

# **BH**

**G2525U ATLANTIC DUAL**



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

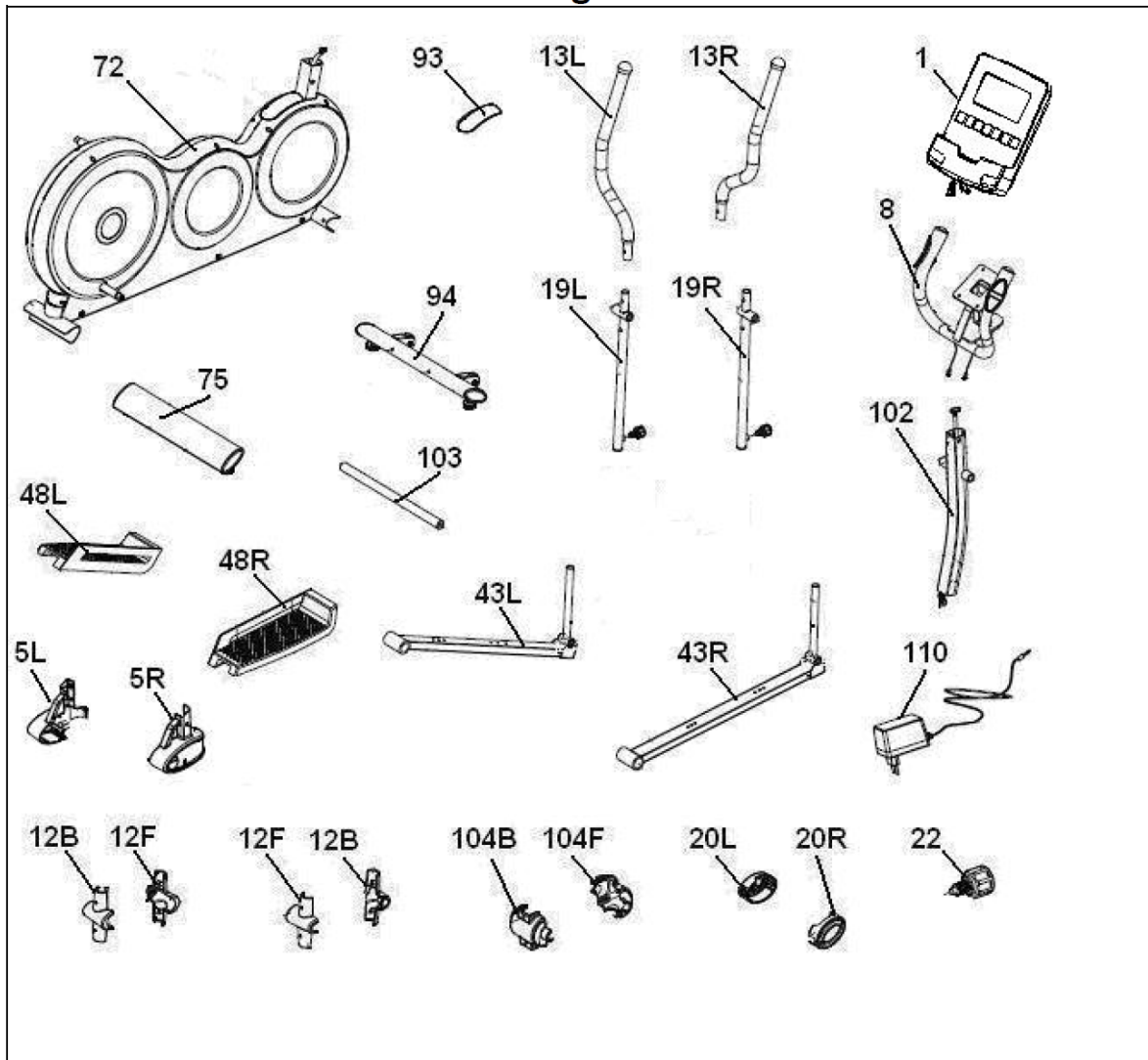
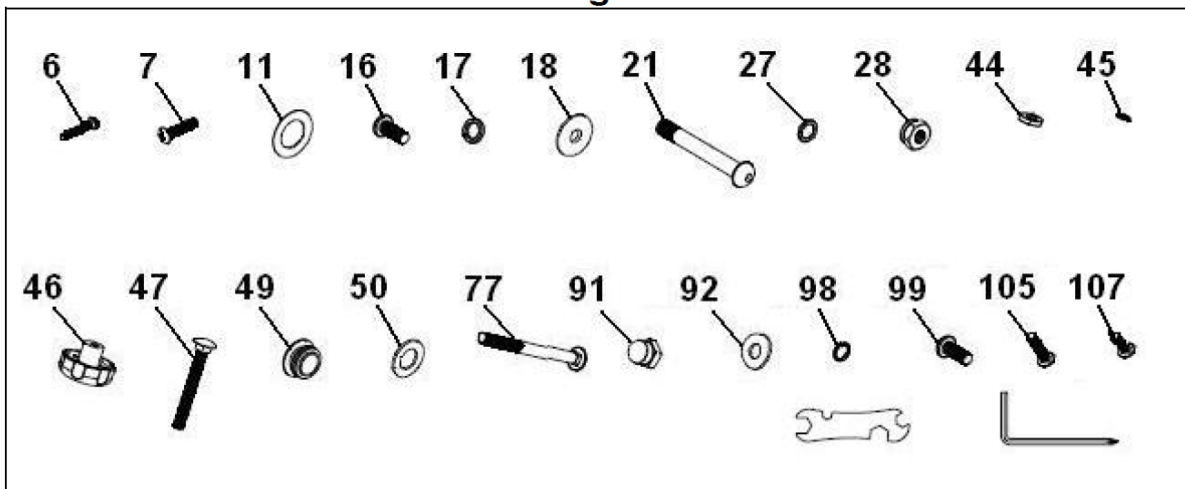
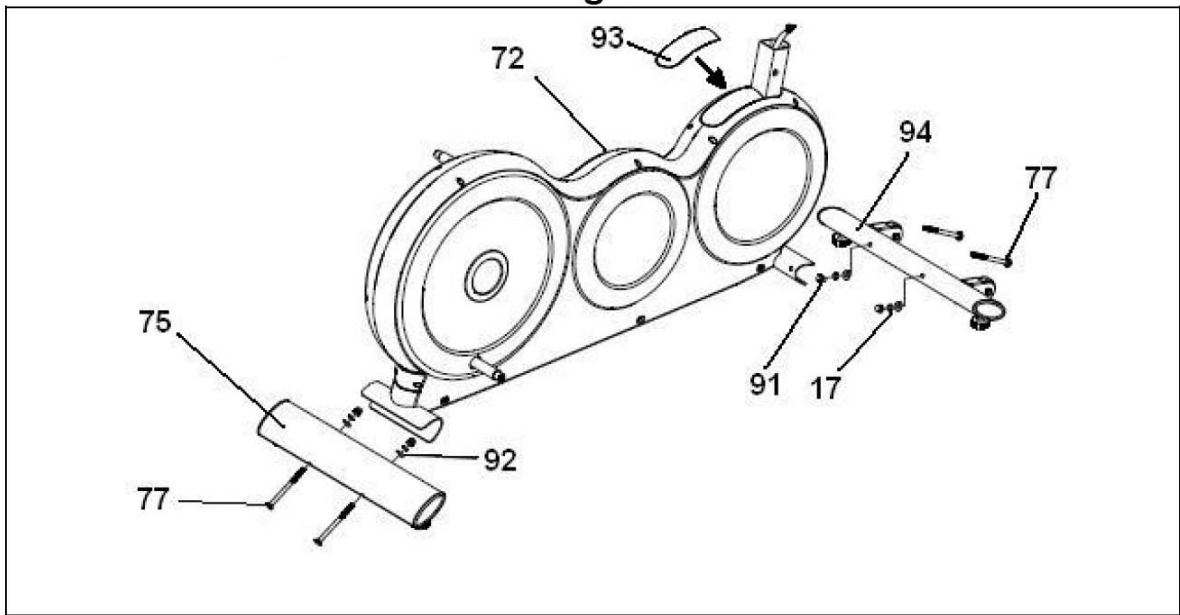


Fig.2



**Fig.3**



**Fig.4**

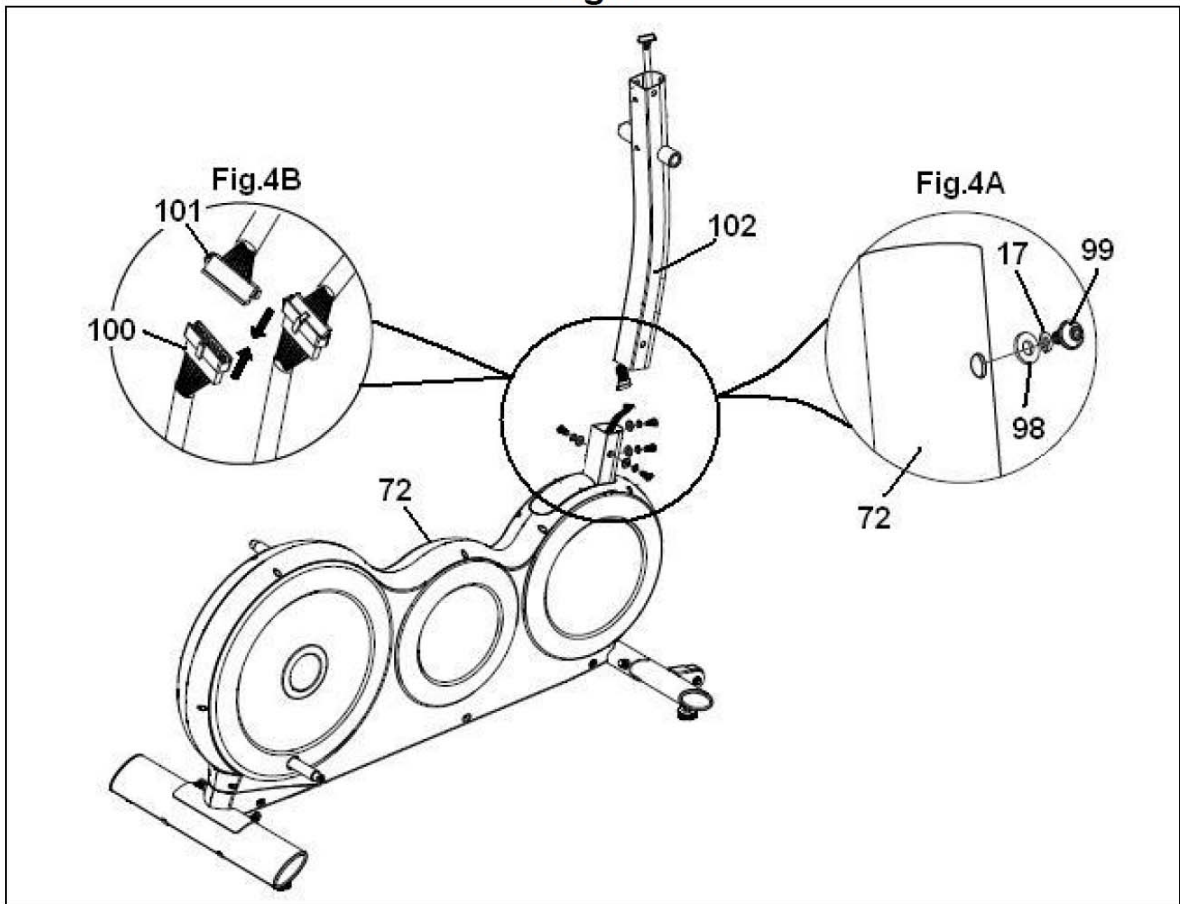


Fig.5

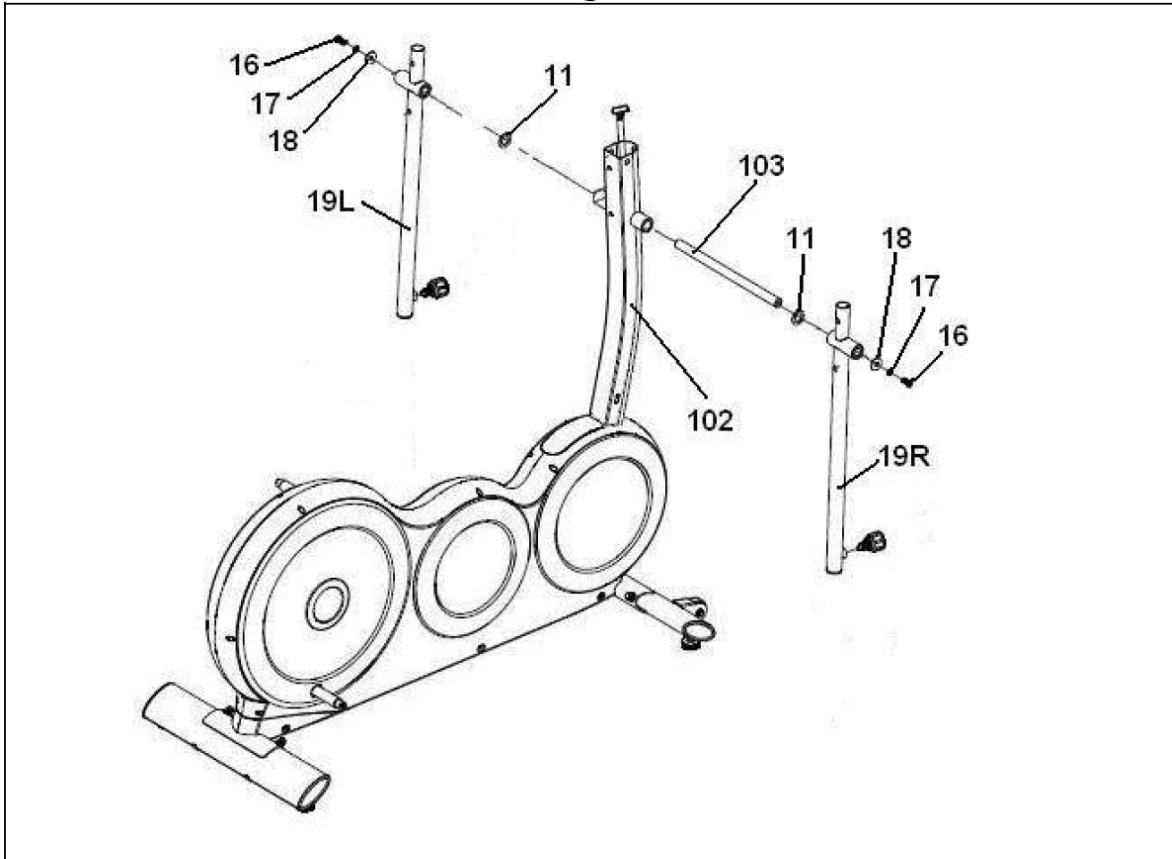


Fig.6

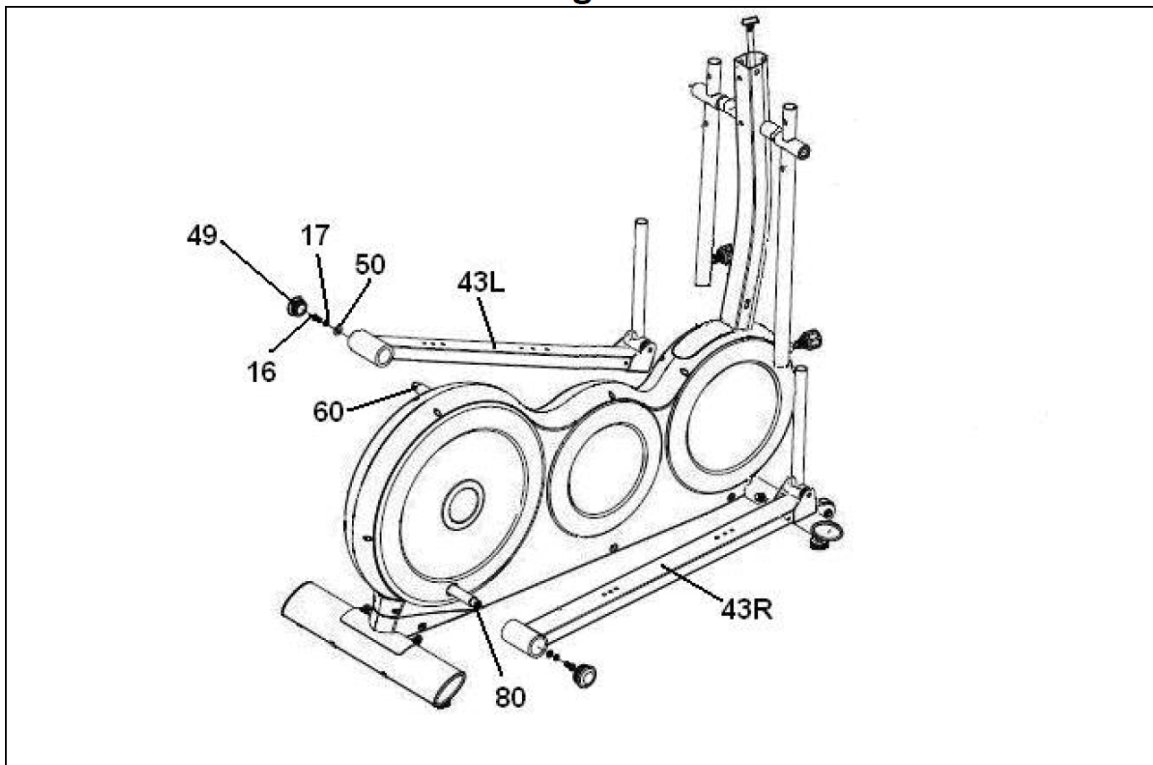


Fig.7

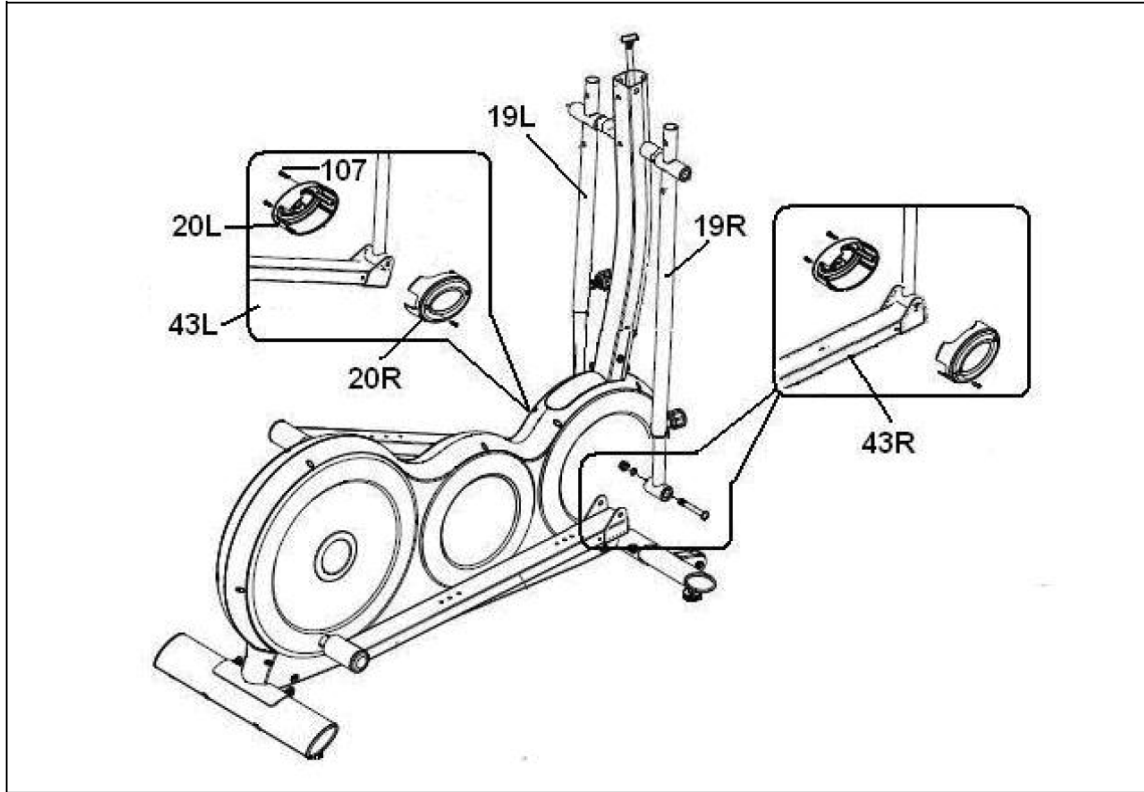


Fig.8

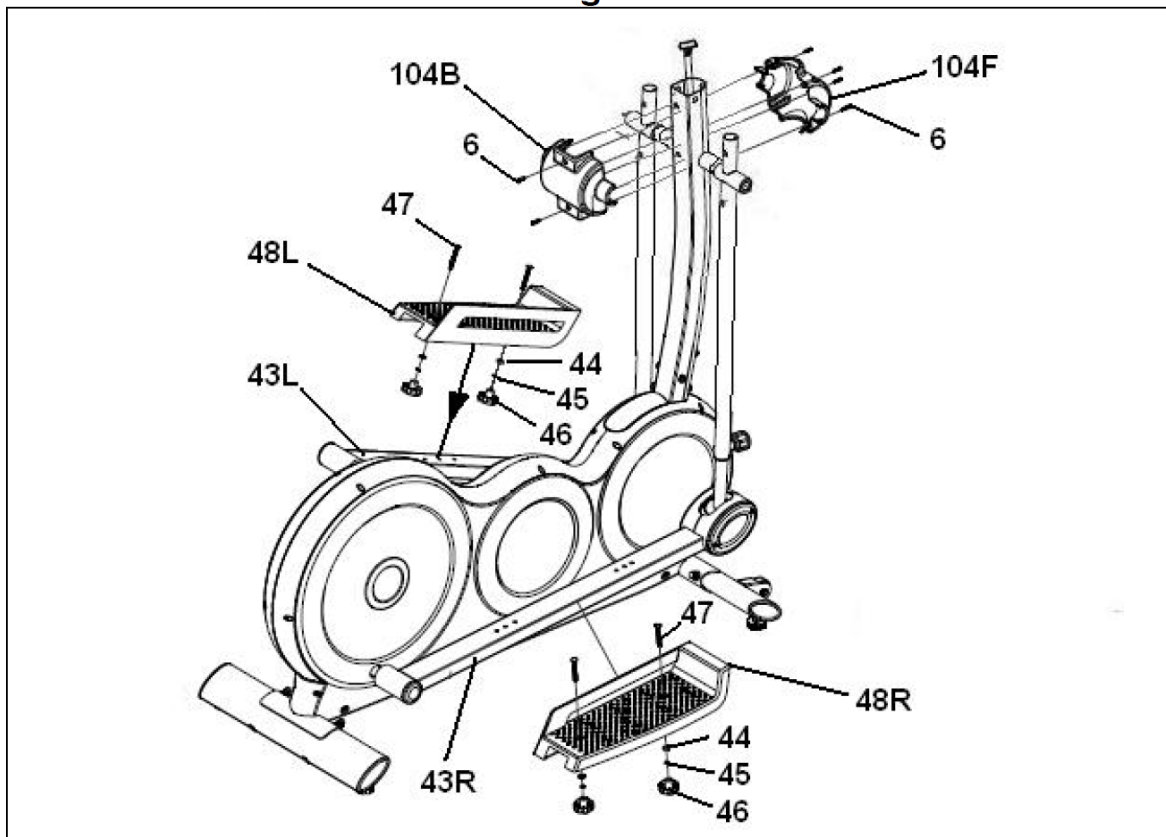


Fig.9

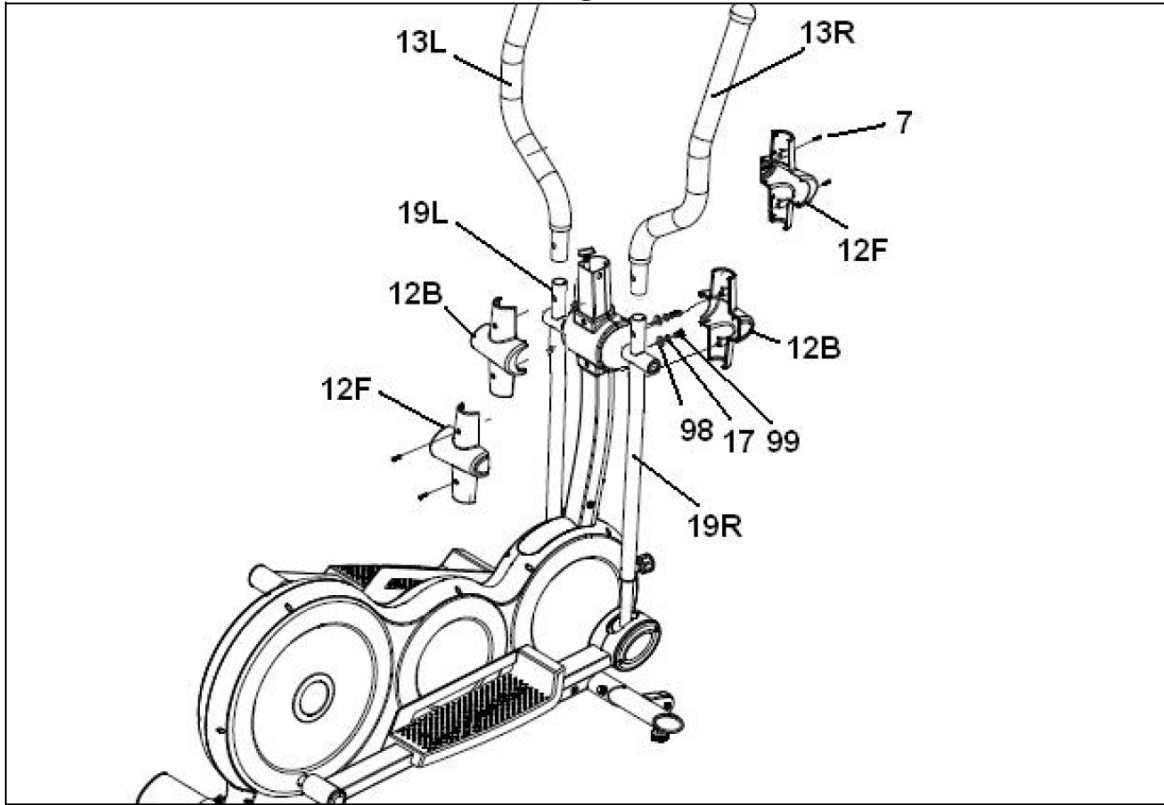


Fig.10

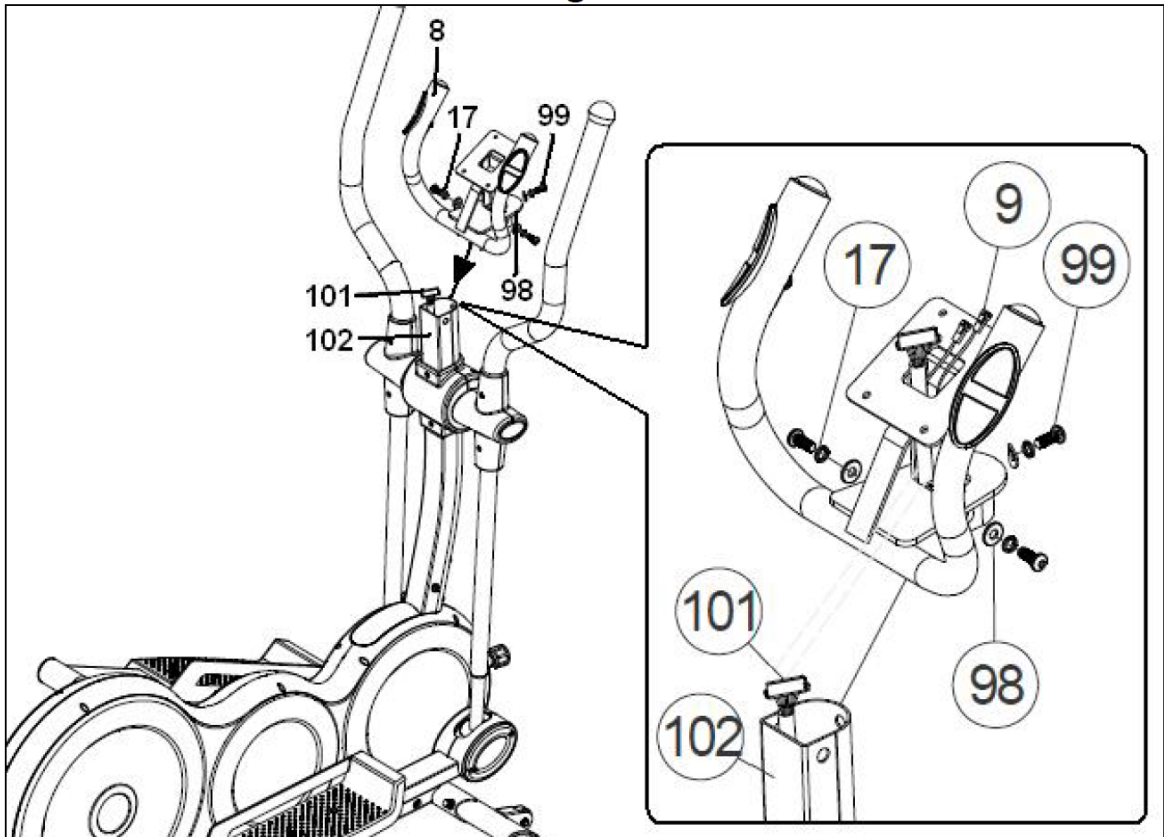


Fig.11

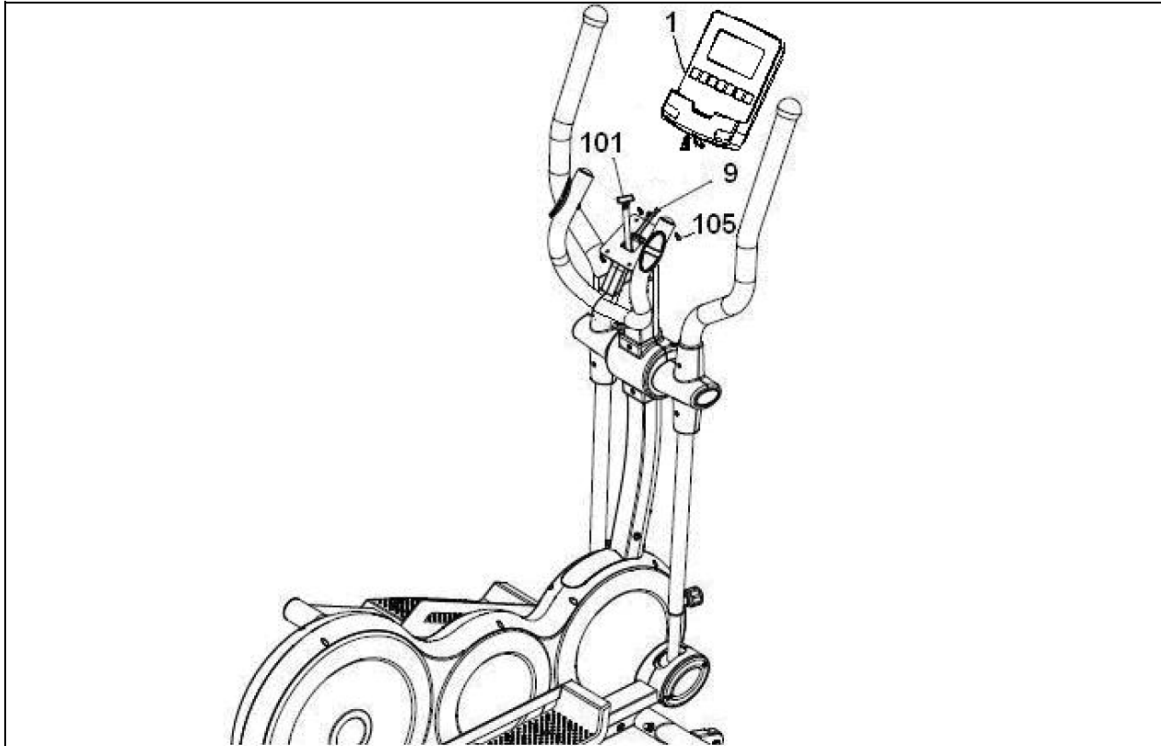
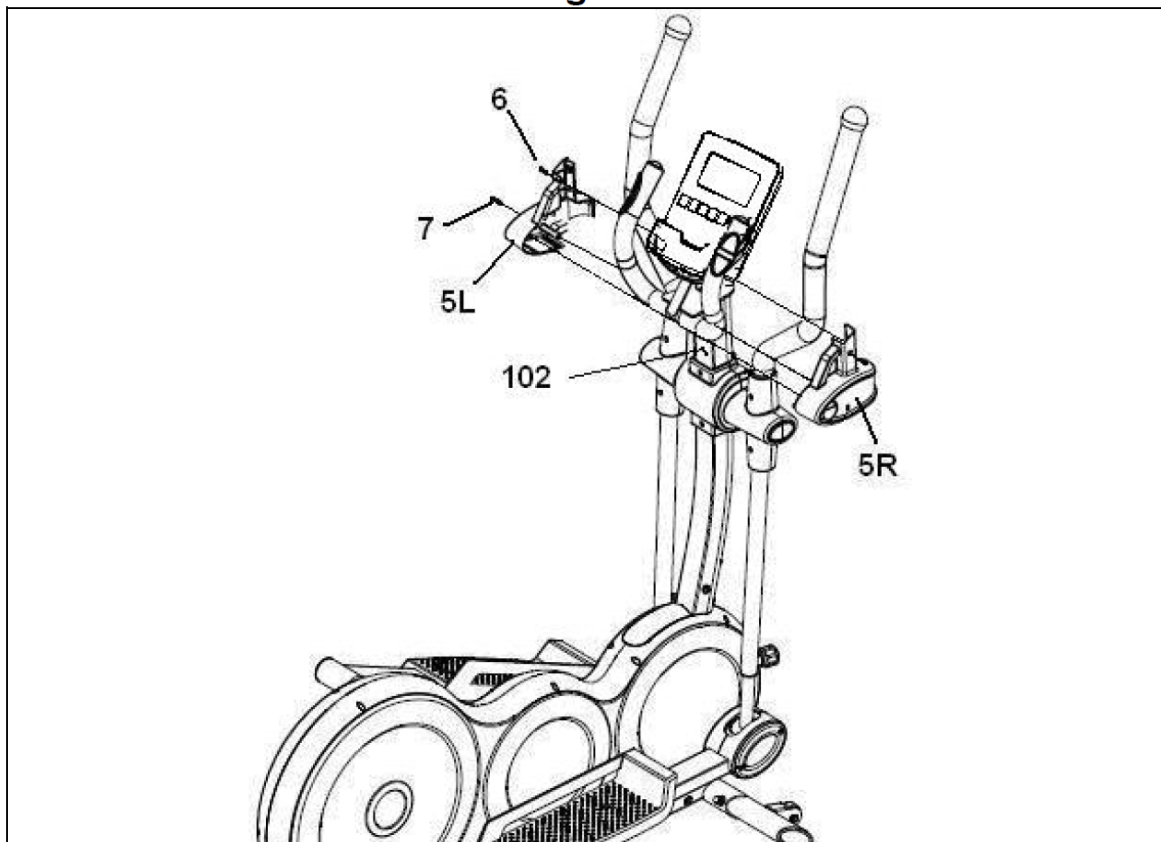
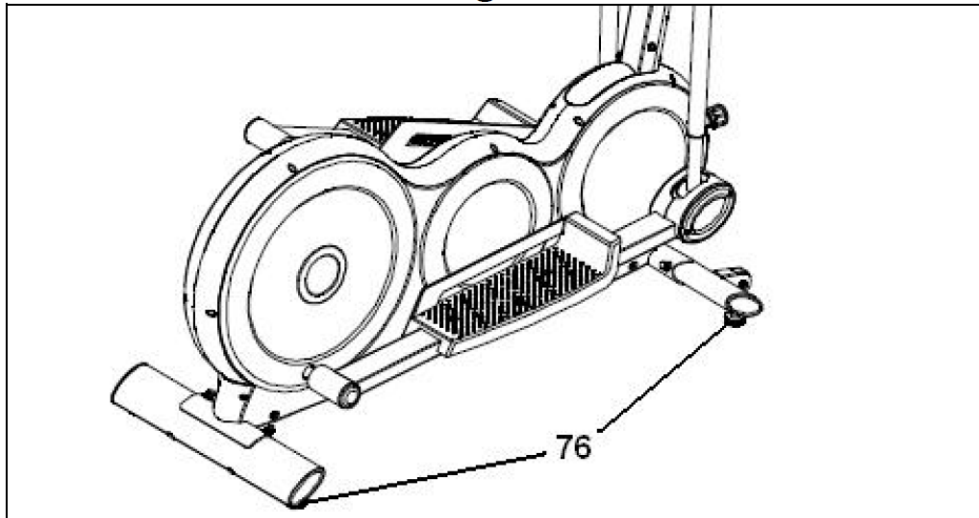


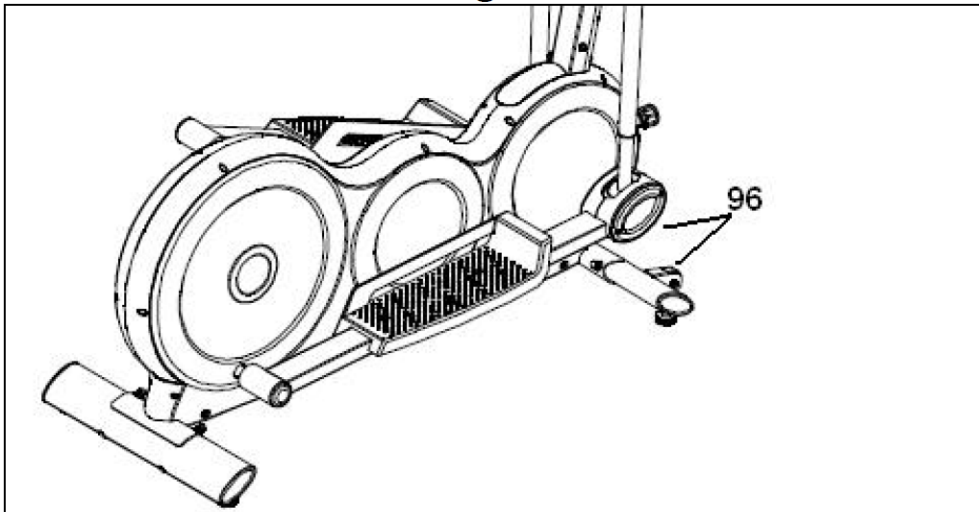
Fig.12



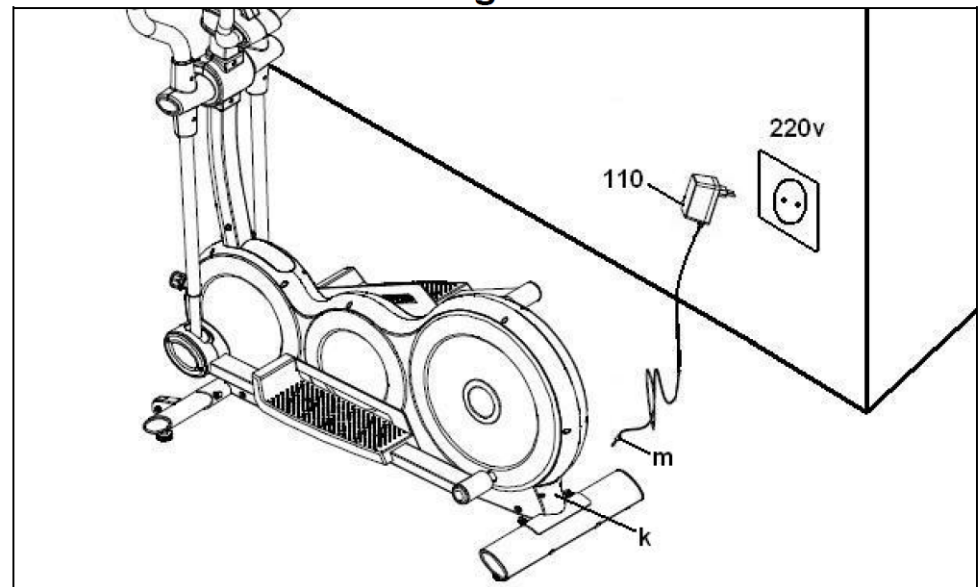
**Fig.13**



**Fig.14**



**Fig.15**





## **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. Maksymalne obciążenie urządzenia to 125kg.
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 125kg.
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 MASZYNE ELIPTYCZNEJ:

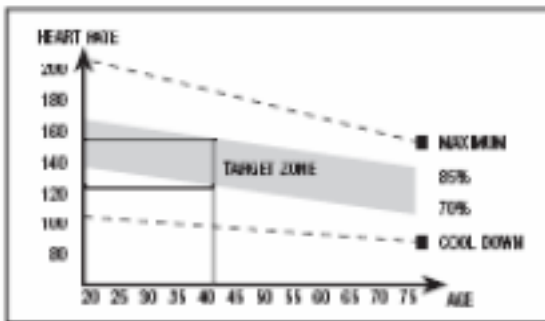
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

### 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 stawiło 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

(1) Monitor, (8) Podpora monitora, (5L/R) Osłony monitora, (12B/12F) Osłony, (13L/R) Uchwyt górny prawy/lewy, (19L/19R) Lewy/Prawy dolny uchwyt, (20L/20R) Osłony, (43L/43R) Pedał lewy/prawy, (48L/48R) Podpora pod stopy lewa/prawa, (72) Korpus urządzenia, (75) Podstawa tylna z nóżkami regulującymi, (94) Podstawa przednia z kółkami, (93) Górna osłona, (102) Kolumna, (103) Tuleja, (104B/104F) Osłony, (110) Zasilacz

Fig.2.

(6) Śruba M5x10; (7) Śruba M4x15, (11) Podkładka  $\varnothing 17 \varnothing 25$ ; (16) Śruba M8x20; (17) Podkładka M8; (18) Podkładka M8  $\varnothing 25$ ; (21) Śruba ampulowa M10x78; (27) Podkładka M10; (28) Nakrętka M10; (44) Podkładka płaska M6, (45) Podkładka M6; (47) Śruba DIN 603 M6x50; (50) Podkładka M8  $\varnothing 21$ ; (77) Śruba DIN 603 M8x110; (91) Nakrętka M8; (92) Podkładka 8x19; (98) Podkładka M8  $\varnothing 19$ ; (99) Śruba ampulowa M8x20; (205) Śruba M5x20, Klucz ampulowy, Klucz

**2. Montaż podstaw:** Przynajmniej dwie osoby powinny zajmować się montażem podstaw. Unieś przód urządzenia i oprzyj ją na czymś. Zbliż podstawę przednią z kółkami (94) do korpusu urządzenia (72) (kółka powinny być skierowane do przodu), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (77), używając przy tym podkładek (92) oraz (17), a także nakrętek (91). Dokonaj analogicznych czynności w tylnej części urządzenia. Ustaw na podstawie tylnej z podstawkami regulującymi (75) korpus urządzenia (72), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (77), używając przy tym podkładek (92) oraz (17), a także nakrętek (91). Nałóż górną osłonę (93).

**Pamiętaj aby regularnie sprawdzać dokręcenie śrub! Przynajmniej raz w miesiącu dokręć wszystkie śruby.**

**3. Montaż kolumny:** Poluzuj śruby (99) z podkładkami (98) i (17) znajdujące się w kolumnie kierownicy (102) fig.4A. Zbliż kolumnę (102) do otworu (D) w korpusie urządzenia (72), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Połącz końcówkę przewodu (100) ze przewodem (101) fig.4B. Następnie wprowadź kolumnę kierownicy (102) w otwór (D) znajdujący się w korpusie urządzenia (72) fig. 45. Uwaga! Nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby (99) z podkładkami (98) i (17) fig.4.

**4. Montaż uchwytów:** Wprowadź tuleję (103) w otwór znajdujący się w kolumnie (102) fig.5. Nałóż podkładki (11), tak jak zostało to pokazane na fig.5. Następnie uchwyt (19L) oznaczony literą L nałóż z lewej strony na tuleję (103) fig.5, nałóż uchwyt (19R) oznaczony literą R nałóż na tuleję (103) z prawej strony fig.5. Na obu końcach tulei (103) nakręć podkładki (16) i (18) pomagając sobie przy tym kluczem (A).

**5. Montaż pedałów:** Ustaw pedał (43R) oznaczoną literą R, tak jak zostało to pokazane na fig.6. Następnie przykręć pedał śrubami (16) z podkładkami (50) i (17). Nałóż osłonę (49) fig.6. Następnie przykręć lewy pedał (43L) z lewej strony urządzenia, śrubami (16) z podkładkami (50) i (17). Nałóż osłonę (49) fig.6. Przykręć pedał lewy (43L) i prawy (43R) odpowiednio z lewej i prawej strony urządzenia na „U” znajdującym się w dolnej części odpowiednio lewego (19L) i prawego (19R) dolnego uchwytu fig.7.

**6. Montaż osłon przegubów:** Osłonę (20L) i (20R) oznaczone od środka literą R ustaw na prawym łączeniu uchwytu fig.7. Dokręć śruby (6). Osłonę (20L) i (20R) oznaczone od środka literą L ustaw na lewym łączeniu uchwytów fig.7. Dokręć śruby (6).

**7. Montaż podstaw pod stopy:** Ustaw podstawę pod stopy lewą (48L) oznaczoną literą L na pedale lewym (43L) fig.8. Następnie przykręć podstawę śrubami (47) z podkładkami (44 i 45) i nakrętką (46). Analogiczne czynności wykonaj z prawej strony urządzenia z prawą podstawą pod stopy (48R) oznaczoną literą R na pedale (43R) fig.8.

**8. Montaż osłon przegubów:** Osłonę tylną (2104F) i przednią (104B) ustaw na kolumnie (102) fig.8. Dokręć śruby (6) i (7).

**9. Montaż górnych uchwytów:** Uchwyt (13L) oznaczony literą L nałóż na dolną część uchwytu (19L) fig.9 i przykręć śrubami (99) z podkładkami (98 i 17). Powtórz powyższe czynności z prawym uchwytem (13R) oznaczonym literą R z prawej strony urządzenia.

**10. Montaż osłon przegubów:** Osłonę (12B) i (12F) oznaczone od środka literą R ustaw na prawym łączeniu uchwytu fig.9. Dokręć śruby (6) i (7). Osłonę (12B) i (12F) oznaczone od środka literą L ustaw na lewym łączeniu uchwytów fig.9. Dokręć śruby (6) i (7).

**11. Montaż wspornika wyświetlacza:** Połącz przewód (101) wychodzący z kolumny (102) z przewodem wychodzącym z korpusu urządzenia fig.10. Przykręć śruby (99).

**12. Montaż wyświetlacza:** Odkręć śruby (105) fig.11 znajdujące się z tyłu wyświetlacza (1). Połącz końcówki przewodów (101). Połącz końcówki przewodów (9) fig.11. Umieść wyświetlacz (1) na szczycie kolumny (102) tak jak zostało to pokazane na fig.11. Schowaj przewody w kolumnie. Uwaga! Nie uszkodź przewodów. Przykręć wyświetlacz śrubami (105). Zamocuj osłony boczne (5L/5R) i dokręć je śrubami (6 i 7) fig.12.

**Poziomowanie:** Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (76), wy poziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie fig.13.

**Przemieszczanie i przechowywanie:** By ułatwić przemieszczanie, urządzenie zostało wyposażone w kółka (96), które znajdują się w przedniej podstawie urządzenia. By przestawić urządzenie należy je lekko pochylić, tak jak zostało to pokazane na fig.14. Urządzenie powinno być przechowywane w miejscu suchym i o niewielkich wahaniami temperatury.

**Zasilanie:** Wprowadź wtyczkę zasilacza do wejścia znajdującego się w korpusie urządzenia (w tylnej części), następnie podłącz zasilacz (110) do gniazdka elektrycznego fig.15.

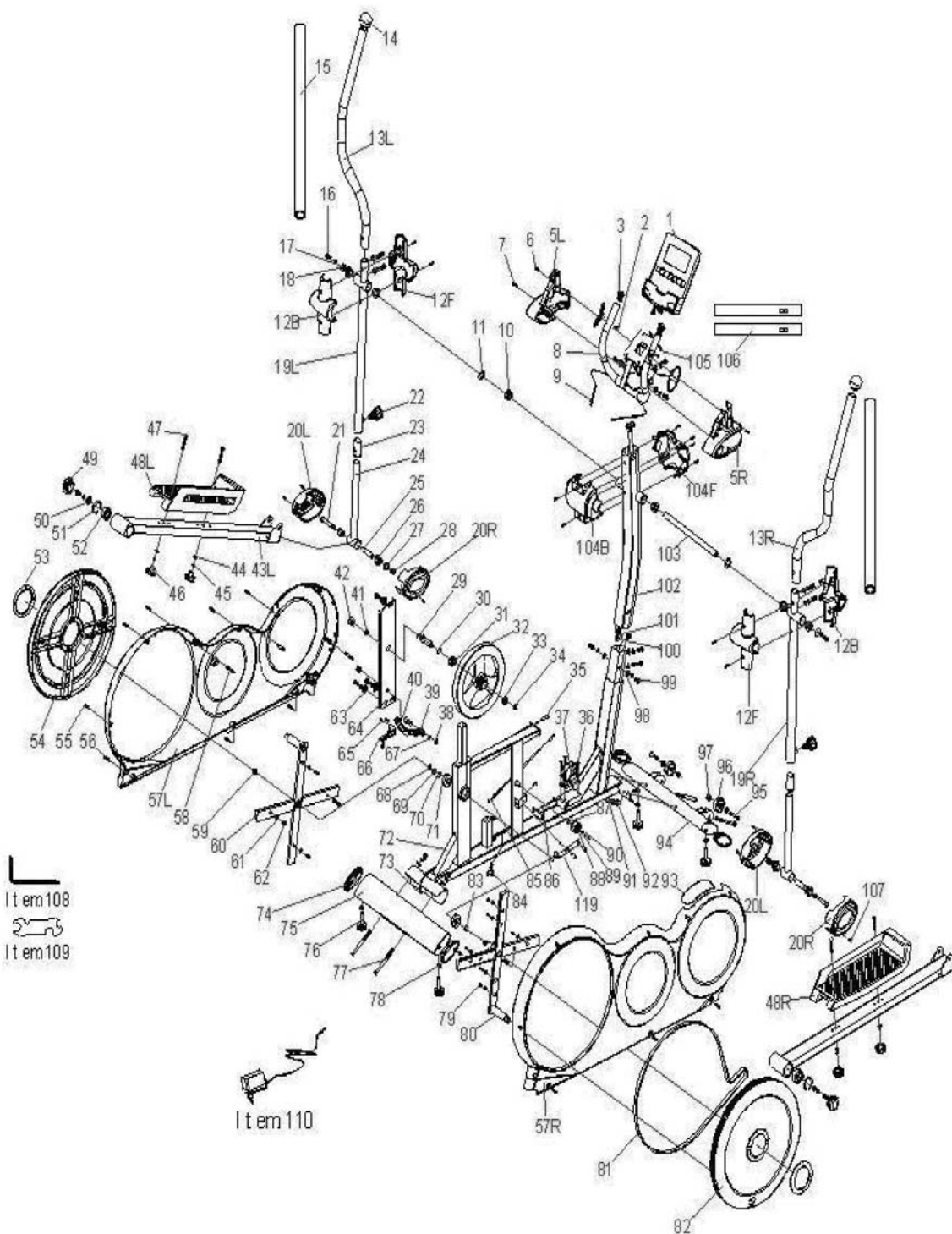
## DEKLARACJA ZGODNOŚCI

---



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem: Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz, 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava, Hiszpania deklarujemy, że G2525U jest zgodny z następującymi z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2006/95/CE.

G2525U



N°	Code
1	0190221
2	G2525002
3	G2525003
5L	G2525U005L
5R	G2525U005R
6	G2525006
7	G2525007
8	G2526008
9	0190162
10	G2525010
11	G2525011
12F	G2526012F
12B	G2526012B
13L	G2525013L
13R	G2525013R
14	G2525014
15	G2525015
16	G2525016
17	G2525017
18	G2525018

N°	Code
37	0190155
38	G2525038
39	G2525039
40	G2525040
41	G2525041
42	G2525042
43L	G2525043L
43R	G2525043R
44	G2525044
45	G2525045
46	G2525046
47	G2525047
48L	G2525048L
48R	G2525048R
49	G2525049
50	G2525050
51	G2525051
52	G2525052
53	G2526053
54	G2525U054

N°	Code
74	G2525074
75	G2526075
76	G2525076
77	G2525077
78	G2525078
79	G2525079
80	G2525080
81	G2525081
82	G2525U082
83	G2525083
84	0190159
85	G2525085
86	G2525086
87	G2525087
88	G2525088
89	G2525089
90	G2525090
91	G2525091
92	G2525092
93	G2526093

19L	G2525019L
19R	G2525019R
20L	G2525020L
20R	G2525020R
21	G2525021
22	G2525022
23	G2525023
24	G2525024
25	G2525025
26	G2525026
27	G2525027
28	G2525028
29	G2525029
30	G2525030
31	G2525031
32	G2525032
33	G2525033
34	G2525034
35	G2525035
36	G2525036

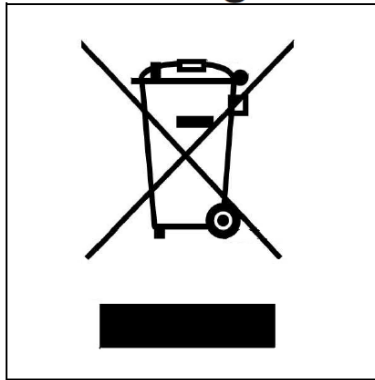
55	G2525055
56	G2525056
57L	G2525U057L
57R	G2525U057R
58	G2525058
59	G2525059
60	G2525060
61	G2525061
62	G2525062
63	G2525063
64	G2525064
65	G2525065
66	G2525066
67	G2525067
68	G2525068
69	G2525069
70	G2525070
71	G2525071
72	G2526072
73	0190160

94	G2525094
95	G2525095
96	G2525096
97	G2525097
98	G2525098
99	G2525099
100	0190158
101	0190156
102	G2525U102
103	G2525103
104F	G2525U104F
104B	G2525U104B
105	G2525105
106	G2525106
107	G2525107
108	G2525108
109	G2525109
110	0190174
119	G2520119

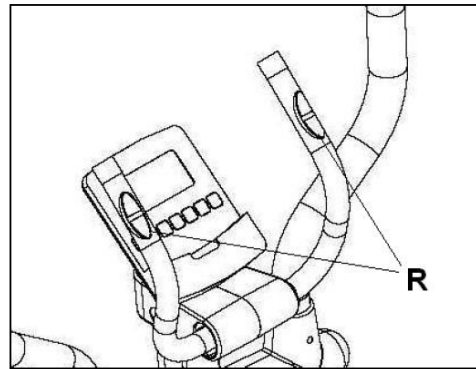


Made for  
iPod iPhone iPad

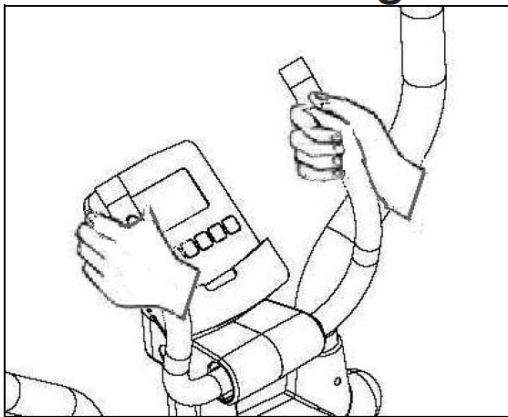
**Fig. 1**



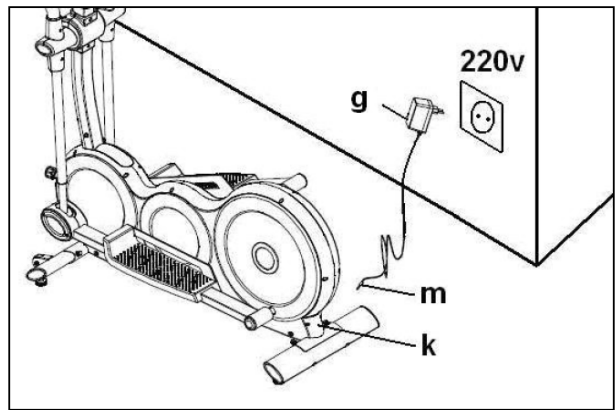
**Fig. 2**



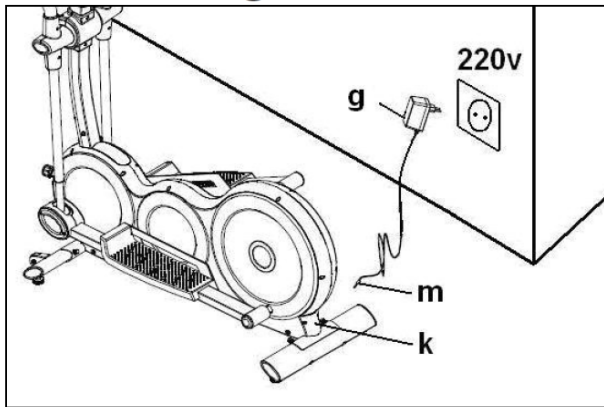
**Fig. 3**



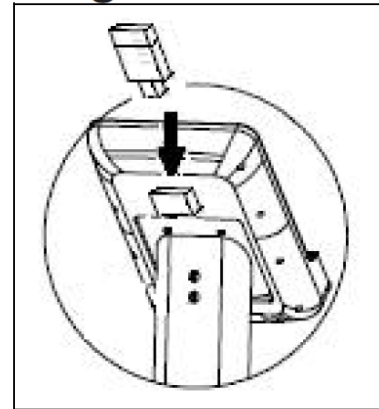
**Fig. 4**



**Fig. 5**



**Fig. 6**





## ZASILANIE

---

Wprowadź wtyczkę transformatora do wejścia znajdującego się w korpusie urządzenia. Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220-240V fig.4.

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.

Na wyświetlaczu znajduje się 5 przycisków: UP, DOWN, START/STOP, ENTER, RESET.

W środkowej części wyświetlacza wskazywany jest poziom wybranego programu, w dolnej części wyświetlacza znajdują się okienka, w których wskazywane są funkcje: RPM (Ilość obrotów na minutę)/PRĘDKOŚĆ, CZAS, DYSTANS, WATT/KALORIE, PULS.

Urządzenie wyposażone jest w : 1 Program Manual, 9 Programów treningowych, 4 Programy Użytkownika, 1 Program sterowany Watt, 1 Program Random, 4 Programy sterowane pulsem.

## ZMIANA PROGRAMU

---

Po wyborze Użytkownika wyświetlone zostaną różne programy treningowe. Urządzenie dysponuje 6 trybami: Manual, Programy, Watt (WATT), Użytkownika (USER), 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.

## 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 programów od 2 do 10. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Czas trwania ćwiczenia to 10 minut, program podzielony jest na 10 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 10 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▼



## PROGRAM WATT

---

Przyciskami ▼▲ wybierz program Watt. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▼▲ określ poziom Watt od 70-310Watt. 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 UŻYTKOWNIKA (USER)

---

W programie Użytkownik może stworzyć swój własny profil ćwiczenia.

Przyciskami ▼▲ wybierz program Użytkownika (USER). Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▲▼ wybierz Użytkownika U1-U4. Naciśnij i przytrzymaj przycisk ENTER przez 4 sekundy. Następnie ustaw kolejno opór dla każdego segmentu treningu. Ustawienia zatwierdź przyciskiem ENTER. Po ustawieniu wszystkich 10 segmentów naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Naciśnij ENTER przez 4 sekundy aby ustawić czas przyciskami ▼▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

## 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 60% maksymalnego pulsu, 70% maksymalnego pulsu oraz 85% maksymalnego pulsu. W trzech pierwszych przypadkach % pulsu został z góry określony, w opcji THR (TAG) 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 10 minut, podzielonych na 10 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 ▼▲.

## PROGRAM BODY FAT

---

Program Body Fat służy do wskazania procentowej zawartości tkanki tłuszczowej.

Wybierz program P13 Body Fat. Naciśnij przycisk MODE. Następnie przyciskami ▲ ▼ wybierz płeć (1 – mężczyzna, 2- kobieta) i naciśnij MODE, by zatwierdzić. Analogicznie wprowadź wiek, wagę, wzrost i każdą kolejną funkcję zatwierdź MODE. Ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru.

Tabela wskaźnika BODY FAT (zawartość procentowa tkanki tłuszczowej w organizmie):

Płeć	Niska	Niska~Średnia	Średnia	Wysoka
Kobieta	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%
Mężczyzna	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „ERROR” to oznacza to, że nieprawidłowo zostały ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu „R” fig.3.

## 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 ciepło – 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 (3<sup>rd</sup> 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: 53kg.”*