



RW1000



PRODUCENT:

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

DYSTRYBUTOR:

**DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Warszawska 33
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (Warszawa)
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/ 3509420-23 Fax 022/3509424
SERWIS: serwis@delsport.pl**

Fig.0

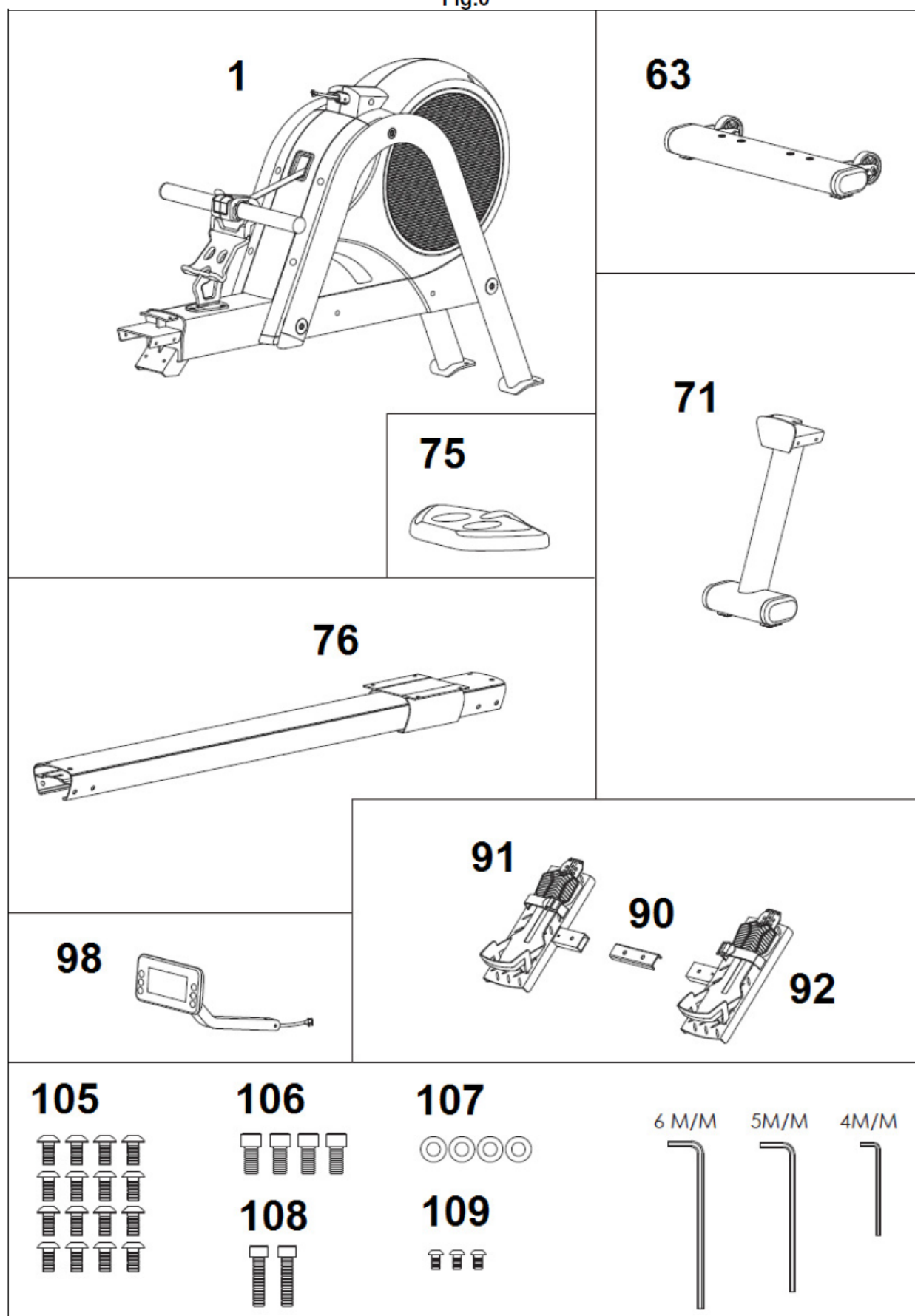


Fig.1

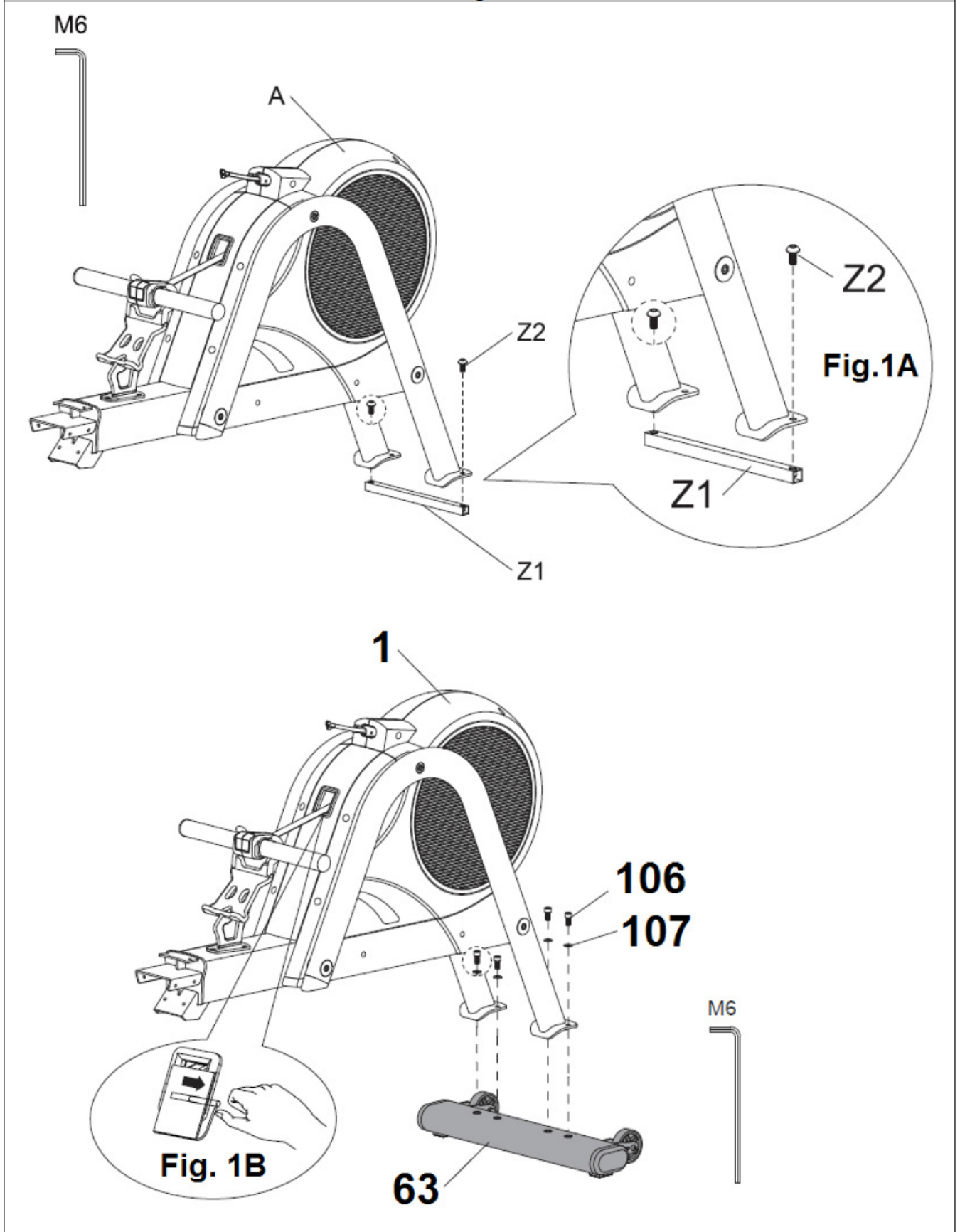


Fig.2

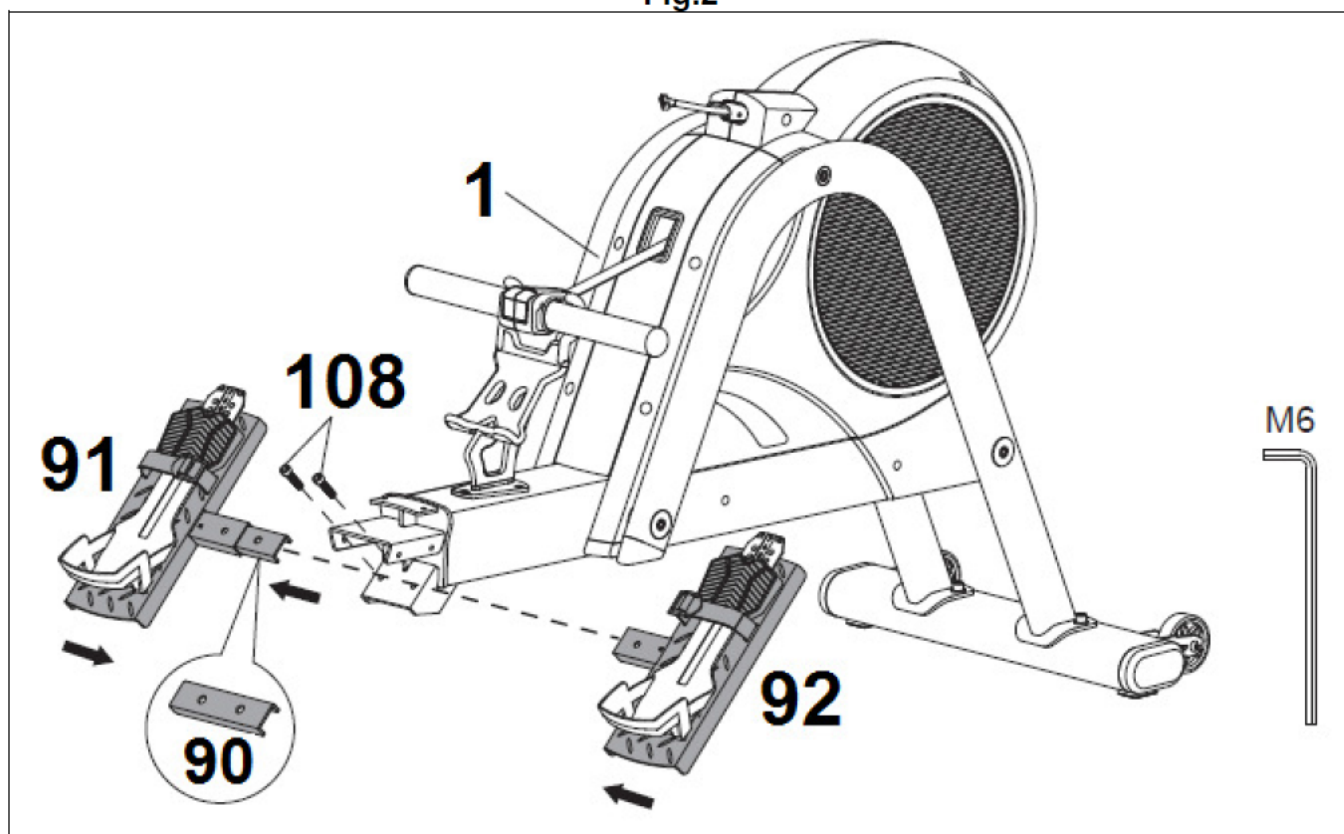


Fig.3

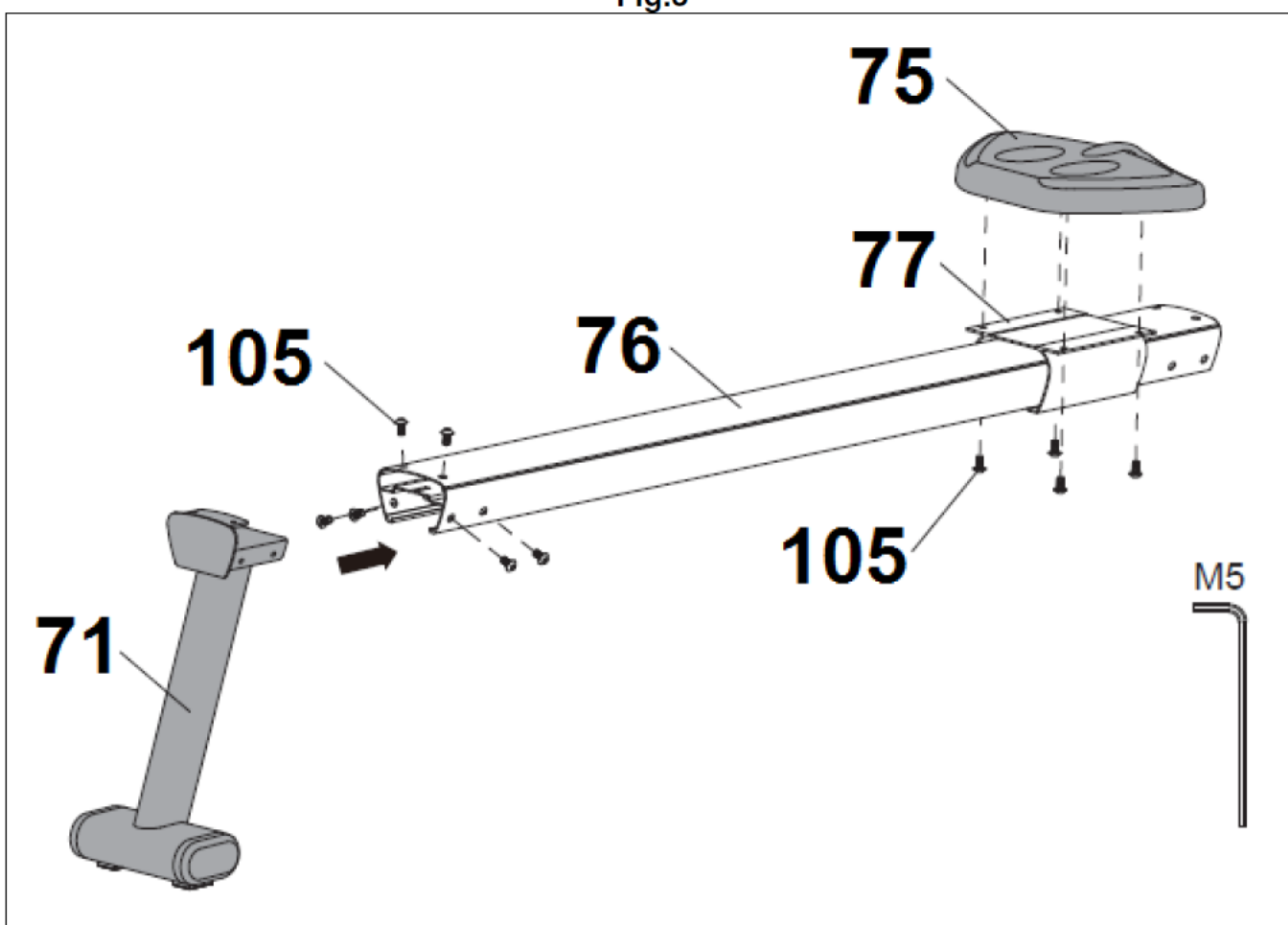


Fig.4

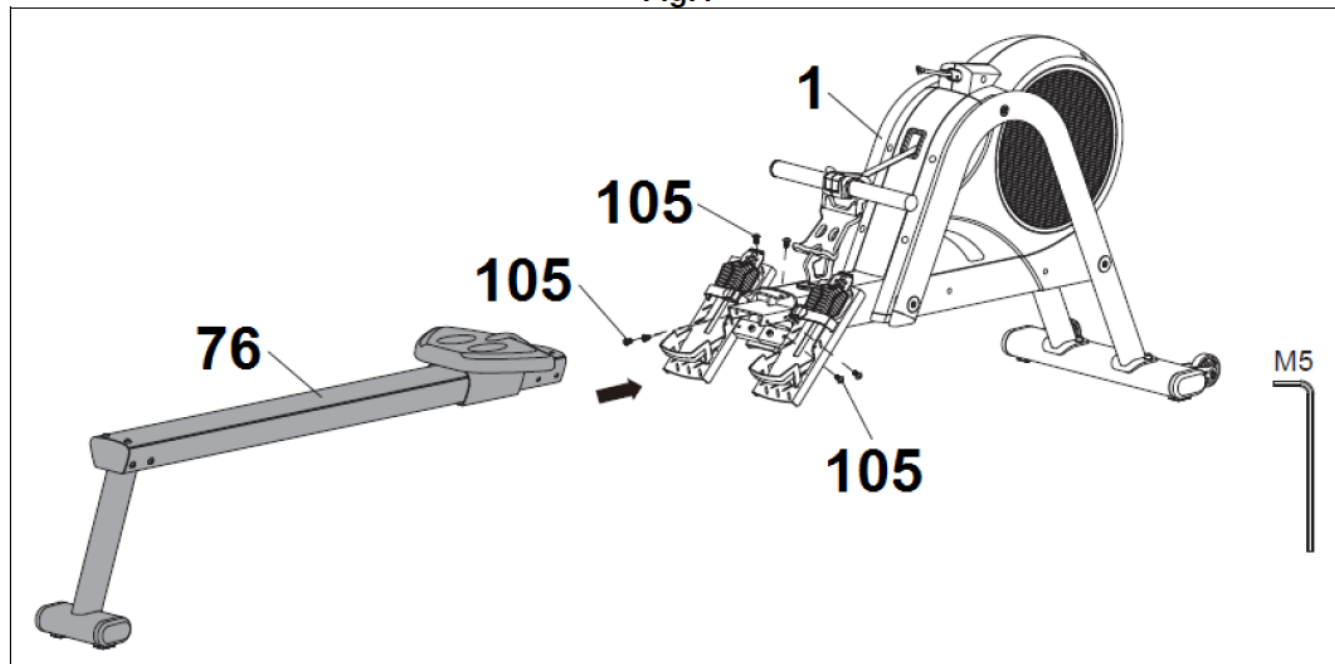


Fig.5

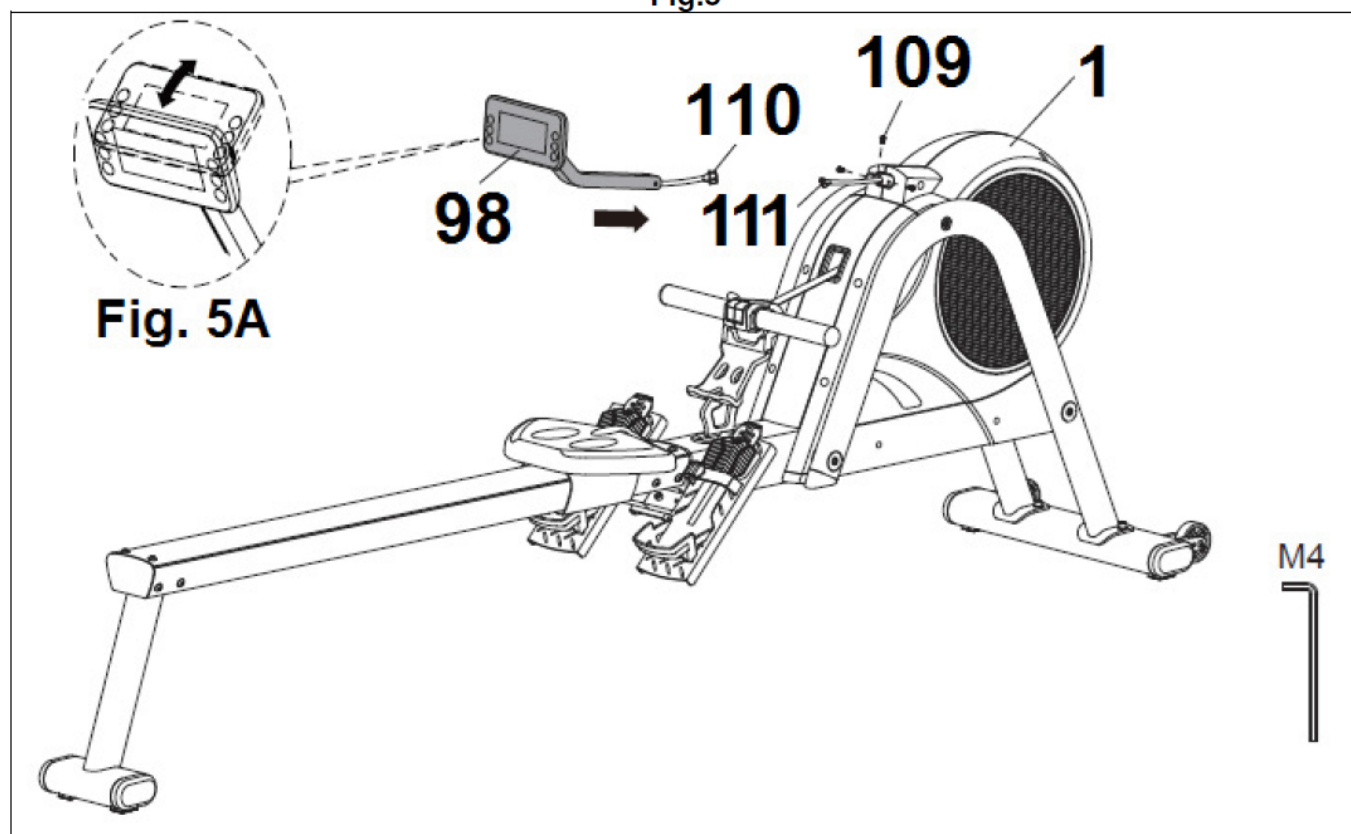


Fig.6

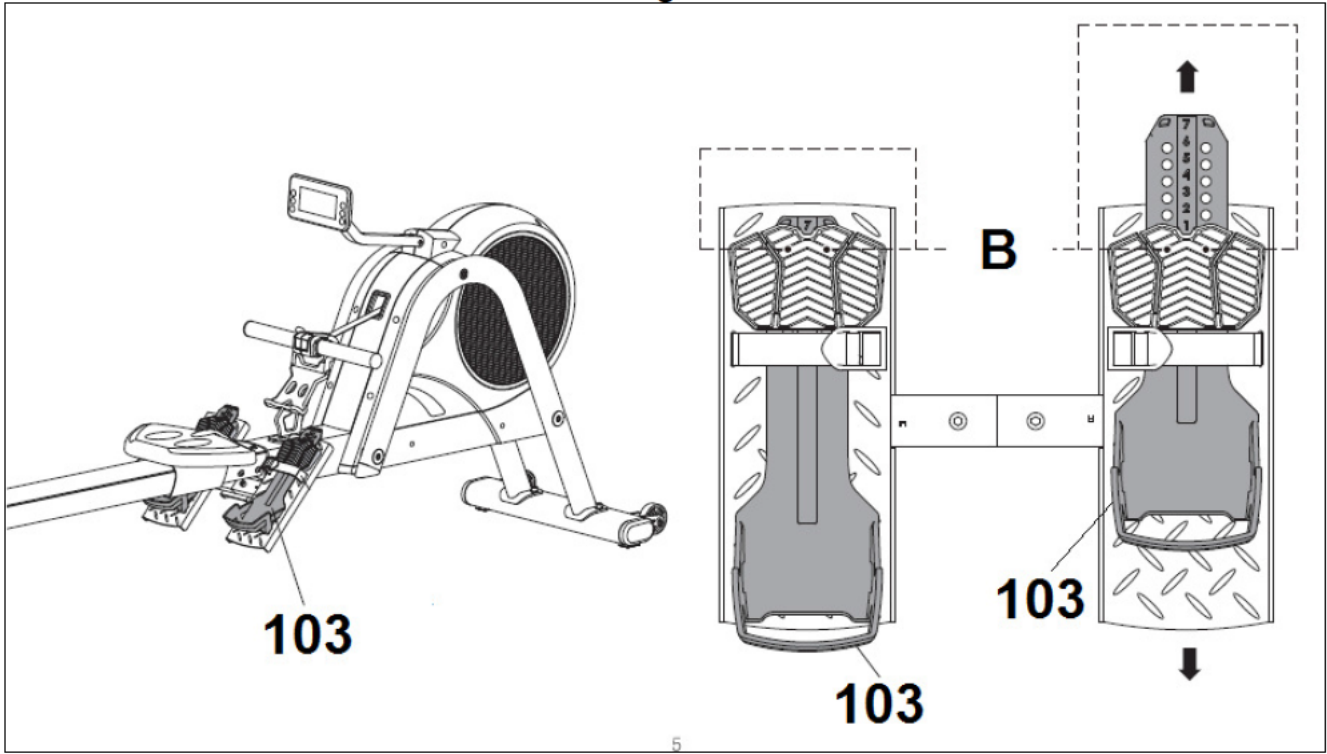


Fig.7

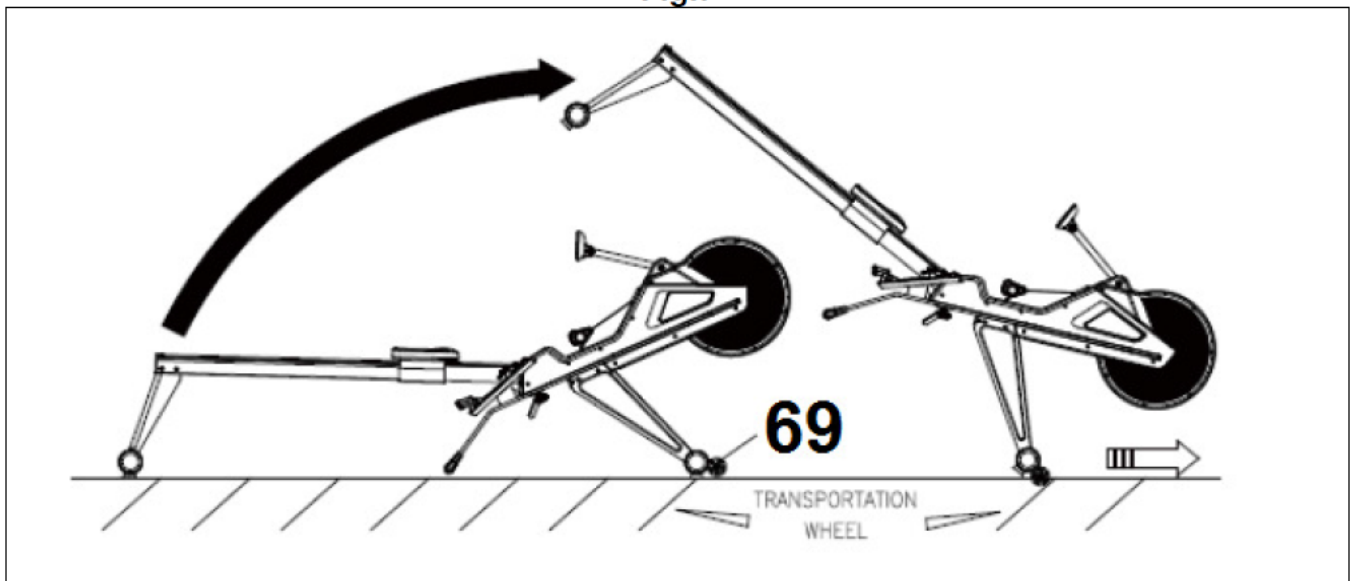


Fig.8

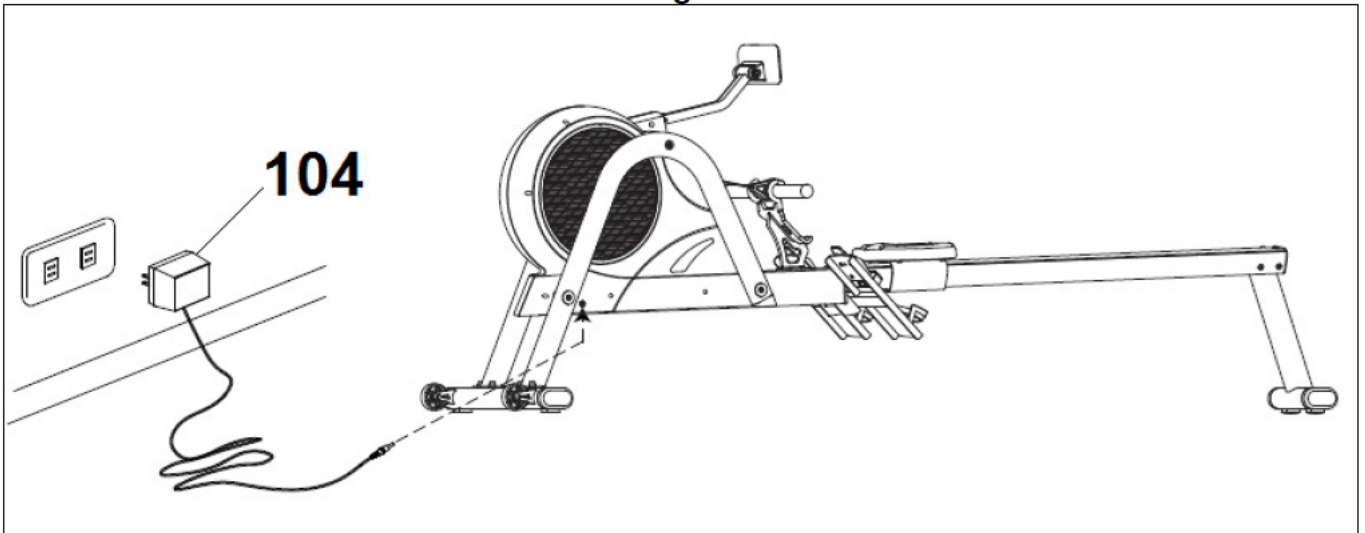
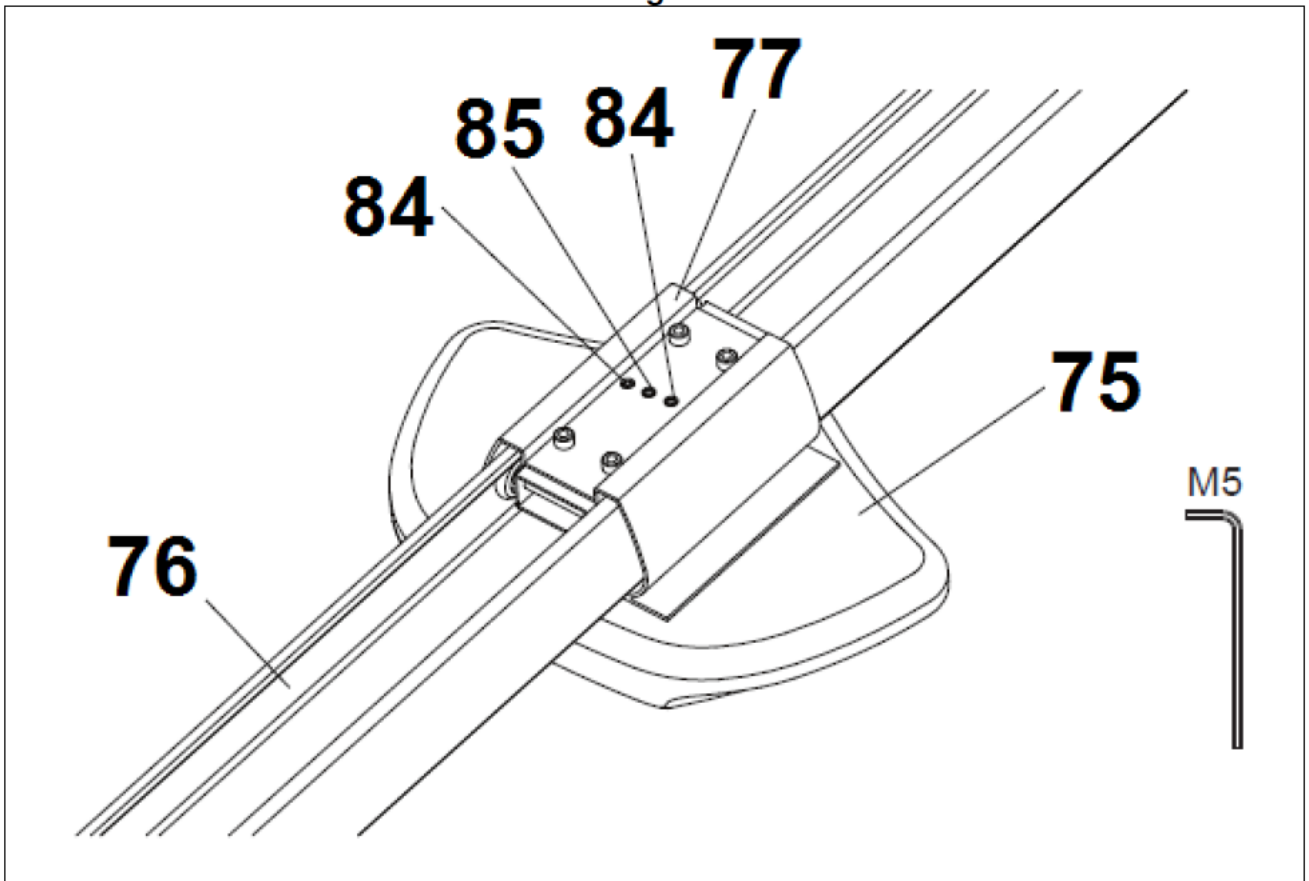


Fig.9

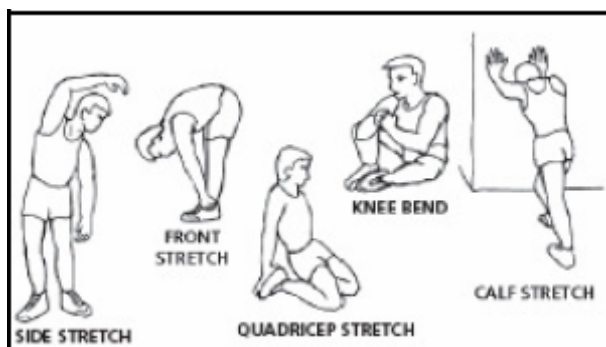


Zapoznaj się z poniższą instrukcją obsługi. Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia.

1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na bezpieczeństwo wokół urządzenia nie powinny znajdować się żadne przedmioty w odległości przynajmniej 0,5m.
4. Nie pozwól by dzieci bawiły się urządzeniem lub w jego pobliżu. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
5. Zanim rozpoczniesz ćwiczenie przeprowadź rozgrzewkę.
6. Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
7. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane.
8. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
9. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą ISO20957. Maksymalne obciążenie urządzenia to 190kg.
10. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
11. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
12. Z urządzenia jednocześnie może korzystać tylko jedna osoba.
13. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

ROZGRZEWKA

Rozgrzewka przygotowuje organizm do ćwiczenia, pobudza krążenie, zmniejsza ryzyko kontuzji. Istotne jest by przed rozpoczęciem sesji treningowej poświęcić kilka minut na rozciąganie (patrz rysunki - na każde z pokazanych ćwiczeń przeznacz około 30 sekund. Nie nadwyrężaj mięśni, jeśli zaboli, przerwij ćwiczenie).



1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu:

Uwaga! Zalecamy aby montażu urządzenia dokonywały dwie osoby.

(1) Korpus urządzenia (63) Przednia podstawa z kółkami (76) Prowadnica (66) Podpora tylna prowadnicy (71) Transformator (75) Siodełko (90) Tuleja (91/92) Podstawy pod stopy lewa L i prawa R (98) Wyświetlacz (105/106) Śruba M8x16 (107) Podkładka M8 (108) Śruba M8x35 (109) M6x10

Klucz ampulowy 5mm, Klucz ampulowy 6mm i 4mm

Po wyjęciu urządzenia z kartonu odkręć śruby (Z2) z osłony (Z1), tak jak zostało to pokazane na fig.1A.

2. Montaż podstaw: Do korpusu urządzenia (1) przykręć podstawę przednią z kółkami (63) używając do tego śrub (106) z podkładkami (107), tak jak zostało to pokazane na fig.1.

Uwaga! Zanim rozpoczniesz ćwiczenie wyjmij zawleczkę bezpieczeństwa fig.1B.

3. Montaż podstawy pod stopy: Przymocuj łącznik podstaw (90) do podstawy pod stopy lewej i prawej(91/92) fig.2. Przykręć podstawy pod stopy śrubami (108) fig.2.

4. Montaż siodełka: Zamocuj wspornik siodełka (71) w tylnej części prowadnicy (76) fig.3, przykręć śruby (105). Ustaw siodełko (75) fig.3 na wsporniku siodełka (71) i dokręć śruby (105).

5. Montaż aluminiowej prowadnicy: Aluminiową prowadnicę (76) wprowadź w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (1), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Skręć oba elementy śrubami (105).

6. Montaż wyświetlacza: Połącz przewód (110) wychodzący z wyświetlacza z przewodem (111) wychodzącym z korpusu urządzenia (1) fig.5. Przykręć wyświetlacz (98) do korpusu urządzenia 1) używając do tego śrub (109) fig.5. Istnieje możliwość ustawienia kąta nachylenia wyświetlacza fig.5A.

7. Regulacja podstaw pod stopy: Naciśnij przycisk (B) fig.6 i zmień pozycję podstaw pod stopy (103). Puść przycisk (B) i przesunąć pedały aż usłyszysz „kliknięcie” fig.6.

8. Transport & Przechowywanie: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (69). Kółka znajdują się z przodu urządzenia. Aby przestawić urządzenie unieś urządzenie za prowadnicę, tak jak zostało to pokazane na fig.7. Przechowuj urządzenie w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatury.

9. Zasilanie (OPCJONALNIE): Wprowadź wtyczkę (m) do wejścia w zasilaczu (104), podłącz zasilacz do korpusu urządzenia (n) i do gniazdka elektrycznego 230V fig.8.

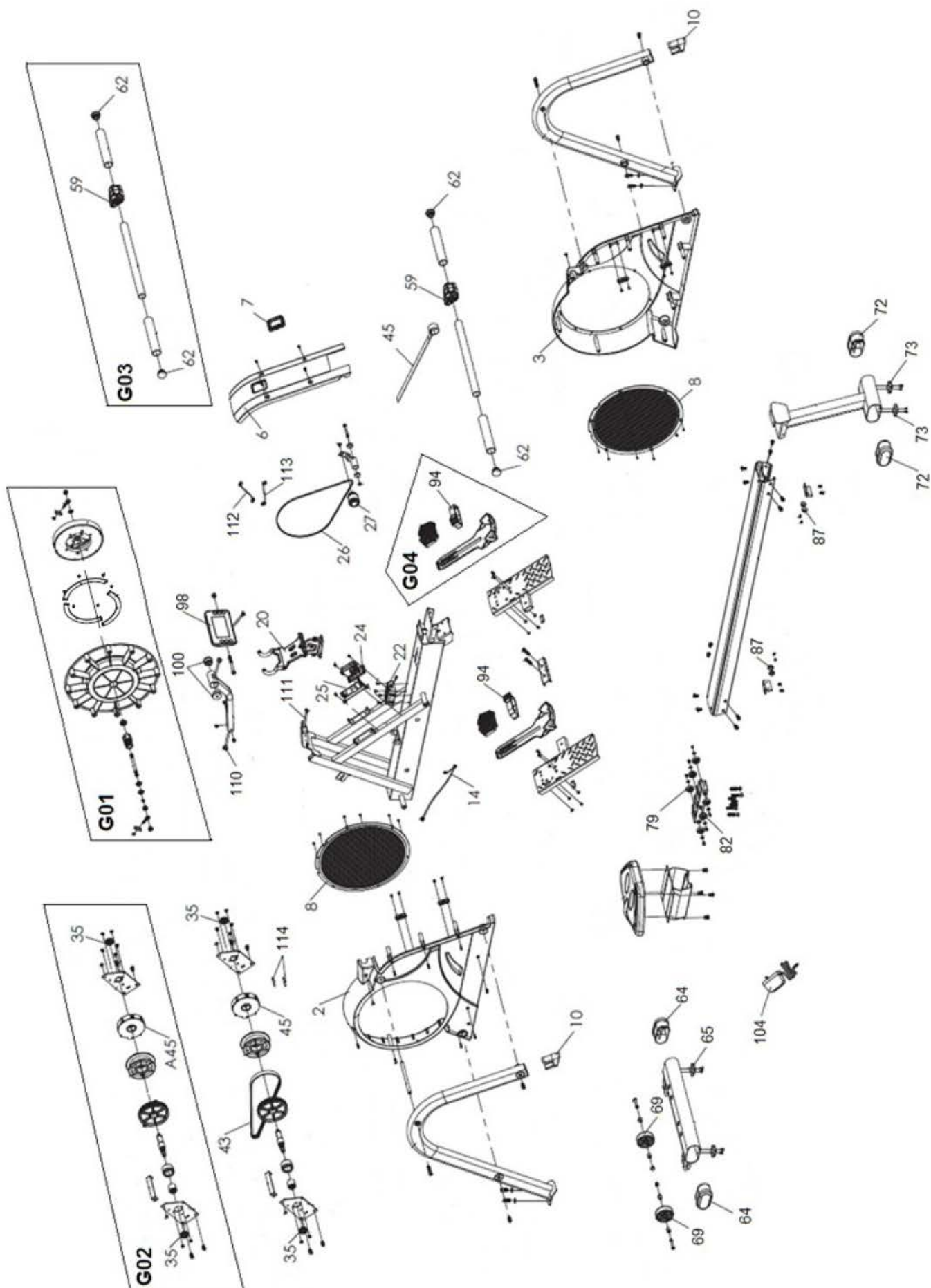
10. Regulacja prowadnicy: Odkręć śrubę (85) fig.9, wyreguluj śruby (84), następnie ponownie dokręć śruby (85).

DEKLARACJA ZGODNOŚCI



My, Exercycle S.L. deklarujemy, że produkt RW1000 spełnia zasadnicze wymagania dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE, 2014/35/CE.

RW1000BM





WYŚWIETLACZ



Fig. 1



Fig.2

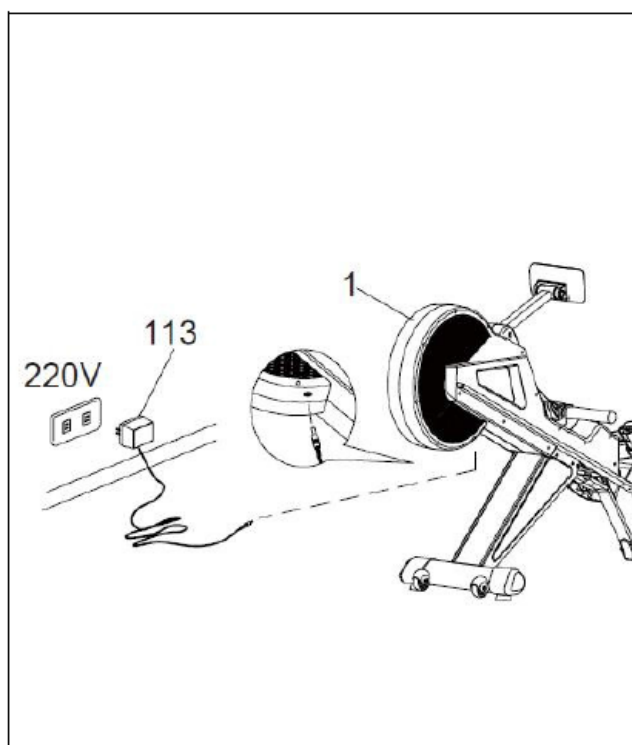


Fig. 3

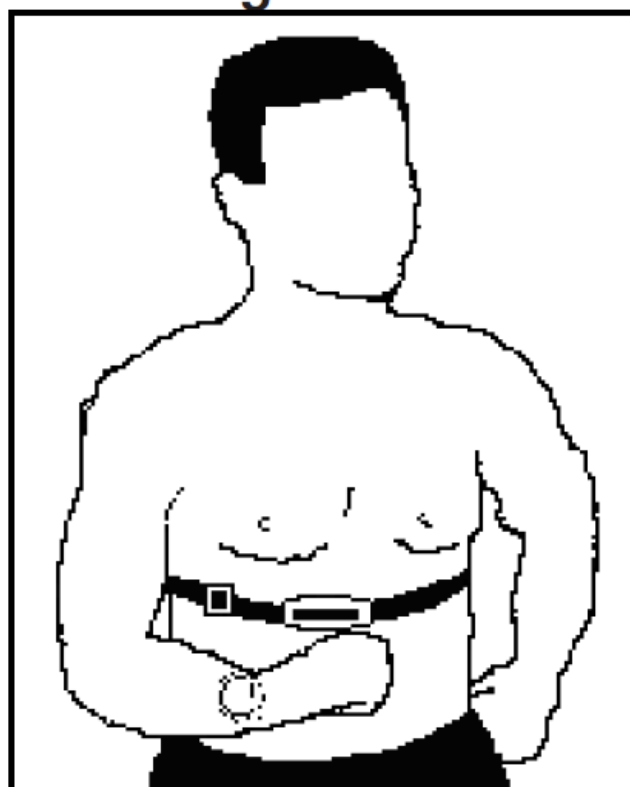
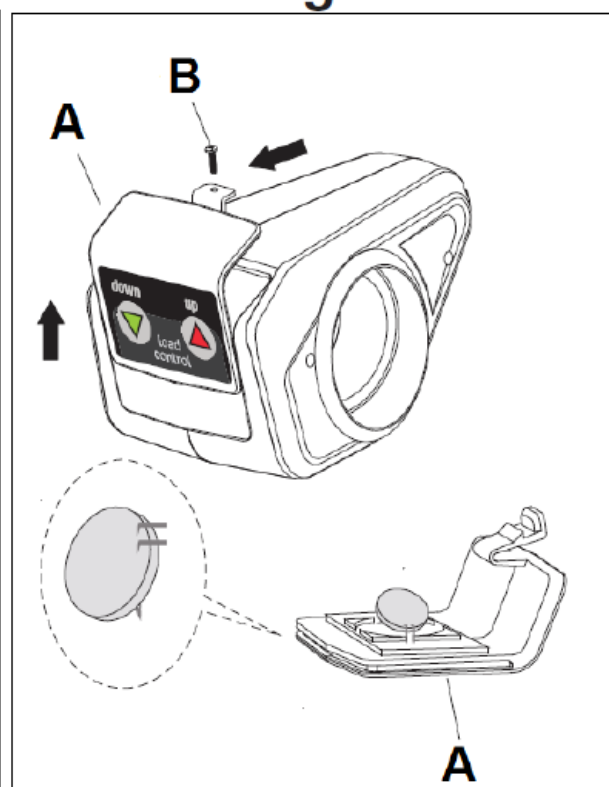


Fig.4



WŁĄCZANIE

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

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.

Wyświetlacz włączy się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczenia w programie U1. Wybierz Użytkownika U0-U4 przyciskami ▲▼. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

Urządzenie wyposażone jest w panel z przyciskami regulacji oporu na uchwycie, który działa na 3V CR2032 baterie. Odkręć śrubę B i zdejmij osłonę A, fig.4. Włóż baterie i zamknij pokrywę.

FUNKCJE

Na wyświetlaczu znajduje się 6 przycisków: UP ▲ DOWN ▼, START/STOP, ENTER, RECOVERY, RESET.

Na wyświetlaczu wskazywane są na przemian co 6 sekund następujące funkcje: Poziom, Czas, Czas na 500m, Dystans, Ilość pociągnięć na minutę (SPM), Pociągnięcia, Całkowita ilość pociągnięć, Kalorie, Watt, Puls.

Urządzenie wyposażone jest w : 1 Program Manual, 12 Programów treningowych, 1 Program Użytkownika, 4 Programy sterowane pulsem, 1 program Zawody.

ZMIANA PROGRAMU

Po wyborze Użytkownika wyświetlone zostaną różne programy treningowe. Urządzenie dysponuje 5 trybami pracy: Manual, Programy, Użytkownika (USER), Puls (HRC), Zawody (RACE). Aby zmienić program na inny należy nacisnąć START/STOP, aby zatrzymać urządzenie. Następnie naciśnij RESET dwukrotnie i przyciskami UP ▲ DOWN ▼ wybierz nowy program.

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 16.

USTAWIENIE FUNKCJI CZAS (Time): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER. Zacznie migać okienko funkcji Czas (Time). Strzałkami ▼▲ ustaw czas trwania ćwiczenia od 1 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. Na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie 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. Na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie ćwiczenia.

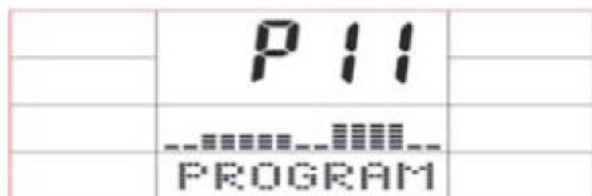
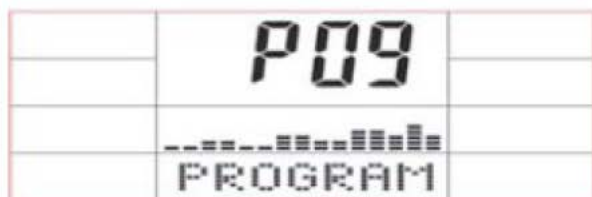
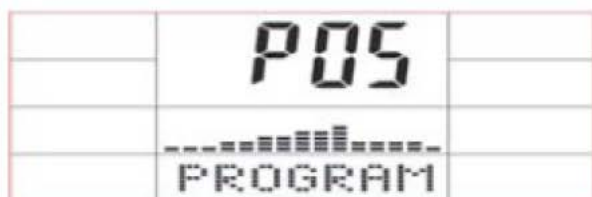
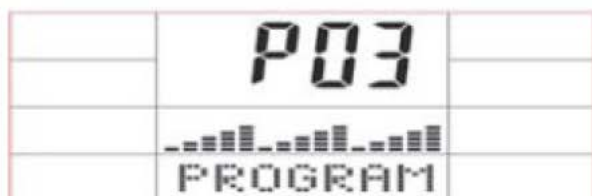
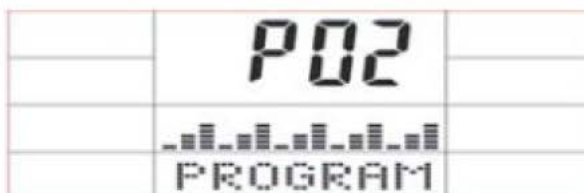
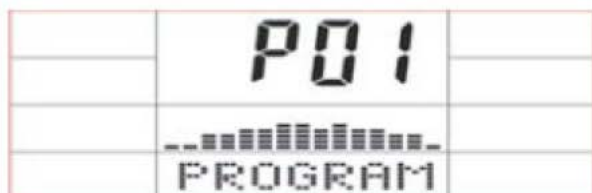
USTAWIENIE FUNKCJI PULS (PULSE): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER cztery razy. Zacznie migać okienko funkcji TAG. Strzałkami ▼▲ ustaw poziom pulsu przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie od 30 do 240 uderzeń na minutę. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Jeśli poziom pulsu osoby ćwiczącej jest równy lub wyższy niż zaprogramowana wartość pulsu to funkcja pulsu zacznie migotać, tak by Użytkownik zaczął wiosłować wolniej lub zmniejszył opór.

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.

Aby zmienić czas trwania ćwiczenia, ustawić dystans, kalorie, puls: 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. Jeśli żadna wartość nie zostanie wprowadzona to czas trwania programu wyniesie tyle ile Użytkownik potrzebuje na przebycie 1,6km.

Po rozpoczęciu ćwiczenia można regulować opór przyciskami UP▲ DOWN▼



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.

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 TAG. W trzech pierwszych przypadkach % pulsu został z góry określony, w opcji TAD 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).

PROGRAM ZAWODY (RACE)

Program Race polega na zawodach Użytkownika (U) przeciw urządzeniu (P). Urządzenie określa funkcję SPM i dystans, a Użytkownik by wygrać musi pobić ustawione wartości.

Przyciskami **▼▲** wybierz program Race. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami **▼▲** określ poziom SPM (0-90). Naciśnij ENTER i ustaw dystans. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

PROGRAM INTERWAŁOWY

Program Intervals polega na zmianie intensywności treningu – na przemian przeplatane są interwały o wysokiej intensywności (HIGH) z interwałami o niskiej intensywności (LOW).

Przyciskami **▼▲** wybierz program Intervals. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami **▼▲** wybierz INTER 1, INTER 2, INTER 3, INTER 4 lub INTER 5. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

Jeśli ilość pociągnięć na minutę (SPM) będzie poniżej/powyżej wartości docelowej to na wyświetlaczu pojawi się strzałka informująca, że należy zwiększyć/zmniejszyć prędkość wiosłowania, aby osiągnąć cel. Poniżej charakterystyka INTER1-INTER5.

INTERVAL PROGRAM

INTER.	1		2		3		4		5	
LOAD at HIGH	-		-		-		3		5	
TIME/SPM	TIME	SPM	TIME	SPM	TIME	SPM	TIME	SPM	TIME	SPM
LOW	5:00	12	4:00	20	3:00	25	3:00	35	3:00	40
HIGH	4:30	17	3:30	32	2:30	40	2:30	50	2:30	60

TELEMTRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU

By zmierzyć puls należy założyć opaskę na klatkę piersiową do telemetrycznego pomiaru pulsu, tak jak zostało to pokazane na fig.3.

TEST RECOVERY (TEST SPRAWDZAJĄCY KONDYCJĘ FIZYCZNĄ)

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając RECOVERY TEST i założeniu opaski na klatkę piersiową do pomiaru pulsu. Po upływie ok. 1 minuty pojawi się wynik testu na wyświetlaczu. W trakcie testu będą działać jedynie funkcje czas oraz puls. Po ponownym naciśnięciu przycisku RECOVERY TEST powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.

Wynik testu podany jest w skali od F1 do F6, gdzie F1 jest najlepszym wynikiem, a F6 najgorszym. Funkcja ta pokazuje jak szybko puls powraca do normy po zakończeniu ćwiczenia i jak zwiększa się wydolność organizmu dzięki regularnemu ćwiczeniu. Jest to prosta metoda na sprawdzenie czy i w jakim tempie poprawia się kondycja fizyczna oraz wydolność organizmu. Po ponownym naciśnięciu przycisku RECOVERY powrócisz do programu w trakcie którego rozpocząłeś test.

Test nie zostanie przeprowadzony jeśli nie zostanie dokonany pomiar pulsu za pomocą opaski 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 ciepło – krystaliczny. Również woda i wstrząsy mogą mieć wpływ na prawidłowe działanie urządzenia.



“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 elektrycznego lub elektronicznego, 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.