

BODYFLEX[®]

Mini Bike Bodyflex BK01

Art.N: BF-BK01



Illustrations are indicative. Minor construction or visual differences may occur and do not affect safe assembly and use.

Contents

IMPORTANT

Read this manual fully before use. Keep it for future reference and pass it on to every next user. Keep the proof of purchase, this manual and the original carton whenever possible.

1. Safety instructions

HEALTH WARNING

Consult a doctor or other qualified medical specialist before beginning exercise if you have a medical condition, cardiovascular problems, high or low blood pressure, diabetes, joint or spinal problems, are taking medication, are pregnant, are recovering from injury or surgery, or have not exercised for a long time. Stop immediately and seek medical attention if you feel chest pain, dizziness, unusual shortness of breath, faintness or any unusual pain.

- Use the mini bike only on a flat, stable and dry surface.
- Inspect the unit before each use and make sure it stands steadily and level.
- Always begin with minimum resistance, then increase it gradually as needed.
- Use the product only while seated or when it is placed securely on a table for arm exercise. Do not stand on the mini bike.
- Wear suitable clothing. Do not use long, loose or hanging clothes that may get caught in moving parts.
- Keep children and pets away during exercise. Children may use the product only under direct adult supervision.
- Do not insert objects into any part of the unit.
- Stop use immediately if you feel pain, discomfort or notice abnormal operation.

2. Product overview and intended use

The Bodyflex BK01 is a compact pedal exerciser intended for moderate arm or leg exercise while seated. It can be used on the floor in front of a chair for leg exercise or placed securely on a tabletop for arm exercise.

Main benefits mentioned in the original instructions:

- May help stimulate blood circulation.
- May support muscle activation and light cardiovascular activity.
- Compact construction for easier storage when not in use.

3. Assembly and first use

BEFORE ASSEMBLY

Handle the product carefully when removing it from the box. Make sure all parts are present and place the unit on an even surface before starting assembly.

Step 1 – Remove the mini bike from the box.

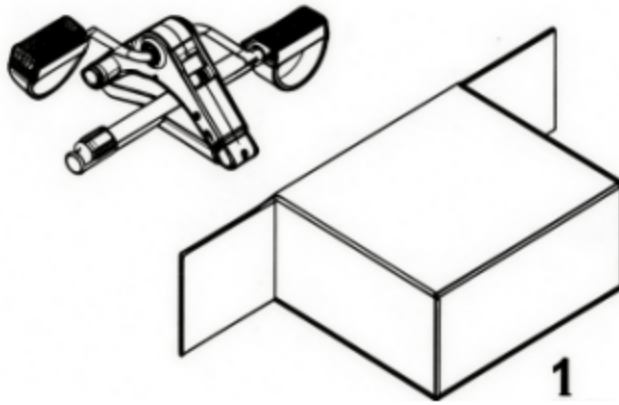


Fig. 1. Remove the mini bike from the packaging

Step 2 – Place the unit on a level surface and fit knob screw A as shown.

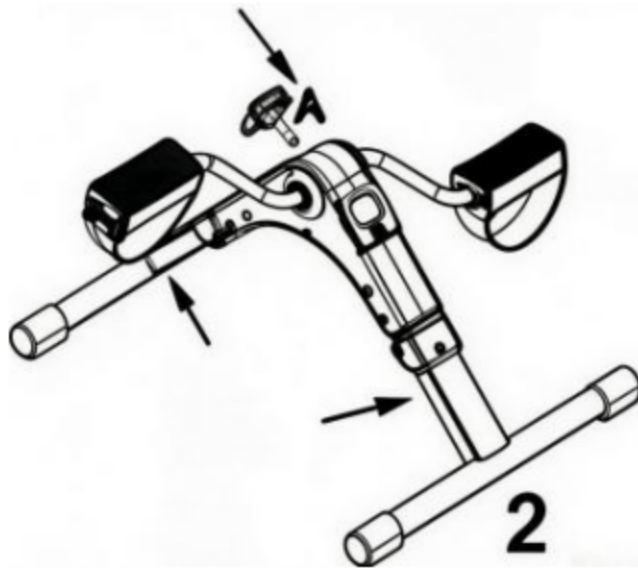


Fig. 2. Fit knob screw A

Step 3 – Turn knob screw A to adjust the pressure on axle B. Turn it to the left to increase resistance; turn it in the opposite direction to reduce resistance. Switch on computer button C and rotate axle B to begin using the unit.

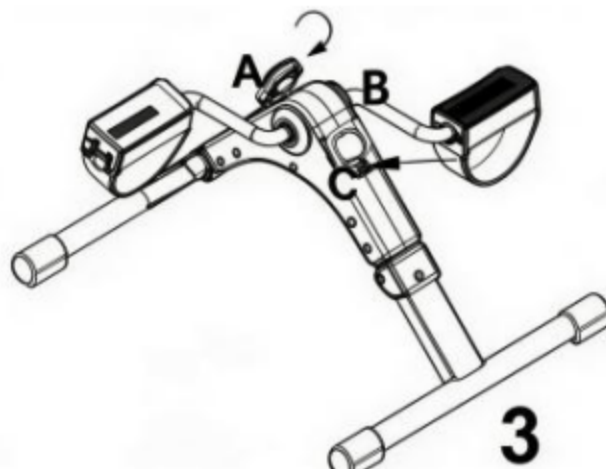


Fig. 3. Resistance adjustment and computer position

Step 4 – Use the pedals smoothly while seated. Start with low resistance and increase only if comfortable.

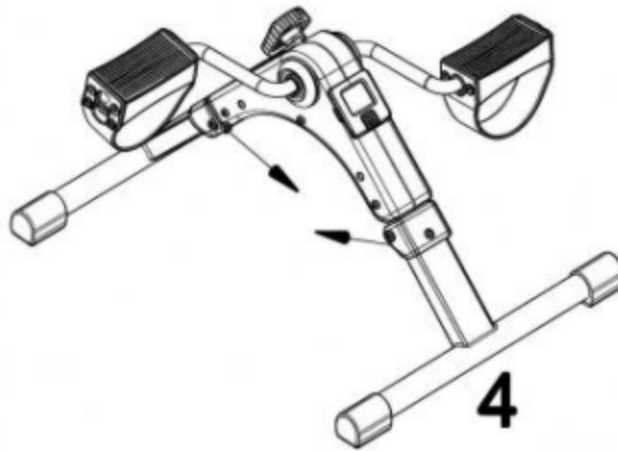


Fig. 4. Basic operating position

Step 5 – After use, pull pin D inward and fold the unit for storage.

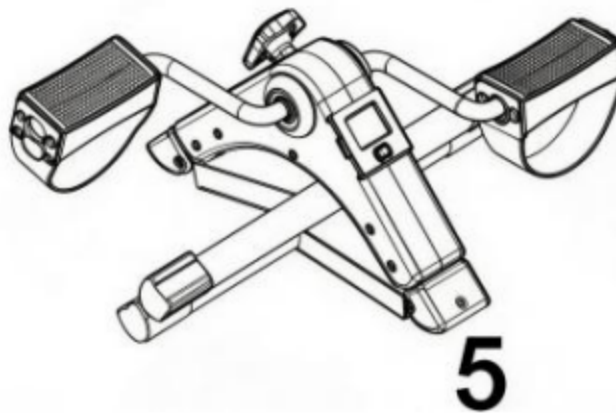


Fig. 5. Folding for storage

4. Exercise computer

Computer functions:

Display item	Function / range
TIME	00:00–99:59 min
COUNT	0–999
REPS/MIN	0–9999
CALORIE	0–9999 kcal
SCAN	Automatically cycles through TIME, COUNT, REPS/MIN and CALORIE

- **MODE:** selects the desired function. Press and hold for about 4 seconds to reset all values.
- **AUTO ON/OFF:** the monitor switches on when a button is pressed or when it receives a signal from the sensor. It switches off automatically after about 4 minutes without signal.

- TIME: counts exercise time during use.
- COUNT: counts exercise repetitions / cycles during use.
- REPS/MIN: shows repetitions per minute during exercise.
- CALORIE: shows the estimated calorie count during exercise.

5. Battery installation / replacement

The monitor uses 1 battery.

- If the display is unclear or incorrect, reinstall or replace the battery.
- If the monitor still does not work, pull off the display unit and reset it.

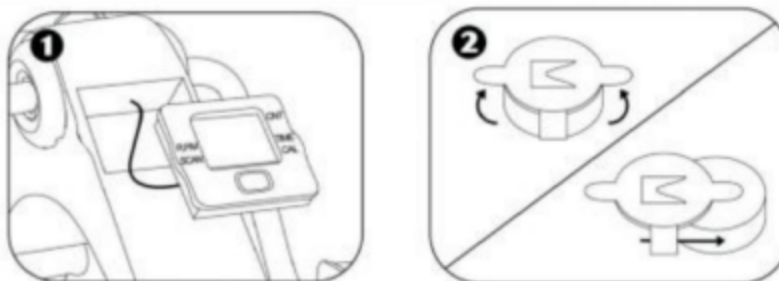


Fig. 6. Battery installation – steps 1 and 2

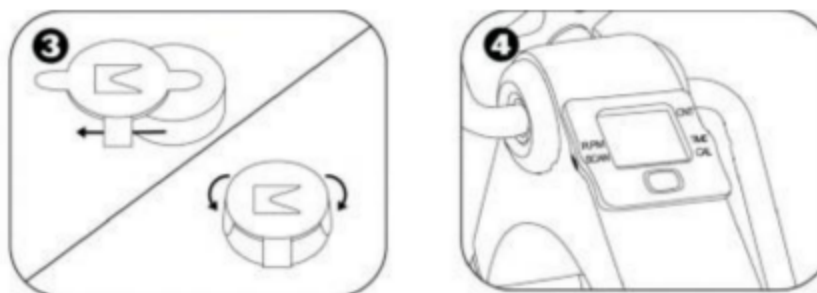


Fig. 7. Battery installation – steps 3 and 4

6. Spare parts sketch

Reference sketch for the requested spare parts: monitor, pedals, support legs, plastic stabilizers, resistance adjustment knob and locking pins.



Fig. 8. Spare-parts reference sketch

Ref.	Part name	Qty.
1	Monitor	1
2	Pedal	2
3	Support leg	2
4	Plastic stabilizer	4
5	Resistance adjustment knob	1
6	Locking pin	2

7. Care, storage and maintenance

- Wipe the frame, pedals and monitor with a soft dry or slightly damp cloth. Do not immerse the product in water.
- Store in a dry indoor place away from moisture and direct heat.
- Fold the unit after use when you need more compact storage.
- Check regularly that the resistance adjustment knob, locking pins and visible fasteners are secure.

8. Disposal and recycling

DO NOT DISPOSE WITH HOUSEHOLD WASTE

At the end of the product's service life, separate the metal, plastic and electronic parts where possible and dispose of them according to local recycling rules. The monitor and battery should not be thrown into ordinary household waste.

BODYFLEX®

Мини байк Bodyflex BK01

Art.N: BF-BK01

Инструкция за монтаж, употреба и поддръжка



Илюстрациите са ориентировъчни. Възможни са дребни конструктивни или визуални разлики, които не променят безопасния монтаж и употреба.

Съдържание

ВАЖНО

Прочети упътването изцяло преди употреба. Запази го за бъдещи справки и го предай на всеки следващ ползвател. Запази документа за покупката, това упътване и оригиналния кашон, когато е възможно.

1. Указания за безопасност

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗДРАВЕТО

Преди започване на тренировки се консултирай с лекар или друг квалифициран медицински специалист, ако имаш заболяване, сърдечно-съдови проблеми, високо или ниско кръвно налягане, диабет, проблеми със ставите или гръбначния стълб, приемаш лекарства, бременна си, възстановяваш се след травма или операция, или дълго време не си спортувал. Прекрати незабавно тренировката и потърси медицинска помощ при болка в гърдите, замайване, необичайно задъхване, прилошаване или друга необичайна болка.

- Използвай мини байка само върху равна, стабилна и суха повърхност.
- Преди всяка употреба провери дали уредът е поставен стабилно и на едно ниво.
- Винаги започвай с минимално съпротивление, след което постепенно го увеличавай според нуждите си.
- Използвай продукта само в седнало положение или когато е поставен стабилно върху маса за упражнения за ръце. Не се изправяй върху мини байка.
- Носи подходящо облекло. Не използвай прекалено дълги, широки или висящи дрехи, които могат да се захванат в движещите се части.
- Дръж деца и домашни любимци далеч по време на тренировка. Децата могат да използват продукта само под пряк надзор на възрастен.
- Не поставяй чужди предмети в която и да е част на уреда.
- Прекрати употребата незабавно при болка, дискомфорт или необичайна работа на уреда.

2. Преглед на продукта и предназначение

Bodyflex BK01 е компактен педален тренажор, предназначен за умерени упражнения за ръце или крака в седнало положение. Може да се използва на пода пред стол за упражнения за крака или поставен стабилно върху маса за упражнения за ръце.

Основни ползи, посочени в оригиналната инструкция:

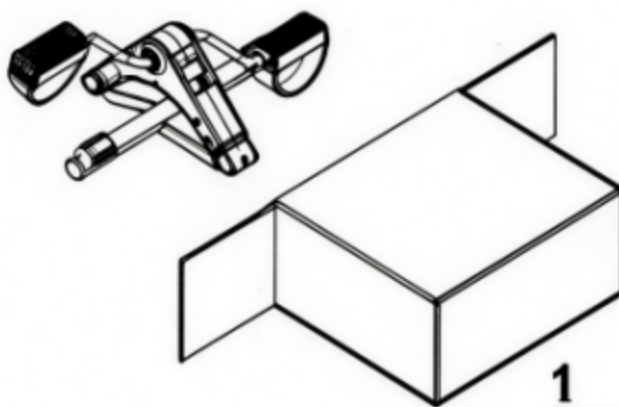
- Може да подпомогне кръвообращението.
- Може да подпомогне мускулната активност и леката кардио тренировка.
- Компактна конструкция за по-удобно съхранение, когато не се използва.

3. Монтаж и първо използване

ПРЕДИ МОНТАЖ

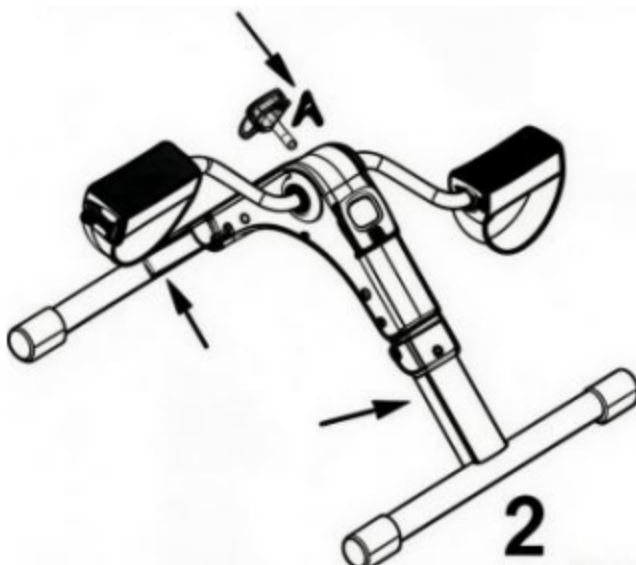
Извади продукта внимателно от опаковката. Увери се, че основните части са налични, и постави уреда върху равна повърхност преди да започнеш монтажа.

Стъпка 1 – Извади мини байка от кутията.



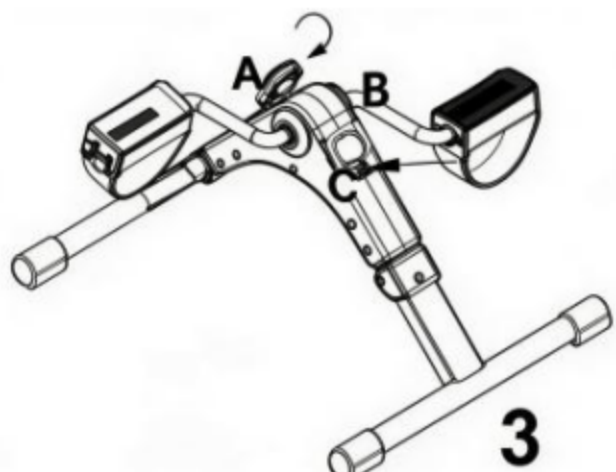
Фиг. 1. Изваждане на мини байка от опаковката

Стъпка 2 – Постави уреда върху равна повърхност и монтирай регулиращия винт А, както е показано.



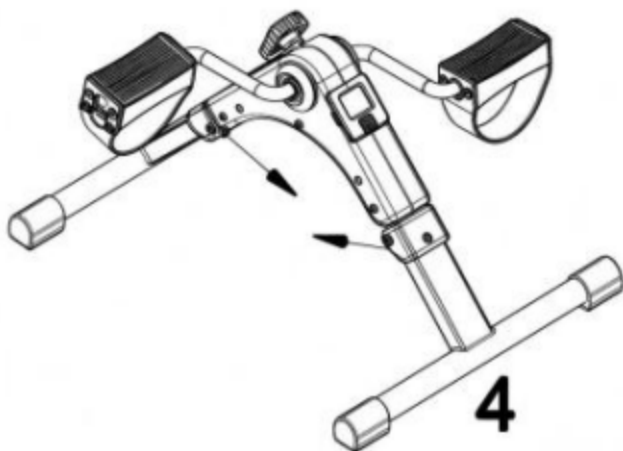
Фиг. 2. Монтиране на регулиращия винт А

Стъпка 3 – Завърти винт А, за да регулираш натиска върху ос В. Завъртане наляво увеличава съпротивлението, а в обратната посока го намалява. Включи компютъра чрез бутон С и завърти ос В, за да започнеш използването на уреда.



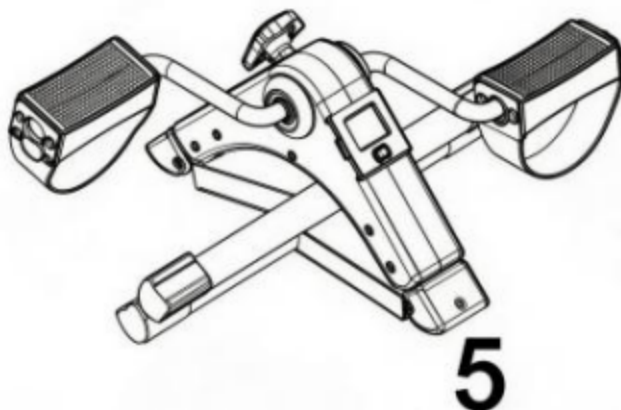
Фиг. 3. Регулиране на съпротивлението и позиция на компютъра

Стъпка 4 – Използвай педалите плавно в седнало положение. Започни с ниско съпротивление и го увеличавай само ако се чувстваш комфортно.



Фиг. 4. Основно работно положение

Стъпка 5 – След употреба издърпай щифт D навътре и сгъни уреда за съхранение.



Фиг. 5. Сгъване за съхранение

4. Тренировъчен компютър

Функции на компютъра:

Показание	Функция / диапазон
TIME	00:00–99:59 min
COUNT	0–999
REPS/MIN	0–9999
CALORIE	0–9999 kcal
SCAN	Автоматично редуване на TIME, COUNT, REPS/MIN и CALORIE

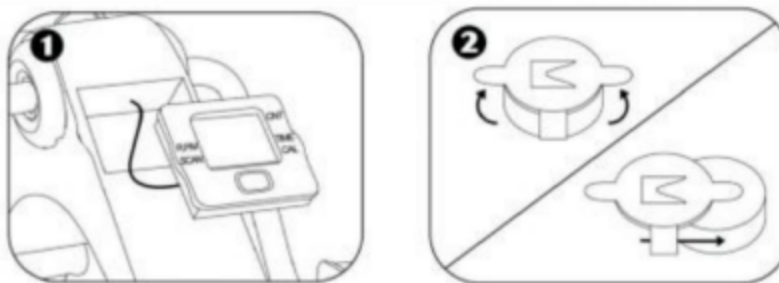
- **MODE:** избира желаната функция. Натисни и задръж около 4 секунди, за да занулиш всички стойности.
- **AUTO ON/OFF:** мониторът се включва при натискане на бутон или при сигнал от сензора. Изключва се автоматично след около 4 минути без сигнал.
- **TIME:** отчита времето на тренировка.

- COUNT: отчита броя повторения / цикли по време на работа.
- REPS/MIN: показва повторенията в минута по време на тренировка.
- CALORIE: показва ориентировъчна стойност за изразходваните калории.

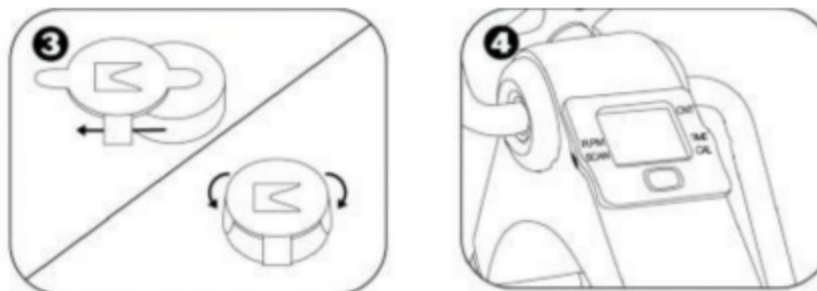
5. Поставяне / смяна на батерията

Мониторът използва 1 батерия.

- Ако дисплеят е неясен или показва неправилно, преинсталирай или смени батерията.
- Ако мониторът все още не работи, свали дисплея и го рестартирай.



Фиг. 6. Поставяне на батерията – стъпки 1 и 2



Фиг. 7. Поставяне на батерията – стъпки 3 и 4

6. Скица на резервните части

Ориентировъчна скица на резервните части: монитор, педали, опорни крака, пластмасови стабилизатори, регулираща врътка за съпротивлението и фиксиращи щифтове.



Фиг. 8. Ориентировъчна скица на резервните части

Обозн.	Наименование	Бр.
1	Монитор	1
2	Педал	2
3	Опорен крак	2
4	Пластмасов стабилизатор	4
5	Регулираща врътка за съпротивлението	1
6	Фиксиращ щифт	2

7. Грижа, съхранение и поддръжка

- Почиствай рамката, педалите и монитора с мека суха или леко влажна кърпа. Не потапяй продукта във вода.
- Съхранявай на сухо закрито място, далеч от влага и директна топлина.
- След употреба можеш да сгънеш уреда за по-компактно съхранение.
- Проверявай периодично дали регулиращата врътка, фиксиращите щифтове и видимите крепежни елементи са стабилно закрепени.

8. Изхвърляне и рециклиране

НЕ ИЗХВЪРЛЯЙ С БИТОВИТЕ ОТПАДЪЦИ

След края на експлоатационния срок отдели по възможност металните, пластмасовите и електронните части и ги изхвърли съгласно местните правила за рециклиране. Мониторът и батерията не трябва да се изхвърлят в обикновения контейнер за битови отпадъци.

9. Данни за вносител и дистрибутор

ВНОСИТЕЛ И ДИСТРИБУТОР

Sportensklad.bg

Соларшоп ЕООД

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

www.sportensklad.bg