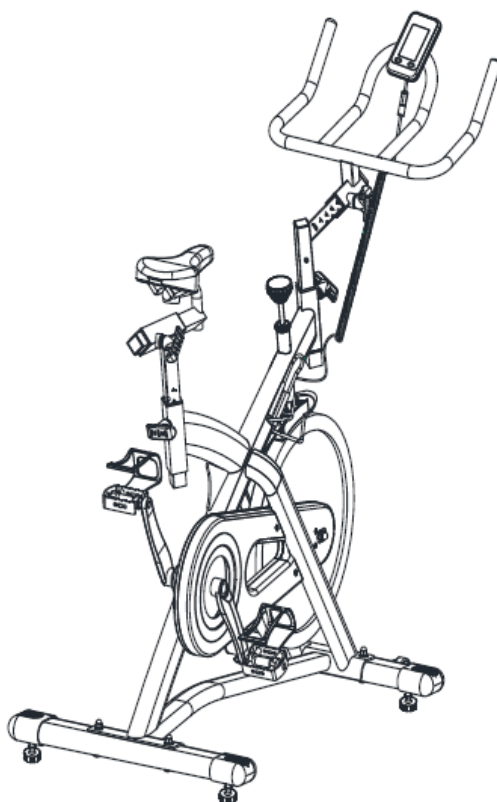


**BH** FITNESS



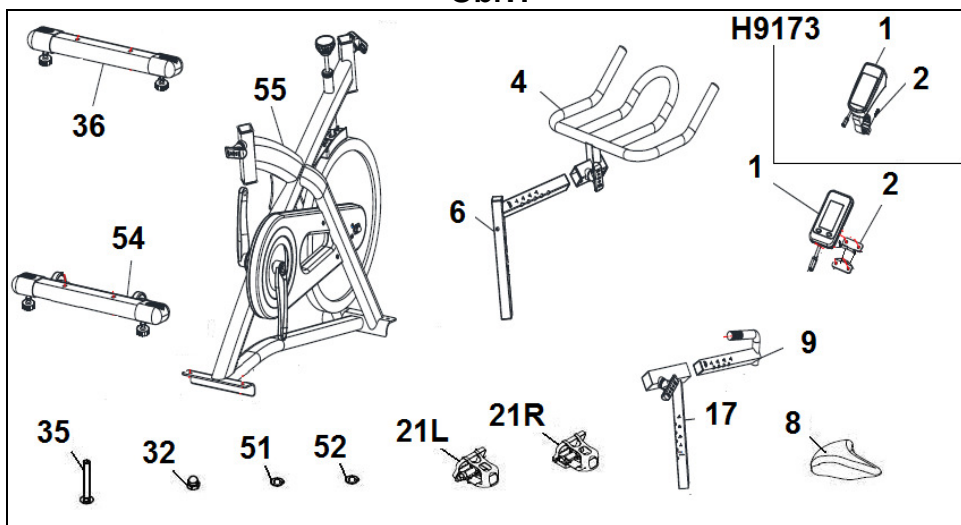
**Návod k obsluze**



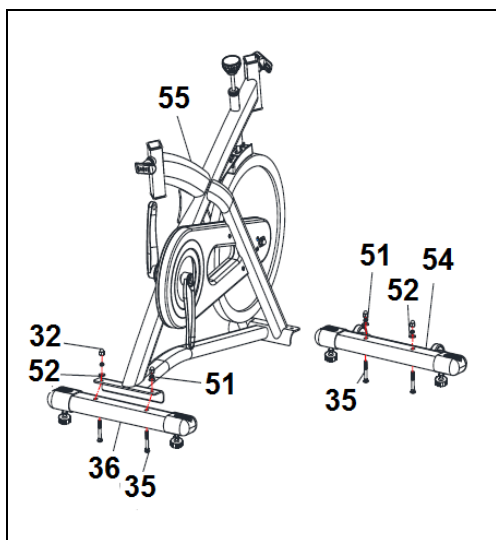
# **Cyklotrenažér BH Fitness SB2.6**

**Návod k obsluze**

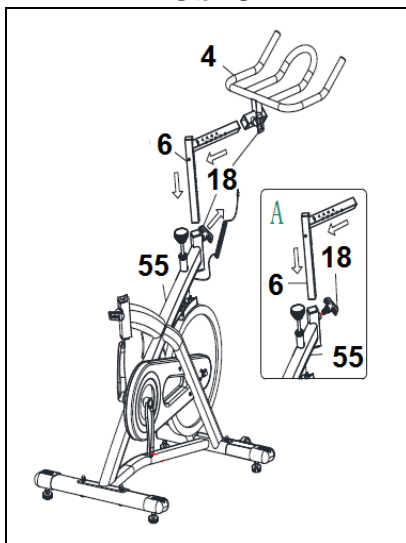
Obr.1



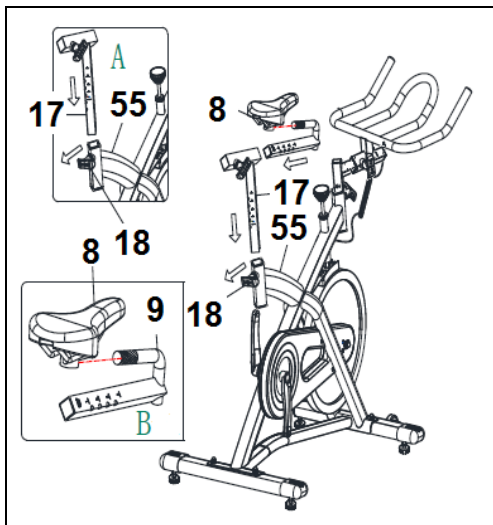
Obr.2



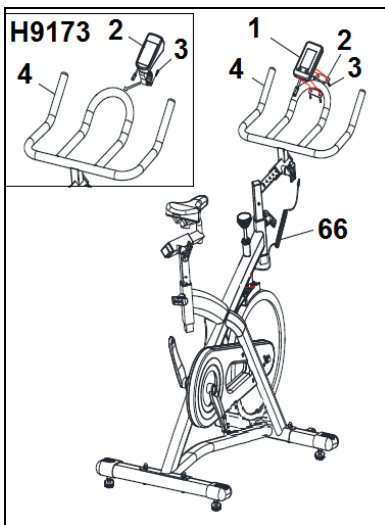
Obr.3



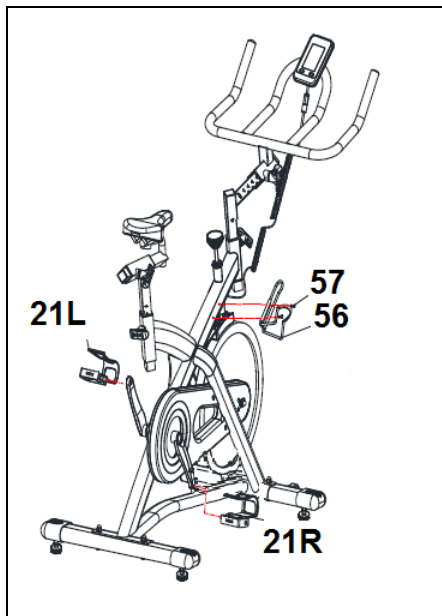
Obr.4



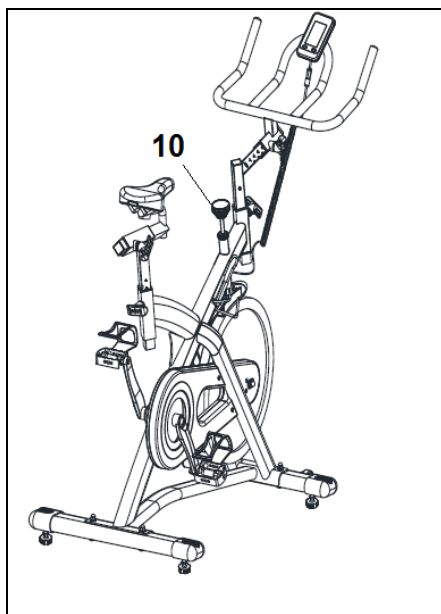
Obr.5



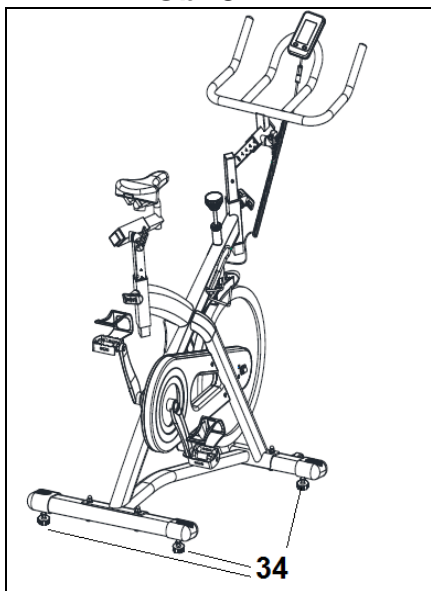
Obr.6



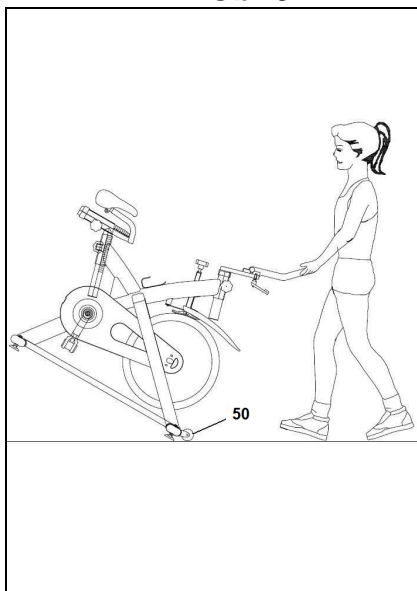
Obr.7



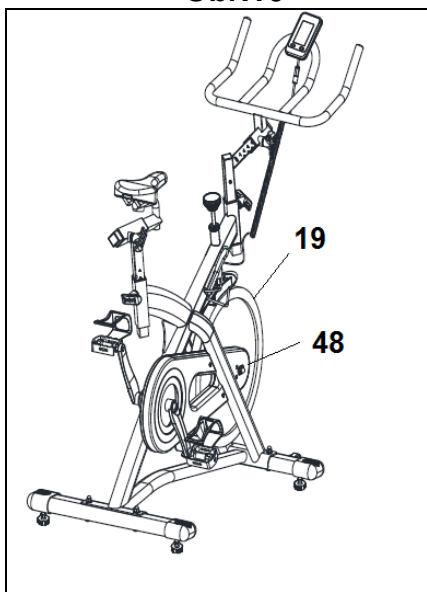
**Obr.8**



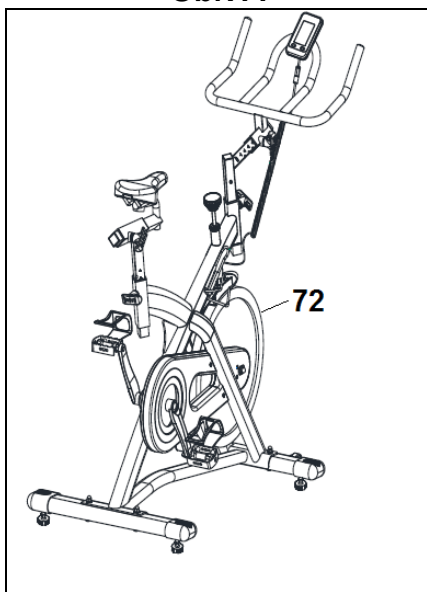
**Obr.9**



**Obr.10**



**Obr.11**



## **DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ**

Toto kolo bylo navrženo a vyrobeno tak, aby poskytovalo maximální bezpečí. Při používání stroje musí uživatel přijmout určitá bezpečnostní opatření. Před montáží a použitím kola si pozorně přečtěte celý tento návod. Poskytne vám nezbytné informace o montáži, bezpečnosti a samotném používání stroje.

Dodržujte také následující bezpečnostní opatření:

**1** Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti s tímto strojem. Stroj nesmí být nikdy za žádných okolností používán jako hračka.

**2** Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

**3** Pokud se během cvičení na tomto kole objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli další příznaky, **ZASTAVTE** cvičení. **OKAMŽITĚ** vyhledejte lékařskou pomoc.

**4** Stroj používejte na rovné ploše. **NEPOUŽÍVEJTE** kolo venku nebo v blízkosti vody.

**5** Nedotýkejte se rukou pohyblivých částí stroje.

**6** Noste oblečení, které je vhodné pro cvičení. Nepoužívejte volné oblečení, může se zachytit v pohyblivých částech. Při cvičení noste pohodlné běžecké boty. Ujistěte se, že všechny šňůry jsou správně uvázány.

**7** Stroj může být použit pouze k účelům, které jsou popsány v tomto návodu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

**8** Nenechávejte ostré předměty v blízkosti stroje.

**9** Osoby se zdravotním postižením můžou používat stroj pouze pod dohledem kvalifikované osoby nebo lékaře.

**10** Před cvičením se zahřejte vhodnými cviky.

**11** Necvičte, pokud kolo správně nefunguje.

Upozornění: před cvičením na kole se poraďte se svým lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo ty, kteří trpí zdravotními problémy.

**Návod si schovejte pro budoucí použití.**

## **VŠEOBECNÉ POKYNY**

**1** Přístroj je navržen pro domácí používání. Nosnost je 115 kg.

**2** Rodiče by měli myslet na všeobecnou zvědavost dětí, která často vede k nebezpečným situacím. Hrozí nehoda. Tento spotřebič nesmí být nikdy využíván jako hračka. Mějte své děti pod dozorem.

**3** Majitel stroje odpovídá za to, že všechny osoby, které na něm cvičí, byli informovány o bezpečnostní opatřeních.

## **MONTÁŽ.-**

Doporučujeme, aby montáž prováděli dvě osoby. Vyndejte stroj z krabice a zkontrolujte, že žádný z dílů nechybí. Obr.1:

(1) Monitor; (2) Podpěra; (55) Sloupek od řídítek; (17) Sedlovka; (9) Horizontální trubka pod sedlo; (8) Sedlo; (36) Zadní stabilizátor s vyrovnavači; (54) Přední stabilizátor s kolečky; (21L) Levý pedál; (21R) Pravý pedál; (35) Šroub M-10; (51) (52) Plochá podložka M10; (32) Matice M10.

1. Umístěte zadní stabilizátor (36), tak, jak je vidět na obr.2, vložte šrouby (35), podložky (51) (52) a matice(32) a vše pevně utáhněte.

2. Umístěte přední stabilizátor s kolečky (54) tak, aby kolečka byla natočena směrem dopředu, viz. obr.2, vložte šrouby (35), podložky (51) (52) a matice (32) a vše pevně utáhněte.

## **3.- MONTÁŽ ŘIDÍTEK.-**

Umístěte řídítka (4) na sloupek řídítek (6), tak, jak je vidět na obr.3, a utáhněte nastavovací knoflík (18) a poté vložte dříví řídítek (6) do otvoru na hlavním těle stroje. Umístěte jej do požadované polohy a utáhněte knoflík (18) ve směru hodinových ručiček.

## **HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDÍTEK.-**

Umístěte řídítka (4) do polohy, která vám bude co nejvíce vyhovovat při cvičení a pak pevně utáhněte nastavovací knoflík (18) viz. obr.3

## **VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDÍTEK.-**

Umístěte řídítka (4) do vzdálenosti, která vám bude při cvičení pohodlná a pak pevně utáhněte nastavovací knoflík (18) obr.3.

Nepřekračujte označení "STOP".

## **4.- MONTÁŽ SEDLA.-**

Namontujte sedlo (8), obr.4, na vodorovnou trubku, která má být umístěna pod sedlem (9), jako na obr.4, a pevně utáhněte matice.

Poté protáhněte horizontální trubku (9) otvorem v sedlovce (17), obr.4, srovnejte ji do správné polohy a utáhněte nastavovací knoflík (18), obr.4.

Vložte sloupek (17) do otvoru na hlavním těle stroje (55), srovnejte do správné polohy a utáhněte nastavovací knoflík (18), obr.4, otáčením po směru hodinových ručiček.

## **NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA.-**

Mírně povolte nastavovací knoflík (18), a to jeho otáčením protisměru hodinových ručiček, obr.4, posuňte sedlo do polohy, která vám při cvičení vyhovuje a poté knoflík znovu bezpečně utáhněte (18), a to jeho otáčením po směru hodinových ručiček. Při nastavování výšky nepřekračujte značku "STOP".

## **HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA.-**

Mírně uvolněte nastavovací knoflík (18) a to jeho otočením protisměru hodinových ručiček, obr.4, nastavte sedlo do pohodlné polohy a knoflík znovu utáhněte.

Při nastavování nepřekračujte značku "STOP".

## 5.- MONTÁŽ MONITORU.-

Nasuňte monitor (1), obr.5, na podporu (2) a zasuněte jack (66) do monitoru (viz. návod k obsluze monitoru).

## 6.- UPEVNĚNÍ PEDÁLŮ

Montážní pokyny pro pedály musí být dodrženy podle písmene, kterým jsou pedály označeny. Nesprávná montáž by mohla poškodit závit šroubu na pedálu.

Pokyn "vpravo a vlevo" se vztahuje k poloze, kterou uživatel zaujímá, když sedí na sedle a cvičí.

Pravý pedál (21R), který je označen písmenem (R), našroubujte na pravou kliku, která je také označena písmenem (R), a utáhněte ji otáčením ve směru hodinových ručiček - obr.6.

Levý pedál (21L), který je označen písmenem (L), našroubujte na levou kliku, která je také označena písmenem (L), a utáhněte protisměru hodinových ručiček, obr.6.

## 7. UMÍSTĚNÍ DRŽADLA NA LÁHEV

Uvolněte dva šrouby (57) na řídicích (A) a umístěte držák na láhev (56) pak šrouby opět utáhněte (obr. 6).

## 8.- DALŠÍ NASTAVENÍ

Pro zajištění rovnoměrné námahy během cvičení je tento stroj vybaven regulací odporu (10), které je umístěno na sloupku na hlavním těle stroje (55), obr.7. Díky tomu stroj poskytuje různé úrovně námahy.

Chcete-li zvýšit odpor pedálů (10) otáčejte ovladačem ve směru hodinových ručiček (+) dokud vám nebude odpor vyhovovat.

Chcete-li snížit odpor pedálů (10) otáčejte ovladačem protisměru hodinových ručiček (-). V průběhu cvičení vždy, když brzdíte, se setrvačnick zahřívá a tak je vhodné po cvičení nastavit ovládání odporu na minimum, abyste zabránili zatvrzení setrvačnicku.

**Důležité:** Toto ovládání (10) je vybaveno nouzovým brzdovým systémem, který okamžitě ostře zastaví setrvačnick, když na něj větší silou zatlačíte.

## VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj sestaven do své konečné podoby, ujistěte se, že sedí na podlaze a je ve vodorovné poloze. Toho můžete dosáhnout upravením vyrovnávačů nerovností (34) tak, jak je vidět na obr. 8.

## POHYB A SKLADOVÁNÍ

Stroj je vybaven pohyblivými kolečky (50) obr.9, které usnadňují přesun stroje. Stačí lehce nadzvednout zadní část stroje a mírným zatlačením, obr.9, stroj přesunout na požadované místo. Kolo skladujte na suchém místě a nevystavujte ho výkyvům teplot.

## ÚDRŽBA.-

Ze zdravotních důvodů je nutné čistit řídicí i sedlo po každém cvičení. K čištění použijte dezinfekční přípravek a odstraňte veškerý pot také z rámu kola.



Pokaždé, když stroj čistíte nebo min. 1 za měsíc, aplikujte na setrvační antikorozi ochranu.

Na kontaktní brzdu setrvačnicku naneste olej, abyste zabránili případnému nadměrnému hluku obr. 11.

## **ÚDRŽBA PO 100 HODINÁCH CVIČENÍ**

### **1. UTAŽENÍ PEDÁLŮ**

Opět zkontrolujte a pevně utáhněte pedály. Pravý pedál (označen písmenem "R") utáhněte po směru hodinových ručiček a levý pedál ("L") protisměru hodinových ručiček.

### **Údržba:**

- Tenzi pedálů je potřeba zkontrolovat každý týden, a to pomocí šroubu a imbusového klíče 3 mm.
- Naneste trochu oleje na kontaktní místo klipu od pedálu, abyste se ujistili, že se správně napne.

## **2. KONTROLA NASTAVOVACÍCH KNOFLÍKŮ**

Tři knoflíky pro nastavení by se měly uvolnit a promazat lubrikantem, aby se zajistilo, že zůstanou stále funkční.

## **ÚDRŽBA KAŽDÝCH 200 HODIN POUŽÍVÁNÍ**

### **1. KONTROLA A SEŘÍZENÍ**

- Zkontrolujte, zda je řemen správně napnutý. Pokud řemen sklouzne, je potřeba ho znovu napnout.

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

-Utáhněte matice klíčem. Ujistěte se, že jste matice otočily stejným počtem otáček na obou stranách stroje (obvykle by měly stačit dvě otáčky) Jinak by se setrvačnick mohl zkosit a vytvářet tak mnohem větší hluk. Také by mohl pás spadnout.

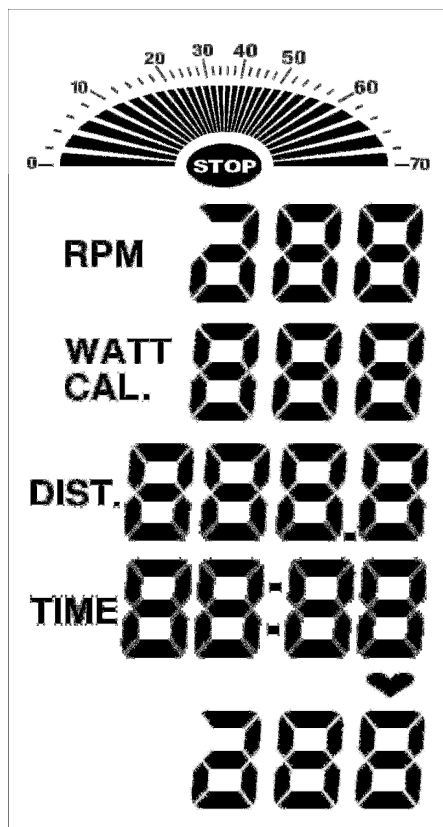
-Matice znovu utáhněte a postranní kryty (48) vraťte zpět.

-Kdykoli, když budete nastavovat napětí, zkontrolujte také brzdy.

V případě jakýchkoli potíží kontaktujte svého dodavatele - adrese je na poslední straně tohoto návodu.

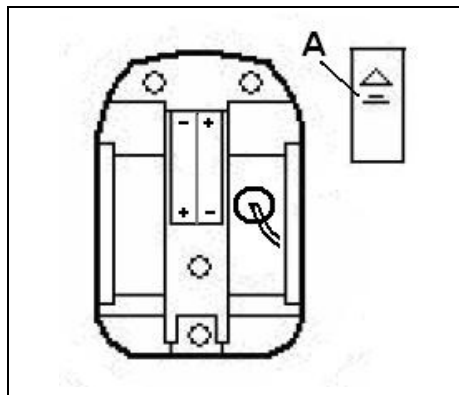
**BH FITNESS SI VYHRAZUJE  
PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ  
SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ  
PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**



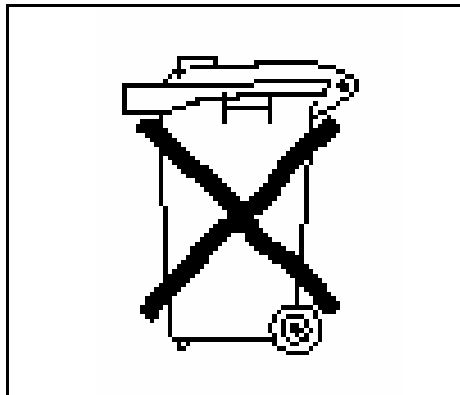


POČÍTAČ

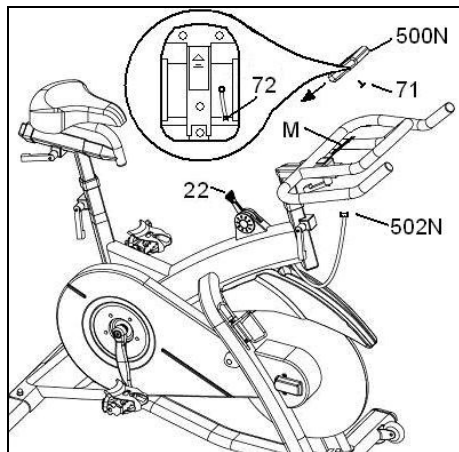
Obr.1



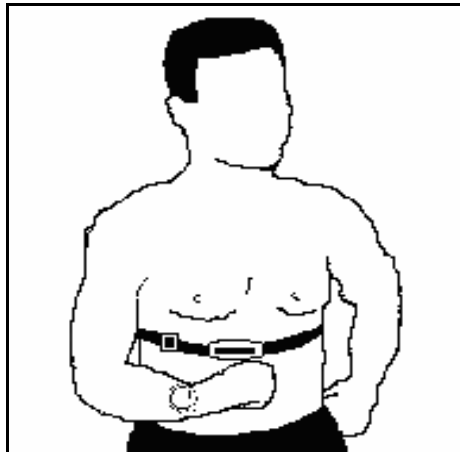
Obr.2



Obr.3



Obr.4



## BATERIE

Počítač používá dvě alkalické baterie o 1.5 V. Chcete-li vložit baterie, odstraňte zadní kryt monitoru, obr.1 a opatrně vložte dvě baterie typu "AAA" do přihrádky a ujistěte se, že máte správně jejich polaritu (sledujte značky uvnitř přihrádky «+» a na baterii «+»). Po vložení baterií kryt zase zavřete.

Pokud monitor po zapnutí zobrazuje chyby, nebo nezobrazuje úplně celé segmenty, vyjměte baterie a vyčkejte 15 vteřin. Poté baterie vložte zpět. Slabé či vybité baterie vytvářejí pouze slabý digitální signál a na displeji je zobrazen velice špatný kontrast či dokonce chybné hodnoty.

Je potřeba baterie okamžitě vyměnit. Pokud na stroji necvičíte, nebo nestisknete jakékoli tlačítko, monitor se po 4 minutách vypne.

Pokud na displeji bliká slovo BATT LOW - okamžitě vyměňte baterie.

**Důležité:** Elektronické komponenty je potřeba správně recyklovat, tak je vidět na obr. 2.

## 1.- MONTÁŽ MONITORU

Umístěte monitor (500N) ve směru šipky na desku (M) obr.3 a upevněte ho šrouby (71).

Připojte kabel (502N), který vyčnívá z hlavního těla stroje (A) do terminálu (72) na zadní straně monitoru (500N) obr.3.

## 2.- NASTAVENÍ ČASU

Když je stroj zastaven a obrazovka monitoru zobrazuje hodiny, podržte pravé tlačítko po dobu 6 vteřin a v nabídce nastavení se zobrazí slovo CLOCK. Pomocí levého tlačítka vyberte 24h nebo 12h - formát pro hodiny a stiskněte pravé tlačítko pro potvrzení.

Číslice začnou blikat a vy pomocí levého tlačítka nastavte aktuální čas - pravým tlačítkem vždy nastavení potvrdíte.

Až budete mít čas nastaven, stiskněte a přidržte levé tlačítko, dokud se nevrátíte zpět na hlavní obrazovku.

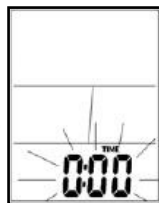


## 3. NASTAVENÍ

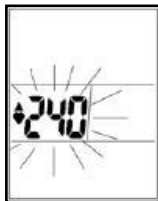
Až bude stroj zastaven, stiskněte levé tlačítko, aby se na displeji nezobrazovaly hodiny. Poté stiskněte pravé tlačítko po dobu 6 vteřin a tím se dostanete do menu pro další nastavení.



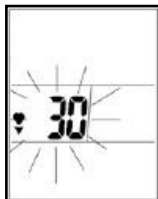
Na displeji se objeví TIME - pokud chcete nastavit čas potvrdte tuto volbu stisknutím pravého tlačítka a pomocí levého tlačítka nastavte čas cvičení.



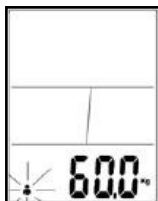
Další obrazovka slouží pro nastavení maximální tepové frekvence. Pro volbu stiskněte pravé tlačítko a levým tlačítkem si nastavte požadovanou hodnotu.



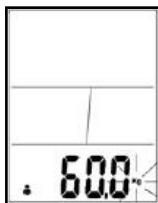
Minimální tepová frekvence se zobrazuje na displeji během cvičení vlevo.



Na obrazovce se objeví silueta muže a ženy. Pravým tlačítkem vyberete možnost nastavení. Pomocí levého tlačítka nastavíte vaše pohlaví a váhu.



Pravým tlačítkem vyberte svou hmotnost a levým tlačítkem ji potvrďte.



Stisknutím a podržením levého tlačítka se vrátíte na hlavní obrazovku.

Na hlavní obrazovce stiskněte pravé tlačítko a vyberte ikonu cvičebního programu. Monitor pípne pro potvrzení. Monitor také pípne, když se vychýlí vaše srdeční frekvence.



## 4.- MONITOR

Díky tomuto počítači budete mít větší kontrolu nad cvičením, zobrazuje rychlost, otáčky za minutu, uraženou vzdálenost, dobu cvičení, tepovou frekvenci, čas a spálené kalorie.

Obrazovka se automaticky zapne, jakmile začnete cvičit nebo stisknete-li libovolnou klávesu. Pomocí levého tlačítka vyberte požadované informace na monitoru.

Monitor se automaticky vypne, pokud necvičíte déle než 4 minuty a na obrazovce naskočí čas. Stisknutím pravého tlačítka aktivujete podsvícení.

## 5.- TEPOVÁ FREKVENCE

Pro měření vaší tepové frekvence během cvičení je potřeba nosit hrudní pás (VOLITELNĚ), viz. obr.4.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

**Problém:** Displej se zapne, ale je vidět pouze čas.

**Řešení:**

a.- Ujistěte se, že je připojen kabel.

**Problém:** Displej se nerozsvítí a nebo jsou vidět pouze části displeje.

**Řešení:**

a.- Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy.

b.- Zkontrolujte, zda jsou baterie nabitě.

c.- Pokud nedojde ke spuštění počítače, vyměňte baterie.

**Problém:** Některé segmenty nejsou viditelné, nebo se zobrazuje chybová hláška pro konkrétní funkci.

**Řešení:**

- a.- Vyjměte baterie po dobu 15 vteřin a pak je vraťte zpět.
- b.- Zkontrolujte, zda jsou baterie nabité. Vyměňte je.
- c.- Pokud výše uvedené kroky nepomohou, je potřeba vyměnit počítač.

Počítač nenechávejte na přímém slunci, mohlo by dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Stejně tak ho nevystavujte nárazům a vodě.

Pokud máte dotazy, kontaktujte svého dodavatele - adresa je uvedena na konci tohoto návodu.

**BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ SVÝCH PRODUKTŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**

**DOVOZCE:**

**Trinteco spol. s r.o.**

**Na Strži 2102/61a**

**140 00 Praha 4 - Krč**

**IČ: 052 54 175**

**DIČ: CZ05254175**

