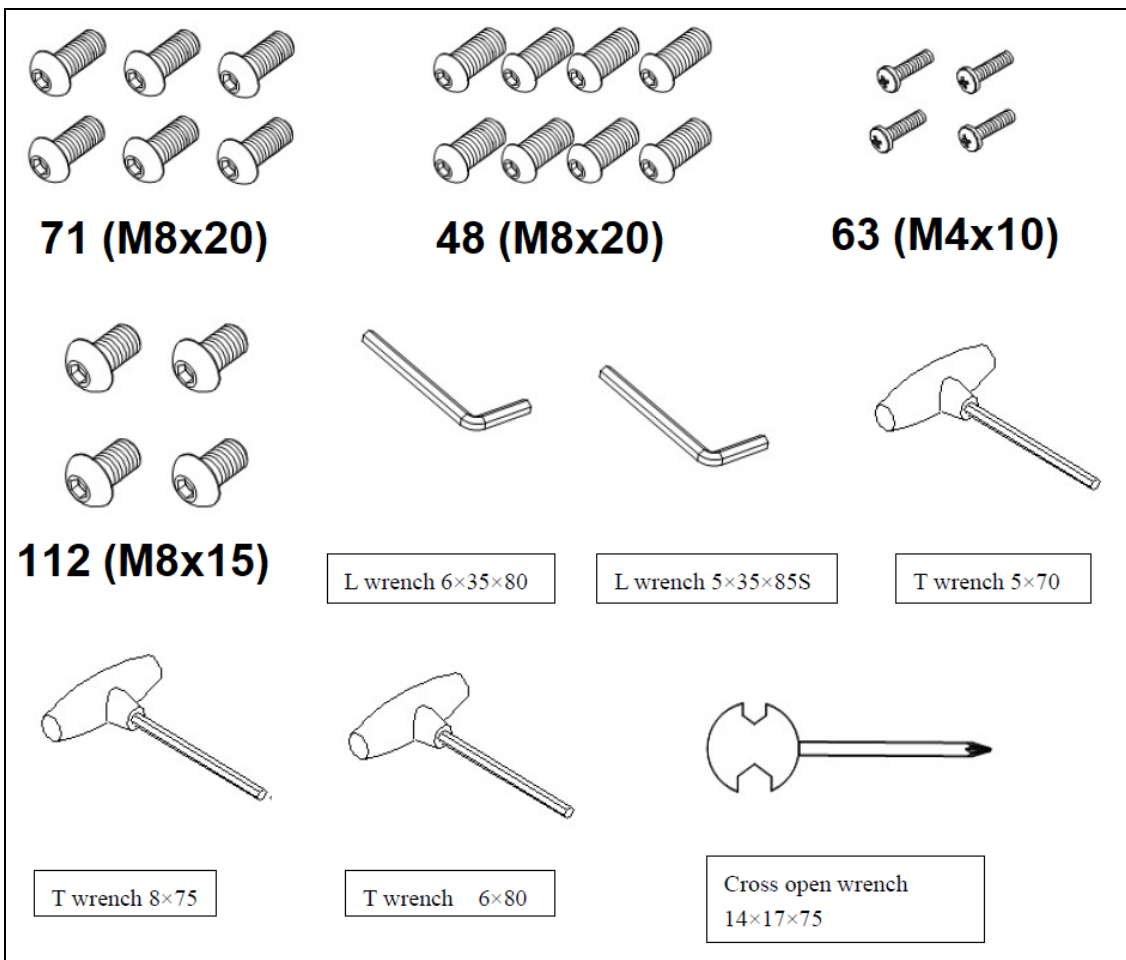
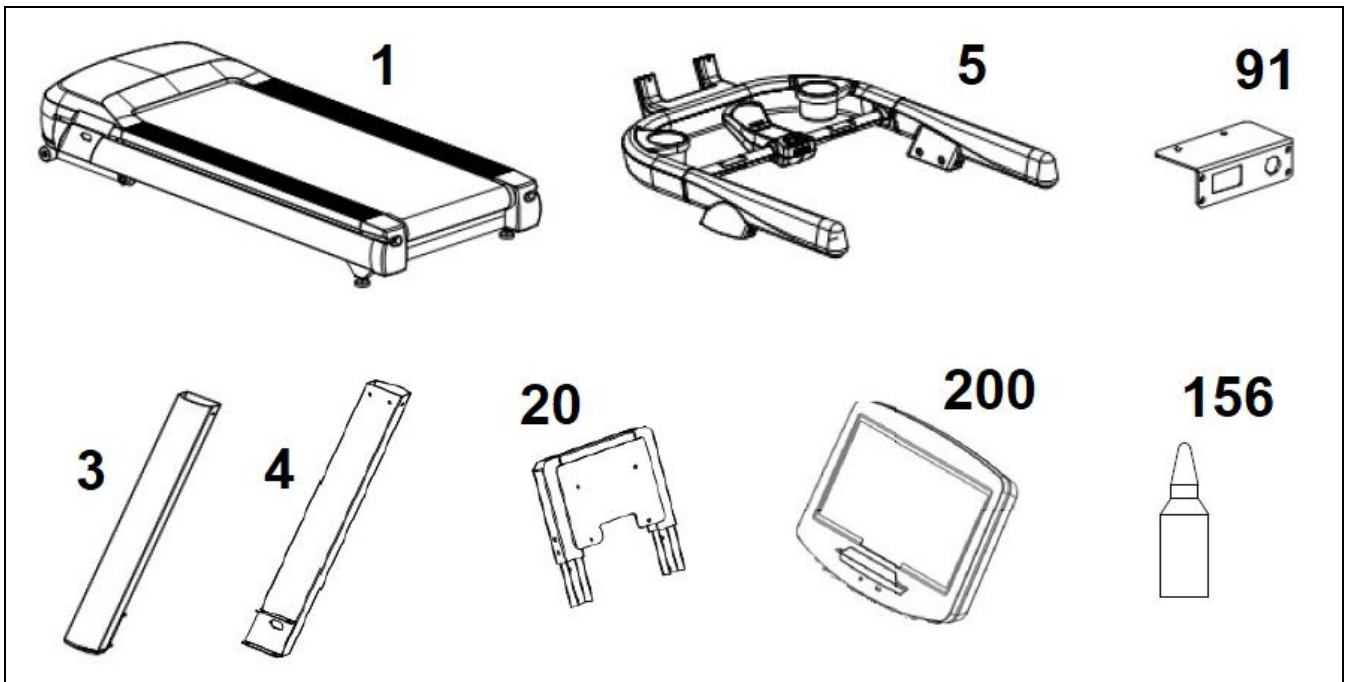
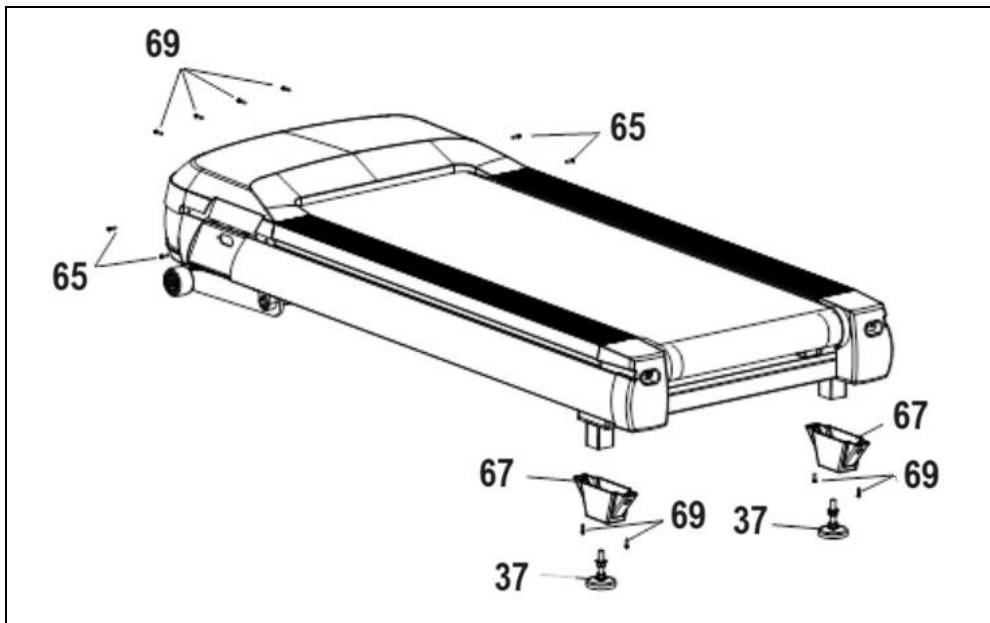


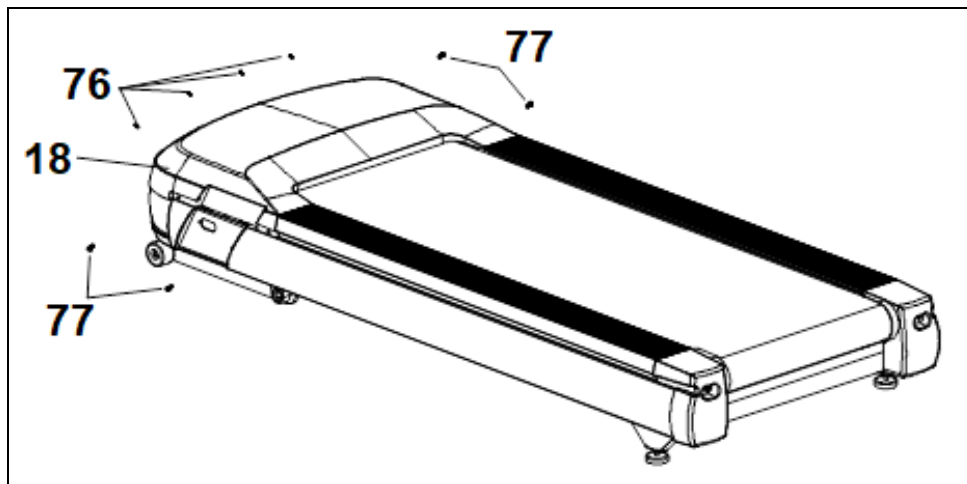
Uživatelská příručka



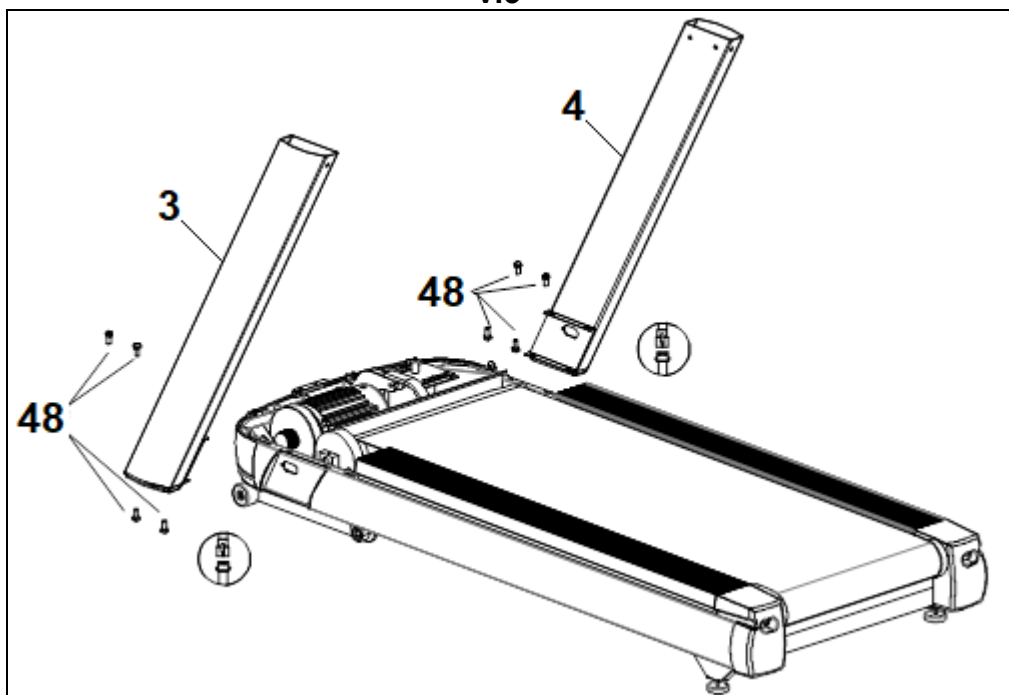
Obr.1



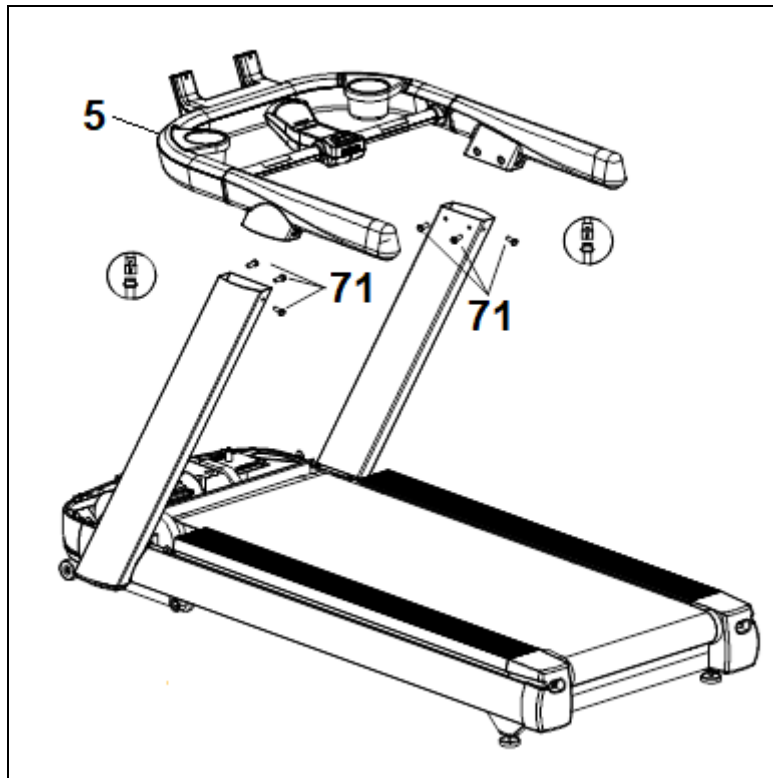
Obr.2



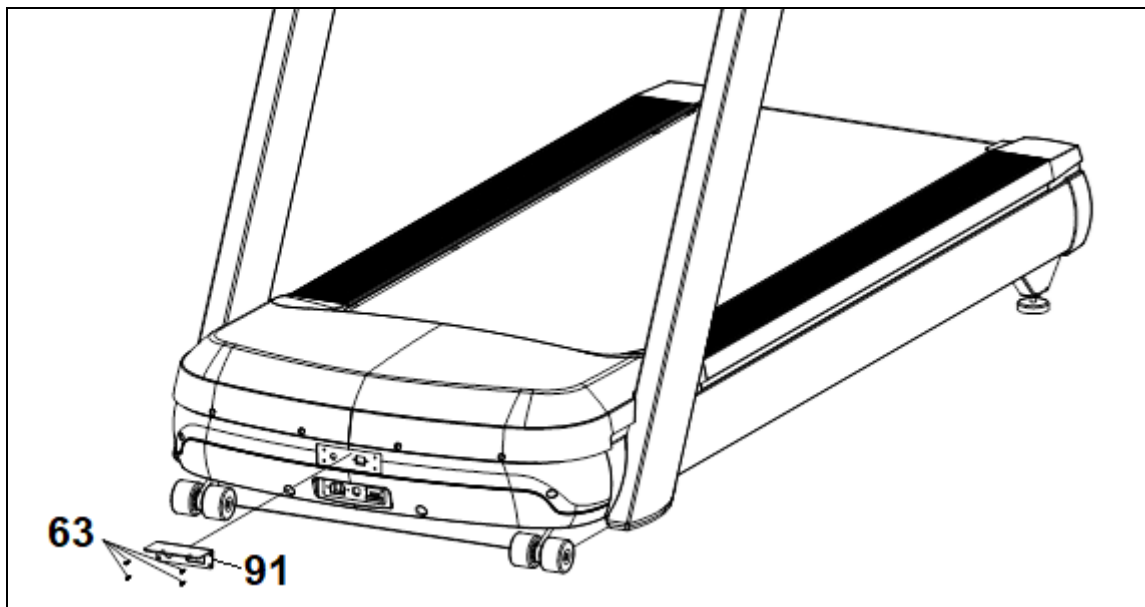
v.3



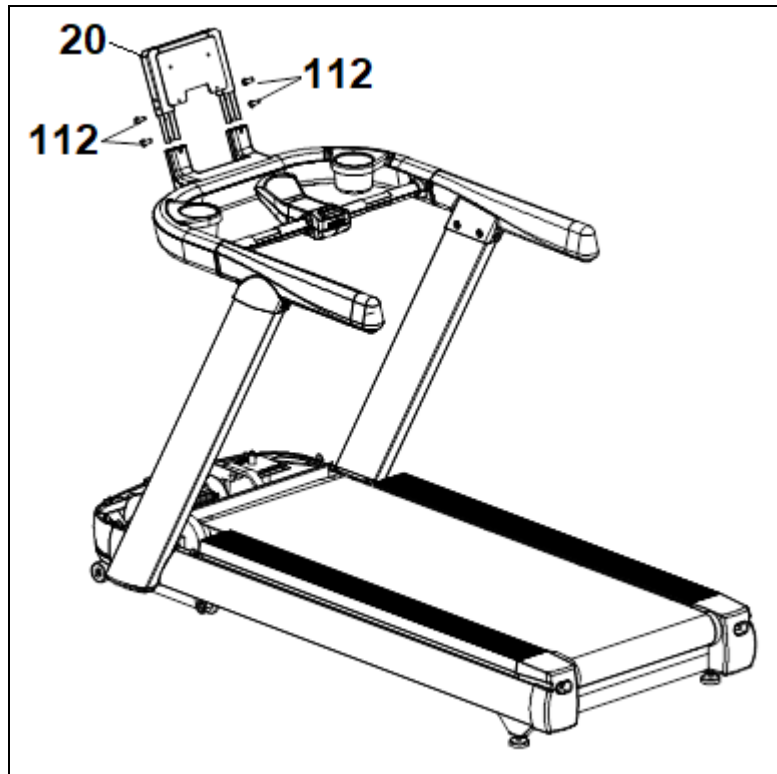
Obr.4



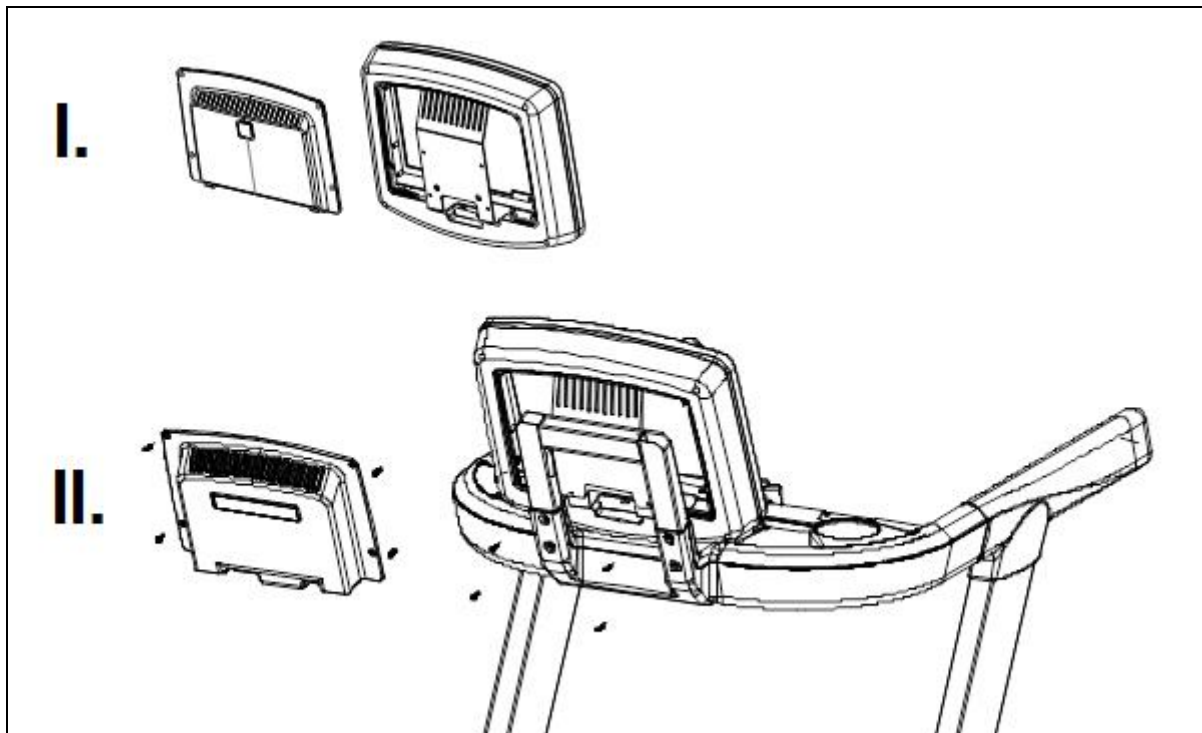
Obr.5



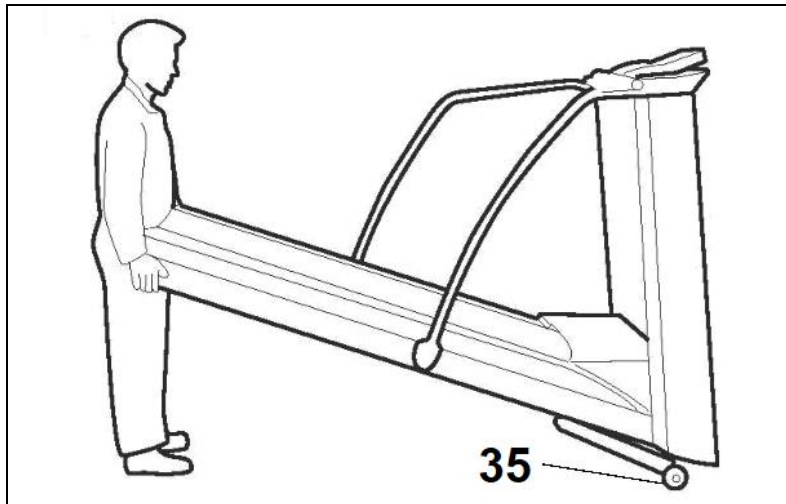
Obr.6



Obr.7

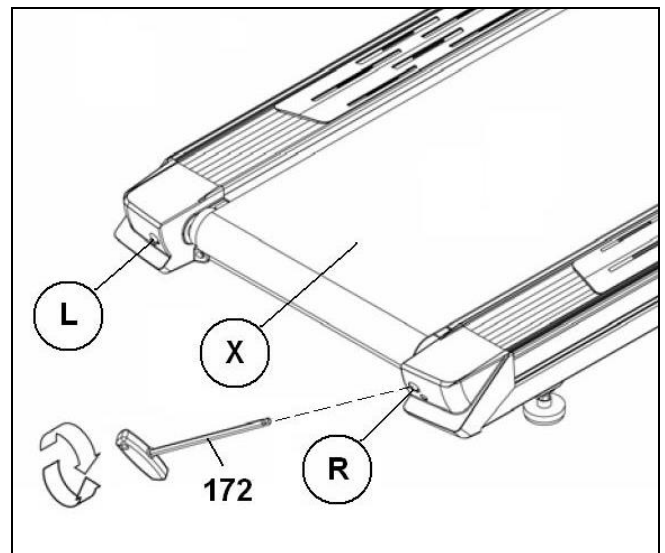
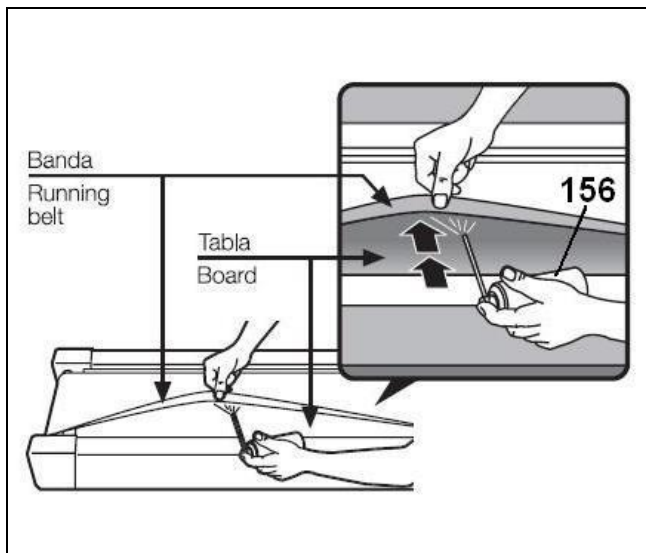


Obr.8



Obr.9

Obr.10



OBEČNÉ POKYNY

Pečlivě si přečtete pokyny obsažené v tomto manuálu. Poskytují vám důležité informace o bezpečnosti, použití a údržbě běžického pásu.

Vždy byste měli dodržovat určité bezpečnostní opatření při

používání tohoto zařízení, včetně následujících:

1. Toto zařízení bylo navrženo pro profesionální použití.
2. Vaše zařízení může používat pouze jedna osoba najednou. Je určeno pouze pro osoby s hmotností do 150 kg.
3. Umístěte zařízení na rovnou plochu, s minimálně 2 metry volného prostoru za ním a 1 metrem kolem něj. Neumísťujte zařízení na povrch, který by mohl blokovat větrací otvory. Pod zařízení položte ochrannou podložku, která ochrání podlahu nebo koberec před možným poškozením.
4. Vaše zařízení je vybaveno bezpečnostním klíčem. Bezpečnostní klíč musí být zasunut, jinak nebude zařízení fungovat. Během používání zařízení vždy připeňte šňůru bezpečnostního klíče ke svému oblečení.
5. Bezpečnostní klíč vždy vyjměte, když zařízení nepoužíváte, a uložte jej mimo dosah dětí a ostatních osob.
6. Před použitím se ujistěte, že běžický pás funguje správně. Nikdy nepoužívejte zařízení, které může být vadné.
7. Vlastník je zodpovědný za to, aby všechny osoby používající zařízení byly řádně informovány o všech nezbytných opatřeních.
8. Rodiče a/nebo osoby zodpovědné za děti musí být vždy obezřetní vůči jejich zvědavé povaze, která často vede k nebezpečným situacím a chování, jež může způsobit úrazy. Z tohoto důvodu by děti měly být vždy pod dohledem. Toto zařízení by za žádných okolností nemělo být používáno jako hračka.
9. Nedovolte dětem ani osobám se zdravotním postižením používat zařízení bez přísného dohledu kvalifikované osoby.
10. V případě nouze postavte nohy na boční lišty a držte se madla, dokud zařízení nezastaví.
11. Madla používejte při nastupování na běžický pás, při jeho opouštění a při změně rychlosti. Nenaskakujte na pohybující se pás.
12. Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od všech pohyblivých částí. Neumísťujte ruce, nohy ani jiné předměty pod pás běžického pásu.
13. Nestůjte na pásu, pokud je v pohybu.
14. Používejte vhodné oblečení a obuv. Ujistěte se, že jsou všechny tkaničky/šňůrky řádně zavázané. Aby nedošlo k úrazu a zbytečnému opotřebením pásu, zajistěte, že vaše obuv není špinavá.
15. Nepoužívejte zařízení venku.
16. Není vhodné uchovávat zařízení po delší dobu ve vlhkém prostředí, protože by mohlo rezavět.
17. Nepřemašťujte zařízení, aby nedošlo k znečištění podlahy nebo koberce pod zařízením.
18. Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

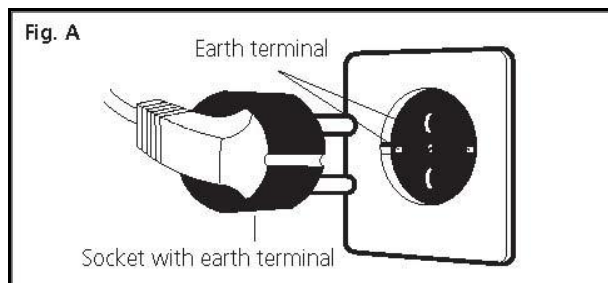
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Toto zařízení musí být uzemněno. V případě poruchy zařízení uzemnění odvede elektrický proud od stroje a sníží riziko úrazu elektrickým proudem.

Tento produkt je dodáván s napájecím kabelem, který obsahuje uzemňovací vodič, a zástrčkou s uzemňovacím kolíkem.

POZOR! Pokud zařízení není správně uzemněno, hrozí riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, požádejte elektrikáře nebo technického specialistu, aby zkontroloval správnost uzemnění. Nepřízpůsobujte zástrčku dodanou se zařízením. Pokud neodpovídá zásuvce, požádejte elektrikáře, aby nainstaloval odpovídající elektrickou zásuvku.

Tento produkt smí být používán pouze v obvodu o napětí 220–240 voltů s uzemněnou zásuvkou podobnou té, která je znázorněna na obrázku A. Ujistěte se, že zařízení je připojeno pouze k zásuvce se stejným uspořádáním kolíků, jako má zástrčka. Nepoužívejte s tímto zařízením adaptér.



Vždy dodržujte následující doporučení při používání elektrických zařízení:

1. Ujistěte se, že napětí elektrické sítě odpovídá napětí zařízení před jeho zapojením. Napětí sítě musí být shodné s hodnotou uvedenou na štítku zařízení a otvory v zásuvce musí odpovídat kolíkům zástrčky zařízení.
2. Aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem, nejprve přepněte vypínač do polohy „0“ a poté zařízení odpojte ze zásuvky. Zařízení vždy ihned po použití a před čištěním odpojte.
3. Ujistěte se, že běžický pás je vypnutý a odpojený ze zásuvky před zahájením jakékoliv údržby nebo montáže.
4. Neodpojujte běžický pás taháním za napájecí kabel.
5. Nepoužívejte zařízení, pokud je napájecí kabel poškozený nebo opotřebovaný.
6. Udržujte napájecí kabel mimo dosah horkých povrchů.

BEZPEČNOSTNÍ JISTIČ

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

Toto bezpečnostní zařízení se automaticky aktivuje, pokud je zařízení vystaveno abnormální zátěži nebo teplotě.

V případě, že k tomu dojde:

1. Přepněte spínač (L), umístěný na krytu, do polohy „0“ (VYPNUTO) podle obrázku B.
2. Stiskněte tlačítko jističe (C) pro resetování zařízení.
3. Poté přepněte spínač (L) do polohy „I“ (ZAPNUTO) a zařízení bude opět připraveno k použití.

Pokud jistič opakovaně vypíná, nejpravděpodobnějšími příčinami jsou:

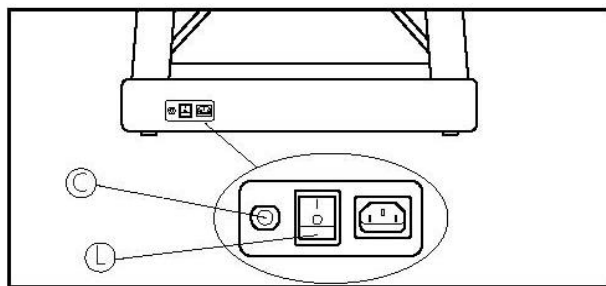
- Abnormální provozní podmínky,
- Běžecský pás potřebuje mazivo,
- Použití maziv na bázi rozpouštědel (používejte typ

BH),

Pás je příliš napnutý.

Zapojte zařízení do zásuvky s UZEMNĚNÍM. Přepněte spínač (L) do polohy [1].

Obr.B



POKYNY PRO MONTÁŽ

Vyjměte zařízení z krabice a položte jej na podlahu, jak je znázorněno na obrázcích 1 a 2.

Při montáži je doporučena pomoc druhé osoby

Ujistěte se, že všechny jsou všechny díly v balení:

- (1) Hlavní konstrukce.
 - (3) Boční lišta (levá).
 - (4) Boční lišta (pravá).
 - (5) Podnos.
 - (20) Podpora monitoru.
 - (91) Upevňovací deska pro internetový kabel.
 - (200) Monitor.
 - (156) Láhev s mazivem.
 - (71) Šroub M8x20.
 - (48) Šroub M8x20.
 - (63) Šroub M4x10.
 - (112) Šroub M8x15.
- Klíče.

K sestavení stroje jsou potřeba alespoň dvě osoby. To pomůže předejít možným nehodám.

Postupujte podle pokynů krok za krokem pro sestavení:

1. USAZENÍ NASTAVITELNÝCH NOHOU

Umístěte kryty (67) na zadní nohy a zajistěte je pomocí šroubů (69). Připevněte nastavitelné nohy (37). Nastavte nohy, aby byl běžecský pás správně vyrovnán. Obr. 1.

2. MONTÁŽ BOČNÍCH LIŠT

Nejprve uvolněte šrouby (77), (76) na krytu motoru (18) a odstraňte kryt (18), Obr. 2.

3.

Umístěte levou boční lištu (3), Obr. 3, blízko k hlavní konstrukci a protáhněte dráty (TV, internet) přes levou boční lištu (3). Poté mírně přišroubujte levou boční lištu (3) ke konstrukci pomocí šroubů (48).

4.

Poté umístěte pravou boční lištu (4), Obr. 3, blízko k hlavní konstrukci a protáhněte napájecí kabel, kabel monitoru a uzemňovací kabel přes pravou boční lištu (4). Poté mírně přišroubujte pravou boční lištu (4) ke konstrukci pomocí šroubů (48).

5. PŘIPEVNĚNÍ TUBUSU MONITORU

Uchopte madlo (5) a připojte kabely k drátům vyčnívajícím z madel, Obr. 4.

Jakmile je to hotovo, položte madlo na horní část zaměřovacích lišt, přičemž dbejte na to, abyste nechytli žádné kabely. Nyní dotáhněte šrouby (71), Obr. 4.

Dotáhněte šrouby bočních lišt z předchozích kroků.

6. MONTÁŽ KRYTU MOTORU

Umístěte kryt motoru (18) na stroj, Obr. 5, nasadte jej a utáhněte pomocí dřívě odstraněných šroubů (77), (76), Obr. 5.

Připevněte upevňovací podpěru (91) ke konstrukci pomocí šroubů (63).

7. UCHYCENÍ MONITORU

Umístěte podpěru monitoru (20) na podnos (5), upevněte ji pomocí šroubů (112) a pevně dotáhněte, Obr. 6.

Odstraňte šrouby ze zadního krytu monitoru a sundejte zadní kryt, Obr. 7, I.

Připojte kabely vycházející z monitoru ke kabelům vycházejícím z podnosu. Odstraňte šrouby ze zadní části monitoru. Umístěte monitor na podpěru a upevněte jej dřívě odstraněnými šrouby.

Poté upevněte zadní kryt pomocí dřívě odstraněných šroubů, přičemž se ujistěte, že kabely nejsou přiskřípnuté, Obr. 7, II.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Zařízení je vybaveno kolečky (35), Obr. 8, aby bylo snazší jej přesouvat. Ujistěte se, že je napájecí kabel odpojený od elektrické zásuvky.

Aby se předešlo nehodám, NEPŘESOUVEJTE běžecský pás po nerovných podlahách.

MAZÁNÍ

Měsíčně kontrolujte mazání pásu, Obr. 9.

Pro provedení této kontroly odpojte běžecský pás z elektrické sítě; vložte jednu ruku mezi pás a desku, abyste se ujistili, že jsou obě plochy namazané. Odstraňte jakékoli cizí nebo abrazivní prvky pomocí ručníku nebo hadříku a namažte, pokud je třecí plocha suchá, zejména v oblastech, kde během cvičení pokládáte nohy. Nedostatečná údržba nebo použití nevhodných produktů jsou důvodem k vyloučení ze záruky.

Doporučuje se mazat pás alespoň jednou za 3 měsíce při profesionálním použití. Obr. 9.

Důležité poznámky:

- Pro optimální údržbu společnost BH doporučuje používat svůj vlastní silikonový mazací prostředek. Pokud láhev s mazivem chybí v balení, prosím, požádejte o ni.
- Po namazání spusťte program, aniž by někdo stroj používal, aby se pás pohyboval a mazivo se před použitím správně rozprostřelo.
- Pokud mazání provedete po cvičení (pás a deska jsou ještě teplé), mazání bude ještě účinnější.

- Pokud pás začne po namazání prokluzovat, zkontrolujte jeho napnutí. Pro napnutí pásu vezměte 6mm imbusový klíč a při nastavení stroje na rychlost 4 km/h otočte šrouby (R a L) o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček.

NASTAVENÍ PÁSU

Pokud vaše zařízení není rovnoměrně usazeno na čtyřech kontaktních bodech, může to způsobit, že pás (X) se bude posouvat do stran. Přísná kontrola kvality nastavuje a kontroluje běžecký pás. Nicméně, kvůli rozdílům v hmotnosti a individuálním stylům běhu, může být pás náchylný k posunu do stran. Pokud se pás posune doleva nebo doprava, zastavte stroj.

PÁS UBÍHÁ VPRAVO

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte podle těchto kroků. Pro nastavení pásu spusťte zařízení na rychlost 4 km/h.

Pokud pás ubíhá doprava, otočte šroub (P) na pravé straně stroje o čtvrt otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu, pokud se pás po jedné minutě nevrátí do středu, opakujte tento postup. Pokud vidíte, že se pás posunul příliš vlevo, otočte pravý šroub mírně proti směru hodinových ručiček. Obr. 11.

Jakmile budete mít pás správně nastavený, můžete znovu začít cvičit.

PÁS UBÍHÁ VLEVO

V případě, že pás ubíhá doleva, otočte šroub (L) na levé straně stroje o čtvrt otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu, pokud se pás po jedné minutě nevrátí do středu, opakujte tento postup. Pokud vidíte, že se pás posunul příliš doprava, otočte levý šroub mírně proti směru hodinových ručiček. Obr. 11.

Důležité: Přílišné utažení pásu může vést ke ztrátě rychlosti stroje a dokonce k jeho propnutí. 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 těchto dvou šroubů, abyste předešli přetahání pásu.

POKYNY PRO UŽÍVÁNÍ

FITNESS

Být v kondici znamená žít život naplno. Moderní společnost trpí velkým stresem. Městský život je v podstatě sedavý. V naší stravě je příliš mnoho kalorií a tuku. Všichni lékaři se shodují na tom, že pravidelný pohyb je dobrý způsob, jak kontrolovat naši váhu, zlepšit kondici a pomoci nám uvolnit se.

VÝHODY CVIČENÍ

Pravidelný pohyb pod určitou úrovní po dobu 15/20 minut se stává aerobní. Aerobní cvičení je cvičení, které využívá kyslík. Obvykle jde o kontinuální cvičení bez přestávek. Kromě cukrů a tuků potřebuje tělo také kyslík. Pravidelný pohyb zlepšuje schopnost těla dodávat kyslík do všech svalů a zároveň zlepšuje funkci plic, kapacitu pumpování srdce a lepší prokrvení. Stručně řečeno, energie vyprodukovaná během cvičení spaluje kilokalorie (známé jako kalorie).

CVIČENÍ A KONTROLA VÁHY

Potraviny, které jíme, se přeměňují na energii (kalorie) pro naše tělo, mimo jiné. Pokud přijmeme více kalorií, než spálíme, výsledkem je nárůst hmotnosti, a naopak, pokud spálíme více kalorií, než sníme, zhubneme. Při odpočinku tělo spaluje přibližně 70 kalorií za hodinu, aby udrželo naše životní funkce aktivní.

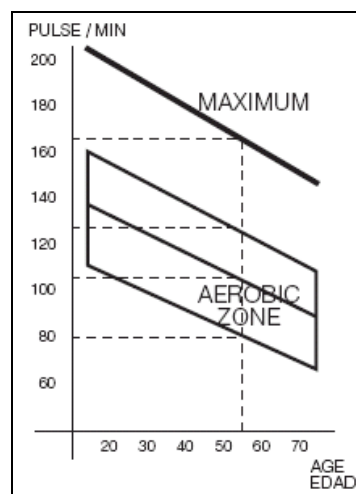
MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

Pracovní tempo těla se odráží v tepové frekvenci, která se zvyšuje, jak se zvyšuje pracovní tempo. Námaha při používání běžeckého pásu závisí na rychlosti. Pokud zvýšíte rychlost, zvyšuje se také pracovní tempo a tepová frekvence. Pokud pracovní tempo zůstává konstantní, tepová frekvence se zvyšuje až do bodu, kdy bez ohledu na to, jak se zvyšuje námaha, srdce nebije rychleji. Toto je známé jako maximální tepová frekvence, která klesá s věkem. Běžně používaný vzorec pro výpočet této maximální tepové frekvence, kdy nastává vyčerpání, je 220 minus věk.

Cvičení by mělo probíhat při 65% až 85% maximální tepové frekvence po dobu 15-20 minut a doporučuje se, aby nepřesáhlo 85%.

Příklad: 50 let
220-50=170

Frekvence	Tep	
Maximum	170	
85%	144	Aerobní zóna
75%	127	
65%	112	



CVIČEBNÍ PROGRAM

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu, přičemž cvičební programy se liší v závislosti na věku a fyzické kondici, je vhodné se poradit se svým lékařem, protože na základě jeho rad a doporučení dosáhnete lepších výsledků. Bez ohledu na to, zda je vaším cílem zlepšit kondici, kontrolovat svou hmotnost nebo provádět fyzioterapii, vždy si pamatujte, že vaše cvičení by mělo být postupné, plánované, rozmanité a nepříliš náročné. Doporučujeme cvičit 3 až 5krát týdně.

Před zahájením cvičení je důležité provést rozcvičku po dobu 2-3 minut při nízké rychlosti. To pomůže ochránit vaše svaly a připravit kardiovaskulární systém. Další trvá 15-20 minut při tepové frekvenci mezi 65 až 75 %, nebo mezi 75 až 85 % pro ty, kteří jsou již na cvičení zvyklí. V pozdější fázi, jakmile se zlepšíme, můžeme tento čas rozdělit mezi oba úrovně, ale vždy si pamatujte, že tepová frekvence nesmí překročit 85 % (aerobní zóna) a nikdy nesmí dosáhnout maximální hranice tepové frekvence, která odpovídá našemu věku. Po dokončení cvičení je důležité uvolnit svaly. To lze provést chůzí při nízké rychlosti po dobu 2-3 minut, dokud tepová frekvence neklesne pod 65 %. Tím se předejde bolesti svalů, zejména po intenzivní hodině. Také je doporučeno zakončit program relaxačními cviky na zemi.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Vypněte přístroj a odpojte napájecí kabel. Použijte vlhký hadřík nebo utěrku k odstranění prachu z běžeckého pásu, zejména z bočních madel a elektronické konzole. Nepoužívejte rozpouštědla. Použijte vysavač k opatrnému vysávání kolem viditelných částí (pás, konstrukce atd.). Můžete také vysát spodní část přístroje, pokud ho postavíte na jednu z jeho stran. Podobně můžete vysát vnitřek krytu motoru odstraněním krytu, který motor chrání.

POZOR:

Pravidelně kontrolujte, že všechny upevňovací prvky jsou řádně utaženy a správně připojeny.

Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny části přístroje.

Použití tohoto přístroje s opotřebovanými částmi, například pohonným pásem, běžeckým pásem nebo válci, může způsobit zranění uživatele.

Pokud si nejste jisti jakoukoli částí přístroje, neváhejte kontaktovat servisní technickou podporu telefonováním na zákaznický servis (viz poslední stránka manuálu).

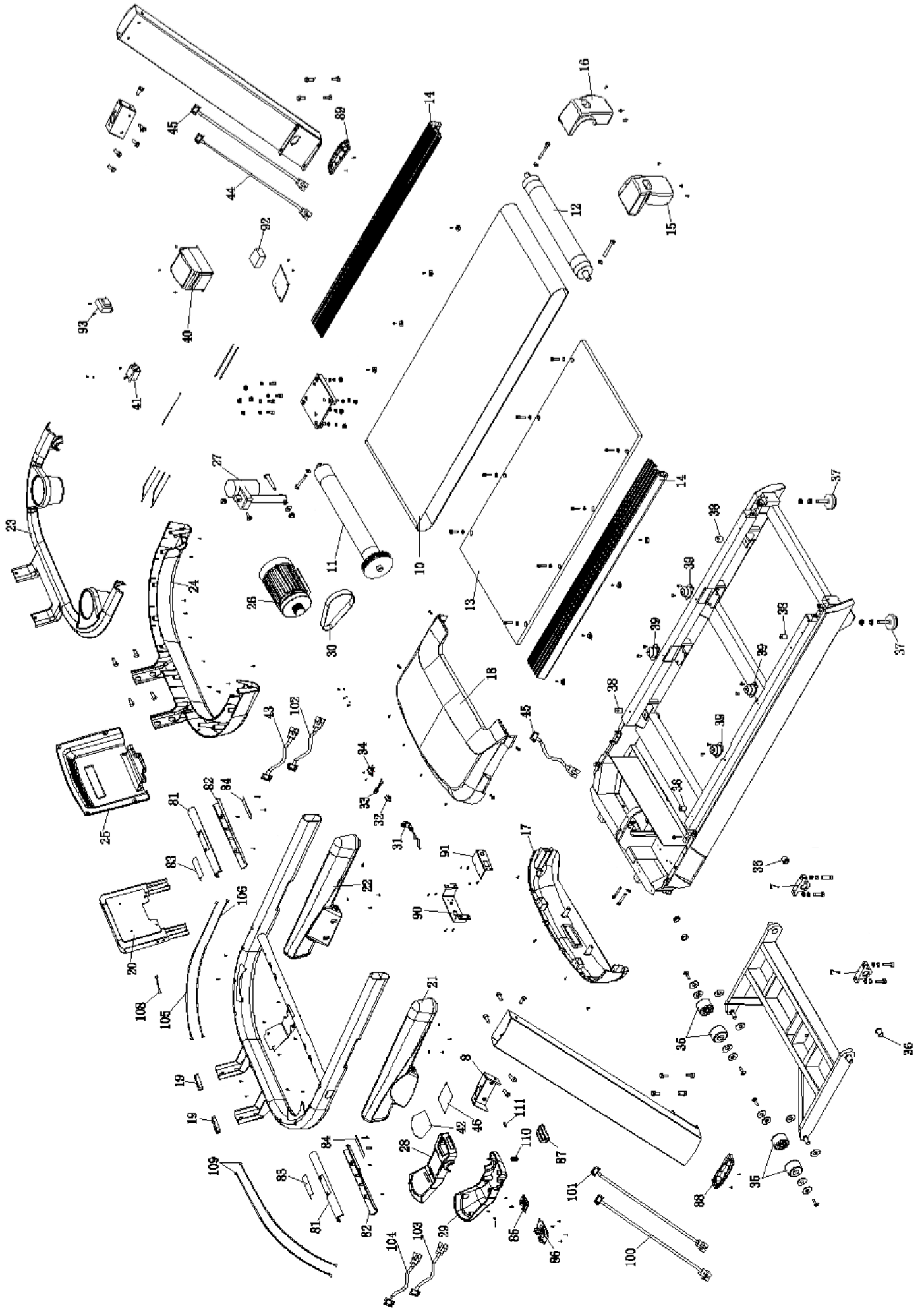
Doporučujeme používat originální náhradní díly k nahrazení opotřebovaných komponentů. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon přístroje.

BH si vyhrazuje právo měnit specifikace svých produktů bez předchozího upozornění.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

ZÁVADA	KONTROLA	ŘEŠENÍ)
1. Monitor se nezapne.	Ujistěte se, že je stroj zapojený do sítě, vypínač je v poloze 1 a bezpečnostní klíč je vložený.	Zapojte stroj do elektrické sítě. Nastavte vypínač do polohy 1 a vložte bezpečnostní klíč.
2. Monitor se zapne, ale motor se nespustí.	Zkontrolujte, zda je proudový jistič sepnutý.	Vypněte stroj a sepněte jistič. Namažte pás.
3. Chůze na běžeckém pásu je trhavá.	a) Zkontrolujte, zda je pás namazaný. b) Zkontrolujte napnutí kluzného pásu. c) Zkontrolujte napnutí hnacího pásu.	a) Namažte kluzný pás. b) Upravte napnutí pásu. c) Upravte napnutí hnacího pásu.
4. Stroj se zastaví (dojde k vypnutí jističe).	Zkontrolujte, zda je pás namazaný.	Resetujte tlačítko přetížení při vypínači v poloze „0“ a namažte pás běžeckého pásu.
5. Elektrické šoky přes madlo.	Zkontrolujte, zda je stroj zapojený do uzemněné elektrické zásuvky.	Zapojte stroj do uzemněné elektrické zásuvky.
6. Pás se vychyluje ze středu.	a) Zkontrolujte, zda je stroj na podlaze v rovině. b) Zkontrolujte, zda stroj neviklá.	

G788BM



Pro objednání dílů udejte kód dílu a množství

Např: G688BM007 1 ks

Číslo	Popis	Kód
7	Pevná základna	G688BM007
10	Pás 3360×580×t2.5	G6511010
11	Válec přední D150×D85×D25×666	G6511011
12	Válec zadní D85×D25×618×691	G6511012
13	Běžecová deska 1410×670×t25	G6511013
14	Postranice 127.8×57×1348	G6511014
15	Kryt levý zadní	G6511015
16	Kryt pravý zadní	G6511016
17	Spodní kryt motoru	G688BM017
18	Vrchní kryt motoru	G6511018
19	Kovový kroužek pro držák monitoru	G688BM019
20	Přípojka displeje	G688BM020
21	Levé plastové madlo	G688BM021
22	Pravé plastové madlo	G688BM022
23	Vrchní kryt monitoru	G688BM023
24	Spodní kryt monitoru	G688BM024
25	Zadní kryt monitoru	G688BM025
26	AC motor 1.5kw/AC220V/D50	G688BM026
27	Motor náklonu 1/8HP/AC220V	G688BM027
28	Vrchní kryt klávesnice	G688BM028
29	Spodní kryt klávesnice	G688BM029
30	Řemen motoru 270PJ10	G6511029
31	Napájecí kabel	G6511031
32	Vypínač	G6511032
33	Pojistka	G6511033
34	Přípojka napájecího kabelu	G6511034
35	Kolečko	G6511035
36	Vložka	G6511036
37	Nožička	G6511037
38	Válcová podložka D30×30×M8×8	TR1000BM041
39	Podložka s základnou 80×54×40	G688BM039
40	Invertor	TR800BM040
41	Filtr	G688BM041
42	Membránová klávesnice	G688BM042
43	Kabel monitoru	TR1000BM071
44	Spodní kabel monitoru	TR800BM073
45	Spodní napájecí kabel	TR800BM072

46	Polep BH FITNESS	G688BM046
81	Vrchní madlo	G688BM081
82	Spodní madlo	G688BM082
83	Horní čidlo tepu	TR1000BM088-1
84	Spodní čidlo tepu	TR1000BM088-2
85	Bezpečnostní klíč	TR1000BM036
86	Bezpečnostní základna	TR1000BM038
87	Bezpečnostní vložka	TR1000BM035
88	Kryt levého sloupku	G688BM088
89	Kryt pravého sloupku	G688BM089
90	Upevňovací držák pro internetový kabel	G688BM090
91	Upevňovací deska pro internetový kabel	TR1000BM103
92	Adaptér	G688BM092
93	Škrtič	G688BM093
100	Spodní internetový kabel	TR1000BM079
101	Spodní TV kabel	TR1000BM080
102	Vrchní napájecí kabel	TR1000BM070
103	Vrchní internetový kabel	TR1000BM082
104	Vrchní TV kabel	G688BM104
105	Bezpečnostní kabel	G688BM105
106	Kabel membránové klávesnice	G688BM106
108	Přenosový kabel klávesnice	G688BM108
109	Kabel senzoru tepu	G688BM109
110	Pružina	G688BM110
111	Čidlo bezpečnostního klíče	G688BM111
G01	Údržba: [Á a æ } Á \ [] ~	TR1000BMG01



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