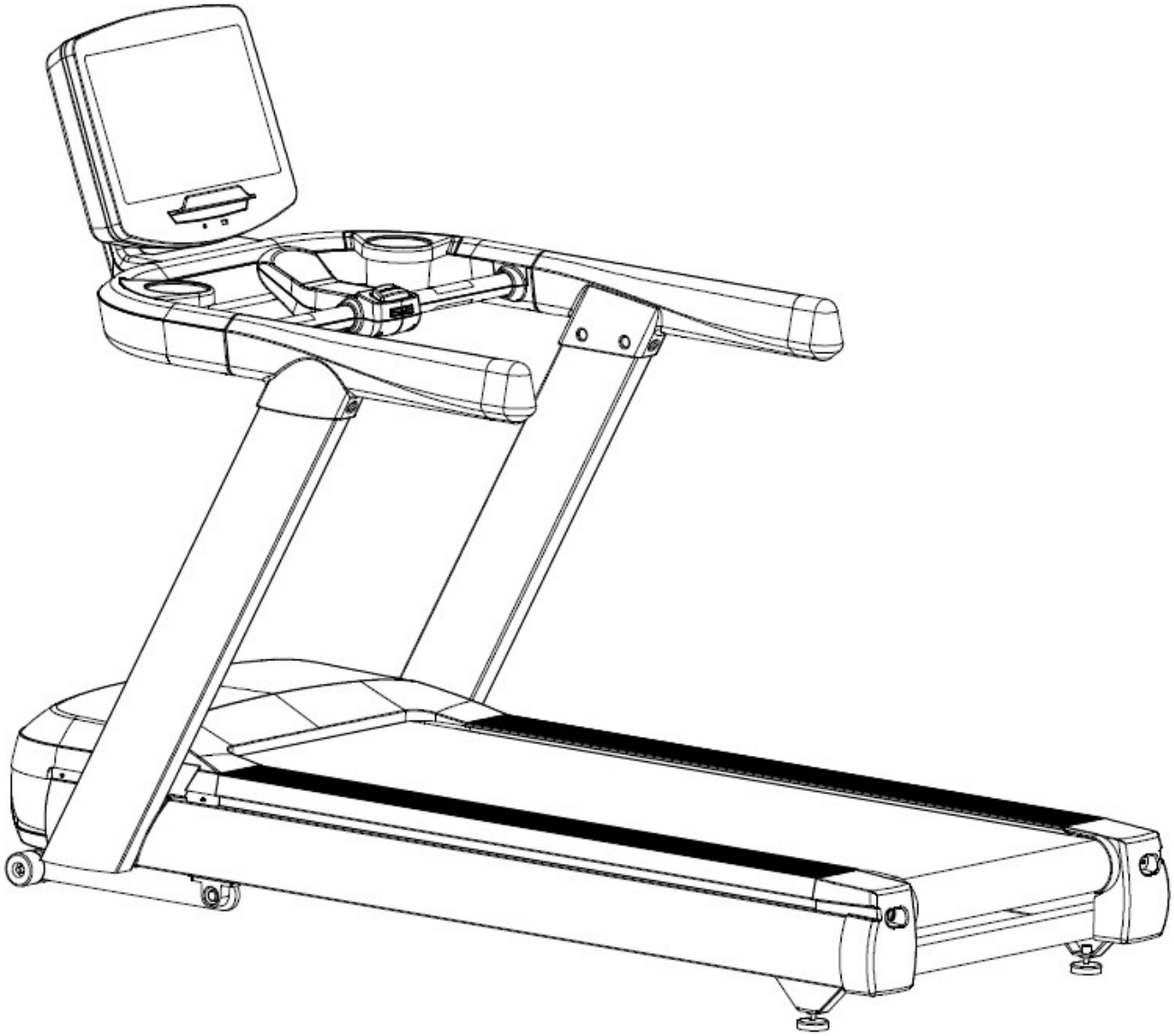
BHFITNESS



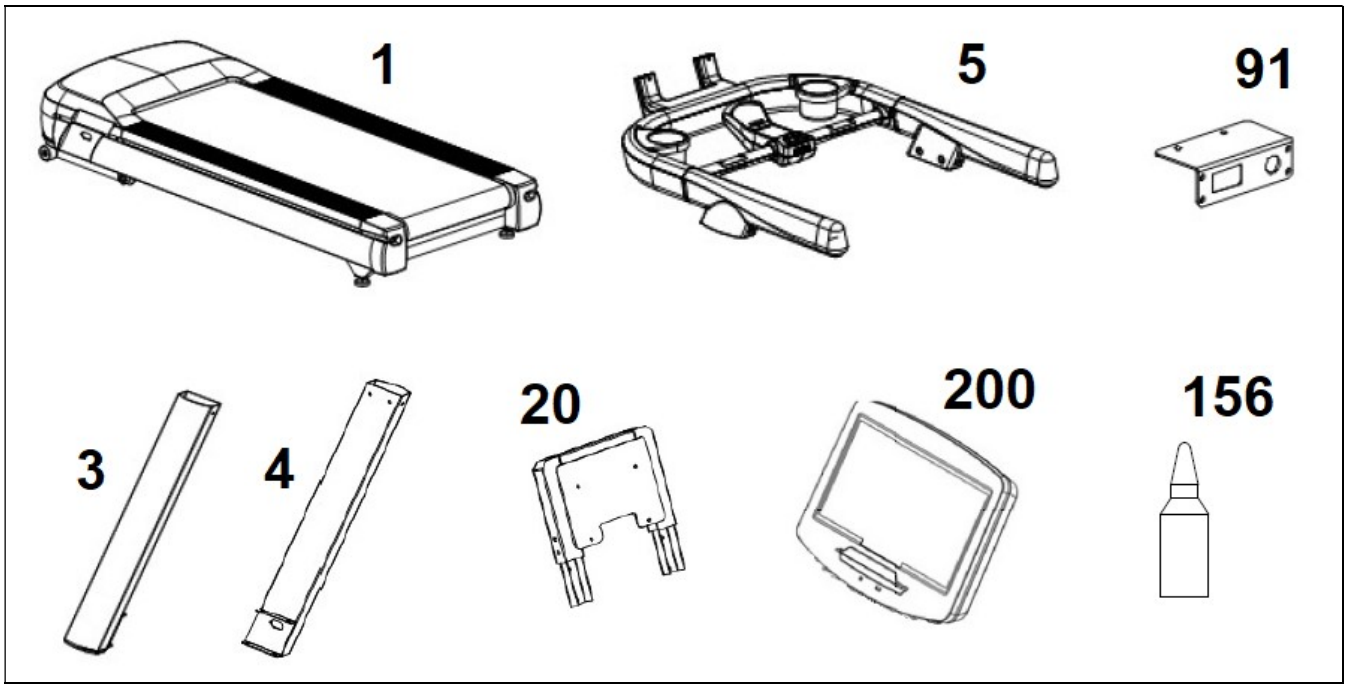
Návod k obsluze

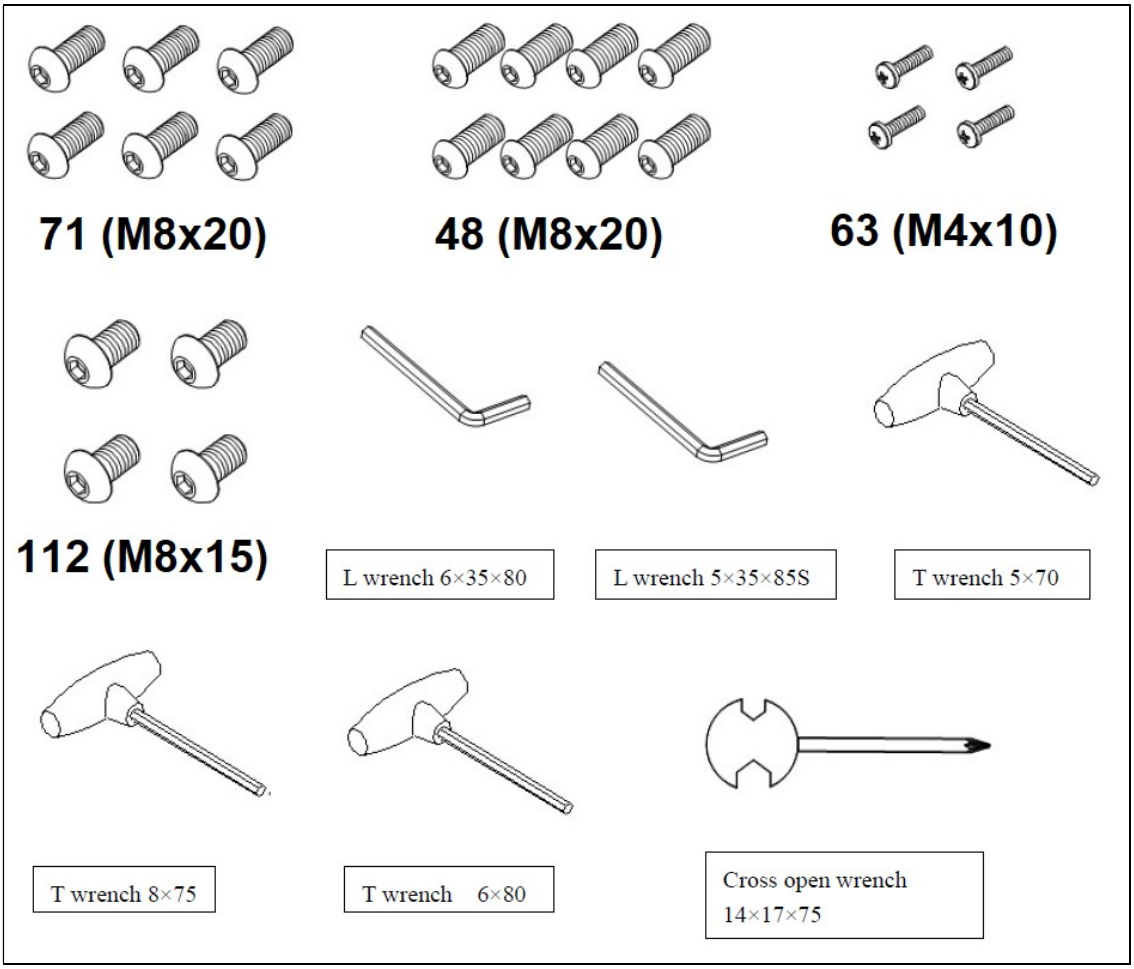
G688 LED



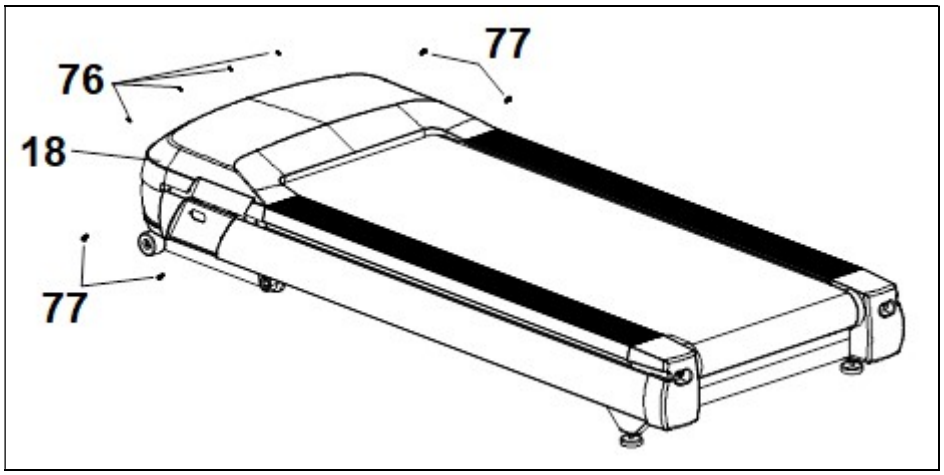
Běžecký pás BH FITNESS INERTIA G688R LED
Návod k obsluze
CZ

Obr. 0

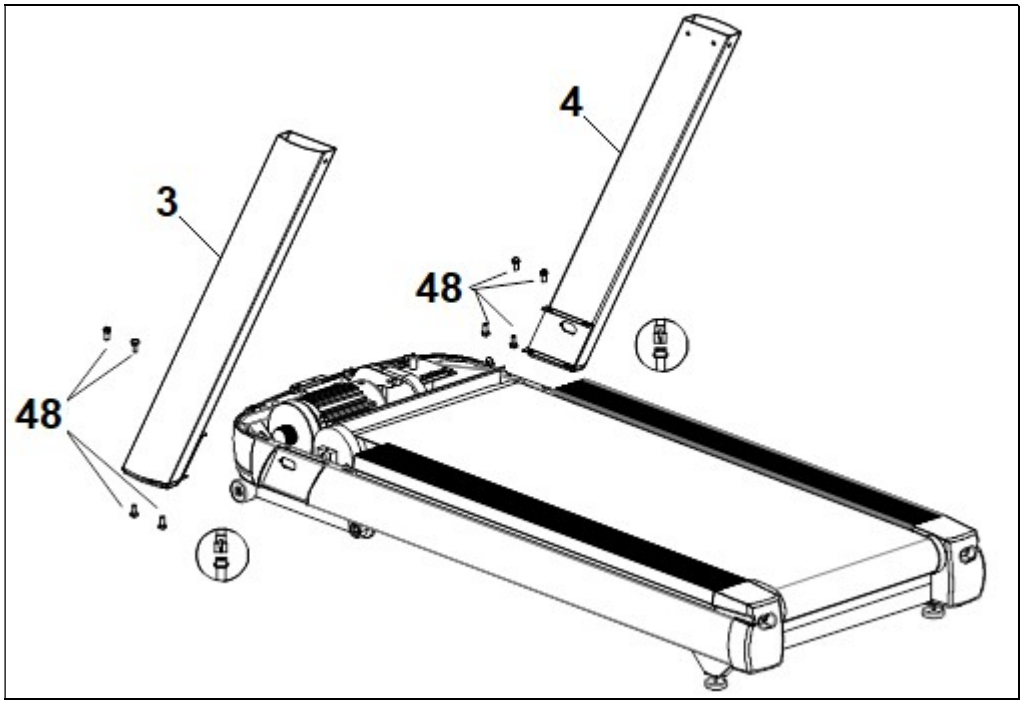

1
5
91
3
4
20
200
156


71 (M8x20)
48 (M8x20)
63 (M4x10)
112 (M8x15)
L wrench 6×35×80
L wrench 5×35×85S
T wrench 5×70
T wrench 8×75
T wrench 6×80
Cross open wrench
14×17×75

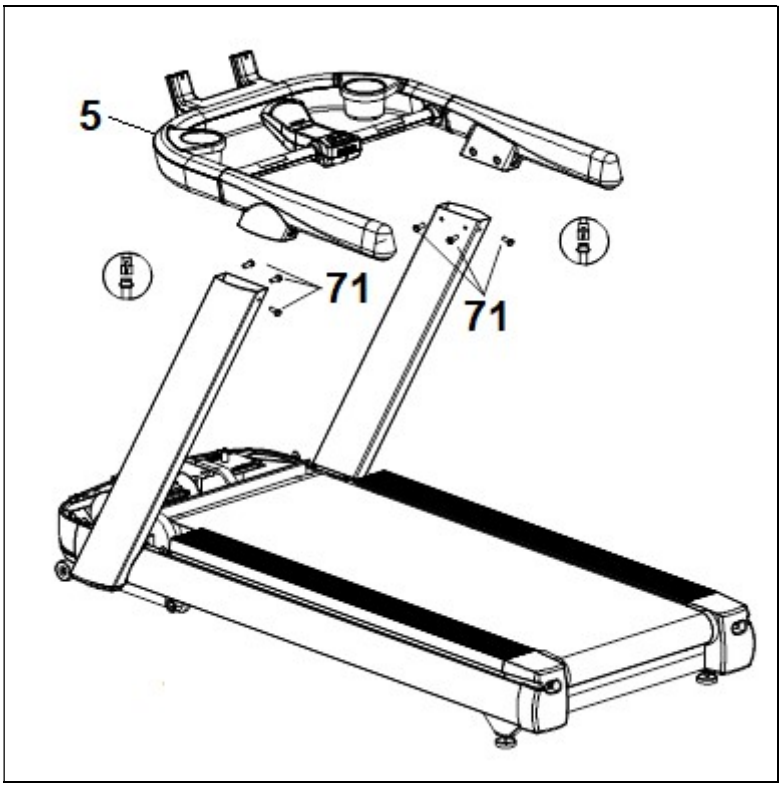
Obr. 1



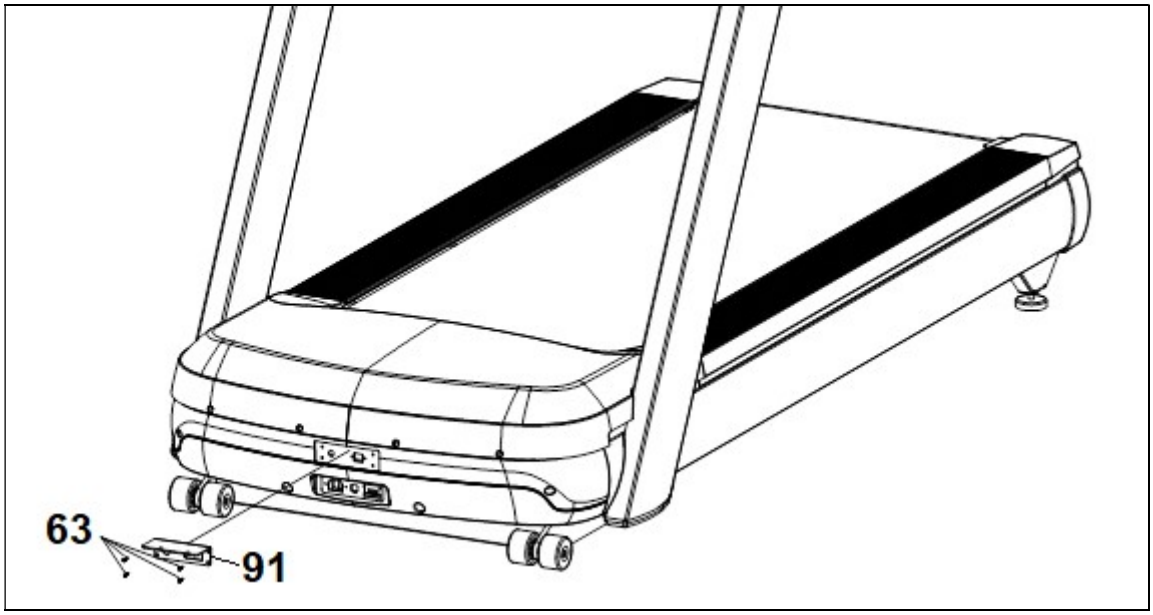
Obr. 2



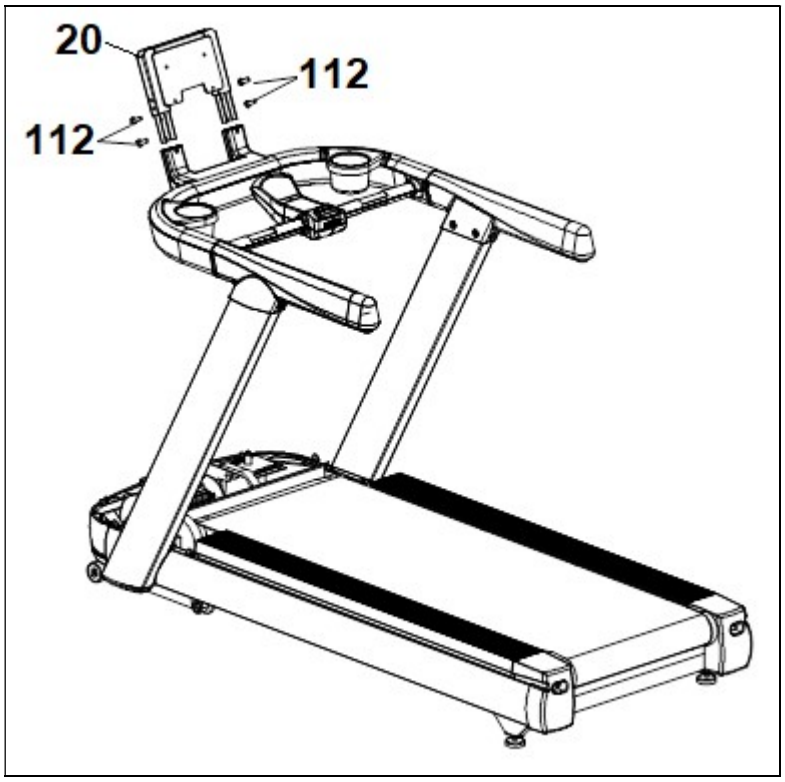
Obr. 3



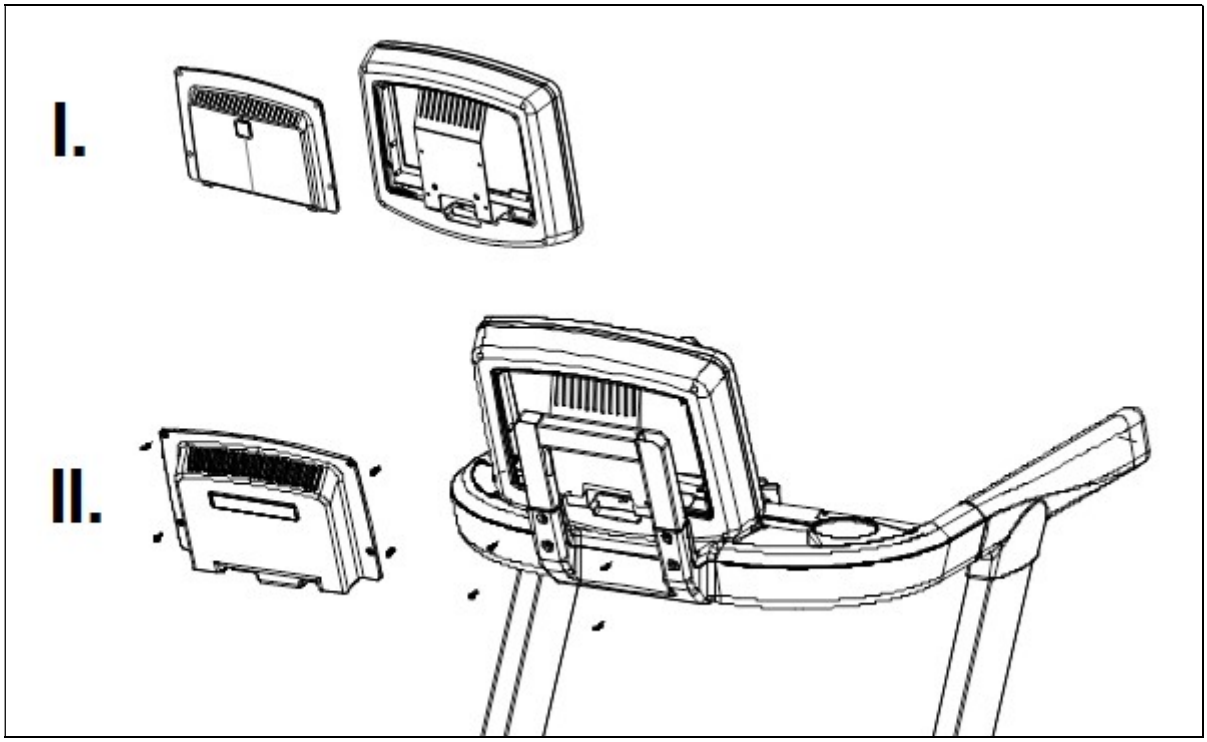
Obr. 4



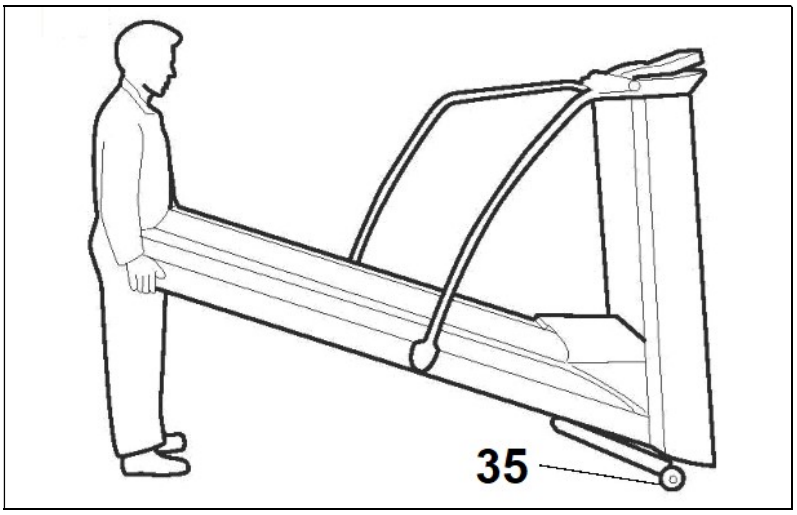
Obr. 5



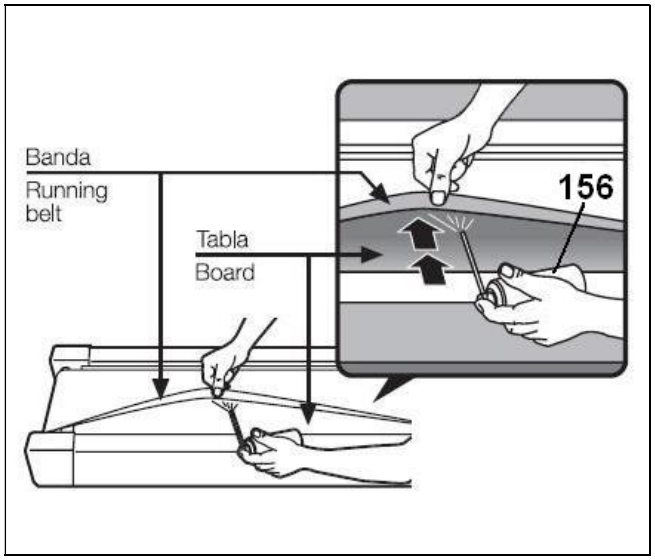
Obr. 6



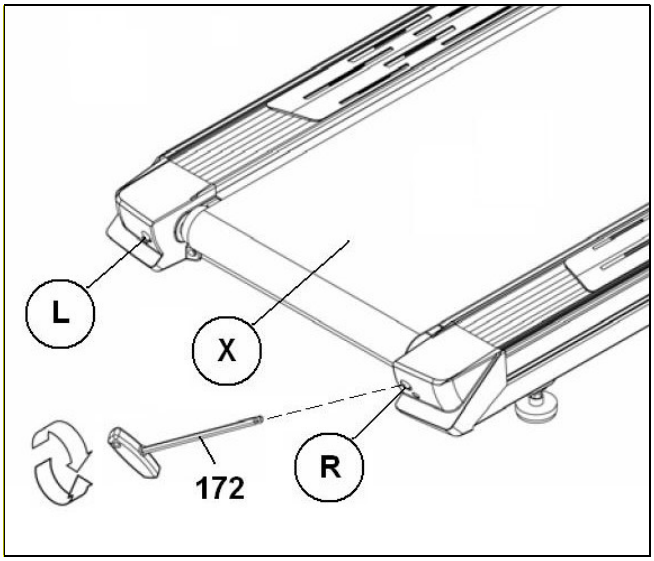
Obr. 7



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:

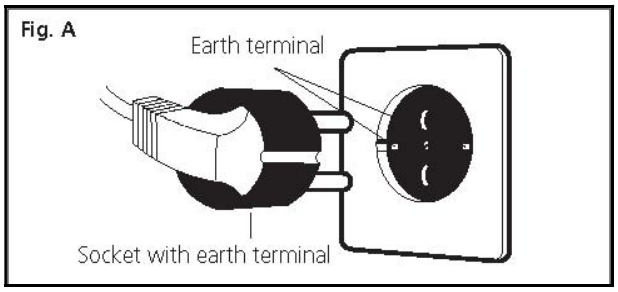
1 Trenažér je určen pro profesionální použití.
2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba. Hmotnost uživatele nesmí překročit 182 kg.
3 Umístěte jednotku na rovný povrch tak, aby kolem dokola zůstal alespoň 1 m volného prostoru a 2 m v zadní části. Nepokládejte jednotku na povrch, který 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 zemnící vodič a zástrčku se zemnícím kolíkem.

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



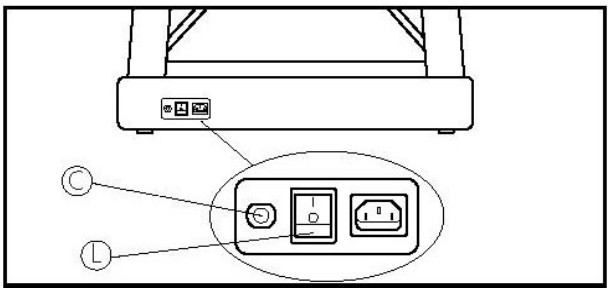
Při používání elektrických spotřebičů vždy dodržujte následující rady:
1 Před připojením k síti se ujistěte, že je síťové napětí shodné s napětím trenažéru. Napětí musí být stejné jako napětí uvedené na typovém štítku a otvory v zásuvce musí odpovídat kolíkům na zástrčce.
2 Abyste snížili riziko úrazu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

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

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

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

Obr. B



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži trenažéru je vhodná pomoc další osoby.

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

(1) tělo trenažéru
(3) boční lišta (levá)
(4) boční lišta (pravá)
(5) zásobník
(20) držák monitoru
(91) deska pro upevnění internetového kabelu
(200) monitor
(156) láhev maziva

(71) šroub M8x20
(48) šroub M8x20
(63) šroub M4x10
(112) šroub M8x15
klíče

Montáž provádějte v následujících krocích:

1. MONTÁŽ BOČNÍCH LIŠT

K sestavení trenažéru jsou třeba alespoň dvě osoby. Předejdete tak případným nehodám.
Nejprve povolte šrouby (77), (76) na krytu motoru (18) a sejměte kryt (18), obr. 1.

2. Umístěte levou boční lištu (3), obr. 2, k hlavní konstrukci a protáhněte kabely (TV, internet) přes levou boční lištu (3), obr. 2. Poté lehce přišroubujte levou boční lištu (3) ke konstrukci pomocí šroubů (48).

3. Poté umístěte pravou boční lištu (4), obr. 2, k hlavní konstrukci a protáhněte napájecí kabel, kabel monitoru a zemnící kabel pravou boční lištou (4). Poté lehce přišroubujte pravou boční lištu (4) ke konstrukci pomocí šroubů (48).

4. MONTÁŽ DRŽÁKU MONITORU

Uchopte madlo (5) a propojte kabely s kabely vyčnívajícími z řídítek, obr. 3.
Jakmile to uděláte, opřete řídítka madla o horní část tyčí a dejte pozor, abyste nezachytili žádný z kabelů.

Nyní utáhněte pomocí šroubů (71), obr. 3. Utáhněte šrouby bočních lištz předchozích kroků.

5. MONTÁŽ KRYTU MOTORU

Umístěte kryt motoru (18) na trenažér, obr. 4, a utáhněte dříve odstraněné šrouby (77), (76), obr. 4. Upevňovací podpěru (91) připevněte ke konstrukci pomocí šroubů (63).

MONTÁŽ MONITORU

Umístěte držák monitoru (20) na zásobník (5), upevněte jej šrouby (112) a pevně upevněte, obr. 5. Odstraňte šrouby ze zadního krytu monitoru a sejměte zadní kryt, obr. 6, I. 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, abyste neskřípli kabely, obr. 6, II.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro jednodušší manipulaci opatřena kolečky (35), 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 profesionální použití se doporučuje promazávat pás alespoň jednou za tři měsíce.

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 trenažér používal, aby se pás správně pohyboval a promazával.
Pokud pás po namazání začne prokluzovat, zkontrolujte napnutí. Pro napnutí pásu použijte 6mm imbusový klíč, trenažér nastavte na rychlost 4 km/h a otočte šrouby (R a L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

SEŘÍZENÍ PÁSU

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

VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý, postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte trenažér 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 vhodné způsob, jak kontrolovat naši váhu, zlepšit kondici a pomoci nám relaxovat.

VÝHODY CVIČENÍ

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

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

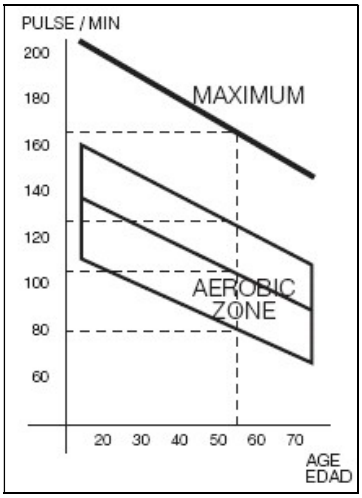
Jídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje kolem 70 kalorií za hodinu, aby naše životní funkce zůstaly aktivní.

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= tep 170

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



CVIČEBNÍ PROGRAM

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

Poraďte 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 nepříliš náročné. Doporučujeme cvičit 3x-5x týdně. Před zahájením každého cvičení je důležitá rozcvička po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. Chrání vaše svaly a připraví váš kardiorespirační systém.

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

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

POZNÁMKA NA ZÁVĚR

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

KONTROLA A ÚDRŽBA

Trenažér vypněte a odpojte napájecí kabel. K očištění prachu použijte vlhký hadřík nebo ručník. Nepoužívejte rozpouštědla. Okolí viditelných součástí opatrně vysajte vysavačem. Můžete také vysát spodní stranu jednotky položením na jednu ze stran. Podobně můžete vysát vnitřek krytu motoru (buďte opatrní při manipulaci s kabely).

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.

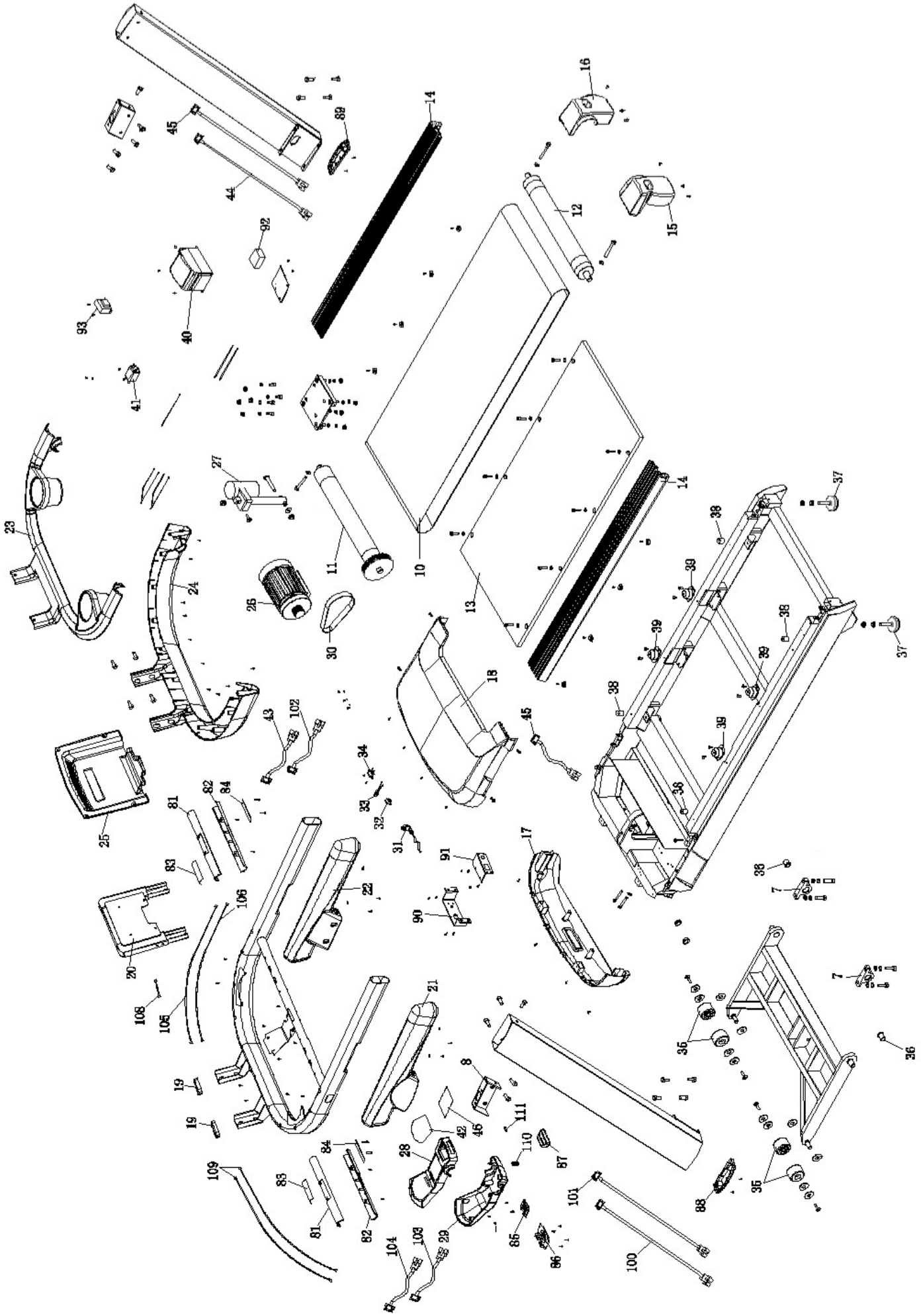
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

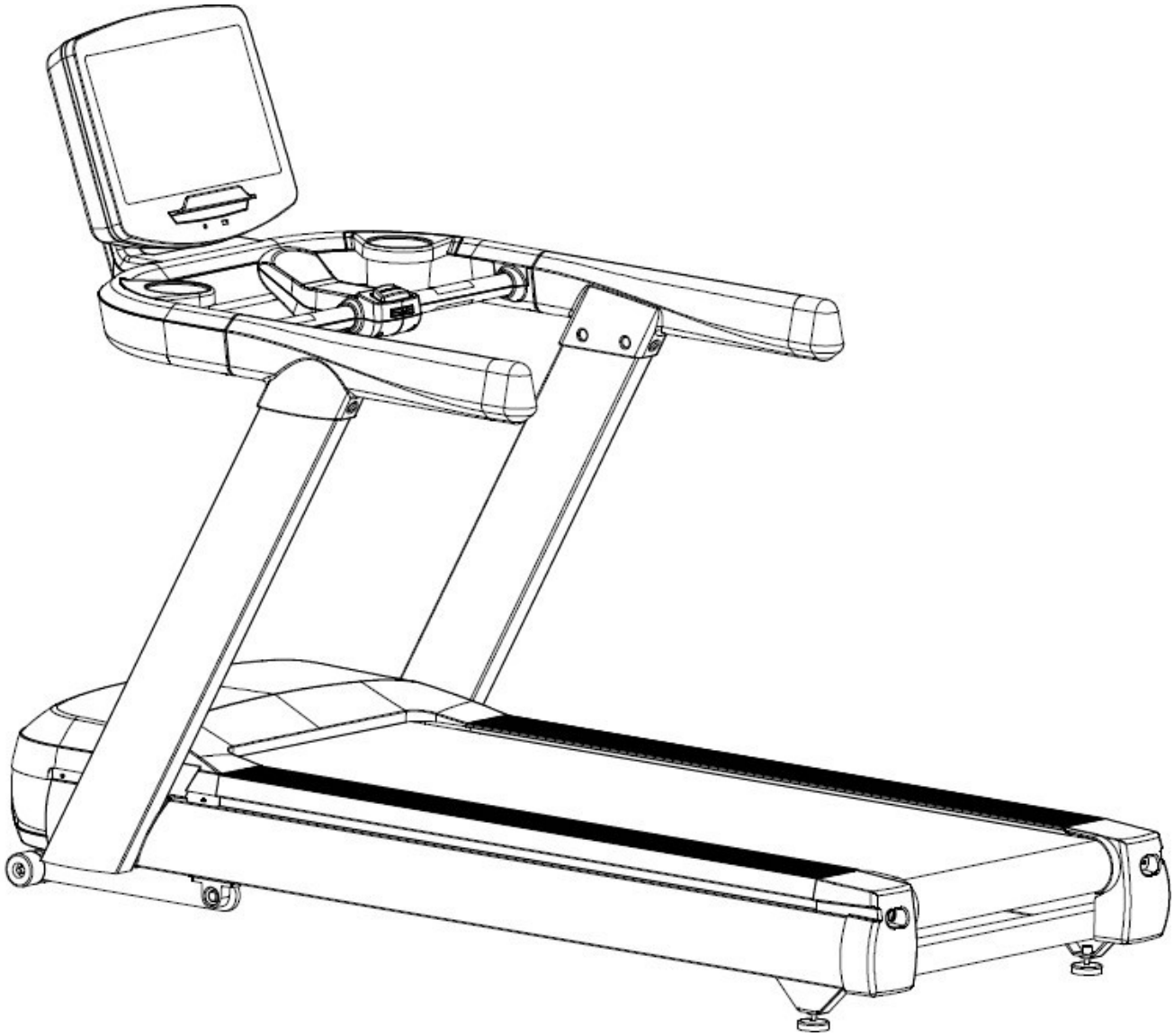
TABULKA PORUCH

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).

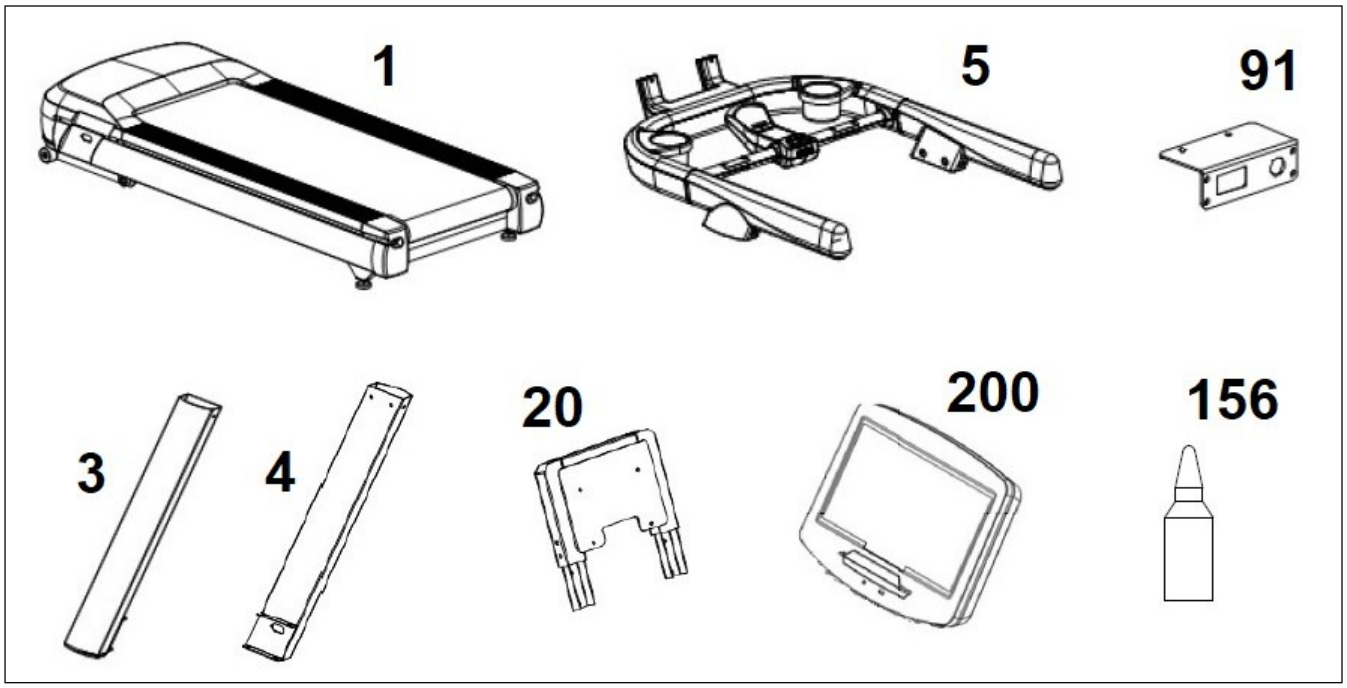
G688BM

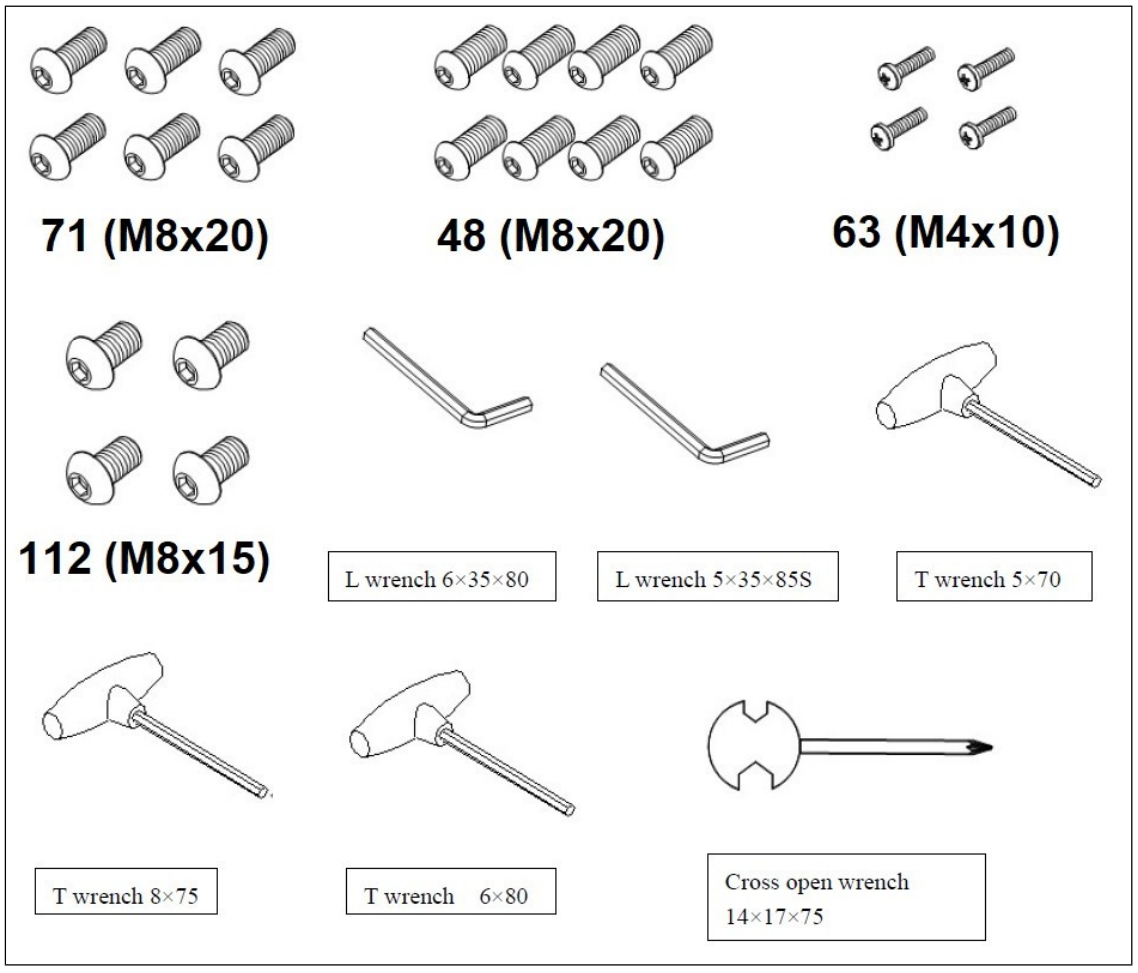




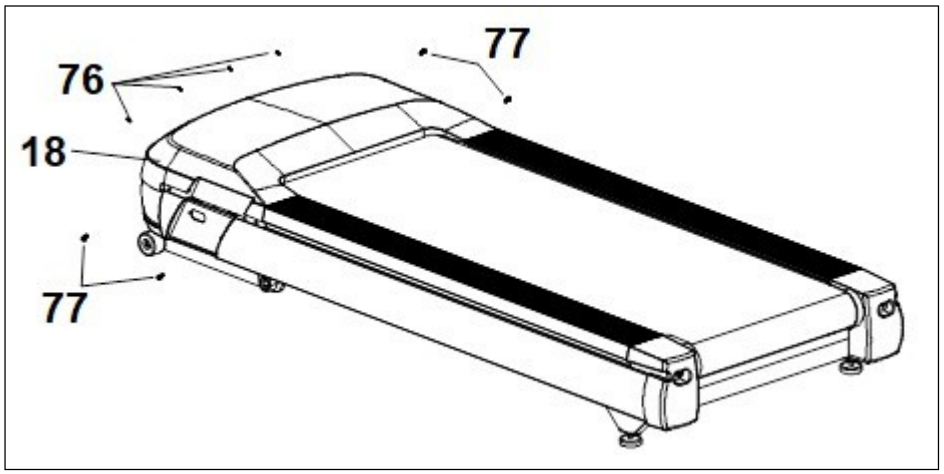
Bežecký pás BH FITNESS INERTIA G688R LED
Návod na obsluhu
SK

Obr. 0

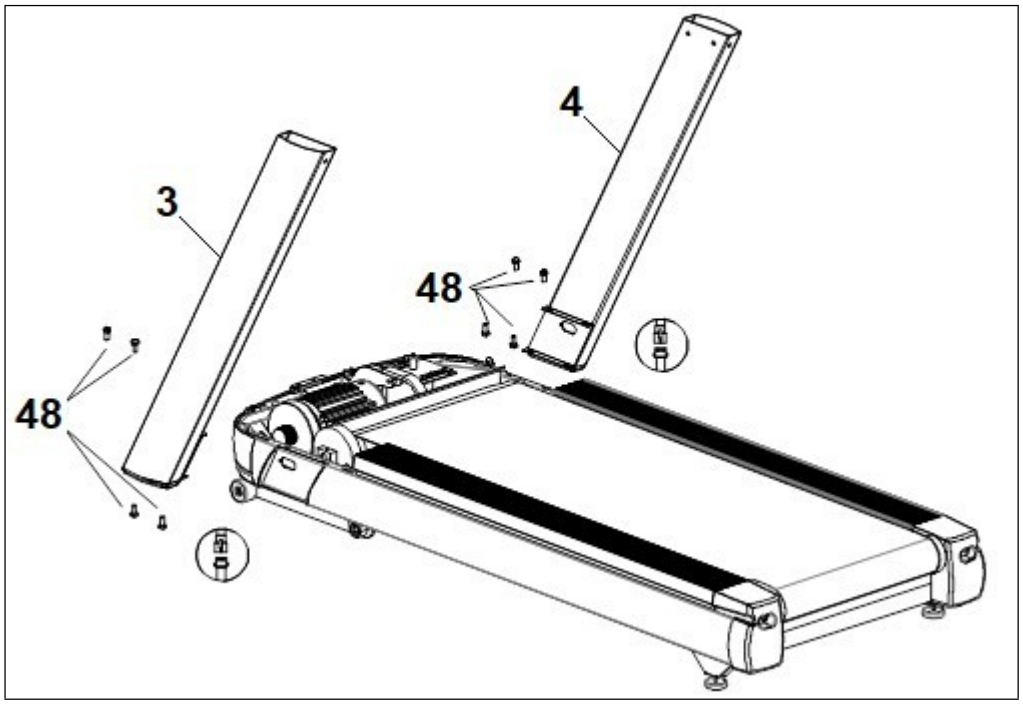

1
5
91
3
4
20
200
156


71 (M8x20)
48 (M8x20)
63 (M4x10)
112 (M8x15)
L wrench 6×35×80
L wrench 5×35×85S
T wrench 5×70
T wrench 8×75
T wrench 6×80
Cross open wrench
14×17×75

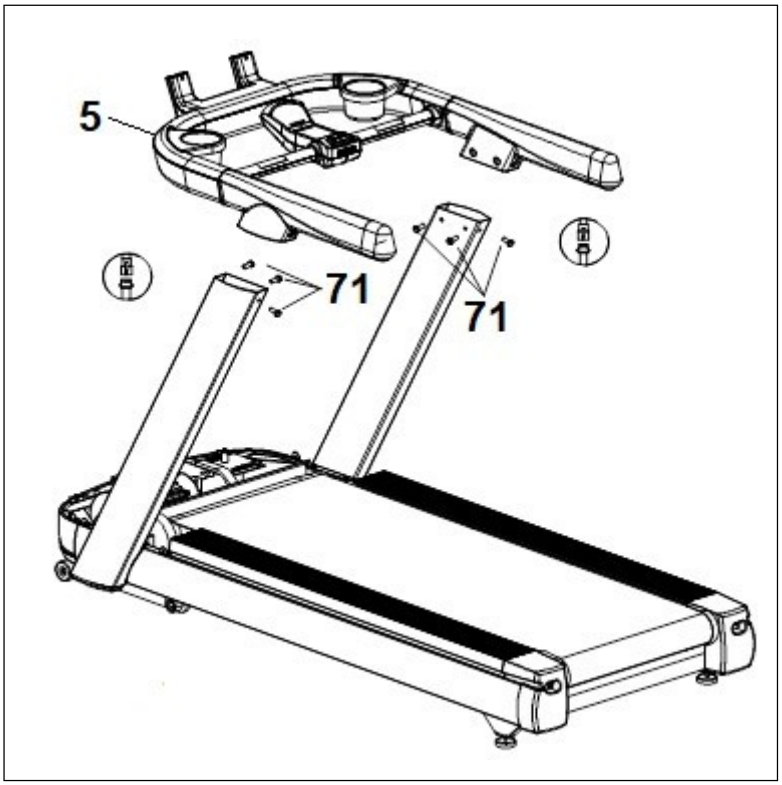
Obr. 1



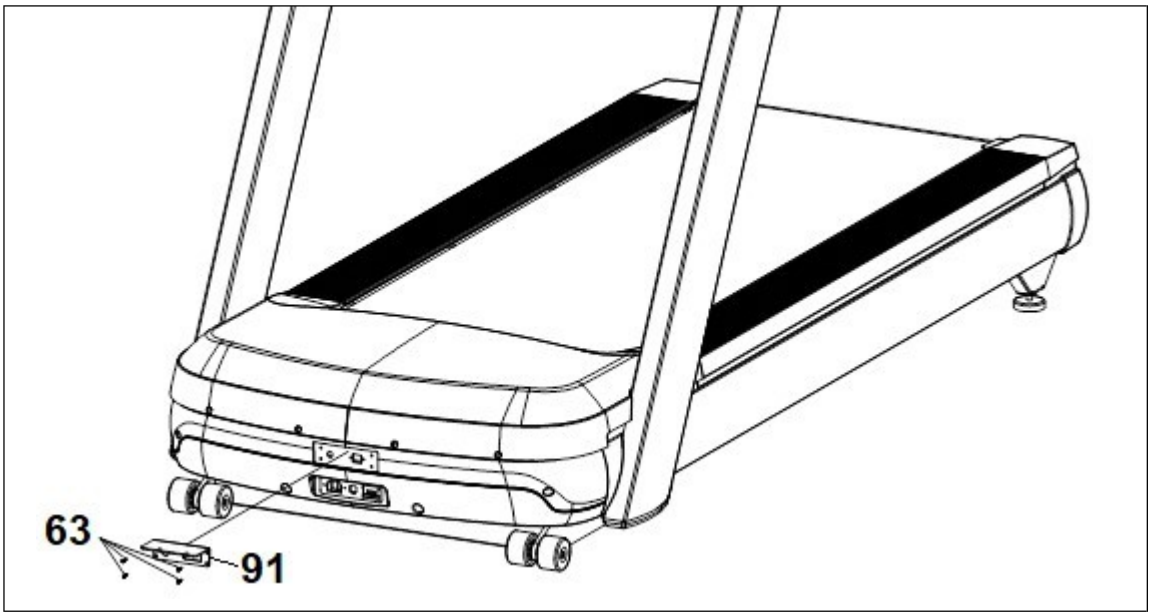
Obr. 2



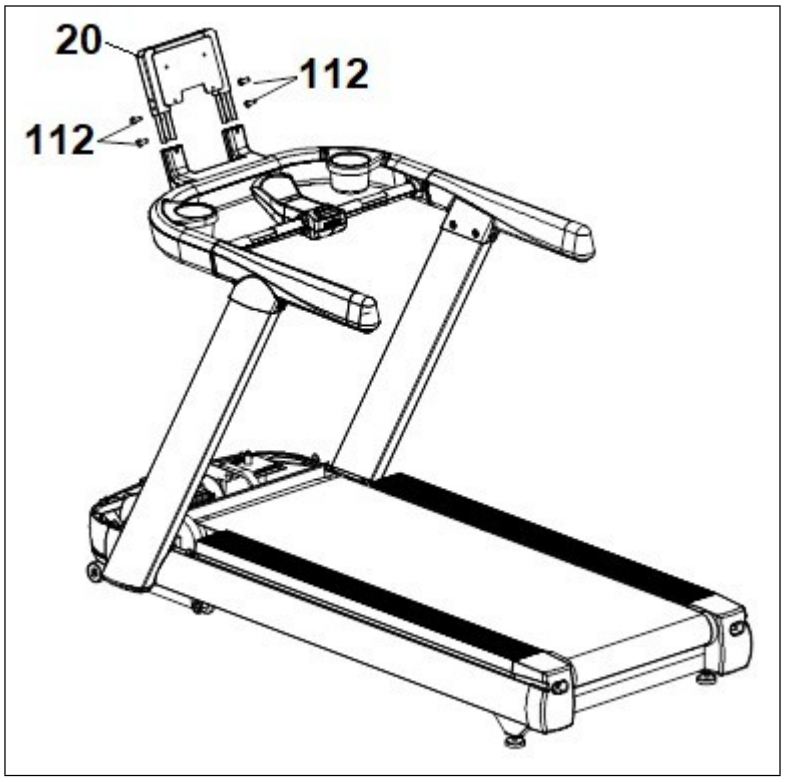
Obr. 3



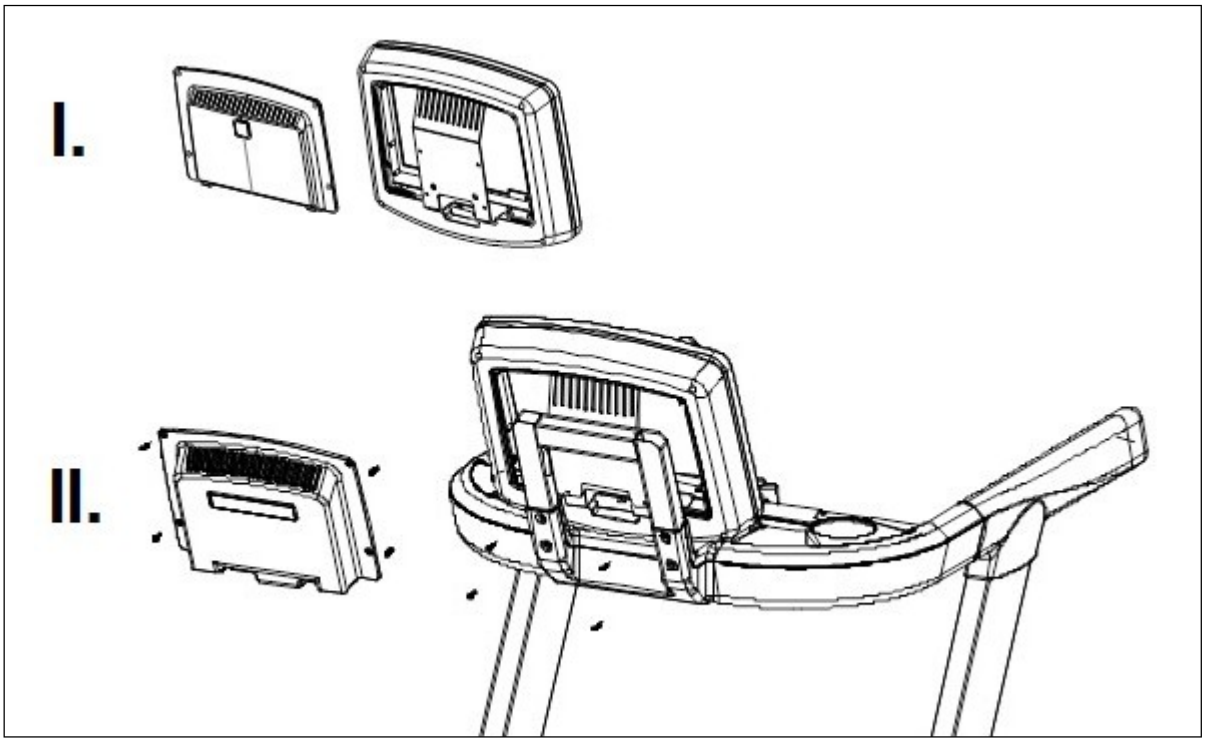
Obr. 4



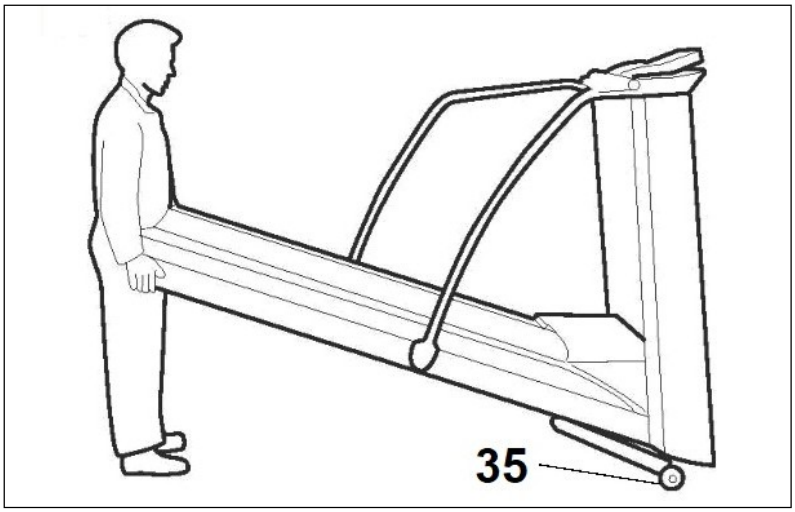
Obr. 5



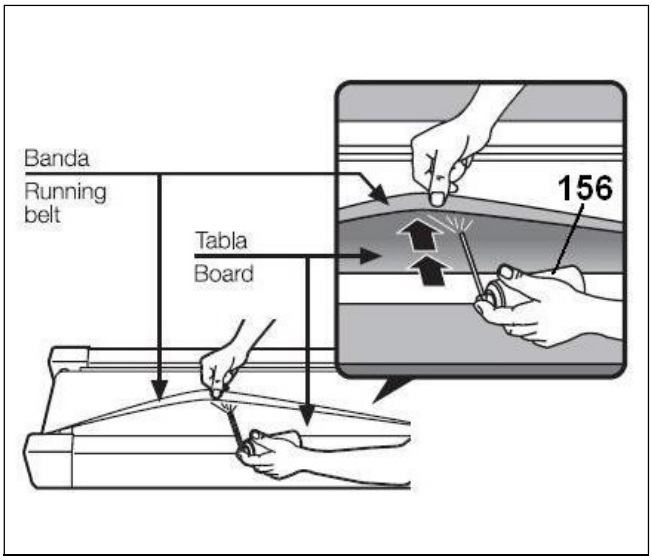
Obr. 6



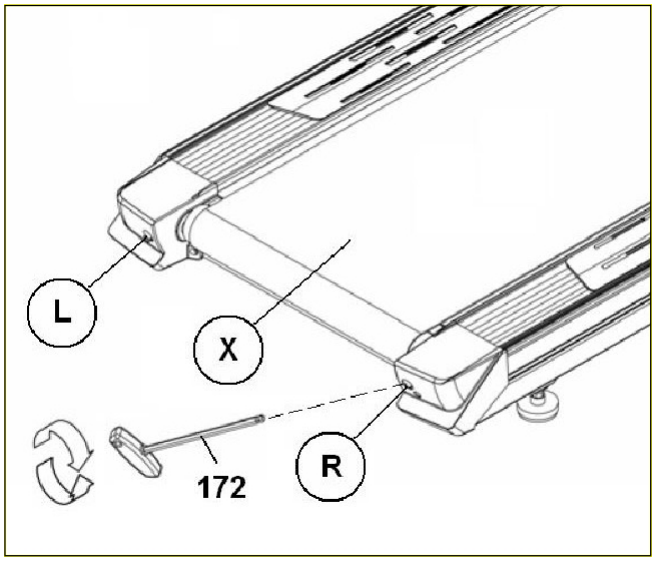
Obr. 7



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 v danom čase cvičiť len jedna osoba. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 182 kg.

3 Jednotku umiestnite na rovný povrch tak, aby bol okolo nej voľný priestor aspoň 1 m a vzadu 2 m. Neumiestňujte jednotku na povrch, ktorý by mohol blokovať vetrací otvor. Trenažér používajte na pevnom a rovnom povrchu s ochranou podlahy alebo koberca.

4 Jednotka je vybavená bezpečnostným kľúčom. Bezpečnostný kľúč musí byť vložený do otvoru v kryte, inak nebude trenažér fungovať. Pri cvičení si vždy pripnite kábel bezpečnostného kľúča k odevu. Vždy, keď sa trenažér nepoužíva, vyberte bezpečnostný kľúč a chráňte ho pred deťmi a inými osobami.

5 Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že funguje správne. Nikdy nepoužívajte 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 bez dozoru kvalifikovanej osoby.

9 V prípade núdze položte nohy na bočné zábradlia a držte sa zábradlia, kým sa zariadenie nezastaví.

10 Pri nastupovaní a vystupovaní alebo pri zmene rýchlosti používajte madla, neskáčte na pás, keď je v pohybe.

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

12 Nestojte na páse, keď sa pohybuje.

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

14 Trenažér nepoužívajte vonku.

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

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

17 Nikdy používať príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.

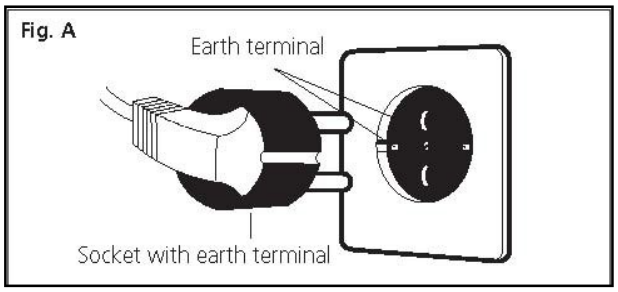
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

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 trenažéri. Napätie musí byť rovnaké ako napätie uvedené na typovom štítku a otvory v zásuvke musia zodpovedať kolíkom na zástrčke.

2 Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, najprv prepnite spínač do polohy "0" a potom ho odpojte zo zásuvky. Prístroj vždy odpojte zo zásuvky ihneď po použití a pred čistením.

3 Pred začatím akejkoľvek údržby alebo inštalácie sa uistite, že je bežecký pás vypnutý a odpojený od elektrickej siete.

4 Neodpájajte bežecký pás ťahaním za napájací k á b e l .

5 Prístroj nepoužívajte, ak je napájací kábel poškodený alebo opotrebovaný

6 Napájací kábel držte mimo horúcich povrchov.

BEZPEČNOSTNÝ ISTIČ

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

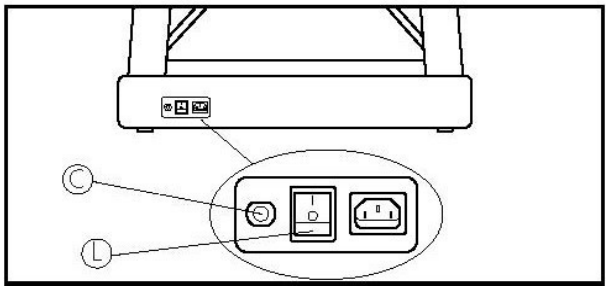
Ak sa tak stane:

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

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

Ak sa istič opakovane vypína, pravdepodobné príčiny sú:
-abnormálne pracovné podmienky,
-bežecký pás potrebuje mazanie,
-Použité mazivá 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 trenažéra sa odporúča pomoc ďalšej osoby.

Vyberte všetky diely zo škatule a uistite sa, že sú v nej uložené diely uvedené nižšie, pozri obrázok 0.

(1) telo trénera
(3) bočná lišta (vľavo)
(4) bočná lišta (vpravo)
(5) zásobník
(20) držiak monitora
(91) Montážna doska na internetový kábel
(200) monitor
(156) fľaša maziva

(71) skrutka M8x20
(48) skrutka M8x20
(63) skrutka M4x10
(112) skrutka M8x15
kľúče

Inštalácia prebieha v nasledujúcich krokoch:

1. MONTÁŽ BOČNÝCH LÍŠT

Na zostavenie trenažéra sú potrebné aspoň dve osoby. Predídete tak prípadným nehodám.
Najprv uvoľnite skrutky (77), (76) na kryte motora (18) a odstráňte kryt (18), obr. 1.

2. Umiestnite ľavú bočnú lištu (3), obr. 2, na hlavnú konštrukciu a pretiahnite káble (TV, internet) cez ľavú bočnú lištu (3), obr. 2. Potom zľahka priskrutkujte ľavú bočnú lištu
pripevnite koľajnicu (3) ku konštrukcii pomocou skrutiek (48).

3. Potom umiestnite pravú bočnú lištu (4), obr. 2, na hlavný konštrukciu a cez pravú bočnú lištu (4) pretiahnite napájací kábel, kábel monitora a uzemňovací kábel. Potom pravú bočnú lištu (4) ľahko priskrutkujte ku konštrukcii pomocou skrutiek (48).

4. MONTÁŽ DRŽIAKA MONITORA

Uchopte madlo (5) a prepojte káble s káblami vyčnievajúcimi z riadidiel, obr. 3.

Akonáhle to urobíte, oprite riadidlá madla o hornú časť tyčí a dajte pozor, aby ste nezachytili žiadny z káblov.

Teraz utiahnite skrutky (71), obr. 3. Utiahnite skrutky bočných líšt z predchádzajúcich krokov.

5. MONTÁŽ KRYTU MOTORA

Nasaďte kryt motora (18) na trenažér, obr. 4, a utiahnite predtým odstránené skrutky (77), (76), obr. 4. Pripevnite montážnu konzolu (91) ku konštrukcii pomocou skrutiek (63).

MONTÁŽ MONITORA

Umiestnite držiak monitora (20) na podnos (5), zaistite h o skrutkami (112) a pevne ho upevnite, obr. 5. Odstráňte skrutky zo zadného krytu monitora a odstráňte zadný kryt, obr. 6, I. Spojte káble vychádzajúce z monitora s káblami vychádzajúcimi z podnosu. Odstráňte skrutky zo zadnej strany monitora. Monitor umiestnite na držiak a zaistite ho predtým odstránenými skrutkami. Potom pripevnite zadný kryt pomocou predtým odstránených skrutiek, pričom dávajte pozor, aby nedošlo k stlačeniu káblov, Obrázok 6, II.

MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Prístroj je vybavený kolieskami (35) na ľahšiu manipuláciu, obr. 7. Uistite sa, že napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky. Bežecký pás NESMIETE premiestňovať po nerovných podlahách.

MAZANIE

Mesačne kontrolujte mazanie remeňa. Pred mazaním odpojte bežecký 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 premazať aspoň raz za tri mesiace.

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 spustite program bez toho, aby niekto používal bežecký pás, 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 trenažér na rýchlosť 4 km/h a otočte skrutky (R a L) o jednu otáčku v smere hodinových ručičiek.

NASTAVENIE PÁSOV

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

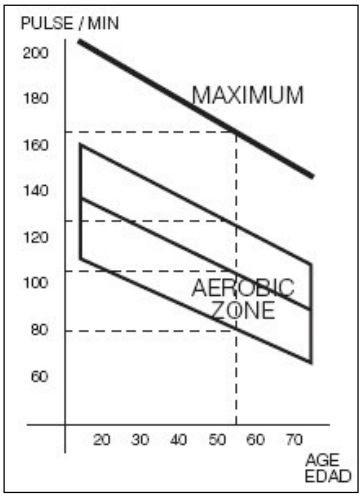
Jedlo, ktoré zjeme, sa okrem iného premieňa na energiu (kalórie) pre naše telo. Ak prijmeme viac kalórií, ako ich spálime, tučnieme, a naopak, ak spálime viac kalórií, ako ich zjeme, chudneme. V pokoji telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo naše životné funkcie aktívne.

MONITOROVANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Výkon sa odráža v srdcovej frekvencii (pulzácii), ktorá sa zvyšuje so zvyšujúcou sa záťažou a rýchlosťou. Výkon závisí od rýchlosti. Ak zvýšite rýchlosť, zvýši sa aj vaša práca a tepová frekvencia. Ak sa 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	
Maximum	170	
85%	144	Aeróbna zóna
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.
Poraďte 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 zahrievať pri nízkej rýchlosti. Chráni to vaše svaly a pripravuje váš kardiorespiračný systém.
Ďalšia fáza bude trvať 15-20 minút s tepovou frekvenciou medzi 65-75 % alebo 75-85 % pre tých, ktorí sú už zvyknutí cvičiť. Neskôr, keď už budeme v lepšej kondícii, môžeme tento čas rozdeliť medzi tieto dve úrovne, ale vždy majme na pamäti, že srdcová frekvencia nesmie prekročiť 85 % (aeróbna zóna) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu srdcovú frekvenciu, ktorá zodpovedá nášmu veku.
Po ukončení tréningu je dôležité uvoľniť svaly. To možno dosiahnuť chôdzou pri nízkej rýchlosti počas 2-3 minút, kým tepová frekvencia neklesne pod 65 %. Zabránite tak bolestivosti svalov, najmä po intenzívnom cvičení. Program je vhodné ukončiť aj niekoľkými relaxačnými cvičeniami na podlahe.

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

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

G688BM

