



R350 VARIO



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.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.0

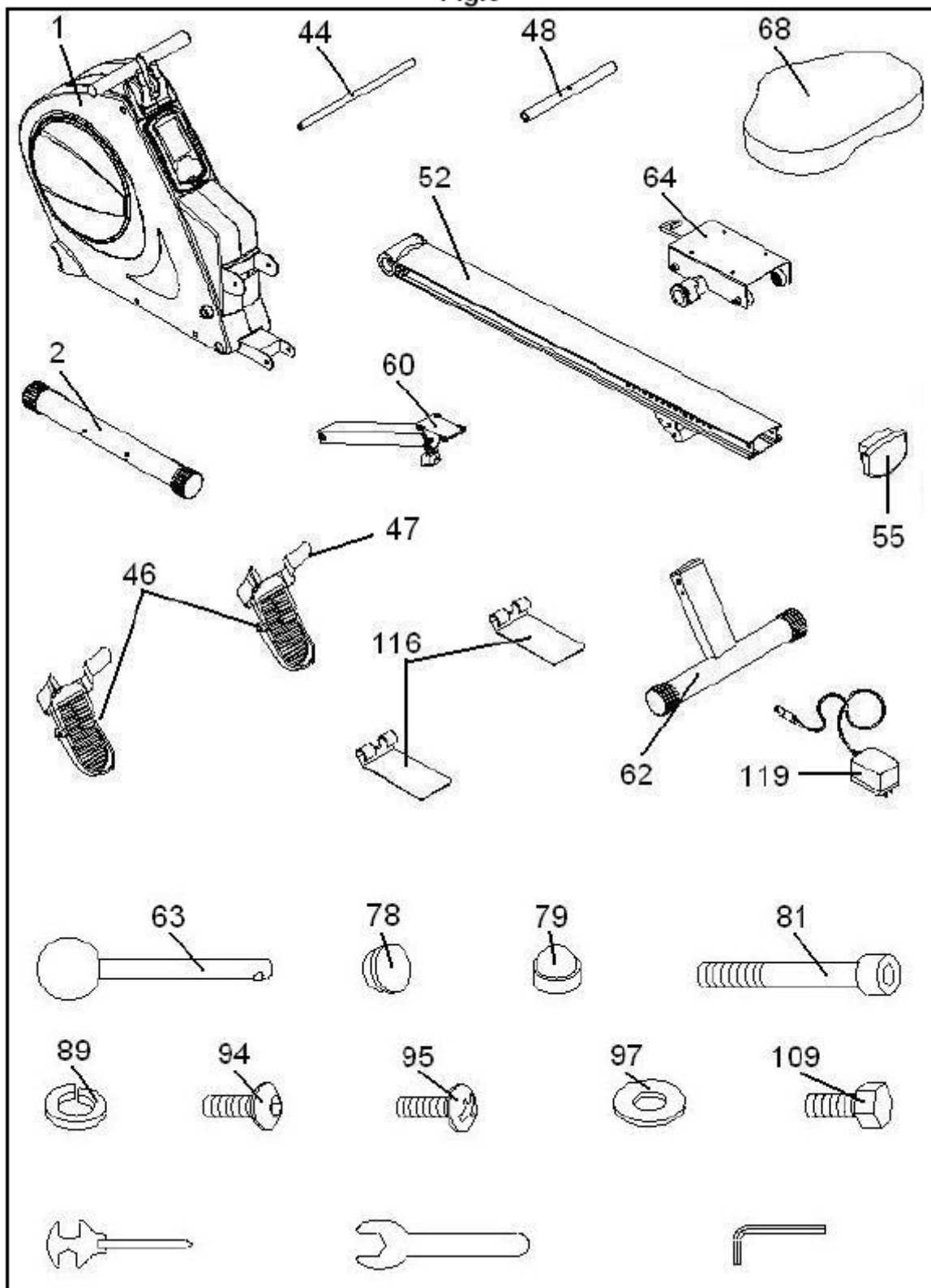


Fig.3

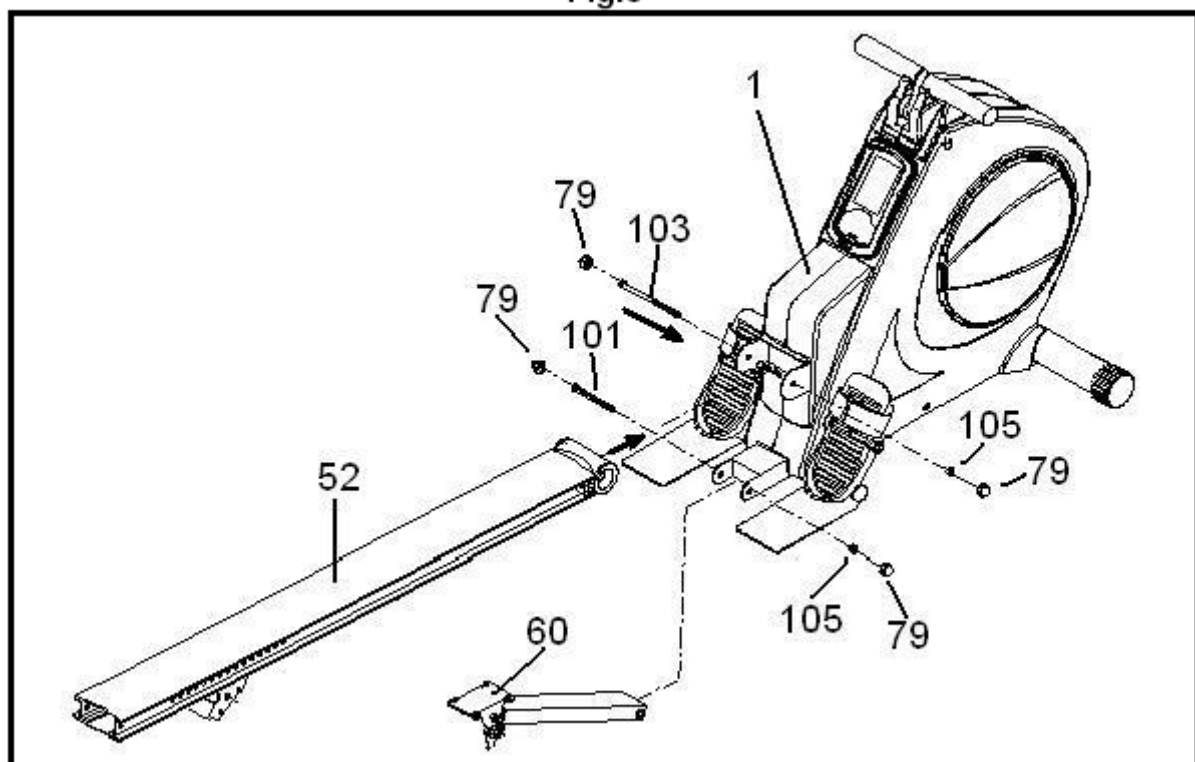


Fig.4

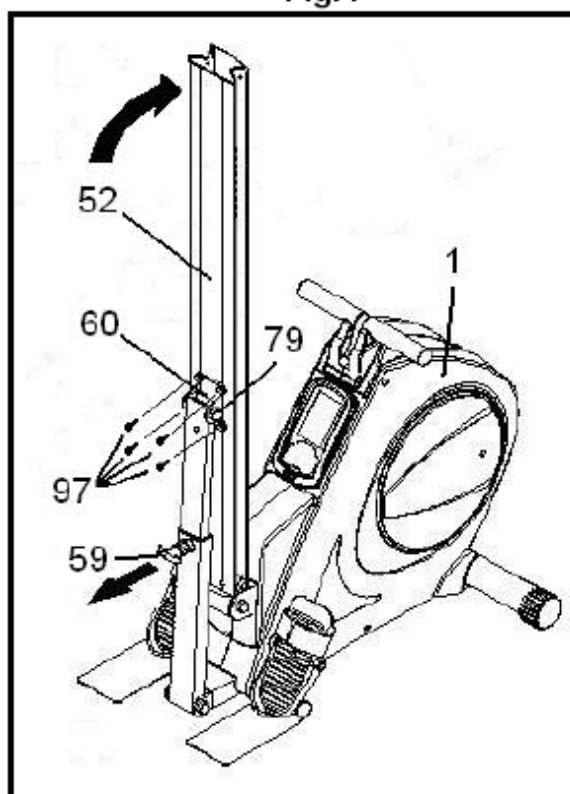


Fig.5

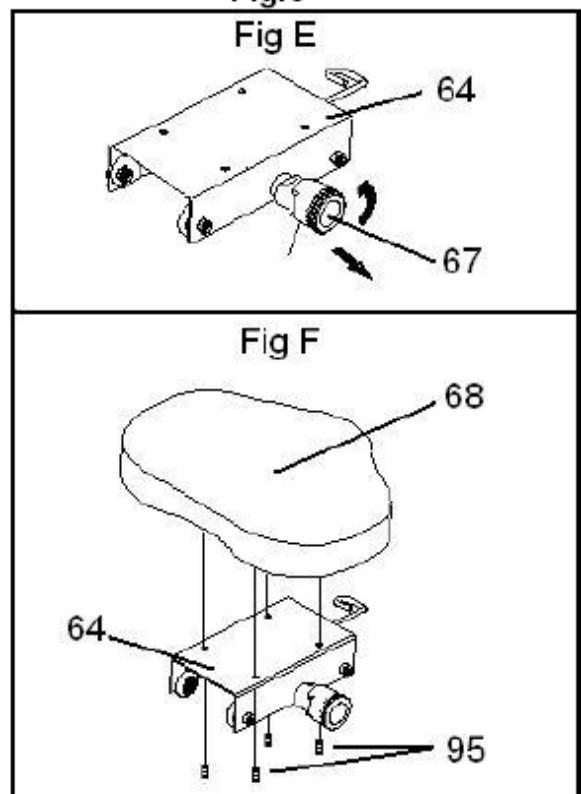


Fig.6

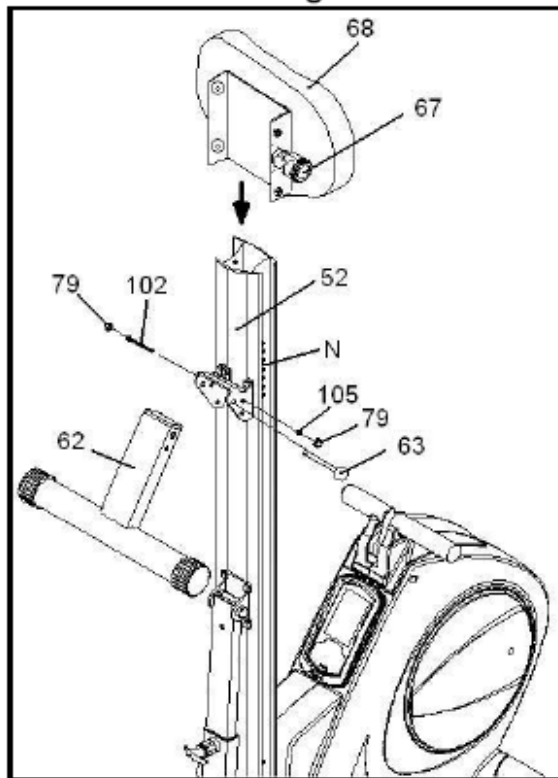


Fig.7

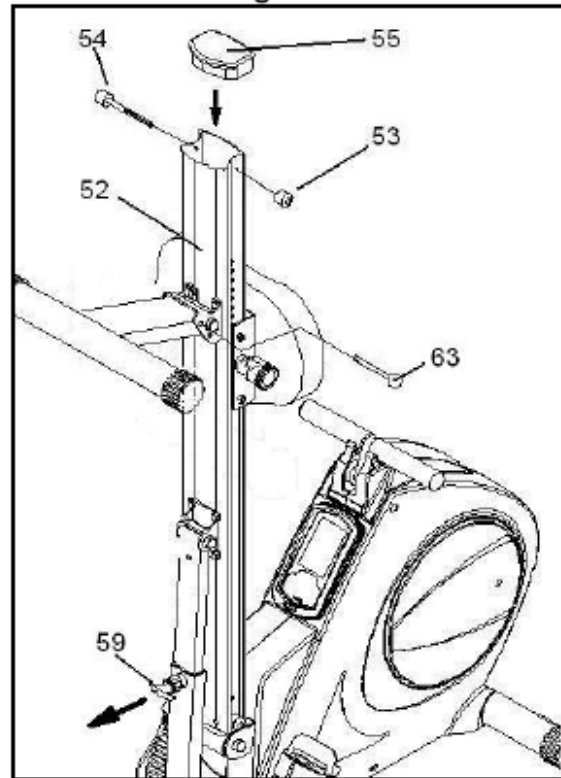


Fig.8

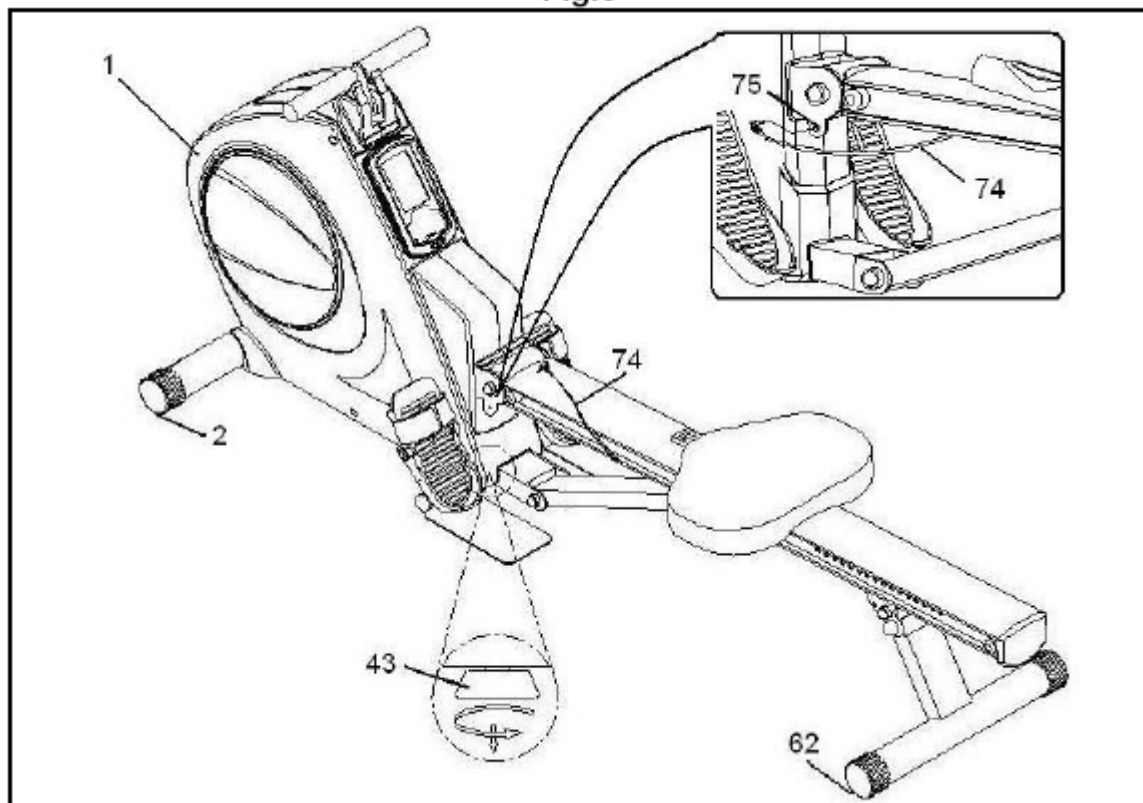


Fig.9

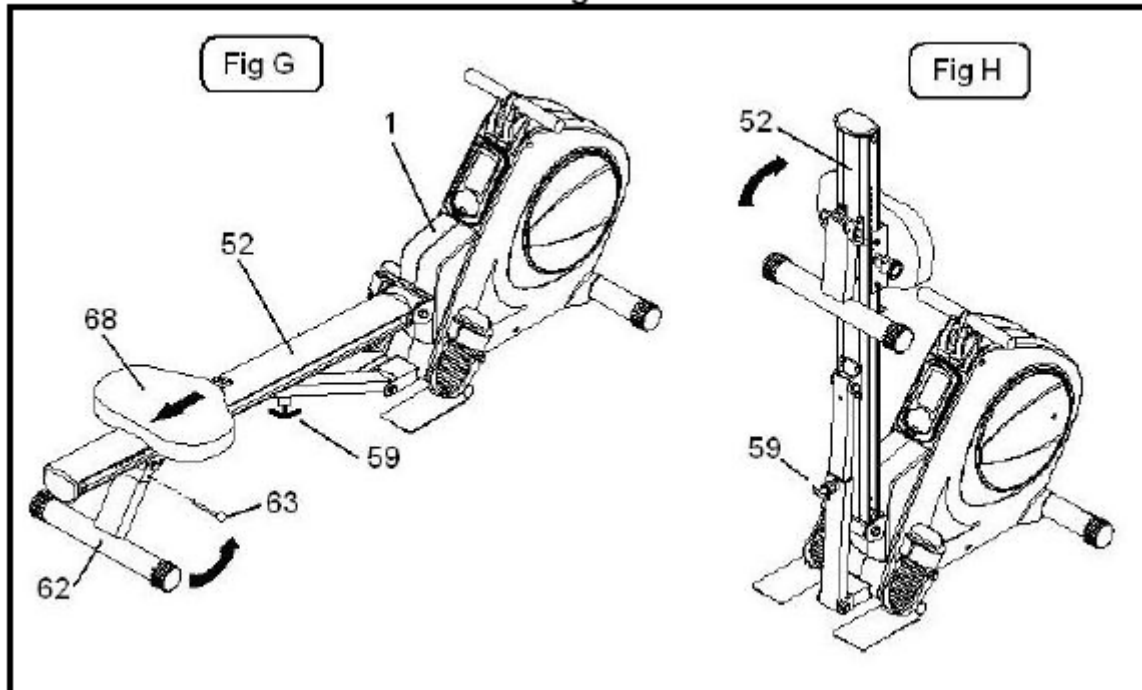


Fig.10

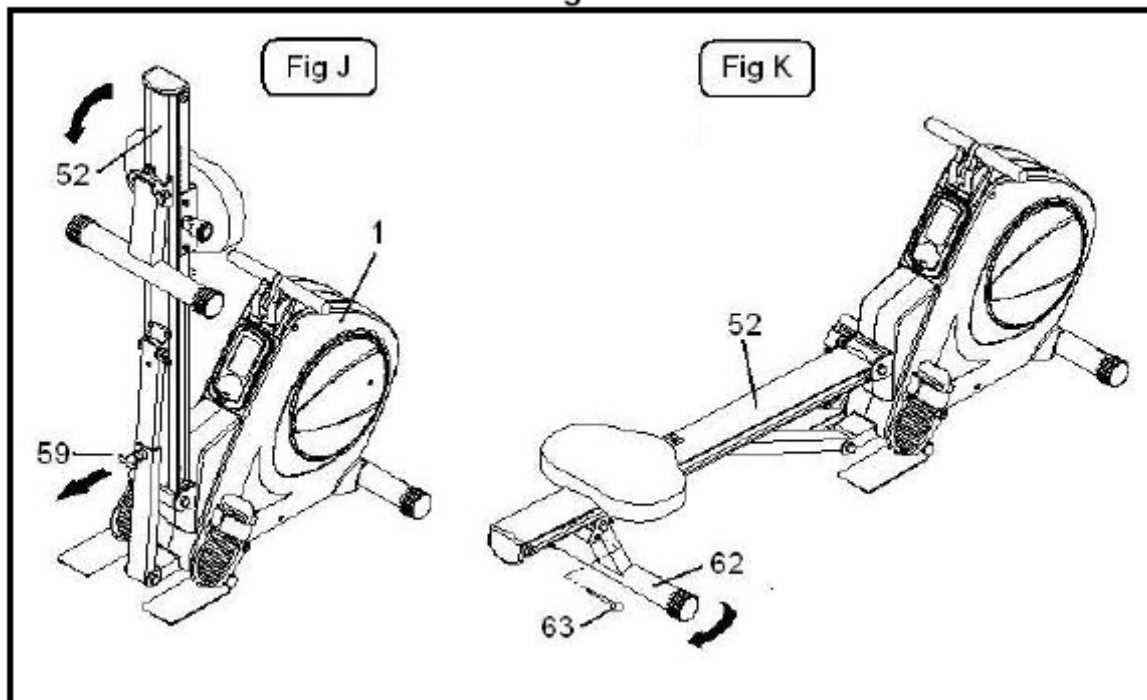


Fig.11

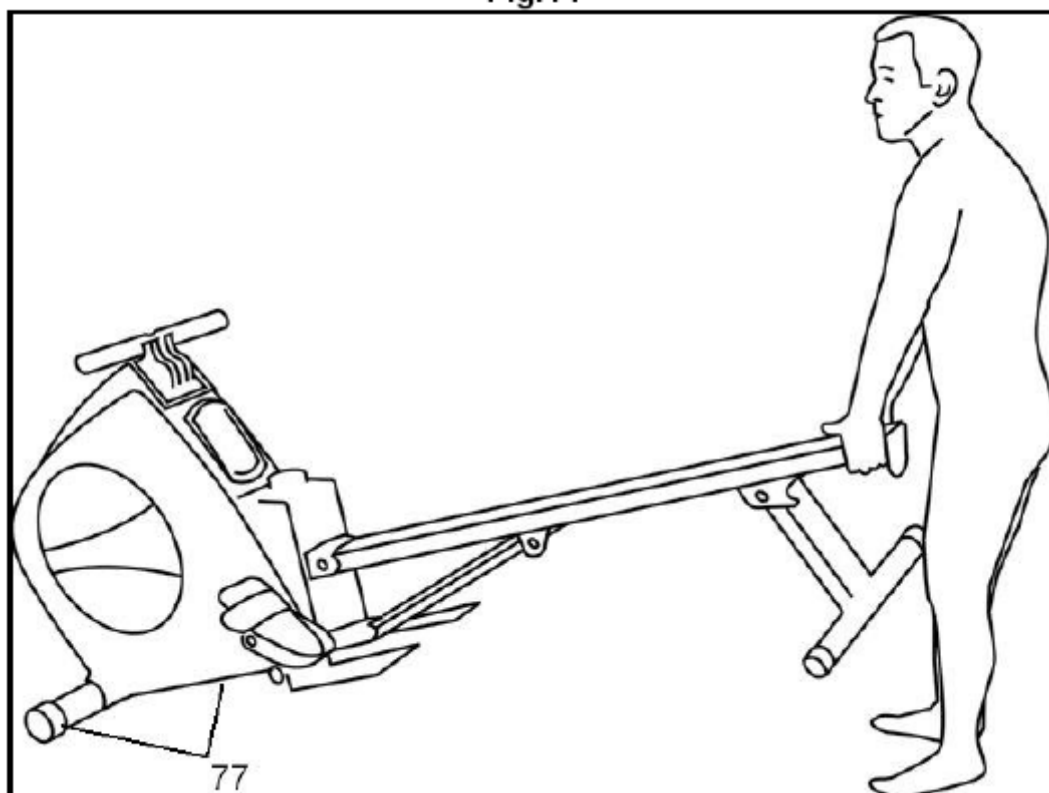
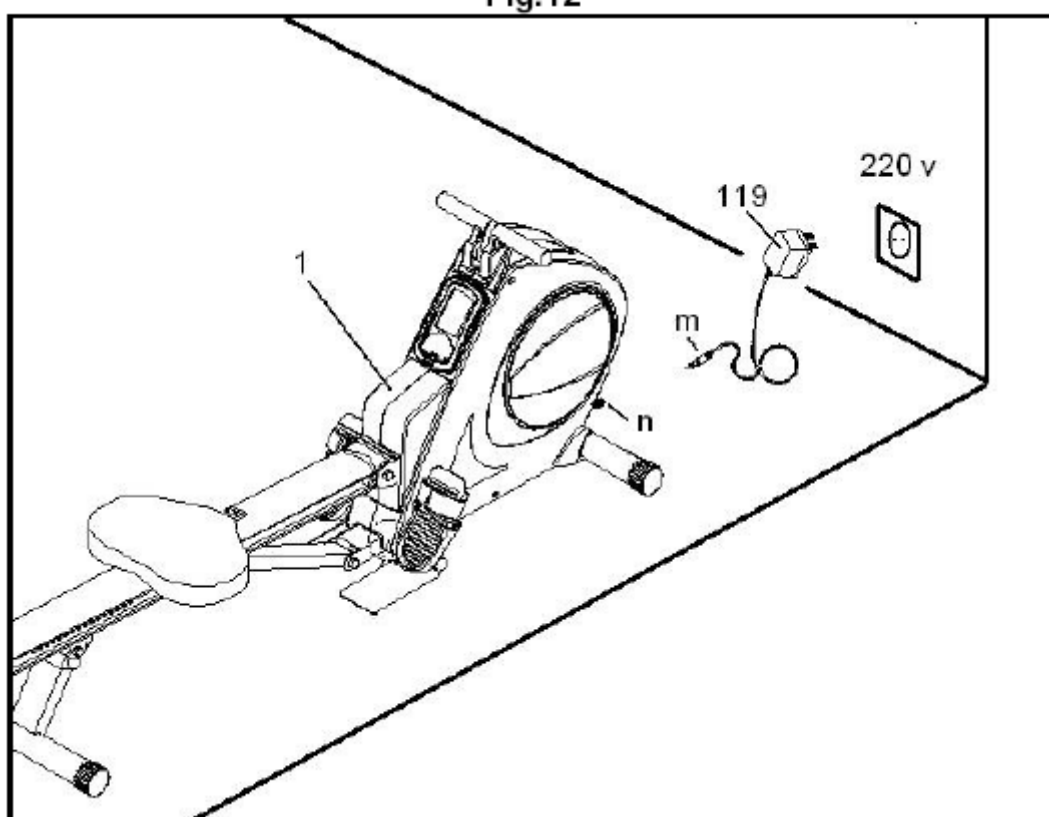


Fig.12



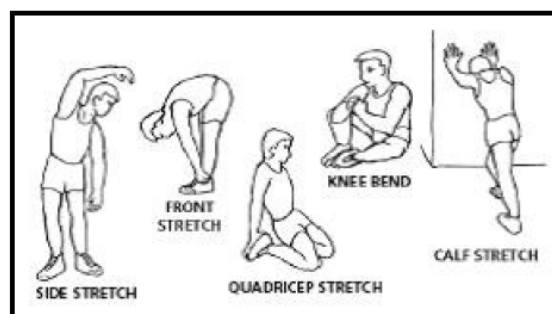
Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

Instrukcja bezpieczeństwa:

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 minimum 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.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 (klasa H.C) i przystosowane jest do użytku domowego oraz LCU (Light Commercial Use). Maksymalne obciążenie urządzenia to 135kg.
8. Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
9. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
10. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
12. Dzieci nie powinny korzystać z urządzenia bez opieki opiekuna.
13. Jeśli poczujesz nagły ból, zawroty głowy, ucisk w klatce piersiowej przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

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)



MONTAŻ

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu (fig.0): (1) Korpus urządzenia, (2) Podstawa przednia z kółkami, (44) Oś obrotu podpór pod stopy; (46L) Podpora pod stopy lewa; (46R) Podpora pod stopy prawa; (47) Paski do podpór na stopy; (48) Oś podpór pod stopy; (52) Prowadnica siodełka; (55) Osłona prowadnicy; (60) Podpora prowadnicy; (62) Podpora tylna prowadnicy; (64) Podpora siodełka; (68) Siodełko; (116) Podstawki pod stopy; (119) Transformator 6V 1Amp (63) Zawlecza; (78) Osłona; (79) Nakładka na nakrętkę; (81) Śruba ampulowa M8x70; (89) Podkładka M8; (94) Śruba M8x15; (95) Śruba M6x15; (97) Podkładka płaska M8; (109) Śruba M8x15; Klucz ampulowy 6mm; Klucz wie, Klucz płaski

2. Montaż podstaw: Ustaw korpus urządzenia (1) na podstawie przedniej z kółkami (2), tak jak zostało to pokazane na fig. 1. Połącz oba elementy śrubami (81) z podkładkami (89) (klucz ampulowy 6mm).

3. Montaż osi utrzymującej podpory pod stopy: wprowadź krótszą oś (48) w dolny otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (1) i zostaw wycentrowaną, tak jak zostało to pokazane na fig.2. Następnie po obu stronach osi (48) nałóż podstawki pod stopy (116) tak jak zostało to pokazane na fig.2. Nałóż osłonki (78).

4. Montaż podpór pod stopy: Wprowadź dłuższą oś (44) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.2 i wycentruj go. Następnie podporę lewą pod stopy (46L) zamocuj na osi (44) fig.2, to samo wykonaj z podporą prawą (46R). Przykręć śruby (94) z podkładkami (97) na końcach osi (klucz ampułowy 6mm). Załóż paski (47) na podpory pod stopy.

5. Montaż aluminiowej prowadnicy: Wprowadź aluminiową prowadnicę (52) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (1) tak jak zostało to pokazane na fig.3. Dokręć śrubę (103) i nakrętką (105), które przed chwilą zostały odkręcone fig.3. Nałóż osłonę na nakrętkę (79) fig.3. Odkręć śrubę (101) z nakrętką (105) z kształtownika o profilu „U” znajdującego się na korpusie urządzenia. Ustaw podporę prowadnicy (60) w kształtownik o profilu „U” i przykręć ją śrubą (101). Unieś prowadnicę tak jak zostało to pokazane na fig.4. Wyciągnij zatyczkę (59) blokującą tak jak zostało to pokazane na fig.4, tak by spasowały się otwory na śruby (97). Dokręć śruby (97).

6. Montaż siodełka: Wyciągnij pokrętło (67) z podstawy siodełka (64) fig.5E. Nałóż siodełko (68) na podstawkę (64) fig.5F i przykręć je śrubami (95). Wyciągnij oś-blokadę (54) fig.7 i nałóż siodełko na prowadnicę, tak jak zostało to pokazane na fig.6. Gdy siodełko przesuniesz do otworów (N) wyciągnij i przekręć pokrętło (67), a następnie puść je, tak by siodełko zablokowane zostało na prowadnicy. Włóż blokadę (54) z powrotem na swoje miejsce i nałóż osłonę (55) fig.7.

7. Montaż podstawy tylnej: Zamocuj podstawę (62) do prowadnicy, tak jak zostało to pokazane na fig.6. Przykręć ją śrubami (102) z nakrętką (105) fig.6. Nałóż osłonę na nakrętkę (79) fig.6.

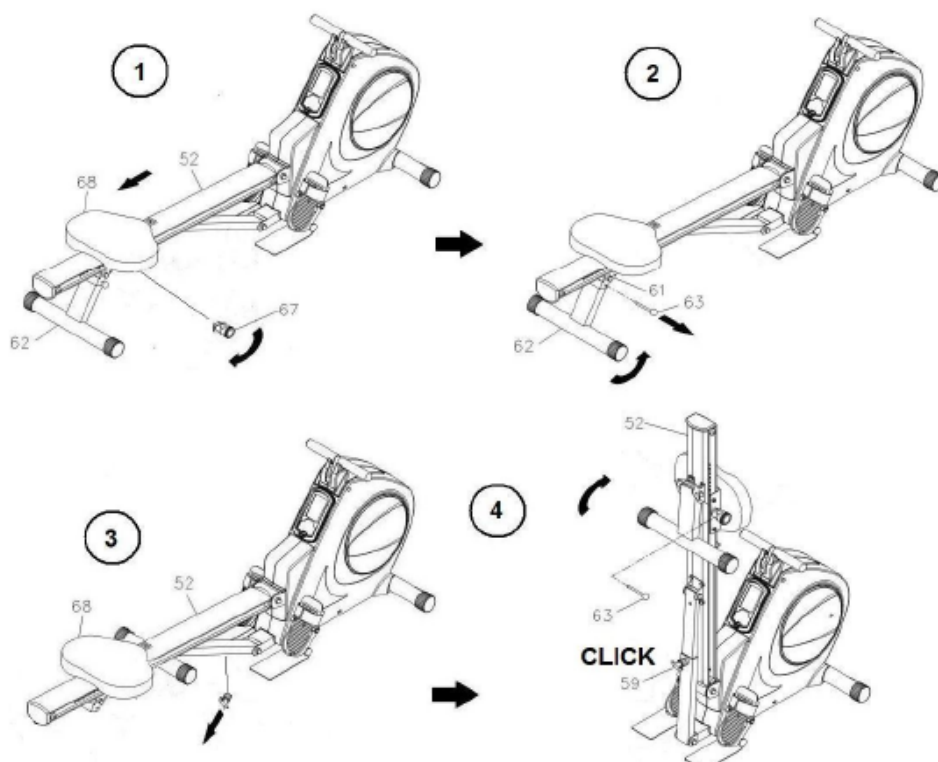
8. Blokada: Umieść blokadę (63) w prowadnicy tak jak zostało to pokazane na fig.7. UWAGA! Blokada (63) musi być umieszczona na swoim miejscu zarówno gdy urządzenie jest złożone jak i gdy jest przygotowane do treningu.

9. Poziomowanie: UWAGA! Urządzenie musi zostać wypoziomowane przed rozpoczęciem ćwiczenia. Wyjmij blokadę (63), pochyl podstawę tylną (62) i ponownie włóż blokadę (63). Następnie jedną ręką chwyć prowadnicę, a drugą ręką pociągnij za pokrętło (59) fig.7 i opuść ostrożnie prowadnicę na ziemię fig.8 (Dźwięk „klik” oznacza, że urządzenie zostało prawidłowo rozłożone. Jeśli podczas rozkładania nie usłyszysz „klik” wykręć podstawkę (43) znajdujący się od spodu korpusu urządzenia, tak by zablokowało się pokrętło (59) fig.8. Jeśli podczas opuszczania usłyszysz „klik” zanim postawisz podstawę prowadnicy na ziemi to należy wkręcić podstawkę (43), tak aby wszystkie trzy punkty oparły się na ziemi). Podłącz końcówkę przewodu (74) do wejścia (75) znajdującego się na łączeniu korpusu urządzenia z prowadnicą fig.8.

10. Składanie fig.9 :

A. Zablokuj siodełko (68) na prowadnicy (52) fig.G. Wyciągnij blokadę (63) i przechyl podstawę tylną (62) do przodu i ponownie włóż blokadę (63).

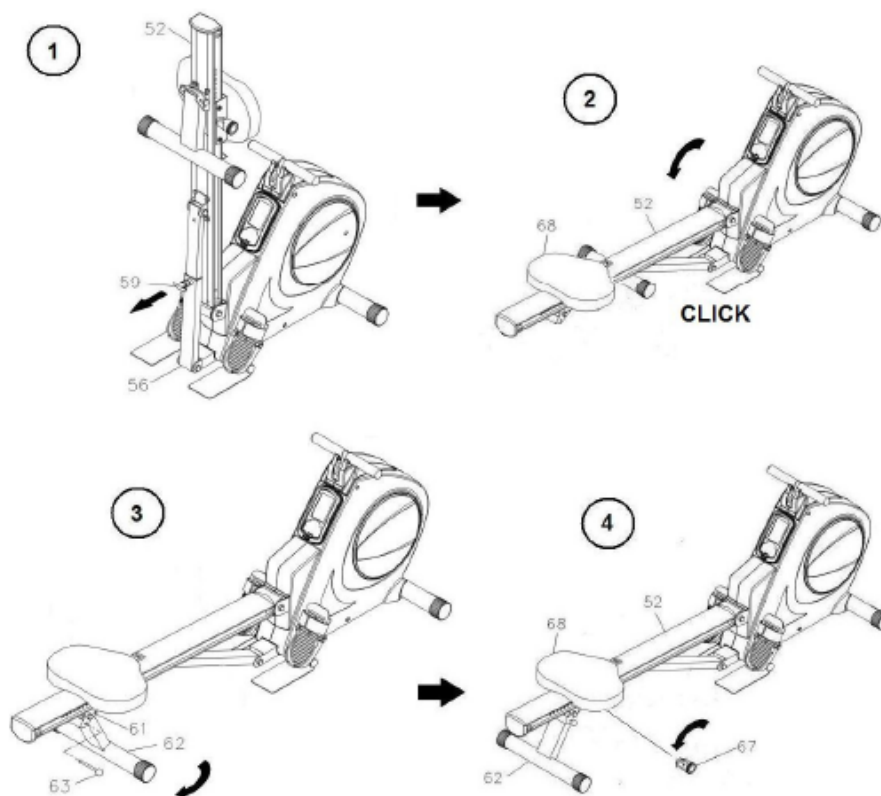
B. Wyciągnij pokrętło (59) fig.G i unieś prowadnicę, aż usłyszysz „klik” i zablokowana zostanie prowadnica w pionie fig.H.



11. Rozkładanie fig.10:

A. Pociągnij za pokrętkę (59) fig.J i opuść prowadnicę na ziemię, aż usłyszysz „klik” oznaczające, że urządzenia zostało poprawnie rozłożone.

B. Wyjmij blokadę (63) i rozstaw podstawę tylną (62). Następnie włóż na miejsce blokadę (63).



12. Transport i przechowywanie: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (77). Kółka znajdują się z przodu urządzenia. Aby przestawić urządzenie unieś urządzenie za prowadnicę tak jak zostało to pokazane na fig.11.

Przechowuj urządzenie w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatury.

13. Podłączenie do prądu: Transformator 6V-1Amp. Podłącz końcówkę (m) transformatora (119) do wejścia (n) znajdującego się na korpusie urządzenia (lewa strona) (1). Następnie podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220V fig.12.

WYŚWIETLACZ



Fig.1

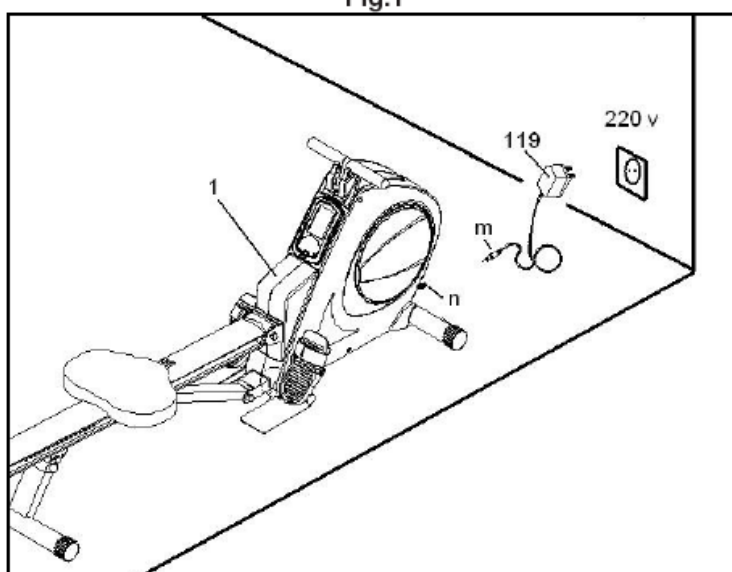
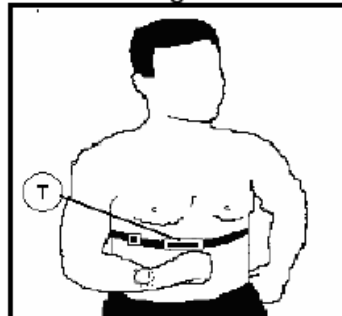


Fig.2



Fig.3



Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Podłącz końcówkę (m) transformatora (119) do wejścia (n) znajdującego się na korpusie urządzenia (lewa strona). Następnie podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220V fig.1.

Wyświetlacz wskazuje następujące funkcje: prędkość, dystans, czas, kalorie, puls. Wszystkie funkcje zostaną wstrzymane po naciśnięciu przycisku START/STOP. Po ponownym naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną ponownie uruchomione. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po 4 minutach od zakończenia ćwiczenia.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

Na konsoli znajduje się 5 przycisków: ▲▼, START/STOP, TEST, MODE.

Urządzenie posiada 1 tryb Manual (ręczne ustawienia funkcji) oraz 5 programów treningowych. Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku START/STOP przez 4 sekundy wszystkie dane zostaną wyzerowane.

A. FUNKCJA SCAN

Funkcja ta polega na wyświetlaniu po kolei wszystkich funkcji. Wyświetlana w danym momencie funkcja migocze na wyświetlaczu.

1. Zaczynij trening. Po naciśnięciu któregośkolwiek przycisku wyświetlacz zacznie działać w funkcji SCAN. Co 5 sekund wyświetlona zostanie kolejna funkcja: czas, prędkość, dystans, kalorie, puls.
2. Naciśnij przycisk MODE by wyjść z funkcji SCAN.

B. FUNKCJA CZAS

Funkcja nalicza lub odlicza czas trwania treningu (od 1 s do 99:59). Po naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną wyzerowane.

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz.
2. Naciśnij przycisk MODE i zacznie migotać okienko funkcji czas.
3. Przyciskami ▲▼ określ czas trwania ćwiczenia.
4. Po rozpoczęciu ćwiczenia, zacznie się odliczanie czasu. Po upływie zaprogramowanego czasu dźwięk oznajmi zakończenie ćwiczenia i rozpocznie się naliczanie czasu.

C. FUNKCJA SPM (Ilość pociągnięć na minutę)

Naciśnij START/STOP, by wyzerować wszystkie funkcje.

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz. W tej funkcji na wyświetlaczu co 4 sekundy będzie pojawiać się średnia ilość pociągnięć na minutę.

D. FUNKCJA COUNT

Funkcja wskazuje całkowitą ilość pociągnięć (od 1 do 999). Po naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną wyzerowane.

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz.
2. Naciśnij przycisk MODE i zacznie migotać okienko funkcji count.

3. Przyciskami ▲▼ określ ilość pociągnięć jaką chcesz wykonać w trakcie treningu.
4. Po rozpoczęciu ćwiczenia, zacznie się odliczanie ilości pociągnięć. Po przebyciu zaprogramowanej ilości pociągnięć dźwięk oznajmi zakończenie ćwiczenia i rozpocznie się naliczanie pociągnięć.

E. FUNKCJA KALORIE

Funkcja nalicza lub odlicza ilość spalonych kalorii (od 1 do 999). Po naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną wyzerowane.

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz.
2. Naciśnij przycisk MODE i zacznie migotać okienko funkcji CAL (kalorie).
3. Przyciskami ▲▼ określ ilość kalorii jaką chcesz spalić podczas treningu.
4. Po rozpoczęciu ćwiczenia, zacznie się odliczanie ilości spalanych kalorii. Po spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii dźwięk oznajmi zakończenie ćwiczenia i rozpocznie się naliczanie ilości spalanych kalorii.

TRYB MANUAL

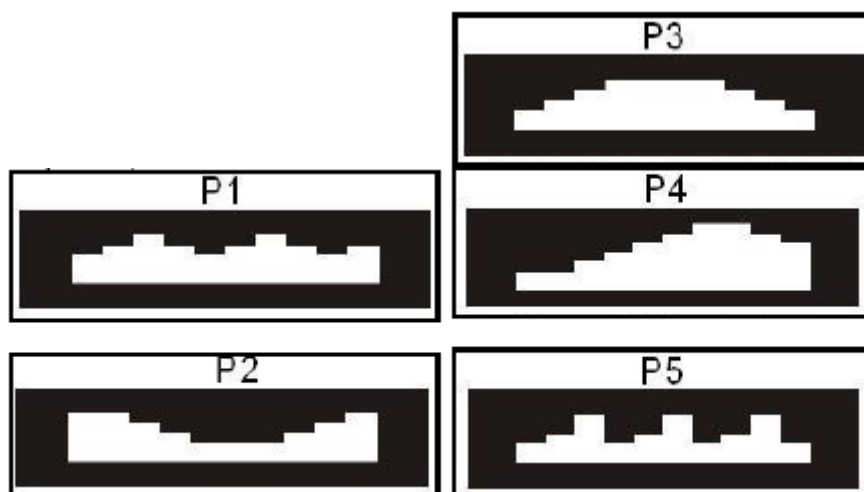
Naciśnij START/STOP, by uruchomić wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się PROGRAM 1.

Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Przyciskami ▲▼ można regulować opór wiosłowania (8 stopniowa skala).



PROGRAMY P1-P5

Naciśnij START/STOP, by uruchomić wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się PROGRAM. Przyciskami ▲▼ wybierz profil programu, który chcesz zrealizować.



Naciśnij START/STOP, by rozpocząć trening. Czas trwania programu to 30 minut, które zostały podzielone na 10 segmentów 3 minutowych. Jeśli czas trwania programu zostanie zmieniony to ilość segmentów nie zostanie zmieniona, zmieni się jedynie ich długość. Po rozpoczęciu programu można regulować opór wiosłowania przyciskami ▲▼.

POMIAR PULSU

Funkcja wskazująca tętno ćwiczącego (ilość uderzeń na minutę). Aby dokonać pomiaru pulsu niezbędna jest opaska na klatkę piersiową (T) fig.3.

RECOVERY TEST

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając TEST i rozpocznie się 1 minutowe odliczanie. 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 TEST powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.

Wynik testu podany jest 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 regularnemu ćwiczeniu. Jest to prosta metoda na sprawdzenie czy i w jakim tempie poprawia się kondycja fizyczna oraz wydolność organizmu.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się litera „P” to oznacza to, że test nie został przeprowadzony poprawnie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI:

1. Gaśnie wyświetlacz, pojawia się jedynie funkcja czas.

- Upewnij się czy przewód jest prawidłowo podłączony.

2. Nie włącza się wyświetlacz.

- upewnij się czy urządzenie podłączone jest do gniazdka elektrycznego
- upewnij się czy prawidłowo podpięte są wtyczki do transformatora
- sprawdź czy prawidłowo podłączone są wszystkie przewody

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

DEKLARACJA ZGODNOŚCI

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

Deklarujemy, że R350:

Jest zgodny z następującymi normami: EN 957-1, EN 957-5, EN 61000-6-1, EN 61000-3-2, 61000-3-3, EN61000-3-3, EN61000-6-3, EN 61558-2-6, EN61558-1. Zgodnie z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2006/95/CE oraz Dyrektywy Maszyn 98/37/CE.

Vitoria-Gasteiz 02-01-08



Pablo Pérez de Lazárraga
Managing Director



“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: 38 kg”