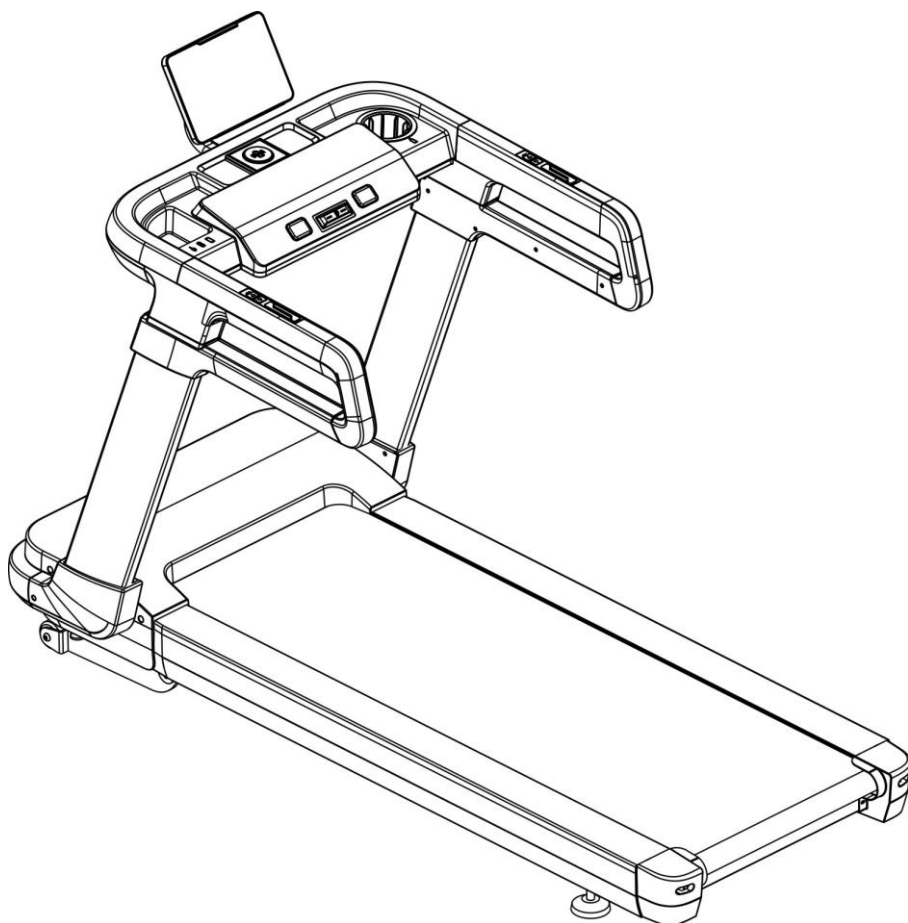




Instrucciones de montaje y utilización

Instructions for assembly and use

Návod k montáži a použití

Návod na montáž a použitie

Instructions de montage et utilisation

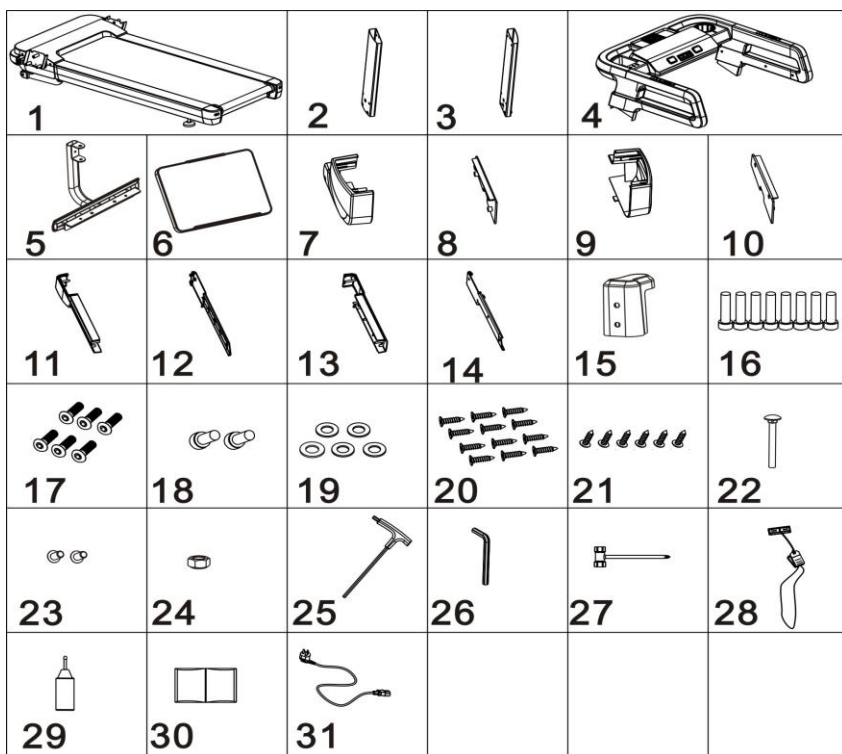
Montage und gebrauchsanleitung

Instruções de montagem e utilização

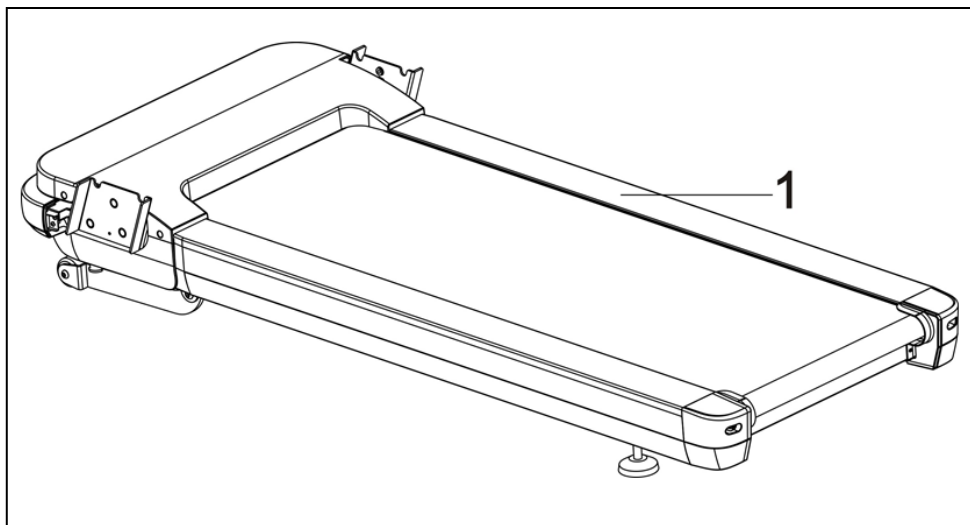
Istruzioni di montaggio e uso

Montage-en gebruiksinstructies

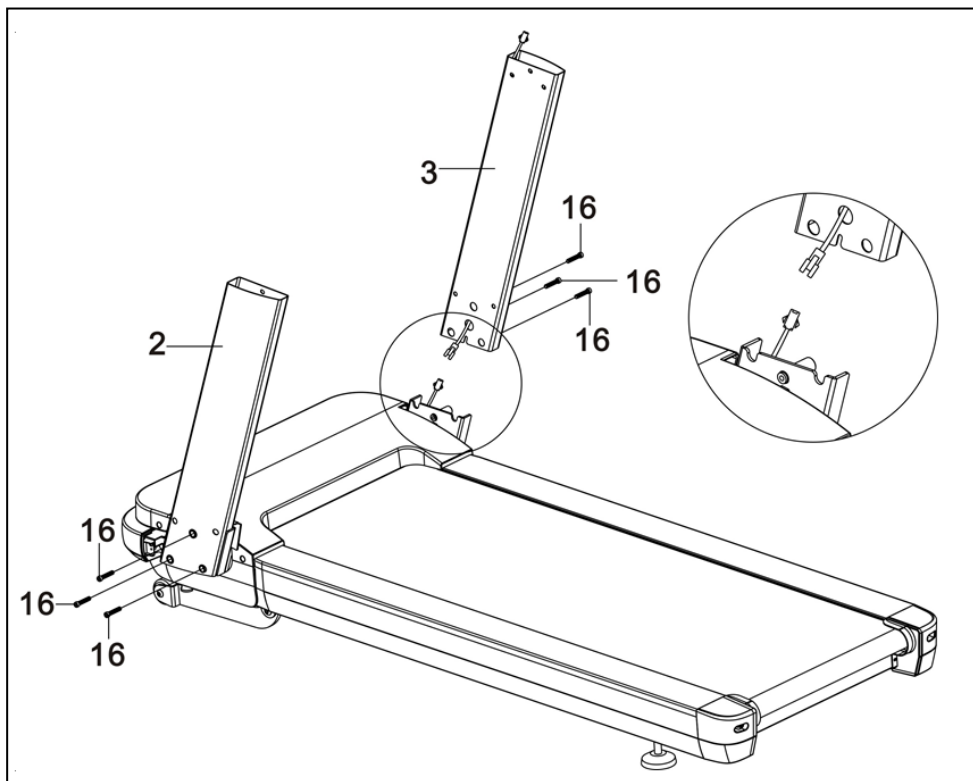
OBR.0



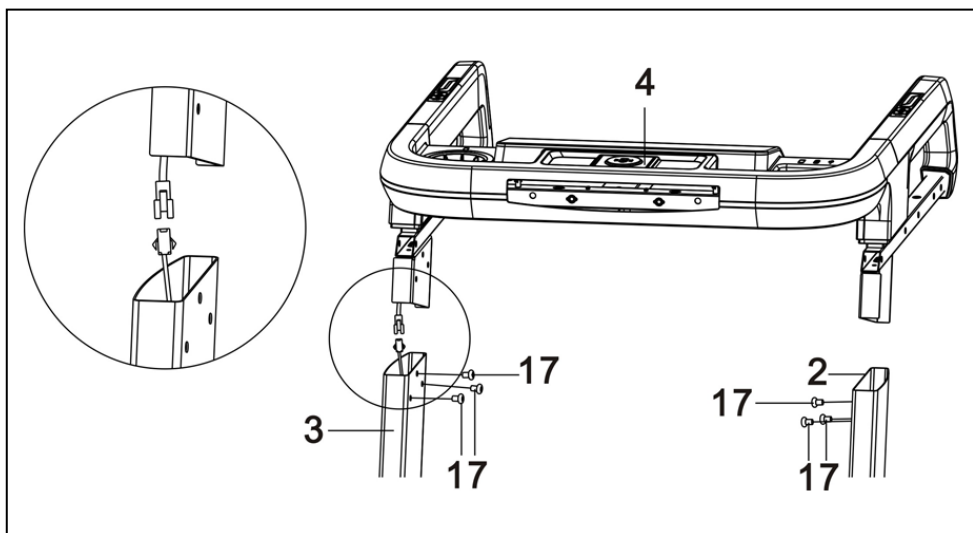
OBR.1



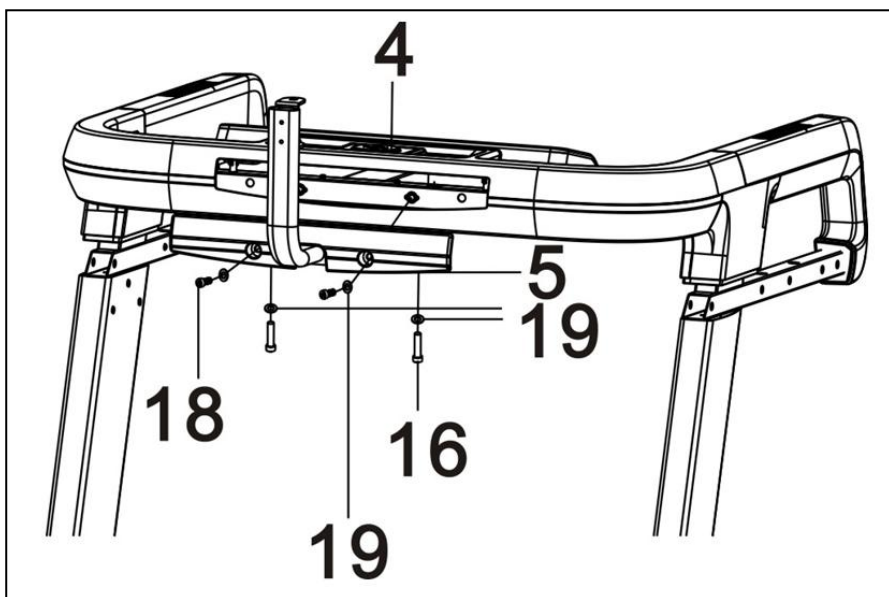
OBR.2



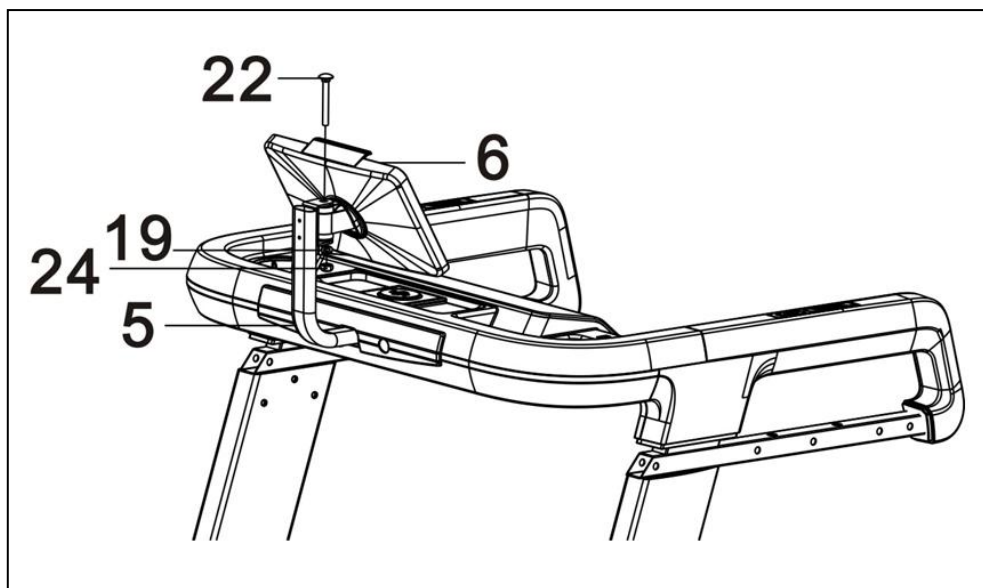
OBR.3



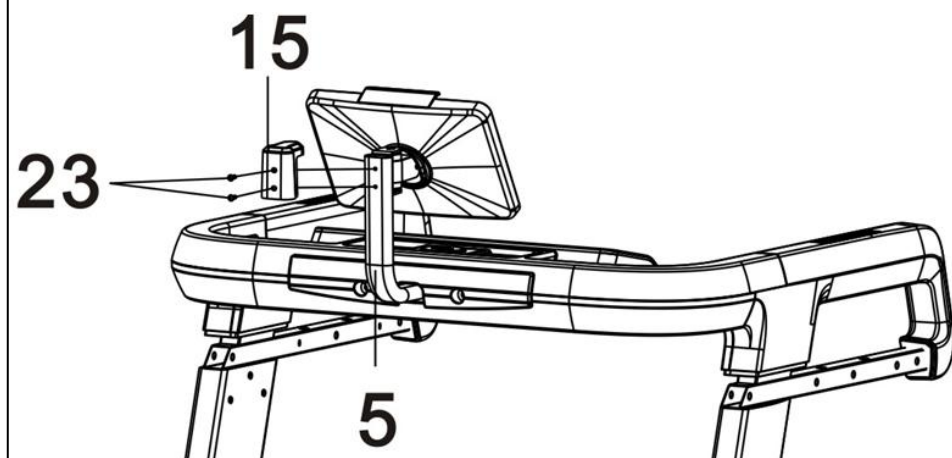
OBR.4



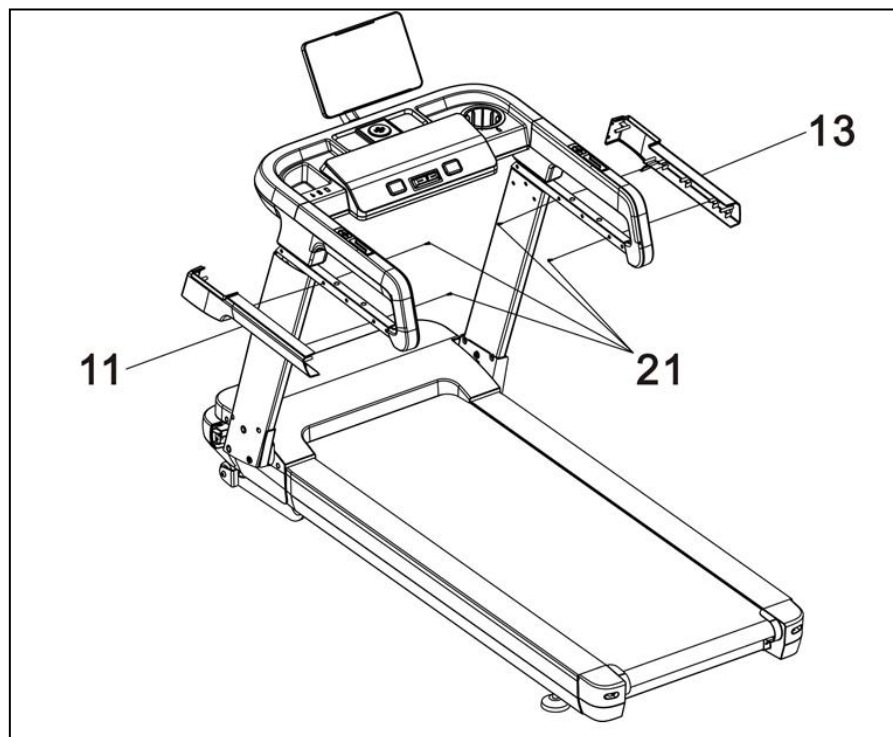
OBR .5



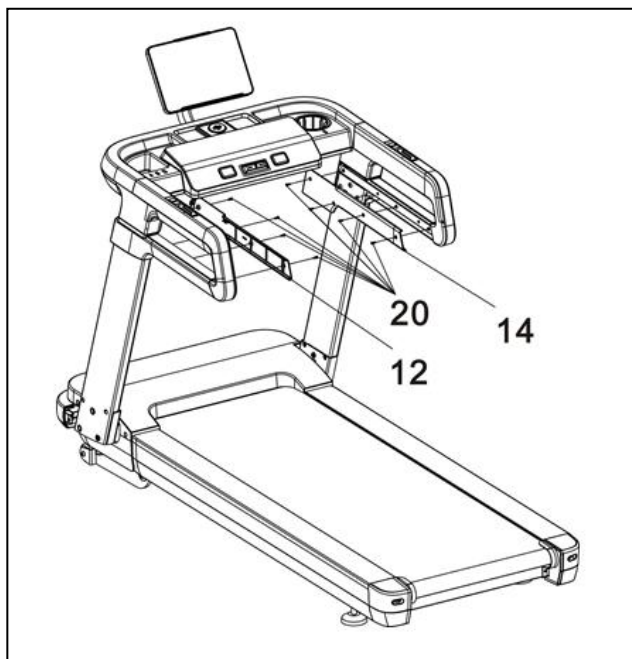
OBR .6



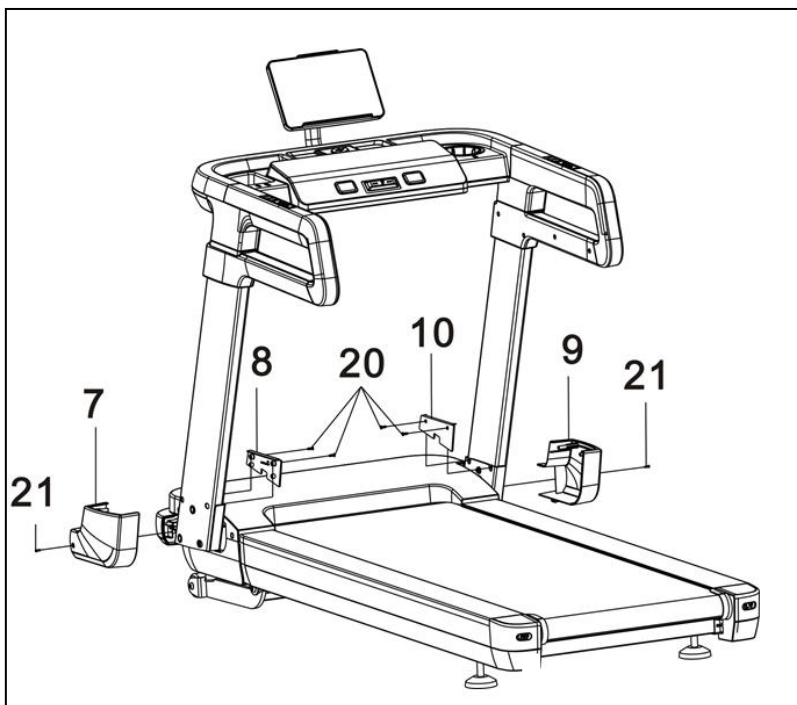
OBR .7



OBR .8



OBR .9



OBECE NÉ POKYNY

Pečlivě si přečtete pokyny obsažené v této příručce. Obsahuje důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě běžeckého pásu.

Při používání tohoto zařízení byste měli vždy dodržovat určitá bezpečnostní opatření, včetně následujících:

- 1** Tento přístroj je určen výhradně pro domácí použití.
- 2** Zařízení může používat vždy pouze jedna osoba. Může být používáno pouze osobami s hmotností do 130 kg.
- 3** Přístroj umístěte na rovný povrch s volným prostorem minimálně 2 metry za přístrojem a 1 metr kolem něj. Neumísťujte přístroj na povrch, který by mohl blokovat ventilační otvory. Pod přístroj položte ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy nebo koberce.
- 4** Vaše zařízení je vybaveno bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do příslušného otvoru, jinak zařízení nebude fungovat. Při používání zařízení vždy připněte šňůru bezpečnostního klíče k oděvu. Pokud zařízení nepoužíváte, bezpečnostní klíč vyjměte a uložte jej mimo dosah dětí a jiných osob.
- 5** Před použitím se ujistěte, že běžecký pás funguje správně. Nikdy nepoužívejte zařízení, které by mohlo být vadné.
- 6** Majitel je odpovědný za to, aby všichni, kdo stroj používají, byli řádně informováni o všech nezbytných bezpečnostních opatřeních.
- 7** Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti si musí být vždy vědomi jejich

zvědavé povahy a toho, jak tato povaha často vede k nebezpečným situacím a chování, které může způsobit nehody. Proto by měly být vždy pod dohledem. Za žádných okolností by tento přístroj neměl být používán jako hračka.

8 Nedovolte dětem nebo osobám se zdravotním postižením používat zařízení bez přísného dohledu kvalifikované osoby.

9 V případě nouze položte nohy na boční lišty a držte se madla, dokud se zařízení nezastaví.

10 Při nastupování a vystupování z běžeckého pásu a při změně rychlosti se držte madla. Neskákejte na pás, když je v pohybu.

11 Držte ruce v dostatečné vzdálenosti od všech pohyblivých částí. Neumísťujte ruce, nohy ani žádné jiné předměty pod pás běžeckého pásu.

12 Nestůjte na pásu, když je v pohybu.

13 Používejte vhodné oblečení a obuv. Ujistěte se, že jsou všechny tkaničky/šňůrky správně zavázané. Abyste předešli zranění a zbytečnému opotřebení pásu, ujistěte se, že vaše obuv není špinavá.

14 Přístroj nepoužívejte venku.

15 Není vhodné ponechávat zařízení po delší dobu na vlhkém místě, protože by mohlo rezivět.

16 Dbejte na to, abyste zařízení nepřemazali, protože by mohlo dojít ke znečištění podlahy nebo koberce, na které je zařízení umístěno.

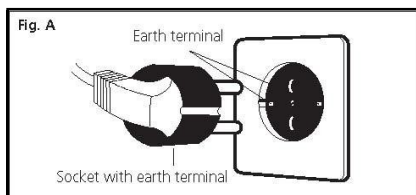
17 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě poruchy zařízení uzemnění odvede elektrický proud pryč od stroje a sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je dodáván s napájecím kabelem, který má uzemňovací vodič a zástrčku s uzemňovacím kolíkem. Zástrčka se smí používat pouze s vhodnou zásuvkou, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu s místními předpisy.

NEBEZPEČÍ! Pokud zařízení není správně uzemněno, hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem. V případě pochybností nechte elektrikářem nebo technickým specialistou zkontrolovat, zda je uzemnění správné. Neupravujte zástrčku dodanou se zařízením. Pokud se nevejde do zásuvky, nechte elektrikářem nainstalovat zásuvku, do které se vejde.

Tento výrobek smí být používán pouze v okruhu 220–240 V s uzemněnou zásuvkou podobnou té, která je znázorněna na obr. A. Ujistěte se, že je zařízení připojeno pouze k zásuvce se stejným uspořádáním kolíků jako zástrčka. S tímto zařízením nepoužívejte adaptér.



Při používání elektrických spotřebičů vždy dodržujte následující doporučení:

1 Před zapojením se ujistěte, že napětí v síti odpovídá napětí zařízení. Napětí v síti musí být stejné jako napětí uvedené na typovém štítku a otvory ve zásuvce musí odpovídat kolíkům zástrčky zařízení.

2 Aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem, nejprve přepněte vypínač do polohy „0“ a poté odpojte zařízení ze zásuvky. Vždy odpojte zařízení ze zásuvky ihned po použití a před čištěním.

3 Před zahájením jakýchkoli údržbových nebo montážních prací se ujistěte, že je běžecí pás vypnutý a odpojený od elektrické sítě.

4 Neodpojujte běžecí pás tažením za síťový kabel.

5 Používejte stroj pouze v případě, že je síťový kabel nepoškozený a neopotřebovaný.

6 Síťový kabel udržujte mimo dosah horkých povrchů.

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ.

Tento model je vybaven elektronickým jističem, který chrání elektronické i elektrické obvody.

Toto bezpečnostní zařízení se automaticky spustí, pokud je zařízení vystaveno abnormální síle nebo teple.

V takovém případě:

1.- Nastavte přepínač (L) umístěný na krytu do polohy „0“ (VYPNUTO) Obr. B. 2.- Stiskněte tlačítko obvodu (C) pro resetování jednotky.

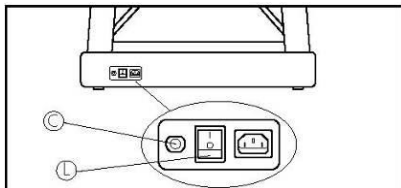
3.- Poté nastavte přepínač (L) do polohy „I“ (ON) a jednotka bude opět připravena k použití.

Pokud se jistič opakovaně spouští, jsou nejpravděpodobnější příčinami:

- Abnormální pracovní podmínky,
- Potřeba mazání pásu běžecího pásu,

- Použití maziv na bázi rozpouštědel,
 - Pás je příliš napnutý.
- Zapojte zařízení do zásuvky se zemnicím terminálem. Nastavte spínač (L) do polohy [1].

Obr. B



NÁVOD K MONTÁŽI.

Pro montážní práce je doporučeno požádat o pomoc druhou osobu.

Ujistěte se, že jsou k dispozici všechny díly, obr. 0:

- (1) Hlavní rám; (2) Levý sloup; (3) Pravý sloupek; (4) Podpěra konzole; (5) Držák pro připojení iPadu; (6) Držák iPadu; (7) Kryt sloupku L1; (8) Kryt sloupku L2; (9) Kryt sloupku R1; (10) Kryt sloupku R2; (11) Kryt madla L1; (12) Kryt madla L2; (13) Kryt madla R1; (14) Kryt madla R2; (15) Kryt držáku iPadu; (16) Šroub M8x40 mm; (17) Šroub M8x15 mm; (18) Šroub M8x15 mm; (19) Podložka M8; (20) Šroub M4x16 mm; (21) Šroub M4x12 mm; (22) Šroub s čtvercovou hlavou M8x70 mm; (23) Šroub M5x10 mm; (24) Matice M8; (25) Imbusový klíč typu T #6; (26) Imbusový klíč č. 5; (27) Šroubovák; (28) Bezpečnostní klíč; (29) Mazací olej; (30) Návod k použití; (31) Napájecí kabel.

Postupujte podle pokynů krok za krokem:

Vyjměte jednotku z krabice a položte ji na podlahu.

POZNÁMKA: Před vyjmutím jednotky z krabice a umístěním na podlahu neřežte bezpečnostní pásku.

1 K montáži jsou zapotřebí alespoň dvě osoby. Otevřete krabici, vyjměte ochrannou pěnu a všechny díly. Položte hlavní rám na rovnou plochu.

2 Připevněte levou svislou tyč (2) k rámu pomocí imbusového klíče č. 5 (26) a tří šroubů M8x40 mm (16). Připojte signální vodiče a připevněte pravou svislou tyč (3) třemi šrouby M8x40 mm (16). Poznámka: Kabely připojujte podle pokynů pro připojení konektorů a nepoužívejte nadměrnou sílu.

3 Připojte kabely konzole ke svislým kabelům. Namontujte stojan konzole (4) na levý a pravý svislý sloupek (2 a 3) a zajistěte jej šesti šrouby M8x15 mm (17) pomocí imbusového klíče č. 5 (26).

4 Umístěte spojovací stojan pro iPad (5) na stojan konzole (4). Zajistěte jej dvěma šrouby M8x15 mm (18) a dvěma podložkami M8 (19) pomocí imbusového klíče č. 6 (25). Poté zajistěte zespodu dvěma šrouby M8x40 mm (16) a dvěma podložkami M8 (19).

5 Namontujte stojan pro iPad (6) na spojovací stojan (5). Vložte šroub M8x70 mm (22), umístěte podložku M8 (19) a matici (24) a utáhněte pomocí šroubováku (27).

6 Připevněte kryt držáku iPadu (15) k spojovacímu držáku (5) pomocí dvou šroubů M5x10 mm (23) a šroubováku (27).

7 Připevněte kryt madla L1 (11) ke stojanu konzole pomocí dvou šroubů M4x12 mm (21). Totéž proveďte u krytu madla R1 (13).

8 Připevněte kryt madla L2 (12) pomocí čtyř šroubů M4x16 mm (20). Opakujte postup pro kryt madla R2 (14).

9 Upevněte kryt svislé tyče L1 (7) jedním šroubem M4x12 mm (21) a poté připevněte L2 (8) dvěma šrouby M4x16 mm (20). Postup opakujte pro R1 (9) a R2 (10).

7 MAZÁNÍ.

UPOZORNĚNÍ: Před prvním použitím naneste přibližně polovinu obsahu láhve maziva do střední části pásu, po celé délce desky a na obou stranách.

Názorné video o mazání je k dispozici na kanálu BH Youtube: <https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/videos>.

Důležité poznámky:

- Pokud v krabici chybí láhev maziva, požádejte o ni před použitím nevhodného maziva.
- Zvláštní pozornost věnujte mazání oblastí, kde během cvičení pokládáte nohy.
- Po namazání spusťte program, aniž by někdo stroj používal, aby se pás správně pohyboval a namazal. Pokud namazání provedete po cvičení (když je pás ještě teplý), bude mazání ještě účinnější.
- Po nanesení maziva byste zařízení neměli několik hodin skládat ani používat. Tím se pás dobře nasákne.
- Pokud se pás po namazání začne prokluzovat, zkontrolujte jeho napnutí. Chcete-li pás napnout, vezměte 6mm imbusový klíč a při nastavení stroje na 4 km/h otočte šrouby (R & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

POZOR: Je nutné

pravidelně kontrolovat hladinu maziva na pásu. Za tímto účelem odpojte běžecký pás ze zásuvky; vložte jednu ruku mezi pás a povrch desky, abyste se ujistili, že jsou oba povrchy namazané, zejména v oblastech, kde během cvičení pokládáte nohy.

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

Frekvence mazání:

- Pro optimální údržbu doporučuje společnost BH používat silikonové mazivo vlastní značky.
- Obecně BH doporučuje mazat pás alespoň jednou za měsíc nebo přibližně každých 30 hodin používání (podle toho, co nastane dříve).
- Používání ve velmi suchém, horkém nebo prašném prostředí, těžkými osobami a/nebo pravidelnou chůzí pomalým tempem (<5 km/h) zvyšuje potřebu mazání. V závislosti na konkrétním případě může být nutné mazat každých patnáct dní nebo dokonce každý týden.
- Použití maziva jiné značky nebo jiného typu může vyžadovat častější mazání a může dokonce poškodit řemen a/nebo desku a způsobit poruchu motoru a dalších částí.

8 SEŘÍZENÍ PÁSU.

UPOZORNĚNÍ: Před použitím stroje jej zapněte a zkontrolujte, zda je řemen vycentrován. V případě potřeby postupujte podle následujících kroků.

Pokud vaše jednotka nesedí rovnoměrně na čtyřech kontaktních bodech, může to způsobit

že pás (X) je posunut do strany.

Pokud se řemen posune doleva nebo doprava, zastavte stroj.

POSUN PÁSU DOPRAVA.

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte podle následujících pokynů. Chcete-li nastavit pás, spusťte zařízení rychlostí 4 km/h. Pokud se pás posunul doprava, otočte šroub (R) na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Poznamenejte si polohu pásu. Pokud po jedné minutě není pás zcela vycentrován, opakujte postup. Pokud zjistíte, že se pás posunul příliš doleva, otočte pravý šroub mírně proti směru hodinových ručiček. Jakmile nastavíte pás, můžete znovu začít cvičit.

POSUN PÁSU DO LEVA.

V případě, že se řemen posunul doleva, otočte šroub (L) na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Poznamenejte si polohu řemene. Pokud po jedné minutě není řemen zcela vycentrován, opakujte postup. Pokud zjistíte, že se řemen posunul příliš doprava, otočte levý šroub mírně proti směru hodinových ručiček.

Důležité: Přílišné utažení řemene může vést ke ztrátě rychlosti stroje a dokonce k protažení samotného řemene. Mějte na paměti, že jedna otáčka pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má stejný účinek na polohu řemene jako jedna otáčka levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček. V případě nadměrného posunutí řemene můžete proto použít kterýkoli z těchto dvou šroubů, abyste zabránili přílišnému utažení řemene.

SKLÁDÁNÍ ZAŘÍZENÍ

Tento běžecký pás je vybaven skládacím mechanismem pro účely skladování. Chcete-li jej použít, zastavte běžecký pás, snižte úroveň sklonu na minimum, odpojte síťový kabel a zvedněte zařízení, dokud neuslyšíte cvaknutí páčky. Skládejte zařízení na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

ROZKLÁDÁNÍ ZAŘÍZENÍ

Pokud chcete běžecký pás použít, postupujte opačně. Nohou stiskněte páčku, jak je znázorněno na obrázku, a pomalu spusťte pás běžeckého pásu na podlahu. Při skládání nebo rozkládání běžeckého pásu se ujistěte, že v okolí nejsou žádné děti ani překážky, které by mohly bránit skládacímu pohybu.

PŘEMÍSTĚNÍ A SKLADOVÁNÍ

Zařízení je vybaveno kolečky, která usnadňují jeho přemísťování. Ujistěte se, že je síťový kabel odpojený ze zásuvky.

Pokud chcete běžecký pás přemístit, nejprve jej složte, položte ruce na madla (G a H) a nakloňte běžecký pás tak, aby se kolečka opírala o podlahu.

Aby nedošlo k nehodám, **NEPŘESOUVEJTE** běžecký pás po nerovné podlaze.

NÁVOD K POUŽITÍ.

FITNESS.

Plná kompatibilita s hrudními pásy přes Bluetooth.

Být fit znamená žít život naplno. Moderní společnost trpí velkým stresem. V naší stravě je příliš mnoho kalorií a tuků. Všichni lékaři se shodují, že pravidelné cvičení je

dobrym způsobem, jak kontrolovat naši váhu, zlepšit kondici a pomoci nám relaxovat.

VÝHODY CVIČENÍ.

Pravidelné cvičení pod určitou úrovní po dobu 15/20 minut se stává aerobním. Aerobní cvičení je v podstatě cvičení, které využívá kyslík. Obvykle se jedná o nepřetržitě cvičení bez přestávek. Kromě cukrů a tuků potřebuje tělo také kyslík. Pravidelné cvičení zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a zároveň zlepšuje funkci plic, pumpovací kapacitu srdce a krevní oběh. Stručně řečeno, energie vyprodukovaná během cvičení spaluje kilokalorie.

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

Potraviny, které jíme, se mimo jiné přeměňují na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijímáme více kalorií, než spálíme, výsledkem je nárůst hmotnosti, a naopak, pokud spálíme více kalorií, než jíme, hubneme. V klidu tělo spálí přibližně 70 kalorií za hodinu, aby udrželo naše životní funkce aktivní.

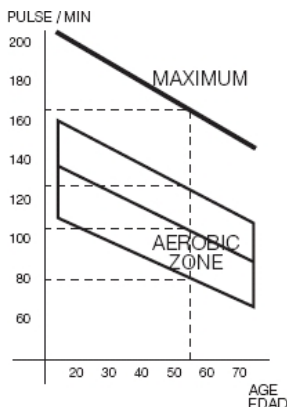
Pracovní výkon těla se odráží v rychlosti srdečního tepu (pulzace), která se zvyšuje s rostoucím pracovním výkonem. Namáhavost cvičení na běžeckém pásu závisí na rychlosti. Pokud zvýšíte rychlost, zvýší se také pracovní výkon a srdeční frekvence. Pokud zůstane pracovní výkon konstantní, srdeční frekvence se zvýší do bodu, kdy bez ohledu na to, jak moc se zvýší pracovní výkon, srdce již nebije rychleji. Toto je známé jako maximální srdeční frekvence, která se s věkem snižuje.

Známy vzorec pro výpočet této maximální srdeční frekvence, při které nastává vyčerpání, je 220 minus věk.

Cvičení by mělo být prováděno při 65 % až 85 % maximální srdeční frekvence po dobu 15–20 minut a doporučuje se, aby nepřesáhlo 85 %.

Příklad: 50 let $220 - 50 = 170$ tepů

Srdeční frekvence	Puls	Aerobní zóna
Maximální	170	
85	144	
75	127	
65	112	



CVIČEBNÍ PROGRAM

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu, s ohledem na to, že cvičební programy se liší v závislosti na věku a fyzické kondici, je vhodné konzultovat svého lékaře, protože na základě jeho rad a doporučení dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem zlepšit kondici, kontrolovat váhu nebo fyzioterapie, vždy mějte na paměti, že vaše cvičení by mělo být

postupné, plánované, rozmanité a ne příliš náročné. Doporučujeme cvičit 3 až 5krát týdně. Před začátkem tréninku je důležité provést 2–3minutovou rozcvičku při nízké rychlosti. To pomůže chránit vaše svaly a připravit kardiovaskulární systém.

Další fáze bude trvat 15–20 minut při tepové frekvenci mezi 65 a 75 % nebo mezi 75 a 85 % pro ty, kteří jsou již na cvičení zvyklí. V pozdější fázi, až budeme v lepší kondici, můžeme tento čas rozdělit mezi obě úrovně, ale vždy musíme mít na paměti, že tepová frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní oblast) a nikdy nesmí dosáhnout maximální hranice srdeční frekvence, která odpovídá našemu věku.

Po skončení je důležité uvolnit svaly. Toho lze dosáhnout chůzí nízkou rychlostí po dobu 2–3 minut, dokud srdeční frekvence neklesne pod hranici 65 %. Tím se zabrání bolesti svalů, zejména po intenzivním tréninku. Doporučuje se také zakončit program několika relaxačními cviky na podlaze.

ZÁVĚREČNÁ POZNÁMKA.

Doufáme, že se vám naše zařízení bude líbit. Brzy pocítíte přínosy kontrolovaného cvičebního programu, budete se cítit lépe, budete mít více energie a budete méně stresováni. Sami se přesvědčíte, že se vyplatí udržovat se v kondici.

KONTROLA A ÚDRŽBA.

Vypněte přístroj a odpojte síťový kabel.

K odstranění prachu z běžeckého pásu, zejména z bočních listů a elektronické konzole, použijte vlhký hadřík nebo ručník. Nepoužívejte rozpouštědla.

Pomocí vysavače opatrně vysajte viditelné součásti (pás, konstrukci atd.).

Můžete také vysát spodní stranu zařízení, které položíte na jednu ze stran. Podobně můžete vysát vnitřek krytu motoru, který odstraníte (dávajte pozor na vodiče).

POZOR:

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utažené a správně připojené.

Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny části vašeho zařízení.

Používání tohoto stroje s opotřebovanými díly,

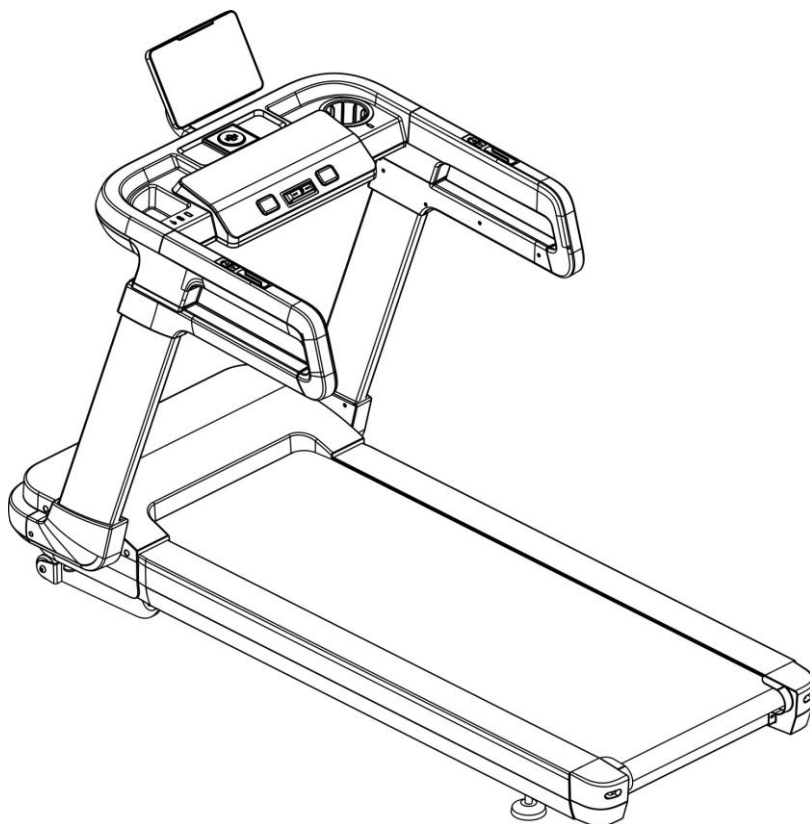
Např. hnací řemen, běžecký pás nebo válečky mohou způsobit zranění uživatele.

Pokud máte pochybnosti o jakékoli součásti stroje, neváhejte se obrátit na technickou podporu zákaznického servisu (viz poslední strana příručky).

VÝROBCE SI VYHAZUJE PRÁVO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ.

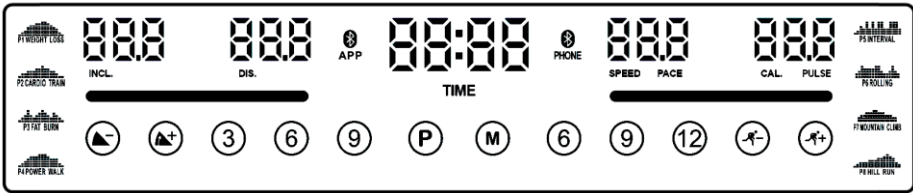
TABULKA PRO VYHLEDÁVÁNÍ CHYB

PROBLÉM	KONTROLY	ŘEŠENÍ
Monitor se nezapíná.	1) Ujistěte se, že je přístroj zapojen do sítě, vypínač je v poloze 1 a bezpečnostní klíč je zasunutý.	1) Zapojte zařízení do elektrické sítě. Nastavte spínač do polohy 1 a vložte bezpečnostní klíč.
Monitor se zapne, ale motor se nespustí.	2) Zkontrolujte, zda je stlačen omezovač proudu.	2) Vypněte zařízení a stiskněte jistič. Promažte pás běžeckého pásu.
Pohyb na běžeckém pásu je trhaný.	3.a) Zkontrolujte, zda je pás namazán. 3.b) Zkontrolujte napnutí posuvného pásu. 3.c) Zkontrolujte napnutí hnacího pásu.	3.a) Promažte kluzný pás. 3.b) Nastavte napnutí řemene. 3.c) Nastavte napnutí hnacího řemene.
Stroj se zastaví (vypne jistič).	4) Zkontrolujte, zda je pás namazán.	4) Resetujte tlačítko přetížení pomocí vypínače v poloze „0“ a namažte pás běžeckého pásu.
Elektrické šoky přes madlo.	5) Zkontrolujte, zda je stroj zapojen do uzemněné zásuvky.	5) Zapojte stroj do uzemněné zásuvky.
Pás běžeckého pásu se vychyluje ze středu.	6.a) Zkontrolujte, zda je stroj na podlaze vyrovnaný. 6.b) Zkontrolujte, zda se stroj neviklá.	

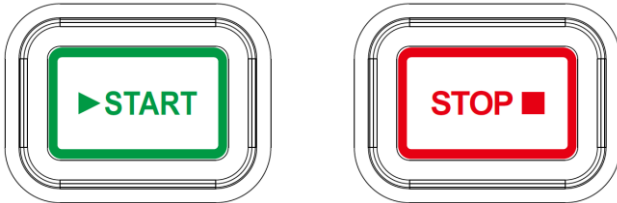


**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHER MONITOR**

OBR .1



OBR.2



NÁVOD K POUŽITÍ.

RYCHLÝ ZAČÁTEK.

A: Připojte bezpečnostní klíč k počítači (bez bezpečnostního klíče se běžecký pás nespustí). Před cvičením připněte druhý konec bezpečnostního klíče k oděvu, aby se běžecký pás zastavil, pokud uživatel náhodou spadne z běžeckého pásu.

B. Pokud uživatel spadne z běžeckého pásu, bezpečnostní klíč se uvolní z počítače a běžecký pás se okamžitě zastaví, aby se zabránilo dalšímu zranění.

C. Při spouštění běžeckého pásu nestoupejte na běžecký pás. Rozkročte se nad pásem a postavte se na plastové lišty pro nohy.

D. Běžecký pás se po spuštění rozběhne rychlostí 1,0 km/h. Pokud jste novým uživatelem, udržujte nízkou rychlost a držte se madel, dokud si na pás nezvyknete.

FUNKCE TLAČÍTEK

START: Stisknutím tohoto tlačítka spustíte stroj.

STOP: Jedním stisknutím tlačítka stroj pozastavíte, dvěma stisknutími stroj zastavíte.

(P) Stisknutím tohoto tlačítka vyberete „P1-P2-...P8“, „U1-U2-U3“, „Hr1-Hr2-Hr3“, „FAT“.

(M) Stisknutím tohoto tlačítka vyberete mezi cíli tréninku podle času, vzdálenosti nebo kalorií.



Stisknutím tohoto tlačítka zvýšíte sklon.



Stisknutím tohoto tlačítka snížíte sklon.



Stiskněte toto tlačítko pro zvýšení rychlosti.



Stisknutím tohoto tlačítka snížíte rychlost.

Tlačítka pro přímý výběr sklonu: Dotkněte se tlačítek 3, 6, 9 pro rychlé nastavení úrovně sklonu.

Tlačítka pro přímý výběr rychlosti: Dotkněte se tlačítek 6, 9, 12 pro rychlé nastavení konkrétní rychlosti.

FUNKCE POČÍTAČE

1. PULS: Zobrazuje srdeční frekvenci uživatele. Uchopte pulzní senzory oběma rukama, aby bylo možné detekovat vaši srdeční frekvenci; okénko zobrazí hodnotu pulsu uživatele po 5 sekundách. Zobrazuje se v tepech za minutu (50–200). Tyto údaje slouží pouze pro informaci.

2. CALORIES:

Zobrazuje spotřebu kalorií od 0 do 990 KCAL.

3. INCLINE: Zobrazuje aktuální úroveň sklonu od 0 do 15.

4. SPEED: Zobrazuje aktuální rychlost pásu.

5. DISTANCE: Zobrazuje celkovou vzdálenost tréninku v rozmezí 1,0 až 99,0 kilometrů.

6. TIME: Zobrazuje celkovou dobu tréninku od 0:00 do 99:00 minut.

7. MODE: Stisknutím tlačítka **M** vyberte mezi nastavením cíle ČAS, VZDÁLENOST nebo KALORIE.

Stiskněte   tlačítka pro nastavení cílové hodnoty tréninku.

Stisknutím tlačítka **START** zahájíte trénink.

Stisknutím   a   pro nastavení rychlosti a sklonu.

8. PROGRAM: Stiskněte tlačítko **P** a vyberte si z 8 vestavěných programů, 3 uživatelských programů, 3 programů pro kontrolu srdeční frekvence a testu tělesného tuku.

8.1 Přednastavené programy: V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko **P** a vyberte některý z vestavěných programů P1 až P8.

Stisknutím tlačítka **M** vyberte úroveň intenzity od **L1** do **L8** pro vybraný program.

Stisknutím tlačítka   nastavte dobu tréninku.

Program bude rozdělen do 18 segmentů na základě cílové doby tréninku.

Stiskněte **tlačítko START** pro zahájení tréninkového programu.

Stisknutím tlačítka   nebo   pro nastavení rychlosti nebo sklonu během cvičení.

Na konci každého segmentu přístroj vydá zvukový signál a automaticky přejde k dalšímu segmentu s přednastavenými hodnotami rychlosti a sklonu.

- Okénko s bodovou maticí zobrazí diagram rychlosti programu a blikající kontrolky označí aktuální fázi tréninku.

8.2 Programy pro kontrolu srdeční frekvence: Stiskněte tlačítko **P** pro výběr mezi „Hr1“, „Hr2“ nebo „Hr3“, poté stiskněte tlačítko **M** pro nastavení věku a cílové srdeční frekvence, poté stiskněte tlačítko **M** pro nastavení cílové doby tréninku. Po dokončení těchto kroků stiskněte tlačítko **START** pro zahájení tréninku. Rozsah nastavení věku je 15–80 let a rozsah cílové srdeční frekvence je od 80 do (220–věk) x 0,9.

Hr1: Počáteční rychlost je 1 km/h a sklon je 0. Po 1 minutě běhu rychlostí 1 km/h bude běžec pás každých 30 sekund upravovat rychlost následovně:

A: Pokud (cílový tepový rozsah – tepový rozsah uživatele) > 30, rychlost se zvýší o 2,0 km/h;

B: Pokud (cílový tepový rozsah - tepový rozsah uživatele) < 30, rychlost se sníží o 1,0 km/h;

C: Pokud (srdeční frekvence uživatele - cílová srdeční frekvence) > 30, rychlost se sníží o 2,0 km/h;

NÁVOD K OBSLUZE.

D: Pokud (srdeční frekvence uživatele - cílová srdeční frekvence) < 30, rychlost se sníží o 1,0 km/h;

Hr2: Počáteční rychlost je 4 km/h a sklon je 4. Po 1 minutě běhu rychlostí 4 km/h bude běžec pás každých 30 sekund upravovat sklon následovně:

A: Pokud (cílový srdeční tep - srdeční tep uživatele) > 30, sklon se zvýší o 2 úrovně;

B: Pokud (cílový tep - tep uživatele) < 30, sklon se sníží o 1 úroveň;

C: Pokud (srdeční frekvence uživatele - cílová srdeční frekvence) > 30, sklon se sníží o 2 úrovně;

D: Pokud (srdeční frekvence uživatele - cílová srdeční frekvence) < 30, sklon se sníží o 2 úrovně.

Hr3: Počáteční rychlost je 3 km/h a sklon je

2. Po 1 minutě běhu rychlostí 3 km/h běžecký pás každých 30 sekund upraví sklon a rychlost následovně:

A: Pokud (cílový tepový rozsah – tepový rozsah uživatele) > 30, rychlost se zvýší o 2,0 km/h a sklon se zvýší o 1 úroveň.

B: Pokud (cílový tepový rozsah - tepový rozsah uživatele) < 30, rychlost se sníží o 1,0 km/h a sklon se sníží o 1 úroveň;

C: Pokud (srdeční frekvence uživatele - cílová srdeční frekvence) > 30, rychlost se sníží o 2,0 km/h a sklon se sníží o 1 úroveň;

D: Pokud (srdeční frekvence uživatele - cílová srdeční frekvence) < 30, rychlost se sníží o 1,0 km/h a sklon se sníží o 1 úroveň.

- Jakmile srdeční frekvence uživatele překročí (220-věk), rychlost se sníží na 1,0 km/h. Konzole bude každou sekundu vydávat zvukový signál a po 15 sekundách trvalé vysoké srdeční frekvence se běžecký pás zastaví.

- Rychlost se sníží na 1,0 km/h, pokud konzole nezaznamená signál srdeční frekvence po dobu 1 minuty. Konzole bude každou sekundu vydávat zvukový signál a běžecký pás se zastaví po 15 sekundách nepřetržité ztráty signálu.

8.3 Uživatelské programy:

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko P, dokud se na konzoli nezobrazí U1, U2 nebo U3.

Vyberte jeden ze 3 uživatelských programů.

Stisknutím   nastavíte cílový tréninkový čas.

Stisknutím tlačítka M vstoupíte do nastavení uživatelského programu. Každý uživatelský program je rozdělen do 18

segmentů na základě cílového tréninkového času;

Stiskněte   nebo   upravte rychlost nebo sklon během cvičení.

Na konci každého segmentu přístroj pípne a automaticky přejde k dalšímu segmentu s nastavenými hodnotami rychlosti a sklonu.

- Okénko s bodovou maticí zobrazí graf rychlosti programu a blikající kontrolky označí aktuální fázi tréninku.

8.4 Test tělesného tuku: V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko P, dokud se nezobrazí „FAT“.

- Stisknutím tlačítka M zadejte osobní údaje. Nastavte data F-1 až F-4 (F-1 POHLAVÍ, F-2 VĚK, F-3 VÝŠKA, F-4 HMOTNOST) pomocí tlačítky.

8.4 Test tělesného tuku: V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko P, dokud se nezobrazí „FAT“.

- Stisknutím tlačítka M zadejte osobní údaje. Nastavte údaje F-1 až F-4 (F-1 POHLAVÍ, F-2 VĚK, F-3 VÝŠKA, F-4 HMOTNOST) pomocí tlačítky:



Po každém nastavení stiskněte tlačítko MODE, aby se data uložila a automaticky se přešlo k dalšímu kroku.

- Když se dostanete k F-5 (TEST TĚLESNÉHO TUKU), položte ruce na pulzní senzory. Konzole po 3 sekundách zobrazí hodnotu tělesného tuku.

Hodnota tělesného tuku slouží pouze jako orientační údaj, není určena pro lékařské účely.

F-1	Gender	01 male	02 female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200CM	
F-4	Weight	20-150KG	
F-5	FAT	<19	Under weight
	FAT	=(20---25)	Normal weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	> 30	Obesity

BEZDRÁTOVÁ NABÍJEČKA.

Běžecský pás je vybaven 15W bezdrátovou nabíječkou, která umožňuje uživatelům nabíjet externí zařízení.

JACK PRO SLUCHÁTKA

Běžecský pás je vybaven konektorem pro sluchátka, který uživatelům umožňuje připojit sluchátka pro soukromější poslech.

PŘIPOJTE CHYTRÝ TELEFON.–

Pokud je běžecský pás vybaven funkcí Bluetooth, postupujte podle níže uvedených kroků pro připojení smartphonu.

KROK 1: Zapněte funkci Bluetooth ve smartphonu, vyhledejte zařízení BT-speaker a vyberte jej pro připojení.

KROK 2: Po připojení se hudba ze smartphonu bude přehrávat přes vestavěné reproduktory běžecského pásu.

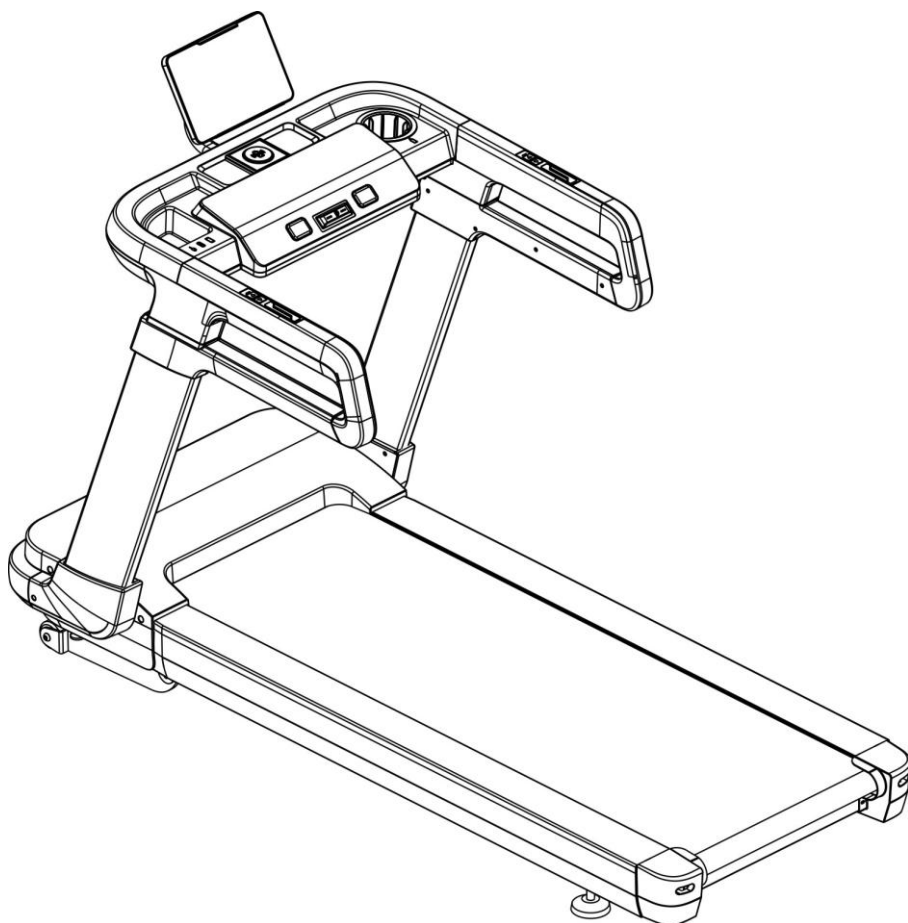
REŽIM SPÁNKU.

Systém automaticky přejde do režimu spánku po 10 minutách nečinnosti a displej se vypne. Stisknutím libovolného tlačítka konzoli probudíte.

CHYBY

E01	Možná porucha kabelu	Připojte kabel mezi horním ovladačem a konzolí.
E02	Porucha motoru	Zkontrolujte vodiče motoru. V případě potřeby motor vyměňte.
E03	Žádný signál snímače rychlosti	Zkontrolujte polohu snímače rychlosti nebo jej vyměňte.
E05	Možné přetížení motoru	a.- Promažte řemen. b.- Zkontrolujte, zda motor není spálený. c.- Zkontrolujte, zda není spálená řídicí deska.
E06	Chyba kalibrace	Vyměňte řídicí desku.
E07	Bezpečnostní klíč	Správně připojte bezpečnostní klíč.
E08	Spálená ovládací deska	Vyměňte ovládací desku.

V případě jakýchkoli dotazů se neváhejte obrátit na technickou podporu zákaznického servisu (viz poslední strana příručky).



Instrucciones de montaje y utilización

Instructions for assembly and use

Návod k montáži a použití

Návod na montáž a použitie

Instructions de montage et utilisation

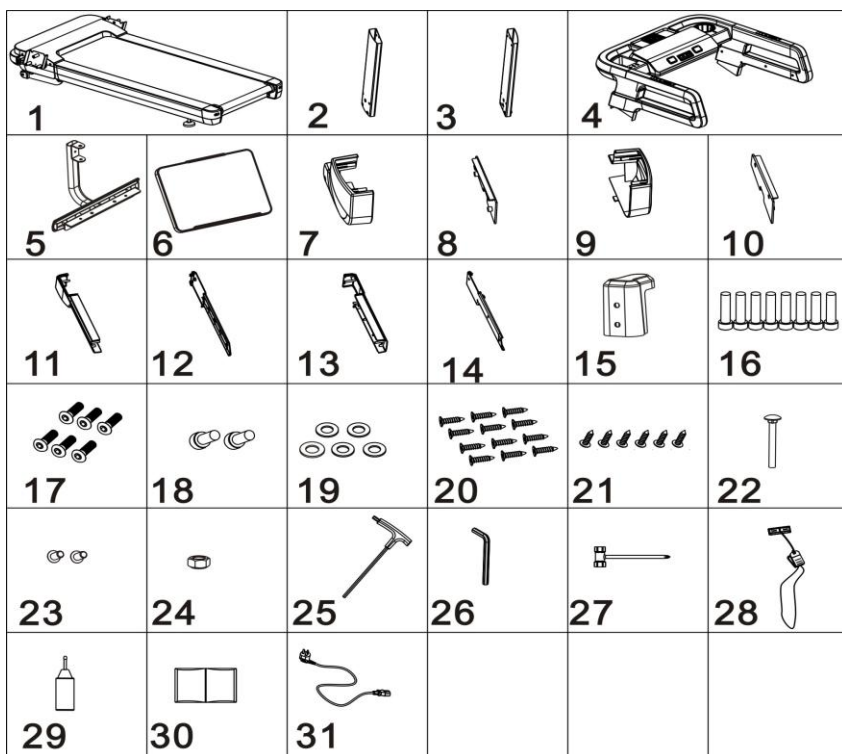
Montage und gebrauchsanleitung

Instruções de montagem e utilização

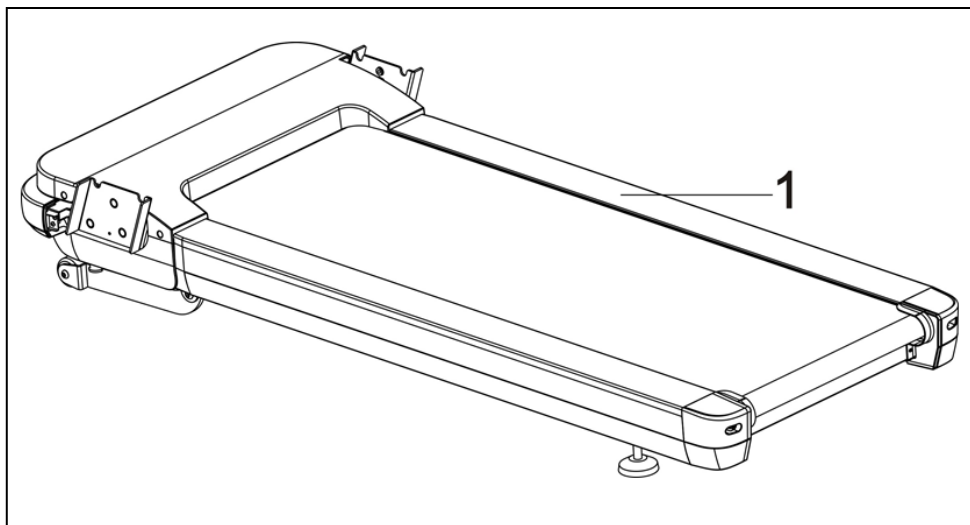
Istruzioni di montaggio e uso

Montage-en gebruiksinstructies

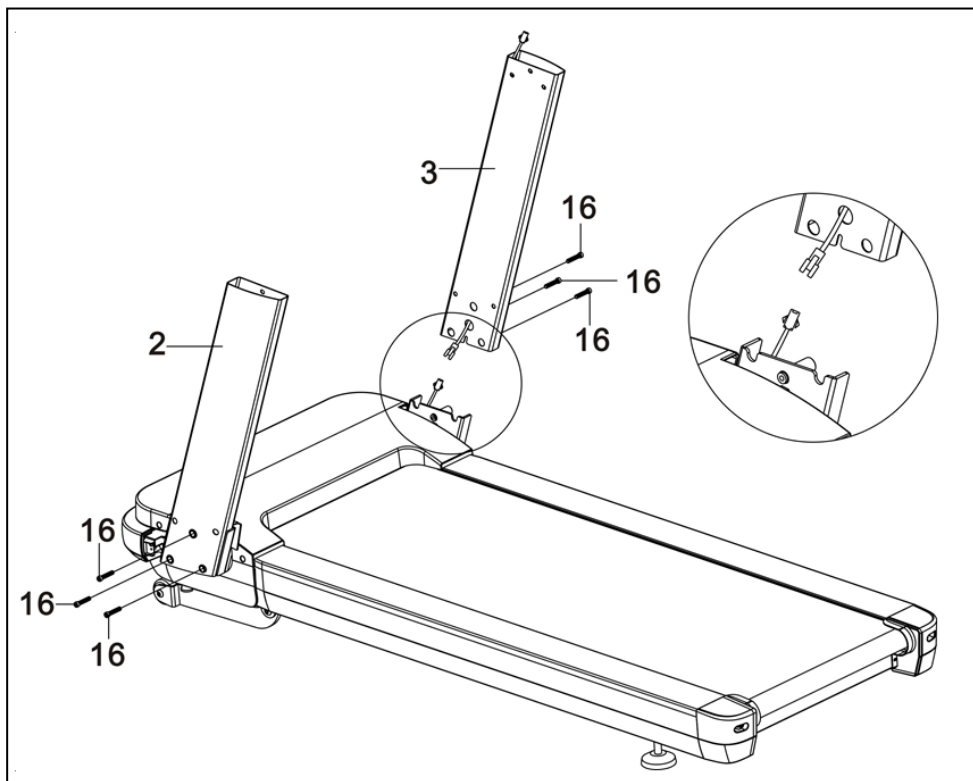
OBR.0



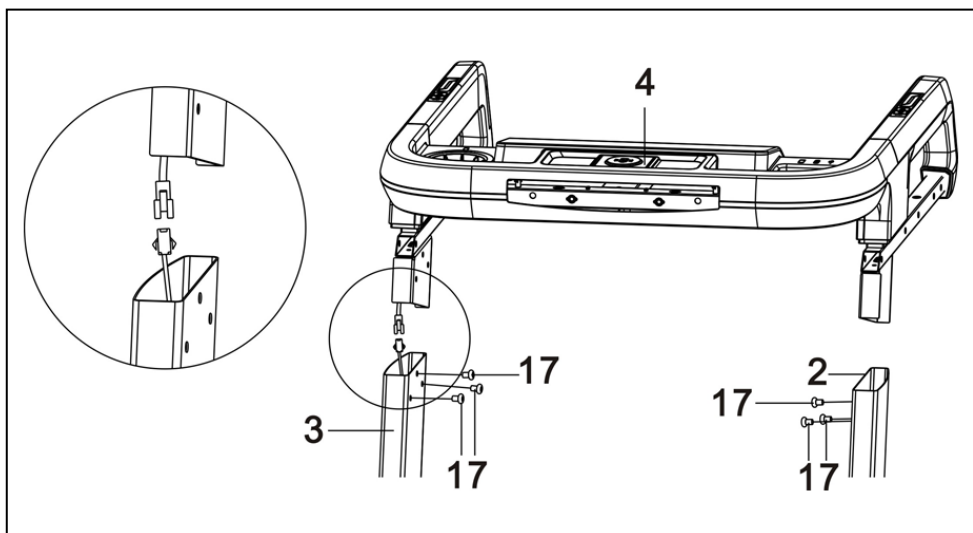
OBR.1



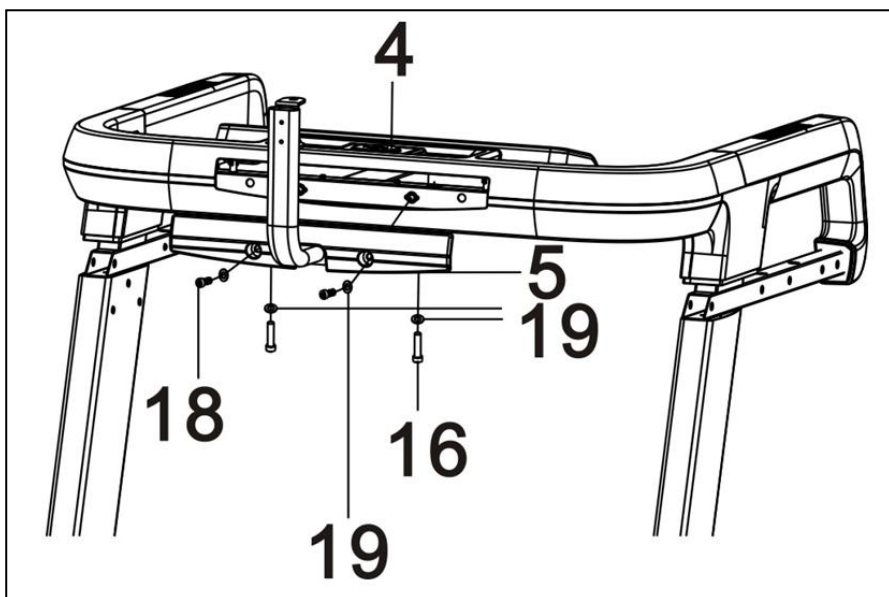
OBR.2



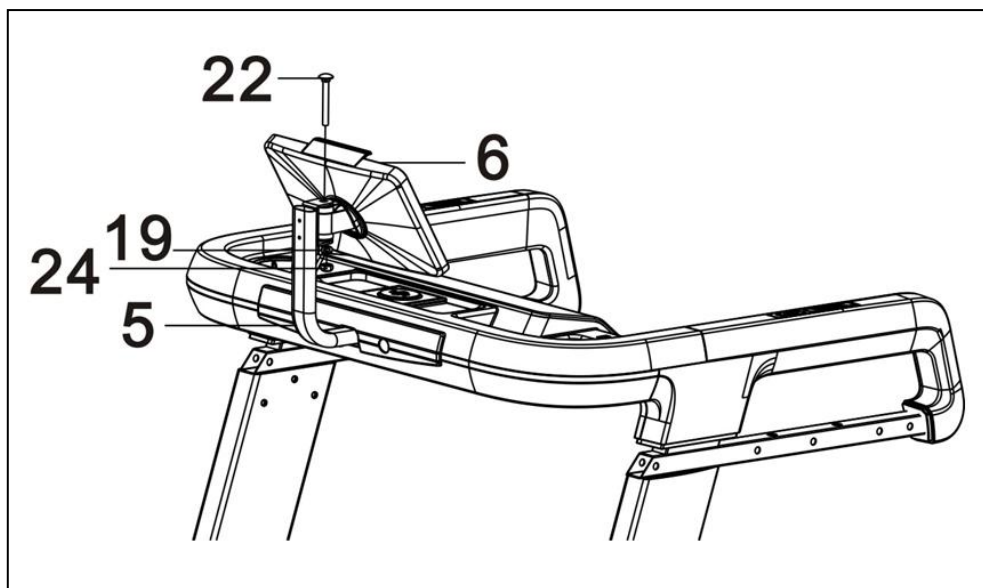
OBR.3



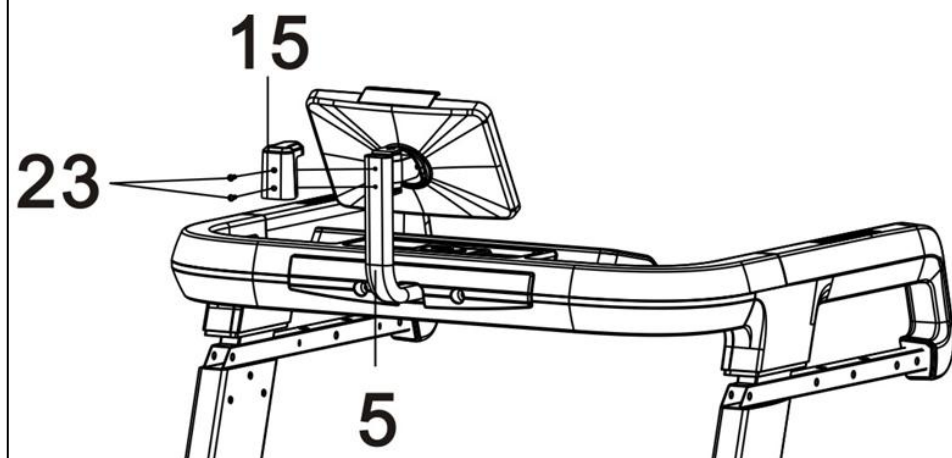
OBR.4



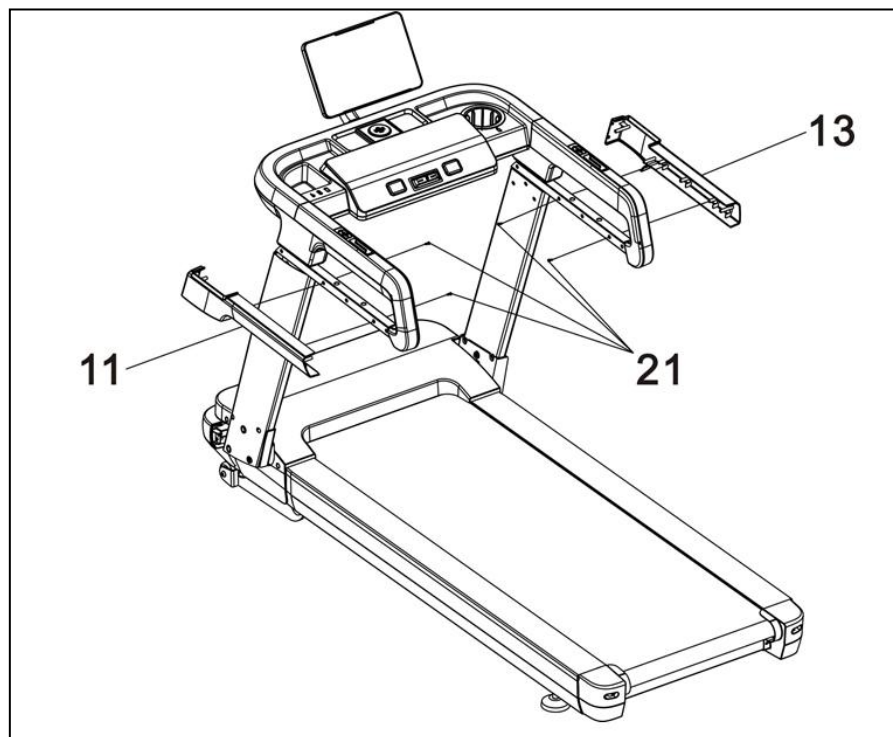
OBR .5



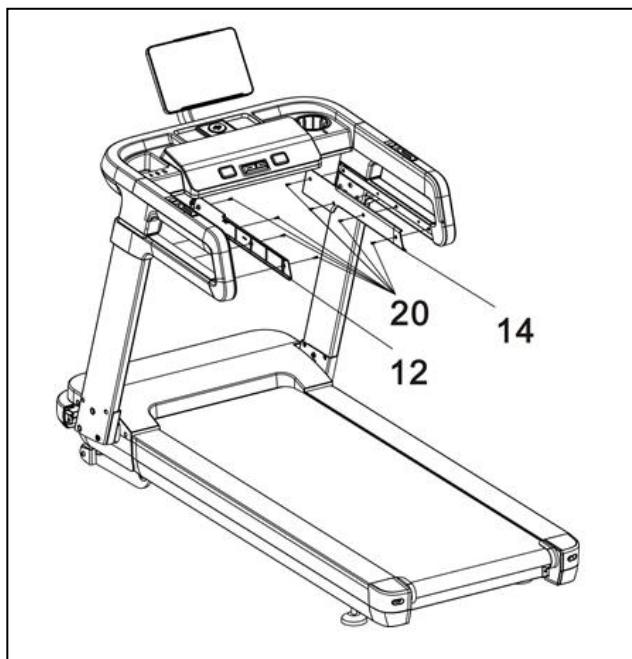
OBR .6



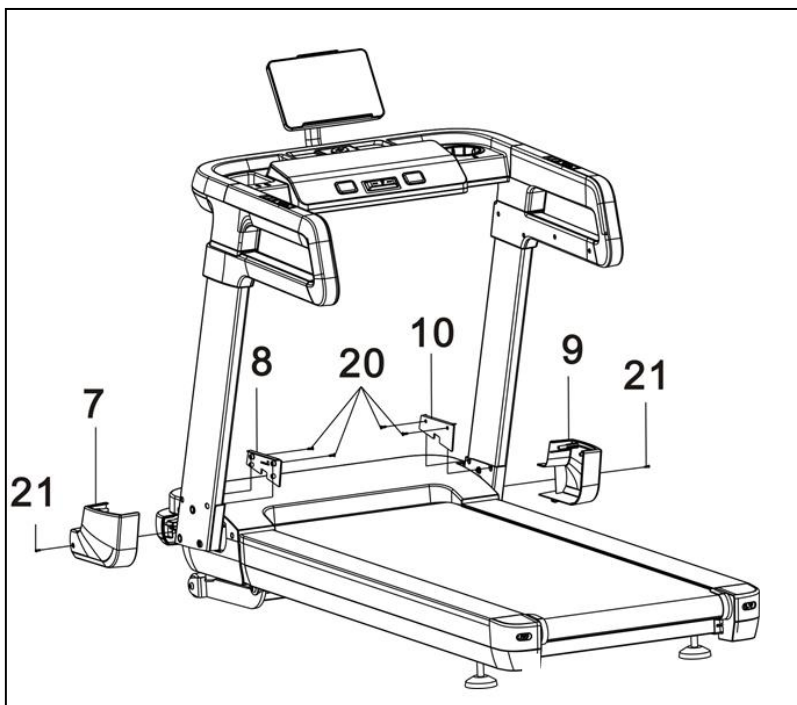
OBR .7



OBR .8



OBR .9



VŠEOBECNÉ POKYNY

Pozorne si prečítajte pokyny uvedené v tejto príručke. Obsahuje dôležité informácie o bezpečnosti, používaní a údržbe bežeckého pásu.

Pri používaní tohto zariadenia by ste mali vždy dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia, vrátane nasledujúcich:

1 Tento prístroj je určený výhradne na domáce použitie.

2 Zariadenie môže používať vždy len jedna osoba. Môžu ho používať len osoby s hmotnosťou do 130 kg.

3 Zariadenie umiestnite na rovnú plochu s voľným priestorom minimálne 2 metre za zariadením a 1 meter okolo zariadenia. Neumiestňujte zariadenie na povrch, ktorý by mohol blokovať ventilačné otvory. Pod zariadenie umiestnite ochrannú podložku, aby ste chránili podlahu alebo koberec pred možným poškodením.

4 Vaše zariadenie je vybavené bezpečnostným kľúčom. Bezpečnostný kľúč musí byť zasunutý do svojho puzdra, inak zariadenie nebude fungovať. Pri používaní zariadenia vždy pripnite šnúru na bezpečnostnom kľúči k svojmu oblečeniu. Keď zariadenie nepoužívate, bezpečnostný kľúč vyberte a uchovávajte ho mimo dosahu detí a iných osôb.

5 Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že funguje správne. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ktoré môže byť poškodené.

6 Majiteľ je zodpovedný za to, aby boli všetci používatelia stroja riadne informovaní o všetkých potrebných bezpečnostných opatreniach.

7 Rodičia a/alebo osoby zodpovedné za deti si musia byť vždy vedomí ich

zvedavú povahu a toho, ako to môže často viesť k nebezpečným situáciám a správaniu, ktoré môže spôsobiť nehody. Preto by mali byť vždy pod dohľadom. Za žiadnych okolností sa tento prístroj nesmie používať ako hračka.

8 Nedovoľte deťom ani zdravotne postihnutým osobám používať zariadenie bez prísneho dohľadu kvalifikovanej osoby.

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

10 Pri nastupovaní a vystupovaní z bežeckého pásu a pri zmene rýchlosti používajte madlo. Neskočte na pás, keď je v pohybe.

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

12 Nestojte na páse, keď je v pohybe.

13 Noste vhodné oblečenie a obuv. Uistite sa, že všetky šnúry/káble sú správne zviazané. Aby ste predišli zraneniu a zbytočnému opotrebeniu pásu, uistite sa, že vaša obuv nie je špinavá.

14 Stroj nepoužívajte vonku.

15 Nie je vhodné ponechávať zariadenie na vlhkom mieste po dlhšiu dobu, pretože by mohlo dôjsť k jeho korózii.

16 Dbajte na to, aby ste zariadenie nepremazávali, pretože by to mohlo spôsobiť znečistenie podlahy alebo koberca, na ktorom je zariadenie umiestnené.

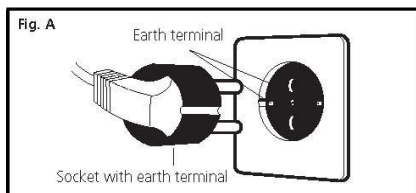
17 Nikdy nepoužívajte príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade poruchy zariadenia uzemnenie odvedie elektrický prúd zo zariadenia a zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok je dodávaný s napájacím káblom, ktorý má uzemňovací vodič a zástrčku s uzemňovacím kolíkom. Zástrčka sa smie používať iba s vhodnou zásuvkou, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade s miestnymi predpismi.

NEBEZPEČENSTVO! Ak zariadenie nie je správne uzemnené, existuje riziko úrazu elektrickým prúdom. V prípade pochybností požiadajte elektrikára alebo technického špecialistu, aby skontroloval správnosť uzemnenia. Neupravujte zástrčku dodávanú so zariadením. Ak nezapadá do zásuvky, požiadajte elektrikára, aby nainštaloval zásuvku, do ktorej zapadá.

Tento produkt sa smie používať iba v obvode s napätím 220–240 V, s uzemnenou zásuvkou podobnou tej, ktorá je znázornená na obr. A. Uistite sa, že je spotrebič pripojený iba k zásuvke so rovnakým usporiadaním kolíkov ako má zástrčka. S týmto spotrebičom nepoužívajte adaptér.



Pri používaní elektrických spotrebičov vždy dodržiavajte nasledujúce odporúčania:

1 Pred zapojením do zásuvky sa uistite, že napätie v elektrickej sieti zodpovedá napätiu zariadenia. Napätie v elektrickej sieti musí byť rovnaké ako napätie uvedené na typovom štítku a otvory v zásuvke musia zodpovedať kolíkom zástrčky zariadenia.

2 Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, najskôr prepnite vypínač do polohy „0“ a potom odpojte zástrčku zo zásuvky. Vždy odpojte zariadenie ihneď po použití a pred čistením.

3 Pred začatím akejkoľvek údržby alebo montážnych prác na bežeckom páse sa uistite, že je vypnutý a odpojený od elektrickej siete.

4 Neodpájajte bežecký pás ťahaním za napájací kábel.

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

6 Sieťový kábel držte ďalej od horúcich povrchov.

BEZPEČNOSTNÝ VYPÍNAČ.

Tento model je vybavený elektronickým ističom, ktorý chráni elektronické aj elektrické obvody. Toto bezpečnostné zariadenie sa automaticky aktivuje, ak je zariadenie vystavené abnormálnej sile alebo teplu.

Ak k tomu dôjde:

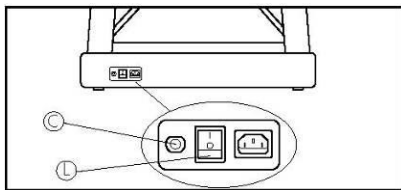
- 1.- Nastavte prepínač (L) umiestnený na kryte do polohy „0“ (VYPNUTÉ) Obr. B. 2.- Stlačte tlačidlo obvodu (C) na resetovanie jednotky.
- 3.- Následne nastavte prepínač (L) do polohy „I“ (ON) a zariadenie bude opäť pripravené na použitie.

Ak sa istič opakuje, najpravdepodobnejšie príčiny sú:

- Abnormálne pracovné podmienky,
- Pás bežeckého pásu potrebuje mazivo,

- Použitie mazív na báze rozpúšťadiel,
 - Pás je príliš napnutý.
- Zapojte zariadenie do zásuvky so zemniacim terminálom. Nastavte prepínač (L) do polohy [1].

Obr. B



INŠTRUKCIE NA MONTÁŽ.

Pri montáži je odporúčaná pomoc druhej osoby.

Uistite sa, že sú prítomné všetky diely, obr. 0:

- (1) Hlavný rám; (2) Ľavý stĺpik; (3) Právý stĺp; (4) Podpera konzoly; (5) Držiak na pripojenie iPadu; (6) Držiak na iPad; (7) Kryt stĺpa L1; (8) Kryt stĺpa L2; (9) Kryt stĺpa R1; (10) Kryt stĺpa R2; (11) Kryt madla L1; (12) Kryt madla L2; (13) Kryt madla R1; (14) Kryt madla R2; (15) Kryt držiaka iPadu; (16) Skrutka M8x40 mm; (17) Skrutka M8x15 mm; (18) Skrutka M8x15 mm; (19) Podložka M8; (20) Skrutka M4x16 mm; (21) Skrutka M4x12 mm; (22) Skrutka s štvorcovým hlavou M8x70 mm; (23) Skrutka M5x10 mm; (24) Matica M8; (25) Imbusový kľúč typu T č. 6; (26) Imbusový kľúč č. 5; (27) Skrutkovač; (28) Bezpečnostný kľúč; (29) Mazací olej; (30) Návod; (31) Napájací kábel.

Pri montáži postupujte podľa pokynov krok za krokom:

Vyberte jednotku z krabice a položte ju na podlahu.

POZNÁMKA: Neodstraňujte bezpečnostnú pásku skôr, ako jednotku vyberiete z krabice a umiestnite na podlahu.

1 Na montáž sú potrebné minimálne dve osoby. Otvorte krabicu, vyberte ochrannú penu a všetky diely. Položte hlavný rám na rovnú plochu.

2 Pripevnite ľavú stojku (2) k rámu pomocou imbusového kľúča č. 5 (26) a troch skrutiek M8x40 mm (16). Pripojte signálne vodiče a pripevnite pravú stojku (3) pomocou troch skrutiek M8x40 mm (16). Poznámka: Pripojte káble podľa návodu na pripojenie konektorov a nevyvíjajte nadmernú silu.

3 Pripojte káble konzoly k káblom stojanov. Namontujte stojan konzoly (4) na ľavý a pravý stojan (2 a 3) a upevnite ho šiestimi skrutkami M8x15 mm (17) pomocou imbusového kľúča č. 5 (26).

4 Umiestnite stojan na pripojenie iPadu (5) na stojan konzoly (4). Upevnite ho dvoma skrutkami M8x15 mm (18) a dvoma podložkami M8 (19) pomocou imbusového kľúča č. 6 (25). Potom upevnite zospodu dvoma skrutkami M8x40 mm (16) a dvoma podložkami M8 (19).

5 Namontujte stojan na iPad (6) na spojovací stojan (5). Vložte skrutku M8x70 mm (22), umiestnite podložku M8 (19) a maticu (24) a utiahnite skrutkovačom (27).

6 Pripevnite kryt držiaka iPadu (15) k spojovaciemu držiaku (5) pomocou dvoch skrutiek M5x10 mm (23) a skrutkovača (27).

7 Pripevnite kryt madla L1 (11) k stojanu konzoly pomocou dvoch skrutiek M4x12 mm (21). Opakujte pre kryt madla R1 (13).

8 Pripevnite kryt madla L2 (12) pomocou štyroch skrutiek M4x16 mm (20). Opakujte pre kryt madla R2 (14).

9 Upevnite kryt stĺpika L1 (7) pomocou jednej skrutky M4x12 mm (21) a potom pripevnite L2 (8) pomocou dvoch skrutiek M4x16 mm (20). Opakujte pre R1 (9) a R2 (10).

7 MAZANIE.

UPOZORNENIE: Pred prvým použitím naneste približne polovicu fľaše maziva do strednej časti pásu, po celej dĺžke dosky a na oboch stranách.

Ilustračné video o mazaní je k dispozícii na kanáli BH YouTube:
<https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/video>
os.

Dôležité poznámky:

- Ak v balení chýba fľaša maziva, požiadajte o ňu pred použitím nevhodného maziva.
- Venujte osobitnú pozornosť mazaniu oblasti, kde počas cvičenia umiestňujete nohy.
- Po namazaní spustíte program bez toho, aby niekto používal stroj, aby sa pás pohyboval a namazal správne. Ak namazáte po cvičení (pás sú ešte teplé), mazanie bude ešte lepšie.
- Po nanesení maziva by ste stroj nemali niekoľko hodín skladať ani používať. To umožní, aby sa pás dobre nasiakol.
- Ak sa pás po namazaní začne preklzávať, skontrolujte jeho napnutie. Na napnutie pásu použijete 6 mm imbusový kľúč a pri nastavení stroja na 4 km/h otočte skrutky (R a L) o jednu otáčku v smere hodinových ručičiek.

POZOR:

je povinnosťou používateľa pravidelne kontrolovať úroveň mazania pásu. Na tento účel odpojte bežecský pás zo zásuvky; vložte jednu ruku medzi pás a povrch dosky, aby ste sa uistili, že oba povrchy sú namazané, najmä v oblasti, kde počas cvičenia kladiete nohy.

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

Frekvencia mazania:

- Pre optimálnu údržbu spoločnosť BH odporúča používať mazivo na báze silikónu vlastnej značky.
- Ako všeobecné pravidlo spoločnosť BH odporúča mazanie pásu najmenej raz za mesiac alebo približne každých 30 hodín používania (podľa toho, čo nastane skôr).
- Používanie v veľmi suchom, horúcom alebo prašnom prostredí, ťažkými osobami a/alebo pravidelnou chôdzou pomalým tempom (<5 km/h) zvyšuje potrebu mazania. V závislosti od prípadu môže byť potrebné mazanie každých pätnásť dní alebo dokonca každý týždeň.
- Použitie maziva inej značky alebo iného typu môže vyžadovať častejšie mazanie a môže dokonca poškodiť remeň a/alebo dosku a spôsobiť poruchu motora a iných častí.

8 NASTAVENIE PÁSOVÉHO PÁSM

UPOZORNENIE: Pred použitím stroja ho zapnite a skontrolujte, či je pás vycentrovaný. V prípade potreby postupujte podľa nižšie uvedených krokov.

Ak vaše zariadenie nie je rovnomerne usadené na štyroch kontaktných bodoch, môže to spôsobiť

posunutie remeňa (X) do strany.

Ak sa remeň posunie doľava alebo doprava, zastavte stroj.

POSUN PÁSOVÉHO PÁSMA DOPRAVA.

Tento postup je veľmi dôležitý. Postupujte podľa týchto krokov. Na nastavenie pásu spustíte stroj rýchlosťou 4 km/h. Ak sa pás posunul doprava, otočte skrutku (R) na pravej strane stroja o štvrt' otáčky v smere hodinových ručičiek. Poznačte si polohu pásu; ak sa pás po jednej minúte úplne nevycentruje, opakujte postup. Ak zistíte, že sa pás posunul príliš doľava, otočte pravý skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek.

Hneď ako nastavíte pás, môžete opäť začať cvičiť.

POSUN PÁSOVÉHO PÁSMA DOĽAVA.

Ak sa remeň posunul doľava, otočte skrutku (L) na ľavej strane stroja o štvrt' otáčky v smere hodinových ručičiek. Poznačte si polohu remeňa; ak sa remeň po jednej minúte úplne nevycentruje, opakujte túto operáciu.

Ak zistíte, že sa remeň posunul príliš doprava, otočte ľavý skrutku mierne proti smeru hodinových ručičiek.

Dôležité: Prílišné utiahnutie remeňa môže viesť k strate rýchlosti stroja a dokonca k natiahnutiu samotného remeňa. Majte na pamäti, že jeden otáčok pravého skrutku (R) v smere hodinových ručičiek má rovnaký účinok na polohu remeňa ako jeden otáčok ľavého skrutku (L) proti smeru hodinových ručičiek. V prípade nadmerného posunutia remeňa môžete použiť ktorýkoľvek z týchto dvoch skrutiek, aby ste zabránili nadmernému utiahnutiu remeňa.

SKLADANIE ZARIADENIA

Tento bežecký pás je vybavený skladacím mechanizmom na účely skladovania. Ak ho chcete použiť, zastavte bežecký pás, znížte úroveň sklonu na minimum, odpojte napájací kábel a zdvihnite zariadenie, kým nezačujete, že páka zapadla na miesto. Zariadenie skladujte na suchom mieste, najlepšie na mieste, ktoré nie je vystavené teplotným zmenám.

ROZKLADANIE ZARIADENIA

Ak chcete bežecký pás používať, postupujte opačne. Nohou stlačte páku, ako je znázornené, a pomaly spustite pás bežeckého pásu na podlahu.

Pri skladaní alebo rozkladaní bežeckého pásu sa uistite, že v blízkosti nie sú deti ani prekážky, ktoré by mohli brániť skladanie.

POHYB A SKLADOVANIE.

Zariadenie je vybavené kolieskami, ktoré uľahčujú jeho presúvanie. Uistite sa, že je sieťový kábel odpojený zo zásuvky.

Ak chcete bežecký pás premiestniť, najskôr ho zložte, položte ruky na madlá (G a H) a nakloňte bežecký pás tak, aby sa kolieska dotýkali podlahy.

Aby ste predišli nehodám, NEPRESÚVAJTE bežecký pás po nerovnej podlahe.

NÁVOD NA POUŽÍVANIE.

FITNESS.

Plne kompatibilný s hrudnými pásmi cez Bluetooth.

Byť fit znamená žiť život naplno. Moderná spoločnosť veľmi trpí stresom. V našej strave je príliš veľa kalórií a príliš veľa tuku. Všetci lekári sa zhodujú, že pravidelné cvičenie je

dobrým spôsobom, ako kontrolovať našu váhu, zlepšiť kondíciu a pomôcť nám relaxovať.

VÝHODY CVIČENIA.

Pravidelné cvičenie pod určitou úrovňou po dobu 15/20 minút sa stáva aeróbnym. Aeróbne cvičenie je v podstate cvičenie, ktoré 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, pumpovaciu kapacitu srdca a krvný obeh. Stručne povedané, energia vyprodukovaná počas cvičenia spaľuje kilokalórie.

CVIČENIE A KONTROLA HMOTNOSTI

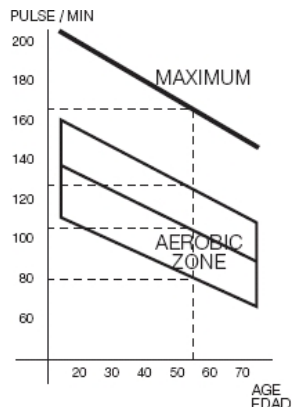
Potraviny, ktoré jeme, sa okrem iného premieňajú na energiu (kalórie) pre naše telo. Ak prijímame viac kalórií, ako spálime, výsledkom je nárast hmotnosti, a naopak: Ak spálime viac kalórií, ako zjeme, chudneme. V pokoji telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo naše životné funkcie aktívne. Intenzita práce tela sa odráža v rýchlosti srdcového tepu (pulzov), ktorá sa zvyšuje s rastúcou intenzitou práce. Náročnosť cvičenia na bežecskom páse závisí od rýchlosti. Ak zvýšite rýchlosť, zvýši sa aj intenzita práce a srdcová frekvencia. Ak intenzita práce zostane konštantná, srdcová frekvencia sa zvýši do bodu, kedy bez ohľadu na to, ako veľmi sa zvýši intenzita práce, srdce nebije rýchlejšie. Toto je známe ako maximálna srdcová frekvencia, ktorá sa s vekom znižuje.

Bežný vzorec na výpočet tejto maximálnej srdcovej frekvencie, pri ktorej nastáva vyčerpanie, je 220 mínus vek.

Cvičenie by sa malo vykonávať pri 65 % až 85 % maximálnej srdcovej frekvencie po dobu 15 až 20 minút a odporúča sa, aby neprekročilo 85 %.

Príklad: 50 rokov $220 - 50 = 170$ pulz

Srdcová frekvencia	Pulz	Aeróbna zóna
Maximálna	170	
85	144	
75	127	
65	112	



CVIČEBNÝ PROGRAM

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu, majte na pamäti, že cvičebné programy sa líšia v závislosti od veku a fyzickej kondície, je vhodné poradiť sa so svojím lekárom, pretože na základe jeho rád alebo odporúčaní dosiahnete lepšie výsledky. Bez ohľadu na to, či je vaším cieľom zlepšiť kondíciu, kontrolovať svoju váhu alebo fyzioterapia, vždy pamätajte, že vaše cvičenie by malo byť

postupné, plánované, pestré a nie príliš náročné. Odporúčame cvičiť 3 až 5 krát týždenne. Pred začatím tréningu je dôležité 2–3 minúty sa rozcvičovať pri nízkej rýchlosti. Pomôže to chrániť vaše svaly a pripraviť kardiorespiračný systém.

Ďalšia fáza bude trvať 15-20 minút pri pulzovej frekvencii medzi 65 a 75 %, alebo medzi 75 a 85 % pre tých, ktorí sú už na cvičenie zvyknutí. V neskoršej fáze, keď budeme vo forme, môžeme tento čas rozdeliť medzi obe úrovne, ale vždy si musíme pamätať, že pulzová frekvencia nesmie prekročiť 85 % (aeróbna zóna) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu hranicu srdcovej frekvencie, ktorá zodpovedá nášmu veku.

Po skončení cvičenia je dôležité uvoľniť svaly. To môžete urobiť pomalou chôdzou po dobu 2–3 minút, kým sa vaša srdcová frekvencia nezníži pod 65 %. Tým predídete bolesti svalov, najmä po intenzívnom tréningu. Odporúča sa tiež zakončiť program relaxačnými cvičeniami na podlahe.

ZÁVEREČNÁ POZNÁMKA.

Dúfame, že sa vám vaše zariadenie bude páčiť. Čoskoro pocítite prínos vášho kontrolovaného cvičebného programu, budete sa cítiť lepšie, budete mať viac energie a budete menej stresovaní. Sami sa presvedčíte, že stojíte za to zostať v kondícii.

KONTROLA A ÚDRŽBA.

Vypnite zariadenie a odpojte napájací kábel.

Na čistenie prachu z bežeckého pásu, najmä bočných tyčí a elektronického ovládača, použite vlhkú handričku alebo uterák. Nepoužívajte rozpúšťadlá.

Pomocou vysávača opatrne vysajte viditeľné časti (pás, konštrukciu atď.).

Môžete tiež vysávať spodnú stranu zariadenia tak, že ho položíte na jednu zo strán. Podobne môžete vysávať vnútro krytu motora tak, že odstránite kryt, ktorý chráni motor (dávajte pozor na vodiče).

POZOR:

Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky správne utiahnuté a správne pripojené.

Každé tri mesiace skontrolujte a dotiahnite všetky časti vášho zariadenia.

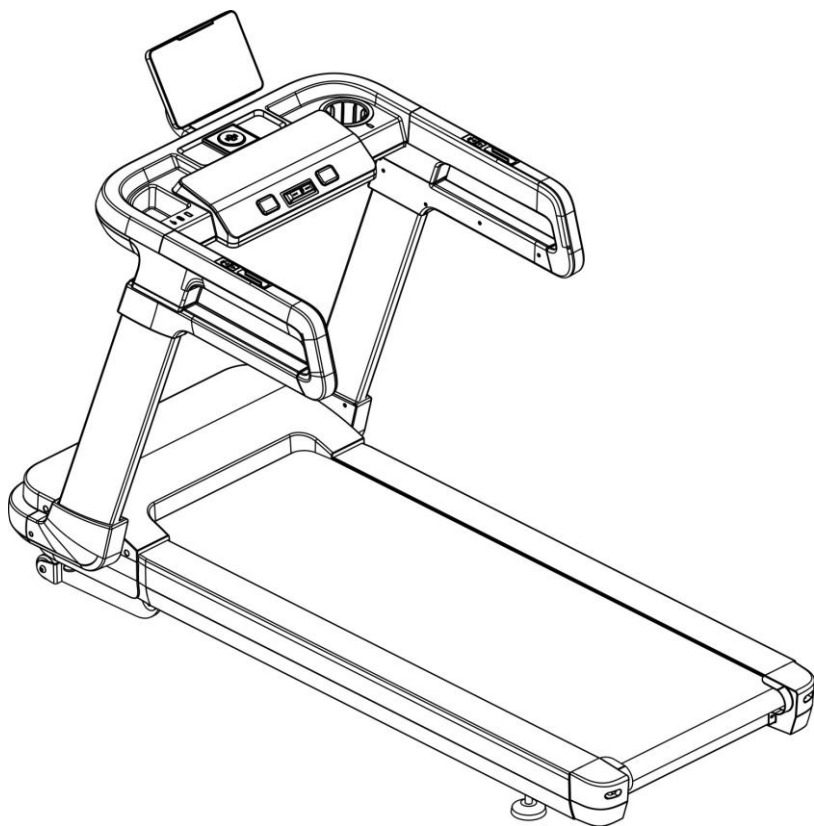
Používanie tohto stroja s opotrebovanými časťami, napr. hnací remeň, bežecký pás alebo valčeky môžu spôsobiť zranenie používateľa.

Ak máte akékoľvek pochybnosti o niektorých častiach stroja, neváhajte kontaktovať technickú pomoc prostredníctvom telefónu zákazníckeho servisu (pozri poslednú stranu v príručke).

VÝROBCA SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH VÝROBKOV BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

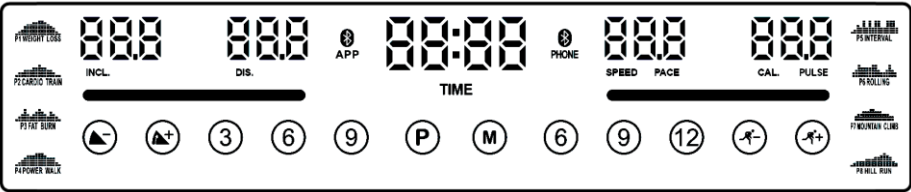
TABUĽKA NA VYHLÁDÁVANIE CHÝB

PROBLÉM	KONTROLY	RIEŠENIA
Monitor sa nezapína.	1) Uistite sa, že je zariadenie zapojené do elektrickej siete, vypínač je v polohe 1 a bezpečnostný kľúč je zasunutý.	1) Zapojte stroj do elektrickej siete. Nastavte vypínač do polohy 1 a vložte bezpečnostný kľúč.
Monitor sa zapne, ale motor sa nespustí.	2) Skontrolujte, či je stlačený obmedzovač prúdu.	2) Vypnite stroj a stlačte istič. Namažte pás bežeckého pásu.
Krok na bežeckom páse je trhavý.	3.a) Skontrolujte, či je pás namazaný. 3.b) Skontrolujte napnutie posuvného pásu. 3.c) Skontrolujte napnutie hnacieho pásu.	3.a) Namažte posuvný pás. 3.b) Nastavte napnutie remeňa. 3.c) Nastavte napnutie hnacieho remeňa.
Stroj sa zastaví (vypne sa istič).	4) Skontrolujte, či je pás namazaný.	4) Resetujte tlačidlo preťaženia pomocou vypínača v polohe „0“ a namažte pás bežeckého pásu.
Elektrické šoky cez madlo.	5) Skontrolujte, či je stroj zapojený do uzemneného sieťového zásuvky.	5) Zapojte stroj do uzemneného sieťového zásuvky.
Pás bežeckého pásu sa vychyluje zo stredu.	6.a) Skontrolujte, či je stroj vyrovnaný na podlahe. 6.b) Skontrolujte, či sa stroj nekolíše.	

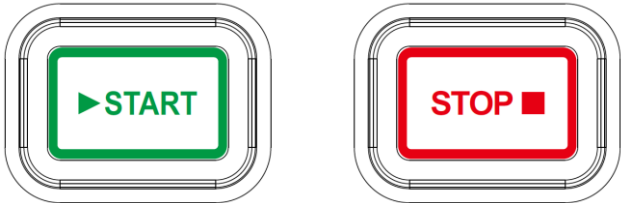


**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHER MONITOR**

OBR.1



OBR.2



NÁVOD NA OBSLUHU.

RÝCHLY ŠTART.

A: Pripevnite bezpečnostný kľúč k počítaču (bežecký pás nebude fungovať bez bezpečnostného kľúča). Pred cvičením pripnite druhý koniec bezpečnostného kľúča na svoje oblečenie, aby sa bežecký pás zastavil, ak používateľ náhodou z neho spadne.

B. Ak používateľ spadne z bežeckého pásu, bezpečnostný kľúč sa odpojí od počítača a bežecký pás sa okamžite zastaví, aby sa predišlo ďalším zraneniam.

C. Pri spúšťaní bežeckého pásu nestojte na bežeckom páse. Prekročte pás a postavte sa na plastové opierky pre nohy.

D. Bežecký pás sa po spustení rozbehne rýchlosťou 1,0 km/h. Ak ste nový používateľ, zostaňte pri nízkej rýchlosti a držte sa madiel, kým si nezvyknete.

FUNKCIE TLAČIDIEL

START: Stlačte toto tlačidlo na spustenie stroja.

STOP: Stlačte raz, aby ste stroj pozastavili, stlačte dvakrát, aby ste stroj zastavili.

(P) Stlačte toto tlačidlo, aby ste vybrali „P1-P2-...P8“, „U1-U2-U3“, „Hr1-Hr2-Hr3“, „FAT“.

(M) Stlačením tohto tlačidla môžete vybrať medzi časovými, vzdialenosťnými a kalorickými cieľmi tréningu.

 Stlačte toto tlačidlo, aby ste zvýšili sklon.

 Stlačte toto tlačidlo, aby ste znížili sklon.

 Stlačte toto tlačidlo, aby ste zvýšili rýchlosť.

 Stlačte toto tlačidlo, aby ste znížili rýchlosť.

Tlačidlá priameho výberu sklonu: Dotknite sa tlačidiel 3, 6, 9, aby ste rýchlo nastavili úroveň sklonu.

Tlačidlá priameho výberu rýchlosti: Dotknite sa tlačidiel 6, 9, 12, aby ste rýchlo nastavili konkrétnu rýchlosť.

FUNKCIE POČÍTAČA

1. PULZ: Zobrazuje srdcovú frekvenciu používateľa. Chyťte pulzné senzory oboma rukami, aby sa zistila vaša srdcová frekvencia; okienko zobrazí hodnotu pulzu používateľa po 5 sekundách. Zobrazuje sa v úderoch za minútu (50-200). Tieto údaje slúžia len ako orientačné.

2. CALORIES:

Zobrazenie spotreby kalórií od 0 do 990 kcal.

3. INCLINE: Zobrazuje aktuálny sklon v rozmedzí 0–15.

4. SPEED: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pásu.

5. DISTANCE: Zobrazenie celkovej vzdialenosti tréningu od 1,0 do 99,0 kilometrov

6. TIME: Zobrazenie celkového času tréningu od 0:00 do 99:00 minút.

7. MODE: Stlačením tlačidla M môžete vybrať medzi nastaveniami cieľov ČAS, VZDIALENOSŤ alebo KALÓRIE.

Stlačte   nastavte cieľovú hodnotu tréningu.

Stlačte tlačidlo **START**, aby ste začali tréning.

Stlačte     , aby ste nastavili rýchlosť a sklon.

8. PROGRAM: Stlačte tlačidlo **P**, aby ste si vybrali z 8 vstavaných programov, 3 užívateľských programov, 3 programov na kontrolu srdcovej frekvencie a testu telesného tuku.

8.1 Prednastavené programy: V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo P a vyberte si ktorýkoľvek z vstavaných programov od P1 do P8.

Stlačením tlačidla **M** vyberte úroveň intenzity od **L1** do **L8** pre vybraný program.

Stlačte tlačidlá   , aby ste nastavili čas tréningu.

Program bude rozdelený do 18 segmentov na základe cieľového času tréningu.

Stlačte **tlačidlo START**, aby ste začali tréningový program.

Stlačte tlačidlo   a   aby ste počas cvičenia upravili rýchlosť alebo sklon.

Stroj na konci každého segmentu vydá zvukový signál a automaticky prejde do ďalšieho segmentu s prednastavenými hodnotami rýchlosti a sklonu.

- Okienko s bodovou maticou zobrazí diagram rýchlosti programu, pričom blikajúce svetlá označujú aktuálnu fázu tréningu.

8.2 Programy kontroly srdcovej frekvencie: Stlačte tlačidlo P, aby ste si vybrali medzi „Hr1“, „Hr2“ alebo „Hr3“, potom stlačte tlačidlo M, aby ste nastavili svoj vek a cieľovú srdcovú frekvenciu, a potom stlačte tlačidlo M, aby ste nastavili cieľový čas cvičenia. Po dokončení týchto krokov stlačte tlačidlo **START**, aby ste začali cvičenie. Rozsah nastavenia veku je 15 – 80 a rozsah cieľovej srdcovej frekvencie je od 80 do (220 – vek) x 0,9.

Hr1: Počiatočná rýchlosť je 1 km/h a sklon je 0. Po 1 minúte behu rýchlosťou 1 km/h bežecký pás upraví rýchlosť každých 30 sekúnd takto:

A: Ak (cieľová srdcová frekvencia – srdcová frekvencia používateľa) > 30, rýchlosť sa zvýši o 2,0 km/h;

B: Ak (cieľová srdcová frekvencia – srdcová frekvencia používateľa) < 30, rýchlosť sa zníži o 1,0 km/h;

C: Ak (srdcová frekvencia používateľa - cieľová srdcová frekvencia) > 30, rýchlosť sa zníži o 2,0 km/h;

NÁVOD NA OBSLUHU.

D: Ak (srdcová frekvencia používateľa - cieľová srdcová frekvencia) < 30, rýchlosť sa zníži o 1,0 km/h;

Hr2: Počiatočná rýchlosť je 4 km/h a sklon je 4. Po 1 minúte behu pri rýchlosti 4 km/h bežecký pás upraví sklon každých 30 sekúnd takto:

A: Ak (cieľová srdcová frekvencia – srdcová frekvencia používateľa) > 30, sklon sa zvýši o 2 úrovne;

B: Ak (cieľová srdcová frekvencia – srdcová frekvencia používateľa) < 30, sklon sa zníži o 1 úroveň;

C: Ak (srdcová frekvencia používateľa - cieľová srdcová frekvencia) > 30, sklon sa zníži o 2 úrovne;

D: Ak (tepová frekvencia používateľa - cieľová tepová frekvencia) < 30, sklon sa zníži o 2 úrovne.

Hr3: Počiatočná rýchlosť je 3 km/h a sklon je 2. Po 1 minúte behu rýchlosťou 3 km/h bežecký pás každých 30 sekúnd upraví sklon a rýchlosť takto:

A: Ak (cieľová srdcová frekvencia – srdcová frekvencia používateľa) > 30, rýchlosť sa zvýši o 2,0 km/h a sklon sa zvýši o 1 úroveň;

B: Ak (cieľová srdcová frekvencia – srdcová frekvencia používateľa) < 30, rýchlosť sa zníži o 1,0 km/h a sklon sa zníži o 1 úroveň.

C: Ak (tepová frekvencia používateľa - cieľová tepová frekvencia) > 30, rýchlosť sa zníži o 2,0 km/h a sklon sa zníži o 1 úroveň;

D: Ak (tepová frekvencia používateľa - cieľová tepová frekvencia) < 30, rýchlosť sa zníži o 1,0 km/h a sklon sa zníži o 1 úroveň.

- Rýchlosť sa zníži na 1,0 km/h, ak srdcová frekvencia používateľa prekročí (220 - vek). Konzola bude každú sekundu pípať a bežecký pás sa zastaví po 15 sekundách trvalej vysokej srdcovej frekvencie.

- Rýchlosť sa zníži na 1,0 km/h, ak konzola nezaznamená signál srdcovej frekvencie do 1 minúty. Konzola bude každú sekundu pípať a bežecký pás sa zastaví po 15 sekundách trvalej straty signálu.

8.3 Uživatelské programy: V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo P, kým sa na konzole nezobrazí U1, U2 alebo U3.

Vyberte jeden z 3 užívateľských programov.

Press   to nastavte cieľový čas tréningu.

Stlačte tlačidlo M, aby ste vstúpili do nastavení užívateľského programu. Každý užívateľský program je rozdelený do 18

segmentov na základe cieľového času tréningu.

Stlačte   alebo   na nastavenie rýchlosti alebo sklonu počas cvičenia.

Stroj na konci každého segmentu vydá zvukový signál a automaticky prejde do ďalšieho segmentu s nastavenými hodnotami rýchlosti a sklonu.

- Okienko s bodovou maticou zobrazí diagram rýchlosti programu, pričom blikajúce svetlá označujú aktuálnu fázu tréningu.

8.4 Test telesného tuku: V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo P, kým sa nezobrazí „FAT“.

- Stlačte tlačidlo M, aby ste zadali osobné údaje.

Nastavte údaje z F-1 do F-4 (F-1 POHLAVIE, F-2 VEK, F-3 VÝŠKA, F-4 HMOTNOSŤ)

8.4 Test telesného tuku: V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo P, kým sa nezobrazí „FAT“.

- Stlačte tlačidlo M, aby ste zadali osobné údaje.

Nastavte údaje F-1 až F-4 (F-1 POHLAVIE, F-2 VEK, F-3 VÝŠKA, F-4 HMOTNOSŤ)

Po každom nastavení stlačte tlačidlo MODE, aby sa údaje uložili a automaticky prešli na ďalší krok.

- Keď dosiahnete F-5 (BODY FAT TEST), položte ruky na pulzné senzory. Konzola zobrazí hodnotu telesného tuku po 3 sekundách.

Hodnota telesného tuku slúži ako orientačná hodnota a nie je určená na lekárske účely.

F-1	Gender	01 male	02 female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200CM	
F-4	Weight	20-150KG	
F-5	FAT	<19	Under weight
	FAT	=(20---25)	Normal weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	> 30	Obesity

BEZDRÔTOVÁ NABÍJAČKA.

Behací pás je vybavený 15 W bezdrôtovou nabíjačkou, ktorá umožňuje používateľom nabíjať externé zariadenia.

JACK PRE SLÚCHADLÁ.

Behací pás je vybavený konektorom pre slúchadlá, ktorý umožňuje používateľom pripojiť slúchadlá a vychutnať si súkromnejší zážitok z počúvania.

PRIPOJTE SMARTFÓN.–

Ak je bežecký pás vybavený funkciou Bluetooth, postupujte podľa nižšie uvedených krokov, aby ste pripojili svoj smartfón.

KROK 1: Zapnite Bluetooth na smartfóne, vyhľadajte zariadenie BT-speaker a vyberte ho na pripojenie.

KROK 2: Po pripojení sa hudba z vášho smartfónu bude prehrávať cez vstavané reproduktory bežeckého pásu.

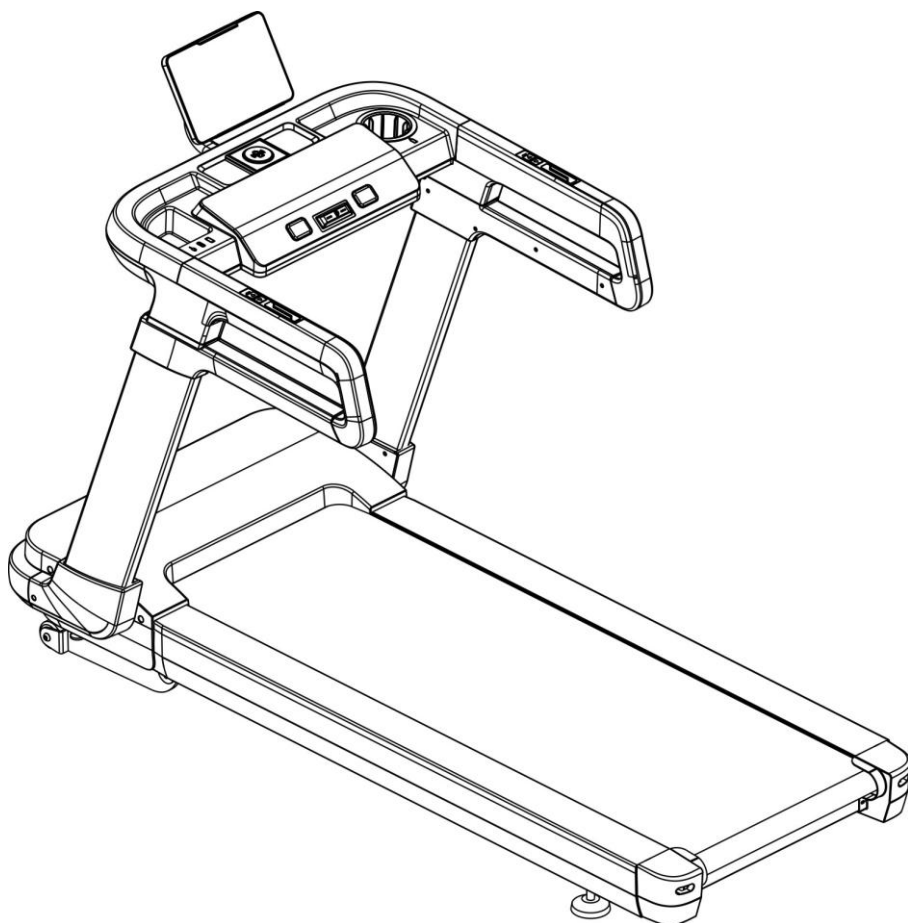
REŽIM SPÁNKU.

Systém automaticky prejde do režimu spánku po 10 minútach nečinnosti a displej sa vypne. Stlačením ľubovoľného tlačidla konzolu prebudíte.

CHYBNÉ KÓDY

E01	Možná porucha kábla	Pripojte vodič medzi horným ovládačom a konzolou.
E02	Porucha motora	Skontrolujte vodiče motora. V prípade potreby vymeňte motor.
E03	Žiaden signál snímača rýchlosti	Skontrolujte polohu alebo vymeňte snímač otáčok.
E05	Možné preťaženie motora	a.- Namažte remeň. b.- Skontrolujte, či motor nie je spálený. c.- Skontrolujte, či nie je spálená radiacia doska.
E06	Chyba kalibrácie	Vymeňte ovládací panel.
E07	Bezpečnostný kľúč	Správne pripojte bezpečnostný kľúč.
E08	Spálená ovládacie doska	Vymeňte ovládací panel.

V prípade akýchkoľvek otázok neváhajte kontaktovať technickú podporu na telefónnom čísle zákazníckeho servisu (pozri poslednú stranu v príručke).



Instrucciones de montaje y utilización

Instructions for assembly and use

Návod k montáži a použití

Návod na montáž a použitie

Instructions de montage et utilisation

Montage und gebrauchsanleitung

Instruções de montagem e utilização

Istruzioni di montaggio e uso

Montage-en gebruiksinstructies

Fig.0

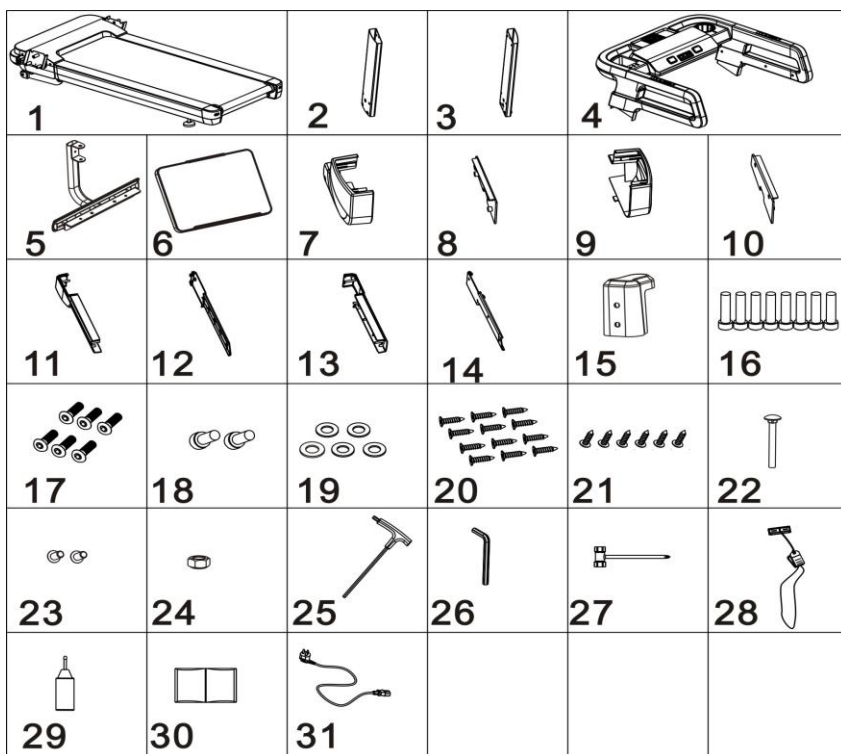


Fig.1

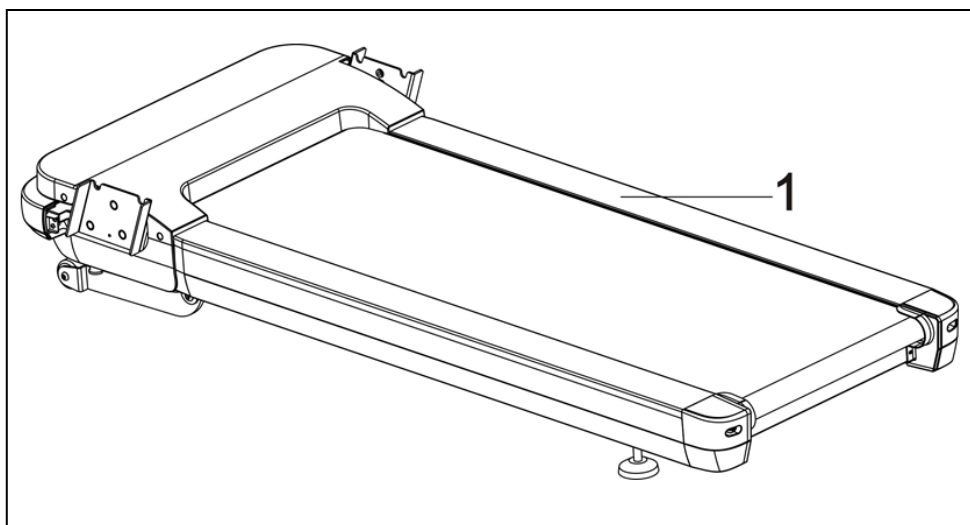


Fig.2

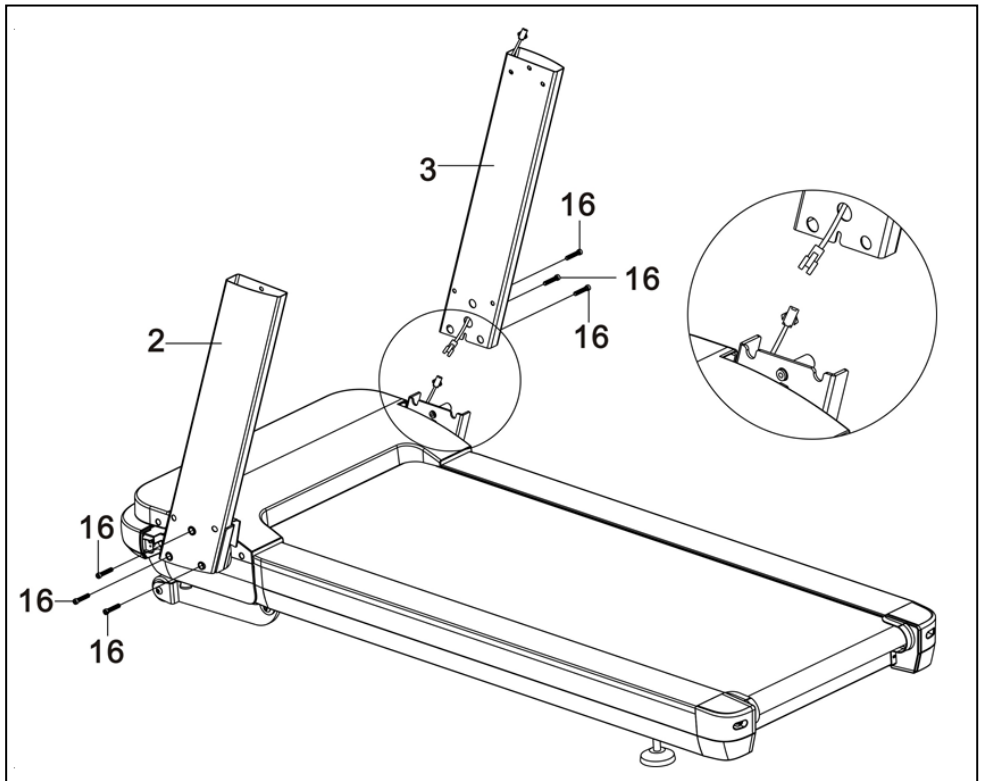


Fig.3

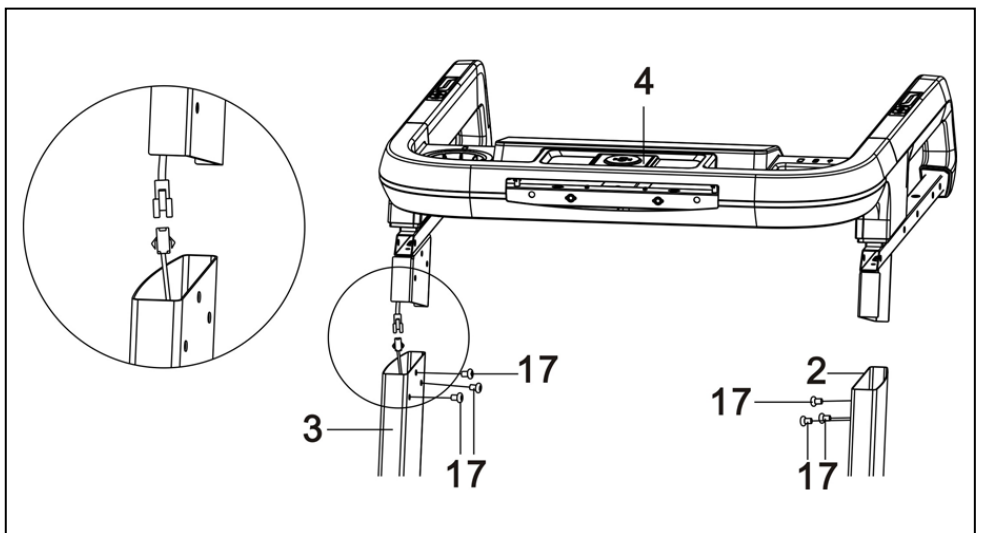


Fig.4

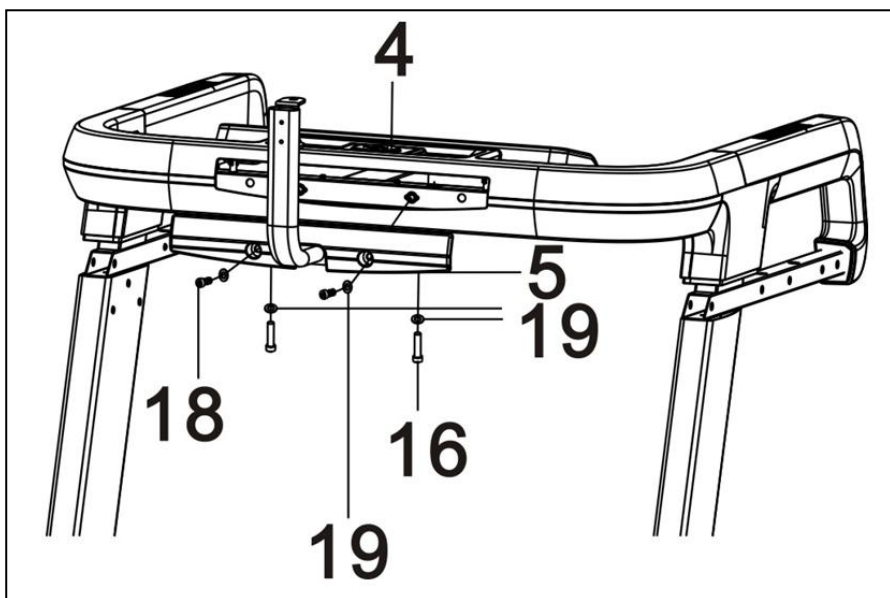


Fig.5

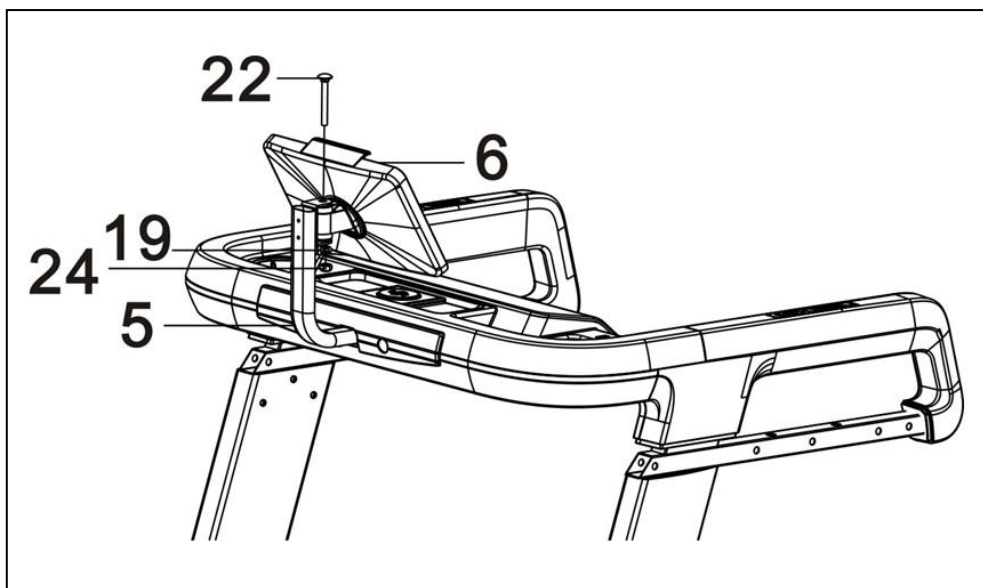


Fig.6

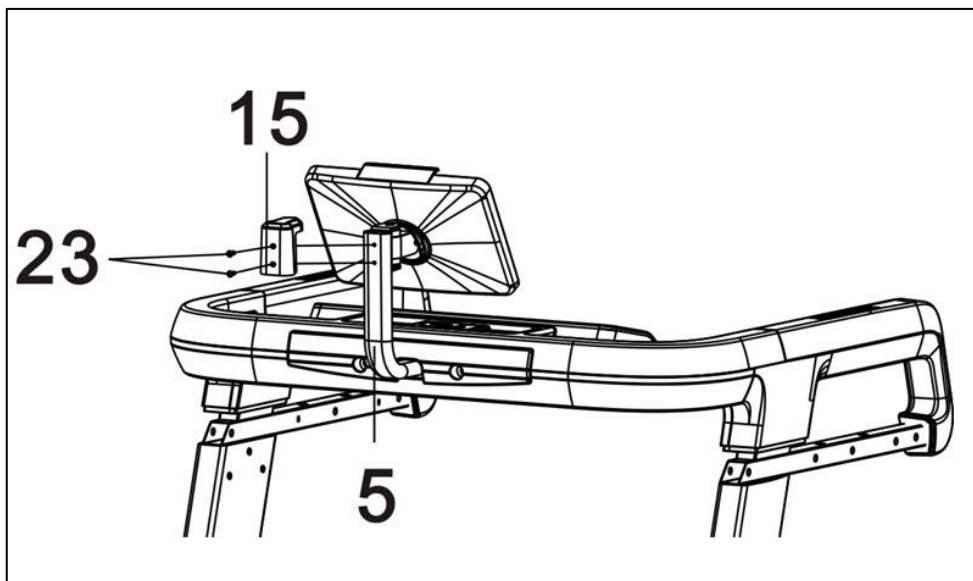


Fig.7

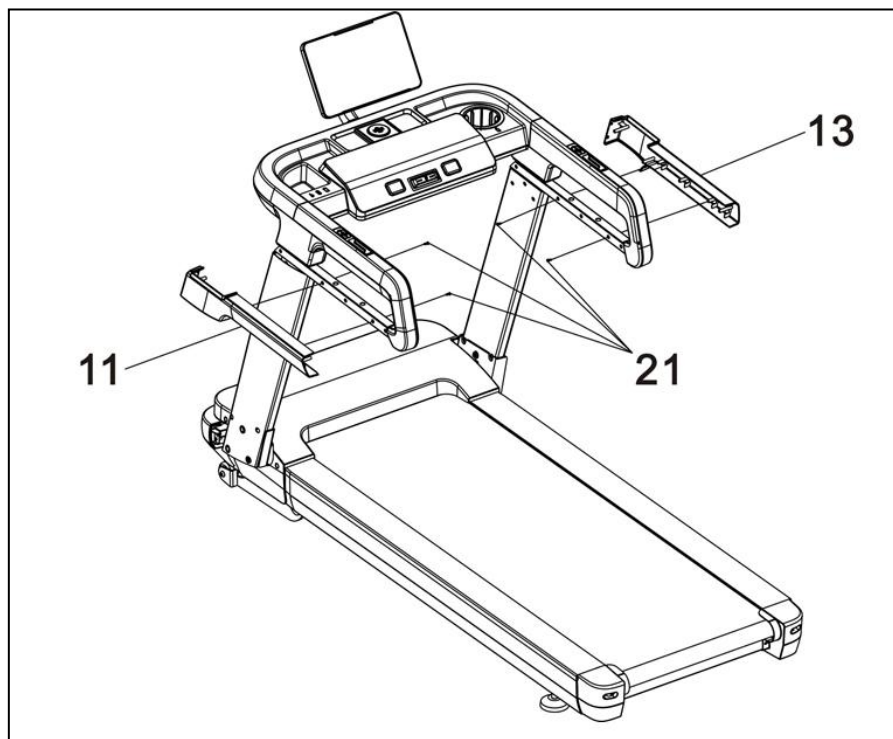


Fig.8

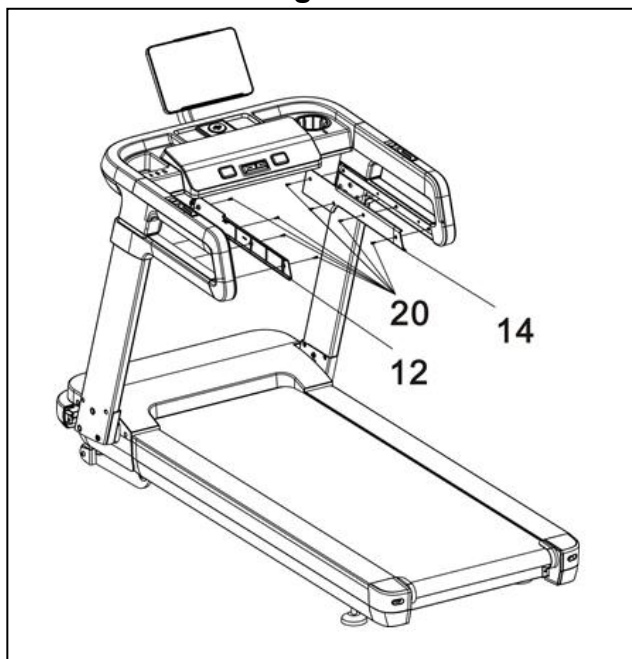
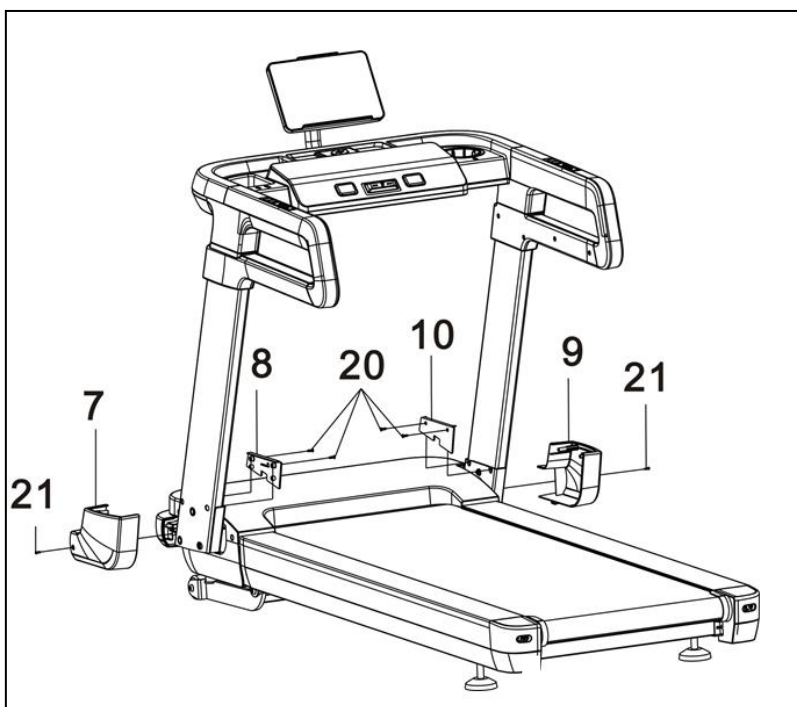


Fig.9



GENERAL INSTRUCTIONS.-

Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about safety, use and maintenance of the treadmill.

You should always observe certain safety precautions when using this unit, including the following:

1 This unit has been designed for home use only.

2 Your unit can only be used by one person at a time. It can only be used by people who weigh 130 kg or less.

3 Place your unit on a flat surface, with at least 2 metres of free space at the rear and 1 m around. Do not place your unit on any surface that might block a ventilation opening. Place a protective sheet below your unit to protect the floor or carpet from possible damage.

4 Your unit is equipped with a safety key. The safety key must be inserted into its housing, otherwise the machine will not operate. When you are using the machine always clip the cord on the safety key to your clothing. Remove the safety key whenever the machine is not being used and keep it safe from children and others.

5 Make sure that the treadmill unit operates correctly before attempting to use it. Never use an appliance that might be faulty.

6 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about all of the necessary precautions.

7 Parents and/or those responsible for children must always be aware of their

curious nature and how this can often lead to hazardous situations and behaviour which could cause accidents. This is why they should always be supervised. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.

8 Do not allow children or the disabled to use the appliance without the strict supervision of a qualified person.

9 In the event of any emergency, place your feet on the side rails and hold onto the handrail until the unit stops.

10 Use the handrail to help you get on and off the treadmill and when changing the speed. Do not jump onto the belt while it is moving.

11 Keep your hands well away from any of the moving parts. Do not place your hands, feet or any other object below the treadmill belt.

12 Do not stand still on the belt while it is moving.

13 Use suitable clothing and footwear. Make sure that all laces/cords are tied correctly. To avoid injury and unnecessary wear on the belt, make sure that your footwear is not dirty.

14 Do not use the machine outdoors.

15 It is not advisable to keep your unit in a damp place for long periods as it will be prone to rust.

16 Make sure not to overlubricate the unit as this might stain the floor or carpeting where the unit stands.

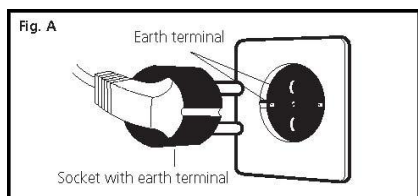
17 Never use accessories not recommended by the manufacturer.

SAFETY INSTRUCTIONS.-

This product must have an earth connection. In the event that the appliance malfunctions then the earth connection will redirect the electrical current away from the machine and reduce the risk of an electrical shock. This product is supplied with a mains cable that has an earth wire and a plug with an earth pin. The plug must only be used with an appropriate wall socket, installed correctly and connected to earth, in accordance with local regulations.

DANGER! If the equipment is not earthed correctly then there is a risk of electrical shock. If in doubt, get an electrician or technical specialist to check that the earth connection is correct. Do not modify the plug supplied with the equipment, if it does not fit the wall socket then get an electrician to install an electrical socket that does.

This product must only be used on a 220-240 volt circuit, with an earthed socket similar to that shown in Fig.A. Make sure that the appliance is only connected to a wall socket with the same pin layout as the plug. Do not use an adaptor with this appliance.



Always observe the following recommendations when using electrical appliances:

1 Make sure that the mains supply voltage matches that of the machine before plugging it in. The supply voltage must be the same as that stated on the characteristics plate and the holes in wall socket must match the pins for plug on the machine.

2 To reduce the risk of electrical shock, first put the switch to the "0" position and then unplug it from the wall socket. Always unplug the unit immediately after use and before proceeding to clean it.

3 Make sure that the treadmill is switched off and unplugged before beginning any type of maintenance or assembly work on it.

4 Do not unplug the treadmill by tugging on the mains cable.

5 Do not use the machine if the mains cable becomes damaged or worn.

6 Keep the mains cable away from hot surfaces.

SAFETY BREAKER.-

This model is equipped with an electronic circuit breaker to protect both the electronic and electrical circuits.

This safety device will be automatically triggered if the unit is subjected to abnormal force or heat.

Should this occur:

1.- Set switch (L), located on the casing, to the "0" (OFF) position Fig.B.

2.- Press the circuit button (C) to reset the unit.

3.- Next, set switch (L) to the "1" (ON) position and the unit will be ready for use again.

Should the circuit breaker trip repeatedly then the most probable causes are:

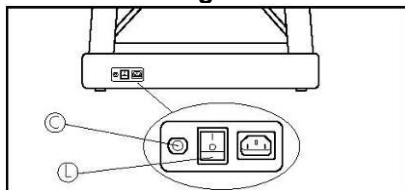
-Abnormal working conditions,

-Treadmill belt in need of lubricant,

- Solvent based lubricants used,
- Belt is too tight.

Plug the unit into a wall socket with an EARTH terminal. Set switch (L) to Position [1].

Fig.B



ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

The assistance of a second person is advisable for the assembly work.

Make sure that all of the pieces are there, Fig.0:

(1) Main frame; (2) Left column; (3) Right column; (4) Console support; (5) iPad connection bracket; (6) iPad holder; (7) Column cover L1; (8) Column cover L2; (9) Column cover R1; (10) Column cover R2; (11) Handrail cover L1; (12) Handrail cover L2; (13) Handrail cover R1; (14) Handrail cover R2; (15) iPad holder cover; (16) Screw M8x40 mm; (17) Screw M8x15 mm; (18) Screw M8x15 mm; (19) Washer M8; (20) Screw M4x16 mm; (21) Screw M4x12 mm; (22) Square head screw M8x70 mm; (23) Screw M5x10 mm; (24) Nut M8; (25) T-type Allen key #6; (26) Allen key #5; (27) Screwdriver; (28) Security key; (29) Lubricant oil; (30) Manual; (31) Power cable.

Follow the instructions step by step to assemble:

Take the unit out of the box and place it on the floor.

NOTE: Do not cut the security band before moving the unit out from the box and placing it on the floor.

1 At least two people are required for assembly. Open the box, remove the protective foam and all parts. Place the main frame on a flat surface.

2 Attach the Left Upright (2) to the frame using the #5 Allen wrench (26) and three M8x40 mm bolts (16). Connect the signal wires and secure the Right Upright (3) with three M8x40 mm bolts (16). Note: connect cables following the connector guide and avoid excessive force.

3 Connect the console cables to the upright cables. Mount the Console Rack (4) onto the Left and Right Uprights (2 & 3) and secure it with six M8x15 mm bolts (17) using the #5 Allen wrench (26).

4 Place the iPad Connecting Rack (5) onto the Console Rack (4). Secure it with two M8x15 mm bolts (18) and two M8 washers (19) using the #6 T-type Allen wrench (25). Then secure from below with two M8x40 mm bolts (16) and two M8 washers (19).

5 Mount the iPad Rack (6) onto the Connecting Rack (5). Insert the M8x70 mm Carriage Bolt (22), place the M8 Washer (19) and Nut (24), and tighten with the screwdriver (27).

6 Attach the iPad Rack Cover (15) to the Connecting Rack (5) using two M5x10 mm bolts (23) with the screwdriver (27).

7 Secure the Handrail Cover L1 (11) to the Console Rack with two M4x12 mm bolts (21). Repeat for the Handrail Cover R1 (13).

8 Secure the Handrail Cover L2 (12) with four M4x16 mm bolts (20). Repeat for the Handrail Cover R2 (14).

9 Fix the Upright Cover L1 (7) with one M4x12 mm bolt (21), then attach L2 (8) with two M4x16 mm bolts (20). Repeat for R1 (9) and R2 (10).

7 LUBRICATION.-

CAUTION: Before the first use, apply approximately half the bottle of lubricant in the central part of the belt, along the entire board, and on both sides.

An illustrative video about lubrication is available on BH Youtube channel: <https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/videos>.

Important notes:

- If the bottle of lubricant is missing in the box, please ask for it before using an inappropriate lubricant.
- Pay special attention to lubricate the area where you place your feet during the exercise.
- After lubrication, start a program without anybody using the machine so that the belt moves and lubricates properly. If you lubricate after exercise (the belt and the band still warm), the lubrication will be even better.
- Once the lubricant has been applied you should neither fold nor use the machine for a few hours. This will allow the belt to get well impregnated.
- If the belt starts to slip after lubrication, then check the tension of the belt. To tension the belt, take the 6mm Allen key and with the machine set to 4km/h turn screws (R & L) one turn in a clockwise direction.

ATTENTION: It is the user's

responsibility to periodically check the lubrication level of the belt. To do this, unplug the treadmill from the electrical outlet; place one hand between the belt and the surface of the board to ensure that both surfaces are lubricated, especially in the area where you place your feet during the exercise.

Please note that insufficient maintenance or the use of unsuitable products may lead to loss of warranty.

Lubrication frequency:

- For optimal maintenance, BH recommends the use of its own brand silicone-based lubricant.
- As a general guideline, BH recommends lubricating the belt at least once a month or approximately every 30 hours of use (whichever happens first).
- Use in very dry, hot or dusty environments, by heavy people and/or walking regularly at a slow pace (<5km / h) increase the need for lubrication. Depending on the case, it may be necessary to lubricate every fifteen days or even every week.
- Using another brand lubricant or another type of lubricant may require more frequent lubrication, and may even damage the belt and/or the board and cause motor and other parts failure.

8 ADJUSTING THE BELT.-

CAUTION: Before using the machine, turn it on and check that the belt is centered. If necessary, follow the steps below.

If your unit is not seated evenly on the four contact points, this may cause the

belt (X) to shift sideways.
If the belt does shift to the left or right, stop the machine.

BELT OFFSET TO THE RIGHT.-

This procedure is very important. Follow these steps. In order to adjust the belt, set the unit in motion at a speed of 4km/h. If the belt has moved to the right, turn screw (R) on the right-hand side of the machine a 1/4 turn clockwise. Note the position of the belt, if after one minute the belt is not completely centred then repeat the operation. If you see that the belt has moved too far over to the left then turn the right screw back slightly in an anticlockwise direction.

As soon as you have adjusted the belt you can begin exercising again.

BELT OFFSET TO THE LEFT.-

In the event that the belt has moved to the left, turn screw (L) on the left-hand side of the machine a 1/4 turn clockwise. Note the position of the belt, if after one minute the belt is not completely centred then repeat the operation.

If you see that the belt has moved too far over to the right then turn the left screw back slightly in an anticlockwise direction.

Important: Overtightening of the belt can lead to a loss of speed on the machine and even stretch the belt itself. Bear In mind that one turn of the right screw (R) in a clockwise direction has the same effect on the position of the belt as one turn of the left screw (L) in an anticlockwise direction. Consequently, in the event of excessive belt movement you can use either of the two screws in order to avoid overtightening the belt.

FOLDING YOUR UNIT.-

This treadmill is equipped with a folding mechanism for storage purposes. To use it, stop the treadmill, lower the elevation level to minimum, unplug the mains cable and lift the unit until you hear lever click into place. Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

UNFOLDING YOUR UNIT.-

If you wish to use the treadmill, do the reverse procedure. Use your foot to press lever as shown in and slowly lower the treadmill belt down to the floor.

When folding or unfolding the treadmill make sure that there are no children about or obstacles that might hinder the folding motion.

MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels, to make it easier to move. Make sure that the mains cable is unplugged from the wall socket.

If you wish to move the treadmill, the first thing to do is to fold it up, place your hands on the handrails (G & H) and tilt the treadmill, so that the wheels rest on the floor.

To prevent accidents DO NOT move the treadmill across uneven floors.

OPERATING INSTRUCTIONS.- FITNESS.

Full compatibility with chest straps via Bluetooth.

Being fit means living life to the full. Modern society suffers greatly from stress. There are too many calories and too much fat in our diet. All doctors agree that regular exercise is

a good way to control our weight, make us fitter and help us to relax.

ADVANTAGES OF EXERCISE.-

Regular exercise below a certain level for 15/20 minutes becomes aerobic. Aerobic exercise is basically exercise that uses oxygen. Normally, this is a continuous exercise without pauses. In addition to sugars and fats, the body also needs oxygen. Regular exercise improves the body's ability to supply oxygen to all of the muscles and at the same time improve lung function, the heart's pumping capacity and better blood circulation. In short, the energy produced during exercise burns kilocalories (known as calories).

EXERCISE & WEIGHT CONTROL.-

The food we eat is transformed into, among other things, energy (calories) for our body. If we take in more calories than we burn then the result is an increase in weight and vice versa, if we burn more calories than we eat, we lose weight. When resting the body burns around 70 calories per hour to keep our vital functions active.

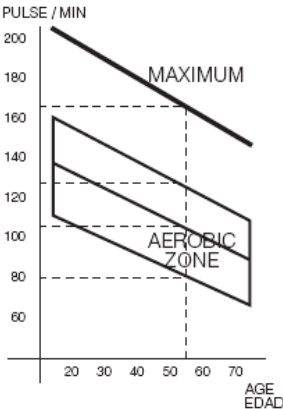
The body's work rate is reflected by the rate of the heart beat (pulsations) which increases as the work rate increases. The effort in your treadmill depends on the speed. If you increase the speed, the work rate and the heart rate increase too. If the work rate maintains constant, the heart rate increases up to a point where no matter how much work increases the heart does not beat any faster. This is known as the maximum heart rate and it decrease with age.

A familiar formula for calculating this maximum heart rate, where exhaustion sets in, is 22 minus age.

Exercising should be carried out at between 65% to 85% of the maximum heart rate for 15-20 mins and it is recommended that it should not exceed 85%.

Example: 50 years old
220-50=170 puls

Heart rate	Pulsations	
Maximum	170	
85%	144	Aerobic zone
75%	127	
65%	112	



EXERCISE PROGRAM.-

Before starting any exercise program, bearing in mind that exercise programs vary depending on age and physical condition, it is advisable to consult your doctor given that you will achieve better results based on his/her advice or suggestions. Regardless of whether your goal is to become fitter, control your weight or for physiotherapy, always remember that your exercise should be

gradual, planned, varied and not too demanding. We recommend that you should exercise 3 to 5 times per week. Before beginning a session it is important to do a warm-up for 2-3 minutes at low speed. This will help protect your muscles and prepare your cardiorespiratory system.

The next stage will last 15-20 minutes at a pulse rate of between 65 to 75%, or between 75 to 85% for those already accustomed to exercise. At a later stage, once we have become fitter, we can divide this time between both levels but always remembering that the pulse rate must not exceed 85% (aerobic area) and never reach the maximum heart rate limit that corresponds to our age.

When you have finished, it is important to relax the muscles. This can be done by walking at a low speed for 2-3 minutes until the heart rate drops below the 65% line. This will prevent muscle pain, especially after an intense session. It is also advisable to finish the program with some relaxation exercises on the floor.

FINAL NOTE.

We hope that you enjoy your unit. You will soon notice the benefits of your controlled exercise program, you will feel better, have more energy and suffer less stress. You will see for yourself that it is worth staying in shape.

INSPECTION & MAINTENANCE.-

Switch the unit off and unplug the mains cable.

Use a damp cloth or towel to clean the dust off the treadmill, especially the side bars and the electronic console. Do not use solvents.

Use a vacuum cleaner to carefully vacuum around the visible components (belt, structure, etc.).

You can also vacuum the underside of the unit by resting it on one of its sides. Similarly, you can vacuum the inside of the motor housing by removing the cover that protects the motor (be careful with the wires).

ATTENTION:

Periodically check that all of the fastening elements are duly tightened and connected correctly.

Check and tighten all the parts on your unit every three months.

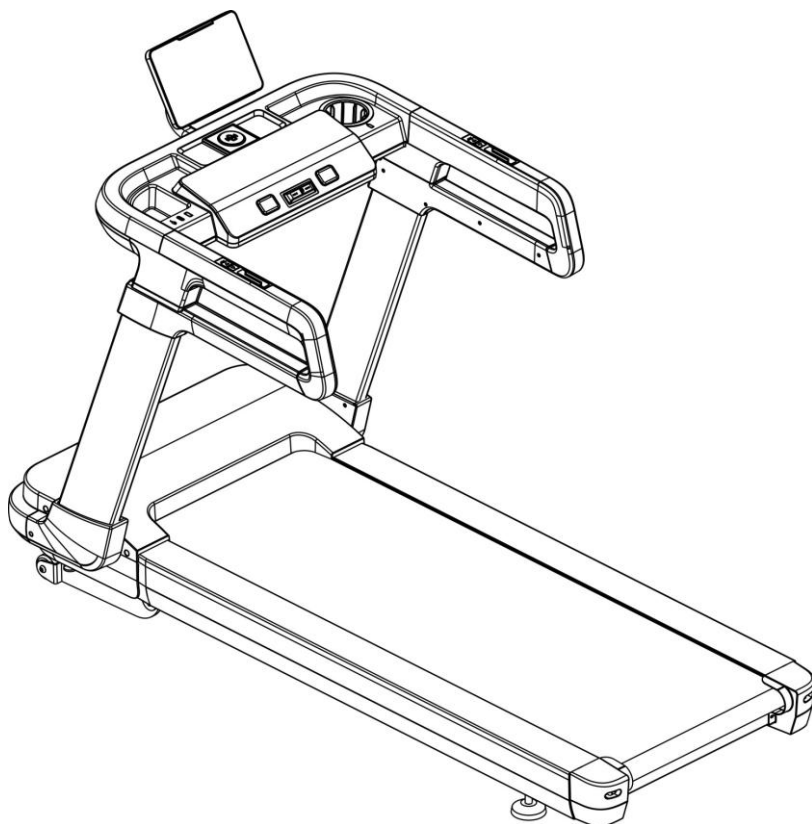
Use of this machine with worn parts, e.g. the drive belt, running belt or rollers, may cause the user injury.

When in doubt about any parts on the machine, do not hesitate to get in touch with the Technical Assistance Service by phoning customer services (see last page in manual).

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

FAULT FINDING CHART

PROBLEM	CHECKS	SOLUTIONS
.The monitor does not switch on.	1) Make sure that the machine is plugged in, the ON/OFF switch in position 1 and that the safety key is inserted.	1) Plug the machine into the mains supply. Set the switch to position 1 and insert the safety key.
The monitor switches on but the motor fails to start.	2) Check that the current limiter is pressed in.	2) Switch the machine off and press the circuit breaker in. Lubricate the treadmill band.
Walking motion is jerky on the treadmill.	3.a) Check that the belt is lubricated. 3.b) Check the tension on the sliding belt. 3.c) Check the tension on the drive belt.	3.a) Lubricate the sliding belt. 3.b) Adjust the belt tension. 3.c) Adjust the drive belt tension.
The machine stops (the breaker trips).	4) Check that the band is lubricated.	4) Reset the overload button with the On /Off switch at „0“ and lubricate the treadmill band.
Electrical shocks through the handrail.	5) Check that the machine is plugged into an earthed mains socket.	5) Plug the machine into an earthed mains socket.
The treadmill belt skews off centre.	6.a) Check that the machine is level on the floor. 6.b) Check that the machine does not wobble.	



**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHER MONITOR**

Fig.1

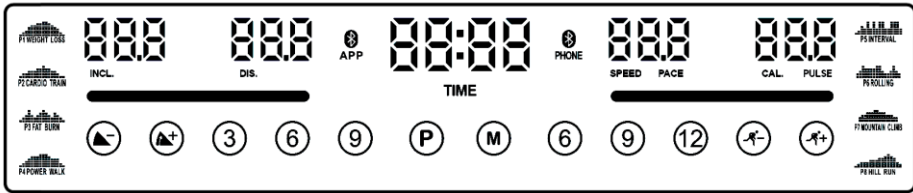
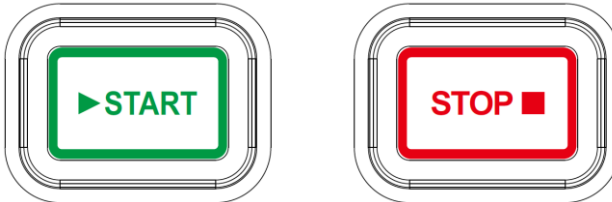


Fig.2



OPERATING INSTRUCTIONS.- QUICK START.

A: Attach the Safety Key to the Computer (the treadmill will not operate without the Safety Key). Clip the other end of the Safety Key to your clothing before exercising to ensure the treadmill will stop if the user accidentally walks off the Treadmill.

B. If the user falls off the Treadmill, the Safety Key will come off the Computer and the treadmill will stop at once to avoid further injury.

C. Do not stand on the Walking Belt while starting the Treadmill. Straddle the Belt and stand on the plastic Foot Rails.

D. The Treadmill will start at 1.0KM/H after start. If you are a new user, stay at a slow speed and hold onto the Hand Grips until you become comfortable.

BUTTON FUNCTION.-

START: Press this button to start the machine.

STOP: One time press to pause the machine, two times press to stop the machine

 Press this button to choose "P1-P2-...P8", "U1-U2-U3", "Hr1-Hr2-Hr3", "FAT".

 Press this button to choose between time, distance, calories workout targets.

 Press this button to increase the incline.

 Press this button to decrease the incline.

 Press this button to increase the speed.

 Press this button to decrease the speed.

Incline Direct Selection Buttons:
Touch 3,6,9 to quickly set the incline level.

Speed Direct Selection Buttons:
Touch 6,9,12 to quickly set a specific speed.

COMPUTER FUNCTION.-

1.PULSE: Display user's heart rate. Grasp the pulse sensors with both hands to detect your heart rate; the window will show user's pulse value after 5 seconds. Displayed in beats per minute (50-200). This data is for reference only.

2.CALORIES: Display calorie consumption from 0 to 990 KCAL.

3.INCLINE: Display current incline level from 0-15.

4.SPEED: Display current belt speed.

5.DISTANCE: Display total workout distance from 1.0 to 99.0 kilometer

6.TIME: Display total workout time from 0:00 to 99:00 minutes.

7.MODE: Press **M** button to choose between **TIME**, **DISTANCE**, or **CALORIES** target settings.

Press   to set your target workout value.

Press **START** button to begin the workout.

Press   and   to adjust the speed and incline.

8.PROGRAM: Press **P** button to choose from 8 build-in programs, 3 users programs, 3 Heart rate control programs, and body fat test.

8.1 Preset programs: From standby mode, press **P** button to choose any of the build-in programs from **P1** to **P8**.

Press **M** button to select a intensity level from **L1** to **L8** for the chosen program.

Press   to set the workout time.

The program will be divided into 18 segments based on the target workout time.

Press **START** to begin the program workout.

Press   or   to adjust the speed or incline during exercise.

The machine will beep at the end of each segment and automatically move to the next, with preset speed and incline values.

- The dot matrix window will display the program speed diagram, with lights blinking to indicate the current workout phase.

8.2 Heart Rate Control Programs:

Press **P** to choose between “Hr1”, “Hr2” or “Hr3”, and then press **M** to set age and target heart rate, then press **M** to set a target workout time, after completing these steps press **START** to begin your workout. Age setting range is 15 - 80 and the target heart rate range is from 80 to $(220 - \text{age}) \times 0.9$.

Hr1: Initial speed is 1km/h and incline is 0. After running 1minute with 1km/h, the treadmill will adjust the speed every 30 seconds as follows:

A:If $(\text{Target heart rate} - \text{User heart rate}) > 30$, the speed will increase by 2.0km/h;

B:If $(\text{Target heart rate} - \text{User heart rate}) < 30$, the speed will decrease by 1.0km/h;

C:If $(\text{User heart rate} - \text{Target heart rate}) > 30$, the speed will decrease by 2.0km/h;

OPERATION GUIDE.-

D:If $(\text{User heart rate} - \text{Target heart rate}) < 30$, the speed will decrease by 1.0km/h;

Hr2: Initial speed is 4km/h and incline is 4. After running 1minute with 4km/h, the treadmill will adjust the incline every 30 seconds as follows:

A:If $(\text{Target heart rate} - \text{User heart rate}) > 30$, the incline will increase by 2 level;

B: If $(\text{Target heart rate} - \text{User heart rate}) < 30$, the incline will decrease by 1 level;

C: If $(\text{User heart rate} - \text{Target heart rate}) > 30$, the incline will decrease by 2 level;

D: If (User heart rate - Target heart rate)<30, the incline will decrease by 2 level.

Hr3: Initial speed is 3km/h and incline is 2. After running 1minute with 3km/h, the treadmill will adjust the incline and speed every 30 seconds as follows:

A: If (Target heart rate - User heart rate)>30, the speed will increase by 2.0km/h, and incline will increase by 1 level;

B: If (Target heart rate - User heart rate)<30, the speed will decrease by 1.0km/h, and incline will decrease by 1 level;

C: If (User heart rate - Target heart rate)>30, the speed will decrease by 2.0km/h, and incline will decrease by 1 level;

D: If (User heart rate - Target heart rate)<30, the speed will decrease by 1.0km/h, and incline will decrease by 1 level;

- The speed will reduce to 1.0km/h once the user's heart rate exceeds (220-age). The console will beep every second, and the treadmill will stop after 15 seconds of sustained high heart rate.

- The speed will reduce to 1.0 km/h if the console does not detect heart rate signal in 1 minute. The console will beep every second, and the treadmill will stop after 15 seconds of continued signal loss.

8.3 User programs: From standby mode, press P until the console shows U1,U2 or U3.

Select from the 3 user programs.

Press   to set a target workout time.

Press M to enter user program settings. Each user program is divided into 18

segments based on the target workout time;

Press   or   adjust the speed or incline during exercise.

The machine will beep at the end of each segment and automatically move to the next one with the speed and incline values you've set.

- The dot matrix window will display the program's speed diagram, with lights blinking to indicate the current workout phase.

8.4 Body fat test: From standby mode, press P button until "FAT" is displayed.

-Press M button to enter personal information.

Set data of F-1 to F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT) with buttons.

8.4 Body fat test: From standby mode, press P button until "FAT" is displayed.

-Press M button to enter personal information.

Set data of F-1 to F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT) with buttons:  

Press MODE after each setting to save the data and automatically move to next step.

- When you reach F-5 (BODY FAT TEST), hold your hands on the pulse sensors. The console will display your body fat value after 3 seconds.

-The body fat value is intended as a guide not for medical use.

F-1	Gender	01 male	02 female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200CM	
F-4	Weight	20-150KG	
F-5	FAT	<19	Under weight
	FAT	=(20---25)	Normal weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	> 30	Obesity

WIRELESS CHARGER.-

The treadmill is equipped with a 15W wireless charger ,allow users for charging external device.

EARPHONE JACK.-

The treadmill includes a headphone jack, allowing users to plug in their headphones for a more private listening experience.

CONNECT SMART PHONE.-

When treadmill is equipped with Bluetooth function, follow below step to connect your smartphone.

STEP1: Turn on the Bluetooth on your smartphone, search for the device BT-speaker, and select it to connect.

STEP2: Once connected, the music from your smartphone will play through the treadmill's built-in speakers.

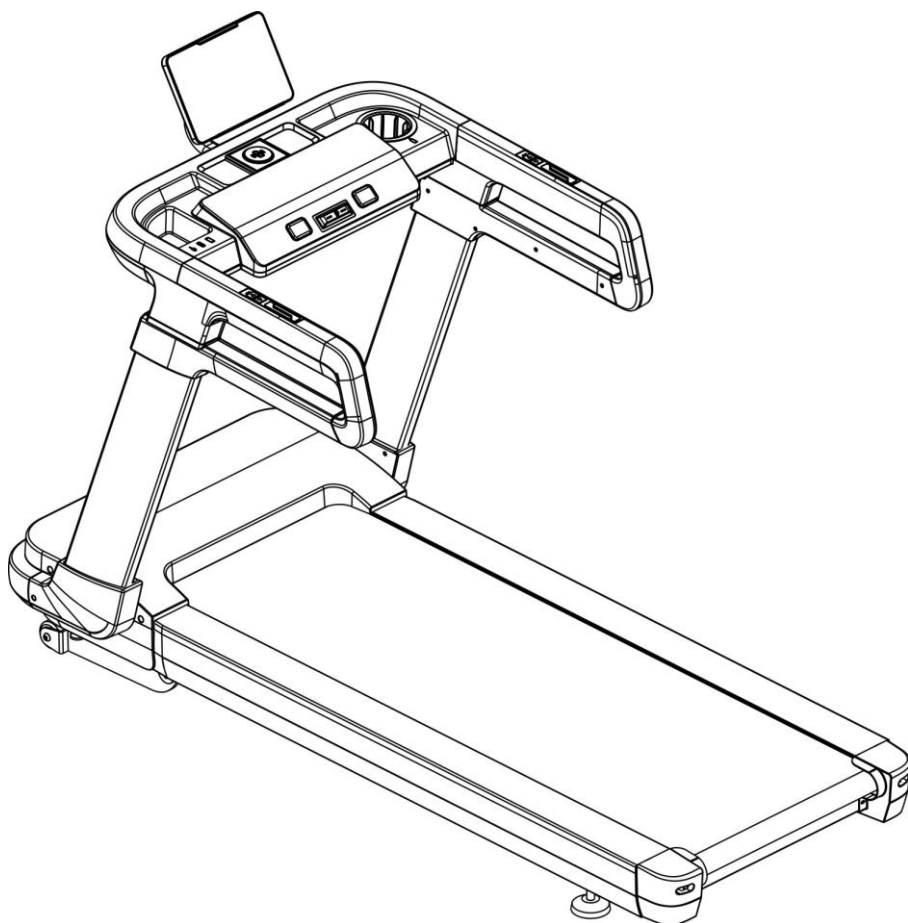
SLEEPING MODE.-

The system will automatically enter sleeping mode after 10 minutes of inactivity, and the display will turn off. Press any button to wake up the console.

ERROR CODES

E01	Possible cable fault	Connect the wire between top controller and console.
E02	Motor failure	Check the motor wires. Replace the motor if necessary.
E03	No speed sensor signal	Check the position or replace the speed sensor.
E05	Possible motor overload	a.- Lubricate the belt. b.- Check that the motor is not burned. c.- Check that the control board is not burned.
E06	Calibration error	Change the control board.
E07	Safety key	Attach the safety key correctly.
E08	Burned control board	Change the control board.

Do not hesitate to get touch with the Technical Assistance Service if you have any queries by phoning customer services (see last page in manual).



Instrucciones de montaje y utilización

Instructions for assembly and use

Návod k montáži a použití

Návod na montáž a použitie

Instructions de montage et utilisation

Montage und gebrauchsanleitung

Instruções de montagem e utilização

Istruzioni di montaggio e uso

Montage-en gebruiksinstructies

Fig.0

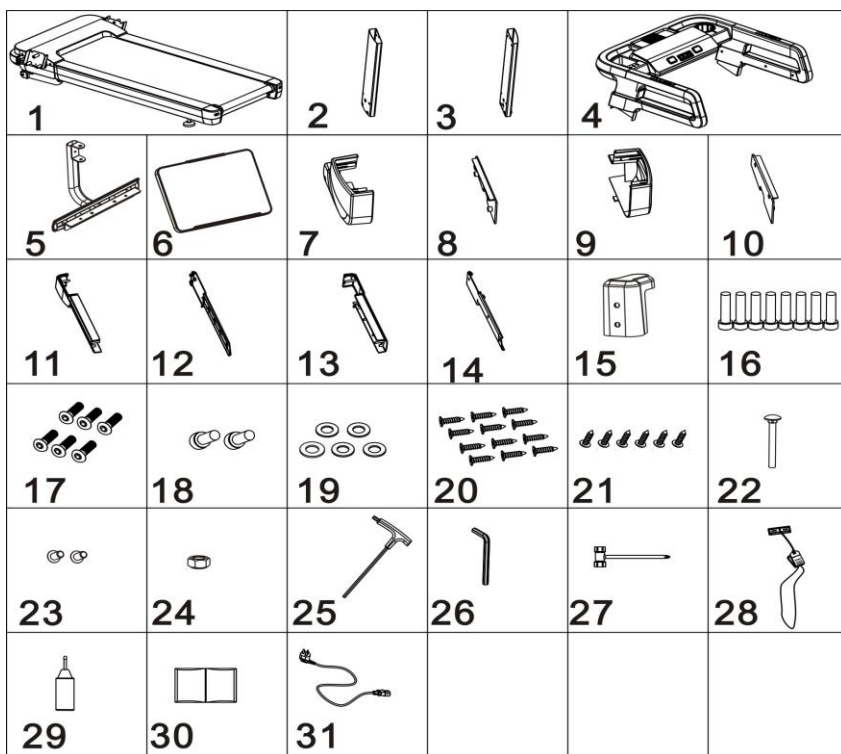


Fig.1

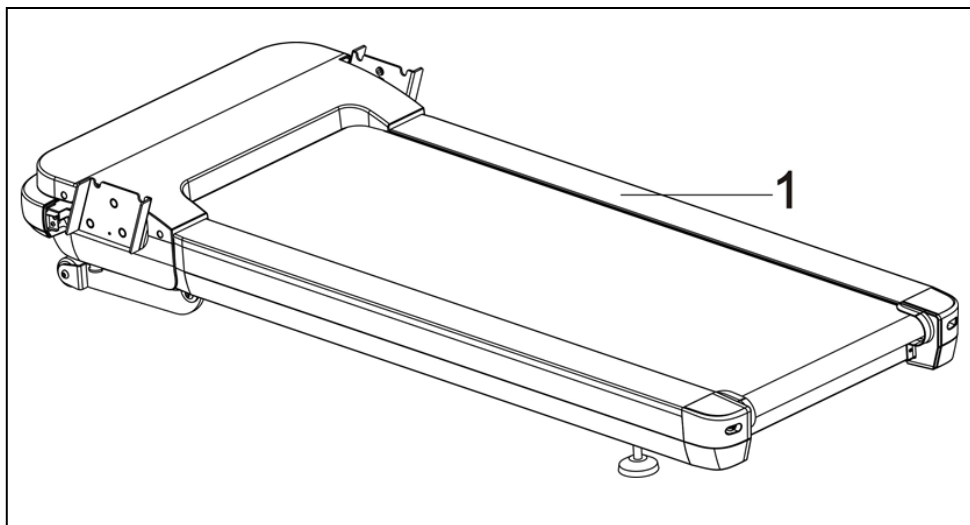


Fig.2

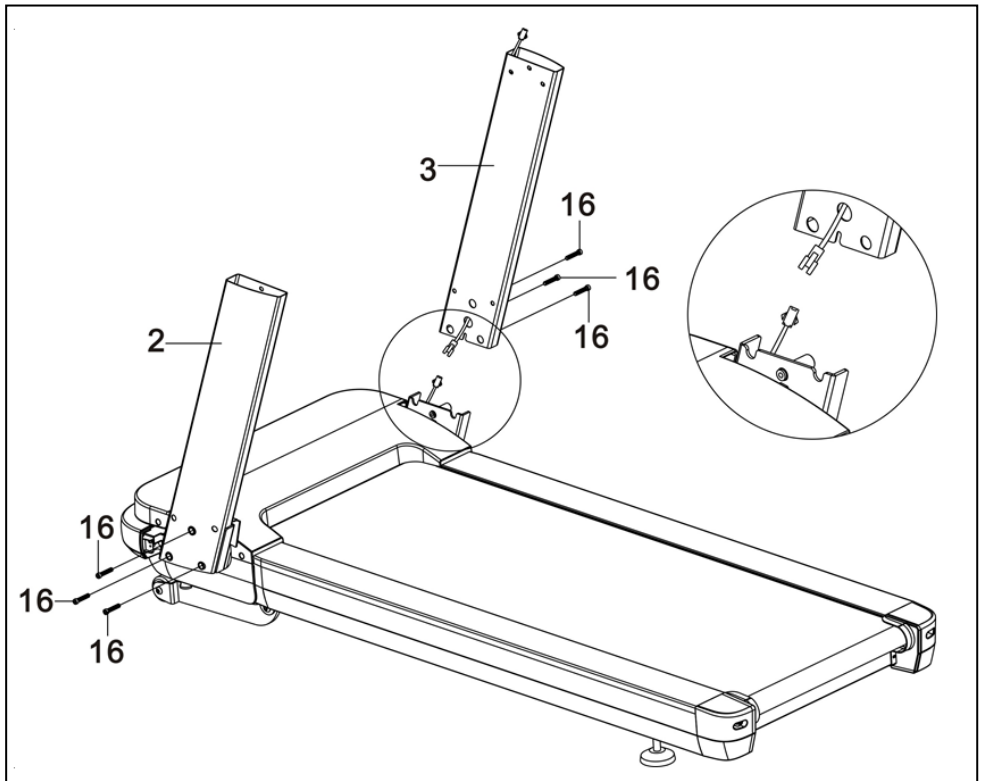


Fig.3

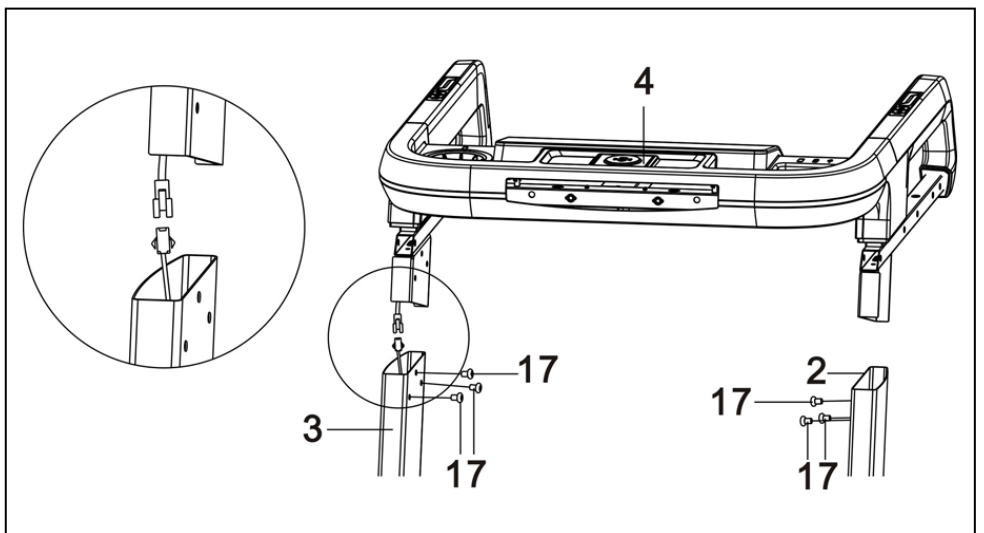


Fig.4

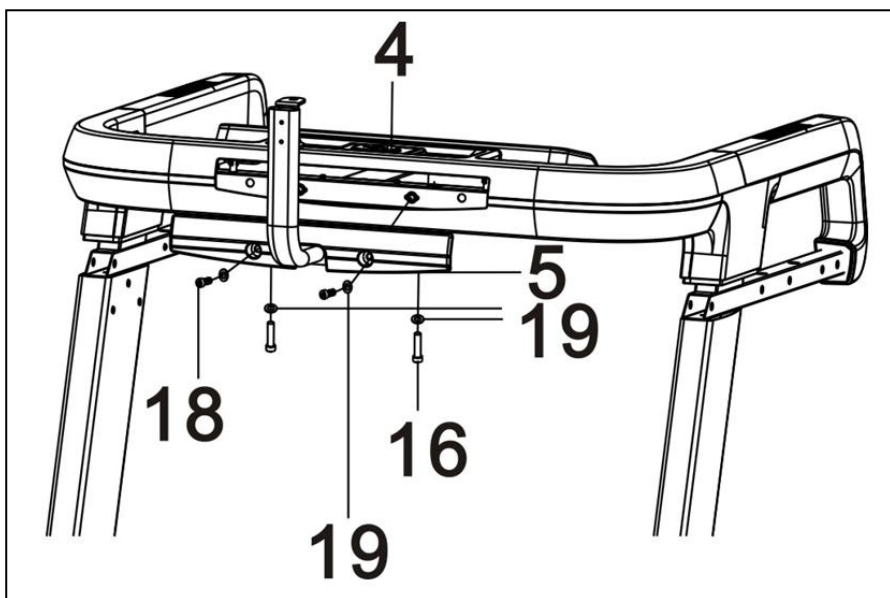


Fig.5

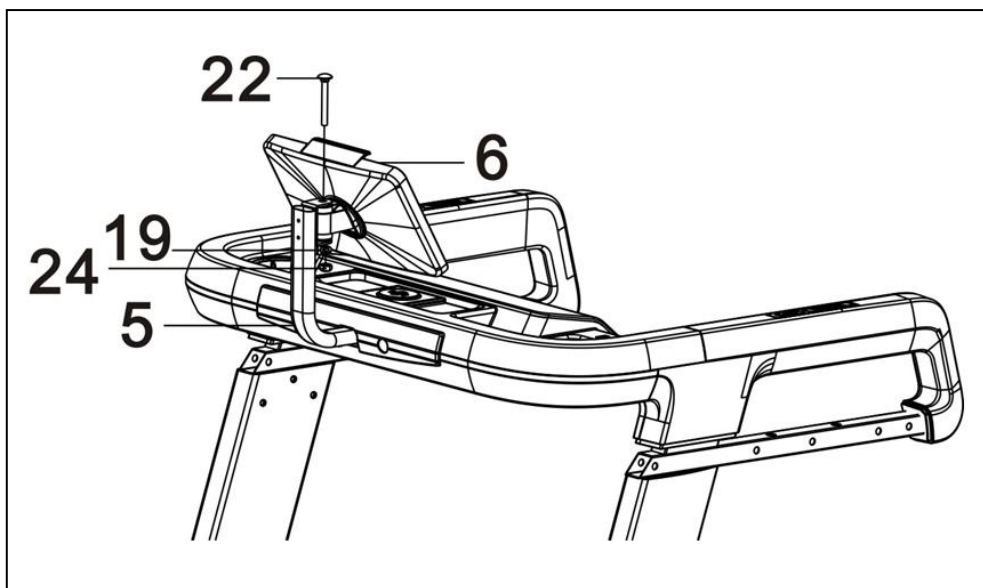


Fig.6

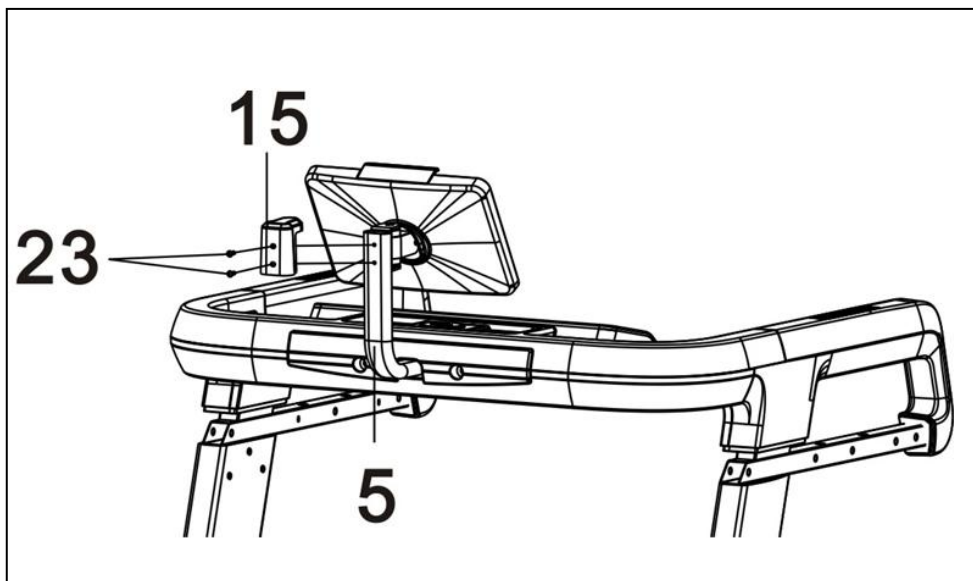


Fig.7

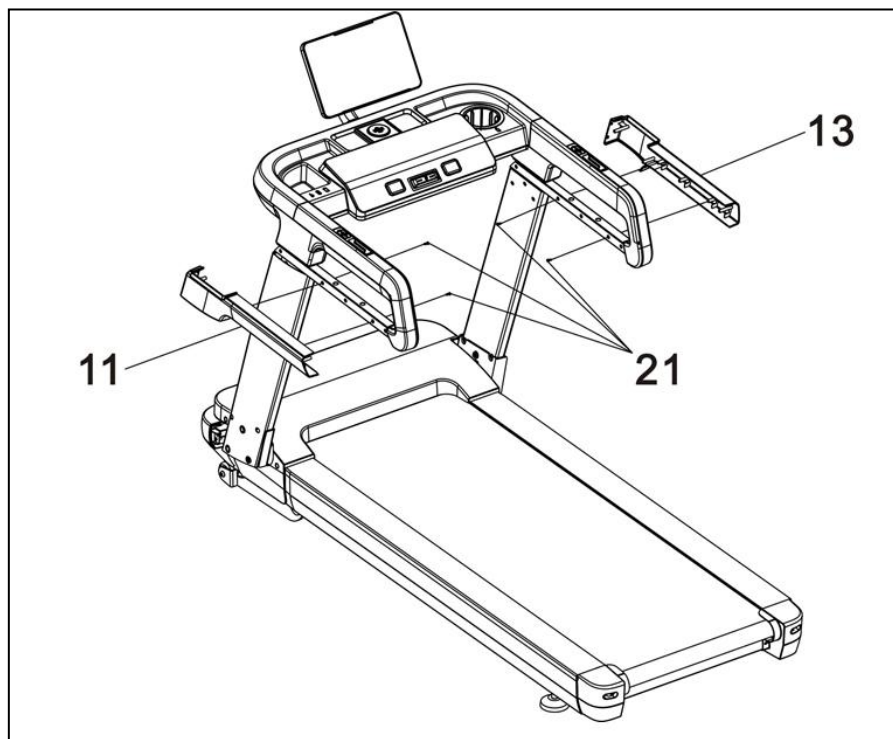


Fig.8

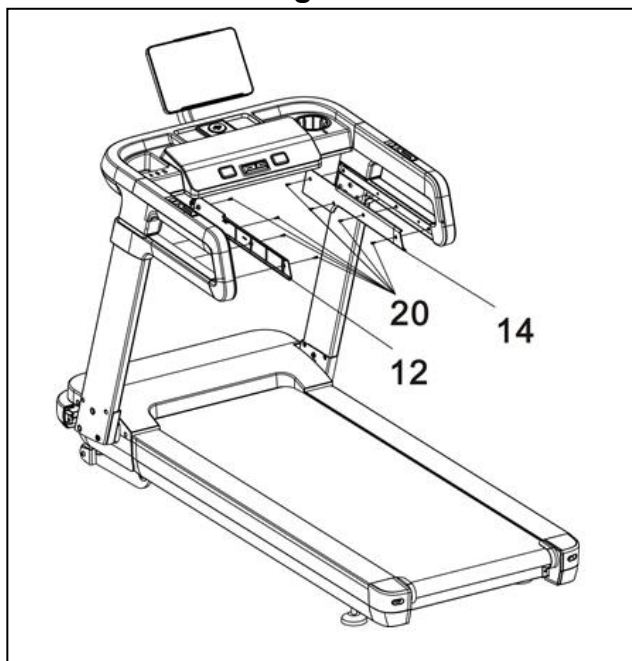
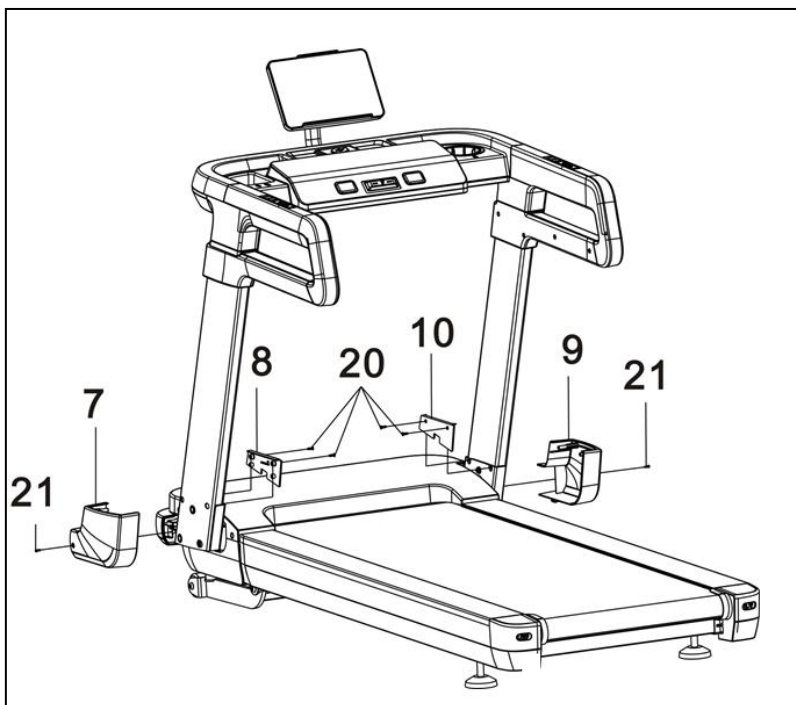


Fig.9



CONSIGNES GÉNÉRALES.-

Lire cette notice très attentivement. Elle contient d'importantes informations sur la sécurité et l'utilisation et la maintenance du tapis de course.

Il est indispensable de prendre des précautions de sécurité, dont celles indiquées ci-après:

1 Cette machine a été conçue pour être utilisée uniquement chez soi.

2 Le tapis de course ne peut être utilisé que par une personne à la fois et par des personnes pesant 130 kg et moins.

3 La machine doit être installée sur une surface plane. Prévoir un dégagement d'au moins 2 mètres derrière l'appareil. Ne pas installer la machine près d'un endroit où l'un des ouvertures d'air risque d'être fermée. Pour protéger le sol ou le tapis, placez un tapis de protection sous la machine.

4 Cet appareil dispose d'une clé de sécurité. La clé de sécurité doit être introduite dans son logement, faute de quoi, la machine ne se mettra pas en marche. Durant les exercices effectués sur cette machine, l'utilisateur doit attacher la clé de sécurité à l'un des vêtements qu'il porte, par l'intermédiaire d'un clip.

Si vous n'allez pas utiliser la machine, retirez la clé de sécurité et gardez-la hors de la portée des enfants et de tierces personnes.

5 Avant d'utiliser le tapis de course, vérifier qu'il fonctionne correctement. Ne pas utiliser un appareil endommagé.

6 Il incombe au propriétaire de vérifier si tous les utilisateurs de la machine sont habilités pour le faire et de leur fournir

les informations requises à propos des précautions à prendre.

7 Les parents ou personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de leur soif de curiosité qui peut les conduire à avoir des conduites risquant de se traduire par des situations dangereuses. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.

8 Les enfants et les personnes handicapées ne pourront utiliser cette machine que sous la surveillance d'une personne qualifiée.

9 En cas d'urgence, posez vos pieds dans les rails et accrochez-vous à la main courante jusqu'à l'arrêt de la machine.

10 Servez-vous de la main courante pour monter et pour descendre du tapis ainsi que pour changer la vitesse. Ne sauter pas du tapis en marche.

11 Tenir les mains à l'écart des éléments mobiles. Ne pas placer les mains, les pieds ni d'objets sous le tapis de course.

12 Ne vous arrêter pas sur le tapis en marche.

13 L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés. Nouez bien vos lacets de chaussures. Pour éviter de vous blesser et pour que le tapis ne s'use pas prématurément, portez des chaussures propres.

14 Ne pas utiliser la machine en plein air.

15 Il est déconseillé de tenir en permanence la machine dans un endroit humide car l'oxydation serait alors inévitable.

16 Veillez à ne pas graisser la machine exagérément car vous risquez de tacher le sol ou les tapis sur lesquels repose la machine.

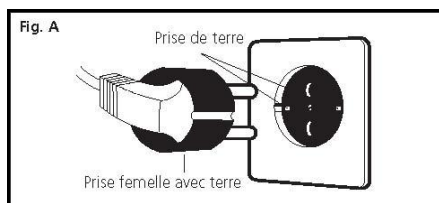
17 Ne pas utiliser d'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

Cette machine doit disposer d'une prise avec mise à la terre. Si elle ne fonctionne pas correctement ou si elle est endommagée, la connexion à la terre fournit un parcours moins résistant pour le courant électrique et pour réduire le risque de décharges électriques. Cet appareil est équipé d'un câble muni d'un conducteur de terre et d'une prise avec mise à la terre. La fiche doit être connectée à une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales en vigueur en la matière.

DANGER!: Une mauvaise connexion du conducteur du matériel de mise à la terre peut se traduire par un risque de décharges électriques. Face à un doute quelconque, renseignez-vous auprès d'un électricien ou d'un technicien spécialisé pour être sûr que la connexion à la terre est correcte. Ne pas modifier la fiche de l'appareil, si elle n'entre pas dans la prise électrique, demandez à un électricien d'installer une prise appropriée.

Cet appareil doit être utilisé sur une ligne de 220-240 volts, la fiche à la terre est semblable à celle indiquée dans la Fig.A. Veillez à ce que l'appareil soit branché à une prise dont la configuration sera la même que celle de la fiche. Ne pas utiliser d'adaptateur avec cet appareil.



L'utilisation de tout appareil électrique implique le respect des recommandations suivantes:

1 Avant de brancher l'appareil, vérifiez si la tension de votre local correspond bien à celle de la machine. La tension de votre local doit être la même que celle indiquée sur l'étiquette des caractéristiques de la machine. Vous devez également vérifier qu'elle est bien connectée à une sortie ayant la même configuration que celle de la fiche.

2 Pour réduire le risque de secousses électriques, placez l'interrupteur sur la position "0" et débranchez-la ensuite. Débranchez toujours l'appareil après utilisation et avant de le nettoyer.

3 Avant toute opération de montage ou d'entretien, vérifiez si le tapis de course est bien débranché et déconnecté.

4 Ne pas débrancher le tapis de course en tirant du câble.

5 Ne pas utiliser la machine si le câble électrique est endommagé ou usé.

6 Tenir le câble électrique à l'écart des surfaces chaudes.

PROTECTION.-

Ce modèle est doté d'une protection électronique d'arrêt automatique pour la bonne conservation des circuits électroniques et électriques.

Cette protection s'active si l'appareil est soumis à un effort ou à une surchauffe.

Auquel cas, il faudra:

1.- Placer l'interrupteur (L) qui se trouve sur la carcasse, sur la position "0" (OFF) Fig.B.

2.- Appuyer sur l'interrupteur circuit (C) pour réseter.

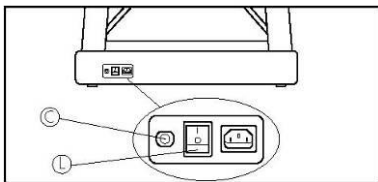
3.- Placer cet interrupteur sur la position "I" (ON) et l'appareil pourra à nouveau être utilisé.

Si la protection s'active à plusieurs reprises, cela peut être dû:

- à des conditions de travail inhabituelles.
- à un manque de lubrification du tapis.
- à l'utilisation de lubrifiants contenant des solvants.
- au tapis trop tendu.

Connectez l'unité à une prise pourvue d'une mise à la TERRE. Placez l'interrupteur (L) sur la position [1].

Fig.B



MONTAGE.-

Pour effectuer le montage, il est conseillé de se faire aider par une autre personne.

Vérifiez qu'il ne manque aucune pièce, Fig.0:

- (1) Structure principale; (2) Colonne gauche; (3) Colonne droite; (4) Support de console; (5) Support de connexion pour iPad; (6) Support pour iPad; (7) Couvercle de colonne L1; (8) Couvercle de colonne L2; (9) Couvercle de colonne R1; (10) Couvercle de colonne R2; (11) Couvercle de main courante L1; (12) Couvercle de main courante L2; (13) Couvercle de main courante R1; (14) Couvercle de main courante R2; (15) Couvercle du support iPad; (16) Vis

- M8x40 mm; (17) Vis M8x15 mm; (18) Vis M8x15 mm; (19) Rondelle M8; (20) Vis M4x16 mm; (21) Vis M4x12 mm; (22) Vis à tête carrée M8x70 mm; (23) Vis M5x10 mm; (24) Écrou M8; (25) Clé Allen en T #6; (26) Clé Allen #5; (27) Tournevis; (28) Clé de sécurité; (29) Huile lubrifiante; (30) Manuel; (31) Câble d'alimentation.

Déballez la machine et posez-la au sol.

REMARQUE: Ne coupez pas le ruban de sécurité avant de sortir l'appareil de la boîte et de le poser sur le sol.

1 Deux personnes minimum sont nécessaires pour le montage. Ouvrez le carton, retirez la mousse de protection et toutes les pièces. Placez le cadre principal sur une surface plane.

2 Fixez le montant gauche (2) au cadre avec la clé Allen n°5 (26) et trois vis M8x40 mm (16). Branchez les câbles de signal et fixez le montant droit (3) avec trois vis M8x40 mm (16). Remarque : suivez l'orientation du connecteur sans forcer.

3 Connectez les câbles de la console à ceux des montants. Installez le support de console (4) sur les montants gauche et droit (2 & 3) et fixez-le avec six vis M8x15 mm (17).

4 Placez le support de connexion iPad (5) sur le support de console (4). Fixez-le avec deux vis M8x15 mm (18) et deux rondelles M8 (19) à l'aide de la clé Allen en T n°6 (25). Serrez ensuite deux vis M8x40 mm (16) et deux rondelles M8 (19) par dessous.

5 Montez le support iPad (6) sur le support de connexion (5). Insérez la vis M8x70 mm (22), la rondelle M8 (19) et l'écrou M8 (24), puis serrez

avec le tournevis (27).

6 Fixez le cache du support iPad (15) avec deux vis M5x10 mm (23).

7 Fixez le cache de main courante L1 (11) avec deux vis M4x12 mm (21). Répétez pour le cache R1 (13).

8 Fixez le cache de main courante L2 (12) avec quatre vis M4x16 mm (20). Répétez pour le cache R2 (14).

9 Fixez le cache de montant L1 (7) avec une vis M4x12 mm (21), puis le cache L2 (8) avec deux vis M4x16 mm (20). Répétez pour R1 (9) et R2 (10).

7 LUBRIFICATION.-

ATTENTION: Avant la première utilisation, versez environ la moitié du contenu du pot de lubrifiant dans la zone centrale de la bande de course, sur toute la longueur de la planche et des deux côtés comme indiqué sur la.

Vous disposez d'une vidéo illustrative de comment faire la lubrification sur notre chaîne Youtube:

<https://www.youtube.com/c/BHFitnesService/videos>

Remarques importantes:

- Si vous n'avez pas reçu le pot de lubrifiant dans l'emballage, veuillez le demander avant d'utiliser un lubrifiant inadéquat.
- Il faut lubrifier davantage la zone dans laquelle vous appuyez vos pieds pendant l'exercice.
- Après avoir lubrifier, il faut démarrer la machine sans personne dessus, pour que la bande s'imprègne. Si la lubrification se fait après avoir fait l'exercice, c'est-à-dire, avec la bande et la planche chaudes, va permettre une meilleure

imprégnation.

- Une fois le lubrifiant appliqué, on ne doit pas utiliser ni plier la machine pendant quelques heures.
- Si après avoir lubrifié, la bande de course glisse, il faut vérifier la tension de la même. Avec la machine à 4 km/h il faut utiliser une clé allen de 6 mm pour tourner les vis (R et L) un tour dans le sens des aiguilles de la montre.

ATTENTION: L'utilisateur est responsable de vérifier périodiquement le niveau de lubrification de la bande. Pour faire cela, il faut débrancher la machine de la prise électrique ; il faut mettre la main entre la bande et la surface de la planche pour être sûre que les deux surfaces sont bien lubrifiées, en particulier la zone de pas pendant l'exercice.

Un entretien insuffisant ou l'utilisation des produits inadéquats entraîne une perte de la garantie.

Fréquence de la lubrification:

- Pour un optimal entretien BH conseille l'utilisation du lubrifiant en base de silicone propre de la marque.
- D'une façon générique et indicative, BH conseille de lubrifier la bande au moins une fois par mois ou bien chaque 30 h d'utilisation plus au moins.
- L'utilisation dans des environnements très secs, chauds ou avec de la poussière en suspension, par personnes avec un poids lourd et/ou faisant de la marche à une vitesse lente (< 5km/h) font que le besoin de lubrification augmente. Selon le cas, une lubrification

chaque 15 jours ou même chaque semaine peut être nécessaire.

- Utiliser un lubrifiant d'une autre marque ou d'un autre type peut requérir une lubrification plus fréquente, et même cela peut provoquer des dommages sur la bande et/ou la planche de course et être à l'origine des pannes du moteur et d'autres éléments.

8 RÉGLAGE DU TAPIS.-

ATTENTION: avant d'utiliser la machine, démarrez-la et vérifiez que la courroie est centrée. Si nécessaire, suivez les étapes ci-dessous.

Une mauvaise assise de la machine sur les quatre points d'appui risque de produire un déplacement latéral du tapis (X).

Si le tapis s'écarte vers la droite ou vers la gauche, arrêtez la machine.

DÉPLACEMENT DU TAPIS VERS LA DROITE.-

Il s'agit d'une opération très importante. Faire comme indiqué ci-après: Pour régler le tapis, mettre la machine à la vitesse de 4km/h. Si le tapis s'est déplacé vers la droite, tournez un quart de tour la vis (R) du côté droit de la machine dans le sens des aiguilles d'une montre. Observez la position du tapis, si au bout d'une minute, le tapis n'est pas parfaitement centré, répétez l'opération. Si vous remarquez un déplacement exagéré du tapis vers la gauche, tournez légèrement la vis droite dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre.

Après avoir réglé le tapis de course, l'utilisateur pourra continuer ses exercices.

DÉPLACEMENT DU TAPIS VERS LA GAUCHE.-

Si le tapis s'est déplacé vers la gauche, tournez un quart de tour la vis (L) du côté gauche de la machine dans le sens des aiguilles d'une montre. Observez la position du tapis, si au bout d'une minute, le tapis n'est pas parfaitement centré, répétez l'opération. Si vous remarquez un déplacement exagéré du tapis vers la droite, tournez légèrement la vis gauche dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre

Remarque importante: Une tension trop importante du tapis peut se traduire par une perte de vitesse de la machine et même par des déformations du tapis. Par conséquent, ne pas oublier qu'un tour dans le sens des aiguilles d'une montre de la vis droite (R) répercute sur la position du tapis de la même façon que le fait un tour dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre de la vis gauche (L). En cas de déplacements excessifs, il est possible d'intervenir simultanément sur l'une ou l'autre vis pour éviter des tensions trop importantes du tapis.

PLIAGE DE L'APPAREIL.-

Ce tapis de course dispose d'un mécanisme de pliage pour un rangement pratique. Pour plier la machine, arrêter le tapis, baisser l'élévation au minimum, débranchez le câble du courant électrique et lever l'appareil jusqu'à ce que vous entendiez un «clic» indiquant le verrouillage dans le levier. Cette machine doit être rangée en lieu sec sans changements importants de température.

DÉPLIAGE DE L'APPAREIL.-

Si vous souhaitez utiliser l'appareil, suivre le processus précité mais à l'inverse. Écrasez le levier comme indiqué sur la et faire descendre lentement le tapis jusqu'au sol. Pour plier et déplier le tapis, veillez à ce qu'il n'y ait pas d'enfants ni obstacles à proximité ce qui pourrait vous empêcher de faire aisément ces opérations.

DÉPLACEMENT ET RANGEMENT.-

Cet appareil dispose de roulettes qui permet-tent un déplacement facile. Vérifiez si le câble électrique est bien débranché du courant.

Pour déplacer le tapis, il faudra d'abord le plier, poser les mains sur les mains courantes (G et H) et incliner le tapis, jusqu'à ce que les roulettes touchent le sol.

Pour éviter les risques, NE PAS déplacer le tapis sur des sols non lisses.

MODE D'EMPLOI.- CONDITION PHYSIQUE.

Compatibilité totale avec les ceintures thoraciques via Bluetooth.

Se trouver en excellente forme physique équivaut à vivre pleinement. Dans les grandes villes, le type de vie est majoritairement sédentaire. Notre régime alimentaire est trop riche en calories et en graisses. Les médecins conseillent de faire du sport régulièrement pour mieux contrôler notre poids, pour améliorer notre forme physique et pour nous détendre.

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE D'EXERCICE.-

Un exercice régulier en dessous d'un certain niveau et d'une durée de 15/20 minutes devient un exercice aérobic. L'exercice aérobic utilise surtout l'oxygène. Normalement il s'agit d'un exercice continu sans pauses. Car outre, le sucre et la graisse, le corps a besoin d'oxygène.

La pratique régulière d'un exercice améliore le pouvoir du corps pour fournir de l'oxygène à tous les muscles tout en améliorant la fonction pulmonaire, le pouvoir de pompage du cœur et favorise la circulation sanguine.

En somme, l'énergie développée avec la pratique d'un exercice brûle les kilocalories (connues sous le nom de calories).

EXERCICE & CONTRÔLE DE POIDS.-

Les aliments que nous consommons se transforment entre autres éléments, en énergie (calories) pour notre organisme. Si nous consommons plus de calories que celles que nous brûlons, cela se traduit par une augmentation de poids et viceversa, si on brûle plus de calories que celles brûlées, cela se traduit par une perte de poids. Au repos, notre corps brûle environ 70 calories/heure pour maintenir les fonctions vitales en activité.

Le travail effectué par l'organisme est reproduit par le rythme cardiaque (pulsations), rythme que augmente au fur et à mesure de l'intensité de travail. Dans le cas de la machine à marcher, l'effort qui doit être effectué dépend du la vitesse. L'augmentation de la vitesse cas entrène une augmentation de l'intensité du travail et donc uen augmentation di rythme cardiaque. Aus cas où l'intensité de trail se maintient à un rythme

constant, c'est à dire au même degré de vitesse constant, le rythme cardiaque augmentera jusqu'à un point déterminé où il restera invariable.

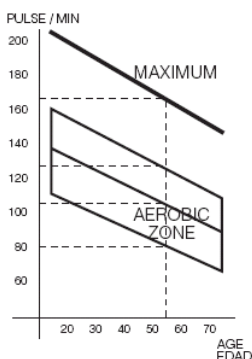
Le nombre maximum de pulsations qu'une personne ne doit jamais dépasser s'appelle le rythme maximum et ce rythme baisse avec l'âge.

Il existe une formule simple pour le calculer, il suffit de soustraire 220 de son âge. Pour que l'exercice soit correct, on doit le maintenir pendant 15 à 20 minutes entre 65 et 85% du rythme cardiaque maximum et on recommande de ne pas dépasser 85%.

Age: 50

$220 - 50 = 170$ puls.

Rythme cardiaque	Pulsations	
Maximum	170	
85%	144	Aerobic zone
75%	127	
65%	112	



PROGRAMME D'EXERCICE.-

Avant de commencer tout programme d'exercice et étant donné que les programmes d'exercice varient en

fonction de l'âge et de l'état physique de chaque personne, il est conseillé de consulter d'abord votre médecin car grâce à ses suggestions et recommandations particulières vous pourrez probablement obtenir de meilleurs résultats.

Quel que soit votre objectif final: amélioration de votre forme physique, contrôle de votre poids ou une réhabilitation, ne pas oublier que les exercices doivent être effectués progressivement, qu'il faut les planifier, les modifier et que ces entraînements ne doivent pas être poussés.

La fréquence recommandée pour réaliser les exercices est de 3 à 5 fois par semaine.

Avant toute séance, il est important de faire des échauffements de 2-3 minutes à vitesse lente afin de protéger vos muscles et de bien préparer votre système cardio-respiratoire.

Ensuite, durant 15-20 minutes passez à une cadence conduisant à un nombre de pulsations situé entre 65 et 75% ou entre 75 et 85% en ce qui concerne les personnes déjà entraînées. Plus tard, quand votre forme physique se sera améliorée, vous pourrez distribuer le temps dans les deux niveaux mais sans oublier que le nombre de pulsations ne doit pas dépasser 85 % (zone aérobie) et ne jamais atteindre la fréquence cardiaque maximale qu'il ne faut pas dépasser, selon l'âge.

Enfin, il est très important de détendre ses muscles. Pour ce faire, il suffit de marcher à vitesse lente 2-3 minutes jusqu'à ce que les pulsations baissent de la ligne 65%. Ceci évitera les douleurs musculaires surtout après

une séance intense. Il est également recommandé de clore le programme par des exercices de relaxation au sol.

REMARQUE FINALE.-

Nous espérons que cette machine vous donnera entière satisfaction. Grâce au programme dirigé d'exercices, vous pourrez apprécier les bienfaits de se sentir mieux, avec plus de force et de résistance à la tension. Vous pourrez constater vous-même qu'il est intéressant de rester en forme.

INSPECTIONS ET ENTRETIEN.-

Déconnectez l'appareil et débranchez le câble de la ligne de courant.

Époussetez à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide les surfaces du tapis de course en insistant sur les mains courantes et sur la console électronique. Ne pas utiliser de solvants. Passez avec précaution l'aspirateur autour de tous les éléments visibles de la machine (tapis, structure, etc). Si vous laissez reposer la machine sur le côté, vous pourrez également passer l'aspirateur dans le bas de la machine. Passez également l'aspirateur dans la boîte du moteur. Pour ce faire, détachez le couvercle qui protège le moteur (en veillant à ne pas endommager les câbles).

ATTENTION:

Vérifiez régulièrement si tous les éléments de fixation sont bien fixés et parfaitement connectés.

Vérifiez et resserrez tous les éléments de l'appareil tous les trois mois.

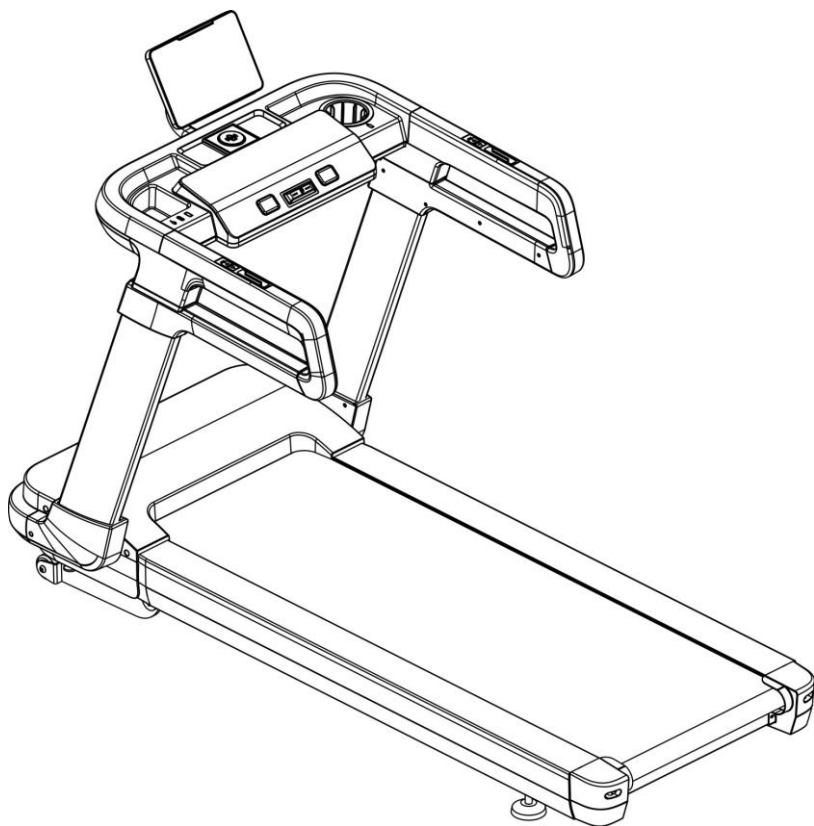
Une machine dont des éléments sont endommagés comme par exemple, la courroie, le tapis de glissement ou les rouleaux, risque de provoquer des blessures.

En cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

FABRICANT SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

DÉFAILLANCES OU PANNES

SYMPTÔMES	VÉRIFICATIONS	SOLUTIONS
1. Le moniteur ne s'allume pas.	1) Vérifiez si la machine est branchée au courant électrique, si l'interrupteur général se trouve sur la position 1 et si la clé de sécurité est bien en place.	1) Branchez le câble à la prise de courant. Placez l'interrupteur sur la position 1 et la clé de sécurité à sa place.
2. Le moniteur s'allume bien cependant le moteur ne fonctionne pas.	2) Vérifiez si le limiteur de courant se trouve vers l'interieur.	2) Déconnectez la machine et appuyez sur le limiteur de courant. Graisser la bande.
3. Tiraillements en marchant sur le tapis.	3.a) Vérifiez la lubrification du tapis. 3.b) Vérifiez la tension du tapis de glissement. 3.c) Vérifiez la tension de la courroie de transmission.	3.a) Lubrifiez le tapis de glissement. 3.b) Tendre la tapis de glissement. 3.c) Tendre la courroie de transmission.
4. La machine s'arrête (le limiteur de courant saute).	4) Vérifiez la lubrification du tapis.	4) Placez le limiteur de courant avec l'interrupteur sur 0 et graissez la bande de glissement.
5. Coups de bourre sur les mains quand elles touchent la main courrante.	5) Vérifiez si la prise de courant dispose d'une mise à la terre.	5) Branchez la machine à une prise dotée d'une mise à la terre.
6. Le tapis se décentre.	6.a) Vérifiez le nivellement du sol. 6.b) Vérifiez si la machine n'est pas bancale.	



**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHER MONITOR**

Fig.1

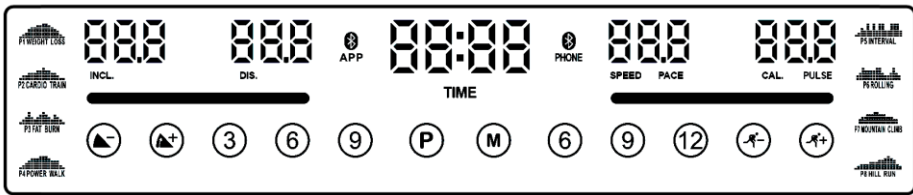
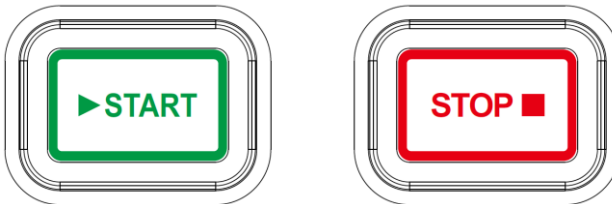


Fig.2



INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT.-

DÉMARRAGE RAPIDE

A: Placez la Clé de Sécurité sur la Console (le tapis de course ne fonctionnera pas sans la Clé de Sécurité). Fixez l'autre extrémité de la Clé de Sécurité à vos vêtements avant de vous entraîner pour vous assurer que la machine s'arrête si l'utilisateur tombe accidentellement du tapis de course.

B: Si l'utilisateur tombe du tapis de course, la Clé de Sécurité se détachera de la Console et la machine s'arrêtera immédiatement pour éviter toute blessure supplémentaire.

C: Ne vous tenez pas sur la Bande de Course lors de l'allumage du tapis. Enjambez la bande en vous appuyant sur les rails latéraux en plastique.

D: Le tapis de course démarrera à 1,0 KM/H après la mise sous tension. Si vous êtes un nouvel utilisateur, gardez une vitesse basse et tenez-vous aux barres jusqu'à vous sentir à l'aise.

FONCTION DES BOUTONS.-

START (Démarrer): Appuyez sur ce bouton pour allumer la machine.

STOP (Arrêter): Une pression met la machine en pause ; deux pressions l'arrêtent.

(P) Appuyez sur ce bouton pour sélectionner "**P1-P2-...P8**", "**U1-U2-U3**", "**Hr1-Hr2-Hr3**", "**FAT**".

(M) Appuyez sur ce bouton pour choisir entre objectifs de **temps**, **distance** ou **calories**.

(▲) Appuyez sur ce bouton pour **augmenter l'inclinaison**.

(▼) Appuyez sur ce bouton pour **diminuer l'inclinaison**.

(+) Appuyez sur ce bouton pour **augmenter la vitesse**.

(-) Appuyez sur ce bouton pour **diminuer la vitesse**.

Boutons de sélection directe de l'inclinaison : Touchez 3, 6, 9 pour régler rapidement l'inclinaison.

Boutons de sélection directe de la vitesse : Touchez 6, 9, 12 pour régler rapidement une vitesse spécifique.

FONCTIONS DE LA CONSOLE.-

1. POULS: Affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Tenez les capteurs de pouls avec les deux mains ; la valeur apparaîtra après 5 secondes (50–200 ppm). À titre indicatif seulement.

2. CALORIES: Affiche la consommation calorique entre 0 et 990 KCAL.

3. INCLINAISON: Affiche le niveau actuel d'inclinaison (0–15).

4. VITESSE: Affiche la vitesse actuelle de la bande.

5. DISTANCE: Affiche la distance totale de l'entraînement (1,0 à 99,0 km).

6. TEMPS: Affiche le temps total (0:00 à 99:00 min).

7. MODE (MODE): Appuyez sur M pour choisir entre objectifs de TEMPS, DISTANCE ou CALORIES. Utilisez pour définir la valeur cible. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement. Utilisez et pour ajuster vitesse et inclinaison.

8. PROGRAMMES: Appuyez sur P pour choisir entre 8 programmes prédéfinis, 3 programmes utilisateur, 3 programmes de contrôle cardiaque et test de graisse corporelle.

8.1 PROGRAMMES

PRÉDÉFINIS: Depuis le mode veille, appuyez sur le bouton P pour choisir l'un des programmes intégrés de P1 à P8.

Appuyez sur le bouton M pour sélectionner un niveau d'intensité de L1 à L8 pour le programme choisi.



Appuyez pour définir le temps d'entraînement.

Le programme sera divisé en 18 segments basés sur le temps d'entraînement choisi. Appuyez sur START pour commencer le programme.

Appuyez sur   ou   pour ajuster la vitesse ou l'inclinaison pendant l'exercice.

La machine émettra un bip à la fin de chaque segment et passera automatiquement au suivant, avec les valeurs de vitesse et d'inclinaison prédéfinies.

La fenêtre matricielle affichera le diagramme de vitesse du programme, avec des lumières clignotantes pour indiquer la phase actuelle de l'entraînement.

8.2 Programmes de Contrôle de Fréquence Cardiaque:

Appuyez sur P pour choisir entre "Hr1", "Hr2" ou "Hr3", puis appuyez sur M pour définir l'âge et la fréquence cardiaque cible, puis appuyez sur M pour définir un temps d'entraînement cible ; après ces étapes, appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

L'âge : 15 à 80 ans.
Fréquence cardiaque cible : 80 à (220-âge)x0,9.

Hr1: Vitesse initiale 1 km/h et inclinaison 0. Après 1 minute à 1 km/h, ajustements toutes les 30 s :

A : Si (FC cible - FC utilisateur) >30 → vitesse +2.0 km/h ;

B : Si (FC cible - FC utilisateur) <30 → vitesse -1.0 km/h ;

C : Si (FC utilisateur - FC cible) >30 → vitesse -2.0 km/h ;

D : Si (FC utilisateur - FC cible) <30 → vitesse -1.0 km/h.

Hr2: Vitesse initiale 4 km/h et inclinaison 4. Après 1 min:

A : Si (FC cible - FC utilisateur) >30 → inclinaison +2 niveaux ;

B : Si (FC cible - FC utilisateur) <30 → inclinaison -1 niveau ;

C : Si (FC utilisateur - FC cible) >30 → inclinaison -2 niveaux ;

D : Si (FC utilisateur - FC cible) <30 → inclinaison -2 niveaux.

Hr3: Vitesse initiale 3 km/h et inclinaison 2. Après 1 min:

A : Si (FC cible - FC utilisateur) >30 → vitesse +2.0 km/h et inclinaison +1 niveau ;

B : Si (FC cible - FC utilisateur) <30 → vitesse -1.0 km/h et inclinaison -1 niveau ;

C : Si (FC utilisateur - FC cible) >30 → vitesse -2.0 km/h et inclinaison -1 niveau ;

D : Si (FC utilisateur - FC cible) <30 → vitesse -1.0 km/h et inclinaison -1 niveau.;

La vitesse sera réduite à 1.0 km/h lorsque la FC dépasse (220-âge). Bip chaque seconde, arrêt après 15 s.

La vitesse sera également réduite à 1.0 km/h si aucun signal cardiaque n'est détecté pendant 1 min. Bip chaque seconde, arrêt après 15 s.

8.3 Programmes Utilisateurs: En mode veille, appuyez sur P jusqu'à afficher U1, U2 ou U3.

Appuyez sur   pour définir un

temps d'entraînement cible.

Appuyez sur M pour entrer dans la configuration utilisateur. Chaque programme comporte 18 segments basés sur le temps défini;

Appuyez   ou   pour ajuster vitesse ou inclinaison.

Bip à la fin de chaque segment. Passage automatique au suivant.

Affichage du diagramme de vitesse avec lumières indiquant la phase actuelle.

8.4 Test de Graisse Corporelle: En mode veille, appuyez sur P jusqu'à "FAT".

- Appuyez sur M pour entrer les informations personnelles.

Entrez F-1 à F-4 (F-1 SEXE, F-2 ÂGE, F-3 TAILLE, F-4 POIDS) avec les boutons appropriés:  

Appuyez sur MODE après chaque réglage pour enregistrer et passer au suivant.

- À F-5 (TEST GRAISSE), placez vos mains sur les capteurs. Résultat affiché après 3 secondes.

- Valeur fournie à titre indicatif seulement.

F-1	Gender	01 male	02 female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200CM	
F-4	Weight	20-150KG	
F-5	FAT	<19	Under weight
	FAT	=(20---25)	Normal weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	> 30	Obesity

CHARGEUR SANS FIL.-

Le tapis est équipé d'un chargeur sans fil 15W pour charger des appareils externes.

ENTRÉE ÉCOUTEURS.-

Le tapis dispose d'une prise pour écouteurs.

CONNECTER SMARTPHONE.-

Avec fonction Bluetooth, procédez ainsi:

ÉTAPE 1: Activez le Bluetooth du smartphone, recherchez BT-speaker et connectez.

ÉTAPE 2: La musique jouera sur les haut-parleurs intégrés.

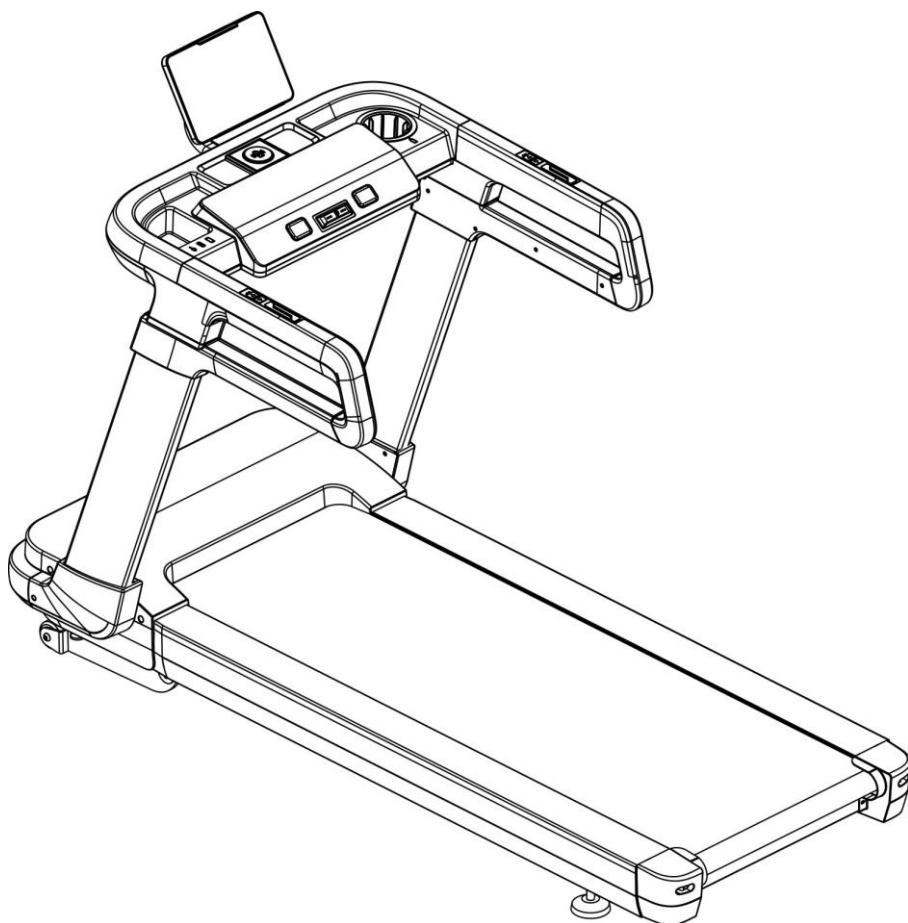
MODE VEILLE.-

Le système passe en veille après 10 minutes d'inactivité. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver.

CODES D'ERREUR

E01	Possible défaillance de câble	Connectez le câble entre le contrôleur supérieur et la console.
E02	Défaillance du moteur	Vérifiez les câbles du moteur. Remplacez si nécessaire.
E03	Aucune lecture du capteur de vitesse	Vérifiez ou remplacez le capteur.
E05	Possible surcharge du moteur	a.- Lubrifiez la bande. b.- Vérifiez que le moteur n'est pas brûlé. c.- Vérifiez que la carte de contrôle n'est pas endommagée.
E06	Erreur d'étalonnage	Remplacez la carte de contrôle.
E07	Clé de sécurité	Placez correctement la clé.
E08	Carte de contrôle brûlée	Remplacez la carte.

N'hésitez pas à contacter le Service d'Assistance Technique pour toute question, en appelant le Service Client (voir dernière page du manuel).



Instrucciones de montaje y utilización

Instructions for assembly and use

Návod k montáži a použití

Návod na montáž a použitie

Instructions de montage et utilisation

Montage und gebrauchsanleitung

Instruções de montagem e utilização

Istruzioni di montaggio e uso

Montage-en gebruiksinstructies

Fig.0

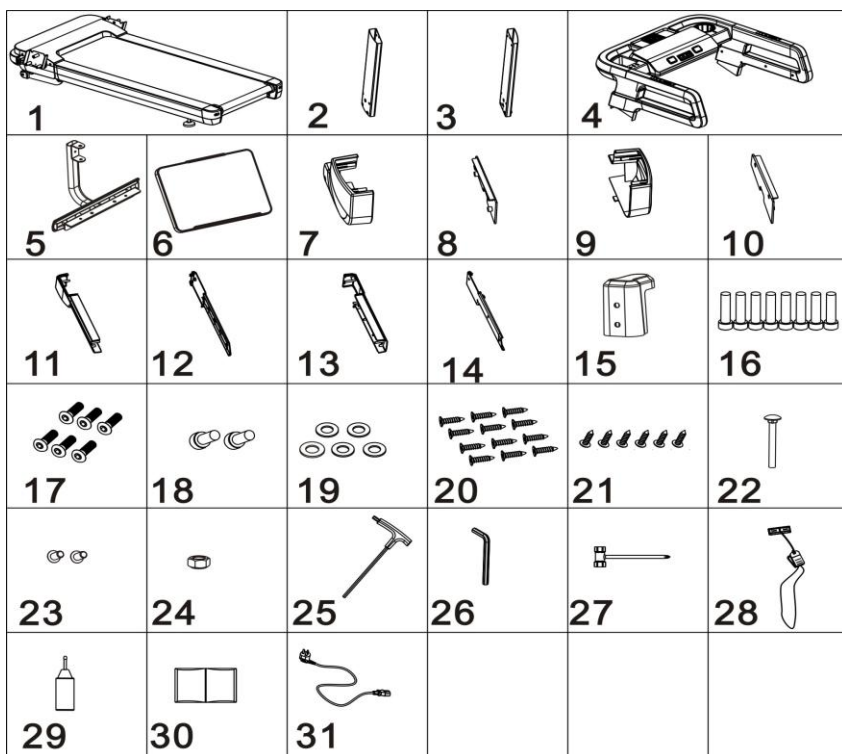


Fig.1

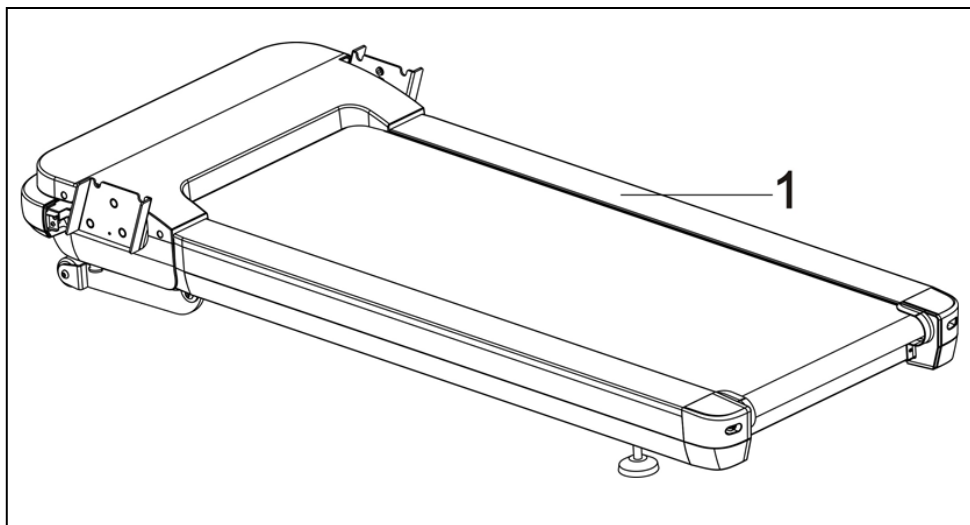


Fig.2

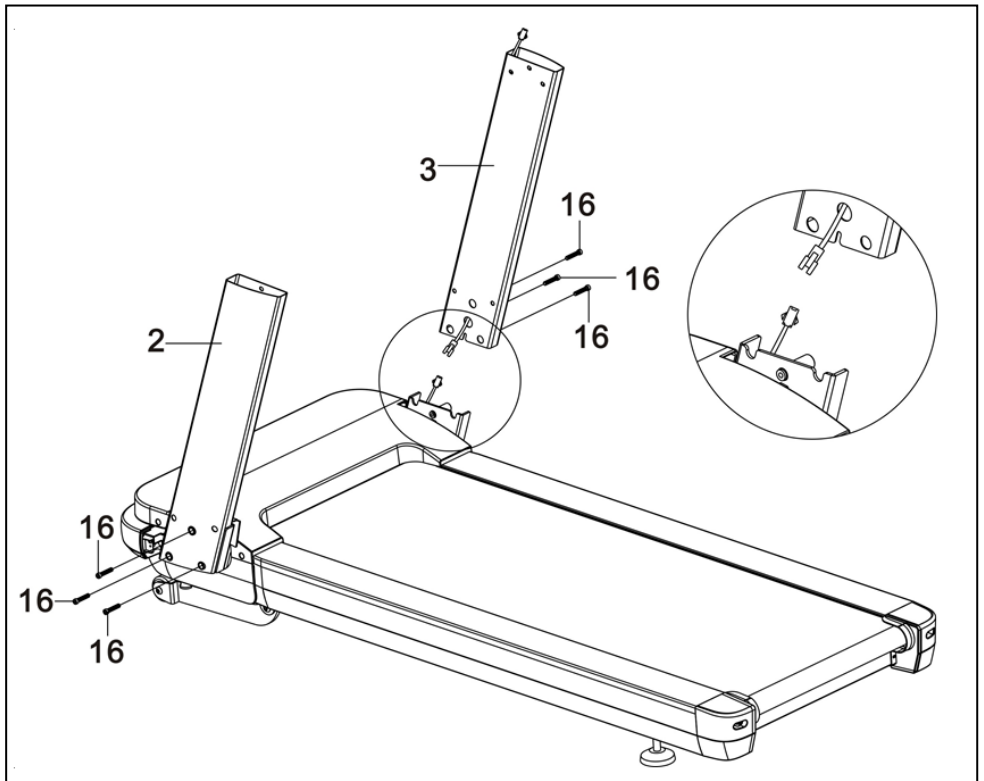


Fig.3

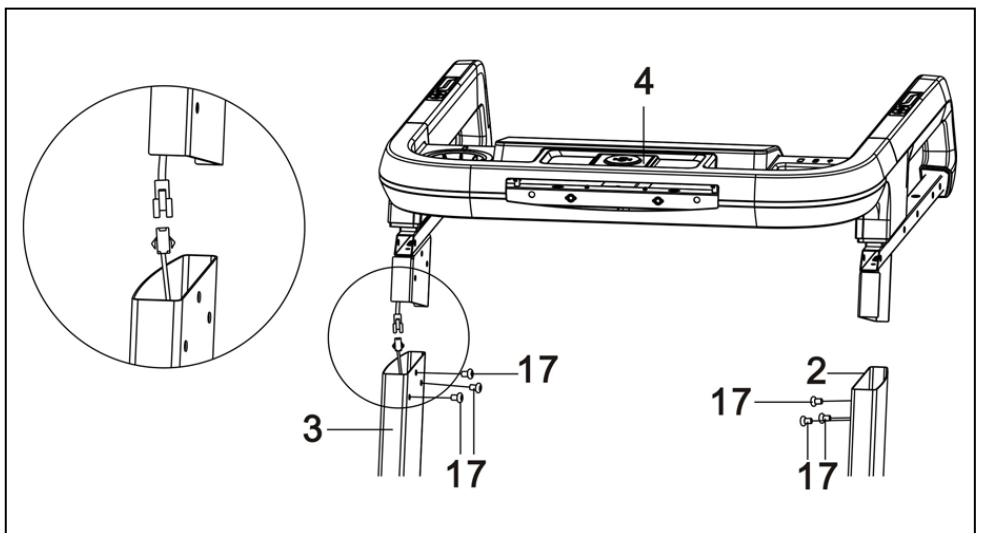


Fig.4

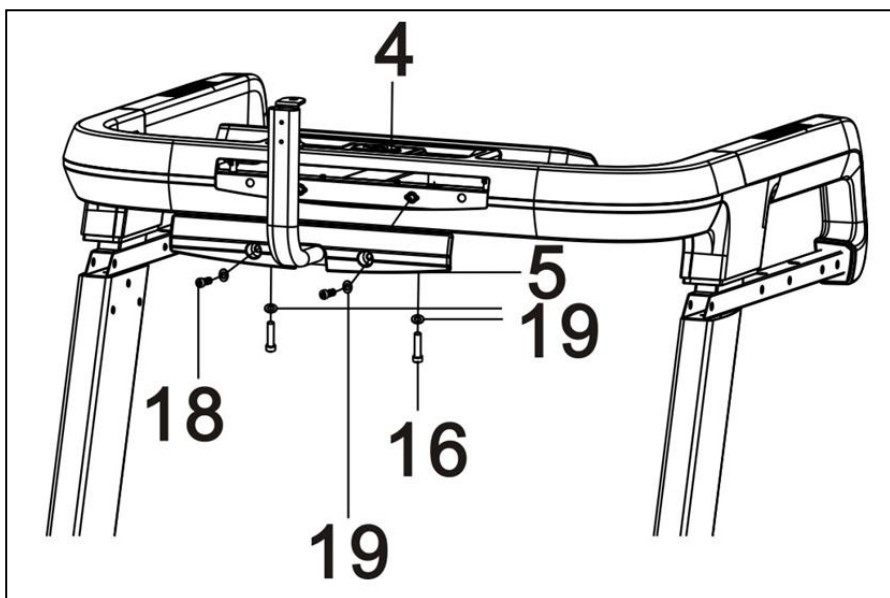


Fig.5

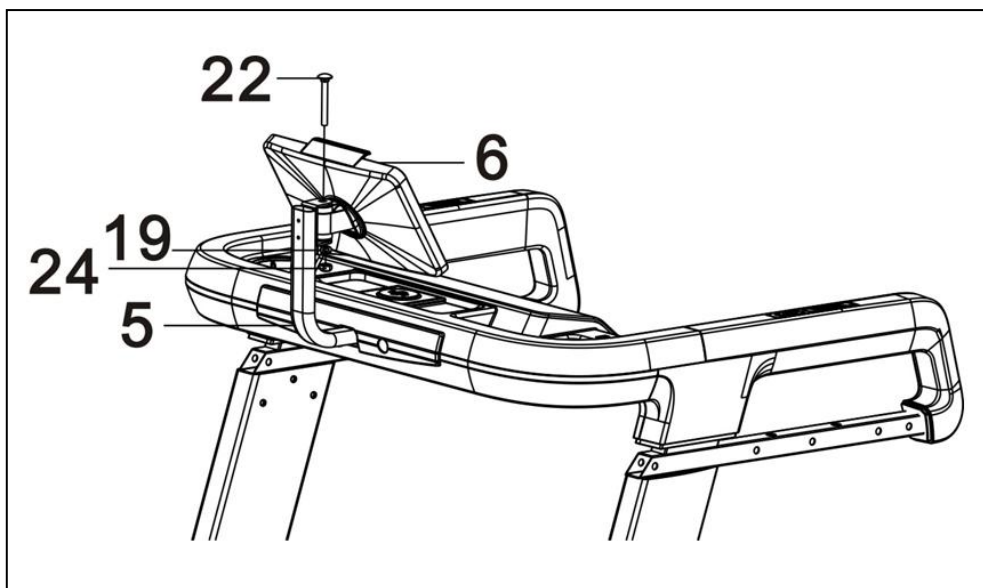


Fig.6

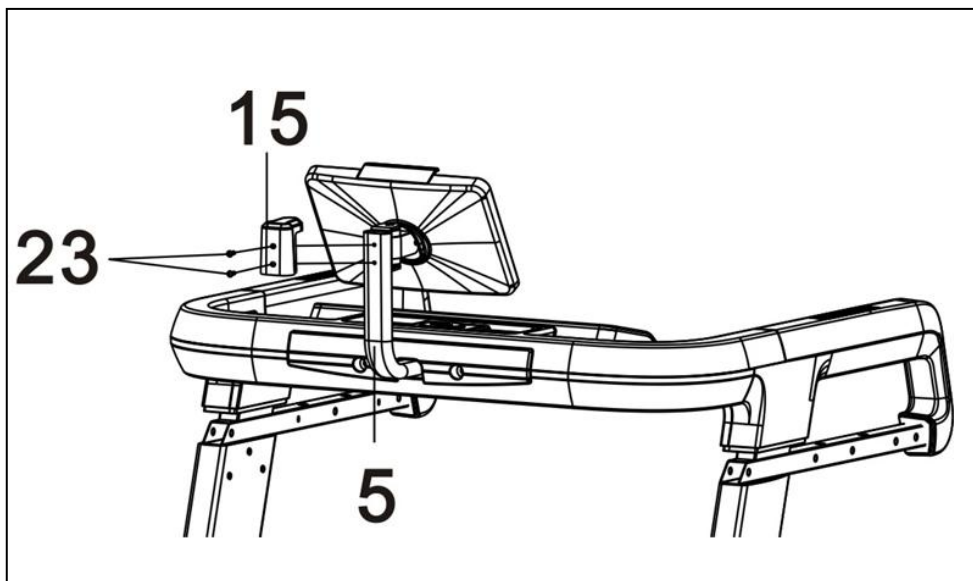


Fig.7

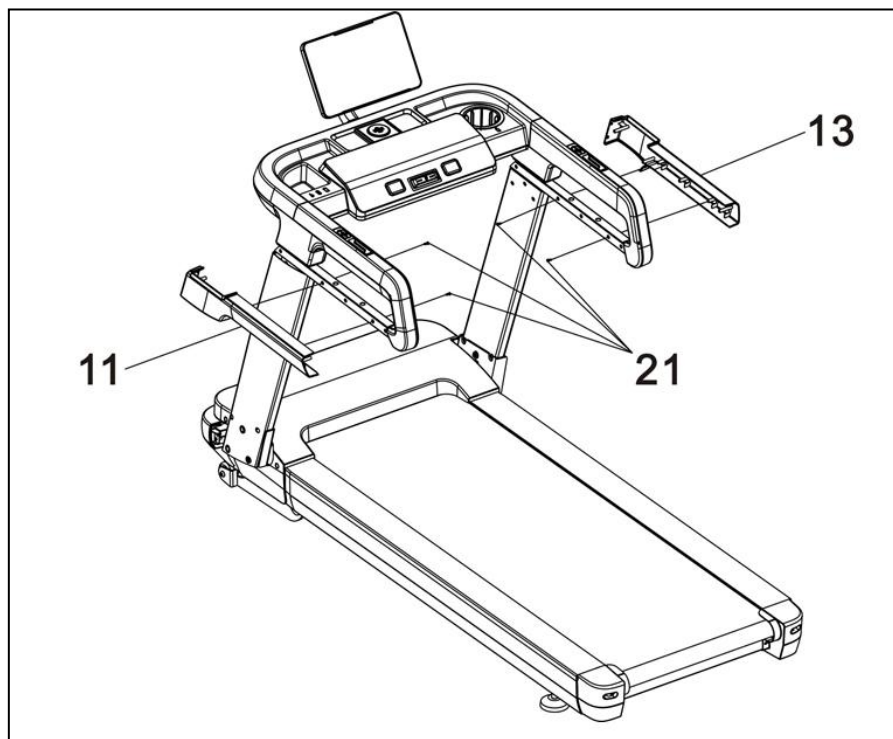


Fig.8

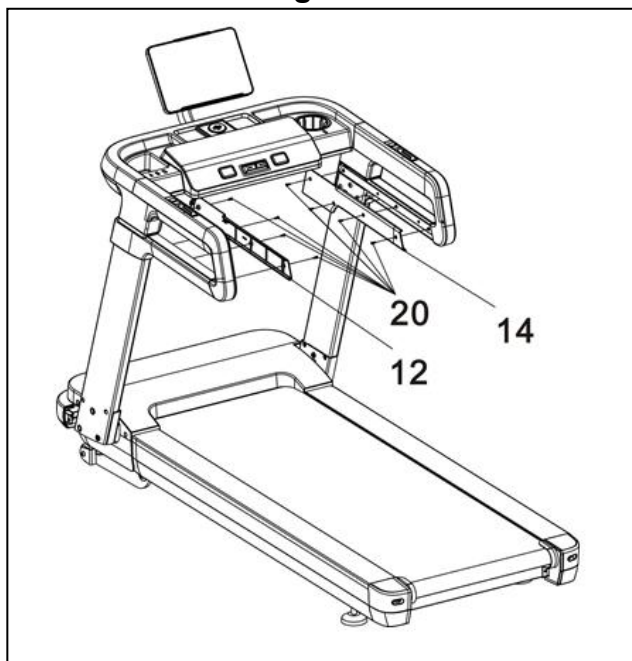
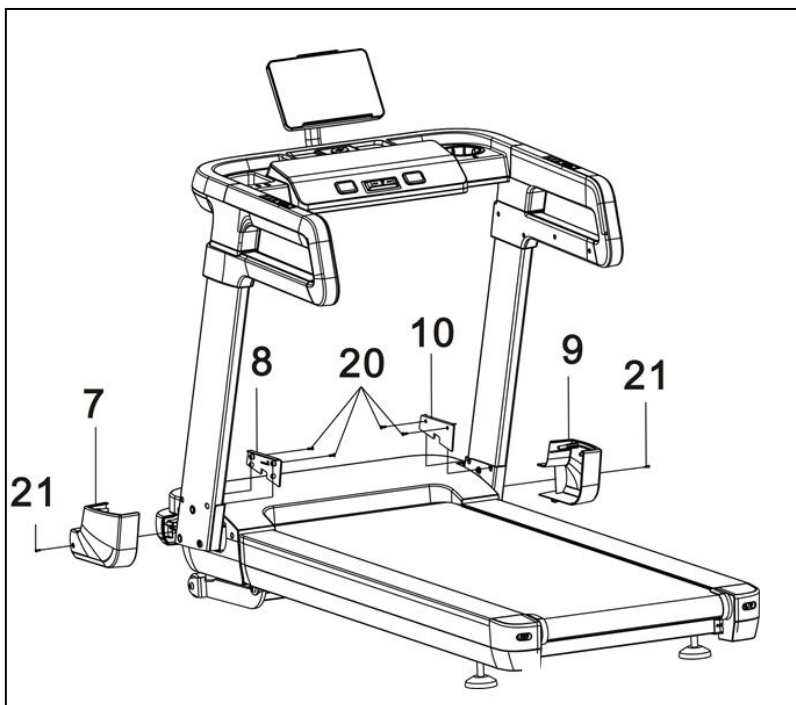


Fig.9



ALLGEMEINE HINWEISE.-

Lesen Sie die Anleitungen dieses Handbuchs aufmerksam. Hier finden Sie wichtige Hinweise zu Sicherheit, Benutzung und Wartung des Laufbandes.

Bei der Benutzung elektrischer Geräte sind gewisse Sicherheitsmaßnahmen zu beachten. Dazu gehören Folgende.

1 Dieses Gerät ist nur für den häuslichen Gebrauch ausgelegt.

2 Das Laufband darf nur von jeweils einer Person benutzt werden. Das Körpergewicht des Benutzers darf 130 kg nicht überschreiten.

3 Stellen Sie Ihr Gerät auf eine ebene Fläche und achten Sie darauf, dass auf der Rückseite mindestens 2 Meter freier Raum vorhanden ist. Stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe einer Fläche, die eine der Luftöffnungen blockieren könnte. Um den Boden oder Teppich vor möglichen Schäden zu schützen, legen Sie einen Läufer unter das Gerät.

4 Ihr Gerät verfügt über einen Sicherheitsschlüssel. Dieser muss in seiner Aufnahme stecken, damit das Gerät gestartet werden kann. Wenn Sie das Gerät benutzen, befestigen Sie bitte das Band des Schlüssels mit einem Clip an der Kleidung.

Entfernen Sie den Schlüssel, wenn das Gerät nicht benutzt wird, und bewahren Sie ihn an einem sicheren Ort, unzugänglich für Kinder und Dritte auf.

5 Bevor Sie das Laufband benutzen, vergewissern Sie sich, dass es korrekt funktioniert. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.

6 Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des

Laufbandes über die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen unterrichtet sind.

7 Eltern und Aufsichtspersonen sollten die natürliche Neugier von Kindern berücksichtigen, die diese zu gefährlichen Verhaltensweisen veranlassen kann. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug benutzt werden.

8 Kinder, Behinderte und Personen mit körperlichen Gebrechen dürfen das Gerät nur unter strikter Aufsicht einer Fachperson benutzen.

9 In einem Notfall stellen Sie die Füße auf die Schienen und halten Sie sich am Geländer fest, bis das Gerät anhält.

10 Benutzen Sie die Haltestange, um auf das Laufband zu steigen bzw. es zu verlassen, sowie beim Ändern der Geschwindigkeit. Springen Sie nicht vom Band, solange dieses läuft.

11 Kommen Sie mit den Händen nicht mit beweglichen Teilen in Berührung. Kommen Sie nicht mit den Füßen, Händen oder anderen Gegenständen unter das Band.

12 Bleiben Sie nicht auf dem Band stehen, solange dieses in Betrieb ist.

13 Benutzen Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk. Binden Sie Ihre Schuhe korrekt zu. Um Verletzungen und unnötigen Verschleiß des Laufbandes zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass die Schuhe nicht verschmutzt sind.

14 Es ist nicht ratsam, das Gerät ständig an einem feuchten Ort aufzustellen, da dies unweigerlich zu Rostbildungen führt.

15 Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.

16 Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät nicht zu stark schmieren, da sonst der Boden oder die Teppiche unter dem Gerät verschmutzt werden.

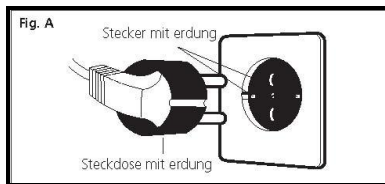
17 Benutzen Sie nur Zubehör, das vom Hersteller empfohlen ist.

SICHERHEITSHINWEISE.-

Dieses Produkt muss an einen Erdleiter angeschlossen werden. Wenn es nicht richtig funktioniert oder es zu einer Störung kommt, bietet der Erdleiter dem elektrischen Strom geringeren Widerstand und verringert das Risiko elektrischer Entladungen. Dieses Gerät verfügt über ein Kabel mit Erdleiter und einen Stecker mit Erdungsanschluss. Dieser muss an eine geeignete Steckdose angeschlossen werden, die korrekt installiert und gemäß der örtlichen Vorschriften geerdet ist.

GEFAHR! Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdleiters des Geräts kann elektrische Schläge zur Folge haben. Im Zweifelsfalle wenden Sie sich bitte an einen Elektriker oder Fachpersonal, um sicherzugehen, dass der Erdungsanschluss korrekt ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Stecker des Geräts vor. Wenn dieser nicht in die Steckdose passt, lassen Sie bitte von einem Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.

Dieses Produkt benötigt einen Stromkreislauf mit 220-240 Volt und hat einen Erdungsstecker, der dem auf Abbildung A entspricht. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit entsprechender Konfiguration geschlossen wird. Benutzen Sie keinen Adapter.



Bei der Benutzung elektrischer Geräte sind stets folgende Empfehlungen zu beachten:

1 Bevor Sie das Gerät ans Netz schließen, prüfen Sie, ob die Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild Ihres Geräts übereinstimmt. Es ist sicherzustellen, dass ein Ausgang mit der gleichen Steckerkonfiguration benutzt wird.

2 Um elektrischen Schlägen vorzubeugen, stellen Sie den Schalter auf Position "0" und unterbrechen Sie dann den Netzanschluss. Unterbrechen Sie den Netzanschluss des Geräts nach jeder Benutzung und bevor Sie es reinigen.

3 Vor Montage- oder Wartungsarbeiten vergewissern Sie sich bitte, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzanschluss unterbrochen ist.

4 Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel beschädigt oder verschlissen ist.

5 Ziehen Sie den Stecker nicht am Kabel aus der Steckdose.

6 Halten Sie das Kabel von heißen Flächen fern.

SICHERUNGEN.-

Dieses Modell verfügt über eine elektronische Schutzvorrichtung, die das Gerät automatisch anhält, um den optimalen Zustand der elektronischen und elektrischen Kreisläufe zu garantieren.

Diese Sicherungsvorrichtung wird ausgelöst, wenn das Gerät einer ungewöhnlichen Belastung oder einer Überhitzung ausgesetzt ist.

Wenn ein solcher Fall auftritt,

1.- Stellen Sie den Schalter (L) am Gehäuse auf Position "0" (OFF) Fig.B.

2.- Betätigen Sie den Schalter (C), um den Kreislauf zurückzusetzen.

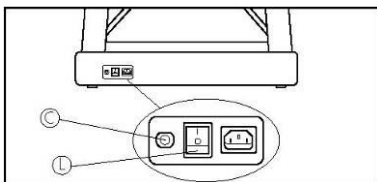
3.- Stellen Sie dann den genannten Schalter auf Position "I" (ON) und das Gerät kann wieder genutzt werden.

Sollte die Schutzvorrichtung wiederholt auslösen, kann dies folgende Ursachen haben:

- ungewöhnliche Betriebsbedingungen,
- zu geringe Schmierung des Laufbands,
- es wurden Schmiermittel mit Lösemitteln benutzt,
- das Band ist zu stark gespannt.

Schließen Sie das Gerät an einen GEERDETEN Stecker. Schalten Sie den Schalter (L) auf Position [1].

Fig.B



MONTAGEHINWEISE.-

Es ist ratsam, dass die Montage von zwei Personen vorgenommen wird.

Prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind, Fig.0:

- (1) Hauptstruktur; (2) Linke Säule; (3) Rechte Säule; (4) Konsolenhalterung; (5) iPad-Verbindungsstütze; (6) iPad-Halterung; (7) Säulenabdeckung L1; (8) Säulenabdeckung L2; (9) Säulenabdeckung R1; (10) Säulenabdeckung R2; (11) Handlaufabdeckung L1; (12)

- Handlaufabdeckung L2; (13) Handlaufabdeckung R1; (14) Handlaufabdeckung R2; (15) Abdeckung der iPad-Halterung; (16) Schraube M8x40 mm; (17) Schraube M8x15 mm; (18) Schraube M8x15 mm; (19) Unterlegscheibe M8; (20) Schraube M4x16 mm; (21) Schraube M4x12 mm; (22) Vierkantschraube M8x70 mm; (23) Schraube M5x10 mm; (24) Mutter M8; (25) T-Inbusschlüssel #6; (26) Inbusschlüssel #5; (27) Schraubendreher; (28) Sicherheitsschlüssel; (29) Schmieröl; (30) Handbuch; (31) Netzkabel.

Folgen Sie bitte den angegebenen Montageschritten.

Nehmen Sie das Gerät aus der Kiste und stellen Sie es auf den Boden.

HINWEIS: Schneiden Sie das Sicherheitsband nicht durch, bevor Sie das Gerät aus der Verpackung genommen und auf den Boden gestellt haben.

1 Für die Montage sind mindestens zwei Personen erforderlich. Öffnen Sie den Karton, entfernen Sie den Schutzschaum und alle Teile. Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine ebene Fläche.

2 Befestigen Sie die linke Säule (2) mit dem Inbusschlüssel Nr. 5 (26) und drei M8x40 mm-Schrauben (16). Verbinden Sie die Signalkabel und befestigen Sie die rechte Säule (3). Hinweis: Stecken Sie die Kabel gemäß der Kerbe am Stecker ein, ohne Gewalt.

3 Verbinden Sie die Konsolenkabel mit den Signalkabeln der Säulen. Montieren Sie die Konsolenhalterung (4) auf den Säulen (2 & 3) und befestigen Sie sie mit sechs M8x15 mm-Schrauben (17).

4 Setzen Sie die iPad-Verbindungsstütze (5) auf die Konsolenhalterung (4). Befestigen Sie sie mit zwei M8x15 mm-Schrauben (18) und zwei M8-Unterlegscheiben (19) mit dem T-Inbusschlüssel Nr. 6 (25). Sichern Sie sie von unten mit zwei M8x40 mm-Schrauben (16) und zwei M8-Unterlegscheiben (19).

5 Montieren Sie die iPad-Halterung (6) auf die Verbindungsstütze (5). Führen Sie die M8x70 mm-Schraube (22) ein, fügen Sie die Unterlegscheibe (19) und Mutter (24) hinzu und ziehen Sie mit Schraubendreher (27) fest.

6 Befestigen Sie die Abdeckung der iPad-Halterung (15) mit zwei M5x10 mm-Schrauben (23).

7 Befestigen Sie die Handlaufabdeckung L1 (11) mit zwei M4x12 mm-Schrauben (21). Wiederholen Sie dies für R1 (13).

8 Befestigen Sie die Handlaufabdeckung L2 (12) mit vier M4x16 mm-Schrauben (20). Wiederholen Sie dies für R2 (14).

9 Befestigen Sie die Säulenabdeckung L1 (7) mit einer M4x12 mm-Schraube (21), dann L2 (8) mit zwei M4x16 mm-Schrauben (20). Wiederholen Sie dies für R1 (9) und R2 (10).

7 SCHMIERUNG.-

ACHTUNG: Gießen Sie vor dem ersten Gebrauch, etwa die Hälfte des Inhalts der Schmiermittelflasche im mittleren Bereich des Bandes, über die gesamte Länge des Brettes und auf beiden Seiten, wie in gezeigt.

Ein anschauliches Video zur Durchführung der Schmierung, finden Sie auf unserem Youtube-

Kanal:

<https://www.youtube.com/c/BHitnesService/videos>

Wichtige Notizen:

- Wenn Sie die Schmiermittelflasche nicht in der Verpackung erhalten haben, fordern Sie diese an, bevor Sie ein ungeeignetes Schmiermittel verwenden.
- Schmieren Sie vor allem sorgfältig den Bereich, auf dem Sie Ihre Füße, während des Trainings, am meisten auftreten.
- Starten Sie die Maschine nach dem Schmieren ohne, dass jemand draufsteht, damit das Band imprägniert wird. Wenn Sie nach dem Training das Band schmieren, also noch mit dem warmen Band und Brett, kann es dadurch noch besser einziehen.
- Nach dem Auftragen des Schmiermittels, das Gerät für einige Stunden nicht zusammenklappen oder benutzen.
- Wenn das Band nach dem Schmieren rutschen sollte, überprüfen Sie die Bandspannung. Bei einer Geschwindigkeit von 4 km/h, drehen Sie die Schrauben (R und L) mit einem 6-mm-Inbusschlüssel eine Umdrehung im Uhrzeigersinn.

ACHTUNG: Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, den Schmierstand des Bandes, regelmäßig zu überprüfen. Ziehen Sie dazu das Laufband aus der Steckdose; Legen Sie eine Hand zwischen die Trittfläche und die Oberfläche des Brettes, um sicherzustellen, dass beide Flächen gefettet sind, insbesondere im Trittbereich.

Bitte beachten Sie, dass eine unzureichende Wartung oder die Verwendung ungeeigneter Produkte einen Garantieausschluss begründen.

Schmierhäufigkeit:

- Für eine optimale Pflege, empfiehlt BH die Verwendung des markeneigenen Schmiermittels auf Silikonbasis.
- Allgemein und indikativ empfiehlt BH, das Band mindestens einmal im Monat oder etwa alle 30 Betriebsstunden zu schmieren; je nach dem, was vorher geschieht.
- Die Verwendung in sehr trockener, heißer oder staubiger Umgebung, durch Personen mit hohem Gewicht und/oder regelmäßiges Gehen in langsames Tempo ($< 5 \text{ km/h}$), erhöht den Schmierbedarf. Je nach Fall, kann es notwendig sein, alle 15 Tage oder sogar jede Woche zu schmieren.
- Die Verwendung eines Schmiermittels einer anderen Marke oder eines anderen Typs, kann eine häufigere Schmierung erfordern und kann sogar das Band und / oder das Brett beschädigen und zum Ausfall des Motors und anderer Komponenten führen.

8 EINSTELLEN DES LAUFBANDES.-

ACHTUNG: Vor dem Gebrauch, starten Sie das Gerät und überprüfen Sie, ob das Band zentriert ist. Befolgen Sie gegebenenfalls die folgenden Schritte.

Eine unzureichende Auflage des Geräts an den vier Auflagepunkten

kann zu einem Verschieben des Bandes (X) führen.

Sollte das Band nach rechts oder links verrutschen, halten Sie das Gerät an.

VERSCHIEBEN DES BANDES NACH RECHTS.-

Es handelt sich hier um eine sehr wichtige Maßnahme. Halten Sie dabei folgende Schritte ein. Um die Einstellung des Bandes vorzunehmen, stellen Sie das Gerät auf eine Geschwindigkeit von 4 km/h . Sollte sich das Band nach rechts verschoben haben, drehen Sie die Schraube (R) auf der rechten Seite des Geräts um $1/4$ Umdrehung im Uhrzeigersinn. Prüfen Sie dann die Position des Bandes. Wenn diese nach einer Minute nicht vollkommen zentriert ist, wiederholen Sie die Operation. Wenn eine übermäßige Verschiebung nach links zu beobachten ist, drehen Sie die rechte Schraube leicht gegen den Uhrzeigersinn.

Nach dem Einstellen des Laufbandes können Sie die Übung beginnen.

VERSCHIEBEN DES BANDES NACH LINKS.-

Sollte sich das Band nach links verschoben haben, drehen Sie die Schraube (L) auf der linken Seite des Geräts um $1/4$ Umdrehung im Uhrzeigersinn. Prüfen Sie dann die Position des Bandes. Wenn diese nach einer Minute nicht vollkommen zentriert ist, wiederholen Sie die Operation. Wenn eine übermäßige Verschiebung nach rechts zu beobachten ist, drehen Sie die linke Schraube leicht gegen den Uhrzeigersinn.

Wichtig: Ein zu starkes Spannen des Bands kann dazu führen, dass Ihr

Gerät an Geschwindigkeit verliert und dass es sogar zu Verformungen des Bandes kommt. Beachten Sie daher, dass eine Drehung der rechten Schraube (R) im Uhrzeigersinn auf die Bandposition die gleiche Wirkung hat wie eine Drehung der linken Schraube (L) gegen den Uhrzeigersinn. Bei übermäßigen Verschiebungen des Bandes können Sie daher alternativ die eine oder andere Schraube betätigen, um ein übermäßiges Spannen der Bahn zu vermeiden.

ZUSAMMENKLAPPEN DES GERÄTS.-

Das Laufband verfügt über einen Mechanismus, der es ermöglicht, das Gerät zum Aufbewahren zusammenzuklappen. Stoppen Sie die Bewegung des Bandes, bringen Sie es in ebene Position, ziehen Sie das Kabel aus dem Netz und heben Sie das Gerät an, bis Sie ein „klick“ vernehmen. Der Hebel ist jetzt eingerastet. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.

AUFKLAPPEN DES GERÄTS.-

Wenn Sie das Gerät wieder benutzen wollen, gehen Sie bitte in umgekehrter Reihenfolge vor. Betätigen Sie mit dem Fuß den Hebel, und senken Sie das Band langsam auf den Boden ab. Beim Zusammen- und Aufklappen des Bandes achten Sie darauf, dass sich keine Kinder in der Nähe befinden und dass die Klappbewegungen nicht durch irgendwelche Gegenstände behindert werden.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG.-

Das Gerät ist mit Rädern ausgestattet, die seinen Transport erleichtern. Vergewissern Sie sich vor dem Transport, dass das Netzkabel aus dem Stecker gezogen ist.

Wenn Sie das Band bewegen wollen, klappen Sie es zunächst zusammen. Legen Sie dann die Hände auf die Handauflagen (G und H) und Kippen Sie das Band bis die Transporträder den Boden berühren.

Aus Sicherheitsgründen sollte das Band NICHT aufunebenen Böden geschoben werden.

BENUTZUNGSHINWEISE.- PHYSISCHE KONDITION.

Vollständige Kompatibilität mit Brustgurten über Bluetooth.

In guter Form zu sein, bedeutet voll das Leben zu genießen. In der modernen Gesellschaft ist man großer Anspannung ausgesetzt.

Der Lebensstil in den Großstädten bringt es mit sich, dass man viel sitzt. Unsere Ernährung ist zu reich an Kalorien und Fetten. Die Ärzte stimmen darin überein, dass regelmäßiger Sport zur Kontrolle und Verbesserung unseres Gewichtes, für unsere physische Kondition und zu unserer Entspannung notwendig ist.

VORTEILE DES TRAININGS.-

Regelmäßige sportliche Betätigung unterhalb eines gewissen Niveaus und im Rahmen von 15/20 Minuten hat aerobischen Charakter. Ein aerobisches Training ist das Training, dass im Wesentlichen Sauerstoff benutzt. Normalerweise handelt es sich um eine kontinuierliche Übung ohne Pausen. Neben Zucker und Fett benötigt der Körper auch Sauerstoff.

Regelmäßiges körperliches Training verbessert die Fähigkeit des Körpers, all seine Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen und erhöht gleichzeitig die Lungenfunktion, die Herzkapazität und verbessert den Blutkreislauf. Kurz, die bei körperlicher Betätigung entwickelte Energie verbrennt Kilokalorien (bekannt als Kalorien).

ÜBUNG UND GEWICHTSKONTROLLE.-

Unsere Ernährung wird in andere Elemente umgewandelt, in Energie (Kalorien) für unseren Organismus. Konsumieren wir mehr Kalorien als wir verbrennen, erhöht sich unser Körpergewicht bzw. umgekehrt, verbrennen wir mehr als wir konsumieren, verlieren wir an Körpergewicht. Im Ruhezustand verbrennt unser Körper rund 70 Kalorien pro Stunde, um die Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten.

Die vom Organismus vollbrachte Anstrengung wird vom Herzrhythmus (Pulsschlägen) registriert, die mit zunehmender Anstrengung ebengalls zunimmt. Im Fall des Gehbandes, die Beanspruchung hängt von der Maschinengeschwindigkeit.

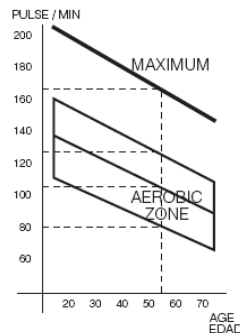
Die Geschwindigkeitserhöhung trägt eine Erhöhung der Arbeitsstärke mit und infolgedessen eine Erhöhung des Herzrhythmus. Angenommen, die Anstrengung bleibt konstant, wird der Herzrhythmus zunehmen bis zu einen Punkt, auf dem er dann auch konstant bleibt.

Die höchste Anzahl von Pulsschlägen, die ein Mensch nie überschreiten darf, ist der sogenannte Maximalrhythmus, welcher mit zunehmendem Alter niedriger wird. Eine ganz einfache Rechenformel ist, von der Zahl 220 das Alter abzuziehen. Wenn die

Körperübung korrekt ausgeführt werden soll, muss 15 bis 20 Minuten lang 65 bis 85% vom Maximalrhythmus gehalten werden. Dabei wird empfohlen, 85% nie zu überschreiten.

Altersgruppe: 50
 $220-50=170$ puls.

Herzfrequenz	Pulsschlägen	
Maximum	170	
85%	144	Aerobic zone
75%	127	
65%	112	



ÜBUNGSPROGRAMM.-

Bevor Sie mit irgendeinem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie berücksichtigen, dass diese je nach Alter und physischer Kondition schwanken und dass es ratsam ist, seinen Arzt zu konsultieren, da mit dessen Vorschlägen und spezifischen Empfehlungen bessere Ergebnisse erzielt werden können. Unabhängig davon, ob Ihr Ziel die Verbesserung Ihrer Kondition, Gewichtskontrolle oder Rehabilitation ist, beachten Sie bitte, dass ein Training immer progressiv, geplant, abwechslungsreich und ohne Übertreibungen ausgeführt werden sollte. Wir empfehlen ein Training an 3 bis 5 Tagen pro Woche.

Bevor Sie eine Übung beginnen, sollten Sie sich unbedingt 2-3 Minuten bei geringer Geschwindigkeit warm laufen. Dadurch werden Ihre Muskeln geschützt und Ihr Herz- und Atmungssystem wird entsprechend vorbereitet.

Der nächste Schritt ist ein Training von 15-20 Minuten bei einer Geschwindigkeit, der Ihren Pulsschlag auf 65-75% bzw. bei trainierten Personen auf 75-85% bringt. Wenn man erst einmal seine physische Kondition verbessert hat, kann man die Trainingszeit zwischen diesen beiden Niveaus aufteilen, wobei jedoch ein Pulsschlag von mehr als 85% (aerobischer Bereich) stets vermieden werden sollte. Auch der maximale Herzrhythmus, der je nach Alter nicht überschritten werden darf, sollte vermieden werden.

Abschließend ist es wichtig, die Muskeln zu entspannen. Dazu ist es ausreichend, 2-3 Minuten bei geringer Geschwindigkeit zu laufen, bis der Pulsschlag auf 65% absinkt. Dadurch können Sie Muskelschmerzen vermeiden, besonders nach intensivem Training. Außerdem ist es empfehlenswert, das Training mit einigen Entspannungsübungen auf dem Boden zu beenden.

ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN.-

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Gerät. Mit einem geplanten Übungsprogramm werden Sie schnell die Vorteile feststellen, sich besser, kräftiger fühlen und Spannungssituation besser ertragen. Sehen Sie selbst: Es lohnt sich, sich in Form zu halten.

INSPEKTIONEN UND WARTUNG.-

Schalten Sie das Gerät ab und unterbrechen Sie den Netzanschluss. Entfernen Sie den Staub von dem Laufband, insbesondere von den Haltestangen und der Elektronikeinheit. Benutzen Sie dazu ein Tuch oder einen feuchten Lappen. Benutzen Sie keine Lösemittel.

Saugen Sie mit einem Staubsauger vorsichtig rund um alle sichtbaren Elemente (Band, Rahmen, etc.). Wenn man das Gerät auf die Seite legt, kann man auch die Unterseite absaugen.

Saugen Sie auch das Innere des Motorgehäuses, indem Sie zuvor den Motordeckel abnehmen (Vorsicht mit den Kabeln!).

ACHTUNG:

Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Befestigungselemente fest angezogen und korrekt miteinander Verbunden sind. Überprüfen Sie alle drei Monate sämtliche Teile Ihres Geräts und ziehen Sie sie fest.

Weisen Elemente dieses Geräts, z.B. der Riemen, das Gleitband oder die Walzen abgenutzt, kann die Benutzung dieses Geräts Verletzungen des Benutzers verursachen.

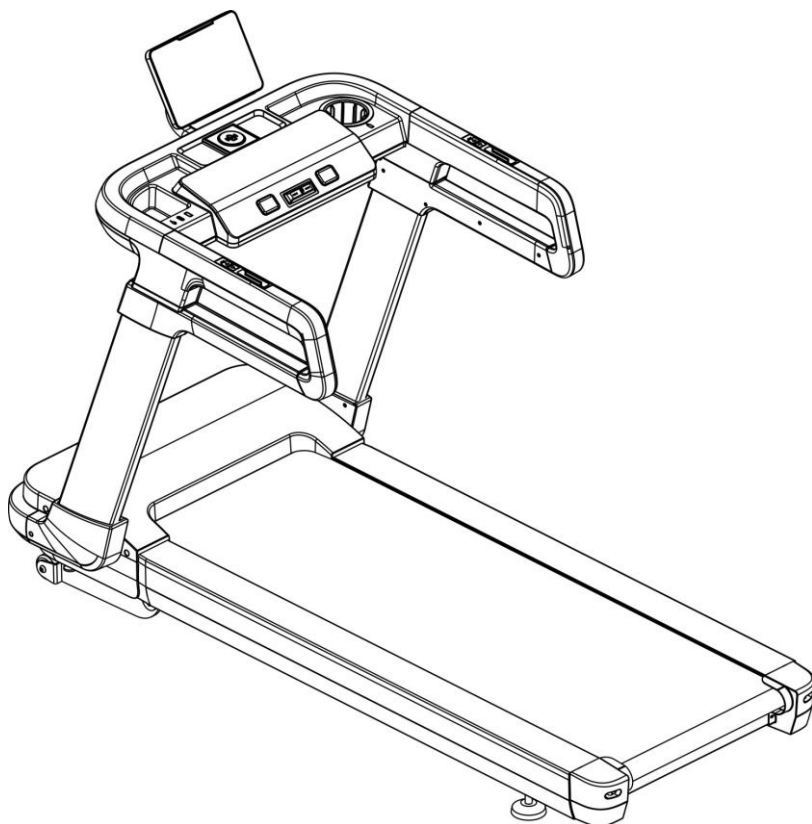
Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

**HERSTELLER BEHÄLT SICH DAS
RECHT VOR, DIE
SPEZIFIKATIONEN SEINER**

**PRODUKTE OHNE VORHERIGE
ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.**

AUFFINDEN VON FEHLERN UND PROBLEMEN

SYMPTOME	MASSNAHMEN	LÖSUNGEN
1. Der Monitor schaltet nicht ein.	1) Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ans Netz angeschlossen ist und der Hauptschalter auf Position 1 steht. Der Sicherheitsschlüssel muss stecken.	1) Stecken Sie das Kabel in die Steckdose. Stellen Sie den Schalter auf Position 1 und setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
2. Der Monitor schaltet ein, aber der Motor funktioniert nicht.	2) Prüfen Sie, ob der Strombegrenzer eingedrückt ist.	2) Unterbrechen Sie den Netzanschluss der Maschine und drücken Sie den Strombegrenzer ein. Schmieren Sie das Band.
3. Ruckartige Bewegungen beim Laufen auf dem Band.	3.a) Prüfen Sie die Schmierung des Bandes. 3.b) Prüfen Sie die Spannung des Gleitbandes. 3.c) Prüfen Sie die Spannung des Antriebsriemens.	3.a) Schmieren Sie das Gleitband. 3.b) Spannen Sie das Gleitband. 3.c) Spannen Sie den Antriebsriemen.
4. Die Maschine bleibt stehen (der Strombegrenzer löst aus).	4) Prüfen Sie die Schmierung des Bandes.	4) Stellen Sie den Schalter auf 0 und betätigen Sie den Strombegrenzer. Schmieren Sie das Gleitband.
5. Elektrische Schläge beim Berühren der Haltestangen.	5) Prüfen Sie, ob die benutzte Steckdose geerdet ist.	5) Schliessen Sie das Gerät an eine geerdete Steckdose an.
6. Das Band verrutscht.	6.a) Prüfen Sie, ob der Boden eben ist. 6.b) Prüfen Sie, ob das Gerät fest und ohne zu wackeln auf dem Boden steht.	



**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHER MONITOR**

Fig.1

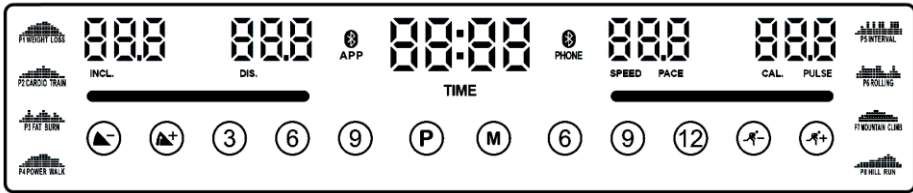
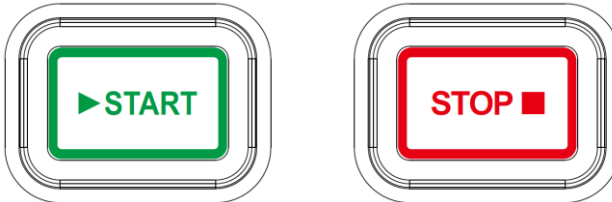


Fig.2



BETRIEBSANLEITUNG.-

SCHNELLSTART

A: Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole (das Laufband funktioniert nicht ohne den Sicherheitsschlüssel). Befestigen Sie das andere Ende des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung, bevor Sie trainieren, um sicherzustellen, dass das Gerät stoppt, falls der Benutzer versehentlich vom Laufband fällt.

B: Wenn der Benutzer vom Laufband fällt, löst sich der Sicherheitsschlüssel von der Konsole und das Gerät stoppt sofort, um weitere Verletzungen zu vermeiden.

C: Stellen Sie sich nicht auf das Laufband, wenn Sie das Gerät einschalten. Stehen Sie mit den Füßen links und rechts auf den Kunststoff-Seitenleisten.

D: Das Laufband startet nach dem Einschalten mit 1,0 KM/H. Wenn Sie ein neuer Benutzer sind, halten Sie die Geschwindigkeit niedrig und halten Sie sich an den Handläufen fest, bis Sie sich sicher fühlen.

FUNKTION DER TASTEN.-

START: Drücken Sie diese Taste, um das Gerät einzuschalten.

STOP: Einmal drücken pausiert das Gerät; zweimal drücken stoppt es.

 Drücken Sie diese Taste, um „P1–P2–...P8“, „U1–U2–U3“, „Hr1–

Hr2–Hr3“, „FAT“ auszuwählen.

 Drücken Sie diese Taste, um zwischen Zielen für Zeit, **Distanz oder Kalorien zu wählen**.

 Drücken Sie diese Taste, um die Neigung zu erhöhen.

 Drücken Sie diese Taste, um die Neigung zu verringern.

 Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.

 Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu verringern.

Direktwahltasten für Neigung: Tippen Sie auf 3, 6, 9 für eine schnelle Einstellung.

Direktwahltasten für Geschwindigkeit: Tippen Sie auf 6, 9, 12 für eine schnelle Geschwindigkeitswahl.

FUNKTIONEN DER KONSOLE.-

1. PULS: Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers an. Halten Sie beide Pulssensoren fest; der Wert erscheint nach 5 Sekunden (50–200 bpm). Nur zur Referenz.

2. KALORIEN: Zeigt den Kalorienverbrauch zwischen 0 und 990 KCAL an.

3. NEIGUNG: Zeigt den aktuellen Neigungsgrad (0–15).

4. GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die

aktuelle Bandgeschwindigkeit an.

5. DISTANZ: Zeigt die Gesamtdistanz des Trainings (1,0 bis 99,0 km).

6. ZEIT: Zeigt die Gesamtzeit (0:00 bis 99:00 min).

7. MODUS (MODE): Drücken Sie M, um zwischen ZEIT-, DISTANZ- oder KALORIENZIELEN zu wählen.

Verwenden Sie zur Einstellung des Zielwertes.

Drücken Sie START, um das Training zu beginnen.

Verwenden Sie und für Geschwindigkeit und Neigung.

8. PROGRAMME: Drücken Sie P, um zwischen 8 voreingestellten Programmen, 3 Benutzerprogrammen, 3 Herzfrequenzprogrammen und einem Körperfett-Test zu wählen.

8.1 Voreingestellte

Programme: Im Standby-Modus drücken Sie P, um eines der Programme von P1 bis P8 zu wählen.

Drücken Sie M, um einen Intensitätslevel von L1 bis L8 auszuwählen.



Drücken Sie , um die Trainingszeit einzustellen.

Das Programm wird in 18 Segmente unterteilt basierend auf der Zielzeit. Drücken Sie START, um das Training zu beginnen.

Drücken Sie   oder   zum Einstellen von Geschwindigkeit oder Neigung während des Trainings.

Das Gerät gibt am Ende jedes Segments einen Signalton ab und wechselt automatisch zum nächsten Segment.

Das Punktmatrix-Fenster zeigt das Geschwindigkeitsdiagramm des Programms. Blinkende Lichter zeigen die aktuelle Trainingsphase an.

8.2 Herzfrequenzprogramme:

Drücken Sie P, um „Hr1“, „Hr2“ oder „Hr3“ auszuwählen. Drücken Sie dann M, um Alter und Zielherzfrequenz einzugeben. Drücken Sie erneut M, um eine Trainingszeit einzugeben. Drücken Sie START zum Beginnen.
Alter: 15–80
Zielherzfrequenz: 80 bis $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.

Hr1: tartgeschwindigkeit 1 km/h, Neigung 0. Nach 1 Minute passen sich die Werte alle 30 Sekunden wie folgt an:

A : Wenn $(\text{Ziel-HF} - \text{Benutzer-HF}) > 30$
→ +2.0 km/h;

B : Wenn $(\text{Ziel-HF} - \text{Benutzer-HF}) < 30$
→ -1.0 km/h;

C : Wenn $(\text{Benutzer-HF} - \text{Ziel-HF}) > 30$
→ -2.0 km/h;

D : Wenn $(\text{Benutzer-HF} - \text{Ziel-HF}) < 30$
→ -1.0 km/h.

Hr2: Startgeschwindigkeit 4 km/h, Neigung 4:

A : $(\text{Ziel-HF} - \text{Benutzer-HF}) > 30$ → Neigung +2 Stufen;

B : $(\text{Ziel-HF} - \text{Benutzer-HF}) < 30$ → -1

Stufe;

C : (Benutzer-HF – Ziel-HF) >30 → –2 Stufen ;

D : (Benutzer-HF – Ziel-HF) <30 → –2 Stufen.

Hr3: Startgeschwindigkeit 3 km/h, Neigung 2:

A : >30 → Geschwindigkeit +2.0 km/h, Neigung +1 Stufe;

B : <30 → –1.0 km/h, –1 Stufe;

C : >30 → –2.0 km/h, –1 Stufe;

D : <30 → –1.0 km/h, –1 Stufe;

Die Geschwindigkeit wird auf 1.0 km/h reduziert, wenn die Herzfrequenz (220–Alter) überschreitet. Piepton jede Sekunde. Stopp nach 15 Sekunden.

Auch bei 1 Minute ohne Pulssignal → auf 1.0 km/h. Piepton jede Sekunde. Stopp nach 15 Sekunden.

8.3 Benutzerprogramme: Im Standby-Modus P drücken, bis U1, U2 oder U3 erscheint.

Drücken Sie   um die Trainingszeit einzustellen.

Drücken Sie M, um das Benutzerprogramm zu konfigurieren (18 Segmente);

Appuyez   ou   pour ajuster vitesse ou inclinaison.

signalton am Ende jedes Segments. Automatischer Übergang.

Punktmatrix zeigt das Geschwindigkeitsdiagramm.

8.4 Körperfett-Test: m Standby-Modus P drücken, bis „FAT“ erscheint.

– Drücken Sie M, um persönliche Daten einzugeben.

Geben Sie F-1 bis F-4 ein (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht):  

Nach jeder Eingabe MODE drücken.

– Bei F-5: Hände auf die Pulssensoren. Wert erscheint nach 3 Sekunden.

– Wert dient nur als Richtlinie, nicht medizinisch.

F-1	Gender	01 male	02 female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200CM	
F-4	Weight	20-150KG	
F-5	FAT	<19	Under weight
	FAT	=(20---25)	Normal weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	> 30	Obesity

DRAHTLOSES LADEN.-
Das Laufband verfügt über ein 15-W-Wireless-Ladegerät.

KOPFHÖRERBUCHSE.-
Eine Kopfhörerbuchse ist vorhanden.

SMARTPHONE VERBINDEN.-
Avec fonction Bluetooth, procédez ainsi:

SCHRITT 1: Bluetooth am Smartphone aktivieren, BT-speaker suchen und verbinden.

SCHRITT 2: Musik wird über die

integrierten
wiedergegeben.

Lautsprecher

RUHEMODUS.-

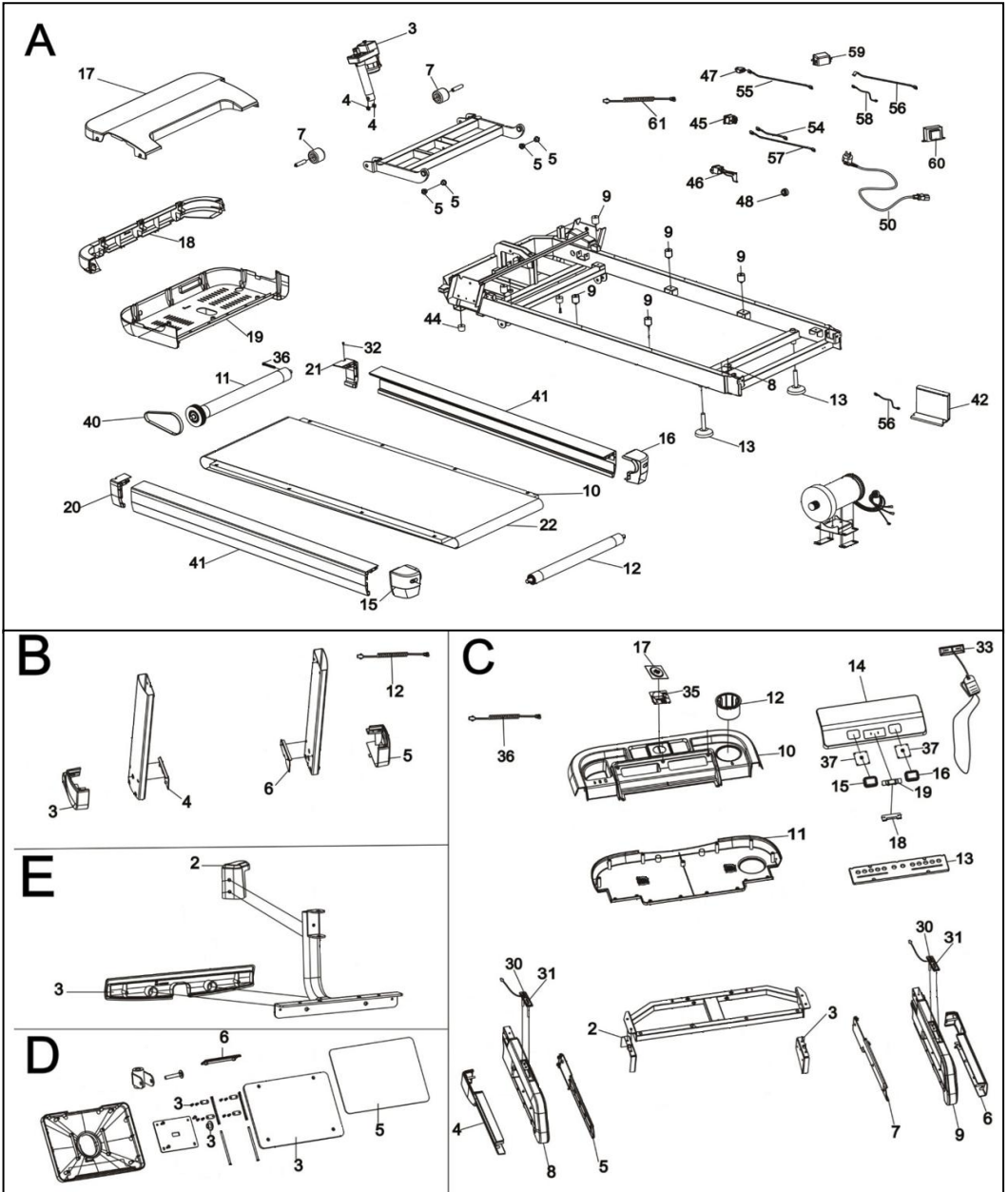
Nach 10 Minuten Inaktivität schaltet das System in den Ruhemodus.
Mit einer beliebigen Taste aufwecken.

FEHLERCODES

E01	Möglicher Kabeldefekt	Kabel zwischen oberem Controller und Konsole verbinden.
E02	Motordefekt	Motorkabel prüfen. Motor ggf. austauschen.
E03	Keine Geschwindigkeitssensor-Signale	Sensor prüfen oder ersetzen.
E05	Mögliche Motorüberlastung	a.- Band schmieren. b.- Motor auf Überhitzung prüfen. c.- Steuerplatine prüfen.
E06	Kalibrierungsfehler	Steuerplatine austauschen.
E07	Sicherheitsschlüssel	Sicherheitsschlüssel korrekt einsetzen.
E08	Steuerplatine verbrannt	Platine austauschen.

Zögern Sie nicht, den Technischen Kundendienst zu kontaktieren, falls Sie Fragen haben (Kontakt auf der letzten Seite des Handbuchs).

G6192



Para pedido de repuesto: Indicar el código de la pieza y la cantidad

To order replacement parts: State the part code and Quantity

Pro objednání náhradních dílů: Uveďte kód dílu a množství

Ak chcete objednať náhradné diely: Uveďte kód dielu a množstvo

Pour toute commande pièces détachées: Indiquer le code de la pièce et la quantité

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

Para encomenda de peça de recambio: Indicar o código da peça ea quantidade

Per ordinare pezzi di ricambio: Indicare il codice del pezzo e la quantità

Bestellen van vervangingsonderdelen: Geef het deel code en de hoeveelheid

Ejemplo / E.g. / Exemple / Příklad / Příklad / Beispiel / Exemplo /Esempio /

Bijvoorbeeld:

G6190A5

1

NO.	English Description	Descripción en español	Code
A3	Incline motor	Motor de inclinación	G6190A3
A4	Plastic Bushing	Casquillo plástico	G6190A4
A5	Plastic Bushing	Casquillo plástico	G6190A5
A7	Transportation wheel	Rueda	G6190A7
A9	Deck cushion	Amortiguador	G6190A9
A10	Running board	Tabla	G6190A10
A11	Front roller	Rodillo delantero	G6190A11
A12	Rear roller	Rodillo trasero	G6190A12
A13	foot pad	Pie	G6190A13
A15	Rear end cap-L	Tapa trasera izquierda	G6192A15
A16	Rear end cap-R	Tapa trasera derecha	G6192A16
A17	Motor upper cover	Cubierta superior del motor	G6190A17
A18	Motor front cover	Cubierta frontal del motor	G6190A18
A19	Motor bottom cover	Cubierta inferior del motor	G6190A19
A20	Side rail decorate cover-L	Cubierta decorativa lateral izquierda	G6192A20
A21	Side rail decorate cover-R	Cubierta decorativa lateral derecha	G6192A21
A22	Running belt	Banda	G6192A22
A40	Motor belt 210-J8	Correa del motor 210-J8	G6192A40
A41	Side rail	Barandilla lateral	G6192A41
A42	Control board	Tarjeta de control	G6192A42
A43	FOOT RAIL FASTENER	Separador	G6190A43
A44	Base cushion	Cojin soporte	G6190A44
A45	On/off button	Botón de encendido/apagado	G6190A45

A46	POWER CORD JACK	Interruptor	G6514B35
A47	CIRCUIT BREAKER	Interruptor automático	G6190A47
A48	MAGNETIC RING	Anillo magnético UF-70B	G6514B42
A49	Motor	Motor	G6192A49
A50	Power cord	Cable de alimentación	G6514B63
A55	Signal wire-brown 400MM	Cable de señal marrón 400 mm	G6190A50
A56	Signal wire-brown 280MM	Cable de señal marrón 280 mm	G6190A52
A57	Signal wire-blue 280MM	Cable de señal azul 280 mm	G6190A53
A58	Ground wire - Yellow 200MM	Cable de tierra amarillo 200 mm	G6514B64
A59	Chock	Cuña	G6514B66
A60	Filter	Filtro	G6514B59
A61	Middle signal wire	Cable de señal intermedio	G6190A57
B3	Upright outer cover -L	Cubierta exterior del mástil izquierdo	G6190B03
B4	Upright inner cover -L	Cubierta interior del mástil izquierdo	G6190B04
B5	Upright outer cover -R	Cubierta exterior del mástil derecho	G6190B05
B6	Upright inner cover -R	Cubierta interior del mástil derecho	G6190B06
B12	Middle signal wire	Cable de señal intermedio	G6192B12
C2	Display upright connection fitting-L	Alimentacion monitor izq	G6190C02
C3	Display upright connection fitting-R	Alimentacion monitor der	G6190C03
C4	Handrail outer cover-L	Cubierta exterior del pasamanos izquierdo	G6190C04
C5	Handrail inner cover-L	Cubierta interior del pasamanos izquierdo	G6190C05
C6	Handrail outer cover-R	Cubierta exterior del pasamanos derecho	G6190C06
C7	Handrail inner cover-R	Cubierta interior del pasamanos derecho	G6190C07

C8	HANDRAIL FOAM-L	Manillar izquierdo	G6190C08
C9	HANDRAIL FOAM-R	Manillar derecho	G6190C09
C10	CONSOLE PLASTIC HOUSING-UPPER	Bandeja superior	G6190C10
C11	CONSOLE PLASTIC HOUSING-BOTTOM	Bandeja inferior	G6190C11
C12	Bottle Holder	Portabotellin	G6190C12
C13	Button display panel	Panel de botones	G6190C13
C14	BUTTON PCB	Placa PCB de botones	G6190C14
C15	Silicone button START	Botón de silicona START	G6190C15
C16	Silicone button STOP	Botón de silicona STOP	G6190C16
C17	Wireless Charging Label	Etiqueta de carga inalámbrica	G6190C17
C18	Safety lock fixing iron plate	Placa de fijación del seguro de seguridad	G6190C18
C19	Safety key seat	Asiento de llave de seguridad	G6192C19
C30	LEFT HANDRAIL BUTTON	Botón de pasamanos izquierdo	G6190C30
C31	RIGHT HANDRAIL BUTTON	Botón de pasamanos derecho	G6190C31
C33	Safety key	Llave de seguridad	G6190C33
C35	Wireless charging module	Módulo de carga inalámbrica	G6190C35
C36	Up signal wire	Cable de señal superior	G6190C36
D3	IPAD Holder front cover	Cubierta frontal del soporte para iPad	G6190D03
D5	IPAD anti-slip pad	Almohadilla antideslizante para iPad	G6190D05
D6	iPad Holder pull-out plate	Placa deslizante del soporte para iPad	G6190D06
D12	Spring	Resorte	G6190D12
E2	IPAD Holder trim cover	Cubierta decorativa del soporte para iPad	G6190E02
E3	IPAD stand connection cover	Cubierta de conexión del soporte para iPad	G6190E03
304	Hardware set	Blister	G6192304



Español	Por medio de la presente <i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de las Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE, 2014/35/CE y 2006/42/CE.
English	Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> , declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2009/125/EC, 2011/65/EC, 2014/30/EC, 2014/35/EC and 2006/42/EC.
Čeština	<i>Společnost Exercycle S.L. tímto prohlašuje, že tento výrobek je v souladu se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnic 2009/125/ ES, 2011/65/ ES, 2014/30/ ES, 2014/35/ ES a 2006/42/ ES.</i>
Slovenčina	<i>Spoločnosť Exercycle S.L. týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade so základnými požiadavkami a ďalšími príslušnými ustanoveniami smerníc 2009/125/ES, 2011/65/ES, 2014/30/ES, 2014/35/ES a 2006/42/ES.</i>
Français	Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE, 2014/35/CE et 2006/42/CE.
Deutsch	Hiermit erklärt <i>Exercycle S.L.</i> , dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2014/30/EG, 2014/35/EG und 2006/42/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE, 2014/35/CE e 2006/42/CE.
Italiano	Con la presente <i>Exercycle S.L.</i> dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite delle direttive 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE, 2014/35/CE e 2006/42/CE.
Nederlands	Hierbij verklaart <i>Exercycle S.L.</i> dat het produkt in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijn 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2014/30/EG, 2014/35/EG en 2006/42/EG.

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

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

BH FITNESS ASIA

BH Asia Ltd.
No.80, Jhongshan Rd., Daya
Dist.,
Taichung City 42841,
Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
E-mail: info@bhasia.com.tw

ESETONUS

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.

SPECIFIKACE SE MOHOU ZMĚNIT BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ V DŮSLEDKU NAŠEHO PROGRAMU NEUSTÁLÉHO VÝVOJE PRODUKTŮ

ŠPECIFIKÁCIE SA MÔŽU ZMENIŤ BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA Z DÔVODU NÁŠHO PROGRAMU NEUSTÁLEHO VÝVOJA PRODUKTOV

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

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

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

BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS EQUIPAMENTOS SEM AVISO PRÉVIO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.



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