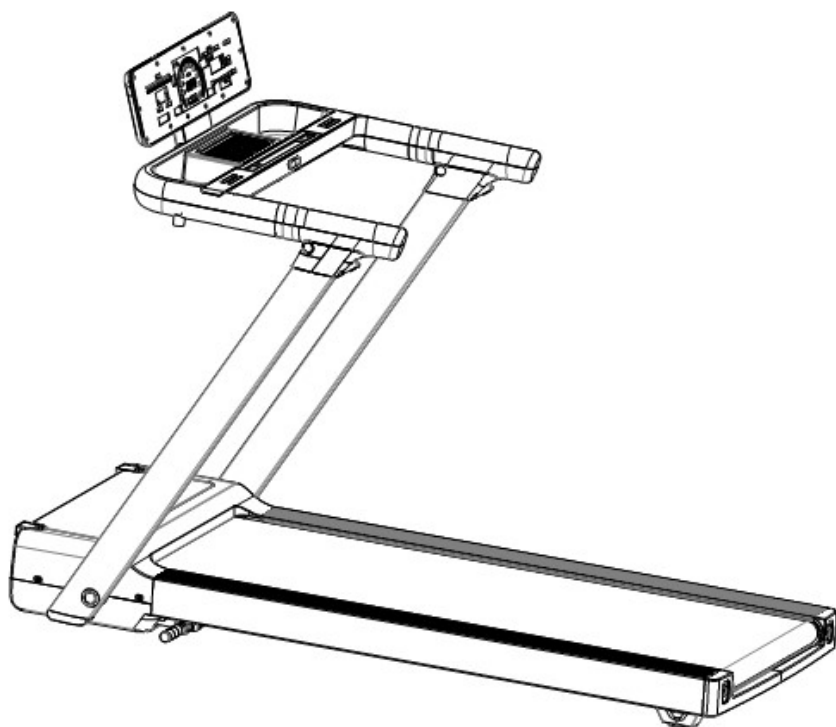


BHFITNESS

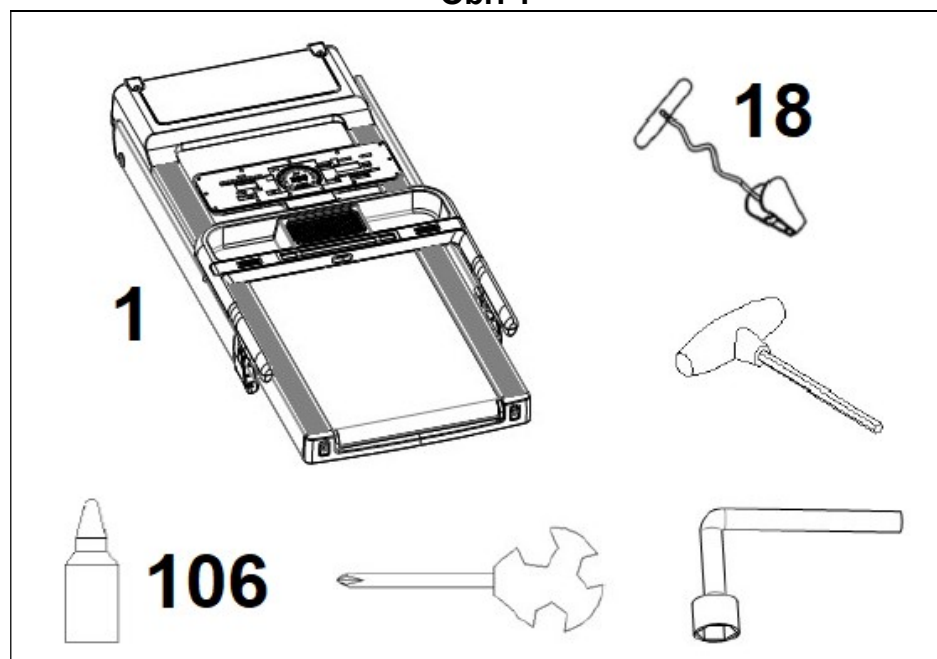


Návod k obsluze

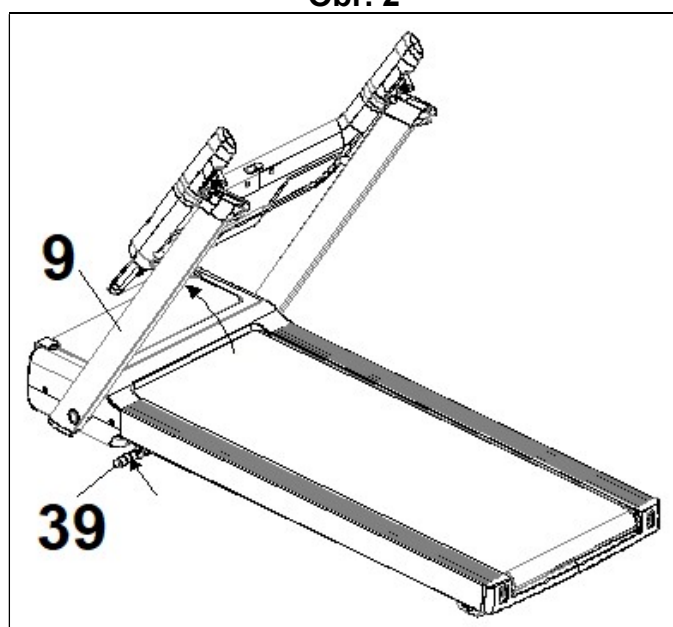


Běžecský pás BH Fitness Nydo
Návod k obsluze
CZ

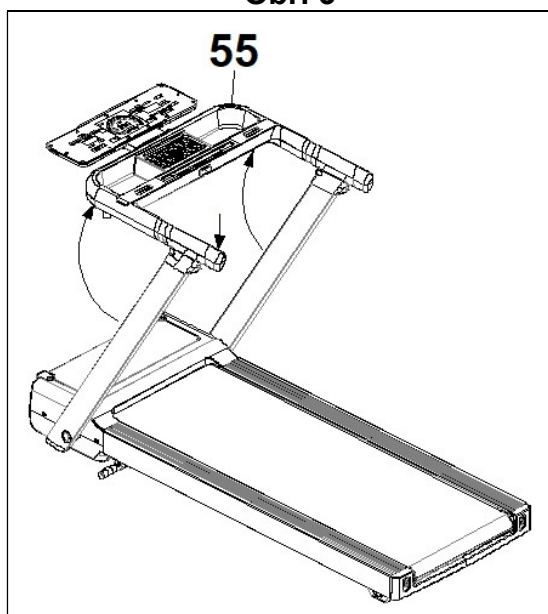
Obr. 1



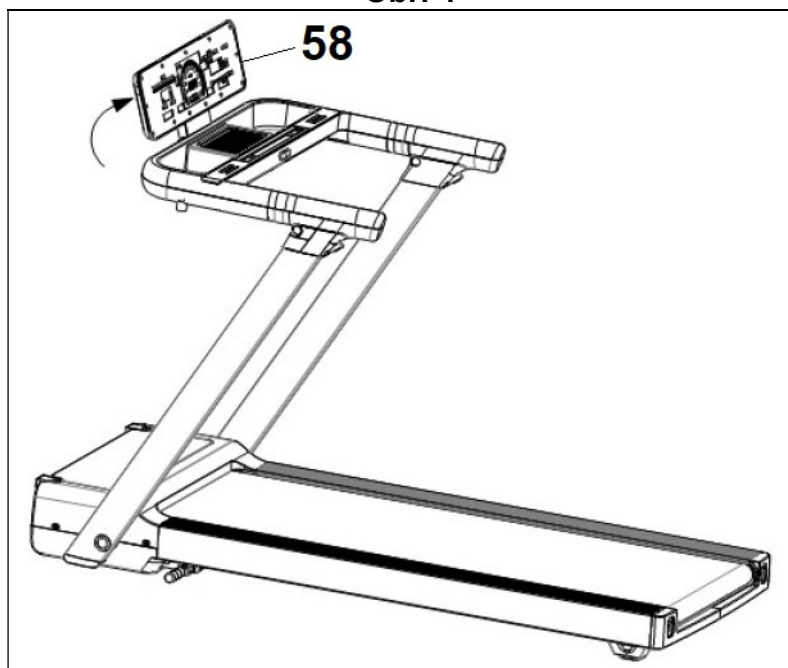
Obr. 2



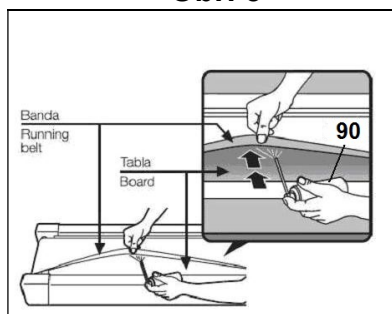
Obr. 3



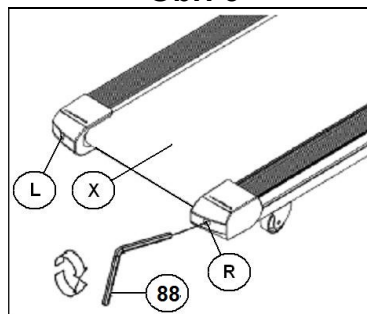
Obr. 4



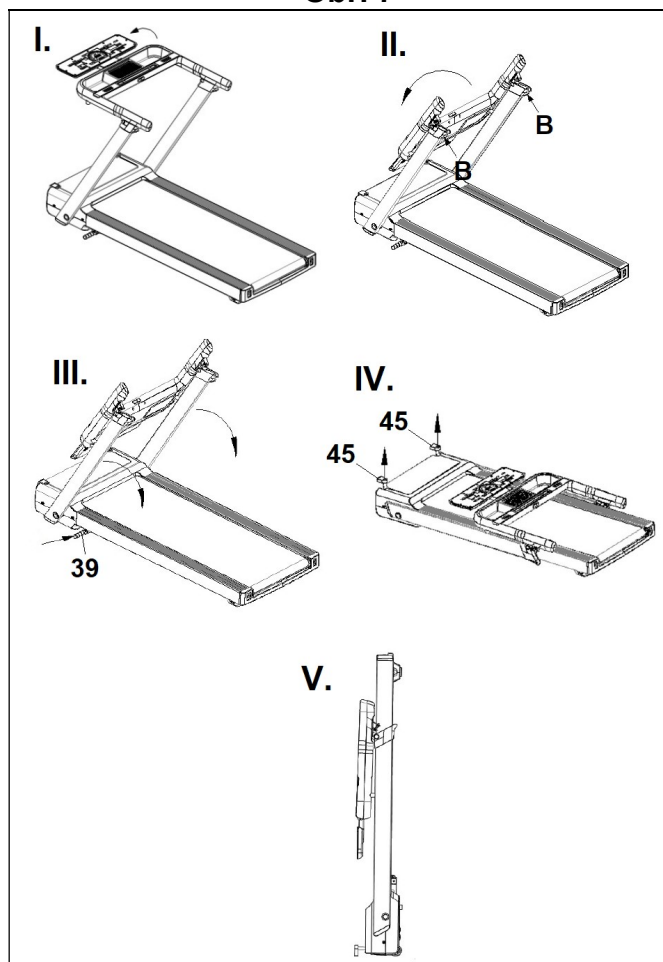
Obr. 5



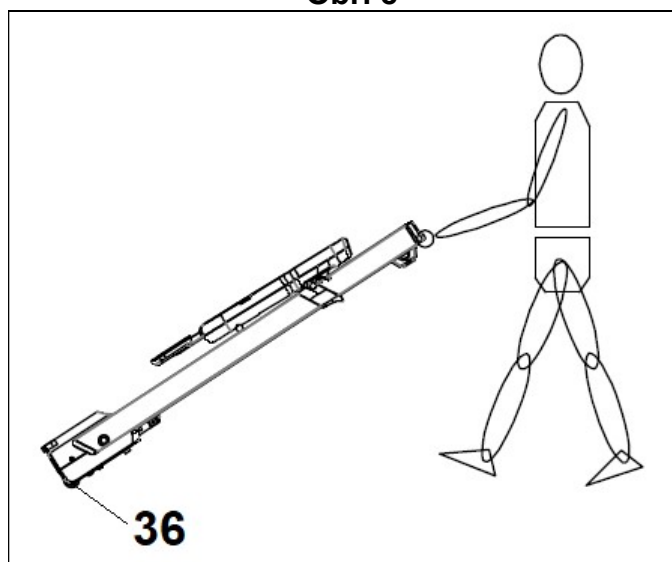
Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



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 130 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.

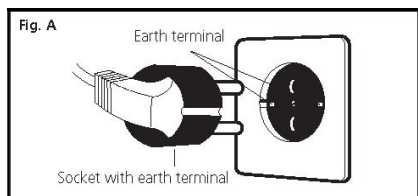
16 Jednotku nepřemazávejte, aby by nevznikaly skvrny na podlaze nebo kobercích na místě, kde jednotka stojí.

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 zemnicí vodič a zástrčku se zemnicím kolíkem.

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



Při používání elektrických spotřebičů 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 běžecový pás vypnutý a odpojený od elektrické sítě.

4 Neodpojujte běžecový 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 teple, bezpečnostní zařízení se automaticky aktivuje.

Pokud k tomu dojde:

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

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

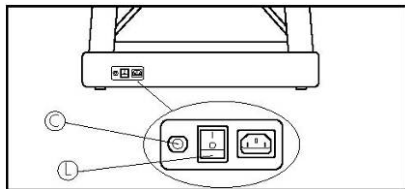
3.- Poté přepněte přepínač (L) do polohy „I“ (ON) a jednotka bude opět připravena k použití.

Pokud se jistič opakovaně vypne, pravděpodobné příčiny jsou:

- abnormální pracovní podmínky,
- běžecový pás potřebuje namazat,
- použitá maziva na bázi rozpouštědel (použijte BH mazivo),
- pás je příliš napnutý. Připojte jednotku do zásuvky

ve zdi pomocí zemnicí svorky. Přepněte přepínač (L) do polohy [1].

Obr. B



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži trenážeru je vhodná asistence další osoby.

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části, viz obr. 1. (1) Tělo trenážeru; (18) bezpečnostní klíč; (106) láhev maziva; klíče.

Montáž provádějte v následujících krocích:

1 Vytáhněte skládací tyč (39) ze spodní části běžecké plošiny. Stoupněte nohou na tyč (39) a zvedněte sloupky stojanu (9) nahoru, obr. 2.

2 Jednou rukou uchopte řídítka a druhou zvedněte držák monitoru (55), obr. 3.

3 Nakonec umístěte monitor (58) do požadované polohy, obr. 4.

4 MAZÁNÍ

POZOR: Před prvním použitím naneste přibližně polovinu lahvičky lubrikantu do střední části pásu, podél celé desky a na obě strany, viz obr. 5.

Názorné video jak postupovat při mazání je dostupné na stránce

BH Youtube: https://www.youtube.com/c/BHFitnessS_ervice/videos.

Důležité informace:

- Pokud lahvička s lubrikantem v krabici chybí, vyžádejte si ji před použitím nevhodného lubrikantu.
- Zvláštní pozornost věnujte mazání oblasti, kam pokládáte chodidla během cvičení.
- Po namazání spusťte program, aniž by kdokoli trenážer používal, aby se pás správně pohyboval a promazával. Pokud mazání provedete ihned po cvičení, bude promazání ještě lepší.
- Po nanesení maziva byste trenážer neměli několik hodin skládat ani používat.
- Pokud řemen začne po mazání prokluzovat, zkontrolujte napnutí řemen. Chcete-li napnout řemen, vezměte imbusový klíč 6 mm a s trenážerem nastaveným na 4 km/h otočte šrouby (R & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

UPOZORNĚNÍ: Pravidelná kontrola promazání pásu je na odpovědnosti uživatele. Chcete-li trenážer promazat, odpojte běžecký pás z elektrické zásuvky; umístěte jednu ruku mezi pás a povrch desky, abyste zajistili mazání obou povrchů, zejména v oblasti, kam během cvičení pokládáte nohy.

Upozorňujeme, že nedostatečná údržba nebo použití nevhodných produktů může vést ke ztrátě záruky.

Frekvence mazání:

- Pro optimální údržbu BH doporučuje používat vlastní značkové mazivo na silikonové bázi.
 - BH doporučuje promazat pás alespoň jednou za měsíc nebo přibližně po každých 30 hodinách používání (podle toho, co nastane dříve).
- Použití ve velmi suchém, horkém nebo prašném prostředí, použití lidmi s vysokou hmotností a/nebo pravidelnou chůzí pomalým tempem (<5 km/h) zvyšuje potřebu mazání každých patnáct dní nebo dokonce každý týden.
- Použití maziva jiné značky nebo jiného typu maziva může vyžadovat častější mazání nebo dokonce poškodit pás a/nebo desku a způsobit poruchu motoru a dalších dílů.

5 SEŘÍZENÍ PÁSU

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

Pokud není trenažér na podlaze usazen stejnoměrně na všech čtyřech kontaktních bodech, může dojít k tomu, že se pás vychýlí do strany.

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. 6. 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. 6.

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.

SKLÁDÁNÍ JEDNOTKY

Běžecský pás je vybaven sklopným mechanismem pro snadné skladování. Chcete-li jej použít, zastavte pás, snižte výšku na minimum, odpojte síťový kabel.

Spusťte monitor tak, aby byl rovnoběžně s přihrádkou, obr. 7, I. Stiskněte háčky (B) umístěné na horní straně sloupků a spusťte přihrádku, jak je znázorněno na obr. 7, II. Stoupněte na skládací tyč (39) a spusťte sloupky, obr. 7, III. Odstraňte kabel, sejměte držáky (45) a zvedněte jednotku, obr. 7, IV, V.

Jednotku skladujte na suchém místě a pokud možno ji nevystavujte teplotním výkyvům.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadný přesun vybavena kolečky (36), obr. 8. Ujistěte se, že je napájecí kabel vytažen ze zásuvky.

Pokud chcete běžecký pás přemístit, nejprve jej složte. Nakloňte běžecký pás, obr. 8, tak, aby kolečka (36) spočívala na podlaze.

Abyste předešli nehodám, **NEPŘEMÍŠTUJTE** běžecký pás po nerovných podlahách.

PROVOZNÍ POKYNY FITNESS

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 cukru a tuků potřebuje tělo také kyslík. Pravidelné cvičení zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a současně zlepšuje funkci plic, srdeční kapacitu a krevní oběh. Energie produkovaná během cvičení spaluje kilokalorie (známé jako kalorie).

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

Jídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje kolem 70 kalorií za hodinu, aby naše životní funkce zůstaly aktivní. Před zahájením jakéhokoli cvičení je vhodné konzultovat zdravotní stav s lékařem, protože cvičební programy se liší v závislosti na věku a fyzické kondici. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem dosáhnout lepší kondice, snížit tělesnou hmotnost nebo fyzioterapie. Pamatujte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, pestré a nepřiliš náročné. Doporučujeme cvičit 3x až 5x týdně. Před zahájením relace je důležité provést zahřátí po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. Tak chráníte vaše svaly a připravíte kardiorepirační systém.

Další fáze bude trvat 15-20 minut při tepové frekvenci mezi 65 až 75 % nebo mezi 75 až 85 % pro ty, kteří jsou již zvyklí cvičit.

Se zlepšující se kondicí 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 tepové hranice, která odpovídá našemu věku.

Po tréninku je důležité uvolnit svaly. To lze provést chůzí nízkou rychlostí po dobu 2-3 minut, dokud srdeční frekvence neklesne pod hranici 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.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Trenažér 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).

UPOZORNĚNÍ:

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.

SYMBOLY



Varování



Při zvedání mějte volné ruce



Nebezpečí zachycení při pohybu



Při nastupování nebo vystupování
z trenažéru stůjte na bočních
kolejnicích



Zákaz vstupu pro děti



Mějte volné ruce

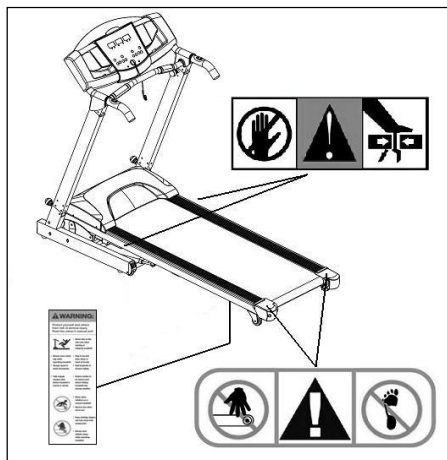


Používejte vhodnou obuv



Na trenažéru nekonzumujte jídlo

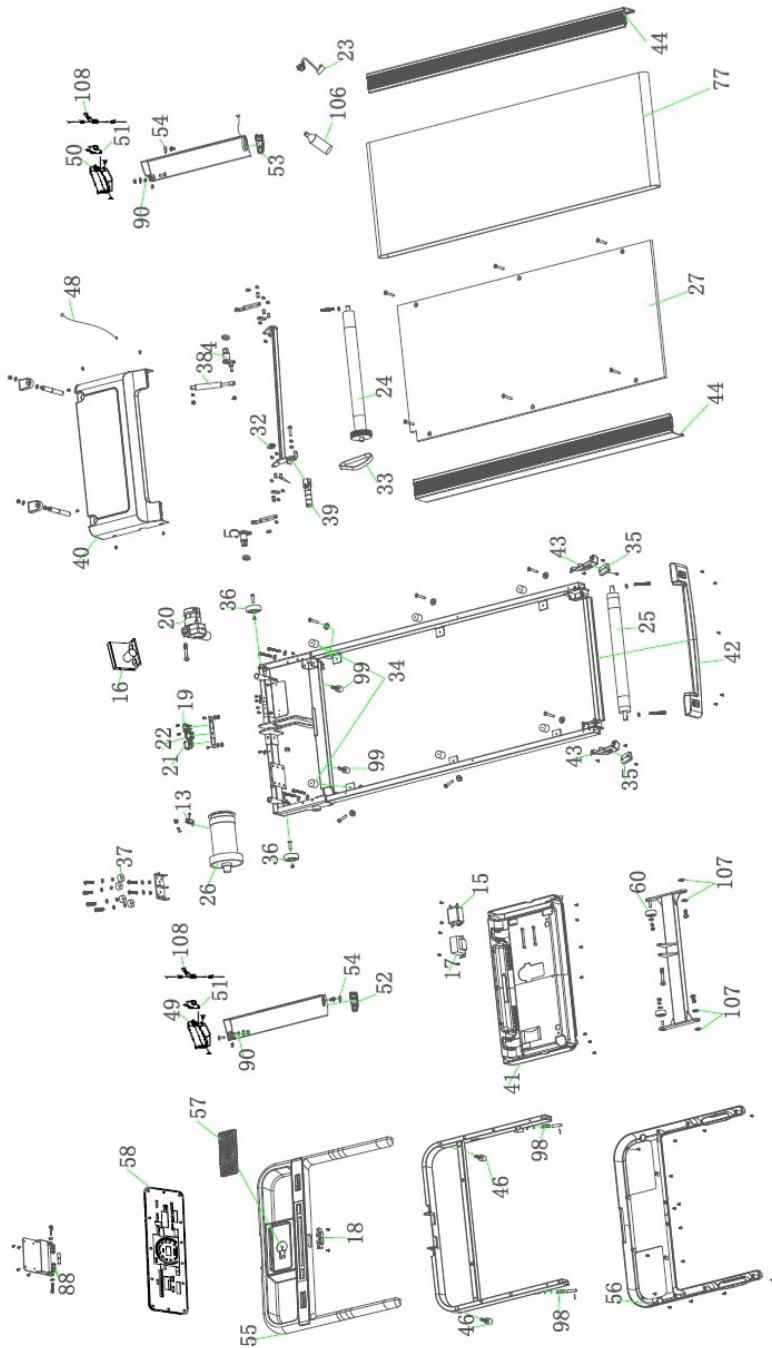
UMÍSTĚNÍ

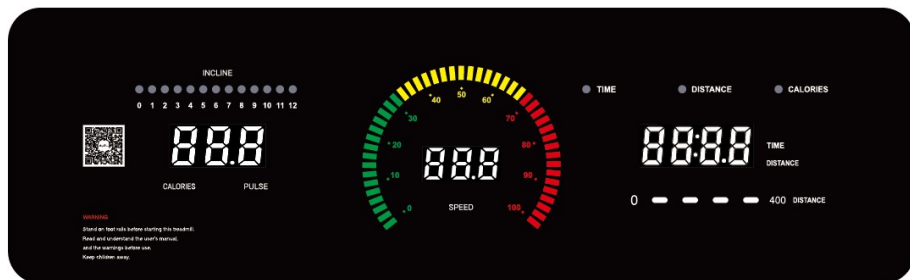


TABULKA PORUCH

PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
Monitor se nerozsvítí.	1) 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.	2) Zkontrolujte, zda je zatlačen jistič.	2) Vypněte trenažér a zatlačte jistič dovnitř. Promažte pás běžeckého pásu.
Chůze na pásu je trhaná.	3.a) Zkontrolujte, zda je pás promazaný. 3.b) Zkontrolujte napětí posuvného pásu. 3.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 běž. pásu.
Úraz elektrickým proudem přes madla.	5) Zkontrolujte zapojení do uzemněné síťové zásuvky.	5)) Zapojte trenažér do uzemněné síťové zásuvky.
Běžecký pás se vychýlí mimo střed.	6.a) Zkontrolujte, zda je trenažér rovně na podlaze. 6.b) Zkontrolujte, zda je trenažér nekývá.	

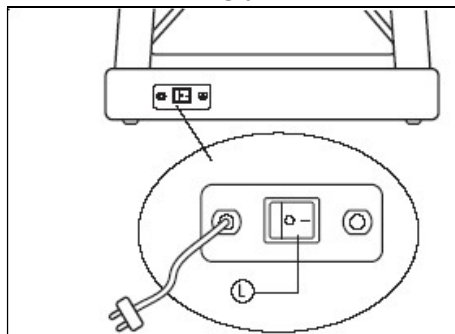
G6540



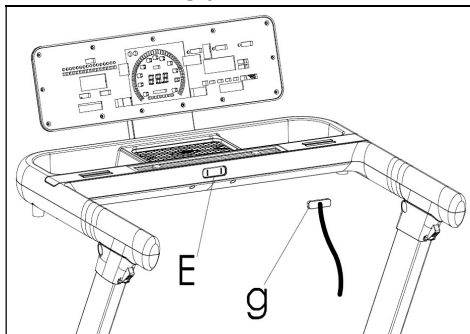


MONITOR

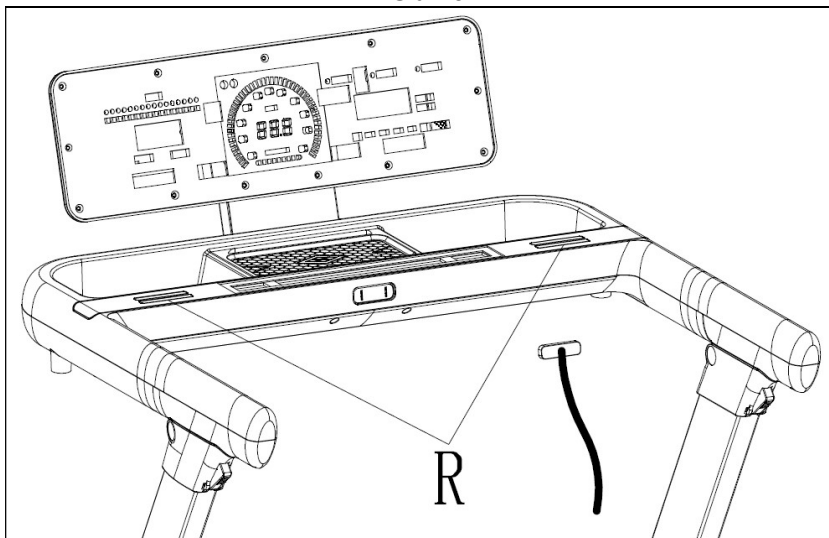
Obr. 1

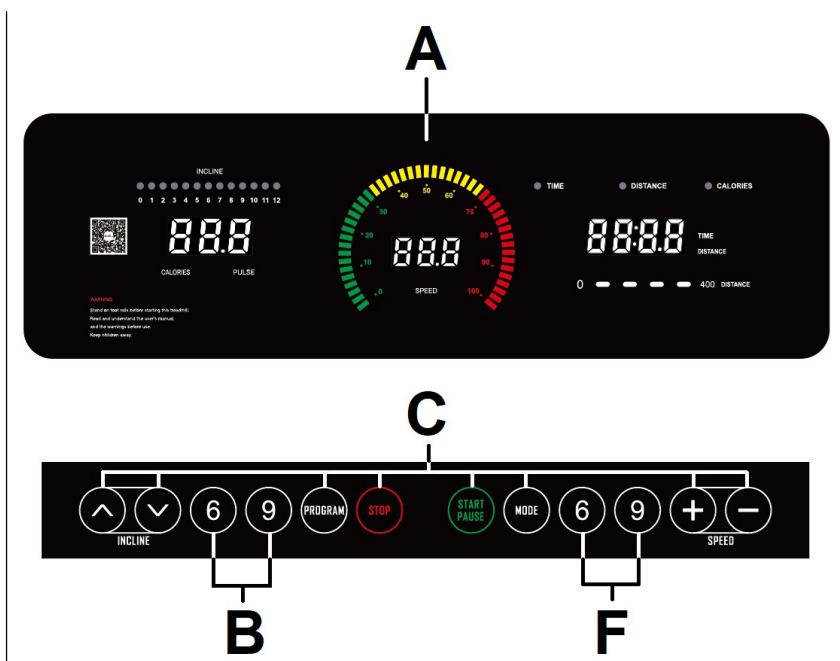


Obr. 2



Obr. 3





ČÁSTI MONITORU

A: Displej současně zobrazuje čas, programy, rychlost, vzdálenost, sklon, tepovou frekvenci a kalorie.

B: Klávesy nebo tlačítka rychlého přístupu funkce sklonu (6 – 9).

C: Monitor má 8 tlačítek nebo kláves; PROGRAM; MODE; INCLINE (↕); START; STOP; SPEED Km/h (↕).

D: Tlačítka rychlého přístupu k funkci rychlosti (6 – 9 km/h).

START/STOP

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

Bezpečnostní klíč (g) musí být vložen do slotu (E) obr. 2, jinak tretražér nebude fungovat.

ZMĚNA KILOMETRŮ NA MÍLE

Trenažér zobrazuje rychlost v km/h nebo mílích za hodinu. Tovární nastavení je v km/h.

Chcete-li změnit km/h na míle/hod. nebo opačně, postupujte následovně: Vyměňte bezpečnostní klíč (g). Stiskněte a podržte tlačítka PROGRAM a MODE současně po dobu přibližně 5 sekund. Jednotky se změní („M“ míle nebo „KM“ kilometry).

PROVOZNÍ POKYNY MANUÁLNÍ REŽIM

U programů MANUAL můžete zadat délku cvičení mezi 5 až 99 minutami, vzdálenost mezi 1 až 99 a kalorie mezi 20 až 990. Stiskněte tlačítko MODE pro nastavení času/vzdálenosti/kalorií.

Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte trenažér do 5 sekund, což se zobrazí odpočítáváním ČASU na displeji při rychlosti 1,0 km/h. Nastavení rychlosti můžete zvýšit nebo snížit v manuálním režimu stisknutím tlačítek SPEED (↑), mezi 1,0–18 km/h a nastavením sklonu (0-12) stisknutím tlačítek INCLINE (↑). Trenažér se zastaví, pokud stisknete tlačítko STOP nebo pokud vyjmete BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ.

PROGRAMOVÝ REŽIM

Monitor disponuje 40 programy (P01-P36; U01; U02; U03; BODY-FAT). U programů P01 až P36 můžete nastavit délku trvání cvičení mezi 5 až 99 min.

Grafy jednotlivých programů P1 až P36, viz závěrečné stránky.

Když je trenažér připraven, stisknutím tlačítka PROGRAM získáte přístup k programům (P1-P36; U1-U3, BODY-FAT), jakmile zvolíte program, začne blikat ČAS.

Pomocí tlačítek SPEED (↑) zvolte délku trvání programu (5 – 99 minut). Výchozí nastavení programu je nastavené na 30 minut.

Stiskněte tlačítko START/STOP a trenažér se spustí po 5 sekundách, což se zobrazí odpočítáváním na centrálním displeji na základě zadaných hodnot.

Nastavení rychlosti můžete kdykoli během cvičení změnit stisknutím kláves SPEED (↑) a nastavení sklonu stisknutím kláves INCLINE (↑).

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Uživatelské programy umožňují navrhnout grafy rychlosti a sklonu s ohledem na vaši kondici.

Když je trenažér připraven, stiskněte tlačítko PROGRAM, dokud se nezobrazí U01, U02; U03. Stiskněte tlačítko TIME (↑) pro výběr času. Stiskněte MODE a pak stiskněte tlačítko SPEED (↑) pro výběr rychlosti, stiskněte tlačítko INCLINE (↑) pro nastavení sklonu. Stiskněte tlačítko MODE a tím se dostanete do druhého segmentu. Provedte stejný postup jako v prvním segmentu změnou nastavení rychlosti a sklonu pro tuto fázi a tak dále až do segmentu 10, abyste dokončili graf uživatelského programu.

Stiskněte tlačítko START/STOP a trenažér se spustí po 5 sekundách.

PROGRAM TĚLESNÉHO TUKU

Program („F“ BODY-FAT) je navržen pro výpočet procenta tělesného tuku uživatele.

Stiskněte tlačítko PROGRAM, dokud se na displeji neobjeví F1, poté pomocí tlačítka SPEED (↑) vyberte pohlaví (Muž 01 – Žena 02), potvrďte stisknutím tlačítka MODE, pomocí tlačítka SPEED (↑) zadejte váš VĚK (1 – 99) stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení, použijte tlačítko SPEED (↑) pro zadání vaší VÝŠKY (100 - 220 cm).

Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení, pomocí tlačítek SPEED (↑) zadejte HMOTNOST (20 – 150 kg), stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.

Položte ruce na senzory na rukojeti (R), jak je znázorněno na obr. 3, a po několika sekundách se na obrazovce zobrazí výsledek.

FUNKCE TĚLESNÉHO TUKU

Funkce tělesného tuku vám pomůže vypočítat procento tělesného tuku.

Tabulka: TYP POSTAVY

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

Na hlavní obrazovce se zobrazí typ profilu pro váš typ postavy.

Operační systém iOS (kompatibilní s iPhone, iPad a iPod)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení na „ZAPNUTO (ON)“.

Stáhněte si aplikaci (z App Store (ZWIFT, KINOMAP,...)), která podporuje FTMS.

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

OPERAČNÍ SYSTÉM ANDROID

(kompatibilní se zařízeními Android)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth. Zapněte Bluetooth v nastavení zařízení Android na „ZAPNUTO (ON)“.

Stáhněte si aplikaci (z App Store (ZWIFT, KINOMAP,...)), která podporuje FTMS.

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

www.bhfitness.com. Získejte zdarma aktivací kód Kinomap na: <http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

NOUZOVÉ ZASTAVENÍ

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

SKLON

Funkce sklonu funguje nezávisle na ostatních funkcích. Pokud není sklon při použití tlačítka START/STOP při zahájení cvičení na nule, trenažér se při startování sám vynuluje.

Úroveň nadmořské výšky můžete upravit stisknutím kláves INCLINE (+) nebo INCLINE (-) a zadat hodnotu od 0 do 12.

Důležité: Neměňte úroveň sklonu trenažéru tím, že jej budete opírat o předměty.

DŮLEŽITÉ: POKUD CHCETE TRENAŽÉR SLOŽIT, MUSÍ BÝT ÚROVEŇ SKLONU NA NEJNIŽŠÍ ÚROVNI.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Tepovou frekvenci zmaříte přiložením obou rukou na snímače tepu (R), kterými je elektronická jednotka vybavena. Po několika sekundách se zobrazí údaj o vaší tepové frekvenci.

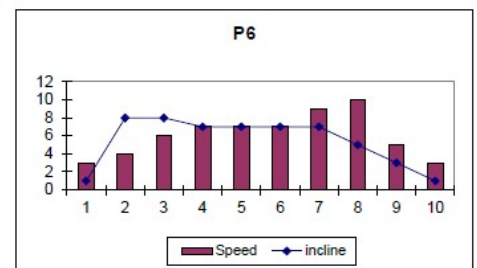
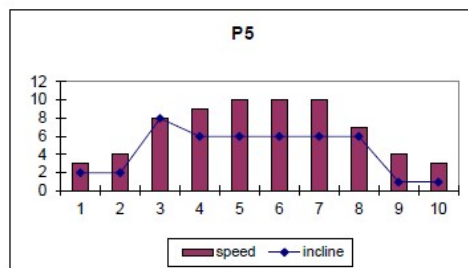
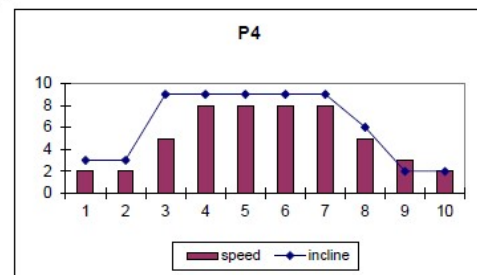
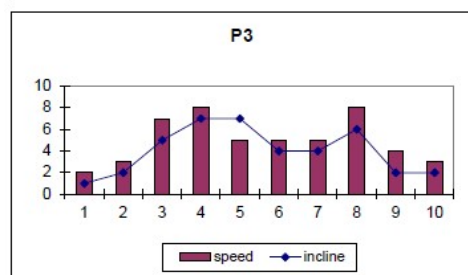
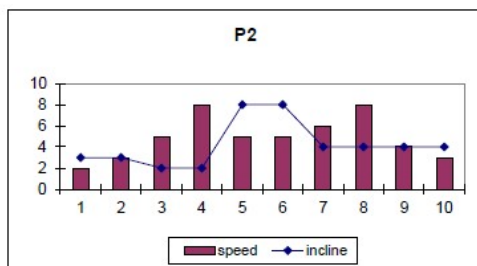
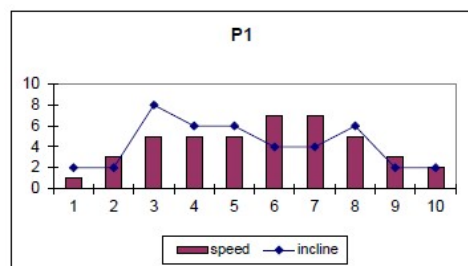
DŮLEŽITÉ: Toto není lékařský přístroj, a proto je zobrazená tepová frekvence pouze orientační.

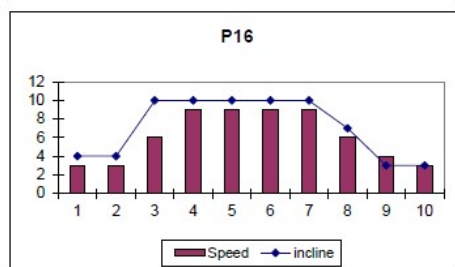
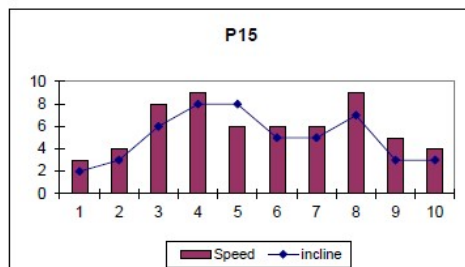
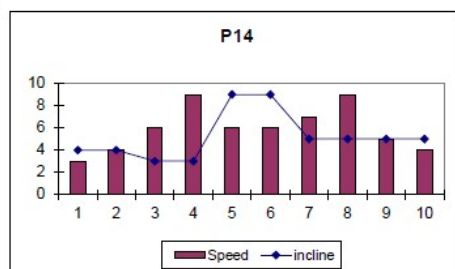
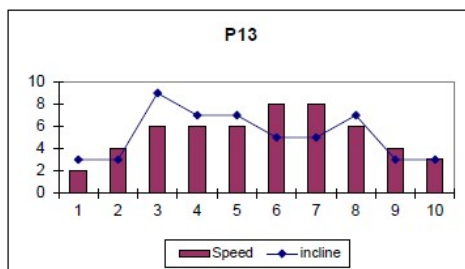
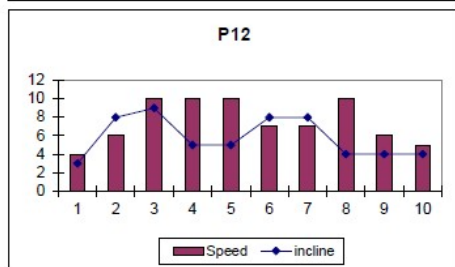
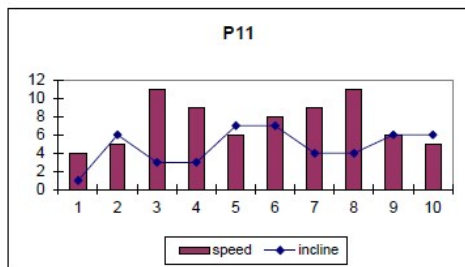
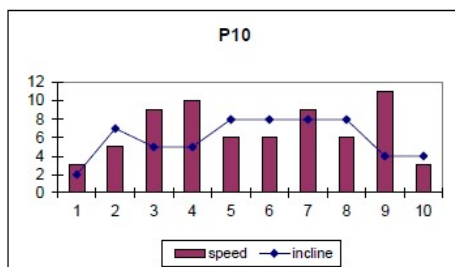
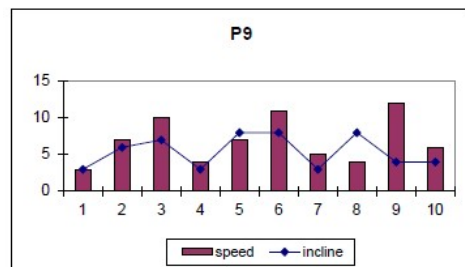
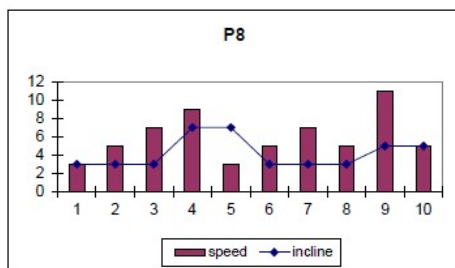
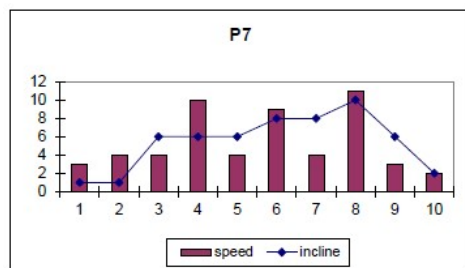
FUNKCE PŘIPOMENUTÍ MAZÁNÍ

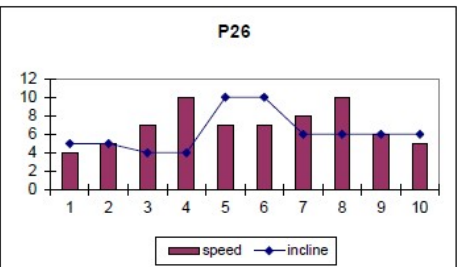
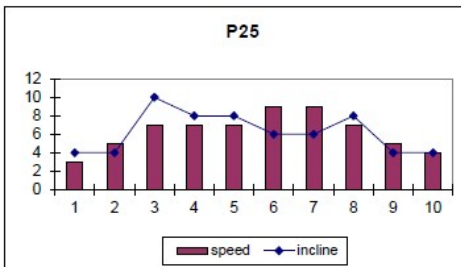
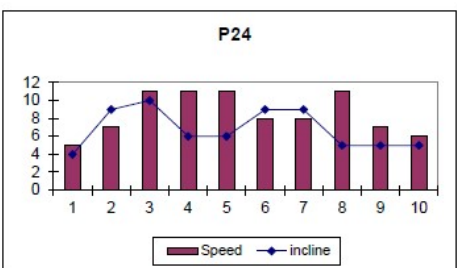
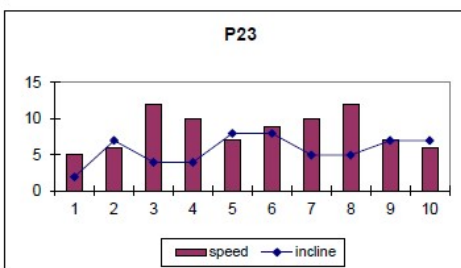
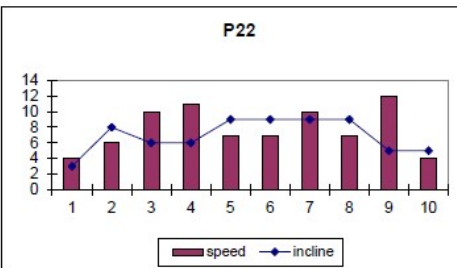
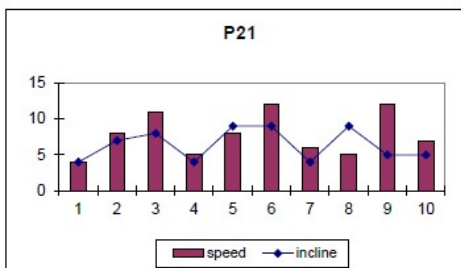
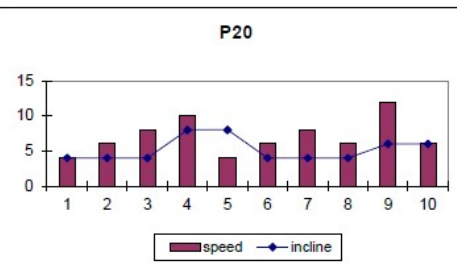
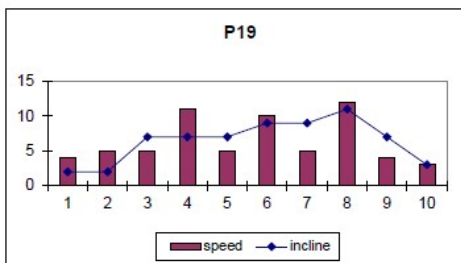
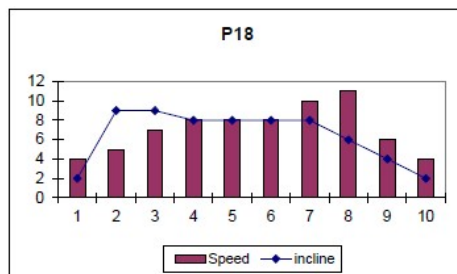
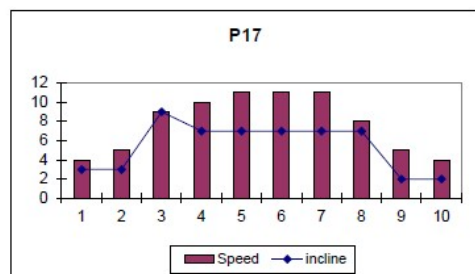
Jednotka má vestavěnou výstrahu mazání. Po ujetí vzdálenosti 300 km se na monitoru zobrazí OIL. To znamená, že trenažér potřebuje promazat. Namažte kurtu, jak je uvedeno v části MAZÁNÍ, a poté na 6 sekund stiskněte libovolné tlačítko. Tím vymažete varování a resetujete vzdálenost do dalšího mazání.

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

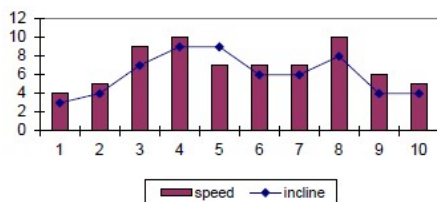
GRAFY PROGRAMŮ



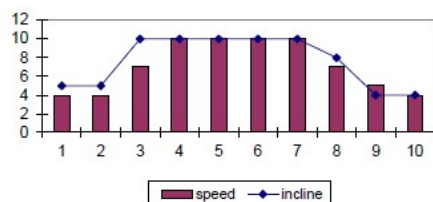




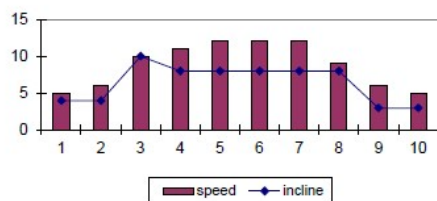
P27



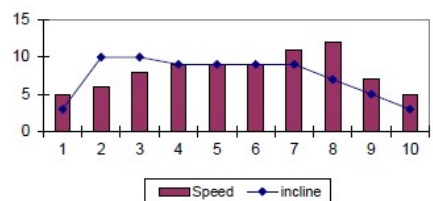
P28



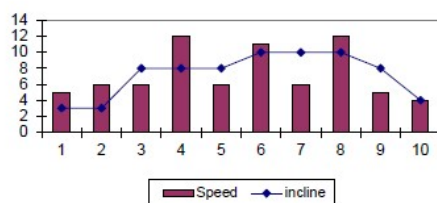
P29



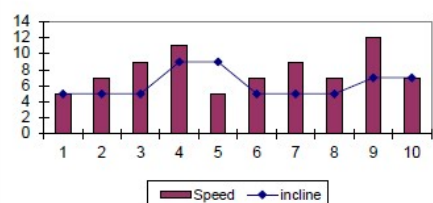
P30



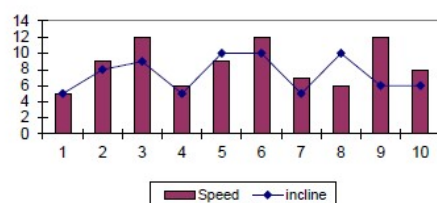
P31



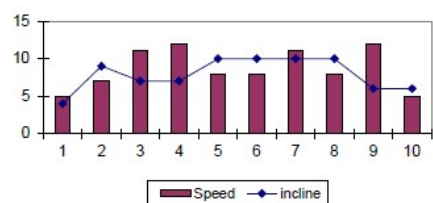
P32



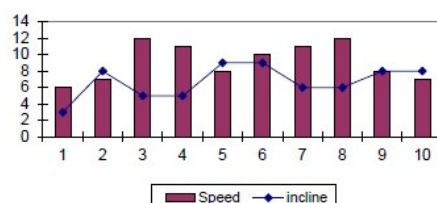
P33



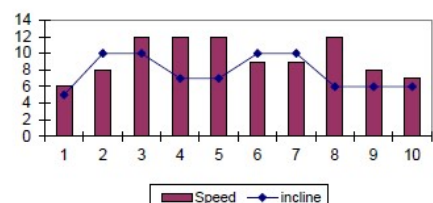
P34

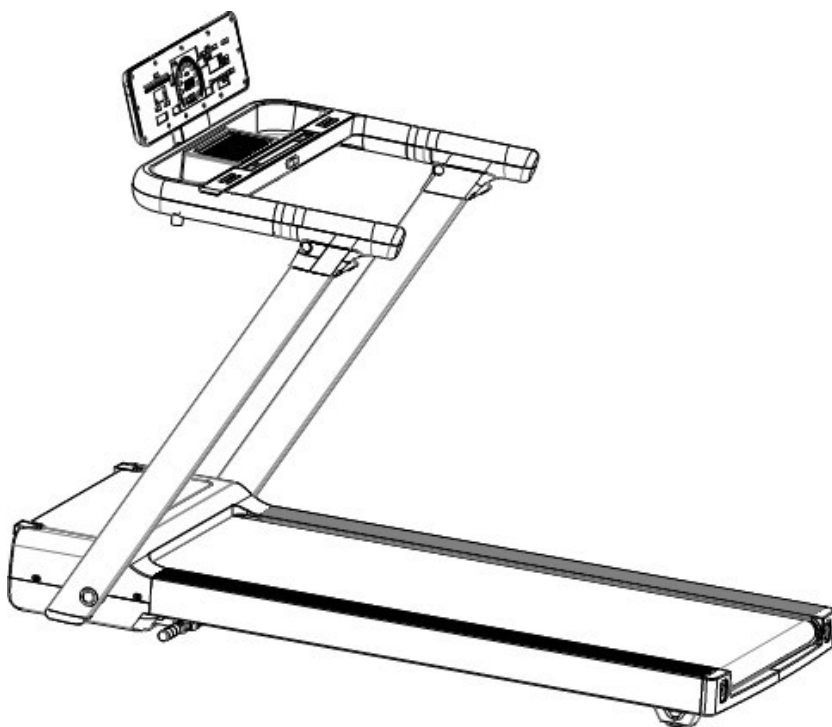


P35



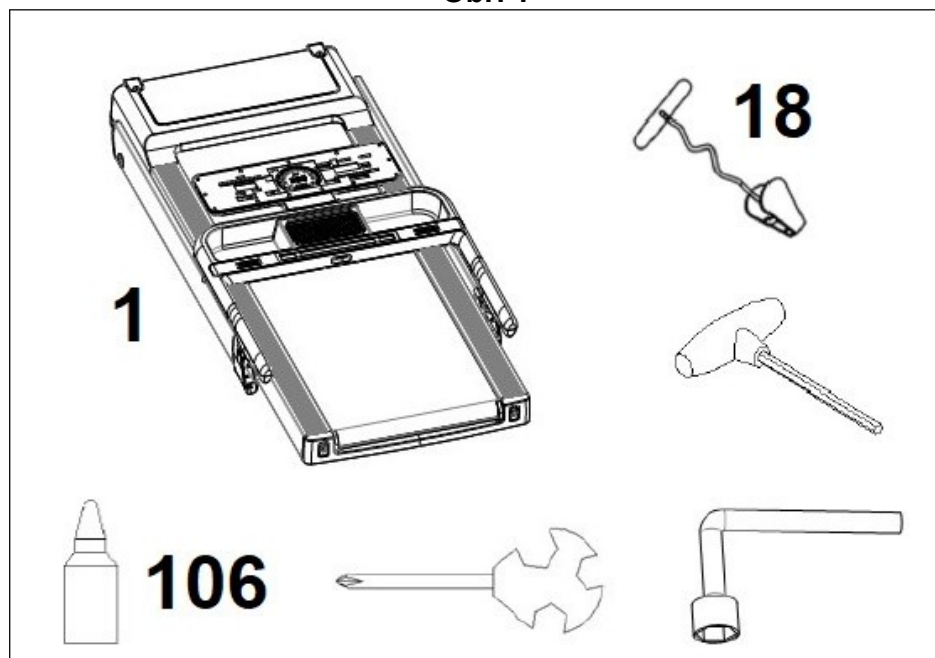
P36



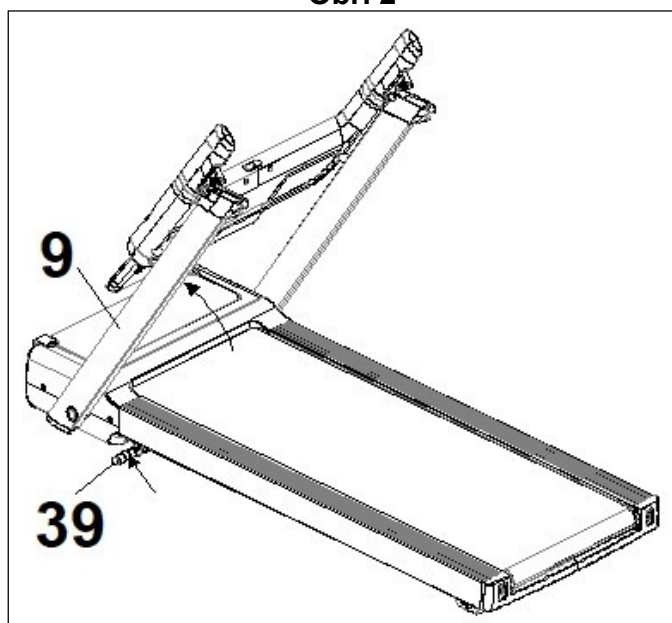


BH Fitness Nydo Bežecský pás
Používateľská príručka
SK

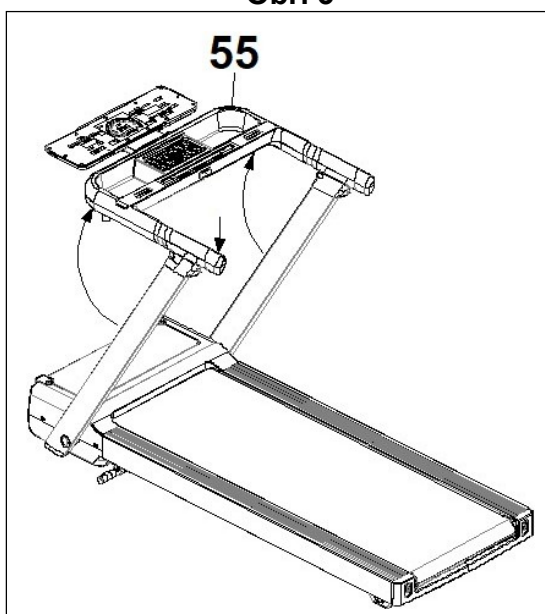
Obr. 1



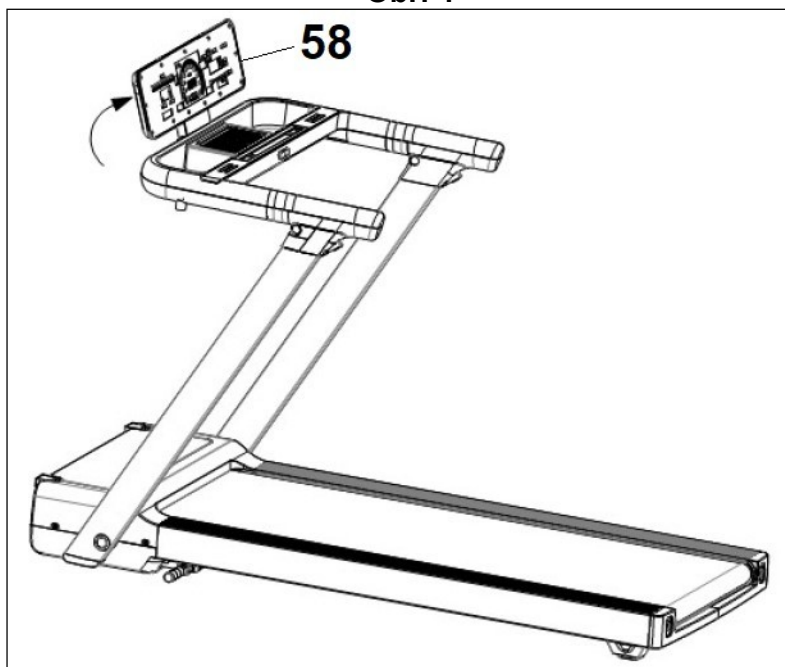
Obr. 2



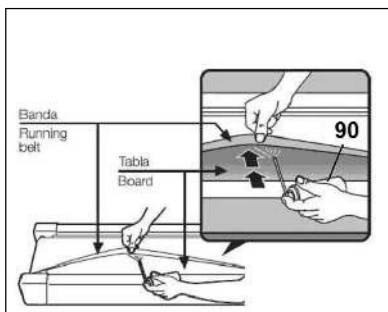
Obr. 3



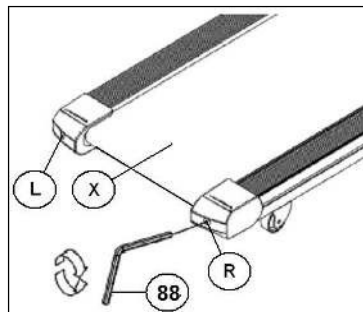
Obr. 4



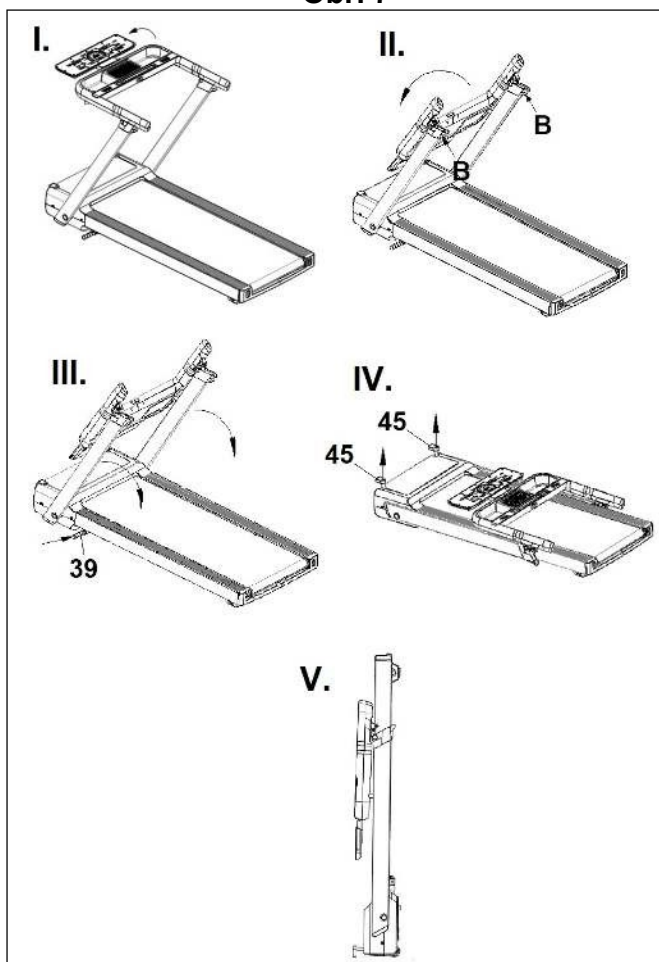
Obr. 5



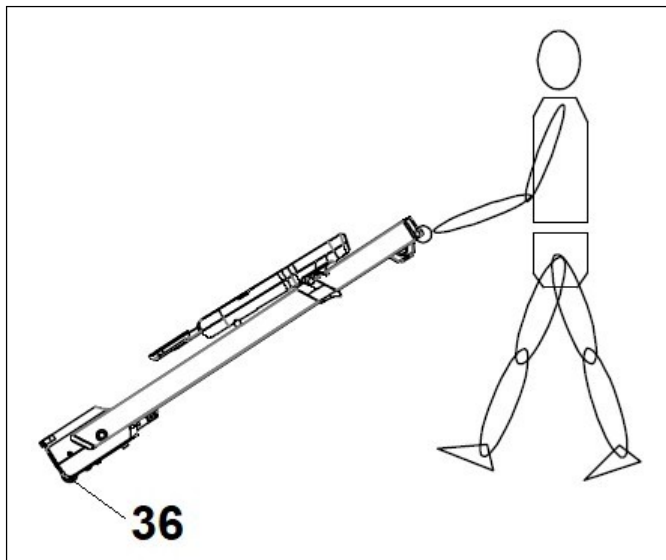
Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



VŠEOBECNÉ USMERNENIA

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 130 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 zasunutý 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 pokazený stroj.

6 Vlastník zariadenia je zodpovedný za to, aby každá osoba, ktorá používa trenažér, bola riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.

7 Rodičia a osoby zodpovedné za starostlivosť o

deti musia vždy brať do úvahy detskú zvedavosť, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať v blízkosti trenažéra a trenažér sa nikdy nesmie používať ako hračka.

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

9 V núdzovej situácii 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 pohybe.

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

12 Nestojte na páse, keď sa pohybuje.

13 Noste vhodné oblečenie a obuv, uistite sa, že máte zaviazané šnúrky. Aby ste predišli zraneniu a zbytočnému opotrebovaniu pásu, uistite sa, že vaša obuv nie je špinavá.

14 Trenažér nepoužívajte vonku.

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

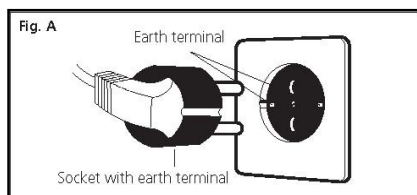
16 Neumývajte zariadenie nadmerne, aby ste zabránili vzniku škvrn na podlahe alebo kobercoch, na ktorých zariadenie stojí.

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 zemiacim 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 dodávanú so zariadením nijako neupravujte, pokiaľ 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 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 napájací kábel.

5 Stroj 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.

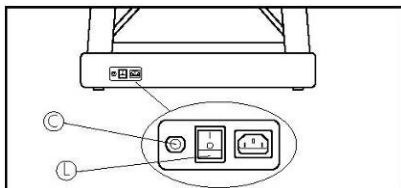
3.- Potom prepnite spínač (L) do polohy "I" (ON) a jednotka bude opäť pripravená na použitie.

Ak sa istič opakovane vypína, pravdepodobné príčiny sú:

- abnormálne pracovné podmienky,
- bežecký pás potrebuje mazanie,
- Použitie mazív na báze rozpúšťadiel (použite mazivo BH),
- pás je príliš napnutý. Zapojte zariadenie do elektrickej zásuvky

v stene pomocou uzemňovacej svorky. Prepnite prepínač (L) do polohy [1].

Obr. B



MONTÁŽNY NÁVOD

Pri montáži trenážera sa odporúča pomoc ďalšej osoby.

Vyberte všetky diely zo škatule a uistite sa, že sú v nej nižšie uvedené diely, pozri obrázok 1. (1) Teleso trenážera; (18) bezpečnostný kľúč; (106) fľaša maziva; kľúče.

Instalácia prebieha v nasledujúcich krokoch:

1 Vytiahnite sklopnú tyč (39) zo spodnej časti pojazdovej plošiny. Nohou stúpte na tyč (39) a zdvihnite stĺpiky stojana (9) nahor, obr. 2.

2 Jednou rukou uchopíte riadidlá a druhou rukou zdvihnete držiak monitora (55), obr. 3.

3 Nakoniec umiestnite monitor (58) do požadovanej polohy, obr. 4.

4 MAZANIE

UPOZORNENIE: Pred prvým použitím naneste približne polovicu fľaštičky maziva na stred pásu, pozdĺž celej dosky a na oboch stranách, pozri obrázky 5.

Názorné video o tom, ako postupovať pri vymazávaní, je k dispozícii na adrese

BH Youtube: https://www.youtube.com/c/BHFitnessS_ervice/videa.

Dôležité informácie:

- Ak fľaštička s mazivom v balení chýba, požiadajte o ňu skôr, ako použijete nevhodné mazivo.
- Osobitnú pozornosť venujte mazaniu miesta, na ktoré počas cvičenia kladiete nohy.
- Po namazaní spustíte program bez toho, aby bežecký pás niekto používal, aby sa pás správne pohyboval a mazal. Ak namažete ihneď po cvičení, mazanie bude ešte lepšie.
- Po nanesení maziva by ste nemali trenážer niekoľko hodín skladať ani používať.
- 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 trenážer je nastavený na rýchlosť 4 km/h.

VAROVANIE: Používateľ je zodpovedný za pravidelnú kontrolu mazania remeňa. Ak chcete bežecký pás namazať, odpojte ho od elektrickej zásuvky; jednu ruku položte medzi bežecký pás a povrch dosky, aby ste zabezpečili namazanie oboch povrchov, najmä v oblasti, kde počas cvičenia kladiete nohy.

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

Frekvencia mazania:

- Na optimálnu údržbu odporúča spoločnosť BH používať vlastné značkové mazivo na báze silikónu.
- Spoločnosť BH odporúča mazanie remeňa aspoň raz za mesiac alebo približne po každých 30 hodinách používania (podľa toho, čo nastane skôr).
- Používanie vo veľmi suchom, horúcom alebo prašnom prostredí, používanie osobami s vysokou hmotnosťou a/alebo pravidelná chôdza pomalým tempom (<5 km/h) zvyšuje potrebu mazania každých pätnásť dní alebo dokonca každý týždeň.
- Použitie inej značky alebo typu maziva môže vyžadovať častejšie mazanie alebo môže dokonca poškodiť remeň a/alebo dosku a spôsobiť poruchu motora a iných častí.

5 NASTAVENIE PÁSOV

VAROVANIE: Pred použitím bežeckého pásu ho zapnite a uistite sa, že je pás vycentrovaný. V prípade potreby postupujte podľa nižšie uvedených krokov.

Ak bežecký pás nesedí na podlahe rovnomerne vo všetkých štyroch kontaktných bodoch, môže sa pás vychýliť do strán.

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 zistíte, že sa pás posunul príliš doľava, otočte pravú skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek, obr. 6.

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 6.

Dôležité: 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.

SKLADANIE JEDNOTKY

Bežecký pás je vybavený skladacím mechanizmom na jednoduché skladovanie. Ak chcete bežecký pás používať, zastavte ho, znížte výšku na minimum a odpojte napájací kábel.

Monitor spustíte tak, aby bol rovnobežný s podnosom, obrázok 7, I. Stlačte háčiky (B) umiestnené na hornej strane stĺpikov a spustíte podnos, ako je znázornené na obrázku 7, II. Stlačte sklopnú tyč (39) a znížte stĺpiky, Obrázok 7, III. Odpojte kábel, odstráňte konzoly (45) a zdvihnite jednotku, obr. 7, IV, V.

Prístroj skladujte na suchom mieste a podľa možnosti ho nevystavujte teplotným výkyvom.

MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Jednotka je pre ľahký presun vybavená kolieskami (36), obr. 8. Uistite sa, že je napájací kábel vytiahnutý zo zásuvky. Ak chcete bežecský pás premiestniť, najskôr ho zložte. Nakloňte bežecský pás, obr. 8, tak, aby kolieska (36) spočívali na podlahe. Aby ste predišli nehodám, NEPREMIESTŇUJTE bežecský pás po nerovných podlahách.

PREVÁDZKOVÉ POKYNY FITNESS

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 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 spálime, tučnime, a naopak, ak spálime viac kalórií, ako ich zjeme, chudneme. Keď telo odpočíva, spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo naše životné funkcie aktívne. Pred začatím akéhokoľvek cvičenia je vhodné poradiť sa o svojom zdravotnom stave s lekárom, pretože cvičebné programy sa líšia v závislosti od veku a fyzickej kondície. Bez ohľadu na to, či je vaším cieľom dosiahnuť lepšiu kondíciu, znížiť telesnú hmotnosť alebo fyzioterapia. Pamätajte, že cvičenie by malo byť postupné, plánované, rôznorodé a nie príliš namáhavé. Odporúčame cvičiť 3 až 5-krát týždenne. Pred začatím cvičenia je dôležité vykonať 2 - 3 minútovú rozcvičku pri nízkej rýchlosti. Tým ochránite svoje svaly a pripravíte svoj kardiorespiračný systém.

Ďalšia fáza bude trvať 15 - 20 minút pri srdcovej frekvencii 65 - 75 % alebo 75 - 85 % pre tých, ktorí sú už na cvičenie zvyknutí.

Keď sa naša kondícia zlepší, môžeme tento čas rozdeliť medzi obe úrovne, ale vždy majte na pamäti, že srdcová frekvencia nesmie prekročiť 85 % (aeróbne pásmo) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu hranicu srdcovej frekvencie zodpovedajúcu nášmu veku. Po tréningu je dôležité uvoľniť svaly. To sa dá dosiahnuť chôdzou pri nízkej rýchlosti počas 2-3 minút, kým tepová frekvencia neklesne pod 65 %.

Zabraňuje to bolesti 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 s kontrolovaným a plánovaným cvičením sa budete cítiť lepšie, budete mať viac energie a budete menej trpieť stresom.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Vypnite trenažér a odpojte napájací kábel. Na odstránenie prachu použite vlhkú handričku alebo uterák. Nepoužívajte rozpúšťadlá. Okolie viditeľných častí dôkladne povysávajte. Spodnú časť zariadenia môžete vysávať aj tak, že si ľahnete na jednu z bočných strán. Podobne môžete vysávať aj vnútro krytu motora (pri manipulácii s káblami buďte opatrní).

VAROVANIE:

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.

SYMBOLY



Varovanie



Pri zdvíhaní majte voľné ruky



Nebezpečenstvo zachytenia pri pohybe



Pri nastupovaní alebo vystupovaní
z trenažéra stojte na bočných
koľajniciach



Zákaz vstupu pre deti



Majte voľné ruky



Používajte vhodnú obuv



Na trenažéri nekonzumujte jedlo

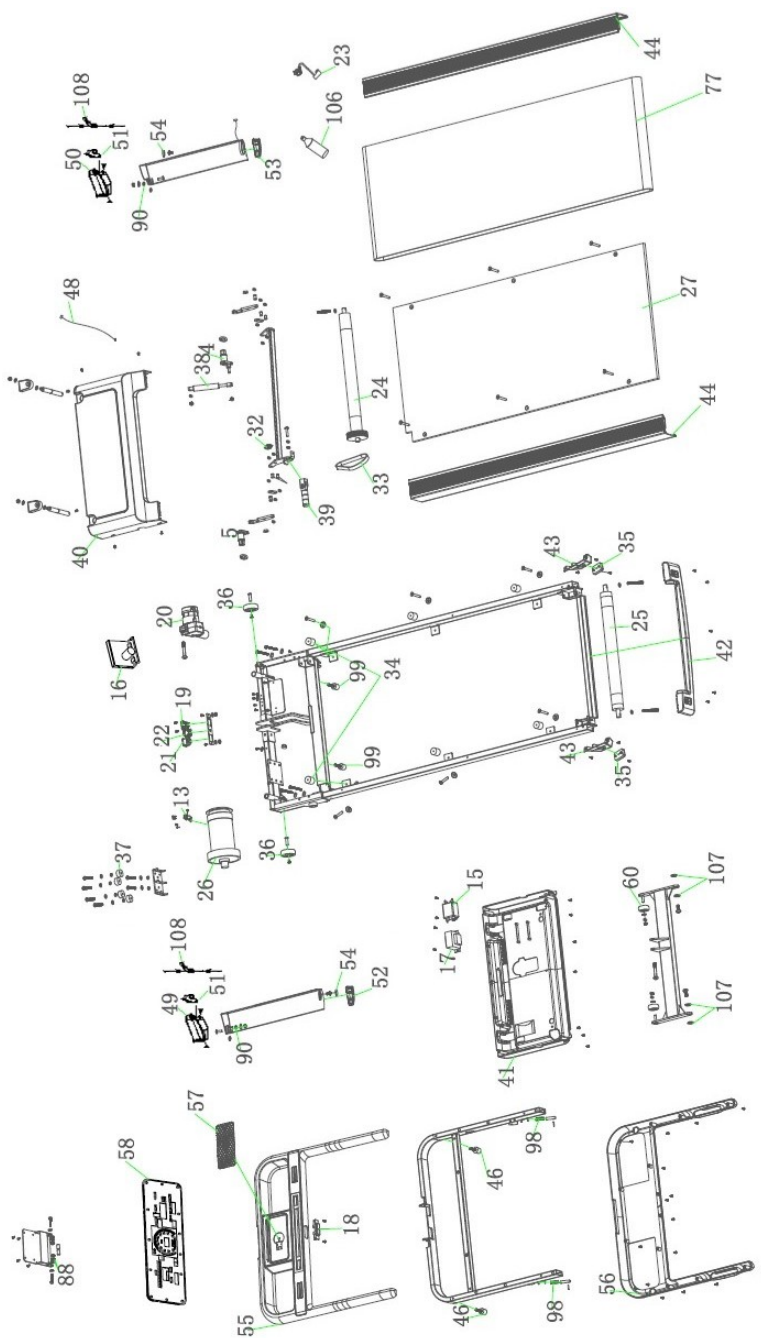
UMIESTNENIE

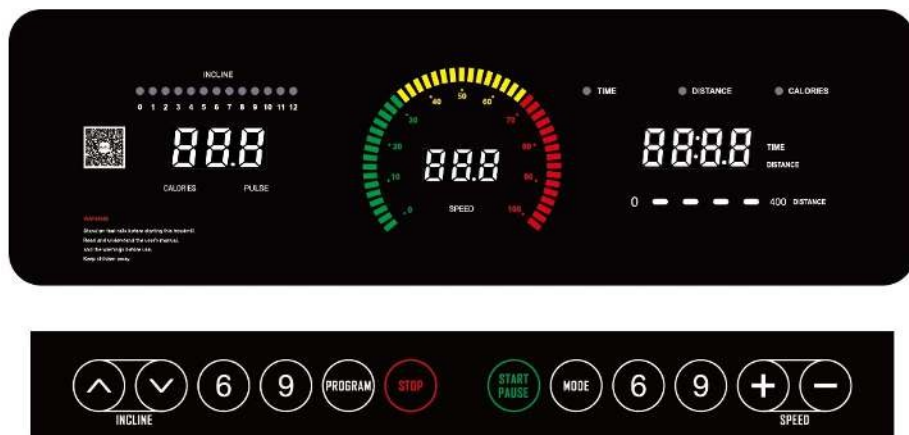


TABUĽKA PORÚCH

PROBLÉM	KONTROLA	RIEŠENIE
Monitor sa nerozsvieti.	Uistite sa, že je trenažér zapojený do zásuvky, vypínač ON/OFF v polohe 1, bezpečnostný kľúč je v slot	Pripojte trenažér k elektrickej sieti. Prepnite spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč.
Monitor sa zapne, ale motor sa nenašartuje.	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 posuvný 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 nevíklá.	

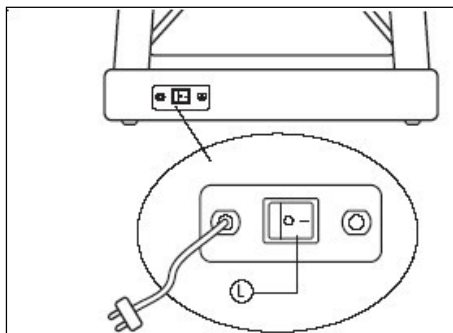
G6540



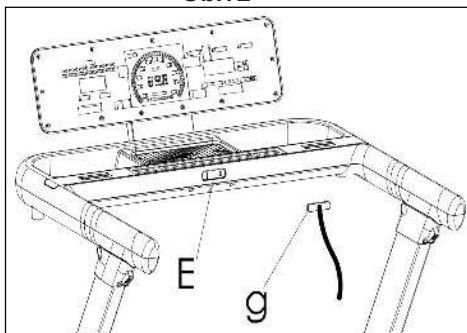


MONITOR

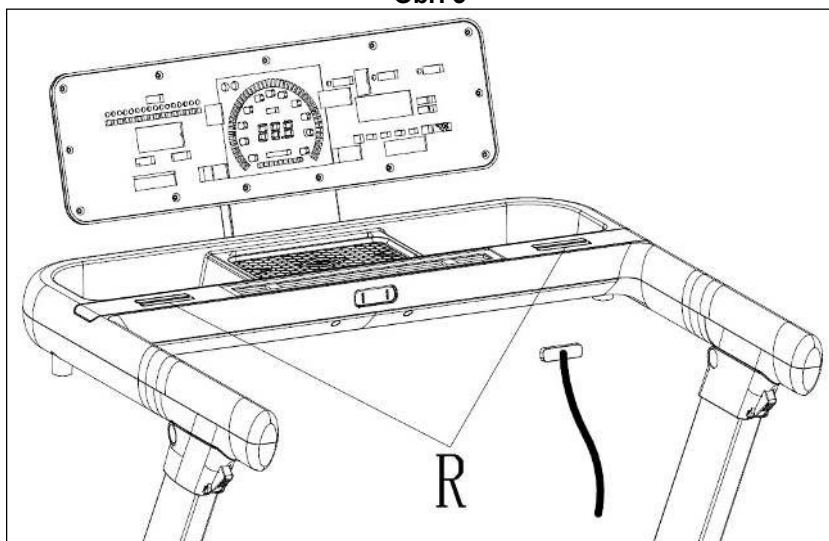
Obr. 1

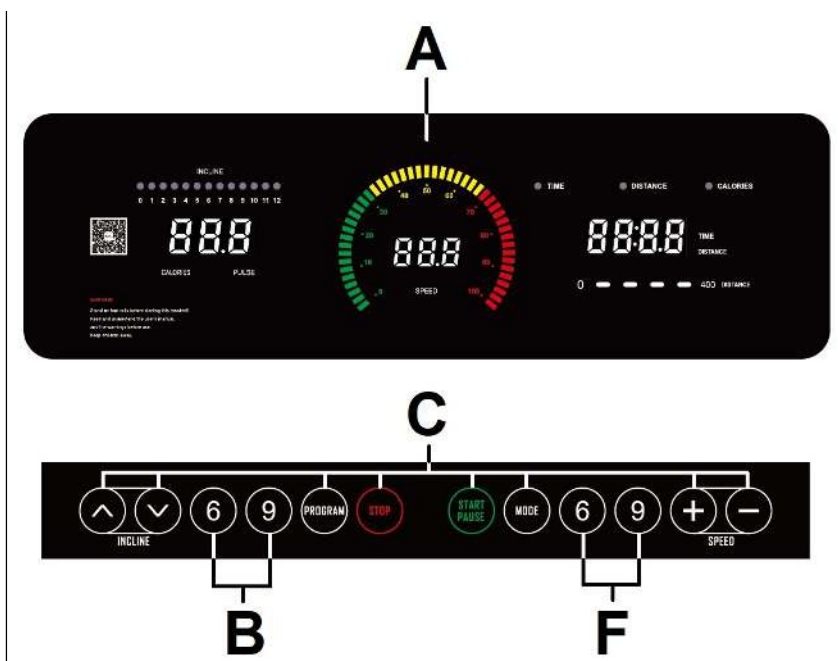


Obr. 2



Obr. 3





ČASTI MONITORA

Odpoveď: Displej súčasne zobrazuje čas, programy, rýchlosť, vzdialenosť, sklon, srdcovú frekvenciu a kalórie.

B: Tlačidlá rýchleho prístupu k funkciám naklonenia alebo tlačidlá (6 - 9).

C: Monitor má 8 tlačidiel alebo klávesov; PROGRAM; MODE; INCLINE (↑); START; STOP; SPEED Km/h (↓).

D: Tlačidlá rýchleho prístupu pre funkciu rýchlosti (6 - 9 km/h).

START/STOP

Zariadenie zapojte do uzemnenej zásuvky a nastavte prepínač (L) do polohy (1), obr. 1.

Bezpečnostný kľúč (g) musí byť zasunutý do štrbiny (E) na obr. 2, inak nebude trenažér fungovať.

ZMENIŤ KILOMETRE NA MÍLE

Trenažér zobrazuje rýchlosť v km/h alebo míľach za hodinu. Výrobné nastavenie je v km/h.

Ak chcete zmeniť km/h na míle/hod.

alebo opačne, postupujte nasledovne:

Vyberte bezpečnostný kľúč (g). Stlačte a podržte tlačidlá PROGRAM a MODE súčasne po dobu približne 5 sekúnd. Jednotky sa zmenia „M“ míle alebo „KM“ kilometre).

NÁVOD NA OBSLUHU MANUÁLNY REŽIM

Pri programoch MANUAL môžete určiť trvanie cvičenia od 5 do 99 minút, vzdialenosť od 1 do 99 a kalórie od 20 do 990. Stlačením tlačidla MODE nastavíte čas/vzdialenosť/kalórie.

Stlačením tlačidla START/STOP spustíte trenažér do 5 sekúnd, čo je indikované odpočítavaním času TIME na displeji pri rýchlosti 1,0 km/h. Nastavenie rýchlosti v manuálnom režime môžete zvýšiť alebo znížiť stlačením tlačidiel SPEED (↑) v rozsahu 1,0-18 km/h a nastavenie sklonu (0-12) stlačením tlačidiel INCLINE (↑). Trenažér sa zastaví, ak stlačíte tlačidlo STOP alebo ak vyberiete BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ.

REŽIM PROGRAMU

Monitor má 40 programov (P01- P36; U01; U02; U03; BODY-FAT).

Programy P01 až P36 umožňujú nastaviť trvanie cvičenia v rozsahu 5 až 99 minút.

Grafy jednotlivých programov P1 až P36 nájdete na posledných stranách.

Keď je trenažér pripravený, stlačte tlačidlo PROGRAM pre prístup k programom (P1- P36; U1-U3, BODY- FAT), po výbere programu začne blikať TIME.

Pomocou tlačidiel SPEED (↑) vyberte trvanie programu (5 - 99 minút). Predvolené nastavenie programu je nastavené na 30 minút.

Stlačte tlačidlo START/STOP a trenažér sa spustí po 5 sekundách, ktoré sa zobrazia odpočítavaním na centrálnom displeji na základe zadanych hodnôt.

Nastavenie rýchlosti môžete kedykoľvek počas cvičenia zmeniť stlačením tlačidiel SPEED (↑) a nastavenie sklonu stlačením tlačidiel INCLINE (↑).

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Užívateľské programy umožňujú navrhnúť grafy rýchlosti a sklonu s ohľadom na vašu kondíciu.

Keď je trenažér pripravený, stláčajte tlačidlo PROGRAM, kým sa nezobrazí U01, U02; U03. Stlačením tlačidla TIME (↑) vyberte čas. Stlačte tlačidlo MODE a potom stlačením tlačidla SPEED (↑) vyberte rýchlosť, stlačením tlačidla INCLINE (↑) nastavte sklon. Stlačením tlačidla MODE sa dostanete do druhého segmentu. Vykonajte rovnaký postup ako v prvom segmente zmenou nastavení rýchlosti a sklonu pre tento stupeň a tak ďalej až do segmentu 10, aby ste dokončili graf užívateľského programu.

Stlačte tlačidlo START/STOP a trenažér sa po 5 sekundách spustí.

PROGRAM TELESNÉHO TUKU

Program ("F" BODY-FAT) je určený na výpočet percenta telesného tuku používateľa.

Stláčajte tlačidlo PROGRAM, kým sa na displeji nezobrazí F1, potom pomocou tlačidla SPEED (↑) vyberte svoje pohlavie (Muž 01 - Žena 02), potvrďte stlačením tlačidla MODE, pomocou tlačidla SPEED (↑) zadajte svoj VEK (1 - 99), stlačením tlačidla MODE potvrďte, pomocou tlačidla SPEED (↑) zadajte svoju VÝŠKU (100 - 220 cm).

Stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie, pomocou tlačidiel SPEED (↑) zadajte hmotnosť (20 - 150 kg), stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie.

Položte ruky na snímače na rukoväti (R), ako je znázornené na obrázku 3, a po niekoľkých sekundách sa na obrazovke zobrazí výsledok.

FUNKCIA TELESNÉHO TUKU

Funkcia telesného tuku vám pomôže vypočítať percento telesného tuku.

Tabuľka: TYP POSTAVY

Popis	Žena	Muž
Chudý	10-13%	2-5%
Atletický	14-20%	6-13%
Fitness	21-24%	14-17%
Priemer	25-31%	18-25%
Obézny	32+%	25+%

Na hlavnej obrazovke sa zobrazí typ profilu pre váš typ postavy.

Operačný systém iOS (kompatibilný s iPhone, iPad a iPod)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth. Zapnite Bluetooth v nastavení na „ZAPNUTÉ (ON)“.

Stiahnite si aplikáciu (z App Store (ZWIFT, KINOMAP,...)), ktorá podporuje FTMS.

Otvorte aplikáciu a spustite ju. Keď vás aplikácia vyzve, vyberte príslušný BH modul zo zoznamu zobrazeného na zariadení, ktorý chcete spárovať.

OPERAČNÝ SYSTÉM ANDROID (kompatibilné so zariadeniami so systémom Android)

Monitor má integrovaný modul Bluetooth. Zapnite Bluetooth v nastavení zariadenia Android na „ZAPNUTÉ (ON)“. Stiahnite si aplikáciu (z App Store (ZWIFT, KINOMAP,...)), ktorá podporuje FTMS.

Otvorte aplikáciu a spustite ju. Keď vás aplikácia vyzve, vyberte príslušný BH modul zo zoznamu zobrazeného na Android zariadení, ktorý chcete spárovať. Pozrite sa na kompatibilné aplikácie na webe: www.bhfitness.com. Získajte zadarmo aktivačný kód Kinomáp na: <http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

NÚDZOVÉ ZASTAVENIE

Pre maximálnu bezpečnosť užívateľa je táto jednotka vybavená bezpečnostným kľúčom (g) a tlačidlom STOP. Bezpečnostný kľúč (g) musí byť zasunutý do svojho slotu (E), obr. 2, inak sa trenážer nespustí. Pokiaľ cvičíte, vždy si pripnite kábel bezpečnostného kľúča k odevu. Zatiahnutím za kábel vytiahnete bezpečnostný kľúč zo slotu a trenážer sa okamžite zastaví. Ak chcete reštartovať trenážer, jednoducho vložte kľúč späť do slotu pre kľúč. Keď trenážer nepoužívate, vytiahnite bezpečnostný kľúč (g) a uchovávajte ho mimo dosahu detí. Stlačením červeného tlačidla označeného STOP sa jednotka okamžite zastaví. Ak ju chcete reštartovať, stlačte znovu tlačidlo označené ŠTART.

SKLON

Funkcia naklápania funguje nezávisle od ostatných funkcií. Ak pri spustení cvičenia pomocou tlačidla START/STOP nie je sklon nulový, treňačér sa pri spustení vynuluje.

Úroveň nadmorskej výšky môžete nastaviť stlačením tlačidla INCLINE (+) alebo INCLINE (-) a zadaním hodnoty od 0 do 12.

Dôležité: Nemeňte úroveň sklonu treňačéra jeho opretím o predmety.

DÔLEŽITÉ: AK CHCETE TRENAŽÉR ZLOŽIŤ, ÚROVEŇ SKLONU MUSÍ BYŤ NA NAJNIŽŠEJ ÚROVNI.

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Tepová frekvencia sa znemožňuje priložením oboch rúk na snímače srdcovej frekvencie (R), ktoré sú vybavené elektronickou jednotkou. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí vaša srdcová frekvencia.

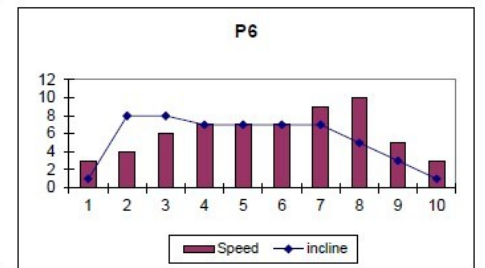
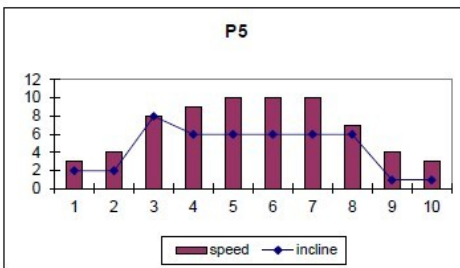
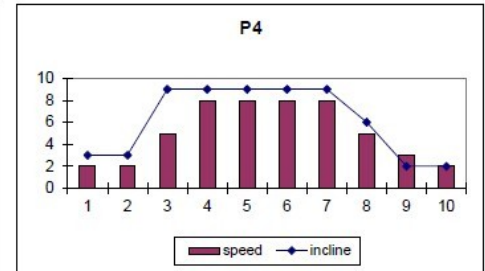
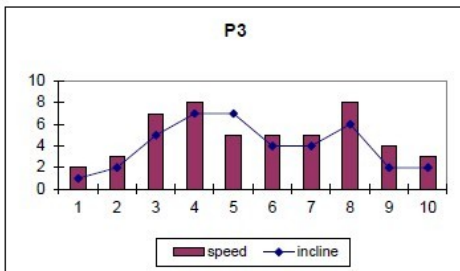
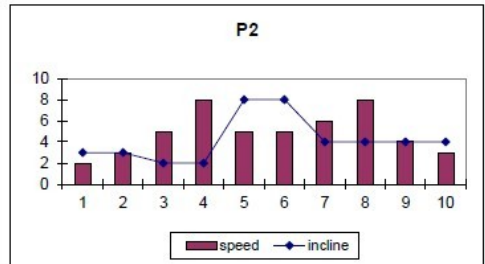
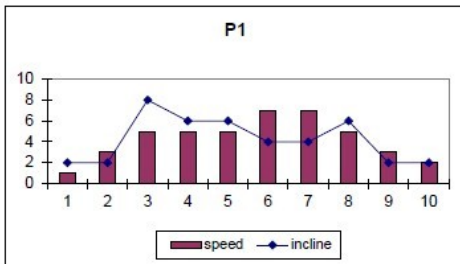
DÔLEŽITÉ: Toto nie je lekárske zariadenie, a preto je zobrazená srdcová frekvencia len referenčná.

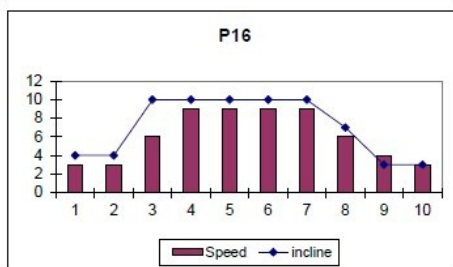
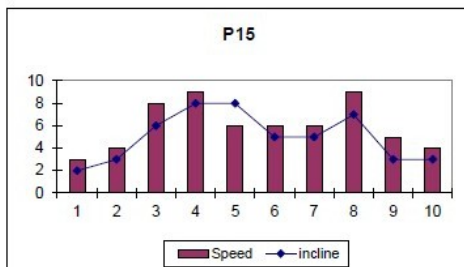
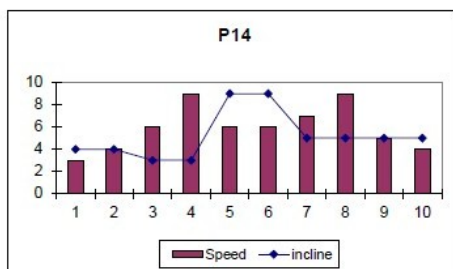
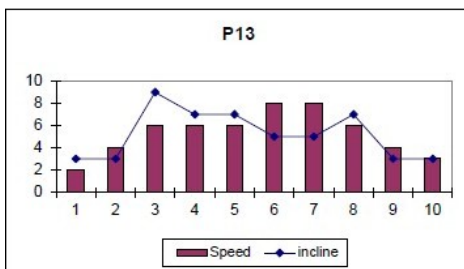
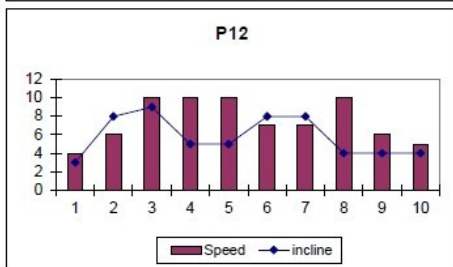
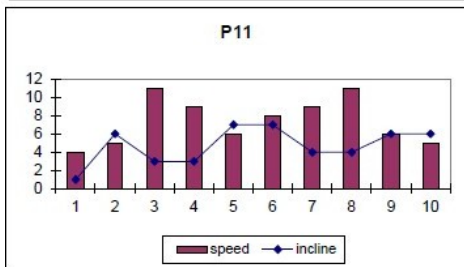
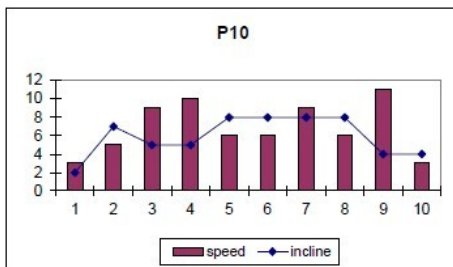
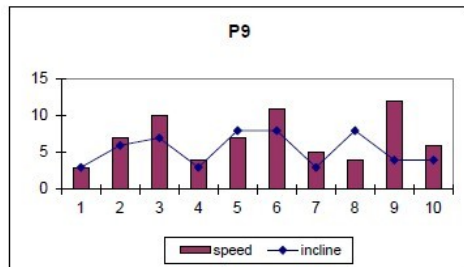
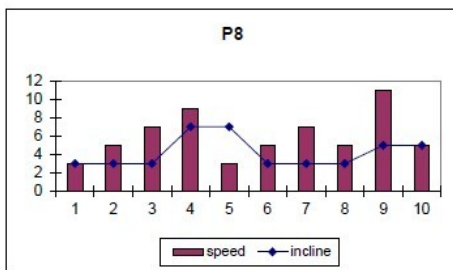
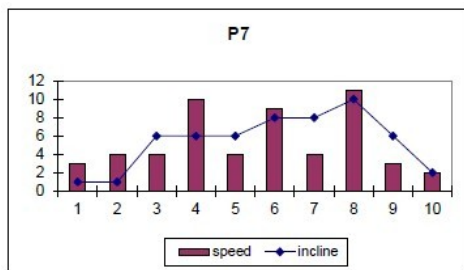
FUNKCIA PRIPOMENUTIA MAZANIA

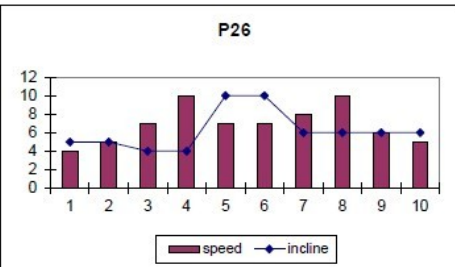
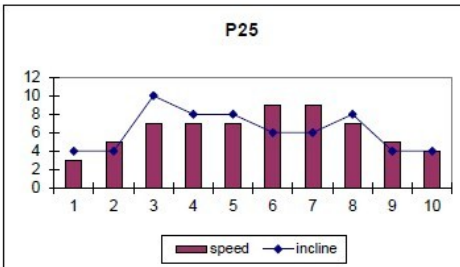
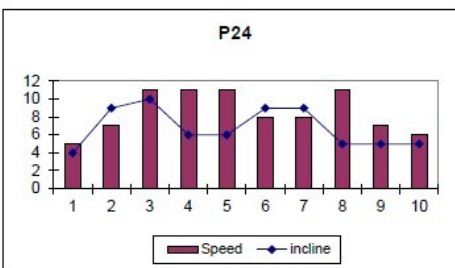
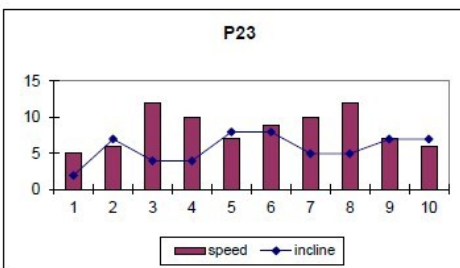
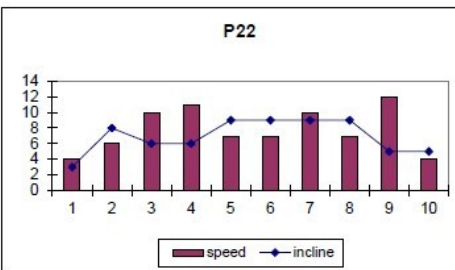
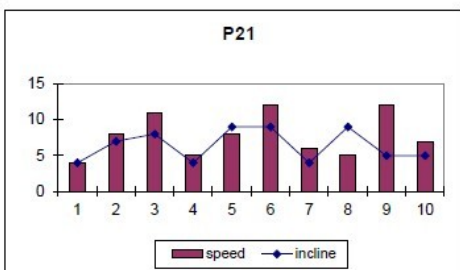
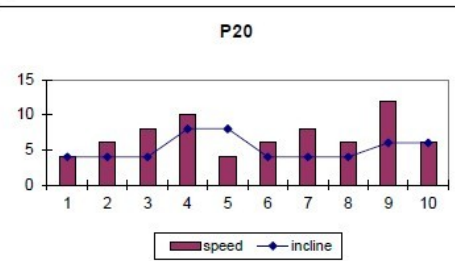
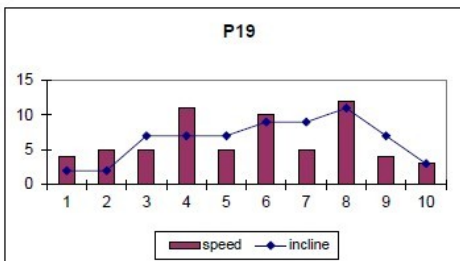
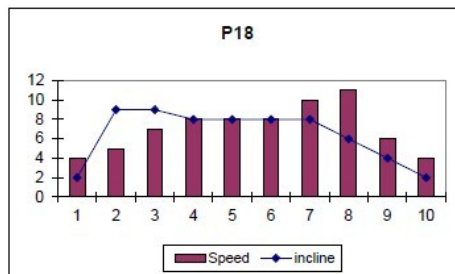
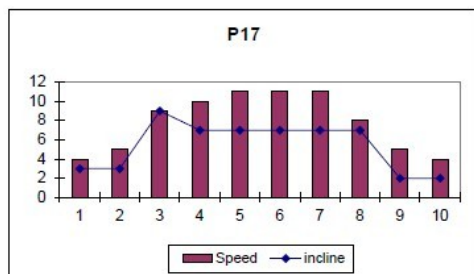
Zariadenie má zabudovanú výstrahu pred mazaním. Po prejení vzdialenosti 300 km sa na monitore zobrazí OIL. To znamená, že treňačér je potrebné namazať. Namažte kurt podľa pokynov v časti LUBRICATION (Mazanie) a potom stlačte ľubovoľné tlačidlo na 6 sekúnd. Tým sa vymaže upozornenie a vynuluje sa vzdialenosť do ďalšieho mazania.

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

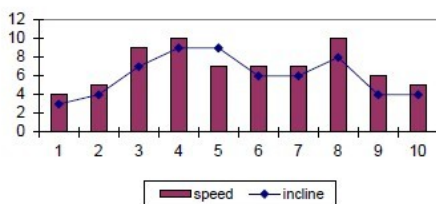
PROGRAMOVÉ PLÁNY



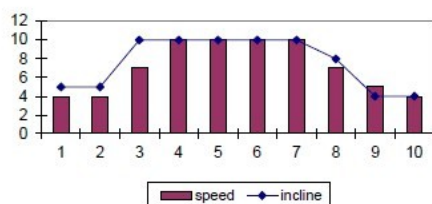




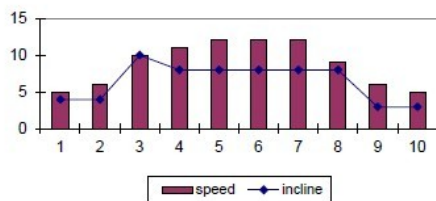
P27



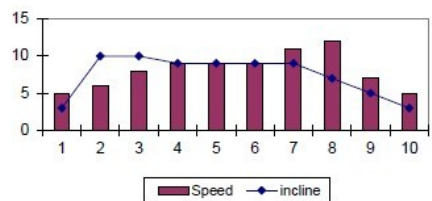
P28



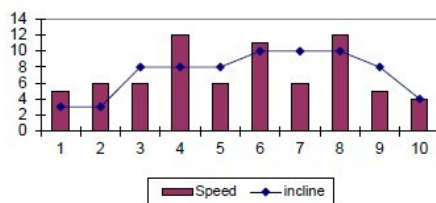
P29



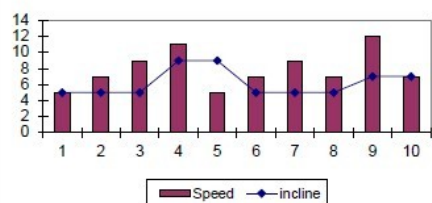
P30



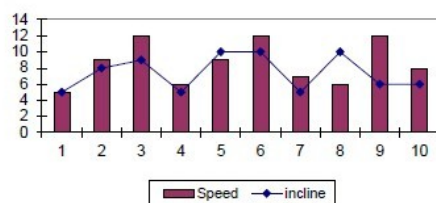
P31



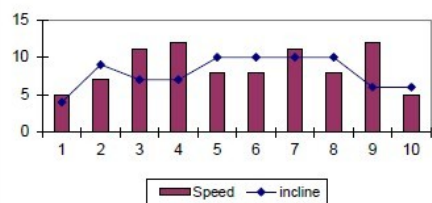
P32



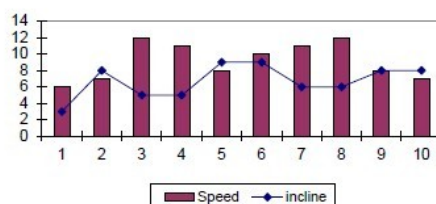
P33



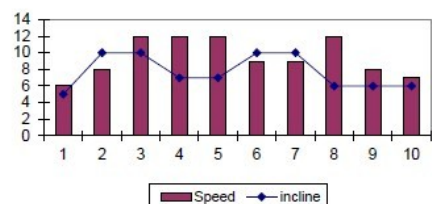
P34



P35



P36



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



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

Email : info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257