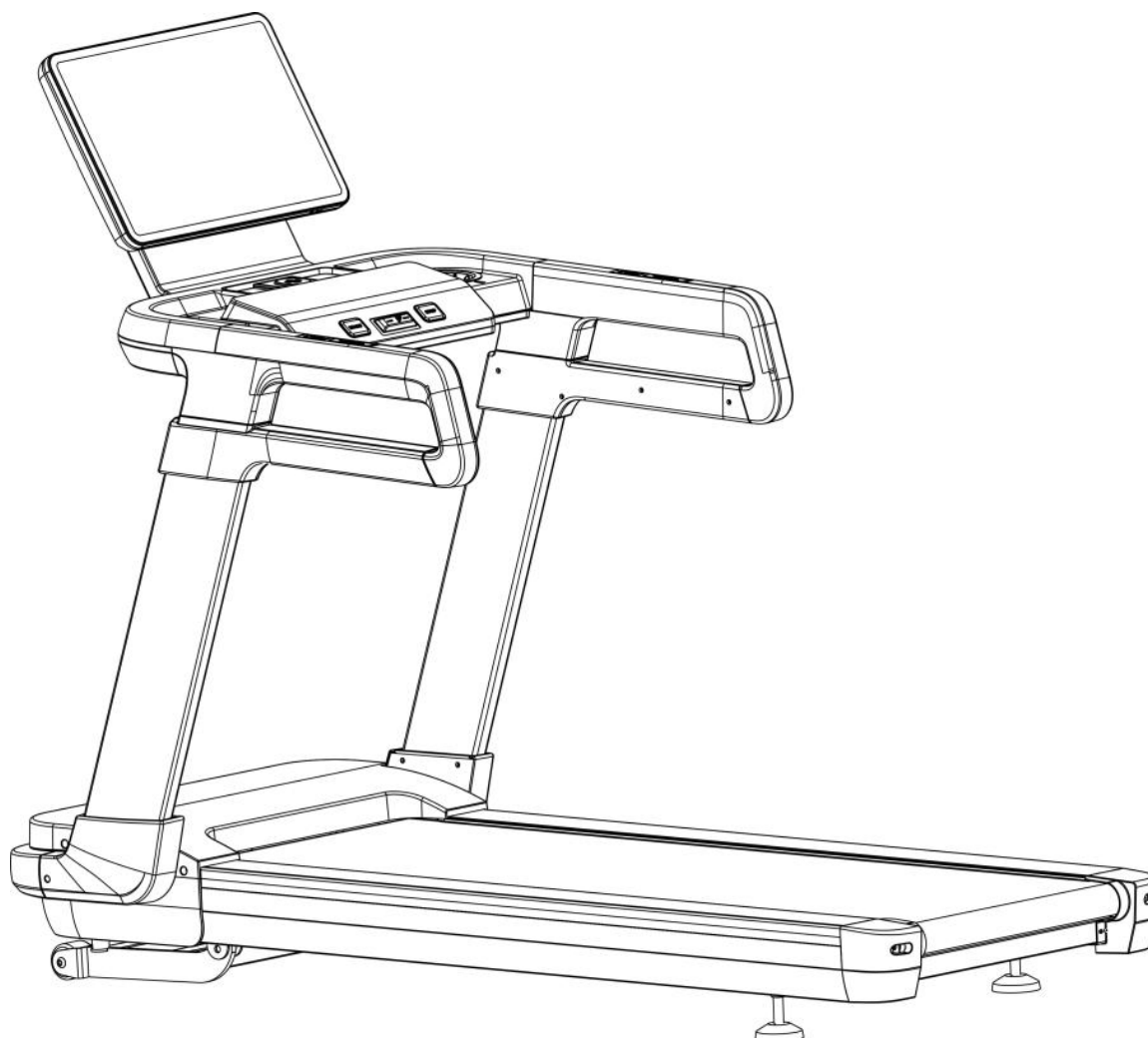


G6513TFT LX90 TFT



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

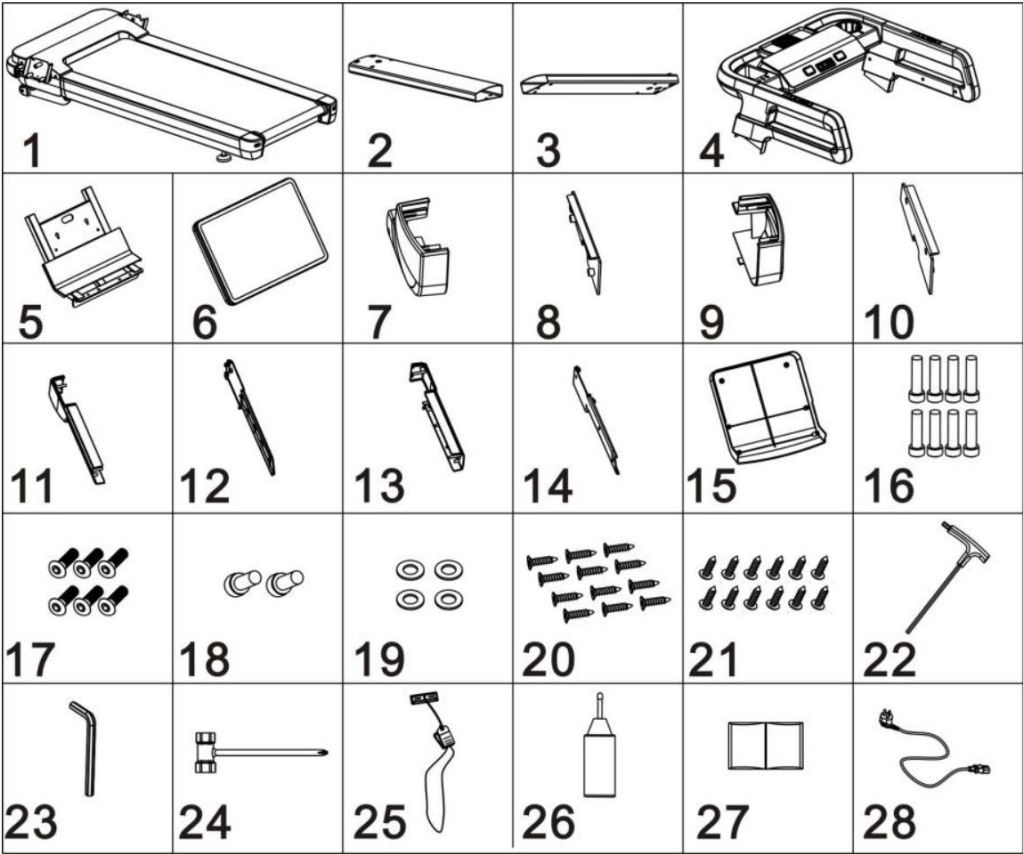


Fig.1

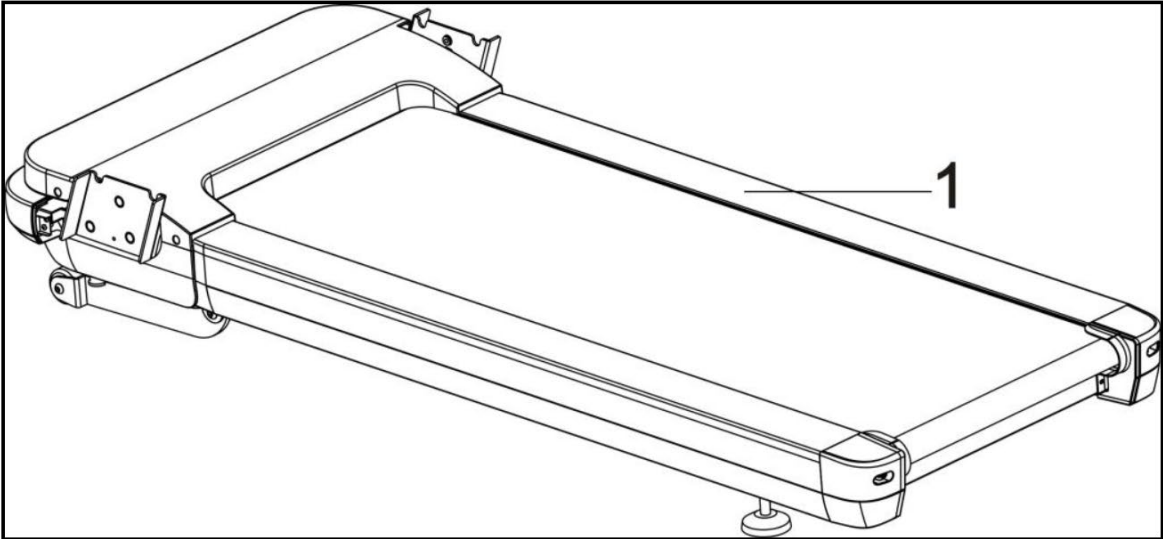


Fig.2

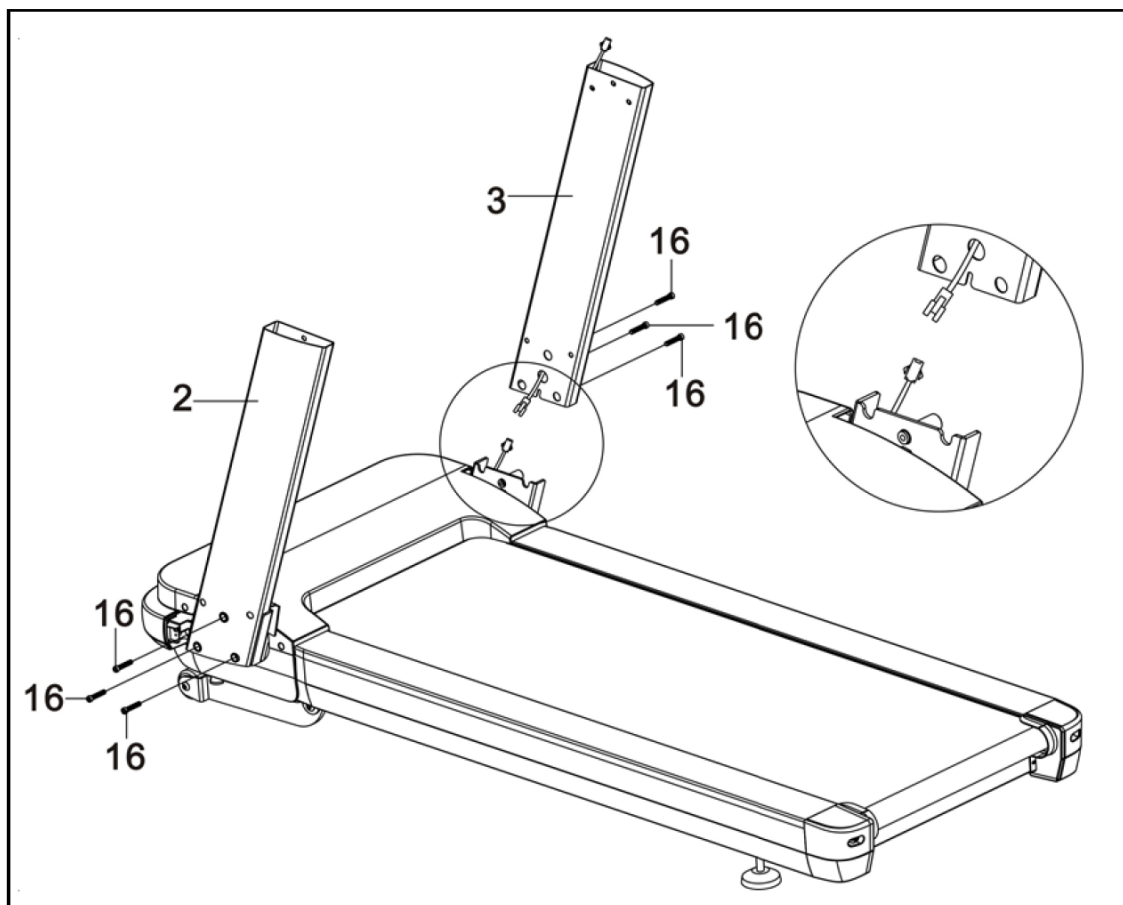


Fig.3

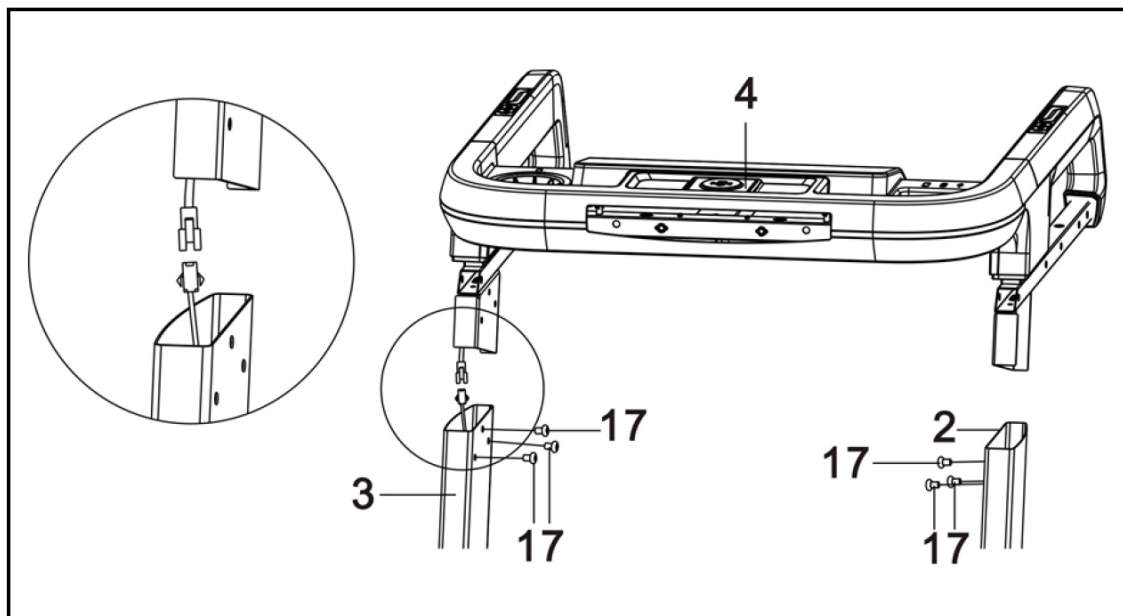


Fig.4

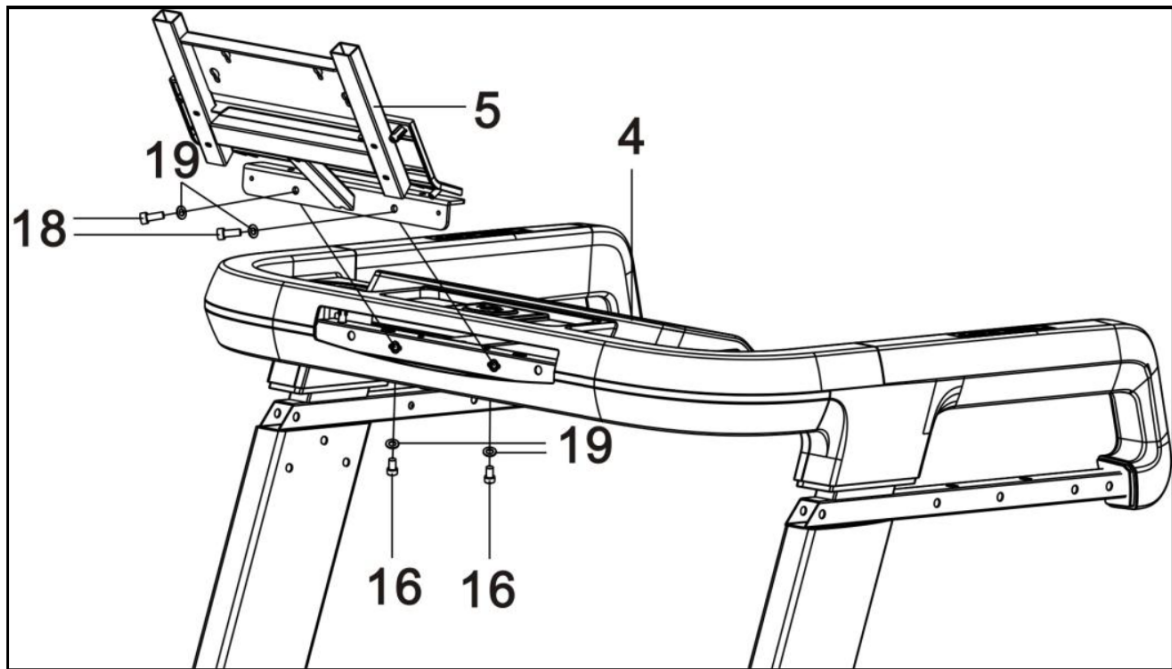


Fig.5

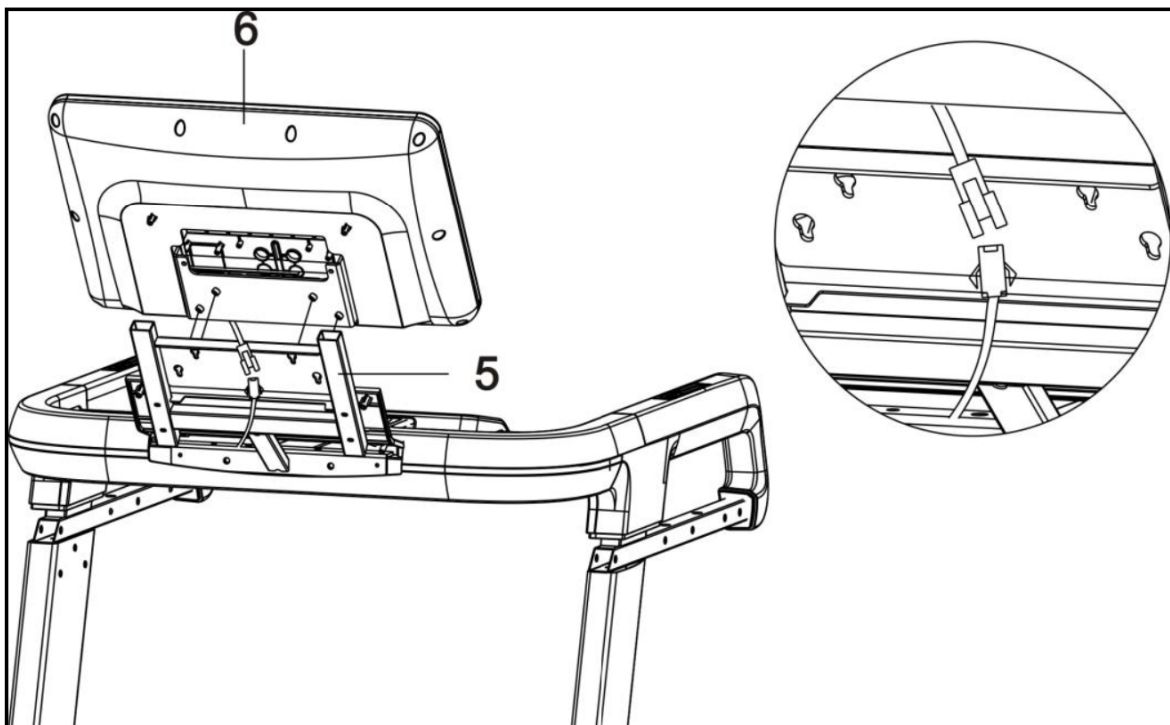


Fig.6

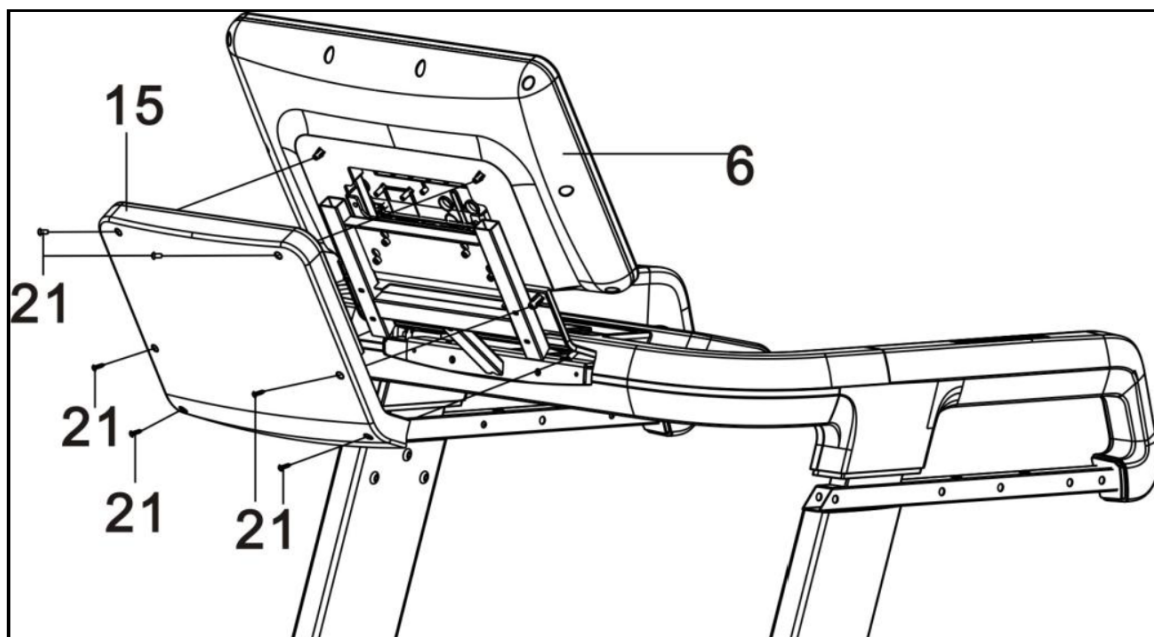


Fig.7

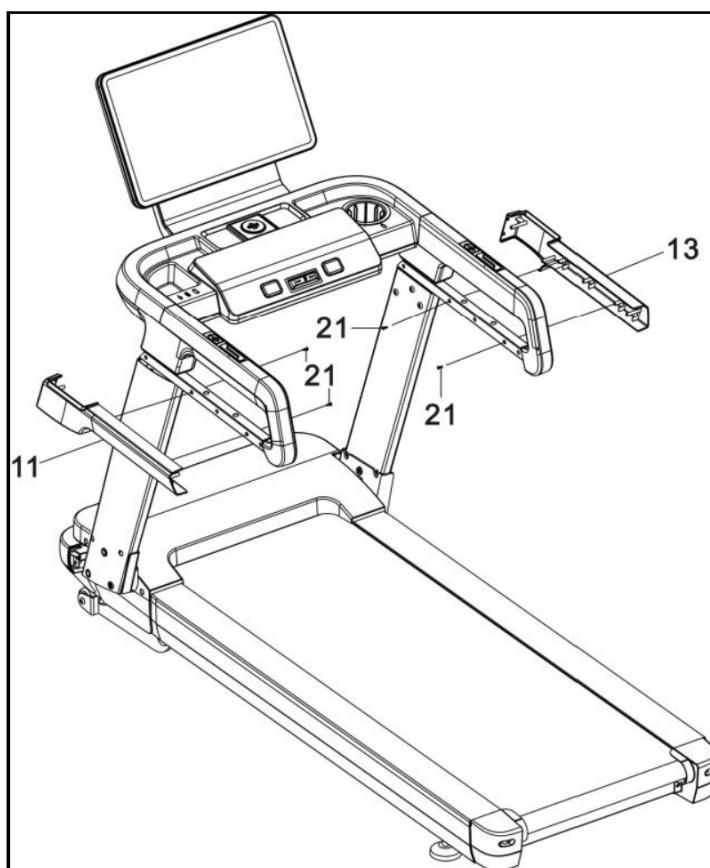


Fig.8

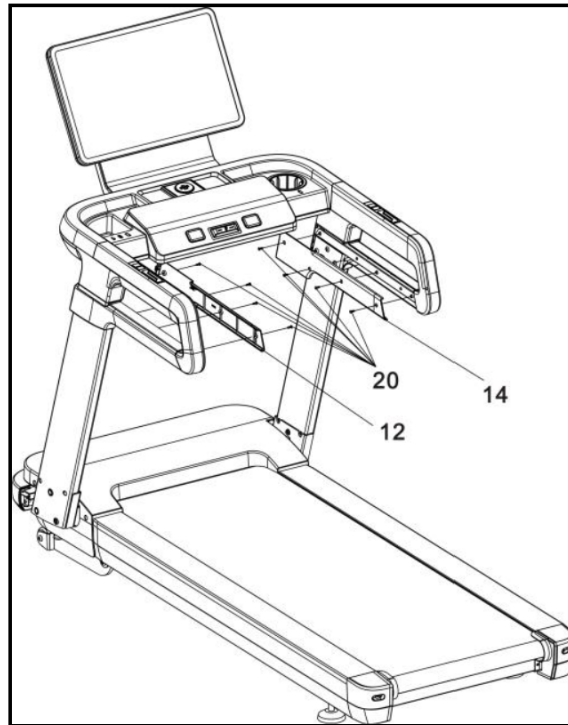
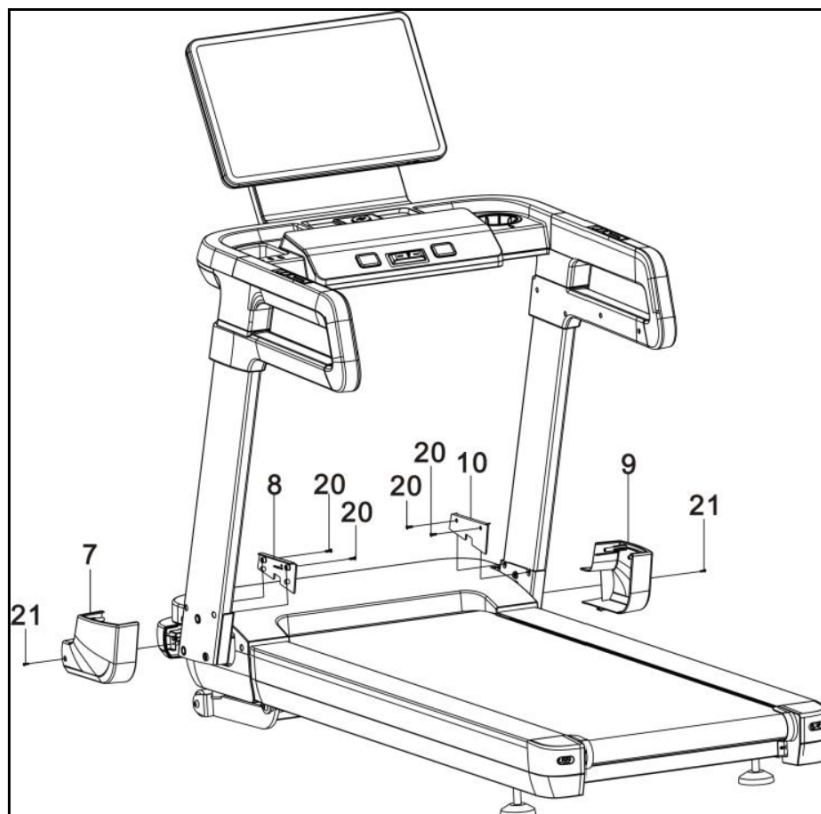


Fig.9



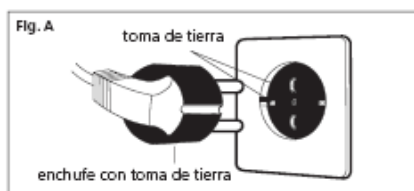
Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

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

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. Zanim rozpoczniesz korzystanie z bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na bieżni.
4. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym. Max waga Użytkownika to 150kg
5. Zanim rozpoczniesz jakiekolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
6. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.
7. Odłączając urządzenie od gniazdka nie szarp za przewód elektryczny.
8. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, a tylna część bieżni powinna być oddalona o minimum 2 metry od ściany. Nie ustawiaj bieżni w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By ochronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: matę.
9. 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.
10. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
11. Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przy pomocy klipsa przypnij do ubrania przewód klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.
12. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 150kg.
13. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni i aby regulować prędkość korzystaj z przycisków, które znajdują się na wyświetlaczu.
14. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieżnię.
15. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieżni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.
16. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji.
17. Nadmierne smarowanie bieżni może zabrudzić podłogę, dywan, wykładzinę ...itd.
18. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.
19. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:

Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkowania. Urządzenie powinno być podłączone do obwodu o napięciu 220-240 Volt.



Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

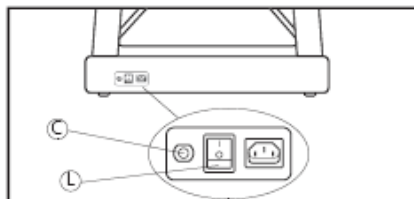
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego (fig.A). Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Gdy wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka elektrycznego, zastąp ją inną, która będzie odpowiednia. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem „BH”.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
6. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
7. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
8. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
9. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
10. By wyłączyć urządzenie, ustaw włącznik „L” w pozycji „O”, a następnie odłącz urządzenie od instalacji elektrycznej.

OCHRONA:

Bieżnia jest wyposażona w system zabezpieczający obwody, zarówno elektryczne jak i elektroniczne.

System zabezpieczający zostanie uruchomiony jeśli urządzenie będzie przegrzane lub przeciążone. Jeżeli tak się stanie:

1. Włącznik (L) ustaw w pozycji „O” (OFF).
2. Naciśnij przycisk (C), by zresetować urządzenie.
3. Następnie włącznik (L) ustaw w pozycji „I” (ON), urządzenie znów będzie gotowe do działania.



Jeśli system zabezpieczający uaktywnia się zbyt często to przyczyną mogą być: nieodpowiednie warunki, brak odpowiedniego nasmarowania taśmy bieżni, stosowanie smarów zawierających rozpuszczalniki, zbyt wysokie napięcie taśmy bieżni.

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego z uziemieniem. Przełącz przycisk (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

MONTAŻ:

Do montażu urządzenia zaleca się pomoc drugiej osoby.

Sprawdź, czy w zestawie znajdują się wszystkie elementy, **rys. 0**:

- (1) Rama główna;
- (2) Lewy maszt;
- (3) Prawy maszt;
- (4) Wspornik monitora;
- (5) Wspornik łączący monitora;
- (6) Wyświetlacz TFT;
- (7) Osłona masztu L1;
- (8) Osłona masztu L2;
- (9) Osłona masztu R1;
- (10) Osłona masztu R2;
- (11) Osłona poręczy L1;
- (12) Osłona poręczy L2;
- (13) Osłona poręczy R1;
- (14) Osłona poręczy R2;
- (15) Tylne osłona wspornika łączącego;
- (16) Śruba M8 × 40 mm;
- (17) Śruba M8 × 15 mm;
- (18) Śruba M8 × 15 mm;
- (19) Podkładka M8;
- (20) Śruba M4 × 16 mm;
- (21) Śruba M4 × 12 mm;
- (22) Klucz imbusowy typu T #6;
- (23) Klucz imbusowy #5;
- (24) Śrubokręt;
- (25) Klucz bezpieczeństwa;
- (26) Olej smarujący;
- (27) Instrukcja obsługi;
- (28) Przewód zasilający.

Postępuj zgodnie z poniższymi krokami instrukcji montażu.

1. Do montażu wymagane są co najmniej dwie osoby. Wyjmij wszystkie elementy z opakowania i usuń piankę zabezpieczającą. Ustaw ramę urządzenia na płaskiej powierzchni.
2. Przymocuj lewy maszt (2) do ramy za pomocą trzech śrub M8 × 40 mm (16), używając klucza imbusowego #5 (23). Podłącz przewody sygnałowe i w taki sam sposób zamontuj prawy maszt (3). Upewnij się, że przewody są podłączane zgodnie z układem złącza, bez używania nadmiernej siły.
3. Podłącz przewody konsoli do masztu. Zamontuj wspornik monitora (4) i przymocuj go za pomocą sześciu śrub M8 × 15 mm (17), używając klucza imbusowego #5.
4. Umieść wspornik łączący monitora (5) na wsporniku monitora (4) i przymocuj go za pomocą śrub M8 × 15 mm (18) oraz podkładek M8 (19). Od spodu zabezpiecz konstrukcję dwiema śrubami M8 × 40 mm (16).
5. Zamontuj wyświetlacz TFT (6) na wsporniku łączącym i przymocuj go za pomocą czterech śrub M6 × 12 mm, używając klucza imbusowego #5. Prawidłowo podłącz przewody sygnałowe.
6. Załóż tylną osłonę wspornika (15) i przymocuj ją za pomocą sześciu śrub M4 × 12 mm (21), używając śrubokręta (24).
7. Przymocuj osłony poręczy L1 (11) i R1 (13) za pomocą śrub M4 × 12 mm (21).
8. Przymocuj osłony poręczy L2 (12) i R2 (14) za pomocą śrub M4 × 16 mm (20).
9. Zamontuj osłony masztu L1 (7) i L2 (8), a następnie R1 (9) i R2 (10), używając śrub M4 × 12 mm (21) oraz M4 × 16 mm (20).

Pas bieżni należy smarować co 25-30h użytkowania!

Przed pierwszym użyciem bieżni nasmaruj ją!

UWAGA: Przed pierwszym użyciem wlej około połowy zawartości pojemnika ze środkiem smarującym w środkowej części pasa bieżni, na całej długości płyty biegowej i po obu jej stronach.

Film instruktażowy pokazujący sposób prawidłowego smarowania dostępny jest na kanale BH Fitness Service w serwisie YouTube:

<https://www.youtube.com/c/BHFitnessService/videos>

Ważne uwagi:

- Jeśli w opakowaniu nie było pojemnika ze środkiem smarującym, należy go zamówić przed zastosowaniem innego, nieodpowiedniego środka smarującego.
- Szczególną uwagę podczas smarowania należy zwrócić na obszar, w którym podczas ćwiczeń stawiane są stopy.
- Po nasmarowaniu uruchom bieżnię bez użytkownika, aby środek smarujący został równomiernie rozprowadzony pod pasem. Smarowanie wykonane po zakończeniu ćwiczeń, gdy pas i płyta biegowa są jeszcze ciepłe, pozwala na jeszcze lepsze rozprowadzenie środka smarującego.
- Po zastosowaniu środka smarującego nie należy składać ani używać urządzenia przez kilka godzin.
- Jeśli po nasmarowaniu pas bieżni się ślizga, sprawdź jego napięcie. Przy bieżni pracującej z prędkością 4 km/h użyj klucza imbusowego 6 mm, aby obrócić śruby regulacyjne (R i L) o jeden pełny obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

UWAGA: Użytkownik jest odpowiedzialny za okresowe sprawdzanie poziomu nasmarowania pasa bieżni. W tym celu odłącz bieżnię od gniazda elektrycznego. Wsuń dłoń pomiędzy pas bieżni a powierzchnię płyty biegowej i sprawdź, czy obie powierzchnie są odpowiednio nasmarowane, szczególnie w obszarze, po którym porusza się użytkownik.

Należy pamiętać, że niewystarczająca konserwacja lub stosowanie nieodpowiednich środków może stanowić podstawę do wyłączenia odpowiedzialności gwarancyjnej.

Częstotliwość smarowania:

- W celu zapewnienia optymalnej konserwacji firma BH zaleca stosowanie firmowego środka smarującego na bazie silikonu.
- Jako ogólną wskazówkę BH zaleca smarowanie pasa bieżni co najmniej raz w miesiącu lub co około 30 godzin użytkowania – w zależności od tego, co nastąpi wcześniej.
- Użytkowanie bieżni w bardzo suchych, gorących lub zapyłonych pomieszczeniach, korzystanie z niej przez osoby o dużej masie ciała i/lub regularne chodzenie z niewielką prędkością (< 5 km/h) zwiększa częstotliwość koniecznego smarowania. W zależności od warunków może być konieczne smarowanie bieżni co dwa tygodnie, a nawet raz w tygodniu.
- Stosowanie środka smarującego innej marki lub innego rodzaju może wymagać częstszego smarowania, a także może doprowadzić do uszkodzenia pasa i/lub płyty biegowej oraz spowodować awarię silnika lub innych elementów urządzenia.

By tarcie pomiędzy taśmą bieżni, a podstawą bieżni było jak najmniejsze, używaj specjalistycznych smarów (spray silikonowy), które należy nakładać na wewnętrzną stronę taśmy (w zależności od indywidualnego stylu biegania powinno się nakładać większą ilość preparatu w miejscach, w których częściej stawiamy stopy podczas ćwiczenia). Nakładaj smar w środkowej części podstawy. Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym 6mm i wyreguluj śruby oznaczone literami (R i L), wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara.

WYPOŚRODKOWANIE PASA BIEŻNI:

Nieprawidłowe ustawienie bieżni na czterech punktach oparcia może doprowadzić do przemieszczeń bocznych taśmy. Taśma bieżni (X) była wielokrotnie sprawdzana i przeszła wnikliwe kontrole jakości. Aczkolwiek, ze względu na wagę i indywidualny sposób biegania każdego użytkownika, taśma może lekko przesunąć się na którąś stronę. Przed wypośrodkowaniem taśmy, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h.

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na prawą stronę – wykonaj śrubą (R- po prawej stronie urządzenia) ¼ obrotu, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w lewą stronę, lekko obróć śrubę (R) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na lewą stronę – wykonaj śrubą (L- po lewej stronie urządzenia) ¼ obrotu w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w prawą stronę, lekko obróć śrubę (L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Nadmierne napięcie taśmy bieżni może doprowadzić do utraty prędkości, a także do deformacji taśmy. Dlatego też miej na uwadze fakt, iż osiągnię się jednakowy rezultat (jednakową pozycję taśmy) poprzez obrót, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara śrubą po prawej stronie urządzenia (R) jak i poprzez obrót wykonany w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara śrubą umieszczoną po lewej stronie urządzenia (L). Więc jeśli chcesz wypośrodkować taśmę bieżni, przemieszczoną nadmiernie w jedną ze stron, operuj obiema śrubami, by uniknąć nadmiernego napięcia taśmy bieżni.

CZYSZCZENIE:

UWAGA! Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

Odkurz powierzchnię bieżni, a w szczególności poręcze i wyświetlacz, przy pomocy szmatki lub wilgotnego ręcznika. Nie używaj rozpuszczalników.

Możesz korzystać z odkurzacza przy czyszczeniu wszystkich widocznych elementów (jak: taśma bieżni, stelaż...itd.).

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.

Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużytą lub osłabioną taśmę bieżni, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultacje z najbliższym serwisem firmy BH.

TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE

Bieżnia została wyposażona w kółka umożliwiające przemieszczanie. Zanim rozpoczniesz przemieszczanie upewnij się czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego. Aby przestawić bieżnię unieś jej tył i przechyl bieżnię. Nie chwytaj bieżni za monitor. Nie przesuwaj bieżni po nierównej powierzchni.

KONDYCJA FIZYCZNA

Pełna kompatybilność z pasami piersiowymi wykorzystującymi łączność radiową (RF) oraz Bluetooth.

Dobra kondycja fizyczna pozwala w pełni cieszyć się życiem. Styl życia w dużych miastach jest w dużej mierze siedzący, a nasza dieta stała się zbyt bogata w kalorie i tłuszcze. Lekarze zgodnie zalecają regularną aktywność fizyczną w celu kontrolowania masy ciała, poprawy kondycji oraz redukcji napięcia i stresu.

KORZYŚCI Z REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Regularny wysiłek fizyczny o odpowiedniej intensywności, trwający 15–20 minut, staje się wysiłkiem aerobowym (tlenowym). Ćwiczenia aerobowe wykorzystują przede wszystkim tlen i zazwyczaj mają charakter ciągły, bez przerw. Oprócz cukrów i tłuszczów organizm potrzebuje również tlenu do wytwarzania energii.

Regularna aktywność fizyczna poprawia zdolność organizmu do dostarczania tlenu do wszystkich mięśni. Jednocześnie poprawia funkcjonowanie płuc, wydolność serca oraz krążenie krwi. W skrócie – energia zużywana podczas ćwiczeń powoduje spalanie kilokalorii (potocznie nazywanych kaloriami).

ĆWICZENIA A KONTROLA MASY CIAŁA

Spożywane przez nas pożywienie dostarcza organizmowi między innymi energii (kalorii). Jeżeli spożywamy więcej kalorii, niż spalamy, dochodzi do wzrostu masy ciała. I odwrotnie – jeżeli spalamy więcej kalorii, niż spożywamy, masa ciała ulega zmniejszeniu. W stanie spoczynku organizm spala około 70 kalorii na godzinę w celu podtrzymania podstawowych funkcji życiowych.

Intensywność wysiłku wykonywanego przez organizm znajduje odzwierciedlenie w tętnie, które wzrasta wraz ze wzrostem intensywności ćwiczeń. W przypadku bieżni intensywność wysiłku zależy od prędkości oraz kąta nachylenia. Zwiększenie prędkości powoduje zwiększenie intensywności wysiłku, a tym samym wzrost tętna.

Jeżeli intensywność wysiłku pozostaje stała, tętno wzrasta do określonego poziomu, po czym stabilizuje się.

Maksymalna liczba uderzeń serca na minutę, której dana osoba nie powinna przekraczać, określana jest jako tętno maksymalne. Wartość ta zmniejsza się wraz z wiekiem. Prosty sposób orientacyjnego obliczenia tętna maksymalnego polega na odjęciu wieku użytkownika od wartości 220: $\text{Tętno maksymalne} = 220 - \text{wiek}$

Aby trening był efektywny, należy ćwiczyć przez 15–20 minut przy tętnie wynoszącym od 65% do 85% tętna maksymalnego. Zaleca się nieprzekraczanie poziomu 85%.

Na monitorze bieżni strefa aerobowa została podzielona na dwa zakresy. Pierwszy odpowiada lekkiej intensywności wysiłku – od 65% do 74% tętna maksymalnego. Drugi, przeznaczony dla osób wytrenowanych, odpowiada większej intensywności – od 75% do 85% tętna maksymalnego. PRZYKŁAD: wiek 50 lat $220 - 50 = 170$ uderzeń/min

Poziom	Tętno
Tętno maksymalne	170 uderzeń/min
85%	144 uderzenia/min
75%	127 uderzeń/min
65%	112 uderzeń/min

Strefa aerobowa: 65–85% tętna maksymalnego.

PROGRAM ĆWICZEŃ

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy pamiętać, że jego intensywność i rodzaj powinny być dostosowane do wieku oraz kondycji fizycznej użytkownika. Zaleca się wcześniejszą konsultację z lekarzem, którego indywidualne wskazówki i zalecenia mogą pomóc w bezpiecznym i skutecznym prowadzeniu treningu.

Niezależnie od tego, czy celem jest poprawa kondycji fizycznej, kontrola masy ciała czy rehabilitacja, trening powinien być stopniowy, zaplanowany, urozmaicony i niezbyt intensywny.

Zalecana częstotliwość ćwiczeń wynosi od 3 do 5 razy w tygodniu.

Przed rozpoczęciem treningu ważne jest wykonanie około 2–3 minut rozgrzewki przy niewielkiej prędkości. Pozwala to przygotować mięśnie oraz układ krążeniowo-oddechowy do wysiłku.

Następnie należy ćwiczyć przez 15–20 minut z intensywnością pozwalającą utrzymać tętno na poziomie 65–75% tętna maksymalnego, a w przypadku osób wytrenowanych – 75–85%.

Wraz z poprawą kondycji fizycznej czas treningu można rozdzielić pomiędzy oba zakresy intensywności. Należy jednak pamiętać, że tętno nie powinno przekraczać 85% tętna maksymalnego (strefy aerobowej) i w żadnym przypadku nie powinno osiągać maksymalnej wartości tętna określonej dla danego wieku.

Na zakończenie treningu ważne jest stopniowe rozluźnienie mięśni i obniżenie intensywności wysiłku. W tym celu wystarczy przez 2–3 minuty chodzić z niewielką prędkością, aż tętno spadnie poniżej poziomu 65% tętna maksymalnego.

Pozwala to ograniczyć ryzyko wystąpienia bólu mięśni, szczególnie po intensywnym treningu. Zaleca się również zakończenie programu ćwiczeniami rozluźniającymi wykonywanymi na podłodze.

UWAGA KOŃCOWA

Mamy nadzieję, że korzystanie z urządzenia będzie dla Państwa przyjemnością.

Regularnie realizowany i odpowiednio kontrolowany program ćwiczeń pozwoli odczuć korzyści wynikające z aktywności fizycznej – poprawę samopoczucia, zwiększenie energii oraz większą odporność na napięcie i stres.

Sami Państwo przekonają się, że warto dbać o dobrą kondycję fizyczną.

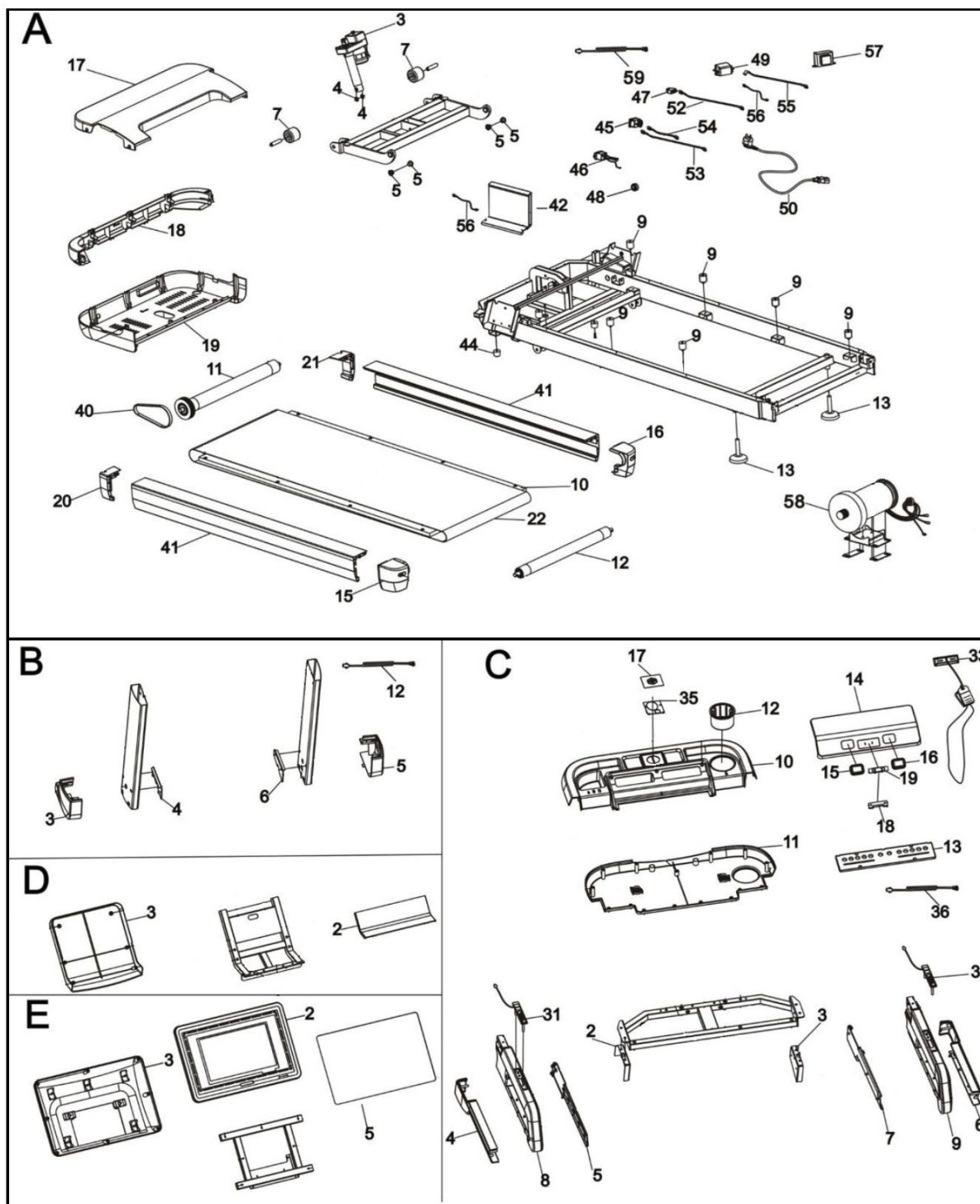
DEKLARACJA ZGODNOŚCI



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz 01015 Vitoria-Gasteiz, AlavaHiszpania, deklarujemy, że G6192 TFT: Jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE, 2014/35/CE, 2006/42/CE.

OBJAWY	KONTROLA	ROZWIĄZANIE
1. Monitor nie włącza się.	1) Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do sieci elektrycznej, wyłącznik główny znajduje się w pozycji „1”, a klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo umieszczony.	1) Podłącz przewód do sieci elektrycznej. Ustaw wyłącznik główny w pozycji „1” i włóż klucz bezpieczeństwa.
2. Monitor włącza się, ale silnik nie działa.	2) Sprawdź, czy ogranicznik prądu jest wciśnięty.	2) Odłącz urządzenie od zasilania i wciśnij ogranicznik prądu. Nasmaruj pas bieżni.
3. Pas bieżni szarpie podczas chodzenia.	3.a) Sprawdź nasmarowanie pasa bieżni. 3.b) Sprawdź napięcie pasa bieżni. 3.c) Sprawdź napięcie paska napędowego.	3.a) Nasmaruj pas bieżni. 3.b) Wyreguluj napięcie pasa bieżni. 3.c) Wyreguluj napięcie paska napędowego.
4. Urządzenie zatrzymuje się (uruchamia się ogranicznik prądu).	4) Sprawdź nasmarowanie pasa bieżni.	4) Ustaw wyłącznik główny w pozycji „0”, wciśnij ogranicznik prądu i nasmaruj pas bieżni.
5. Przy dotykaniu poręczy odczuwalne są wyładowania elektryczne.	5) Sprawdź, czy gniazdo elektryczne, do którego podłączone jest urządzenie, posiada uziemienie.	5) Podłącz urządzenie do prawidłowo uziemionego gniazda elektrycznego.
6. Pas bieżni przesuwają się na jedną stronę.	6.a) Sprawdź, czy podłoże jest wypoziomowane. 6.b) Sprawdź, czy urządzenie stoi stabilnie i nie chwieje się.	—

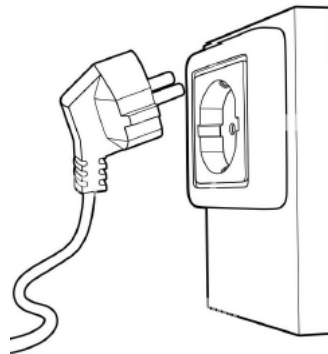
G6192TFT



WŁĄCZANIE

Podłącz urządzenie (fig.1) do gniazdka elektrycznego z uziemieniem, następnie przełącz włącznik (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

Fig.1



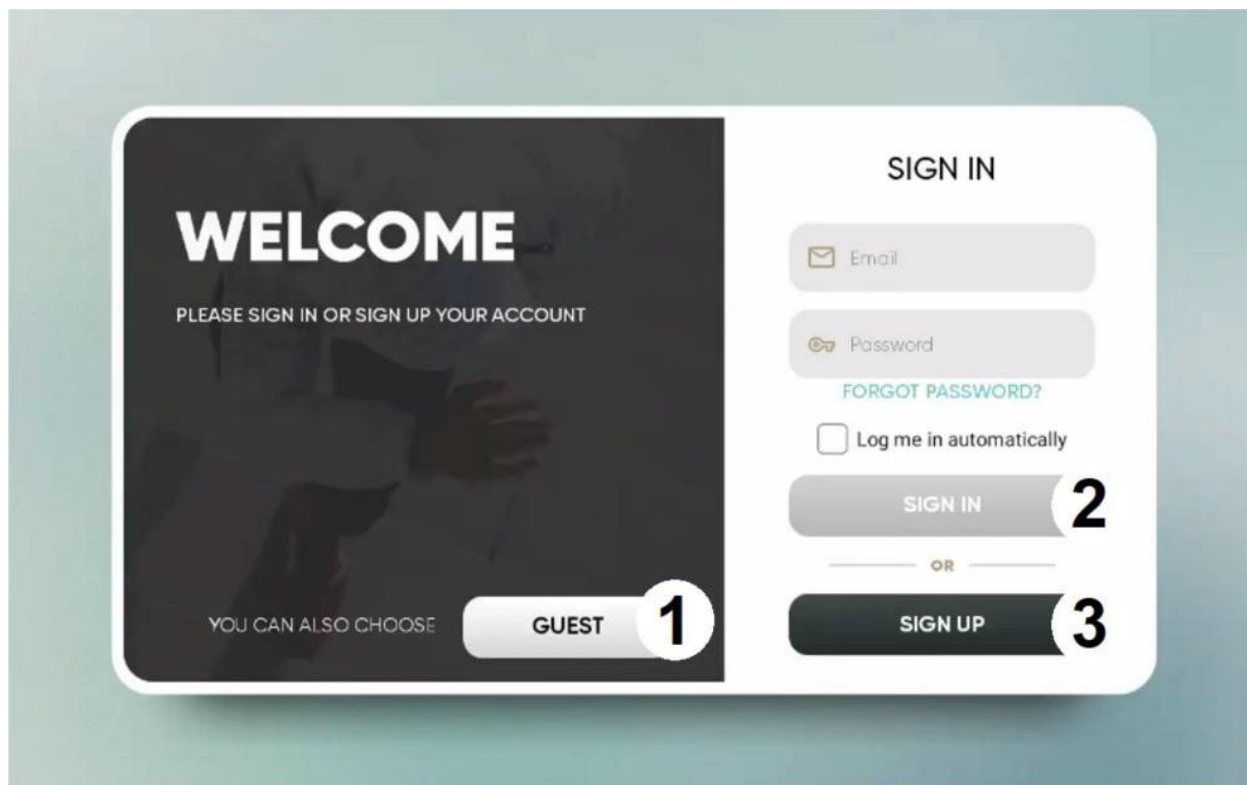
ELEMENTY AUDIO

Podłącz elementy audio zgodnie z ilustracją na fig. 2.

- A. – Złącze słuchawkowe audio
- B. – Wejście audio
- C. – Złącze USB do ładowania urządzeń



EKRAN 0



Po podłączeniu i włączeniu urządzenia na monitorze pojawi się ekran początkowy — Ekran 0.
Aby wybrać opcję, naciśnij:

1 – GOŚĆ (GUEST). Aby zalogować się jako gość i przejść do menu głównego — Ekran 1.
Dane nie zostaną przesłane do chmury, jeśli użytkownik nie jest zarejestrowany.

EKRAN 1



2 – ZALOGUJ SIĘ (SIGN IN). Aby zalogować się jako zarejestrowany użytkownik i przejść do menu głównego — Ekran 1.

Użytkownik musi posiadać konto na platformie BH Fitness.

Można się zalogować za pomocą adresu e-mail i hasła.

Zaznacz pole wyboru, aby zapamiętać wprowadzone dane.

3 – ZAREJESTRUJ SIĘ (SIGN UP). Aby utworzyć nowe konto na platformie **BH Fitness**.

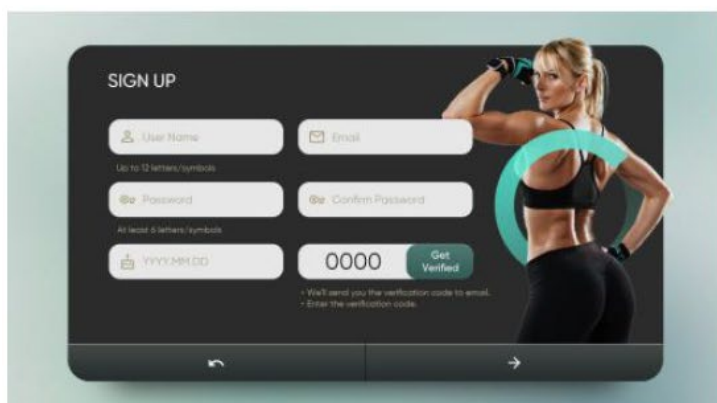
Użytkownik musi założyć konto, podając nazwę (do 12 znaków), adres e-mail, hasło oraz datę urodzenia.

Na podany adres e-mail zostanie wysłany kod weryfikacyjny, który należy wprowadzić, aby aktywować konto.

Użytkownik będzie musiał również podać **wzrost, płeć, wagę** oraz wybrać **awatar** — Ekran 3 i Ekran 4.

Wprowadzone dane można edytować w lewym górnym rogu menu głównego — Ekran 5.

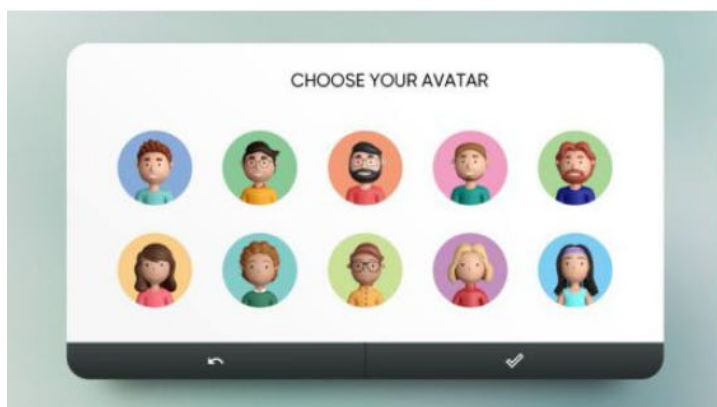
EKRAN 2



EKRAN 3



EKRAN 4



EKRAN 5



EKRAN 6



Z poziomu menu głównego — Ekran 6 — wybierz żądaną opcję:

1. Edytuj profil – umożliwia modyfikację danych użytkownika.
2. Urządzenia – pozwala na podłączenie czujników tętna Bluetooth.
3. Połączenie BT / WiFi – stan i szybki dostęp do połączeń WiFi oraz Bluetooth.
4. Ustawienia – dostęp do konfiguracji urządzenia.
5. Programy predefiniowane – programy z określonymi i programowalnymi profilami.
6. Szybki start – szybkie rozpoczęcie bez ustawiania parametrów.
7. Multimedia – zintegrowane aplikacje i możliwość duplikowania ekranu.
8. Wyloguj – powrót do ekranu początkowego.

EKRAN 7



Z menu głównego naciśnij w prawym dolnym rogu (1), aby rozwinąć opcje ustawień:

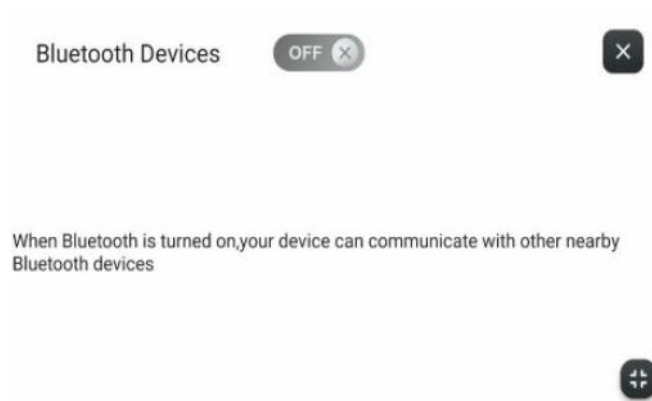
2 – Ustawienia łączności: WiFi lub Bluetooth

- WiFi: Naciśnij w prawym górnym rogu Ekranu 7, aby aktywować WiFi. Aby połączyć się z siecią WiFi, wybierz ją z listy i wprowadź hasło.
- Bluetooth: Naciśnij w górnej części Ekranu 8, aby aktywować Bluetooth, a następnie wybierz kompatybilne urządzenie audio z listy.

EKRAN 8



EKRAN 9



3 – Konfiguracja urządzenia

Z tego ekranu możesz ustawić następujące opcje:

Data, godzina, jasność, głośność, język, jednostki, tryb uśpienia, automatyczne logowanie, blokada rodzicielska oraz włączanie/wyłączanie sygnałów dźwiękowych — Ekran 10.

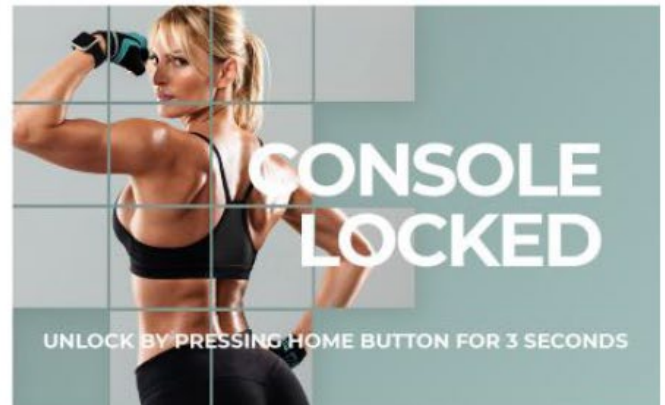
W przypadku blokady rodzicielskiej, po wyjęciu klucza bezpieczeństwa pojawi się Ekran 11.

Aby powrócić do menu głównego, naciśnij w lewym górnym rogu ekranu.

EKRAN 10



EKRAN 11

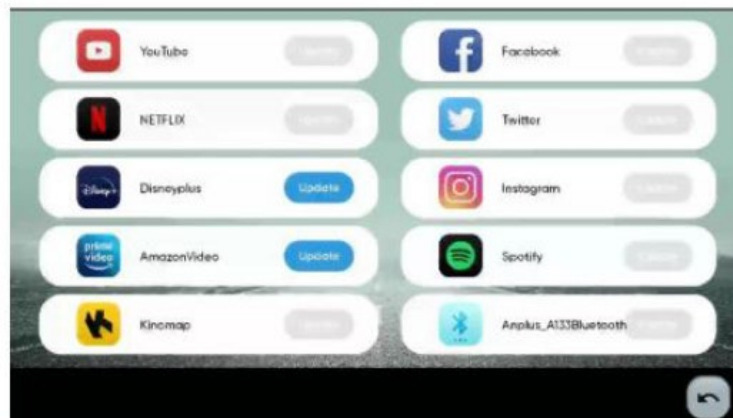


4 – Aktualizacja aplikacji

Sprawdź, czy masz zainstalowaną najnowszą wersję aplikacji.

Przycisk „Aktualizuj” podświetli się, jeśli dostępna będzie nowa wersja aplikacji.

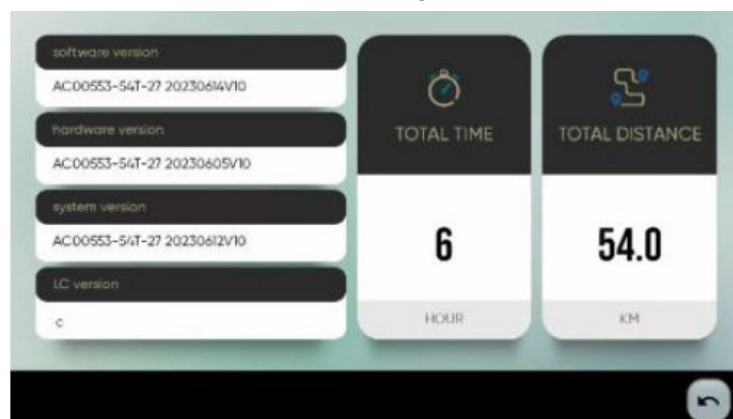
EKRAN 12



5 – Informacje

Wyświetla wersję oprogramowania oraz łączny czas i dystans pokonany przez użytkownika.

EKRAN 13



EKRAN 14



Z menu głównego naciśnij opcję MEDIA w dolnej części ekranu (1), aby rozwinąć dostępne opcje:

2 – Aplikacje zainstalowane

Uzyskaj dostęp do preinstalowanych aplikacji, naciskając ich ikonę — Ekran 15.

Regularnie sprawdzaj, czy aplikacje są aktualne — Ekran 13.

Uwaga: Nie można instalować nowych aplikacji, które nie znajdują się na liście aplikacji preinstalowanych.

EKRAN 15



3 – Duplikowanie ekranu

Wybierz system operacyjny swojego urządzenia — Ekran 16.

Upewnij się, że urządzenie ma połączenie z siecią WiFi.

- iOS: Włącz opcję mirroring (duplikowania ekranu) na swoim urządzeniu — Ekran 17.
- Android: Pobierz aplikację ANPLUS Screen Mirroring i postępuj zgodnie z instrukcjami — Ekran 18.

EKRAN 16



EKRAN 17



EKRAN 18

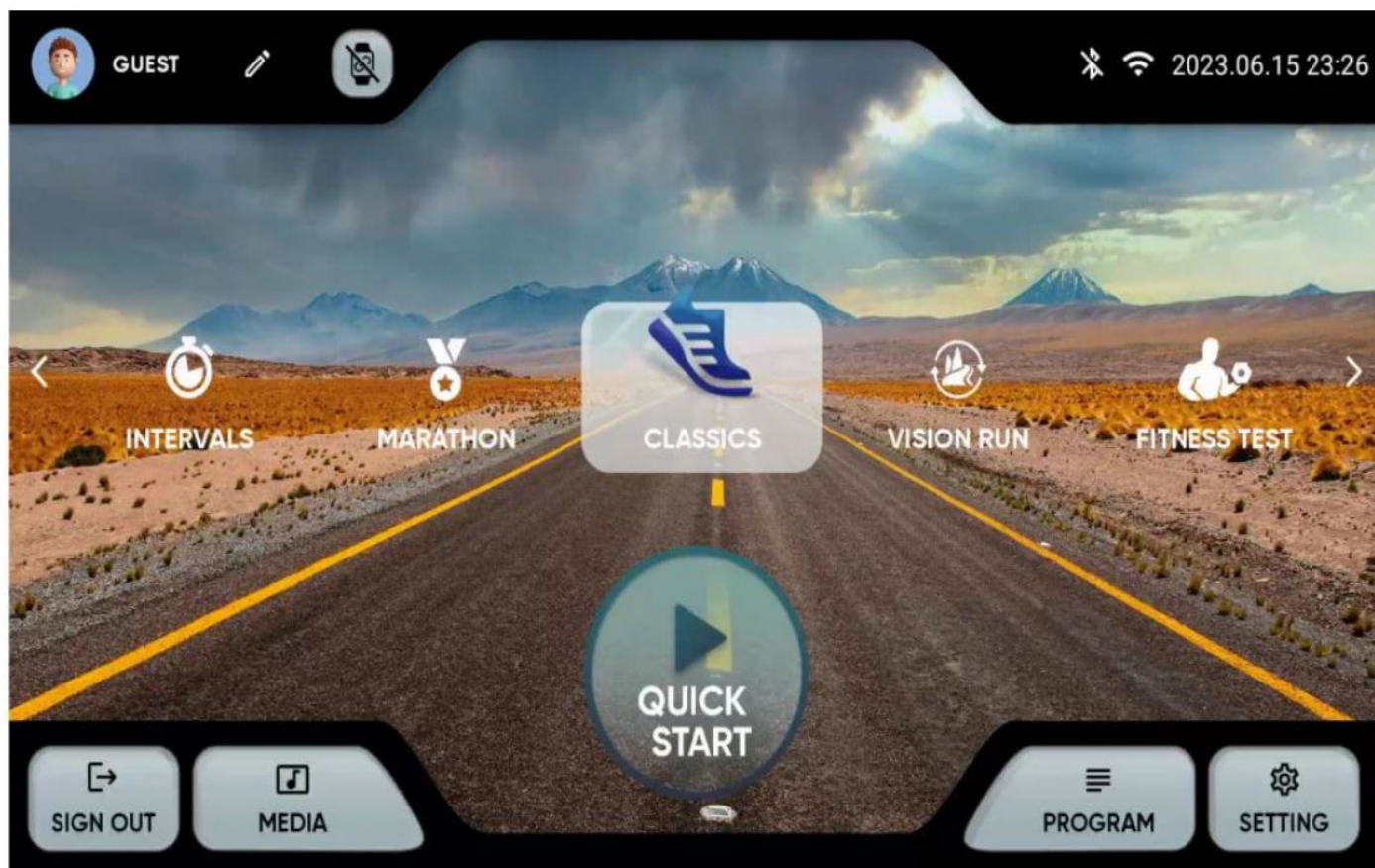


PROGRAMY:

Z menu głównego — Ekran 6 — wybierz opcję PROGRAMY.

Na monitorze pojawi się Ekran 19, który umożliwi wybór spośród listy programów podzielonych według typu:

EKRAN 19



Ten monitor oferuje następujące programy:

1 – SZYBKI START (QUICK START):

Szybkie rozpoczęcie bez ustawiania parametrów.

2 – KLASYCZNE (CLASSICS): CEL (GOAL), WZGÓRZE (HILL), LOSOWY (RANDOM)

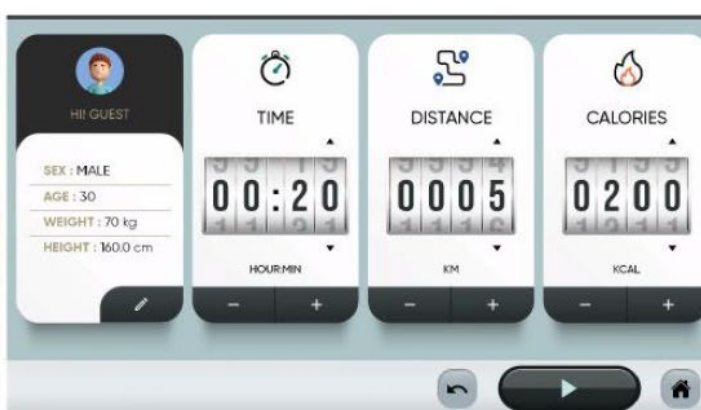
Wybierz program, a następnie ustaw parametry za pomocą klawiszy + i –.

Naciśnij trójkąt w dolnej części ekranu, aby rozpocząć — Ekran 21.

EKRAN 20



EKRAN 21

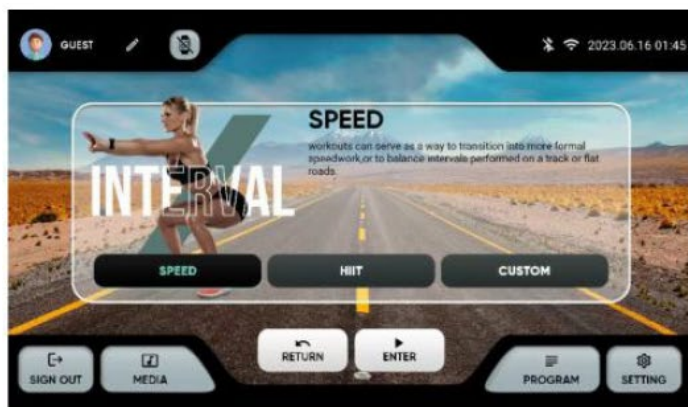


3 – INTERWAŁY (INTERVALS): SZYBKOŚĆ (SPEED), HIIT, WŁASNY (CUSTOM)

Wybierz program i wprowadź parametry za pomocą klawiszy + i –.

Aby rozpocząć, naciśnij przycisk „play” na dole ekranu — Ekran 23.

EKRAN 22



EKRAN 23



4 – MARATON (MARATHON): 5K, 10K, 21,5K, 42K

Wybierz program i wprowadź parametry za pomocą klawiszy + i –.

Aby rozpocząć, naciśnij przycisk „play” na dole ekranu — Ekran 25.

EKRAN 24



EKRAN 25



5 – PROGRAM UŻYTKOWNIKA (USER PROGRAM):

Wybierz program. Możesz wybrać wcześniejszy profil (1) lub utworzyć nowy (2).

Wprowadź żądany profil nachylenia i prędkości, a następnie naciśnij (3), aby rozpocząć.

EKRAN 26



6 – VISION RUN: TROPIKI (TROPICAL), PLAŻE (BEACHES), LASY (FORESTS), GÓRY (MOUNTAINS)

Wybierz program i wprowadź parametry za pomocą klawiszy + i –.

Aby rozpocząć, naciśnij przycisk „play” na dole ekranu — Ekran 28.

EKRAN 27



EKRAN 28



7 – H.R.C (Kontrola pracy serca): 60%, 70%, 80%

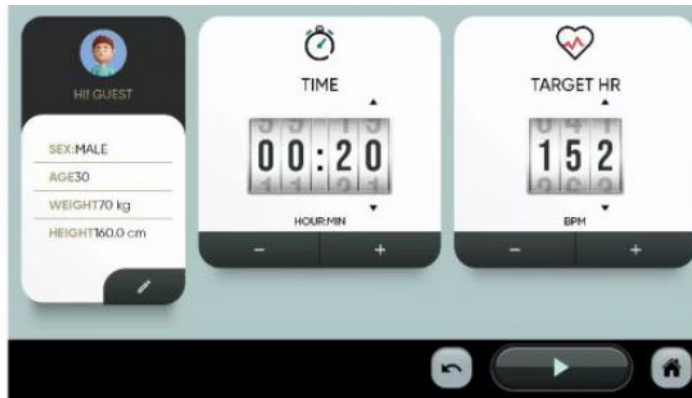
Wybierz maksymalne tętno obliczane według wzoru: 220 minus wiek, a następnie ustaw parametry za pomocą klawiszy + i –.

Aby rozpocząć, naciśnij w lewym dolnym rogu ekranu — Ekran 30.

EKRAN 29



EKRAN 30



8 – TEST SPRAWNOŚCIOWY (FITNESS TEST): Air Force, Army, Coast Guard, PEB, Marine Corps, Navy, Gerkin

Testy sprawnościowe oparte na różnych protokołach fizycznych.

Wybierz program, a następnie ustaw parametry za pomocą klawiszy + i –.

Aby rozpocząć, naciśnij w lewym dolnym rogu ekranu — Ekran 28.

Po zakończeniu testu otrzymasz wynik przedstawiający poziom kondycji fizycznej.

Tabela na Ekranie 33 zawiera wartości referencyjne na podstawie wskaźnika VO₂ max.

EKRAN 31



EKRAN 32



VO2 MAX Chart for males and very fit females

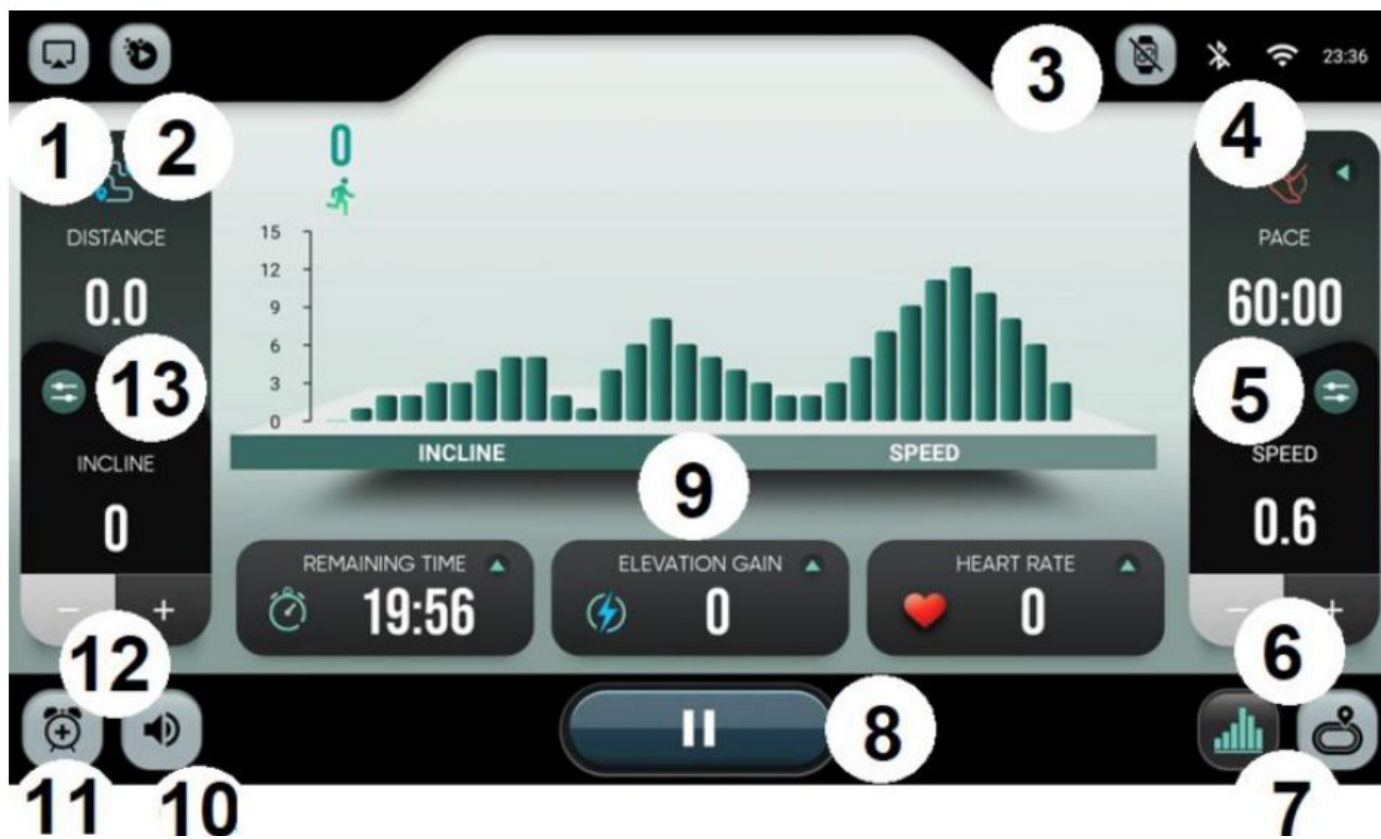
AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37



TRENING (TRAINING COURSES):

Po wybraniu ćwiczenia rozpocznie się odliczanie, a na ekranie pojawi się następujący widok:

EKRAN 34



1. MIRROR – Duplikowanie ekranu
2. Aplikacje (Apps) – Dostęp do zintegrowanych aplikacji
3. Urządzenia Wearables – Połączenie z urządzeniami typu wearables
4. Łączność Bluetooth/WiFi – Status i konfiguracja połączeń
5. Przyciski szybkiej prędkości – Szybkie wybieranie ustalonej prędkości
6. ZWIĘKSZ / ZMNIJSZ PRĘDKOŚĆ (Speed UP / Speed DOWN)
Użyj strzałek, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość w krokach co 0,1
7. Widok (View) – Przełączanie między widokiem profilu oporu a widokiem obwodu treningowego

EKRAN 35



EKRAN 36



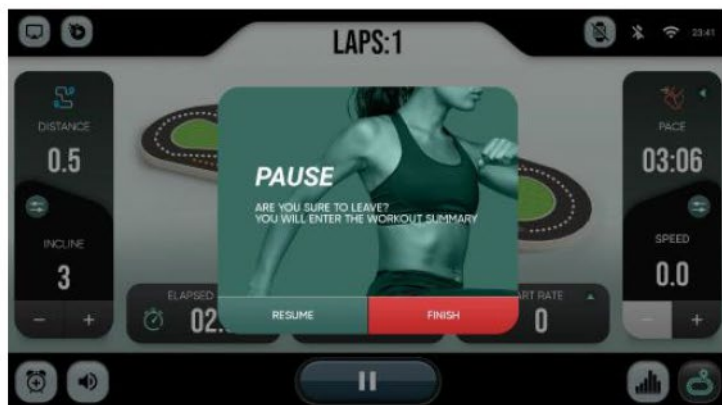
8 – Pauza (Pause)

Wstrzymaj ćwiczenie na chwilę.

Po zakończeniu treningu na ekranie pojawi się podsumowanie.

Dane zostaną przesłane do chmury, jeśli użytkownik jest zalogowany.

EKRAN 37



EKRAN 38



9 – Profil prędkości / Profil nachylenia

10 – Głośność (Volume)

11 – Alarm

12 – ZWIĘKSZ / ZMNIEJSZ NACHYLENIE (Incline UP / Incline DOWN)

Użyj strzałek, aby zwiększyć lub zmniejszyć nachylenie w krokach co 1

13 – Przyciski szybkiego wyboru nachylenia

W przypadku jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt z Serwisem Technicznym.

BH zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji swoich produktów bez wcześniejszego powiadomienia.



“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.”