

BHFITNESS

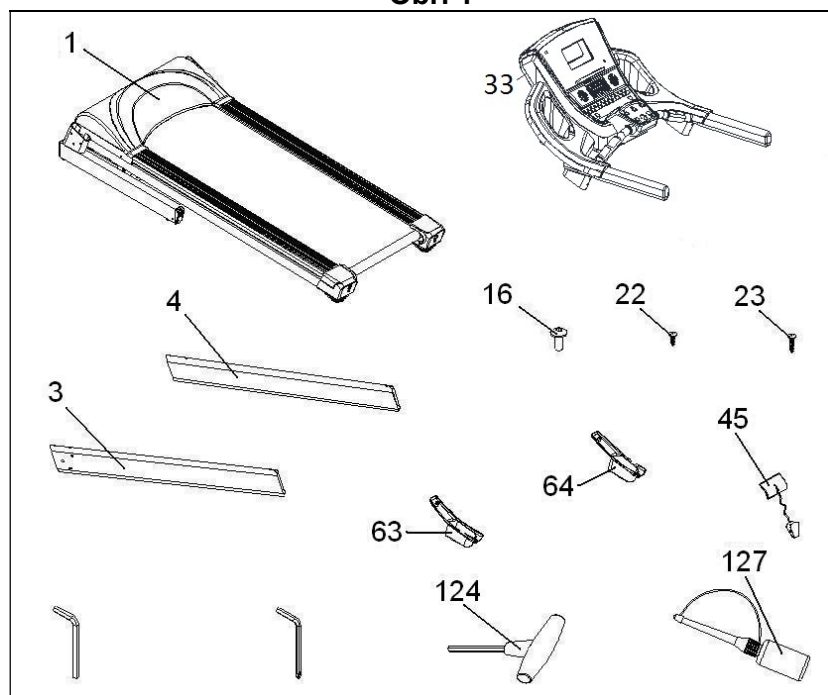


Návod k obsluze

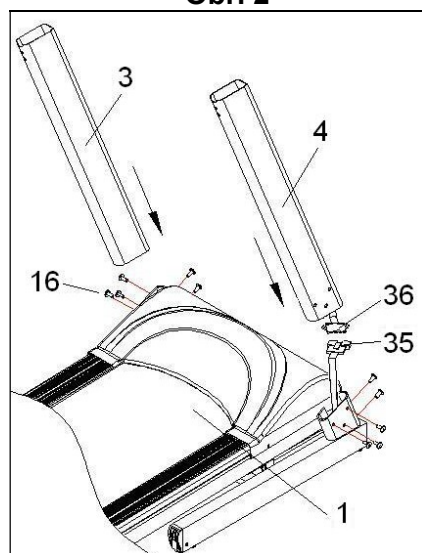


Běžecký pás BH FITNESS iMagna RC
Návod k obsluze

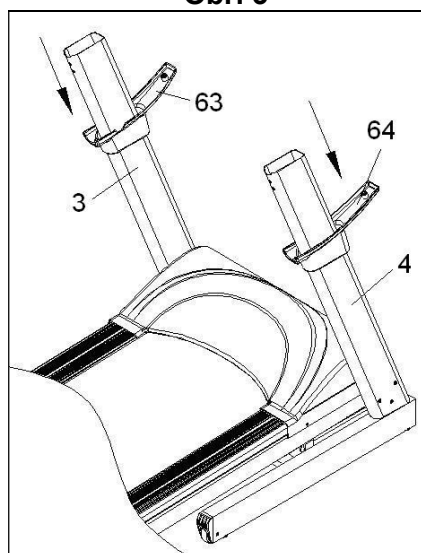
Obr. 1



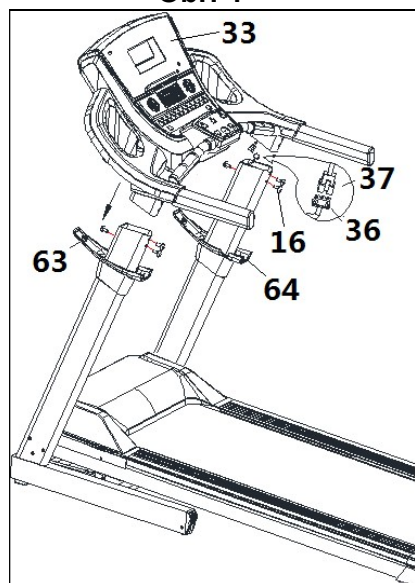
Obr. 2



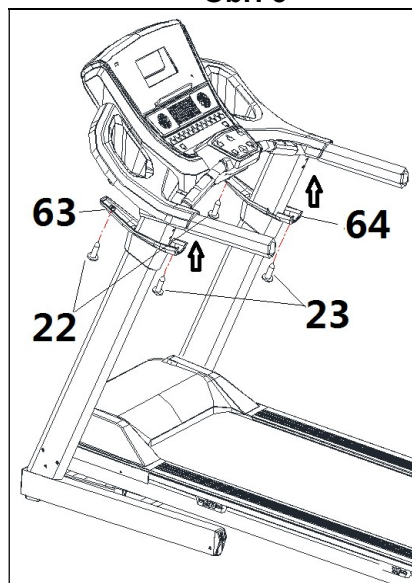
Obr. 3



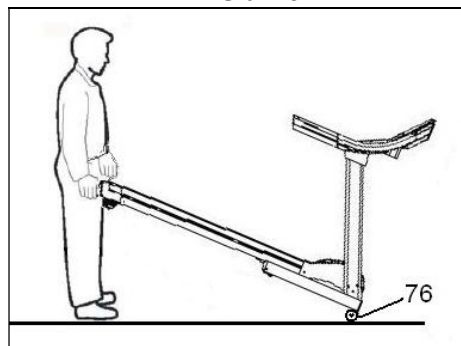
Obr. 4



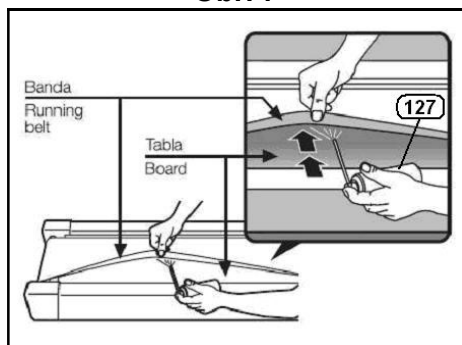
Obr. 5



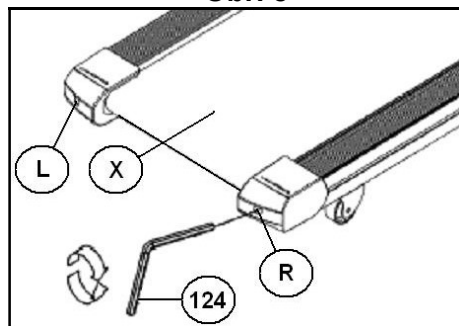
Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



VŠEOBECNÉ POKYNY

Pečlivě si prostudujte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání běžeckého pásu. Při používání tohoto zařízení byste měli vždy dodržovat určitá bezpečnostní opatření, včetně následujících:

1 Trenažér je určen pro domácí použití.

2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba. Hmotnost uživatele nesmí překročit 160 kg.

3 Umístěte jednotku na rovný povrch tak, aby kolem dokola zůstal alespoň 1 m volného prostoru a 2 m v zadní části. Nepokládejte jednotku na povrch, který by mohl blokovat ventilační otvor. Trenažér používejte na pevném a rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce.

4 Jednotka je vybavena bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do slotu v jeho krytu, jinak trenažér nebude fungovat. Pokud cvičíte, vždy si připněte kabel bezpečnostního klíče k oděvu. Kdykoli trenažér nepoužíváte, vyjměte bezpečnostní klíč a chraňte jej před dětmi a ostatními.

5 Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že funguje správně. Nikdy nepoužívejte vadný přístroj.

6 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

7 Rodiče a osoby zodpovědné za péči

o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům.

8 Nedovolte dětem nebo osobám s postižením používat zařízení bez dohledu kvalifikované osoby.

9 V případě nouze položte nohy na postranice a přidržte se madla, dokud se jednotka nezastaví.

10 Při nastupování a vystupování či změně rychlosti použijte madla, Neskákejte na pás, je-li v pohybu.

11 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí. Ruce, nohy ani jiné předměty nedávejte pod pás trenažéru.

12 Nestůjte na pásu, když se pohybuje.

13 Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky. Abyste zabránili zranění a zbytečnému opotřebení pásu, ujistěte se, že vaše obuv není znečištěná.

14 Trenažér nepoužívejte venku.

15 Nedoporučuje se nechávat trenažér déle na vlhkém místě, aby nerezivěl.

16 Jednotku nepřemazávejte, aby nevznikaly skvrny na podlaze nebo kobercích na místě, kde jednotka stojí.

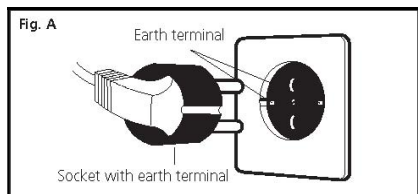
17 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě, že zařízení nefunguje správně, uzemnění přesměruje elektrický proud mimo trenažér a sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je dodáván se síťovým kabelem, který má zemnicí vodič a zástrčku se zemnicím kolíkem.

NEBEZPEČÍ!

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



Při používání elektrických spotřebičů vždy dodržujte následující rady:

1 Před připojením k síti se ujistěte, že je síťové napětí shodné s napětím trenažéru. Napětí musí být stejné jako napětí uvedené na typovém štítku a otvory v zásuvce musí odpovídat kolíkům na zástrčce.

2 Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem, přepněte přepínač nejprve do polohy „0“ a poté jej vytáhněte ze zásuvky. Jednotku vždy odpojte ze zásuvky ihned po použití a před čištěním.

3 Před zahájením jakékoli údržby nebo montáže se ujistěte, že je běžecký pás vypnutý a odpojený od elektrické sítě.

4 Neodpojujte běžecký pás taháním za síťový kabel.

5 Nepoužívejte stroj, pokud dojde k poškození nebo opotřebení napájecího kabelu

6 Udržujte napájecí kabel mimo dosah horkých povrchů.

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

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

Pokud k tomu dojde:

1.- Přepněte spínač (L) umístěný na krytu do polohy „0“ (VYPNUTO), viz obr. B.

2.- Stiskněte tlačítko obvodu (C) a resetujte tak jednotku.

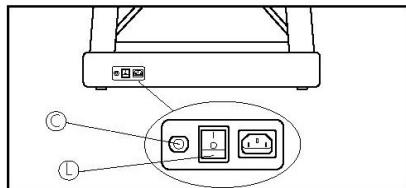
3.- Poté přepněte přepínač (L) do polohy „I“ (ON) a jednotka bude opět připravena k použití.

Pokud se jistič opakovaně vypne, pravděpodobné příčiny jsou:

- abnormální pracovní podmínky,
- běžecký pás potřebuje namazat,
- použitá maziva na bázi rozpouštědel (použijte BH mazivo),

-pás je příliš napnutý (připojte jednotku do zásuvky ve zdi pomocí zemnicí svorky). Přepněte přepínač (L) do polohy [1].

Obr. B



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části, viz obr. 1.

Při montáži trenážeru je vhodná pomoc další osoby.

(1) Tělo trenážeru; (3) boční lišta (levá); (4) boční lišta (pravá); (16) imbusový šroub M8x25; (22) samořezný šroub 4x16; (2) monitor; (45) bezpečnostní klíč; (63) kryt základny boční lišty (levý); (64) kryt základny boční lišty (pravý); (124) imbusový klíč 6mm; (127) láhev maziva.

Montáž provádějte v následujících krocích:

1 Nejprve vezměte pravou boční lištu (4), propojte kabely (35) (36) obr. 2, poté vložte boční lištu (4) do spodní pravé podpěry na konstrukci a použijte šrouby (16).

2 Nyní vezměte levou boční lištu (3) a vložte ji do levé spodní podpěry na konstrukci a pomocí šroubů (16) ji zajistěte.

3 Pro tento krok jsou třeba alespoň dva lidé. Při montáži bočních lišt by jedna osoba měla držet boční lištu a druhá osoba připevňuje šrouby (16). Předějete tak případným nehodám.

4 Umístěte levý a pravý kryt základny (63) a (64) ve směru šipky směrem k odpovídající boční liště, viz obr. 3.

MONTÁŽ MONITORU

5 Připojte svorku ovládacího kabelu (37) obr. 4, vycházející z monitoru, k ovládacímu kabelu (36), vyčnívajícímu z pravé boční lišty (4), a vložte šrouby (16), přičemž dbejte na to, abyste neskřípli kabely. Utáhněte čtyři šrouby (16).

6 Umístěte levý a pravý kryt základny (63) a (64) ve směru šipky směrem k odpovídající boční liště, jak je znázorněno na obr. 5, a připevněte je pomocí šroubů (22) (23), jak je znázorněno na obr. 5.

7 MAZÁNÍ

POZOR: Před prvním použitím naneste přibližně polovinu lahvičky maziva do střední části a podél celé desky a na obě strany, viz obr. 7.

(vzhledem k různým běžeckým stylům více promažte oblast, kam pokládáte chodidla).

Po promazání byste neměli trenážer několik hodin skládat ani používat.

Pokud máte nějaké pochybnosti, názorné video je k dispozici na našem YouTube kanálu

(<https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/videos>).

Pokud lahvička s mazivem v krabici chybí, vyžádejte si ji a rozhodně nepoužívejte nevhodné mazivo.

POZOR: Použití maziva nedodaného společností BH nebo nedostatečné mazání vede ke ztrátě záruky.

Řemen udržujte dobře namazaný, abyste předešli drahým škodám.

Doporučujeme, abyste trenažér promazávali každý měsíc podle toho, jak často ho využíváte.

		Hodiny týdně	
		≤7	>7
Rychlost (km/h)	≤6	1 měsíc	1 měsíc
	>6	2 měsíce	1 měsíc

Poznámka: Tento plán preventivní údržby je určen pouze pro domácí použití. Při komerčním použití se doporučuje udržovat jednotku každý častěji.

Pokud řemen začne po mazání prokluzovat, zkontrolujte napnutí řemenu. Chcete-li napnout řemen, vezměte imbusový klíč 6 mm (135) a s trenažérem nastaveným na 4 km/h otočte šrouby (R & L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

8 SEŘÍZENÍ PÁSU

Pokud není trenažér na podlaze

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

VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

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

VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem (L) na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček, viz. obr. 8.

Důležité: Nadměrné utažení pásu může vést ke snížení rychlosti stroje a dokonce k jeho roztažení. Mějte na paměti, že jedno otočení pravého šroubu (R) ve směru hodinových ručiček má stejný účinek na polohu pásu jako jedno otočení levého šroubu (L) proti směru hodinových ručiček.

V případě nadměrného pohybu pásu můžete použít kterýkoli z obou šroubů, abyste zabránili nadměrnému utahení pásu.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro jednodušší manipulaci opatřena kolečky (76), obr. 6. I když může přesun provádět jedna osoba, vzhledem k hmotnosti trenažéru je vhodné, aby se zapojily dvě osoby. Velmi důležité je uchopení trenažéru, nikdy se s ním nesmí pohybovat uchopením za monitor. Jakmile je trenažér na ideálním místě pro použití, spusťte jej opatrně dolů na podlahu. Abyste předešli nehodám, NEPŘESUNUJTE běžecský pás po nerovných podlahách.

OPERATIVNÍ POKYNY KONDICE

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

VÝHODY CVIČENÍ

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

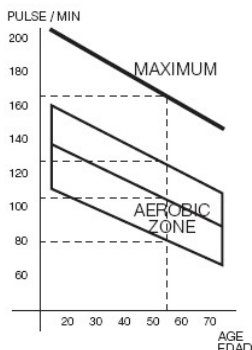
Energie produkovaná během cvičení spaluje kilokalorie (známé jako kalorie).

CVIČENÍ A KONTROLA HMOTNOSTI

Jídlo, které jíme, se transformuje mimo jiné na energii (kalorie) pro naše tělo. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, tloustneme a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje kolem 70 kalorií za hodinu, aby naše životní funkce zůstaly aktivní. Výkon se odráží na frekvenci srdečního rytmu (pulzaci), která se zvyšuje s rostoucí zátěží a rychlostí. Výkon závisí na rychlosti. Pokud zvýšíte rychlost, zvýší se také pracovní i srdeční frekvence. Pokud se pracovní frekvence udržuje konstantní, srdeční frekvence se zvyšuje až do bodu, kdy srdce nebude bít rychleji i přes zvyšující se rychlost. Tento jev je označován jako maximální srdeční frekvence a s věkem klesá. Známý vzorec pro výpočet této maximální srdeční frekvence, kdy dochází k vyčerpání, je 220 mínus váš věk. Cvičení by mělo probíhat v rozmezí 65 %-85 % maximální srdeční frekvence po dobu 15-20 minut a nemělo by překročit 85 %.

Příklad: věk 50 let
 $220 - 50 = \text{tep } 170$

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



CVIČEBNÍ PROGRAM

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

Poradte se se svým lékařem, a na základě jeho doporučení dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem být v kondici, redukovat hmotnost nebo zda jde o fyzioterapii, nezapomeňte, že cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nepřítisť náročné. Doporučujeme cvičit 3x-5x týdně. Před zahájením každého cvičení je důležitá rozcvička po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. Chrání vaše svaly a připraví váš kardiorepirační systém. Další fáze potrvá 15-20 minut s tepovou frekvencí mezi 65-75 % nebo mezi 75-85 % pro ty, kteří jsou již zvyklí cvičit. Později, když jsme již v lepší kondici, můžeme tento čas rozdělit mezi obě úrovně, ale vždy mějme na paměti, že tepová frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní oblast) a nikdy nesmí dosáhnout maximální srdeční frekvence, která odpovídá našemu věku.

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

POZNÁMKA NA ZÁVĚR

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

KONTROLA A ÚDRŽBA

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

POZOR:

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

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

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

SYMBOLY



Varování



Při zvedání mějte volné ruce



Riziko zachycení při pohybu



Při nastupování nebo vystupování z pásu stůjte na postranicích



Dětem vstup zakázán



Udržujte ruce čisté

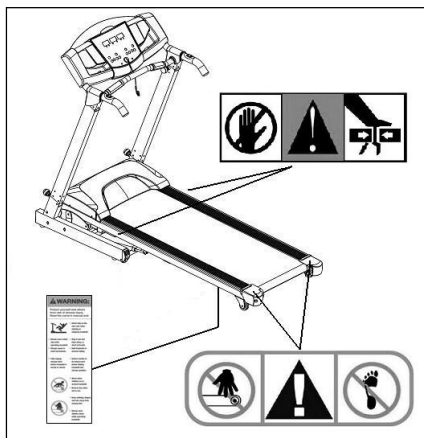


Používejte vhodnou obuv



Na pásu nejezte

Umístění symbolů

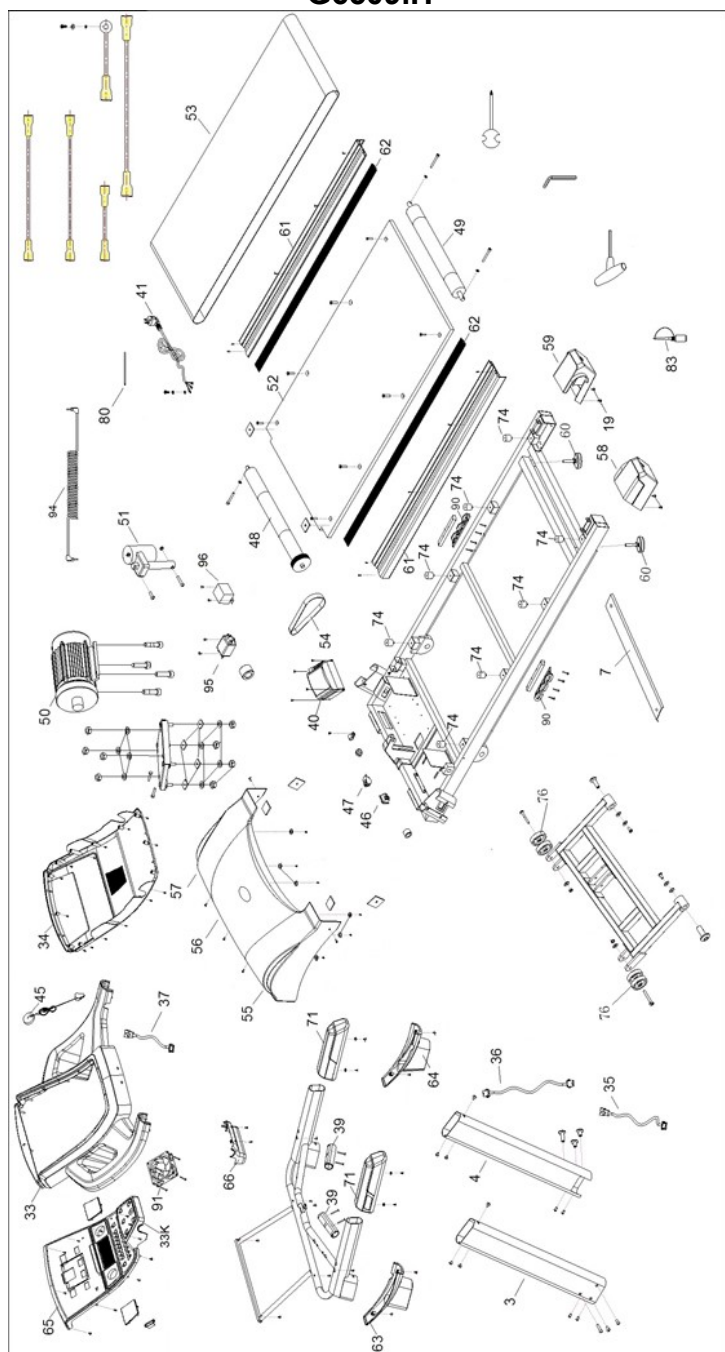


TABULKA PORUCH

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

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

G6509iH

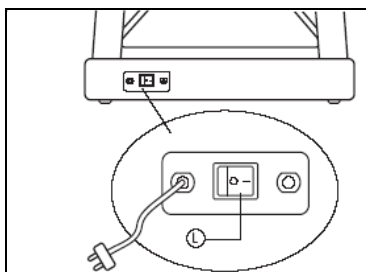


G6509iH

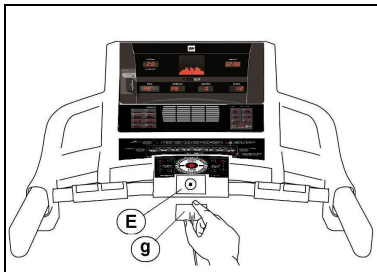


Počítač

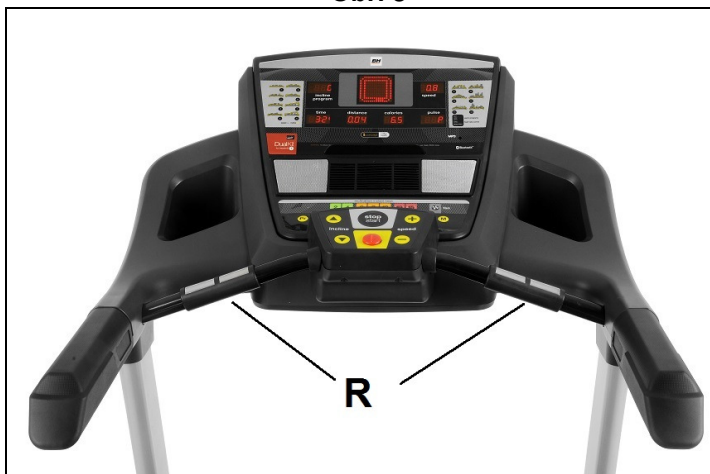
Obr. 1



Obr. 2

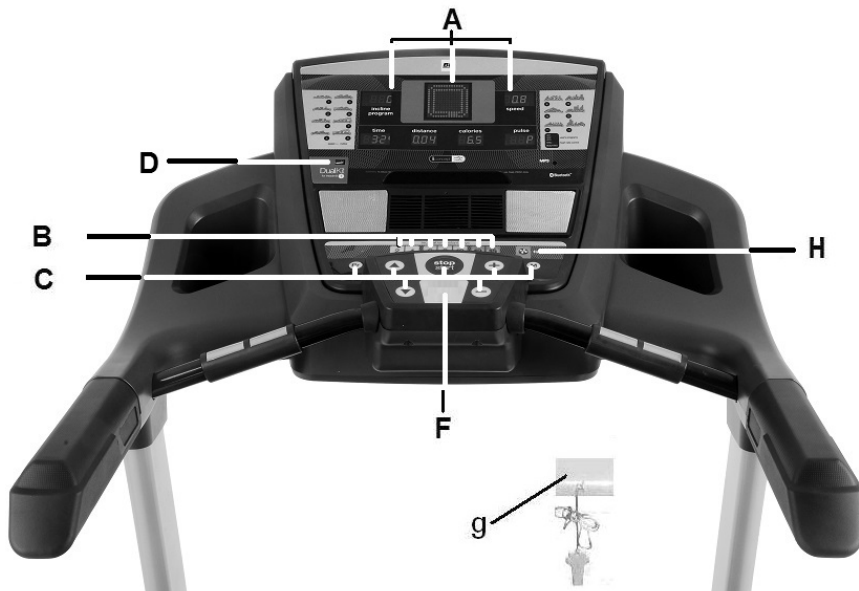


Obr. 3



Obr. 4





Tlačítka a funkce počítače:

A: Tento elektronický monitor má 7 displejů: Time (čas), Programs programy), Speed (rychlost), Distance (vzdálenost), Incline (náklon), Pulse (puls) a Calories (kalorie).

B: Tlačítka náklonu pásu (rychlé ovládání) můžete zvolit (2; 4; 6; 8; 10; 12; 15).

C: Tento elektronický monitor má 7 tlačítek: PROGRAM; MODE; INCLINE +/-; SPEED +/-; START/STOP.

D: USB port pro vložení Dual Kit

E: Slot pro bezpečnostní klíč.

F: Tlačítka pro volbu rychlosti (rychlé ovládání) můžete volit (2; 4; 6; 8; 10; 14; 16).

G: Bezpečnostní klíč

H: Tlačítko pro volbu funkce ECO.

Start / Stop:

Zapněte přístroj do zásuvky el. proudu a přepínač (L) přepněte do polohy 1 viz. obr. 1.

Bezpečnostní klíč musí být vložen na své místo (E) obr. 2 , jinak nebude přístroj fungovat.

Pokud je tedy klíč na svém místě, počítač pípne a všechny hodnoty budou nastaveny na nulu. Tím je přístroj připraven k použití.

Změna klometry a míle:

Tento přístroj umožňuje změnit zobrazení z kilometrů na míle. Tovární nastavení je v kilometrech. Pokud chcete provést změnu, použije následující kroky:

Zmačkněte a držte tlačítka PROGRAM a MODE na dobu delší než 5 sekund. Stisknutím tlačítka MODE vyberete F4, které bude zobrazeno na displeji (A). Tlačítka +/- zvolte (M = míle nebo km kilometry). Stiskněte tlačítka PROGRAM a MODE na dobu delší jak 5 sekund pro uložení.

Provozní instrukce- režim MANUAL:

Tento počítač má režim MANUAL, kdy můžete a nemusíte nastavit cílové hodnoty u funkcí: čas, vzdálenost a kalorie.

Pokud nastavíte cílovou hodnotu, pak počítač od této hodnoty odečítá k nule.

Po stisknutí START / STOP tlačítka se začnou odečítat 3 sekundy a pak se pás rozběhne minimální rychlostí.

Pomocí tlačítek pro zvýšení rychlosti a náklonu můžete libovolně nastavovat rychlost (1,0-22km/h) a náklon (1-15%). Stisknutím tlačítka START / STOP nebo vytrhnutím bezpečnostního klíče se pás zastaví.

Režim PROGRAM:

Tento počítač má 20 programů.

(Manual, P01, P02, P03, P04, P05, P06, P07, P08, P09, P10, P11, P12, P13, P14, U01, U02, U03, HRC, BODY-FAT.

P1-P14 můžete libovoně nastavit dobu trvání (5 až 99 minut).

Grafické vyobrazení jednotlivých programů naleznete na konci návodu.

Postup: Přístroj je připravený pro použití. Zmačkněte PROGRAM a na displeji se zobrazí P01, stisknutím tlačítka PROGRAM podruhé je P02 a dalším následují další programy. Výběr programu potvrdíte tlačítkem MODE. Dále použitím tlačítek pro změnu rychlosti (šipky) můžete nastavit obtížnost programu (L1-L3) a po nastavení potvrdíte nastvení tlačítkem MODE a následně začne blikat čas (TIME) a Vy pomocí tlačítek pro regulaci rychlosti nastavíte dobu trvání programu (5 až 99 min.).

Základní doba nastavená u programů je 30 minut. Po nastavení času zmačkněte START / STOP tlačítko a začnou se odečítat 3 sekundy a program se spustí. Na centrálním displeji uvidíte všechny hodnoty programu. Během cvičení můžete přednastavenou rychlost i náklon upravovat pomocí tlačítek pro regulaci.

Režim ECO:

Pokud zmačknete toto tlačítko v režimu MANUAL nebo v režimu PROGRAM, změní se náklon a nastane konfigurace pro snížení spotřeby energie. Na displeji pro čas se bude střídát zobrazení času a nápis ECO. Opětovným stisknutím ECO opustíte tento režim.

USER Program - uživatelsky definovaný:

Tento uživatelský program Vám umožňuje nastavit si vlastní program s určitou úrovní rychlosti a náklonu, kdy každý krok vidíte graficky na displeji (A).

Když počítač zapnutý stisknete tlačítko PROGRAM tolikrát, až se objeví U01 na displeji.

K dispozici dalším stisknutím PROGRAM jsou ještě U02 a U03 kdy můžete stavět programy. Výběr programu potvrdíte MODE.

Nyní začnete stavět program. Pro první krok uvidíte na displeji TIME/ DISTANCE (S_01) a okno SPEED/ INCLINE bude blikat. Použijte tlačítka +/- pro náklon na nastavení náklonu a tlačítka +/- pro rychlost na nastavení rychlosti prvního kroku a stiskněte MODE pro potvrzení. Následně se zobrazí druhý krok (S_02) a Vy pokračujete stejně jako v prvním kroku nastavením hodnot a potvrzením MODE.

Takto budete pokračovat dokud nebude všech 16 kroků nastaveno. Po posledním potvrzení MODE stiskněte MODE znovu a začne blikat čas pro nastavení doby trvání programu 10-99 minut. Pokud nastavíte 16 minut, bude každý krok trvat 1 minutu. Stisknutím START/STOP tlačítka se po odečtení 3 sekund pás rozběhne.

Režim HRC (Heart Rate Control):

Tento program pracuje se s konstantní předdefinovanou tepovou frekvencí. vyberte program HRC a potvrďte MODE, pomocí tlačítek rychlosti (šipka nahoru a dolů) nastavte Váš věk a potvrďte MODE. Na displeji pro čas (TIME) začne blikat hodnota, kterou upravíte šipkami pro regulaci rychlosti na hodnotu maximální hranice tepové frekvence, kterou nechcete překročit (80-130 tepů za min.) a potvrďte MODE. Následně bude blikat doba trvání programu, upravte tedy dobu podle přání (9-99 min.). Stisknutím START začíná trénink.

Např.: Pokud jste nastavili tepovou frekvenci na hodnotu 100 tepů za min., pak stroj zpomalí vždy pokud překročíte tuto hodnotu. Pokud se Vám nedaří dosáhnout tuto hodnotu, stroj naopak zrychlí, aby jste tuto hodnotu dosáhli.

Body Fat Program (% podkožního tuku):

Tento program umožňuje výpočet procent tělesného tuku v těle. Stikněte tlačítko PROGRAM a

zvolte jím "F" BODY FAT a potvrďte výběr MODE. Pomocí šipek nastavte pohlaví (01mužské nebo 02 ženské) a potvrďte MODE, dále nastavete Váš věk (10-99 let) a potvrďte MODE, pak nastavíte Vaši váhu (20-120kg) a potvrďte MODE, dále nastavte Vaši těl. výšku (100-200cm) a potvrďte MODE.

Následně položte dlaně na snímače pulsu (R) viz. obr.4 a po několika sekundách se zobrazí na displeji výsledek měření.

Fat (Body-Fat):

Tato funkce Vám vypočte % tělesného tuku v těle a zobrazí se na displeji vpravo.

Orientační tabulka Body Fat:

SEX / FAT%	Nízké	Nízký/ střední	Střední	Vysoké
MUŽI	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
ŽENY	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

Typ těla:

V závislosti na procentech tuku a udaných hodnot displej zobrazí typ těla viz. následující tabulka. Zobrazeno na displeji vlevo.

TYPE 1	(5%-9%) Extremely athletic
TYPE 2	(10%-14%) Ideal sportsman
TYPE 3	(15%-19%) Very slender
TYPE 4	(20%-24%) Sportsman
TYPE 5	(25%-29%) Ideal health
TYPE 6	(30%-34%) Slender
TYPE 7	(35%-39%) Very overweight
TYPE 8	(40%-44%) Overweight
TYPE 9	(45%-50%) Extremely obese

Pokud se na displeji během měření zobrazí "E3", znamená to, že Vaše dlaně nemají dobrý dotek se snímači (R) obr. 4.

Nouzové zastavení:

Tento pás je vybaven pro maximální bezpečnost bezpečnostním klíčem (G) a tlačítkem STOP. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do své pozice (E) obr.2, jinak stroj nebude možné spustit. Pokud používáte zařízení neopomeňte vždy druhý konec klíče opatřený klipsnou připevnit na Váš oděv.

Zatáhnutím za provázek v případě nebezpečí se vytrhne klíč ze svojí polohy na počítací a pás se zastaví. Pokud klíč opět vložíte do svojí polohy na počítací, počítáč se opět nastartuje. Bezpečnostní klíč je vhodný v době nepoužívání uschovat z dosahu dětí, což zajišťuje nespuštění pásu bez Vašeho dozoru. Rovněž tlačítko STOP ihned zastaví pás a pro opětovné rozběhnutí použijte tlačítko START.

Náklon:

Náklon je funkce nezávislá na ostatních. Pokaždé, když zapnete pás způsobem popsaným dříve, zobrazí se na displeji úroveň náklonu naposled použita. Doporučujeme náklon po skončení tréninku dávat na nulu v případě, že pás po tréninku zvedáte do skladovací polohy. Pokud pás nezvedáte, není to nutné. Pokud chcete nastavit náklon na nulu v době, kdy je pás zastaven, použijte tlačítko START na dobu delší než 5 sekund.

Pokud začínáte cvičit a náklon není v poloze nula, nastaví se automaticky během odstartování. Během cvičení pak můžete náklon libovolně šipkami pro náklon upravovat podle Vašeho přání.

DŮLEŽITÉ:

Pokud chcete pás sklopit do skladovací polohy, je nutné nastavit sklon na nulu!!

Měření pulsu:

Vaše tepová frekvence se měří pomocí dotykových dlaňových senzorů umístěných na madlech nebo hrudním snímačem bezdrátově. Tepová frekvence se objeví na počítací po několika sekundách, kdy symbol srdce bude blikat a pak se objeví hodnota měření.

DŮLEŽITÉ: Tato hodnota měření pulsu rozhodně není vhodná pro lékařské účely a slouží výhradně pro orientační srovnání.

Aplikace a propojení tabletem nebo telefonem:

Operační systém iOS:

Obecně se dá říci, že pro operační systém iOS (iPhone, iPad, iPod Touch) je kompatibilní pro většinu aplikací, které si můžete stáhnout do svého přístroje a bavit se při cvičení. Jelikož se aplikace stále zdokonalují je dobré se o aplikacích a kompatibilitě informovat na www.bhfitness.com a nebo www.bhfitness.eu.

Operační systém ANDROID:

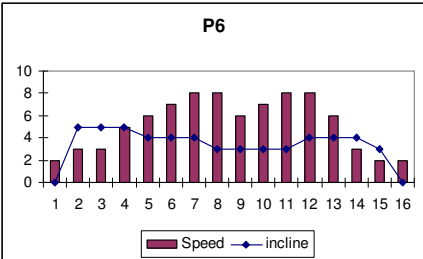
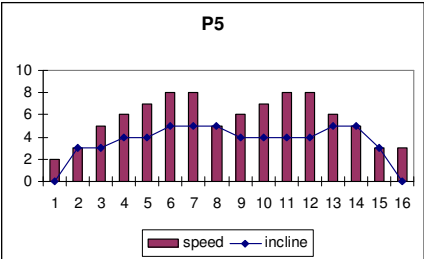
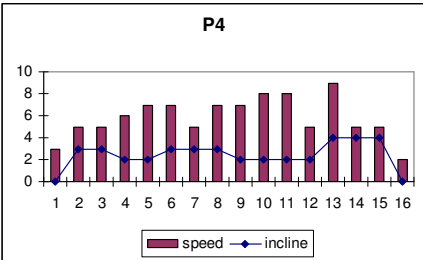
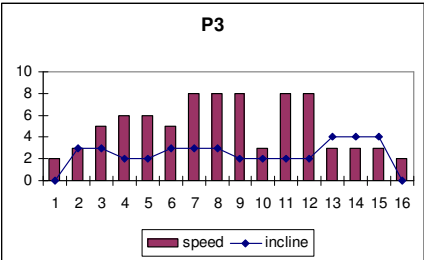
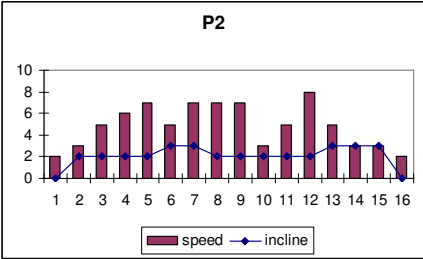
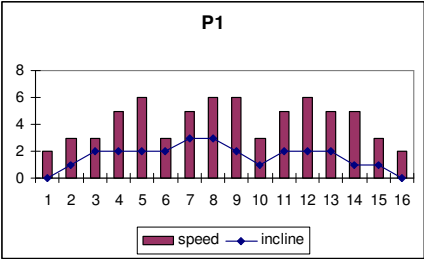
Pro operační systém Android je situace trochu horší, ale nejdůležitější aplikace běží. Pro dobré fungování potřebujete Android 6,0 a Bluetooth 4,0 SMART. Jen kvalitní Bluetooth je schopné přenášet data s pohyblivým filmem a přenášet je do fungování stroje. Pro správnou kompatibilitu se informujte na www.bhfitness.com a nebo na kontaktech na www.bhfitness.eu.

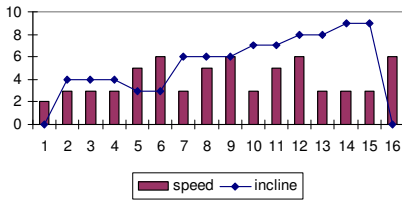
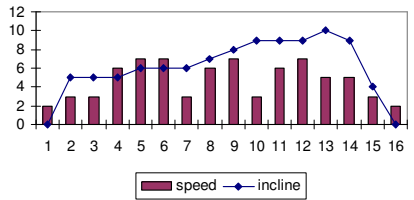
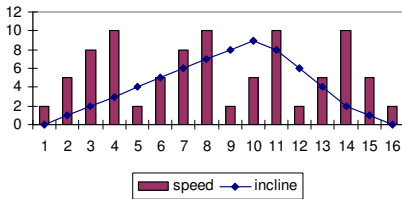
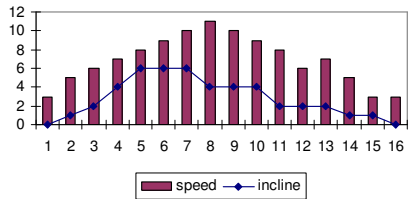
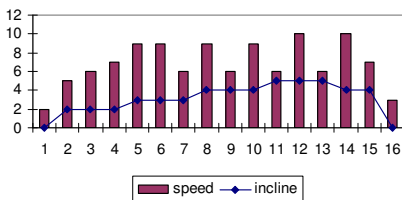
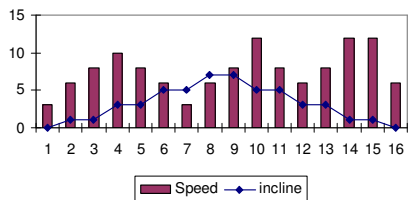
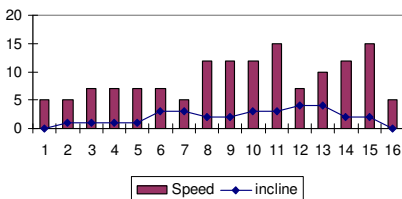
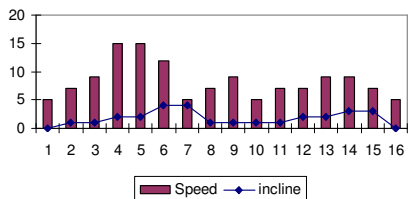
Stručný popis:

Součástí dodávky je Bluetooth modul, který integrovaný v počítači a umožní propojení Vašeho zařízení prostřednictvím Bluetooth s Vaším tabletem nebo chytrým telefonem. Stáhněte si aplikace s iTunes pro iOS a nebo z Google Play pro Android (odkazy naleznete u produktu na www.bhfitness.eu). Dále na Vašem zařízení zapnete Bluetooth a sespárujete zařízení. Pak již otevřete aplikaci a postupujete podle instrukcí. Součástí Dual Kitu je i měsíční používání aplikace Kinomap zdarma. Opět si stáhněte aplikaci podle Vašeho operačního programu a využíváte nafilmovaných tras, kdy se Vám mění zátěž podle reálně běžící trasy.

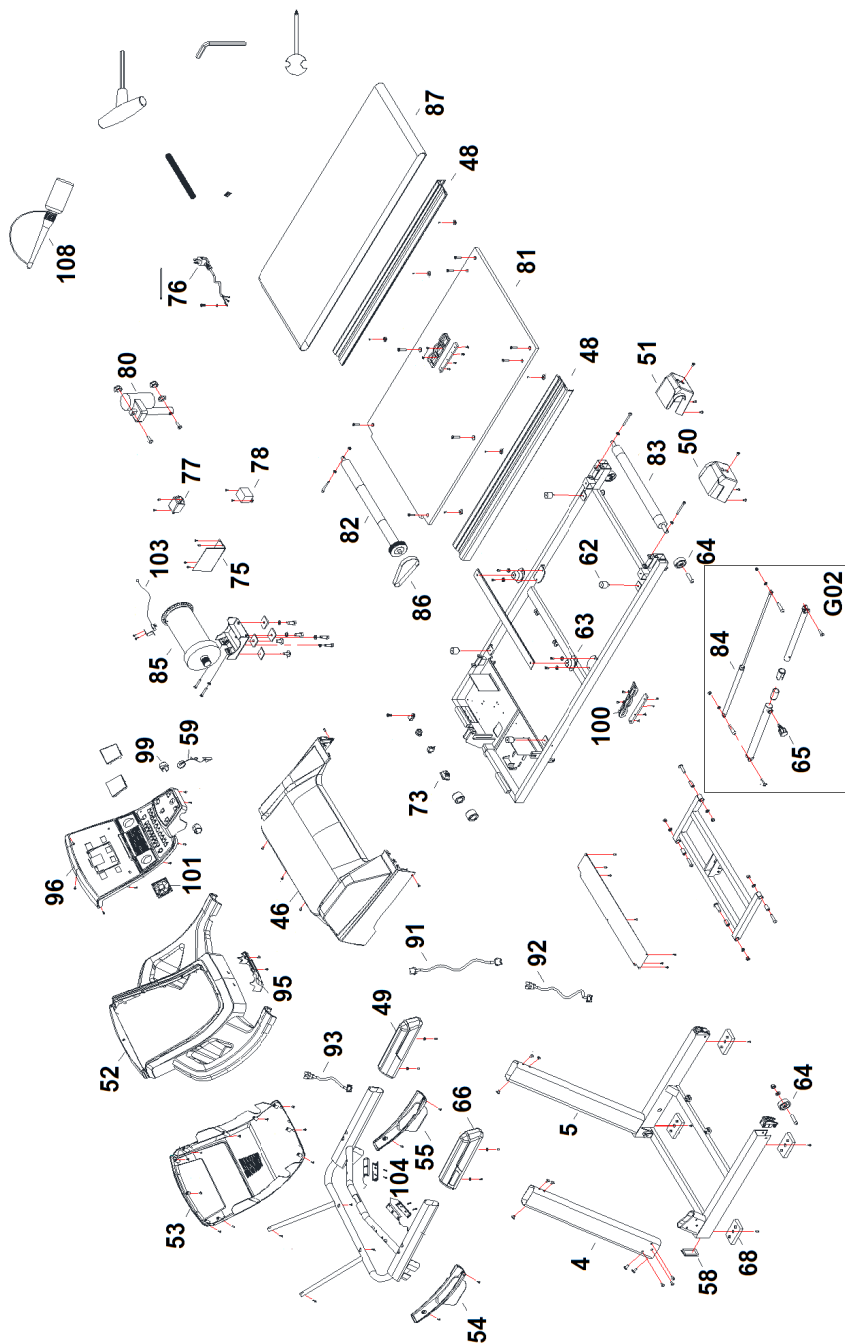
**POKUD POTŘEBUJETE PORADIT S PROVOZEM
A APLIKACEMI KONTAKTUJTE NÁS BUĎ MAILEM
info@bhfitness.eu NEBO TEL. 603 817 144.**

Profilly programú:



P7**P8****P9****P10****P11****P12****P13****P14**

G6180



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



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