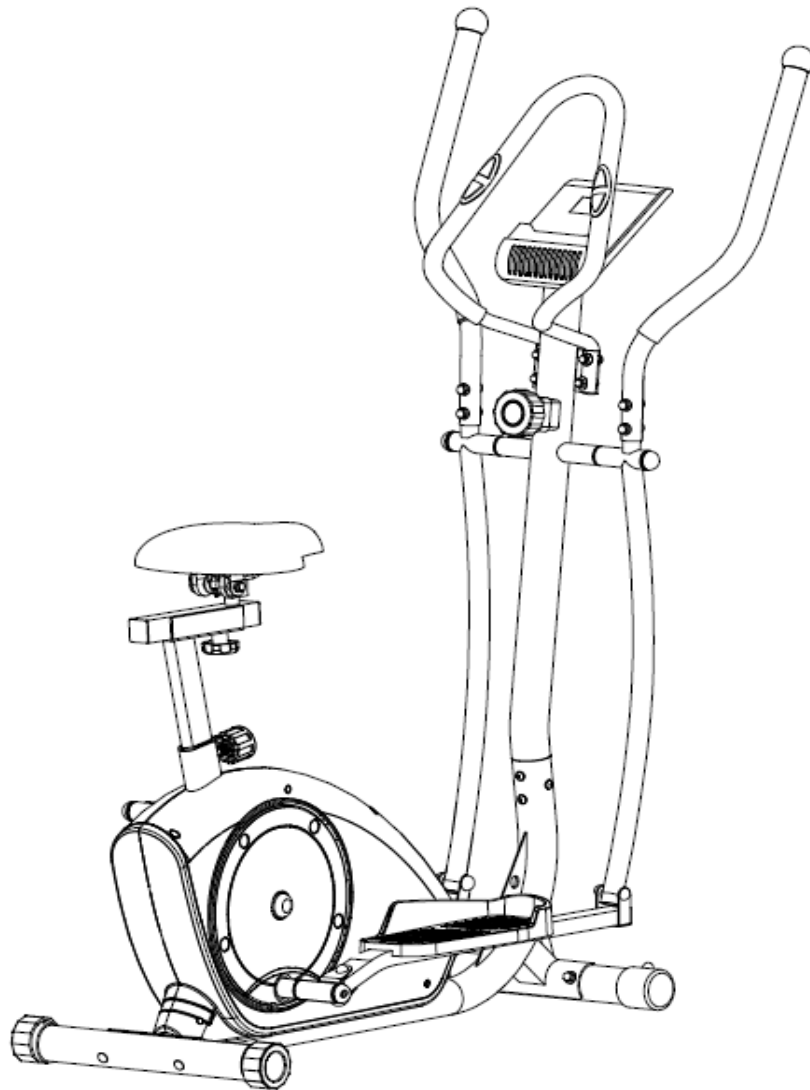


BODY FLEX[®]

DUAL

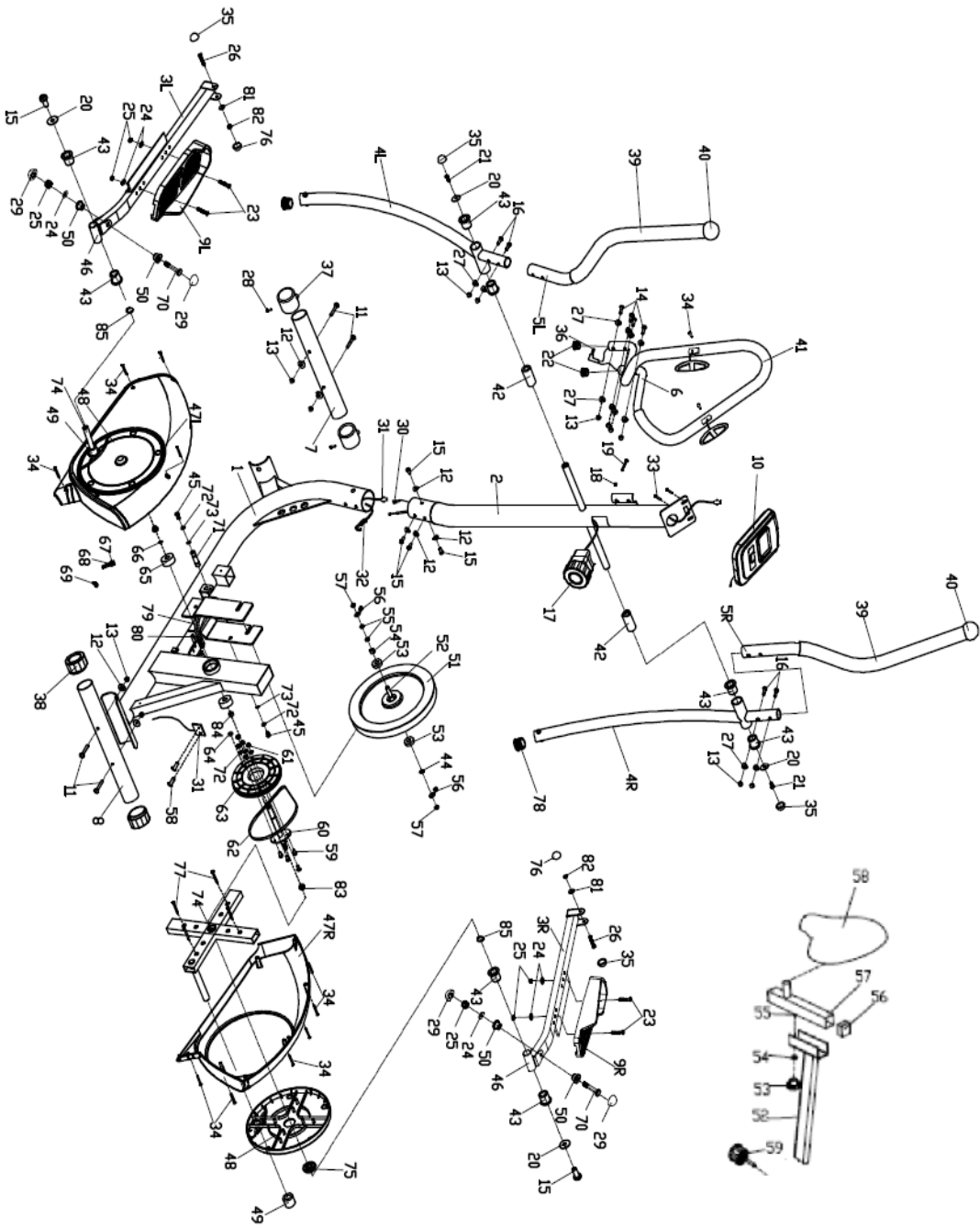
Crosstrainer with seat



art.BF8613HA1

MANUAL

EXPLOSIVE DIAGRAM



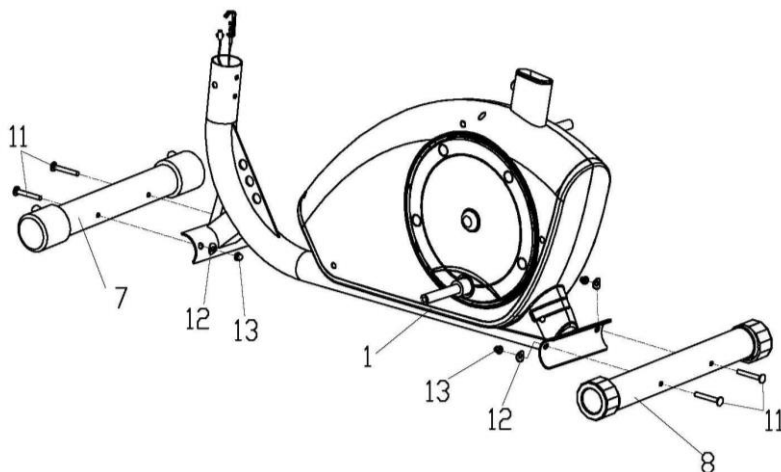
PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	32	Tension cable	1
2	Handlebar post	1	33	Cross pan head screw	2
3L/R	Pedal Support	pr1	34	Cross pan head screw ST4.2×18	2
4L/R	Swing bar	pr1	35	Ball cap S14	4
5L/R	Handlebar	pr1	36	Pulse wire	1
6	Handlebar	1	37	End cap	2
7	Front stabilizer	1	38	End cap	2
8	Rear stabilizer	1	39	Handlebar foam grip	2
9L/R	Pedal	pr1	40	cap	2
10	Computer	1	41	Armrest foam grip	1
11	Carriage bolt M8×74	4	42	Plastic spacer (1) Φ32×59	2
12	Arc washer Φ20×d8.5×R30	8	43	Axle bushing (1) Φ26.8×28	8
13	Acorn nut M8	12	44	Round cap	2
14	Inner hex pan head screw M8x40	4	45	Ball cap S13	2
15	Inner hex pan head screw M8x20	6	46	Connecting joint	2
16	Carriage bolt M8×45	4	47	Flat washer d8	2
17	Tension	1	48	Nylon nut M8	2
18	Arc washer D5	1	49	Crank	2
19	Cross pan head screw M5X55	1	50	Alloy spacer Φ14×12.5×Φ10.1	4
20	Flat washer Φ8.2×Φ32×2	4	51	Hex bolt M10X50	2
21	Hex bolt M8x15	2	52	Saddle post	1
22	Round cap	2	53	Knob	1
23	Hex bolt M10x45	4	54	Flat washer	1
24	Washer d10	6	55	U shape bed	1
25	Nylon nut M10	6	56	Square caps	2
26	Hex bolt M8x55	2	57	Saddle horizontal tube	1
27	Arc washer Φ20×d8.5×R12.5	12	58	Saddle	1
28	Cross pan head screw ST3.5×10	2	59	Pop-pin	1
29	Ball caps S17	4	60	Inner pushing	1
30	Extension wire	1	61	Waving washer φ 21* φ 27*0.3	2

ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 1:

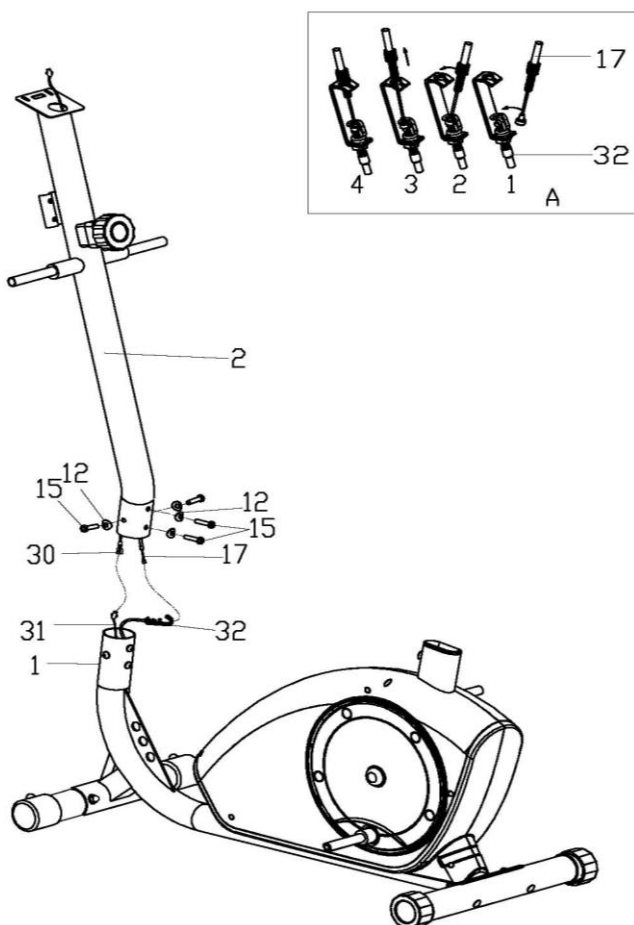
Fix the Front stabilizer (7) and Rear stabilizer (8) to the Main frame (1) with Carriage bolt (11), Arc washer (12) and Acorn nut (13).



Step 2:

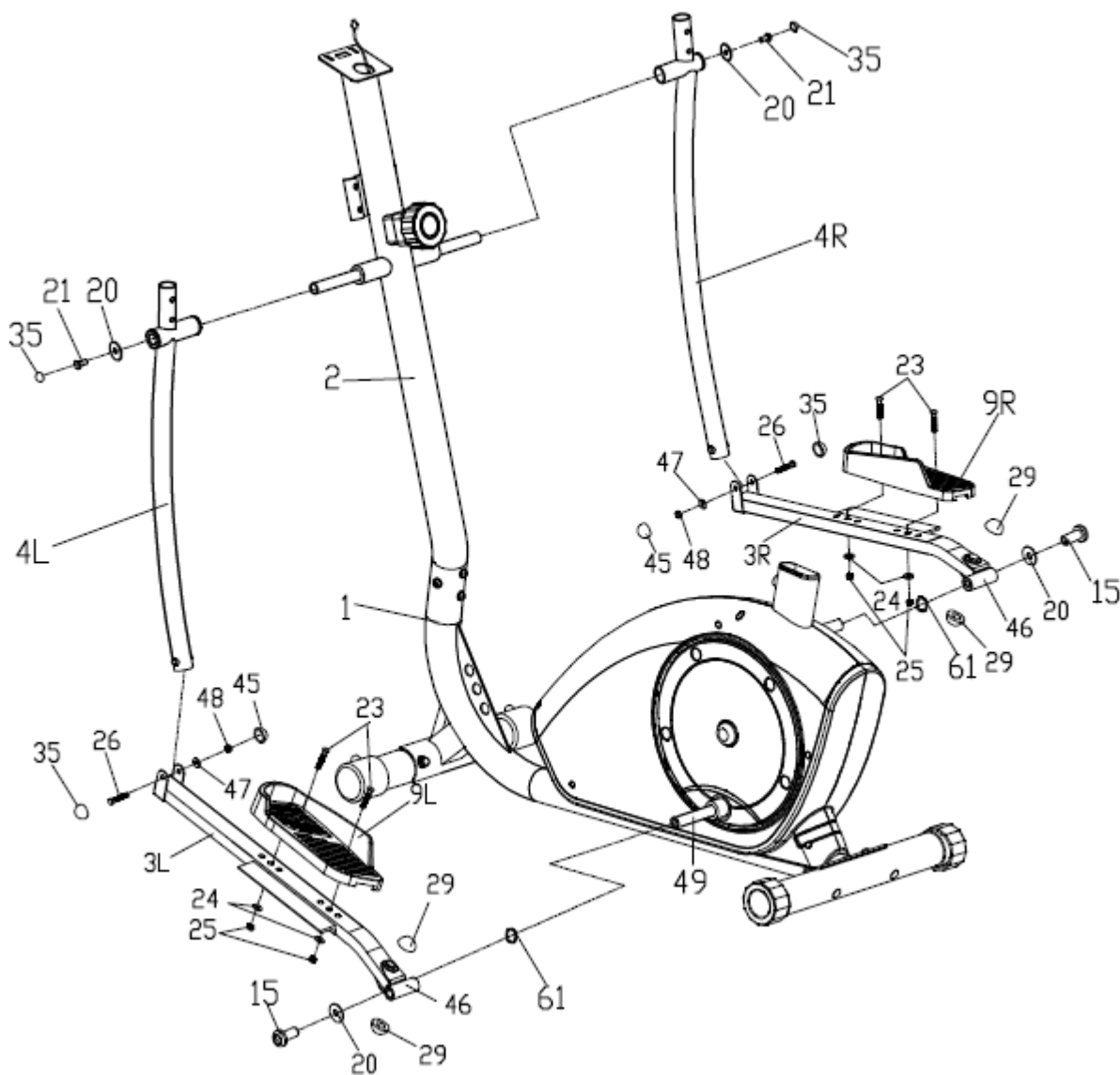
Connect the Sensor wire (31) well with Extension wire (30) and then connect the Tension cable (32) well with wire of Tension controller (17) as shown.

Fix the Handlebar post (2) to the Main frame (1) with Allen screw (15), Arc washer (12).



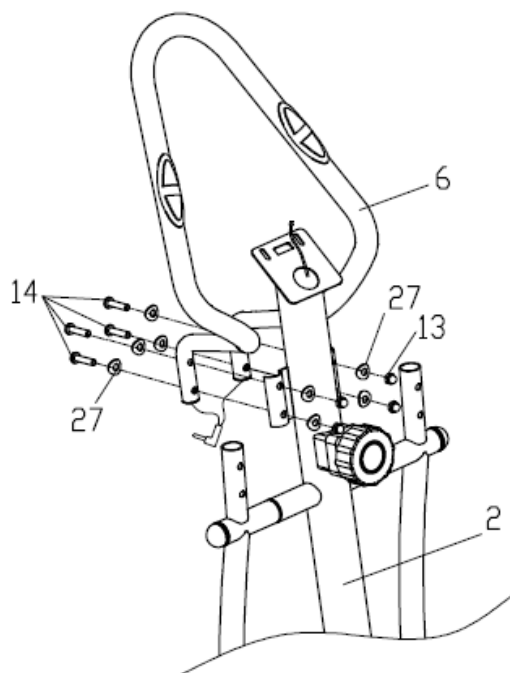
Step 3:

- A:** Fix the Swing bar (4L) on the long axle of the Handlebar post (2) with Hex bolt (21), Flat washer (20). Please do not tighten them this time.
- B:** Attach the connecting joint together with Pedal Support (3L/R) to the Crank (49) using Inner hex pan head screw (15L), flat washer (20) and Waving washer (61). Please do not tighten them this time.
- C:** Connect Swing bar (4L/R) with Pedal Support (3L/R) using Hex bolt (26), Flat washer (47) and Nylon nut (48). Tighten the Hex bolt (21) (26) and Inner hex pan head screw (15L). Finally Cover the Nut caps (35) (45) (29).
- D:** Fix the Pedal support (3R) and Swing bar (4R) to Crank (49) and Handlebar post (2) in the same way.
- E:** Fix the Pedal (9L/R) to the Pedal support (3L/R) with Hex bolt (23), Flat washer (24) and Nylon nut (25).



Step 4:

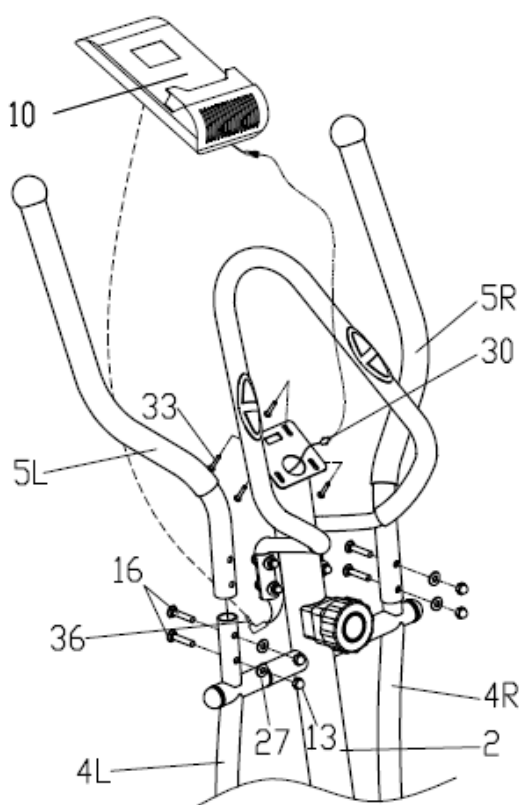
Fix the handlebar (6) onto handlebar post (2) with inner hex pan head screw (14) arc washer (27) and acorn nut (13).



Step 5:

Lock the handle bar (L/R) onto swing bar (4L/R) with carriage bolt (16) arc washer (27) and acorn nut(13).

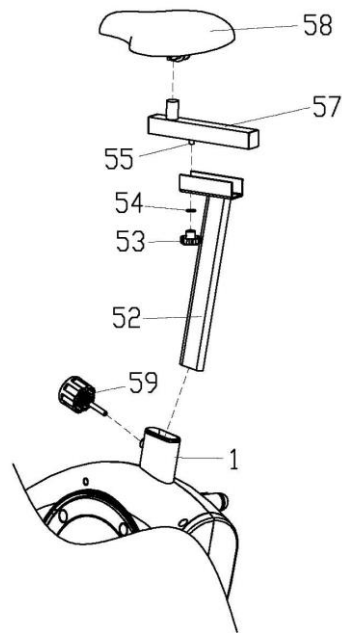
Connect the extension wire (30) with computer (10).Then fix the computer onto bracket board of handlebar post (2) with cross pan head screw (33).Lastly, Insert the round plug of pulse wire(36) into the bottom of the computer(10).



Step 6:

Fix Saddle (58) onto Saddle Horizontal tube (57) of upright post with crosses wrench. Tight the Saddle Horizontal tube (57) onto saddle tube (52) with Knob (53) and flat washer(54) . Then insert into post tube of main frame (1) .Adjust the holds and fix with Pon-pin (59).

Note: Please kindly insure that saddle (58) is already fix tightly onto saddle horizontal tube (57)



EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

SPECIFICATIONS:

TIME.....	00:00-99:59
SPEED(SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES.....	0.0-9999KCAL
※ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL)	0, 40~240BPM

KEY FUNCTIONS:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

※**SET:**Can to proceed the data establish for “TIME” “DISTANCE” “CALORIES”.

CLEAR(RESET):The key to reset the value to zero by pressing the key.

※**ON/OFF(START/STOP):**The key to pause the signal input by pressing the key.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.

The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

3. MODE

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

FUNCTIONS:

1. **TIME:** Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.

2.**SPEED:**Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.

3.**DISTANCE:**Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.

4.**CALORIE:** Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.

5.**ODOMETER(IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to ODOMETER.The total accumulated distance will be shown.

6.**PULSE(IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to PULSE .User’s current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact pads(or put ear-clip to ear),and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

SCAN: Automatically display changes every 4 seconds.

BATTERY:

If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

USING YOUR BIKE

Using your bike will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

WARM-UP PHASE

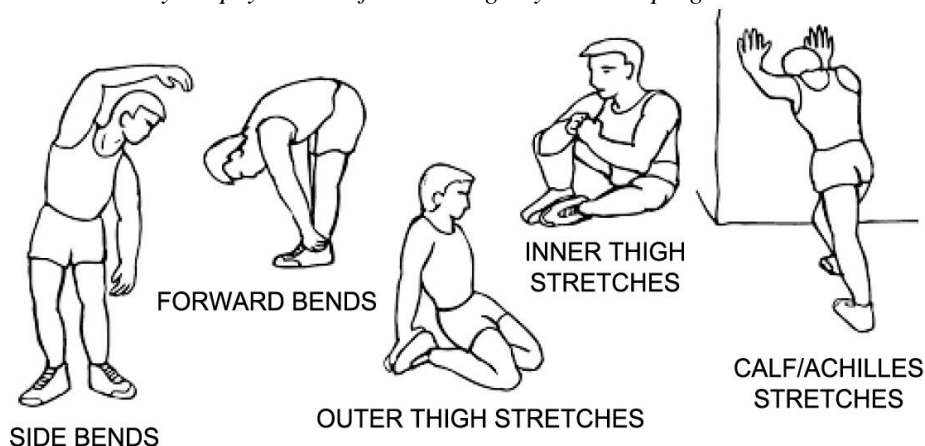
The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds.

DO NOT BOUNCE.

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

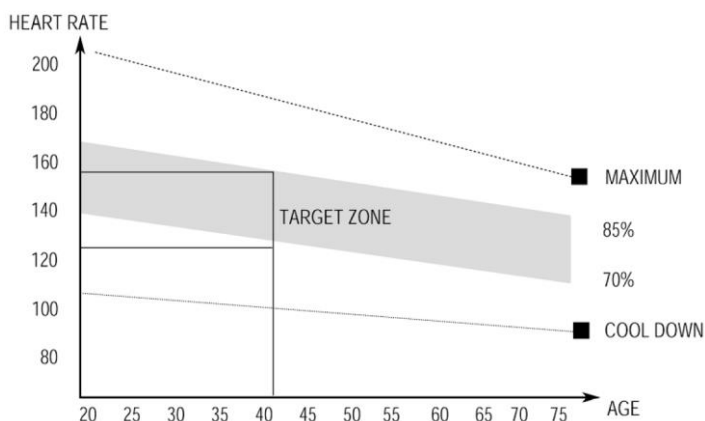


EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.

COOL-DOWN PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.



Упътване за експлоатация и монтаж

Кростренажор Bodyflex Dual

1. Инструкции за безопасност

Кростренажора е произведен съгласно стандарт EN 957-1/ 9HC и може да се използва за физически упражнения.

Максимално допустимо тегло на трениращия е 120 кг. В изправено положение.

Кростренажора следва да се използва само за целите, за които е предназначен. Само за домашна употреба

Всяка друга употреба на елиптичният тренажор е забранена и може да бъде опасна. Вносителят не е отговорен за щети или наранявания възникнали в следствие на неправилна употреба на оборудването.

За да предотвратите наранявания и/или инциденти, моля, прочетете и спазвайте внимателно тези елементарни правила:

1. Не позволявайте деца да си играят с или близо до уреда.

2. Нивелирайте добре уреда и го поставете на постелка /при клатене е възможно той да се повреди/

3. Редовно проверявайте дали всички винтове , болтове , дръжки и педали са добре стегнати .

4. Бързо заменете всички дефектни части и не използвайте уреда преди да бъде поправен. Внимавайте за умора на материалите.

5. Избягвайте високи температури , влага и контакт с вода.

6. Внимателно прочетете инструкциите за употреба преди стартиране на уреда.

7. Уреда изисква свободно място във всички посоки (мин. 1.5 м.)

8. Позиционирайте уреда върху солидна и равна повърхност.

9. Не тренирайте веднага преди или след хранене.

10. Преди да започнете каквато и да е фитнес тренировка се консултирайте с лекар.

11. Нивото на безопасност на машината може да бъде поддържано само, ако редовно се проверяват износващите се части. Лостове и други механизми за регулиране на уреда не трябва да пречат на свободното движение по време на тренировка.

12. Тренировъчното оборудване не трябва да се използва като играчка.

13. Не стъпвайте по корпуса на уреда , само върху степенките , предназначени за тази цел.

14. Не носете отпуснати дрехи. Носете подходящо облекло за тренировка-напр.анцуг.

15. Носете обувки и никога не тренирайте боси.

16. Проверете дали няма други хора в района на уреда, защото по време на ползване те могат да бъдат наранени от движещите се части.

2.Общи

Този тренировъчен уред е предназначен за домашно ползване. Уреда отговаря на изискванията на DIN EN 957-1/9 HC. Маркировката CE се отнася за Директива 89/336/ЕЕС на ЕС. Увреждане на здравето не може да бъде изключено, ако този уред не се използва по предназначение (например претрениране, неправилни настройки и др.)

2.1 Пакетаж

Природно съобразни и рециклируеми материали:

-Външната опаковка е от картон

-Отлятите части са от полистрол, без пяна CFS (PS)

-Опаковки и торбички от полиетилен (PE)

-Каиши от полипропилен (PP)

2.2 Изхвърляне: Моля, запазете опаковката за случаи на ремонт /гаранционен ремонт . Уреда не трябва да се изхвърля

заедно с домашния боклук.

Уважаеми клиенти, Вие сте длъжни да предадете за рециклиране съответните материали от уреда:

- Външна опаковка (картон)

- Отляти части от полистрол

- Опаковки и торбички от полиетилен

- Електрооборудване

- Каиши от полипропилен

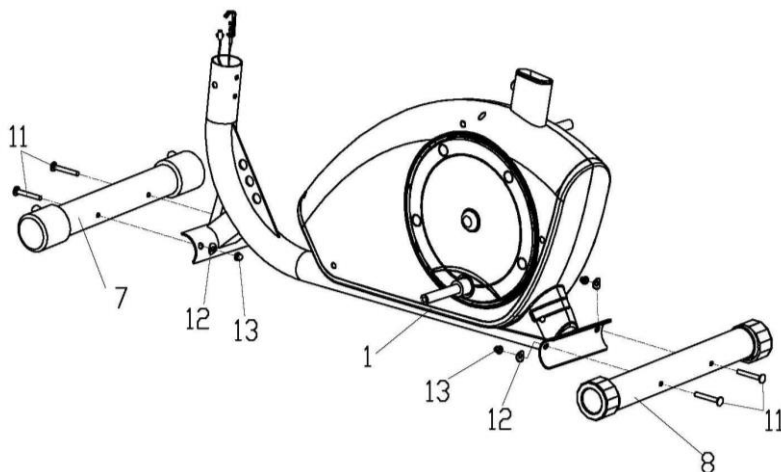
- Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук

За връзка с фирми за рециклиране на отпадъците се обърнете към вносителя!

Инструкции за монтаж

Стъпка 1:

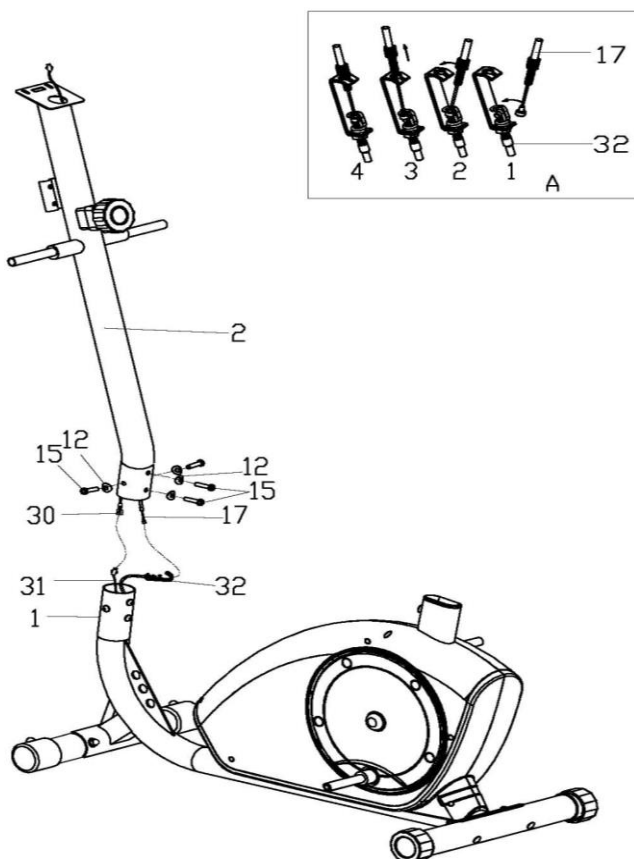
Фиксирайте предния стабилизатор (7) и задния стабилизатор (8) към основната рамка (1) с каретен болт (11), дъговидна гайка (12) и куха гайка (13).



Стъпка 2:

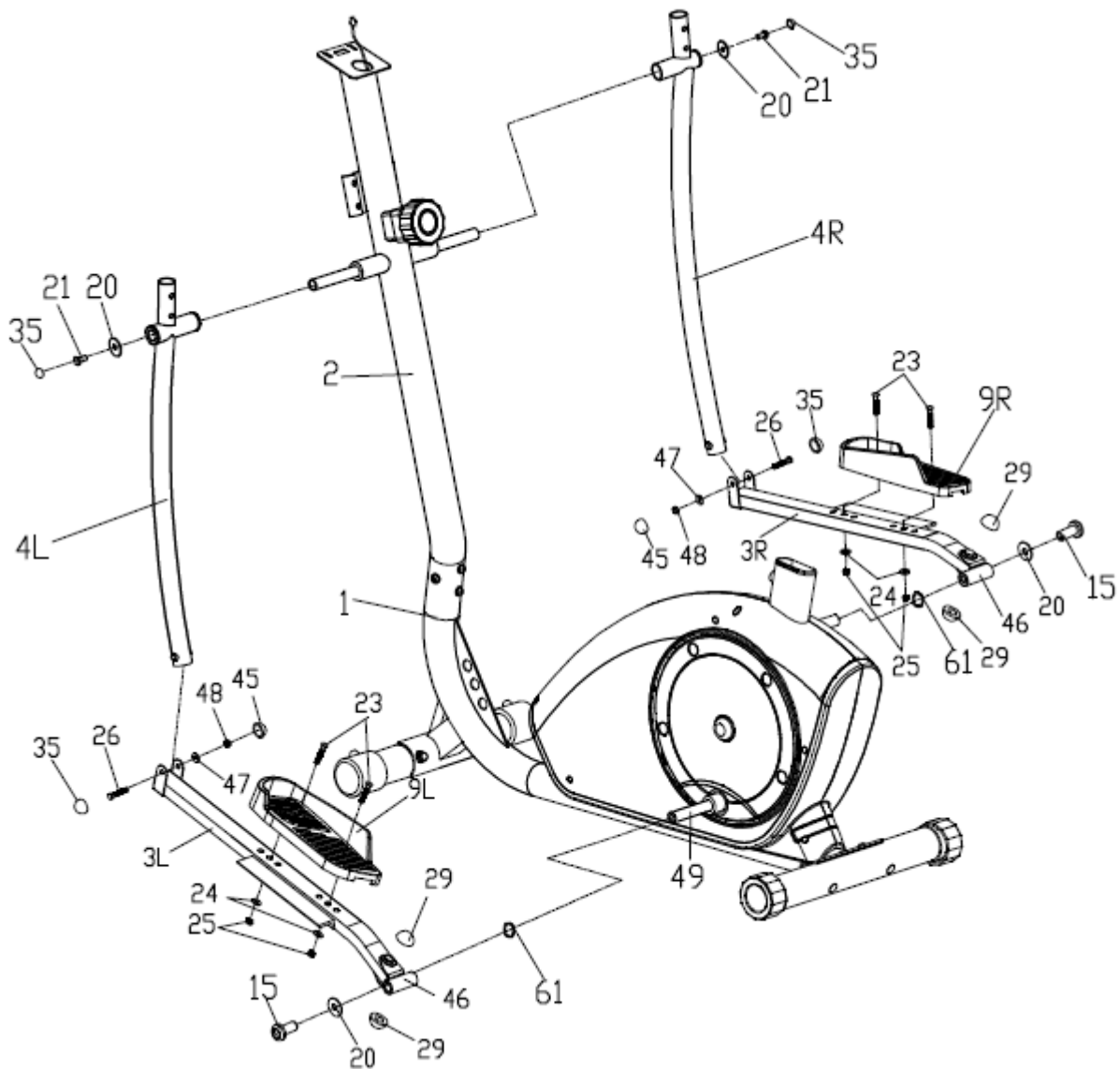
Свържете проводника за датчика (31) стабилно с удължителния проводник (30) и след това свържете обтягащия проводник (32) стабилно с проводника от контролера за обтягане (17), както е показано на илюстрацията.

Фиксирайте лоста за кормилото (2) към основната рамка (1) с болт с шестограм с отворение в главата (15), дъговидна шайба (12).



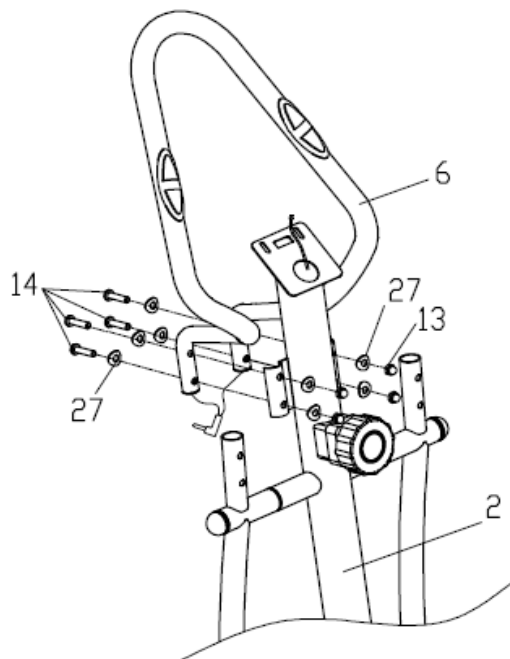
Стъпка 3:

- А: Фиксирайте люлеещото се рамо (4L) от дългата ос на лоста за кормилото (2) с болт с шестостенна глава (21), плоска шайба (20). Моля, още не ги затягайте.
- В: Закрепете свързващата връзка заедно с опората за педала (3L/R) към курбела (49), като използвате вътрешен шестоъгълен винт с плоско изпъкнала глава (15L), плоска шайба (20) и вълниста шайба (61). Моля, още не ги затягайте.
- Ъ: Свържете люлеещото се рамо (4L/R) с опората за педала (3L/R), като използвате болт с шестостенна глава (26), плоска шайба (47) и найлонова гайка (48). Затегнете болта с шестостенна глава (21) (26) и вътрешен шестоъгълен винт с плоско-изпъкнала глава (15L). Накрая наложете отгоре кухите гайки (35) (45) (29).
- Д: Фиксирайте опората за педала (3R) и люлеещото се рамо (4R) към курбела (49) и лоста за кормилото (2) по същия начин.
- Е: Фиксирайте педала (9L/R) към опората за педала (3L/R) с болт с шестостенна глава (23), плоска шайба (24) и найлонова гайка (25).



Стъпка 4:

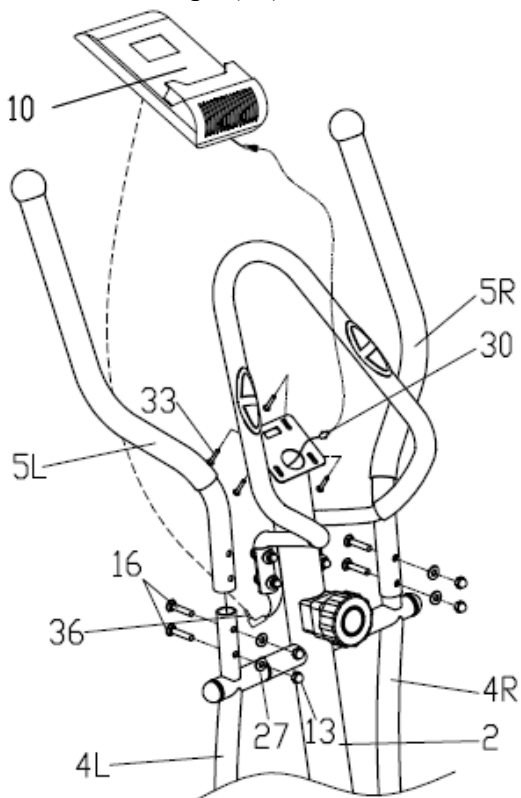
Фиксирайте кормилото (6) върху лоста за кормилото (2) с вътрешен шестограмен винт с плоско изпъкнала глава (14), дъговидна шайба (27) и глуха гайка (13).



Стъпка 5:

Заклучете кормилото (L/R) върху люлеещото се рамо (4L/R) посредством каретен болт (16), дъговидна шайба (27) и глуха гайка (13).

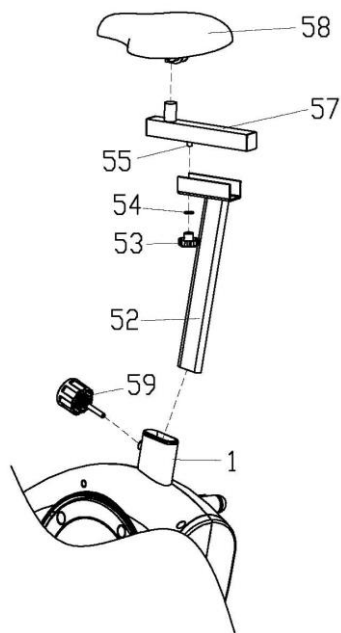
Свържете удължителния проводник (30) с компютъра (10). След това фиксирайте компютъра върху пластината на скобата на лоста за кормилото (2) с винт с полукръгла изпъкнала глава с кръстообразен шлиц (33). Най-накрая вмъкнете кръглата тапа на проводника за пулса (36) в долната част на компютъра (10).



Стъпка 6:

Фиксирайте седалката (58) върху хоризонталната тръба на седалката (57) на вертикалния лост с кръстачен гаечен ключ. Затегнете хоризонталната тръба за седалката (57) върху тръбата на седалката (52) чрез винта с обла глава (53) и плоска шайба (54). След това вмъкнете в тръбата на лоста на основната рамка (1). Нагласете стиските и фиксирайте с притягащо устройство (59).

Заб.: Моля, внимателно се уверете, че седалката (58) е фиксирана плътно върху хоризонталната тръба (57).



УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА КОМПЮТЪРА:

ПОКАЗАТЕЛИ:

TIME(време).....	00:00-99:59
СКОРОСТИ(SPD) (скорост).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE(разстояние).....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES (калории).....	0.0-9999KCAL
ОДОМЕТЪР(ODO)	0.0-9999KM (ML)
PULSE (PUL) (пулс).....	0, 40~240BPM

КЛЮЧОВИ ФУНКЦИИ :

MODE: Чрез натискане на този бутон избирате желаната от вас функция. .

SET: Можете да продължите с данните, установени за “TIME” “DISTANCE” “CALORIES”.

CLEAR(RESET): Клавишът за нулиране на стойността чрез натискане на клавиша.

ON/OFF(START/STOP): Клавишът за поставяне на пауза на входящия сигнал чрез натискане на клавиша.

ПРОЦЕДУРИ:

1. АВТОМАТИЧНО ВКЛЮЧВАНЕ И ИЗКЛЮЧВАНЕ

Системата се включва при натискането на който и да е клавиш или когато получи входен сигнал от датчика за скоростта.

Системата се изключва автоматично, когато скоростта вече не приема входящ сигнал или няма натиснат клавиш в продължение на приблизително 4 минути.

2. **РЕСТАРТ** Уредът може да бъде нулиран или чрез изваждане на батерията, или чрез натискане на клавиша **MODE** в продължение на 3 секунди.

3. **MODE** За да изберете SCAN или LOCK, ако не желаете режима на сканиране, натиснете клавиша **MODE**, когато показалецът сочи върху желаната от вас функция, която започва да мига.

ФУНКЦИИ:

1. **Време:** Натискайте клавиша **MODE**, докато показалецът не спре на **TIME**. Общото време на трениране ще се покаже при започване на упражнението.

2. **Скорост:** Натискайте клавиша **MODE**, докато показалецът напредне до **SPEED**. Ще се покаже текущата скорост.

3. **Разстояние:** Натискайте клавиша **MODE**, докато показалецът напредне до **DISTANCE**. Разстоянието за всяко упражнение ще бъде показано.

4. **Калории:** Натискайте клавиша **MODE**, докато показалецът спре върху **CALORIE**. Изгорените калории ще се покажат при стартиране на упражнението.

5. **Пулс:** Натискайте клавиша **MODE**, докато показалецът стигне до **PULSE**. Текущият пулс на потребителя ще се покаже в удари в минута. Поставете дланите на двете си ръце върху двете контактни подложки или поставете клипа за ухо и след това изчакайте в продължение на 30 секунди, за да получите най-точното отчитане.

6. **Сканиране:** Натиснете **Scan** за Автоматично изреждане показателите на всеки 4 секунди. Ако дисплеят загуби яркост, сменете батериите с нови от същия тип!

ИЗХВЪРЛЯНЕ:

Моля, запазете опаковката за случаи на ремонт /гаранционен ремонт . Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук.

Уважаеми клиенти, Вие сте длъжни да предадете за рециклиране съответните материали от уреда:

- Външна опаковка (картон)
- Отляти части от полистирол
- Опаковки и торбички от полиетилен
- Електрооборудване
- Каиши от полипропилен
- Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук

За връзка с фирми за рециклиране на отпадъците се обърнете към вносителя!

ВНОСИТЕЛ ЗА БЪЛГАРИЯ:

СПОРТЕН СКЛАД БГ

Соларшоп ЕООД

гр. Пазарджик, ул. Димчо Дебелянов 5

тел: 0888 827 355

E-mail: info@sportensklad.bg

www.sportensklad.bg

ВНОСИТЕЛ ЗА БЪЛГАРИЯ:

СПОРТЕН СКЛАД БГ

Соларшоп ЕООД

гр. Пазарджик, ул. Димчо Дебелянов 5

тел: 0888 827 355

E-mail: info@sportensklad.bg