

# BH FITNESS



## Návod k obsluze

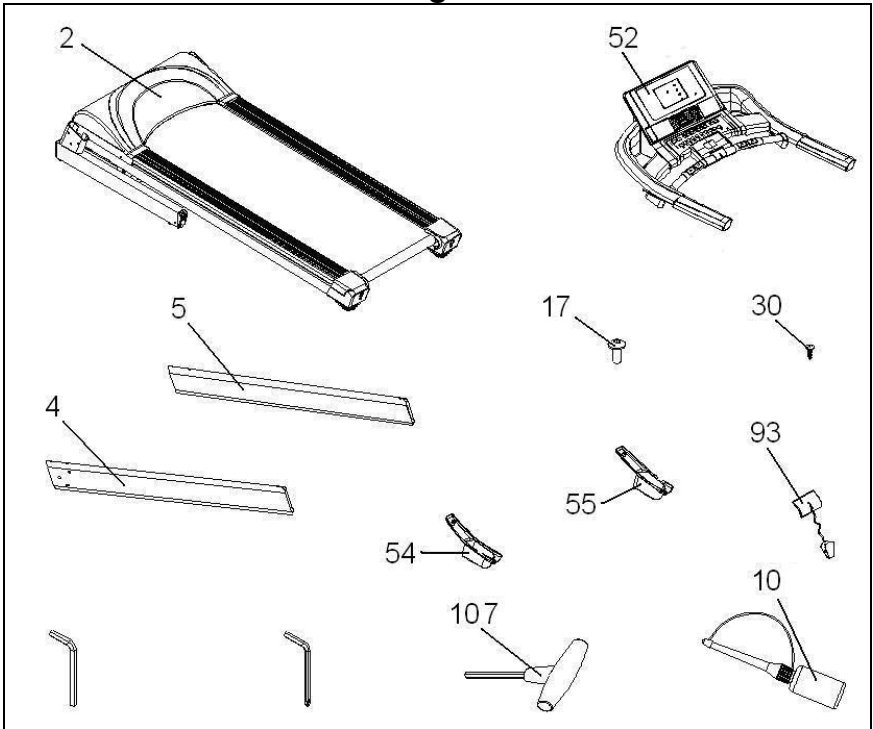
G6520TFT



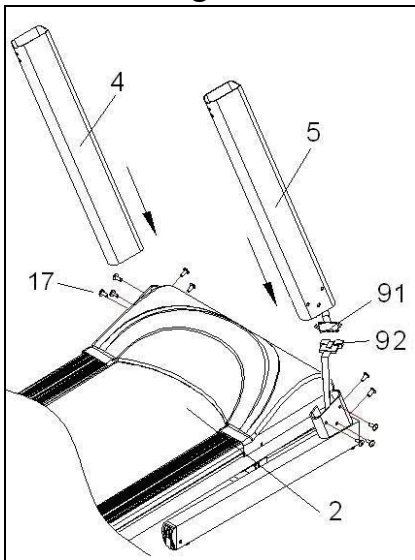
B žecký pás BH Fitness F9R TFT

Návod k obsluze

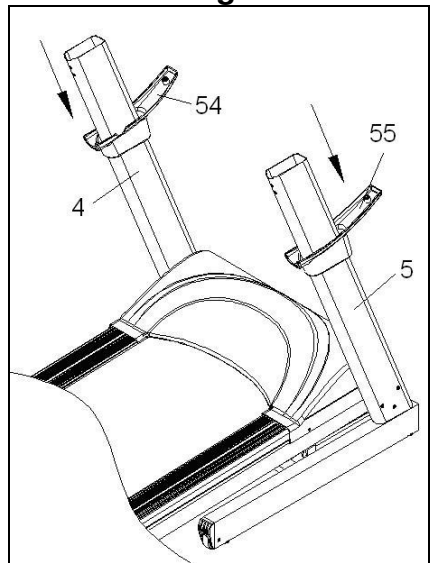
**Fig.0**



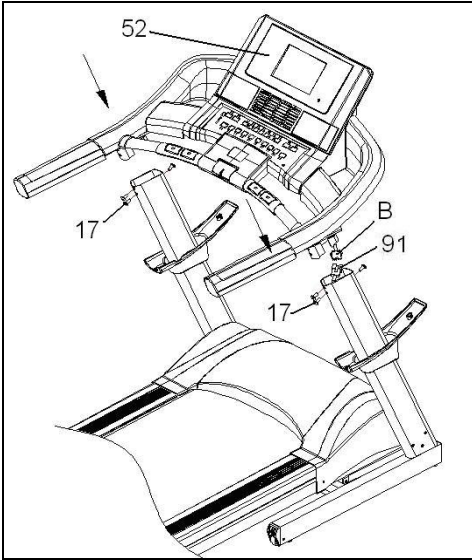
**Fig.1**



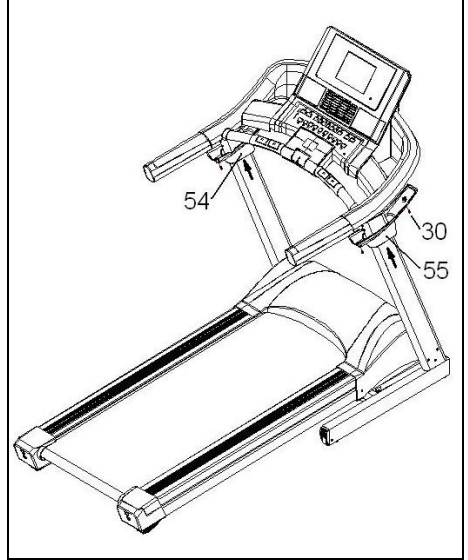
**Fig.2**



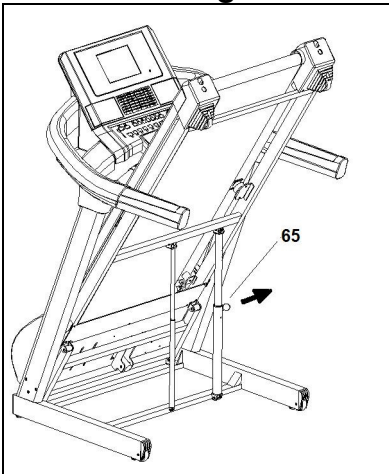
**Fig.3**



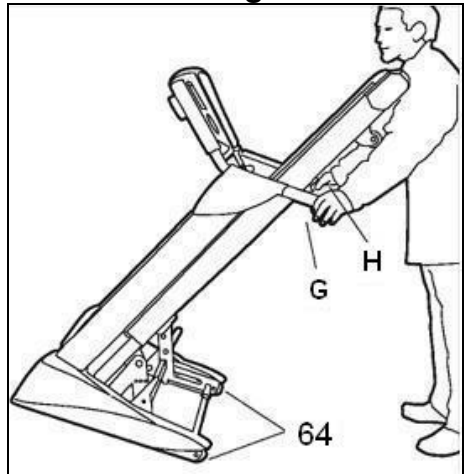
**Fig.4**



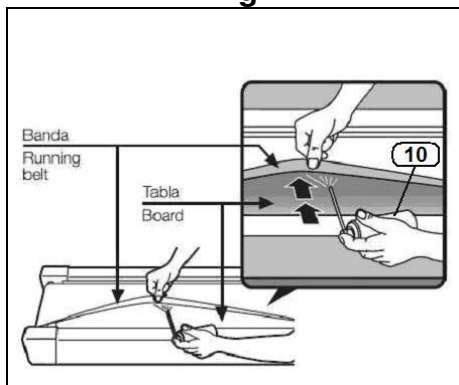
**Fig.5**



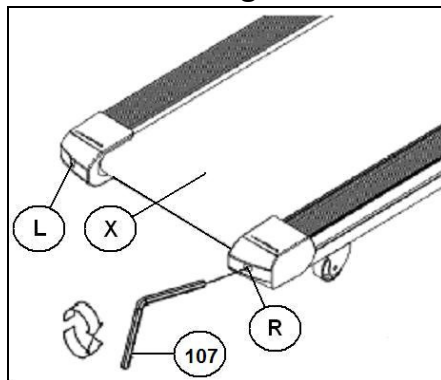
**Fig.6**



**Fig.7**



**Fig.8**



## GENERÁLNÍ INSTRUKCE:

Pozorně si přečte tyto všeobecné pokyny osazené v tomto návodu, které poskytují informace o bezpečnosti, údržbě a použití.

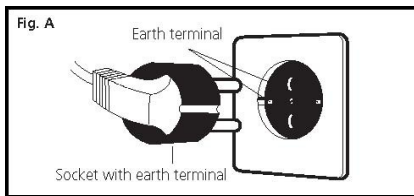
vždy byste měli dodržovat určitá bezpečnostní opatření v etn následujících:

- 1). Tento přístroj je určen pouze pro domácí používání.
- 2). Přístroj může použít pouze jedna osoba ve stejném tělese. Maximální váha cvičence by neměla přesahovat 160 kg.
- 3). Přístroj umístěte na rovný povrch a ponechte 2 m volného prostoru za přístrojem a 0,5 m kolem ostatních stran.
- 4). Přístroj je vybaven bezpečnostním klíčem, který musí být vložen do poštáku, jinak je pás nefunkční. Pro Vaši bezpečnost noste vždy klipsnu připnutou na Vaš oděv při cvičení. V případě nebezpečí vytrhněte klíč z poštáku a pás se zastaví. Pokud klíč uschováte před dětmi, máte jistotu, že pás nerobí hnou.
- 5). Vždy před zahájením cvičení se ujistěte, že pás funguje správně. Nikdy nepoužívejte pás, pokud je n která sou část vadná.
- 6). Majitel vždy nese odpovědnost za osoby, které na pásu cvičí, že jsou řádně poučeni o všech problémech a předpisech používání.
- 7). Rodiče a osoby odpovědné za děti musí být odpovědné a předpokládat zvědavost dětí, což může vést k nebezpečným situacím, které by mohly způsobit nehodu. To je důvod, proč by měly být stále pod dohledem. Přístroj není v žádném případě hračka.
- 8). Nedovolte dětem nebo potíženým používat přístroj bez dohledu kvalifikované osoby.
- 9). V případě jakéhokoliv nebezpečí se chyťte madel a stoupněte na postranní stupáky a vykejte zastavení pásu.
- 10). Vždy používejte madla při vstupu nebo výstupu z pásu na boční stupáky nebo přizměn rychlosti. Nikdy nevstupujte na pás pokud není nejmenší možnou rychlostí.
- 11). Určujte ruce v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých součástí pásu a nevstupujte jinam než na postranní stupáky. Všechna ostatní místa jsou nebezpečná.
- 12). Nestůjte na pásu zatímco se pohybuje.
- 13). Používejte vhodný oděv pro sport. V žádném případě volné součásti které by se mohli namotat a dbejte i na správně zavázané tkaničky. Podrážka bot musí být vždy čistá.
- 14). Nepoužívejte stroj venku.
- 15). Neumisťujte přístroj ve vlhkém prostředí (blízkost bazénu atd.)
- 16). Přístroj je nutné mazat a toto je inější možnost znečistění podlahy. Používejte podložku.
- 17). Nikdy nepoužívejte přístroje, které nejsou vyrobeny výrobcem.

## Bezpečnostní pokyny:

Tento stroj musí být uzemněn. V případě poruchy stroje nasměruje uzemnění elektrický proud od bítka a sníží se tak riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek se dodává s přírodní šroub, která je opatřena zemnicím vodičem a zástrčkou se zemnicím kolíkem. Zástrčka je možno použít pouze do vhodné zásuvky, správně nainstalované a uzemněné v souladu s platnými předpisy.

**NEBEZPEČÍ!** Pokud nebude stroj správně uzemněn, hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Jestliže jste na pochybách, dejte si elektrikářem nebo odborníkem zkontrolovat správnost uzemnění. Neupravujte zástrčku dodávanou se strojem; pokud se nehodí do zásuvky, dejte si elektrikářem nainstalovat vhodný typ zásuvky. Tento výrobek je možno používat pouze s napětím 220-240 V, se zemnou zásuvkou podobnou té na obrázku A. Dbejte na to, aby bylo zařízeno správně zapojeno do zásuvky se stejným uspořádáním, jaké má zástrčka. Nepoužívejte s tímto zařízením prodlužovací šňůru ani adaptéru.



Při používání elektrických zařízení vždy dodržujte následující doporučení:

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

2 Abyste snížili nebezpečí úrazu elektrickým proudem, vždy okamžitě po použití přepněte stroj vypojte ze zásuvky.

3 Stroj zapojujte pouze do vhodné uzemněné zásuvky, jak ukazuje obrázek A. Nevhodné elektrické zapojení může mít za následek úrazu elektrickým proudem. Pokud zástrčka neodpovídá uspořádáním zásuvce, vyměňte ji za vhodný typ, ale nezapomejte, že je vždy nutno ponechat zapojený zemnicí vodič. Jste-li na pochybách, zavolejte technický servis BH.

4 Nikdy nenechávejte zapojenou jednotku bez dozoru. Po použití ji vypojte z elektrické sítě.

5 Nedovolte dětem ani osobám s tělesným postižením, aby používaly stroj bez dohledného dozoru kvalifikované osoby.

6 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které neschválil výrobce.

7 Nepoužívejte stroj s poškozenou nebo opotřebenou přírodní šroub.

8 Zabráňte kontaktu přírodní šrouby s horkými povrchy.

## Bezpečnostní jistič:

Tento model je vybaven elektronickým jističem sloužícím k ochraně elektronických i elektrických obvodů. Toto bezpečnostní zařízení se automaticky spustí, pokud dojde k vystavení stroje abnormální síle nebo teple.

Pokud by tato situace nastala:

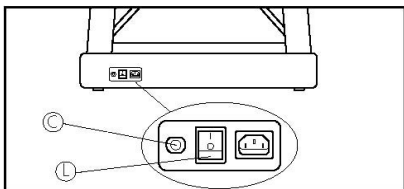
1. Především vypínač (L), umístěný na krytu, do polohy "0" (VYPNUTO).
2. Resetujte jednotku stiskem tlačítka jističe (C).
3. Potom vypínač (L) do polohy "I" (ZAPNUTO) a stroj bude znovu připraven k použití.

Pokud by jistič vypadal opakovaně, nejpravděpodobnější příčinami budou:

- Neobvyklé pracovní podmínky,
- Příliš bítka vyžaduje promazání,
- Byla použita maziva na bázi rozpouštědel (použijte typ BH),
- Příliš je přetížen.

Zapojte jednotku do UZEMNĚNÉ zásuvky.  
Přepínač vypínač (L) do polohy [1].

**Fig.B**



### Montážní instrukce:

Stroj vyjměte z obalu a rozložte ho na podlahu podle obrázku 0.

Doporučujeme, aby montáž prováděly dvě osoby.

Přesvědčte se, že v balení neschází žádný z následujících dílů:

(2) hlavní rám, (4) stojina levá, (5) stojina pravá, (17) imbusový šroub 8x25mm, (30) samoezný šroub 5x8mm, (52) monitor, (54) plastový kryt levý, (55) plastový kryt pravý, (93) bezpečnostní klíč, imbusový klíč 5mm a 6mm, mazací tuk.

### Instrukce k montáži:

1. Začněte na pravé straně a propojte konektory (91 a 92) viz. obr. 1 a nasaďte stojinu (5) na základnu a zajistěte šrouby (17), které dotáhněte pouze rukou.

2. Vezměte levou stojinu (4) a nasaďte na základnu. Zajistěte šrouby (17) a nedotahujte.

3. Nezapomejte nasunout plastové kryty na stojiny viz. obr. 3. Pak ve dvou lidech uchopte počítač (52) a nejprve propojte konektory (B a 91), dále pak opatrně nasaďte počítač do pozice tak, aby nedošlo k poškození kabelů. Pomocí šroubů (17) zajistěte.

4. Nyní můžete začít dotáhnout všechny šrouby (17) a pak plastové kryty (54 a 55) připevnit šrouby (30).

### UPOZORNĚNÍ:

Ještě jednou upozorníme na zvýšenou opatrnost při montáži počítače a aby nedošlo k nasouvání počítače na stojiny k poškození nebo uskřípnutí kabelů!!

### Složení do skladovací polohy:

Pokud chcete pás složit do skladovací polohy (běžná plocha je zvižená), musí být motorový náklon vždy v poloze 0!! Pak vytáhněte kabel ze sítě a pak zvižněte běžnou plochu vzhledu dokud nezaskočí pojistný šroub (65) viz. obr.5.

### Sklopení zpět do pracovní polohy:

Pokud chcete pás opět rozložit, přizvedněte lehce plochu a vytáhněte pojistný šroub (65) a pak volně pomalu spouštějte plochu k podlaze.

Při sklápění dbejte na bezpečnost, že se v blízkosti nepohybují žádné děti a ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro sklápění plochy.

### Manipulace a skladování:

Tento stroj je vybaven kolečky (64), obr. 6, aby se usnadnilo jeho přemísťování. Dbejte na to, aby byla plocha rovinně vypojená ze zásuvky.

Jestliže chcete bezpečně přemístit, nejprve je sklopte, položte dlaně na držáky (G & H) a bezpečně nakloňte, obr. 6, aby kolečka (64) spočinula na podlaze.

Abyste předešli nehodám, NEPŘEMÍSŤUJTE bezpečně po nerovných podlahách.

## Údržba:

Pomocí láhve maziva (10) promažte vnitřní stranu pásu, abyste udržovali svůj stroj ve špičkovém stavu a zajistili, že tení mezi pásem a deskou zůstane minimální, obr. 7 (vzhledem k rozdílným bezpečnostním stylům vždy naneste více maziva do oblastí, kam při tréninku došlapujete).

Doporučujeme promazávat základnu pásu mezi deskou a pásem každý měsíc podle toho, jak často ho používáte.

		Hodiny týdn		
		<3	3-7	>7
Speed (km/h)	<6	1x za 8 m síce	1x za 6 m síce	1x za 3 m síce
	6-12	1x za 6 m síce	1x za 3 m síce	1x za 2 m síce
	>12	1x za 3 m síce	1x za 2 m síce	1x za m síce

POZNÁMKA: Tato údržba je stanovena pro domácí použití. Při intenzivnějším použití je nutné frekvenci mazání provést dle instrukcí v závislosti na použití.

Pokud pás začne po promazání prokluzovat, zkontrolujte jeho napnutí. K napínání pásu použijte 6 mm imbusový klíč; nastavte stroj na rychlost 4 km/h a otočte šrouby (R & L) o jednu čtvrtinu otáčky ve směru hodinových ručiček.

## Seřízení pásu:

Pokud váš stroj nebude usazen stejným způsobem na všech čtyřech kontaktních bodech, můžete dojít k tomu, že se pás (X) vychýlí do strany. První kontrola kvality spočívá v seřízení a kontrole bezpečnostního pásu. Vzhledem k rozdílným v hmotnosti a individuálním stylům může se však pás vychýlit do strany. Pokud dojde k vychýlení pásu doleva nebo doprava, zastavte stroj.

## Vychýlení pásu doprava:

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte stroj do pohybu rychlostí 4km/h. Pokud se pás vychýlí doprava, otočte šroubem (R) na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás zcela vystředěn, opakujte postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček. Obr. 8. Po seřizení pásu můžete začít znovu cvičit.

## Vychýlení pásu doleva:

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem (L) na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás zcela vystředěn, opakujte postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček. Obr. 8. Důležitá upozornění: V důsledku přílišného napnutí pásu můžete dojít ke ztrátě rychlosti stroje, dokonce k vytažení pásu. Nezapomínejte, že jedna otáčka pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má na polohu pásu stejný vliv jako jedna otáčka levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček. Vzhledem k tomu můžete v případě přílišného pohybu pásu použít kterýkoli ze šroubů, abyste zabránili jeho přílišnému napnutí.

# INFORMACE KE CVI ENÍ

## - Kondice:

Být fit znamená žít život naplno. Moderní společnost silně strádá stresem. Život ve městě je v podstatě sedavý. Naše strava obsahuje příliš mnoho kalorií a tuků. Všichni lékaři se shodnou, že pravidelným cvičením můžeme upravit svoji hmotnost, zlepšovat svoji kondici a aktivně odpočívat.

## Přínosy cvičení:

Pravidelné cvičení pod jistou úrovní zajišťuje, že v délce 15/20 minut je označováno jako aerobní. Aerobní cvičení je v zásadě cvičení, při němž se využívá kyslík. Normálně jde o soustavné cvičení bez přestávek. Kromě cukru a tuků spotřebuje tělo také kyslík. Pravidelným cvičením se zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a současně se zlepšuje funkce plic, schopnost srdce přečerpávat krev a zlepšuje se také krevní oběh. Krátce řečeno se pomocí energie vyprodukované během cvičení spalují kilokalorie (známé jako kalorie).

## Cvičení a regulace hmotnosti:

Potrava, kterou jíme, se mění, mimo jiné, na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než dokážeme spálit, výsledkem je zvýšení hmotnosti a naopak, jestliže spálíme více kalorií, než sníme, naše hmotnost se sníží. V klidu spaluje tělo asi 70 kalorií za hodinu, aby se zachovaly životní funkce. Tabulka ukazuje, kolik energie využije tělo při různých činnostech.

## Tréninkový program:

Než začnete s jakýmkoli tréninkovým programem, doporučíme vám, vzhledem k tomu, že se cvičební programy liší podle vašeho fyzického stavu, abyste se poradili

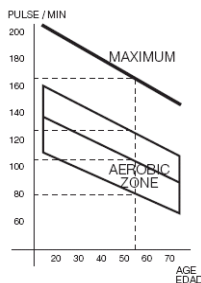
s lékařem, protože lze předpokládat, že na základě jeho rad nebo doporučení dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem zlepšit si kondici, regulovat svou hmotnost nebo jde o součást fyzioterapie, vždy si pamatujte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nepřetěžující. Doporučíme vám, abyste cvičili 3 až 5krát týdně.

Před zahájením tréninku je důležité se rozčivit 2-3 minuty při nízké rychlosti. Tím ochráníte své svaly a připravíte svůj kardiorepirační systém.

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

Po skončení je třeba uvolnit svaly. Toho dosáhnete chůzí při nízké rychlosti po dobu 2-3 minuty, dokud vaše tepová frekvence neklesne pod 65 %. Tím se vyhnete bolesti ve svalech, zvláště po intenzivním tréninku. Také je vhodné zakončit program uvolňovacími cviky na podlaže.

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



## Kontrola a údržba:

Vypněte stroj a vytáhněte pívodní šrouby ze zásuvky. Pomocí vlhké utěrky nebo ručníku otřete prach z b hátka, zvlášť ze sloupek a po íta e. Nepoužívejte rozpouštědla. Pomocí vysava e o istěte pe liv viditelné sou ásti (pás, konstrukci atd.). M žete také vysát prostor pod strojem, pokud ho nakloníte na stranu a jednou za rok vysajte i motorový prostor. Prach totiž zap í i uje špatné chlazení elektronických sou ástek.

Pozor dejte p i vysávání motorového prostoru na vodi e, aby nedošlo k p erušení zapojení.

## POZOR :

Pravidelně kontrolujte, že jsou všechny zajiš ovací sou ásti ádn ětažené a správně zapojené. Kontrolujte a utahujte všechny sou ásti na vašem stroji každé t i m síce. Pokud budete používat tento stroj s opot ebovanými sou ástmi, nap . hnacím emenem, b žeckým pásem nebo válci, riskujete zran ění.

Jste-li na pochybách v p ípad ě kterékoli sou ásti stroje, obra te se na technickou pomoc vašeho dodavatele.

Doporu ujeme, abyste p i vým ěn opot ebovaných sou ástí použili originální náhradní díly. Použití jiných náhradních díl m že mít za následek zran ění nebo ovlivnit chování stroje.

**BH SI VYHRAZRAZRAJUJE PRÁVOVO UPRAVRAVAVIT SPECIFIKACEACE SVÝCH VÝROBK BEZ P EDCHOZÍHO UPOZORN ĚNÍ.**

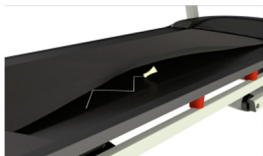
# POZOR!

## Mazání běžecké plochy - ztráta záruky!!!

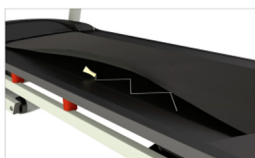
Mazání běžecké plochy výrazně ovlivňuje životnost Vašeho běžeckého pásu a zanedbání mazání na začátku používání může způsobit trvalé poškození bandu, které sebou pak následně nese poměrně velké náklady na servis. POZOR při zjištění nedostatečného mazání při servisním zásahu může vést ke ztrátě záruky na tuto část!

Jak často mazat: Tabulku mazání naleznete dále v návodu, ale základní doba je při použití 5 - 8 hodin týdně mažeme 1x za tři měsíce. Doporučujeme vést záznamy o datu mazání. Při častějším použití 1x měsíčně.

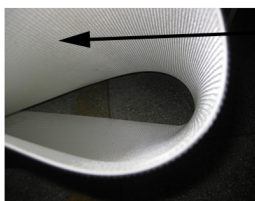
Jak postupovat:



Zvedneme pás na jedné straně a naneseeme lubrikanť co nejdále ke středu viz. obrázek. Používáme pouze originální balení a nebo objednejte na webu [www.sedlakkokes.cz](http://www.sedlakkokes.cz) nebo mailem [info@bhfitness.eu](mailto:info@bhfitness.eu) originální spray. Neoriginální maziva mohou poškodit spodní vrstvu, která zajišťuje skluz bandu, protože často obsahují rozpouštědla.

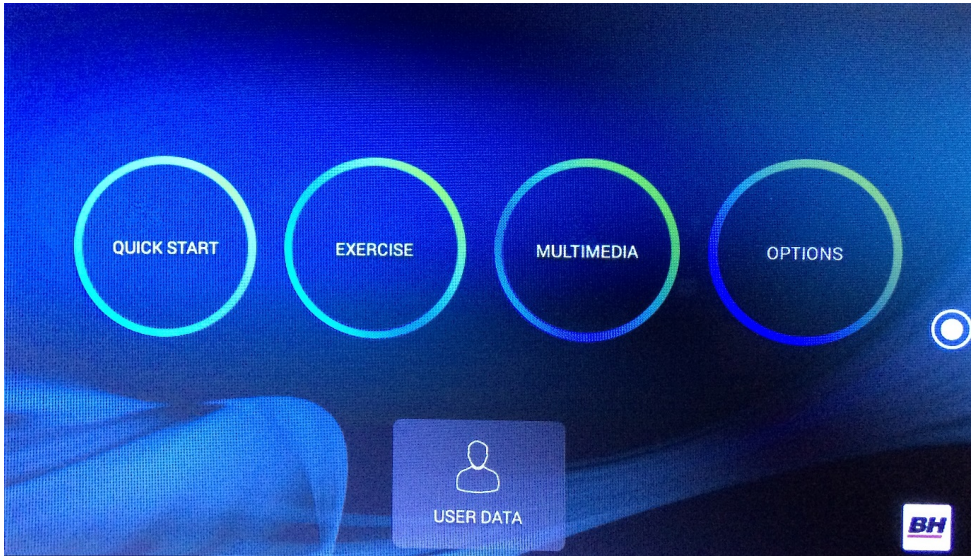


Následně přejdeme na druhou stranu a naneseeme lubrikanť stejným způsobem co nejdále ke středu, aby bylo zajištěno promazání po celé šířce plochy. Důležité je místo, kde se nejvíce běhá a to je 1/3 od vzdálenosti od začátku. Po namazání pusťte pás rychlostí 3 - 5 km/h a nechte namazání roznést po ploše.



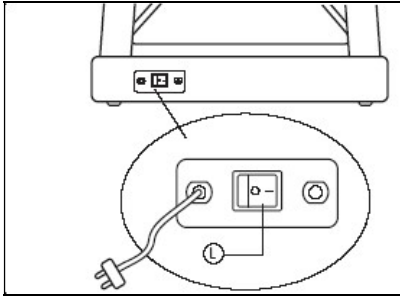
Speciální vrstva tkaniny zajišťující skluz a uchování maziva a o tuto vrstvu je nutné pečovat.

Při dobré údržbě, vydrží Váš běžecký pás dlouhé roky a ochráníte tím i elektronický systém běžeckého pásu, který se při dobrém skluzu nepřehřívá a motor není přetížen.

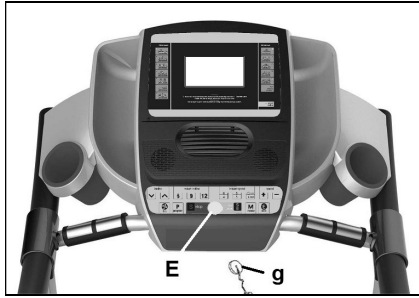


## MONITOR

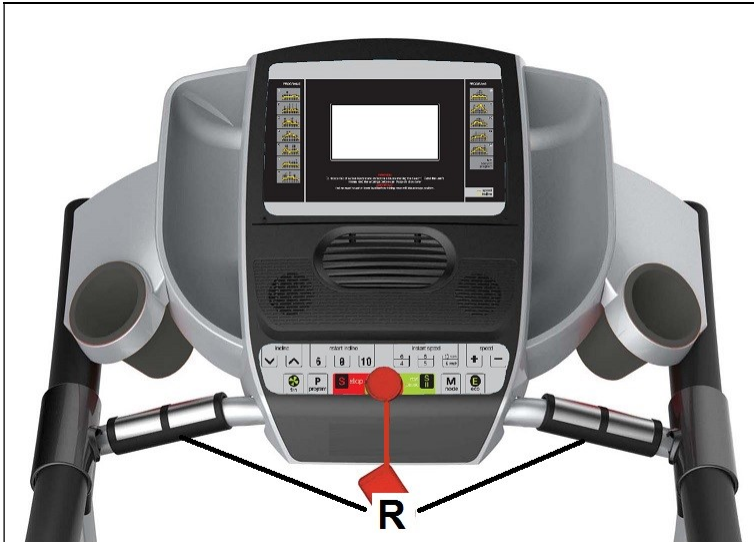
Obr. 1



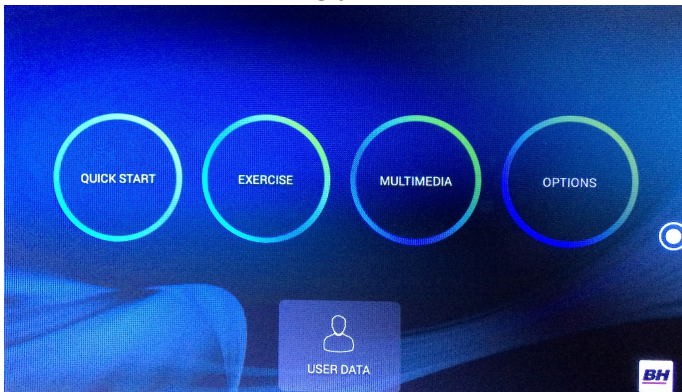
Obr. 2



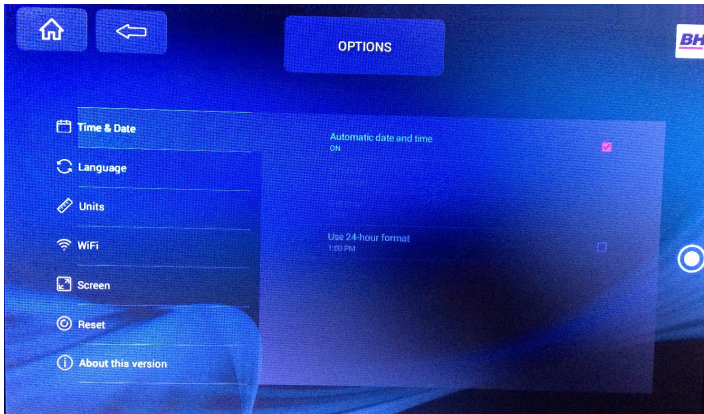
Obr. 3



Obr. 4



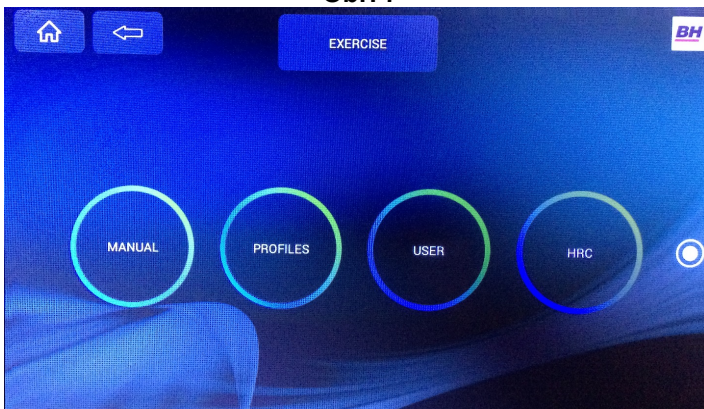
Obr. 5



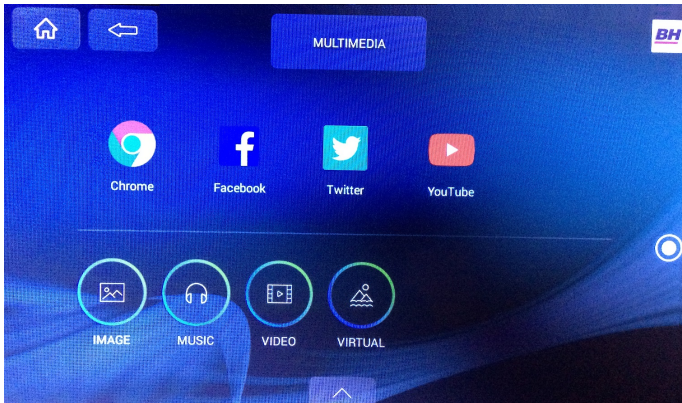
Obr. 6



Obr. 7



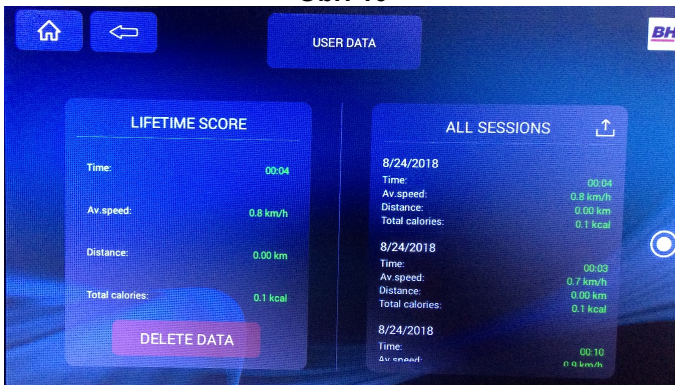
Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175 DIČ:

CZ05254175

