



H 855 Confort Evolution



DYSTRYBUTOR:

DELSPORT

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

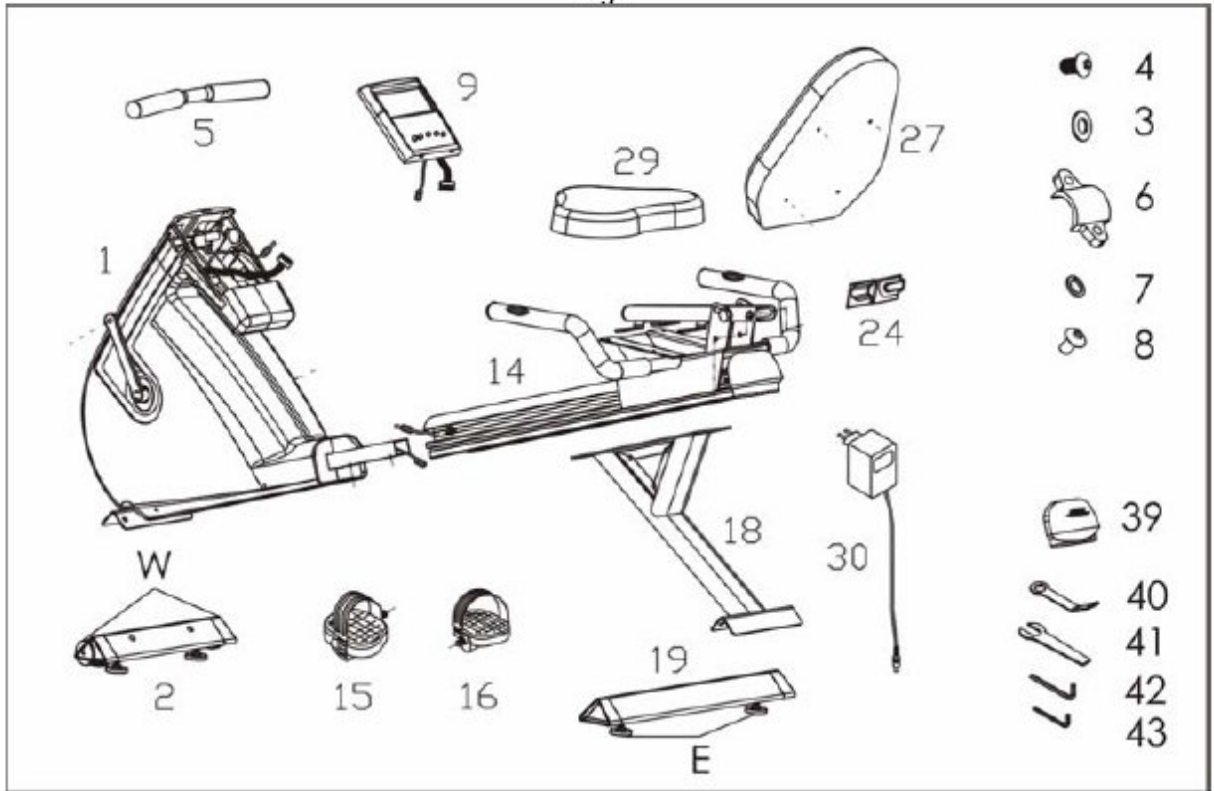


Fig.2

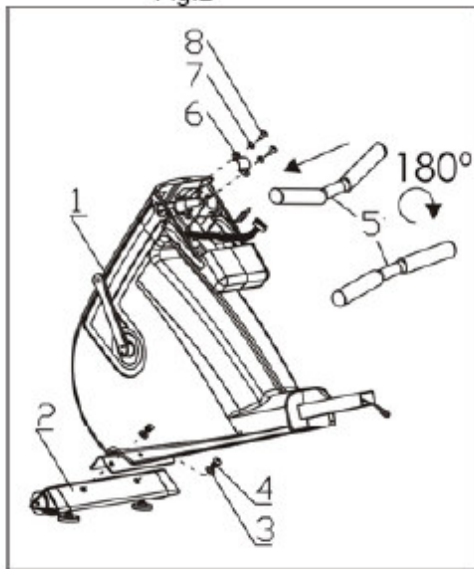


Fig. 3

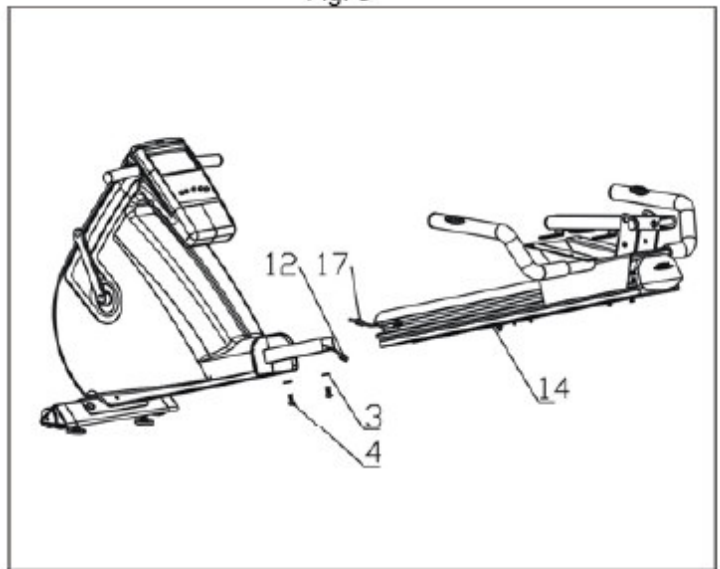


Fig. 4

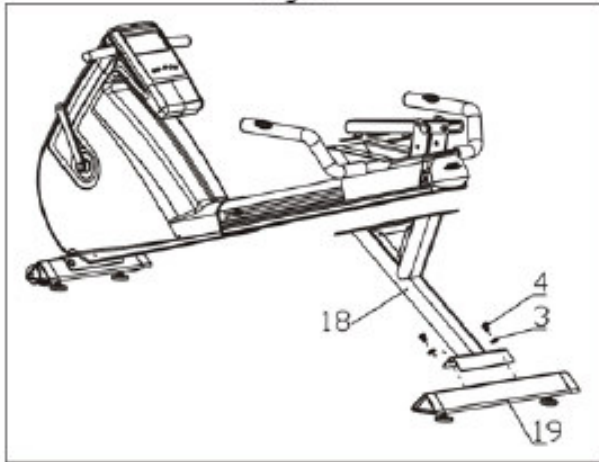


Fig. 5

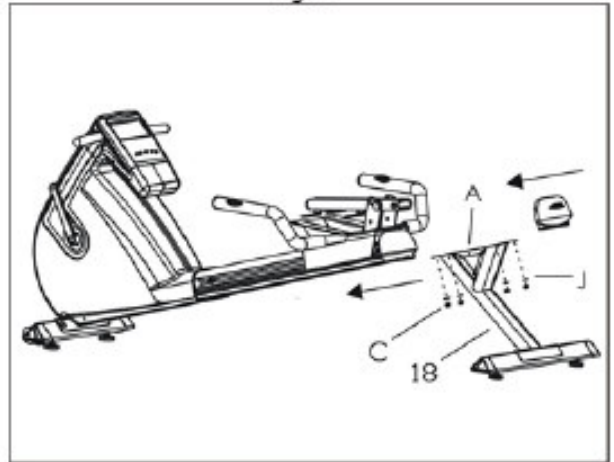


Fig 5 A

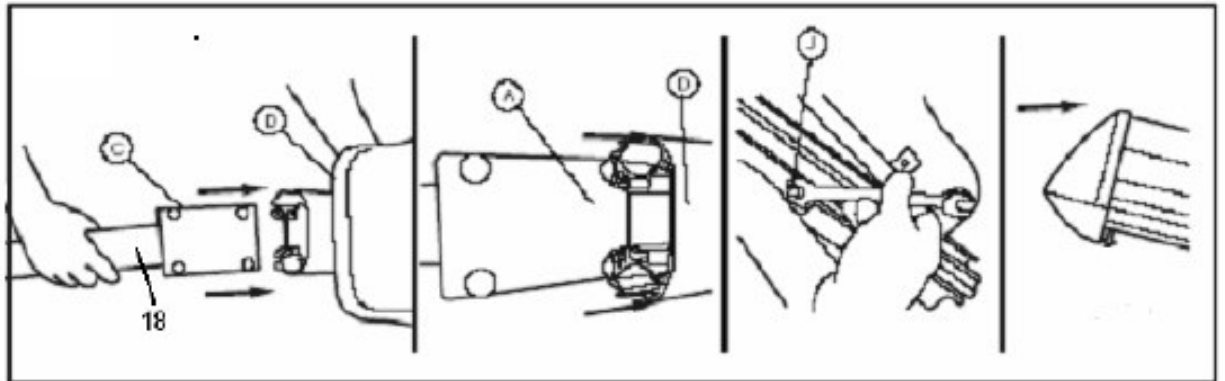


Fig. 6

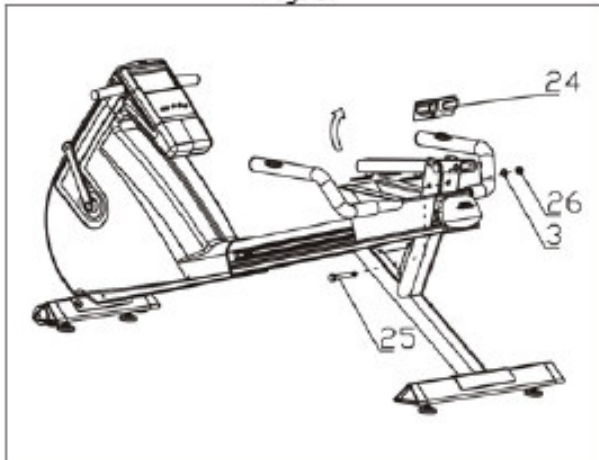


Fig. 7

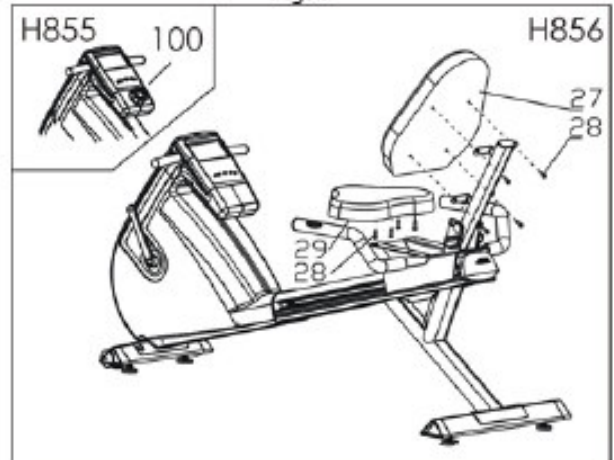


Fig. 8

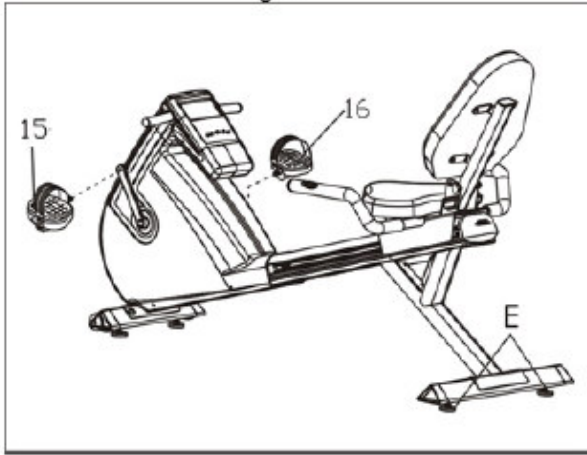


Fig. 9

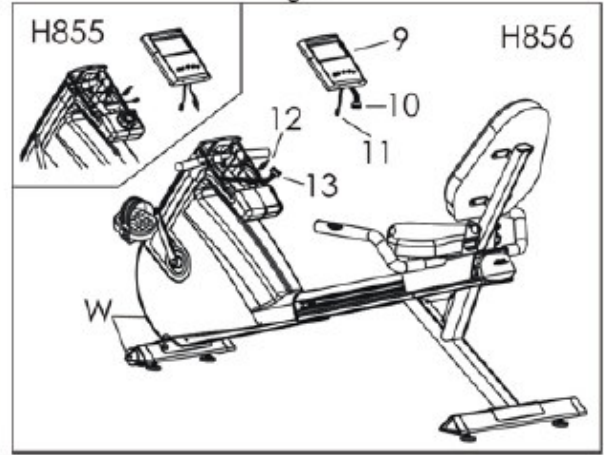


Fig. 9A

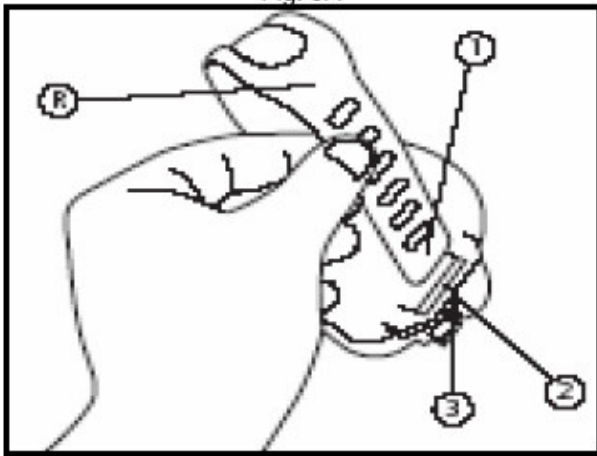


Fig. 10

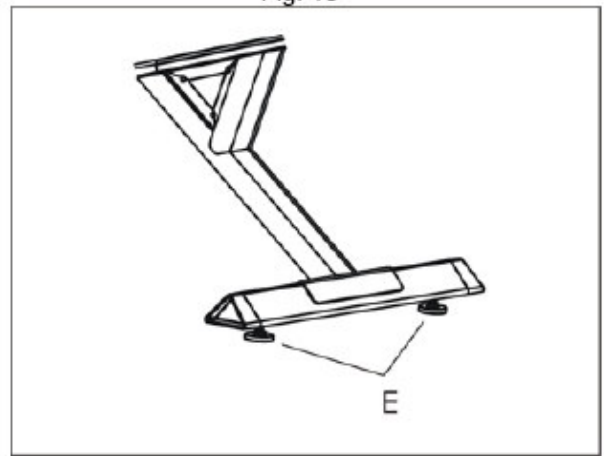


Fig. 11

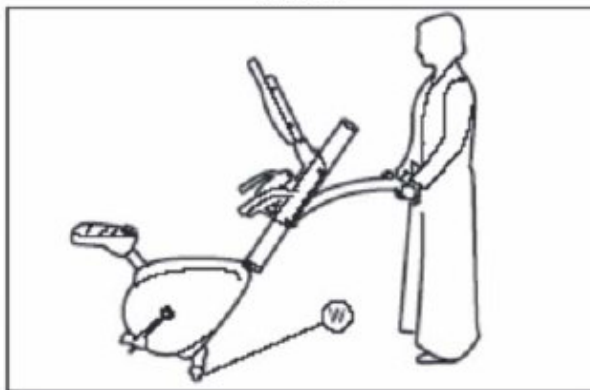


Fig. 12

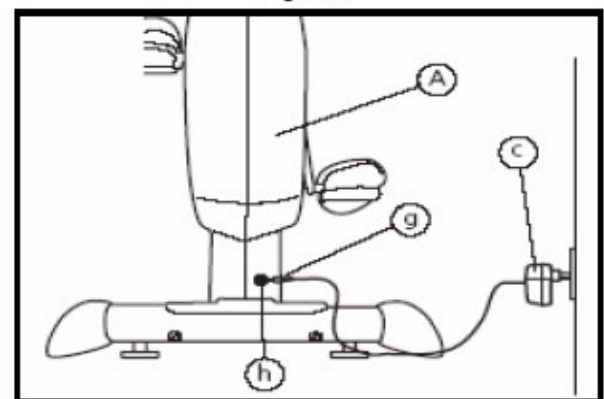
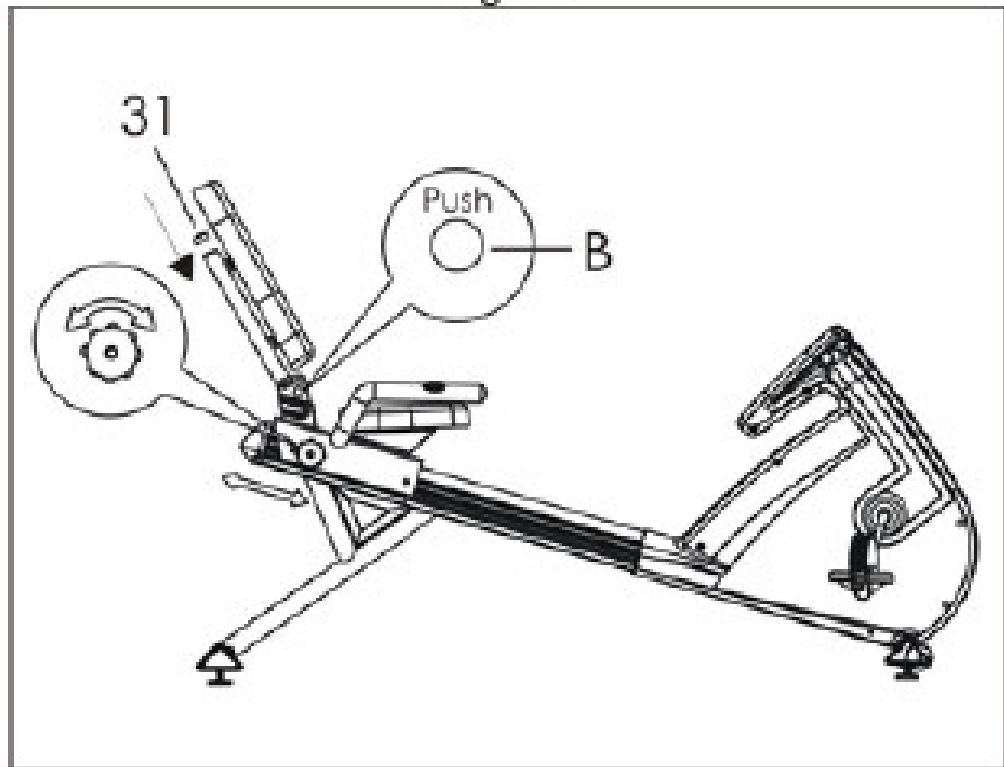


Fig. 13



OGÓLNE WSKAZÓWKI

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

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 120kg.
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).

1. Korpus urządzenia 5. Kierownica 27. Oparcie 29. Siodełko 9. Wyświetlacz 19. Tylne Podstawa 2. Przednia podstawa 15. Pedał prawy oznaczony literą (R) 16. Pedał lewy oznaczony literą (L) 18. Podpora tylnej podstawy
Torebka z częściami: 4. Śruba M4 3. Podkładka płaska M10 6. Obejma kierownicy 7. Podkładka 8. Śruba ampułowa 24. Osłona wspornika siodełka 42. Klucz ampułowy 6mm 43. Klucz ampułowy 5mm 39. Nakładka tylna 40. Klucz 41. Klucz do pedałów

2. Tak jak zostało to pokazane na fig.2, przymocuj przednią podstawę z kółkami (2) za pomocą śrub (4) z płaskimi podkładkami (3).

3. Montaż kierownicy: Wprowadź kierownicę (5) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (patrz fig.2). Po włożeniu uchwytu kierownicy (5) przekręć ją o 180°, tak

by wpasowała się w otwór. Następnie przykręć obejmę (6) śrubą (8) z podkładką (7), popraw ustawienie kierownicy i dokręć śruby.

4. Montaż prowadnicy:

Zbliż prowadnicę siodełka (14) do otworu w korpusie urządzenia (1), tak jak zostało to pokazane na fig. 3. Połącz końcówkę (12), która wychodzi z korpusu urządzenia z końcówką, która wychodzi z prowadnicy (14) i wprowadź korpus urządzenia na prowadnicę zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę. Uważaj by nie przytrzasnąć przewodów. Następnie przykręć śrubę (4) z podkładką (3).

5. Montaż tylnej podstawy:

Tak jak zostało to pokazane na fig. 4 ustaw tylną podstawę z nóżkami regulacyjnymi (19) oraz podporę tylnej podstawy (18). Następnie połącz oba elementy śrubami (4) z podkładkami płaskimi (3).

Zbliż połączone elementy do prowadnicy zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałki (fig.5). Wprowadź śruby (C) i dokręć nakrętki (J). Nałóż nakładkę (39).

6. Montaż siodełka:

Ustaw w pionie rurę oparcia siodełka (fig.6). Śrubę (25) umieść w podporze siodełka, tak jak zostało to pokazane na fig.6. Przykręć nakrętkę (26) z podkładką (3).

Odkręć śruby (28) i ustaw oparcie siodełka (27) tak jak zostało to pokazane na fig.7. Następnie ponownie przykręć śruby (28).

7. 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 (16) (oznaczony literą R) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia (fig.8). Natomiast pedał lewy (15) (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.8). Na końcu załóż paski pedałów (fig.9A).

8. Montaż wyświetlacza:

Połącz przewód (11), który wychodzi z wyświetlacza z przewodem (12). Następnie połącz końcówkę (10) z końcówką (13). Nałóż wyświetlacz (9) na korpus urządzenia (w pierwszej kolejności dolną część, następnie górną część).

9. Regulacja oparcia:

Nałóż nakładkę (31) na górną część rury oparcia, tak jak zostało to pokazane na fig.13. By ustawić oparcie w odpowiedniej pozycji naciśnij przycisk B (fig.13) i przechyl oparcie w przód lub w tył. Po ustawieniu oparcia w odpowiedniej pozycji puść przycisk.

10. Poziomowanie:

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

11. Regulacja oporu:

Mod. H855 Urządzenie zostało wyposażone w pokrętko regulacji oporu (100) (fig.7). By zwiększyć opór pedałowania przekręć pokrętko regulacji (100) zgodnie z ruchem wskazówek zegara (+). By zmniejszyć opór pedałowania (-) przekręć pokrętko regulacji oporu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

12. Transport i przechowywanie:

Urządzenie zostało wyposażone w kółka (40), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia (fig.11). Aby przemieścić urządzenie unieś lekko trzymając rower od strony siodełka i pchnij.

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

13. Podłączanie do sieci:

Mod. H856 Wprowadź wtyczkę(g) transformatora (c) w gniazdko (h) i podłącz transformator do sieci 220V (fig.12).

WYŚWIETLACZ



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).

Montaż wyświetlacza:

Połącz końcówki przewodów (30), które wychodzą z wyświetlacza (24) z przewodem (9), który wychodzi ze sztycy kierownicy (fig.3). Połącz końcówkę (26) z końcówką (31). Następnie umieść wyświetlacz na korpusie urządzenia.

Fig. 1

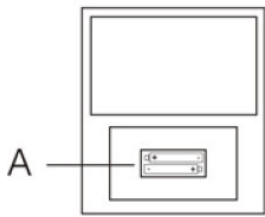


Fig. 2



Fig. 3

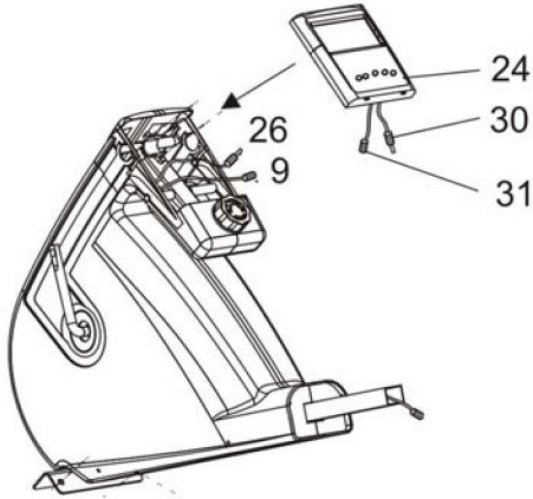
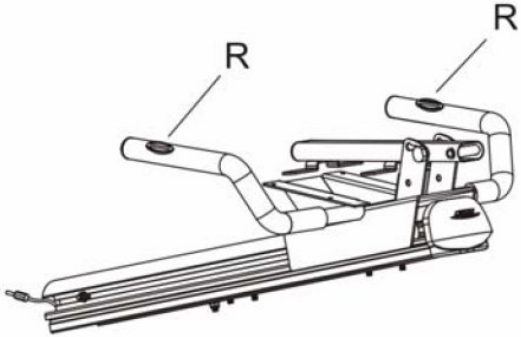


Fig. 4



WYŚWIETLACZ

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość, dystans, czas, kalorie, puls.

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

Za pierwszym razem, po włączeniu wyświetlacza należy wprowadzić dane dotyczące: płci, wzrostu, wagi, wieku niezbędne do przeprowadzenia Testu Recovery, które następnie zostaną zapamiętane.

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

A: Funkcja SCAN:

W trybie SCAN urządzenie wyświetla w trakcie trwania treningu wszystkie funkcje. By wybrać tryb SCAN:

1. Po rozpoczęciu ćwiczenia urządzenie automatycznie zaczyna działać w trybie SCAN. Na wyświetlaczu co 8 sekund będą pojawiać się poszczególne funkcje: czas, prędkość, dystans, kalorie, puls.
2. Po naciśnięciu przycisku UP/DOWN wyjdzie się z trybu SCAN.

B: Funkcja czas:

Funkcja odlicza lub nalicza sekundowo czas (max. 99:59 minut). Po naciśnięciu przycisku ENTER/RESET wszystkie funkcje na wyświetlaczu wyzerują się.

1. Naciśnij którykolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz.
2. Jeśli nie wybierze się funkcji czas to zegar zacznie automatycznie naliczać czas od 00:00 do 99:59.
3. Po naciśnięciu przycisku ENTER/RESET należy wybrać funkcję czas (TIME) i zacznie migotać liczba.
4. Przyciskami UP/DOWN należy ustawić czas trwania ćwiczenia.
5. Po upływie zaprogramowanego czasu urządzenie wyda dźwięk (10 sekund), po którym zacznie się naliczanie czasu.

C: Funkcja dystans:

Funkcja nalicza lub odlicza dystans co 0,1km/ml (max. 999,9km/ml). Po naciśnięciu przycisku ENTER/RESET wszystkie funkcje na wyświetlaczu wyzerują się.

1. Naciśnij którykolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz.
2. Jeśli nie wybierze się funkcji dystans to rozpocznie się naliczanie przebytego dystansu od 0,1km/ml do 999,0km/ml.
3. Po naciśnięciu przycisku ENTER/RESET należy wybrać funkcję dystans (DISTANCE) i zacznie migotać liczba.
4. Przyciskami UP/DOWN należy ustawić dystans, jaki chce się przebyć w trakcie ćwiczenia.
5. Po przebyciu zaprogramowanego dystansu urządzenie wyda dźwięk (10 sekund), po którym zacznie się ponowne naliczanie przemierzanej odległości.
- 6.

D: Funkcja kalorie:

Funkcja nalicza lub odlicza ilość spalonych kalorii (max.999Kcal). Po naciśnięciu przycisku ENTER/RESET wszystkie funkcje na wyświetlaczu wyzerują się.

1. Naciśnij którykolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz.
2. Jeśli nie wybierze się funkcji kalorie to zegar zacznie automatycznie naliczać ilość spalonych kalorii od 0,1 do 9999Kcal.
3. Po naciśnięciu przycisku ENTER/RESET należy wybrać funkcję kalorie (CALORIES) i zacznie migotać liczba.
4. Przyciskami UP/DOWN należy ustawić ilość kalorii jaką chce się spalić w trakcie ćwiczenia.
5. Po spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii urządzenie wyda dźwięk (10 sekund), po którym zacznie się naliczanie ilości spalonych 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.4). Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

1. Naciśnij którykolwiek przycisk, by uruchomić wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku ENTER/RESET należy wybrać funkcję THR i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskami UP/DOWN należy ustawić puls, przy jakim chcemy trenować (od 60 do 220 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 „P” – to oznacza to, że nieprawidłowo zostały ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

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

By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy (patrz 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 urządzenie nie dokona pomiaru pulsu. Jeśli po upływie ok.15 sekund nie pokaże się wynik pomiaru to na wyświetlaczu pojawi się „P” i symbol serca nie zacznie migotać upewnij się czy ułożyłeś poprawnie dłonie na czujnikach i czy łącza (38) i (26) są prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza.

E. Test wydolnościowy:

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 „E1” 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.

G: Funkcja Body Fat (Pomiar zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie):

Do pamięci urządzenia można wprowadzić dane dotyczące: płci (SEX – kobieta 0; mężczyzna 1), wzrostu (HEIGHT – 100-199,5cm), wagi (WEIGHT – 10 – 199,8kg), wieku (AGE – 10 -99lat). Aby zmienić raz wprowadzone informacje należy:

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku ENTER/RESET zacznie migotać sylwetka człowieka. Przyciskami UP/DOWN określ płeć użytkownika, następnie naciśnij przycisk ENTER/RESET.
3. Przyciskami UP/DOWN należy określić wzrost, następnie naciśnij przycisk ENTER/RESET.
4. Przyciskami UP/DOWN należy określić wagę, następnie naciśnij przycisk ENTER/RESET.
5. Przyciskami UP/DOWN należy określić wiek, następnie naciśnij przycisk ENTER/RESET.
6. Następnie naciśnij przycisk BODY FAT i ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R). Na wyświetlaczu pojawi się  wynik pomiaru BMR (basal metabolic rate) w przedziale od 1 do 9999 oraz BMI (Body mass index) w przedziale od 1,0 do 99,9, a także procentowa zawartość tłuszczu od 5 do 50%. Wyniki pojawią się na dole wyświetlacza.

Uwaga! Jeśli po upływie 15 sekund na wyświetlaczu nie pojawi się wynik, a pojawi się „E1” to oznacza to, że nieprawidłowo są ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R).

Dane osobiste nie są zapamiętywane i zostaną utracone po wyłączeniu lub zresetowaniu urządzenia.

Tabela wskaźnika BODY FAT (zawartość procentowa tkanki tłuszczowej w organizmie):

Płeć	Niska	Niska~Średnia	Średnia	Wysoka
Kobieta	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%
Mężczyzna	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%

Tabela wskaźnika BMI(wzrost-waga):

Szczupły	Normalny	Lekka nadwaga	Nadwaga/otyłość
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	>30

Według zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie powstała klasyfikacja różniująca typy budowy ciała:

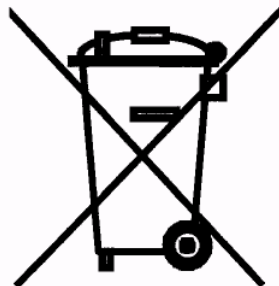
Typ 1 Super-sportowiec

Typ 2 Sportowiec idealny

Typ 3 Bardzo zgrabny
Typ 4 Sportowiec
Typ 5 W formie
Typ 6 Szczupły
Typ 7 Z nadwagą
Typ 8 Gruby
Typ 9 Otyły

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)



“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: 40kg”