

R325 i.HUDSON



PRODUCENT:

---

**BH FITNESS**  
**EXERCYCLE S.L.**  
P.O. BOX 195  
01080 Vitoria Spain  
[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

DYSTRYBUTOR:

---

**DEL SPORT Sp. z o.o.**  
ul. Połczyńska 63  
01-336 Warszawa  
[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl) [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)  
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424  
SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)

Fig.1

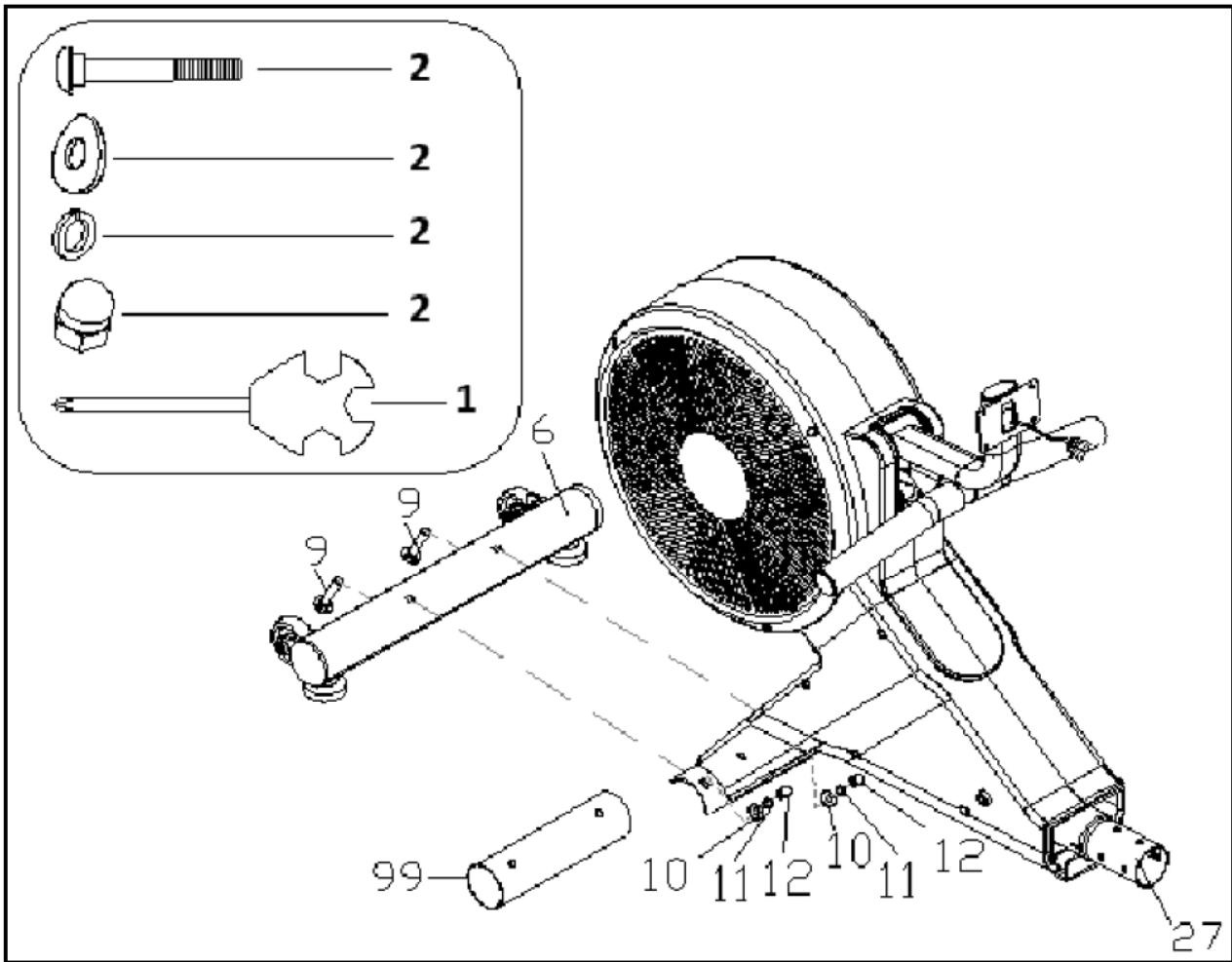


Fig.2

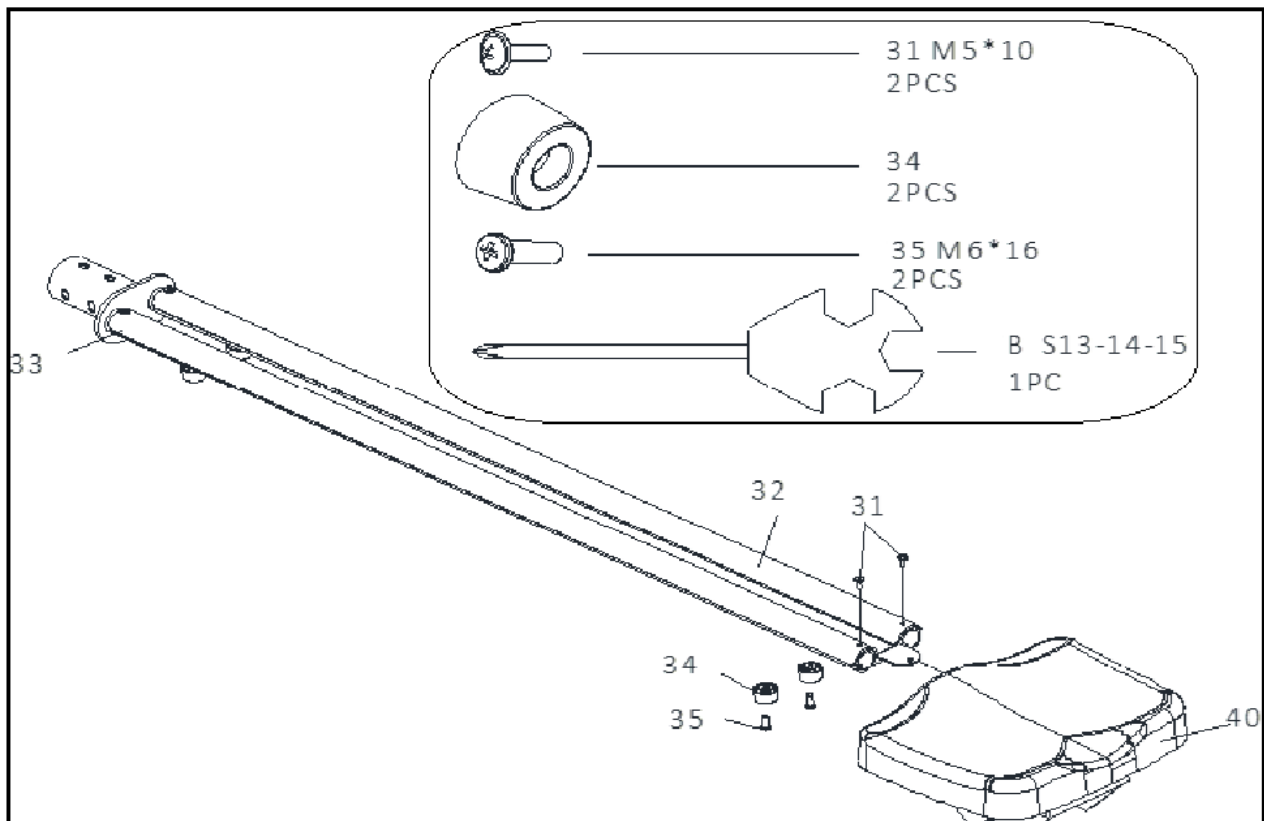


Fig.3

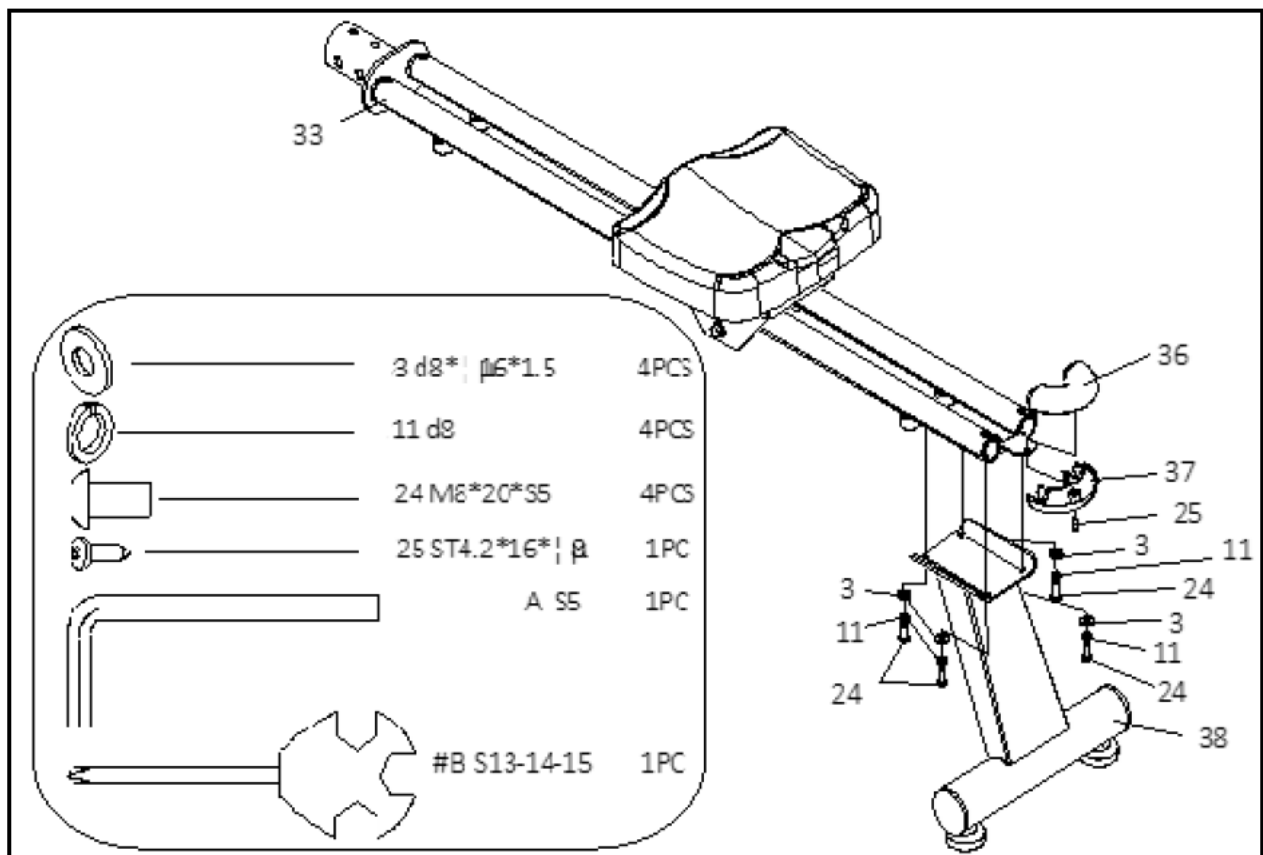


Fig.4

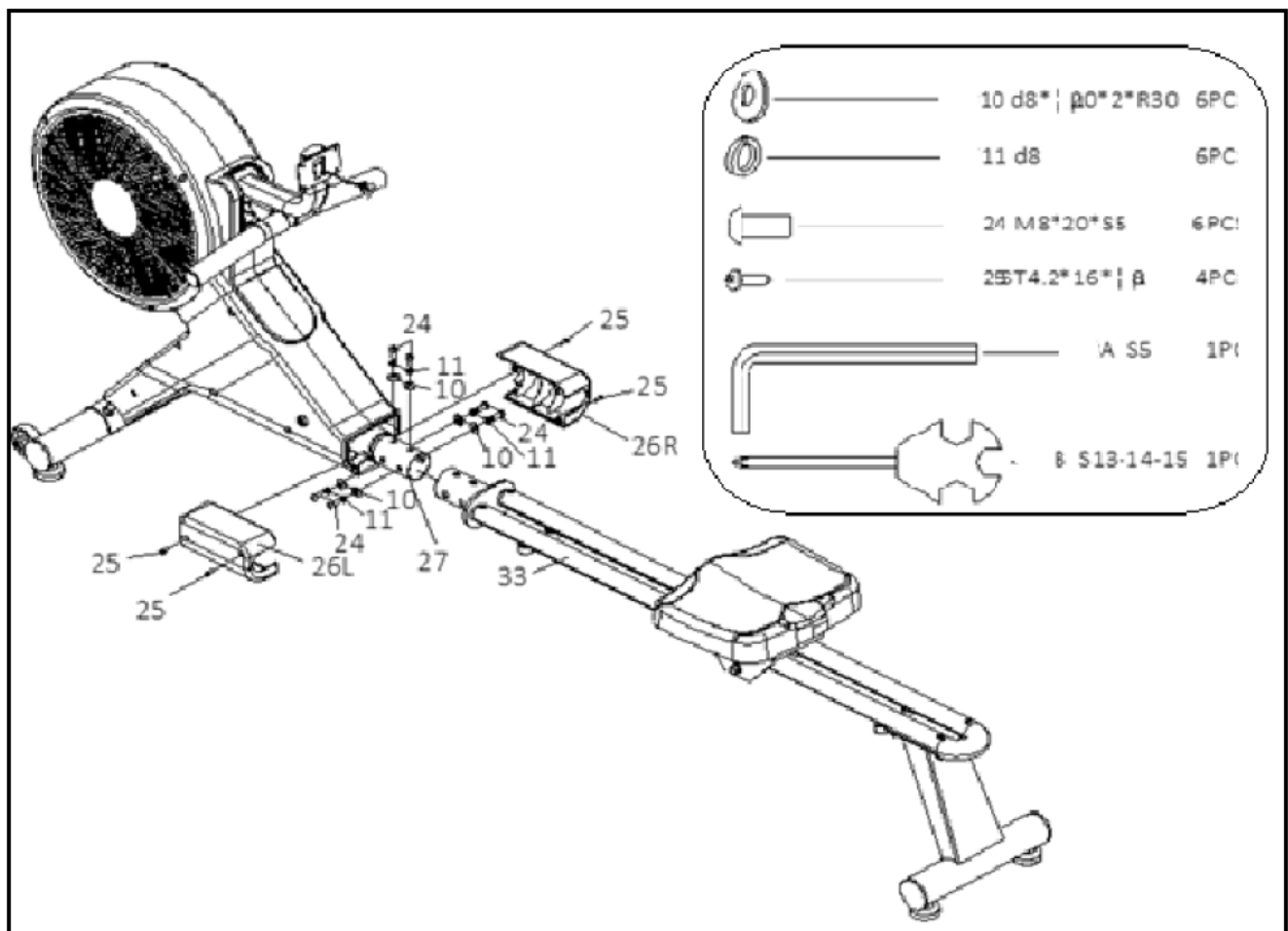


Fig.5

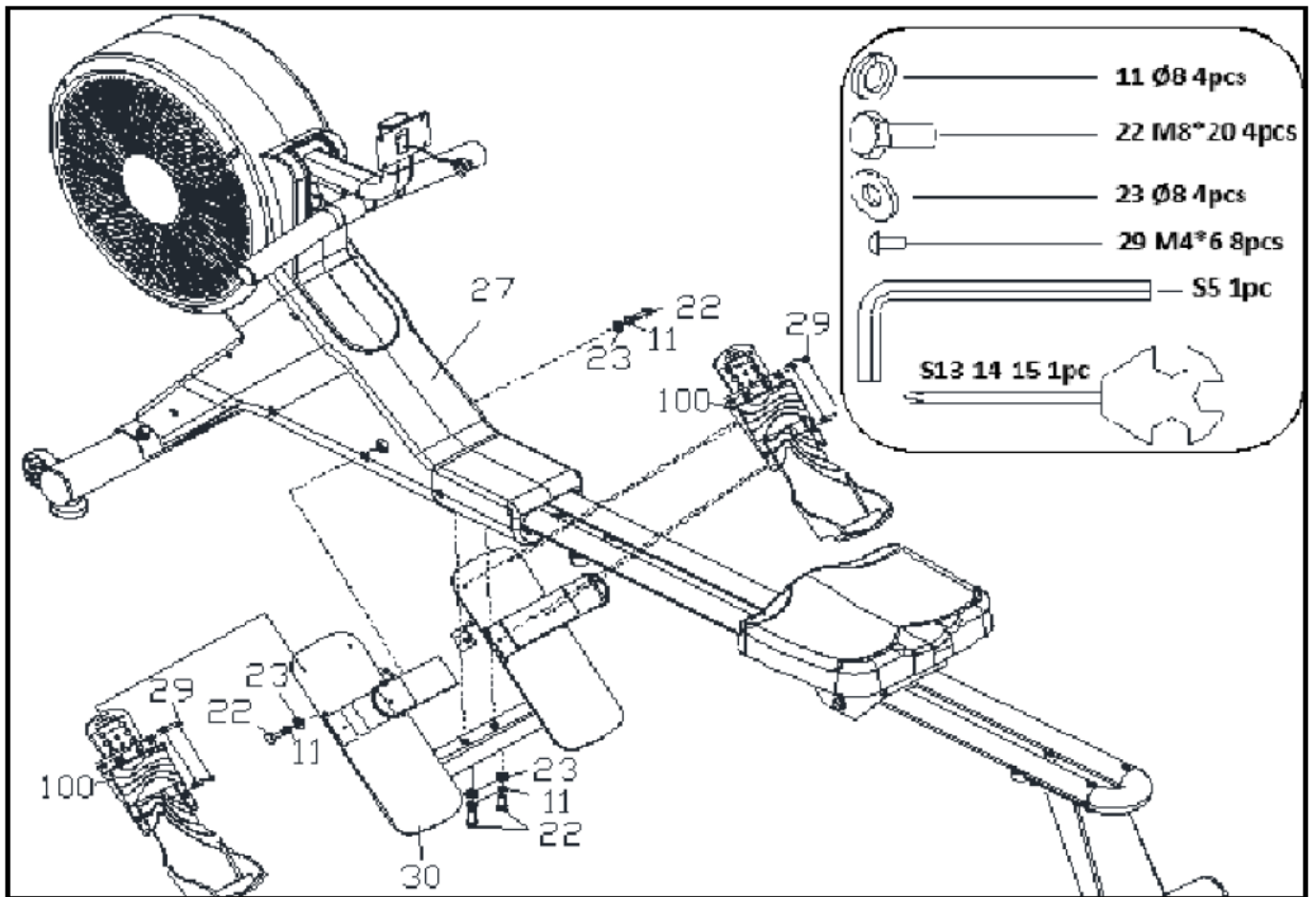


Fig.6

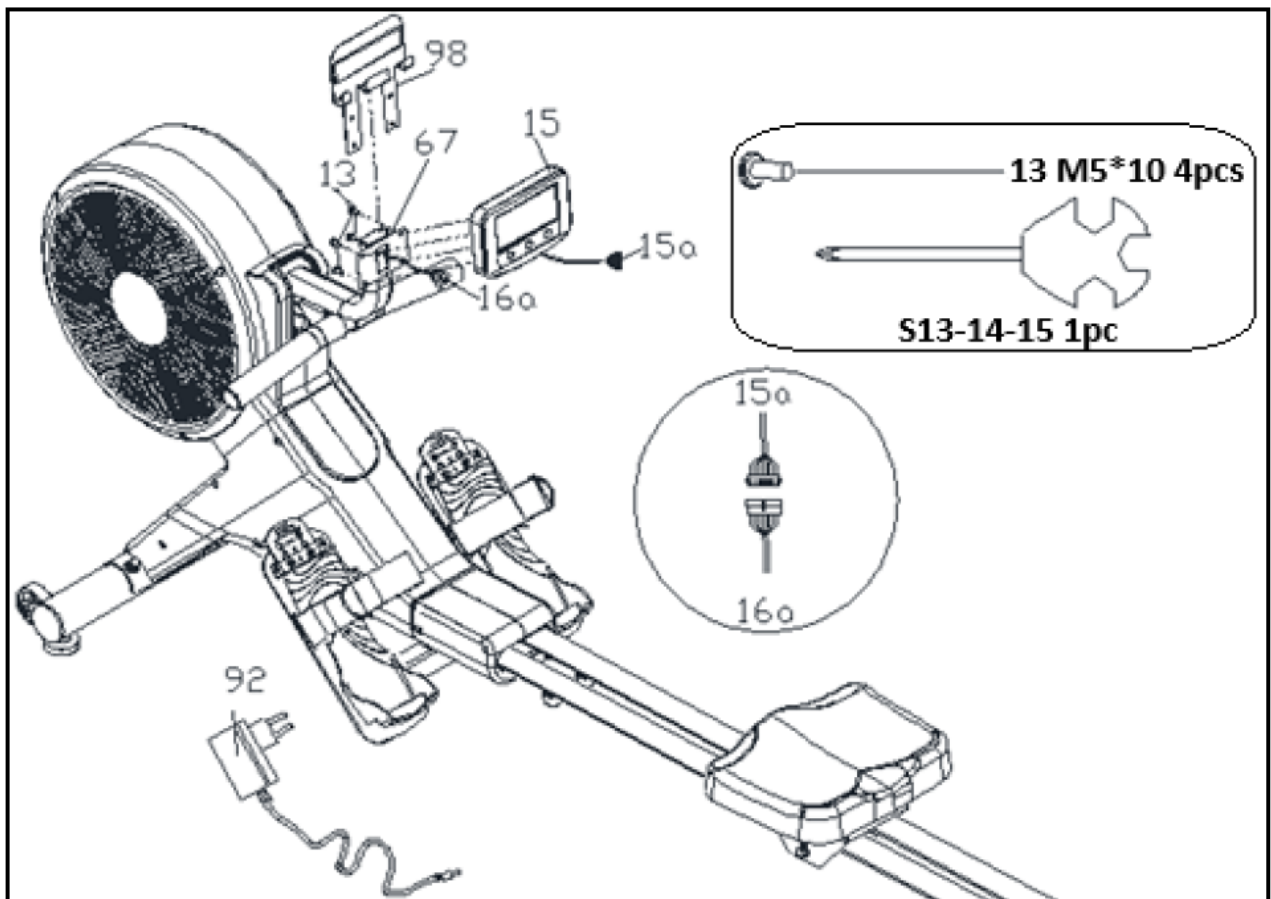
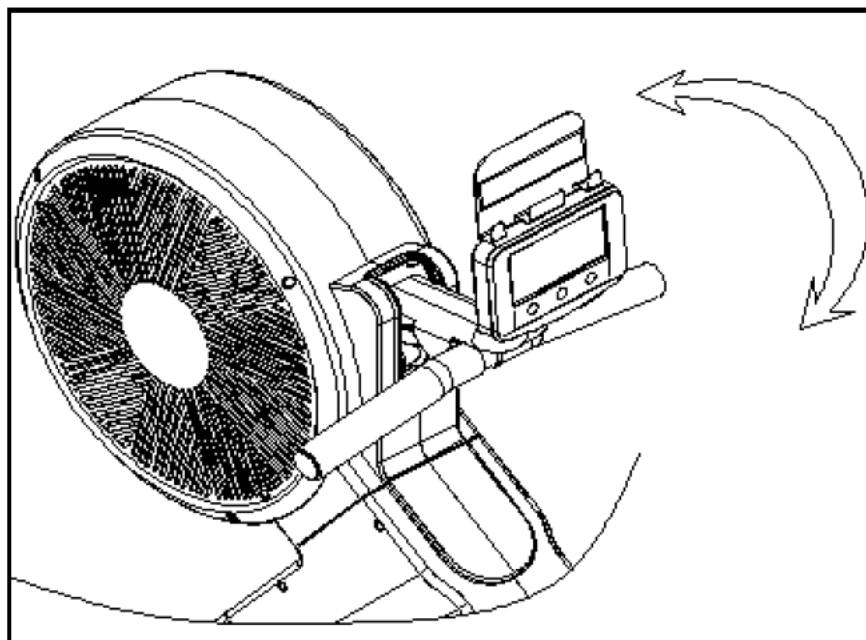
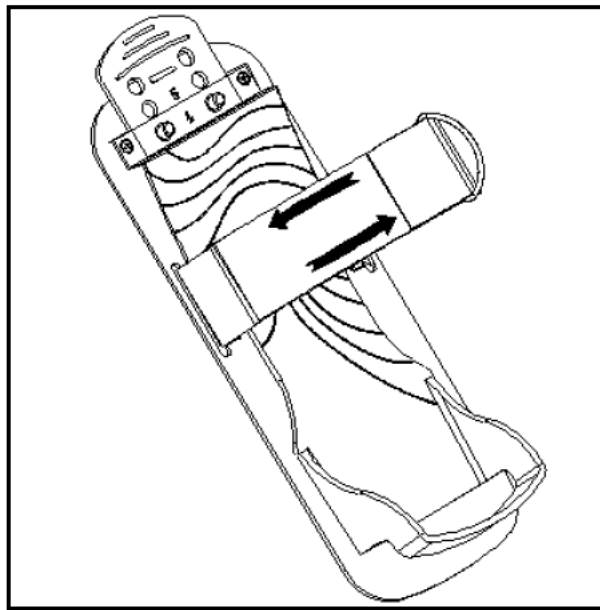
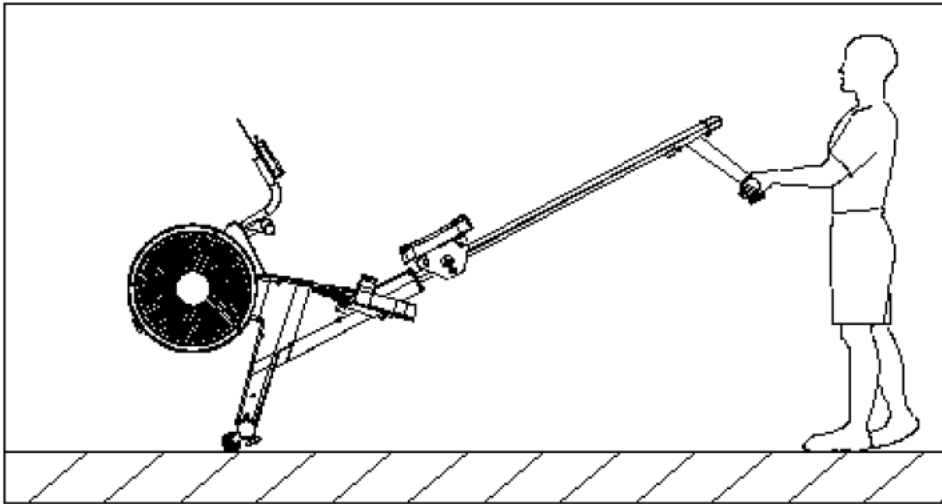


Fig.7



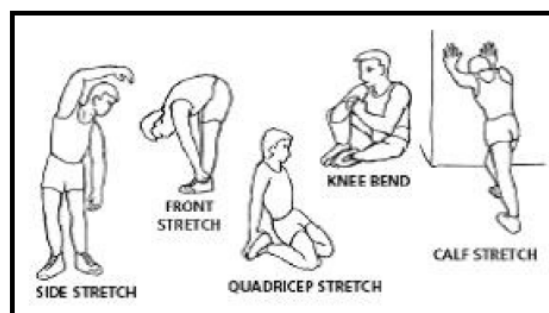
**Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.**

### 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 (klasa H.C) i przystosowane jest do użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 120kg.
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.

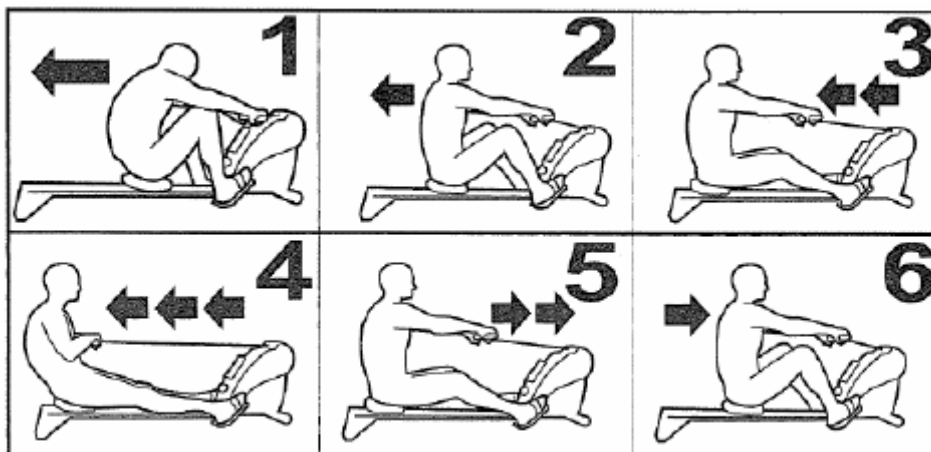
### ROZGRZEWKĄ

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 nadwyrężaj mięśni, jeśli zaboli, przerwij ćwiczenie)



### MONTAŻ

1. Montaż przedniej podstawy: Odkręć śruby (9), podkładki (10) i (11) oraz nakrętki (12) fig.1. Zamocuj podstawę przednią (6) używając do tego odkręconych śrub, tak jak zostało to pokazane na fig.1.
2. Montaż siodła: Odkręć śruby (31) wkręcone w prowadnicę siodła (33). Następnie skręć element (32) z prowadnicą (33) używając do tego wykręconych przed chwilą śrub. Zamocuj ograniczniki (34) używając do tego śrub (35).
3. Montaż tylnej podstawy: Odkręć śruby (25) z osłony (36/37). Przymocuj osłonę (36/37) do prowadnicy (33) używając do tego śrub (25). Zamocuj tylną podstawę (38) używając do tego podkładek (3/11) oraz śrub (24), tak jak zostało to pokazane na fig.3.
4. Odkręć podkładki (10/11) i śruby (24) z korpusu urządzenia (27) oraz śruby (25) z osłony (26). Zamocuj prowadnicę (33) do korpusu urządzenia (27) używając do tego odkręconych śrub. Przykręć osłonę (26) używając do tego śrub (25), tak jak zostało to pokazane na fig. 4.
5. Montaż podpór pod stopy: Odkręć podkładki (11/23) i śruby (22) z korpusu urządzenia (27), tak jak zostało to pokazane na fig.5. Zamocuj podpory pod stopy (30) na korpusie urządzenia. Odkręć śruby (29) znajdujące się w podporze stopy (30) i zamocuj pedały (100).
6. Montaż wyświetlacza: Połącz przewód (16a) z przewodem (15a). Odkręć śruby (13) z wyświetlacza (15) i użyj ich do zamocowania uchwytu na tablet (98) oraz wyświetlacza (15) do uchwytu (67) fig.6. Podłącz zasilacz (92).
7. **Poziomowanie:** UWAGA! Urządzenie musi zostać wypoziomowane przed rozpoczęciem ćwiczenia. Urządzenie można wypoziomować, by stało równo i stabilnie za pomocą nóżek (64) poziomujących, tak jak zostało to pokazane na fig.7, I.
8. **Transport i przechowywanie:** Urządzenie zostało wyposażone w kółka (7). Kółka znajdują się z przodu urządzenia. Aby przestawić urządzenie unieś urządzenie za tylną podstawę, tak jak zostało to pokazane na fig.7. Przechowuj urządzenie w miejscu suchym i o niewielkich wahaniami temperatury.



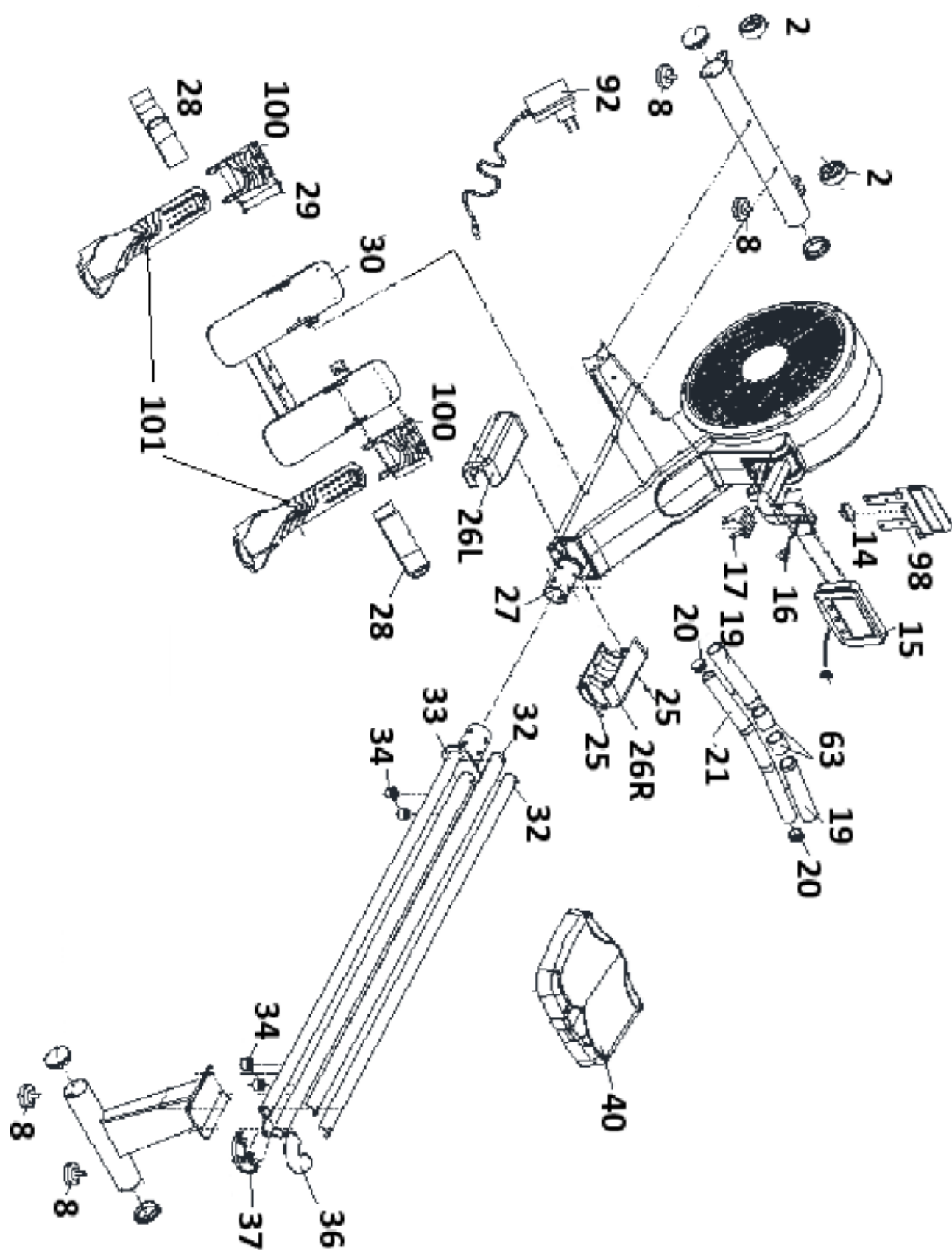
DEKLARACJA ZGODNOŚCI

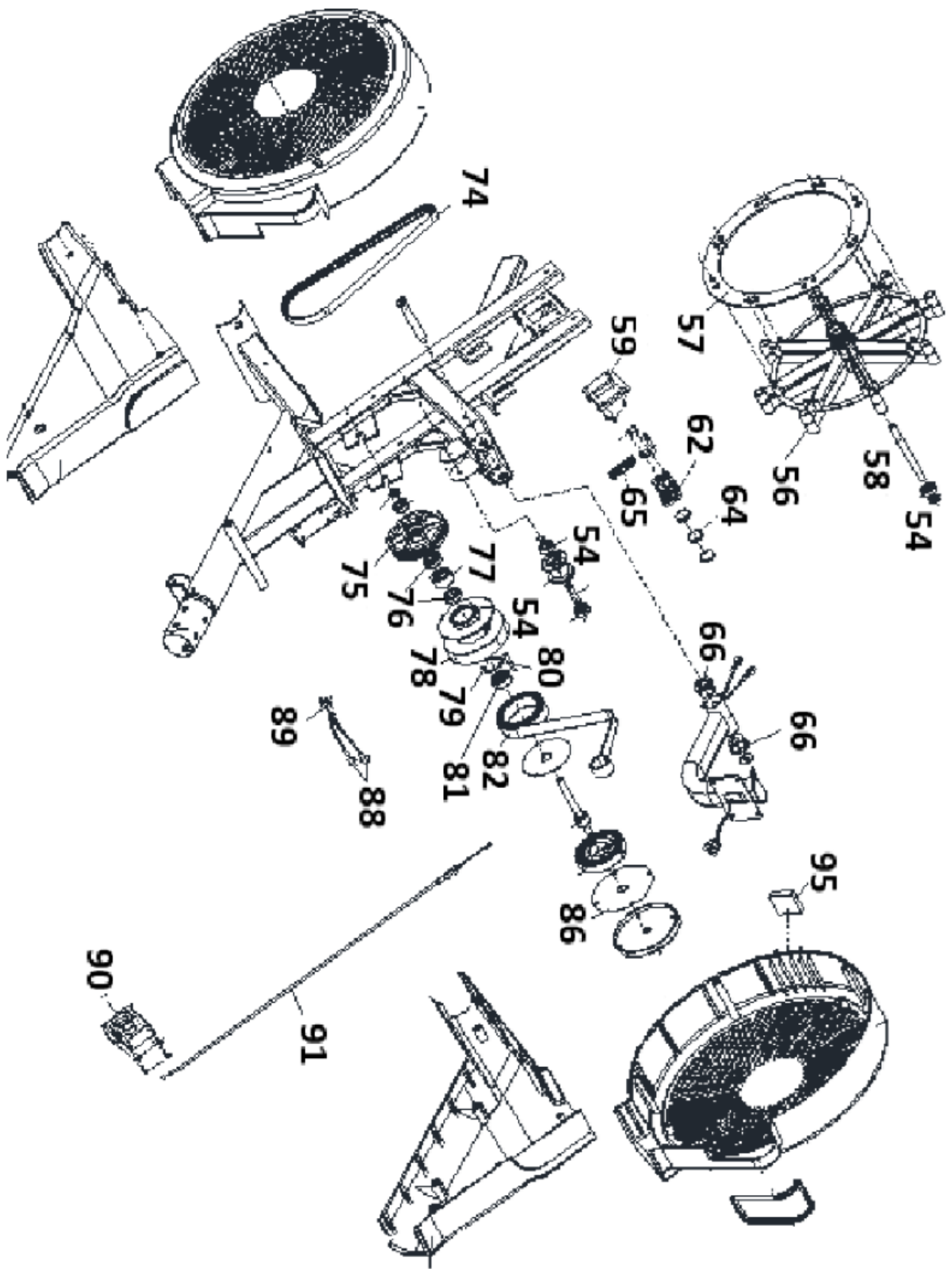
---



My, Exercycle S.L. deklarujemy, że R325 spełnia zasadnicze wymagania dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE y 2006/95/CE

R325





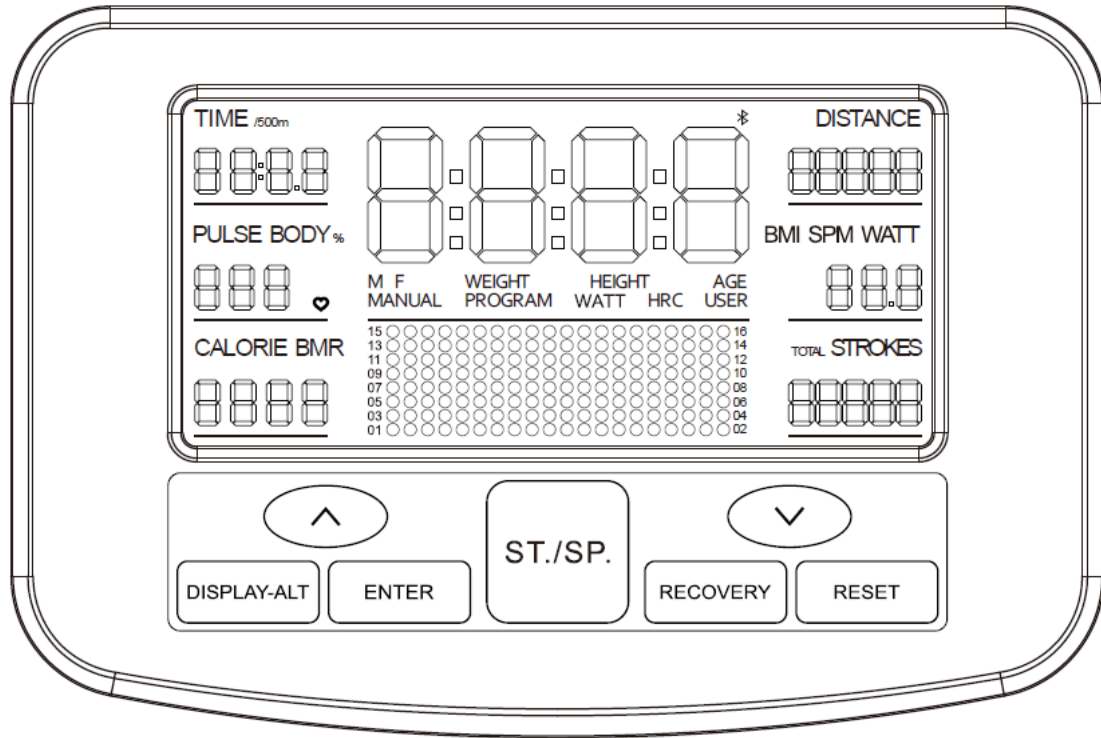
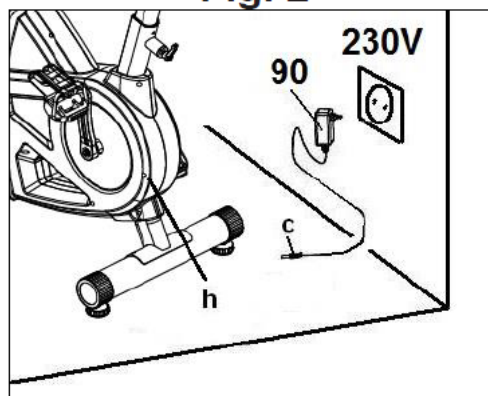


Fig. 1



Fig. 2



## WŁĄCZENIE

---

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

Elementy elektroniczne należy wyrzucać wyłącznie do pojemników na nie przeznaczonych fig.1.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 6 minut od zatrzymania.

## FUNKCJE WYŚWIETLACZA

---

Funkcje wyświetlacza: Dystans (0-99999), Czas (0-99), Ilość pociągnięć (0-9999), Całkowita ilość pociągnięć (0-99999), Watt (0-899W), Kalorie (0-9999), Prędkość (0-999), Opór (1-16).

## MANUAL P01

---

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. Ustaw funkcję czas, dystans, kalorie oraz wprowadź wiek.

**USTAWIENIE FUNKCJI CZAS (Time):** Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER. Zacznie migać okienko funkcji Czas (Time).

Strzałkami ▼ ▲ ustaw czas trwania ćwiczenia. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Czas będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Gdy upłynie zaprogramowany czas, ćwiczenie będzie zakończone.

**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. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie.

Dystans będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po przebyciu zaprogramowanego dystansu, ćwiczenie będzie zakończone.

**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. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie.

Ilość będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po spaleniu zaprogramowanej ilości, ćwiczenie będzie zakończone

## PROGRAMY P02-12

---

Przyciskami ▼ ▲ wybierz jeden z dostępnych programów. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie. Ustaw funkcję czas, dystans, kalorie oraz wprowadź wiek.

## BODY FAT P13

---

Przyciskami ▼ ▲ wybierz PROGRAM BODY FAT. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie. Wprowadź dane dotyczące płci – wagi – wzrostu - wieku. Po naciśnięciu przycisku START po 10 sekundach na ekranie pojawi się wynik BMI (wskaźnik masy ciała). W trakcie programu Użytkownik musi dokonać pomiaru pulsu.

Sex/age	Thin	Normal	Slightly fat	Fat	Too fat
Male/ ≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Male / > 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Female / ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Female / > 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

Gender	Low	Medium	Medium/heigh	high
Male	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Female	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

B.M.R (basal metabolic rate) is the average daily calorie consumption to maintain a basic living condition Reference value: 1300±100 (22-40 years old)

#### BODY TYPE

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Too thin	Thin	Slightly thin	Under normal	Normal	Above normal	Overweight	Fat	Too fat

#### PROGRAM WATT P14

Przyciskami ▼ ▲ wybierz PROGRAM WATT. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Ustaw czas trwania ćwiczenia – dystans – oraz docelowy poziom Watt. Urządzenie będzie automatycznie regulować opór, tak by Użytkownik utrzymał stały poziom Watt. Watty są określane na podstawie oporu – prędkości. Oznacza to, że jeśli pedałujesz szybciej, opór automatycznie się zmniejszy w zależności od zadanej liczby watów, i odwrotnie.

#### PROGRAM HRC P15-P18

Przyciskami ▼ ▲ wybierz PROGRAM HRC. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Ustaw docelowy poziom tętna, przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie. Urządzenie będzie automatycznie regulować opór, tak by Użytkownik utrzymał stały poziom tętna. Przyciskami ▼ ▲ wybierz jedną z dostępnych opcji programów HRC: 65% P14 / 75% P15 / 90% P16 / P17. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. P14 do P16 to programy, w których Użytkownik ćwiczy przy odpowiednio przy 65% / 75%, 90% maksymalnego tętna, które oblicza się za pomocą równania 220 – wiek. W programie P17 Użytkownik sam określa poziom tętna przy jakim chce wykonywać ćwiczenie.

Wiosła będą automatycznie regulować poziom oporu wiosłowania, by utrzymać Użytkownika na stałym określonym poziomie. W trakcie programu HRC należy dokonać pomiaru pulsu. Jeśli pomiar pulsu nie będzie wykonany w trakcie ćwiczenia to urządzenie nie będzie mogło modyfikować oporu.

#### PROGRAM PERSONAL P19-P22

W programie Użytkownik może stworzyć swój własny profil ćwiczenia.

Przyciskami ▼ ▲ wybierz PROGRAM UŻYTKOWNIKA. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Ustaw funkcję czas, dystans, kalorie oraz wprowadź wiek i określ opór w każdym segmencie programu. W trakcie treningu można regulować poziom oporu.

## PROGRAM 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.

F1=1.0	Świetnie
1.0 < F2 <2.0	Bardzo dobrze
2.0 < F3 <2.9	Dobrze
3.0 < F4 <3.9	Normalnie
4.0 < F5 <5.9	Słabo
F6=6.0	Bardzo słabo

## POŁĄCZENIE BLUETOOTH:

---

Włącz Bluetooth w ustawieniach urządzenia iOS/Android — urządzenie rozpocznie wyszukiwanie aktywnego sprzętu Bluetooth w zasięgu. Unikaj pozostawiania elektronicznego monitora na bezpośrednim słońcu, ponieważ może to uszkodzić wyświetlacz ciekłokrystaliczny. Nie należy również narażać urządzenia na kontakt z wodą ani uderzenia.