



H9355 Spada 2 Dual



PRODUCENT:

BH FITNESS
EXERCYCLE S.L.
P.O. BOX 195
01080 Vitoria Spain
www.bhfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Warszawska 33
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (k. Warszawy)
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.1

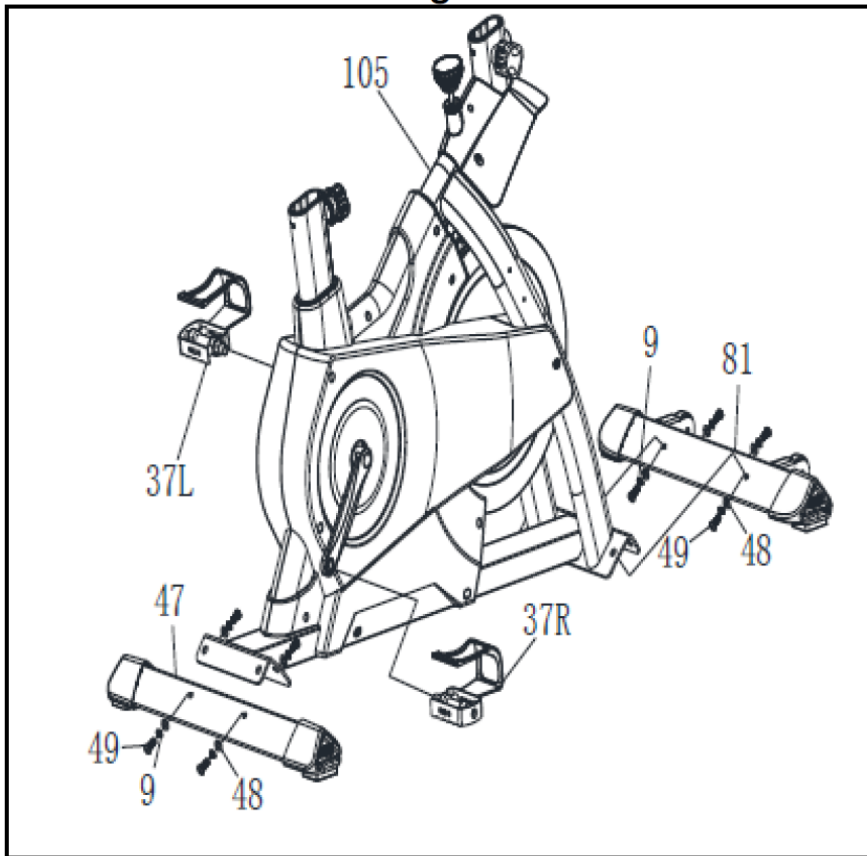


Fig.2

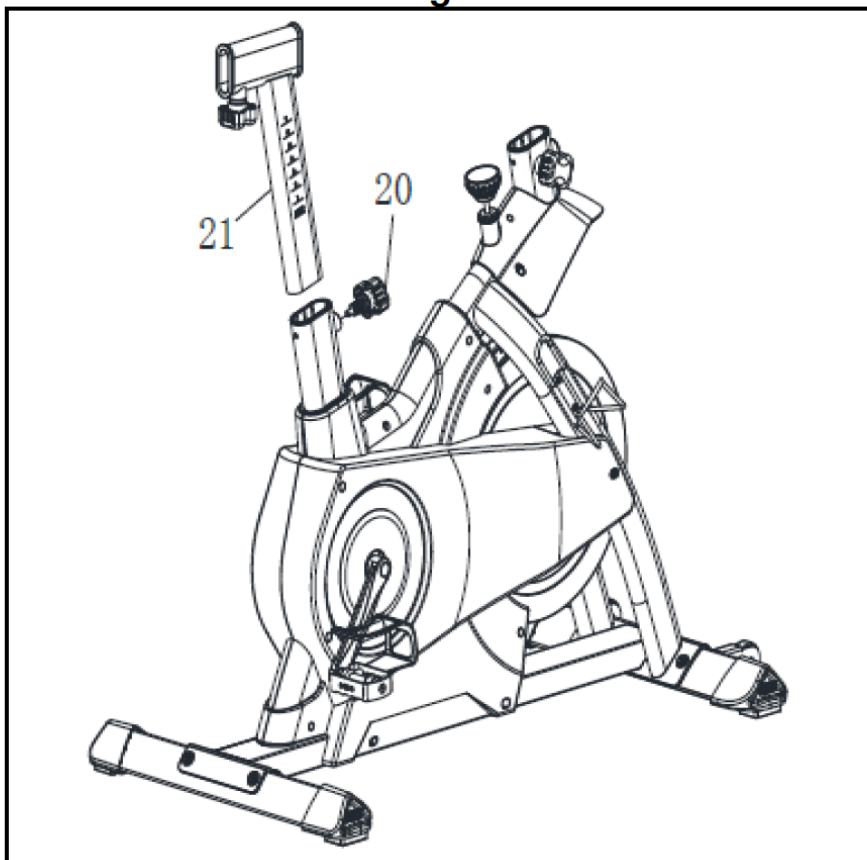


Fig.3

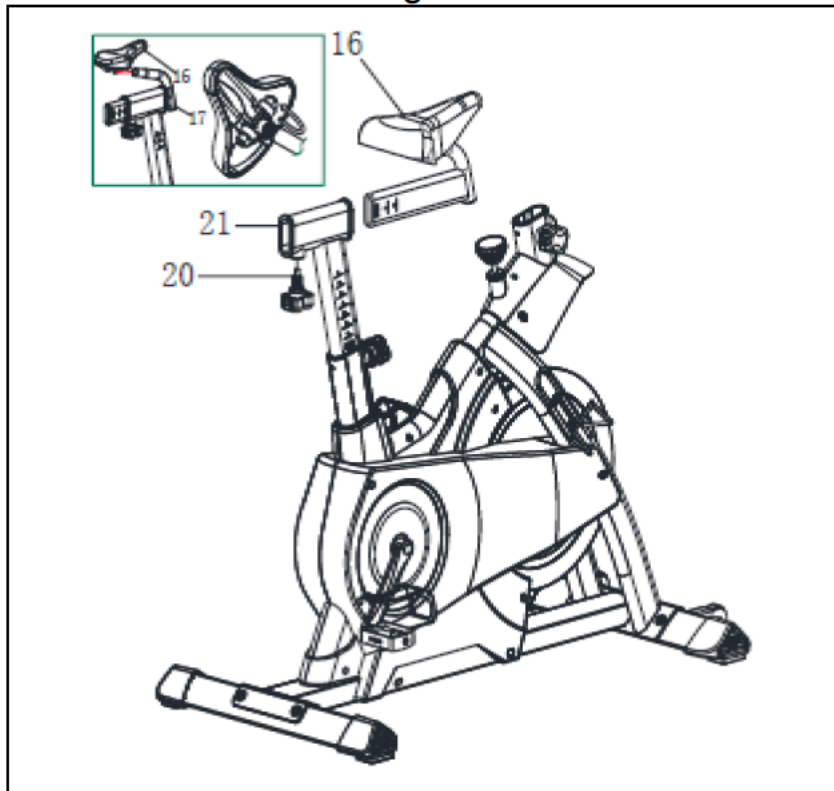


Fig.4

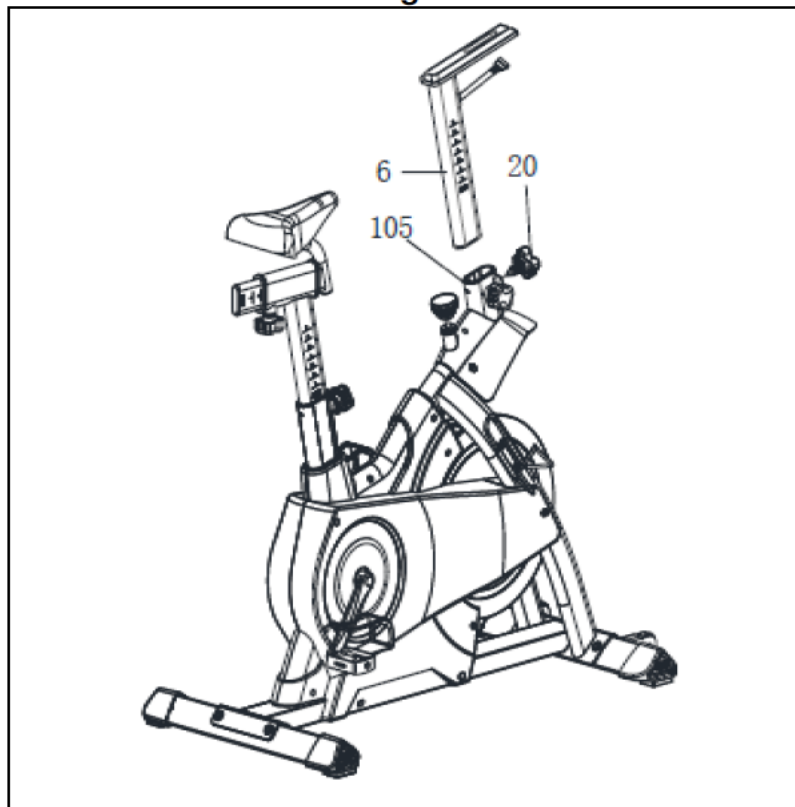


Fig.5

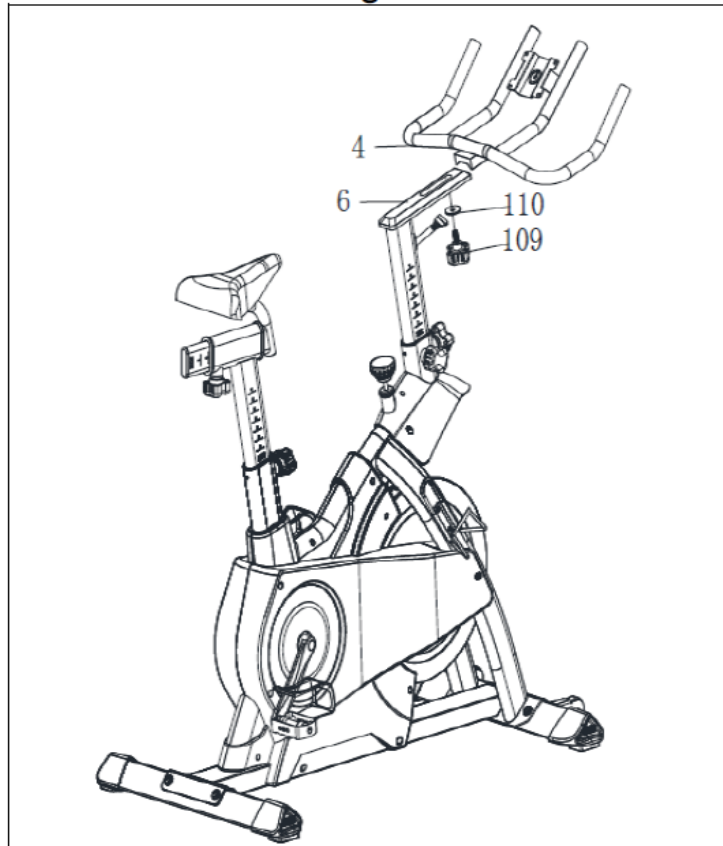


Fig.6

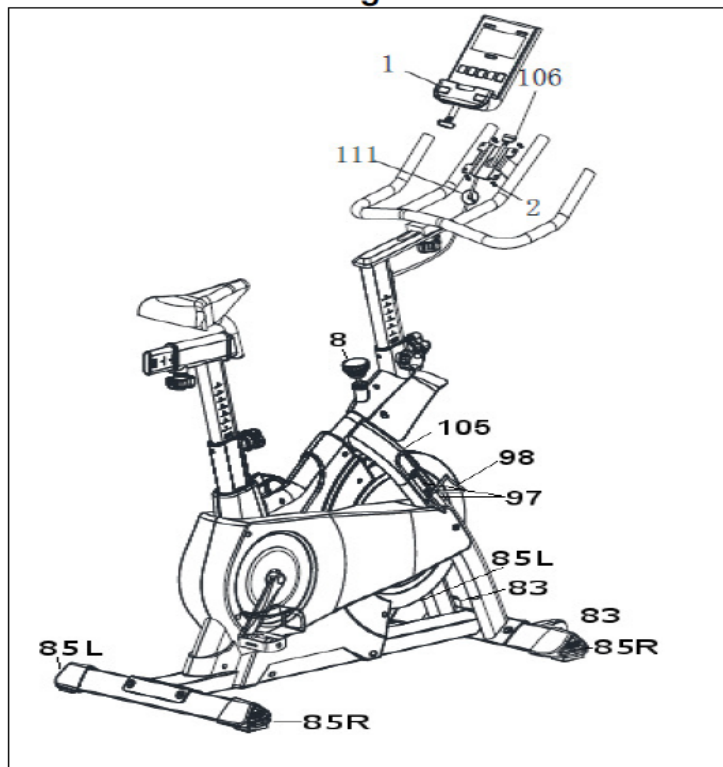


Fig. 7

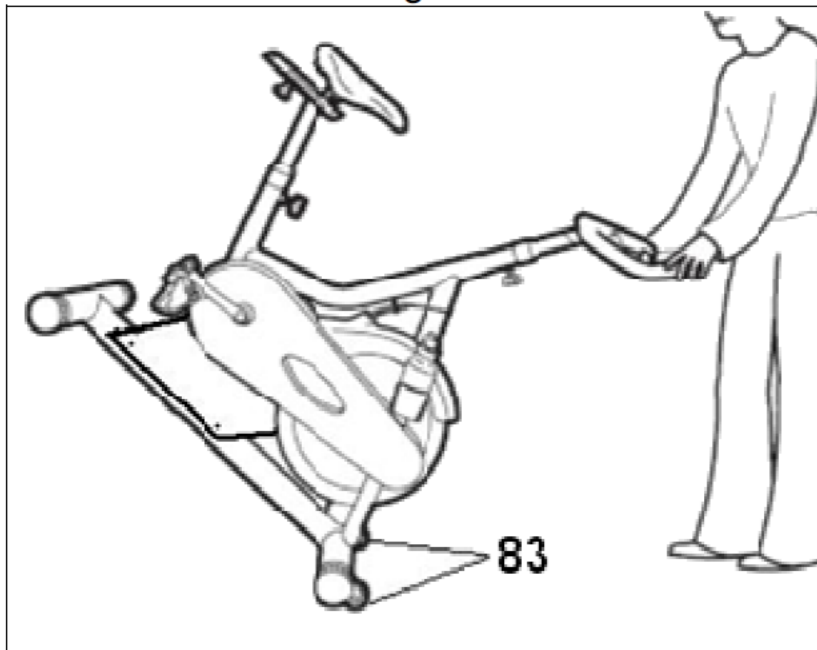
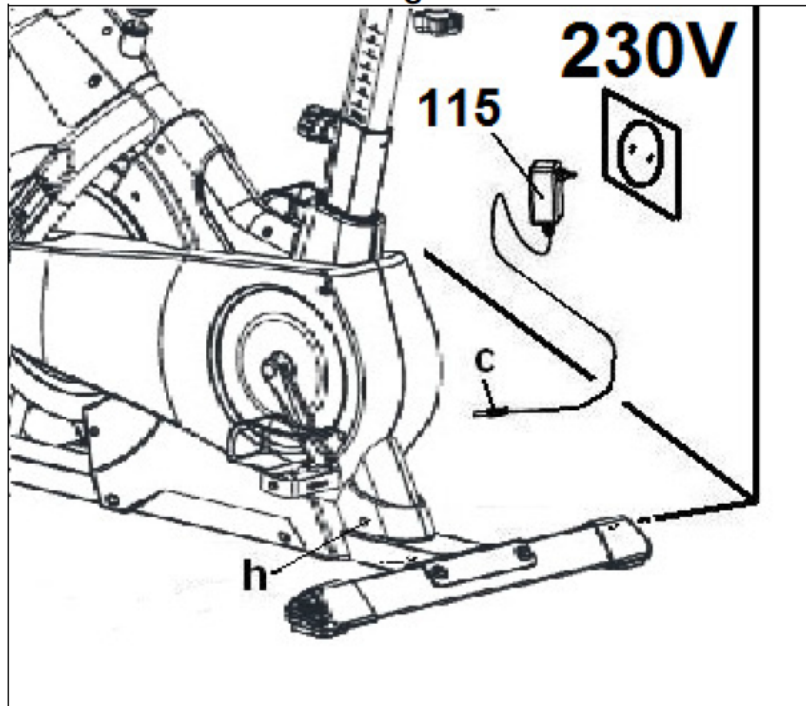


Fig 8



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 150kg. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na rowerze treningowym.

MONTAŻ

1. Zaleca się, aby montaż dokonywały dwie osoby.

Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź czy nie brakuje żadnego elementu.

Na podstawie tylnej z podstawkami regulującymi (47) ustaw korpus urządzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.1. Skręć oba elementy śrubami (49) oraz podłóż podkładki (48).

Następnie ustaw urządzenie na przedniej podstawie z kółkami (81), tak jak zostało to pokazane na fig.1. Skręć oba elementy śrubami (48) oraz podłóż podkładki (49).

2. 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 (37R)(oznaczony literą R) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia. Natomiast pedał lewy (37L) (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.1.

3. Montaż siodełka: Umieść siodełko na poziomej podporze siodełka (21), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Dokręć nakrętki.

Regulacja wysokości siodełka: Poluzuj pokrętło (20) (przekręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara) fig.2. Po dopasowaniu odpowiedniej wysokości dokręć pokrętło (20).

Regulacja pozioma siodełka: Poluzuj pokrętło (206) (przekręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara) fig.3. Po dopasowaniu odpowiedniej pozycji dokręć pokrętło (20).

4. Montaż kierownicy: Wprowadź sztycę kierownicy (6) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia fig.4. Dokręć pokrętło (109) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Regulacja wysokości kierownicy: Ustaw kierownicę (6) na odpowiedniej wysokości (nie przekraczając oznaczenia MIN / MAX) i dokręć mocno pokrętło (20) fig.4.

Regulacja pozioma kierownicy: Ustaw kierownicę (6) w odpowiedniej odległości (nie przekraczając oznaczenia MIN / MAX) od siodełka i dokręć mocno pokrętkę (20) fig.5.

5. Montaż wyświetlacza: Ustaw kierownicę (4) na sztycy (6) fig.6 i dokręć pokrętkę (109) fig.6. Poluzuj śruby (2) znajdujące się z tyłu wyświetlacza (1) fig.6. Zsuń wyświetlacz (1) na końcu sztycy kierownicy. Podłącz przewód (106) do wejścia znajdującego się z tyłu wyświetlacza (1) fig.6 i dokręć 4 x śruby (2). Następnie nałóż osłonki (111), tak jak zostało to pokazane na fig.6.

6. Montaż uchwytu na bidon: Uchwyt na bidon (98) przykręć do ramy roweru śrubami (97), tak jak zostało to pokazane na fig.6.

7. UWAGA! Hamulec bezpieczeństwa (8) – naciśnij w razie potrzeby nagłego zatrzymania fig.6.

REGULACJA OPORU: Aby regulować opór pedałowania przekręć pokrętkę (8). Aby zwiększyć opór pedałowania przekręć pokrętkę w kierunku zgodnym ruchem wskazówek zegara (+), aby zmniejszyć poziom oporu przekręć pokrętkę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (-). Po zakończeniu ćwiczenia pamiętaj by ustawić pokrętkę na najniższym poziomie oporu!

Poziomowanie: Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (85R/L), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie fig.6.

Zasilanie: Podłącz wtyczkę transformatora (c) do wejścia (h), następnie podłącz transformator (115) do gniazdka elektrycznego (220V) fig.8.

Transport i przechowywanie: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (83), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia fig.7. Aby przestawić urządzenie przechył urządzenie, tak jak zostało to pokazane na fig.7 i przesun je na wybrane miejsce.

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

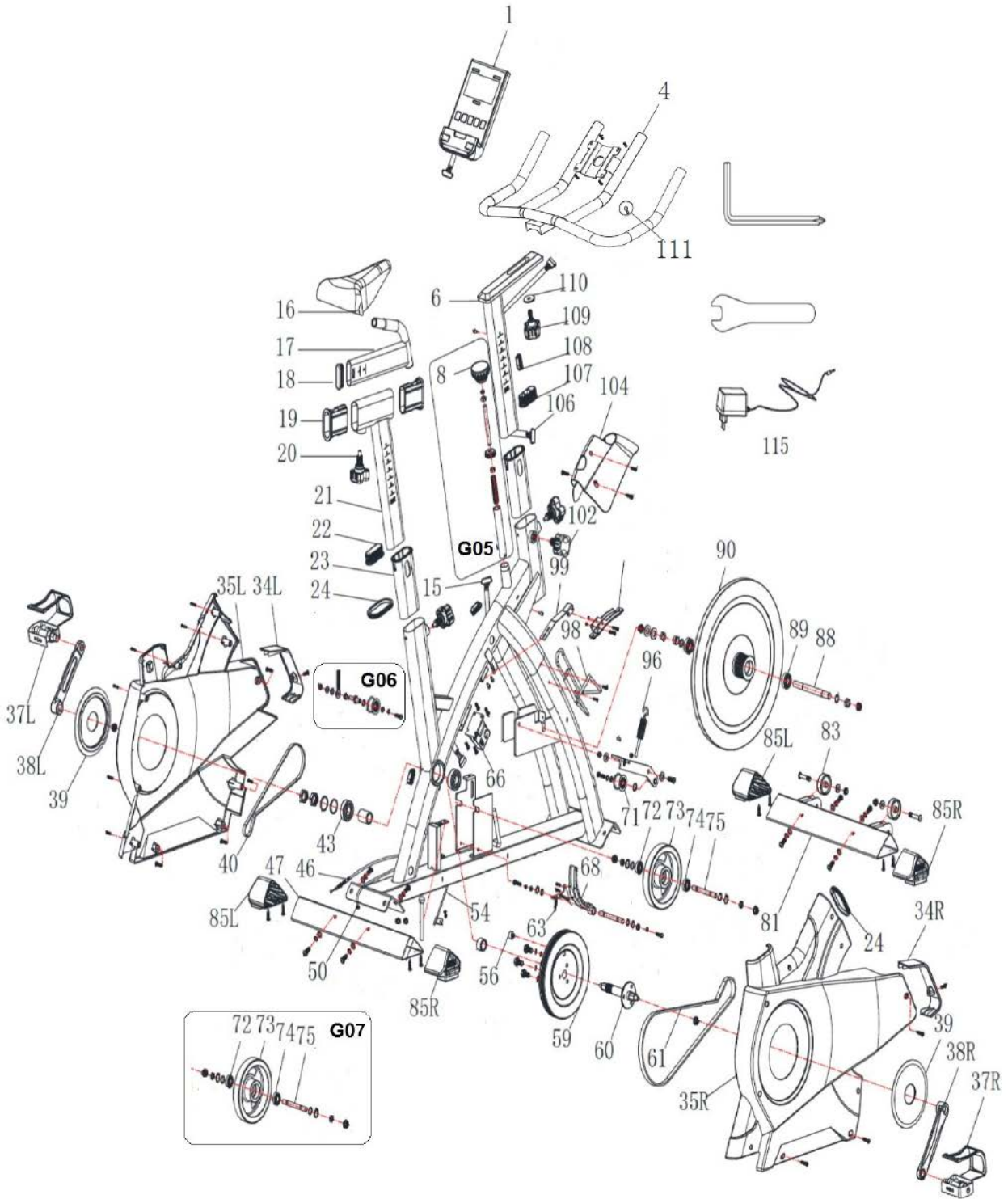
Konserwacja: Ze względów higienicznych urządzenie należy przecierać (siodełko i podpory, ramę) po każdych zajęciach środkami dezynfekującymi. Regularnie sprawdzaj mocowanie pedałów i pasków oraz wszystkich zacisków i pokręteł. W trakcie użytkowania urządzenia w naturalny sposób mogą się poluzować.



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava, Hiszpania. Deklarujemy, że H9355 jest zgodny z wymaganiami Dyrektywy 2009/125/CE oraz Dyrektywy 2011/65/CE, także 2004/108/CE oraz 2006/95/CE.

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	0190220	38R	H9355038R	83	H9162050
4	H9355004	39	H9355039	85L	H9355085L
6	H9355006	40	H9355040	85R	H9355085R
8	H9162010	43	H9355043	88	H9355088
15	0190158	46	H9355046	89	H9355089
16	H9355016	47	H9355047	90	H9355090
17	H9154018	50	0190160	96	H9355096
18	H9154019	54	0190159	99	H9355099
19	H9355019	56	H9355056	101	H9355101
20	H9355020	59	H9162043	102	H9355102
21	H9355021	60	H9355060	104	H9355104
22	H9355022	61	H9355061	106	0190156
23	H9355023	63	H9355063	107	H9355107
24	H9355024	66	0190155	108	H9355108
34L	H9355034L	68	H9355068	109	H9355109
34R	H9355034R	71	H9355071	110	H9355110
35L	H9355035L	73	H9355073	111	H9355111
35R	H9355035R	74	H9355074	G05	H9355G05
37	H9355037	75	H9355075	G06	H9355G06
38L	H9355038L	81	H9355081	G07	H9355G07

H9355





Made for
iPod iPhone iPad

Fig. 1

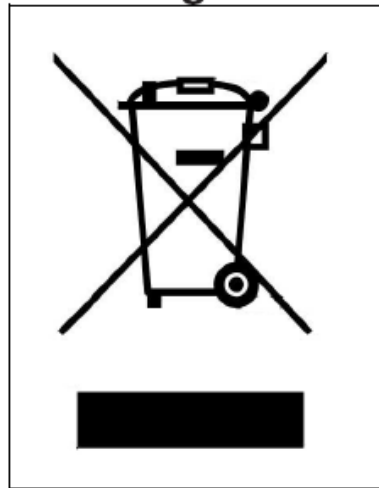


Fig. 2

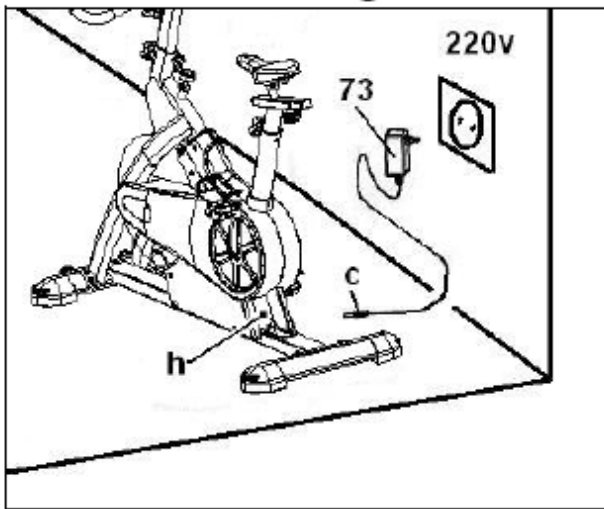


Fig. 3



Fig. 4

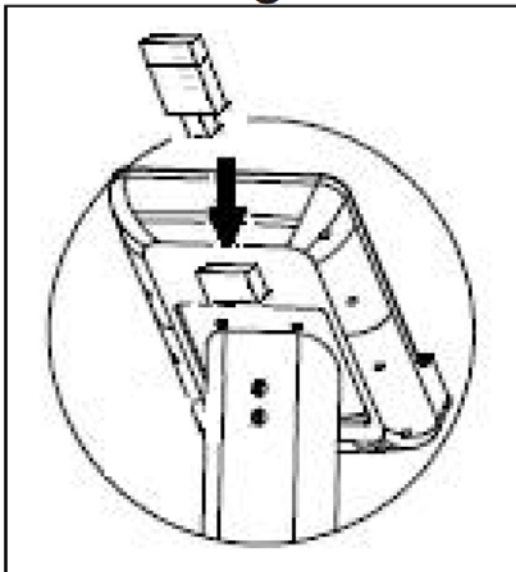
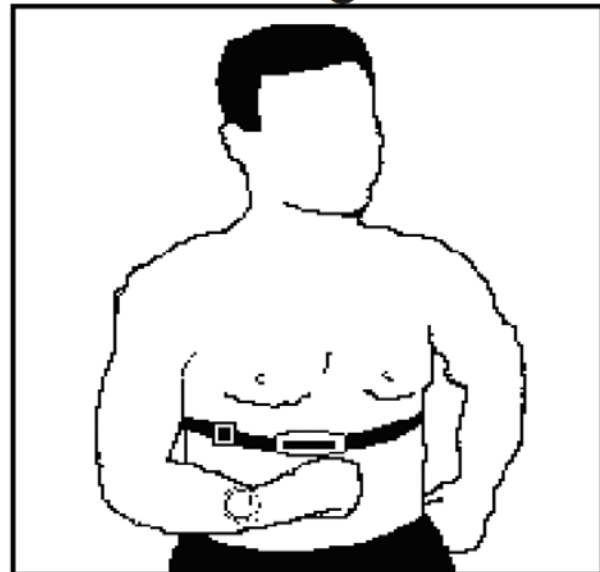


Fig.5



WŁĄCZENIE

Wprowadź wtyczkę transformatora do wejścia znajdującego się w korpusie urządzenia. Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220V-240V fig.2.

Wyświetlacz włączy się automatycznie po rozpoczęciu pedałowania w programie U0. Wybierz Użytkownika U0-U4 przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

Następnie na wyświetlaczu pojawi się sylwetka mężczyzny/kobiety. Wybierz płeć przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie na wyświetlaczu pojawi się wiek (AGE). Określ wiek (10-100) przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie na wyświetlaczu pojawi się wzrost (HEIGHT). Określ wzrost (90-210) przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie na wyświetlaczu pojawi się waga (WEIGHT). Określ wagę (10-150kg) przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

W trakcie ćwiczenia po naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną zatrzymane. Po ponownym naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną wznowione.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zatrzymania.

WYŚWIETLACZA

Na wyświetlaczu znajduje się 5 przycisków: UP, ▲ DOWN ▼, START/STOP, ENTER, RESET.

W środkowej części wyświetlacza wyświetlany jest poziom wybranego programu. W dolnej części wyświetlacza wskazywane są: Prędkość/RPM, Czas, Dystans, Watt/Kalorie, Puls.

Urządzenie wyposażone jest w : 1 Program Manual, 12 Programów treningowych, 1 Program Użytkownika, 1 Test Fitness, 1 Program sterowany Watt, 1 Program Random.

Wyświetlacz wskazuje na przemian co 5 sekund funkcje: Prędkość/RPM, Watt/kalorie.

ZMIANA PROGRAMU

Po wyborze Użytkownika wyświetlone zostaną różne programy treningowe. Urządzenie dysponuje 6 programami: Manual, Programy, Test Fitness (FITNESS), Watt (WATT), Użytkownika (PERSONAL), RANDOM. Aby zmienić program na inny należy nacisnąć START/STOP, aby zatrzymać urządzenie. Następnie naciśnij RESET i przyciskami UP ▲/DOWN ▼ wybierz nowy program.

Naciśnij QUICK START by rozpocząć ćwiczenie w trybie Manual.

MANUAL

Przyciskami ▼▲ wybierz funkcję MANUAL. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Przyciskami UP ▲/DOWN ▼ można regulować opór w skali od 1 do 24.

USTAWIENIE FUNKCJI CZAS (Time): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER. Zacznie migać okienko funkcji Czas (Time). Strzałkami ▼▲ ustaw czas trwania ćwiczenia od 5 do 99 minut. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Czas będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Gdy upłynie zaprogramowany czas usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

USTAWIENIE FUNKCJI DYSTANS (Distance): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER dwa razy. Zacznie migać okienko funkcji Dystans. Strzałkami ▼▲ ustaw dystans jaki chcesz przebyć w trakcie ćwiczenia od 1 do 999km. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Dystans będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po przebyciu zaprogramowanego dystansu usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

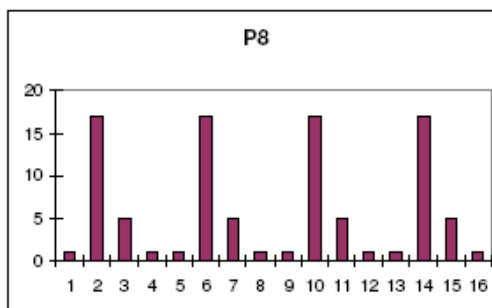
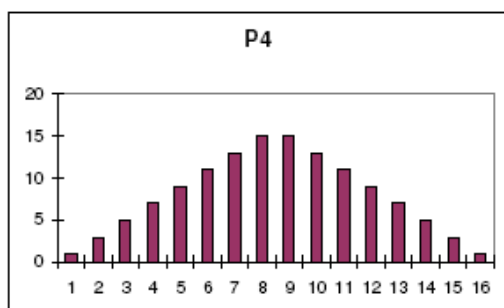
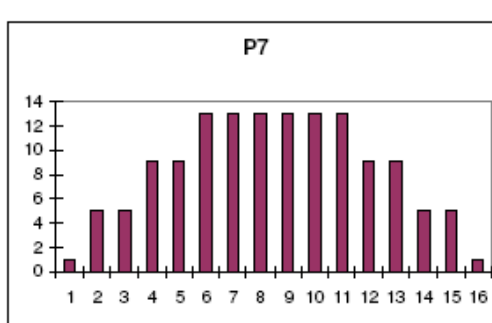
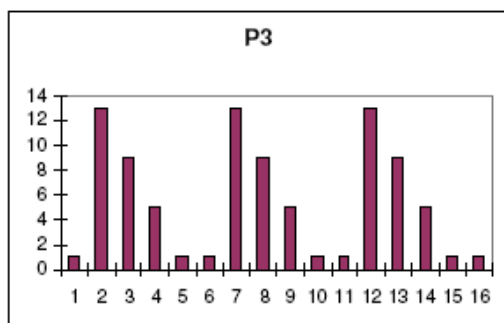
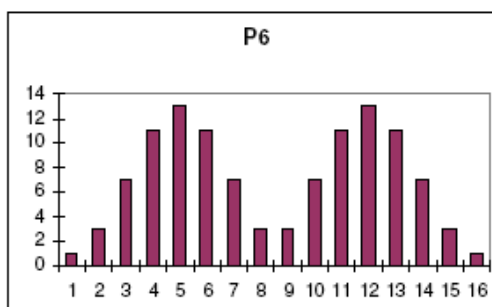
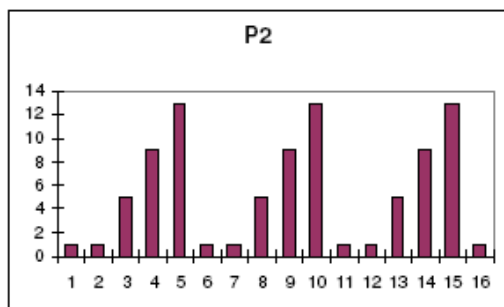
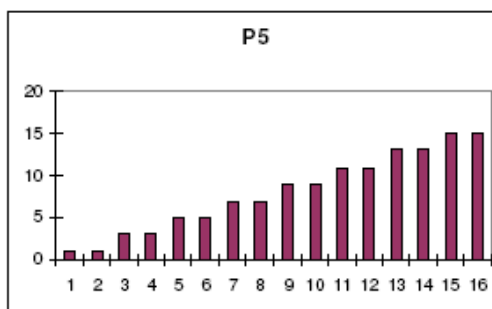
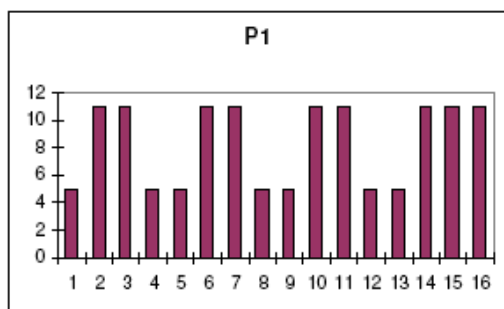
USTAWIENIE FUNKCJI KALORIE (Calories): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER trzy razy. Zacznie migać okienko funkcji Kalorie. Strzałkami ▼▲ ustaw ilość kalorii jakie chcesz spalić podczas ćwiczenia od 10 do 990Cal. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Ilość będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

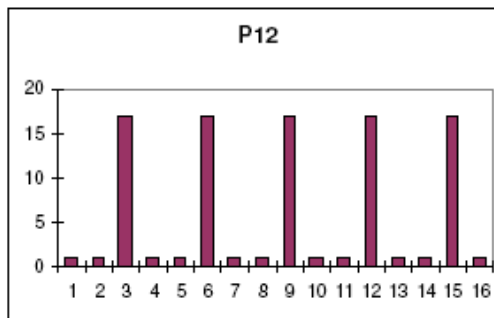
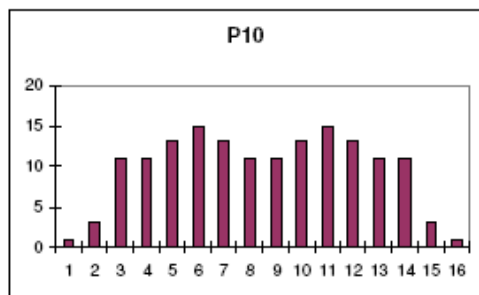
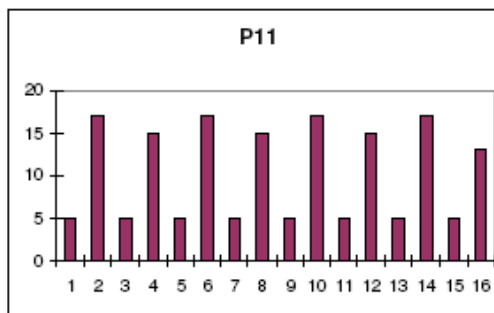
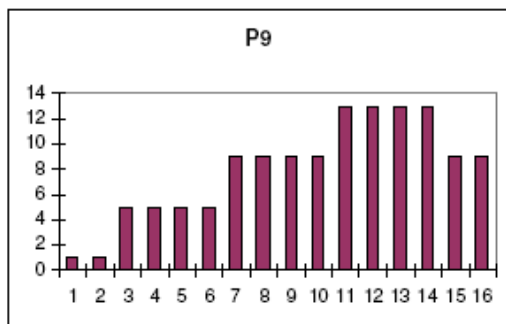
PROGRAMY

Przyciskami ▼▲ wybierz funkcję Program. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▼▲ wybierz jedno z 12 programów. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Czas trwania ćwiczenia to 16 minut, program podzielony jest na 16 minutowych segmentów.

Aby zmienić czas trwania ćwiczenia, ustawić dystans, kalorie należy: Po wyborze programu, ale przed naciśnięciem START/STOP naciśnij ENTER i ustaw czas przyciskami UP▼/DOWN▲. Program zostanie podzielony na 16 segmentów. Naciśnij ENTER by ustawić dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie.

Po rozpoczęciu ćwiczenia można regulować opór przyciskami UP▼/DOWN▲.





TEST FITNESS

Przyciskami UP▼/DOWN▲ wybierz program FITNESS. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Użytkownik musi przebyć przez 8 minut jak największy dystans. Po upływie 8 minut urządzenie przeliczy wartości zgodnie z wytycznymi testu Cooper'a i poda wyniku testu w skali od F1 do F6 (gdzie F1 to najlepszy wynik, a F6 najgorszy).

PROGRAM PERSONAL (UŻYTKOWNIKA)

W programie Użytkownik może stworzyć swój własny profil ćwiczenia.

Przyciskami UP▼/DOWN▲ wybierz program Użytkownika. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami UP▼/DOWN▲ ustaw kolejno opór dla każdego segmentu treningu. Ustawienia zatwierdź przyciskiem ENTER. Po ustawieniu wszystkich 16 segmentów naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie.

Aby ustawić czas, dystans, kalorie należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć ENTER i ustawić czas przyciskami UP▼/DOWN▲. Czas trwania ćwiczenia zostanie podzielony na 16 segmentów. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie.

PROGRAM WATT

Przyciskami UP▼/DOWN▲ wybierz program Watt. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Aby ustawić czas, dystans, kalorie należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć ENTER i ustawić czas przyciskami UP▼/DOWN▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

Następnie przyciskami UP▼/DOWN▲ określ poziom Watt przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie (od 50 do 280Watt). Po rozpoczęciu ćwiczenia urządzenie będzie regulować opór w zależności od ustawionej wartości Watt przez użytkownika.

PROGRAM RANDOM

Przyciskami UP▼/DOWN▲ wybierz program RANDOM. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Urządzenie będzie losowo ustawiało opór. Program trwa 16 minut, podzielonych na 16 minutowych segmentów. Aby ustawić czas, dystans, kalorie należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć ENTER i ustawić czas przyciskami UP▼/DOWN▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia możesz regulować opór przyciskami UP▼/DOWN▲.

FAQ:

1. Gaśnie wyświetlacz, pojawia się jedynie funkcja czas.
 - Upewnij się czy przewód jest prawidłowo podłączony.
2. Nie włącza się wyświetlacz
 - upewnij się czy urządzenie jest podłączone do prądu
 - upewnij się czy przewody są prawidłowo podłączone
 - sprawdź czy gniazdko elektryczne nie jest uszkodzone

Jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH.

Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia, gdyż może się w ten sposób uszkodzić wyświetlacz ciekło – krystaliczny. Również woda i wstrząsy mogą mieć wpływ na prawidłowe działanie urządzenia.

LISTA KOMPATYBILNYCH URZĄDZEŃ

Pobierz oprogramowanie Pafers z Apple Store. Następnie podłącz moduł Bluetooth USB do portu USB znajdującego się z tyłu monitora fig.4. uruchom funkcję Bluetooth na urządzeniu iOS i urządzenie wyszuka urządzenia w pobliżu. Połącz urządzenia. Uruchom aplikację Pafers.

iOS:

- iPod touch (3rd Gen +)
- iPhone 3GS +
- mini iPad +
- iPad +

Pobierz oprogramowanie Pafers z Google Play. Podłącz moduł Bluetooth do wejścia USB znajdującego się z tyłu wyświetlacza fig.4. Uruchom funkcję Bluetooth na urządzeniu Android i urządzenie wyszuka urządzenia w pobliżu. Połącz urządzenia. Uruchom aplikację Pafers.

Android:

- Samsung Galaxy Note 2 +
- Nexus 7 +
- Samsung Galaxy S4 +



“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: 57 kg”