BODYFLEX®

MINI BIKE

BF 11

ART. BF-BF11

MANUAL

Упътването на български се намира надолу

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

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.

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.

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.

Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.

Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.

Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened. Some parts like pedals, etc., It's easy to be wared away.

The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.

Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst 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.

Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.

The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user, 100kg. Breaking is speed independent.

The equipment is not suitable for therapeutic use.

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.

COMPUTER MANUAL

PARTS IDENTIFICATION

Display shows TIME

T- Time

D- Distance

C- Count

T-C- Total Count

CA-Calories

Press the red button to turn on the computer.

You can select the desired functions by pressing the red button.

Designation on Computer	Meaning	Description
T	Time	Display how much time has elapsed since training session started
D	Distance	Covers the distance in meters
C	Count	Accumulates of movements made by cycling during workout session
T-C	Total Count	Accumulates of movements made by cycling during different sessions Cannot be reset unless you replace the battery
CA	Calories	Estimates the total calories consumption beginning from beginning of exercise

INSTALLING AND REPLACING THE BATTERY:
Remove the mechanism from the counter by disconnecting it from its slot (see picture below). The battery compartment is situated behind the counter. Install or replace a 1.5V AAA battery

Replace the counter.

Step 2 Step 3

MAINTANCE

The product only requires minimal maintenance.
Avoid contact with water
Clean with a slightly damp sponge. Dry with a clean dry cloth
Avoid prolonged exposure to the sun.

List of parts		
No.	Description	Quantity
1	Main body	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Right pedal	1
5	Left pedal	1
6	Hex bolt M8	4
7	Washer Ø16	4
8	Computer	1
9	Base reinforcement	2
10	Knob	1
11	Knob screw	1
12	Crank-arm	1

Assembly

1. Fix the front stabilizer (2) to the main body (1) with 2 sets of hex bolts (6) and washers (7).

2. Fix the rear stabilizers (3) to the main body in the same way.

3. Now fix the pedals (4 & 5). The right pedal is marked R, connect it to the right end of the crank arm (12). The right pedal should be threaded on clockwise. The left pedal is marked L, it should be threaded on anti-clockwise.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your EXERCISE CYCLE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

2.The Exercise Phase

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

3.The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

4.Fault Finder

If you do not receive numbers appearing on your computer, please ensure all connections are correct.

To tone muscle while on your EXERCISE CYCLE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are 6 holes in the seat post allowing for a range of heights. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten. The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

BODYFLEX®

MINI BIKE BF02

Art. BF-BF11

УПЪТВАНЕ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ

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, 110 кг. Не се изправяйте върху уреда.

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.

Функции на компютъра:

Функциите се променят автоматично след няколко секунди, така че по време на вашата сесия можете да следите времето, разстоянието, броя на упражненията и общата прогнозна консумация на калории.

Ако предпочитате една конкретна функция, натиснете червения бутон, докато не намерите желаната функция и "SCAN" не е на дисплея.
Дисплеят ще се включи автоматично, когато започнете да тренирате или когато натиснете червения бутон.
Дисплеят автоматично ще се изключи, когато са минали няколко минути и не е открито действие.

ИНСТАЛИРАНЕ И ЗАМЯНА НА БАТЕРИЯТА ИЛИ КОМПЮТЪРЧЕТО
Извадете внимателно компютърчето, както е показано на снимката.
Извадете механизма от брояча, като го изключите от неговия слот (вижте снимката по-долу).
Отделението на батерията е разположено зад отзад.
Инсталирайте или заменете батерия 1.5V AAA

Смяна на компютъра:

Step 2 Step 3

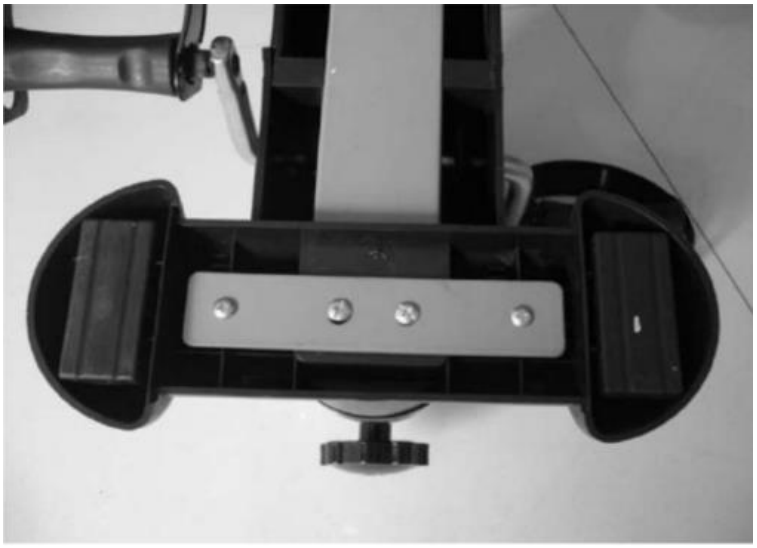
Поддръжка

- Продуктът изисква само минимална поддръжка.
- Избягвайте контакт с вода
- Почистетвайте с леко влажна кърпа.
  Изсушете с чиста суха кърпа
  Избягвайте продължителното излагане на слънце.
- Не дръжте на влага
- Тренирайте седнали, никога прави.
- Използвайте само по предназначение.
- Ако се почувствате зле от тренировката се консултирайте веднага с лекар.

List of parts		
No.	Description	Quantity
1	Main body	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Right pedal	1
5	Left pedal	1
6	Hex bolt M8	4
7	Washer Ø16	4
8	Computer	1
9	Base reinforcement	2
10	Knob	1
11	Knob screw	1
12	Crank-arm	1

A. Фиксирай предния стабилизатор (2) за основното тяло 1 с двата комплекта 6 и шайба 7

B. Фиксирай предния стабилизатор (3) за основното тяло 1 с двата комплекта 6 и шайба 7



C. След това фиксирай педал 4 и 5. Десният педал е маркиран с R, него свържи отдясно на рамото (12). Десният педал се завива по часовниковата стрелка. Левият обратно на часовниковата стрелка.

Функции на компютъра

Функциите се променят автоматично след няколко секунди, така че по време на вашата сесия можете да следите времето, разстоянието, броя на упражненията и общата прогнозна консумация на калории.
Ако предпочитате една конкретна функция, натиснете червения бутон, докато не намерите желаната функция и "SCAN" не е на дисплея.
Дисплеят ще се включи автоматично, когато започнете да тренирате или когато натиснете червения бутон.
Дисплеят автоматично ще се изключи, когато са минали няколко минути и не е открито действие.

За да регулирате натоварването използвайте врътката (11) отпред.

T- ВРЕМЕ

D- ИЗМИНАТО РАЗСТОЯНИЕ

C- ЗАВЪРТАНИЯ

T-C- ТОТАЛНО ЗАВЪРТНИЯ

CA-ИЗГОРЕНИ КАЛОРИИ

Показателите са ориентировъчни и не могат да служат за терапевтична дейност.

ИНСТАЛИРАНЕ И ЗАМЯНА НА БАТЕРИЯТА ИЛИ КОМПЮТЪРЧЕТО
Извадете внимателно компютърчето, както е показано на снимката.
Извадете механизма от брояча, като го изключите от неговия слот (вижте снимката по-долу).
Отделението на батерията е разположено зад отзад.
Инсталирайте или заменете батерия 1.5V AAA

Смяна на компютъра:

Step 2 Step 3

Поддръжка

- Продуктът изисква само минимална поддръжка.
- Избягвайте контакт с вода
- Почистетвайте с леко влажна кърпа.
  Изсушете с чиста суха кърпа
  Избягвайте продължителното излагане на слънце.
- Не дръжте на влага
- Тренирайте седнали, никога прави.
- Използвайте само по предназначение.
- Ако се почувствате зле от тренировката се консултирайте веднага с лекар.

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 27

E-mail: info@sportensklad.bg

www.sportensklad.bg