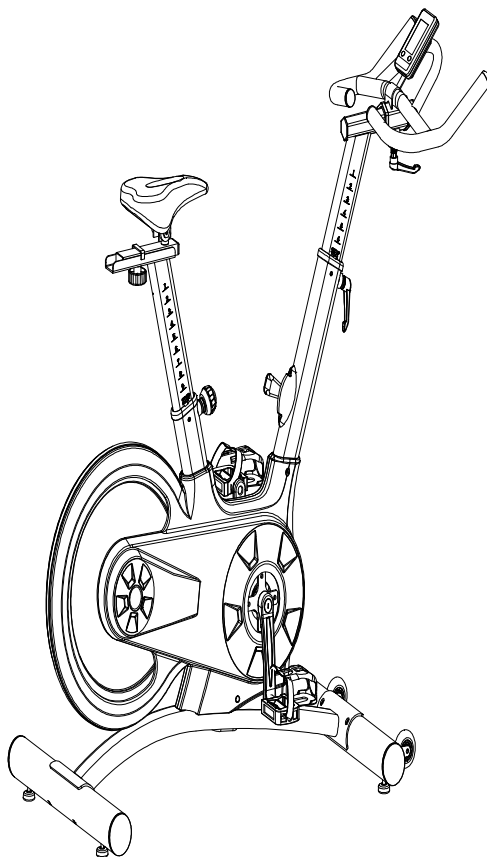


# BH FITNESS

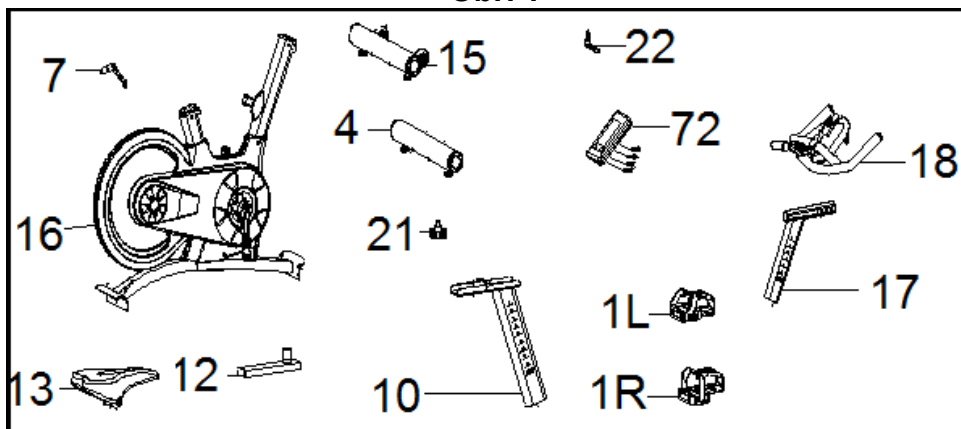


## Návod k obsluze

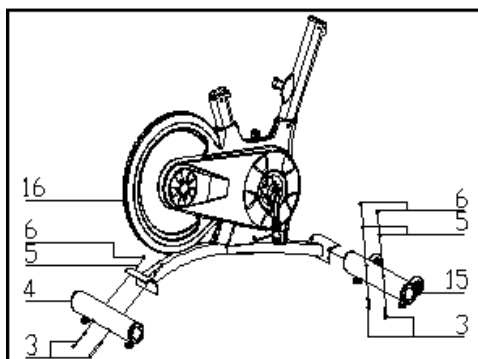


**Návod k obsluze**  
**Cyklotrenažér BH FITNESS RDX 1.1**

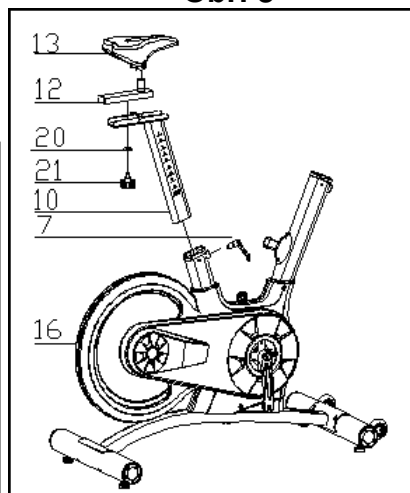
Obr. 1



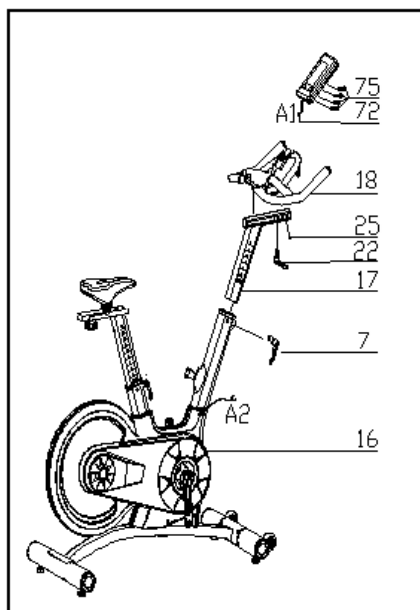
Obr. 2



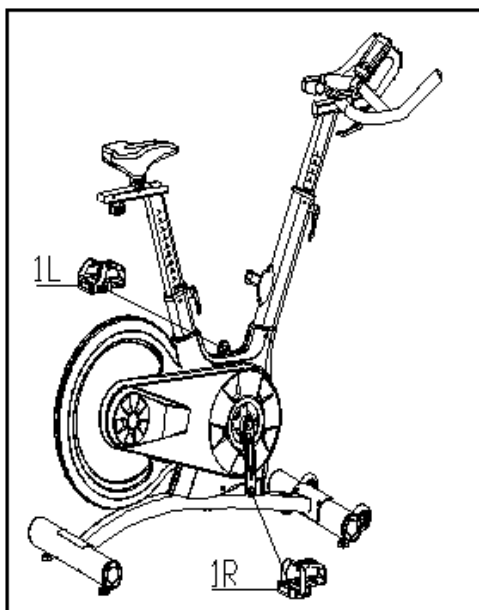
Obr. 3



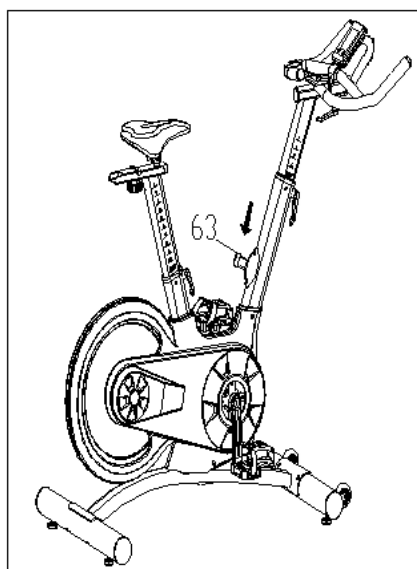
Obr. 4



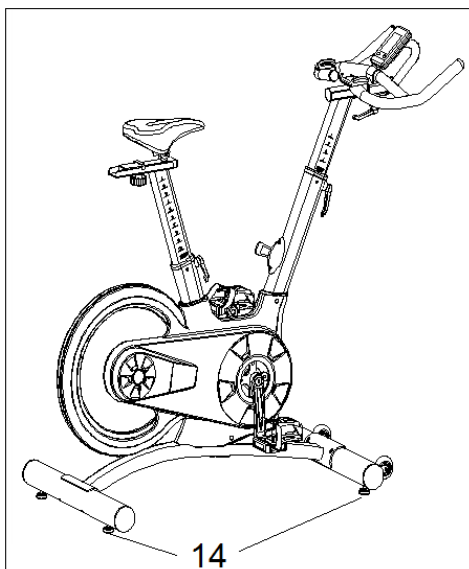
Obr. 5



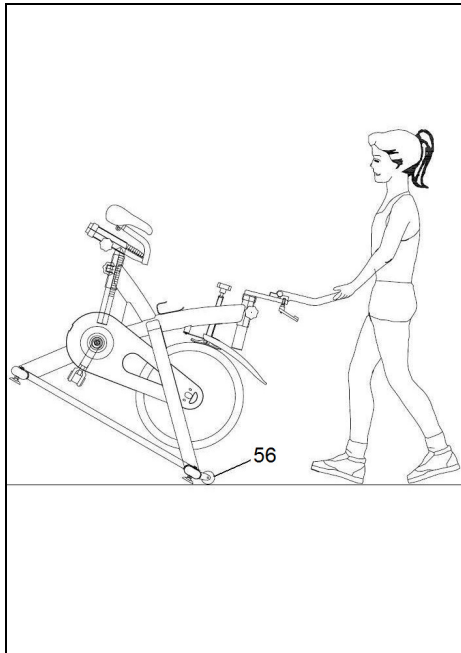
Obr. 6



Obr. 7



**Obr. 8**



## **DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**

Tento trenažér byl navržen a vyroben pro maximálně bezpečné použití. Přesto je při jeho použití třeba dodržovat určité zásady.

Před montáží a cvičením si pečlivě přečtěte celý návod. Měli byste 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 130 kg.

2 Rodiče a osoby zodpovědné za péči o 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 POKYNY**

Při montáži tohoto trenažéru je doporučena pomoc další osoby. Vyndejte jednotku z krabice a ujistěte se, že nechybí žádné díly (obr. 1). (72) Monitor; (16) tělo trenažéru; (18) řídítka; (17) tyč k řídítkům; (10) sedlový sloupek; (12) horizontální sedlová trubka; (13) sedlo; (4) zadní stabilizátor s vyrovnávači nerovností; (15) přední stabilizátor s kolečky; (1L) levý pedál; (1R) pravý pedál; (7) (21) (22) aretační šrouby.

1. Umístěte zadní stojan trenažéru na zadní stabilizátor (4), jak je znázorněno na obr. 2, vložte šrouby (3), nasadte podložky (5) a převlečné matice (6) a pevně je utáhněte.

2. Umístěte přední stabilizátor s kolečky (15), dávejte pozor na kolečka otočená dopředu, jak je znázorněno na obr. 2, vložte šrouby (3), podložky (5) (52) a převlečné matice (6) a bezpečně je utáhněte.

### **3. MONTÁŽ SEDLA**

Nasadte sedlovou konzolu (13), obr. 3, na vodorovnou sedlovou trubku (12), jak je znázorněno na obr. 3, nasadte sedlo na místo a pevně utáhněte matice na konzole.

Poté zasuňte vodorovnou sedlovou trubku (12) otvorem na sedlovém sloupku (17), obr. 3, správně ji umístěte a utáhněte aretační šroub (7), obr. 3.

Vložte sedlový sloupek (17) do výstupku na těle trenažéru (16), správně ho umístěte a utáhněte pomocí aretačního šroubu (7), obr. 3, otočením ve směru hodinových ručiček.

### **NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA**

Pootočením proti směru hodinových ručiček mírně povolte aretační šroub sedla (7), posuňte sedlo do polohy vhodné pro cvičení a poté pevně utáhněte aretační šroub otočením ve směru hodinových ručiček. Nepřekračujte značku „STOP“.

### **HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA**

Mírně uvolněte aretační šroub (7) otočením proti směru hodinových ručiček, obr. 3, posuňte sedlo do polohy vhodné pro cvičení a poté aretační šroub (7) pevně utáhněte otočením ve směru hodinových ručiček.

Nepřekračujte značku „STOP“.

### **4. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK**

Umístěte řídítka (18) do tyče k řídítkům (17), obr. 4, utáhněte aretační šroub (22) a poté zasuňte tyč k řídítkům (17) do otvoru na hlavním těle (16), obr. 4. Umístěte je správně a poté utáhněte aretační šroub (7) otáčením ve směru hodinových ručiček.

### **HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK**

Umístěte řídítka (18) do pohodlné vzdálenosti pro cvičení a pevně utáhněte aretační šroub (7), obr. 4. Zůstaňte v rámci stupnice.

### **VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK**

Umístěte řídítka (18) do pohodlné vzdálenosti pro cvičení a pevně utáhněte aretační šroub (7), obr. 4.

Nepřekračujte značku „STOP“.

## 5. MONTÁŽ MONITORU

Namontujte monitor (72), obr. 4, do držáku (18) a zasuňte konektor prostředního kabelu (A1, A2) do zadní části monitoru. Utáhněte šrouby (75).

## 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 (1R), označený písmenem (R), našroubuje na pravou kliku, také označenou (R), ve směru hodinových ručiček. Bezpečně utáhněte, obr. 5. Levý pedál (1L), označený písmenem (L), našroubuje na levou kliku, rovněž označenou (L), proti směru hodinových ručiček. Bezpečně utáhněte, obr. 5.

## 7. NASTAVENÍ NÁMAHY

Aby byla zajištěna rovnoměrná úroveň námahy během cvičení, je trenažér vybaven ovládacím prvkem napínání (63) umístěným na dřívku těla trenažéru (16), obr. 6. Poskytuje různá nastavení námahy při otáčení ve směru hodinových ručiček. Chcete-li zvýšit odpor pedálu, stiskněte ovladač napínání (63) tak dlouho (+), dokud úroveň námahy nejlépe nevyhovuje vašim požadavkům na cvičení. Pro snížení odporu pedálu stiskněte ovladač napínání (63) proti směru hodinových ručiček (-).

Během cvičení se setrvačnick v důsledku brzdného účinku zahřeje, takže když skončíte s cvičením, je vhodné nastavit ovládací prvek napínání (63) na minimum, abyste zabránili zatvrdnutí brzdové čelisti.

**Důležité:** Ovládací prvek napínání (63) disponuje systémem nouzového brzdění, který při působení síly (jak je znázorněno šipkou na obrázku 6) vytváří mnohem ostřejší brzdny účinek.

## VYROVNÁNÍ

Jakmile je jednotka umístěna ve finální poloze, ujistěte se, že sedí rovně na podlaze. Toho lze dosáhnout zašroubováním nastavitelných nožek (14) nahoru nebo dolů, jak je znázorněno na obrázku 7.

## PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadnější pohyb vybavena kolečky (56), obr. 8. Kolečka umístěná v přední části jednotky usnadňují přesun do zvolené polohy mírným nadzvednutím zadní části a zatlačením, viz obr. 8. Trenažér uchovávejte na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

## ÚDRŽBA TRENAŽÉRU

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

Při každém čištění trenažéru nebo alespoň jednou za měsíc naneste na setrvačnick antikorozi ochranu. Naneste olej na kontaktní plochu setrvačnicku s brzdou, abyste zabránili chrastícímu zvuku.



## **ÚDRŽNA PO KAŽDÝCH 100 HODINÁCH**

**1. DOTAŽENÍ PEDÁLŮ.** I když jsou pedály již namontovány, pravý pedál (označený R) dotáhněte ve směru hodinových ručiček a levý pedál (označený L) v opačném směru.

### **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.

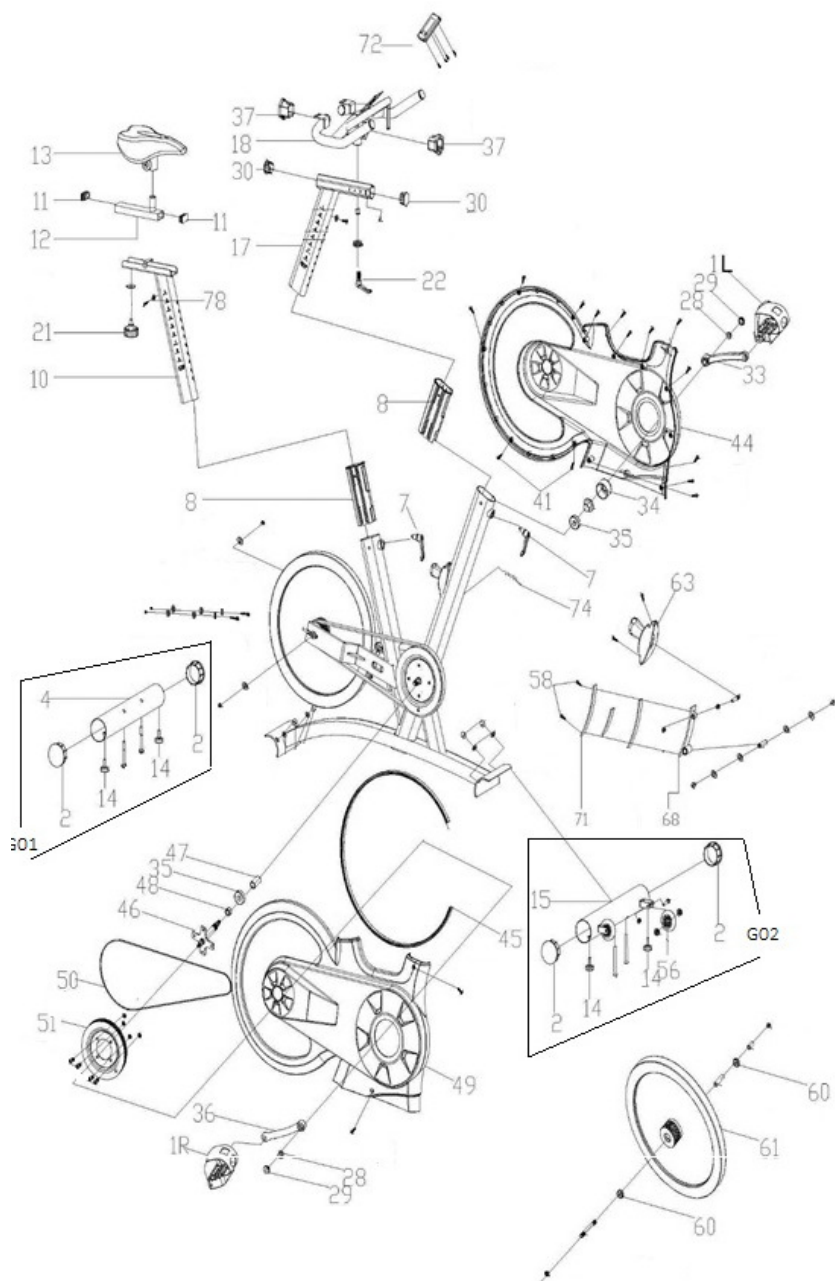
## **2. DOTAŽENÍ ARETAČNÍCH ŠROUBŮ**

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

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

**VÝROBCE SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**

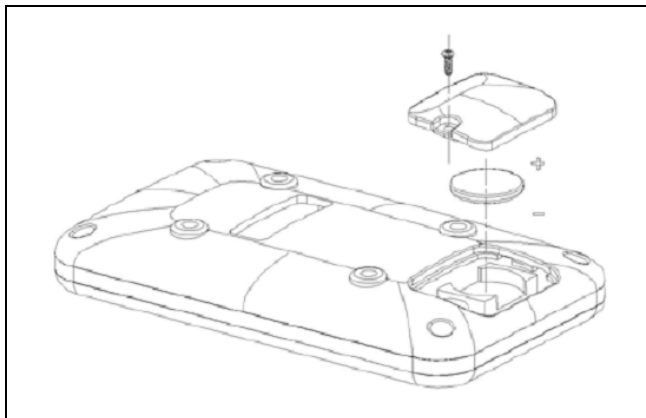
# H9179



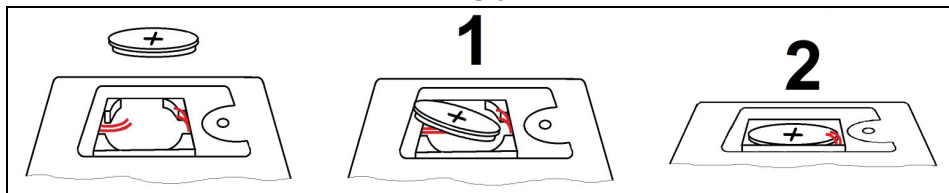


**MONITOR**

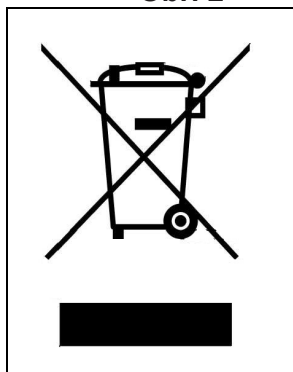
Obr. 1



Obr. 1.A



Obr. 2



## MONTÁŽ BATERIÍ

Monitor funguje na třívoltovou ALKALICKOU BATERII. Chcete-li baterii vložit, sejměte zadní kryt monitoru, obr. 1 a 1A, 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.

## PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

**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 nabitě.

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

**Problém:** 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, 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 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](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefon: +420 725 552 257