

H946 SUPER DUKE POWER



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 (Warszawa)
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.1

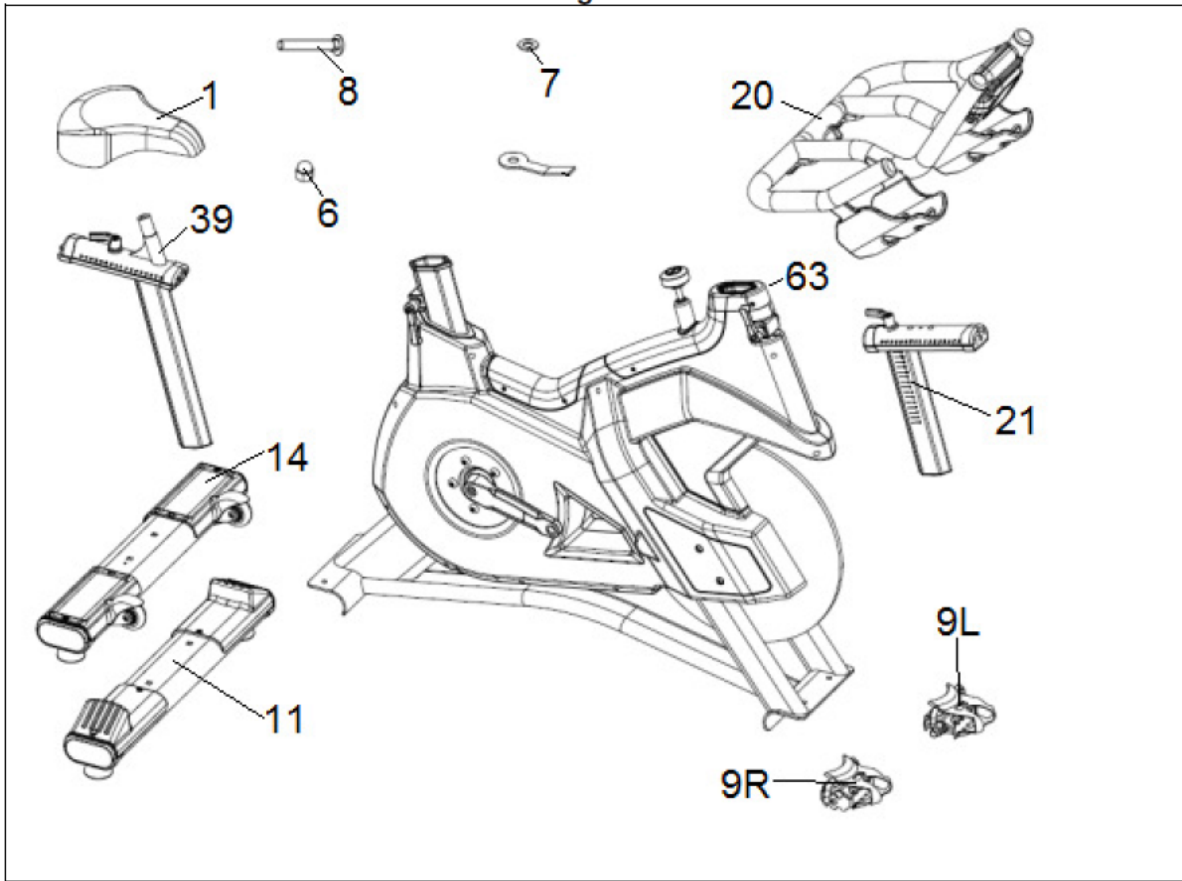


Fig.2

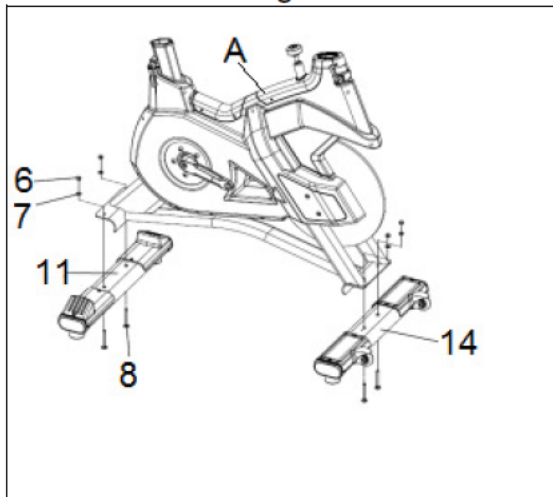


Fig.3

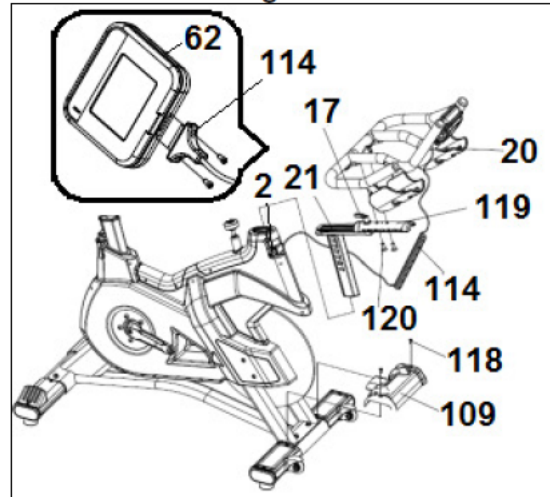


Fig.3A

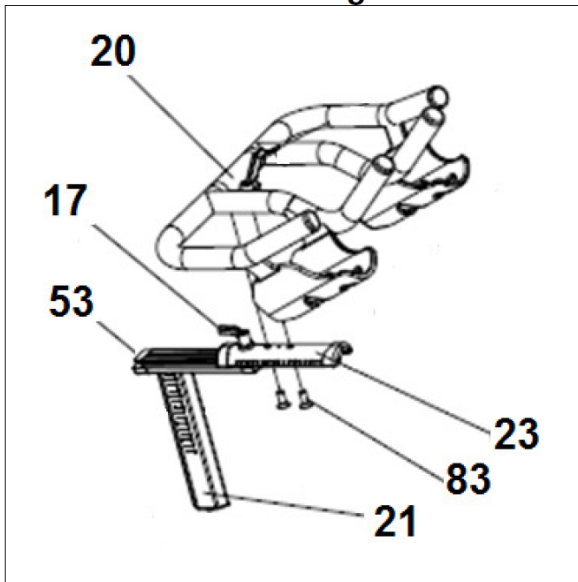


Fig.3B

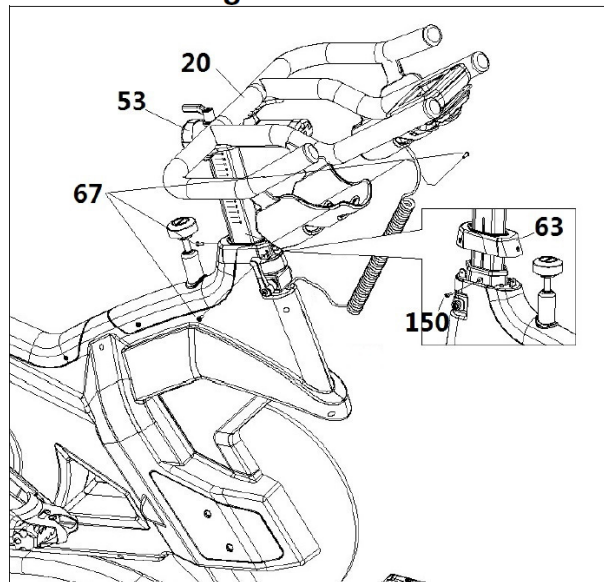


Fig.4

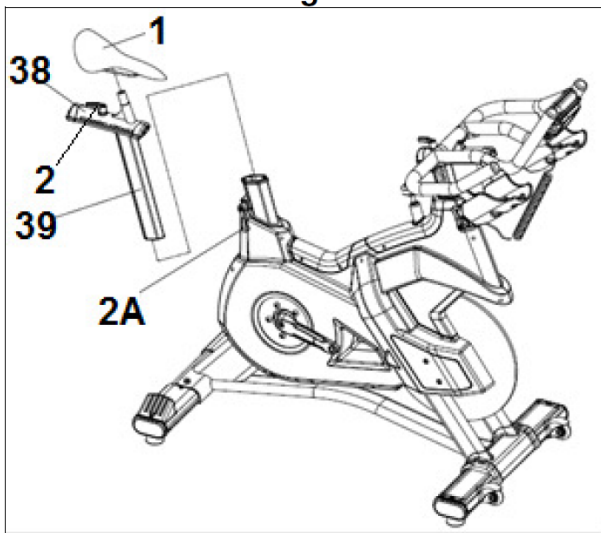


Fig.5

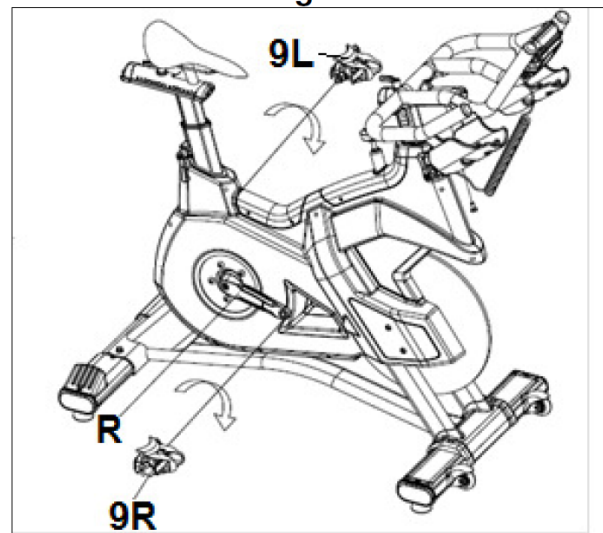


Fig.6

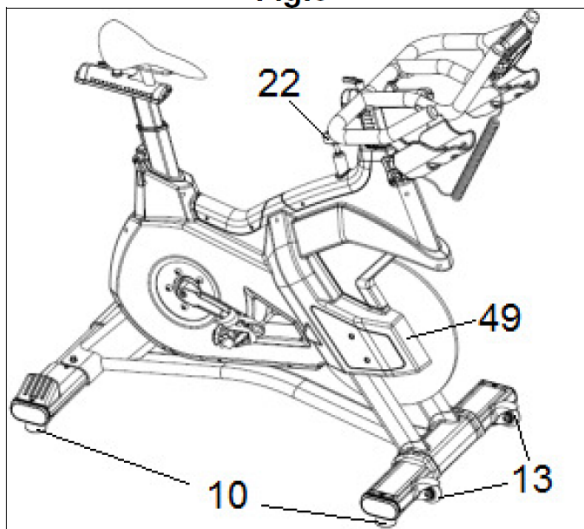


Fig.7

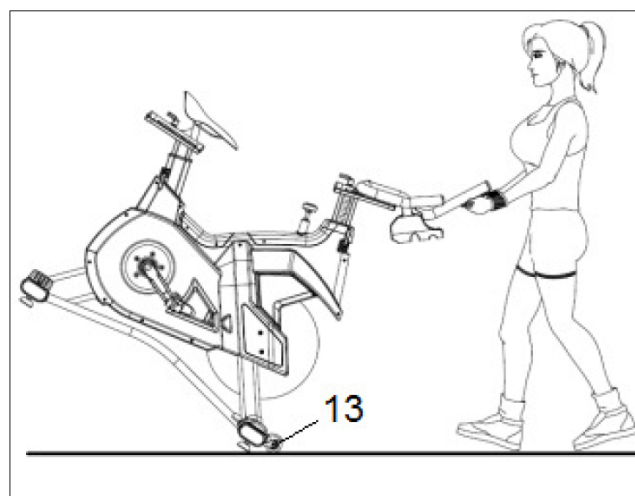


Fig.8



Fig.9



Fig.10

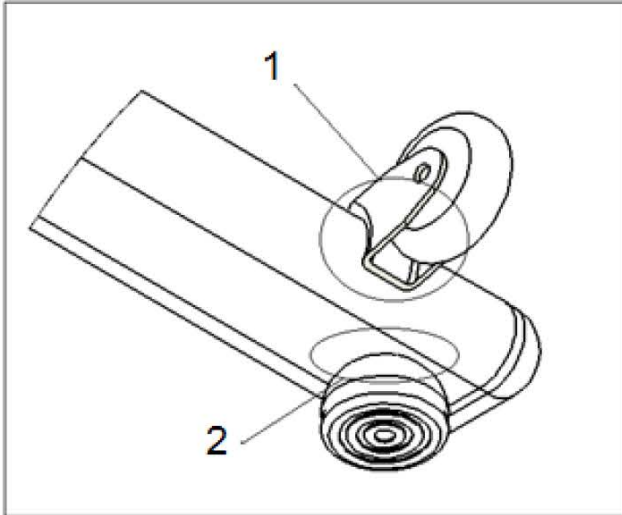


Fig.11

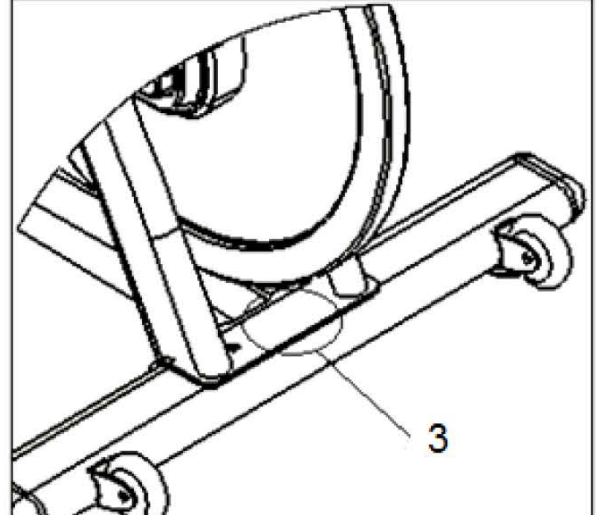


Fig.12

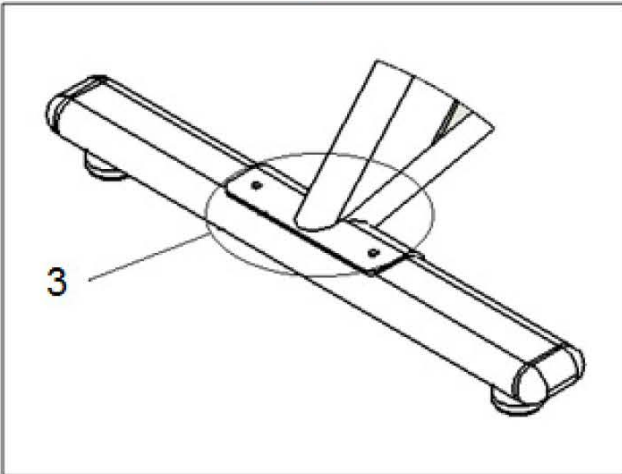


Fig.13

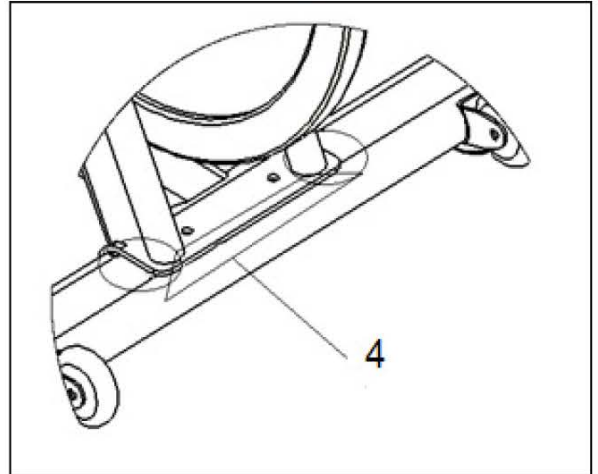


Fig.14

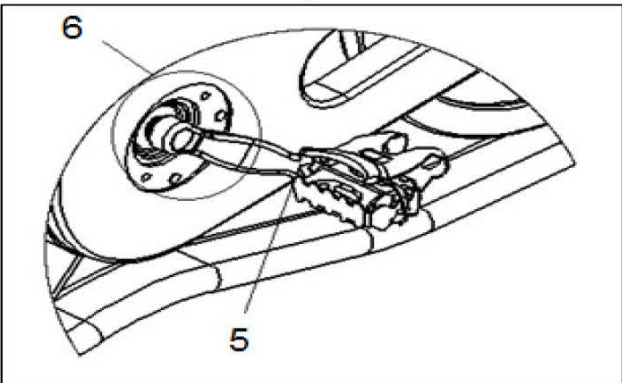
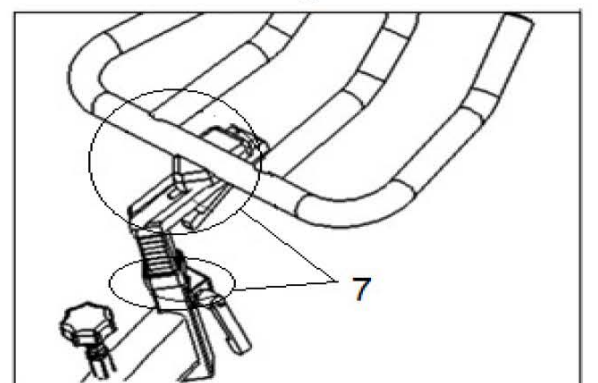


Fig.15



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

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 zejdź 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. Urządzenie przeznaczone jest do użytku komercyjnego.
13. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na rowerze treningowym.

MONTAŻ:

Zaleca się, aby montażu dokonywały dwie osoby. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź czy nie brakuje żadnego elementu (fig.1).

1. Na podstawie tylnej z podstawkami regulującymi (11) ustaw korpus urządzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.2. Skręć oba elementy śrubami (8) oraz podłóż podkładki (7) i dokręć nakrętki (6).
2. Następnie ustaw urządzenie na przedniej podstawie z kółkami (14), tak jak zostało to pokazane na fig.2. Skręć oba elementy śrubami (8) oraz podłóż podkładki (7) i dokręć nakrętki (6).

MONTAŻ KIEROWNICY:

Zdejmij osłonę (53) i ustaw kierownicę (20) najbliżej jak się da pokrętła (G03) i przymocuj dwoma śrubami. Przymocuj górny element (23) na elemencie (21). Zanim założysz ponownie osłonę (53) upewnij się, że pokrętło regulacji działa fig.3A. Nałóż osłonę sztycy (63). Ustaw kierownicę (20) na sztycy kierownicy (21) fig.3 i dokręć pokrętło (17). Następnie, wprowadź sztycę (21) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (A) fig.3. Dokręć pokrętło (2) zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Podłącz końcówkę przewodu (114) wychodzącego z korpusu urządzenia (A) do wejścia znajdującego się z tyłu wyświetlacza (62). Następnie przykręć 2 śrubami. Nałóż i przymocuj tylną osłonę (109) używając do tego śrub (118). Dokręć śrubę (150), a następnie nałóż osłonę (63) i przymocuj ją śrubami (67) fig.3B.

Regulacja wysokości kierownicy: Ustaw kierownicę (20) na odpowiedniej wysokości (nie przekraczając oznaczenia MIN INSERT) i dokręć mocno pokrętło (17) fig.3.

Regulacja pozioma kierownicy: Ustaw kierownicę (20) w odpowiedniej odległości (nie przekraczając oznaczenia MIN INSERT) od siodełka i dokręć mocno pokrętło (2) fig.5.

MONTAŻ SIODEŁKA:

Umieść siodło (1) na poziomej podporze siodła (38), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Dokręć nakrętki.

Wprowadź poziomą podporę siodła (38) w otwór znajdujący się w sztycy siodła (39) fig.4, dokręć pokrętło (2) fig.4.

Wprowadź sztycę siodła w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (A). Dopasuj odpowiednio pozycje siodła pokrętłem (2A) fig.4 i dokręć je w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Regulacja wysokości siodła: Poluzuj pokrętło (2A) (przekręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara) fig.4. Po dopasowaniu odpowiedniej wysokości dokręć pokrętło (2A). Nie przekraczaj oznaczenia MIN INSERT w przedziale od 0 do 19.

Regulacja pozioma siodła: Poluzuj pokrętło (2) (przekręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara) fig.4. Po dopasowaniu odpowiedniej pozycji dokręć pokrętło (2).

MONTAZ 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 9R) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia. Natomiast pedał lewy (oznaczony literą 9L) należy przykręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (jest odwrotnie gwintowany) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z lewej strony korpusu urządzenia (fig.5).

REGULACJA OPORU:

Urządzenie zostało wyposażone w pokrętło regulacji oporu (22), które znajduje się na korpusie urządzenia (A). fig.6. By zwiększyć opór należy przekręcić pokrętło (22) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (+). By zmniejszyć wysiłek należy pokrętło przekręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (-).

Uwaga! Urządzenie zostało wyposażone w hamulec bezpieczeństwa. Aby zatrzymać urządzenie należy nacisnąć pokrętło regulacji oporu (22) – tak jak zostało to pokazane na fig.6.

POZIOMOWANIE:

Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (10), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie (fig.6).

Uwaga! Jeśli nożki poziomujące są zbyt mocno wykręcone to może to wpływać na stabilność roweru oraz na hałas.

TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE:

Urządzenie zostało wyposażone w kółka (13), 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 przesunij je na wybrane miejsce. Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.

KONSERWACJA:

Ze względów higienicznych urządzenie należy przecierać (siodło i podpory, ramę) po każdym zajęciu środkami dezynfekującymi. Patrz rysunki od fig. 8 do fig.15.

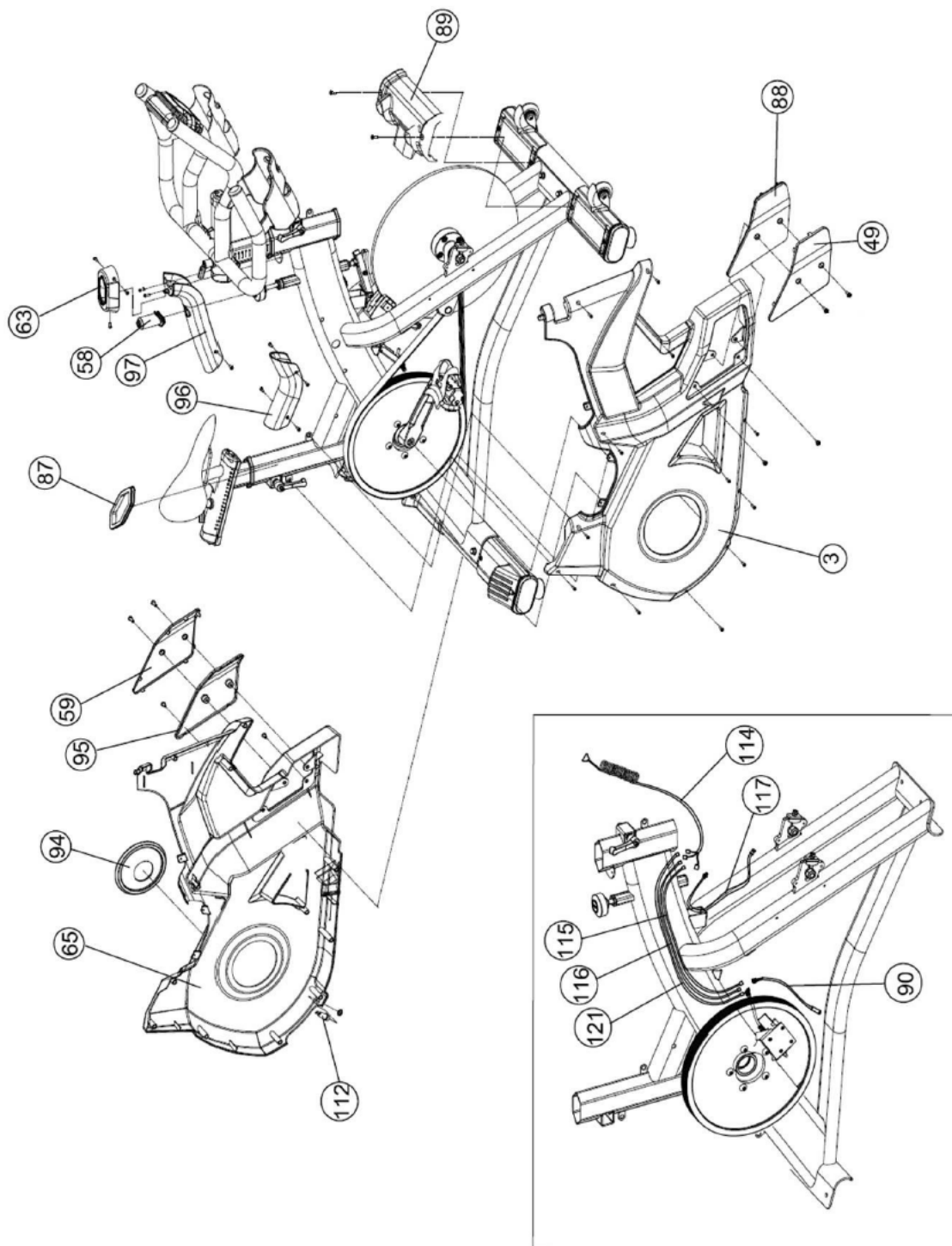
1. Regularnie wycieraj koło zamachowe z kurzu i potu. Nie używaj środków żrących ani odtłuszczających, gdyż mogą one uszkodzić lakier i mechanizm. Koło zamachowe zostało pokryte warstwą antyutleniacza, dlatego po zakończeniu czyszczenia warto co pewien czas przetrzeć je ponownie antyutleniaczem.
2. Regularnie sprawdzaj mocowanie pedałów i pasków. Nakładaj smar w miejscu mocowania pedałów.
3. Regularnie sprawdzaj pokrętła regulacji. Smaruj je regularnie.
4. Regularnie sprawdzaj napięcie pasa.
 - Ustaw korby pedałów w pionowej pozycji.
 - Sprawdź czy pas jest napięty (wraz ze zużyciem i upływem czasu będzie rozciągał się).
 - Poluzuj nakrętki o dwa obroty fig.6
 - Dokręć nakrętki kluczem. Upewnij się czy po obu stronach roweru nakrętki zostały poluzowane o tyle samo (2 obroty powinny być wystarczające), w innym przypadku pokrzywi się zębátka i spowoduje większe luzy, a co za tym idzie również spadanie pasa.
 - Dokręć nakrętki.
 - Sprawdzaj regularnie stan hamulców
5. Regularnie czyść i smaruj sztycę siodła i kierownicy.

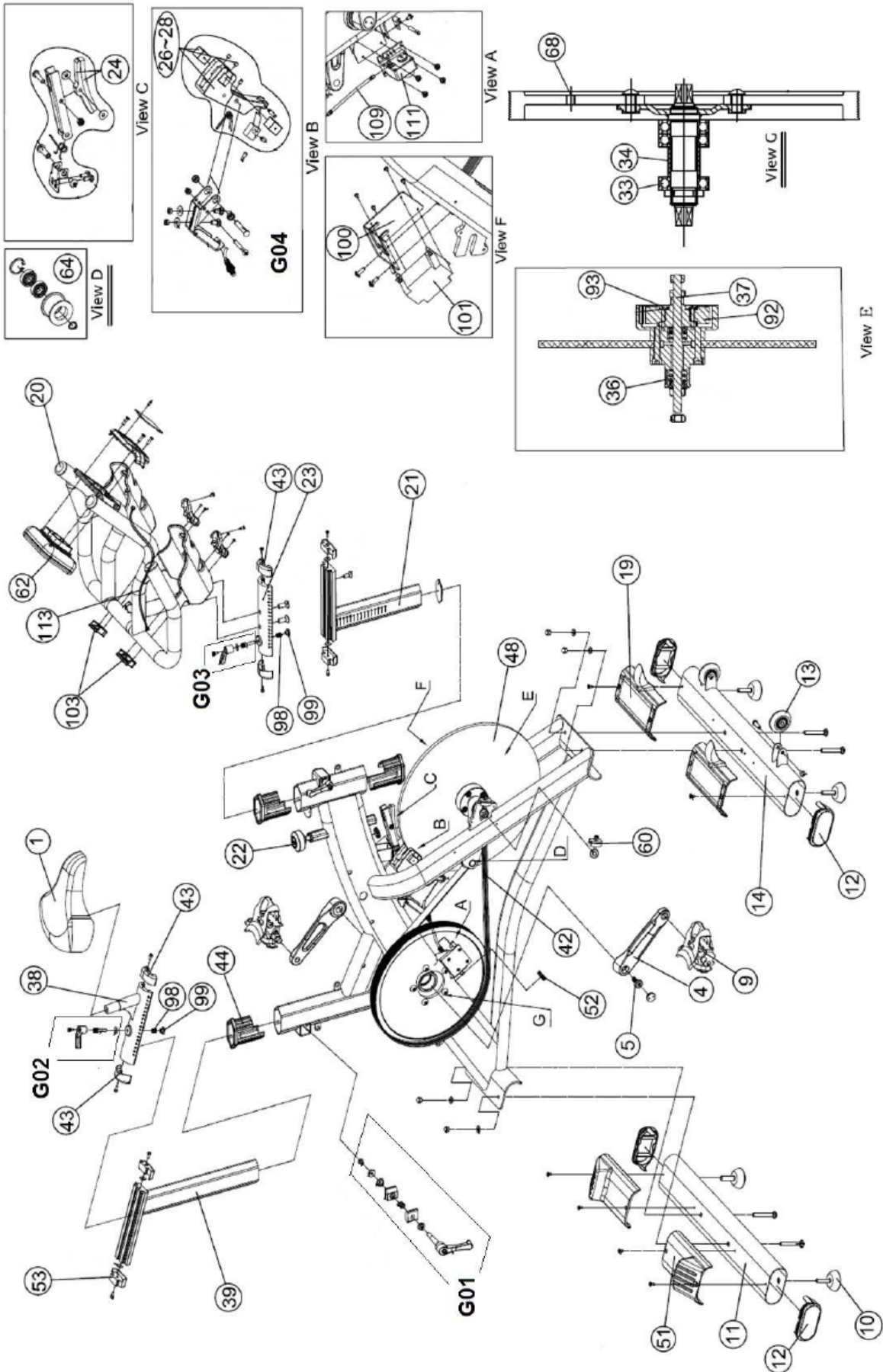
DEKLARACJA ZGODNOŚCI



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava Hiszpania deklarujemy, że H946 jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE i 2006/95/CE

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH





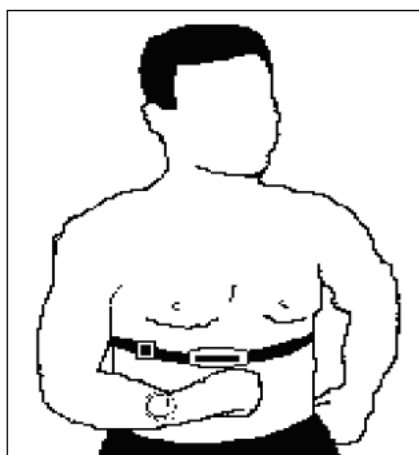
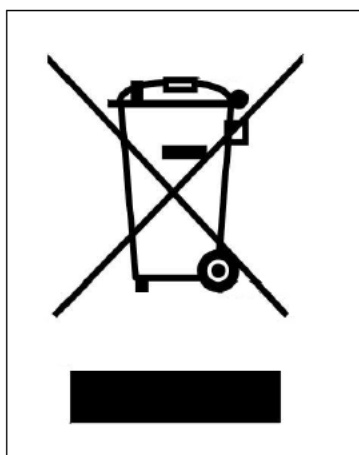
LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	H925001	42	H925042	97	H940072
3	H946003	43	H940043	99	H940070
4	H925004	44	H940044	98	H940071
5	H925005	48	H946048	100	H946100
9	H925009	49	H940049	101	H946101
10	H925010	51	H940051	102	H946102
11	H940011	52	H940052	103R	H946103R
12	H940012	53	H940053	103L	H946103L
13	H925013	58	H940058	109	H946109
14	H940014	60	H925060	111	H946111
19	H940019	62	H946062	112	H946112
20	H946020	62-1	H946062-1	113R	H946113R
21	H940021	63	H940063	113L	H946113L
22	H946022	64	H925064	114	H946114
23	H940023	65	H946065	115	H946115
24	H925024	68	H925068	116	H946116
26	H925026	87	H940080	117	H946117
33	H925033	88	H940078	121	H946121
34	H925034	89	H940077	123	H946123
36	H925036	90	H946090	G01	H940G01
36B	H925036B	92	H925052	G02	H940G02
37	H925037B	94	H940076	G03	H940G03
38	H940038	95	H940074	G04	H945G04
39	H940039	96	H940073		



Fig.1

Fig 2



WŁĄCZANIE

Wyświetlacz uruchomi się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczenia. W trakcie ćwiczenia po naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje się zatrzymają. Po ponownym naciśnięciu przycisku START/STOP uruchomią się na nowo. Po zakończeniu ćwiczenia na wyświetlaczu pojawią się informacje dotyczące funkcji: czas (TIME), dystans (DISTANCE), średniej kadencji (RPM), średniego pulsu (PULSE), Kalorie (KCAL), średniego Watt (WATT). Urządzenie wyłączy się po 2 minutach bezruchu.

FUNKCJE

Na wyświetlaczu znajduje się 5 przycisków: UP, DOWN, START, STOP, ENTER, RESET. W środkowej części wyświetlacza pokazany jest wybrany poziom programu. W dolnej części wyświetlane są funkcje: prędkość/rpm, dystans, czas, kalorie/watt, puls. Urządzenie wyposażone jest w programy: Manual, 9 programów oraz 4 programy użytkownika, 1 program sterowany funkcją watt, 4 programy sterowane pulsem i 1 program Random.

ZMIANA JEDNOSTEK Z KM NA MILE

Odłącz urządzenie od zasilania, podłącz zasilacz do prądu. Naciśnij przycisk DOWN i START równocześnie i przytrzymaj do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się wersja oprogramowania. Naciśnij ENTER i pojawi się napis METRIC lub ENGLISH. Przyciskami UP/DOWN wybierz opcje: ENGLISH (mile) / METRIC (km). Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij ENTER kilkakrotnie aby wyjść z menu oprogramowania.

ZMIANA PROGRAMU

Po wyborze Użytkownika wyświetlone zostaną różne programy treningowe. Urządzenie dysponuje 6 trybami: Manual, Programy, Watt (WATT), Użytkownika (PERSONAL), Puls (HRC), 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.

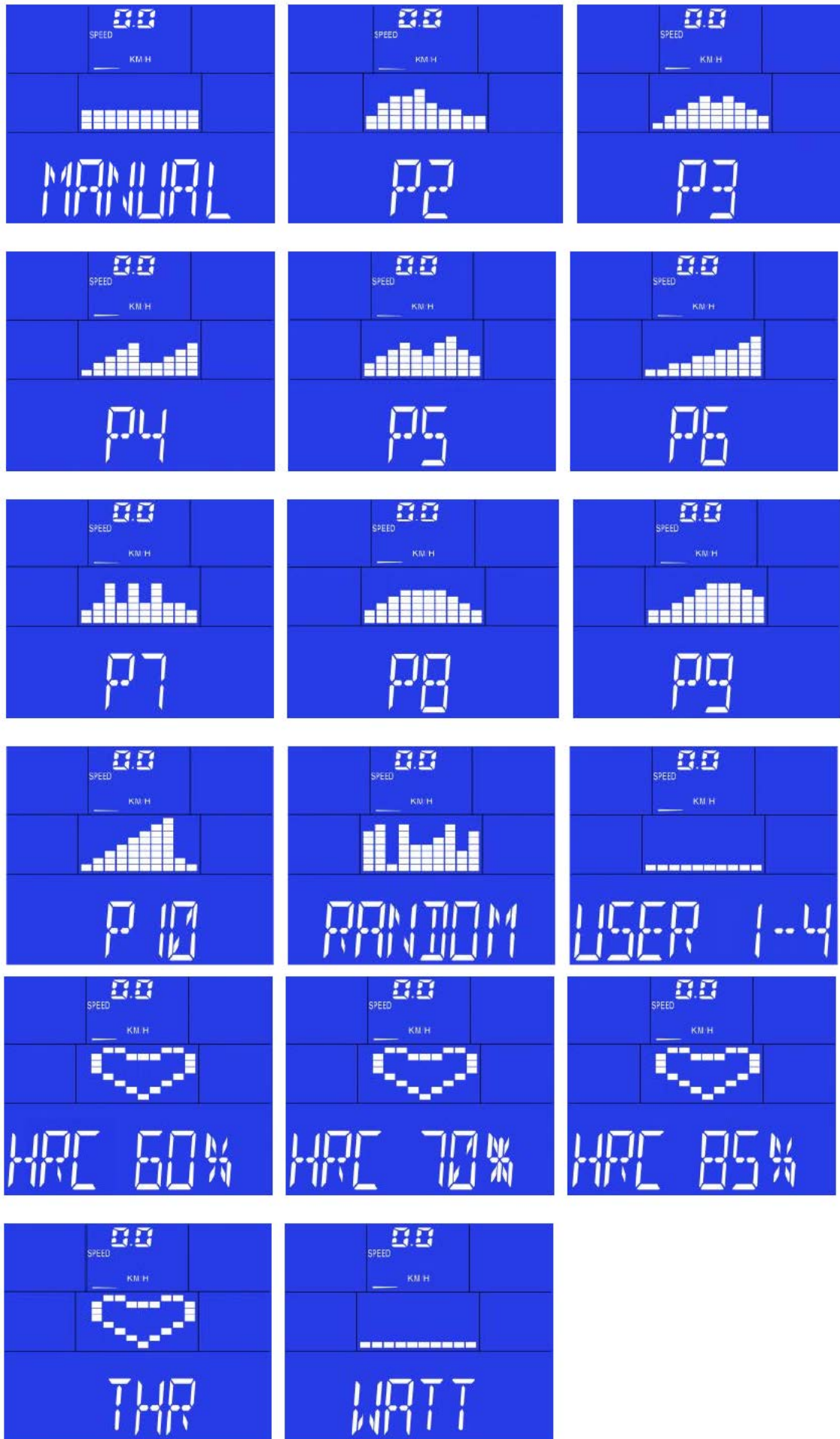
USTAWIENIE FUNKCJI KALORIE (Calories): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER trzy razy. Zacznie migać okienko funkcji Kalorie. Strzałkami ▼ ▲ ustaw ilość kalorii jakie chcesz spalić podczas ćwiczenia od 10 do 990Cal. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Ilość będzie odliczany od ustawionej 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 jeden z 2 do 10 programów. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Czas trwania ćwiczenia to 10 minut, program podzielony jest na 10 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 10 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 ▼



PROGRAM WATT

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program Watt. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▼ ▲ określ poziom Watt od 50-280Watt. Naciśnij ENTER i ustaw czas przyciskami ▼ ▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia urządzenie będzie regulować opór w zależności od ustawionej wartości Watt przez użytkownika.

PROGRAM PERSONAL (UŻYTKOWNIKA)

W programie Użytkownik może stworzyć swój własny profil ćwiczenia.

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program Użytkownika. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▲ ▼ ustaw kolejno opór dla każdego segmentu treningu. Ustawienia zatwierdź przyciskiem ENTER. Po ustawieniu wszystkich 10 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 ▼ ▲. Czas trwania ćwiczenia zostanie podzielony na 10 segmentów. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie.

PROGRAMY HRC (PROGRAM STEROWANY PULSEM)

Program sterowany pulsem. Urządzenie będzie automatycznie regulowało opór, tak aby puls Użytkownika utrzymał się na stałym poziomie. Jeśli puls ćwiczącego jest wyższy niż zaprogramowana wartość to urządzenie zmniejszy opór pedałowania. Jeśli puls ćwiczącego jest niższy niż zaprogramowana wartość to urządzenie zwiększy opór pedałowania.

W programach HRC został określony stały % maksymalnego pulsu (220 - wiek), przy którym można ćwiczyć. W kolejnych programach stanowi on 55% maksymalnego pulsu, 75% maksymalnego pulsu oraz 90% maksymalnego pulsu, a także THR. W trzech pierwszych przypadkach % pulsu został z góry określony, w opcji THR ręcznie podaje się puls docelowy przy którym chce się wykonywać ćwiczenie. W opcji THR strzałkami ▲ ▼ określ puls docelowy. Naciśnij ENTER. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Opór będzie regulowany automatycznie w zależności od pulsu. Jeśli puls jest poniżej pulsu docelowego opór będzie zwiększany co 30 sekund aż do poziomu 24. Jeśli puls jest powyżej pulsu docelowego opór będzie zmniejszany co 30 sekund aż do poziomu 1. Jeśli Twój puls utrzymuje się powyżej pulsu docelowego pomimo zmniejszenia oporu do poziomu 1 to urządzenie się zatrzyma ze względów bezpieczeństwa.

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

W programach HRC należy dokonać pomiaru pulsu za pomocą czujników pomiaru pulsu znajdujących się na uchwytach (R).

PROGRAM RANDOM

Przyciskami ▼ ▲ wybierz program RANDOM. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Urządzenie będzie losowo ustawiało opór. Program trwa 10 minut, podzielonych na 10 minutowych segmentów. Aby ustawić czas, dystans, kalorie należy: wybrać program, ale przed naciśnięciem przycisku START/STOP nacisnąć ENTER i ustawić czas przyciskami ▼ ▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia możesz regulować opór przyciskami ▼ ▲.

POMIAR PULSU

By zmierzyć puls należy założyć opaskę telemetryczną na klatkę piersiową.



“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 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: 46 kg