

BH FITNESS

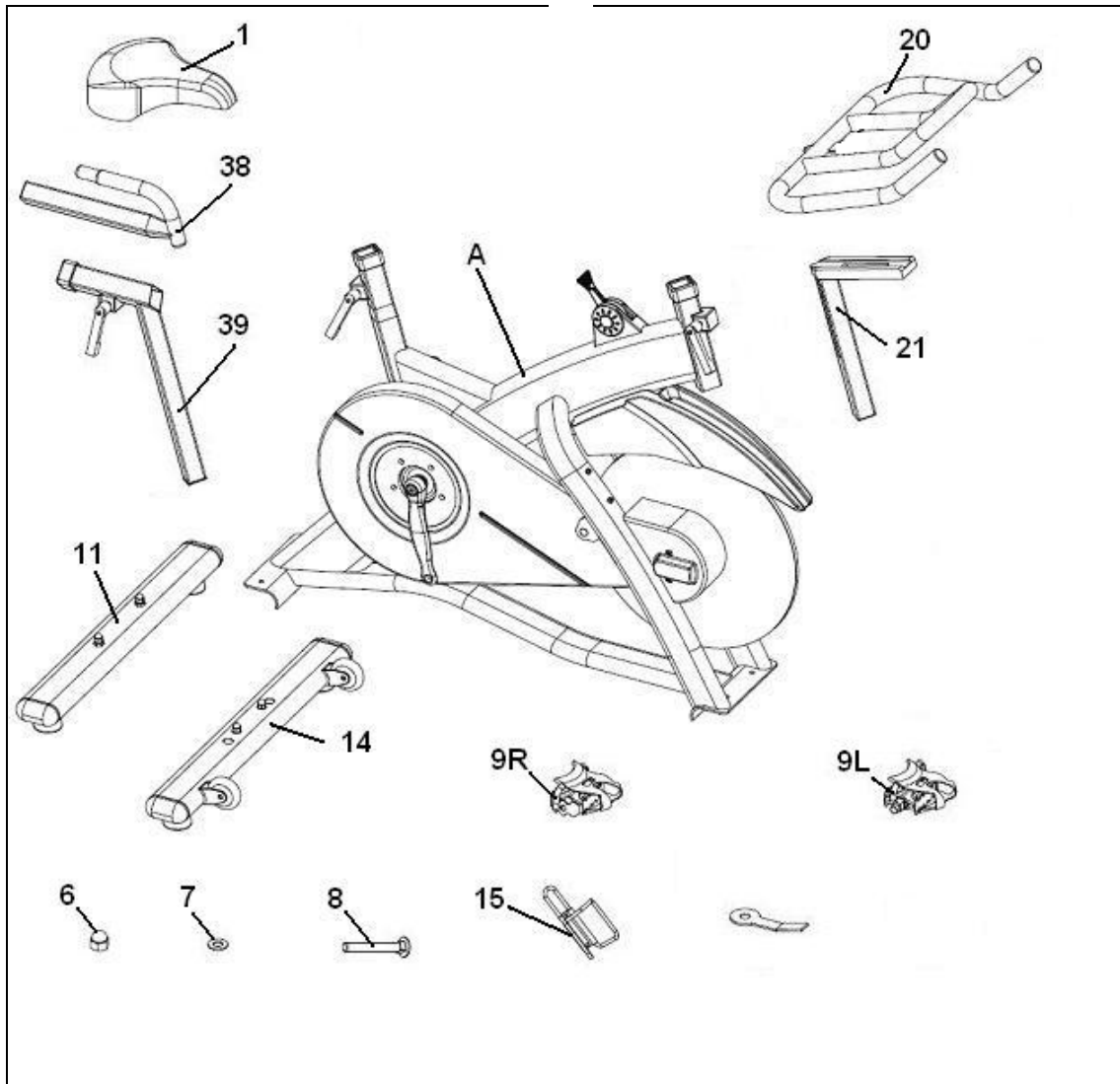


Návod k obsluze

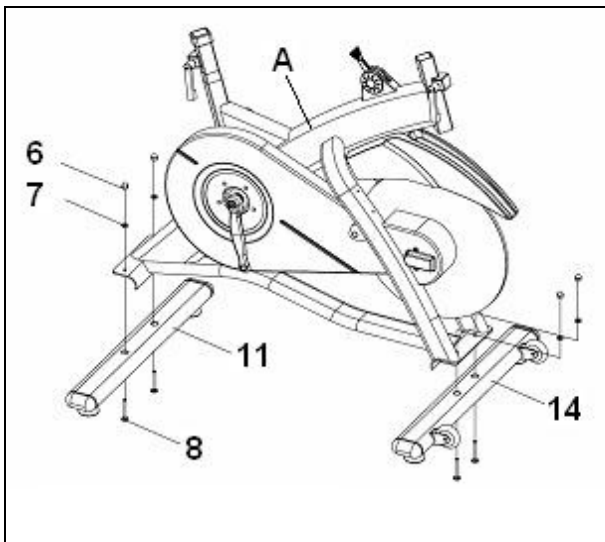


**Návod k obsluze
Cyklotrenažér BH FITNESS DUKE**

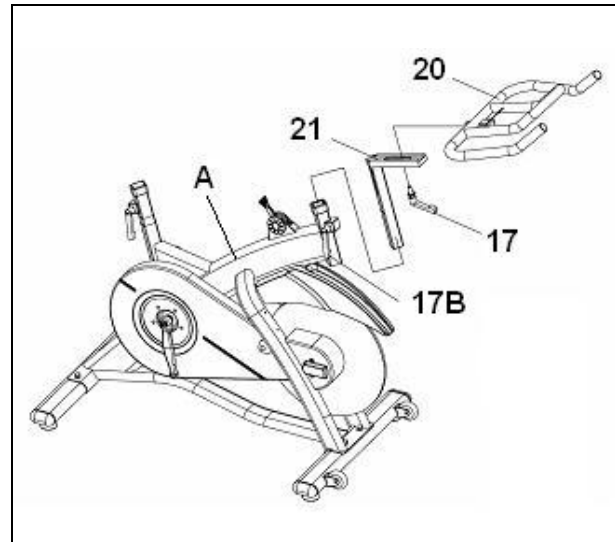
Obr. 1



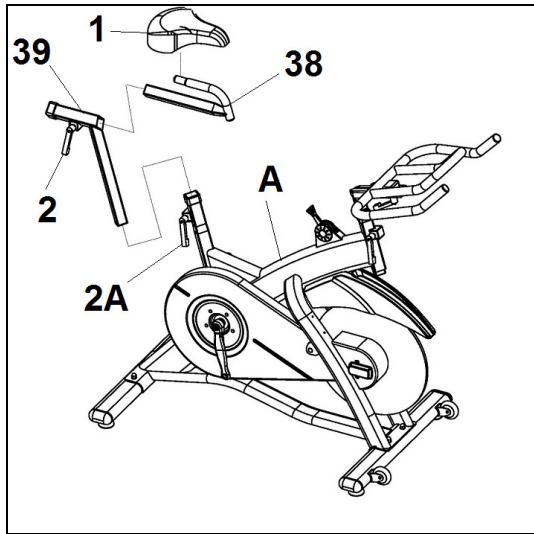
Obr. 2



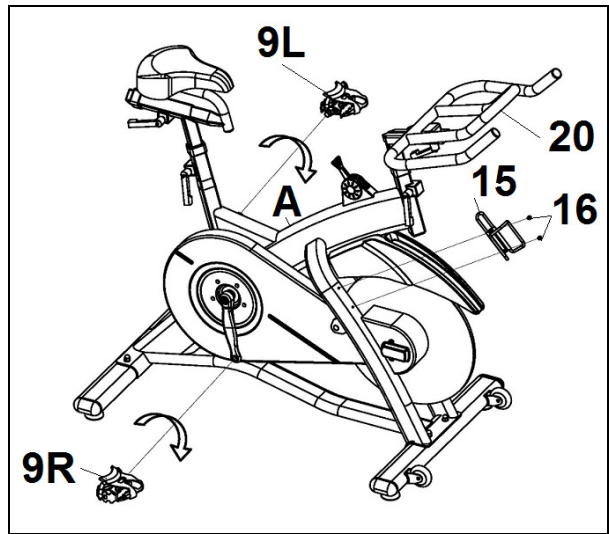
Obr. 3



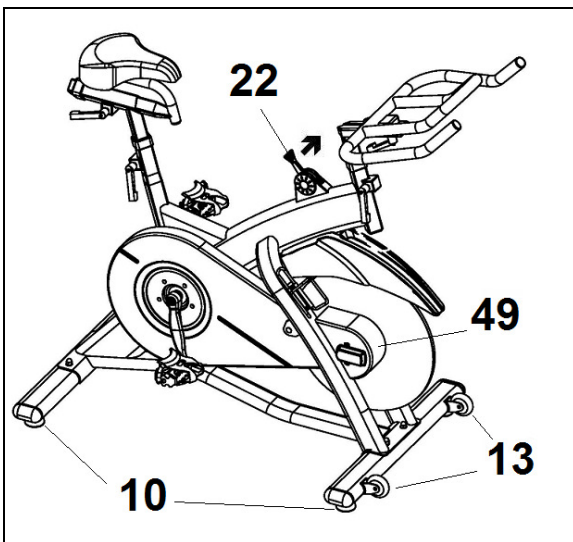
Obr. 4



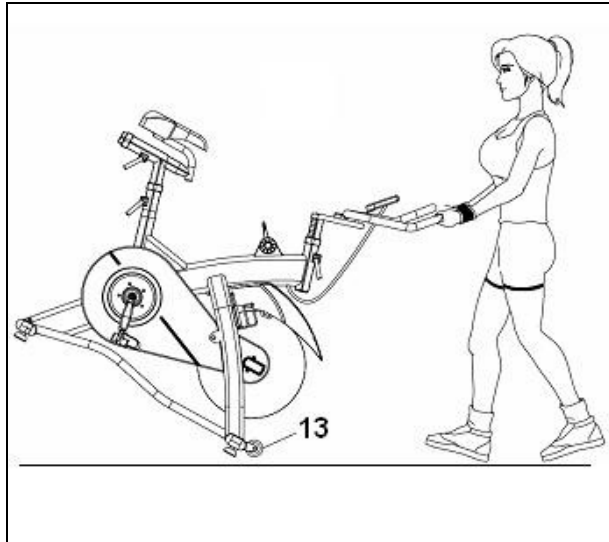
Obr. 5



Obr. 6



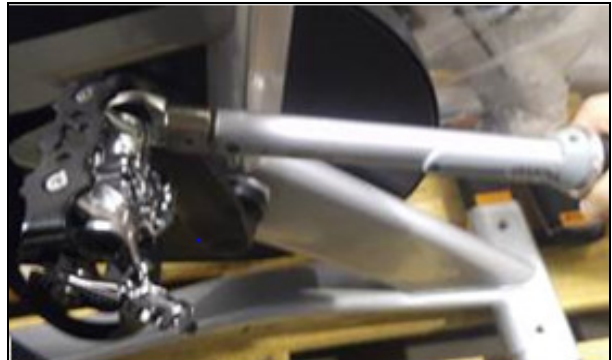
Obr. 7



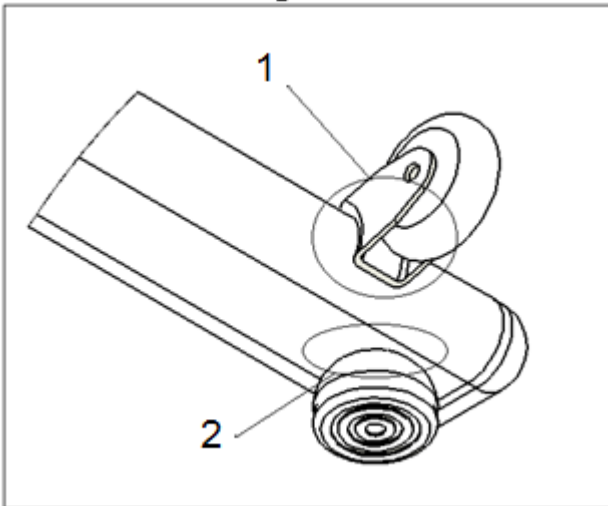
Obr. 8



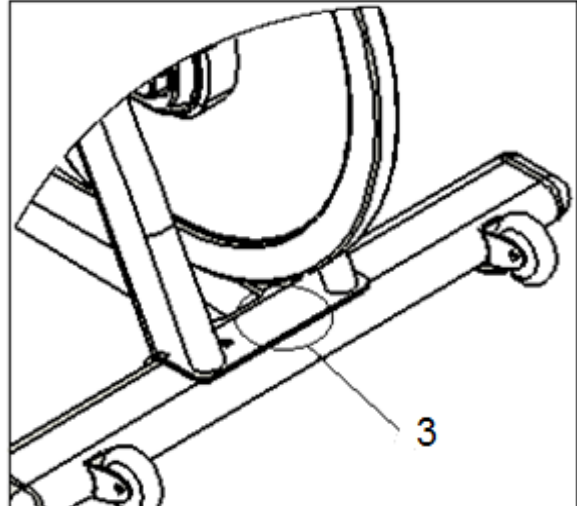
Obr. 9



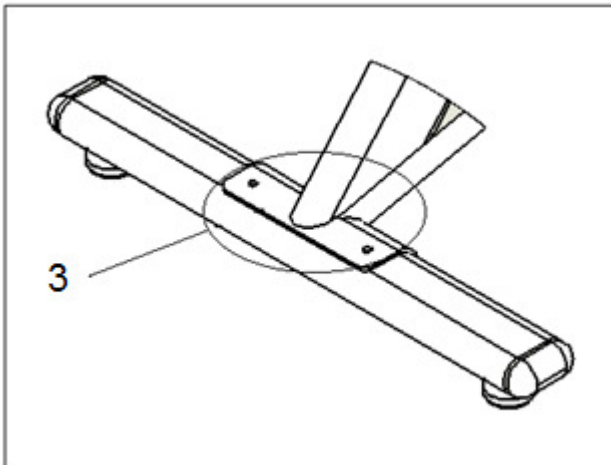
Obr. 10



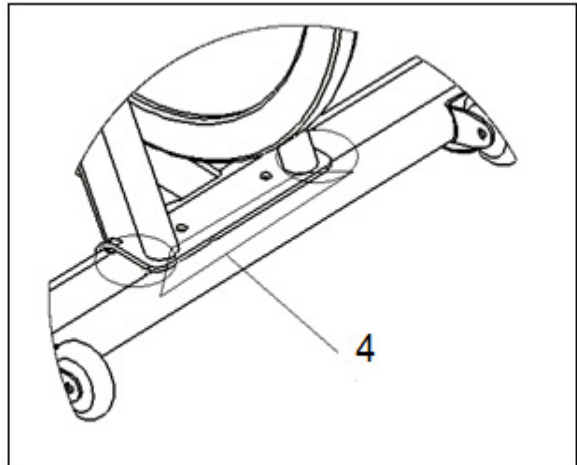
Obr. 11



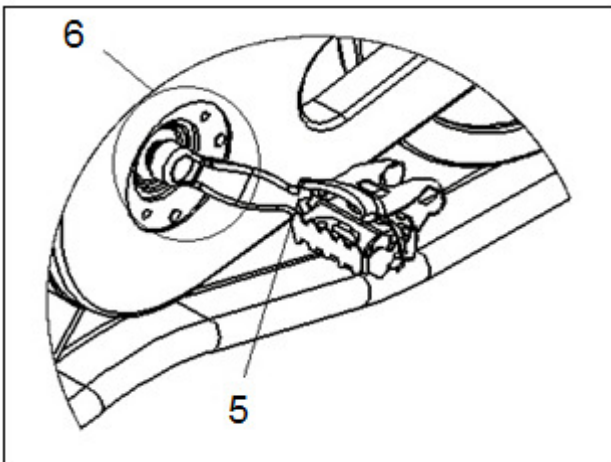
Obr. 12



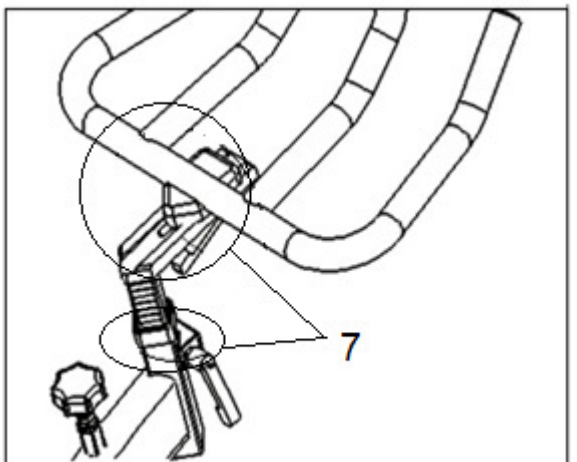
Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento trenažér byl navržen a vyroben pro maximálně bezpečné použití. Přesto je při jeho použití třeba dodržovat určité zásady. Před montáží a cvičením si pečlivě přečtete celý návod. Měli byste dodržovat následující bezpečnostní opatření:

- 1 Trenažér vždy udržujte mimo dosah dětí. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.

- 2 Na trenažéru může v daném čase cvičit pouze jedna osoba.

- 3 Pokud během cvičení ucítíte závrať, nevolnost nebo bolest na hrudi, ihned přestaňte cvičit a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.

- 4 Trenažér používejte na rovném a pevném povrchu. Nepoužívejte jej venku nebo v blízkosti vody.

- 5 Ruce udržujte dostatečně daleko od pohyblivých částí.

- 6 Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které se může zachytit v trenažéru. Vždy používejte sportovní obuv. Ujistěte se, že tkaničky či různé šňůrky máte řádně zavázané.

- 7 Trenažér smí být používán pouze k účelům popsaným v návodu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno přímo výrobcem.

- 8 Do blízkosti trenažéru neumisťujte žádné ostré předměty.

- 9 Lidé s postižením by neměli používat trenažér bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

- 10 Před použitím trenažéru proveďte několik zahřívacích cviků.

- 11 Nepoužívejte trenažér, pokud nefunguje správně.

Varování: Před začátkem cvičení na trenažéru se poraďte se svým lékařem, zejména, pokud je vám víc než 35 let nebo máte nějaké zdravotní problémy.

Než začnete cvičit, prostudujte si následující pokyny.

VAROVÁNÍ: Při montáži postupujte podle kroků popsaných v této příručce. Nepřeskakujte, nevyměňujte ani neupravujte postupy v této sestavě, protože při nedodržení pokynů zaniká záruka.

VŠEOBECNÉ POKYNY

- 1 Jednotka byla navržena pro profesionální využití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 115 kg.

- 2 Rodiče a osoby zodpovědné za péči dětí musí brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

- 3 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována

POKYNY K MONTÁŽI

Při montáži je doporučena pomoc další osoby.



VAROVÁNÍ: Výměna jakékoli součásti za jinou, která nedodává společnost BH, zruší platnost záruky.

POTŘEBNÉ NÁŘADÍ

Šestihranný klíč (55) (součástí dodávky)	Loctite 242 Kód 0190248 (*)
2x klíč na matice M8 (*)	BH inhibitor rzi Kód 0190236 (*)
Momentový klíč kód 0190245 (*)	čisté utěrky (*)
Klíč na matice M6 (*)	Sprej na mazání Multilube Würth kód 0190249 (*)
3 mm imbus. klíč (*)	Mýdlo Meguiar's Nxt
Phillips šroubovák(*)	BH chránič kol 0190237 (*)

(*)Není součástí dodávky (volitelné).

Vyjměte jednotku z krabice a ujistěte se, že jsou zde všechny díly (obr. 1):

(A) Tělo trenažéru; (20) řídítka; (21) sloupek k řídítkům; (39) sedlový sloupek; (38) horizontální sedlová trubka;(1) sedlo; (11) zadní stabilizátor s vyrovnávači nerovností; (14) přední stabilizátor s kolečky; (9L) levý pedál; (9R) pravý pedál; (8) šroub s drážkou; (7) plochá podložka M-10; (6) převlečná matice M-10; (15) držák lahve; oboustranný klíč.

1. Umístěte zadní stojan trenažéru na zadní stabilizátor (11), jak je znázorněno na obr. 2, vložte šrouby (8), nasadte ploché podložky (7) a převlečné matice (6) a poté utáhněte momentovým klíčem.

2. Umístěte přední stabilizátor s kolečky (14), dávejte pozor na červené tečky a kolečka otočená dopředu, jak je znázorněno na obr. 2, vložte šrouby (8), nasadte ploché podložky (7) a převlečné matice (6) a utáhněte momentovým klíčem momentem.

MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Umístěte říditka (20) na představce (21), obr. 3, utáhněte aretační šroub (17) a poté zasuňte představce (21) do otvoru na hlavním těle (A), obr. 3. Umístěte jej správně a poté utáhněte aretační šroub (17B) otáčením ve směru hodinových ručiček.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK

Umístěte říditka (20) do pohodlné vzdálenosti pro cvičení a pevně utáhněte aretační šroub (17), obr. 3.

VERTIKÁLNÍ NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK

Umístěte říditka (20) do pohodlné vzdálenosti pro cvičení a bezpečně utáhněte aretační šroub (17B), obr. 3.

Nepřekročte značku „MIN INSERT“.

MONTÁŽ SEDLA

Nasadte držák sedla (1), obr. 4, na vodorovnou sedlovou trubku (38), jak je znázorněno na obr. 4, nasadte sedlo a pevně utáhněte matice na držáku.

Dále zasuňte vodorovnou sedlovou trubku (38) otvorem na sedlovém sloupeku (39), obr. 4, správně ji umístěte a utáhněte aretační šroub (2), obr. 4.

Vložte sedlový sloupek (39) do výstupku na hlavním těle (A), správně jej umístěte a utáhněte sedlový sloupek pomocí aretačního šroubu (2A), obr. 4, otočením ve směru hodinových ručiček.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

Otočením proti směru hodinových ručiček mírně povolte aretační šroub sedla (2A), obr. 5, posuňte sedlo do polohy vhodné pro cvičení a poté aretační šroub pevně utáhněte otočením ve směru hodinových ručiček. Nepřekročte značku „MIN INSERT“.

HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDLA

Mírně uvolněte aretační šroub (2) otáčením proti směru hodinových ručiček, obr. 5, posuňte sedlo do polohy vhodné pro cvičení a poté aretační šroub (2) pevně utáhněte otočením ve směru hodinových ručiček. Nepřekročte značku „MIN INSERT“.

MONTÁŽ PEDÁLŮ

Pokyny k montáži pedálů musí být přesně dodrženy, protože nesprávné nasazení by mohlo poškodit závit šroubu na pedálu nebo klíce. Pravou a levou stranou se má na mysli poloha, kterou uživatel zaujme při cvičení, když sedí na trenážeru. Pravý pedál (9R) označený písmenem (R) přišroubujte na pravou kliku označenou písmenem (R) ve směru hodinových ručiček. Pevně utáhněte, obr. 5. Levý pedál (9L) označený písmenem (L) přišroubujte na levou kliku označenou také písmenem (L) proti směru hodinových ručiček. Pevně utáhněte, obr. 5. Vyšroubujte šrouby (16) umístěné na hlavním sloupeku (A) a namontujte držák lahve (15) pomocí stejných šroubů (16).

NASTAVENÍ ODPORU

Pro zajištění rovnoměrné námahy během cvičení je trenážer vybaven ovládacím prvkem napínání (22) umístěným na dřívku hlavního těla (A), obr. 6. To umožňuje různá nastavení námahy při otáčení ve směru hodinových ručiček.

Chcete-li zvýšit odpor pedálu, otáčejte ovladačem napínání (22) ve směru hodinových ručiček (+), dokud úroveň námahy nejlépe nevyhovuje vašim požadavkům na cvičení.

Pro snížení odporu pedálu otočte ovladačem napínání (22) proti směru hodinových ručiček (-).

Důležité:

Tato regulace napínání (22) je vybavena systémem nouzového brzdění, který při působení síly (jak je znázorněno šipkou na obr. 6) vytváří mnohem ostřejší brzdny účinek.

VYROVNÁNÍ

Jakmile je jednotka umístěna do finální polohy, ujistěte se, že sedí rovně na podlaze a že je vodorovná. Toho lze dosáhnout zašroubováním nastavitelných nožek (10) směrem nahoru nebo dolů, viz obr. 6.

PŘESUN A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadnější pohyb vybavena kolečky (13) obr. 6. Kolečka umístěná v přední části jednotky usnadňují její přesun do zvolené polohy mírným zvednutím zadní části jednotky a jejím zatlačením, jak je znázorněno na obr. 7. Mějte jednotku na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

ÚKONY PŘED ZAČÁTKEM

1. Zkontrolujte, zda jsou všechny součásti řádně namontovány: Matice stojanů musí být utažené momentem 20 Nm. Pedály musí být utěsněny přípravkem Loctite 242 a utaženy příslušným momentem (musí být aplikován moment 46 Nm). Sedlo a říditka musí být pro uživatele správně nastaveny.

2. BH inhibitor rzi (110) musí být aplikován na kontaktní plochy uvedené na obrázcích 10-15. Aplikační místa pro BH inhibitor rzi (110):

- Plášť nastavitelných nohou předního a zadního stojanu. Obr. 10.
- Plochy konzol transportních koleček, obr. 10.
- Přední a zadní plochy držáku stojanu. Obr. 11 a 12.
- Oblast, kde jsou stojany upnuty k rámu. Obr. 13.
- Spoj mezi pedálem a klikou. Obr. 14.
- Spoj mezi klikou a středovým rámem. Obr. 14.
- Chromované povrchy sloupků řídítek a vodorovné plochy, kde je sloupek řídítek zajištěn. Obr. 15.

Aplikace:

Před použitím dobře protřepejte. Držte plechovku 20 až 30 cm od povrchu, který má být nastříkán, pomocí prodlužovací trubice. Počkejte dvě minuty, než se produkt stabilizuje. Rovnoměrně prostředek rozetřete čistým hadříkem, ponechte lehký film a přebytek setřete. Pro oblasti se špatným přístupem naneste přípravek štětcem. Nechte asi 3 hodiny zaschnout.

Bezpečnostní opatření při manipulaci

Vyvarujte se všech zdrojů vznícení (jiskra nebo plamen). NEDOVOLTE styku materiálu s očima nebo pokožkou. Při manipulaci noste vhodné ochranné prostředky. Nádobu udržujte uzavřenou. Zamezte vdechování par. Používejte pouze při řádném větrání. Po manipulaci si důkladně umyjte ruce a potřísněný oděv.

Skladování

Uchovávejte výrobek na chladném a dobře větraném místě. Vyvarujte se všech zdrojů vznícení (jiskra nebo plamen). Skladujte mezi 4,4 ° C a 49 ° C. Uchovávejte všechny materiály na suchém, dobře větraném místě. Zamezte vdechování par.

3. - BH chránič kol (111) naneste čistým hadříkem a produkt vyleštete.

Aplikace: Chránič kol pro vnitřní cyklistiku by měl být nanesen na celé kolo, dokud je suché. Nastříkejte BH chránič (111) na ošetřovaný povrch. Poté rozetřete čistým hadříkem. Otřete dosucha hadříkem. Nenechávejte trenážer samoschnout.

Poznámka: V případě, že je třeba vyměnit jakoukoli součást, postupujte stejným způsobem, jak je popsáno výše. Používejte pouze originální náhradní díly BH.

PREVENTIVNÍ ÚDRŽBA TRENAŽÉRU

Při každém cvičení
1. Uživatel musí zkontrolovat, zda je přístroj bezpečný a vhodný pro cvičení.
2. Po ukončení cvičení by se měl k odstranění potu použít hadřík nebo ručník.
První měsíc každý týden
1. Zkontrolujte utažení pedálu a kliky momentovým klíčem. Utahovací moment musí být 46 Nm
Každý týden
1. Důkladně zkontrolujte součásti trenážéru, abyste se ujistili, že je v řádném stavu. Zkontrolujte šrouby, matice, pedály, řídítka, sedlo, aretační šrouby, popruhy pedálů atd
2. Špinavé části, které jsou v trvalém kontaktu s potem, očistěte teplou vodou a hadříkem.
3. Pokud chcete použít mýdlo, použijte jemné mýdlo MEGUIAR'S NXT, které nepoškodí barvu. V takovém případě použijte i chránič kol BH a očistěte oblast čistým suchým hadříkem. Poté otřete do sucha.

Každý měsíc
1. Zkontrolujte utažení pedálu a kliky momentovým klíčem. Utahovací moment musí být 46 Nm.
2. Zkontrolujte a seřídte pás. Pokud pás proklouzne, bude nutné jej utáhnout: - Sejměte boční kryty (49) a povolte matice maximálně o dvě otáčky, obr. 6. - Utáhněte malé matice klíčem. Ujistěte se, že se matice otáčí stejným počtem otáček na obou stranách trenážéru (obv. budou stačit 2 otáčky). - Matice opět utáhněte a nasadte boční kryty (49) zpět. - Jakmile nastavíte napětí, seřídte také brzdy.
3. Oblasti, které jsou v kontaktu s potem, navoskujte. Není nutné voskovat celý stroj, ale je velmi důležité voskovat ty oblasti, které jsou v přímém kontaktu s potem, protože jsou náchylnější ke korozi. Aplikujte cyklistický chránič BH a očistěte oblast čistým suchým hadříkem. Poté otřete do sucha.
4. Tři aretační šrouby by se měly uvolnit a nastříkat lubrikantem Wurth, aby zůstaly funkční.
Každý rok
1. Očistěte přípravkem MEGUIAR'S NXT a přidejte mýdlo do vody v misce. Protřepejte, abyste vytvořili pěnu. Aplikujte vlhkou houbou a osušte hadříkem.
2. Oblasti zobrazené na obrázcích 10 až 15 by měly být chráněny BH inhibítorem rzi.
3. Naneste BH chránič vnitřních kol na vyčištěnou oblast čistým suchým hadříkem. Po aplikaci otřete do sucha.

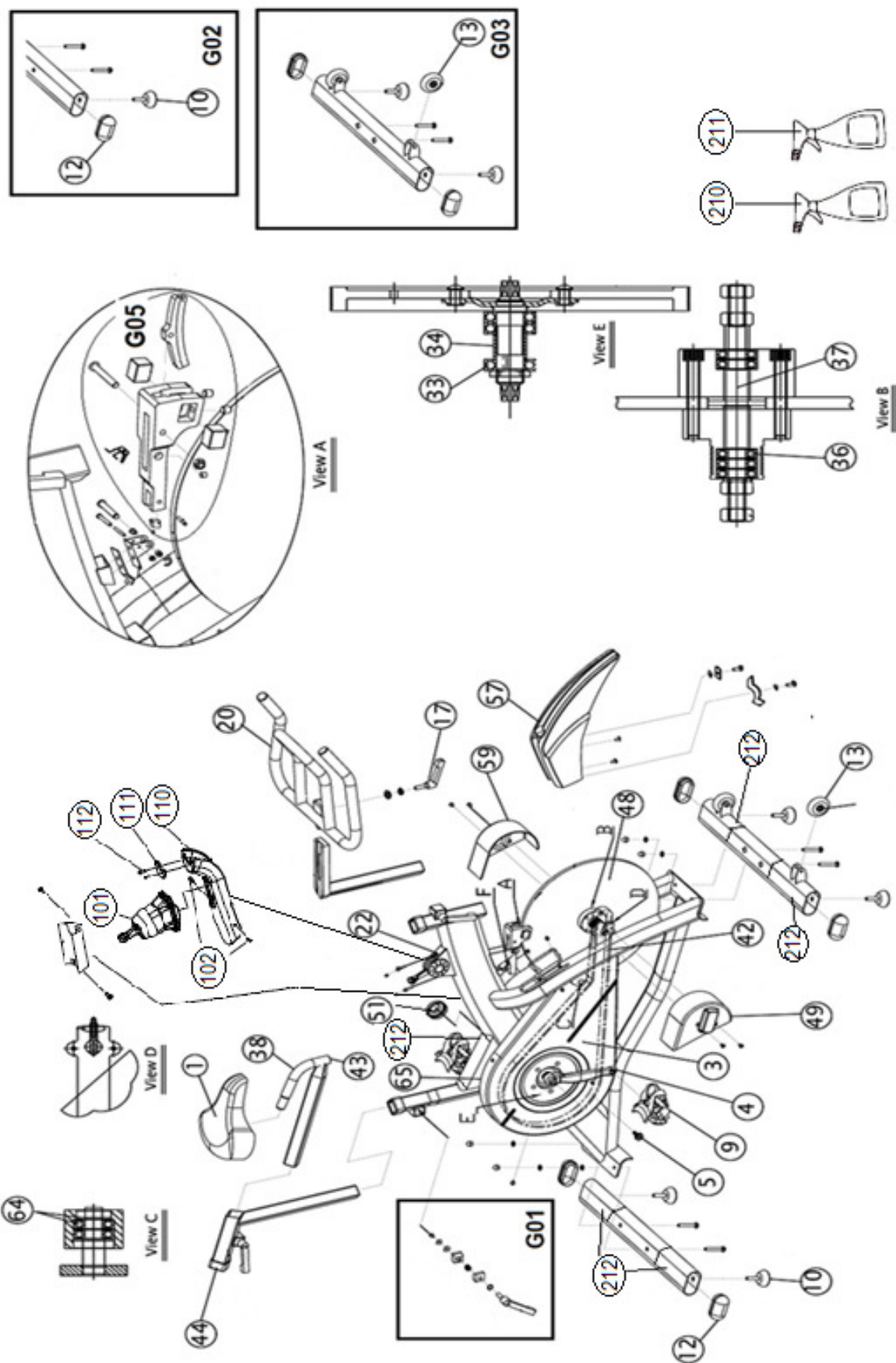
VAROVÁNÍ: Nedodržení pokynů při čištění a údržbě může mít za následek zkrácení životnosti trenážéru a vážné zranění uživatele. Nedodržení těchto pokynů vede ke ztrátě záruky.

ZÁRUKA SE NEVZTAHUJE NA:

Nesprávnou údržbu.
Nesprávnou montáž kupujícím.
Nedodržení montážních pokynů uvedených v příložené příručce.
Poškození způsobené zarážkami bot. Protahovací cvičení by měla být prováděna na vhodném místě a nikdy ne na trenážéru.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

H923



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257