

R385 KINGSTON



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

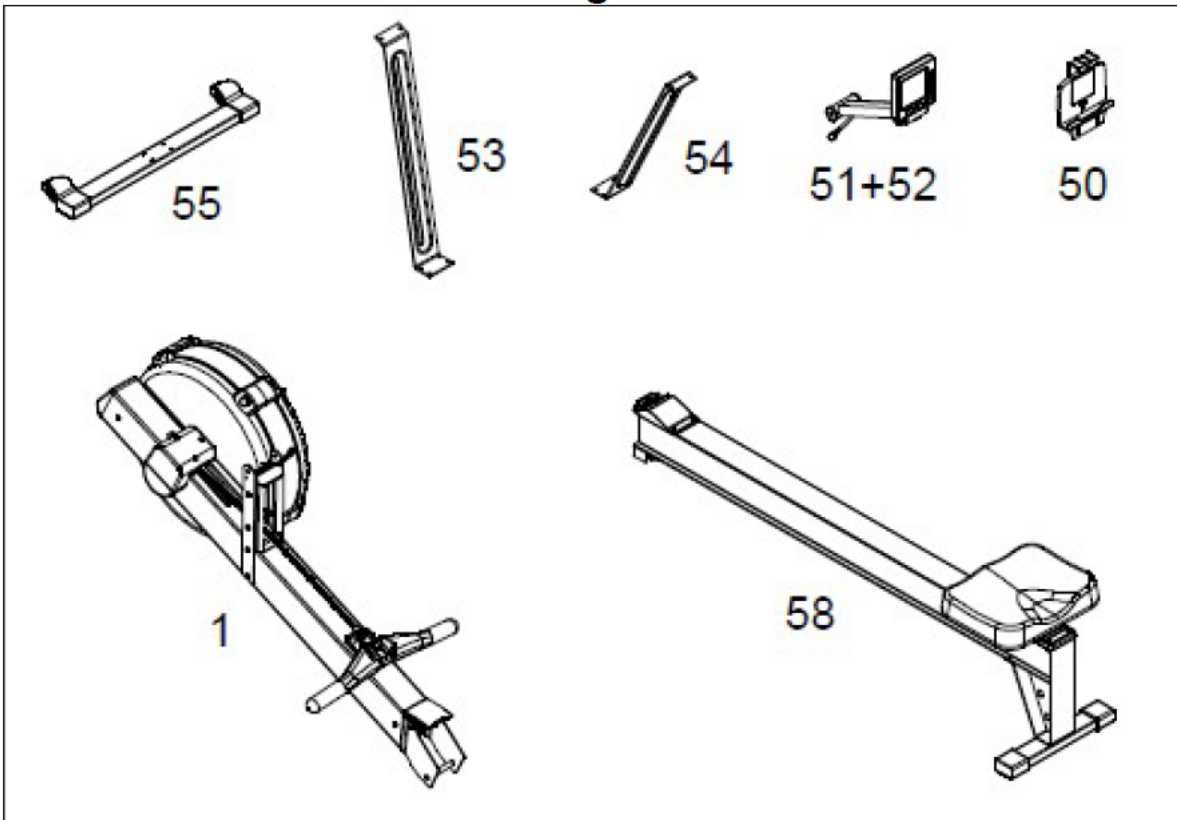
01-336 Warszawa

www.delsport.pl delsport@delsport.pl

Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424

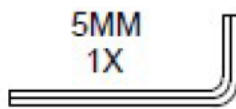
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.0



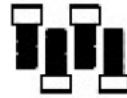
STEP:1

⑩⑥
M6*15
4X



STEP:2

⑩⑥
M6*15
4X



STEP:4

⑨④
M5*16
1X



⑩③
M8
1X



⑩⑤
M8*100
1X

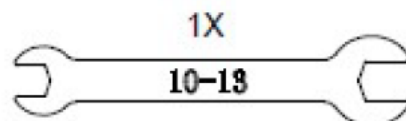
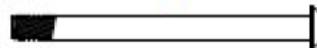


Fig.1

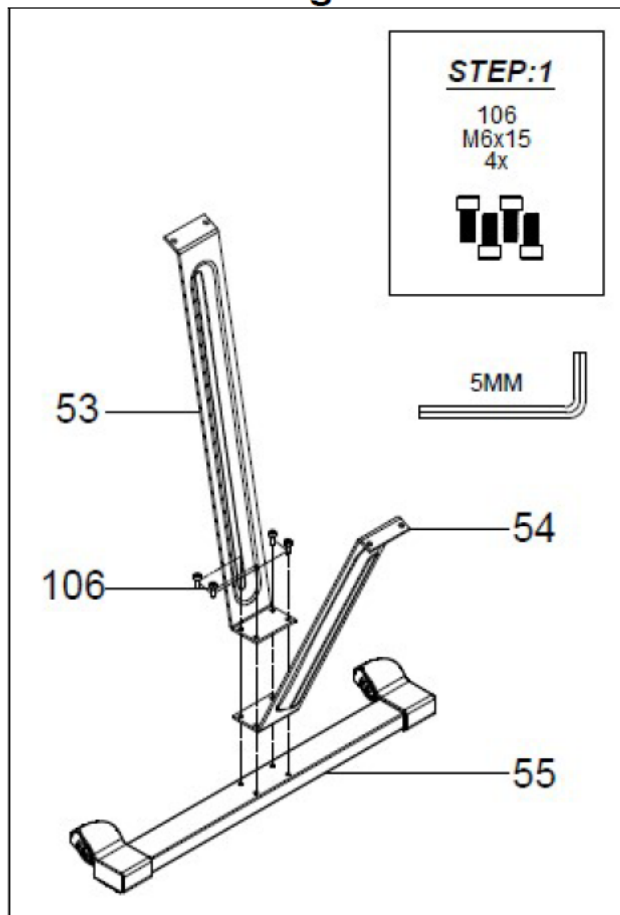


Fig.2

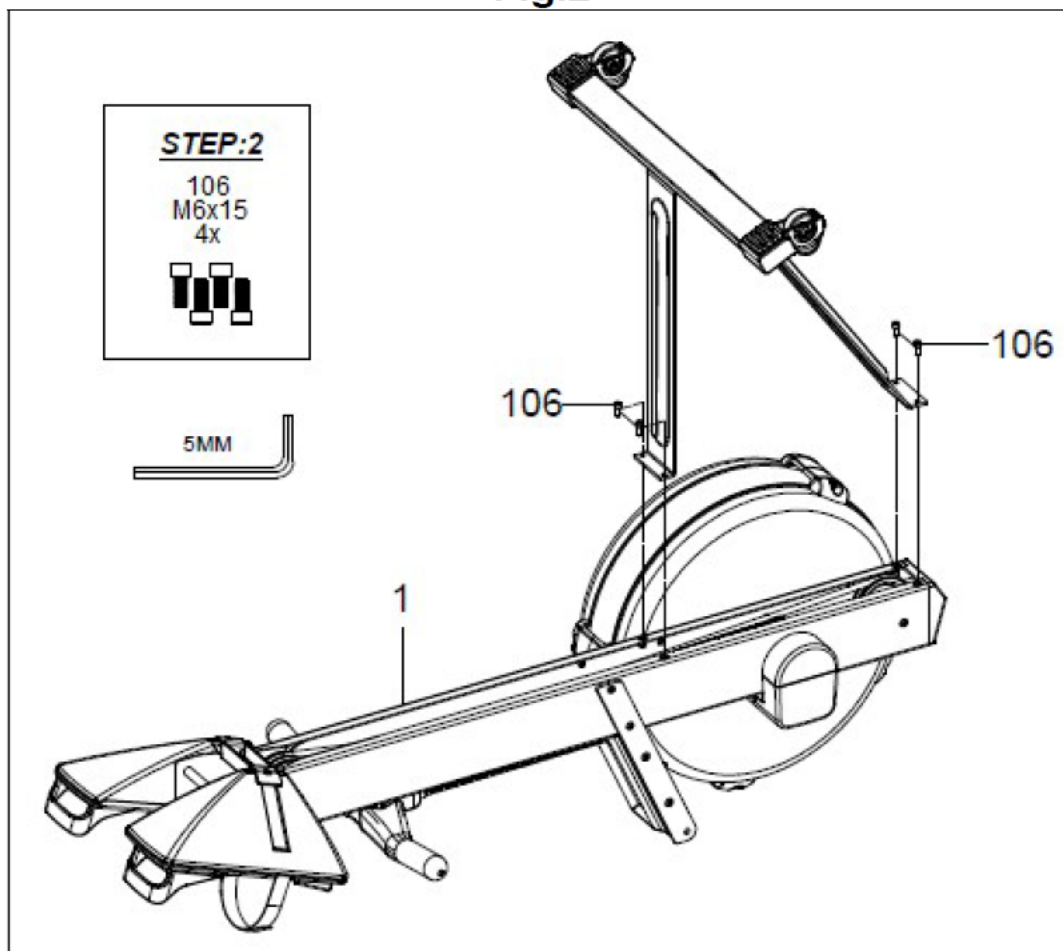


Fig.3

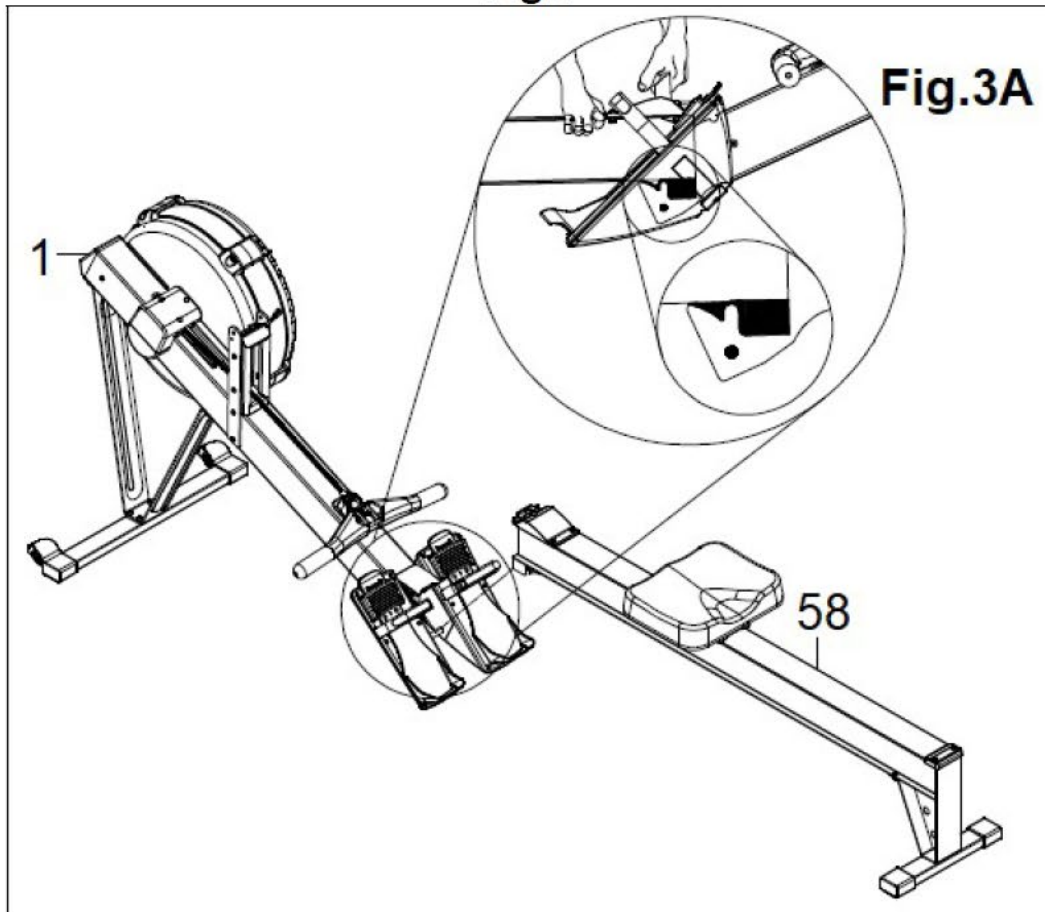


Fig.3A

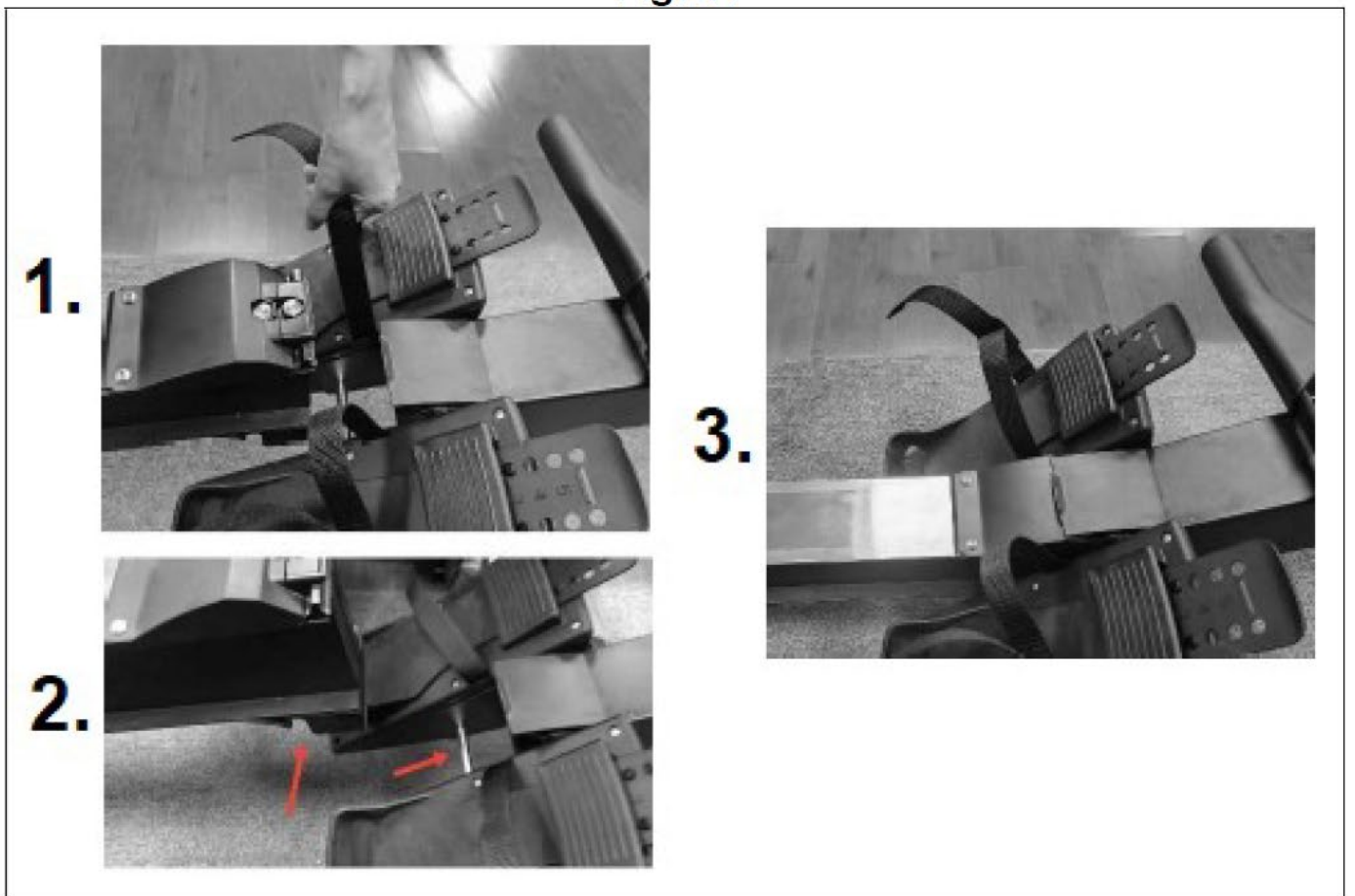


Fig.4

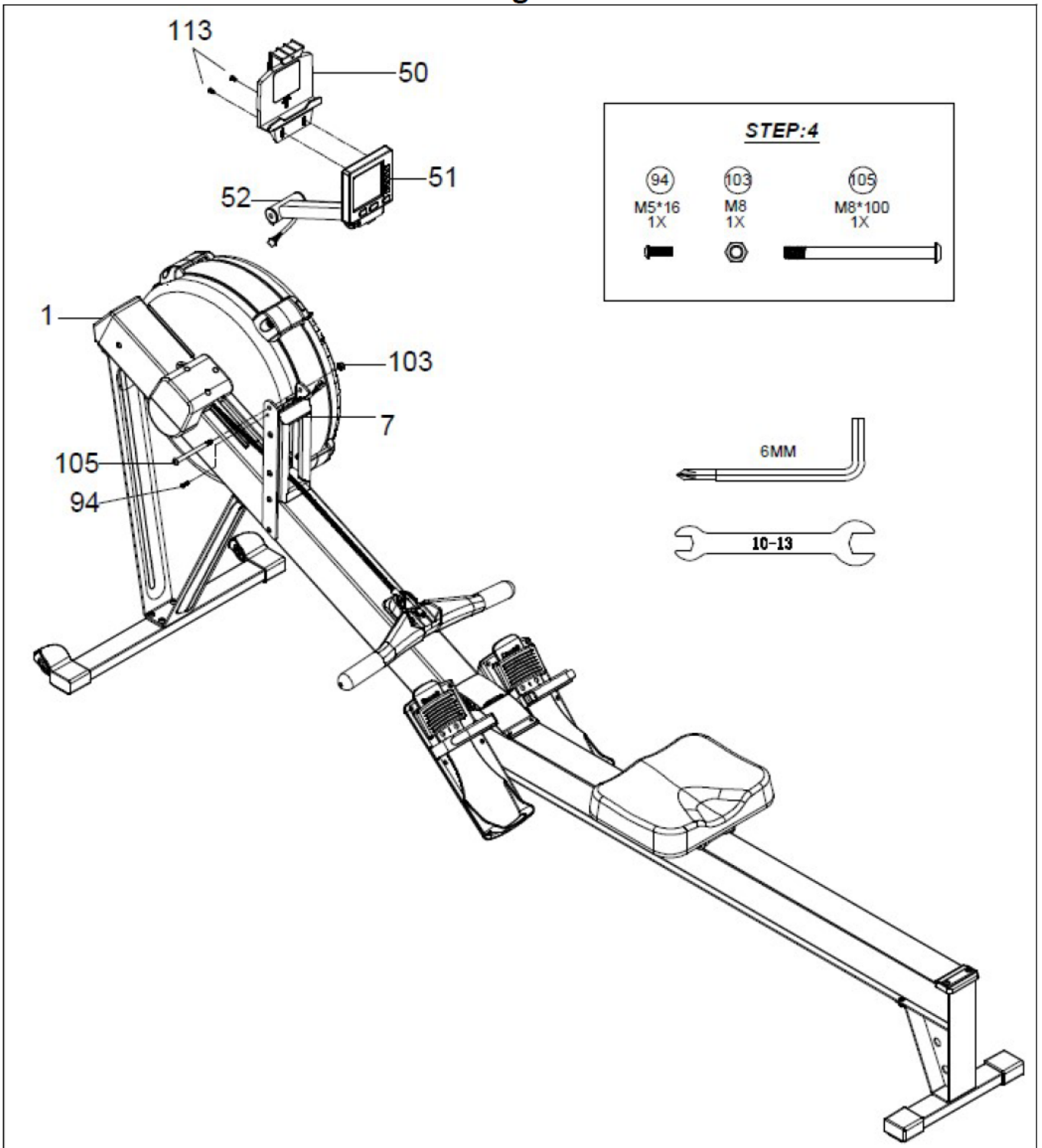
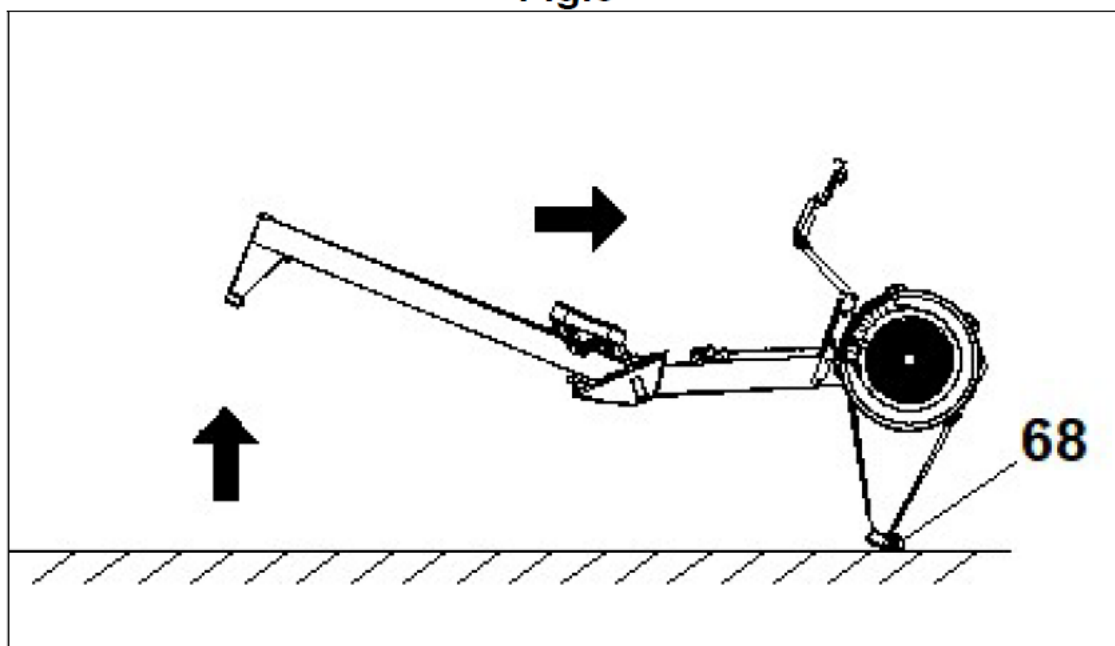


Fig.5



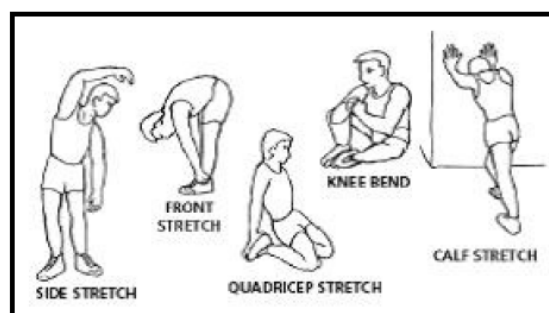
Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

Instrukcja bezpieczeństwa:

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 minimum 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. Maksymalne obciążenie urządzenia to 140kg.
8. Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
9. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
10. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
12. Dzieci nie powinny korzystać z urządzenia bez opieki opiekuna.
13. Jeśli poczujesz nagły ból, zawroty głowy, ucisk w klatce piersiowej przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

ROZGRZEWKĄ

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 nadwyreżaj mięśni, jeśli zaboli, przerwij ćwiczenie)



MONTAŻ

Wymij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu (fig.0): (1) Korpus urządzenia, (50) Uchwyt na tablet, (51+52) Wyświetlacz + uchwyt wyświetlacza, (53/54) Podpora przednia I / II, (55) Podstawa przednia, (58) Prowadnica siodełka

1. Przymocuj podpory I/II (53/54) do podstawy przedniej (55) używając do tego śrub (106), tak jak zostało to pokazane na fig.1.
2. Montaż przedniej podstawy: Podstawę przednią (55) wsuń w korpus urządzenia (1) i przykręć śrubami (106), tak jak zostało to pokazane na fig.2.
3. Montaż prowadnicy: Unieś korpus urządzenia ciągnąc za pasek pedału fig.3A – 1. Zaczep oś korpusu urządzenia w otworze pod prowadnicą (58), fig.3A – 2.
4. Montaż wyświetlacza: Uchwyt monitora (52) przykręć do elementu (7) za pomocą śruby (94), (105) oraz nakrętki (103), fig.4. Uchwyt na tablet (50) przykręć do wyświetlacza (51) za pomocą śrub (113) fig.4.
5. **Transport i przechowywanie:** Urządzenie zostało wyposażone w kółka (68). Kółka znajdują się z przodu urządzenia. Aby przestawić urządzenie unieś urządzenie za tylną podstawę, tak jak zostało to pokazane na fig.5. Przechowuj urządzenie w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatury.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

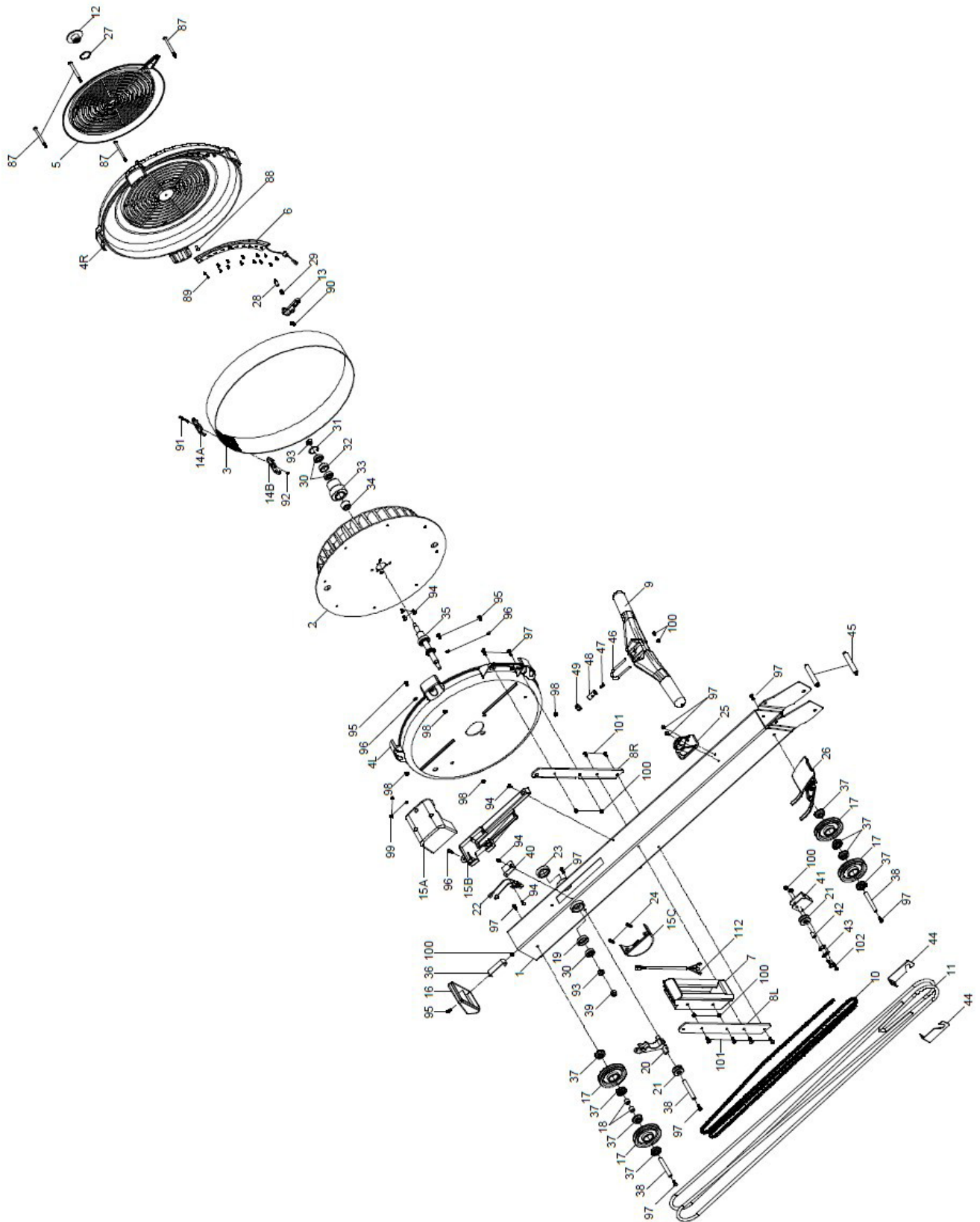


DEKLARACJA ZGODNOŚCI



My, Exercycle S.L. deklarujemy, że R385 spełnia zasadnicze wymagania dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE y 2006/95/CE

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:



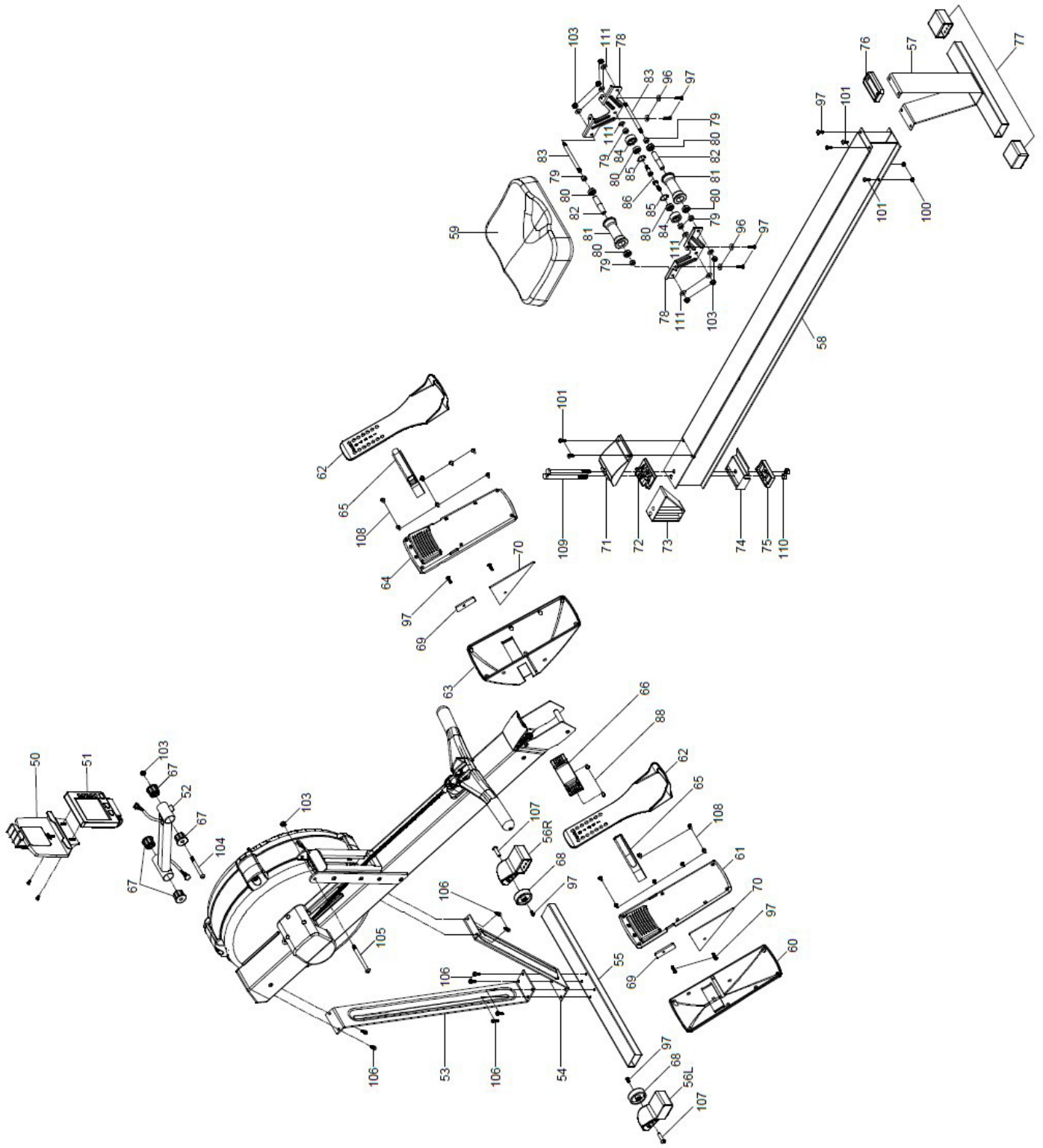




Fig 1

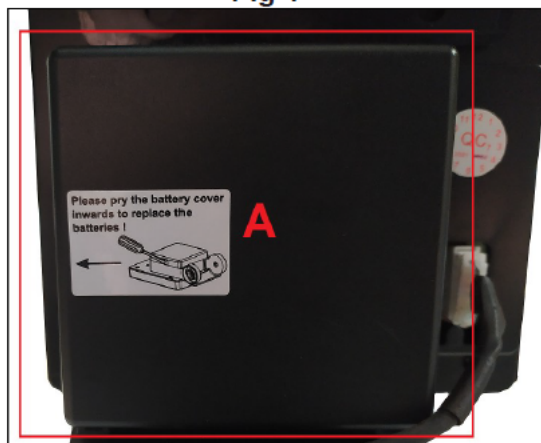


Fig 2

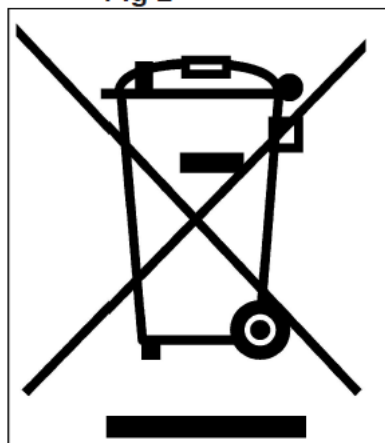
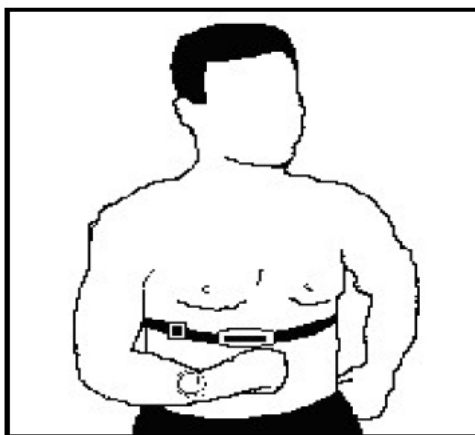


Fig.3



UMIESZCZANIE BATERII

Ten monitor wykorzystuje dwie alkaliczne baterie LR20.

Aby je umieścić:

1. Zdejmij pokrywę komory baterii (A) – fig.1 – podważając ją do wewnątrz.
2. Włóż baterie alkaliczne LR20 do komory baterii, zwracając uwagę na prawidłowe ułożenie biegunów (dodatni biegun „+” baterii musi odpowiadać oznaczeniu „+” w komorze, a ujemny „-” oznaczeniu „-”).
3. Zamknij pokrywę.

Jeśli po podłączeniu monitora pojawią się błędne wskazania lub wyświetlane będą tylko fragmenty cyfr, wyjmij baterie i odczekaj około 15 sekund przed ponownym ich włożeniem.

Słabe (rozładowane) baterie powodują słabe, mało kontrastowe wskazania oraz błędy na wyświetlaczu – należy je natychmiast wymienić.

Monitor włączy się i wyemituje sygnał dźwiękowy.

Wyłączy się automatycznie, jeśli urządzenie pozostanie nieruchome przez 2 minuty.

Ważne: zużyte baterie należy wyrzucać do specjalnych pojemników – fig. 2.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

Monitor wyposażony jest w sześć przycisków: UP, DOWN, MODE, ENTER, RECOVERY, RESET.

Rozpoczęcie ćwiczenia: Po rozpoczęciu ćwiczenia monitor automatycznie zacznie naliczanie funkcji.

Na ekranie będą wyświetlane dane dotyczące ćwiczenia: CZAS, LICZBA POCIĄGNIĘĆ, DYSTANS, KALORIE, TĘTNO.

Przełączanie danych na ekranie. Naciśnij ENTER, aby zmieniać wyświetlane parametry: TIME/500M (Czas/500m), TOTAL STROKES (Całkowita ilość pociągnięć), WATTS (Watt), CALORIES (Kalorie), SPM (Ilość pociągnięć na minutę)

Tryb manualny i programowanie odliczania:

W trybie MANUAL możesz zaprogramować odliczanie dla wybranych funkcji:

1. Naciśnij MODE – wartość TIME zacznie migać.
2. Użyj UP/DOWN, aby ustawić wartość czasu.
(Przytrzymanie przycisku UP/DOWN przyspieszy zmianę wartości).
3. Naciśnij RESET, aby wyzerować daną wartość.
4. Przytrzymanie przycisku RESET wyzeruje wszystkie wartości
(z wyjątkiem całkowitej liczby pociągnięć – ta zostanie wyzerowana tylko po wymianie baterii).

Ustawianie innych zmiennych: Aby ustawić inną zmienną (DISTANCE – dystans, STROKES – ilość pociągnięć, CALORIES – kalorie, PULSE – tętno):

1. Naciskaj MODE, aż wybierzesz żądaną zmienną.
2. Następnie użyj UP/DOWN, aby ustawić wartość.

Rozpoczęcie ćwiczenia: Po zakończeniu ustawień zacznij wiostować, aby rozpocząć trening.

RECOVERY

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając RECOVERY i rozpocznie się 1 minutowe odliczanie. 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 powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.

Wynik testu podany jest w skali od F1 do F6, gdzie F.1 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.

Program nie będzie działał jeśli nie dokonasz pomiaru pulsu za pomocą opaski na klatkę piersiową fig.3.

POMIAR PULSU

Funkcja wskazująca tętno ćwiczącego (ilość uderzeń na minutę). Aby dokonać pomiaru pulsu niezbędna jest opaska na klatkę piersiową (T) fig.3.

OBSŁUGA iOS / ANDROID

OBSŁUGA iOS (kompatybilne z iPhone, iPad i iPod Touch)

Ten monitor posiada **zintegrowany moduł Bluetooth**.

1. Włącz **Bluetooth** w ustawieniach urządzenia iOS.
2. Pobierz aplikację **KINOMAP**, która obsługuje **protokół FTMS**, ze sklepu **App Store**.
3. Uruchoam aplikację. Gdy aplikacja poprosi o połączenie, wybierz odpowiedni **moduł BH** z listy wyświetlanej na urządzeniu, aby sparować monitor.

OBSŁUGA ANDROID (kompatybilne urządzenia z systemem Android)

Ten monitor posiada **zintegrowany moduł Bluetooth**.

1. Włącz **Bluetooth** w ustawieniach urządzenia z Androidem.
2. Pobierz aplikację **KINOMAP**, która obsługuje **protokół FTMS**, z **Google Play**.
3. Uruchoam aplikację. Gdy aplikacja poprosi o połączenie, wybierz odpowiedni **moduł BH** z listy wyświetlanej na urządzeniu, aby sparować monitor.