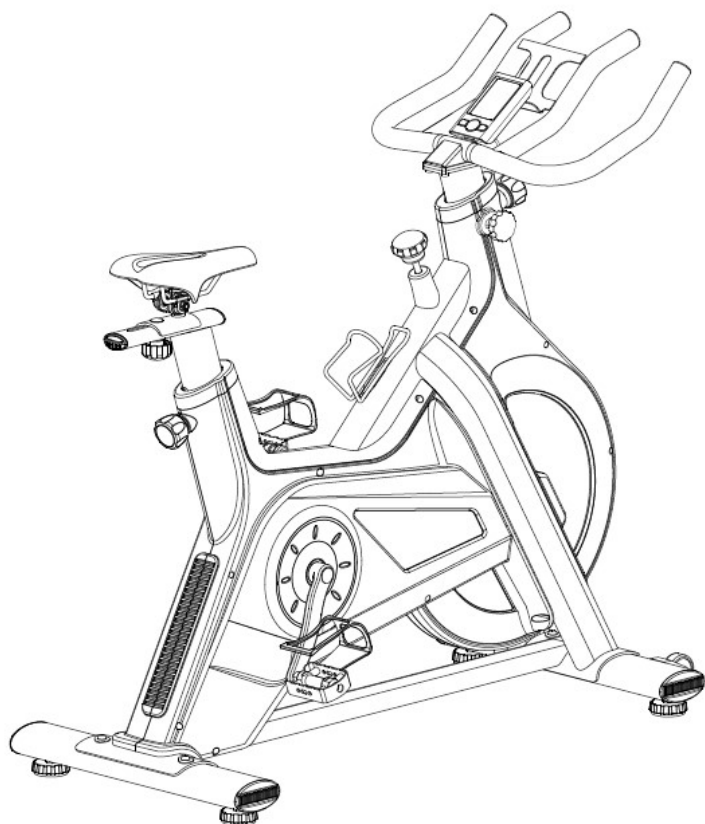


BH FITNESS

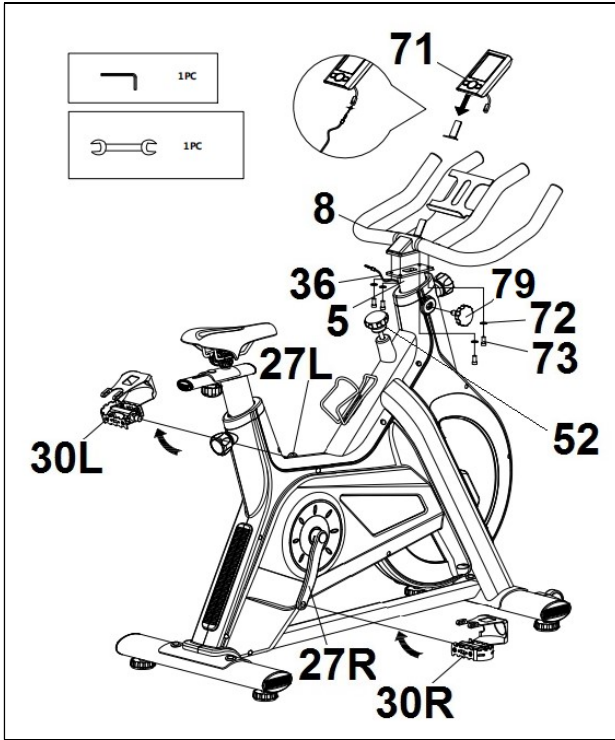


Návod k obsluze

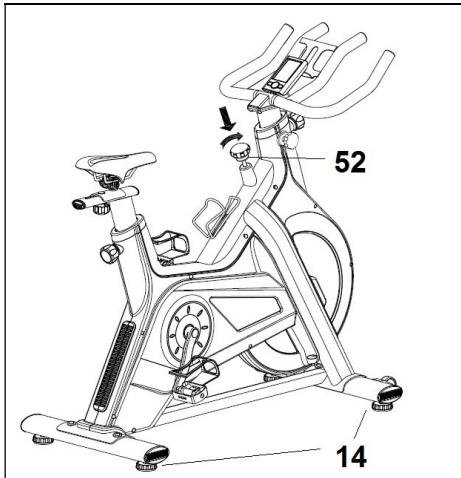


Návod k obsluze
Cyklotrenažér BH FITNESS Tokyo

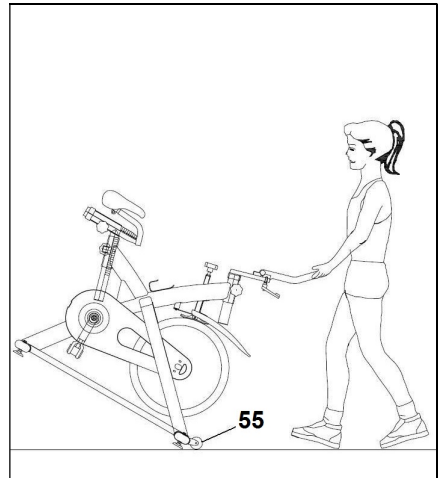
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečí. Přesto je při jeho používání třeba dodržovat určitá opatření. Před sestavením a použitím trenažéru si přečtěte celý návod.

Měli byste také 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 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 je doporučena pomoc další osoby. Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní uvedené části, viz obr. 1:

(71) Monitor; (1) tělo trenažéru; (8) říditka; (7) sedlo; (3) zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností; (2) přední stabilizátor s kolečky; (30L) levý pedál; (30R) pravý pedál; (9) šroub s drážkou; (6) jezdec; (10) podložka; (79) aretační šroub; (72) D8 plochá podložka; (73) šestihřanný šroub; (40) aretační šroub; (41) podložka; (43) šroub.

1. Umístěte zadní zadní stabilizátor s vyrovnávací nerovností (3), jak je znázorněno na obr. 2, vložte šrouby (9), nasadte podložky (10) a poté utáhněte.

2. Umístěte přední stabilizátor s kolečky (2), dbejte na kolečka otočená dopředu, jak je znázorněno na obr. 2, vložte šrouby (9), podložky (10) a utáhněte.

3. MONTÁŽ SEDLA

Umístěte jezdec (6) na sedlovku. Polohu zajistěte šroubem (43), podložou (41) a aretačním šroubem (40).

Zasuňte posuvnou trubku (6) otvorem na sedlovém sloupku (7), obr. 3, správně ji umístěte a utáhněte matice sedla, obr. 3. Vložte držák lahve (74) do těla trenažéru (1) a zašroubujte jej pomocí šroubů (24).

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

Pootočením proti směru hodinových ručiček mírně povolte aretační šroub sedla, posuňte sedlo do polohy vhodné pro cvičení a poté pevně

utáhněte aretační šroub otočením ve směru hodinových ručiček. Nepřekročte značku „STOP“.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA

Mírně uvolněte aretační šroub otáčením proti směru hodinových ručiček, posuňte sedlo do polohy vhodné pro cvičení a poté aretační šroub pevně utáhněte otočením ve směru hodinových ručiček. Nepřekročte značku „STOP“.

4. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Umístěte sloupek řídítek (5) na tělo trenažéru a pomocí aretačního šroubu (79) nastavte výšku, obr. 4. Umístěte říditka (8) na trubku k řídítkům (72), obr. 4 a utáhněte je pomocí šroubů (73) a pružných podložek (72). Před bezpečným utažením šroubů zkontrolujte, zda jsou říditka správně vyrovnána.

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK

Umístěte říditka (8) do pohodlné vzdálenosti pro cvičení a bezpečně utáhněte aretační šroub, obr. 4.

Nepřekročte značku „STOP“.

5. MONTÁŽ MONITORU

Namontujte monitor (71), obr. 4, do držáku na řídítkách (8) a zasuněte konektor prostředního kabelu (36) do zadní části monitoru.

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 (30R) označený písmenem (R) přišroubujte na pravou kliku označenou písmenem (R) ve směru hodinových ručiček a pevně utáhněte. Obr. 4. Levý pedál (30L) označený písmenem (L) přišroubujte na levou kliku označenou také písmenem (L) proti směru hodinových ručiček pevně utáhněte. Obr. 4.

7. NASTAVENÍ ODPORU

Pro zajištění rovnoměrné námahy během cvičení je trenažér vybaven ovládacím prvkem napínání (52) umístěným na dřívku hlavního těla (1), obr. 5. To umožňuje různá nastavení námahy při otáčení ve směru hodinových ručiček. Chcete-li zvýšit odpor pedálu, otáčejte ovladačem napínání (52) ve směru hodinových ručiček (+), dokud úroveň námahy nejlépe nevyhovuje vašim požadavkům na cvičení. Pro snížení odporu pedálu otočte ovladačem napínání (52) proti směru hodinových ručiček (-).

Během cvičení se setrvačnická brzdění zahřeje, takže jakmile docvičíte, je vhodné nastavit ovládací prvek napínání (52) na minimum, abyste zabránili ztvrdnutí brzdové čelisti.

Důležité: Tato regulace napínání (52) je vybavena systémem nouzového brzdění, který při působení síly (jak je znázorněno šipkou na obr. 6) vytváří mnohem ostřejší brzdový účinek.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je jednotka umístěna do finální polohy, ujistěte se, že sedí rovně na podlaze a že je vodorovná. Toho lze dosáhnout zašroubováním nastavitelných nožek (14) směrem nahoru nebo dolů, viz obr. 5.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadnější pohyb vybavena kolečkem (55) obr. 6. Kolečka umístěná v přední části jednotky usnadňují její přesun do zvolené polohy mírným zvednutím zadní části jednotky a jejím zatlačením, jak je znázorněno na obr. 6. Mějte jednotku 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 také odstranit pot z rámu trenažéru. Při každém čištění trenažéru nebo alespoň jednou za měsíc naneste na setrvačnickou antikorozi ochranu.

ÚDRŽBA KAŽDÝCH 100 HODIN

1. UTAŽENÍ PEDÁLŮ

I když jsou pedály namontovány, pravý pedál (označený R) utáhněte 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.
- 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.

ÚDRŽBA KAŽDÝCH 200 HODIN

1. KONTROLA ŘEMENE

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

- Sejměte boční kryty a povolte matice maximálně o dvě otáčky.

- Malé matice utáhněte klíčem. Ujistěte se, že se matice otáčejí stejným počtem otáček na obou stranách trenažéru (obvykle budou stačit 2 otáčky), jinak by mohlo dojít ke zkosení hnacího řetězového kola, což by způsobilo mnohem větší hluk a mohl by spadnout řemen.

- Matice znovu utáhněte a boční vraťte na své místo.

- Kdykoli je seřizeno nastavení napnutí trenažéru, seřídte také brzdy.

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

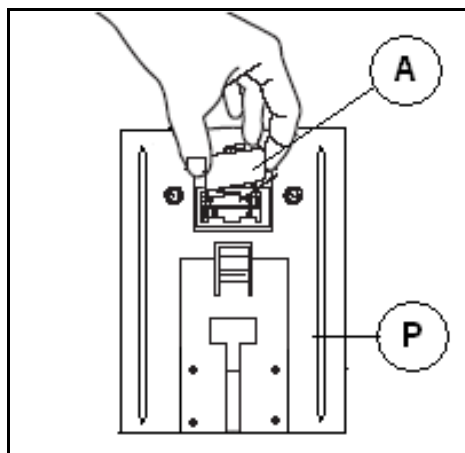
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

H9181

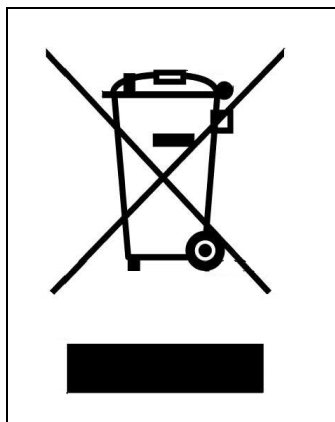


MONITOR

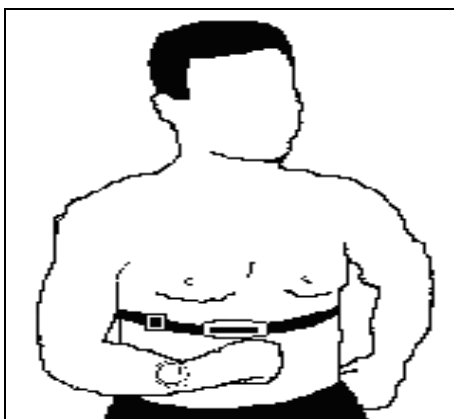
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



MONTÁŽ BATERÍÍ

Monitor funguje na jednu třívoltovou baterii CR2032. Chcete-li baterii vložit, sejměte zadní kryt monitoru, obr. 1, a opatrně vložte baterii 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.

Důležité: Vyřazené baterie musí být vyhozeny do speciálních kontejnerů, obr. 2.

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.

Pokud jednotka zůstane nehybná po dobu 4 a více minut, monitor se automaticky vypne

Tento monitor má 3 klávesy: ENTER, UP, DOWN. Okna v horní části displeje ukazují ČAS; RPM / RYCHLOST; VZDÁLENOST; KALORIE; TEPOVOU FREKVENCI.

Všechny hodnoty můžete resetovat zpět na nulu podržením klávesy ENTER po dobu 3 sekund.

NASTAVENÍ

Režim SKENOVÁNÍ na horním displeji nepřetržitě skenuje a zobrazuje všechny funkce každých 5 sekund během cvičení.

SPD - rychlost cvičení
RPM - otáčky za minutu
TM - čas cvičení
DST - ujetá vzdálenost
CAL - spálené kalorie
PLS - tep

Nastavení časového limitu

Jste-li na hlavní obrazovce, stiskněte klávesu ENTER a časové okno začne blikat. Stisknutím klávesy UP / DOWN můžete naprogramovat časový limit cvičení (mezi 1-99 minutami). Zvolte čas a potvrďte stisknutím ENTER. Čas se začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly, a monitor několikrát pípne, aby vás informoval, že jste dosáhli naprogramované hodnoty.

Nastavení vzdálenosti

Jste-li na hlavní obrazovce, dvakrát stiskněte klávesu ENTER a začne blikat okno vzdálenosti. Stisknutím klávesy UP / DOWN můžete naprogramovat vzdálenost cvičení (mezi 1-999 km). Zvolte vzdálenost a potvrďte stisknutím ENTER. Vzdálenost se začne odpočítávat, dokud nedosáhne nuly, a monitor několikrát zapípá, aby vás informoval, že jste dosáhli naprogramované hodnoty.

Nastavení kalorií

Jste-li na hlavní obrazovce, třikrát stiskněte klávesu ENTER a začne blikat okno kalorií. Stisknutím klávesy UP/DOWN můžete naprogramovat kalorie spálené při cvičení (mezi 1-999 kaloriemi). Zvolte kalorie a potvrďte stisknutím ENTER. Kalorie se začnou odpočítávat, dokud nedosáhnou nuly, a monitor několikrát zapípá, aby vás informoval, že jste dosáhli naprogramované hodnoty.

Nastavení tepové frekvence

Jste-li na hlavní obrazovce, čtyřikrát stiskněte klávesu ENTER a začne blikat okno PULSE. Pomocí klávesy UP/DOWN můžete naprogramovat srdeční frekvenci (mezi 20-220 tepy/min.). Zvolte srdeční frekvenci a stiskněte ENTER pro zahájení cvičení. Pokud je srdeční frekvence stejná nebo vyšší než cílová hodnota, monitor několikrát zapípá, aby varoval uživatele, aby šlapal pomaleji nebo snížil úroveň námahy.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Monitor je vybaven pro příjem signálů z telemetrického systému měření tepové frekvence.

System se skládá z přijímače a vysílače (hrudní pás) obr. 3.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

Problém: Displej se rozsvítí, ale funguje pouze funkce Čas.

Řešení:

a.- Zkontrolujte, zda je připojen připojovací kabel.

Problém: kabel.

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

Řešení:

a. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy.

b. Zkontrolujte, zda jsou baterie nebité.

c. Pokud jsou vybité, vyměňte je za nové.

Problém: Segmenty displeje načtené funkce nejsou viditelné nebo se zobrazují chybové zprávy pro konkrétní funkci.

Řešení:

a. Vyjměte 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 nepomohou, 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:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

