



H690 ONYX



DYSTRYBUTOR:



DEL SPORT SP. Z O. O.

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

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

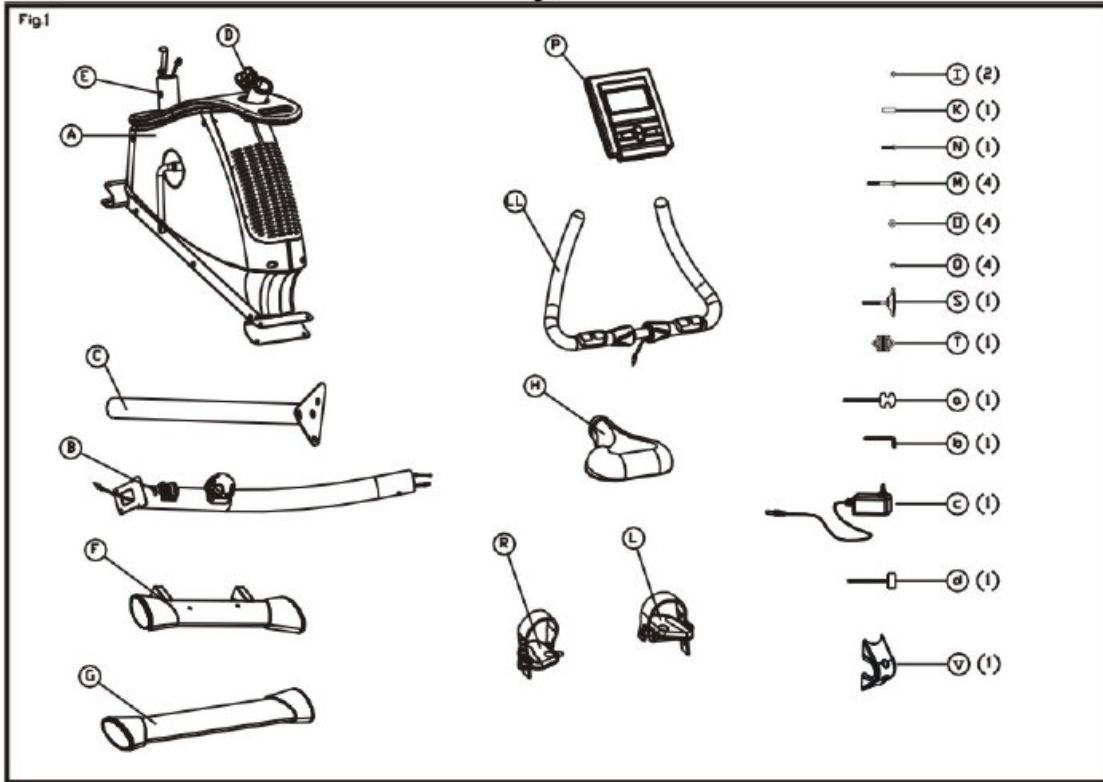


Fig 2

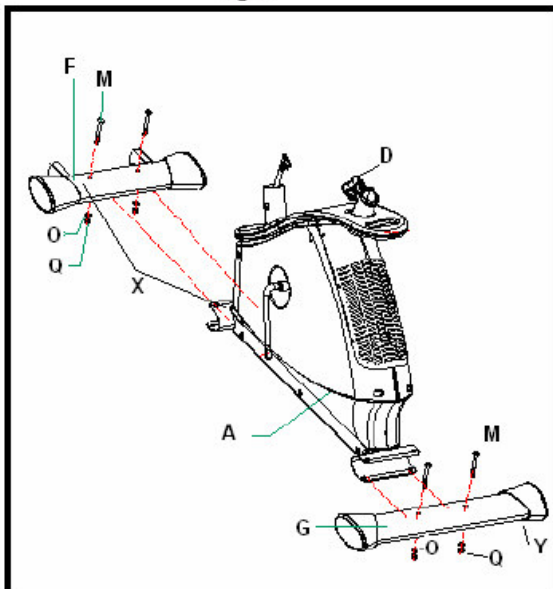


Fig 3

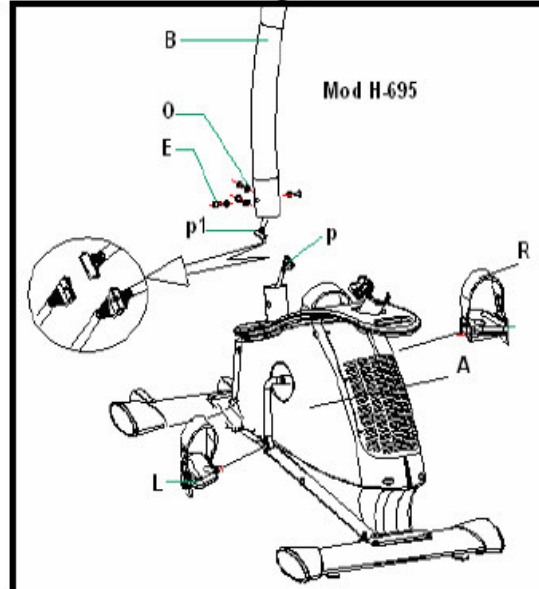


Fig 3 A

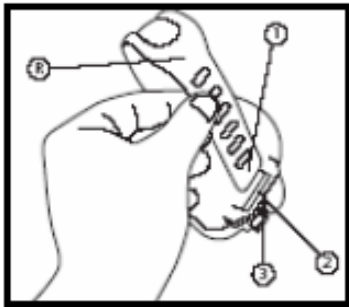


Fig 3 B

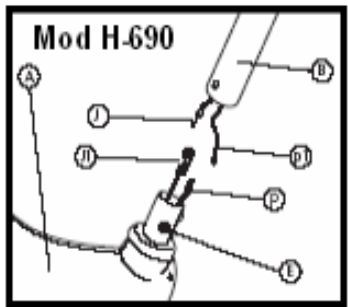


Fig 4

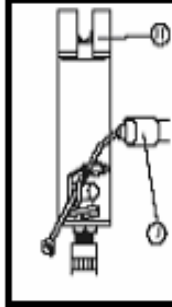


Fig 4A

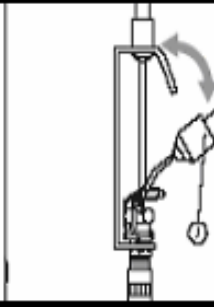


Fig 5

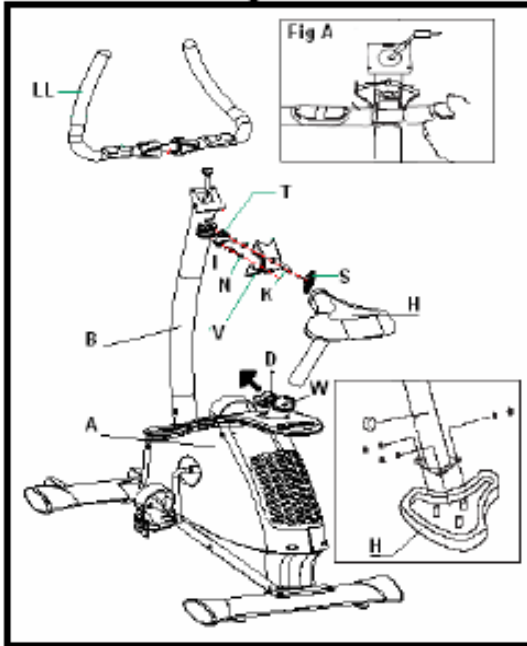


Fig 6

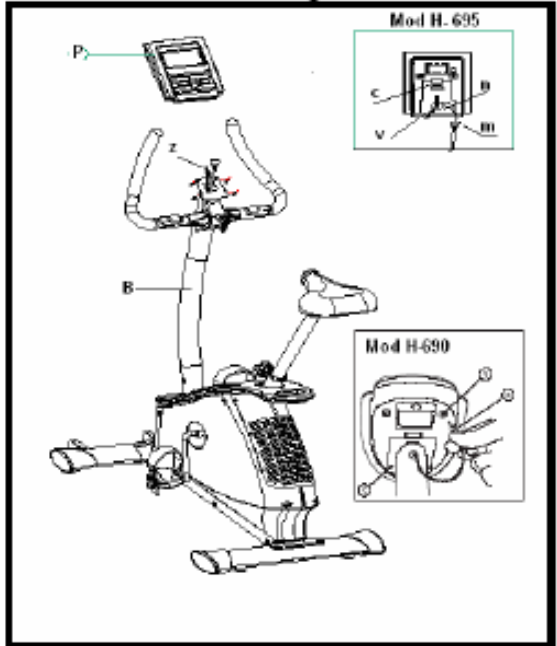


Fig 7

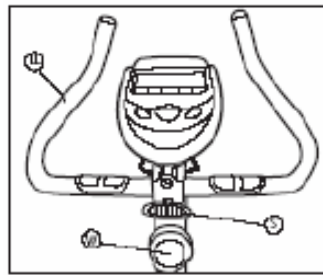


Fig 8

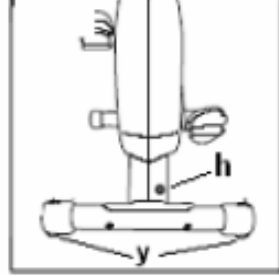
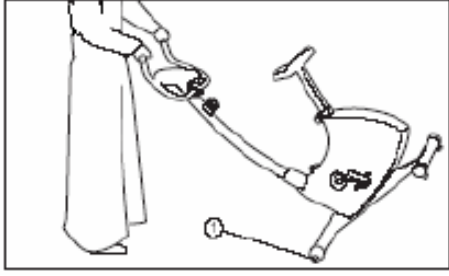


Fig 9



OGÓLNE WSKAZÓWKI

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

UWAGA! Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek 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 zjeżdż 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 115kg. Rower przeznaczony jest do użytku domowego.
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 upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.1).

- A – korpus urządzenia
- B – sztyca kierownicy
- C – sztyca siodełka
- D – regulacja wysokości siodełka
- F – podpora przednia z kółkami
- G – podpora tylna z regulacją wysokości
- H – siodełko
- R – pedał prawy
- L – pedał lewy

LL – kierownica
P - wyświetlacz

torebka z kluczami i śrubami:

I - podkładka
K – tuleja
N – śruby na ampul
M - śruby M8x70
O – podkładka płaska
Q – nakrętka M8
S – pokrętło zacisku kierownicy
T – zacisk kierownicy
V – osłona
a/b – klucze
c- transformator (model H695)

2. Podporę tylną z regulacją wysokości (G) ustaw, tak jak zostało to pokazane na fig.2. następnie przymocuj ją śrubami (M), podłóż podkładki (O) nakręć nakładki (Q). Analogiczne czynności wykonaj z podporą tylną (F).

3. **Mod. H 695** Odkręć śrubę (E) z korpusu urządzenia (A). Zbliź sztycę kierownicy (B) do otworu znajdującego się w w korpusie urządzenia (fig.3). Połącz końcówki (p) i (p1). Następnie wprowadź sztycę kierownicy w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia uważając przy tym by nie przygnieść przewodów. Dokręć śruby (E) z podkładkami (O).

Mod. H 690 Odkręć śrubę (E) z korpusu urządzenia (A). Zbliź sztycę kierownicy (B) do otworu znajdującego się w w korpusie urządzenia (fig.3). Połącz końcówki (p) i (p1). Wprowadź końcówkę przewodu (J1), tak jak zostało to pokazane na fig. 4. Następnie pociągnij za końcówkę przewodu (J), tak by wprowadzić ją w otwór (fig.4A). Wprowadź sztycę kierownicy w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia uważając przy tym by nie przygnieść przewodów. Sprawdź czy działa prawidłowo pokrętło regulacji oporu (W). Dokręć śruby (E) z podkładkami (O).

4. 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.7). Na końcu załóż paski pedałów.

5. Montaż siodełka:

Odkręć nakrętki, które znajdują się od spodu siodełka (H) (fig.5). Następnie umieść siodełko (H) na sztycy siodełka (C) i nałóż podkładkę i dokręć nakrętkę.

6. Regulacja wysokości siodełka:

By zmienić wysokość siodełka należy przekręcić pokrętło regulacji wysokości siodełka (D) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie delikatnie je wyciągnąć (fig.5). Po czym ustaw sztycę siodełka (C) na odpowiedniej wysokości i dokręć pokrętło regulacji siodełka (D).

7. Montaż kierownicy:

Ustaw kierownicę (LL) na sztycy kierownicy (B). Załóż zacisk (T). W dolnej części przykręć śruby (N) z podkładkami (I) (fig. 5). Przelóż przewody czujników pomiaru pulsu przez otwór w sztycy (B) (fig.5A). Nałóż osłonę (V), tak jak zostało to pokazane na (fig. 5). Włóż w górny otwór pokrętło zacisku kierownicy (S) wraz z tuleją (K) i skręć (fig.5).

8. Montaż wyświetlacza:

Mod.H695 Odkręć śruby (c) znajdujące się z tyłu wyświetlacza (fig.6).Połącz przewód (m), który wychodzi z ze sztycy kierownicy (B) z końcówką (n) znajdującą się w tylnej części wyświetlacza (P) (fig.6). Połącz ze sobą końcówki (z) (handgrip) z końcówką (V). Następnie nałóż wyświetlacz zsuwając go delikatnie po płycie, która znajduje się na górze sztycy kierownicy (B) (fig.6) (Uwaga! Na przewody). Dokręć śruby (c).

Mod.H690 Odkręć śruby (c) znajdujące się z tyłu wyświetlacza (fig.6). Połącz przewód (m), który wychodzi z ze sztycy kierownicy (B) z końcówką (n) znajdującą się w tylnej części wyświetlacza (P) (fig.6). Połącz ze sobą końcówki (z) (handgrip) z końcówką (y). Następnie nałóż wyświetlacz zsuwając go delikatnie po płycie, która znajduje się na górze sztycy kierownicy (B) (fig.6) (Uwaga! Na przewody). Dokręć śruby (c).

9. Ustaw kierownicę (LL), tak by pokrywały się otwory znajdujące się w kierownicy i w sztycy kierownicy (patrz fig.7). Następnie przymocuj do siebie oba elementy zaciskiem (S).

10. Regulacja oporu(mod.H690):

Urządzenie zostało wyposażone w pokrętko regulacji oporu (W), które znajduje się na sztycy kierownicy (B). (fig.7).

11. Poziomowanie:

Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (Y), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie (fig.8).

12. Transport i przechowywanie:

Urządzenie zostało wyposażone w kółka (f), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia (fig.9).

Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.

13. Podłączanie do sieci (mod.H695):

Wprowadź wtyczkę transformatora (c) w gniazdko (h) i podłącz transformator do sieci 220V (fig.8).

WYŚWIETLACZ



Fig 1

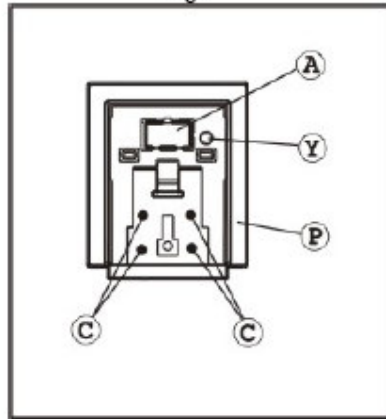
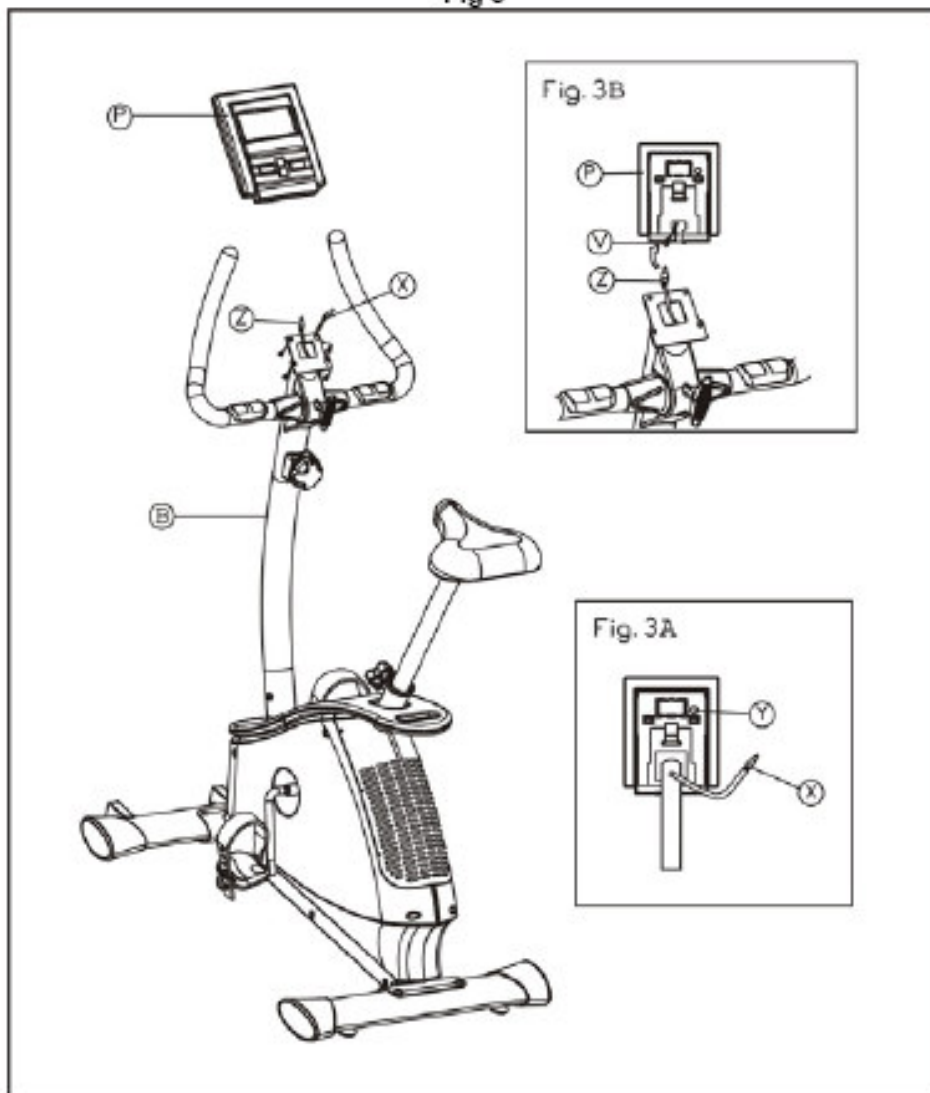


Fig 2



Fig 3



MONTAŻ

Baterie:

Wyświetlacz działa na bateriach alkalicznych 1,5V. By włożyć baterie zdejmij pokrywę z tyłu wyświetlacza (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 włożyć na miejsce.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się napis BATT LOW to oznacza to, że należy niezwłocznie wymienić baterie.

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.2).

Przewód główny:

Przewód (M), który wychodzi z podłącz do przewodu (N), który znajduje się w tylnej części wyświetlacza (P) (fig.3B).

Wyświetlacz:

Odkręć śruby znajdujące się z tyłu wyświetlacza (fig.1). Nałóż (Zsuń) konsolę wyświetlacza na szczyt sztycy kierownicy (fig.3) (B). Uwaga na przewody! Przykręć konsolę wyświetlacza (śruby C).

Przewód czujników pomiaru pulsu (hand-grip):

Przewód (Z) czujnika pomiaru pulsu (fig. 3A) podłącz do gniazdka („pulse input”) (Y), który znajduje się w tylnej części wyświetlacza (P).

WYŚWIETLACZ

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: czas, przebyty dystans, puls, prędkość na przemian z rpm (ilość obrotów na minutę), profil wybranego programu (od 1 do 12) lub profil ręcznych ustawień funkcji wraz z obranym poziomem wysiłku.

Wyświetlacz włącza się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczenia lub po naciśnięciu któregośkolwiek przycisku.

Wyświetlacz wyłącza się automatycznie po upływie 4 minut od zakończenia ćwiczenia.

W dolnej części wyświetlacza znajdują się 3 przyciski o dwóch funkcjach:

- START/STOP:

By rozpocząć lub zakończyć trening.

- RESET:

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

2. Powrót do wyboru trybu pracy: tryb Manual (ręczne ustawienia), Program, Ustawienia użytkownika, Puls.

- MODE:

Wybór funkcji (czas, dystans, kalorie, puls...)

- UP:

Zwiększanie wartości danej funkcji.

- DOWN:

Zmniejszanie wartości danej funkcji.

- RECOVERY:

Funkcja „recovery”.

A: Funkcja czas:

Funkcja odlicza lub nalicza sekundowo czas (max. 99:00 minut). Po naciśnięciu przycisku RESET wszystkie funkcje na wyświetlaczu wyzerują się poza ustawieniami osobistymi użytkownika.

1. Naciśnij którykolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję czas (TIME) i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskami UP/DOWN należy ustawić czas trwania ćwiczenia.
4. Po upływie zaprogramowanego czasu urządzenie wyda dźwięk (3 sekundy przed zakończeniem treningu), po którym zacznie się ponowne naliczanie czasu.

B: Funkcja dystans:

Funkcja nalicza lub odlicza dystans co 0,01km/ml (max. 999,0km/ml). Po naciśnięciu przycisku RESET wszystkie funkcje na wyświetlaczu wyzerują się poza ustawieniami osobistymi użytkownika.

1. Naciśnij którykolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję dystans (DISTANCE) i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskami UP/DOWN należy ustawić dystans jaki chce się przebyć w trakcie ćwiczenia.
4. Po przebyciu zaprogramowanego dystansu urządzenie wyda dźwięk (3 sekundy przed zakończeniem treningu), po którym zacznie się ponowne naliczanie przemierzanej odległości.

C: Funkcja kalorie:

Funkcja nalicza lub odlicza ilość spalanych kalorii (max.999Kcal). Po naciśnięciu przycisku RESET wszystkie funkcje na wyświetlaczu wyzerują się poza ustawieniami osobistymi użytkownika.

1. Naciśnij którykolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję kalorie (CALORIES) i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskami UP/DOWN należy ustawić ilość kalorii jaką chce się spalić w trakcie ćwiczenia.
4. Po spalaniu zaprogramowanej ilości kalorii urządzenie wyda dźwięk (3 sekundy przed zakończeniem treningu), po którym zacznie się naliczanie ilości spalanych kalorii.

E: Funkcja puls:

Funkcja pozwala na kontrolę pulsu podczas ćwiczenia i wartość podana jest jako ilość uderzeń na minutę. By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się kierownicy (fig.5). Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

1. Naciśnij którykolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję THR i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskami UP/DOWN należy ustawić tętno, przy jakim chcemy trenować (od 40 do 199 uderzeń na minutę).
4. Rozpocznij trening. Gdy osiągniesz tętno, które zostało wcześniej zaprogramowane usłyszysz charakterystyczny dźwięk.

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.

PRZEJSCIE Z JEDNEGO TRYBU PRACY NA DRUGI

Urządzenie ma możliwość pracować w 4 różnych trybach: Manual (ręczne ustawienia), Program, Ustawienia użytkownika (USER), Puls (TARGET HR).

By przejść z jednego trybu pracy na drugi należy nacisnąć przycisk START/STOP i następnie RESET. Po czym strzałkami UP/DOWN wybrać tryb pracy urządzenia w jakim chce się realizować trening.

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 przed rozpoczęciem treningu. Za każdym razem po naciśnięciu przycisku MODE można ustawić poszczególną funkcję i określić jej wartość przyciskami UP/DOWN. Po dokonaniu wszystkich ustawień naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć trening.

TRYB PROGRAMY:

Po wyborze trybu Program naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć trening. Przyciskami UP/DOWN wybierz profil treningu.

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

USTAWIENIA OSOBISTE (USER):

W tym trybie Użytkownik może stworzyć swój własnych profil ćwiczenia. Za każdym razem po naciśnięciu przycisku MODE pojawi się migocząca kolumna minut. Przyciskami UP/DOWN ustaw opór w każdej minucie treningu. Ustawienia zostaną zapamiętane na kolejne sesje treningowe.

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.

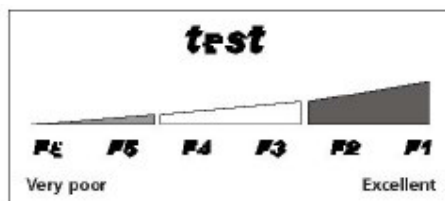
By określić puls przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie naciśnij przycisk MODE. Następnie przyciskami UP/DOWN należy określić puls.

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.4). Następnie na wyświetlaczu zacznie 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.5), 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 (Z) zostały prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza (P).

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:

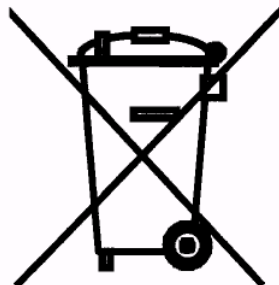
Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

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 wyładowane.
 - 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 elektrycznego lub elektronicznego, 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: 33kg”