



H 856 Confort Evolution Program



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

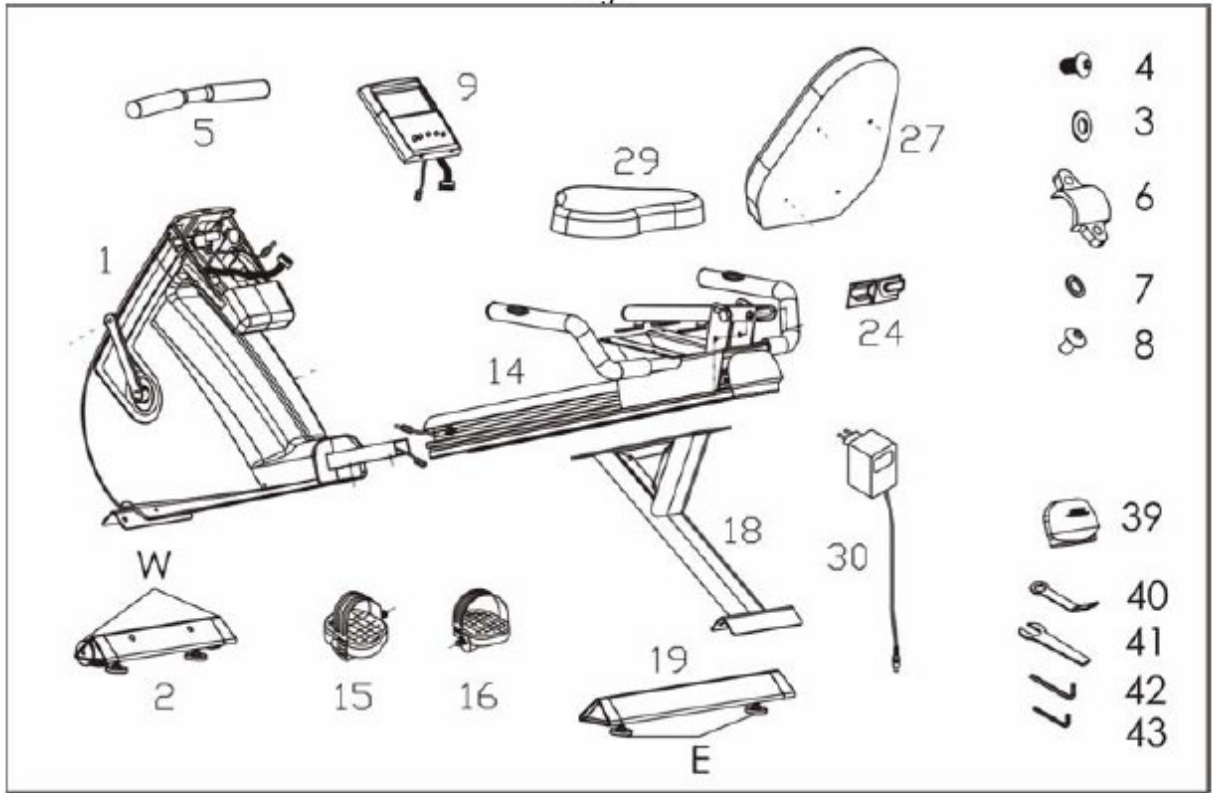


Fig.2

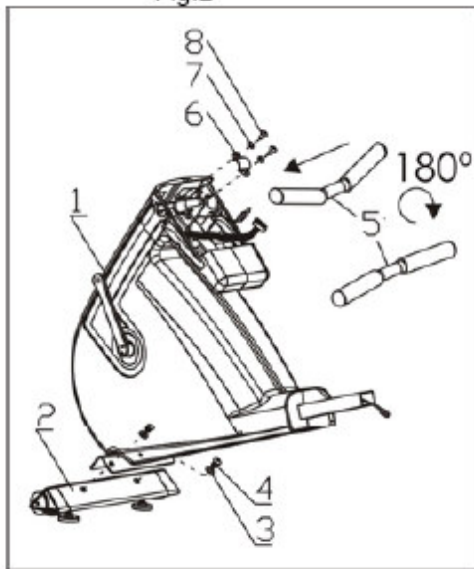


Fig. 3

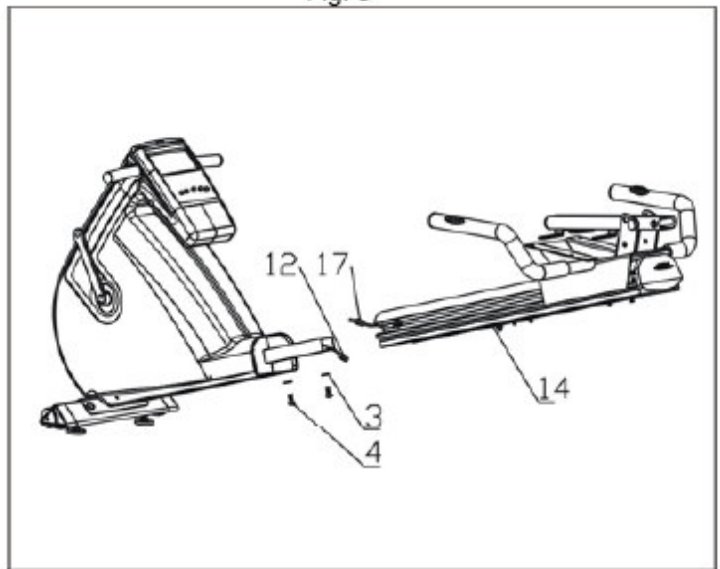


Fig. 4

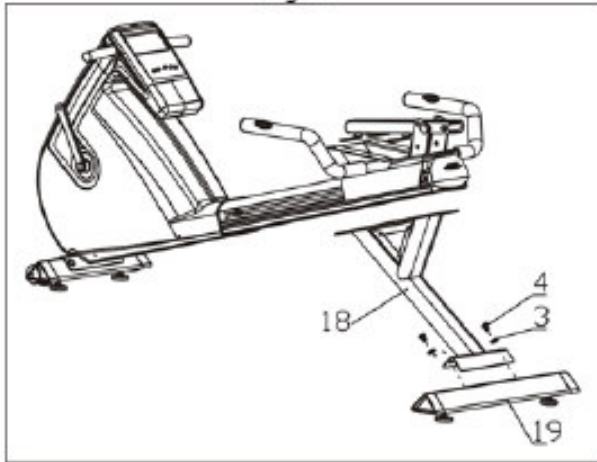


Fig. 5

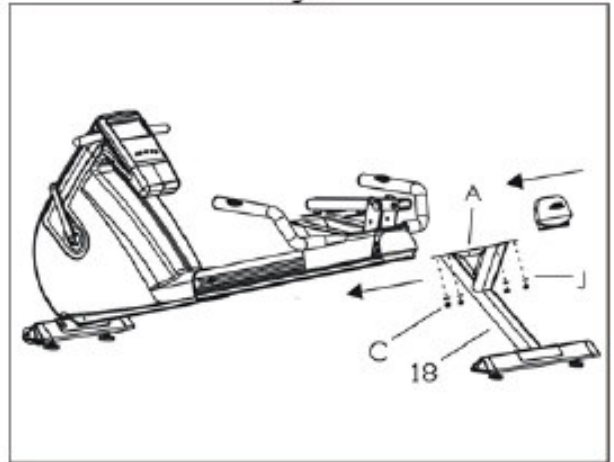


Fig 5 A

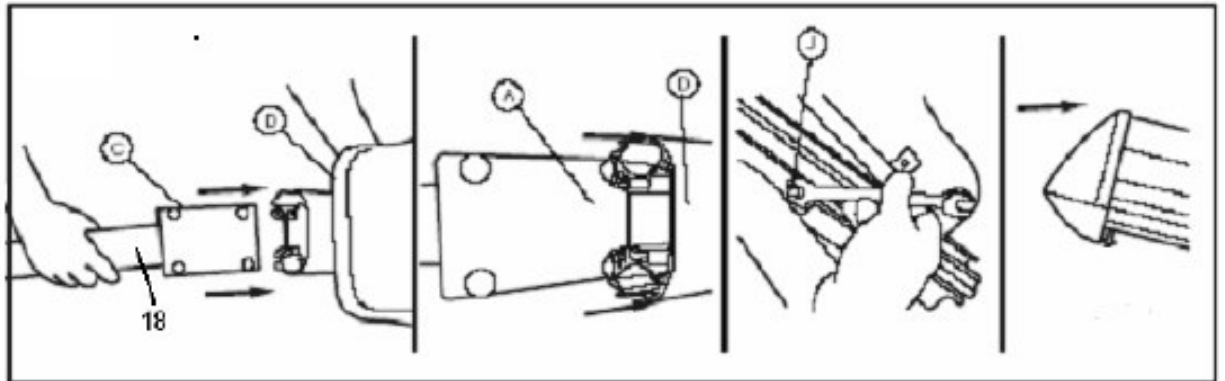


Fig. 6

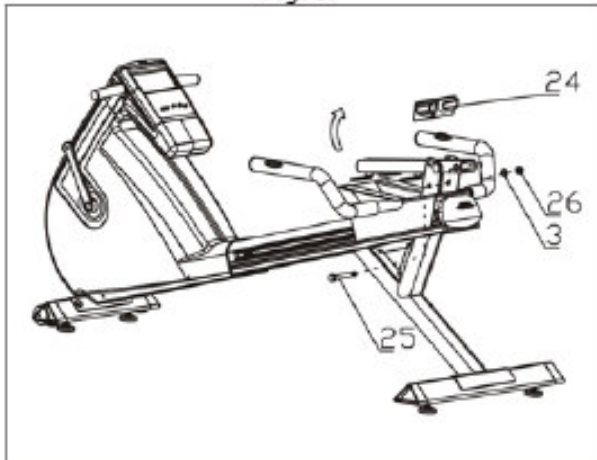


Fig. 7

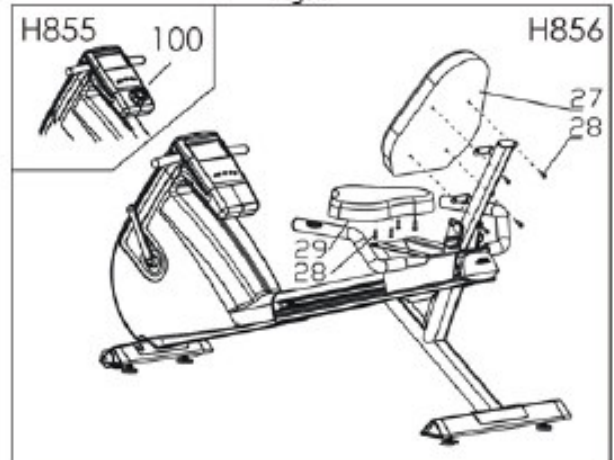


Fig. 8

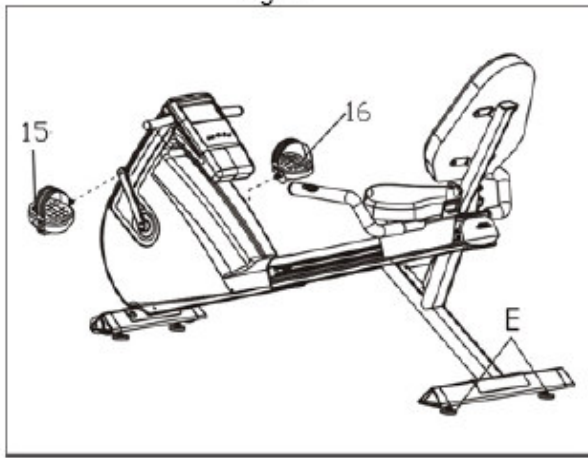


Fig. 9

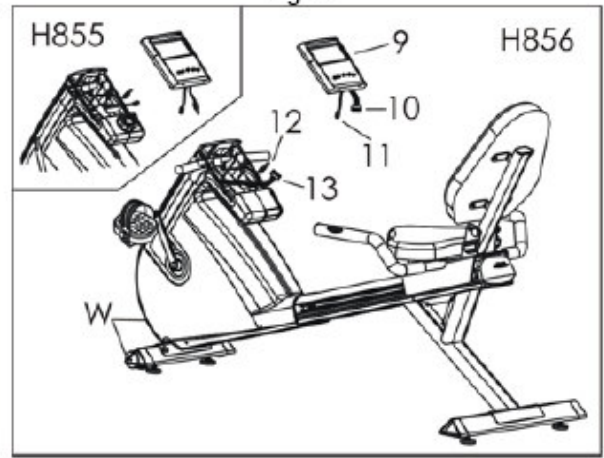


Fig. 9A

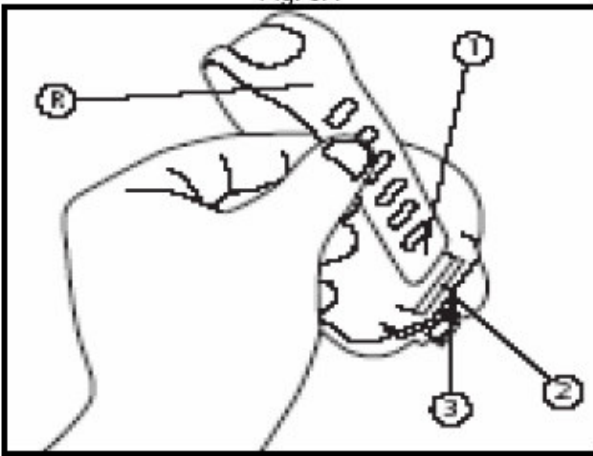


Fig. 10

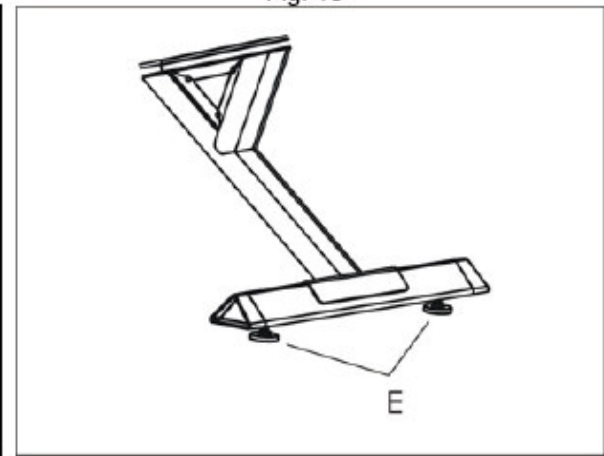


Fig. 11

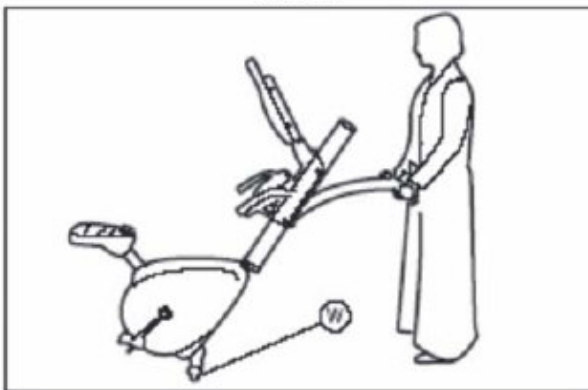


Fig. 12

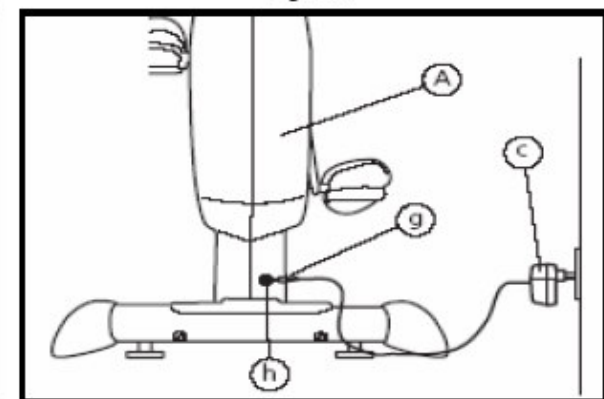
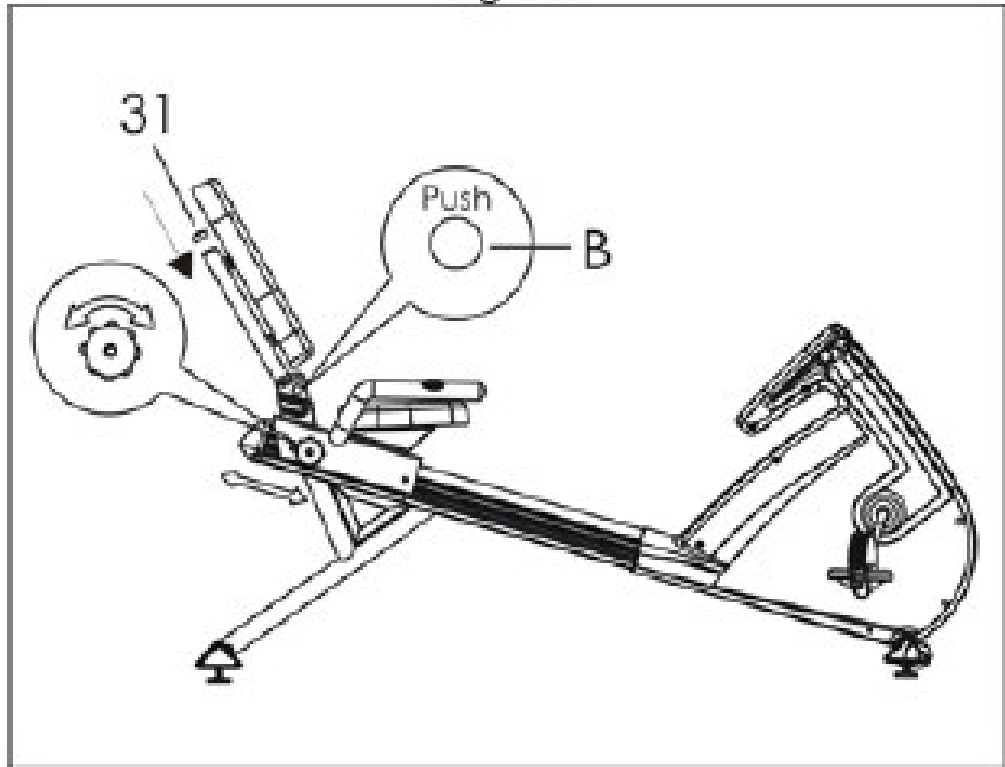


Fig. 13



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 R14 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.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 3 minut od zakończenia ćwiczenia.

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

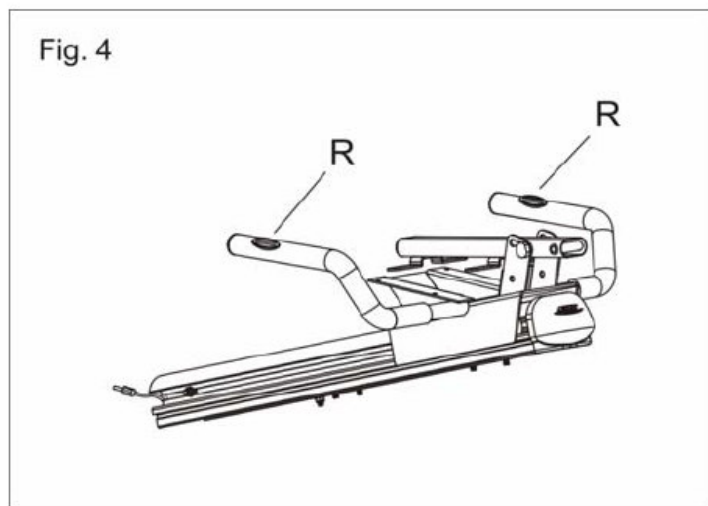
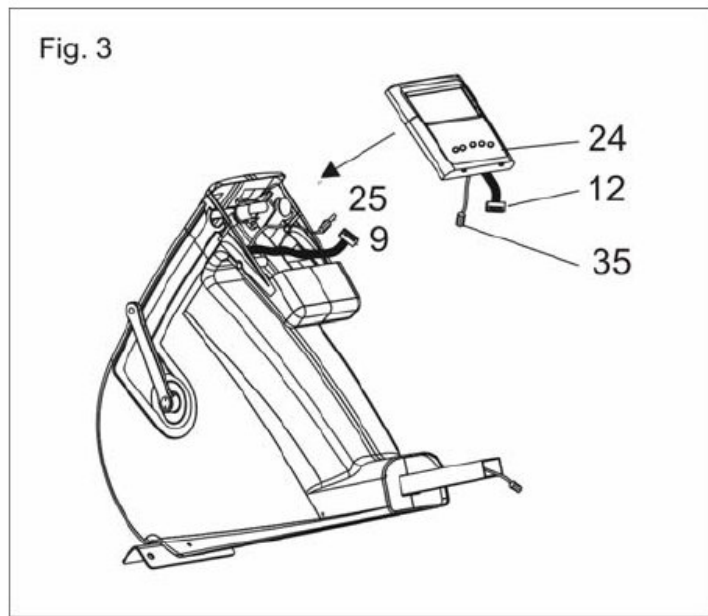
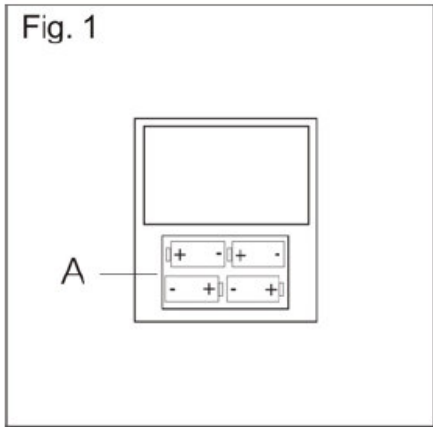
Wyświetlacz:

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość, przebyty dystans, czas, ilość spalonych kalorii oraz puls.

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

Jeśli podczas ćwiczenia naciśnie się przycisk START/STOP to zatrzymają się wszystkie wyświetlane informacje. Po ponownym naciśnięciu START/STOP funkcję powrócą do działania.

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



Montaż wyświetlacza

Przewód czujników pomiaru pulsu:

Przewód (25), który wychodzi ze sztycy kierownicy podłącz do przewodu (35), który znajduje się w tylnej części wyświetlacza (fig.3).

Przewód główny:

Przewód (12) (fig. 3) połącz z przewodem (9). Następnie nałóż wyświetlacz.

WYŚWIETLACZ

W dolnej części wyświetlacza znajdują się następujące przyciski:

- ENTER, TEST, UP/DOWN, START/STOP, MODE

Wyświetlacz wskazuje w centralnej części obrany poziom oporu. W dolnej części wyświetlacza pojawia się jednocześnie: czas, rpm (ilość obrotów na minutę)/prędkość, dystans/przebieg, kalorie/Watt, THR (Target heart rate), wiek, puls.

Urządzenie zostało wyposażone również w 1 program MANUAL („ręczne ustawienia funkcji”), 6 programów o różnym stopniu nasilenia, 1 program BODY FAT, 4 programy HR, 4 programy „użytkownika”.

Przyciskiem MODE można zmienić wyświetlane w danym momencie informacje np.: z rpm na prędkość.

Po upływie 3 sekund od naciśnięcia przycisku START/STOP wszystkie funkcje znajdujące się na wyświetlaczu zostaną wyzerowane.

TRYB MANUAL (ręczne ustawienia funkcji):

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Wybierz tryb Manual (Program 1) naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć trening. Przyciskami UP/DOWN ustaw poziom oporu (16 poziomów).

Ustawienie funkcji czas: Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Naciśnij przycisk ENTER i zacznie migać okienko funkcji czas. Przyciskami UP/DOWN ustaw czas trwania treningu (od 1 do 99 minut). Następnie naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć trening. Czas będzie odliczany od ustawionej wartości, aż do osiągnięcia 0. Urządzenie oznajmi, że zbliżamy się do końca treningu.

Ustawienie funkcji dystans: Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Naciśnij przycisk ENTER i zacznie migać okienko funkcji dystans. Przyciskami UP/DOWN określ dystans jaki chcesz przebyć w trakcie treningu (od 0,1 do 999km). Następnie naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć trening. Dystans będzie odliczany od ustawionej wartości, aż do osiągnięcia 0. Urządzenie oznajmi, że zbliżamy się do końca treningu.

Ustawienie funkcji kalorie: Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Naciśnij przycisk ENTER i zacznie migać okienko funkcji kalorie. Przyciskami UP/DOWN ustaw ilość kalorii jaką chcesz spalić podczas treningu (od 10 do 9990Kcal). Następnie naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć trening. Ilość spalanych kalorii będzie odliczana od ustawionej wartości, aż do osiągnięcia 0. Urządzenie oznajmi, że zbliżamy się do końca treningu.

Ustawienie funkcji puls: Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Naciśnij przycisk ENTER i zacznie migać okienko funkcji wiek (AGE). Przyciskami UP/DOWN ustaw swój wiek (od 10 do 99lat).

Wyświetlacz może zasugerować optymalny puls przy jakim powinno się wykonywać ćwiczenie (tj. 85% maksymalnego tętna = 220 – wiek). 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.

TRYB PROGRAMY:

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się Program 1, następnie przyciskami UP/DOWN wybierz program treningu (od 2 do 6). Naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć ćwiczenie.


Czas trwania poszczególnych programów to 30 minut, które zostały podzielone na segmenty 3 minutowe. Jeśli ustawi się czas trwania treningu to zostanie on podzielony na 10 równych części.

Po rozpoczęciu treningu można regulować poziom oporu przyciskami UP/DOWN.

PROGRAM BODY FAT (Pomiar zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie):

Program 8 został stworzony po to by obliczyć procentową zawartość tłuszczu w organizmie i pomóc w określeniu profilu programu. Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu

pojawi się Program 1, następnie przyciskami UP/DOWN wybierz program 8. Naciśnij przycisk ENTER. Do pamięci urządzenia należy 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. Przyciskami UP/ DOWN określ płeć użytkownika, następnie naciśnij przycisk ENTER.
2. Przyciskami UP/DOWN należy określić wzrost, następnie naciśnij przycisk ENTER.
3. Przyciskami UP/DOWN należy określić wagę, następnie naciśnij przycisk ENTER.
4. Przyciskami UP/DOWN należy określić wiek, następnie naciśnij przycisk ENTER.
5. 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%, typ ciała. Na głównym wyświetlaczu pojawi się profil przeznaczony dla Twojego typu ciała. Naciśnij START/STOP, by rozpocząć trening.

Uwaga! Jeśli po upływie 15 sekund na wyświetlaczu nie pojawi się wynik, a pojawi się „E3” to oznacza to, że nieprawidłowo są ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R).

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 5% - 9% Super-sportowiec
- Typ 2 10% - 14% Sportowiec idealny
- Typ 3 15% - 19% Bardzo zgrabny
- Typ 4 20% - 24% Sportowiec
- Typ 5 25% - 29% W formie
- Typ 6 30% - 34% Szczupły
- Typ 7 35% - 39% Z nadwagą
- Typ 8 40% - 44% Gruby
- Typ 9 45% - 50% Otyły

PROGRAMY HR (TARGET HR):

Programy od 9 do 12 pozwalają na ustawienie pulsu przy jakim chce się ćwiczyć. Opór będzie się automatycznie zmieniał tak by utrzymać puls Użytkownika na stałym wcześniej określonym poziomie.

Program 9: Opór będzie się automatycznie zmieniał tak by utrzymać puls Użytkownika na stałym wcześniej określonym poziomie. Opór będzie się zmniejszał lub zwiększał w zależności od tętna.

Program 10 do 12: Można zaprogramować puls oraz określić maksymalne wartości w zależności od wieku (oszacować maksymalny puls tzn. odjąć od 220 wiek użytkownika).

Program 10: Oszacowany dla 60% maksymalnego pulsu.

Program 11: Oszacowany dla 75% maksymalnego pulsu.

Program 12: Oszacowany dla 85% maksymalnego pulsu. By określić puls przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie naciśnij przycisk START/STOP. Na wyświetlaczu pojawi się Program 1, następnie przyciskami UP/DOWN wybierz program od 10 do 12. Następnie naciśnij ENTER. Zacznie migać okienko funkcji czas. Ustaw czas. Następnie zacznie migać okienko funkcji dystans. Ustaw dystans. Naciśnij ENTER. Ustaw funkcje kalorie. Naciśnij ENTER. Wprowadź swój wiek. Naciśnij START/STOP i rozpocznij trening. W trakcie realizacji tego programu należy trzymać dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R).

Na dolnym wyświetlaczu (HR) pojawi się wartość Twojego maksymalnego pulsu.

USTAWIENIA UŻYTKOWNIKA (USER):

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się Program 1, następnie

przyciskami UP/DOWN wybierz program od 13 do 16. Naciśnij ENTER. Zacznie migać okienko funkcji czas. Ustaw czas. Następnie zacznie migać okienko funkcji dystans. Ustaw dystans. Naciśnij ENTER. Ustaw funkcje kalorie. Naciśnij ENTER. Wprowadź swój wiek. Naciśnij ENTER i pojawi się pierwszy segment programu. Przyciskami UP/DOWN ustaw opór. Naciśnij ENTER i przejdź do następnego segmentu i tak aż się określi wszystkie segmenty. By rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP. Jeśli nie określił się czasu trwania treningu to program będzie trwał 30 minut, a każdy segment 3 minuty.

CZUJNIKI 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 (35) i (25) są prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza.

TEST WYDOLŃCIOWY:

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

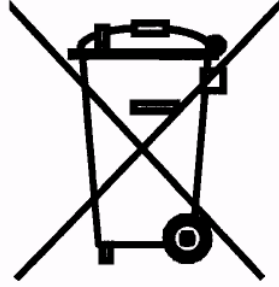
Ewentualne usterki i możliwe rozwiązania:

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.
 - 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)

Transformator 6V

1. Nie włącza się wyświetlacz.
 - Sprawdź podłączenie do sieci 220V oraz podłączenie przewodów.

Nie wystawiaj urządzenia, a zwłaszcza wyświetlacza na działanie promieni słonecznych oraz wody.



“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”