



H852 Comfort Ergo



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

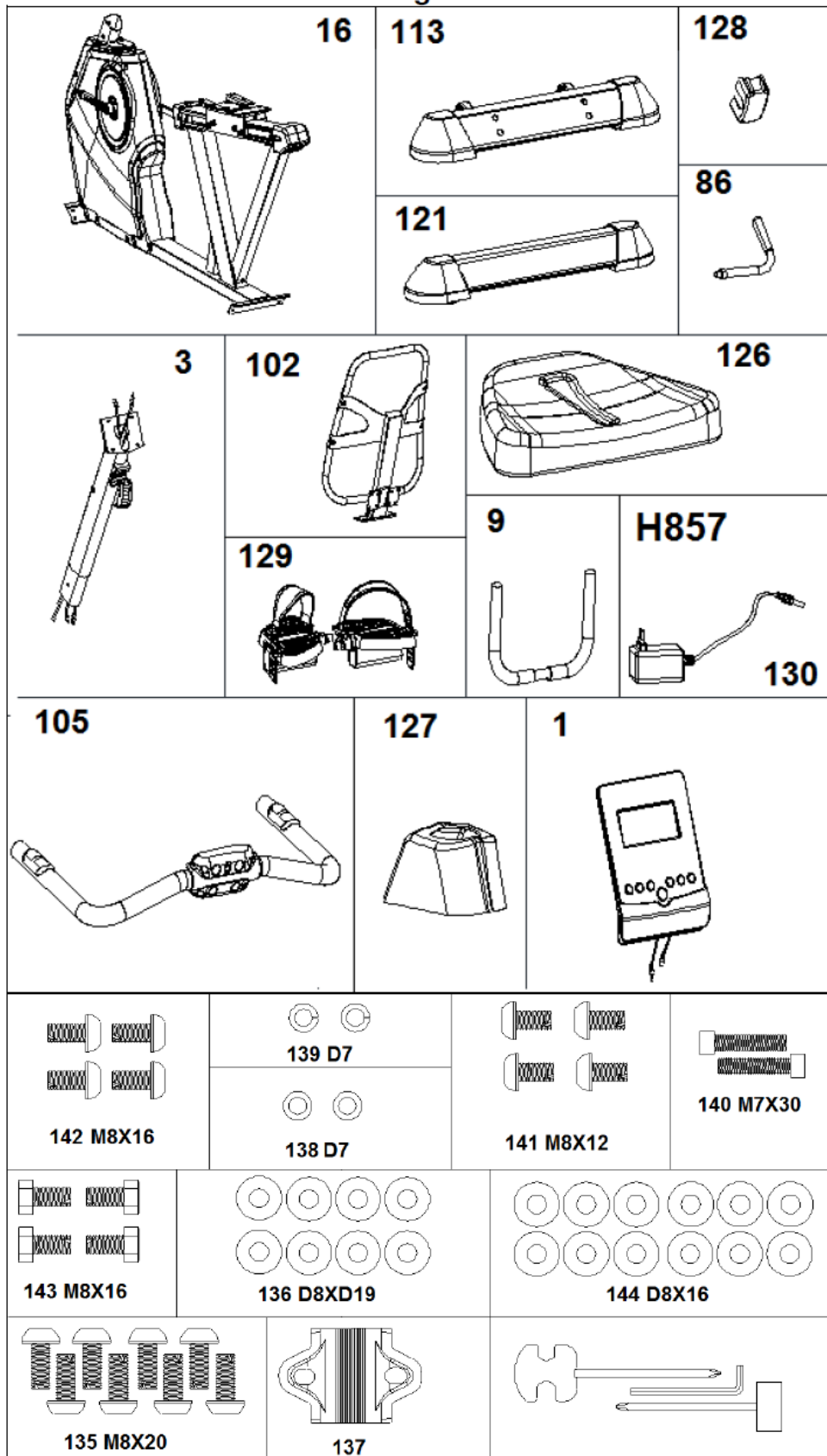


Fig.2

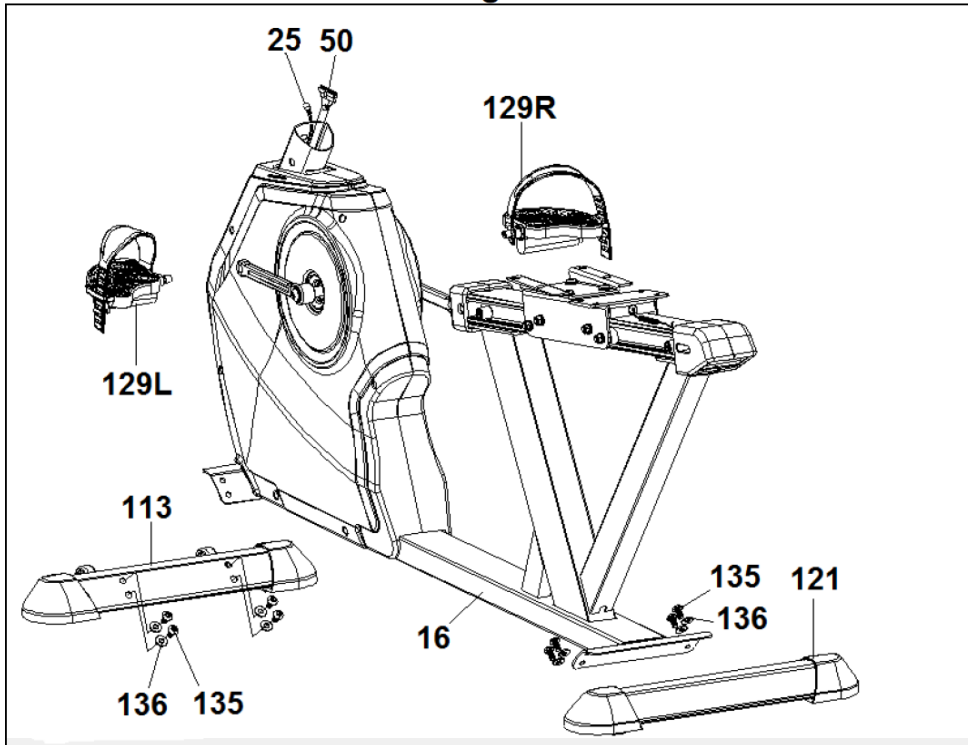


Fig. 3a

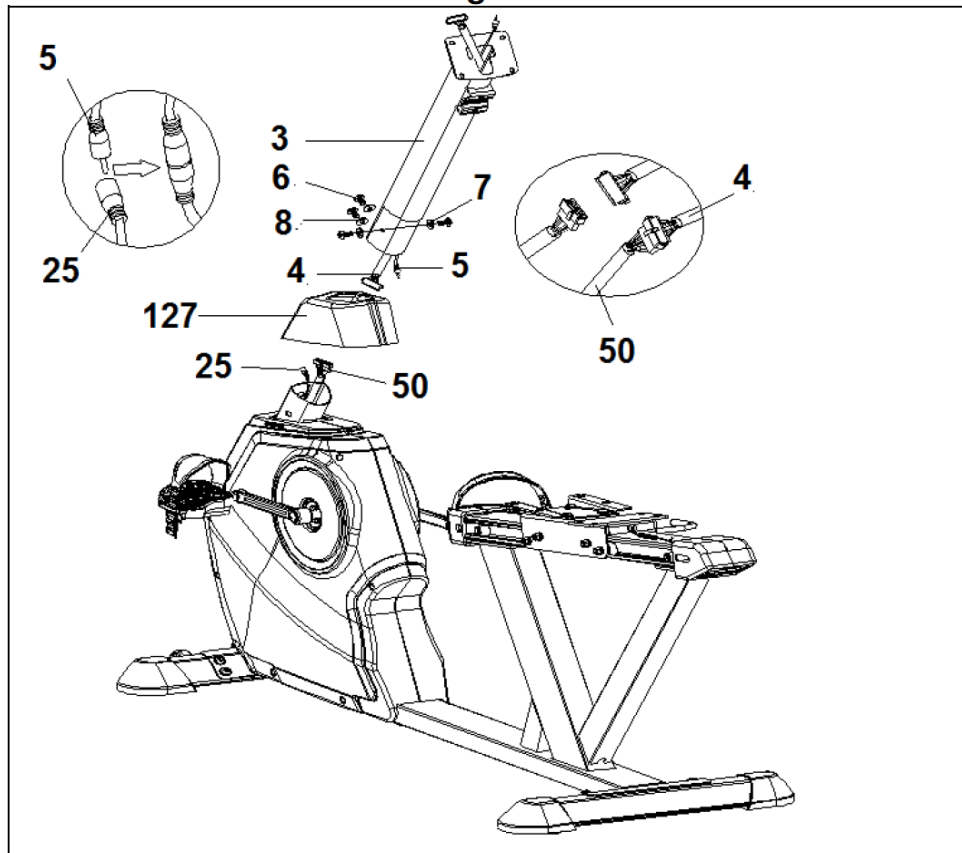


Fig. 3b

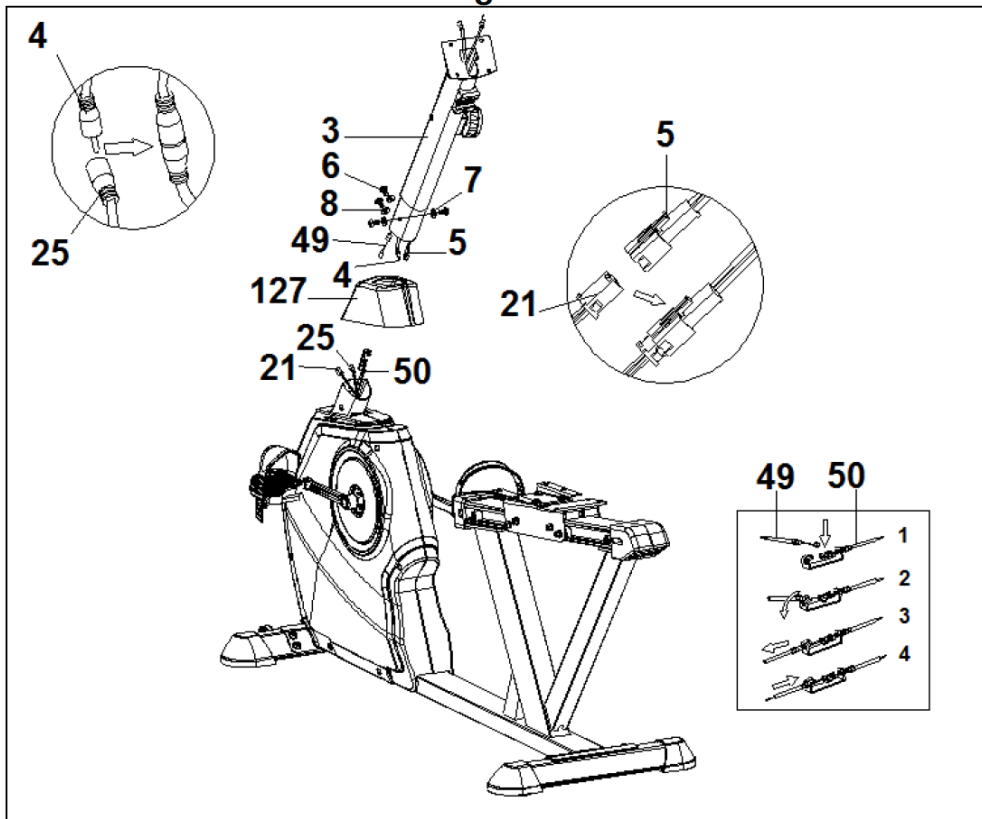


Fig.4

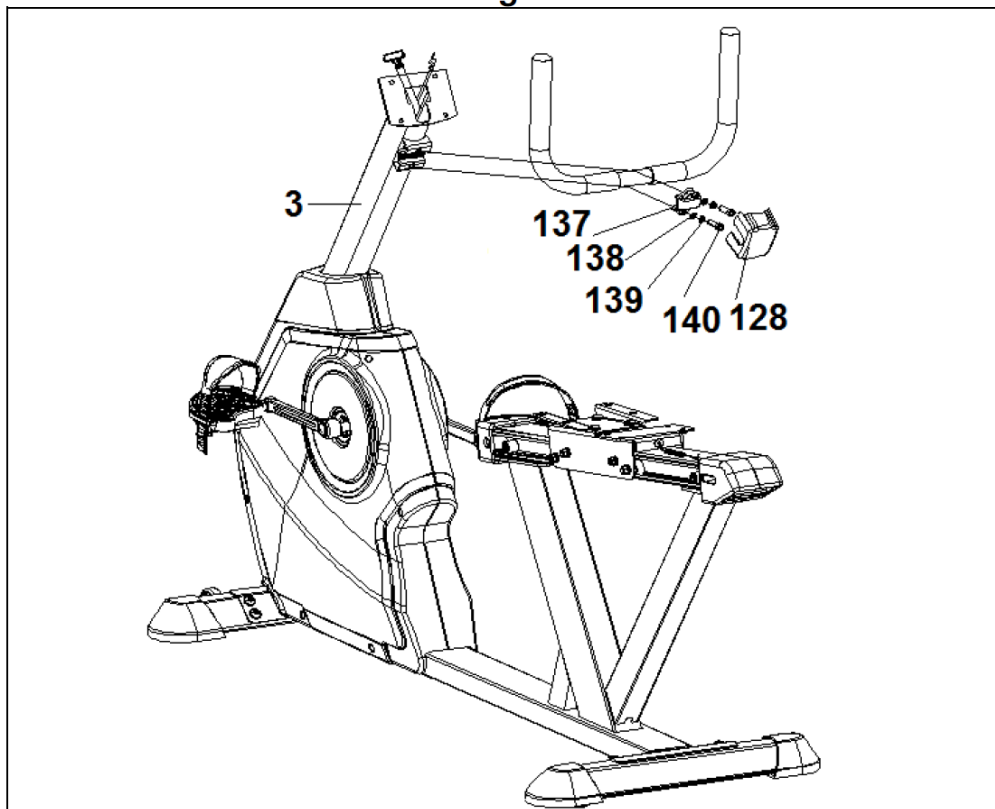


Fig.5

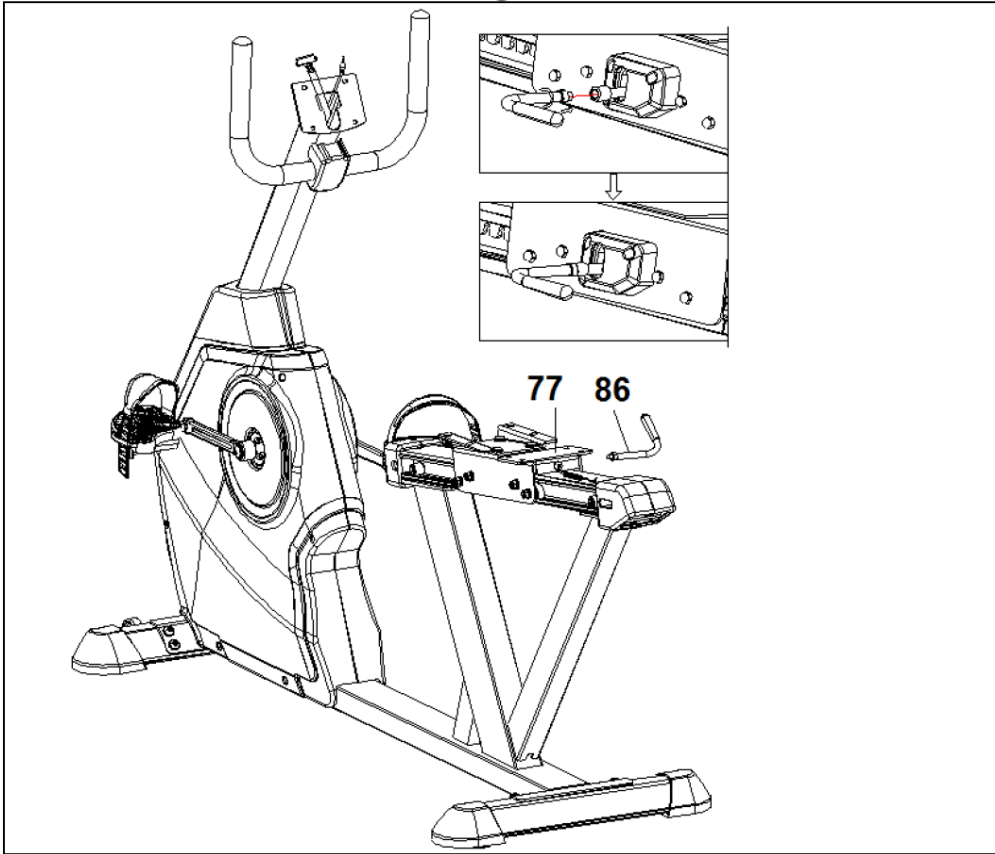


Fig 6

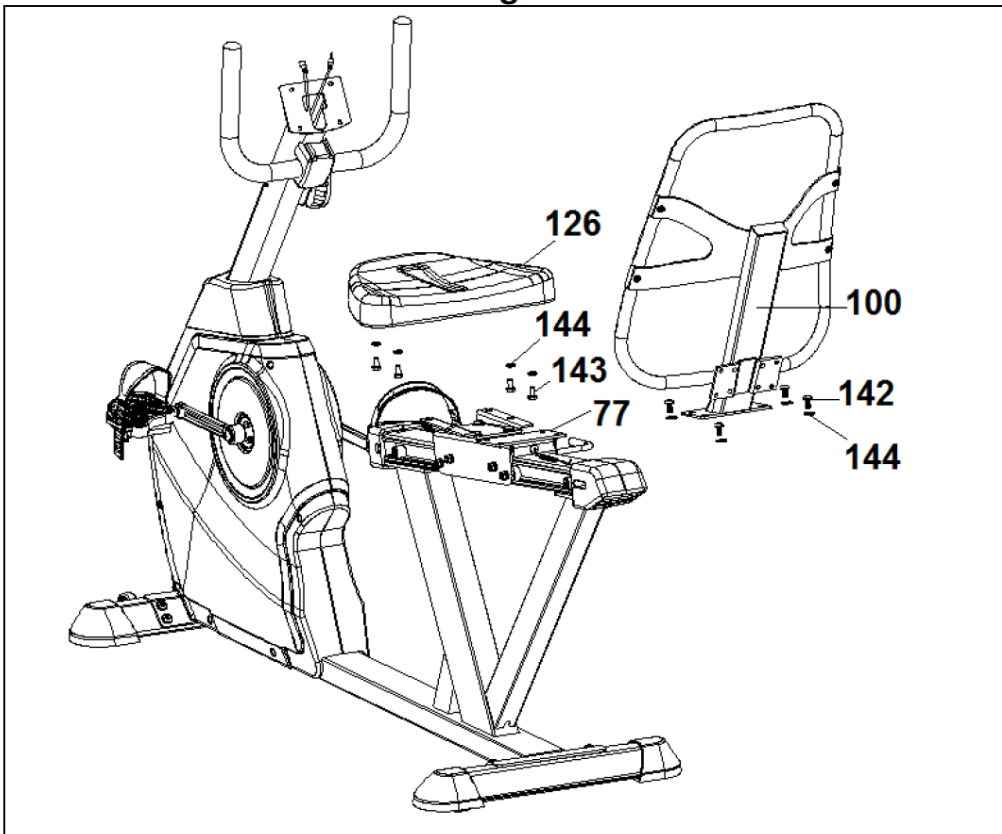


Fig 7

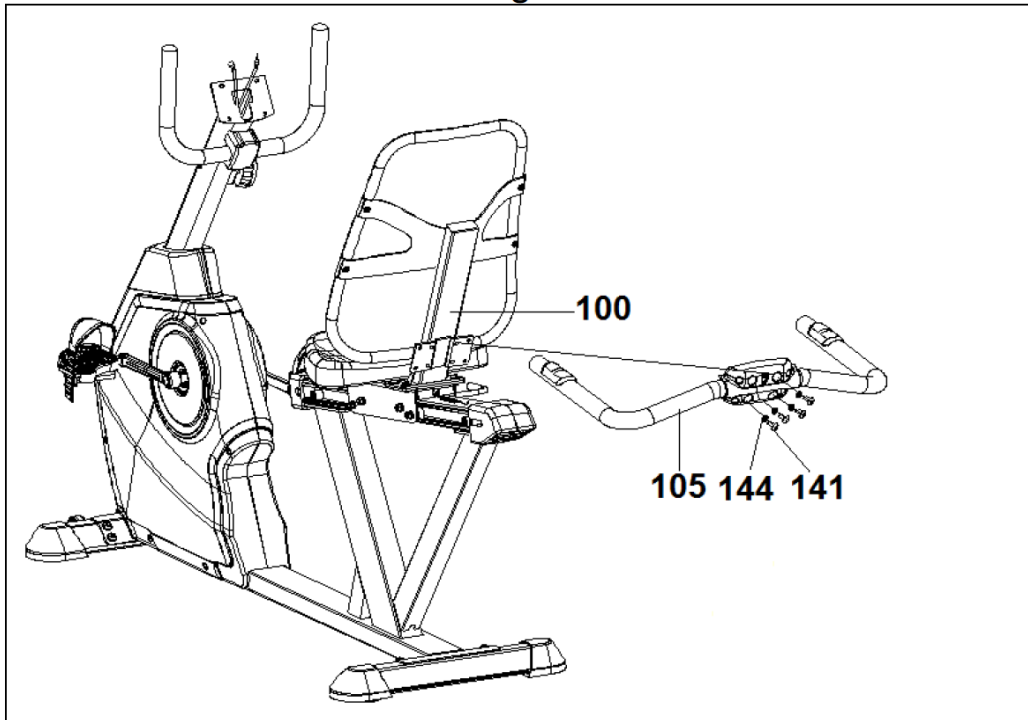


Fig 8a

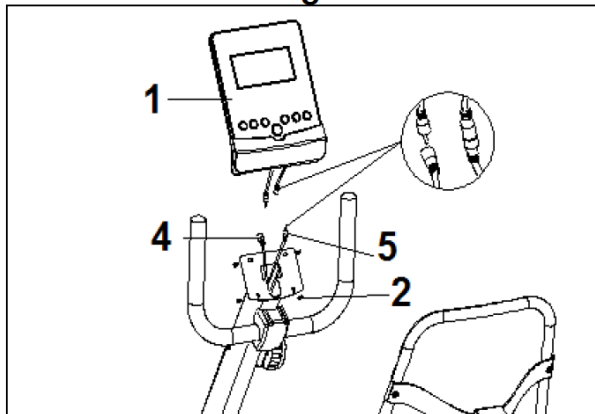


Fig 8b

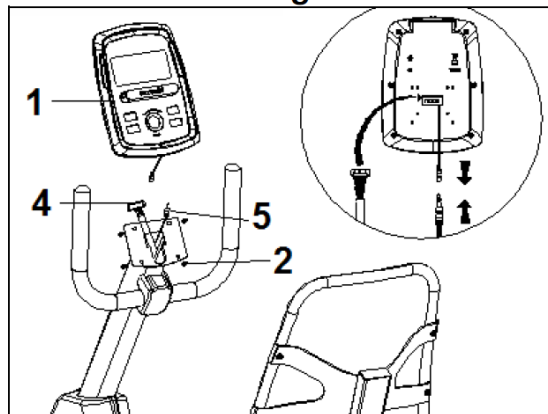


Fig 9

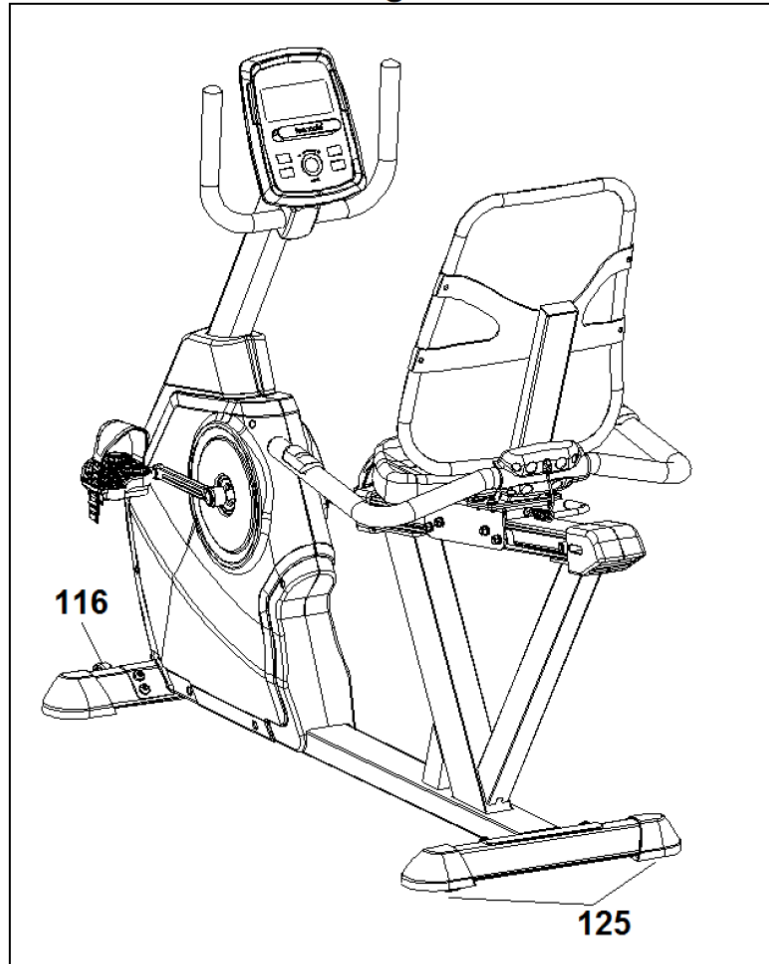
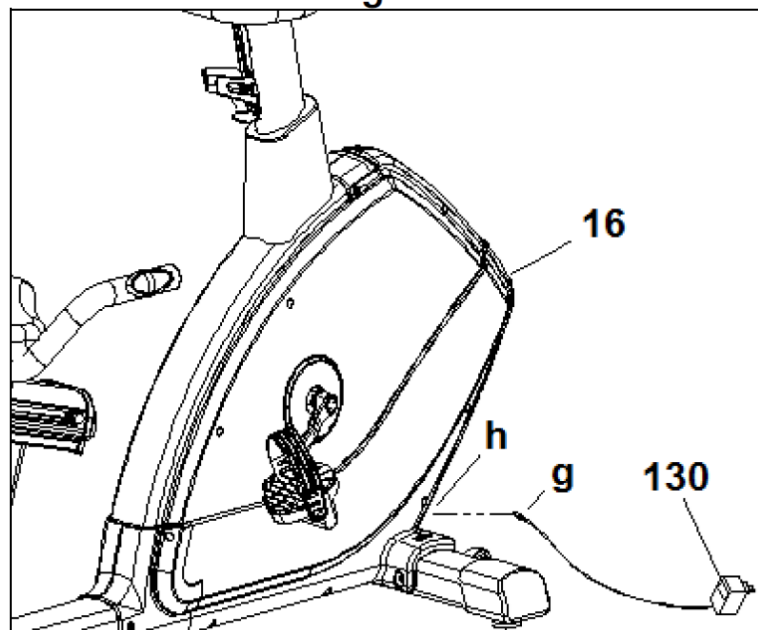


Fig 10



OGÓLNE WSKAZÓWKI

Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją 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. Jednocześnie z roweru może korzystać tylko jedna osoba.
3. Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
4. Urządzenie musi być ustawione na płaskiej i równej powierzchni, z dala od wody. Nie korzystaj z urządzenia na wolnym powietrzu poza budynkiem.
5. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Korzystaj z urządzenia zgodnie z instrukcją. Nie korzystaj z akcesoriów i części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.
8. W pobliżu urządzenia nie powinny znajdować się żadne ostre przedmioty.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
10. Przed treningiem przeprowadź rozgrzewkę.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
12. Rower treningowy przeznaczony jest do użytku domowego. Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 130kg.
13. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
14. 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.
15. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na rowerze treningowym.
16. Jednocześnie z roweru może korzystać tylko jedna osoba.
17. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

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

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

MONTAŻ:

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

(16) korpus urządzenia, (129) Pedał prawy oznaczony literą R, (129) Pedał lewy oznaczony literą L, (3) Kolumna, (127) Osłona dolna kolumny, (9) Kolumna kierownicy, (1) Wyświetlacz, (128) Osłona kierownica, (113) Podstawa przednia, (121) Podstawa tylna, (105) Uchwyt przy siodełku, (102) Oparcie siodełka, (126) Siodełko, (130) Adapter

(144) Podkładka płaska D8x16, (142) Śruba M8x16, (141) Śruba M8x12, (139) Podkładka D7, (140) Śruba M7x30, (138) Podkładka D7, (143) Śruba M8x16, (136) Podkładka D8xD19, Klucz ampulowy, Klucz heksagonalny

2. Podstawę przednią z kółkami (113) ustaw, tak jak zostało to pokazane na fig.2. następnie przymocuj ją śrubami (135), podłóż podkładki (136). Analogiczne czynności wykonaj z podstawą tylną (121). Podstawę tylną (121) ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.2 i dokręć ją śrubami (135) i z podkładkami (136).

3. Montaż pedałów: Uwaga! Nieprawidłowe założenie pedałów może uszkodzić gwint lub korbę pedału. (Określenie kierunku prawy - lewy odnosi się do położenia osoby siedzącej na rowerze).

Przykręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara pedał prawy (129) (oznaczony literą R) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia. Natomiast pedał lewy (oznaczony literą L) należy przykręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (jest odwrotnie gwintowany) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z lewej strony korpusu urządzenia (fig.2). Na końcu załóż paski pedałów fig.2.

4. Nałóż na kolumnę kierownicy (3) osłonę (127). Zbliź kolumnę kierownicy (3) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (fig.3a). Połącz końcówki przewodów (4 z 25) i (5 z 21) fig.3b. Wprowadź końcówkę (49) w uchwyt (50), tak jak zostało to pokazane na fig.3b. Następnie wprowadź kolumnę kierownicy w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia uważając przy tym by nie przygnieść przewodów. Dokręć śruby (6) z podkładkami (8 i 7) fig.3a-b. Opuść osłonę (127) na kolumnie kierownicy (3), tak by dotykała korpusu urządzenia (16).

5. Montaż kierownicy: Ustaw kierownicę (9) na kolumnie kierownicy (3) i przymocuj ją śrubami (140) z podkładkami (138 i 139) oraz podporę (137) fig.4. Nałóż osłonę (128).

6. Montaż uchwytu regulacji: Ustaw uchwyt (86) na prowadnicy (77) i przykręć go fig.5.

7. Montaż siodełka: Zbliź siodełko (126) do prowadnicy urządzenia (77), tak jak zostało to pokazane na fig.6. Dokręć śruby (143) z podkładkami (144).

8. Montaż oparcia: Przymocuj oparcie (102), tak jak zostało to pokazane na fig.8. Dokręć śruby (142) z podkładkami (144). Przymocuj uchwyt (105) do oparcia (102) i dokręć go śrubami (141) z podkładkami (144) fig.8.

9. Montaż wyświetlacza: Połącz przewody wychodzące z kolumny wyświetlacza (4 i 5) z przewodami wychodzącymi z monitora (1) fig.8 a-b. Umieść monitor (1) na podstawie znajdującej się na szczycie kolumny (3), tak jak zostało to pokazane na fig.8a-b. (Uwaga! Nie uszkodź przewodów). Dokręć śruby.

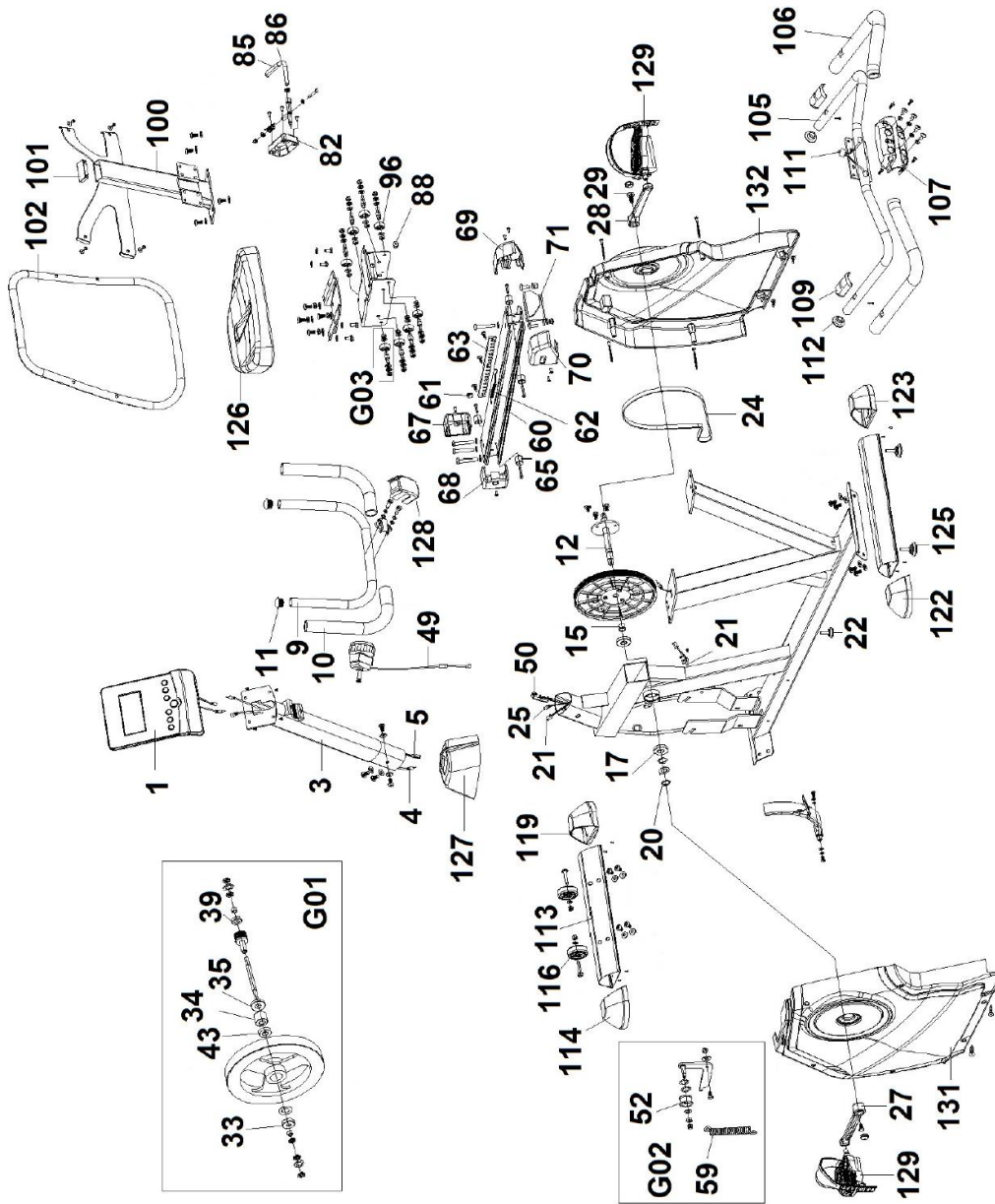
10. Poziomowanie: Upewnij się czy urządzenie stoi równo i stabilnie na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (125), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie fig.9.

11. Transport i przechowywanie: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (116), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia fig.9. Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.



My, Exercycle, S.L. deklarujemy, że H852 jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 2005/32/CE, 2004/108/CE oraz 2006/95/CE.

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH



Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	H852001	49	H852049	105	H852105
3	H852003	50	H852050	106	H852106
4	H852004	52	H852052	107	H852107
5	H852005	59	H852059	109	H852109
9	H852009	60	H852060	111	H852111
10	H852010	61	H852061	112	H852112
11	H852011	62	H852062	113	H852113
12	H852012	63	H852063	114	H852114
15	H852015	65	H852065	116	H852116
17	H852017	67	H852067	119	H852119
20	H852020	68	H852068	122	H852122
21	H852021	69	H852069	123	H852123
22	H852022	70	H852070	125	H852125
24	H852024	71	H852071	126	H852126
25	H852025	82	H852082	127	H852127
27	H852027	85	H852085	128	H852128
28	H852028	86	H852086	129	H852129
33	H852033	88	H852088	131	H852131
34	H852034	96	H852096	132	H852132
35	H852035	100	H852100	G01	H852G01
39	H852039	101	H852101	G02	H852G02
43	H852043	102	H852102	G03	H852G03



Fig.1

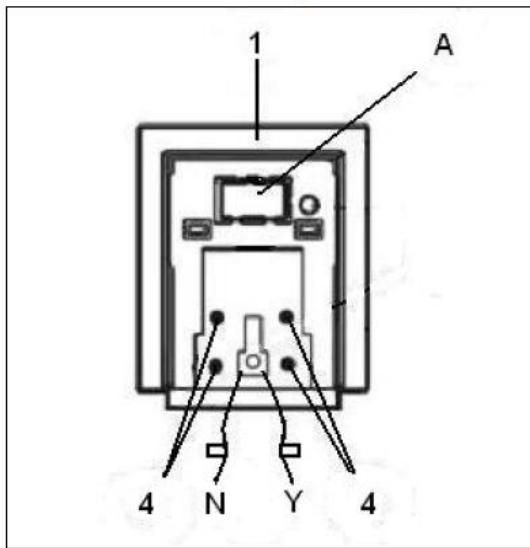


Fig.2



Fig.3

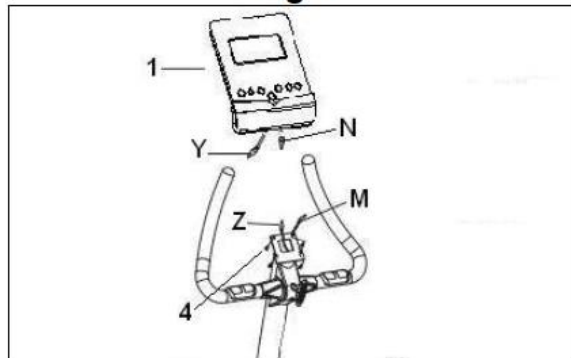
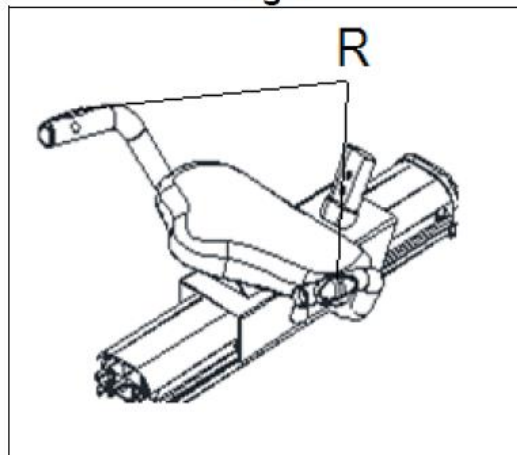


Fig.4



BATERIE

Wyświetlacz działa na bateriach alkalicznych R6 1,5V.

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

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

Słabe baterie mogą powodować, że dane na wyświetlaczu będą ledwie widoczne. Należy je niezwłocznie wymienić

Pamiętaj! Wyrzucaj zużyte baterie tylko do pojemników na nie przeznaczonych (fig.2).

MONTAŻ WYŚWIETLACZA

Połącz przewody zgodnie z rysunkiem fig.3.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość/rpm, przebyty dystans, czas, ilość spalonych kalorii oraz puls.

Wyświetlacz włącza się automatycznie po wprowadzeniu urządzenia w ruch lub po naciśnięciu któregośkolwiek z przycisków.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zakończenia ćwiczenia, na wyświetlaczu pojawi się data oraz temperatura.

Po naciśnięciu przycisku RESET można usunąć wprowadzoną informację.

USTAWIENIE DATY

Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET, by usunąć wyświetlane informacje. Zaczniesz migotać rok, przyciskiem ▲▼ określ rok. Następnie przyciskami MODE przejdź do ustawień miesiąca. Przyciskiem ▲▼ ustaw miesiąc. Przyciskami MODE przejdź do ustawień dnia. Przyciskiem ▲▼ ustaw dzień. Następnie przyciskiem MODE przejdź do ustawień godziny. Przyciskiem ▲▼ ustaw godzinę. Następnie przyciskiem MODE przejdź do ustawień minut.

Naciśnij MODE, by przejść do pozostałych ustawień funkcji.

Wyświetlacz włączy po rozpoczęciu pedałowania i pojawi się P1. Wybierz przyciskami ▲▼ Użytkownika od P1 do P9, wybór zatwierdź przyciskiem MODE. Następnie na wyświetlaczu pojawi się symbol kobiety/mężczyzny. Strzałkami ▼▲ wybierz płeć, wybór zatwierdź przyciskiem MODE. Następnie wprowadź strzałkami ▼▲ wiek (1-99), wybór zatwierdź przyciskiem MODE. Wprowadź strzałkami ▼▲ wzrost (100-200), wybór zatwierdź przyciskiem MODE. Wprowadź strzałkami ▼▲ wagę (20-150), wybór zatwierdź przyciskiem MODE.

A. TIME (czas):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania czasu trwania ćwiczenia (od 00:00 do 99:00)..

1. Po naciśnięciu przycisku MODE wybierz funkcję TIME (czas).
2. Strzałkami ▲▼ określ czas. Wybór zatwierdź przyciskiem MODE.
3. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie czasu od wartości czasu określonego przez użytkownika. Po upływie tego czasu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać czas od nowa.

B. DISTANCE (dystans):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania przebytego dystansu ćwiczenia (od 0,5 km do 99,5km).

1. Po naciśnięciu przycisku MODE wybierz funkcję DISTANCE (dystans).
2. Strzałkami ▲▼ określ dystans. Zatwierdź przyciskiem MODE.
3. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie dystansu od wartości określonej przez użytkownika. Po przebyciu tego dystansu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać dystans od nowa.

C. CALORIES (kalorie):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania ilości spalonych kalorii podczas ćwiczenia (co 10 kalorii, od 10 do 9999 kalorii).

1. Po naciśnięciu przycisku MODE wybierz funkcję CALORIES (kalorie).
2. Strzałkami ▲▼ określ ilość kalorii, które chcesz spalić podczas ćwiczenia. Zatwierdź przyciskiem MODE.
3. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie ilości spalonych kalorii od wartości określonej przez użytkownika. Po spaleniu określonej ilości kalorii charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać ilość spalonych kalorii od nowa.

D. FUNKCJA PULS:

Przyciskiem MODE wybierz funkcję Puls. Ustaw puls przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie. Jeśli przekroczysz zaprogramowaną wartość na wyświetlaczu pojawi się symbol migającego serca.

By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy fig.3. Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru (orientacyjny). Jeśli nie ułożysz prawidłowo dłoni na czujnikach pomiaru pulsu to pomiar nie zostanie dokonany.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „0” to upewnij się czy prawidłowo ułożyłeś dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R) i czy przewody (26) zostały prawidłowo podłączone.

RECOVERY TEST

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. W skali od F1 do F6, gdzie F.1 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 ćwiczeniu. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając „RECOVERY TEST”. Następnie należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Po upływie 1 minuty pojawi się wynik testu na wyświetlaczu. Test nie zostanie przeprowadzony jeśli nie dokonasz pomiaru pulsu („P”) i nie ułożysz dłoni na czujnikach pomiaru pulsu oraz przerwiesz ćwiczenie („P”) fig.3.

BODY FAT

Funkcja przelicza procentową zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie i przedstawia typ sylwetki. Pomiaru można dokonać podczas każdego treningu.

Przyciskiem SET ustaw dane dotyczące płci (mężczyzna 1, kobieta 0), wieku, wzrostu, wagi. Wybór potwierdź przyciskiem MODE.

Naciśnij BODY FAT i ułóż obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Rozpocznie się odliczanie od 00:15. Po upływie tego czasu na ekranie pojawi się wynik pomiaru BMI (1,0-99,9), FAT% (od 5 do 50%).

Uwaga! Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „E” to oznacza to, że nie ułożyłeś poprawnie dłoni na czujnikach pomiaru pulsu (R) lub wyniki pomiaru wykraczają poza dostępną skalę.

W tabelach poniżej podane są średnie wartości oraz przeliczniki dla tego programu.

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%

Tabela wskaźnika BMI:

Szczupły	Normalny	Lekka nadwaga	Nadwaga/Otyłość
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	>30

Według zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie powstała klasyfikacja rozróżniająca typy budowy ciała:

Typ 1 Super-sportowiec Typ 2 Sportowiec Typ 3 Bardzo zgrabny Typ 4 Sportowiec Typ 5 W formie Typ 6 Szczupły Typ 7 Z nadwagą Typ 8 Gruby Typ 9 Otyły

POMIAR PULSU

Czujniki pomiaru pulsu w uchwytach (Handgrip)

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R), które znajdują się kierownicy fig.4. W prawym rogu wyświetlacza pojawi się migający symbol serca. Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru. Jeśli nie ułożysz obu dłoni na czujnikach pomiaru pulsu (tak jak zostało to pokazane na fig.5) to pomiar nie zostanie wykonany.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „P” lub nie pojawi się symbol serca to należy sprawdzić czy prawidłowo ułożone są dłonie an czujnikach pomiaru pulsu.

FAQ

1. Wyłącza się wyświetlacz, pojawia się jedynie funkcja czas.

- Upewnij się czy przewód jest prawidłowo podłączony.

2. Nie włącza się wyświetlacz, dane są nieczytelne.

- Upewnij się czy baterie są prawidłowo włożone.

- Upewnij się czy akumulatorki nie są wyładowane.

- Zmień baterie.

3. Niektóre dane pojawiające się na wyświetlaczu są nieczytelne lub nieprawidłowe.

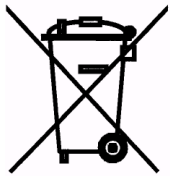
- Sprawdź czy prawidłowo zostały podłączone przewody.

- Wyjmij, a następnie po upływie kilku sekund włóż ponownie baterie

- Sprawdź czy akumulatorki są naładowane, a baterie nie są wyczerpane

- Jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH.

Regularnie sprawdzaj stan techniczny roweru, mocowania i dokręcenie śrub.



“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: 47kg.”