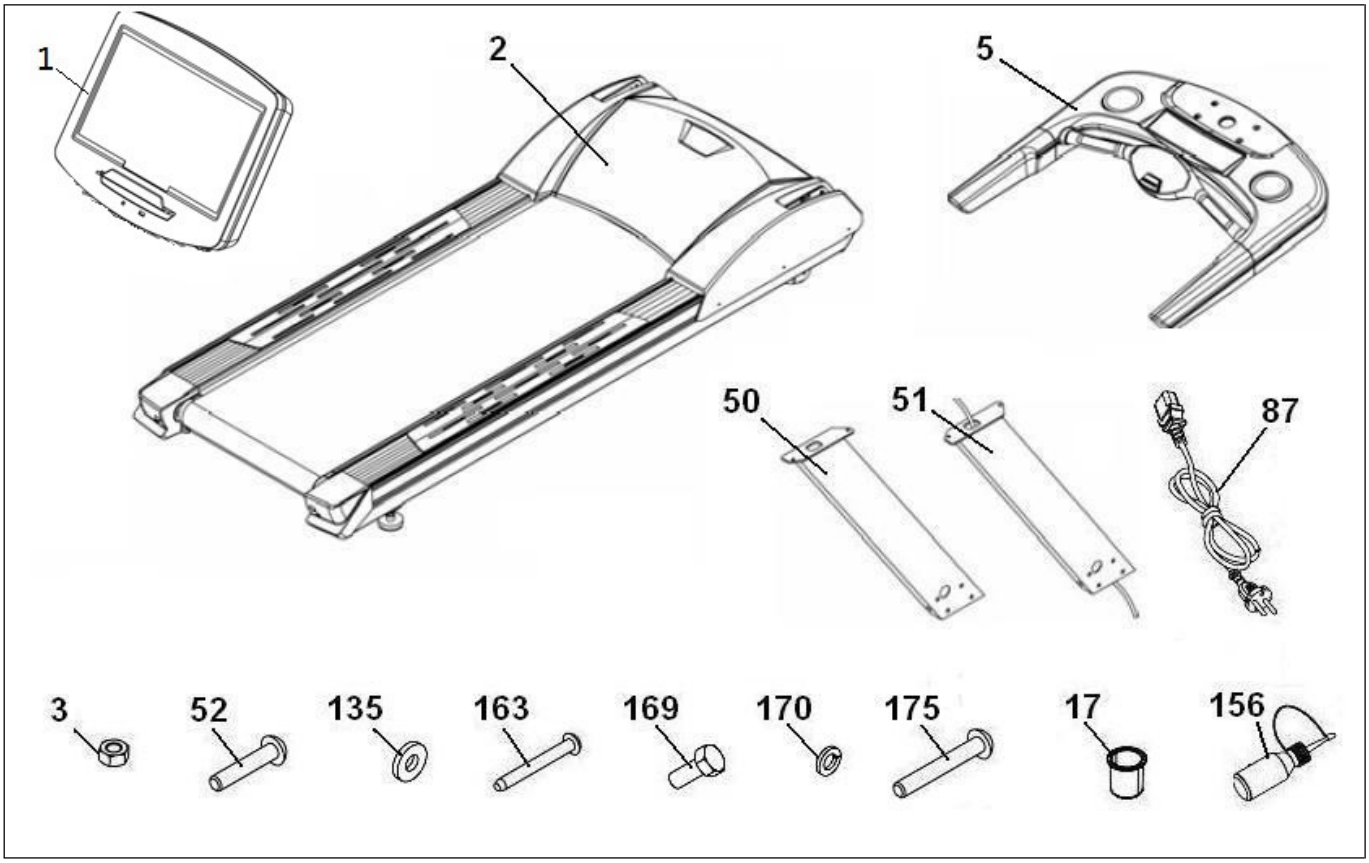
Při jakýchkoli potížích se neváhejte obrátit na dodavatele stroje - viz. poslední stránka tohoto návodu.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO OZNÁMENÍ.

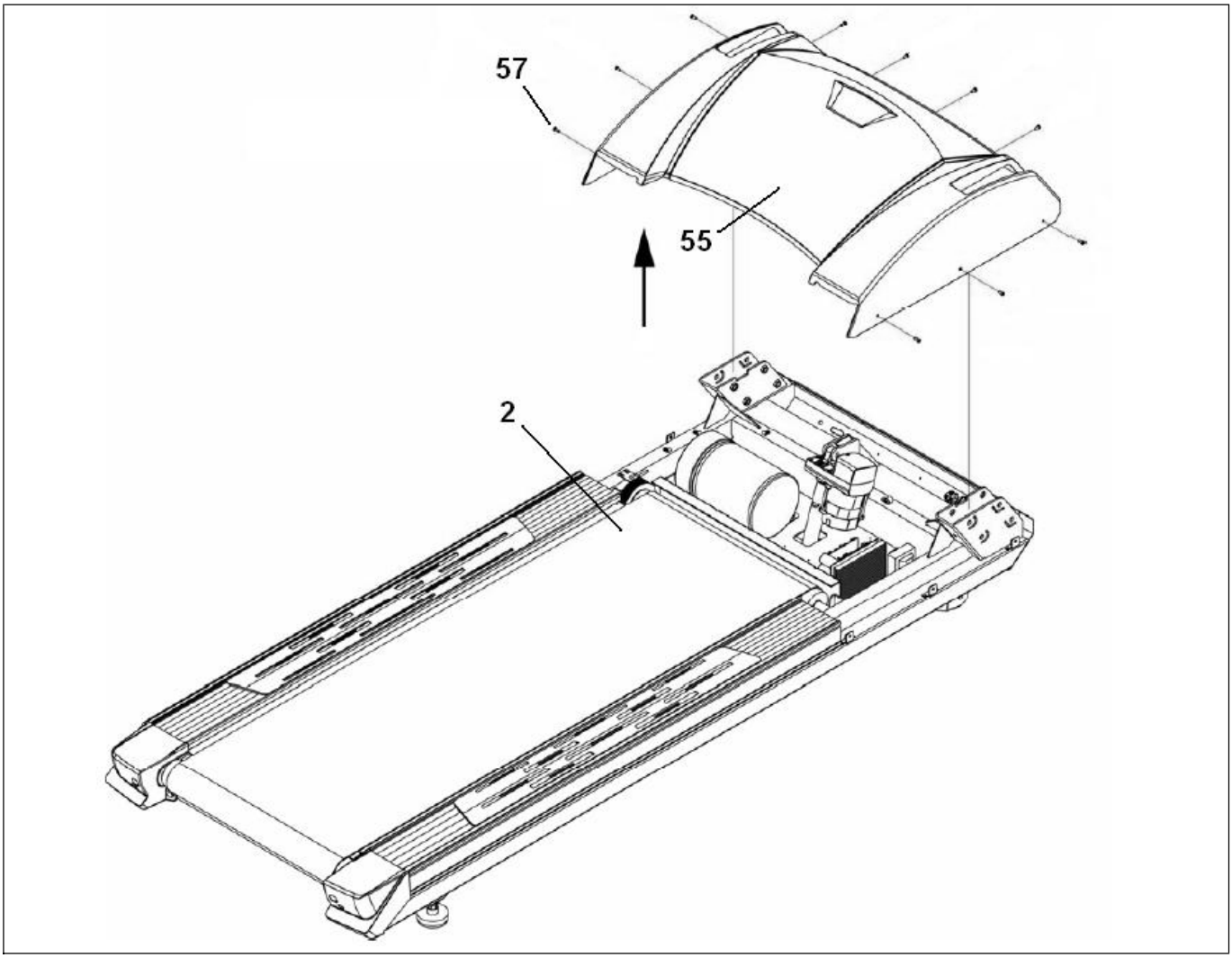


Návod na obsluhu
Bežecký pás BH Fitness LK6800 LED
SK

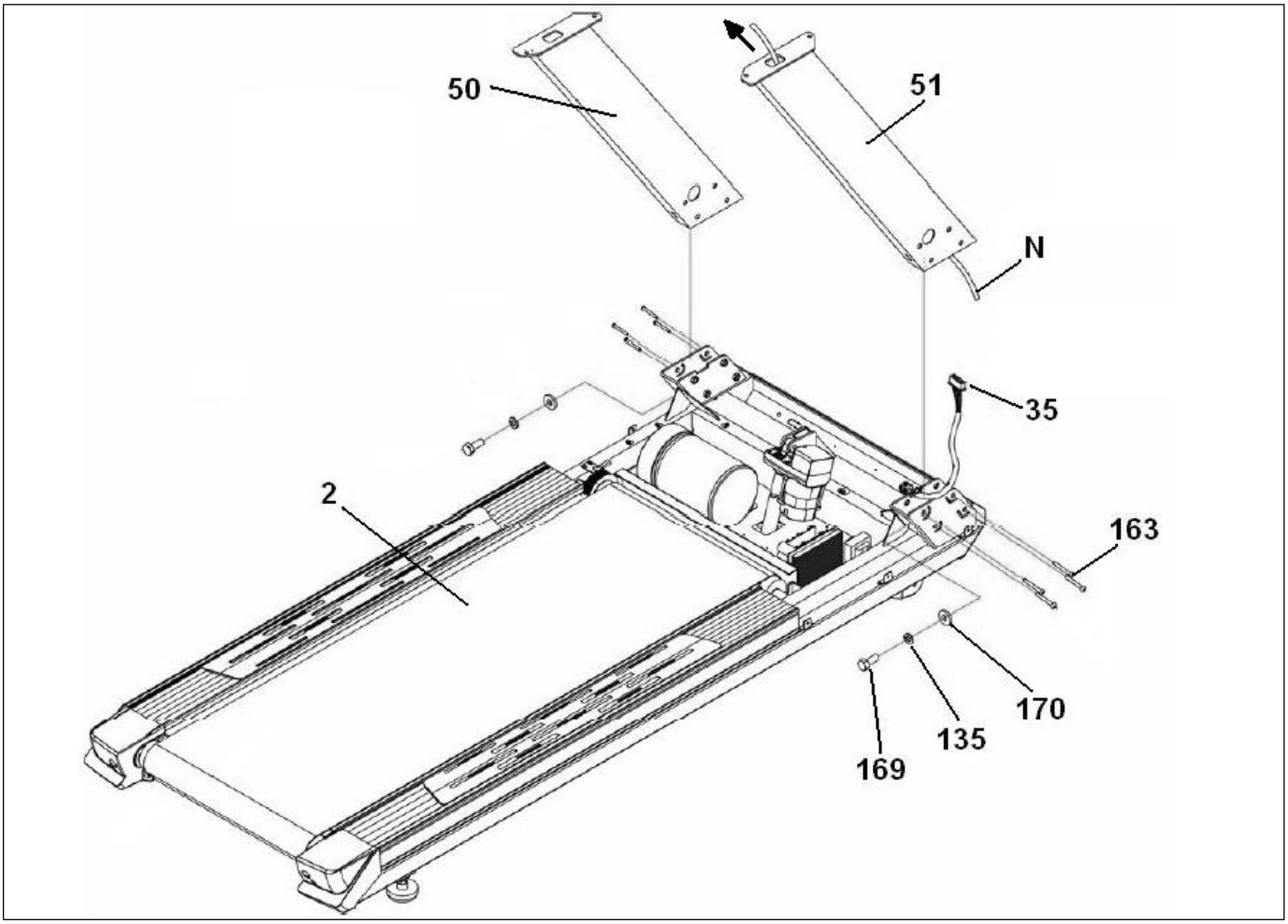
Obr. 1



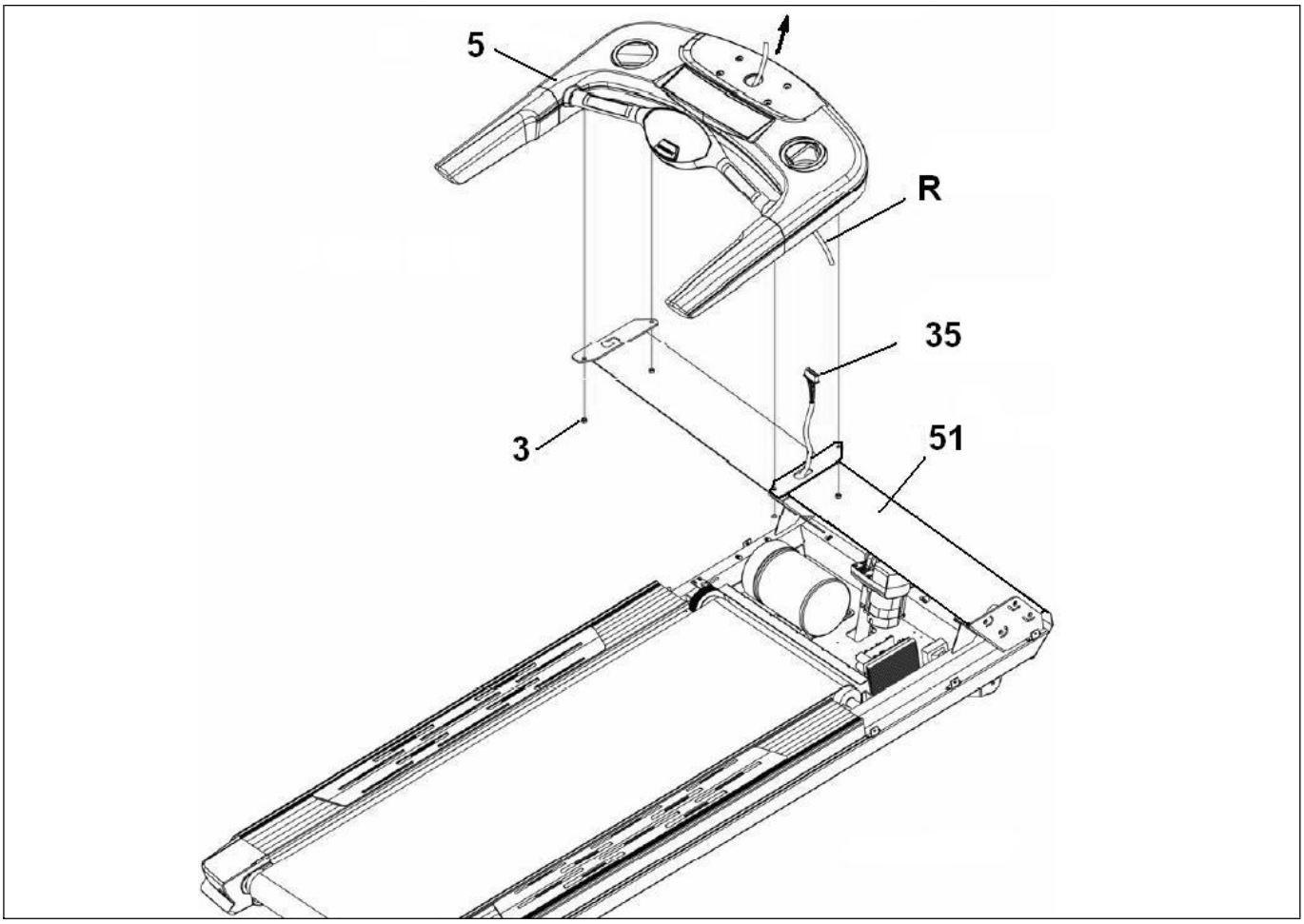
Obr. 2



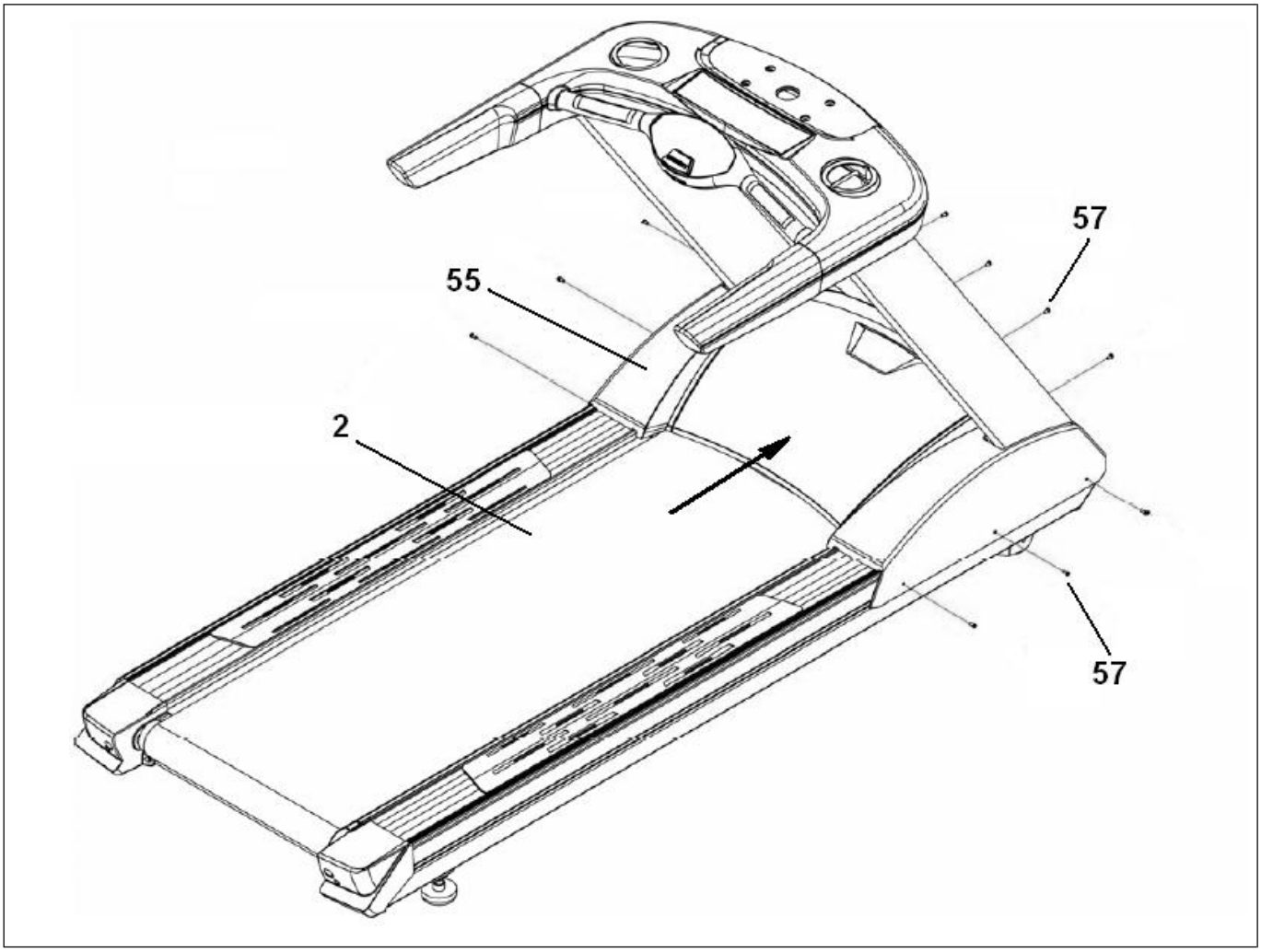
Obr. 3



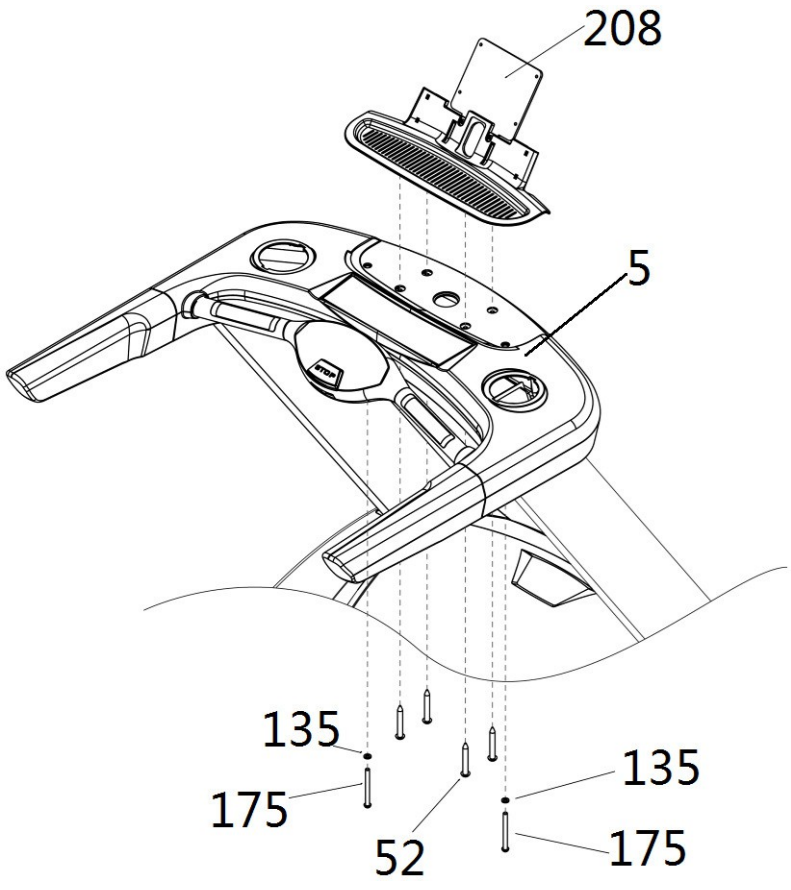
Obr. 4



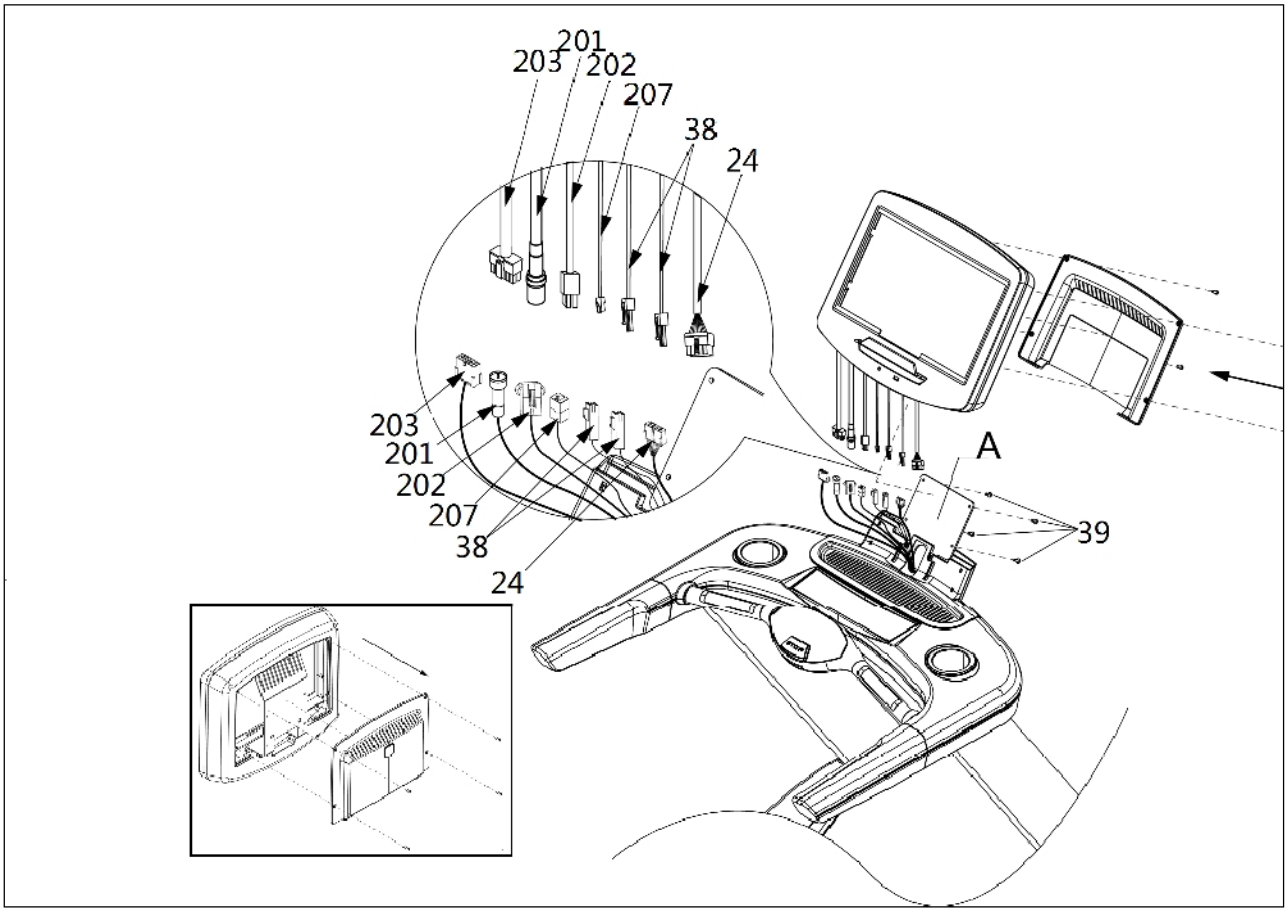
Obr. 5



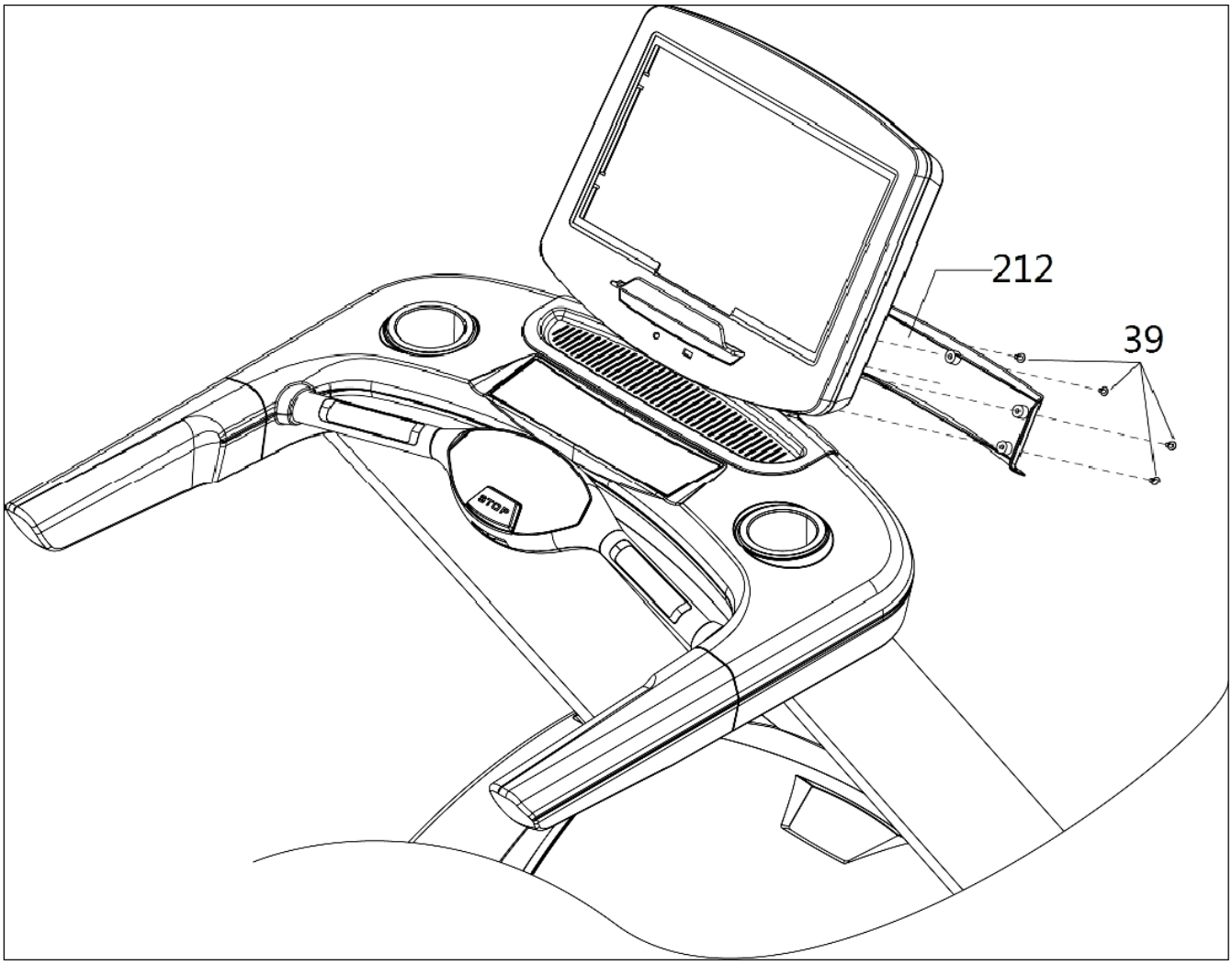
Obr. 6



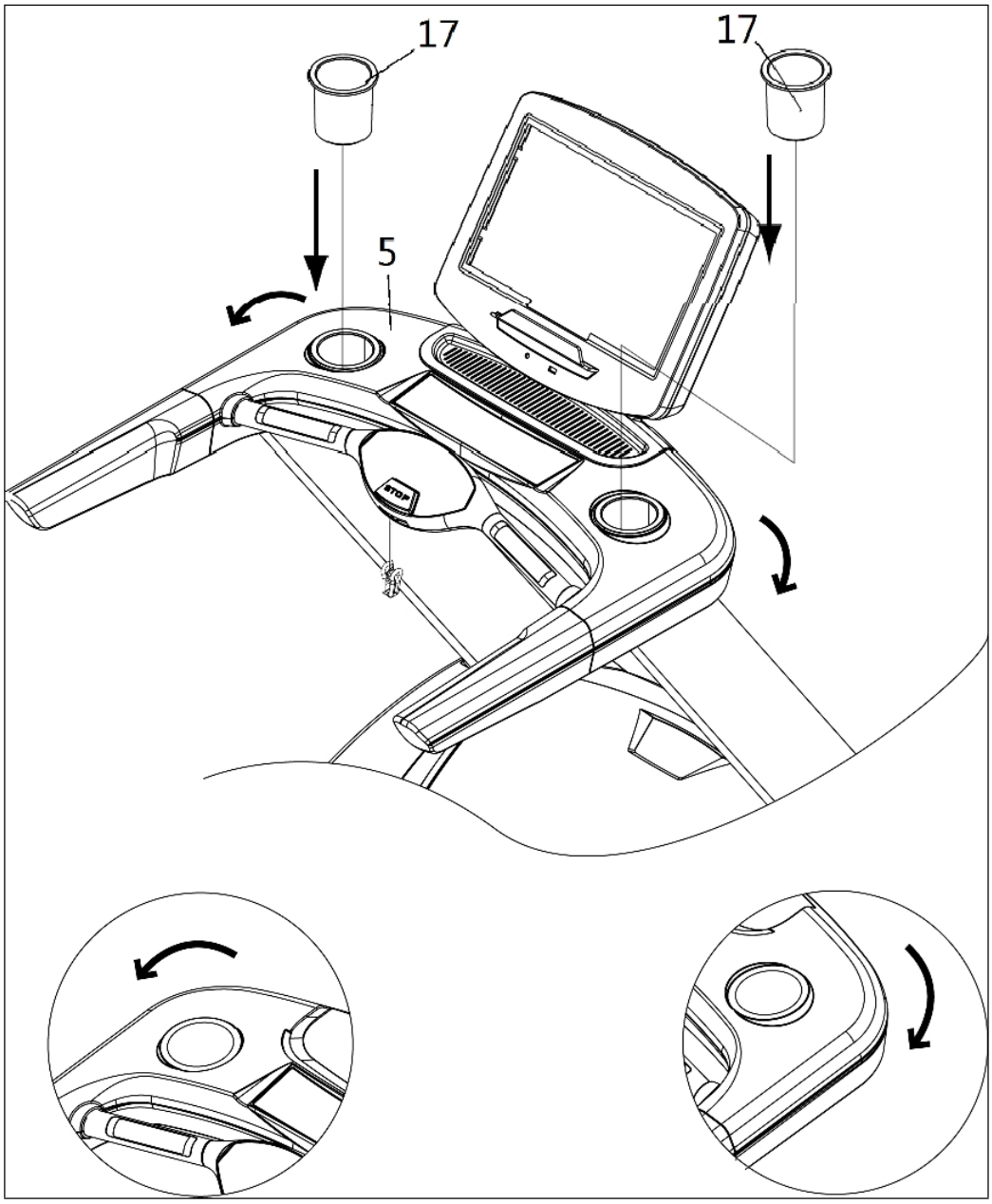
Obr. 7



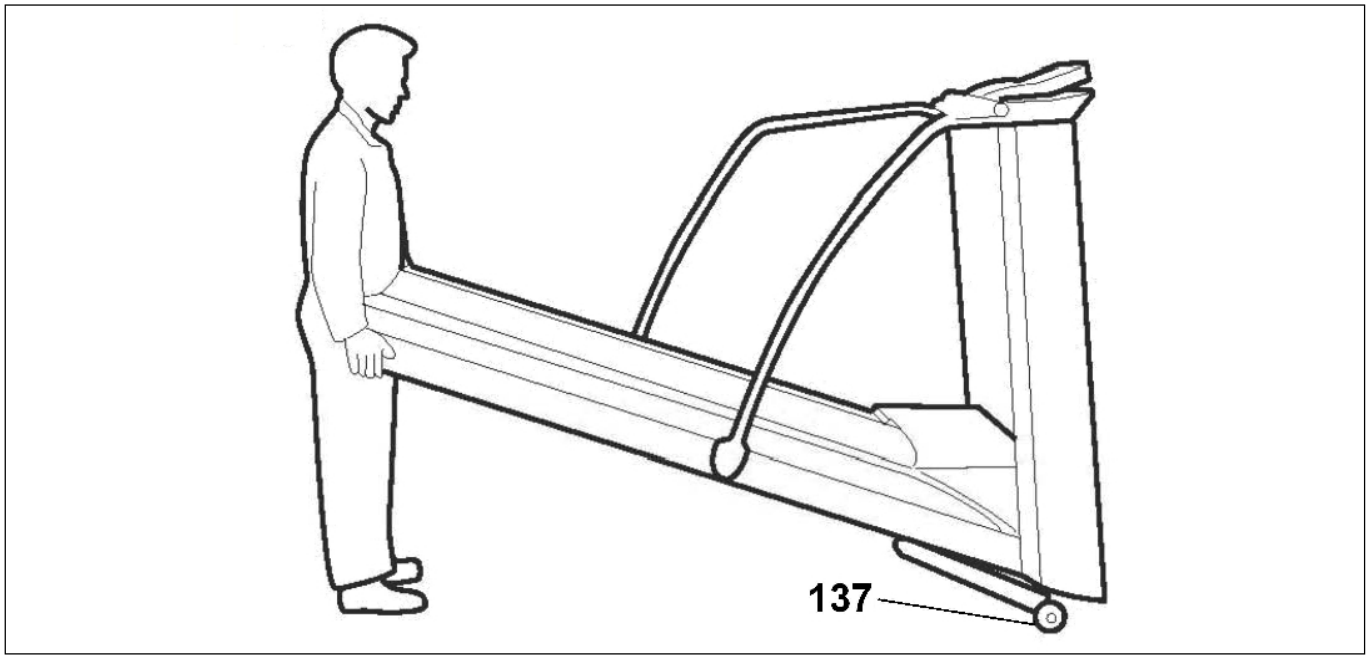
Obr. 8



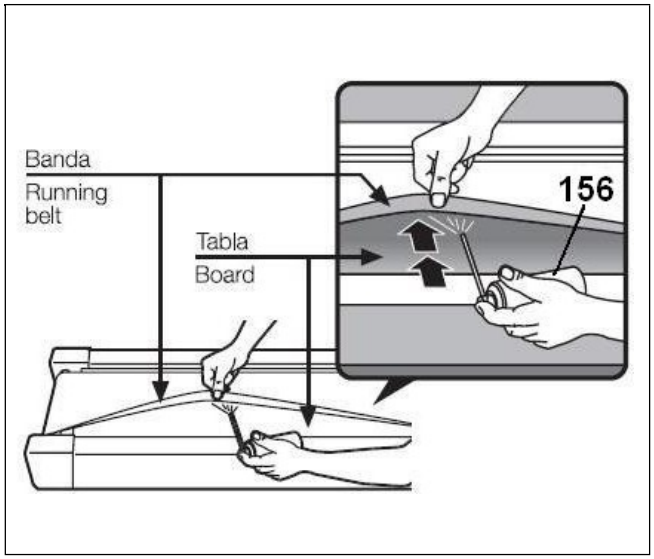
Obr. 9



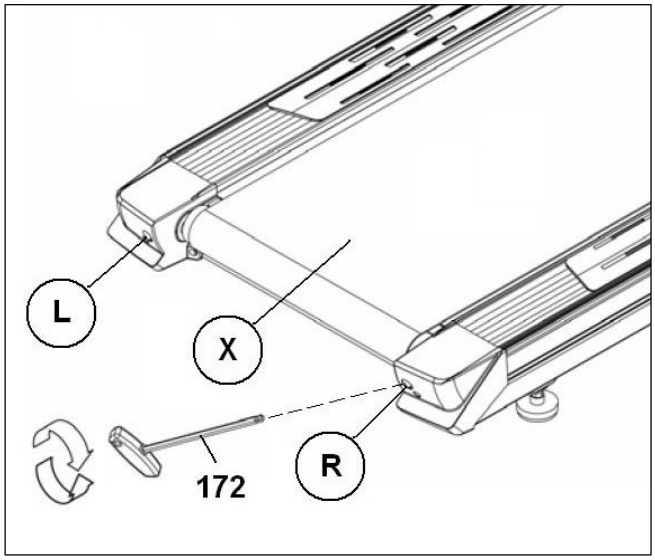
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



VŠEOBECNÉ POKYNY

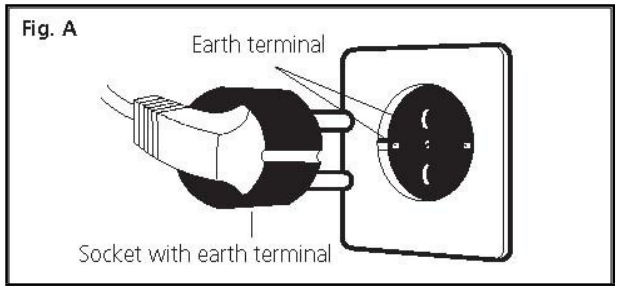
Pozorne si prečítajte pokyny v tejto príručke. Nájdete v ňom dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní bežeckého pásu. Pri používaní tohto zariadenia by ste mali vždy dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia vrátane nasledujúcich:

1 Trenažér je určený na domáce použitie.
2 Na trenažéri môže naraz cvičiť len jedna osoba. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 180 kg.
3 Jednotku umiestnite na rovný povrch tak, aby bol okolo nej voľný priestor aspoň 1 m a vzadu 2 m. Neumiestňujte jednotku na povrch, ktorý by mohol blokovať vetrací otvor. Trenažér používajte na pevnom a rovnom povrchu s ochranou podlahy alebo koberca.
4 Jednotka je vybavená bezpečnostným kľúčom. Bezpečnostný kľúč musí byť vložený do otvoru v kryte, inak nebude trenažér fungovať. Pri cvičení si vždy pripnite kábel bezpečnostného kľúča k odevu. Vždy, keď sa trenažér nepoužíva, vyberte bezpečnostný kľúč a chráňte ho pred deťmi a ostatnými.
5 Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že funguje správne. Nikdy nepoužívajte poškodený stroj.
6 Majiteľ zariadenia je zodpovedný za to, že každá osoba, ktorá používa bežecký pás, je riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.
7 Rodičia a opatrovatelia musia vždy brať do úvahy zvedavosť detí, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a v žiadnom prípade sa nesmie trenažér používať ako hračka. 8 Nedovoľte deťom alebo osobám so zdravotným postihnutím používať zariadenie bez dozoru kvalifikovanej osoby. 9 V prípade núdze položte nohy na madlá a držte sa madiel, kým sa zariadenie nezastaví. 10 Pri nastupovaní a vystupovaní alebo zmene rýchlosti používajte madlá, Neskáčte na pás, keď je v pohybe.
11 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí. Pod bežecký pás neumiestňujte ruky, nohy ani iné predmety.
12 Pri pohybe nestojte na páse. 13 Noste vhodný odev a obuv, dbajte na to, aby boli šnúrky zaviazané. Aby ste predišli zraneniu a zbytočnému opotrebovaniu pásu, uistite sa, že vaša obuv nie je špinavá.
14 Trenažér nepoužívajte vonku.
15 Neodporúča sa nechávať trenažér dlhšie na vlhkom mieste, aby nehrdzavil.
16 Prístroj príliš nenamáčajte, aby ste zabránili zašpineniu podlahy alebo kobercov, na ktorých prístroj stojí. 17 Nikdy nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade, že zariadenie nefunguje správne, uzemnenie presmeruje elektrický prúd mimo trenažéra a zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok sa dodáva s napájacím káblom, ktorý má uzemňovací vodič a zástrčku so zemniacim kolíkom.

NEBEZPEČENSTVO! Ak zariadenie nie je správne uzemnené, hrozí nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom. V prípade pochybností sa obráťte na elektrikára alebo technického špecialistu, aby skontroloval, či je uzemnenie správne. Zástrčku dodanú so zariadením nijako neupravujte, ak sa nehodí do zásuvky, nechajte elektrikára nainštalovať vhodnú elektrickú zásuvku. Tento výrobok sa môže používať len v elektrickom obvode 220-240, pozri obrázok 1. A. Uistite sa, že spotrebič je zapojený len do zásuvky s rovnakým usporiadaním kolíkov ako zástrčka. S týmto spotrebičom nepoužívajte adaptér.



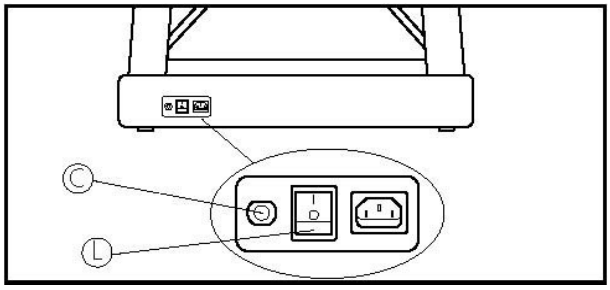
1 Pred pripojením k elektrickej sieti sa uistite, že napätie v sieti je rovnaké ako napätie v trenažéri. Napätie musí byť rovnaké ako napätie uvedené na typovom štítku a otvory v zásuvke musia zodpovedať kolíkom na zástrčke.
2 Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, najprv prepnite spínač do polohy "0" a potom ho odpojte zo zásuvky. Prístroj vždy odpojte zo zásuvky ihneď po použití a pred čistením.
3 Pred začatím akejkoľvek údržby alebo inštalácie sa uistite, že je bežecký pás vypnutý a odpojený od elektrickej siete.
4 Neodpájajte bežecký pás ťahaním za napájací kábel.
5 Prístroj nepoužívajte, ak je napájací kábel poškodený alebo opotrebovaný
6 Napájací kábel držte mimo horúcich povrchov.

BEZPEČNOSTNÝ ISTIČ

Model je vybavený elektronickým ističom na ochranu elektronických a elektrických obvodov. Ak je jednotka vystavená nadmernej sile alebo teplu, bezpečnostné zariadenie sa automaticky aktivuje.
Ak sa tak stane:
1.- Prepnite prepínač (L) umiestnený na kryte do polohy "0" (OFF), pozri obr. B.
2.- Stlačením tlačidla obvodu (C) resetujte jednotku.3.- Potom prepnite prepínač (L) do polohy "I" (ON) a jednotka bude opäť pripravená na použitie.

Ak sa istič opakovane vypína, pravdepodobné príčiny sú:
-Normálne pracovné podmienky,
-Bežecký pás potrebuje mazanie,
-Použité mazivá na báze rozpúšťadiel (použite mazivo BH),
-opasok je príliš pevný. Pripojte jednotku k zásuvke pomocou uzemňovacej svorky. Prepnite prepínač (L) do polohy [1].

Obr. B



MONTÁŽNY NÁVOD

Pri montáži trenažéra sa odporúča pomoc ďalšej osoby.

Vyberte všetky diely zo škatule a uistite sa, že sú v nej uložené diely uvedené nižšie, pozri obrázok 1.

(1) Monitor
(2) Hlavné telo trenažéra
(5) Podpora monitora
(50) Ľavé bočné potrubie
(51) Pravé bočné potrubie
(87) Sieťový kábel
(156) Fľaša maziva
(17) Držiak na fľašu
(3) Samojistiace matice M-8
(57) imbusova skrutka M-5x15
(52) imbusova skrutka M-8x75
(163) Allenova skrutka M-10x70
(169) Skrutka M-8x20
(170) Pružná podložka M-8
(175) Skrutka M-8x90
(135) Plochá podložka M-8
Kombinovaný kľúč
imbusový kľúč 5 mm
(172) Imbusový kľúč 6 mm

Inštalácia prebieha v nasledujúcich krokoch:

1. MONTÁŽ MADIEL

Na zostavenie trenažéra sú potrebné aspoň dve osoby. Predíde sa tak prípadným nehodám.

Najprv uvoľnite skrutky (57) na kryte motora (55), obr. 2.

2.- Umiestnite pravú rukoväť (51), obr. 3, do blízkosti výstupu ovládacieho kábla (35). Vezmite koniec ovládacieho kábla (35) a pripojte ho k vodiacemu lanku (N), ktoré je vložené do rukoväte, obrázok 3, a pretiahnite jeho koniec cez hornú časť zábradlia, ako je znázornené na obrázku 3. Potom vložte zábradlie do pravej dolnej podpery na konštrukcii (2), priskrutkujte bočnú časť skrutkami (163) a prednú časť zadnej časti skrutkami (169) spolu s pružnými podložkami (135) a plochými podložkami (170).

3 Potom vložte ľavú rukoväť (59) do ľavej dolnej podpery na konštrukcii (2), bočnú časť priskrutkujte skrutkami (163) a zadnú časť pomocou skrutiek (169) spolu s pružnými podložkami (135) a plochými podložkami (170).

4. MONTÁŽ PODPERY MONITORA

Vložte koniec ovládacieho kábla (35), ktorý je priviazaný k vodiacemu káblu (R) vloženému do podpery monitora, obr. 4, pretiahnite koniec cez hornú časť podpery monitora, ako je znázornené na obr. 4, a dbajte na to, aby ste pri vkladaní kábla na rúrky rukoväte v smere šípok nič nepriškrtili. Teraz utiahnite pomocou samosvorných matíc (3), obr. 4.

5. MONTÁŽ KRYTU MOTORA

Nasaďte kryt motora (55) na trenažér, obr.5, potom ho posuňte v smere šípky a zarovnajte otvory v kryte motora. (55) s otvormi v hlavnej konštrukcii (2). Namontujte a utiahnite skrutky (57), obr. 5.

6. MONTÁŽ MONITORA

Pomocou skrutiek (52), (175) a podložiek (135) pripevnite zásobník monitora (208) k podstavcu monitora (5) a bezpečne ho upevnite. Pred pripevnením sa uistite, že káble nie sú stlačené. Obr.6
Odstráňte skrutky zo zadného krytu, ako je znázornené na obrázku. Potom umiestnite držiak počítača na zásobník a zaistite ho skrutkou (39). Obr. 7.

Pripojte svorky vychádzajúce z rukovätí ku svorkám monitora, potom vezmite predtým odstránené skrutky a zaistite zadný kryt, pričom dávajte pozor, aby ste káble nepriškrtili. Obr. 7.

Nasaďte plastový kryt (212) a upevnite ho pomocou skrutky (39). Pred zakrytím sa uistite, že káble nie sú stlačené. Obr. 8.

Potom zdvihnite držiaky fliaš (17) po stranách monitora, obr. 9, v smere šípky.

MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Prístroj je vybavený kolieskami (137) na ľahšiu manipuláciu, obr. 10. Pred premiestnením sa uistite, že je zásuvka vytiahnutá zo steny.
Aby ste predišli nehodám, NEPREVÁŽAJTE bežecký pás po zakrivených podlahách.

ÚDRŽBA

Pomocou fľaše s mazivom (156) namažte vnútornú stranu pásu, obrázok 11, aby ste udržali zariadenie v perfektnom stave a zabezpečili minimálne trenie medzi pásom a doskou (kvôli rôznym štýlom chodu).

Odporúčame, aby ste trenažér mazali každý mesiac, v závislosti od toho, ako často ho používate.

	Hodiny za týždeň			
Rýchlosť (km/h)		<3	3-7	>7
	<6	1 ročne	6 mesačne	3 mesačne
	6-12	6 mesačne	3 mesačne	2 mesačne

	>12	3 mesačne	2 mesačne	1 mesačne
Poznámka: Tento plán preventívnej údržby je určený len na domáce použitie. Pri komerčnom použití sa odporúča vykonávať údržbu častejšie.				

Ak sa remeň po namazaní začne kĺzať, skontrolujte napnutie remeňa. Na napnutie remeňa vezmite 6 mm imbusový kľúč (172) a pri trenažéri nastavenom na rýchlosť 4 km/h otočte skrutky (R a L) o jednu otáčku v smere hodinových ručičiek.

NASTAVENIE PÁSOV

Ak bežecký pás nesedí na podlahe rovnomerne vo všetkých štyroch kontaktných bodoch, môže sa pás (X) vychýliť do strany. Kontrola kvality spočíva aj v tom, aby ste sa uistili, že ste pás správne vyrovnali a pravidelne ho kontrolovali. Vzhľadom na rozdiely v hmotnosti a individuálny štýl behu sa pás môže stále vychýliť do strán. Ak sa pás vychýli doľava alebo doprava, zastavte stroj a vykonajte nastavenie.

VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

Pri nastavovaní pásu uveďte stroj do pohybu rýchlosťou 4 km/h. Ak je pás vychýlený 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 vycentrovaný, zopakujte tento postup. Ak vidíte, že sa pás posunul príliš doľava, otočte pravú skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek, Obrázok 12. Po nastavení pásu môžete začať znova cvičiť.

VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

Ak 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, postup zopakujte. Ak vidíte, že sa pás posunul príliš doprava, otočte ľavú skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek, pozri obrázok 12.

Dôležité: Nadmerné uťahovanie remeňa môže viesť k zníženiu rýchlosti stroja a dokonca k roztiahnutiu remeňa. Majte na pamäti, že jedno otočenie pravej skrutky (R) v smere hodinových ručičiek má rovnaký vplyv na polohu remeňa ako jedno otočenie ľavej skrutky (L) proti smeru hodinových ručičiek.
V prípade nadmerného pohybu remeňa možno použiť ktorúkoľvek z týchto dvoch skrutiek, aby sa zabránilo nadmernému napnutiu remeňa.

OPERATÍVNE POKYNY

KONDÍCIA

Byť fit znamená žiť naplno. Moderná spoločnosť veľmi trpí stresom. Život v meste je prevažne sedavý. Konzumujeme stravu s vysokým obsahom kalórií a tukov. Lekári sa zhodujú, že pravidelné cvičenie je vhodným spôsobom, ako kontrolovať svoju hmotnosť, zlepšiť kondíciu a pomôcť nám relaxovať.

VÝHODY CVIČENIA

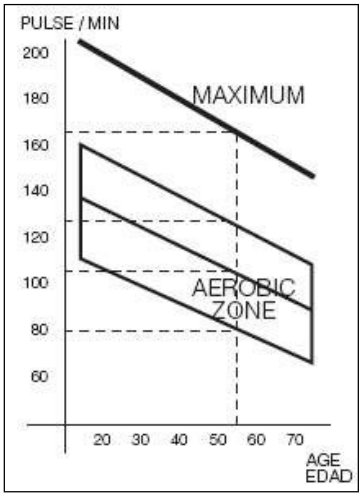
Pravidelné cvičenie pod určitou úrovňou počas 15/20 minút sa stáva aeróbnym. Aeróbne cvičenie je v podstate cvičenie, pri ktorom sa využíva kyslík. Zvyčajne ide o nepretržité cvičenie bez prestávok. Okrem cukrov a tukov
telo tiež potrebuje kyslík. Pravidelné cvičenie zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zároveň zlepšuje funkciu pľúc, kapacitu srdca a krvný obeh. Energia produkovaná 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, tučnieme, a naopak, ak spálime viac kalórií, ako ich zjeme, chudneme. Keď telo odpočíva, spáli približne
70 kalórií za hodinu, aby sme udržali naše životné funkcie aktívne. Cvičenie sa odráža v srdcovej frekvencii (pulzácii), ktorá sa zvyšuje so zvyšujúcou sa záťažou a rýchlosťou. Výkon závisí od rýchlosti. Ak zvýšite rýchlosť, zvýši sa aj vaša práca a tepová frekvencia. Ak sa práca udržiava na konštantnej úrovni, srdcová frekvencia sa zvyšuje do takej miery, že srdce nebude biť rýchlejšie napriek zvyšujúcej sa rýchlosti. Tento jav sa označuje ako maximálna srdcová frekvencia a s vekom sa znižuje. Známy vzorec na výpočet tejto maximálnej srdcovej frekvencie pri vyčerpaní je 220 mínus vek.
Cvičenie by sa malo vykonávať v rozmedzí 65-85 % maximálnej srdcovej frekvencie počas 15-20 minút a nemalo by prekročiť 85 %.

Príklad: vek 50
rokov 220-50 = tep 170

Tepová frekvencia	Pulz	
Maximum	170	
85%	144	Aeróbna zóna
75%	127	
65%	112	



CVIČEBNÝ PROGRAM

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu je dôležité vziať do úvahy, že programy sa líšia v závislosti od veku a fyzickej kondície, preto sa pre dosiahnutie lepších výsledkov poraďte so svojím lekárom a dodržiavajte jeho odporúčania. Bez ohľadu na to, či je vaším cieľom byť fit, znížiť hmotnosť alebo či ide o fyzioterapiu, nezabudnite, že cvičenie by malo byť postupné, plánované, pestré a nie príliš náročné. Odporúčame cvičiť 3 až 5-krát týždenne.

Pred začatím každého cvičenia je dôležité sa 2-3 minúty zahrievať pri nízkej rýchlosti. Chráni to vaše svaly a pripravuje váš kardiorespiračný systém.

Ďalšia fáza bude trvať 15-20 minút s tepovou frekvenciou medzi 65-75 % alebo 75-85 % pre tých, ktorí sú už zvyknutí cvičiť. Neskôr, keď už budeme v lepšej kondícii, môžeme tento čas rozdeliť medzi tieto dve úrovne, ale vždy majme na pamäti, že srdcová frekvencia nesmie prekročiť 85 % (aeróbna zóna) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu srdcovú frekvenciu, ktorá zodpovedá nášmu veku.

Po ukončení tréningu je dôležité uvoľniť svaly. To možno dosiahnuť chôdzou pri nízkej rýchlosti počas 2-3 minút, kým tepová frekvencia neklesne pod 65 %. Zabránite tak bolestivosti svalov, najmä po intenzívnom cvičení. Program je vhodné ukončiť aj niekoľkými relaxačnými cvičeniami na podlahe.

POZNÁMKA NA KONCI

Dúfame, že sa vám tréner páči. Čoskoro zistíte, že vďaka kontrolovanému a plánovanému cvičeniu sa budete cítiť lepšie, budete mať viac energie a budete menej trpieť stresom. Uvidíte, že udržiavať sa vo forme sa s BH oplatí.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Vypnite zariadenie a odpojte napájací kábel . Na očistenie od prachu použite vlhkú handričku alebo uterák. Nepoužívajte rozpúšťadlá.

Starostlivo povysávajte okolie viditeľných častí. Spodnú časť prístroja môžete vysávať aj tak, že si ľahnete na jednu z jeho strán.

Podobne môžete vysávať aj vnútornú stranu krytu motora (pri manipulácii s káblami buďte o p a t r n í).

POZOR:
Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky správne utiahnuté a pripojené. Každé tri mesiace skontrolujte a dotiahnite všetky časti trenažéra. Používanie trenažéra s opotrebovanými časťami môže spôsobiť zranenie používateľa.

Na výmenu opotrebovaných dielov odporúčame používať originálne náhradné diely. Použitie iných náhradných dielov môže spôsobiť zranenie alebo ovplyvniť výkon stroja.

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

RIEŠENIE PROBLÉMOV

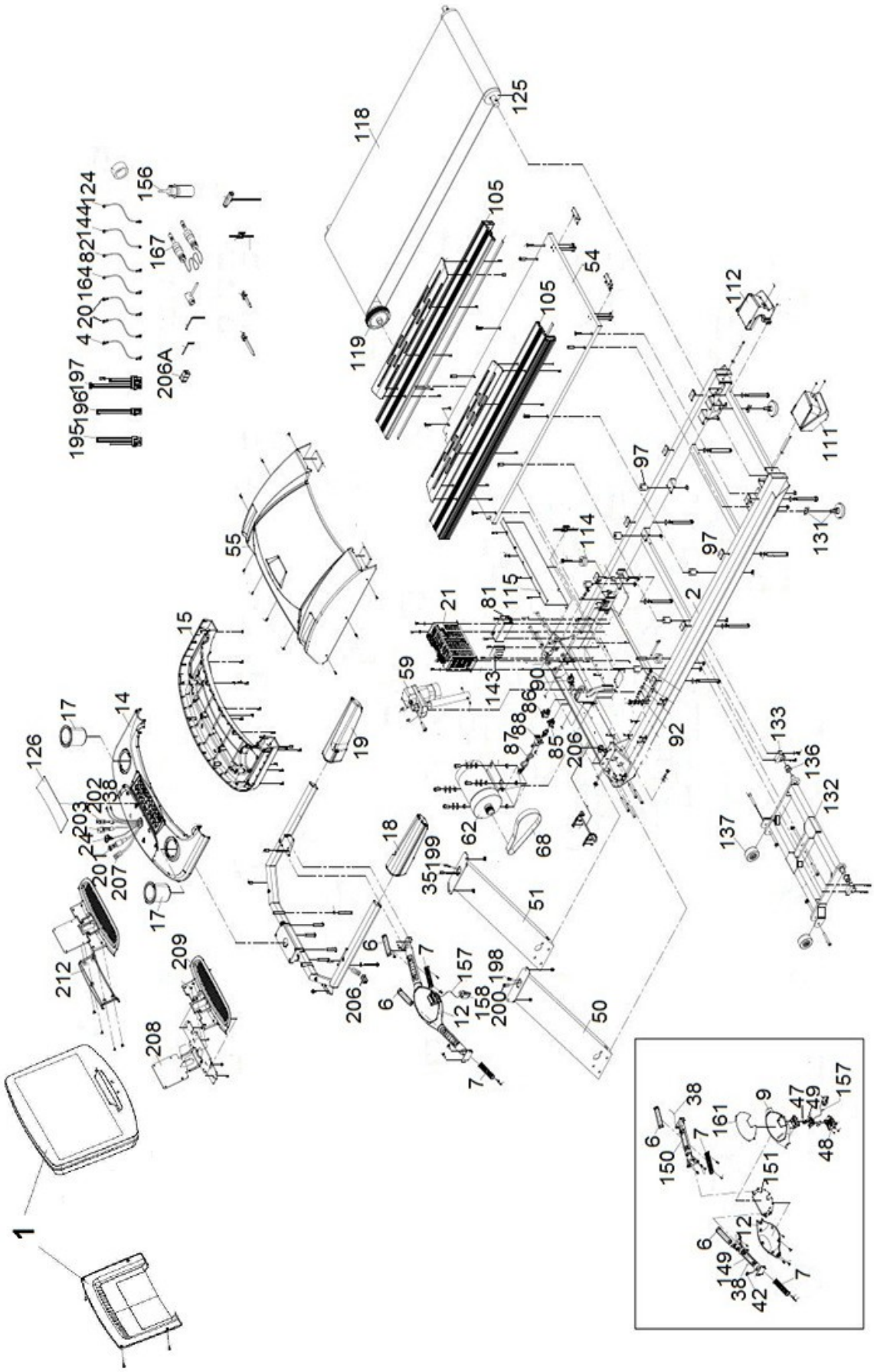
ZÁVER	ERROR	RIEŠENIE
1. Monitor sa nezapne.	Uistite sa, že je stroj zapojený do elektrickej siete, spínač je v polohe 1 a je vložený bezpečnostný kľúč.	Zapojte zariadenie do elektrickej siete. Nastavte spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč.
2. Monitor sa zapne, ale motor sa nenaštartuje.	Skontrolujte, či je prúdový istič zapnutý.	Vypnite stroj a zapnite istič. Namažte remeň.
3. Chôdza na bežiacom páse je trhavá.	a) Skontrolujte, či je pás namazaný. Skontrolujte napnutie klzného pásu. c) Skontrolujte napnutie hnacieho pásu.	a) Namažte klzný pás b) Nastavte napnutie pásu. c) Nastavte napnutie hnacieho pásu.
4. Stroj sa zastaví (vypne sa istič).	Skontrolujte, či je pás namazaný.	Vynulujte tlačidlo preťaženia s prepínačom v polohe "0" a namažte bežecký pás.
5. Elektrické šoky cez rukoväť.	Skontrolujte, či je zariadenie zapojené do uzemnenej elektrickej zásuvky.	Zariadenie zapojte do uzemnenej elektrickej zásuvky.
6. Opasok sa vyklopí zo stredu.	a) Skontrolujte, či je stroj na podlahe v rovine. b) Skontrolujte, či sa stroj nekýve.	

CHYBOVÉ HLÁSENIA

Na displeji sa zobrazí E1	- Možné preťaženie motora. - Pás namažte.
Na displeji sa zobrazí E2	- Vypnite a zapnite zariadenie.
Na displeji sa zobrazí E4	- Porucha merania telesného tuku. - Reštartujte prístroj a správne umiestnite ruky na meranie pulzu.
Na displeji sa zobrazí E6-E7	- Narušenie výšky

Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa vášho b e ž e c k é h o p á s u , neváhajte sa obrátiť na dovozcu uvedeného na poslednej strane tohto návodu.

G680BM


1
2
4
6
7
9
12
14
15
17
18
19
20
21
24
35
38
42
47
48
49
50
51
54
55
59
62
68
81
85
86
87
88
90
92
97
105
111
112
114
115
118
119
125
126
131
132
133
136
137
143
144
149
150
151
156
157
158
161
164
167
195
196
197
198
199
200
201
202
203
206
206A
207
208
209
212

sportkoncept



POČÍTAČ

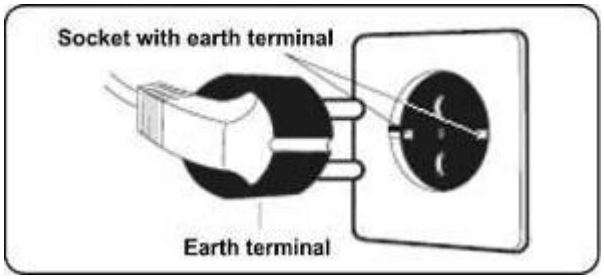
VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE.-

Tento počítač je navrhnutý na jednoduché a intuitívne používanie. Správy, ktoré sa zobrazujú na obrazovke, sprevádzajú používateľa celým cvičením.
Odporúča sa, aby si inštruktor pozorne prečítal túto časť, aby sa plne oboznámil s obsluhou počítača a mohol potom všetko správne predviesť používateľovi.

PRIPOJENIE.-

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

Obr.1

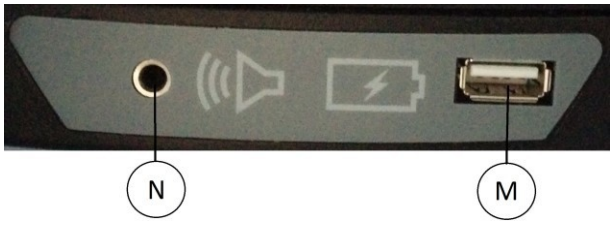


AUDIO.- Obr.3

M.- Konektor pre zariadenia so systémom Android MTP a na nabíjanie.

N.- Konektor pre slúchadlá.

Obr.3



ZAPNUTIE.-

Keď je zariadenie pripravené, zobrazí sa obrazovka 1.

Obrazovka 1



NASTAVENIA POČÍTAČA.-

ZMENA JAZYKA

Obrazovka 1



Obrazovka 2



1.- Na obrazovke 1:

V ľavom hornom rohu stlačte tlačidlo "language"

2.- Na obrazovke sa zobrazí zoznam dostupných jazykov, ako je znázornené na obrazovke 2.

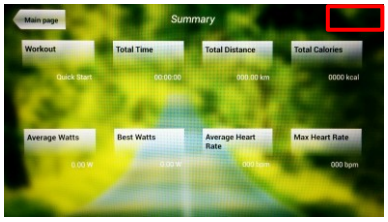
Vyberte požadovaný jazyk.

VSTUP/VÝSTUP Z ÚVODNÉHO MENU

Obrazovka 1



Obrazovka 3



VSTUP:
Počas prezerania obrazovky 1 stlačte tlačidlo **QUICK START** a potom **STOP** - zobrazí sa obrazovka 3. Keď ste na tejto obrazovke, podržte stlačené tlačidlo "hidden menu" alebo "backoffice menu" v hornom rohu obrazovky po dobu 5 sekúnd.

Obrazovka 4

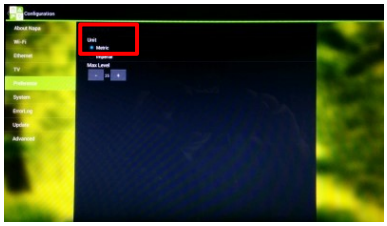


VÝSTUP:
V tejto ponuke stlačte tlačidlo vľavo hore **"Configuration"** sa vrátite do hlavnej ponuky.

Poznámka: V tejto ponuke nemeňte žiadny parameter, pokiaľ tento krok nie je podrobne opísaný v tejto príručke. Ak tak urobíte, môže to spôsobiť poruchu stroja alebo jeho nesprávne používanie.

Zmena kilometrov na míle.

Obrazovka 5



Keď ste v ponuke "backoffice", prejdite do položky **Gym Custom**, zadajte prístupový kód **taipei101** a stlačte tlačidlo **ok.** Na obrazovke zmeňte možnosti z **Unit System** (KM) na **Imperial** systém (míle) - pozri obrázok 5.

INŠTRUKCIE

PROGRAMY.

Tento počítač ponúka 6 programov: 6 TRAINING (tréningový programov), COURSES, 3 OBJECTIVE (základné programy), 1 HEART RATE CONTROL (program riadený tepovou frekvenciou), 7 PHYSICAL TEST (testov). Všetky sú prístupné z obrazovky 1.

Obrazovka 1



TRÉNING.-

Existujú dve kategórie školení:

A) **Manual** (manuálny program)

B) Prednastavené programy

MANUAL.

V manuálnom programe môžete nastaviť:

A) Hmotnosť používateľa.

B) **Nastavte dĺžku cvičenia.**

Obrazovka 1



Ak chcete vybrať manuálny program, na obrazovke 1 stlačte tlačidlo TRAINING COURSES a potom vyberte položku MANUAL. Po kliknutí sa zobrazí Obrazovka 6, na ktorej sa zobrazia parametre, ktoré možno konfigurovať. Ponastavení parametrov cvičenia kliknite na START, čím spustíte cvičenie. Počas cvičenia môžete pomocou tlačidiel+ / - nastaviť sklon a rýchlosť.

Obrazovka 6



Akonáhle stlačíte tlačidlo **Stop** zobrazí sa obrazovka 3, ktorá sumarizuje váš tréning.
Stlačením tlačidla **previous** alebo ak počkáte 2 minúty, sa obrazovka vráti späť na obrazovku č. 1.

Obrazovka 3



OSTATNÉ TRÉNINKY:

V týchto programoch môžete nastaviť:

A) Hmotnosť používateľa.

B) **Čas cvičenia.**

C).- Úroveň fyzickej zdatnosti používateľa.

Obrazovka 1



Obrazovka 7



Stačí kliknúť na "Školenia" na obrazovke 1
a potom vyberte požadované cvičenie.
Po výbere sa zobrazí obrazovka 7
a uvidíte aj parametre, ktoré nastaviť.
Po kliknutí na tlačidlo START sa program spustí a vy môžete začať cvičiť.
Intenzita cvičenia
sa prispôsobí podľa profilu vybraného programu. Počas tréningu môžete parametre upravovať pomocou tlačidiel +/-, ale program aj tak po skončení segmentu vráti parametre späť tak, aby vyhovovali zvolenému programu.

Počas tréningu môžete upraviť rýchlosť a sklon pomocou tlačidiel +/-, ale po dokončení segmentu ich počítač aj tak upraví pre ďalší segment.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

ZÁKLADNÉ PROGRAMY.-

Tento program umožňuje používateľovi nastaviť nasledujúce ciele:

A) **Váhu používateľa.**

B) **Dĺžku tréningu.**

C) **Uraženú vzdialenosť.**

D) **Spálené kalórie v priebehu tréningu.**

- Hmotnosť -

Obrazovka 1



Obrazovka 8



Zadajte hmotnosť používateľa. Stlačením tlačidla "Objective" na prvej obrazovke prejdite na obrazovku 8. Nastavte svoju hmotnosť a potom vyberte jednu z nasledujúcich možností: čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie.

- Čas.-

Obrazovka 8



Môžete nastaviť čas cvičenia (počas cvičenia sa zobrazuje a odpočítava).

Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte čas a potvrďte stlačením tlačidla✓ . Stlačením tlačidla START spustite cvičenie. Počas cvičenia môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

- Vzdialenosť -

Obrazovka 8



Tu môžete nastaviť vzdialenosť, ktorú chcete počas dosiahnuť (vzdialenosť sa počas tréningu odpočítava).
Na obrazovke 1 stlačením tlačidla Objective zobrazte obrazovku 8.

Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte vzdialenosť a potvrďte stlačením tlačidla✓ . Stlačením tlačidla START spustite cvičenie. Počas cvičenia môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

- Kalórie -

Obrazovka 8



Tu môžete nastaviť kalórie, ktoré chcete spáliť počas (Kalórie sa počítajú počas tréningu).
Na obrazovke 1 stlačením tlačidla Objekt zobrazte obrazovku 8.

Pomocou číselných tlačidiel v spodnej časti obrazovky vyberte kalórie a potvrďte stlačením tlačidla✓ . Stlačením tlačidla START spustite cvičenie. Počas tréningu môžete nastaviť rýchlosť a sklon pomocou +/-.

Obrazovka 3



Po dokončení tréningu alebo po kliknutí na tlačidlo **Stop** sa zobrazí obrazovka 3, kde sa zobrazí súhrn tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo ak počkáte 2 minúty, obrazovka sa sa vráti na obrazovku 1.

PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU.-

Pred cvičením je vhodné sa vhodnými cvikmi pretiahnuť. Predídete tak možnému zraneniu.

Tento program vám umožní nastaviť si srdcovú frekvenciu (v rozmedzí 60 % až 95 % maximálnej srdcovej) a stroj sám automaticky upraví odpor, aby zabezpečil udržanie srdcovej frekvencie na zvolenej úrovni. Počas celého cvičenia je potrebné držať snímače srdcovej frekvencie alebo používať hrudný pás.

Maximálny počet úderov srdca, ktorý človek nikdy nesmie prekročiť, sa nazýva maximálna srdcová frekvencia a táto hodnota sa s vekom znižuje. Výpočet je veľmi jednoduchý. Od čísla 220 odpočítajte svoj vek. Potom cvičíte v rozmedzí 65 % až 85 % tejto maximálnej srdcovej frekvencie. Neodporúča sa prekročiť 85 % maximálnej srdcovej frekvencie.

HRC pozostáva zo 4 programov: tri majú prednastavené percentá srdcovej frekvencie (68 %, 75 % a 85 %) a štvrtý je označený THR a umožňuje vám zvoliť si vlastnú srdcovú frekvenciu v rozmedzí 60-95 %.

Obrazovka 1



Obrazovka 9



Na obrazovke 1 stlačte Heart Rate Control a tým sa dostanete na obrazovku 9. Vyplňte požadované polia a vyberte si percento srdcovej frekvencie. Potom stlačte zelenú šípku a tým začnete cvičiť.
Keď cvičíte, môžete meniť parametre tréningu pomocou +/-. Je nevyhnutné, aby ste mali stále ruky na senzoroch na meranie tepovej frekvencie alebo používali voliteľný hrudný pás.

Obrazovka 3



Po skončení tréningu alebo po stlačení tlačidla **Stop** sa zobrazí obrazovka 3 so súhrnom tréningu.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo počkajte 2 minúty a počítač vás vráti na úvodnú obrazovku.

TEST.-

Ide o kondičný test, ktorý je založený na hodnote VO2 MAX. VO2 Max, alebo tiež maximálny príjem kyslíka, je jedným z faktorov, ktoré ukazujú fyzickú vytrvalosť športovca.

Obrazovka 1



Obrazovka 10



Na obrazovke 1 stlačte **PHYSICAL TEST** a zobrazí sa obrazovka 10. Nastavte požadované parametre pomocou čísel v dolnej časti obrazovky a potom kliknite na .✓
Potom stlačením zelenej šípky spustite test. Počas programu môžete pomocou tlačidiel +/- nastaviť úroveň rýchlosti a sklonu.

Obrazovka 11



Po dokončení cvičenia alebo po stlačení tlačidla **STOP** sa zobrazí obrazovka 11, na ktorej súhrn všetkých dôležitých hodnôt cvičenia.
Stlačte **previous** tlačidlo alebo počkajte 2 minúty a počítač sa vráti na úvodnú obrazovku.

MULTIMEDIA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Počítač má tri multimediálne funkcie: TV, HUDBA a INTERNET. K obrazovke 1 sa môžete pripojiť kliknutím na MULTIMEDIA. Potom sa zobrazí obrazovka 12, kde môžete vybrať, ktoré médiá chcete pripojiť.

TV.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Na obrazovke 1 kliknite na MULTIMEDIA a zobrazí sa ponuka - pozri obrázok 12. Pripojiť sa je možné aj počas cvičenia kliknutím na TV v pravom dolnom rohu obrazovky.

Televízor sa zobrazí uprostred obrazovky a vy môžete vybrať kanál a zmeniť hlasitosť. Ak chcete počas cvičenia nastaviť televíziu na celú obrazovku, dvakrát ťuknite na obrazovku TV. Opätovným dvojitým ťuknutím na obrazovku vrátite televízor do pôvodnej veľkosti.

LADENIE KANÁLOV.-

Automatické ladenie kanálov sa nachádza v časti BACKOFFICE. Postupujte podľa pokynov, ako vstúpiť do BACKOFFICE v časti konfigurácie.

Poznámka - na sledovanie kanálov môžete potrebovať satelit od káblovej spoločnosti. Signál môže byť zakódovaný a vyžaduje dekódovanie.

Po zadaní BACKOFFICE stlačte tlačidlo **TV**. Na pravej strane obrazovky nájdete tlačidlo menu, ktoré vás presmeruje do ponuky. **Pomocou tlačidiel ↑ Ch / Ch ↓** vyberte položku **Auto Tune (Automatické ladenie)** stlačte tlačidlo **OK** na potvrdenie. Ponuka na obrazovke sa zmení a zobrazia sa krajiny, pre ktoré môžete vybrať položku Auto Tune (Automatické ladenie).
Pomocou tlačidiel↑ **Ch / Ch**↓ vyberte svoju krajinu a stlačte tlačidlo **OK**. Teraz sa spustí automatické ladenie. Môže to trvať niekoľko minút.

Po úspešnom automatickom ladení postupujte podľa pokynov na ukončenie programu BACKOFFICE. Ak chcete spustiť TV, na prvej obrazovke kliknite na MULTIMEDIA a na ďalšej obrazovke na TV.

Poznámka: Výberom možnosti **Auto Tune** sa vymažú všetky predchádzajúce kanály.

VYMAZANIE NEŽIADUCICH KANÁLOV.-

Podľa pokynov zadajte BACKOFFICE.

Keď ste v backoffice, kliknite na položku **TV**. Vpravo nájdete menu, exit, čísla a options. Kliknutím na **Menu** spustíte ďalšiu obrazovku. Pomocou tlačidiel so šípkami ↑ **Ch / Ch** ↓ **vyberte položku Edit Programme**.
Po výbere tejto možnosti sa ponuka zmení a zobrazí sa
všetky naladené kanály. Pomocou tlačidiel so šípkami↑ **Ch / Ch**↓ vyberte kanál, ktorý chcete
Odstráňte. Stlačením tlačidla **2** ho odstránite. Pomocou tlačidiel ↑ **Ch / Ch** ↓ prejdite na ďalší program, ktorý môžete v prípade potreby aj odstrániť.

Po odstránení požadovaných kanálov môžete opustiť ponuku backoffice - pozrite si pokyny.

ZMENA POZÍCIE KANÁLOV.-

Postupujte podľa pokynov pre vstup do BACKOFFICE.

Keď ste v backoffice, kliknite na položku **TV**. Vpravo nájdete menu, exit, čísla a a options. Kliknutím na **Menu** spustíte ďalšiu obrazovku. Pomocou tlačidiel ↑ **Ch / Ch** ↓ kliknite na položku **Upraviť program**. Potom sa zobrazia všetky naladené kanály. Pomocou tlačidiel so šípkami **Ch**
↑ /↓ **Ch** vyberte kanál, ktorý chcete , a stlačte tlačidlo 8. Pomocou tlačidiel↑ **Ch / Ch**
↓potom presuňte kanál na vybranú pozíciu a potvrďte stlačením tlačidla OK. Pomocou tlačidiel ↑ **Ch / Ch** ↓ môžete presúvať ďalšie kanály.

Po odstránení požadovaných kanálov môžete opustiť ponuku backoffice - pozrite si pokyny.

HUDBA.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12



Na domovskej obrazovke 1 stlačením tlačidla Multimédiá prejdite na obrazovku 18. Na tejto obrazovke stlačte MUSIC. Pri cvičení je hudba prístupná prostredníctvom lišty s ponukou v spodnej časti obrazovky.
Po výbere položky MUSIC,
pripojte zariadenie (android) k portu USB a vyberte skladbu, ktorú chcete počúvať počas cvičenia.

INTERNET.-

Obrazovka 1



Obrazovka 12

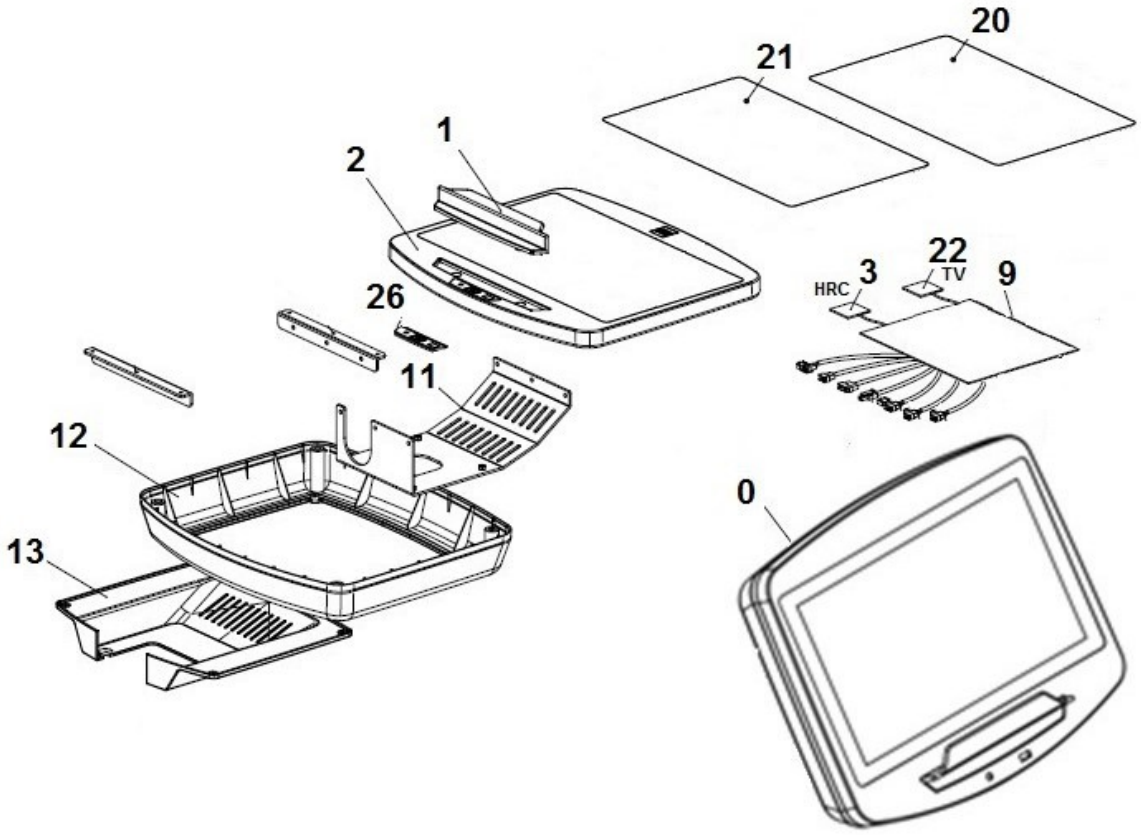


Na domovskej obrazovke 1 stlačením tlačidla Multimédiá prejdite na obrazovku 18. Na tejto obrazovke vyberte položku INTERNET. Počas cvičenia môžete tiež získať prístup k na možnosť INTERNET pomocou lišty v dolnej časti obrazovky. Keď sa nachádzate v tejto karte, vyberte ďalšie kroky.

V prípade akýchkoľvek problémov sa neváhajte obrátiť na dodávateľa stroja - pozri poslednú stranu tohto návodu.

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

SF2500TR



Nº	Popis	Descripción	Kód
0	Kompletná konzola	Monitor completo SF2500TR	0190798
1	Držiak na Ipad	Soporte ipad	0190419
2	Predný obal	Tapa delantera	0190439
3	Polárny impulzný prijímač	Tarjeta pulz	0190440
5	bezpečnostný kľúč na káble	Kábel slave seguridad	0190568
9	Hlavná doska monitora TFT	TFT monitor pre Android	0190551
12	Zadný kryt	Sledovací kolík	0190430
13	Koncový zadný kryt	Konečný kolík sledovača	0190431
20	Dotykový displej 15,6	Panel táctil 15.6	0190553
21	TFT 15,6"	TFT 15,6"	0190554
22	DTV pcb	Tarifa DTV	0190745
23	Fitness konzola PCB	Fitness konzola Tarjeta	0190555
26	Audio PCB	Tarjeta Audio	0190556
33	PCB USB	Cieľové USB	0190562

DOVOZCE:
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:
CZ05254175