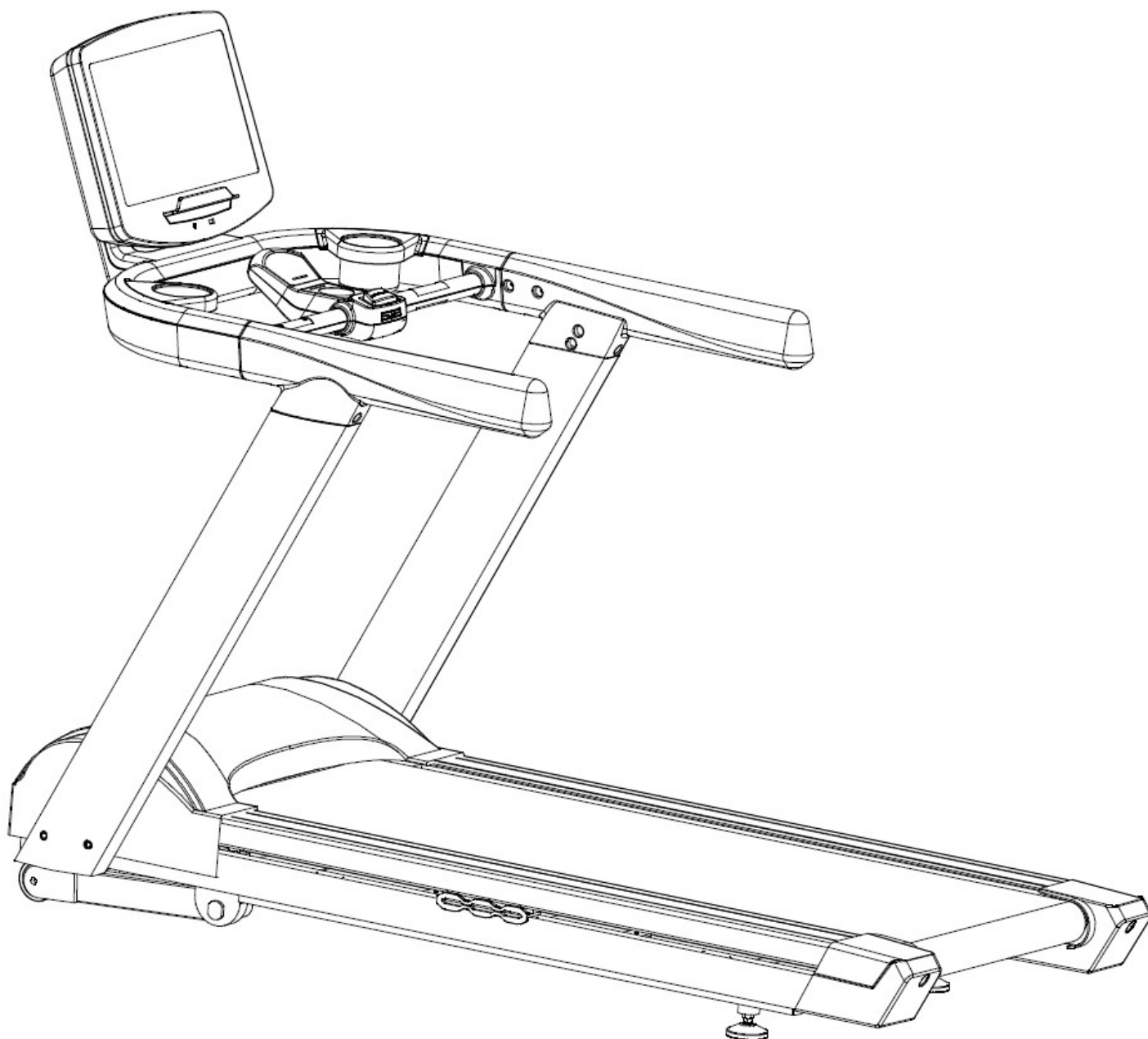


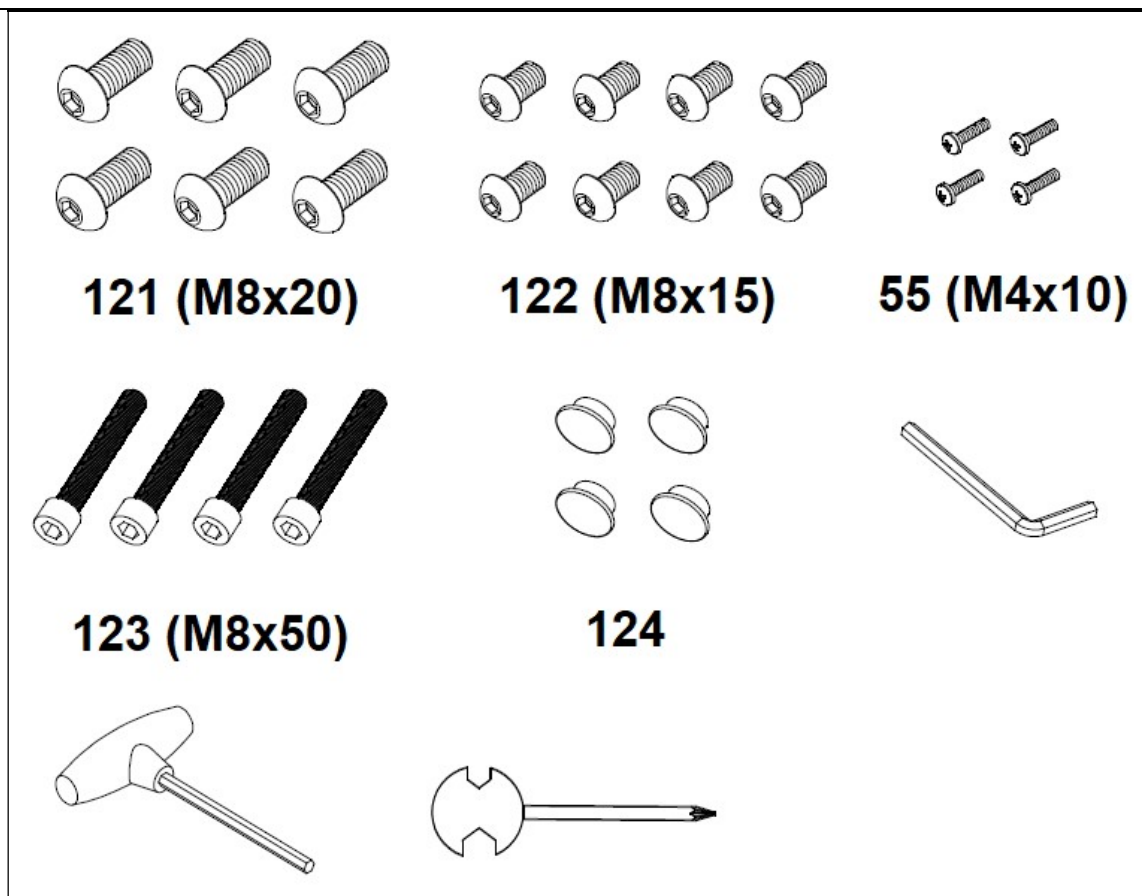
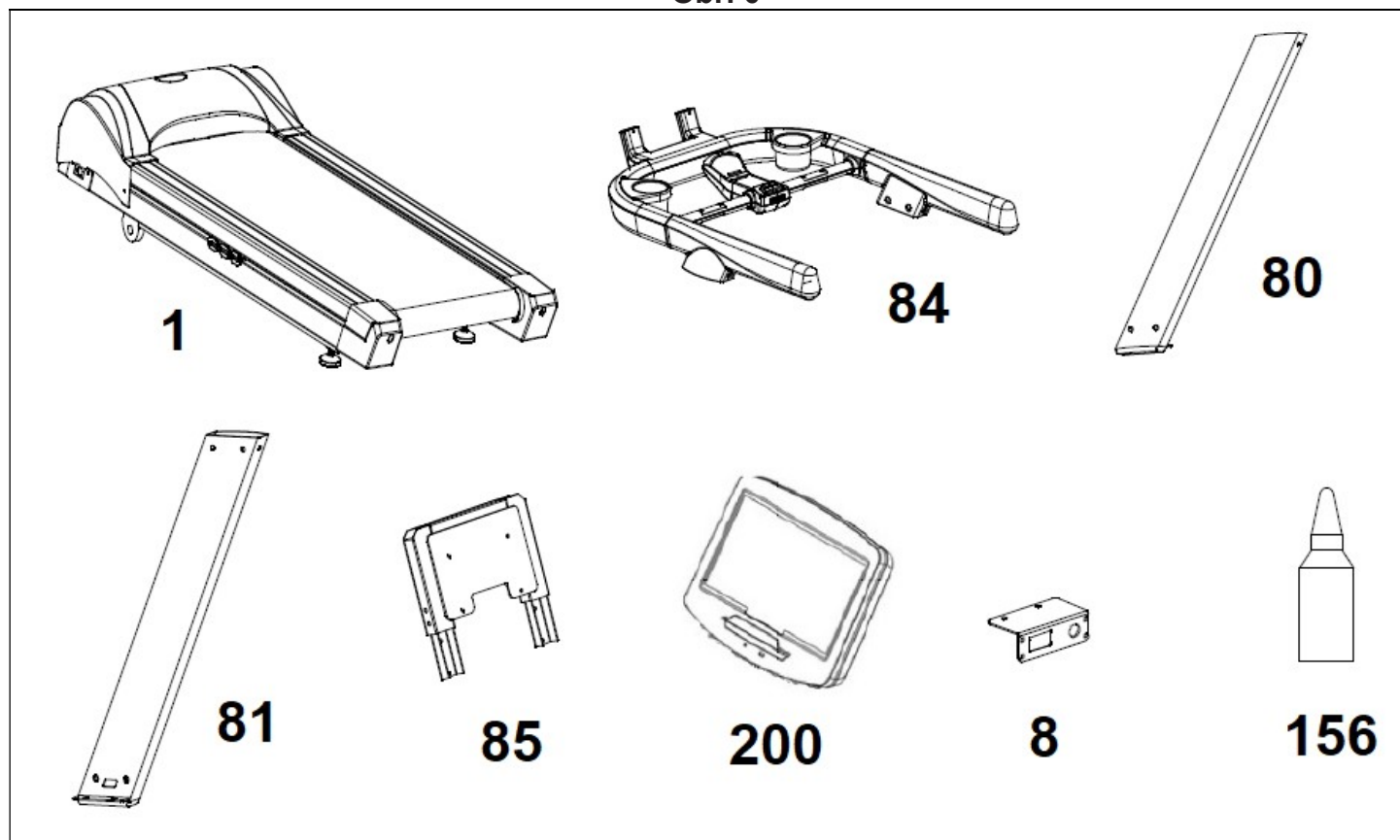
BHFITNESS



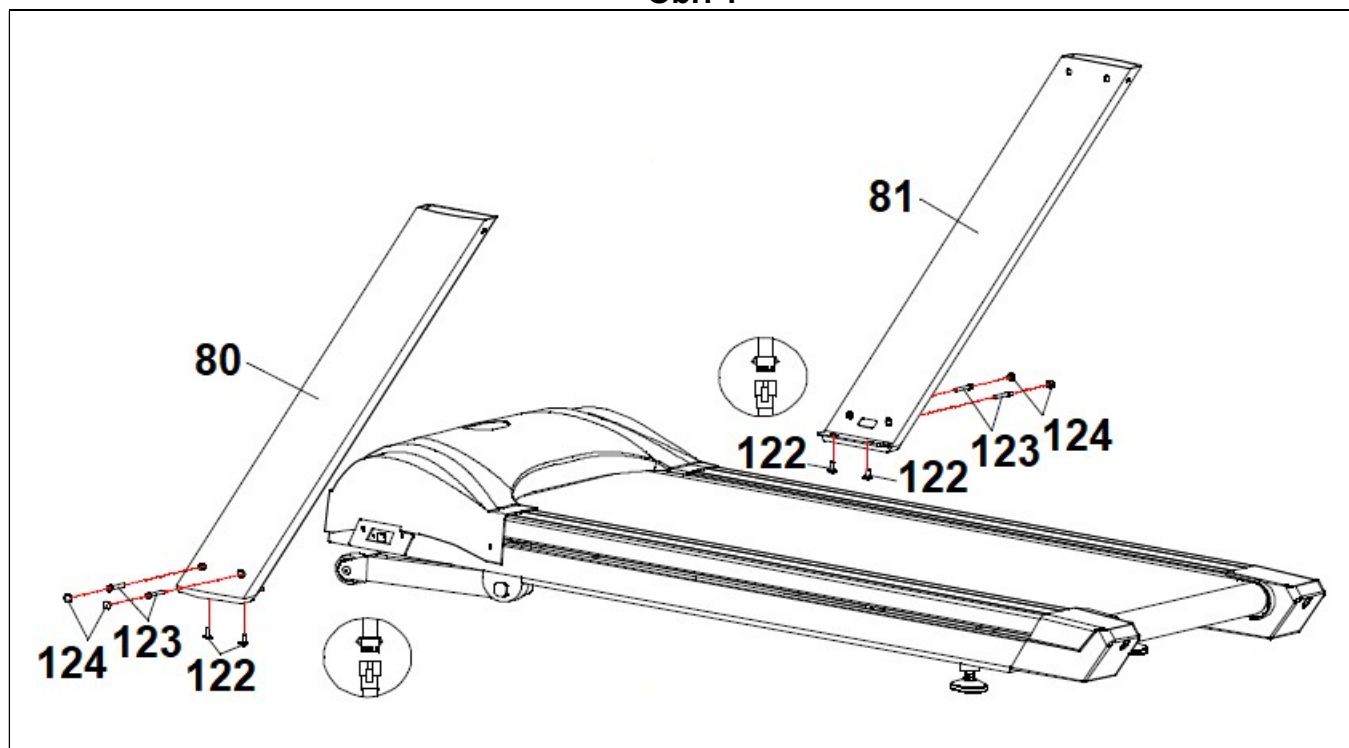
Návod k obsluze



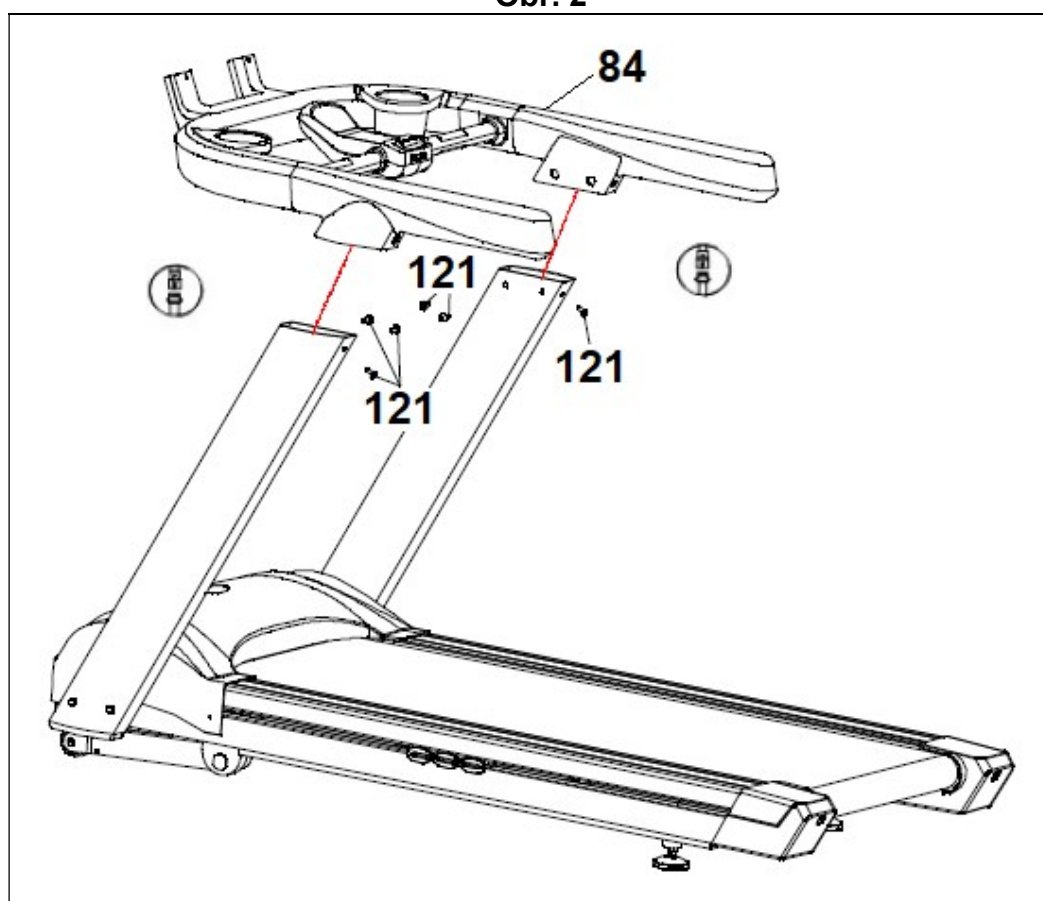
Běžecký pás BH FITNESS INERTIA G588 LED
Návod k obsluze
CZ



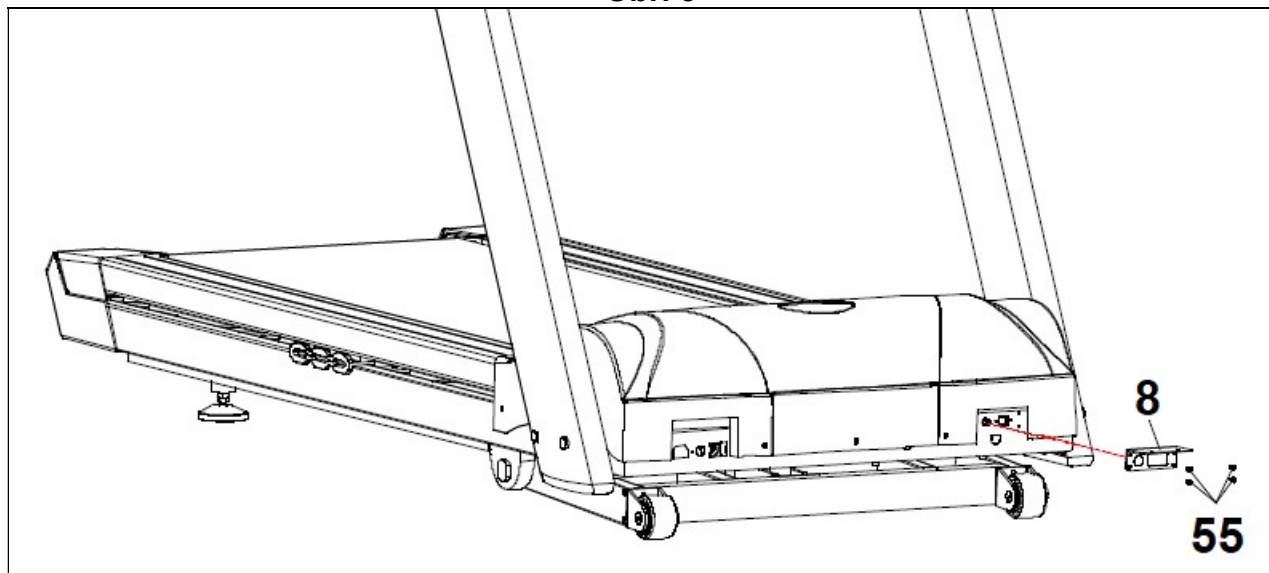
Obr. 1



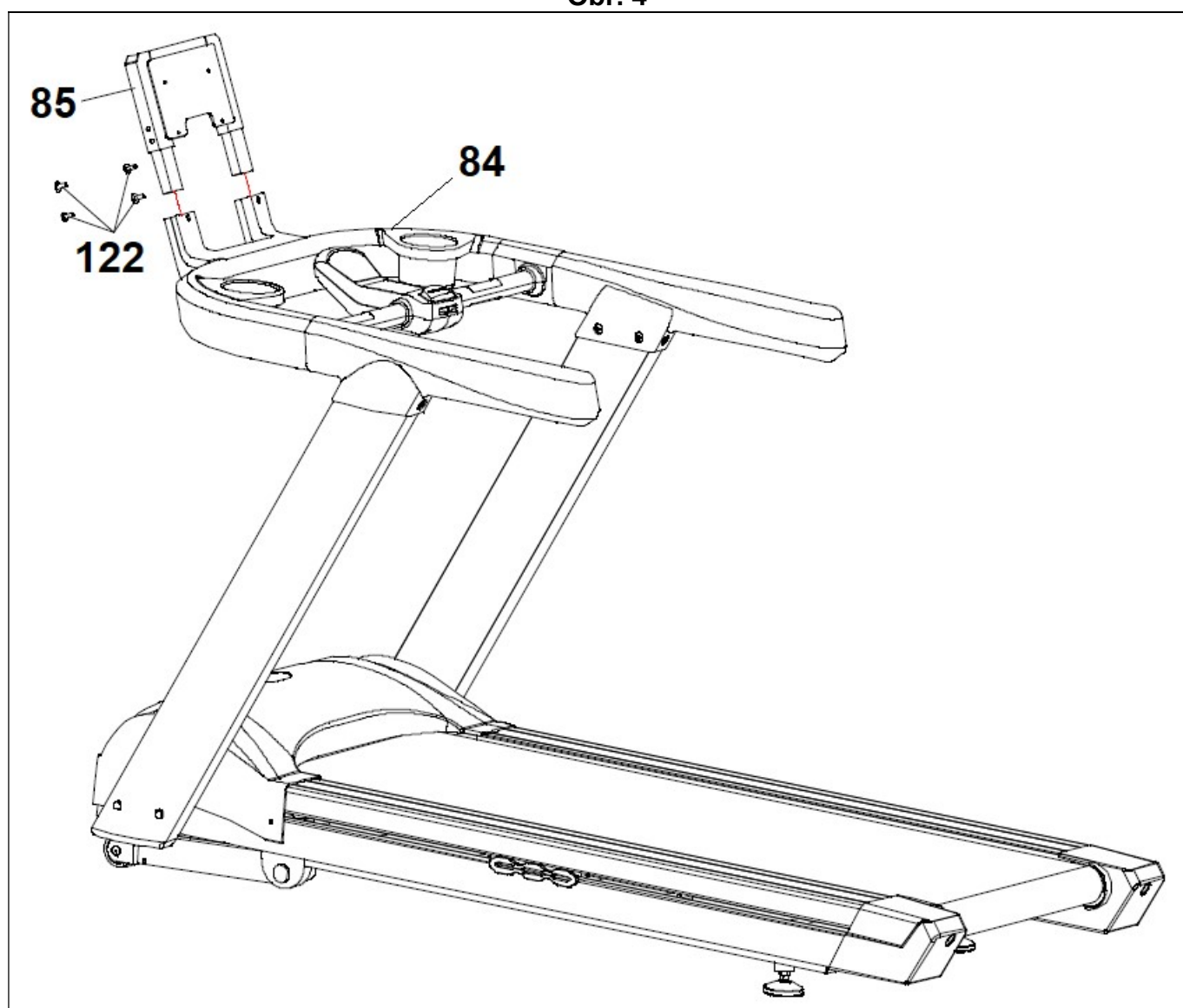
Obr. 2



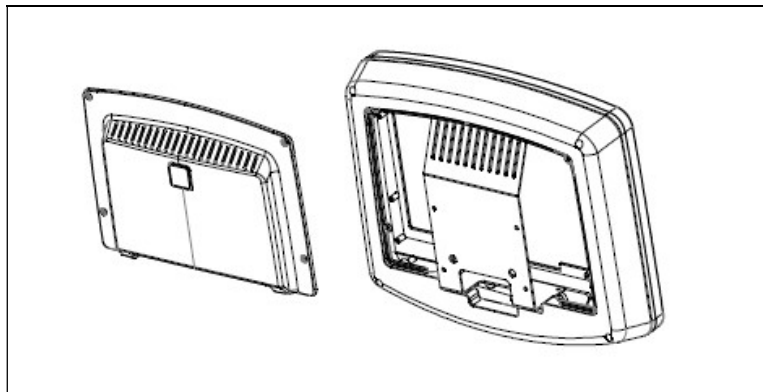
Obr. 3



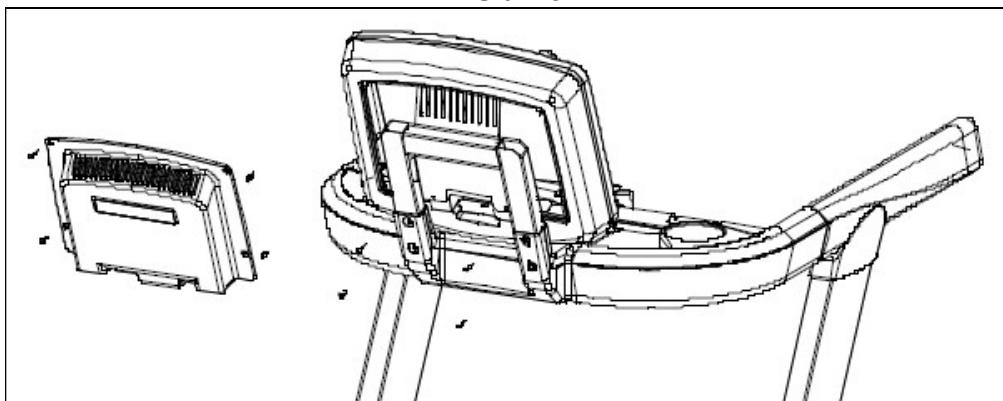
Obr. 4



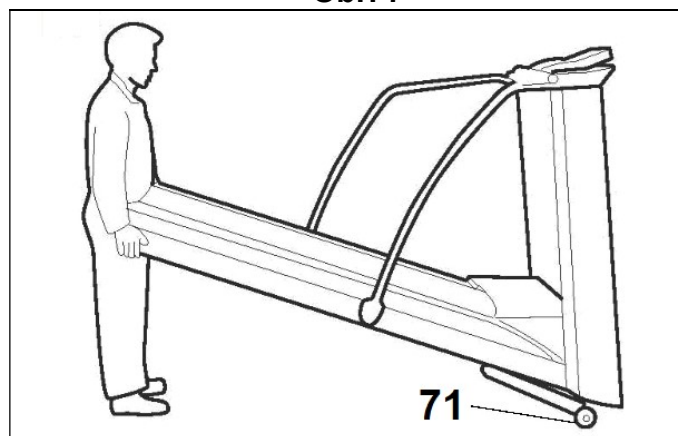
Obr. 5



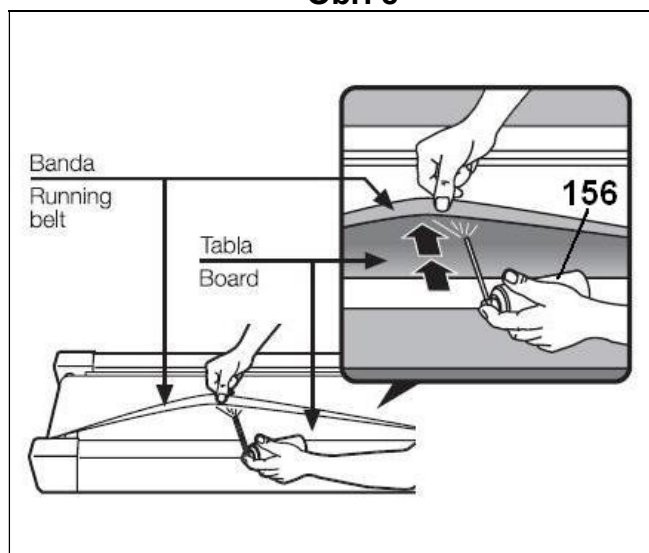
Obr. 6



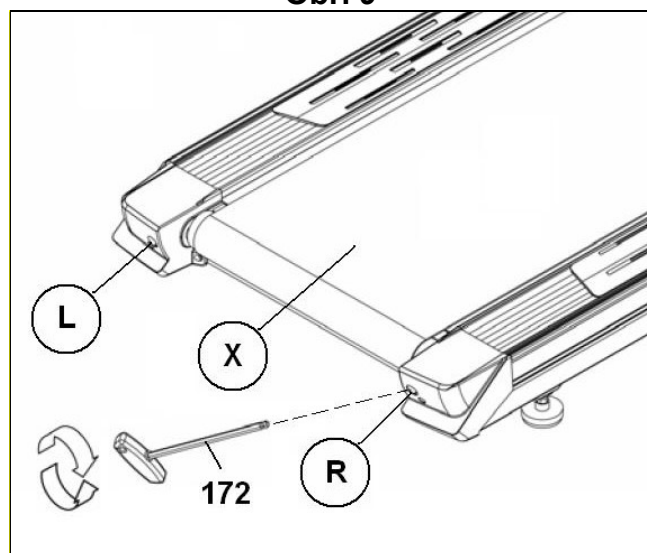
Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



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 profesionální použití.
- 2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba. Hmotnost uživatele nesmí překročit 150 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.
- 8 Nedovolte dětem nebo osobám s postižením používat zařízení bez dohledu kvalifikované osoby.
- 9 V případě nouze položte nohy na postranice a přidržte se madla, 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 nevznikaly skvrny na podlaze nebo kobercích na místě, kde jednotka stojí.
- 17 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

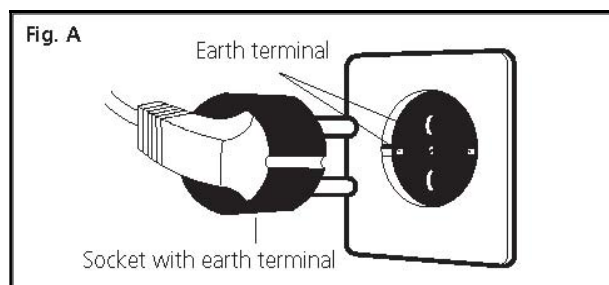
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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 vždy dodržujte následující rady:

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

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

Model je vybaven elektronickým jističem k ochraně elektronických i elektrických obvodů. Je-li jednotka vystavena nadměrné síle nebo teple, bezpečnostní zařízení se automaticky aktivuje.

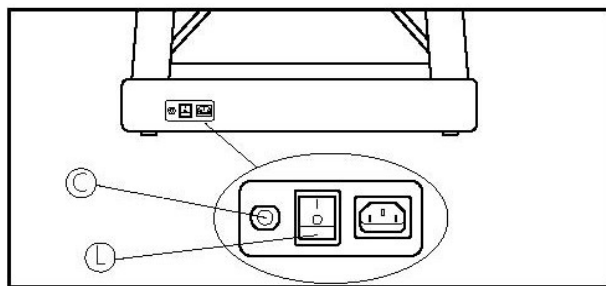
Pokud k tomu dojde:

- 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,
- běžecký 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 trenážéru je vhodná pomoc další osoby.

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části, viz obr. 0.

- (1) tělo trenážéru
- (80) boční lišta (levá)
- (81) boční lišta (pravá)
- (84) zásobník
- (85) držák monitoru
- (8) deska pro upevnění internetového kabelu
- (200) monitor
- (156) láhev maziva
- (121) šroub M8x20
- (122) šroub M8x15
- (123) šroub M8x50
- (55) šroub M4x10
- (124) krytka
- klíče

Montáž provádějte v následujících krocích:

1. MONTÁŽ BOČNÍCH LIŠŤ

K sestavení trenážéru jsou třeba alespoň dvě osoby. Předjedete tak případným nehodám.

Umístěte levou boční lištu (80), obr. 1, blízko těla trenážéru a protáhněte kabely (TV, internet) přes levou boční lištu (80). Poté lehce přišroubujte levou boční lištu (80) ke konstrukci pomocí šroubů (122), (123). Nasaďte krytku (124).

Poté umístěte pravou boční lištu (81), obr. 1, blízko těla trenážéru a protáhněte napájecí kabel, kabel monitoru a zemnicí kabel pravou boční lištou (81). Poté mírně přišroubujte pravou boční lištu (81) ke konstrukci pomocí šroubů (122), (123). Nasaďte krytky (124).

2. MONTÁŽ TYČE PRO MONITOR

Uchopte madlo (84) a propojte kabely s kabely vyčnívajícími z řídítek.

Poté opřete madla o horní část tyčí a dejte pozor, abyste nezachytili žádný z kabelů.

Nyní utáhněte pomocí šroubů (121), obr. 2.

Utáhněte šrouby bočních lišt z předchozích kroků.

Desku pro upevnění internetového kabelu (8) připevněte ke konstrukci pomocí šroubů (55), obr. 3.

MONTÁŽ MONITORU

Držák monitoru (85) umístěte na zásobník (84) a upevněte jej šrouby (122), obr.4.

Odstraňte šrouby ze zadního krytu monitoru a sejměte zadní kryt, obr. 5.

Propojte kabely vycházející z monitoru s kabely vycházejícími ze zásobníku. Odstraňte šrouby ze zadní části monitoru. Umístěte monitor na držák a upevněte jej dříve odstraněnými šrouby.

Poté připevněte zadní kryt pomocí dříve vyjmutých šroubů, přičemž dbejte na to, aby dráty nebyly stlačeny, obr.6.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro jednodušší manipulaci opatřena kolečky (71), obr. 7. Ujistěte se, že je napájecí kabel vytažen ze zásuvky. NEPŘESUNUJTE běžecký pás po nerovných podlahách.

MAZÁNÍ

Měsíčně kontrolujte mazání řemene. Před promazáním odpojte běžecký pás z elektrické zásuvky; umístěte jednu ruku mezi pás a desku, abyste zajistili mazání obou povrchů. Veškerá cizí tělesa očistěte ručníkem nebo hadříkem a namažte je, pokud je třecí plocha suchá, zejména v oblasti, kam během cvičení pokládáte nohy. Nedostatečná údržba nebo použití nevhodných výrobků je důvodem pro zrušení záruky. Při profesionálnímu použití se doporučuje promazávat pás alespoň jednou týdně.

Důležité poznámky:

- Pro optimální údržbu BH doporučuje používat vlastní značkové mazivo na silikonové bázi. Pokud lahvička s mazivem v krabici chybí, vyžádejte si ji, abyste nepoužili nějaký nevhodný lubrikant.
- Po namazání spusťte program, aniž by kdokoli trenážér používal, aby se pás správně pohyboval a promazával.
- Pokud pás po namazání začne prokluzovat, zkontrolujte napnutí. Pro napnutí pásu použijte 6mm imbusový klíč, trenážér nastavte na rychlost 4 km/h a otočte šrouby (R a L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

SEŘÍZENÍ PÁSU

Pokud není trenážér na podlaze usazen stejnoměrně na všech čtyřech kontaktních bodech, může dojít k tomu, že se pás (X) vychýlí do strany. Pokud dojde k vychýlení pásu doleva nebo doprava, zastavte trenážér a proveďte seřízení.

VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý, postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte trenážér 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. 9. 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. 9.

OPERATIVNÍ POKYNY

KONDICE

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

VÝHODY CVIČENÍ

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

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

Jídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje kolem 70 kalorií za hodinu, aby naše životní funkce zůstaly aktivní.

SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

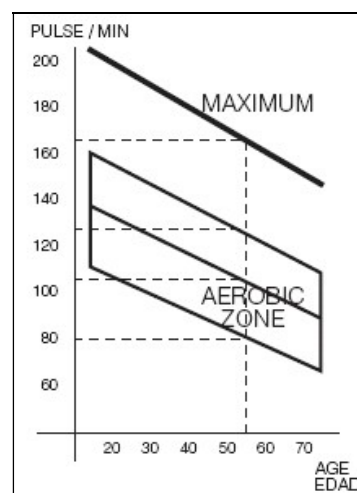
Výkon se odráží na frekvenci srdečního rytmu (pulzaci), která se zvyšuje s rostoucí zátěží a rychlostí. Výkon závisí na rychlosti. Pokud zvýšíte rychlost, zvýší se také pracovní i srdeční frekvence. Pokud se pracovní frekvence udržuje konstantní, srdeční frekvence se zvyšuje až do bodu, kdy

srdce nebude bít rychleji i přes zvyšující se rychlost. Tento jev je označován jako maximální srdeční frekvence a s věkem klesá. Známý vzorec pro výpočet této maximální srdeční frekvence, kdy dochází k vyčerpání, je 220 mínus váš věk. Cvičení by mělo probíhat v rozmezí 65 %-85 % maximální srdeční frekvence po dobu 15-20 minut a nemělo by překročit 85 %.

Příklad: věk 50 let

$220-50 = \text{tep } 170$

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



CVIČEBNÍ PROGRAM

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu je třeba brát v úvahu, že se programy liší v závislosti na věku a fyzické kondici.

Poradte se se svým lékařem, a na základě jeho doporučení dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem být v kondici, redukovat hmotnost nebo zda jde o fyzioterapii, nezapomeňte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nepřiliš náročné. Doporučujeme cvičit 3x-5x týdně. Před zahájením každého cvičení je důležitá rozcvička po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. Chrání vaše svaly a připraví váš kardiorepirační systém.

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

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

POZNÁMKA NA ZÁVĚR

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

KONTROLA A ÚDRŽBA

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 (budejte opatrní při manipulaci s kabelem).

POZOR:

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utažené a připojené. Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti trenažéru. Použití trenažéru s opotřebovanými součástmi může způsobit zranění uživatele. K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon trenažéru.

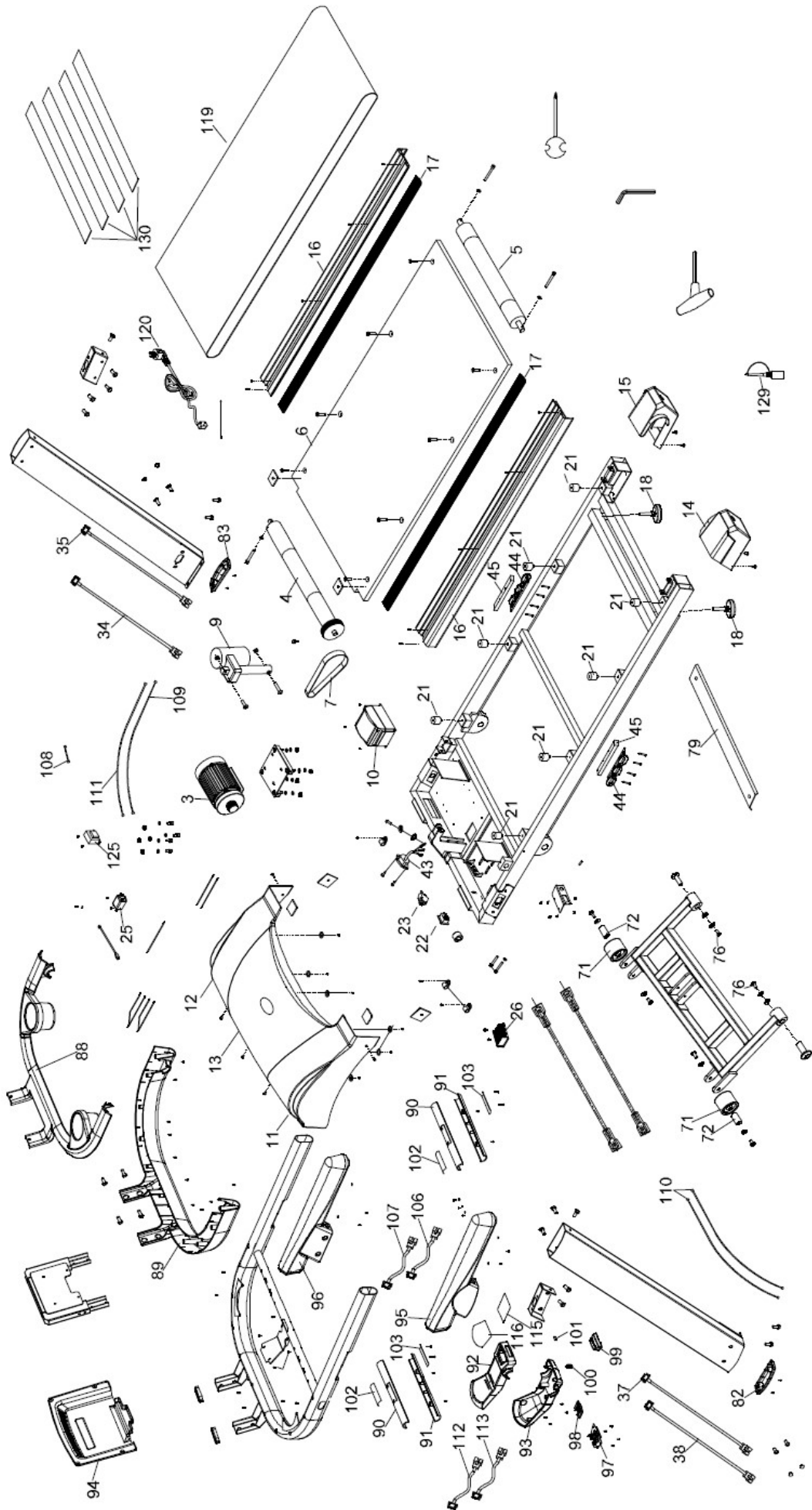
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

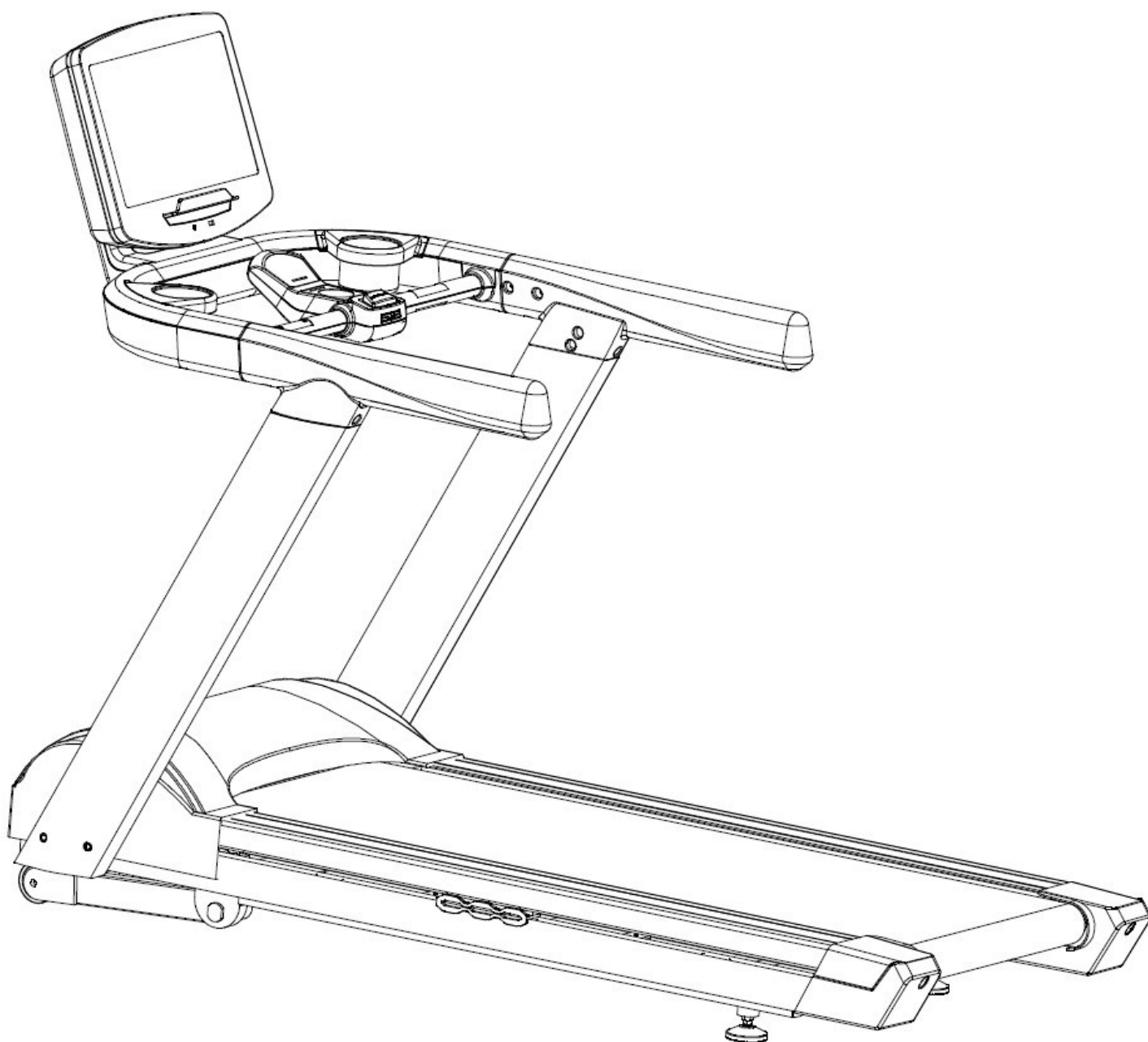
TABULKA PORUCH

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

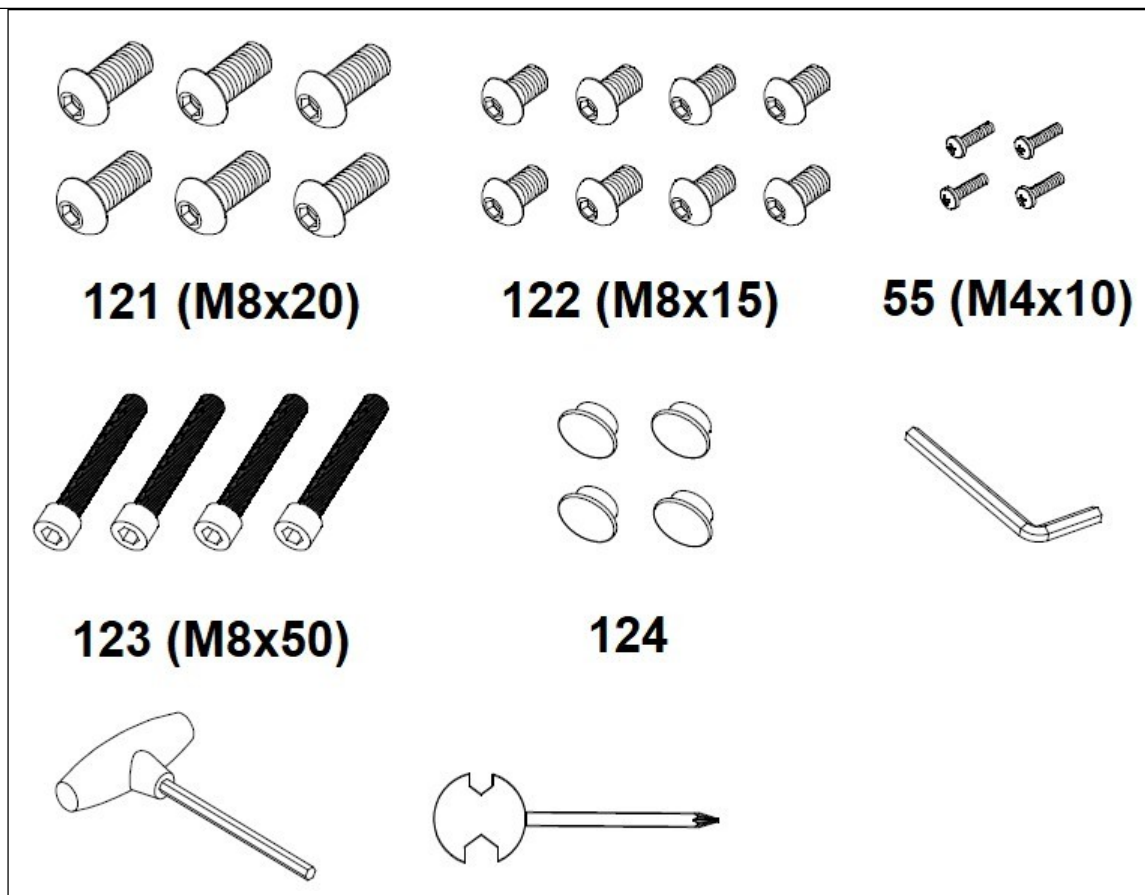
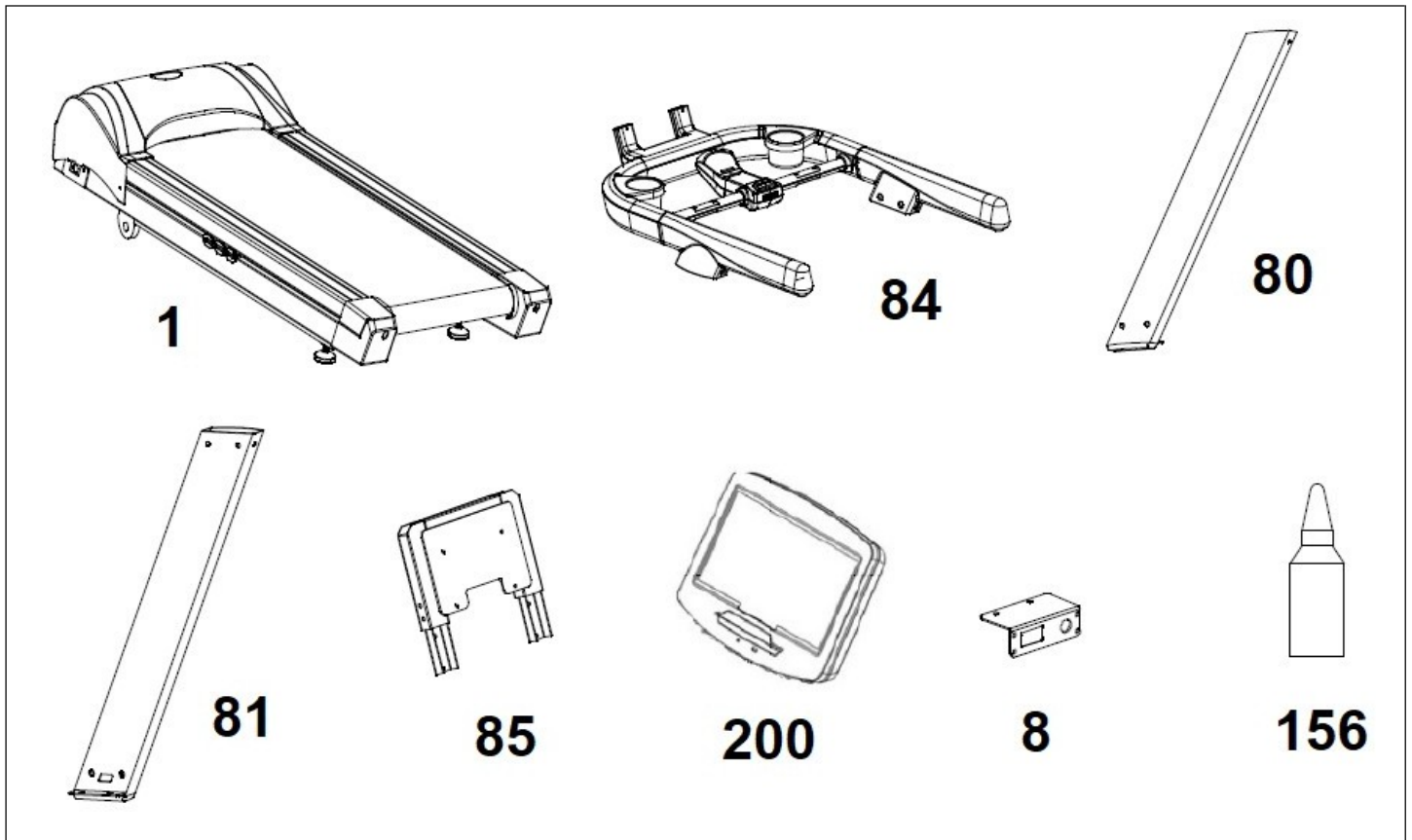
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana příručky).

G588BM

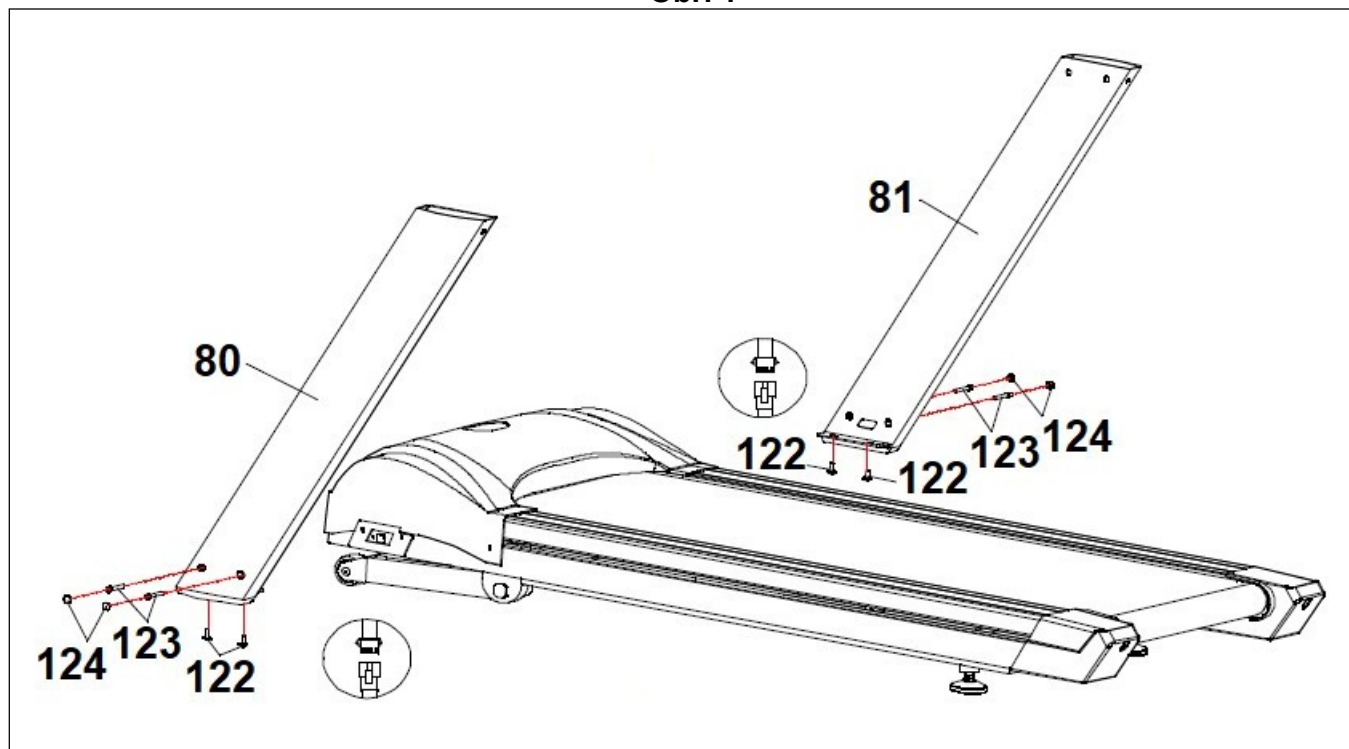




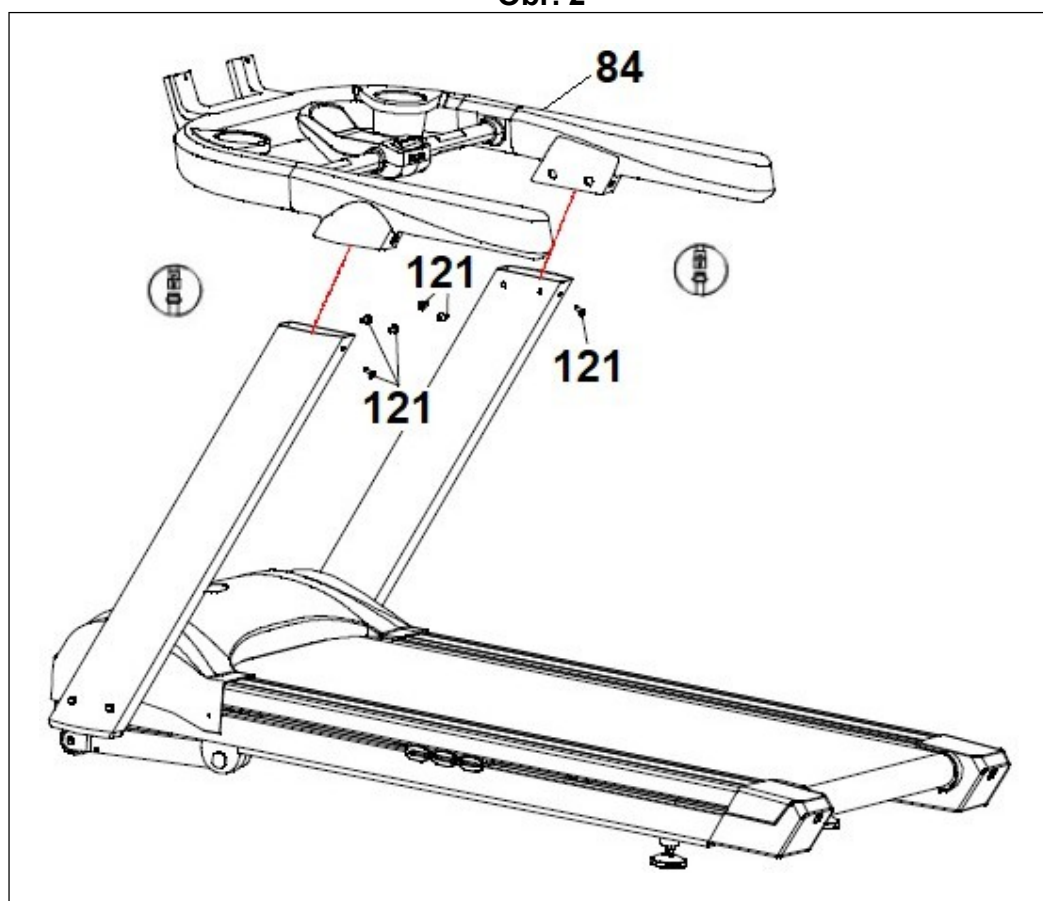
Bežecký pás BH FITNESS INERTIA G588 LED
Návod na obsluhu
SK



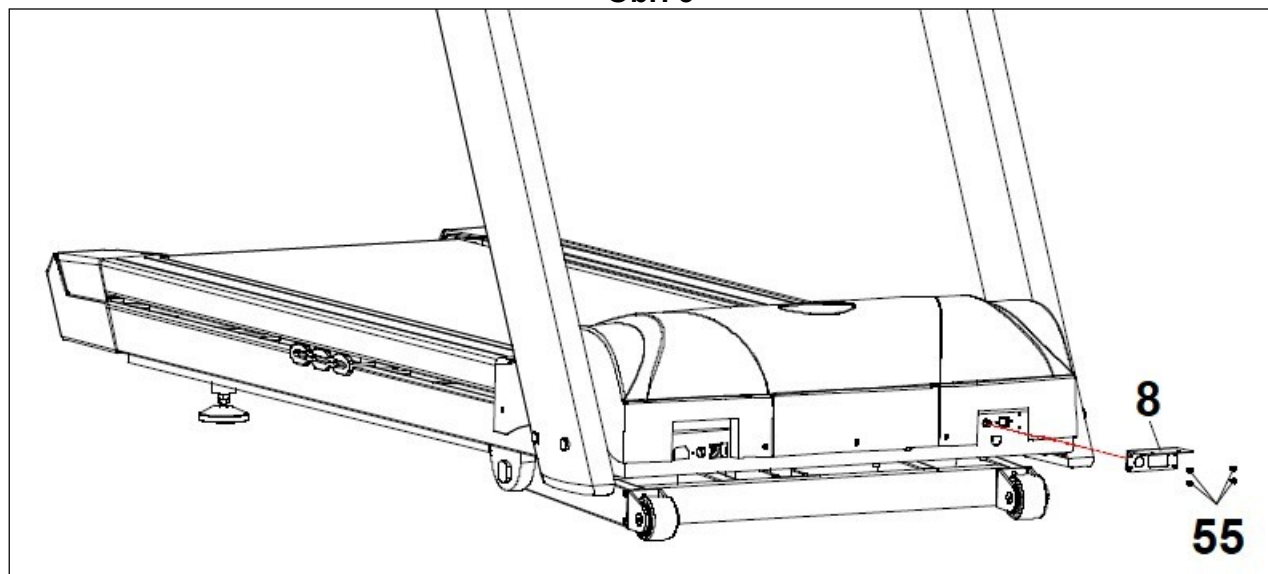
Obr. 1



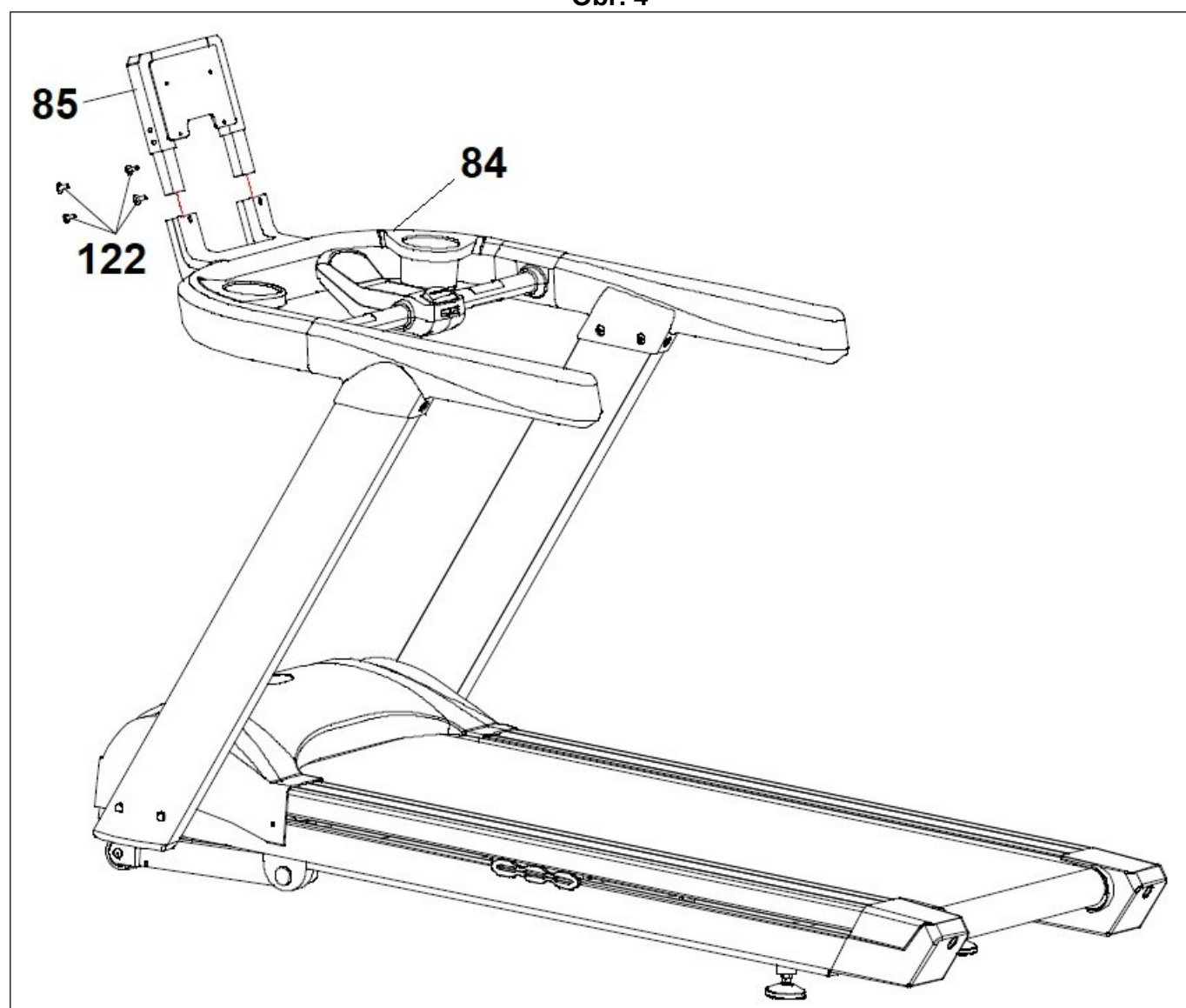
Obr. 2



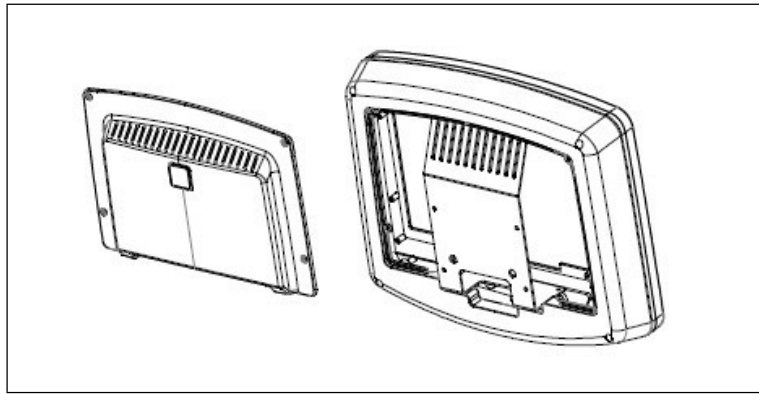
Obr. 3



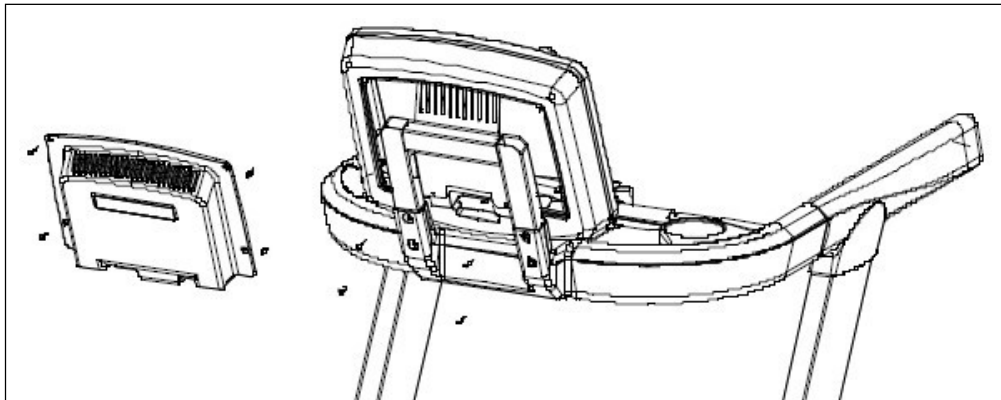
Obr. 4



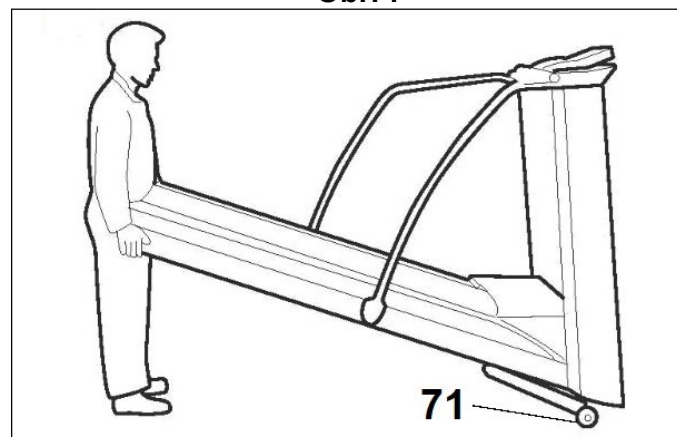
Obr. 5



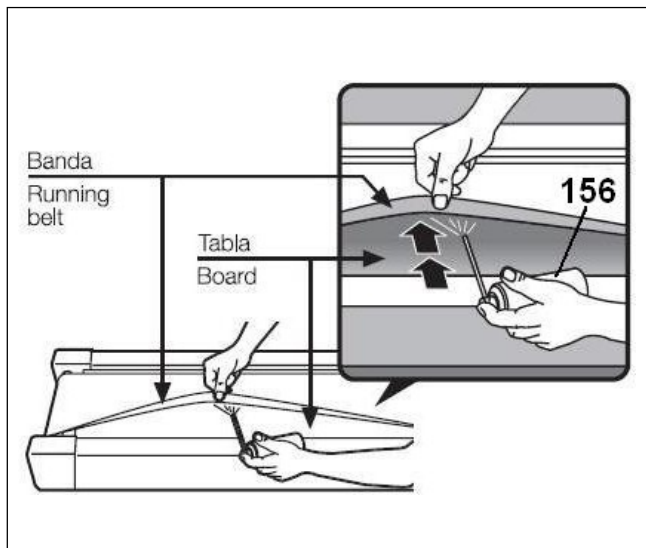
Obr. 6



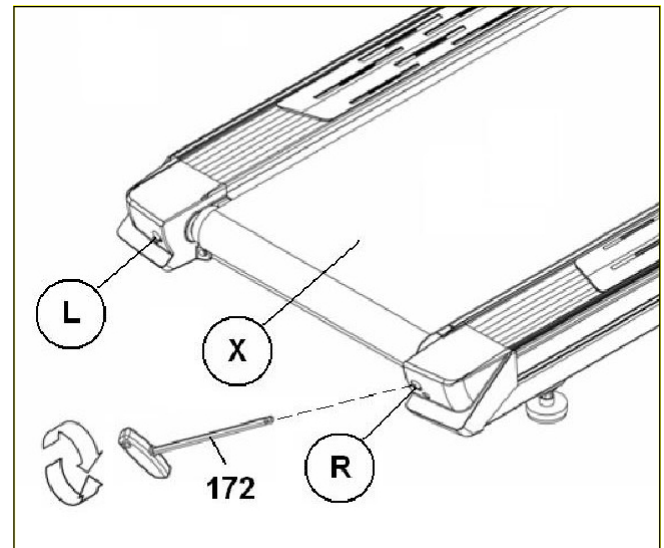
Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



VŠEOBECNÉ POKYNY

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

1 Trenažér je určený na profesionálne použitie.

2 Na trenažéri môže naraz cvičiť len jedna osoba. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 150 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 blokovat' vetrací otvor. Trenažér používajte na pevnom a rovnom povrchu s ochranou podlahy alebo koberca.

4 Jednotka je vybavená bezpečnostným kľúčom. Bezpečnostný kľúč musí byť vložený do otvoru v jeho 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 opatrovatelia musia vždy brať do úvahy detskú zvedavosť, aby sa predišlo zbytočným nehodám.

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

9 V prípade núdze položte nohy na bočnice a pridržte sa držiadla, kým sa jednotka nezastaví.

10 Pri nastupovaní a vystupovaní alebo pri zmene rýchlosti používajte zábradlia. Neskáčte na pás, keď je v pohybe. 11 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí. Neumiestňujte ruky, nohy ani iné predmety pod bežecký pás.

12 Nestojte na páse, keď sa pohybuje.

13 Noste 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 Prístroj príliš nenamáčajte, aby ste zabránili zašpineniu podlahy alebo kobercov, na ktorých prístroj stojí. 17 Nikdy nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

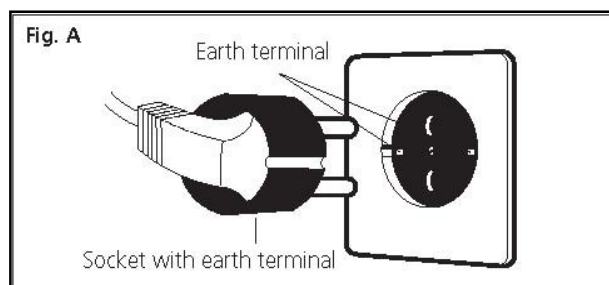
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade, že zariadenie nefunguje správne, uzemnenie presmeruje elektrický prúd mimo trenažéra a zníži riziko úrazu elektrickým prúdom.

Tento výrobok sa dodáva s napájacím káblom, ktorý má uzemňovací vodič a zástrčku s uzemňovacím kolíkom.

NEBEZPEČENSTVO!

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



Pri používaní elektrických spotrebičov vždy dodržiavajte nasledujúce pokyny:

1 Pred pripojením k elektrickej sieti sa uistite, že napätie v sieti je rovnaké ako napätie v trenažeri. 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 prepnete spínač do polohy "0" a potom ho odpojte zo zásuvky. Prístroj vždy odpojte zo zásuvky ihneď po použití a pred čistením.

3 Pred začatím akejkoľvek údržby alebo inštalácie sa uistite, že je bežecký pás vypnutý a odpojený od elektrickej siete. 4 Neodpájajte bežecký pás ťahaním za sieťový kábel.

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

6 Napájací kábel držte mimo horúcich povrchov.

BEZPEČNOSTNÝ ISTIČ

Model je vybavený elektronickým ističom na ochranu elektronických a elektrických obvodov. Ak je jednotka vystavená nadmernej sile alebo teplu, bezpečnostné zariadenie sa automaticky aktivuje.

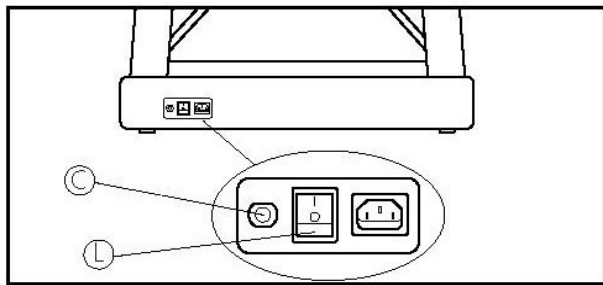
Ak sa tak stane:

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

2.- Stlačením tlačidla obvodu (C) resetujete jednotku. 3.- Potom prepnete prepínač (L) do polohy "I" (ON) a jednotka bude pripravená na opätovné použitie.

Ak sa istič opakovane vypína, pravdepodobné príčiny sú:
-abnormálne pracovné podmienky,
-bežecský pás potrebuje mazanie,
-Použitie maziva na báze rozpúšťadiel (použite mazivo BH),
-pás je príliš napnutý (pripojte jednotku k zásuvke 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 uložené diely uvedené nižšie, pozri obrázok 0.

- (1) telo trénera
- (80) bočná lišta (vľavo)
- (81) bočná lišta (vpravo)
- (84) zásobník
- (85) držiak monitora
- (8) Upevňovacia doska internetového kábla
- (200) monitor
- (156) fľaša maziva

- (121) skrutka M8x20
- (122) skrutka M8x15
- (123) skrutka M8x50
- (55) skrutka M4x10
- (124) krytka kľúča

Instalácia prebieha v nasledujúcich krokoch:

1. MONTÁŽ BOČNÝCH LÍŠŤ

Na zostavenie trenážera sú potrebné aspoň dve osoby. Predídete tak prípadným nehodám.

Umiestnite ľavú bočnú lištu (80), obr. 1, blízko tela trenážera a pretiahnite káble (TV, internet) cez ľavú bočnú lištu (80). Potom zľahka priskrutkujte ľavú bočnú lištu (80) ku konštrukcii pomocou skrutiek (122), (123). Namontujte čiapky (124).

Potom umiestnite pravú bočnú lištu (81), obrázok 1, blízko tela trenážera a cez pravú bočnú lištu (81) prevedte napájací kábel, kábel monitora a uzemňovací kábel. Potom pravú bočnú lištu (81) ľahko priskrutkujte ku konštrukcii pomocou skrutiek (122), (123). Nasadte krytky (124).

2. MONTÁŽ TYČE PRE MONITOR

Uchopte madlo (84) a prepojte káble s káblami vyčnievajúcimi z riadiel.

Potom oprite madlá o hornú časť tyčí a dajte pozor, aby ste nezachytili žiadny z káblov.

Teraz utiahnite skrutky (121), obr. 2. Utiahnite skrutky

bočných lišt z predchádzajúcich krokov.

Pripevnite upevňovaciu dosku internetového kábla (8) ku konštrukcii pomocou skrutiek (55), obr. 3.

MONTÁŽ MONITORA

Umiestnite držiak monitora (85) na podnos (84) a upevnite ho pomocou skrutiek (122), obr.4.

Odskrutkujte skrutky zo zadného krytu monitora a odstráňte zadný kryt, obr. 5.

Pripojte káble vychádzajúce z monitora ku káblom vychádzajúcim zo zásobníka. Odstráňte skrutky zo zadnej strany monitora. Monitor umiestnite na držiak a zaistite ho predtým odstránenými skrutkami.

Potom pripevnite zadný kryt pomocou predtým odstránených skrutiek a dbajte na to, aby káble neboli stlačené, obr. 6.

MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Prístroj je vybavený kolieskami (71) na ľahšiu manipuláciu, obr. 7. Uistite sa, že napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky. Bežecský pás NESMIETE premiestňovať po nerovných podlahách.

MAZANIE

Mesačne kontrolujte mazanie remeňa. Pred mazaním odpojte bežecský pás od elektrickej zásuvky; jednu ruku vložte medzi pás a dosku, aby ste zabezpečili premazanie oboch povrchov. Ak je trecí povrch suchý, očistite všetky cudzie telesá uterákom alebo handričkou a namažte ich, najmä v oblasti, kde počas cvičenia kladiete nohy. Nedostatočná údržba alebo používanie nevhodných výrobkov je dôvodom na zrušenie záruky. Pri profesionálnom používaní sa odporúča pás premazávať aspoň raz týždenne.

Dôležité poznámky:

- Na optimálnu údržbu odporúča spoločnosť BH používať vlastné značkové mazivo na báze silikónu. Ak fľaštička s mazivom v balení chýba, požiadajte o ňu, aby ste nepoužili nejaké nevhodné mazivo.
- Po namazaní spustíte program bez toho, aby bežecský pás niekto používal, aby sa pás správne pohyboval a mazal.
- Ak sa remeň po namazaní začne kĺzať, skontrolujte jeho napnutie. Pomocou imbusového kľúča 6 mm napnite remeň, nastavte trenážer na rýchlosť 4 km/h a otočte skrutky (R a L) o jednu otáčku v smere hodinových ručičiek.

NASTAVENIE PÁSOV

Ak bežecský pás nesedí na podlahe rovnomerne vo všetkých štyroch kontaktných bodoch, môže sa pás (X) vychýliť do strany. Pokiaľ dôjde k vychýleniu pásu doľava alebo doprava, zastavte trenážer a vykonajte nastavenie.

VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

Tento postup je veľmi dôležitý, postupujte podľa týchto krokov. Pri nastavovaní pásu uveďte trenažér do pohybu rýchlosťou 4 km/h. Ak je pás vychýlený doprava, otočte skrutku (R) na pravej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Pozorujte polohu pásu; ak po jednej minúte nie je pás vycentrovaný, zopakujte tento postup. Ak vidíte, že sa pás posunul príliš doľava, otočte pravú skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek, Obrázok 9. Po nastavení pásu môžete začať znova cvičiť.

VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

Ak sa pás posunul doľava, otočte skrutku (L) na ľavej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Pozorujte polohu pásu; ak po jednej minúte nie je pás úplne vycentrovaný, postup zopakujte. Ak vidíte, že sa pás posunul príliš doprava, otočte ľavú skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek, pozri obrázok 9.

OPERATÍVNE POKYNY KONDÍCIA

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

VÝHODY CVIČENIA

Pravidelné cvičenie pod určitou úrovňou počas 15/20 minút sa stáva aeróbnym. Aeróbne cvičenie je v podstate cvičenie, pri ktorom sa využíva kyslík. Zvyčajne ide o nepretržité cvičenie bez prestávok. Okrem cukrov a tukov 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 prijmeme viac kalórií, ako ich spálime, tučnime, a naopak, ak spálime viac kalórií, ako ich zjeme, chudneme. V pokoji telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo naše životné funkcie aktívne.

MONITOROVANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

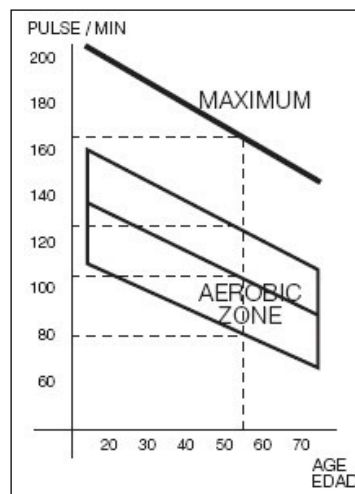
Výkon sa odráža v srdcovej frekvencii (pulzácií), ktorá sa zvyšuje so zvyšujúcou sa záťažou a rýchlosťou. Výkon závisí od rýchlosti. Ak zvýšite rýchlosť, zvýši sa aj vaša práca a tepová frekvencia. Ak sa rýchlosť práce udržiava konštantná, srdcová frekvencia sa zvyšuje až do bodu, keď

srdce nebude biť rýchlejšie napriek zvyšujúcej sa rýchlosti. Tento jav sa označuje ako maximálna srdcová frekvencia a s vekom sa znižuje. Známy vzorec na výpočet tejto maximálnej srdcovej frekvencie pri vyčerpaní je 220 mínus váš vek. Cvičenie by sa malo pohybovať medzi 65 % - 85 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie počas 15 - 20 minút a nemalo by prekročiť 85 %.

Príklad: vek 50 rokov

220-50 = srdcová frekvencia 170

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



CVIČEBNÝ PROGRAM

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu je potrebné vziať do úvahy, že programy sa líšia v závislosti od veku a fyzickej kondície.

Poradte sa so svojím lekárom a na základe jeho odporúčaní dosiahnete lepšie výsledky. Bez ohľadu na to, či je vaším cieľom získať kondíciu, znížiť hmotnosť alebo či ide o fyzioterapiu, nezabudnite, že cvičenie by malo byť postupné, plánované, pestré a nie príliš náročné. Odporúčame cvičiť 3 až 5-krát týždenne. Pred začatím každého cvičenia je dôležité sa 2-3 minúty zahriať pri nízkej rýchlosti. Chrání to vaše svaly a pripravuje váš kardiorespiračný systém.

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

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

POZNÁMKA NA ZÁVER

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

KONTROLA A ÚDRŽBA

Vypnite 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).

POZOR:

Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky správne utiahnuté a pripojené. Každé tri mesiace skontrolujte a dotiahnite všetky časti trenažéra. Používanie trenažéra s opotrebovanými časťami môže spôsobiť zranenie používateľa. Na výmenu opotrebovaných dielov odporúčame používať originálne náhradné diely. Použitie iných náhradných dielov môže spôsobiť zranenie alebo ovplyvniť výkonnosť trenažéra.

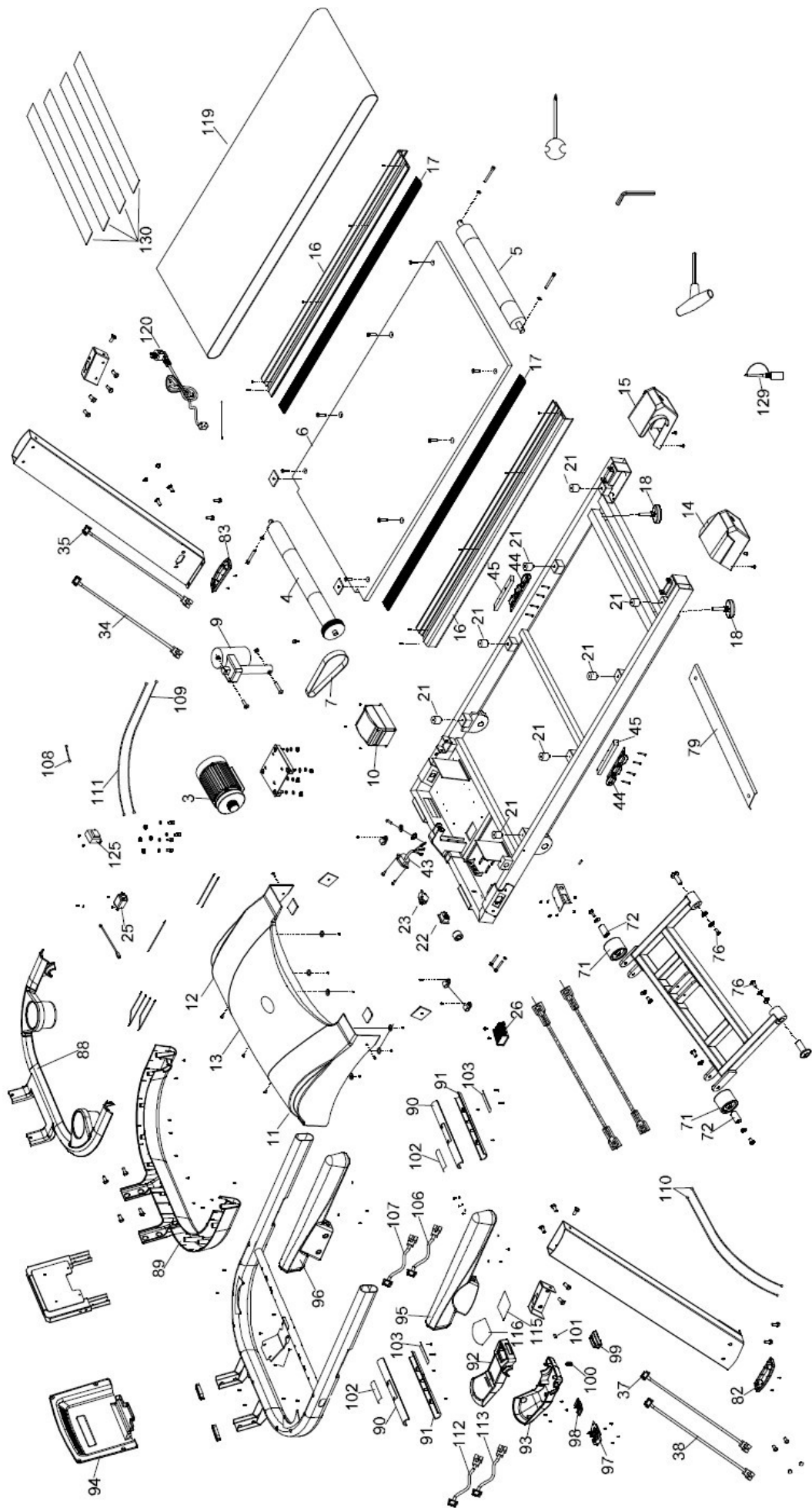
BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

TABUĽKA PORÚCH

PROBLÉM	KONTROLA	RIEŠENIE
Monitor sa nerozsvieti.	Uistite sa, že je trenažér zapojený do zásuvky, vypínač ON/OFF v polohe 1, bezpečnostný kľúč je v slotě	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 zasunite 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 bežecský pás.
Úraz elektrickým prúdom cez madlá.	5) Uistite sa, že je trenažér zapojený do uzemnenej elektrickej zásuvky.	5) Zapojte trenažér do uzemnenej elektrickej zásuvky.
Bežecský pás je mimo stredu.	a) Skontrolujte, či je trenažér položený na rovnej podlahe. b) Skontrolujte, či sa trenažér neviklá.	

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

G588BM



SF3500LI3



**ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA**

Fig.1



OBECNÉ POKYNY

Tento elektronický monitor je navržen pro jednoduché a intuitivní používání. Texty, které se zobrazují na horní obrazovce (A) Obr. 1, povedou uživatele při výběru a provádění cviku. Doporučujeme však, aby si fyzický trenér tuto část pečlivě přečetl, aby plně porozuměl elektronickému monitoru a efektivně předvedl uživateli jeho obsluhu.

PŘIZPŮSOBOVÁNÍ ELEKTRONICKÉHO MONITORU.

1) ZMĚNA JAZYKA.-

V hlavní nabídce stiskněte současně tlačítka **STOP** a **ENTER** po dobu 3 sekund. Verze softwaru se zobrazí na alfanumerické obrazovce (A) Obr. 1. Poté stiskněte současně tlačítka **STOP** a **PAUSE** po dobu 3 sekund. Vyberte jazyk pomocí tlačítek **SPEED ▲** a **SPEED ▼** a potvrďte stisknutím tlačítka **START**. Stisknutím tlačítka **RESET** se vraťte na úvodní obrazovku.

2) ZMĚNA JEDNOTKY.

V hlavní nabídce stiskněte současně tlačítka **STOP** a **ENTER** po dobu 3 sekund. Verze softwaru se zobrazí na alfanumerické obrazovce (A) Obr. 1. Poté stiskněte současně tlačítka **STOP** a **ENTER** po dobu 3 sekund. Chcete-li změnit jednotky, stiskněte tlačítko **ENTER**, dokud se nezobrazí **JEDNOTKY**. Vyberte jednotku měření pomocí tlačítek **SPEED ▲** a **SPEED ▼** (METRICKÉ / Km -- ENGLISH / Mile). Stiskněte tlačítko **START** pro potvrzení. Stisknutím tlačítka **RESET** se vraťte na úvodní obrazovku.

PRVKY ELEKTRONICKÉHO MONITORU (obr. 1).

OBRAZOVKA

Tato oblast se skládá ze dvou obrazovek.

(A) Horní alfanumerický displej vede uživatele při výběru a provádění tréninku a zobrazuje informace o tréninku během jeho provedení a po něm.

(B) Spodní LED displej zobrazuje různé předprogramované profily (programy) zátěže, které si můžete vybrat, a během tréninku také úroveň vynakládané námahy v daném okamžiku.

Data zobrazená během tréninku jsou následující:

RYCHLOST: Zobrazuje odhadovanou hodnotu lineární rychlosti, kterou se pás stroje pohybuje. Hodnota je zobrazena v kilometrech za hodinu (Km/h) nebo mílích za hodinu (Mi/h).

ČAS: Zobrazuje čas, který uplynul od zahájení cvičení. Zobrazuje se v minutách a sekundách (mm:ss).

VZDÁLENOST: Zobrazuje uraženou vzdálenost od začátku cvičení. Hodnota se zobrazuje podle soustavy jednotek vybrané v konfigurační nabídce.

KALORIE: Zobrazuje odhad dosud spálených kalorií. Odhad se provádí s ohledem na energii vynaloženou v daném okamžiku a údaje o hmotnosti a věku zadané uživatelem.

SKLON: Zobrazuje úroveň sklonu stroje v daném okamžiku. Úroveň sklonu lze změnit stisknutím tlačítek **INCLINE ▼** a **INCLINE ▲**. Na konci cvičení se stroj vrátí na úroveň sklonu 0.

PULS: Zobrazuje tepovou frekvenci uživatele, za předpokladu, že jsou tyto informace dostupné prostřednictvím ručních senzorů (Ruka – Grip) nebo hrudního telemetrického náramku. Při současném použití obou senzorů má prioritu hrudní telemetrický náramek.

KLÁVESNICE

Monitor se skládá ze tří různých bloků klávesnice:

(C) **Numerická klávesnice:** Používá se k zadávání dat požadovaných monitorem.

(D) **Klávesnice pro nastavení rychlosti/sklonu:** Tato klávesnice obsahuje tlačítka **SPEED ▲ / ▼** a **INCLINE ▲ / ▼** pro změnu rychlosti a sklonu a také číselná tlačítka, která vás přenesou přímo k rychlosti nebo sklonu označenému jednotlivými číslicemi.

(E) **Funkční klávesnice:** Tato klávesnice obsahuje klávesy **START**, **STOP**, **PAUSE** a **RESET** pro spuštění, pozastavení nebo ukončení cvičení.

Funkce hlavních kláves na každé z klávesnic jsou uvedeny níže.

START: Tlačítko pro spuštění v manuálním režimu.

STOP: Tlačítko Stop. Pokud je stisknuto během cvičení, ukončí se lekce. Zobrazí se souhrn dat cvičení a po několika sekundách se vrátíte na úvodní obrazovku.

PAUZA: Tlačítko pauzy. Pokud je stisknuto během cvičení, přeruší se lekce a zastaví se časovač. Chcete-li cvičení obnovit, stiskněte znovu tlačítko **PAUZA**. Pokud je tlačítko **STOP** stisknuto během režimu pauzy, cvičení se ukončí.

ENTER: Tlačítko pro výběr a potvrzení. Používá se při výběru předprogramovaného profilu k jeho výběru, potvrzení zadaných dat a zahájení cvičení. Během programování uživatelského profilu se používá k potvrzení rychlosti odpovídající každému sloupci. **RESET:** Tlačítko pro zrušení. Používá se k vymazání dat zadaných do monitoru při výběru programu.

◀ **PROG** ▶: V hlavní nabídce se tato tlačítka používají k zobrazení dostupných předprogramovaných profilů na obrazovce.

SPEED ▼: Tlačítko pro snížení rychlosti. Během cvičení toto tlačítko snižuje rychlost stroje o desetinu kilometru za hodinu. Pokud je toto tlačítko stisknuté, rychlost se bude dále snižovat. Během výběru předprogramovaných profilů se používá k zobrazení předchozího profilu na obrazovce.

SPEED ▲: Tlačítko pro zvýšení rychlosti. Během cvičení toto tlačítko zvyšuje rychlost stroje o desetinu kilometru za hodinu. Pokud je toto tlačítko stisknuté, rychlost se bude dále zvyšovat. Během výběru předprogramovaných profilů se používá k zobrazení dalšího profilu na obrazovce.

INCLINE ▼: Tlačítko pro snížení sklonu. Během cvičení toto tlačítko snižuje sklon stroje o jeden stupeň. Pokud toto tlačítko podržíte, sklon se bude dále snižovat.

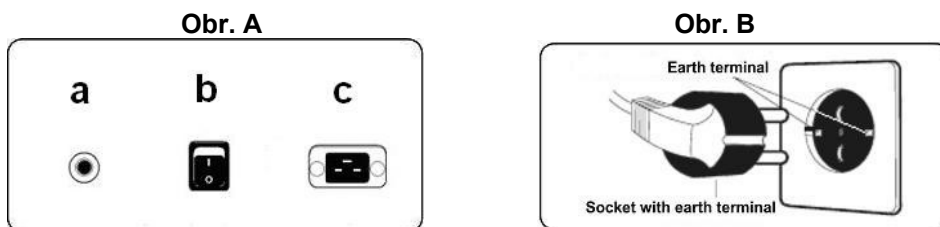
INCLINE ▲: Tlačítko pro zvýšení sklonu. Během cvičení toto tlačítko zvyšuje sklon stroje o jeden stupeň. Pokud toto tlačítko podržíte, sklon se bude dále zvyšovat.

USB PORT

Tento stroj má na monitoru port USB (G) Obr. 1 pro nabíjení mobilních zařízení.

SPUŠTĚNÍ.-

Spuštění monitoru: Zapojte napájecí kabel dodaný se strojem do zásuvky a ujistěte se, že napětí odpovídá napětí uvedenému na stroji. Zkontrolujte také, zda má zásuvka uzemnění **Obr. B**. Poté přepněte přepínač (b) do polohy „I“ **Obr. A**.



Po zapnutí monitoru se na **LED** maticovém displeji (B) **Obr. 1** zobrazí profil a písmeno „M“ pro manuální režim a na horním alfanumerickém displeji (A) se zobrazí uvítací zpráva.

POKYNY K PROVOZU.

P0 - RUČNÍ REŽIM.

Jakmile je monitor zapnut, zobrazí se na horním **LED** maticovém displeji (A) **Obr. 1** profil a písmeno „M“ a na horním alfanumerickém displeji (A) **Obr. 1** uvítací zpráva. Stisknutím tlačítka **START** se po 3 sekundovém odpočítávání zobrazeném na horním displeji (A) **Obr. 1** spustí manuální program. Stisknutím tlačítek **SPEED ▲ / ▼** a **INCLINE ▲ / ▼** můžete měnit rychlost a sklon stroje. Rychlost můžete také zvýšit nebo snížit pomocí numerických tlačítek na levé (C) nebo pravé (D) klávesnici.

Stisknutím tlačítka **STOP** nebo **NOUZOVÉHO** tlačítka umístěného ve spodní části monitorovacích obrazovek se program přeruší a na horním displeji (A) **Obr. 1** se zobrazí hodnoty cvičební jednotky: **Doba cvičení; Ujetá vzdálenost; Průměrná rychlost; Spálené kalorie.**

PŘEDDEFINOVANÉ PROGRAMY.

Monitor má: **1 MANUÁLNÍ** profilový program; 8 programů s předdefinovanými profily; uživatelsky programovatelný profil (**USER**); testovací programy pro muže a ženy; a program pro konstantní tepovou frekvenci (**HRC**).

Po zapnutí monitoru se na spodním **LED** displeji (B) **Obr. 1** zobrazí písmeno „M“. Pro zobrazení různých programů použijte tlačítka **PROG**, tlačítka **SPEED ▲ / ▼** nebo numerickou klávesnici (C) **Obr. 1**.

Grafy předdefinovaných programů naleznete na posledních stránkách této příručky.

PŘEDDEFINOVANÉ PROGRAMY.

Jakmile je vybrán konkrétní profil, stiskněte klávesu **ENTER**. Horní displej (A) se zeptá na věk v rozmezí (10 až 99 let). Vyberte svůj věk pomocí numerických tlačítek (C) **Obr. 1**, stiskněte klávesu **ENTER**, systém se zeptá na hmotnost v rozmezí (30 až 199 kg – 66 až 438 lb), vyberte svou hmotnost pomocí numerických tlačítek (C) **Obr. 1**, stiskněte klávesu **ENTER**, systém se zeptá na dobu cvičení v rozmezí (10 až 60 minut), vyberte čas pomocí numerických tlačítek (C) **Obr. 1**, stiskněte klávesu **ENTER** a cvičení začne po 3sekundovém odpočítávání zobrazeném na horním displeji (A) **Obr. 1**. V rámci každého předdefinovaného profilu má uživatel k dispozici různé úrovně obtížnosti. Pro výběr kterékoli z nich jednoduše použijte během cvičení tlačítka **SPEED ▲ / ▼** a **INCLINE ▲ / ▼**.

Stisknutím tlačítka **STOP** se program přeruší a horní alfanumerický displej (A) **Obr. 1** vás bude informovat o průměrných hodnotách: **Doba cvičení; Ujetá vzdálenost; Průměrná rychlost; Spálené kalorie.**

P9 - UŽIVATELSKÝ PROGRAM (UŽIVATEL).-

Jakmile je vybrán program 9 (**USER**), stiskněte klávesu **ENTER**. Horní displej (A) **Obr. 1** se dotáže na věk v rozmezí **(10 až 99 let)**. Vyberte svůj věk pomocí numerických tlačítek (C) **Obr. 1**. Stiskněte klávesu **ENTER**, systém se dotáže na hmotnost v rozmezí **(30 až 199 kg – 66 až 438 lb)**, vyberte svou hmotnost pomocí numerických tlačítek (C) **Obr. 1**, stiskněte klávesu **ENTER**, systém se dotáže na dobu cvičení v rozmezí **(10 až 60 minut)**, vyberte čas pomocí numerických tlačítek (C) **Obr. 1** a stiskněte klávesu **ENTER**. Stiskněte klávesu **RESET** a pomocí tlačítek **SPEED ▼** a **SPEED ▲** spusťte návrh profilu na **LED** displeji (B). Chcete-li přejít do dalšího sloupce, stiskněte klávesu **ENTER** atd., dokud nedokončíte požadovaný graf programu. Chcete-li se vrátit do předchozích sloupců, stiskněte klávesu **RESET**. Stiskněte klávesu **RESET** po dobu 3 sekund pro návrat do hlavní nabídky a uložte část profilu nakreslenou do tohoto bodu. Navržený profil je rozdělen do 21 kroků.

Poté stiskněte tlačítko **ENTER** a cvičení začne po 3sekundovém odpočítávání zobrazeném na horním displeji (A) **Obr. 1**.

Stisknutím tlačítka **STOP** se program přeruší a horní alfanumerický displej (A) **Obr. 1** vás bude informovat o průměrných hodnotách: **Doba cvičení; Ujetá vzdálenost; Průměrná rychlost; Spálené kalorie.**

P10 - P11 TESTOVACÍ PROGRAMY PRO MUŽE A ŽENY

Účelem testu je posoudit fyzický stav uživatele. Po výběru požadovaného testu stiskněte klávesu **ENTER**. Horní alfanumerický displej (A) **Obr. 1** se zeptá na věk **(mezi 10 a 99 lety)**. Vyberte svůj věk pomocí numerických tlačítek (C) **Obr. 1** a stiskněte klávesu **ENTER**. Cvičení začne po 3sekundovém odpočítávání zobrazeném na horním displeji (A) **Obr. 1**.

Pro provedení testu je nutné použít měření tepové frekvence pomocí ručních senzorů (madlo) nebo hrudního pásu. Pokud není detekován žádný signál tepu, na spodním displeji (B) **Obr. 1** se zobrazí srdce s blikajícím otazníkem.

Na konci 12minutového testu se zobrazí hodnocení od 1 **(velmi špatné)** do 5 **(vynikající)**. Může se také zobrazit hodnocení 0, které značí, že test nebyl proveden správně a měření tepové frekvence nebylo použito správně.

Když vaše tepová frekvence překročí 85 % maximální tepové frekvence, zobrazí se blikající srdce, dokud vaše tepová frekvence neklesne pod 85 % maximální tepové frekvence.

P12 - PROGRAM KONSTANTNÍ TEPOVÉ FREKVENCE (HR C)

Před zahájením programu je vhodné provést krátkou rozcvičku. Tím se zabrání možným zraněním.

Tento program umožňuje cvičit s určitou tepovou frekvencí a stroj upraví rychlost tak, aby si uživatel neustále udržoval tepovou frekvenci na zvolené úrovni. Pro detekci tepové frekvence je nutné používat hrudní pás. Pokud není detekován žádný signál tepu, na spodním displeji (B) **Obr. 1** se zobrazí srdce s blikajícím otazníkem a každou minutu po dobu **10 sekund** se ozve pípání.

Po zapnutí monitoru se na horním **LED** displeji (A) **Obr. 1** zobrazí profil a písmeno „M“ pro manuální režim. Pro zobrazení různých předprogramovaných profilů použijte tlačítka **SPEED ▼** a **SPEED ▲**. Po výběru programu **HRC** stiskněte tlačítko **ENTER**.

Jakmile je program **HRC** vybrán, stiskněte tlačítko **ENTER**. Na horním displeji (A) **Obr. 1** se zobrazí (**ZA-DEJTE CÍLOVOU HODNOTU TEPOVÉ FREKVENCE <25-250>**). Stiskněte numerická tlačítka a na horním displeji se zobrazí (**TEPOVÁ FREKVENCE = xxx**) a zadané hodnoty budou blikat. Stiskněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení. Poté se systém zeptá na dobu cvičení (**0 - 20-60 minut**). Vyberte čas pomocí numerických tlačítek (C) **Obr. 1**. Pokud je vybrána hodnota 0, cvičení neskončí, dokud nestisknete tlačítko **STOP**. Stiskněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení a spuštění programu.

Rychlost pásu se zvyšuje nebo snižuje o **0,1** každých **10 sekund**, aby se udržela hodnota pulsu nastavená v počáteční konfiguraci. Pokud se během cvičení ztratí signál pulsu, rychlost se začne snižovat o **0,1** každou sekundu a při každé změně se ozve pípnutí, dokud se neustálí na **1 km/h**. Pokud je signál pulsu znovu detekován, program bude pokračovat aktuální rychlostí. Pokud není signál pulsu detekován po 3 minutách, program se automaticky ukončí.

FUNKCE BLUETOOTH FTMS

Tento monitor má integrovaný modul **Bluetooth**. Aktivujte funkci **Bluetooth** na svém mobilním zařízení. Poté si stáhněte a otevřete aplikaci kompatibilní s protokolem Bluetooth FTMS.

Pokud aplikace vyžaduje spárování se zařízením, vyberte **BT** kód monitoru. Obvykle se jedná o kód v následujícím formátu: **T02_*******. Jakmile je zařízení vybráno, monitor vás požádá o potvrzení připojení stisknutím tlačítka **PAUSE**. Modrá **LED** dioda na monitoru (F) **Obr. 1** bude trvale svítit, což znamená, že bylo navázáno připojení Bluetooth.

Spusťte cvičení z aplikace. Hodnoty cvičení se zobrazí na monitoru i v aplikaci.

RFID PŘIPOJENÍ

Tento monitor je vybaven **RFID** čtečkou. Červená **LED** dioda na monitoru (F) neustále svítí, což znamená, že je **RFID** k dispozici. Pro registraci na kompatibilní cvičební platformě přiložte náramek/kartu k logu v levém dolním rohu. Červená **LED** dioda bliká, když registrovaný uživatel cvičí.

Monitor rozpozná cvičení přiřazená vašemu profilu a spustí odpovídající cvičení na stroji, za předpokladu, že pro daný stroj je cvičení přiřazeno.

Jakmile je cvičení dokončeno, automaticky se synchronizuje s kompatibilní cvičební platformou.

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 VYHAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH PRODUKTŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

VŠEOBECNÉ POKYNY.

Tento elektronický monitor je navrhnutý pre jednoduché a intuitívne používanie. Texty, ktoré sa zobrazujú na hornej obrazovke (A) **Obr. 1**, budú používateľa sprevádzať pri výbere a vykonávaní cvičenia. Odporúčame však, aby si fyzický tréner pozorne prečítal túto časť, aby plne pochopil elektronický monitor a efektívne predviedol používateľovi jeho obsluhu.

PRISPÔSOBENIE ELEKTRONICKÉHO MONITORA.-

1) ZMENA JAZYKA.-

V hlavnej ponuke súčasne stlačte tlačidlá **STOP** a **ENTER** na 3 sekundy. Verzia softvéru sa zobrazí na alfanumerickej obrazovke (A) **Obr. 1**. Potom súčasne stlačte tlačidlá **STOP** a **PAUSE** na 3 sekundy. Vyberte si jazyk pomocou tlačidiel **SPEED ▲** a **SPEED ▼** a stlačte tlačidlo **START** na potvrdenie. Stlačením tlačidla **RESET** sa vráťte na úvodnú obrazovku.

2) ZMENA JEDNOTKY.

V hlavnej ponuke súčasne stlačte tlačidlá **STOP** a **ENTER** na 3 sekundy. Verzia softvéru sa zobrazí na alfanumerickej obrazovke (A) **Obr. 1**. Potom súčasne stlačte tlačidlá **STOP** a **ENTER** na 3 sekundy. Ak chcete zmeniť jednotky, stlačte tlačidlo **ENTER**, kým sa nezobrazí **JEDNOTKY**. Vyberte jednotku merania pomocou tlačidiel **RÝCHLOSŤ ▲** a **RÝCHLOSŤ ▼** (**METRICKÉ / Km -- ANGLICKÉ / Míle**). Stlačte tlačidlo **START** pre potvrdenie. Stlačením tlačidla **RESET** sa vráťte na úvodnú obrazovku.

PRVKY ELEKTRONICKÉHO MONITORA (obr. 1).

ZOBRAZIŤ.

Táto oblasť pozostáva z dvoch obrazoviek.

(A) Horný alfanumerický displej vedie používateľa počas výberu a vykonávania tréningu a zobrazuje informácie o tréningu počas jeho vykonania a po ňom.

(B) Spodný **LED** displej zobrazuje rôzne predprogramované profily úsilia (programy), ktoré si môžeme vybrať, a počas tréningu aj úroveň úsilia, ktoré sa v danom okamihu vykonáva.

Údaje zobrazené počas tréningu sú nasledovné:

RÝCHLOSŤ: Zobrazuje odhadovanú hodnotu lineárnej rýchlosti, ktorou sa pohybuje pás stroja. Hodnota sa zobrazuje v kilometroch za hodinu (**Km/h**) alebo míľach za hodinu (**MI/h**).

ČAS: Zobrazuje čas, ktorý uplynul od začiatku cvičenia. Zobrazuje sa v minútach a sekundách (**mm:ss**).

VZDIALENOSŤ: Zobrazuje prejdenú vzdialenosť od začiatku cvičenia. Hodnota sa zobrazuje podľa mernej sústavy zvolenej v konfiguračnej ponuke.

KALÓRIE: Zobrazuje odhad doteraz spálených kalórií. Odhad sa vykoná s ohľadom na energiu vynaloženú v danom okamihu a údaje o hmotnosti a veku zadané používateľom.

SKLON: Zobrazuje úroveň sklonu stroja v danom okamihu. Úroveň sklonu je možné zmeniť stlačením tlačidiel **SKLON ▼** a **SKLON ▲**. Na konci cvičenia sa stroj vráti na úroveň sklonu 0.

TEP: Zobrazuje srdcovú frekvenciu používateľa za predpokladu, že táto informácia je dostupná prostredníctvom ručných senzorov (**Ruka – Grip**) alebo hrudného telemetrického pásu. Pri súčasnom použití má prednosť hrudný telemetrický pás.

KLÁVESNICA

Monitor sa skladá z troch rôznych blokov klávesnice:

(C) **Numerická klávesnica:** Používa sa na zadávanie údajov požadovaných monitorom.

(D) **Klávesnica na nastavenie rýchlosti/sklonu:** Táto klávesnica obsahuje tlačidlá **SPEED ▲ / ▼** a **INCLINE ▲ / ▼** na zmenu rýchlosti a sklonu, ako aj číselné tlačidlá, ktoré vás presmerujú priamo na rýchlosť alebo sklon označený jednotlivými číslami.

(E) **Funkčná klávesnica:** Táto klávesnica obsahuje tlačidlá **START**, **STOP**, **PAUSE** a **RESET** na spustenie, pozastavenie alebo ukončenie cvičenia.

Funkcie hlavných tlačidiel na každej z klávesníc sú uvedené nižšie.

START: Tlačidlo spustenia manuálneho režimu.

STOP: Tlačidlo **Stop**. Ak sa stlačí počas cvičenia, ukončí sa cvičenie. Zobrazí sa súhrn údajov o cvičení a po niekoľkých sekundách sa vráti na úvodnú obrazovku.

PAUSE: Tlačidlo Pause. Ak sa stlačí počas cvičenia, preruší sa cvičenie a zastaví sa časovač. Ak chcete cvičenie obnoviť, znova stlačte tlačidlo **PAUSE**. Ak sa v režime pauzy stlačí tlačidlo **STOP**, cvičenie sa ukončí.

ENTER: Tlačidlo výberu a potvrdenia. Používa sa počas výberu predprogramovaného profilu na jeho výber, potvrdenie zadaných údajov a spustenie cvičenia. Počas programovania používateľského profilu sa používa na potvrdenie rýchlosti zodpovedajúcej každému stĺpcu. **RESET:** Tlačidlo zrušenia. Používa sa na vymazanie údajov zadaných do monitora pri výbere programu.

◀ **PROG** ▶: V hlavnej ponuke sa tieto tlačidlá používajú na zobrazenie dostupných predprogramovaných profilov na obrazovke.

SPEED ▼: Tlačidlo na zníženie rýchlosti. Počas cvičenia toto tlačidlo znižuje rýchlosť stroja o jednu desatinu kilometra za hodinu. Ak toto tlačidlo podržíte stlačené, rýchlosť sa bude naďalej znižovať. Počas výberu predprogramovaných profilov sa používa na zobrazenie predchádzajúceho profilu na obrazovke.

SPEED ▲: Tlačidlo na zvýšenie rýchlosti. Počas cvičenia toto tlačidlo zvyšuje rýchlosť stroja o jednu desatinu kilometra za hodinu. Ak toto tlačidlo podržíte stlačené, rýchlosť sa bude naďalej zvyšovať. Počas výberu predprogramovaných profilov sa používa na zobrazenie ďalšieho profilu na obrazovke.

INCLINE ▼: Tlačidlo na zníženie úrovne sklonu. Počas cvičenia toto tlačidlo znižuje sklon stroja o jeden stupeň. Ak toto tlačidlo podržíte stlačené, sklon sa bude naďalej znižovať.

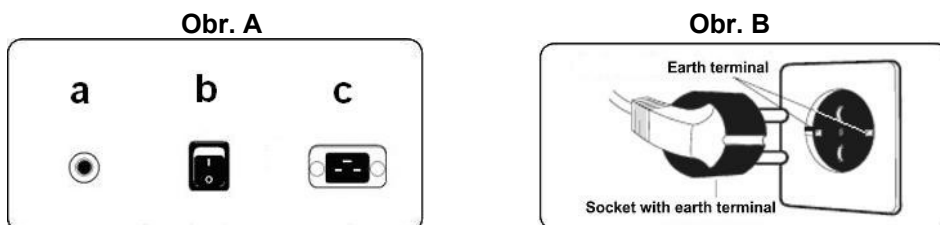
INCLINE ▲: Tlačidlo na zvýšenie úrovne sklonu. Počas cvičenia toto tlačidlo zvyšuje sklon stroja o jeden stupeň. Ak toto tlačidlo podržíte stlačené, sklon sa bude naďalej zvyšovať.

USB PORT

Toto zariadenie má na monitore port USB (G) **Obr. 1** na nabíjanie mobilných zariadení.

SPUSTENIE.-

Spustenie monitora: Pripojte napájací kábel dodaný so zariadením do elektrickej zásuvky a uistite sa, že napätie zodpovedá napätiu uvedenému na zariadení. Skontrolujte tiež, či má zásuvka uzemnenie **Obr. B**. Potom prepnite prepínač (b) do polohy „I“ **Obr. A**.



Po zapnutí monitora sa na **LED** displeji (B) **Obr. 1** zobrazí profil a písmeno „M“ pre manuálny režim a na hornom alfanumerickom displeji (A) sa zobrazí uvítacia správa.

POKYNY NA PREVÁDZKU.**P0 - MANUÁLNY REŽIM.**

Po zapnutí monitora sa na hornom **LED** displeji (A) **Obr. 1** zobrazí profil a písmeno „M“ a na hornom alfanumerickom displeji (A) **Obr. 1** sa zobrazí uvítacia správa. Stlačením tlačidla **START** sa po 3-sekundovom odpočítavaní zobrazenom na hornom displeji (A) **Obr. 1** spustí manuálny program. Stlačením tlačidiel **SPEED ▲ / ▼** a **INCLINE ▲ / ▼** môžete meniť rýchlosť a sklon trenažéra. Rýchlosť môžete tiež zvýšiť alebo znížiť pomocou numerických tlačidiel na ľavej (C) alebo pravej (D) klávesnici.

Stlačením tlačidla **STOP** alebo tlačidla **EMERGENCY**, ktoré sa nachádza v dolnej časti obrazovky monitora, sa program preruší a na hornom displeji (A) **Obr. 1** sa zobrazia hodnoty cvičenia: **Čas cvičenia; Prejdená vzdialenosť; Priemerná rýchlosť; Spálené kalórie.**

PREDDEFINOVANÝCH PROGRAMOV.

Monitor má: **1 MANUÁLNY** profilový program; **8 programov** s preddefinovanými profilmi; jeden programovateľný profil (**USER**); **TESTOVACIE** programy pre mužov a ženy; a program s konštantnou srdcovou frekvenciou (**HRC**).

Keď je monitor zapnutý, na spodnom **LED** displeji (B) **Obr. 1** sa zobrazí písmeno „M“. Na zobrazenie rôznych programov použite tlačidlá **PROG**, tlačidlá **SPEED ▲ / ▼** alebo numerickú klávesnicu (C) **Obr. 1**.

Pozrite si grafy preddefinovaných programov na posledných stranách tejto príručky.

PREDDEFINOVANÝCH PROGRAMOV P1 – P8.

Po výbere konkrétneho profilu stlačte tlačidlo **ENTER**. Horný displej (A) sa opýta na vek v rozmedzí (10 až 99 rokov). Vyberte svoj vek pomocou numerických tlačidiel (C) **Obr. 1**, stlačte **ENTER**, zobrazí sa otázka o hmotnosti v rozmedzí (30 až 199 kg – 66 až 438 libier), vyberte svoju hmotnosť pomocou numerických tlačidiel (C) **Obr. 1**, stlačte **ENTER**, zobrazí sa otázka o čase cvičenia v rozmedzí (10 až 60 minút), vyberte čas pomocou numerických tlačidiel (C) **Obr. 1**, stlačte **ENTER** a cvičenie sa začne po 3-sekundovom odpočítavaní zobrazenom na hornom displeji (A) **Obr. 1**. V rámci každého preddefinovaného profilu má používateľ k dispozícii rôzne úrovne obtiažnosti. Na výber ktorejkoľvek z nich jednoducho použite počas cvičenia tlačidlá **SPEED ▲ / ▼** a **INCLINE ▲ / ▼**.

Stlačením tlačidla **STOP** sa program preruší a horný alfanumerický displej (A) **Obr. 1** vás bude informovať o priemerných hodnotách: **Čas cvičenia; Prejdená vzdialenosť; Priemerná rýchlosť; Spálené kalórie.**

P9 - UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM (UŽÍVATEĽ).-

Po výbere programu **9 (POUŽÍVATEĽ)** stlačte tlačidlo **ENTER**. Horný displej (A) **Obr. 1** sa opýta na vek v rozmedzí (10 až 99 rokov). Vyberte svoj vek pomocou numerických tlačidiel (C) **Obr. 1**. Stlačte tlačidlo **ENTER**, zobrazí sa otázka na hmotnosť v rozmedzí (30 až 199 kg – 66 až 438 libier), vyberte svoju hmotnosť pomocou numerických tlačidiel (C) **Obr. 1**, stlačte tlačidlo **ENTER**, zobrazí sa otázka na čas cvičenia v rozmedzí (10 až 60 minút), vyberte čas pomocou numerických tlačidiel (C) **Obr. 1** a stlačte tlačidlo **ENTER**. Stlačte tlačidlo **RESET** a pomocou tlačidiel **SPEED ▼** a **SPEED ▲** spustíte navrhovanie profilu na **LED** displeji (B). Ak chcete prejsť na ďalší stĺpec, stlačte tlačidlo **ENTER** atď., kým nedokončíte požadovaný graf programu. Ak sa chcete vrátiť do predchádzajúcich stĺpcov, stlačte tlačidlo **RESET**. Stlačte tlačidlo **RESET** na 3 sekundy, čím sa vrátite do hlavnej ponuky a uložíte časť profilu nakreslenú do tohto bodu. Navrhovaný profil je rozdelený do **21 krokov**.

Potom stlačte tlačidlo **ENTER** a vaše cvičenie sa začne po 3-sekundovom odpočítavaní zobrazenom na hornom displeji (A) **Obr. 1**.

Stlačením tlačidla **STOP** sa program preruší a horný alfanumerický displej (A) **Obr. 1** vás bude informovať o priemerných hodnotách: **Čas cvičenia; Prejdená vzdialenosť; Priemerná rýchlosť; Spálené kalórie.**

P10 - P11 TESTOVACIE PROGRAMY PRE MUŽOV A ŽENY

Účelom testu je posúdiť fyzickú kondíciu používateľa. Po výbere požadovaného testu stlačte tlačidlo **ENTER**. Horný alfanumerický displej (A) **Obr. 1** sa opýta na vek (medzi 10 a 99 rokmi). Vyberte svoj vek pomocou numerických tlačidiel (C) **Obr. 1** a stlačte tlačidlo **ENTER**. Cvičenie sa začne po 3-sekundovom odpočítavaní zobrazenom na hornom displeji (A) **Obr. 1**.

Na vykonanie testu je povinné použiť meranie srdcovej frekvencie pomocou ručných senzorov (rúčka) alebo hrudného pásu. Ak sa nezistí žiadny signál pulzu, na spodnom displeji (B) **Obr. 1** sa zobrazí srdce s blikajúcim otáznikom.

Na konci 12-minútového testu sa zobrazí hodnotenie od **1 (veľmi slabé)** do **5 (vynikajúce)**. Môže sa zobrazit aj hodnotenie **0**, ktoré naznačuje, že test nebol vykonaný správne a meranie srdcovej frekvencie nebolo použité správne.

Keď vaša srdcová frekvencia prekročí 85 % maximálnej srdcovej frekvencie, zobrazí sa blikajúce srdce, kým vaša srdcová frekvencia neklesne pod 85 % maximálnej srdcovej frekvencie.

P12 - PROGRAM KONŠTANTNEJ TEPOVEJ FREKVENCIE (HR C)

Pred začiatkom programu je vhodné urobiť si malú rozcvičku. Tým sa predíde možným zraneniam. Tento program vám umožňuje cvičiť s určitou srdcovou frekvenciou a stroj upraví rýchlosť tak, aby používateľ udržal srdcovú frekvenciu na zvolenej úrovni po celú dobu. Na detekciu srdcovej frekvencie je povinné používať hrudný pás. Ak sa nezistí žiadny signál pulzu, na spodnom displeji (B) **Obr. 1** sa zobrazí srdce s blikajúcim otáznikom a každú minútu po dobu 10 sekúnd sa ozve pípanie.

Keď je monitor zapnutý, horný **LED** displej (A) **Obr. 1** zobrazí profil a písmeno „M“ pre manuálny režim. Na zobrazenie rôznych predprogramovaných profilov použite tlačidlá **SPEED ▼** a **SPEED ▲**. Po výbere programu **HRC** stlačte tlačidlo **ENTER**.

Po výbere programu **HRC** stlačte tlačidlo **ENTER**. Na hornom displeji (A) **Obr. 1** sa zobrazí (**ZADAJTE CIEĽOVÚ HODNOTU SRDEČNEJ FREKVENCIE <25-250>**). Stlačte číselné tlačidlá a na hornom displeji sa zobrazí (**SRDEČNÁ FREKVENCIA = xxx**) a zadané hodnoty budú blikať. Stlačte tlačidlo **ENTER** pre potvrdenie. Následne sa zobrazí výzva na zadanie času cvičenia (**0 - 20-60 minút**). Vyberte čas pomocou číselných tlačidiel (C) **Obr. 1**. Ak vyberiete 0, cvičenie sa neskončí, kým nestlačíte tlačidlo **STOP**. Stlačte tlačidlo **ENTER** pre potvrdenie a spustenie programu.

Rýchlosť pásu sa zvyšuje alebo znižuje o **0,1** každých **10 sekúnd**, aby sa udržala hodnota pulzu nastavená v počiatočnej konfigurácii. Ak sa počas cvičenia stratí signál pulzu, rýchlosť sa začne znižovať o **0,1** každú sekundu, pričom pri každej zmene sa ozve pípnutie, kým sa neustáli na **1 km/h**. Ak sa signál pulzu opäť zistí, program bude pokračovať aktuálnou rýchlosťou. Ak sa do 3 minút nezistí žiadny signál pulzu, program sa automaticky ukončí.

FUNKCIA BLUETOOTH FTMS

Tento monitor má integrovaný modul **Bluetooth**. Aktivujte funkciu **Bluetooth** na svojom mobilnom zariadení. Potom si stiahnite a otvorte aplikáciu kompatibilnú s protokolom **Bluetooth FTMS**.

Keď aplikácia vyžaduje spárovanie so zariadením, vyberte **BT kód** monitora. Zvyčajne ide o kód v nasledujúcom formáte: **T02_*******. Po výbere zariadenia vás monitor požiada o potvrdenie pripojenia stlačením tlačidla **PAUSE**. Modrá **LED** dióda na monitore (F) **Obr. 1** bude svietiť nepretržite, čo znamená, že bolo nadviazané **Bluetooth pripojenie**.

Spustite cvičenie z aplikácie. Hodnoty cvičenia sa zobrazia na monitore aj v aplikácii.

RFID PRIPOJENIE

Tento monitor má **RFID** čítačku. Červená **LED** dióda na monitore (F) stále svieti, čo znamená, že **RFID** je k dispozícii. Priložte náramok/kartu k logu v ľavom dolnom rohu, aby ste sa zaregistrovali na kompatibilnej cvičebnej platforme. Červená **LED** dióda bliká, keď registrovaný používateľ cvičí.

Monitor rozpozná cvičenia priradené k vášmu profilu a spustí príslušné cvičenie na stroji, za predpokladu, že k tomuto stroju je priradené cvičenie.

Po dokončení cvičenia sa automaticky synchronizuje s kompatibilnou cvičebnou platformou.

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.

GENERAL INSTRUCTIONS.-

This electronic monitor is designed to be used in a simple and intuitive manner. The texts that appear on the upper screen (A) Fig. 1 will guide the user during the selection and execution of the exercise. However, we recommend that the physical trainer reads this section carefully to fully understand the electronic monitor and effectively demonstrate its operation to the user.

CUSTOMIZATION OF THE ELECTRONIC MONITOR.-**1) LANGUAGE CHANGE.-**

In the main menu, press the **STOP** and **ENTER** keys simultaneously for 3 seconds. The software version will appear on the alphanumeric screen (A) Fig. 1. Then, press the **STOP** and **PAUSE** keys simultaneously for 3 seconds. Select your language using the **SPEED▲** and **SPEED▼** keys and press the **START** key to confirm. Press the **RESET** key to return to the initial screen.

2) UNIT CHANGE.-

In the main menu, press the **STOP** and **ENTER** keys simultaneously for 3 seconds. The software version will appear on the alphanumeric screen (A) Fig.1. Then, press the **STOP** and **ENTER** keys simultaneously for 3 seconds. To change units, press the **ENTER** key until UNITS appears. Select the unit of measurement using the **SPEED ▲** and **SPEED ▼** keys (METRIC / Km. -- ENGLISH / Miles). Press the **START** key to confirm. Press the **RESET** key to return to the initial screen.

ELEMENTS OF THE ELECTRONIC MONITOR (Fig.1).-**DISPLAY.**

This area consists of two screens.

- (A) The upper alphanumeric display guides the user during the selection and execution of the workout and shows information about the workout during and after its execution.
- (B) The lower LED matrix display shows the different pre-programmed effort profiles (programs) that we can be selected and, during the workout, the level of effort being performed at each moment.

The data shown during the workout are as follows:

SPEED: Displays an estimated value of the linear speed at which the machine's belt moves. The value is shown in kilometers per hour (Km/h) or miles per hour (Mi/h).

TIME: Displays the time that has elapsed since the exercise began. It is shown in minutes and seconds (mm:ss).

DISTANCE: Displays the distance covered since the start of the exercise. The value is shown according to the unit system selected in the configuration menu.

CALORIES: Displays an estimate of the calories burned so far. The estimate is made considering the energy being exerted at any given moment and the weight and age data entered by the user.

INCLINE: Displays the incline level of the machine at any given moment. The incline level can be changed by pressing the **INCLINE ▼** and **INCLINE ▲** keys. At the end of the exercise, the machine returns to incline level 0.

PULSE: Displays the user's heart rate, provided this information is accessible via the hand sensors (Hand – Grip) or the chest telemetry band. When both are used together, priority is given to the chest telemetry band.

KEYBOARD

The monitor consists of three different keyboard blocks:

(C) **Numeric keyboard**: Used to enter the data requested by the monitor.

(D) **Speed/Incline adjustment keyboard**: This keyboard contains the **SPEED ▲ / ▼** and **INCLINE ▲ / ▼** keys to vary the speed and incline, as well as number keys that take you directly to the speed or incline indicated by each number.

(E) **Function keyboard**: This keyboard contains the **START**, **STOP**, **PAUSE**, and **RESET** keys to start, pause, or end the exercise.

The functions of the main keys on each of the keyboards are listed below.

START: Manual mode start key.

STOP: Stop key. If pressed during the exercise, it ends the session. A summary of the exercise data is displayed, and after a few seconds, it returns to the start screen.

PAUSE: Pause key. If pressed during the exercise, it interrupts the session, stopping the timer. To resume the exercise, press the **PAUSE** key again. If the **STOP** key is pressed while in pause mode, the exercise will end.

ENTER: Selection and validation key. Used during the selection of a pre-programmed profile to select it, validate the data to be entered, and start the exercise. During user profile programming, it is used to validate the speed corresponding to each column. **RESET**: Cancellation key. Used to delete the data entered into the monitor when selecting a program.

◀ **PROG** ▶ : In the main menu, these keys are used to display the available pre-programmed profiles on the screen.

SPEED ▼: Speed decrease key. During the exercise, this key decreases the machine's speed by one-tenth of a kilometer per hour. If this key is held down, the speed will continue to decrease. During the selection of pre-programmed profiles, it is used to display the previous profile on the screen.

SPEED ▲: Speed increase key. During the exercise, this key increases the machine's speed by one-tenth of a kilometer per hour. If this key is held down, the speed will continue to increase. During the selection of pre-programmed profiles, it is used to display the next profile on the screen.

INCLINE ▼: Incline level decrease key. During the exercise, this key decreases the machine's incline by one degree. If this key is held down, the incline will continue to decrease.

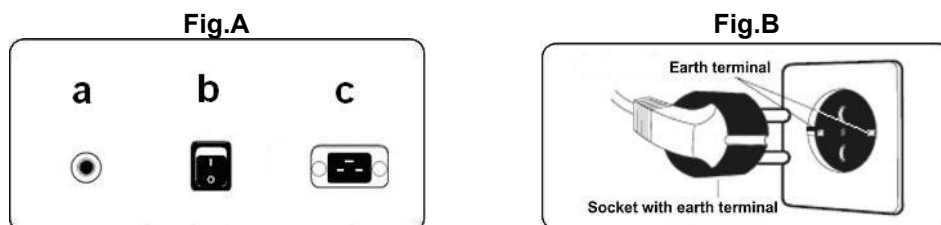
INCLINE ▲: Incline level increase key. During the exercise, this key increases the machine's incline by one degree. If this key is held down, the incline will continue to increase.

USB PORT

This machine has a USB port (G) Fig.1 on the monitor for charging mobile devices.

START-UP.-

To start the monitor: Connect the power cable supplied with the machine to the power outlet, ensuring that it matches the voltage specified on the machine. Also, check that the outlet has a ground connection Fig.B. Then, set the switch (b) to the "I" position Fig.A.



Once the monitor is turned on, it will display the profile and the letter "M" for manual on the LED matrix display (B) Fig.1, and the welcome message on the upper alphanumeric display (A).

OPERATING INSTRUCTIONS.-**P0 - MANUAL MODE.-**

Once the monitor is turned on, it will display the profile and the letter "M" on the upper LED matrix display (A) Fig.1, and the welcome message on the upper alphanumeric display (A) Fig.1. Pressing the **START** key will start the manual program after a 3-second countdown shown on the upper display (A) Fig.1. By pressing the **SPEED ▲ / ▼** and **INCLINE ▲ / ▼** keys, you can vary the speed and incline of the machine. You can also increase or decrease the speed using the numeric keys on the left (C) or right (D) keyboard.

Pressing the **STOP** key or the EMERGENCY key located at the bottom of the monitor screens will interrupt the program, and the upper display (A) Fig.1 will show the exercise session values: Exercise time; Distance covered; Average speed; Calories burned.

PREDEFINED PROGRAMS.-

The monitor has: 1 MANUAL profile program; 8 programs with predefined profiles; a user-programmable profile (USER); TEST programs for men and women; and a constant heart rate program (H.R.C.).

When the monitor is turned on, the lower LED matrix display (B) Fig.1 will show the letter "M". To view the different programs, use the **PROG** keys, the **SPEED ▲ / ▼** keys, or the numeric keyboard (C) Fig. 1.

See the graphs of the predefined programs on the final pages of this manual.

P1 - P8 PREDEFINED PROGRAMS.-

Once a specific profile has been selected, press the **ENTER** key. The upper display (A) will ask for the age between (10 and 99 years). Select your age using the numeric keys (C) Fig.1, press **ENTER**, it will ask for the weight between (30 and 199Kg – 66 and 438Lb), select your weight using the numeric keys (C) Fig.1, press **ENTER**, it will ask for the exercise time between (10 and 60 minutes), select the time using the numeric keys (C) Fig.1, press **ENTER**, and your exercise will begin after a 3-second countdown shown on the upper display (A) Fig.1. Within each predefined profile, the user has different difficulty levels available. To select any of them, simply use the **SPEED ▲ / ▼** and **INCLINE ▲ / ▼** keys during the exercise.

Pressing the **STOP** key will interrupt the program, and the upper alphanumeric display (A) Fig.1 will inform you of the average values: Exercise time; Distance covered; Average speed; Calories burned.

P9 - USER PROGRAM (USER).-

Once program 9 (USER) has been selected, press the **ENTER** key. The upper display (A) Fig.1 will ask for the age between (10 and 99 years). Select your age using the numeric keys (C) Fig.1. Press **ENTER**, it will ask for the weight between (30 and 199Kg – 66 and 438Lb), select your weight using the numeric keys (C) Fig.1, press **ENTER**, it will ask for the exercise time between (10 and 60 minutes), select the time using the numeric keys (C) Fig.1, and press **ENTER**. Press the **RESET** key and use the **SPEED ▼** and **SPEED ▲** keys to start designing the profile on the LED matrix display (B). To move to the next column, press the **ENTER** key, and so on until you complete the desired program graph. To return to previous columns, press the **RESET** key. Press **RESET** for 3 seconds to return to the main menu, saving the part of the profile drawn up to that point. The profile to be designed is divided into 21 steps.

Next, press the **ENTER** key, and your exercise will begin after a 3-second countdown shown on the upper display (A) Fig.1.

Pressing the **STOP** key will interrupt the program, and the upper alphanumeric display (A) Fig.1 will inform you of the average values: Exercise time; Distance covered; Average speed; Calories burned.

P10 - P11 TEST PROGRAMS FOR MEN AND WOMEN

The purpose of the test is to assess the user's physical condition. Once the desired test has been selected, press the **ENTER** key. The upper alphanumeric display (A) Fig.1 will ask for the age (between 10 and 99 years). Select your age using the numeric keys (C) Fig.1 and press **ENTER**. The exercise begins after a 3-second countdown shown on the upper display (A) Fig.1.

To perform the test, it is mandatory to use the heart rate measurement, using the hand sensors (hand-grip) or the chest strap. If no pulse signal is detected, a heart with a blinking question mark will appear on the lower display (B) Fig.1.

At the end of the 12-minute test, it will show a rating between 1 (very poor) and 5 (excellent). A rating of 0 may also appear, indicating that the test was not performed correctly, and the heart rate measurement was not used correctly.

When your heart rate exceeds 85% of the maximum heart rate, a blinking heart will appear until your heart rate drops below 85% of the maximum heart rate.

P12 - CONSTANT HEART RATE PROGRAM (H R C)

It is advisable to do a small warm-up before starting the program. This will prevent possible injuries.

This program allows you to exercise at a specific heart rate, and the machine will adjust the speed to ensure that the user maintains the heart rate at the selected level at all times. It is mandatory to use the chest strap to detect the heart rate. If no pulse signal is detected, a heart with a blinking question mark will appear on the lower display (B) Fig.1, and beeps will sound every minute for 10 seconds.

When the monitor is turned on, the upper LED matrix display (A) Fig.1 will show the profile and the letter "M" for manual. To view the different pre-programmed profiles, use the **SPEED ▼** and **SPEED ▲** keys. Once the HRC program has been selected, press the **ENTER** key.

Once the HRC program has been selected, press the **ENTER** key. The upper display (A) Fig.1 will show (ENTER HEART RATE TARGET <25-250>). Press the numeric keys, and the upper display will show (HEART RATE = xxx), and the entered values will blink. Press **ENTER** to confirm. Next, it will ask for the exercise time (0 - 20-60 minutes). Select the time using the numeric keys (C) Fig.1. If 0 is chosen, the exercise will not end until **STOP** is pressed. Press **ENTER** to confirm and start the program.

The belt speed increases or decreases by 0.1 every 10 seconds to maintain the pulse as set in the initial configuration. If the pulse signal is lost during the exercise, the speed will start to decrease by 0.1 every second, emitting a beep with each change, until it stabilizes at 1km/h. If the pulse signal is detected again, the program will continue at the current speed. If no pulse signal is detected after 3 minutes, the program will end automatically.

BLUETOOTH FTMS FUNCTION

This monitor has an integrated Bluetooth module. Activate the Bluetooth function on your mobile device. Then, download and open an application compatible with the Bluetooth FTMS protocol.

When the application requires pairing with the machine, choose the BT code of the monitor. It will usually be a code in the following format: **T02_*******. Once the machine is selected, the monitor will ask you to confirm the connection by pressing the **PAUSE** key. The blue LED on the monitor (F) Fig.1 will remain steady, indicating that a Bluetooth connection has been established.

Start the exercise from the application. The exercise values will be displayed on both the monitor and the application.

RFID CONNECTION

This monitor has an RFID reader. The red LED on the monitor (F) is always on, indicating that RFID is available. Bring your wristband/card close to the logo in the lower left corner to register on your compatible exercise platform. The red LED blinks when a registered user is exercising.

The monitor will recognize the exercises assigned to your profile and start the corresponding exercise on the machine, provided there is an assigned exercise for that machine.

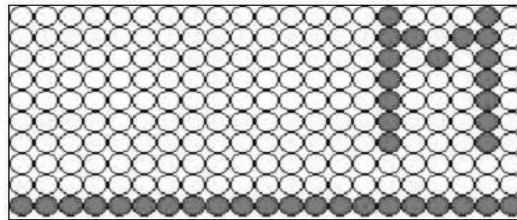
Once the exercise is completed, it will automatically sync with the compatible exercise platform.

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

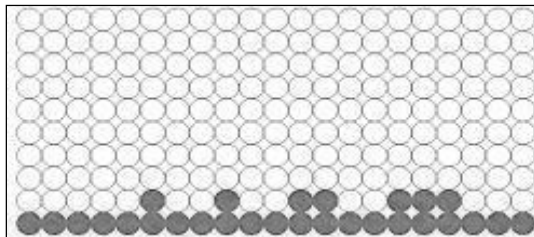
BH RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE.

- (CZ) PROFILY PROGRAMŮ;
- (SK) PROFILY PROGRAMOV;
- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS;
- (GB) PROGRAM PROFILES;
- (F) PROFILS DES PROGRAMMES;
- (D) PROGRAMMPROFILE;
- (P) PERFIS DOS PROGRAMAS;
- (I) PROFILI DEI PROGRAMMI;

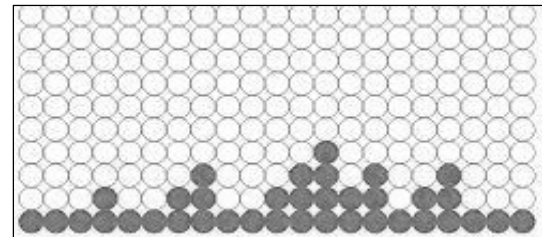
P0



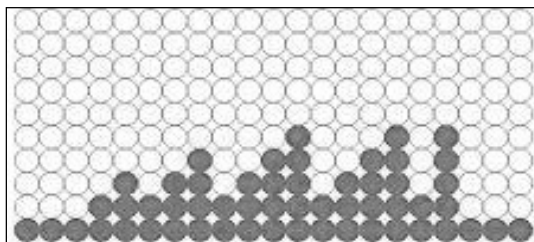
P1



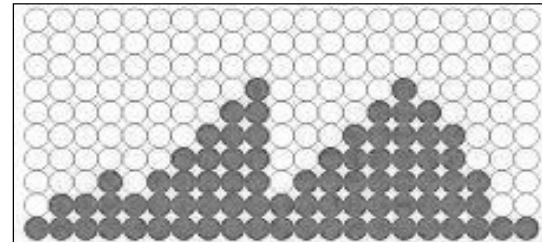
P2



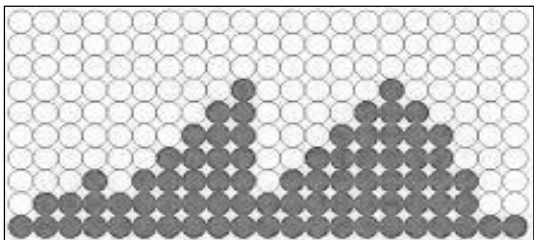
P3



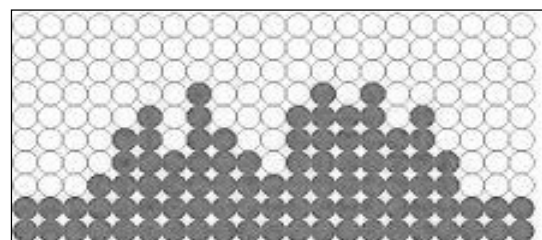
P4



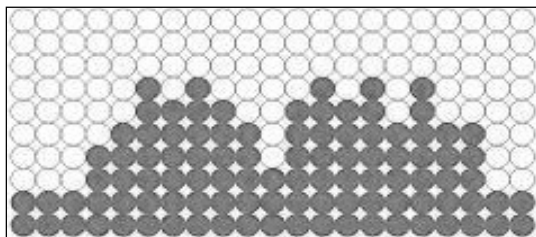
P5



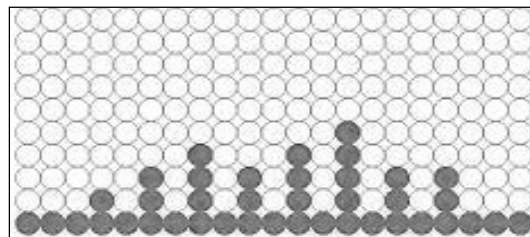
P6



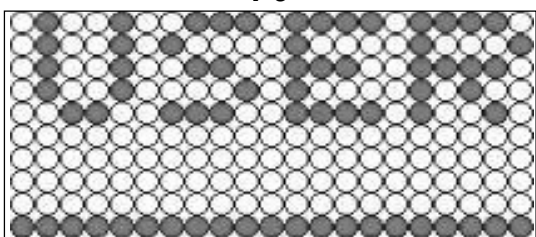
P7



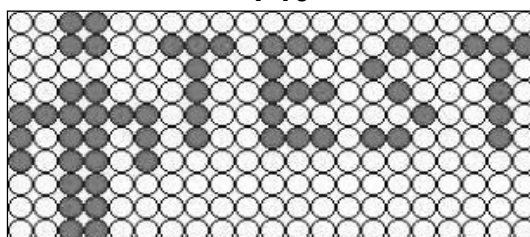
P8



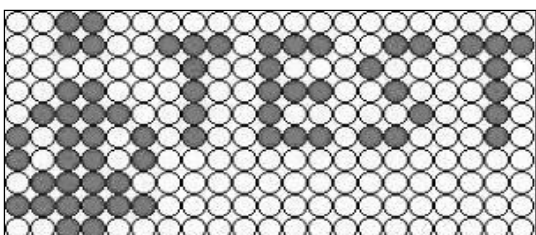
P9



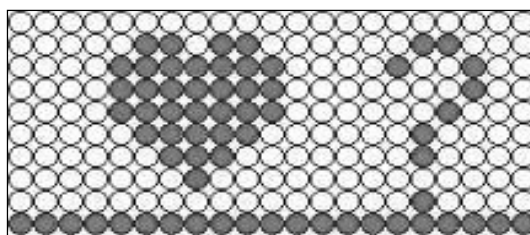
P10



P11



P12



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

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

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

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

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

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

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

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

v1

BH FITNESS SPAIN

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

POST-VENTA

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

BH FITNESS PORTUGAL

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

BH SERVICE PORTUGAL

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

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE

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

BH FITNESS UK

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

AFTER SALES – UK

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

BH Germany GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

Tel: +49 2015 997018

e-mail:
kundendienst@bhgermany.com

BH FITNESS MEXICO

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



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