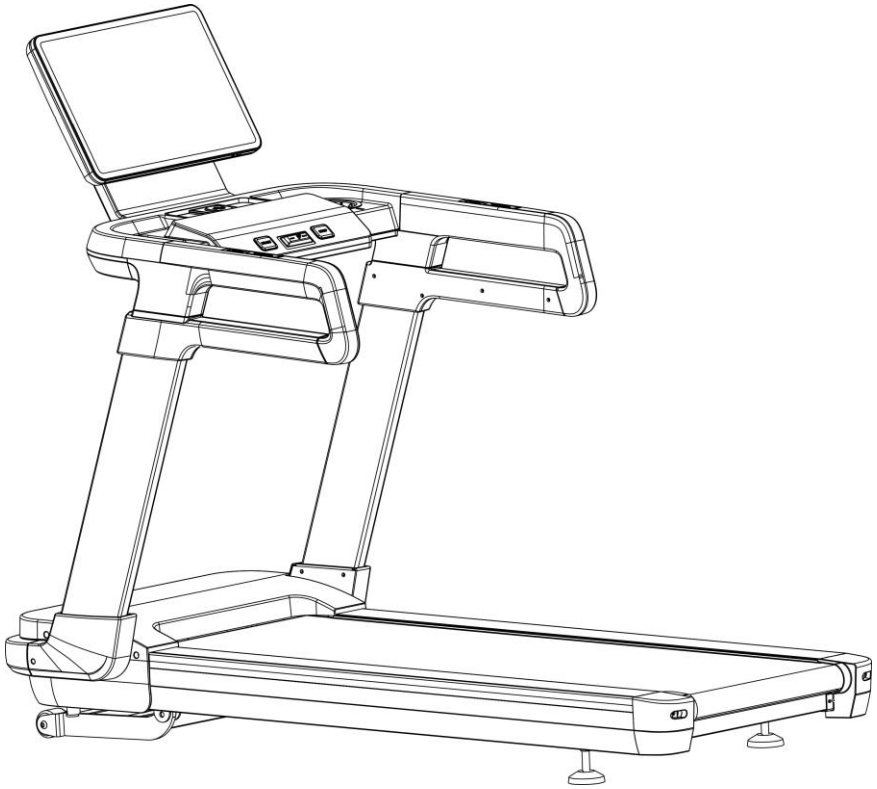
G6192TFT



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 gebruiksinstrukties

Čeština

OBECNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtěte 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.

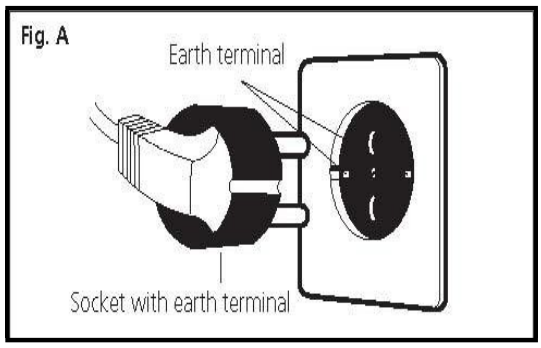
16 Dbejte na to, abyste zařízení nepřemazali, protože by mohlo dojít ke znečištění podlahy nebo koberce, na které je zařízení umístěno.

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 běžecký pás vypnutý a odpojený od elektrické sítě.

4 Neodpojujte běžecký 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.

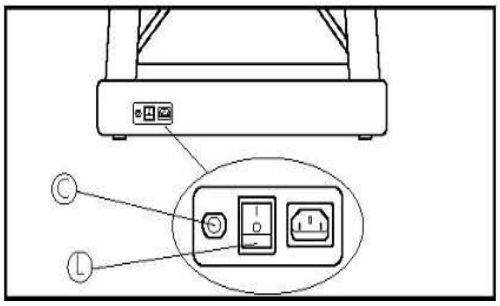
BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ.

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 teplu.
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 nejpravděpodobnějšími příčinami:
-Abnormální pracovní podmínky,
-Potřeba mazání běžeckého 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 svislý sloupek; (3) Pravý svislý sloupek; (4) Držák monitoru;
(5) Podpěra pro připojení monitoru; (6) TFT obrazovka; (7) Levý kryt sloupu L1; (8) Levý kryt sloupu L2; (9) Pravý kryt sloupu R1;
(10) Kryt pravého sloupu R2; (11) Kryt levého madla L1; (12) Kryt levého madla L2; (13) Kryt pravého madla R1;
(14) Kryt pravého madla R2; (15) Zadní kryt spojovacího držáku; (16) Šroub M8x40 mm; (17) Šroub M8x15 mm; (18) Šroub M8x15 mm; (19) Podložka M8; (20) Šroub M4x16 mm; (21) Šroub M4x12 mm; (22) Imbusový klíč typu T č. 6; (23) Imbusový klíč č. 5; (24) Šroubovák;
(25) Bezpečnostní klíč; (26) Mazací olej; (27) Návod k použití; (28) Napájecí kabel.
Postupujte podle pokynů krok za krokem:

Vyjměte jednotku z krabice a položte ji na podlahu.
POZNÁMKA: Před vyjmutím jednotky z krabice a položením na podlahu neřežte bezpečnostní pásku.

1 K montáži jsou zapotřebí alespoň dvě osoby. Odstraňte veškerý obalový materiál a položte hlavní rám na rovnou plochu.

2 Připevněte levou svislou tyč (2) k rámu pomocí tří šroubů M8x40 mm (16) a imbusového klíče č. 5 (23). Připojte signální vodiče a podobným způsobem připevněte pravou svislou tyč (3). Nepoužívejte na konektory nadměrnou sílu.

3 Připojte kabely konzoly ke sloupkům a nainstalujte stojan konzoly (4) pomocí šesti šroubů M8x15 mm (17).

4 Namontujte spojovací stojan displeje (5) na stojan konzole (4) pomocí šroubů M8x15 mm (18) a podložek M8 (19) a dvou šroubů M8x40 mm (16) zespodu.

5 Namontujte TFT displej (6) pomocí čtyř šroubů M6x12 mm. Správně připojte signální kabely.

6 Připevněte zadní kryt (15) pomocí šesti šroubů M4x12 mm (21).

7 Namontujte kryty madel L1 (11) a R1 (13) pomocí šroubů M4x12 mm.

8 Namontujte kryty madel L2 (12) a R2 (14) pomocí šroubů M4x16 mm.

9 Namontujte kryty svislých sloupků L1 (7), L2 (8), R1 (9) a R2 (10) pomocí šroubů M4x12 mm a M4x16 mm.

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 oblasti, kam během cvičení pokládáte nohy.
- Po namazání spusťte program, aniž by někdo stroj používal, aby se pás pohyboval a správně namazal. Pokud namazání provedete po cvičení (pás a páska jsou ještě teplé), bude mazání ještě účinnější.
- Po nanesení maziva byste zařízení neměli několik hodin skládat ani používat. Pás se tak 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: Uživatel je povinen pravidelně kontrolovat úroveň mazání pásu. Za tímto účelem odpojte běžecký pás od elektrické zásuvky; vložte jednu ruku mezi pás a povrch desky, abyste se ujistili, že jsou oba povrchy namazány, zejména v oblasti, kde během cvičení pokládáte nohy.

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

Frekvence mazání:

- Pro optimální údržbu doporučuje BH používat silikonové mazivo vlastní značky.
- Obecně BH doporučuje mazat řemen 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 posunutí řemene (X) 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 ¼ 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 ¼ 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 jeden otáček pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má stejný účinek na polohu řemene jako jeden otáček 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. Skladujte 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 jeho blízkosti nejsou žádné děti ani překážky, které by mohly bránit skládání.

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 rádiovou frekvenci a 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 dobrý způsob, jak kontrolovat naši váhu, zlepšit kondici a pomoci nám relaxovat.

VÝHODY CVIČENÍ.

Pravidelné cvičení pod určitou úrovní po dobu 15/20 minut se stává aerobním. Aerobní cvičení je v podstatě cvičení, které využívá kyslík. Obvykle se jedná o nepřetržité 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.

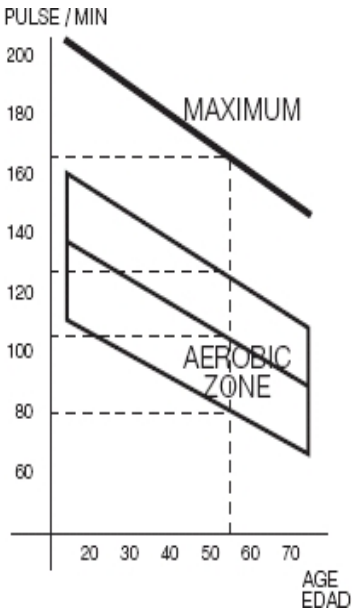
Pracovní výkon těla se odráží v rychlosti srdečního tepu (pulzace), která se zvyšuje s rostoucím pracovním výkonem. Namáhavost cvičení na běžeckém pásu závisí na rychlosti. Pokud zvýšíte rychlost, zvýší se také pracovní výkon a srdeční frekvence. Pokud zůstane pracovní výkon konstantní, srdeční frekvence 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.

Známý 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	
Maximální	170	
85	144	Aerobní zóna
75	127	
65	112	



CVIČEBNÍ PROGRAM.

Než začnete s jakýmkoli cvičebním programem, mějte na paměti, že cvičební programy se liší v závislosti na věku a fyzické kondici, a proto je vhodné se poradit s lékařem, protože na základě jeho rad a doporučení dosáhnete lepších výsledků. Ať už je vaším cílem zlepšit kondici, kontrolovat váhu nebo fyzioterapie, vždy mějte na paměti, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nemělo by být příliš náročné. Doporučujeme cvičit 3 až 5krát týdně. Před začátkem cvičení je důležité provést 2–3minutovou rozcvičku při nízké intenzitě. To pomůže chránit vaše svaly a připravit váš 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

mezní hodnoty srdeční frekvence odpovídající 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 stresovaní. 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 lišt 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 (dávejte 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, může způsobit zranění uživatele.

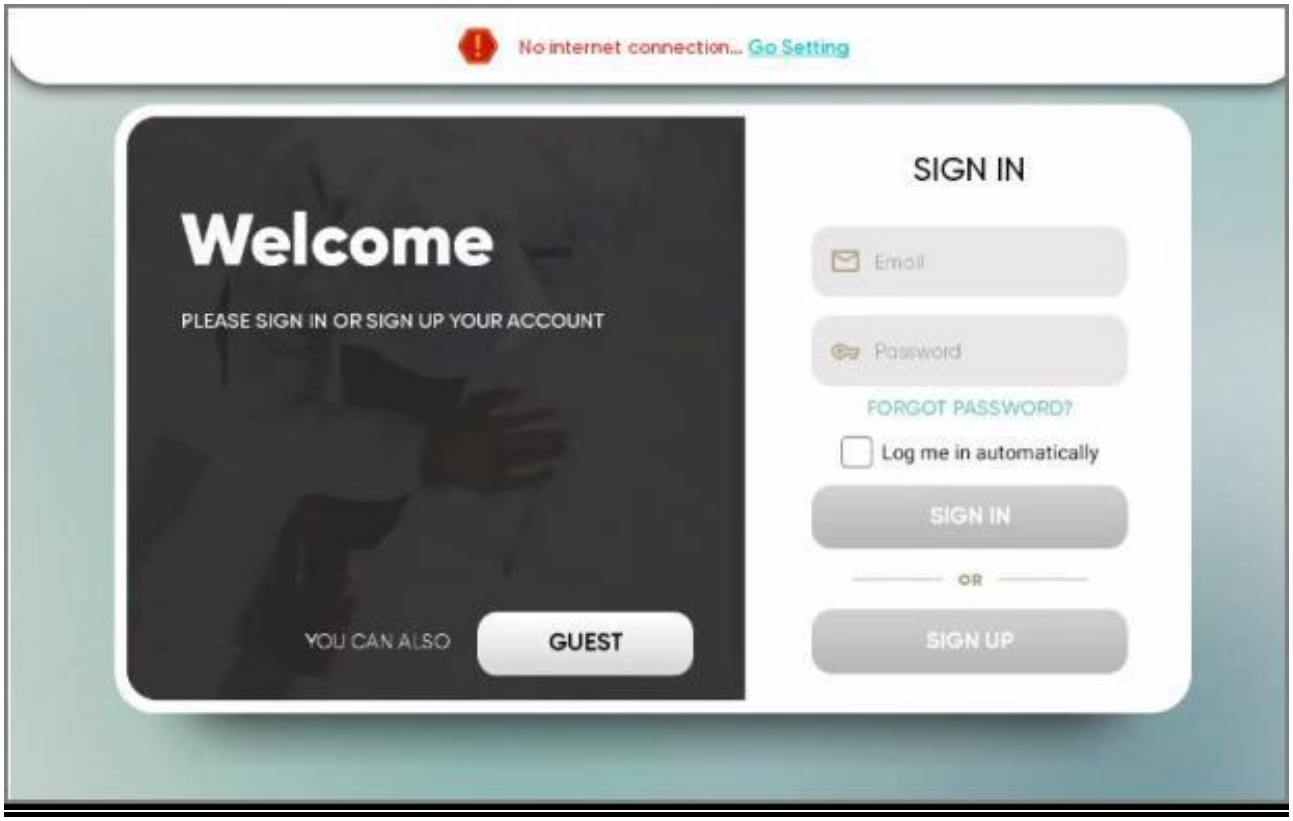
Pokud máte pochybnosti o jakékoli součásti stroje, neváhejte se obrátit na technickou podporu zákaznického servisu (viz poslední strana příručky).

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

TABULKA PRO VYHLEDÁVÁNÍ CHYB

PROBLÉM	KONTROLY	ŘEŠENÍ
Monitor se nezapíná.	1) Ujistěte se, že je zařízení zapojeno do elektrické sítě, vypínač ON/OFF 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 posuvný pás. 3.b) Upravte napětí 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.	

G6192TFT



UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA

ČEŠTINA

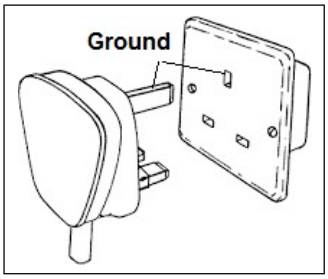
OBECNÉ POKYNY

Tento elektronický monitor je navržen tak, aby byl snadno a intuitivně ovladatelný. Zprávy, které se zobrazují na obrazovce, provedou uživatele celým cvičením.
Doporučujeme, aby si trenér v posilovně pečlivě přečetl tuto část, aby se plně seznámil s ovládáním elektronického monitoru a mohl jej správně ukázat uživateli.

PŘIPOJENÍ STROJE

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

Obr. 1



AUDIO ELEMENTY

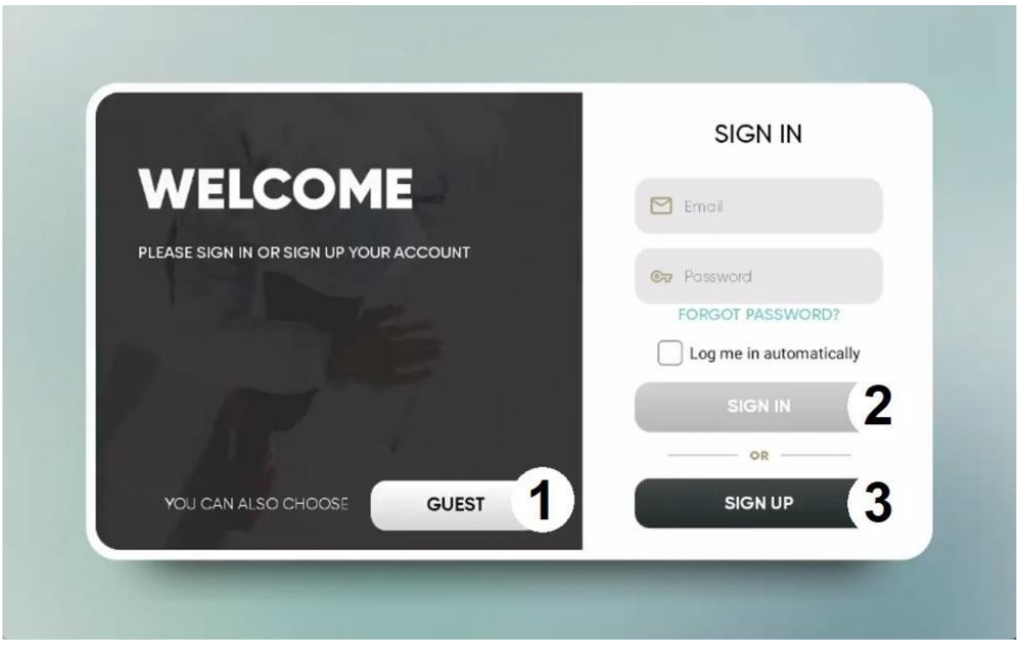
Připojte audio prvky podle **obr. 2**. **A.-** Konektor pro sluchátka.
B.- Audio vstup.
C.- Konektor USB.

Obr. 2



ZAPNUTÍ.-

Obrazovka 0



Po připojení a zapnutí zařízení se zobrazí úvodní obrazovka, **obrazovka 0**. Chcete-li vybrat možnost, stiskněte:

1 – HOST. Chcete-li se přihlásit jako host a vstoupit do hlavního menu, **obrazovka 1**. Pokud nejste přihlášeni jako registrovaný uživatel, data nebudou nahrána do vašeho účtu.

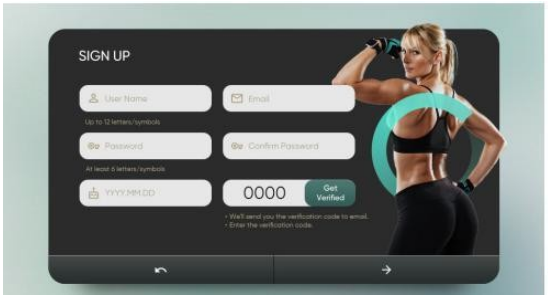
Obrazovka 1



2.- PŘIHLÁŠENÍ. Chcete-li se přihlásit jako registrovaný uživatel a vstoupit do hlavního menu, **obrazovka 1**. Uživatel musí mít účet na platformě BH Fitness. Uživatel se může identifikovat pomocí e-mailové adresy a hesla. Zaškrtněte políčko, chcete-li si zapamatovat zadané informace.

3.- REGISTRACE. Chcete-li vytvořit nový účet na platformě BH Fitness. Uživatel musí vytvořit účet s názvem o délce až 12 znaků, e-mailovou adresou, heslem a datem narození. E-mailem obdržíte ověřovací kód, který budete muset zadat pro aktivaci účtu. Uživatel bude muset zadat výšku, pohlaví, váhu a vybrat si avatara. Obrazovka 3 a obrazovka 4.
Údaje zadané v levém horním rohu hlavního menu můžete upravit. Obrazovka 5.

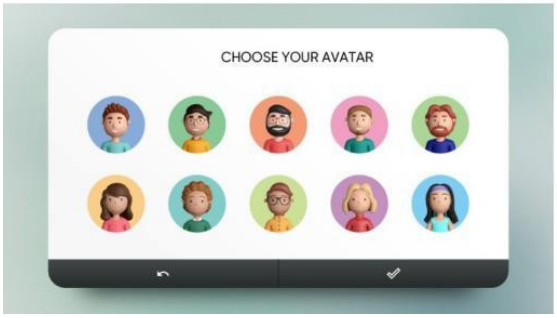
Obrazovka 2



Obrazovka 3



Obrazovka 4



Obrazovka 5



NÁVOD K OBSLUZE.

Obrazovka 6



V hlavním menu, **obrazovka 6**, vyberte požadovanou možnost:

1.- Upravit profil. Umožňuje upravit údaje uživatele.
2. Zařízení. Umožňuje připojit pulzní senzory Bluetooth.
3.- BT připojení / wifi. Připojení Bluetooth a Wi-Fi.
4.- Nastavení. Parametry konfigurace zařízení.
5.- Programy. Programy se specifickými a programovatelnými profily.
6.- Rychlý start. Zahajte cvičení přímo bez nastavování jakýchkoli parametrů.
7.- Média. Integrované aplikace a zrcadlo.
8.- Odhlášení. Návrat na úvodní obrazovku.

NÁSTROJE

Obrazovka 7



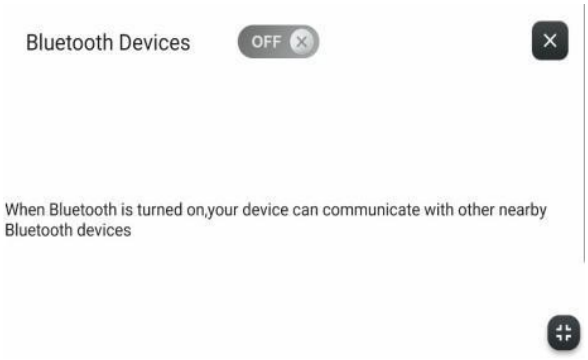
Na hlavní obrazovce stiskněte tlačítko nastavení v levém pravém rohu (1) a zobrazí se různé možnosti:

2.- Nastavení připojení: Wi-Fi nebo Bluetooth.
Wi-Fi. Klepnutím v pravém horním rohu obrazovky 7 zapnete Wi-Fi. Chcete-li se připojit k síti Wi-Fi, vyberte síť a zadejte heslo.
Bluetooth. Klepnutím na horní část obrazovky 8 zapněte Bluetooth a vyberte kompatibilní audio zařízení.

Obrazovka 8



Obrazovka 9

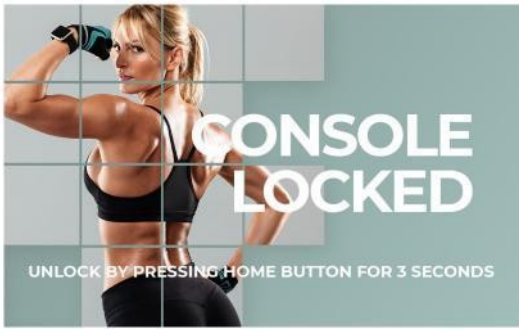


3.- Konfigurace zařízení. Na této obrazovce můžete nakonfigurovat následující možnosti: Datum, čas, jas, hlasitost, jazyk, displej, režim spánku, automatické přihlášení, dětská pojistka a zapnutí/vypnutí zvukového signálu. Obrazovka 10. Obrazovka 11 se zobrazí v dětské pojistce, když odstraníte bezpečnostní klíč. Stisknutím levého horního rohu se vrátíte do hlavního menu.

Obrazovka 10

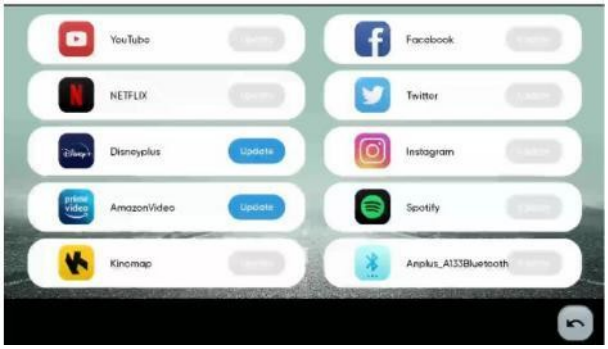


Obrazovka 11



4.- Aktualizace aplikací. Ujistěte se, že máte nainstalovanou nejnovější verzi aplikací. Pokud je k dispozici aktualizovaná aplikace, rozsvítí se tlačítko pro aktualizaci.

Obrazovka 12



5.- Informace. Verze softwaru a celkový čas a ujetá vzdálenost.

Obrazovka 13



MÉDIA.

Obrazovka 14



V hlavním menu klikněte na možnost MÉDIA v dolní části (1) a zobrazí se následující možnosti:

2.- Aplikace. Kliknutím na ikonu otevřete vestavěné aplikace. Obrazovka 15. Pravidelně kontrolujte, zda jsou vaše aplikace aktuální. Obrazovka 13.
Poznámka: Nelze instalovat nové aplikace, které nejsou zahrnuty v seznamu předinstalovaných aplikací.

Obrazovka 15



3.- Zrcadlení. Vyberte operační systém svého zařízení. Obrazovka 16. Ujistěte se, že zařízení má připojení k Wi-Fi.
iOS: Zapněte zrcadlení na svém zařízení. Obrazovka 17.
Android: Stáhněte si aplikaci ANPLUS Screen Mirroring a postupujte podle pokynů. Obrazovka 18.

Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18



PROGRAMY.-

V hlavním menu, **obrazovka 6**, vyberte **PROGRAM** a na monitoru se zobrazí **obrazovka 19.** Můžete si vybrat ze seznamu programů různých typů.

Obrazovka 19



Tento monitor má následující programy:

1.- QUICK START: Spusťte cvičení přímo bez zadávání parametrů.

2.- CLASSICS: GOAL, HILL, RANDOM INCLINE. Vyberte program a zadejte parametry pomocí tlačítek + a –.
Stiskněte tlačítko přehrávání v dolní části obrazovky, abyste zahájili cvičení, obrazovka 21.

Obrazovka 20



Obrazovka 21

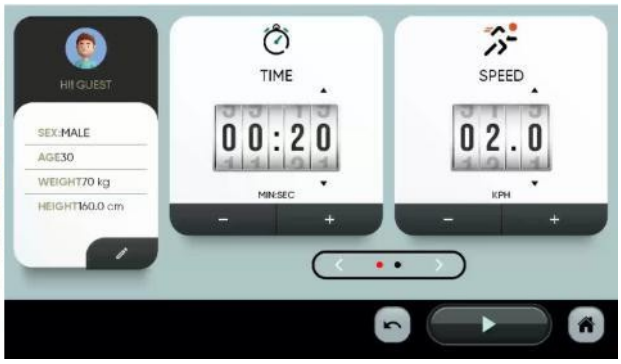


3.- INTERVALY : RYCHLOST, HIIT, Vlastní. Vyberte program a zadejte parametry pomocí tlačítek + a –.
Stiskněte tlačítko přehrávání v dolní části obrazovky, aby se spustilo přehrávání, obrazovka 23.

Obrazovka 22

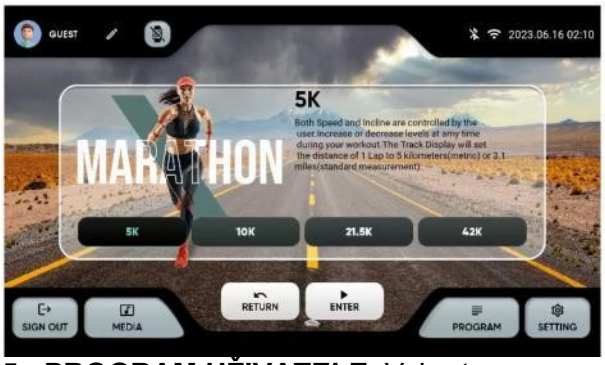


Obrazovka 23



4.- MARATON : 5 km、10 km、21,5 km、42 km. Vyberte program a zadejte parametry pomocí tlačítek + a –.
Stiskněte tlačítko přehrávání v dolní části obrazovky pro spuštění, obrazovka 25.

Obrazovka 24



Obrazovka 25



5.- PROGRAM UŽIVATELE. Vyberte program. Můžete zvolit předchozí profil (1) nebo vytvořit nový (2). Zadejte požadovaný profil sklonu a rychlosti a stiskněte (3) pro spuštění.

Obrazovka 26



6.- VISION RUN : TROPICAL、BEACHES, FORESTS, MOUNTAINS. Vyberte program a zadejte parametry pomocí tlačítek + a –.
Stiskněte tlačítko přehrávání v dolní části obrazovky, aby se spustilo přehrávání, obrazovka 28.

Obrazovka 27



Obrazovka 28



7.- H.R.C : 60 %, 70 %, 80 %. Vyberte maximální tepovou frekvenci vypočítanou jako 220 minus věk a poté vyberte parametry pomocí tlačítek + a -.
Klepněte na levý dolní roh a začněte, obrazovka 30.

Obrazovka 29



Obrazovka 30



8 . - FITNESS TEST: Air Force、Army、Coast Guard、Peb、Marine Corps、Navy、Gerkin. Fyzické testy podle různých protokolů. Vyberte program a poté vyberte parametry pomocí tlačítek + a -.
Klepněte na levý dolní roh a začněte, obrazovka 28.
Na konci získáte výsledek, který vám ukáže stav vaší kondice. Tabulka na obrazovce 33 poskytuje základní hodnoty založené na VO2 max.

Obrazovka 31



Obrazovka 32



Obrazovka 33



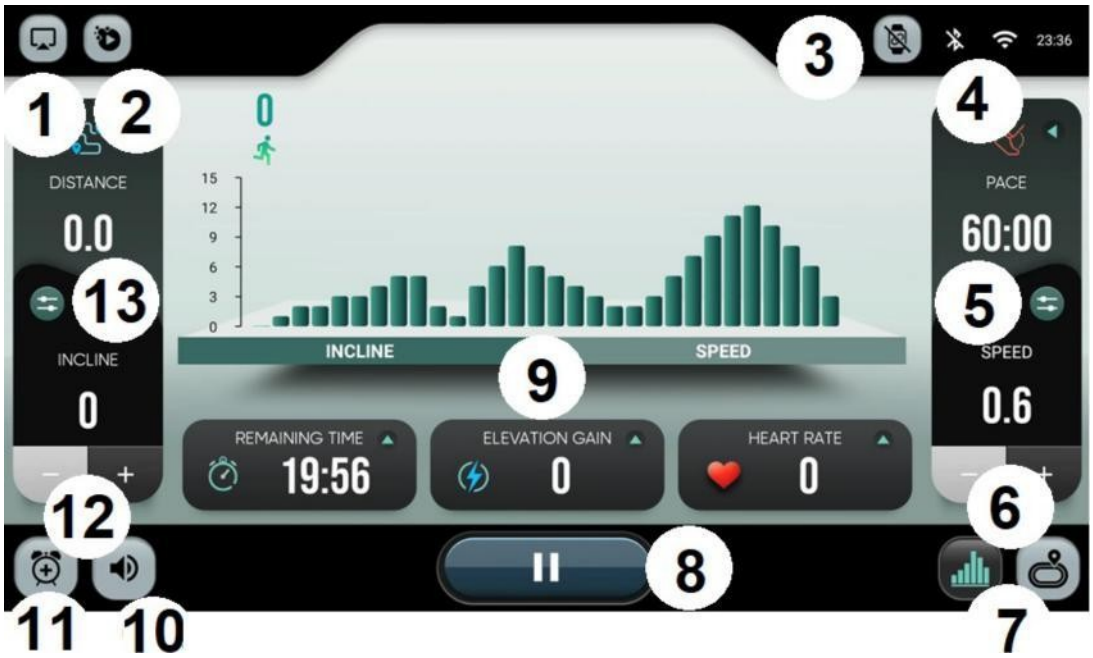
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-TRÉNINKOVÉ KURZY

Po výběru cvičení začne odpočítávání a zobrazí se následující obrazovka:

Obrazovka 34



1.- Obrazovka
2.- Aplikace
3.- Nositelná zařízení
4.- Připojení Bluetooth/Wi-Fi

5.- Tlačítka pro rychlé nastavení rychlosti
6.- Zrychlení / Zpomalení. Pomocí šipek můžete zvyšovat nebo snižovat rychlost v krocích po 0,1.
7.**- Zobrazení.** Přepíná zobrazení mezi profilem odporu a okruhem.

Obrazovka 35

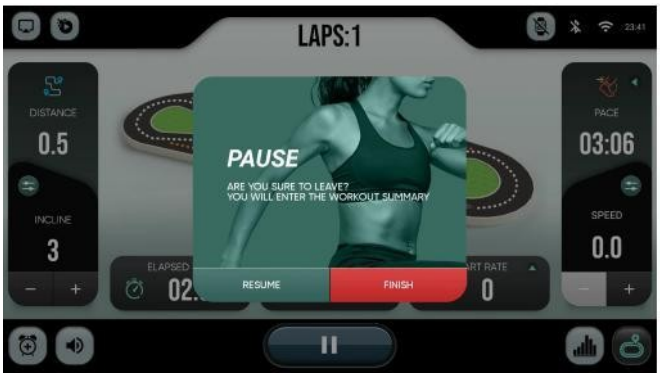


Obrazovka 36



8.- Pauza. Pozastaví cvičení na chvíli. Po dokončení cvičení se na obrazovce zobrazí souhrn. Data se nahrají do cloudu, pokud je uživatel přihlášen.

Obrazovka 37



Obrazovka 38



9.- Profil rychlosti / Profil sklonu

10.- Objem

11.- Alarm

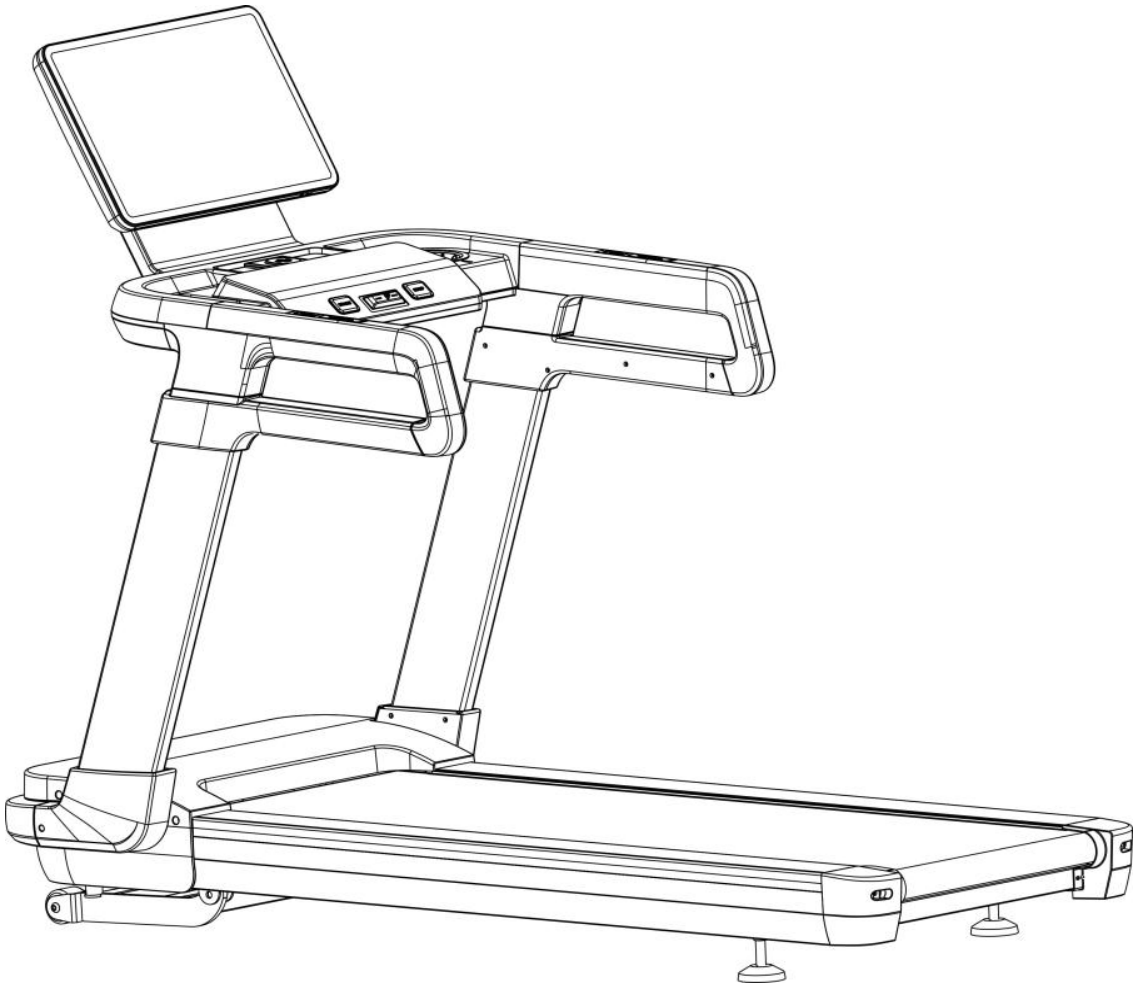
12.- Sklon nahoru / sklon dolů. Pomocí šipek zvyšujte nebo snižujte rychlost po krocích o 1.

13.- Tlačítka rychlého sklonu

V případě jakýchkoli dotazů se neváhejte obrátit na technickou podporu (S.A.T.) na telefonním čísle zákaznického servisu (viz poslední strana tohoto návodu).

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

G6192TFT



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 gebruiksinstrukties

Slovenčina

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 Toto zariadenie je určené 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 zvedavé povahy 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 Používajte vhodné oblečenie a obuv. Uistite sa, že všetky šnúrky/šnúry sú správne zaviazané. Aby ste predišli zraneniam a zbytočnému opotrebeniu pásu, uistite sa, že vaša obuv nie je špinavá.

14 Stroj nepoužívajte vonku.

15 Nie je vhodné ponechávať stroj na vlhkom mieste po dlhšiu dobu, pretože by mohol hrdzavieť.

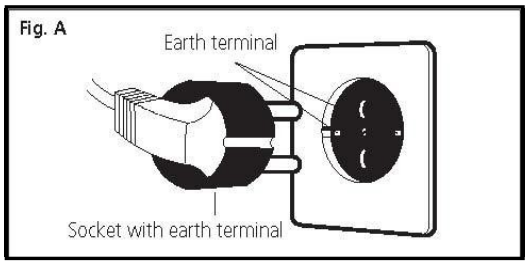
16 Dbajte na to, aby ste zariadenie nepremazali, pretože by to mohlo spôsobiť znečistenie podlahy alebo koberca, na ktorom zariadenie stojí.

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 sa nezmestí do zásuvky, požiadajte elektrikára, aby nainštaloval zásuvku, do ktorej sa zmestí.
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.

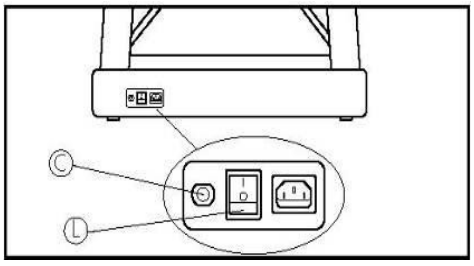
BEZPEČNOSTNÝ VYPÍNAČ

Tento model je vybavený elektronickým ističom, ktorý chráni elektronické aj elektrické obvody.
Toto bezpečnostné zariadenie sa automaticky aktivuje, ak je jednotka vystavená 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 zariadenia.
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 k dispozícii všetky diely, obr. 0:

(1) Hlavný rám; (2) Ľavý stojan; (3) Pravý stojan; (4) Držiak monitora;

(5) Podpora pre pripojenie monitora; (6) TFT obrazovka; (7) Kryt ľavého stĺpika L1; (8) Kryt ľavého stĺpika L2; (9) Kryt pravého stĺpika R1;

(10) Pravý kryt stožiaru R2; (11) Kryt ľavého madla L1; (12) Kryt ľavého madla L2; (13) Kryt pravého madla R1;

(14) Kryt pravého madla R2; (15) Zadný kryt spojovacej podpory; (16) Skrutka M8x40 mm; (17) Skrutka M8x15 mm; (18) Skrutka M8x15 mm; (19) Podložka M8; (20) Skrutka M4x16 mm; (21) Skrutka M4x12 mm; (22) Imbusový kľúč typu T č. 6; (23) Imbusový kľúč č. 5; (24) Skrutkovač;

(25) Bezpečnostný kľúč; (26) Mazací olej; (27) Návod; (28) Napájací kábel.

Pri montáži postupujte podľa pokynov krok za krokom:

Vyberte jednotku z krabice a položte ju na podlahu.

POZNÁMKA: Pred vybalením zariadenia z krabice a umiestnením na podlahu neodstrihujte bezpečnostnú pásku.

1 Na montáž sú potrebné minimálne dve osoby. Odstráňte všetky obalové materiály a umiestnite hlavný rám na rovnú plochu.

2 Pripevnite ľavú stojku (2) k rámu pomocou troch skrutiek M8x40 mm (16) a imbusového kľúča č. 5 (23). Pripojte signálne vodiče a podobným spôsobom pripevnite pravú stojku (3). Neťahajte za konektory.

3 Pripojte káble konzoly k stojkám a nainštalujte stojan konzoly (4) pomocou šiestich skrutiek M8x15 mm (17).

4 Namontujte stojan na pripojenie displeja (5) na stojan konzoly (4) pomocou skrutiek M8x15 mm (18) a podložiek M8 (19) a dvoch skrutiek M8x40 mm (16) zospodu.

5 Namontujte TFT displej (6) pomocou štyroch skrutiek M6x12 mm. Správne pripojte signálne káble.

6 Pripevnite zadný kryt (15) pomocou šiestich skrutiek M4x12 mm (21).

7 Namontujte kryty madiel L1 (11) a R1 (13) pomocou skrutiek M4x12 mm.

8 Namontujte kryty madiel L2 (12) a R2 (14) pomocou skrutiek M4x16 mm.

9 Namontujte kryty stĺpikov L1 (7), L2 (8), R1 (9) a R2 (10) pomocou skrutiek M4x12 mm a M4x16 mm.

7 MAZANIE.-

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

Názorné video o mazaniu je k dispozícii na kanáli BH Youtube:
https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/videos.

Dôležité upozornenia:

- 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 spustite program bez toho, aby niekto používal stroj, aby sa pás pohyboval a správne namazal. Ak namazáte po cvičení (pás a pásik 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 remeň po namazaní začne preklzávať, skontrolujte jeho napnutie. Na napnutie remeňa použite 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: Používateľ je zodpovedný za pravidelné kontroly hladiny mazania pásu. Na tento účel odpojte bežecký 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 silikónové mazivo 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 maziva môže vyžadovať častejšie mazanie a môže dokonca poškodiť remeň a/alebo dosku a spôsobiť poruchu motora a iných častí.

8 NASTAVENIE PÁSU.

UPOZORNENIE: Pred použitím stroja ho zapnite a skontrolujte, či je remeň vystredený. 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 REMEŇA DOPRAVA.

Tento postup je veľmi dôležitý. Postupujte podľa týchto krokov. Na nastavenie pásu nastavte stroj na rýchlosť 4 km/h. Ak sa pás posunul doprava, otočte skrutku (R) na pravej strane stroja o 1⁄4 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.
V prípade, že sa remeň posunul doľava, otočte skrutku (L) na ľavej strane stroja o ¼ 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 skrutkov, aby ste zabránili nadmernému napnutiu 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 cvaknutie páky. 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 páčku, ako je znázornené na obrázku, 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 sklápaniu.

POHYB A SKLADOVANIE

Prístroj je vybavený 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.
Plná kompatibilita s hrudnými pásmi prostredníctvom rádiovej frekvencie a 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 dobrý spôsob, 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. Pri odpočinku telo spáli približne 70 kalórií za hodinu, aby udržalo naše životné funkcie aktívne.

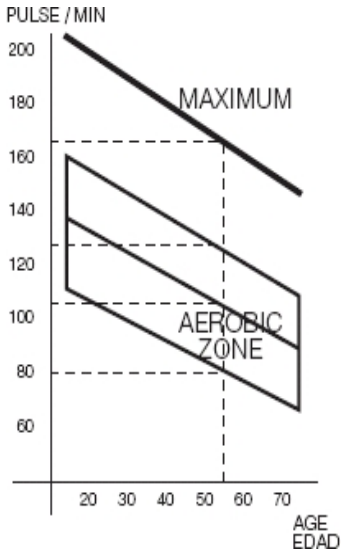
Intenzita práce tela sa odráža v rýchlosti srdcového tepu (pulzov), ktorá sa zvyšuje s rastúcou intenzitou práce. Náročnosť cvičenia na bežeckom páse závisí od rýchlosti. Ak zvýšite rýchlosť, zvýši sa aj intenzita práce a srdcová frekvencia. Ak intenzita práce zostane konštantná, srdcová frekvencia sa 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 pulzov

Srdcová frekvencia	Pulz	
Maximálna	170	
85	144	Aeróbna zóna
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 s cvičenia je je dôležité 2–3 minúty sa rozcvičiť pri nízkej rýchlosti. Pomôže to chrániť vaše svaly a pripraviť váš 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 už vo forme, môžeme tento čas rozdeliť medzi obe úrovne, ale vždy musíme pamätať na to, že pulzová frekvencia nesmie prekročiť 85 % (aeróbna zóna) a nikdy nesmie dosiahnuť maximálnu

hranice srdcovej frekvencie, ktorá zodpovedá nášmu veku.
Po skončení cvičenia je dôležité uvoľniť svaly. To môžete urobiť chôdzou nízkou rýchlosťou po dobu 2-3 minút, kým sa srdcová frekvencia nezníži pod hranicu 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 páči. Čoskoro pocítite prínos vášho kontrolovaného cvičebného programu, budete sa cítiť lepšie, budete mať viac energie a budete menej stresovaní. Sami sa presvedčíte, že stojí 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 riadne utiahnuté a správne pripojené.
Každé tri mesiace skontrolujte a dotiahnite všetky časti vášho zariadenia.
Používanie tohto stroja s opotrebovanými časťami,
napr. hnacieho remeňa, bežeckého pásu alebo valcov, môže spôsobiť zranenie používateľa.

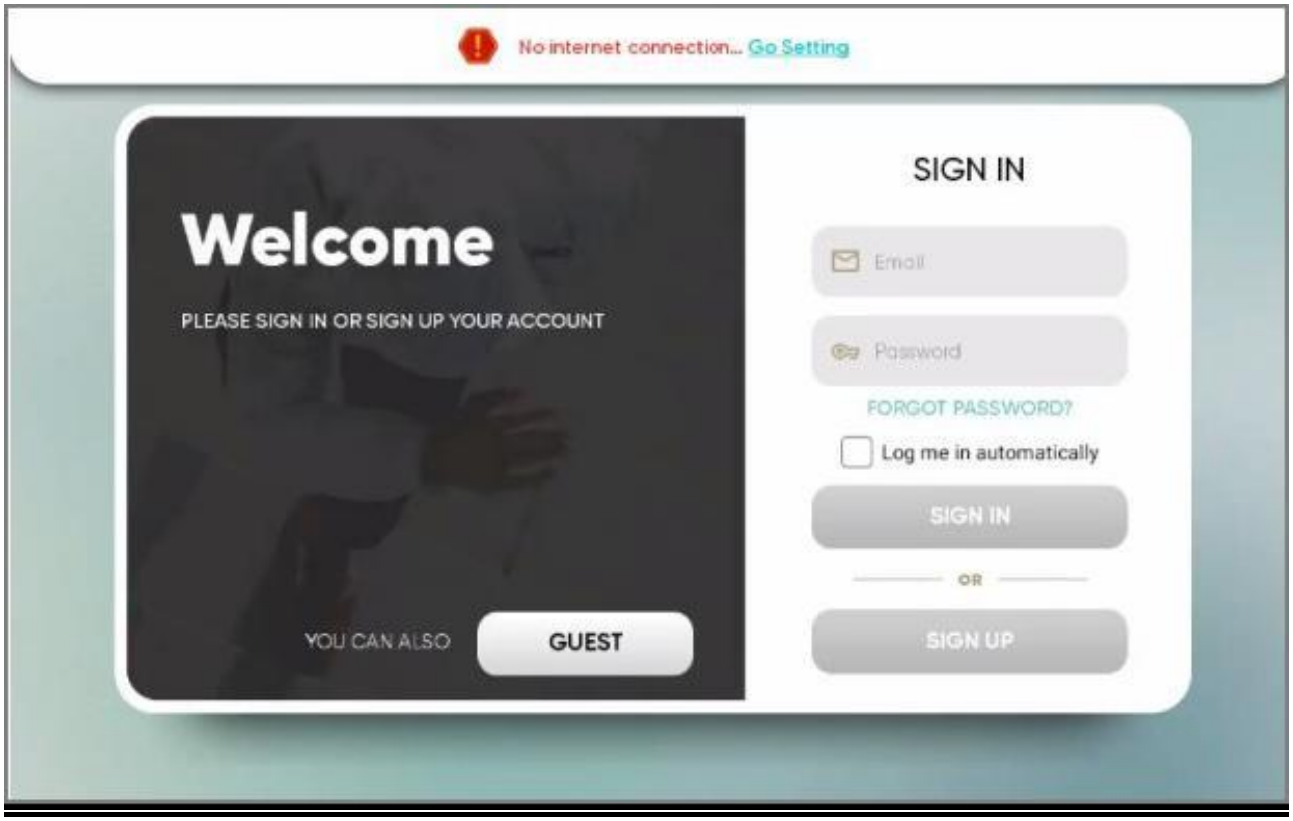
Ak máte pochybnosti o akýchkoľvek častiach stroja, neváhajte kontaktovať technickú pomoc prostredníctvom telefónu zákazníckeho servisu (pozri poslednú stranu v príručke).

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

TABUĽKA NA ZISTENIE CHÝB

PROBLÉM	KONTROLY	RIEŠENIA
Monitor sa nezapína.	1) Uistite sa, že je stroj zapojený do elektrickej siete, vypínač je v polohe 1 a bezpečnostný kľúč je zasunutý.	1) Zapojte zariadenie 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) Nastavite 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 vychyľuje zo stredu.	6.a) Skontrolujte, či je stroj vyrovnaný na podlahe. 6.b) Skontrolujte, či sa stroj nekolíše.	

G6192TFT



UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA

SLOVENČINA

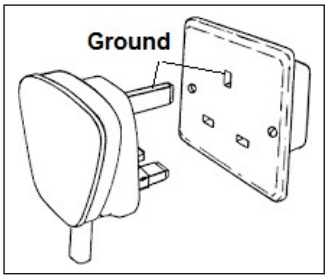
VŠEOBECNÉ POKYNY

Tento elektronický monitor je navrhnutý tak, aby bol jednoduchý a intuitívny na používanie. Správy, ktoré sa zobrazujú na televíznej obrazovke, budú používateľa sprevádzať počas celého cvičenia. Odporúča sa, aby si inštruktor v posilňovni pozorne prečítal túto časť, aby sa dôkladne oboznámil s ovládaním elektronického monitora, aby mohol používateľovi správne ukázať jeho používanie.

PRIPOJENIE STROJA

Najskôr zapojte hlavný napájací kábel transformátora do uzemneného elektrického zásuvky 100-240 V, ako je znázornené na obr. 1.

Obr. 1



AUDIO PRVKY

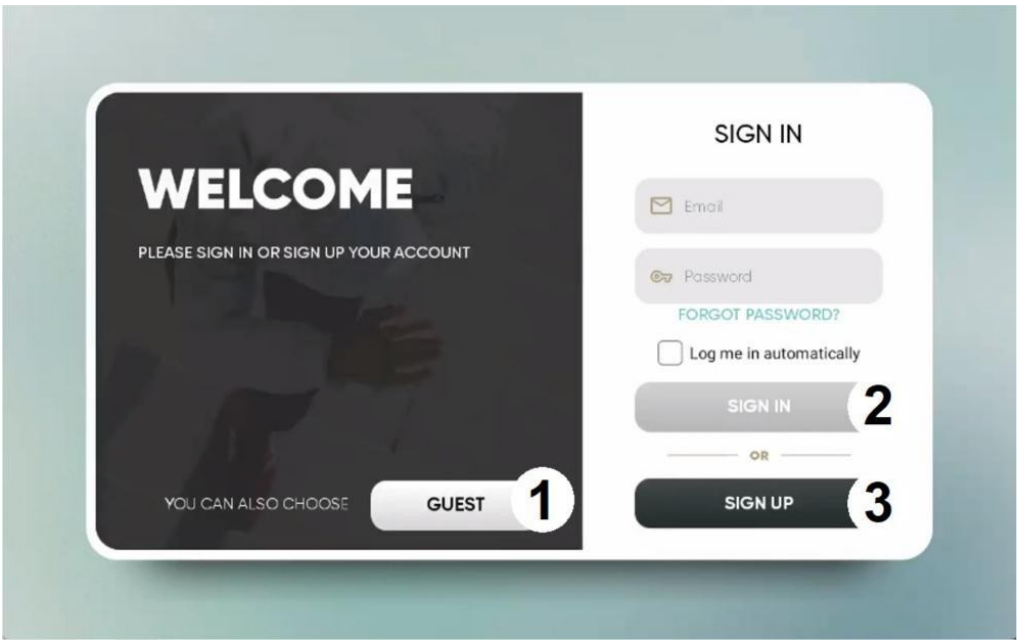
Pripojte audio prvky tak, ako je znázornené na **obr. 2**. **A.-** Konektor slúchadiel.
B.- Audio vstup.
C.- Konektor USB.

Obr. 2



ZAPNUTIE.-

Obrazovka 0



Po zapojení a zapnutí zariadenia sa zobrazí úvodná obrazovka, **obrazovka 0**. Na výber možnosti stlačte:

1 – HOST. Ak sa prihlásite ako hosť a vstúpite do hlavného menu, **obrazovka 1**. Ak nie ste prihlásení ako registrovaný používateľ, údaje sa do vášho účtu neuložia.

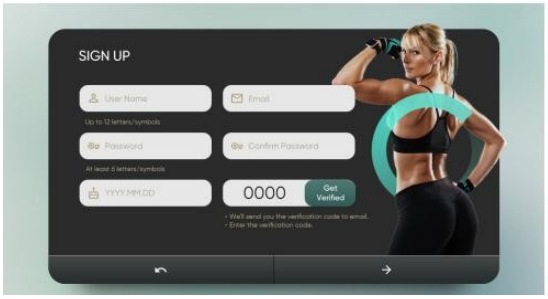
Obrazovka 1



2.- PRIHLÁSENIE. Ak sa chcete prihlásiť ako registrovaný používateľ a vstúpiť do hlavného menu, **obrazovka 1**. Používateľ musí mať účet na platforme BH fitness. Používateľ sa môže identifikovať pomocou e-mailovej adresy a hesla. Zaškrtnite políčko, aby si systém zapamätal zadané informácie.

3.- REGISTRÁCIA. Ak chcete vytvoriť nový účet na platforme BH Fitness. Používateľ musí vytvoriť účet s názvom s maximálne 12 znakmi, e-mailovou adresou, heslom a dátumom narodenia. E-mailom dostanete overovací kód, ktorý budete musieť zadať, aby ste aktivovali svoj účet. Používateľ bude musieť zadať výšku, pohlavie, váhu a vybrať si avatara. Obrazovka 3 a obrazovka 4. Údaje zadané v ľavom hornom rohu hlavného menu môžete upravovať. Obrazovka 5.

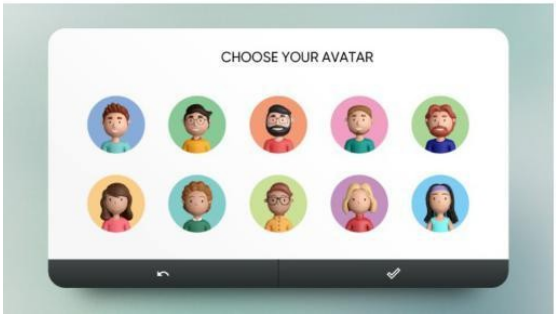
Obrazovka 2



Obrazovka 3



Obrazovka 4



Obrazovka 5



NÁVOD NA OBSLUHU.

Obrazovka 6



V hlavnom menu, **obrazovka 6**, vyberte požadovanú možnosť:

1.- Upraviť profil. Umožňuje zmeniť údaje používateľa.
2.- Zariadenia. Umožňuje pripojiť pulzné senzory Bluetooth.
3.- BT pripojenie / wifi. Pripojenie Bluetooth a Wifi.
4.- Nastavenie. Parametre konfigurácie zariadenia.
5.- Programy. Programy so špecifickými a programovateľnými profilmi.
6.- Rýchly štart. Začnite cvičenie priamo bez nastavovania akýchkoľvek parametrov.
7.- Médiá. Integrované aplikácie a zrkadlo.
8.- Odhlásenie. Vráti sa na počiatočnú obrazovku.

NASTÁVACIE MENU

Obrazovka 7



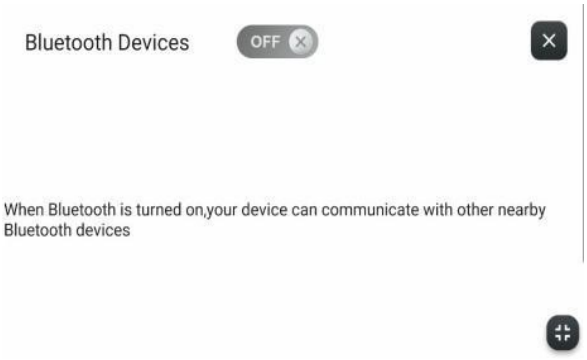
Na hlavnej obrazovke stlačte tlačidlo nastavenia v ľavom pravom rohu (1), aby sa zobrazili rôzne možnosti:

2.- Nastavenie pripojenia: Wi-Fi alebo Bluetooth.
Wifi. Ťuknite na pravý horný roh obrazovky 7, aby ste zapli Wi-Fi. Ak sa chcete pripojiť k sieti Wi-Fi, vyberte sieť a zadajte heslo.
Bluetooth. Ťuknite na hornú časť obrazovky 8, aby ste zapli Bluetooth, a vyberte kompatibilné audio zariadenie.

Obrazovka 8



Obrazovka 9

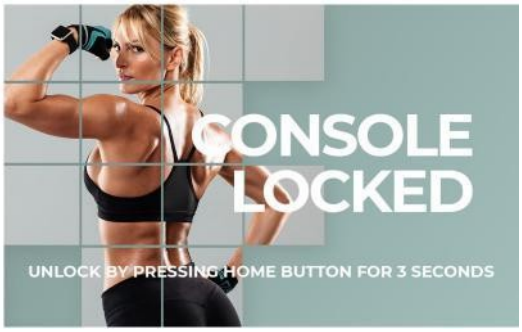


3.- Konfigurácia zariadenia. Na tejto obrazovke môžete nakonfigurovať nasledujúce možnosti: Dátum, Čas, Jas, Hlasitosť, Jazyk, Displej, Režim spánku, Automatické prihlásenie, Detská poistka a Zapnutie/vypnutie pípania. Obrazovka 10. Obrazovka 11 sa zobrazí v detskej poistke, keď odstránite bezpečnostný kľúč. Stlačte ľavý horný roh, aby ste sa vrátili do hlavného menu.

Obrazovka 10

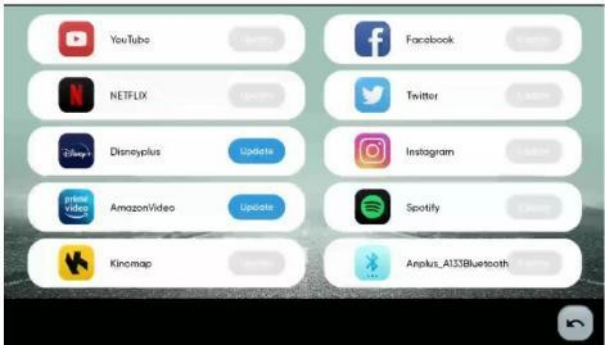


Obrazovka 11



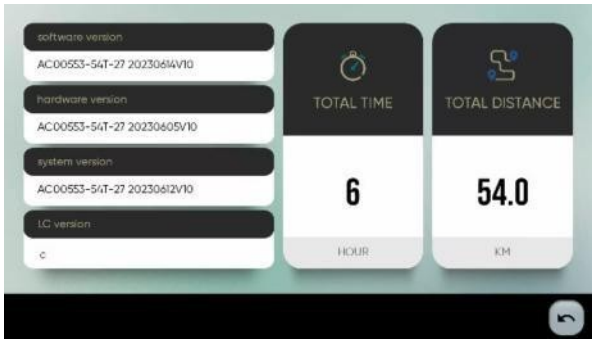
4.- Aktualizácie aplikácií. Uistite sa, že máte nainštalovanú najnovšiu verziu aplikácií. Ak existuje aktualizovaná aplikácia, rozsvieti sa tlačidlo obnovenia.

Obrazovka 12



5.- Informácie. Verzia softvéru a celkový čas a vzdialenosť.

Obrazovka 13



MÉDIÁ.

Obrazovka 14



V hlavnom menu kliknite na možnosť MÉDIÁ v dolnej časti (1), aby sa zobrazili možnosti:

2.- Aplikácie. Kliknutím na ikonu otvoríte vstavané aplikácie. Obrazovka 15. Pravidelne kontrolujte, či sú vaše aplikácie aktualizované. Obrazovka 13.
Poznámka: Nemôžete inštalovať nové aplikácie, ktoré nie sú zahrnuté v zozname predinštalovaných aplikácií.

Obrazovka 15



3.- Zrkadlenie. Vyberte operačný systém vášho zariadenia. Obrazovka 16. Uistite sa, že zariadenie má pripojenie Wi-Fi.
iOS: Zapnite zrkadlenie na vašom zariadení. Obrazovka 17.
Android: Stiahnite si aplikáciu ANPLUS Screen Mirroring a postupujte podľa pokynov. Obrazovka 18.

Obrazovka 16



Obrazovka 17



Obrazovka 18



PROGRAMY.-

V hlavnom menu, **obrazovka 6**, vyberte **PROGRAM** a na monitore sa zobrazí **obrazovka 19.** Môžete si vybrať zo zoznamu programov rôznych typov.

Obrazovka 19



Tento monitor má nasledujúce programy:

1.- QUICK START: Začnite cvičenie priamo bez špecifikovania parametrov.

2.- CLASSICS: GOAL, HILL, RANDOM INCLINE. Vyberte program a zadajte parametre pomocou tlačidiel + a –.
Stlačte tlačidlo prehrávania v dolnej časti, aby ste začali, obrazovka 21.

Obrazovka 20 **Obrazovka 21**

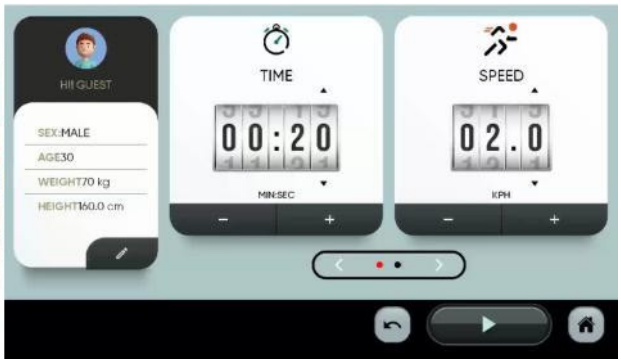




3.- INTERVALY : RÝCHLOSŤ, HIIT, Vlastné. Vyberte program a zadajte parametre pomocou tlačidiel + a –.
Na spustenie stlačte tlačidlo prehrávania v dolnej časti obrazovky 23.

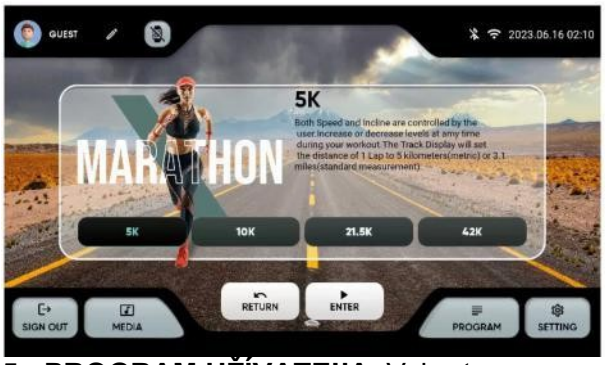
Obrazovka 22 **Obrazovka 23**





4.- MARATÓN : 5 km、10 km、21,5 km、42 km. Vyberte program a zadajte parametre pomocou tlačidiel + a –.
Stlačte tlačidlo prehrávania v dolnej časti obrazovky, aby ste spustili program, obrazovka 25.

Obrazovka 24 **Obrazovka 25**





5.- PROGRAM UŽÍVATEĽA. Vyberte program. Môžete zvoliť predchádzajúci profil (1) alebo vytvoriť nový (2). Zadajte požadovaný profil sklonu a rýchlosti a stlačte (3) na spustenie.

Obrazovka 26



6.- VISION RUN : TROPICAL、BEACHES, FORESTS, MOUNTAINS. Vyberte program a zadajte parametre pomocou tlačidiel + a –.
Na spustenie stlačte tlačidlo prehrávania v dolnej časti obrazovky 28.

Obrazovka 27 **Obrazovka 28**





7.- H.R.C : 60 %, 70 %, 80 %. Vyberte maximálny pulz vypočítaný ako 220 mínus vek a potom vyberte parametre pomocou tlačidiel + a -.
Kliknite na ľavý dolný roh, aby ste začali, obrazovka 30.

Obrazovka 29 **Obrazovka 30**





8 . - FITNESS TEST : Air Force、Army、Coast Guard、Peb、Marine Corps 、 Navy 、 Gerkin. Fyzické testy podľa rôznych protokolov. Vyberte program a potom vyberte parametre pomocou klávesov + a -.
Kliknite na ľavý dolný roh, aby ste začali, obrazovka 28.
Na konci dostanete výsledok, ktorý vám ukáže stav vašej kondície. Tabuľka na obrazovke 33 poskytuje základnú hodnotu na základe VO2 max.

Obrazovka 31



Obrazovka 32



Obrazovka 33



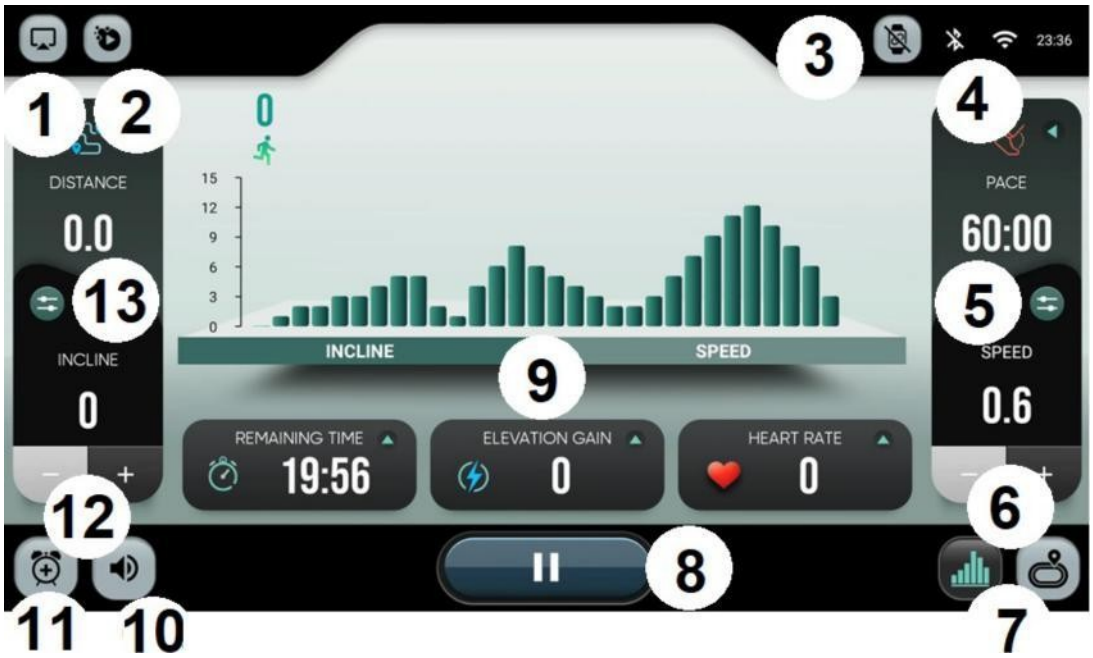
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-TRÉNINGOVÉ KURZY

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

Obrazovka 34



1.- Orázovka
2.- Aplikácie
3.- Nositeľné zariadenia
4.- Pripojenie Bluetooth/Wifi

5.- Tlačidlá rýchlej rýchlosti
6.- Zrýchlenie/Spomalenie. Pomocou šípok môžete zvyšovať alebo znižovať rýchlosť v krokoch po 0,1.
7.- Zobrazenie. Prepína zobrazenie medzi profilom odporu a okruhom.

Obrazovka 35

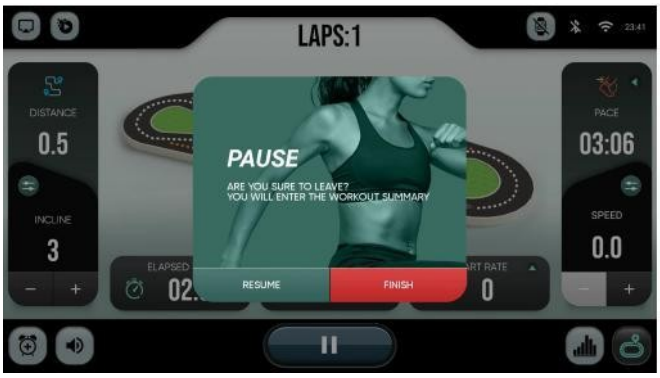


Obrazovka 36



8.- Pauza. Na chvíľu pozastavte cvičenie. Po dokončení cvičenia sa na obrazovke zobrazí súhrn. Ak je používateľ prihlásený, údaje sa nahrajú do cloudu.

Obrazovka 37



Obrazovka 38



9.- Profil rýchlosti / Profil sklonu

10.- Objem

11.- Budík

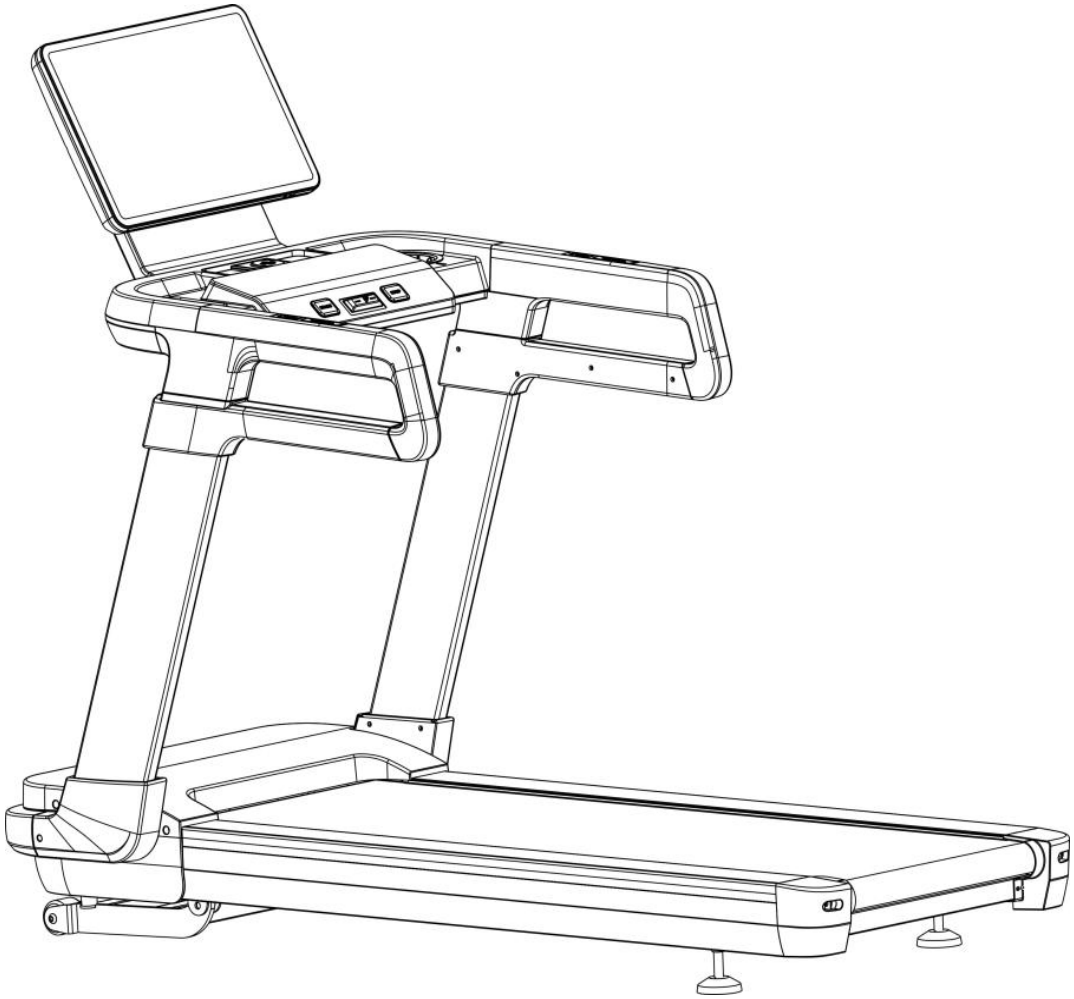
12.- Stúpanie nahor / Stúpanie nadol. Pomocou šípok môžete zvyšovať alebo znižovať rýchlosť po 1.

13.- Tlačidlá rýchleho sklonu

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

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

G6192TFT



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 gebruiksinstrukties

English

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.

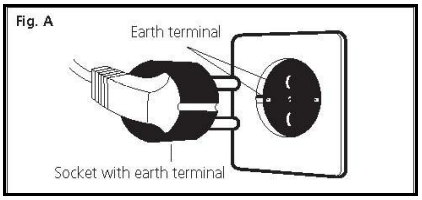
17 Never use accessories not recommended by the manufacturer.

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 “I” (ON) position and the unit will be ready for use again.

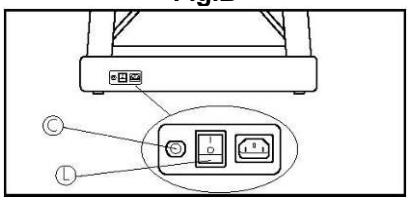
Should the circuit breaker trip repeatedly then the most probable causes are:

-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 upright post; (3) Right upright post; (4) Monitor support; (5) Monitor connection support; (6) TFT screen; (7) Left mast cover L1; (8) Left mast cover L2; (9) Right mast cover R1; (10) Right mast cover R2; (11) Left handrail cover L1; (12) Left handrail cover L2; (13) Right handrail cover R1; (14) Right handrail cover R2; (15) Rear cover of the connection support; (16) M8x40 mm screw; (17) M8x15 mm screw; (18) M8x15 mm screw; (19) M8 washer; (20) M4x16 mm screw; (21) M4x12 mm screw; (22) T-type Allen key #6; (23) Allen key #5; (24) Screwdriver; (25) Safety key; (26) Lubricating oil; (27) Manual; (28) 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. Remove all packing materials and place the main frame on a flat surface.
2 Attach the left upright (2) to the frame with three M8x40 mm bolts (16) using Allen wrench #5 (23). Connect signal wires and secure the right upright (3) similarly. Do not force connectors.
3 Connect console cables to uprights and install the console rack (4) using six M8x15 mm bolts (17).
4 Mount the display connecting rack (5) on the console rack (4) with bolts M8x15 mm (18) and washers M8 (19), plus two M8x40 mm bolts (16) from below.
5 Mount the TFT display (6) using four M6x12 mm bolts. Connect signal cables properly.
6 Attach the rear cover (15) using six M4x12 mm bolts (21).
7 Install handrail covers L1 (11) and R1 (13) with M4x12 mm bolts.
8 Install handrail covers L2 (12) and R2 (14) with M4x16 mm bolts.
9 Mount upright covers L1 (7), L2 (8), R1 (9), and R2 (10) using bolts M4x12 mm and M4x16 mm.

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 it´s 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 ¼ 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 ¼ 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 Radio Frequency and 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.

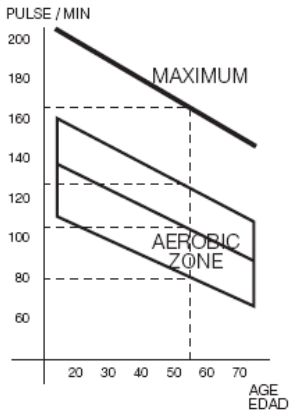
The body's work rate is reflected by the rate of the heart beat (pulsations) which increases as the work rate increases. The effort in your treadmill depends on the speed. If you increase the speed, the work rate and the heart rate increase too. If the work rate maintains constant, the heart rate increases 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 recommentded that is 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.
We 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.

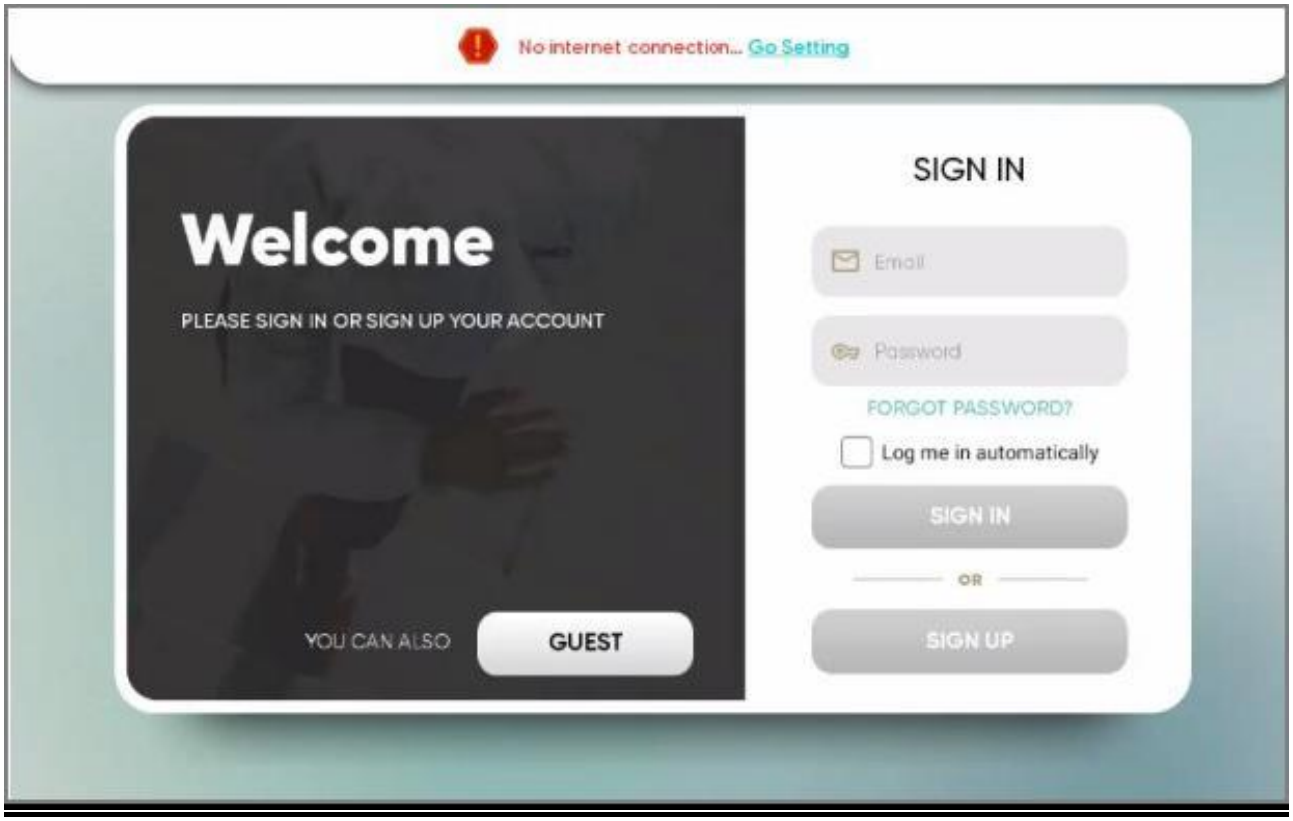
When in doubt about any parts on the machine, do not hesitate to get in touch with the Technical Assistance Service by phoning customer services (see last page in manual).

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.	

G6192TFT



UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA

ENGLISH

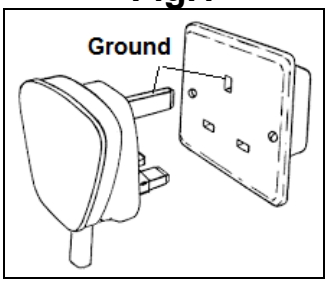
GENERAL INSTRUCTIONS

This electronic monitor is designed to be easy and intuitive to use. The messages that appear on the television screen will guide the user throughout the whole exercise.
It is recommended that a gym instructor read through this section carefully to become fully familiar with operating the electronic monitor so that he/she can show the user correctly.

CONNECTING THE MACHINE

First plug the main power cable on the transformer into a 100-240 V grounded electrical socket, as shown in Fig. 1.

Fig.1



ELEMENTOS DE AUDIO

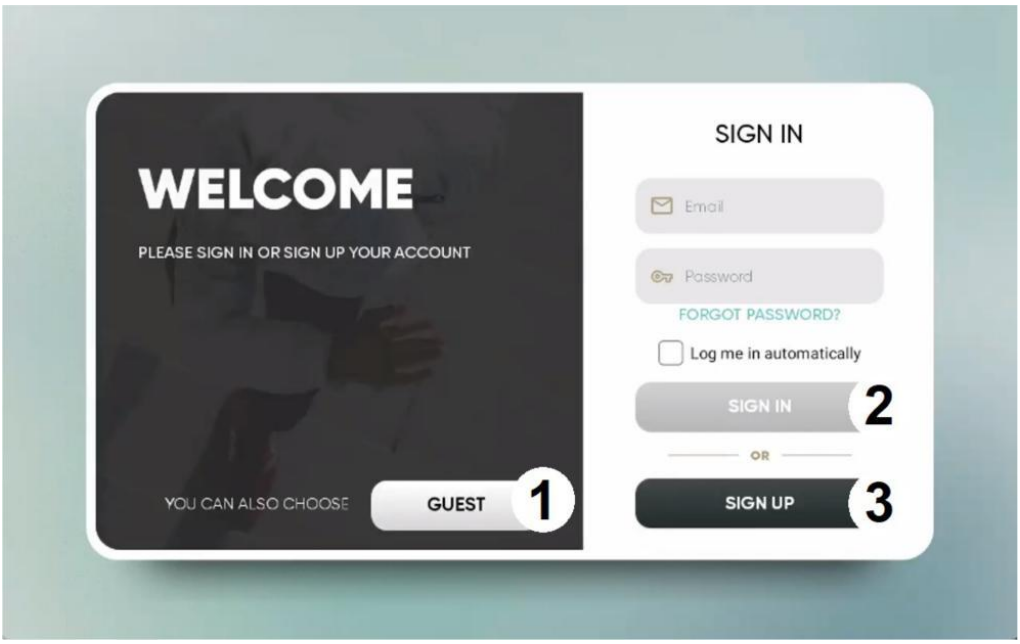
Conecte los elementos de audio tal y como se muestra en la **Fig.2**.
A.- Headphone connector.
B.- Audio input.
C.- USB connector.

Fig.2



SWITCHING ON.-

Screen 0



Once the machine is plugged in and turned on, you will see the initial screen, **Screen 0**. To select an option, press:

1 – GUEST. To log in as a guest and enter the main menu, **Screen 1**. Data will not be uploaded to your account if you are not logged in as a registered user.

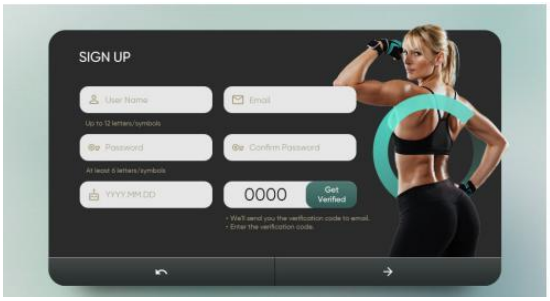
Screen 1



2.- LOG IN. To log in as a registered user and enter the main menu, **Screen 1**. The user must have an account on a BH fitness platform. The user can be identified by email address and password. Select the check box to remember the information entered.

3.- SIGN UP To create a new account on the BH Fitness platform. The user must create an account with a name of up to 12 characters, an email address, a password and date of birth. You will receive a verification code via email that you will need to enter to activate your account. The user will have to enter the height, gender, weight and choose an avatar. Screen 3 and Screen 4.
You can edit the data entered in the upper left corner of the main menu. Screen 5.

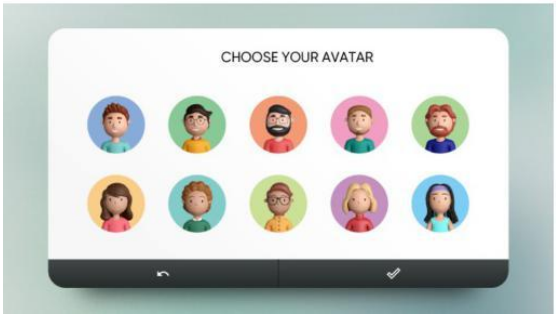
Screen 2



Screen 3



Screen 4



Screen 5



OPERATING INSTRUCTIONS.-

Screen 6



From the main menu, **Screen 6**, select the desired option:

1.- Edit profile. Allow to modify the user's data.
2.- Devices. Allow to connect bluetooth pulse sensors.
3.- BT Connection / wifi. Bluetooth and Wifi connection.
4.- Setting. Machine configuration parameters.
5.- Programs. Programs with specific and programmable profiles.
6.- Quick start. Start the exercise directly without setting any parameters.
7.- Media. Integrated apps and mirror.
8.- Sign out. Returns to the initial screen.

SETTING MENU

Screen 7



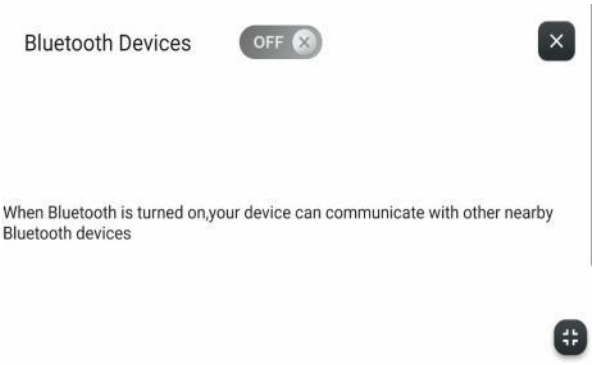
From the main screen, press the setting key on the left right corner (1) to show different choices:

2.- Connectivity setting: Wifi or Bluetooth.
Wifi. Tap at the top right of Screen 7 to turn on Wi-Fi. To connect to a Wi-Fi network, select the network and enter the password.
Bluetooth. Tap at the top of Screen 8 to turn on Bluetooth, select a compatible audio device.

Screen 8



Screen 9

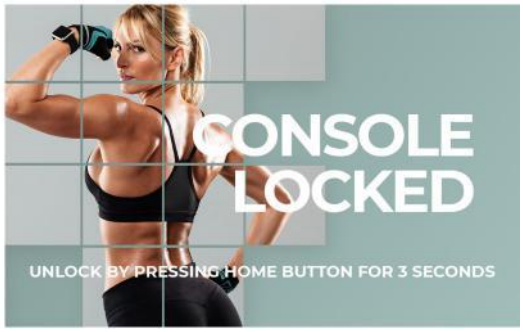


3.- Machine configuration. You can configure the following options from this screen: Date, Time, Brightness, Volume, Language, Display, Sleep Mode, Auto Login, Child Lock, and Beep On/Off. Screen 10. Screen 11 will appear in the child lock when you remove the security key, press the top left corner to return to the main menu.

Screen 10

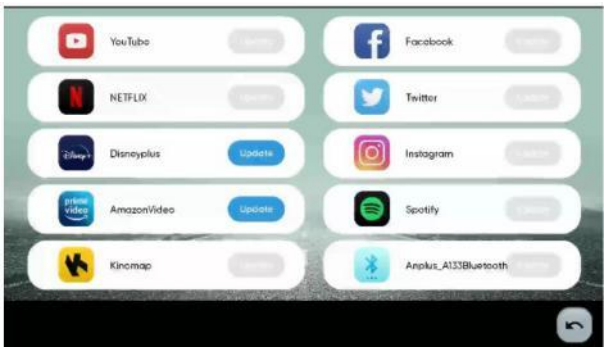


Screen 11



4.- App updates. Make sure you have the latest version of your apps installed. The refresh button will light up if an updated app exists.

Screen 12



5.- Information. Software version and total time and distance traveled.

Screen 13



MEDIA.-

Screen 14



From the main menu, click on the MEDIA option at the bottom (1) to display the options:

2.- Applications. Access the embedded apps by clicking on the icon. Screen 15.
Regularly check that your applications are up to date. Screen 13.
Note: You can't install new apps that aren't included in the list of pre-installed apps.

Screen 15



3.- Mirror. Select your device's operating system. Screen 16. Make sure the machine has Wi-Fi connection.
iOS: Turn on mirroring on your device. Screen 17.
Android: Download the ANPLUS Screen Mirroring app and follow the steps. Screen 18.

Screen 16



Screen 17



Screen 18



PROGRAMS.-

From the main menu, **Screen 6**, select **PROGRAM** and the monitor will show **Screen 19.** You can choose a list of programs of different type.

Screen 19



This monitor has the following programs:

1.- QUICK START: Start the exercise directly without specifying parameters.

2.- CLASSICS: GOAL, HILL, RANDOM INCLINE. Select the program and enter the parameters with + and – keys.
Press the play button on the bottom to start, Screen 21.

Screen 20



Screen 21



3.- INTERVALS : SPEED, HIIT, CUSTOM. Select the program and enter the parameters with + and – keys.
Press the play button on the bottom to start, Screen 23.

Screen 22



Screen 23



4.- MARATHON : **5K、10K、21.5K、42K.** Select the program and enter the parameters with + and – keys.
Press the play button on the bottom to start, Screen 25.

Screen 24



Screen 25



5.- USER PROGRAM. Select the program. You can choose a previous profile (1) or create a new one (2). Enter the desired incline and speed profile and press (3) to begin.

Screen 26



6.- VISION RUN：TROPICAL、BEACHES, FORESTS, MOUNTAINS. Select the program and enter the parameters with + and – keys.
Press the play button on the bottom to start, Screen 28.

Screen 27



Screen 28

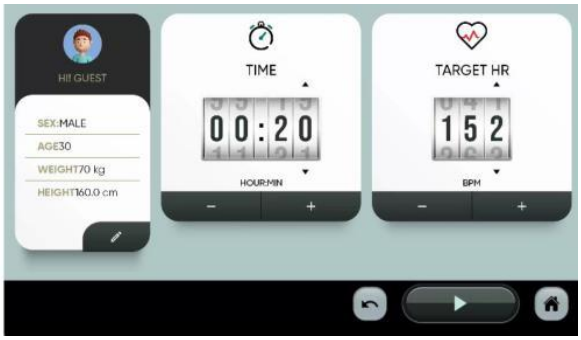


7.- H.R.C：60%、70%、80%. Select the maximum pulse calculated as 220 minus age, and then select the parameters using the + and - keys.
Tap the bottom left corner to get started, Screen 30.

Screen 29



Screen 30



8.- FITNESS TEST： Air Force、Army、Coast Guard、Peb、Marine Corps、Navy、Gerkin. Physical tests according to various protocols. Select the program and then select the parameters using the + and - keys.
Tap the bottom left corner to get started, Screen 28.
At the end you will get a result that will show you the state of form. The Screen 33 table provides a baseline based on VO2 max.

Screen 31



Screen 32



Screen 33



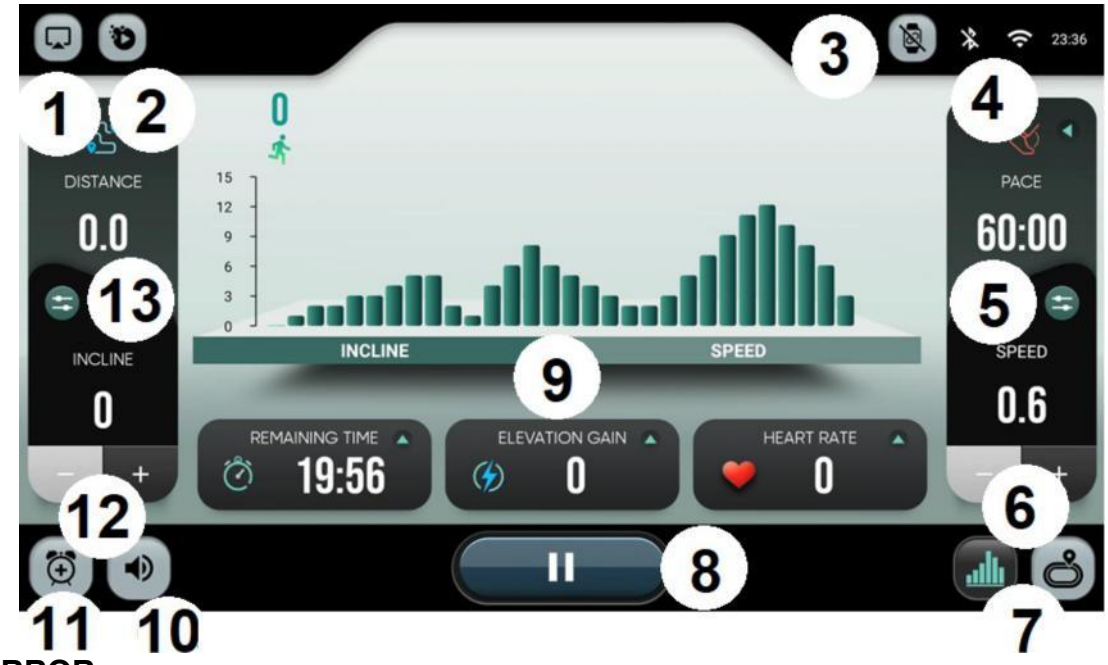
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-TRAINING COURSES

After selecting the exercise, a countdown will begin, and you will see the following screen:

Screen 34



1.- MIRROR
2.- Apps
3.- Wearables
4.- Bluetooth/Wifi connectivity

5.- Quick speed buttons
6.- Speed UP / Speed DOWN. Use the arrows to increase or decrease the speed in steps of 0.1.
7.- View. Switches the display between the resistance profile view and the circuit.

Screen 35

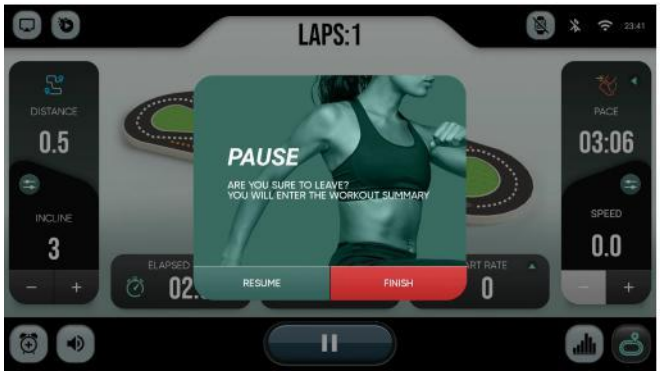


Screen 36



8.- Pause. Pause exercise for a while. After finishing the exercise, screen will show a summary. Data will be uploaded to the cloud if user is logged.

Screen 37



Screen 38



9.- Speed profile / Incline profile

10.- Volume

11.- Alarm

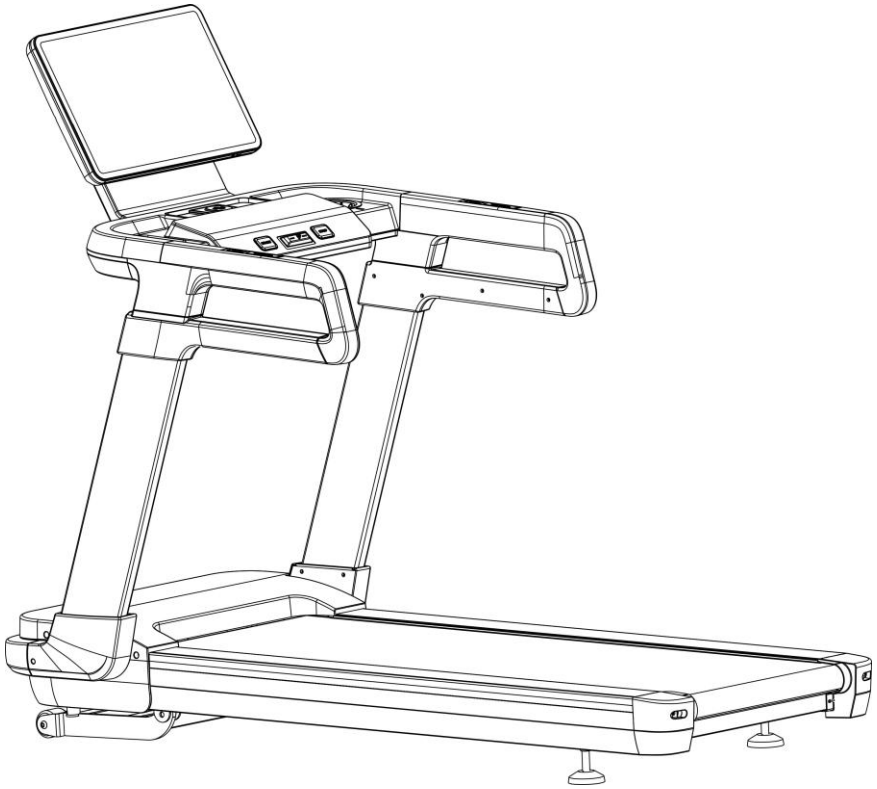
12.- Incline UP / Incline DOWN. Use the arrows to increase or decrease the speed in steps of 1.

13.- Quick incline buttons

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

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

G6192TFT



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 gebruiksinstrukties

Français

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.

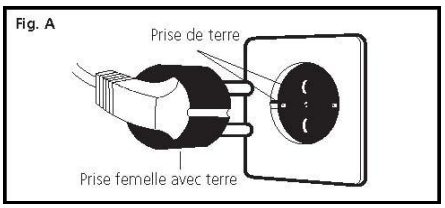
17 Ne pas utiliser d'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.

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 débranchez 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.

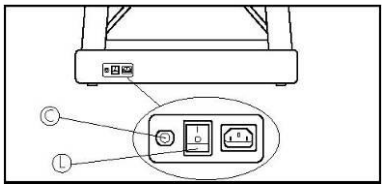
PROTECTION.-

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 reséter.
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) Châssis principal; (2) Mât gauche; (3) Mât droit; (4) Support du moniteur; (5) Support de connexion du moniteur; (6) Écran TFT; (7) Couvercle de mât L1; (8) Couvercle de mât L2; (9) Couvercle de mât R1; (10) Couvercle de mât 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 arrière du support de connexion; (16) Vis M8x40 mm; (17) Vis M8x15 mm; (18) Vis M8x15 mm; (19) Rondelle M8; (20) Vis M4x16 mm; (21) Vis M4x12 mm; (22) Clé Allen type T #6; (23) Clé Allen #5; (24) Tournevis; (25) Clé de sécurité; (26) Huile lubrifiante; (27) Manuel; (28) 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 sont nécessaires pour l'assemblage. Retirez la mousse et les pièces. Placez le châssis sur une surface plane.
2 Fixez le mât gauche (2) avec trois vis M8x40 mm (16) à l'aide de la clé Allen n°5 (23). Connectez les câbles et fixez le mât droit (3). Ne forcez pas les connecteurs.
3 Connectez les câbles de la console et installez le support du moniteur (4) avec six vis M8x15 mm (17).
4 Montez le support de connexion de l'écran (5) avec les vis M8x15 mm (18) et les rondelles M8 (19), puis deux vis M8x40 mm (16) par dessous.
5 Montez l'écran TFT (6) avec quatre vis M6x12 mm et connectez les câbles.
6 Fixez le couvercle arrière (15) avec six vis M4x12 mm.
7 Montez les caches de main courante L1 (11) et R1 (13).
8 Montez les caches de main courante L2 (12) et R2 (14).
9 Fixez les caches de mât L1, L2, R1, et R2 avec les vis M4x12 mm et M4x16 mm.

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/BHFitnessService/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, chaleureux 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 APIS 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 Radio Fréquence et 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.-

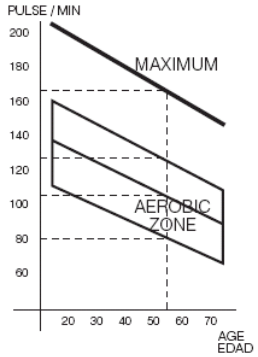
Les aliments que nous consommons se transforment entre autres éléments, en énergie (calories) pour notre organisme. Si nous consommons plus de calories que celles que nous brûlons, cela se traduit par une augmentation de poids et viceversa, si on brûle plus de calories que celles brûlées, cela se traduit 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 entrîne 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 degrë de vitesse constant, e rythme cardiaque augmentera jusqu'à un point dèterminé où il restera invariable.
Le nombre maximum de pulstaions qu'une personne ne doit jamais dépasser s'appelle le rytme maximum et ce rythme baisse avec l'âge.
Il existe une formule simple pour le calcule, il suffit de soustraire 220 de son âge. Pour que l'exercice soir 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 aérobic) 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.

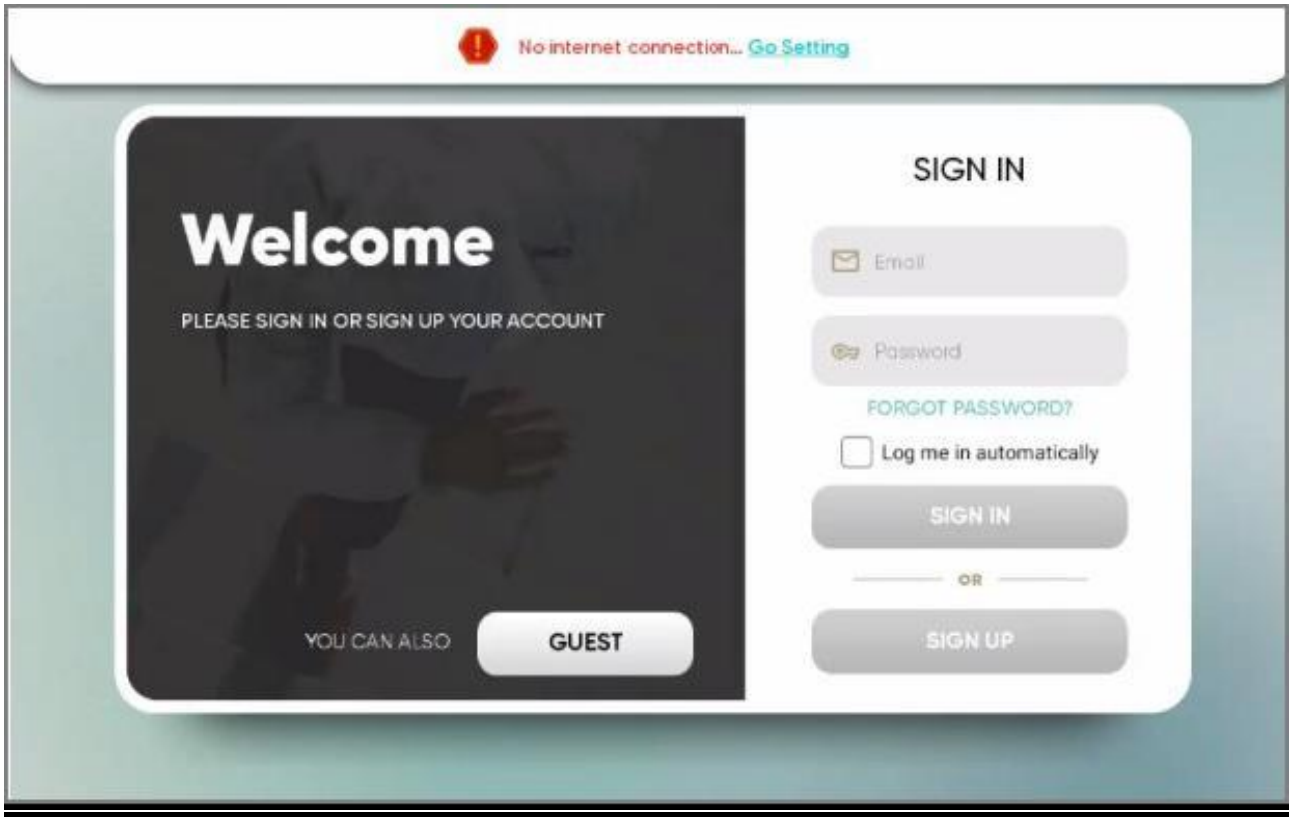
En cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

FABRICANT SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTI-QUES 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 courrant. Placez l'interrupteur sur la position 1 et la clé de securité 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.	

G6192TFT



UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA

Français

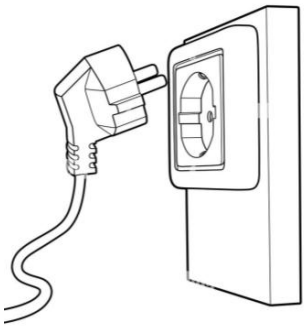
INDICACIONS GENERALES.-

Ce moniteur électronique a été conçu pour une utilisation simple et intuitive. Les textes qui apparaissent sur l'écran TV guideront l'utilisateur pendant tout l'exercice.
Nous recommandons cependant que le coach ou préparateur physique de votre salle de sport lise atentivement cette notice afin de connaître parfaitement ce moniteur électronique et ainsi expliquer aux utilisateurs son fonctionnement complet.

RACCORDEMENT DE L'APPAREIL-

Tout d'abord raccordez le câble du transformateur à une prise 100V-240V avec prise de terre du réseau électrique tel que le montre la Fig.1.

Fig.1



ELEMENTS AUDIO

Connectez les éléments audio comme indiqué sur la **Fig.2**.

A.- Connecteur audio pour casque.

B.- Entrée audio.

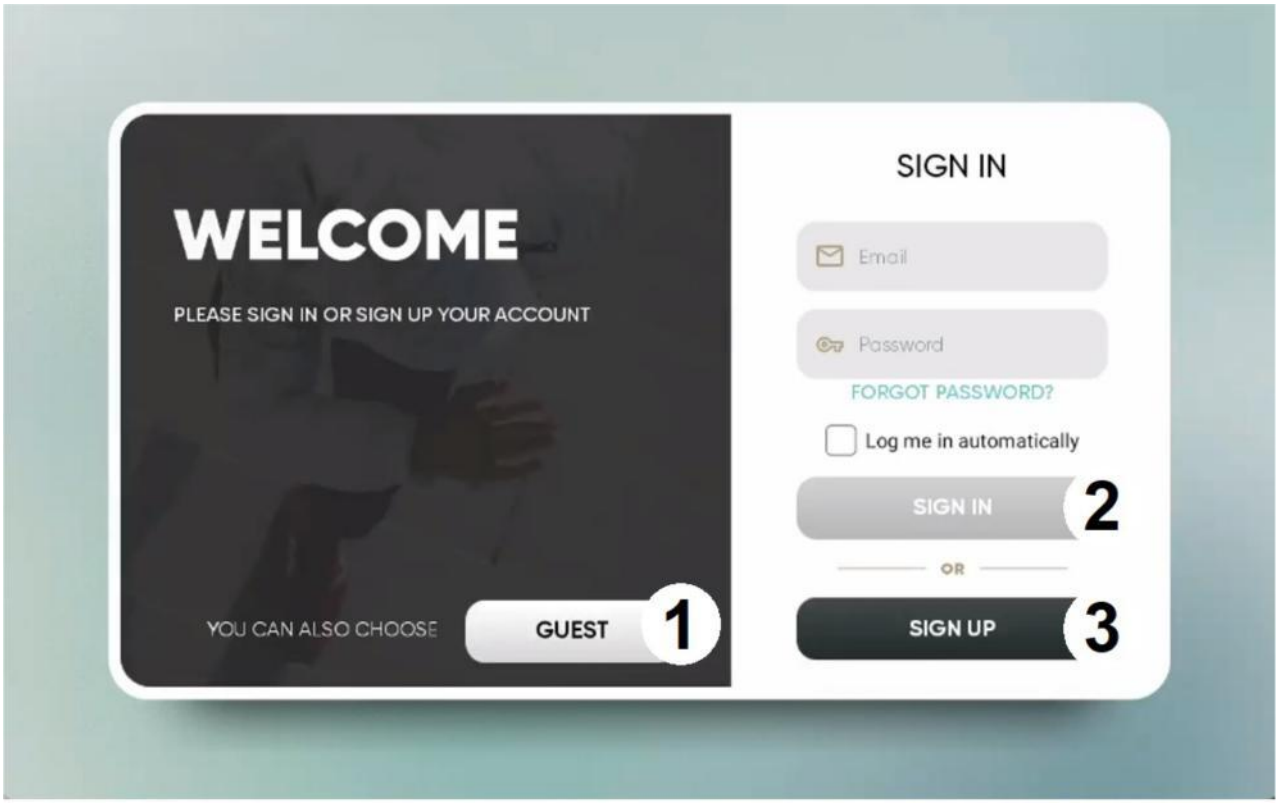
C.- Connecteur USB pour charger les appareils.

Fig.2



MISE EN MARCHE

Pantalla 0



Une fois la machine branchée et allumée, l'écran initial apparaîtra sur le moniteur, **l'écran 0**. Pour sélectionner une option, appuyez sur:

1 – INVITÉ. Pour vous connecter en tant qu'invité et accéder au menu principal, **écran 1**. Les données ne seront pas téléchargées sur le cloud si vous n'êtes pas un utilisateur enregistré.

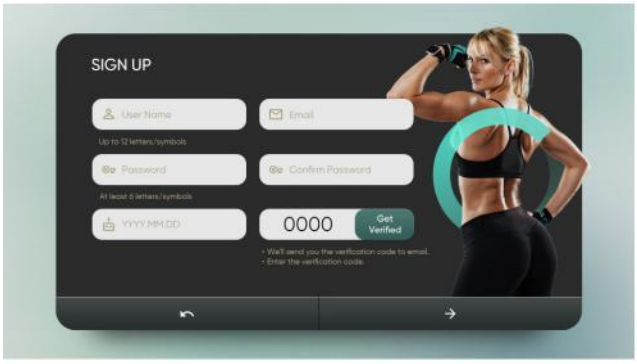
Ecran 1



2.- LOGIN. Pour se connecter en tant qu'utilisateur enregistré et entrer dans le menu principal, **Écran 1**. L'utilisateur doit avoir un compte sur la plateforme fitness BH. L'utilisateur peut s'identifier par son adresse email et son mot de passe. Cochez la case pour mémoriser les informations saisies.

3.- INSCRIVEZ-VOUS Pour créer un nouveau compte sur la plateforme BH Fitness. L'utilisateur doit créer un compte avec un nom de 12 caractères maximum, une adresse email, un mot de passe et sa date de naissance. Vous recevrez un code de vérification par e-mail qui devra être saisi pour activer le compte. L'utilisateur devra saisir la taille, le sexe, le poids et choisir un avatar. **Écran 3** et **écran 4.**
Vous pouvez modifier les données saisies dans le coin supérieur gauche du menu principal. **Écran 5.**

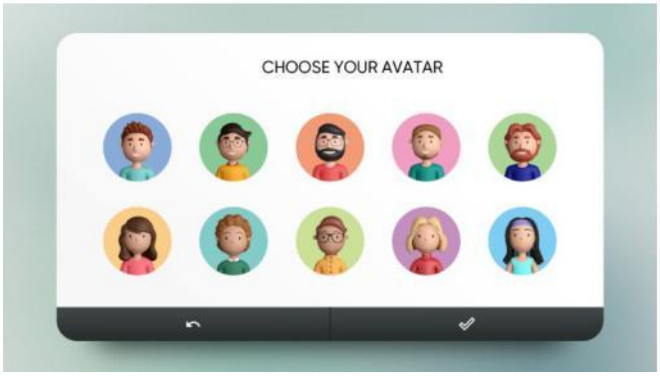
Ecran 2



Ecran 3



Ecran 3



Ecran 4



MODE D'EMPLOI

Ecran 6



Depuis le menu principal, **écran 6**, sélectionnez l'option souhaitée :

1.- Modifier le profil. Vous permet de modifier les données utilisateur

2.- Appareils. Vous permet de connecter des capteurs de pouls Bluetooth

3.- Connexion BT / Wi-Fi. Statut et accès rapide au Wifi et au Bluetooth**.**

4.- Paramètres. Accès à la configuration de la machine.

5.- Programmes prédéfinis. Programmes avec profils spécifiques et programmables**.**

6.- Démarrage rapide. Démarrage rapide sans paramètres.

7.- Moyenne. Applications intégrées et mirror

8.- Déconnectez-vous. Revenez à l'écran initial.

PARAMÈTRES

Ecran 7



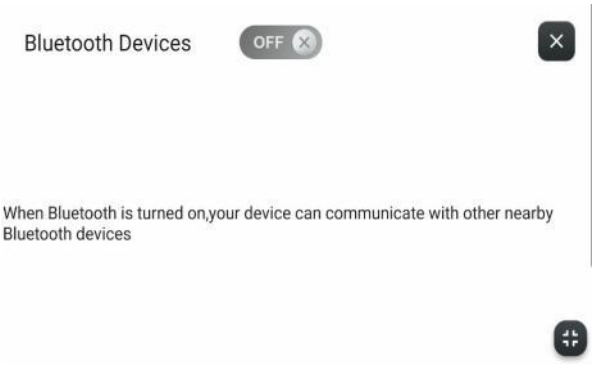
Depuis le menu principal, appuyez sur dans le coin inférieur droit (1) pour afficher les options de réglage

2.- Paramètres de connectivité : Wifi ou Bluetooth.
Wifi. Appuyez sur en haut à droite de l'écran 7 pour activer le Wi-Fi. Pour vous connecter à un réseau Wi-Fi, sélectionnez le réseau et entrez le mot de passe.
Bluetooth. Appuyez en haut de l'écran 8 pour activer Bluetooth, sélectionnez un appareil audio compatible.

Ecran 8



Ecran 9

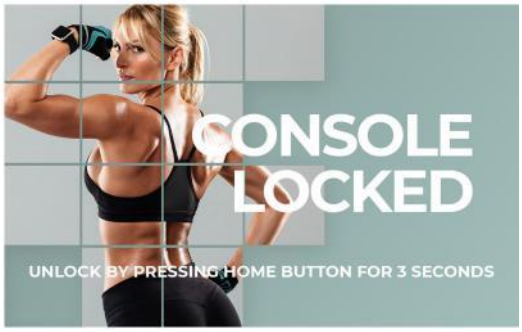


3.- Configuration de la machine. Vous pouvez configurer les options suivantes à partir de cet ECRA : Date, Heure, Luminosité, Volume, Langue, Lecteurs, Mode veille, Connexion automatique, Sécurité enfant et Activer/Désactiver les bips. Ecran 10. Lorsque vous retirez la clé de sécurité, appuyez sur le coin supérieur gauche pour revenir au menu principal.

Ecran 10

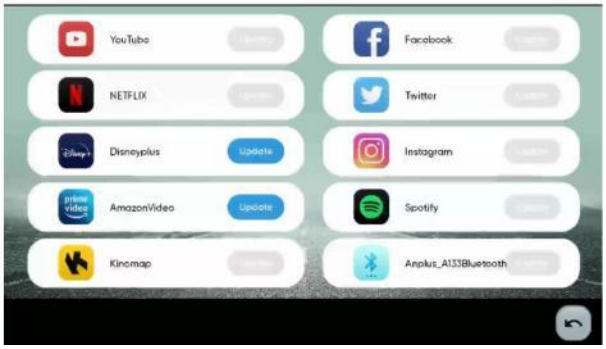


Ecran 11



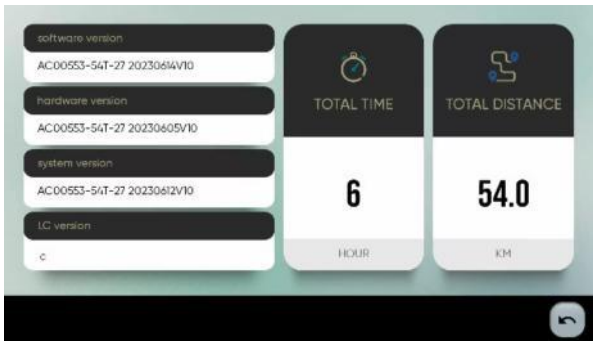
4.- Mise à jour de l'application. Vérifiez que vous disposez de la dernière version des applications installée. Le bouton de mise à jour s'allumera si une application mise à jour existe.

Ecran 12



5.- Informations. Version du logiciel et temps total et distance parcourue.

Ecran 13



MEDIA.-

Ecran 14



Depuis le menu principal, cliquez sur l'option MEDIA en bas (1) pour afficher les options :

2.- Applications préinstallées. Accédez aux applications préinstallées en appuyant sur l'icône. **Écran 15**.
Vérifiez périodiquement que les applications sont à jour. **Écran 13**.

Remarque : Les nouvelles applications non incluses dans la liste des applications préinstallées ne peuvent pas être installées.

Ecran 15



3.- Écran en double. Sélectionnez le système d'exploitation de votre appareil. **Écran 16**. Assurez-vous que la machine dispose d'une connexion Wi-Fi.

iOS : activez screen mirroring sur votre appareil. **Écran 17.**

Android : Téléchargez l'application ANPLUS Screen Mirroring et suivez les étapes. **Écran 18.**

Ecran 16



Ecran 17



Ecran 18





PROGRAMMES PRÉDÉFINIS.-

Depuis le menu principal, **Écran 6**, sélectionnez **PROGRAMMES**, le moniteur affichera **l'Écran 19**, où il vous permettra de choisir une liste de programmes classés par type:

Ecran 19



1.- DÉMARRAGE RAPIDE : Démarrage rapide sans paramètres.

2.- CLASSICS : OBJECTIF, HILL, ALÉATOIRE. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.
Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 21**.

Ecran 20



Ecran 21

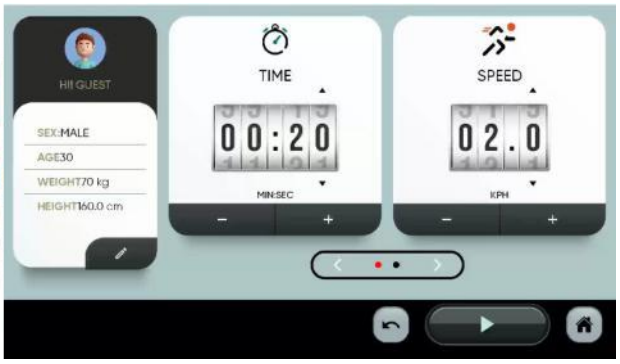


3.- INTERVALLES: VITESSE, HIIT, PERSONNALISÉ. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.
Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 23**.

Ecran 22



Ecran 23



4.- MARATHON : 5K, 10K, 21,5K, 42K. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.
Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 25**.

Ecran 24



Ecran 25



5.- PROGRAMME UTILISATEUR. Sélectionnez le programme. Vous pouvez choisir un profil précédent (1) ou en créer un nouveau (2). Entrez le profil d'inclinaison et de vitesse souhaité et appuyez sur (3) pour commencer.

Ecran 26



6.- VIRTUELLE : TROPICALE, PLAGES, FORÊTS, MONTAGNES. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.
Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 28**.

Ecran 27



Ecran 28

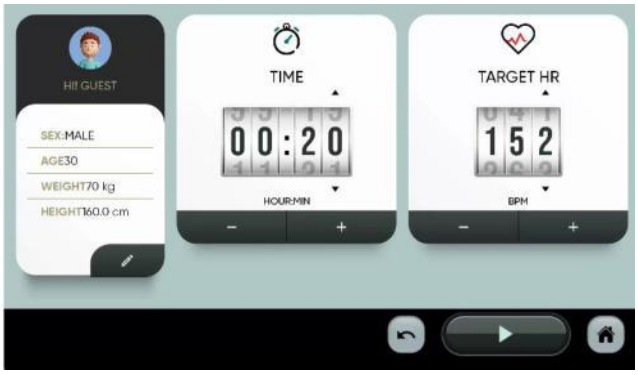


7.- H.R.C : 60 %, 70 %, 80 %. Sélectionnez la fréquence cardiaque maximale calculée comme 220 moins l'âge puis les paramètres avec les touches + et -.
Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 30**.

Ecran 29



Ecran 30



8.- TEST DE FITNESS : Armée de l'Air, Armée, Garde côtière, Peb, Corps des Marines, Marine, Gerkin. Tests physiques selon différents protocoles. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.
Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 28**.
À la fin, vous obtiendrez un résultat qui vous montrera votre état de forme. Le tableau **Screen 33** fournit une référence basée sur VO2 max..

Ecran 31



Ecran 32



Ecran 33

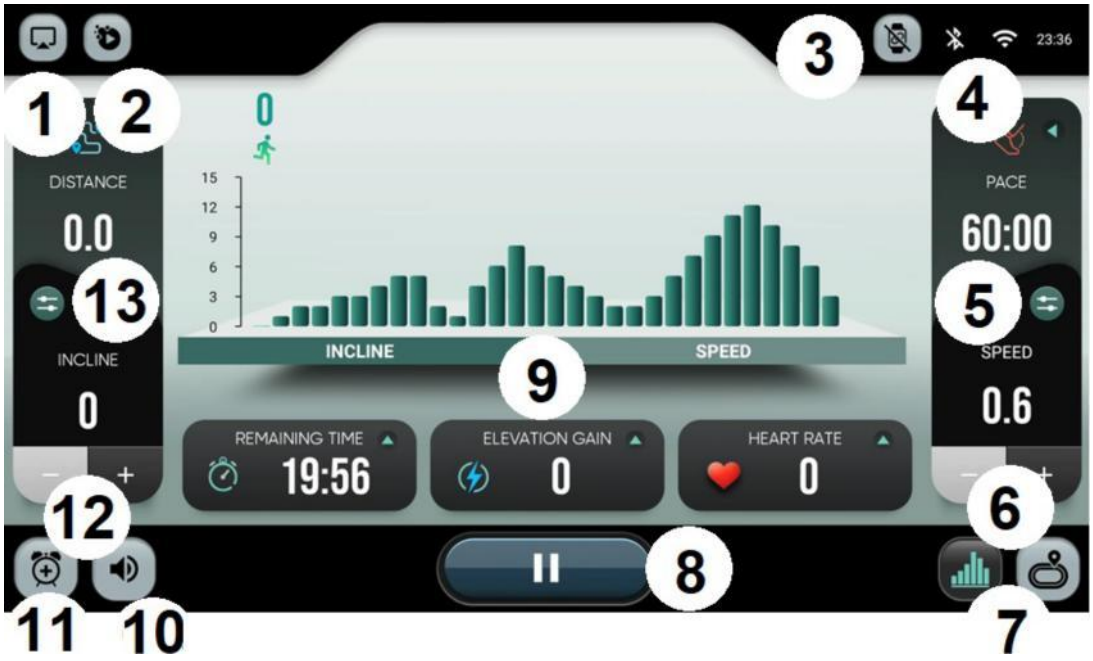


AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-SÉANCES D'ENTRAINEMENT-

Après avoir sélectionné l'exercice, un compte à rebours commencera et l'écran suivant s'affichera :

Ecran 34



1.- Mirror

2.- Applications intégrées.

3.- Appareils

4.- Connectivité Bluetooth/Wifi

5.- Touches rapides

6.- Vitesse de montée/descente. Utilisez les flèches pour augmenter ou diminuer la vitesse de 0,1 à la fois.

7.- Visualisation. Bascule l'affichage entre le profil de résistance et la vue du circuit.

Ecran 35

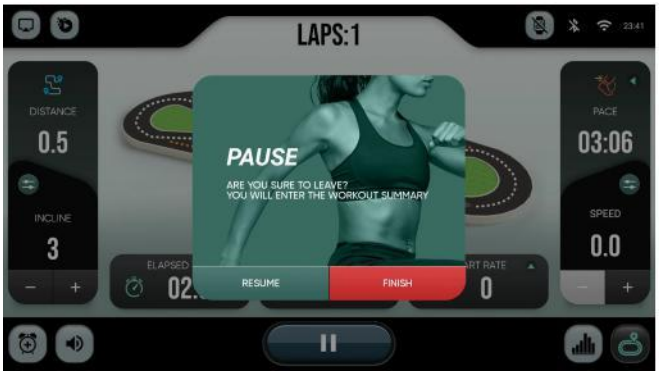


Ecran 36



8.- Pause. Faites une pause de quelques secondes. Après avoir terminé l'exercice, un résumé de l'exercice s'affichera. Les données seront téléchargées sur le cloud si l'utilisateur s'est déjà connecté.

Ecran 37



Ecran 38



9.- Profil de vitesse/profil d'inclinaison.

10.-Volumes.

11.- Alarme.

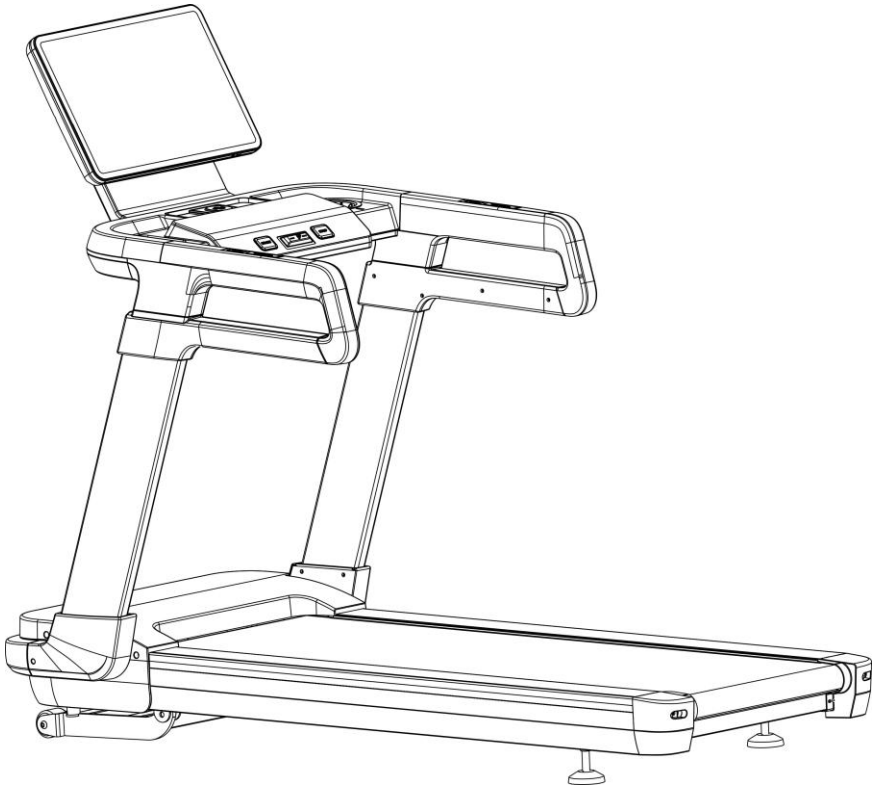
12.- Augmenter / Baisser l'inclinaison. Utilisez les flèches pour augmenter ou diminuer l'inclinaison une par une.

13.-Touches d'inclinaison rapide.

Pout toute demande d'information complémentaire, contactez notre Service d'Assistance Technique (S.A.T) par téléphone ou par mail (voir les coordonnées en dernière page de ce manuel).

BH SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTERISTIQUES TECHNIQUES DE SES PRODUITS SANS PREAVIS..

G6192TFT



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 gebruiksinstrukties

Deutsch

ALLGEMEINE HINWEISE.-

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

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.

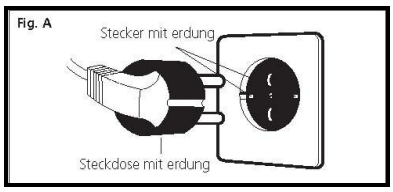
16 Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät nicht zu stark schmieren, da sonst der Boden oder die Teppiche unter dem Gerät verschmutzt werden.

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.

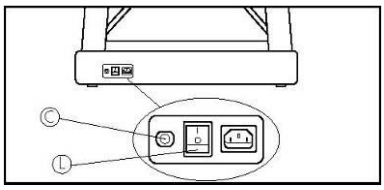
6 Halten Sie das Kabel von heißen Flächen fern.

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) Hauptchassis; (2) Linker Mast; (3) Rechter Mast; (4) Monitorhalterung; (5) Anschlussstütze für Monitor; (6) TFT-Bildschirm; (7) Mastabdeckung L1; (8) Mastabdeckung L2; (9) Mastabdeckung R1; (10) Mastabdeckung R2; (11) Handlaufabdeckung L1; (12) Handlaufabdeckung L2; (13) Handlaufabdeckung R1; (14) Handlaufabdeckung R2; (15) Hintere Abdeckung der Anschlussstütze; (16) Schraube M8x40 mm; (17) Schraube M8x15 mm; (18) Schraube M8x15 mm; (19) Unterlegscheibe M8; (20) Schraube M4x16 mm; (21) Schraube M4x12 mm; (22) T-Inbusschlüssel #6; (23) Inbusschlüssel #5; (24) Schraubendreher; (25) Sicherheitschlüssel; (26) Schmieröl; (27) Handbuch; (28) 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 Mindestens zwei Personen werden benötigt. Entfernen Sie Verpackung und Schutzschaum. Stellen Sie das Chassis auf eine ebene Fläche.
2 Befestigen Sie den linken Mast (2) mit drei M8x40 mm Schrauben (16) und Inbusschlüssel #5 (23). Verbinden Sie die Signalkabel und montieren Sie den rechten Mast (3). Keine Gewalt anwenden.
3 Verbinden Sie die Konsolenkabel und montieren Sie die Monitorhalterung (4) mit sechs M8x15 mm Schrauben (17).
4 Befestigen Sie die Monitorverbindungsstütze (5) mit M8x15 mm Schrauben (18) und Unterlegscheiben (19), plus zwei M8x40 mm Schrauben (16) von unten.
5 Montieren Sie das TFT-Display (6) mit vier M6x12 mm Schrauben und verbinden Sie die Kabel.
6 Befestigen Sie die hintere

Abdeckung (15) mit sechs M4x12 mm Schrauben.
7 Befestigen Sie die Handlaufabdeckungen L1 (11) und R1 (13).
8 Befestigen Sie die Handlaufabdeckungen L2 (12) und R2 (14).
9 Montieren Sie die Mastabdeckungen L1, L2, R1 und R2 mit M4x12 mm und M4x16 mm Schrauben.

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/BHitnessService/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 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 4km/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 zusammen-zuklappen. 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 Temperatur-schwankungen auf.

AUFKLAPPEN DES GERÄTS.-

Wenn Sie das Gerät wieder benutzen wollen, gehen Sie bitte in umgekehrter Reihenfolge vor. Betätigen Sie mit dem Fuß den Heben, 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 befi nden 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 Funkfrequenz und 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 Fettern. Die Ärzte stimmen darin überein, das 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 erhöhlt gleichzeitig die Lungenfunktion, die Herzkapazität und verbessert den Blutkreislauf. Kurz, die bei körperlicher Betätigung entwickelte Energie verbrennt Kilokalorien (bekannt als Kalorien).

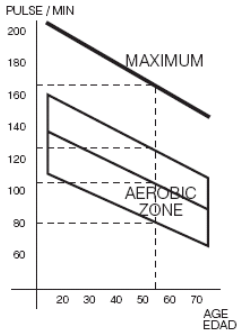
ÜBUNG UND GEWICHTSKONTROLLE.-

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 wom Herzrhytrmus (Pulsschlägen) registriert, die mit zunehmenender 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 Anstrenung 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 überscheiten 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 korrect 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	Aerobyc 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 sie sich unbedingt 2-3 Minuten bei geringer Geschwindigkeit warm laufen. Dadurch werden Ihre Muskeln geschützt und Ihr Herz- und Atmungs-system wird entsprechend vorbereitet.
Der nächste Schritt ist ein Training von 15-20 Minuten bei einer Gesch-windigkeit, 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 Spannungs-situation 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 Elektroni-keinheit. 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).

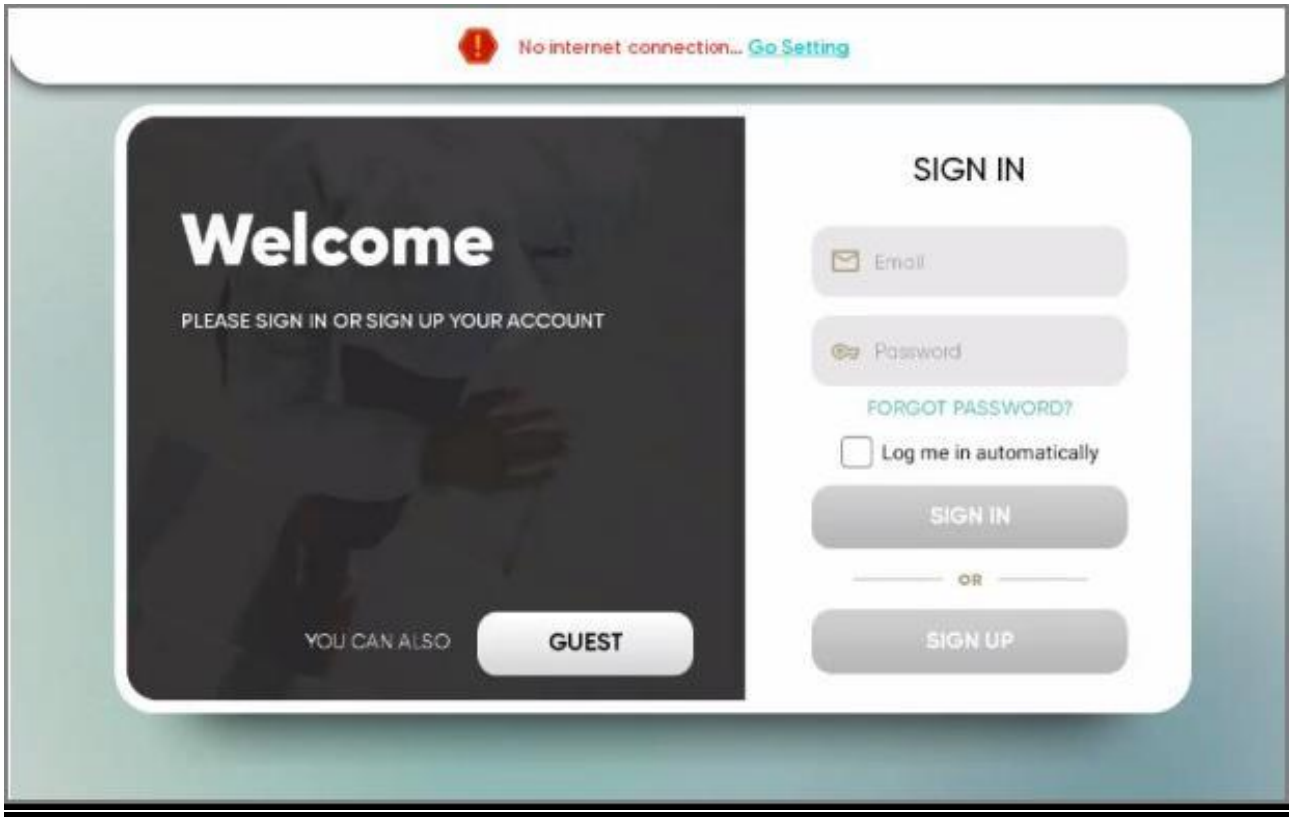
HERSTELLER BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.

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.	

G6192TFT



UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONICKÝ MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA

DEUTSCH

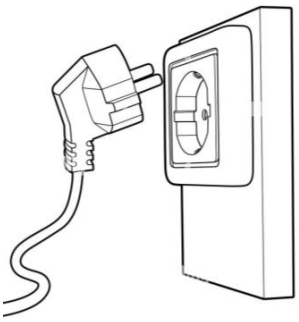
ALLGEMEINE HINWEISE

Dieser Elektronikmonitor ist so ausgelegt, dass er eine problemlose und intuitive Nutzung sicherstellt. Der Benutzer wird mit Hilfe der auf dem Bildschirm erscheinenden Texte durch die Trainingsübung geführt.
Wir empfehlen jedoch, dass der Sportbetreuer diesen Abschnitt aufmerksam liest, um sich mit dem Elektronikmonitor vertraut zu machen und dem Benutzer dessen Funktionsweise effektiv erklären zu können.

ANSCHLUSS DER MASCHINE

Schließen Sie zunächst das Kabel des Transformators an eine Netzdose mit 100V-240V und Erdungsanschluss **Fig.1**.

Fig.1



AUDIOELEMENTE

Verbinden Sie die Audioelemente wie in **Fig.2** gezeigt.

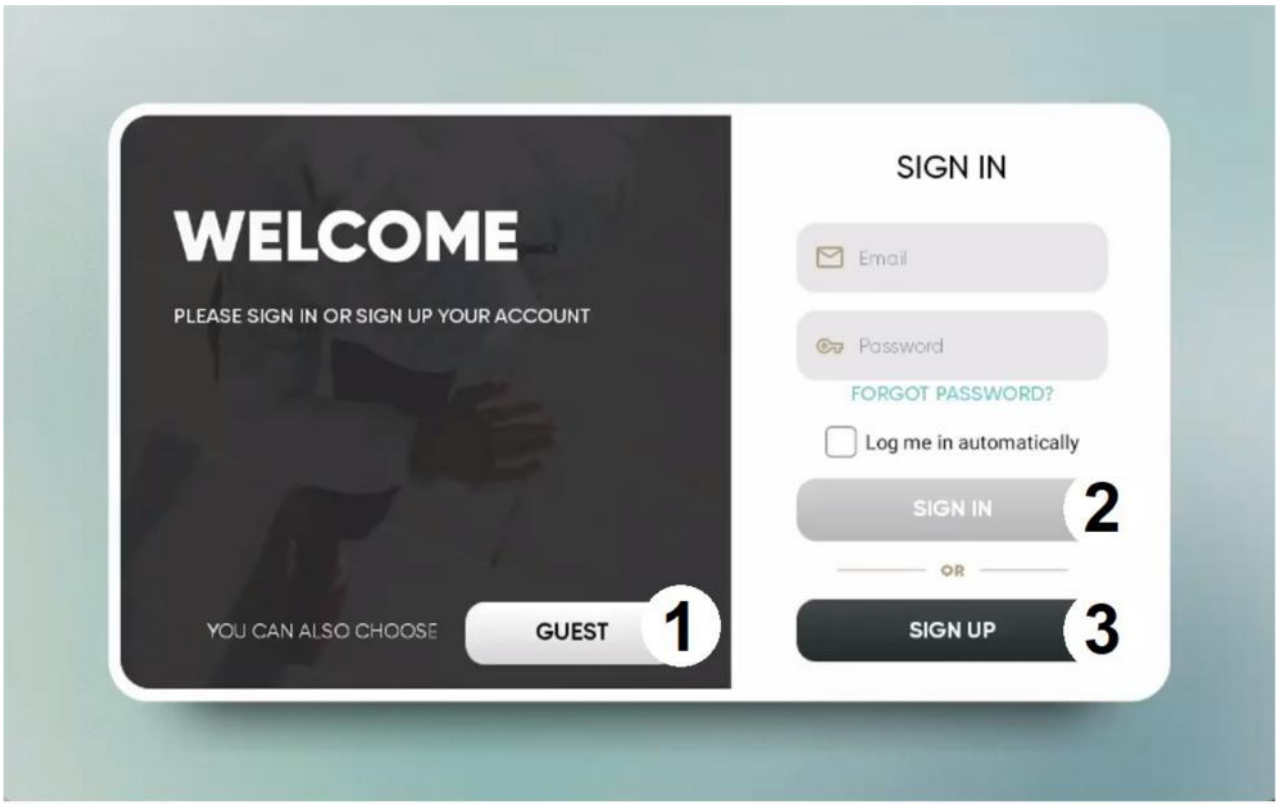
A.- Kopfhöreranschluss.
B.- Audio-Eingang.
C.- USB-Anschluss

Fig.2



INBETRIEBNAHME

Bildschirm 0



Sobald das Gerät eingesteckt und eingeschaltet ist, erscheint auf dem Monitor der Startbildschirm **Bildschirm 0**. Um eine Option auszuwählen, drücken Sie:

1 – GAST. Um sich als Gast anzumelden und das Hauptmenü aufzurufen, **Bildschirm 1**. Die Daten werden nicht in die Cloud hochgeladen, wenn Sie kein registrierter Benutzer sind.

Bildschirm 1

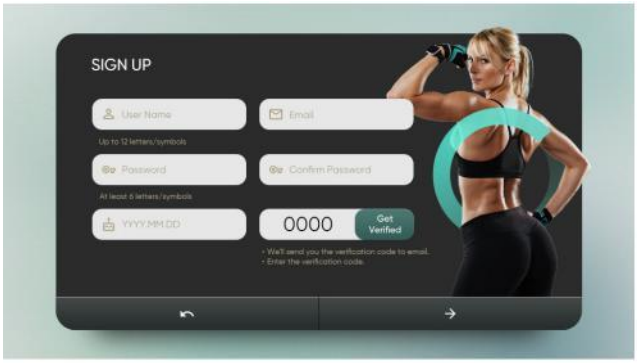


2.- SIGN IN. Um sich als registrierter Benutzer anzumelden und das Hauptmenü aufzurufen, **Bildschirm 1**. Der Benutzer muss über ein Konto verfügen auf der BH Fitness-Plattform. Der Benutzer kann sich mit seiner E-Mail-Adresse und seinem Passwort anmelden. Markieren Sie das Feld, um die eingegebenen Informationen zu speichern.

3.- SIGN UP Um ein neues Konto auf der BH Fitness-Plattform zu erstellen. Der Benutzer muss ein Konto mit einem Namen von bis zu 12 Zeichen, einer E-Mail-Adresse, einem

Passwort und seinem Geburtsdatum erstellen. Sie erhalten per E-Mail einen Bestätigungscode, den Sie eingeben müssen, um Ihr Konto zu aktivieren. Der Benutzer muss Größe, Geschlecht und Gewicht eingeben und einen Avatar auswählen. **Bildschirm 3** und **Bildschirm 4**.
Sie können die eingegebenen Daten in der oberen linken Ecke des Hauptmenüs bearbeiten. **Bildschirm 5**.

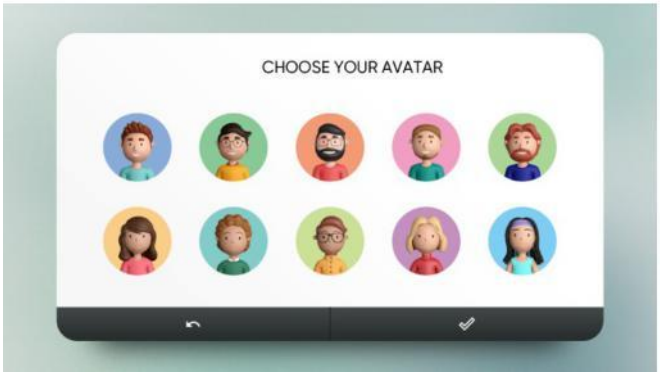
Bildschirm 2



Bildschirm 3



Bildschirm 3



Bildschirm 4



HINWEISE ZUR FUNKTIONSWEISE

Bildschirm 6



Wählen Sie im Hauptmenü **Bildschirm 6** die gewünschte Option aus:

1.- Profil bearbeiten. Ermöglicht die Änderung der Daten des Benutzers.

2.- Geräte. Ermöglicht den Anschluss von Bluetooth-Pulssensoren**.**

3.- BT / WLAN Verbindung. Status und schneller Zugriff auf WLAN und Bluetooth.

4.- Einstellungen. Zugriff auf die Gerätekonfiguration.

5.- Vordefinierte Programme. Programme mit spezifischen und programmierbaren Profilen.

6.- Quick start . Schnellstart ohne Parameter.

7.- Medien. Integrierte Apps und mirror.

8.-Log out. Zurück zum Ausgangsbildschirm.

EINSTELLUNGEN

Bildschirm 7



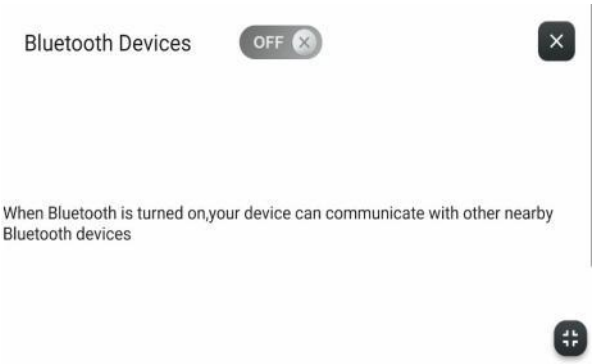
Klicken Sie im Hauptmenü auf die untere rechte Ecke (1), um die Einstellungsoptionen anzuzeigen:

2.- Konnektivitätseinstellung: WLAN oder Bluetooth.
WLAN. Tippen Sie oben rechts auf Bildschirm 7, um die WLAN-Funktion zu aktivieren.
Um eine Verbindung zu einem Wi-Fi-Netzwerk herzustellen, wählen Sie das Netzwerk aus und geben Sie das Passwort ein.
Bluetooth. Tippen Sie oben auf Bildschirm 8, um die Bluetooth-Funktion zu aktivieren, und wählen Sie ein kompatibles Audiogerät aus.

Bildschirm 8



Bildschirm 9

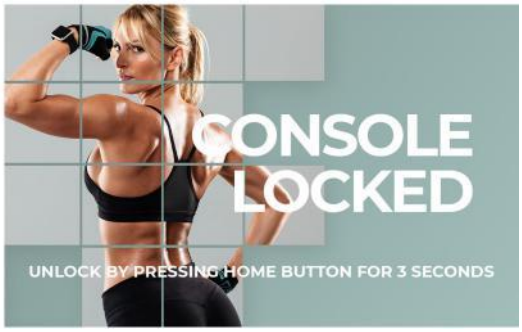


3.- Einstellung des Gerätes. Auf diesem Bildschirm, können Sie die folgenden Optionen einstellen: Datum, Uhrzeit, Helligkeit, Lautstärke, Sprache, Einheiten, Schlafmodus, automatische Protokollierung, Kindersicherung und Signaltöne aktivieren/deaktivieren. **Bildschirm 10**. In der Kindersicherung wird **Bildschirm 11** angezeigt, wenn der Sicherheitsschlüssel entfernt wird; drücken Sie auf die obere linke Ecke, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Bildschirm 10

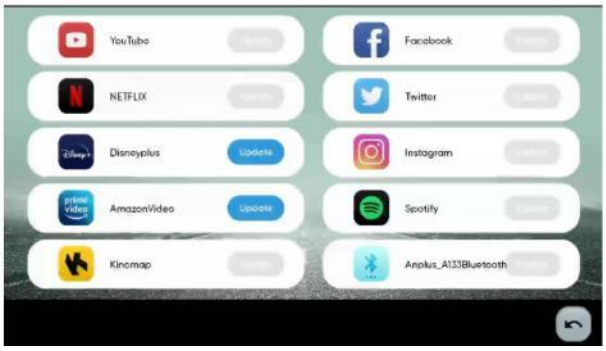


Bildschirm 11



4.- Aktualisieren von Apps. Vergewissern Sie sich, dass Sie die neueste Version der Apps installiert haben. Die Aktualisierungsschaltfläche leuchtet auf, wenn eine aktualisierte App verfügbar ist.

Bildschirm 12



5.- Informationen. Softwareversion, Gesamtzeit und zurückgelegte Strecke.

Bildschirm 13



MEDIEN.-

Bildschirm 14



Klicken Sie im Hauptmenü auf die Option **MEDIEN** am unteren Bildrand (1), um die Optionen anzuzeigen:

2.- Vorinstalierte Apps. Öffnen Sie die vorinstallierten Apps, indem Sie auf das Symbol tippen. **Bildschirm 15.**
Prüfen Sie regelmäßig, ob die Apps aktualisiert sind. **Bildschirm 13.**

Hinweis: Sie können keine neuen Apps installieren, die nicht in der Auflistung der vorinstallierten Apps vorhanden sind.

Bildschirm 15



3.- Mirror. Wählen Sie das Betriebssystem Ihres Gerätes aus. **Bildschirm 16**. Stellen Sie sicher, dass das Gerät eine WLAN-Verbindung hat.

iOS: Aktivieren Sie die Spiegelfunktion auf Ihrem Gerät. **Bildschirm 17**.

Android: Laden Sie die ANPLUS Screen Mirroring App herunter und folgen Sie den Schritten. **Bildschirm 18**.

Bildschirm 16



Bildschirm 17



Bildschirm 18



PROGRAMME.-

Wählen Sie im Hauptmenü, **Bildschirm 6**, **PROGRAMME**, der Monitor zeigt **Bildschirm 19** an, wo Sie aus einer Liste von Programmen auswählen können, die nach Typ klassifiziert sind:

Bildschirm 19



1.- QUICK START: Schnellstart ohne Parameter

2.- CLASSICS: TARGET, HILL, RANDOM Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.
Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 21.**

Bildschirm 20



Bildschirm 21

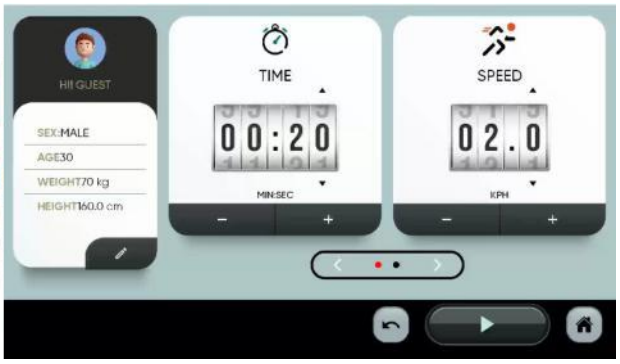


3.- INTERVALLE: SPEED, HIIT, CUSTOM. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.
Klicken Sie das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 23**.

Bildschirm 22



Bildschirm 23



4.- MARATHON : 5K、10K、21.5K、42K. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.
Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 25**.

Bildschirm 24



Bildschirm 25



5.- USER PROGRAM. Wählen Sie das Programm aus. Sie können ein vorheriges Profil auswählen (1) oder ein neues erstellen (2). Geben Sie das gewünschte Neigungs- und Geschwindigkeitsprogramm ein und klicken Sie auf (3), um zu starten.

Bildschirm 26



6.- VIRTUELL: "TROPISCHE" STRÄNDE, WÄLDER, BERGE. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.
Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 28.**

Bildschirm 27



Bildschirm 28

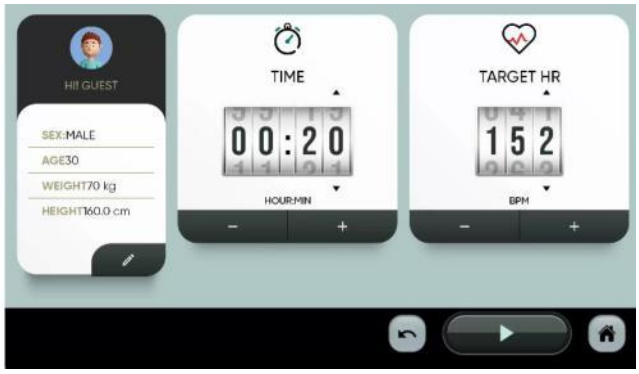


7.- H.R.C : 60%、70%、80%. Wählen Sie die maximale Pulsfrequenz, berechnet aus 220 minus Alter, und dann die Parameter mit den Tasten + und -.
Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 30**.

Bildschirm 29



Bildschirm 30



8.- FITNESS TEST : Air Force、Army、Coast Guard、Peb、Marine Corps、Navy、Gerkin. Physischer Test nach verschiedenen Protokollen. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.
Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 28.**
Am Ende erhalten Sie ein Ergebnis, das Ihr Fitnessniveau anzeigt. Die Tabelle auf **Bildschirm 33** gibt einen Hinweis auf die VO2 MAX.

Bildschirm 31



Bildschirm 32



Bildschirm 33



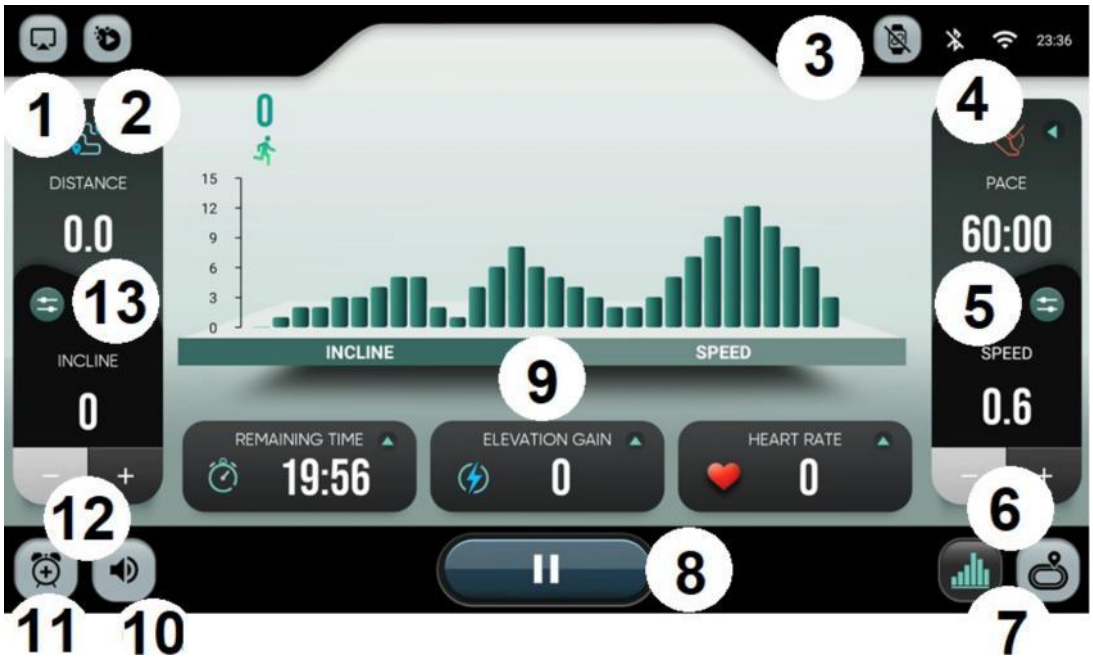
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-SCHULUNGEN-

Nachdem Sie die Übung ausgewählt haben, beginnt ein Countdown und der folgende Bildschirm wird angezeigt:

Bildschirm 34



1.- Mirror.

2.- Integrierte Apps.

3.- Geräte

4.- Bluetooth/WLAN-Verbindung

5.- Geschwindigkeitsschnelltasten

6.- Geschwindigkeit erhöhen/verringern. Verwenden Sie die Pfeile, um die

Geschwindigkeit von 0,1 bis 0,1 zu erhöhen oder zu verringern.

7.- Visualisierung. Schaltet die Anzeige zwischen der Widerstandsprofilansicht und dem Stromkreis um.

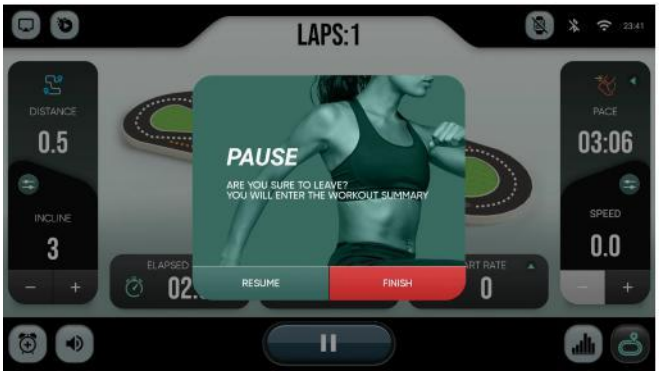
Bildschirm 35 **Bildschirm 36**





8.- Pause. Halten Sie einige Sekunden inne. Nachdem Sie die Übung beendet haben, wird eine Zusammenfassung der Übung angezeigt. Die Daten werden in die Cloud hochgeladen, wenn sich der Benutzer zuvor angemeldet hat.

Bildschirm 37 **Bildschirm 38**





9.- Geschwindigkeitsprofil/ Neigungsprofil.

10.- Lautstärke.

11.- Warnung.

12.- Neigung erhöhen/verringern. Verwenden Sie die Pfeile, um die Neigung schrittweise zu erhöhen oder zu verringern.

13.-Neigungsschnelltasten.

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).

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

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/ Príklad / 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 control	G6192A42
A44	Base cushion	Cojín de base	G6190A44
A45	ON/OFF button	Botón de encendido/apagado	G6190A45
A46	POWER CORD JACK	Conector jack	G6514B35
A47	CIRCUIT BREAKER	Interruptor automático	G6190A47

A48	MAGNETIC RING	Anillo magnético	G6514B42
A49	Filter	Filtro	G6514B59
A50	Power cord	Cable de alimentación	G6514B63
A52	Signal wire-brown 280MM	Cable de señal marrón 280 mm	G6190A52
A53	Signal wire-blue 280MM	Cable de señal azul 280 mm	G6190A53
A54	Signal wire-brown 100MM	Cable de señal marrón 100 mm	G6190A49
A55	Signal wire-brown 400MM	Cable de señal marrón 400 mm	G6190A50
A56	Grounding wire - Yellow 200mm	Cable de tierra amarillo 200 mm	G6514B64
A57	Chock	Choque	G6514B66
A58	MOTOR	Motor	G6192A49
A59	Lower signal wire	Cable de señal inferior	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 izquierda	G6190C08
C9	HANDRAIL FOAM-R	Manillar derecha	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
D2	CONSOLE PLASTIC CONNECTION HOUSING-UPPER	Carcasa plástica de conexión del monitor superior	G6192TFTD02
D3	CONSOLE PLASTIC CONNECTION HOUSING-BOTTOM	Carcasa plástica de conexión del monitor inferior	G6192TFTD03
E2	Console Display cover	Cubierta del monitor con pantalla	G6192TFTE02
E3	Touch Screen console back cover	Cubierta trasera del monitor con pantalla	G6192TFTE03
E5	Touch screen Display	Pantalla táctil	G6192TFTE05
304	Hardware set	Blister	G6192TFT304

CE

Español	Por medio de la presente *Exercycle S.L.* 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, *Exercycle S.L*, 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	*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.*
Slovenčina	*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.*
Français	Par la présente *Exercycle S.L* 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 *Exercycle S.L*, 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	*Exercycle S.L.* 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 *Exercycle S.L.* 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 *Exercycle S.L.* 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 Oiã 3770-068 Oiã
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 SOGGETIL A VARIAZIONI SENZA ALGUN 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