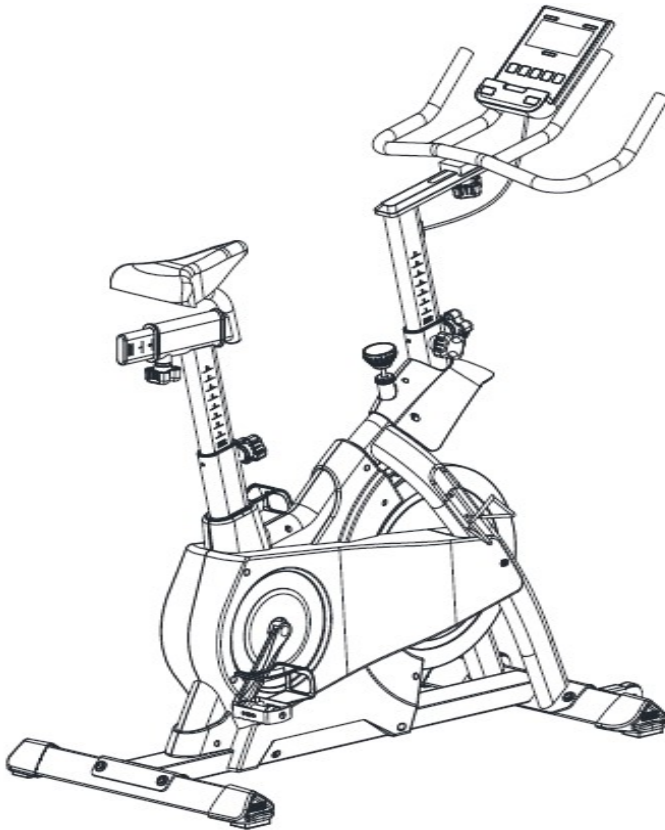


# BH FITNESS



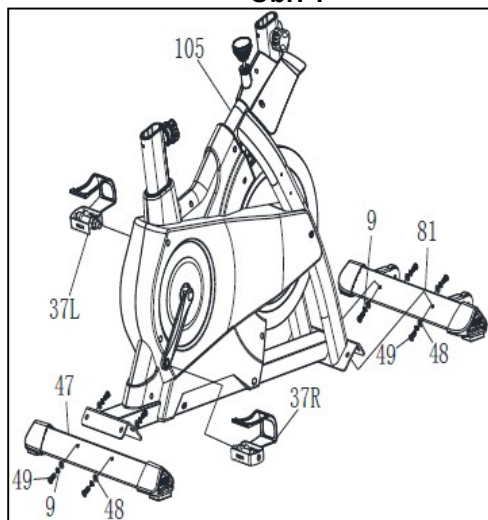
## Návod k obsluze

**H9355iZ-H9356iZ**

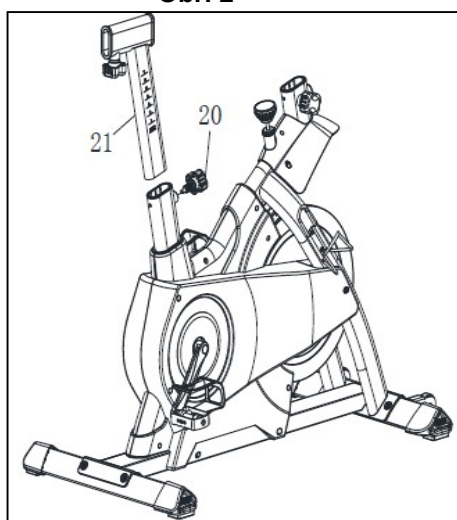


**Cyklotrenažér BH FITNESS i.Spada 2 Racing**  
**Návod k obsluze**

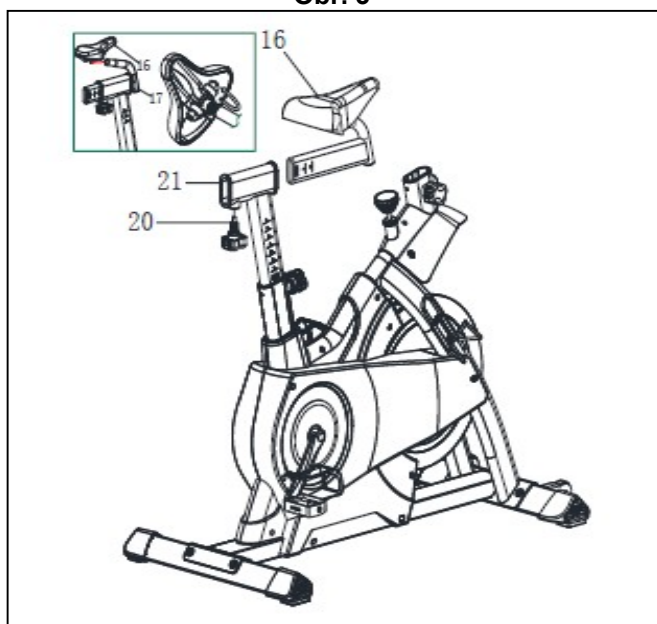
**Obr. 1**



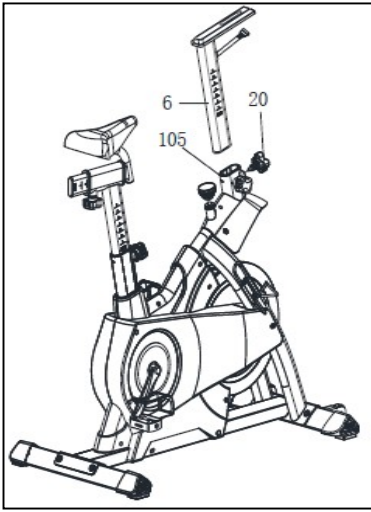
**Obr. 2**



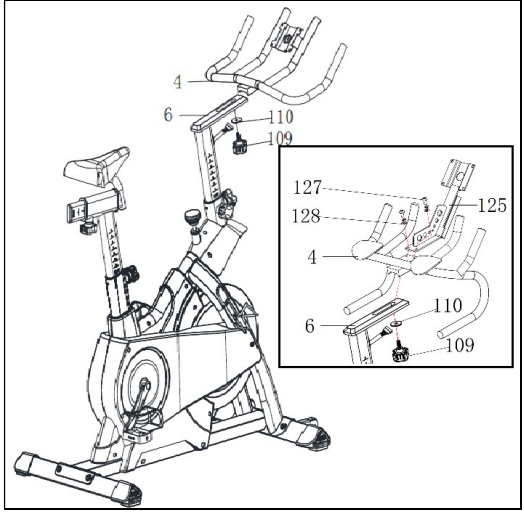
**Obr. 3**



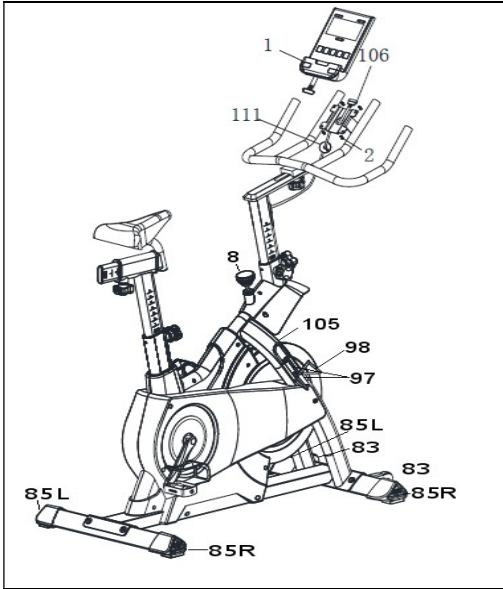
Obr. 4



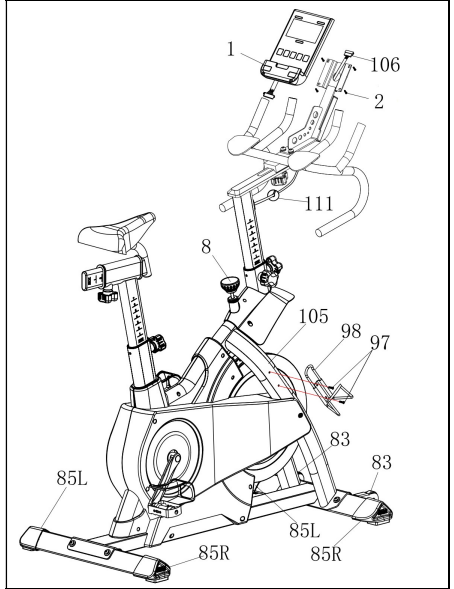
Obr. 5



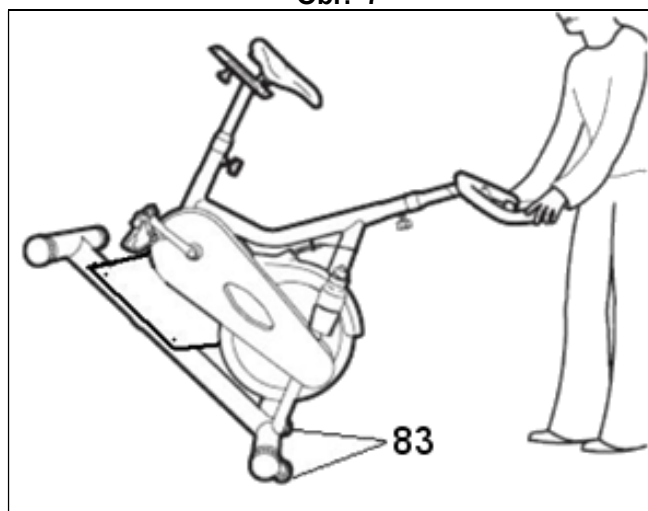
Obr. 6



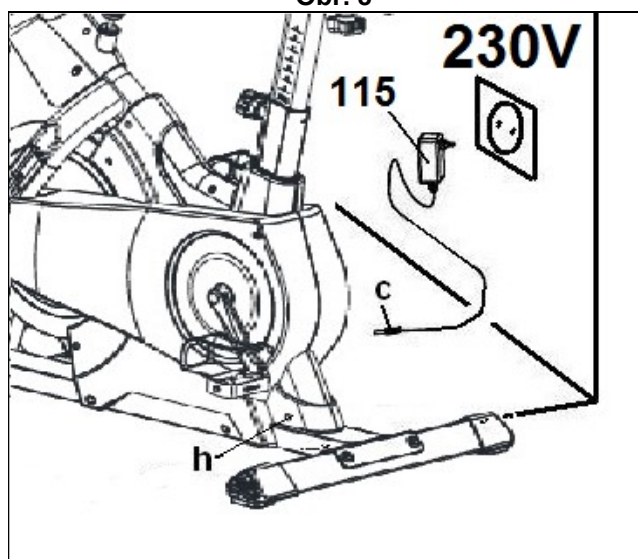
Obr. 6A



Obr. 7



Obr. 8



## **DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**

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

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 popsaným 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 poradte se svým lékařem, zejména, pokud je vám víc než 35 let nebo máte nějaké zdravotní problémy.

**Pokyny uschovejte pro případné budoucí využití.**

## **VŠEOBECNÉ POKYNY**

1 Trenažér je vhodný pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí přesáhnout 150 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 nesmí v žádném případě 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.

1. Vyjměte jednotku z krabice a ujistěte se, že jsou zde všechny díly.

2. Zadní stojan trenažéru umístěte na zadní stabilizátor (47), jak je znázorněno na obr. 1, vložte šrouby (49), nasadte ploché podložky (48) a pevně je utáhněte.

3. Umístěte přední stabilizátor s kolečky (81). Věnujte pozornost červeným tečkám, kolečka směřují dopředu, viz obr. 1. Vložte šrouby (48), nasadte ploché podložky (49) a pevně je utáhněte.

## 2. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Pokyny k montáži pedálů musí být přesně dodrženy, protože nesprávné nasazení by mohlo poškodit závit šroubu na pedálu nebo klíce. Pravou a levou stranou se má na mysli poloha, kterou uživatel zaujme při cvičení, když sedí na trenažéru.

Pravý pedál (37R) označený písmenem (R) přišroubujte na pravou kliku označenou písmenem (R) ve směru hodinových ručiček a pevně utáhněte. Obr. 1. Levý pedál (37L) označený písmenem (L) přišroubujte na levou kliku označenou také písmenem (L) proti směru hodinových ručiček pevně utáhněte. Obr. 1.

## 3. MONTÁŽ SEDLA

Sedlovou trubku (21) vložte do otvoru na těle trenažéru, obr. 2. Nasadte držák sedla (16), obr. 3, na vodorovnou trubku sedla (21), jak je znázorněno na obr. 3, nasadte sedlo na místo a pevně utáhněte matice na držáku.

## NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

Chcete-li zvýšit nebo snížit sedlo, nejprve lehce uvolněte aretační šroub (20), obr. 2, na sedlovém sloupku otáčením proti směru hodinových ručiček, zatáhněte za aretační šroub zpět a bez jeho uvolnění posuňte sedlový sloupek nahoru nebo dolů.

Když je ve správné výšce, uvolněte aretační šroub, který musí zapadnout do otvoru na sloupku. Utáhněte jej otáčením aretačního šroubu (20) ve směru hodinových ručiček.

## HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA

Chcete-li nastavit sedlo horizontálně, uvolněte aretační šroub (20) proti směru hodinových ručiček a posuňte sedlo do požadované polohy. Poté aretační šroub pevně utáhněte ve směru hodinových ručiček, obr. 3.

## 4. MONTÁŽ ŘIDÍTEK

Vložte trubku v řidítkům (6) do otvoru na těle trenažéru, obr. 4, a utáhněte aretační šroub (109) otáčením ve směru hodinových ručiček.

**H9356i:** Vložte držák monitoru (125) a upevněte jej šroubem (127) a podložkou (128).

**HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDÍTEK**  
Řidítka (6) umístěte do pohodlné vzdálenosti pro cvičení, ale nepřekračujte značku „MIN INSERT“, Poté pevně utáhněte aretační šroub (109), obr. 5.

**VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDÍTEK**  
Řidítka (6) umístěte do pohodlné vzdálenosti pro cvičení, ale nepřekračujte značku „MIN INSERT“, Poté pevně utáhněte aretační šroub (20), obr. 4.

**Důležité:** Ovladač napínání (8) je vybaven systémem nouzového brzdění, který při použití síly (viz šipka na obr. 6) vytváří mnohem silnější brzdny účinek.

## 5. MONTÁŽ MONITORU

VeźmĚte monitor (1) a odšroubujte ětyřĩ ťrouby (2) ze zĚkladny monitoru, obr. 6. UmĚstĚte monitor (1) ve smĚru ťipky a posuňte ho na pŕĩdrŕžnou desku. Pŕĩpojte kabel (106) ke kabelu zadnĩ ěásti monitoru (1), obr. 6 a pŕĩpevnĚte ji pomocĩ ětyřĩ ťroubŮ (2), kterĚ jste pŕedtĩm odšroubovali.

Jakmile je monitor smontovĚn, nasadĚte kryt (111), viz obr. 6.

## 6. MNOTĚŽ DRŕĚĀKU NA LAHEV

VeźmĚte drŕĚĀk na lahev (98) spolu se dvĚma ťrouby (97) a pŕĩšroubujte jej dle obr. 6.

## 7. NASTAVENĩ ZĀTĚŔE

Pro zajiťtĚnĩ rovnomĚrnĚ nĚmahy bĚhem cvĩěenĩ je trenaŕĚr vybaven ovlĚdacĩm prvkem napĩnĚnĩ (8) umĚstĚnĚm na dŕĩku tĚla trenaŕĚru, obr. 6. To umoŕŕňuje rŮznĚ nastavenĩ nĚmahy pŕĩ otĚĀěenĩ ve smĚru hodinovĚch ruěĩěek.

Chcete-li zvyťit odpor pedĚlu, otĚĀěte ovlĚdaěem napĩnĚnĩ ve smĚru hodinovĚch ruěĩěek (+), dokud ůroveň nĚmahy nejlĚpe nevyhovuje vaťim poŕadavkŮm na cvĩěenĩ. Pro snĩŕěenĩ odporu pedĚlu otoěte ovlĚdaěem napĩnĚnĩ proti smĚru hodinovĚch ruěĩěek (-). BĚhem cvĩěenĩ se setrvaěnĩk v dŮsledku brzdĚnĚho ůěinku zahŕĚje, takŕe kdyŕ skoněte s cvĩěenĩm, je vhodnĚ nastavit ovlĚdacĩ prvek napĩnĚnĩ na minimum, abyste zabŕĚnili zatvrdnutĩ brzdovĚ ěelisti.

## VYROVNĚNĩ

Jakmile je jednotka umĚstĚna do finĚlnĩ polohy, ujistĚte se, Œe sedĩ rovnĚ na podlaze a Œe je vodorovnĚ. Toho lze dosĚhnout zašroubovĚnĩm vyrovnĚvaěŮ nerovnostĩ (85R/L) smĚrem nahoru nebo dolŮ, viz obr. 6.

## SĩTOVĚ PŕĩPOJENĩ

Konektor na transformĚtoru vloŕte do otvoru na tĚle trenaŕĚru (105, spodnĩ ěĀst, zadnĩ strana) a potĚ zapojte transformĚtor (115) do zĚsuvky (220V).

## PŕĚSUN A SKLADOVĚNĩ

Jednotka je pro snadnĚjťť pohyb vybavena koleěky (83), obr. 7. Koleěka umĚstĚnĚ v pŕednĩ ěĀsti jednotky usnadňujĩ jejĩ pŕesun do zvolenĚ polohy mĩrnĚm zvednutĩm zadnĩ ěĀsti jednotky a jejĩm zatlaěenĩm, jak je znĚzornĚno na obr. 7. TrenaŕĚr uchovĚvejte na suchĚm mĩstĚ, pokud moŕno bez teplotnĩch vĚkyvŮ.

## ŮDRŕBA TRENAŕĚRU

Ze zdravotnĩch dŮvodŮ je nutnĚ po kaŕdĚm cvĩěenĩ oěistit řĩdĩtka a sedlo dezinfekěnĩm sprejem a takĚ odstranit pot z rĚmu jĩzdnĩho trenaŕĚru.

## ŮDRŕBA KAŕDŮCH 100 HODIN

### 1. UTAŕENĩ PEDĚLŮ

I kdyŕ jsou pedĚly namontovĚny, pravĚ pedĚl (oznaěenĚ R) utĚhnĚte ve smĚru hodinovĚch ruěĩěek, zatĩmco levĚ pedĚl (oznaěenĚ L) proti smĚru hodinovĚch ruěĩěek.

### Ůdrŕba:

- Napnutĩ svorky pedĚlu s pedĚlem je tŕeba kontrolovat kaŕdĚ tŮden pomocĩ 3mm imbusovĚho klĩěe.



- Naneste trochu oleje na kontaktní místo svorky pedálu s pedálem, aby se zajistilo, že zapadne.

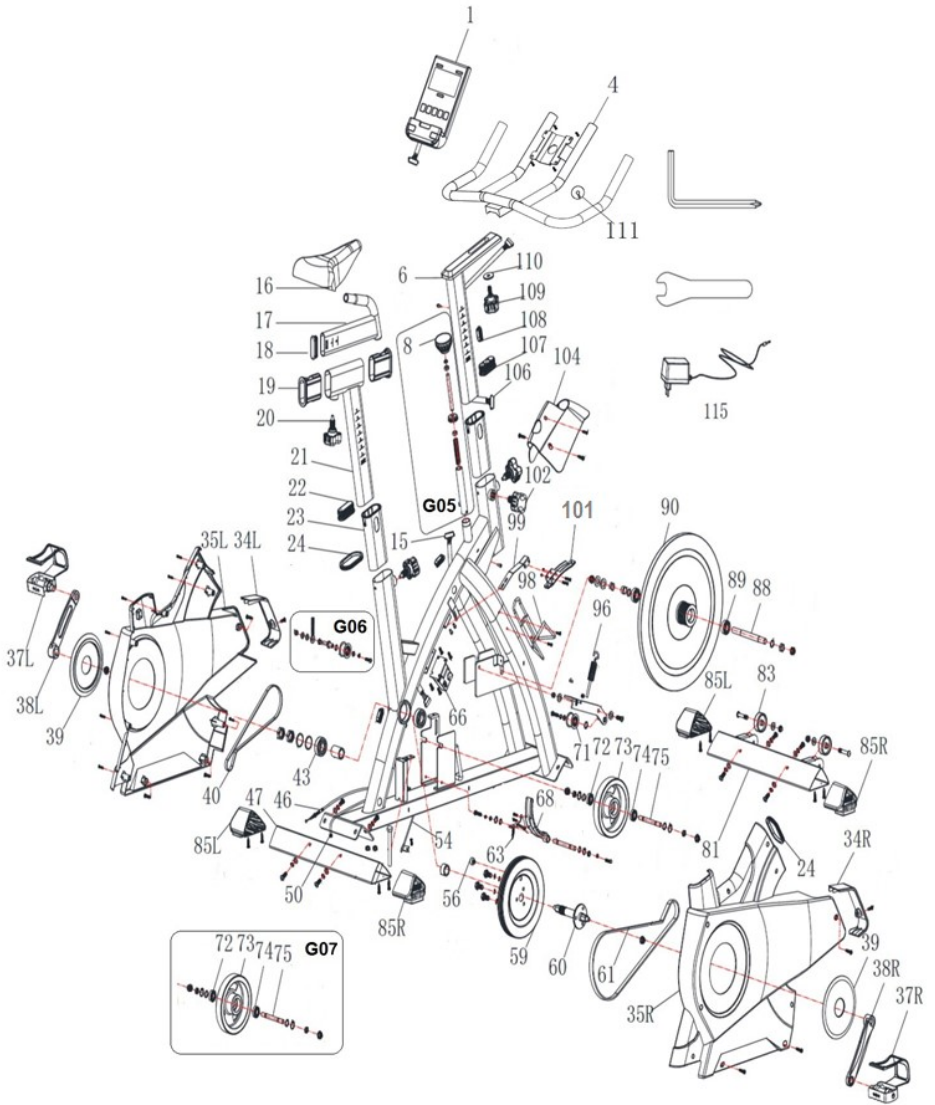
## **2. DOTAŽENÍ ARETAČNÍCH ŠROUBŮ**

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

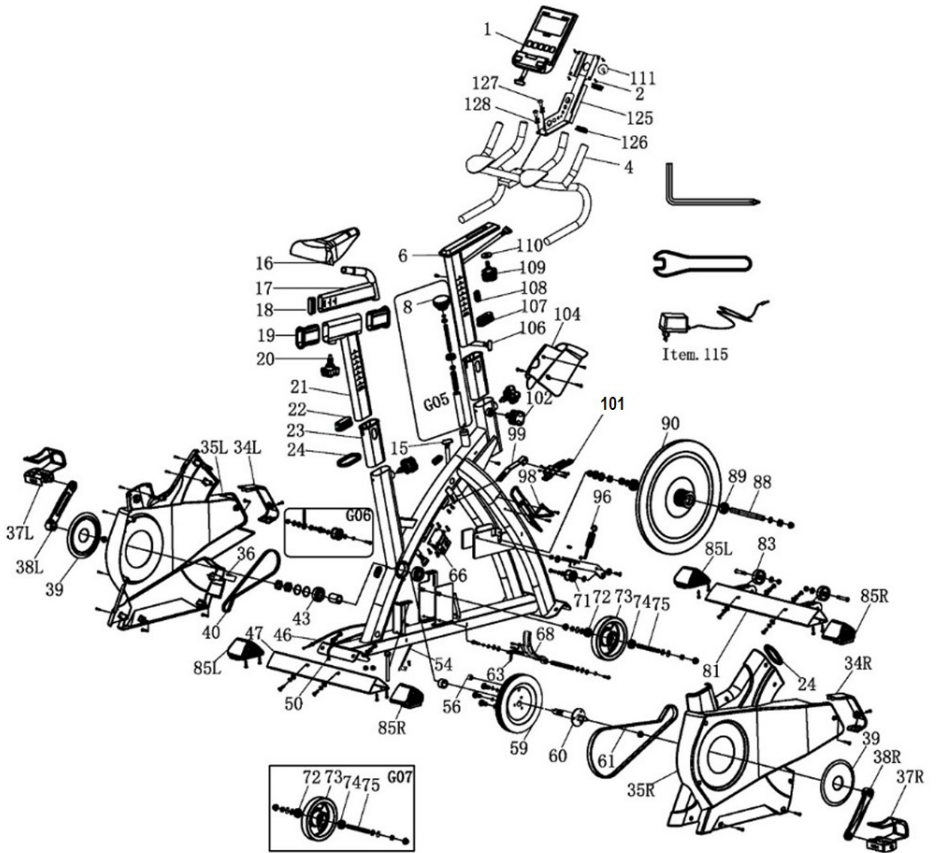
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana manuálu).

**BH FITNESS SI VYHAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**

# H9355iZ



# H9356iZ



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