



H8705B CARBON BIKE RS



PRODUCENT:

BH FITNESS
EXERCYCLE S.L.
P.O. BOX 195
01080 Vitoria Spain
www.bhfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig 1

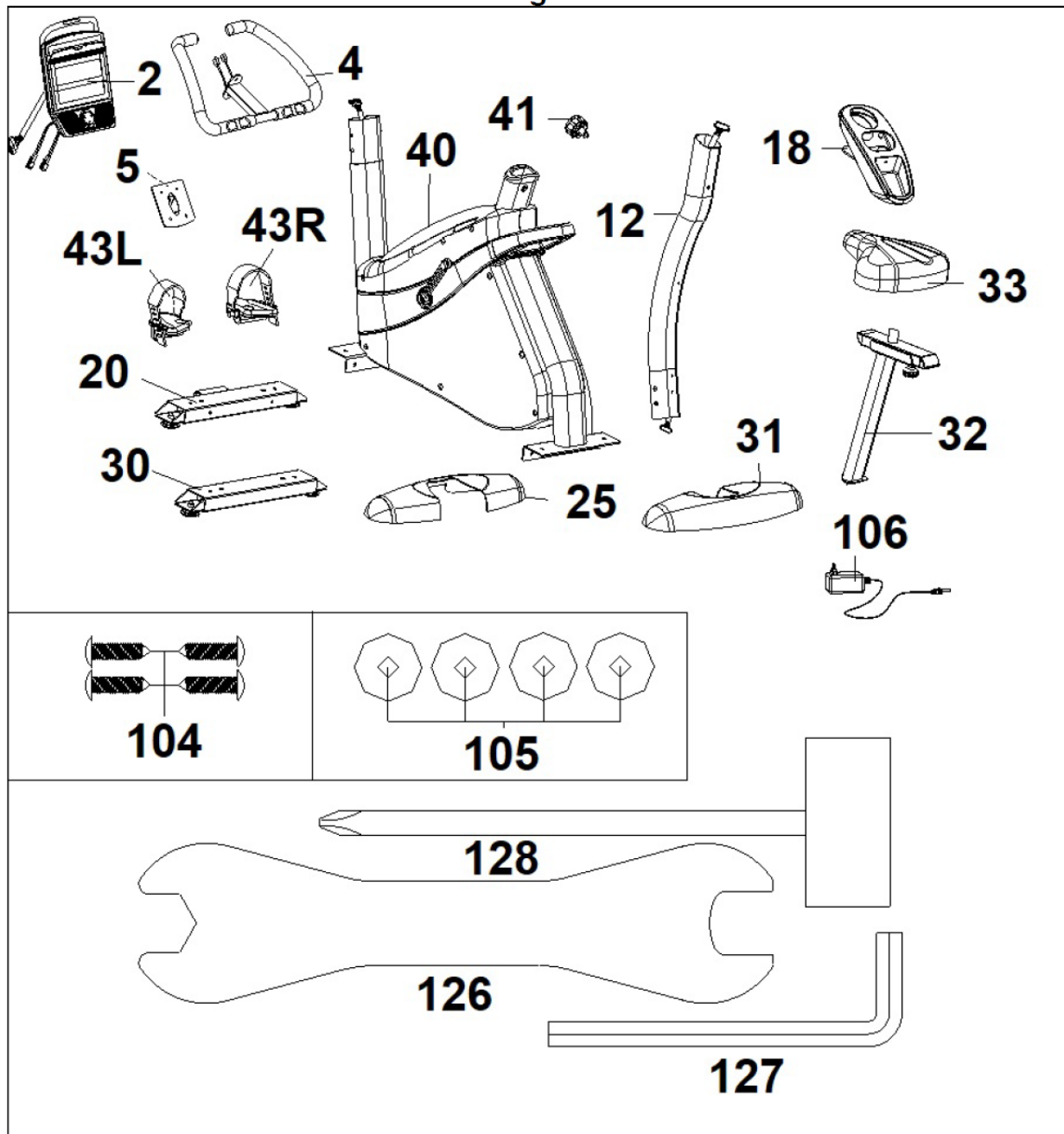


Fig 2

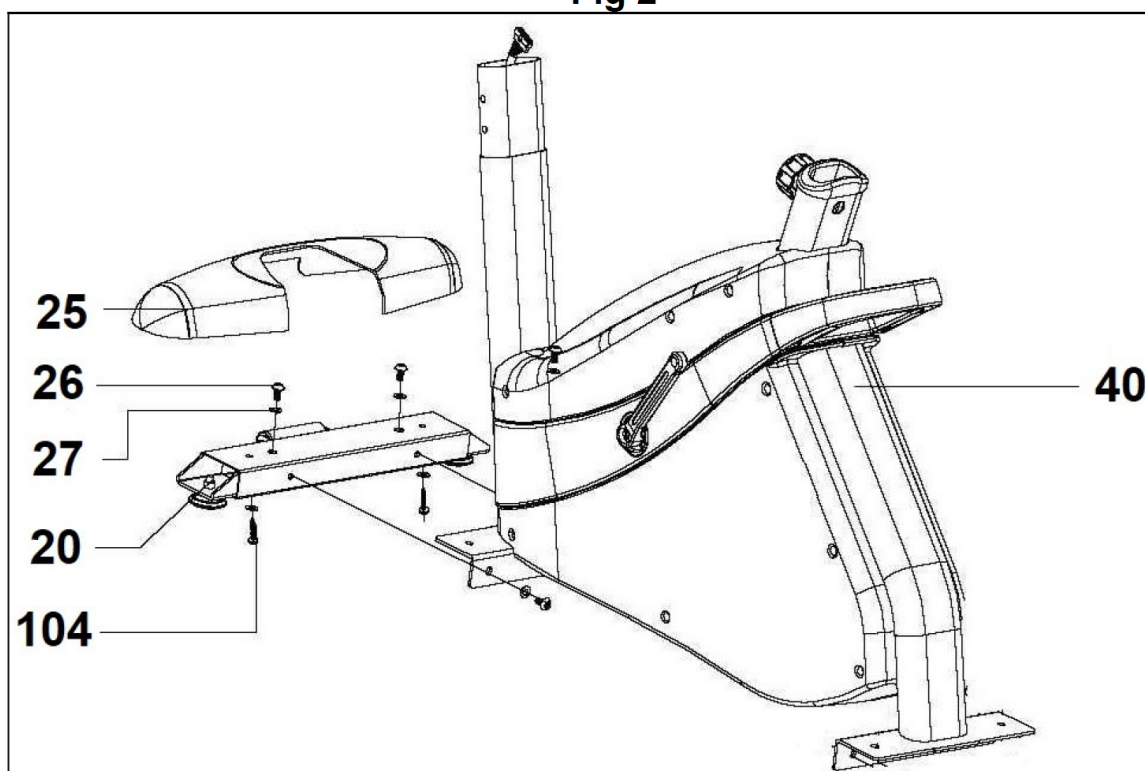


Fig 3

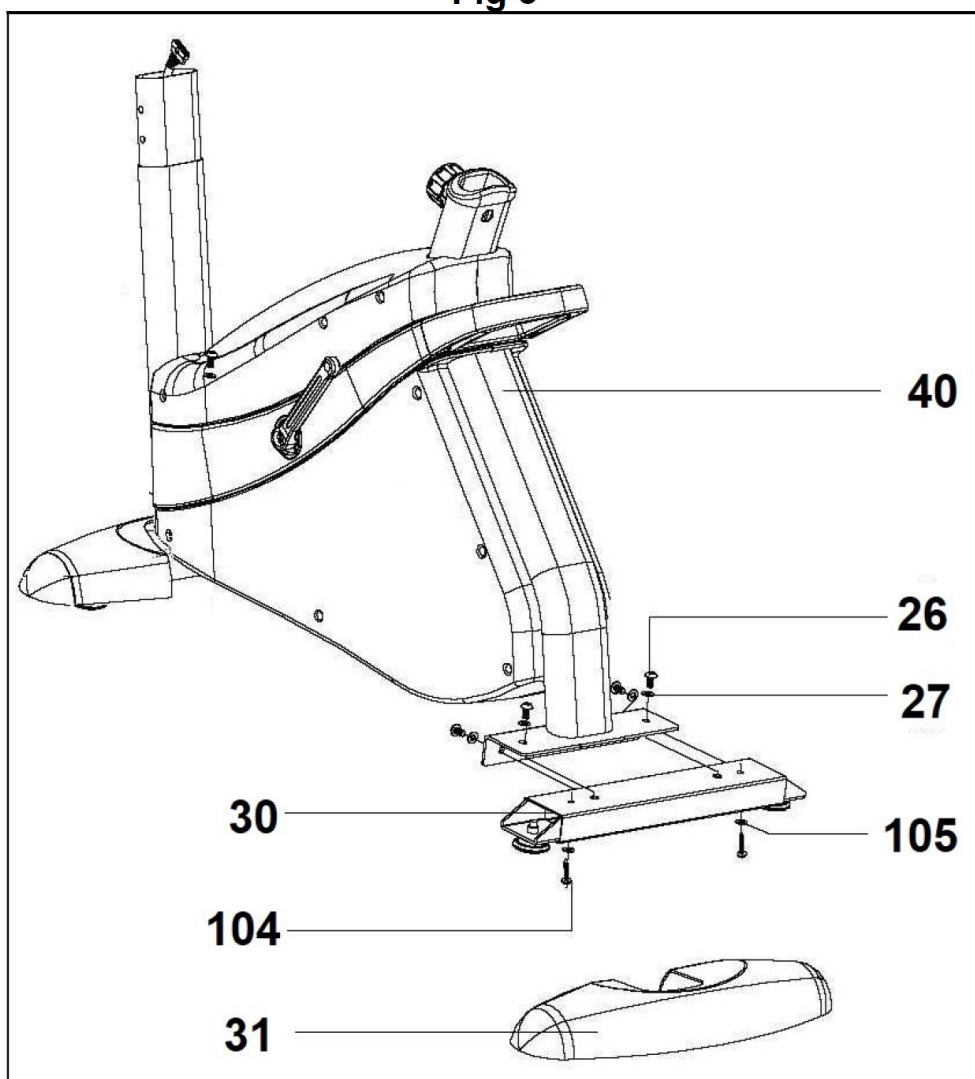


Fig 4

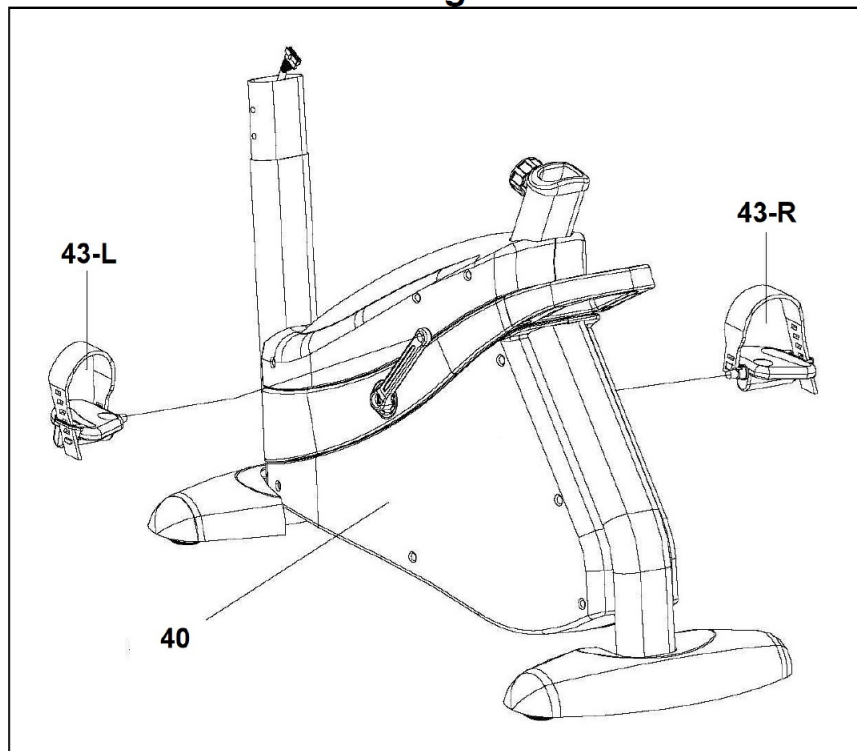


Fig 5

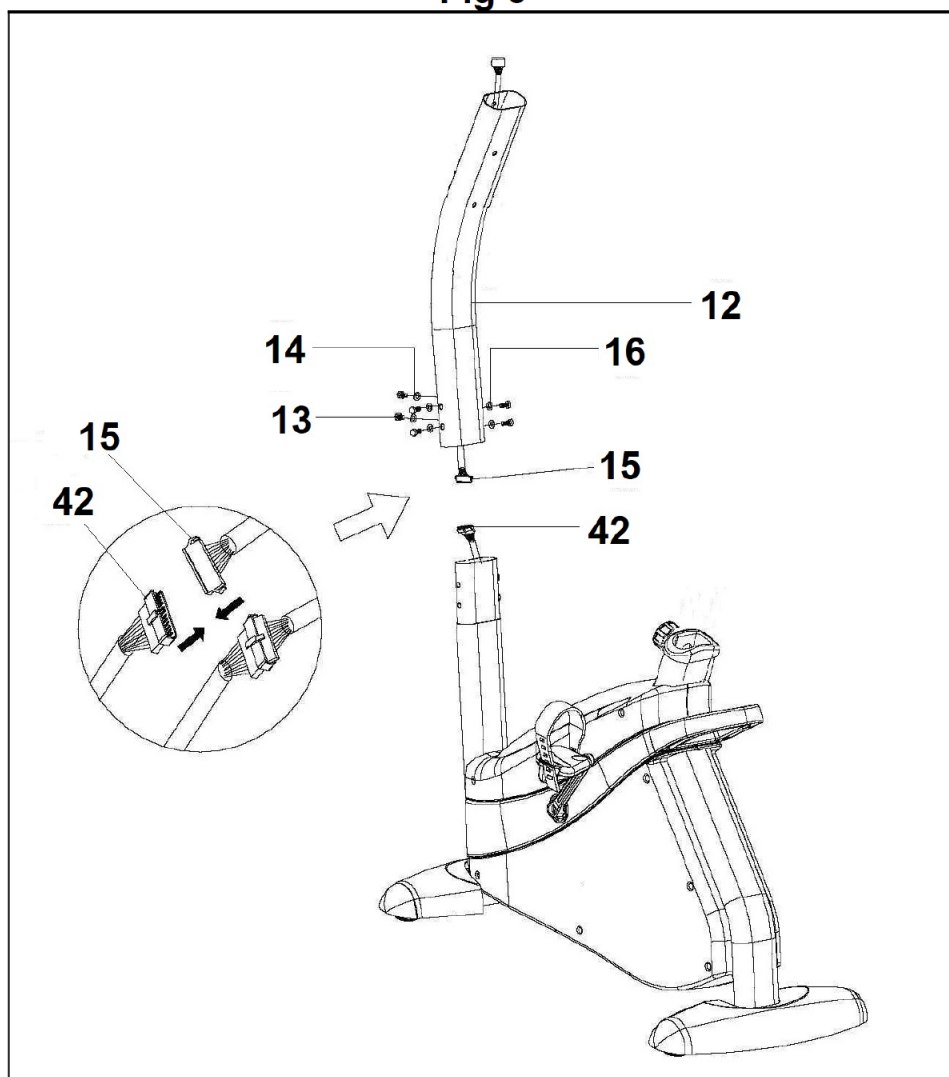


Fig 6

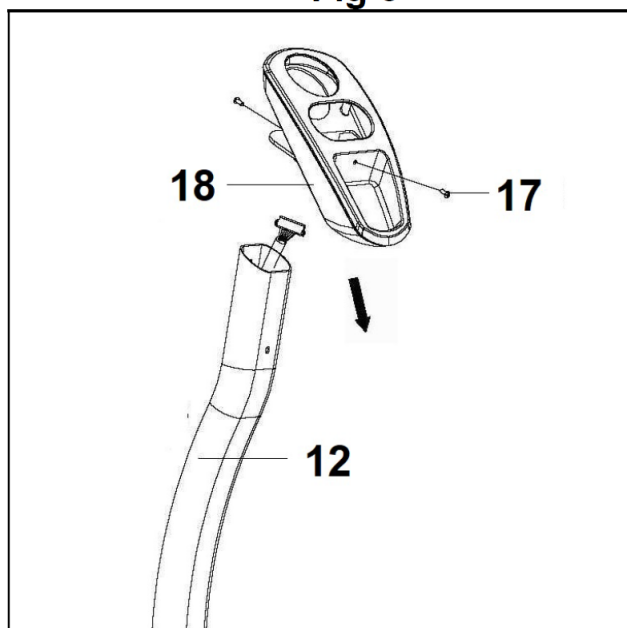


Fig 7

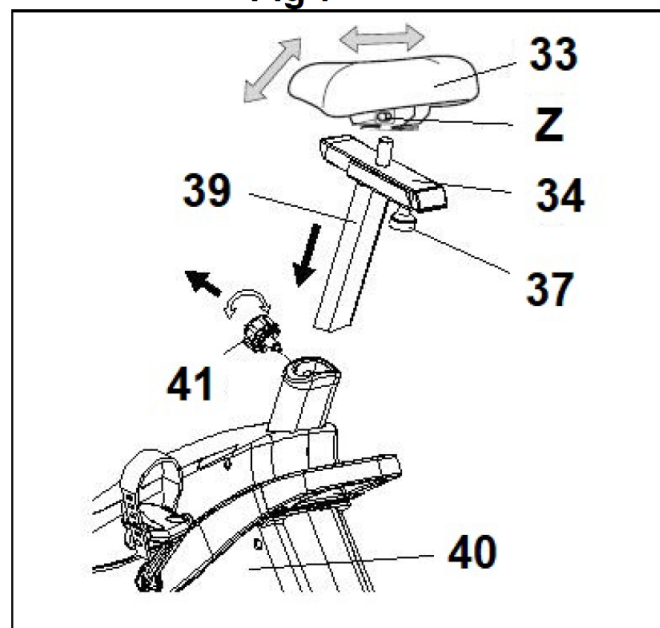


Fig 8

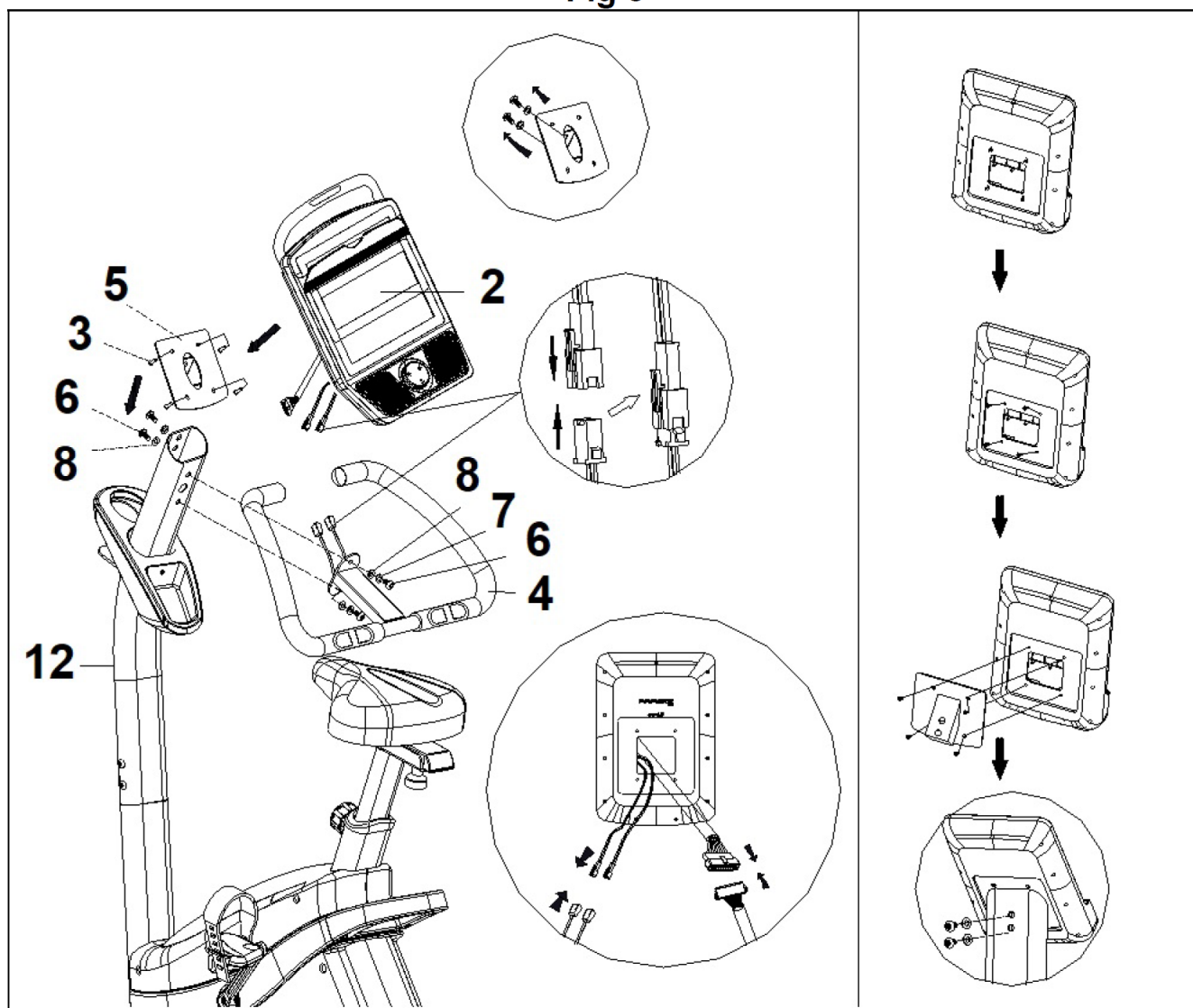


Fig 9

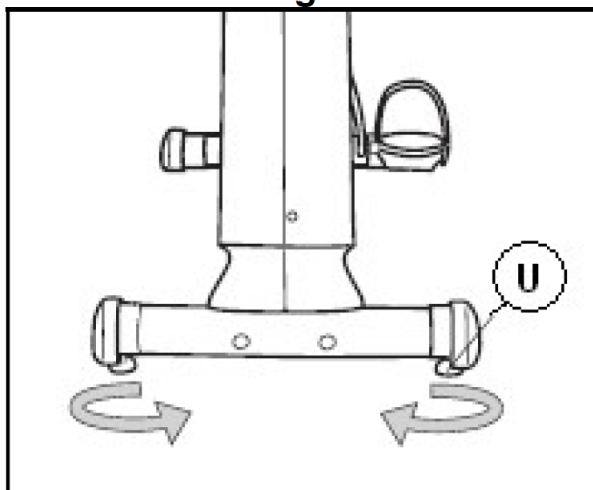


Fig 10

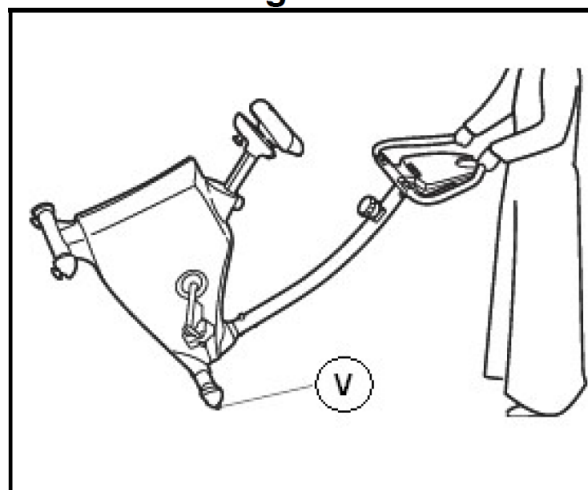
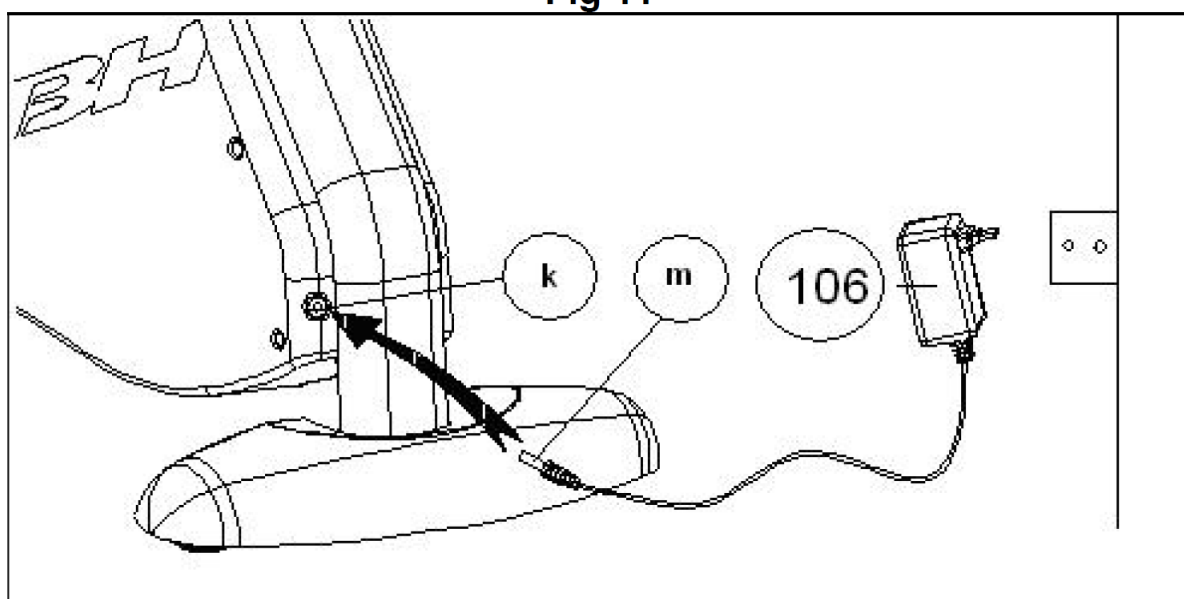


Fig 11



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

UWAGA! Zanim rozpoczniesz jakiejkolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Rodzice oraz inne 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.
2. Z urządzenia może jednocześnie korzystać tylko jedna osoba.
3. Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, ból – natychmiast zejść z roweru i skonsultuj się z lekarzem.
4. Urządzenie powinno być ustawione na płaskiej i równej powierzchni. Nie korzystaj z roweru na zewnątrz i w pobliżu zbiorników z wodą.
5. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Korzystaj z roweru treningowego tylko zgodnie z poniższą instrukcją obsługi. Nie stosuj akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
8. Nie kładź ostrych narzędzi w pobliżu roweru.
9. Osoby niepełnosprawne powinny korzystać z roweru tylko w obecności wykwalifikowanego personelu lub lekarza.
10. Zanim rozpoczniesz trening przeprowadź rozgrzewkę.
11. Nie korzystaj z roweru, który może być uszkodzony bądź wadliwy.

Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem .

12. Z roweru mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 150kg. Rower treningowy spełnia wymogi normy ISO EN957.
13. Rodzice oraz inne 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.
14. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na rowerze treningowym.

MONTAŻ:

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź czy nie brakuje żadnej części fig.1: (40) Korpus urządzenia, (12) kolumna kierownicy, (30) Podstawa z nóżkami regulującymi, (20) Podstawa z kółkami, (2) Wyświetlacz z uchwytem, (4, 25 i 31) Osłony, (33) Siodełko, (43L/R) Pedał prawy/lewy, (41) Pokrętło regulacji wysokości siodełka, (106) Transformator, (104) Śruba ST4.0x14, (105) Podkładka płaska M4x16, (e) Klucz heksagonalny, (f) Klucz, (h) Klucz ampulowy 6mm.

2. Montaż podstaw: Oprzyj korpus urządzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.2. Odkręć śruby (12) z podkładkami w podstawie przedniej z kółkami (20). Ustaw podstawę, tak by czerwone punkty (X) nakładały się na siebie. Dokręć śruby (12) z podkładkami. Następnie nałóż na podstawę osłonę (25) i przymocuj do podstawy śrubami (104) z podkładkami (105). Ustaw korpus roweru na podstawie, tak jak zostało to pokazane na fig.2. Odkręć śruby (12) z podkładkami w podstawie tylnej z nóżkami regulującymi (30). Ustaw podstawę, tak by czerwone punkty (X) nakładały się na siebie. Dokręć śruby (12) z podkładkami. Następnie nałóż na podstawę osłonę (31) i przymocuj do podstawy śrubami (104) z podkładkami (105), tak jak zostało to pokazane na fig.3.

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 (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.4.

4. Montaż kolumny kierownicy: Połącz końcówkę przewodu (42 i 15), który wychodzi z kolumny kierownicy (12) z końcówką przewodu wychodzącego z korpusu urządzenia (40) fig.5. Następnie wprowadź kolumnę kierownicy (12) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (40). Uważaj, by nie uszkodzić przewodów. Tak jak zostało to pokazane na fig.5 włóż śruby (13) z podkładkami, ale na razie nie dokręcaj ich. Ustaw równo kolumnę kierownicy.

5. Montaż uchwytu na bidon: Poluzuj śruby (17), które znajdują się na kolumnie kierownicy (12). Nałóż i zsuń uchwyt na bidon (18) po kolumnie kierownicy i dokręć śruby (17) fig.6.

6. Montaż siodełka: Umieść siodełko (33) na poziomej podporze siodełka (18) i dokręć nakrętkę (Z), tak jak zostało to pokazane na fig. 7. **Regulacja wysokości siodełka:** By zmienić wysokość siodełka należy przekręcić pokrętło regulacji wysokości siodełka (41) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie delikatnie je wyciągnąć fig.7. Po czym ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości i dokręć pokrętło regulacji siodełka (41). **Pozioma regulacja siodełka:** Poluzuj pokrętło regulacji poziomej siodełka (37). Następnie ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć ponownie pokrętło fig.7. **Ustawienie kąta nachylenia siodełka:** Siodełko można pochylić do przodu lub do tyłu. Poluzuj nakrętkę (Z) fig.7 znajdującą się od spodu siodełka. Ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć nakrętkę.

7. Montaż kierownicy: Ustaw wyświetlacz (4) na kolumnie kierownicy (12), tak jak zostało to pokazane na fig.8. Przełóż przewody przez wspornik, tak jak zostało to pokazane na fig.8. Przykręć śruby (6) z podkładkami (7 i 8). Dokręć pozostałe śruby, które w punkcie 4 zostały niedokręcone.

8. Montaż wyświetlacza: Odkręć śruby (3) fig.8 znajdujące się w tylnej części wyświetlacza. Następnie przymocuj wyświetlacz do wspornika (5) znajdującego się na szczycie kolumny fig.8. Schowaj przewody w kolumnie kierownicy. **UWAGA!** Podczas dokręcania śrub nie uszkodzić przewodów. Dokręć śruby (3). Połącz przewody wychodzące z kolumny z przewodami wychodzącymi z tylnej części wyświetlacza fig.8.

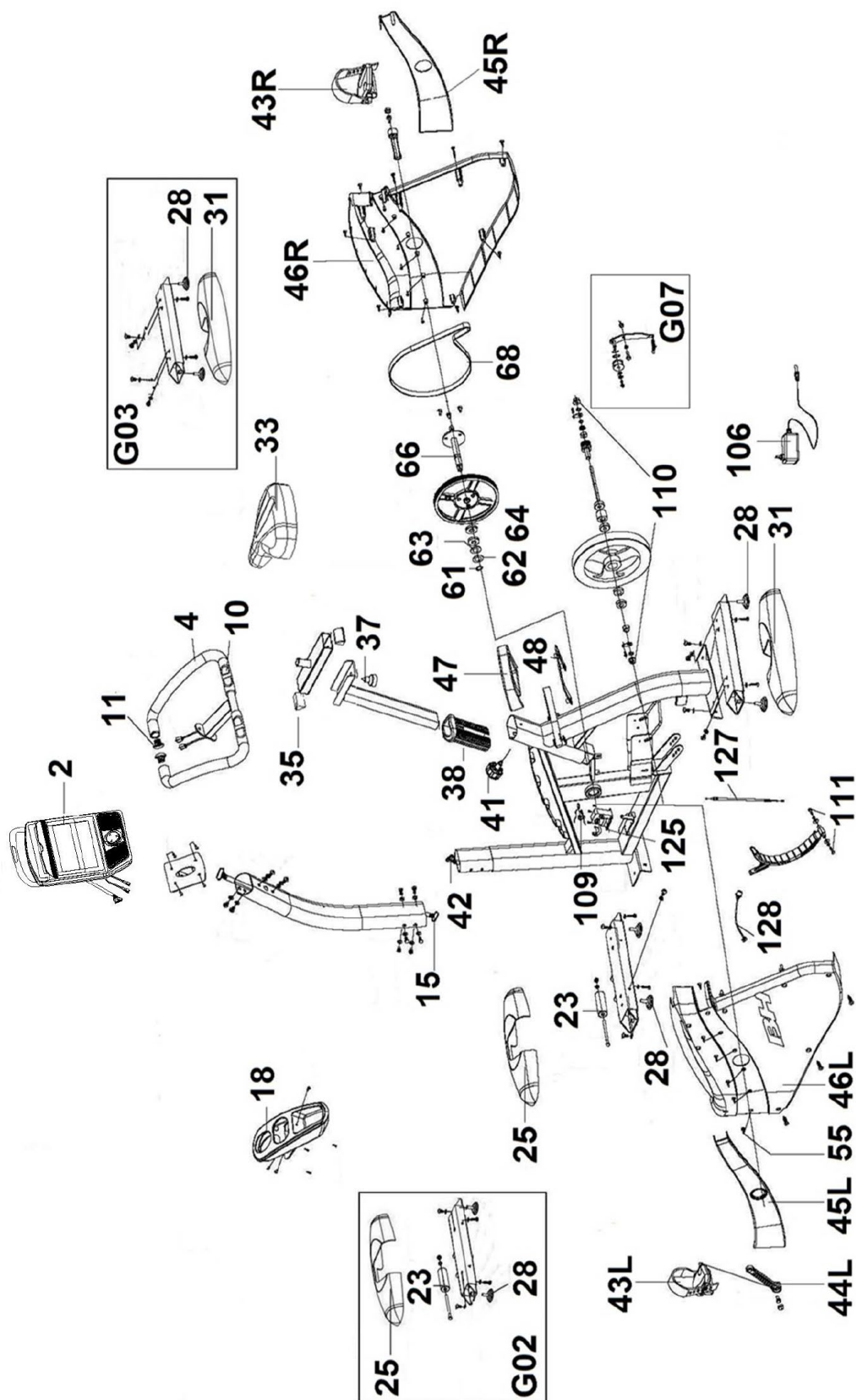
9. Poziomowanie: Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (U), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie fig.9.

10. Transport i przechowywanie: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (V), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia fig.10. Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.

11. Podłączanie do sieci: Wprowadź wtyczkę transformatora (m) w gniazdko znajdujące się w korpusie urządzenia (dolna tylna część korpusu) i podłącz transformator (106) do sieci 220V fig.11.

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH

H8705B



DEKLARACJA ZGODNOŚCI



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava Hiszpania deklarujemy, że H8705B Jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE, 2006/95/CE.

WYŚWIETLACZ

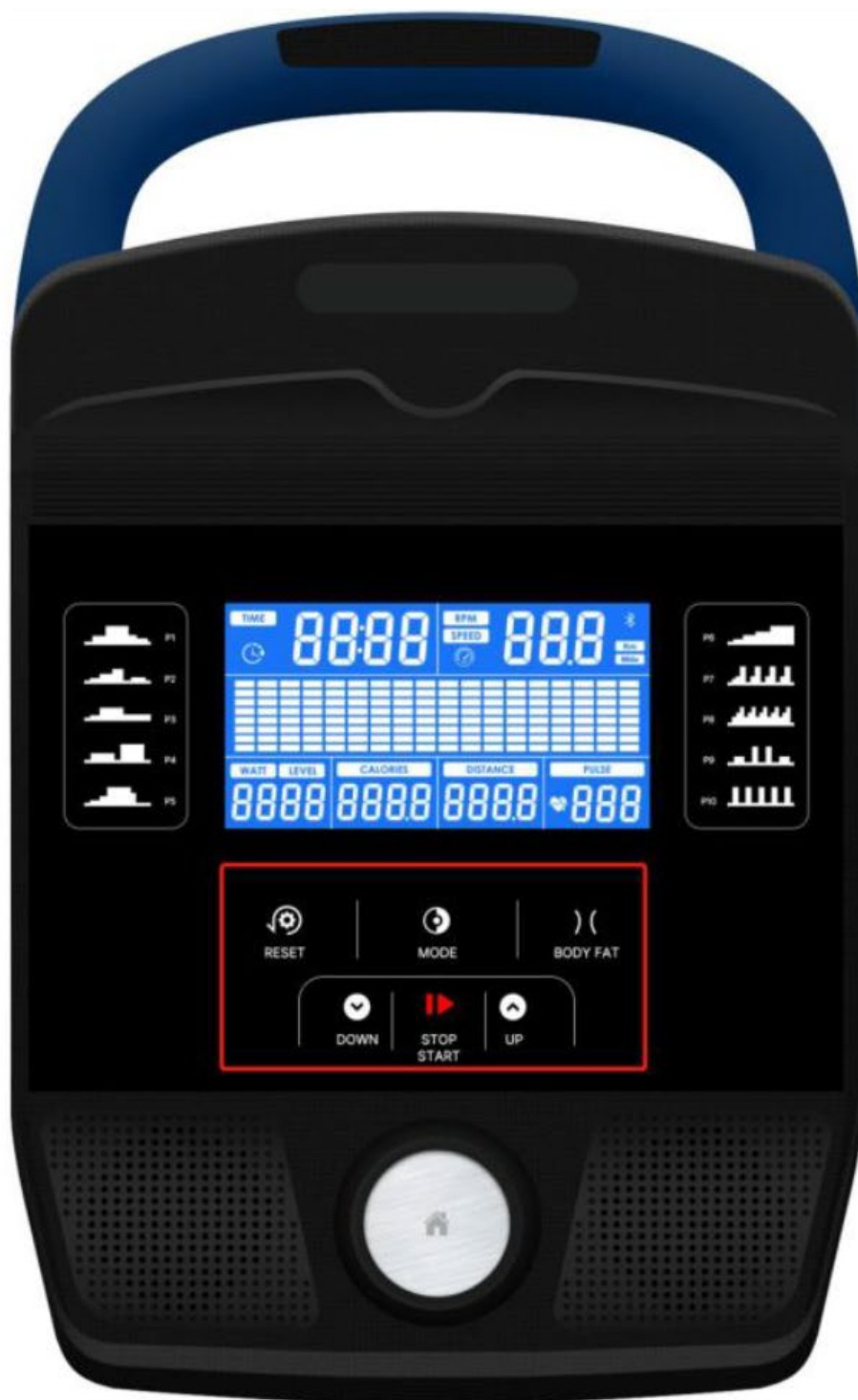


Fig. 1

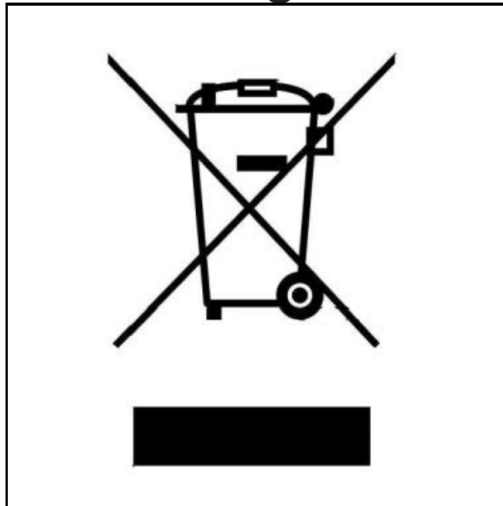


Fig. 2

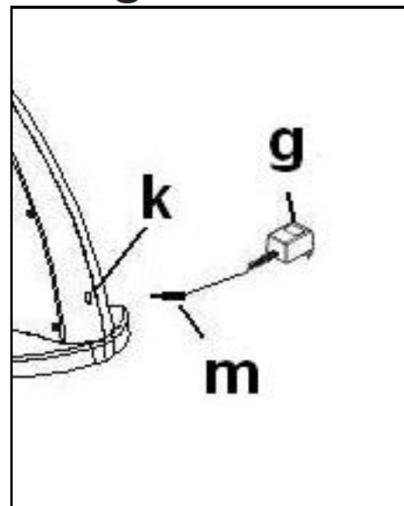


Fig. 3

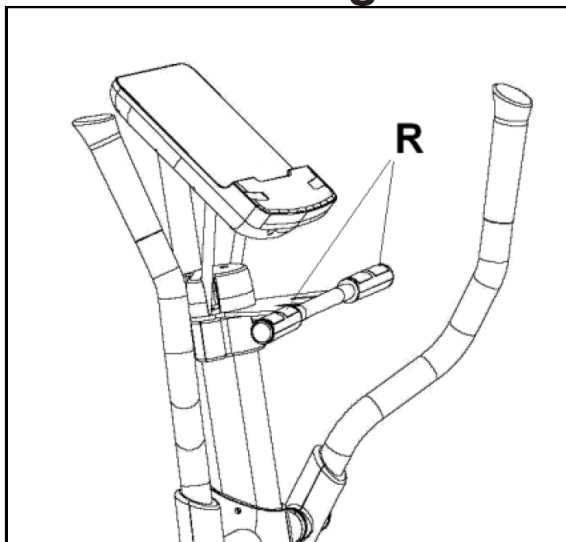


Fig. 4

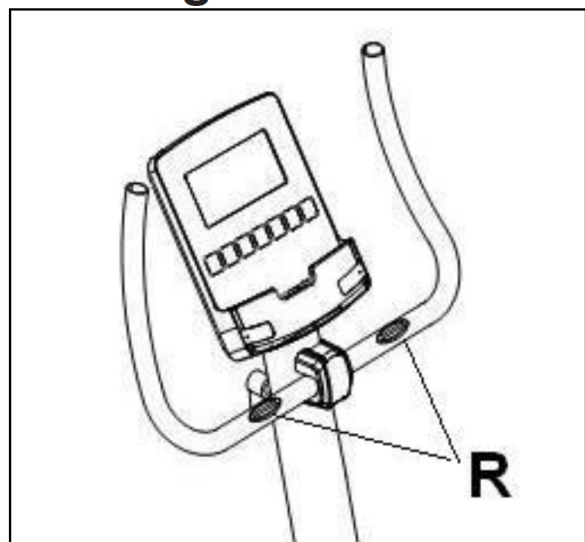
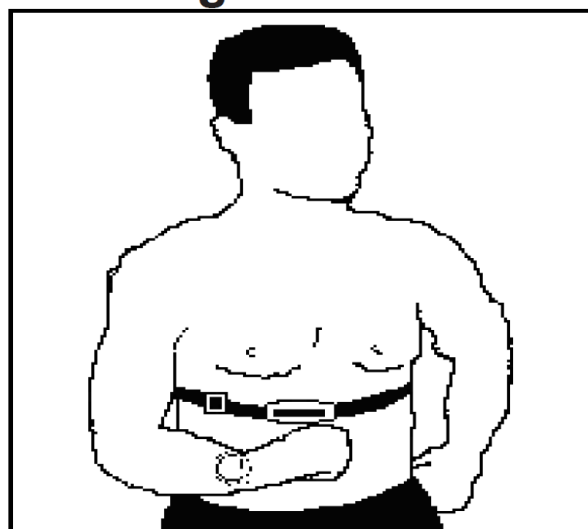


Fig. 5



Fig. 6



WŁĄCZANIE

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 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 5 minut od zatrzymania.

FUNKCJE

Na wyświetlaczu znajduje się 6 przycisków: UP ▲, DOWN ▼, START/STOP, MODE, BODY FAT, RESET.

W środkowej części wyświetlacza wyświetlany jest poziom wybranego programu. W górnej części wyświetlacza wskazywane są na przemian następujące funkcje: Prędkość/RPM, Czas. W dolnej części wyświetlacza wskazywane są funkcje: Dystans, Watt/poziom, Kalorie, Puls. Urządzenie wyposażone jest w : 1 Program Manual, 30 Programów treningowych, 2 Programy Użytkownika, 3 Programy sterowane pulsem, 1 Program sterowany Watt. Funkcję Prędkość/RPM oraz Watt/Kalorie są wyświetlane na przemian co 5 sekund.

ZMIANA KM NA MILE

Po odłączeniu urządzenia od zasilania, naciśnij jednocześnie STOP/START, MODE, RESET przez 3 sekundy. Naciśnij przycisk MODE i przyciskami UP ▲, DOWN ▼ wybierz opcję FUNCTION i zatwierdź przyciskiem MODE. Wybierz opcję UNITS i system metryczny METRIC/km lub brytyjski ENGLISH/Miles. Wybór zatwierdź przyciskiem MODE. Naciśnij przycisk RESET i wybierz opcję EXIT.

ZMIANA PROGRAMU

W menu głównym naciśnij przycisk MODE i przyciskami UP ▲, DOWN ▼ wybierz jeden z dostępnych programów. Wybór zatwierdź przyciskiem MODE. Urządzenie dysponuje 7 trybami: Manual, Szybki Start, Programy, Watt (WATT), Użytkownika (PERSONAL), Puls (HRC), BODY FAT. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie w trybie Manual / Szybki Start. Przyciskami UP ▲ DOWN ▼ można regulować opór (24 poziomy).

MANUAL

Przyciskami ▼ ▲ wybierz funkcję MANUAL. Wybór zatwierdź przyciskiem MODE. Zacznie migać okienko funkcji WATT/LEVEL. Przyciskami UP ▲ DOWN ▼ określ wiek (AGE) od 10 do 99 lat, następnie naciśnij MODE i przejdź do ustawienia wagi od 30 do 150kg. 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 MODE. Zacznie migać okienko funkcji Czas (Time). Strzałkami ▼ ▲ ustaw czas trwania ćwiczenia od 10 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.

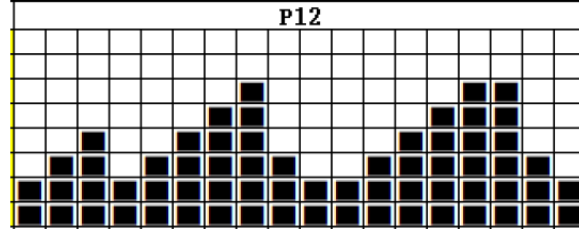
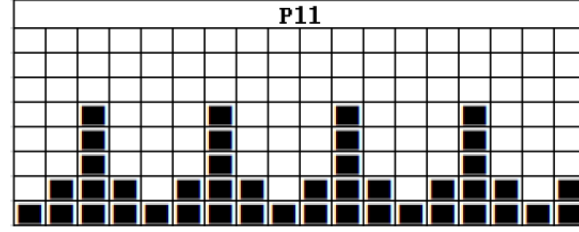
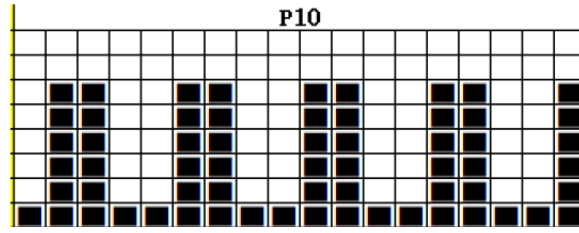
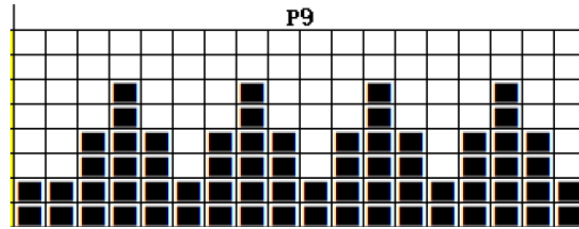
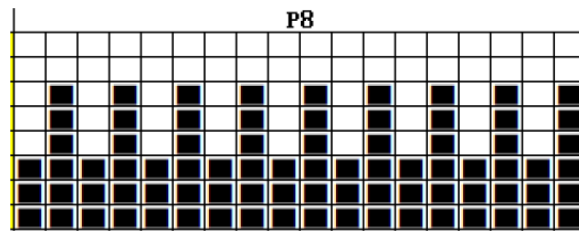
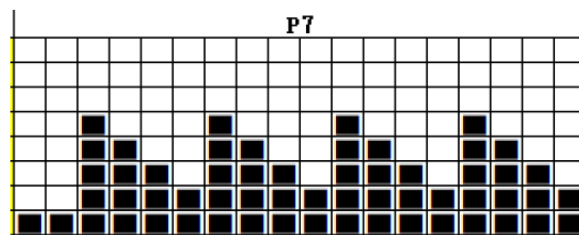
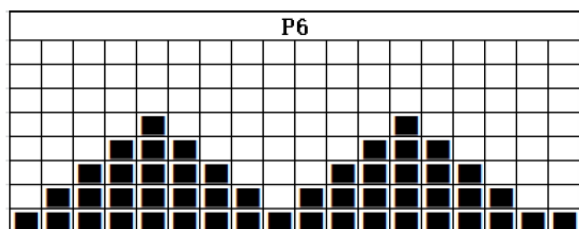
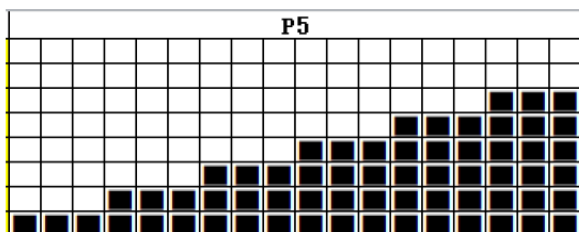
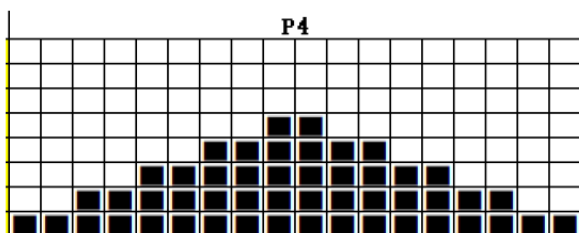
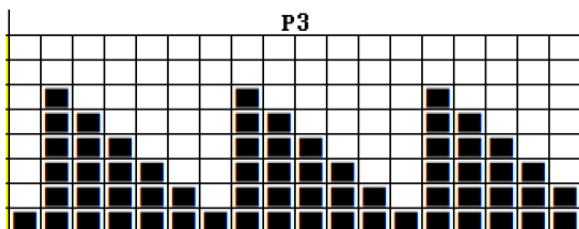
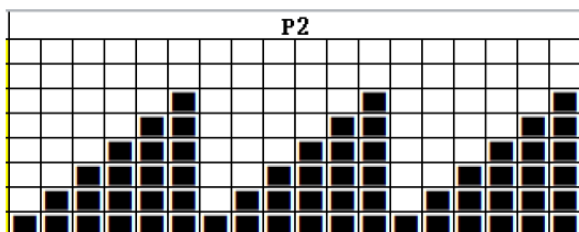
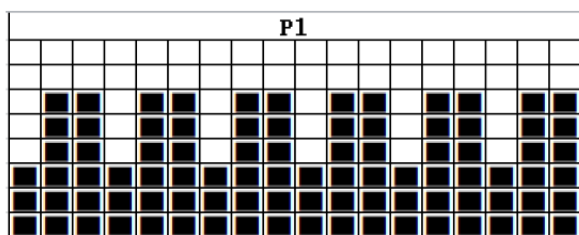
USTAWIENIE FUNKCJI DYSTANS (Distance): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij MODE dwa razy. Zacznie migać okienko funkcji Dystans. Strzałkami ▼ ▲ ustaw dystans jaki chcesz przebyć w trakcie ćwiczenia od 1 do 9999km. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Dystans będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po przebyciu zaprogramowanego dystansu usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

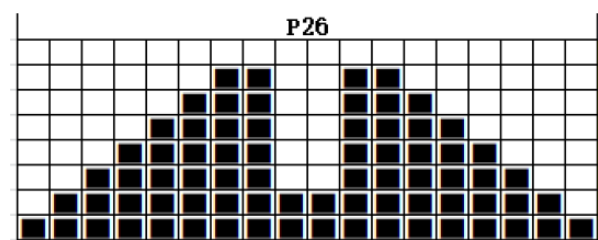
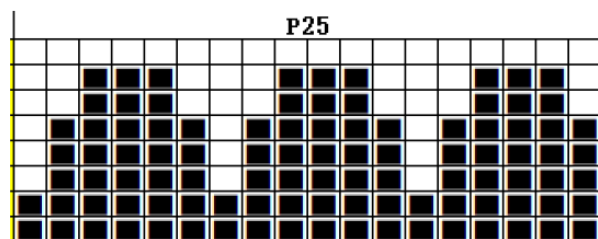
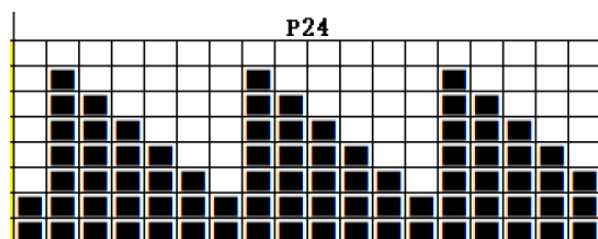
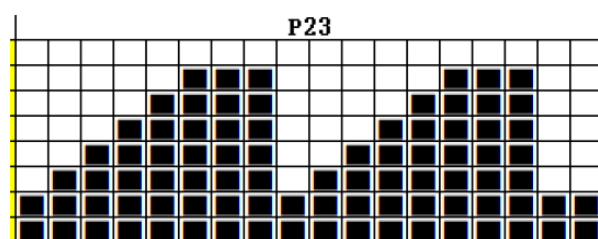
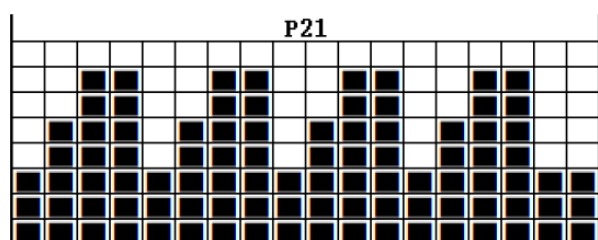
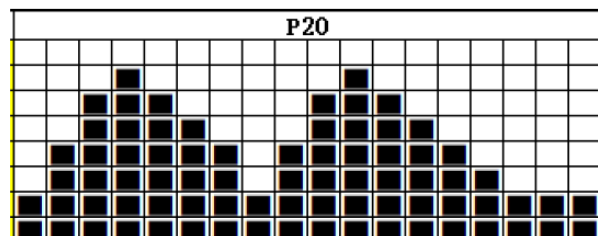
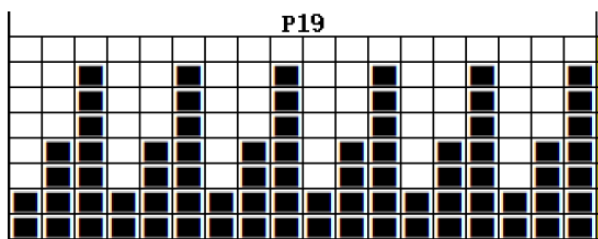
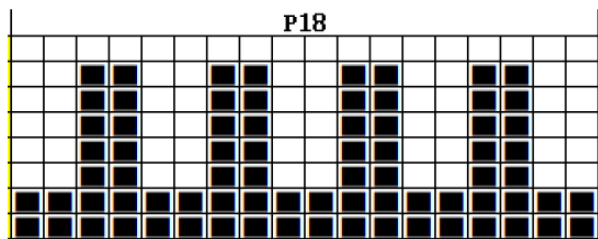
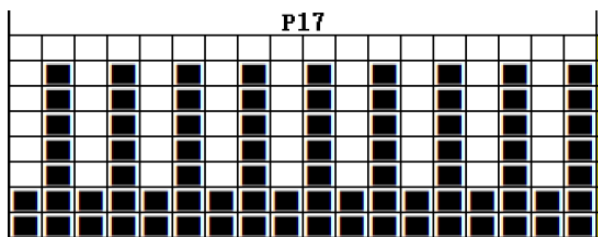
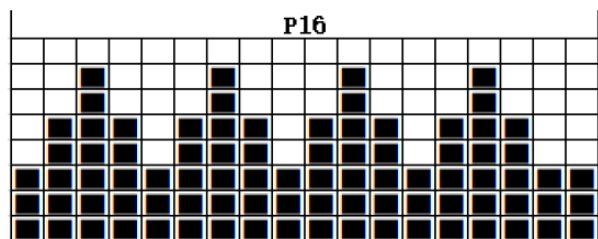
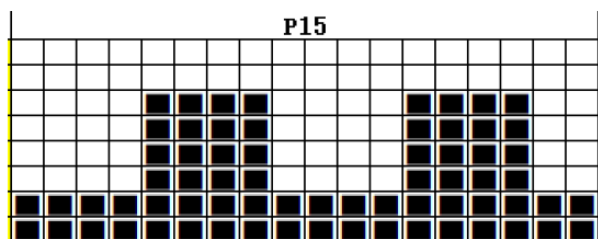
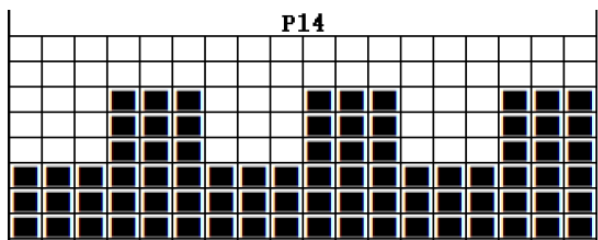
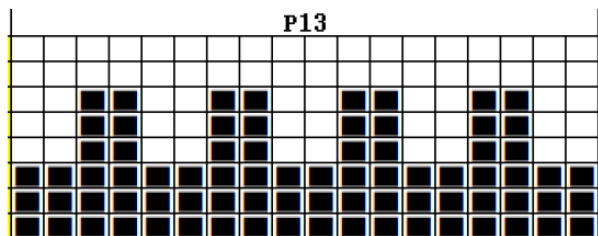
USTAWIENIE FUNKCJI KALORIE (Calories): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij MODE trzy razy. Zacznie migać okienko funkcji Kalorie. Strzałkami ▼ ▲ ustaw ilość kalorii jakie chcesz spalić podczas ćwiczenia od 10 do 9999Cal. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Ilość będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

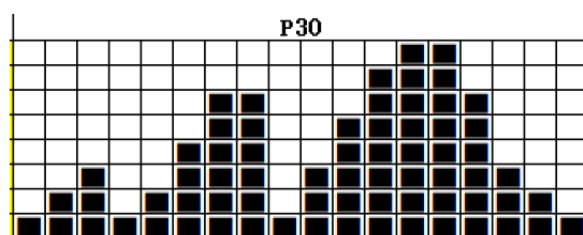
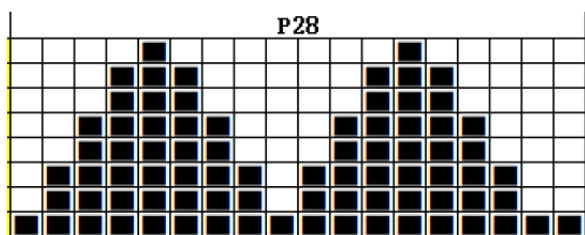
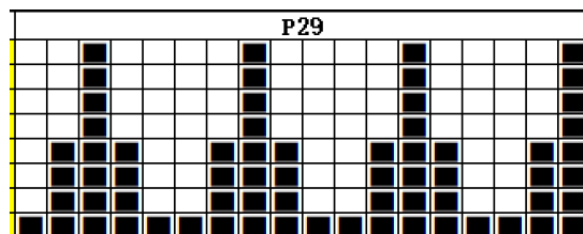
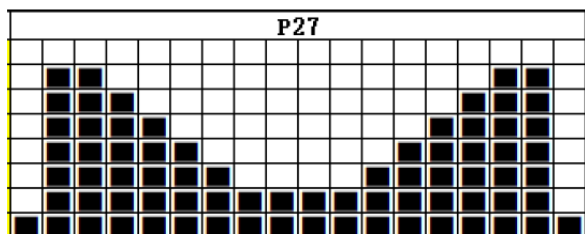
PROGRAMY

Przyciskami ▼ ▲ wybierz Program od 1 do 30. Wybór zatwierdź przyciskiem MODE. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie. Czas trwania ćwiczenia to 18 minut, program podzielony jest na 18 jedno minutowych segmentów. Aby zmienić czas

trwania ćwiczenia, ustawić dystans, kalorie należy: Po wyborze programu, ale przed naciśnięciem START/STOP naciśnij MODE i ustaw czas przyciskami UP ▲ DOWN ▼. Program zostanie podzielony na 18 segmentów. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie, przyciskami UP ▲ DOWN ▼ można regulować opór na każdym etapie ćwiczenia.







PROGRAM WATT

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program Watt. Wybór zatwierdź przyciskiem MODE. Przyciskami ▼ ▲ określ płeć (0 – mężczyzna, 1 – kobieta). Określ poziom Watt od 20-1000Watt. Naciśnij MODE i ustaw czas przyciskami ▼ ▲. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia urządzenie będzie regulować opór w zależności od ustawionej wartości Watt przez użytkownika.

PROGRAM PERSONAL (UŻYTKOWNIKA) U01-U02

W programie Użytkownik może stworzyć swój własny profil ćwiczenia.

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program Użytkownika. Wybór zatwierdź przyciskiem MODE. Przyciskami ▲ ▼ ustaw kolejno opór dla każdego segmentu treningu. Ustawienia zatwierdź przyciskiem MODE. Po ustawieniu wszystkich 18 segmentów naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie.

PROGRAMY HRC (PROGRAM STEROWANY PULSEM) H01-H03

Program sterowany pulsem. Urządzenie będzie automatycznie regulowało opór, tak aby puls Użytkownika utrzymał się na stałym poziomie. Jeśli puls ćwiczącego jest wyższy niż zaprogramowana wartość to urządzenie zmniejszy opór pedałowania. Jeśli puls ćwiczącego jest niższy niż zaprogramowana wartość to urządzenie zwiększy opór pedałowania.

W programach HRC został określony stały % maksymalnego pulsu (220 - wiek), przy którym można ćwiczyć. W kolejnych programach stanowi on 60% maksymalnego pulsu HRC1, 70% maksymalnego pulsu HRC2 oraz 80% maksymalnego pulsu HRC3. Naciśnij MODE. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Opór będzie regulowany automatycznie w zależności od pulsu. Jeśli puls jest poniżej pulsu docelowego opór będzie zwiększany co 30 sekund aż do poziomu 24. Jeśli puls jest powyżej pulsu docelowego opór będzie zmniejszany co 30 sekund aż do poziomu 1. Jeśli Twój puls utrzymuje się powyżej pulsu docelowego pomimo zmniejszenia oporu do poziomu 1 to urządzenie się zatrzyma ze względów bezpieczeństwa.

Aby ustawić czas należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć MODE i ustawić czas przyciskami ▼ ▲. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

W programach HRC należy dokonać pomiaru pulsu za pomocą czujników pomiaru pulsu znajdujących się na uchwytach (R).

PROGRAM BODY FAT

Program Body Fat służy do wskazania procentowej zawartości tkanki tłuszczowej.

Wybierz program BODY FAT. Naciśnij przycisk MODE. Następnie przyciskami ▼ ▲ wybierz płeć (0 – mężczyzna, 1- kobieta) i naciśnij MODE, by zatwierdzić. Analogicznie wprowadź wiek (AGE), wagę (WEIGHT), wzrost (HEIGHT) i każdą kolejną funkcję zatwierdź MODE. Ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się (---) to oznacza, że nastąpił błąd w pomiarze i dłonie były niepoprawnie ułożone na czujnikach pomiaru pulsu (R). Wyniki: 20-25% szczupły, poniżej 20% chudy, 25%-29% z nadwagą, powyżej 30% otyły.

CZUJNIKI POMIARU PULSU:

By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy fig.3. Następnie na wyświetlaczu zacznie migotać symbol serca, a po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru.

Jeśli obie dłonie nie leżą prawidłowo na czujnikach, urządzenie nie dokona pomiaru pulsu. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „P” lub nie pojawi się symbol serca to upewnij się czy prawidłowo ułożyłeś dłonie na czujnikach pomiaru pulsu i czy przewody czujnika pomiaru pulsu zostały prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza fig.3.

TELEMTRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU:

Istnieje również możliwość pomiaru pulsu za pomocą opaski telemetrycznej na klatkę piersiową fig.6.

FAQ:

1. Gaśnie 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.

POŁĄCZENIE Z URZĄDZENIAMI iOS (iPhone/iPad)

Uruchom funkcję Bluetooth na urządzeniu iOS i urządzenie wyszuka urządzenia w pobliżu. Połącz urządzenia. Uruchom aplikację kompatybilną z protokołem FTMS (Zwift, Kinomap..). Jeśli aplikacja tego wymaga wybierz w niej wybrane urządzenie BH, aby sparować urządzenia.

POŁĄCZENIE Z URZĄDZENIAMI Android

Uruchom funkcję Bluetooth na urządzeniu Android i urządzenie wyszuka urządzenia w pobliżu. Połącz urządzenia. Uruchom aplikację kompatybilną z protokołem FTMS (Zwift, Kinomap..). Jeśli aplikacja tego wymaga wybierz w niej wybrane urządzenie BH, aby sparować 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.