

R306 Regatta



PRODUCENT:



EXERCYCLE S.A  
P.O. BOX 195  
01080 Vitoria  
Spain

DYSTRYBUTOR:



DEL SPORT SP. Z O. O.

ul. Syrokomli 16  
03-335 WARSZAWA  
tel: +48 (22) 811-01-02,811-07-39  
fax: (22) 674-41-42  
e-mail: [delsport@delsport.com.pl](mailto:delsport@delsport.com.pl)  
[www.delsport.com.pl](http://www.delsport.com.pl)

Fig 0

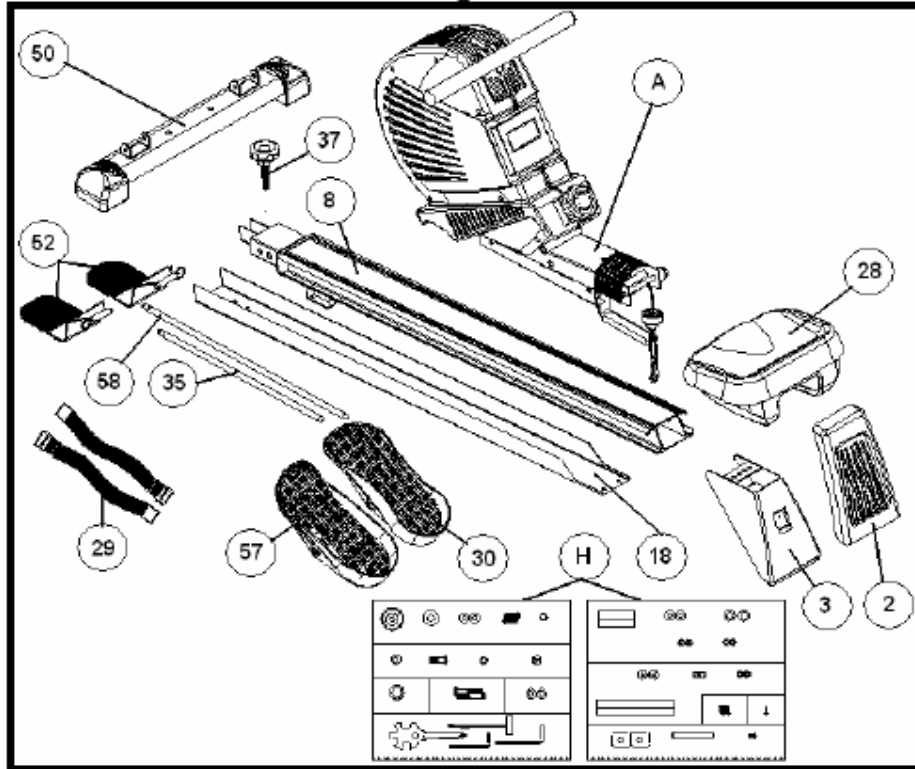


Fig 1

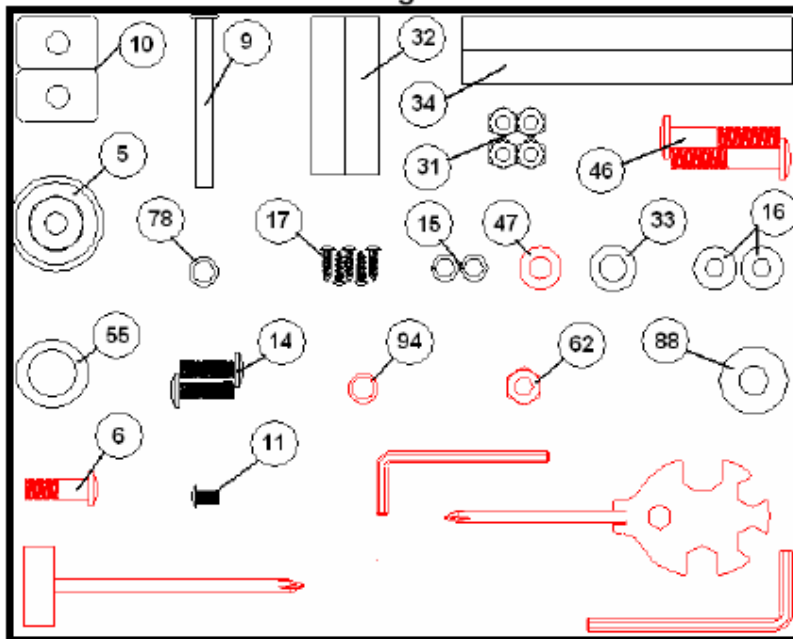


Fig 2

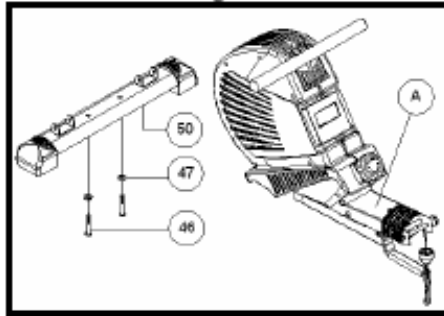


Fig 3

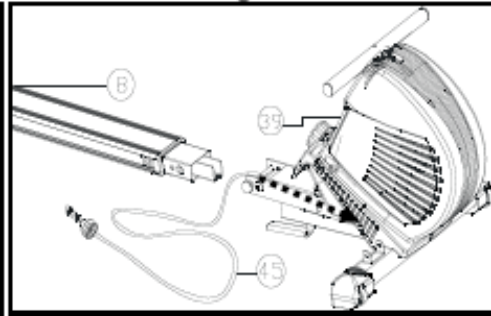


Fig 4

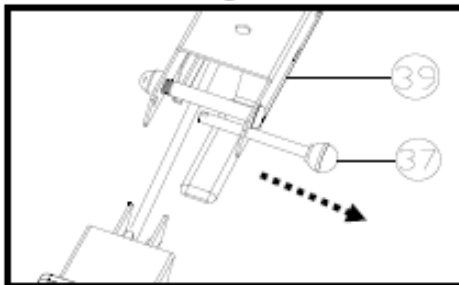


Fig 5

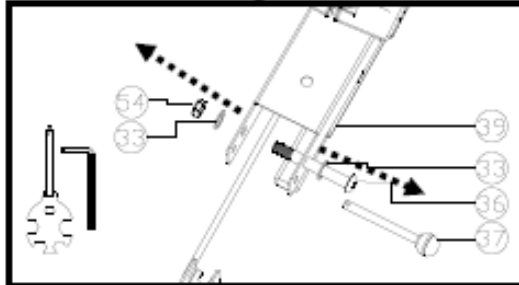


Fig 6

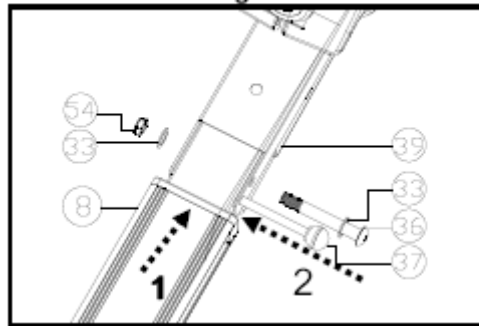


Fig 7

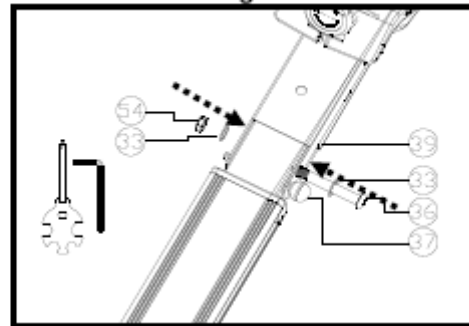


Fig 8

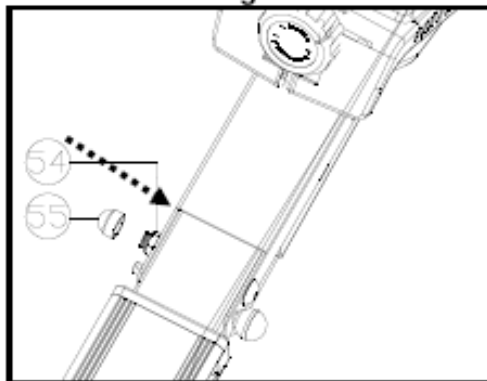
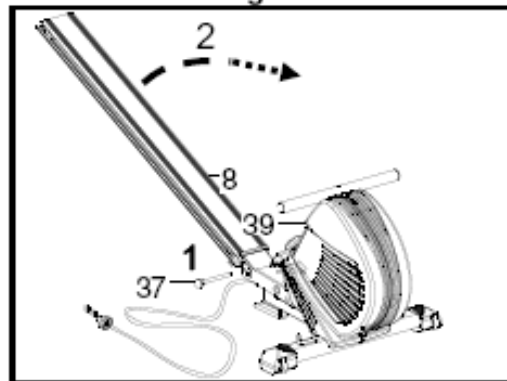


Fig 9



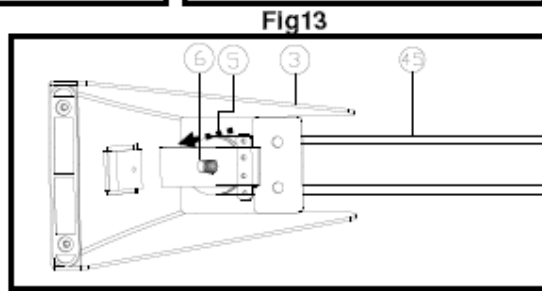
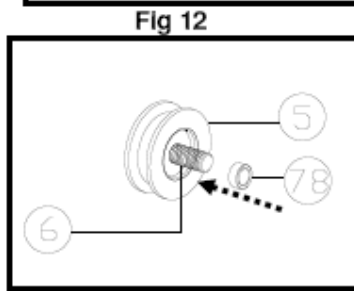
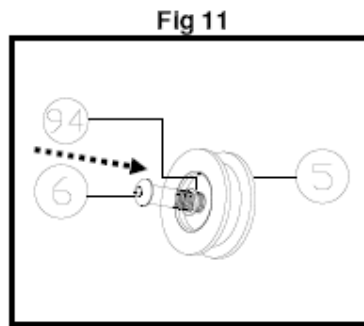
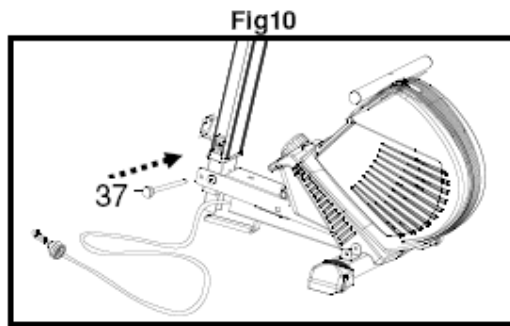


Fig 14

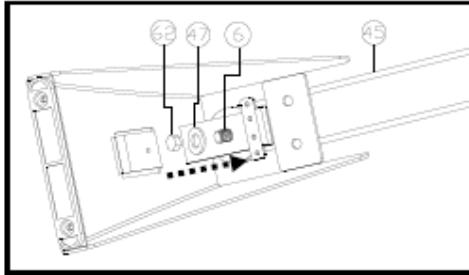


Fig 15

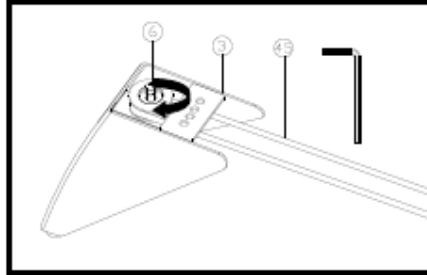


Fig16

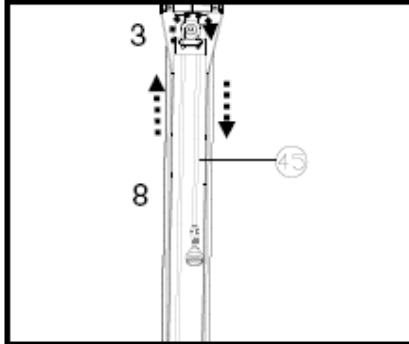


Fig17

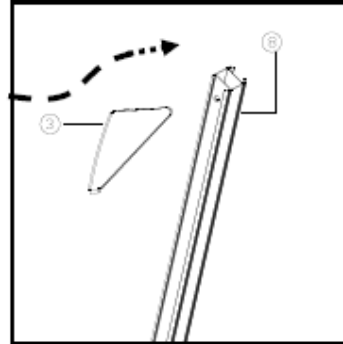


Fig18

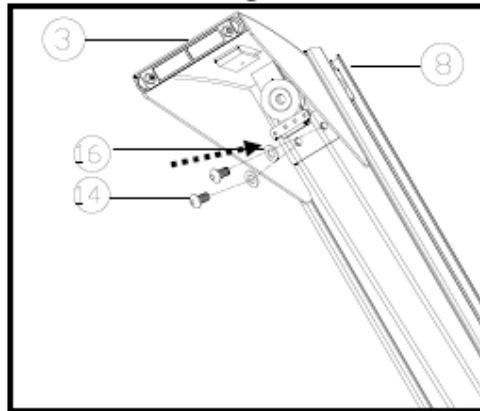


Fig19

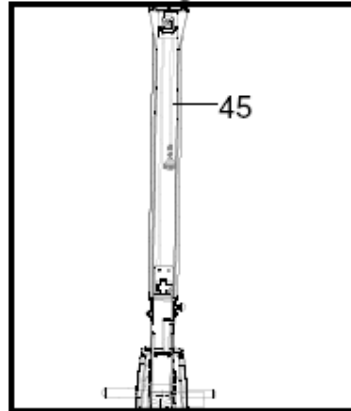


Fig 20

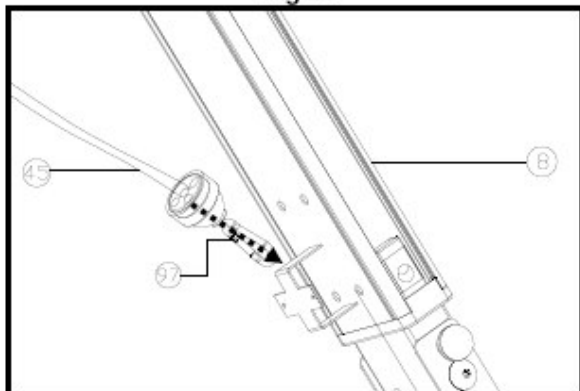


Fig 21

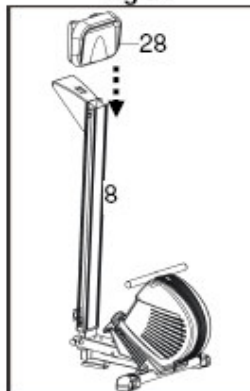


Fig 22

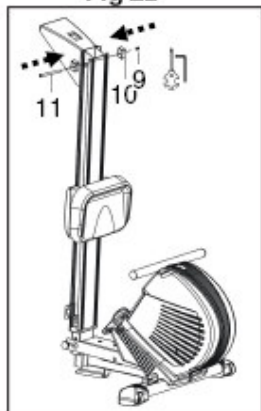


Fig 23

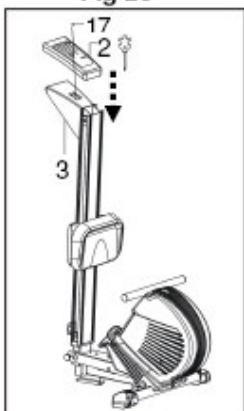


Fig 24

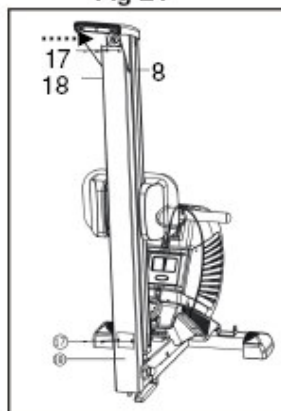


Fig 25

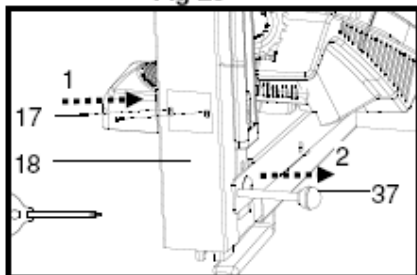


Fig 26

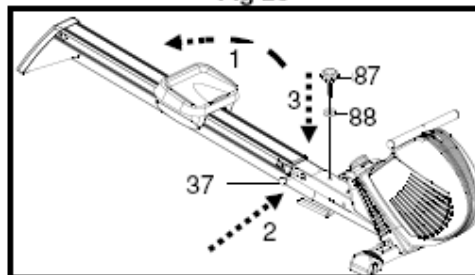


Fig 27

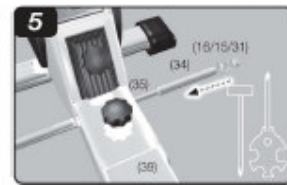
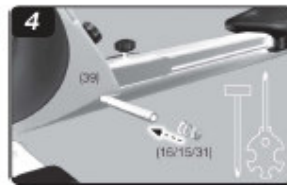
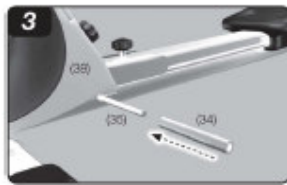
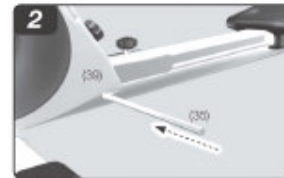
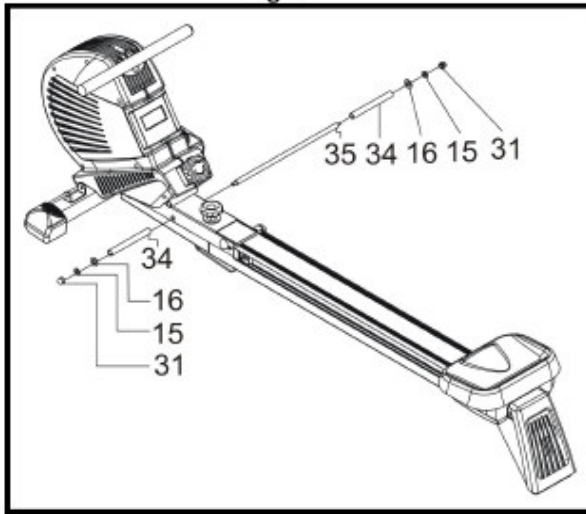
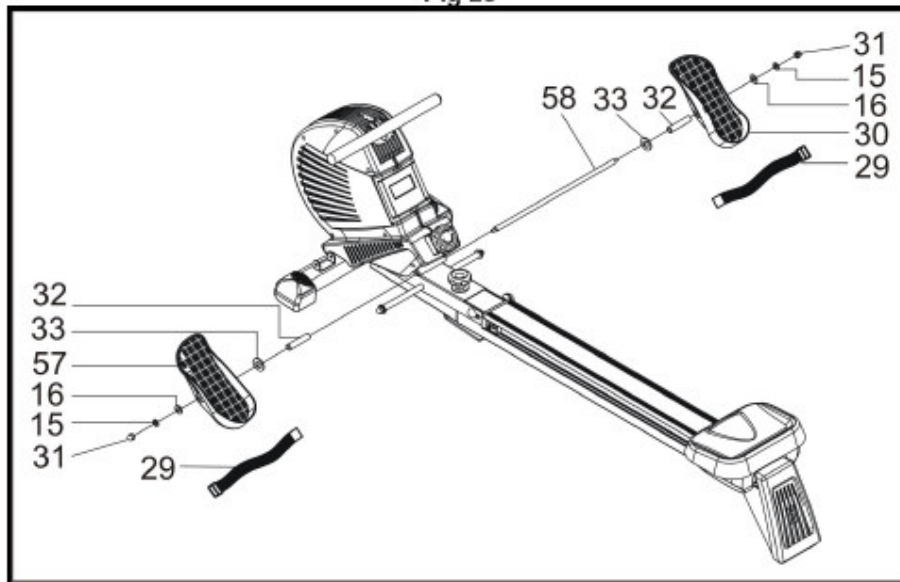


Fig 28



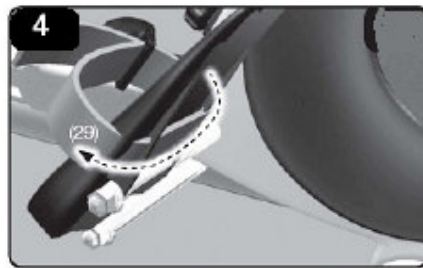
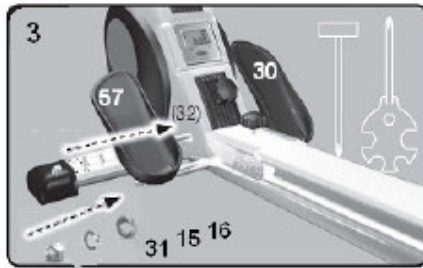
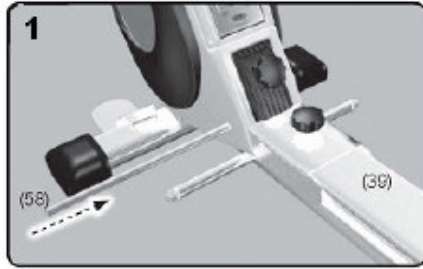


Fig 29

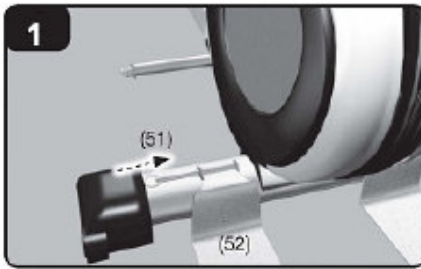
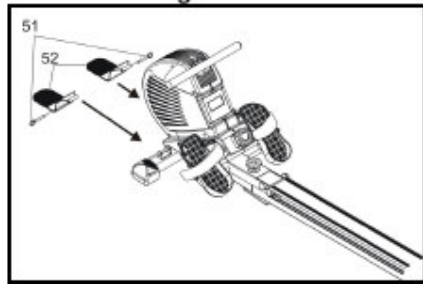


Fig 30

Fig 31

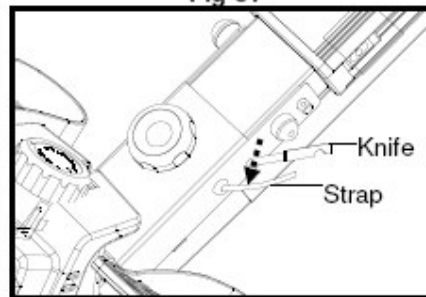
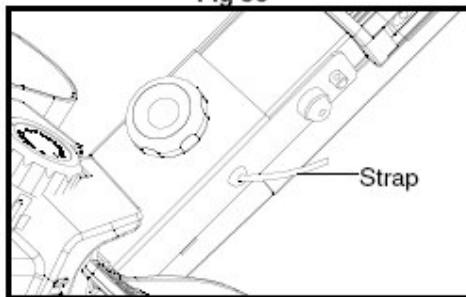




Fig 32

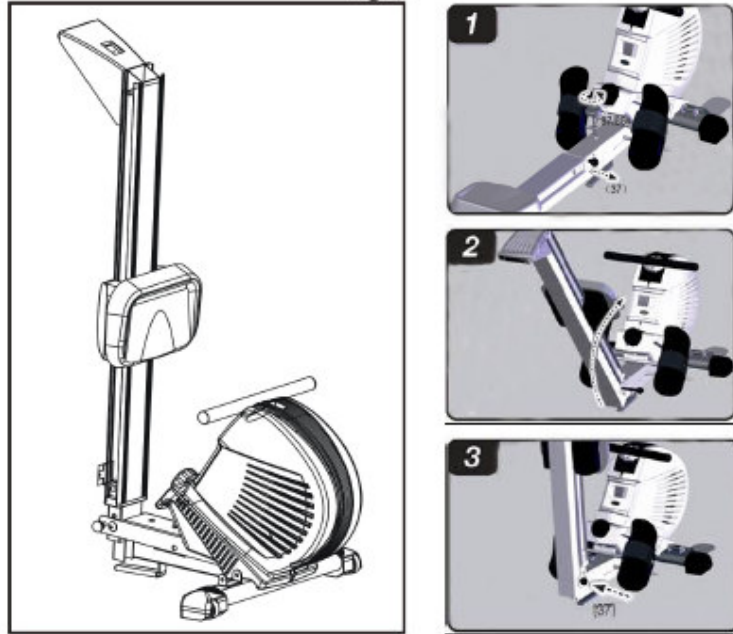


Fig 33

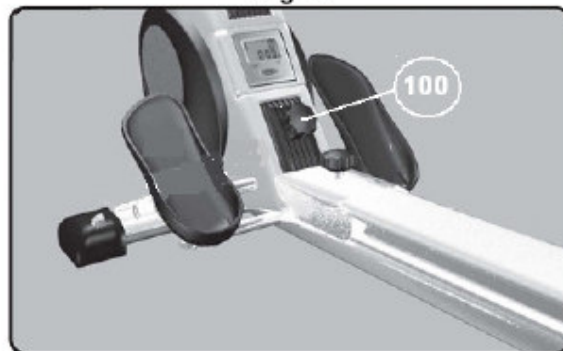
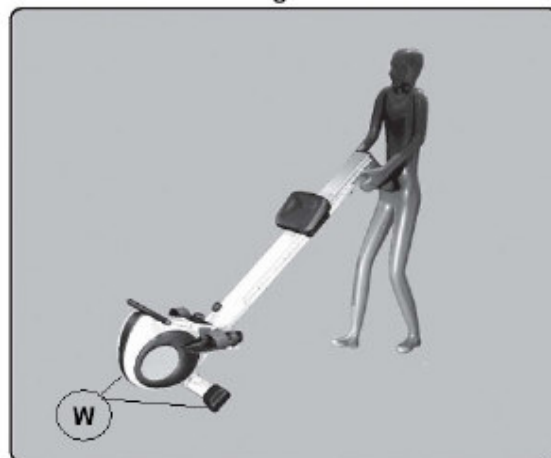


Fig 34



## Instrukcja obsługi

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. Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
6. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane.
7. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
8. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 (klasa H.C) i przystosowane jest do użytku pół-profesjonalnego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 110kg.
9. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
10. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

### 1. 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)

### Ćwiczenie na ergometrze wiosłarskim:



### Montaż

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu:  
Uwaga! Zalecamy aby montażu urządzenia dokonywały dwie osoby.

(A) Korpus urządzenia (2) Osłona tylna (3) Podpora tylna prowadnicy (8) Prowadnica (29) Paski na stopy (18) Osłona gumowa (28) Siodełko (30) Podpora pod stopy lewa (35) Oś podpór pod stopy (50) Przednia podstawa z

kółkami (52) Podpory pod stopy do wyciągu (57) Podpora pod stopy prawa (58) Oś podtrzymująca podpory pod stopy (87) Pokrętko

(H) Śruby, Klucze

(5) Błoczek (6) Śruba M10x30 (9) Gwintowany wkład (10) Ograniczniki (11) Śruba M6x10 (14) Śruba M8x20 (15) Podkładka M8 (16) Podkładka płaska (17) Śruba (31) Nakrętka samoblokująca M8 (32) Tuleje rozdzielające podpory pod stopy (33) Podkładka płaska Ext.22 Int.13 (34) Rurki podtrzymujące podpory pod stopy (46) Śruba M10x52 (47) Podkładka płaska M10 (55) Osłona nakrętki (62) Nakrętka samoblokująca M10 (78) Tuleja rozdzielająca 10mm (94) Tuleja rozdzielająca 3mm (88) Podkładka płaska Ext.32 int.13 Klucz ampulowy 5mm Klucz ampulowy 6mm Śrubokręt Klucz

**UWAGA! Nie odcinaj gumowego paska zabezpieczającego (fig. 30 i 31) dopóki urządzenie nie będzie całkowicie złożone!**

**2. Montaż podstaw:** Ustaw korpus urządzenia (A) na podstawie przednie podstawie z kółkami (50), tak jak zostało to pokazane na fig. 2. Połącz oba elementy śrubami (46) z podkładkami (47) (klucz ampulowy 6mm).

**3. Montaż aluminiowej prowadnicy:** Wyjmij gumę zaczepioną o korpus urządzenia (A) (fig.2) i ułóż ją tak jak zostało to pokazane na (fig.3). Odczep zatyczkę (37) (fig.4). Odkręć śrubę z podkładką i nakrętką (fig.5). Wprowadź aluminiową prowadnicę (8) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (A) tak jak zostało to pokazane na (fig.6). Dokręć śrubę z podkładką i nakrętką, które przed chwilą zostały odkręcone (fig.7). Nałóż osłonę na nakrętkę (55) (fig.8). Unieś prowadnicę tak jak zostało to pokazane na (fig.9). Umieść (37) zatyczkę blokującą tak jak zostało to pokazane na (fig.10).

**4. Montaż podstawy tylnej:** Krótką tuleję (94) nałóż na śrubę (6) i następnie całość włóż w błoczek (5) (fig.11). Nałóż dłuższą tulejkę (78) na śrubę (fig.12). Ułóż przewód (45) na podporze tylnej (3), tak jak zostało to pokazane na fig.13. Następnie włóż śrubę pozostawiając przewód w zagłębieniu błoczka (fig.14). Nałóż podkładkę i nakrętkę i dokręć (fig.15). Upewnij się czy błoczek pracuje poprawnie. Następnie ustaw prowadnicę w górnej części podstawy, tak jak zostało to pokazane na (fig.16) i tak by nachodziły na siebie otwory (fig.17). Wkręć śruby (14) z podkładkami (16) (fig.18). Ułóż przewód na oznaczeniu na dnie prowadnicy i upewnij się, że leży równolegle (fig.19). Chwyć za końcówkę przewodu (97) i zaczep go karabinkiem o oznaczony otwór (fig.20). Po założeniu przewodu upewnij się czy jest ułożony równolegle tak jak jest to pokazane na (fig.19).

**5. Montaż siodełka:** Siodełko (28) nasuń zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig.21 na prowadnicę, tak by logo było skierowane do przodu urządzenia. Następnie wprowadź ograniczniki (10) wraz z śrubą (11) i gwintowanym wkładem (9) w otwór znajdujący się na prowadnicy (fig.22). Dokręć osłonę (2) śrubą (17) (fig.23).

**6. Montaż osłony:** Dokręć osłonę (18) śrubami (17) (fig.24 i 25). Uwaga! Nie przygnieć i nie uszkodz przewodu. Następnie przytrzymaj jedną ręką prowadnicę, a drugą wyciągnij zawleczkę blokującą (37) i opuść prowadnicę powoli na ziemię (fig.25). Włóż ponownie zawleczkę i pokrętko (87) wraz z podkładką wkręć w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (fig.26).

**7. Montaż osi utrzymującej podpory pod stopy:** wprowadź oś (35) w dolny otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (A) i zostaw wycelowaną, tak jak zostało to pokazane na fig.27 (2). Następnie włóż rurki podtrzymujące podpory pod stopy (34) po obu stronach osi (35) tak jak zostało to pokazane na fig.27 (3). Dokręć płaskie podkładki (16) i podkładki (15) wraz z nakrętkami (31) tak jak zostało to pokazane na fig.27 (4 i 5).

**8. Montaż podpór pod stopy:** wprowadź oś (58) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia tak jak zostało to pokazane na fig.28 (1). Tuleje rozdzielające podpory pod stopy (32) nałóż po obu stronach osi (58) fig.28 (2). Następnie lewą podporę pod stopy (57) i nałóż na oś (58) fig.28(3). Wykonaj tą samą czynność z prawą podporą pod stopy (30). Następnie dokręć nakrętki (31) z podkładkami (15 i 16) po obu stronach osi fig.28 (3). Załóż paski na podpory pod stopy (29) tak jak zostało to pokazane na fig. 28 (4).

**9. Montaż podpór pod stopy do wyciągu:** Wyciągnij zatyczki (51) z korpusu urządzenia (A) fig.29 (1). Następnie ułóż podpory pod stopy do wyciągu (52) i włóż zatyczki wcześniej wyjęte (51) tak jak zostało to pokazane na fig.29 (1).

**UWAGA! Odetnij pasek bezpieczeństwa z fig. 30 i 31 zanim przystąpisz do przemieszczania lub składania urządzenia.**

**10. Składanie** (fig.32):

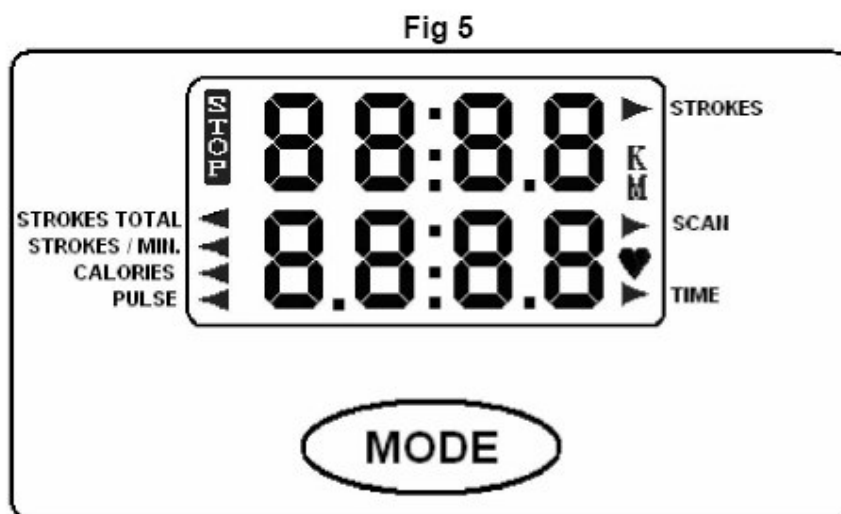
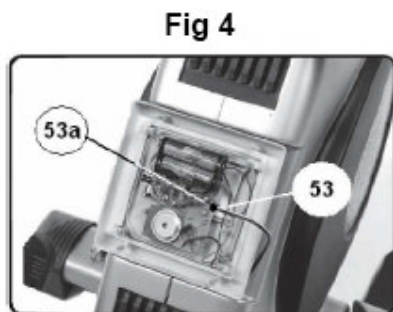
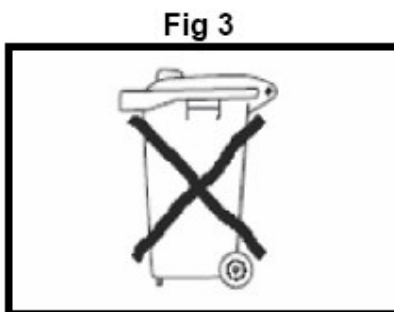
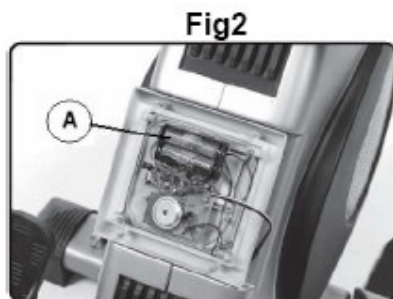
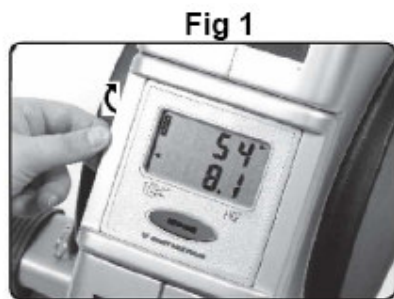
1. Poluzuj pokrętkę (88) przekręcając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Wyjmij zatyczkę (37), tak jak zostało to pokazane na fig.32 (1).
2. Złóż prowadnicę fig. 32 (2).
3. Włóż zatyczkę (37) wcześniej wyjętą, tak jak zostało to pokazane na fig. 32 (3).

**11. Regulacja oporu:** Urządzenie zostało wyposażone w pokrętkę regulacji (100) oporu ćwiczenia (fig.33). Aby zwiększyć opór przekręć pokrętkę regulacji (+) zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór podczas ćwiczenia należy przekręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (-).

**12. Transport & Przechowywanie:** urządzenie zostało wyposażone w kółka (W). Kółka znajdują się z przodu urządzenia. Aby przestawić urządzenie unieś urządzenie za prowadnicę tak jak zostało to pokazane na fig.34. 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 którekolwiek przycisku. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zatrzymania.

## **Funkcje wyświetlacza fig.5:**

### **MODE**

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

### **STROKES TOTAL (Całkowita ilość pociągnięć)**

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

### **STROKES/MINUTE (Ilość pociągnięć na minutę)**

Funkcja licząca ilość pociągnięć wykonanych w ciągu minuty.

### **KALORIE**

Funkcja licząca ilość spalonych kalorii podczas treningu.

### **PULSE (Puls)**

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

### **STROKES (Pociągnięcia)**

Funkcja licząca ilość pociągnięć od wyzerowania wyświetlacza przyciskiem MODE.

### **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.

### **TIME (Czas)**

Funkcja odmierzająca czas trwania treningu.

### **Ewentualne problemy i możliwe rozwiązania:**

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 wyladowane
  - 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 – 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. Masa sprzętu: 26 kg”*