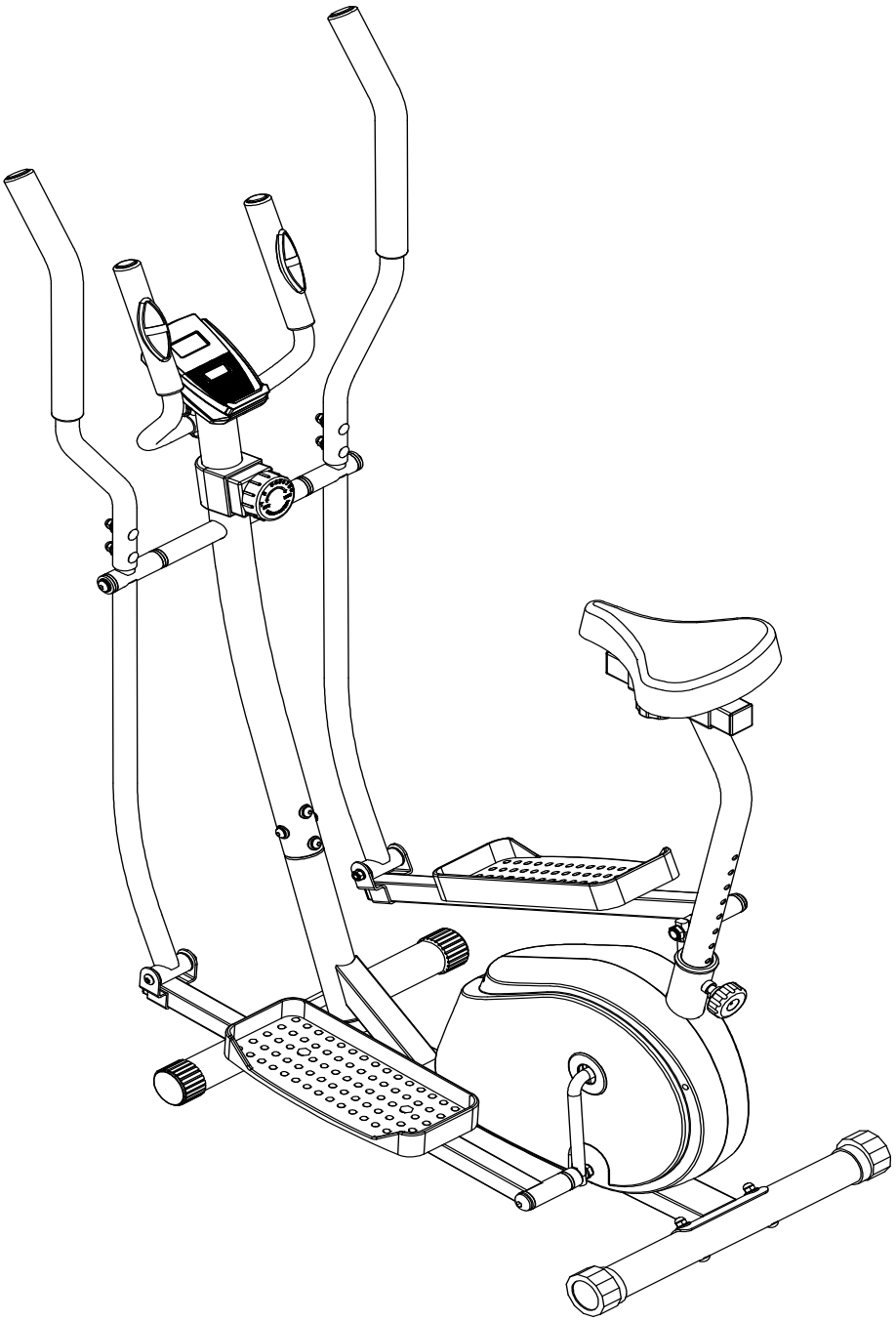
BODYFLEX®

Crosstrainer 2in1 Kent XS

art. BF40HA1



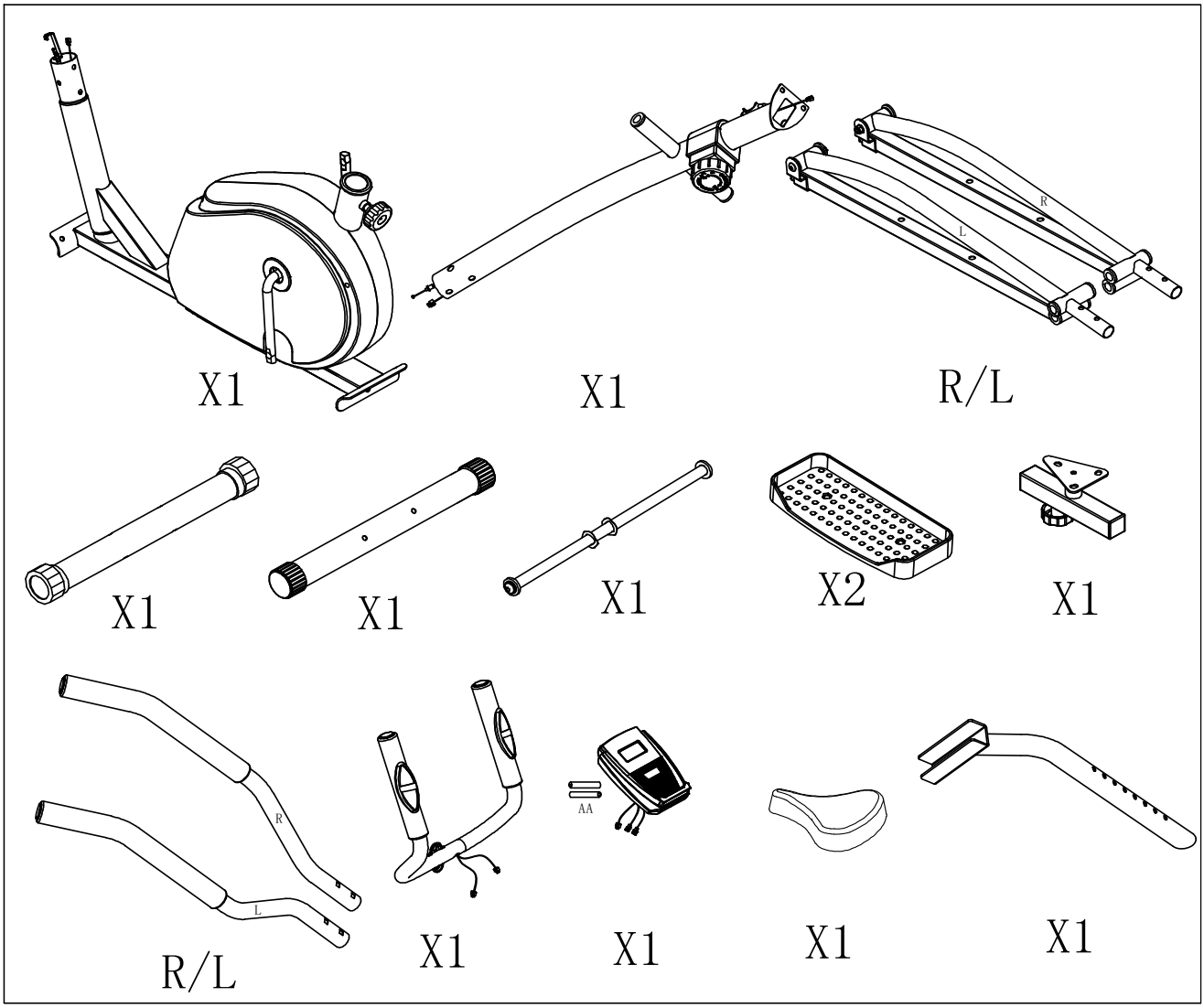
Упътването на български вижте по-долу

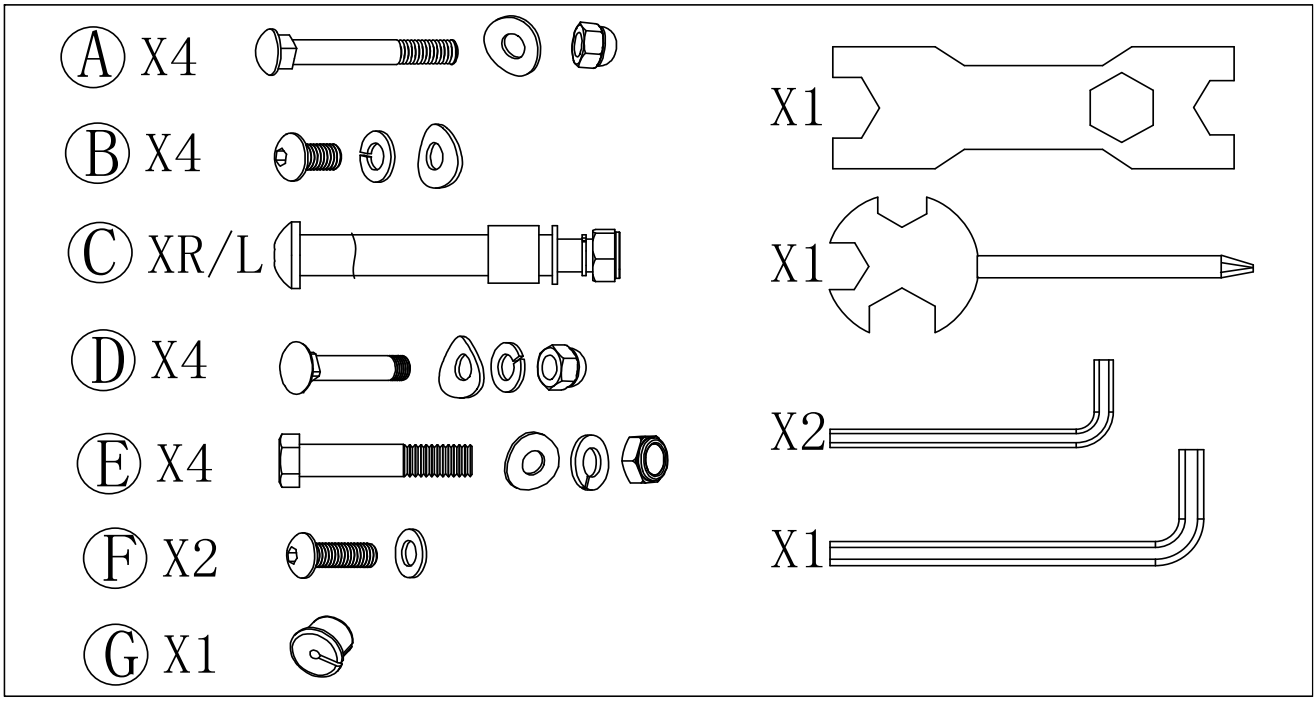
Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine, if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety space, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the handlebar, seat, pedals, and the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. (E.g. handle bar, pedals, and seat…..)
8. Replace defective components immediately and keep the equipment out of use until repair.
9. Pay attention to check the connection point and gearing parts before use to prevent danger.
10. Warning that the equipment shall be installed on a stable base and properly leveled. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
11. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
12. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C, suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 100kg/225lbs. Braking is speed independent.
13. The equipment is not suitable for therapeutic use.
14. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

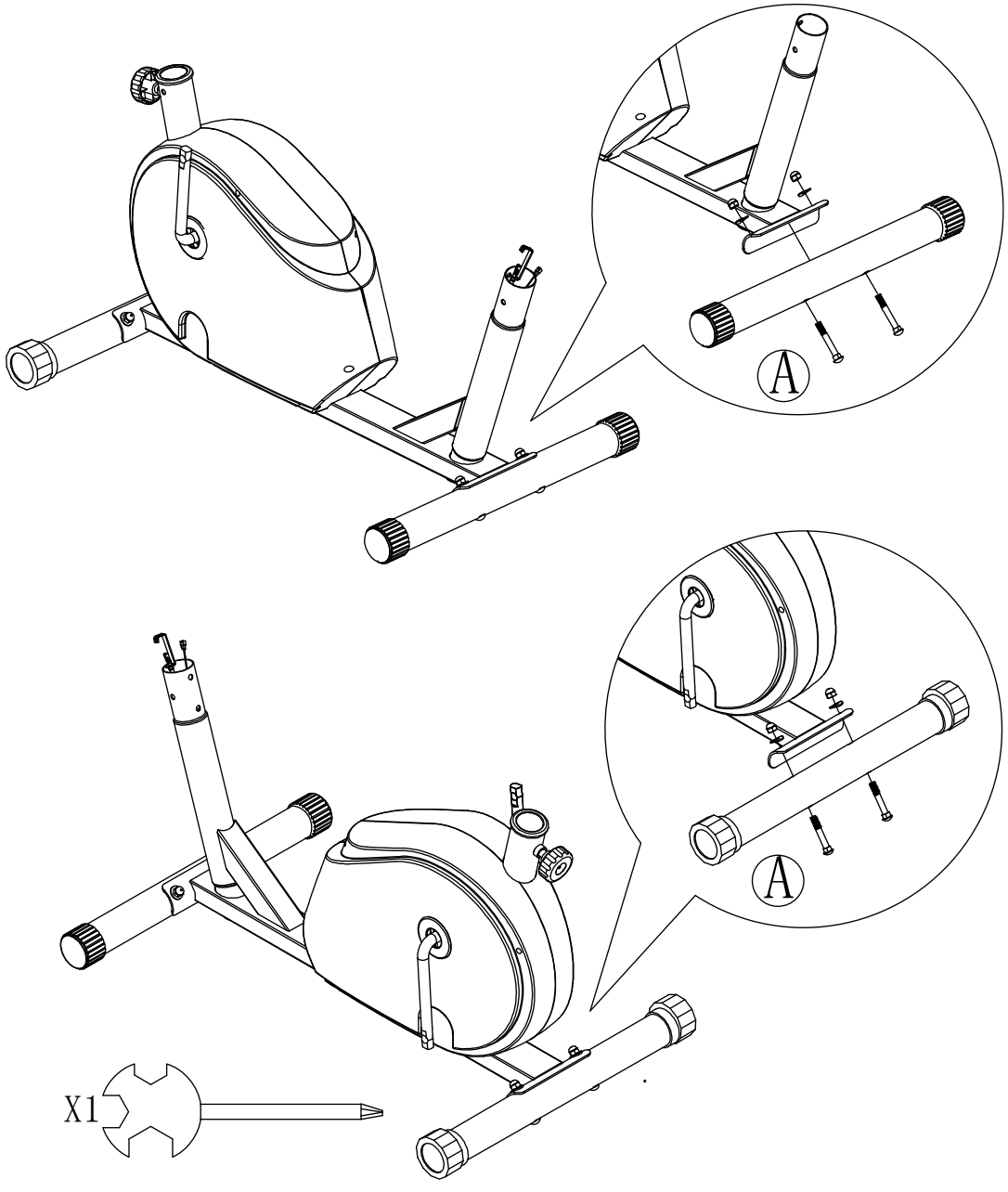
ASSEMBLIBG


X1
X1
R/L
X1
X1
X1
X2
X1
R/L
X1
X1
X1
X1

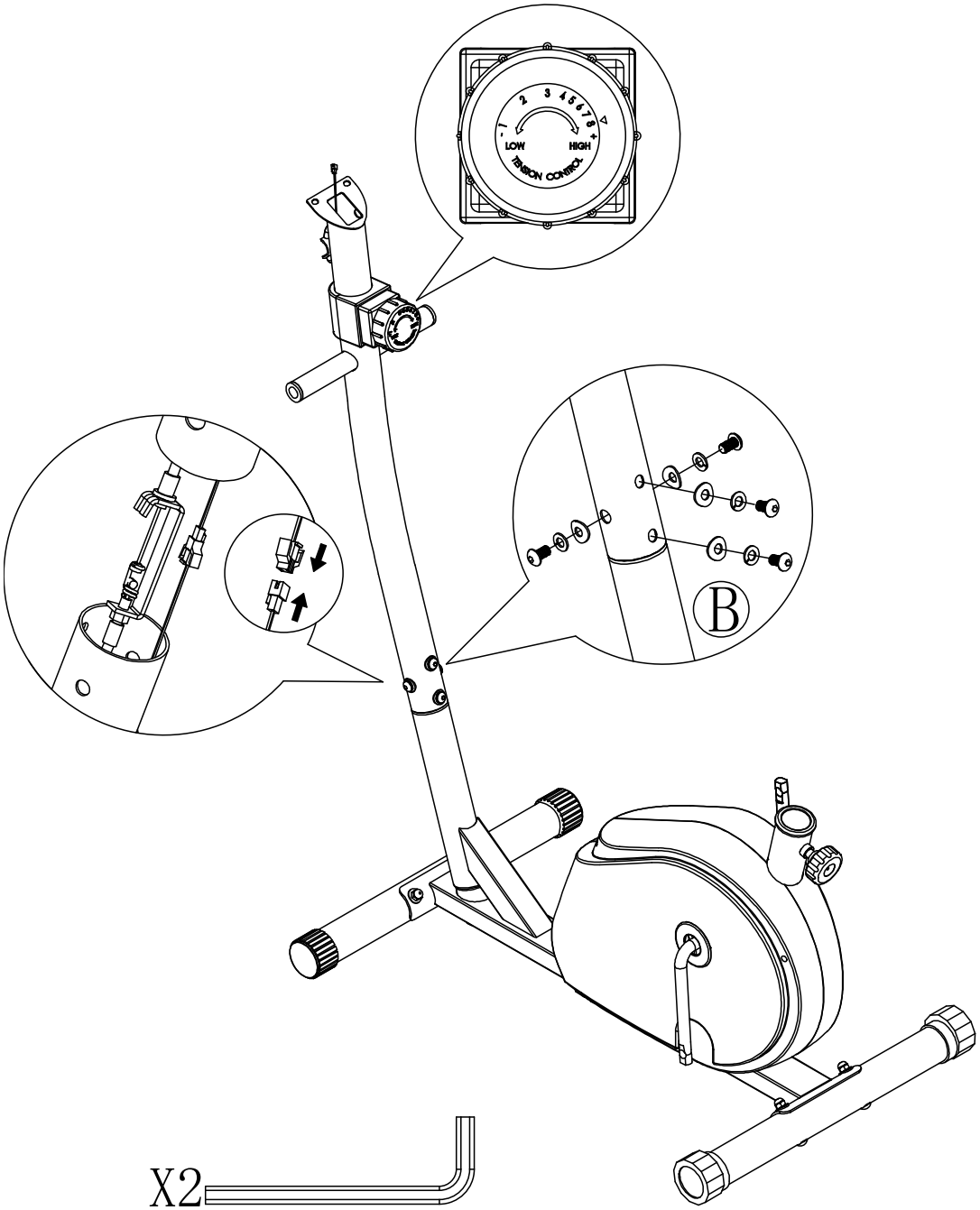

A X4
B X4
C XR/L
D X4
E X4
F X2
G X1
X1
X1
X2
X1

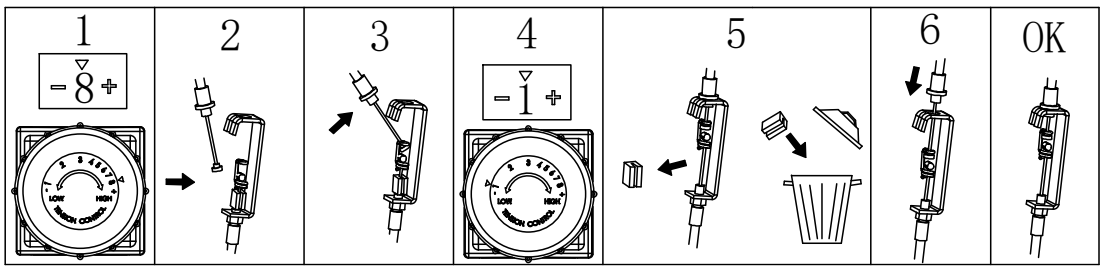
FOLLOW THE STEPS

STEP1

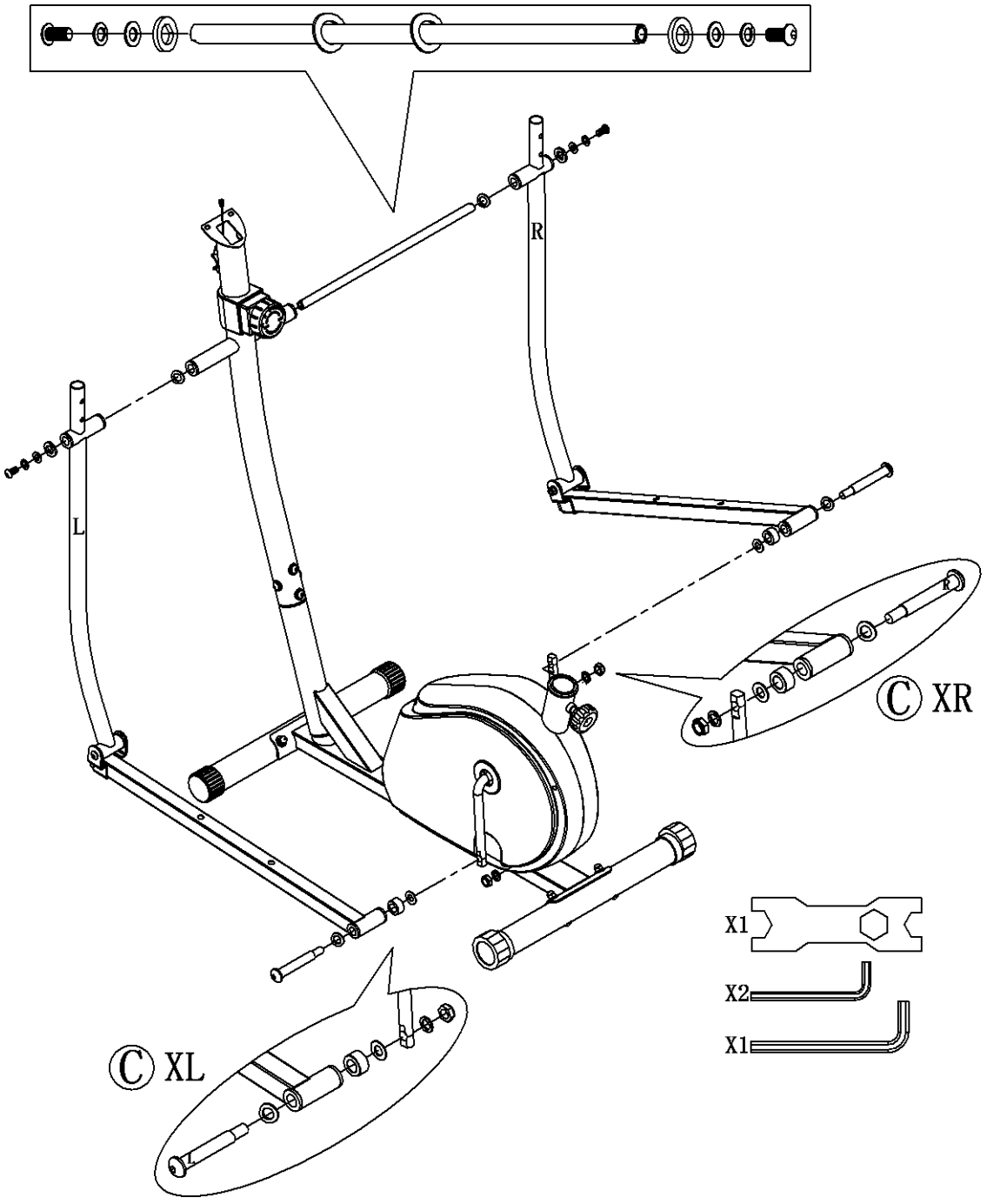


STEP2

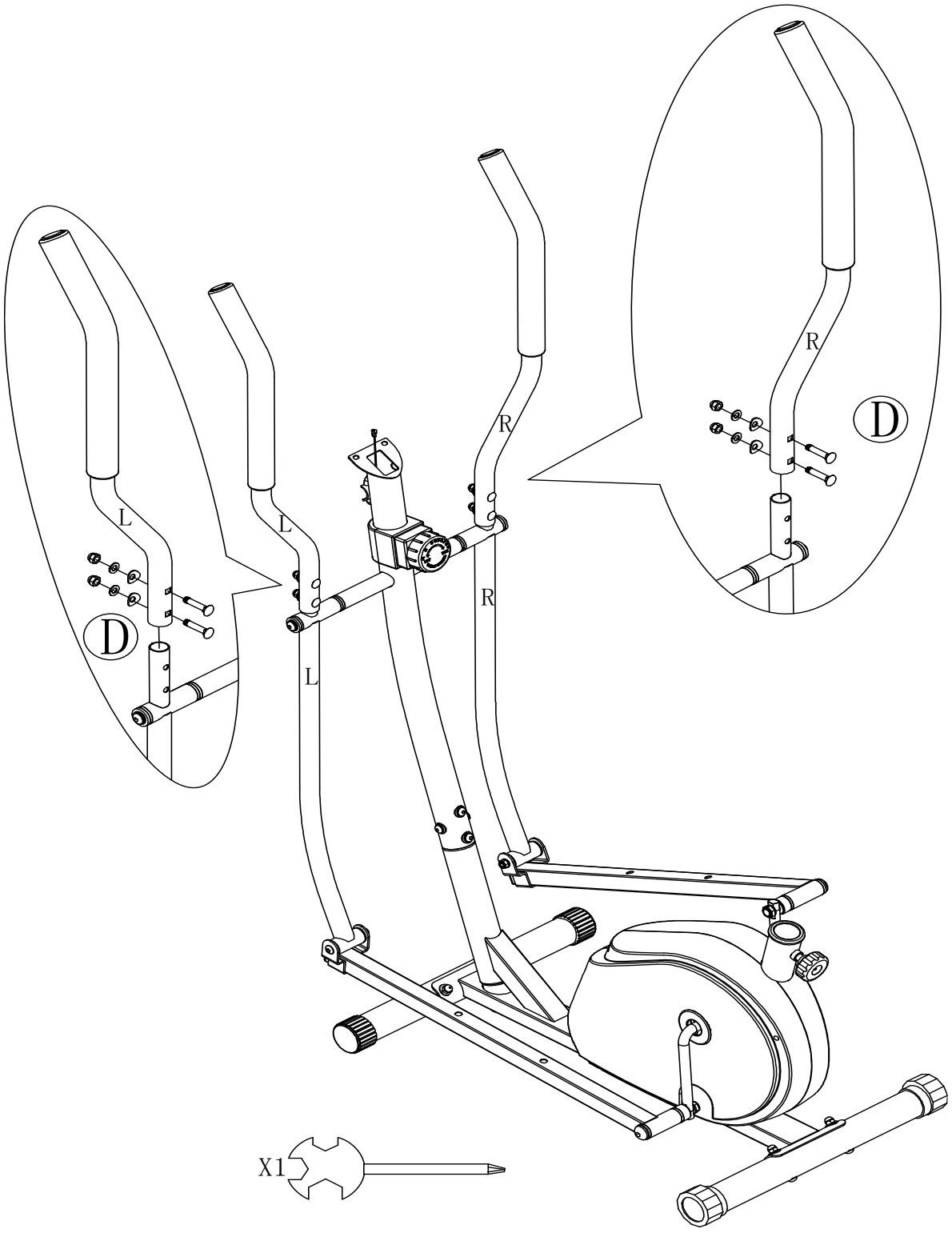




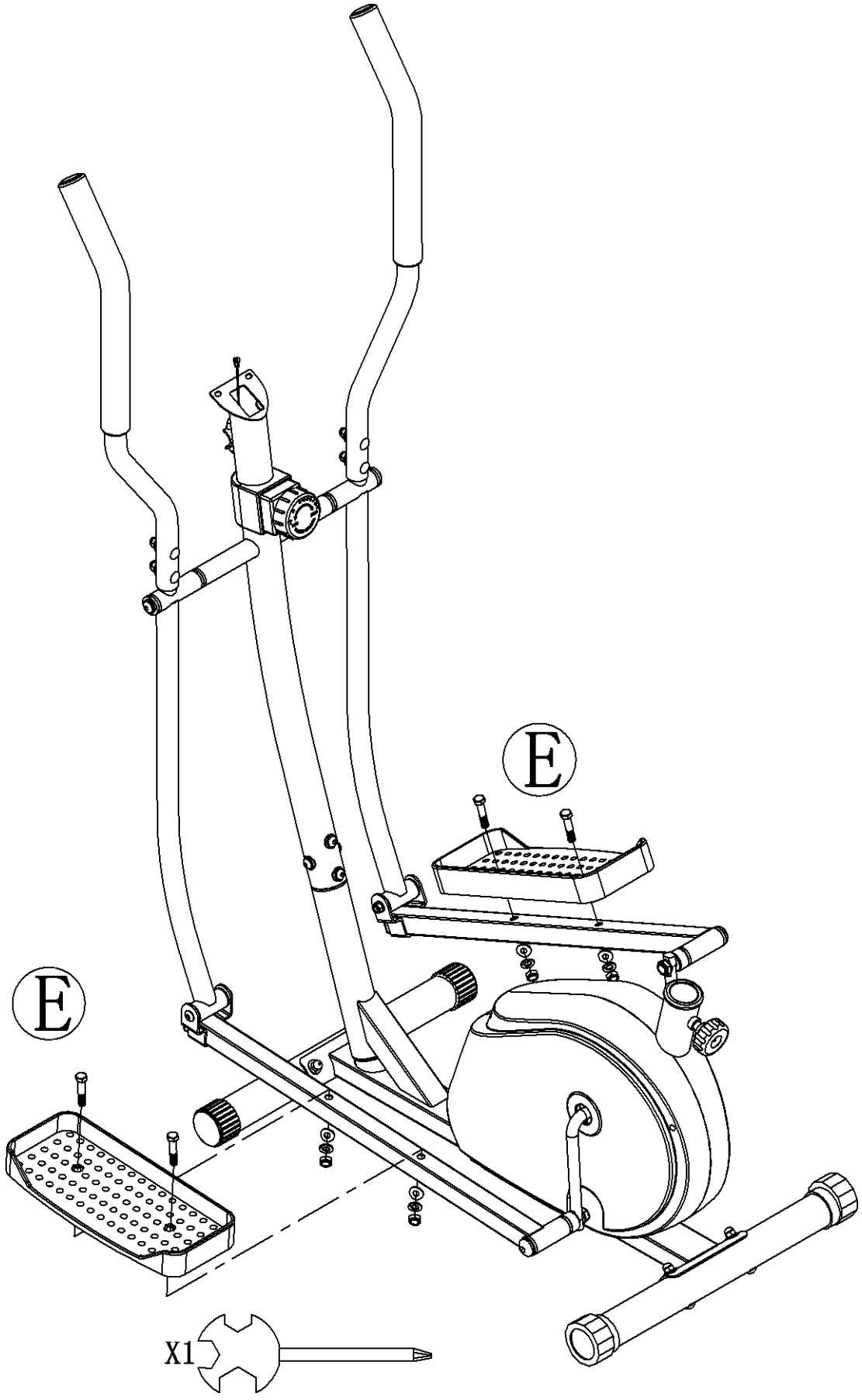
STEP3



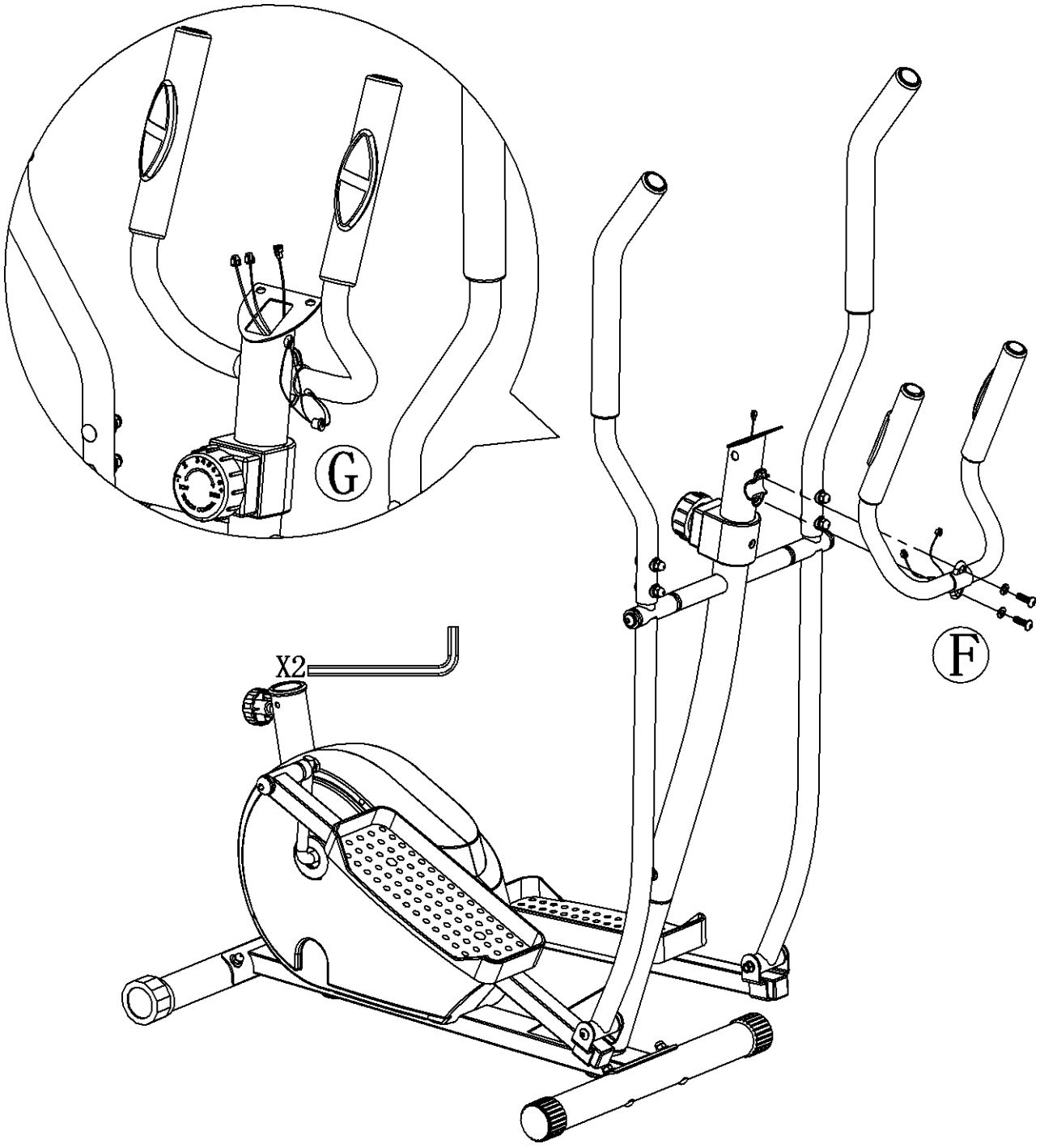
STEP4



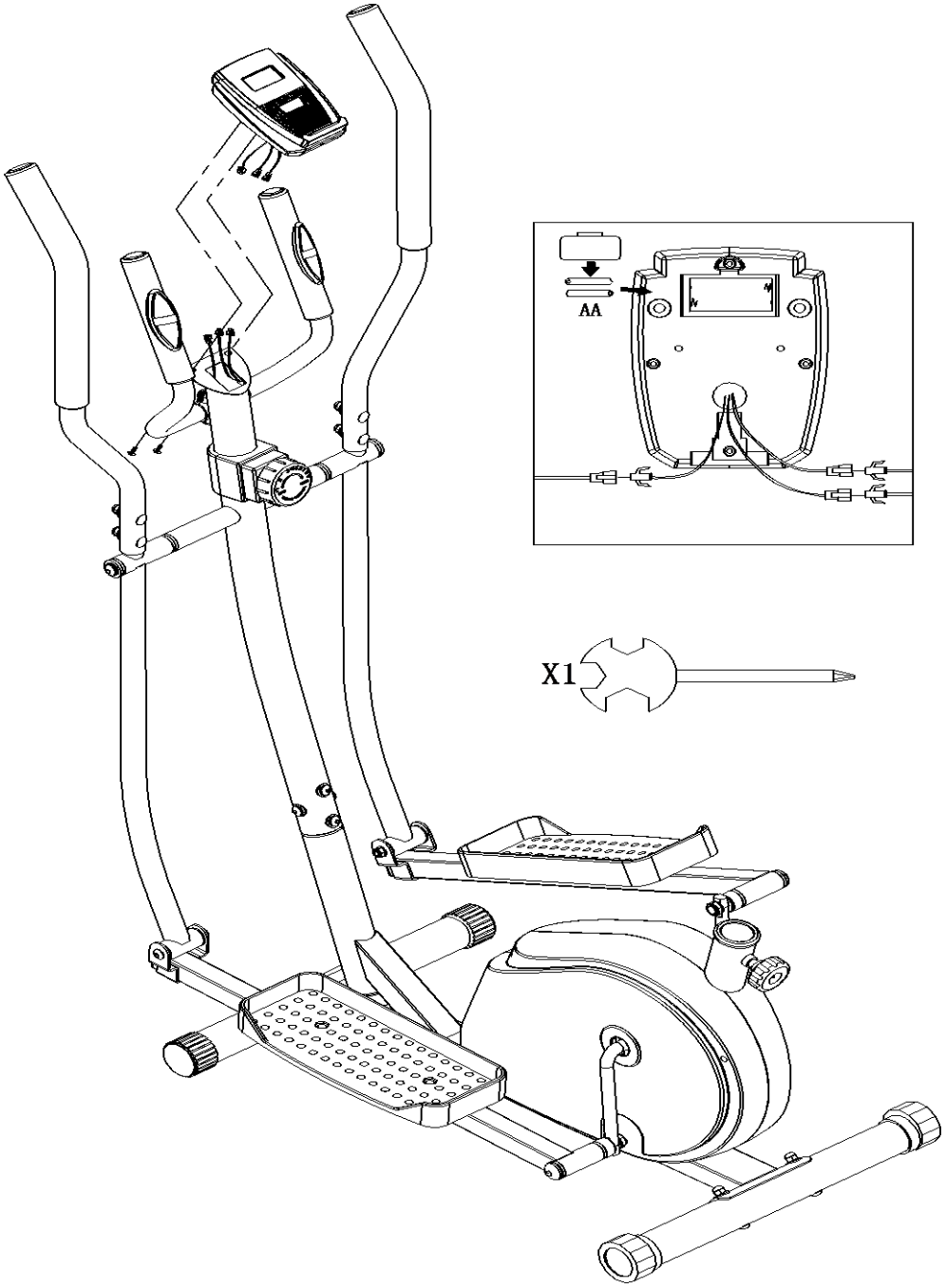
STEP5



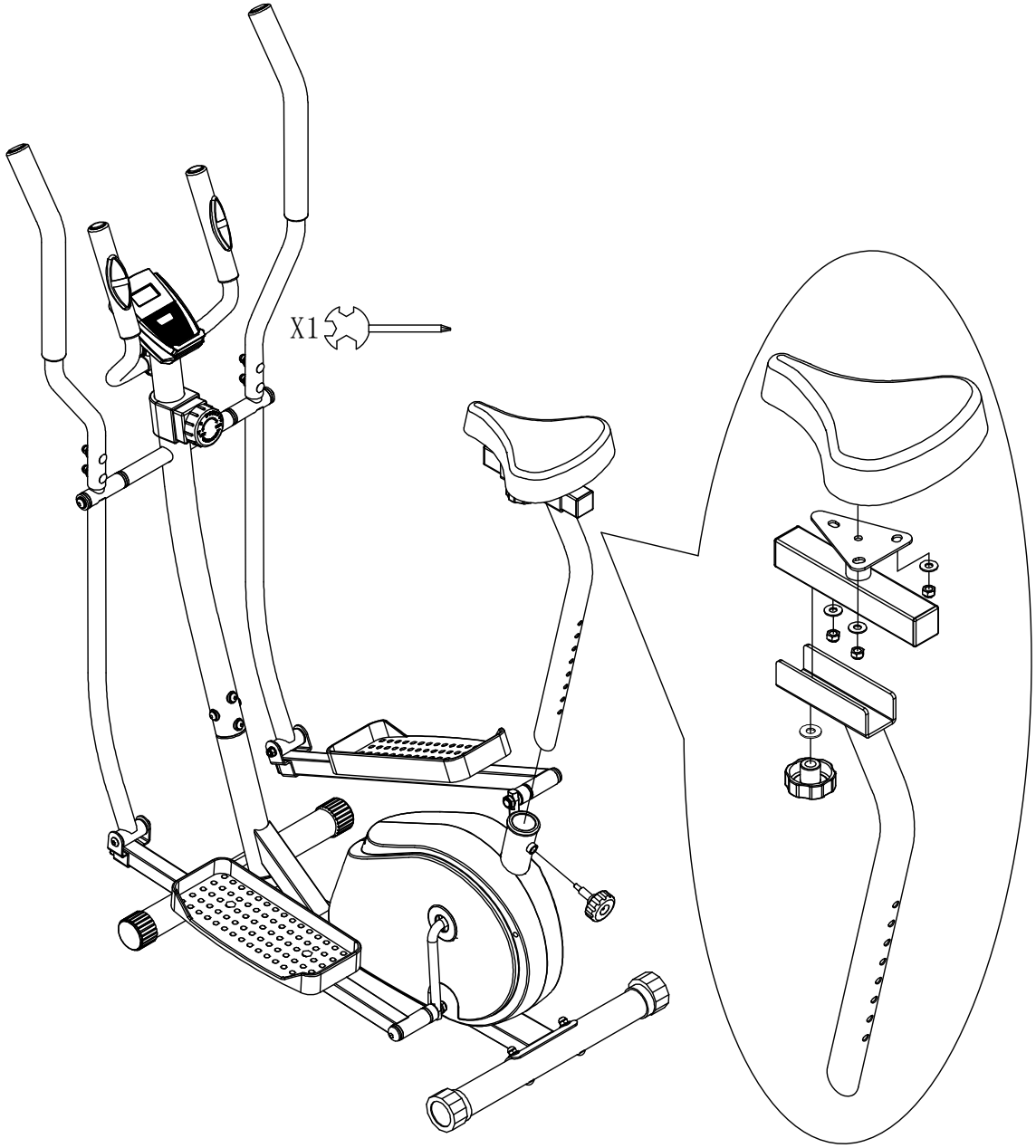
STEP6

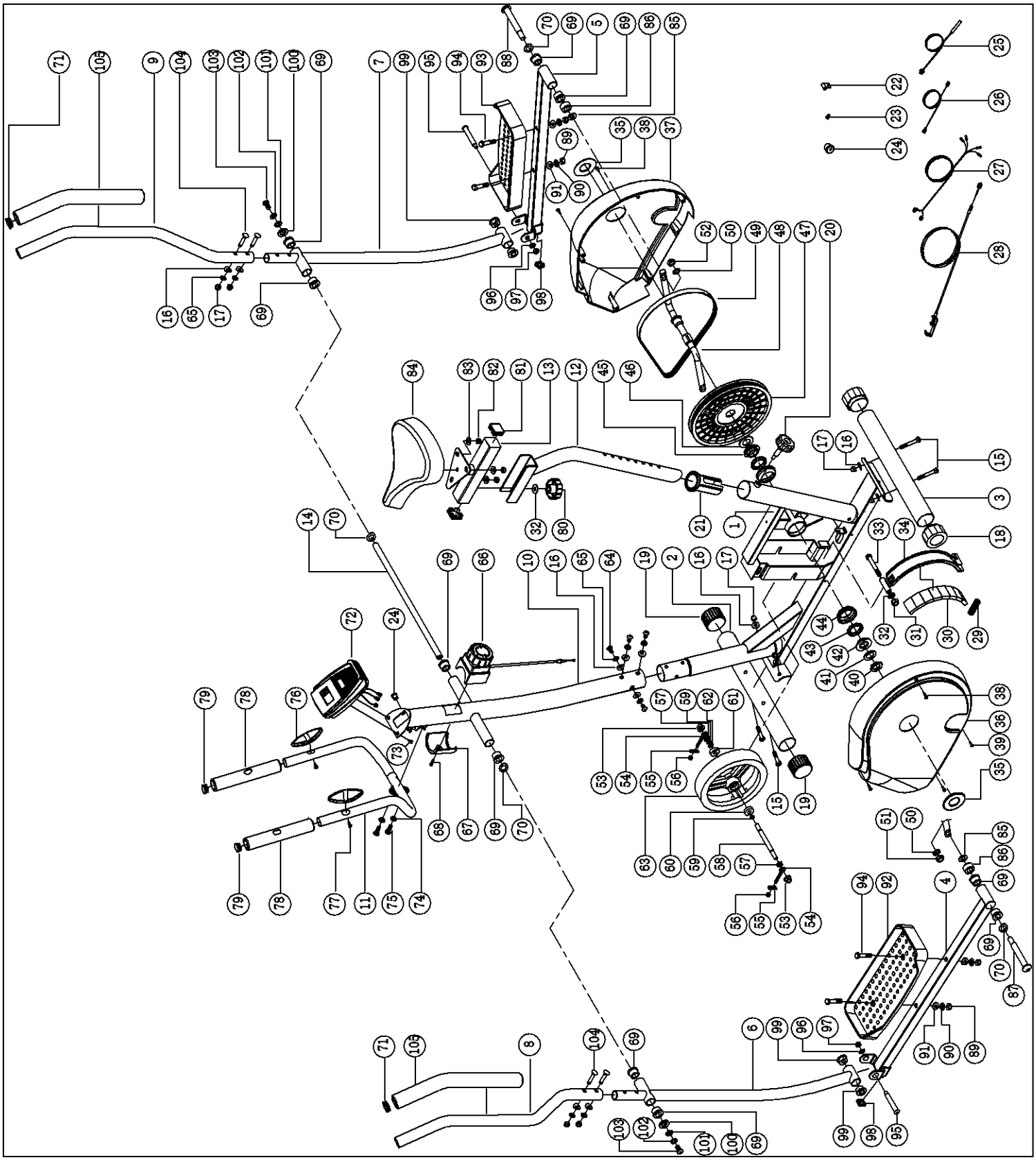


STEP7



STEP8





Part list

no	parts	qty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Pedal support tube(left)	1
5	Pedal support tube(right)	1
6	Lower handlebar(left)	1
7	Lower handlebar(right)	1
8	Handlebar(left)	1
9	Handlebar(right)	1
10	Front post	1
11	Fix handlebar	1
12	Vertical Seat post	1
13	Horizon seat post	1
14	axle	1
15	Carriage bolt M8X60	4
16	curved washer 8MM	12
17	Domed nut M8	8
18	Rear end cap	2
19	Front end cap	2
20	knob M12	1
21	Seat post bellow	1
22	Sensor pole locked	1
23	Screw M5X15	1
24	plug	1
25	Lower sensor wire	1
26	upper sensor wire	1
27	Pulse sensor	1

no	parts	qty
36	Chain cover(L)	1
37	Chain cover(R)	1
38	Screw for locking chain cover	7
39	Screw for locking chain cover	4
40	Bowl 1	1
41	Bowl 2	1
42	Bowl 3	1
43	Bowl 4	2
44	Bowl 5	2
45	Bowl 6	1
46	Bowl 7	1
47	Belt plate	1
48	Crank	1
49	belt	1
50	1/2 spring washer	2
51	1/2 nylon nut(L)	1
52	1/2 nylon nut(L)	1
53	Flange nut 3/8	2
54	screw	2
55	Adjusted piece	2
56	Nylon nut M6	2
57	Nut 3/8	2
58	Axle of flywheel	1
59	Jump ring 9MM	2
60	6900 bearing	1
61	6000 bearing	1
62	washer	1

no	parts	qty
71	plug	2
72	meter	1
73	Screw for meter	2
74	washer16x8MM	2
75	Screw M8X25	2
76	Pulse piece	2
77	Screw for pulse pcs	2
78	Foam grip	2
79	plug	2
80	knob	1
81	38square end cap	2
82	Nylon nut M8	3
83	Washer 20x8MM	3
84	saddle	1
85	1/2 washer	2
86	sleeve	2
87	1/2 pedal hinger bolt(L)	1
88	1/2 pedal hinger bolt(R)	1
89	Nylon nut M10	4
90	Spring washer M10	4
91	Washer 22x10MM	4
92	Pedal(L)	1
93	Pedal(R)	1
94	Screw M10X50	4
95	bolt	2
96	Washer 16x8MM	2
97	Nylon nut M8	2

28	Tension cable	1
29	spring	1
30	Magnetic piece	7
31	Nylon nut M10	1
32	Washer 10MM	1
33	Screw M10X70	1
34	Magnetic pcs support	1
35	Crank cover	2

63	flywheel	1
64	Screw M8X15	4
65	Spring washer M8	8
66	Tension knob	1
67	Curved cover	1
68	screw	1
69	Nylon sleeve	10
70	Waved washer	4

98	30square end cap	2
99	32 sleeves	2
100	D shape washer	2
101	Washer 10MM	2
102	Spring washer M10	2
103	Screw M10X25	2
104	Carriage bolt M8X45	4
105	Foam grip	2

EXERCISE COMPUTER

FUNCTION BUTTON

MODE: Choose each functions by pressing mode key, in scan mode, press mode key can lock the current function. Press mode key and hold 2 seconds to reset all functions figures.

FUNCTIONS

SCAN: The sequence of display: TMR→SPD→ DST→CAL→PULSE. In scan mode, press mode key to choose other function. Automatically scan through each mode in sequence every 6 seconds.

SPEED: Display current training speed, the maximum is 999.9KM/H.

TIME: Accumulates workout time from 0:00 to 99:00.

DIST: Accumulates total distance from 0.0 up to 999.9KM.

CAL: Accumulates calories consumption during training from 0.0 CAL to the maximum 999.9 CAL.

(This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)

PULSE: With pulse signal into for 5 seconds, the current pulse will display.

WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately".

NOTE

1. With no signal transmitted into the computer for 4 minutes, the computer will shut off the LCD display automatically, and all function values will be reserved.
2. Monitor battery spec: 1.5V UM-3 OR AA (2PCS)
3. If the computer display abnormally, please re-install the batter and try again.
4. When the display of LCD is weak, it mean the batteries need to be changed.
5. WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately".

TROUBLE SHOOTING:

1. **Change the battery.** To change the computer battery, please slide the computer from the computer holder, remove the battery cover on the back of the computer console, and remove the batteries. Replace with AA batteries. Finally put the cover back on the console, and slide the computer back on the computer holder.
2. **Computer not working correctly.** If your computer is not working correctly, please check whether the lower sensor wire is connected to the upper sensor wire, and make sure the upper sensor wire is plugged into the computer. When you have checked the above, and the computer still not working, then please make sure the batteries are installed correctly in the computer and that the batteries are still working.
3. **No resistance.** If there is no tension resistance on the bike, please make sure the upper tension cable is connected to the lower tension cable.

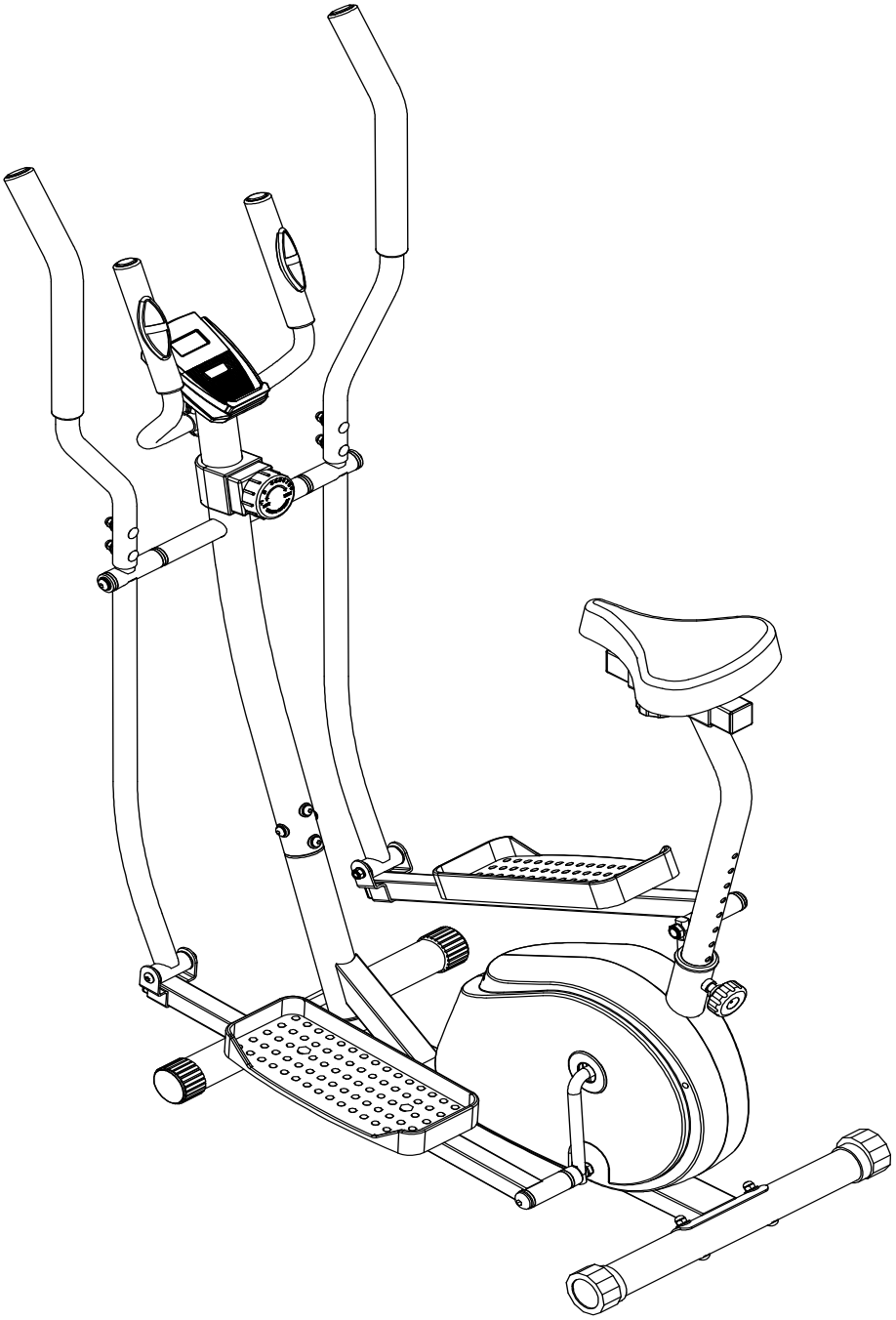
MAINTENANCE

1. Before using the bike, always make sure all bolts/nuts are fully tightened.
2. A spent battery is hazardous waste, please dispose of it correctly, and do not throw it in the trash.
3. When eventually you want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose separately as hazardous waste.

BODYFLEX®

Кростренажор 2в1 Kent XS

art. BF40HA1



Важна информация за безопасност

Моля, съхранявайте това ръководство на сигурно място за справка.

1. Важно е да прочетете цялото ръководство преди да сглобите и използвате оборудването. Безопасно и ефективно използване може да бъде постигнато само ако оборудването е монтирано, поддържано и използвано правилно. Ваша отговорност е да гарантирате, че всички потребители на оборудването са информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
2. Преди да започнете някоя програма за упражнения, трябва да се консултирате с вашия лекар, за да определите дали имате физически или здравословни състояния, които биха могли да създадат риск за вашето здраве и безопасност или да ви попречат да използвате правилно оборудването. Съветите на Вашия лекар са от съществено значение, ако приемате лекарства, които влияят на сърдечната честота, кръвното налягане или нивото на холестерола.
3. Бъдете наясно със сигналите на вашето тяло. Неправилното или прекомерно упражнение може да навреди на здравето ви. Спрете да спортувате, ако почувствате някой от следните симптоми: Болка, стягане в гърдите, неравномерен сърдечен пулс, силен задух, усещане за лек свят, замаяност или гадене. Ако имате някое от тези състояния, трябва да се консултирате с Вашия лекар, преди да продължите с програмата за упражнения.
4. Дръжте деца и домашни любимци далеч от оборудването. Оборудването е предназначено само за възрастни.
5. Използвайте оборудването върху твърда, равна повърхност със защитно покритие за пода или килима. За безопасност оборудването трябва да има най-малко 0,5 метра свободно пространство навсякъде около него.6. Преди да използвате оборудването, проверете дали гайките и болтовете са добре затегнати. Някои части като педали и т.н., Лесно е да се изкривите.
7. Нивото на безопасност на оборудването може да се поддържа само ако редовно се

проверява за повреди и / или износване.

8. Винаги използвайте оборудването, както е посочено. Ако по време на сглобяването или проверката на оборудването откриете дефектни компоненти или чуете необичаен шум, идващ от оборудването по време на употреба, спрете. Не използвайте оборудването, докато проблемът не бъде отстранен.

9. Носете подходящо облекло, докато използвате оборудването. Избягвайте да носите свободни дрехи, които могат да се хванат в оборудването или които могат да ограничат или възпрепятстват движението.

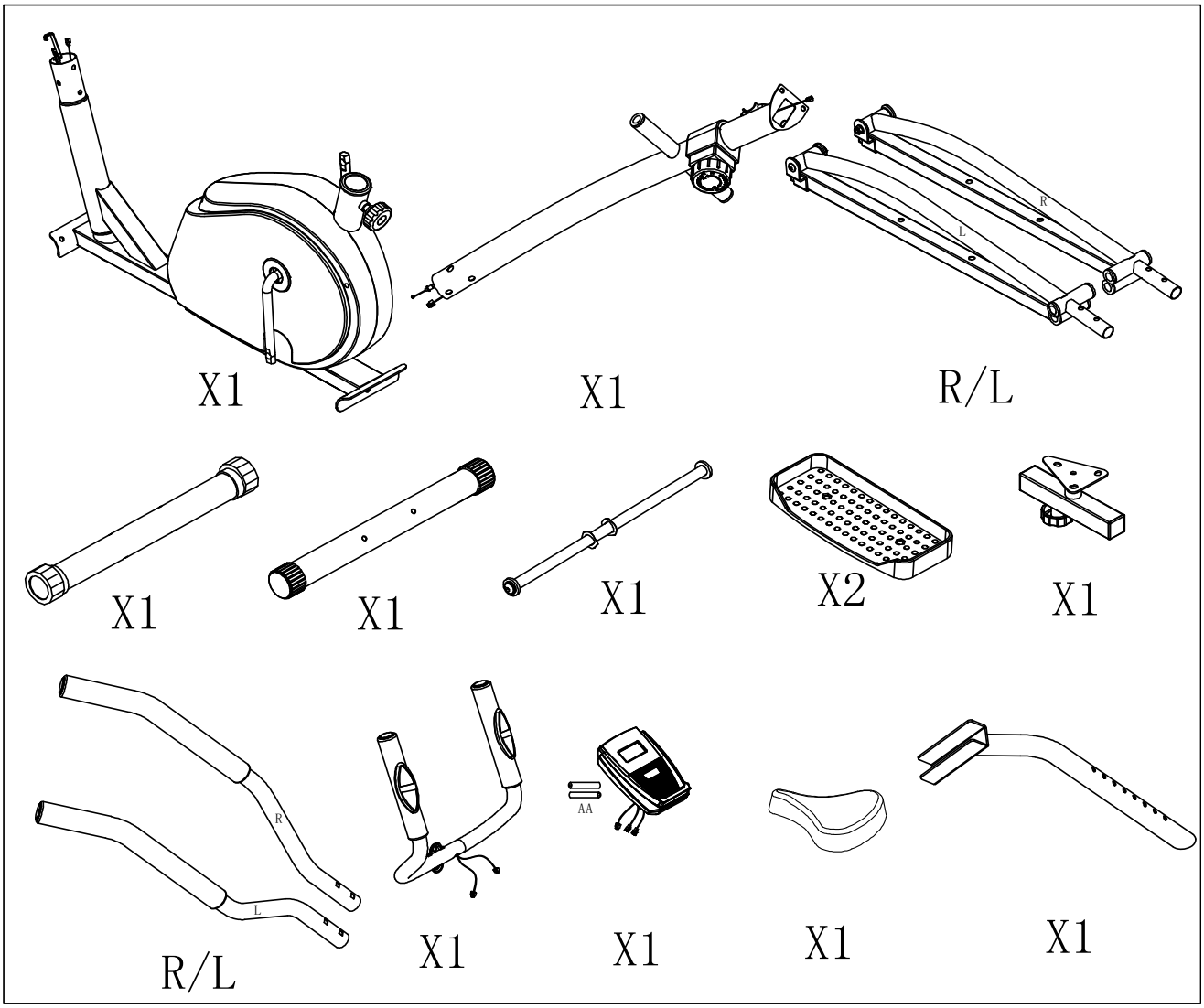
10. Оборудването е тествано и сертифицирано по EN20957 под клас H.C. Подходящ само за домашно ползване, за домашна употреба.

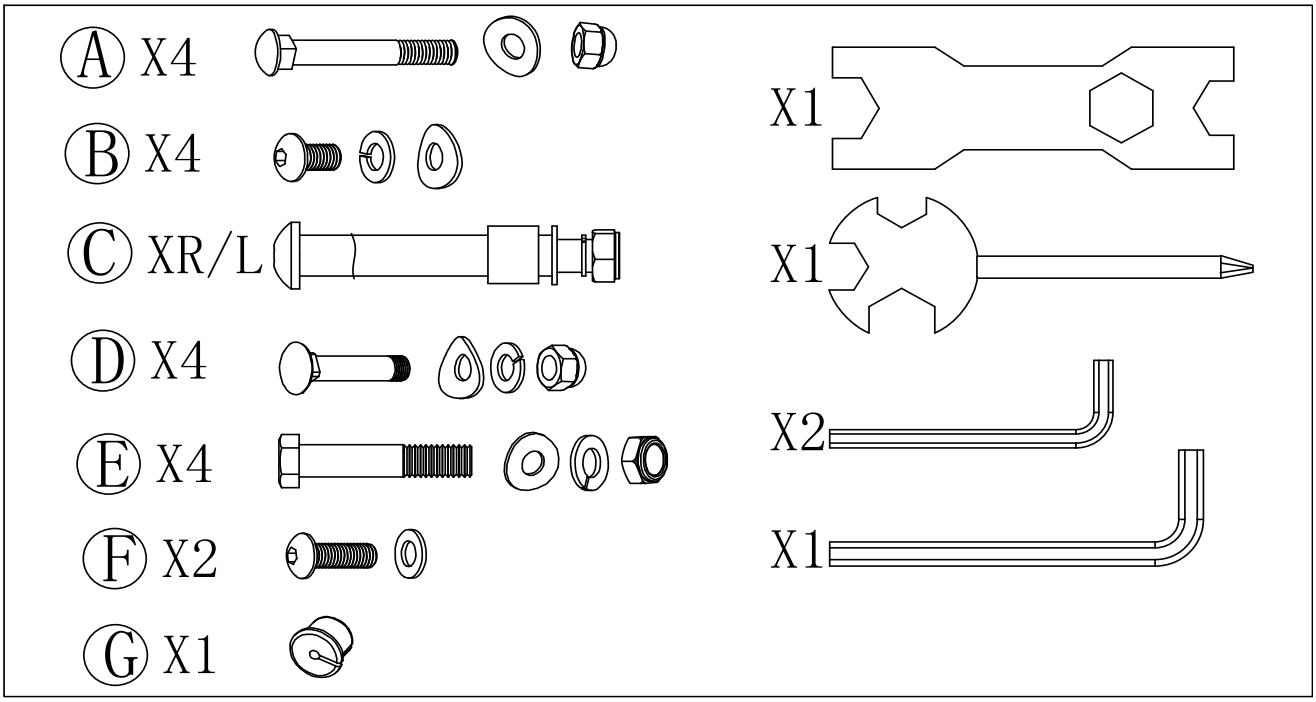
Максимално тегло на потребителя, 120 кг. Разрушаването не зависи от скоростта.

11. Оборудването не е подходящо за терапевтична употреба.

12. Трябва да се внимава при повдигане или преместване на оборудването, за да не нараните гърба си. Винаги използвайте правилни техники за повдигане и / или използвайте помощ.

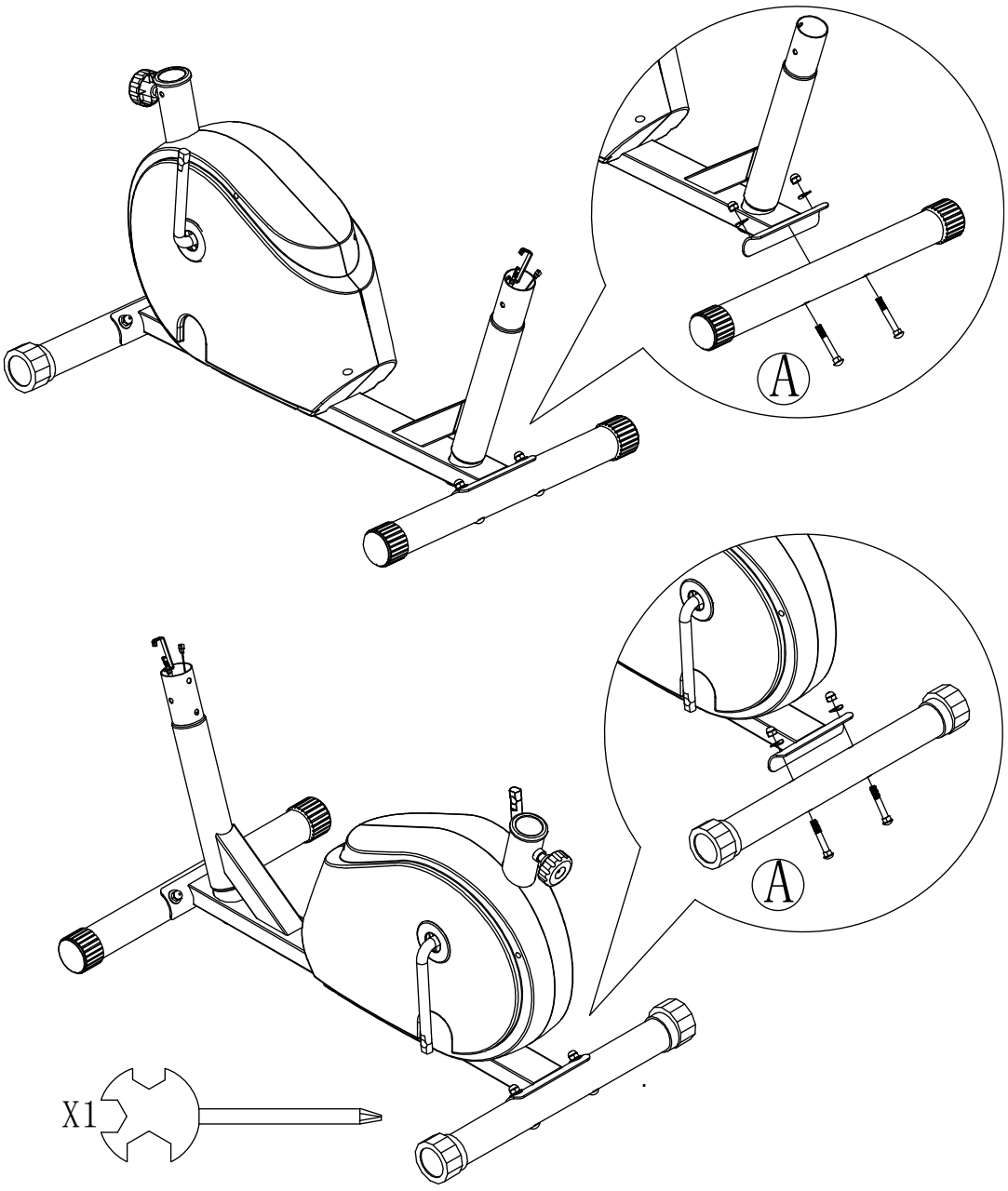
СГЛОБЯВАНЕ


X1
X1
R/L
X1
X1
X1
X2
X1
R/L
X1
X1
X1
X1
R
L
AA

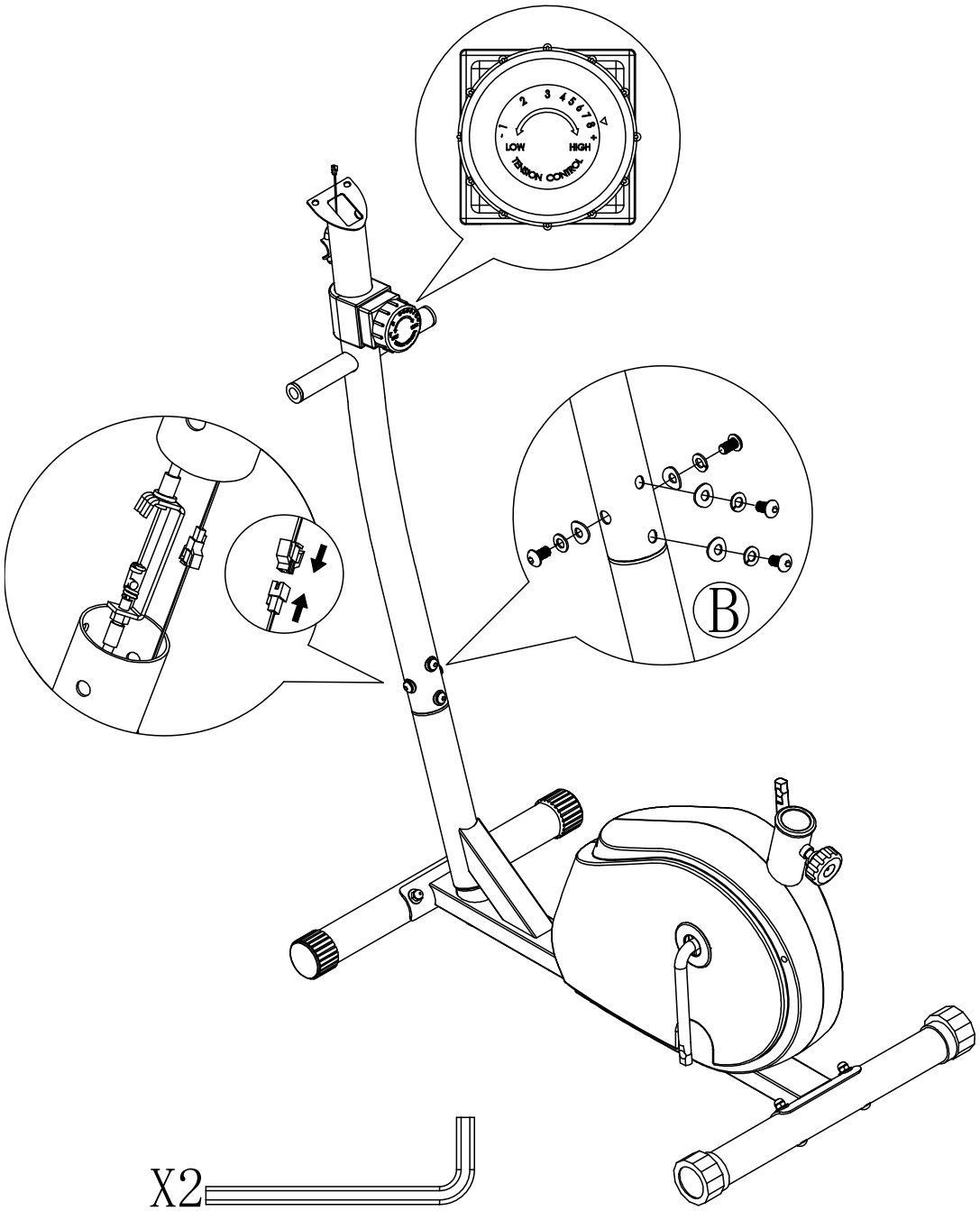

A X4
B X4
C XR/L
D X4
E X4
F X2
G X1
X1
X1
X2
X1

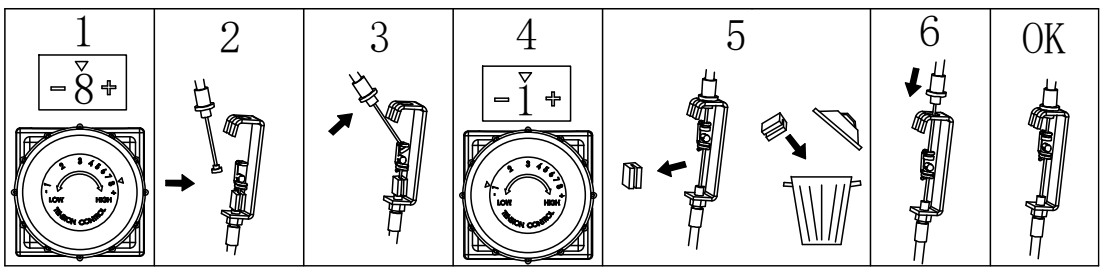
СЛЕДВАЙ СТЪПКИТЕ

СТЪПКА1

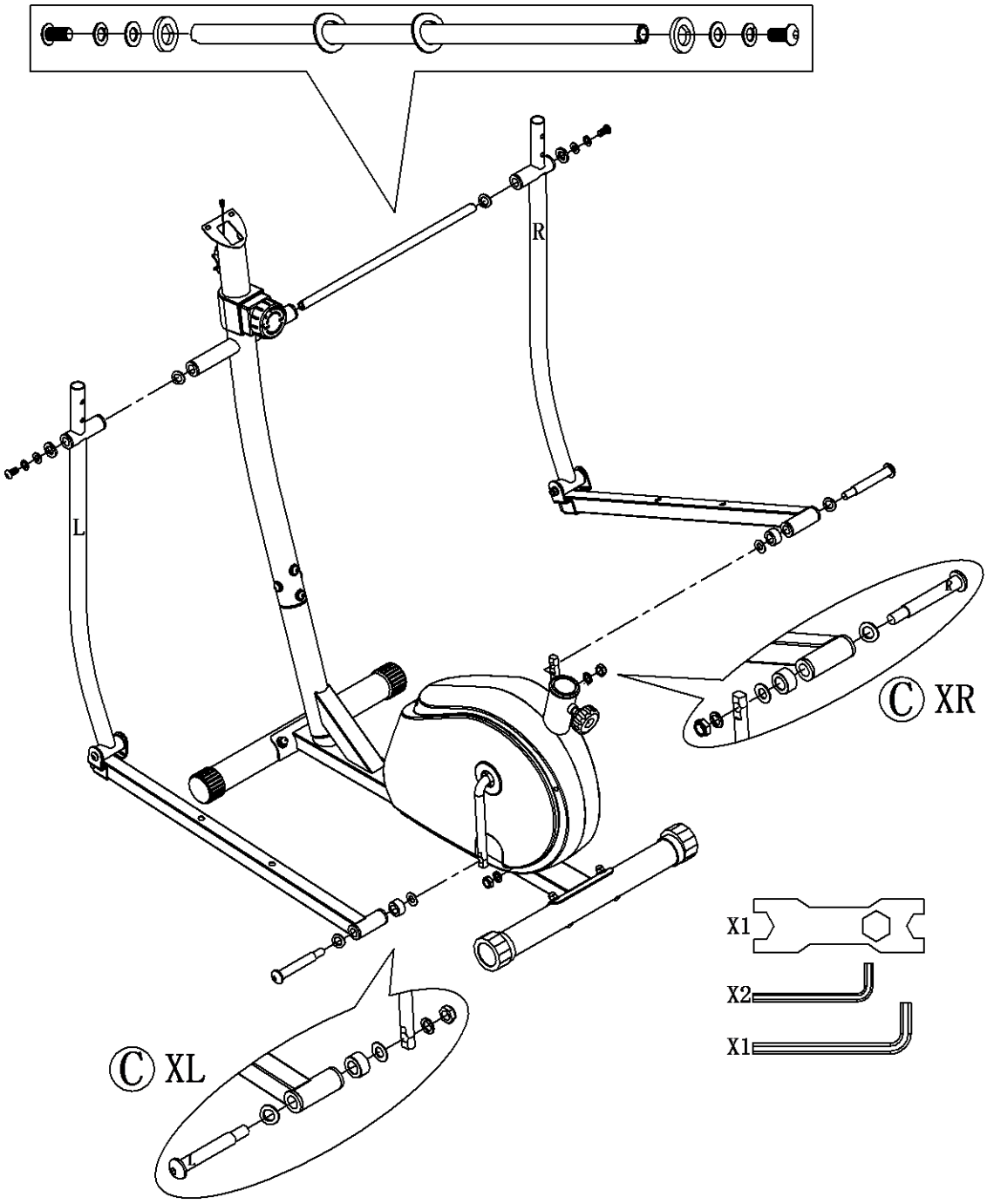


СТЪПКА 2

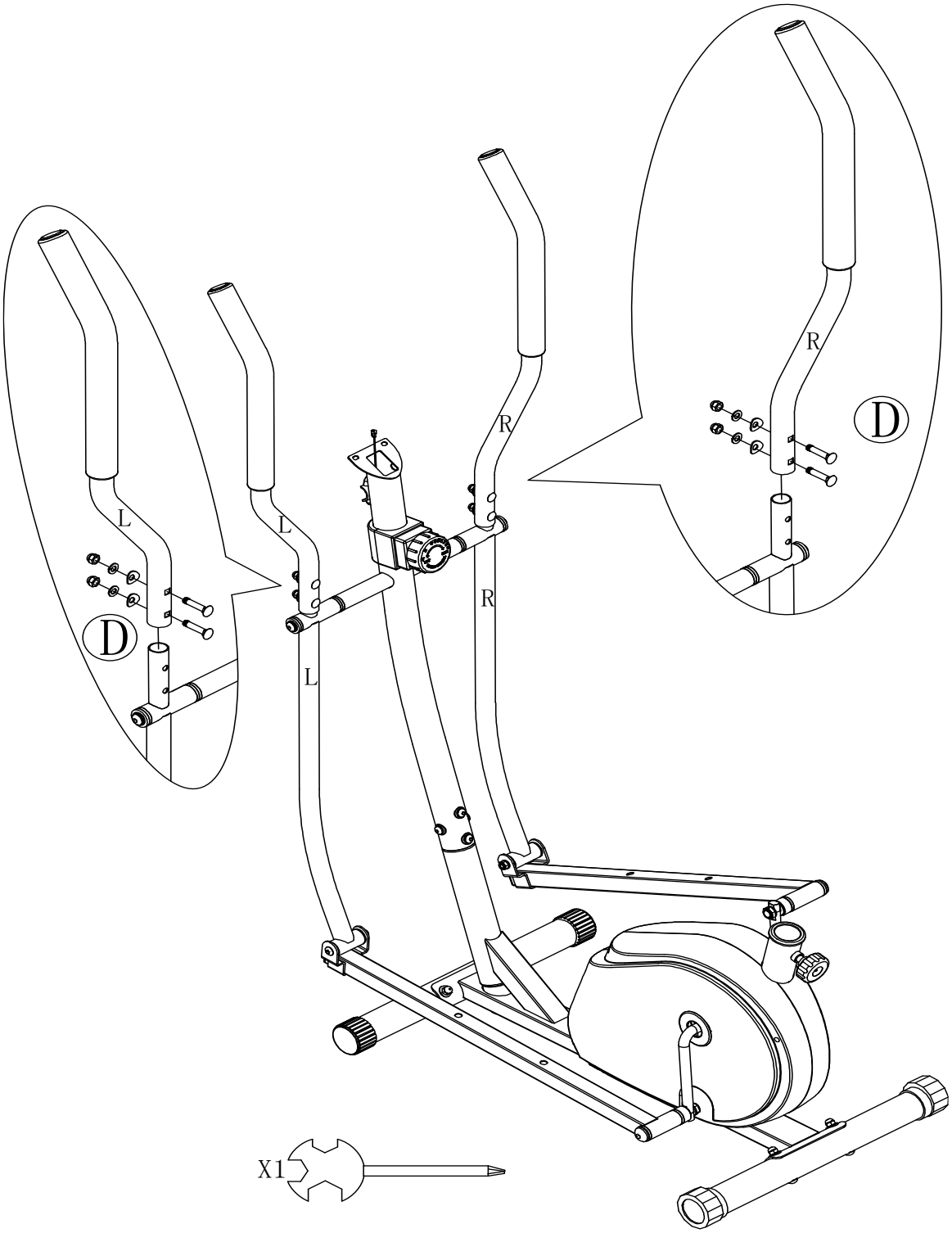




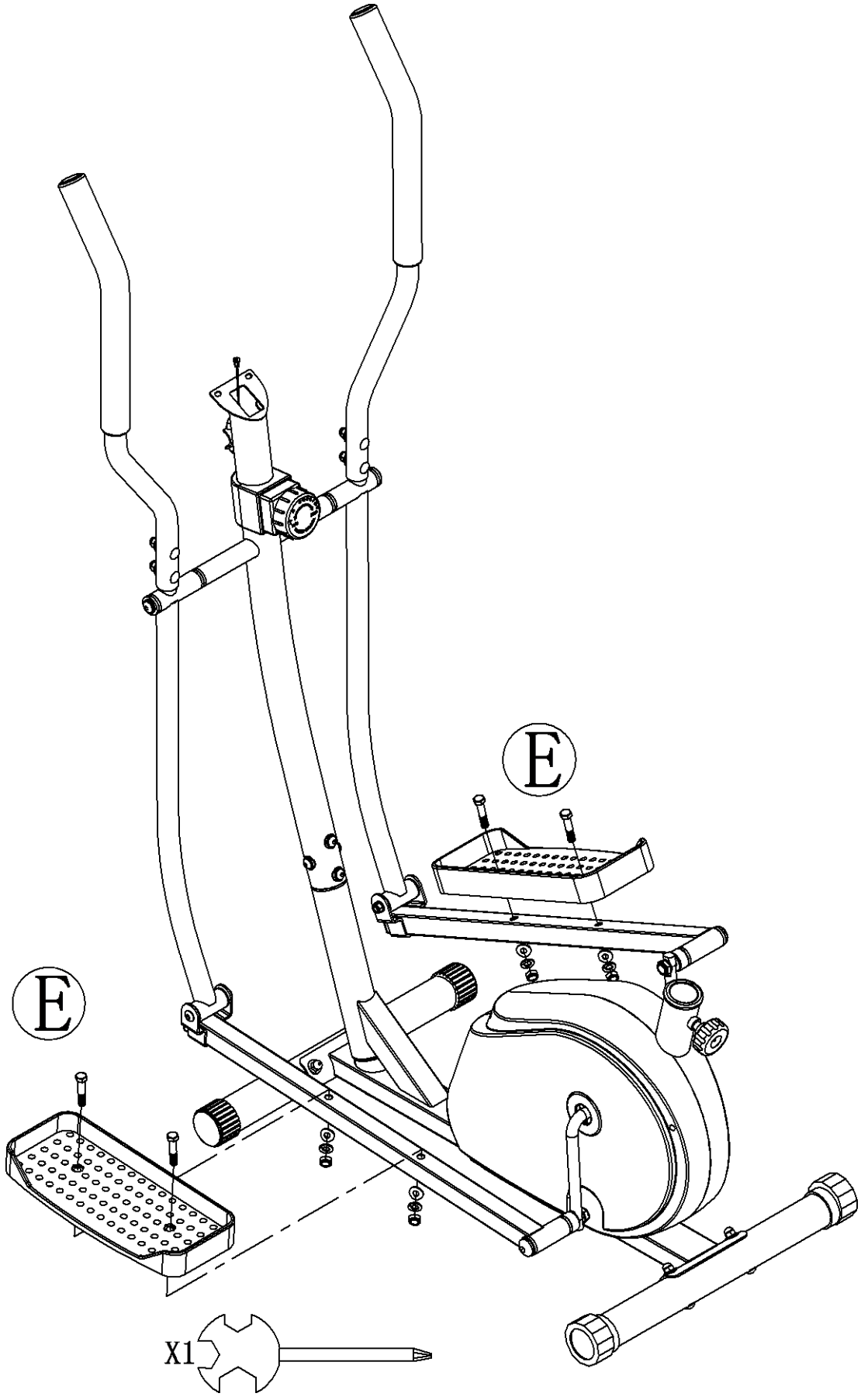
СТЪПКА 3



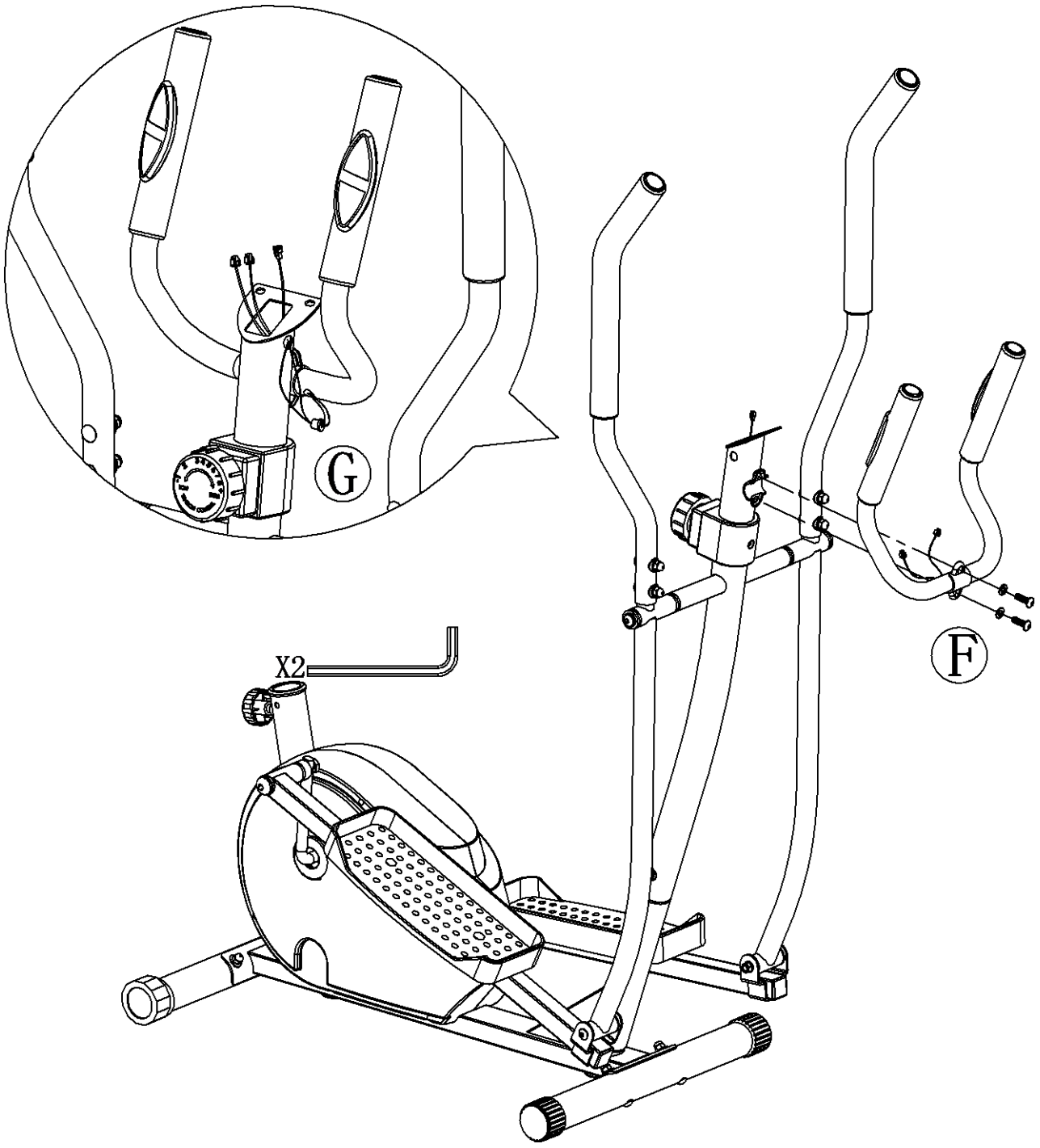
СТЪПКА 4



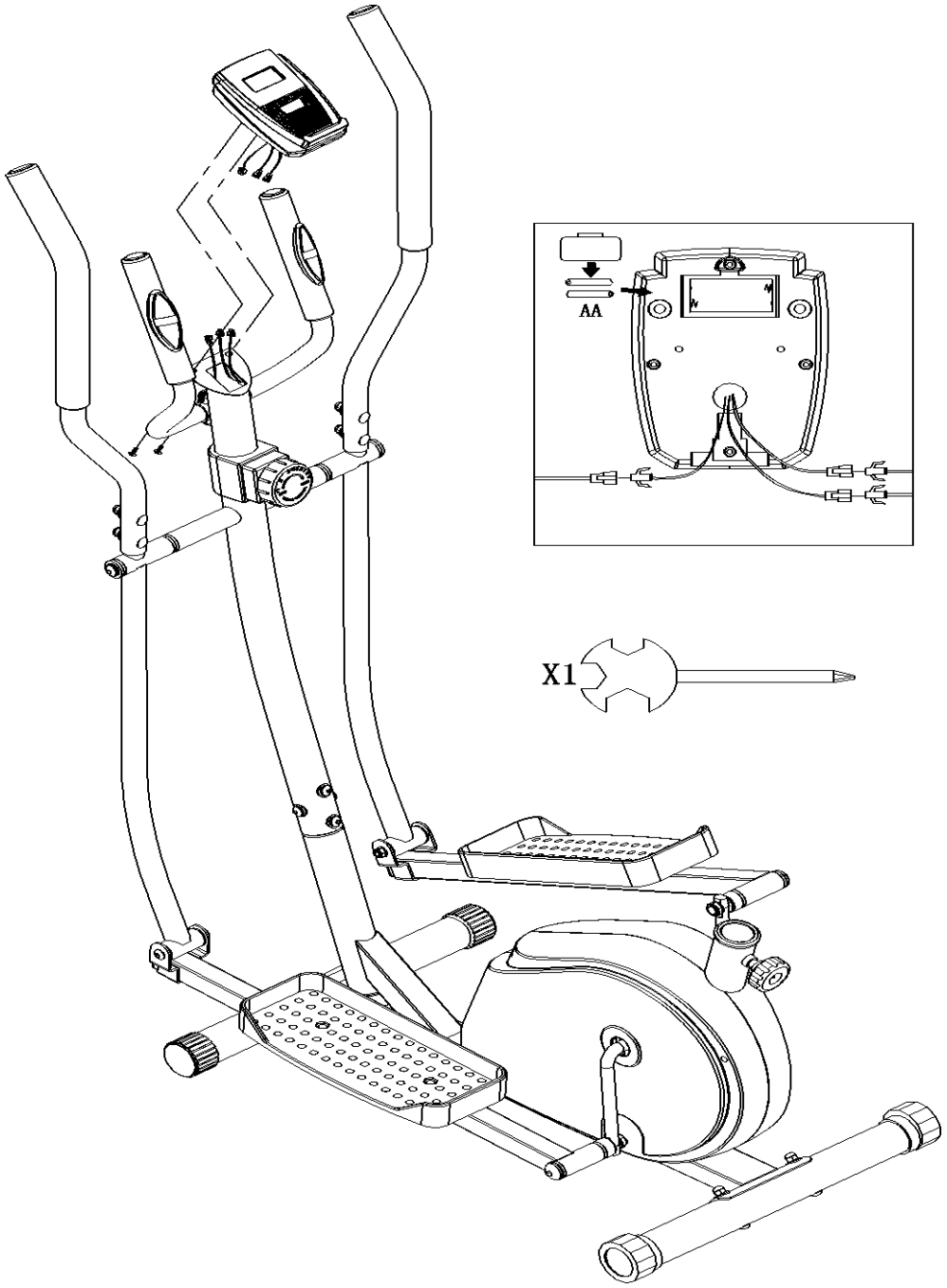
СТЪПКА 5



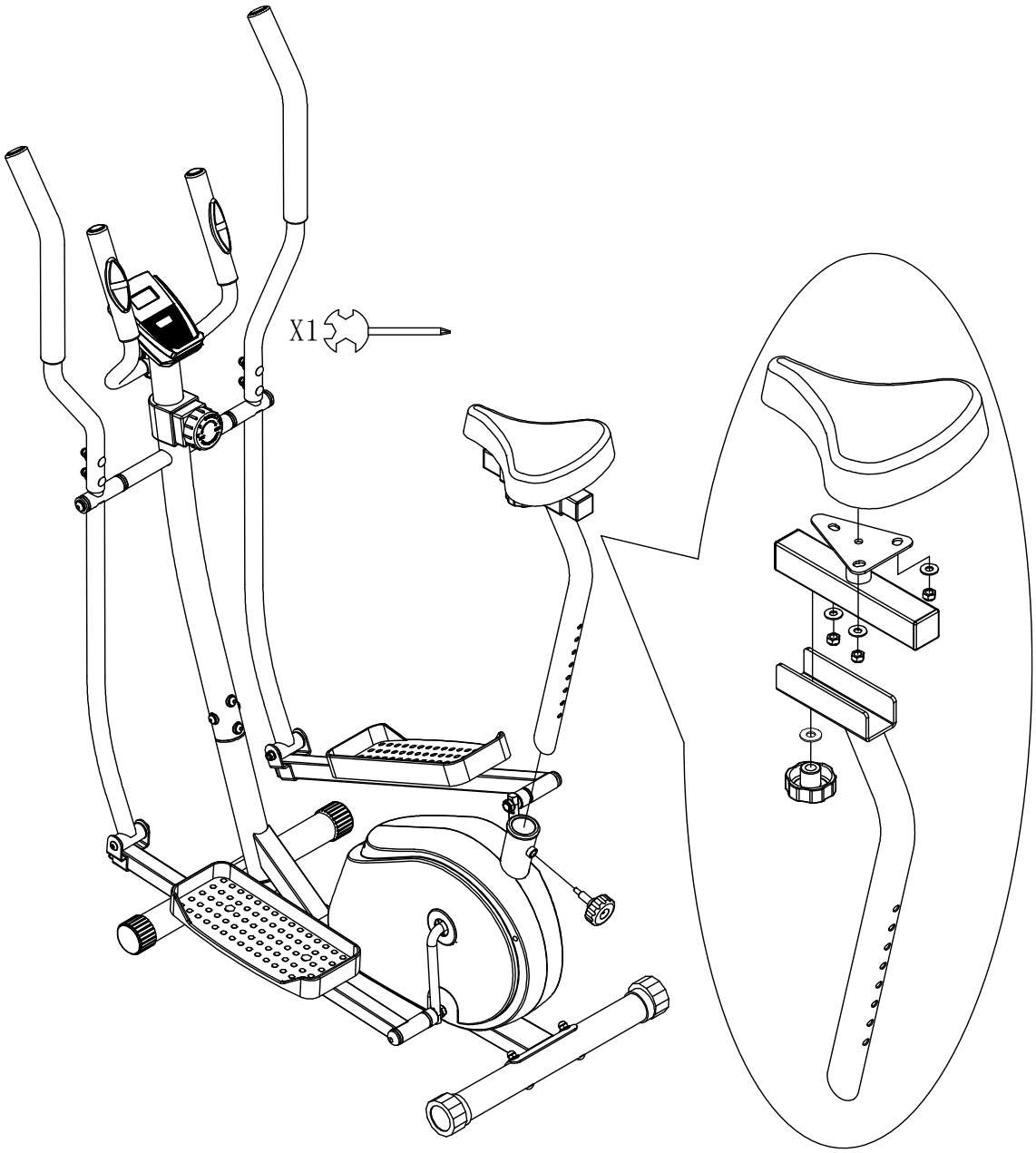
СТЪПКА 6



СТЪПКА 7



СТЪПКА 8



Части на уреда

N:	Име на частта	qty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Pedal support tube(left)	1
5	Pedal support tube(right)	1
6	Lower handlebar(left)	1
7	Lower handlebar(right)	1
8	Handlebar(left)	1
9	Handlebar(right)	1
10	Front post	1
11	Fix handlebar	1
12	Vertical Seat post	1
13	Horizon seat post	1
14	axle	1
15	Carriage bolt M8X60	4
16	curved washer 8MM	12
17	Domed nut M8	8
18	Rear end cap	2
19	Front end cap	2
20	knob M12	1
21	Seat post bellow	1
22	Sensor pole locked	1
23	Screw M5X15	1
24	plug	1
25	Lower sensor wire	1
26	upper sensor wire	1
27	Pulse sensor	1
28	Tension cable	1

N:	Име на частта	qty
36	Chain cover(L)	1
37	Chain cover(R)	1
38	Screw for locking chain cover	7
39	Screw for locking chain cover	4
40	Bowl 1	1
41	Bowl 2	1
42	Bowl 3	1
43	Bowl 4	2
44	Bowl 5	2
45	Bowl 6	1
46	Bowl 7	1
47	Belt plate	1
48	Crank	1
49	belt	1
50	1/2 spring washer	2
51	1/2 nylon nut(L)	1
52	1/2 nylon nut(L)	1
53	Flange nut 3/8	2
54	screw	2
55	Adjusted piece	2
56	Nylon nut M6	2
57	Nut 3/8	2
58	Axle of flywheel	1
59	Jump ring 9MM	2
60	6900 bearing	1
61	6000 bearing	1
62	washer	1
63	flywheel	1

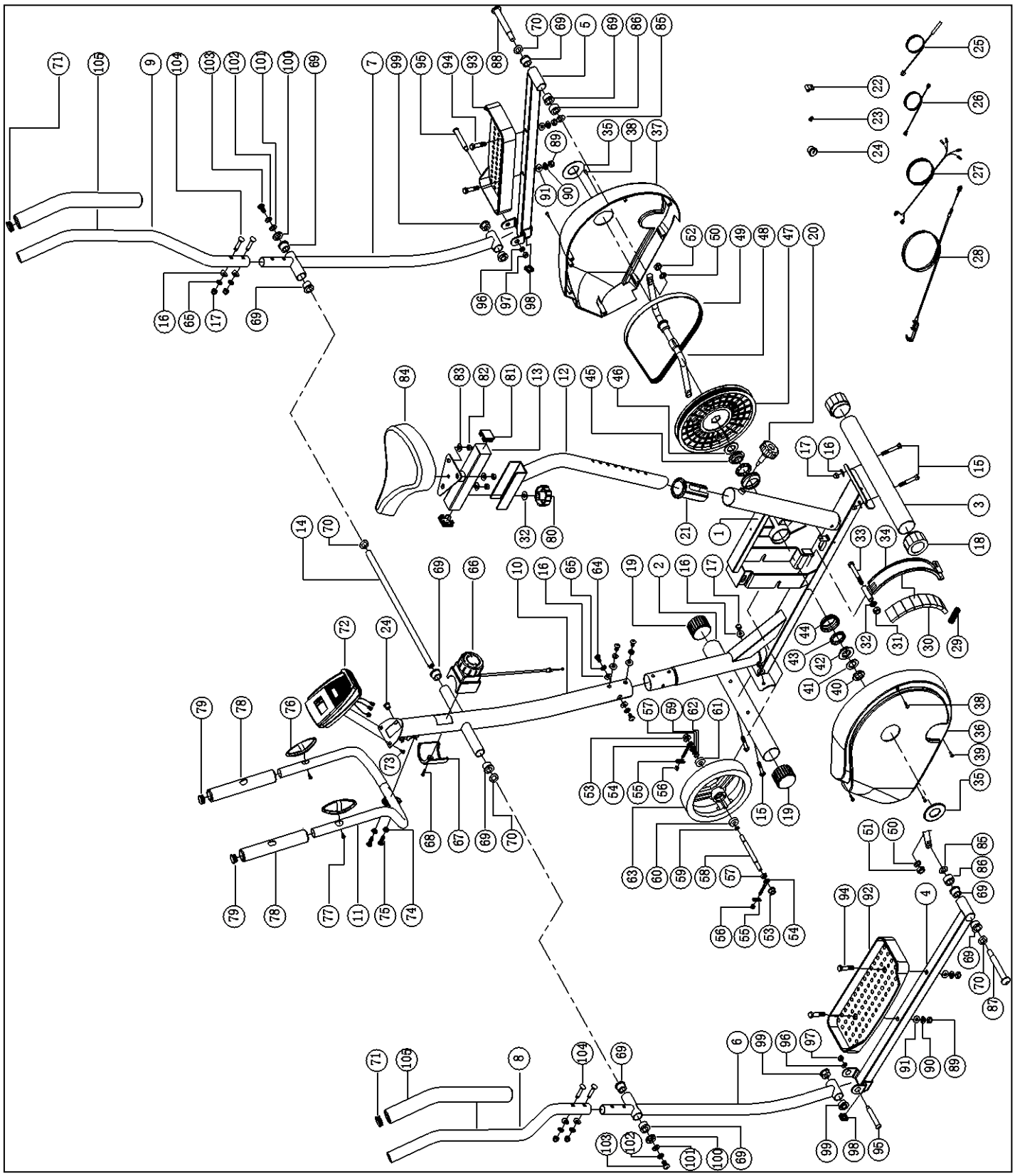
N:	Име на частта	qty
71	plug	2
72	meter	1
73	Screw for meter	2
74	washer16x8MM	2
75	Screw M8X25	2
76	Pulse piece	2
77	Screw for pulse pcs	2
78	Foam grip	2
79	plug	2
80	knob	1
81	38square end cap	2
82	Nylon nut M8	3
83	Washer 20x8MM	3
84	saddle	1
85	1/2 washer	2
86	sleeve	2
87	1/2 pedal hinger bolt(L)	1
88	1/2 pedal hinger bolt(R)	1
89	Nylon nut M10	4
90	Spring washer M10	4
91	Washer 22x10MM	4
92	Pedal(L)	1
93	Pedal(R)	1
94	Screw M10X50	4
95	bolt	2
96	Washer 16x8MM	2
97	Nylon nut M8	2
98	30square end cap	2

29	spring	1
30	Magnetic piece	7
31	Nylon nut M10	1
32	Washer 10MM	1
33	Screw M10X70	1
34	Magnetic pcs support	1
35	Crank cover	2

64	Screw M8X15	4
65	Spring washer M8	8
66	Tension knob	1
67	Curved cover	1
68	screw	1
69	Nylon sleeve	10
70	Waved washer	4

99	32 sleeves	2
100	D shape washer	2
101	Washer 10MM	2
102	Spring washer M10	2
103	Screw M10X25	2
104	Carriage bolt M8X45	4
105	Foam grip	2

Скица на уреда



Упътване на компютъра

MODE: Изберете всяка функция чрез натискане на клавиша за режим MODE, в режим на сканиране, натискането на клавиша може да заключи текущата функция. Натиснете бутона за режим MODE и задръжте 2 секунди, за да нулирате всички цифри на функциите.

ФУНКЦИИ

SCAN: Последователността на показване: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. В режим на сканиране натиснете клавиша режим, за да изберете друга функция. Автоматично сканиране през всеки режим последователно на всеки 6 секунди.

SPEED: Показва текущата скорост на тренировка, максималната е 999.9KM / H.

TIME: Времето през, което сте тренирали тренировка от 0:00 до 99:00.

DIST: Натрупва общо разстояние от 0.0 до 999.9KM.

CAL: Показва консумация на калории по време на тренировка от 0,0 CAL до максималната 999,9 CAL.

(Тези данни са грубо ръководство за сравнение на различни упражнения, които не могат да се използват при медицинско лечение.)

PULSE: Сложете и двете ръце на ръкохватките за 5 секунди и текущият ви пулс ще се покаже.

ВНИМАНИЕ! Системите за мониторинг на сърдечната честота може да са неточни. Прекаленото упражнение може да доведе до сериозно нараняване. Ако почувствате слабост, спрете веднага и се консултирайте с лекар.

ЗАБЕЛЕЖКА

6. Без сигнал, предаден в компютъра за 4 минути, т.е без движение, компютърът автоматично ще изключи LCD дисплея и всички стойности на функциите ще бъдат запазени.

7. Следете спецификацията на батерията: 1,5 V UM-3 ИЛИ AA (2 БРОЯ)

8. Ако компютърът появи необичайни настройки, моля, рестартирайте и повторете отново теста.

9. Когато дисплеят на LCD е слаб, това означава, че батериите трябва да бъдат сменени.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ:

4. Сменете батерията. За да смените батерията на компютъра, моля, плъзнете компютъра от държача на компютъра, махнете капака на батерията на гърба на компютърната конзола и извадете батериите. Сменете с AA батерии. Накрая поставете капака обратно на конзолата и плъзнете компютъра обратно на държача на компютъра.

5. Компютърът не работи правилно. Ако компютърът ви не работи правилно, моля, проверете дали долният проводник на сензора е свързан към горния проводник на сензора и се уверете, че горният проводник на сензора е включен в компютъра. След като проверите горното и компютърът все още не работи, моля, уверете се, че батериите са поставени правилно в компютъра и че батериите все още работят.

6. Без съпротивление. Моля, уверете се, че жилото отгоре е свързано към жилото на долния край.

РЕГУЛИРАНЕ ВИСОЧИНАТА НА СЕДАЛКАТА И НАТОВАРВАНЕТО

Височината на седалката може да се регулира чрез развиване на вратката за регулиране и повдигане или спускане на седалката. В стойката на седалката има 6 отвора, позволяващи диапазон на височина. След като изберете правилната височина, поставете отново вратката за регулиране и затегнете.

РЕГУЛИРАНЕ НА НАТОВАРВАНЕТО

Вратката за контрол на натоварването ви позволява да променяте съпротивлението на педалите. Високото съпротивление затруднява педала, а ниското съпротивление го улеснява. За най-добри резултати задайте напрежението, докато уредът се използва.

Този тренировъчен уред е предназанчен за домашно ползване.Уредът отговаря на изискванията на DIN

EN 957-1/9 HC. Маркировката CE се отнася за Директива 89/336/EEC 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)

-Вътрешните части са от метал и пластмаса.

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!

ВНОСИТЕЛ ЗА БЪЛГАРИЯ:

СПОРТЕН СКЛАД БГ

Соларшоп ЕООД

гр. Пазарджик, ул. Димчо Дебелянов 5

E-mail: info@sportensklad.bg

www.sportensklad.bg