

H 491 RHYNO
H491L RHYNO MAX FUN
H493 RHYNO MAX PROGRAM



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
www.delsport.com.pl

Fig.1

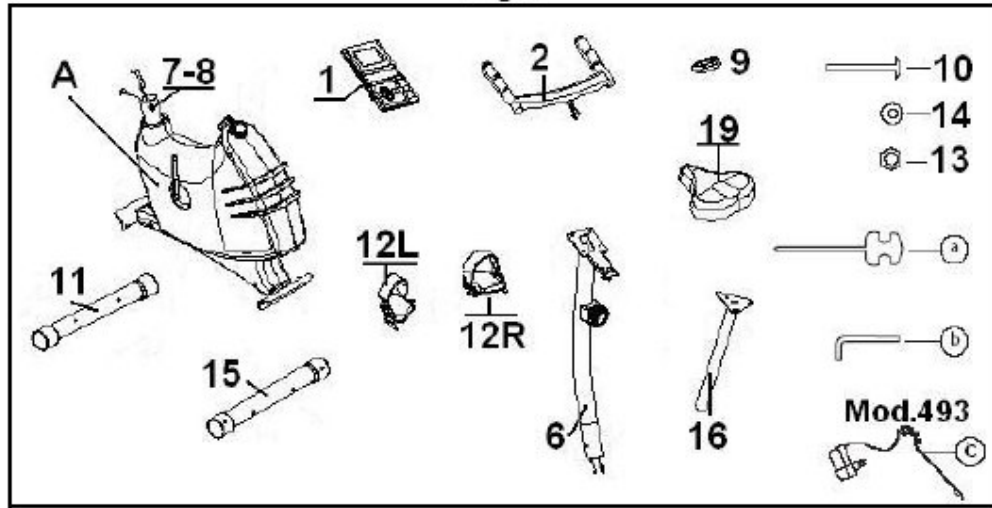


Fig.2

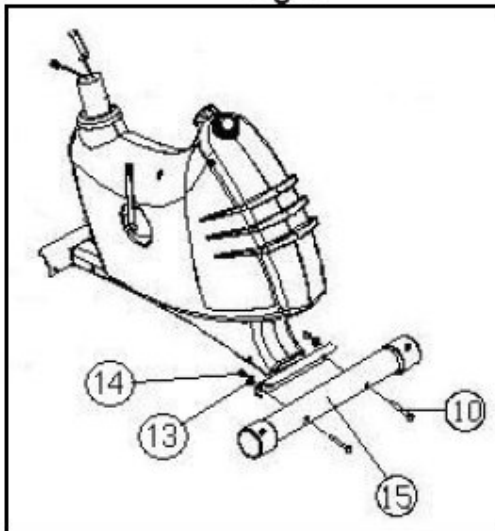


Fig.2A

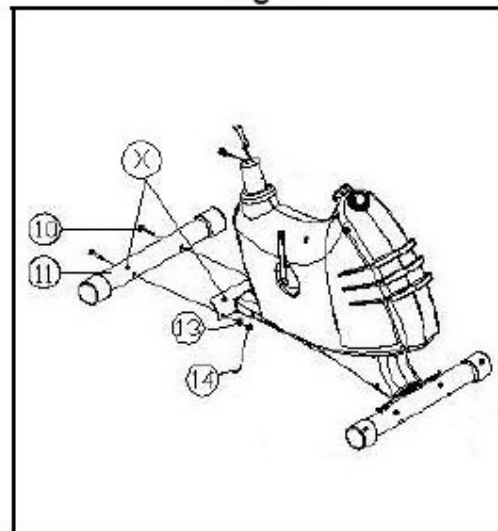


Fig.3

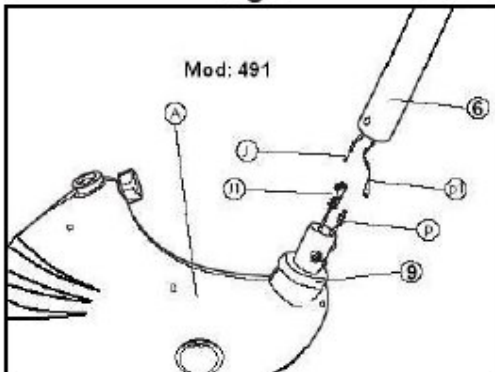


Fig.4

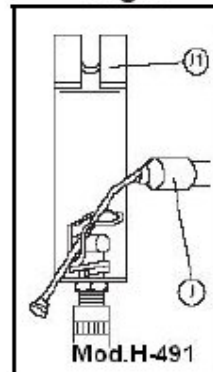


Fig.4A

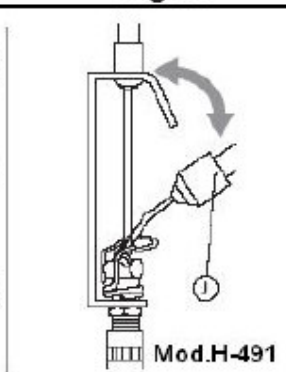


Fig.4B

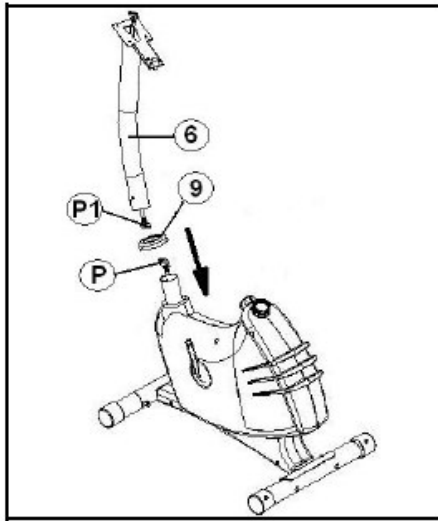


Fig.6

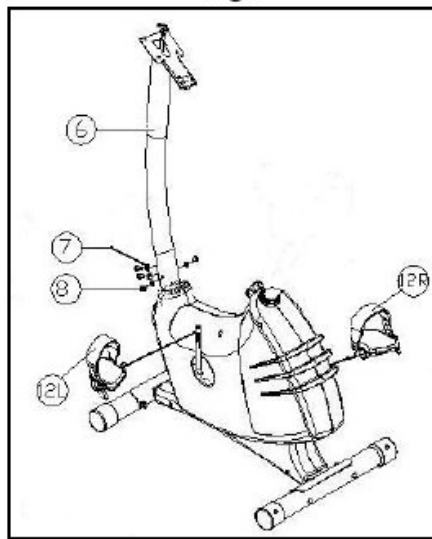


Fig.8

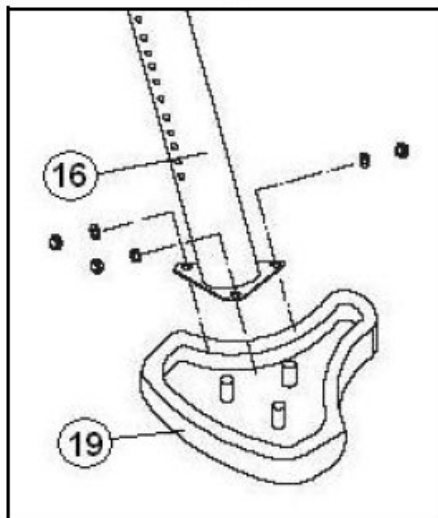


Fig.5

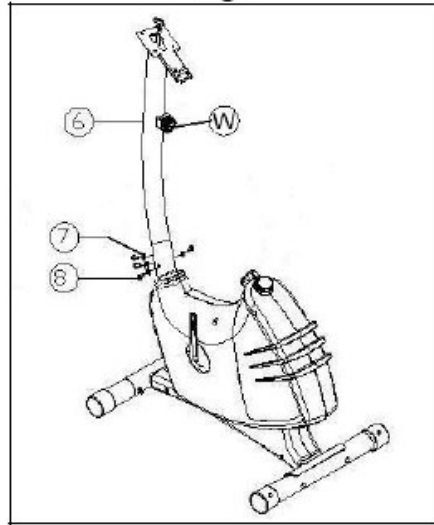


Fig.7

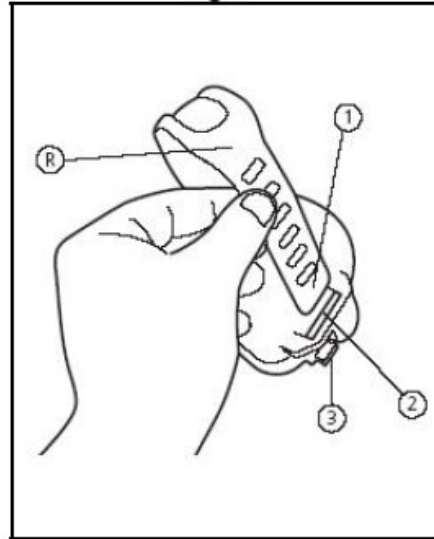


Fig.9

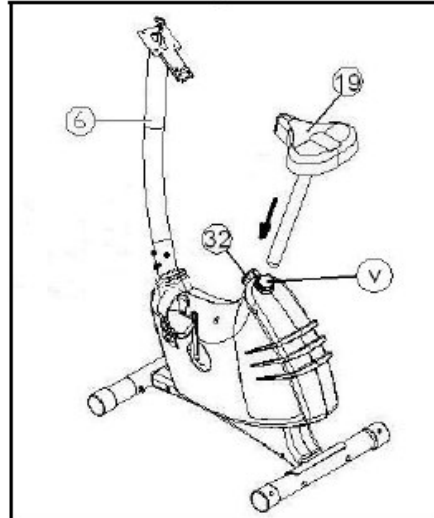


Fig.10

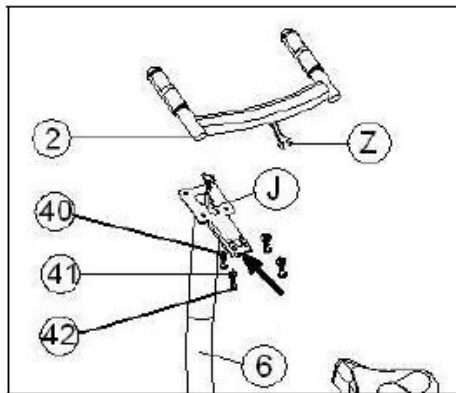


Fig.11

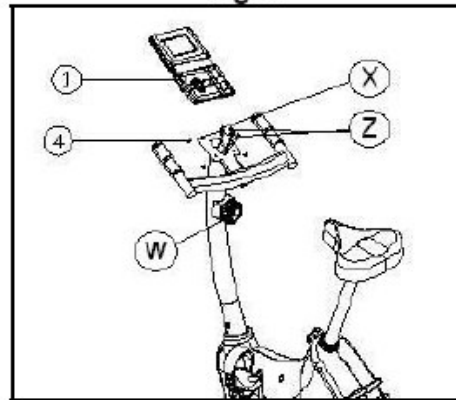


Fig.12

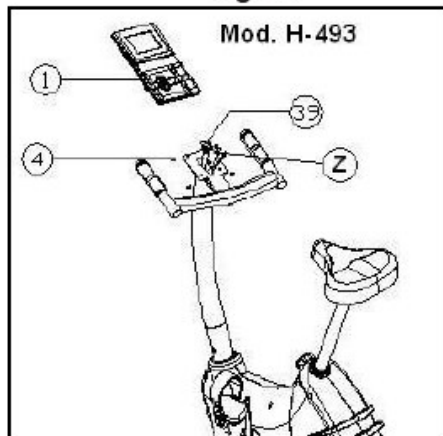


Fig.13

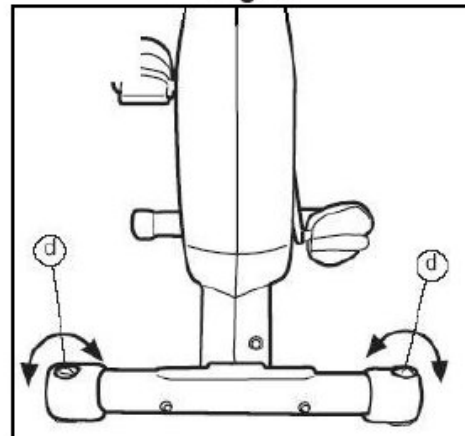


Fig.14

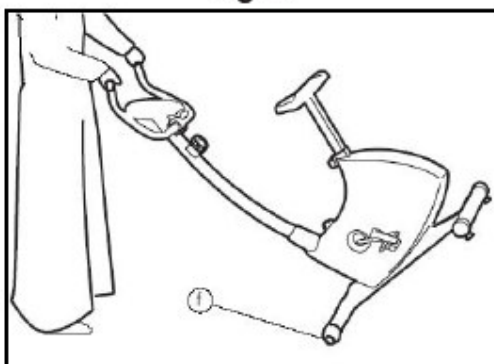
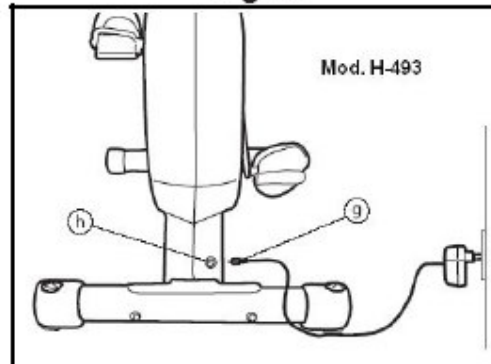


Fig.15



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

Instrukcja:

1. Dzieci nie powinny pozostawać bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się rower treningowy.
2. Jeśli w czasie trwania ćwiczenia poczujesz nudności, zawroty głowy lub ból w klatce piersiowej przerwij ćwiczenie i niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.
3. Urządzenie musi być ustawione na płaskiej i równej powierzchni, z dala od wody. Nie korzystaj z urządzenia na wolnym powietrzu poza budynkiem.
4. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów bieżni.
5. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.

6. Korzystaj z urządzenia zgodnie z instrukcją. Nie korzystaj z akcesoriów i części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.
7. W pobliżu urządzenia nie powinny znajdować się żadne ostre przedmioty.
8. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
9. Przed treningiem przeprowadź rozgrzewkę.
10. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
11. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.

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

Montaż:

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

W opakowaniu powinny się znajdować: A – korpus, 6 – kolumną kierownicy, 16 – wspornik siodełka, 11 – podstawa z kółkami, 15 - podstawa z podstawkami poziomującymi, 19 – siodełko, 12 R i L – pedały, 1 – wyświetlacz, 2 – kierownica. Torebka zawiera: 10 – śruby M8x70, 14 – podkładki płaskie, 13 – nakrętki M8, a/b – klucze montażowe, c – transformator (Mod. H493)

2. Wyjmij z opakowania podstawę 15 podstawkami poziomującymi Y i zamontuj ją z tyłu korpusu, jak zostało to pokazane na fig. 2. Do skręcenia elementów należy wykorzystać: śruby 10, podkładki 14 i nakrętki 13. Wyjmij z opakowania podstawę 11 z kółkami i ustaw tak by czerwone znaki X nakładały się fig.2A. Skręć elementy wykorzystując w tym celu śruby 10, podkładki 14 oraz nakrętki 13.

3. Mod. H491 Wykręć śruby 8 z korpusu urządzenia A. Zbliź kolumnę kierownicy 6 do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia fig.3 i połącz końcówki przewodów p i p1. Połóż przewód J na zaczeple J1, tak jak zostało to pokazane na fig.4, następnie pociągnij za zaczep J, tak żeby znalazł się w otworze kolumny kierownicy fig.4A. Włóż kolumnę kierownicy w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia fig.5 uważając przy tym by nie uszkodzić przewodów (sprawdź czy działa regulacja oporu W). Dokręć śruby 8 z podkładkami 7 fig.5.

Mod. H49 Odkręć śruby 8 z korpusu urządzenia A. Zbliź kolumnę kierownicy 6 do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia fig.4B. Połącz końcówki przewodów p i p1. Włóż kolumnę kierownicy w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia fig.5 uważając przy tym by nie uszkodzić przewodów fig.4B. Dokręć śruby 8 z podkładkami 7 fig.5.

4. Montaż pedałów: Montaż pedałów przeprowadzamy postępując zgodnie z zaleceniami niniejszej instrukcji. Niewłaściwe próby montażu mogą doprowadzić do trwałego uszkodzenia gwintów. Określenie stron prawa/lewa odnosi się do pozycji osoby siedzącej na rowerze. Pedał lewy oznaczony 12 L przykręcamy z lewej strony korpusu i przykręcamy w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a pedał prawy 12R – z prawej strony i przykręcamy zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Pedały dokręcamy dokładnie, wykorzystując całą długość gwintu, aż wystąpi wyczuwalny opór. Po dokręceniu pedałów pomiędzy osią pedału a dźwignią przekładni nie powinien występować luz. Po przykręceniu pedałów regulujemy długość pasków fig.7 wsuwając koniec paska 1 w szczelinę pedału 2, po dopasowaniu do stopy blokujemy 3 fig.7.

5. Montaż siodełka: Wykręcić nakrętki z podkładkami z siodełka 19 fig.8. Umieścić siodełko na trójkątnej podstawie wspornika siodełka 16 i dokręć uprzednio wykręconymi nakrętkami z podkładkami.

6. Regulacja wysokości siodełka: By dopasować wysokość siodełka należy lekko odkręcić w lewo pokrętko 32 fig.9 i odciągnąć je. Wysunąć wspornik 16 na odpowiednią wysokość, następnie puścić pokrętko, tak by weszło w jeden z otworów wspornika. Dokręć dokładnie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

7. Montaż kierownicy: Przymocuj kierownicę 2 do kolumny 6, w sposób pokazany na fig.10. Przelóż przewód czujników pulsu (Z) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę i wyciągnij jego końcówkę przez otwór znajdujący się w kolumnie J. Następnie śrubą 42 z podkładką 41 i podkładką płaską 40 dokręć kierownicę 2.

8. Montaż wyświetlacza: Mod. H491 Odkręć wkręty 4 znajdujące się z tyłu monitora. Następnie wsuń monitor w podstawę znajdującą się u góry kolumny 6, uważając, by nie uszkodzić przewodów fig.11. Przykręć monitor do podstawy, wykorzystując uprzednio wykręcone wkręty. Końcówkę przewodu x podłącz do gniazda y z tyłu monitora fig.11. Końcówkę przewodu czujnika pulsu z podłącz do gniazda v fig.11.

Mod. H493 Odkręć wkręty 4 znajdujące się z tyłu monitora. Końcówkę przewodu 39 wychodzącego przez otwór znajdujący się w kolumnie 6 połącz do gniazdka znajdującego się w tylnej części wyświetlacza 1 fig.12. Następnie wsuń monitor w podstawę znajdującą się u góry kolumny 6, uważając, by nie uszkodzić przewodów fig.12. Przykręć monitor do podstawy, wykorzystując uprzednio wykręcone wkręty. Końcówkę przewodu czujnika pulsu z podłącz do gniazdka v fig.12.

9. Regulacja oporu: Mod. H491 jest wyposażony w pokrętło regulacji oporu pedałowania W fig.11. Obrót pokrętła w prawo /+ / zwiększa opór pedałowania, a obrót w lewo /- / - zmniejsza.

10. Poziomowanie: Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (d), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie (fig.11).

11. Transport i przechowywanie: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (f), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia (patrz fig.14). Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.

12. Podłączenie do zasilania Mod. H493: Końcówkę (g) transformatora (c) włóż do gniazda znajdującego się w korpusie urządzenia (h). Następnie podłącz transformator do zasilania 220V fig.15.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI

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

Deklarujemy, że H491 i H491L:
Jest zgodny z następującymi normami:

EN 957-1, EN 957-5

EN 61000-6-1, EN 61000-6-3

Zgodnie z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE

Vitoria-Gasteiz 02-01-08



Pablo Pérez de Lazárraga
Managing Director

DEKLARACJA ZGODNOŚCI

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

Deklarujemy, że H493:
Jest zgodny z następującymi normami:

EN 957-1, EN 957-5

EN 61000-6-1, EN 61000-3-2 EN 61000-3-3, EN 61000-6-3

EN 61558-2-6, EN 61558-1

Zgodnie z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2006/95/CE.

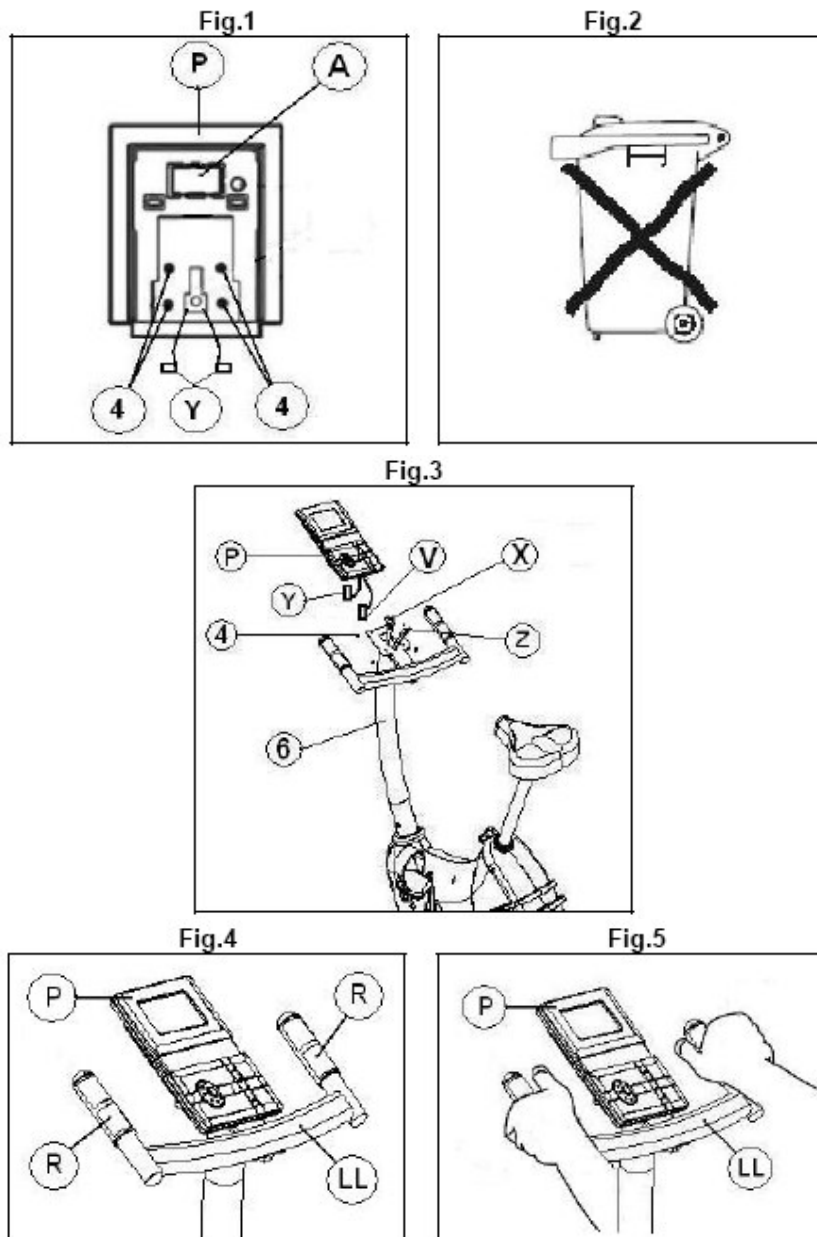
Vitoria-Gasteiz 02-01-08



Pablo Pérez de Lazárraga
Managing Director

WYŚWIETLACZ H491 RHYNO MAX H491L RHYNO MAX FUN





Baterie:

Wyświetlacz działa na bateriach alkalicznych 1,5V. By włożyć baterie zdejmij z tyłu wyświetlacza pokrywę (fig.1), 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. Następnie zamknij pokrywę, tak jak zostało to pokazane na fig.1.

Jeśli wyświetlacz nie włącza się lub dane pojawiają się jedynie częściowo należy wyjąć baterie na ok.15 sekund, po czym ponownie je umieścić na miejscu.

Słabe baterie mogą powodować, że dane na wyświetlaczu będą ledwie widoczne. Należy je niezwłocznie wymienić

Pamiętaj! Wyrzucaj zużyte baterie tylko do kontenerów na nie przeznaczonych (fig.2).

Montaż wyświetlacza:

Odkręć wkręty 4 znajdujące się z tyłu monitora. Następnie wsuń monitor w podstawę znajdującą się u góry kolumny 6, uważając, by nie uszkodzić przewodów fig.11. Przykręć monitor do podstawy, wykorzystując uprzednio wykręcone wkręty. Końcówkę przewodu x podłącz do gniazda y z tyłu monitora fig.3. Końcówkę przewodu czujnika pulsu z podłącz do gniazda v fig.3.

Funkcje wyświetlacza:

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość i rpm (ilość obrotów na minutę) oraz na przemian przebyty dystans, czas, ilość spalonych kalorii oraz puls.

Wyświetlacz włącza się automatycznie po wprowadzeniu urządzenia w ruch lub po naciśnięciu któregośkolwiek z przycisków.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zakończenia ćwiczenia. Na wyświetlaczu pojawi się data i temperatura.

Ustawienie daty:

Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez 3 sekundy, by usunąć wyświetlane informacje. Zacznie migotać rok, przyciskiem MODE/ENTER określ rok. Następnie przyciskami ▼▲ przejdź do ustawień miesiąca. Przyciskiem MODE/ENTER ustaw miesiąc. Przyciskami ▼▲ przejdź do ustawień dnia. Przyciskiem MODE/ENTER ustaw dzień. Następnie ▼▲ przejdź do ustawień godziny. Przyciskiem MODE/ENTER ustaw godzinę. Następnie ▼▲ przejdź do ustawień minut.

Naciśnij MODE/ENTER, by przejść do pozostałych ustawień funkcji.

A. Scan (przeglądanie):

W tym trybie wyświetlacz wskazuje w czasie trwania ćwiczenia na przemian wszystkie funkcje urządzenia. By wyłączyć funkcję SCAN naciśnij MODE/ENTER i na wyświetlaczu pojawi się funkcja, na której została przerwana opcja SCAN. By wybrać funkcję SCAN:

B. Time (czas):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania czasu trwania ćwiczenia (co 1sek). Po przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie dane zerują się.

1. Po naciśnięciu przycisku MODE/ENTER wybierz funkcję TIME (czas).
2. Przyciskami UP/ DOWN określ czas. MODE/ENTER wyświetl ustawiony czas.
3. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie czasu od wartości czasu określonego przez użytkownika. Po upływie tego czasu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać czas od nowa.

C. Distance (dystans):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania przebitego dystansu ćwiczenia (od 0,5 km do 99,5km). Po przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie dane zerują się.

1. Po naciśnięciu przycisku MODE/ENTER wybierz funkcję DISTANCE (dystans).
2. Przyciskami UP/ DOWN określ dystans. MODE/ENTER wyświetl ustawiony dystans.
3. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie dystansu od wartości określonej przez użytkownika. Po przebyciu tego dystansu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać dystans od nowa.

D. Calories (kalorie):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania ilości spalonych kalorii podczas ćwiczenia (od 10 do 9999 kalorii). Po przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie dane zerują się.

1. Po naciśnięciu przycisku MODE/ENTER wybierz funkcję CALORIES (kalorie).
2. Przyciskami UP/ DOWN określ ilość kalorii, które chcesz spalić podczas ćwiczenia. MODE/ENTER- wyświetl ustawioną wartość.

4. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie ilości spalanych kalorii od wartości określonej przez użytkownika. Po spaleniu określonej ilości kalorii charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać ilość spalanych kalorii od nowa.

Funkcja Puls:


Funkcja Puls wskazuje PPM tj. ilość uderzeń serca na minutę (30-240 uderzeń na minutę). By zmierzyć puls należy dłoń ułożyć na czujnikach, które znajdują się na kierownicy (patrz fig.5). Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru (orientacyjny).

Po przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie dane zerują się. Po naciśnięciu przycisku MODE/ENTER wybierz funkcję PULSE (puls) i określ puls. Naciśnij MODE/ENTER i wyświetli się wiek (umożliwi to przeliczanie maksymalnego pulsu przy jakim należy ćwiczyć). Jeśli przekroczy się zaprogramowany puls to zacznie migotać symbol serca oraz wartość pulsu, by zaalarmować użytkownika o przekroczeniu zaprogramowanego pulsu.

Instrukcja-korzystanie z czujników pomiaru pulsu (hand-grip):

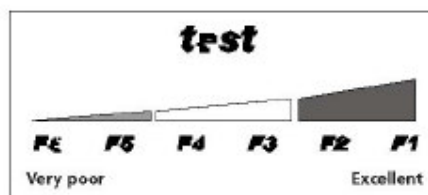
By zmierzyć puls należy dłoń ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy LL (patrz fig.4). Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru (orientacyjny).

Jeśli obie dłonie nie leżą prawidłowo na czujnikach, tak jak jest to pokazane na fig.5, urządzenie nie dokona pomiaru.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się P  lub nie pojawi się wynik pomiaru to upewnij się czy ułożyłeś poprawnie dłoń na czujnikach i czy przewody są prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza.

Recovery Test

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. 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 ćwiczeniu. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając „RECOVERY”. Następnie należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Po upływie ok. 1 minuty pojawi się wynik testu na wyświetlaczu. Po ponownym naciśnięciu przycisku „RECOVERY” powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.



Ewentualne usterki 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 wyładowane
 - 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)

WYŚWIETLACZ H493 RHYNO MAX PROGRAM

Fig.1



Fig.2

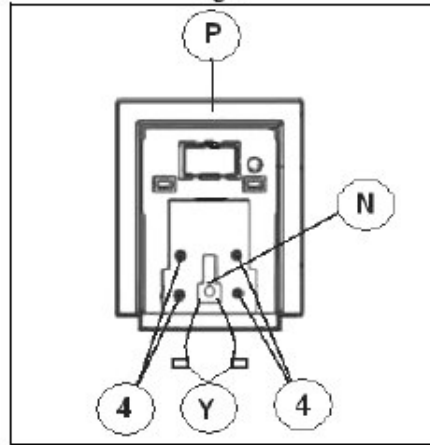


Fig.3

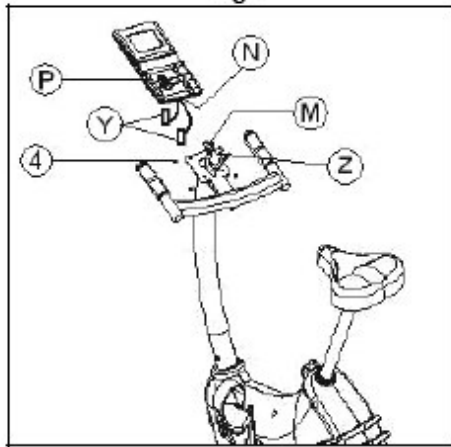


Fig.4

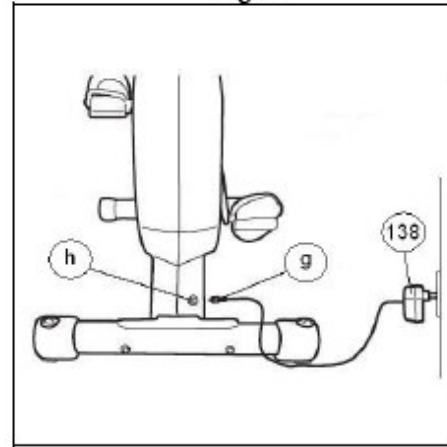


Fig.5

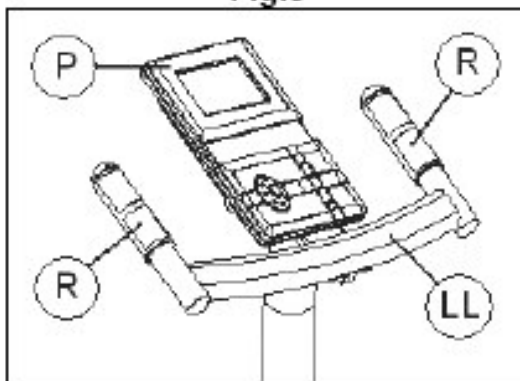
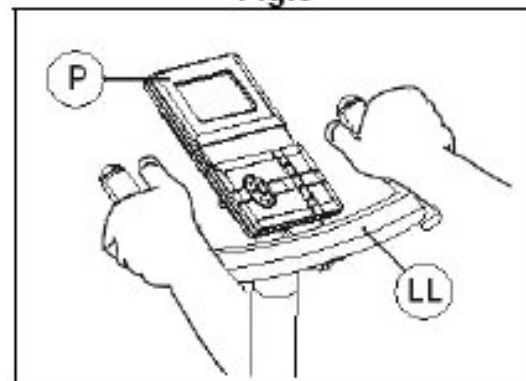


Fig.6





Montaż wyświetlacza:

Odkręć wkręty 4 znajdujące się z tyłu monitora fig.2. Końcówkę przewodu M podłącz do gniazdka N znajdującego się w tylnej części wyświetlacza fig.2. Przewód Z podłącz od gniazdka Y fig.3. Następnie wsuń monitor w podstawę znajdującą się u góry kolumny 6, uważając, by nie uszkodzić przewodów fig.3. Przykręć monitor do podstawy, wykorzystując uprzednio wykręcone wkręty.

Funkcje wyświetlacza:



Wyświetlacz wskazuje jednocześnie w dolnej części: czas, dystans, puls oraz na przemian rpm (ilość obrotów na minutę) i prędkość. Na wyświetlaczu pojawi się grafik wybranego programu (od 1 do 12) lub graficzne przedstawienie trybu Manual (ręczne ustawienie funkcji). Wyświetlacz włącza się automatycznie po podłączeniu urządzenia do zasilania elektrycznego.

Po zakończenia ćwiczenia na wyświetlaczu pojawi się data i temperatura.

Ustawienie daty:

Po odłączeniu urządzenia od zasilania zewnętrznego (138 transformator) wszystkie informacje zostaną usunięte z pamięci, włącznie z datą.

Aby ustawić datę podłącz urządzenie do zasilania. Naciśnij MODE/ENTER i zacznij migotać rok, okrągłym przyciskiem UP/DOWN określ rok. Naciśnij MODE/ENTER i przejdź do ustawień miesiąca. Okrągłym przyciskiem UP/DOWN określ miesiąc. Naciśnij MODE/ENTER i przejdź do ustawień dnia. Okrągłym przyciskiem UP/DOWN określ dzień. Naciśnij MODE/ENTER i przejdź do ustawień godziny. Okrągłym

przyciskiem UP/DOWN określ godziny. Naciśnij MODE/ENTER i przejdź do ustawień minut. Okrągłym przyciskiem UP/DOWN określ minut. Naciśnij MODE/ENTER.

- START/STOP:

By rozpocząć lub zakończyć trening.

- RESET:

Zeruje ustawienia (czas, prędkość, kalorie..). By wyzerować wszystkie ustawienia naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez 2 sekundy.

- ENTER/MODE:

1. Wybór funkcji (czas, dystans, kalorie, puls...)
2. Powrót do wyboru trybu pracy: Manual, Program, Ustawienia użytkownika, Puls.

- UP:

Zwiększanie wartości danej funkcji.

- DOWN:

Zmniejszanie wartości danej funkcji.

- RECOVERY:

Funkcja „recovery”.

PRZEJŚCIE Z JEDNEGO TRYBU PRACY NA DRUGI

Urządzenie ma możliwość pracować w 5 różnych trybach: Manual (ręczne ustawienia), Program, Ustawienia użytkownika (USER), Puls (TARGET HR), Watt. Naciśnij START/STOP, by zatrzymać urządzenie. Następnie naciśnij RESET i przyciskami UP/DOWN wybierz tryb.

TRYB MANUAL (ręczne ustawienia funkcji):



Po wyborze trybu Manual naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć trening. Przyciskami UP/DOWN reguluj poziom oporu.

By ustawić czas trwania treningu, dystans jaki chce się przebyć, Watt oraz puls naciśnij przycisk MODE/ENTER przed rozpoczęciem treningu. Za każdym razem po naciśnięciu przycisku MODE/ENTER można ustawić poszczególną funkcję i określić jej wartość przyciskami

UP/DOWN. Po dokonaniu wszystkich ustawień naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć trening. Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie funkcje zostaną wyzerowane poza danymi Użytkownika.

A. Time (czas):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania czasu trwania ćwiczenia (co 1sek). Po przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie dane zerują się.

1. Po naciśnięciu przycisku MODE/ENTER wybierz funkcję TIME (czas).
2. Przyciskami UP/ DOWN określ czas (1-99 minut).
3. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie czasu od wartości czasu określonego przez użytkownika. Po upływie tego czasu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać czas od nowa.

B. Distance (dystans):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania przebytego dystansu ćwiczenia (od 0,01 km do 99,99km). Po przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie dane zerują się.

1. Po naciśnięciu przycisku MODE/ENTER wybierz funkcję DISTANCE (dystans).
2. Przyciskami UP/ DOWN określ dystans (od 0,01 do 99,9km).
3. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie dystansu od wartości określonej przez użytkownika. Po przebyciu tego dystansu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać dystans od nowa.

C. Calories (kalorie):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania ilości spalonych kalorii podczas ćwiczenia (od 10 do 990 kalorii). Po przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie dane zerują się.

1. Po naciśnięciu przycisku MODE/ENTER wybierz funkcję CAL (kalorie).
2. Przyciskami UP/ DOWN określ ilość kalorii, które chcesz spalić podczas ćwiczenia.
3. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie ilości spalonych kalorii od wartości określonej przez użytkownika. Po spaleniu określonej ilości kalorii charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać ilość spalonych kalorii od nowa.

Funkcja Puls:

Funkcja Puls wskazuje PPM tj. ilość uderzeń serca na minutę (30-240 uderzeń na minutę). By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach, które znajdują się na kierownicy (patrz fig.6). Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru (orientacyjny).

Określ swój THR – puls docelowy przy jakim chcesz ćwiczyć.

1. Po naciśnięciu przycisku MODE/ENTER wybierz funkcję puls.
2. Przyciskami UP/ DOWN określ puls (pomiędzy 10 a 240 uderzeń na minutę). Wartość zaprogramowana to 150 uderzeń na minutę.
3. Rozpocznij ćwiczenie. Jeśli przekroczy się zaprogramowany puls to urządzenie zaalarmuje użytkownika o przekroczeniu zaprogramowanego pulsu.

Uwaga! Jeśli po ok.15 sekundach nie pojawia się wynik pomiaru pulsu, a na wyświetlaczu pojawia się napis „E3” – to oznacza to, że nieprawidłowo zostały ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (fig.5). Jeśli po upływie 5 sekund nie ma żadnego sygnału to wyświetlacz powraca do poprzednich ustawień.

WATT:



Po wyborze trybu Manual naciśnij ENTER cztery razy i zacznie migotać okienko funkcji Watt. Przyciskami UP/DOWN określ poziom Watt przy jakim chcesz trenować (pomiędzy 10 a 350 Watt).

Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Opór oraz prędkość będą automatycznie regulowane, tak by utrzymać stały poziom Watt.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się:

▲ – oznacza, że prędkość jest zbyt duża i należy ją zmniejszyć

▼ – oznacza, że prędkość jest zbyt mała i należy ją zwiększyć

----- - oznacza, że poziom Watt jest poza zakresem i należy zwolnić lub przyspieszyć. Urządzenie zaalarmuje jeśli dojdzie do takiego stanu.

TRYB PROGRAMY



Po wyborze trybu Program naciśnij przycisk MODE/ENTER i przyciskami UP/DOWN wybierz profil treningu (P1-P12).

Naciśnij START/STOP by rozpocząć trening. By ustawić czas trwania treningu, dystans jaki chce się przebyć, Watt oraz puls użyj przycisku ENTER/MODE, ustaw poszczególną funkcję i określ jej wartość przyciskami UP/DOWN.

USTAWIENIA OSOBISTE (USER U1-U4):



W tym trybie Użytkownik może stworzyć swój własny profil ćwiczenia.

Za każdym razem po naciśnięciu przycisku ENTER/MODE pojawi się migocząca kolumna minut. Przyciskami UP/DOWN ustaw opór w każdej minucie treningu. Ustawienia zostaną zapamiętane na kolejne sesje treningowe.

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. By ustawić czas trwania treningu, dystans jaki chce się przebyć, Watt oraz puls użyj przycisku ENTER/MODE, ustaw poszczególną funkcję i określ jej wartość przyciskami UP/DOWN.

TRYB PULS (TARGET HR):



W tym trybie pozwala na ustawienie pulsu przy jakim chce się ćwiczyć. Opór będzie się automatycznie zmieniał tak by utrzymać puls Użytkownika na stałym wcześniej określonym poziomie.

Po wyborze trybu pracy TARGET HR naciśnij przycisk MODE/ENTER. Zacznie migać okienko funkcji wiek (AGE). Przyciskami UP/DOWN ustaw swój wiek (od 10 do 99lat) i naciśnij ENTER/MODE. Następnie należy określić puls (55%, 75%,90% maksymalnego rytmu pracy serca lub THR). Przyciskami UP/DOWN wybierz odpowiadającą Ci wartość i zatwierdź wybór przyciskiem ENTER/MODE.

Trzy pierwsze opcje stanowią procent maksymalnego rytmu pracy serca przy jakim można wykonywać ćwiczenie (tj. % maksymalnego tętna = 220 – wiek).

Czwarta opcja służy do ręcznego ustawiania pulsu przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie. W ten sposób jeśli tętno przekroczy lub będzie identyczne z zaprogramowanym tętnem to urządzenie zawiadomi (zacznie migać wyświetlana funkcja) użytkownika, by zmniejszył opór lub zwolnił tempo pedałowania.

W trzech pierwszych przypadkach w dolnym okienku (PULSE TARGET HR) pojawi się wartość obliczona przez urządzenie. Jeśli wybierze się opcje THR należy przyciskami UP/DOWN określić puls, następnie wybór zatwierdzić przyciskiem ENTER.

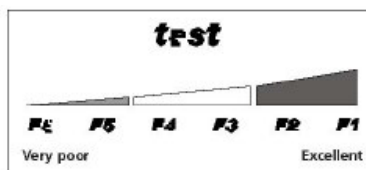
Naciśnij przycisk STAR/STOP, by rozpocząć ćwiczenie. Opór można regulować w zależności od pulsu. Jeśli puls jest poniżej poziomu wcześniej ustawionego to opór będzie zwiększany co 60 sekund aż do maksymalnego poziomu 16. Jeśli puls jest powyżej wcześniej ustawionego to opór będzie się zmniejszał co 15 sekund o jeden stopień, aż osiągnie poziom 1. Jeśli puls wciąż przekracza określony wcześniej poziom to urządzenie się zatrzyma ze względów bezpieczeństwa. .

Aby przerwać trening naciśnij przycisk START/STOP.

TEST RECOVERY (TEST SPRAWDZAJĄCY KONDYCJĘ FIZYCZNĄ)

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając RECOVERY TEST. Następnie należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. 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 RECOVERY 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.



Uwaga! Test nie zostanie przeprowadzony jeśli czujniki pomiaru pulsu nie są prawidłowo podłączone lub jeśli na wyświetlaczu pojawi się „P” lub jeśli nie zostało zakończone ćwiczenie.

Test nie zostanie również przeprowadzony jeśli dłonie nie będą prawidłowo ułożone na czujnikach pomiaru pulsu (R) lub jeśli przerwie się wykonywanie ćwiczenia.

CZUJNIKI POMIARU PULSU

By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy (fig.6). Następnie na wyświetlaczu znacznie migotać symbol serca, a po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru. Jeśli obie dłonie nie leżą prawidłowo na czujnikach, tak jak jest to pokazane na (fig.6), urządzenie nie dokona pomiaru puls. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „P” lub nie pojawi się symbol serca to upewnij się czy prawidłowo ułożyłeś dłonie na czujnikach pomiaru puls i czy przewody czujnika pomiaru puls (Z) zostały prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza (P).

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:

Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

Urządzenie powinno być podłączone do obwodu o napięciu 220-240 Volt.

Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.

- By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
- Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
- Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
- Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
- Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
- Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem. Nie wystawiaj wyświetlacza na działanie promieni słonecznych ani wody.

Ewentualne usterki 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 akumulatorki nie są wyladowane.
 - Zmień baterie.
3. Niektóre dane pojawiające się na wyświetlaczu są nieczytelne lub nieprawidłowe.
 - Sprawdź czy prawidłowo zostały podłączone przewody (p) i (p1).
 - Sprawdź czy prawidłowo został podłączony przewód (M) z (N).
 - Wyjmij, a następnie po upływie kilku sekund włóż ponownie baterie
 - Sprawdź czy akumulatorki są naładowane, a baterie nie są wyczerpane
 - Jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH (należy wymienić wyświetlacz).



“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.

Powyzsze obowiazki ustawowe zostaly wprowadzone w celu ograniczenia ilosci odpadow powstalych ze zuzytego sprzetu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzecie nie znajduja sie skladniki niebezpieczne, ktore maja szczegolnie negatywny wplyw na srodowisko i zdrowie ludzi.

Masa sprzetu: 29kg.”