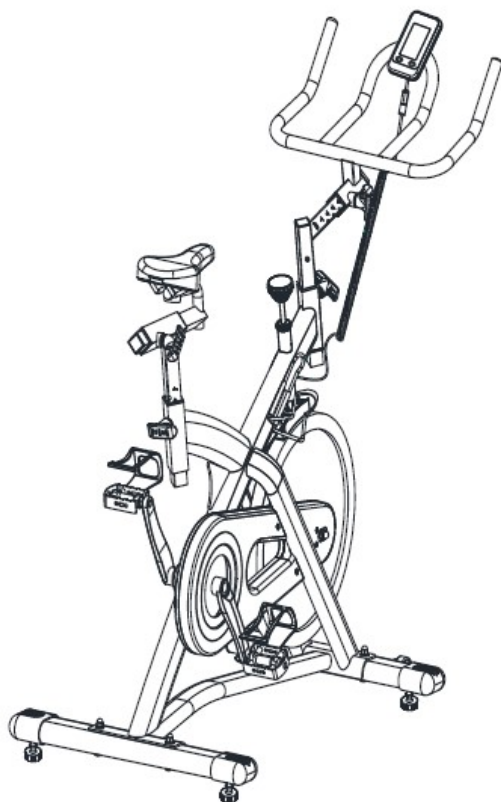


BH FITNESS

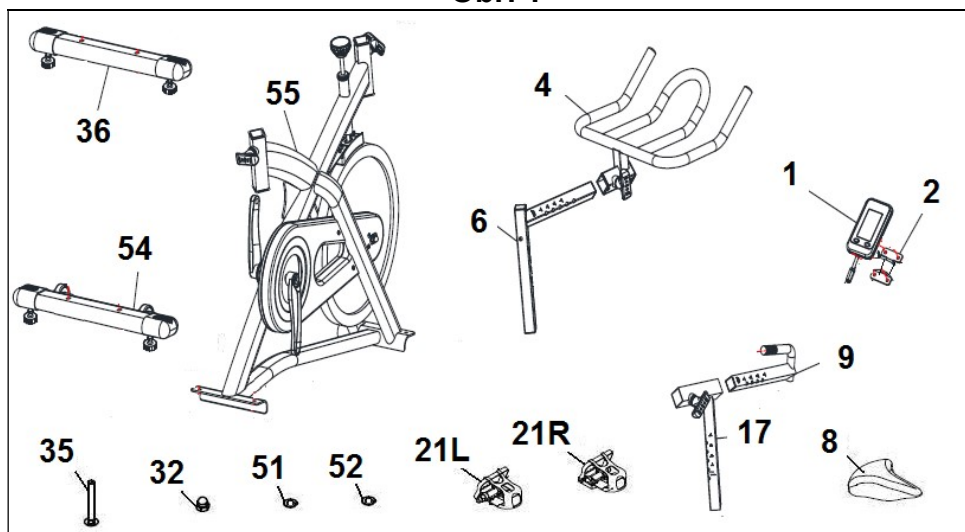


Návod k obsluze

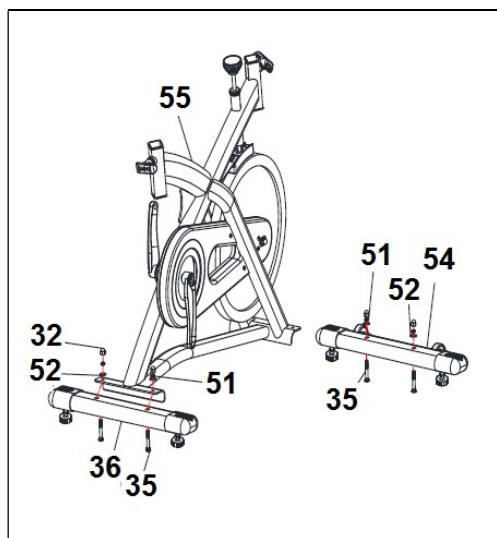


Návod k obsluze
Cyklotrenažér BH FITNESS SB2.2

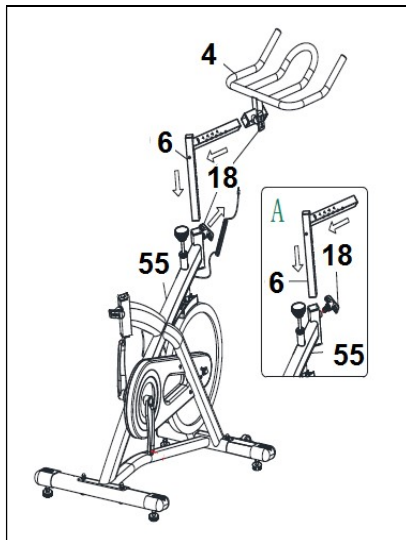
Obr. 1



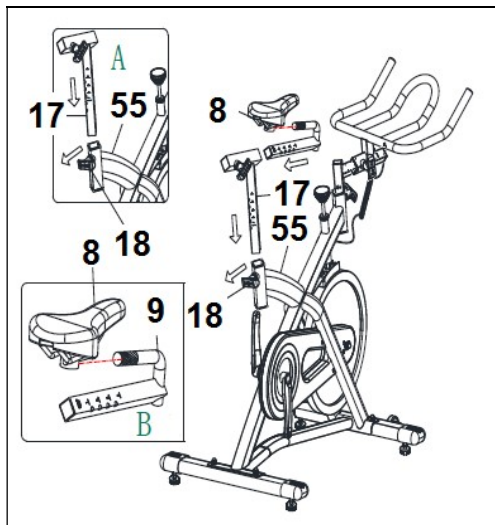
Obr. 2



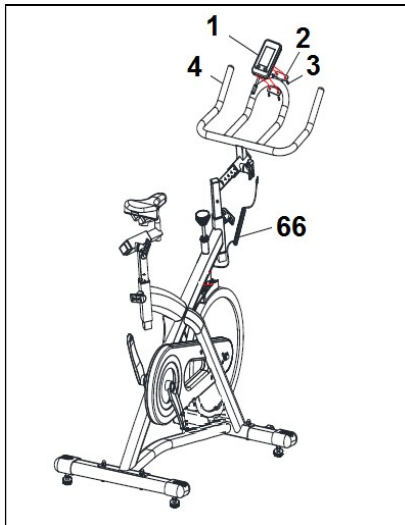
Obr. 3



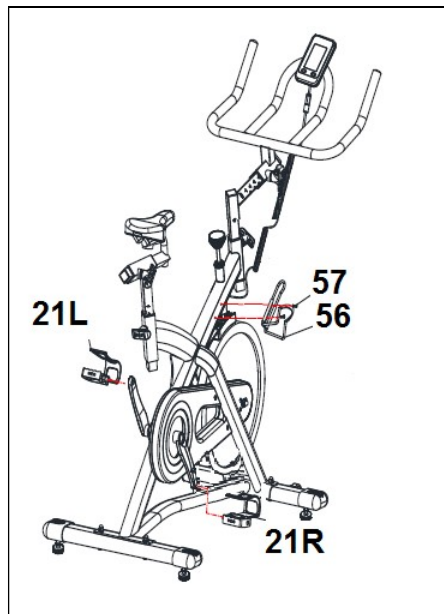
Obr. 4



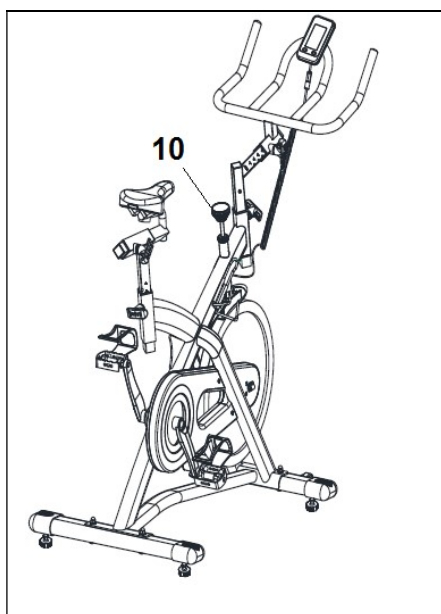
Obr. 5



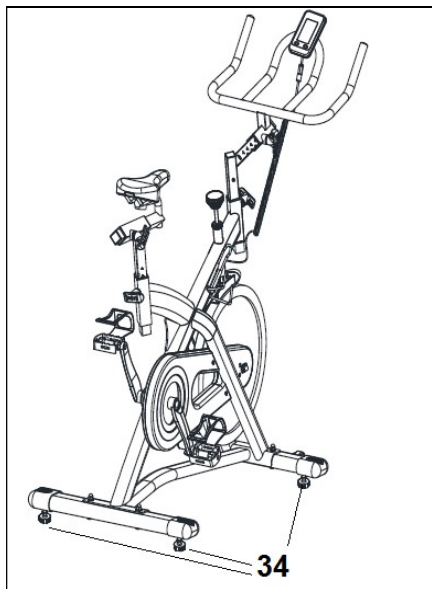
Obr. 6



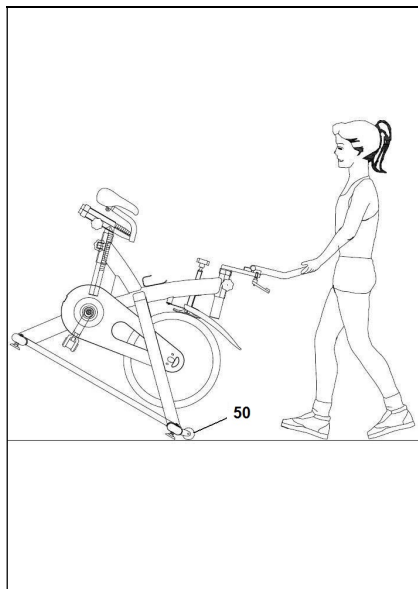
Obr. 7



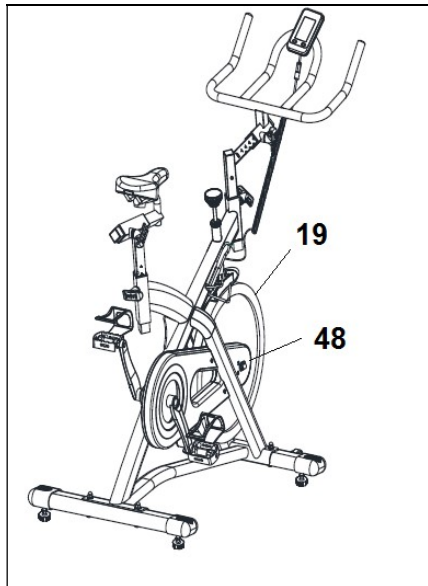
Obr. 8



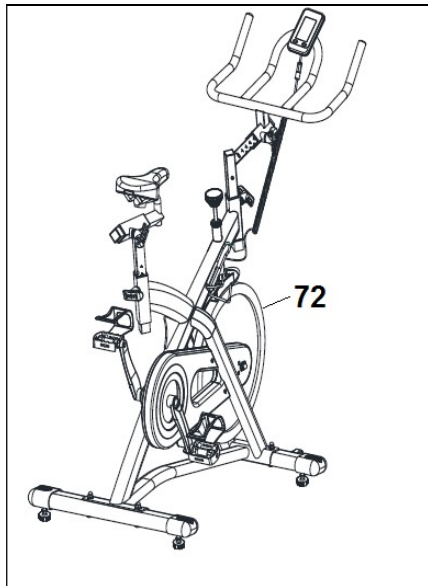
Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečí. Přesto je při jeho používání třeba dodržovat určitá opatření. Před sestavením a použitím trenažéru si přečtěte celý návod. Měli byste také dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Měli byste také dodržovat následující bezpečnostní opatření:

1 Trenažér vždy udržujte mimo dosah dětí. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.

2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.

3 Pokud během cvičení ucítíte závrať, nevolnost nebo bolest na hrudi, ihned přestaňte cvičit a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.

4 Trenažér používejte na rovném a pevném povrchu. Nepoužívejte jej venku nebo v blízkosti vody.

5 Ruce udržujte dostatečně daleko od pohyblivých částí.

6 Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které se může zachytit v trenažéru. Vždy používejte sportovní obuv. Ujistěte se, že tkaničky či různé šňůrky máte řádně zavázané

7 Trenažér smí být používán pouze k účelům popsáným v návodu.

NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno přímo výrobcem.

8 Do blízkosti trenažéru neumísťujte žádné ostré předměty.

9 Lidé s postižením by neměli používat trenažér bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

10 Před použitím trenažéru proveďte několik zahřívacích cviků.

11 Nepoužívejte trenažér, pokud nefunguje správně.

Varování: Před začátkem cvičení na trenažéru se poraďte se svým lékařem, zejména, pokud je vám víc než 35 let nebo máte nějaké zdravotní problémy.

Než začnete cvičit, prostudujte si následující pokyny.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1 Jednotka byla navržena pro domácí využití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 115 kg.

2 Rodiče a osoby zodpovědné za péči děti musí brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

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

MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži je doporučena pomoc další osoby. Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní uvedené části, viz obr. 1:

(1) Monitor; (2) držák; (55) tělo trenažéru; (4) řídítka; (6) trubka řídítek; (17) sedlový sloupek; (9) horizontální sedlová tyč; (8) sedlo; (36) zadní stabilizátor s vyrovnávači nerovností; (54) přední stabilizátor s kolečky; (21L) levý pedál; (21R) pravý pedál; (35) šroub s drážkou M-10; (51) (52) podložka M10; (32) převlečná matice M10.

1. Umístěte zadní stojan trenažéru na zadní stabilizátor s vyrovnávači nerovností (36), jak je znázorněno na obr. 2, zasuňte šrouby (35), nasadte ploché podložky (51) (52) a převlečné matice (32) a poté je pevně utáhněte.

2. Umístěte přední stabilizátor s kolečky (54) tak, aby kolečka směřovala dopředu, jak je znázorněno na obr. 2, zasuňte šrouby (35), nasadte ploché podložky (51) (52) a převlečné matice (32) a pevně je utáhněte.

3. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Umístěte řídítka (4) na trubku k řídítkům (6), obr. 3, utáhněte aretační šroub (18) a poté zasuňte trubku (6) do otvoru na hlavním těle (55), obr. 3. Umístěte jej správně a poté utáhněte aretační šroub (18) ve směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK

Umístěte řídítka (4) do pohodlné vzdálenosti pro cvičení a pevně utáhněte aretační šroub (18), obr. 3.

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK

Umístěte řídítka (4) do pohodlné vzdálenosti pro cvičení a pevně utáhněte aretační šroub (18), obr. 3. Na stupnici nepřekročte značku STOP.

4. MONTÁŽ SEDLA

Nasadte držák sedla (8), obr. 4, na vodorovnou sedlovou trubku (9), jak je znázorněno na obr. 4, nasadte sedlo a pevně utáhněte matice na držáku. Dále zasuňte vodorovnou sedlovou trubku (9) otvorem na sedlovém sloupku (17), obr. 4, správně ji umístěte a utáhněte aretační šroub (18), obr. 4. Vložte sedlový sloupek (17) do výstupku na hlavním těle (55), správně jej umístěte a utáhněte sedlový sloupek pomocí aretačního šroubu (18), obr. 4, otočením ve směru hodinových ručiček.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

Otočením proti směru hodinových ručiček mírně povolte aretační šroub sedla (18), obr. 4, posuňte sedlo do polohy vhodné pro cvičení a poté aretační šroub pevně utáhněte otočením ve směru hodinových ručiček. Na stupnici nepřekročte značku STOP.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA

Mírně uvolněte aretační šroub (18) otáčením proti směru hodinových ručiček, obr. 4, posuňte sedlo do polohy vhodné pro cvičení a poté aretační šroub (18) pevně utáhněte otočením ve směru hodinových ručiček.

Na stupnici nepřekročte značku STOP.

5. MONTÁŽ MONITORU

Namontujte monitor (1), obr. 5, do držáku (2) a zasuňte konektor prostředního kabelu (66) do zadní části monitoru (viz návod k monitoru).

6. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Pokyny k montáži pedálů musí být přesně dodrženy, protože nesprávné nasazení by mohlo poškodit závit šroubu na pedálu nebo klice. Pravou a levou stranou se má na mysli poloha, kterou uživatel zaujme při cvičení, když sedí na trenažéru. Pravý pedál (21R) označený písmenem (R) přišroubujte na pravou kliku označenou písmenem (R) ve směru hodinových ručiček, obr. 6. Levý pedál (21L) označený písmenem (L) přišroubujte na levou kliku označenou také písmenem (L) proti směru hodinových ručiček.

7. MONTÁŽ DRŽÁKU NA LAHEV

Uvolněte dva šrouby (57) na řídičkách (A), umístěte držák lahve (56) a poté je utáhněte (obr. 6).

8. NASTAVENÍ ODPORU

Pro zajištění rovnoměrné námahy během cvičení je trenažér vybaven ovládacím prvkem napínání (10) umístěným na dřívku hlavního těla (55), obr. 7. To umožňuje různá nastavení námahy při otáčení ve směru hodinových ručiček.

Chcete-li zvýšit odpor pedálu, otáčejte ovladačem napínání (10) ve směru hodinových ručiček (+), dokud úroveň námahy nejlépe nevyhovuje vašim požadavkům na cvičení. Pro snížení odporu pedálu otočte ovladačem napínání (10) proti směru hodinových ručiček (-). Během cvičení se setrvačnický v důsledku brzdného účinku zahřeje, takže když skončíte s cvičením, je vhodné nastavit ovládací prvek napínání (10) na minimum, abyste zabránili zatvrdnutí brzdové čelisti.

Důležité:

Tato regulace napínání (10) je vybavena systémem nouzového brzdění, který při působení síly (jak je znázorněno šipkou na obr. 7) vytváří mnohem ostřejší brzdný účinek.

VYROVNÁNÍ

Jakmile trenažér umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je vodorovně na podlaze. Můžete použít vyrovnávací nerovností (34), viz obr. 8.

MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Zařízení je vybaveno kolečky (50), obr. 9, pro snadnější manipulaci. Kolečka umístěná v přední části jednotky usnadňují její přesun do zvolené polohy mírným zvednutím zadní části jednotky a jejím zatlačením, jak je znázorněno na obr. 9. Skladujte jednotku na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

ÚDRŽBA TRENAŽÉRU

Ze zdravotních důvodů je nutné po každém cvičení očistit řídička a sedlo dezinfekčním sprejem a také odstranit pot z rámu jízdního trenažéru.

Při každém čištění trenážeru nebo alespoň jednou za měsíc naneste na setrvačnickou antikorozi ochranu.

Naneste olej na kontaktní plochu setrvačnicku s brzdou, abyste zabránili chrastícímu zvuku. Obr.11.

ÚDRŽBA KAŽDÝCH 100 HODIN

1. UTAŽENÍ PEDÁLŮ. I když jsou pedály namontovány, pravý pedál (označený R) utáhněte ve směru hodinových ručiček, zatímco levý pedál (označený L) proti směru hodinových ručiček.

Údržba:

- Napnutí svorky pedálu s pedálem je třeba kontrolovat každý týden pomocí 3mm imbusového klíče.
- Naneste trochu oleje na kontaktní místo svorky pedálu s pedálem, aby se zajistilo, že zapadne.

2. DOTAŽENÍ ARETAČNÍCH ŠROUBŮ

3 aretační šrouby by se měly pravidelně povolít a nastříkat mazivem, aby zůstaly funkční.

ÚDRŽBA KAŽDÝCH 200 HODIN

1. KONTROLA ŘEMENE

- Zkontrolujte, zda je řemen správně napnutý. Pokud prokluzuje, bude nutné ho utáhnout.

- Sejměte boční kryty (19) (48) a povolte matice maximálně o dvě otáčky, obr.10.

- Malé matice utáhněte klíčem. Ujistěte se, že se matice otáčejí stejným počtem otáček na obou stranách trenážeru (obvykle budou stačit 2 otáčky), jinak by mohlo dojít ke zkosení hnacího řetězového kola, což by způsobilo mnohem větší hluk a mohl by spadnout řemen.

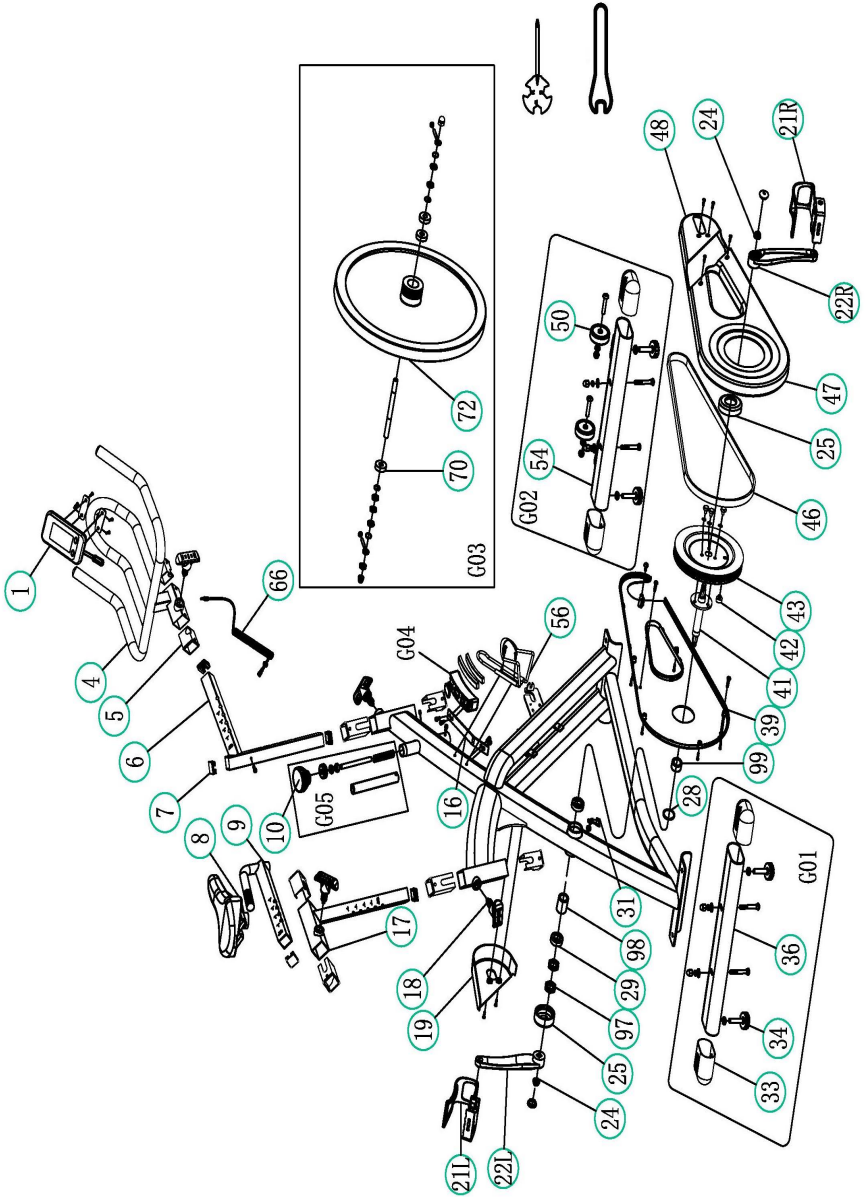
- Matice znovu utáhněte a boční kryty (19) (48) vraťte na své místo.

- Kdykoli je seřízeno nastavení napnutí trenážeru, seřídte také brzdy.

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

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

H9162D

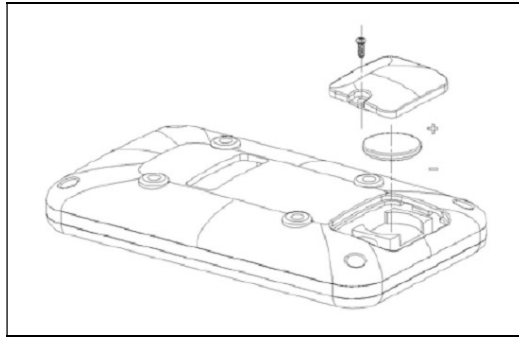


H9162D

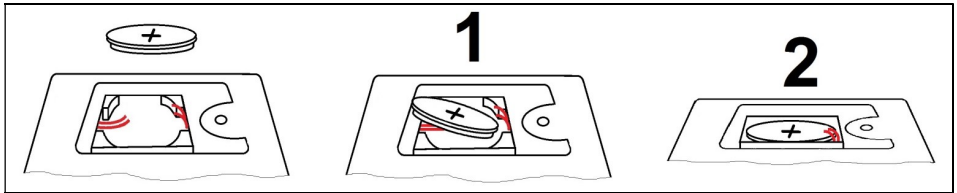


MONITOR

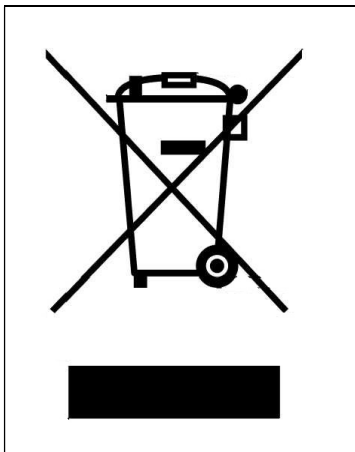
Obr. 1



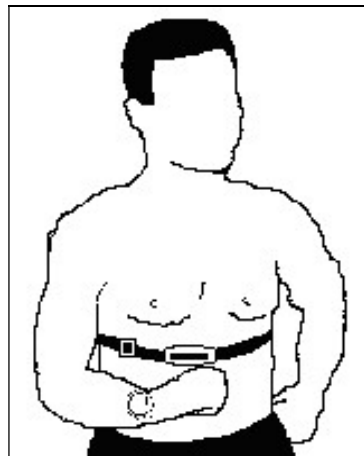
Obr. 1.A



Obr. 2



Obr. 3



MONTÁŽ BATERIÍ

Monitor funguje na třívoltovou ALKALICKOU BATERII. Chcete-li baterii vložit, sejměte zadní kryt monitoru, obr. 1, a opatrně vložte baterii typu „CR2032“ do prostoru pro baterie (A) a ujistěte se, že je polarita baterie správná (odpovídající pólu baterie „+“ s značka «+» uvnitř prostoru pro baterie a svorka «-» se značkou «-»). Zavřete kryt. Viz obr. 1.

Pokud po zapnutí monitor zobrazuje chyby nebo pouze částečné segmenty, vyjměte baterie a počkejte přibližně 15 sekund, než je znovu vložíte.

Slabé vybité baterie způsobují špatný kontrast zobrazení na digitálním displeji a chybné hodnoty. Ihned je vyměňte.

Důležité: Vyřazené baterie musí být vyhozeny do speciálních kontejnerů, obr. 2.

Pokud jednotka zůstane nehybná po dobu 4 a více minut, monitor se automaticky vypne a zobrazuje pouze čas a teplotu.

Poznámka: Baterie jsou vloženy z výroby. Před použitím odstraňte plastovou izolační fólii.

NASTAVENÍ DATUMU

Po vložení baterie bude blikat časová hodnota. Stisknutím tlačítka SET upravte hodnotu. Pomocí tlačítka MODE / RESET přejděte na rok a pomocí tlačítka SET jej nastavte.

Pomocí MODE / RESET přejděte na den a pomocí tlačítka SET jej nastavte.

Stisknutím tlačítka MODE / RESET se vrátíte zpět na zobrazení funkcí.

MONITOR

Pro lepší kontrolu nad cvičením je tato jednotka vybavena simultánním odečtem rychlosti, vzdálenosti, otáček za minutu, doby cvičení a spálených kalorií.

Obrazovka se automaticky zapne, jakmile začnete cvičit nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka.

A. FUNKCE SKENOVÁNÍ

V režimu SKENOVÁNÍ počítač během cvičení nepřetržitě skenuje a zobrazuje všechny funkce. Zobrazovaná funkce bude blikat.

Výběr funkce SKENOVÁNÍ:

1. Monitor se spustí v režimu SKENOVÁNÍ, jakmile začnete cvičit nebo stisknutím libovolné klávesy. Na hlavní obrazovce se každých 6 s zobrazí čas, vzdálenost, otáčky, tepová frekvence a spálené kalorie.

2. Stisknutím klávesy MODE zrušíte funkci SKENOVÁNÍ.

B. FUNKCE VZDÁLENOSTI

Tato funkce se načítá nebo odčítá v krocích po 0,5 km/ml, maximálně 99,5 km/ml.

Stisknutím tlačítka MODE po dobu více než 2 s se resetují všechny hodnoty.

1. Stisknutím libovolné klávesy monitor zapněte.
2. Stisknutím tlačítka MODE spustíte blikání malého okénka DIST (VZDÁLENOST).
3. Stisknutím tlačítka SET zvolte vzdálenost.
4. Začněte cvičit a hodnota vzdálenosti se začne odpočítávat. Jakmile dosáhne nuly, zapípá a upozorní vás, že byla dosažena vybraná vzdálenost, hodnota vzdálenosti se poté začne načítat.

C. FUNKCE KALORIÍ

Tato funkce se načítá nebo odčítá v krocích po 10 kaloriích, maximálně však 9990 kalorií.

Stisknutím tlačítka MODE na více než dvě sekundy se resetují všechny hodnoty.

1. Stisknutím libovolné klávesy monitor zapněte.
2. Stisknutím tlačítka MODE spustíte blikání malého okénka CAL (KALORIE).
3. Stisknutím tlačítka SET zvolte kalorie.
4. Začněte cvičit a hodnota kalorií se začne odpočítávat. Jakmile dosáhne nuly, zapípá a upozorní vás, že bylo dosaženo zvolené hodnoty kalorií. Kalorie se poté začnou načítat směrem nahoru.

D. MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Pro měření tepové frekvence během cvičení budete potřebovat hrudní pás (není součástí balení). Viz obr. 3.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMU

Problém: Displej se rozsvítí, ale funguje pouze funkce Čas.

Řešení:

a.- Zkontrolujte, zda je připojen připojovací kabel.

Problém: Displej se nerozsvítí nebo jsou zobrazené segmenty velmi slabé.

Řešení:

a.- Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy.

b. - Zkontrolujte, zda jsou baterie nebité.

c. - Pokud jsou vybité, vyměňte je za nové.

Problém: Segmenty displeje načtené funkce nejsou viditelné nebo se zobrazují chybové zprávy pro konkrétní funkci.

Řešení:

a. - Vyměňte baterie na 15 sekund a poté je znovu správně vložte.

b. - Zkontrolujte nabití baterií. Pokud jsou vybité, vyměňte je za nové.

c. - Pokud výše uvedené kroky nepomohou, vyměňte monitor.

Nenechávejte monitor na přímém slunečním světle, protože by to mohlo poškodit displej z tekutých krystalů. Obdobně jej nevystavujte vodě ani nárazům.

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

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

