



G6520I i.F9R



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.0

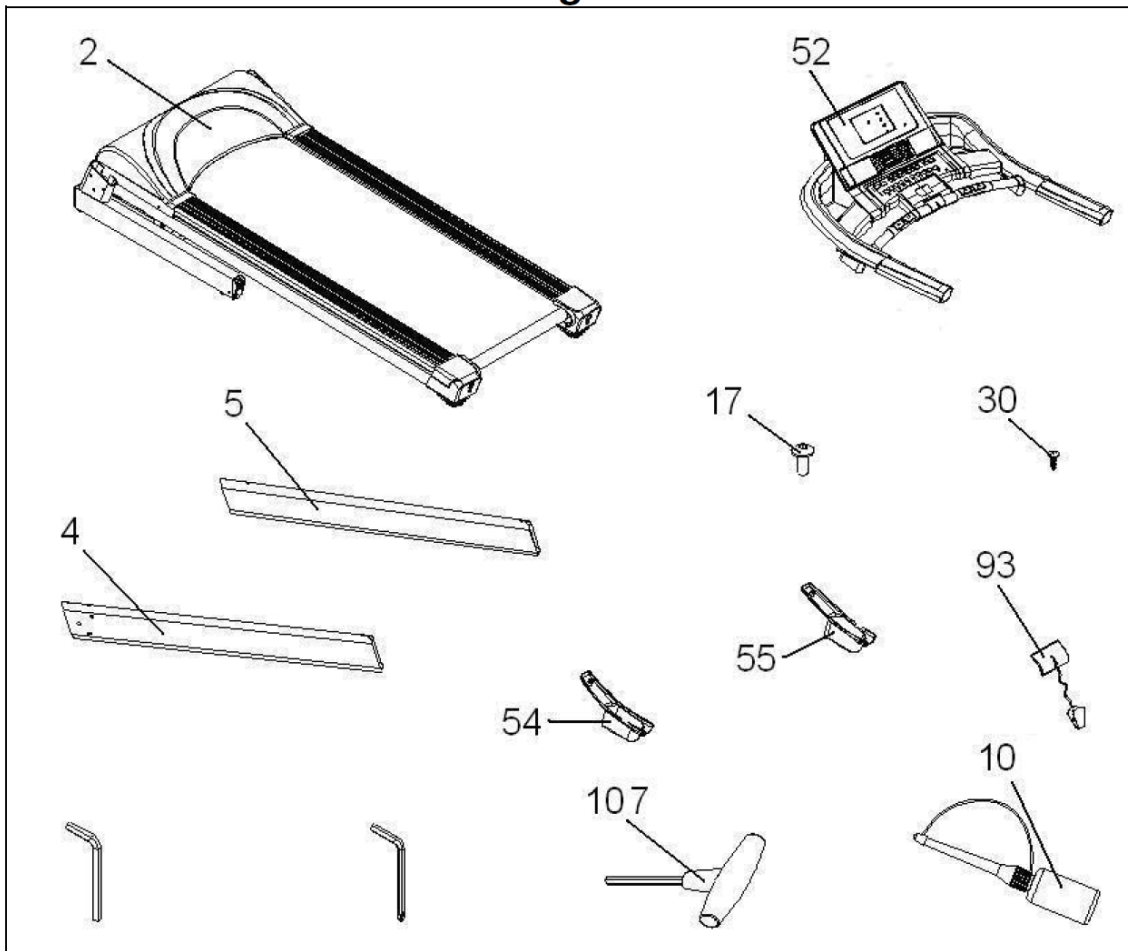


Fig.1

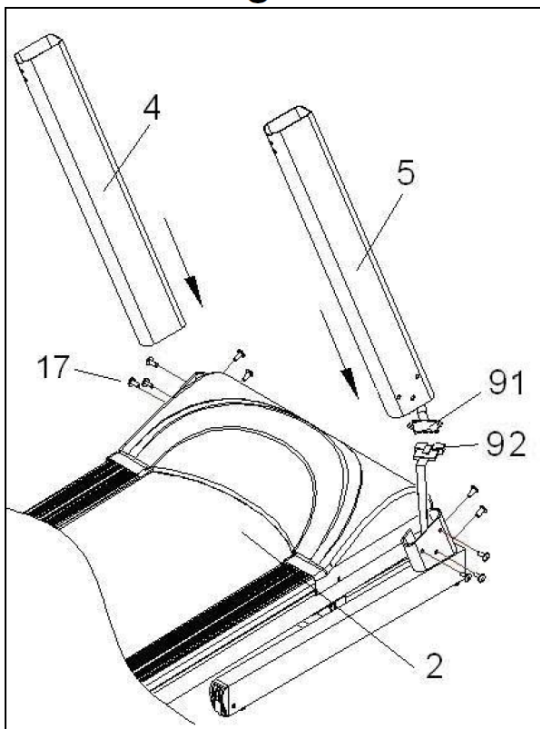


Fig.2

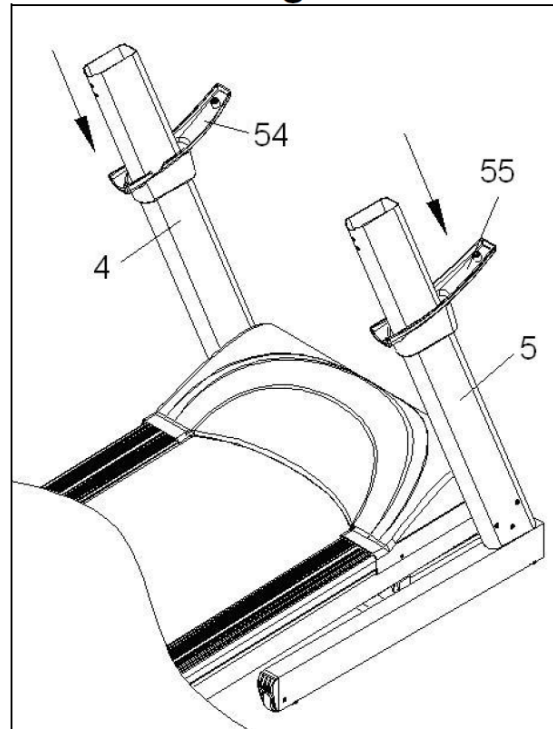


Fig.3

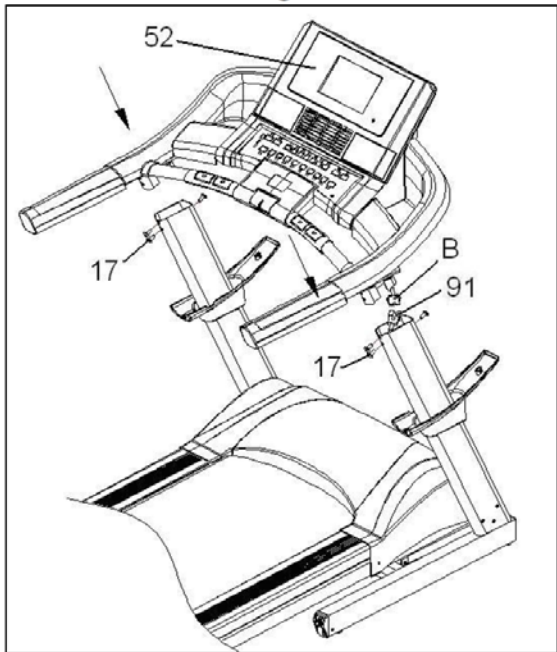


Fig.4

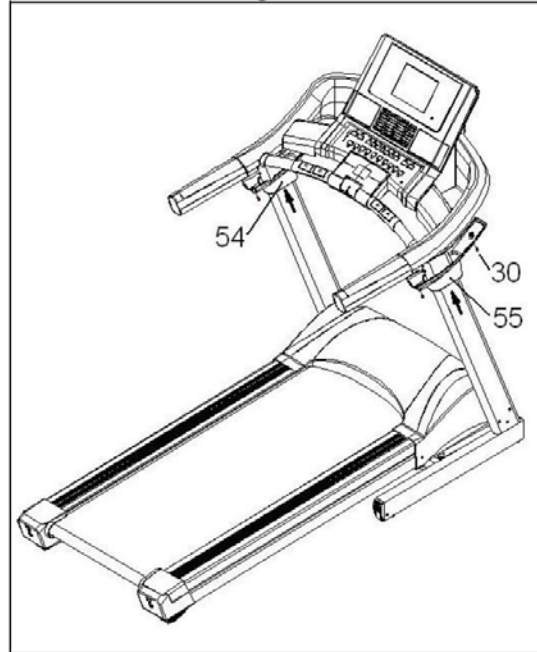


Fig.5

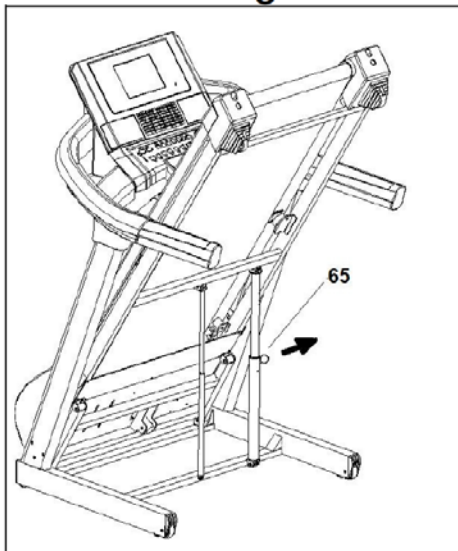


Fig.6

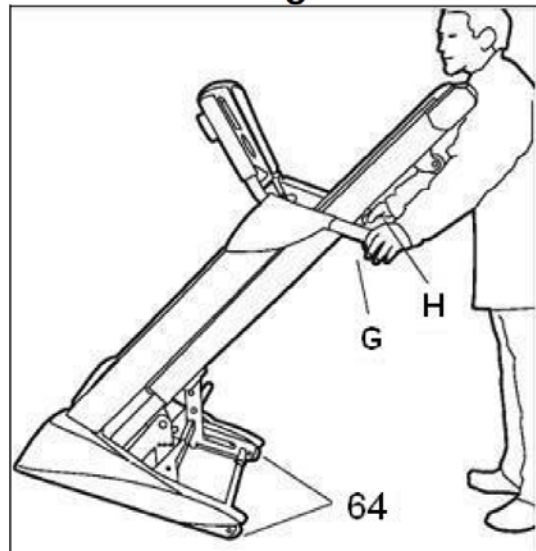


Fig.7

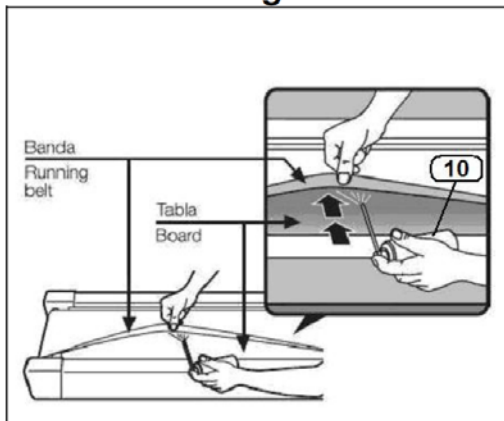
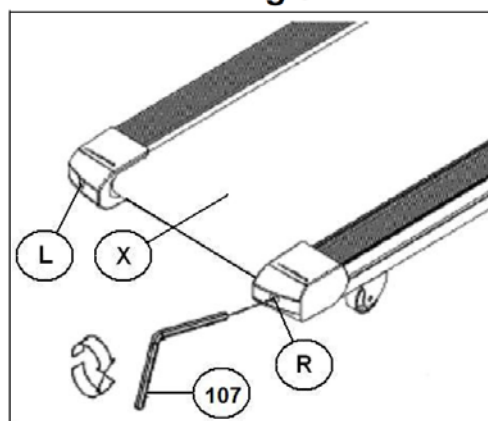


Fig.8



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

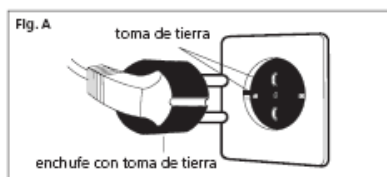
UWAGA! Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. Zanim rozpoczniesz korzystanie z bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na bieżni.
4. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym.
5. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
6. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.
7. Odłączając urządzenie od gniazdka nie szarp za przewód elektryczny.
8. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, a tylna część bieżni powinna być oddalona o minimum 2 metry od ściany. Nie ustawiaj bieżni w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By ochronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: matę.
9. 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.
10. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
11. Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać. Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przy pomocy klipsa przypnij do ubrania przewód klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.
12. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 160kg.
13. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni i aby regulować prędkość korzystaj z przycisków, które znajdują się na wyświetlaczu.
14. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieżnię.
15. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieżni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.
16. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji.
17. Nadmierne smarowanie bieżni może zabrudzić podłogę, dywan, wykładzinę ...itd.
18. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.
19. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:

Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkownika.

Urządzenie powinno być podłączone do obwodu o napięciu 220-240 Volt.



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

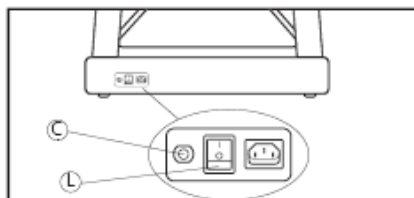
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączyć urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego (fig.A). Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Gdy wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka elektrycznego, zastąp ją inną, która będzie odpowiednia. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem „BH”.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
6. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
7. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
8. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
9. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
10. By wyłączyć urządzenie, ustaw włącznik „L” w pozycji „O”, a następnie odłącz urządzenie od instalacji elektrycznej.

OCHRONA:

Bieżnia jest wyposażona w system zabezpieczający obwody, zarówno elektryczne jak i elektroniczne.

System zabezpieczający zostanie uruchomiony jeśli urządzenie będzie przegrzane lub przeciążone. Jeżeli tak się stanie:

1. Włącznik (L) ustaw w pozycji „O” (OFF).
2. Naciśnij przycisk (C), by zresetować urządzenie.
3. Następnie włącznik (L) ustaw w pozycji „I” (ON), urządzenie znów będzie gotowe do działania.



Jeśli system zabezpieczający uaktywnia się zbyt często to przyczyną mogą być: nieodpowiednie warunki, brak odpowiedniego nasmarowania taśmy bieżni, stosowanie smarów zawierających rozpuszczalniki, zbytne naprężenie taśmy bieżni. Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego z uziemieniem. Przetłącz przycisk (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

MONTAŻ:

Wymij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części fig.1. Zaleca się aby bieżnie składały dwie osoby.
(2) Korpus urządzenia; (4) Podpora lewa; (5) Podpora prawa; (17) Śruba ampulowa M8x25; (17) Śruba M8x25; (30) Śruba 5x8;
(52) Monitor; (54) osłona dolna lewej podpory; (55) osłona dolna podpory prawej; (93) Klucz bezpieczeństwa; (107) Klucz
ampulowy 6mm; (10) Smar; Klucz ampulowy 5mm

1. Zbliż podporę prawą (5) do korpusu urządzenia. Połącz końcówki przewodów (91 i 92) fig.1. Następnie wstaw podporę w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia i przykręć ją śrubami (17).
2. Następnie podporę lewą (4) osadź w lewym otworze w korpusie urządzenia i przykręć śrubami (17).
3. Powyższe czynności powinny wykonywać minimum dwie osoby. Jedna osoba przytrzymuje podpory, a druga osoba przykręca.
4. Nałóż osłony dolne lewą (54) oraz prawą (65) na odpowiednie podpory w sposób wskazany na fig.2.
5. Montaż wyświetlacza: Połącz przewód (B) fig.3 wychodzący z wyświetlacza z przewodem (91) wychodzącym z podpory (5). Następnie przykręć śruby (17). Uwaga! Nie uszkodź przewodów.
6. Przykręć śrubami (30) osłony dolne: lewą (54) oraz prawą (55), tak jak zostało to pokazane na fig.4.

SKŁADANIE

Urządzenie zostało wyposażone w mechanizm umożliwiający składanie.

Zanim rozpoczniesz składanie bieżni zatrzymaj ją, kąt nachylenia ustaw na najniższym poziomie oraz odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego. Unieś podstawę bieżni (patrz fig.5), aż usłyszysz „Klik” i bieżnia zostanie zablokowana w pozycji pionowej fig.5. Przechowuj bieżnie w suchym pomieszczeniu o niewielkich wahanach temperatury.

ROZKŁADANIE

Naciśnij stopą przycisk (65), tak jak zostało to pokazane na fig.5 i powoli opuść podstawę bieżni na ziemię. Upewnij się czy w pobliżu bieżni nie znajdują się żadne przedmioty, które mogłyby utrudnić rozkładanie.

TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE

Bieżnia została wyposażona w kółka umożliwiające przemieszczanie (64)(fig.6). Zanim rozpoczniesz przemieszczanie upewnij się czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego. Aby przestawić bieżnię należy ją złożyć, a następnie umieścić dłonie na uchwytach G i H i przechylić bieżnię, tak jak zostało to pokazane na fig.6. Nie chwytaj bieżni za monitor. Nie przesuwaj bieżni po nierównej powierzchni.

Pas bieźni należy smarować co 25-30h użytkowania!

By tarcie pomiędzy taśmą bieźni, a podstawą bieźni było jak najmniejsze, używaj specjalistycznych smarów (spray silikonowy (10)), które należy nakładać na wewnętrzną stronę taśmy (w zależności od indywidualnego stylu biegania powinno się nakładać większą ilość preparatu w miejscach, w których częściej stawiamy stopy podczas ćwiczenia). Nakładaj smar w środkowej części podstawy (fig.7). Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieźni. By napiąć taśmę (fig.8), ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym 6mm i wyreguluj śruby oznaczone literami (R i L), wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara.

Wypośrodkowanie taśmy bieźni:

Nie prawidłowe ustawienie bieźni na czterech punktach oparcia może doprowadzić do przemieszczeń bocznych taśmy. Taśma bieźni (X) była wielokrotnie sprawdzana i przeszła wnikliwe kontrole jakości. Aczkolwiek, ze względu na wagę i indywidualny sposób biegania każdego użytkownika, taśma może lekko przesunąć się na którąś stronę. Przed wypośrodkowaniem taśmy, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h.

Jeśli taśma bieźni przesunięta jest na prawą stronę – wykonaj śrubą (R- po prawej stronie urządzenia) ¼ obrotu, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w lewą stronę, lekko obróć śrubę (R) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (fig.8)

Jeśli taśma bieźni przesunięta jest na lewą stronę – wykonaj śrubą (L- po lewej stronie urządzenia) ¼ obrotu w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w prawą stronę, lekko obróć śrubę (L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (fig.8)

Nadmierne napięcie taśmy bieźni może doprowadzić do utraty prędkości, a także do deformacji taśmy. Dlatego też miej na uwadze fakt, iż osiągnie się jednakowy rezultat (jednakową pozycję taśmy) poprzez obrót, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara śrubą po prawej stronie urządzenia (R) jak i poprzez obrót wykonany w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara śrubą umieszczoną po lewej stronie urządzenia (L). Więc jeśli chcesz wypośrodkować taśmę bieźni, przemieszczoną nadmiernie w jedną ze stron, operuj obiema śrubami, by uniknąć nadmiernego napięcia taśmy bieźni.

Czyszczenie: UWAGA! Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

Odkurz powierzchnię bieźni, a w szczególności poręcz i wyświetlacz, przy pomocy szmatki lub wilgotnego ręcznika. Nie używaj rozpuszczalników.

Możesz korzystać z odkurzacza przy czyszczeniu wszystkich widocznych elementów (jak: taśma bieźni, stelaż...itd.).

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.

Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużytą lub osłabioną taśmę bieźni, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultacje z najbliższym serwisem firmy BH.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz 01015 Vitoria-Gasteiz, AlavaHiszpania, deklarujemy, że G6520I: Jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2006/95/CE oraz Dyrektywy Maszyn 98/37/CE.



Fig.1

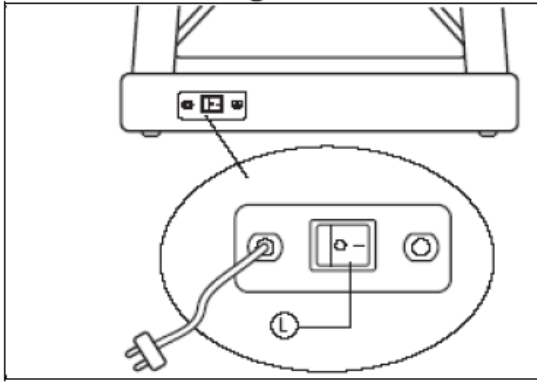


Fig.2

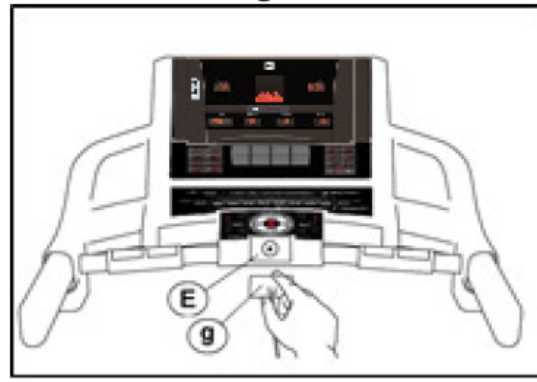


Fig.3

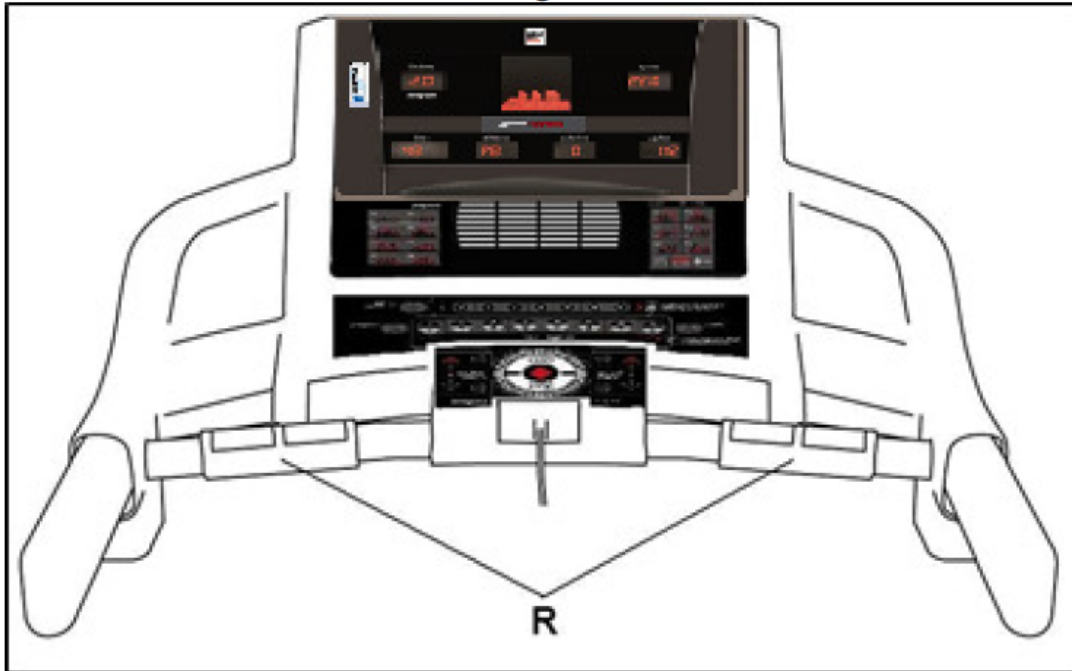
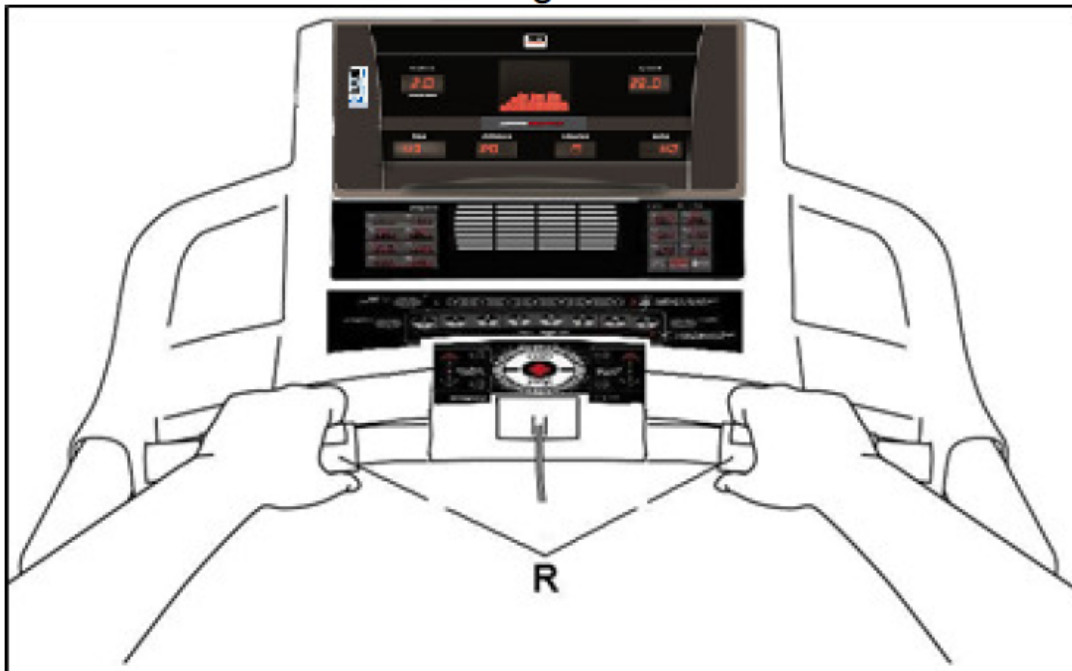
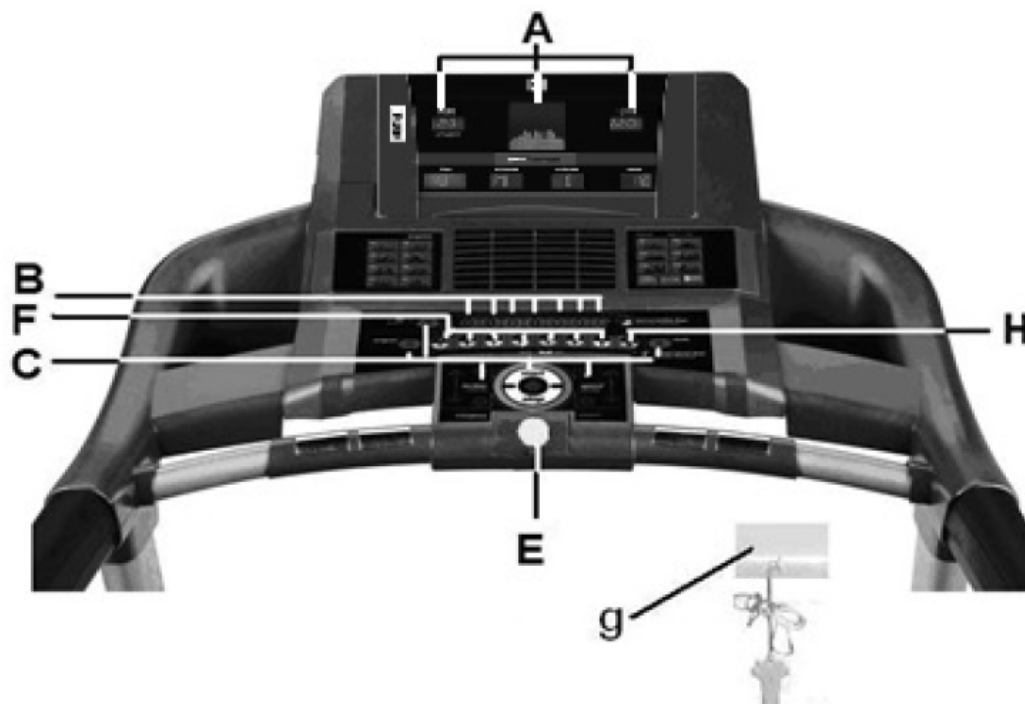


Fig.4





ELEMENTY WYŚWIETLACZA:

A: W okienkach pojawią się jednocześnie następujące funkcje (7 wyświetlaczy): Dystans, Czas, Kalorie, Program, Prędkość, Kąt nachylenia, Puls.

B: Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia (2-4-6-8-10-12-15)

C: Przyciski: PROGRAM, MODE, INCLINE (Kąt nachylenia) ▼ ▲, START/STOP, SPEED (prędkość) ▼ ▲

E: Miejsce na klucz bezpieczeństwa (Klucz bezpieczeństwa musi znajdować się na swoim miejscu, aby urządzenie zaczęło działać).

F: Przyciski szybkiego wyboru prędkości (2-4-6-8-10-14-16km/h).

g: Klucz bezpieczeństwa

H: Tryb ECO

WŁĄCZANIE

Podłącz urządzenie (fig.1) do gniazdka elektrycznego z uziemieniem, następnie przetłącz włącznik (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

Klucz bezpieczeństwa (g) powinien znajdować się na swoim miejscu (E)(fig.2). W innym wypadku urządzenie nie zacznie działać.

Po umieszczeniu klucza bezpieczeństwa (g) na odpowiednim miejscu (E), zabrzmi charakterystyczny dźwięk i na wyświetlaczu pojawi się 00:00, co oznacza, że urządzenie jest gotowe do pracy (READY).

ZAMIANA JEDNOSTEK KM NA MILE

Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski MODE i PROGRAM przez 5 sekund. Wybierz opcję F4 i w okienku (A) pojawi się „KM” odpowiadający km/h. Przyciskiem +/- zmień ustawienia na Mile/h „M”. Naciśnij przycisk PROGRAM i MODE przez 5 sekund, aby zapamiętać zmianę ustawień.

TRYB MANUAL - ręczne ustawianie funkcji:

W trybie Manual można ustawić Czas trwania ćwiczenia (5-99minut), dystans (1-99,9) lub kalorie (5-999).

Po naciśnięciu przycisku START/STOP, po upływie 3 sekund, które pojawią się na wyświetlaczu czasu (okienko A) urządzenie zacznie działać (z prędkością 1 km/h). W trybie Manual można regulować prędkość (od 1km/h do 22 km/h) przyciskając „+” by przyspieszyć i „-”, żeby zwolnić. Prędkość można zmieniać również klawiszami szybkiego wyboru (F). Poszczególne cyfry oznaczają odpowiednio prędkość 3-6-9-12-14-16-20km/h.

Przyciskami ▲ ▼ (INCLINE - kąt nachylenia) można regulować kąt nachylenia urządzenia od poziomu 0 do poziomu oznaczonego cyfrą 15. Kąt nachylenia można regulować również za pomocą przycisków szybkiego wyboru tej funkcji (C) (2-4-6-8-10-12-15).

Urządzenie zatrzyma się natychmiast po naciśnięciu przycisku START/STOP lub wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa.

PROGRAMY

Urządzenie posiada 18 programów treningowych (Tryb Manual, S01, S02, S03, S04, d01, P01, P02, P03, P04, P05, P06, P07, P08, U01, U02, U03, BF. W programach od P01 do P08 można regulować czas trwania ćwiczenia od 5 do 99 minut.

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia, po naciśnięciu przycisku PROGRAM na wyświetlaczu pojawi się komunikat 0, następnie przyciskiem PROGRAM wejdź w wybór programów.

S01 (PROGRAM STEROWANY FUNKCJĄ CZAS)

Program wyposażony jest w 4 różne podziały czasowe treningu: 14x1:30 (odpoczynek 1:00), 12x2:00 (odpoczynek 1:00), 8x4:00 (odpoczynek 1:30), 3x12:00 (odpoczynek 1:30). Np.: 14x1:30 oznacza, że Użytkownik biegnie 14 razy po 1:30 minuty z określoną prędkością. W każdej kolejnej 1:30 urządzenie będzie automatycznie zmniejszało prędkość do prędkości określonej jako prędkość odpoczynku (8km/h). Po upływie 1:30 urządzenie wraca do prędkości wyjściowej. I tak kolejno w każdej serii.

Wybierz 1 z 4 różnych podziałów czasowych przyciskami regulacji prędkości SPEED. Naciśnij MODE i określ prędkość wyjściową przyciskami regulacji prędkości SPEED.

S02 (PROGRAM STEROWANY FUNKCJĄ DYSTANS)

Program wyposażony jest w 3 różne podziały treningu ze względu na funkcję dystans: 8x500m (odpoczynek 50 sekund), 7x1000m (odpoczynek 1 minuta), 3x3000m (odpoczynek 1:30minuty). Np.: 8x500m oznacza, że Użytkownik biegnie 8 razy po 500m z określoną prędkością. Co 50 sekund urządzenie zmniejsza automatycznie prędkość wyjściową aż do prędkości odpoczynku (8km/h). Po upływie 50 sekund urządzenie wraca do prędkości wyjściowej. I tak kolejno w każdej serii.

Wybierz 1 z 3 różnych programów zależnych od funkcji dystans przyciskami regulacji prędkości SPEED. Naciśnij MODE i określ prędkość wyjściową przyciskami regulacji prędkości SPEED.

S03 (PROGRAM STEROWANY FUNKCJĄ PULS)

Program wyposażony jest w 2 różne treningi ze względu na puls: 8x4 minuty (odpoczynek przy 65% maksymalnego pulsu), 3x12 minut (odpoczynek przy 65% maksymalnego pulsu). Np.: 8x4 minuty oznacza, że Użytkownik biegnie 8 razy po 4 minuty przy pulsie stanowiącym 80-95% maksymalnego pulsu (który oblicza się na podstawie równania 220-wiek). Po upływie 4 minut urządzenie zmniejszy prędkość do 8km/h i utrzyma ją aż do momentu gdy puls Użytkownika osiągnie 65% maksymalnego pulsu. I tak kolejno w każdej serii.

Użytkownik określa prędkość wyjściową, a urządzenie automatycznie reguluje (zmniejszając lub zwiększając prędkość) prędkość, tak aby puls Użytkownika utrzymać na poziomie 80-95% maksymalnego pulsu.

Wybierz 1 z 2 programów zależnych od funkcji puls przyciskami regulacji prędkości SPEED. Naciśnij MODE i określ wiek przyciskami regulacji prędkości SPEED. Naciśnij MODE i określ prędkość wyjściową przyciskami regulacji prędkości SPEED.

S04 (PROGRAM STEROWANY FUNKCJĄ KĄT NACHYLENIA)

Program wyposażony jest w 2 różne treningi sterowane funkcją kąt nachylenia: 8x1 minuty (odpoczynek 1 minuta), 8x2 minuty (odpoczynek 2 minuty). Np.: 8x1 minuta oznacza, że Użytkownik biegnie 8 razy po 1minucie podczas gdy urządzenie stopniowo zwiększa kąt nachylenia, aż do maksymalnego poziomu. Po upływie 1 minuty w fazie odpoczynku kąt nachylenia zmniejszy się do poziomu 1. I tak kolejno w każdej serii.

Wybierz 1 z 2 programów zależnych od funkcji kąt nachylenia przyciskami regulacji prędkości SPEED. Naciśnij MODE i określ prędkość wyjściową przyciskami regulacji prędkości SPEED.

TEST COOPER'A

Urządzenie wyposażone jest w Test Cooper'a. Naciśnij przycisk PROGRAM i wybierz d01. Wybierz prędkość początkową przyciskami regulacji prędkości SPEED.

Test Cooper'a sprawdza kondycję fizyczną i polega na przebiegnięciu jak największego dystansu w ciągu 12:00 minut.

TRYB ECO

Naciśnij przycisk Eco. Urządzenie zmniejszy kąt nachylenia i konfigurację, by zmniejszyć zużycie energii elektrycznej. W okienku funkcji czas pojawi się napis Eco. Aby wyjść z trybu Eco ponownie naciśnij przycisk Eco.

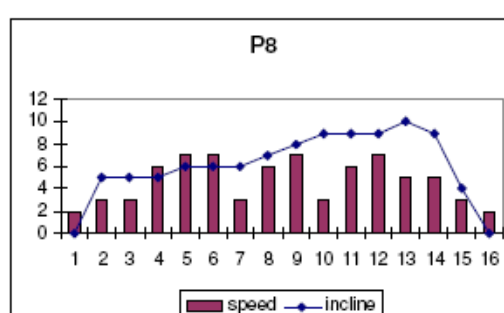
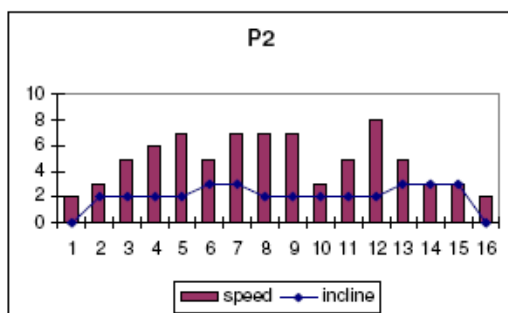
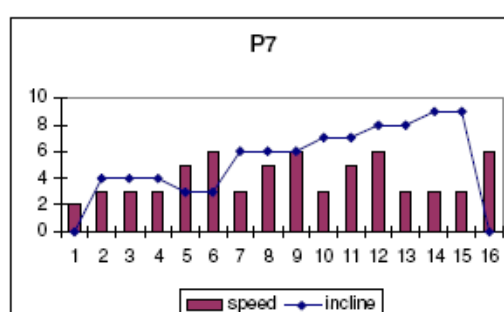
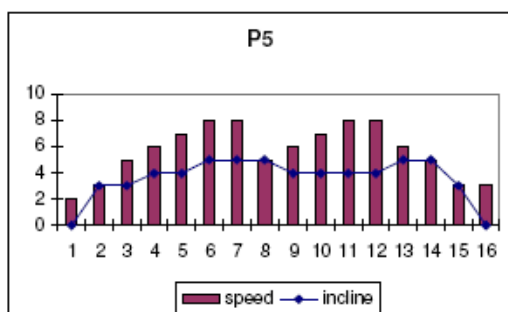
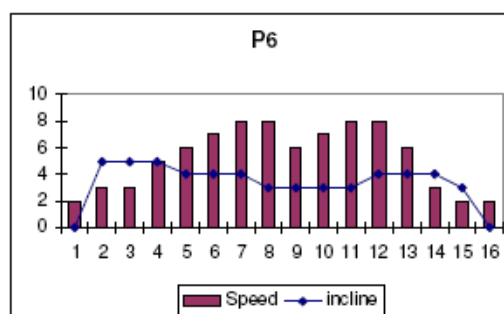
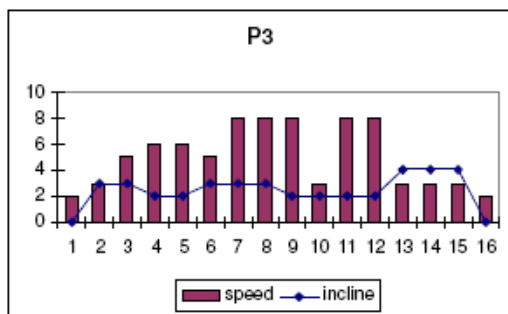
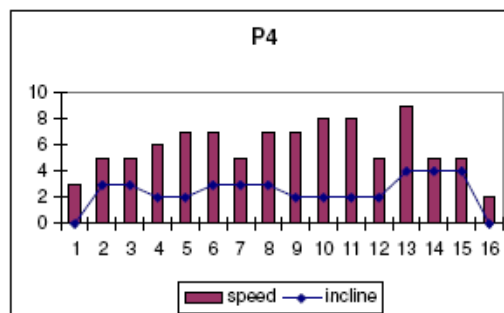
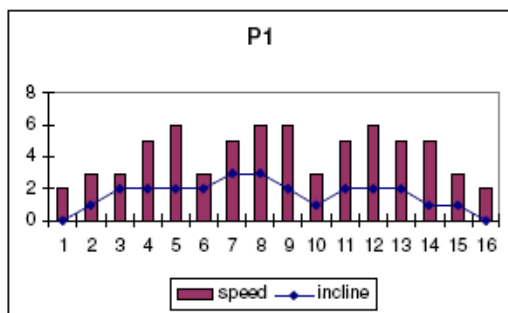
PROGRAMY P01 – P08

Naciśnij przycisk PROGRAM. W programach P01 (rozgrzewka) i P02 (rozluźnienie) zamigocze funkcja czas. Przyciskami regulacji prędkości (SPEED) ustaw czas. Urządzenie ma zaprogramowany czas trwania ćwiczenia na 30 minut.

W programach od P03 do P08 naciśnij przycisk MODE i określ czas przyciskami regulacji prędkości SPEED (5-99 minut). Naciśnij MODE i określ dystans przyciskami regulacji prędkości SPEED (1-99km). Naciśnij MODE i przyciskami regulacji prędkości SPEED określ poziom od L1 do L3.

Prędkość oraz kąt nachylenia urządzenia można regulować w dowolnym momencie ćwiczenia, przyciskami +/- lub ▲ ▼ , które znajdują się na wyświetlaczu, przyciskami szybkiego wyboru prędkości oraz kąta nachylenia.

Aby zatrzymać urządzenie naciśnij przycisk STOP lub zerwij klucz bezpieczeństwa.



PROGRAM UŻYTKOWNIKA

Program Programy Użytkownika pozwalają na utworzenie własnego programu treningowego i zapamiętanie go na kolejne sesje treningowe.

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), po naciśnięciu przycisku PROGRAM na wyświetlaczu pojawi się P01, następnie po naciśnięciu przycisku PROGRAM przejdziesz do wyboru programu U01; U02; U03. Wybór programu zatwierdź przyciskiem MODE. Na wyświetlaczu zacznie migotać okienko funkcji TIME/DISTANCE. Ustaw wartości dla pierwszego segmentu treningu (S01). Przyciskami INCLINE ▼ ▲ określ kąt nachylenia w każdym segmencie treningu (od 0 do 12). Następnie określ prędkość dla każdego segmentu treningu przyciskami SPEED ▼ ▲ (od 1 do 22km/h). Naciśnij przycisk MODE i przejdziesz do ustawień kolejnego segmentu S02 i tak aż do 20. Następnie można ustawić czas trwania treningu od 10 do 99 minut. Jeśli czas będzie ustawiony na 20 minut to każdy segment będzie trwał 1 minutę.

Naciśnij START i urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund.

PROGRAM BODY FAT

Program Body Fat „F” służy do wskazania procentowej zawartości tkanki tłuszczowej.

Wybierz program „F” Body Fat. Naciśnij przycisk MODE. Następnie przyciskami ▲ ▼ wybierz płeć (1 – mężczyzna, 2- kobieta) i naciśnij MODE, by zatwierdzić. Analogicznie wprowadź wiek, wagę, wzrost i każdą kolejną funkcję zatwierdź MODE. Ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru.



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%

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „E3” to oznacza to, że nieprawidłowo zostały ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu „R” fig.4.

POMIAR PULSU:

Aby zmierzyć puls należy obie ręce umieścić na czujnikach (R), które znajdują się na konsoli wyświetlacza (fig.4). Pomiar pulsu pojawia się na monitorze po upływie kilku sekund. Obok wyniku pomiaru pokaże się migoczący symbol serca.

Uwaga! Bieżnia nie jest urządzeniem medycznym, wynik pomiaru pulsu jest przybliżony.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA / ZATRZYMANIE URZĄDZENIA W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa (g) oraz przycisk STOP.

Klucz bezpieczeństwa (g) powinien znajdować się na miejscu (E), tak jak jest to pokazane na (fig.2). Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie przypnij do ubrania klips przewodu klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. By znów rozpocząć ćwiczenie, umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu.

Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.

Natychmiast po naciśnięciu STOP urządzenie zatrzyma się. By uruchomić ponownie urządzenie należy nacisnąć START.

KĄT NACHYLENIA:

Funkcja regulacji kąta nachylenia działa niezależnie od pozostałych funkcji. Za każdym razem, gdy włącza się urządzenie (L) (włącznik w pozycji „I”) na wyświetlaczu pojawi się kąt nachylenia, jaki został zapamiętany. (fig.1)

Przyciskami ▲ ▼ (INCLINE - kąt nachylenia) ustaw kąt nachylenia urządzenia od poziomu 0 do poziomu oznaczonego cyfrą 15.

Nie zmieniaj kąta nachylenia poprzez podkładanie przedmiotów pod bieżnię!

Aby po zatrzymaniu urządzenia obniżyć kąt nachylenia do najniższego poziomu naciśnij przycisk STOP przez 5 sekund.

Kąt nachylenia bieżni powinien być ustawiony na najniższym poziomie, gdy urządzenie nie jest używane przez dłuższy okres czasu.

POŁĄCZENIE Z URZĄDZENIAMI iOS (iPhone/iPad)

Urządzenie wyposażone jest w moduł Bluetooth 4.0. Pobierz aplikację Pafers ze Apple Store (sprawdź dostępne aplikacje na www.bhfitness.com). Aktywuj funkcję Bluetooth na iPod/iPhone/iPad i wyszukaj urządzenia w pobliżu. Wybierz urządzenie BH Fitness i sparuj urządzenia. Otwórz aplikację Pafers.

POŁĄCZENIE Z URZĄDZENIAMI Android

Urządzenie wyposażone jest w moduł Bluetooth 4.0. Pobierz aplikację Pafers ze Google Play. Aktywuj funkcję Bluetooth na urządzeniu mobilnym z oprogramowaniem Android i wyszukaj urządzenia w pobliżu. Wybierz urządzenie BH Fitness i sparuj urządzenia. Otwórz aplikację i gdy na ekranie pojawi się komunikat sparuj urządzenia.

PYTANIA I ODPOWIEDZI:

1. Nie włącza się wyświetlacz	1.a) upewnij się czy urządzenie jest podłączone do zasilania elektrycznego, czy włącznik jest ustawiony w pozycji „I” i czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na właściwym miejscu.	1.a) podłącz urządzenie do zasilania elektrycznego; Ustaw włącznik w pozycji 1 i umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu.
2. Włącza się wyświetlacz, ale nie działa silnik	2.a) sprawdź czy włącznik bezpieczeństwa jest wciśnięty	2.a) wyłącz urządzenie, następnie przełącz włącznik bezpieczeństwa oraz nasmaruj bieżnię
3. Naelektryzowanie powierzchni bieżni	3.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana 3.b) sprawdź napięcie taśmy bieżni 3.c) sprawdź napięcie pasa transmisyjnego	3.a) nasmaruj taśmę bieżni 3.b) napnij taśmę bieżni 3.c) napnij pas transmisyjny
4. Urządzenie się zatrzymuje	4.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana	4.a) włącznik ustaw w pozycji 0 i nasmaruj taśmę bieżni
5. Naelektryzowanie poręczy	5.a) sprawdź czy gniazdko elektryczne posiada uziemienie	
6. Przemieszczanie się taśmy bieżni	6.a) sprawdź czy podłoga jest równa 6.b) sprawdź czy urządzenie stoi równo i stabilnie	6.a) wypoziomuj bieżnię regulując jej ustawienie ruchomymi nóżkami
- Na wyświetlaczu pojawia się E1	- błąd czujnika prędkości/sygnału przekazu	
- Na wyświetlaczu pojawia się E2	- wyłącz i po chwili ponownie włącz urządzenie	
- Na wyświetlaczu pojawia się E3	- brak sygnału z czujnika prędkości	
- Na wyświetlaczu pojawia się E5	- przeciążenie silnika, nasmaruj taśmę bieżni	
- Na wyświetlaczu pojawia się E7	- włóż klucz bezpieczeństwa na właściwe miejsce	



“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: 110kg”