

G2383N Crystal 2.0 Dual



PRODUCENT:

---

**BH FITNESS**  
**EXERCYCLE S.L.**  
P.O. BOX 195  
01080 Vitoria Spain  
[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

DYSTRYBUTOR:

---

**DEL SPORT Sp. z o.o.**  
ul. Połczyńska 63  
01-336 Warszawa  
[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl) [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)  
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424  
SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)

Fig.1

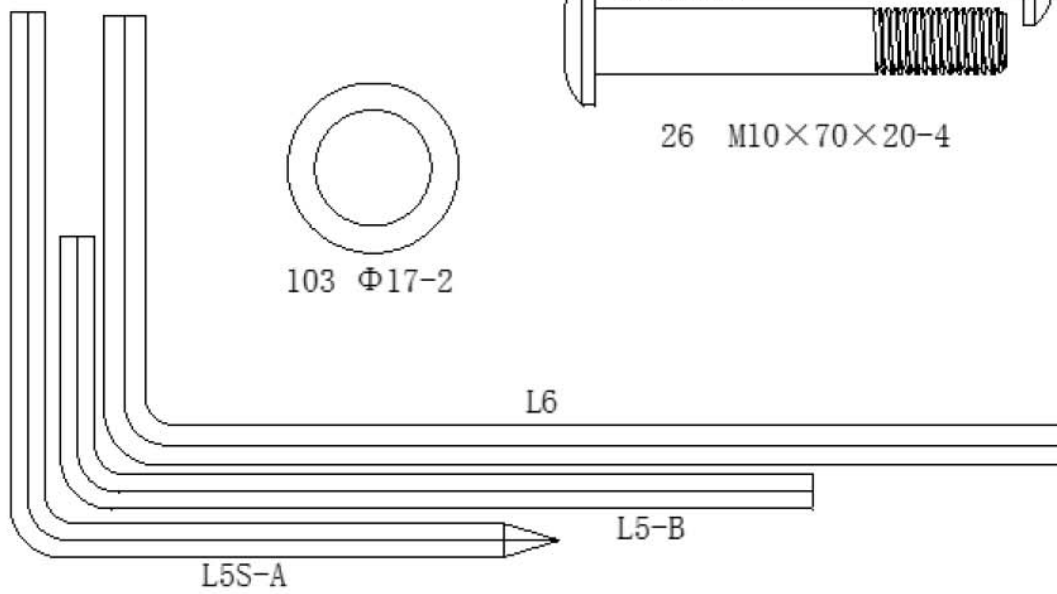
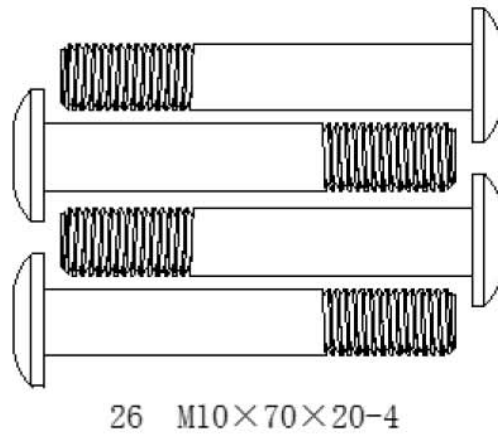
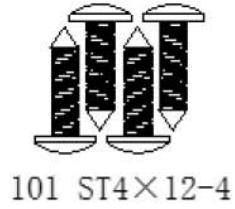
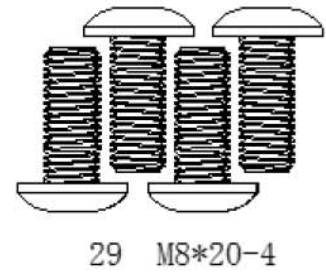
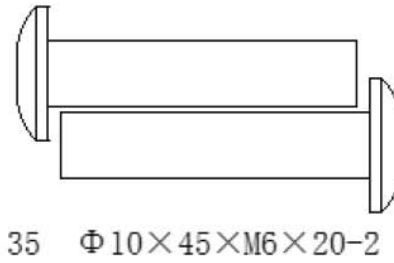
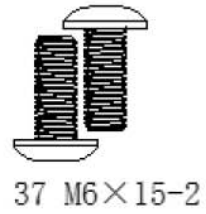
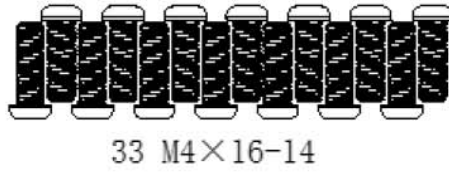
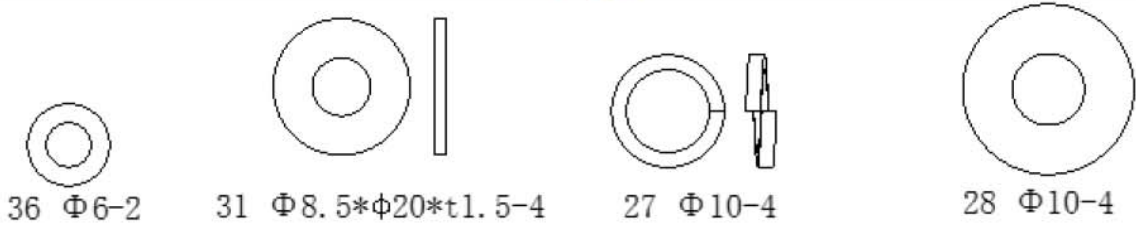


Fig.3

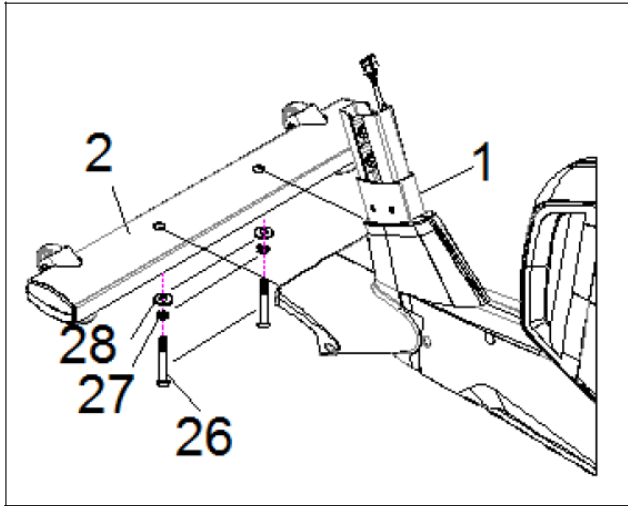


Fig.4

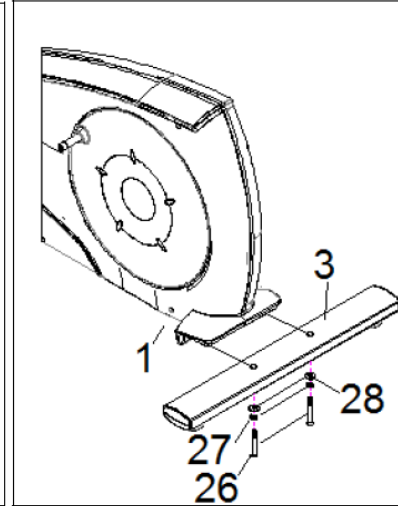


Fig.5

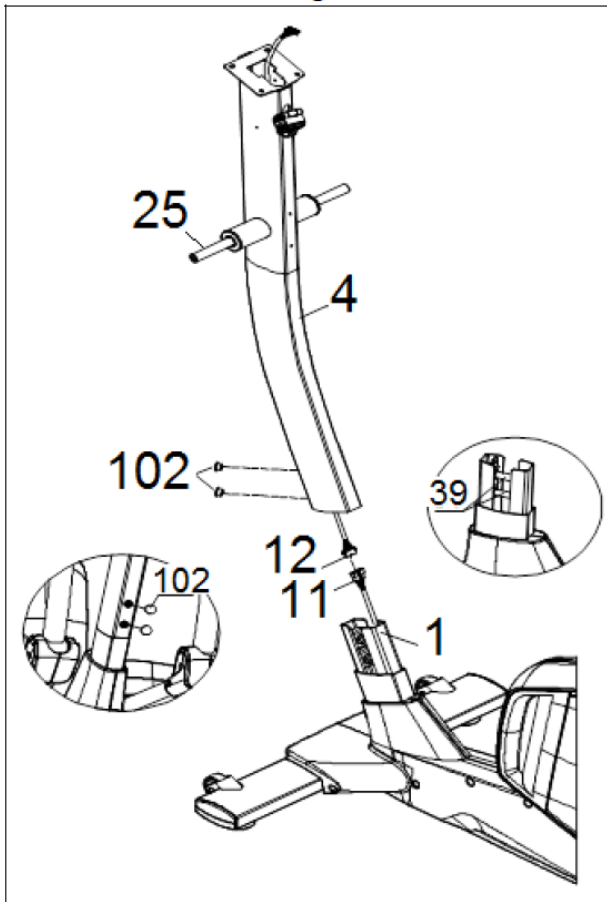


Fig.6

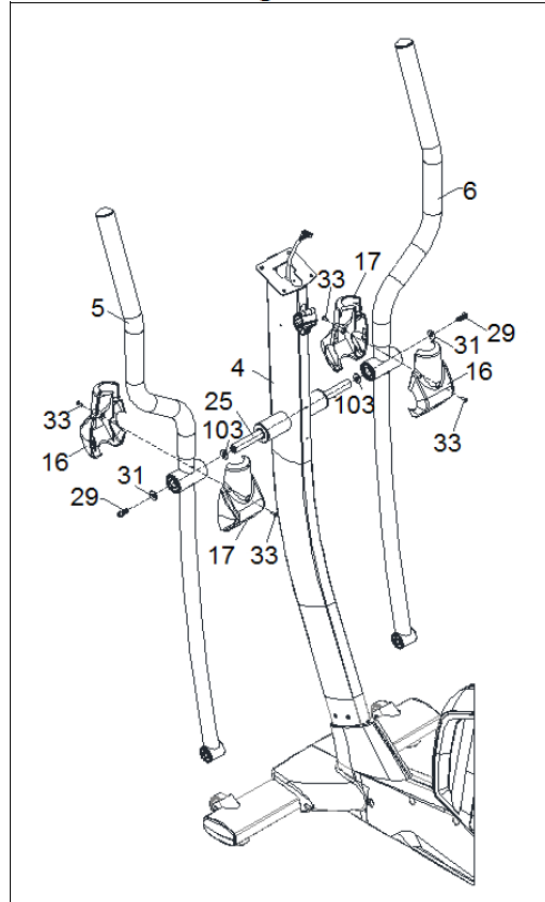


Fig.7

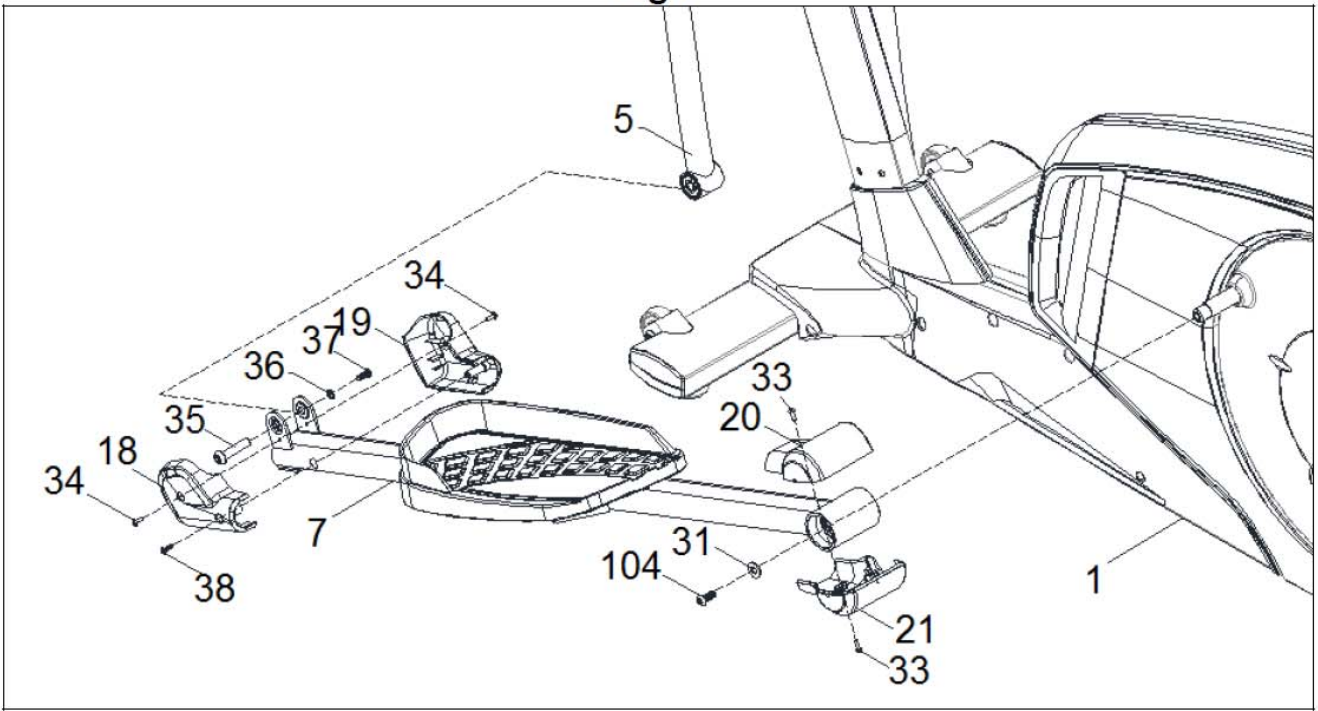


Fig.8

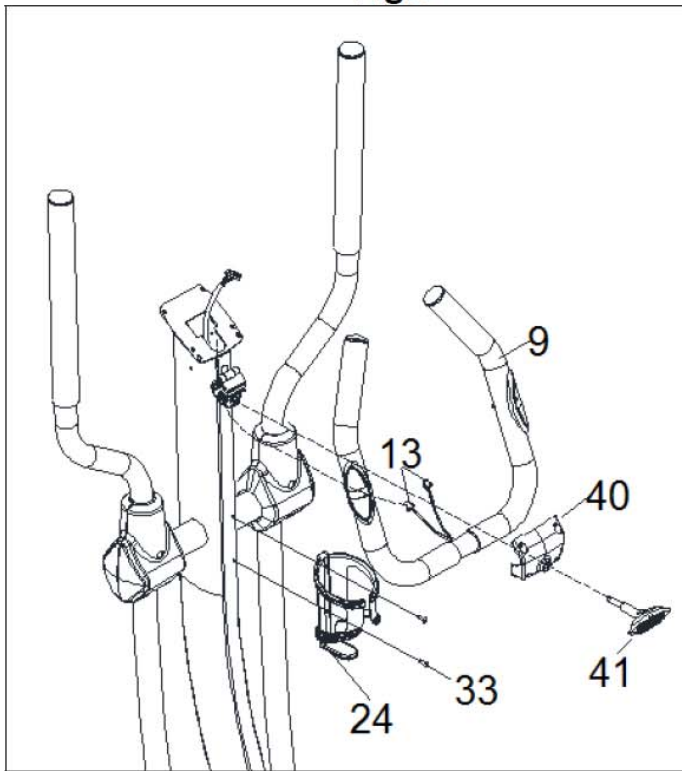
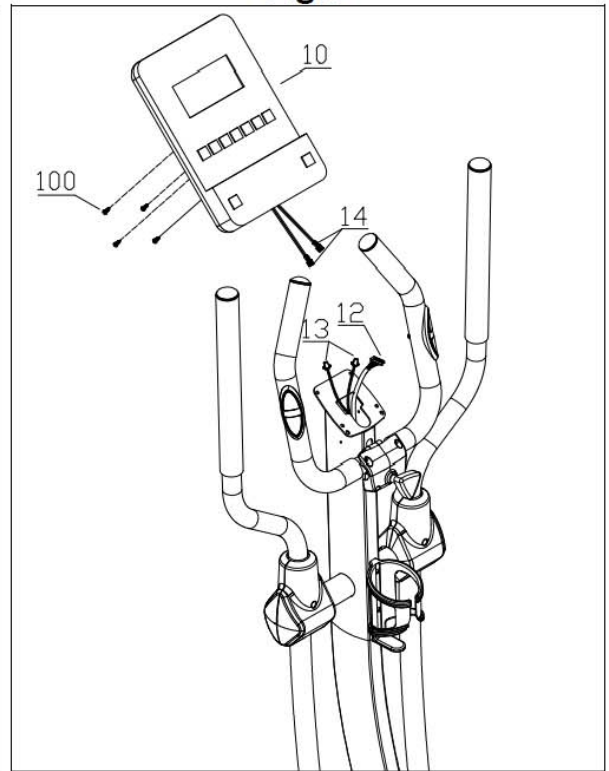
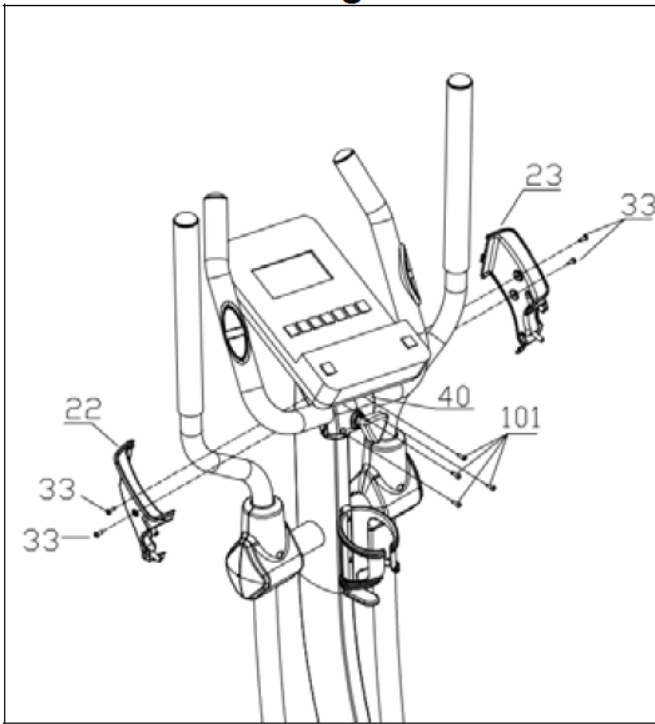


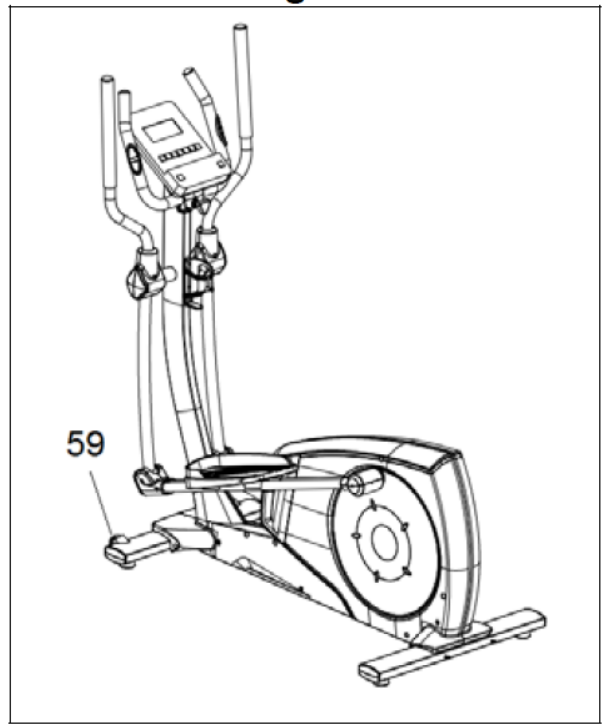
Fig.9



**Fig.10**



**Fig.11**



**Fig.12**



## INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Przeczytaj uważnie instrukcję – zawiera ważne wskazówki dotyczące użytkowania, bezpieczeństwa oraz konserwacji urządzenia.

1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na bezpieczeństwo wokół urządzenia nie powinny znajdować się żadne przedmioty w odległości przynajmniej 0,5m.
4. Nie pozwól by dzieci bawiły się urządzeniem lub w jego pobliżu. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
5. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 (klasa H.B) i przystosowane jest do użytku domowego.
8. System hamowania działa niezależnie od napędu.
9. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
10. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

### OGÓLNE WSKAZÓWKI:

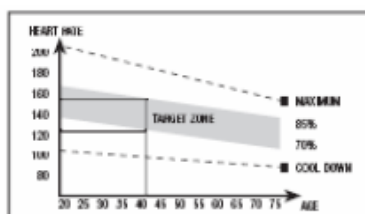
1. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 150kg.
2. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia.
3. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i 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.
4. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na maszynie eliptycznej.
5. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.

### ĆWICZENIE NA MASZYNIE ELIPTYCZNEJ:

Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.



**1. Rozgrzewka:** Rozgrzewka przygotowuje organizm do ćwiczenia, pobudza krążenie, zmniejsza ryzyko kontuzji. Istotne jest by przed rozpoczęciem sesji treningowej poświęcić kilka minut na rozciąganie (patrz rysunki - na każde z pokazanych ćwiczeń przeznacz około 30 sekund. Nie nadwyrężaj mięśni, jeśli zabol, przerwij ćwiczenie)



**2. Ćwiczenie:** Najważniejsza faza treningu. Dzięki regularnemu wykonywaniu ćwiczeń na maszynie eliptycznej zwiększamy elastyczność mięśni nóg. Ważne jest by zachować jednakowe tempo podczas treningu, tak by stopniowo zwiększać tętno, aż do osiągnięcia optymalnego poziomu ( patrz grafik, strefa oznaczona na szaro – TARGET ZONE). Ta faza ćwiczenia powinna trwać minimum 12 minut, aczkolwiek dla początkujących zaleca się skrócenie tego czasu.

**3. Rozluźnienie:** Chodzi o rozluźnienie mięśni, poprzez powtórzenie ćwiczeń wykonywanych w czasie rozgrzewki, ale w wolniejszym tempie i przez około 5 minut. Wraz z poprawą kondycji fizycznej rozluźnienie mięśni powinno zajmować co raz więcej czasu i powinno być wykonywane ze zwiększoną intensywnością.

**Budowa masy mięśniowej:** By wzmocnić mięśnie należy ćwiczyć przy dużym obciążeniu. Należy ustawić urządzenie, tak by stawiało duży opór podczas ćwiczenia. Wymusi to większe napięcie mięśni oraz skróci czas wykonywania ćwiczenia.

Natomiast jeśli trening ma na celu poprawę ogólnej kondycji fizycznej, zacznij jak zwykle od rozgrzewki i zakończ rozluźnieniem, natomiast pod koniec fazy (2) zasadniczego ćwiczenia zwiększ opór urządzenia oraz pamiętaj o zmniejszeniu prędkości, tak by utrzymać puls na optymalnym poziomie ( patrz grafik powyżej).

**Odchudzanie:** Przy tego rodzaju ćwiczeniach, które mają na celu utratę wagi istotny jest wysiłek jaki się włoży w trening. Im dłuższy i bardziej intensywny trening, tym więcej spalonych kalorii.

## **MONTAŻ:**

---

**1.** Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu. Uwaga! Zalecamy aby montaż urządzenia dokonywały dwie osoby.

**2.** Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (2) korpus urządzenia (1), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (26) z podkładkami (27) i (28). Ustaw na podstawie tylnej (3) z podstawkami regulującymi korpus urządzenia (1), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (26) z podkładkami (27).

**3. Montaż kolumny:** Zbliż kolumnę (4) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (1) fig.5. Połącz przewód (12) wychodzący z kolumny (4) z przewodem (11) wychodzącym z korpusu urządzenia (1) fig.5. Wprowadź kolumnę (4) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (1) fig.5. Uwaga! Podczas montażu nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby (39). Nałóż osłony (102).

**4. Montaż uchwytów:** Wsuń tuleję (25), tak jak zostało to pokazane na fig.5. Nałóż podkładki (103) fig.6. Uchwyt (5L) oznaczony literą L nałóż z lewej strony na tuleję (25) fig.6, nałóż uchwyt (8R) oznaczony literą R nałóż na tuleję (25) z prawej strony fig.6. Na obu końcach tulei (25) nałóż podkładki (29) i (31) pomagając sobie przy tym kluczem. Nałóż osłonę (16 i 17) i przykręć je śrubami (33).

**5. Montaż dolnych uchwytów:** Wsuń dolną część uchwytu prawego (8) oznaczoną literą R osadź w górnym prawym uchwycie (6) fig.7. Następnie skręć oba elementy śrubami (37) z podkładkami (36) i nakrętką (35). Analogiczne czynności wykonaj z lewej strony urządzenia.

**6. Montaż osłon:** Nałóż osłony (18 i 19), tak jak zostało to pokazane na fig.7. Przymocuj osłony śrubami (34 i 38). Nałóż osłony (20 i 21) i przymocuj je śrubami (33). Wykonaj analogiczne czynności z drugiej strony urządzenia.

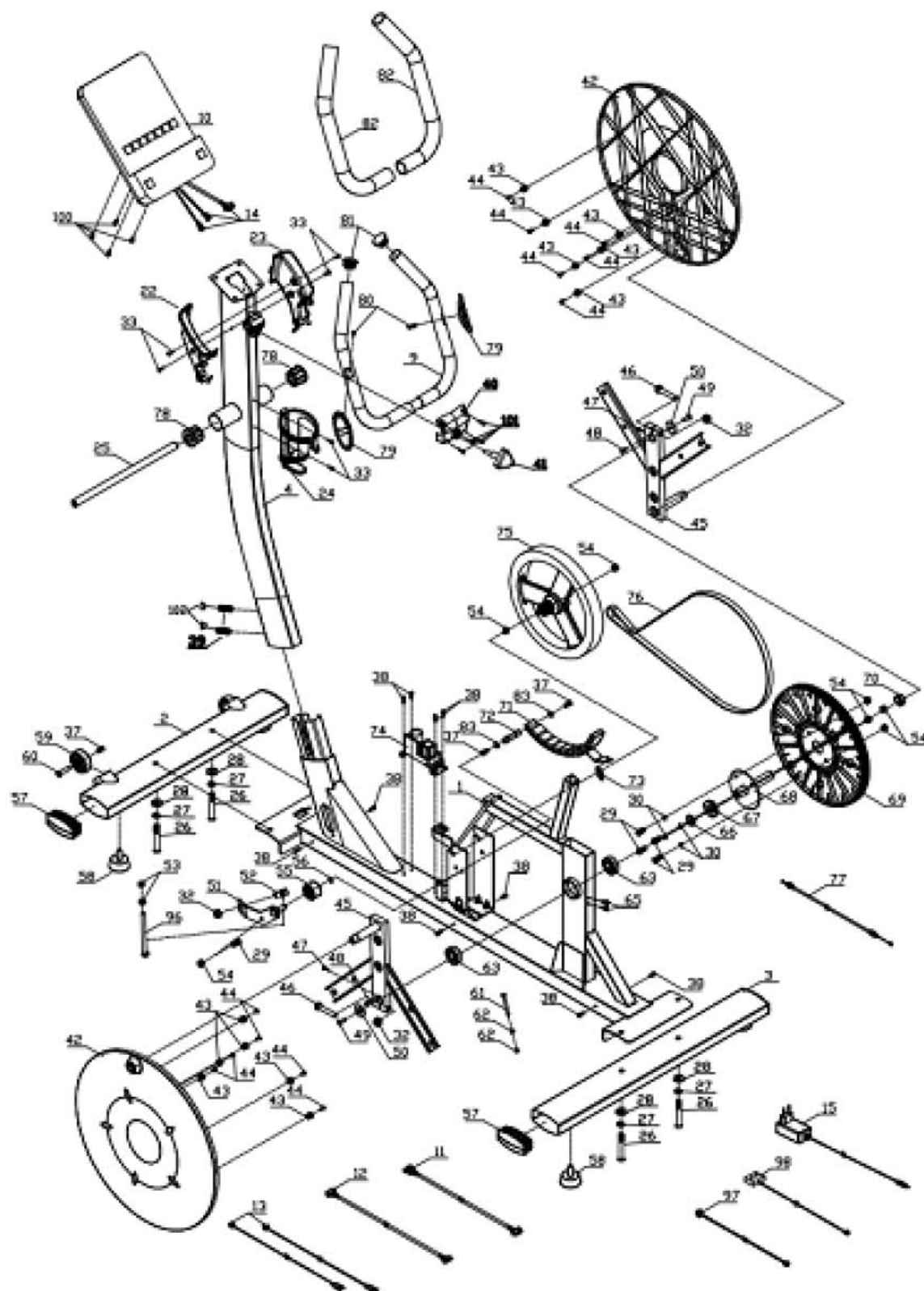
**7. Montaż uchwytów kierownicy:** Połącz przewody (13). Uchwyt (9) ustaw na szczycie kolumny (40) i dokręć go pokrętkiem (41) fig.8. Nałóż uchwyt na bidon (24) na kolumnie i dokręć go śrubami (33).

**8. Montaż wyświetlacza:** Podłącz przewód (12) wychodzący z kolumny (4) fig.9 do wejścia znajdującego się w wyświetlaczu (10). Podłącz przewody (13) wychodzące z kolumny odpowiednio do wejścia znajdującego się w wyświetlaczu (14) Fig.9. Odkręć śruby (100) fig.9 znajdujące się z tyłu monitora. Nasuń wyświetlacz (10) na szczyt kolumny (24) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na Fig.9. Przewody ukryj w kolumnie. UWAGA! Podczas mocowania wyświetlacza nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby (100). Następnie przykręć śruby (101) i przykręć osłony prawą (23) i lewą (22) śrubami (33).

**POZIOMOWANIE:** Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi, wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie.

**TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE:** Urządzenie zostało wyposażone w kółka (59), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia patrz fig.11 i 12. Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.

G2383N





<b>NO.</b>	<b>English Description</b>	<b>Descripción en español</b>	<b>Code</b>
5	Body arm(L)	Brazo izq	G2381005
6	Body arm(R)	Brazo drc	G2381006
9	Handlebars	Manillar	G2381iFD009
10	Console M6U	Monitor M6U	0190222
11	Motor wire L-550mm	Cable chasis	0190157
12	Console wire L-1100mm	Cable mástil	0190156
13	Handle pulse wire L-650mm	Cable hand-grip	H8305011
14	Console outset wire	Cable monitor	G2381iFD014
15	Power Adapter	Adaptador 6V	0190174
16	Body Arm cover	Tapa cuerpo	G2381016
17	Body Arm cover	Tapa cuerpo	G2381017
18	Front pedal cover (I)	Tapa delantera pedal 1	G2381018
19	Front pedal cover(II)	Tapa delantera pedal 2	G2381019
20	Rear pedal cover (I)	Tapa trasera pedal 1	G2381020
21	Rear pedal cover(II)	Tapa trasera pedal 2	G2381021
22	Handlebar cover(L)	Tapa izquierda manillar	G2381022
23	Handlebar cover(R)	Tapa derecha manillar	G2381023
24	Bottle holder	Portabotellín	G2381024
25	Axle D17×339.5	Eje D17x339	G2381iFD025
40	Handlebar cover 89×73.5×35	Tapa delantera manillar	H8305013
41	Triangle Knob M8×30	Pomo en T	H8305021
42	Twist disc D466.6×24.1	Disco D466x24	G2381N042
45	Crank iron	Biela	G2381iFD045
51	Tensioner fixation group	Chapa tensor	H8305084
55	Tension pulley D38×22	Rueda tensor	H8305064

57	End cap 45×90×t1.5	Tapón 45x90x1,5	H8305047
58	Feet pad D49×22×M10×26	Pie regulable M10	H8305048
59	Wheel D54.5×23.5	Rueda D55	H8305050
63	Ball bearing 6004-2RS	Rodamiento 6004	G2381iFD063
66	Crank sleeve 1 D25×D20.1×4.6	Casquillo D20x25x4,6	G2381iFD066
67	Crank sleeve 3 D40×D20.1×7.7	Casquillo D20x40x7,7	G2381iFD067
68	Crank axle D20×115	Eje D20x115	G2381iFD068
69	Belt pulley D308×22	Polea D308x22	G2381iFD069
70	Crank sleeve D25×D20.1×10.2	Casquillo D20xD25x10	G2381iFD070
73	Brake spring D11.5×D1.2×13	Muelle portaimán	H8305066
74	Magnetic motor	Motor	0190154
75	Double way flywheel D280/7KG	Volante D280	G2381iFD075
76	Belt	Correa	G2381iFD076
77	Brake wire	Cable freno	G2381iFD077
78	Crossbar sleeve D42.5×30	Casquillo D42,5x30	G2381iFD078
79	Handle pulse	Handgrip	H8305078
81	end cap D28×t1.5	Tapón D28x1,5	H8305080
84	Pedal (L) 406×187×74	Pedal izq	G2381iFD084
85	Pedal (R ) 406×187×74	Pedal drc	G2381iFD085
87	Ball bearing 6003-2RS	Rodamiento 6003	G2381iFD087
88	Ball bearing 6200-2RS	Rodamiento 6200	G2381iFD088
90	Ball head end cap D32×t1.5	Tapón D32x1,5	G2381iFD090
91	Chain Cover-left	Tapa izquierda	G2381N091
92	Chain Cover-right	Tapa derecha	G2381N092
95	Aligning ball bearing 2203-2RS	Rodamiento 2203	G2381iFD095
97	Wire of power cord	Cable DC	0190160
98	Magnetic sensors	Reenvío	G2381iFD098
102	Plugs D18×6.5	Tapón D18	G2381iFD102
304	Hardware set	Blister tornillería	G2381iFD304
G01	Front stabilizer set	Set caballete delantero	G2381G01
G02	Rear stabilizer set	Set caballete trasero	G2381G02



**DEKLARACJA ZGODNOŚCI:** My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz, 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava, Hiszpania

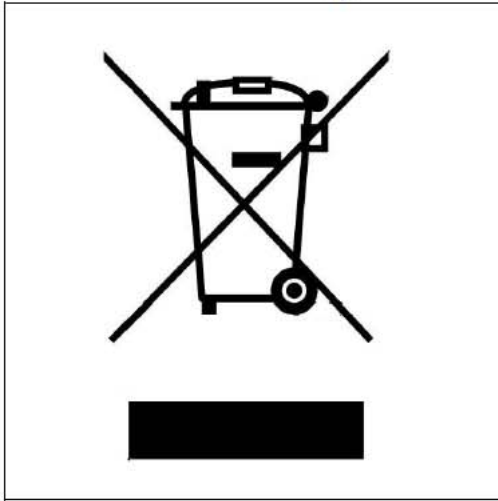
Deklarujemy, że G2383N jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE i 2014/35/CE.

## WYŚWIETLACZ

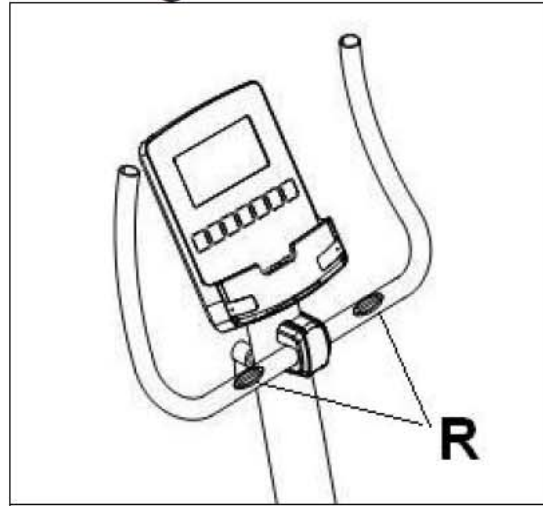
---



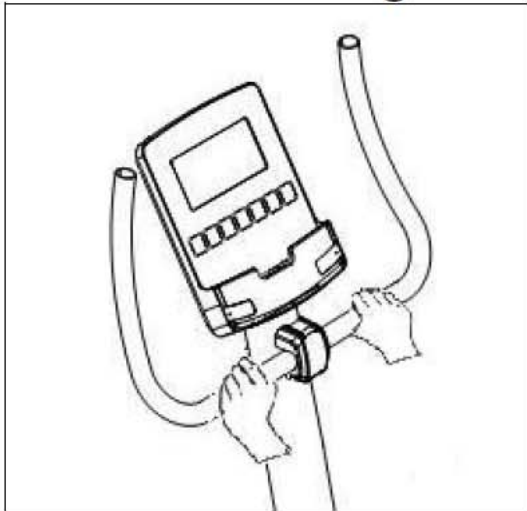
**Fig. 1**



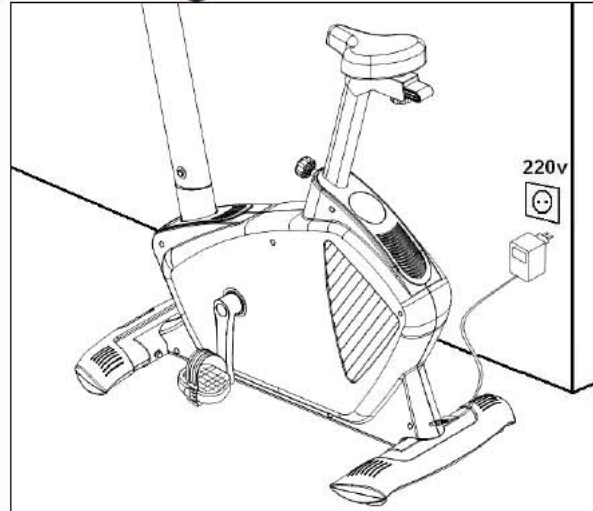
**Fig. 2**



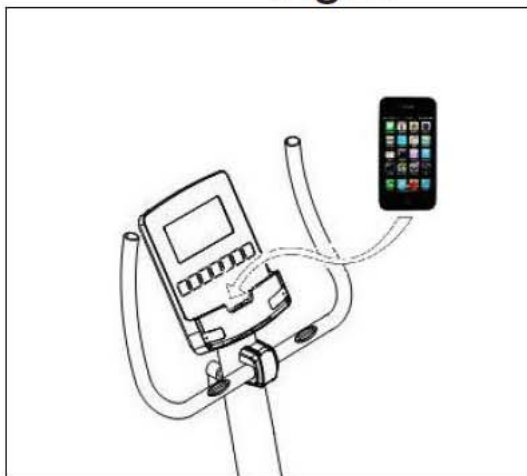
**Fig. 3**



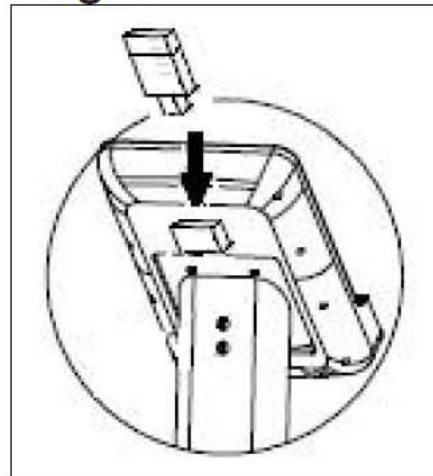
**Fig. 4**



**Fig. 5**



**Fig. 6**



## WŁĄCZANIE

---

Wprowadź wtyczkę transformatora do wejścia znajdującego się w korpusie urządzenia. Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220V-240V fig.4 i 5.

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.

## FUNKCJE

---

Na wyświetlaczu znajduje się 7 przycisków: UP ▲, DOWN ▼, QUICK START, START/STOP, ENTER, RECOVERY, RESET.

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

Urządzenie wyposażone jest w : 1 Program Manual, 12 Programów treningowych, 1 Program Użytkownika, 1 Fitness Test, 1 Program Random, 4 Programy sterowane pulsem, 1 Program sterowany Watt.

Funkcję Prędkość/RPM oraz Watt/Kalorie są wyświetlane na przemian co 5 sekund.

## ZAMIANA JEDNOSTEK KM NA MILE

---

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego. Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski STOP i ENTER i nie puszczaj przycisków podłącz urządzenie do zasilania. Naciśnij MODE i na wyświetlaczu pojawi się F09, przyciskami UP ▲, DOWN ▼ wybierz jedną z dostępnych opcji: METRIC/km lub ENGLISH/Mile. Zatwierdź wybór przyciskiem MODE. Odłącz i ponownie podłącz urządzenie do zasilania.

## ZMIANA PROGRAMU

---

Po wyborze Użytkownika wyświetlone zostaną różne programy treningowe. Urządzenie dysponuje 7 programami: Manual, Programy, Test Fitness (FITNESS), 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.

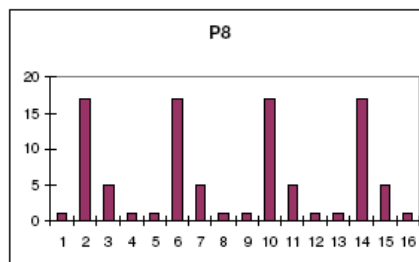
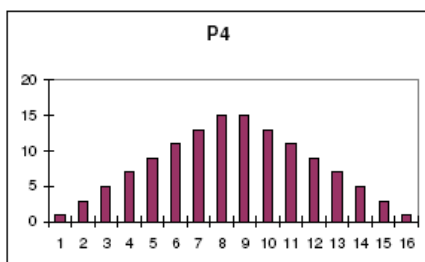
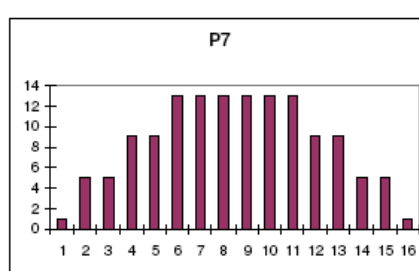
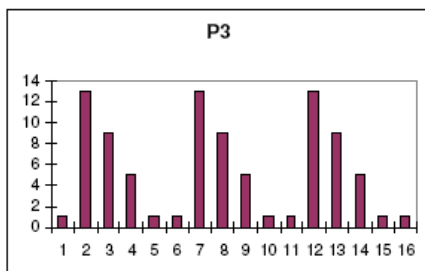
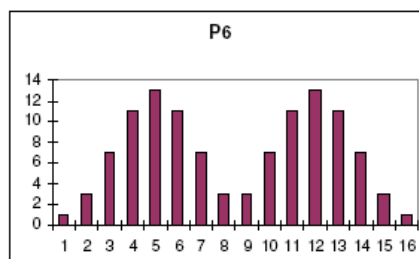
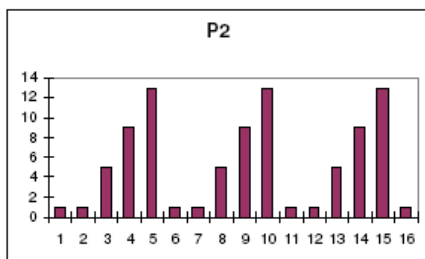
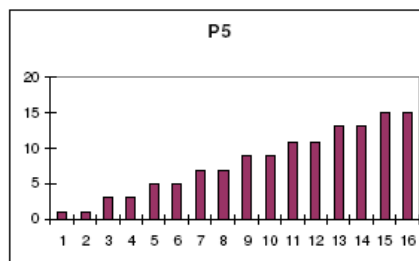
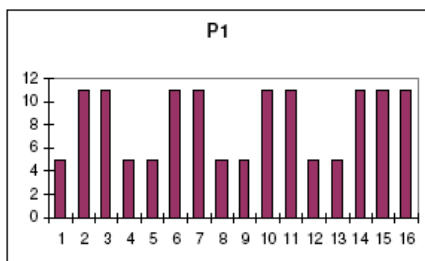
**USTAWIENIE FUNKCJI KALORIE (Calories):** Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER trzy razy. Zacznie migać okienko funkcji Kalorie. Strzałkami ▼ ▲ ustaw ilość kalorii jakie chcesz spalić podczas ćwiczenia od 10 do 990Cal. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Ilość będzie odliczany od ustawionej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

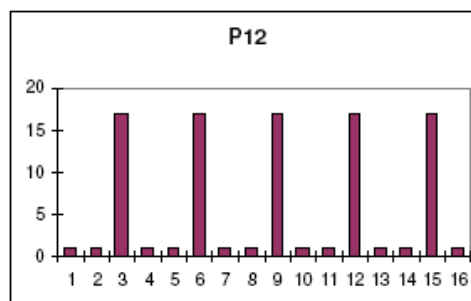
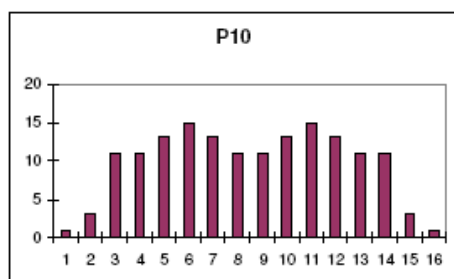
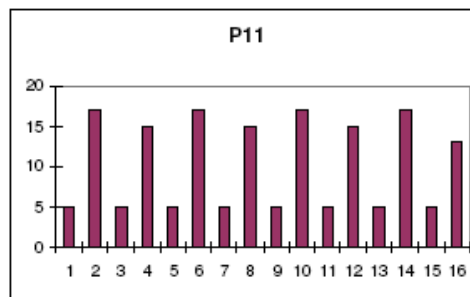
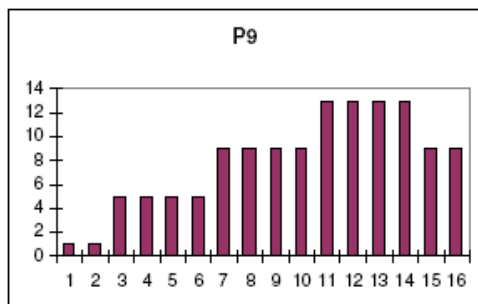
## PROGRAMY

Przyciskami ▼ ▲ wybierz funkcję Program. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Przyciskami ▼ ▲ wybierz jeden z 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 ▼ ▲ 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 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 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 ▼ ▲. Czas trwania ćwiczenia zostanie podzielony na 16segmentów. 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 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 ▼ ▲. Naciśnij ENTER i ustaw dystans, a następnie analogicznie ustaw kalorie. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

Po rozpoczęciu ćwiczenia możesz regulować opór przyciskami ▼ ▲.

## **TEST RECOVERY (TEST SPRAWDZAJĄCY KONDYCJĘ FIZYCZNĄ)**

---

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 F1 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. Po ponownym naciśnięciu przycisku RECOVERY powrócisz do programu w trakcie którego rozpocząłeś test.

Uwaga! Test nie zostanie również przeprowadzony jeśli dłonie nie będą prawidłowo ułożone na czujnikach pomiaru pulsu (R) (wyświetlony zostanie błąd F6) lub jeśli przerwie się wykonywanie ćwiczenia.

## **POMIAR PULSU**

---

### **CZUJNIKI POMIARU PULSU**

By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy fig.2. Następnie na wyświetlaczu zaczniesz 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 na wyświetlaczu pojawi się „P” lub nie pojawi się symbol serca to upewnij się czy prawidłowo ułożyłeś dłonie na czujnikach pomiaru pulsu i czy przewody czujnika pomiaru pulsu zostały prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza fig.3.

### **POMIAR BEZPRZEWODOWY**

Istnieje również możliwość pomiaru pulsu za pomocą opaski telemetrycznej na klatkę piersiową.

### **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.

### **POŁĄCZENIE Z URZĄDZENIAMI iOS (iPhone/iPad)**

---

Urządzenie wyposażone jest w moduł Bluetooth. Podłącz Dual Kit do urządzenia i pobierz aplikację Pafers ze Apple Store (sprawdź dostępne aplikacje na [www.bhfitness.com](http://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.

Urządzenia BH Fitness i Concept są kompatybilne z urządzeniami iOS 4.2.3 lub późniejszymi.

- iPod touch (3<sup>rd</sup> Gen +)
- iPhone 3GS +
- mini iPad +
- iPad +

### **POŁĄCZENIE Z URZĄDZENIAMI Android**

---

Urządzenie wyposażone jest w moduł Bluetooth. Podłącz Dual Kit do urządzenia i 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.

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

**Wersja Bluetooth 2.1 lub wyższa, a także wyświetlacz 4.3" lub wyższa.**