

BHFITNESS



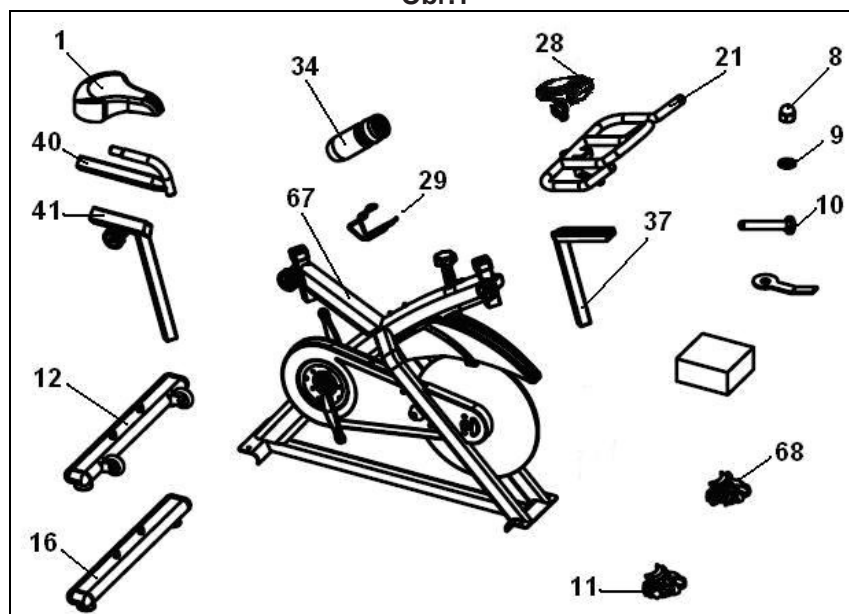
Návod k obsluze



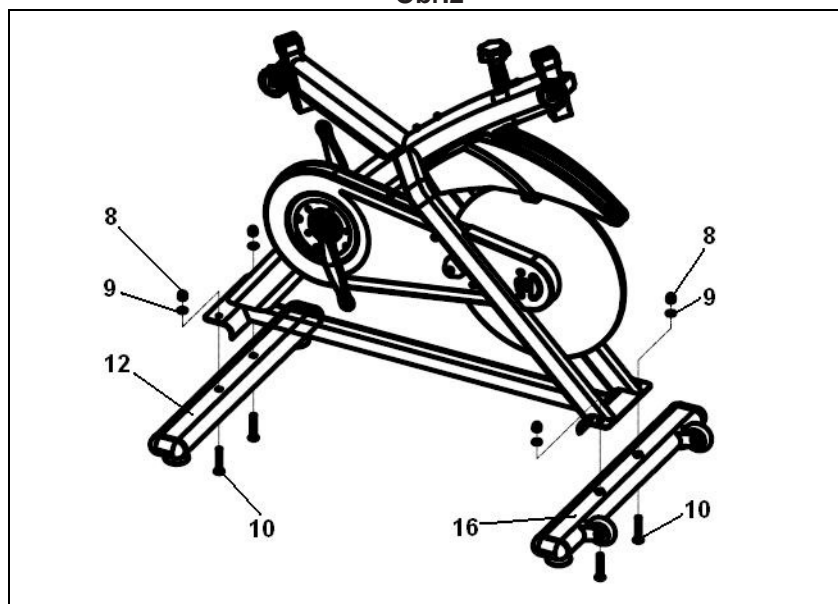
Cyklotrenažér BH Fitness SB3 Magnetic

Návod k obsluze

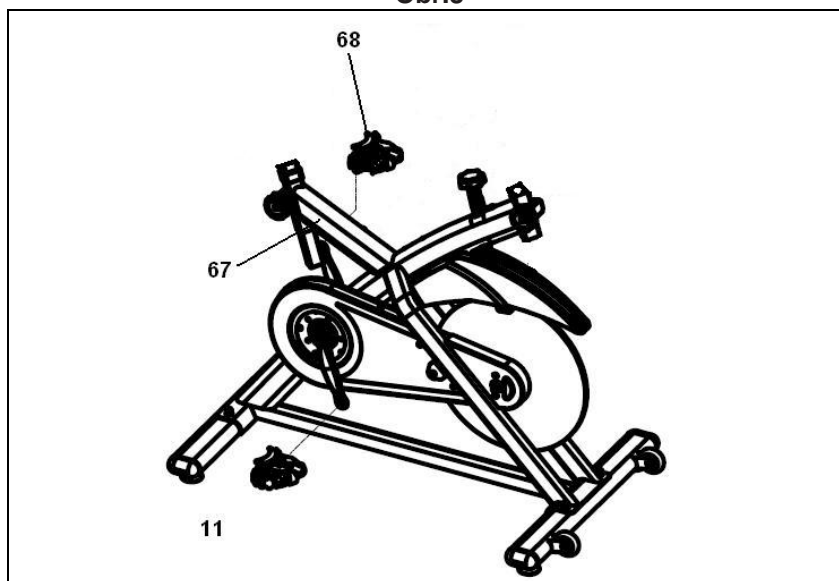
Obr.1



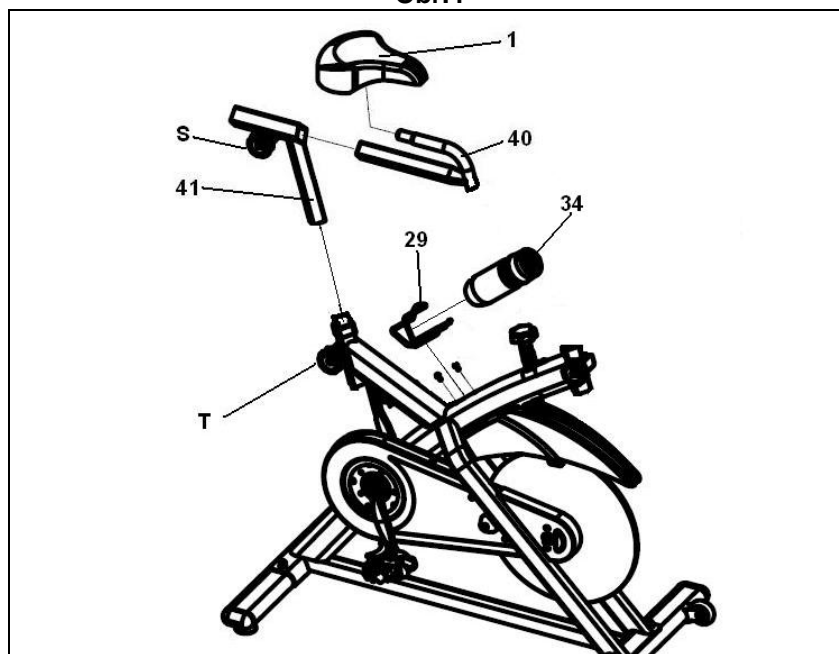
Obr.2



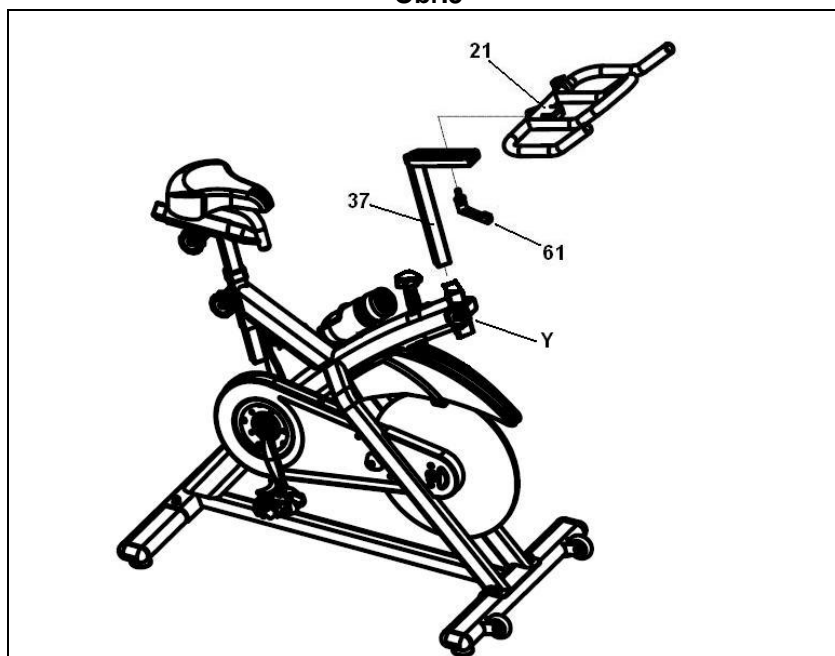
Obr.3



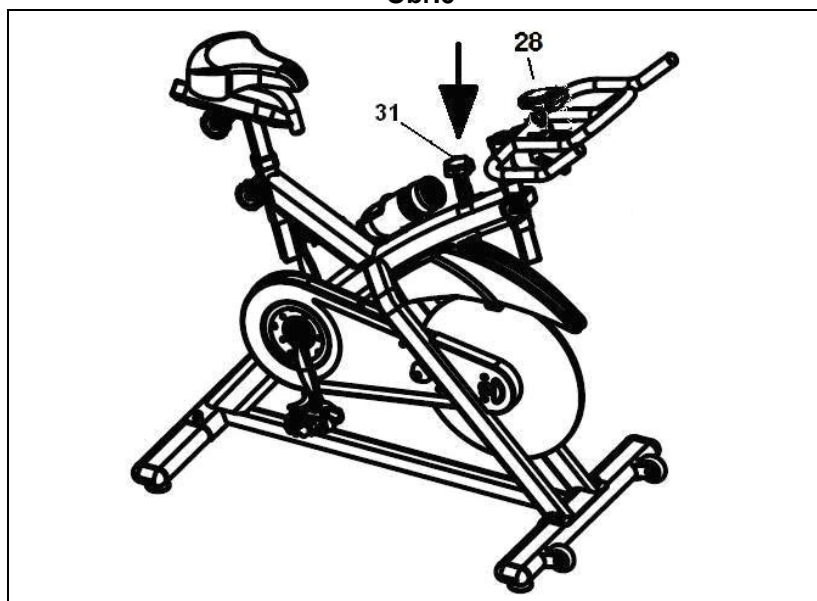
Obr.4



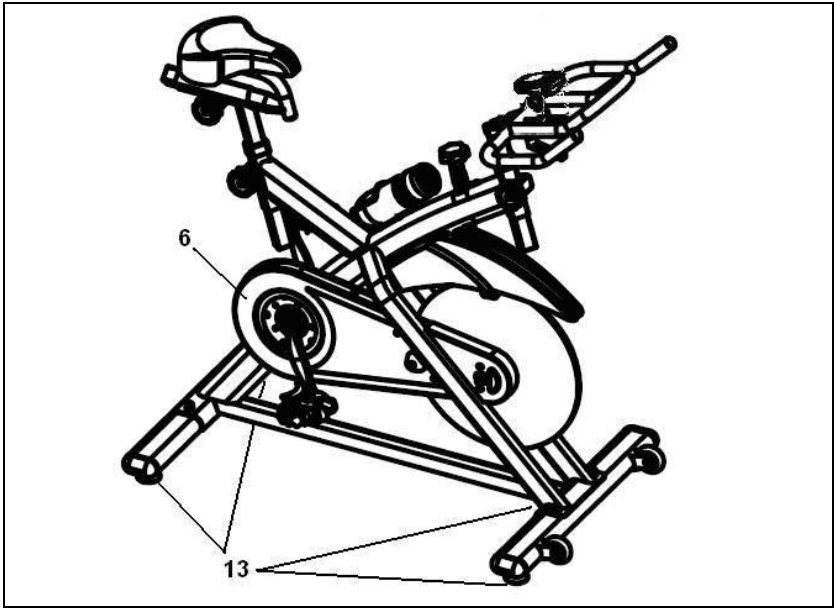
Obr.5



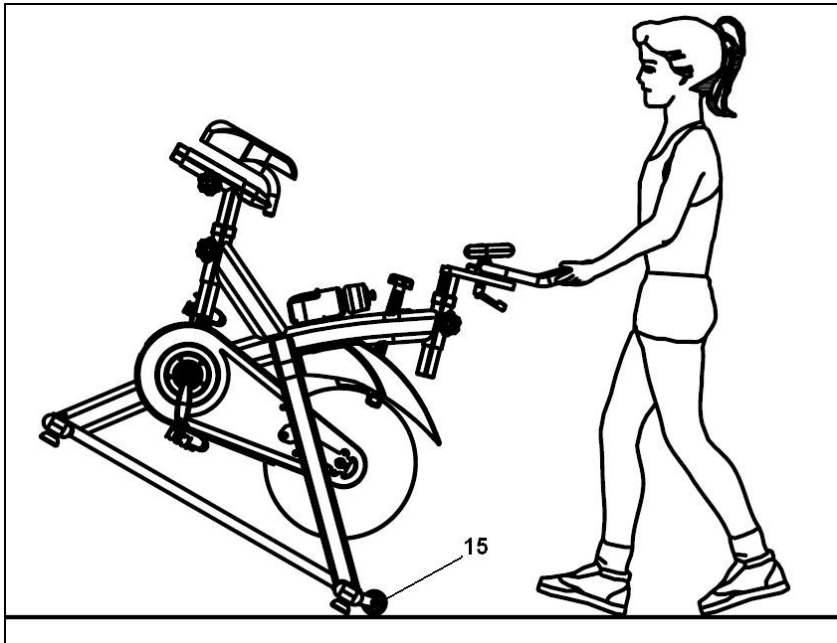
Obr.6



Obr.7



Obr.8



DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTÍ 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 přečtete celý tento návod. Poskytne vám nezbytné informace o montáži, bezpečnosti a samotném používání stroje.

1 Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti s tímto strojem. Stroj nesmí být nikdy 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 uvázané.

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 mohou používat stroj pouze pod dohledem lékaře nebo kvalifikované osoby.

10 Před cvičením se zahřejte vhodnými cviky.

11 Necvičte, pokud stroj nefunguje správně.

Upozornění: Před cvičením na kole se poradte 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 105 kg.

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

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

1.- MONTÁŽ

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

Obr.1:

1. (67) Hlavní tělo; (21) Řidítka; (37) Sloupek pod řidítka; (41) Sedlovka; (40) Horizontální trubka pod sedlo; (1) Sedlo; (12) Zadní stabilizátor s vyrovnávači; (16) Přední stabilizátor s kolečky; (68) Levý pedál; (11) Pravý pedál; (10) Šroub M-10; (9) Plochá podložka M 10; (8) Matka M 10; Oboustranný klíč.

2. Umístěte na zadní část stroje stabilizátor s vyrovnávači (12), tak jak je vidět na obr. 2, vložte šrouby (10), pak ploché podložky (9) a matice (8). Vše pořádně utáhněte.

Umístěte přední stabilizátor s kolečky (16), dejte pozor na červené tečky a kolečka musí směřovat dopředu tak, jak je vidět na obr.2, vložte šrouby (10), ploché podložky (9) a matice (8). Vše pevně utáhněte.

2.- MONTÁŽ PEDÁLŮ

Montážní pokyny pro pedály musí být přesně dodrženy, a to podle písmene. Pokud budou namontovány nesprávně, může dojít k poškození závitu na šroubu u pedálu či kliky.

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

Pravý pedál (11), který je označen písmenem (R), našroubujte na pravou kliku, která je také označena písmenem (R), a utáhněte ji otáčením ve směru hodinových ručiček - dle obr. 3.

Levý pedál (68), který je označen písmenem (L), našroubujte na levou kliku, která je také označena písmenem (L),

a utáhněte protisměru hodinových ručiček viz obr.3.

3.- MONTÁŽ SEDLA

Namontujte sedlo (1), obr.4, na horizontální trubku (40), jako na obr.4, upevněte pevně na místě a šrouby pořádně utáhněte. Dále prostrčte vodorovnou sedlovou trubku (40) otvorem v sedlovce (41), obr.4, nastavte ji do správné pozice a utáhněte knoflík (S), obr.4.

Vložte sedlovku (41) do výstupku na hlavním těle stroje (67), umístěte ji do správné pozice a dotáhněte ji pomocí nastavovacího knoflíku (T), obr.4, dotažení provedete otáčením ve směru hodinových ručiček.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

Mírně povolte knoflík pro nastavení sedla (T) jeho otočením proti směru hodinových ručiček, obr.4, posuňte sedlo do polohy, která je vám při cvičení pohodlná a utáhněte nastavovací knoflík (T) jeho otočením ve směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA

Lehce uvolněte knoflík (S) jeho otočením proti směru hodinových ručiček, obr.4, posuňte sedlo do polohy, která vám je při cvičení pohodlná a poté knoflík (S) pevně utáhněte otáčením ve směru hodinových ručiček.

4. MONTÁŽ DRŽÁKU NA LÁHEV

Uvolněte dva šrouby na řidítkách a umístěte tam držák na láhev (29), poté šrouby opět pevně utáhněte (obr. 4).

5.- MONTÁŽ ŘIDIČEK

Umístěte řídítka (21) na sloupek (37), obr.5, utáhněte knoflík (61) a sloupek řidiček (37) pak vložte do otvoru na hlavním těle stroje (67), obr.5. Správně řídítka umístěte a potom utáhněte nastavovací knoflík (Y) jeho otáčením po směru hodinových ručiček

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDIČEK

Umístěte řídítka (21) do pohodlné vzdálenosti pro cvičení, dejte pozor, abyste nepřekročili značku "MAX" a pak utáhněte šroub (61) obr.5.

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘIDIČEK

Umístěte řídítka (21) do pohodlné vzdálenosti pro cvičení, ale dejte pozor, abyste nepřekročili značku "MAX" a pak utáhněte šroub (Y) obr.5.

6.- MONTÁŽ MONITORU.-

Vložte monitor (28), obr. 6, do držáku a pevně jej upevněte. Zasuňte jack do zadní části monitoru (viz. návod k obsluze monitoru).

7.- DALŠÍ NASTAVENÍ

Pro zajištění rovnoměrné námahy během cvičení je tento stroj vybaven regulací odporu (31), které je umístěno na sloupku na hlavním těle stroje (67), obr. 6. Díky tomu stroj poskytuje různé úrovně námahy. Chcete-li zvýšit odpor pedálů, otáčejte ovladačem (31) ve směru hodinových ručiček (+) dokud vám nebude odpor vyhovovat. Chcete-li odpor snížit, otáčejte knoflíkem (31) protisměru hodinových ručiček (-).

Důležité:

Toto ovládání (31) je vybaveno nouzovým brzdovým systémem, který okamžitě ostře zastaví setrvačnick, když na něj větší silou zatlačíte.

8.- VYROVNÁNÍ

Jakmile je stroj sestaven do své konečné podoby, ujistěte se, že sedí dobře na podlaze a je ve vodorovné poloze. Toto můžete případně upravit pomocí vyrovnávačů nerovností (13) jak je vidět na obr.7.

9.- POHYB A SKLADOVÁNÍ

stroj je vybaven pohyblivými kolečky (15) obr.8, které usnadňují přesun stroje. Stačí lehce nadzvednout zadní část stroje a mírným zatlačením, obr.8., stroj přesunout na požadované místo. Kolo skladujte na suchém místě a nevystavujte ho výkyvům teplot.

ÚDRŽBA STROJE

Ze zdravotních důvodů je nutné vyčistit řídítka i sedadlo, a to po každém cvičení dezinfekčním přípravkem. Také odstraňte veškerý pot z rámu kola.

ÚDRŽBA KAŽDÝCH 100 HODIN CVIČENÍ

1. UTAŽENÍ PEDÁLŮ

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

1. KONTROLA A SEŘÍZENÍ

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

-Odstraňte boční kryty (6) a povolte

matice maximálně o dvě otáčky, viz. obr. 7.

- 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 mnohem větší hluk. Také by mohl pás spadnout.

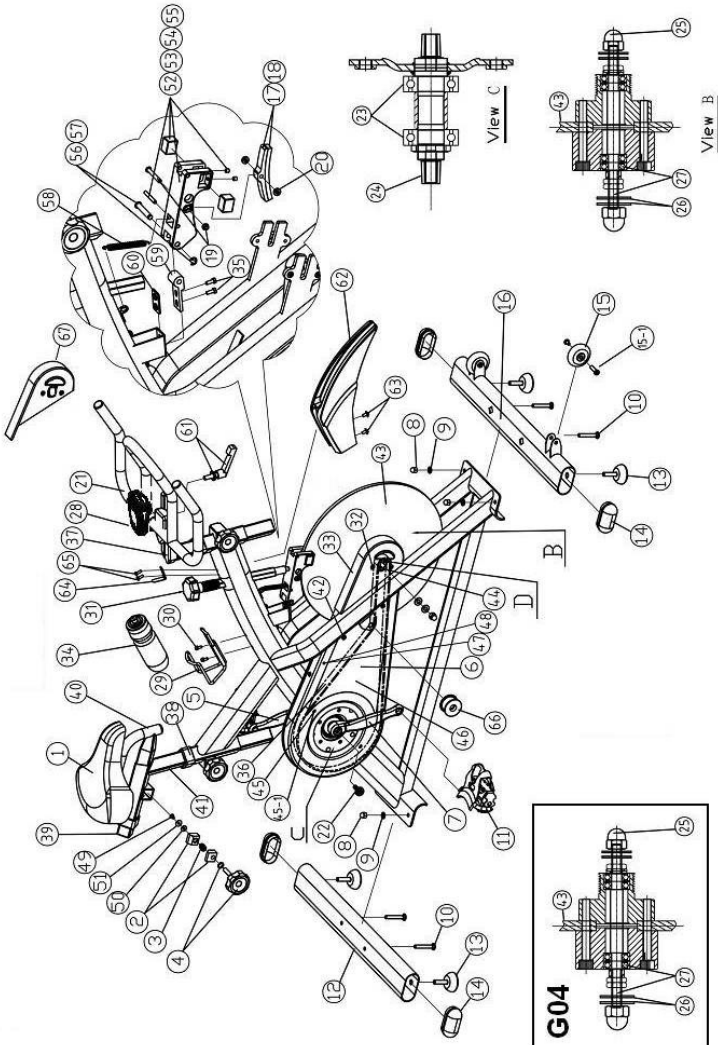
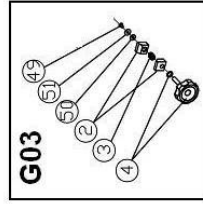
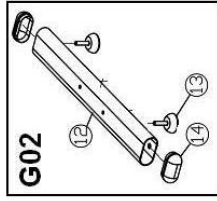
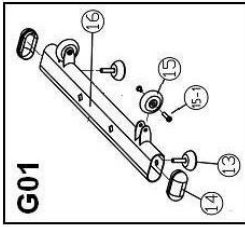
-Matice znovu utáhněte a postranní kryty (6) vraťte zpět na jejich místo.

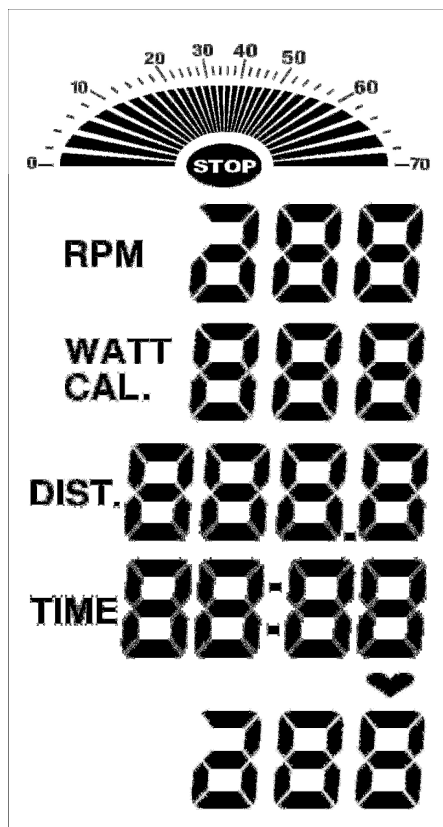
-Kdykoli, když bude potřeba nastavit napětí, zkontrolujte rovnou také brzdy.

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

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

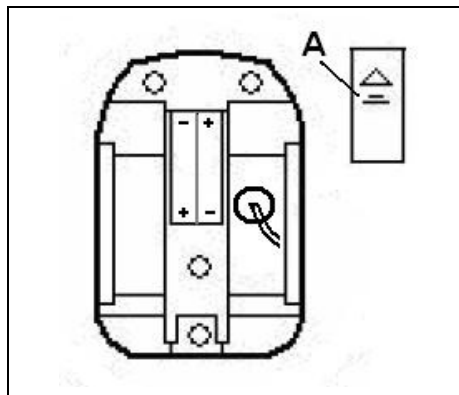
H919N



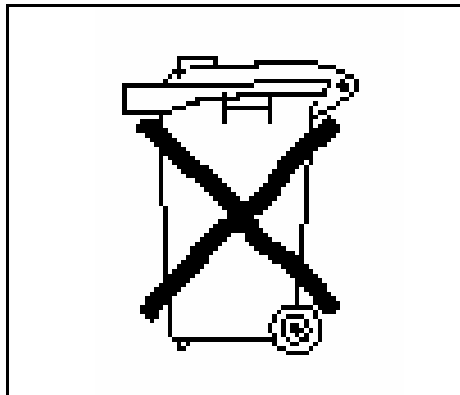


POČÍTAČ

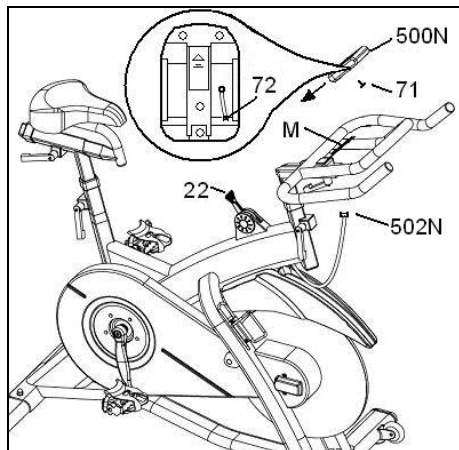
Obr.1



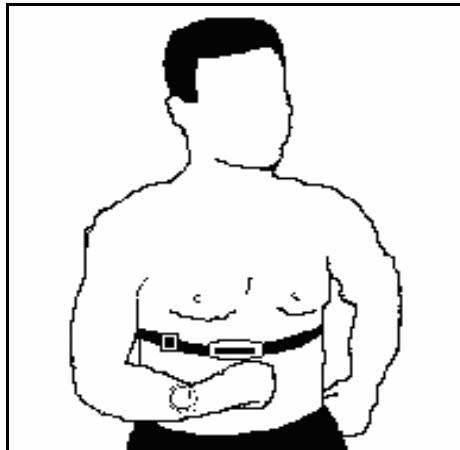
Obr.2



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.

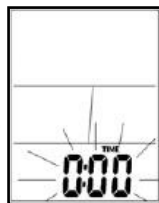


3. NASTAVENÍ

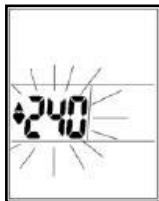
Až bude stroj zastaven, stiskněte levé tlačítko, aby se na displeji nezobrazovaly hodiny. Poté stiskněte pravé tlačítko po dobu 6 vteřin a tím se dostanete do menu pro další nastavení.



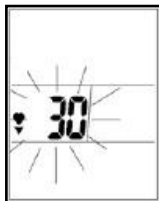
Na displeji se objeví TIME - pokud chcete nastavit čas potvrďte tuto volbu stisknutím pravého tlačítka a pomocí levého tlačítka nastavte čas cvičení.



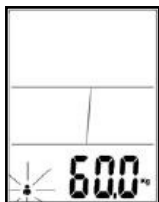
Další obrazovka slouží pro nastavení maximální tepové frekvence. Pro volbu stiskněte pravé tlačítko a levým tlačítkem si nastavte požadovanou hodnotu.



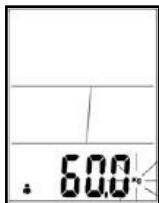
Minimální tepová frekvence se zobrazuje na displeji během cvičení vlevo.



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

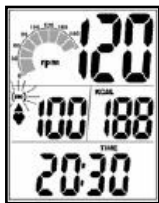


Pravým tlačítkem vyberte svou hmotnost a levým tlačítkem ji potvrďte.



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

