



R309U i.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 Łaszczyńskiego (Warszawa)
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/ 3509420-23 Fax 022/3509424
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.0

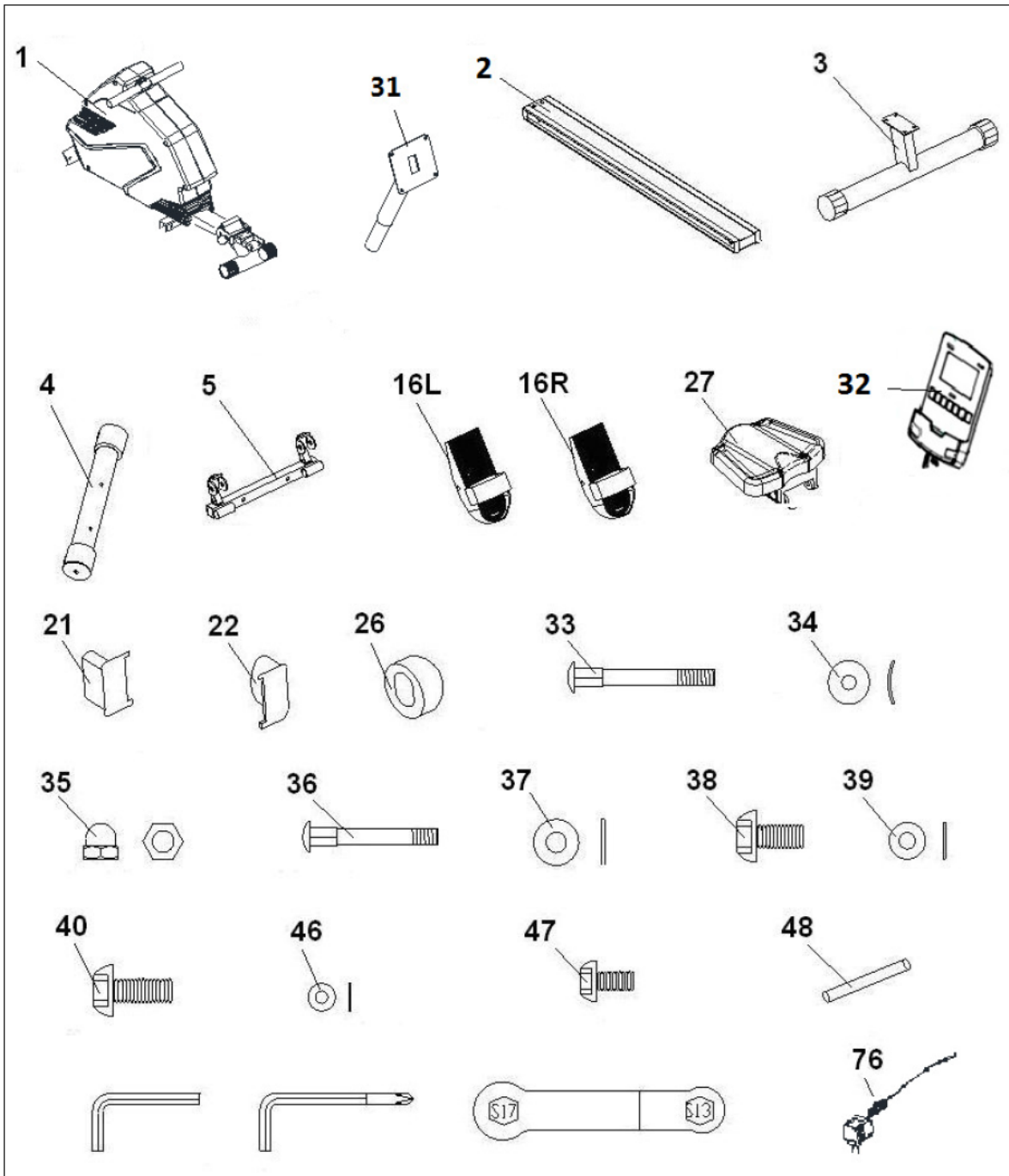


Fig.1

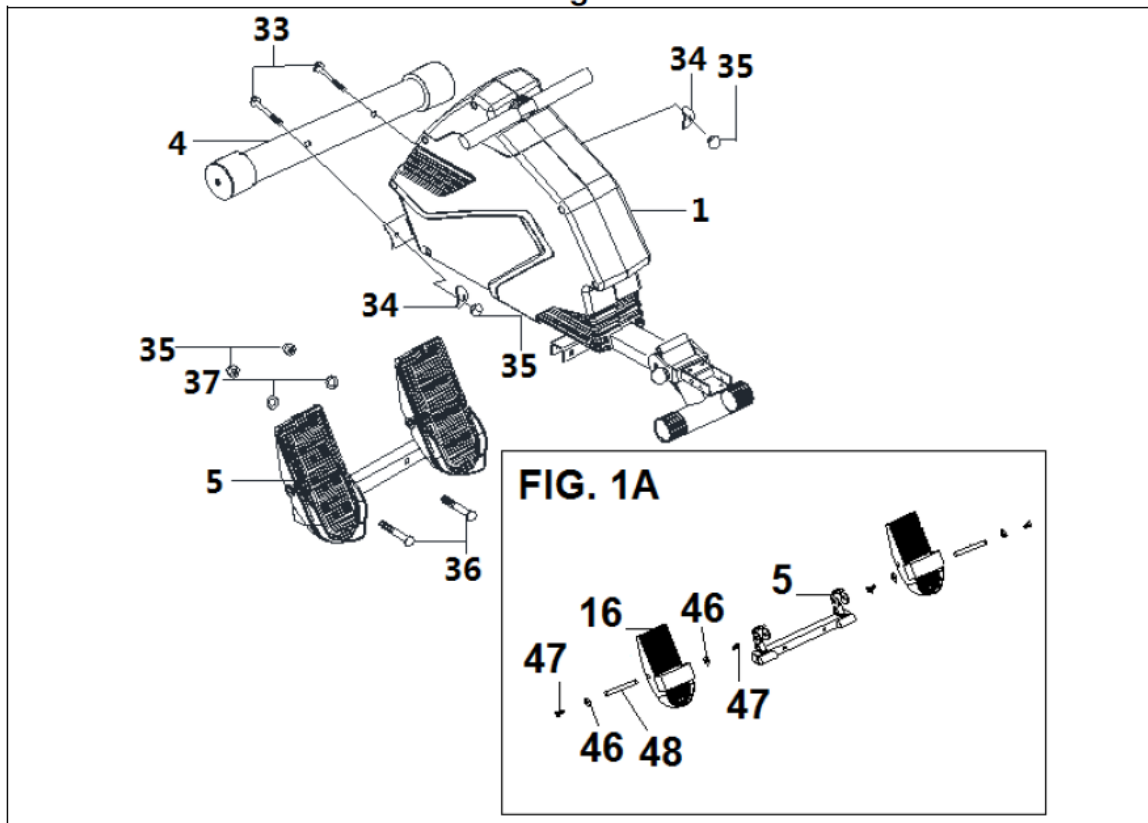


Fig.2

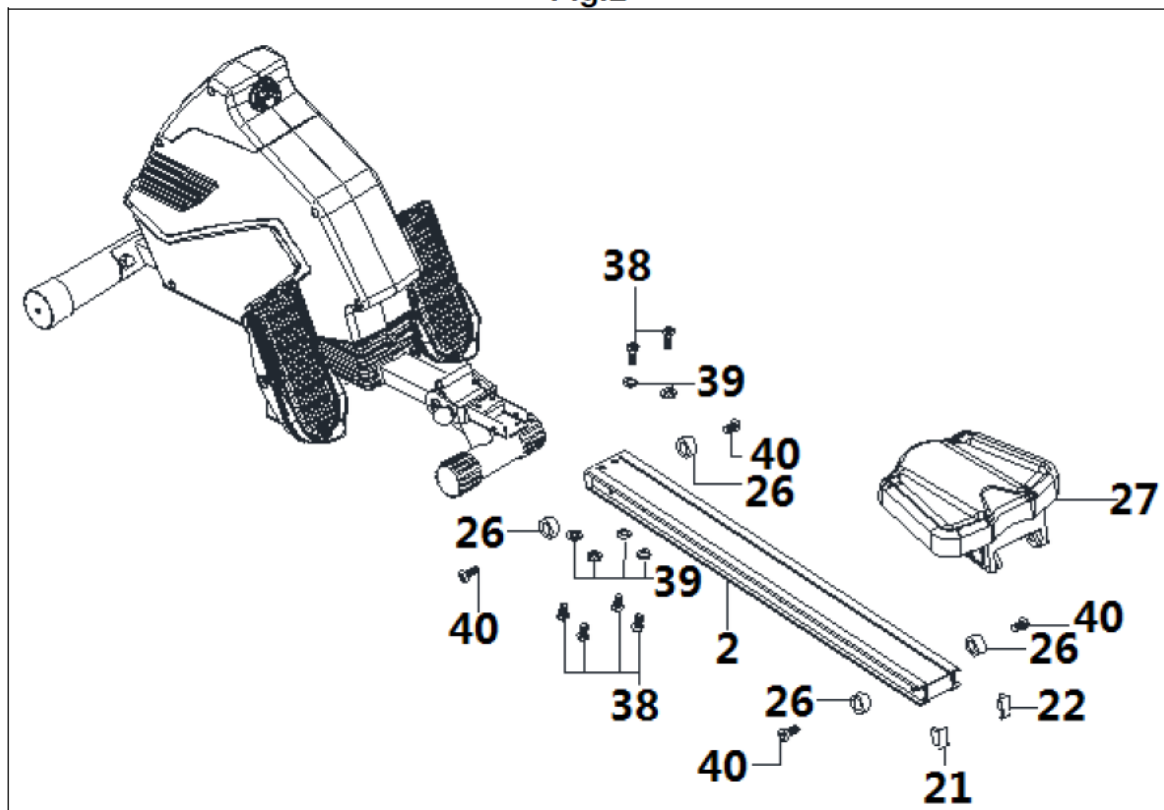


Fig.3

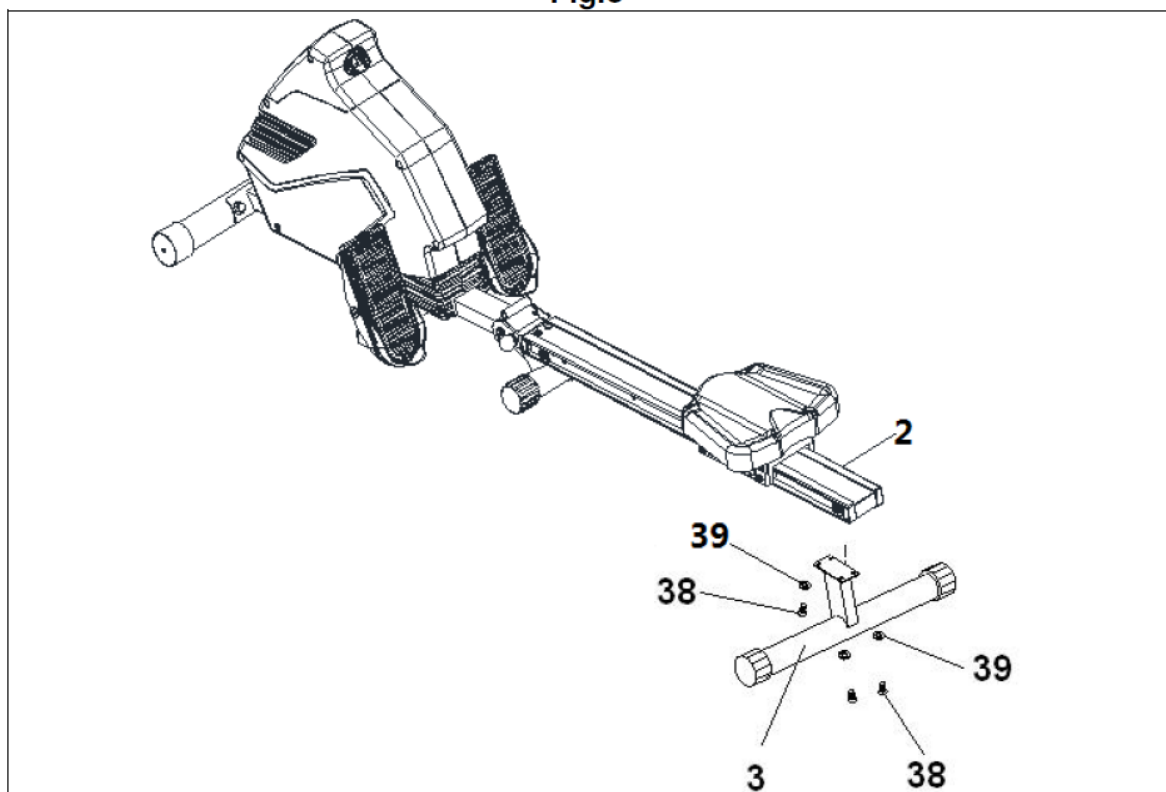


Fig.4

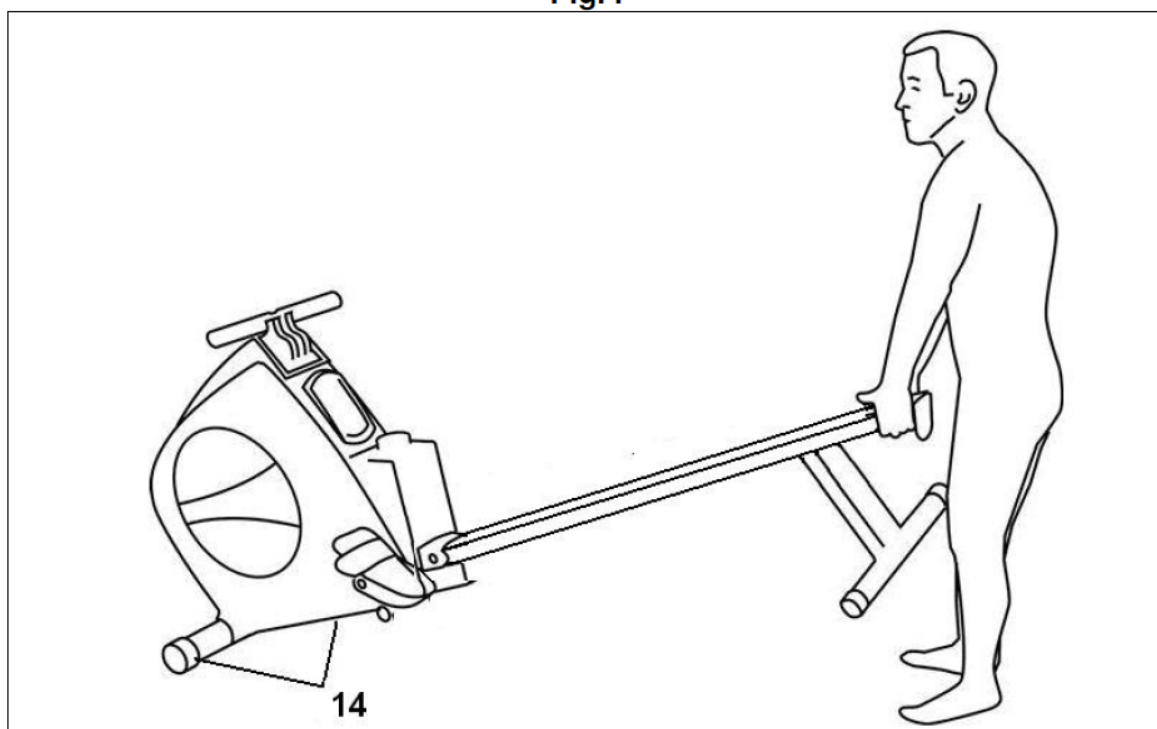


Fig.5

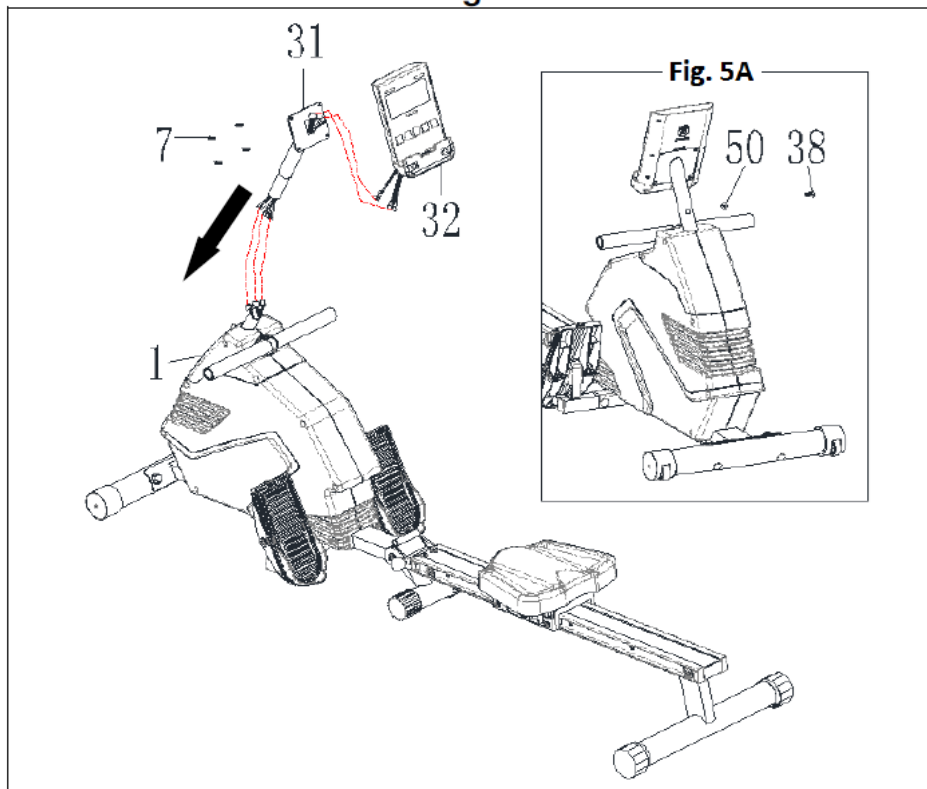
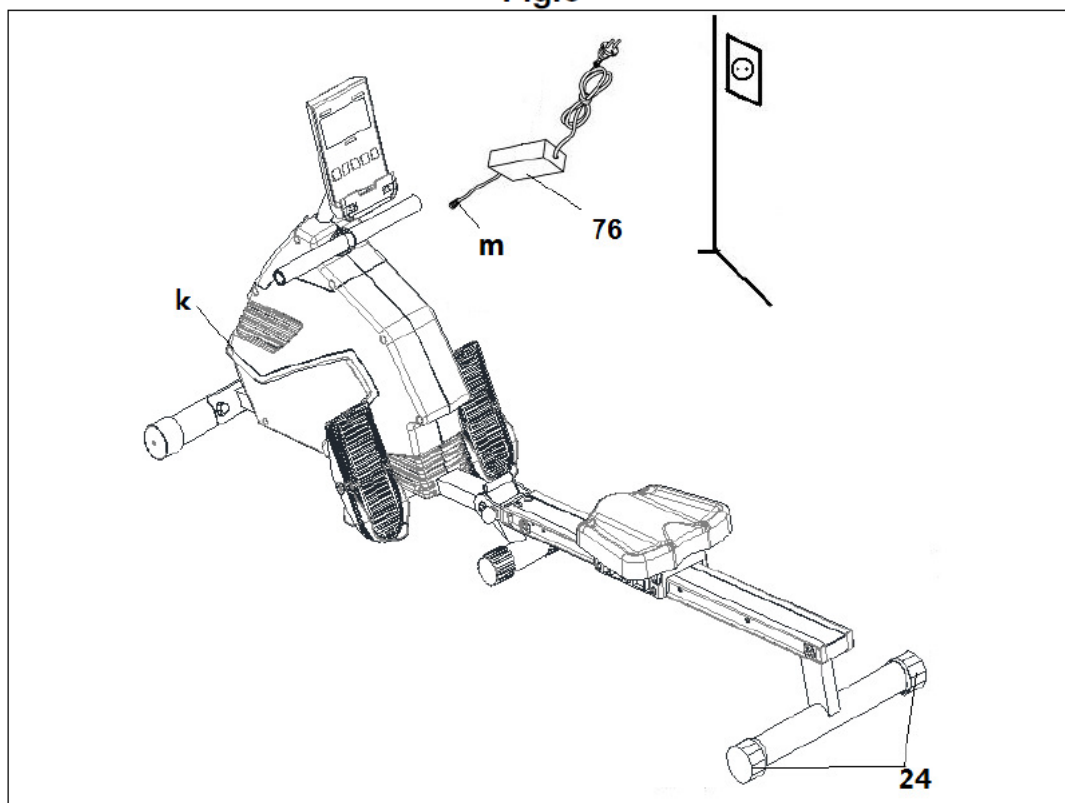


Fig.6



Zapoznaj się z poniższą instrukcją obsługi. Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia.

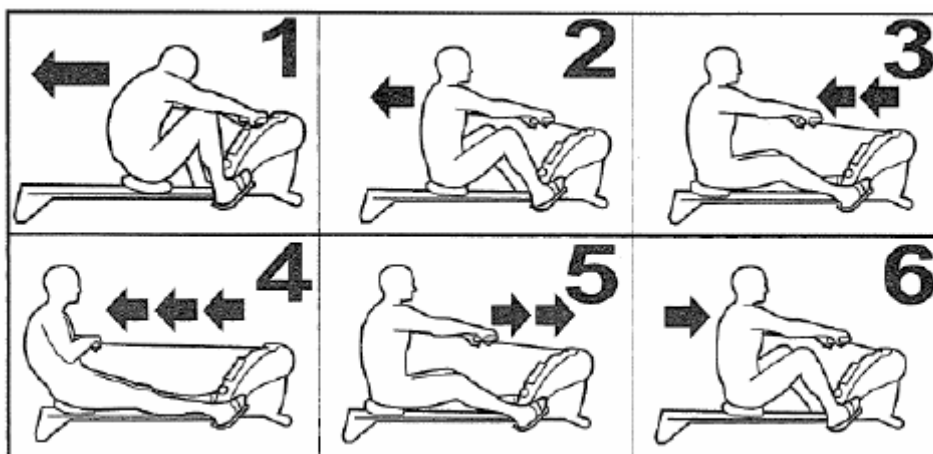
1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na bezpieczeństwo wokół urządzenia nie 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 120kg.
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.

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).



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA



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

Uwaga! Zalecamy aby montażu urządzenia dokonywały dwie osoby.

(1) Korpus urządzenia (4) Przednia podstawa z kółkami (2) Prowadnica (3) Podpora tylna prowadnicy (5) Poprzeczna podpora pod stopy (27) Siodełko (16R) Podpora pod stopy prawa (16L) Podpora pod stopy lewa (32) Wyświetlacz (21) Osłona lewa (22) Osłona prawa (76) Transformator

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: Zbliź podstawę pod stopy (16) do podpory pedałów (5) fig.1A. Wprowadź tuleję (48) przez otwór znajdujący się w pedale i nałóż śruby (47) z podkładkami (46). Użyj do tego klucza ampulowego 4mm. Wykonaj analogiczne czynności z drugiej strony urządzenia. Zbliź podporę pedałów (5) do korpusu urządzenia (1) fig.1. Połącz oba elementy śrubami (36) z podkładkami (37) 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. Nałóż osłony (21 i 22), tak jak zostało to pokazane na fig.2.

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 wyświetlacza: Połącz końcówki przewodów wychodzące z kolumny wyświetlacza z przewodami wychodzącymi z korpusu urządzenia (1) fig.5. Wprowadź kolumnę monitora (31) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (1) fig.5. Uważaj by nie uszkodzić przewodów. Następnie odkręć śruby znajdujące się w tylnej części wyświetlacza (24) fig.5. Połącz przewody. Uważaj by podczas dokręcania śrub nie uszkodzić przewodów.

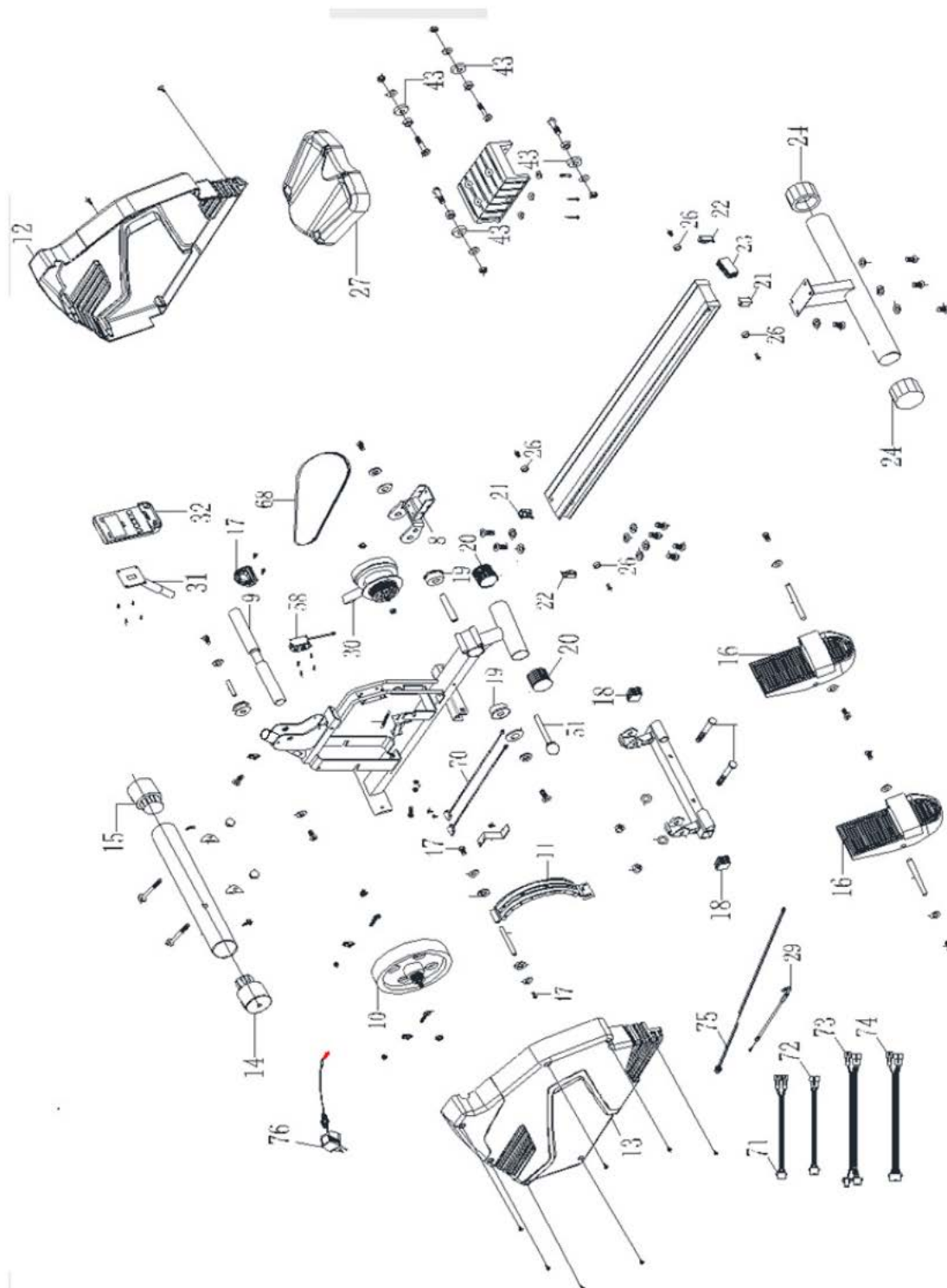
8. Poziomowanie: Po ustawieniu urządzenia na właściwym miejscu należy je wypoziomować używając do tego podstawek regulujących (24) fig.6.

9. 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.4.

Przechowuj urządzenie w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatury.

10. Zasilanie: Wprowadź wtyczkę (m) do wejścia w zasilaczu (6), podłącz zasilacz do korpusu urządzenia i do gniazdka elektrycznego 230V fig.6.

R309U



Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
9	R308009	21	R308021	58	R309U058
10	R308010	22	R308022	61	R309U061
11	R308011	23	R308023	68	R308068
12	R309U012B	24	R308024	70	R309U070
13	R309U013B	26	R308026	71	R309U071
14	R308014	27	R308027	72	R309U072
15	R308015	29	R309U029	73	R309U073
16	R308016	30	R308030	74	R309U074
17	R308017	31	R309U031B	75	R309U075
18	R308018	32	R309U032	76	0190174
19	R308019	43	R308043		
20	R308020	51	R308051		

DEKLARACJA ZGODNOŚCI



My, Exercycle S.L. deklarujemy, że R309U spełnia zasadnicze wymagania dyrektywy 2004/108/CE, 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2006/95/CE.



Fig. 1



Fig. 2

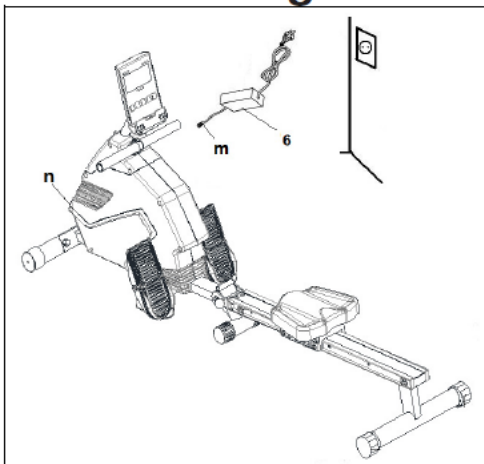


Fig. 3



Fig. 4

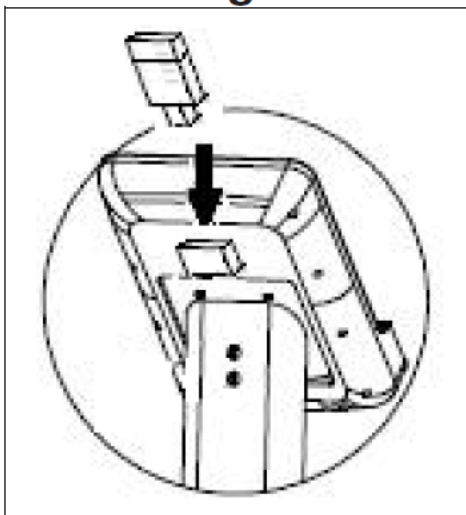
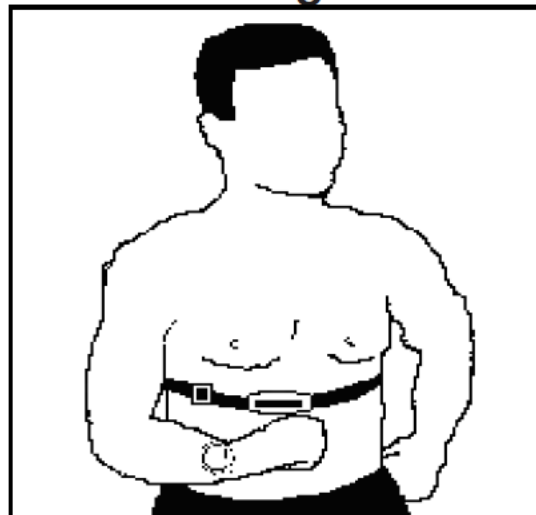


Fig.5



WŁĄCZENIE

Wprowadź wtyczkę transformatora do wejścia znajdującego się w korpusie urządzenia. Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220V-240V fig.2.

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.

WYŚWIETLACZA

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

W środkowej części wyświetlacza wyświetlany jest poziom wybranego programu. W dolnej części wyświetlacza wskazywane są: Prędkość/SPM, Czas, Dystans, Watt/Kalorie, Puls.

Urządzenie wyposażone jest w : 1 Program Manual, 12 Programów treningowych, 1 Program Użytkownika, 1 Test Fitness, 1 Program sterowany Watt, 1 Program Random.

Wyświetlacz wskazuje na przemian co 5 sekund funkcje: Prędkość/RPM, Watt/kalorie.

ZMIANA PROGRAMU

Po wyborze Użytkownika wyświetlone zostaną różne programy treningowe. Urządzenie dysponuje 6 programami: Manual, Programy, Test Fitness (FITNESS), Watt (WATT), Użytkownika (PERSONAL), 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.

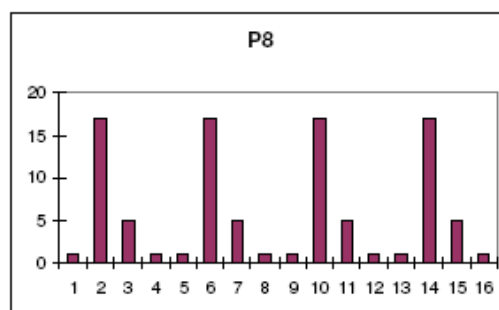
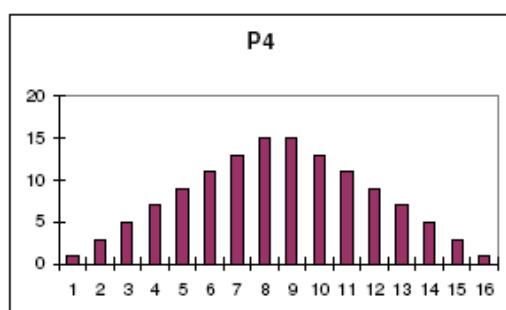
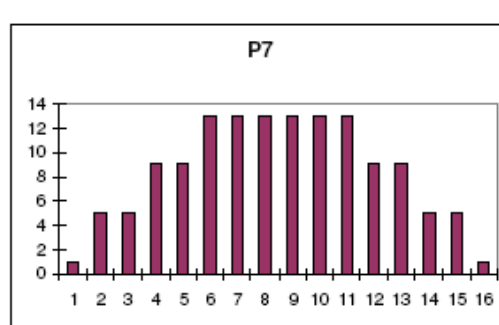
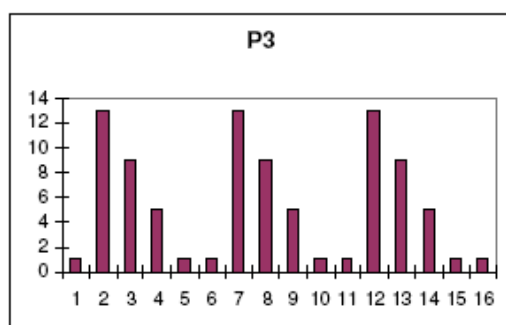
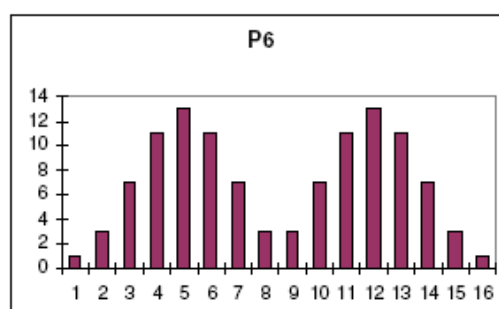
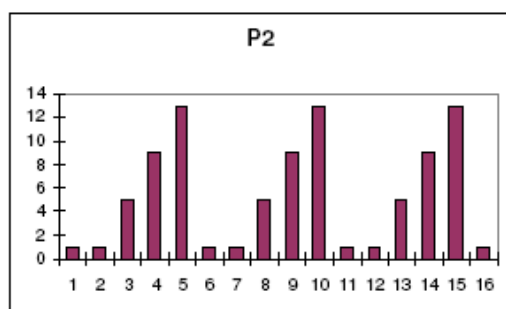
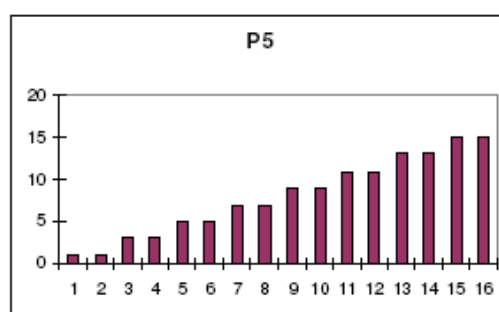
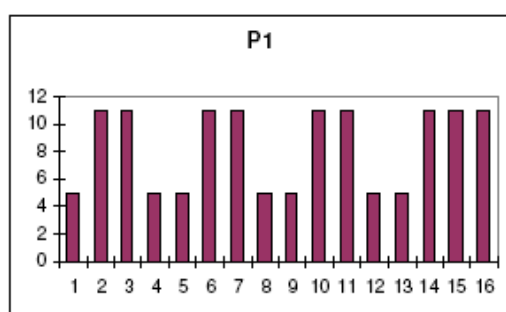
USTAWIENIE FUNKCJI KALORIE (Calories): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER trzy razy. Zacznie migać okienko funkcji Kalorie. Strzałkami ▼▲ ustaw ilość kalorii jakie chcesz spalić podczas ćwiczenia od 10 do 990Cal. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Ilość będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

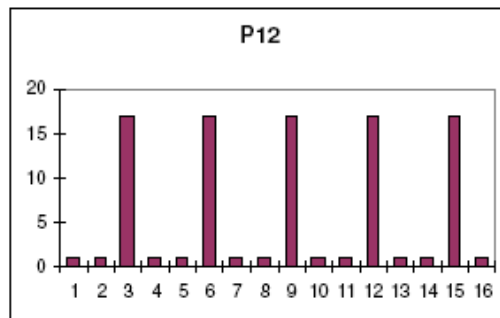
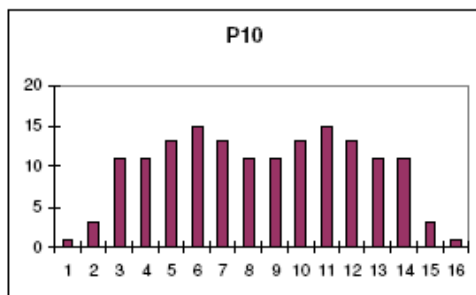
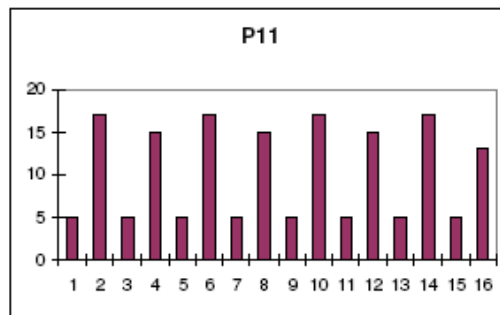
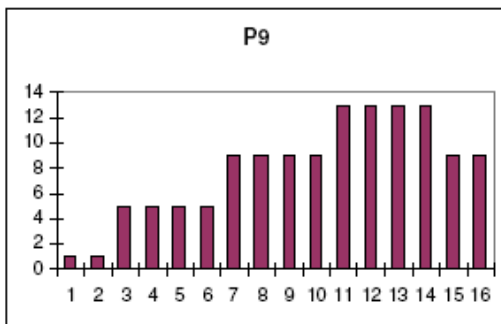
PROGRAMY

Przyciskami ▼▲ wybierz funkcję Program. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▼▲ wybierz jedno 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 UP▼/DOWN▲ 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 PERSONAL (UŻYTKOWNIKA)

W programie Użytkownik może stworzyć swój własny profil ćwiczenia.

Przyciskami UP▼/DOWN▲ wybierz program Użytkownika. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami UP▼/DOWN▲ 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 UP▼/DOWN▲. Czas trwania ćwiczenia zostanie podzielony na 16 segmentów. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie.

PROGRAM WATT

Przyciskami UP▼/DOWN▲ wybierz program Watt. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Aby ustawić czas, dystans, kalorie należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć ENTER i ustawić czas przyciskami UP▼/DOWN▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

Następnie przyciskami UP▼/DOWN▲ określ poziom Watt przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie (od 50 do 280Watt). Po rozpoczęciu ćwiczenia urządzenie będzie regulować opór w zależności od ustawionej wartości Watt przez użytkownika.

PROGRAM RANDOM

Przyciskami UP▼/DOWN▲ 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 UP▼/DOWN▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia możesz regulować opór przyciskami UP▼/DOWN▲.

FAQ:

1. Gaśnię 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.

LISTA KOMPATYBILNYCH URZĄDZEŃ

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.

iOS:

- iPod touch (3rd Gen +)
- iPhone 3GS +
- mini iPad +
- iPad +

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.

Android:

- 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: 25kg"