

H832N POLARIS 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. Połczyńska 63
01-336 Warszawa
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.1

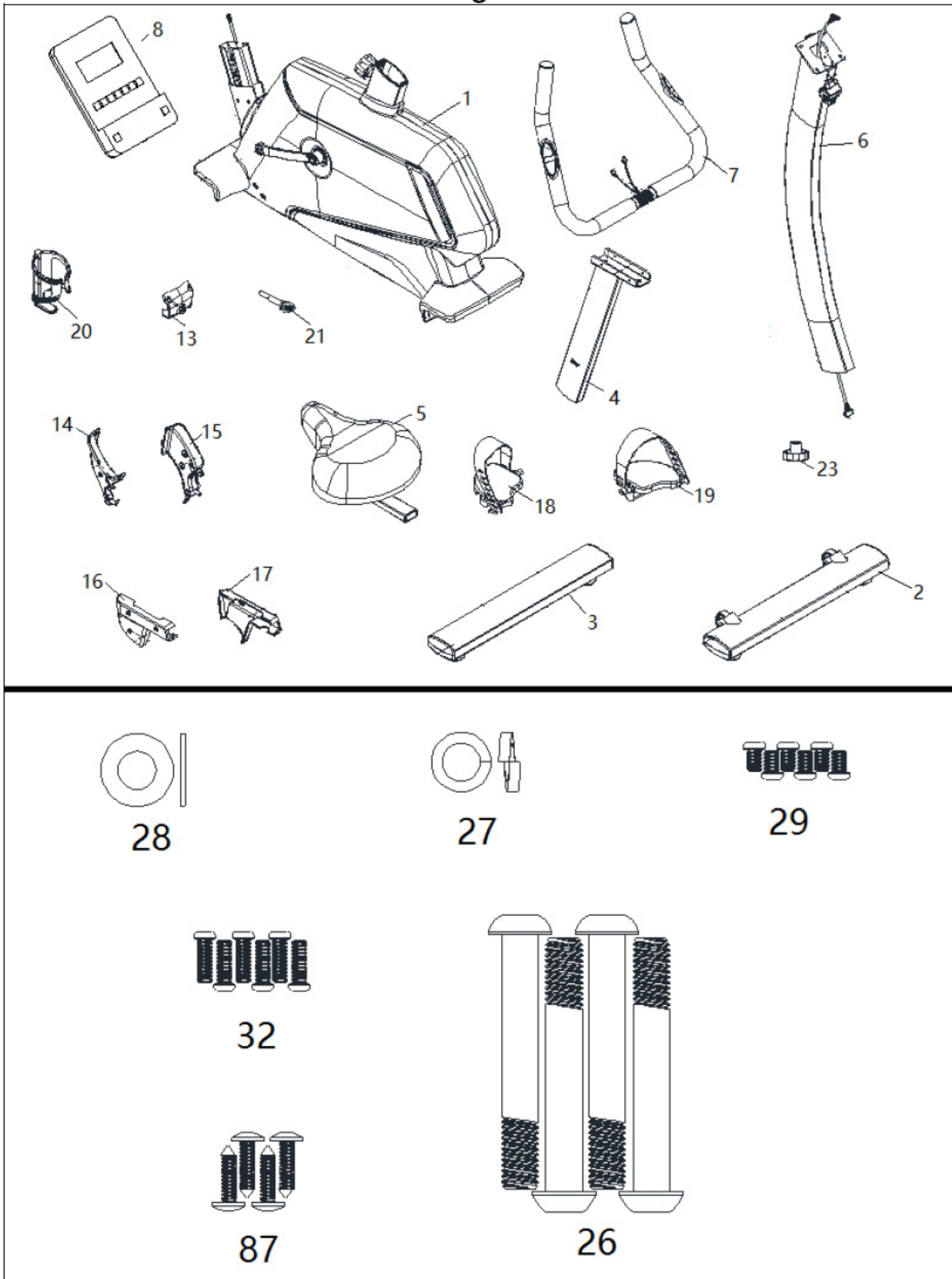


Fig.2

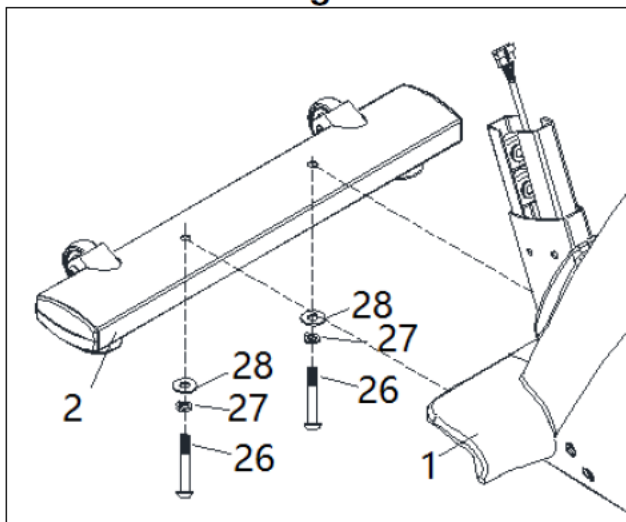


Fig.3

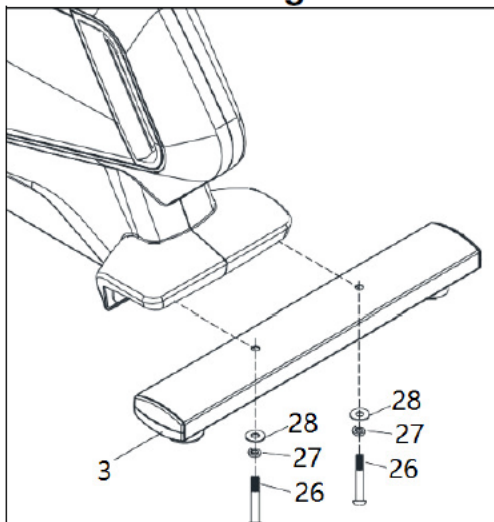


Fig.4

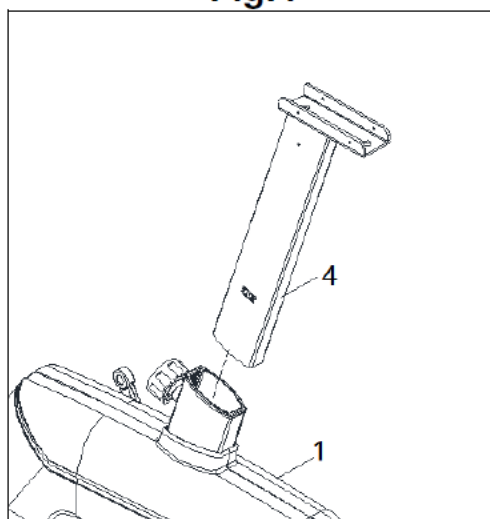


Fig.5

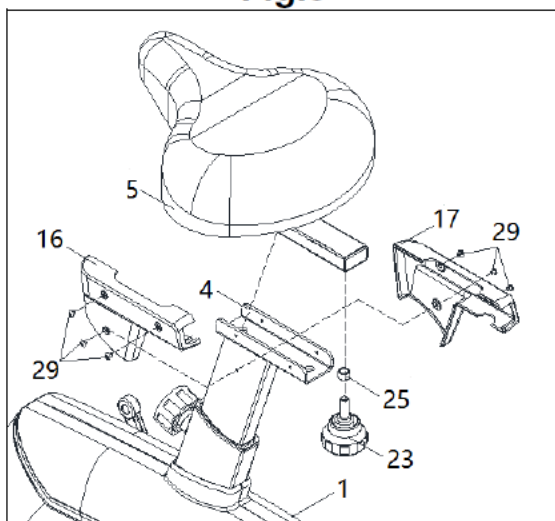


Fig.5b

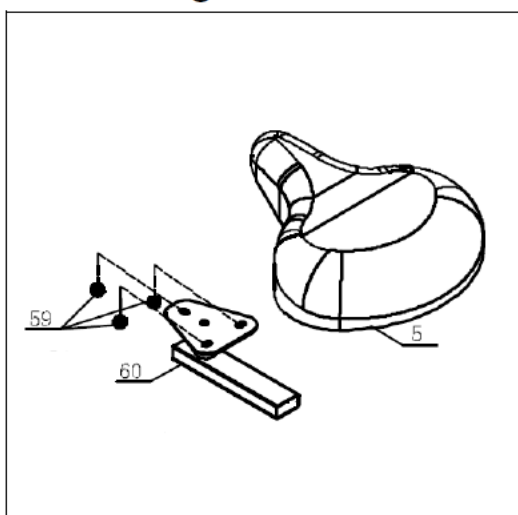


Fig.6

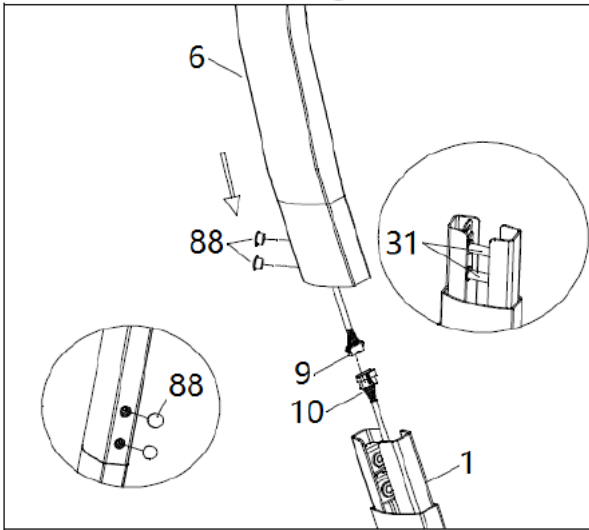


Fig.7

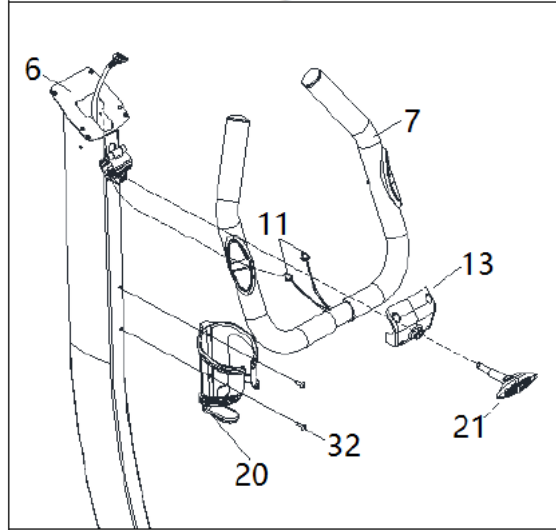


Fig.8

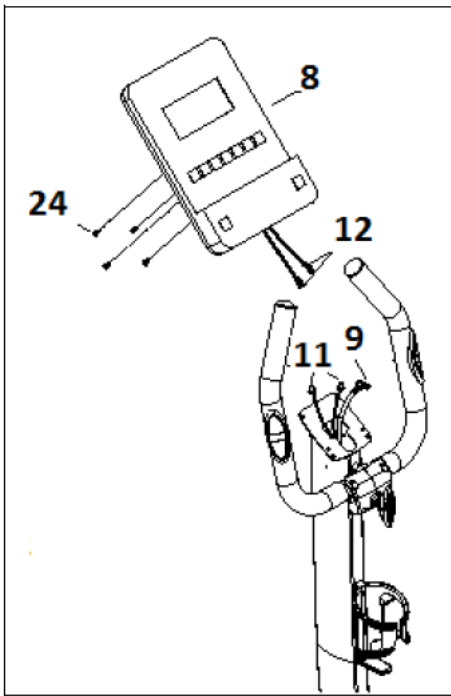


Fig.9

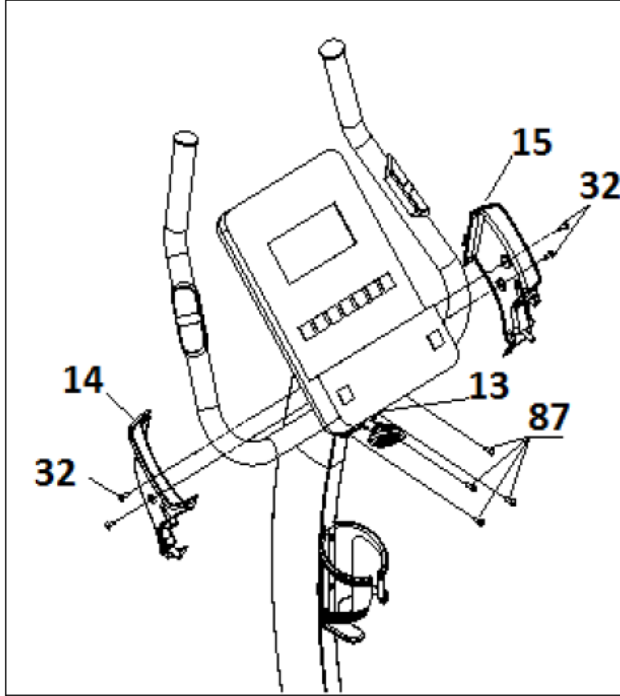


Fig.10

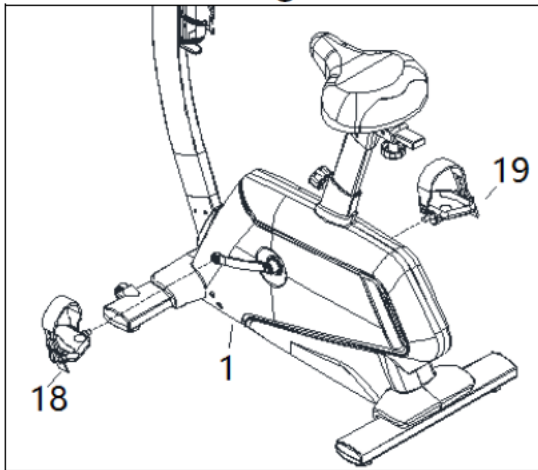


Fig.11

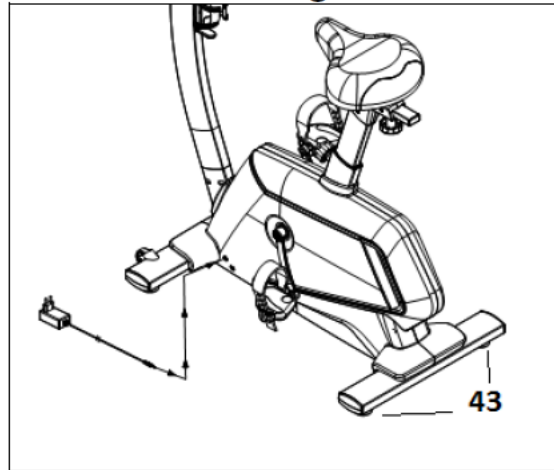
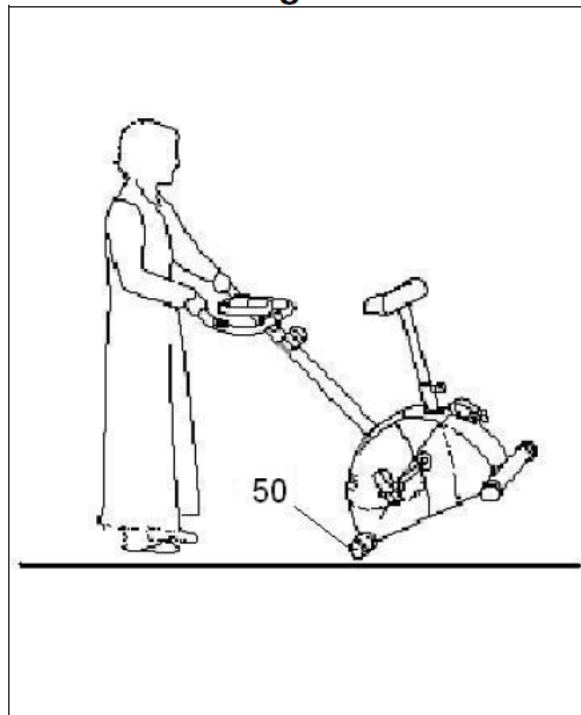


Fig.12



INSTRUKCJA

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

1. Dzieci nie powinny pozostawać bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się rower treningowy.
2. Jeśli w czasie trwania ćwiczenia poczujesz nudności, zawroty głowy lub ból w klatce piersiowej przerwij ćwiczenie i niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.
3. Urządzenie musi być ustawione na płaskiej i równej powierzchni, z dala od wody. Nie korzystaj z urządzenia na wolnym powietrzu poza budynkiem.
4. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów bieżni.
5. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
6. Korzystaj z urządzenia zgodnie z instrukcją. Nie korzystaj z akcesoriów i części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.
7. W pobliżu urządzenia nie powinny znajdować się żadne ostre przedmioty.
8. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
9. Przed treningiem przeprowadź rozgrzewkę.
10. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
11. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
12. Waga Użytkownika roweru nie może przekraczać 130kg.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecenie to kierujemy przede wszystkim do osób starszych i z problemami zdrowotnymi.

Przy składaniu i użytkowaniu roweru kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.

Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo i mocno dokręcone.

OGÓLNE WSKAZÓWKI

1. Rower treningowy przeznaczony jest jedynie do użytku domowego. Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 130kg.
2. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
3. Rodzice oraz 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 rowerze treningowym.
5. Jednocześnie z roweru może korzystać tylko jedna osoba.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.

MONTAŻ

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.1):

(1) korpus urządzenia, (6) kolumna kierownicy, (7) kierownica, (2) Podstawa przednia z kółkami, (3) Podstawa tylna z nóżkami regulującymi, (8) Monitor, (5) Siodełko, (18) Pedał lewy, (19) Pedał prawy, (20) Uchwyt na bidon, (14) Osłona kierownicy Lewa, (15) Osłona kierownicy Prawa, (13) Osłona kierownicy przednia, (21) Pokrętło regulacji kierownicy, (16 i 17) Osłona Prawa i Lewa siodełka, (23) Pokrętło regulacji siodełka, (29) Śruba M4x6, (32) Śruba M4x16, (87) Śruba M4x12, (27) Podkładka elastyczna M10, (28) Podkładka M10, (26) Śruba M10x70x20

2. Ustaw na podstawie tylnej (2) korpus urządzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.2. Skręć oba elementy śrubami (26) z podkładkami (27 i 28). Następnie przymocuj podstawę tylną (3) i przednią (2), tak jak zostało to pokazane na fig.3.

3. Montaż siodełka: Wstaw sztycę siodełka (4) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (1) fig.4. Ustaw siodełko (5) na kolumnie (4). Przymocuj pokrętło regulacji siodełka (23) Ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć nakrętkę (25). Ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości i dokręć pokrętło (19). Nałóż osłony (17 i 16) lewą i prawą i przykręć je śrubami (29) fig.5.

4.Montaż kolumny kierownicy: Po zamontowaniu osłony zbliż kolumnę (6) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (1) fig.6. Połącz przewód regulacji oporu (46), tak jak zostało to pokazane na fig.6A. połącz końcówkę przewód (10) z przewodem (9) fig.6A. Następnie wprowadź kolumnę (6) w otwór w korpusie urządzenia (1) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig.6. Uwaga! Nie uszkodź przewodów podczas montażu. Dokręć śruby (31) i nałóż osłony (88).

5.Montaż kierownicy: Ustaw kierownicę (7) na kolumnie (6) fig.7. Nałóż osłonę przednią (13) z pokrętłem (21) i dokręć. Sprawdź czy kierownica jest równo ustawiona zanim mocno dokręcisz śrubę. Przymocuj uchwyt na bidon (20) używając do tego śrub (32).

6. Montaż wyświetlacza: Odkręć śruby znajdujące się z tyłu wyświetlacza fig.8 i ustaw na kolumnie (6). Uwaga! Nie uszkodź przewodów. Podłącz końcówkę przewodu (11) i (9) do wejść w wyświetlaczu fig.8. Ustaw wyświetlacz na kolumnie. Uwaga! Nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby. Nałóż osłony (14,15,13) i dokręć ją śrubami (87) fig.8.

7. Montaż pedałów: Montaż pedałów przeprowadzamy postępując zgodnie z zaleceniami niniejszej instrukcji. Niewłaściwe próby montażu mogą doprowadzić do trwałego uszkodzenia gwintów. Określenie stron prawa/lewa odnosi się do pozycji osoby siedzącej na rowerze.

Pedał lewy oznaczony L przykręcamy z lewej strony korpusu i przykręcamy w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a pedał prawy R, z prawej strony i przykręcamy zgodnie z ruchem wskazówek zegara fig.10. Pedały dokręcamy dokładnie, wykorzystując całą długość gwintu, aż wystąpi wyczuwalny opór. Po dokręceniu pedałów pomiędzy osią pedału a dźwignią przekładni nie powinien występować luz.

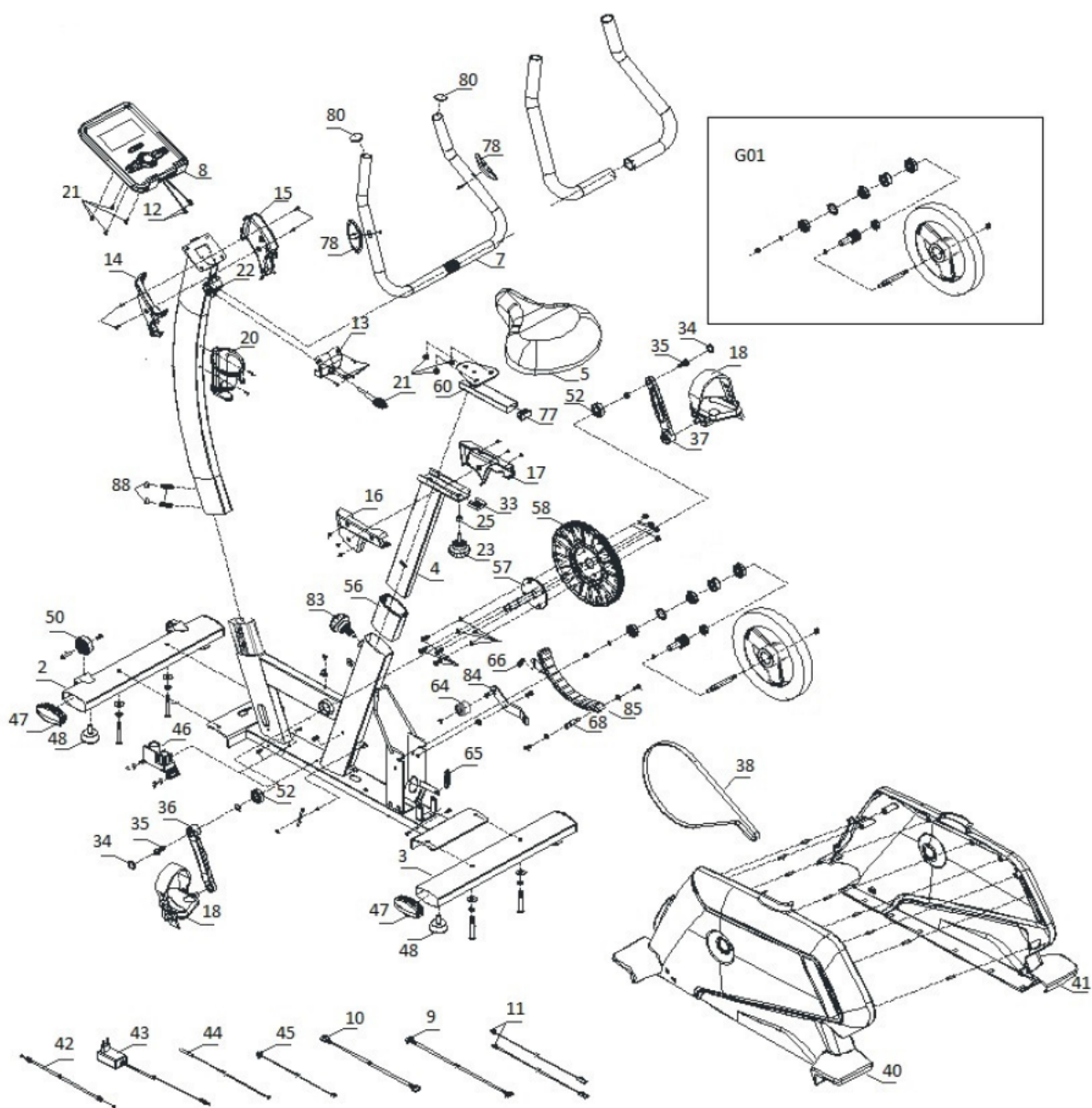
8.Regulacja wysokości siodełka: By zmienić wysokość siodełka należy przekręcić pokrętło regulacji wysokości siodełka w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie delikatnie je wyciągnąć. Po czym ustaw sztycę siodełka na odpowiedniej wysokości i dokręć pokrętło regulacji siodełka. **Pozioma regulacja siodełka:** Poluzuj pokrętło regulacji poziomej siodełka. Następnie ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć ponownie pokrętło.

POZIOMOWANIE: Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (23), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie.

TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (48), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia patrz fig.11.

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

H832N



NO.	English Description	Descripción en español	Code
2	Front stabilizer	Caballote delantero	H832UMP002
3	Rear stabilizer	Caballote trasero	H832UMP003
4	Saddle post	Tube soporte de sillín	H8305004
5	Saddle	Sillín	H8305005
7	Handlebars	Manillar	H8305007
8	Console	Monitor M6U	0190222
9	Console communication wire	Cable mástil	0190156
10	Communication wire	Cable chasis	0190157
11	Handle pulse connection wire	Cable hand-grip	H8305011
12	Console outset connection wire	Cable monitor	H832i012
13	Arm cover-front	Tapa delantera manillar	H8305013
14	Arm cover-left	Tapa izquierda manillar	H8305014
15	Arm cover-right	Tapa derecha manillar	H8305015
16	Saddle post cover -left	Tapa izquierda sillín	H8305016
17	Saddle post cover -right	Tapa derecha sillín	H8305017
18	Pedals	Pedales	H8305018
20	Water bottle holder	Portabotellín	H8305020
21	T-shaped rotary Knob	Pomo en T	H8305021
22	Handlebar clamp ring	Cierre manillar	H8305022
23	Handlebar rotary knob	Pomo sillín	H8305023
25	Bushing tube	Casquillo D25×D19×60	H8305025
33	Saddle locking piece	Bloqueo deslizadera sillín	H8305033
34	Crank cover	Tapa de biela	H8305034
35	Hex flange full thread screw	Tornillo 5/16	H8305035
36	Crank(L)	Biela izquierda	H8305036
37	Crank(R)	Biela derecha	H8305037

38	Belt	Correa 450PJ6	H8305038
40	Chain Cover(left)	Tapa izquierda	H832N040
41	Chain Cover(right)	Tapa derecha	H832N041
42	Brake wire	Cable freno	H832i042
43	Adaptor	Adaptador 6V 0,5Amp	0190174
44	Magnetic sensors	Reenvío	0190159
45	Wire DC	Cable DC	0190160
46	Motor	Motor	0190154
47	End cap	Tapón	H8305047
48	Feet pad	Pie ajustable	H8305048
50	Transportation wheel	Rueda transporte	H8305050
52	Deep groove ball bearing	Rodamiendo 6203	H8305052
57	Crank axis	Eje pedalier	H8305057
58	Belt pulley	Plato	H8305058
60	Saddle adjustment	Deslizadera sillín	H8305060
64	Tensioner group	Rueda tensor	H8305064
65	Tension wheel spring	Muelle tensor	H8305065
66	Tension spring	Muelle portaimán	H8305066
68	Magnet axis	Eje portaimanes	H8305068
77	Square plug	Tapón 20x40	H8305077
78	handle pulse set	Handgrip	H8305078
80	Round end cap	Tapón redondo D28	H8305080
83	Rotary hand bolt	Pomo tija sillín	H8305083
84	Fixed tension wheel	Chapa tensor	H8305084
85	Magnet	Imán	H8305085
88	Plugs	Tapón D18	H8305088



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

Deklarujemy, że H832N jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE i 2014/35/CE.

WYŚWIETLACZ



Fig. 1

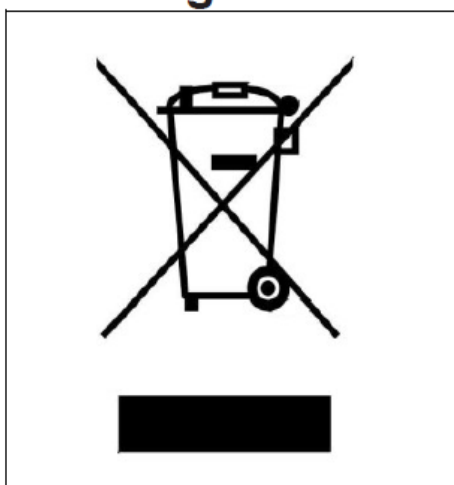


Fig. 2

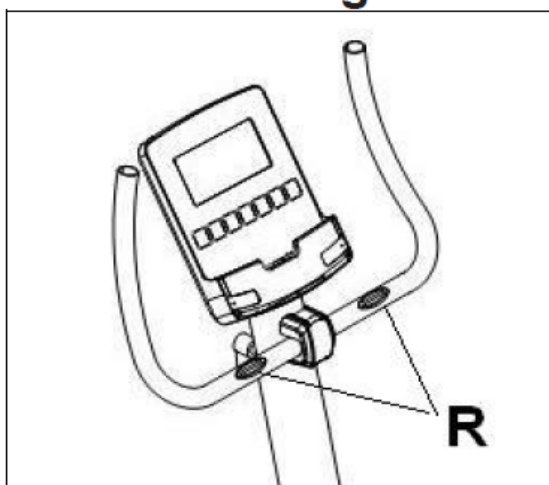


Fig. 3

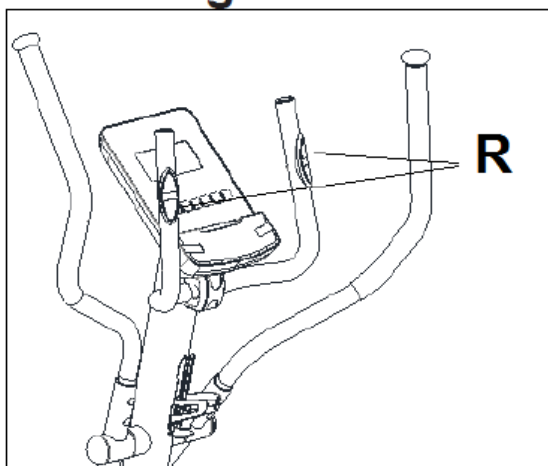
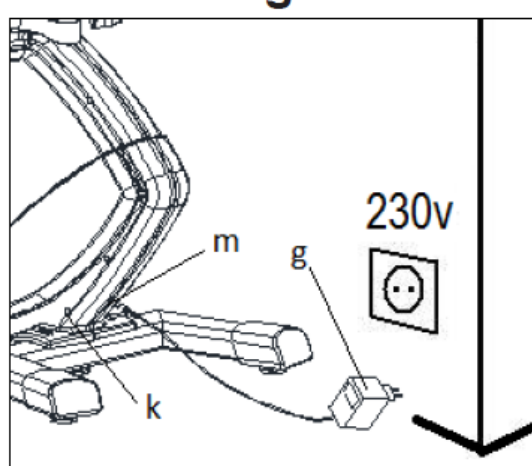
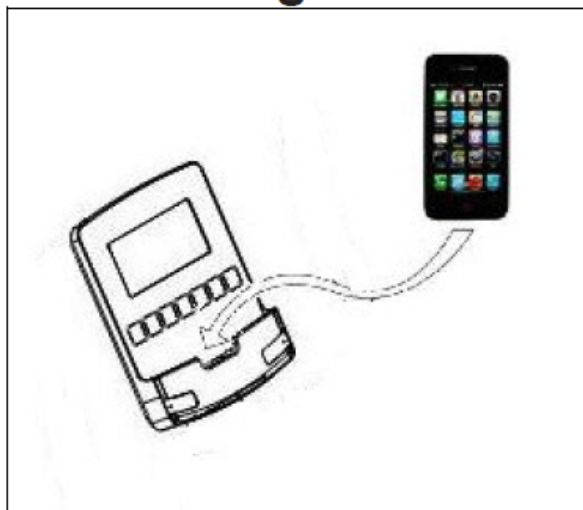
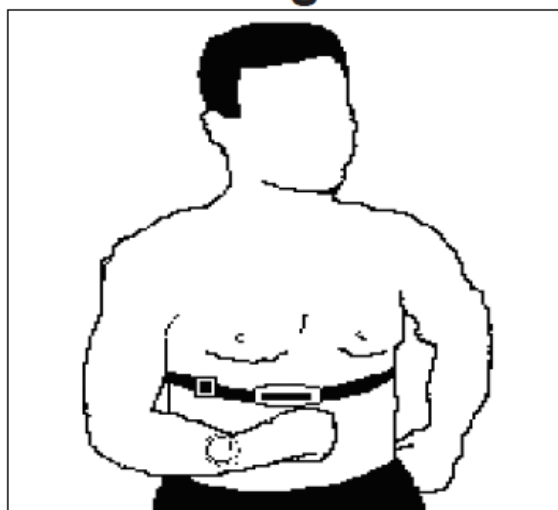


Fig. 4



“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: 30kg.”

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.

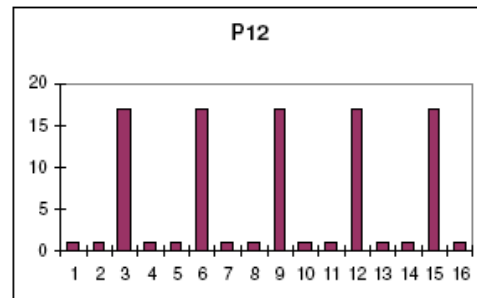
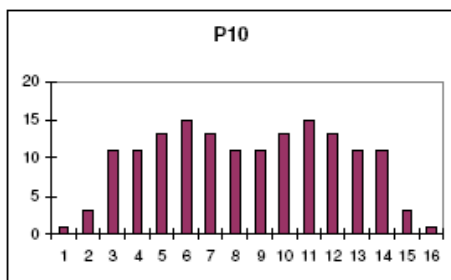
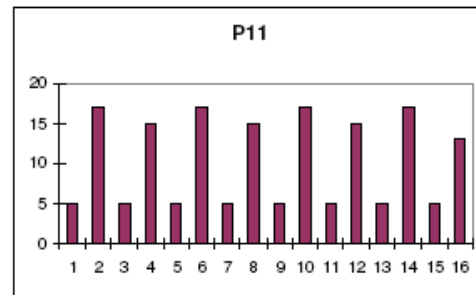
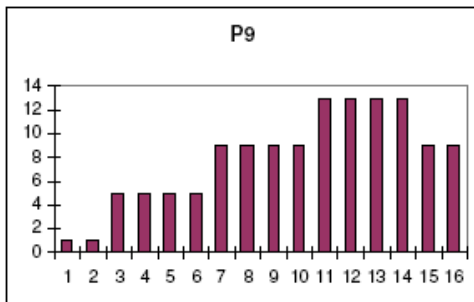
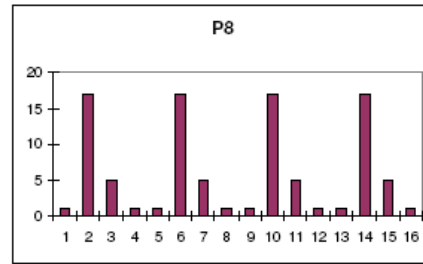
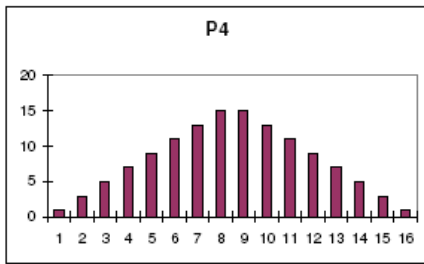
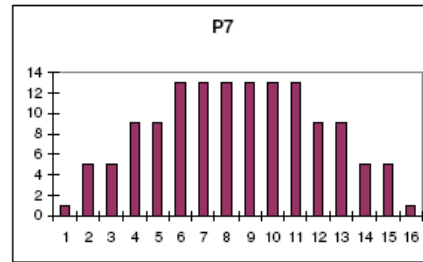
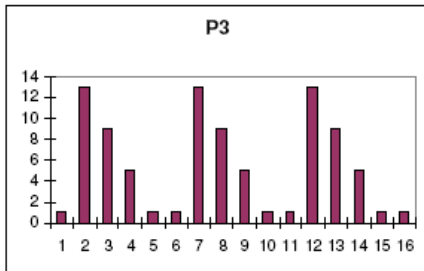
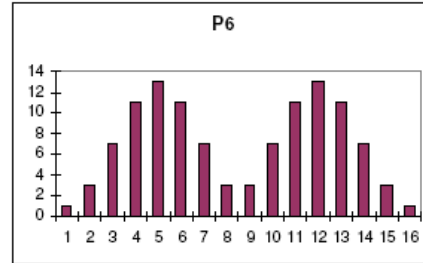
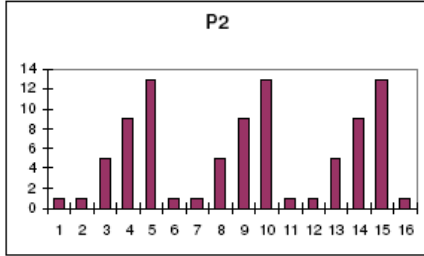
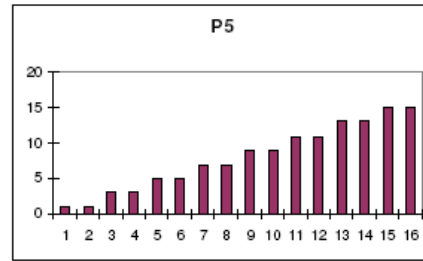
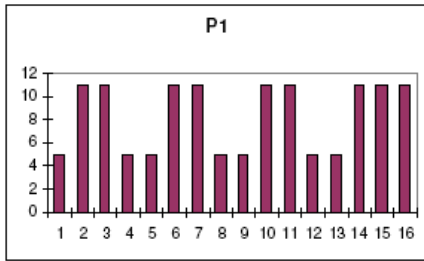
USTAWIENIE FUNKCJI KALORIE (Calories): Po wyborze funkcji MANUAL naciśnij ENTER trzy razy. Zacznie migać okienko funkcji Kalorie. Strzałkami ▼ ▲ ustaw ilość kalorii jakie chcesz spalić podczas ćwiczenia od 10 do 990Cal. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Ilość będzie odliczany od ustawionej 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 własnych 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 zacznie migotać symbol serca, a po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru.

Jeśli obie dłonie nie leżą prawidłowo na czujnikach, urządzenie nie dokona pomiaru pulsu. Jeśli 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 ciekły – 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). 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. 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.