



H862Bi i.TFB



PRODUCENT:

BH FITNESS
EXERCYCLE S.L.
P.O. BOX 195
01080 Vitoria Spain
www.bhfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.1

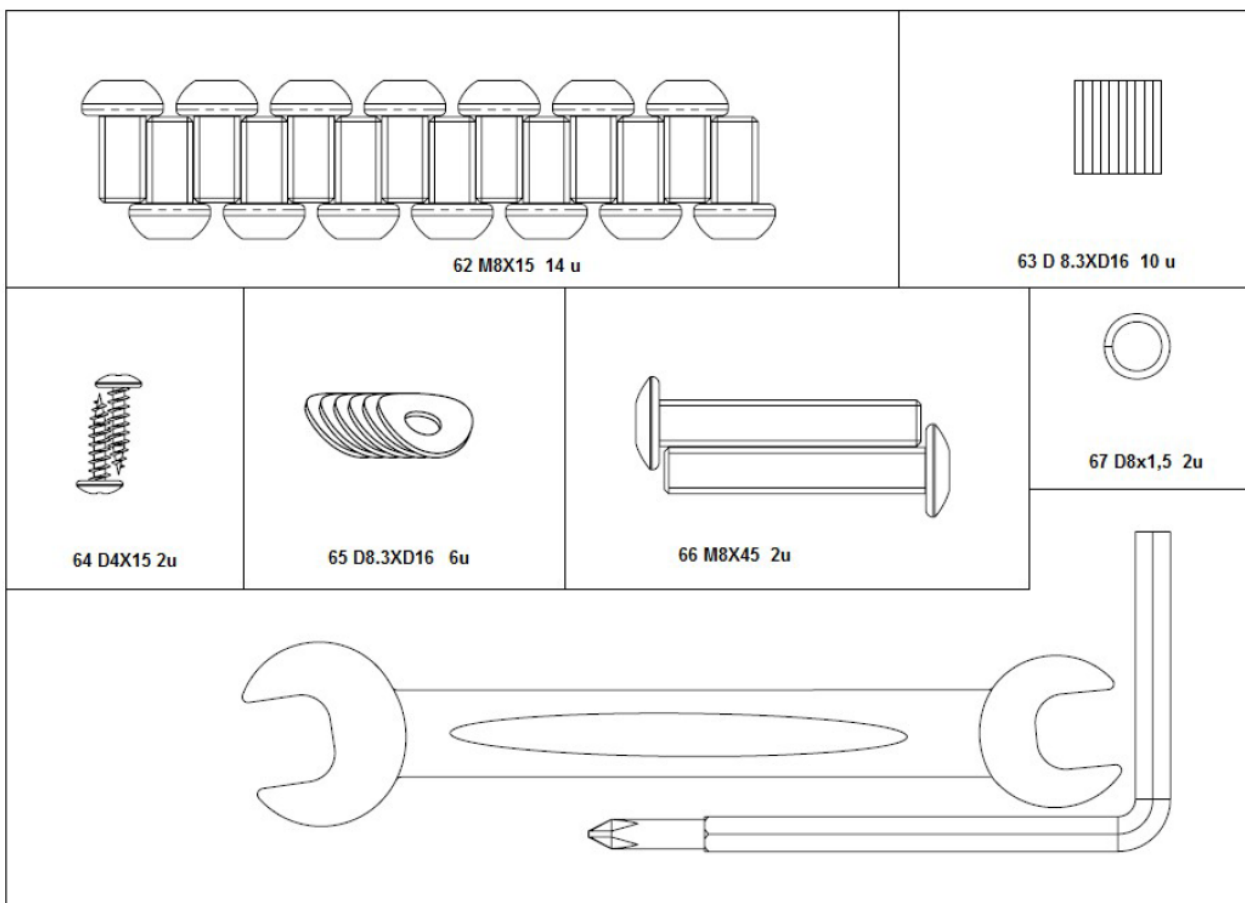
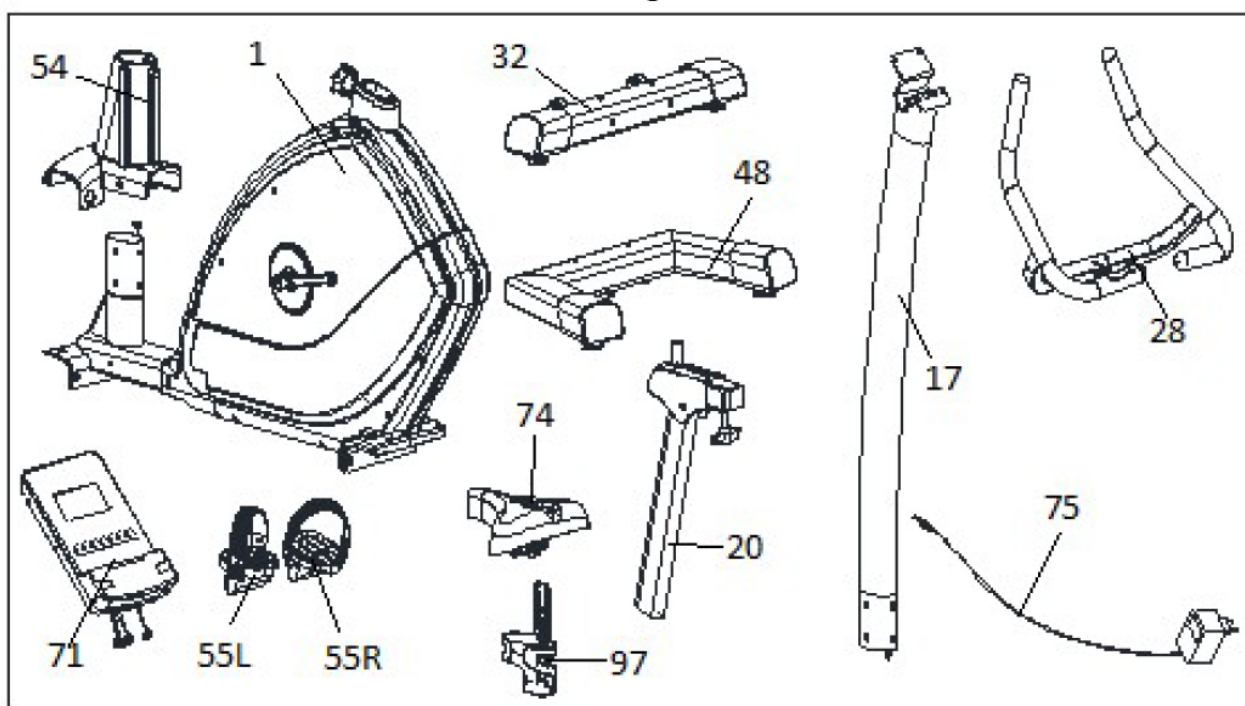


Fig.2

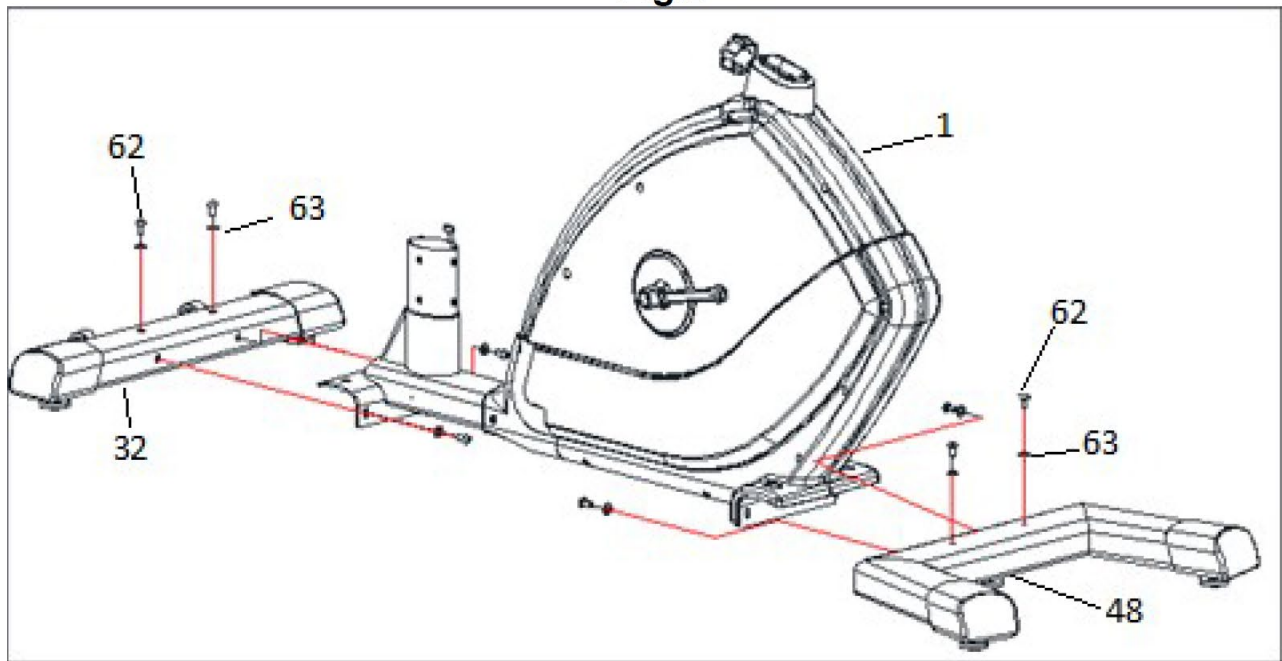


Fig.3

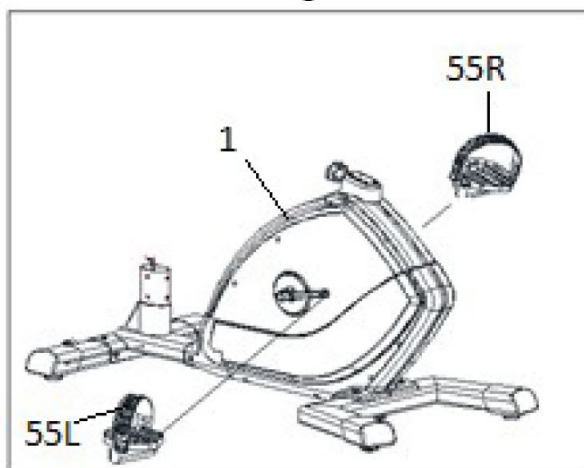


Fig.4

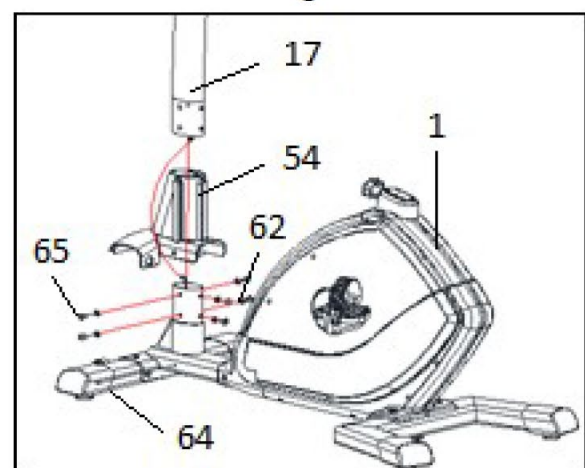


Fig.5

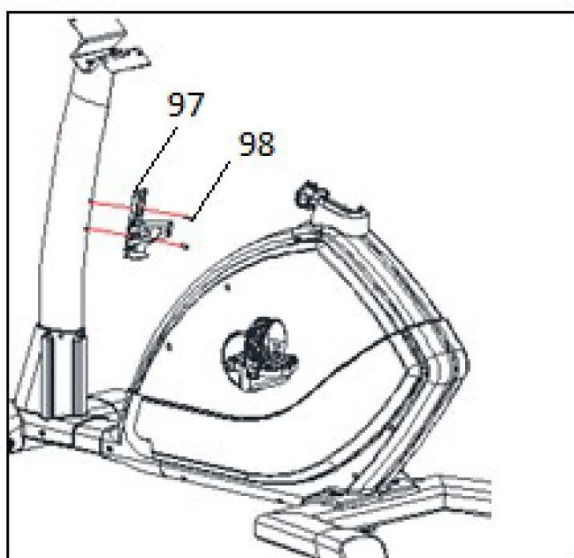


Fig.6

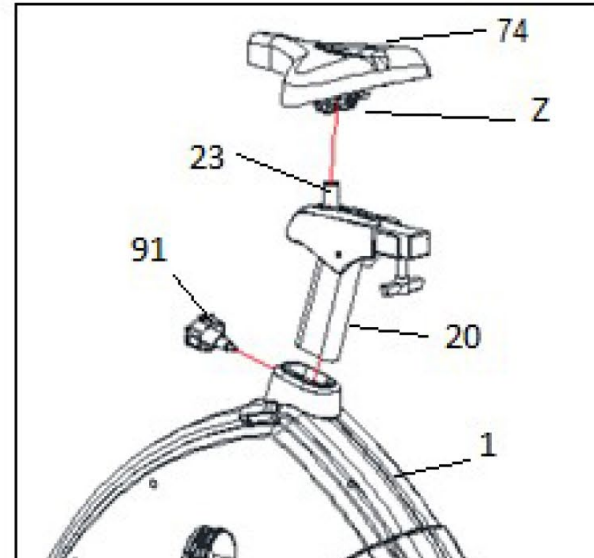


Fig.7

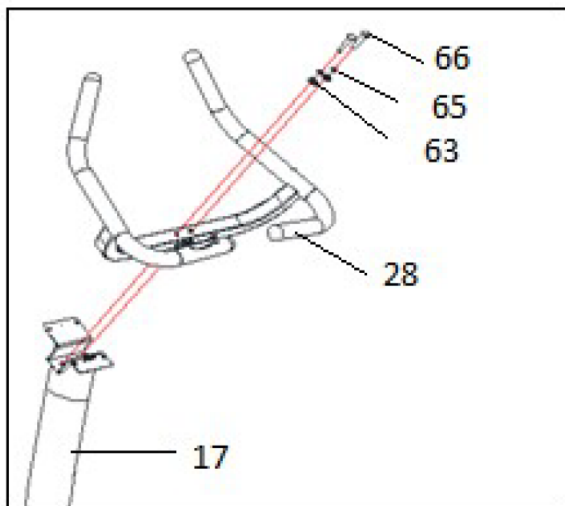


Fig.8

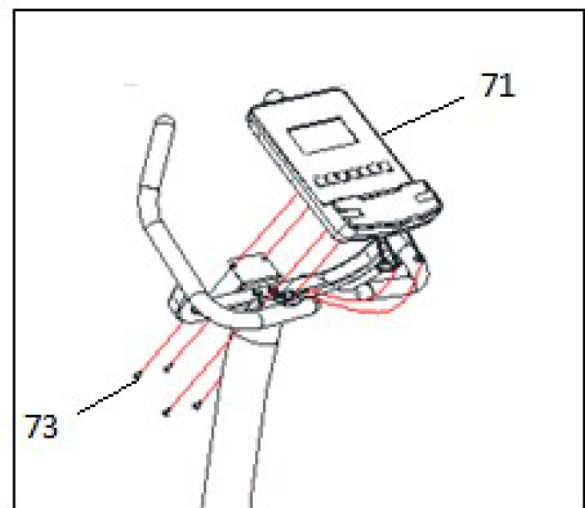


Fig.9

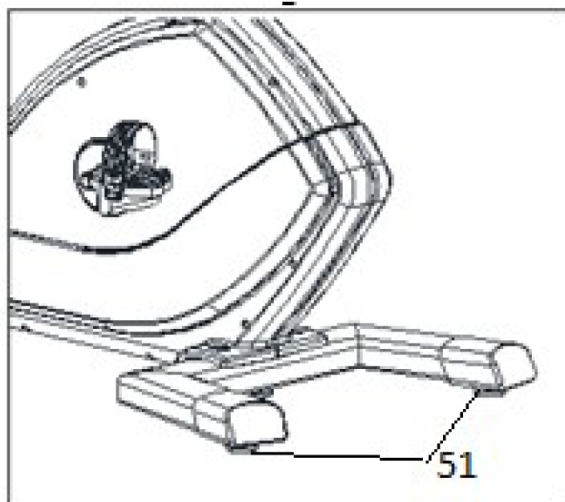


Fig.10

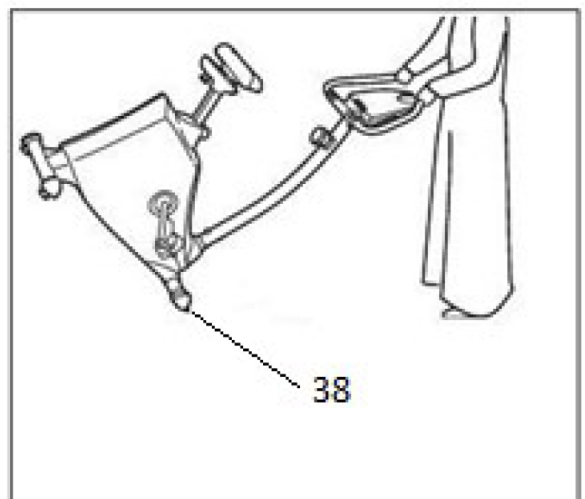
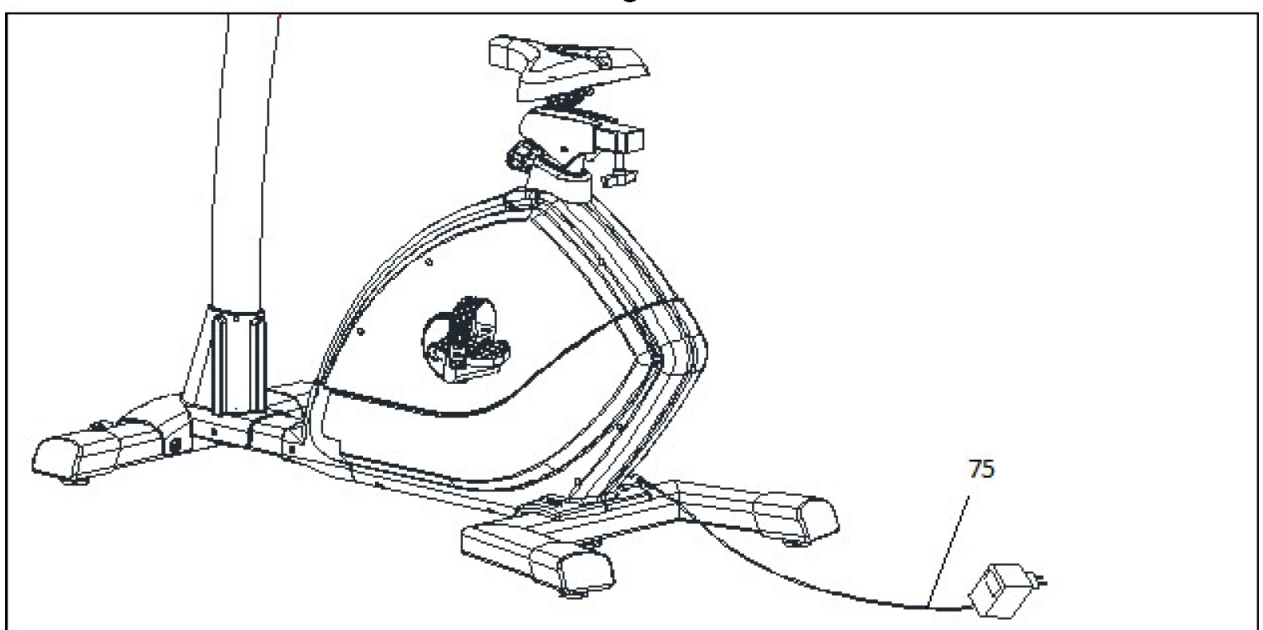


Fig.11



OGÓLNE WSKAZÓWKI

Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia.

1. Dzieci nie powinny pozostawać bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się rower treningowy.
2. Jednocześnie z roweru może korzystać tylko jedna osoba.
3. Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
4. Urządzenie musi być ustawione na płaskiej i równej powierzchni, z dala od wody. Nie korzystaj z urządzenia na wolnym powietrzu poza budynkiem.
5. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Korzystaj z urządzenia zgodnie z instrukcją. Nie korzystaj z akcesoriów i części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.
8. W pobliżu urządzenia nie powinny znajdować się żadne ostre przedmioty.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
10. Przed treningiem przeprowadź rozgrzewkę.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
12. Rower treningowy przeznaczony jest do użytku domowego. Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 150kg.
13. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
14. Rodzice oraz osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
15. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na rowerze treningowym.
16. Jednocześnie z roweru może korzystać tylko jedna osoba.
17. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Przy składaniu i użytkowaniu roweru kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.

Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo dokręcone.

MONTAŻ:

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.1): (1) korpus urządzenia, (55) Pedał prawy oznaczony literą R, (55) Pedał lewy oznaczony literą L, (17) Kolumna, (71) Wyświetlacz, (54) Osłona, (74) Siodełko, (32) Podstawa przednia, (48) Podstawa tylna, (74), (20) Sztycy siodełka, (75) Zasilacz

2. Podstawę przednią z kółkami (32) ustaw, tak jak zostało to pokazane na fig.2. następnie przymocuj ją śrubami (62), podłóż podkładki (63). Analogiczne czynności wykonaj z podstawą tylną (48). Podstawę tylną (48) ustaw tak jak zostało to pokazane na i dokręć ją śrubami (62) i z podkładkami (63).

3. Montaż pedałów: Uwaga! Nieprawidłowe założenie pedałów może uszkodzić gwint lub korbę pedału. (Określenie kierunku prawy - lewy odnosi się do położenia osoby siedzącej na rowerze). Przykręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara pedał prawy (55) (oznaczony literą R) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia. Natomiast pedał lewy (oznaczony literą L) należy przykręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (jest odwrotnie gwintowany) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z lewej strony korpusu urządzenia (fig.3).

4. Montaż kolumny kierownicy: Wsuń kolumnę kierownicy (17) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (fig.4). Połącz końcówki przewodów (17 z 1). Następnie wprowadź kolumnę kierownicy w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (1) uważając przy tym by nie przygnieść przewodów. Wprowadź śruby (62) z podkładkami (65) oraz śruby (64) fig.4, ale ich nie dokręcaj.

5. Montaż uchwytu na bidon: Odkręć śruby (98) znajdujące się na kolumnie (17). Ustaw uchwyt na bidon (97) na kolumnie (17) i przykręć go śrubami (98) fig.5.

6. Montaż siodełka: Na poziomą podporę siodełka (23) zamocuj siodełko (74) i całość wsuń w otwór znajdujący w korpusie urządzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.6. Dokręć nakrętki (Z). **Regulacja wysokości siodełka:** By zmienić wysokość siodełka należy przekręcić pokrętko regulacji wysokości siodełka (91) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie delikatnie je wyciągnąć fig.6. Po czym ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości i dokręć pokrętko regulacji siodełka (91). **Pozioma regulacja siodełka:** Poluzuj pokrętko regulacji poziomej siodełka (91). Następnie ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć ponownie pokrętko fig.6. **Ustawienie kąta nachylenia siodełka:** Siodełko można pochylić do przodu lub do tyłu. Poluzuj nakrętkę (Z) fig.6 znajdującą się od spodu siodełka. Ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć nakrętkę.

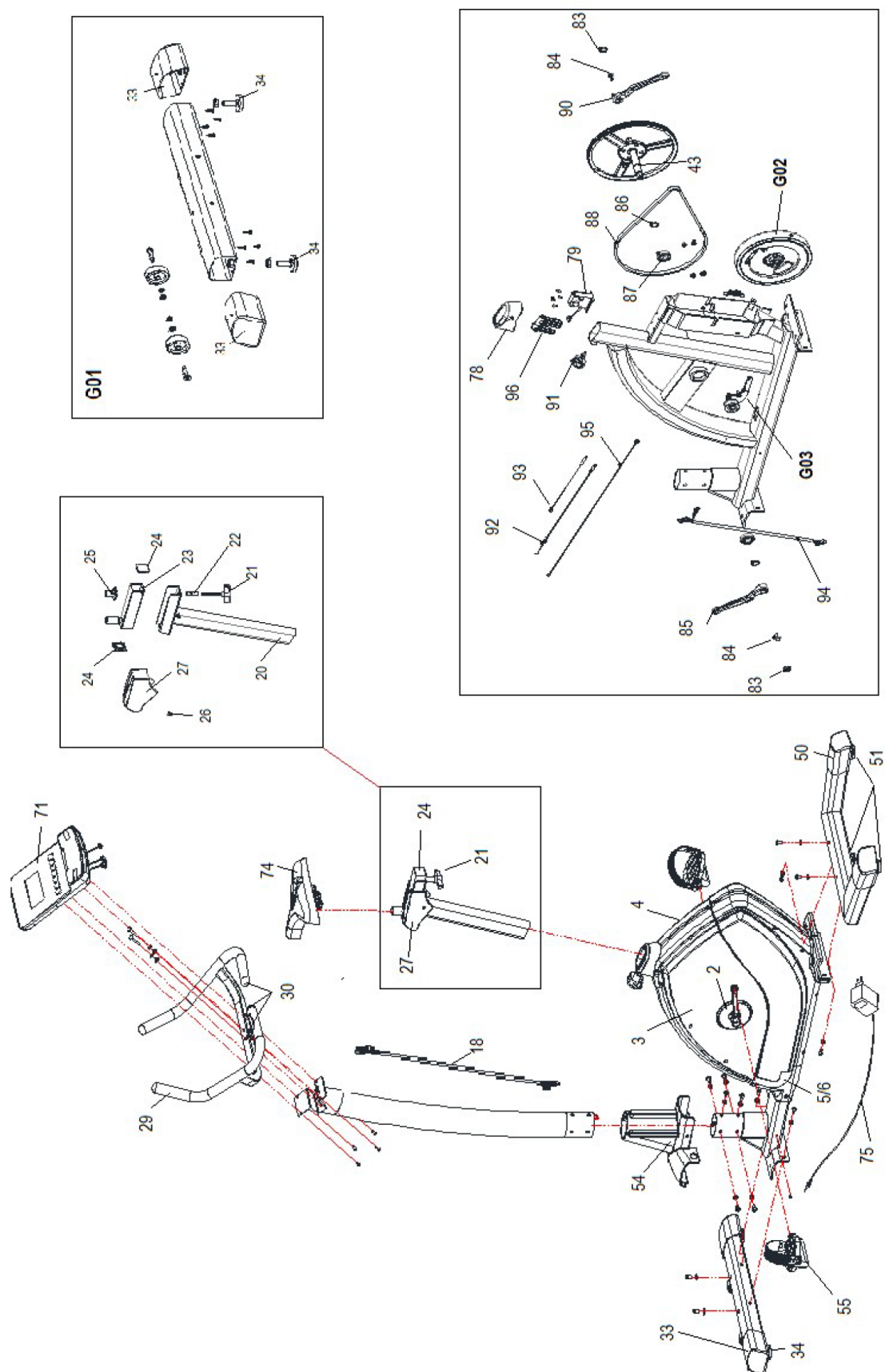
7. Montaż wyświetlacza: Kierownicę (28) ustaw na kolumnie (17), następnie dokręć śruby (66) z podkładkami (65) z (63) fig.7. Zbliz wyświetlacz (71) do kolumny (28) fig.8 następnie połącz przewody wychodzące z kierownicy (17 z 71) fig.8. Umieść monitor (71) na podstawie znajdującej się na szczycie kolumny (17), tak jak zostało to pokazane na fig.8. (Uwaga! Nie uszkodz przewodów). Dokręć śruby (73) fig.8 oraz śruby, które zostały nie dokręcone w punkcie 4.

8. Poziomowanie: Upewnij się czy urządzenie stoi równo i stabilnie na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (51), wy poziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie fig.9.

9. Transport i przechowywanie: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (38), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia fig.10. Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.

10. Podłączanie do sieci: Wprowadź wtyczkę transformatora w gniazdko i podłącz transformator (75) do sieci 220-230V fig.11.

H862Bi





DEKLARACJA ZGODNOŚCI

My, Exercycle, S.L. deklarujemy, że H862Bi jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE oraz 2014/35/CE



“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu. Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi. Masa sprzętu: 53kg”



Fig. 1

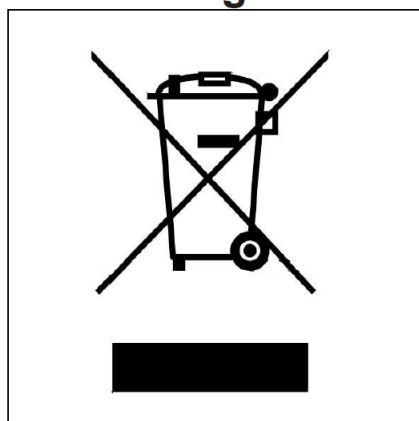


Fig. 2

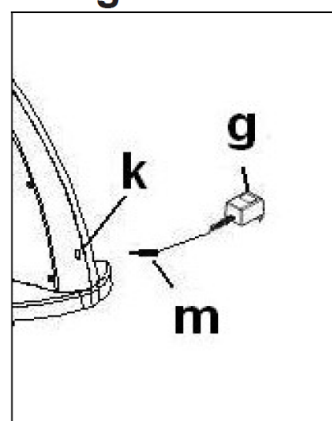
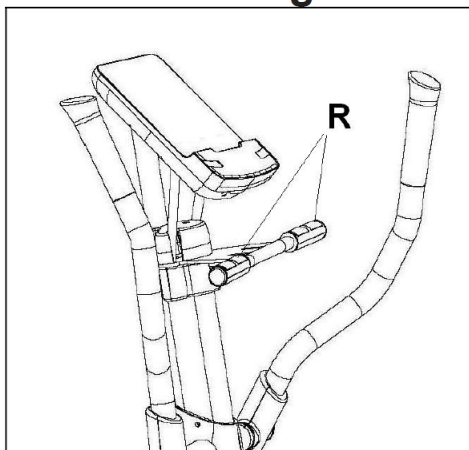
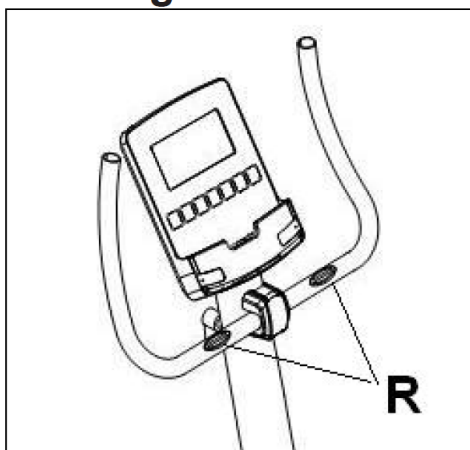
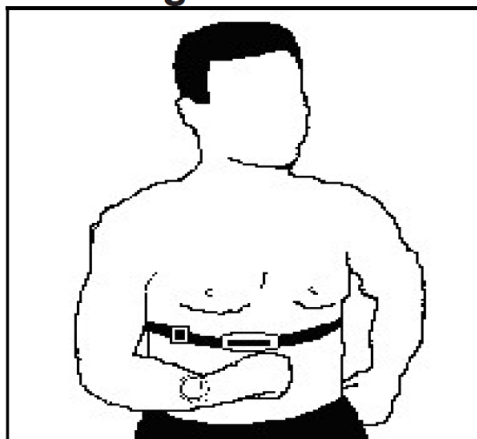


Fig. 3**Fig. 4****Fig. 5****Fig. 6**

WŁĄCZANIE

Wprowadź wtyczkę transformatora do wejścia znajdującego się w korpusie urządzenia. Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220V-240V fig.2.

Wyświetlacz włączy się automatycznie po rozpoczęciu pedałowania w programie U0. Wybierz Użytkownika U0-U4 przyciskami ▲ ▼ . Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

Następnie na wyświetlaczu pojawi się sylwetka mężczyzny/kobiety. Wybierz płeć przyciskami ▲ ▼ . Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie na wyświetlaczu pojawi się wiek (AGE). Określ wiek (10-100) przyciskami ▲ ▼ . Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie na wyświetlaczu pojawi się wzrost (HEIGHT). Określ wzrost (90-210) przyciskami ▲ ▼ . Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie na wyświetlaczu pojawi się waga (WEIGHT). Określ wagę (10-150kg) przyciskami ▲ ▼ . Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

W trakcie ćwiczenia po naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną zatrzymane. Po ponownym naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną wznowione.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zatrzymania.

FUNKCJE

Na wyświetlaczu znajduje się 5 przycisków: UP ▲, DOWN ▼, START/STOP, ENTER, MODE.

W środkowej części wyświetlacza wyświetlany jest poziom wybranego programu. W dolnej części wyświetlacza wskazywane są na przemian następujące funkcje: Prędkość/RPM, Czas, Dystans, Watt/Kalorie, Puls.

Urządzenie wyposażone jest w : 1 Program Manual, 12 Programów treningowych, 1 Program Użytkownika, 1 Fitness Test, 1 Program Random, 4 Programy sterowane pulsem, 1 Program sterowany Watt. Funkcję Prędkość/RPM oraz Watt/Kalorie są wyświetlane na przemian co 5 sekund.

ZAMIANA JEDNOSTEK KM NA MILE

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego. Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski STOP i ENTER i nie puszczaj przycisków podłącz urządzenie do zasilania. Naciśnij MODE i na wyświetlaczu pojawi się F09, przyciskami UP ▲, DOWN ▼ wybierz jedną z dostępnych opcji: METRIC/km lub ENGLISH/Mile. Zatwierdź wybór przyciskiem MODE. Odłącz i ponownie podłącz urządzenie do zasilania.

ZMIANA PROGRAMU

Po wyborze Użytkownika wyświetlone zostaną różne programy treningowe. Urządzenie dysponuje 7 rodzajami programów: Manual, Programy, Test Fitness (FITNESS), Watt (WATT), Użytkownika (PERSONAL), Puls (HRC), RANDOM. Aby zmienić program na inny należy nacisnąć START/STOP, aby zatrzymać urządzenie. Następnie naciśnij RESET i przyciskami UP ▲ DOWN ▼ wybierz nowy program.

Naciśnij QUICK START by rozpocząć ćwiczenie w trybie Manual.

MANUAL

Przyciskami ▼ ▲ wybierz funkcję MANUAL. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Przyciskami UP ▲ DOWN ▼ można regulować opór w skali od 1 do 24.

USTAWIENIE FUNKCJI CZAS (Time): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER. Zacznie migać okienko funkcji Czas (Time). Strzałkami ▼ ▲ ustaw czas trwania ćwiczenia od 5 do 99 minut. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Czas będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Gdy upłynie zaprogramowany czas usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

USTAWIENIE FUNKCJI DYSTANS (Distance): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER dwa razy. Zacznie migać okienko funkcji Dystans. Strzałkami ▼ ▲ ustaw dystans jaki chcesz przebyć w trakcie ćwiczenia od 1 do 999km. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Dystans będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po przebyciu zaprogramowanego dystansu usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

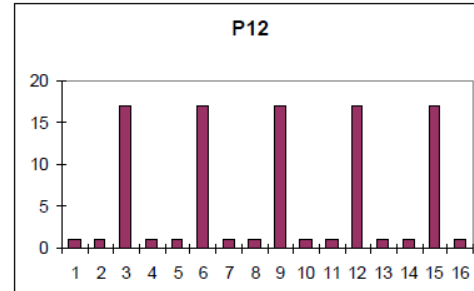
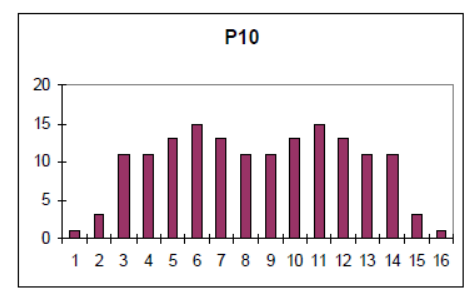
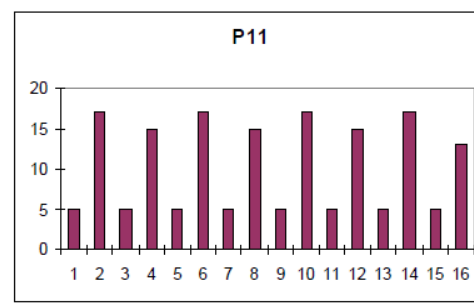
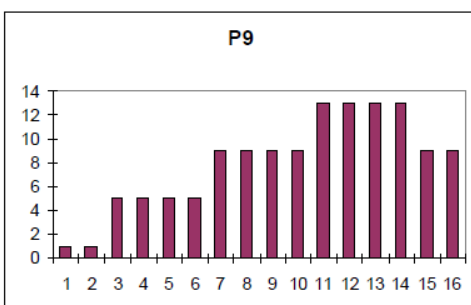
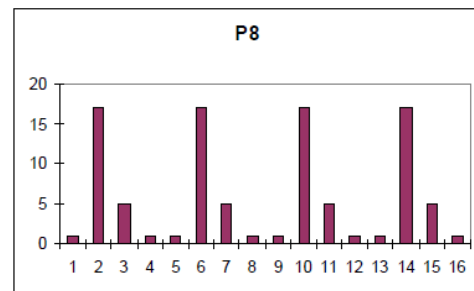
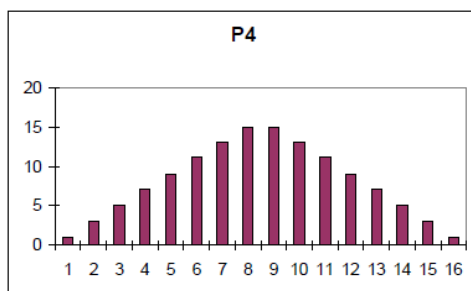
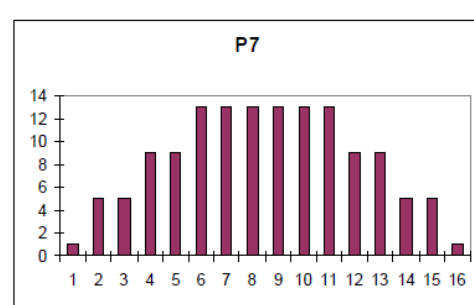
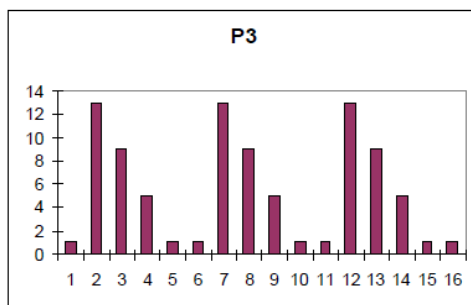
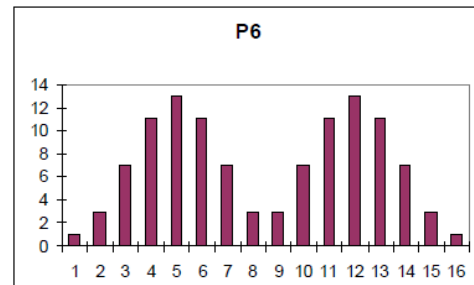
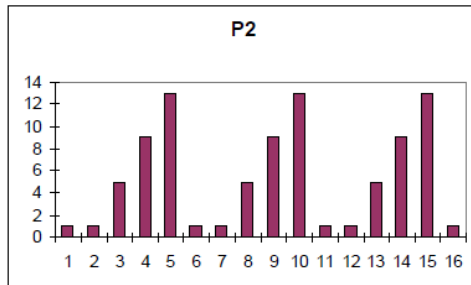
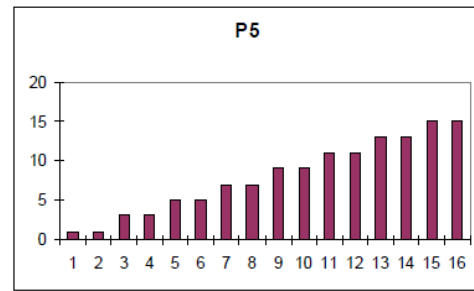
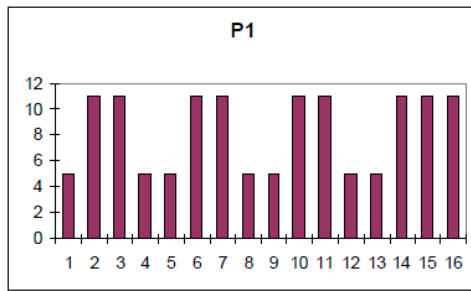
USTAWIENIE FUNKCJI KALORIE (Calories): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER trzy razy. Zacznie migać okienko funkcji Kalorie. Strzałkami ▼ ▲ ustaw ilość kalorii jakie chcesz spalić podczas ćwiczenia od 10 do 990Cal. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Ilość będzie odliczana od ustawionej wartości do 0. Po spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

PROGRAMY

Przyciskami ▼ ▲ wybierz funkcję Program. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▼ ▲ wybierz jeden z 12 programów. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Czas trwania ćwiczenia to 16 minut, program podzielony jest na 16 minutowych segmentów.

Aby zmienić czas trwania ćwiczenia, ustawić dystans, kalorie należy: Po wyborze programu, ale przed naciśnięciem START/STOP naciśnij ENTER i ustaw czas przyciskami UP ▲ DOWN ▼ Program zostanie podzielony na 16 segmentów. Naciśnij ENTER by ustawić dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie.

Po rozpoczęciu ćwiczenia można regulować opór przyciskami UP ▲ DOWN ▼



TEST FITNESS

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program FITNESS. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Użytkownik musi przebyć przez 8 minut jak największy dystans. Po upływie 8 minut urządzenie przeliczy wartości zgodnie z wytycznymi testu Cooper'a i poda wyniku testu w skali od F1 do F6 (gdzie F1 to najlepszy wynik, a F6 najgorszy).

PROGRAM WATT

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program Watt. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▼ ▲ określ poziom Watt od 50-280Watt. Naciśnij ENTER i ustaw czas przyciskami ▼ ▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia urządzenie będzie regulować opór w zależności od ustawionej wartości Watt przez użytkownika.

PROGRAM USER (UŻYTKOWNIKA)

W programie Użytkownik może stworzyć swój własny profil ćwiczenia.

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program Użytkownika. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▲ ▼ ustaw kolejno opór dla każdego segmentu treningu. Ustawienia zatwierdź przyciskiem ENTER. Po ustawieniu wszystkich 16 segmentów naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie.

Aby ustawić czas, dystans, kalorie należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć ENTER i ustawić czas przyciskami ▼ ▲. Czas trwania ćwiczenia zostanie podzielony na 16 segmentów. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie.

PROGRAM RANDOM

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program RANDOM. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Urządzenie będzie losowo ustawiało opór. Program trwa 16 minut, podzielonych na 16 minutowych segmentów. Aby ustawić czas, dystans, kalorie należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć ENTER i ustawić czas przyciskami ▼ ▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

Po rozpoczęciu ćwiczenia możesz regulować opór przyciskami ▼ ▲.

PROGRAMY HRC (PROGRAM STEROWANY PULSEM)

Program sterowany pulsem. Urządzenie będzie automatycznie regulowało opór, tak aby puls Użytkownika utrzymał się na stałym poziomie. Jeśli puls ćwiczącego jest wyższy niż zaprogramowana wartość to urządzenie zmniejszy opór pedałowania. Jeśli puls ćwiczącego jest niższy niż zaprogramowana wartość to urządzenie zwiększy opór pedałowania.

W programach HRC został określony stały % maksymalnego pulsu (220 - wiek), przy którym można ćwiczyć. W kolejnych programach stanowi on 55% maksymalnego pulsu, 75% maksymalnego pulsu oraz 90% maksymalnego pulsu, a także THR. W trzech pierwszych przypadkach % pulsu został z góry określony, w opcji THR ręcznie podaje się puls docelowy przy którym chce się wykonywać ćwiczenie. W opcji THR strzałkami ▲ ▼ określ puls docelowy. Naciśnij ENTER. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Opór będzie regulowany automatycznie w zależności od pulsu. Jeśli puls jest poniżej pulsu docelowego opór będzie zwiększany co 30 sekund aż do poziomu 24. Jeśli puls jest powyżej pulsu docelowego opór będzie zmniejszany co 30 sekund aż do poziomu 1. Jeśli Twój puls utrzymuje się powyżej pulsu docelowego pomimo zmniejszenia oporu do poziomu 1 to urządzenie się zatrzyma ze względów bezpieczeństwa.

Aby ustawić czas, dystans, kalorie należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć ENTER i ustawić czas przyciskami ▼ ▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

W programach HRC należy dokonać pomiaru pulsu za pomocą czujników pomiaru pulsu znajdujących się na uchwytach (R).

POMIAR PULSU

CZUJNIKI POMIARU PULSU: By zmierzyć puls należy dłoń ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy fig.2. Następnie na wyświetlaczu zacznie migotać symbol serca, a po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru. Jeśli obie dłonie nie leżą prawidłowo na czujnikach, urządzenie nie dokona pomiaru pulsu. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „P” lub nie pojawi się symbol serca to upewnij się czy prawidłowo ułożyłeś dłoń na czujnikach pomiaru pulsu i czy przewody czujnika pomiaru pulsu zostały prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza fig.3.

POMIAR BEZPRZEWODOWY: Istnieje również możliwość pomiaru pulsu za pomocą opaski telemetrycznej na klatkę piersiową.

FAQ:

1. Gaśnie wyświetlacz, pojawia się jedynie funkcja czas.
 - Upewnij się czy przewód jest prawidłowo podłączony.
2. Nie włącza się wyświetlacz
 - upewnij się czy urządzenie jest podłączone do prądu
 - upewnij się czy przewody są prawidłowo podłączone
 - sprawdź czy gniazdko elektryczne nie jest uszkodzone

Jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH. Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia, gdyż może się w ten sposób uszkodzić wyświetlacz ciekło – krystaliczny. Również woda i wstrząsy mogą mieć wpływ na prawidłowe działanie urządzenia.

POŁĄCZENIE Z URZĄDZENIAMI iOS (iPhone/iPad)

Pobierz oprogramowanie Pafers z Apple Store. Następnie uruchom funkcję Bluetooth na urządzeniu iOS i urządzenie wyszuka urządzenia w pobliżu. Połącz urządzenia. Uruchom aplikację Pafers.

- iPod touch (3rd Gen +)
- iPhone 3GS +
- mini iPad +
- iPad +

POŁĄCZENIE Z URZĄDZENIAMI Android

Pobierz oprogramowanie Pafers z Google Play. Uruchom funkcję Bluetooth na urządzeniu Android i urządzenie wyszuka urządzenia w pobliżu. Połącz urządzenia. Uruchom aplikację Pafers.

- Samsung Galaxy Note 2 +
- Nexus 7 +
- Samsung Galaxy S4 +