



R308 AQUO



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 Łączyńskiego (Warszawa)
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/ 3989020-23 Fax 022/3989024
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.0

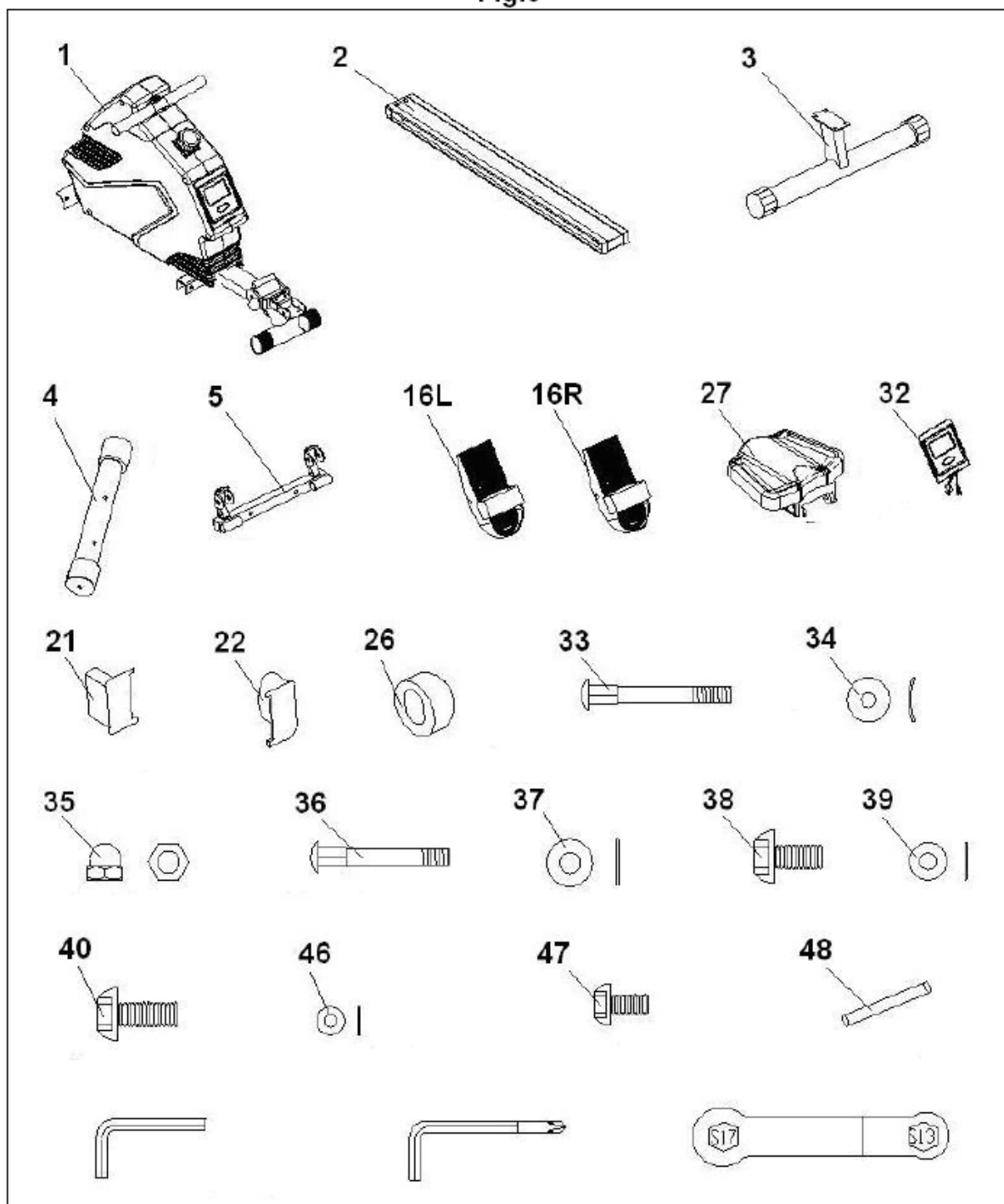


Fig.1

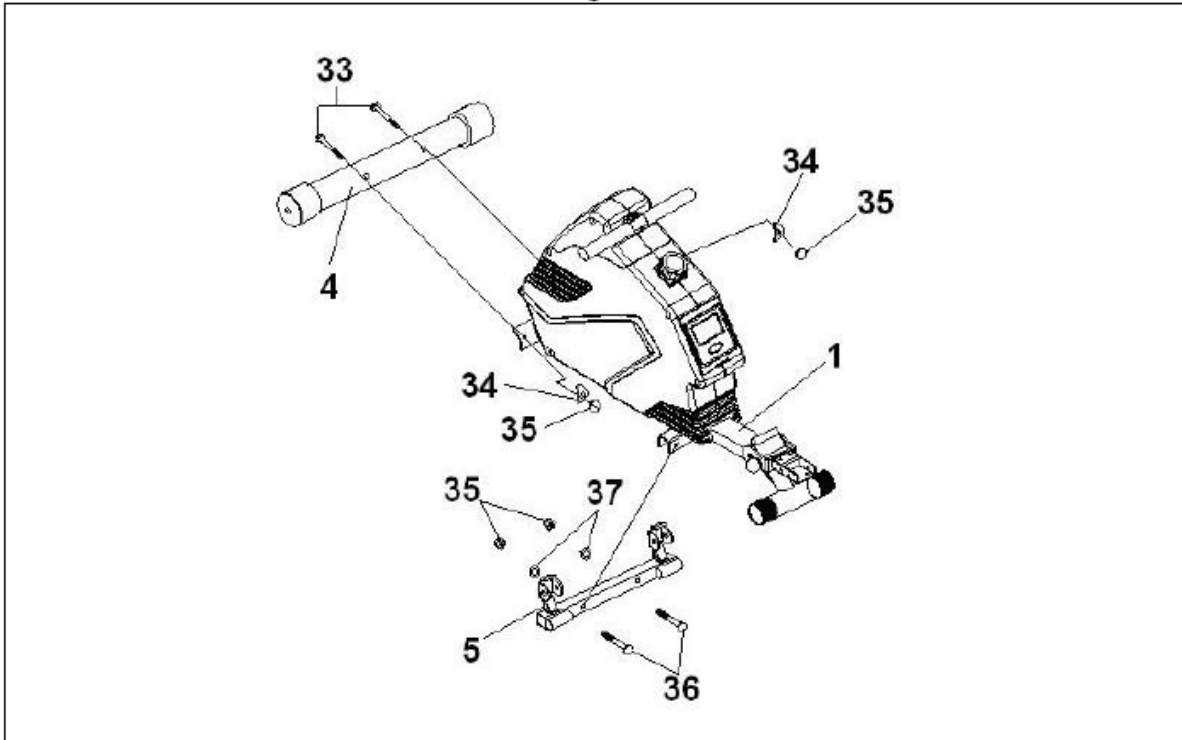


Fig.2

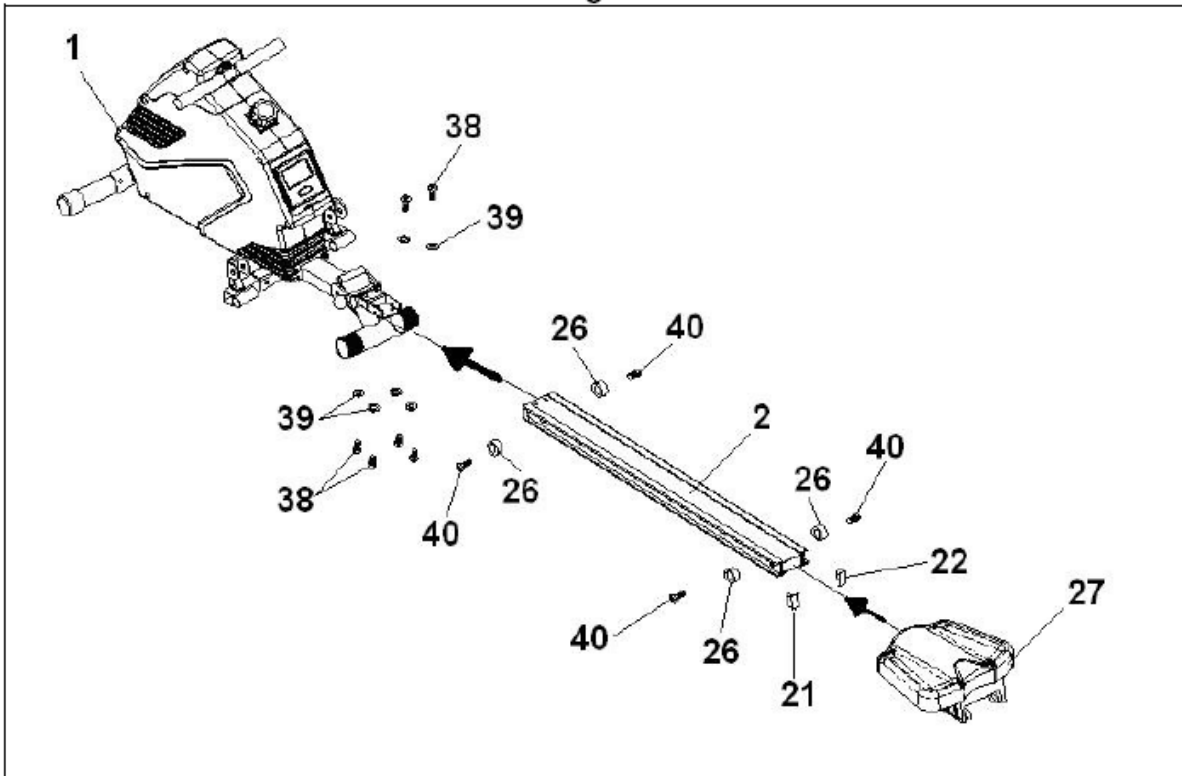


Fig.3

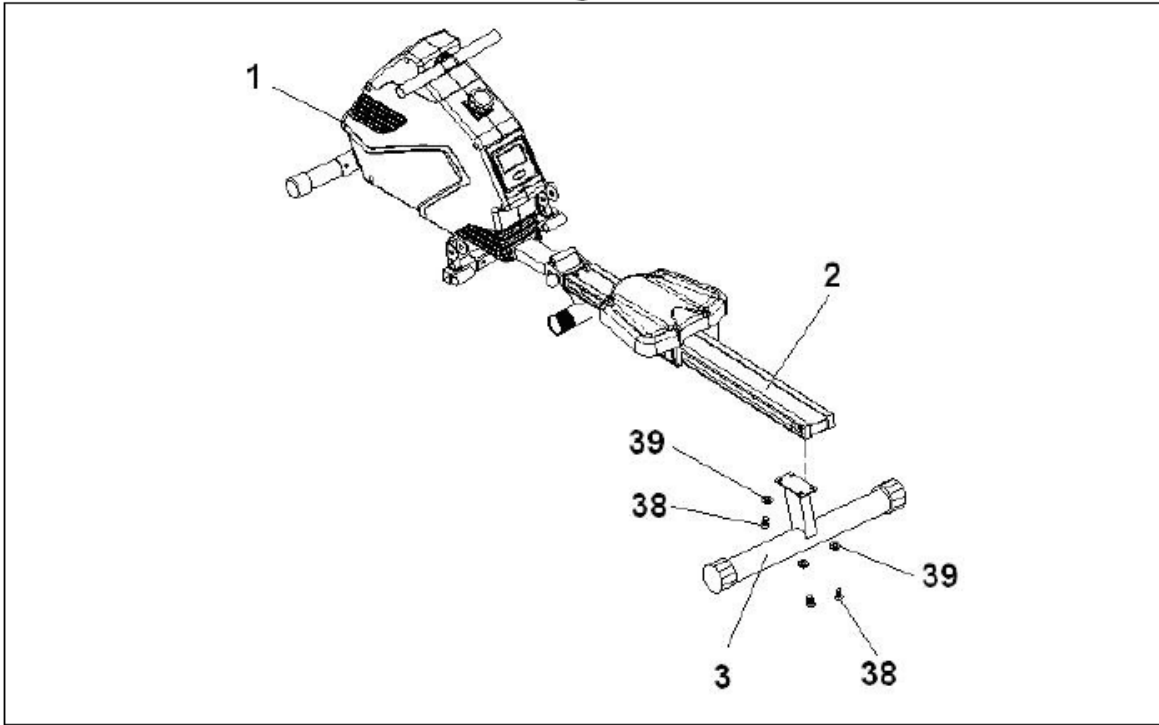


Fig.4

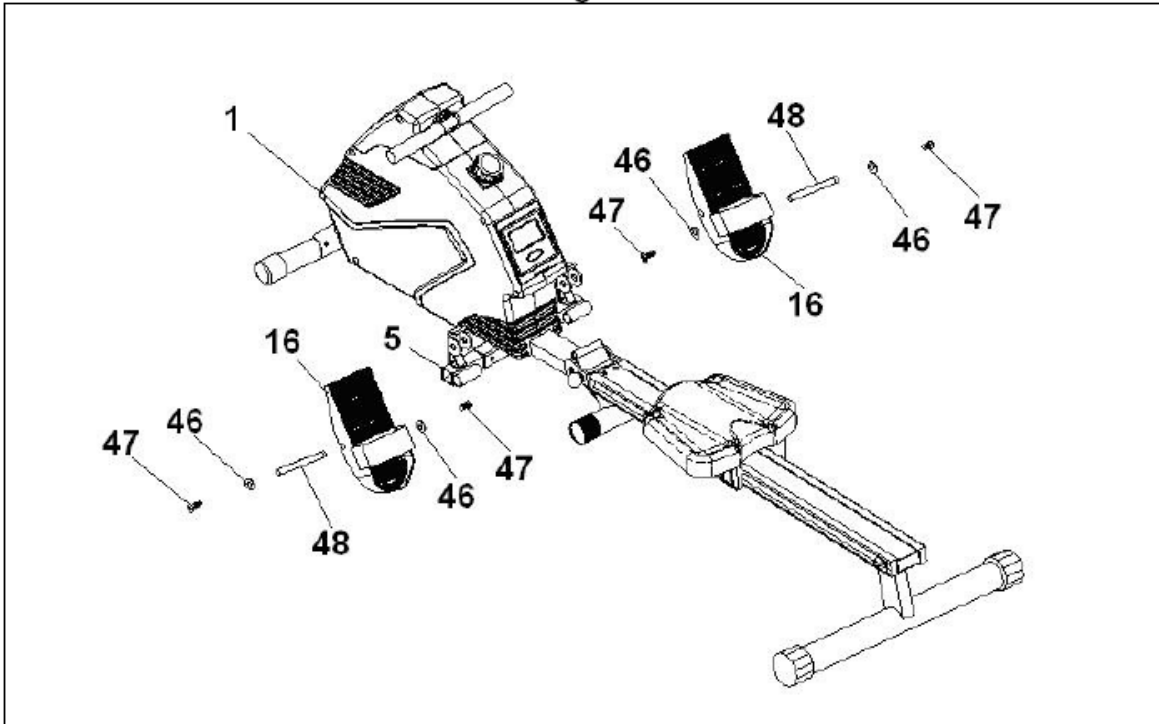


Fig.5

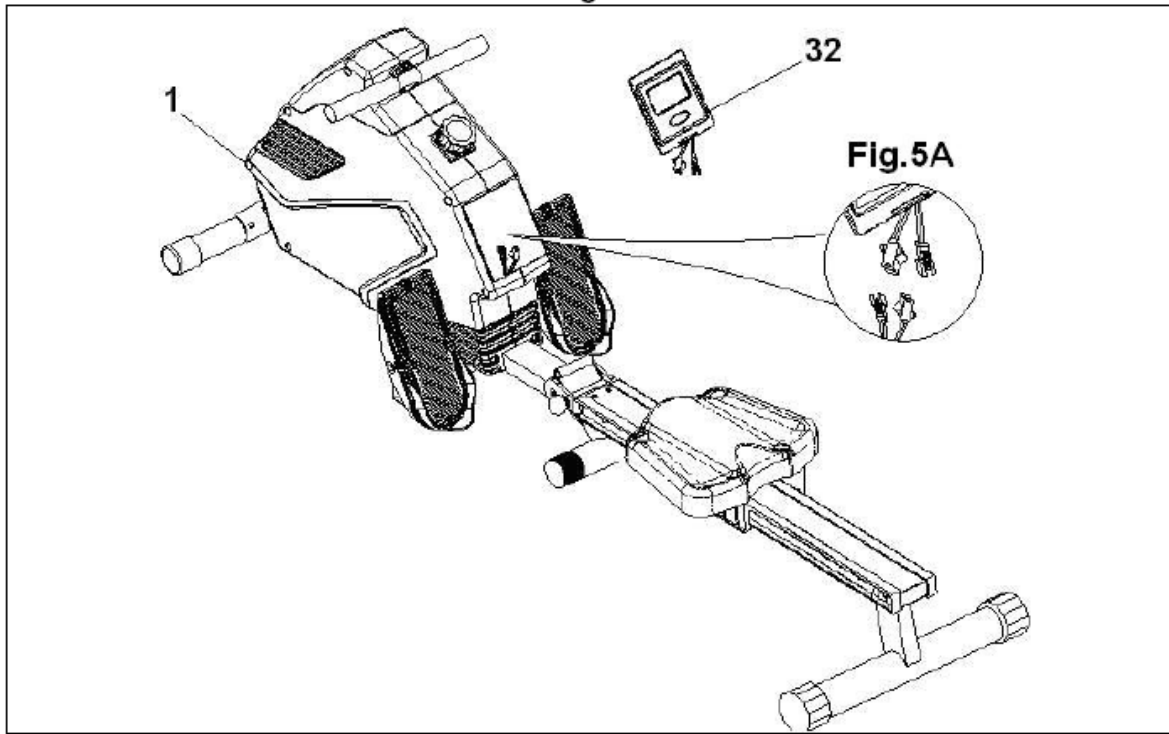


Fig.6

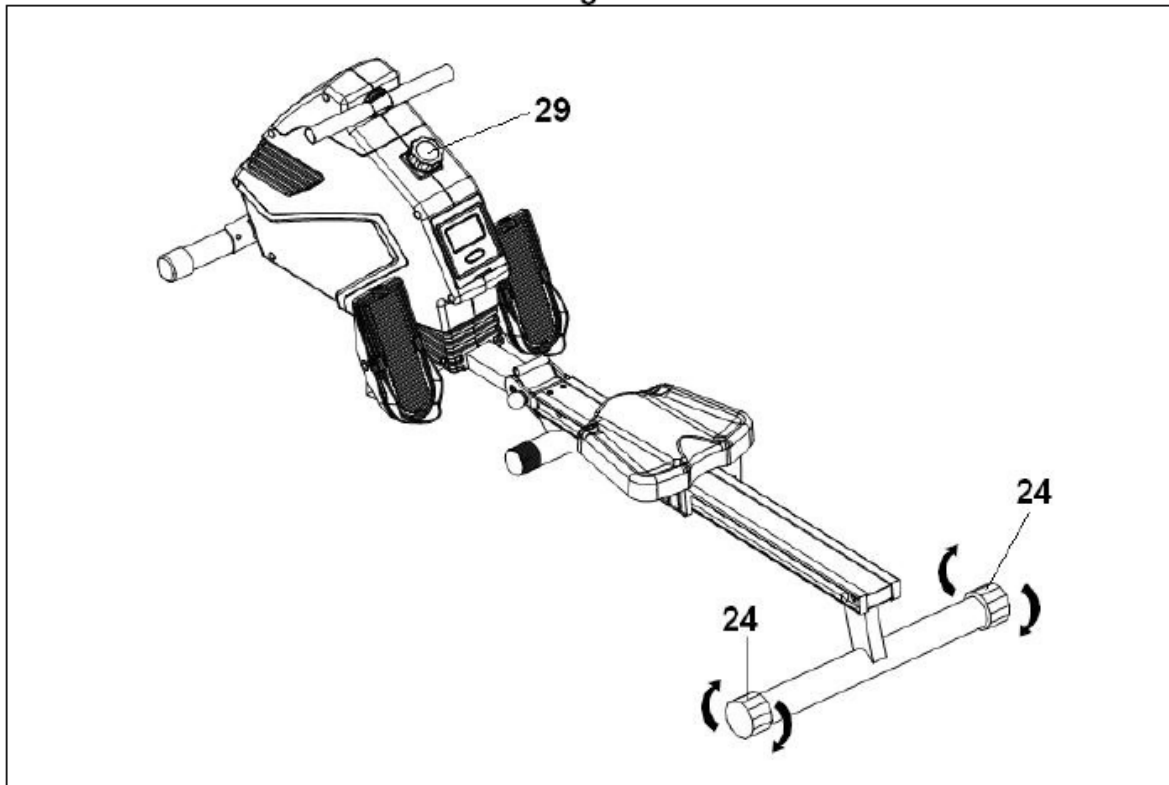
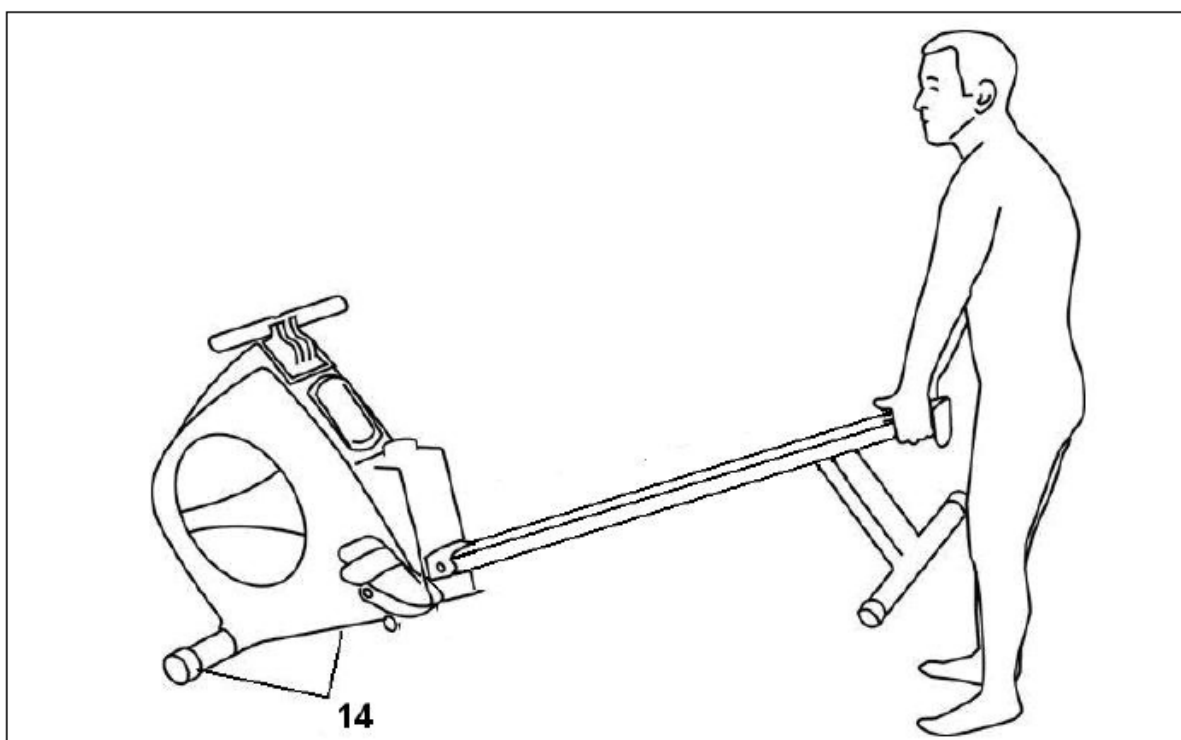


Fig.7



OGÓLNE WSKAZÓWKI

Zapoznaj się z poniższą instrukcją obsługi. Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i 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. Zanim rozpoczniesz ćwiczenie przeprowadź rozgrzewkę.
6. Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
7. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane.
8. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
9. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 (klasa HC) i przystosowane jest do użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 110kg.
10. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
11. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
12. Z urządzenia jednocześnie może korzystać tylko jedna osoba.
13. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

ROZGRZEWKĄ

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).



MONTAŻ

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu:

Uwaga! Zalecamy aby montaż urządzenia dokonywały dwie osoby.

(1) Korpus urządzenia (4) Przednia podstawa z kółkami (2) Prowadnica (3) Podpora tylna prowadnicy (5) Podpora pod stopy (27) Siodełko (16R) Podpora pod stopy prawa (16L) Podpora pod stopy lewa (32) Wyświetlacz (21) Osłona lewa (22) Osłona prawa (26) Osłona (33) Śruba DIN603 M10x75 (34) Podkładka M10x25x1,5 (35) Nakrętka M10 (36) Śruba DIN603 M10x50 (37) Podkładka M10 (38) Śruba M8x15 (39) Podkładka płaska M8 (40) Śruba ampulowa M6 (46) Podkładka płaska M6 (47) Śruba M6x15 (48) Oś obrotu podpory pod stopy, Klucz ampulowy 4mm, Klucz gwiazdkowy, Klucz

2. Montaż podstaw: Ustaw korpus urządzenia (1) na podstawie przednie podstawie z kółkami (4), tak jak zostało to pokazane na fig. 1. Połącz oba elementy śrubami (33) z podkładkami (34) i nakrętką (35) (klucz ampulowy 6mm).

3. Montaż podstawy pod stopy: Zbliż podstawę pod stopy (5) do korpusu urządzenia (1) fig.1. Połącz oba elementy śrubami (33) z podkładkami (34) i nakrętką (35) (klucz ampulowy 6mm).

4. Montaż aluminiowej prowadnicy: Aluminiową prowadnicę (2) wprowadź w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (1), tak jak zostało to pokazane na fig.2. Skręć oba elementy śrubami (38) z podkładkami (39) fig.2 używając do tego klucza ampulowego 6mm.

5. Montaż siodełka: Po zamontowaniu prowadnicy nałóż siodełko (27) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig.2. Zamontuj zatyczki i śruby (40) z osłonkami (26) używając klucza ampulowego 6mm.

6. Montaż podstawy tylnej: Ustaw podporę tylną prowadnicy (3) z tyłu prowadnicy (2) fig.3. Wprowadź śruby (38) z podkładkami (39) i dokręć je mocno używając do tego klucza ampulowego 6mm.

7. Montaż podpór pod stopy: Zamocuj podstawę pod stopy lewą (16L) na podporze (5) fig.4. Wprowadź oś (48) w otwór znajdujący się w podporze. Z obu stron dokręć śruby (47) z podkładkami (46) używając do tego klucza ampulowego 4mm. Wykonaj analogiczne czynności z drugiej strony urządzenia z podporą (16R) fig.4.

8. Montaż wyświetlacza: Zdejmij taśmę znajdującą się z tyłu monitora (27), aby zaczęły kontaktować baterie i włączył się monitor. Umieść monitor (27) na korpusie urządzenia (1) fig.5. Połącz końcówki przewodów (32) z przewodami wychodzącymi z korpusu urządzenia (1) fig.5A. Następnie umieść monitor na korpusie urządzenia fig.5.

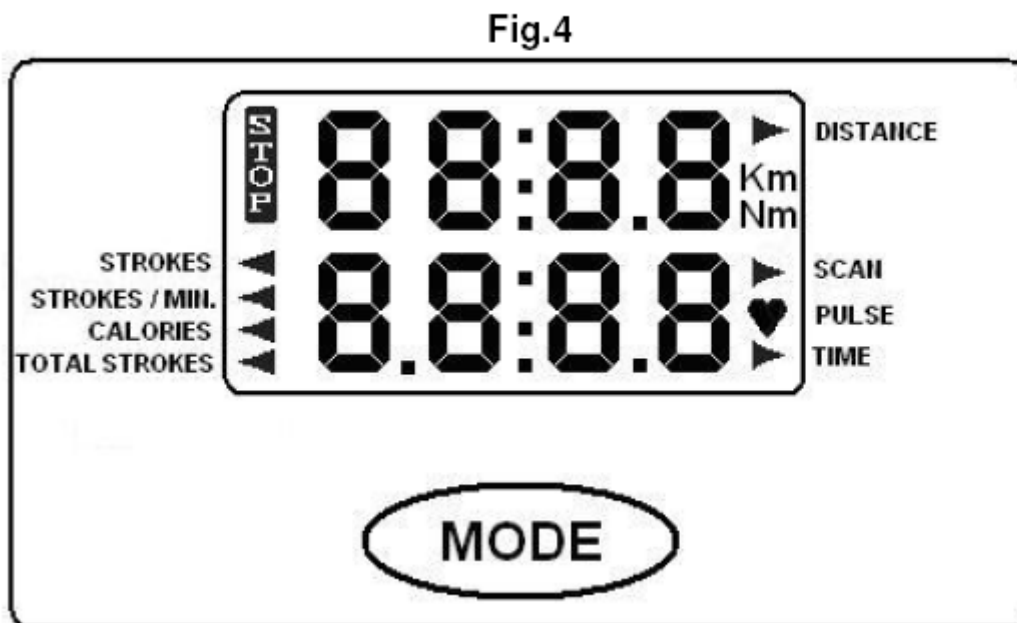
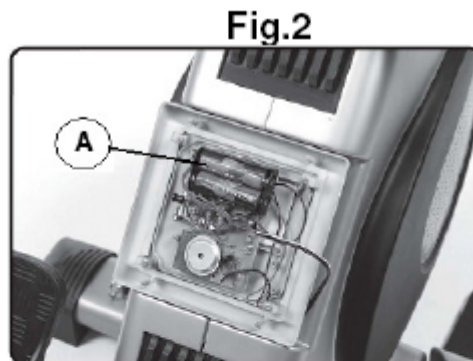
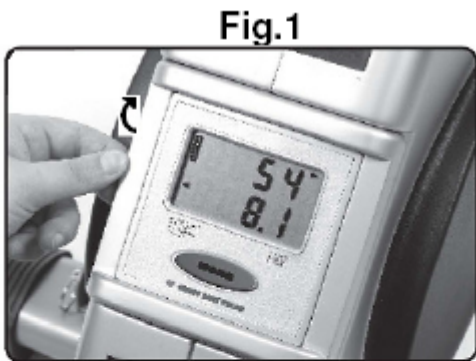
9. Regulacja oporu: Urządzenie zostało wyposażone w pokrętło regulacji (29) oporu ćwiczenia fig.6. Aby zwiększyć opór przekręć pokrętło regulacji (+) zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór podczas ćwiczenia należy przekręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (-).

10. Poziomowanie: Po ustawieniu urządzenia na właściwym miejscu należy je wypoziomować używając do tego podstawek regulujących (24) fig.6.

11. Transport & Przechowywanie: urządzenie zostało wyposażone w kółka (14). Kółka znajdują się z przodu urządzenia. Aby przestawić urządzenie unieś urządzenie za prowadnicę tak jak zostało to pokazane na fig.7. Przechowuj urządzenie w miejscu suchym i o niewielkich wahaniami temperatury.

WYŚWIETLACZ





BATERIE

Wyświetlacz działa na bateriach alkalicznych 1,5V. By włożyć baterie zdejmij pokrywę z tyłu wyświetlacza (fig.2), 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. Jeśli wyświetlacz nie włącza się lub dane pojawiają się jedynie częściowo należy wyjąć baterie na ok.15 sekund, po czym ponownie je włożyć na miejsce.

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

Pamiętaj! Zużyte baterie wyrzucaj tylko do kontenerów na nie przeznaczonych (fig.3).

WYŚWIETLACZ

Wyświetlacz włączy się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczenia lub po naciśnięciu któregoś przycisku. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zatrzymania.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA fig.4

MODE

Funkcja ta pozwala na wybór funkcji. Naciśnij przycisk MODE przez 4 sekundy i zostaną wykasowane wszystkie wartości funkcji poza ilością pociągnięć.

STROKES (Ilość pociągnięć)

Funkcja licząca ilość pociągnięć podczas sesji treningowych od naciśnięcia przycisku MODE.

STROKES/MINUTE (Ilość pociągnięć na minutę)

Funkcja licząca ilość pociągnięć wykonanych w ciągu minuty.

KALORIE

Funkcja licząca ilość spalonych kalorii podczas treningu.

STROKES TOTAL (Całkowita ilość pociągnięć)

Funkcja licząca całkowitą ilość pociągnięć podczas sesji treningowych. Zeruje się dopiero po wyjęciu baterii.

TIME (Czas)

Funkcja odmierzająca czas trwania treningu.

PULSE (Puls)

Funkcja wskazująca tętno ćwiczącego (ilość uderzeń na minutę). Aby dokonać pomiaru pulsu niezbędna jest opaska na klatkę piersiową.

SCAN (Przeglądanie)

Funkcja ta pozwala na przeglądanie co 8 sekund po kolei funkcji: całkowita ilość pociągnięć, ilość pociągnięć na minutę, kalorie, puls, pociągnięcia, czas. Naciśnij przycisk MODE i ustaw kursor na funkcję SCAN. Naciśnij przycisk MODE i włączona zostanie funkcja SCAN. Aby wyłączyć funkcję SCAN i wyświetlić jedną konkretną funkcję naciśnij przycisk MODE i ustaw kursor na wybranej funkcji.

DISTANCE (Dystans)

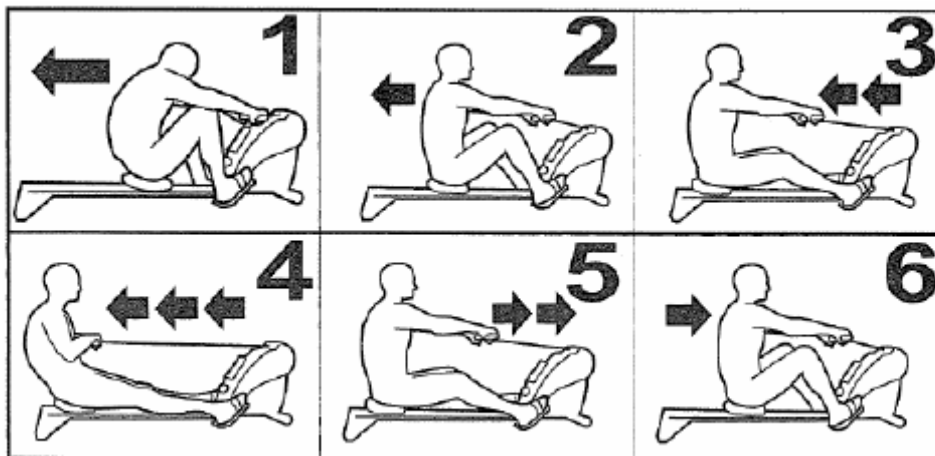
Funkcja wskazuje przebyty dystans w km lub w milach morskich.

FAQ:

1. Gaśnie 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 akumulatory nie są wyładowane
 - zmień baterie
3. Niektóre dane pojawiające się na wyświetlaczu są nieczytelne lub nieprawidłowe.
 - wyjmij, a następnie po upływie kilku sekund włóż ponownie baterie
 - sprawdź czy akumulatory są naładowane, a baterie nie są wyczerpane
 - jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH (należy wymienić wyświetlacz)

Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia, gdyż może się w ten sposób uszkodzić wyświetlacz ciekło – kryształiczny. Również woda i wstrząsy mogą mieć wpływ na prawidłowe działanie urządzenia.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA



My, Exercycle S.L. deklarujemy, że ten produkt spełnia zasadnicze wymagania dyrektywy 2004/108/CE.



“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: 25kg”