



Инструкция по сборке и эксплуатации BH Fitness Home Bike (H699)

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Тренажер сконструирован для обеспечения максимальной безопасности. Тем не менее, при его использовании следует пользоваться некоторыми рекомендациями.

Внимательно прочитайте все инструкции содержащиеся в этом описании. Здесь содержится важная информация по сборке, безопасности и использованию тренажера:

- Держите оборудование подальше от детей . Оборудование спроектировано только для использования взрослыми. Тренажер - не игрушка.
- Одновременно на тренажере может заниматься только один человек.
- Если Вы почувствуете утомление и болезненное состояние немедленно остановите тренировку и обратитесь к врачу.
- Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием на Вашем полу или ковре. Запрещается пользоваться тренажером на улице или поблизости от воды.
- Не прикасайтесь к движущимся частям тренажера.
- Надевайте подходящую одежду, когда Вы пользуетесь оборудованием. Избегайте просторной одежды, которая может зацепиться за оборудование или может ограничить Ваши движения. Во время тренировки надевайте спортивную обувь.
- Тренажер может использоваться только согласно данной инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
- Не располагайте вблизи тренажера острые объекты.
- Людям с ограниченными физическими возможностями запрещается пользоваться тренажером без сопровождения тренера или врача.
- Перед занятием на тренажере рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжение, для разогрева организма.
- Не пользуйтесь тренажером, если он сломан.

Внимание:

Перед началом тренировок следует проконсультироваться у врача. Это касается людей с возрастом более 35 лет и людей с проблемами со здоровьем. Внимательно прочитайте все инструкции содержащиеся в этом описании.

Храните эту инструкцию для дальнейшего использования.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

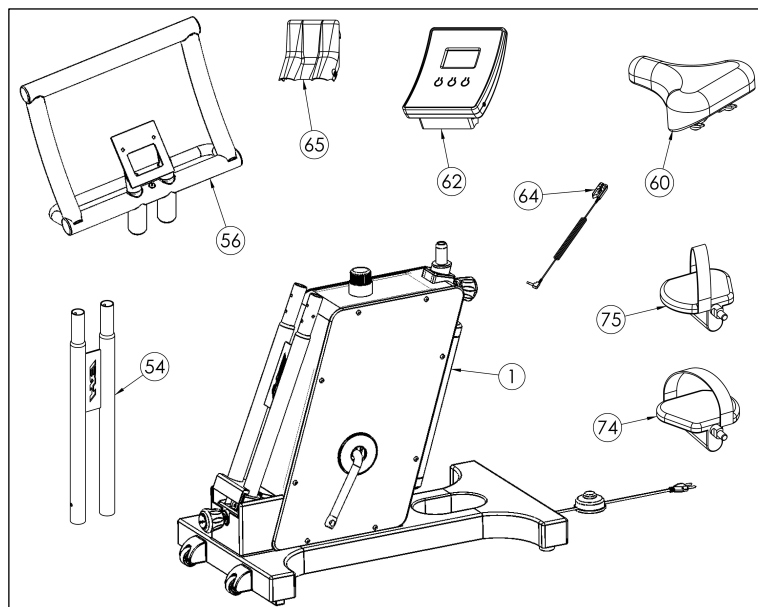
Внимательно прочитайте все инструкции содержащиеся в этом описании. Здесь содержится важная информация по сборке, безопасности и использованию тренажера.

- Тренажер предназначен для использования в домашних условиях. Вес занимающегося не должен превышать 105 кг.
- Не прикасайтесь к движущимся частям тренажера.
- Держите оборудование подальше от детей и животных. Оборудование спроектировано только для использования взрослыми. Тренажер - не игрушка.
- Владелец тренажера отвечает за то, что другие пользователи тренажера ознакомлены с правилами безопасности и умеют с ним обращаться.
- Одновременно на тренажере может заниматься только один человек.
- Используйте удобную одежду и обувь, следите чтобы шнурки были завязаны.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.

1. Достаньте все детали из упаковки и убедитесь в их наличии по списку:

(1) Основание; (54) Основная стойка; (56) Рукоять; (62) Электронный монитор; (60) Седло; Педаль правая (75); Педаль левая (74); (64) Датчик пульса (66); Винт М-6х15 (6); (68) Изогнутая шайба М-6 (6); (67) Шайба гровера М-6 (6); (69) Черный винт М-6х15 (2); (70) Черная шайба гровера М-6 (2); (76) Черная изогнутая шайба М-6 (2); (53) Ключ для сборки педалей; (72) Коробка с ключами; (73) Ключ 4 мм.



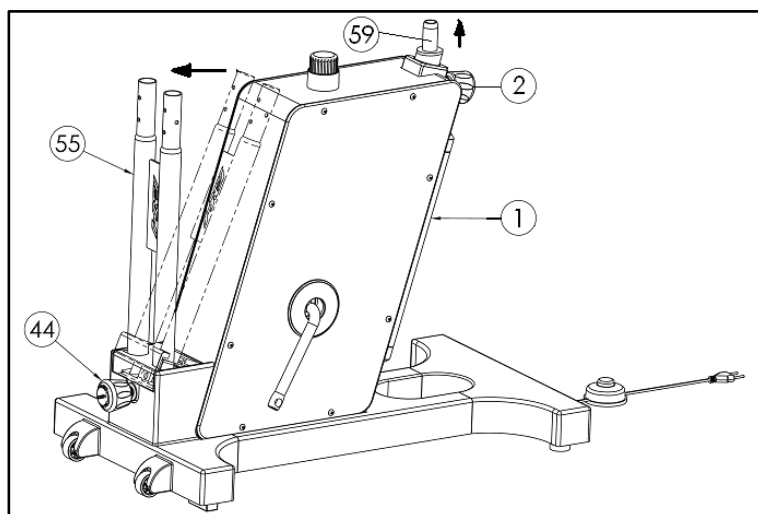
2. УСТАНОВКА ОСНОВНОЙ СТОЙКИ.

Для быстрой и качественной сборки тренажера, сначала приступайте к установке основной стойки.

Для этого, ослабьте кнопку (44) повернув ее на несколько оборотов против часовой стрелки, затем установите вертикально основную стойку (55), закрутите кнопку (44) повернув ее по часовой стрелке.

Далее ослабьте кнопку (2), повернув ее на несколько оборотов против часовой стрелки и оттянув ее, вставьте стойку седла (59) в направлении стрелки, после чего, отпустите кнопку, зафиксировав стойку седла (59) на желаемой высоте.

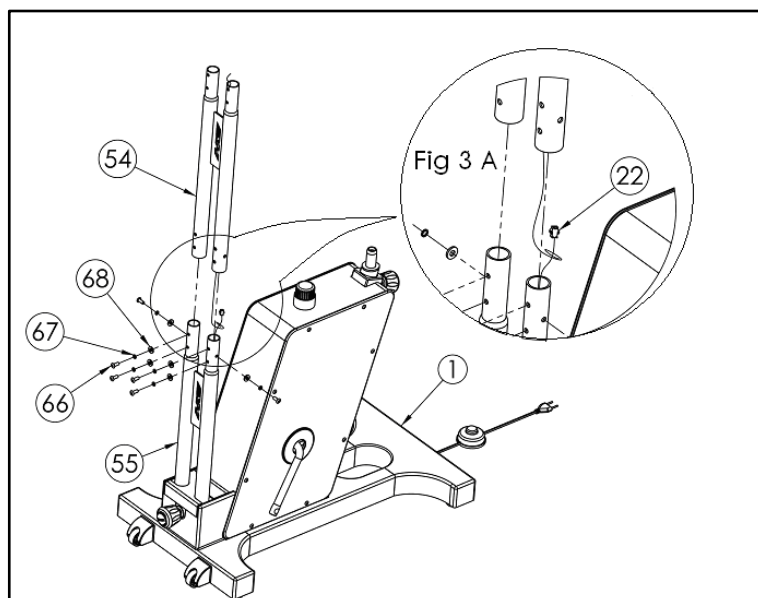
Закрутите кнопку (2) повернув ее по часовой стрелке.



3. УСТАНОВКА СТОЕК РУЛЯ.

Возьмите стойки руля (54) и установите их в основание (1). При помощи кабелей проходящих внутри стоек, пропустите терминал (22) сквозь стойку руля и вытяните его сверху стойки.

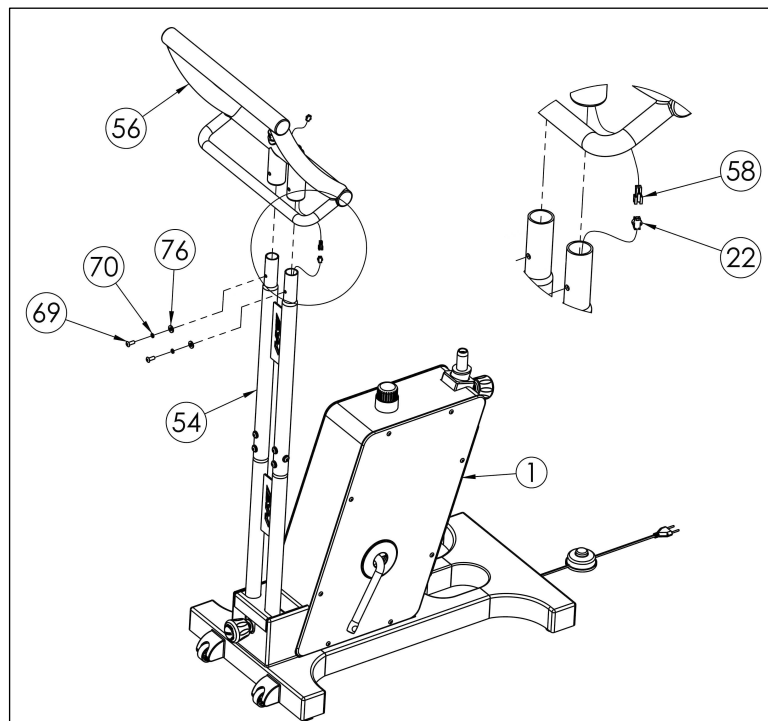
Вставьте стойку руля (54) в направлении стрелки в основание тренажера (1), убедившись, что кабели не зажаты. Затем, совместив отверстия в стойке и основании тренажера при помощи 4 винтов (66), шайб гровера (67) и изогнутых шайб (68), зафиксируйте всю конструкцию.



4. УСТАНОВКА РУЛЯ.

Поднесите руль (56) к основной стойке (54), Рис.4, и соедините терминал (22), Рис.4 А, выходящий из основной стойки (54) с терминалом (58), выходящим из руля (56), Рис.4 А.

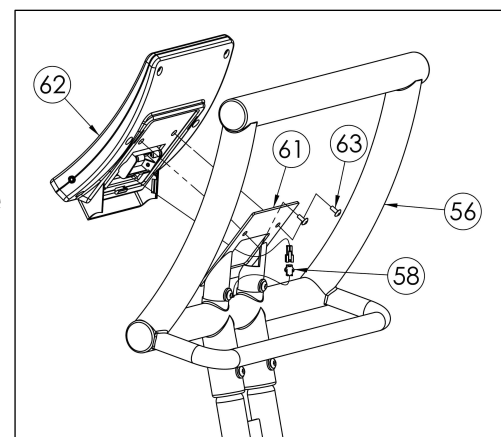
Теперь установите руль (56) на основной стойке. Затем, совместив отверстия в стойке и руле при помощи 4 винтов (69), шайб гровера (70) и изогнутых шайб (71), тщательно затяните.



5. УСТАНОВКА МОНИТОРА.

Выкрутите винты (63) с обратной стороны компьютера, соедините терминал (58), выходящий из руля, с терминалом (75) выходящим из компьютера (62).

Затем установите компьютер на стойке (54), в направлении стрелки, убедившись, что кабели не зажаты, и зафиксируйте его при помощи 4 винтов (63).

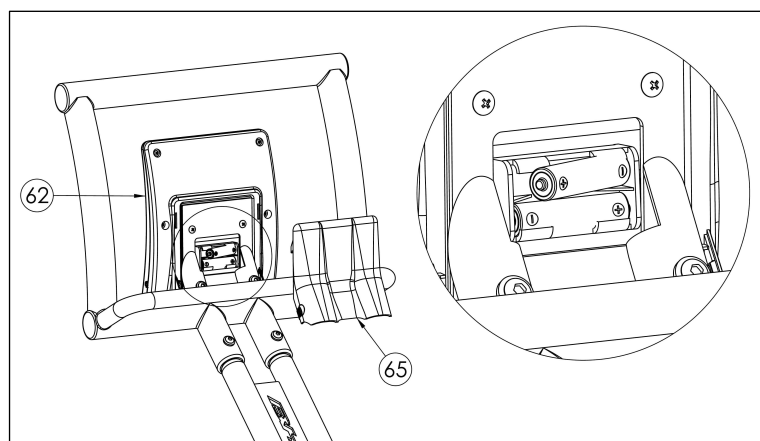


6. УСТАНОВКА БАТАРЕЕК.

Для питания компьютера используются две 1.5 вольт батарейки. Для их замены снимите заднюю крышку компьютера и соблюдая полярность аккуратно вставьте две батарейки.

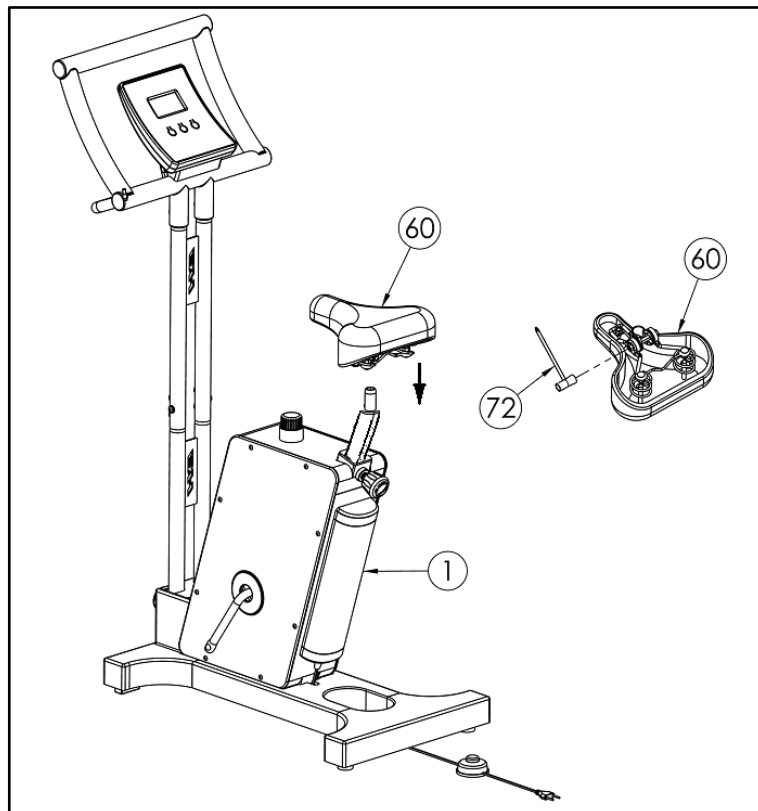
Если после включения компьютера, на дисплее появились неточности изображения, извлеките батарейки и вставьте их обратно через 15 секунд. Если батарейки разряжены, изображение на дисплее компьютера становится нечетким и не контрастным.

В ЭТОМ СЛУЧАЕ СЛЕДУЕТ ЗАМЕНИТЬ БАТАРЕЙКИ.



7. УСТАНОВКА СЕДЛА.

При помощи ключа (72), ослабьте гайки сидения (60), установите седло (60) на стойку сидения (77) в направлении стрелки. Настройте его в наиболее комфортное для Вас положение и затяните болты по часовой стрелке.



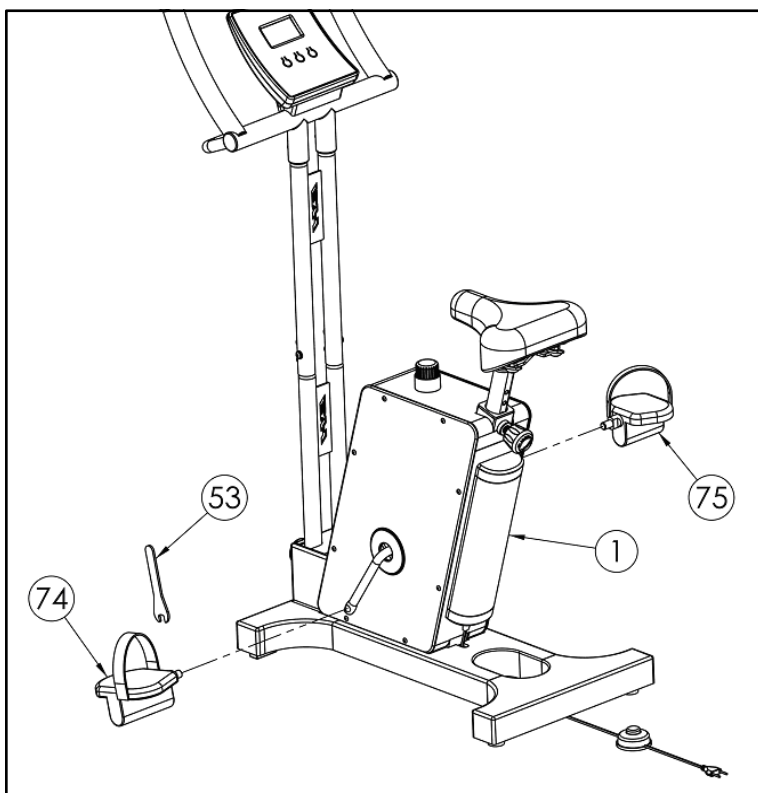
8. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ.

При сборке педалей должна учитываться их маркировка. При неправильной установке педалей возможна деформация резьбы или шатуна.

Правая или левая стороны соответствуют положению сидящего в седле тренажера человека.

Правая педаль (75) маркирована буквой (R). Она прикручивается к правому шатуну, также помеченному буквой (R), по часовой стрелке и надежно затягивается.

Левая педаль (74) маркирована буквой (L). Она прикручивается к левому шатуну, также помеченному буквой (L), против часовой стрелки и надежно затягивается.



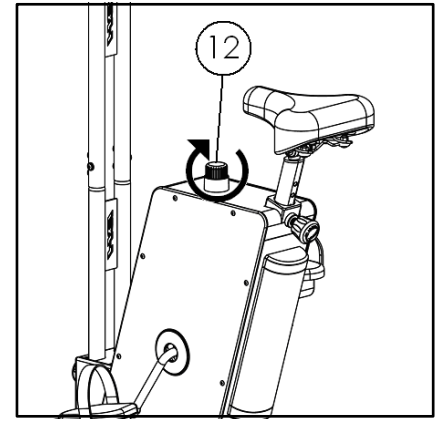
9. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНИЯ.

Немного отпустите кнопку регулятора высоты сидения (2), повернув ее против часовой стрелки, потяните за нее, и когда седло будет установлено на нужной Вам высоте, отпустите кнопку регулятора высоты, которая зафиксирует высоту стойки сидения. Затяните кнопку регулятора высоты сидения, повернув ее по часовой стрелке.

10. РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ.

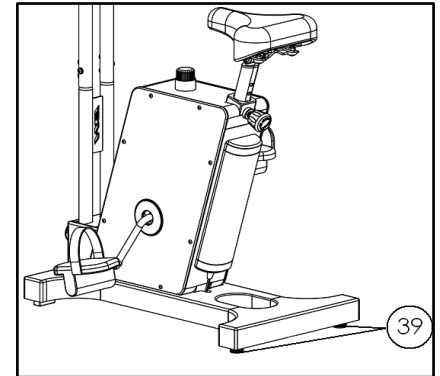
Для установки определенного уровня нагрузки в ходе тренировки, тренажер оборудован регулятором нагрузки (12), расположенным на основной стойке и позволяющим производить регулировку нагрузки.

Для увеличения усилия на педали поверните регулятор нагрузки (12) по часовой стрелке (+) до тех пор пока нагрузка будет достаточна для тренировки. Для снижения нагрузки на педали поверните регулятор нагрузки (12) против часовой стрелки (-).



11. УСТАНОВКА.

После сборки тренажера убедитесь в том, что он выровнен и устойчиво стоит на полу. Это может быть достигнуто с помощью регуляторов (39) вверх или вниз.



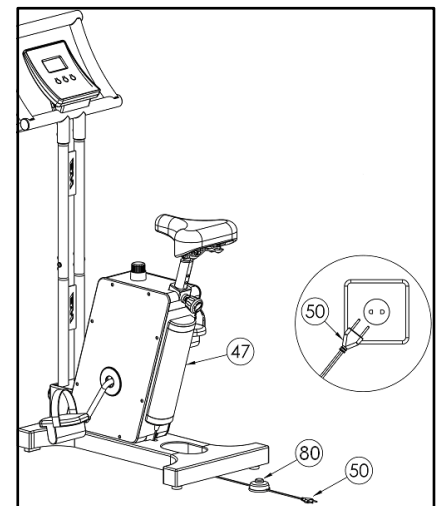
12. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ.

Тренажер оборудован колесиками для удобства передвижения. Два колесика впереди позволяют легко передвинуть тренажер, в любое выбранное место слегка приподняв его заднюю часть.

13. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СЕТИ.

Тренажер оборудован электрической лампой (47). Для ее включения вставьте вилку кабеля (50) в розетку источника тока 220 вольт.

Используйте выключатель (80) для включения лампы.



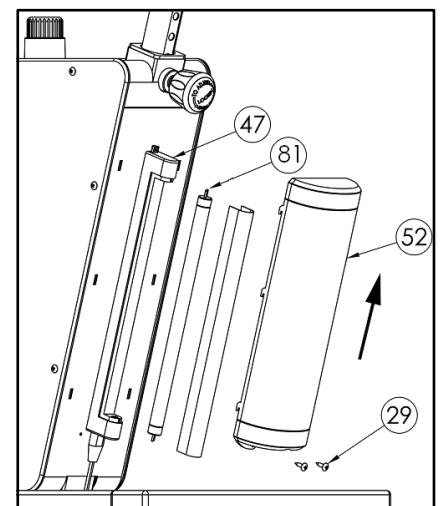
14. ЗАМЕНА ЛАМПЫ.

ВНИМАНИЕ: Перед заменой лампочки отсоедините вилку (50) от сети 220 вольт.

Перед заменой или установкой лампы (81) открутите винты (29), фиксирующие защитный экран лампы (52).

Снимите защитный экран (52). После чего выкрутите лампочку (81), замените новой. Маркировка лампы: T5 8W 6400K.

Для сбор лампы проделайте эту же процедуру в обратном порядке.



ЭЛЕКТРОННЫЙ МОНИТОР



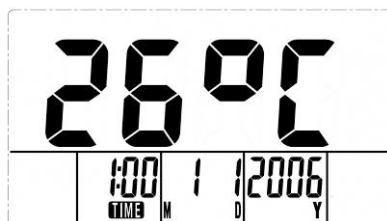
Для ведения контроля за тренировкой, дисплей компьютера тренажера позволяет одновременно отображать следующие показатели тренировки: speed (скорость), distance (дистанция), exercise time (время тренировки), calories burnt (израсходованные калории) and pulse rate (значение пульса).

Компьютер автоматически включается при нажатии любой кнопки или как только Вы приступаете к тренировке.

Если тренажер находится в покое более 3 минут компьютер автоматически выключается.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ДАТЫ И ВРЕМЕНИ.

Как только батарейки будут установлены в компьютер, на дисплее компьютера появятся показатели: температура и время в мигающем окошке (TIME).



Нажмите кнопку SET и установите часы, после чего нажмите кнопку MODE, показатель минут начнет мигать. При помощи кнопки SET установите минуты.

Нажмите кнопку MODE, и показатель года начнет мигать, нажмите SET для ввода года.

Нажмите кнопку MODE, и показатель месяц начнет мигать, нажмите SET для ввода месяца. Нажмите кнопку MODE, и показатель дня начнет мигать, нажмите SET для ввода дня.

После нажатия кнопки MODE монитор компьютера возвратится к отображению показателей тренировки.

ЗАМЕЧАНИЕ: Значение даты автоматически сбрасывается при замене батареек компьютера.

• ФУНКЦИЯ ВРЕМЕНИ, ТАЙМЕР.

Эта функция ведет подсчет времени вперед или назад с шагом в 1 секунду, максимальное значение времени 99:59 секунд.

1. Нажмите любую кнопку для включения монитора.
 2. Нажмите кнопку MODE, и окошко TIME начнет мигать.
 3. Нажмите SET для установки времени.
 4. Начните тренировку, и начнется обратный отсчет времени, когда время дойдет до 0 раздастся звуковой сигнал в течение 4 секунд, информируя Вас, что время тренировки истекло, после чего время будет отображаться в обычном режиме (вперед).
- Для сброса установок времени нажмите и удерживайте кнопку MODE более 2 секунд.

• ФУНКЦИЯ ДИСТАНЦИЯ.

Эта функция ведет подсчет пройденной дистанции вперед или назад с шагом в 0,01 км./мили, вплоть до максимального значения 99:99 км./миль.

1. Нажмите любую кнопку для включения монитора.
2. Нажмите кнопку MODE, и окошко DIST (DISTANCE) начнет мигать.
3. Нажмите SET для установки дистанции.
4. Начните тренировку, начнется обратный отсчет дистанции, когда Вы пройдете дистанцию до 0 раздастся звуковой сигнал в течение 8 секунд, информируя Вас, что заданная дистанция тренировки пройдена, после чего дистанция начнет отображаться в обычном режиме (вперед).

Для сброса установок дистанции нажмите и удерживайте кнопку MODE более 2 секунд

• ФУНКЦИЯ КАЛОРИИ.

Эта функция ведет подсчет потраченных калорий с шагом в 1 калорию, вплоть до максимального значения 999 калорий.

1. Нажмите любую кнопку для включения монитора.
2. Нажмите кнопку MODE, и окошко CAL (CALORIE) начнет мигать.
3. Нажмите SET для установки калорий.
4. Начните тренировку, и начнется обратный отсчет калорий, когда время дойдет до 0 раздастся звуковой сигнал в течение 4 секунд, информируя Вас, что заданное количество калорий израсходовано, после чего калории будут отображаться в обычном режиме (вперед).

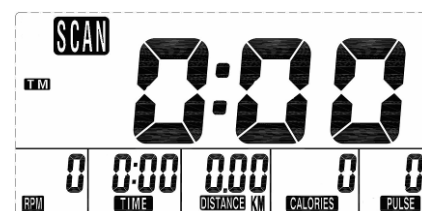
Для сброса установок калорий нажмите и удерживайте кнопку MODE более 2 секунд.

• ФУНКЦИЯ СКАНИРОВАНИЯ.

В режиме SCAN компьютер сканирует и отображает на экране показатели тренировки. Отображаемый показатель мигает на экране.

Для выбора функции сканирования SCAN:

1. Компьютер переходит в режим сканирования SCAN сразу после начала тренировки или после нажатия любой кнопки, на дисплее отображаются показатели TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PULSE RATE каждые 8 секунд.
2. Нажмите кнопку MODE для выхода из режима SCAN.



• ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКОВ ПУЛЬСА.

Вставьте штекер (64) датчика пульса в гнездо расположенное внизу правой части компьютера (62).

Присоедините клипсу датчика пульса (64) на мочку уха, предварительно слегка помассировав мочку для стимуляции кровообращения.

У некоторых людей тяжело определить значение пульса.

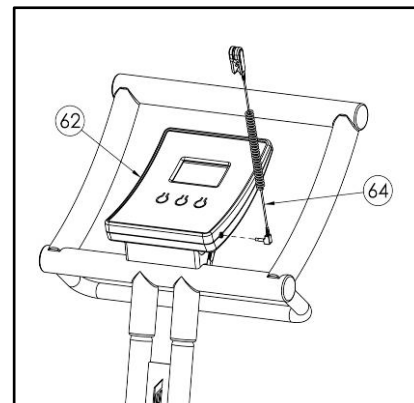
Перед использованием датчиком пульса снимите серьги.

Не храните и используйте датчик пульса под прямыми солнечными лучами.

Избегайте повреждения кабеля датчика пульса, во избежание этого прикрепляйте кабель при помощи клипсы к Вашей одежде в ходе тренировки.

Как только датчик пульса прикреплен к мочке уха, мигающий значек ♥ появиться на экране и через несколько секунд на экране монитора появиться значение Вашего пульса. Если на экране появиться буква "P" или символ ♥ не мигает, убедитесь, что Вы выполнили все инструкции.

Если для питания компьютера используются батарейки, убедитесь, что они заряжены, потому что для правильного функционирования датчика пульса требуется полный заряд батарей, в противном случае замените элементы питания.



ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ

Проблема: Монитор включен, но работает только функция TIME (время)

Решение:

а.- Убедитесь что кабель подключен.

Проблема: монитор не работает или горит тускло

Решение:

а.- Убедитесь, что батарейки установлены правильно.

б.- Проверьте заряд батарей

с.- Если они разряжены - замените их.

Проблема: Сегменты монитора не видны или на экране появляются сообщения кодов ошибок.

Решение:

а.- Извлеките батарейки и вставьте их через 15 секунд,

б.- Проверьте заряд батарей. Если они разряжены - замените их.

с- Если предыдущие шаги не помогли, замените компьютер. Избегайте попадания на компьютер прямых солнечных лучей, так как это может повредить ЖК монитор. Также не стучите по нему и не мочите.

ВН ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО МОДИФИЦИРОВАТЬ СПЕЦИФИКАЦИЮ СВОИХ ПРОДУКТОВ БЕЗ ПРЕДШЕСТВУЮЩЕГО УВЕДОМЛЕНИЯ

