

# **BH**

**G2334N ATHLON**



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. Warszawska 33**  
**05-082 Blizne Łaszczyńskiego (k. Warszawy)**  
**[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl) [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)**  
**Tel.: 022/ 3989020-23 Fax 022/3989024**  
**SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)**

Fig.1

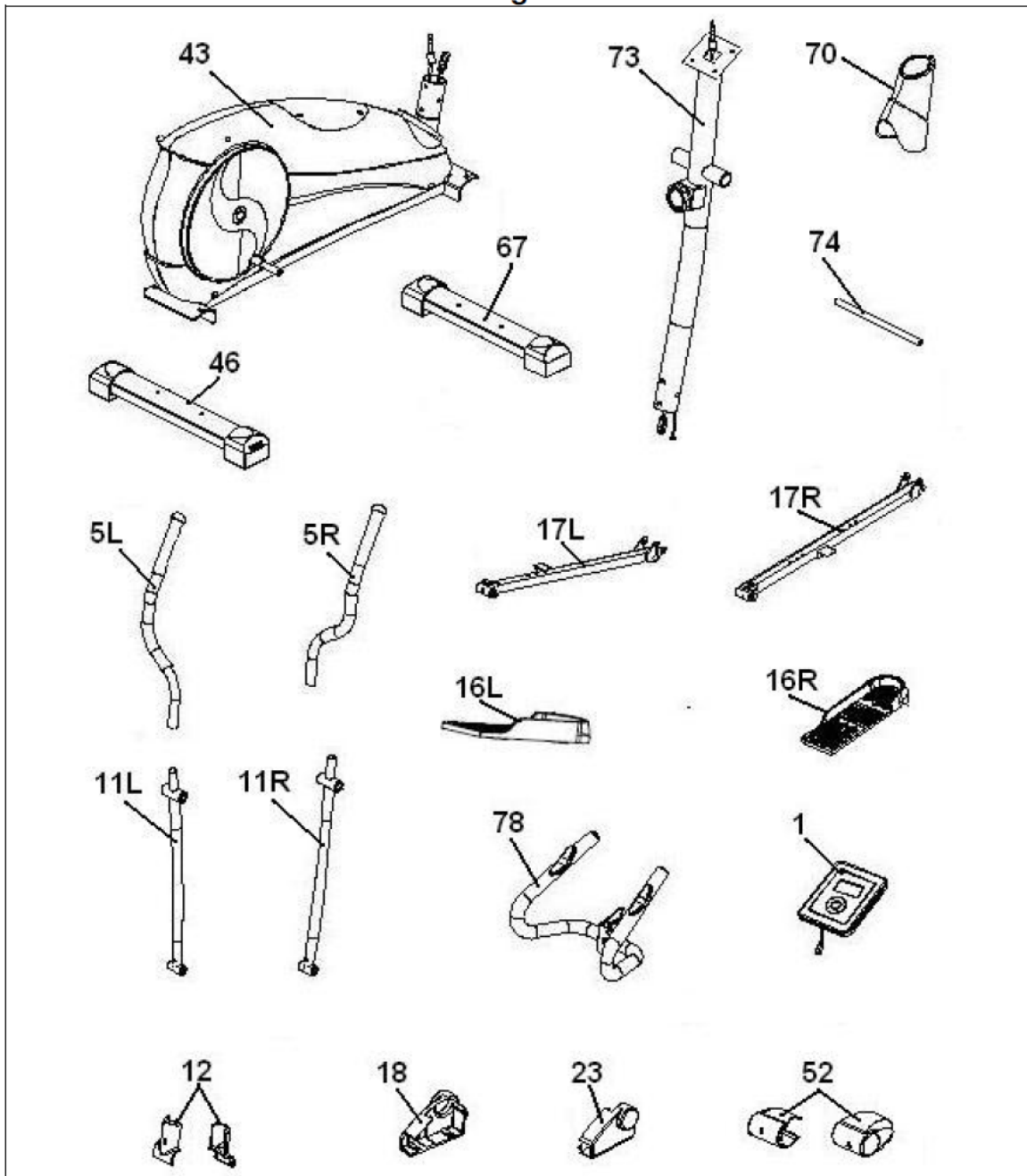


Fig.2

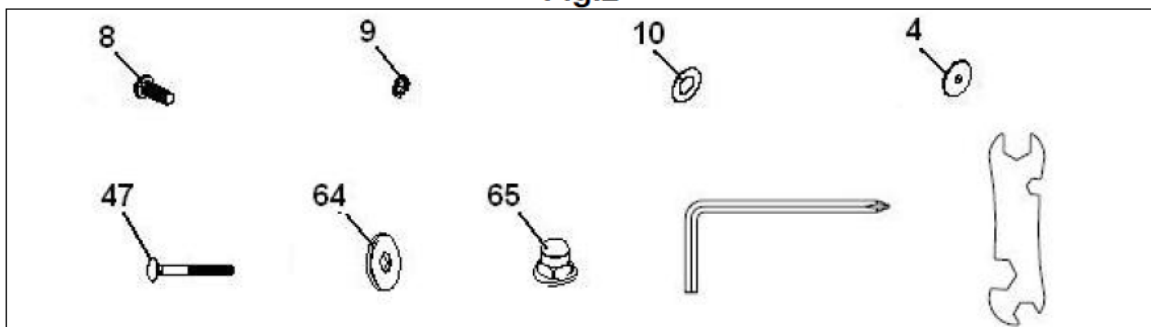


Fig.3

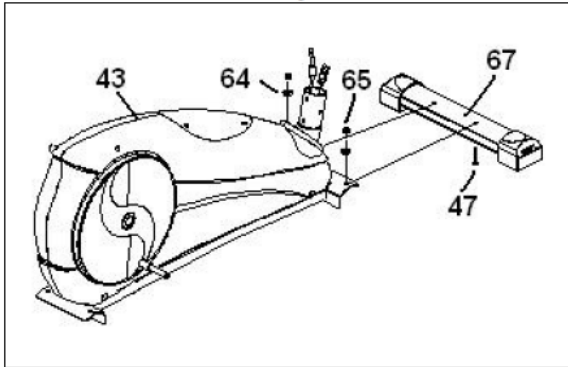


Fig.4

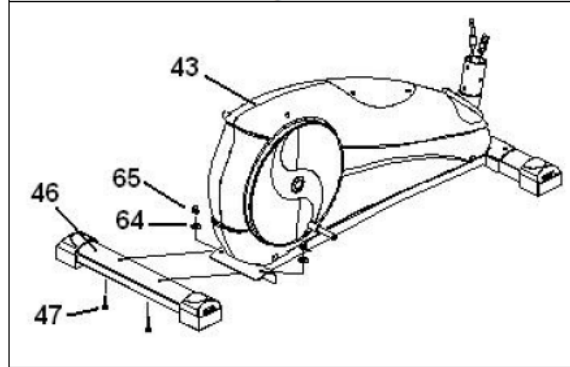


Fig.5

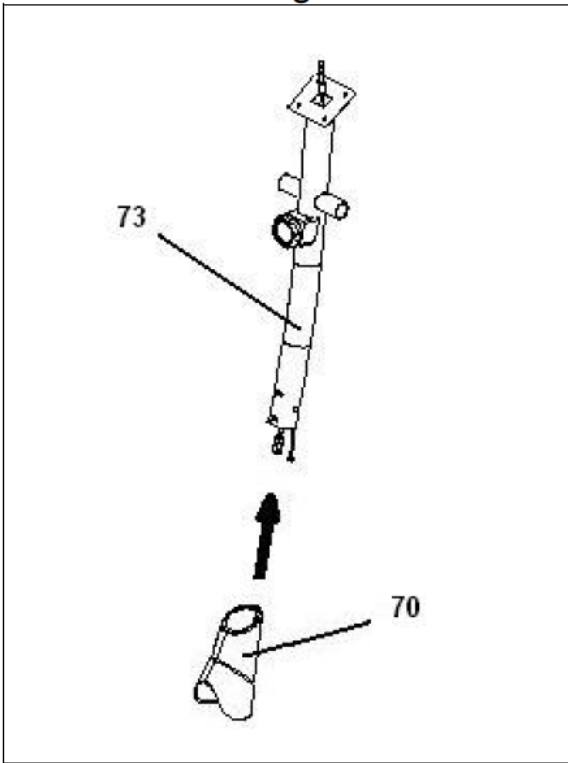


Fig.6

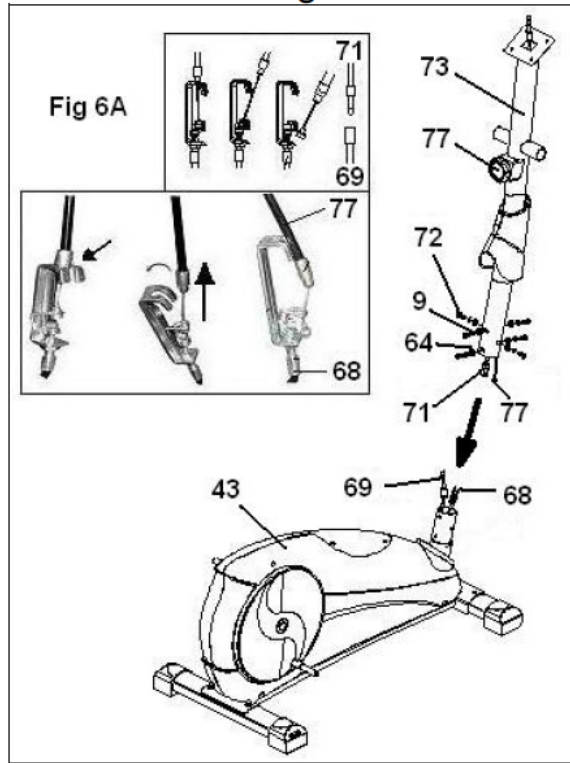


Fig.7

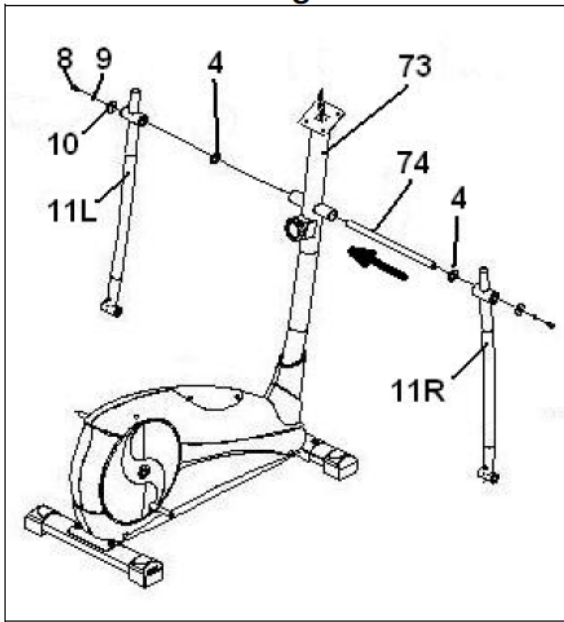


Fig.8

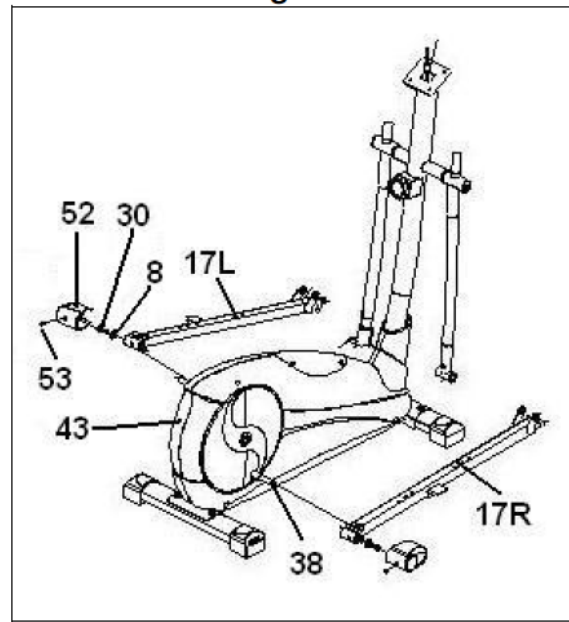


Fig.9

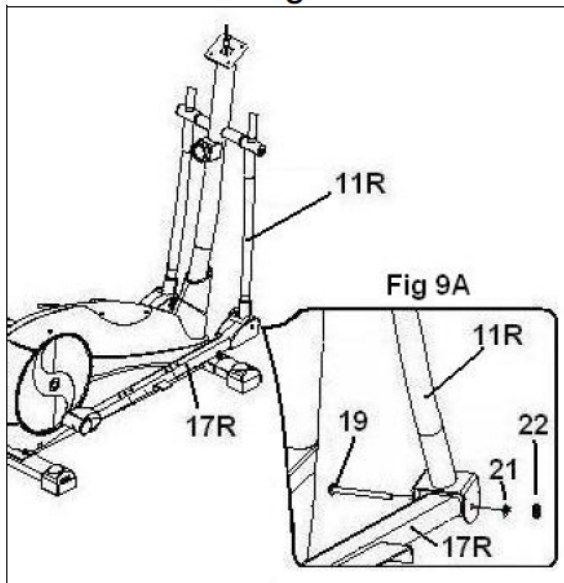


Fig.10

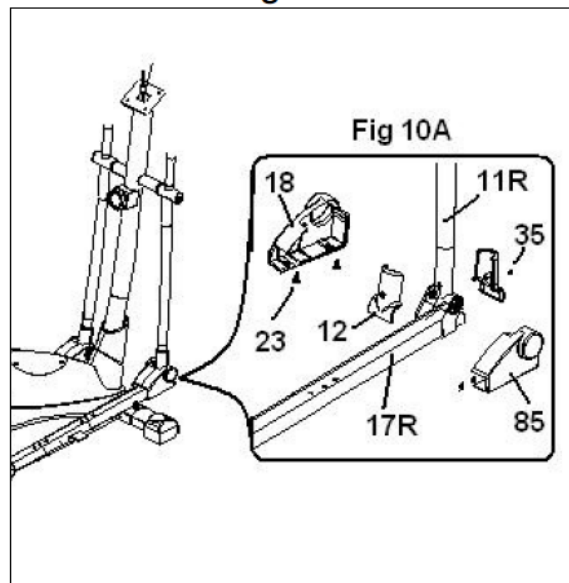


Fig.11

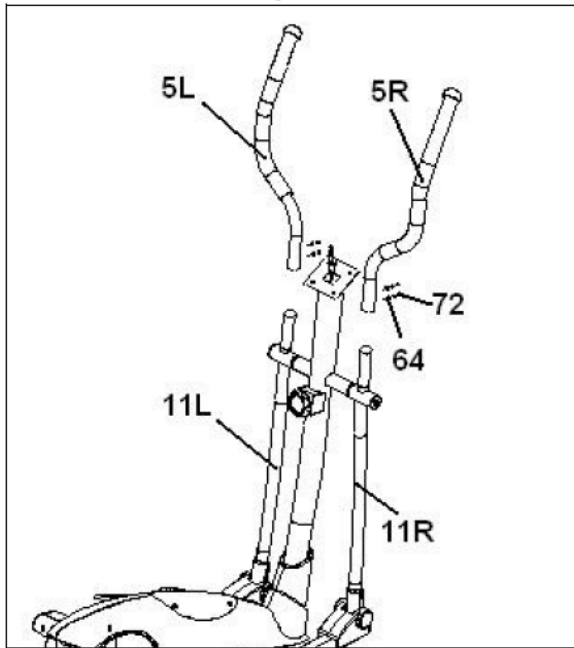


Fig.12

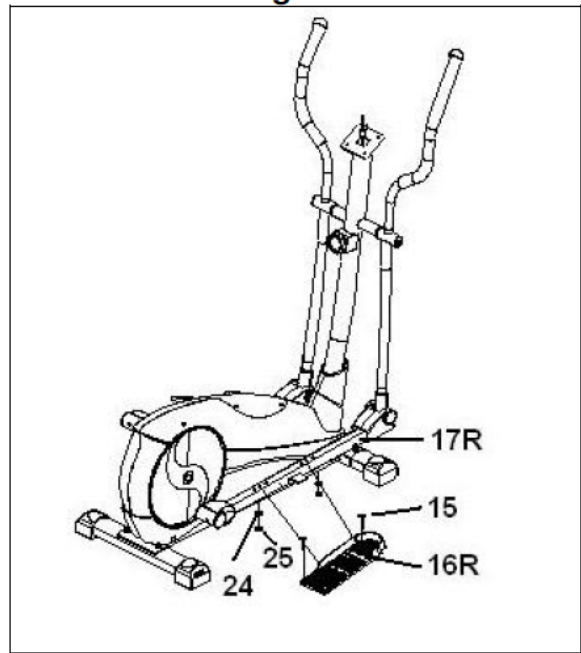


Fig.13

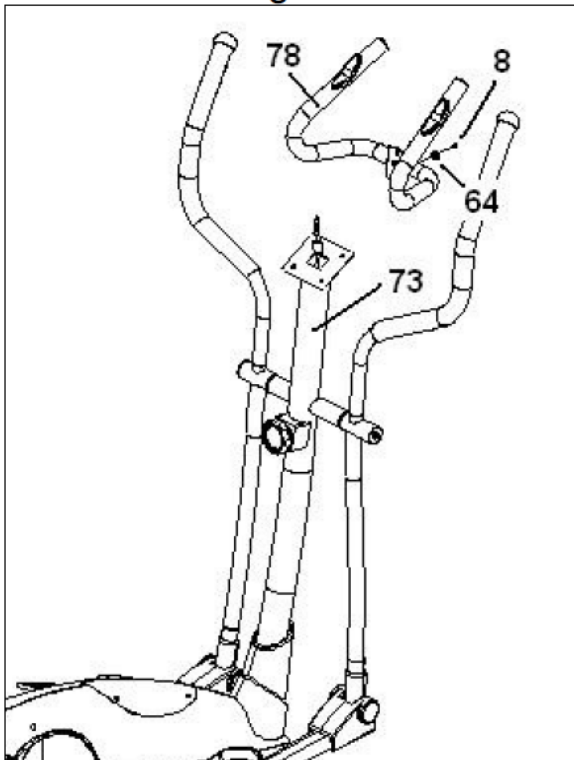


Fig.14

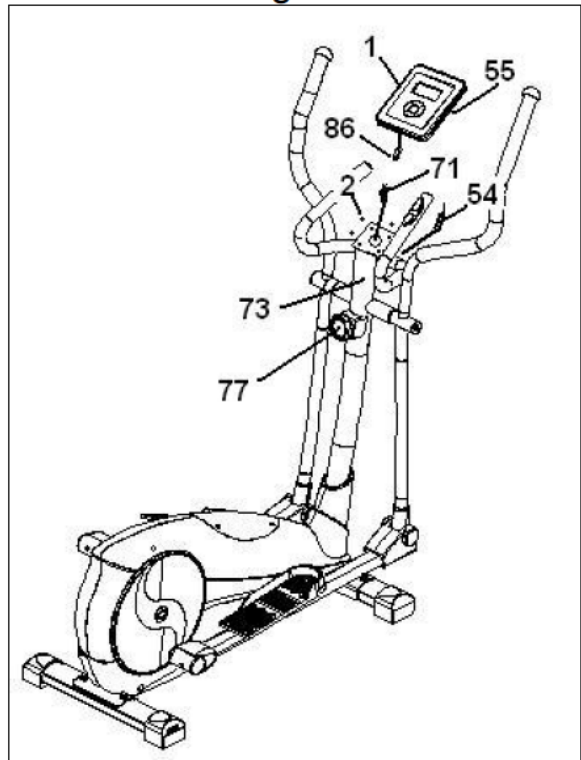


Fig.15

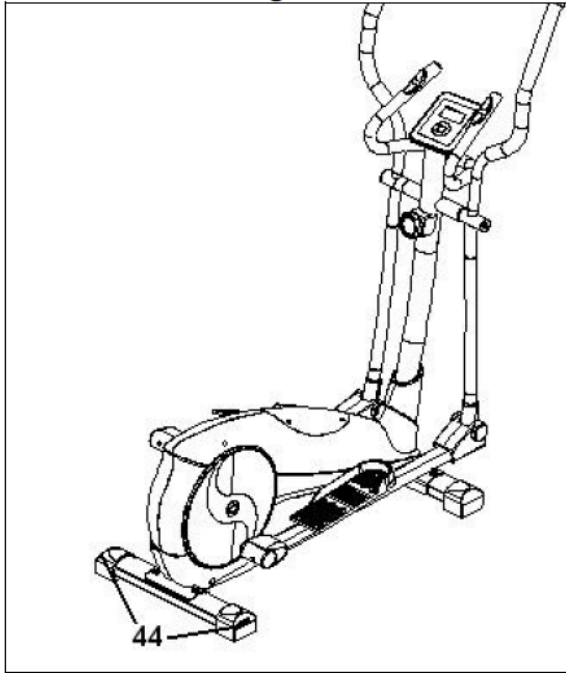


Fig.16



## **INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA**

---

Przeczytaj uważnie instrukcję – zawiera ważne wskazówki dotyczące użytkowania, bezpieczeństwa oraz konserwacji urządzenia.

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 przynajmniej 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.B) i przystosowane jest do użytku domowego.
8. System hamowania działa niezależnie od napędu.
9. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
10. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

## **OGÓLNE WSKAZÓWKI:**

---

1. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 115kg.
2. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia.
3. 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.
4. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na maszynie eliptycznej.
5. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju.

## ĆWICZENIE NA MASZYNIE ELIPTYCZNEJ:

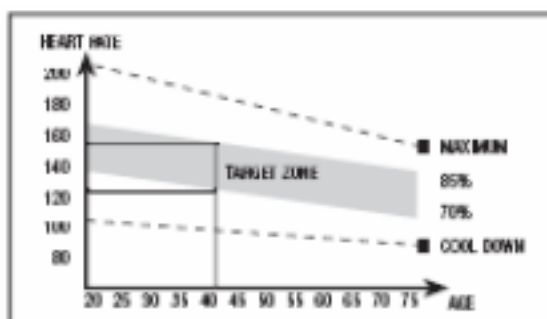
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

### 1. Rozgrzewka



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)

### 2. Ćwiczenie



Najważniejsza faza treningu. Dzięki regularnemu wykonywaniu ćwiczeń na maszynie eliptycznej zwiększamy elastyczność mięśni nóg. Ważne jest by zachować jednakowe tempo podczas treningu, tak by stopniowo zwiększać tętno, aż do osiągnięcia optymalnego poziomu ( patrz grafik, strefa oznaczona na szaro – TARGET ZONE). Ta faza ćwiczenia powinna trwać minimum 12 minut, aczkolwiek dla początkujących zaleca się skrócenie tego czasu.

### 3. Rozluźnienie

Chodzi o rozluźnienie mięśni, poprzez powtórzenie ćwiczeń wykonywanych w czasie rozgrzewki, ale w wolniejszym tempie i przez około 5 minut. Wraz z poprawą kondycji fizycznej rozluźnienie mięśni powinno zajmować co raz więcej czasu i powinno być wykonywane ze zwiększoną intensywnością.

#### Budowa masy mięśniowej:

By wzmocnić mięśnie należy ćwiczyć przy dużym obciążeniu. Należy ustawić urządzenie, tak by stawało duży opór podczas ćwiczenia. Wymusi to większe napięcie mięśni oraz skróci czas wykonywania ćwiczenia. Natomiast jeśli trening ma na celu poprawę ogólnej kondycji fizycznej, zacznij jak zwykle od rozgrzewki i zakończ rozluźnieniem, natomiast pod koniec fazy (2) zasadniczego ćwiczenia zwiększ opór urządzenia oraz pamiętaj o zmniejszeniu prędkości, tak by utrzymać puls na optymalnym poziomie ( patrz grafik powyżej).

#### Odchudzanie:

Przy tego rodzaju ćwiczeniach, które mają na celu utratę wagi istotny jest wysiłek jaki się włoży w trening. Im dłuższy i bardziej intensywny trening, tym więcej spalonych kalorii.



## **MONTAŻ:**

---

**1.** Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu:

Uwaga! Zalecamy aby montażu urządzenia dokonywały dwie osoby.

Fig.1

(43) Korpus urządzenia; (78) Uchwyt wokół konsoli wyświetlacza; (73) Kolumna; (67) Przednia podstawa z kółkami; (46) Tylna podstawa z regulacją wysokości; (5L) Górny uchwyt (lewy); (5R) Górny uchwyt (prawy); (16L) Lewa podpora pod stopy; (16R) Prawa podpora pod stopy; (17L) Pedał lewy; (17R) Pedał prawy; (1) Wyświetlacz; (12) Osłona lewa/prawa; (18 /23) Osłona dolna; (52) Osłony; (70) Osłona

Fig.2.

(8) Śruba M8x20; (4) Podkładka 8x36; (10) Podkładka płaska 19,5x38x0,5; (9) Podkładka M8; (64) Podkładka M8; (65) Nakrętka M8; (47) Śruba M8x60; Klucz ampulowy 5mm, Klucz

**2.** Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (67) korpus urządzenia (43), tak jak zostało to pokazane na fig.3. (Kółka powinny być skierowane do przodu urządzenia). Następnie dociśnij i przykręć śrubami (47), używając przy tym podkładek (9) oraz nakrętek (64) korzystając przy tym z klucza ampulowego 5mm. Ustaw na podstawie tylnej (46) z podstawkami regulującymi korpus urządzenia (43), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (47), używając przy tym podkładek (9).

**3.** Montaż osłony: Nałóż na kolumnę (73) osłonę (70), tak jak zostało to pokazane na fig.5.

**4.** Montaż kolumny: Po założeniu osłony na kolumnę, poluzuj śruby (72) z podkładkami (9 i 64). Zbliż kolumnę (73) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (43) fig.6. Połącz przewód (77) wychodzący z kolumny (73) z przewodem (68) wychodzącym z korpusu urządzenia (43) fig.6A. Połącz końcówki przewodów (71) z (69) fig.6A. Wprowadź kolumnę (73) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (43) fig.6. Uwaga! Podczas montażu nie uszkodź przewodów.

Sprawdź czy poprawnie działa pokrętło regulacji oporu (77). Dokręć śruby (72) z podkładkami (9 i 64) fig.6. Zsuń osłonę (70), tak aby oparła się na korpusie urządzenia (43) fig.6.

**5.** Montaż ramion: Wprowadź tuleję (74) przez otwory znajdujące się w kolumnie (73) fig.7. Nałóż podkładki (4), tak jak zostało to pokazane na fig.7 i nałóż ramię lewe (11L) na tuleję (74) z lewej strony. Nałóż ramię prawe (11R) z drugiej strony tulei (74). Z obu stron nałóż podkładki (8-9-10) ze śrubami.

**6.** Montaż pedałów: Pedał prawy (17R) zamocuj, tak jak zostało to pokazane na fig.8 i dokręć śrubami (8) z podkładkami (30). Nałóż osłonę (52) i dokręć ją śrubą (53) fig.8. Pedał lewy (17L) zamocuj, tak jak zostało to pokazane na fig.8 i dokręć śrubami (8) z podkładkami (30). Nałóż osłonę (52) i dokręć ją śrubą (53) fig.8.

**7.** Pedał prawy (17R) połącz z dolną częścią ramienia prawego (11R) fig.9. Dokręć śrubę (19) z podkładką (21) i nakrętką (22), tak jak zostało to pokazane na fig.9A. Pedał lewy (17L) połącz z dolną częścią ramienia lewego (11L) fig.9. Dokręć śrubę (19) z podkładką (21) i nakrętką (22), tak jak zostało to pokazane na fig.9A.

**8.** Montaż dolnych osłon: Nałóż osłony (12-35) i (18-85) z prawej strony urządzenia, tak jak jest to pokazane na fig.10. Skręć oba elementy śrubami (35-23). Wykonaj analogiczne czynności z drugiej strony urządzenia.

**9.** Montaż górnych uchwytów: Uchwyt lewy (5L) włóż w dolne lewe ramię (11L), skręć oba elementy śrubami (72) z nakrętkami (64) fig.11. Analogiczne czynności wykonaj z drugiej strony urządzenia.

**10.** Montaż podstaw pod stopy: Poluzuj śruby (15) z podkładkami (24) i nakrętkami (25). Ustaw podstawę prawą (16R) na prawym pedale (17R) fig.12. Dokręć ponownie śruby (15) z podkładkami (24) i nakrętkami (25). Wykonaj analogiczne czynności z drugiej strony urządzenia.

**11.** Montaż uchwytów / kierownicy: Poluzuj śruby (8). Ustaw uchwyty (78) na szczycie kolumny (73) fig.13. Dokręć śruby (8).

**12.** Montaż wyświetlacza: Połącz przewód (71) wychodzący z górnej części kolumny (73) fig.14 i podłącz do wejścia (86) znajdującego się z tyłu wyświetlacza (1). Podłącz przewody czujników pomiaru pulsu (54) do wejść (55) znajdujących się z tyłu wyświetlacza (1) fig.14. Następnie poluzuj śruby (2) znajdujące się z tyłu wyświetlacza. Ustaw wyświetlacz na szczycie kolumny (73), schowaj przewody w kolumnie i przykręć śruby (2). Uwaga! Nie uszkodź przewodów podczas skręcania urządzenia.

UWAGA! Po zakończeniu montażu sprawdź czy wszystkie śruby zostały mocno dokręcone.

#### **REGULACJA OPORU**

Aby w trakcie treningu zmieniać opór przekręć pokrętło (77) znajdujące się na kolumnie (73) fig.14. Aby zwiększyć opór pedałowania przekręć pokrętło regulacji (+) zgodnie ze wskazówkami zegara. Aby zmniejszyć opór pedałowania (-) przekręć pokrętło regulacji w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

#### **POZIOMOWANIE**

Sprawdź czy urządzenie stoi równo i stabilnie na podłożu. Jeśli tak nie jest wyreguluj jego ustawienie nóżkami (44), które znajdują się w tylnej podstawie urządzenia fig.14.

#### **TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE**

Urządzenie zostało wyposażone w kółka transportowe (66) ułatwiające przemieszczanie. Kółka znajdują się w przedniej podstawie.

Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahaniami temperatury.

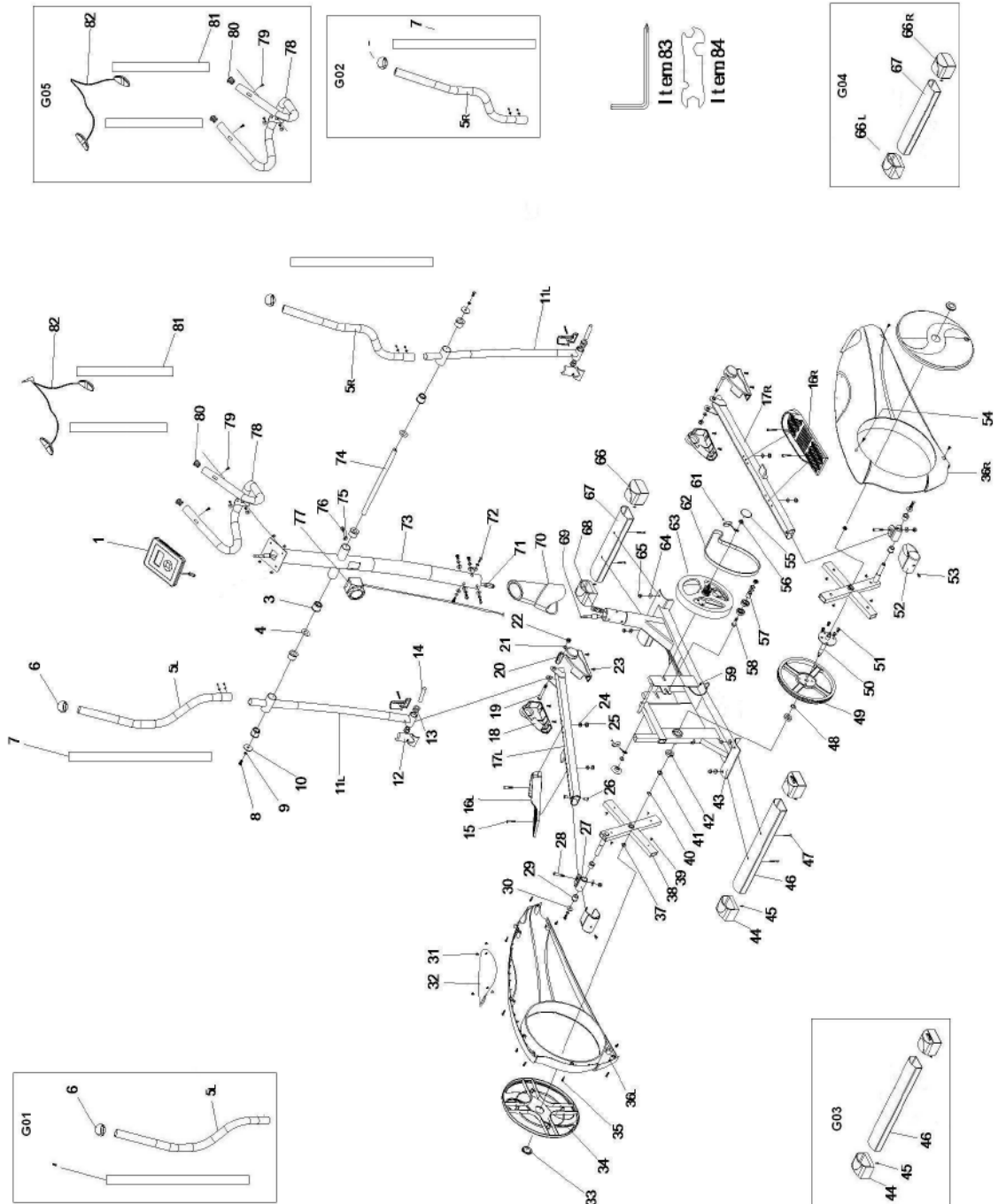


#### **DEKLARACJA ZGODNOŚCI**

My, Exercycle, S.L. deklarujemy, że G2334N jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 2011/65/CE oraz 2004/108/CE.

UWAGA! Po zakończeniu wszystkich czynności związanych z montażem urządzenia należy sprawdzić czy wszystkie śruby i mocowania są odpowiednio dokręcone i połączone. Regularnie sprawdzaj mocowania i połączenia śrubowe.

G2334N



Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	G2334N001	29	G2334029	61	G2334061
3	G2334003	30	G2334030	62	G2334062
4	G2334004	31	G2334031	63	G2334063
5L	G2334005L	32	G2334N032	64	G2334064
5R	G2334005R	33	G2334N033	65	G2334065
6	G2334006	34	G2334N034	66	G2338072
7	G2334007	35	G2334035	67	G2336073B
8	G2334008	36L	G2334N036L	68	G2334068
9	G2334009	36R	G2334N036R	69	G2334069
10	G2334010	37	G2334037	70	G2334N070
11L	G2334011L	38	G2334038	71	G2334071
11R	G2334011R	39	G2334039	72	G2334072
12	G2334N012	40	G2334040	73	G2334073
13	G2334013	41	G2334041	74	G2334074
14	G2334014	42	G2334042	75	G2334075
15	G2334015	43	G2334043	76	G2334076
16L	G2334016L	44	G2338046	77	G2334077
16R	G2334016R	46	G2336053B	78	G2334078
17L	G2334017L	47	G2334047	79	G2334079
17R	G2334017R	48	G2334048B	80	G2334080

18	G2334N018	49	G2334049	81	G2334081
19	G2334019	50	G2334050	82	G2334082
20	G2334020	51	G2334051	83	G2334083
21	G2334021	52	G2334N052	84	G2334084
22	G2334022	53	G2334053	G01	G2334G01
23	G2334023	54	G2334054	G02	G2334G02
24	G2334024	55	G2334055	G03	G2334G03
25	G2334025	56	G2334056	G04	G2336G04B
26	G2334026	57	G2334057	G05	G2336G05B
27	G2334027	58	G2334058		
28	G2334028	59	G2334059		



Fig.1

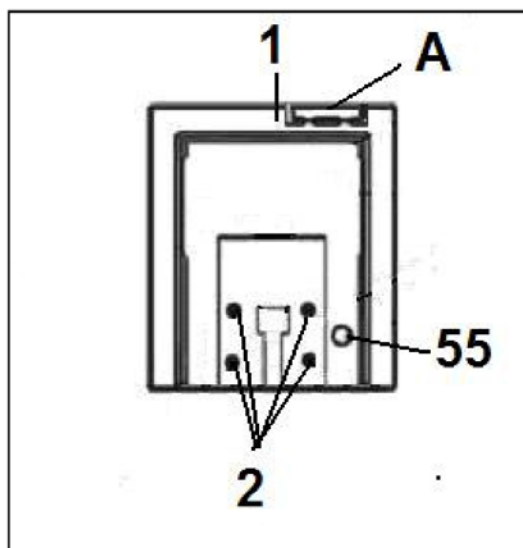


Fig.2

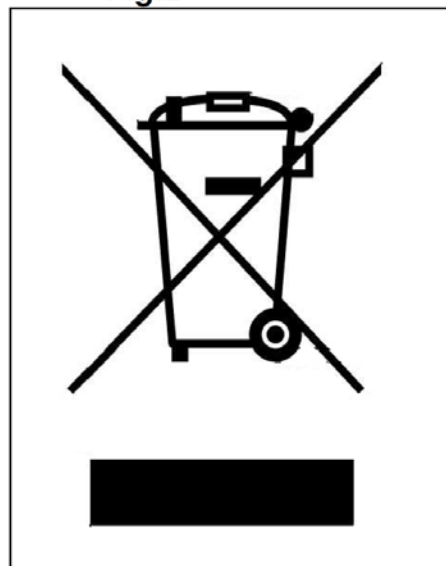
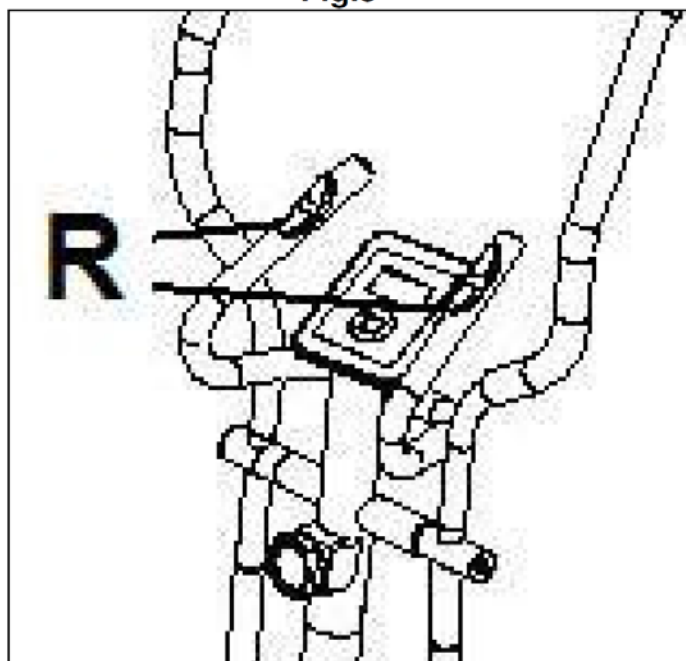


Fig.3



## BATERIE

Wyświetlacz działa na bateriach alkalicznych 1,5V. By włożyć baterie zdejmij pokrywę z tyłu wyświetlacza (fig.1), a następnie włóż baterie R6 w miejsce oznaczone literą A, tak by biegun + znajdował się w tym samym miejscu co znak + na wyświetlaczu, a biegun – znajdował się w tym samym miejscu co znak – na wyświetlaczu. Następnie zamknij pokrywę, tak jak zostało to pokazane na fig.1.

Jeśli wyświetlacz nie włącza się lub dane pojawiają się jedynie częściowo należy wyjąć baterie na ok.15 sekund, po czym ponownie je włożyć na miejsce.

Słabe baterie mogą powodować, że dane na wyświetlaczu będą słabo widoczne. Należy je niezwłocznie wymienić. Urządzenie wyłączy się po 3 minutach od zakończenia pracy.

Pamiętaj! Zużyte baterie wyrzucaj tylko do kontenerów na nie przeznaczonych (fig.2).

## FUNKCJE

---

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość, przebyty dystans, puls, czas trwania ćwiczenia / godzina, ilość spalonych kalorii, RPM, THR. Aby zmienić wyświetlaną funkcję gdy urządzenie jest zatrzymane naciśnij przycisk UP ▲ DOWN ▼.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk ENTER przez 3 sekundy aby wyzerować wszystkie funkcje.

Wyświetlacz włączy się automatycznie po rozpoczęciu pedałowania lub po naciśnięciu którekolwiek przycisku.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zatrzymania.

### A: Funkcja Czas:

Funkcja odlicza lub nalicza sekundowo czas (max. 99:00 minut).

1. Naciśnij którykolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku ENTER należy wybrać funkcję czas (TIME) i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskami UP/DOWN należy ustawić czas trwania ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić.
4. Rozpocznij ćwiczenie. Urządzenie oznajmi o upływie zaprogramowanego czasu (przed zakończeniem treningu), po którym zacznie się ponowne naliczanie czasu.

### B: Funkcja Dystans

Funkcja odlicza lub nalicza w odstępach co 0.1km dystans (max. 999km).

1. Naciśnij którykolwiek przycisk by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku ENTER należy wybrać funkcję dystans (DISTANCE) i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskami UP/DOWN należy ustawić dystans jaki chce się przebyć podczas treningu. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić.
4. Rozpocznij ćwiczenie. Urządzenie oznajmi o przebyciu zaprogramowanego dystansu (3 sekundy przed zakończeniem treningu), po którym zacznie się ponowne naliczanie dystansu.

### C: Funkcja Kalorie

Funkcja odlicza lub nalicza w odstępach co 10 kalorii (max. 999kcal).

1. Naciśnij którykolwiek przycisk by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku ENTER należy wybrać funkcję kalorie (CALORIES) i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskiem UP/DOWN należy ustawić ilość kalorii jaką chce się spalić podczas treningu. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić.
4. Rozpocznij ćwiczenie. Urządzenie oznajmi o spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii (przed zakończeniem treningu), po czym zacznie się ponowne naliczanie kalorii.

### D: Funkcja Puls

Funkcja pozwala na kontrolę pulsu podczas ćwiczenia i wartość podana jest jako ilość uderzeń na minutę. By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się kierownicy. Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

Aby wybrać funkcję THR (Puls docelowy):

1. Naciśnij którykolwiek przycisk by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku ENTER należy wybrać funkcję THR i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskiem UP/DOWN należy ustawić tętno, przy jakim chcemy trenować. Wartość pomiędzy 60-220 uderzeń na minutę. Naciśnij ENTER by zatwierdzić.
4. Rozpocznij trening. Gdy przekroczysz tętno, które zostało wcześniej zaprogramowane to urządzenie zaalarmuje (dźwięk oraz symbol serca na wyświetlaczu).

## F: RECOVERY TEST

---

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając TEST. Następnie należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. 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 TEST powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.

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



### Uwaga!

Test nie zostanie również przeprowadzony jeśli dłonie nie będą prawidłowo ułożone na czujnikach pomiaru pulsu (R) lub jeśli przerwie się wykonywanie ćwiczenia.

## POMIAR PULSU

---

### CZUJNIKI POMIARU PULSU

By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy fig.3. 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.

### PYTANIA I ODPOWIEDZI:

---

1. Gaśnie wyświetlacz, pojawia się jedynie funkcja czas.
  - Upewnij się czy przewód jest prawidłowo podłączony.
2. Nie włącza się wyświetlacz, dane są nieczytelne
  - upewnij się czy baterie są prawidłowo włożone
  - upewnij się czy akumulatorki nie są wyładowane
  - zmień baterie
3. Niektóre dane pojawiające się na wyświetlaczu są nieczytelne lub nieprawidłowe.
  - wyjmij, a następnie po upływie kilku sekund włóż ponownie baterie
  - sprawdź czy akumulatorki są naładowane, a baterie nie są wyczerpane
  - jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH

Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia, gdyż może się w ten sposób uszkodzić wyświetlacz ciepło – krystaliczny. Również woda i wstrząsy mogą mieć wpływ na prawidłowe działanie urządzenia.



*“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: 43kg.”*