



## BH MINI-BIKE

## Návod k obsluze

Fig.1

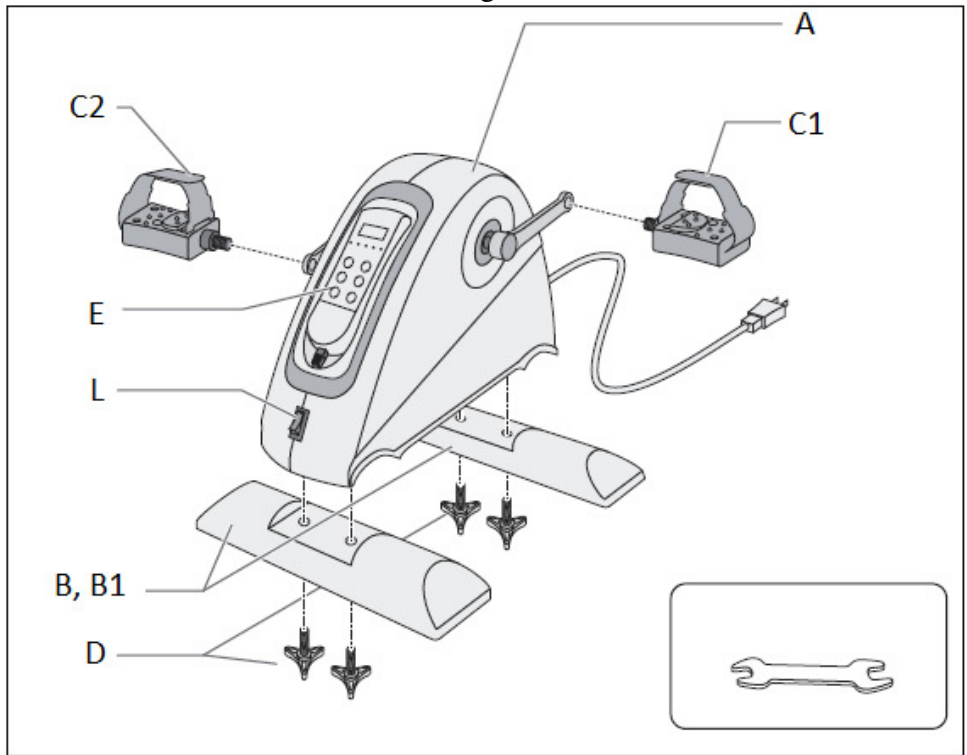


Fig.2

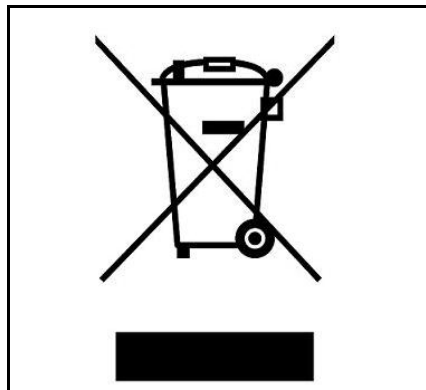


Fig.3

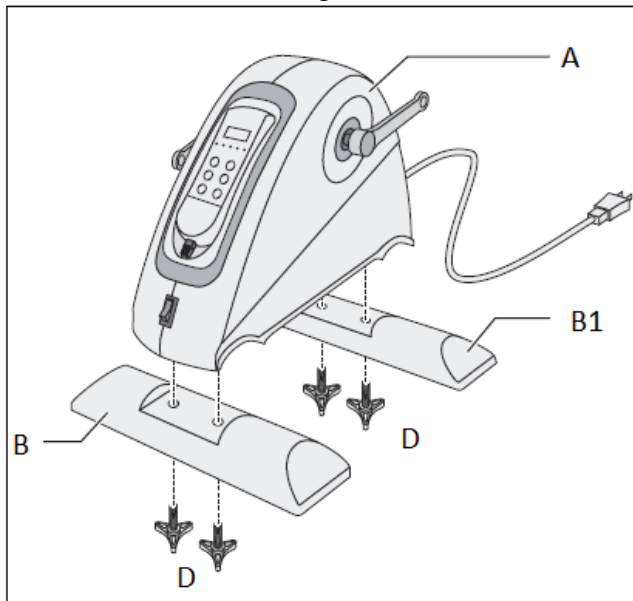
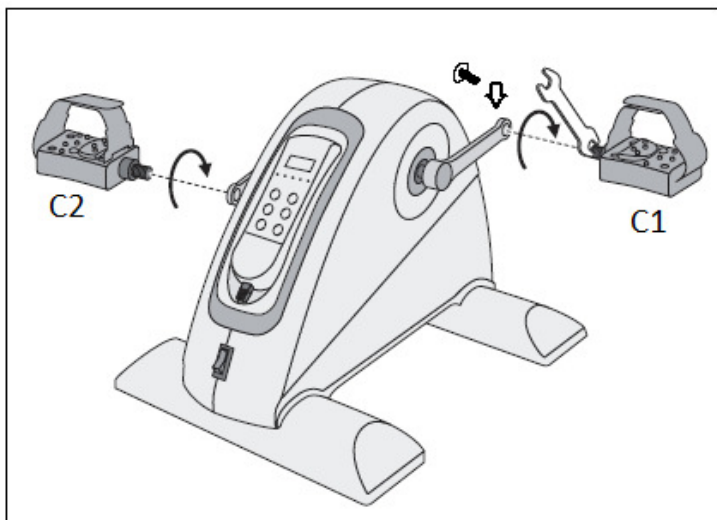


Fig.4



## OBEČNÉ POKYNY:

Následující pokyny Vás informují o bezpečnosti používání přístroje, který je napájen el. proudem a proto vnujte těmto pokynům Vaši pozornost.

## DOLEŽITÉ:

Elektronické součásti patří při likvidaci do speciálních kontejnerů.

## POZOR:

Snižte riziko úrazu elektrickým proudem: Odpojte přístroj od sítě vždy když skončíte svoje cvičení a hlavně pokud chcete zahájit instalaci. Před tím si informace o použití v tomto manuálu, aby jste předešli zranění.

1.) Ujistěte se že přístroj je připojen do zásuvky s napětím 220V.

Zásuvka musí odpovídat zastrčení na záření. Pokud by tomu tak nebylo, kontaktujte svého prodejce. Přístroje jsou vyváženy do celého světa a mohou se přizpůsobit místu.

2.) Toto záření bylo navrženo pro domácí použití.

3.) Nenechávejte bez dozoru přístroj pokud je připojen do sítě. Pokud stroj opouštíte, odpojte stroj od sítě el. proudu.

4.) Umístěte přístroj na rovný pevný povrch a nechte kolem cca 0,5 m volného prostoru.

5.) Rodiče a osoby zodpovědné by měli věst v patřnosti, že děti jsou velice vynalézavé a proto by si mohli uvědomit, že tento přístroj není v žádném případě hračka. Držte proto děti a osoby s mentálním poškozením dále od přístroje.

6.) Držte svoje ruce vždy mimo rotující součásti stroje.

7.) Pozor, nenoste volné oblečení, které by se mohlo namotat na rotující součásti stroje.

8.) Nedoporučujeme umístit přístroj do vlhkého prostředí. Nevhodné jak pro elektronické součásti, tak pro součásti podléhající korozi.

9.) Nepoužívejte přístroj pokud je napájecí kabel poškozen a nebo jeví známky opotřebení. V tomto případě musí být vyměněn odborným servisem.

10.) Určujte napájecí kabel v dostatečné vzdálenosti od horkých povrchů.

11.) Nepoužívejte stroj venku.

12.) Maximální hmotnost uživatele je 120 kg.

13.) Váha přístroje je 4,75 kg.

## OPATŘENÍ:

Před započetím používání tohoto přístroje se poraďte se svým ošetřujícím lékařem. Zvláště pokud trpíte některým z následujících problémů:

- 1.) Pacienti s rakovinou
- 2.) Rekonvalescence po chirurgické operaci
- 3.) Srdeční problémy
- 4.) Problémy s krevním tlakem
- 5.) Tromboza
- 6.) Zlomené kosti
- 7.) Epileptický záchvat
- 8.) Nepoužívejte během těhotenství

## MONTÁŽNÍ INSTRUKCE:

Vyjm te p ístroj z kartonu a umíst te na rovnou pevnou plochu.

### POZOR:

K montáži budete pot ebovat pomoc druhé osoby.







Zkontrolujte všechny sou ásti:

(A) Hlavní t lo; (C1) Pravý pedál; (C2) Levý pedál; (B) Stabiliza ní p í ník; (B1) Zadní stabiliza ní p í ník; (D) šrouby;

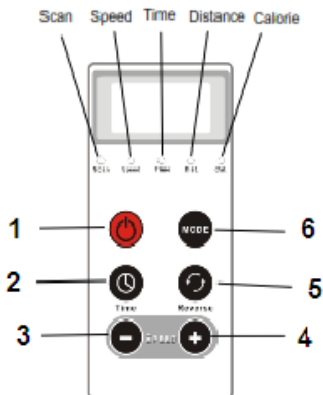
- 1.) P ipevn te stabilizátory viz. obr.3.
- 2.) Našroubujte pedály POZOR pravý a levý závit viz. obr. 4
- 3.) P ipojte p ístroj do sít el. proudu. která jke ádn uzemn na (220V). P epn te vypína (L) do polohy ON (zapnuto).

## ZOBRAZENÍ NA DISPLEJI:

Speed (rychlost), Time ( as), Distance (vzdálenost v km), Calorie (kalorie), SCAN (st ídání zobrazení mezi speed, time, distance, calorie).

- 1:  Vypína
- 2:  Tla ítko pro výb r asu (1 - 15 minut)
- 3:  Rychlost - je tla ítko pro snížení rychlosti (12 úrovní)
- 4:  Rychlost + je tla ítko pro zvýšení rychlosti (12 úrovní)
- 5:  Tla ítko pro zm nu.sm ru otá ení.
- 6:  MODE - toto tla ítko, pokud je p ístroj v chodu vypíná funkci SCAN a p epíná zobrazení hodnot na displeji. Pokud je p ístroj zastaven, tak p epíná mezi programy P1-P6.

## DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ



## OBSLUHA:

Připojte přístroj do sítě el. proudu a přepněte červený vypínač do polohy zapnuto. Vezměte ovladač a stiskněte tlačítko 1 vypínač. Přístroj začne pracovat na nejnižší úrovni 1 a s přednastaveným časem 5 minut. Displej začne zobrazovat postupně funkce (speed, time, distance, calories).

Stlačením tlačítka (2) TIME můžete změnit nastavený čas v hodnotách 1 -15 minut. Pro rychlejší nastavení můžete tlačítko TIME přidržit zmačknutě.

Přístroj se automaticky vypne pokud nastavený čas uplynul.

Pro zvýšení rychlosti použijte tlačítko (4) + a pro snížení rychlosti použijte tlačítko (3) -. Opět delším přidržením se nastavení urychlí.

Pomocí tlačítka (5) můžete změnit směr otáčení.

Tlačítkem (6) MODE můžete během provozu vypnout funkci SCAN a každým dalším zmačknutím se zobrazí jiná funkce (Speed rychlost, Time čas, Distance vzdálenost, Calories kalorie) červená ledka pod displejem bude informovat, která z funkcí je zobrazena.

Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko (1) na ovladači a přepněte červený vypínač do polohy vypnuto.

## DOPORUČENÍ:

Doporučujeme začít s krátkým cvičením na nejnižší rychlost a na dobu 3 - 6 minut tak dvakrát denně. Doporučené cvičení v další části návodu.

Postupně je možné zvyšovat až na 15 minut dvakrát denně a pokud se cítíte pohodlně a bezpečně při cvičení, můžete zkusit zvýšit rychlost otáčení.

## POZNÁMKA:

Doufáme, že se Vám začít bude líbit a brzy si uvědomíte přínosy cvičeního programu, kdy se začnete cítit lépe a budete mít více energie a méně potíží.

## ÚDRŽBA PŘÍSTROJE:

Vypněte přístroj a odpojte od el. proudu.

Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a pedálů přístroje.

Pokud zjistíte poškození a nebo opotřebení některých částí, neváhejte kontaktovat zákaznický servis.

## Zákaznický servis:

Trinteco spol. s r.o.  
Na Strži 2102/61a  
140 00 Praha 4 - Krč

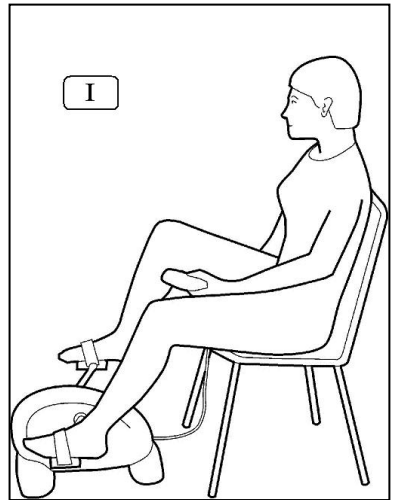
V případě problému navštivte webové stránky [www.bhfitness.eu](http://www.bhfitness.eu) a v horní liště naleznete nápis **OBJENÁVKA SERVISU**. Následně vyplníte objednávku a odešlete.

## CVI ENÍ

### POZICE 1:

Pozice v sedu .

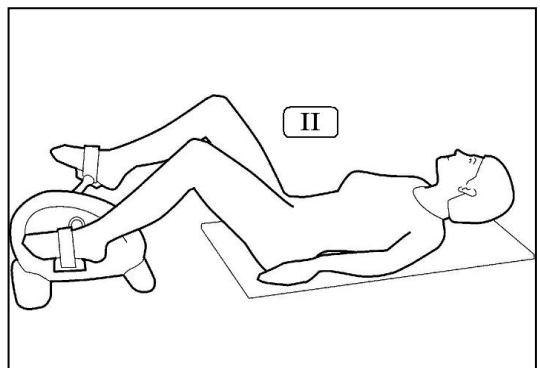
- 1.) Použijte stabilní robustní židli.
- 2.) Ujist'ete se, že jste umístili MINIBIKE do pohodlné vzdálenosti od židle tak, že můžete volně dostat pedály a nohy se pohybují bezpečně .
- 3.) Doporučujeme malý polštář za bedra tak, aby bedra byla podopřena.
- 4.) Sedněte si a položte nohy na pedály.
- 5.) Uchopte ovladač a stiskněte tlačítko (1). Pedály se za sebou otáčejí.
- 6.) Stisknutím tlačítka (1) ukončíte otáčení pedálů .



### POZICE 2:

Pozice v leže.

- 1.) V pozici v leže je důležité, aby bederní část podporovala cvičení a proto doporučujeme opřít podložit bederní část malým polštářkem. Doporučujeme i lehce podložit hlavu malým polštářkem.
- 2.) Položte obě nohy na pedály a můžete použít pásky, pokud chcete.
- 3.) Položte ruce podél těla viz. obr.
- 4.) Po skončení cvičení můžete pokračovat v ležení ve stejné pozici ještě cvičku a pak opět vstáte.



D ležitá poznámka:

Pokud používáte MINIBIKE na posteli, ujistěte se, že je MINIBIKE stabilní. Umístěte jej tak, aby byl zapřený o pevnou a podložte jej nějakou deskou. Umístění přímo na matraci nebo povlečení není vhodné.

### POZICE 3

Cvičení rukou v sed :

1.) Ujistěte se, že jste umístili MINIBIKE v dostatečné vzdálenosti od stěny tak, aby nedošlo k přetížování rukou. Deska stolu by měla být stabilní a rovná.

2.) Umístěte MINIBIKE na robustní stůl a použijte robustní židli, MINIBIKE ovládněte ovládacím směrem k židli. MINIBIKE by měla být tak ve výšce hrudníku.

3.) Dále postupujte jako u pozice 1 a zahajte cvičení.

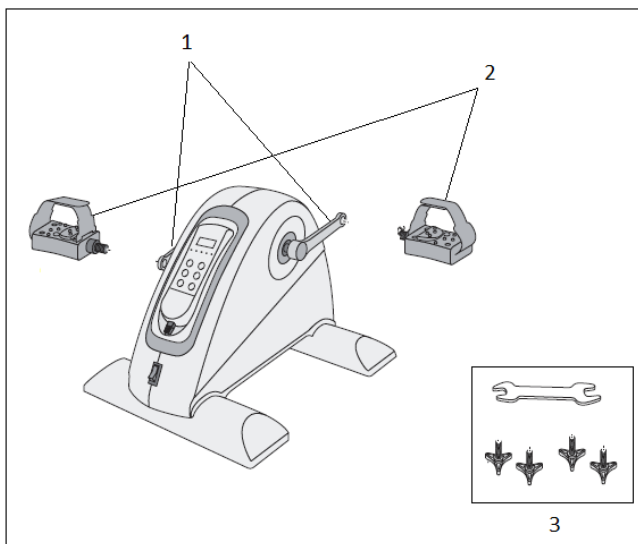
4.) Po skončení cvičení, zůstávejte v pozici ještě chvíli a pak se pomalu zvedněte.





# OBJEDNÁNÍ DÍL :

**YF 613**



Uve te vždy tyto kódy:

Nº	Code
1	YF613001
2	YF613002
3	YF613003

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

