

BHFITNESS

Руководство пользователя

SB1.4 (H9158)

спин-байк



Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением современного тренажера, который сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн! Постоянно используя тренажер, можно укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все требования покупателя. Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, что поможет по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого был приобретен тренажер.



КОНСОЛЬ

Рис. 1

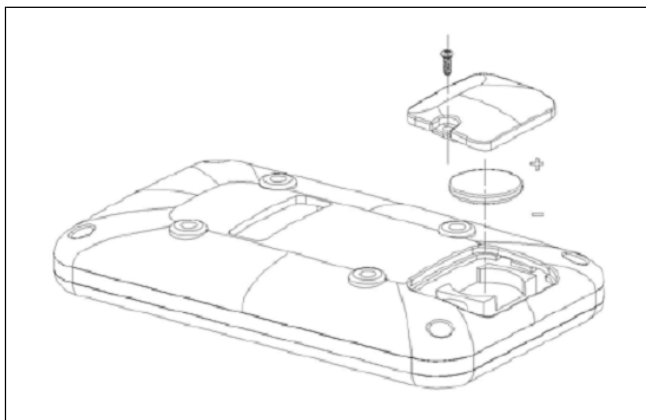


Рис. 1А

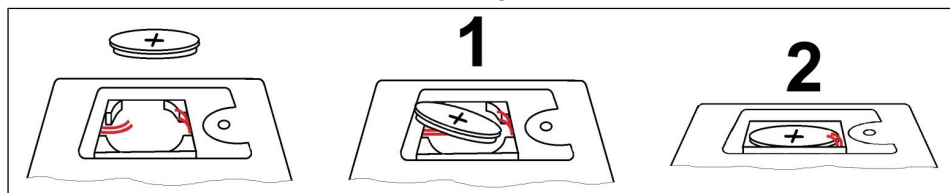
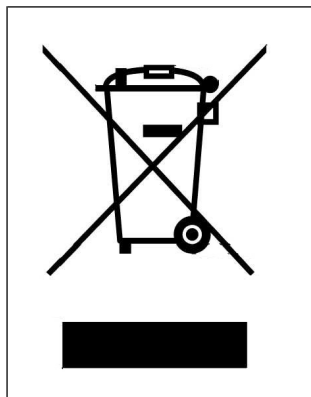


Рис. 2



УСТАНОВКА БАТАРЕЕК.

В этом мониторе используются трехвольтовые ЩЕЛОЧНЫЕ БАТАРЕЙКИ. Для установки батареек снимите заднюю крышку на мониторе, рис. 1 и рис. 1А, и осторожно вставьте две батареек типа CR2032 в отсек батареек (А), убедившись в правильности полярности батареек (значок "+" на батарееке

совпадает со знаком "+" внутри отсека батареек, а значок "-" на батарейке — со значком "-" внутри отсека батареек). Закройте крышку, как показано на рис. 1.

Если после включения монитор отображает ошибки или только частичные сегменты, извлеките батарейки и подождите около 15 секунд перед их повторной установкой.

Слабые батарейки (разряженные) приводят к слабому отображению цифр (плохая контрастность) и ошибочным показаниям. Замените их немедленно.

Монитор автоматически отключится, если тренажер более 4 минут.

Важная информация! Выброшенные батарейки необходимо хранить в специальных контейнерах, рис. 2.

Монитор автоматически отключится, если тренажер простаивает более 4 минут, с экраном, отображающим дату и температуру.

Примечание

Батарейки устанавливаются на заводе. Перед использованием снимите изоляционную пленку.

УСТАНОВКА ДАТЫ

После вставки батареек значение времени будет мигать. Нажмите клавишу SET (ЗАДАТЬ), чтобы откорректировать значение. Нажмите клавишу MODE/RESET (РЕЖИМ/СБРОС) для перехода к году, нажмите клавишу SET (ЗАДАТЬ) для настройки. Для перехода к дню нажмите клавишу MODE/RESET (РЕЖИМ/СБРОС), для настройки — клавишу SET (ЗАДАТЬ). Нажмите MODE/RESET (РЕЖИМ/СБРОС) для возврата к функции отображения.

ЭЛЕКТРОННЫЙ МОНИТОР.

Чтобы дать вам больший контроль над упражнением, этот электронный блок обеспечивает одновременное считывание показаний скорости, расстояния, времени тренировки и сожженных калорий.

Экран включится автоматически, как только вы начнете тренировку или нажатием любой клавиши.

А. ФУНКЦИЯ СКАНИРОВАНИЯ

В режиме SCAN (СКАНИРОВАНИЕ) компьютер непрерывно сканирует и отображает все функции во время выполнения упражнений. Отображаемая функция будет мигать при включении и выключении.

Чтобы выбрать функцию SCAN (СКАНИРОВАНИЕ):

1. Монитор начинает работать в режиме SCAN (СКАНИРОВАНИЕ), как только начинается упражнение или при нажатии любой клавиши. На главном экране каждые 6 секунд будут отображаться значения TIME

(ВРЕМЯ), SPEED/RPM (СКОРОСТЬ/ОБОРОТЫ В МИН.), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ).

2. Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), и функция SCAN (СКАНИРОВАНИЕ) будет отменена.

В. ФУНКЦИЯ DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)

Эта функция ведет обратный отсчет с шагом в 0,5 км/мл, вплоть до максимум 99,5 км/милю.

Нажатие клавиши MODE (РЕЖИМ) в течение более двух секунд приведет к сбросу всех значений.

1. Для включения монитора нажмите любую клавишу.
2. Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ) для запуска мигания небольшого окна DIST (РАССТОЯНИЕ).
3. Нажмите клавиши SET (ЗАДАТЬ), чтобы выбрать расстояние.
4. Начните упражнение, и значение расстояния начнет обратный отсчет, а когда оно достигнет нуля, то будет звучать звуковой сигнал, сообщающий вам, что выбранное расстояние пройдено, и значение расстояния начнет отсчет вверх.

С. ФУНКЦИЯ CALORIES (КАЛОРИИ)

Эта функция ведет обратный отсчет с шагом в 10 калорий до 9990 калорий.

Нажатие клавиши MODE (РЕЖИМ) в течение более двух секунд приведет к сбросу всех значений.

1. Для включения монитора нажмите любую клавишу.
2. Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ) для запуска мигания небольшого окна CALORIES (КАЛОРИИ).
3. Нажмите клавиши SET (ЗАДАТЬ), чтобы выбрать калории.
4. Начните упражнение, и значение калорий начнет обратный отсчет, а когда оно достигнет нуля, то будет звучать звуковой сигнал, сообщающий вам, что выбранное значение калорий достигнуто, и значение калорий начнет отсчет вверх.

РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕПОЛАДOK

Проблема: Дисплей включается, но работает только функция "Time" (Время).

Решение:

а.- Убедитесь, что соединительный кабель подключен.

Проблема: Дисплей не включается или отображаемые сегменты очень

слабые.

Решение:

а.- Убедитесь, что батарейки установлены правильно.

б.- Проверьте заряд батареек.

с.- Если они разряжены, немедленно замените их.

Проблема: Сегменты отображения показаний функции не видны или появляются сообщения об ошибках для конкретной функции.

Решение:

а.- Извлеките батарейки на 15 секунд, а затем установите их на место.

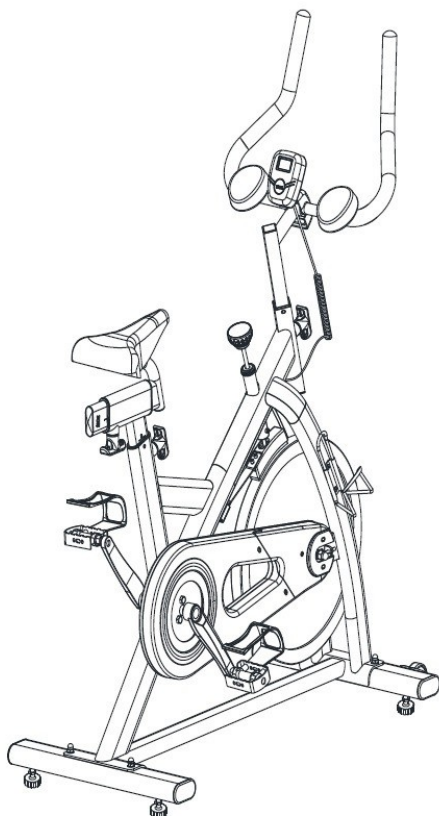
б.- Проверьте заряд батареек. Если они разряжены, замените их.

с.- Если вышеприведенные шаги не помогут, то замените электронный монитор.

Не оставляйте электронный монитор под прямыми солнечными лучами, так как это может повредить жидкокристаллический дисплей. Точно так же не подвергайте его воздействию воды и ударов.

Непременно обращайтесь в службу технической поддержки, если у вас возникли вопросы, позвонив в отдел обслуживания покупателей (см. последнюю страницу в руководстве).

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО СООБЩЕНИЯ.



Инструкции по сборке и эксплуатации

**Рис.
1**

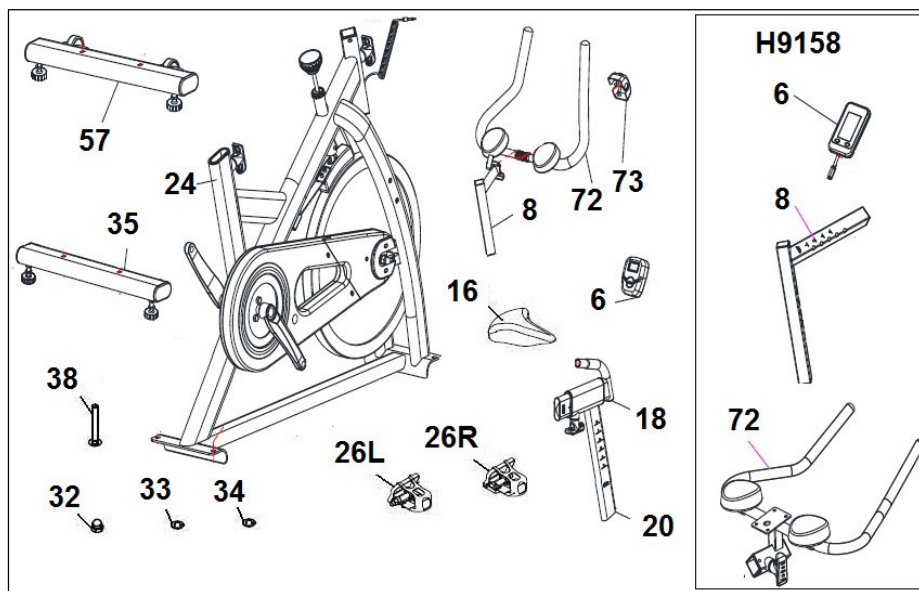


Рис. 2

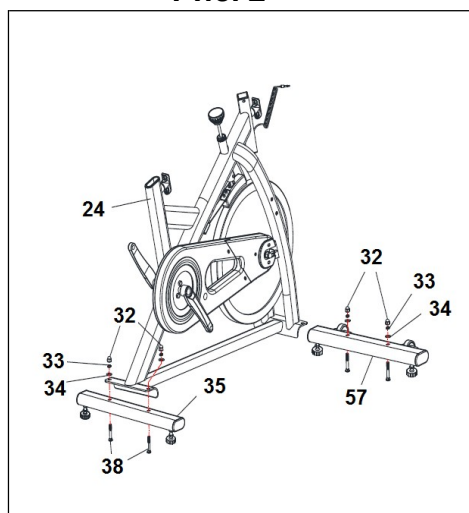


Рис. 3

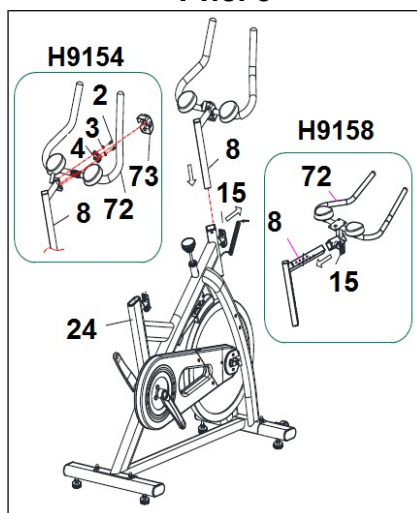


Рис. 4

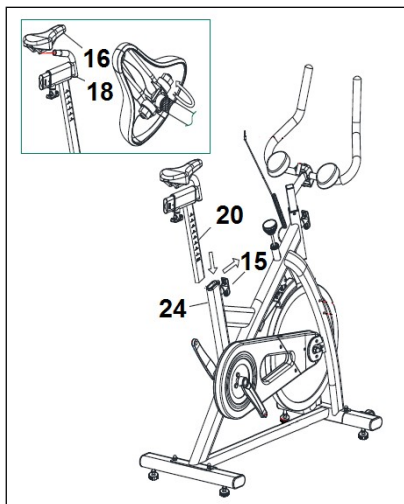


Рис. 5

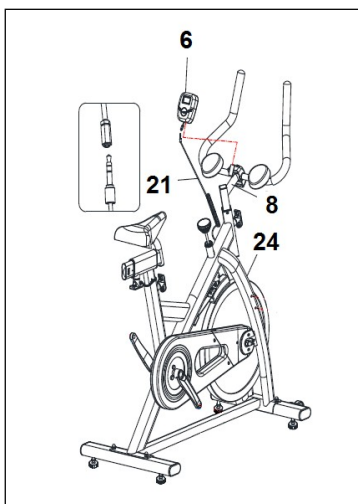


Рис. 6

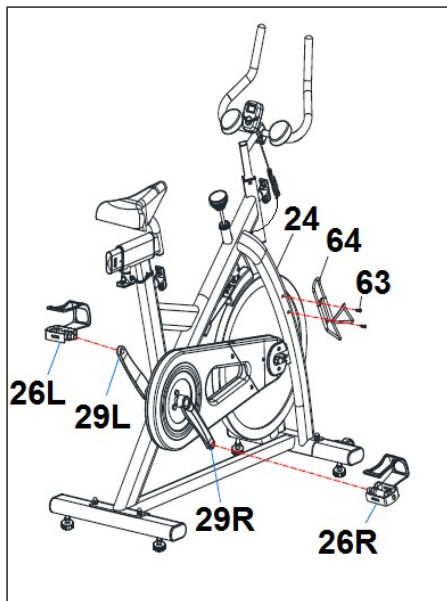


Рис. 7

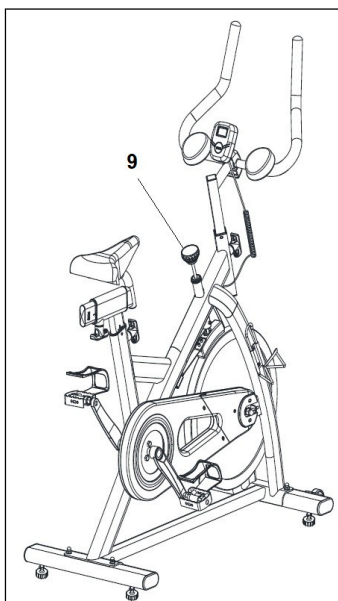


Рис. 8

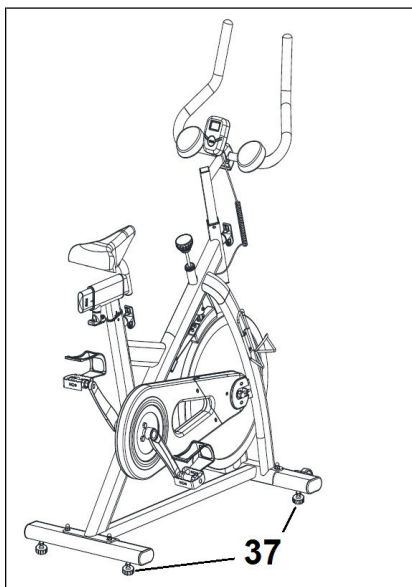


Рис. 9

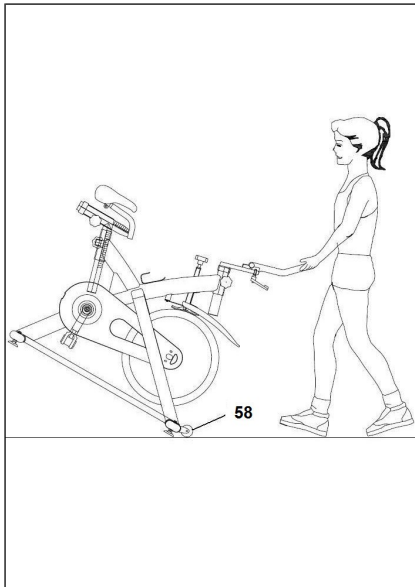


Рис. 10

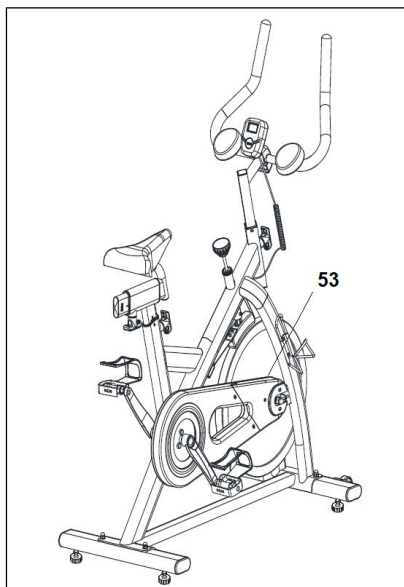
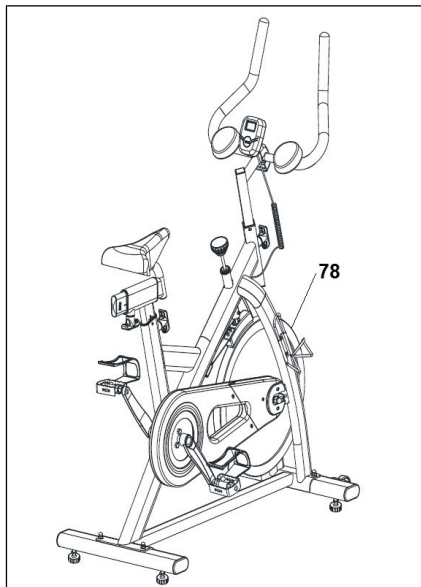


Рис. 11



ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.

Этот велотренажер был спроектирован и сконструирован так, чтобы обеспечить максимальную безопасность. Тем не менее, при использовании тренажерного оборудования необходимо принимать определенные меры предосторожности.

Перед сборкой и использованием велотренажера прочтите все руководство. Оно предоставляет важную информацию о сборке, безопасности и эксплуатации тренажера.

Также необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

1 Никогда не подпускайте детей близко к этому оборудованию. НЕ оставляйте их без присмотра в комнате, где хранится велотренажер.

2 Одновременно им может пользоваться только один человек.

3 Если вы испытываете головокружение, тошноту, боли в груди или другие симптомы при использовании этого тренажера, **ОСТАНОВИТЕ** упражнение. **НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ.**

4 Используйте прибор на ровной твердой поверхности. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** использовать данный велотренажер на открытом воздухе или рядом с водой.

5 Держите руки подальше от движущихся частей.

6 Носите одежду, подходящую для выполнения упражнений. Не используйте мешковатую одежду, которая может застрять в подвижных частях тренажера. При использовании тренажера всегда надевайте кроссовки или кеды. Убедитесь, что все шнурки/шнуровки правильно завязаны. Этот прибор разрешается использовать только для целей, описанных в данном руководстве. НЕ используйте аксессуары, не рекомендованные производителем.

7 Не ставьте острые предметы рядом с тренажером.

8 Люди с ограниченными возможностями не должны использовать тренажер без помощи квалифицированного специалиста или врача.

9 Перед использованием тренажера сделайте разогревающие упражнения на растяжку.

10 Не используйте велотренажер, если он не работает правильно.

Внимание: Проконсультируйтесь с врачом перед началом использования этого велотренажера. Этот совет особенно важен для людей старше 35 лет или страдающих проблемами со здоровьем.

Сохраните данную инструкцию для дальнейшего использования.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ.

1 Этот тренажер предназначен для домашнего использования. Вес пользователя не должен превышать 115 кг.

2 Родители и/или лица, ответственные за детей, всегда должны учитывать их любознательный характер и то, как это часто может приводить к опасным ситуациям и поведению, приводящему к несчастным случаям.

Ни при каких обстоятельствах этот тренажер не должен использоваться в качестве игрушки.

3 Владелец несет ответственность за то, чтобы все, кто использует тренажер, были должным образом проинформированы о необходимых мерах предосторожности.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ.

При сборке данного тренажера рекомендуется помощь второго лица. Выньте тренажер из коробки и убедитесь, что имеются все детали, рис. 1:

(6) Монитор; (24) Корпус основного тренажера; (72) Руль; (8) Шток руля; (20) Стойка с седлом; (18) Горизонтальная труба с седлом; (16) Седло; (63) Задний стабилизирующий брус с регулируемыми ножками; (35) Передний стабилизирующий брус с колесами; (26L) Левая педаль; (26R) Правая педаль; (38) Болт со шлицевой головкой M10; (33) (34) Шайба плоская M10; (32) Колпачковая гайка M10.

1. Установите заднюю стойку тренажера на задний стабилизирующий брус (35), как показано на рис. 2, вставьте болты (38), установите плоские шайбы (33) (34) и колпачковые гайки (32), а затем надежно затяните.

2. Установите передний стабилизирующий брус с колесами (63) лицевой стороной вперед, как показано на рис. 2, вставьте болты (38), установите плоские шайбы (33) (34) и колпачковые гайки (32) и затяните надежно.

3. УСТАНОВКА РУЛЯ

H9158. Установите руль (72) на вынос руля (8), рис. 3, затяните рукоятку (15).

H9154. Установите руль (72) на шток руля (8), рис. 3, затем установите крышку кронштейна (4) и затяните, но перед надежным затягиванием винтов убедитесь в том, что руль выровнен по оси. Установите крышку (73).

Затем вставьте шток руля (8) в отверстие на основном корпусе (24), рис. 3. Установите ее в правильное положение, а затем затяните рукоятку (15), поворачивая ее по часовой стрелке.

РЕГУЛИРОВАНИЕ РУЛЯ ПО ГОРИЗОНТАЛИ.-H9158

Установите руль (72) на удобном для выполнения упражнений расстоянии, теперь надежно затяните рукоятку (15), рис. 3.

Оставайтесь в пределах ориентиров.

РЕГУЛИРОВАНИЕ РУЛЯ ПО ВЕРТИКАЛИ

Установите руль (72) на удобном для выполнения упражнений расстоянии, теперь надежно затяните рукоятку (15), рис. 3.

Оставайтесь в пределах ориентиров, не выходя за пределы отметки "STOP".

4. КРЕПЛЕНИЕ СЕДЛА

Установите кронштейн седла (16), рис. 4, на горизонтальную трубу седла (18), как показано на рис. 4, установите седло в нужное положение и надежно затяните гайки на кронштейне.

Затем вставьте горизонтальную трубку седла (18) через отверстие в стойке седла (20), рис. 4, установите ее правильно и затяните рукоятку (15), рис. 4.

Вставьте стойку с седлом (20) в отверстие на основном корпусе (24), установите ее правильно и затяните стойку с седлом с помощью регулировочной рукоятки (15), рис. 4, поворачивая ее в направлении по часовой стрелке.

РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЫСОТЫ СЕДЛА

Слегка ослабьте рукоятку регулирования стойки с седлом (15), повернув ее против часовой стрелки, рис. 4, переведите седло в положение, удобное для выполнения упражнения, а затем надежно затяните регулирующую рукоятку (15), повернув ее по часовой стрелке.

Оставайтесь в пределах ориентиров, не выходя за пределы отметки "STOP".

ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СЕДЛА

Слегка ослабьте рукоятку (15), повернув ее против часовой стрелки, рис. 4, переведите седло в положение, удобное для выполнения упражнения, а затем надежно затяните рукоятку (15), повернув ее по часовой стрелке.

Оставайтесь в пределах ориентиров, не выходя за пределы отметки "STOP".

5. КРЕПЛЕНИЕ МОНИТОРА

Вставьте монитор (6), рис. 5, в кронштейн (2) и вставьте штепсель на среднем кабеле (21) в заднюю часть монитора (см. инструкцию по эксплуатации монитора).

6. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ

Инструкции по монтажу педалей должны соответствовать букве, неправильный монтаж может привести к повреждению резьбы винта либо на педали, либо на шатуне.

Правая и левая относятся к положению, которое принимает пользователь, сидя на седле для выполнения упражнений.

Правая педаль (26R), обозначенная буквой (R), прикручивается к правому шатуну, также обозначенному буквой (R), в направлении по часовой стрелке. Надежно затяните, рис. 6.

Левая педаль (26L), обозначенная буквой (L), прикручивается к левому шатуну, также обозначенному буквой (L), в направлении против часовой стрелки. Надежно затяните, рис. 6.

7. УСТАНОВКА ДЕРЖАТЕЛЯ БУТЫЛКИ

Ослабьте два болта (63) на руле в сборе (А) и установите держатель для бутылок (64), затем затяните (рис. 6).

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАСТРОЙКИ

Для обеспечения равномерного уровня нагрузки во время выполнения упражнения данный тренажер оснащен регулятором натяжения (9), расположенным на ножке основного корпуса (24), рис. 7. Это обеспечивает различные настройки при повороте по часовой стрелке.

Для увеличения сопротивления педали поверните регулятор натяжения (9) по часовой стрелке (+) до тех пор, пока уровень нагрузки не будет наилучшим образом соответствовать вашим требованиям к физическим упражнениям.

Для уменьшения сопротивления педали поверните регулятор натяжения (9) против часовой стрелки (-). Во время тренировки маховик нагревается из-за тормозного эффекта, поэтому по окончании тренировки рекомендуется установить регулятор натяжения на минимальный уровень (9), чтобы помочь остановить затвердевание тормозных колодок.

Важная информация! Этот регулятор натяжения (9) оснащен системой аварийного торможения, которая при приложении силы (как показано стрелкой на рис. 7) производит гораздо более резкое торможение.

ВЫРАВНИВАНИЕ

После того, как тренажер будет установлен в окончательное положение, убедитесь в том, что он находится на уровне пола и горизонтально. Этого можно добиться путем завинчивания регулируемых ножек (37) вверх или вниз, как показано на рис. 8.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Тренажер оснащен колесами (58), рис. 9, для облегчения перемещения. Колеса, расположенные в передней части тренажера, облегчают его перемещение в выбранное положение, благодаря легкому приподниманию задней части тренажера вверх и нажиму на нее, как показано на рис. 9. Храните тренажер в сухом месте, желательно не подверженном изменению температуры.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

По состоянию здоровья необходимо очищать руль и седло после каждого занятия дезинфицирующим спреем, а также удалять пот с рамы велотренажера.

Наносите антикоррозийное покрытие на маховик каждый раз при чистке тренажера, но не реже одного раза в месяц.

Наносите масло на контактную поверхность маховика с тормозом, чтобы избежать дребезжащих шумов. Рис. 11.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ КАЖДЫЕ 100 ЧАСОВ

1. ЗАТЯЖКА ПЕДАЛЕЙ.

Несмотря на то, что педали уже установлены, правая педаль (с обозначением R) прикручивается в направлении по часовой стрелке, а левая педаль (с обозначением L) — в обратном направлении.

Техническое обслуживание:

-Натяжение педального зажима с педалью следует проверять еженедельно с помощью шестигранного ключа 3 мм для регулировки установочного винта.

-Нанесите небольшое количество масла на контактный пункт педального зажима с педалью, чтобы убедиться, что он зафиксирован.

2. ПРОВЕРКА РУЧЕК ЗАТЯГИВАНИЯ.

3 рукоятки затягивания должны быть ослаблены и опрысканы смазочным материалом, чтобы они оставались работоспособными.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ КАЖДЫЕ 200 ЧАСОВ

1. ПРОВЕРКА И РЕГУЛИРОВКА ЛЕНТЫ

- Убедитесь, что полотно натянуто надлежащим образом. Если лента пробуксовывает, необходимо ее подтянуть.

- Снимите боковые крышки (53) и ослабьте гайки максимум на два оборота, рис. 10.

-Затяните малые гайки гаечным ключом. Убедитесь, что гайка вращается на одинаковое количество оборотов с обеих сторон тренажера (обычно достаточно 2-х оборотов), иначе приводная звездочка может перекоситься, что создаст гораздо больший шум и сделает возможным схождение ленты.

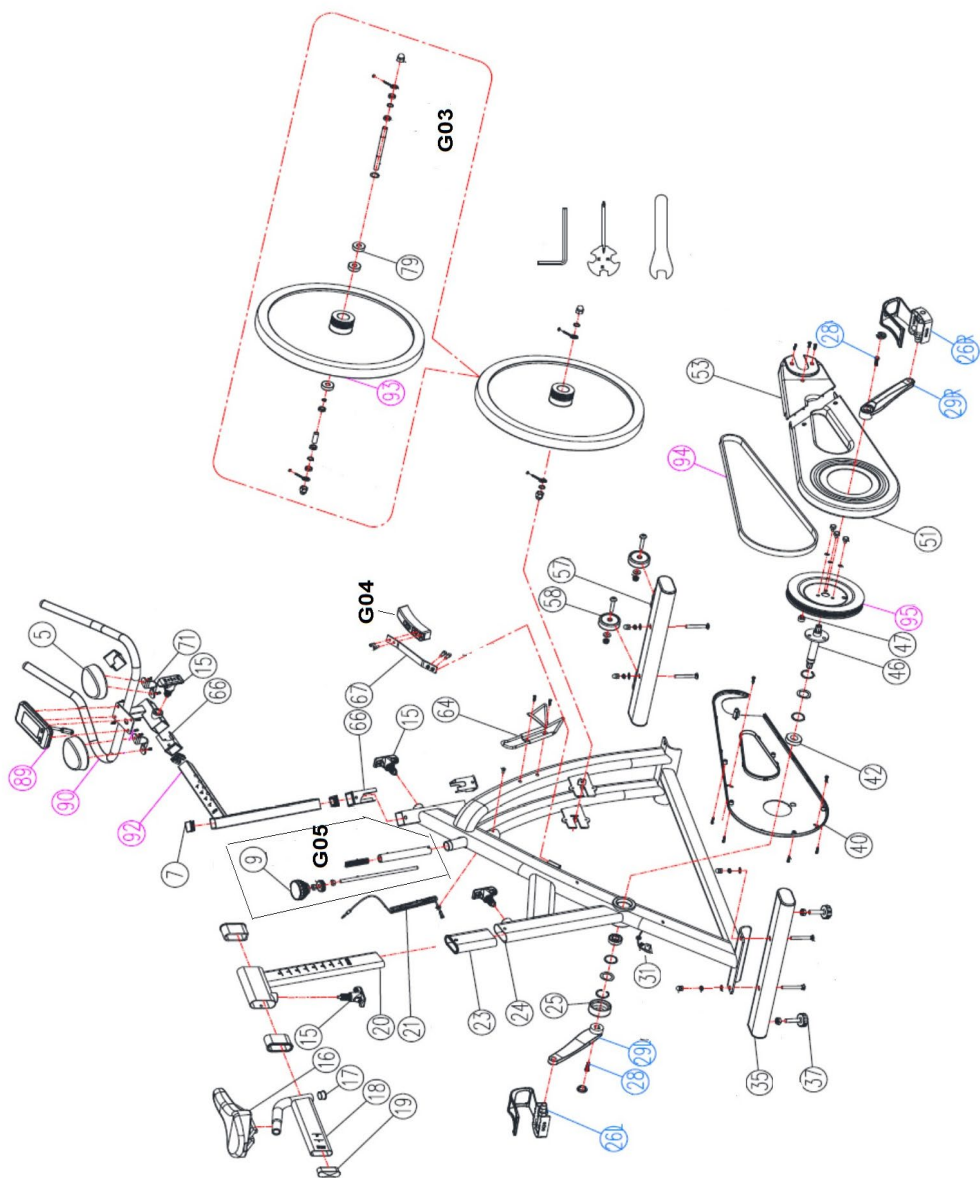
-Снова затяните гайки и установите на место боковые крышки (53).

-Всякий раз, когда регулируется натяжение на тренажере, отрегулируйте также и тормоза.

Непременно обращайтесь в службу технической поддержки, если у вас возникли вопросы, позвонив в отдел обслуживания покупателей (см. последнюю страницу в руководстве).

ВН ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ СПЕЦИФИКАЦИИ СВОЕЙ ПРОДУКЦИИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

H



Список комплектующих частей Укажите код детали и количество

Например: H9154001

1

№	Код	№	Код	№	Код
5	H9154005	28	H9162024	64	H9162056
7	H9162007	29L	H9162022L	66	H9162005
9	H9162010	29R	H9162022R	67	H9154067
15	H9162018	31	H9162031	71	H9154071
16	H9162008	35	H9158035	79	H9162070
17	H9154017	37	H9162034	89	H9162001
18	H9154018	40	H9162039	90	H9158090
19	H9154019	42	H9162029	92	H9158092
20	H9154020	46	H9162041	93	H9158093
21	H9162066	47	H9162042	94	H9158094
23	H9154023	51	H9158047	95	H9162043
24	H9158024	53	H9158053	G03	H9158G03
25	H9162025	57	H9158057	G04	H9162G04
26	H9154026	58	H9162050	G05	H9162G05



Русский язык	Настоящим компания <i>Exercycle S.L</i> заявляет, что данное изделие соответствует основным требованиям и другим соответствующим положениям Директивы 2004/108/ЕС.
-------------------------	--

BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE, S.L.
(Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Тел.: +34 945 29 02 58
Факс: +34 945 29 00 49
e-mail: sat@bhfitness.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012 /
902 170 258
Факс: +34 945 56 05 27
e-mail: sat@bhfitness.com

BH FITNESS NORTH AMERICA

20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel: + 1 949 206 0330
Toll free: +1 866 325 2339
Факс: +1 949 206 0013
e-mail:
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS ASIA

No.139, Jhongshan Rd.
Daya Township
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.
Тел.: +886 4 25609200
Факс: +886 4 25609280
e-mail: info@bhasia.com.tw

**BH FITNESS PORTUGAL
MAQUINASPORT,
APARELHOS DE
DESPORTO, S.A.**

Rua do Metalúrgico 465
Zona Industrial Giesteira
3750-325 Águeda (PORTUGAL)
Тел.: +351 234 729 510
Факс: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 707 22 55 24
Факс: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS MEXICO

BH Exercycle de México S.A. de
CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosí
S:L:P: MÉXICO
Тел.: +52 (444) 824 00 29
Факс: +52 (444) 824 00 31
www.bhlatam.com.mx

BH FITNESS CHINA

BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane
455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,
Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax: +86-021-5284 6814
e-mail: info@i-bh.cn

BH FITNESS UK

Unit 12 Arlington Court
Newcastle Staffs
ST5 6SS
UK 0844 3353988
International
00441782634703

AFTER SALES - UK

e-mail: service@bh-uk.co.uk

BH Germany GmbH

Altendorfer Str. 526
45355 Essen
Tel: +49 201 450910-0
e-mail:
info@bhgermany.com
Kostenfreie
Telefonnummer: 0800
0996655
Ersatzteile:
www.bhfitness.com

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 0810 000 301
Fax : +33 0810 000 290
savfrance@bhfitness.com

В СВЯЗИ С НАШЕЙ ПРОГРАММОЙ НЕПРЕРЫВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОДУКЦИИ
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОГУТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНЫ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО
УВЕДОМЛЕНИЯ.

Поставщик: ООО «ФИТАТЛОН», 115230, Россия, Москва Каширское шоссе, дом 13б, эт 5 пом 1 ком 31

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. *Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ФИТАТЛОН»: www.neotren.ru Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

