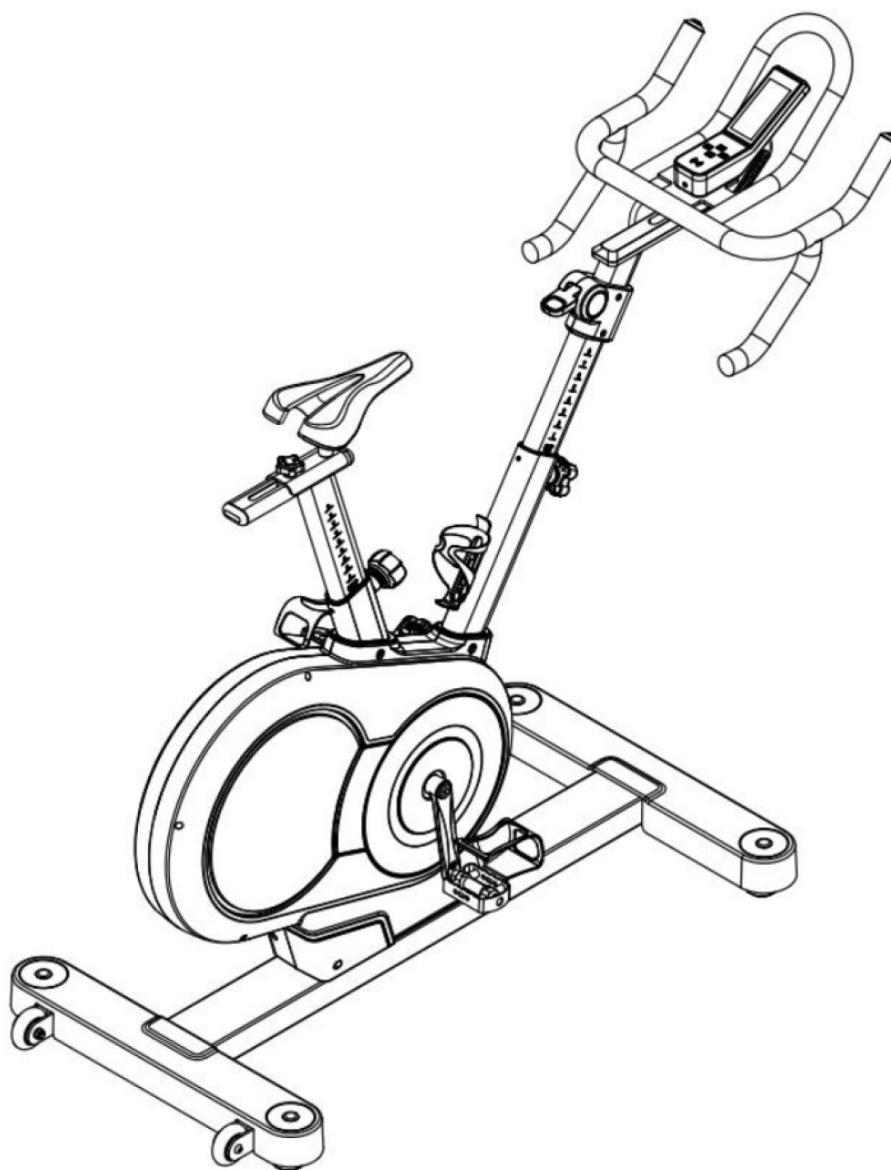


H9343 XCALIBUR



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.2

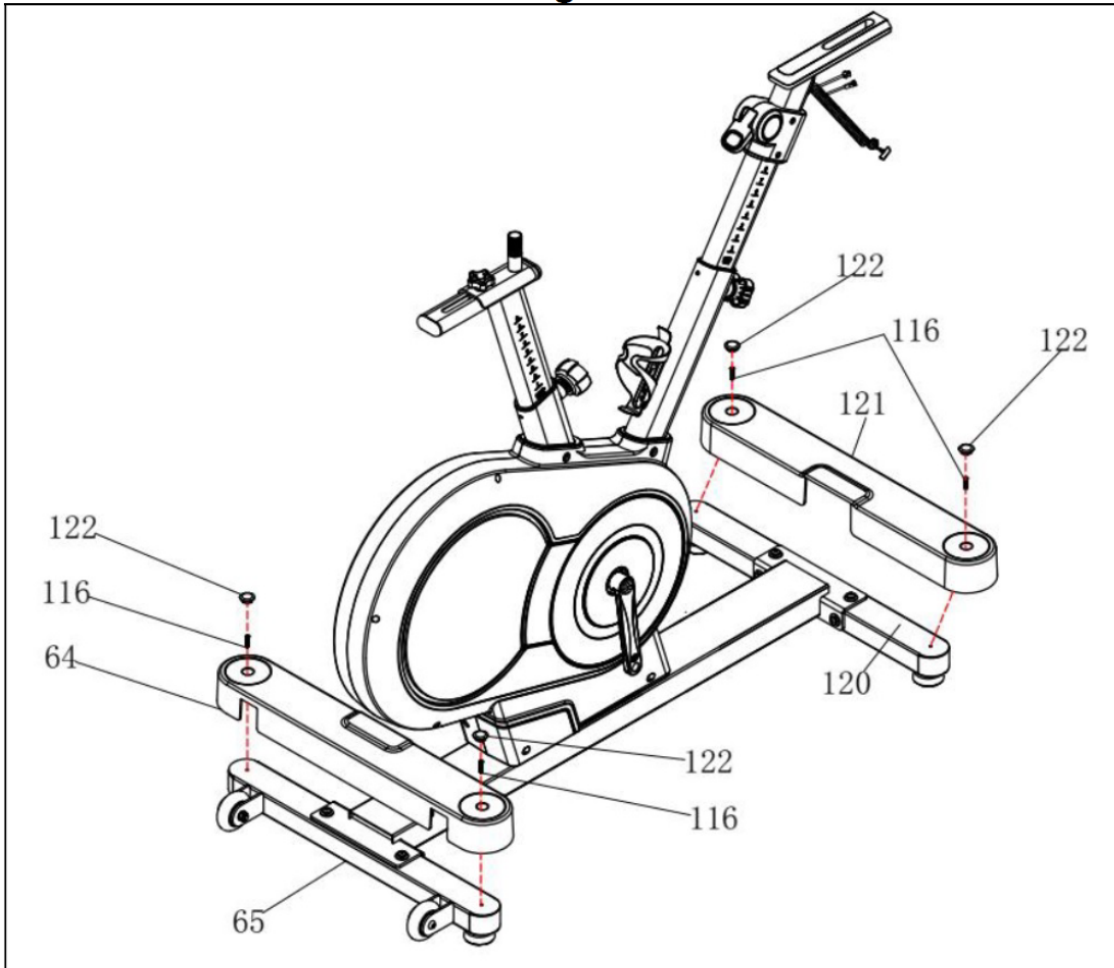


Fig.3

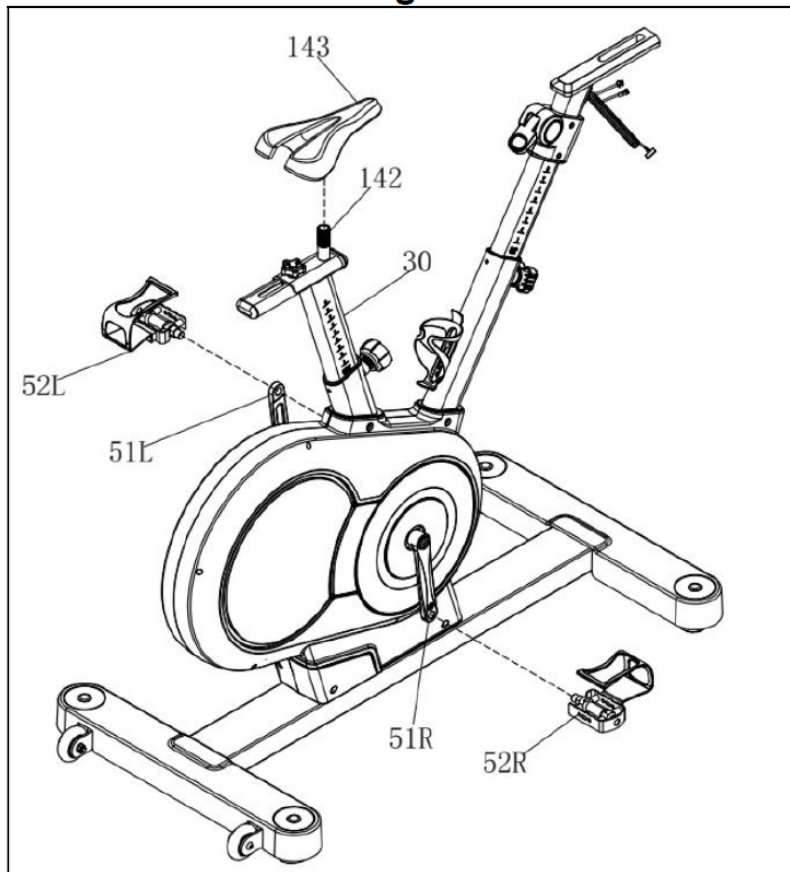


Fig.4

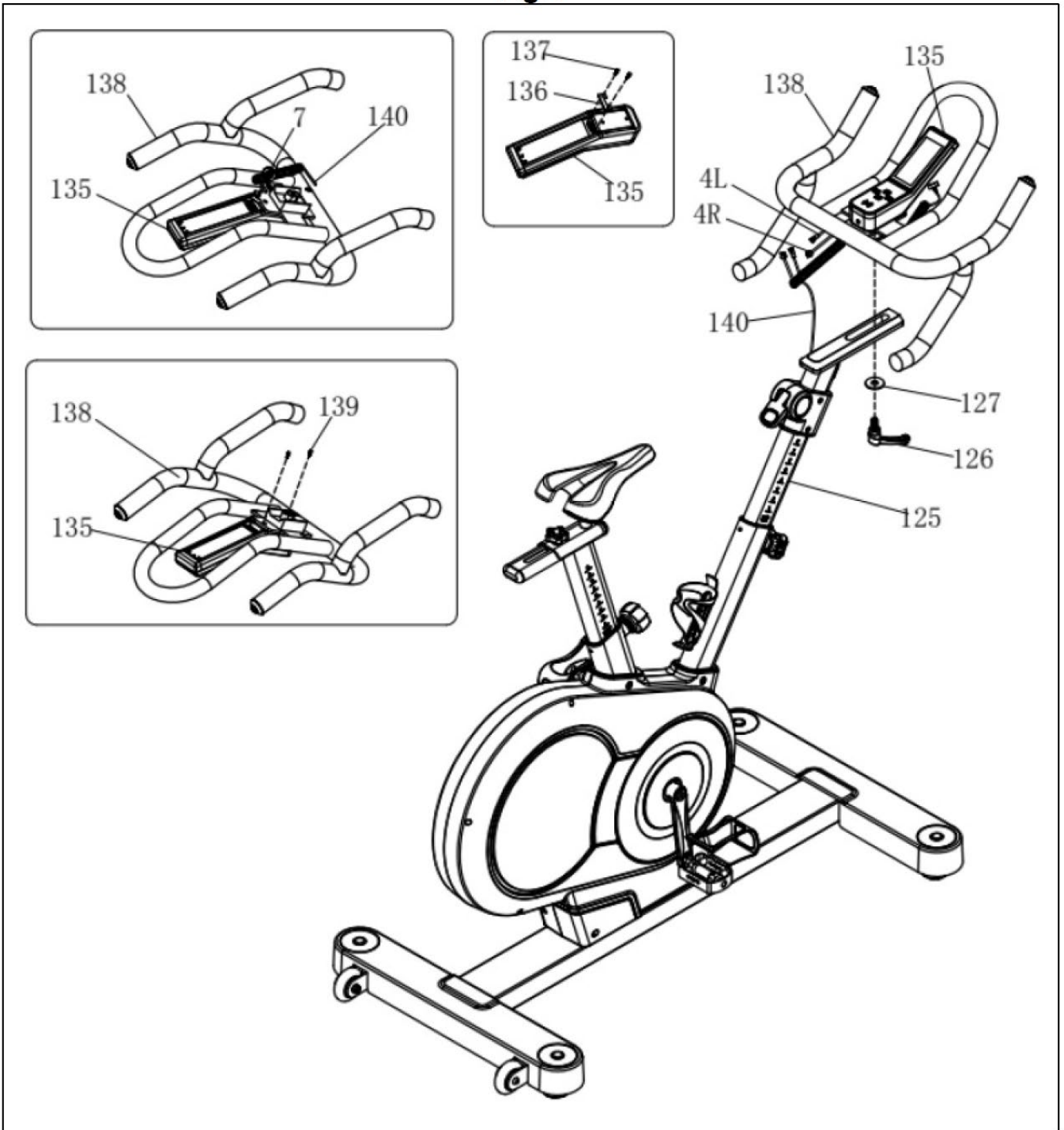


Fig.5

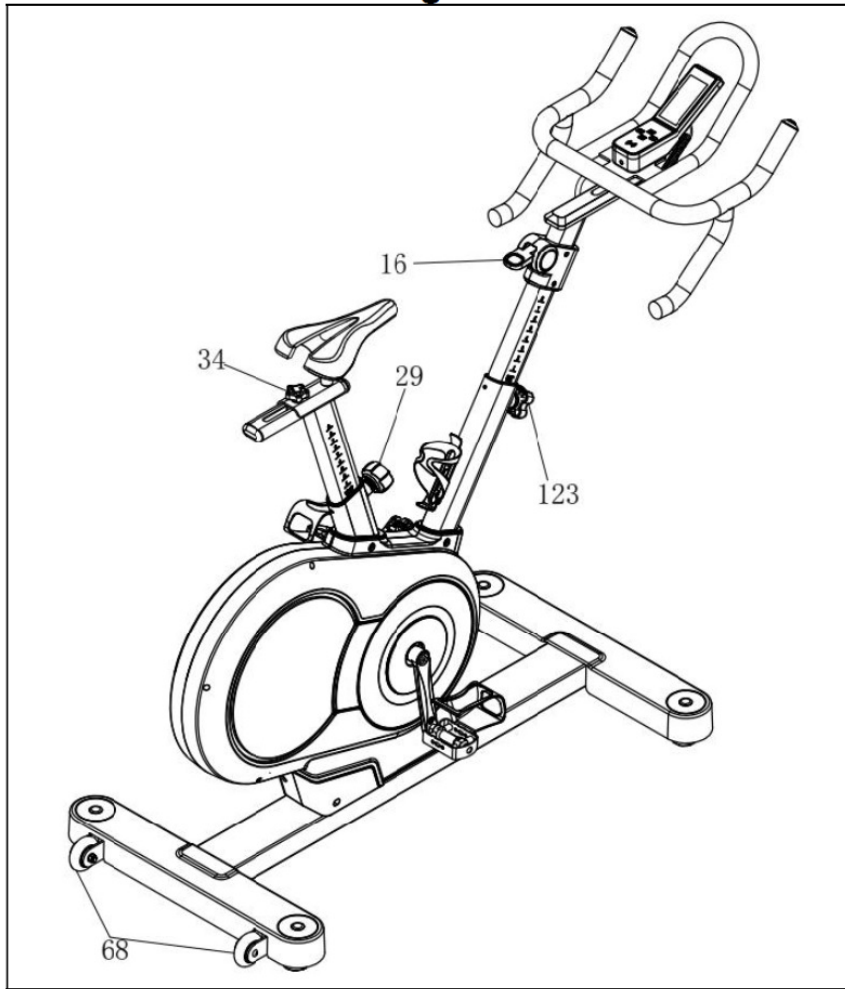


Fig. 6

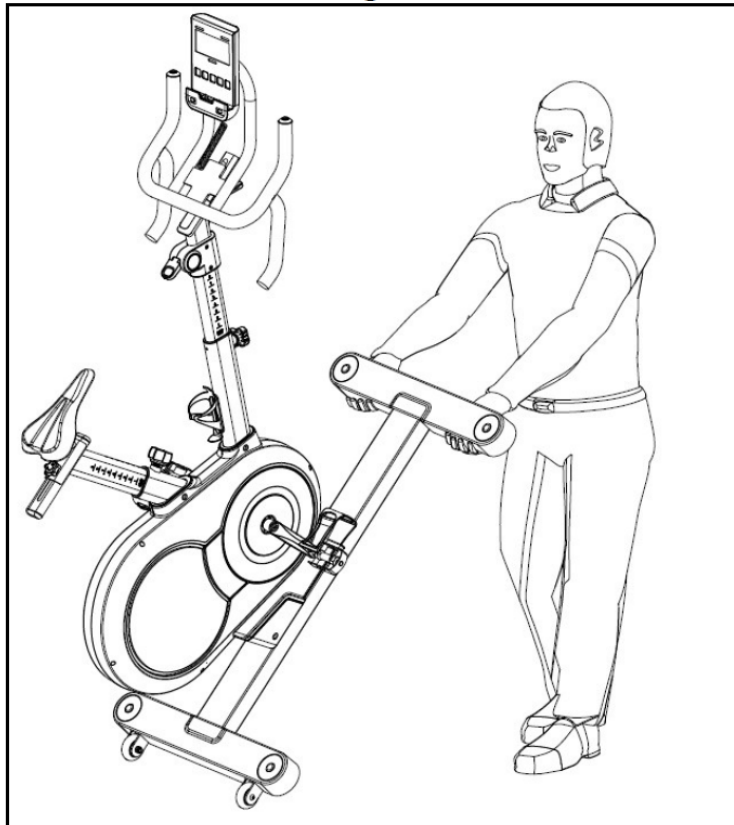
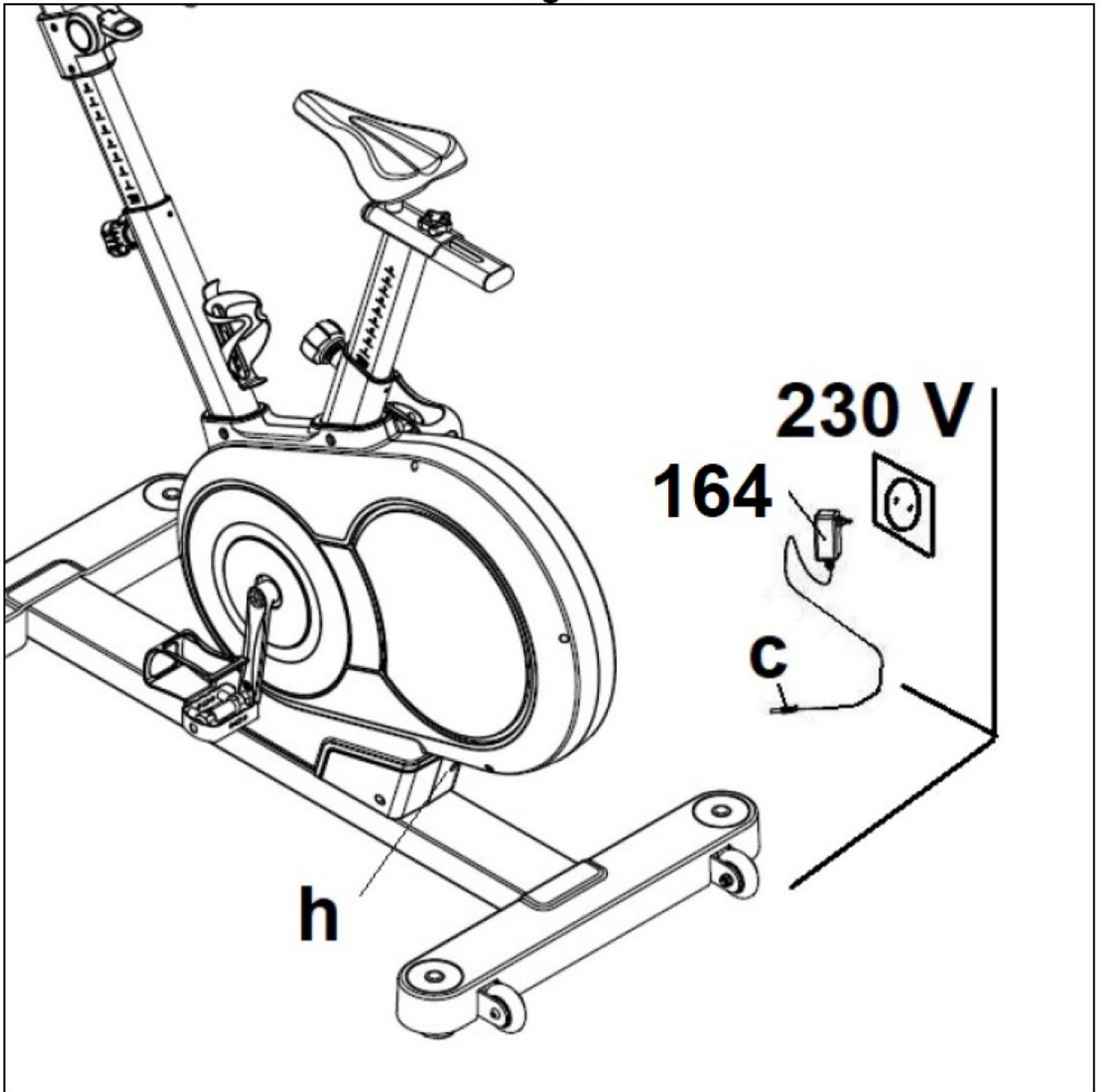


Fig 7



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

UWAGA! Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. 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.
2. Z urządzenia może jednocześnie korzystać tylko jedna osoba.
3. Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, ból – natychmiast zjeżdż z roweru i skonsultuj się z lekarzem.
4. Urządzenie powinno być ustawione na płaskiej i równej powierzchni. Nie korzystaj z roweru na zewnątrz i w pobliżu zbiorników z wodą.
5. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Korzystaj z roweru treningowego tylko zgodnie z poniższą instrukcją obsługi. Nie stosuj akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
8. Nie kładź ostrych narzędzi w pobliżu roweru.
9. Osoby niepełnosprawne powinny korzystać z roweru tylko w obecności wykwalifikowanego personelu lub lekarza.
10. Zanim rozpoczniesz trening przeprowadź rozgrzewkę.
11. Nie korzystaj z roweru, który może być uszkodzony bądź wadliwy.

Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem.

12. Z roweru mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 130kg. Urządzenie przeznaczone jest do użytku komercyjnego.
13. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na rowerze treningowym.

MONTAŻ:

Zaleca się, aby montażu dokonywały dwie osoby. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź czy nie brakuje żadnego elementu.

1. Na podstawie tylnej z kółkami (65) ustaw korpus urządzenia. Skręć oba elementy śrubami (115) oraz podłóż podkładki (113 i 115). Następnie ustaw urządzenie na przedniej podstawie (120). Skręć oba elementy śrubami (115) oraz podłóż podkładki (113 i 115).
2. Nałóż osłonę (64) na podstawę tylną (65) fig.2. Zamontuj osłonę śrubami (116) i nałóż osłonki (122). Nałóż osłonę (121) na podstawę przednią (120) fig.2. Zamontuj osłonę śrubami (116) i nałóż osłonki (122).
3. **MONTAŻ PEDAŁÓW: Uwaga!** Nieprawidłowe założenie pedałów może uszkodzić gwint lub korbę pedału. (Określenie kierunku prawy- lewy odnosi się do położenia osoby siedzącej na rowerze). Przykręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara pedał prawy (oznaczony literą 52R) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia. Natomiast pedał lewy (oznaczony literą 52L) należy przykręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (jest odwrotnie gwintowany) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z lewej strony korpusu urządzenia (fig.3).
4. **MONTAŻ SIODEŁKA:** Umieść siodelko na poziomej podporze siodelka (142), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Dokręć nakrętki. Wprowadź poziomą podporę siodelka w otwór znajdujący się w sztycy siodelka fig.3, dokręć pokrętło (29) fig.3. Wprowadź sztycę siodelka w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia. Dopasuj odpowiednio pozycje siodelka pokrętłem (29) fig.3 i dokręć je w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. **Regulacja wysokości siodelka:** Poluzuj pokrętło (29) (przekręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara) fig.3. Po dopasowaniu odpowiedniej wysokości dokręć pokrętło (29). Zwróć uwagę, by nie wysunąć siodelka poza oznaczenie. **Regulacja pozioma siodelka:** Poluzuj pokrętło (34) (przekręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara) fig.3. Po dopasowaniu odpowiedniej pozycji dokręć pokrętło (34). Zwróć uwagę, by nie wysunąć siodelka poza oznaczenie.
5. **MONTAŻ KIEROWNICY:** Ustaw kierownicę (138) na sztycy kierownicy (125) fig.4. Dokręć pokrętło (126) nakrętką (127) zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Odkręć 4 śruby znajdujące się w dolnej części monitora (135). Ustaw monitor (135)

na mocowaniu wyświetlacza. Połącz końcówkę przewodu (140) do tylnej części wyświetlacza (135) oraz końcówki przewodów (4L i 4R). Dokręć 4 śruby (139).

Regulacja wysokości kierownicy: Ustaw kierownicę (138) na odpowiedniej wysokości (nie przekraczając oznaczenia MIN INSERT) i dokręć mocno pokrętkę (126) fig.4.

Regulacja pozioma kierownicy: Ustaw kierownicę (138) w odpowiedniej odległości (nie przekraczając oznaczenia MIN INSERT) od siodełka i dokręć mocno pokrętkę (123) fig.4.

Uwaga! Urządzenie zostało wyposażone w hamulec bezpieczeństwa. Aby zatrzymać urządzenie należy nacisnąć pokrętkę regulacji oporu (16).

6. **POZIOMOWANIE:** Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (70), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie.

Uwaga! Jeśli nóżki poziomujące są zbyt mocno wykręczone to może to wpływać na stabilność roweru oraz na hałas.

7. **PODŁĄCZENIE DO ZASILANIA:** Podłącz transformator (c) do wejścia (h) i podłącz transformator (164) do gniazdka elektrycznego 220V-230V fig.7.

8. **TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE:**

Urządzenie zostało wyposażone w kółka (68), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia (fig.6). Aby przestawić urządzenie przechył urządzenie, tak jak zostało to pokazane na fig.6 i przesunąć je na wybrane miejsce. Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.

KONSERWACJA:

Ze względów higienicznych urządzenie należy przecierać (siodełko i podpory, ramę) po każdym zajęciu środkami dezynfekującymi.

1. Regularnie wycieraj koło zamachowe z kurzu i potu. Nie używaj środków żrących ani odtłuszczających, gdyż mogą one uszkodzić lakier i mechanizm. Koło zamachowe zostało pokryte warstwą antyutleniacza, dlatego po zakończeniu czyszczenia warto co pewien czas przetrzeć je ponownie antyutleniaczem.
2. Regularnie sprawdzaj mocowanie pedałów i pasków. Nakładaj smar w miejscu mocowania pedałów.
3. Regularnie sprawdzaj pokrętkę regulacji. Smaruj je regularnie.
4. Regularnie sprawdzaj napięcie pasa.
5. Regularnie czyść i smaruj sztycę siodełka i kierownicy.

KONSERWACJA CO 100 GODZIN

1. DOKRĘCANIE PEDAŁÓW

Mimo że pedały są już zamontowane, prawy pedał (oznaczony literą R) wkręca się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, natomiast lewy pedał (oznaczony literą L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Konserwacja:

- Należy co tydzień sprawdzać napięcie noska (zatrasku) pedału względem pedału, używając klucza imbusowego 3 mm do regulacji śruby dociskowej.
- Nanieść niewielką ilość oleju w miejscu styku noska pedału z pedałem, aby zapewnić prawidłowe zatraskiwanie.
- Regularnie oliwić sprężyny pedałów.

2. SPRAWDZANIE POKRĘTEŁ DOKRĘCAJĄCYCH

Cztery pokrętki dokręcające należy poluzować i spryskać środkiem smarnym, aby zapewnić ich prawidłowe działanie.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava Hiszpania deklarujemy, że H9343 jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE i 2006/95/CE

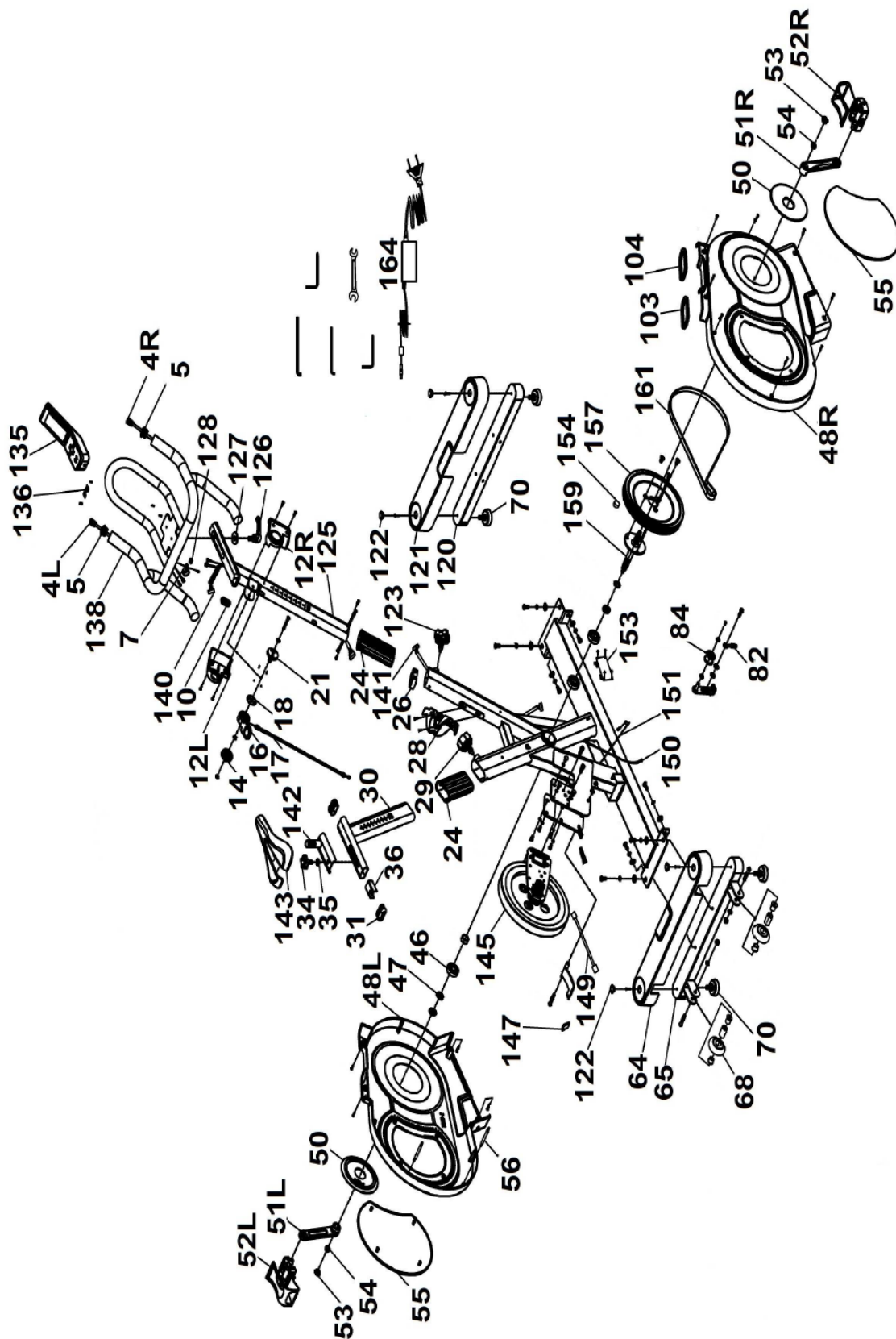




Fig.1

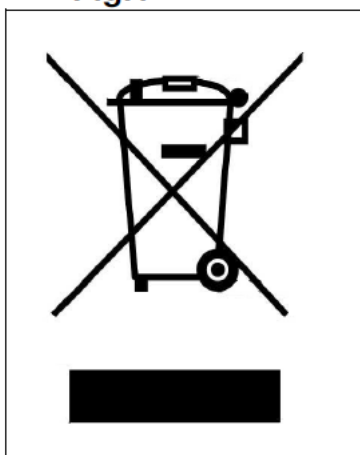


Fig 2

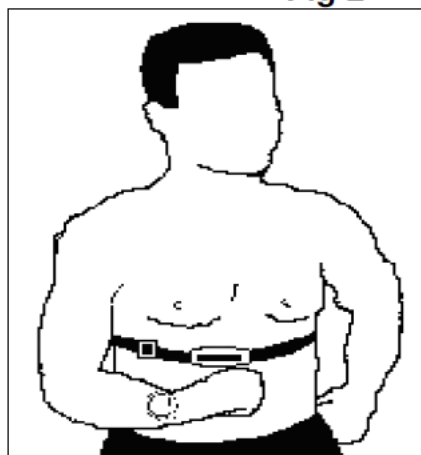


Fig.3

Fig.4

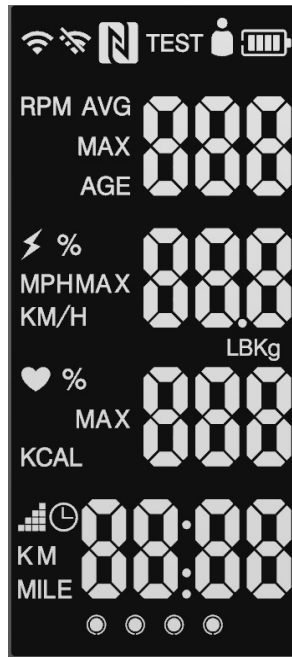


Fig.5

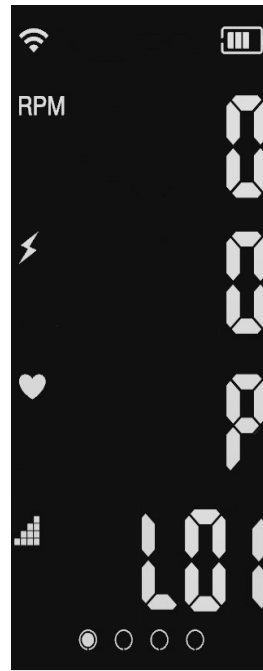


Fig.6

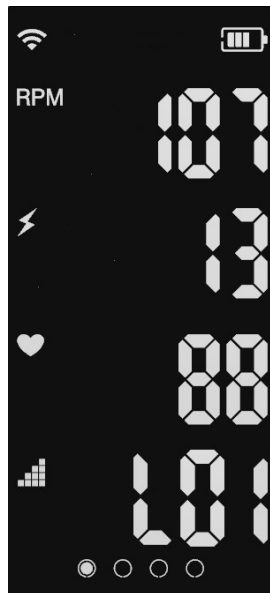


Fig.7

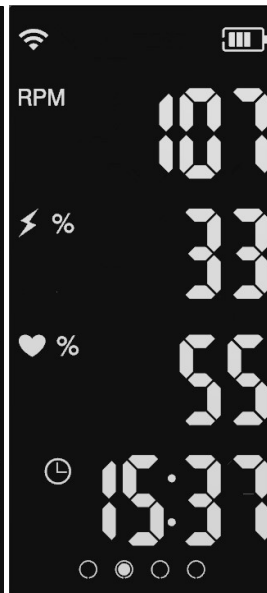


Fig.8

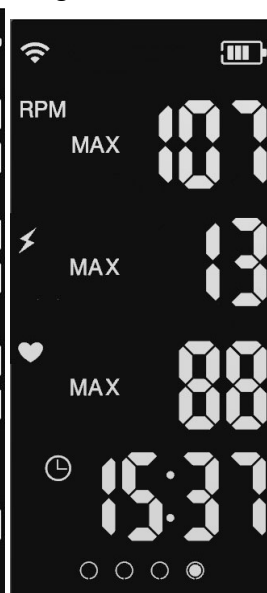


Fig.9

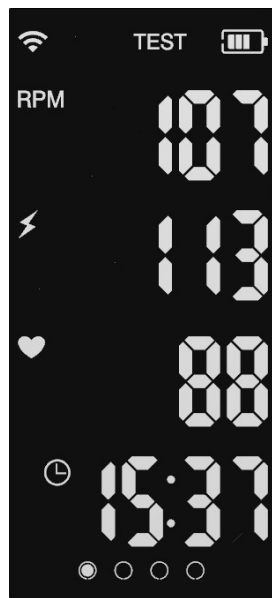


Fig.10

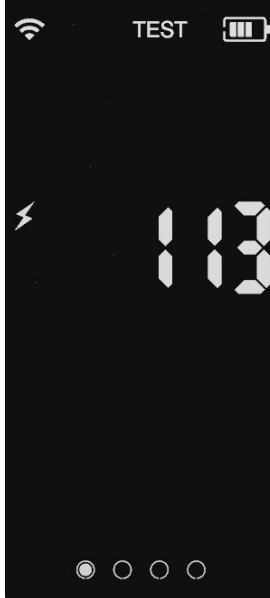


Fig.11

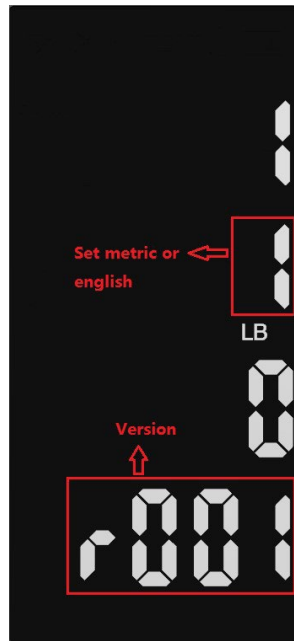


Fig.12

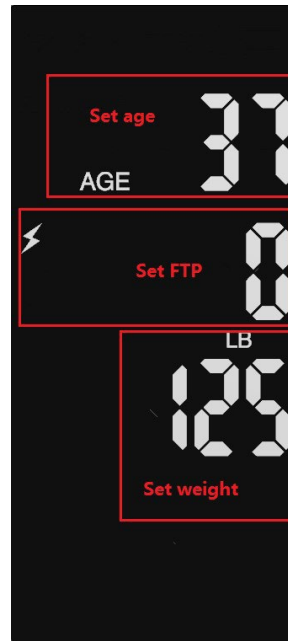
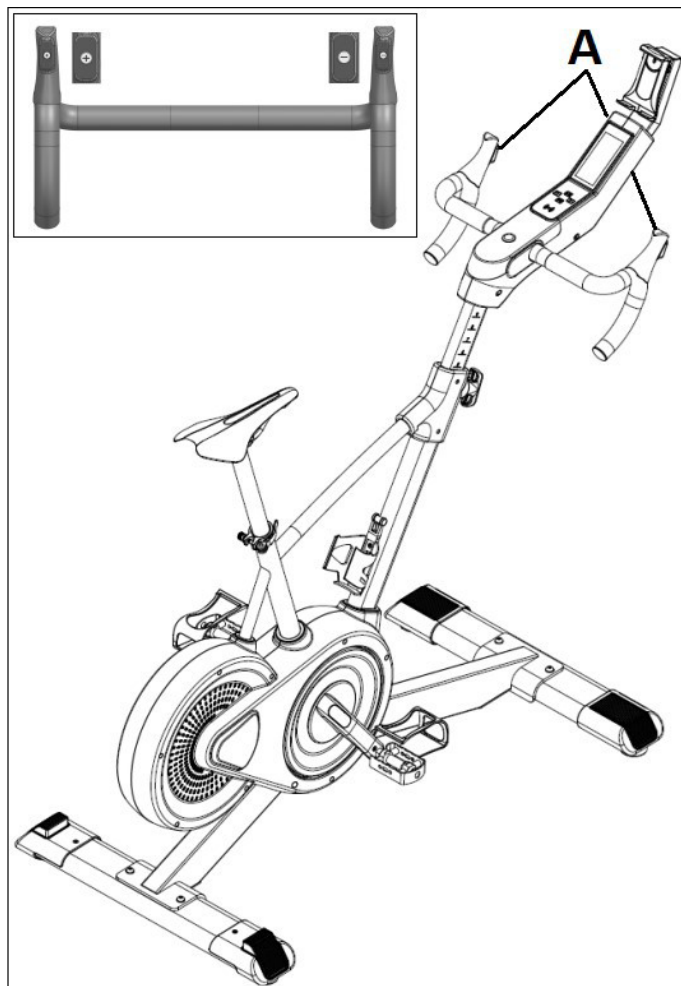


Fig.13



1.- MONITOR ELEKTRONICZNY:

Aby kontrola treningu była wygodniejsza i prostsza, urządzenie elektroniczne wyświetla: obr./min (RPM), dystans, czas ćwiczenia, puls, poziom, waty oraz spalone kalorie.

Wyświetlacz włączy się po rozpoczęciu ćwiczenia (rys. 3), a następnie pokaże ekran startowy (rys. 4).

Monitor wyłączy się automatycznie, gdy urządzenie pozostanie nieaktywne przez 60 sekund, resetując wartości bieżącej sesji.

Ważne: Elementy elektroniczne należy wyrzucać do specjalnych pojemników (rys. 1).


2.- POMIAR PULSU (TELEMETRYCZNY)


Aby mierzyć tętno podczas ćwiczeń, potrzebny jest pas telemetryczny na klatkę piersiową (OPCJONALNY) – rys. 2.

Patrz instrukcja obsługi pasa telemetrycznego.

WAŻNE: To urządzenie nie jest wyrobem medycznym, dlatego informacje dotyczące tętna mają charakter orientacyjny.

3.- FUNKCJE

: Symbol połączenia

: RPM (obroty na minutę)

: Waty

: Tętno

: Czas

: (Waty / FTP) × 100

(Uwaga: „Waty” oznaczają aktualną moc podczas ćwiczenia, a FTP jest ustawiane w trybie inżynierskim 2.)

% : $(\text{Tętno} / (220 - \text{wiek})) \times 100$

(Uwaga: „Tętno” oznacza aktualną wartość tętna podczas ćwiczenia, a „wiek” jest ustawiany w trybie inżynierskim 2.)

: Średnie RPM

: Prędkość (system metryczny)

: Kalorie

: Dystans

: Prędkość maksymalna

: Maksymalna moc (W)

: Maksymalne tętno

: Poziom

4.- OBSŁUGA

Naciśnij przycisk , aby przełączać się między 4 dostępnymi ekranami (rys. 5, rys. 6, rys. 7 i rys. 8).

Pedałuj i naciśnij przycisk , aby rozpocząć ćwiczenie. Naciśnij ponownie, aby je wstrzymać.

Naciśnij przyciski i na monitorze lub na kierownicy (rys. 13), aby zmienić poziom trudności ćwiczenia.

Naciśnij przycisk , aby wykonać test i uzyskać swój poziom FTP.

Uwaga:

Naciśnij klucz bezpieczeństwa, aby uruchomić hamulec awaryjny. Obróć pokrętło zgodnie z kierunkiem strzałek, aby je odblokować.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia upewnij się, że klucz bezpieczeństwa jest odblokowany.

5.- TEST FTP

Po naciśnięciu przycisku w górnej części ekranu pojawi się napis **TEST** (rys. 9).

Test składa się z 3 etapów:

Faza 1: rozgrzewka – 2 minuty.

Faza 2: próba właściwa – 14 minut.

Faza 3: sprint – 4 minuty.

W ciągu ostatnich 10 sekund każdej fazy napis **TEST** oraz czas będą migać.

Po zakończeniu testu na ekranie wyświetli się wartość **FTP** (rys. 10).

Wartość **FTP (Functional Threshold Power)** odpowiada mocy, jaką użytkownik jest w stanie utrzymać przez 45–60 minut.

Stanowi ona dobrą podstawę do określenia stref treningowych zgodnie z poniższą tabelą:

Strefa	% FTP
Regeneracja	<55%
Wytrzymałość	55% – 74%
Tempo	75% – 89%
Próg mleczanowy	90% – 104%
VO ₂	105% – 120%
Limit beztlenowy	>120%

Jeśli wartość FTP wynosi 0, strefy są określane na podstawie watów:

Strefa	WATT
Regeneracja	0–99
Wytrzymałość	100–199
Tempo	200–299
Próg mleczanowy	300–399
VO ₂	400–499
Limit beztlenowy	≥500

6.- ZMIANA JEDNOSTEK ANGIELSKIE–METRYCZNE

Przy włączonym monitorze naciśnij jednocześnie przyciski  i  i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby przejść do ekranu z rys. 11. Naciśnij przycisk , aby zatwierdzić i zmienić wartość.

Naciśnij przyciski  lub , aby dostosować wartość.

W środkowej części ustaw jednostki:

0 → metryczne


1 → angielskie

W dolnej części wyświetlana jest wersja oprogramowania.

Po wprowadzeniu wartości naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 3 sekundy, aby zapisać ustawienia i wrócić do ekranu głównego.

7.- WPROWADZANIE DANYCH

Przy włączonym monitorze naciśnij jednocześnie przyciski  i  i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby przejść do ekranu z rys. 12.

Naciśnij przycisk , aby zatwierdzić i zmienić wartość.

Naciśnij przyciski  lub , aby dostosować wartość.

W górnej części wprowadź swój wiek.

W środkowej części wprowadź wartość FTP (wpisz 0, jeśli chcesz trenować według watów).

W dolnej części wprowadź swoją wagę.

Po wprowadzeniu wartości naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 3 sekundy, aby zapisać ustawienia i wrócić do ekranu głównego.

DZIAŁANIE Z SYSTEMEM iOS (iPod Touch / iPhone / iPad)

Monitor posiada wbudowany moduł Bluetooth.

Włącz funkcję Bluetooth w urządzeniu iPod/iPhone/iPad.

Następnie pobierz z Apple Store aplikację kompatybilną z protokołem FTMS (np. ZWIFT, KINOMAP itp.) i uruchom ją.

Gdy aplikacja o to poprosi, wybierz z listy urządzeń moduł BH, aby go sparować.

DZIAŁANIE Z URZĄDZENIAMI ANDROID

Monitor posiada wbudowany moduł Bluetooth.

Włącz funkcję Bluetooth w urządzeniu z systemem Android.

Następnie pobierz z Google Play aplikację kompatybilną z protokołem FTMS (np. ZWIFT, KINOMAP itp.) i uruchom ją. Gdy aplikacja o to poprosi, wybierz z listy urządzeń moduł BH, aby go sparować.

Uwaga: Monitor musi wyświetlać dane, aby możliwe było połączenie.
Peđałuj i naciśnij przycisk, aby rozpocząć ćwiczenie.



“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.”