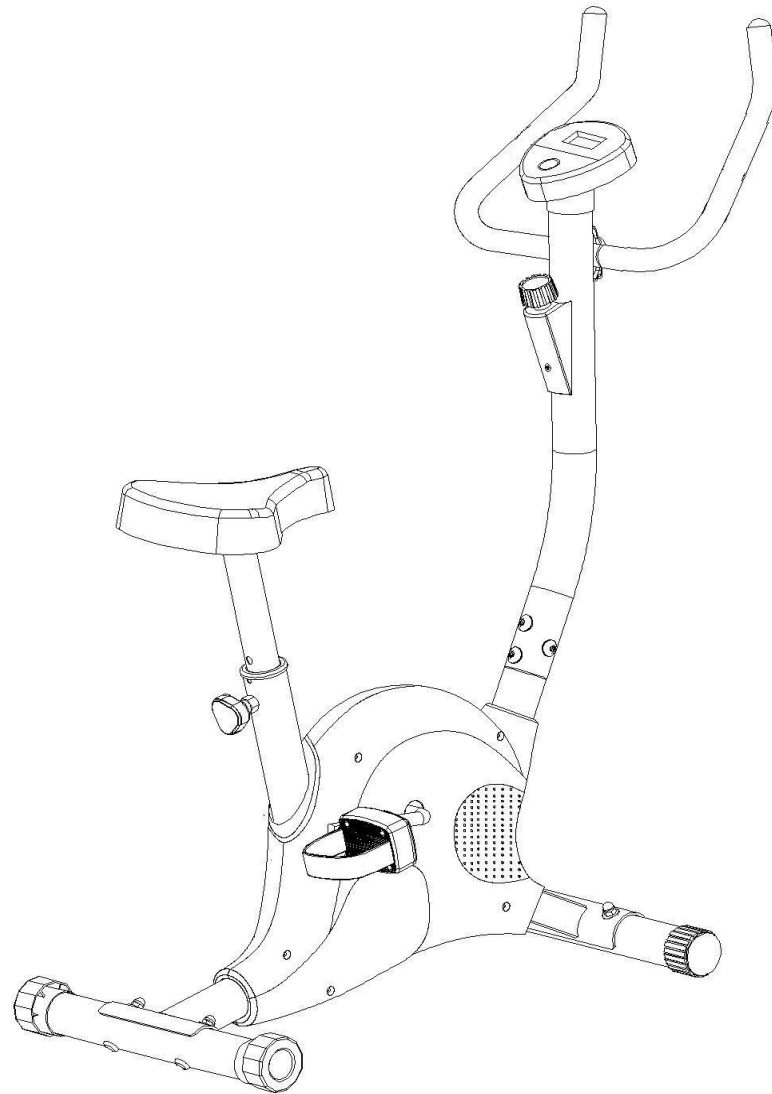


---

**BODYFLEX<sup>®</sup>**

# Hometrainer BK04



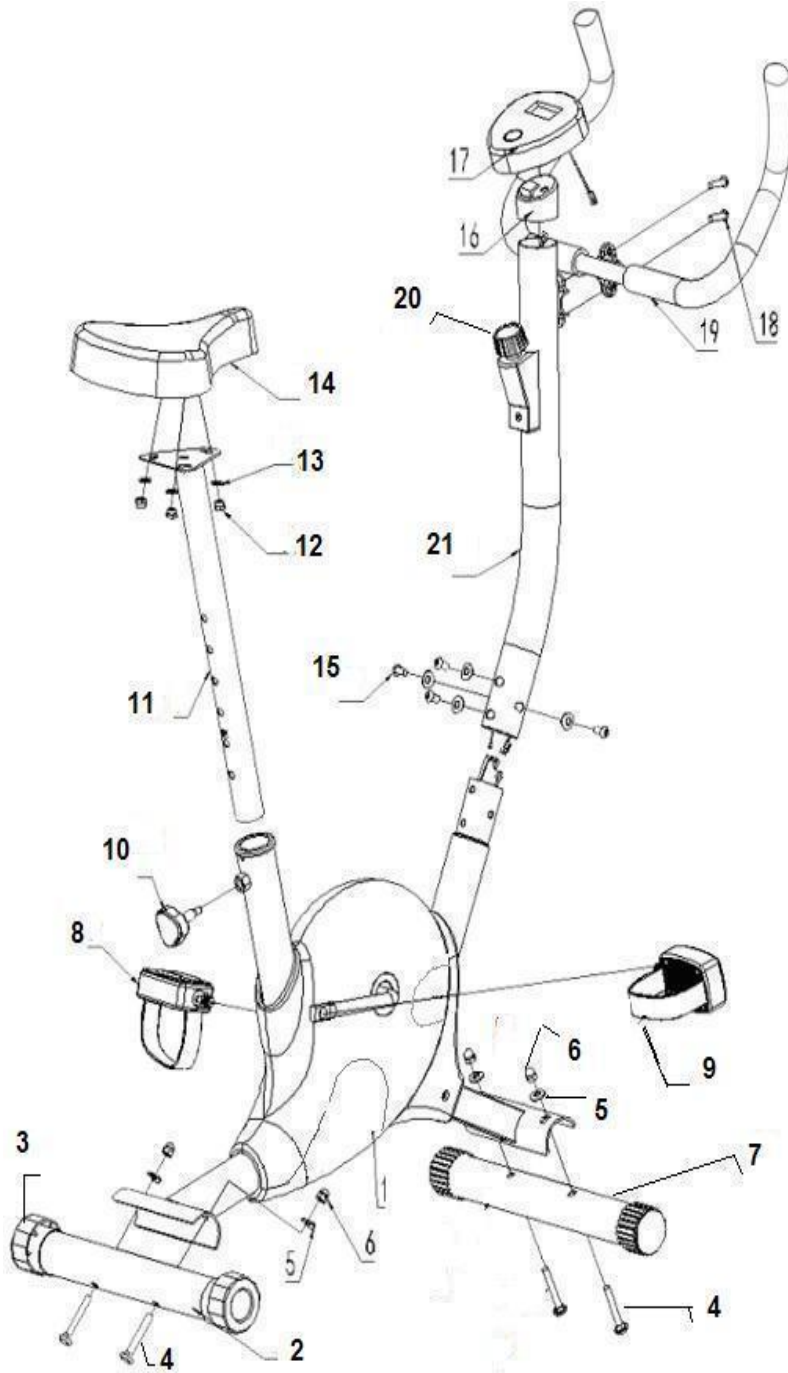
**art.BF-BK8012**

## **Important Safety Information**

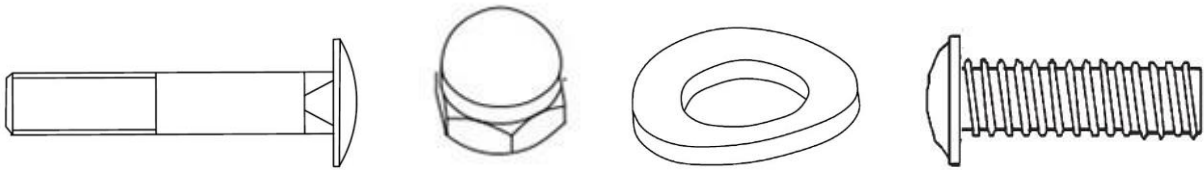
### **Please keep this manual in a safe place for reference.**

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, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened. Some parts like pedals, etc., It's easy to be wared away.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. 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.

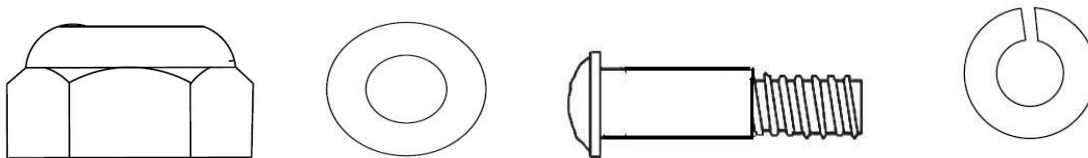
# EXPLODED DRAWING



| <b>Parts List</b> |                     |      |     |                          |       |
|-------------------|---------------------|------|-----|--------------------------|-------|
| No.               | Description         | QTY  | No. | Description              | QTY   |
| 1                 | Main Frame          | 1PC  | 12  | M8 Nylock Nut            | 3PC   |
| 2                 | Rear Stabillizer    | 1PCS | 13  | M8 Flat Washer           | 3PC   |
| 3                 | Rear End Cap(R+L)   | 2PCS | 14  | Seat                     | 1PC   |
| 4                 | M8X60 Key Head Bolt | 4PCS | 15  | M8X20 Bolt and M8 Washer | 4SETS |
| 5                 | M8 Curved Washer    | 4PCS | 16  | Computer Support         | 1PC   |
| 6                 | M8 Nylock Nut       | 4PCS | 17  | Computer                 | 1PC   |
| 7                 | Front Stabillizer   | 1PCS | 18  | M8X25 Carriage Bolt      | 2PCS  |
| 8                 | Pedal(L)            | 1PCS | 19  | Handle Bar               | 1PCS  |
| 9                 | Pedal(R)            | 1PCS | 20  | Tension Adjusting Knob   | 1PC   |
| 10                | Seat Adjusting Knob | 1PC  | 21  | Front Post               | 1PC   |
| 11                | Seat Support        | 1PC  |     |                          |       |



**M8X60 Key Head Bolt      M8 Nylock Nut      M8 Curved Washer      M8X20 Bolt**

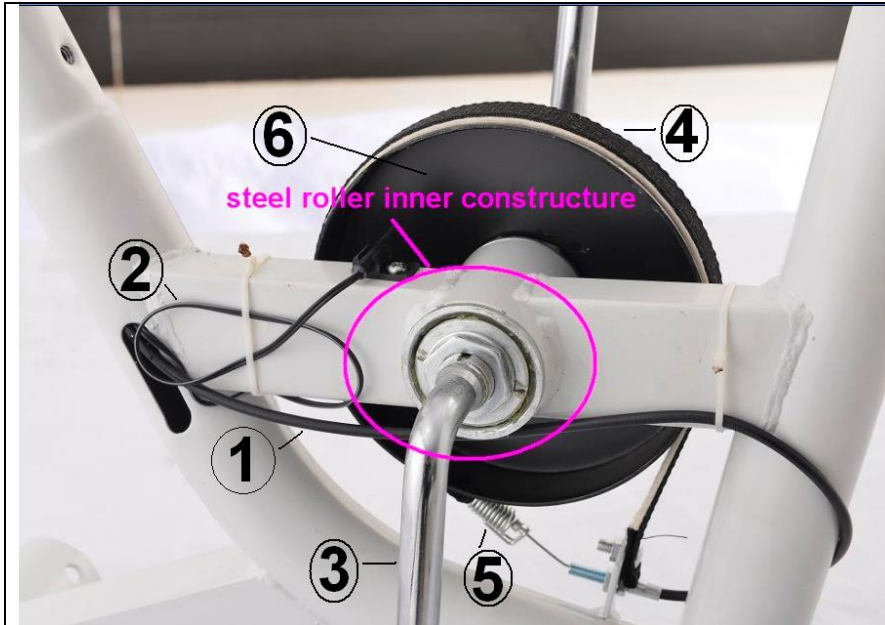


**M8 Nylock Nut      M8 Flat Washer      M8X25 Carriage Bolt      Spring Washer**



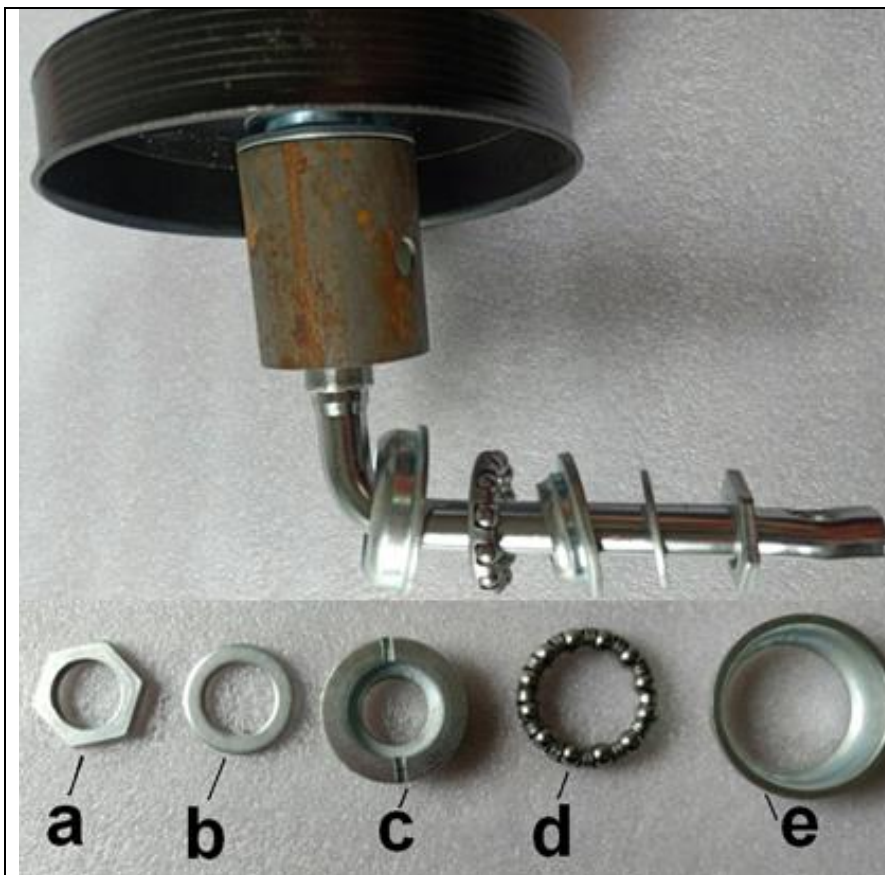
**Seat Adjusting Knob      Rignent Wrench      Allen Wrench      Computer Support**

### Inner Constructure 1:



- 1. Resistance wire :1pc
- 2. Data wire:1pc
- 3. Crank:1pc
- 4. Belt:1pc
- 5. Spring:1pc
- 6. Round plate:1pc

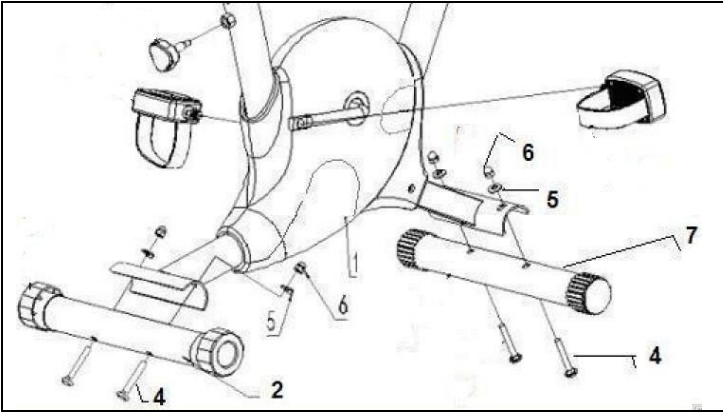
### Inner Constructure 2:



- a: nut--1 pc
- b: washer--1pc
- c: limi nut--1 pc
- d: roller--1pc
- e: bowl--1 pc

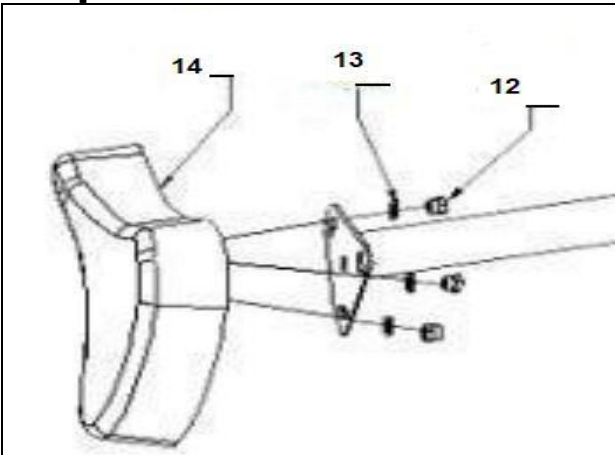
# ASSEMBLY INSTRUCTION

## Step 1



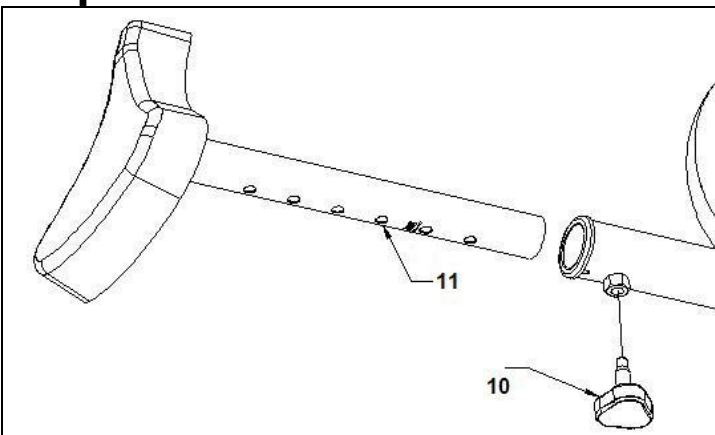
Attach two stabilizers (2)&(7) to the main frame (1) using four sets of M8X60 Carriage Bolts (4) ,M8 Curved Washers (5), M8 nylock nuts (6)

## Step 2



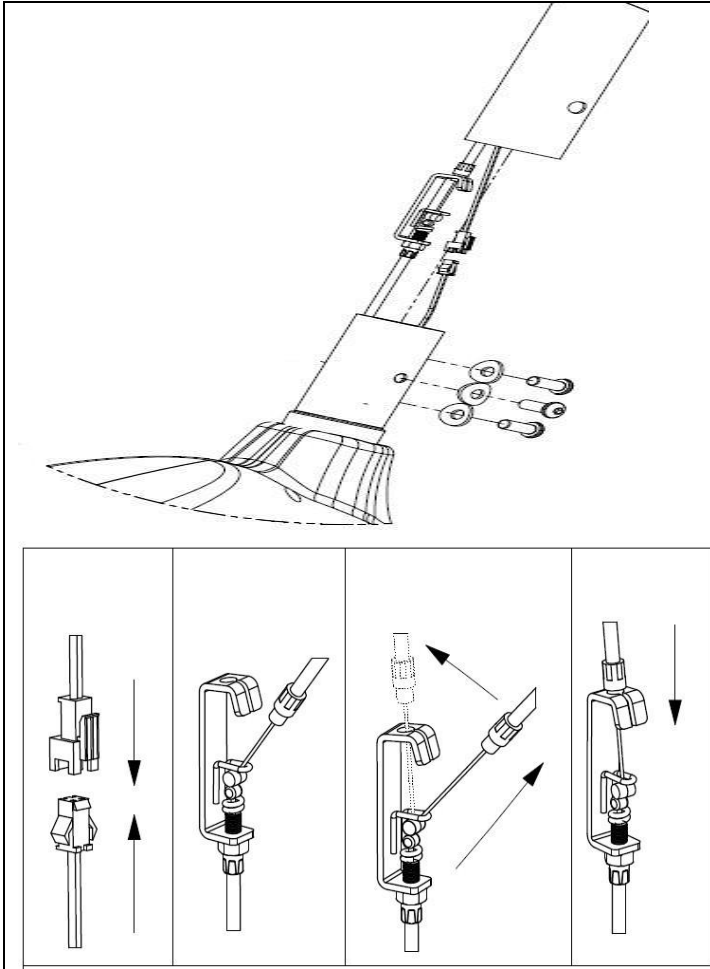
Fasten the seat (14) to the seat support (11) with 3PCS M8 nylcok nuts (12) and 3PCS M8 Washers (13) to lock tightly

## Step 3



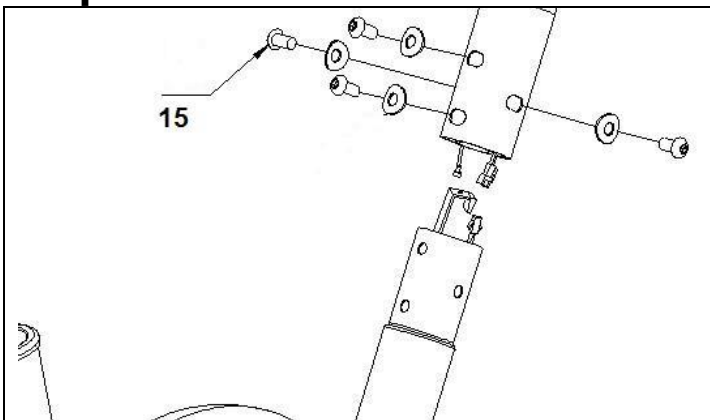
Put the seat support (11) into the main frame(1) to lock tightly with seat adjusting knob (10)

## Step 4



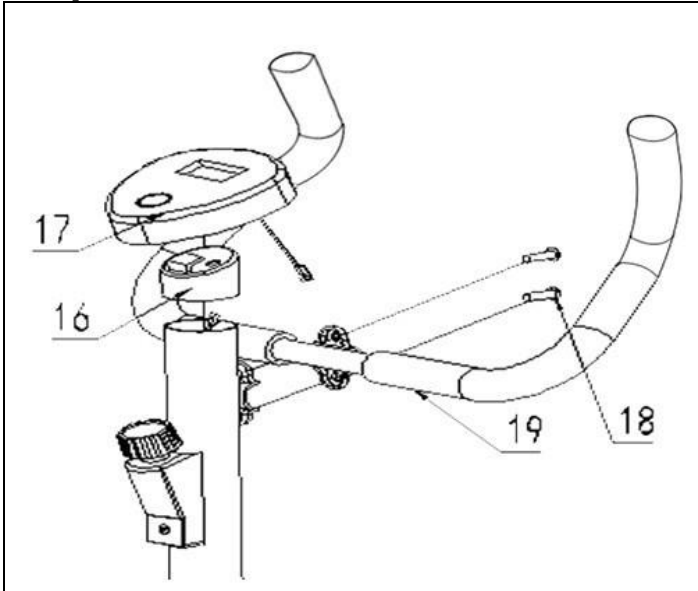
Adjust tension knob(20) forward "--" on the Knob to be sure longest of tension cable in the front post. Take the front post(21) and Join the upper computer wire.then connect the bottom of the upper tension cable to the lower tension hook.Make Sure Do not trap any of the wires.

## Step 5



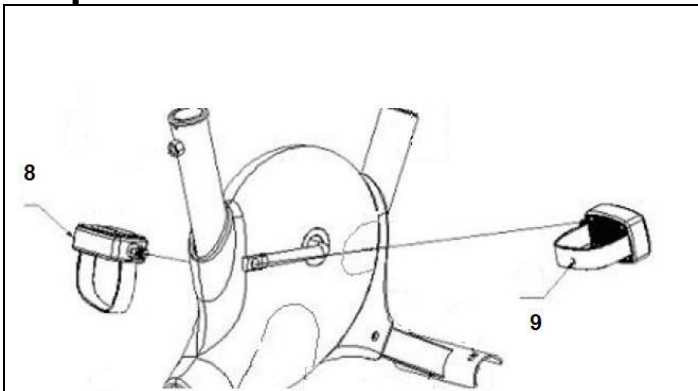
Slide the front post (21) into the front post housing,and then fix tightly with four sets of M8X20 Bolts and M8 Washers (15)

## Step 6



Fasten hand bar (19) with M8X25 Carriage Bolts (18). Be sure take out computer wire through computer support (16) Before putting the computer support on the front post tube. Lastly insert computer wire into the meter and fix the computer (17) into the computer support.

## Step 7



The Pedal (8)&(9) are marked with "L" and "R"-left and right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right hand side of the cycle as sitting on it. Note that the right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal is anti-clockwise.

**\*\*Put 1pcs 1.5V "AA" size batteries into the computer.  
Now, you machine is ready for use.**



## **INSTRUCTIONS FOR ELECTRONIC DISPLAY**



Scan (SCAN): the display will automatically display in proper sequence in this state.  
Distance (DST): Accumulated length in the motion process.  
Speed (SPD): Display the riding speed in the motion process.  
Timer (TMR): From 0 to 99:59.  
Calories (CAL): Accumulated consumption in the motion process.

TIMER (TMR).....from 0 to 99:59 MIN  
Time  
SPEED (SPD).....from 0 to 99.9 KM/H  
Speed  
DISTANCE (DST).....from 0 to 999.9 KM  
Distance  
CALORIES (CAL) .....from 0 to 9999 KCAL  
Calories

## **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.

## **MUSCLE TONING**

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**

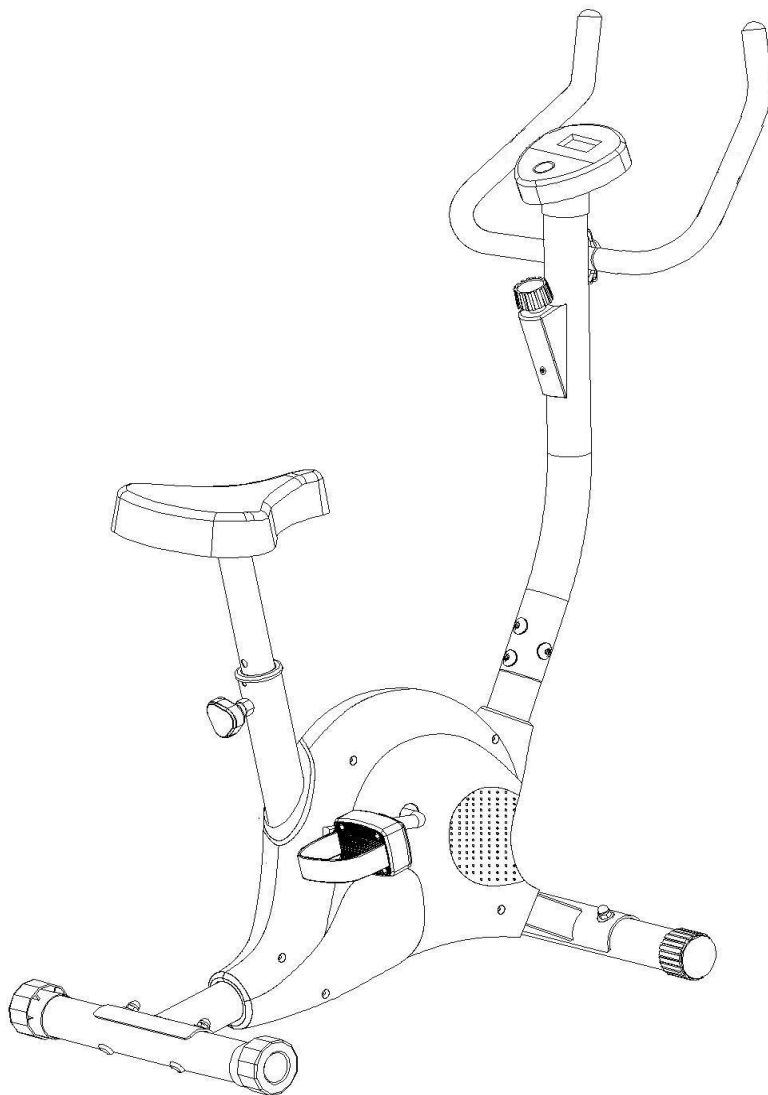
The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

## **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®**

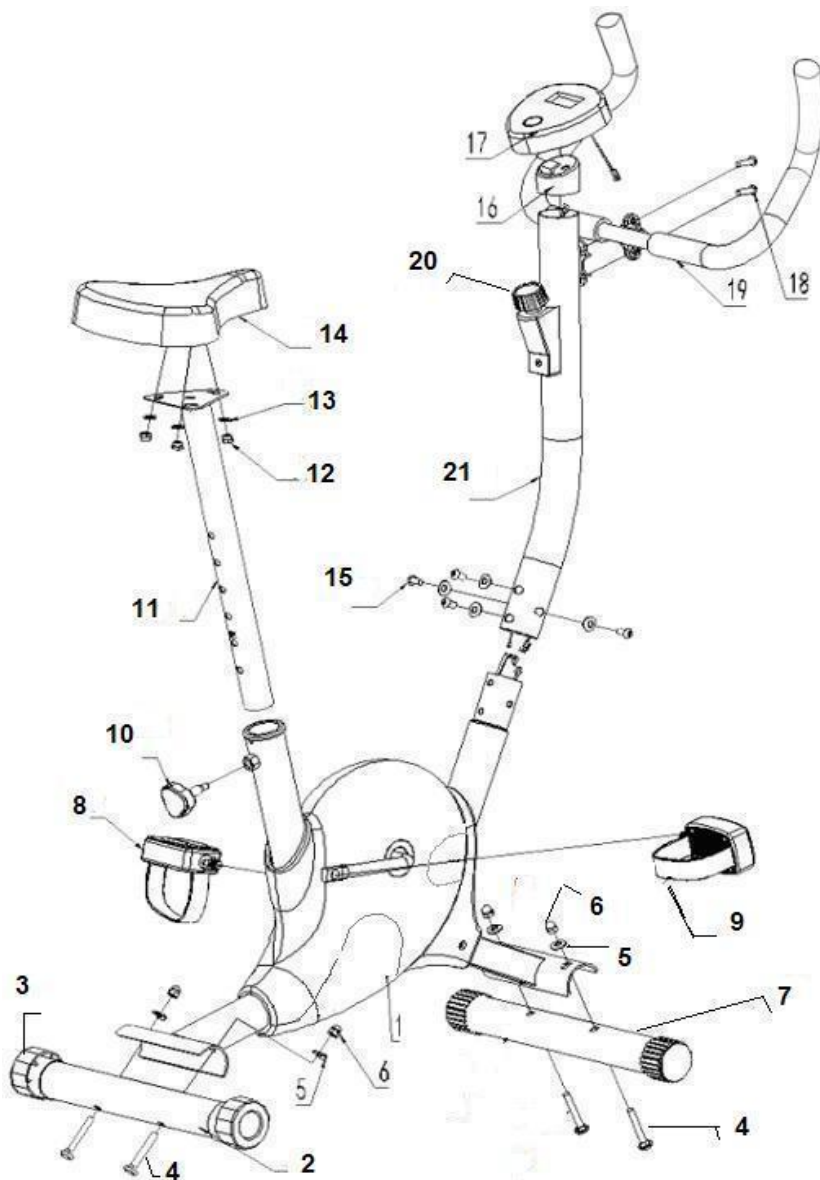
# ВЕЛОЕРГОМЕТЪР ВК04



## 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 чуete 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.

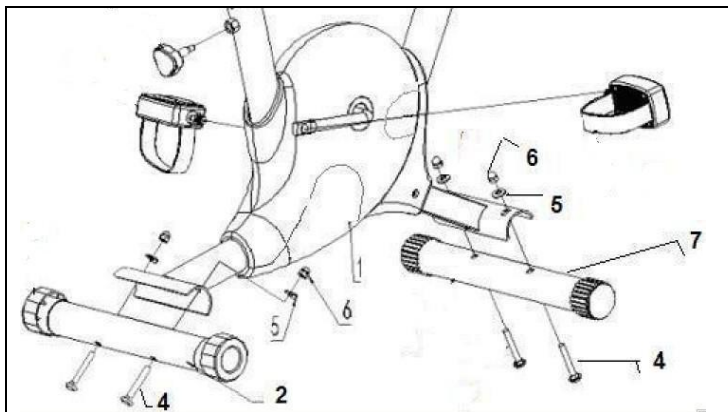


| Списък с части |                                     |      |     |  |        |
|----------------|-------------------------------------|------|-----|--|--------|
| No.            | Описание                            | бр.  | No. | Описание                               | QTY    |
| 1              | Основна рамка                       | 1бр. | 12  | M8 Заклучваща гайка                    | 3бр.   |
| 2              | Заден стабилизатор                  | 1бр. | 13  | M8 Плоска шайба                        | 3бр.   |
| 3              | Задна капачка(R+L)                  | 2бр. | 14  | Седалка                                | 1бр.   |
| 4              | M8X60Заклучваща гайка               | 4бр. | 15  | M8X20 Болт и M8 шайба                  | 4компл |
| 5              | M8 Извита шайба                     | 4бр. | 16  | Компютър инструкция                    | 1бр.   |
| 6              | M8 Зат                              | 4бр. | 17  | Компютър                               | 1бр.   |
| 7              | Преден стабилизатор                 | 1бр. | 18  | M8X25 Свързващ болт                    | 2бр.   |
| 8              | Педал(L)                            | 1бр. | 19  | Ръкохватка                             | 1бр.   |
| 9              | Педал(R)                            | 1бр. | 20  | Копче за регулиране на<br>напрежението | 1бр.   |
| 10             | Копче за регулиране за<br>седалката | 1бр. | 21  | Предна тръба                           | 1бр.   |

|    |                    |      |  |  |  |  |
|----|--------------------|------|--|--|--|--|
| 11 | Колче за седалката | 1бр. |  |  |  |  |
|----|--------------------|------|--|--|--|--|

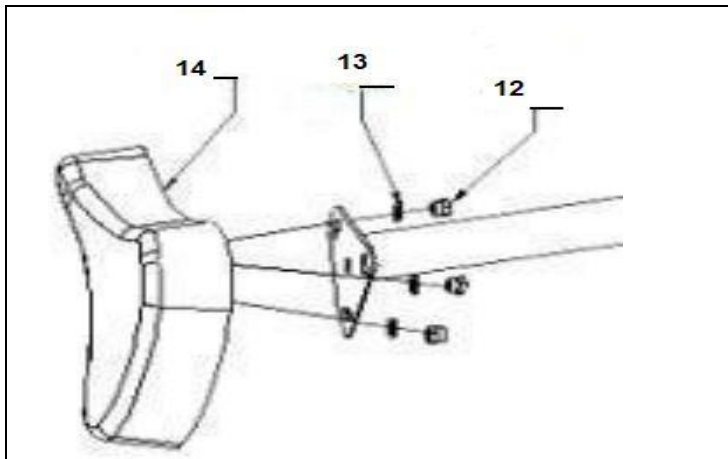
## Инструкция за сглобяване

### Стъпка 1



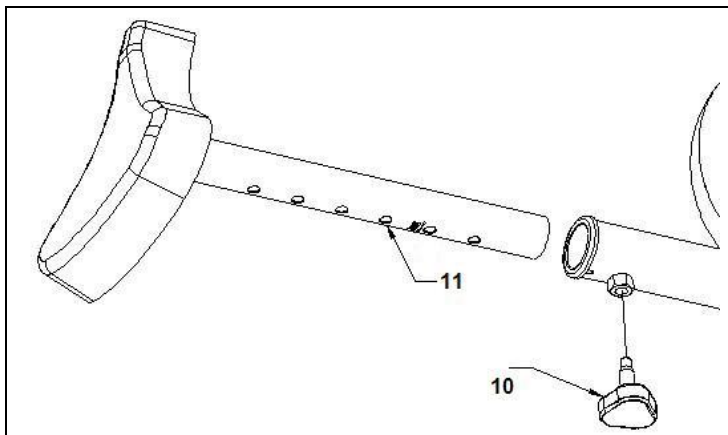
Прикрепете два стабилизатора (2) и (7) към основната рамка (1), като използвате четири комплекта болтове за каретки M8X60 (4), извити шайби M8 (5), гайки M8 на найлоните (6)

### Стъпка 2



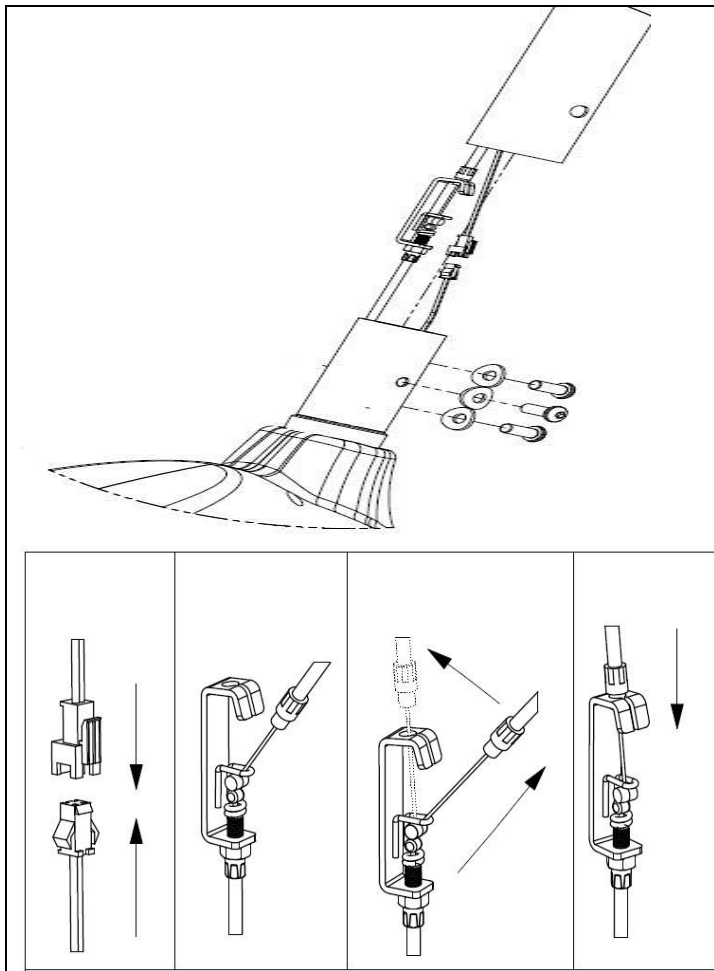
Закрепете седалката (14) към опората на седалката (11) с 3PCS M8 гайки (12) и 3PCS M8 шайби (13), за да се заключат плътно

### Стъпка 3



Поставете опората на седалката (11) в основната рамка (1), за да се заключи плътно с копчето за регулиране на седалката (10)

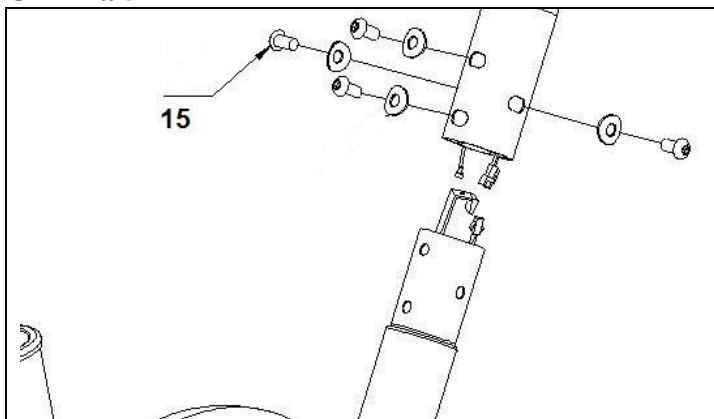
#### Стъпка 4



Регулирайте врътката за наговарването копчето (20) на най-ниска степен „-“, за да отхлабите жилото, намиращо се в предната стойка.

След това захванете горната и долната част на жилото и горната и долната част на компютърния кабел.

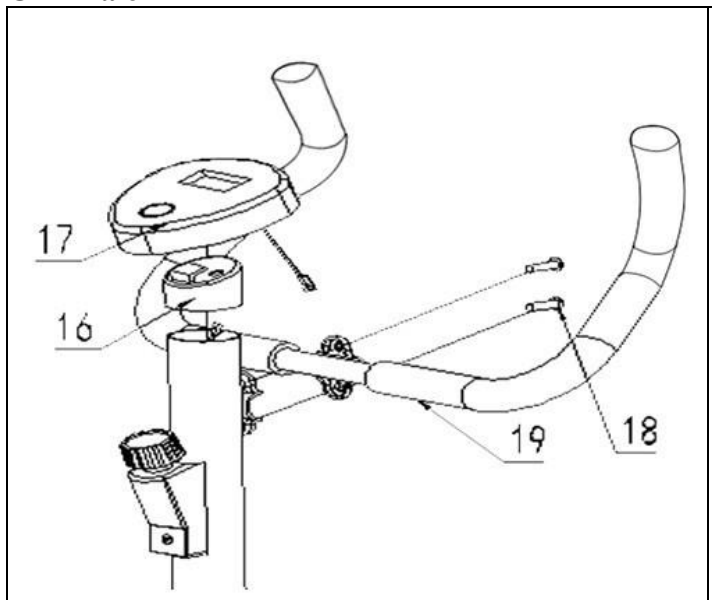
#### Стъпка 5



Плъзнете предната стойка (21) в корпуса на предния стълб и след това фиксирайте плътно с четири комплекта болтове M8X20 и шайби M8 (15)

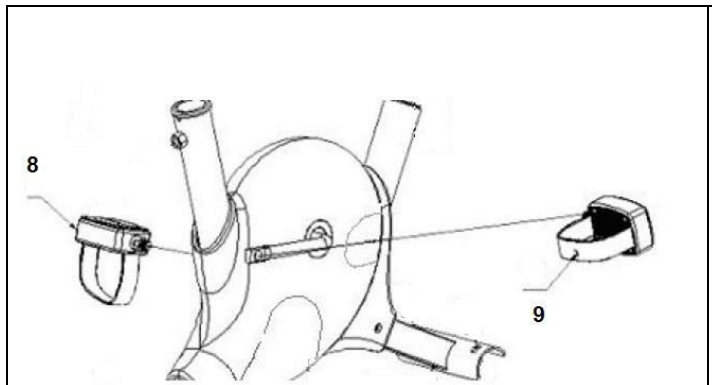


### Стъпка 6



Затегнете лентата за ръце (19) с болтове M8X25 (18). Уверете се, че е изваден компютърния проводник преди да поставите компютъра на предната опорна тръба. Накрая поставете компютърния проводник в буксата на компютъра и фиксирайте компютъра (17)

### Стъпка 7



**Педалите (8) и (9) са маркирани с "L" и "R" - наляво и надясно.** Свържете ги с подходящите си колянови рамене. Обърнете внимание, че десният педал трябва да бъде с резба по посока на часовниковата стрелка, а левият педал - обратно на часовниковата стрелка.

**\*\*Поставете в компютъра 1бр батерии с размери 1,5 АА.  
Сега, вашата машина е готова за употреба.**

## УПЪТВАНЕ НА КОМПЮТЪРА



Сканиране (SCAN): дисплеят автоматично ще се покаже в правилна последователност в това състояние.

Разстояние (DST): Натрупана дължина в процеса на движение.

Скорост (SPD): Показва скоростта на каране в процеса на движение.

Таймер (TMR): Време от 0 до 99:59.

Калории (CAL): Натрупана консумация в процеса на движение.

ТАЙМЕР (TMR) ..... от 0 до 99:59 мин  
път

СКОРОСТ (SPD) ..... от 0 до 99.9 КМ / h  
скорост

ДИСТАНЦИЯ (DST) ..... от 0 до 999,9 КМ  
разстояние

КАЛОРИИ ( CAL ) .....от 0 до 9999 KCAL

## РЕГУЛИРАНЕ ВИСОЧИНАТА НА СЕДАЛКАТА И НАТОВАРВАНЕТО

Височината на седалката може да се регулира чрез развиване на врътката 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 врътката за регулиране и затегнете. Врътката за контрол на натоварването ви позволява да промените 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 предназначен за домашно ползване. Уредът отговаря на изискванията на DIN EN 957-1/9 HC. Маркировката CE се отнася за Директива 89/336/ЕЕС 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 полистирол, 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 полистирол
- 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**