



G2356 NLS14 TOP DUAL



PRODUCENT:

BH FITNESS
EXERCYCLE S.L.
P.O. BOX 195
01080 Vitoria Spain
www.bhfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Warszawska 33
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (k.Warszawy)
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/ 3989020-23 Fax 022/3989024
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.1

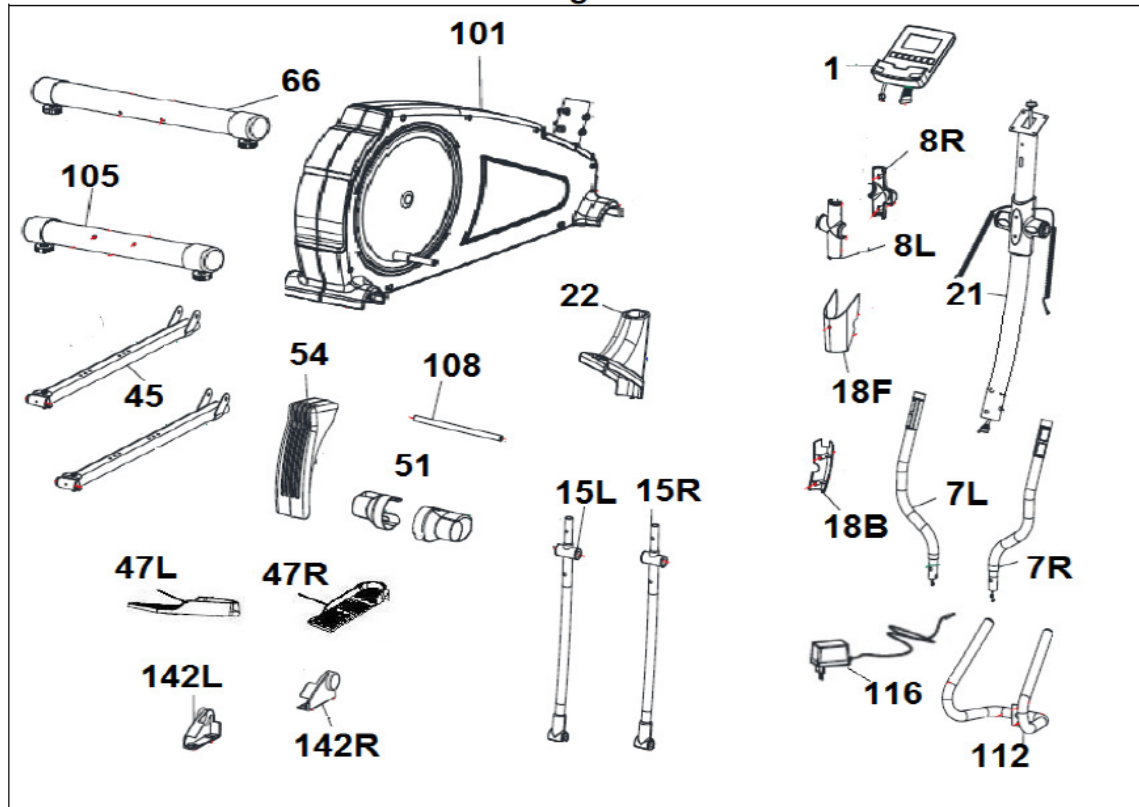


Fig.2

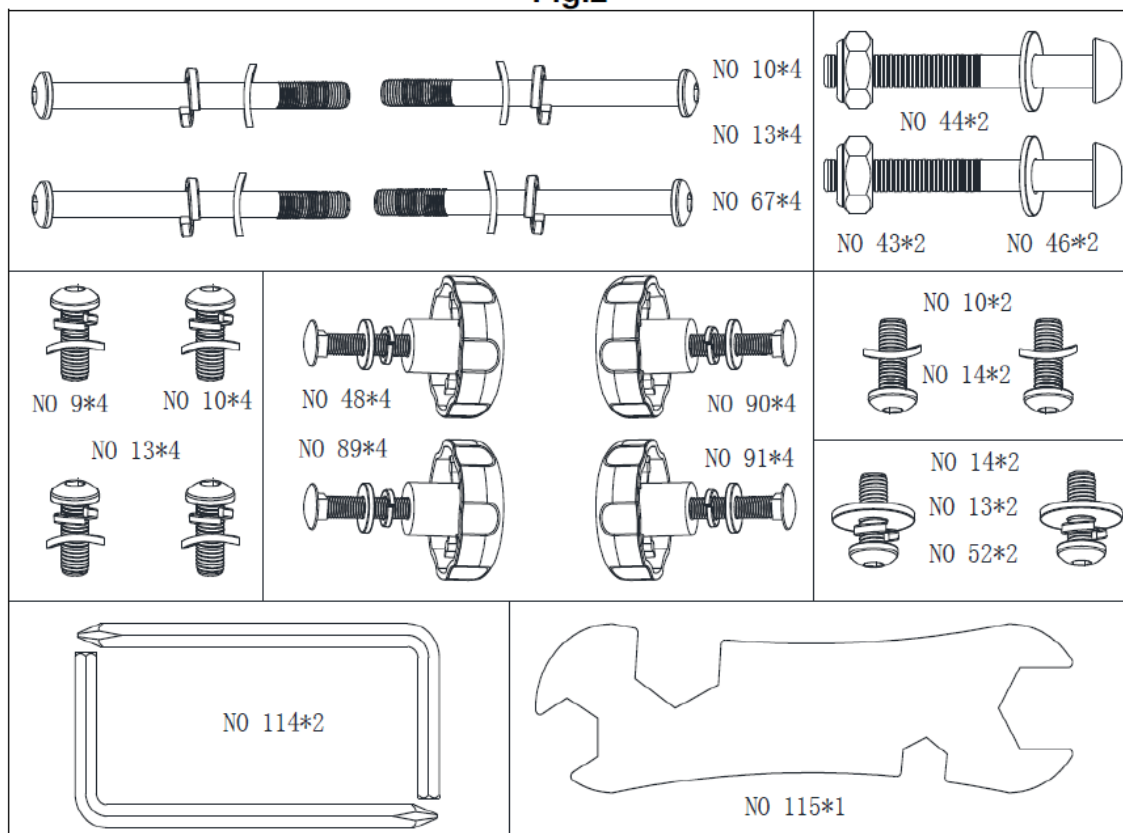


Fig.3

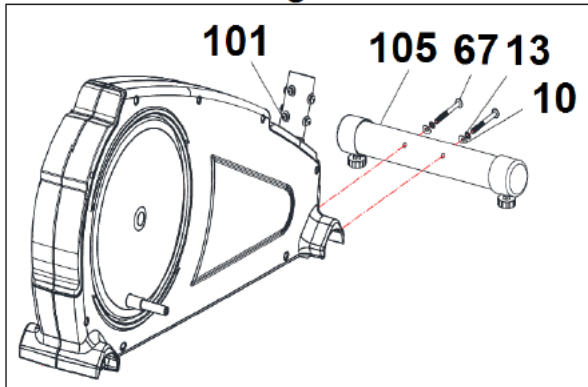


Fig.4

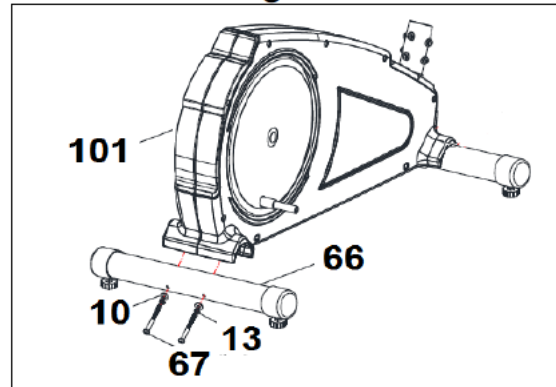


Fig.5

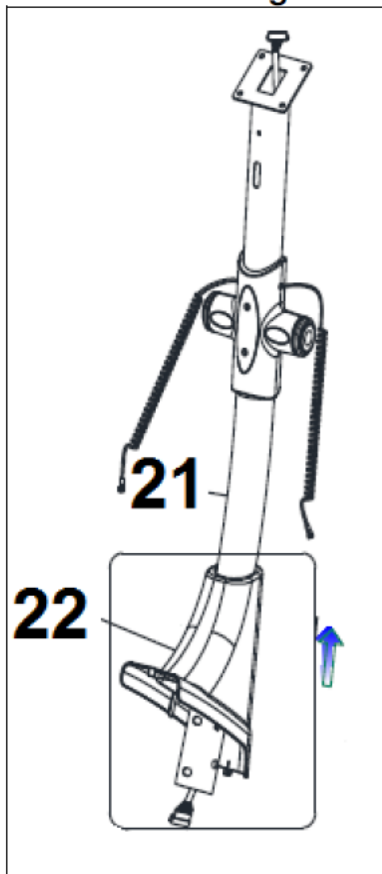


Fig.6

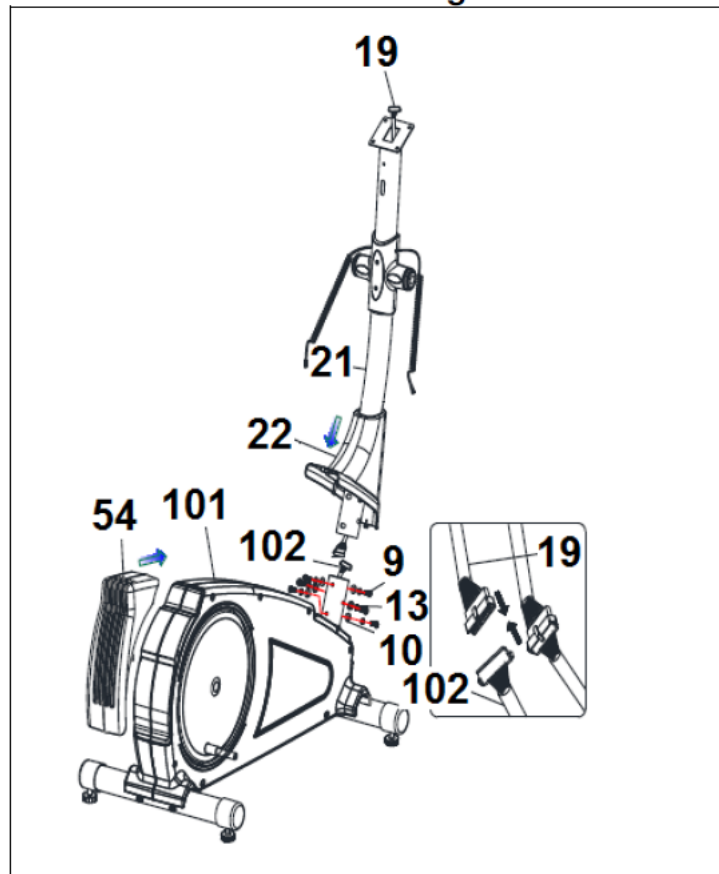


Fig.7

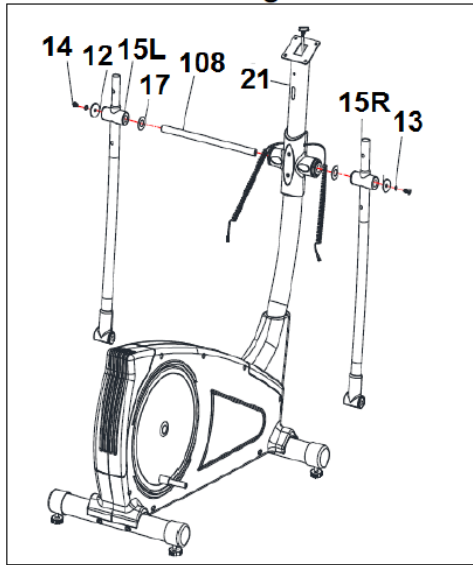


Fig.8

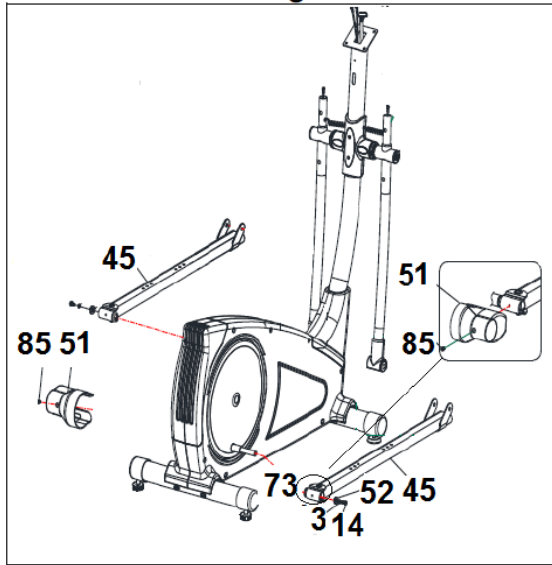


Fig.9

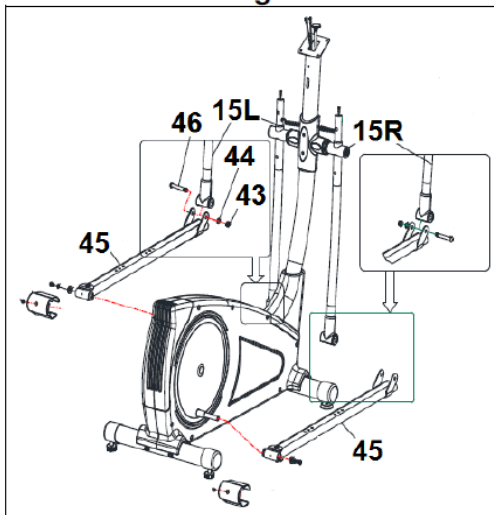


Fig.10

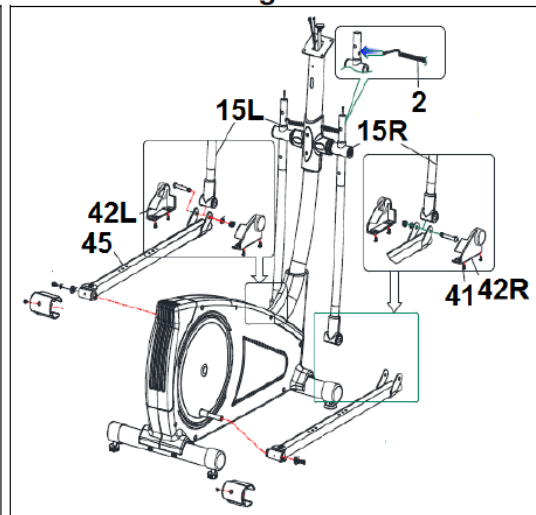


Fig.11

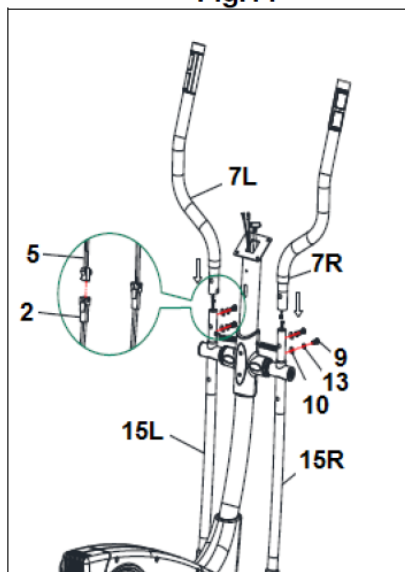


Fig.12

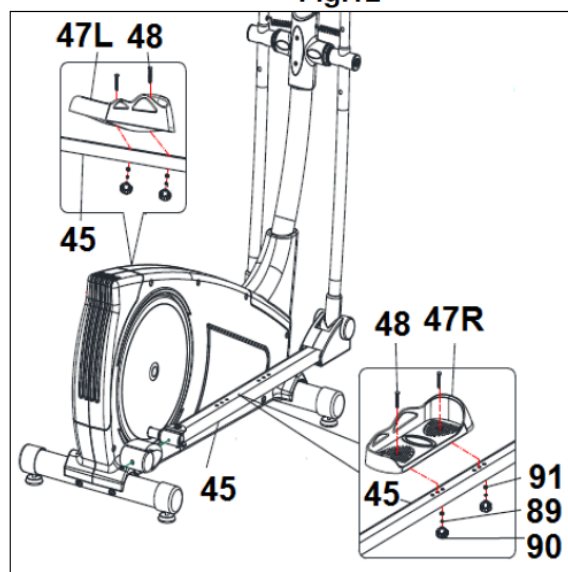


Fig.13

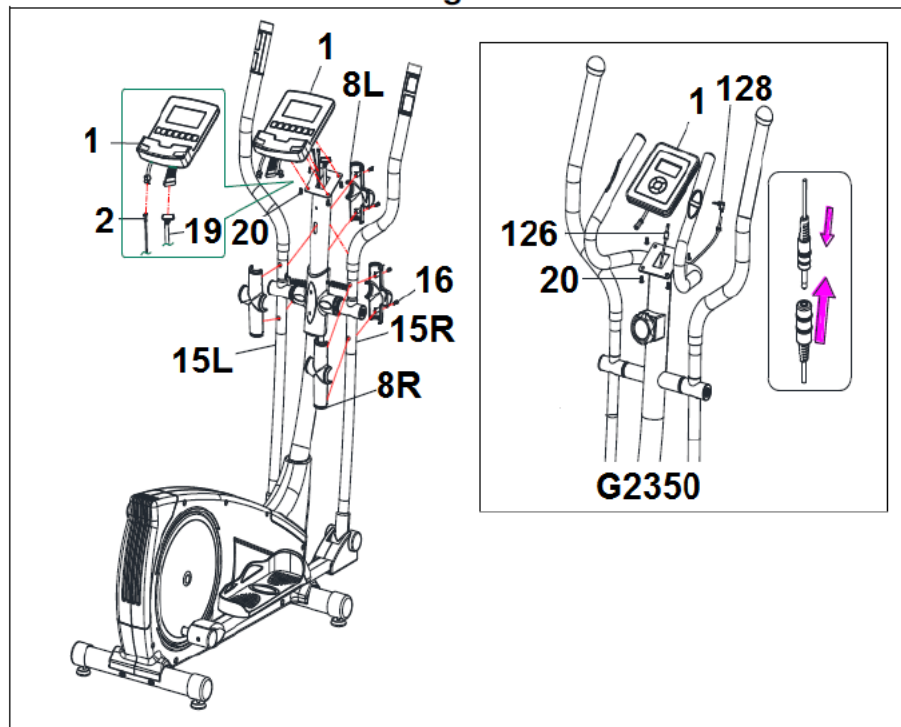


Fig.14

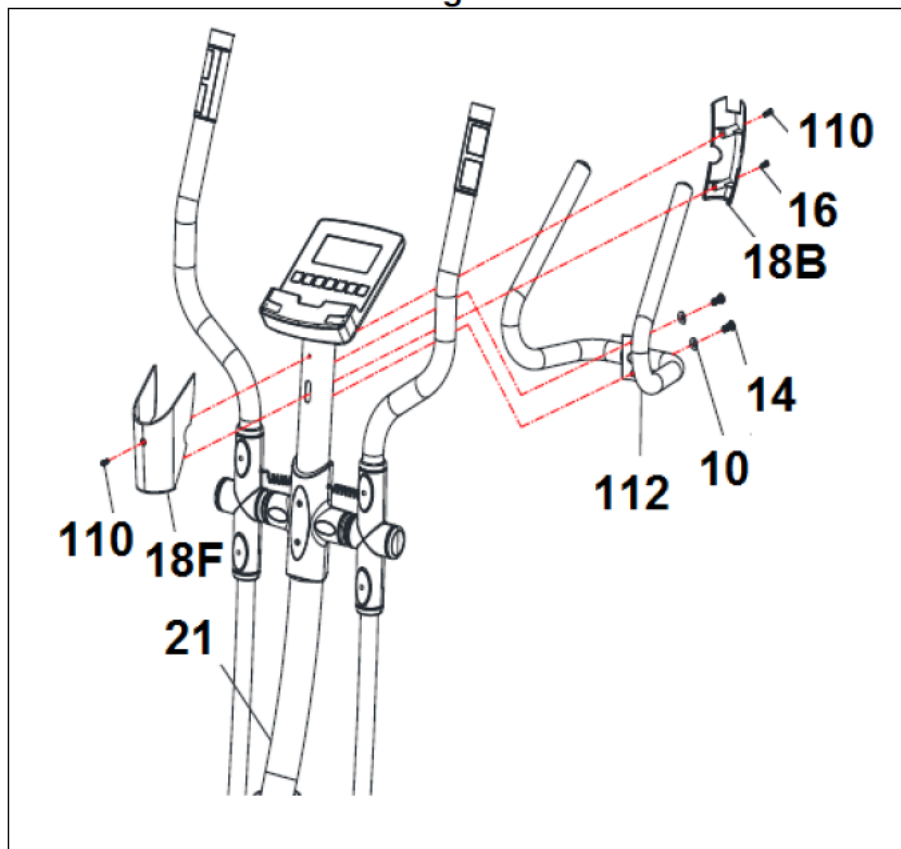


Fig.15

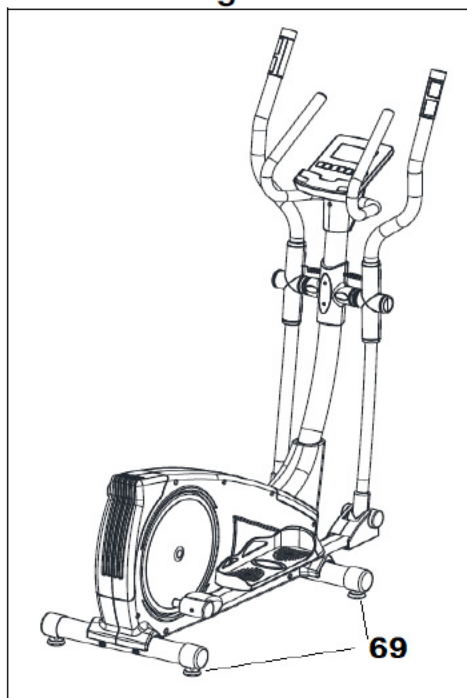


Fig.16

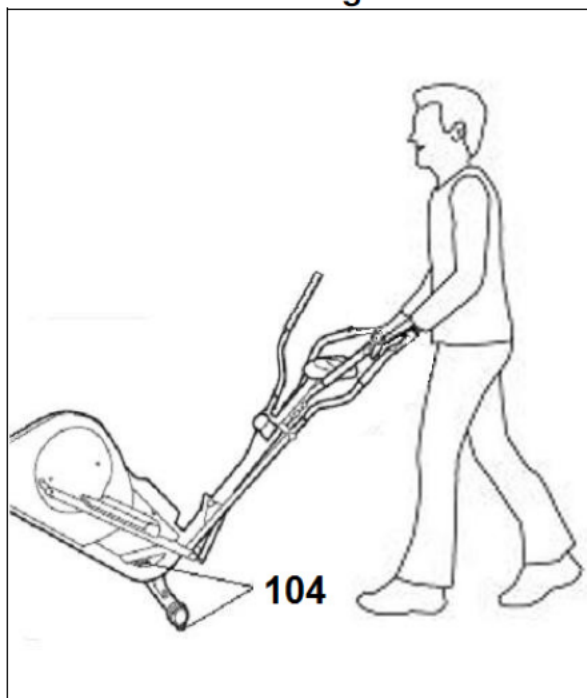
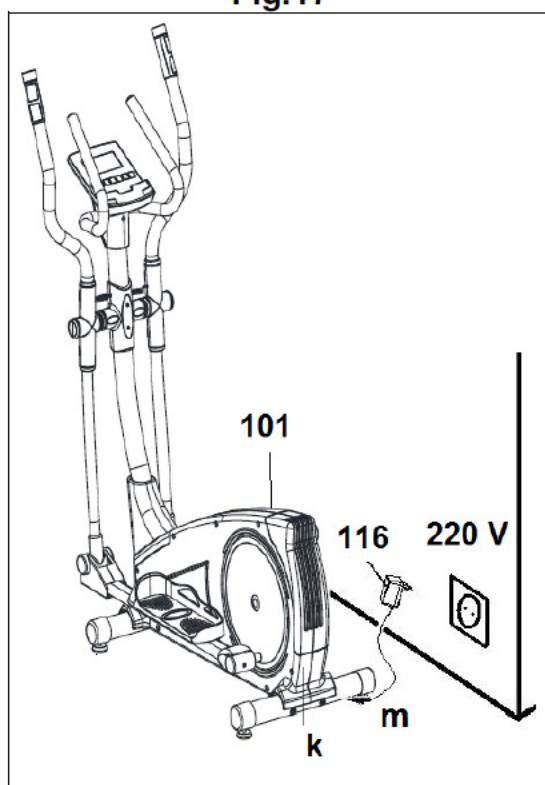


Fig.17



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. Maksymalna waga Użytkownika nie powinna przekraczać 120kg.
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 120kg.
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:

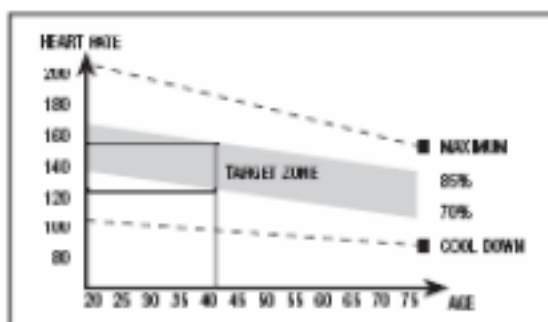
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

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 zabolą, 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 stawiało 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

(101) Korpus urządzenia; (21) Kolumna; (1) Wyświetlacz; (7L) Górny uchwyt (lewy); (7R) Górny uchwyt (prawy); (105) Przednia podstawa z kółkami; (66) Tylne podstawa z regulacją wysokości; (112) Uchwyt kierownicy; (15L) Dolna część uchwytu lewego; (15R) Dolna część uchwytu prawego; (45L) Pedał lewy; (45R) Pedał prawy; (25) Tuleja; (8L/R) Osłony przegubów; (18F/B) Osłona przednia/tylna wyświetlacza, (116) Zasilacz

2. Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (105) korpus urządzenia (101), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (67) z podkładkami (13 i 10) korzystając przy tym z klucza ampułowego 5mm. Ustaw na podstawie tylnej (66) z podstawkami regulującymi korpus urządzenia (101), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (67) z podkładkami (13 i 10).

3. Montaż osłony dolnej kolumny: Nałóż na kolumnę (21) osłonę dolną (22) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig.5.

4. Montaż kolumny: Po założeniu osłony na kolumnę (21) odkręć śruby (9) z podkładkami (13 i 10). Zbliż kolumnę (21) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (101) fig.6. Połącz przewód (19) wychodzący z kolumny (21) z przewodem (102) wychodzącym z korpusu urządzenia (101) fig.6. Wprowadź kolumnę (21) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (101) fig.6. Uwaga! Podczas montażu nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby (9) z podkładkami (13) i (10) fig.6. Zsuń osłonę (22), tak aby oparła się na korpusie urządzenia (101) fig.6. Nałóż tylną osłonę (54).

5. Montaż uchwytów: Wprowadź tuleję (108) w otwór znajdujący się w kolumnie (21) fig.7. Nałóż podkładki (17), tak jak zostało to pokazane na fig.7. Następnie uchwyt (15L) oznaczony literą L nałóż z lewej strony na tuleję (108) fig.7, nałóż uchwyt (15R) oznaczony literą R nałóż na tuleję (108) z prawej strony fig.7. Na obu końcach tulei (108) nakręć podkładki (13) i (12) oraz śrubę (14) pomagając sobie przy tym kluczem.

6. Montaż dolnych uchwytów: Pedał lewy (45L) zamocuj na tulei wychodzącej z lewej strony urządzenia (73), tak jak zostało to pokazane na fig.8 i przykręć śrubami (14) z podkładkami (13 i 52), tak jak zostało to pokazane na fig.8. Analogiczne czynności wykonaj z drugiej strony urządzenia. Nałóż osłony (51) i dokręć je śrubami (85) fig.8.

7. Montaż dolnych uchwytów: Wsuń dolną część uchwytu lewego (45L) oznaczoną literą L osadź w górnym uchwycie (15L) fig.9. Następnie skręć oba elementy śrubami (46) z podkładkami (44) i nakrętkami (43). Analogiczne czynności wykonaj z prawej strony urządzenia z prawą dolną częścią uchwytu (15R).

8. Montaż osłon połączeń uchwytów: Zamocuj osłony (42R i 42L) połączeń uchwytów, tak jak zostało to pokazane na Fig.10. Osłony przykręć śrubami (41). Analogiczne czynności wykonaj z drugiej strony urządzenia.

9. Montaż górnych uchwytów z czujnikami pomiaru pulsu: Połącz końcówki przewodów (2) z (5) fig.11 wychodzące z górnych uchwytów (7L/R). Wprowadź górną część uchwytu (7L) i wprowadź go w o uchwyt (15L) i przymocuj śrubami (9) z podkładkami (10 i 13). Analogiczne czynności wykonaj z drugiej strony urządzenia z uchwycem (7R).

10. Montaż podstaw pod stopy:: Odkręć śruby (48) z podkładkami (89 i 91) oraz pokrętło (90). Ustaw podstawę pod stopę prawą (47R) na prawym dolnym pedale (45) fig.12 i przykręć go śrubami (48) z podkładkami (89 i 91) oraz pokrętłem (90). Analogiczne czynności wykonaj z drugiej strony urządzenia.

11. Montaż wyświetlacza: Podłącz przewód (2) do wejścia znajdującego się w wyświetlaczu (1) Fig.13. Odkręć śruby (20) fig.13 znajdujące się w tylnej części monitora. Nasuń wyświetlacz (1) na szczyt kolumny (21) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na Fig.13. Przewody ukryj w kolumnie. UWAGA! Podczas mocowania wyświetlacza nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby (20). UWAGA! Sprawdź mocowanie wszystkich śrub.

12.Montaż uchwytów kierownicy: Odkręć śruby (14) znajdujące się w kierownicy (112). Uchwyt wokół kierownicy (112) ustaw na szczycie kolumny (21) Fig.14. Dokręć śruby (14). Zamocuj osłony (18B i 18F) oraz (8R i 8L) na kolumnie urządzenia (21), tak jak zostało to pokazane na Fig.14. Osłony przykręć śrubami (16 i 110).

ZASILANIE: Wprowadź wtyczkę (m) transformatora (116) do wejścia (k) znajdującego się w korpusie urządzenia (101). Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 230V fig.17.

POZIOMOWANIE: Sprawdź czy urządzenie stoi równo i stabilnie na podłożu. Jeśli tak nie jest wyreguluj jego ustawienie nóżkami (69), które znajdują się w tylnej podstawie urządzenia fig.15.

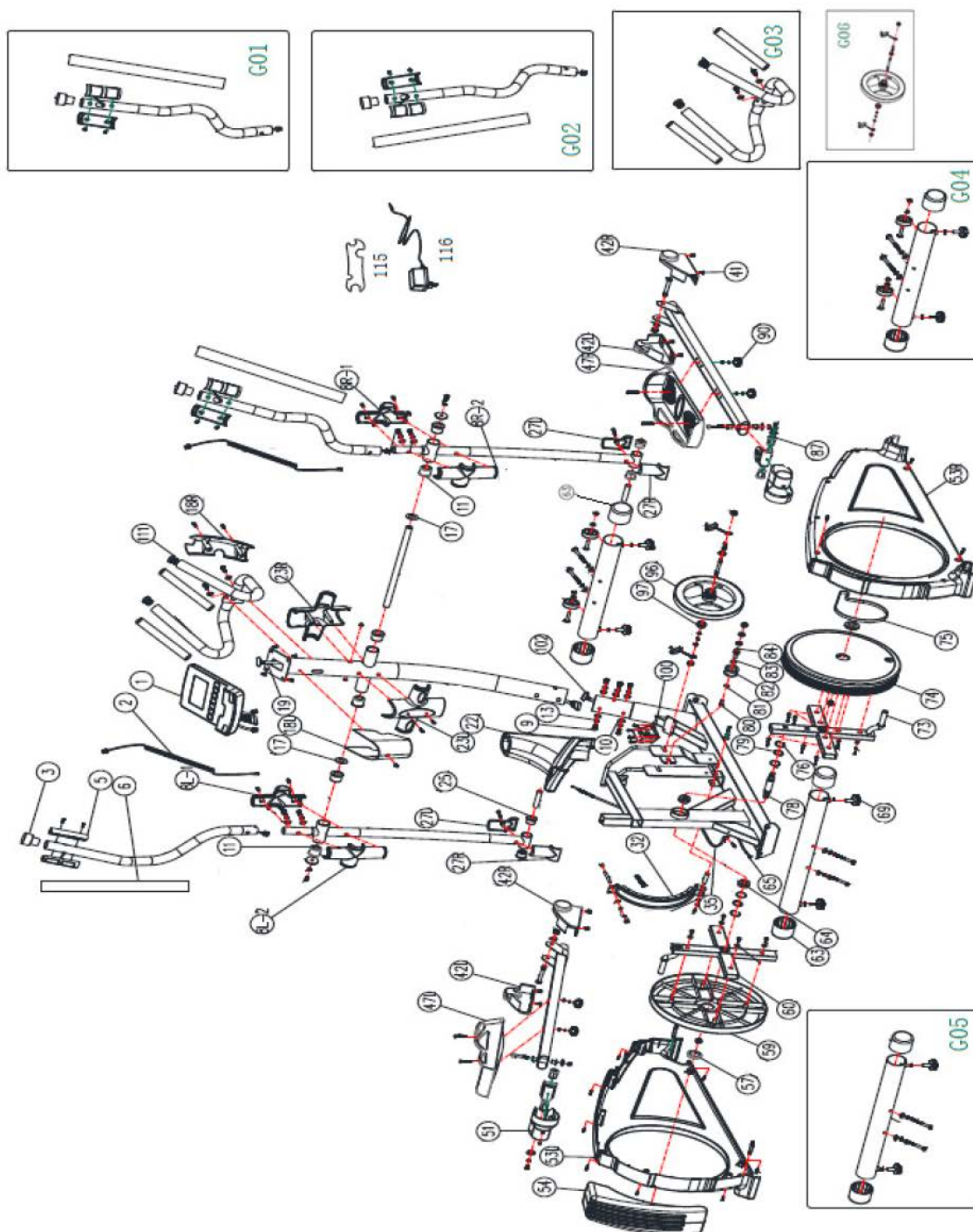
TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE: Urządzenie zostało wyposażone w kółka transportowe (104) ułatwiające przemieszczanie Fig.16. Kółka znajdują się w przedniej podstawie. Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahaniami temperatury.

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.



DEKLARACJA ZGODNOŚCI

My, Exercycle, S.L. deklarujemy, że G2356 jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 2004/108/CE oraz 2006/95/CE, a także 2005/32/CE.



Nº	Code
1	0190222
2	0190161
3	G2336009
5	G2336007
6	G2336010
8L	G23360015L
8R	G23360015R
11	G2336004
17	G2336003
18F	G2351018F
18B	G2351018B
19	0190156
22	G2356022
23F	G2351023F
23B	G2351023B
25	G2336018
27F	G2351027F
27B	G2351027B
32	G2351032
35	0190159

Nº	Code
42R	G2336021L
42L	G2336021R
47L	G2351047L
47R	G2351047R
51	G2356051
53L	G2356053L
53R	G2356053R
54	G2356054
57	G2351057
59	G2356059
60	G2356060
63	G2382071
64	G2351064
65	0190160
69	G2351069
73	G2356073
74	G2356074
75	G2351075
76	G2351076
78	G2351078

Nº	Code
79	G2351079
80	G2351080
81	G2351081
82	G2351082
83	G2351083
84	G2351084
87	G2351087
90	G2351090
96	G2351096
100	0190154
102	0190157
111	G2336088
116	0190174
G01	G2336G01
G02	G2336G02
G03	G2336G03
G04	G2351G04
G05	G2351G05
G06	G2351G06



Fig. 1

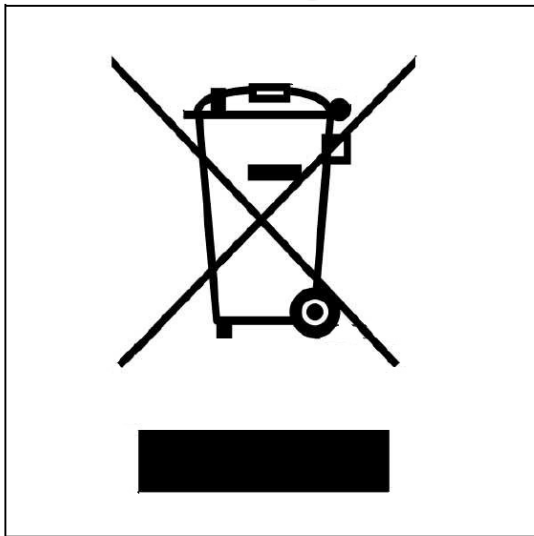


Fig. 2

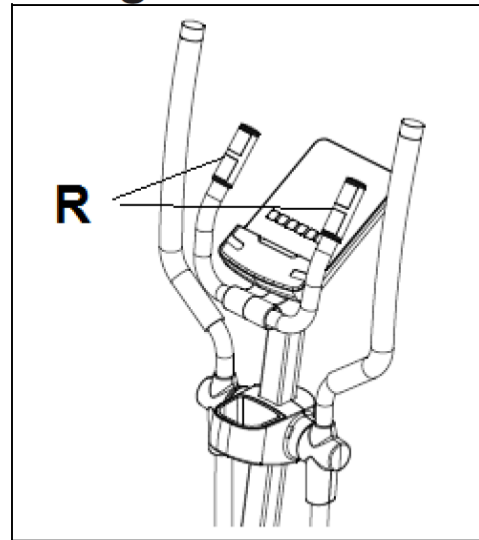


Fig. 3

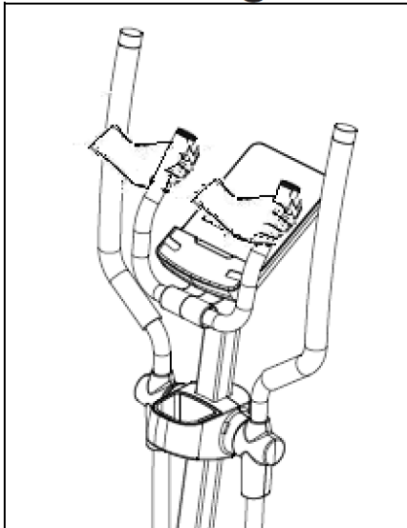


Fig. 4

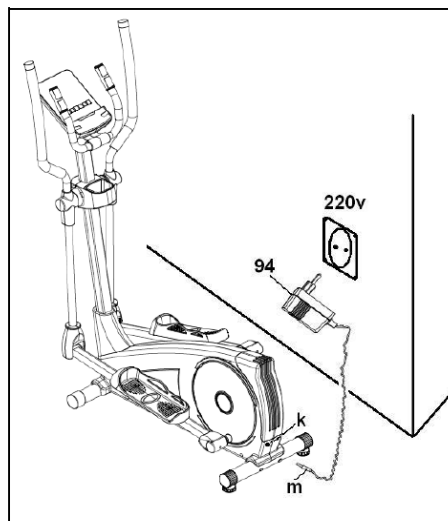


Fig. 5

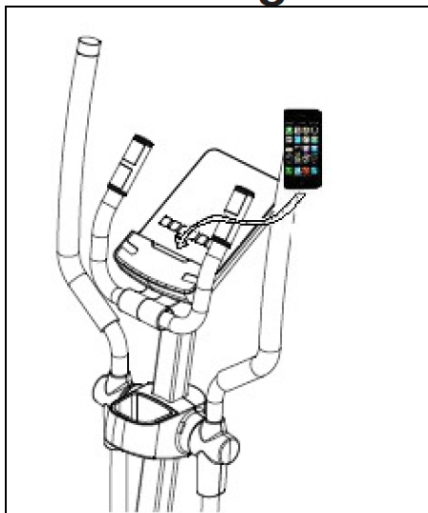
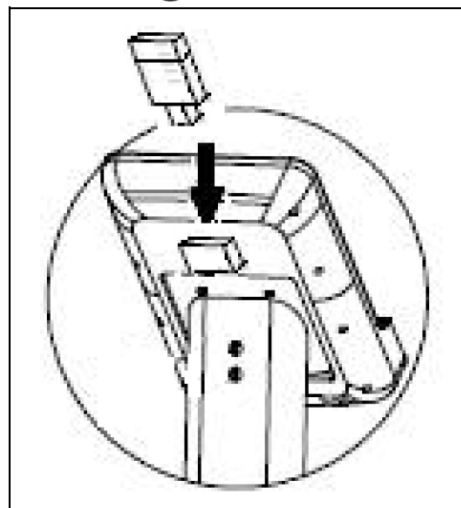


Fig. 6



WŁĄCZANIE

Wprowadź wtyczkę transformatora do wejścia znajdującego się w korpusie urządzenia. Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220V-240V fig.4 i 5. Wyświetlacz włączy się automatycznie po rozpoczęciu pedałowania w programie U0. Wybierz Użytkownika U0-U4 przyciskami ▲ ▼. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie na wyświetlaczu pojawi się sylwetka mężczyzny/kobiety. Wybierz płeć przyciskami ▲ ▼. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie na wyświetlaczu pojawi się wiek (AGE). Określ wiek (10-100) przyciskami ▲ ▼. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie na wyświetlaczu pojawi się wzrost (HEIGHT). Określ wzrost (90-210) przyciskami ▲ ▼. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie na wyświetlaczu pojawi się waga (WEIGHT). Określ wagę (10-150kg) przyciskami ▲ ▼. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. W trakcie ćwiczenia po naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną zatrzymane. Po ponownym naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną wznowione. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zatrzymania.

FUNKCJE

Na wyświetlaczu znajduje się 7 przycisków: UP ▲, DOWN ▼, QUICK START, START/STOP, ENTER, RECOVERY, RESET. W środkowej części wyświetlacza wyświetlany jest poziom wybranego programu. W dolnej części wyświetlacza wskazywane są na przemian następujące funkcje: Prędkość/RPM, Czas, Dystans, Watt/Kalorie, Puls. Urządzenie wyposażone jest w : 1 Program Manual, 12 Programów treningowych, 1 Program Użytkownika, 1 Fitness Test, 1 Program Random, 4 Programy sterowane pulsem, 1 Program sterowany Watt. Funkcję Prędkość/RPM oraz Watt/Kalorie są wyświetlane na przemian co 5 sekund.

ZMIANA PROGRAMU

Po wyborze Użytkownika wyświetlone zostaną różne programy treningowe. Urządzenie dysponuje 7 trybami: Manual, Programy, Test Fitness (FITNESS), Watt (WATT), Użytkownika (PERSONAL), Puls (HRC), RANDOM. Aby zmienić program na inny należy nacisnąć START/STOP, aby zatrzymać urządzenie. Następnie naciśnij RESET i przyciskami UP ▲ DOWN ▼ wybierz nowy program. Naciśnij QUICK START by rozpocząć ćwiczenie w trybie Manual.

MANUAL

Przyciskami ▼ ▲ wybierz funkcję MANUAL. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Przyciskami UP ▲ DOWN ▼ można regulować opór w skali od 1 do 24.

USTAWIENIE FUNKCJI CZAS (Time): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER. Zacznie migać okienko funkcji Czas (Time). Strzałkami ▼ ▲ ustaw czas trwania ćwiczenia od 5 do 99 minut. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Czas będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Gdy upłynie zaprogramowany czas usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

USTAWIENIE FUNKCJI DYSTANS (Distance): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER dwa razy. Zacznie migać okienko funkcji Dystans. Strzałkami ▼ ▲ ustaw dystans jaki chcesz przebyć w trakcie ćwiczenia od 1 do 999km. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Dystans będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po przebyciu zaprogramowanego dystansu usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

USTAWIENIE FUNKCJI KALORIE (Calories): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER trzy razy. Zacznie migać okienko funkcji Kalorie. Strzałkami ▼ ▲ ustaw ilość kalorii jakie chcesz spalić podczas ćwiczenia od 10 do

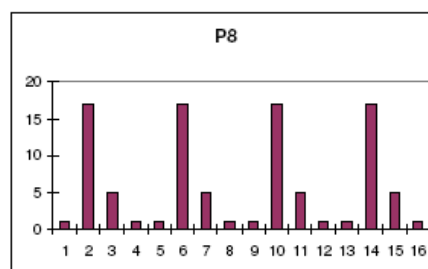
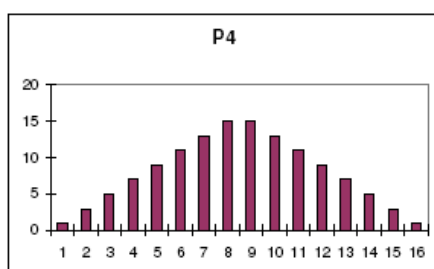
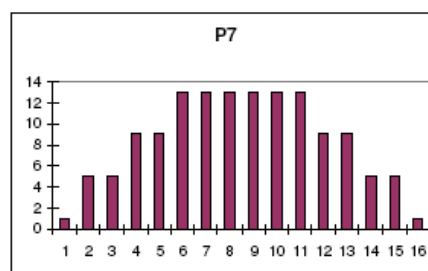
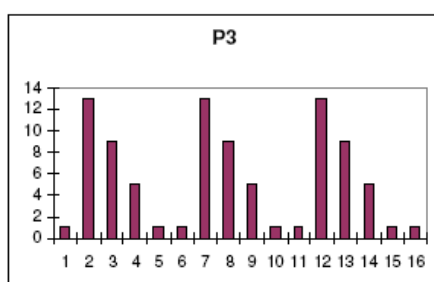
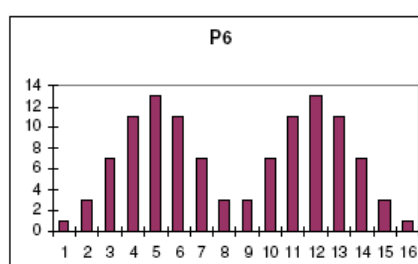
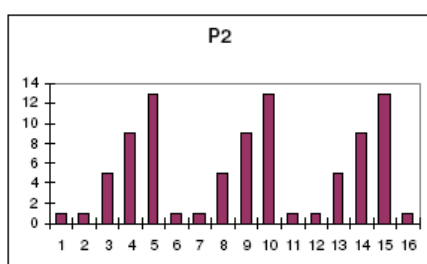
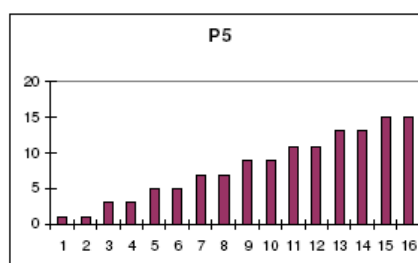
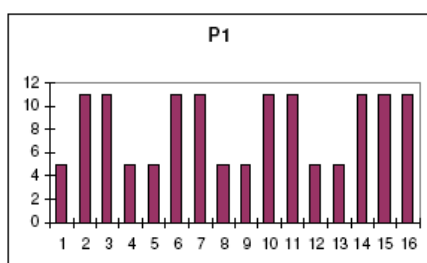
990Cal. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Ilość będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

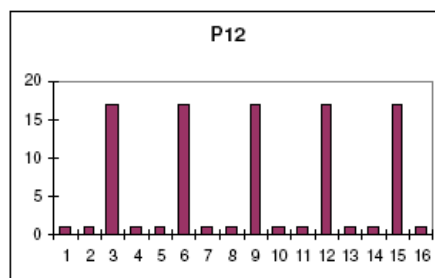
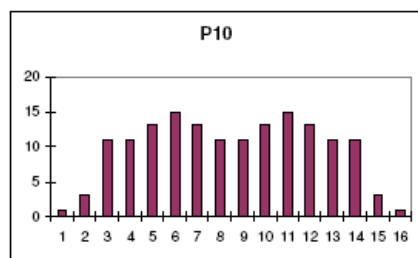
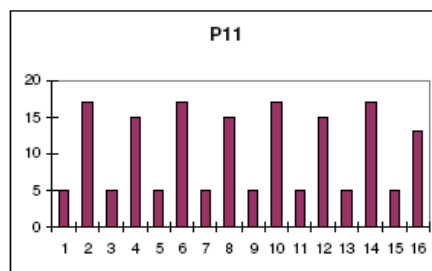
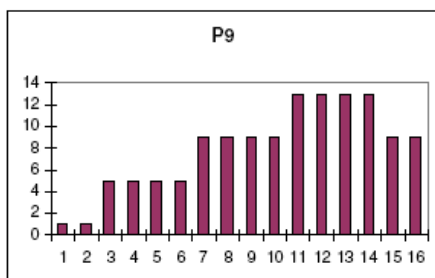
PROGRAMY

Przyciskami ▼▲ wybierz funkcję Program. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▼▲ wybierz jeden z 12 programów. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Czas trwania ćwiczenia to 16 minut, program podzielony jest na 16 minutowych segmentów.

Aby zmienić czas trwania ćwiczenia, ustawić dystans, kalorie należy: Po wyborze programu, ale przed naciśnięciem START/STOP naciśnij ENTER i ustaw czas przyciskami UP▲ DOWN▼ Program zostanie podzielony na 16 segmentów. Naciśnij ENTER by ustawić dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie.

Po rozpoczęciu ćwiczenia można regulować opór przyciskami UP▲ DOWN▼





TEST FITNESS

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program FITNESS. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Użytkownik musi przebyć przez 8 minut jak największy dystans. Po upływie 8 minut urządzenie przeliczy wartości zgodnie z wytycznymi testu Cooper'a i poda wyniku testu w skali od F1 do F6 (gdzie F1 to najlepszy wynik, a F6 najgorszy).

PROGRAM WATT

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program Watt. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▼ ▲ określ poziom Watt od 50-280Watt. Naciśnij ENTER i ustaw czas przyciskami ▼ ▲.. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia urządzenie będzie regulować opór w zależności od ustawionej wartości Watt przez użytkownika.

PROGRAM PERSONAL (UŻYTKOWNIKA)

W programie Użytkownik może stworzyć swój własny profil ćwiczenia.

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program Użytkownika. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▲ ▼ ustaw kolejno opór dla każdego segmentu treningu. Ustawienia zatwierdź przyciskiem ENTER. Po ustawieniu wszystkich 16 segmentów naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie.

Aby ustawić czas, dystans, kalorie należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć ENTER i ustawić czas przyciskami ▼ ▲. Czas trwania ćwiczenia zostanie podzielony na 16 segmentów. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie.

PROGRAMY HRC (PROGRAM STEROWANY PULSEM)

Program sterowany pulsem. Urządzenie będzie automatycznie regulowało opór, tak aby puls Użytkownika utrzymał się na stałym poziomie. Jeśli puls ćwiczącego jest wyższy niż zaprogramowana wartość to urządzenie zmniejszy opór pedałowania. Jeśli puls ćwiczącego jest niższy niż zaprogramowana wartość to urządzenie zwiększy opór pedałowania.

W programach HRC został określony stały % maksymalnego pulsu (220 - wiek), przy którym można ćwiczyć. W kolejnych programach stanowi on 55% maksymalnego pulsu, 75% maksymalnego pulsu oraz 90% maksymalnego pulsu, a także THR. W trzech pierwszych przypadkach % pulsu został z góry określony, w opcji THR ręcznie podaje się puls docelowy przy którym chce się wykonywać ćwiczenie. W opcji THR strzałkami ▼ ▲ określ puls docelowy. Naciśnij ENTER. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Opór będzie regulowany automatycznie w zależności od pulsu. Jeśli puls jest poniżej pulsu docelowego opór będzie zwiększany co 30 sekund aż do poziomu 24. Jeśli puls jest powyżej pulsu docelowego opór będzie zmniejszany co 30 sekund aż do poziomu 1. Jeśli Twój puls utrzymuje się powyżej pulsu docelowego pomimo zmniejszenia oporu do poziomu 1 to urządzenie się zatrzyma ze względów bezpieczeństwa.

Aby ustawić czas, dystans, kalorie należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć ENTER i ustawić czas przyciskami ▼ ▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

W programach HRC należy dokonać pomiaru pulsu za pomocą czujników pomiaru pulsu znajdujących się na uchwytach (R).

PROGRAM RANDOM

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program RANDOM. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Urządzenie będzie losowo ustawiało opór. Program trwa 16 minut, podzielonych na 16 minutowych segmentów. Aby ustawić czas, dystans, kalorie należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć ENTER i ustawić czas przyciskami ▼ ▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

Po rozpoczęciu ćwiczenia możesz regulować opór przyciskami ▼ ▲.

TEST RECOVERY (TEST SPRAWDZAJĄCY KONDYCJĘ FIZYCZNĄ)

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając RECOVERY 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 RECOVERY 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. Po ponownym naciśnięciu przycisku RECOVERY powrócisz do programu w trakcie którego rozpocząłeś test.

Uwaga! Test nie zostanie również przeprowadzony jeśli dłonie nie będą prawidłowo ułożone na czujnikach pomiaru pulsu (R) (wyświetlony zostanie błąd F6) 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.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.

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)

Pobierz oprogramowanie Pafers z Apple Store. Następnie podłącz moduł Bluetooth USB do portu USB znajdującego się z tyłu monitora fig.4. uruchom funkcję Bluetooth na urządzeniu iOS i urządzenie wyszuka urządzenia w pobliżu. Połącz urządzenia. Uruchom aplikację Pafers.

- iPod touch (3rd Gen +)
- iPhone 3GS +
- mini iPad +
- iPad +

POŁĄCZENIE Z URZĄDZENIAMI Android

Pobierz oprogramowanie Pafers z Google Play. Podłącz moduł Bluetooth do wejścia USB znajdującego się z tyłu wyświetlacza fig.4. Uruchom funkcję Bluetooth na urządzeniu Android i urządzenie wyszuka urządzenia w pobliżu. Połącz urządzenia. Uruchom aplikację Pafers.

- Samsung Galaxy Note 2 +
- Nexus 7 +
- Samsung Galaxy S4 +



“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: 44kg”