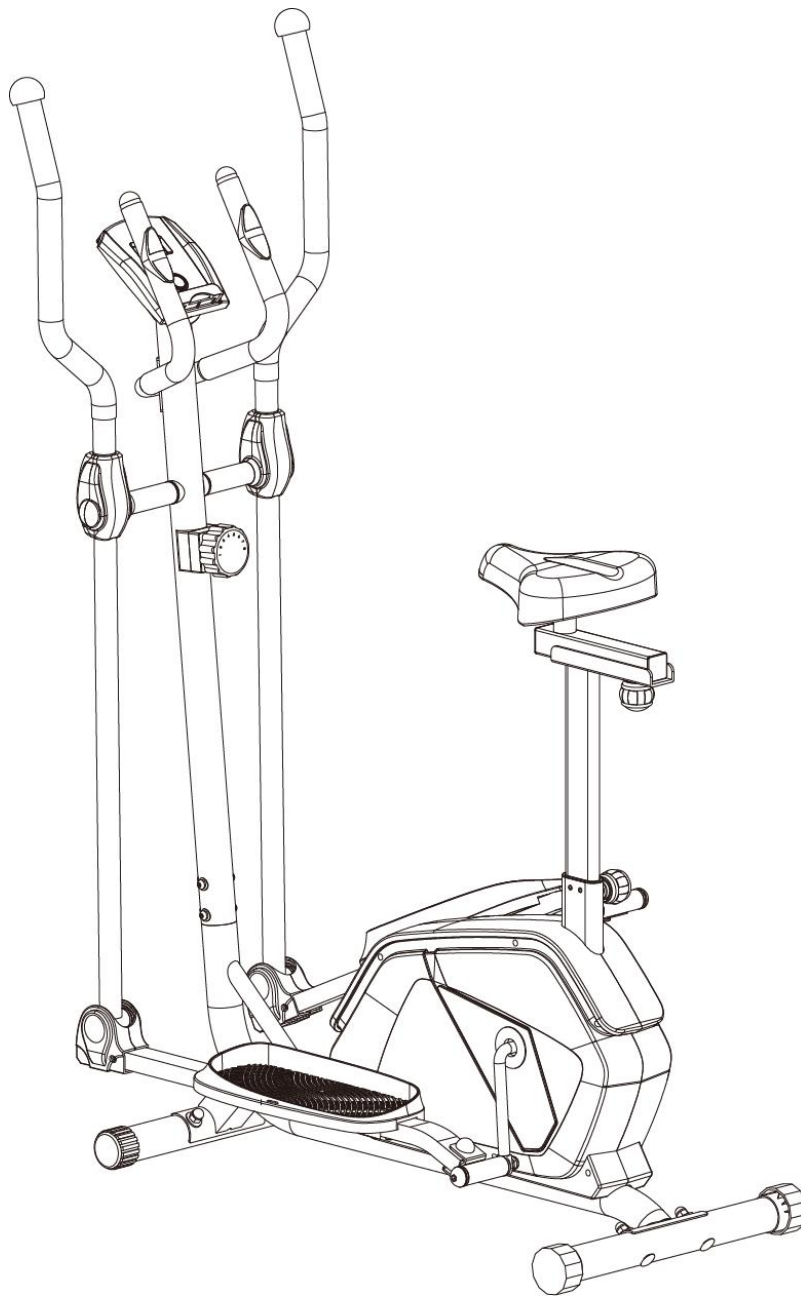


BODYFLEX®

Bodyflex Dual 600



Crosstrainer with seat 2 in 1

art. **BF-DUAL600**

Safety Instructions

Basic precautions should always be followed when using this equipment. Read all instructions before use.

1. Read all instructions in this manual and perform warm-up exercises before using this equipment.
2. Before exercising, warm up all major muscle groups to reduce the risk of injury. After exercise, allow your body to cool down and relax.
3. Before each use, make sure that all parts are undamaged and securely fixed. Place the equipment on a flat surface. Use a mat or other protective covering under the unit.
4. Wear suitable clothing and sports shoes. Do not wear loose clothing that may catch in any moving part of the equipment.
5. Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. If a problem occurs, stop using the equipment and consult an authorized service representative.
6. Be careful when stepping onto or off the pedals. Always hold the handlebars first. Move the pedal on your side to the lowest position, step onto it, step over the main frame, and then step onto the other pedal. During exercise, hold the handlebars and move smoothly by coordinating your hands and feet. After exercise, stop with one pedal in the lowest position and step off from the higher pedal first, then the other.
7. Do not use the equipment outdoors.
8. This equipment is for household use only.
9. Only one person should use the equipment at a time.
10. Keep children and pets away while the equipment is in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is at least 2 meters.
11. If you feel chest pain, nausea, dizziness, shortness of breath, or any other discomfort, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over 35 years old or with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

CAUTION: Read all instructions carefully before operating this product. Keep this manual for future reference.

Parts List

Check that all parts are present before assembly.

No.	Description	Qty
001	Main Frame	1
002	Left Foot Bar	1
003	Right Foot Bar	1
004	Left Handrail Arm	1
005	Right Handrail Arm	1
006	Left Handrail	1
007	Right Handrail	1
008	Front Post	1
009	Handlebar	1
010	Front Stabilizer	1
011	Rear Stabilizer	1
012	Computer	1
013	Screw M5X10	2
014	Sensor Wire L=1100	1
015	Hand Pulse Sensor with Wire L=750	2
016	Screw ST4.2x20	2
017	Handlebar End Cap Ø28.6x1.5	2
018	Handrail Foam Grip Ø33x27x360	2
019	Curved Washer Ø8xØ16x1.5	2
020	Bolt M8X20	8
021	Handrail End Cap Ø32x1.5	2
022	Handrail Foam Grip Ø31x Ø37x480	2
023	Bolt M10X18	2
024	Spring Washer Ø18x10x2	2
025	Big Washer Ø10x Ø20x2.0	2
026	D Washer Ø28x5.0	2
027	Axle Sleeve	4
028	Bolt M6x35	4
029	Curved Washer Ø6	4
030	Nut M6	12
031	Screw ST2.9*12	8
032	Left Handrail Arm Cover A	1
033	Left Handrail Arm Cover B	1
034	Right Handrail Arm Cover A	1
035	Right Handrail Arm Cover B	1
036	Transition Bushing Ø32x Ø 16x5	2
037	Connecting Rod Big Bushing Ø29x Ø 16x14	8
038	Foot Bar Cover-B	2
039	Foot Bar Cover-A	2
040	Bolt Ø15.8x62.5xM8	2
041	Big Washer Ø8x Ø20x2.0	2
042	Bolt M8x20	2
043	Screw ST4.2*20	8
044	Left Foot Pedal	1
045	Right Foot Pedal	1
046	Bolt M6x40	6
047	Washer Ø6x12x1.0	6
048	Connecting Rod Small Bushing Ø18x Ø 8x5	4
049	Nut Cap S13	2
050	Bolt M8x50	2
051	Washer Ø16x8x1.5	2
052	Nut M8	2
053	U-Shaped Bracket	2
054	Bolt for Left Foot Bar	1
055	Curved Washer Ø28x Ø17x0.3	2
056	Spring Washer Ø20	2
057	Left Nylon Nut 1/2"	1
058	Bolt for Right Foot Bar	1
059	Right Nylon Nut 1/2"	1
060	Front Stabilizer End Cap	2
061	Bolt M10x57	4
062	Big Washer Ø10	4
063	Nut M10	4
064	Rear Stabilizer End Cap	2
065	Curved Washer Ø8* Ø20*2	6
066	Spring Washer Ø8	6
067	Extension Sensor Wire (L=1800mm)	1
068	Bolt M6*48	2
069	Rolling Wheel	2
070	Tension Control Knob	1
071	Tension Cable L=1600mm	1
072	Big Curved Washer Ø20x5.2	1
073	Bolt M5x45	1

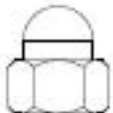
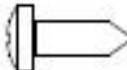
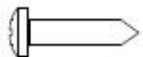
No.	Description	Qty
074	Knob M16*1.5	1
075	Plastic Bushing	1
076	Seat Post	1
077	Seat Sliding Tube	1
078	Seat Cushion	1
079	End Cap	2
080	Big Washer Ø20x Ø8*2	1
081	Knob M8	1
082	Screw ST2.9*16	2
083	Limit Block	2
084	Nut M10*1.0*6	2
085	Flywheel	1
086	Bolt M6*36	2
087	U Bracket	2
088	Spring Washer Ø6	2
089	Nut M6	2
090	Idler Wheel Bracket	1
091	Bolt M8*10	1
092	Bearing 6000ZZ	2
093	Washer Ø6* Ø12*1	1
094	Bolt M6*10	1
095	Bolt M8*30	1
096	Washer Ø10.2* Ø14*1	2
097	Screw ST2.9x16	2
098	Left Chain Cover	1
099	Right Chain Cover	1
100	Plastic Bolt Ø8x32	2
101	Screw ST4.2*25	6
102	Hexagon Nut 7/8"	2
103	Washer Ø23xØ34.5x2.5	1
104	Bearing Nut I 7/8"	1
105	Bearing	2
106	Bearing Cup	2
107	Bearing Nut I 15/16"	1
108	Washer I Ø24x40x3.0	1
109	Pulley with Crank	1
110	Belt	1

Hardware Packing List

Bracket sets

 (54) Bolt for Left U-Shaped Bracket 1/2" - 1 pc (55) Wave Washer Ø28xØ17x0.3 - 1 pc (56) Spring Washer Ø20xØ13 - 1 pc (57) Left Nylon Nut 1/2" - 1 pc	 (58) Bolt for Right U-Shaped Bracket 1/2" - 1 pc (55) Wave Washer Ø28xØ17x0.3 - 1 pc (56) Spring Washer Ø20xØ13 - 1 pc (59) Right Nylon Nut 1/2" - 1 pc
---	---

Other hardware

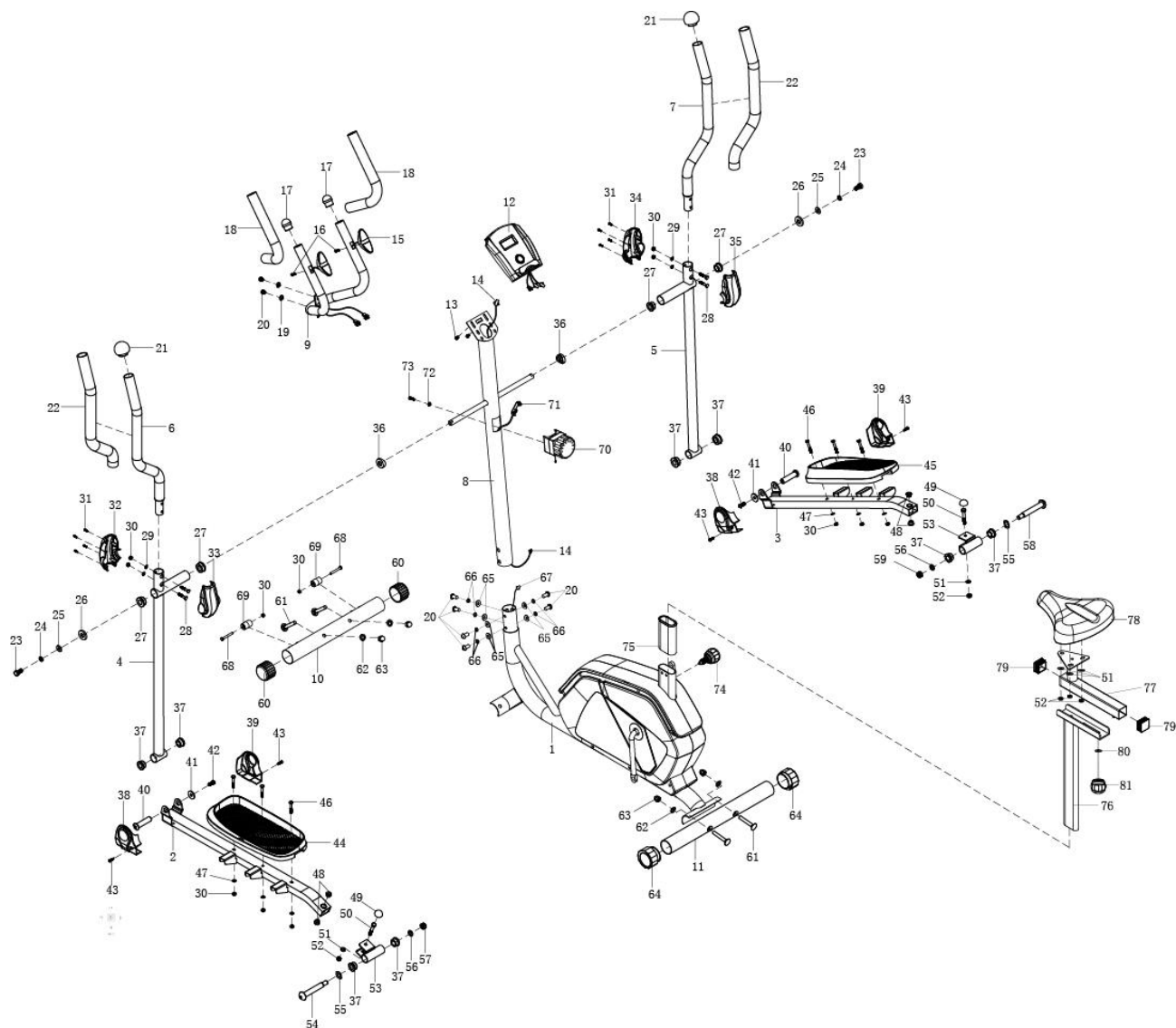
 (63) Cap Nut M10 - 4 pcs	 (62) Big Curved Washer Ø10xØ25x2.0 - 4 pcs	 (61) Bolt M10x57 - 4 pcs
 (46) Bolt M6x40 - 6 pcs	 (30) Nut M6 - 10 pcs	 (47) Washer Ø6xØ12x1.0 - 6 pcs
 (31) Screw ST2.9x12 - 8 pcs	 (62) Washer Ø6xØ12x1.0 - 4 pcs	 (28) Bolt M6x35 - 4 pcs
 (16) Screw ST4.2x20 - 4 pcs	 (49) Nut Cap S13 - 2 pcs	

Tools

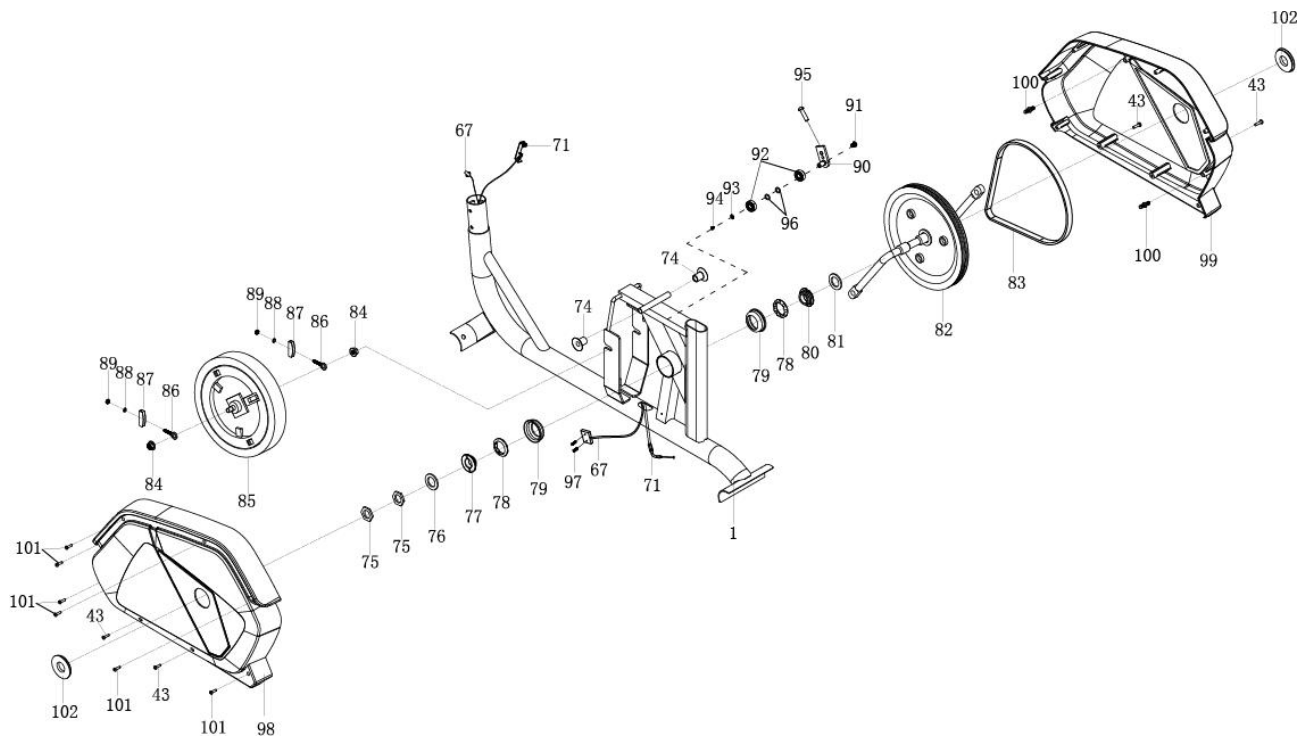
 Allen Wrench S6 1 pc	 Allen Wrench S8 1 pc
 Multi Hex Tool 1 pc	 Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S10, S13, S14, S15 - 1 pc

Overview Drawing

A.



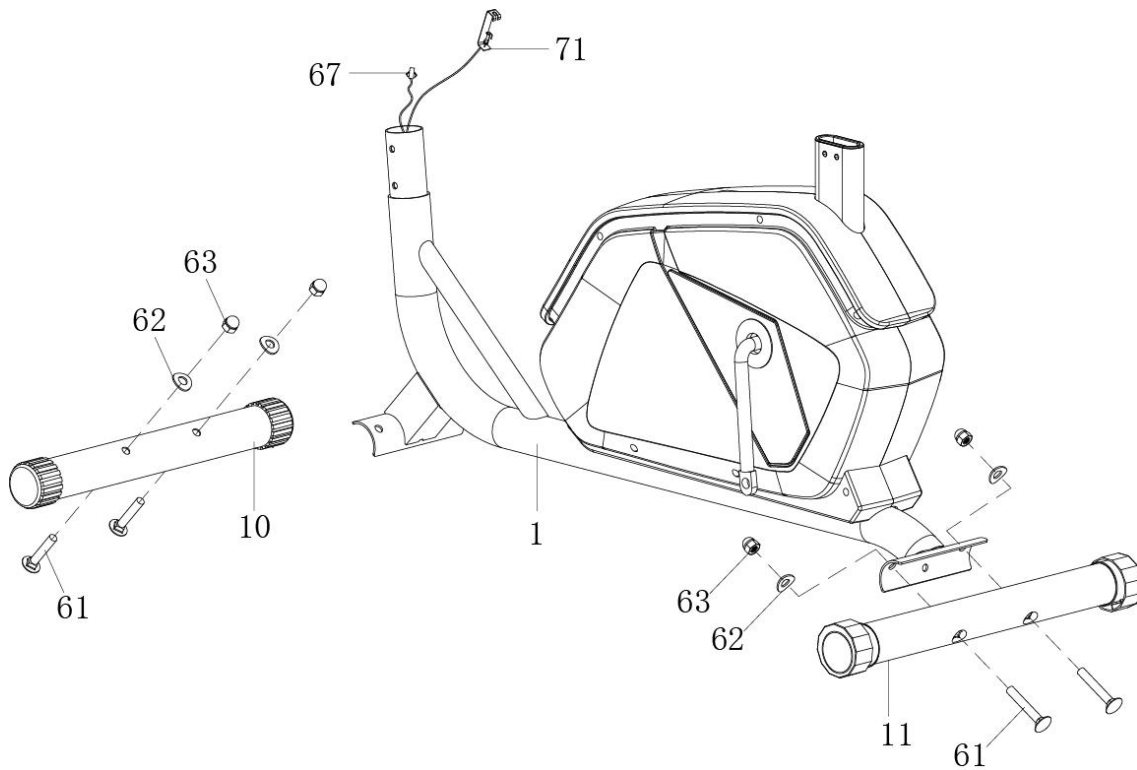
B.



Assembly Instructions

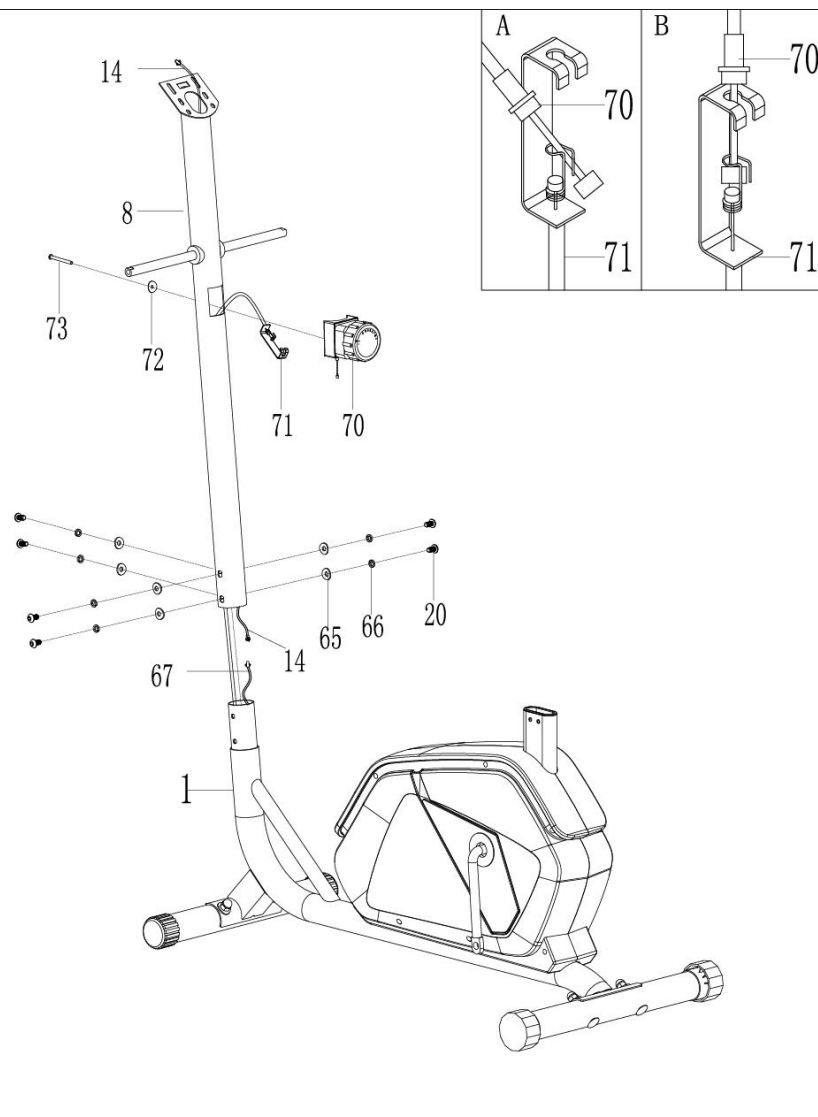
ATTENTION: Do not fully tighten the bolts at first. Leave them slightly loose and perform final tightening with a wrench after the main assembly is complete. This helps prevent twisting of the unit.

1. Front and Rear Stabilizers Installation



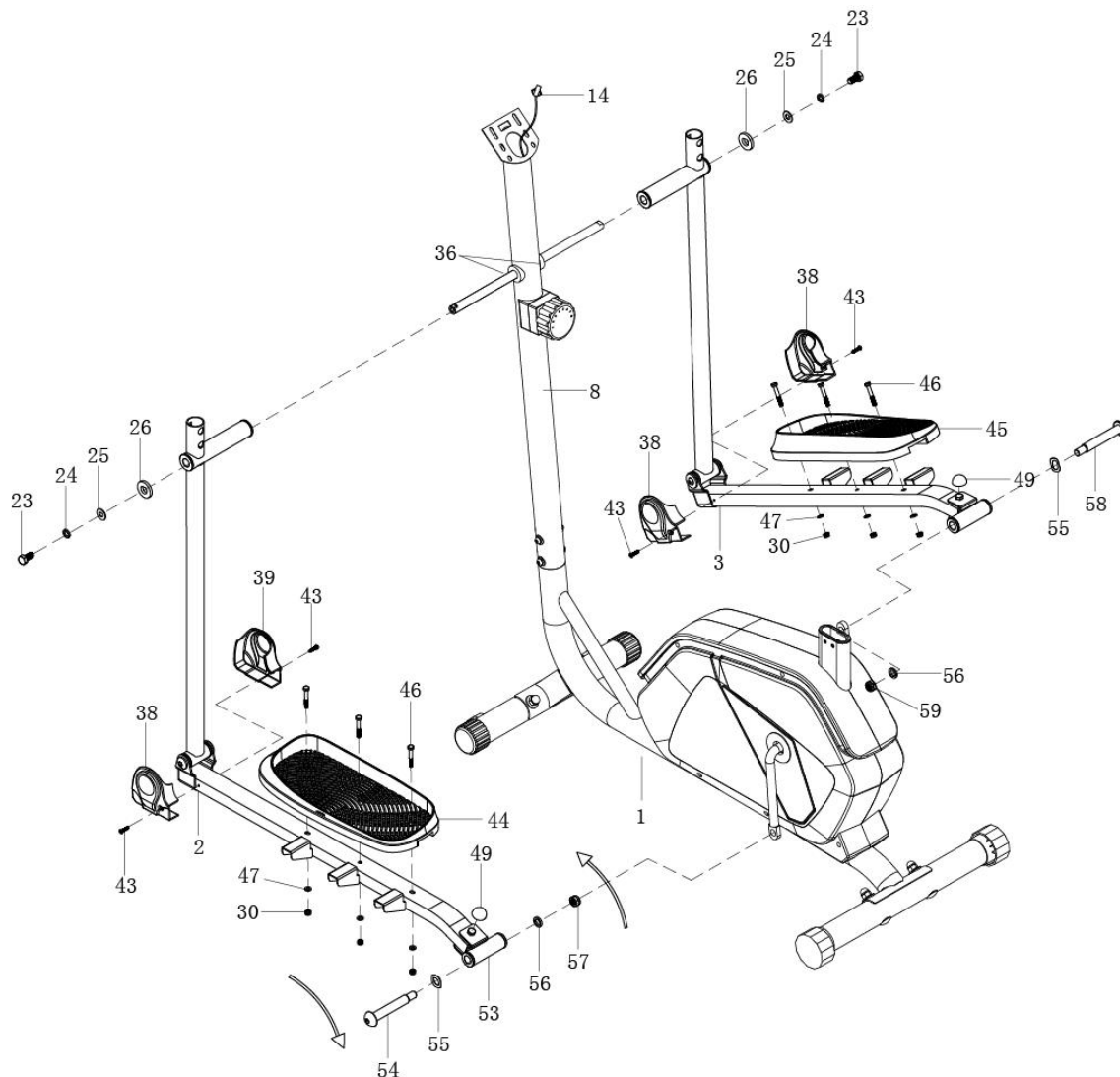
1. Position the Front Stabilizer (10) in front of the Main Frame (1) and align the bolt holes.
2. Attach the Front Stabilizer (10) to the front curve of the Main Frame (1) using two M10x57 Bolts (61), two Ø10 Big Curved Washers (62), and two M10 Cap Nuts (63).
3. Position the Rear Stabilizer (11) behind the Main Frame (1) and align the bolt holes.
4. Attach the Rear Stabilizer (11) to the rear curve of the Main Frame (1) using two M10x57 Bolts (61), two Ø10 Big Curved Washers (62), and two M10 Cap Nuts (63).

2. Front Post and Tension Control Knob Installation



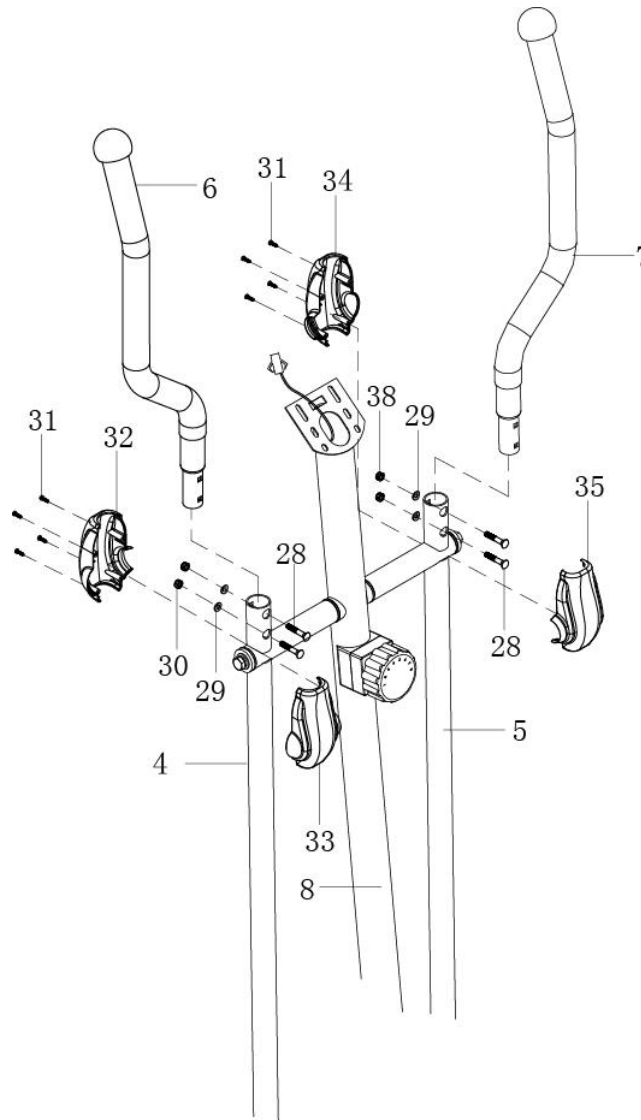
1. Remove six M8x20 Bolts (20), six Curved Washers Ø8xØ20x2 (65), and six Spring Washers Ø8 (66) from the Main Frame (1).
2. Insert the Tension Cable (71) through the bottom hole of the Front Post (8) and pull it out through the square hole of the Front Post (8).
3. Connect the Extension Sensor Wire (67) from the Main Frame (1) to Sensor Wire I (14) from the Front Post (8).
4. Insert the Front Post (8) onto the tube of the Main Frame (1) and secure it with the six M8x20 Bolts (20), six Curved Washers Ø8xØ20x2 (65), and six Spring Washers Ø8 (66) that were removed.
5. Remove the Big Curved Washer Ø20x5.2 (72) and Bolt M5x45 (73) from the Tension Control Knob (70).
6. Place the cable end of the resistance cable from the Tension Control Knob (70) into the spring hook of the Tension Cable (71), as shown in drawing A. Pull the resistance cable upward and force it into the gap of the metal bracket of the Tension Cable (71), as shown in drawing B. Attach the Tension Control Knob (70) to the Front Post (8) with the Big Curved Washer Ø20x5.2 (72) and Bolt M5x45 (73).
7. The resistance can be fine-adjusted by loosening or tightening the small nut holding part (A) of the cable. This setting is factory optimized and should normally not be changed.

3. Left/Right Handrail Arms, Foot Bars, Foot Pedals and Foot Bar Covers A/B Installation



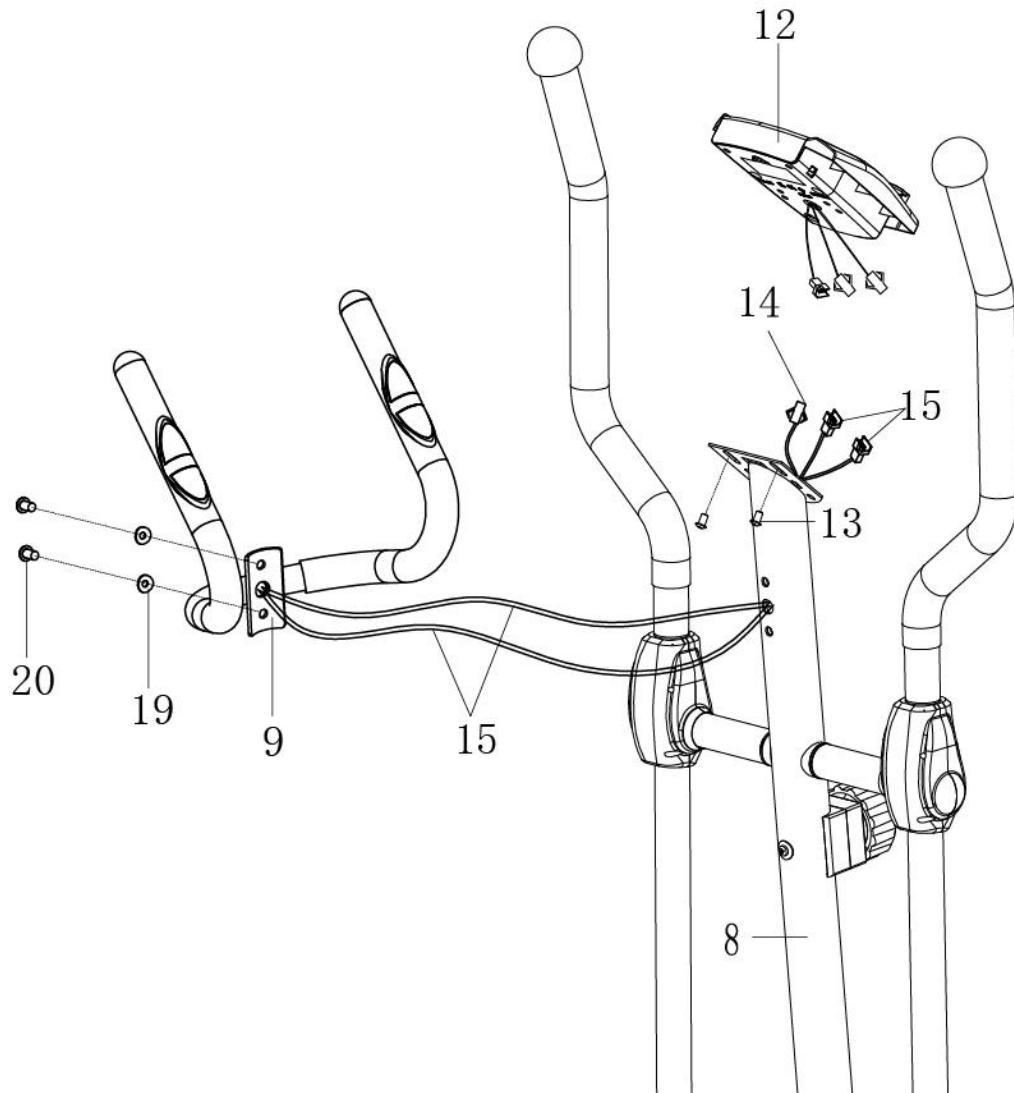
1. Remove two M10x18 Bolts (23), two Spring Washers $\varnothing 18 \times 10 \times 2$ (24), two Big Washers $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$ (25), and two D Washers $\varnothing 28 \times 5.0$ (26) from the left and right horizontal axes of the Front Post (8).
2. Attach the Left Handrail Arm (4) to the left horizontal axle of the Front Post (8) using one M10x18 Bolt (23), one Spring Washer $\varnothing 18 \times 10 \times 2$ (24), one Big Washer $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$ (25), and one D Washer $\varnothing 28 \times 5.0$ (26).
3. Attach the left U-Shaped Bracket (53) to the left crank with one 1/2" Bolt for Left Foot Bar (54), one $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$ Wave Washer (55), one $\varnothing 20$ Spring Washer (56), and one 1/2" Left Nylon Nut (57). Install one S13 Nut Cap (49) onto the M8x50 Bolt (50).
4. Note: the 1/2" bolts for the left and right U-shaped brackets are marked "L" for Left and "R" for Right.
5. Attach the Left Foot Pedal (44) to the Left Foot Bar (2) with three M6 Nuts (30), three $\varnothing 6 \times \varnothing 12 \times 1.0$ Washers (47), and three M6x40 Bolts (46).
6. Attach Foot Bar Covers A/B (38, 39) to the Left Foot Bar (2) with one ST4.2x20 Phillips self-tapping screw (43).
7. Repeat the same procedure for the Right Handrail Arm (5), the right U-Shaped Bracket (53), the Right Foot Pedal (45), and the right Foot Bar Covers A/B.

4. Left/Right Handrails and Handrail Arm Covers A/B Installation



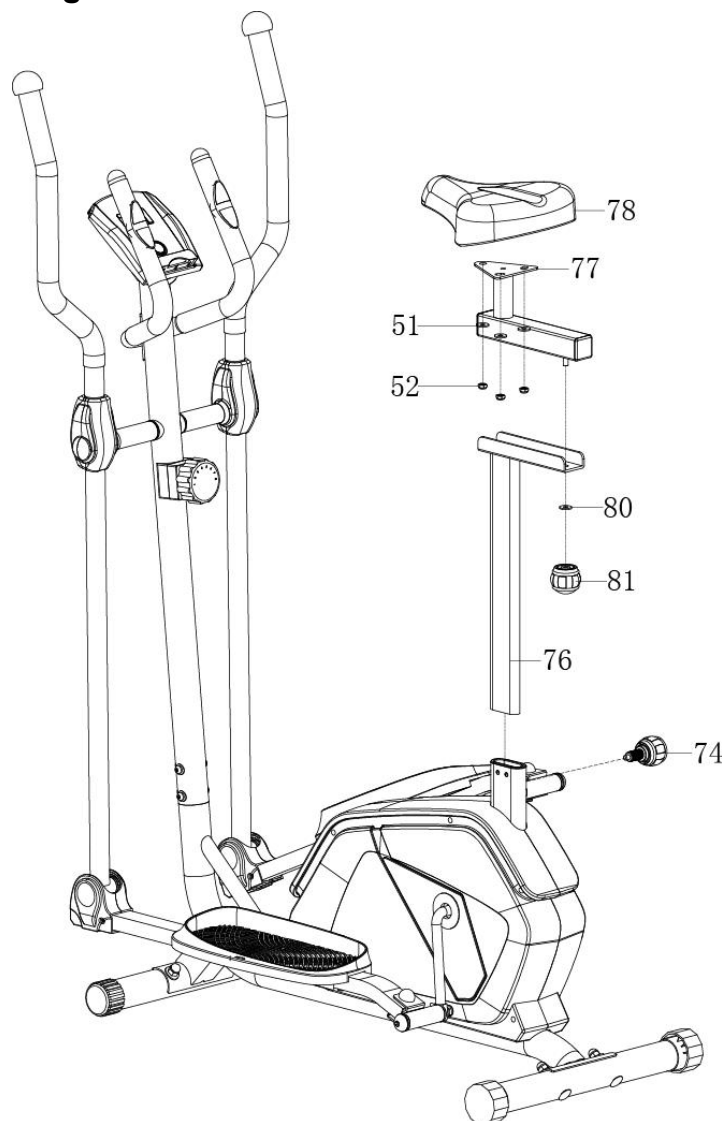
1. Attach the Left/Right Handrails (6, 7) to the Left/Right Handrail Arms (4, 5) using four M6x35 Bolts (28), four Ø6 Curved Washers (29), and four M6 Cap Nuts (30).
2. Attach Left Handrail Arm Cover A (32) and Left Handrail Arm Cover B (33) to the Left Handrail Arm (4) using four ST2.9x12 Screws (31).
3. Attach Right Handrail Arm Cover A (34) and Right Handrail Arm Cover B (35) to the Right Handrail Arm (5) using four ST2.9x12 Screws (31).

5. Handlebar and Computer Installation



1. Remove four M5x10 Bolts (13) from the back of the Computer (12). Remove two M8x20 Bolts (20) and two Ø8xØ16x1.5 Curved Washers (19) from the Front Post (8).
2. Insert the Hand Pulse Sensor Wires (15) from the Handlebar (9) into the hole of the Front Post (8) and pull them out from the top end of the Front Post (8).
3. Attach the Handlebar (9) to the Front Post (8) using two M8x20 Bolts (20) and two Ø8xØ16x1.5 Curved Washers (19).
4. Connect Sensor Wire I (14) and the Hand Pulse Sensor Wires (15) to the wires from the Computer (12). Attach the Computer (12) to the top end of the Front Post (8) using the four M5x10 Bolts (13) that were removed.

6. Seat Post, Seat Sliding Tube and Seat Cushion Installation



1. Remove three M8 Nylon Nuts (52) and three Ø16xØ8x1.5 Washers (51) from the underside of the Seat Cushion (78). Attach the Seat Cushion (78) to the triangular plate of the Seat Sliding Tube (77) with the removed M8 Nylon Nuts (52) and Ø16xØ8x1.5 Washers (51).
2. Remove one Ø20xØ8x2 Big Washer (80) and one M8 Round Knob (81) from the Seat Sliding Tube (77). Attach the Seat Sliding Tube (77) to the Seat Post (76) with the removed Ø20xØ8x2 Big Washer (80) and M8 Round Knob (81).
3. Insert the Seat Post (76) into the bushing on the Main Frame (1). Attach and tighten the Locking Knob (74) clockwise to lock the Seat Post (76) in a suitable position.
4. Seat post adjustment: turn the Locking Knob (74) counterclockwise until it can be pulled out. Pull the knob and slide the Seat Post (76) up or down to the required position. Release the knob and move the Seat Post slightly until the knob clicks into a locked position. For added safety, tighten the Locking Knob (74) clockwise.
5. Seat cushion adjustment: release the M8 Round Knob (81), slide the Seat Sliding Tube (77) forward or backward to the required position, and tighten the M8 Round Knob (81) after adjustment.

Exercise Computer with Pulse



Instruction Manual

Functional Button

- MODE/RESET: press to select functions.
- Press and hold for 3 seconds to reset Time, Distance and Calories.

Functions and Operations

- SCAN: press the MODE button until the scan indicator appears. The monitor cycles through Time, Odometer, Calories, Pulse, Speed and Distance. Each function is displayed for approximately 6 seconds.
- TIME: counts the total exercise time from start to finish.
- ODOMETER: displays the total accumulated distance.
- CALORIES: counts the total calories from exercise start to finish.
- PULSE RATE: press MODE until the pulse indicator appears. Before measuring, place both palms on the contact pads. The monitor will show your current heart rate in beats per minute (BPM) on the LCD after approximately 6-7 seconds.
- Remark: during pulse measurement, contact interference may cause the initial value to be higher than the actual pulse rate for the first 2-3 seconds. It should then return to normal. The measurement is for reference only and must not be used as a basis for medical treatment.
- SPEED: displays the current speed.
- DISTANCE: counts the distance from exercise start to finish.

Specifications

Function	Range / Description
Auto Scan	Every 6 seconds
Time	00:00-99:59
Odometer	0.0-999 miles
Calories	0.0-999.9 kcal
Pulse Rate	40-206 BPM
Speed	0.0-99.9 miles/h
Distance	0.00-999.9 miles
Battery Type	2 pcs AAA / UM-3
Operating Temperature	0°C to +40°C
Storage Temperature	0°C to +60°C

Maintenance

Cleaning

- Clean the elliptical trainer with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasive cleaners or solvents on plastic parts.
- Wipe perspiration off the elliptical trainer after each use. Avoid excessive moisture on the computer display panel, as it may create an electrical hazard or damage the electronics.
- Keep the elliptical trainer, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent screen damage.
- Inspect all assembly bolts and pedals weekly and tighten them if necessary.

Storage

- Store the elliptical trainer in a clean, dry environment away from children.

Troubleshooting

Problem	Solution
The elliptical trainer wobbles when in use.	Turn the rear stabilizer end cap as needed to level the elliptical trainer.
There is no display on the computer console.	Remove the computer console and check that the wires from the console are properly connected to the wires from the front post. Check that the batteries are correctly positioned and that the battery springs make proper contact. If the batteries are depleted, replace them with new ones.
There is no heart rate reading, or the reading is erratic/inconsistent.	Make sure the wire connections for the hand pulse sensors are secure. For a more precise pulse reading, hold both handlebar grip sensors with both hands. Do not grip the sensors too tightly; use moderate pressure.
The elliptical trainer makes a squeaking noise during use.	The bolts may be loose. Inspect all bolts and tighten any loose bolts.

Household Use, Disposal and Recycling

Household Use and Standards

- This training device is intended for household use.
- The device complies with DIN EN 957-1/9 HC and is CE marked in accordance with EU Directive 89/336/EEC. Incorrect use of the equipment, such as overtraining or improper settings, may cause health problems.

Packaging

- The packaging is made of environmentally friendly and recyclable materials:
- Outer packaging: cardboard.
- Molded parts: CFS-free polystyrene (PS).
- Bags and packaging: polyethylene (PE).
- Straps: polypropylene (PP).
- Internal components: metal and plastic.

Disposal and Recycling

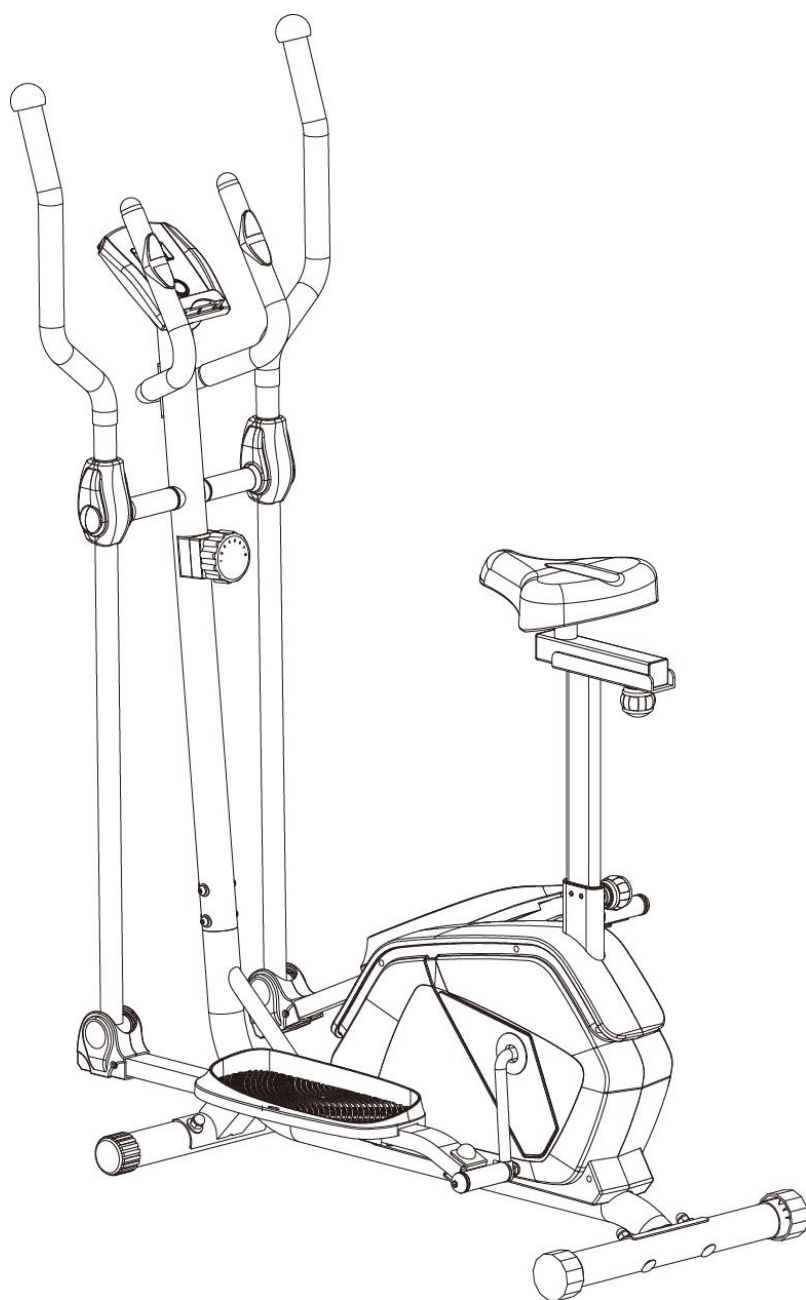
- Keep the packaging for future repair or warranty cases. The device must not be disposed of with household waste.
- Customers should send the following materials for recycling: cardboard outer packaging, polystyrene molded parts, polyethylene bags and packaging, electrical equipment, and polypropylene straps.
- For information about recycling companies, contact the importer.

Importer for Bulgaria

- SPORTENSKLAD.BG
- Solarshop EOOD
- Pazardzhik, 27 Dimcho Debelyanov St.
- www.sportensklad.bg

BODYFLEX®

DUAL 600



Кростренажор 2 в 1

art. BF-DUAL600

Инструкции за безопасност

При използване на този уред винаги трябва да се спазват основни предпазни мерки. Прочетете всички инструкции преди употреба.

1. Прочетете всички инструкции в това ръководство и направете загряващи упражнения преди използване на уреда.
2. Преди тренировка загрейте основните мускулни групи, за да намалите риска от травма. След тренировка оставете тялото да се охлади и отпусне.
3. Преди всяко използване проверявайте дали всички части са здрави и добре фиксирани. Поставете уреда върху равна повърхност. Препоръчва се използване на подложка или друго защитно покритие под уреда.
4. Носете подходящо облекло и спортни обувки. Не носете широки дрехи, които могат да се захванат в движещите се части.
5. Не извършвайте поддръжка или настройки, различни от описаните в това ръководство. При проблем спрете използването и се обърнете към оторизиран сервиз.
6. Бъдете внимателни при качване и слизане от педалите. Винаги първо се хващайте за ръкохватките. Поставете педала от вашата страна в най-ниско положение, стъпете върху него, преминете над основната рама и стъпете върху другия педал. По време на тренировка дръжте ръкохватките и се движете плавно, като координирате ръцете и краката. След тренировка спрете с единия педал в най-ниско положение и първо свалете крака от по-високия педал, след това другия.
7. Не използвайте уреда на открито.
8. Уредът е предназначен само за домашна употреба.
9. Уредът трябва да се използва само от един човек едновременно.
10. Дръжте деца и домашни любимци далеч от уреда по време на работа. Уредът е предназначен само за възрастни. Минималното свободно пространство за безопасна работа е поне 2 метра.
11. Ако почувствате болка в гърдите, гадене, замаяване, задух или друг дискомфорт, незабавно спрете тренировката и се консултирайте с лекар преди продължаване.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Преди започване на тренировъчна програма се консултирайте с лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или с предишни здравословни проблеми. Прочетете всички инструкции преди използване на фитнес оборудване.

ВНИМАНИЕ: Прочетете внимателно всички инструкции преди работа с продукта. Запазете това ръководство за бъдеща справка.

Списък на частите

Проверете дали всички части са налични преди монтажа.

№	Описание	Кол.
001	Основна рама	1
002	Ляв носач на педала	1
003	Десен носач на педала	1
004	Ляво рамо на ръкохватката	1
005	Дясно рамо на ръкохватката	1
006	Лява ръкохватка	1
007	Дясна ръкохватка	1
008	Предна стойка	1
009	Кормило / фиксирана ръкохватка	1
010	Преден стабилизатор	1
011	Заден стабилизатор	1
012	Компютър / конзола	1
013	Винт M5X10	2
014	Сензорен кабел I L=1100	1
015	Сензор за пулс с кабел L=750	2
016	Винт ST4.2x20	2
017	Капачка за кормило Ø28.6x1.5	2
018	Дунапенова дръжка за ръкохватка Ø33x27x360	2
019	Извита шайба Ø8xØ16x1.5	2
020	Болт M8X20	8
021	Капачка за ръкохватка Ø32x1.5	2
022	Дунапенова дръжка за ръкохватка Ø31x Ø37x480	2
023	Болт M10X18	2
024	Пружинна шайба Ø18x10x2	2
025	Голяма шайба Ø10x Ø20x2.0	2
026	D-образна шайба Ø28x5.0	2
027	Втулка на ос	4
028	Болт M6x35	4
029	Извита шайба Ø6	4
030	Гайка M6	12
031	Винт ST2.9*12	8
032	Капак А за ляво рамо на ръкохватка	1
033	Капак В за ляво рамо на ръкохватка	1
034	Капак А за дясно рамо на ръкохватка	1
035	Капак В за дясно рамо на ръкохватка	1
036	Преходна втулка Ø32x Ø16x5	2
037	Голяма втулка на свързващия прът Ø29x Ø16x14	8
038	Капак В за носач на педала	2
039	Капак А за носач на педала	2
040	Болт Ø15.8x62.5xM8	2
041	Голяма шайба Ø8x Ø20x2.0	2
042	Болт M8x20	2
043	Винт ST4.2*20	8
044	Ляв педал	1
045	Десен педал	1
046	Болт M6x40	6
047	Шайба Ø6x12x1.0	6
048	Малка втулка на свързващия прът Ø18x Ø8x5	4
049	Капачка за гайка S13	2
050	Болт M8x50	2
051	Шайба Ø16x8x1.5	2
052	Гайка M8	2
053	U-образна скоба	2
054	Болт за ляв носач на педала	1
055	Извита шайба Ø28x Ø17x0.3	2
056	Пружинна шайба Ø20	2
057	Лява самозаконтряща гайка 1/2"	1
058	Болт за десен носач на педала	1
059	Дясна самозаконтряща гайка 1/2"	1
060	Капачка за преден стабилизатор	2
061	Болт M10x57	4
062	Голяма шайба Ø10	4
063	Гайка M10	4
064	Капачка за заден стабилизатор	2
065	Извита шайба Ø8* Ø20*2	6
066	Пружинна шайба Ø8	6
067	Удължителен сензорен кабел (L=1800 mm)	1
068	Болт M6*48	2
069	Транспортно колело	2
070	Регулатор на съпротивлението	1
071	Кабел за съпротивлението L=1600 mm	1
072	Голяма извита шайба Ø20x5.2	1
073	Болт M5x45	1

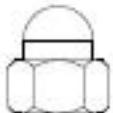
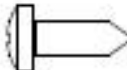
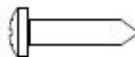
№	Описание	Кол.
074	Фиксираща ръкохватка M16*1.5	1
075	Пластмасова втулка	1
076	Колче на седалката	1
077	Плъзгаща тръба на седалката	1
078	Седалка	1
079	Капачка	2
080	Голяма шайба Ø20x Ø8*2	1
081	Ръкохватка M8	1
082	Винт ST2.9*16	2
083	Ограничител	2
084	Гайка M10*1.0*6	2
085	Маховик	1
086	Болт M6*36	2
087	U-образна скоба	2
088	Пружинна шайба Ø6	2
089	Гайка M6	2
090	Скоба на обтяжната ролка	1
091	Болт M8*10	1
092	Лагер 6000ZZ	2
093	Шайба Ø6* Ø12*1	1
094	Болт M6*10	1
095	Болт M8*30	1
096	Шайба Ø10.2* Ø14*1	2
097	Винт ST2.9x16	2
098	Ляв капак на веригата	1
099	Десен капак на веригата	1
100	Пластмасов болт Ф8x32	2
101	Винт ST4.2*25	6
102	Шестостенна гайка 7/8"	2
103	Шайба Ø23xØ34.5x2.5	1
104	Гайка за лагер I 7/8"	1
105	Лагер	2
106	Чашка за лагер	2
107	Гайка за лагер I 15/16"	1
108	Шайба I Ø24x40x3.0	1
109	Шайба с курбел	1
110	Ремък	1

Списък на крепежните елементи

Комплекти за скобите

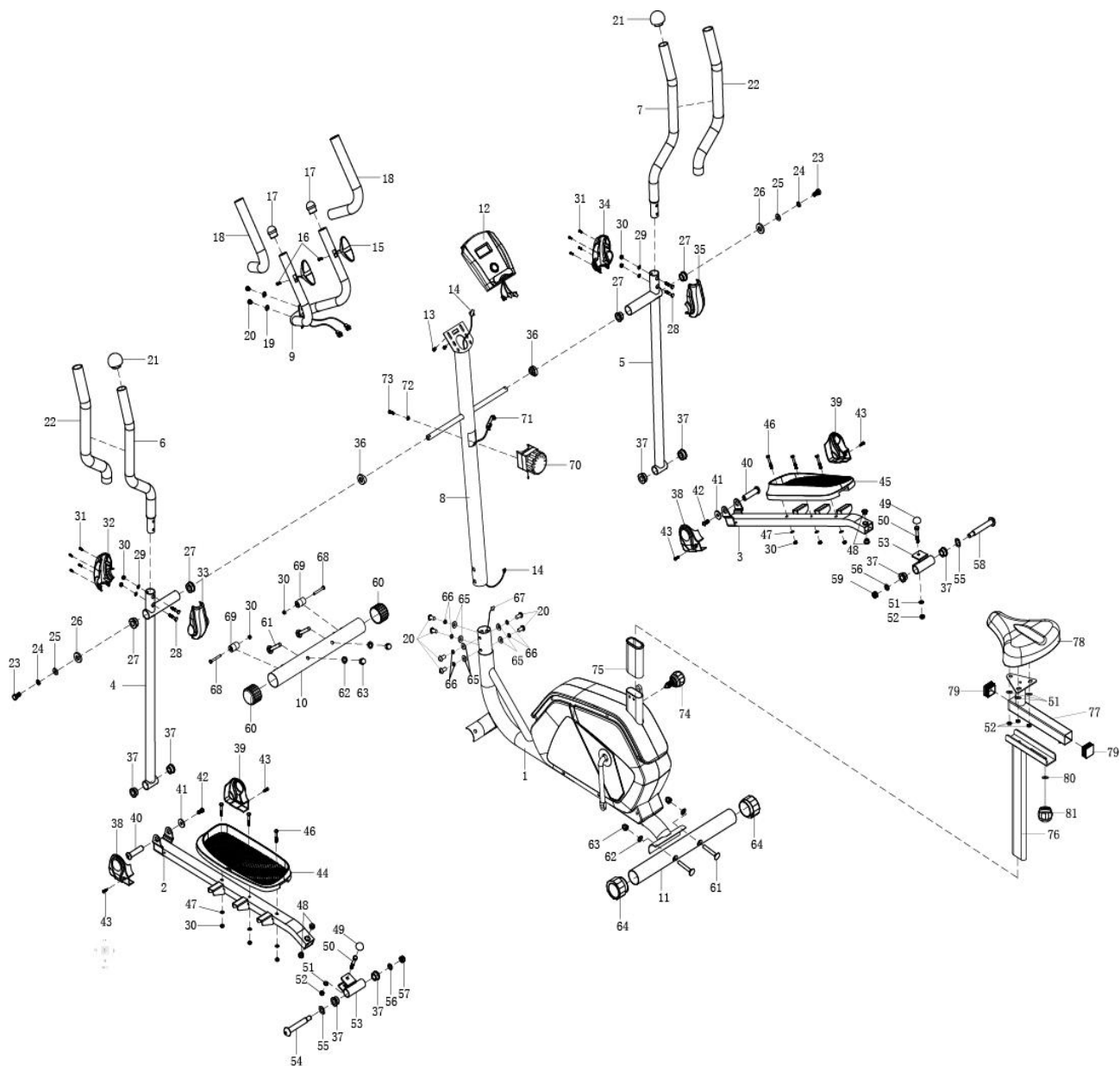
 (54) Болт за лява U-образна скоба 1/2" - 1 бр. (55) Вълнообразна шайба Ø28xØ17x0.3 - 1 бр. (56) Пружинна шайба Ø20xØ13 - 1 бр. (57) Лява самозаконтряща гайка 1/2" - 1 бр.	 (58) Болт за дясна U-образна скоба 1/2" - 1 бр. (55) Вълнообразна шайба Ø28xØ17x0.3 - 1 бр. (56) Пружинна шайба Ø20xØ13 - 1 бр. (59) Дясна самозаконтряща гайка 1/2" - 1 бр.
--	--

Други крепежни елементи

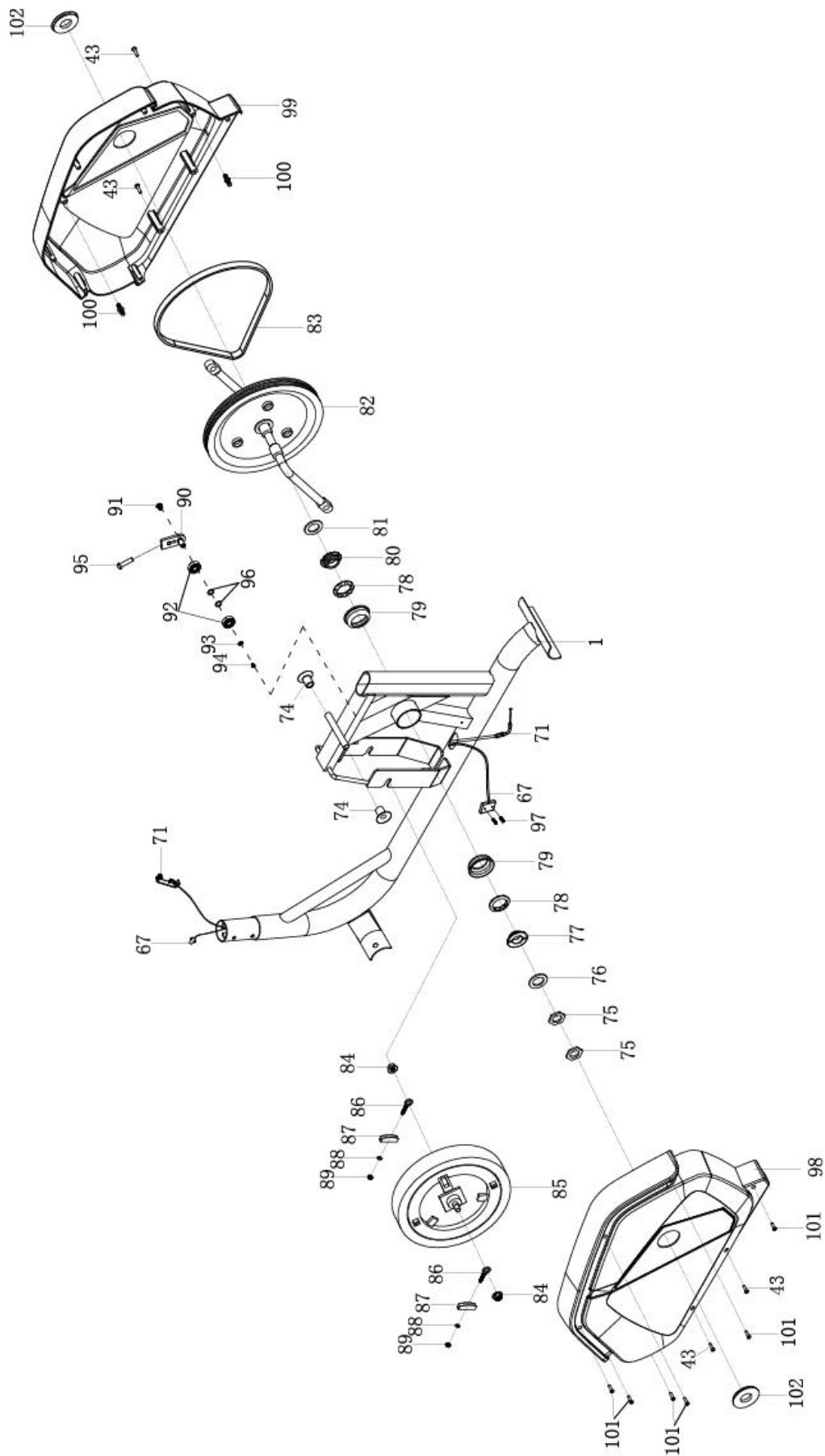
 (63) Капачкова гайка M10 - 4 бр.	 (62) Голяма извита шайба Ø10xØ25x2.0 - 4 бр.	 (61) Болт M10x57 - 4 бр.
 (46) Болт M6x40 - 6 бр.	 (30) Гайка M6 - 10 бр.	 (47) Шайба Ø6xØ12x1.0 - 6 бр.
 (31) Винт ST2.9x12 - 8 бр.	 (62) Шайба Ø6xØ12x1.0 - 4 бр.	 (28) Болт M6x35 - 4 бр.
 (16) Винт ST4.2x20 - 4 бр.	 (49) Капачка за гайка S13 - 2 бр.	

Обща схема

A.



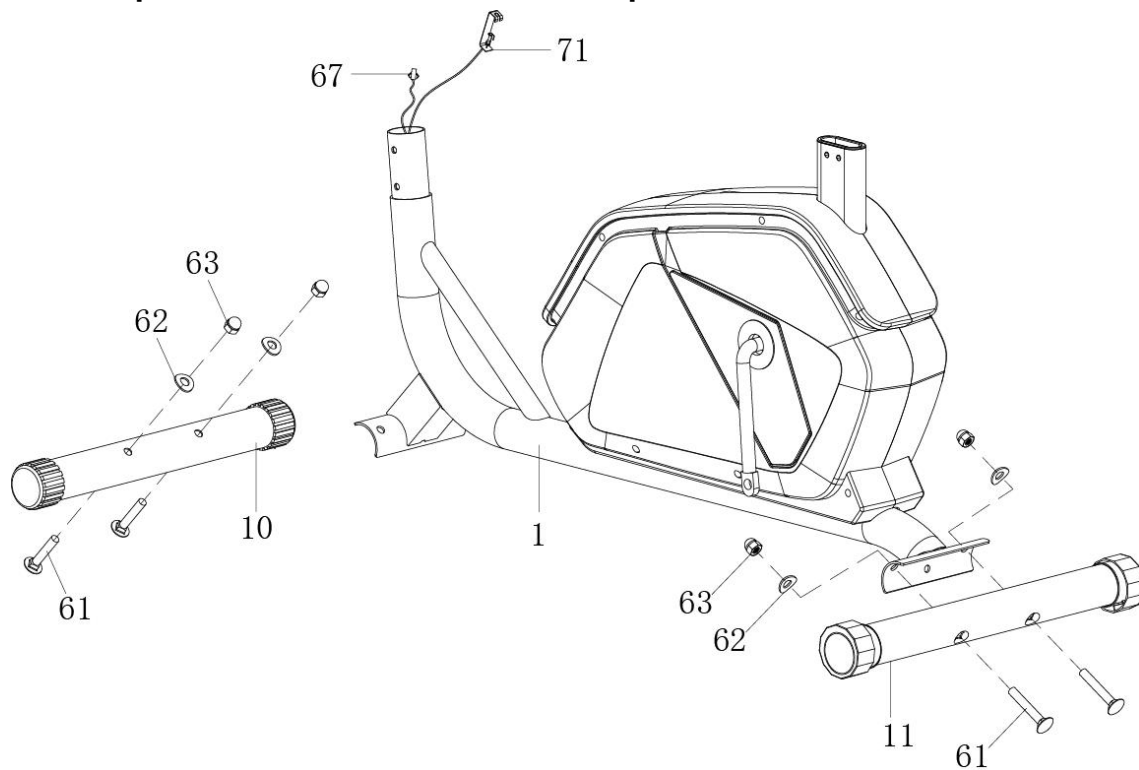
B.



Инструкции за монтаж

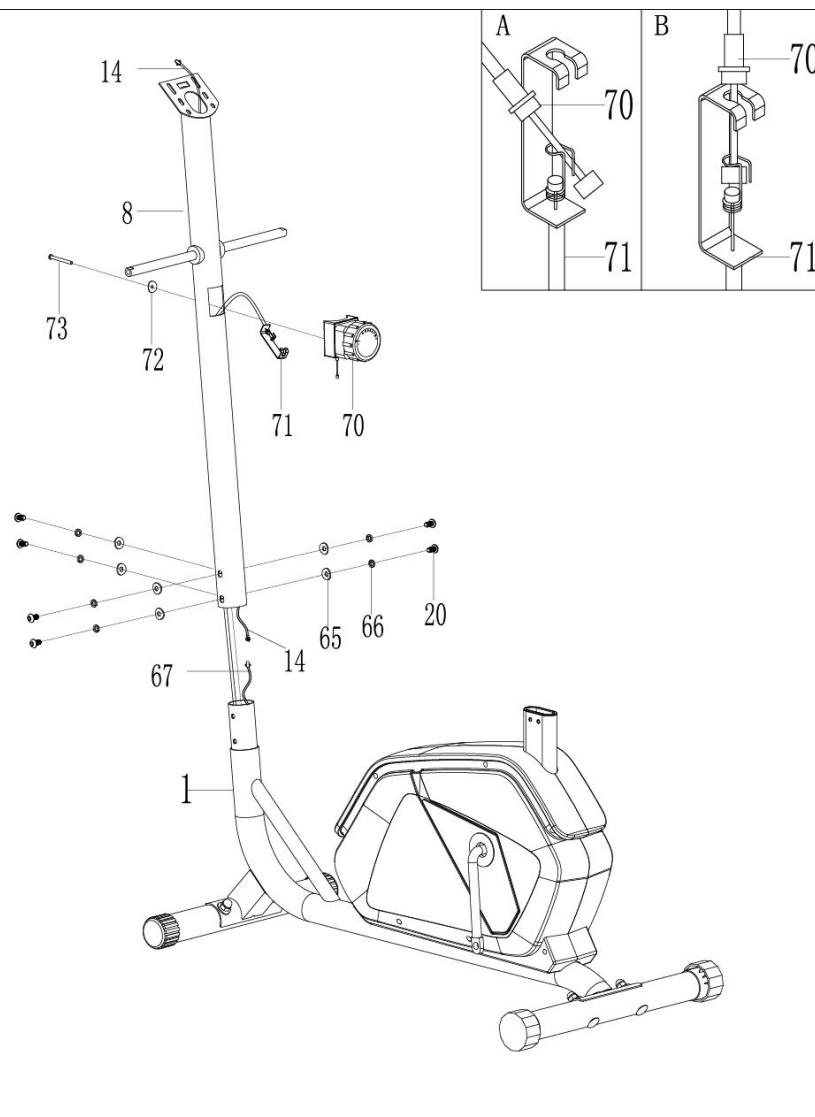
ВНИМАНИЕ: Първоначално не затягайте болтовете докрай. Оставете ги леко свободни и извършете окончателното затягане с ключ след приключване на основния монтаж. Това помага да се избегне усукване на конструкцията и скърцане.

1. Монтаж на предния и задния стабилизатор



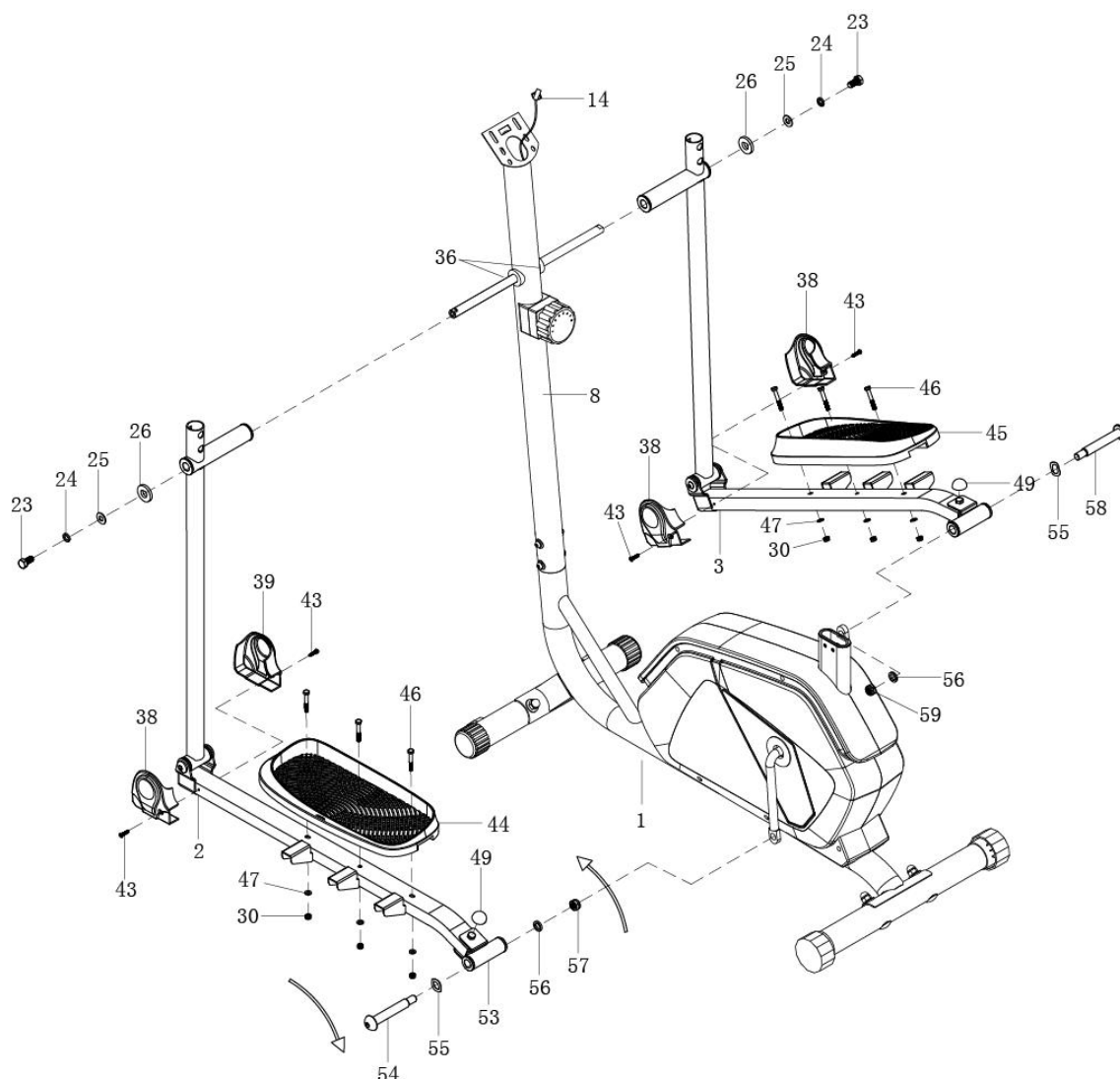
1. Поставете предния стабилизатор (10) пред основната рама (1) и подравнете отворите за болтовете.
2. Закрепете предния стабилизатор (10) към предната извита част на основната рама (1) с два болта M10x57 (61), две големи извити шайби Ø10 (62) и две капачкови гайки M10 (63).
3. Поставете задния стабилизатор (11) зад основната рама (1) и подравнете отворите за болтовете.
4. Закрепете задния стабилизатор (11) към задната извита част на основната рама (1) с два болта M10x57 (61), две големи извити шайби Ø10 (62) и две капачкови гайки M10 (63).

2. Монтаж на предната стойка и регулатора на съпротивлението



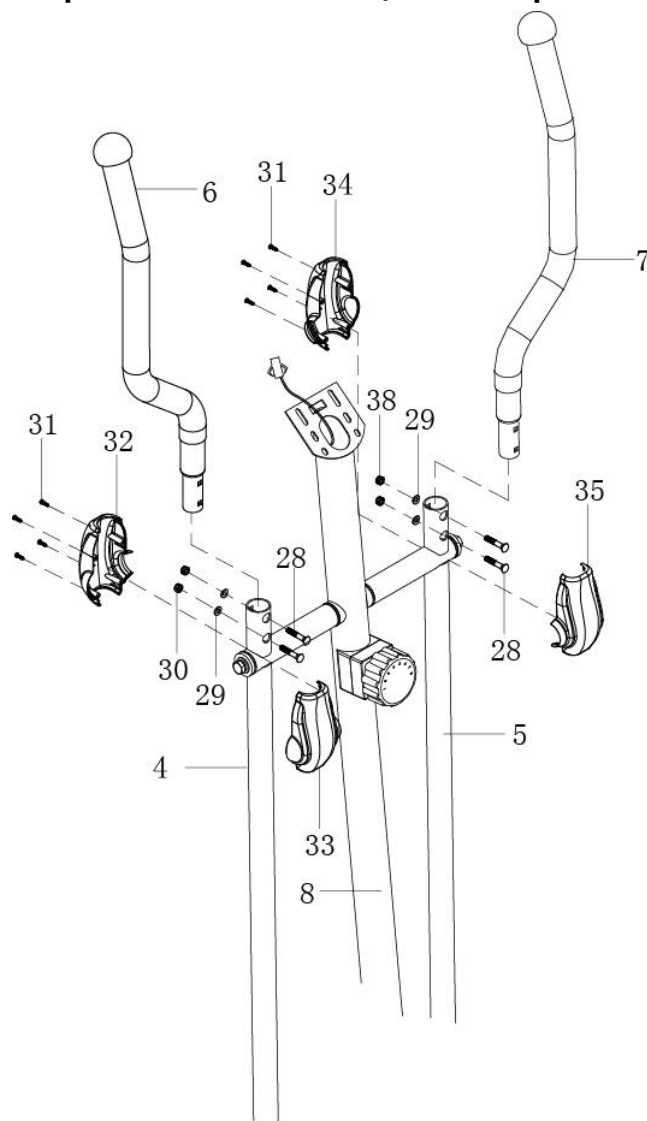
1. Отстранете шестте болта M8x20 (20), шестте извити шайби Ø8xØ20x2 (65) и шестте пружинни шайби Ø8 (66) от основната рама (1).
2. Прокарайте кабела за съпротивлението (71) през долния отвор на предната стойка (8) и го изведете през квадратния отвор на предната стойка (8).
3. Свържете удължителния сензорен кабел (67) от основната рама (1) със сензорен кабел I (14) от предната стойка (8).
4. Поставете предната стойка (8) върху тръбата на основната рама (1) и я закрепете с шестте болта M8x20 (20), шестте извити шайби Ø8xØ20x2 (65) и шестте пружинни шайби Ø8 (66), които бяха отстранени.
5. Отстранете голямата извита шайба Ø20x5.2 (72) и болта M5x45 (73) от регулатора на съпротивлението (70).
6. Поставете края на кабела от регулатора на съпротивлението (70) в пружинната кука на кабела за съпротивлението (71), както е показано на схема А. Издърпайте кабела нагоре и го фиксирайте в процеп на металната скоба на кабела за съпротивлението (71), както е показано на схема В. Закрепете регулатора на съпротивлението (70) към предната стойка (8) с голямата извита шайба Ø20x5.2 (72) и болта M5x45 (73).
7. Съпротивлението може да се донастрои чрез разхлабване или затягане на малката гайка на кабела (А). Тази настройка е оптимизирана фабрично и обикновено не трябва да се променя.

3. Монтаж на ляво/дясно рамо на ръкохватките, носачи на педалите, педали и капази A/B



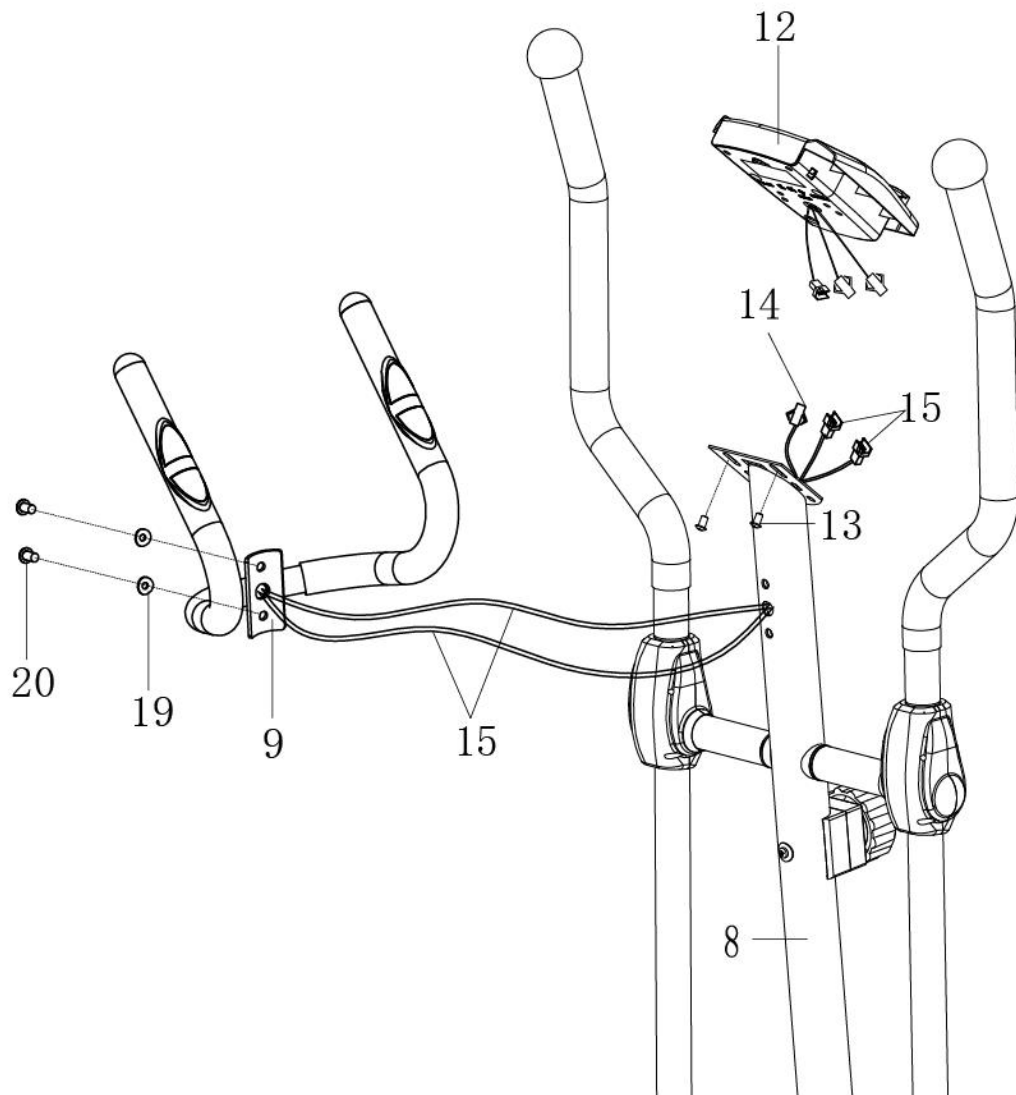
1. Отстранете двата болта M10x18 (23), двете пружинни шайби Ø18x10x2 (24), двете големи шайби Ø10xØ20x2.0 (25) и двете D-образни шайби Ø28x5.0 (26) от левия и десния хоризонтален вал на предната стойка (8).
2. Закрепете лявото рамо на ръкохватката (4) към левия хоризонтален вал на предната стойка (8) с един болт M10x18 (23), една пружинна шайба Ø18x10x2 (24), една голяма шайба Ø10xØ20x2.0 (25) и една D-образна шайба Ø28x5.0 (26).
3. Закрепете лявата U-образна скоба (53) към левия курбел с един болт 1/2" за ляв носач на педала (54), една вълнообразна шайба Ø28xØ17x0.3 (55), една пружинна шайба Ø20 (56) и една лява самозаконтряща гайка 1/2" (57). Поставете капачка за гайка S13 (49) върху болта M8x50 (50).
4. Забележка: болтовете 1/2" за лявата и дясната U-образна скоба са маркирани съответно с "L" за ляво и "R" за дясно.
5. Закрепете левия педал (44) към левия носач на педала (2) с три гайки M6 (30), три шайби Ø6xØ12x1.0 (47) и три болта M6x40 (46).
6. Закрепете капаците A/B на носача на педала (38, 39) към левия носач на педала (2) с един самонарезен кръстат винт ST4.2x20 (43).
7. Повторете същите действия за дясното рамо на ръкохватката (5), дясната U-образна скоба (53), десния педал (45) и десните капази A/B на носача на педала.

4. Монтаж на лява/дясна ръкохватка и капази A/B на рамената



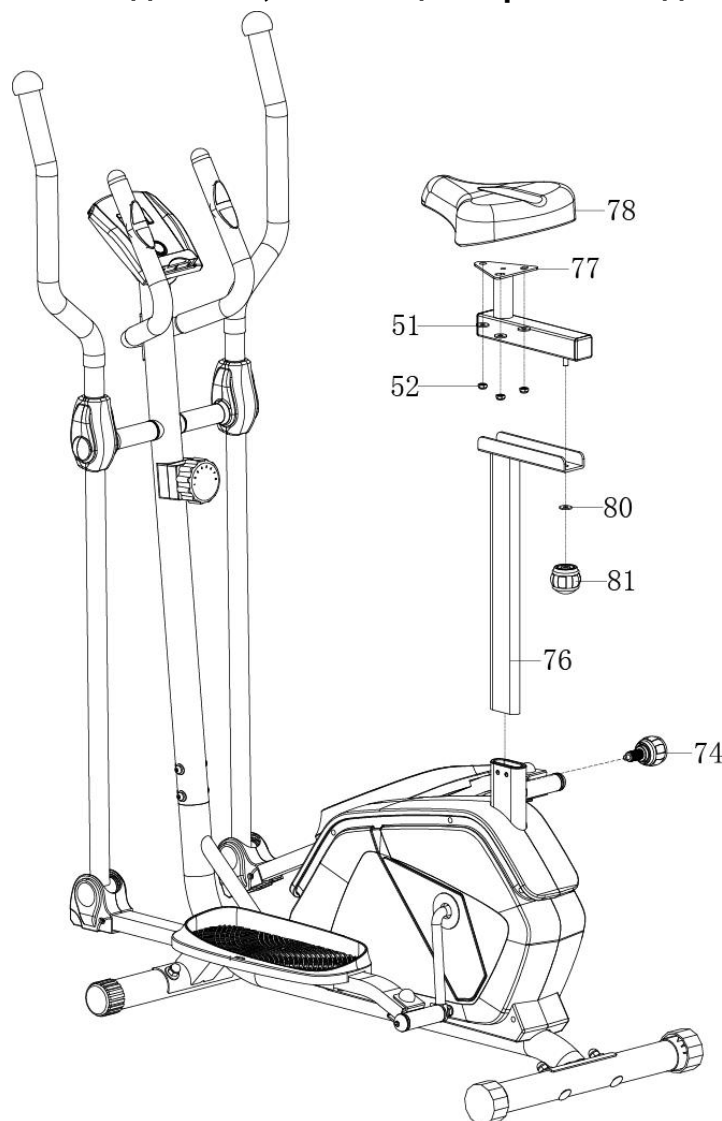
1. Закрепете лявата/дясната ръкохватка (6, 7) към лявото/дясното рамо на ръкохватките (4, 5) с четири болта M6x35 (28), четири извити шайби Ø6 (29) и четири капачкови гайки M6 (30).
2. Закрепете капак А (32) и капак В (33) към лявото рамо на ръкохватката (4) с четири винта ST2.9x12 (31).
3. Закрепете капак А (34) и капак В (35) към дясното рамо на ръкохватката (5) с четири винта ST2.9x12 (31).

5. Монтаж на кормилото и компютъра



1. Отстранете четирите болта M5x10 (13) от задната страна на компютъра (12). Отстранете двата болта M8x20 (20) и двете извити шайби Ø8xØ16x1.5 (19) от предната стойка (8).
2. Прокарайте кабелите на сензорите за пулс (15) от кормилото (9) през отвора на предната стойка (8) и ги изведете през горния край на предната стойка (8).
3. Закрепете кормилото (9) към предната стойка (8) с два болта M8x20 (20) и две извити шайби Ø8xØ16x1.5 (19).
4. Свържете сензорен кабел I (14) и кабелите на сензорите за пулс (15) към кабелите от компютъра (12). Закрепете компютъра (12) към горния край на предната стойка (8) с четирите болта M5x10 (13), които бяха отстранени.

6. Монтаж на колчето на седалката, плъзгащата тръба и седалката



1. Отстранете трите самозаконтящи гайки M8 (52) и трите шайби $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ (51) от долната страна на седалката (78). Закрепете седалката (78) към триъгълната планка на плъзгащата тръба на седалката (77) с отстранените гайки M8 (52) и шайби $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ (51).
2. Отстранете една голяма шайба $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 2$ (80) и една кръгла ръкохватка M8 (81) от плъзгащата тръба на седалката (77). Закрепете плъзгащата тръба на седалката (77) към колчето на седалката (76) с отстранената голяма шайба $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 2$ (80) и ръкохватката M8 (81).
3. Поставете колчето на седалката (76) във втулката на основната рама (1). Поставете и затегнете фиксиращата ръкохватка (74) по посока на часовниковата стрелка, за да заключите колчето на седалката (76) в подходяща позиция.
4. Регулиране на колчето на седалката: завъртете фиксиращата ръкохватка (74) обратно на часовниковата стрелка, докато може да бъде издърпана. Издърпайте ръкохватката и преместете колчето на седалката (76) нагоре или надолу до желаната позиция. Освободете ръкохватката и преместете леко колчето, докато ръкохватката щракне в заключено положение. За допълнителна безопасност затегнете ръкохватката (74) по посока на часовниковата стрелка.
5. Регулиране на седалката: разхлабете кръглата ръкохватка M8 (81), плъзнете тръбата на седалката (77) напред или назад до желаната позиция и след настройката затегнете ръкохватката M8 (81).

Тренировъчен компютър



Инструкция за работа

Функционален бутон

- MODE/RESET: натиснете, за да изберете функция.
- Натиснете и задръжте 3 секунди, за да нулирате време, разстояние и калории.

Функции и работа

- SCAN: натискайте бутона MODE, докато се появи индикаторът за автоматично сканиране. Мониторът превключва последователно между време, одометър, калории, пулс, скорост и разстояние. Всяка функция се показва за приблизително 6 секунди.
- TIME: отчита общото време на тренировката от начало до край.
- ODOMETER: показва общо натрупаното разстояние.
- CALORIES: отчита общо изразходваните калории от начало до край на тренировката.
- PULSE RATE: натискайте MODE, докато се появи индикаторът за пулс. Преди измерване поставете двете длани върху контактните пластини. След около 6-7 секунди мониторът ще покаже текущия пулс в удари в минута (BPM).
- Забележка: поради контактни смущения при измерване на пулса първоначалната стойност може да бъде по-висока от действителната за първите 2-3 секунди, след което се нормализира. Показанието е само ориентировъчно и не трябва да се използва за медицински цели.
- SPEED: показва текущата скорост.
- DISTANCE: отчита изминатото разстояние от начало до край на тренировката.

Спецификации

Функция	Диапазон / описание
Автоматично сканиране	На всеки 6 секунди
Време	00:00-99:59
Одометър	0.0-999 мили
Калории	0.0-999.9 kcal
Пулс	40-206 BPM
Скорост	0.0-99.9 мили/ч
Разстояние	0.00-999.9 мили
Тип батерии	2 бр. AAA / UM-3
Работна температура	0°C до +40°C
Температура на съхранение	0°C до +60°C

Поддръжка

Почистване

- Почиствайте кростренажора с мека кърпа и мек почистващ препарат. Не използвайте абразивни препарати или разтворители върху пластмасовите части.
- След всяка тренировка избърсвайте потта от уреда. Не допускайте прекомерна влага върху дисплея на компютъра, тъй като това може да създаде електрическа опасност или да повреди електрониката.
- Пазете кростренажора, особено компютърната конзола, от директна слънчева светлина, за да предотвратите повреда на екрана.
- Проверявайте всяка седмица всички монтажни болтове и педали и ги затягайте при необходимост.

Съхранение

- Съхранявайте кростренажора в чиста и суха среда, далеч от деца.

Отстраняване на проблеми

Проблем	Решение
Кростренажорът се клати по време на употреба.	Поставете гумена подложка под целият уред. Завъртете капачката на задния стабилизатор, докато уредът се нивелира.
На компютърната конзола няма показания.	Свалете компютърната конзола и проверете дали кабелите от конзолата са правилно свързани към кабелите от предната стойка. Проверете дали батериите са поставени правилно и дали пружините на отделението правят добър контакт. Ако батериите са изтощени, сменете ги с нови.
Няма показание за пулс или показанието е нестабилно/непостоянно.	Проверете дали кабелните връзки на сензорите за пулс са стабилни. За точно измерване дръжте двата сензора на ръкохватките с двете ръце. Не стискайте сензорите прекалено силно; използвайте умерен натиск.
Кростренажорът издава скърцащ шум по време на употреба.	Възможно е някои болтове да са разхлабени. Проверете всички болтове и затегнете разхлабените.

ИЗХВЪРЛЯНЕ, ВНОСИТЕЛ И СЕРВИЗНА ИНФОРМАЦИЯ

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

ДАНИИ ЗА 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.