



H674B ARTIC PROGRAM



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.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424
SERWIS: serwis@delsport.pl**

This exploded view diagram illustrates the assembly of a stationary bike. The components are numbered as follows:

- 1**: Main frame assembly
- 2**: Long horizontal bar
- 3**: Small bracket
- 5**: Long horizontal bar with end cap
- 6**: Small bracket
- 18**: Small black component
- 19**: Small black component
- 23**: L-shaped bracket
- 26**: Small black component
- 28**: Saddle
- 31**: Small bracket
- 34**: Control console
- 36**: Curved frame part
- 38**: Small rectangular component
- 40**: Long bolt
- 41**: Washer
- 48**: Bolt
- 50**: Bolt
- 52**: Washer
- 59**: Long vertical frame part
- 71**: Small black component

Fig.3

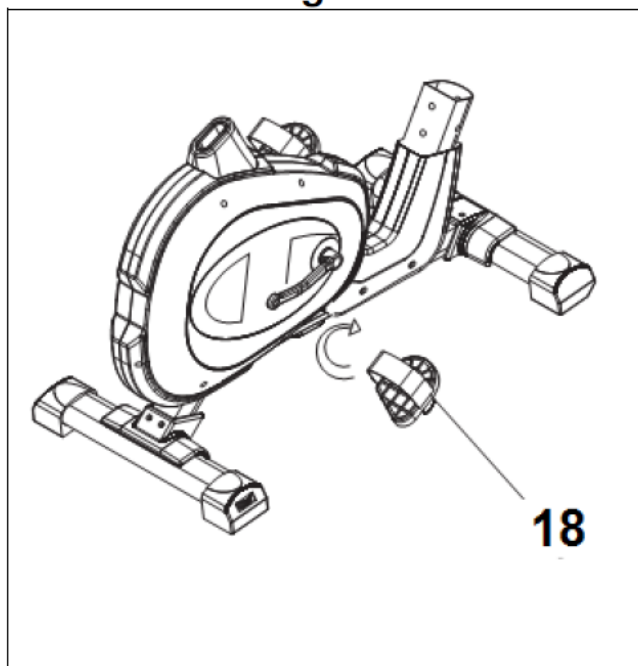


Fig.4

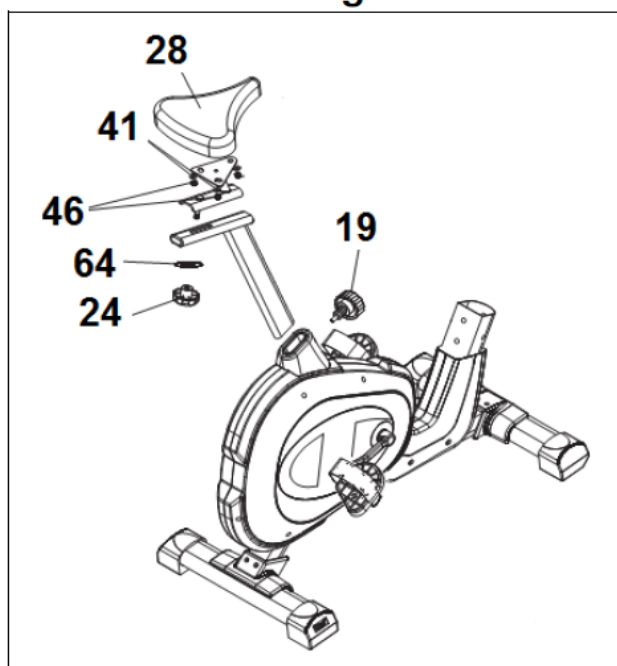


Fig.5

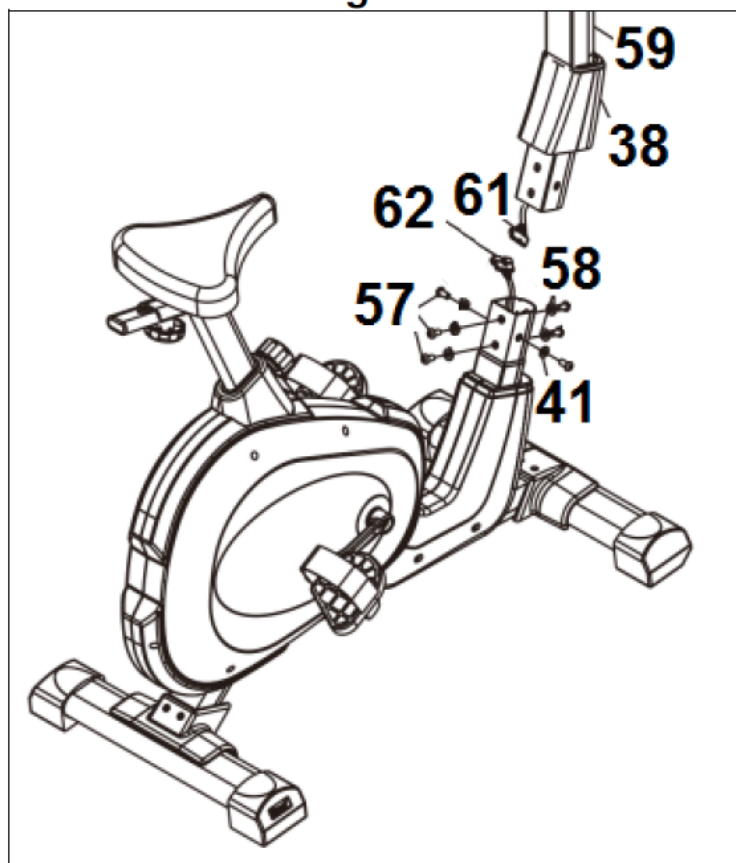


Fig.6

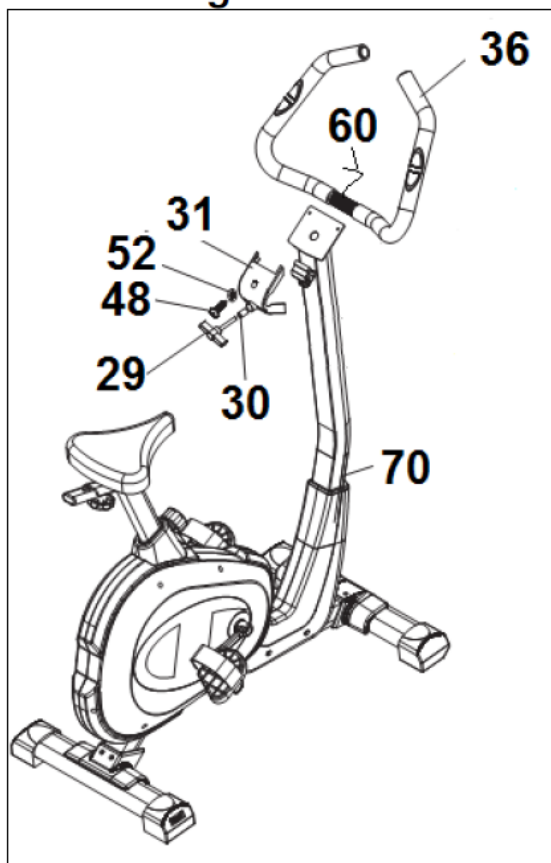


Fig.7

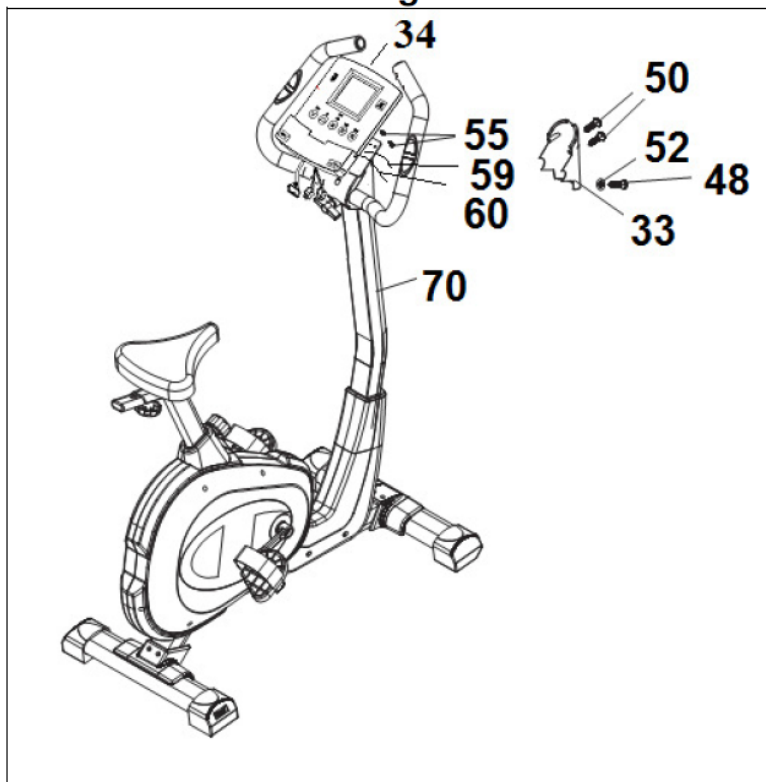


Fig.8

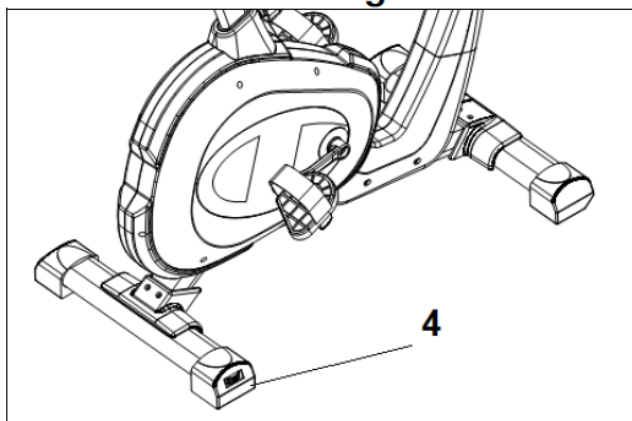


Fig.9

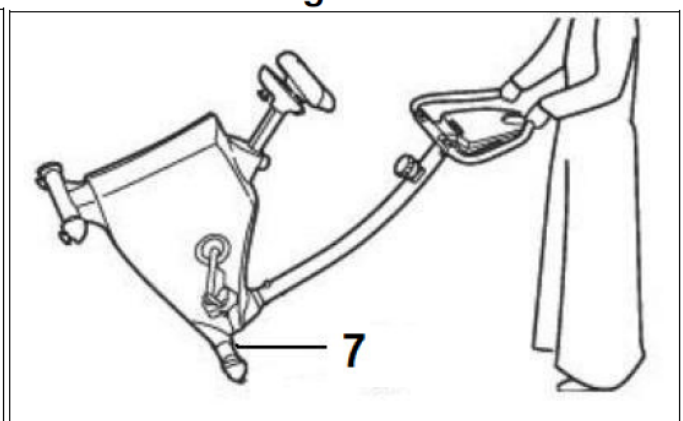
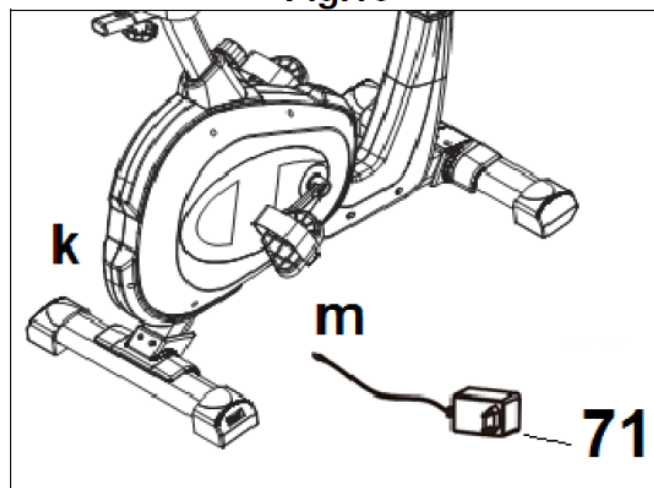


Fig.10



Przeczytaj uważnie instrukcję 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. Jeśli w czasie trwania ćwiczenia poczujesz nudności, zawroty głowy lub ból w klatce piersiowej przerwij ćwiczenie i niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.
3. Urządzenie musi być ustawione na płaskiej i równej powierzchni, z dala od wody. Nie korzystaj z urządzenia na wolnym powietrzu poza budynkiem.
4. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów bieżni.
5. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
6. Korzystaj z urządzenia zgodnie z instrukcją. Nie korzystaj z akcesoriów i części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.
7. W pobliżu urządzenia nie powinny znajdować się żadne ostre przedmioty.
8. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
9. Przed treningiem przeprowadź rozgrzewkę.
10. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
11. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
12. Waga Użytkownika roweru nie może przekraczać 110kg.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecenie to kierujemy przede wszystkim do osób starszych i z problemami zdrowotnymi.

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

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

OGÓLNE WSKAZÓWKI

1. Rower treningowy przeznaczony jest jedynie do użytku domowego. Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 110kg.
2. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
3. 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.
4. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na rowerze treningowym.
5. Jednocześnie z roweru może korzystać tylko jedna osoba.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.1):

(1) korpus urządzenia, (59) kolumna kierownicy, (36) kierownica, (5) Podstawa z kółkami, (2) Podstawa z nóżkami regulującymi, (34) Monitor, (31,33,38,3,6) Osłony, (28) Siodełko, (26) Pedał lewy, (18) Pedał prawy, (19) Pokrętło regulacji wysokości siodełka, (17) Transformator, (40) Śruba M8x55, (50) Śruba M4x15, (48) Śruba M4x20, (71) Śruba st4, (41) Podkładka płaska M8, (52) Podkładka M4, Klucz heksagonalny, Klucz

2. Ustaw na podstawie tylnej (2) korpus urządzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.2. Skręć oba elementy śrubami (40) z podkładkami (41). Następnie przymocuj podstawę przednią z kółkami (5) śrubami (40) z podkładkami (41).

3. Montaż pedałów: Montaż pedałów przeprowadzamy postępując zgodnie z zaleceniami niniejszej instrukcji. Niewłaściwe próby montażu mogą doprowadzić do trwałego uszkodzenia gwintów. Określenie stron prawa/lewa odnosi się do pozycji osoby siedzącej na rowerze.

Pedał lewy oznaczony L przykręcamy z lewej strony korpusu i przykręcamy w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a pedał prawy R, z prawej strony i przykręcamy zgodnie z ruchem wskazówek zegara fig.3. Pedały dokręcamy dokładnie, wykorzystując całą długość gwintu, aż wystąpi wyczuwalny opór. Po dokręceniu pedałów pomiędzy osią pedału a dźwignią przekładni nie powinien występować luz.

4. Montaż siodełka: Ustaw siodełko (28) na kolumnie (23) fig.4. Ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć nakrętki (46). Następnie zamocuj siodełko na kolumnie i całość wprowadź w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia. Zamocuj pokrętło regulacji siodełka (19). Ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości i dokręć pokrętło (19).

Regulacja wysokości siodełka: Poluzuj pokrętło (19) i delikatnie je wyciągnij fig.4. Ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości, puść pokrętło i je dokręć w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Regulacja pozioma siodełka: Aby przysunąć lub odsunąć siodełko od kierownicy należy poluzować pokrętło (24). Następnie ustaw siodełko we właściwej pozycji i dokręć pokrętło (24) fig.4.

5. Montaż osłony: Nałóż osłonę dolną (38) na kolumna kierownicę (59) w kierunku wskazanym przez strzałkę fig.5.

6. Montaż kierownicy: Odkręć śruby (57) znajdujące w się w korpusie urządzenia (1). Zbliź kolumnę (59) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia fig.5 i połącz ze sobą przewody (61-62). Dokręć śruby (57) z podkładkami (41) i (58) fig.5. Ustaw kierownicę (36) na szczycie kolumny kierownicy (59) fig.6. Przetnij przewody (60) przez otwór znajdujący się w kolumnie i wyjmij na szczycie kolumny. Zamocuj kierownicę (36) na szczycie kolumny (59) fig.6. Ustaw kierownicę, nałóż osłonę (31) i dokręć pokrętło (29) fig.6.

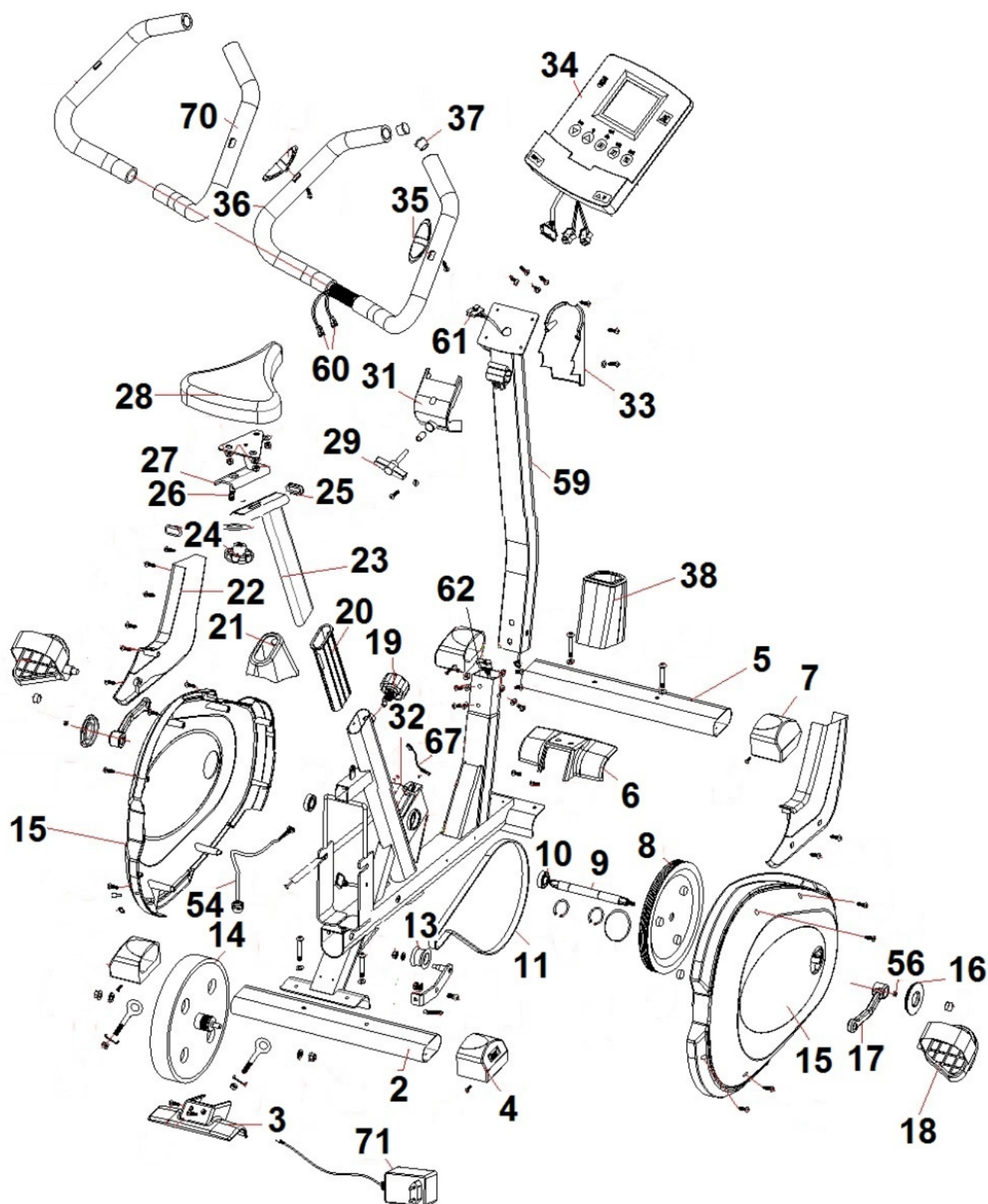
7. Montaż wyświetlacza: Odkręć śruby znajdujące się z tyłu wyświetlacza fig.7. Podłącz końcówkę przewodu (59) i (60) do wejść na wyświetlaczu fig.7. Ustaw wyświetlacz na kolumnie. Uwaga! Nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby (55). Nałóż osłonę (33) i dokręć ją śrubami (48) i (50) fig.7.

POZIOMOWANIE: Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (4), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie fig.8.

TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (7), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia patrz fig.9.

Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahaniami temperatur.

ZASILANIE: Wprowadź wtyczkę (m) transformatora (71) do wejścia (k) znajdującego się w korpusie urządzenia. Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220V fig.10.



NO.	English Description	Descripción en español	Code
2	Rear stabilizer	Caballote trasero	H673002
3	Rear stabilizer cover	Tapa trasera	H673003
4	Adjustable end cap	Tapón caballote trasero	H673004
5	Front stabilizer	Caballote delantero	H673005
6	Front stabilizer cover	Tapa delantera	H673006
7R	Transformer wheel end right	Tapón caballote delantero drc	H673007R
7L	Transformer wheel end left	Tapón caballote delantero izq	H673007L
8	Pulley	Polea	H673008
9	Axle	Eje	H673009
10	Bearing	Rodamiento	H673010
11	Belt	Correa	H673011
13	Idle wheel	Rueda tensor	H673013
14	Flywheel	Volante	H674U014
15R	Chain cover right	Tapa drc	H674i015R
15L	Chain cover left	Tapa izq	H674i015L
16	Crank cover	Tapa biela	H673016
17R	Crank Right	Biela drc	H673017R
17L	Crank Left	Biela iza	H673017L
18/26	Pedal	Pedales	H673018
19	Release knob	Pomo	H673019
20	Cup	Casquillo tija	H673020
21	Rear cover	Tapa superior	H674021
22R	Front chain cover R	Tapa delantera dch	H674022R
22L	Front chain cover L	Tapa delantera izq	H674022L
23	Seat tube	Tija sillín	H673023
24	Knob	Pomo	H673024
25	End cap	Tapón	H673025
27	Slide bracket	Deslizadera	H673027
28	Seat	Asiento	H673028

29	Tknob	Pomo T	H673029
31	Rear clamp cover	Tapa trasera mástil	H673031
32	MD1 Motor (anticlockwise)	Motor horario MD1	0190154
33	Front clamp cover	Tapa delantera mástil	H674033
34	M2 BT4,0	M2 BT4,0	0190466
35	Hand pulse	Placa pulso	H674U035
36	Handlebar	Manillar	H673036
37	Round end cap	Tapón manillar	H673037
38	Front cover	Tapa mástil	H674038
54	wire	Cable DC	H674054
56	Stop nut	Tuerca tope	H673056
59	front post	Mástil	H674i059
60	Hand pulse wire	Cable pulso	H673060
61	Cable Console-frame #1	Cable alargador cuadro	0190156
62	Cable Frame-motor #3	Cable cuadro	0190157
67	RPM sensor	Reenvío	0190159
70	Foam grip	Espuma manillar	H674U070
71	Adaptor 6V 0,5A	Adaptador 6V 0,5A	0190174



DEKLARACJA ZGODNOŚCI

My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz, 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava, Hiszpania deklarujemy, że H674B jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy 2009/125/CE, 2014/30/CE, 2014/35/CE.



Fig. 1

Fig. 2

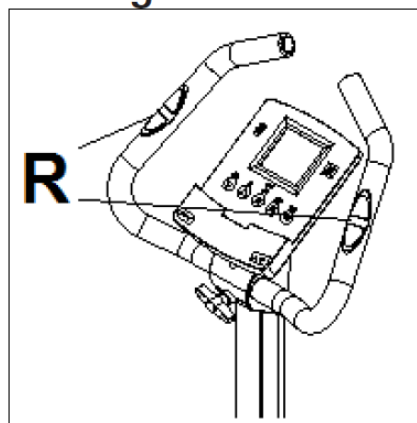
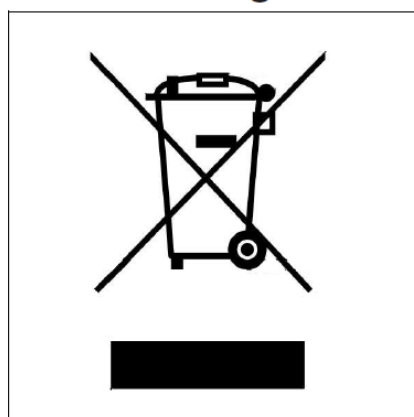
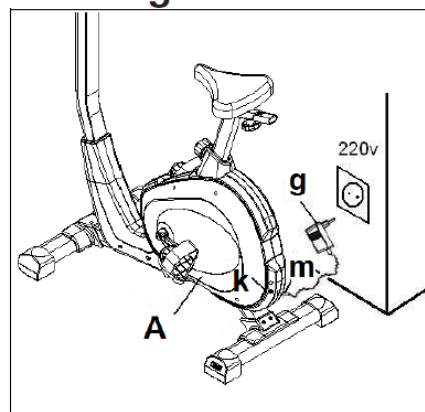
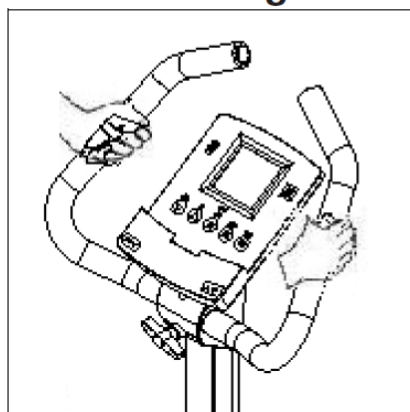


Fig. 3

Fig. 4



ZASILANIE

Wprowadź wtyczkę transformatora do wejścia znajdującego się w korpusie urządzenia. Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220-240V fig.4.

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.

Na wyświetlaczu znajduje się 5 przycisków: UP, DOWN, START/STOP, ENTER, RESET.

W środkowej części wyświetlacza wskazywany jest poziom wybranego programu, w dolnej części wyświetlacza znajdują się okienka, w których wskazywane są funkcje: RPM (Ilość obrotów na minutę)/PRĘDKOŚĆ, CZAS, DYSTANS, WATT/KALORIE, PULS.

Urządzenie wyposażone jest w : 1 Program Manual, 10 Programów treningowych, 4 Programy Użytkownika, 1 Program Random, 4 Programy sterowane pulsem.

ZMIANA PROGRAMU

Po wyborze Użytkownika wyświetlone zostaną różne programy treningowe. Urządzenie dysponuje 5 programami: Manual, Programy, Watt (WATT), 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.

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 odliczany od ustawionej wartości do 0. Po spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

POMIAR PULSU

CZUJNIKI POMIARU PULSU

By zmierzyć puls należy dłonie 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.

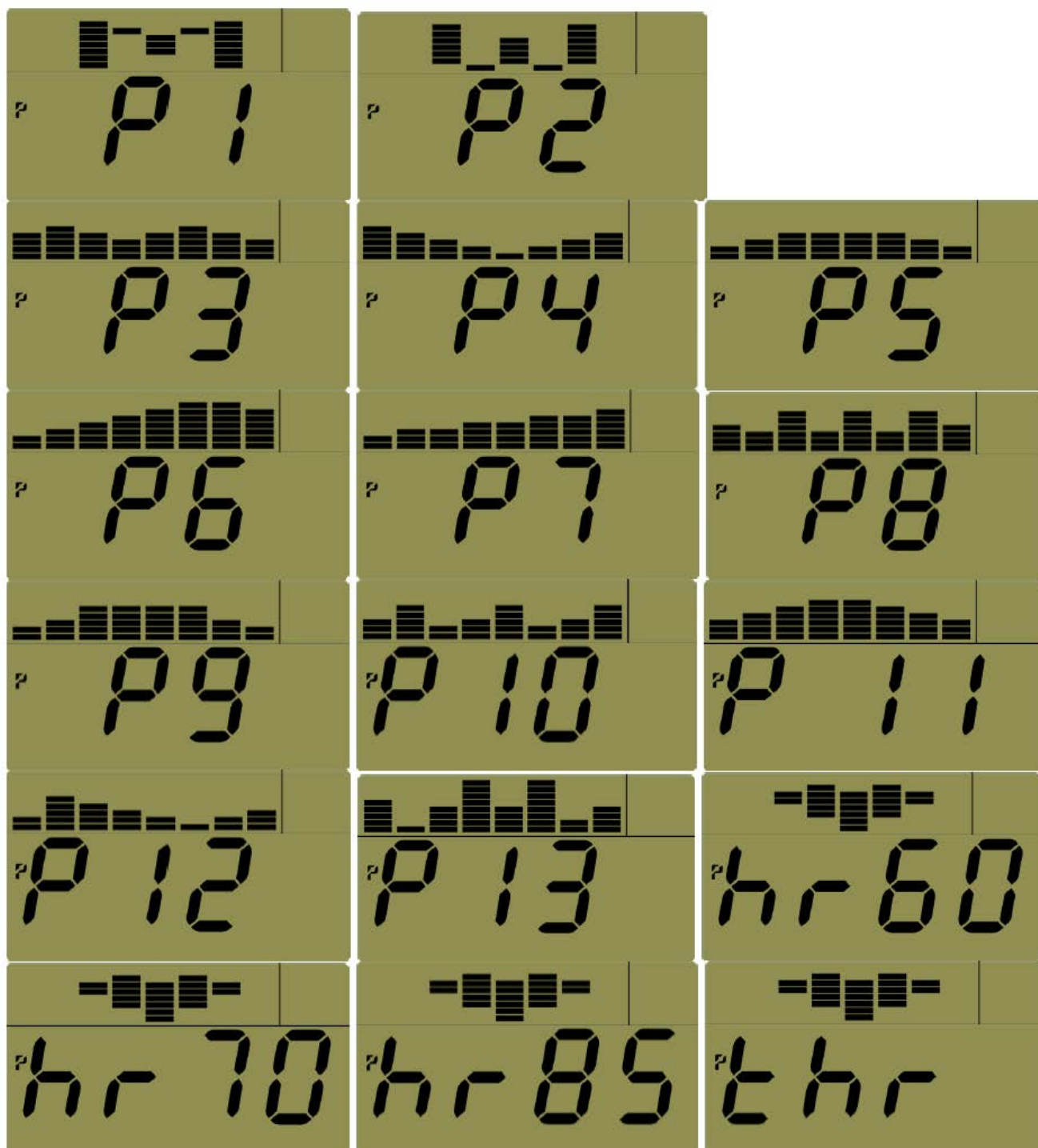
Jeśli obie dłonie nie leżą prawidłowo na czujnikach, urządzenie nie dokona pomiaru pulsu. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „P” lub nie pojawi się symbol serca to upewnij się czy prawidłowo ułożyłeś dłonie na czujnikach pomiaru pulsu i czy przewody czujnika pomiaru pulsu zostały prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza fig.3.

PROGRAMY

Przyciskami **▼▲** wybierz funkcję Program. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami **▼▲** wybierz jeden z programów od P3 do P12. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Czas trwania ćwiczenia to 10 minut, program podzielony jest na 10 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 10 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▼



PROGRAM WATT P2

Przyciskami  wybierz program Watt P2. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami  określ poziom Watt od 70-310Watt. 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.

PROGRAMY HRC (PROGRAM STEROWANY PULSEM) P12

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 60% maksymalnego pulsu, 70% maksymalnego pulsu oraz 85% maksymalnego pulsu. W trzech pierwszych przypadkach % pulsu został z góry określony, w opcji THR (TAG) 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 RANDOM P13

Przyciskami  wybierz program RANDOM. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Urządzenie będzie losowo ustawiało opór. Program trwa 10 minut, podzielonych na 10 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 

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 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:: 30kg.”