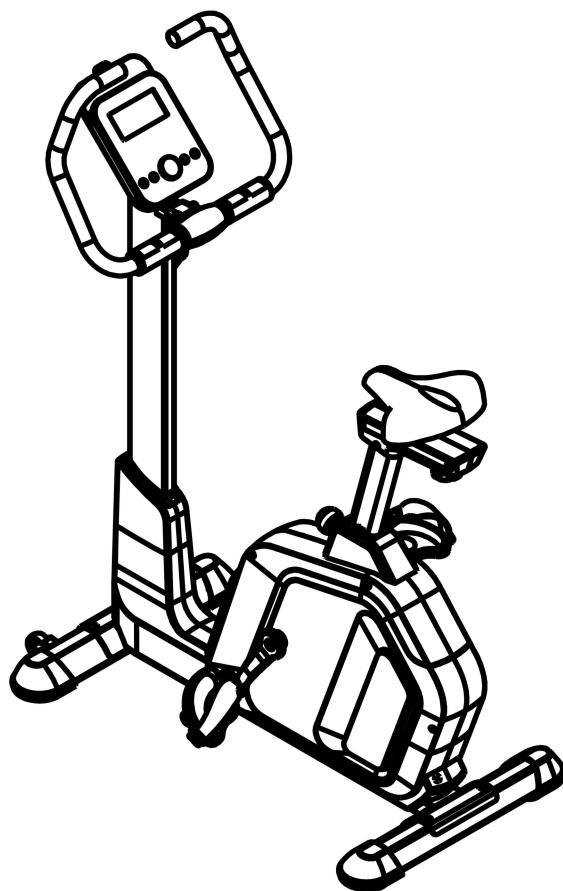


BODYFLEX[®]

PRO BK3200

EXERCISE BIKE

Art. BF-BK3200



Read this manual before assembly and use. Keep it for future reference.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

CONSULT A SPECIALIST BEFORE USE

Consult a physician or another suitably qualified medical or exercise specialist before beginning any training programme. This is especially important if you have or suspect a medical condition, are recovering from injury or surgery, are pregnant, take medication, use an implanted medical device, or have not exercised regularly.

Stop immediately if you feel pain, chest discomfort, severe shortness of breath, dizziness, faintness, nausea or any other unusual symptom. Seek medical advice before resuming exercise.

- Use the equipment only for indoor stationary exercise and only as described in this manual.
- Assembly must be carried out by a responsible adult. Use suitable tools and assistance where necessary.
- Place the equipment on a stable, level and dry surface with enough free space around it.
- Before the first use and before every workout, inspect the equipment. Do not use it if any part is loose, damaged, missing, deformed or operating abnormally.
- Only one person may use the equipment at a time. Keep children, pets and bystanders away from moving parts.
- Wear suitable sports clothing and closed training shoes. Keep loose clothing, fingers and hair away from moving parts.

SAFE USE AND RESPONSIBILITY

- Mount and dismount carefully while holding the handlebar. Wait until the pedals have stopped completely.
- Do not modify the equipment, open protective covers or carry out unauthorized repairs. Use original spare parts and authorized service only.
- Clean with a soft, slightly damp cloth. Do not use aggressive chemicals or direct water jets.
- Move the equipment carefully and use correct lifting technique and assistance when needed.

RESPONSIBILITY AND LIMITATION

The user is responsible for correct assembly, adjustment, inspection and safe use before every workout. To the extent permitted by applicable law, the manufacturer, importer and distributor are not liable for injury, loss or damage resulting from incorrect assembly, misuse, lack of inspection or maintenance, unauthorized modification or repair, use of non-original parts, failure to follow this manual, or use while the equipment is defective. This statement does not limit any mandatory consumer rights.

EXPLODED VIEW

Use the part numbers when ordering replacement parts.



PARTS LIST

Items 1-36

No.	Part	Qty.	No.	Part	Qty.
1	Console	1	19	Lower resistance cable	1
2	Foam grip	2	20	Main frame	1
3	Handlebar	1	21	Screw ST3.0×5	8
4	End cap Ø32	2	22	Front stabilizer	1
5	Pulse sensor	2	23	Levelling foot M10	4
6	Screw ST3.0×15	7	24	Bolt M8×32-M6	2
7	Handlebar cover I	1	25	Transport wheel	2
8	Handlebar cover II	1	26	Bolt M6×12	2
9	Bolt M8×16	16	27	Front cover (L)	1
10	Washer d8×Ø20×1.5	16	28	Screw ST4.2×19	26
11	Handlebar wire	2	29	Small cover	2
12	Resistance control knob	1	30	Nut M10×1.25	2
13	Resistance cable	1	31	Crank cover	2
14	Screw M5×45	1	32	Left crank	1
15	Middle sensor wire	1	33	Left pedal	1
16	Front support post	1	34	Left chain cover	1
17	Front post cover	1	35	Snap ring d20	2
18	Sensor wire	1	36	Bearing 6004	2

PARTS LIST

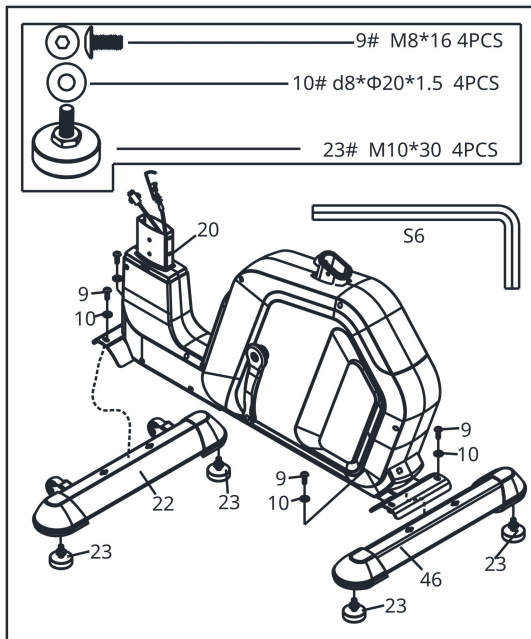
Items 37-72

No.	Part	Qty.	No.	Part	Qty.
37	Nylon lock nut M6	4	55	Decorative cover (R)	1
38	Belt pulley	1	56	Plastic cover (L)	1
39	Axle	1	57	Plastic cover (R)	1
40	Bolt M6×15	4	58	Saddle	1
41	Drive belt	1	59	Nylon lock nut M8	2
42	Front cover (R)	1	60	Pinch roller	1
43	Right chain cover	1	61	U bracket	1
44	Right crank	1	62	Screw	1
45	Right pedal	1	63	Tension spring	1
46	Rear stabilizer	1	64	Nut M10×1.0	2
47	Seat-height knob M16	1	65	Bolt	2
48	Sealing ring	1	66	U-link stopper	2
49	Bushing	1	67	Nut M6	2
50	Vertical seat post	1	68	Nut M10×1.0	2
51	Seat-slide knob M8	1	69	Flywheel	1
52	Washer d10×Ø20×2	2	70	Bolt M5×10	6
53	Seat sliding tube	1	71	Seat post cover	1
54	Decorative cover (L)	1	72	Resistance wire	1

Included tools: open-end wrench S13-14-15; Allen key S6.

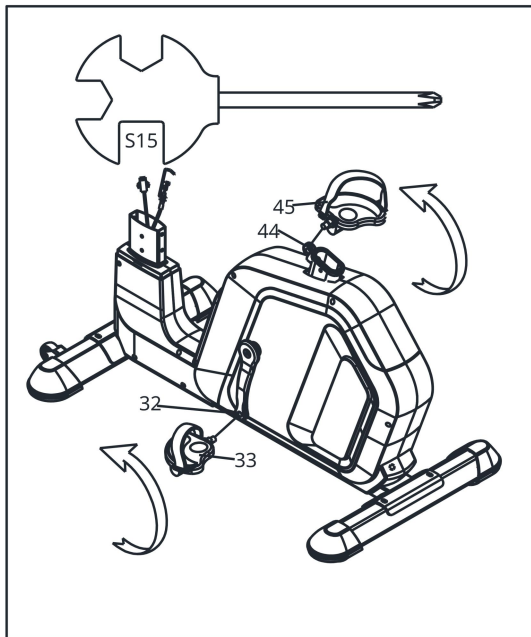
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Steps 1-2



STEP 1

- Screw the levelling feet (23) into the front and rear stabilizers (22/46).
- Attach both stabilizers to the main frame (20) using bolts (9) and washers (10). Tighten evenly.
- After final positioning, level the equipment so it does not rock.

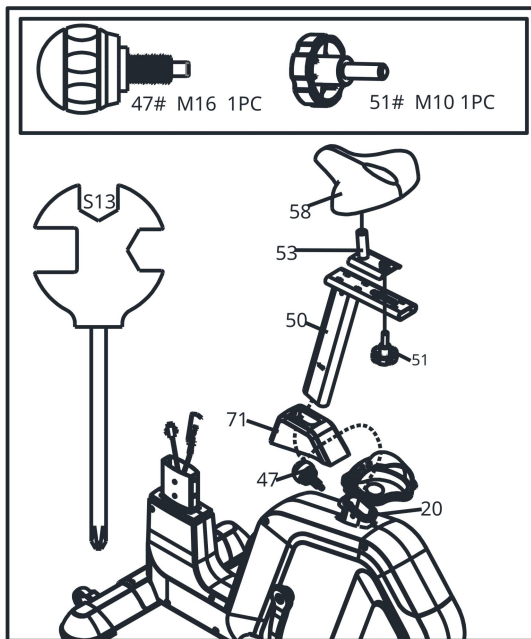


STEP 2

- Identify the pedals by the L and R markings before installation.
- Thread the right pedal (45) into the right crank (44) clockwise. Thread the left pedal (33) into the left crank (32) counterclockwise.
- Start both pedals by hand to prevent cross-threading, then tighten firmly with the supplied wrench.

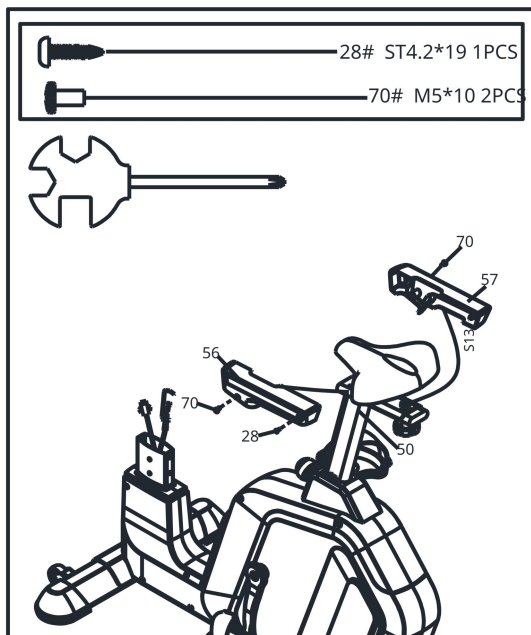
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Steps 3-4



STEP 3

- Place the seat-post cover (71) over the opening in the main frame (20). Insert the vertical seat post (50) and secure it with knob (47).
- Insert the sliding tube (53) into the seat post and secure the selected position with knob (51).
- Fit the saddle (58), align it straight and tighten all saddle fasteners. Never raise a post beyond its marked insertion limit.

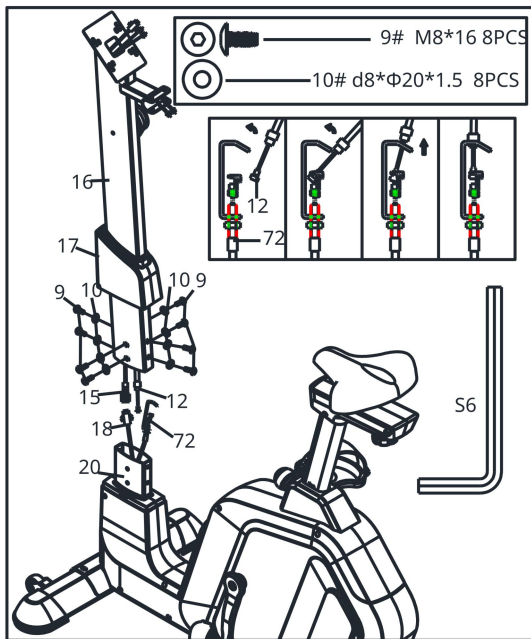


STEP 4

- Fit the left and right plastic covers (56/57) around the vertical seat post (50).
- Secure the covers with screws (28) and bolts (70). Do not overtighten plastic parts.

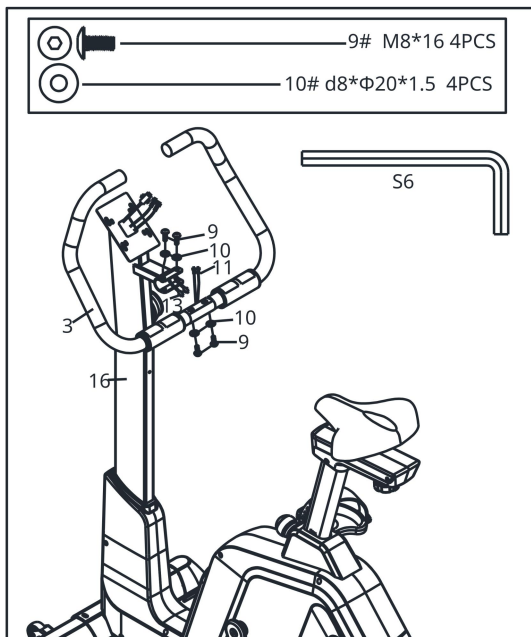
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Steps 5-6



STEP 5

- Slide the front post cover (17) onto the front support post (16) and keep it raised during cable connection.
- Connect the matching sensor wires (15/18) and resistance cables (12/72) as shown. Do not pull, twist or pinch the cables.
- Insert the support post (16) into the main frame (20) and secure it with bolts (9) and washers (10). Tighten evenly.

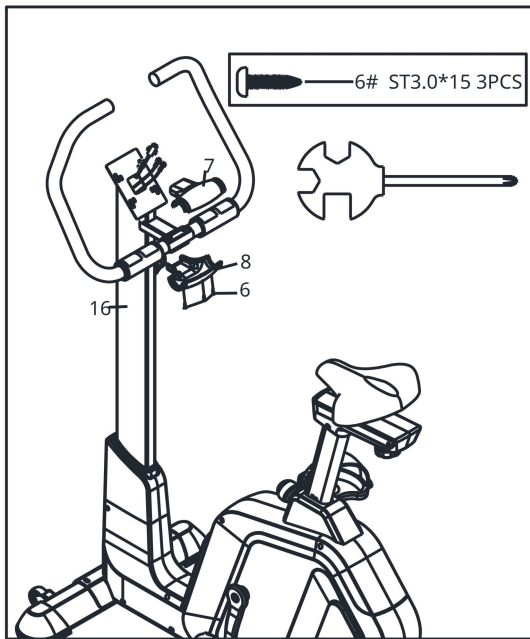


STEP 6

- Connect the marked handlebar cables to the matching cables in the support post. Do not force the connectors.
- Carefully place excess cable inside the post without pinching it.
- Attach the handlebar (3) to the support post (16) using bolts (9) and washers (10).

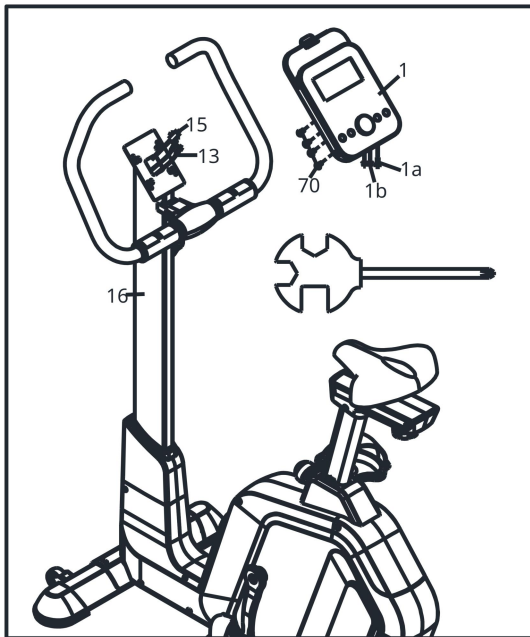
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Steps 7-8



STEP 7

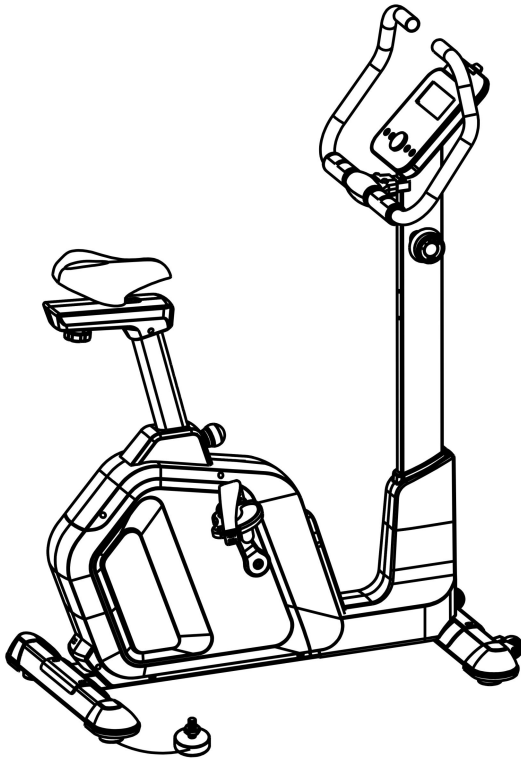
- Fit handlebar covers (7/8) around the handlebar mounting area.
- Secure them with screws (6). Check that no cable is trapped between the covers.



STEP 8

- Connect the pulse and sensor wires to the corresponding console connectors.
- Fix the console (1) to the support post (16) using the pre-installed bolts (70).
- Perform the complete pre-use inspection before using the equipment.

ADJUSTMENT



ADJUSTMENT

- Seat height: loosen knob (47), set the seat so the knee remains slightly bent at the lowest pedal position, then fully lock the knob.
- Seat position: loosen knob (51), set a comfortable reach without overextending the knees or back, then fully lock the knob.
- Levelling: adjust the feet (23) until the equipment is stable, then secure their lock nuts.
- Pedal straps: secure the feet without restricting circulation.
- Resistance: begin at a low setting and increase gradually. Never force the control.

PRE-USE INSPECTION

- Confirm that the frame and stabilizers are level and do not rock.
- Check every visible bolt, nut, pedal, knob and fastener. Tighten any loose part before use.
- Confirm that the seat and all adjustment knobs are fully locked and the posts are within their marked limits.
- Check that pedals and cranks rotate smoothly and that the pedal threads and straps are secure.
- Inspect cables, connectors, covers, frame and welds for pinching, wear, cracks or deformation.
- Test the console, pulse sensors and resistance control at low effort.
- Listen for unusual noise and feel for excessive play, vibration or irregular resistance.
- If any defect or abnormal operation is found, stop using the equipment and contact authorized service.

DO NOT TRAIN UNTIL THE PROBLEM HAS BEEN CORRECTED.

MONITOR INSTRUCTION MANUAL

■ BUTTONS

1. MODE

Press this button to changeover display or choose the window needs to be set.

2. **RECOVERY** In non-exercise or non-setting status, press this button to enter/exit pulse recovery function.
3. **UP** In the Settings state, rotate this key to set the value of time, distance, and calories
4. **DOWN** In the Settings state, rotate this key to set the value of time, distance, and calories
5. **RESET** In setting status, press this button to reset the value in relevant flashing window for TIME, DIST and CAL.
6. **BODY FAT** In the non-exercise state, press this key after holding heart rate to test body fat
7. **TOTAL RESET** In any state, press this key to fully clear all data of the digital watch

■ FUNCTIONS

- After power-on, set user information: gender, height, weight, age. Press the mode key to select the item to be set. Rotate the mode key to set the desired value
- 1. **SPEED:** Display instantaneous speed and the range is 0.0~99.9KM/H or if the monitor showing M, the range will be 0.0~99.9MILE/H.
- 2. **RPM:** Display the rotational speed during movement, with the range being 0 - 999 minutes per cycle.
- 3. **TIME:** Count the total from exercise start to the end and the range is 0~99M59S.
- 4. **DISTANCE:** Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00~9.99~99.9KM or if the meter showing M, the range will be 0.00~9.99~99.9 MILE.
- 5. **CALORIES:** Count the total calories consumed from exercise start to the end and the range is 0.0~99.9~9999KCAL.
- 6. **PULSE:** Hold the pulse sensor and read your heart rate per minute. The range is 40~240bpm.

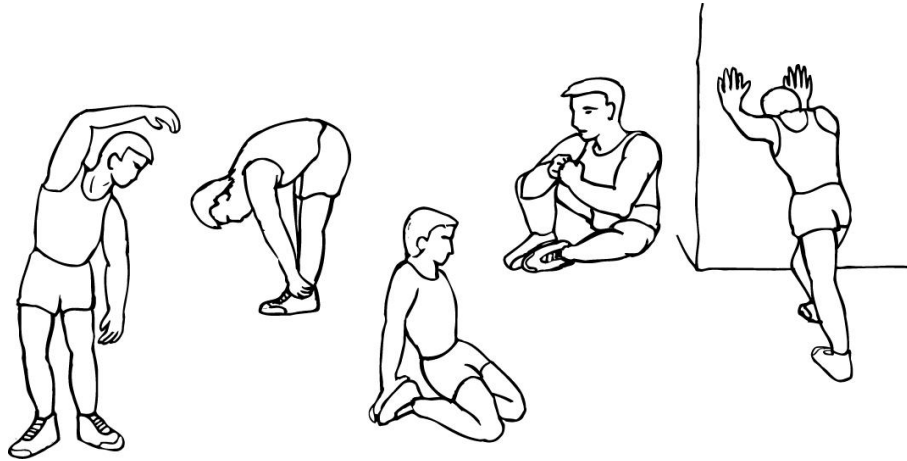
■ OPERATION

1. **PULSE RECOVERY:** In non-setting and non-exercising status, first test your pulse as above mentioned. Then press RECOVERY to enter pulse recovery function. The display will show 1 minute count-down as well as your pulse rate. Hold on the pulse sensor until it counts down to zero. Then it will pop up your pulse recovery level from F1 to F6, that is from the fastest recovery to slowest. The fastest recovery F1 show the best. Press RECOVERY again to exit pulse recovery function.
2. **BODY FAT:** In the non-setting or non-exercise state, first test the heart rate data, and then press the BODY FAT key to enter the body fat test. Both hands should not leave the grip piece, and the test value will be displayed 8 seconds later.

- **BATTERY REPLACE** When the display becomes dim or illegible, remove the battery and replace with SIZE AAA, UM-4, R03P.

All displayed values are approximate and are not medical measurements.

SAFE TRAINING



- Warm up gradually with gentle movement and comfortable pedalling.
- Begin with low resistance and a controlled pace. Increase effort only gradually and according to the advice of your specialist.
- Maintain an upright, stable posture. Avoid abrupt movements and excessive resistance.
- Drink water as appropriate and do not train immediately after a heavy meal or while unwell.
- Cool down by reducing the pace gradually, then stretch gently without bouncing or forcing the movement.
- Stop at once if pain, dizziness, nausea, unusual breathlessness or any other abnormal symptom occurs.

CARE, MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

CARE AND MAINTENANCE

- Before each use: perform the complete inspection checklist.
- After each use: wipe the frame, handlebar, console and seat. Do not allow sweat to remain on metal or electronic parts.
- Periodically: retighten fasteners, check pedals and cranks, inspect the drive area for unusual noise and confirm that all adjustment knobs lock correctly.
- Keep the equipment in a dry indoor area. Do not place objects on the console or expose it to moisture.
- Internal repairs and replacement of drive, resistance or electronic components must be carried out by authorized service.

QUICK TROUBLESHOOTING

Blank or weak display: Check battery polarity and condition; inspect the console cable connection.

No pulse reading: Clean and hold both sensors steadily; inspect the pulse-wire connections.

No speed or distance signal: Check the sensor-wire connectors in the front support post.

Rocking or noise: Stop use, level the feet and retighten visible fasteners, especially the pedals and stabilizers.

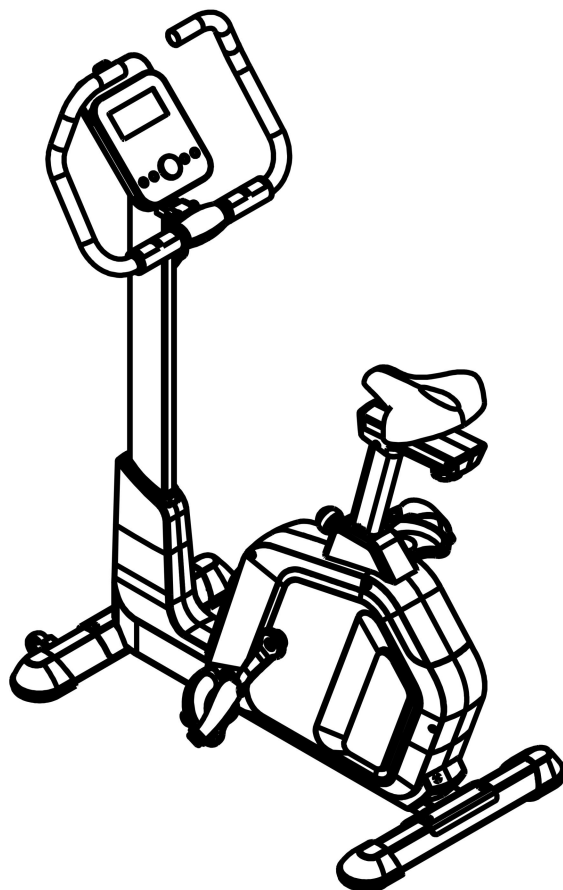
Resistance does not change normally: Stop use and check the external cable connections. Do not open the covers; contact authorized service.

NEVER CONTINUE TRAINING WITH A SUSPECTED DEFECT.

BODYFLEX®

PRO BK3200

ВЕЛОЕРГОМЕТЪР



art. BF-BK3200

Прочети упътването преди монтаж и употреба. Запази го за бъдещи справки.

ВАЖНИ ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

КОНСУЛТАЦИЯ СЪС СПЕЦИАЛИСТ ПРЕДИ УПОТРЕБА

Преди да започнеш тренировъчна програма, се консултирай с лекар или с друг подходящо квалифициран медицински или спортен специалист. Това е особено важно при установено или предполагаемо заболяване, възстановяване след травма или операция, бременност, прием на лекарства, наличие на имплантирано медицинско устройство или продължително обездвижване.

Прекрати тренировката незабавно при болка, дискомфорт в гърдите, силен задух, замайване, прилошаване, гадене или друг необичаен симптом. Потърси медицинска консултация, преди да продължиш тренировките.

- Използвай уреда само за стационарни тренировки на закрито и само по начина, описан в това упътване.
- Монтажът трябва да се извърши от отговорен пълнолетен човек с подходящи инструменти и помощ при необходимост.
- Поставай уреда върху стабилна, равна и суха повърхност с достатъчно свободно пространство около него.
- Преди първата употреба и преди всяка тренировка провери уреда. Не го използвай при разхлабена, повредена, липсваща или деформирана част, както и при неправилна работа.
- Не допускай деца, домашни любимци и други лица близо до движещите се части. Уредът се използва само от един човек.
- Носи подходящо спортно облекло и затворени тренировъчни обувки. Пази широки дрехи, коса и пръсти от движещите се части.

БЕЗОПАСНА УПОТРЕБА И ОТГОВОРНОСТ

- Качвай се и слизай внимателно, като се държиш за кормилото и изчакваш педалите да спрат напълно.
- Не модифицирай уреда, не отваряй предпазните капаци и не извършвай неоторизирани ремонти. Използвай оригинални резервни части и оторизиран сервиз.
- Почиствай с мека, леко влажна кърпа. Не използвай агресивни препарати и директна водна струя.
- Премествай уреда внимателно, с правилна техника и помощ при необходимост.

ОТГОВОРНОСТ И ОГРАНИЧАВАНЕ НА ОТГОВОРНОСТТА

Потребителят носи отговорност за правилния монтаж, настройката, проверката и безопасната употреба преди всяка тренировка. Доколкото е допустимо от приложимото законодателство, производителят, вносителят и дистрибуторът не носят отговорност за вреди, наранявания или загуби, причинени от неправилен монтаж, неправилна употреба, липса на проверка или поддръжка, неоторизирана промяна или ремонт, използване на неоригинални части, неспазване на това упътване или употреба на неизправен уред. Този текст не ограничава задължителните права на потребителя.

СХЕМА НА ЧАСТИТЕ

Използвай номерата от схемата при заявка на резервни части.



СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Часту 1-36

№	Част	Бр.	№	Част	Бр.
1	Конзола	1	19	Долно жило на съпротивление то	1
2	Ръкохватка от пяна	2	20	Основна рама	1
3	Кормило	1	21	Винт ST3.0×5	8
4	Крайна тапа Ø32	2	22	Преден стабилизатор	1
5	Сензор за пулс	2	23	Регулируемо краче M10	4
6	Винт ST3.0×15	7	24	Болт M8×32-M6	2
7	Капак на кормилото I	1	25	Транспортно колело	2
8	Капак на кормилото II	1	26	Болт M6×12	2
9	Болт M8×16	16	27	Преден капак (ляв)	1
10	Шайба d8×Ø20×1.5	16	28	Винт ST4.2×19	26
11	Кабел на кормилото	2	29	Малък капак	2
12	Регулатор на съпротивление то	1	30	Гайка M10×1.25	2
13	Жило на съпротивление то	1	31	Капак на курбела	2
14	Винт M5×45	1	32	Ляв курбел	1
15	Среден кабел на сензора	1	33	Ляв педал	1
16	Предна опорна колона	1	34	Ляв капак на ремъка	1
17	Капак на предната колона	1	35	Стопорен пръстен d20	2
18	Кабел на сензора	1	36	Лагер 6004	2

Часту 37-72

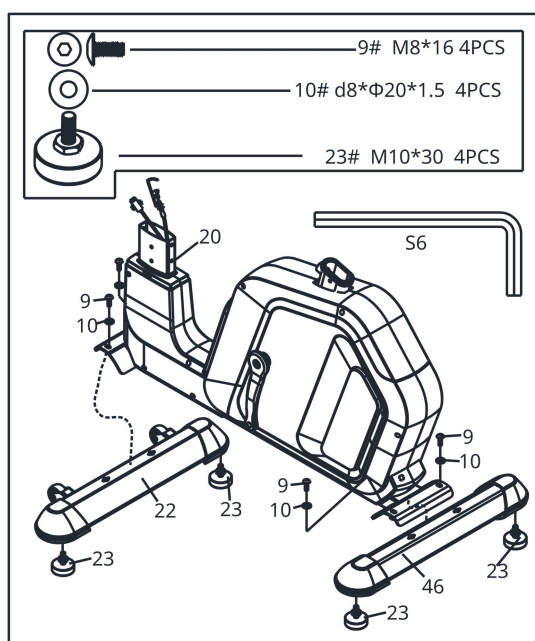
№	Част	Бр.	№	Част	Бр.
37	Самозаконтряща гайка M6	4	55	Декоративен капак (десен)	1
38	Ремъчна шайба	1	56	Пластмасов капак (ляв)	1
39	Ос	1	57	Пластмасов капак (десен)	1
40	Болт M6×15	4	58	Седалка	1
41	Задвижващ ремък	1	59	Самозаконтряща гайка M8	2
42	Преден капак (десен)	1	60	Обтяжна ролка	1
43	Десен капак на ремъка	1	61	U-образна планка	1

44	Десен курбел	1	62	Винт	1
45	Десен педал	1	63	Опъваща пружина	1
46	Заден стабилизатор	1	64	Гайка M10×1.0	2
47	Регулатор за височината M16	1	65	Болт	2
48	Уплътнителен пръстен	1	66	Стопер на U-връзката	2
49	Втулка	1	67	Гайка M6	2
50	Вертикална тръба на седалката	1	68	Гайка M10×1.0	2
51	Регулатор за хоризонталната позиция M8	1	69	Маховик	1
52	Шайба d10×Ø20×2	2	70	Болт M5×10	6
53	Плъзгаща тръба на седалката	1	71	Капак на тръбата на седалката	1
54	Декоративен капак (ляв)	1	72	Жило на съпротивление то	1

Включени инструменти: гаечен ключ S13-14-15; шестостенен ключ S6.

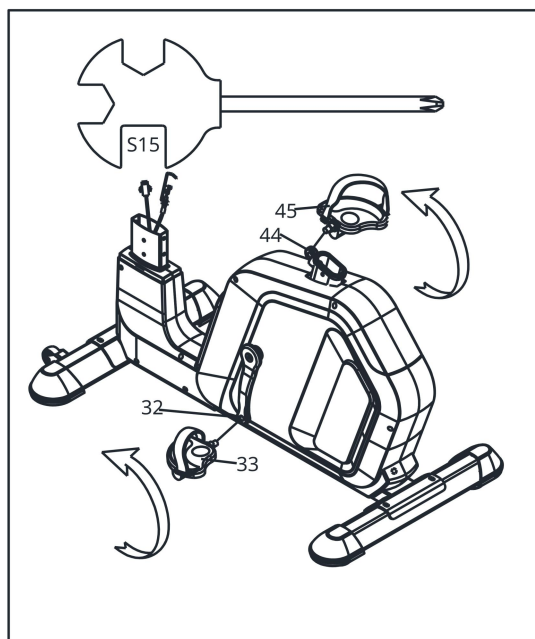
ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

Стъпки 1-2



СТЪПКА 1

- Завий регулируемите крачета (23) към предния и задния стабилизатор (22/46).
- Закрепи двата стабилизатора към основната рама (20) с болтове (9) и шайби (10). Затегни равномерно.
- След окончателното позициониране нивелирай уреда така, че да не се клати.

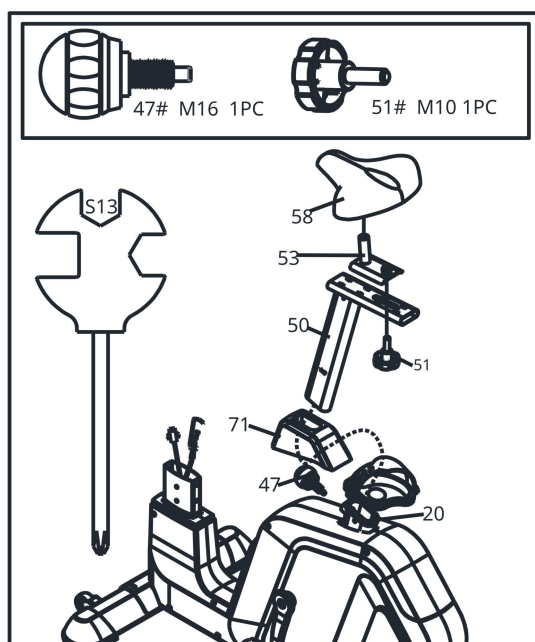


СТЪПКА 2

- Преди монтажа разпознай педалите по означенията L и R.
- Завий десния педал (45) към десния курбел (44) по часовниковата стрелка. Завий левия педал (33) към левия курбел (32) обратно на часовниковата стрелка.
- Започни завиването на ръка, за да не повредиш резбата, след което затегни здраво с приложения ключ.

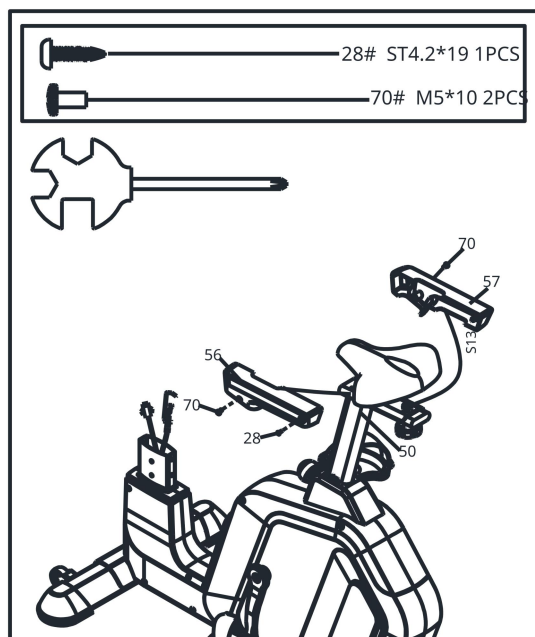
ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

Стъпки 3-4



СТЪПКА 3

- Постави капака на тръбата на седалката (71) върху отвора на основната рама (20). Вкарай вертикалната тръба (50) и я фиксирай с регулатора (47).
- Вкарай плъзгащата тръба (53) и фиксирай избраната позиция с регулатора (51).
- Монтирай седалката (58), изправи я по оста на уреда и затегни всички крепежи. Не изваждай тръбата над обозначената граница за безопасно вкарване.

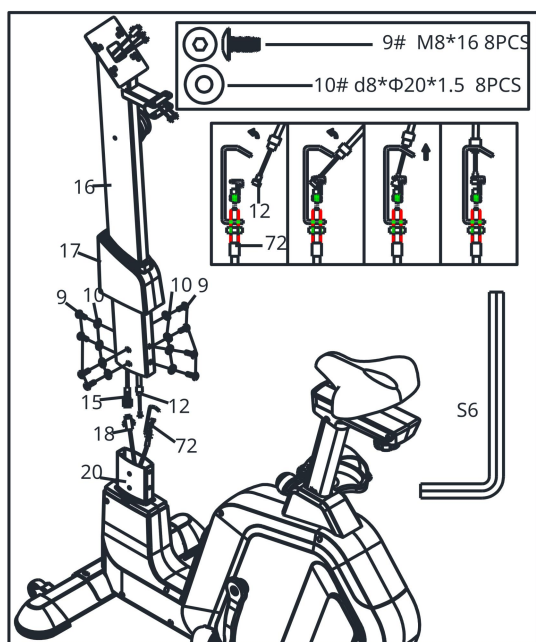


СТЪПКА 4

- Постави левия и десния пластмасов капак (56/57) около вертикалната тръба на седалката (50).
- Закрепи капците с винтове (28) и болтове (70). Не пренатягай пластмасовите части.

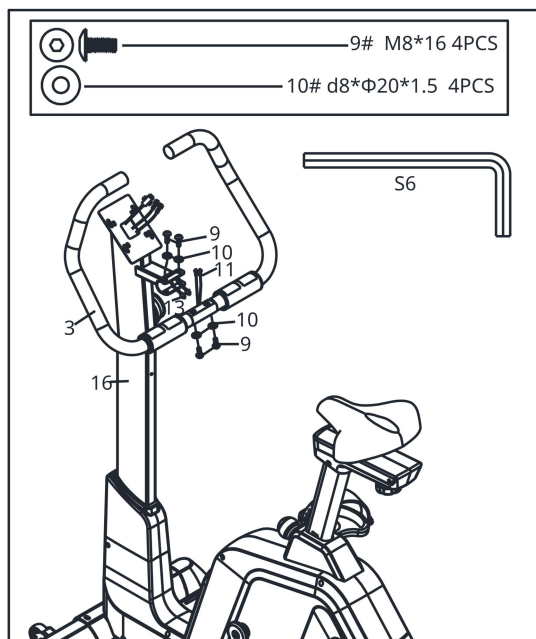
ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

Стъпки 5-6



СТЪПКА 5

- Плъзни капака на предната колона (17) върху опорната колона (16) и го задръж повдигнат, докато свързваш кабелите.
- Свържи съответстващите кабели на сензора (15/18) и жилата на съпротивлението (12/72), както е показано. Не дърпай, не усуквай и не притискай кабелите.
- Вкарай опорната колона (16) в основната рама (20) и я закрепи с болтове (9) и шайби (10). Затегни равномерно.

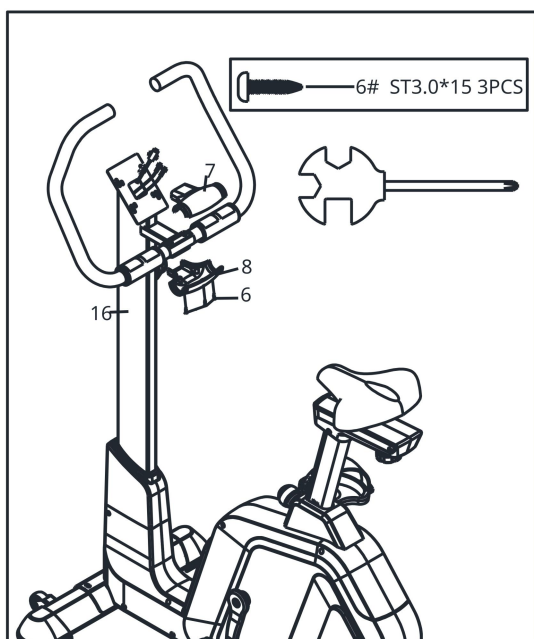


СТЪПКА 6

- Свържи означените кабели на кормилото със съответстващите кабели в опорната колона. Не насилвай конекторите.
- Прибери внимателно излишната дължина на кабелите в колоната, без да ги притискаш.
- Закрепи кормилото (3) към опорната колона (16) с болтове (9) и шайби (10).

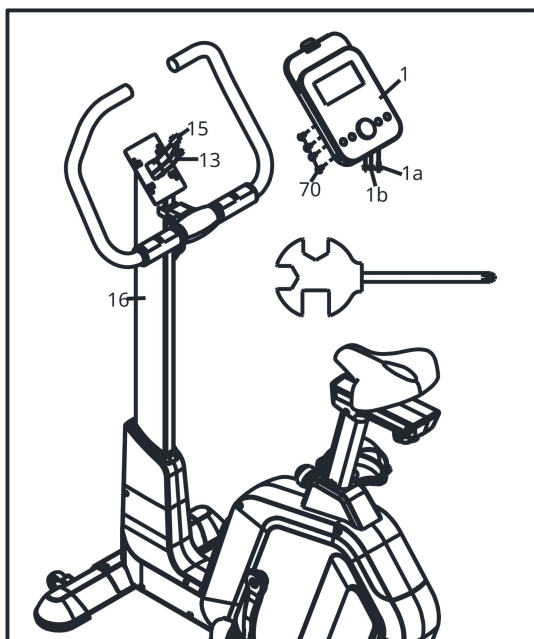
ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

Стъпки 7-8



СТЪПКА 7

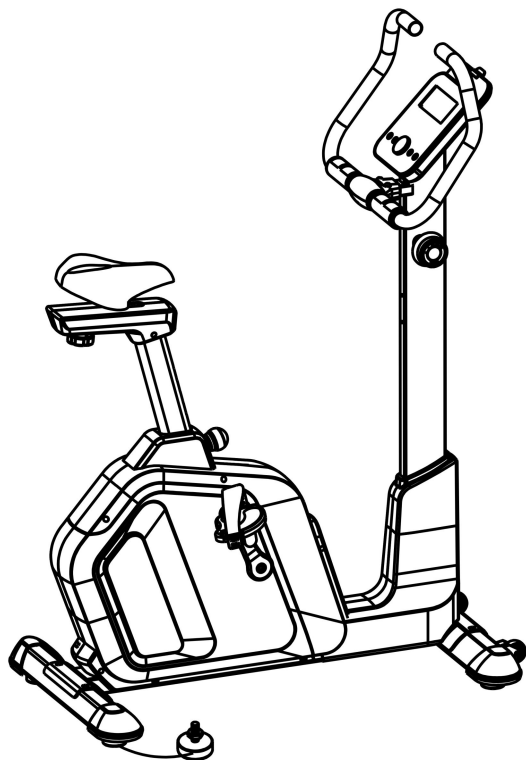
- Постави капците на кормилото (7/8) около монтажната зона.
- Закрепи ги с винтове (6). Провери дали между капците не е притиснат кабел.



СТЪПКА 8

- Свържи кабелите за пулс и сензора към съответните конектори на конзолата.
- Закрепи конзолата (1) към опорната колона (16) с предварително монтираните болтове (70).
- Извърши пълната проверка преди употреба, преди да използваш уреда.

НАСТРОЙКА



НАСТРОЙКА

- Височина на седалката: освободи регулатора (47), нагласи седалката така, че коляното да остава леко свито при най-ниското положение на педала, след което заключи регулатора докрай.
- Хоризонтална позиция: освободи регулатора (51), избери удобна позиция без прекомерно изпъване на коленете или гърба и заключи регулатора докрай.
- Нивелиране: регулирай крачетата (23), докато уредът стане стабилен, след което затегни контрагайките.
- Каишки на педалите: фиксирай стъпалата, без да възпрепятстваш кръвообращението.
- Съпротивление: започни от ниска настройка и увеличавай постепенно. Не насилвай регулатора.

ПРОВЕРКА ПРЕДИ УПОТРЕБА

- Увери се, че рамата и стабилизаторите са нивелирани и уредът не се клати.
- Провери всички видими болтове, гайки, педали, регулатори и крепежи. Затегни всяка разхлабена част преди употреба.
- Увери се, че седалката и всички регулатори са напълно заключени, а тръбите не са извадени над обозначените граници.
- Провери дали педалите и курбелите се въртят плавно, а резбите и каишките са стабилни.
- Огледай кабелите, конекторите, капаците, рамата и заварките за притискане, износване, пукнатини или деформации.
- Провери конзолата, сензорите за пулс и регулатора на съпротивлението при ниско натоварване.
- Следи за необичаен шум, прекомерен луфт, вибрации или неравномерно съпротивление.
- При дефект или неправилна работа прекрати употребата и се свържи с оторизиран сервиз.

НЕ ТРЕНИРАЙ, ДОКАТО ПРОБЛЕМЪТ НЕ БЪДЕ ОТСТРАНЕН.

МОНИТОР – РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА



БУТОНИ

- 1. MODE** – Натиснете този бутон, за да смените показанието на дисплея или да изберете полето, което трябва да бъде настроено.
- 2. RECOVERY** – Когато не се тренира и не се извършва настройка, натиснете този бутон, за да включите или изключите функцията за възстановяване на пулса.
- 3. UP** – В режим на настройка завъртете регулатора към UP, за да зададете стойността за време, разстояние и калории.
- 4. DOWN** – В режим на настройка завъртете регулатора към DOWN, за да зададете стойността за време, разстояние и калории.
- 5. RESET** – В режим на настройка натиснете този бутон, за да нулирате стойността в съответното мигащо поле за TIME, DIST или CAL.
- 6. BODY FAT** – Когато не се тренира, хванете сензорите за пулс и натиснете този бутон, за да извършите тест за телесни мазнини.
- 7. TOTAL RESET** – Натиснете този бутон във всеки режим, за да изчистите напълно всички данни от дисплея.

ФУНКЦИИ

• След включване задайте данните на потребителя: пол, ръст, тегло и възраст. Натиснете MODE, за да изберете параметъра за настройка. Завъртете регулатора MODE, за да зададете желаната стойност.

- 1. SPEED** – Показва моментната скорост. Диапазонът е 0.0–99.9 km/h. Ако мониторът показва M, диапазонът е 0.0–99.9 mile/h.
- 2. RPM** – Показва скоростта на въртене по време на движение. Диапазонът е 0–999 оборота в минута.
- 3. TIME** – Отчита общото време от началото до края на тренировката. Диапазонът е 0–99 минути и 59 секунди.

4. **DISTANCE** – Отчита общото разстояние от началото до края на тренировката. Диапазонът е 0.00–9.99–99.9 km. Ако мониторът показва M, диапазонът е 0.00–9.99–99.9 mile.
5. **CALORIES** – Отчита общия брой изразходвани калории от началото до края на тренировката. Диапазонът е 0.0–99.9–9999 kcal.
6. **PULSE** – Хванете сензорите за пулс, за да отчетете сърдечната честота в удари в минута. Диапазонът е 40–240 bpm.

РАБОТА

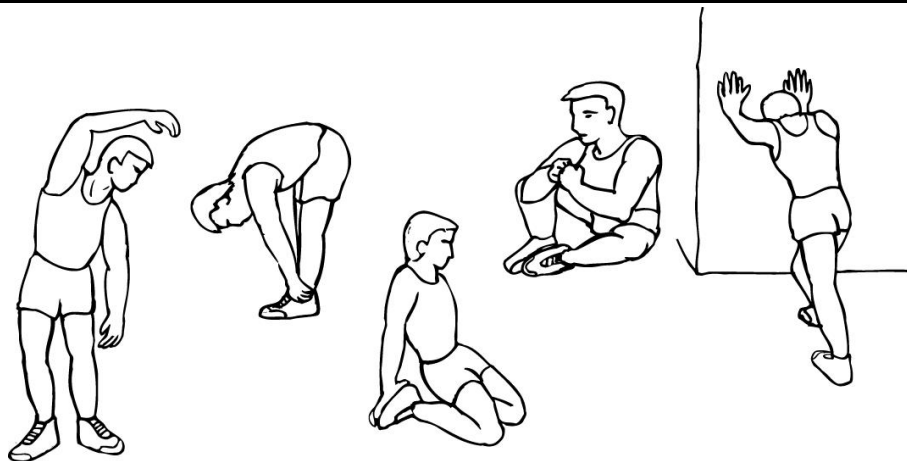
1. **PULSE RECOVERY** – Когато не се извършва настройка и не се тренира, първо измерете пулса си, както е описано по-горе. След това натиснете RECOVERY, за да включите функцията за възстановяване на пулса. Дисплеят ще покаже едноминутно обратно отброяване и стойността на пулса. Дръжте сензорите за пулс, докато отброяването достигне нула. След това ще се покаже нивото на възстановяване от F1 до F6 – от най-бързо до най-бавно. F1 показва най-добрия резултат. Натиснете RECOVERY отново, за да излезете от функцията.
2. **BODY FAT** – Когато не се извършва настройка или тренировка, първо измерете пулса, след което натиснете BODY FAT, за да включите теста за телесни мазнини. Двете ръце трябва да останат върху контактните части. Резултатът ще се покаже след 8 секунди.

СМЯНА НА БАТЕРИИТЕ

Когато дисплеят стане слаб или нечетлив, извадете батериите и ги заменете с батерии тип AAA, UM-4 или R03P.

Всички показвани стойности са приблизителни и не представляват медицински измервания.

БЕЗОПАСНА ТРЕНИРОВКА



- Загрей постепенно с леки движения и спокойно въртене.
- Започни с ниско съпротивление и контролирано темпо. Увеличавай натоварването само постепенно и според препоръките на специалиста.
- Поддържай изправена и стабилна позиция. Избягвай резки движения и прекомерно съпротивление.
- Приемай вода според необходимостта и не тренирай непосредствено след обилно хранене или когато не се чувстваш добре.
- Завърши с постепенно намаляване на темпото и леки разтягания без пружиниране и насилване.
- Прекрати незабавно при болка, замайване, гадене, необичаен задух или друг ненормален симптом.

ГРИЖА И ПОДДРЪЖКА

- Преди всяка употреба: извършвай пълната проверка по контролния списък.
- След всяка употреба: избърсвай рамата, кормилото, конзолата и седалката. Не оставяй пот върху металните и електронните части.
- Периодично: притягай крепежите, проверявай педалите и курбелите, следи за необичаен шум от задвижването и проверявай дали регулаторите заключват правилно.
- Съхранявай уреда на сухо закрито място. Не поставяй предмети върху конзолата и не я излагай на влага.
- Вътрешните ремонти и смяната на части по задвижването, съпротивлението или електрониката се извършват само от оторизиран сервиз.

БЪРЗА ПРОВЕРКА ПРИ ПРОБЛЕМ

Липсващ или слаб образ: Провери поляритета и състоянието на батериите и връзката на кабела към конзолата.

Липсва показание за пулс: Почисти и задръж стабилно двата сензора; провери връзките на кабелите за пулс.

Липсва сигнал за скорост или разстояние: Провери конекторите на кабела на сензора в предната опорна колона.

Клатене или шум: Прекрати употребата, нивелирай крачетата и притегни видимите крепежи, особено педалите и стабилизаторите.

Съпротивлението не се променя нормално: Прекрати употребата и провери външните връзки на жилото. Не отваряй капаците; свържи се с оторизиран сервиз.

НЕ ПРОДЪЛЖАВАЙ ТРЕНИРОВКАТА ПРИ СЪМНЕНИЕ ЗА НЕИЗПРАВНОСТ.

ИЗХВЪРЛЯНЕ, ВНОСИТЕЛ И СЕРВИЗ

След края на експлоатационния срок на уреда, не го изхвърляй като несортиран битов отпадък. Раздели безопасно металните, пластмасовите, текстилните, пенообразните, картонените части, електронните компоненти (ако има) и ги предай за повторна употреба или рециклиране според местните правила.

ВНОСИТЕЛ И ДИСТРИБУТОР

Sportensklad.bg

(Соларшоп ЕООД)

Адрес: гр. Пазарджик, ул. „Димчо Дебелянов“ 27

www.sportensklad.bg

Резервни части, гаранция и рекламации

При заявка за резервна част посочи модела, art.N:, номера на частта от схемата и C№ от фабричната табелка, която се намира отзад на уреда.

Запази документа за покупката (гаранционния документ), настоящото упътване и оригиналния кашон през целия гаранционен срок. Оригиналната опаковка осигурява по-безопасно транспортиране на уреда при необходимост от сервиз.

Въпроси и рекламации може да пуснете най-лесно през сайта www.sportensklad.bg

Стремим се винаги да получавате най-актуалната информация, но поради чести подобрения от страна на производителя са възможни леки разминавания между упътването и реалния уред. Тъй като ръководството е базово, някои от описаните функции може да не са налични за вашия модел. С предимство винаги са характеристиките, посочени в продуктовата страница на сайта или в магазина при покупката.