



YF612 MINI BIKE



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.1

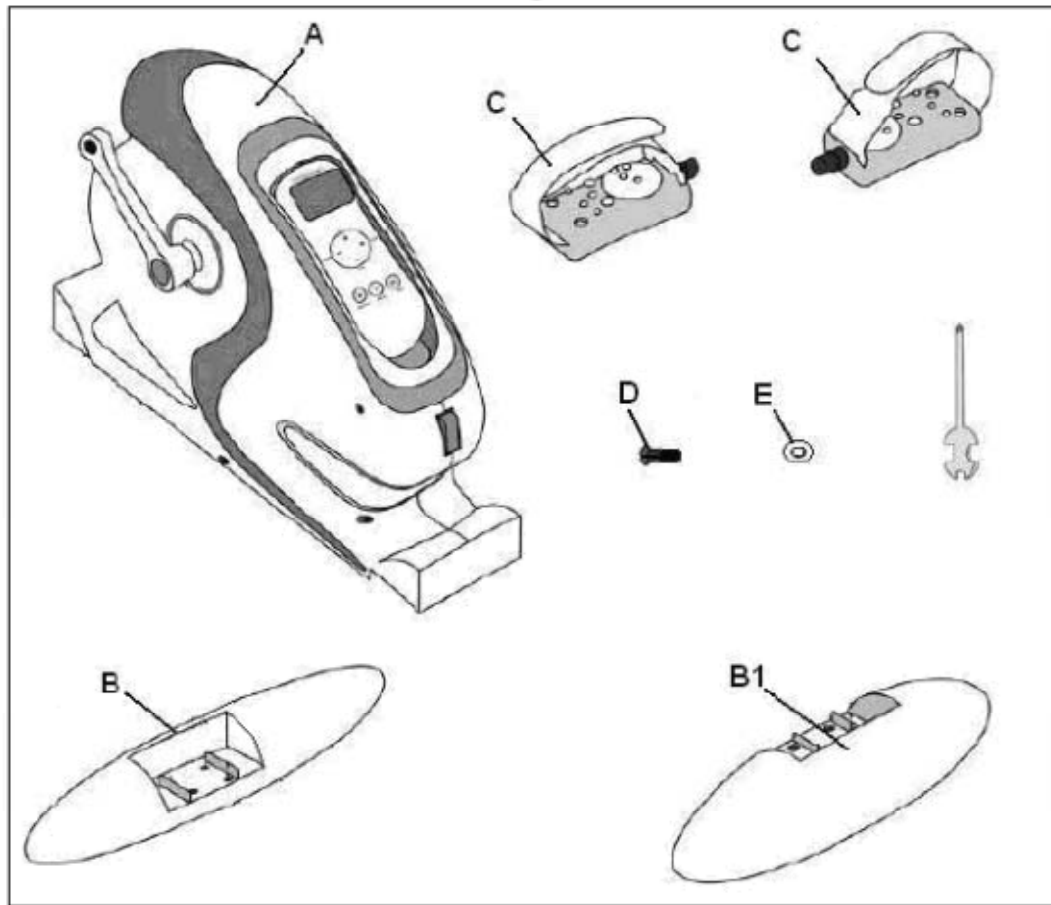


Fig.2

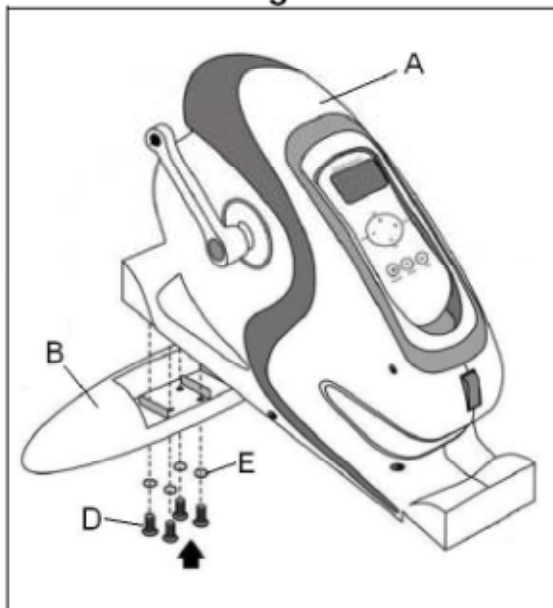


Fig.3

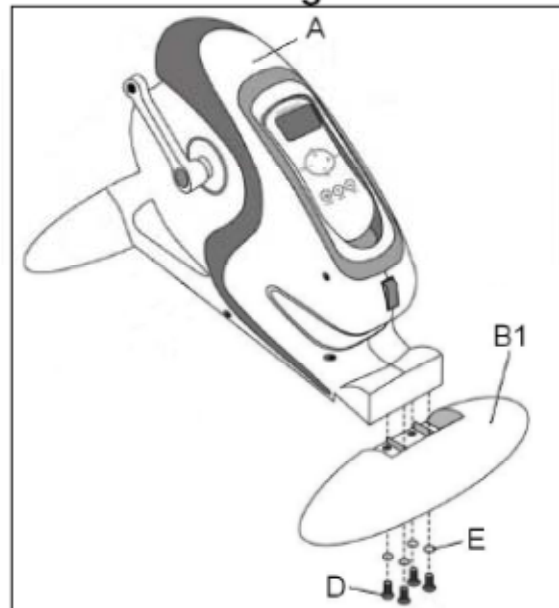


Fig.4

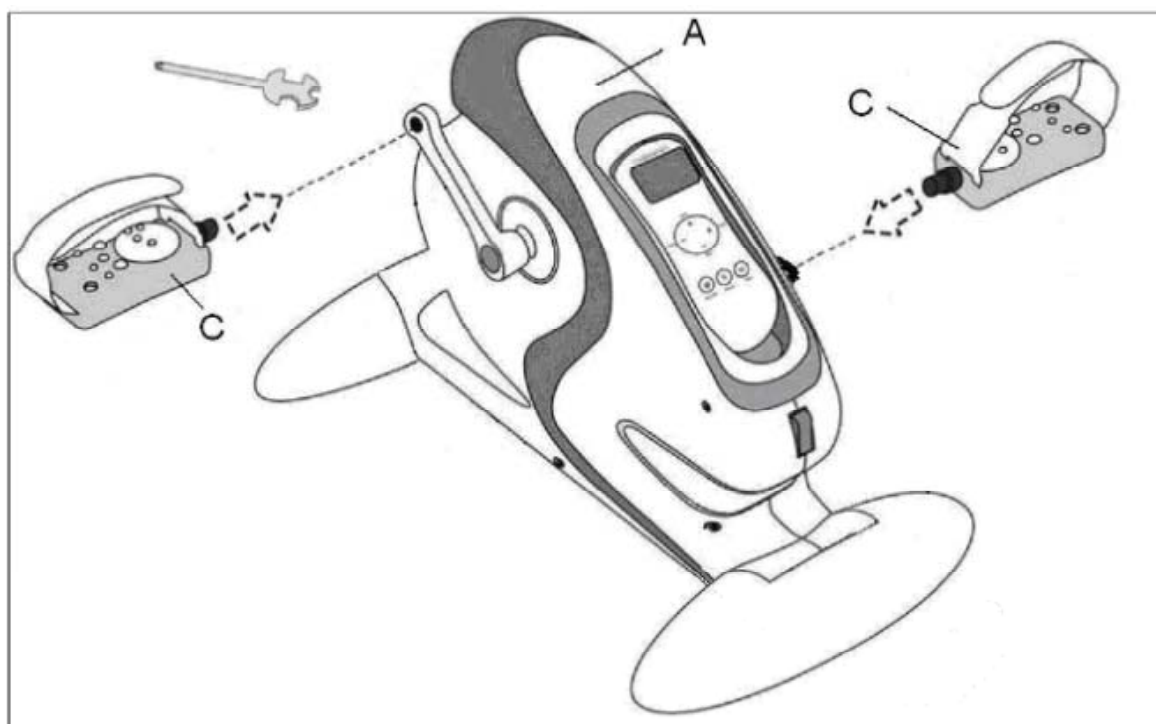


Fig.5

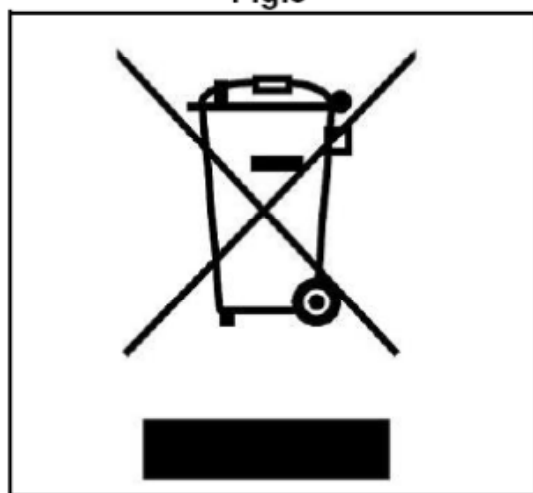
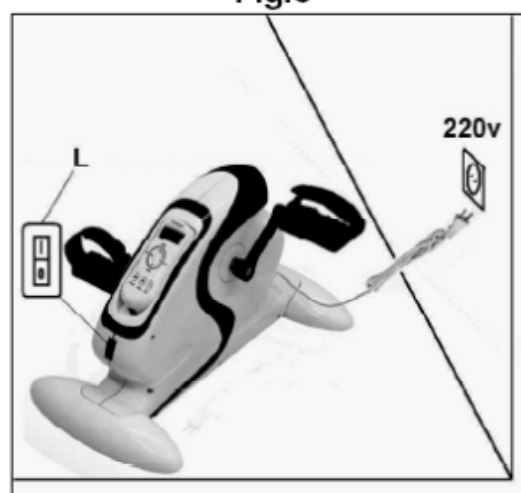


Fig.6



DEKLARACJA ZGODNOŚCI

My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz, 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava, Hiszpania deklarujemy, że YF612 jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE.

INSTRUKCJA

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

1. Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego po zakończeniu ćwiczenia i przed przystąpieniem do czyszczenia.
2. Zanim podłączysz urządzenie do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie w gniazdku odpowiada napięciu urządzenia.
3. Dzieci nie powinny pozostawać bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się rower treningowy.
4. Jeśli w czasie trwania ćwiczenia poczujesz nudności, zawroty głowy lub ból w klatce piersiowej przerwij ćwiczenie i niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.
5. Urządzenie musi być ustawione na płaskiej i równej powierzchni, z dala od wody i w odległości min.0,5m od ścian / mebli. Nie korzystaj z urządzenia na wolnym powietrzu poza budynkiem.
6. Rower treningowy przeznaczony jest jedynie do użytku domowego.
7. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
8. Korzystaj z urządzenia zgodnie z instrukcją. Nie korzystaj z akcesoriów i części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.
9. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
10. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone lub gdy przewód jest uszkodzony.
11. Przewód elektryczny trzymaj z dala od ciepłych powierzchni.
12. Przed odłączeniem urządzenia od gniazdka elektrycznego i ustaw przełącznik w pozycji „0”.
13. W pobliżu urządzenia nie powinny znajdować się żadne ostre przedmioty.

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

MONTAŻ

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

(A) Korpus urządzenia (C) Pedał prawy/lewy (B) Podstawa (B1) Podstawa tylna (D) Śruba M4x25 (E) Podkładka M4 płaska, Klucz do montażu pedałów.

1. Montaż podstaw: Podstawę (B) oznaczoną literą (A) ustaw w przedniej części urządzenia oznaczonego literą (A), tak jak zostało to pokazane na fig.2 i przykręć śrubami (D). Następnie ustaw podstawę tylną (B1) oznaczoną literą (B) fig.3 i wykonaj analogiczne czynności jak z podstawą przednią.

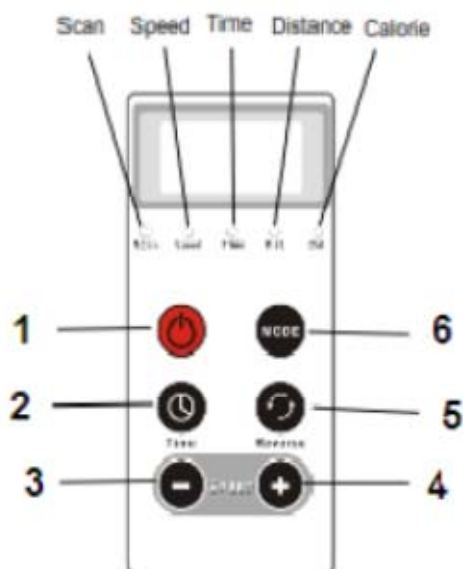
2. Montaż pedałów:

Uwaga! Nieprawidłowe założenie pedałów może uszkodzić gwint lub korbę pedału fig.4.

(Określenie kierunku prawy- lewy odnosi się do położenia osoby siedzącej na rowerze).

Przykręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara pedał prawy (oznaczony literą R) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia fig.4. 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.4.

3. Podłączenie do sieci: Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego z uziemieniem. Przełącz główny włącznik (L) w pozycję (1) fig.6.



Wyświetlacz wskazuje: Prędkość, Czas, Dystans, Kalorie, Scan (Wyświetlacz wskazuje na przemienne wszystkie funkcje: prędkość, czas, dystans, kalorie)

1.  Przycisk włączenia / wyłączenia
2.  Czas: Przycisk ustawienia funkcji czas (1-15min)
3.  Prędkość: Przycisk zmniejszający prędkość (12 poziomów prędkości)
4.  Prędkość: Przycisk zwiększający prędkość (12 poziomów prędkości)
5.  W przód/ w tył: Przycisk zmiany kierunku pedałowania.
6.  Przycisk zmiany wyświetlanej funkcji.

OBSŁUGA

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego i przełącz główny włącznik na pozycję „I”.

Po uruchomieniu urządzenie zacznie działać z prędkością 1, a czas trwania ćwiczenia będzie wynosił 5 minut. Na wyświetlaczu na przemienne wyświetlane będą funkcje: prędkość, czas, dystans, kalorie.

Po naciśnięciu przycisku (2) TIME (Czas) można ustawić czas trwania ćwiczenia w przedziale od 1 do 15 minut. Urządzenie wyłączy się po upływie zaprogramowanego czasu.

Aby zwiększyć prędkość naciśnij przycisk SPEED + (4), aby zmniejszyć prędkość naciśnij przycisk SPEED – (3).

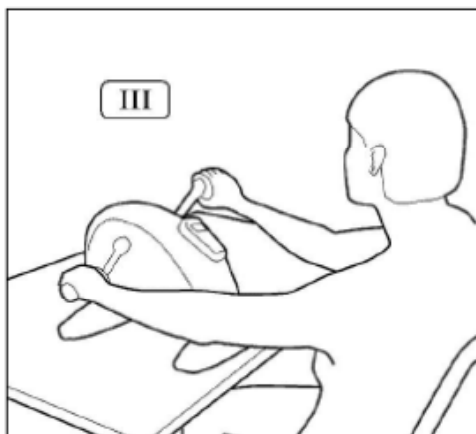
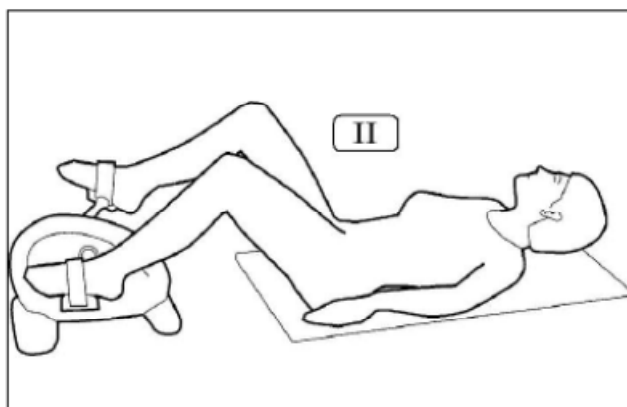
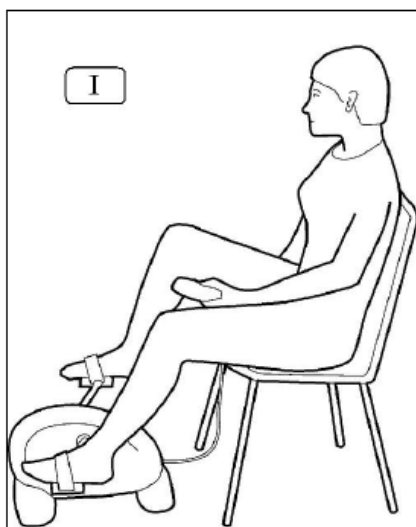
Przyciskiem (5) można zmienić kierunek pedałowania (w przód / w tył).

Naciśnij przycisk (6) MODE by przejrzeć informacje dotyczące prędkości, czasu, przebytego dystansu i spalonych kalorii. Aby funkcje wyświetlane były na przemienne naciśnij kilkakrotnie przycisk MODE, aż nad napisem SCAN włączy się czerwona dioda.

Aby wyłączyć urządzenie naciśnij przycisk (1), a następnie wyłącz urządzenie głównym wyłącznikiem.

ĆWICZENIE

Zalecamy rozpoczęcie ćwiczenia od sesji 3-6 minutowych przy niewielkiej prędkości 2 razy dziennie.
Przykładowe ćwiczenia na rysunkach poniżej.



Stopniowo zwiększaj intensywność oraz prędkość ćwiczenia.

FAQ:

Odłączaj urządzenie od zasilania elektrycznego po zakończeniu ćwiczenia.

Regularnie sprawdzaj wszystkie połączenia śrubowe.

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



“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. ”