



H674U ARTIC 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

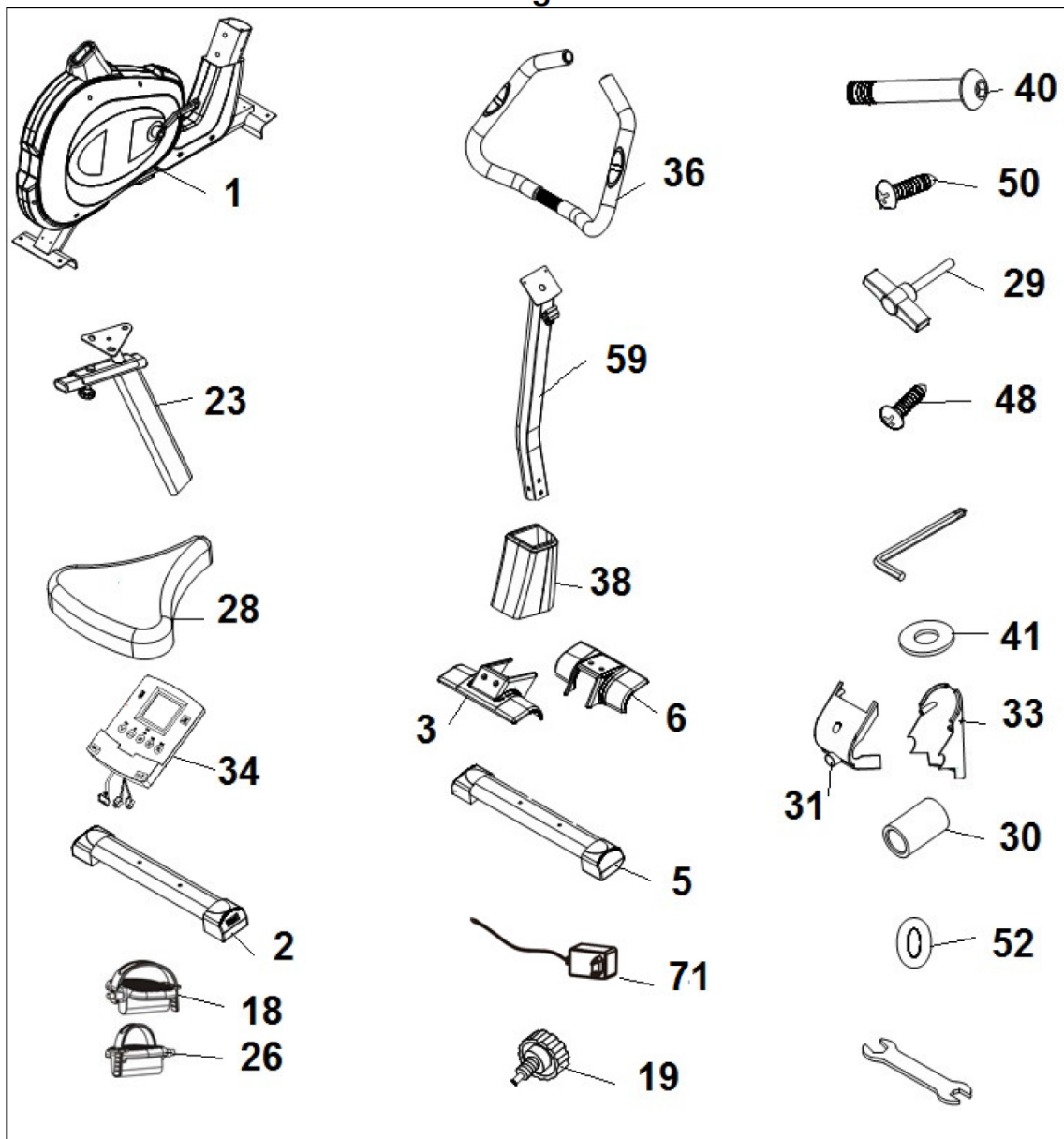


Fig.2

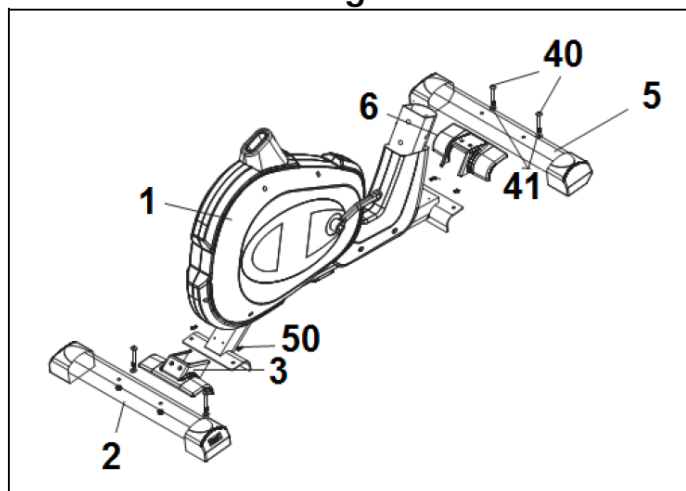


Fig.3

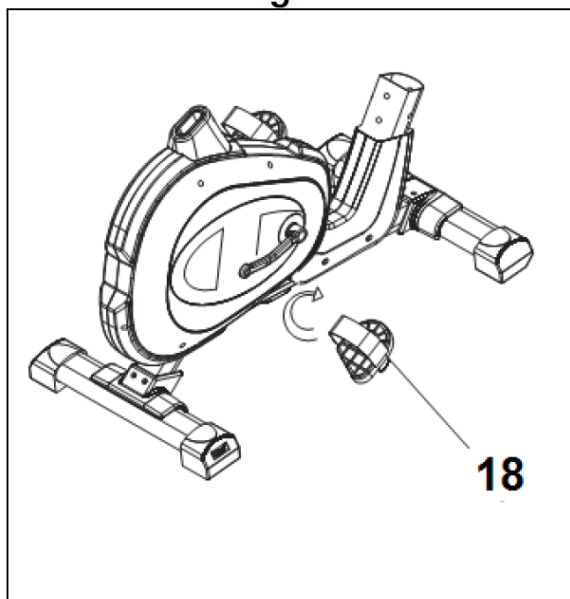


Fig.4

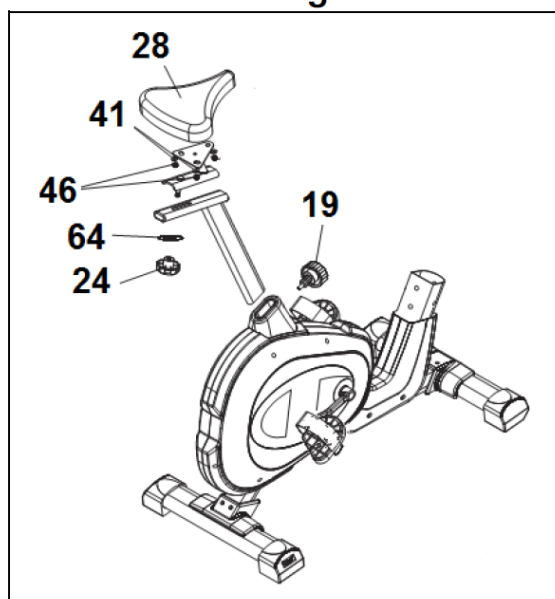


Fig.5

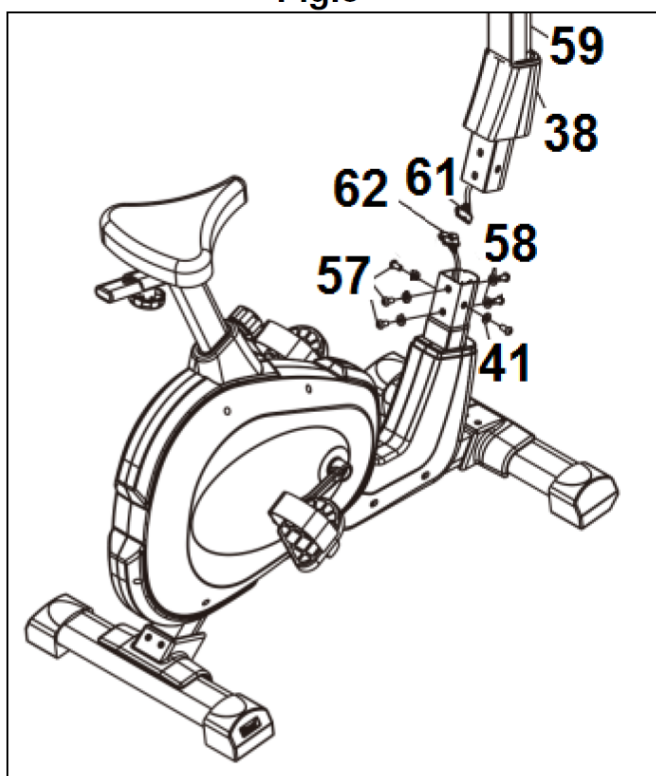


Fig.6

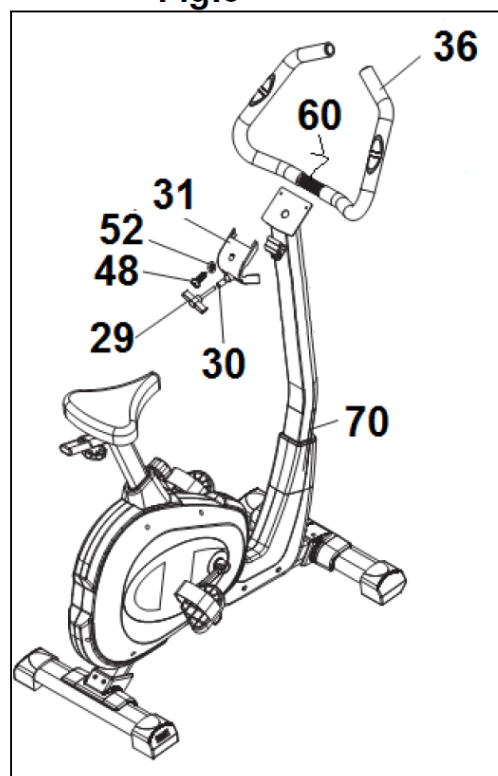


Fig.7

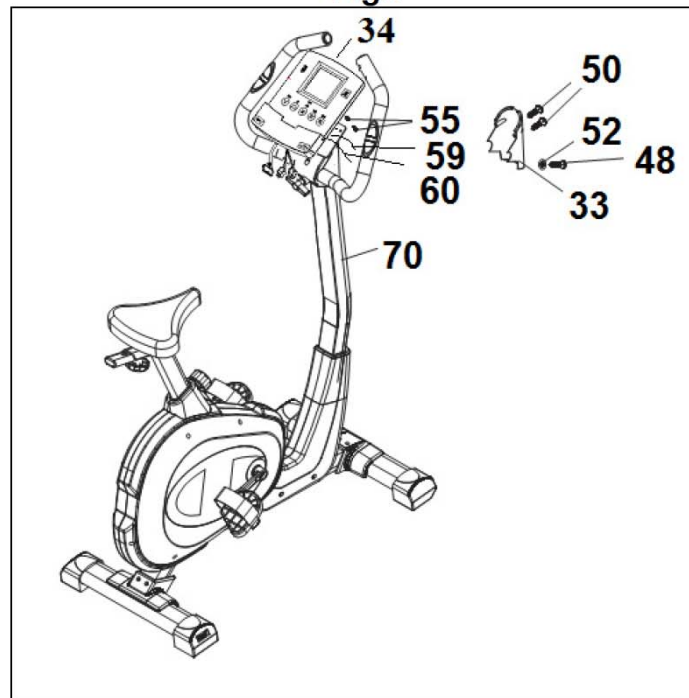


Fig.8

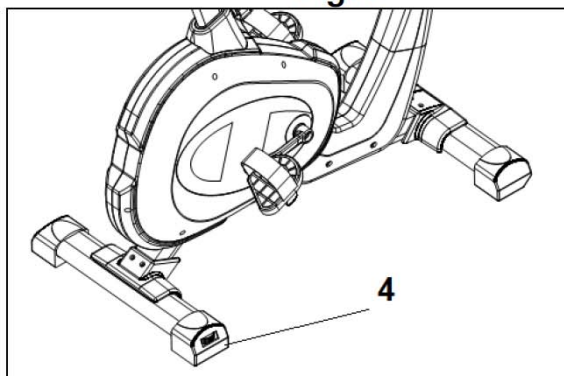


Fig.9

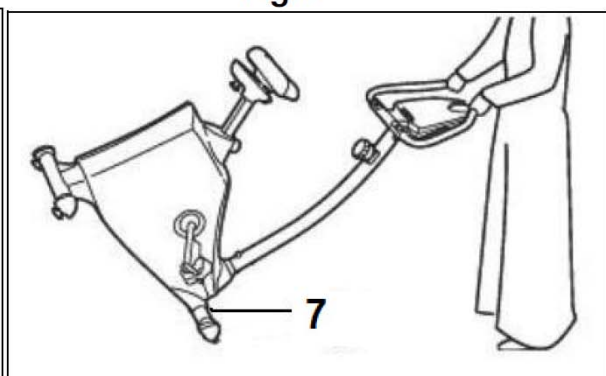
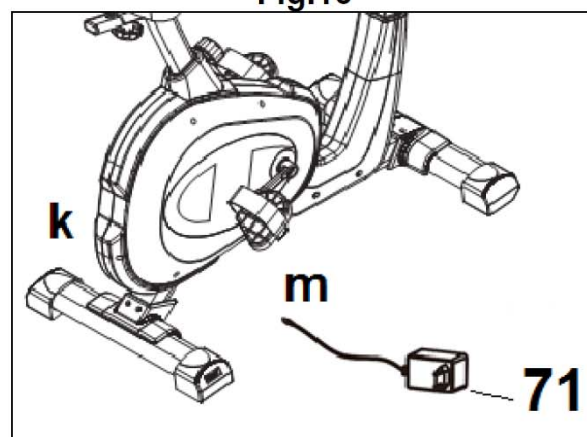


Fig.10



INSTRUKCJA

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

1. Dzieci nie powinny pozostawać bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się rower treningowy.
2. Jeśli w czasie trwania ćwiczenia poczujesz nudności, zawroty głowy lub ból w klatce piersiowej przerwij ćwiczenie i niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.
3. Urządzenie musi być ustawione na płaskiej i równej powierzchni, z dala od wody. Nie korzystaj z urządzenia na wolnym powietrzu poza budynkiem.
4. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów bieżni.
5. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
6. Korzystaj z urządzenia zgodnie z instrukcją. Nie korzystaj z akcesoriów i części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.
7. W pobliżu urządzenia nie powinny znajdować się żadne ostre przedmioty.
8. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
9. Przed treningiem przeprowadź rozgrzewkę.
10. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
11. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
12. Waga Użytkownika roweru nie może przekraczać 110kg.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecenie to kierujemy przede wszystkim do osób starszych i z problemami zdrowotnymi.

Przy składaniu i użytkowaniu roweru kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.

Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo i mocno dokręcone.

OGÓLNE WSKAZÓWKI

1. Rower treningowy przeznaczony jest jedynie do użytku domowego. Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 110kg.
2. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
3. Rodzice oraz 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 rowerze treningowym.
5. Jednocześnie z roweru może korzystać tylko jedna osoba.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.1):

(1) korpus urządzenia, (59) kolumna kierownicy, (36) kierownica, (5) Podstawa z kółkami, (2) Podstawa z nóżkami regulującymi, (34) Monitor, (31,33,38,3,6) Osłony, (28) Siodełko, (26) Pedał lewy, (18) Pedał prawy, (19) Pokrętło regulacji wysokości siodełka, (17) Transformator, (40) Śruba M8x55, (50) Śruba M4x15, (48) Śruba M4x20, (71) Śruba st4, (41) Podkładka płaska M8, (52) Podkładka M4, Klucz heksagonalny, Klucz

2. Ustaw na podstawie tylnej (2) korpus urządzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.2. Skręć oba elementy śrubami (40) z podkładkami (41). Następnie przymocuj podstawę przednią z kółkami (5) śrubami (40) z podkładkami (41).

3. Montaż pedałów: Montaż pedałów przeprowadzamy postępując zgodnie z zaleceniami niniejszej instrukcji. Niewłaściwe próby montażu mogą doprowadzić do trwałego uszkodzenia gwintów. Określenie stron prawa/lewa odnosi się do pozycji osoby siedzącej na rowerze.

Pedał lewy oznaczony L przykręcamy z lewej strony korpusu i przykręcamy w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a pedał prawy R, z prawej strony i przykręcamy zgodnie z ruchem wskazówek zegara fig.3. Pedały dokręcamy dokładnie, wykorzystując całą długość gwintu, aż wystąpi wyczuwalny opór. Po dokręceniu pedałów pomiędzy osią pedału a dźwignią przekładni nie powinien występować luz.

4. Montaż siodełka: Ustaw siodełko (28) na kolumnie (23) fig.4. Ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć nakrętki (46). Następnie zamocuj siodełko na kolumnie i całość wprowadź w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia. Zamocuj pokrętło regulacji siodełka (19). Ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości i dokręć pokrętło (19).

Regulacja wysokości siodełka: Poluzuj pokrętło (19) i delikatnie je wyciągnij fig.4. Ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości, puść pokrętło i je dokręć w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Regulacja pozioma siodełka: Aby przysunąć lub odsunąć siodełko od kierownicy należy poluzować pokrętło (24). Następnie ustaw siodełko we właściwej pozycji i dokręć pokrętło (24) fig.4.

5. Montaż osłony: Nałóż osłonę dolną (38) na kolumna kierownicę (59) w kierunku wskazanym przez strzałkę fig.5.

6. Montaż kierownicy: Odkręć śruby (57) znajdujące się w korpusie urządzenia (1). Zbliż kolumnę (59) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia fig.5 i połącz ze sobą przewody (61-62). Dokręć śruby (57) z podkładkami (41) i (58) fig.5. Ustaw kierownicę (36) na szczycie kolumny kierownicy (59) fig.6. Przełóż przewody (60) przez otwór znajdujący się w kolumnie i wyjmij na szczycie kolumny. Zamocuj kierownicę (36) na szczycie kolumny (59) fig.6. Ustaw kierownicę, nałóż osłonę (31) i dokręć pokrętło (29) fig.6.

7. Montaż wyświetlacza: Odkręć śruby znajdujące się z tyłu wyświetlacza fig.7. Podłącz końcówkę przewodu (59) i (60) do wejść na wyświetlaczu fig.7. Ustaw wyświetlacz na kolumnie. Uwaga! Nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby (55). Nałóż osłonę (33) i dokręć ją śrubami (48) i (50) fig.7.

POZIOMOWANIE: Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (4), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie fig.8.

TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (7), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia patrz fig.9.

Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahaniach temperatur.

ZASILANIE: Wprowadź wtyczkę (m) transformatora (71) do wejścia (k) znajdującego się w korpusie urządzenia.
Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220V fig.10.

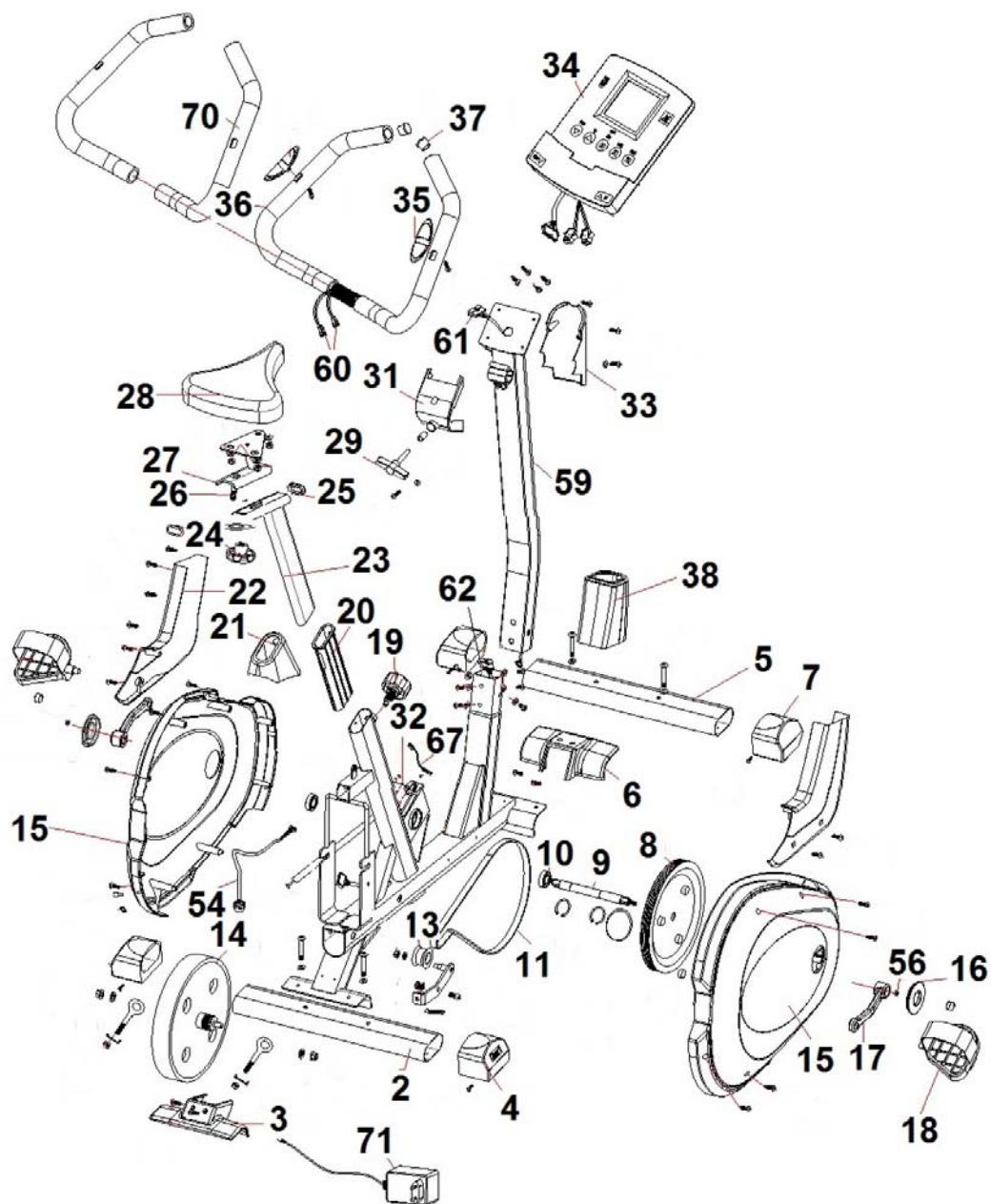
LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH

H673002

1

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
2	H673002	17L	H673017L	34	0190221
3	H673003	18/26	H673018	35	H674U035
4	H673004	19	H673019	36	H673036
5	H673005	20	H673020	37	H673037
6	H673006	21	H674021	38	H674038
7	H673007	22R	H674022R	54	H674054
8	H673008	22L	H674022L	56	H673056
9	H673009	23	H673023	59	H674U059
10	H673010	24	H673024	60	H673060
11	H673011	25	H673025	61	0190156
13	H673013	27	H673027	62	0190158
14	H673014	28	H673028	67	0190159
15R	H674U015R	29	H673029	70	H674U070
15L	H674U015L	31	H673031	71	0190174
16	H673016	32	0190155		
17R	H673017R	33	H674033		

H674U



DEKLARACJA ZGODNOŚCI

My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz, 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava, Hiszpania

Deklarujemy, że H674U jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2005/32/CE, 2006/95/CE.



Fig. 1

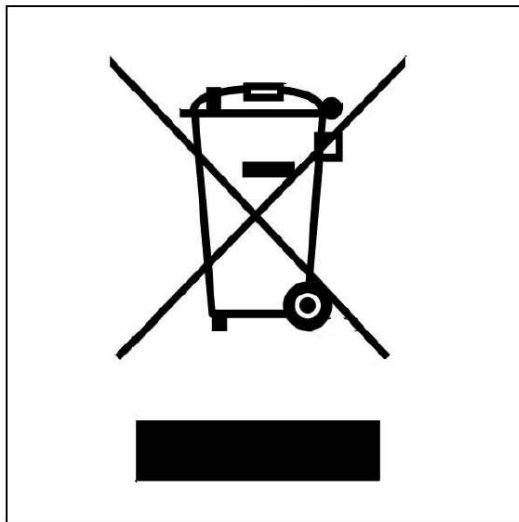


Fig. 2

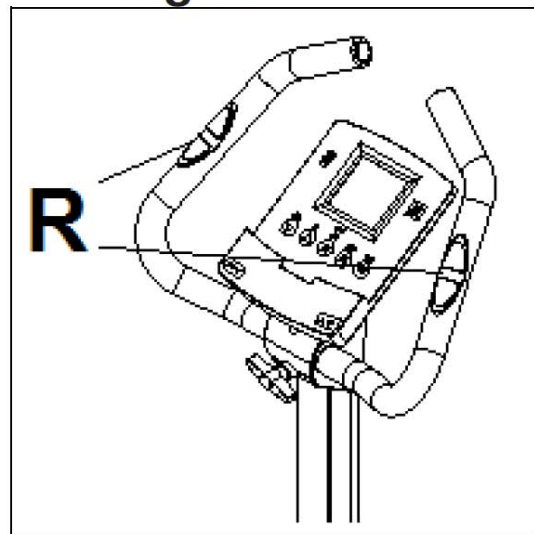


Fig. 3

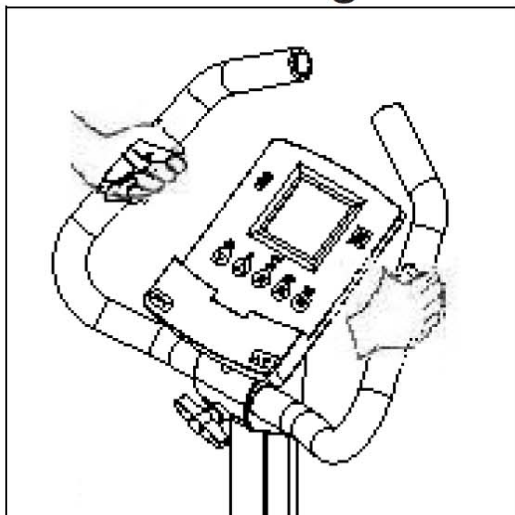


Fig. 4

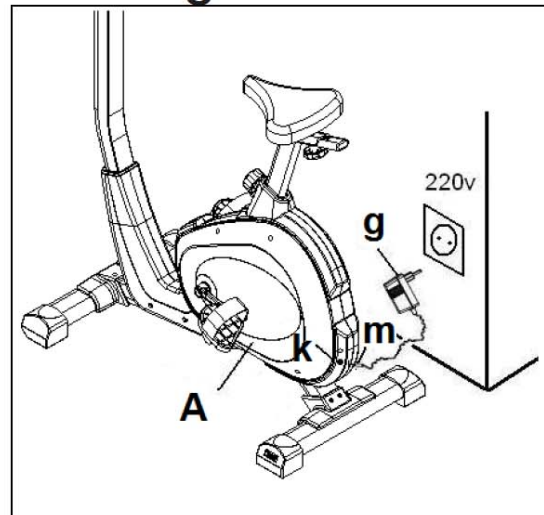


Fig. 5

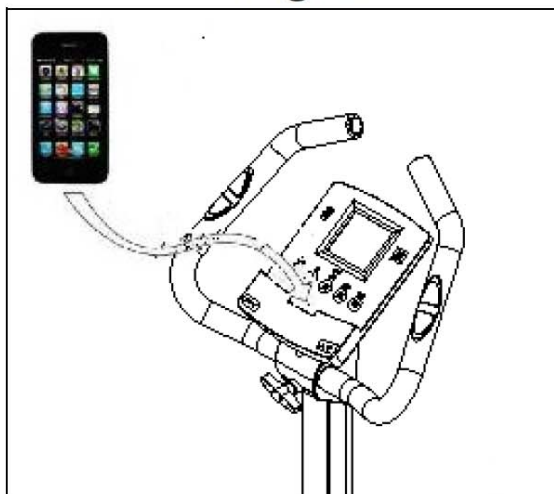
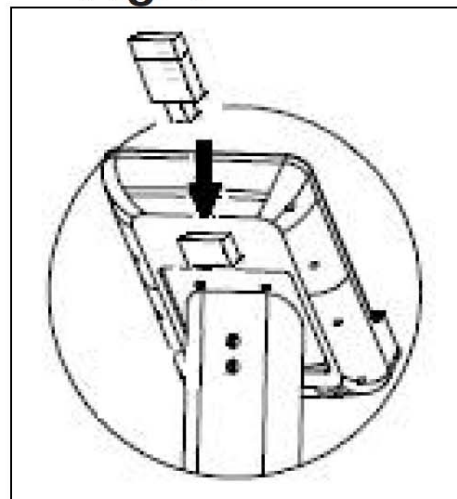


Fig. 6



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 programami: 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.

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 ▼▲

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 ($220 - \text{wiek}$), 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 ▲▼ określić 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 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 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 +

Fig.1.

“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: 30kg.”