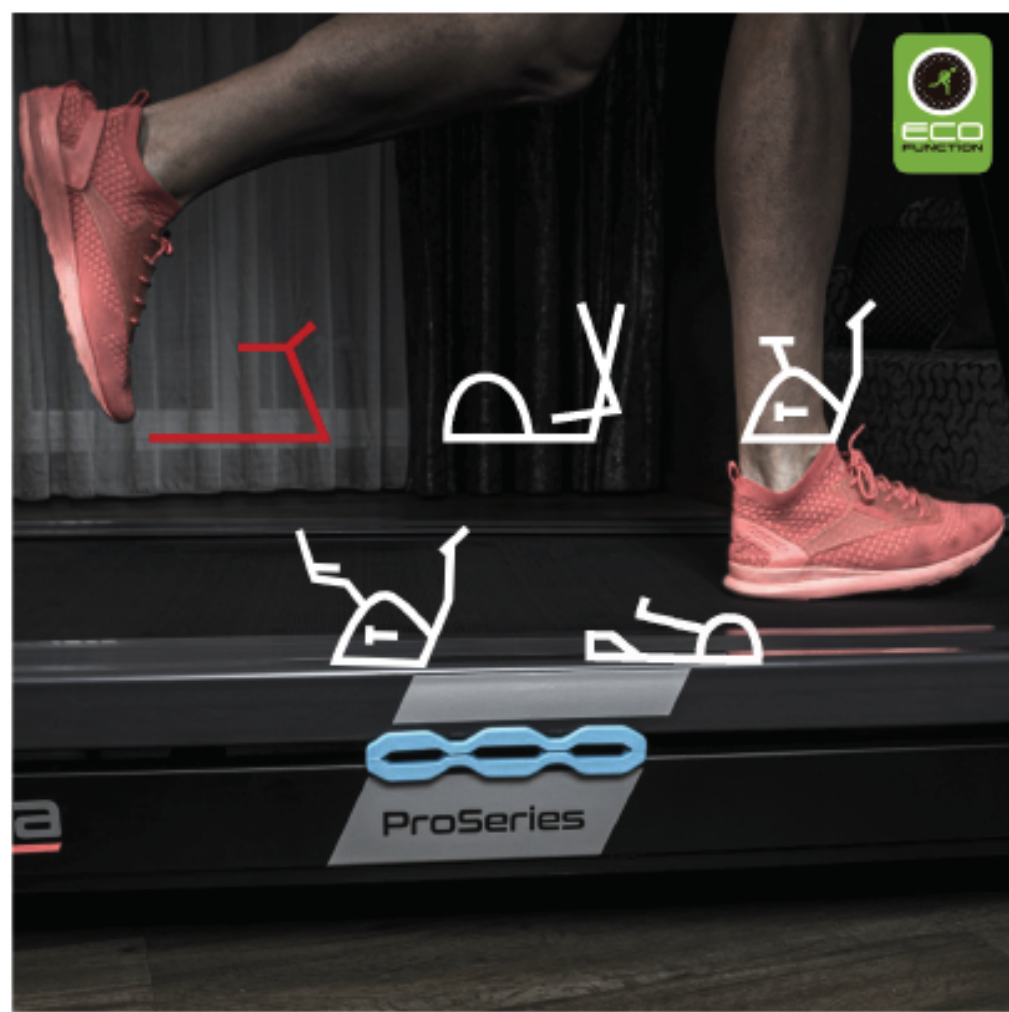
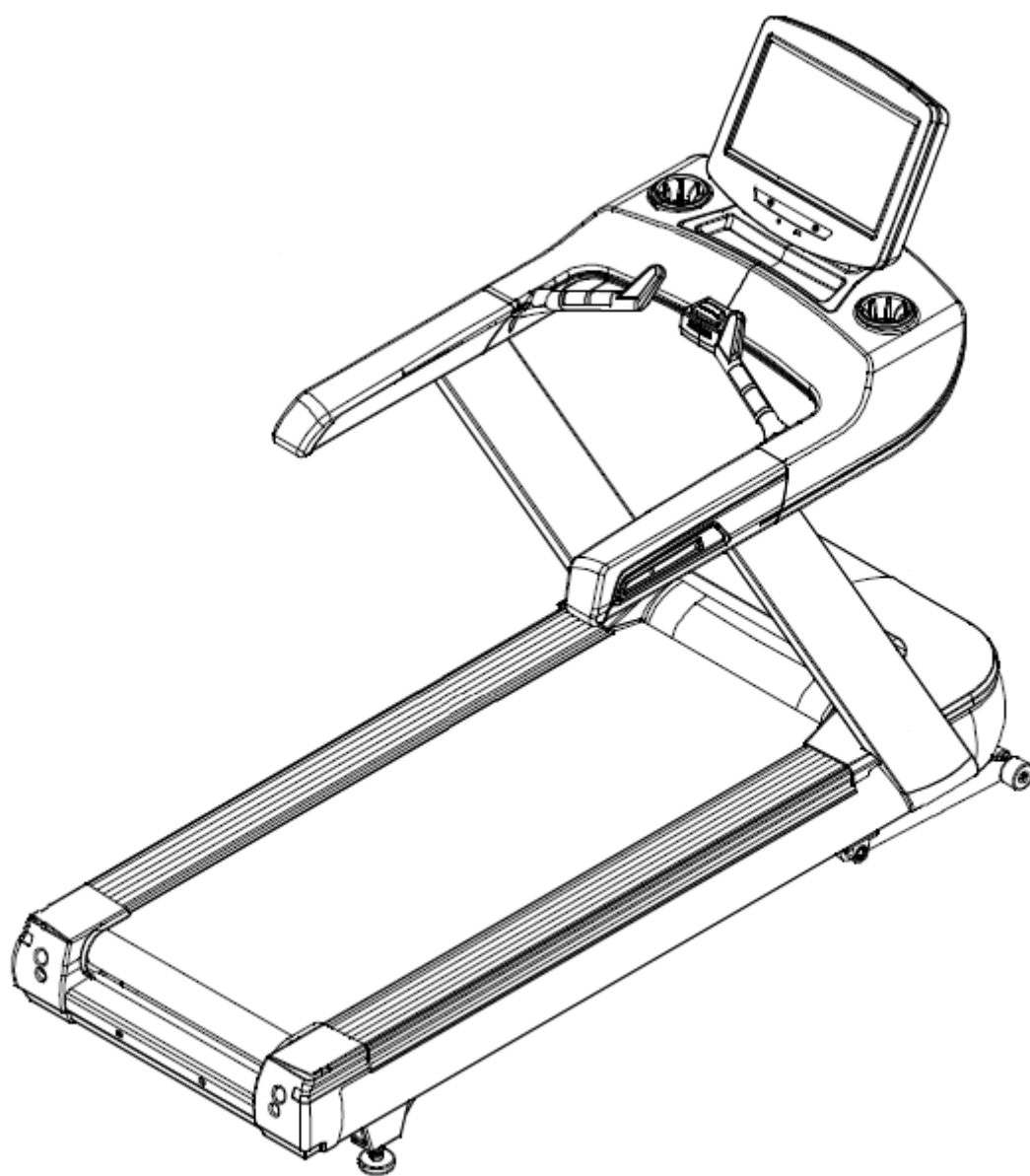


BHFITNESS



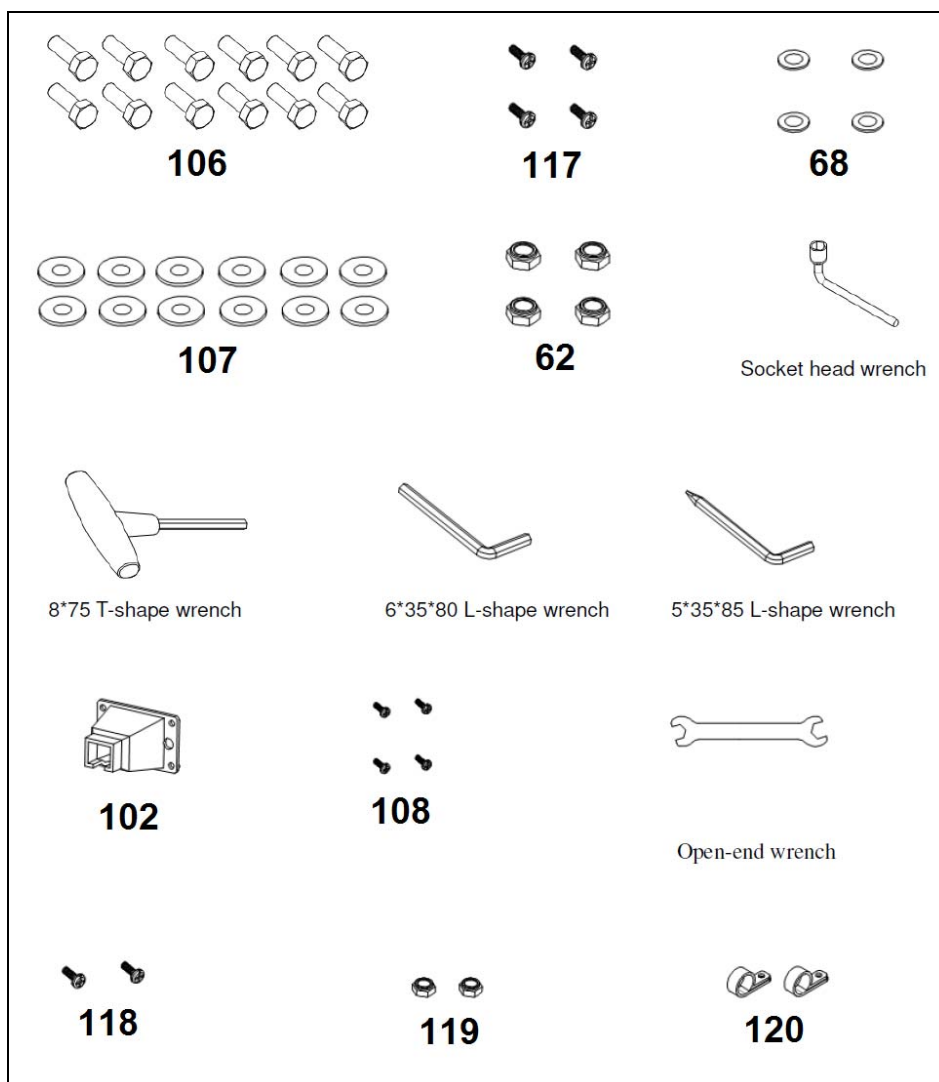
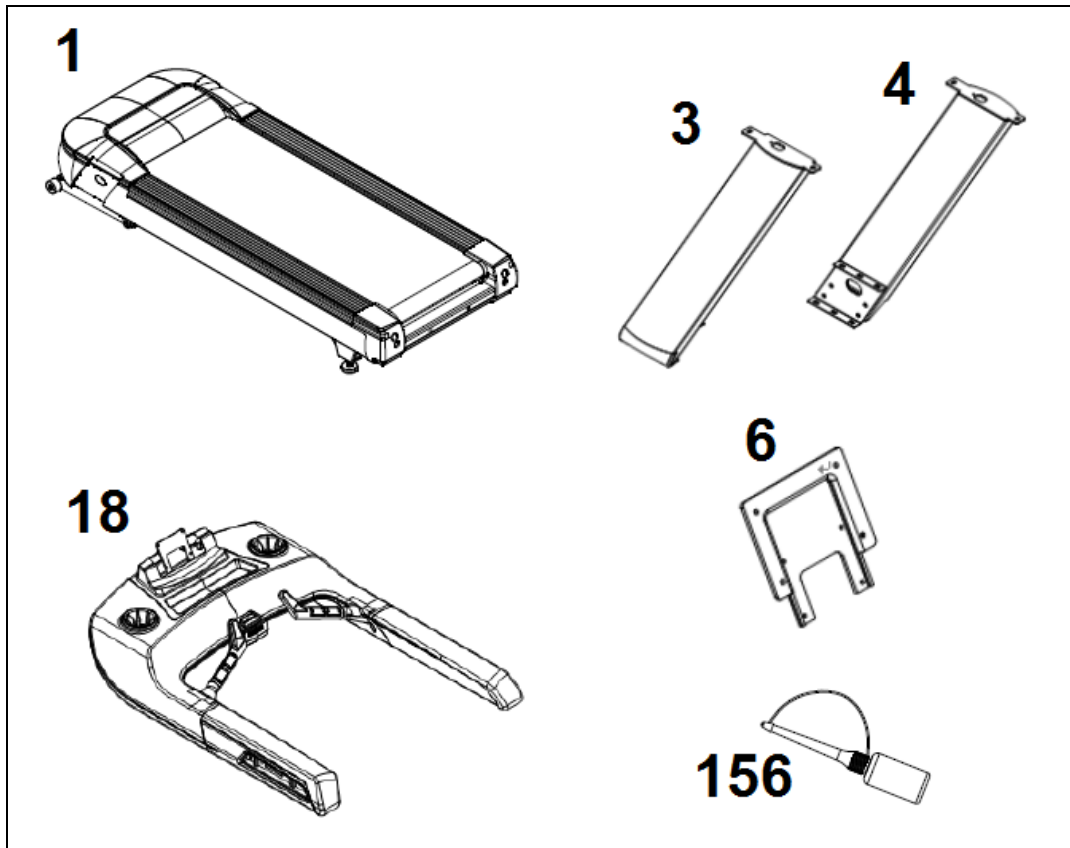
Návod k obsluze



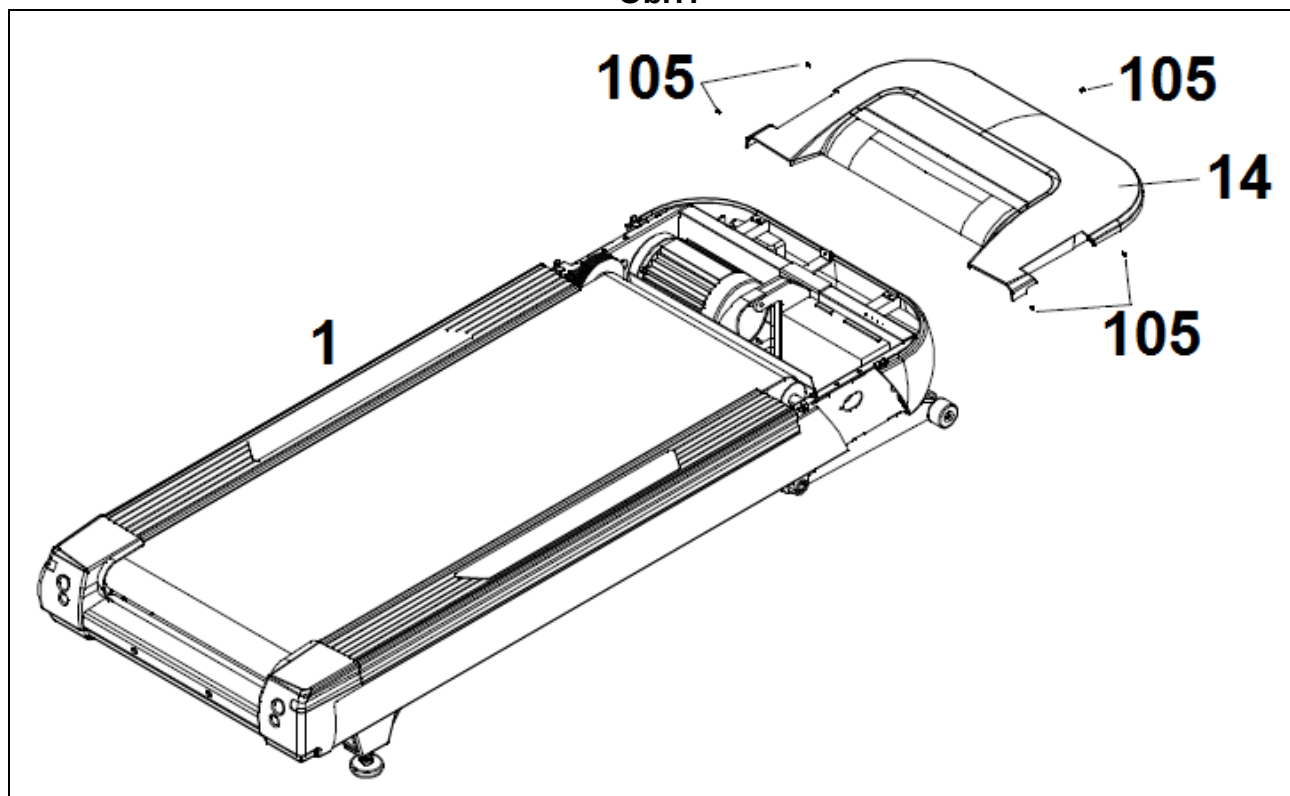
Běžecký pás BH Fitness TR1000

Návod k obsluze

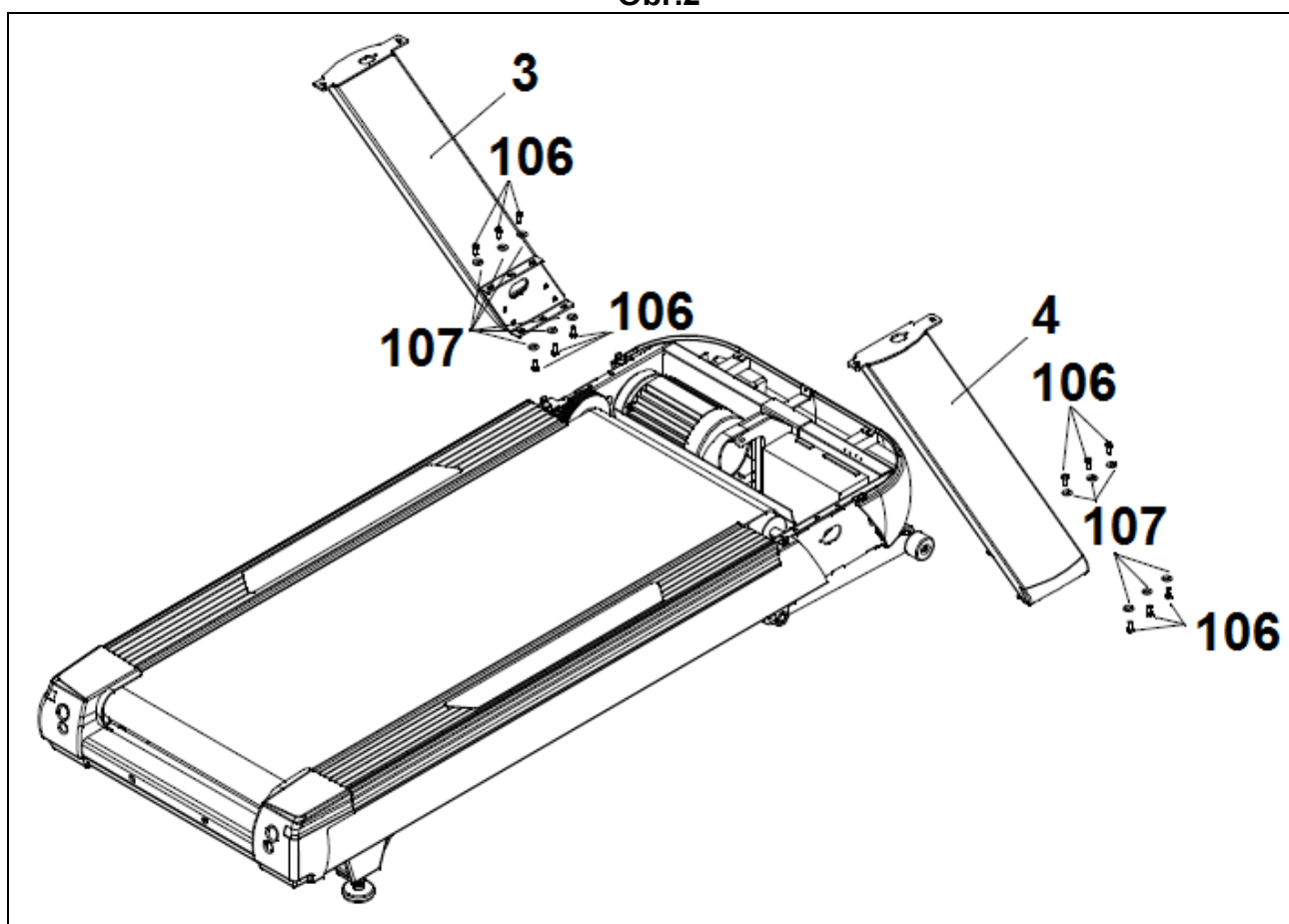
CZ



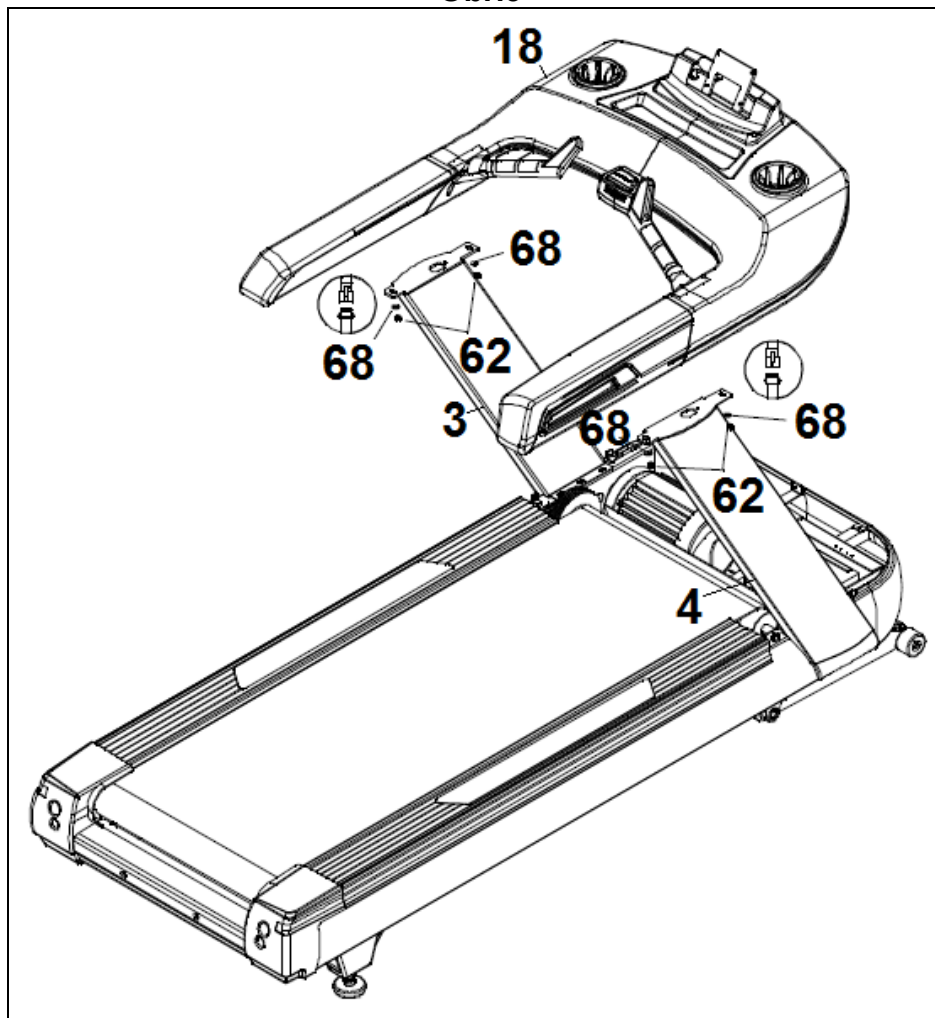
Obr.1



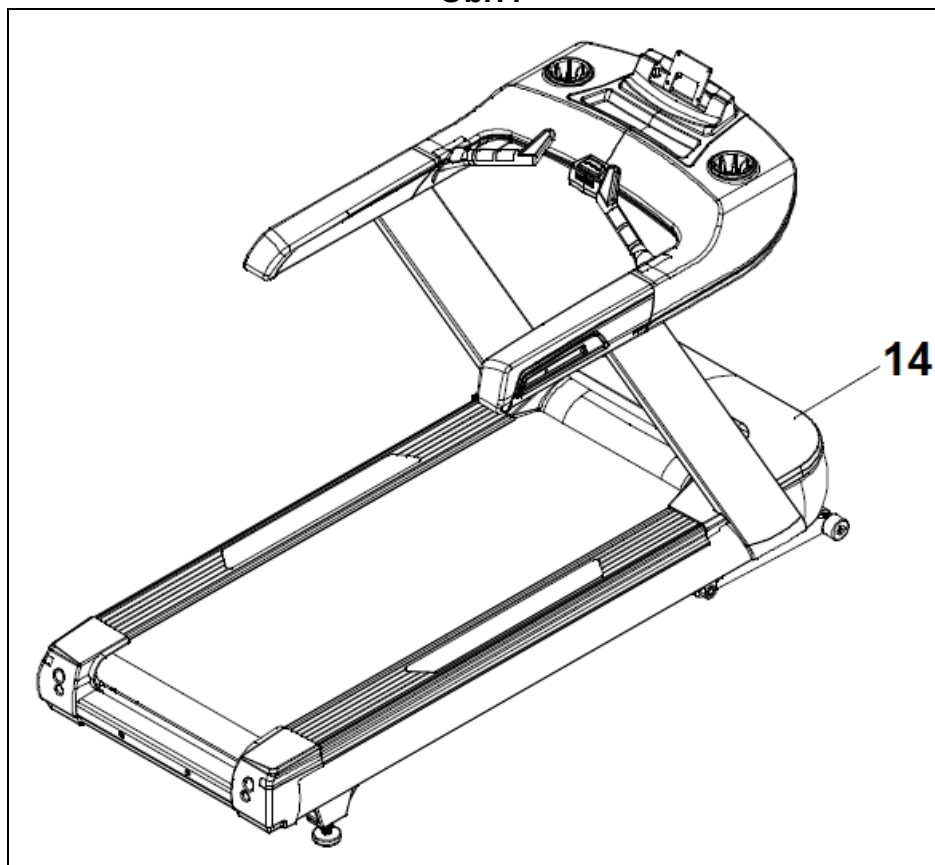
Obr.2



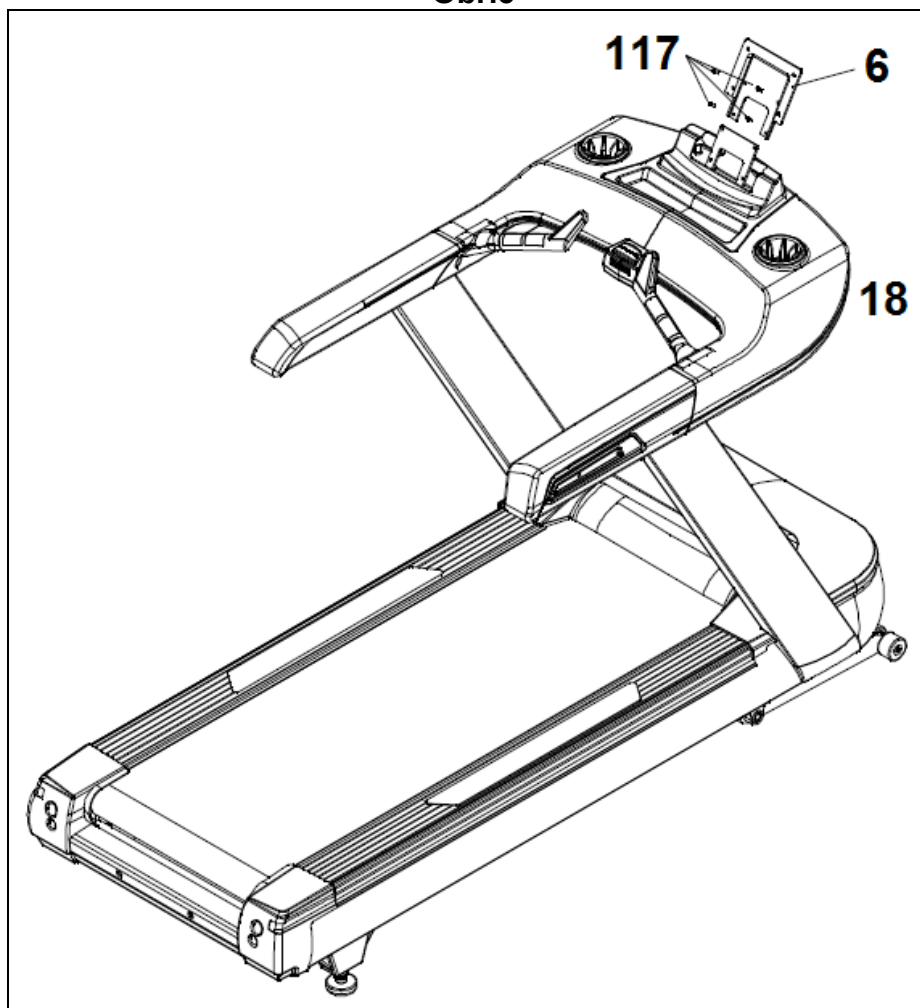
Obr.3



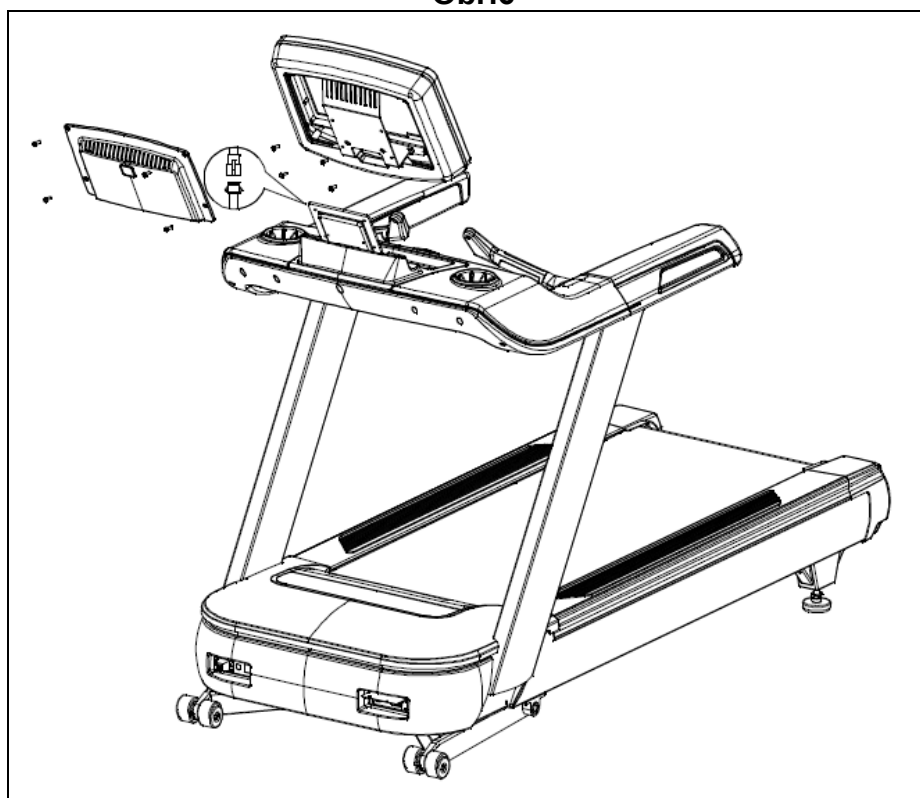
Obr.4



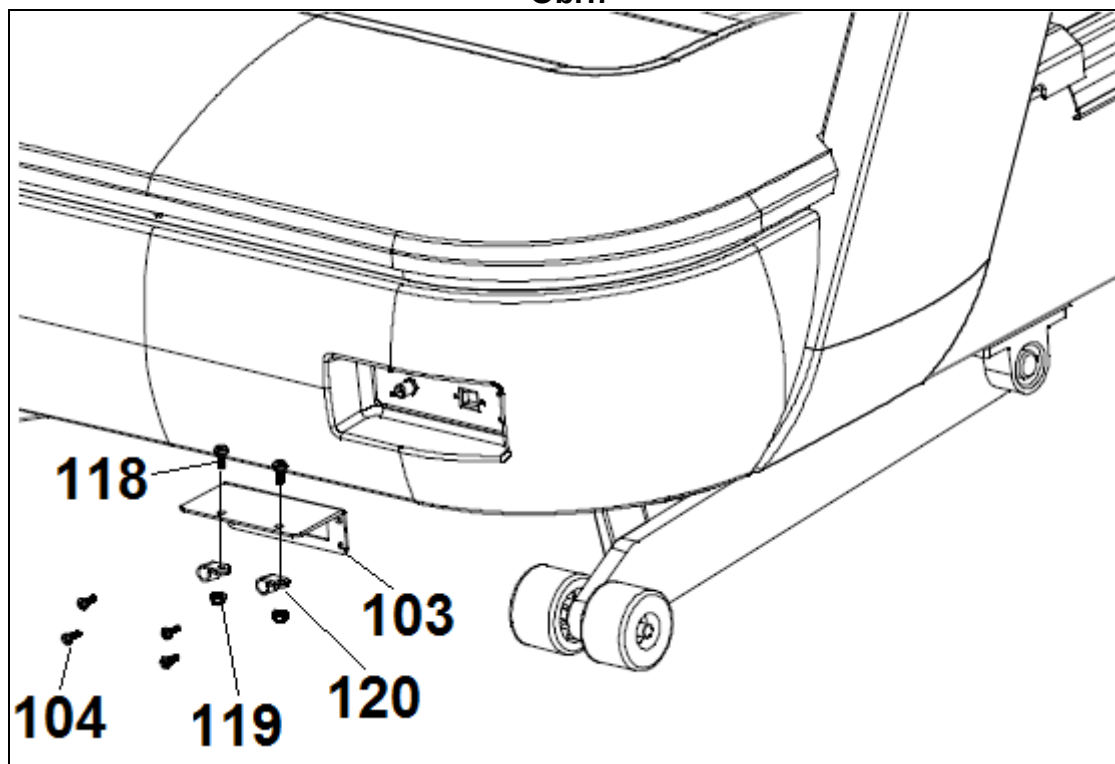
Obr.5



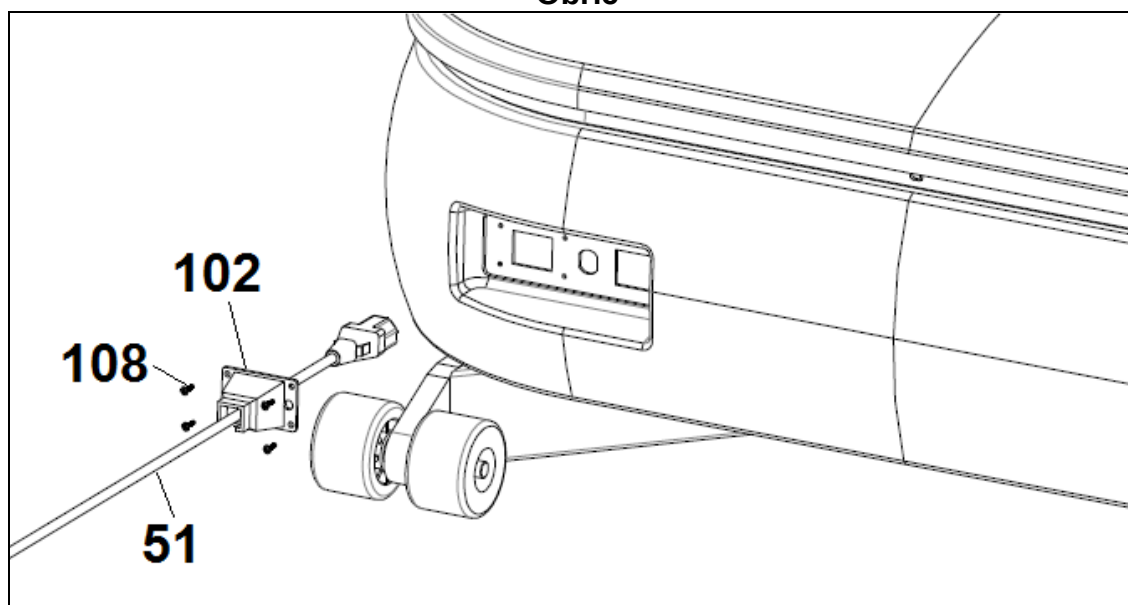
Obr.6



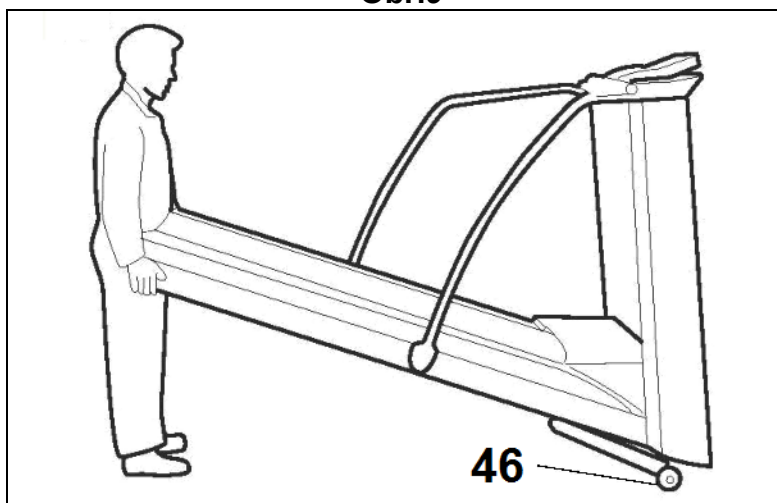
Obr.7



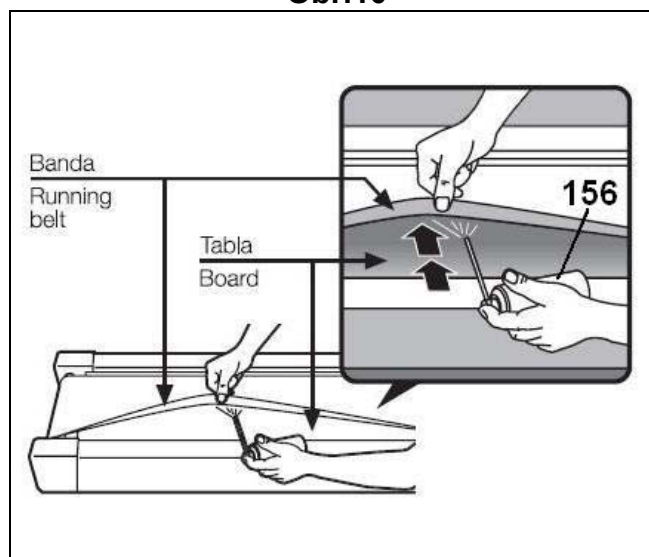
Obr.8



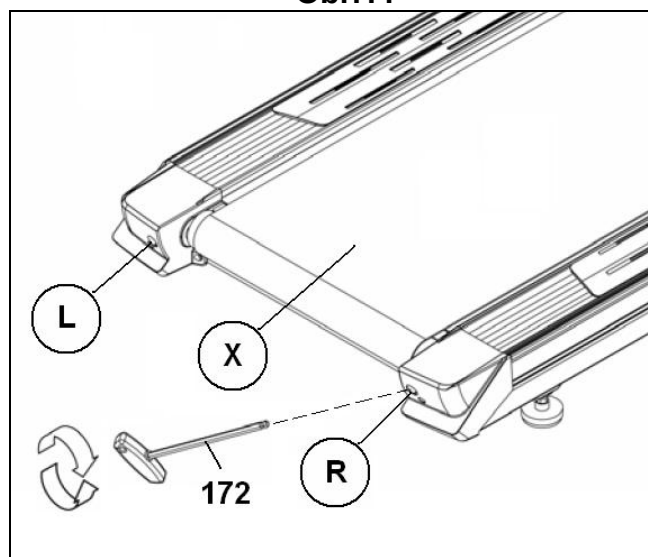
Obr.9



Obr.10



Obr.11



VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v této příručce. Tento návod poskytuje velice důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě běžeckého pásu.

Při cvičení na tomto pásu byste měli vždy dodržovat následující bezpečnostní pokyny:

1 Pás je určen i pro profesionální použití.

2 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba. Maximální nosnost běžeckého pásu je 195 kg nebo méně.

3 Stroj umístěte na rovný povrch tak, aby za ním bylo min. 2 metry volného prostoru, a kolem něho 0,5 metru prostoru. Neumísťujte stroj tak, aby došlo k blokadě větracích otvorů. Doporučujeme, abyste pod stroj umístili ochranu podlahy, aby nedošlo k poškození podlahy.

4 Stroj je vybaven bezpečnostním klíčem. Tento klíč musí být umístěn do konzole, jinak je stroj nefunkční. Vždy, když budete na stroji cvičit, vložte klíč do přihrádky a druhou stranu si připněte na oblečení. Pokud stroj nepoužíváte, vyjměte klíč a uložte ho na bezpečné místo. Zabráníte tak tomu, aby si se strojem hráli děti.

5 Před cvičením se ujistěte, že stroj funguje správně. Nikdy necvičte, pokud je pás rozbítý.

6 Majitel pásu je zodpovědný za každou osobu, která na stroji cvičí a je povinen tyto osoby řádně informovat o všech nezbytných bezpečnostních opatřeních.

7 Rodiče nebo zodpovědné osoby musí předpokládat, že děti jsou přirozeně zvědavé a jejich chování může vést k nebezpečným situacím. Je potřeba, aby byly neustále pod dohledem a v žádném případě si s pásem nehrály jako s hračkou.

8 Nedovolte dětem nebo zdravotně postiženým, aby používali stroj bez dohledu kvalifikované osoby.

9 V případě hrozícího nebezpečí se chyťte madel a stoupněte si na postranní kolejnice. Vyčkejte, dokud stroj nezastaví.

10 Vždy se držte madel, když vstupujete nebo vystupujete z běžeckého pásu, případně při změně rychlosti. Nikdy nevstupujte na pás pokud se stále pohybuje.

11 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje a nevstupujte jinam, než na stupačky. Na všech ostatních místech hrozí nebezpečí.

12 Pokud se pás pohybuje, tak na něm nestůjte.

13 Ke cvičení vždy používejte vhodný oděv i obuv. Ujistěte se, že tkaničky na botách jsou správně uvázány. Ujistěte se, že boty nejsou špinavé. Díky tomu se vyvarujete zranění či zbytečnému opotřebení pásu.

14 Nepoužívejte stroj venku.

15 Nedoporučujeme umístit stroj do vlhkého prostředí. Některé komponenty jsou náchylné ke rzi.

16 Přístroj je nutné pravidelně promazávat, a to může vést ke znečištění podlahy. Používejte podlahku.

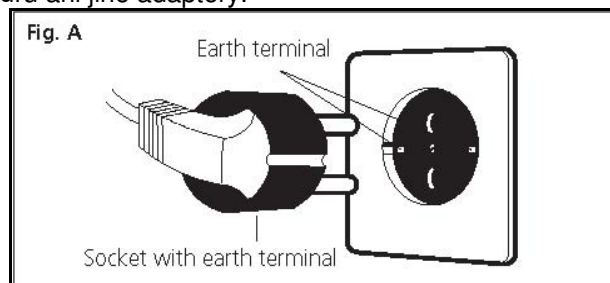
17 Nepoužívejte příslušenství, které není schváleno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE.-

Stroj musí být uzemněn. v případě, že stroj nefunguje tak, jak má, uzemnění přesměruje proud ze stroje a sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento stroj se dodává se síťovým kabelem, který je opatřen zemnicím vodičem a zástrčkou se zemnicím kolíkem. Zástrčka může být používání pouze se schválenou zásuvkou, která je správně nainstalovaná a uzemněná v souladu s místními předpisy.

NEBEZPEČÍ! Pokud nebude stroj správně uzemněn, hrozí nebezpečí úrazu proudem. Jestliže jste na pochybách, nechte si elektrikářem zkontrolovat správnost uzemnění. Neupravujte zástrčku dodávanou se strojem; pokud se nehodí do vaší zásuvky, nechte si nainstalovat odborníkem vhodný typ zásuvky.

Tento výrobek je možno používat pouze s napětím 220-240V, s uzemněnou zásuvkou, která je zobrazena na obrázku A. Dbejte na to, aby bylo zařízení správně zapojeno do zásuvky se stejným uspořádáním, jaké má zástrčka. Nepoužívejte prodlužovací šňůru ani jiné adaptéry.



Při používání elektrických zařízení vždy dodržujte následující pokyny:

1 Před zapojením stroje se přesvědčte, že síťové napětí odpovídá specifikacím stroje. Přívodní napětí musí odpovídat informacím na typovém štítku a otvory v zásuvce musí odpovídat uspořádání kolíků na zástrčce stroje. Nepoužívejte žádný adaptér.

2 Abyste snížili nebezpečí úrazu elektrickým proudem, tak po cvičení a před čištěním vypojte stroj ze zásuvky.

3 Stroj zapojujte pouze do vhodně uzemněných zásuvek, jak ukazuje obrázek A. Nevhodné zapojení může mít za následek úraz elektrickým proudem. Jste-li na pochybách, zavolejte technický servis BH.

4 Pás neodpojujte taháním za síťový kabel.

5 Stroj nepoužívejte, pokud je síťový kabel poškozen nebo opotřeben.

6 Kabel nikdy nepokládejte na horké povrchy.

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ.-

Tento model je vybaven elektronickým jističem sloužícím k ochraně elektronických a elektrických obvodů. Toto bezpečnostní zařízení se automaticky spustí, pokud dojde k vystavení stroje abnormální síle nebo teplotě. Pokud tato situace nastala:

1.- Přepněte vypínač (L), umístěný na krytu do polohy "0" (OFF) obr.B.

2.- Resetujte stiskem tlačítka jističe (C).

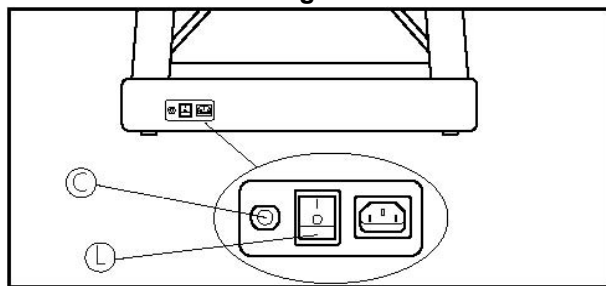
3.- Potom přepněte vypínač (L) do polohy "I" (ON). Stroj je připraven.

Pokud by jistič opakovaně vypadával, možné příčiny mohou být:

- Nezvyklé podmínky
- Pás vyžaduje promazání
- K promazání použijte lubrikant (nejlépe od značky BH)
- Pás je příliš napnutý

Zapojte jednotku do uzemněné zásuvky. Přepněte přepínač (L) do polohy [1].

Fig.B



INSTRUKCE K MONTÁŽI.-

Vyndejte všechny komponenty z krabice a rozložte je na podlahu. Zkontrolujte, že nic nechybí viz. obr.0.

Doporučujeme pomoc druhé osoby při montáži.

Ujistěte se, že nic nechybí:

- (1) Hlavní konstrukce.
- (3) Levá boční lišta.
- (4) Pravá boční lišta.
- (18) Pult
- (6) Podpora monitoru
- (156) Mazivo

- (106) Šroub M8x20.
 - (107) Podložka D8.5xD20xt1.5.
 - (117) Šroub M6x15.
 - (62) Matice M8.
 - (68) Podložka D8.
 - (102) Kryt drátu.
 - (108) Šroub M3x6.
 - (118) Šroub M5x15.
 - (119) Matice M8.
 - (120) Spona na kabel.
- Klíč.

Postupujte krok za krokem podle následujících pokynů.

1. MONTÁŽ BOČNIC.-

K sestavení stroje jsou za potřební nejméně dva lidé. Vyhnete se tak případným nehodám. Nejprve povolte šrouby (105) na krytu monitoru (14) a kryt sundejte (14), obr.1.

2. Umístěte levou boční lištu (3), obr.2, poblíž hlavní konstrukce a protáhněte kabel (TV, internet, LED PCB) levou boční lištou (3), obr.2. Poté pomocí šroubů (106) a podložek (107) lehce přišroubujte lištu ke konstrukci. Neutahujte.

3. Následně umístěte pravou boční lištu (4), obr.2, poblíž hlavní konstrukce a skrz tuto lištu protáhněte napájecí kabel, kabel k monitoru a uzemňovací kabel. Poté pomocí šroubů (106) a podložek (107) přišroubujte boční tyč ke konstrukci. Neutahujte.

4. PŘIPOJENÍ SLOUPKU MONITORU.-

Uchopte pult (18) a propojte kabely s těmi, které vycházejí z řídítek, obr. 3. Jakmile to uděláte, můžete položit zábradlí na tyče, ale dávejte pozor, aby nedošlo ke skřípnutí žádného z kabelů. Nyní upevněte sloupek pomocí matic (62) a podložek (68), obr. 3. A utáhněte šrouby, které nebyly z předchozích kroků dotaženy.

5. MONTÁŽ KRYTU MONITORU.-

Umístěte kryt monitoru (14) na stroj, obr. 4 a upevněte ho pomocí dříve odstraněných šroubů, obr. 4.

6. MONTÁŽ MONITORU.-

Umístěte držák monitoru (6) na pult (18) a zajistěte jej šrouby (117), vše bezpečně upevněte, obr. 5.

Odstraňte šrouby ze zadního krytu monitoru a sejměte zadní kryt, obr. 6.

Umístěte monitor na držák a upevněte jej pomocí dříve odstraněných šroubů.

Propojte kabely, které vycházejí z monitoru s kabely, které vycházejí z pultu. Vyšroubujte šrouby z přední části monitoru. Poté připevněte zadní kryt pomocí dříve odstraněných šroubů a ujistěte se, že dráty nejsou skřípnuté, obr. 6.

7. UPEVNĚNÍ DRÁTŮ.-

Připevněte upevňovací podporu (103) na konstrukci pomocí šroubů (104). Pomocí šroubů (118) a matic (119) upevněte sponu (120), obr. 7.

Chcete-li upevnit připojení antény a kabelů k internetu, otevřete sponu (120). Vložte drát do spony a znovu utáhněte šroub.

8. PŘIPOJENÍ HLAVNÍHO KABELU.-

Nejprve připojte síťový kabel (51). Poté připevněte kryt (102) pomocí šroubů (108), obr. 8.

POHYB A SKLADOVÁNÍ.-

Stroj je vybaven kolečky (46), obr.9 pro snadný přesun stroje. Před přesouváním vytáhněte stroj ze zásuvky. Abyste předešli poškození nebo nehodám, nepřesouvejte stroj po nerovné podlaze.

ÚDRŽBA.-

Pomocí láhve s mazivem (156) namažte vnitřek řemenu - obr. 10. Tento krok je důležitý, aby nedocházelo k nadměrnému tření mezi řemenem a deskou (Kvůli různým stylům běhu vždy namažte oblast, kde nejčastěji stojíte).

Pás mažte podle toho, jak často ho využíváte.

Rychlost (km/h)	Hodiny týdně			
	<6	<3	3-7	>7
	1 ročně	za 6 měsíců	za 3 měsíce	za 3 měsíce
	6-12	za 6 měsíců	za 3 měsíce	za 2 měsíce
>12	za 3 měsíce	za 2 měsíce	za 1 měsíc	

Poznámka: Tento plán preventivní údržby je určen pouze pokud je stroj používán v domácí prostředí. Pokud stroj používáte pro komerční účely, doporučujeme ji kontrolovat a udržovat každý měsíc.

Pokud pás začne klouzat, zkontrolujte napnutí. Pro napnutí pásu, použijte 6mm imbusový klíč a nastavte rychlost 4km/h a otáčejte šrouby (R & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

SEŘÍZENÍ PÁSU.-

Pokud stroj není na podlaze usazen stejnoměrně na všech čtyřech kontaktních bodech, může dojít k tomu, že se pás (X) vychýlí do strany. Kontrola kvality spočívá také v tom, že správně seřídíte a pravidelně pás kontrolujete. 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

GYCHÝLENÍ DOPRAVA.-

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte stroj do pohybu a rychlosti 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. 8. Po seřízení pásu můžete začít znovu cvičit.

GYCHÝLENÍ DOLEVA.-

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem (L) na levé straně o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu, pokud nebude pás po jedné minutě zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud si všimnete, že se pás posunul až příliš doprava, otočte levým šroubem lehce protisměru hodinových ručiček, viz. obr.8.

Důležité upozornění: V důsledku přílišného napnutí pásu může dojít ke ztrátě rychlosti stroje, dokonce k vytahání pásu. Nezapomínejte, že jedna otáčka pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má na polohu pásu stejný vliv, jako jedna otáčka levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček. Vzhledem k tomu můžete v případě přílišného pohybu pásu použít kterýkoli ze šroubů, abyste zabránili jeho přílišnému napnutí.

INFORMACE KE CVIČENÍ.-

- KONDICE

Být fit znamená žít život naplno. Současná moderní společnost je zatížena stresem. Náš život, život ve městě, je sedavý. Naše strava obsahuje mnoho kalorií a tuků. Lékaři se shodují na tom, že pravidelné cvičení je skvělý způsob, jak korigovat naši váhu a zlepšovat svou kondici, také se učit aktivně odpočívat.

PŘÍNOSY CVIČENÍ.-

Pravidelné cvičení na určité úrovni odporu v délce 15/20 minut je označováno jako aerobní. Aerobní cvičení je v zásadě cvičení, při kterém se využívá kyslík. Normálně jde o soustavné cvičení bez přestávek. Kromě tuků a cukrů potřebuje tělo také kyslík. Pravidelným cvičením se zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a zlepšuje se funkce plic, schopnost srdce pumpovat krev a zlepšuje se celkový krevní oběh. V krátkosti řečeno, pomocí energie, která se vyprodukuje během cvičení, jsou spalovány kilokalorie (kalorie).

CVIČENÍ A REGULACE VÁHY.-

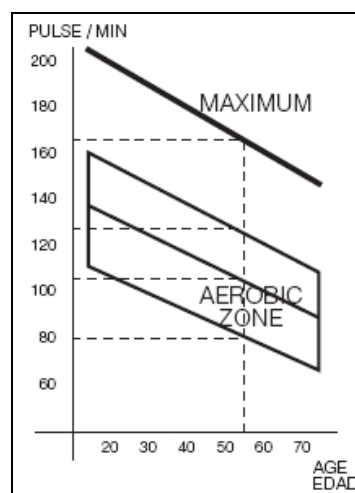
Potrava, kterou jíme, se mění, mimo jiné, na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než dokážeme spálit, výsledkem bude zvýšení hmotnosti. Naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, naše hmotnost bude klesat. V klidu spaluje tělo asi 70 kalorií za hodinu tak, aby se zachovaly životní funkce.

TEPOVÁ FREKVENCE.-

To, jak tělo pracuje se projevuje rychlostí tepové frekvence (pulzace), která se zvyšuje a snižuje v závislosti na tom, zda cvičí, nebo je v klidovém režimu. U běhání se tepová frekvence mění podle nastavené rychlosti běžeckého pásu. Pokud se rychlost zvýší, zvýší se i tepová frekvence. Pokud tuto frekvenci konstantě udržujete srdce bije stále rychleji až se dostane na své maximum. To je známé jako maximální srdeční frekvence a od ní se odečítá věk. Trénink by měl být udržován při 65 až 85% maximální srdeční frekvence, a to po dobu 15 - 20 minut a doporučuje se, aby hranici 85% maximální srdeční frekvence nikdy nepřekračoval.

Příklad: 50 let
220-50=170 puls

Srdeční tep	Pulzace	Aerobní zóna
Maximum	170	
85%	144	
75%	127	
65%	112	



TRÉNINKOVÝ PROGRAM.-

S ohledem na to, že se cvičební programy rozlišují podle věku a fyzické kondice, doporučujeme, abyste se před samotným cvičením poradili se svým lékařem. Lze předpokládat, že díky radám odborníka dosáhnete mnohem lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem zlepšit si kondici, regulovat svou hmotnost nebo jde o součást fyzioterapie, vždy si pamatujte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a přiměřeně náročné. Doporučujeme, abyste cvičili 3 až 5krát týdně.

Další fáze trvá přibližně 15-20 minut, a to při tepové frekvenci mezi 65 a 75%, nebo mezi 75 - 85% maximální tepové frekvence u těch, kteří jsou již zvyklí cvičit. Později, až se vaše kondice zlepší, můžete rozdělit tento čas mezi obě úrovně, ale vždy mějte na paměti, že tepová frekvence nesmí překročit 85% (aerobní zóna) a nikdy nesmí dosáhnout meze maximální tepové frekvence, která odpovídá vašemu věku.

Po skončení cvičení je potřeba, abyste uvolnil své svaly. To můžete například pomalou chůzí při nízké rychlosti pásu, a to po dobu alespoň 2 - 3 minut, dokud vaše tepová frekvence neklesne pod 65%. Vyhnete se tím bolesti ve svalu, a to zvláště po intenzivním tréninku. Také je vhodné zakončit program uvolňovacími cviky na podlaze.

ZÁVĚREČNÁ POZNÁMKA

Doufáme, že se vám zakoupený stroj bude líbit. Brzy určitě využijete všechny výhody, které nabízejí kontrolované cvičební programy a budete se cítit lépe. Díky pravidelnému cvičení budete mít více energie a méně stresu. Sami uvidíte, že stojí za to zůstat ve formě.

KONTROLA A ÚDRŽBA.-

Vypněte pás a odpojte síťový kabel. K čištění prachu z běžeckého pásu používejte pouze vlhký hadřík nebo ručník a nezapomínejte otřít i boční lišty a konzoly počítače.

Nikdy nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky nebo rozpouštědla. Pomocí vysavače můžete opatrně vysát viditelné nečistoty (na pásu, po stranách apod.). Můžete také vysát prostor pod pásem, a to tak, že stroj přesunete na jiné místo.

Lze vysát i vnitřek skříně od motoru tak, že odstraníte kryt motoru - buďte velice opatrní na dráty.

POZOR!

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně dotaženy a připevněny. Každé tři měsíce je všechny znovu dotáhněte.

Nikdy nepoužívejte běžecký pás, která má opotřebované díly (opotřebovaný hnací řemen, běžící pás nebo válečky) Cvičení na takovémto stroji vám může způsobit zranění.

K výměně opotřebovaných součástí vždy používejte originální náhradní díly. Použití jiných dílů může vést ke zranění nebo to může ovlivnit výkon samotného stroje. Pokud jste na pochybách, že stroj funguje správně, neváhejte se obrátit na technickou podporu vašeho zákaznického servisu (viz poslední strana manuálu).

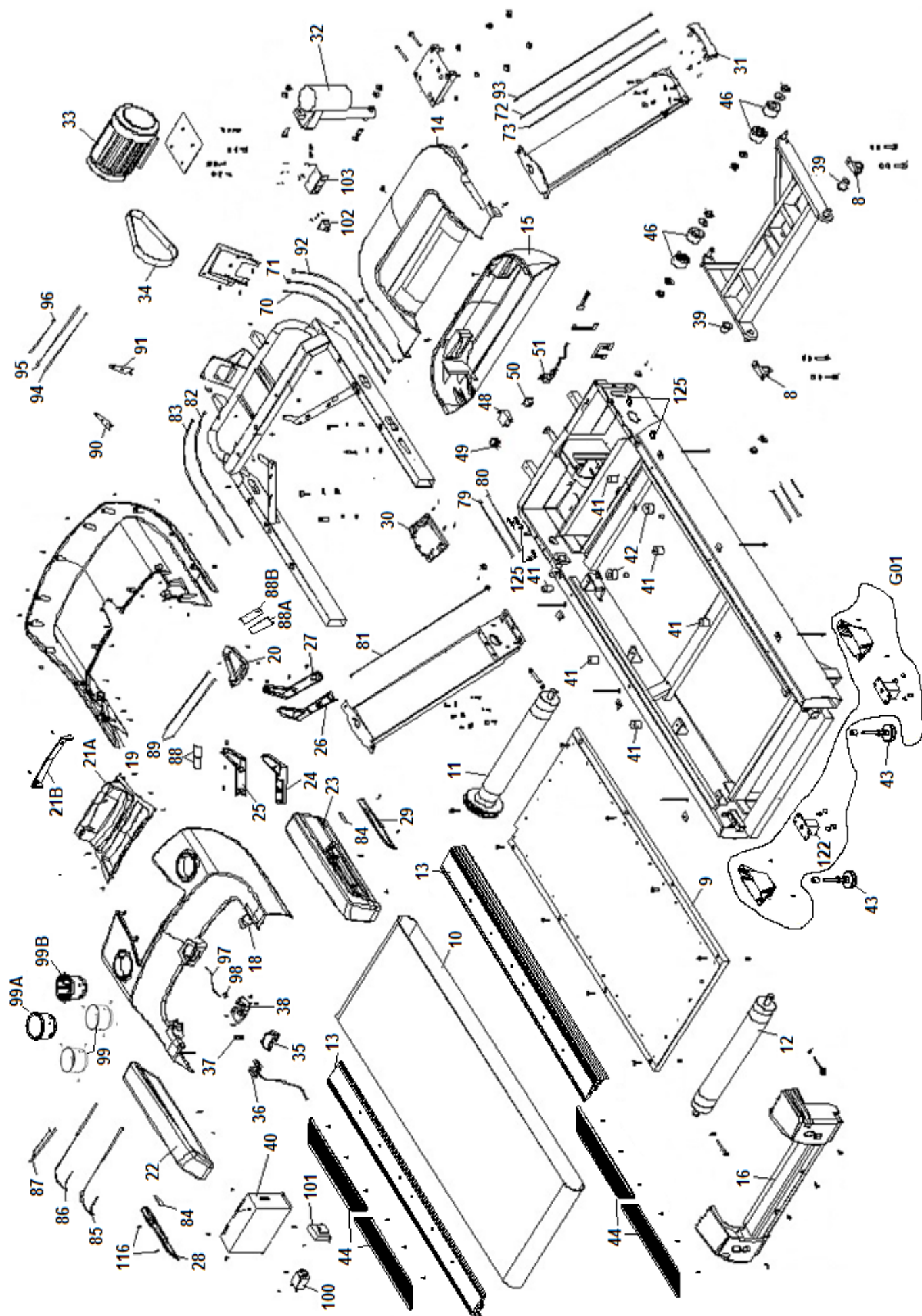
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO UPRAVIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

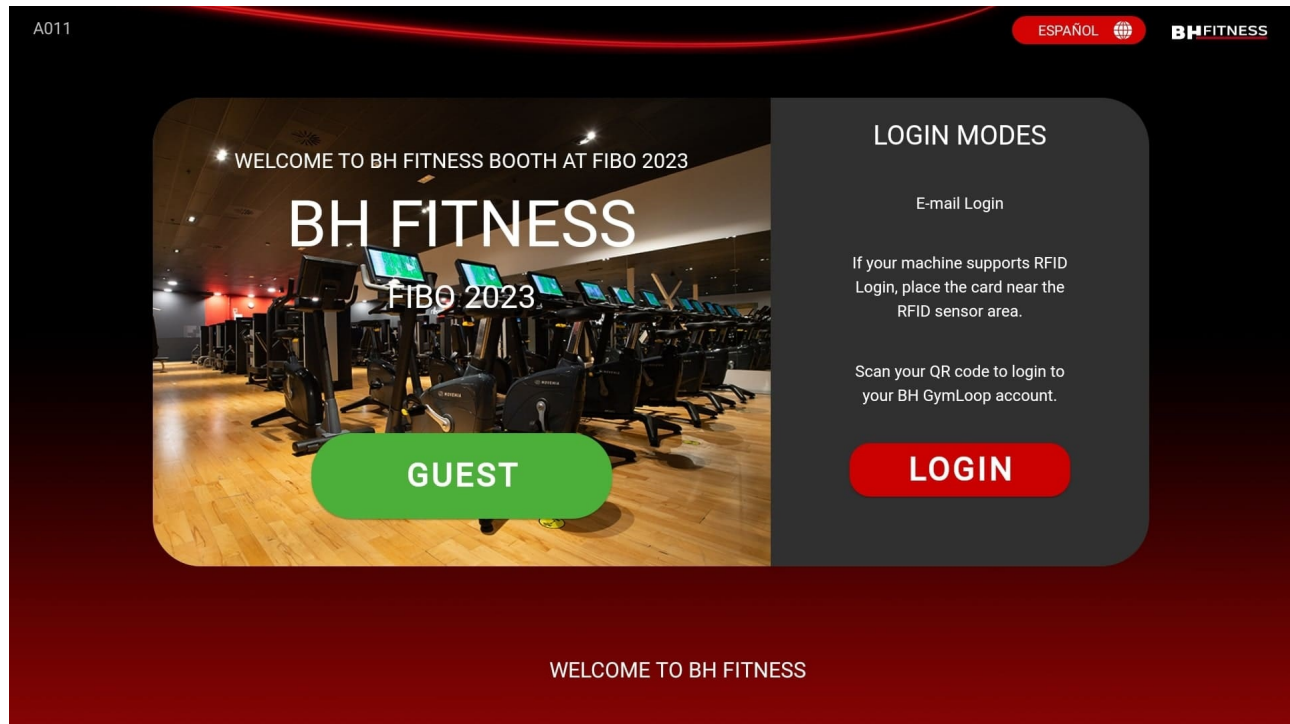
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	KONTROLA	ŘEŠENÍ
1. Počítač se nezapne.	1) Ujistěte se, že je stroj zapojen, spínač ON/OFF je v poloze 1 a bezpečnostní klíč je správně vložen.	1) Připojte stroj do sítě, přepněte spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostní klíč na určené místo.
2. Počítač se zapne, ale stroj nefunguje.	2) Zkontrolujte, zda je připojen a stlačen omezovač proudu.	2) Vypněte stroj. Stlačte jistič. Namažte běžecký pás.
3. Pás se pohybuje trhaně.	3.a) Zkontrolujte, zda je pás namazán. 3.b) Zkontrolujte, zda je pás správně napnutý. 3.c) Zkontrolujte, zda je napnutý hnací řemen.	3.a) Namažte pás. 3.b) Napněte pás. 3.c) Upravte pnutí hnacího řemene.
4. Stroj se zastaví. Vypne jistič.	4) Zkontrolujte, zda je pás namazán.	4) Resetujte tlačítko přetížení tak, že přepnete spínač ON/OFF do polohy 0 a pás namažte.
5. Madla dávají elektrické šoky.	5) Zkontrolujte, zda je stroj zapojen do uzemněné zásuvky.	5) Zapojte stroj do uzemněné zásuvky.
6. Běžecký pás není vycentrován.	6.a) Zkontrolujte, zda je stroj na rovné podlaze. 6.b) Zkontrolujte, zda se stroj nehýbe.	

Pokud máte jakékoli dotazy ohledně vašeho běžeckého trenažéru, neváhejte se obrátit na svého dovozce, který je uveden na poslední straně tohoto návodu.

TR1000BM





ELEKTRONICKÝ MONITOR

ČEŠTINA

OBEČNÉ POKYNY

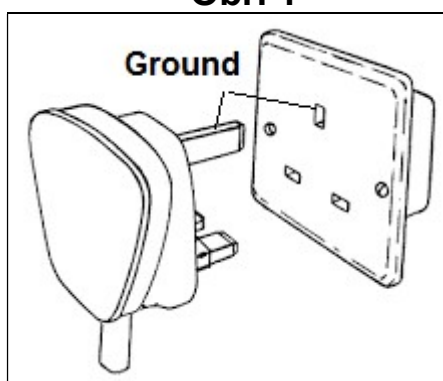
Tento elektronický monitor je navržen tak, aby se snadno a intuitivně používal. Zprávy, které se zobrazují na obrazovce, provedou uživatele celým cvičením.

Doporučuje se, aby si tuto část pečlivě přečetl instruktor v posilovně, aby se plně seznámil s obsluhou elektronického monitoru a mohl jej uživateli správně ukázat.

PŘIPOENÍ STROJE

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

Obr. 1



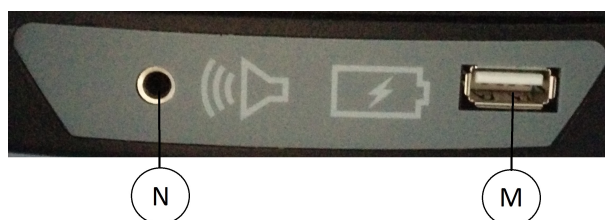
ZVUKOVÉ PRVKY – obr. 2

Připojte audio prvky, jak je znázorněno na obr. 2.

M.-USB konektor pro nabíjení zařízení.

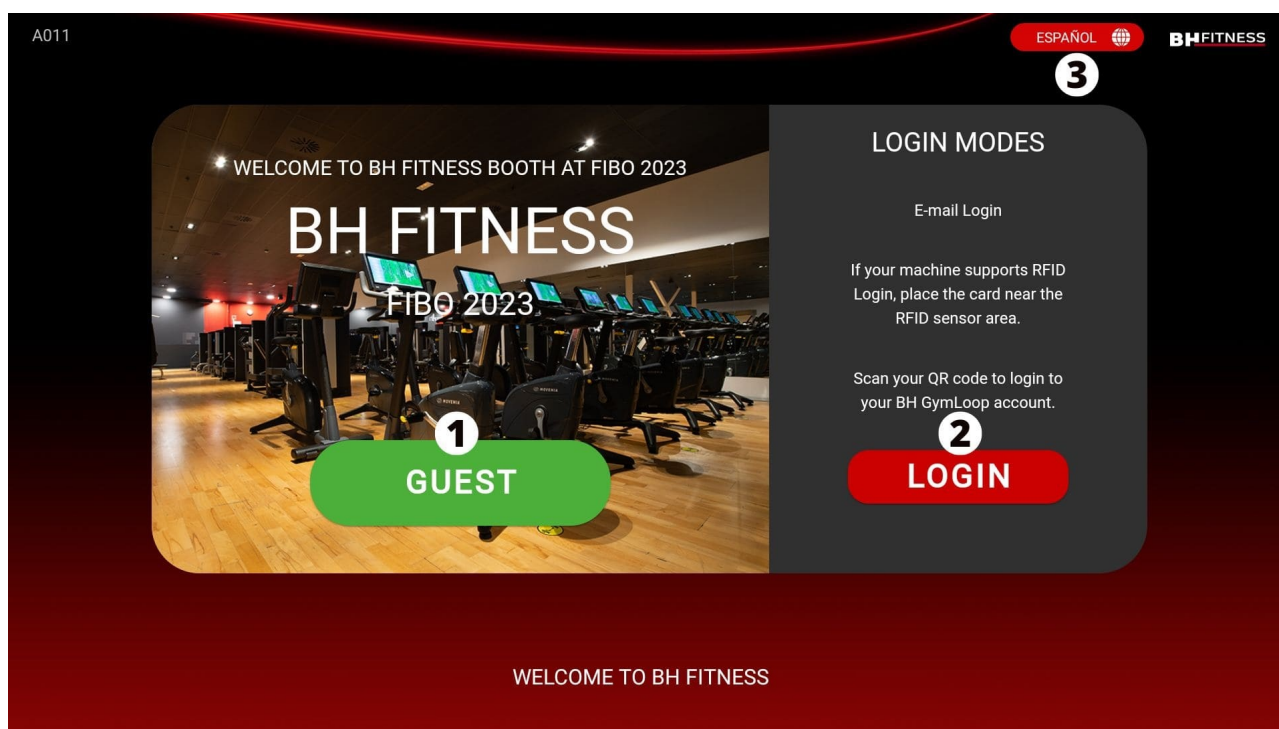
N.- Konektor pro sluchátka.

Obr. 2



ZAPNUTÍ.

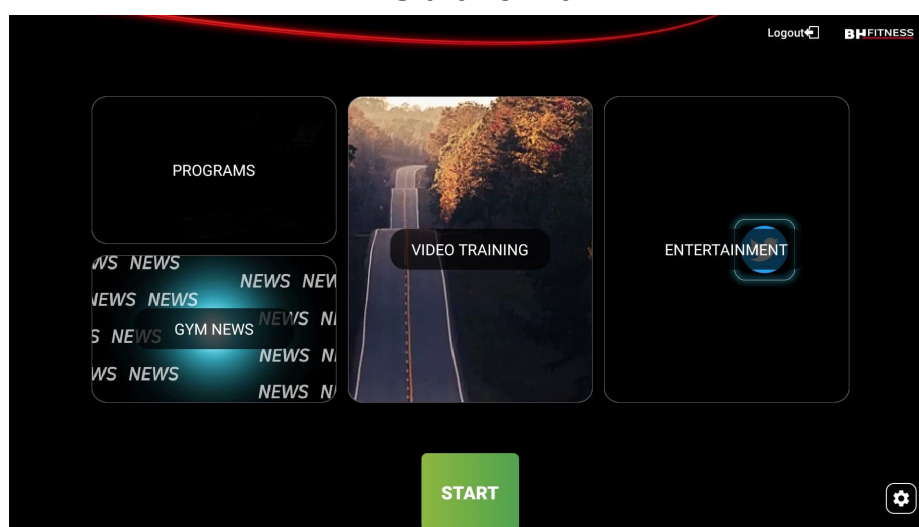
Obrazovka 0



Jakmile je zařízení zapojeno do zásuvky a zapnuto, zobrazí se úvodní obrazovka, Obrazovka 0. Chcete-li vybrat možnost, stiskněte:

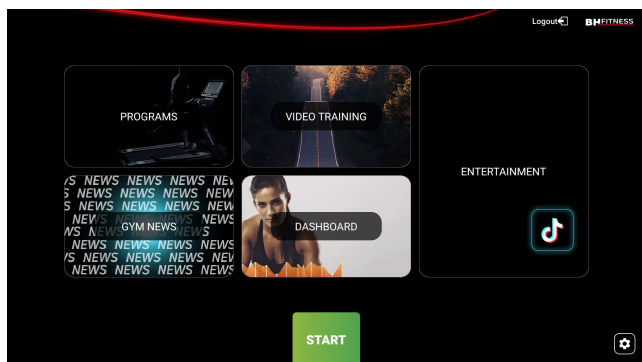
1 – HOST. Chcete-li se přihlásit jako host a vstoupit do hlavní nabídky, obrazovka 1. Data nebudou nahrána do vašeho účtu, pokud nejste přihlášení jako registrovaný uživatel.

Obrazovka 1

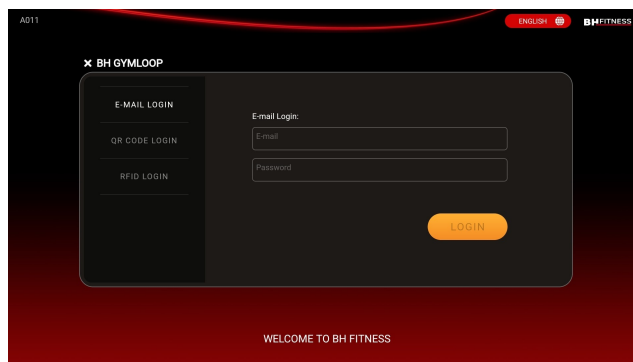


2. PŘIHLÁŠENÍ. Pro přihlášení jako registrovaný uživatel a vstup do hlavní nabídky, **Obrazovka 1.** Uživatel musí mít účet na platformě kompatibilní s BH fitness. Uživatele lze identifikovat pomocí e-mailové adresy, **Obrazovka 2**, QR kódu, **Obrazovka 3** nebo pomocí čtečky RFID, **Obrazovka 4.**

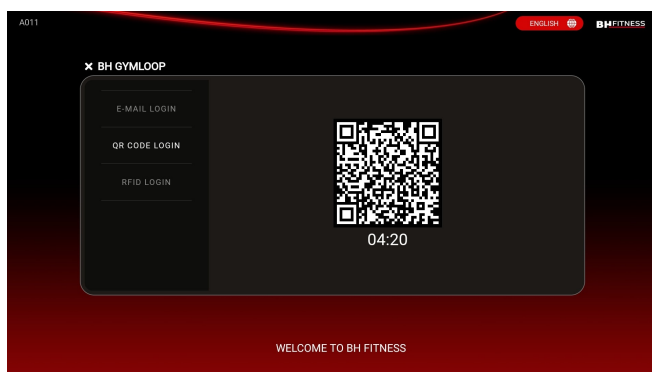
Obrazovka 1



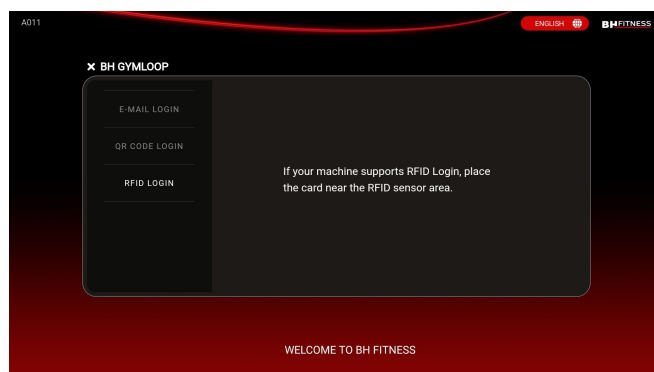
Obrazovka 2



Obrazovka 3

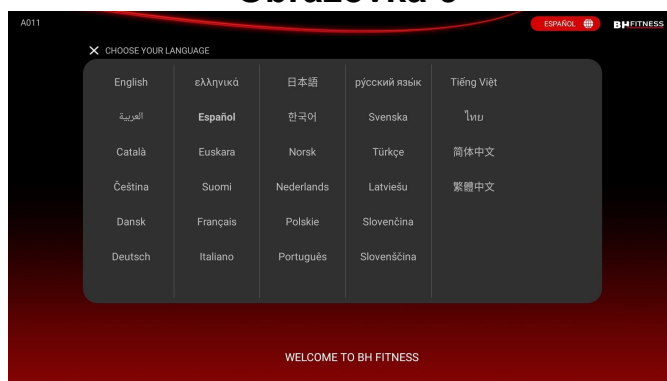


Obrazovka 4



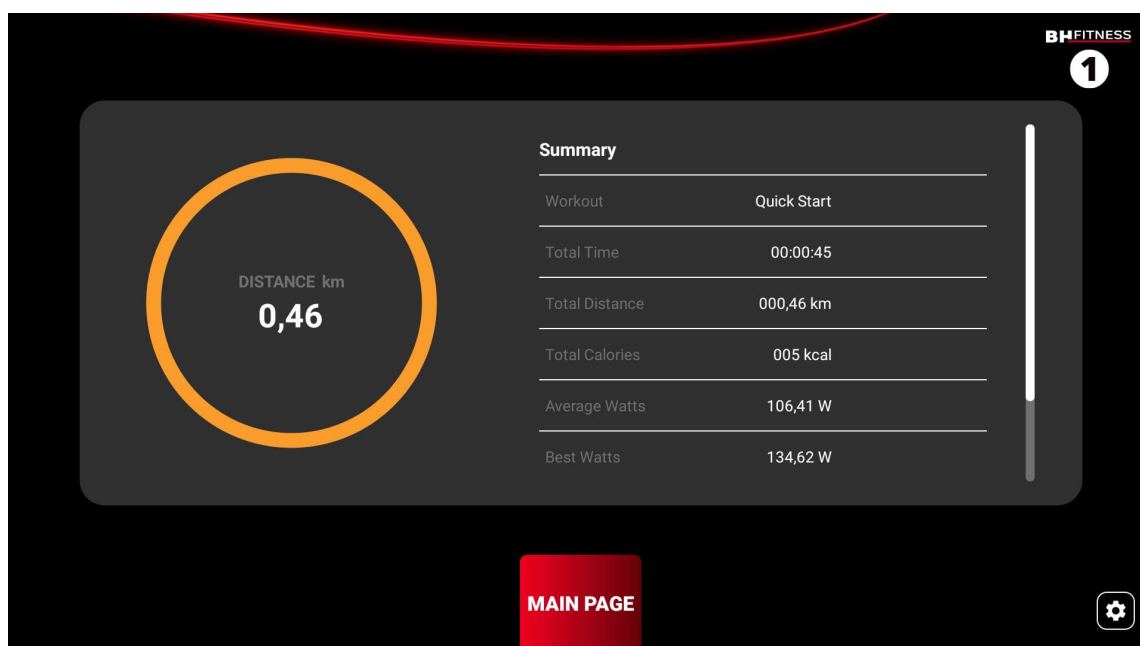
3. Chcete-li změnit jazyk monitoru, **obrazovka 5**. Vyberte jazyk pro návrat na **obrazovku 0**.

Obrazovka 5



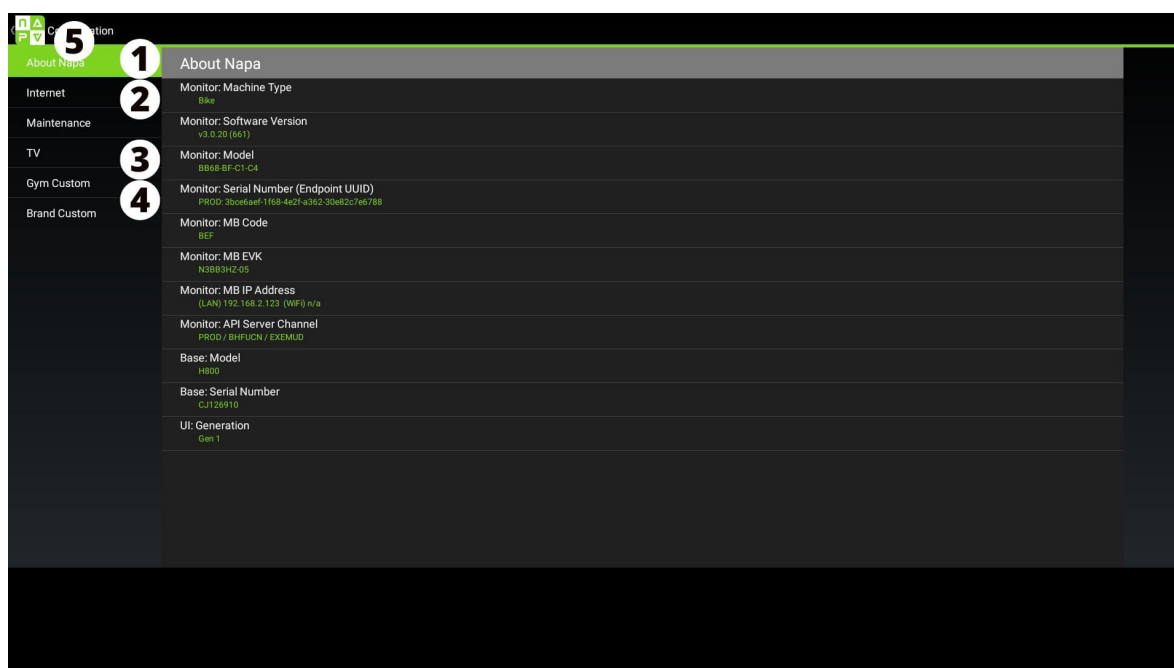
VSTUP/VÝSTUP Z MENU BACKOFFICE.

Obrazovka 6



Na souhrnné obrazovce, která se zobrazí po cvičení, **Obrazovka 6**, stiskněte a podržte logo **BH FITNESS** (1) v pravém horním rohu pro vstup do skryté nabídky nebo kanceláře, **Obrazovka 7**.

Obrazovka 7



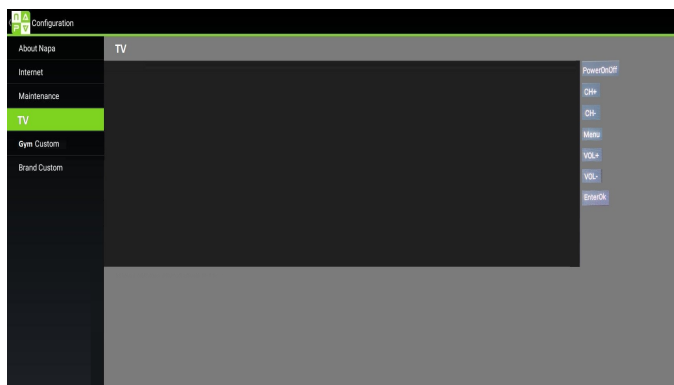
Z backoffice můžete nastavit následující možnosti:

1. O Napě. Podrobnosti o monitoru.

2.- Internet. Připojení k síti Wi-Fi/LAN. Vyberte možnost Wi-Fi nebo LAN. Chcete-li se připojit k síti Wi-Fi, vyberte síť a zadejte heslo.

3.- TV. Ladění kanálů. Přejděte na kartu **TV**, **obrazovka 8**.

Obrazovka 8



Obrazovka 9



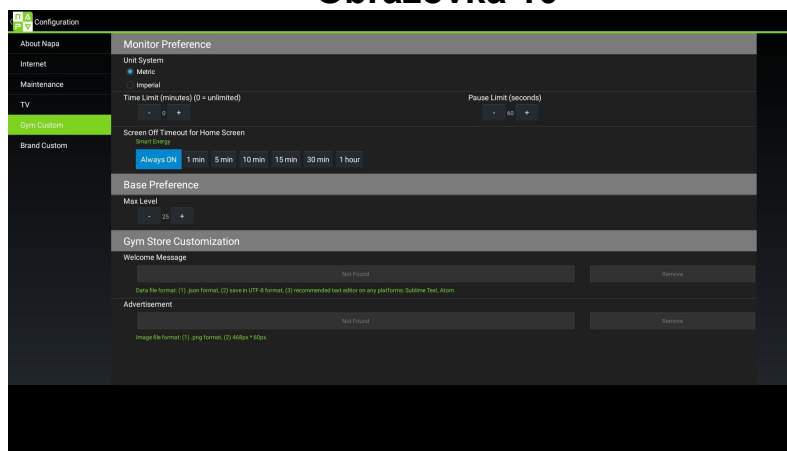
Pomocí tlačítek na pravé straně obrazovky ladíte kanály. Kliknutím na Nabídku zobrazíte nastavení televizoru, **Obrazovka 9**.

- Stiskněte tlačítka OK a Vol+/Vol- pro výběr nabídky Ladění.
- Vyberte zemi pomocí tlačítek Ch ↑ / Ch ↓. Potvrďte stisknutím OK.
- Vyberte Automatické vyhledávání a potvrďte stisknutím OK.
- Počkejte několik minut, než se naladí všechny kanály. Kanály se po dokončení ladění automaticky uloží.

POZNÁMKA: Pokud vyberete možnost Automatické vyhledávání, budou všechny dříve uložené kanály smazány.

4.-Způsoby použití tělocvičny. Zadejte heslo **taipei101** a stiskněte **OK**. Umožňuje přepínat jednotky mezi metrickými a imperiálními a nastavit časový limit vypnutí obrazovky, **Obrazovka 10**.

Obrazovka 10

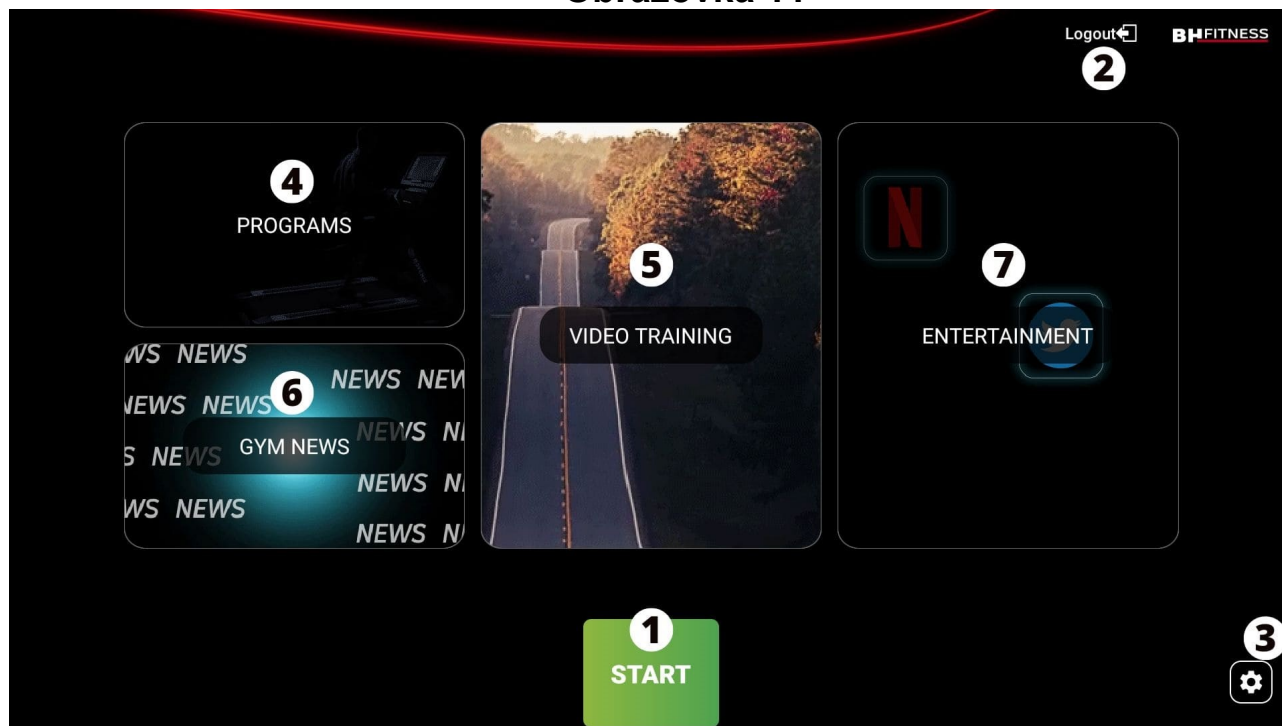


5.- Návrat do hlavní nabídky. Stiskněte v levém horním rohu slovo **CONFIGURATION** pro návrat do hlavní nabídky.

DŮLEŽITÉ: Neměňte žádný parametr v nabídce **BackOffice**, pokud není podrobně popsán v této příručce. Mohlo by to způsobit poruchu nebo nesprávný provoz zařízení.

POKYNY K PROVOZU

Obrazovka 11



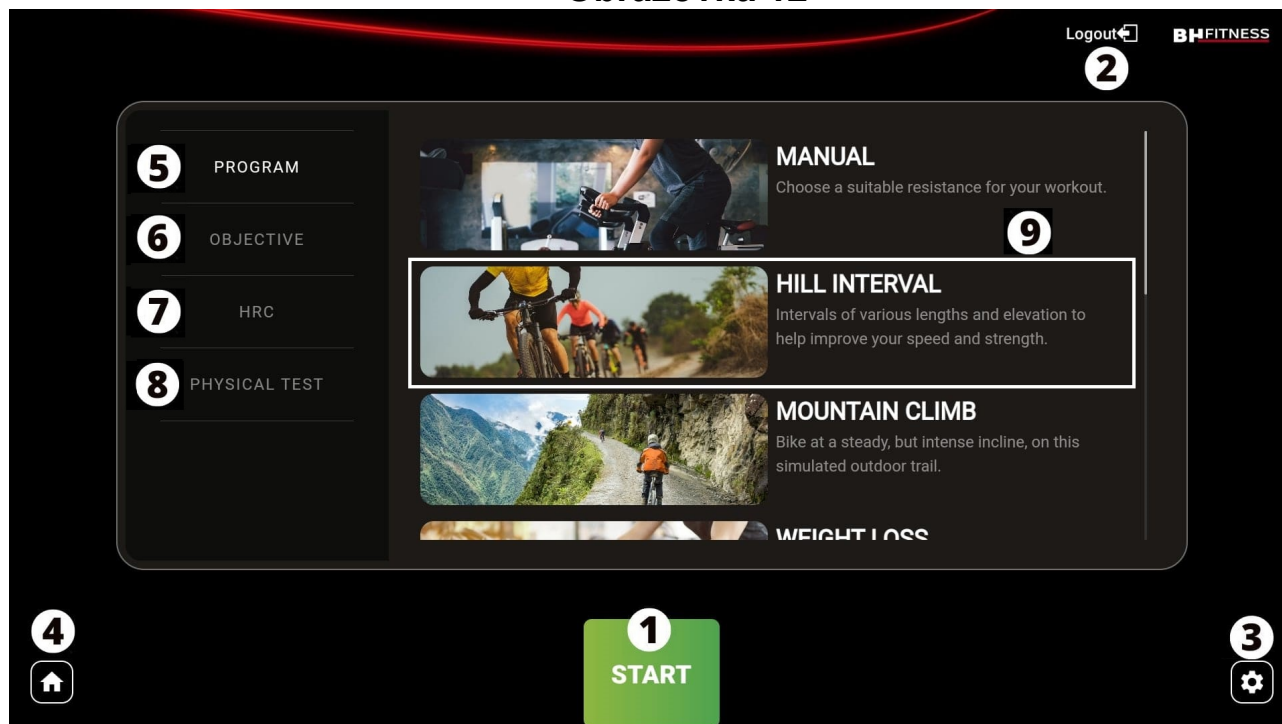
V hlavní nabídce, **obrazovka 11**, vyberte požadovanou možnost:

- 1.- Start.** Spustíte cvičení přímo bez nastavování jakýchkoli parametrů.
- 2.- Logout.** Návrat na úvodní obrazovku.
- 3.- BT Connection/ Volume.** Detekce Bluetooth sluchátek a úprava hlasitosti.
- 4.- Programs.** Programy se specifickými a programovatelnými profily.
- 5.- Video training.** Vyberte scénář pro provedení tréninku.
- 6.- Gym news.**
- 7.- Entertainment.** Integrované aplikace a TV.

PROGRAMY

V hlavní nabídce, **obrazovka 11**, vyberte **PROGRAMY** a zobrazí se **obrazovka 12**. Můžete si vybrat seznam programů různých typů.

Obrazovka 12



1.- Start. Spustíte cvičení přímo bez zadání parametrů.

2.- Logout. Vraťte se na domovskou obrazovku.

3.- BT connection / Volume. Detekce Bluetooth sluchátek a úprava hlasitosti.

4.- Home. Vraťte se do hlavní nabídky.

5.- Training courses: 8 programů (MANUÁLNÍ, INTERVALOVÝ, VÝSTUP DO HORY, HUBNUTÍ, SKLON S VÝKONEM, VYTRVALOST, INTERVAL, OVLÁDÁNÍ VÝKONU) Stroj upraví odpor v závislosti na profilu a zvolených parametrech.

6.- Objective: Umožňuje nastavit cíl pro cvičení ČAS, VZDÁLENOST nebo KALORIE.

7.- Heart Rate Control: Stroj upraví úroveň odporu podle tepové frekvence uživatele, aby udržel hodnoty pulsu v zvoleném rozsahu.

Tento program vyžaduje systém pro měření pulsu, je nutné použít manuální senzory (madlo) nebo telemetrický hrudní pás pro měření pulsu.

Tepová frekvence by neměla překročit tzv. maximální frekvenci, která s věkem klesá.

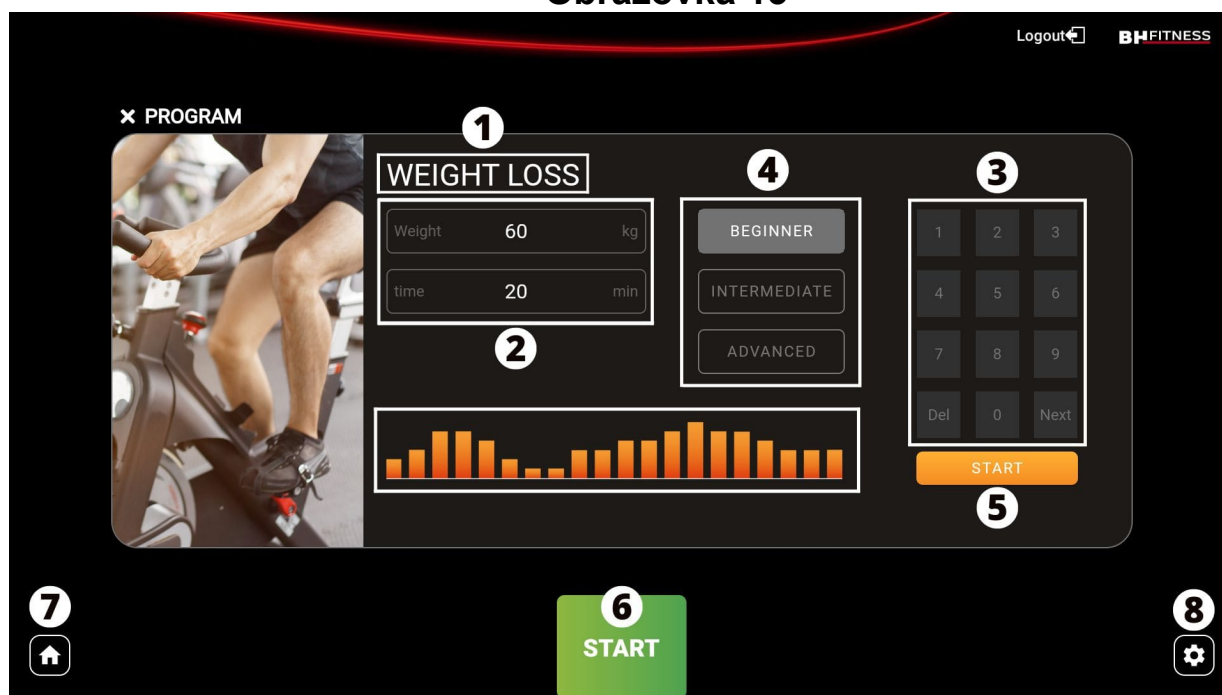
Jednoduchý vzorec pro její výpočet je odečtení věku uživatele (roky) od 220. Cvičení musí být udržováno mezi 65 % a 85 % maximální tepové frekvence a doporučuje se nepřekročit 85 %.

DŮLEŽITÉ. Toto není zdravotnický prostředek a mělo by být používáno pouze jako vodítko.

8.- Fyzický test. - Test VO2 Max. Umožňuje posoudit fyzickou kapacitu uživatele odhadem objemu O2 při provádění testu za určitých podmínek.

9.- Výběr programu. - Po výběru cvičení se zobrazí obrazovka 13, kde si můžete vybrat parametry cvičení. Referenční profil vybraného programu se zobrazí v centrální části, pokud je k dispozici.

Obrazovka 13



1.- Název programu

2.- Volitelné parametry. Liší se v závislosti na programu.

3.- Numerická klávesnice. Umožňuje zadat požadované hodnoty parametrů.

4.- Úroveň, tepová frekvence nebo pohlaví v závislosti na zvoleném programu

5.- Začněte cvičební lekci s vybranými parametry

6.- Spuštění cvičení bez zadání parametrů

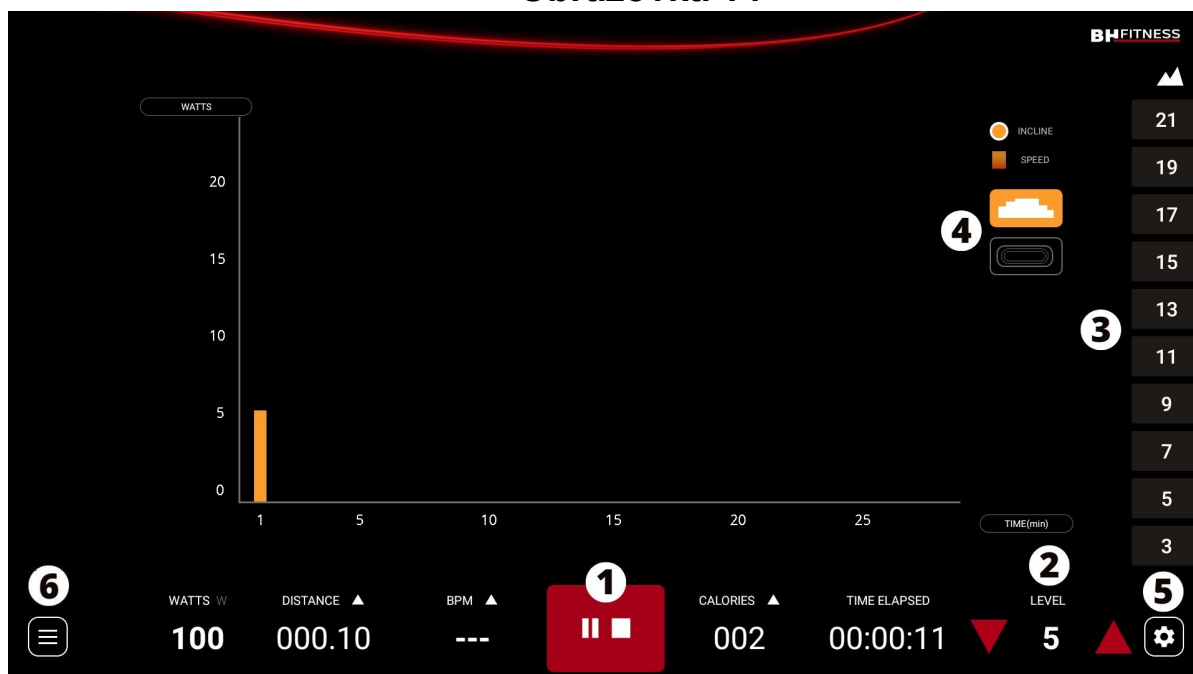
7.- Zpět do hlavní nabídky

8.- BT připojení a hlasitost

-ŠKOLENÍ

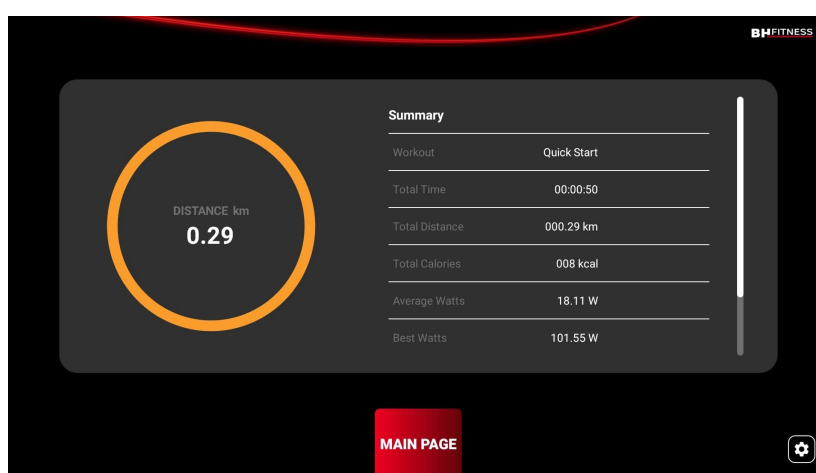
Po výběru cvičení se spustí odpočet a zobrazí se vám následující obrazovka:

Obrazovka 14



1.- Stop / Pause. Zastavení nebo pozastavení cvičení. Po dokončení cvičení se zobrazí shrnutí. Pokud se uživatel přihlásil, data budou nahrána do cloudu.

Obrazovka 15



2.- Z výšit / Snížit. Pomocí šipek můžete zvýšit/snížit úroveň.

3.- Rychlé klávesy. Přímý výběr úrovně.

4.-Zobrazení. Přepíná mezi zobrazením profilu na úrovni terénu a zobrazením okruhu.

5.- BT připojení / Hlasitost

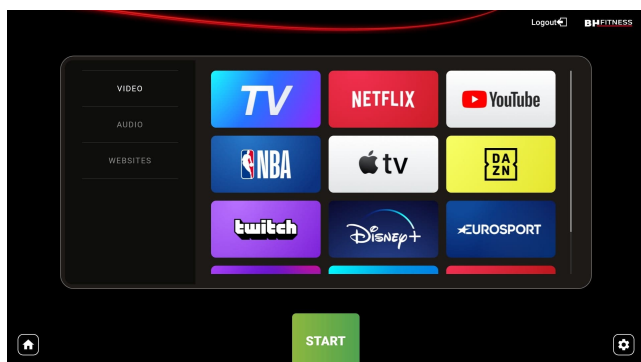
6.- Zábava

MULTIMÉDIA.-

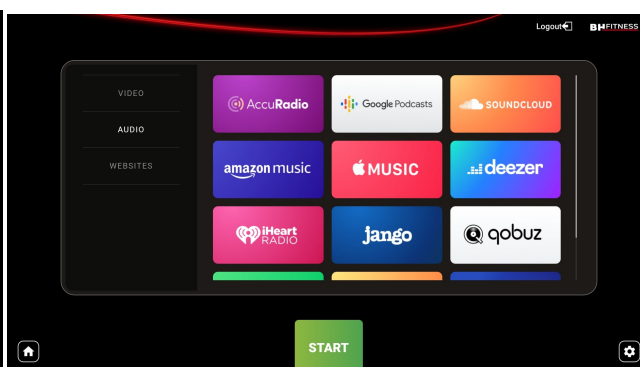
Kliknutím na Zábava na **obrazovce 11** získáte přístup k různým multimediálním aplikacím. Lze je také zobrazit na obrazovce cvičení, **obrazovka 14**. Počet dostupných aplikací se bude lišit v závislosti na nastavení monitoru a umístění.

Aplikace jsou rozděleny do kategorií: video, audio a web.

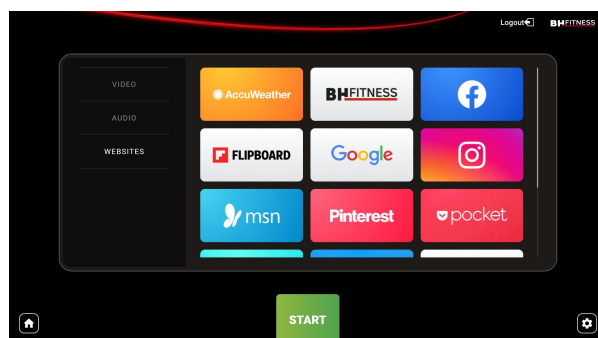
Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18

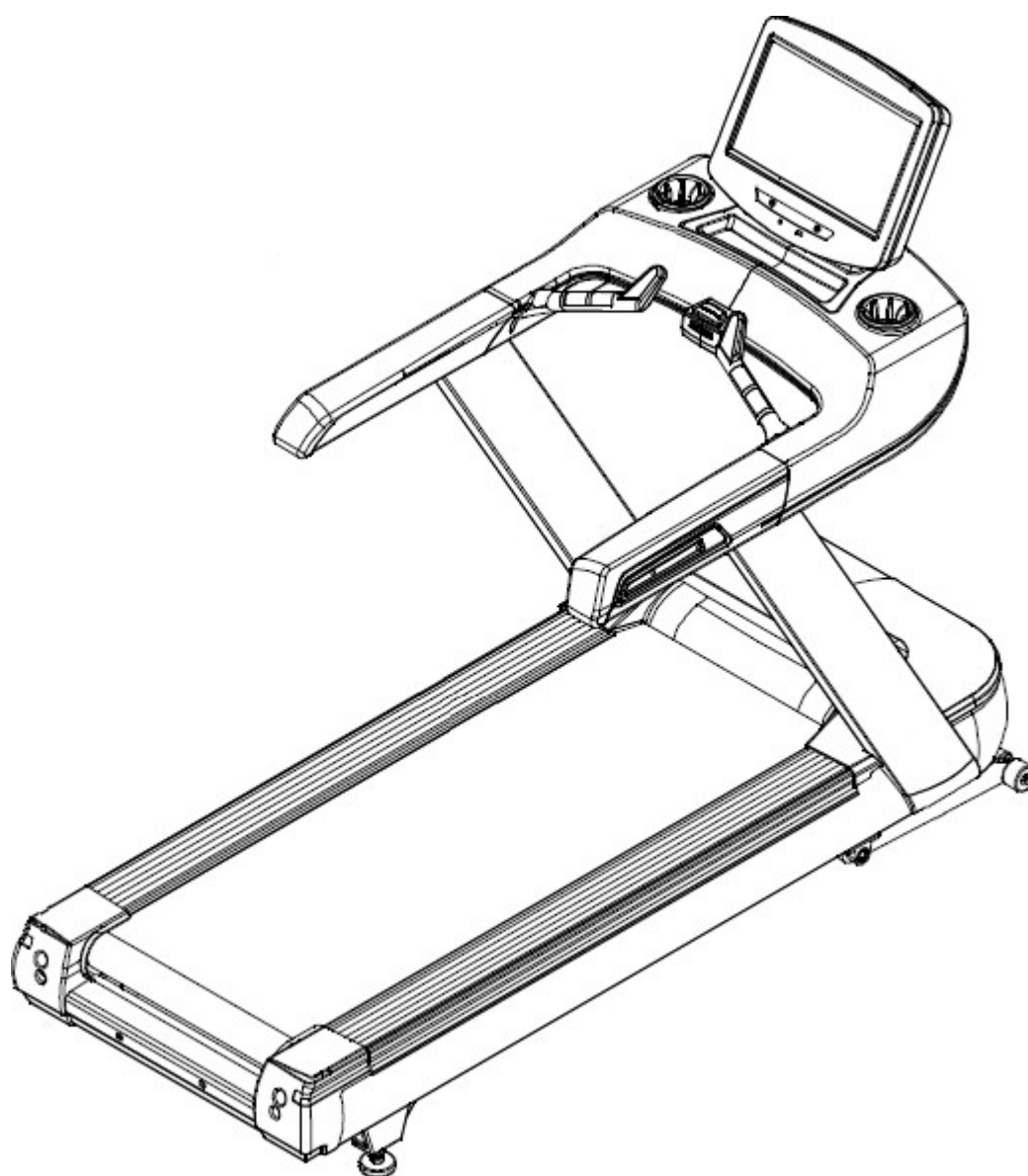


-TV.-

Na obrazovce **16** máte přístup k možnosti **DVB-T**, pokud je k dispozici. Po naladění kanálů můžete pomocí tlačítek na obou stranách obrazovky přepínat kanály a upravovat hlasitost.

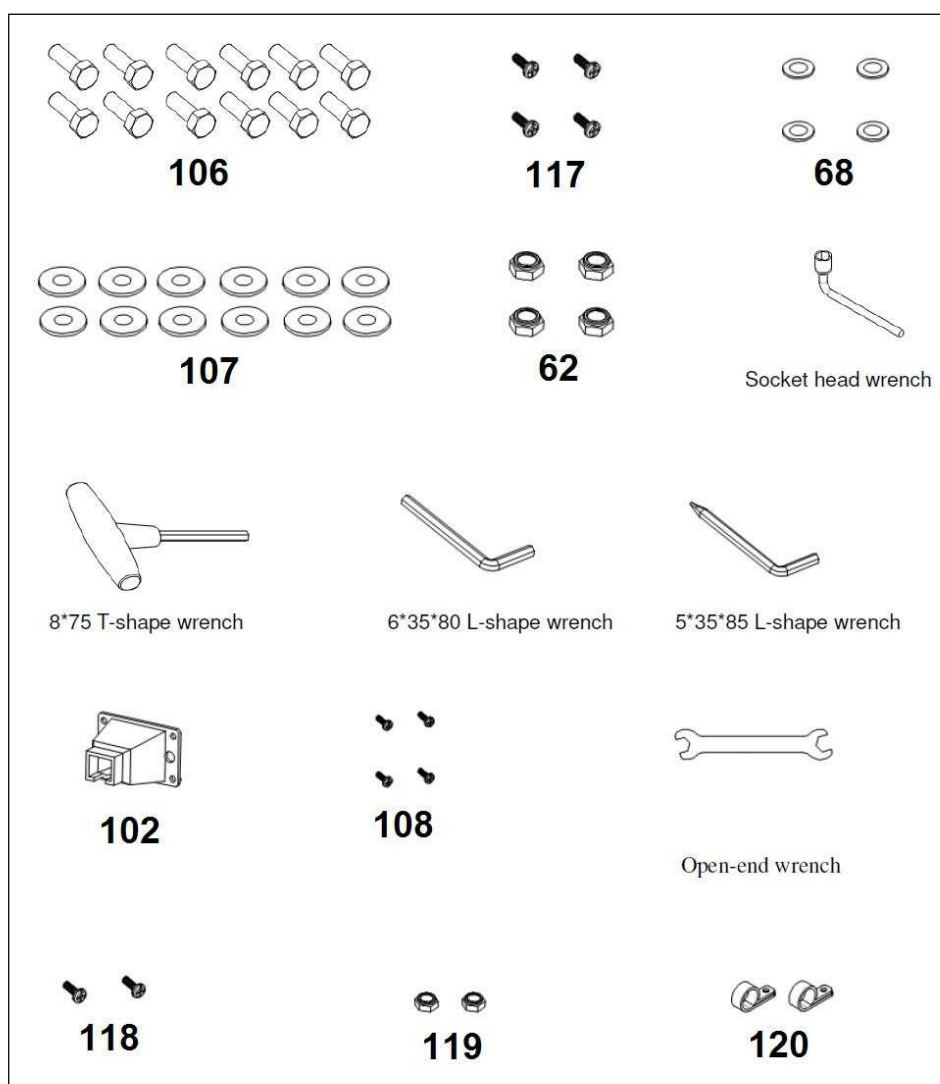
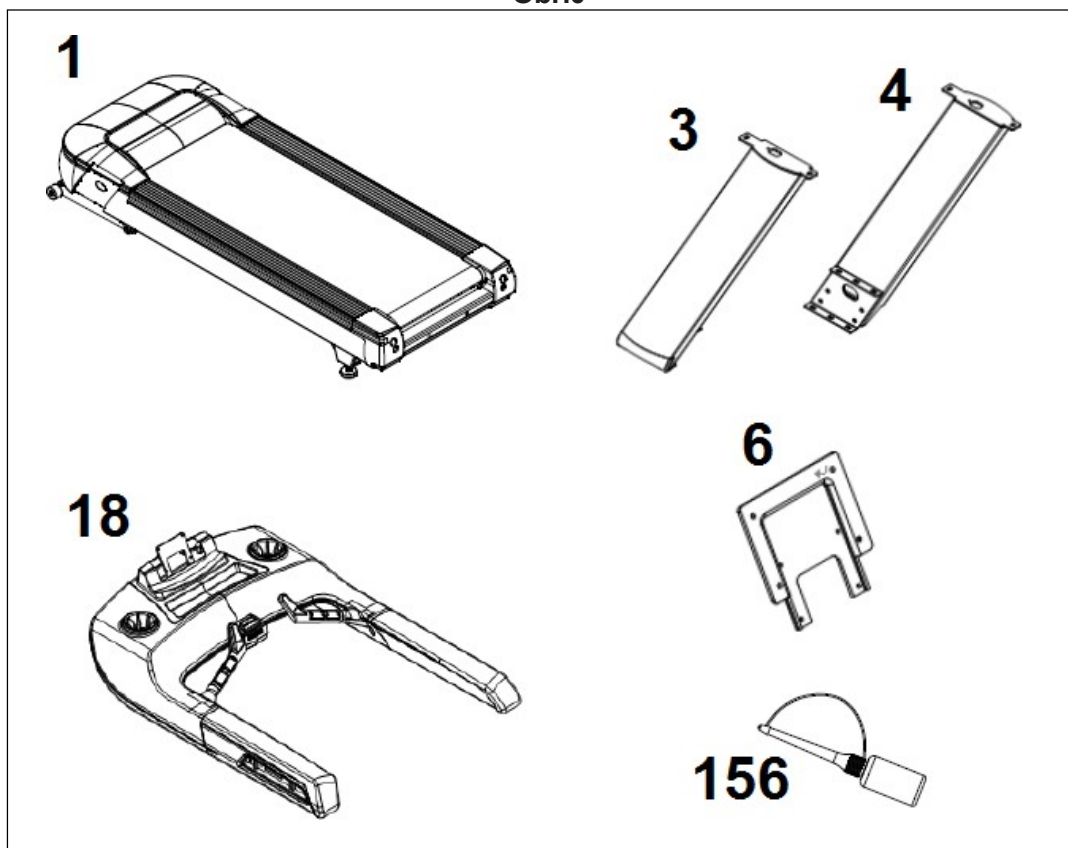
V případě jakýchkoli dotazů se neváhejte obrátit na technickou podporu (S.A.T.) zavoláním na telefonní číslo zákaznického servisu (viz poslední strana této příručky).

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

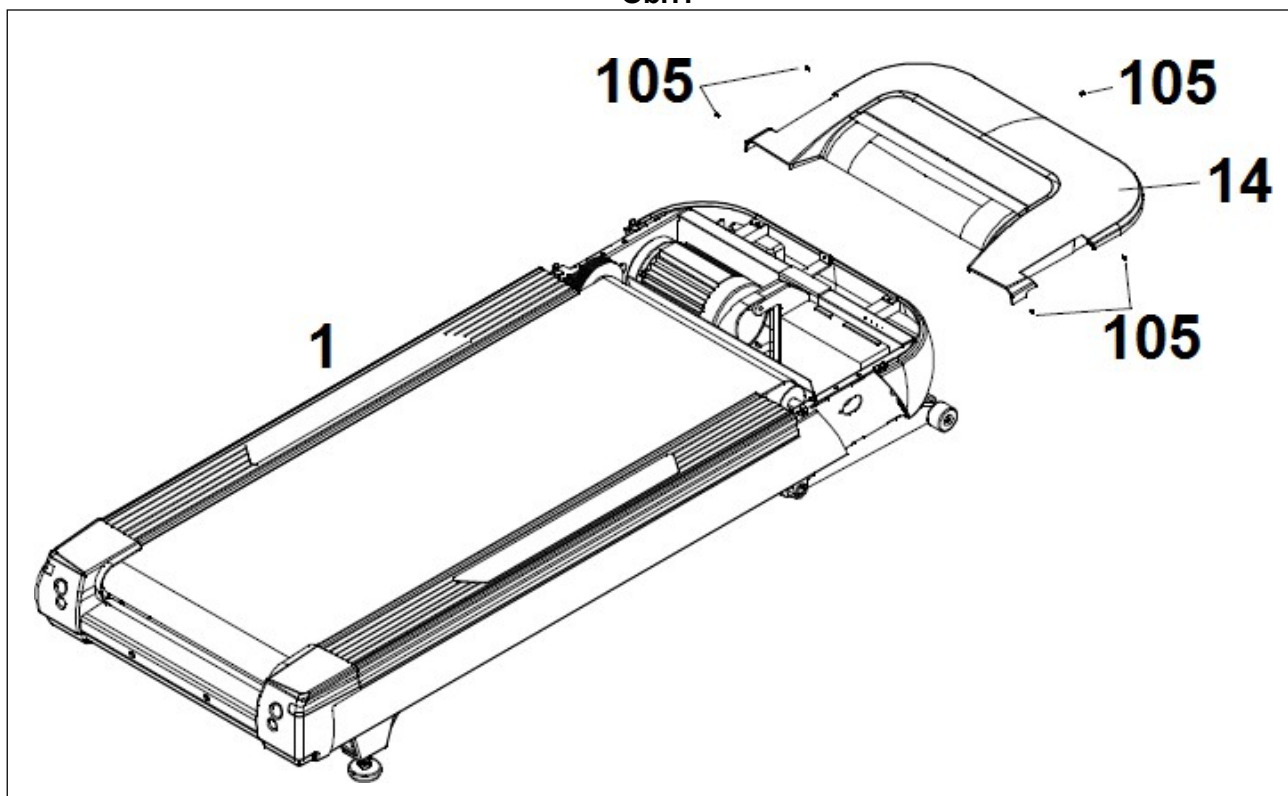


Bežecový pás BH Fitness TR1000

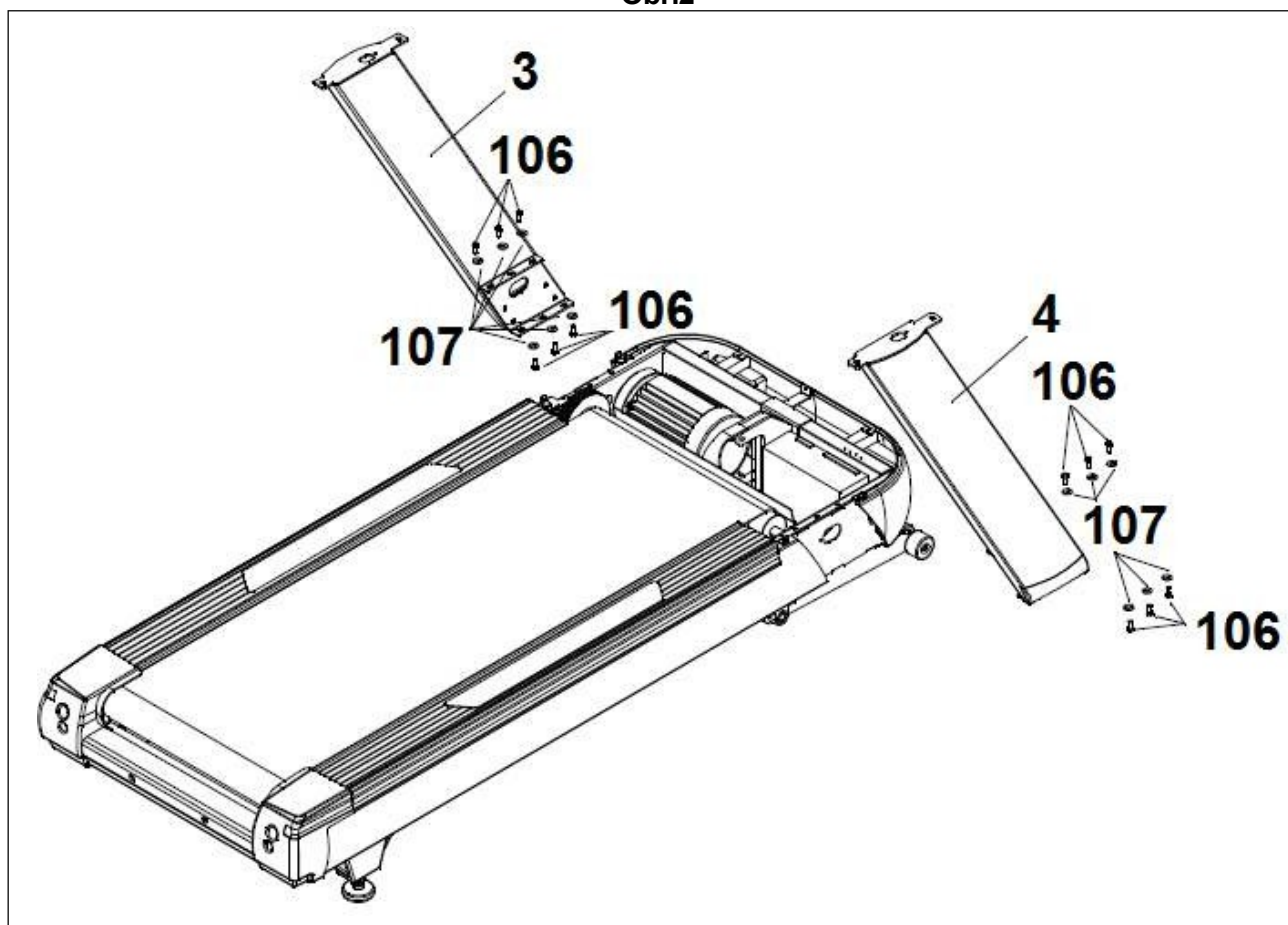
**Návod na obsluhu
SK**



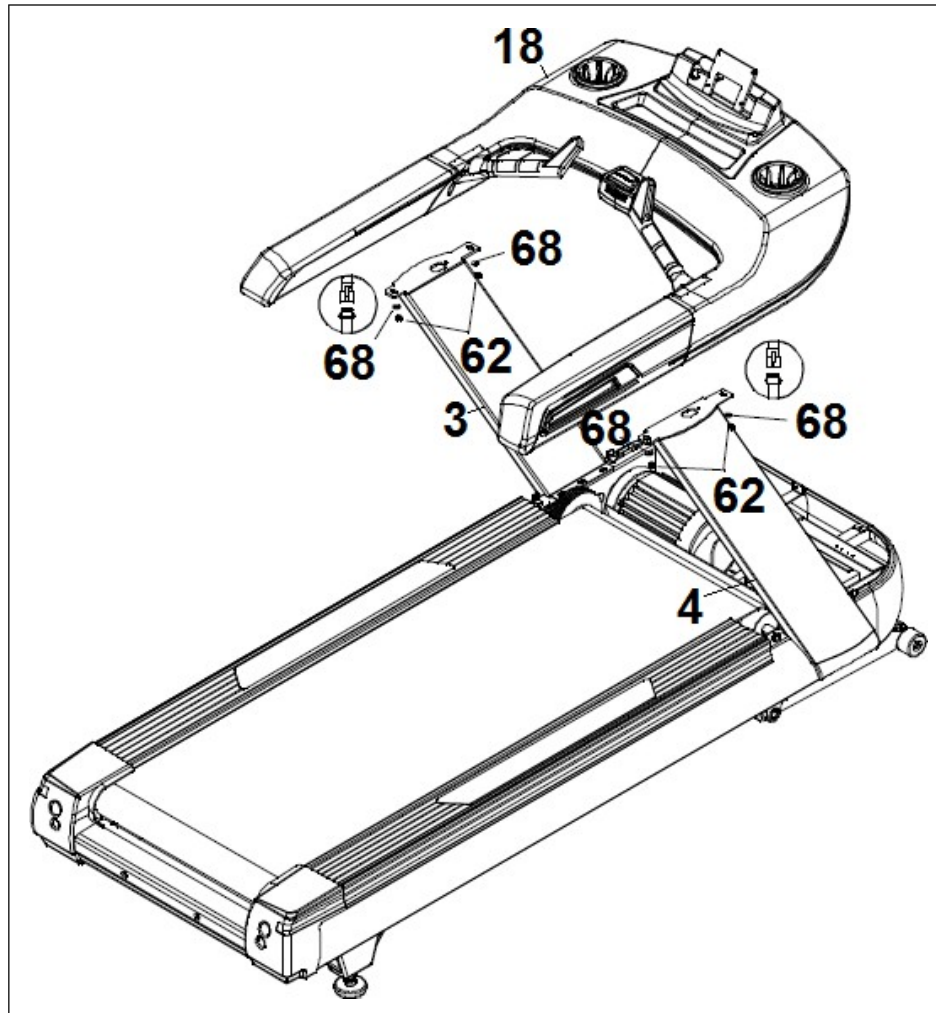
Obr.1



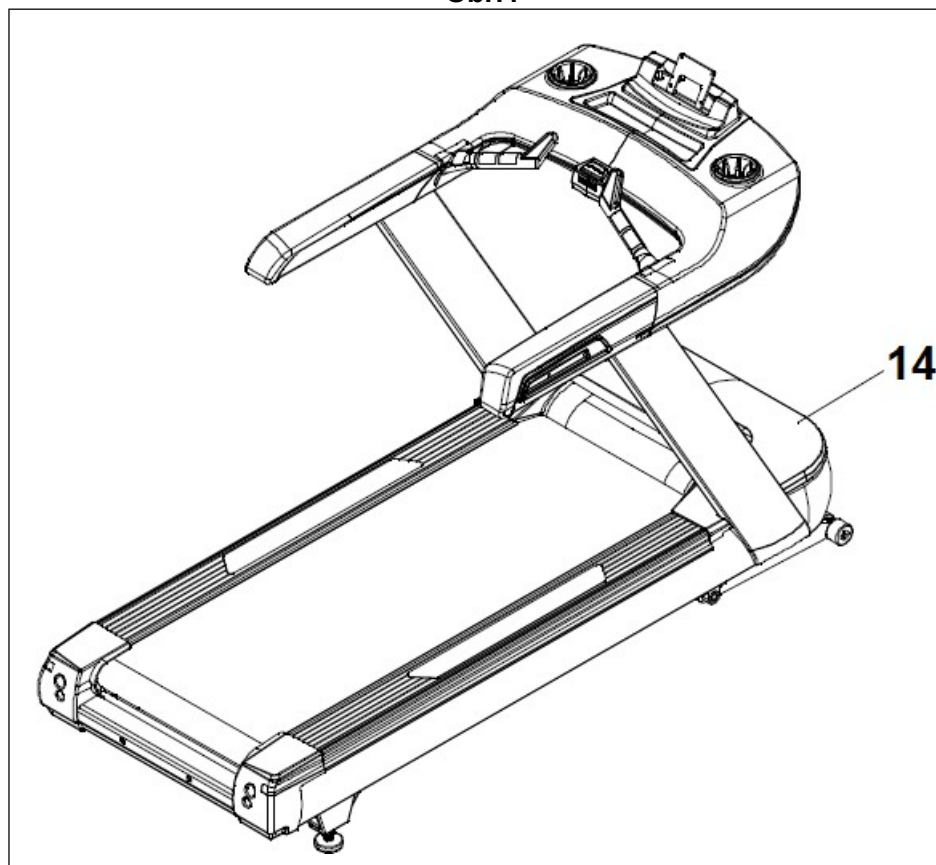
Obr.2



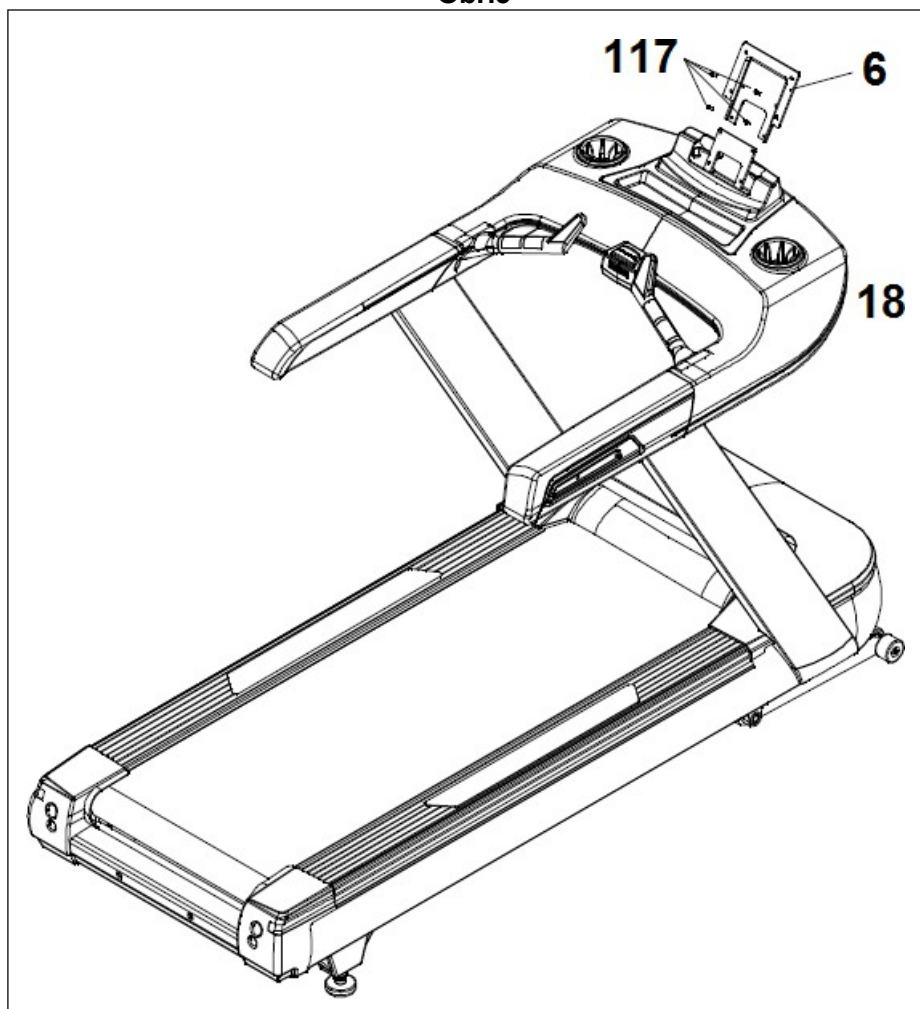
Obr.3



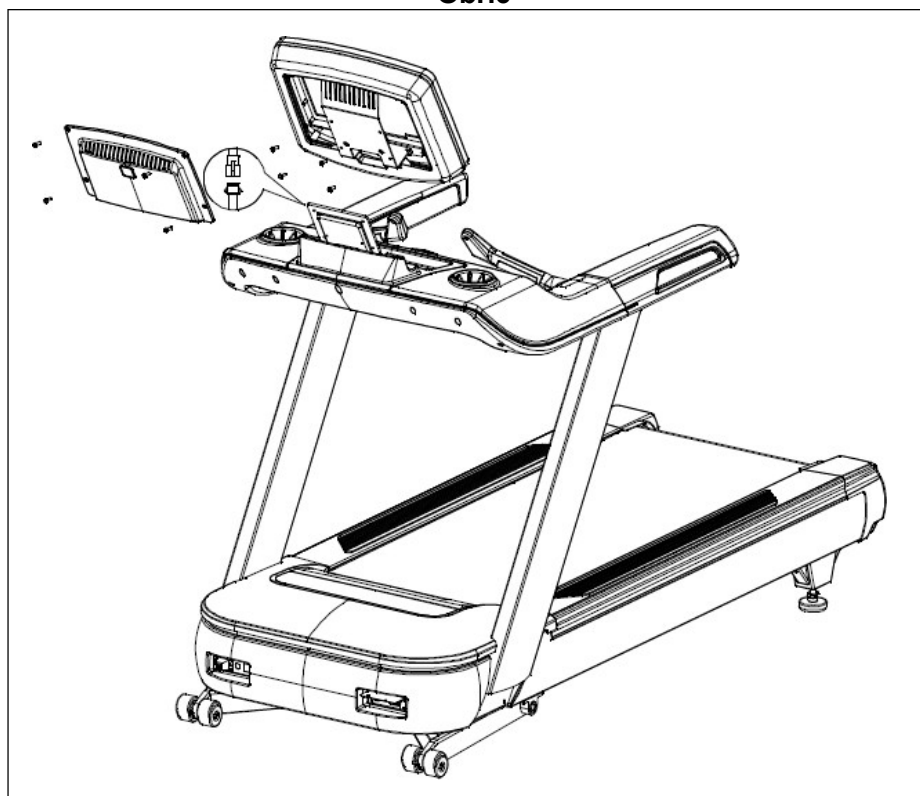
Obr.4



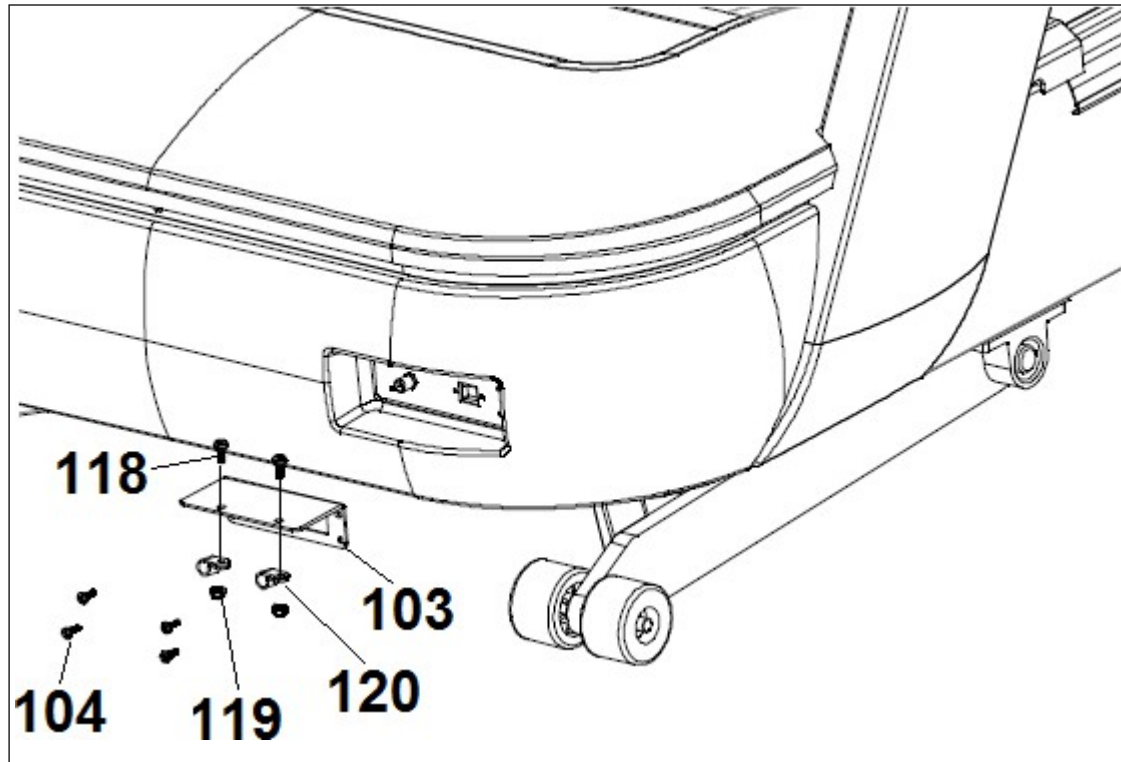
Obr.5



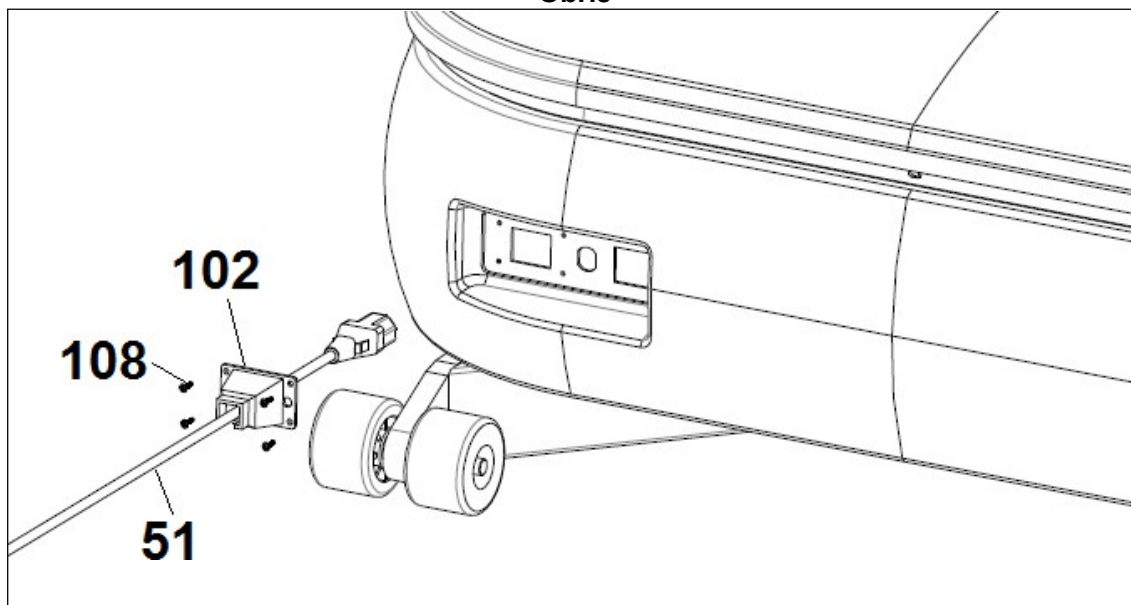
Obr.6



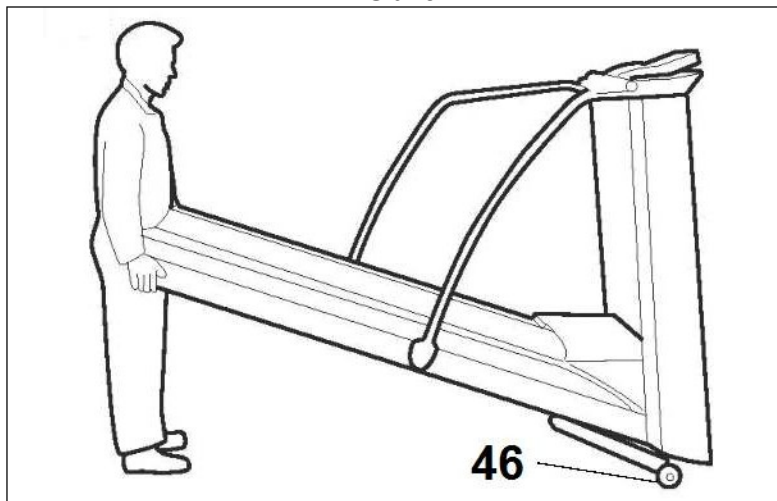
Obr.7



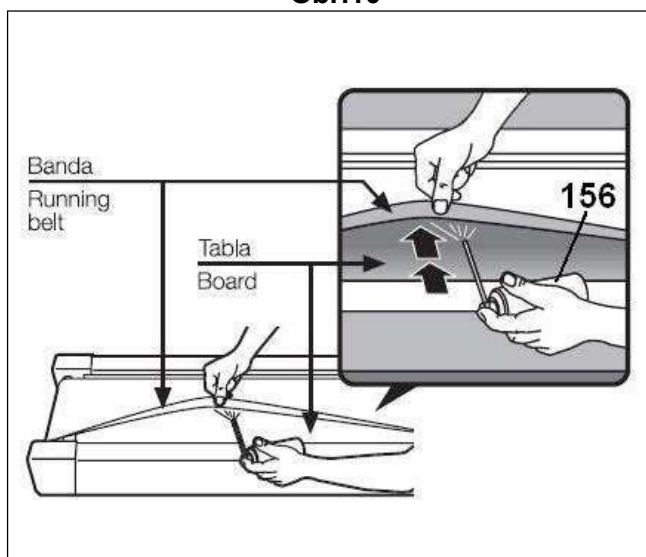
Obr.8



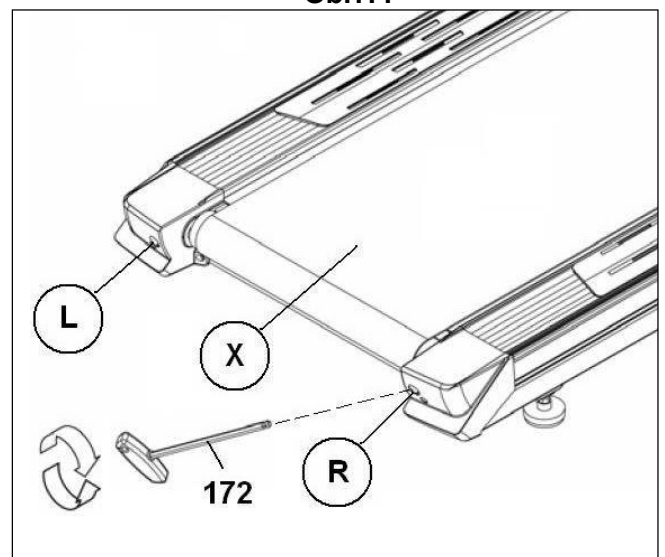
Obr.9



Obr.10



Obr.11



VŠEOBECNÉ POKYNY

Pozorne si prečítajte pokyny v tejto príručke. Tento návod obsahuje veľmi dôležité informácie o bezpečnosti, používaní a údržbe bežeckého pásu.

Pri cvičení na tomto páse by ste mali vždy dodržiavať nasledujúce bezpečnostné pokyny:

1 Pás je určený aj na profesionálne použitie.

2 Na stroji môže naraz cvičiť len jedna osoba. Maximálna nosnosť bežeckého pásu je 195 kg alebo menej.

3 Zariadenie umiestnite na rovný povrch tak, aby bolo min.

2 metre voľného priestoru a 0,5 metra priestoru okolo neho. Stroj neumiestňujte tak, aby ste zablokovali vetracie otvory. Odporúčame umiestniť pod stroj ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu podlahy.

4 Stroj je vybavený bezpečnostným kľúčom. Tento kľúč musí byť umiestnený v konzole, inak je stroj nefunkčný. Vždy, keď na stroji cvičíte, vložte kľúč do priehradky a druhú stranu si pripnite na oblečenie. Keď stroj nepoužívate, kľúč vyberte a uložte ho na bezpečné miesto. Zabráňte tak deťom, aby sa so strojom hrali.

5 Pred cvičením sa uistite, že stroj správne funguje. Nikdy necvičte, ak je remeň poškodený.

6 Majiteľ pásu je zodpovedný za každú osobu, ktorá na stroji cvičí, a musí tieto osoby riadne informovať o všetkých potrebných bezpečnostných opatreniach.

7 Rodičia alebo zodpovedné osoby musia predpokladať, že deti sú prirodzene zvedavé a že ich správanie môže viesť k nebezpečným situáciám. Musia byť neustále pod dohľadom dohľad a v žiadnom prípade hral s pásom, ako by to bolo hračka.

8 Nedovoľte deťom alebo zdravotne postihnutým osobám používať stroj bez dozoru kvalifikovanej osoby.

9 V prípade bezprostredného nebezpečenstva sa chyťte zábradlia a postavte sa na bočné zábradlie. Počkajte, kým sa stroj nezastaví.

10 Pri vstupe na bežecký pás alebo pri jeho opúšťaní alebo pri zmene rýchlosti sa vždy držte madiel. Nikdy nevstupujte na bežecký pás, ak sa ešte pohybuje.

11 Nevkladajte ruky do pohyblivých častí stroja a nestúpajte nikam inam ako na podbeh. Všetky ostatné miesta sú nebezpečné.

12 Ak sa pás pohybuje, nestojte na ňom.

13 Na cvičenie vždy noste vhodné oblečenie a obuv. Uistite sa, že šnúrky

topánky sú správne zaviazané. Uistite sa, že topánky nie sú špinavé. Predídete tak zraneniu alebo zbytočnému opotrebovaniu pásu.

14 Zariadenie nepoužívajte vonku.

15 Neodporúča sa umiestniť zariadenie do vlhkého prostredia. Niektoré komponenty sú náchylné na hrdzavenie.

16 Spotrebič je potrebné pravidelne mazať, čo môže viesť k znečisteniu podlahy. Používajte umývačku.

17 Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je schválené výrobcom.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY.-

Stroj musí byť uzemnený. ak stroj nefunguje, tak, ako by malo, uzemnenie presmeruje prúd zo stroja a zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento stroj sa dodáva so sieťovým káblom, ktorý je vybavený uzemňovacím vodičom a zástrčkou so zemniacim kolíkom. Zástrčka sa môže používať len so schválenou elektrickou zásuvkou, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade s miestnymi predpismi.

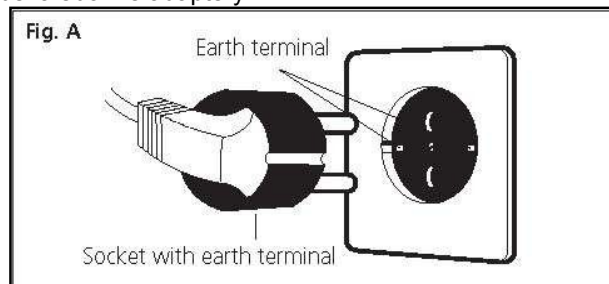
NEBEZPEČENSTVO! Ak stroj nie je správne uzemnený, hrozí nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti, požiadajte elektrikára o kontrolu správneho uzemnenia. Zástrčku dodanú so strojom neupravujte; ak sa nehodí do vašej zásuvky, požiadajte odborníka o inštaláciu vhodného typu zásuvky.

Tento výrobok sa môže používať len s 220-

240 V s uzemnenou zásuvkou, ktorá je znázornená na obrázku A. Uistite sa, že zariadenie je správne zapojené do zásuvky s rovnakým usporiadaním ako zástrčka.

Nepoužívajte predĺženie

kábel alebo iné adaptéry.



Pri používaní elektrických zariadení vždy dodržiavajte nasledujúce pokyny:

1 Pred pripojením stroja sa uistite, že sieťové napätie zodpovedá špecifikáciám stroja. Napájacie napätie musí zodpovedať údajom na typovom štítku a otvory v zásuvke musia zodpovedať usporiadaniu kolíkov na zástrčke stroja. Nepoužívajte žiadny adaptér.

2 Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, tak

po cvičení a pred čistením odpojte prístroj od elektrickej siete.

3 Zariadenie pripájajte len do vhodne uzemnených zásuviek,

ako je znázornené na obrázku A. Nesprávne zapojenie môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. V prípade pochybností zavolaajte technický servis BH.

4 Neodpájajte pás ťahaním za napájací kábel.

5 Stroj nepoužívajte, ak je napájací kábel poškodený alebo opotrebovaný.

6 Kábel nikdy neumiestňujte na horúce povrchy.

BEZPEČNOSTNÝ ISTIČ.-

Tento model je vybavený elektronickým ističom, ktorý slúži na ochranu elektronických a elektrických obvodov. Toto bezpečnostné zariadenie sa automaticky vypne, ak je stroj vystavený abnormálnej sile alebo teplu.

Ak táto situácia nastala:

1.- Prepnete prepínač (L) umiestnený na kryte do polohy "0" (OFF) Obr.B.

2.- Resetujte stlačením tlačidla ističa (C).

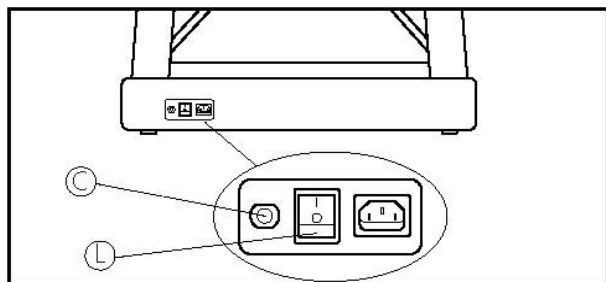
3.- Potom prepnete spínač (L) do polohy "I" (ON). Stroj je pripravený.

Ak sa istič opakovane vypína, možnými príčinami môžu byť:

- Neobvyklé podmienky
- Pás si vyžaduje mazanie
- Na mazanie použite mazivo (najlepšie od značky BH)
- Opasok je príliš tesný

Zariadenie zapojte do uzemnenej zásuvky. Prepnete prepínač (L) do polohy [1].

Obr. B



NÁVOD NA INŠTALÁCIU.-

Vyberte všetky komponenty z krabice a rozložte ich na podlahu. Skontrolujte, či nič nechýba, pozri obr. 0.

Pri montáži odporúčame pomoc druhej osoby.

Uistite sa, že nič nechýba:

- (1) Hlavná konštrukcia.
- (3) Ľavá bočná lišta.
- (4) Pravá bočná lišta.
- (18) Pult
- (6) Podpora monitora
- (156) Mazivo

- (106) Skrutka M8x20.
- (107) Podložka D8.5xD20xt1.5.
- (117) Skrutka M6x15.
- (62) Matice M8.
- (68) Podložka D8. (102) Kryt drôtu.
- (108) Skrutka M3x6.
- (118) Skrutka M5x15.
- (119) Matice M8.
- (120) Spona na kábel.
- Kľúč.

Postupujte podľa týchto pokynov krok za krokom.

1. MONTÁŽ BOČNÍC.-

Na zostavenie stroja sú potrebné aspoň dve osoby. Tým sa predíde akýmkoľvek nehodám.

Najprv uvoľníte skrutky (105) na kryte monitora (14) a kryt odstránite (14), obr. 1.

2. Umiestnite ľavú bočnú lištu (3), obr. 2, do blízkosti hlavnej konštrukcie a preveďte kábel (TV, internet, LED PCB) cez ľavú bočnú lištu (3), obr. 2. Potom pomocou skrutiek (106) a podložiek (107) ľahko priskrutkujte lištu ku konštrukcii. Nedoťahujte.

3. Potom umiestnite pravú bočnú lištu (4), obr.2, blízko hlavnej konštrukcie a pretiahnite ju napájací kábel, kábel monitora a uzemňovací kábel. Potom pomocou skrutiek (106) a podložiek (107) priskrutkujte bočnú lištu ku konštrukcii. Netahajte za ňu.

4. PRIPOJENIE STĽPCA MONITORA.-

Uchopte počítadlo (18) a pripojte káble na vyčnievajúce z riadičiek, obr. 3. Keď ste to urobili, môžete nasadiť kofajnice na riadičiek, ale dávajte pozor, aby ste nepriškrtili žiadne z laniek. Teraz zaistíte stĺpik pomocou matíc (62) a základne (68), obr. 3. A dotiahnite skrutky, ktoré neboli dotiahnuté z predchádzajúcich krokov.

5. MONTÁŽ KRYTU MONITORA.-

Nasadte kryt monitora (14) na zariadenie, obr. 4, a upevnite ho pomocou predtým odstránených skrutiek, obr. 4.

6. MONTÁŽ MONITORA.-

Umiestnite držiak monitora (6) na pult (18) a zaistíte ho skrutkami (117), všetko pevne upevnite, obr. 5.

Odskrutkujte skrutky zo zadného krytu monitora a odstráňte zadný kryt, obr. 6.

Monitor umiestnite na držiak a upevnite ho pomocou skrutiek, ktoré ste predtým odstránili.

Pripojte káble vychádzajúce z monitora ku káblom vychádzajúcim zo stola. Odstráňte skrutky z prednej časti monitora. Potom pripevnite zadný kryt pomocou predtým odstránených skrutiek a uistite sa, že káble nie sú skrehnuté, Obrázok 6.

7. UPEVNENIE DRÔTOV.-

Pripevnite upevňovaciu podperu (103) ku konštrukcii pomocou skrutiek (104). Použite skrutky (118) a matice (119). zapnite sponu (120), obr. 7.

Ak chcete upevniť pripojenie antény a kábla na internet, otvorte svorku (120). Vložte kábel do svorky a utiahnite skrutku.

8. PRIPOJENIE HLAVNÉHO KÁBLA.-

Najprv pripojte napájací kábel (51). Potom pripojte kryt (102) pomocou skrutiek (108), obr. 8.

POHYB A SKLADOVANIE.-

Stroj je vybavený kolieskami (46), obr.9 na ľahký pohyb stroja. Pred premiestnením stroja ho odpojte od elektrickej zásuvky. Aby ste predišli poškodeniu alebo nehodám, nepohybujte strojom po nerovných podlahách.

ÚDRŽBA.-

Pomocou fľaše s mazivom (156) namažte vnútornú stranu pásu - obrázok 10. Tento krok je dôležitý, aby sa zabránilo nadmernému treniu medzi pásom a doskou (Vzhľadom na rôzne štýly chodu vždy namažte oblasť, kde najčastejšie stojíte).

Pás namažte podľa toho, ako často ho používate.

Rýchlosť (km/h)	Hodiny za týždeň			
	<6	<3	za 6 mesiacov	za 3 mesiace
	6-12	1 ročne pre 6 mesiacu	za 3 mesiace	e za 2 mesiace
	>12	pre 3 mesiace	za 2 mesiacov	za 1 mesiac

Poznámka: Tento plán preventívnej údržby je určený len na použitie, keď sa stroj používa v domácom prostredí. Ak stroj používate na komerčné účely, odporúčame vám, aby ste ho kontrolovali a udržiavali každý mesiac.

Ak remeň začne preklzávať, skontrolujte jeho napnutie. Na napnutie remeňa použite 6 mm imbusový kľúč, nastavte rýchlosť na 4 km/h a otočte skrutky (R a L) o jednu otáčku v smere hodinových ručičiek.

NASTAVENIE PÁSU.-

Ak stroj nesedí na podlahe rovnomerne na všetkých štyroch kontaktných bodov, môže sa stať, že sa remeň (X) sa vychýli do strany. Kontrola kvality spočíva aj v tom, že sa uistíte, že ste pás správne nastavili a pravidelne ho kontrolujete. V dôsledku rozdielov v hmotnosti a individuálnych štýlov behu sa pás môže stále vychýliť do strán. Ak sa pás vychýli doľava alebo doprava, zastavte stroj a vykonajte nastavenie.

VYCHÝLENIE 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 pravou skrutkou mierne proti smeru hodinových ručičiek, obr. 8. znovu cvičiť.

VYCHÝLENIE DOĽAVA.-

Ak sa pás posunul doľava, otočte skrutku (L) na ľavej strane o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Pozorujte polohu pásu, ak sa pás po jednej minúte nepohne úplne uprostred, potom postup zopakujte. Ak zistíte, že sa pás posunul príliš doprava, otočte ľavú skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek, pozri obr. 8.

Dôležité upozornenie: Príliš veľké napnutie remeňa môže spôsobiť stratu rýchlosti stroja alebo dokonca vytrhnutie remeňa. Pamätajte, 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. S ohľadom na túto skutočnosť, ak sa remeň príliš pohybuje, môžete použiť ktorúkoľvek zo skrutiek, aby ste zabránili prílišnému napnutiu remeňa.

INFORMÁCIE PRE CVIČENIE.-

-KONDÍCIA

Byť fit znamená žiť naplno. Dnešná moderná spoločnosť je zaťažovaná stresom. Naš život, život v meste, je sedavý. Naša strava obsahuje veľa kalórií a tukov. Lekári sa zhodujú, že pravidelné cvičenie je skvelý spôsob, ako korigovať našu hmotnosť a zlepšiť našu kondíciu, tiež sa naučiť aktívne odpočívať.

VÝHODY CVIČENIA.-

Pravidelné cvičenie pri určitej úrovni odporu počas 15/20 minút sa označuje ako aeróbne. Aeróbne cvičenie je v podstate cvičenie, pri ktorom sa využíva kyslík. Zvyčajne ide o nepretržité cvičenie bez prestávok. Okrem tukov a cukrov telo potrebuje aj kyslík. Pravidelným cvičením sa zlepšuje schopnosť tela dodávať kyslík do všetkých svalov a zlepšuje funkciu pľúc, schopnosť srdca pumpovať krv a zlepšuje celkový krvný obeh. Stručne povedané, pomáha kilokalórie (kalórie) sú spaľené energiou vyprodukovanou počas cvičenia.

CVIČENIE A REGULÁCIA HMOTNOSTI.-

Jedlo, ktoré zjeme, sa okrem iného premieňa na energiu (kalórie) pre naše telo. Ak prijmeme viac kalórií, ako dokážeme spáliť, výsledkom bude nárast h m o t n o s t i . Naopak, ak spálime viac kalórií, ako zjeme, naša hmotnosť sa zníži. V pokoji telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby si udržalo životné funkcie.

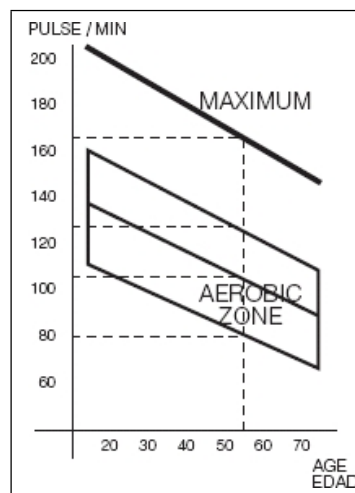
TEPOVÁ FREKVENCIA.-

To, ako telo pracuje, sa odráža v rýchlosti srdcovej frekvencie (pulzácie), ktorá sa zvyšuje a znižuje v závislosti od toho, či sa vykonáva fyzická námaha alebo je telo v pokoji. Pri behu sa srdcová frekvencia mení v závislosti od rýchlosti nastavenej na bežeckom páse. Ak sa rýchlosť zvýši, zvýši sa aj srdcová frekvencia. Ak túto rýchlosť udržiavate konštantnú, srdce bije čoraz rýchlejšie, až kým nedosiahne svoje maximum. Táto hodnota sa nazýva maximálna srdcová frekvencia a odpočítava sa od nej vek.

Tréning by sa mal udržiavať na úrovni 65 až 85 % maximálnej hodnoty srdcovej frekvencie počas 15 - 20 minút, pričom sa odporúča, aby sa nikdy neprekročila hranica 85 % maximálnej srdcovej frekvencie.

Príklad: 50 rokov
220-50=170 puls

Tepová frekvencia	Pulz	
Maximum	170	
85%	144	Aeróbne Zóna
75%	127	
65%	112	



VZDELÁVACÍ PROGRAM.-

Keďže cvičebné programy sa líšia v závislosti od veku a fyzickej kondície, odporúčame vám, aby ste sa pred cvičením poradili so svojím lekárom. Dá sa predpokladať, že vďaka radám odborníka dosiahnete oveľa lepšie výsledky. Či už je vaším cieľom zlepšenie kondície, kontrola hmotnosti alebo ako súčasť fyzioterapie, vždy majte na pamäti, že cvičenie by malo byť postupné, plánované, pestré a primerane náročné. Odporúčame vám cvičiť 3 až 5-krát týždenne.

Ďalšia fáza trvá približne 15 - 20 minút pri srdcovej frekvencii 65 - 75 % alebo 75 - 85 % maximálnej srdcovej frekvencie pre tých, ktorí sú už zvyknutí cvičiť. Neskôr, keď sa vaša kondícia zlepší, môžete tento čas rozdeliť medzi tieto dve úrovne, ale vždy majte na pamäti, že srdcová frekvencia nesmie prekročiť 85 % (aeróbna zóna) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu tepovú frekvenciu zodpovedajúcu vášmu veku.

Po skončení cvičenia je potrebné uvoľniť svaly. Môžete to urobiť napríklad pomalou chôdzou pri nízkej rýchlosti pásu aspoň 2-3 minúty, kým vaša srdcová frekvencia neklesne pod 65 %. Vyhnite sa tak bolesti svalov, najmä po intenzívnom tréningu. Program je vhodné ukončiť aj relaxačnými cvičeniami na podlahe.

ZÁVEREČNÁ POZNÁMKA

Dúfame, že sa vám zakúpený stroj bude páčiť. Čoskoro sa určite

využijete všetky výhody cvičebných programov pod dohľadom a budete sa cítiť lepšie. Pravidelné cvičenie vám dodá viac energie a menej stresu. Sami uvidíte, že sa oplatí zostať vo forme.

KONTROLA A ÚDRŽBA.-

Vypnite bežecký pás a odpojte napájací kábel. Na čistenie prachu z bežeckého pásu používajte len vlhkú handričku alebo uterák a nezapodniete utrieť bočné lišty a držiaky počítača.

Nikdy nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá. Viditeľné nečistoty (na páse, po stranách atď.) vysávajte jemne vysávačom. Priestor pod pásom môžete vysávať aj tak, že stroj presuniete na iné miesto.

Vnútro krytu motora môžete vysávať aj odstránením krytu motor - dávajte veľký pozor na káble.

POZOR!

Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky správne dotiahnuté a zaistené. Každé tri mesiace ich všetky dotiahnite.

Nikdy nepoužívajte bežecký pás, ktorý má opotrebované časti (opotrebovaný hnací remeň, bežecký pás alebo valce) Cvičenie na takomto stroji vám môže spôsobiť zranenie.

Na výmenu opotrebovaných dielov vždy používajte originálne náhradné diely. Použitie iných dielov môže viesť k zraneniu alebo ovplyvniť výkon samotného stroja. Ak ste v prípade pochybností o správnom fungovaní stroja sa neváhajte obrátiť na technickú podporu vášho zákaznického servisu (pozri poslednú stranu príručky).

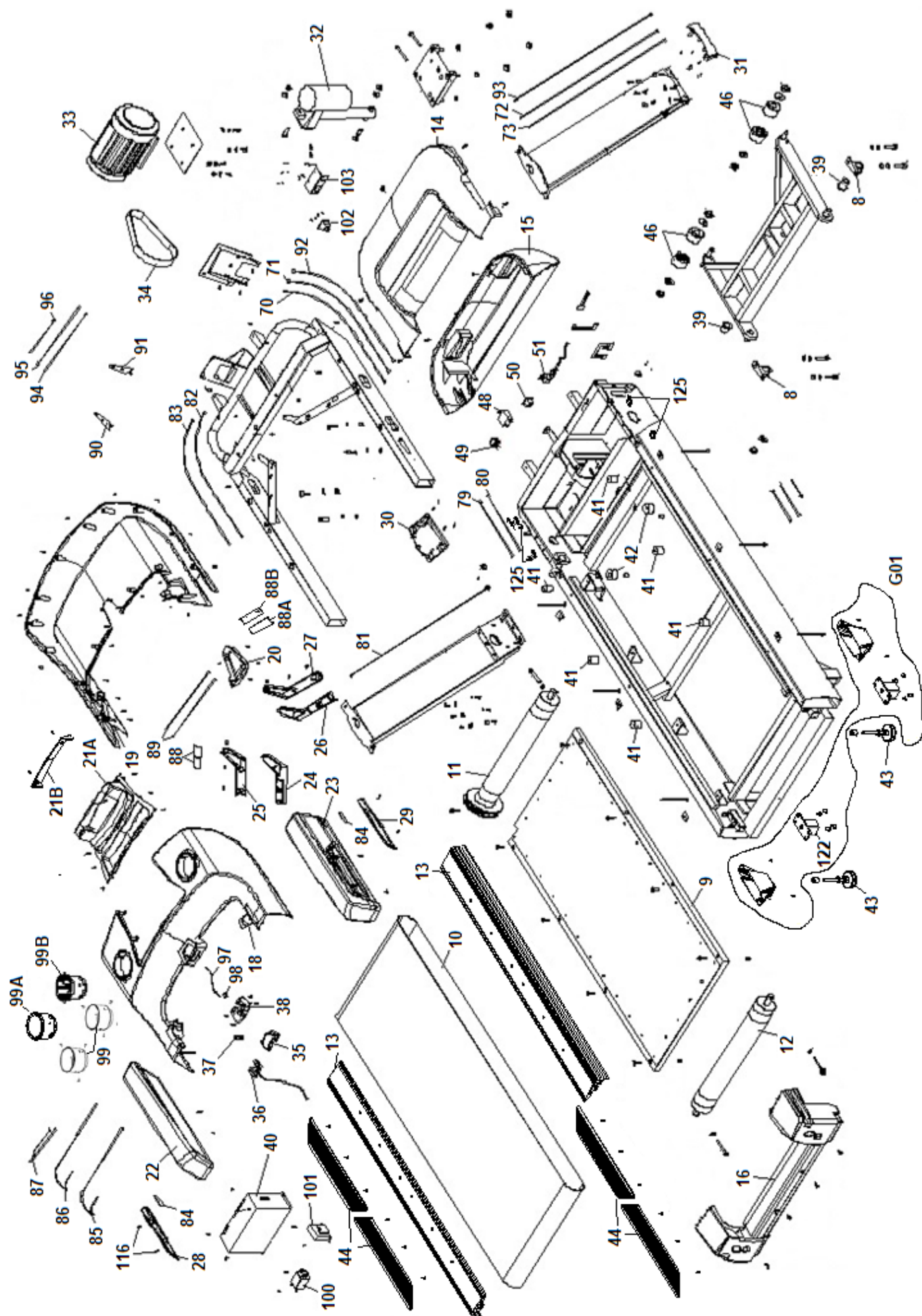
SPOLOČNOSŤ BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO UPRAVIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

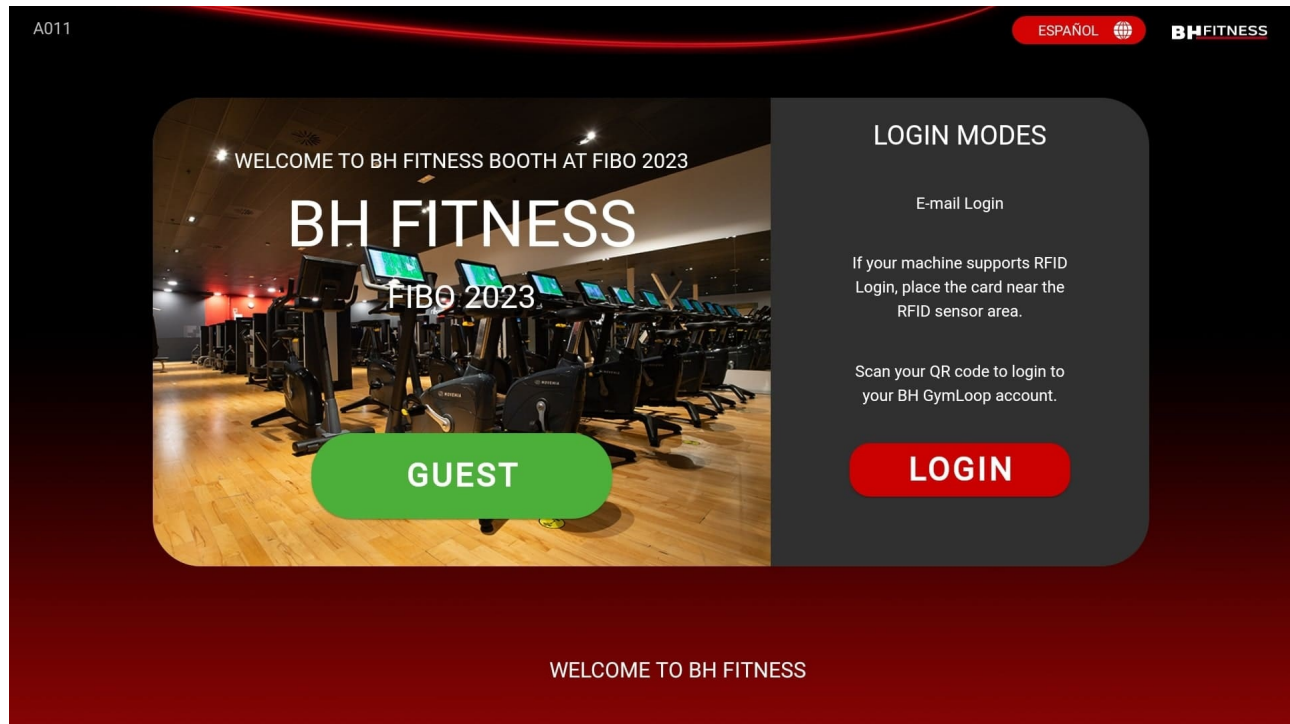
RIEŠENIE PROBLÉMOV

PROBLÉM	KONTROLA	RIEŠENIE
1. Počítač sa nezapne.	1) Uistite sa, že je stroj zapojený, spínač ON/OFF je v polohe 1 a bezpečnostný kľúč je správne vložený.	1) Pripojte stroj do siete, prepnite spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč na určené miesto.
2. Počítač sa zapne, ale zariadenie nefunguje.	2) Skontrolujte, či je pripojený a stlačený obmedzovač prúdu.	2) Vypnite zariadenie. Stlačte istič. Premažte bežecský pás.
3. Pás sa pohybuje trhavo.	3.a) Skontrolujte, či je pás namazaný. 3.b) Skontrolujte, či je pás správne napnutý. 3.c) Skontrolujte, či je napnutý hnací pás.	3.a) Namažte pás. 3.b) Napnite pás. 3.c) Upravte pnutie hnacieho pásu..
4. Stroj sa zastaví. Vypne sa istič.	4) Skontrolujte, či je pás namazaný.	4) Tlačidlo preťaženia resetujte prepnutím prepínača ON/OFF do polohy Poloha 0 a namažte pás.
5. Madla dávajú elektrické šoky.	5) Skontrolujte, či je stroj zapojený do uzemnenej zásuvky.	5) Zapojte zariadenie do uzemnenej zásuvky.
6. Bežecský pás nie je vycentrovaný.	6.a) Skontrolujte, či stroj stojí na rovnej podlahe. 6.b) Skontrolujte, či stroj sa nepohybuje.	

Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa vášho bežecského pásu, neváhajte sa obrátiť na dovozcu uvedeného na poslednej strane tohto návodu.

TR1000BM





ELEKTRONICKÝ MONITOR

SLOVENČINA

VŠEOBECNÉ POKYNY

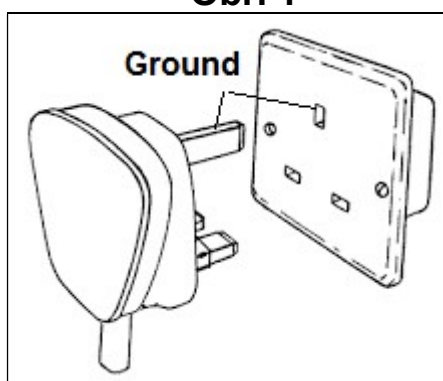
Tento elektronický monitor je navrhnutý tak, aby sa používal jednoducho a intuitívne. Správy, ktoré sa zobrazujú na televíznej obrazovke, budú sprevádzať používateľa celým cvičením.

Odporúča sa, aby si inštruktor v posilňovni pozorne prečítal túto časť, aby sa úplne oboznámil s obsluhou elektronického monitora a mohol ho správne ukázať používateľovi.

PRIPOJENIE STROJA

Najprv zapojte hlavný napájací kábel transformátora do uzemnenej elektrickej zásuvky s napätím 100 – 240 V, ako je znázornené na obr. 1.

Obr. 1



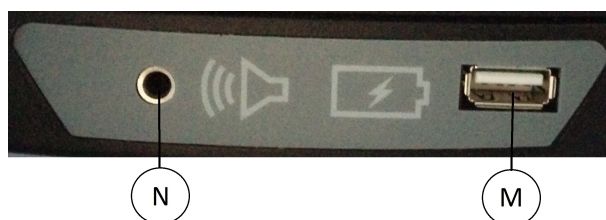
ZVUKOVÉ PRVKY – Obr. 2

Pripojte zvukové prvky podľa **obr. 2**.

M.-USB konektor na nabíjanie zariadenia.

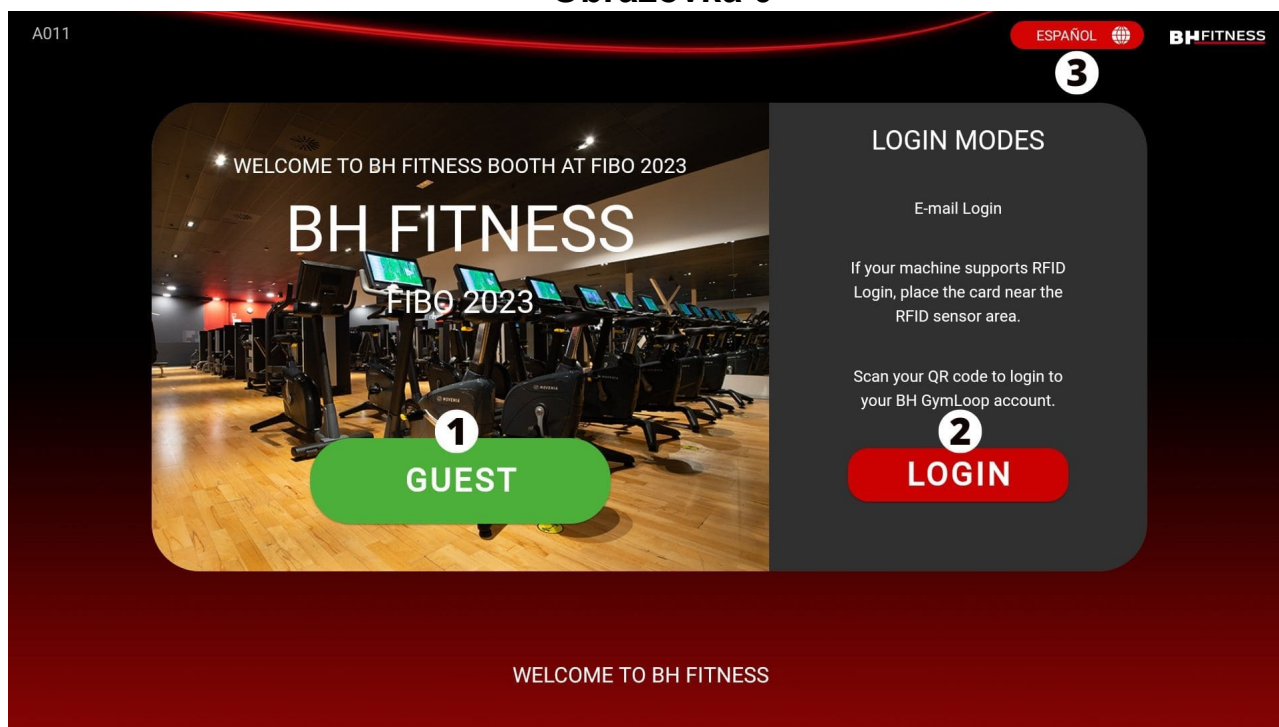
N.- Konektor pre slúchadlá.

Obr. 2



ZAPNUTIE.

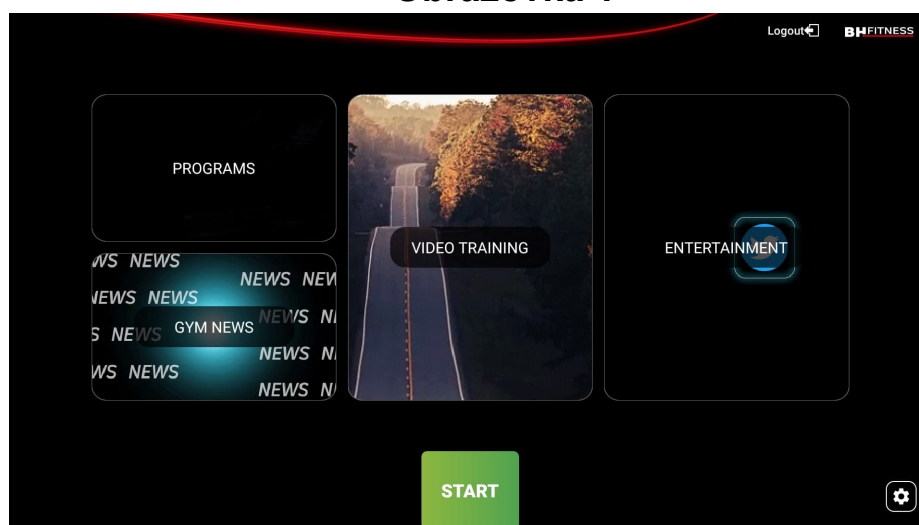
Obrazovka 0



Po zapojení a zapnutí zariadenia sa zobrazí úvodná obrazovka, **Obrazovka 0**. Ak chcete vybrať možnosť, stlačte:

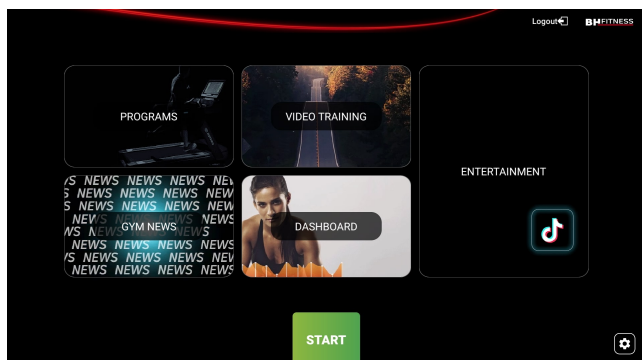
1 – GUEST. Ak sa chcete prihlásiť ako hosť a vstúpiť do hlavnej ponuky, **obrazovka 1**. Dáta sa nenahrajú do vášho účtu, ak nie ste prihlásený ako registrovaný používateľ.

Obrazovka 1

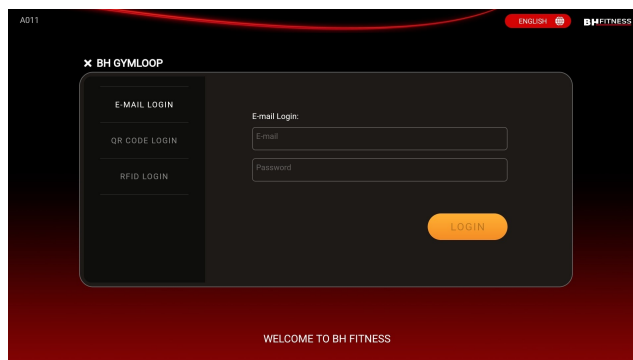


2.- LOGIN. Ak sa chcete prihlásiť ako registrovaný používateľ a vstúpiť do hlavnej ponuky, **obrazovka 1**. Používateľ musí mať účet na platforme kompatibilnej s **BH fitness**. Používateľ'a je možné identifikovať pomocou e-mailovej adresy, **obrazovka 2**, QR kódu, **obrazovka 3** alebo pomocou čítačky RFid, **obrazovka 4**.

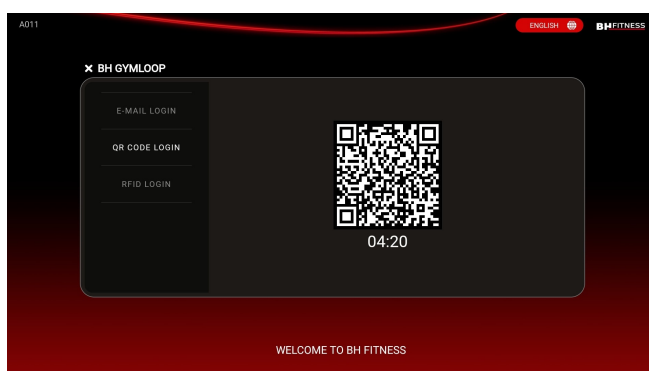
Obrazovka 1



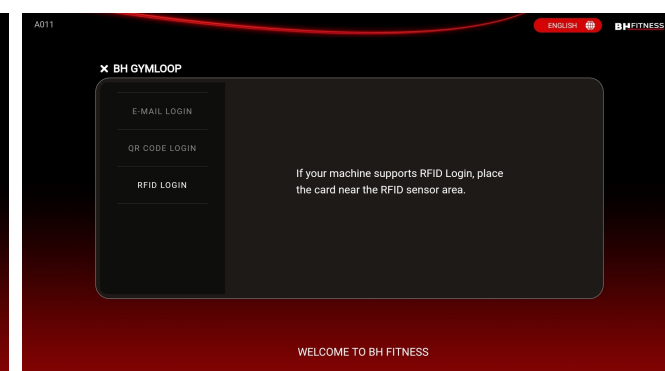
Obrazovka 2



Obrazovka 3

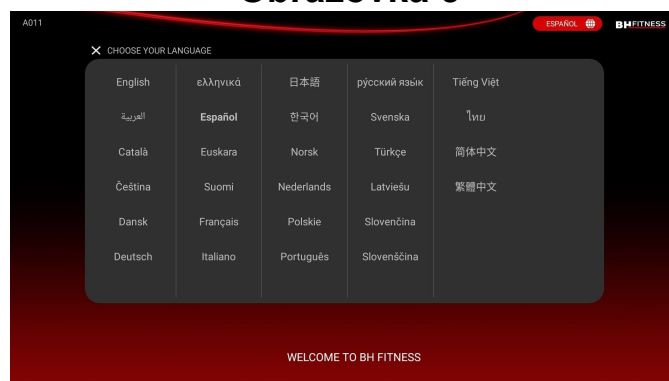


Obrazovka 4



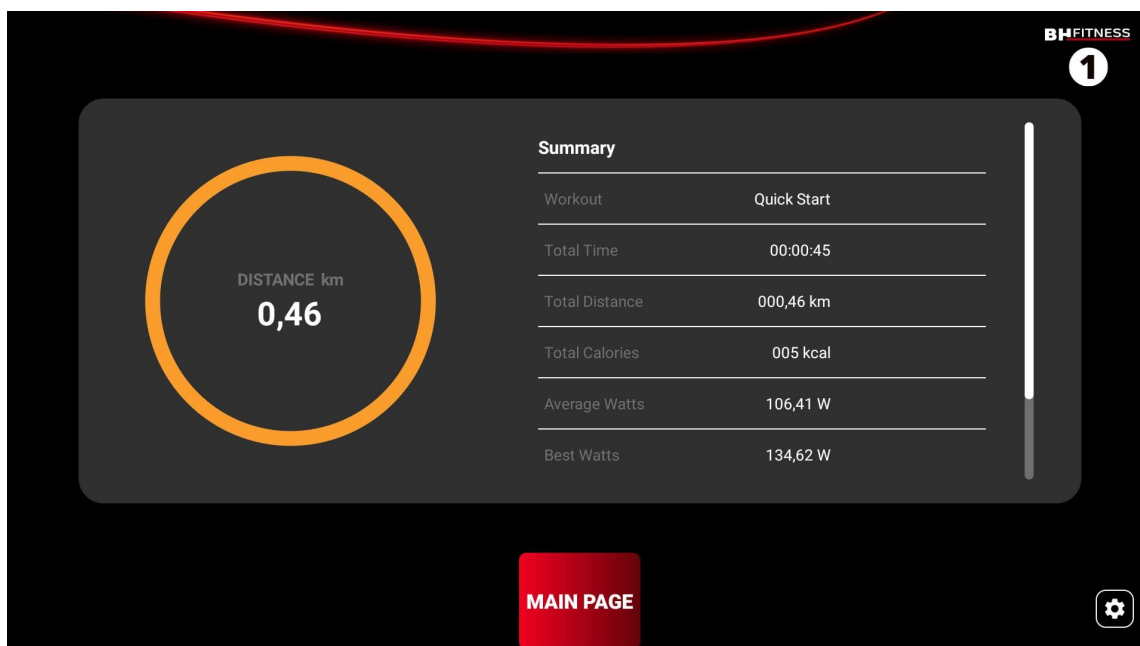
3.- LANGUAGE. Ak chcete zmeniť jazyk monitora, obrazovka 5. Vyberte jazyk pre návrat na obrazovku 0.

Obrazovka 5



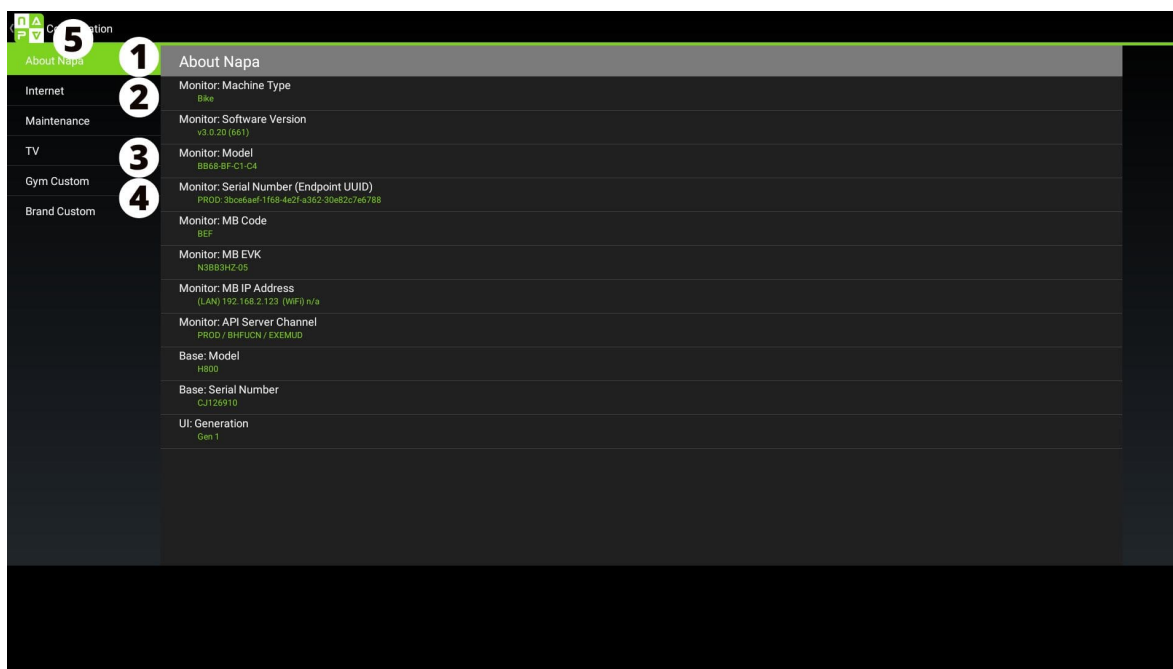
VSTUP/VÝSTUP Z MENU BACKOFFICE.-

Obrazovka 6



Na súhrnnej obrazovke, ktorá sa zobrazí po cvičení, **obrazovka 6**, stlačte a podržte logo **BH FITNESS** (1) v pravom hornom rohu, čím vstúpíte do skrytej ponuky alebo backoffice, **obrazovka 7**.

Obrazovka 7



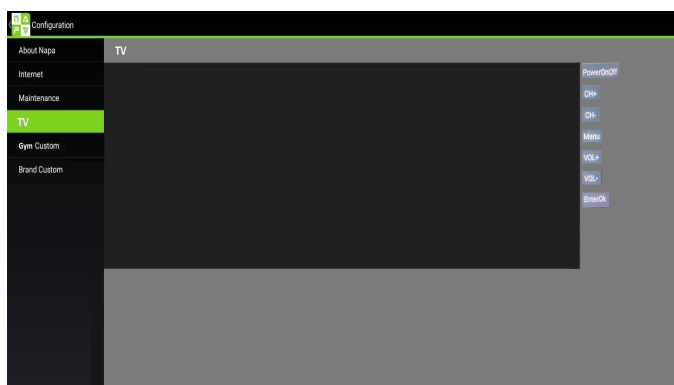
Z backoffice môžete nastaviť nasledujúce možnosti:

1.- O Nape. Podrobnosti o monitore.

2.- Internet. Pripojenie k sieti Wi-Fi/LAN. Vyberte možnosť Wi-Fi alebo LAN. Ak sa chcete pripojiť k sieti Wi-Fi, vyberte sieť a zadajte heslo.

3.- TV. Ladenie kanálov. Prejdite na kartu **TV**, **obrazovka 8**.

Obrazovka 8



Obrazovka 9



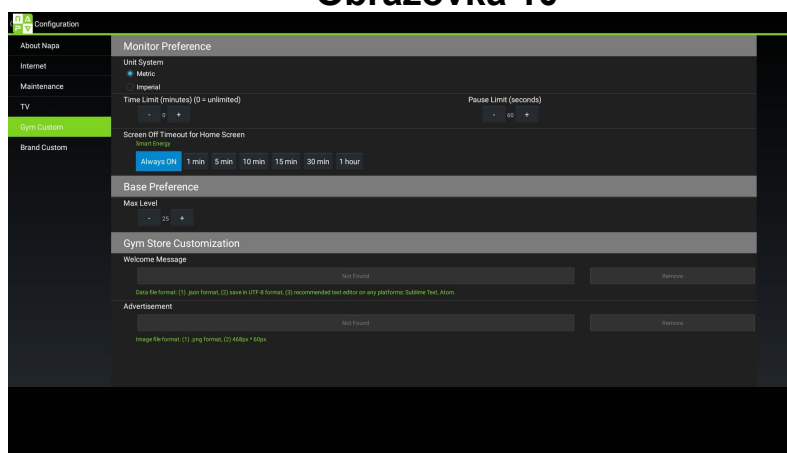
Na ladenie kanálov použijete tlačidlá na pravej strane obrazovky. Kliknite na **Menu** pre zobrazenie nastavení televízora, **obrazovka 9**.

- Stlačením tlačidiel OK a Vol+/Vol- vyberte ponuku Ladenie.
- Vyberte krajinu pomocou tlačidiel Ch ↑ / Ch ↓. Stlačením OK potvrdíte.
- Vyberte Automatické vyhľadávanie a stlačením OK potvrdíte.
- Počkajte niekoľko minút, kým sa naladia všetky kanály. Kanály sa po dokončení ladenia automaticky uložia.

POZNÁMKA: Keď vyberiete možnosť Automatické vyhľadávanie, všetky predtým uložené kanály sa vymažú.

4.- Gym Customs. Zadajte heslo **taipei101** a stlačte tlačidlo **OK**. Umožňuje vám prepínať jednotky medzi metrickými a imperiálnymi a nastaviť časový limit vypnutia obrazovky, **Obrazovka 10**.

Obrazovka 10

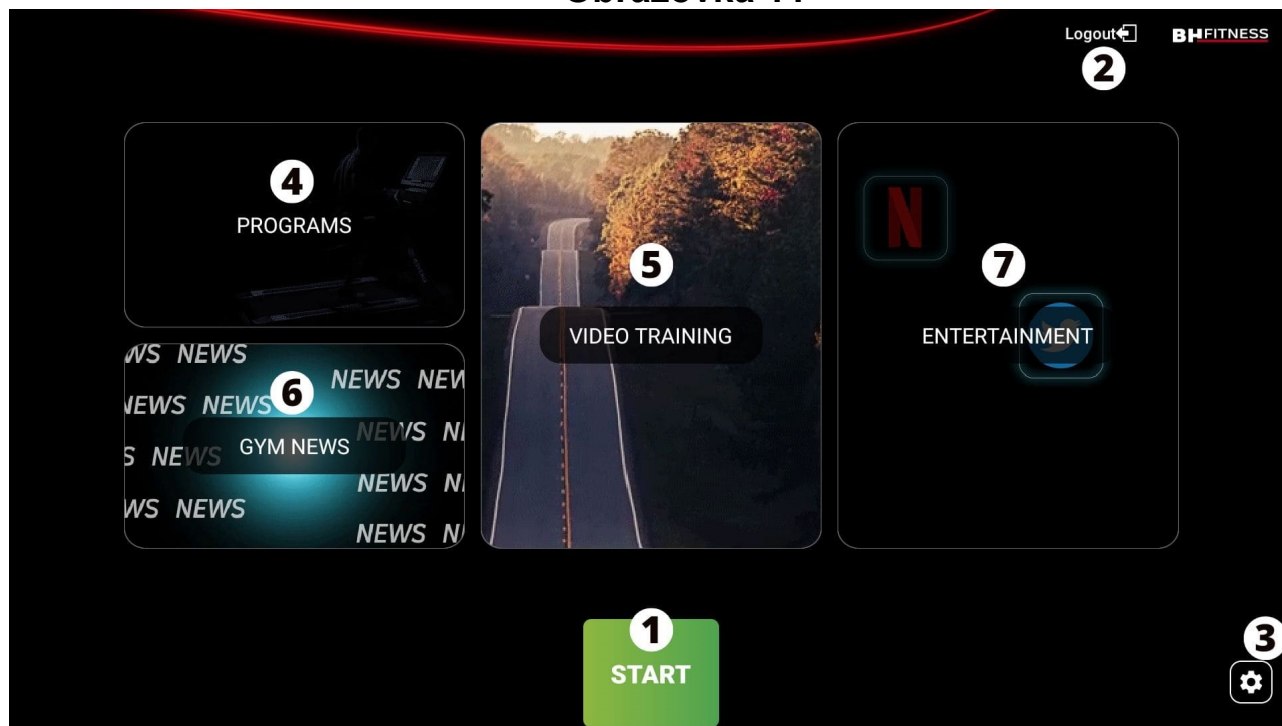


5.- Vstup do hlavnej ponuky. Stlačením ľavého horného rohu na slove **CONFIGURATION** sa vrátite do hlavnej ponuky.

DÔLEŽITÉ: Nemeňte žiadny parameter ponuky Backoffice, pokiaľ nie je podrobne popísaný v tejto príručke, mohlo by to spôsobiť poruchu alebo nesprávnu prevádzku zariadenia.

POKYNY NA PREVÁDZKU.

Obrazovka 11



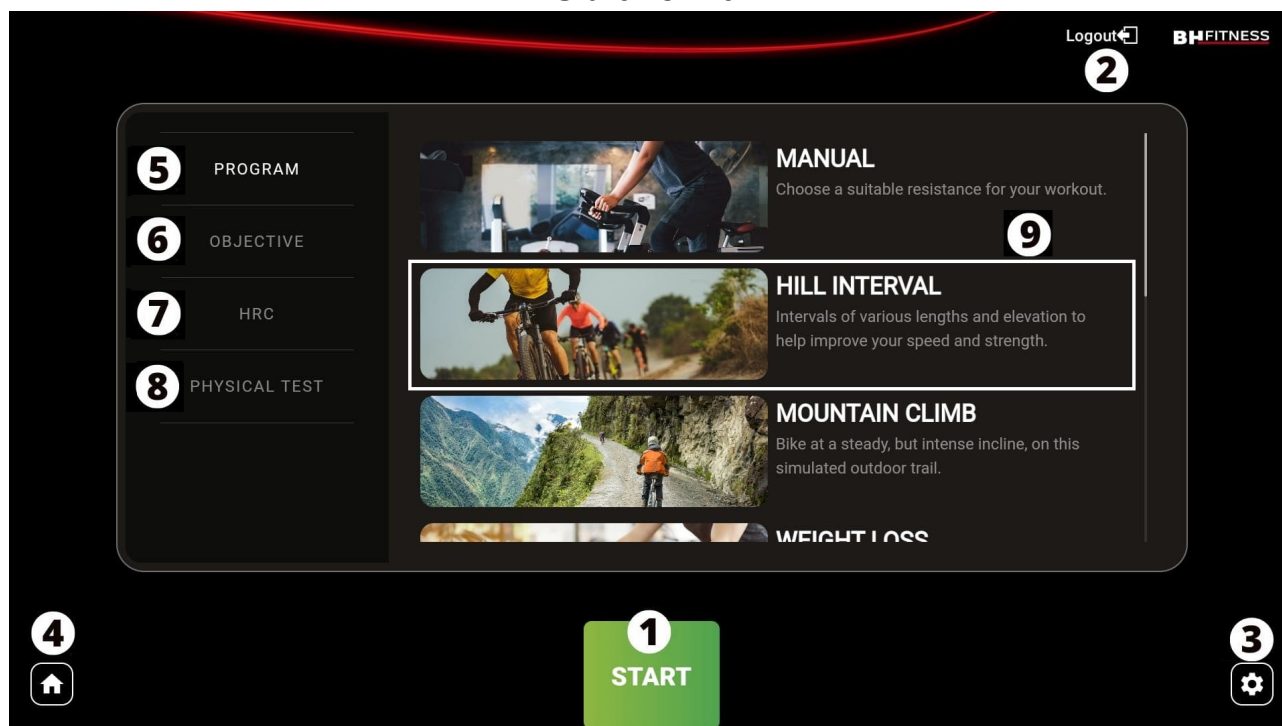
V hlavnej ponuke, **obrazovka 11**, vyberte požadovanú možnosť:

- 1.- Štart.** Spustíte cvičenie priamo bez nastavenia akýchkoľvek parametrov.
- 2.- Odhlásiť sa.** Návrat na úvodnú obrazovku.
- 3.- BT pripojenie/Hlasitosť.** Detekcia Bluetooth slúchadiel a nastavenie hlasitosti.
- 4.- Programy.** Programy so špecifickými a programovateľnými profilmi.
- 5.- Videotrénings.** Vyberte si scenár pre vykonanie tréningu.
- 6.- Novinky z telocvične.**
- 7.-Zábava.** Integrované aplikácie a TV.

PROGRAMY

V hlavnej ponuke, **obrazovka 11**, vyberte **PROGRAMY** a zobrazí sa vám **obrazovka 12**. Môžete si vybrať zoznam programov rôznych typov.

Obrazovka 12



1.- START Spustíte cvičenie priamo bez zadania parametrov.

2.- Logout. Vráťte sa na domovskú obrazovku.

3.- BT connection / Volume. Zistíte Bluetooth slúchadlá a upravte hlasitosť.

4.- Home. Vráťte sa do hlavnej ponuky.

5.- Training courses: 8 programov (MANUÁLNY, INTERVALOVÝ, VÝSTUP DO HORY, CHUDNUTIE, SKLON S POWEROM, VYTRVALOSŤ, INTERVAL, OVLÁDANIE VÝKONU VO WATToch) Stroj upraví odpor v závislosti od profilu a zvolených parametrov.

6.- Objective: Umožňuje vám nastaviť cieľ cvičenia ČAS, VZDIALENOSŤ alebo KALÓRIE.

7.- Heart Rate Control: Stroj upraví úroveň odporu podľa srdcovej frekvencie používateľa, aby sa hodnoty pulzu udržali v zvolenom rozsahu.

Tento program vyžaduje systém na meranie pulzu, je potrebné použiť manuálne senzory (rúčka) alebo telemetrický hrudný pulzný pás.

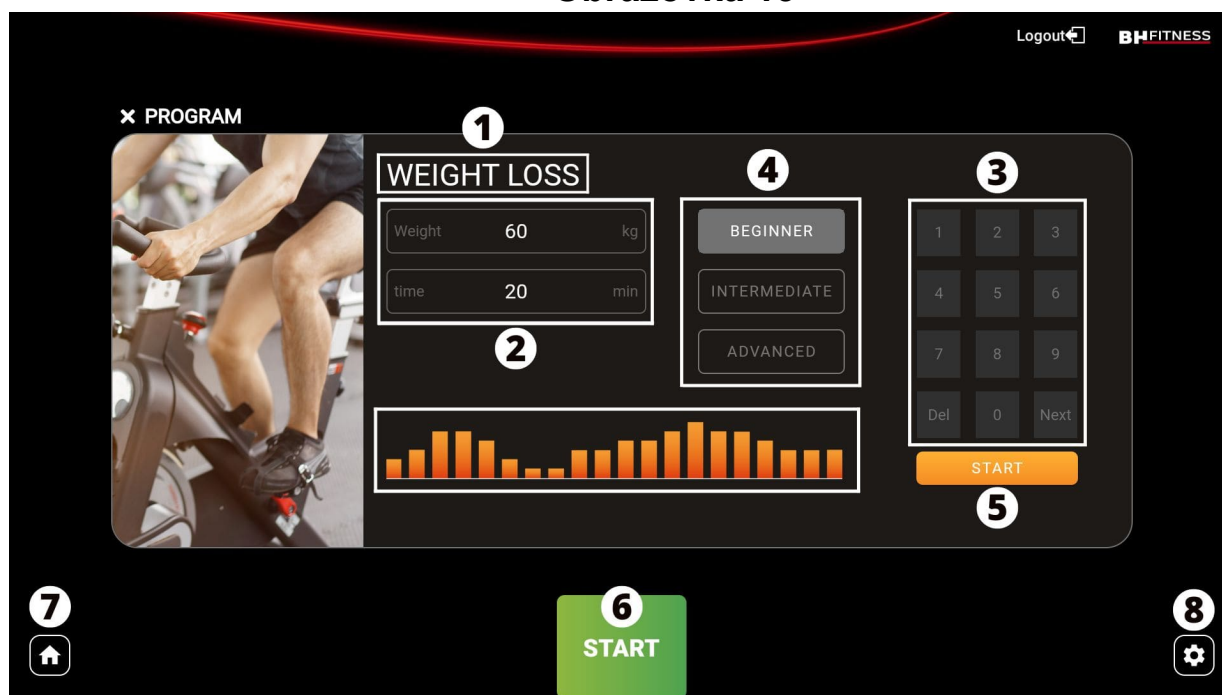
Srdcová frekvencia by nemala prekročiť tzv. maximálnu frekvenciu, ktorá sa s vekom znižuje. Jednoduchý vzorec na jej výpočet je odčítanie veku používateľa (roky) od 220. Cvičenie sa musí udržiavať medzi 65 % a 85 % maximálnej srdcovej frekvencie a odporúča sa neprekročiť 85 %.

DÔ LEŽITÉ. Toto nie je zdravotnícka pomôcka a malo by sa používať len ako návod.

8.- Fyzický test. - Test VO2 Max. Umožňuje posúdiť fyzickú kapacitu používateľa odhadom objemu O2 pri vykonávaní testu za určitých podmienok.

9.- Výber programu. - Po výbere cvičenia sa zobrazí obrazovka 13, kde si môžete vybrať parametre cvičenia. Referenčný profil zvoleného programu sa zobrazí v strednej časti, ak je k dispozícii.

Obrazovka 13



1.- Názov programu

2.- Voliteľné parametre. Líšia sa v závislosti od programu.

3.- Numerická klávesnica. Umožňuje zadať požadované hodnoty parametrov.

4.- Úroveň, srdcová frekvencia alebo pohlavie v závislosti od zvoleného programu

5.- Začnite cvičenie s vybranými parametrami

6.- Spustenie cvičenia bez zadania parametrov

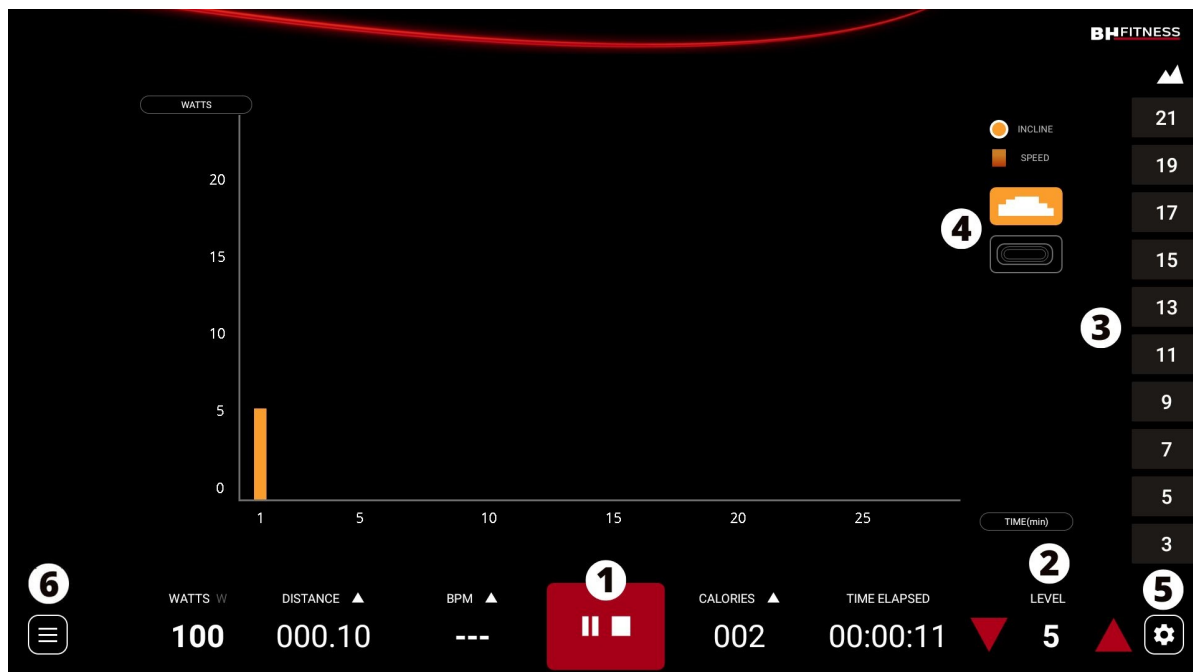
7.- Späť do hlavnej ponuky

8.- BT pripojenie a hlasitosť

-ŠKOLIACI KURZ

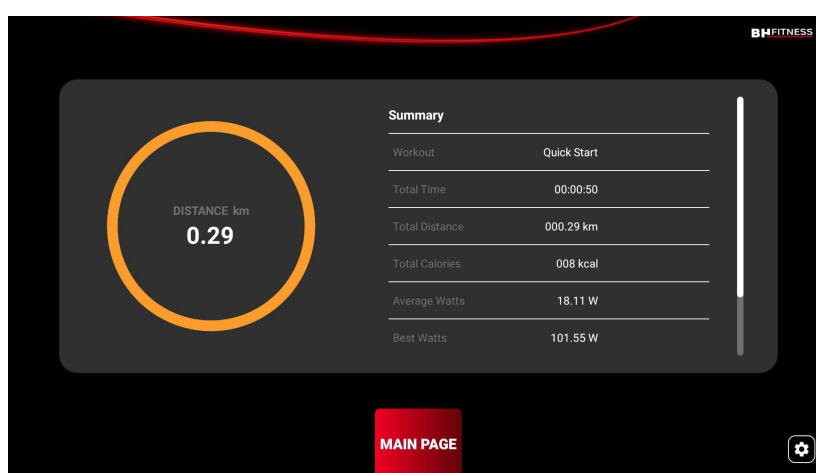
Po výbere cvičenia sa spustí odpočítavanie a zobrazí sa vám nasledujúca obrazovka:

Obrazovka 14



1.- Stop / Pause. Zastavenie alebo pozastavenie cvičenia. Po dokončení cvičenia sa zobrazí súhrn. Ak sa používateľ prihlásil, údaje sa nahrajú do cloudu.

Obrazovka 15



2.- Zvýšiť / Snížiť. Na zvýšenie/zníženie úrovne použite šípky.

3.-Rýchle klávesy. Priamy výber úrovne.

4.- Zobrazíť. Prepína medzi zobrazením profilu roviny a zobrazením okruhu.

5.- BT pripojenie / Hlasitosť

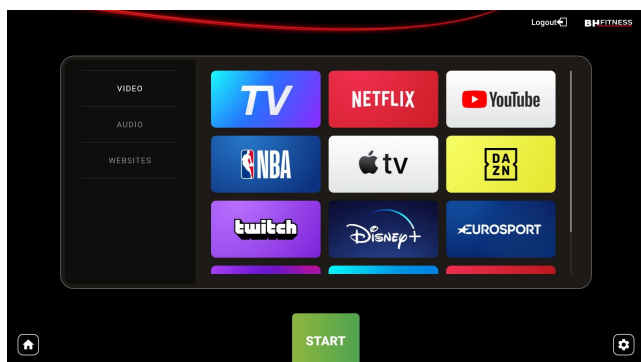
6.- Zábava

MULTIMÉDIÁ.-

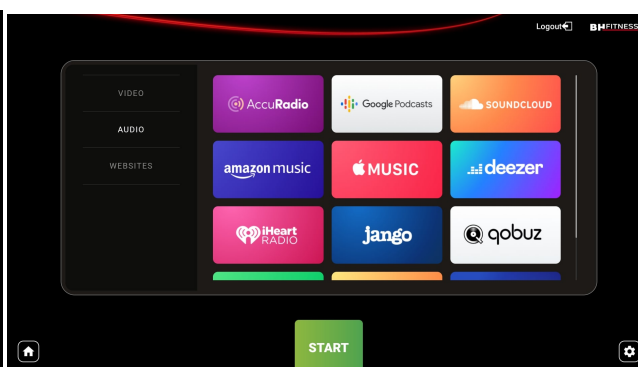
Kliknutím na Zábava na **obrazovke 11** získate prístup k rôznym multimediálnym aplikáciám. Prístup k nim je možný aj z obrazovky cvičenia, **obrazovka 14**. Počet dostupných aplikácií sa bude líšiť v závislosti od nastavení monitora a umiestnenia.

Aplikácie sú rozdelené do kategórií: video, audio a web.

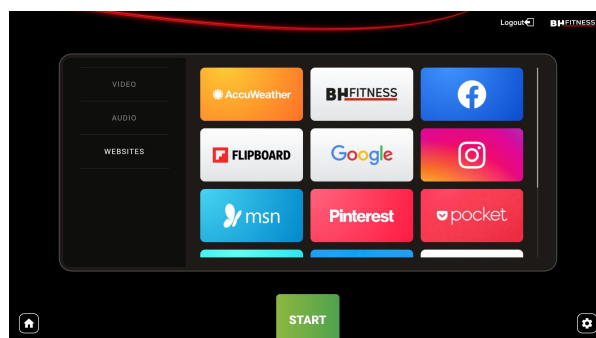
Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18



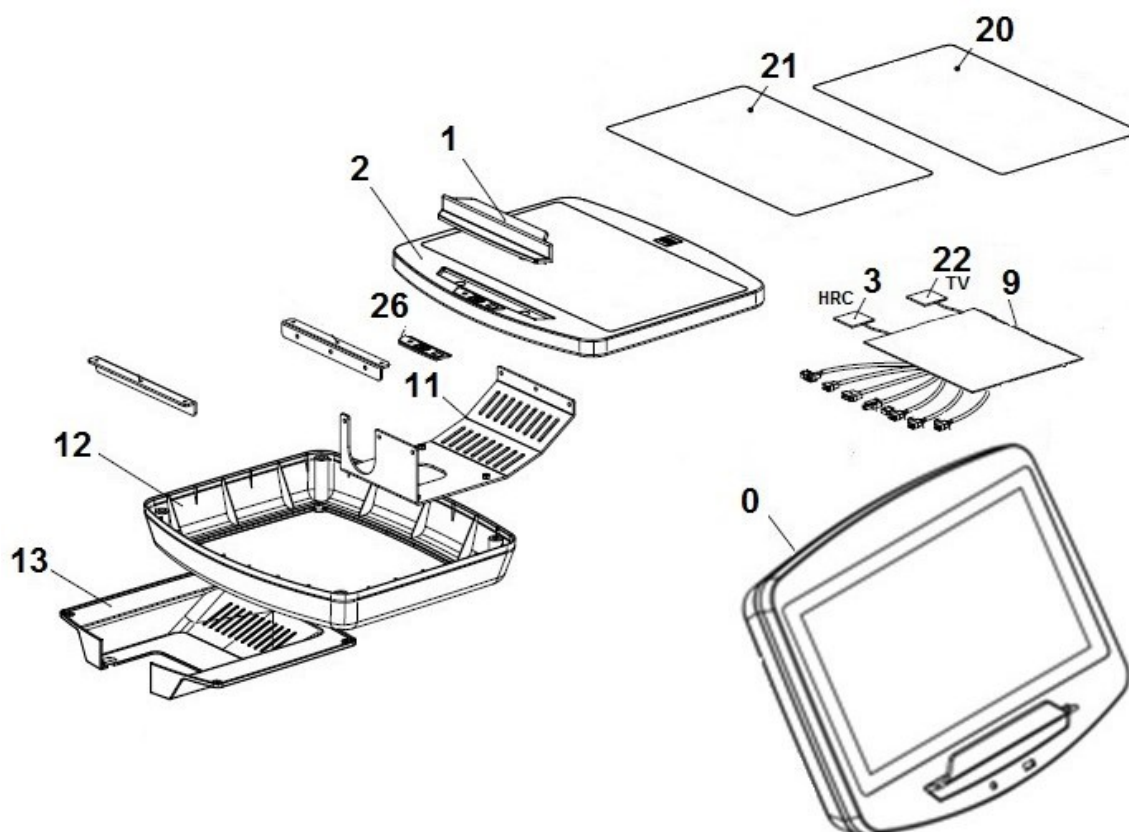
-TV.-

Na **obrazovke 16** máte prístup k možnosti **DVB-T**, ak je k dispozícii. Po naladení kanálov môžete pomocou tlačidiel na oboch stranách obrazovky prepínať kanály a upravovať hlasitosť.

V prípade akýchkoľvek otázok neváhajte kontaktovať technickú podporu (S.A.T.) zavolaním na telefónne číslo zákazníckeho servisu (pozri poslednú stranu tejto príručky).

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

SF2500TR



N°	Popis	Descripción	Kód
0	Kompletná konzola	Monitor completo SF2500TR	0190798
1	Držiak na Ipad	Soporte ipad	0190419
2	Predný obal	Tapa delantera	0190439
3	Polárny impulzný prijímač	Tarjeta pulz	0190440
5	bezpečnostný kľúč na káble	Kábel slave seguridad	0190568
9	Hlavná doska monitora TFT	TFT monitor pre Android	0190551
12	Zadný kryt	Sledovací kolík	0190430
13	Koncový zadný kryt	Konečný kolík sledovača	0190431
20	Dotykový displej 15,6	Panel táctil 15.6	0190553
21	TFT 15,6"	TFT 15,6"	0190554
22	DTV pcb	Tarifa DTV	0190745
23	Fitness konzola PCB	Fitness konzola Tarjeta	0190555
26	Audio PCB	Tarjeta Audio	0190556
33	PCB USB	Ciel'ové USB	0190562

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175 DIČ:

CZ05254175

