BHFITNESS

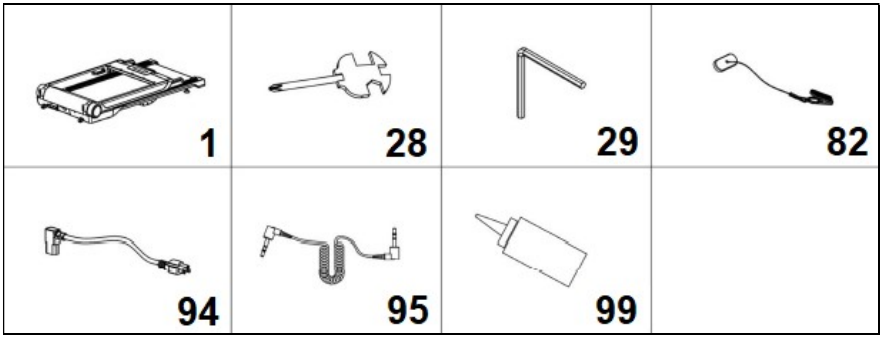


Návod k obsluze

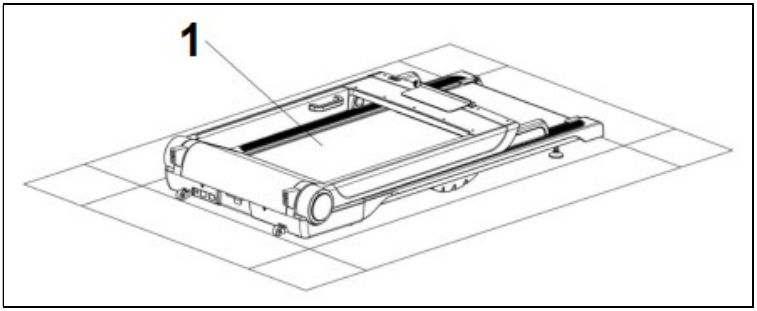


Návod k obsluze
Běžecký pás BH Fitness SlimRun G6320
CZ

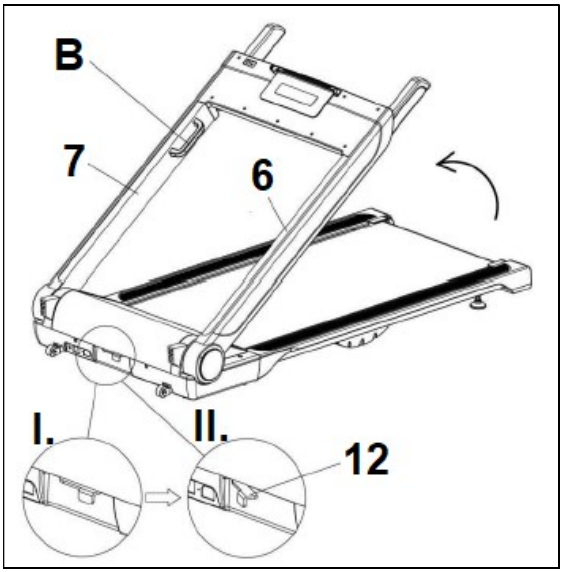
Obr. 0



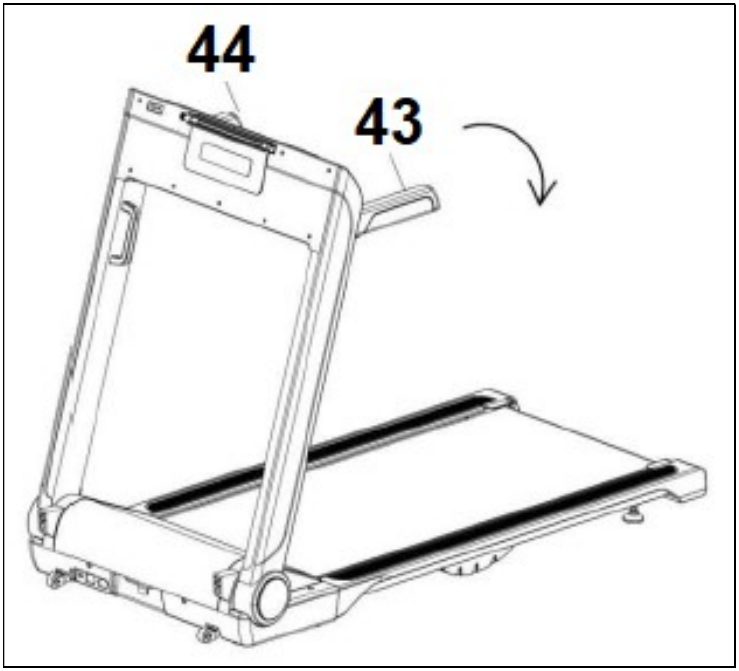
Obr.1



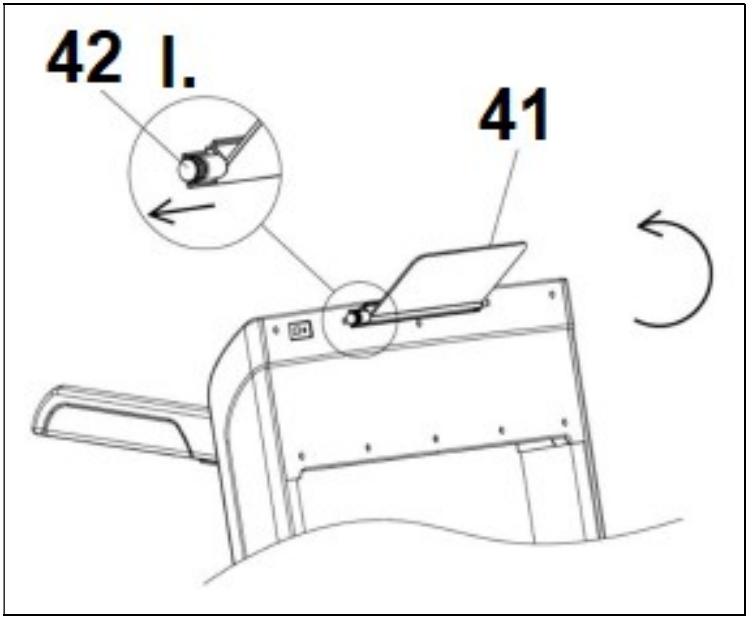
Obr. 2



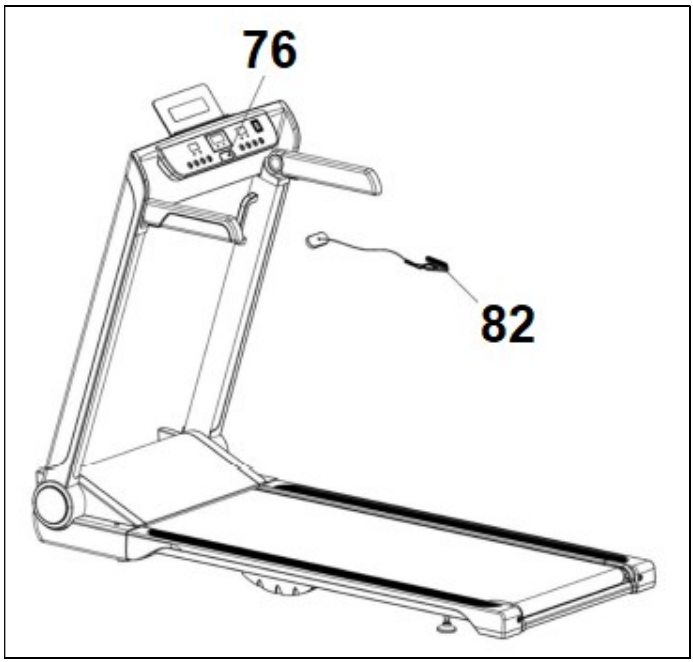
Obr. 3



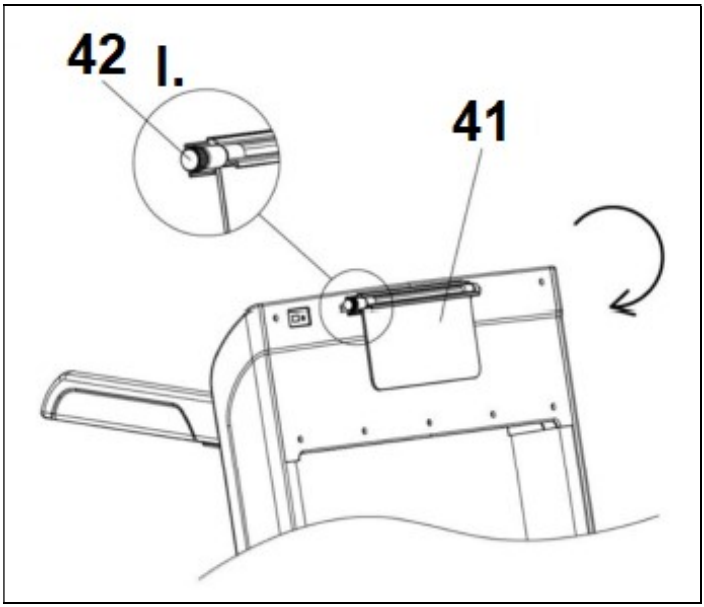
Obr. 4



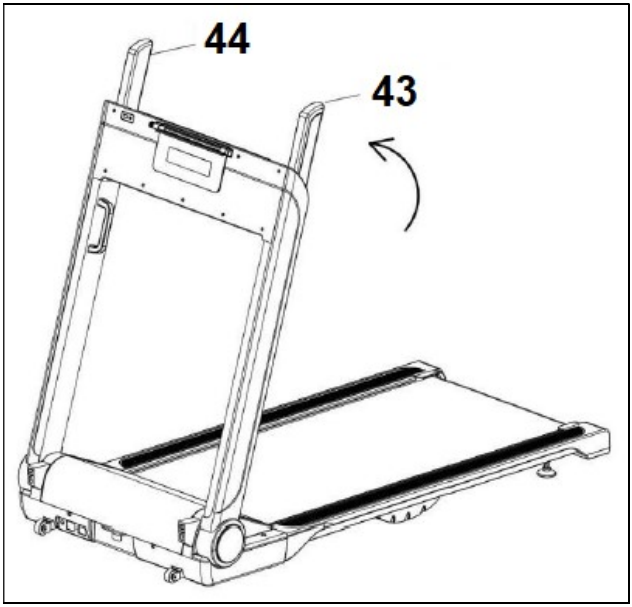
Obr. 5



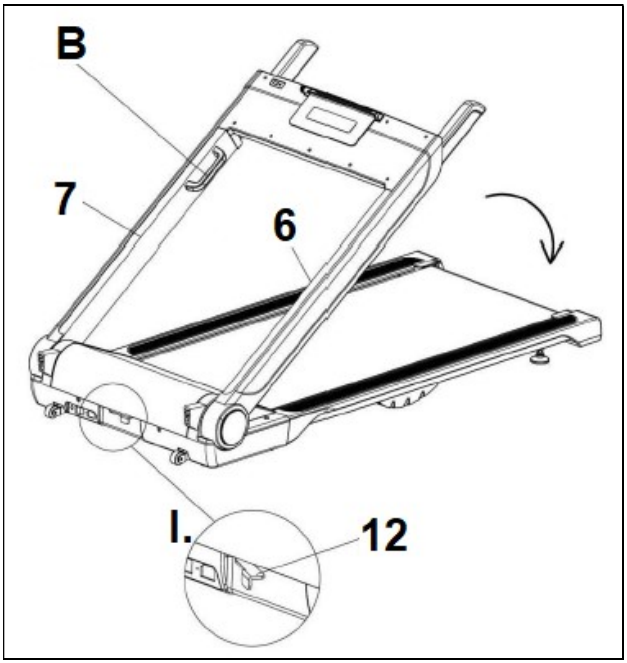
Obr. 6



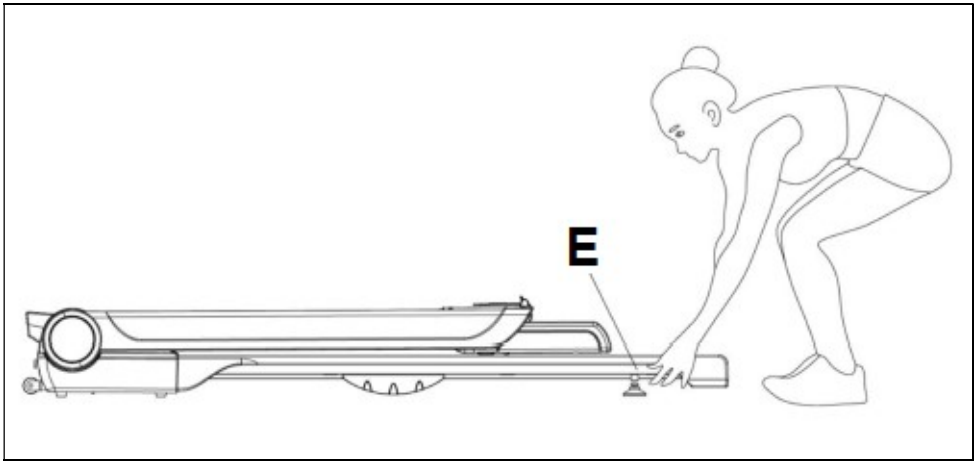
Obr. 7



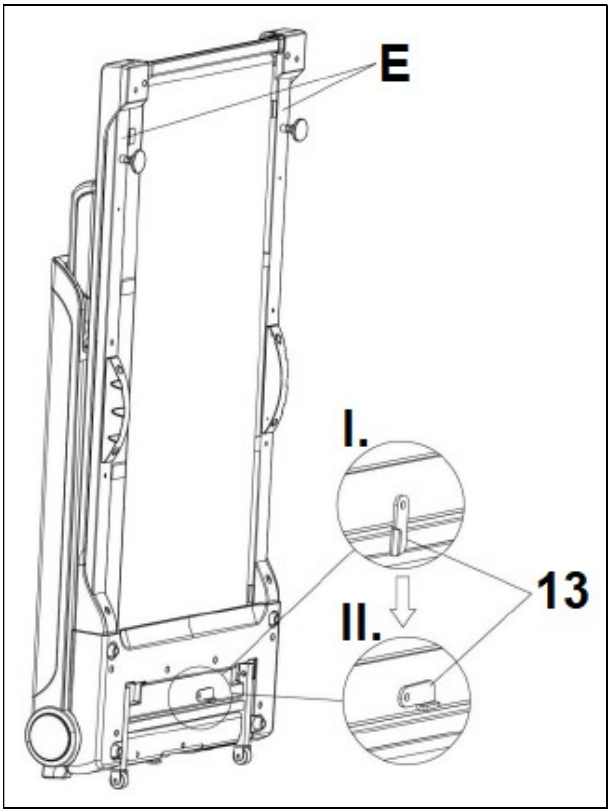
Obr. 8



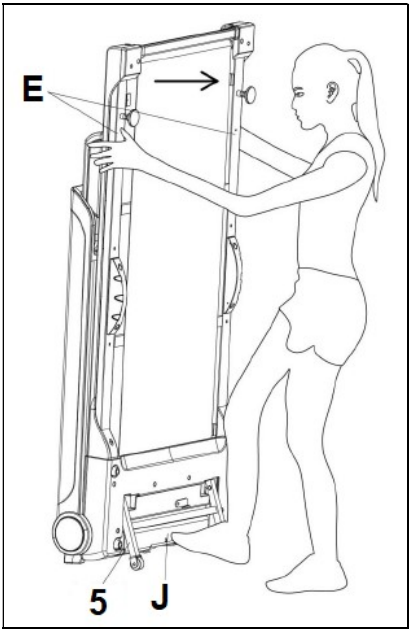
Obr. 9



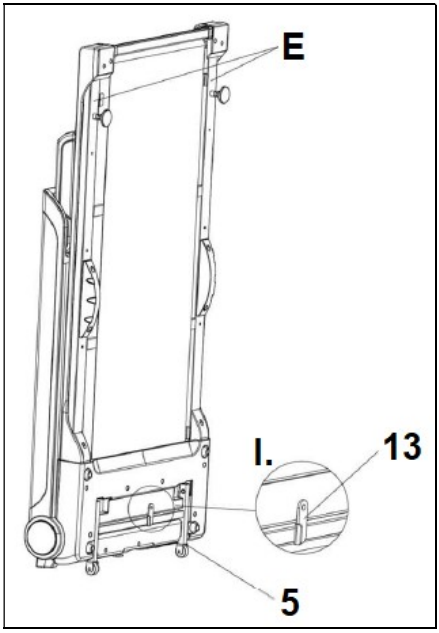
Obr. 10



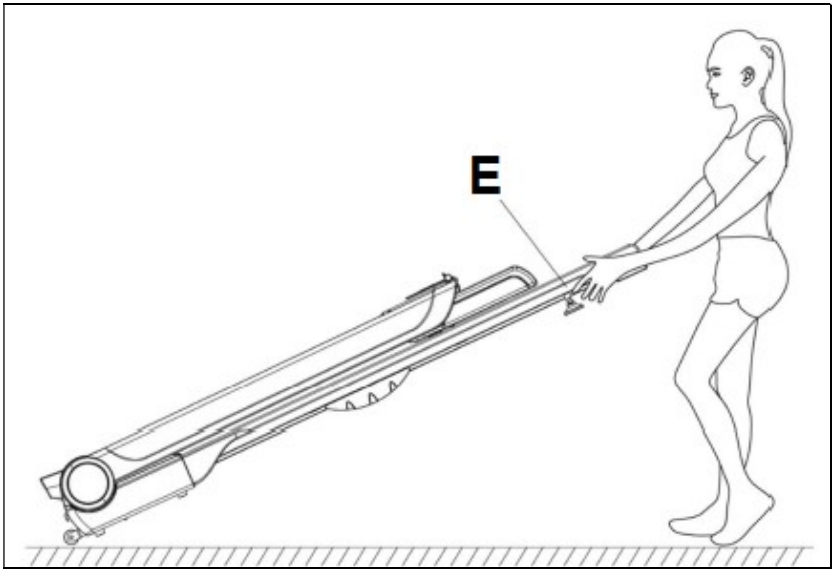
Obr. 11



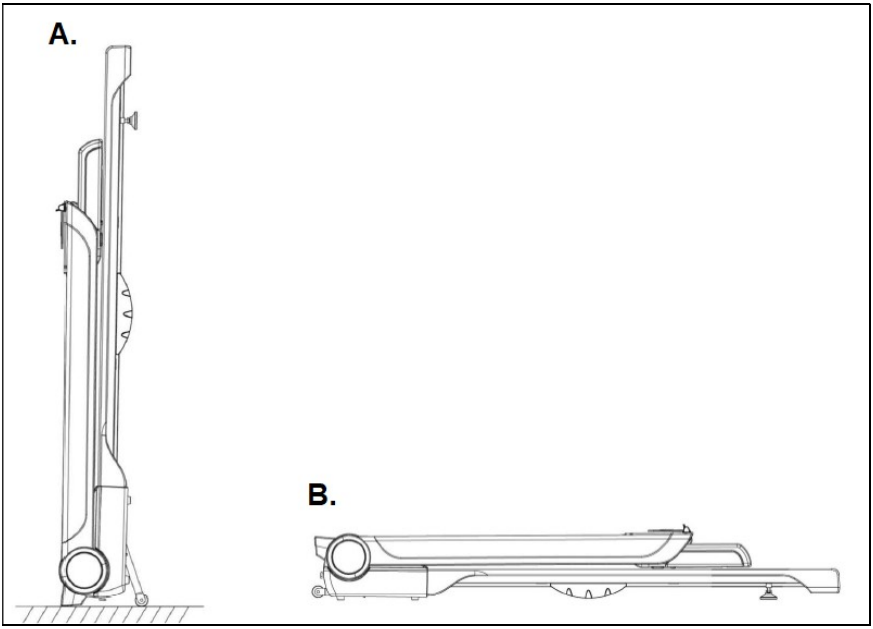
Obr. 12



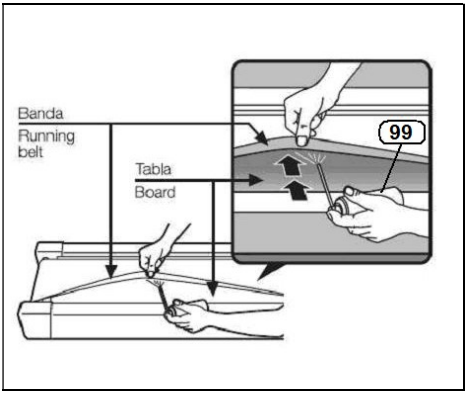
Obr. 13



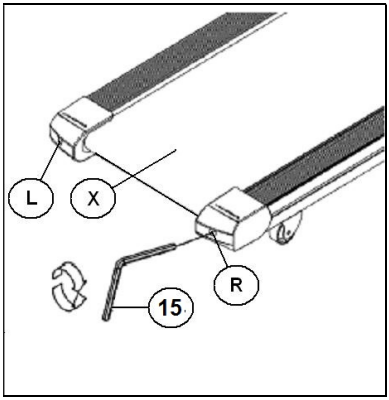
Obr. 14



Obr. 15



Obr. 16



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 115 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.

3 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.

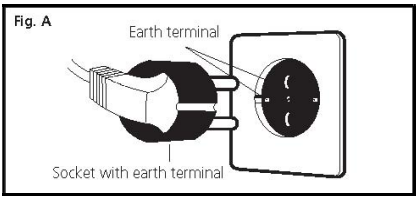
16 Jednotku nepřemazávejte, aby by nevznikaly skvrny na podlaze nebo kobercích na místě, kde jednotka stojí.

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.



Při používání elektrických spotřebičů vždy dodržujte následující rady:

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

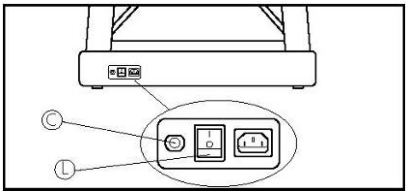
BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

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. 0.

(1) hlavní část; (28) šroubovák;(29) imbusový klíč; (82) bezpečnostní klíč; (94) adaptér; (95) MP3 kabel; (99) láhev maziva.

Montáž provádějte v následujících krocích:

1 Vyjměte jednotku z krabice a položte ji na podlahu, jak je znázorněno na obr. 1.

2 Pravou rukou vytáhněte otočný desku (12), obr. 2, I., II. Současně položte levou ruku na rukojeť (B) a poté vytáhněte svislé trubky, obr. 2. Až budou svislé trubky úspěšně zajištěny, uslyšíte cvaknutí.

3 Otočte levé (43) a pravé (44) madlo do pevné polohy, obr. 3.

4 Levou rukou vytáhněte plastovou matici (42), obr.4, I. a pravou rukou zvedněte držák (41), obr. 4. Povolte matici, jakmile je držák ve vhodném úhlu (42).

5 Vložte bezpečnostní klíč (82) do magnetické oblasti konzoly, obr. 5.

SKLÁDÁNÍ JEDNOTKY

Běžecký pás je vybaven sklopným mechanismem pro snadné skladování skladování. Chcete-li sklopný mechanismus použít, zastavte běžecký pás a odpojte napájecí kabel.

Levou rukou vytáhněte plastovou matici (42), obr.6, I. a pravou rukou otočte držák (41), obr. 6. Jakmile držák dosáhne vhodného úhlu, uvolněte plastovou matici (42).

Otočte levou (43) a pravou (44) rukojeť do pevné polohy, obr. 7.

Pravou rukou vytáhněte otočnou desku (12), obr. 8, I. a levou ruku položte na madlo (B). Poté zatlačte svislé trubky dolů, obr. 8.

POZNÁMKA: Při stlačení svislých trubek vždy pokládejte levou ruku na rukojeť (B), aby nedošlo k pádu trubek a poranění rukou.

Položte ruku do polohy E a poté zvedněte běžecký pás, obr. 9. Položte ruku do polohy E, obr. 10 a nohou otočte sklopnou pevnou desku (13) do vodorovné polohy, obr. 10, I., II.

Uchopte běžecký pás rukou do polohy E. Poté nohou pevně zatlačte na běžecký pás v poloze J, obr. 11, aby se uvolnil skládací rám (5).

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro jednodušší manipulaci opatřena kolečky. Před přesunem se ujistěte se, že je zásuvka vytažena ze zdi.

Položte ruce do polohy E, obr. 12, vložte skládací rám (5) dovnitř spodní části běžeckého trenažéru a otočte skládací pevnou desku (13) do svislé polohy, obr. 12, I. a nohou upevněte skládací rám (5).

Při přepravě držte běžecký pás v poloze E a naklánějte jej tak dlouho, dokud se kolečka nebudou plynule pohybovat, obr. 13.

Abyste předešli nehodám, NEPŘESUNUJTE běžecký pás po nerovných podlahách. Můžete zvolit, zda chcete trenažér ukládat svisle (A) nebo vodorovně (B), obr. 14. Skladujte jej na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

ÚDRŽBA

Láhev s mazivem použijte k promazání vnitřní části řemene, aby byla vaše jednotka udržována v perfektním stavu a aby bylo zajištěno minimální tření mezi řemenem a deskou (kvůli různým stylům běhu), obr. 15. Vždy více namažte oblast, na kterou při cvičení nejvíc stoupáte.

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

		Hodiny týdně	
		<=7	**>7**
Rychlost (km/h)	**<6**	1 měsíčně	1 měsíčně
	>6	2 měsíčně	1 měsíčně

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

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

FUNKCE PŘIPOMENUTÍ MAZÁNÍ

Tento trenažér má zabudovanou výstrahu mazání. Po ujetí vzdálenosti 300 km se na monitoru zobrazí "OIL" a každých 10 sekund se ozve pípnutí. To znamená, že váš trenažér potřebuje promazat. Namažte pás, jak je uvedeno v předchozí části, a poté stiskněte a podržte tlačítko „STOP“ po dobu tří sekund. Tím vymažete varování a vynulujete vzdálenost do dalšího mazání.

UPOZORNĚNÍ: Použití maziva, které nedodává BH, nebo nedostatečné mazání vede ke ztrátě záruky.

SEŘÍZENÍ PÁSU
Pokud není trenažér na podlaze usazen stejnoměrně na všech čtyřech kontaktních bodech, může dojít k tomu, že se pás 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
Tento postup je velmi důležitý, postupujte následovně. 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. 16. 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. 16.

Důležité: Nadměrné utažení pásu může vést ke snížení rychlosti stroje a dokonce k jeho roztažení.

Mějte na paměti, že jedno otočení pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má stejný účinek na polohu pásu jako jedno otočení levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček.

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

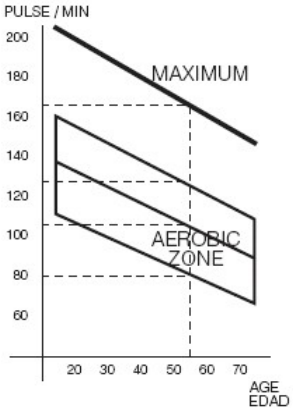
TJídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak,

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

Tep. 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.

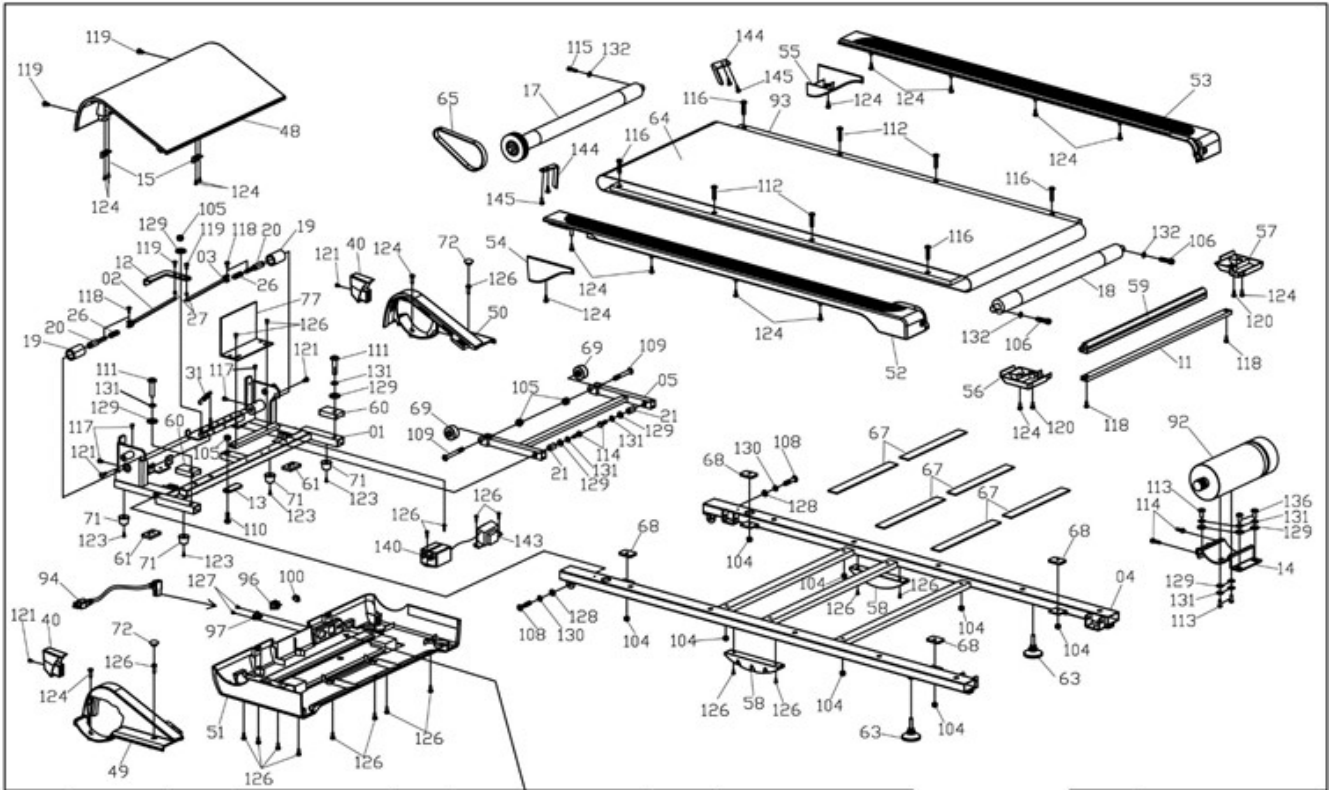
K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

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

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

TABULKA PORUCH

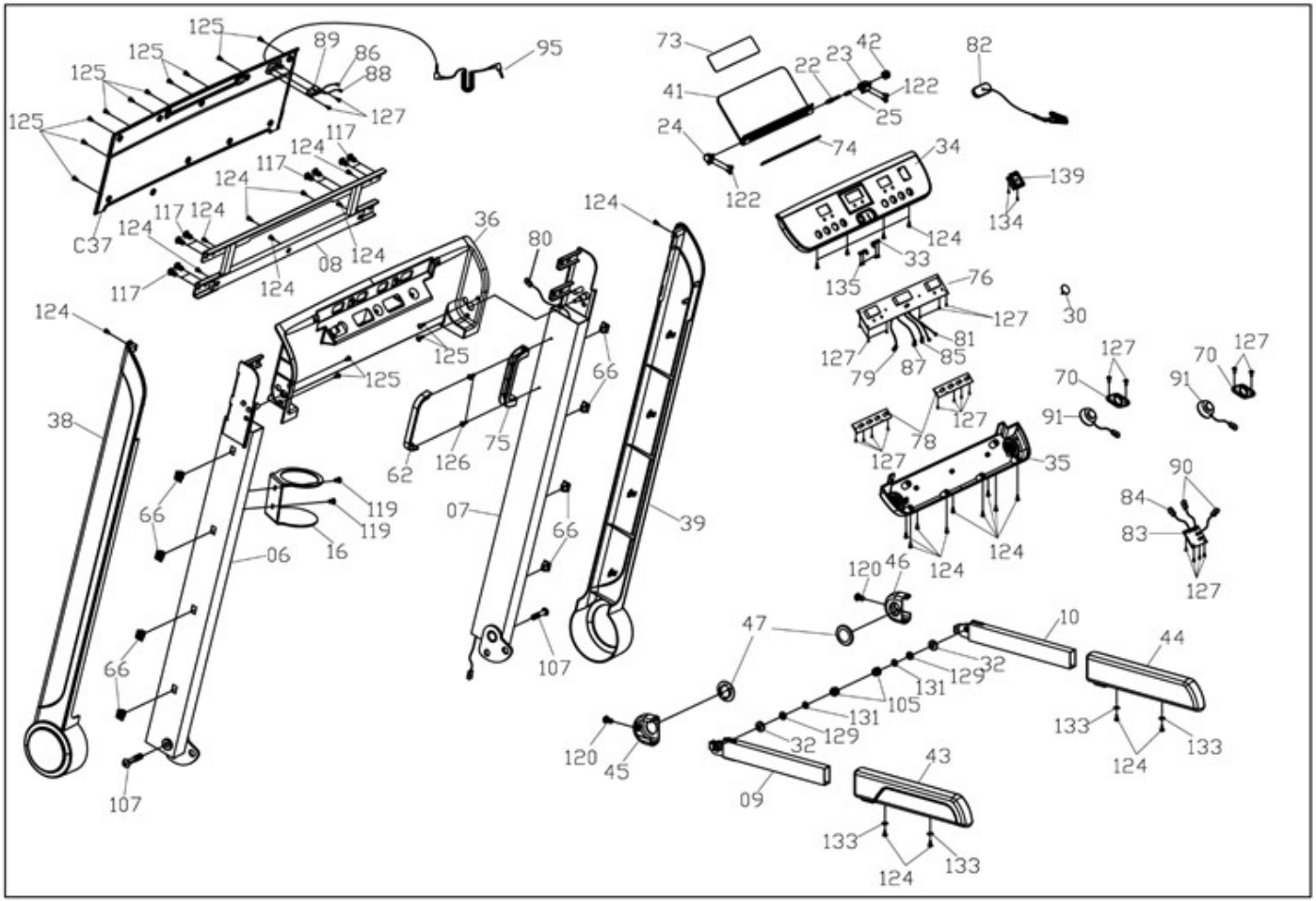
PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
Monitor se nerozsvítí.	Ujistěte se, že je trenažér zapojený do zásuvky, vypínač ON/OFF v poloze 1, bezpečnostní klíč je ve slotu	Připojte trenažér do sítě. Přepněte spínač do polohy 1 a zasuňte bezpečnostní klíč.
Monitor se zapne, ale motor se nespustí.	Zkontrolujte, zda je zatlačen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



98		101		103		142	
99		102		141			

28	
29	

G6320

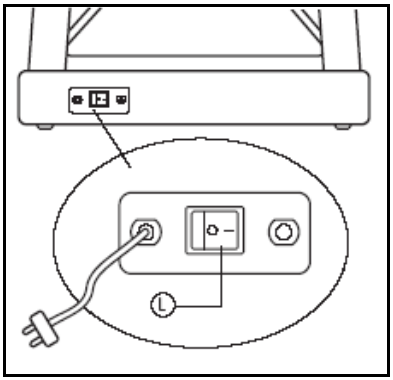

125
89
86
88
95
127
C37
08
117
124
36
80
38
66
119
16
06
107
62
126
75
07
39
73
22
23
42
82
41
122
25
24
74
34
139
134
33
135
76
30
81
87
85
79
78
35
90
84
83
70
91
46
120
47
10
44
32
129
131
105
45
09
43
133

G6320

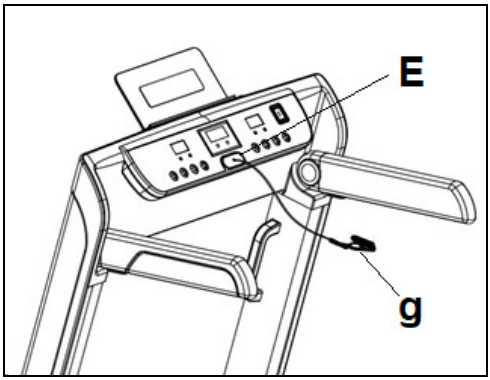


MONITOR

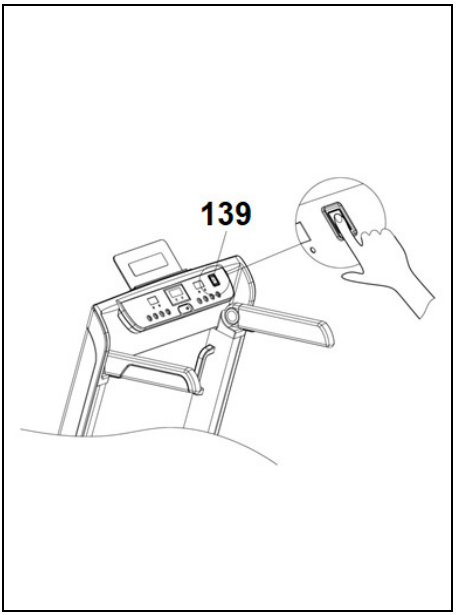
Obr. 1



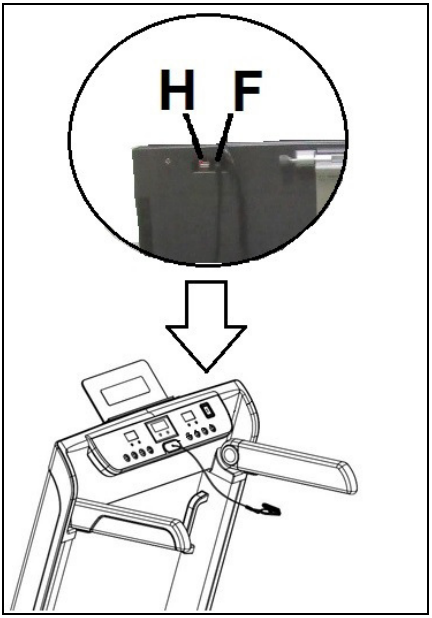
Obr. 2

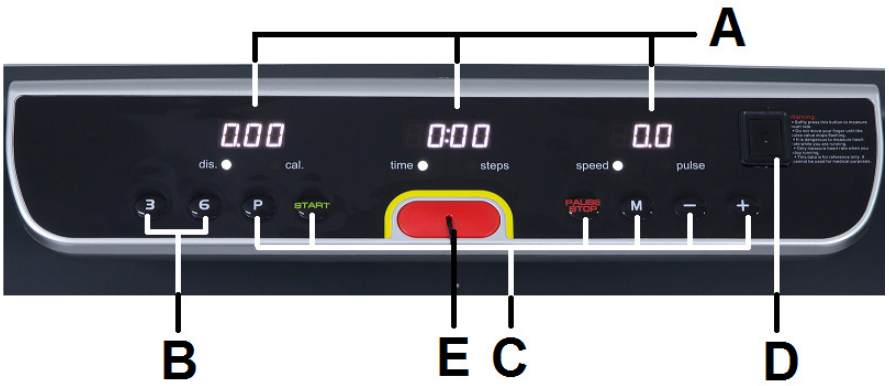


Obr. 3



Obr. 4





ČÁSTI MONITORU

A: Displej umožňuje současné odečítání času, rychlosti, vzdálenosti, tepové frekvence, kalorií a kroků.

B: Klávesy rychlého přístupu k funkci rychlosti (Speed) (3-6 Km/h).

C: Elektronický monitor má 6 kláves; (P) PROGRAM; (M) MODE; START; STOP; SPEED Km/h (+-).

D: Tepový senzor.

E: Bezpečnostní klíč.

START/STOP

Připojte trenažér do zásuvky ve zdi pomocí zemnící svorky a přepněte přepínač (L) do polohy (1), obr. 1. Bezpečnostní klíč (g) musí být vložen do slotu (E) obr. 2, jinak trenažér nebude fungovat. Jakmile je bezpečnostní klíč (g) na svém místě, jednotka vydá zvukový signál a na všech displejích se zobrazí hodnota [00:00], což znamená, že je trenažér PŘIPRAVEN k použití.

NÁVOD K OBSLUZE

RYCHLÝ START

Stisknutím tlačítka START se trenažér spustí do 3 sekund rychlostí 1,0 km/h. Nastavení rychlosti můžete zvýšit nebo snížit stisknutím kláves SPEED + -.

Cvičení pozastavíte stisknutím tlačítka STOP.

Stisknutím tlačítka START cvičení obnovíte nebo stisknutím tlačítka STOP cvičení ukončíte.

MANUÁLNÍ REŽIM

Monitor disponuje manuálním programem (MANUAL), kde můžete určit dobu trvání cvičení (H1), vzdálenost (H2) a kalorie (H3). Stisknutím tlačítka MODE (M) vstoupíte do režimu výběru a tlačítky + - nastavíte hodnotu. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Zařízení spustí odpočítávání dokud nedosáhne nuly a monitor několikrát zapípá, aby vás informoval, že jste dosáhli cíle.

Nastavení rychlosti můžete zvýšit nebo snížit v manuálním režimu stisknutím kláves SPEED + - v rozmezí 1,0–14 km/h.
Trenažér se zastaví, pokud stisknete klávesu STOP nebo vytáhnete BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ.

PROGRAMOVÝ REŽIM

Tento monitor má 9 programů (P1-P9). U programů P1 až P9 můžete nastavit dobu trvání cvičení.

Grafy jednotlivých programů P1 až P9 viz závěrečné stránky.

Je-li jednotka v hlavní nabídce, stiskněte tlačítko PROGRAM (P) a zvolte požadovaný program. Stisknutím MODE (M) vyberte čas a tlačítky +/- nastavte hodnotu. Výchozí hodnota je 10 minut. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START.

Nastavení rychlosti můžete kdykoli během cvičení změnit stisknutím kláves SPEED + -.

NOUZOVÉ ZASTAVENÍ

Pro maximální bezpečnost uživatele je tato jednotka vybavena bezpečnostním klíčem (g) a tlačítkem STOP. Bezpečnostní klíč (g) musí být zasunut do svého slotu (E), obr. 2, jinak se trenažér nespustí. Pokud cvičíte, vždy si připněte kabel bezpečnostního klíče k oděvu. Zatažením za kabel vytáhnete bezpečnostní klíč ze slotu a trenažér se okamžitě zastaví. Chcete-li restartovat trenažér, jednoduše vložte klíč zpět do slotu pro klíč.

Když trenažér nepoužíváte, vytáhněte bezpečnostní klíč (g) a uchovávejte jej mimo dosah dětí. Stisknutím červeného tlačítka označeného STOP se jednotka okamžitě zastaví. Chcete-li ji restartovat, stiskněte znovu tlačítko označené START.

POKYNY K MĚŘENÍ TEPU

Jakmile docvičíte a trenažér neběží, můžete měřit tepovou frekvenci. U tohoto modelu se tepová frekvence měří přiložením prstu na snímač (139) umístěný na monitoru, obr. 3. Držte prst na senzoru, dokud hodnota pulzu na obrazovce nepřestane blikat. Vaše hodnota srdečního tepu se zobrazí na displeji.

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

OBSLUHA MP3 ZAŘÍZENÍ

Připojte zařízení do konektoru MP3 (F) umístěného na zadní straně monitoru a poslouchejte přes reproduktory, obr. 4.
Pro nabití připojte zařízení ke konektoru USB (H), obr. 4.

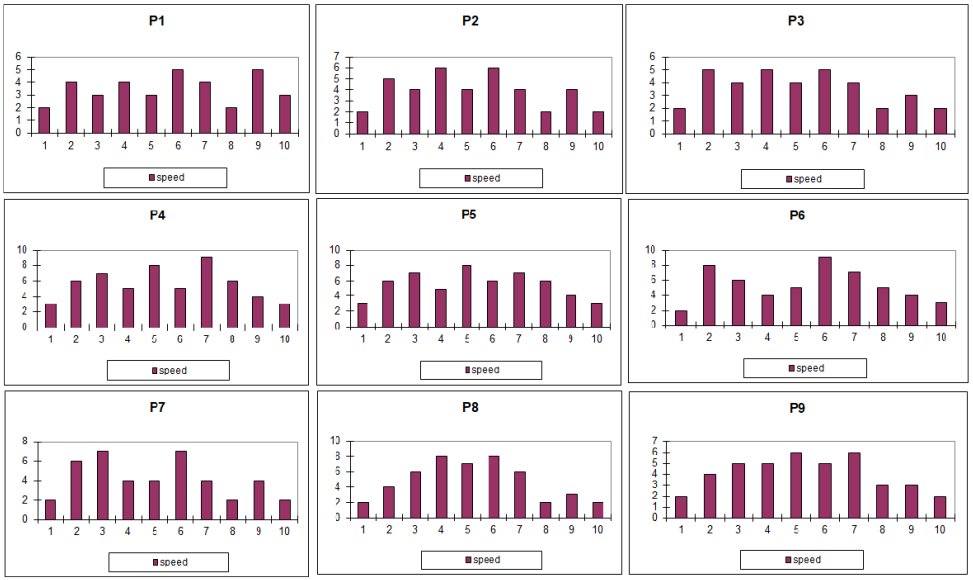
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

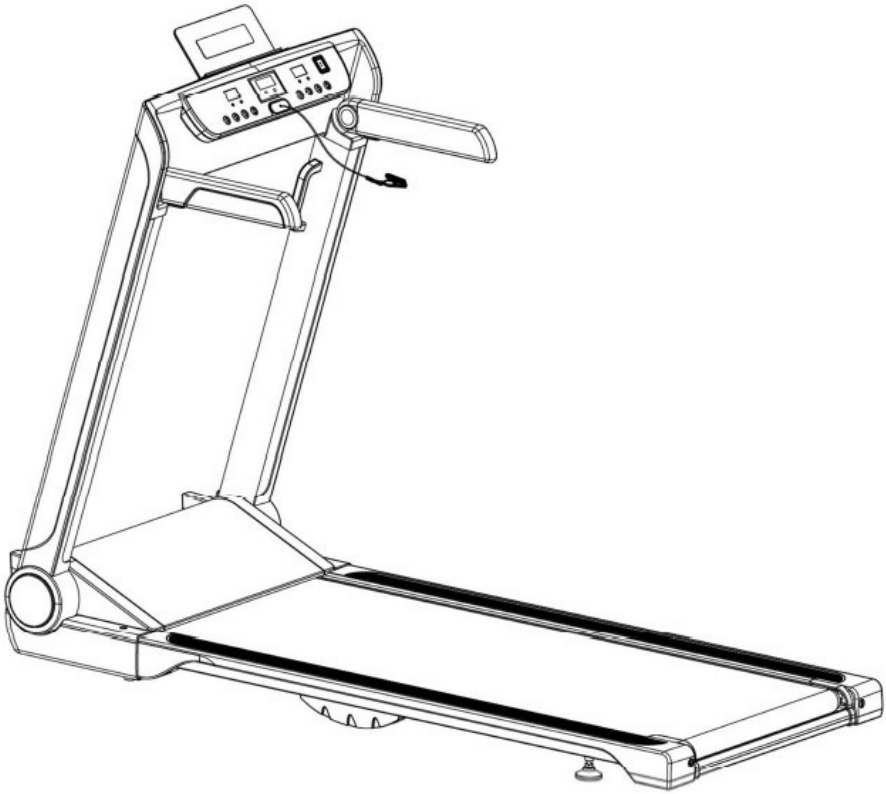
CHYBOVÉ KÓDY

E01	Možná chyba kabelu.	Kabel správně připojte mezi horní a spodní ovladač.
E02	Prasknutí, výbuch.	a.- Zkontrolujte kabely motoru. b.- Zkontrolujte, zda ovládací deska není spálená (silný zápach nebo kouř). c.- Zkontrolujte, zda je napětí správné.
E03	Žádný signál snímače rychlosti.	Zkontrolujte polohu nebo vyměňte snímač rychlosti.
E05	Možné přetížení motoru.	a.- Promažte pás. b.- Zkontrolujte, zda motor není spálený.
E08	Spálená ovládací deska.	Vyměňte ovládací desku.

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

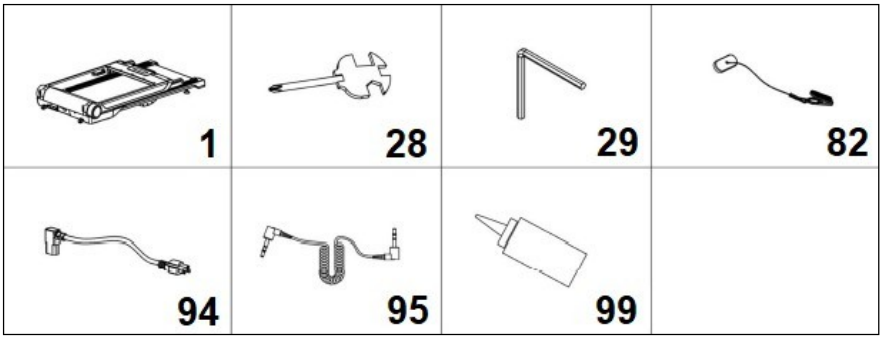
(E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
(GB) PROGRAM PROFILES
(F) PROFILS DES PROGRAMMES
(D) PROGRAMMPROFILE
(P) PERFIS DOS PROGRAMAS
(I) PROFILI DEI PROGRAMMI
(NL) PROGRAMMAPROFIELEN



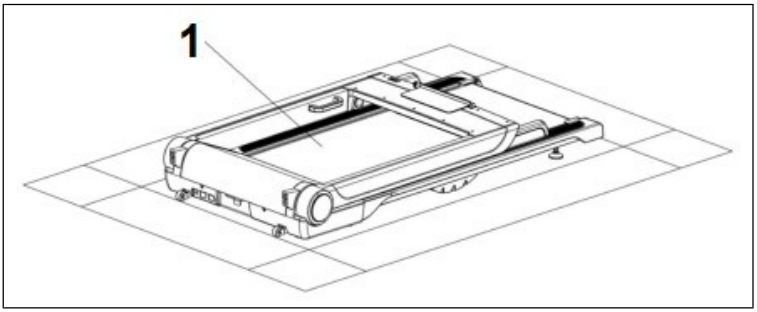


Návod na obsluhu
Bežecký pás BH Fitness SlimRun G6320
SK

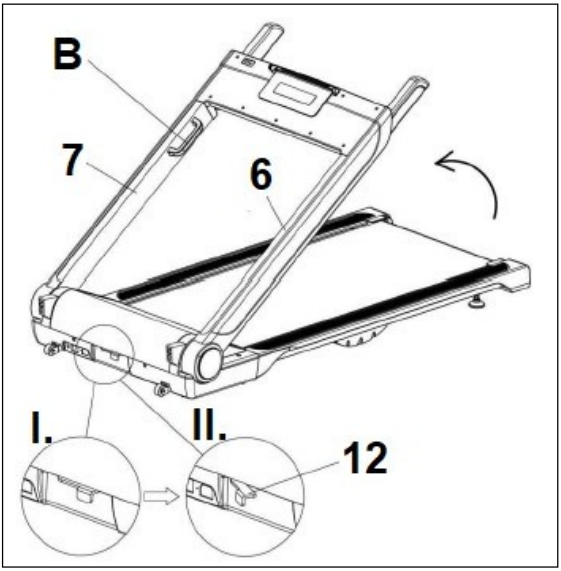
Obr. 0



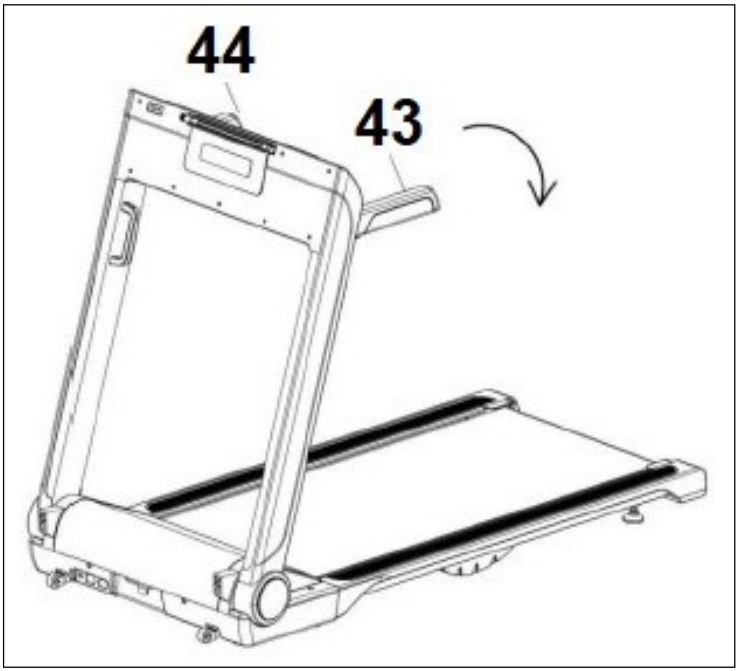
Obr.1



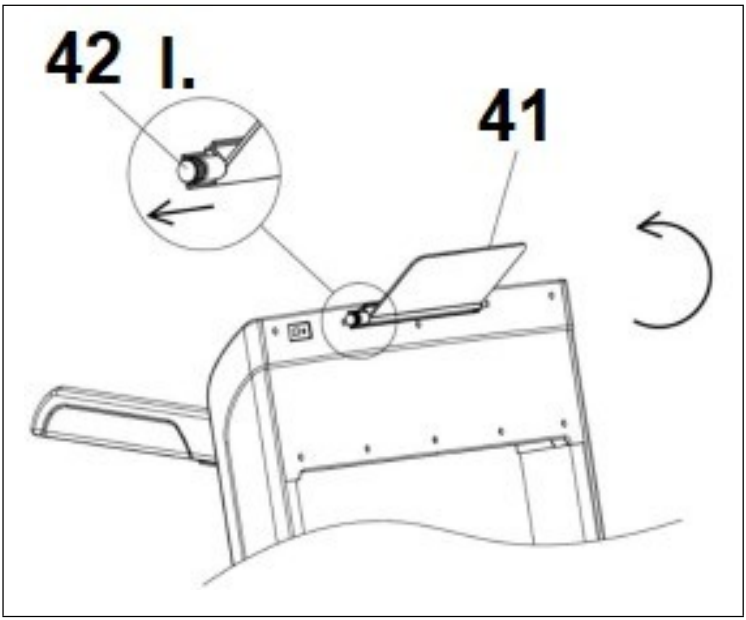
Obr. 2



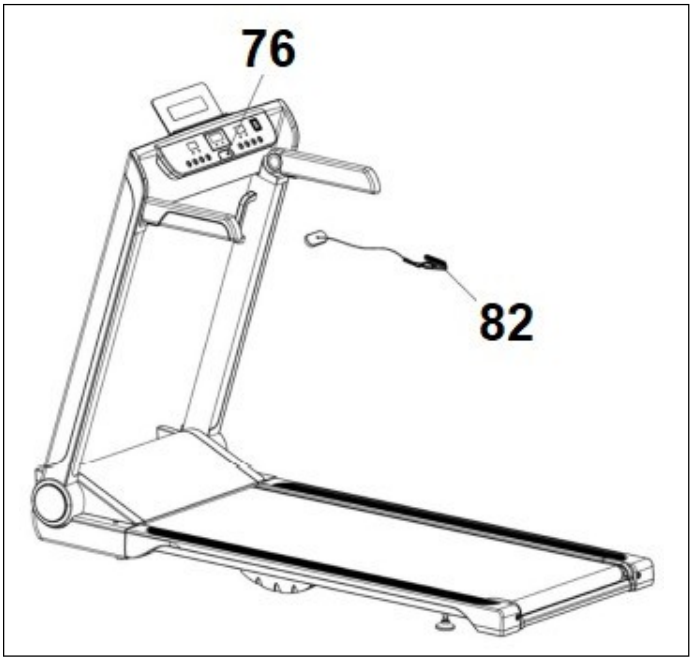
Obr. 3



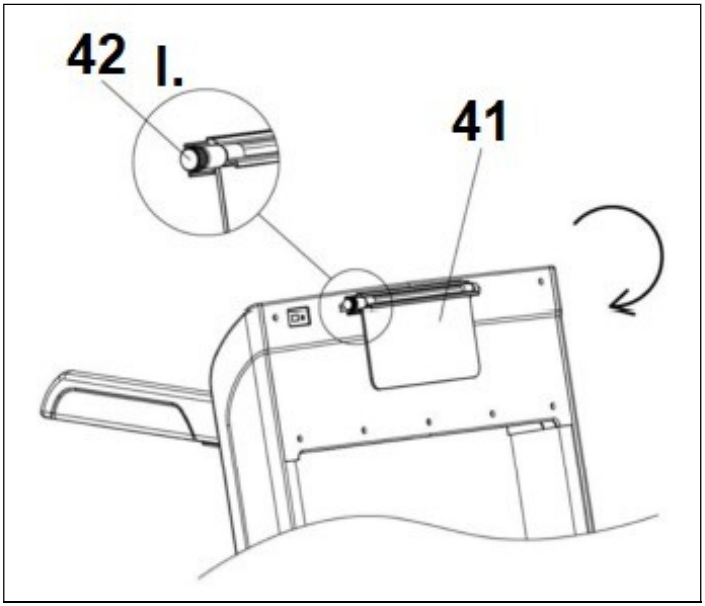
Obr. 4



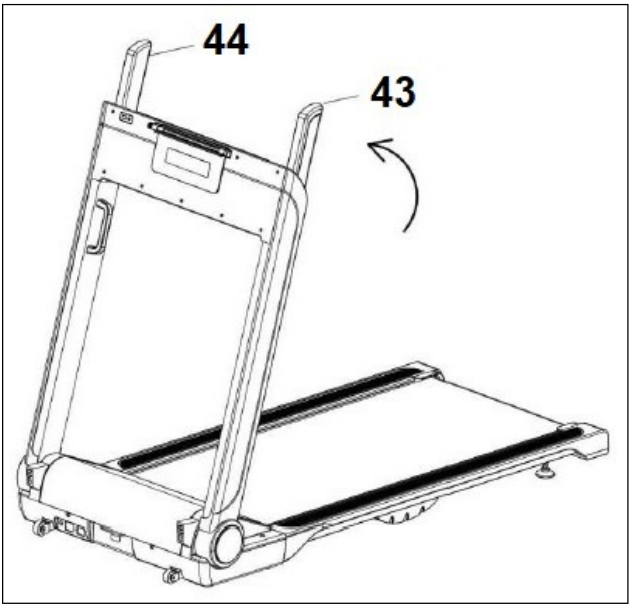
Obr. 5



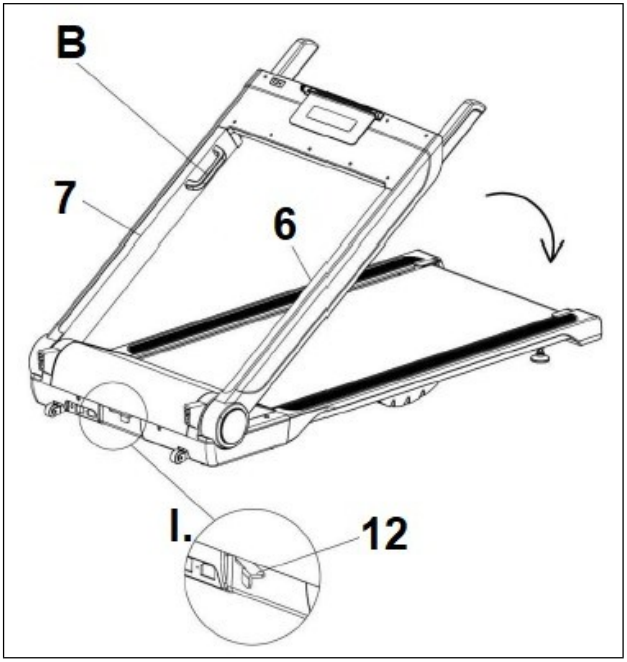
Obr. 6



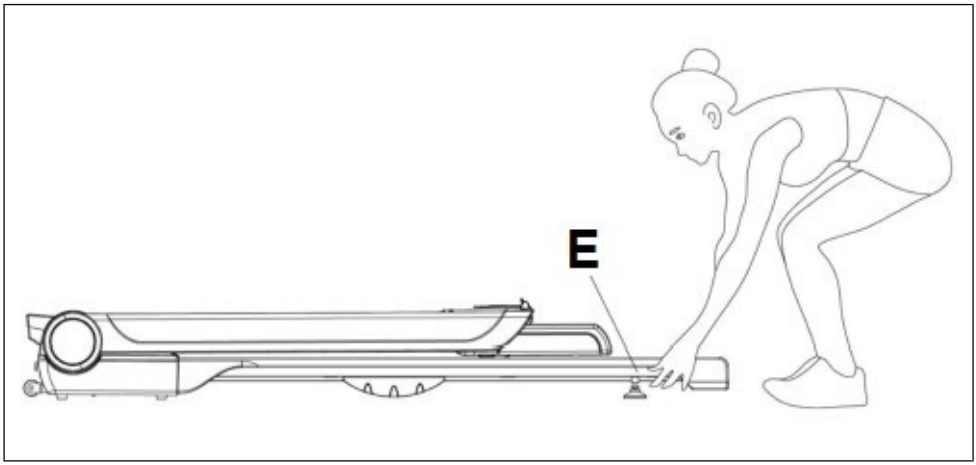
Obr. 7



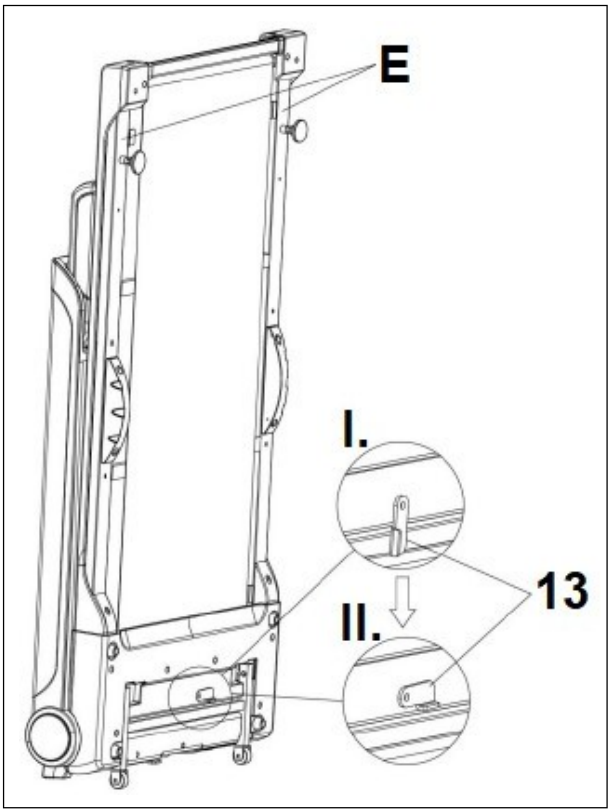
Obr. 8



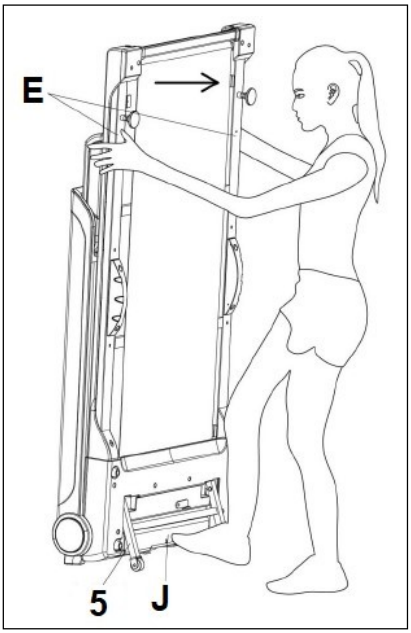
Obr. 9



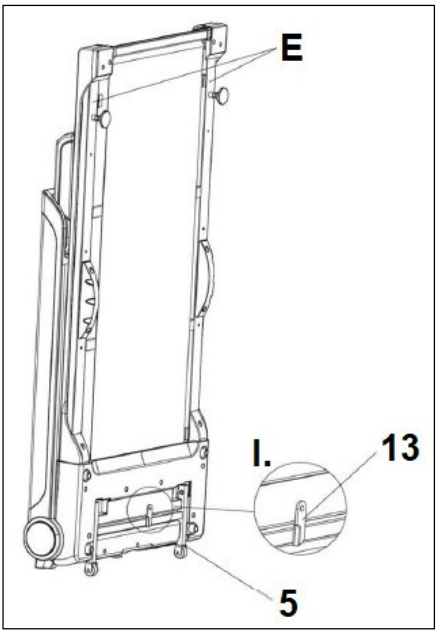
Obr. 10



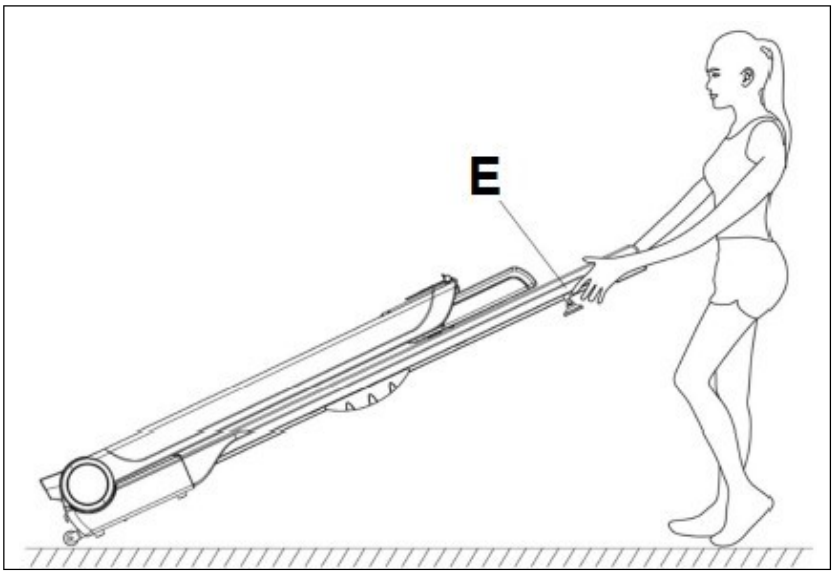
Obr. 11



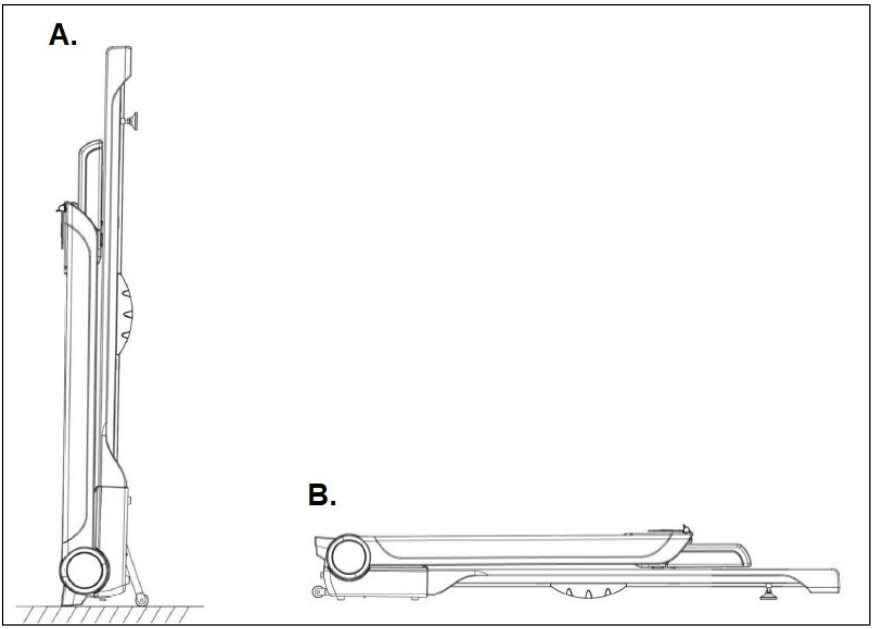
Obr. 12



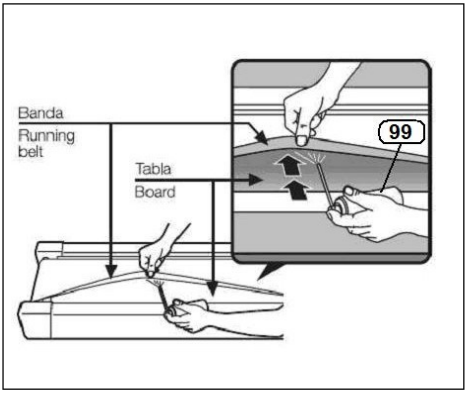
Obr. 13



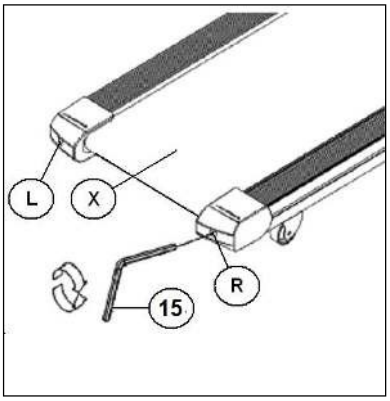
Obr. 14



Obr. 15



Obr. 16



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 115 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 inými osobami.

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 trenažér sa v žiadnom prípade nesmie používať ako hračka.

8 Nedovoľte deťom alebo osobám so zdravotným postihnutím používať zariadenie bez dozoru kvalifikovanej osoby.

9 V prípade núdze položte nohy na bočné lišty a držte rukoväť, kým sa jednotka nezastaví.

10 Pri nastupovaní a vystupovaní alebo pri zmene rýchlosti používajte madla, Neskáčte na pás, keď je v p o h y b e .

11 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí. Neumiestňujte ruky, nohy ani iné predmety pod bežecký pás.

12 Nestojte na páse, keď sa pohybuje.

13 Noste vhodný odev a obuv a dbajte na to, aby boli zaviazané šnúrky. Aby ste predišli zraneniu a zbytočnému opotrebovaniu pásu, uistite sa, že vaša obuv nie je špinavá.

14 Trenažér nepoužívajte vo vonkajšom prostredí.

15 Neodporúča sa ponechávať trenažér dlhodobo na vlhkom mieste, aby sa zabránilo jeho hrdzaveniu.

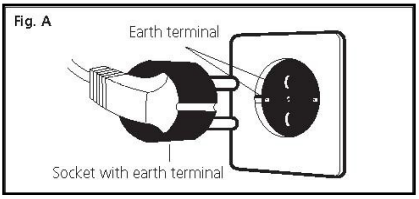
16 Prístroj neumývajte nadmerne, aby ste zabránili vzniku škvŕn na podlahe alebo kobercoch, na ktorých prístroj stojí.

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 neupravujte, ak sa nehodí do zásuvky, nechajte elektrikára nainštalovať vhodnú elektrickú zásuvku. Tento výrobok sa smie používať iba v obvode 220-240, viď obr. A. Uistite sa, že je spotrebič pripojený iba do zásuvky v stene s rovnakým usporiadaním kolíkov ako zástrčka. Pri tomto zariadení nepoužívajte adaptér.



Pri používaní elektrických spotrebičov vždy dodržiavajte nasledujúce pokyny:

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 sieťový kábel.
5 Prístroj nepoužívajte, ak je napájací kábel poškodený alebo opotrebovaný
6 Napájací kábel držte mimo horúcich povrchov.

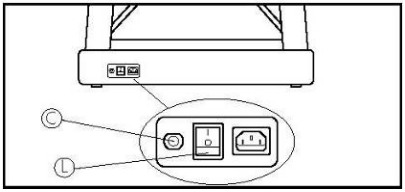
BEZPEČNOSTNÝ ISTIČ

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 spínač (L) do polohy "I" (ON) a jednotka bude opäť pripravená na použitie. Ak sa istič opakovane vypína, pravdepodobné príčiny sú nasledovné:

-Abnormálne 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 0.

(1) hlavná časť; (28) skrutkovač; (29) imbusový kľúč; (82) bezpečnostný kľúč; (94) adaptér; (95) MP3 kábel; (99) fľašu maziva.

Inštalácia prebieha v nasledujúcich krokoch:

1 Vyjmite jednotku z krabice a položte ju na podlahu, ako je znázornené na obrázku 1.

2 Pravou rukou vytiahnite otočnú dosku (12), obr. 2, I., II. Zároveň položte ľavú ruku na rukoväť (B) a potom vytiahnite zvislé rúrky, obr. 2. Keď sú zvislé rúrky úspešne zaistené, budete počuť cvaknutie.

3 Otočte ľavú (43) a pravú (44) rukoväť do pevnej polohy, obr. 3.

4 Ľavou rukou vytiahnite plastovú maticu (42), obr. 4, I. a pravou rukou zdvihnite držiak (41), obr. 4. Keď je konzola vo vhodnom uhle, uvoľnite maticu (42).

5 Vložte bezpečnostný kľúč (82) d o magnetickej oblasti konzoly, obr. 5.

SKLADANIE JEDNOTKY

Bežecký pás je vybavený skladacím mechanizmom na jednoduché skladovanie. Ak chcete použiť skladací mechanizmus, zastavte bežecký pás a odpojte napájací kábel.

Ľavou rukou vytiahnite plastovú maticu (42), obr. 6, I. a pravou rukou otáčajte držiakom (41), obr. 6. Keď držiak dosiahne vhodný uhol, uvoľnite plastovú maticu (42).

Otočte ľavú (43) a pravú (44) rukoväť do pevnej polohy, obr. 7.

Pravou rukou vytiahnite otočnú dosku (12), obr. 8, I. a ľavú ruku položte na rukoväť (B). Potom zatlačte zvislé rúrky nadol, obr. 8.

POZNÁMKA: Pri stláčaní vertikálnych rúrok vždy položte ľavú ruku na rukoväť (B), aby ste predišli pádu rúrok a poraneniu rúk.

Položte ruku do polohy E a potom zdvihnite bežecký pás, obr. 9. Položte ruku do polohy E, obr. 10 a nohou otočte sklopnú pevnú dosku (13) do vodorovnej polohy, obr. 10, I, II.

Uchopte bežecký pás rukami v polohe E. Potom pevne zatlačte nohou na bežecký pás v polohe J, obr. 11, aby sa uvoľnil sklopný rám (5).

MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Zariadenie je vybavené kolieskami na ľahšiu manipuláciu. Pred premiestnením zásuvky sa uistite, že je vytiahnutá zo steny.

Umiestnite ruky do polohy E, obr. 12, vložte sklopný rám (5) do spodnej časti bežeckého pásu a otočte sklopnú pevnú dosku (13) do zvislej polohy, obr. 12, I. a zafixujte sklopný rám (5) nohou.

Pri preprave držte bežecký pás v polohe E a nakláňajte ho, kým sa kolesá nebudú pohybovať hladko, obr. 13.

Aby ste predišli nehodám, NEPRESUNUJTE bežecký pás po nerovných podlahách. Môžete zvoliť, či chcete trenažér ukladať zvisle (A) alebo vodorovne (B), obr. 14. Skladujte ho na suchom mieste, pokiaľ možno bez teplotných výkyvov.

ÚDRŽBA

Fľašu s mazivom použite na premazanie vnútornej časti remeňa, aby bola vaša jednotka udržiavaná v perfektnom stave a aby bolo zaistené minimálne trenie medzi remeňom a doskou (kvôli rôznym štýlom behu), obr. 15. Vždy viac namažte oblasť, na ktorú pri cvičení najviac stúpate.

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

		Hodiny za týždeň	
		<=7	**>7**
Rýchlosť (km/h)	**<6**	1 mesačne	1 mesačne
	>6	2 mesačne	1 mesačne

Poznámka: Tento plán preventívnej údržby je určený len na domáce použitie.
Pri komerčnom používaní sa odporúča vykonávať údržbu jednotky každú chvíľu.

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

FUNKCIA PRIPOMENUTIA VYMAZANIA

Tento trenažér má zabudované upozornenie na mazanie. Po prejdení 300 km sa na monitore zobrazí "OIL" a každých 10 sekúnd zaznie zvukový signál. To znamená, že váš trenažér potrebuje namazať. Premažte pás podľa pokynov v predchádzajúcej časti a potom stlačte a podržte tlačidlo "STOP" na tri sekundy. Tým sa vymaže upozornenie a vynuluje sa vzdialenosť do ďalšieho mazania.

VAROVANIE: Použitie maziva, ktoré nedodáva spoločnosť BH, alebo nedostatočné mazanie má za následok stratu záruky.

NASTAVENIE PÁSOV
Ak bežecký pás nesedí na podlahe rovnomerne vo všetkých štyroch kontaktných bodoch, môže sa pás vychýliť do strán. 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
Tento postup je veľmi dôležitý, postupujte podľa týchto krokov. 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 16. 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 16.

Dôležité: Nadmerné napnutie remeňa môže viesť k zníženiu rýchlosti stroja a dokonca k jeho roztiahnutiu.

Nezabudnite, 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 prípade nadmerného pohybu remeňa možno použiť ktorúkoľvek z týchto dvoch skrutiek, aby sa zabránilo nadmernému napnutiu remeňa.

OPERATÍVNE POKYNY

KONDÍCIA
Byť fit znamená žiť život naplno. Moderná spoločnosť veľmi trpí stresom. Život v meste je predovšetkým 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 potrebuje telo aj kyslík. Pravidelné cvičenie zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zároveň zlepšuje funkciu pľúc, kapacitu srdca a krvný obeh. Energia vyrobená počas cvičenia spaľuje kilokalórie (známe ako kalórie).

CVIČENIE A KONTROLA HMOTNOSTI

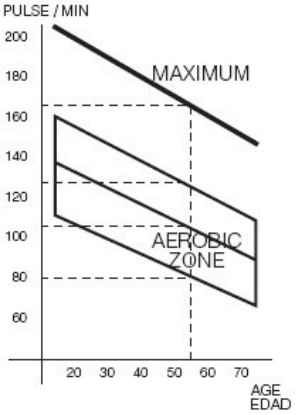
Jedlo, ktoré zjeme, sa okrem iného premieňa na energiu (kalórie) pre naše telo. Ak prijímame viac kalórií, ako ich spaľujeme, tučnieme a naopak,

ak spálime viac kalórií, ako zjeme, schudneme. Keď telo odpočíva, spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo naše životné funkcie aktívne. Cvičenie sa prejavuje srdcovou frekvenciou (pulzáciou), ktorá sa zvyšuje so zvyšujúcou sa námahou 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 až 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 malo prebiehať v rozsahu 65 % - 85 % maximálnej srdcovej frekvencie počas 15 - 20 minút, pričom by nemala presiahnuť 85 %.

Príklad: vek 50 rokov
220-50= tep170

Tep. 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 sa dá dosiahnuť chôdzou pri nízkej rýchlosti po dobu 2-3 minút, kým tepová frekvencia neklesne pod 65 %. To zabraňuje bolesti svalov, najmä po intenzívnom cvičení. Program je vhodné ukončiť aj niekoľkými relaxačnými cvičeniami na podlahe.

POZNÁMKA NA ZÁVER

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 odstránenie prachu použite vlhkú handričku alebo uterák. Nepoužívajte rozpúšťadlá. Opatrne vysajte okolie viditeľných častí. Spodnú stranu prístroja môžete vysávať aj tak, že si ľahnete na jednu zo strán.

Podobne môžete vysávať aj vnútornú stranu krytu motora (pri manipulácii s káblami buďte opatrní).

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.

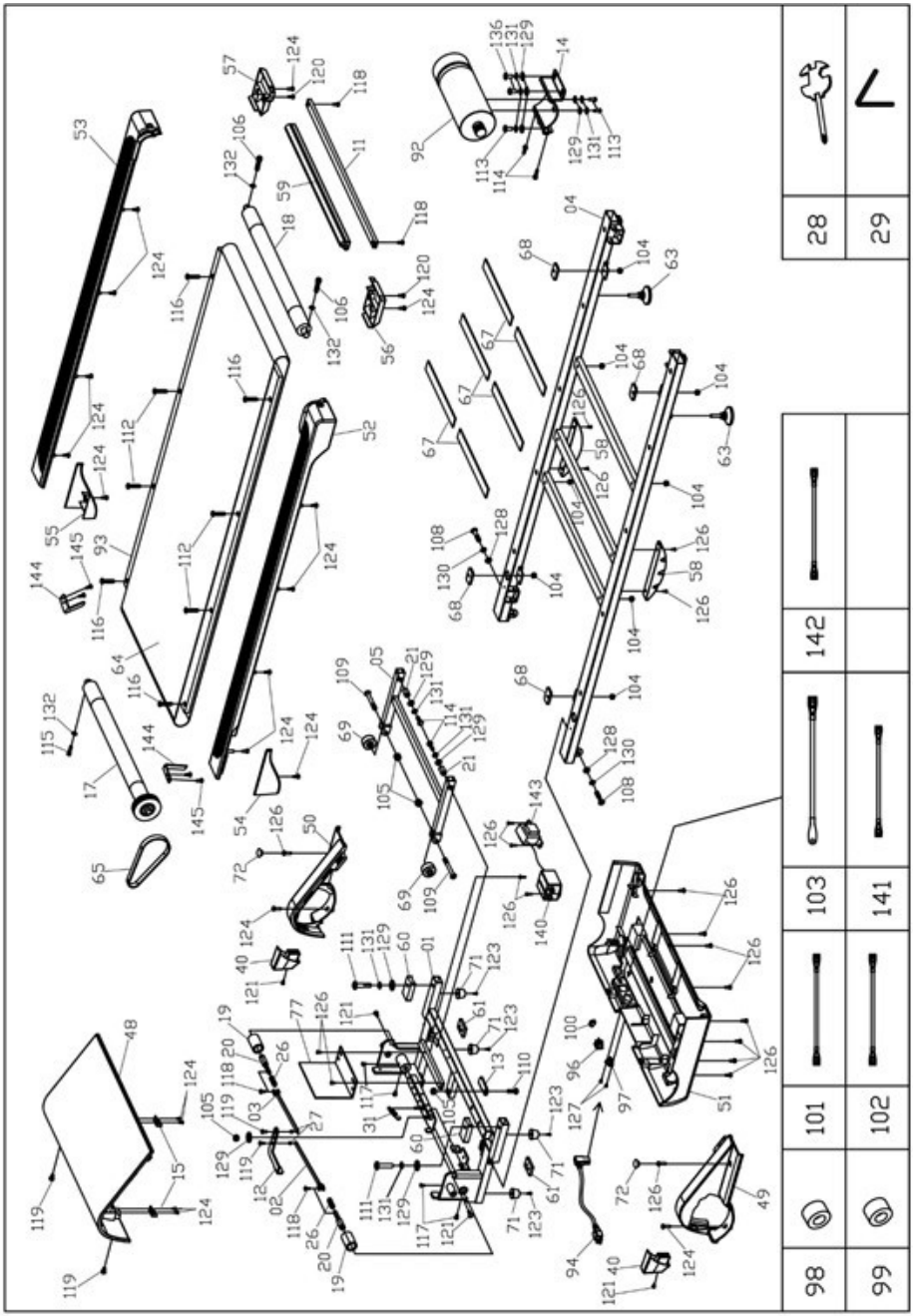
Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

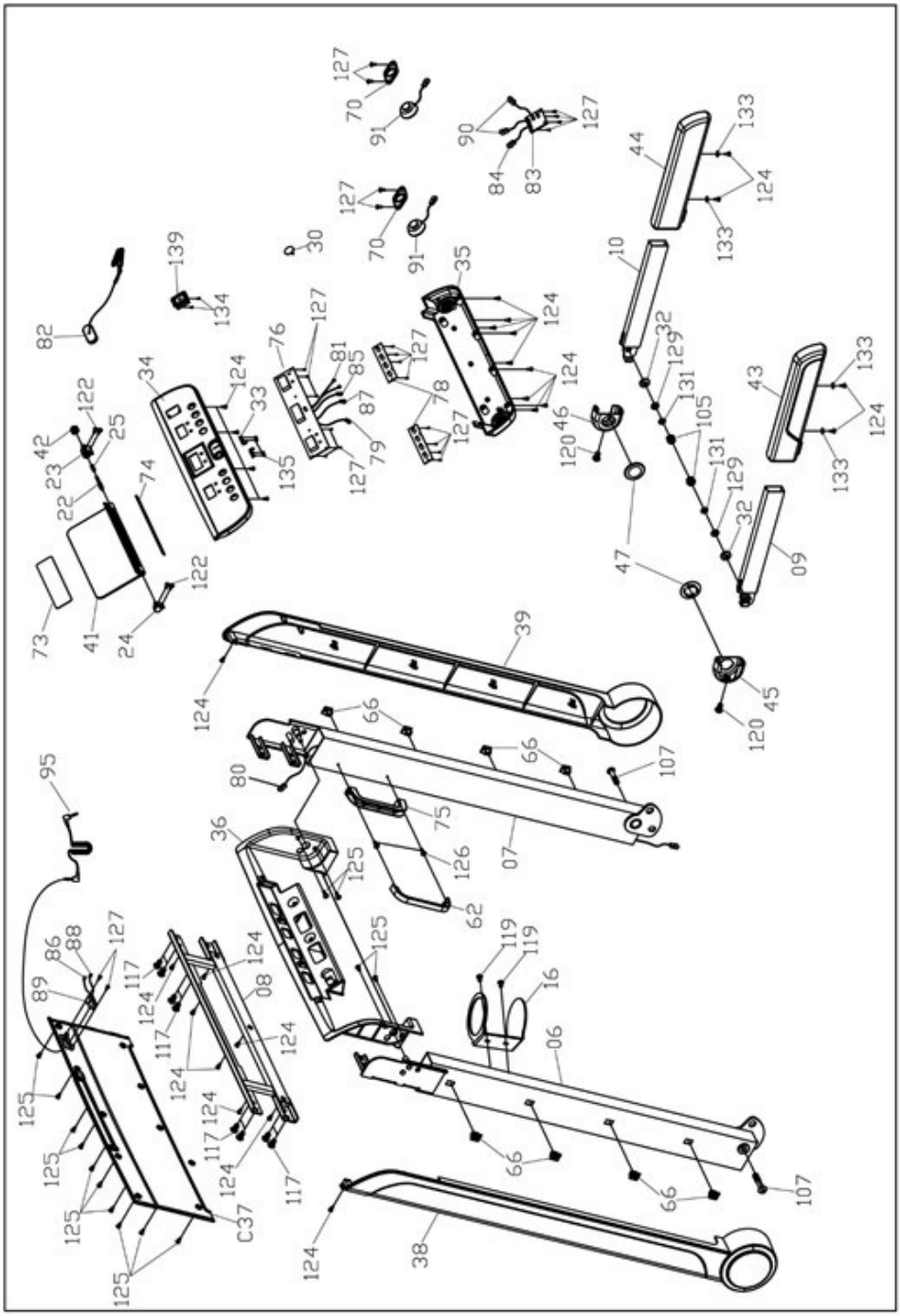
BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

TABUĽKA PORÚCH

PROBLÉM	KONTROLA	RIEŠENIE
Monitor sa nerozsvieti.	Uistite sa, že je trenažér zapojený do zásuvky, vypínač ON/OFF v polohe 1, bezpečnostný kľúč je v slote	Pripojte trenažér k elektrickej sieti. Prepnite spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč.
Monitor sa zapne, ale motor sa nenaštartuje.	Skontrolujte, či je obmedzovač prúdu zatlačený.	Vypnite trenažér a zasuňte istič. Namažte pás bežeckého pásu.
Chôdza na páse je trhavá.	a) Skontrolujte, či je remeň namazaný. b) Skontrolujte napnutie posuvného remeňa. c) Skontrolujte napnutie hnacieho remeňa.	a) Premažte po- suvný pás b) Upravte napnutie pásu. c) Upravte napnutie hnacieho remeňa.
Trenažér sa zastaví (istič sa vypne).	4) Skontrolujte, či je pás premazaný.	4) Tlačidlo preťaženia resetujte prepínačom do polohy "0" a namažte bežecký pás.
Úraz elektrickým prúdom cez madlá.	5) Uistite sa, že je trenažér zapojený do uzemnenej elektrickej zásuvky.	5) Zapojte trenažér do uzemnenej elektrickej zásuvky.
Bežecký pás je mimo stredu.	a) Skontrolujte, či je trenažér položený na rovnej podlahe. b) Skontrolujte, či sa trenažér neviklá.	

G6320

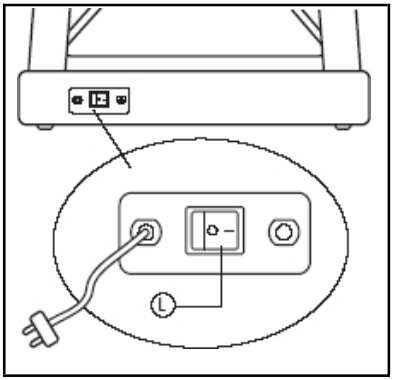



95
89
86
88
127
125
117
124
08
37
36
80
75
126
62
125
07
66
107
39
124
73
41
24
122
74
25
42
23
22
34
33
135
82
139
134
76
81
85
87
79
30
70
91
78
35
10
32
129
131
105
46
120
47
45
44
43
09
133
90
84
83
16
119
06
38

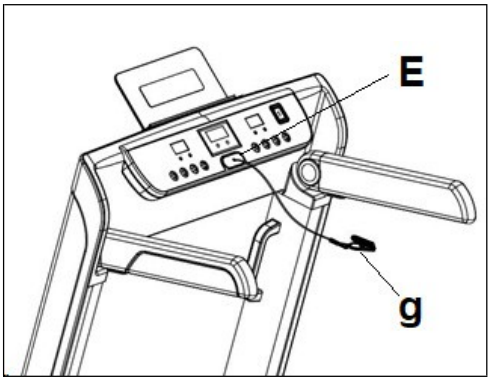


MONITOR

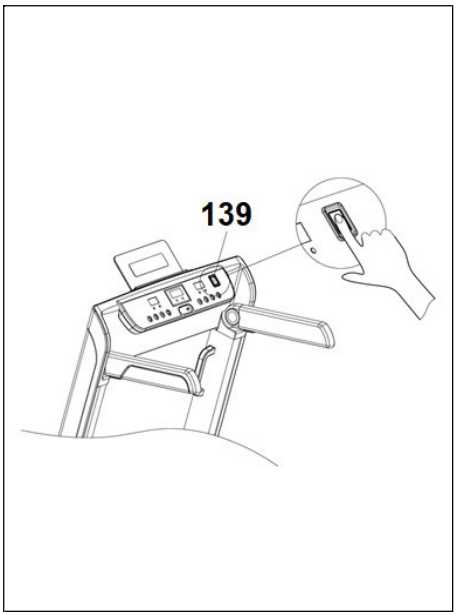
Obr. 1



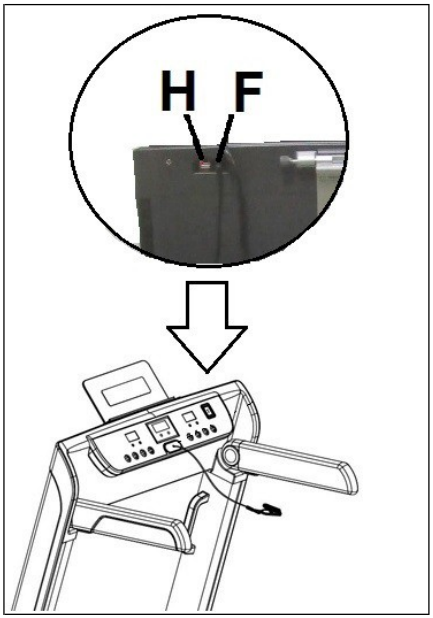
Obr. 2

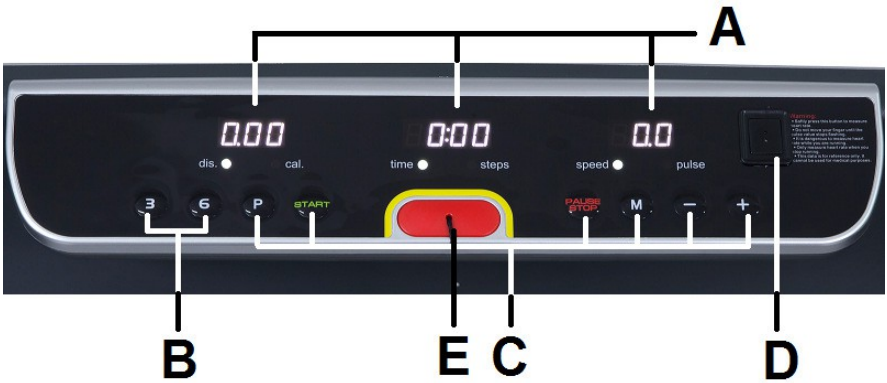


Obr. 3



Obr. 4





ČASTI MONITORA

Odpoveď: Displej umožňuje súčasné meranie času, rýchlosti, vzdialenosti, srdcového tepu, kalórií a krokov.

B: Tlačidlá rýchleho prístupu k funkciám rýchlosti (3-6 km/h).

C: Elektronický monitor má 6 tlačidiel; (P) PROGRAM; (M) MODE; START; STOP; RÝCHLOSŤ Km/h (+-).

D: Snímač srdcovej frekvencie.

E: Bezpečnostný kľúč.

START/STOP

Pripojte trenažér do zásuvky v stene pomocou uzemňovacej svorky a prepnite prepínač (L) do polohy (1), obr. 1. Bezpečnostný kľúč (g) musí byť vložený do slotu (E) obr. 2, inak trenažér nebude fungovať. Hneď ako je bezpečnostný kľúč (g) na svojom mieste, jednotka vydá zvukový signál a na všetkých displejoch sa zobrazí hodnota [00:00], čo znamená, že je trenažér PRIPRAVENÝ na použitie.

NÁVOD NA OBSLUHU

RÝCHLY ŠTART

Stlačením tlačidla START sa do 3 sekúnd spustí trenažér rýchlosťou 1,0 km/h. Nastavenia rýchlosť Môžete zvýšiť alebo znížiť stlačením tlačidiel SPEED + -.

Ak chcete cvičenie pozastaviť, stlačte tlačidlo STOP.

Stlačením tlačidla START pokračujte v cvičení alebo stlačením tlačidla STOP cvičenie ukončite.

MANUÁLNY REŽIM

Monitor má manuálny program (MANUAL), v ktorom môžete určiť trvanie cvičenia (H1), vzdialenosť (H2) a kalórie (H3). Stlačením tlačidla MODE (M) vstúpite do režimu výberu a tlačidlami +

- nastaviť hodnotu. Stlačením tlačidla START spustite cvičenie.

Zariadenie spustí odpočítavanie, kým nedosiahne nulu, a monitor niekoľkokrát pípne, aby vás informoval, že ste dosiahli cieľ.

Nastavenia rýchlosti Môžete zvýšiť alebo znížiť v manuálne režim stlačením tlačidiel SPEED + - v rozsahu 1,0-14 km/h.
Trenažér sa zastaví, ak stlačíte tlačidlo STOP alebo vytiahnete BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ.

REŽIM PROGRAMU

Tento monitor má 9 programov (P1-P9). Pre programy P1 až P9 môžete nastaviť trvanie cvičenia.

Grafy jednotlivých programov P1 až P9 nájdete na posledných stranách.

Keď je prístroj v hlavnej ponuke, stlačte tlačidlo PROGRAM (P) a vyberte požadovaný program. Stlačením tlačidla MODE (M) vyberte čas a pomocou tlačidiel +/- nastavte hodnotu. Predvolená hodnota je 10 minút. Ak chcete začať cvičenie, stlačte tlačidlo START.

Nastavenie rýchlosti môžete kedykoľvek počas tréningu zmeniť stlačením tlačidiel SPEED + -.

NÚDZOVÉ ZASTAVENIE

Pre maximálnu bezpečnosť používateľa je táto jednotka vybavená bezpečnostným kľúčom (g) a tlačidlom STOP. Bezpečnostný kľúč (g) musí byť zasunutý do jeho otvoru (E), obr. 2, inak sa trenažér nespustí. Pri cvičení si vždy pripnite kábel bezpečnostného kľúča k odevu. Potiahnutím za kábel vyberte bezpečnostný kľúč zo štrbiny a trenažér sa okamžite zastaví. Ak chcete trenažér znovu spustiť, jednoducho vložte kľúč späť do slotu na kľúč.

Ak sa nepoužíva, vyberte bezpečnostný kľúč (g) a uchovávajte ho mimo dosahu detí. Stlačením červeného tlačidla označeného STOP prístroj okamžite zastavte. Ak ho chcete znovu spustiť, stlačte opäť tlačidlo označené START.

POKYNY NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Po skončení tréningu, keď už trenažér nepracuje, si môžete zmerať srdcovú frekvenciu. V tomto modeli sa srdcová frekvencia meria priložením prsta na snímač (139) umiestnený na monitore, obr. 3. Prst držte na snímači, kým údaj o pulze na obrazovke neprestane blikať. Na displeji sa zobrazí hodnota vašej srdcovej frekvencie.

DÔLEŽITÉ: Toto nie je lekárske zariadenie, a preto je zobrazená srdcová frekvencia len referenčná.

OBSLUHA MP3 ZARIADENIA

Pripojte zariadenie do konektora MP3 (F) umiestneného na zadnej strane monitora a počúvajte cez reproduktory, obr. 4.
Ak chcete zariadenie nabíjať, pripojte ho ku konektoru USB (H), obr. 4.

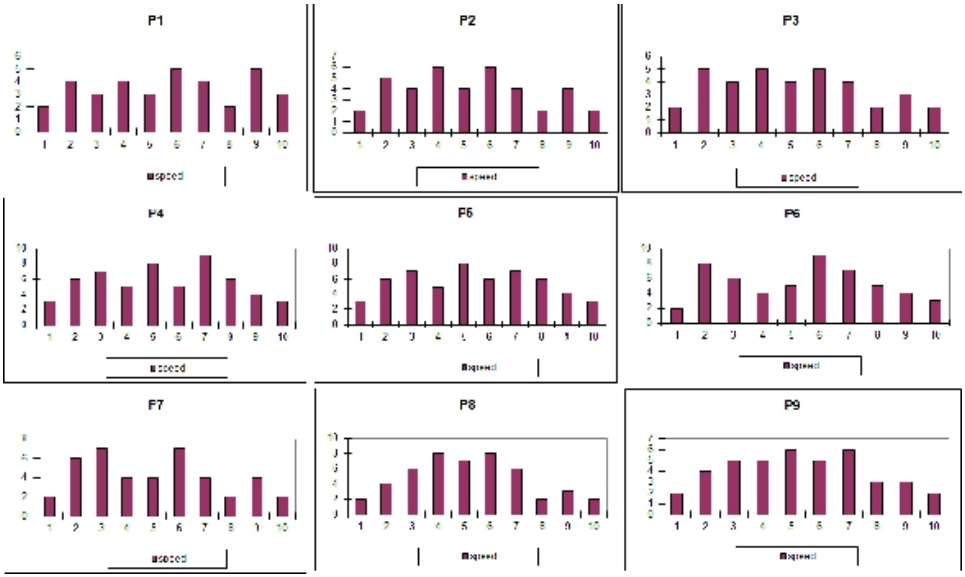
BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

KÓDY CHÝB

E01	Možno chyba kábla.	Správne pripojte kábel medzi horným a dolným ovládačom.
E02	Prasknutie, výbuch.	a.- Skontrolujte káble motora. b.- Skontrolujte, či riadiaca doska nie je spálená (silný zápach alebo dym). c.- Skontrolujte, či je napätie správne.
E03	Žiadny signál snímača rýchlosti.	Skontrolujte polohu alebo vymeňte snímač otáčok.
E05	Možné preťaženie motora.	a.- Premažte pás. b.- Skontrolujte, či motor nie je spálený.
E08	Riadiaca doska je spálená.	Vymeňte riadiacu dosku.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na našu technickú asistenčnú službu (pozri poslednú stranu príručky).

(SK) PROFILY PROGRAMOV
(GB) PROGRAM PROFILES
(F) PROFILS DES PROGRAMMES
(D) PROGRAMMPROFILE
(P) PERFIS DOS PROGRAMAS
(I) PROFILI DEI PROGRAMMI
(NL) PROGRAMMAPROFIELEN



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