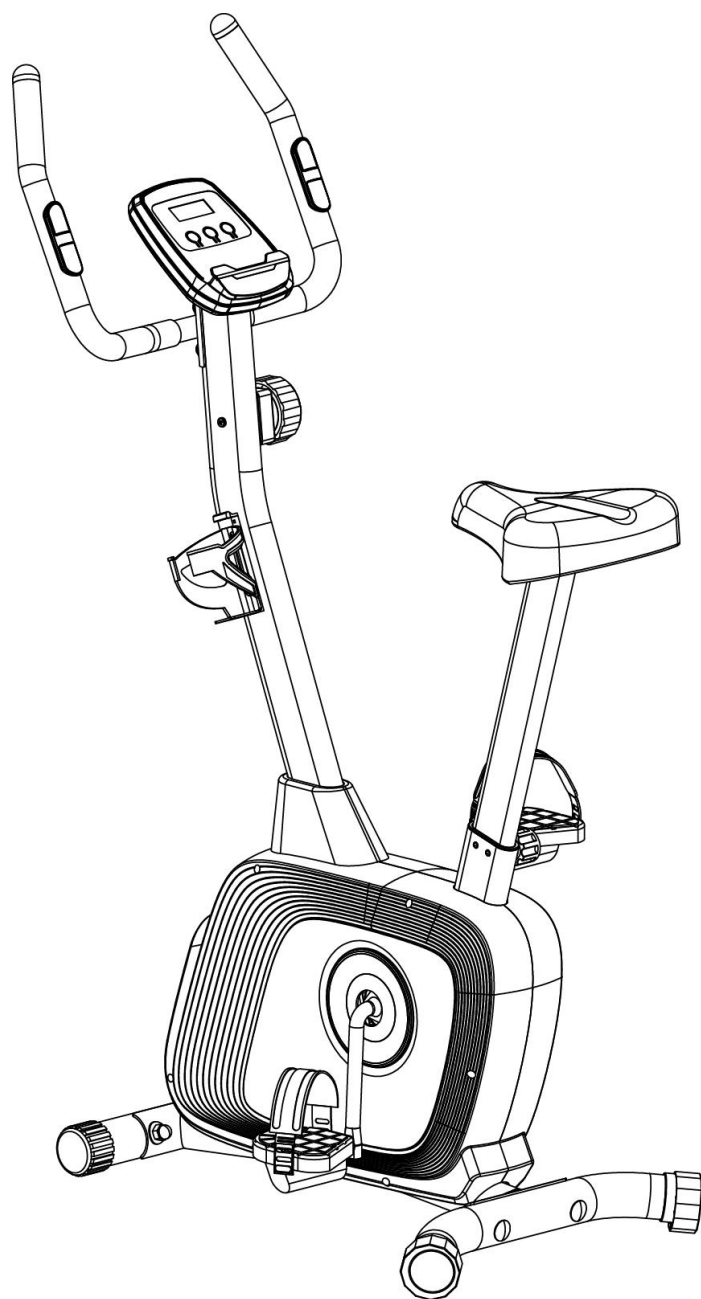


BODYFLEX[®]

BIKE BK400



art. BF-BK400

SAFETY INSTRUCTIONS

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

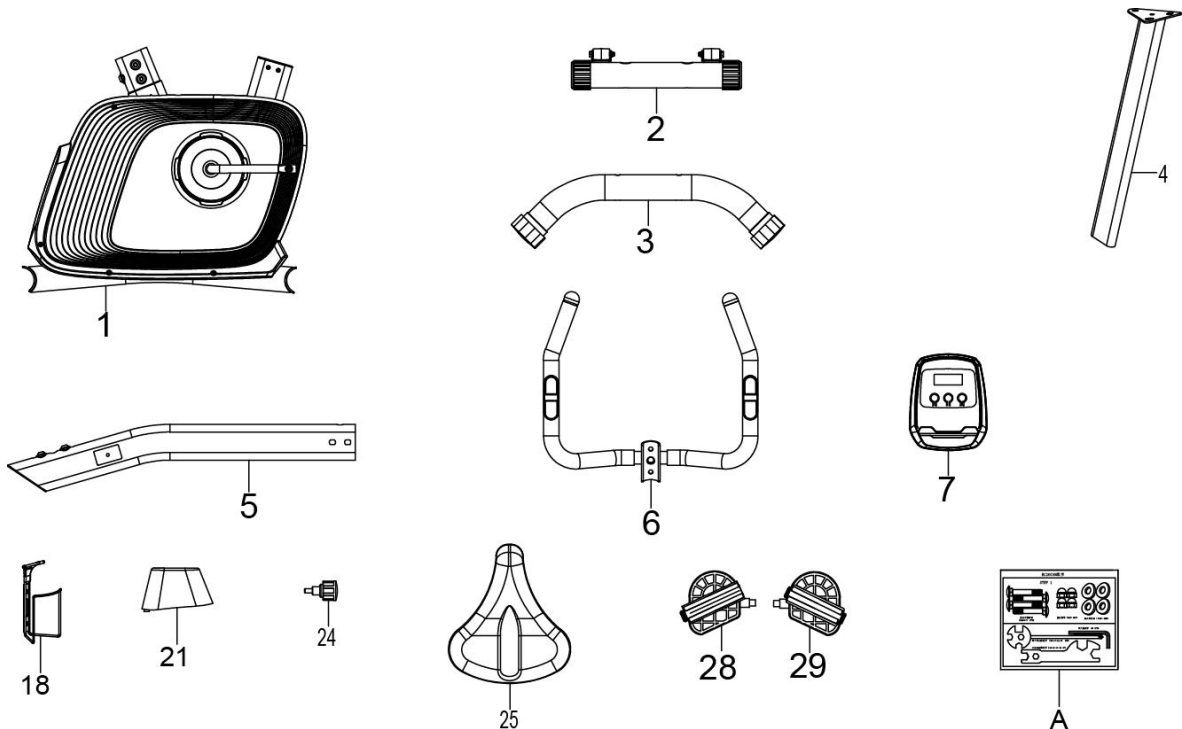
1. Read all instructions in this manual and perform warm-up exercises before using this equipment.
2. Before exercise, warm up all parts of the body to reduce the risk of muscle injury. Refer to the warm-up and cool-down routine. After exercise, allow the body to relax and cool down.
3. Before use, make sure all parts are undamaged and securely tightened. Place the equipment on a flat surface. Using an exercise mat or other protective floor covering is recommended.
4. Wear proper clothes and shoes when using the equipment. Do not wear loose clothing that could catch in any moving part. Tighten the pedal straps before use.
5. Do not attempt maintenance or adjustments other than those described in this manual. If any problem occurs, stop using the equipment and contact an authorized service representative.
6. Do not use the equipment outdoors.
7. This equipment is intended for household use only.
8. Only one person may use the equipment at a time.
9. Keep children and pets away from the equipment during use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not less than 2 meters.
10. If you feel chest pain, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

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

CAUTION: Read all instructions carefully before operating this product. Retain this owner's manual for future reference.

PRE-ASSEMBLY CHECKLIST

Before assembly, make sure all parts are included.



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	21	Handlebar Post Cover	1
2	Front Stabilizer	1	24	Spring Pin M16*1.5	1

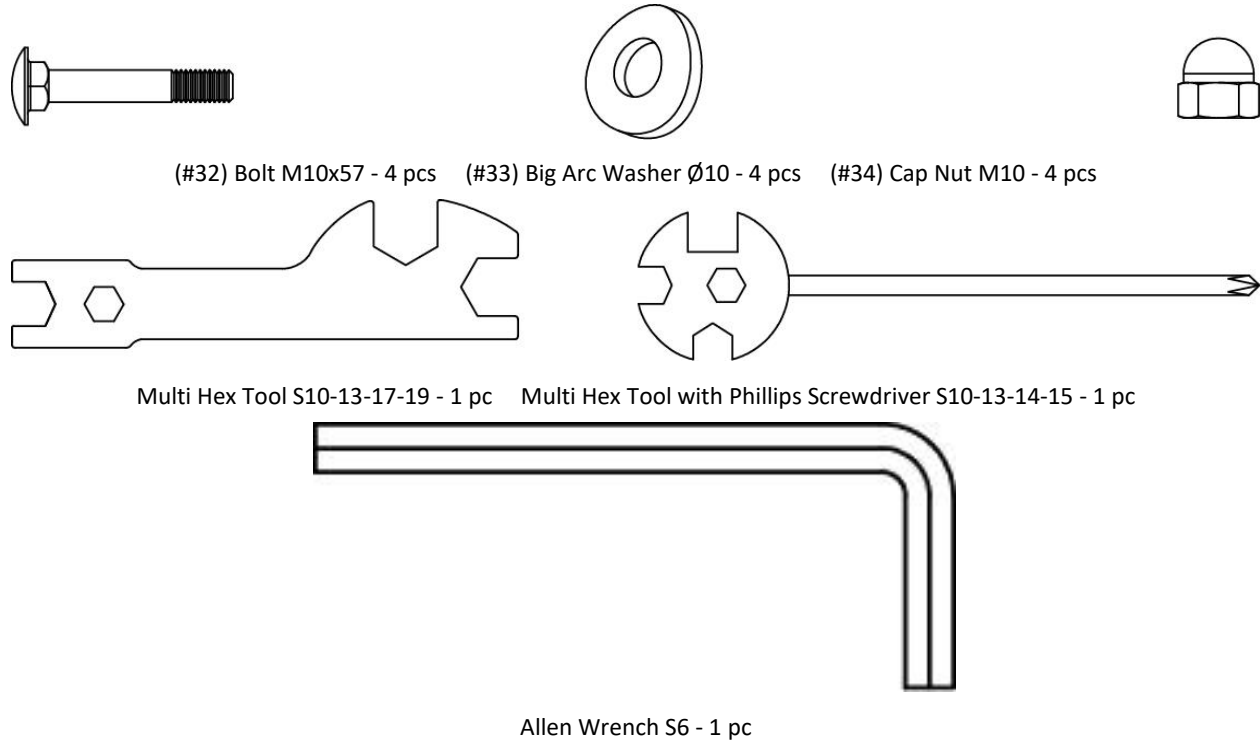
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
3	Rear Stabilizer	1	25	Seat Cushion	1
4	Seat Post	1	28	Left Pedal	1
5	Handlebar Post	1	29	Right Pedal	1
6	Handlebar	1	A	Hardware Package	1
7	Console	1			
18	Bottle Holder	1			

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame	1	034	Cap Nut M10	4
002	Front Stabilizer	1	035	Bolt M6x48	2
003	Rear Stabilizer	1	036	Roller 6x30	2
004	Seat Post	1	037	Lock Nut M6	2
005	Handlebar Post	1	038	Seat Post Bushing	1
006	Handlebar	1	039	Hexagon Nut 7/8"	2
007	Console	1	040	Washer II Ø23x34.5x2.5	1
008	Bolt M5x10	4	041	Bearing Nut II 7/8"	1
009	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x470	2	042	Bearing	2
010	Handlebar End Cap Ø25	2	043	Bearing Cup	2
011	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	044	Bearing Nut I 15/16"	1
012	Screw ST4.2x20	2	045	Washer I Ø24x40x3.0	1
013	Arc Washer Ø8xØ16x1.5	2	046	Big Flat Washer Ø8xØ20x2.0	4
014	Bolt M8x16	3	047	Big Arc Washer Ø8xØ20x2.0	1
015	Tension Control Knob	1	048	Belt Pulley with Crank	1
016	Big Arc Washer Ø5	1	049	Belt PJ360	1
017	Bolt M5x25	1	050	Bolt M6x15	2
018	Bottle Holder	1	051	Flat Washer Ø6xØ16x1.2	4
019	Screw ST4.8x20	2	052	Shaft Snap Ring Ø12x1.0	2
020	Extension Sensor Wire L=850mm	1	053	Magnetic Plate Axle Ø12x61xM6	1
021	Handlebar Post Cover	1	054	Magnetic Bracket	1
022	Cylindrical Sensor L=500mm	1	055	Magnet 40x25x10	4
023	Tension Wire L=1250mm	1	056	Magnet Seat 136x45x10	1
024	Spring Pin M16x1.5	1	057	Screw ST2.9x9	5
025	Seat Cushion	1	058	Spring 31xØ1.2x14	1
026	Flat Washer Ø8xØ16x1.5	4	059	Bolt M6x45	1
027	Lock Nut M8	6	060	Nut M6	2
028	Left Pedal	1	061	Bolt M6x12	6
029	Right Pedal	1	062	Bolt M6x10	1
030	End Cap for Rear Stabilizer	2	063	Flat Washer Ø6xØ12x1.0	7
031	End Cap for Front Stabilizer	2	064	Fixed Disk 56x72x1.5	2
032	Bolt M10x57	4	065	Bearing 6001	2
033	Big Arc Washer Ø10	4	066	Plastic Bearing Seat	2
067	Two-way Inertia Wheel Ø200	1	074	Left Chain Cover	1
068	Bolt M6x12	2	075	Right Chain Cover	1
069	Idler Wheel Bracket	1	076	Screw ST4.2x20	5
070	Idler Wheel	1	077	Screw ST4.2x25	8
071	PC Pad Ø47xØ10.5x0.4	1	078	Bolt M8x10	4
072	Bolt M8x20	1	079	Fixed Foot Tube Assembly	2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
073	Bolt M8x75	1	080	Bolt M10x20	4

Toolkit



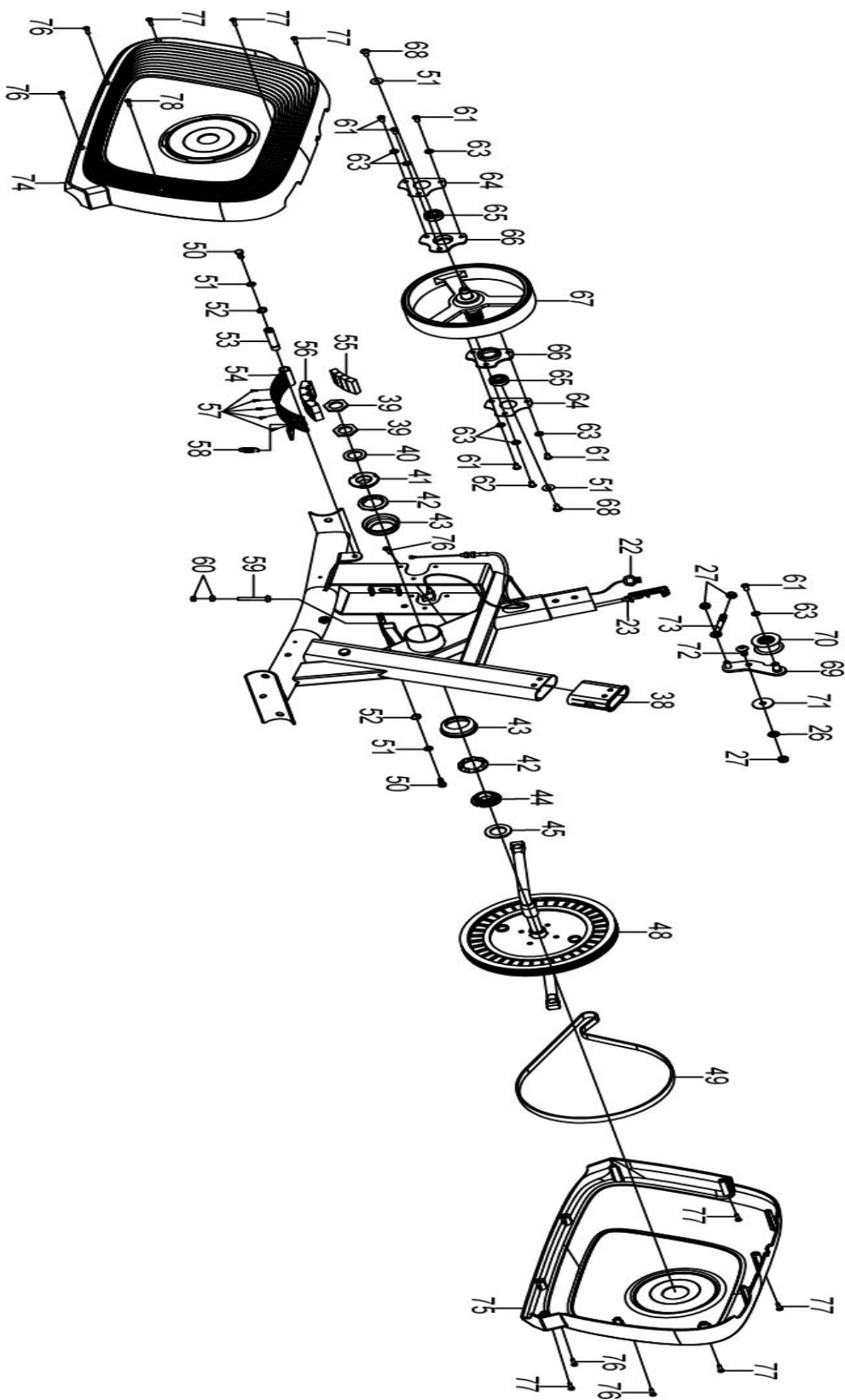
(#32) Bolt M10x57 - 4 pcs (#33) Big Arc Washer Ø10 - 4 pcs (#34) Cap Nut M10 - 4 pcs

Multi Hex Tool S10-13-17-19 - 1 pc Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S10-13-14-15 - 1 pc

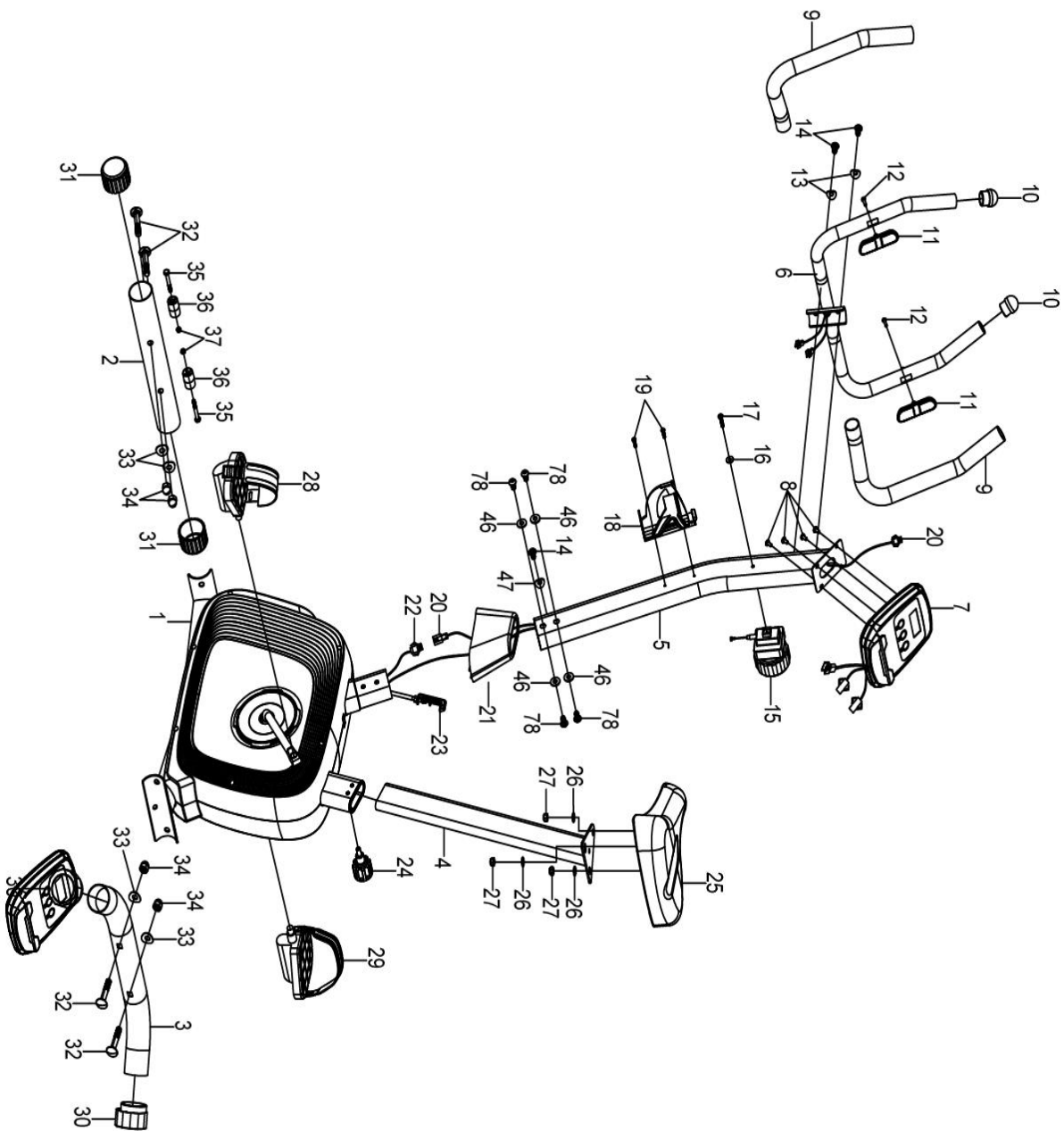
Allen Wrench S6 - 1 pc

OVERVIEW DRAWING

A.

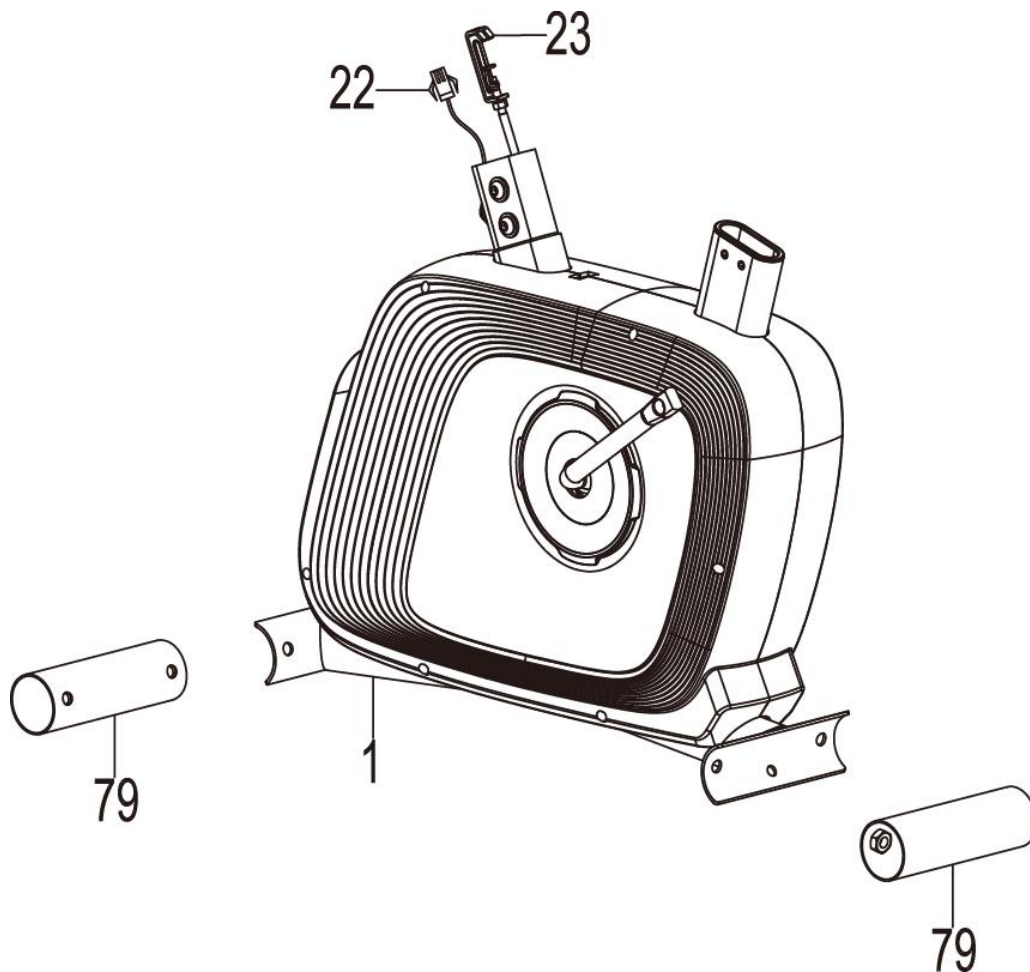


B.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

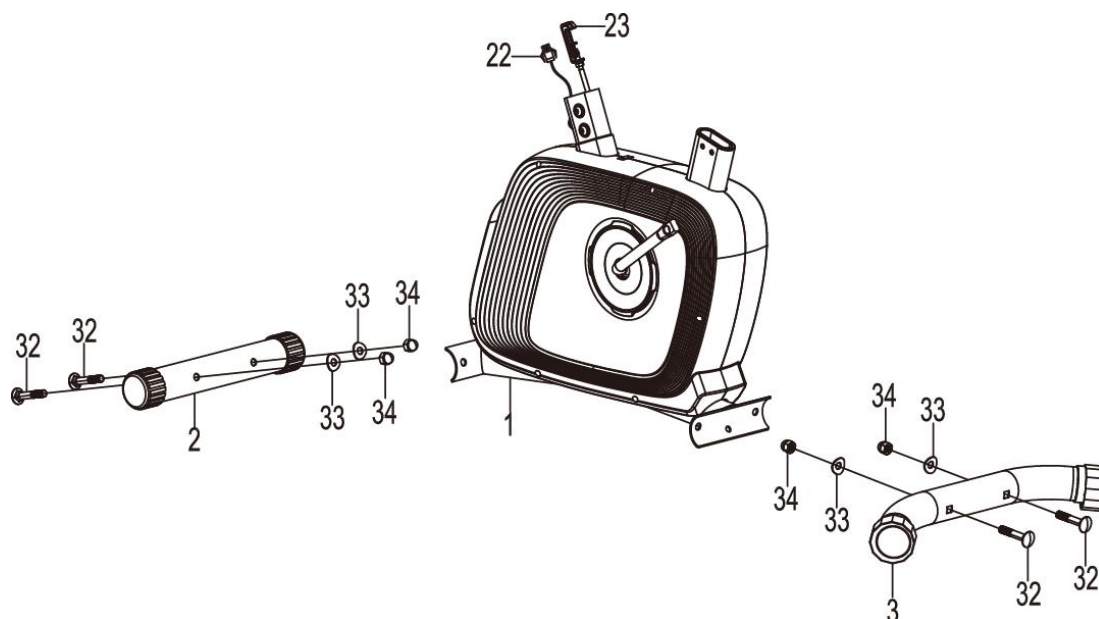
1. Remove the fixed foot tube assemblies



Cut the binding strap carefully. Remove the two Fixed Foot Tube Assemblies (79) from the Main Frame (1). Remove the bolts using the supplied Multi Hex Tool S10-13-17-19.

These two Fixed Foot Tube Assemblies (79) are used only to secure the frame during transport and to prevent damage. After removal, they may be discarded.

2. Install the front and rear stabilizers



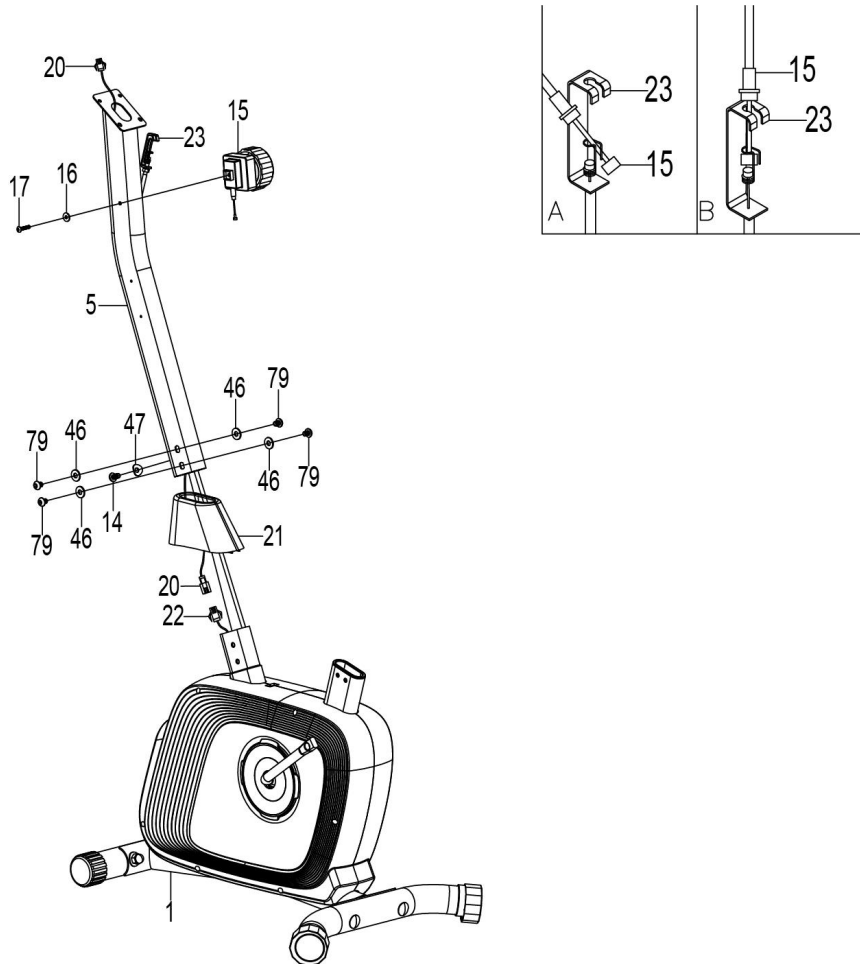
Position the Front Stabilizer (2) in front of the Main Frame (1) and align the bolt holes.

Attach the Front Stabilizer (2) to the front curved bracket of the Main Frame (1) using two M10x57 Bolts (32), two Ø10 Big Arc Washers (33) and two M10 Cap Nuts (34).

Position the Rear Stabilizer (3) on the rear bracket of the Main Frame (1) and align the bolt holes. Attach it using two M10x57 Bolts (32), two Ø10 Big Arc Washers (33) and two M10 Cap Nuts (34).

Tighten the bolts with the supplied Multi Hex Tool S10-13-17-19.

3. Install the handlebar post and tension control knob



Remove one M8x16 Bolt (14), one Big Arc Washer Ø8xØ20x2.0 (47), four M8x10 Bolts (78) and four Ø8xØ20x2.0 Big Flat Washers (46) from the Main Frame (1) using the supplied S6 Allen Wrench.

Insert the Tension Cable (15) through the bottom hole of the Handlebar Post (5) and pull it out through the square hole of the Handlebar Post.

Connect the Cylindrical Sensor (22) from the Main Frame (1) to the Extension Sensor Wire (20) from the Handlebar Post (5).

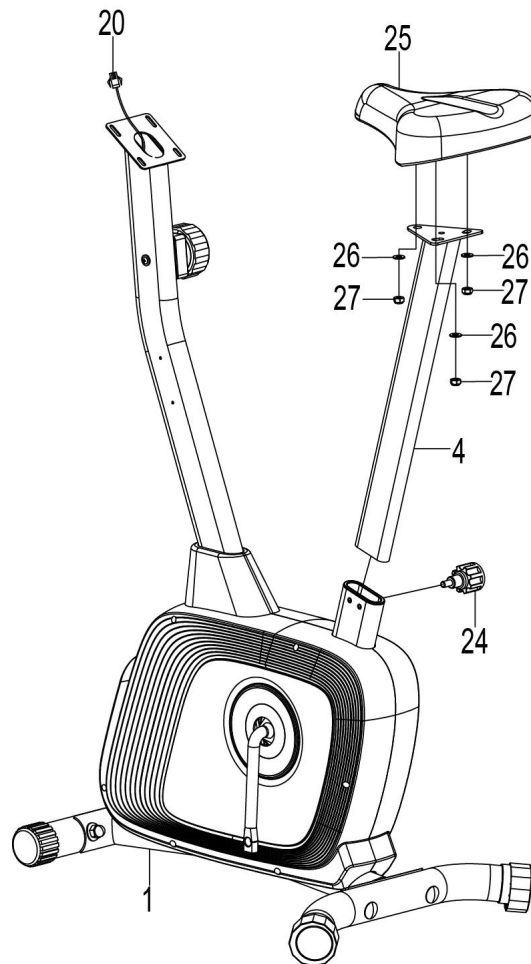
Slide the Handlebar Post Cover (21) onto the Handlebar Post (5). Insert the Handlebar Post (5) into the tube of the Main Frame (1) and secure it with the bolts and washers removed earlier. Tighten with the supplied S6 Allen Wrench.

Remove the M5x25 Bolt (17) and Ø5 Big Arc Washer (16) from the Tension Control Knob (15) using the supplied Multi Hex Tool with Phillips screwdriver.

Put the cable end of the resistance cable from the Tension Control Knob (15) into the spring hook of the Tension Cable (23), as shown in drawing A. Pull the resistance cable upward and insert it into the slot of the metal bracket of the Tension Cable (23), as shown in drawing B.

Attach the Tension Control Knob (15) to the Handlebar Post (5) with the M5x25 Bolt (17) and Ø5 Big Arc Washer (16). Tighten with the supplied Multi Hex Tool with Phillips screwdriver.

4. Install the seat cushion and seat post



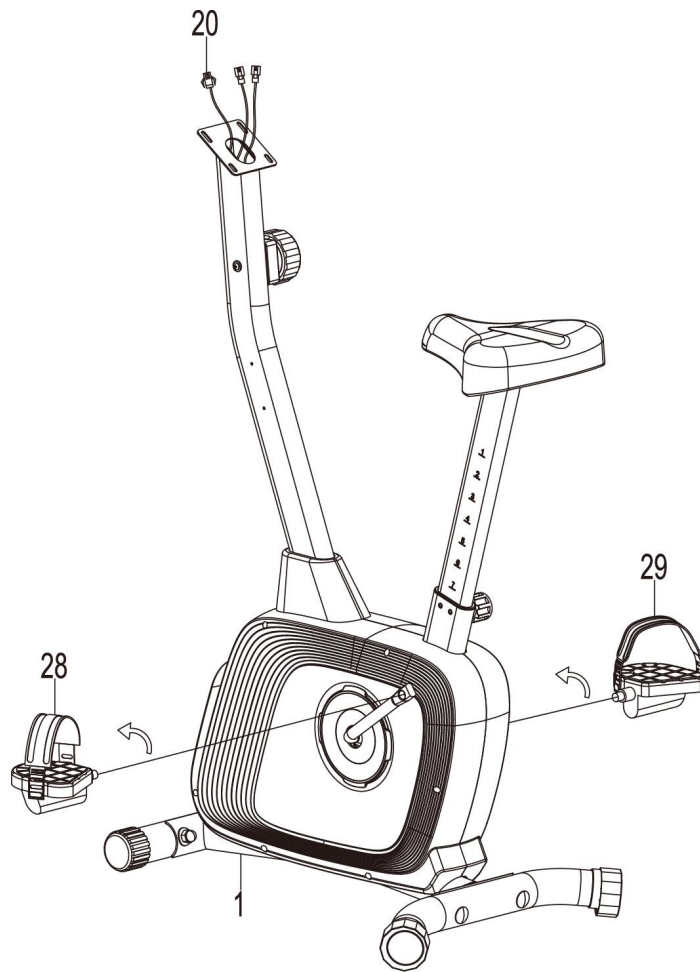
Remove the three M8 Nylon Nuts (27) and three $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ Washers (26) from the underside of the Seat Cushion (25) using the supplied Multi Hex Tool with Phillips screwdriver.

Guide the bolts on the underside of the Seat Cushion (25) through the holes on top of the Seat Post (4). Secure with the three M8 Nylon Nuts (27) and three $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ Washers (26) removed earlier. Tighten the nuts securely.

Insert the Seat Post (4) into the Seat Post Bushing (38).

Adjust the seat position and insert the M16 Spring Pin (24). Turn the M16 Spring Pin clockwise to tighten.

5. Install the left and right pedals



The cranks, pedals, pedal shafts and pedal straps are marked “R” for right and “L” for left.

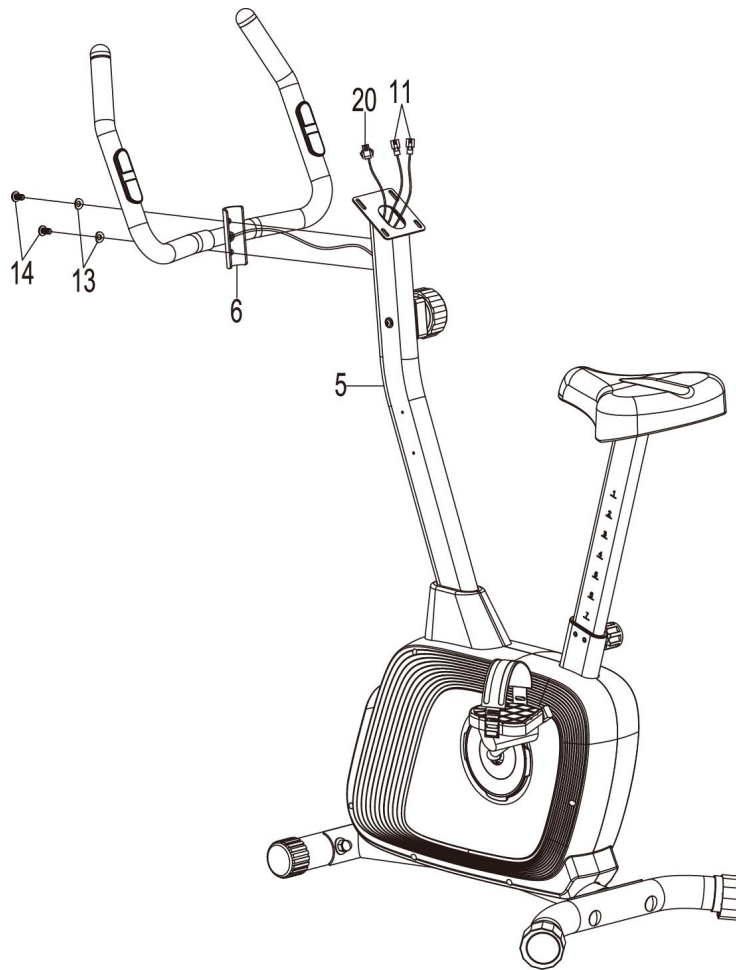
Insert the shaft of the Left Pedal (28) into the threaded hole in the left Crank (48). Turn the pedal shaft by hand counter-clockwise until snug. Do not turn the left pedal shaft clockwise, as this may damage the threads.

Tighten the Left Pedal (28) with the supplied Multi Hex Tool with Phillips screwdriver.

Insert the shaft of the Right Pedal (29) into the threaded hole in the right Crank (48). Turn the pedal shaft by hand clockwise until snug.

Tighten the Right Pedal (29) with the supplied Multi Hex Tool with Phillips screwdriver.

6. Install the handlebar

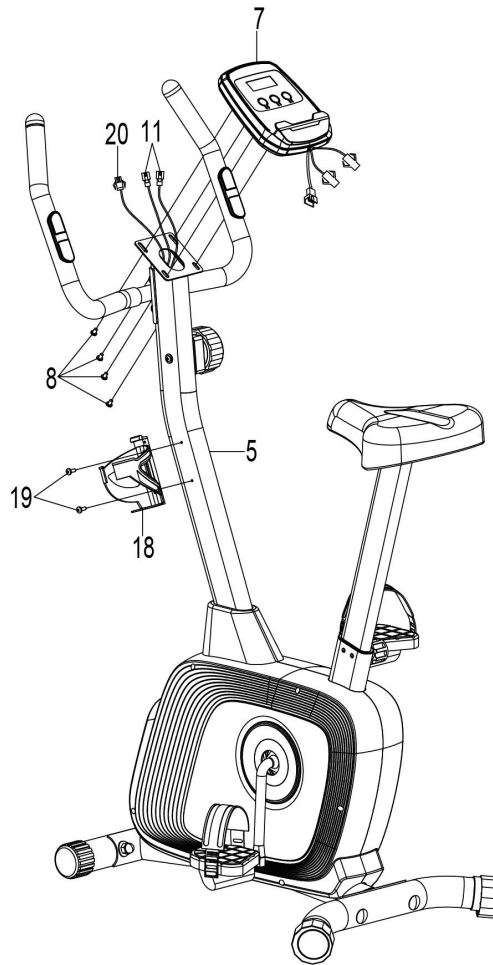


Remove two M8x16 Bolts (14) and two $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ Curved Washers (13) from the Handlebar Post (5) using the supplied S6 Allen Wrench.

Insert the Hand Pulse Sensor Wires (11) into the hole on the Handlebar Post (5), then pull them out from the top end of the Handlebar Post.

Attach the Handlebar (6) to the Handlebar Post (5) using the two M8x16 Bolts (14) and two $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ Curved Washers (13) removed earlier. Tighten with the supplied S6 Allen Wrench.

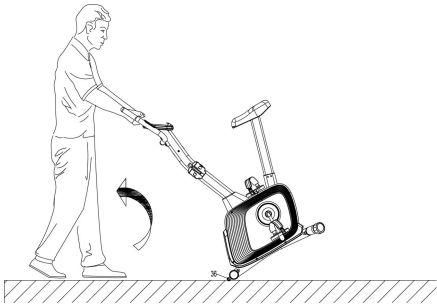
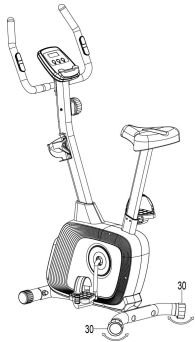
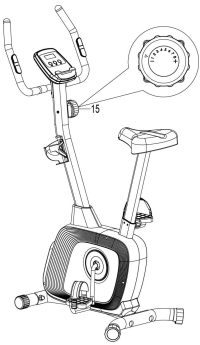
7. Install the computer and bottle holder



Remove four M5x10 Bolts (8) from the Computer (7) using the supplied Multi Hex Tool with Phillips screwdriver. Connect the Hand Pulse Sensor Wires (11) and Extension Sensor Wire (20) to the wires from the Computer (7). Tuck the wires into the Handlebar Post (5). Attach the Computer (7) to the top of the Handlebar Post (5) with the four M5x10 Bolts (8) removed earlier. Tighten securely.

Remove two ST4.8x20 Screws (19) from the Handlebar Post (5). Attach the Bottle Holder (18) to the Handlebar Post (5) with the two ST4.8x20 Screws (19). Tighten with the supplied Multi Hex Tool with Phillips screwdriver.

ADJUSTMENTS GUIDE

	MOVING THE UPRIGHT BIKE Press the Handlebar (6) and tilt the upright bike until the Transportation Wheels (36) on the Front Stabilizer (2) touch the ground. You can now move the upright bike to the desired location with ease.
	ADJUSTING THE BALANCE For a smooth and comfortable ride, make sure the upright bike is stable and secure. If the bike is unbalanced during use, adjust the Rear Stabilizer End Caps (30) until the bike is level with the floor.
	ADJUSTING THE TENSION Adjust the resistance by rotating the Tension Control Knob (15) clockwise to increase resistance or counter-clockwise to decrease resistance. Level 1 is the lowest resistance and Level 16 is the highest.

Cleaning

The upright bike can be cleaned with a soft, clean and damp cloth. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Wipe perspiration off the upright bike after each use. Avoid excessive moisture on the computer display panel, as this may cause an electrical hazard or damage the electronics. Keep the upright bike, especially the computer, out of direct sunlight to prevent screen damage. Inspect all assembly bolts and pedals every week and tighten if necessary.

Storage

Store the upright bike in a clean and dry environment, away from children.

EXERCISE METER - TZ2197

Function buttons

Button	Function
MODE	1. Press to select TIME, DISTANCE and CAL for presetting. 2. Press to select the function value shown on the LCD or to confirm a setting. 3. Press and hold for 2 seconds to reset all values except Odometer to zero. When batteries are replaced, all values reset automatically.
SET	Sets the target value for TIME, DISTANCE and CAL. Press and hold for 2 seconds to speed up the increase.
RESET	Press to reset the function value while setting. Press and hold for 2 seconds to reset all values except Odometer to zero. When batteries are replaced, all values reset automatically.

Functions and operations

1. Batteries installation: install 2 AAA 1.5 V batteries in the battery case on the back of the monitor. When batteries are removed, all function values reset to zero.
2. Auto On/Off: when the user starts exercising, the display shows the workout values automatically. If exercise stops for more than 256 seconds, the display turns off. The odometer value is retained and continues accumulating when exercise resumes.
3. Auto Scan: after the monitor powers on or the MODE key is pressed, the LCD cycles through TIME - SPEED - DISTANCE - CALORIES - ODOMETER - PULSE. Each value is displayed for 6 seconds.
4. SPD: displays the current training speed from 0.0 to 99.9 MPH.
5. DST: accumulates total distance from 0.00 up to 9999. The user may preset a target distance by pressing SET and MODE. Each increment is 0.1.
6. TMR: accumulates total time from 00:00 up to 99:59. The user may preset a target time by pressing SET and MODE. Each increment is 1 minute. During exercise, the value counts down from the target.
7. CAL: accumulates calorie consumption from 0.0 to 9999 calories. The user may preset a target calorie value by pressing SET and MODE. Each setting increment is 1 Cal up to 1000. During exercise, the value counts down from the target. This data is only a rough guide and must not be used for medical purposes.
8. ODO: displays the total accumulated distance from 0.0 to 9999. Press MODE to display the odometer value.
9. PUL: displays the user's heart rate in beats per minute during training.
10. Reset: press and hold the button for 2 seconds to reset all values except Odometer to zero.

Notes

- If the monitor display is abnormal, reinstall the batteries and try again.
- Battery specification: 1.5 V UM-4 or AAA, 2 pcs.
- Batteries must be removed from the appliance before it is scrapped and disposed of safely.

MAINTENANCE

Cleaning

The upright bike can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Wipe perspiration off the upright bike after each use. Be careful not to get excessive moisture on the computer display panel, as this may cause an electrical hazard or damage the electronics.

Keep the upright bike, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent screen damage. Inspect all assembly bolts and pedals every week for proper tightness.

Storage

Store the upright bike in a clean and dry environment, away from children.

TROUBLESHOOTING

Problem	Solution
The upright bike wobbles during use.	Turn the rear stabilizer end caps as needed to level the upright bike.
There is no display on the computer console.	1. Remove the computer console and verify that the wires from the console are properly connected to the wires from the handlebar post. 2. Check whether the batteries are correctly positioned and the battery springs are in proper contact with the batteries. 3. The batteries may be depleted. Replace them with new batteries.
There is no heart rate reading, or the reading is erratic or inconsistent.	1. Make sure the hand pulse sensor wire connections are secure. 2. For a more precise reading, hold both hand pulse sensors at the same time. 3. Do not grip the sensors too tightly. Use moderate pressure while holding them.
The upright bike makes a squeaking noise during use.	Some bolts may be loose. Inspect the bolts and tighten any loose bolts.

PACKAGING AND RECYCLING

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

Packaging

The packaging is made of environmentally friendly and recyclable materials:

- Outer packaging: cardboard
- Molded parts: CFC-free polystyrene foam (PS)
- Bags and packaging film: polyethylene (PE)
- Straps: polypropylene (PP)
- Internal components: metal and plastic

Disposal of the equipment

Please keep the packaging for possible future repairs or warranty claims. The equipment must not be disposed of together with household waste.

Recycling instructions

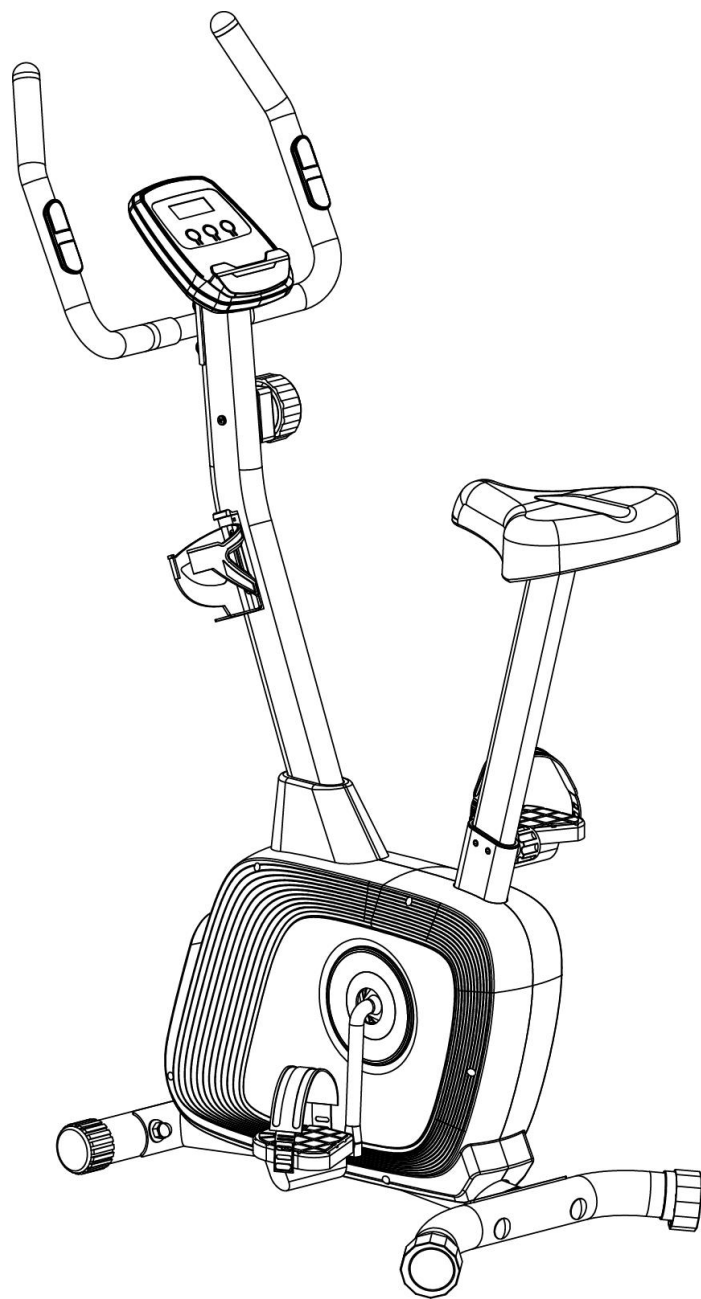
Customers are required to hand over the following materials for recycling:

- Outer packaging (cardboard)
- Molded parts (polystyrene)
- Bags and packaging film (polyethylene)
- Electrical equipment
- Straps (polypropylene)

For information about recycling companies, contact the importer.

BODYFLEX®

Велоергометър BK400



арт. BF-BK400

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

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

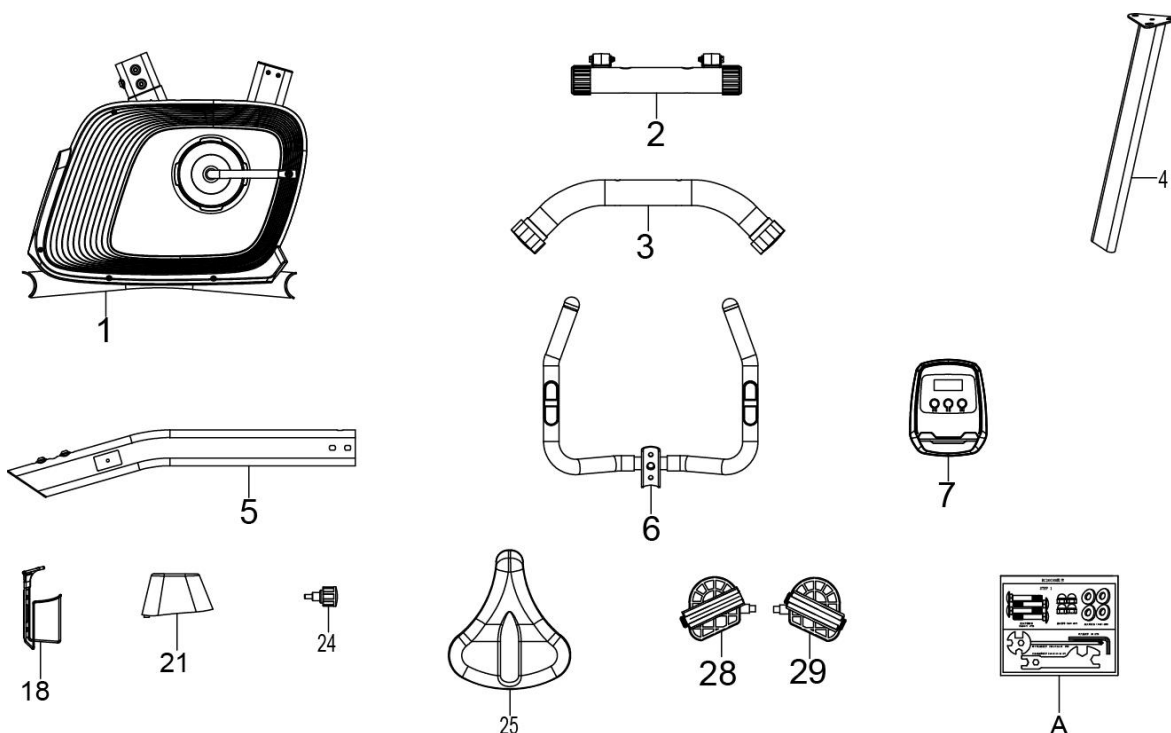
1. Прочетете всички инструкции в това ръководство и направете загряващи упражнения преди използване на уреда.
2. Преди тренировка загрейте всички части на тялото, за да намалите риска от мускулни травми. Вижте упражненията за загряване и охлаждане. След тренировка оставете тялото да се отпусне и охлади.
3. Преди употреба се уверете, че всички части са здрави и добре затегнати. Поставете уреда върху равна повърхност. Препоръчва се използване на тренировъчна постелка или друга защитна подложка.
4. Носете подходящи дрехи и обувки. Не носете широки дрехи, които могат да се закачат в движещите се части. Затегнете каишките на педалите преди употреба.
5. Не извършвайте поддръжка или настройки, различни от описаните в това ръководство. При проблем спрете използването на уреда и се свържете с оторизиран сервизен представител.
6. Не използвайте уреда на открито.
7. Уредът е предназначен само за домашна употреба.
8. Уредът трябва да се използва само от един човек едновременно.
9. Дръжте деца и домашни любимци далеч от уреда по време на употреба. Този уред е предназначен само за възрастни. Минималното свободно пространство за безопасна употреба е не по-малко от 2 метра.
10. Ако почувствате болка в гърдите, гадене, замаяване или задух, спрете тренировката незабавно и се консултирайте с лекар преди да продължите.

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

ВНИМАНИЕ: Прочетете внимателно всички инструкции преди работа с продукта. Запазете това ръководство за бъдещи справки.

ПРОВЕРКА ПРЕДИ СГЛОБЯВАНЕ

Преди да започнете сглобяването, уверете се, че всички части са налични.



№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
---	----------	------	---	----------	------

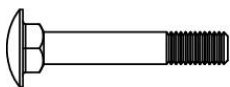
№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
1	Основна рамка	1	21	Капак на колоната на кормилото	1
2	Преден стабилизатор	1	24	Пружинен щифт М16*1.5	1
3	Заден стабилизатор	1	25	Седалка	1
4	Колче на седалката	1	28	Ляв педал	1
5	Колона на кормилото	1	29	Десен педал	1
6	Кормило	1	А	Комплект крепежи	1
7	Конзола	1			
18	Поставка за бутилка	1			

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

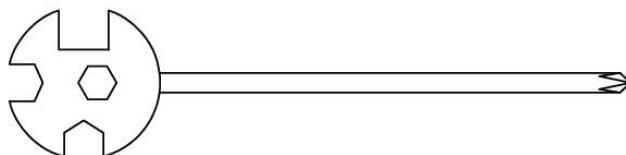
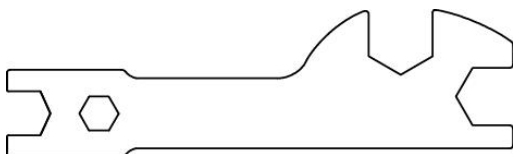
№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
001	Основна рамка	1	034	Куполна гайка М10	4
002	Преден стабилизатор	1	035	Болт М6х48	2
003	Заден стабилизатор	1	036	Ролка 6х30	2
004	Колче на седалката	1	037	Самозаконтряща се гайка М6	2
005	Колона на кормилото	1	038	Втулка на колчето на седалката	1
006	Кормило	1	039	Шестостенна гайка 7/8"	2
007	Конзола	1	040	Шайба II Ø23х34.5х2.5	1
008	Болт М5х10	4	041	Гайка на лагер II 7/8"	1
009	Дунапенен захват на кормилото Ø24хØ30х470	2	042	Лагер	2
010	Крайна тапа на кормилото Ø25	2	043	Чашка на лагер	2
011	Сензор за пулс с кабел L=750 mm	2	044	Гайка на лагер I 15/16"	1
012	Винт ST4.2х20	2	045	Шайба I Ø24х40х3.0	1
013	Дъгова шайба Ø8хØ16х1.5	2	046	Голяма плоска шайба Ø8хØ20х2.0	4
014	Болт М8х16	3	047	Голяма дъгова шайба Ø8хØ20х2.0	1
015	Ръкохватка за регулиране на натоварването	1	048	Ремъчна шайба с курбел	1
016	Голяма дъгова шайба Ø5	1	049	Ремък RJ360	1
017	Болт М5х25	1	050	Болт М6х15	2
018	Поставка за бутилка	1	051	Плоска шайба Ø6хØ16х1.2	4
019	Винт ST4.8х20	2	052	Серер за вал Ø12х1.0	2
020	Удължителен кабел на сензора L=850 mm	1	053	Ос на магнитната плоча Ø12х61хМ6	1
021	Капак на колоната на кормилото	1	054	Магнитна стойка	1
022	Цилиндричен сензор L=500 mm	1	055	Магнит 40х25х10	4
023	Жило за натоварване L=1250 mm	1	056	Основа за магнити 136х45х10	1
024	Пружинен щифт М16х1.5	1	057	Винт ST2.9х9	5
025	Седалка	1	058	Пружина 31хØ1.2х14	1
026	Плоска шайба Ø8хØ16х1.5	4	059	Болт М6х45	1
027	Самозаконтряща се гайка М8	6	060	Гайка М6	2
028	Ляв педал	1	061	Болт М6х12	6
029	Десен педал	1	062	Болт М6х10	1
030	Крайна тапа за заден стабилизатор	2	063	Плоска шайба Ø6хØ12х1.0	7
031	Крайна тапа за преден стабилизатор	2	064	Фиксиращ диск 56х72х1.5	2
032	Болт М10х57	4	065	Лагер 6001	2
033	Голяма дъгова шайба Ø10	4	066	Пластмасово гнездо за лагер	2
067	Двупосочен инерционен маховик Ø200	1	074	Ляв капак на корпуса	1
068	Болт М6х12	2	075	Десен капак на корпуса	1
069	Стойка на обтяжната ролка	1	076	Винт ST4.2х20	5
070	Обтяжна ролка	1	077	Винт ST4.2х25	8
071	РС подложка Ø47хØ10.5х0.4	1	078	Болт М8х10	4

№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
072	Болт М8х20	1	079	Фиксираща транспортна тръба	2
073	Болт М8х75	1	080	Болт М10х20	4

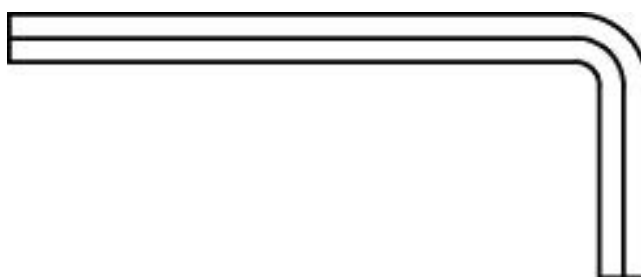
Инструменти



(#32) Болт М10х57 - 4 бр. (#33) Голяма дъгова шайба Ø10 - 4 бр. (#34) Куполна гайка М10 - 4 бр.



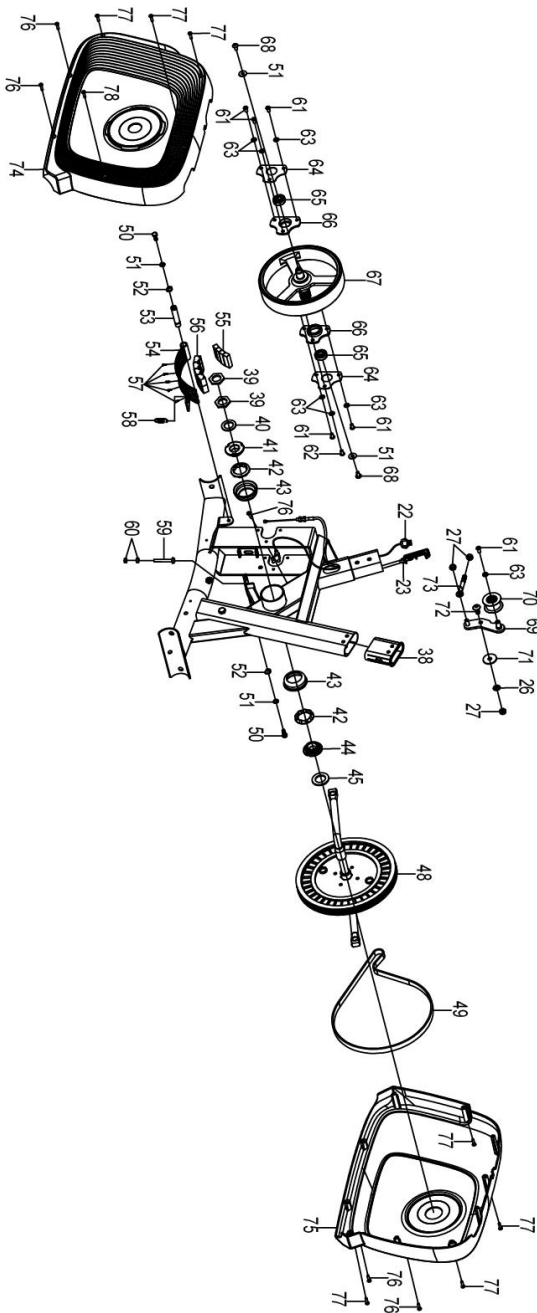
Комбиниран ключ S10-13-17-19 - 1 бр. Комбиниран ключ с кръстата отвертка S10-13-14-15 - 1 бр.



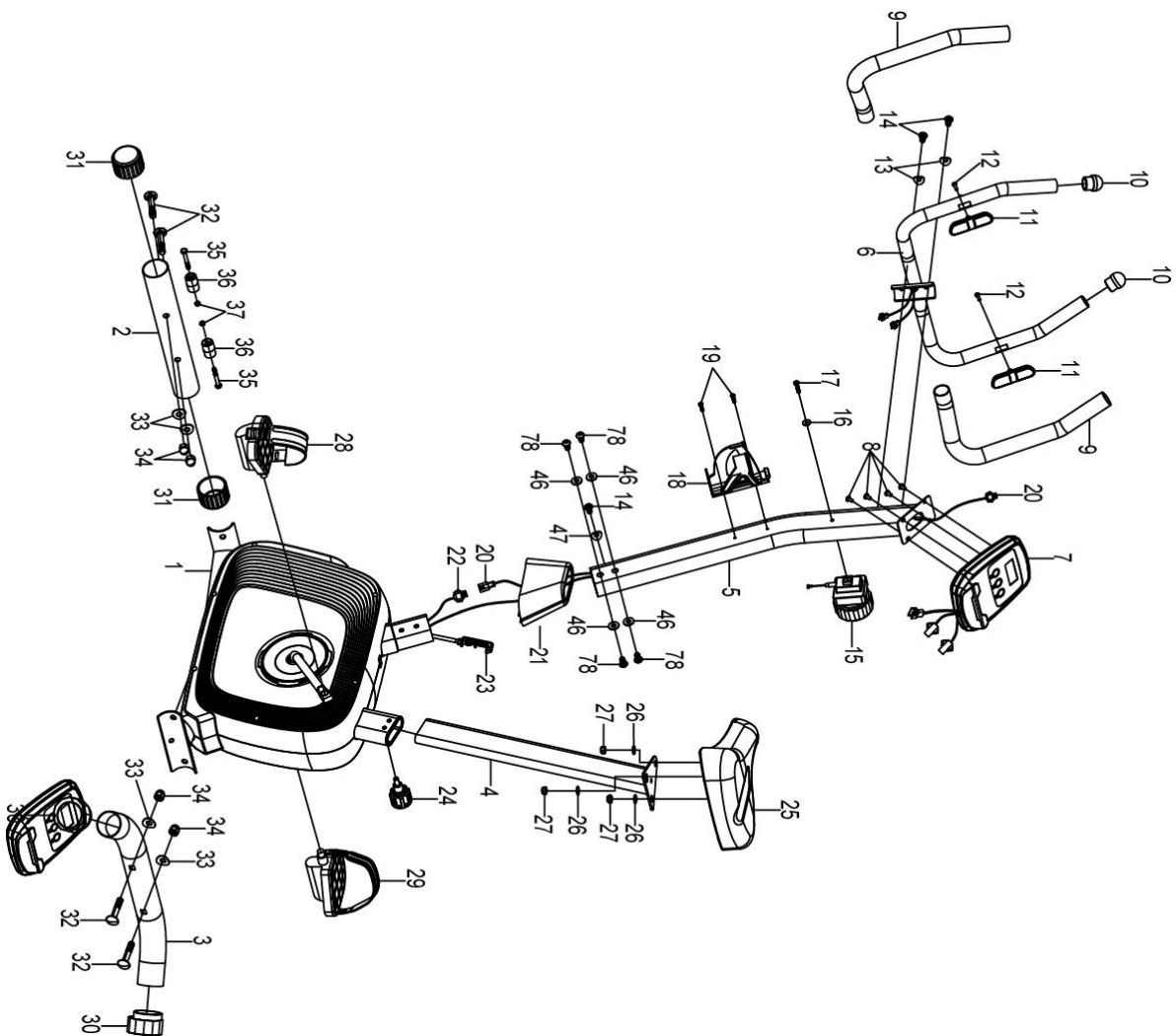
Шестограм S6 - 1 бр.

ОБЩА СХЕМА

A.

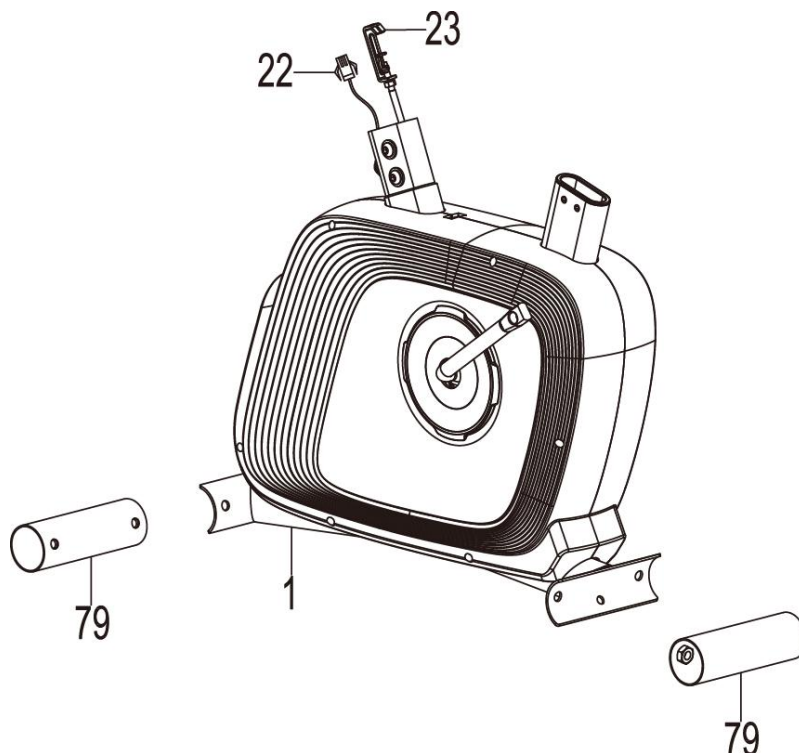


B.



ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

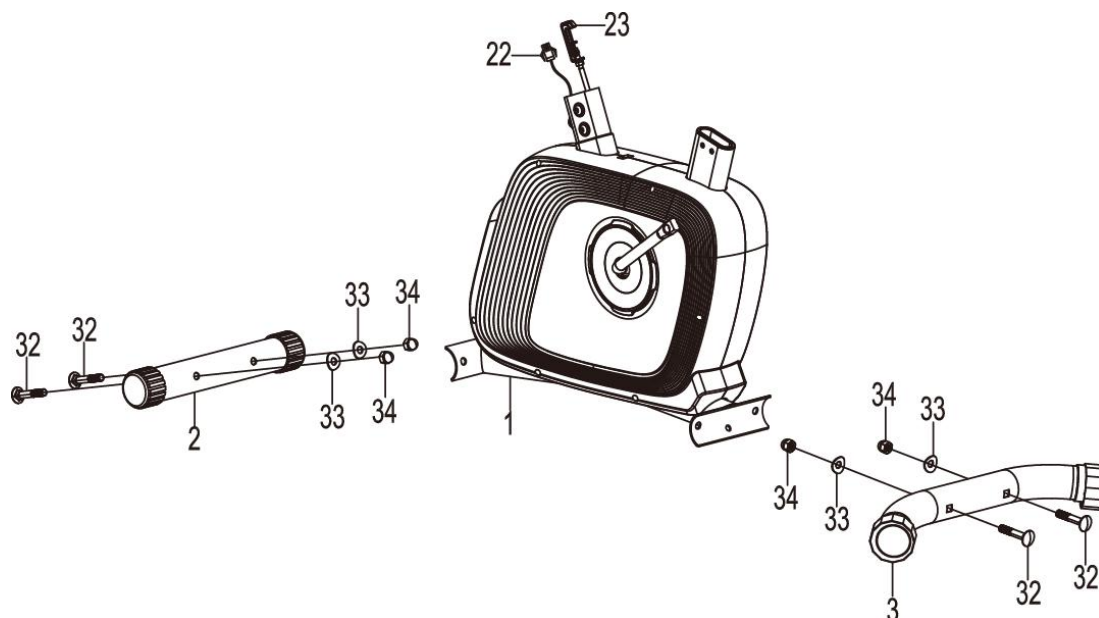
1. Сваляне на фиксиращите транспортни тръби



Внимателно срежете фиксиращата лента. Свалете двете фиксиращи транспортни тръби (79) от основната рамка (1). Развийте болтовете с предоставения комбиниран ключ S10-13-17-19.

Тези две фиксиращи транспортни тръби (79) служат само за обезопасяване на рамката по време на транспорт и за предотвратяване на повреди. След сваляне могат да бъдат изхвърлени.

2. Монтаж на предния и задния стабилизатор



Поставете предния стабилизатор (2) пред основната рамка (1) и подравнете отворите за болтовете.

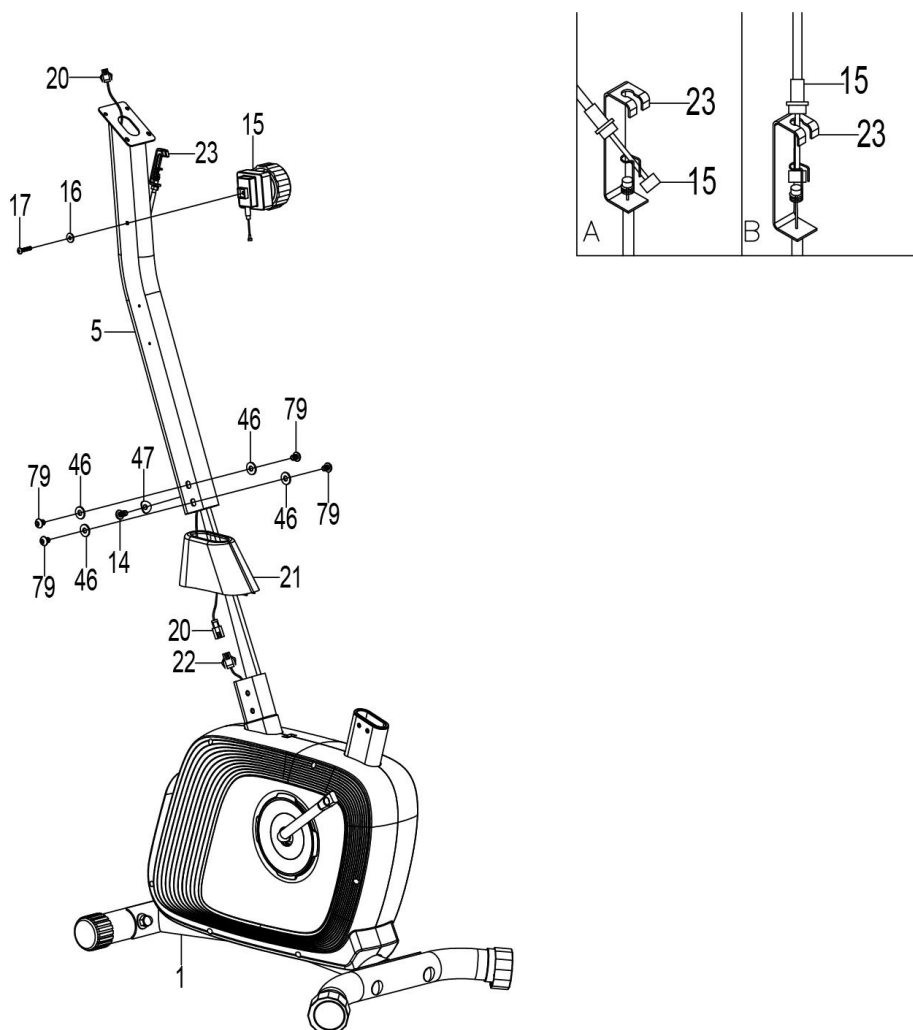
Закрепете предния стабилизатор (2) към предната извита планка на основната рамка (1) с два болта M10x57 (32), две големи дъгови шайби $\varnothing 10$ (33) и две куполни гайки M10 (34).

Поставете задния стабилизатор (3) към задната планка на основната рамка (1) и подравнете отворите.

Закрепете го с два болта M10x57 (32), две големи дъгови шайби $\varnothing 10$ (33) и две куполни гайки M10 (34).

Затегнете болтовете с предоставения комбиниран ключ S10-13-17-19.

3. Монтаж на колоната на кормилото и ръкохватката за натоварване



Свалете един болт M8x16 (14), една голяма дъгова шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$ (47), четири болта M8x10 (78) и четири големи плоски шайби $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$ (46) от основната рамка (1), като използвате предоставения шестограм S6.

Прекарайте жилото за натоварване (15) през долния отвор на колоната на кормилото (5) и го изведете през квадратния отвор на колоната.

Свържете цилиндричния сензор (22) от основната рамка (1) с удължителния кабел на сензора (20) от колоната на кормилото (5).

Плъзнете капака на колоната на кормилото (21) върху колоната (5). Поставете колоната на кормилото (5) в тръбата на основната рамка (1) и я закрепете с предварително свалените болтове и шайби. Затегнете с предоставения шестограм S6.

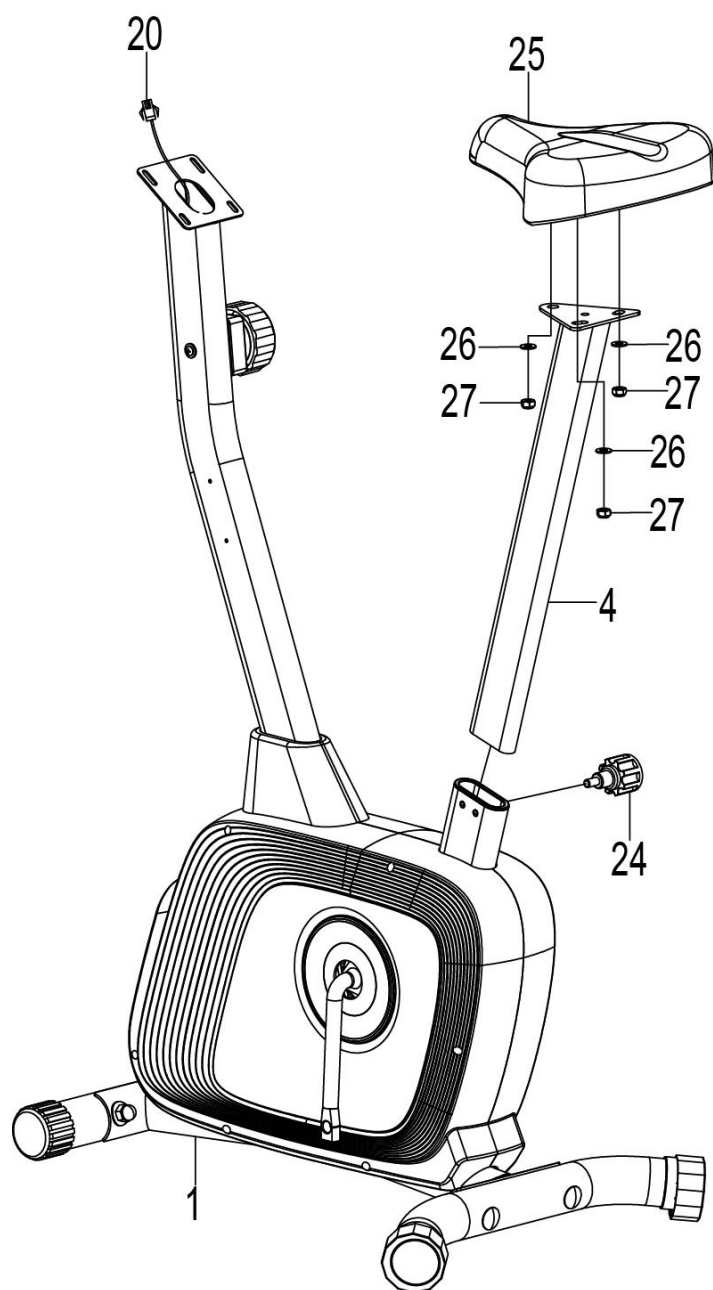
Свалете болта M5x25 (17) и голямата дъгова шайба $\varnothing 5$ (16) от ръкохватката за регулиране на натоварването (15), като използвате предоставения комбиниран ключ с кръстата отвертка.

Поставете края на жилото от ръкохватката за натоварване (15) в пружинната кука на жилото за натоварване (23), както е показано на схема А. Издърпайте жилото нагоре и го вкарайте в процеп на металната скоба на жилото за натоварване (23), както е показано на схема В.

Закрепете ръкохватката за регулиране на натоварването (15) към колоната на кормилото (5) с болта M5x25 (17) и голямата дъгова шайба $\varnothing 5$ (16). Затегнете с предоставения комбиниран ключ с кръстата отвертка.

Ако желаете допълнително да увеличите или намалите натоварването, може да регулирате това чрез малката гайка, държаща част (А) за жилото, като я развийте или навийте. Тази настройка обаче е фабрично зададена оптимално, затова се препоръчва да не я променяте предварително.

4. Монтаж на седалката и колчето на седалката



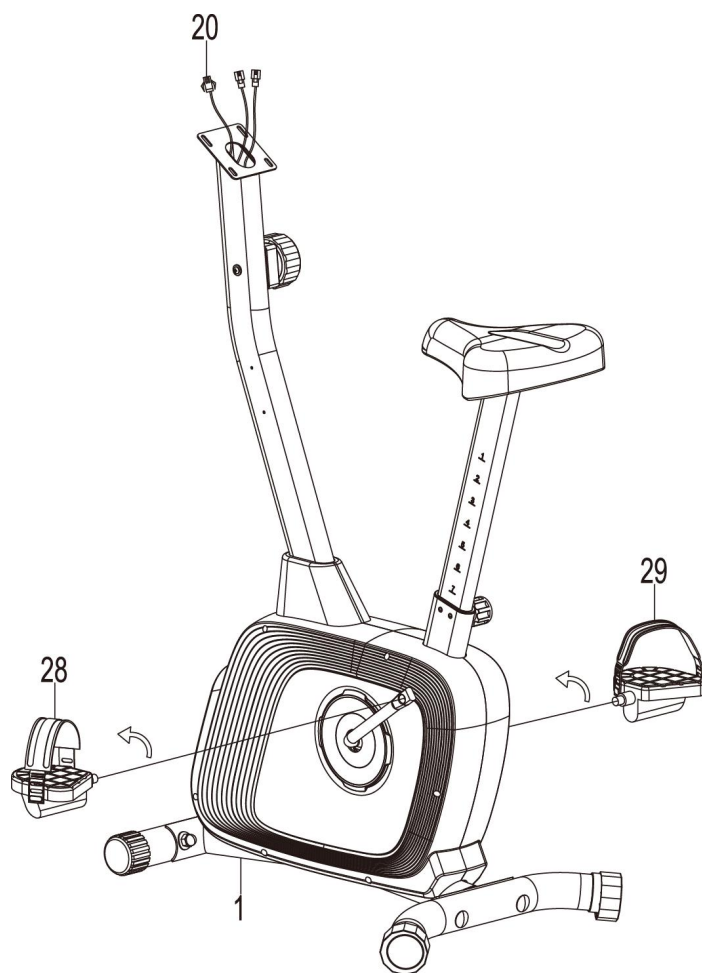
Свалете трите самозаконрящи се гайки М8 (27) и трите шайби $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (26) от долната страна на седалката (25) с предоставения комбиниран ключ с кръстата отвертка.

Прекарайте болтовете от долната страна на седалката (25) през отворите в горната част на колчето на седалката (4). Закрепете с трите гайки М8 (27) и трите шайби $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (26), свалени предварително. Затегнете добре гайките.

Поставете колчето на седалката (4) във втулката на колчето (38).

Регулирайте позицията на седалката и поставете пружинния щифт М16 (24). Завъртете пружинния щифт по часовниковата стрелка, за да го затегнете.

5. Монтаж на левия и десния педал



Курбелите, педалите, осите на педалите и каишките са маркирани с “R” за десен и “L” за ляв.

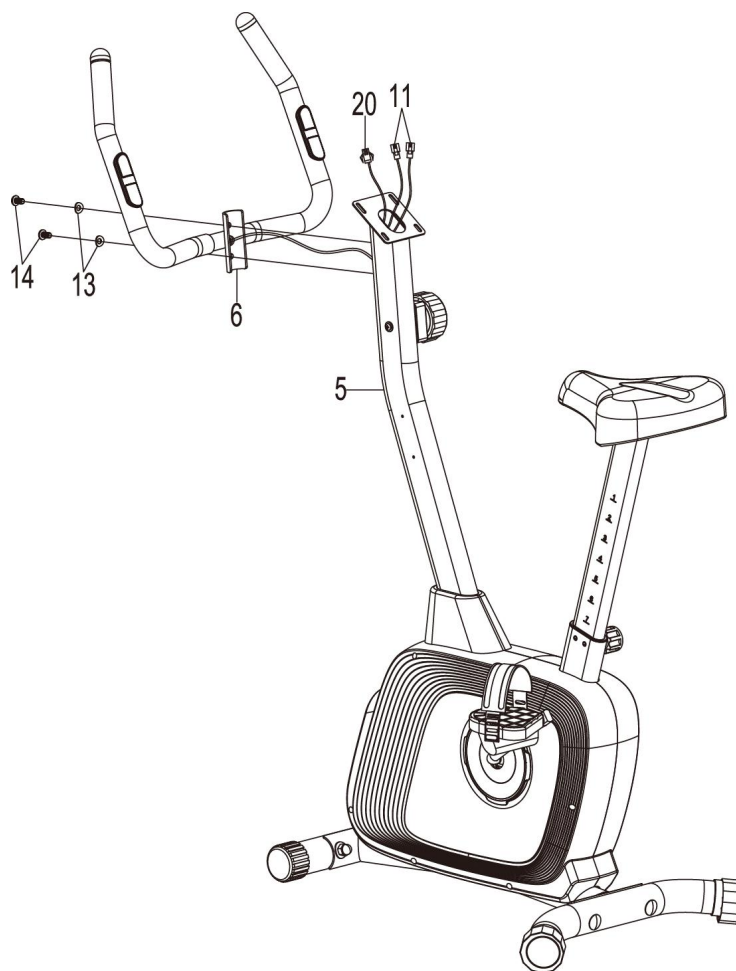
Поставете оста на левия педал (28) в резбования отвор на левия курбел (48). Завийте на ръка обратно на часовниковата стрелка, докато прилегне. Не завивайте левия педал по часовниковата стрелка, защото може да повредите резбата.

Затегнете левия педал (28) с предоставения комбиниран ключ с кръстата отвертка.

Поставете оста на десния педал (29) в резбования отвор на десния курбел (48). Завийте на ръка по часовниковата стрелка, докато прилегне.

Затегнете десния педал (29) с предоставения комбиниран ключ с кръстата отвертка.

6. Монтаж на кормилото

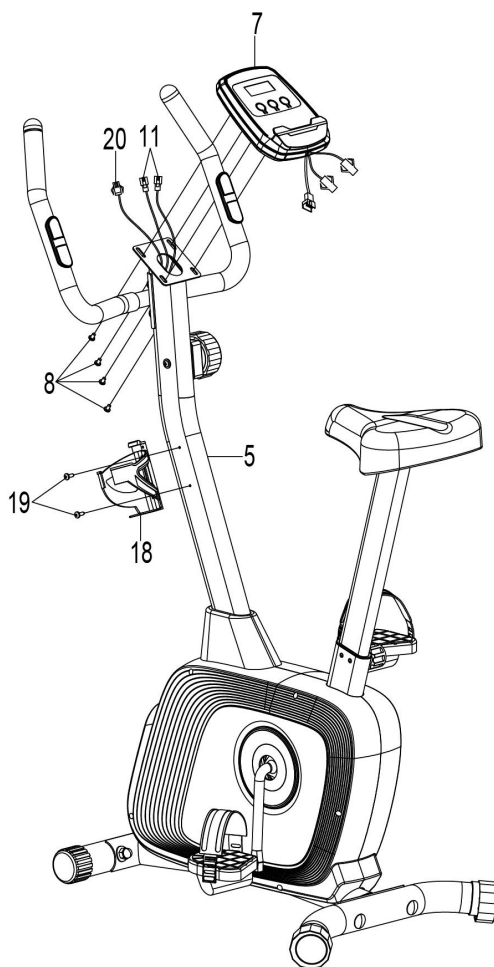


Свалете два болта M8x16 (14) и две извити шайби $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (13) от колоната на кормилото (5) с предоставения шестограм S6.

Вкарайте кабелите на сензорите за пулс (11) в отвора на колоната на кормилото (5), след което ги изведете от горния край на колоната.

Закрепете кормилото (6) към колоната на кормилото (5) с двата болта M8x16 (14) и двете извити шайби $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (13), свалени предварително. Затегнете с предоставения шестограм S6.

7. Монтаж на компютъра и поставката за бутилка

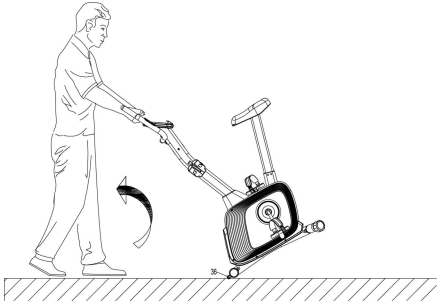
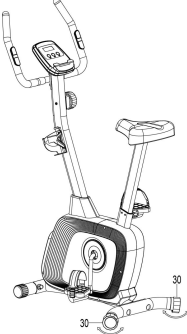
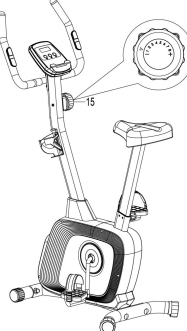


Свалете четирите болта M5x10 (8) от компютъра (7) с предоставения комбиниран ключ с кръстата отвертка.

Свържете кабелите на сензорите за пулс (11) и удължителния кабел на сензора (20) с кабелите от компютъра (7). Приберете кабелите в колоната на кормилото (5). Закрепете компютъра (7) към горния край на колоната на кормилото (5) с четирите болта M5x10 (8), свалени предварително. Затегнете добре.

Свалете двата винта ST4.8x20 (19) от колоната на кормилото (5). Закрепете поставката за бутилка (18) към колоната на кормилото (5) с двата винта ST4.8x20 (19). Затегнете с предоставения комбиниран ключ с кръстата отвертка.

РЪКОВОДСТВО ЗА РЕГУЛИРАНЕ

	ПРЕМЕСТВАНЕ НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА Натиснете кормилото (6) и наклонете уреда, докато транспортните колела (36) на предния стабилизатор (2) докоснат пода. След това можете лесно да преместите велоергометъра до желаното място.
	РЕГУЛИРАНЕ НА БАЛАНСА За плавна и удобна тренировка се уверете, че велоергометърът е стабилен. Ако по време на употреба уредът е небалансиран, регулирайте крайните тапи на задния стабилизатор (30), докато уредът се нивелира спрямо пода.
	РЕГУЛИРАНЕ НА НАТОВАРВАНЕТО Регулирайте съпротивлението чрез завъртане на ръкохватката за натоварване (15) по часовниковата стрелка за увеличаване или обратно на часовниковата стрелка за намаляване. Ниво 1 е най-ниското, а ниво 16 е най-високото съпротивление.

Почистване

Почиствайте велоергометъра с мека, чиста и влажна кърпа. Не използвайте абразивни препарати или разтворители върху пластмасовите части. Избърсвайте потта от уреда след всяка употреба. Не допускайте прекомерна влага върху дисплея на компютъра, тъй като това може да причини електрическа опасност или повреда на електрониката. Дръжте уреда, особено компютъра, далеч от пряка слънчева светлина, за да предотвратите повреда на екрана. Проверявайте всички монтажни болтове и педалите всяка седмица и ги затягайте при нужда.

Съхранение

Съхранявайте велоергометъра в чиста и суха среда, далеч от деца.

ТРЕНИРОВЪЧЕН КОМПЮТЪР

Бутони за функции

Бутон	Функция
MODE	1. Натиснете, за да изберете TIME, DISTANCE и CAL за предварителна настройка. 2. Натиснете, за да изберете стойността на функцията, показвана на LCD дисплея, или за потвърждение на настройка. 3. Натиснете и задръжте 2 секунди, за да нулирате всички стойности без одометъра. При смяна на батериите всички стойности се нулират автоматично.
SET	Задава целева стойност за TIME, DISTANCE и CAL. Натиснете и задръжте 2 секунди, за да ускорите увеличаването.
RESET	Натиснете, за да нулирате стойността на функцията по време на настройка. Натиснете и задръжте 2 секунди, за да нулирате всички стойности без одометъра. При смяна на батериите всички стойности се нулират автоматично.

Функции и работа

1. Поставяне на батерии: поставете 2 броя батерии AAA 1.5 V в отделението за батерии на гърба на монитора. При изваждане на батериите всички стойности се нулират.
2. Автоматично включване/изключване: когато започнете тренировка, дисплеят автоматично показва тренировъчните стойности. Ако тренировката спре за повече от 256 секунди, дисплеят се изключва. Стойността на одометъра се запазва и продължава да се натрупва при подновяване на тренировката.
3. Автоматично сканиране: след включване на монитора или натискане на MODE LCD дисплеят преминава през TIME - SPEED - DISTANCE - CALORIES - ODOMETER - PULSE. Всяка стойност се показва за 6 секунди.
4. SPD: показва текущата тренировъчна скорост от 0.0 до 99.9 MPH.
5. DST: натрупва общото разстояние от 0.00 до 9999. Потребителят може да зададе целево разстояние чрез SET и MODE. Всяко увеличение е 0.1.
6. TMR: натрупва общото време от 00:00 до 99:59. Потребителят може да зададе целево време чрез SET и MODE. Всяко увеличение е 1 минута. По време на тренировка стойността отброява обратно от зададената цел.
7. CAL: натрупва изразходваните калории от 0.0 до 9999. Потребителят може да зададе целеви калории чрез SET и MODE. Всяко увеличение е 1 Cal до 1000. По време на тренировка стойността отброява обратно от зададената цел. Данните са ориентировъчни и не трябва да се използват за медицински цели.
8. ODO: показва общото натрупано разстояние от 0.0 до 9999. Натиснете MODE, за да покажете стойността на одометъра.
9. PUL: показва сърдечния пулс на потребителя в удари в минута по време на тренировка.
10. Нулиране: натиснете и задръжте бутона 2 секунди, за да нулирате всички стойности без одометъра.

Бележки

- Ако мониторът показва необичайни стойности, извадете и поставете отново батериите и опитайте пак.
- Спецификация на батериите: 1.5 V UM-4 или AAA, 2 броя.
- Преди бракуване на уреда батериите трябва да бъдат извадени и изхвърлени безопасно.

ПОДДРЪЖКА

Почистване

Велоергометърът може да се почиства с мека кърпа и слаб почистващ препарат. Не използвайте абразиви или разтворители върху пластмасовите части. Избърсвайте потта от уреда след всяка употреба. Внимавайте да не попадне прекомерна влага върху дисплея на компютъра, тъй като това може да причини електрическа опасност или повреда на електрониката.

Дръжте велоергометъра, особено компютърната конзола, далеч от пряка слънчева светлина, за да предотвратите повреда на екрана. Проверявайте всяка седмица дали всички монтажни болтове и педали са правилно затегнати.

Съхранение

Съхранявайте велоергометъра в чиста и суха среда, далеч от деца.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

Проблем	Решение
Велоергометърът се клати по време на употреба.	Завъртете крайните тапи на задния стабилизатор, докато уредът се нивелира.
Няма показания на компютърната конзола.	1. Свалете компютърната конзола и проверете дали кабелите от конзолата са правилно свързани с кабелите от колоната на кормилото. 2. Проверете дали батериите са поставени правилно и дали пружините имат добър контакт с тях. 3. Батериите може да са изтощени. Сменете ги с нови.
Няма показание за пулс или показанието е нестабилно/непоследователно.	1. Уверете се, че кабелните връзки на сензорите за пулс са надеждни. 2. За по-точно отчитане дръжте двата сензора за пулс едновременно. 3. Не стискайте сензорите твърде силно. Поддържайте умерен натиск.
Велоергометърът издава скърцащ шум по време на употреба.	Възможно е някои болтове да са разхлабени. Проверете болтовете и затегнете всички разхлабени болтове.

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.