

G2381N Crystal 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

Fig.1

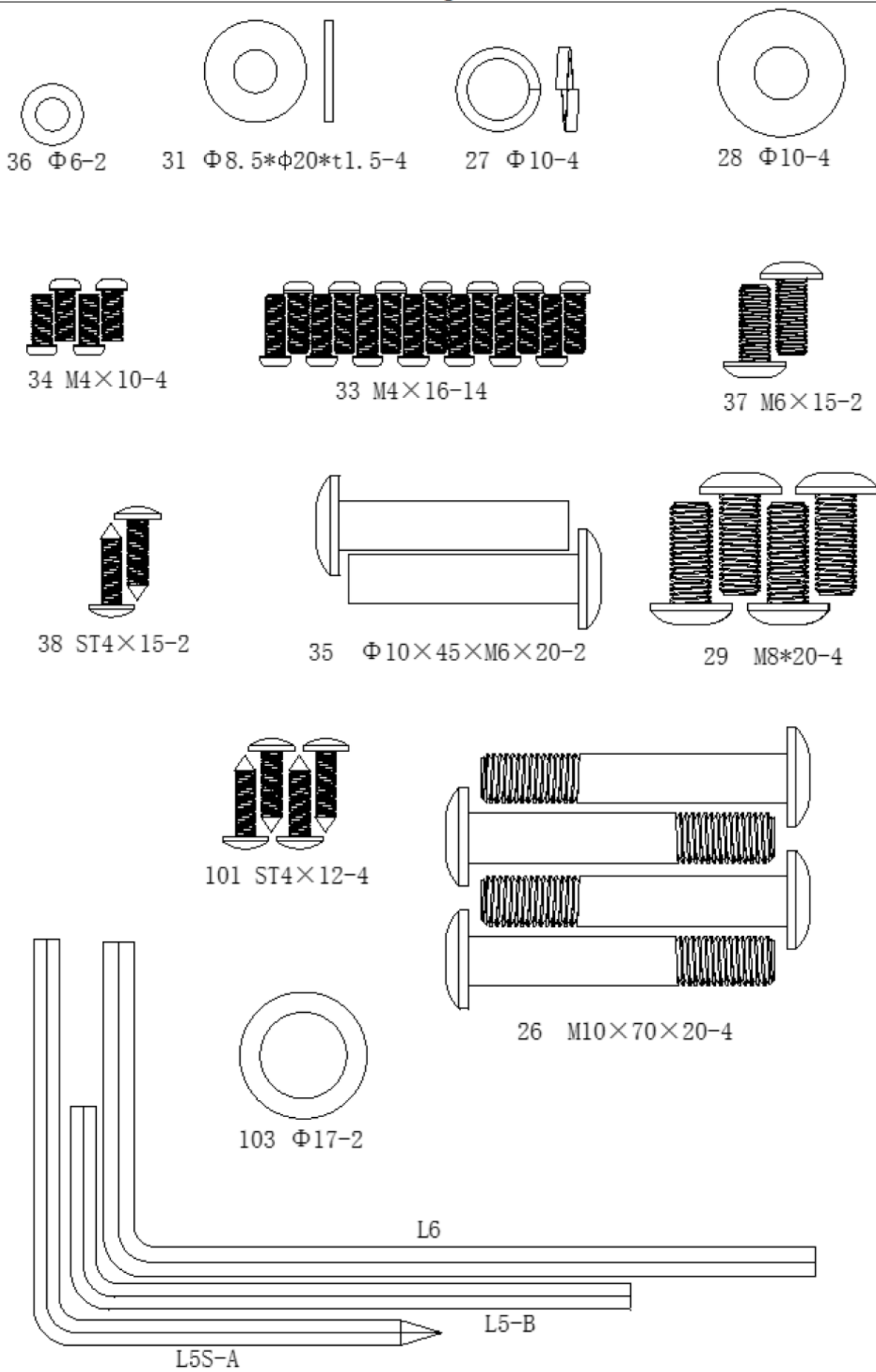


Fig.3

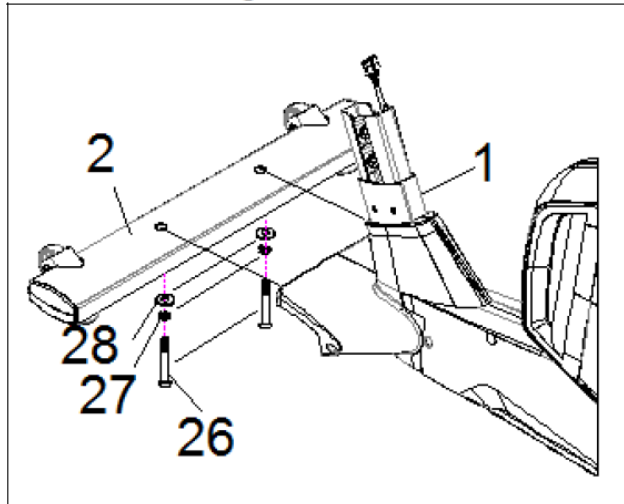


Fig.4

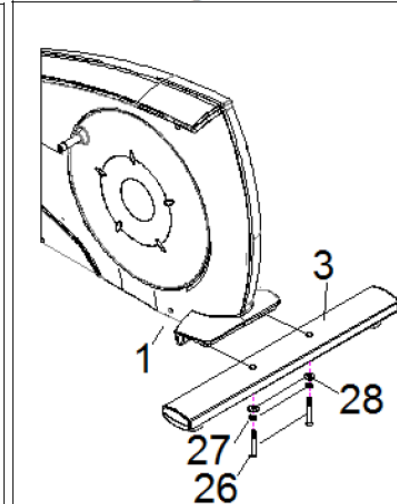


Fig.5

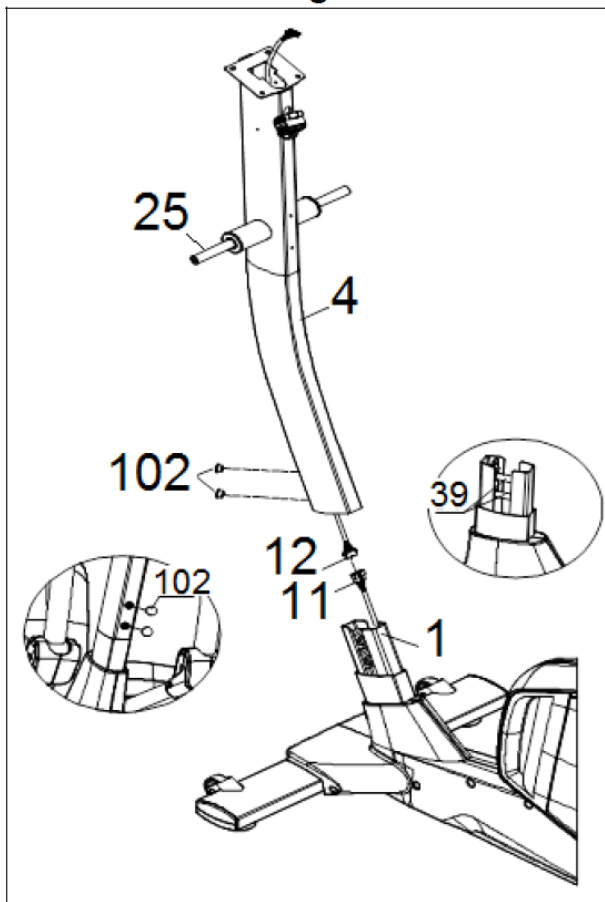


Fig.6

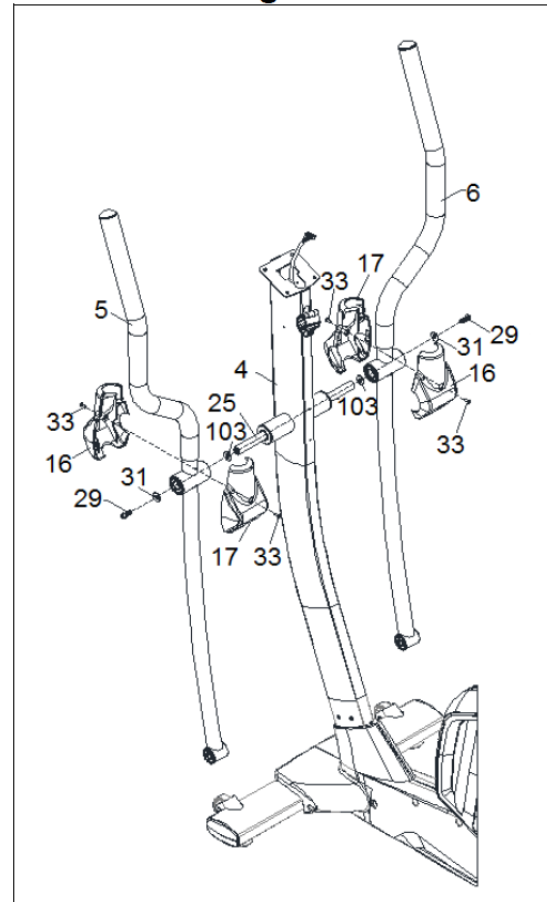


Fig.7

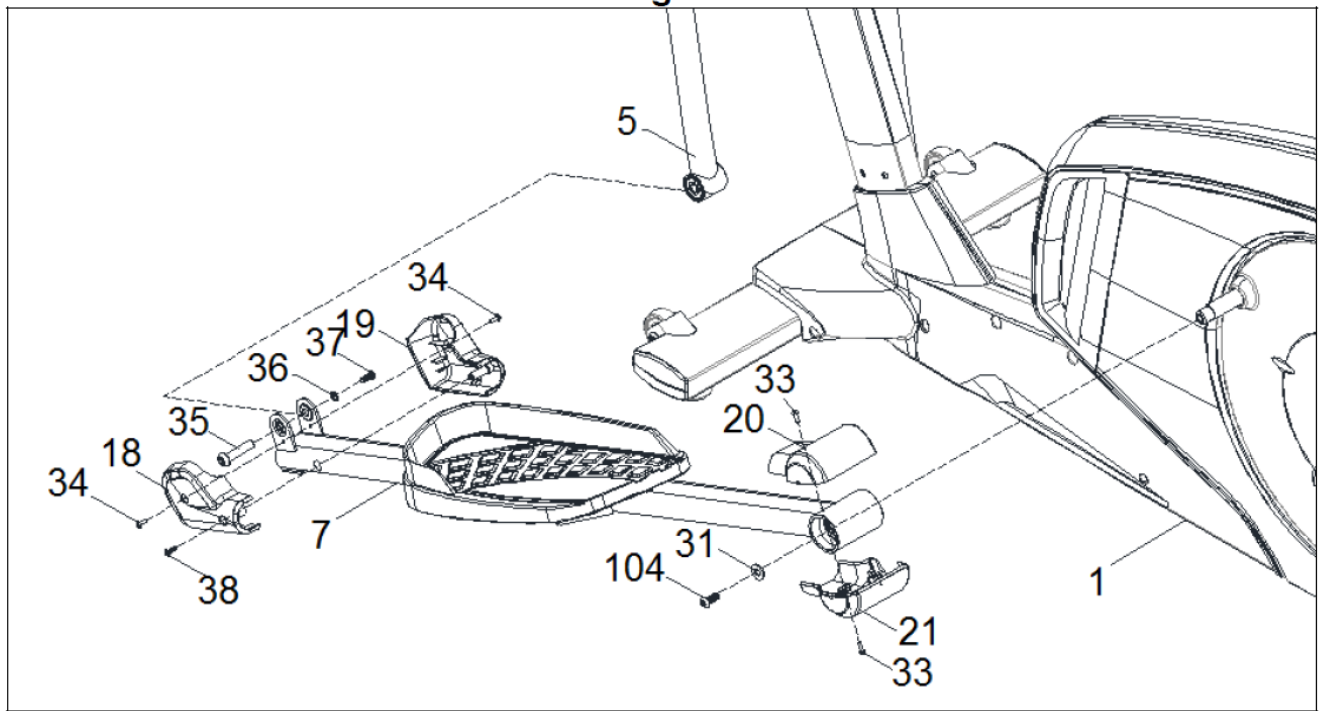


Fig.8

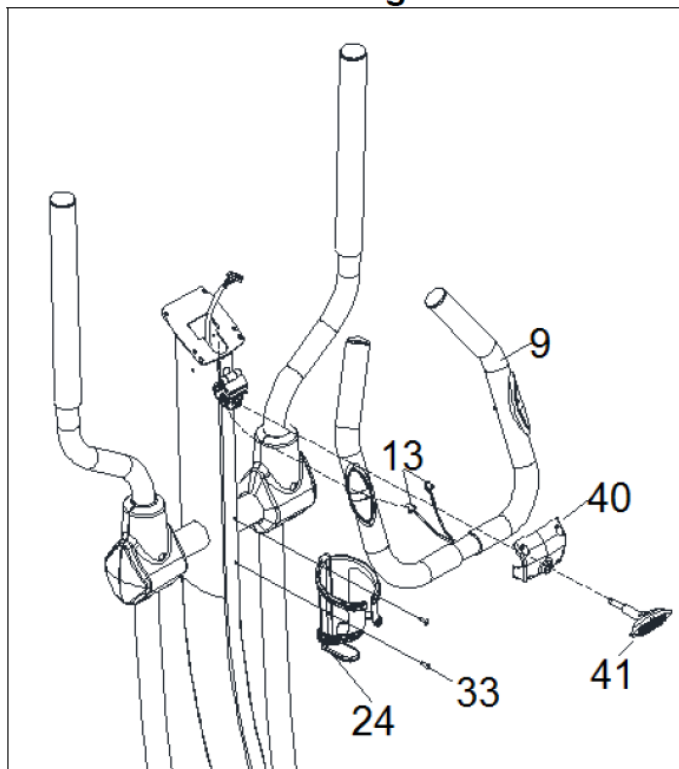


Fig.9

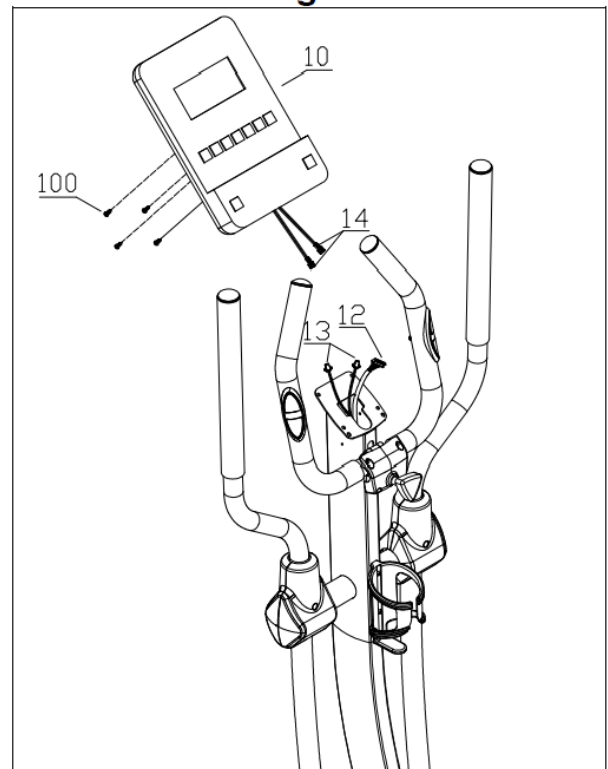


Fig.10

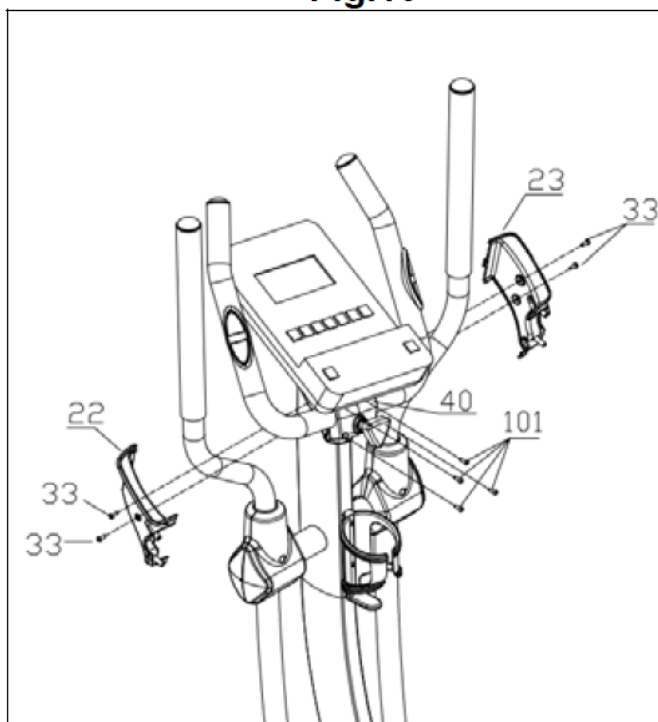


Fig.11

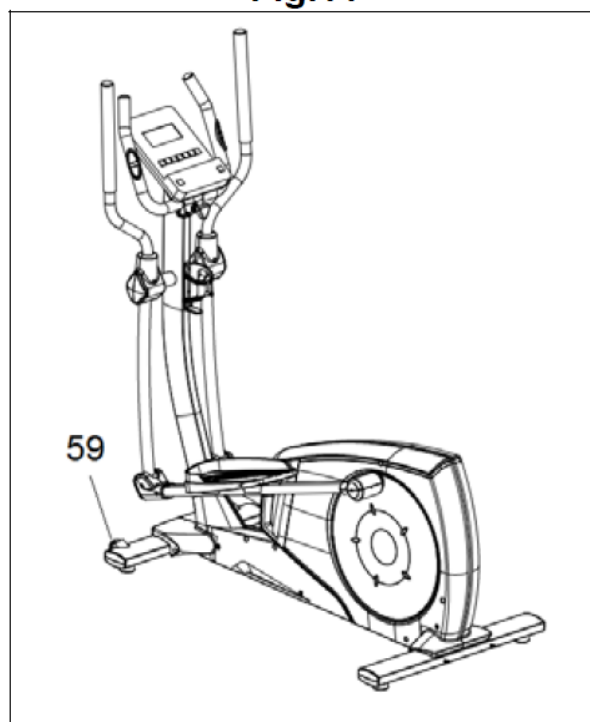


Fig.12



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Przeczytaj uważnie instrukcję – zawiera ważne wskazówki dotyczące użytkowania, bezpieczeństwa oraz 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. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 (klasa H.B) i przystosowane jest do użytku domowego.
8. System hamowania działa niezależnie od napędu.
9. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
10. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

OGÓLNE WSKAZÓWKI:

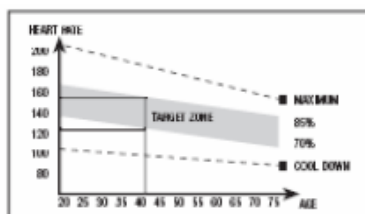
1. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 150kg.
2. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia.
3. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i 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 maszynie eliptycznej.
5. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.

ĆWICZENIE NA MASZYNIE ELIPTYCZNEJ:

Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.



1. 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 zabol, przerwij ćwiczenie)



2. Ćwiczenie: Najważniejsza faza treningu. Dzięki regularnemu wykonywaniu ćwiczeń na maszynie eliptycznej zwiększamy elastyczność mięśni nóg. Ważne jest by zachować jednakowe tempo podczas treningu, tak by stopniowo zwiększać tętno, aż do osiągnięcia optymalnego poziomu (patrz grafik, strefa oznaczona na szaro – TARGET ZONE). Ta faza ćwiczenia powinna trwać minimum 12 minut, aczkolwiek dla początkujących zaleca się skrócenie tego czasu.

3. Rozluźnienie: Chodzi o rozluźnienie mięśni, poprzez powtórzenie ćwiczeń wykonywanych w czasie rozgrzewki, ale w wolniejszym tempie i przez około 5 minut. Wraz z poprawą kondycji fizycznej rozluźnienie mięśni powinno zajmować co raz więcej czasu i powinno być wykonywane ze zwiększoną intensywnością.

Budowa masy mięśniowej: By wzmocnić mięśnie należy ćwiczyć przy dużym obciążeniu. Należy ustawić urządzenie, tak by stawiało duży opór podczas ćwiczenia. Wymusi to większe napięcie mięśni oraz skróci czas wykonywania ćwiczenia. Natomiast jeśli trening ma na celu poprawę ogólnej kondycji fizycznej, zacznij jak zwykle od rozgrzewki i zakończ rozluźnieniem, natomiast pod koniec fazy (2) zasadniczego ćwiczenia zwiększ opór urządzenia oraz pamiętaj o zmniejszeniu prędkości, tak by utrzymać puls na optymalnym poziomie (patrz grafik powyżej).

Odchudzanie: Przy tego rodzaju ćwiczeniach, które mają na celu utratę wagi istotny jest wysiłek jaki się włoży w trening. Im dłuższy i bardziej intensywny trening, tym więcej spalonych kalorii.

MONTAŻ:

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu. Uwaga! Zalecamy aby montażu urządzenia dokonywały dwie osoby.

2. Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (2) korpus urządzenia (1), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (26) z podkładkami (27) i (28). Ustaw na podstawie tylnej (3) z podstawkami regulującymi korpus urządzenia (1), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (26) z podkładkami (27).

3. Montaż kolumny: Zbliź kolumnę (4) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (1) fig.5. Połącz przewód (12) wychodzący z kolumny (4) z przewodem (11) wychodzącym z korpusu urządzenia (1) fig.5. Wprowadź kolumnę (4) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (1) fig.5. Uwaga! Podczas montażu nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby (39). Nałóż osłony (102).

4. Montaż uchwytów: Wsuń tuleję (25), tak jak zostało to pokazane na fig.5. Nałóż podkładki (103) fig.6. Uchwyt (5L) oznaczony literą L nałóż z lewej strony na tuleję (25) fig.6, nałóż uchwyt (8R) oznaczony literą R nałóż na tuleję (25) z prawej strony fig.6. Na obu końcach tulei (25) nałóż podkładki (29) i (31) pomagając sobie przy tym kluczem. Nałóż osłonę (16 i 17) i przykręć je śrubami (33).

5. Montaż dolnych uchwytów: Wsuń dolną część uchwyty prawego (8) oznaczoną literą R osadź w górnym prawym uchwycie (6) fig.7. Następnie skręć oba elementy śrubami (37) z podkładkami (36) i nakrętką (35). Analogiczne czynności wykonaj z lewej strony urządzenia.

6. Montaż osłon: Nałóż osłony (18 i 19), tak jak zostało to pokazane na fig.7. Przymocuj osłony śrubami (34 i 38). Nałóż osłony (20 i 21) i przymocuj je śrubami (33). Wykonaj analogiczne czynności z drugiej strony urządzenia.

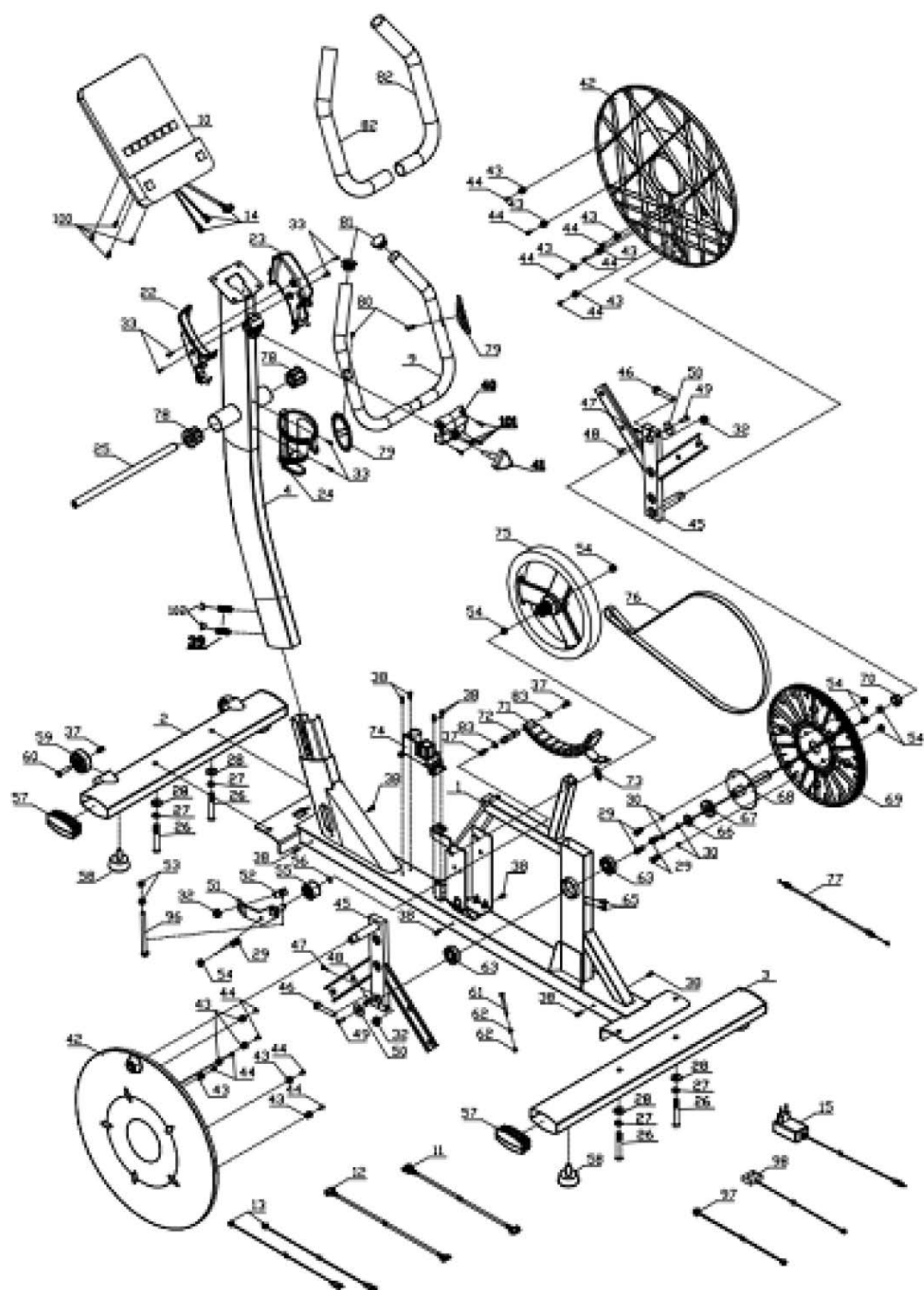
7. Montaż uchwytów kierownicy: Połącz przewody (13). Uchwyt (9) ustaw na szczycie kolumny (40) i dokręć go pokrętką (41) fig.8. Nałóż uchwyt na bidon (24) na kolumnie i dokręć go śrubami (33).

8. Montaż wyświetlacza: Podłącz przewód (12) wychodzący z kolumny (4) fig.9 do wejścia znajdującego się w wyświetlaczu (10). Podłącz przewody (13) wychodzące z kolumny odpowiednio do wejścia znajdującego się w wyświetlaczu (14) Fig.9. Odkręć śruby (100) fig.9 znajdujące się z tyłu monitora. Nasuń wyświetlacz (10) na szczyt kolumny (24) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na Fig.9. Przewody ukryj w kolumnie. UWAGA! Podczas mocowania wyświetlacza nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby (100). Następnie przykręć śruby (101) i przykręć osłony prawą (23) i lewą (22) śrubami (33).

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

TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (59), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia patrz fig.11 i 12. Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.

G2381N



NO.	English Description	Descripción en español	Code
5	Body arm(L)	Brazo izq	G2381005
6	Body arm(R)	Brazo drc	G2381006
9	Handlebars	Manillar	G2381iFD009
10	Console M6 program	Monitor M6 program	0190609
11	Motor wire L-550mm	Cable chasis	0190157
12	Console wire L-1100mm	Cable mástil	0190156
13	Handle pulse wire L-650mm	Cable hand-grip	H8305011
14	Console outset wire	Cable monitor	G2381iFD014
15	Power Adapter	Adaptador 6V	0190174
16	Body Arm cover	Tapa cuerpo	G2381016
17	Body Arm cover	Tapa cuerpo	G2381017
18	Front pedal cover (I)	Tapa delantera pedal 1	G2381018
19	Front pedal cover(II)	Tapa delantera pedal 2	G2381019
20	Rear pedal cover (I)	Tapa trasera pedal 1	G2381020
21	Rear pedal cover(II)	Tapa trasera pedal 2	G2381021
22	Handlebar cover(L)	Tapa izquierda manillar	G2381022
23	Handlebar cover(R)	Tapa derecha manillar	G2381023
24	Bottle holder	Portabotellín	G2381024
25	Axle D17×339.5	Eje D17x339	G2381iFD025
40	Handlebar cover 89×73.5×35	Tapa delantera manillar	H8305013
41	Triangle Knob M8×30	Pomo en T	H8305021
42	Twist disc D466.6×24.1	Disco D466x24	G2381N042
45	Crank iron	Biela	G2381iFD045
51	Tensioner fixation group	Chapa tensor	H8305084
55	Tension pulley D38×22	Rueda tensor	H8305064

57	End cap 45×90×t1.5	Tapón 45x90x1,5	H8305047
58	Feet pad D49×22×M10×26	Pie regulable M10	H8305048
59	Wheel D54.5×23.5	Rueda D55	H8305050
63	Ball bearing 6004-2RS	Rodamiento 6004	G2381iFD063
66	Crank sleeve 1 D25×D20.1×4.6	Casquillo D20x25x4,6	G2381iFD066
67	Crank sleeve 3 D40×D20.1×7.7	Casquillo D20x40x7,7	G2381iFD067
68	Crank axle D20×115	Eje D20x115	G2381iFD068
69	Belt pulley D308×22	Polea D308x22	G2381iFD069
70	Crank sleeve D25×D20.1×10.2	Casquillo D20xD25x10	G2381iFD070
73	Brake spring D11.5×D1.2×13	Muelle portaimán	H8305066
74	Magnetic motor	Motor	0190154
75	Double way flywheel D280/7KG	Volante D280	G2381iFD075
76	Belt	Correa	G2381iFD076
77	Brake wire	Cable freno	G2381iFD077
78	Crossbar sleeve D42.5×30	Casquillo D42,5x30	G2381iFD078
79	Handle pulse	Handgrip	H8305078
81	end cap D28×t1.5	Tapón D28x1,5	H8305080
84	Pedal (L) 406×187×74	Pedal izq	G2381iFD084
85	Pedal (R) 406×187×74	Pedal drc	G2381iFD085
87	Ball bearing 6003-2RS	Rodamiento 6003	G2381iFD087
88	Ball bearing 6200-2RS	Rodamiento 6200	G2381iFD088
90	Ball head end cap D32×t1.5	Tapón D32x1,5	G2381iFD090
91	Chain Cover-left	Tapa izquierda	G2381N091
92	Chain Cover-right	Tapa derecha	G2381N092
95	Aligning ball bearing 2203-2RS	Rodamiento 2203	G2381iFD095
97	Wire of power cord	Cable DC	0190160
98	Magnetic sensors	Reenvío	G2381iFD098
102	Plugs D18×6.5	Tapón D18	G2381iFD102
304	Hardware set	Blister tornillería	G2381iFD304
G01	Front stabilizer set	Set caballete delantero	G2381G01
G02	Rear stabilizer set	Set caballete trasero	G2381G02



DEKLARACJA ZGODNOŚCI: My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz, 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava, Hiszpania

Deklarujemy, że G2381N jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE i 2014/35/CE.

WYŚWIETLACZ



Fig. 1

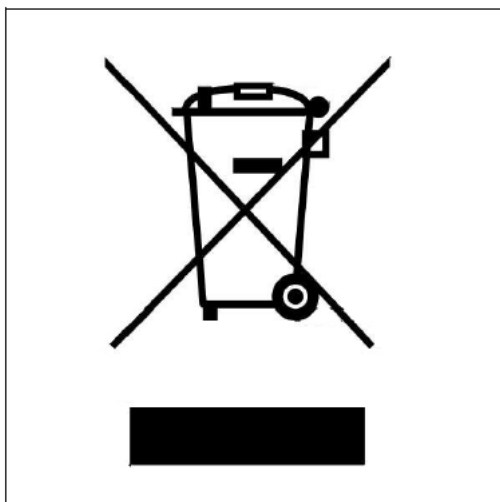


Fig. 2

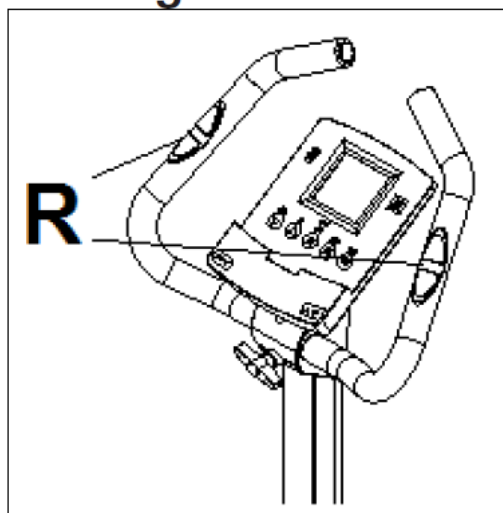


Fig. 3

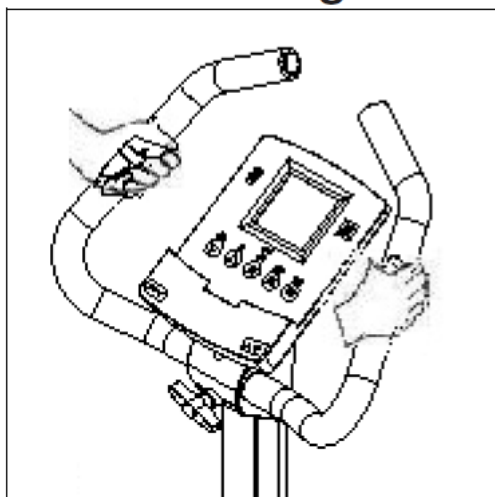
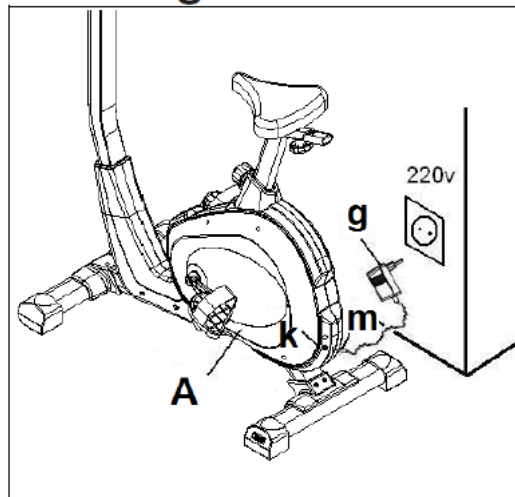


Fig. 4



WŁĄCZANIE

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

FUNKCJE

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. Naciśnij ENTER by zmienić wyświetlaną funkcję.

Urządzenie wyposażone jest w : 1 Program Manual, 10 Programów treningowych, 4 Programy Użytkownika, 1 Program sterowany Watt, 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), Użytkownika (USER), 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.

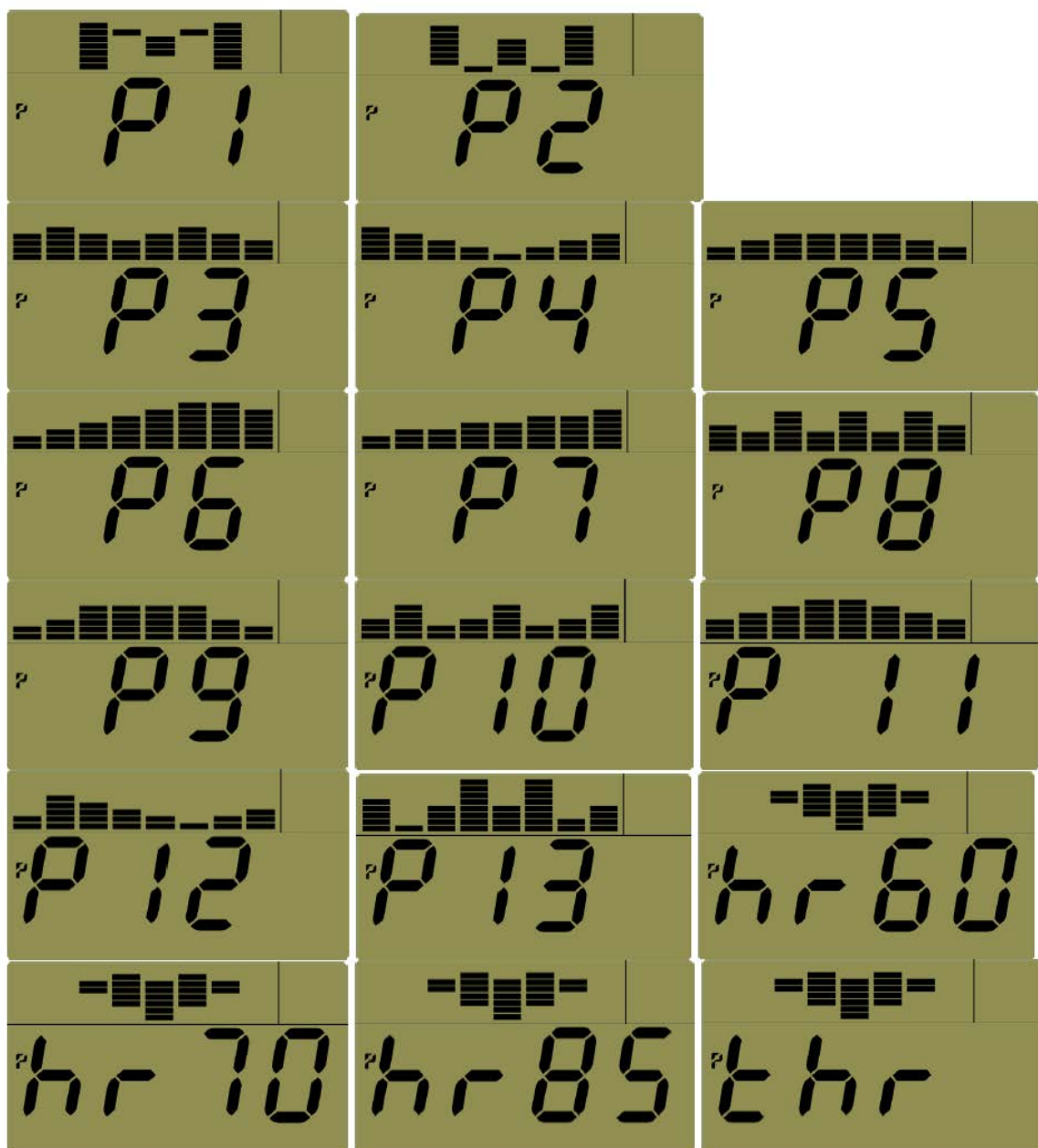
USTAWIENIE FUNKCJI KALORIE (Calories): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER trzy razy. Zacznie migać okienko funkcji Kalorie. Strzałkami ▼ ▲ ustaw ilość kalorii jakie chcesz spalić podczas ćwiczenia od 10 do 990Cal. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Ilość będzie odliczany od ustawionej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

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.

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 8 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

Przyciskami **▲▼** wybierz program Watt. 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.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA (USER)

W programie Użytkownik może stworzyć swój własny profil ćwiczenia.

Przyciskami **▲▼** wybierz program Użytkownika (USER). Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami **▲▼** wybierz Użytkownika U1-U4. Naciśnij i przytrzymaj przycisk ENTER przez 4 sekundy. Następnie ustaw kolejno opór dla każdego segmentu treningu. Ustawienia zatwierdź przyciskiem ENTER. Po ustawieniu wszystkich 10 segmentów naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Naciśnij ENTER przez 4 sekundy aby ustawić czas przyciskami **▲▼** Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć 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 ($220 - \text{wiek}$), 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

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 .

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.

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.