

H651 i.TFR FTMS Ergo Black



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

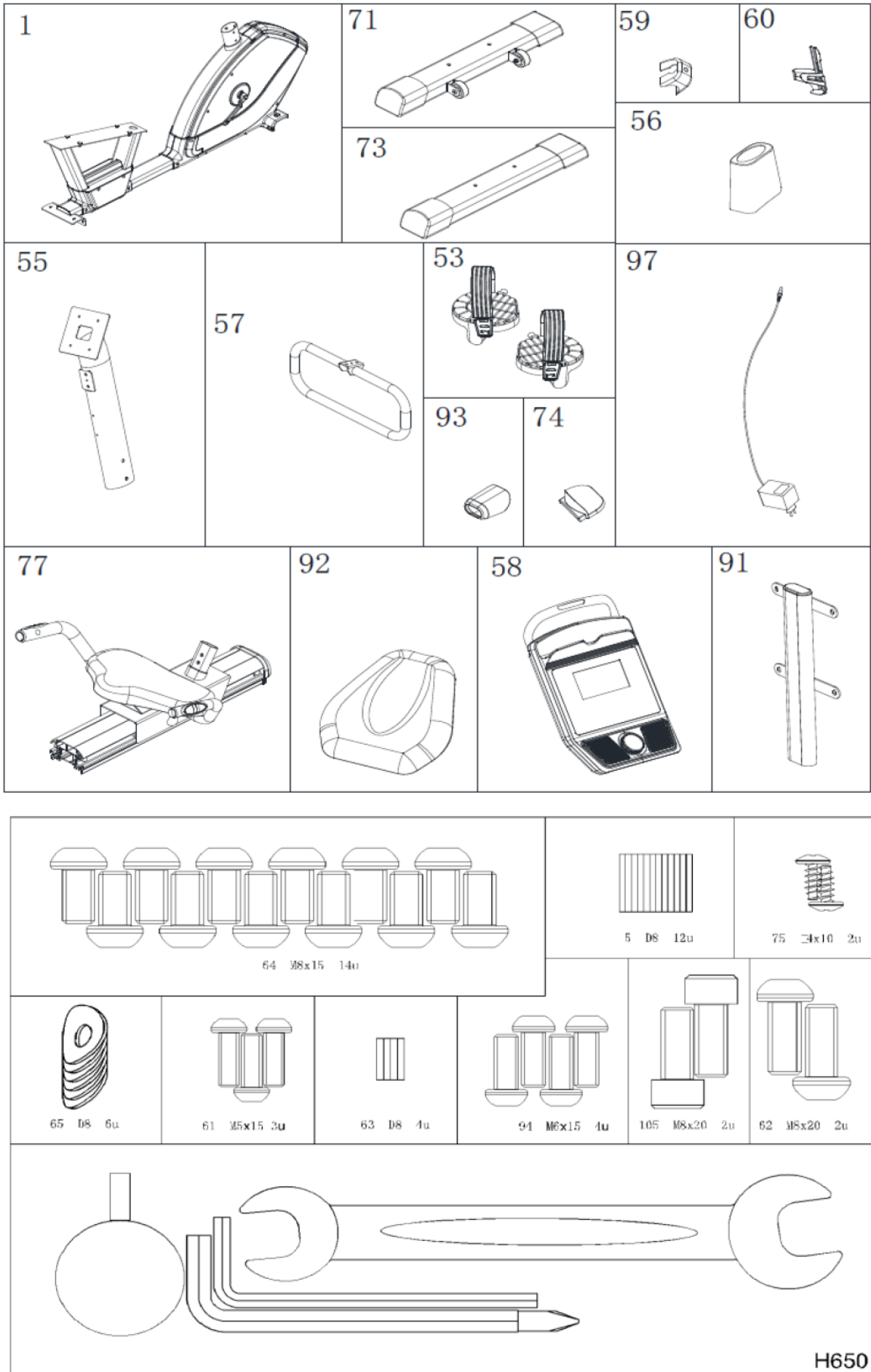


Fig.2

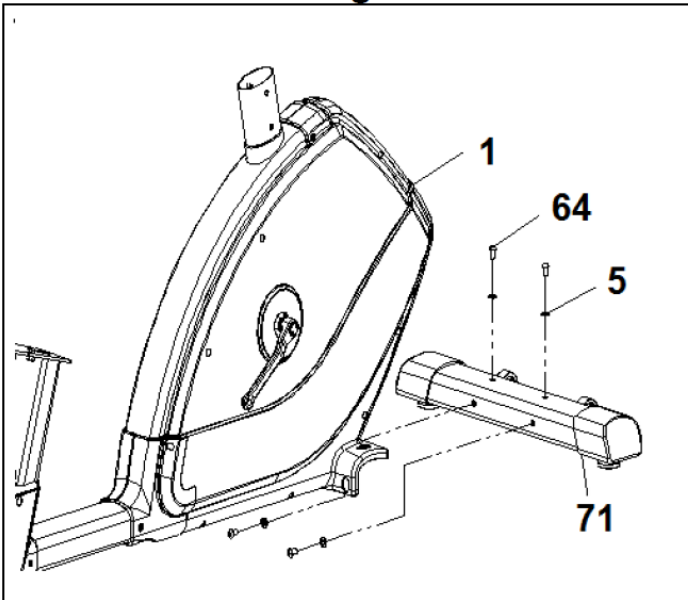


Fig. 3

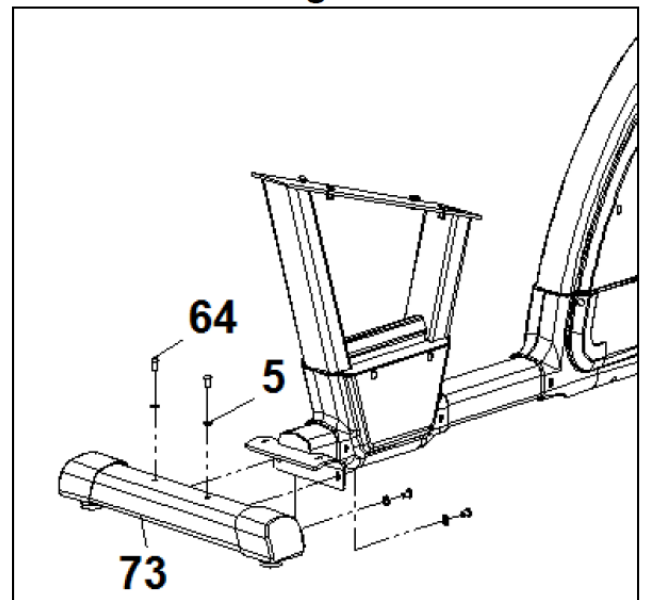


Fig. 4

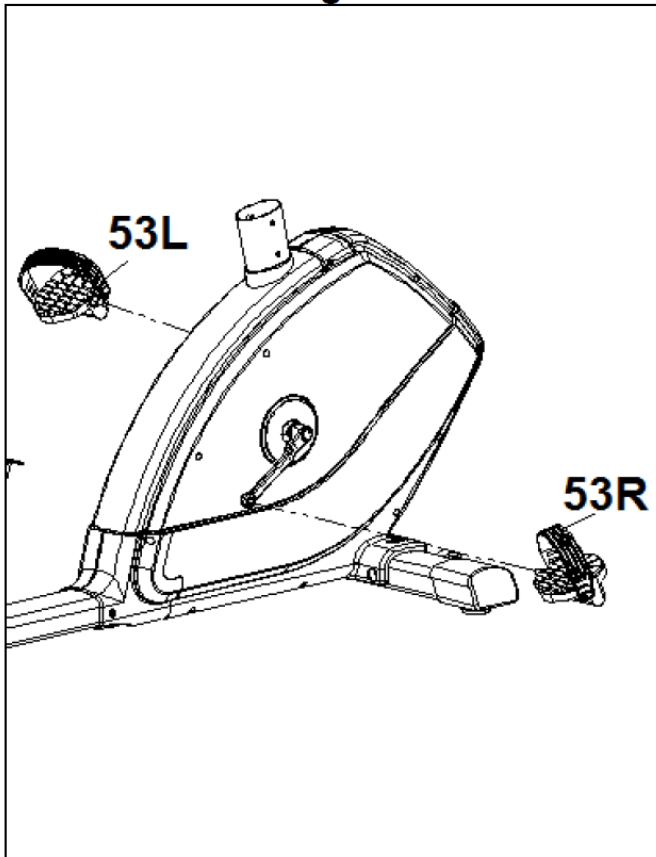


Fig. 5

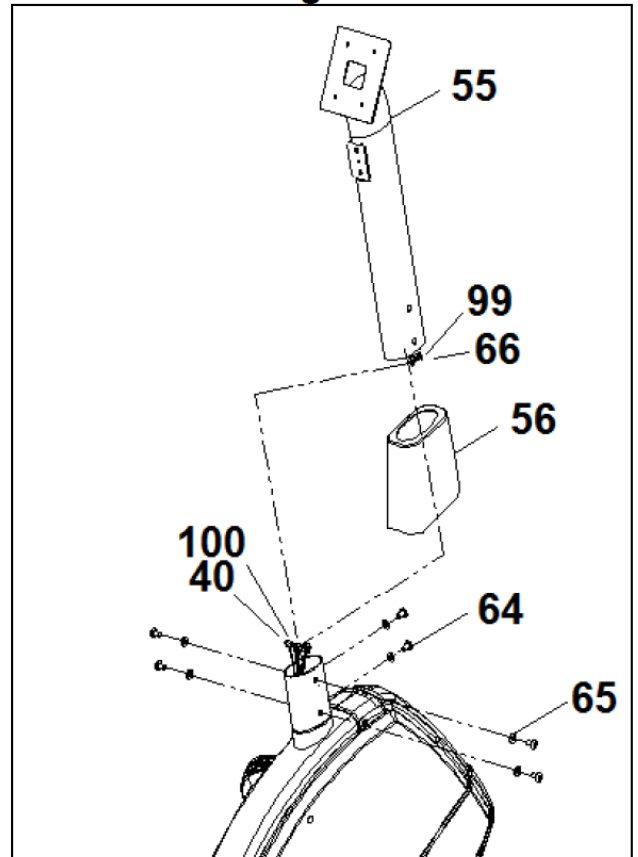


Fig.6

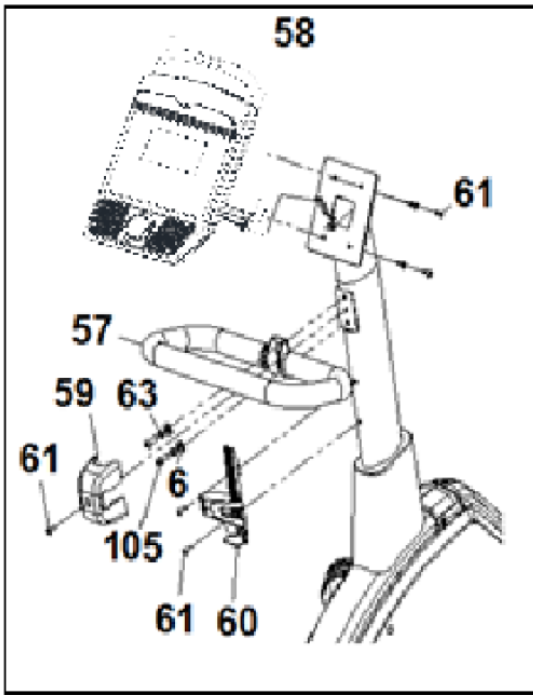


Fig. 7

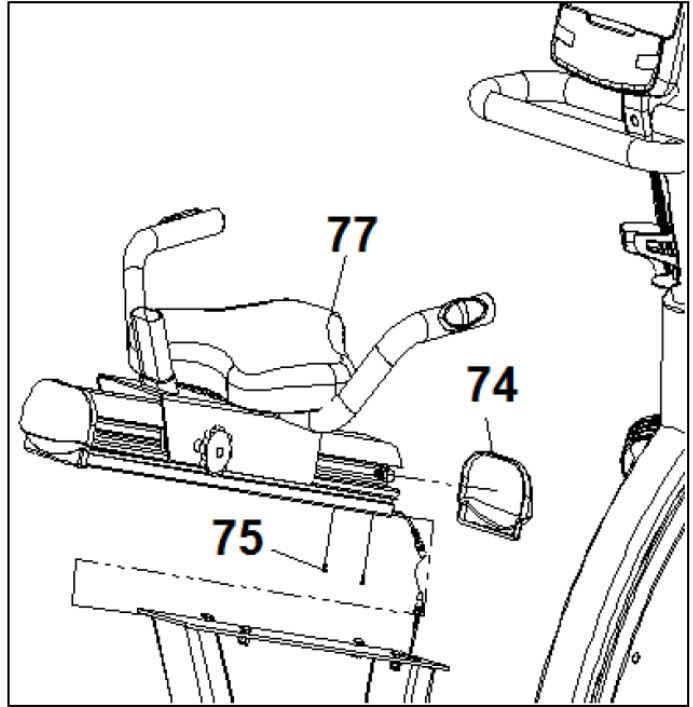


Fig 7A

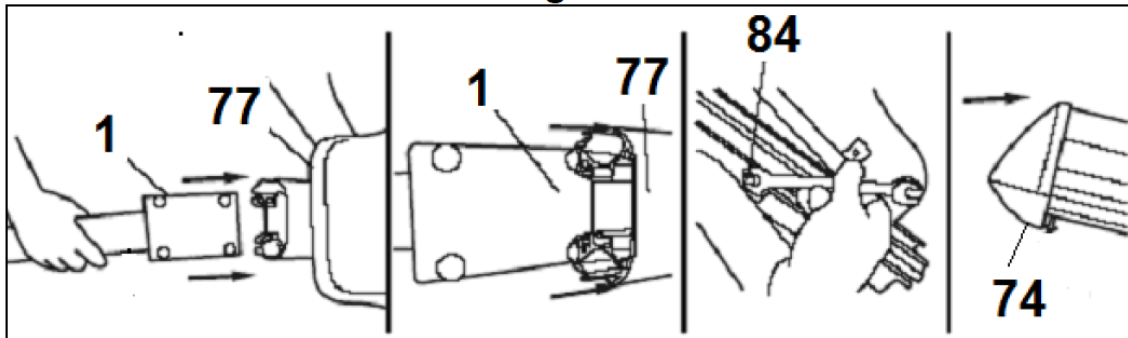


Fig. 8

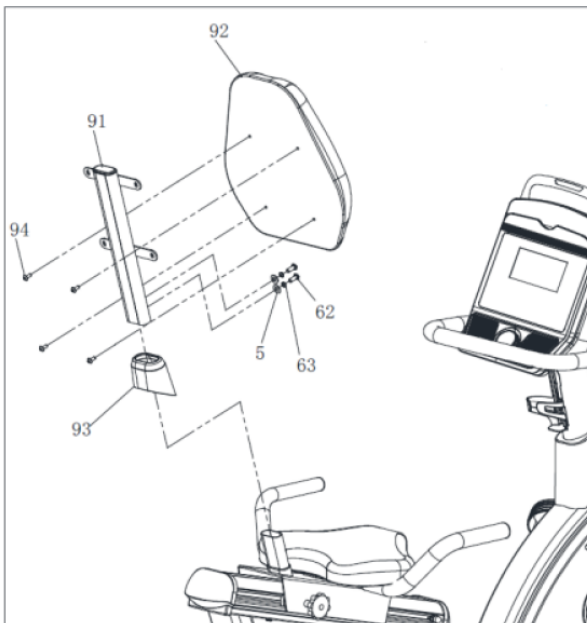


Fig. 9



Fig. 10

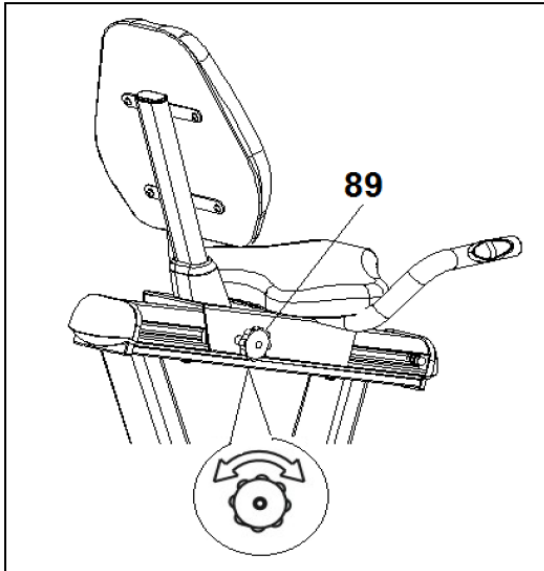


Fig. 11

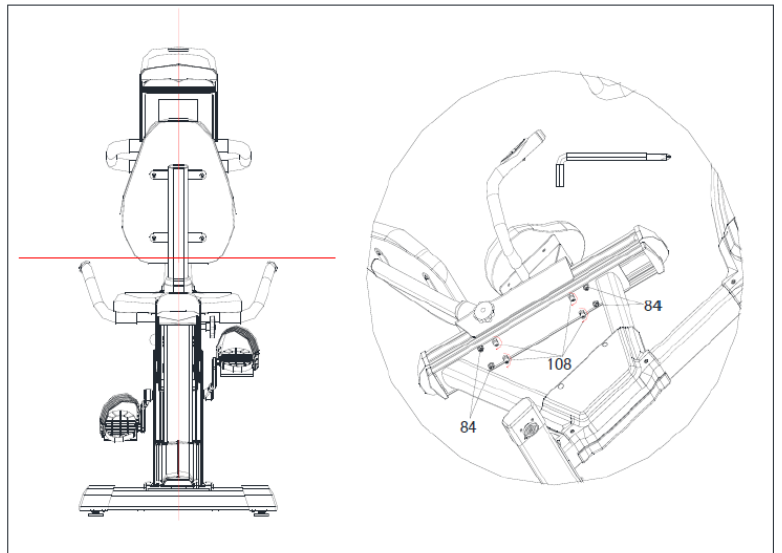
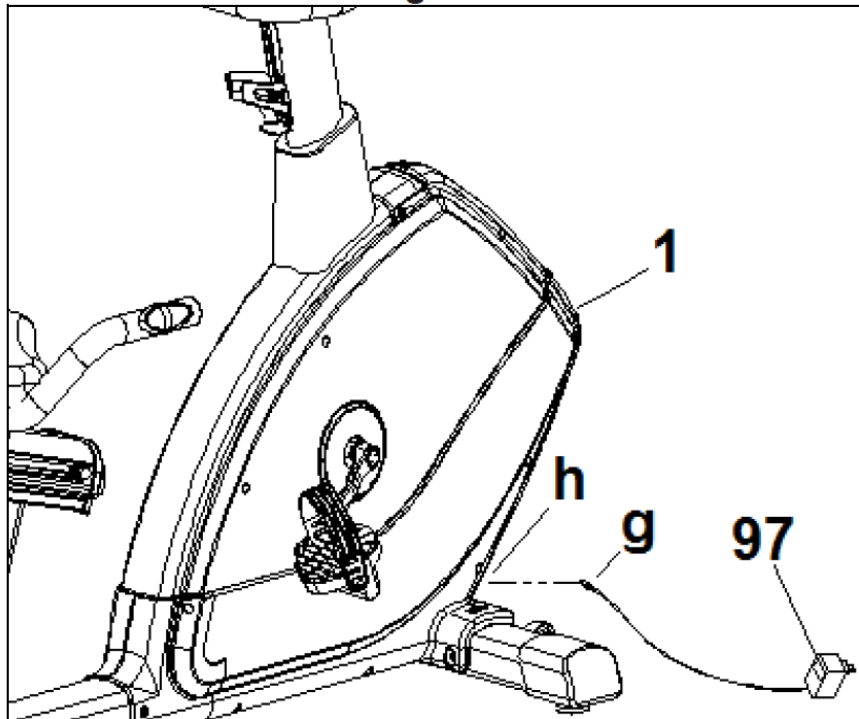


Fig. 12



OGÓLNE WSKAZÓWKI

Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją 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. Jednocześnie z rowerem może korzystać tylko jedna osoba.
3. Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
4. Urządzenie musi być ustawione na płaskiej i równej powierzchni, z dala od wody. Nie korzystaj z urządzenia na wolnym powietrzu poza budynkiem.
5. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Korzystaj z urządzenia zgodnie z instrukcją. Nie korzystaj z akcesoriów i części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.
8. W pobliżu urządzenia nie powinny znajdować się żadne ostre przedmioty.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
10. Przed treningiem przeprowadź rozgrzewkę.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
12. Rower treningowy przeznaczony jest do użytku domowego. Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 150kg.
13. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
14. 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.
15. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na rowerze treningowym.
16. Jednocześnie z rowerem może korzystać tylko jedna osoba.
17. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

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

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

MONTAŻ:

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.1):
2. Podstawę przednią z kółkami (71) ustaw, tak jak zostało to pokazane na fig.2. następnie przymocuj ją śrubami (64), podłóż podkładki (5). Analogicznie czynności wykonaj z podstawą tylną (73). Podstawę tylną (73) ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.3 i dokręć ją śrubami (64) i z podkładkami (5).
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 (53) (oznaczony literą R) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia. Natomiast pedał lewy (oznaczony literą L) należy przykręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (jest odwrotnie gwintowany) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z lewej strony korpusu urządzenia (fig.4). Na końcu załóż paski pedałów fig.4.
4. Nałóż na kolumnę kierownicy (55) osłonę (56). Zbliż kolumnę kierownicy (55) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (fig.5). Połącz końcówki przewodów (99 z 100) i (40 z 66). Następnie wprowadź kolumnę kierownicy w otwór

znajdujący się w korpusie urządzenia (1) uważając przy tym by nie przygnieść przewodów. Dokręć śruby (64) z podkładkami (65) fig.5. Opuść osłonę (56) na kolumnie kierownicy (55), tak by dotykała korpusu urządzenia (1).

5. Montaż kierownicy: Ustaw kierownicę (57) na kolumnie kierownicy (55) i przymocuj ją śrubami (105) z podkładkami (6 i 63) fig.6. Nałóż osłonę (59) i przykręć ją śrubą (61).

6. Montaż uchwytu na bidon: Ustaw uchwyt na bidon (60) na kolumnie (55) i przykręć go śrubami (61) fig.6.

7. Montaż wyświetlacza: Połącz przewody wychodzące z kierownicy (55) z przewodami wychodzącymi z monitora (58) fig.6. Umieść monitor (58) na podstawie znajdującej się na szczycie kolumny (55), tak jak zostało to pokazane na fig.6. (Uwaga! Nie uszkodz przewodów). Dokręć śruby fig.6.

8. Montaż siodełka: Zbliż prowadnicę z siodełkiem (77) do korpusu urządzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.7. Połącz przewód wychodzący z korpusu urządzenia z przewodem wychodzącym z prowadnicy z siodełkiem. Ustaw prowadnicę z siodełkiem na korpusie urządzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.7, włóż śruby (75). Nałóż osłonę (74). Dokręć śruby (75).

9. Montaż oparcia: Nałóż osłonę (93) na kolumnę oparcia (91). Włóż kolumnę oparcia (91) w otwór. Dokręć śruby (62) z podkładkami (63 i 5) fig.8. Opuść osłonę (93). Ustaw oparcie (92), tak jak zostało to pokazane na fig.8, dokręć śruby (94). Aby ustawić pozycję siodełka odkręć pokrętło regulacji (89). Ustaw siodełko i dokręć pokrętło.

10. Poziomowanie: Upewnij się czy urządzenie stoi równo i stabilnie na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (70), wy poziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie fig.9.

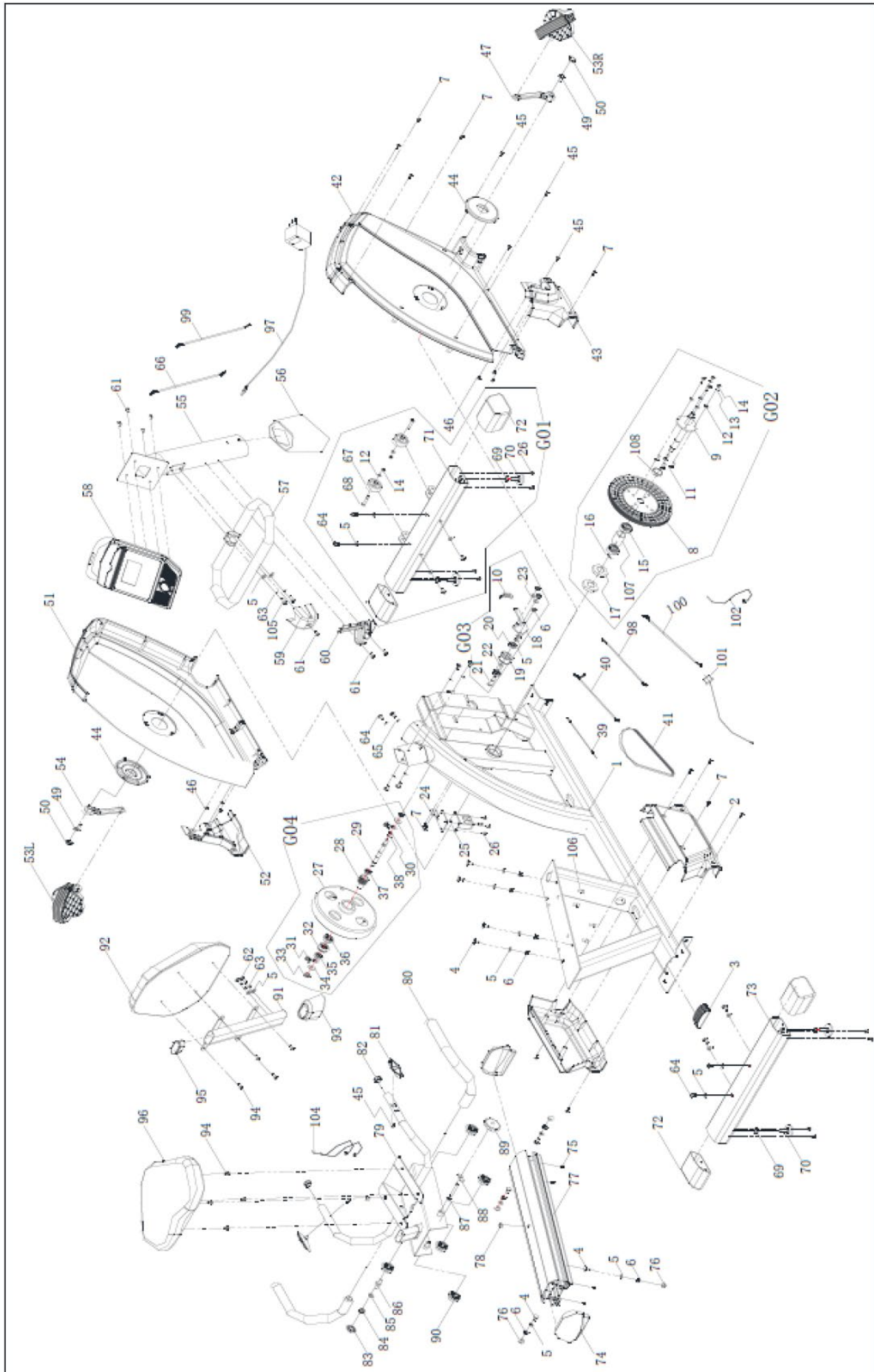
11. Transport i przechowywanie: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (67), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia fig.9. Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahaniami temperatur.

12. Podłączenie do sieci: Wprowadź wtyczkę transformatora w gniazdko i podłącz transformator do sieci 220V-230V fig.12.



DEKLARACJA ZGODNOŚCI

My, Exercycle, S.L. deklarujemy, że H651 jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE oraz 2014/35/CE.



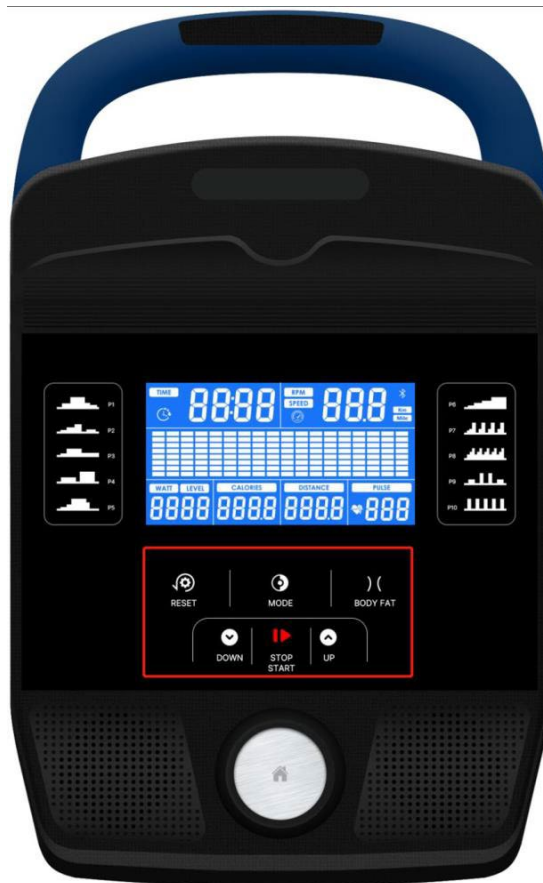


Fig. 1

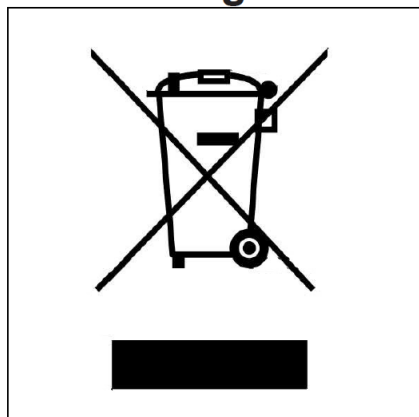


Fig. 2

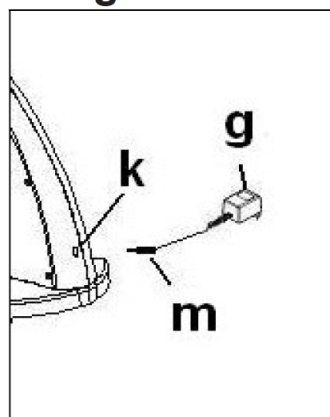
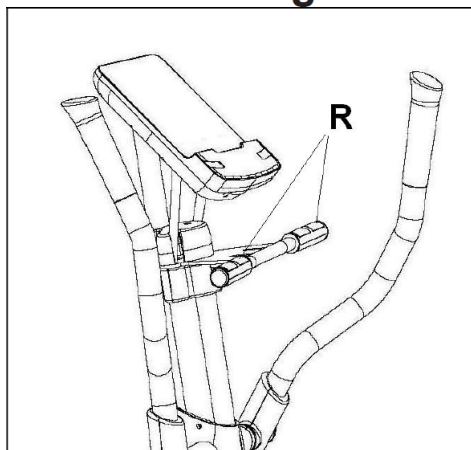
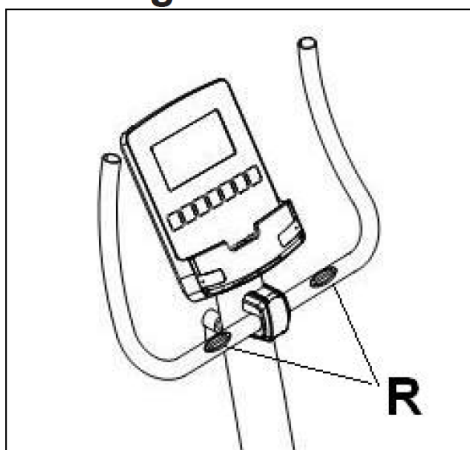
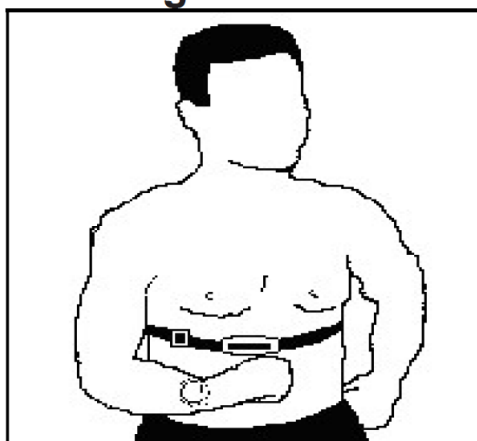


Fig. 3**Fig. 4****Fig. 5****Fig. 6****WŁĄCZANIE**

Aby uruchomić monitor, należy najpierw podłączyć zasilacz dostarczony z urządzeniem do gniazdka elektrycznego (220–240 V), a następnie podłączyć końcówkę zasilacza do gniazda w urządzeniu (rys. 2).

Ekran włączy się automatycznie.

Jeśli w trakcie ćwiczenia naciśniesz przycisk START/STOP, wszystkie funkcje elektroniczne zostaną zatrzymane. Ponowne naciśnięcie przycisku START/STOP spowoduje wznowienie działania wszystkich funkcji.

Monitor przejdzie w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności.

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

FUNKCJE

Monitor posiada sześć przycisków: UP, DOWN, START/STOP, MODE, RESET oraz BODY FAT. W centralnej części ekranu jednocześnie wyświetlany jest poziom wybranego programu. W górnej części wyświetlacza prezentowane są: PRĘDKOŚĆ/RPM oraz CZAS. W dolnej części wyświetlacza widoczne są: WATY/POZIOM, KALORIE, DYSTANS oraz PULS.

Monitor oferuje: 1 program manualny, 30 programów predefiniowanych, 2 programy użytkownika, 3 programy kontroli tętna, 1 program oparty na watach oraz program pomiaru tkanki tłuszczowej.

Podczas pracy monitora okna (SPEED/RPM) oraz (WATT/LEVEL) zmieniają wyświetlane informacje naprzemiennie co pięć sekund.

ZAMIANA JEDNOSTEK KM NA MILE

Gdy urządzenie jest podłączone do zasilania, naciśnij jednocześnie przyciski STOP/START, MODE oraz RESET i przytrzymaj je przez 3 sekundy.

Naciśnij przycisk MODE, a następnie za pomocą przycisków UP ▲ oraz DOWN ▼ wybierz opcję FUNCTION, potwierdzając wybór przyciskiem MODE.

Wybierz opcję UNITS, a następnie po wybraniu KM lub MILES naciśnij MODE, aby zatwierdzić.

Na koniec naciśnij przycisk RESET i wybierz opcję EXIT.

ZMIANA PROGRAMU

Na ekranie początkowym naciśnij przycisk MODE, a następnie za pomocą przycisków UP ▲ / DOWN ▼ wybierz program i zatwierdź wybór przyciskiem MODE.

Monitor umożliwia pracę w 7 różnych trybach: Szybki Start (Quick Start), Manualny (Manual), Programy (Programs), Użytkownika (PERSONAL), Waty (WATT), Tętno (H.R.C.) oraz Body Fat. Aby zatrzymać monitor, naciśnij przycisk RESET.

Naciśnij przycisk START/STOP, aby bezpośrednio rozpocząć ćwiczenie w trybie Szybki Start. Za pomocą przycisków UP ▲ / DOWN ▼ możesz zwiększać lub zmniejszać opór – dostępne są 24 poziomy obciążenia.

MANUAL

Po wybraniu trybu manualnego naciśnij przycisk MODE – zacznie migać okno WATT/LEVEL. Za pomocą przycisków UP ▲ / DOWN ▼ możesz ustawić wiek w zakresie (10–99 lat). Naciśnij MODE, aby przejść do ustawienia wagi w zakresie (30–150 kg).

Ustawianie czasu

Po wprowadzeniu danych osobistych naciśnij MODE – zacznie migać okno czasu. Za pomocą przycisków UP ▲ / DOWN ▼ możesz ustawić czas treningu w zakresie (10–99 minut). Wybierz czas i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie. Czas będzie odliczany do wartości „0”, a po jej osiągnięciu monitor wyemituje sygnał dźwiękowy informujący o zakończeniu zaprogramowanego czasu.

Ustawianie dystansu

Po wprowadzeniu danych osobistych naciśnij dwukrotnie MODE – zacznie migać okno dystansu. Za pomocą przycisków UP ▲ / DOWN ▼ możesz ustawić dystans w zakresie (1–9999 km). Wybierz dystans i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie. Dystans będzie zmniejszał się do wartości „0”, a po jej osiągnięciu monitor wyemituje sygnał dźwiękowy.

Ustawianie kalorii

Po wprowadzeniu danych osobistych naciśnij trzykrotnie MODE – zacznie migać okno kalorii. Za pomocą przycisków UP ▲ / DOWN ▼ możesz ustawić liczbę kalorii w zakresie (10–9999 cal). Wybierz wartość i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie. Liczba kalorii będzie zmniejszała się do wartości „0”, a po jej osiągnięciu monitor wyemituje sygnał dźwiękowy informujący o zakończeniu programu.

PROGRAMY P01-P30

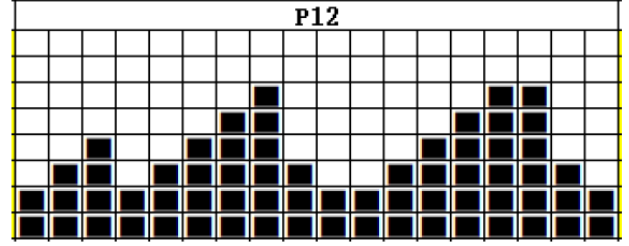
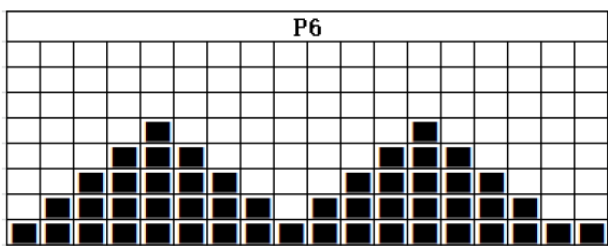
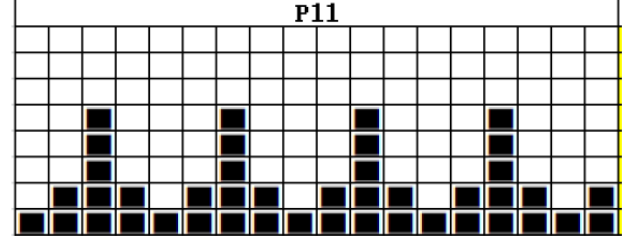
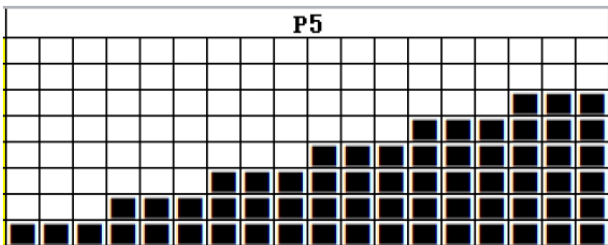
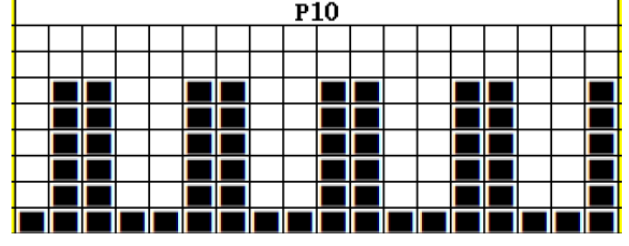
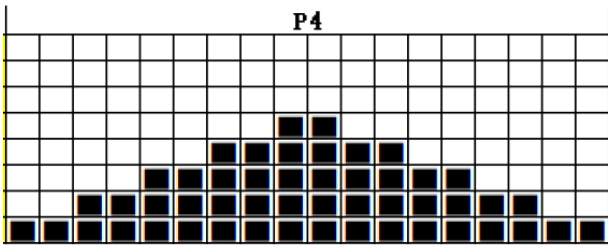
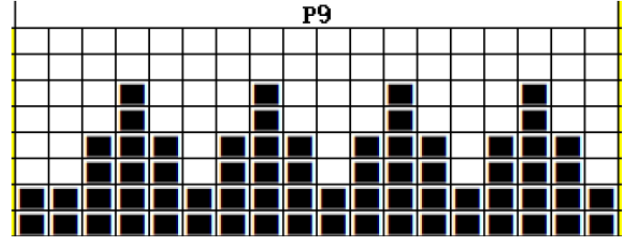
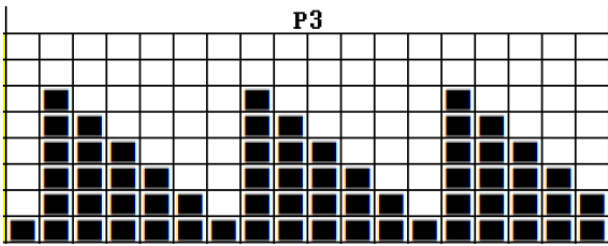
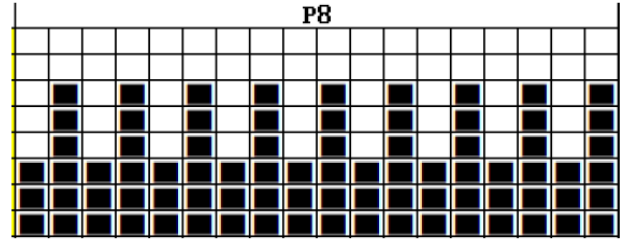
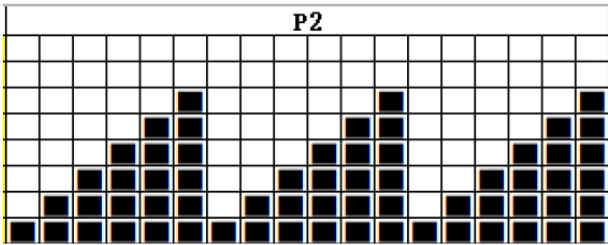
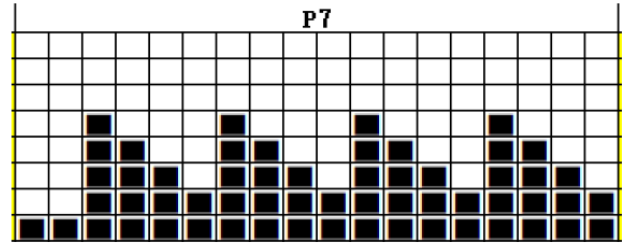
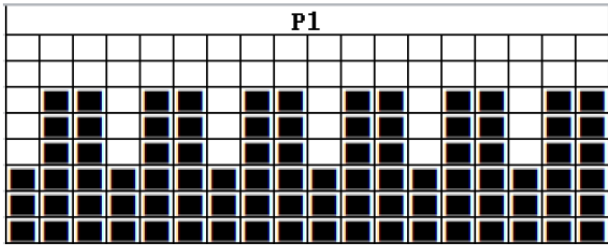
Za pomocą przycisków UP ▲ / DOWN ▼ wybierz wykres programu (1–30), który chcesz wykorzystać do treningu, a następnie naciśnij przycisk ENTER. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

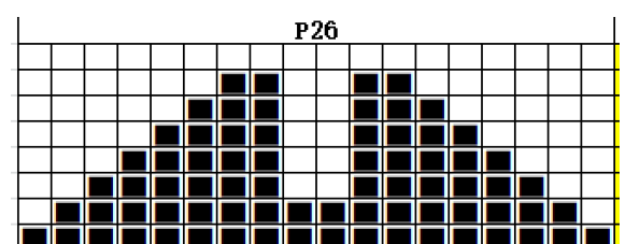
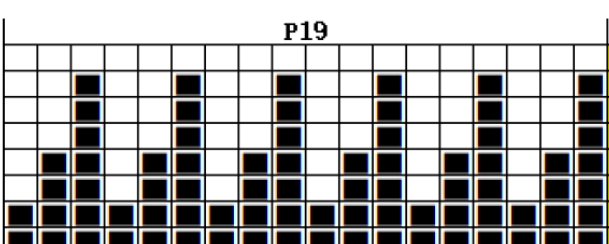
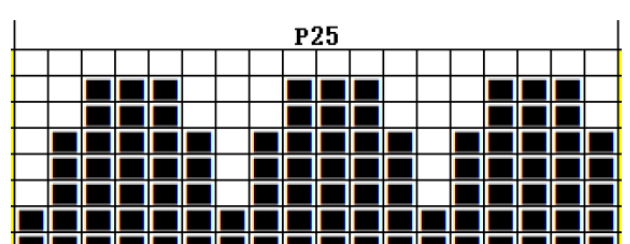
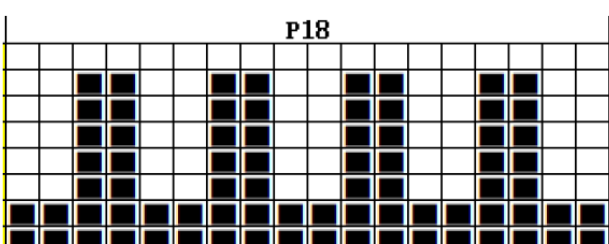
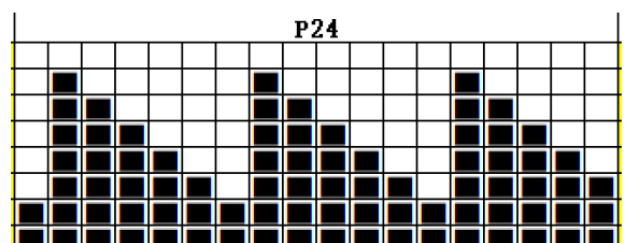
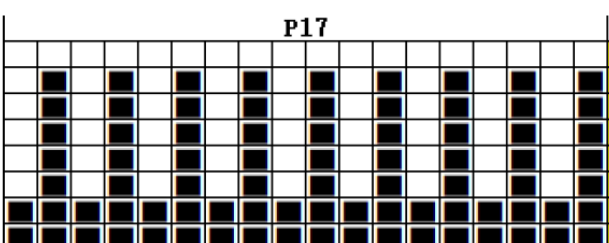
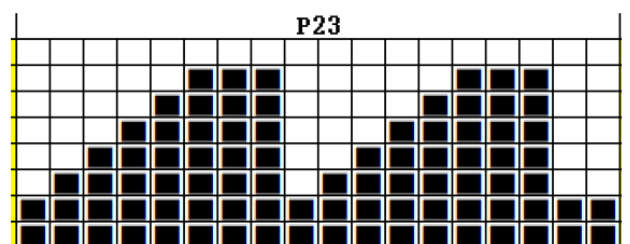
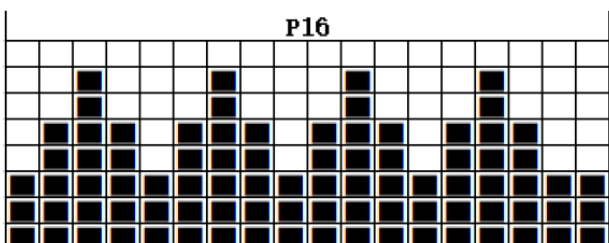
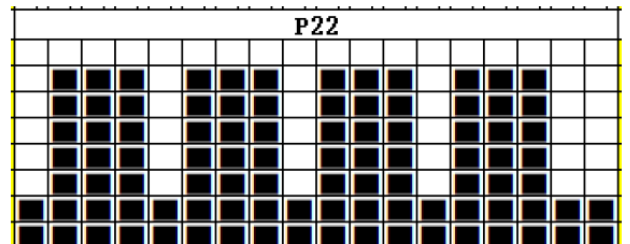
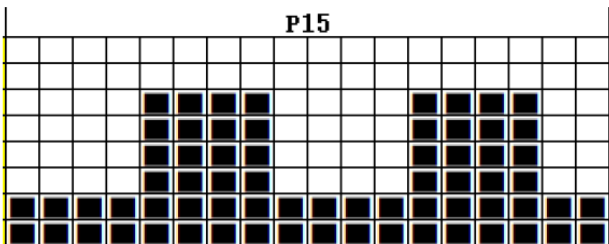
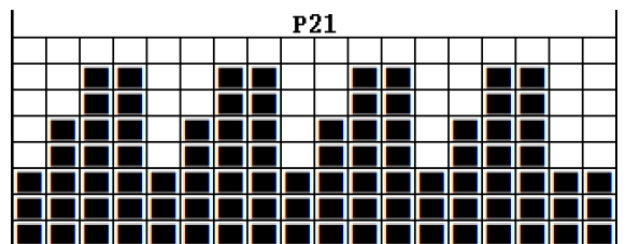
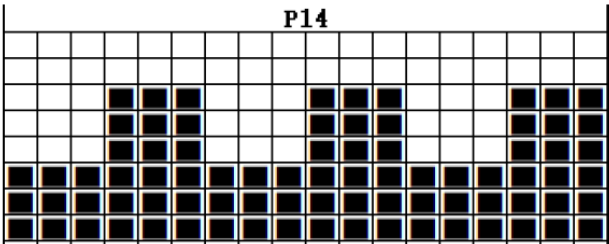
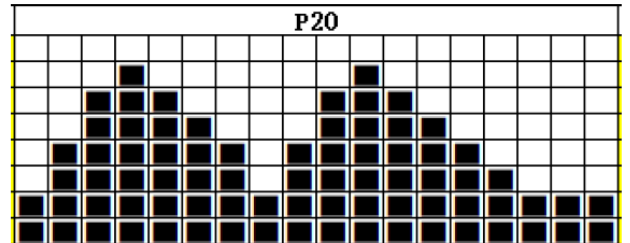
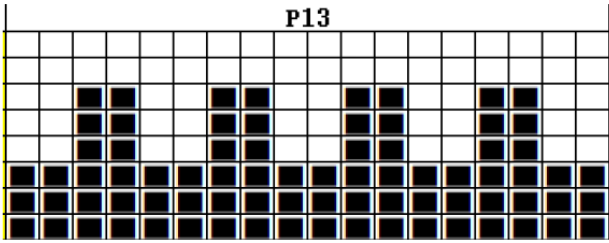
Czas trwania programu wynosi 18 minut i jest podzielony na osiemnaście jednodominutowych etapów.

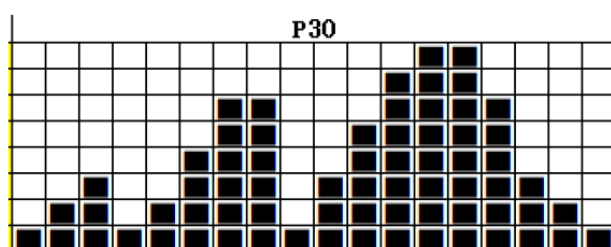
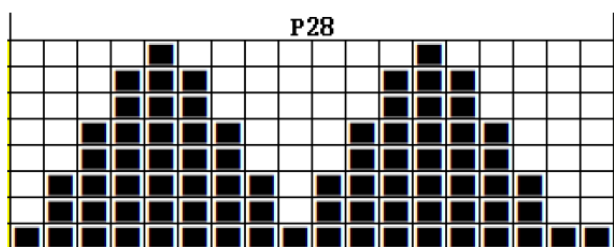
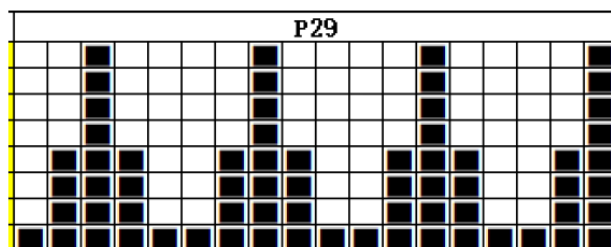
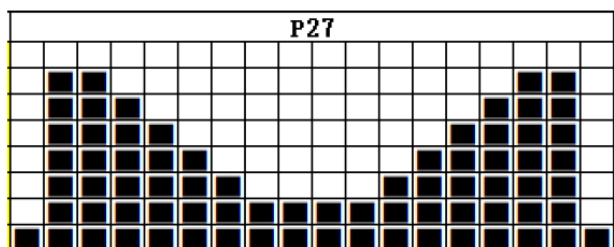
Aby zaprogramować czas, wykonaj następujące kroki: po wybraniu programu i przed naciśnięciem przycisku START/STOP naciśnij przycisk MODE, a następnie ustaw czas za pomocą przycisków UP ▲ / DOWN ▼.

W takim przypadku całkowity czas programu zostanie równomiernie rozłożony na osiemnaście etapów. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

Po rozpoczęciu treningu możesz zmieniać poziom oporu, naciskając przyciski UP ▲ / DOWN ▼.







PROGRAM WATT

Za pomocą przycisków UP ▲ / DOWN ▼ wybierz płeć (0 – mężczyzna, 1 – kobieta).

Możesz ustawić moc treningu w zakresie (20–1000 W), a następnie naciśnij MODE, aby zaprogramować czas.

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

Poziom oporu będzie automatycznie dostosowywany w zależności od prędkości oraz wybranej liczby watów.

PROGRAM USER (UŻYTKOWNIKA) U01-U02

Po ustawieniu czasu, po lewej stronie centralnej części ekranu zacnie migać pierwsza kolumna poziomu treningu.

Za pomocą przycisków UP ▲ / DOWN ▼ wybierz poziom dla pierwszego etapu, a następnie naciśnij MODE.

Powtórz tę procedurę, aby zaprogramować wszystkie osiemnaście etapów programu użytkownika.

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

PROGRAMY HRC (PROGRAM STEROWANY PULSEM) H01-H03

Dostępne są 3 programy HRC (kontrola tętna). Wartość docelowa dla każdego z nich obliczana jest według wzoru:

$$\text{HRC1} = (220 - \text{WIEK}) \times 60\%$$

$$\text{HRC2} = (220 - \text{WIEK}) \times 70\%$$

$$\text{HRC3} = (220 - \text{WIEK}) \times 80\%$$

Docelowe tętno należy wprowadzić ręcznie.

Poziom oporu będzie automatycznie dostosowywany do wybranego poziomu tętna. Jeśli aktualne tętno będzie niższe od wartości docelowej, opór będzie zwiększany co 30 sekund aż do maksymalnego poziomu 24. Jeśli tętno przekroczy wartość docelową, monitor wyemituje sygnał dźwiękowy, a opór będzie zmniejszany co 30 sekund aż do minimalnego poziomu 1.

Aby zaprogramować czas, wykonaj następujące kroki: po wybraniu programu kontroli tętna i przed naciśnięciem przycisku START/STOP naciśnij MODE, a następnie ustaw czas za pomocą przycisków UP ▲ / DOWN ▼.

Podczas korzystania z tych programów należy trzymać dłonie na czujnikach pomiaru tętna (R).

PROGRAMY BODY FAT

Na ekranie głównym naciśnij przycisk BODY FAT, a następnie MODE.

Należy wprowadzić następujące dane: płeć (0 – mężczyzna, 1 – kobieta), wiek (10–99 lat), wagę (30–150 kg) oraz wzrost (90–210 cm).

Naciśnij przycisk START/STOP – rozpocznie się 10-sekundowe odliczanie. Jeśli w tym czasie czujniki tętna nie wykryją sygnału, urządzenie wyjdzie z programu BODY FAT. Jeżeli po 10 sekundach zostanie wykryte tętno, pomiar będzie kontynuowany przez kolejne 25 sekund.

Wynik zostanie podany jako procentowa zawartość tkanki tłuszczowej:

- 20%–25% – wynik idealny,
- poniżej 20% – skrajna niedowaga,
- 25%–29% – nadwaga,
- powyżej 30% – otyłość.

POMIAR PULSU

CZUJNIKI POMIARU PULSU: By zmierzyć puls należy dłoń 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.

POMIAR BEZPRZEWODOWY: Istnieje również możliwość pomiaru pulsu za pomocą opaski telemetrycznej na klatkę piersiową.
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 ciekło – krystaliczny. Również woda i wstrząsy mogą mieć wpływ na prawidłowe działanie urządzenia.

POŁĄCZENIE Z URZĄDZENIAMI iOS (iPhone/iPad)

Monitor wyposażony jest we wbudowany moduł Bluetooth.

Aktywuj funkcję Bluetooth w urządzeniu iPod/iPhone/iPad.

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

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

POŁĄCZENIE Z URZĄDZENIAMI Android

Monitor wyposażony jest we wbudowany moduł Bluetooth.

Aktywuj 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 swój moduł BH, aby go sparować.



“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: 53 kg”