

# **BH**

G856 TFC19 Dual Plus

**Dual**



PRODUCENT:

---

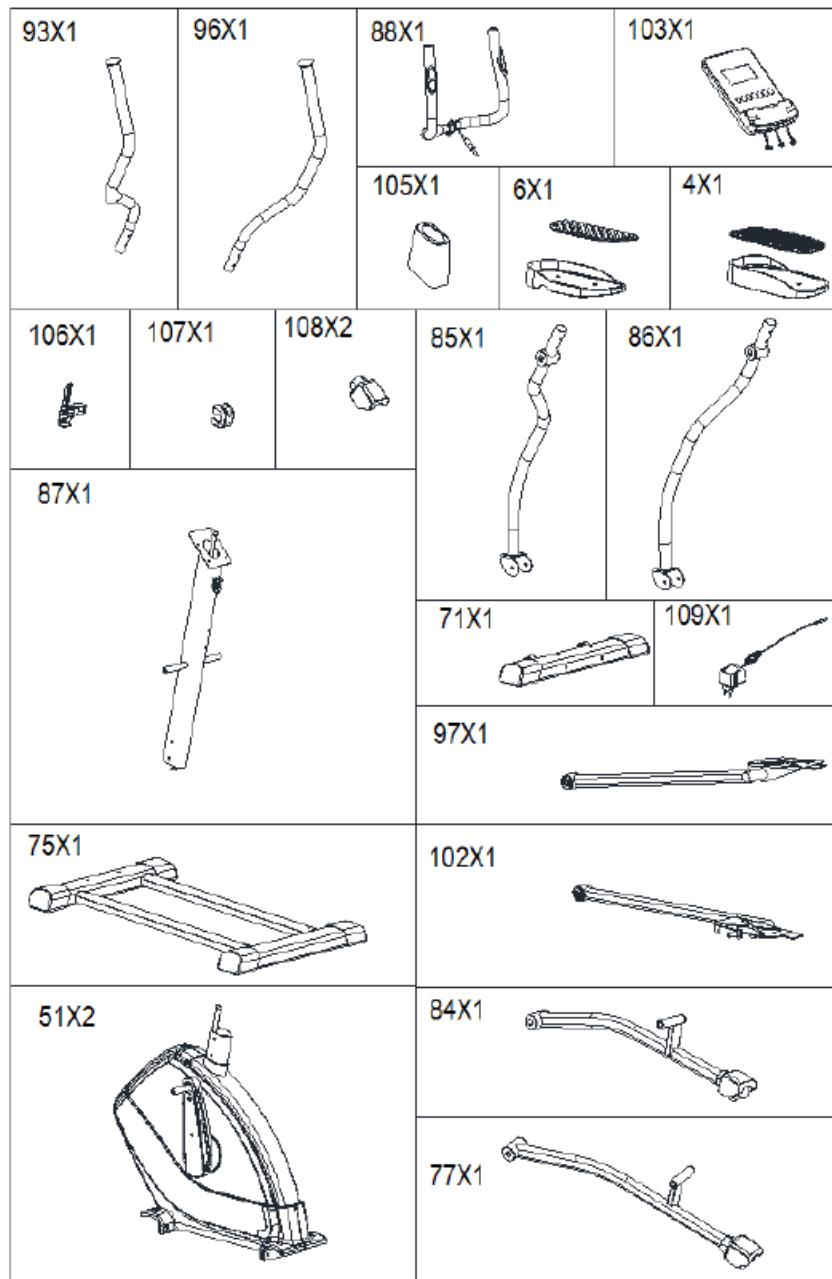
**BH FITNESS  
EXERCYCLE S.L.  
P.O. BOX 195  
01080 Vitoria Spain  
www.bhfitness.com**

DYSTRYBUTOR:

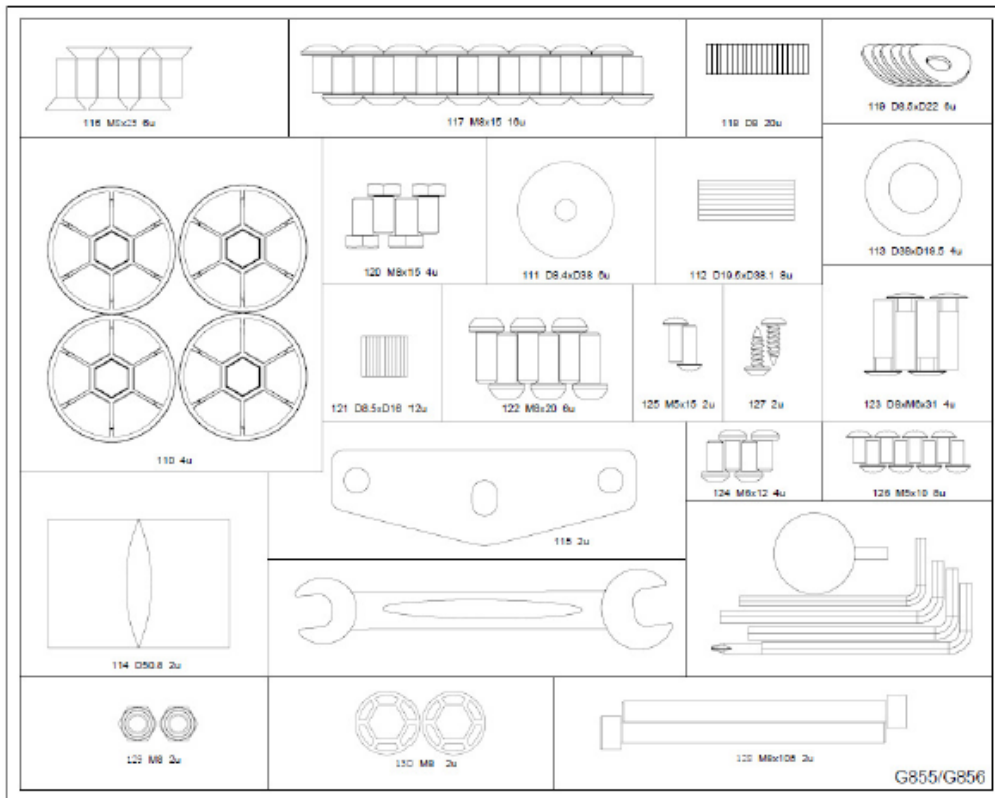
---

**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**

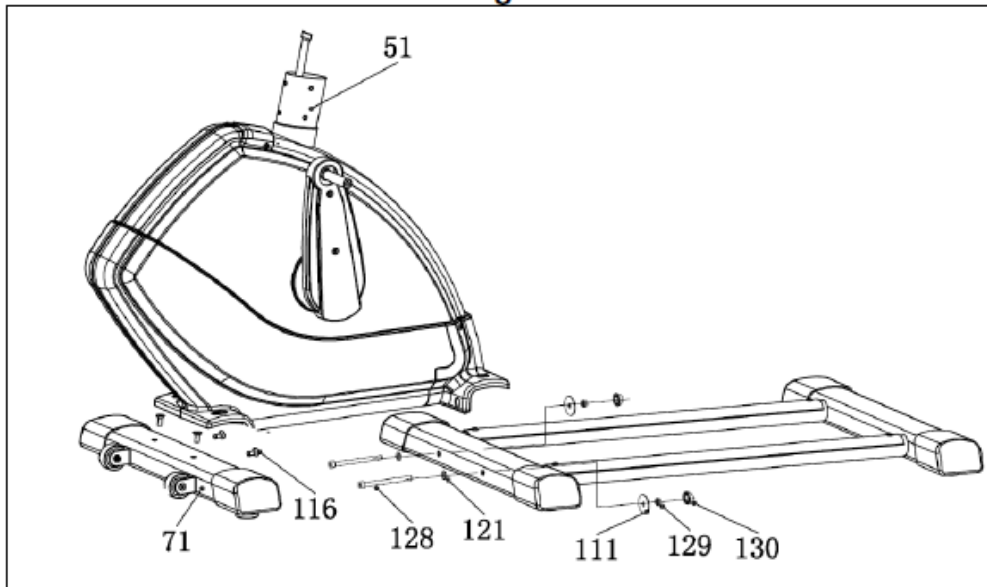




Fig.6

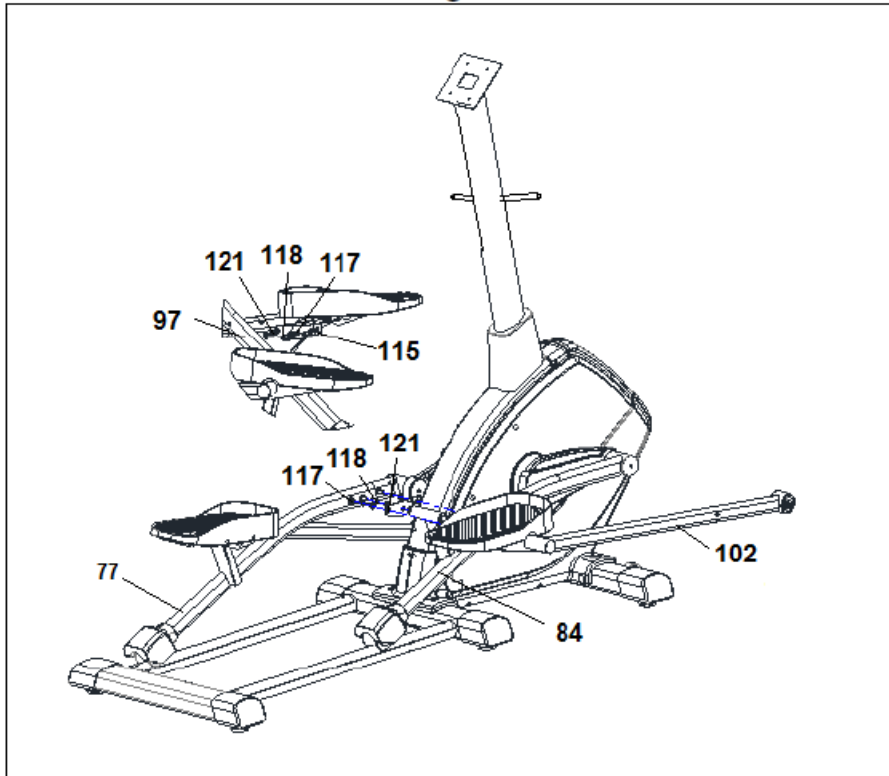


Fig.7

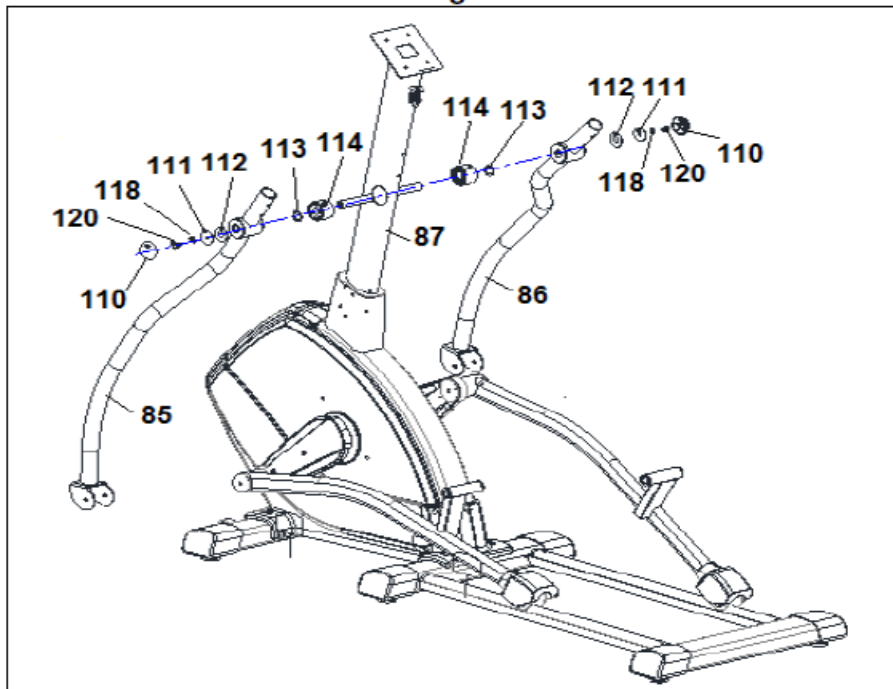


Fig.8

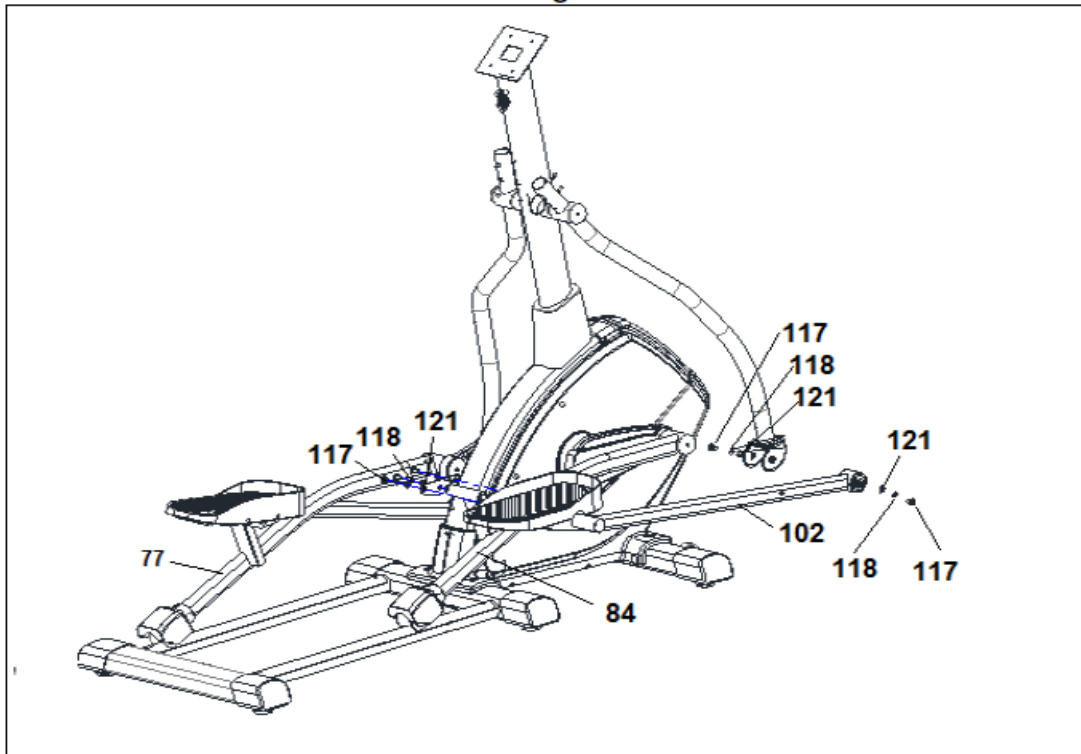


Fig.9

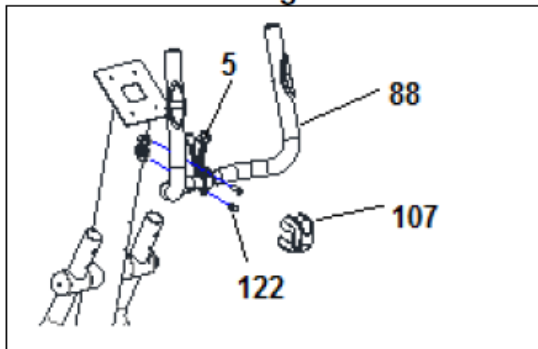


Fig.10

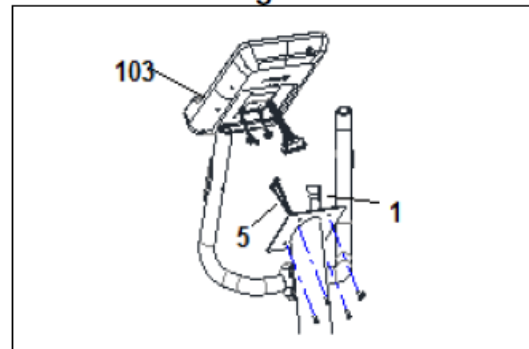


Fig.11

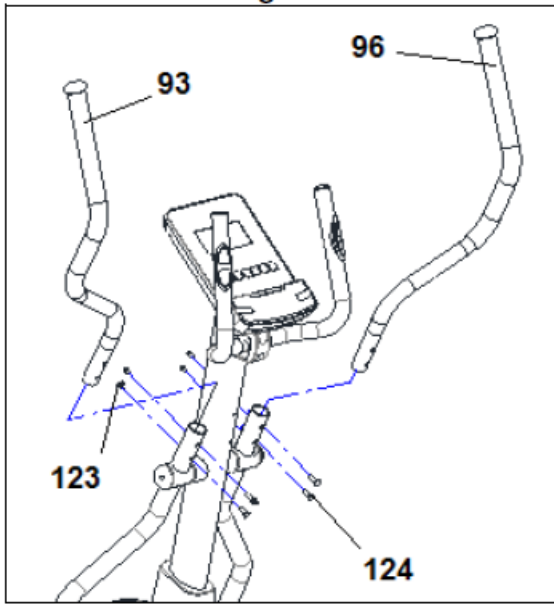


Fig.12

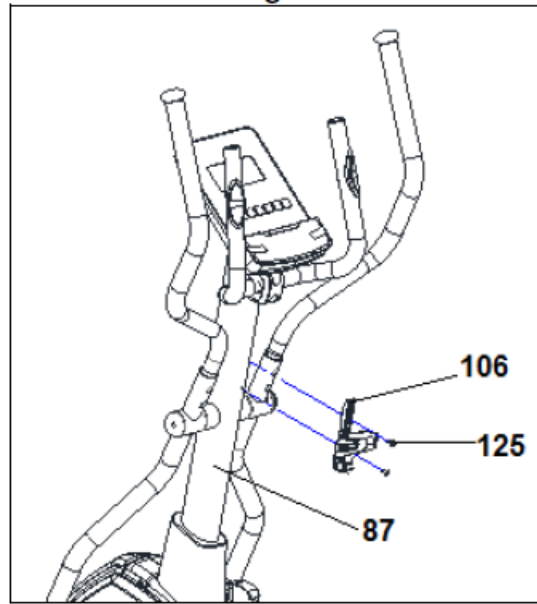


Fig.13

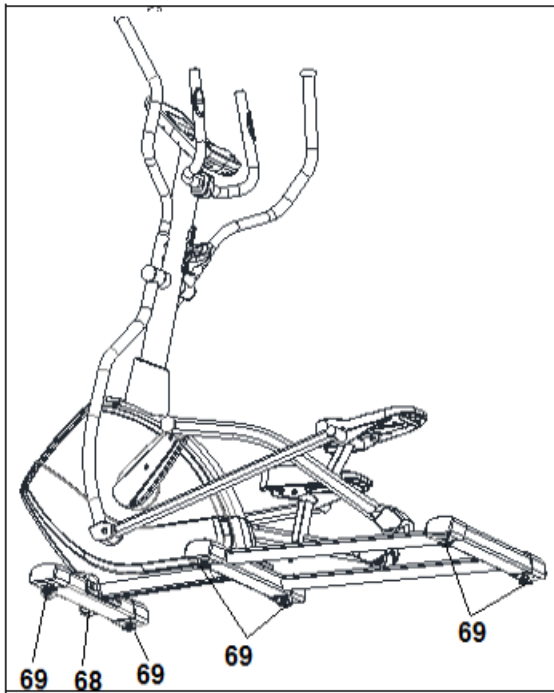
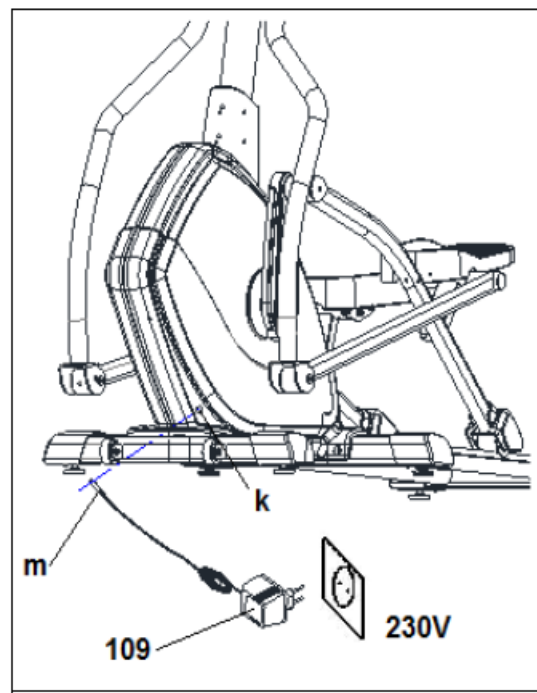


Fig.14



## **INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:**

---

1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, nudności lub duszności natychmiast 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 i dokręcone.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 i przystosowane jest do intensywnego użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 135kg.
8. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
9. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
10. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

## **OGÓLNE WSKAZÓWKI**

---

1. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o intensywnego użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 135kg.
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.



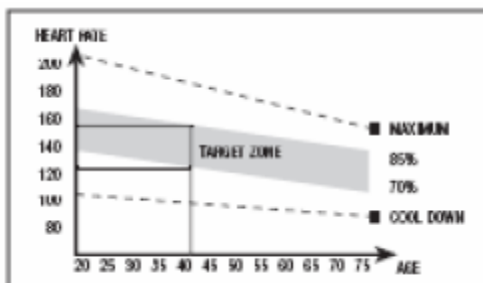
## ĆWICZENIE NA MASZYNE ELIPTYCZNEJ:

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.

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi zawiera ważne informacje dotyczące montażu, konserwacji oraz obsługi urządzenia.

### 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 zabol, 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.** Wymij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu. Uwaga! Zalecamy aby montaż urządzenia dokonywały dwie osoby.

**2. Montaż podstaw:** Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (71) korpus urządzenia (51), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (116). Ustaw na podstawie tylnej z podstawkami regulującymi (75) korpus urządzenia (51), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (128) z podkładkami (121) i (111), a także nakrętkami (129). Nałóż osłony (130).

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

**3. Montaż kolumny:** Nałóż na kolumnę (87) osłonę (105). Zbliż kolumnę kierownicy (87) do kolumny wychodzącej z korpusu urządzenia (51), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Połącz końcówki przewodów (1 z 2). Następnie wprowadź kolumnę kierownicy (87) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (51) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig. 4. Uwaga! Nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby (117) z podkładkami (119) i (118) fig.4. Obniż osłonę (105), tak by zatrzymała się na korpusie urządzenia.

**4. Montaż pedałów:** Wprowadź w lewy pedał (77 oznaczony literą L) na tuleję (E) znajdującą się na korpusie urządzenia (51) fig. 4 z podkładkami (112 i 113). Skręć oba elementy śrubą (120) oraz podkładką (118) i (111) i (112), nałóż osłonę (110). Następnie wykonaj analogiczne czynności z prawym pedałem (84 oznaczony literą R) fig. 4. Nałóż osłonę (108) dokręć śrubami (126) fig.4.

**5. Montaż podstaw pod stopy:** Ustaw podstawę pod stopy lewą (102) oznaczoną literą L na pedale lewym (4) i dokręć śrubę (122). Następnie nałóż gumę (3) i przykręć ją śrubami (126). Analogiczne czynności wykonaj z prawej strony urządzenia z prawą podstawą pod stopy (97) oznaczoną literą R na pedale (6) fig.5. Pedał lewy (102) oznaczony literą (L) i nałóż na podstawę (77) fig.6. Następnie zamocuj (115) pedał używając do tego śrub (117) i podkładki (118) i (121). Dokręć na końcowych otworach śruby (117) i podkładki (118) i (121). Następnie wykonaj analogiczne czynności z prawej strony urządzenia.

**6. Montaż górnych uchwytów:** Nałóż lewy uchwyt (85) oznaczone literą L na tuleję fig.7 z przekładką (114) i podkładką (113). Na końcu tulei przykręć uchwyt śrubami (120) z podkładkami (118) i (111 i 112). Nałóż osłonę (110). Nałóż prawą dolną część uchwytu (86) oznaczone literą R i przeprowadź analogiczne czynności jak przy montażu lewego uchwytu.

**7. Montaż podstaw pod stopy:** Ustaw podstawę pod stopy (77) na dolnym lewym pedale (85), tak jak zostało to pokazane na fig.8. Przykręć podstawę śrubami (117) z podkładką (118) i (121). Ustaw podstawę pod stopy (84) na dolnym lewym pedale (102), tak jak zostało to pokazane na fig.8. Przykręć podstawę śrubami (117) z podkładką (118) i (121). Jeśli na połączeniu będzie luz: odkręć śruby, dołóż kolejną podkładkę.

**8. Montaż górnych uchwytów:** Uchwyt (95) oznaczony literą L nałóż na dolną część uchwytu (85) fig.11 i przykręć śrubami (124) z podkładkami (123) fig.11. Powtórz powyższe czynności z prawym uchwytem (96) oznaczonym literą R.

**9. Montaż uchwytu wokół wyświetlacza:** Ustaw uchwyt (88) na kolumnie (87) fig.9. Przełóż przewód, tak jak zostało to pokazane na fig.9. Uchwyt przykręć śrubami (122) fig.9, następnie nałóż osłonę (107).

**10. Montaż koszyka na bidon:** Ustaw koszyk (106) na kolumnie (87) i przykręć śrubami (125) fig.12.

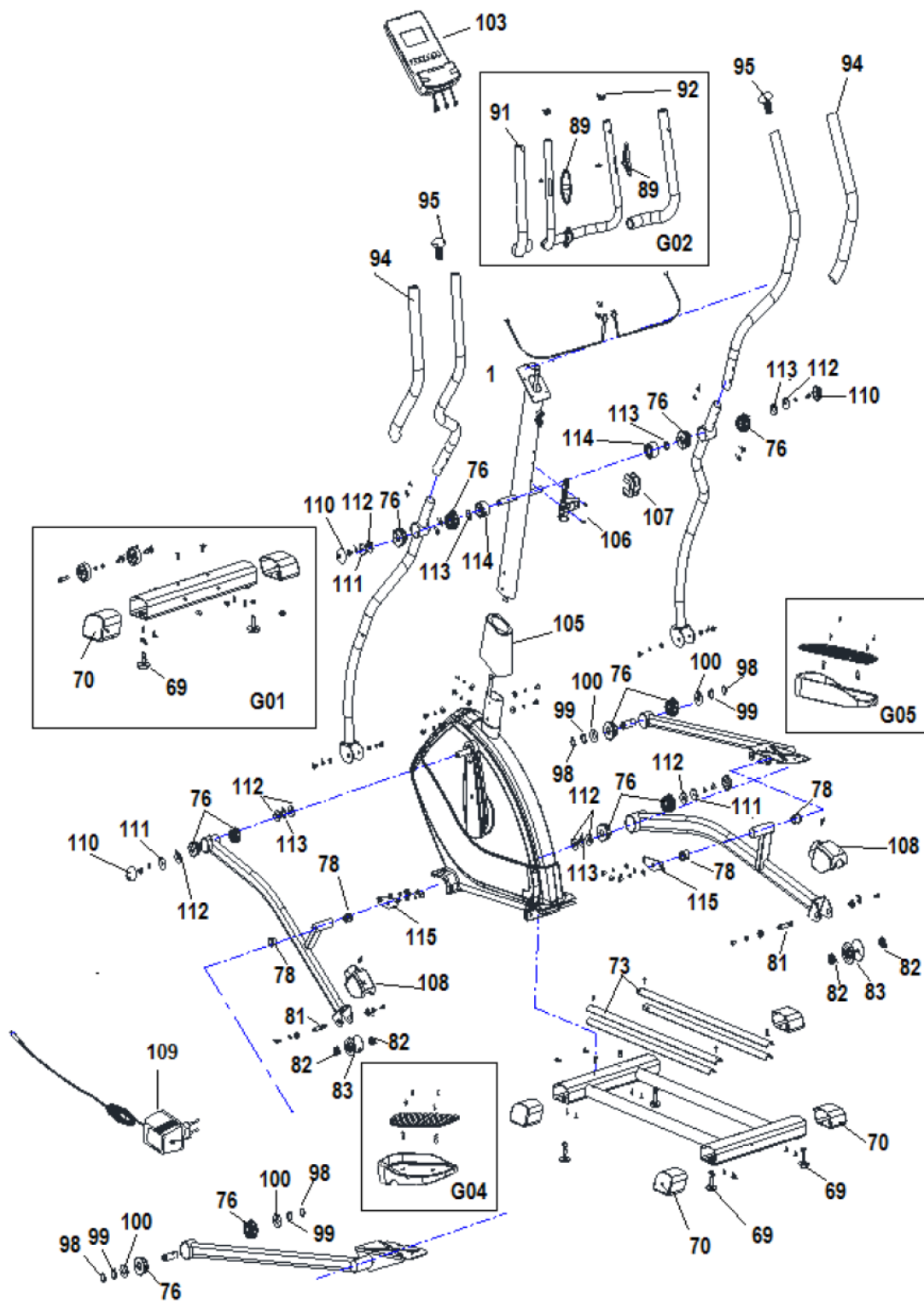
**11. Montaż wyświetlacza:** Połącz końcówki przewodów wychodzące z kolumny (5 i 1) z końcówkami przewodów wychodzącymi z wyświetlacza (103) fig.10. Umieść wyświetlacz (103) na szczycie kolumny (87) tak jak zostało to pokazane na fig.10. Uwaga! Nie uszkodź przewodów. Przykręć wyświetlacz śrubami fig.10.

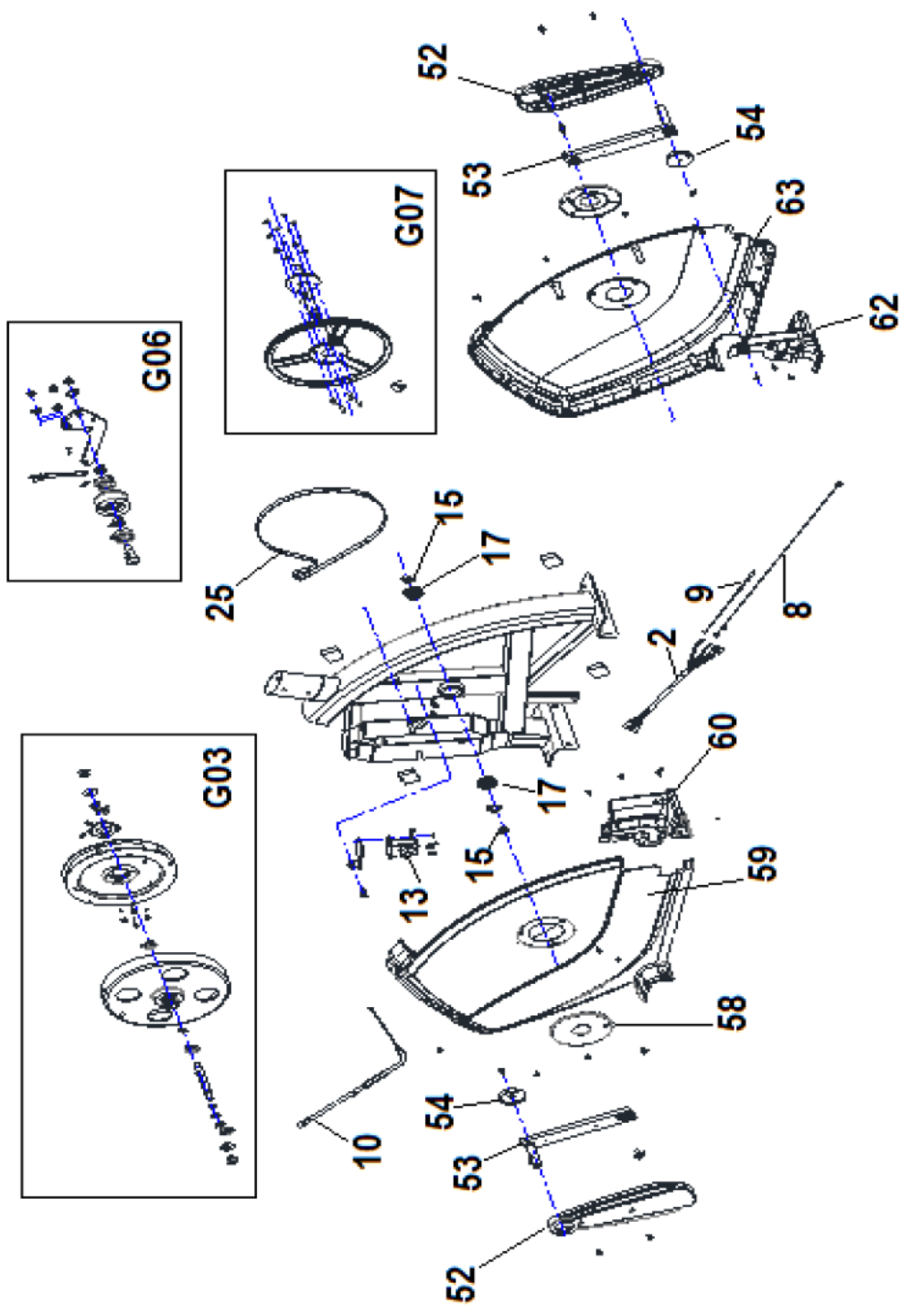
**Poziomowanie:** Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (69), wy poziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie fig.13.

**Przemieszczanie i przechowywanie:** By ułatwić przemieszczanie, urządzenie zostało wyposażone w kółka (68), które znajdują się w przedniej podstawie urządzenia. By przestawić urządzenie należy je lekko pochylić, tak jak zostało to pokazane na fig.13. Urządzenie powinno być przechowywane w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatury.

**Podłączanie do sieci elektrycznej:** Włóż wtyczkę przewodu transformatora (109) do wejścia, które znajduje się w tylnej dolnej części korpusu urządzenia. Następnie podłącz transformator (109) do gniazdka elektrycznego (220V-230V), tak jak zostało to pokazane na fig.14.

G856





Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	0190156	69	G855069	106	G855106
2	0190157	70	G855070	107	G855107
8	0190160	73	G855073	108	G855108
9	0190159	76	G855076	109	0190174
10	G855010	78	G855078	110	G855110
13	0190168	82	G855082	111	G855111
15	G855015	83	G855083	112	G855112
17	G855017	89	G855089	113	G855113
25	G855025	91	G855091	114	G855114
52	G855052	92	G855092	115	G855115
53	G855053	94	G855094	G01	G8550G01
54	G855054	95	G855095	G02	G8550G02
58	G855058	98	G855098	G03	G8550G03
59	G856059	99	G855099	G04	G8550G04
60	G855060	100	G855100	G05	G8550G05
62	G855062	103	0190223	G06	G8550G06
63	G856063	105	G855105	G07	G8550G07



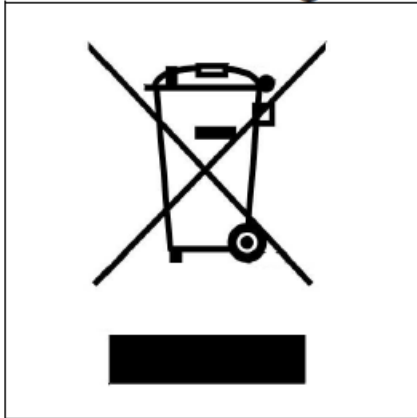
**DEKLARACJA ZGODNOŚCI**

My, Exercycle, S.L. deklarujemy, że G856 jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 2005/32/CE, 2004/108/CE oraz 2006/95/CE.

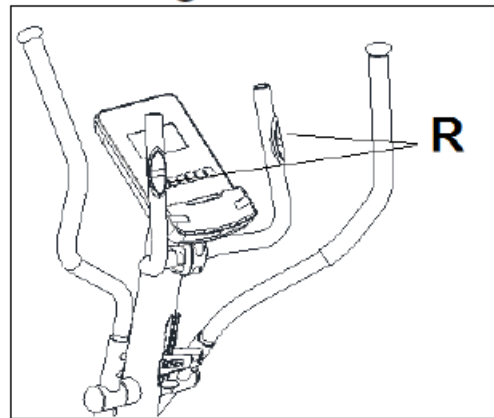


Made for  
iPod iPhone iPad

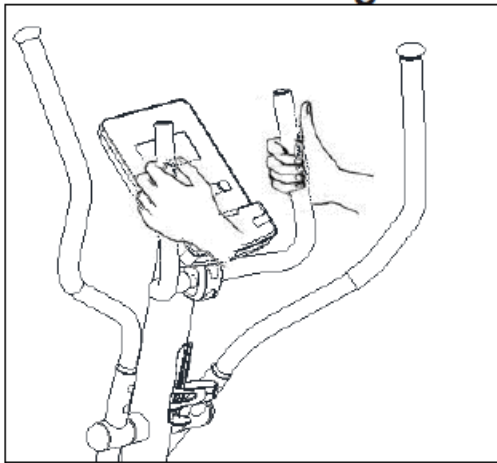
**Fig. 1**



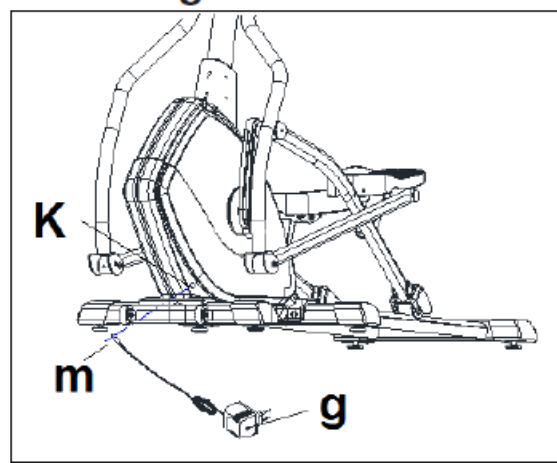
**Fig. 2**



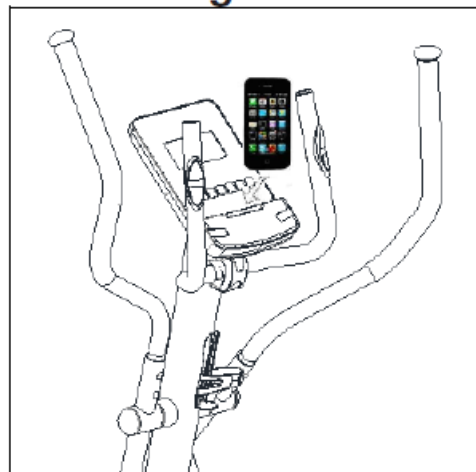
**Fig. 3**



**Fig. 4**

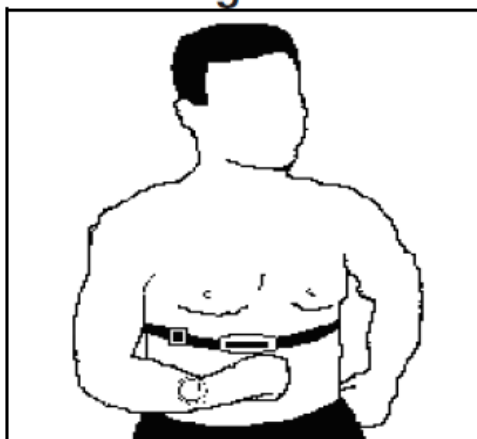


**Fig. 5**

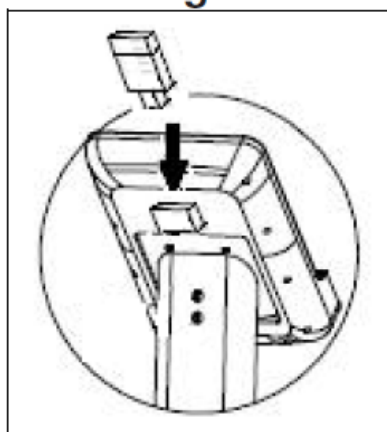




**Fig. 6**



**Fig. 7**



## **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.

## ZAMIANA JEDNOSTEK KM NA MILE

---

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego. Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski STOP i ENTER i nie puszczaj przycisków podłącz urządzenie do zasilania. Naciśnij MODE i na wyświetlaczu pojawi się F09, przyciskami UP ▲ DOWN ▼ wybierz jedną z dostępnych opcji: METRIC/km lub ENGLISH/Mile. Zatwierdź wybór przyciskiem MODE. Odłącz i ponownie podłącz urządzenie do zasilania.

## ZMIANA PROGRAMU

---

Po wyborze Użytkownika wyświetlone zostaną różne programy treningowe. Urządzenie dysponuje 7 programami: 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.

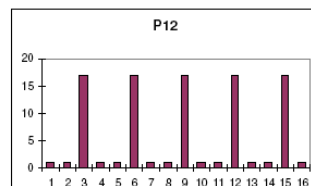
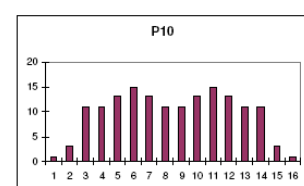
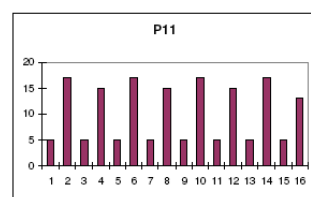
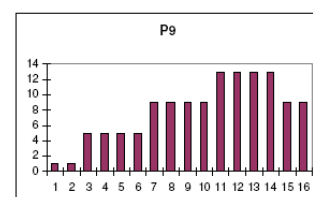
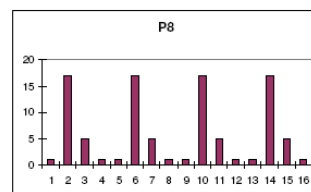
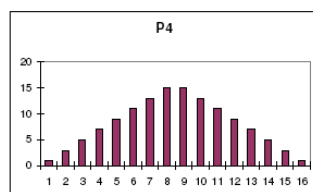
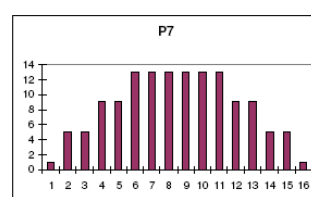
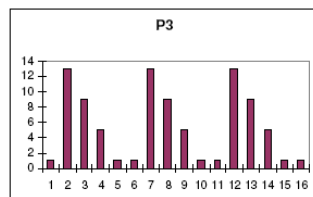
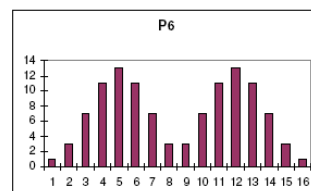
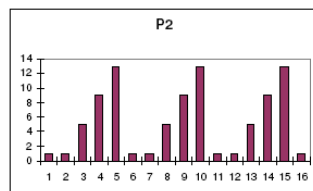
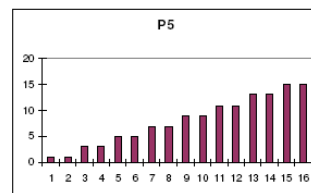
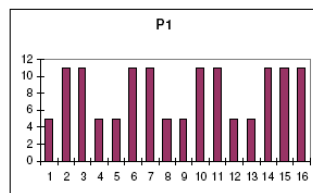
**USTAWIENIE FUNKCJI KALORIE (Calories):** Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER trzy razy. Zacznie migać okienko funkcji Kalorie. Strzałkami ▼▲ustaw ilość kalorii jakie chcesz spalić podczas ćwiczenia od 10 do 990Cal. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Ilość będzie odliczany od ustawionej 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 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: 67kg”*