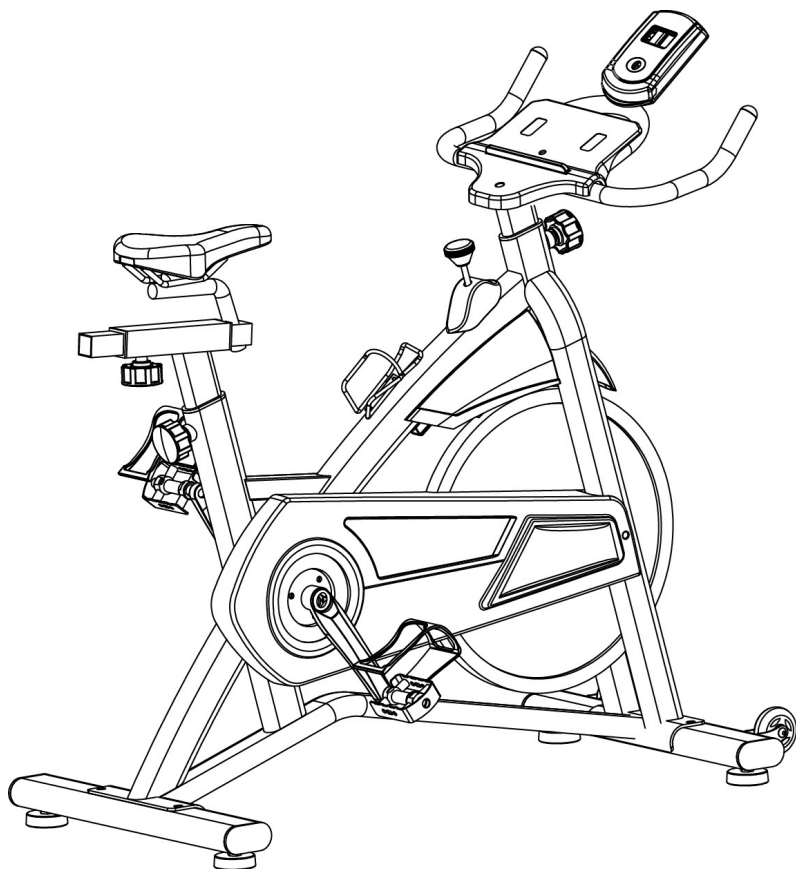


# BH FITNESS



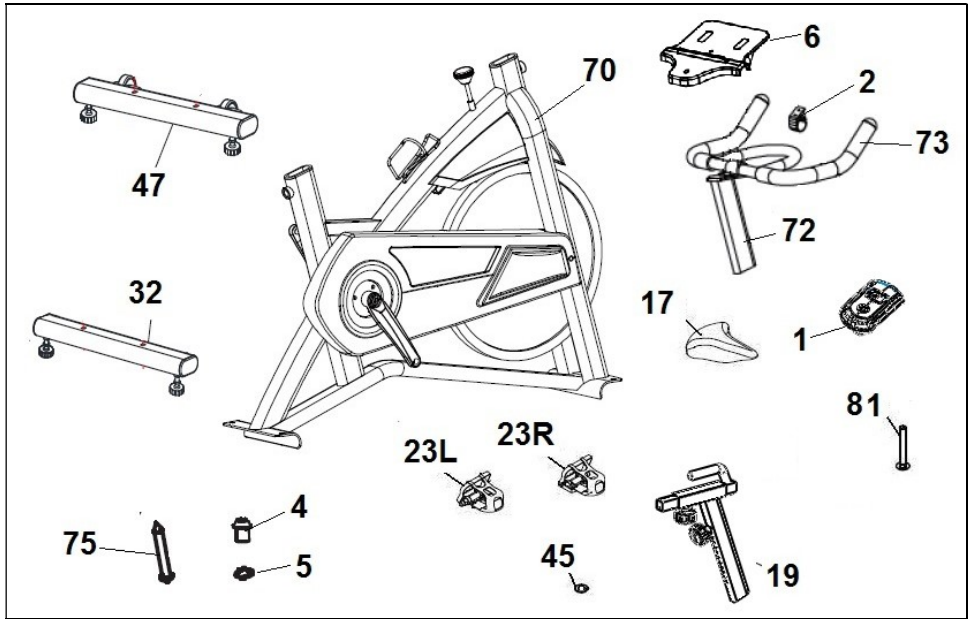
## Návod k obsluze

**YS2000**

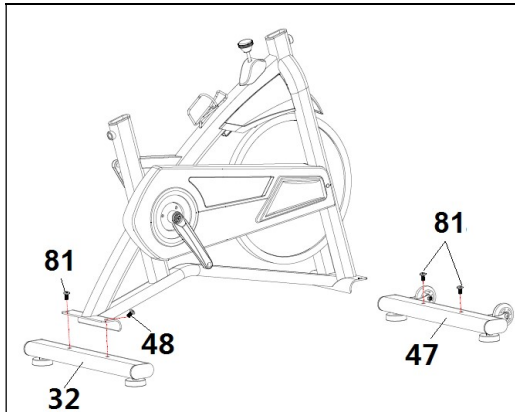


**Návod k obsluze**  
**Spinningové kolo BH FITNESS EVO S2000**

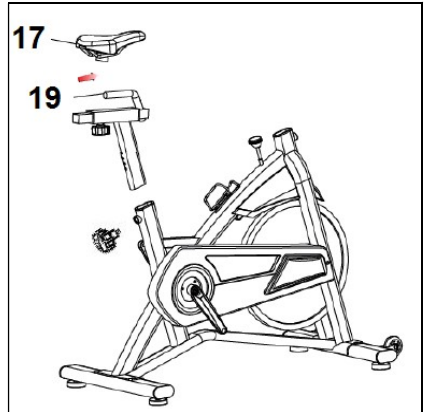
Obr. 1



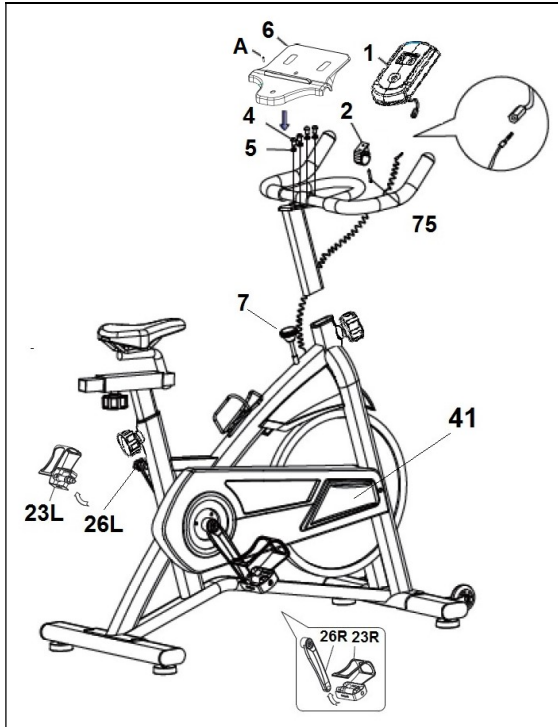
Obr. 2



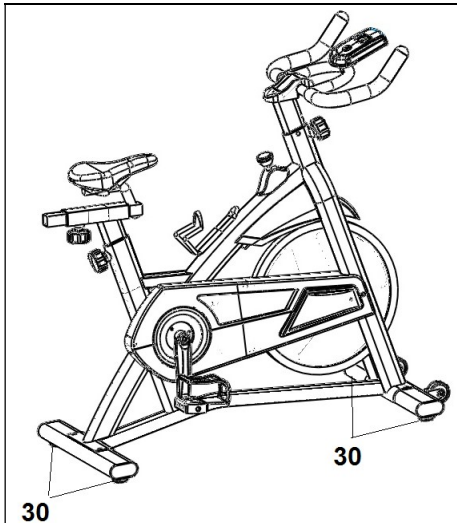
Obr. 3



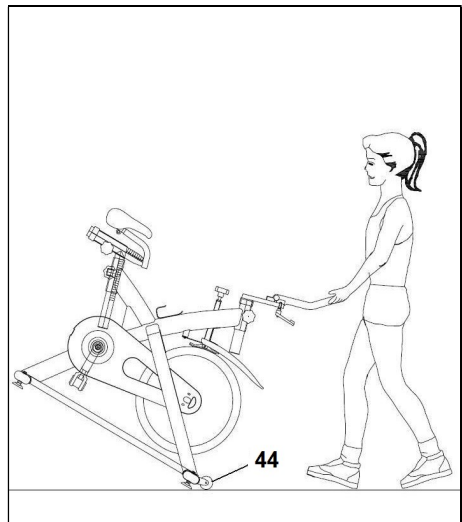
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



## **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 protahovacích cviků.

**11** Nepoužívejte trenažér, pokud nefunguje tak jak má.

**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. Tento návod uschovejte pro případné budoucí využití.

## **VŠEOBECNÉ POKYNY**

**1** Jednotka byla navržena pro domácí využití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 125 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 NÁVOD**

Při montáži treňažeru je vhodná pomoc druhé osoby. Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní uvedené části, viz obr. 1. (1) Monitor; (70) hlavní tělo; (73) řídítka; (72) tyč pro řídítka; (19) sloupek pro sedlo; (17) sedlo; (32) zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností; (47) přední stabilizátor s kolečky; (23L) levý pedál; (23R) pravý pedál; (81) šroub s drážkou M8x45; (45) plochá podložka D8; (4) šestihřanný šroub M8x15; (5) pružná podložka D8; (75) šroub M4x35.

1. Umístěte zadní stojan na zadní stabilizační tyč (32), viz obr. 2, vložte šrouby (81) a bezpečně je utáhněte.

2. Umístěte přední stabilizační tyč s kolečky (47) tak, aby kolečka směřovala dopředu, jak je znázorněno na obr. 2, vložte šrouby (81) a pevně je utáhněte.

## **3. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK**

Vyjměte šroub (A) z řídítek (73). Umístěte řídítka (73) na tyč pro řídítka (72), obr. 4 a utáhněte je pomocí šroubů (4) a pružných podložek (5). Před utažením šroubů se ujistěte, že jsou řídítka správně vyrovnána. Nasaďte kryt řídítek (6) a zajistěte jej pomocí dřívě vyjmutého šroubu (A). Poté vložte tyč pro řídítka (72) do otvoru na hlavním těle (70), obr. 4. Umístěte jej správně a poté dotáhněte aretační šroub otočením ve směru hodinových ručiček.

### **VERTIKÁLNÍ SEŘÍZENÍ ŘÍDÍTEK**

Umístěte řídítka (73) do pohodlné vzdálenosti pro cvičení a bezpečně utáhněte aretační šroub, obr. 4.

## **4. MONTÁŽ SEDLA**

Vložte vodorovnou sedlovou trubku (19) otvorem na sedlovém sloupku (17), obr. 3, správně ji umístěte a utáhněte aretační šroub, obr. 3. Vložte sedlovou tyč do výstupku na hlavním těle (70), správně ji umístěte a utáhněte ji pomocí nastavovacího aretačního šroubu, obr. 3, otáčením ve směru hodinových ručiček.

### **NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA**

Otáčením proti směru hodinových ručiček lehce povolte nastavovací šroub sedla, posuňte sedlo do polohy vhodné pro cvičení a poté pevně utáhněte nastavovací šroub otočením ve směru hodinových ručiček.

## **HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA**

Mírně uvolněte šroub otočením proti směru hodinových ručiček, posuňte sedlo do polohy pohodlné pro cvičení a poté šroub bezpečně utáhněte otočením ve směru hodinových ručiček.

## **5. MONTÁŽ MONITORU**

Nasaďte monitor (1), obr. 4, do držáku (2) a zasuněte konektor kabelu do zadní části monitoru (viz návod k monitoru). Utáhněte monitor krytu pomocí šroubu (75).

## 6. MONTÁŽ PEDÁLŮ

Při montáži pedálů postupujte přesně dle návodu, aby nedošlo k poškození závitů šroubu nebo kliky.

Pravou a levou stranou se má na mysli poloha, kterou cvičící na sedle zaujme při cvičení.

Pravý pedál (23R), označený písmenem (R), přišroubujte na pravou kliku označenou také písmenem (R) ve směru hodinových ručiček. Bezpečně utáhněte, obr. 4.

Levý pedál (23L), označený písmenem (L), přišroubujte na levou kliku, rovněž označenou písmenem (L), proti směru hodinových ručiček. Bezpečně utáhněte, obr. 4.

## 7. NASTAVENÍ NÁMAHY

Aby byla zajištěna rovnoměrná námaha při cvičení, je trenažér vybaven ovládacím prvkem napínání (7) umístěným na dřívku hlavního těla (70), obr. 4. Otáčením ve směru hodinových ručiček můžete nastavit různé úrovně odporu.

Chcete-li zvýšit odpor pedálů, otáčejte ovládacím prvkem napínání (7) ve směru hodinových ručiček (+), dokud úroveň námahy nejlépe nevyhovuje vašim požadavkům na cvičení. Pro snížení odporu pedálů otočte ovládacím prvkem napínání (7) proti směru hodinových ručiček (-). Během cvičení se setrvačnický v důsledku brzděného účinku zahřívá - když docvičíte, je vhodné nastavit ovládací prvek napínání (7) na minimum, abyste zabránili ztvrdnutí brzdové čelisti.

**Důležité:** Tento ovládací prvek napínání (7) je vybaven systémem nouzového brzdění, který při působení síly vytváří mnohem ostřejší brzdný účinek.

## VYROVNÁNÍ

Jakmile zařízení umístíte na stálé místo, ujistěte se, že je vodorovně na rovné podlaze. Můžete použít vyrovnávač nerovností (30) umístěný na zadním stabilizátoru, obr. 5.

## MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadnější manipulaci vybavena kolečky (44) obr. 6. Kolečka umístěná v přední části usnadňují přesun do zvolené polohy mírným nadzvednutím zadní části jednotky a jejím zatlačením, viz obr. 6.

Skladujte jednotku na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

## ÚDRŽBA TRENAŽÉRU

Ze zdravotních důvodů je důležité po každém cvičení vyčistit řídítka a sedadlo dezinfekčním sprejem a také odstranit pot z rámu jízdního kola.

Pokaždé, když stroj čistíte, nebo alespoň jednou za měsíc, naneste na setrvačnický antikorozi ochranu.

## ÚDRŽBA KAŽDÝCH 100 HODIN

### 1. UTAŽENÍ PEDÁLŮ.

Přestože již jsou pedály namontovány, pravý pedál (označený R) šroubujte 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.

- Na kontaktní místo svorky pedálu s pedálem naneste trochu oleje, aby správně zapadnul.

## **2. KONTROLA UTAHOVACÍCH ŠROUBŮ**

Tři utahovací šrouby by se měly uvolnit a nastříkat mazivem, aby zůstaly funkční.

## **ÚDRŽBA KAŽDÝCH 200 HODIN**

### **1. KONTROLA A SEŘÍZENÍ ŘEMENU**

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

- Sundejte boční kryty (40) a povolte matice maximálně o dvě otáčky, obr. 4.

- Utáhněte klíčem malé matice. Ujistěte se, že matice otočíte stejným počtem otáček na obou stranách trenažéru (obvykle budou stačit dvě otáčky).

jinak by mohlo dojít ke zkosení hnacího řetězového kola, což by způsobilo mnohem větší hluk a umožnilo by spadnutí řemenu.

- Matice znovu utáhněte a boční kryty (44) vraťte na své místo.

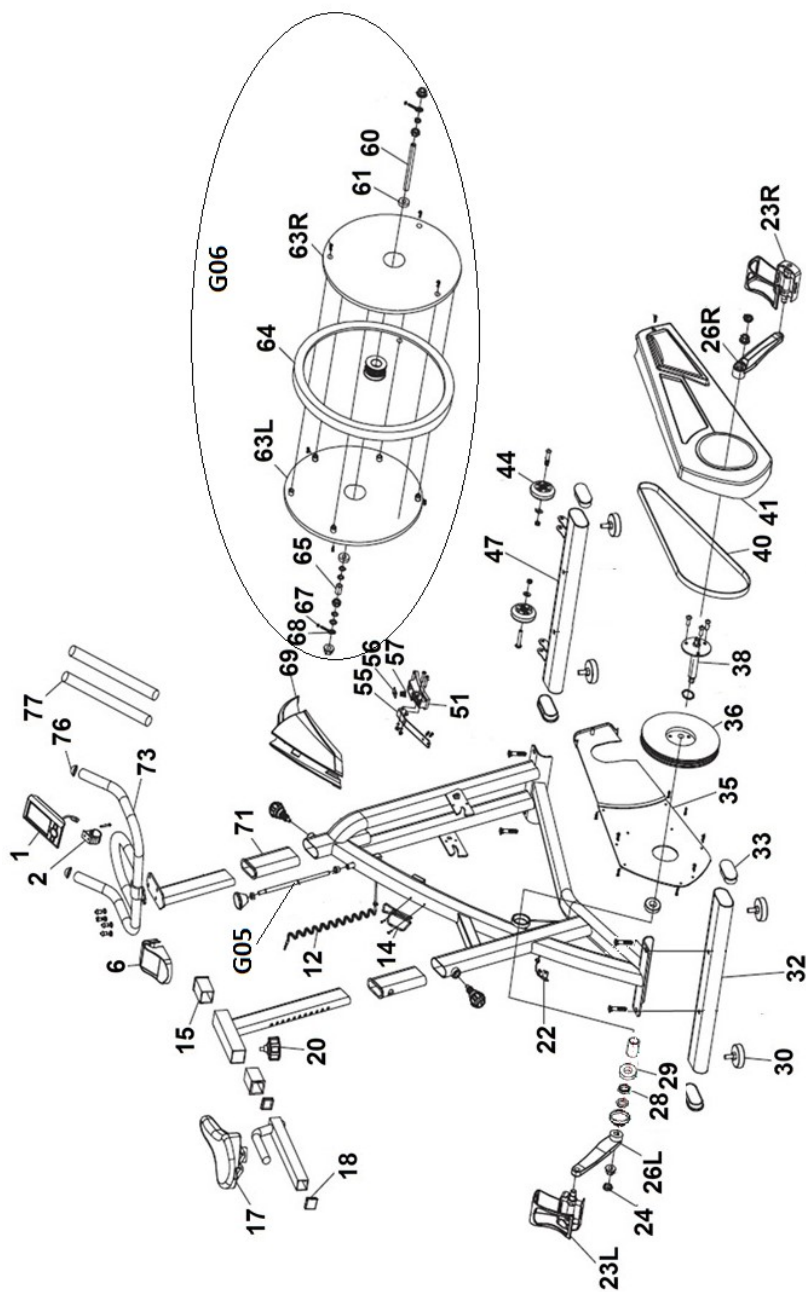
- Je-li seřizeno nastavení napětí na trenažéru, vždy seřídte také brzdy.

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

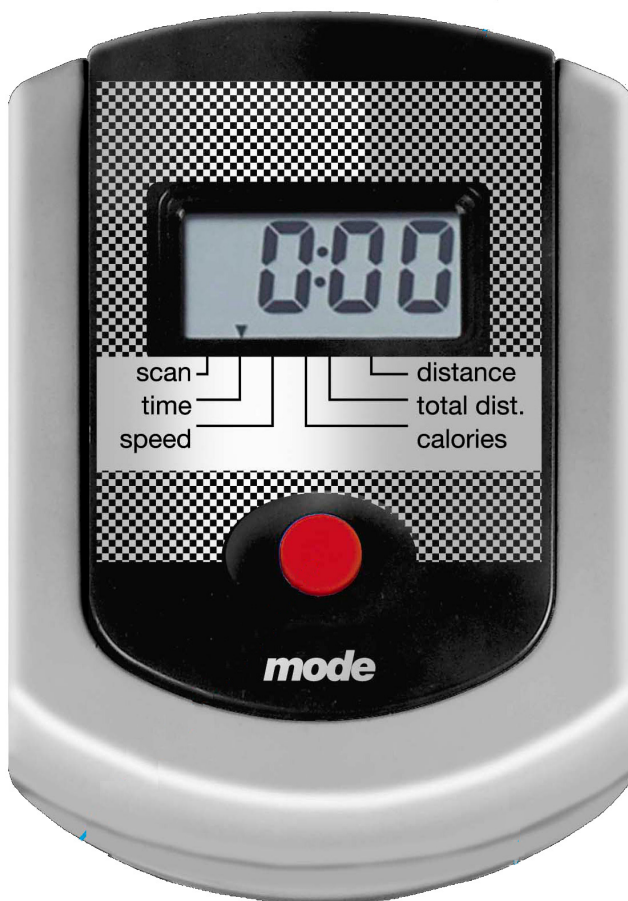
**BH FITNESS SI VYHAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**



# YS2000

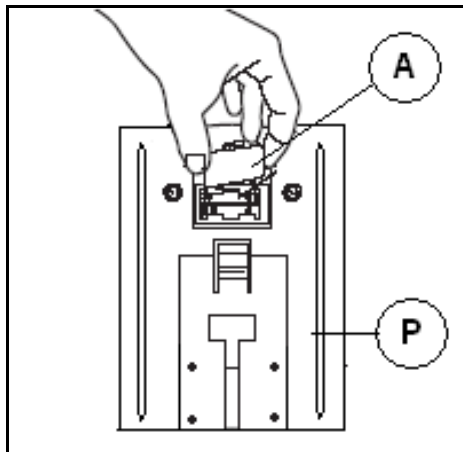


**YS2000**

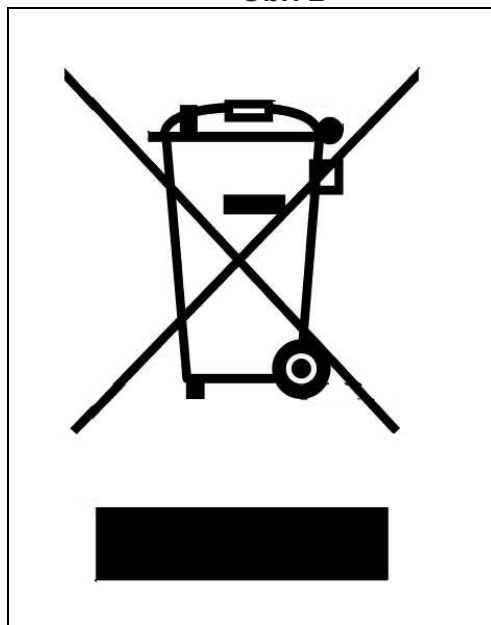


**MONITOR**

Obr. 1



Obr. 2



## MONTÁŽ BATERÍ

Tento monitor funguje na dvě 1,5 V alkalické baterie.

Chcete-li vložit baterie, sejměte zadní kryt monitoru, obr. 1, a opatrně vložte dvě baterie typu „R-6“ do prostoru pro baterie (A), přičemž dbejte na správnou polaritu baterie (odpovídající »Terminál se znakem« + »uvnitř prostoru pro baterie a terminál« - »se symbolem« - »).

Zavřete kryt, jak je znázorněno na obr.1. Pokud po zapnutí monitor zobrazuje chyby nebo pouze částečné segmenty, vyjměte baterie a počkejte cca 15 sekund, než je znovu vložíte dovnitř.

Slabé vybité baterie způsobují špatné zobrazení na displeji (špatný kontrast) a chybné hodnoty. Neprodleně je vyměňte.

**Důležité:** Použité baterie vyhazujte do speciálních kontejnerů, viz obr. 2.

Monitor se automaticky vypne, pokud je jednotka nečinná déle než 4 minuty.

## MONITOR

Pro získání kontroly nad cvičením trenážer disponuje simultánními odečty rychlosti, vzdálenosti, doby cvičení a spálených kalorií. Stisknutím tlačítka MODE můžete přepínat z jedné hodnoty na druhou.

Obrazovka se automaticky zapne, jakmile začnete cvičit, nebo stisknutím libovolné klávesy.

Stisknutím tlačítka MODE po dobu 3 sekund při stojícím trenážeru se vynulují hodnoty kromě celkové vzdálenosti.

## A. FUNKCE SKENOVÁNÍ

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

Výběr funkce SKENOVÁNÍ:

1. Monitor se spustí v režimu SKENOVÁNÍ, jakmile začne cvičení, nebo pokud stisknete libovolnou klávesu, na hlavní obrazovce se budou každé 4 sekundy zobrazovat hodnoty ČAS, RYCHLOST, VZDÁLENOST, KALORIE.

2. Funkci SKENOVÁNÍ zrušíte stisknutím klávesy MODE.

## B. FUNKCE ČASU

Tato funkce se počítá od jedné sekundy do maxima, tzn. 99:59 sekundy.

## C. FUNKCE RYCHLOSTI

Tato funkce zobrazuje rychlost v km/h.

## D. ODOMETR

Funkce zobrazuje celkovou vzdálenost, kterou jste ujeli během cvičení. Chcete-li vynulovat celkovou ujetou vzdálenost (ODO), sejměte kryt baterie (A), obr. 1 a vyjměte jednu z baterií, čímž deaktivujete monitor, a poté baterii a kryt vraťte(A), obr. 1.

**POZNÁMKA:** Funkce ODO se automaticky resetuje, kdykoli jsou staré baterie vyměněny za nové.

## **E. FUNKCE VZDÁLENOSTI**

Tato funkce se počítá v krocích od 0,01 km/ml do 99,99 km/ml.

## **F. FUNKCE KALORIÍ**

Tato funkce se počítá v krocích po jedné kalorií, maximálně 999,9 kalorií.

## **PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ**

**Problém:** Displej se rozsvítí, ale funguje pouze funkce čas (TIME).

### **Řešení:**

a. Zkontrolujte, zda je připojen přípojovací kabel.

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

### **Řešení:**

a.- Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně.

b.- Zkontrolujte, zda jsou baterie nabitě.

c.- Jsou-li slabé, ihned je vyměňte.

**Problém:** Segmenty displeje dané funkce nejsou viditelné nebo se pro konkrétní funkci zobrazí chybové zprávy.

### **Řešení:**

- Vyjměte baterie na 15 sekund a poté je vložte zpět.
- Zkontrolujte nabití baterií. Pokud jsou vybité, vyměňte je.
- Pokud výše uvedené kroky nepomohou, vyměňte monitor.

Monitor nevystavujte přímému slunečnímu záření, aby nedošlo k poškození displeje 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

