

G620 LK6200



PRODUCENT:

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

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Polczyńska 63
01-336 Warszawa
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/350 94 20-23 Fax 022/350 94 24
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.1

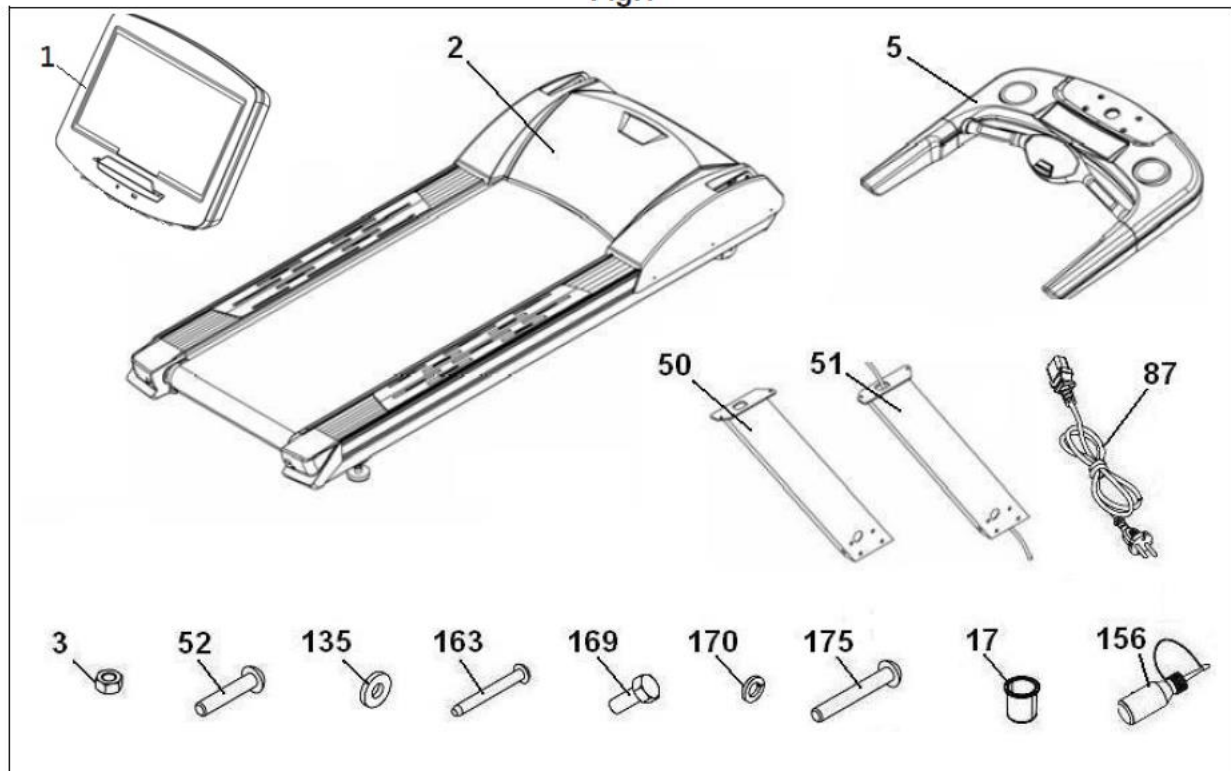


Fig.2

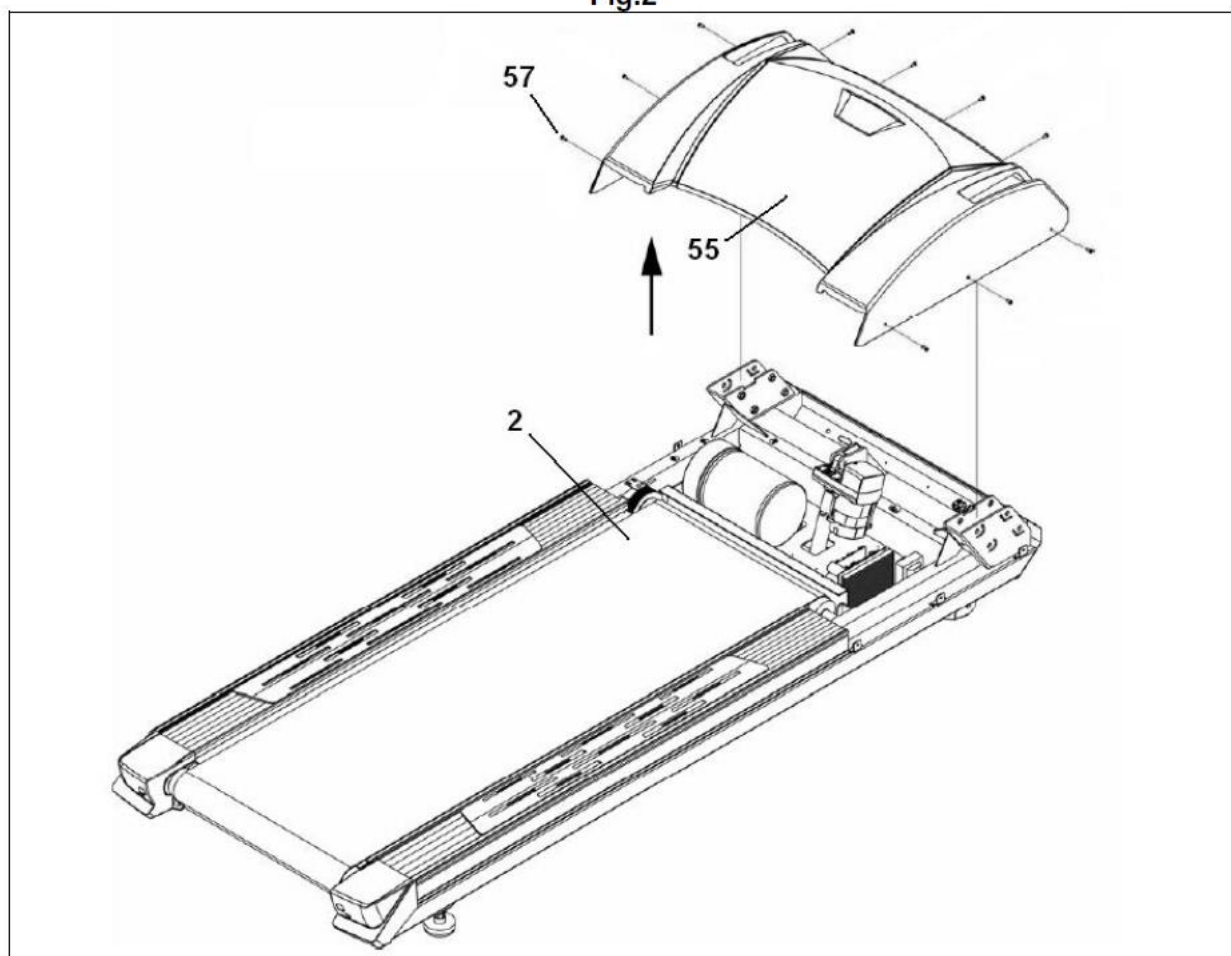


Fig.3

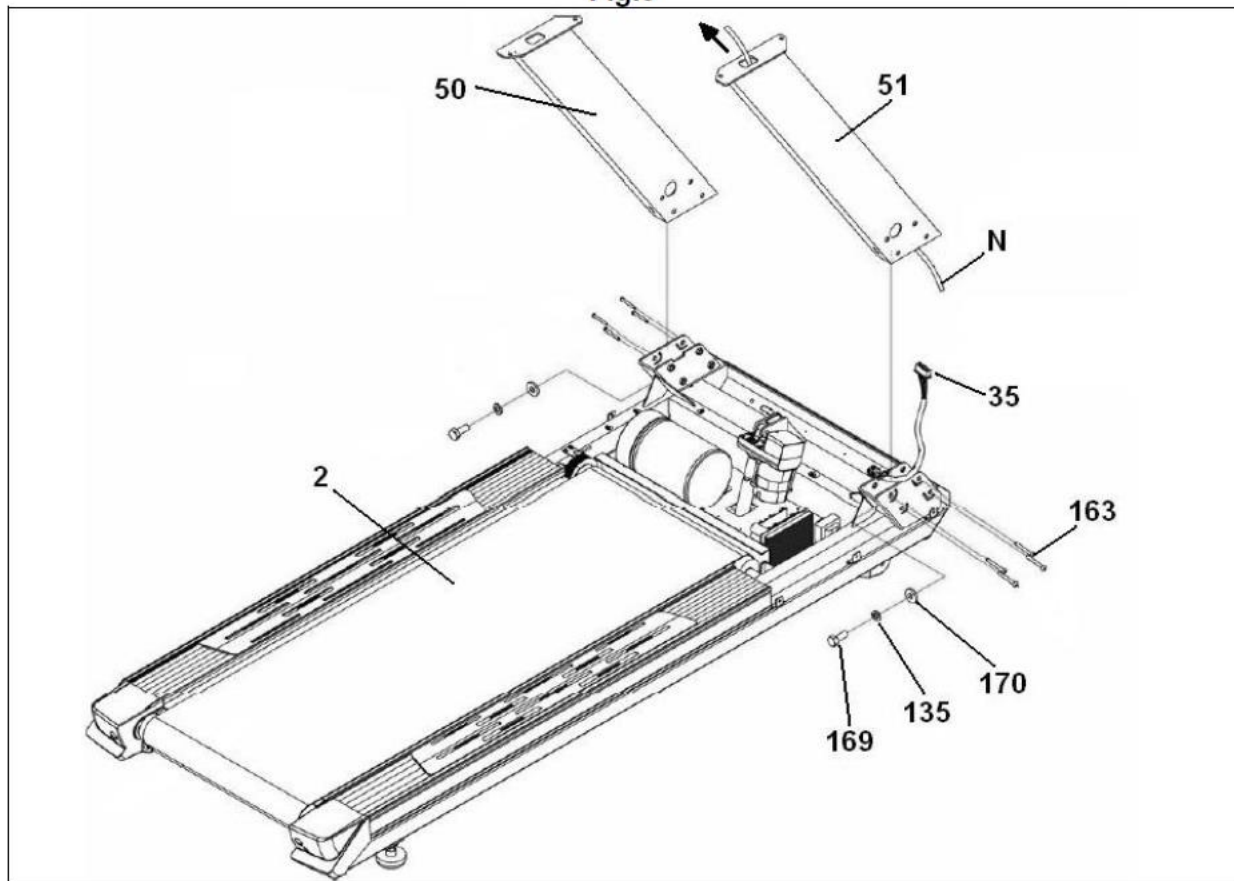


Fig.4

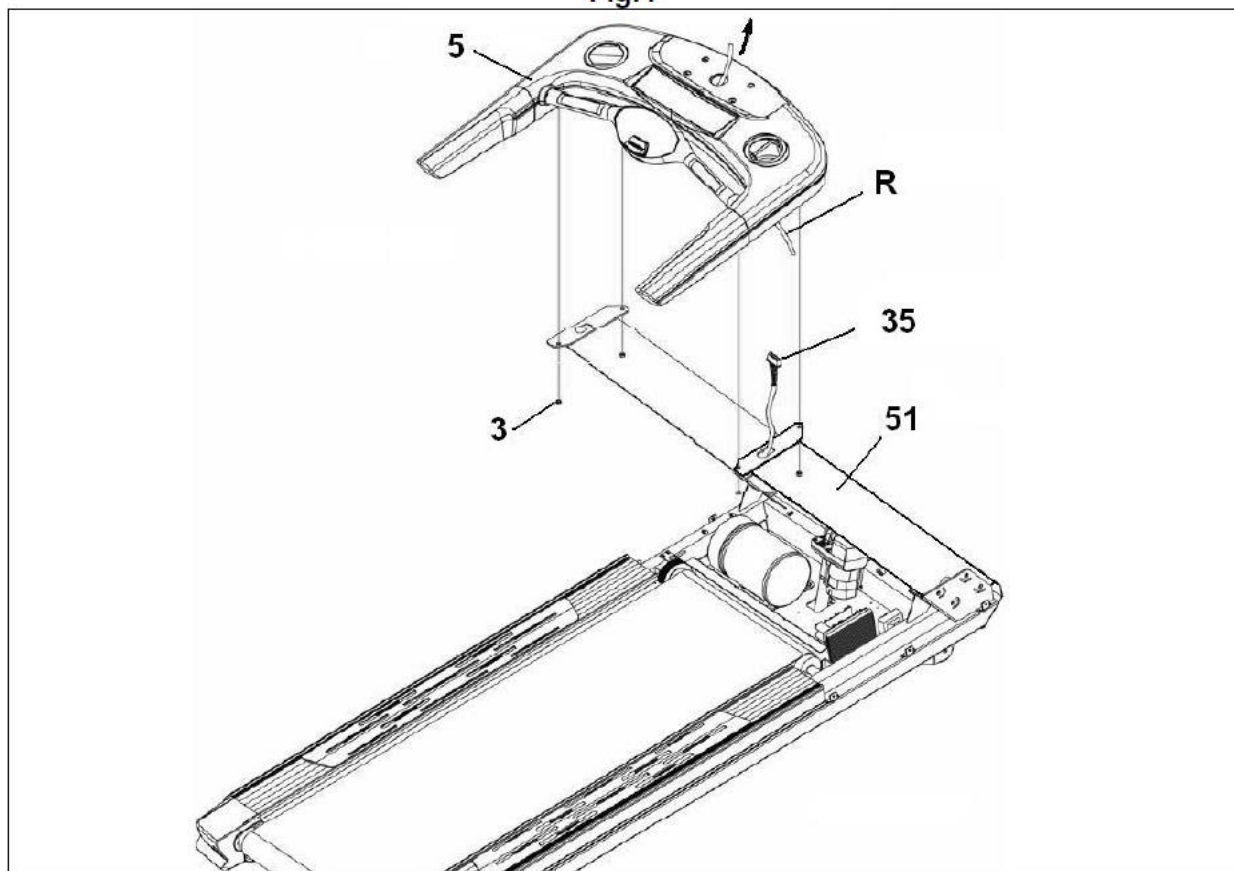


Fig.5

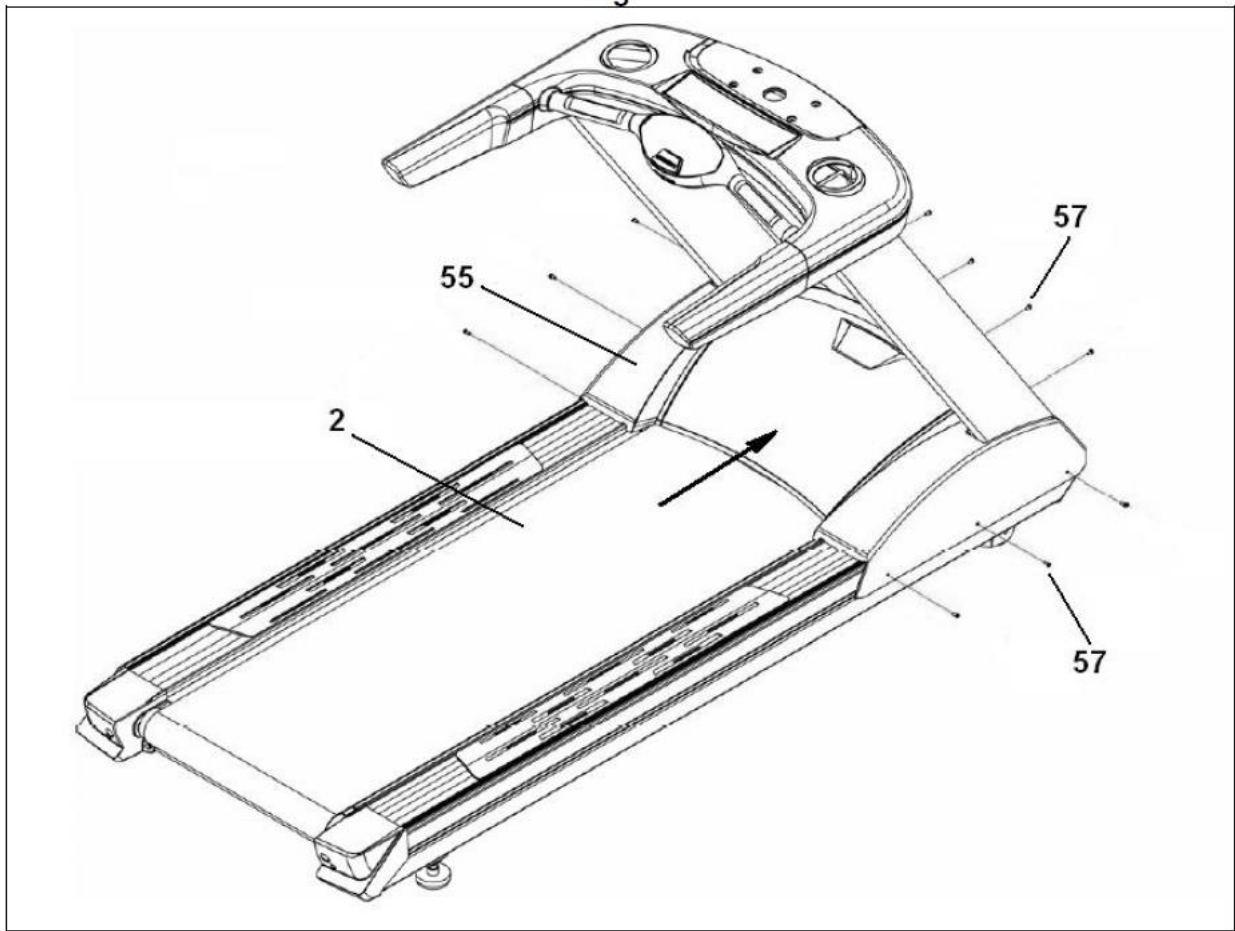


Fig.6

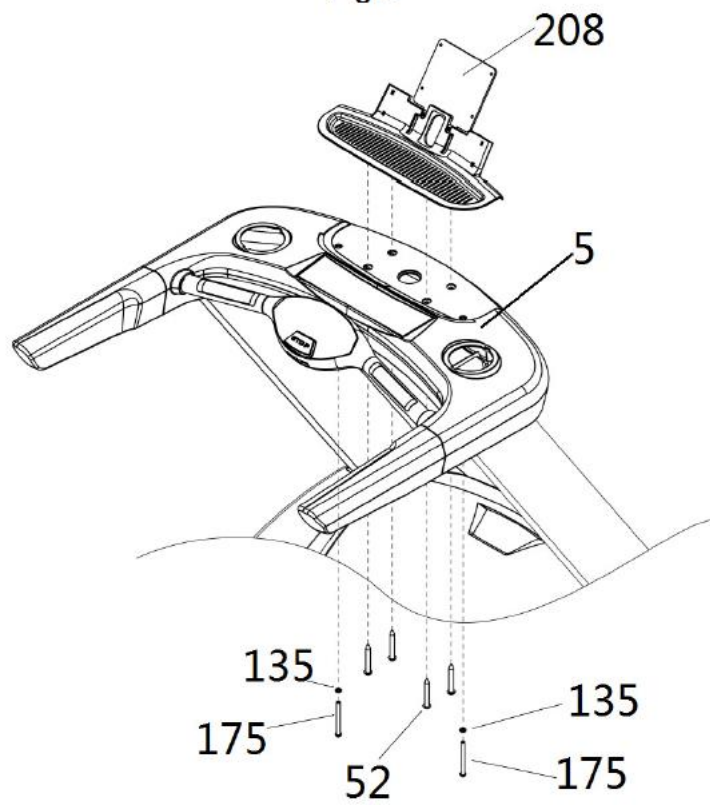


Fig.7

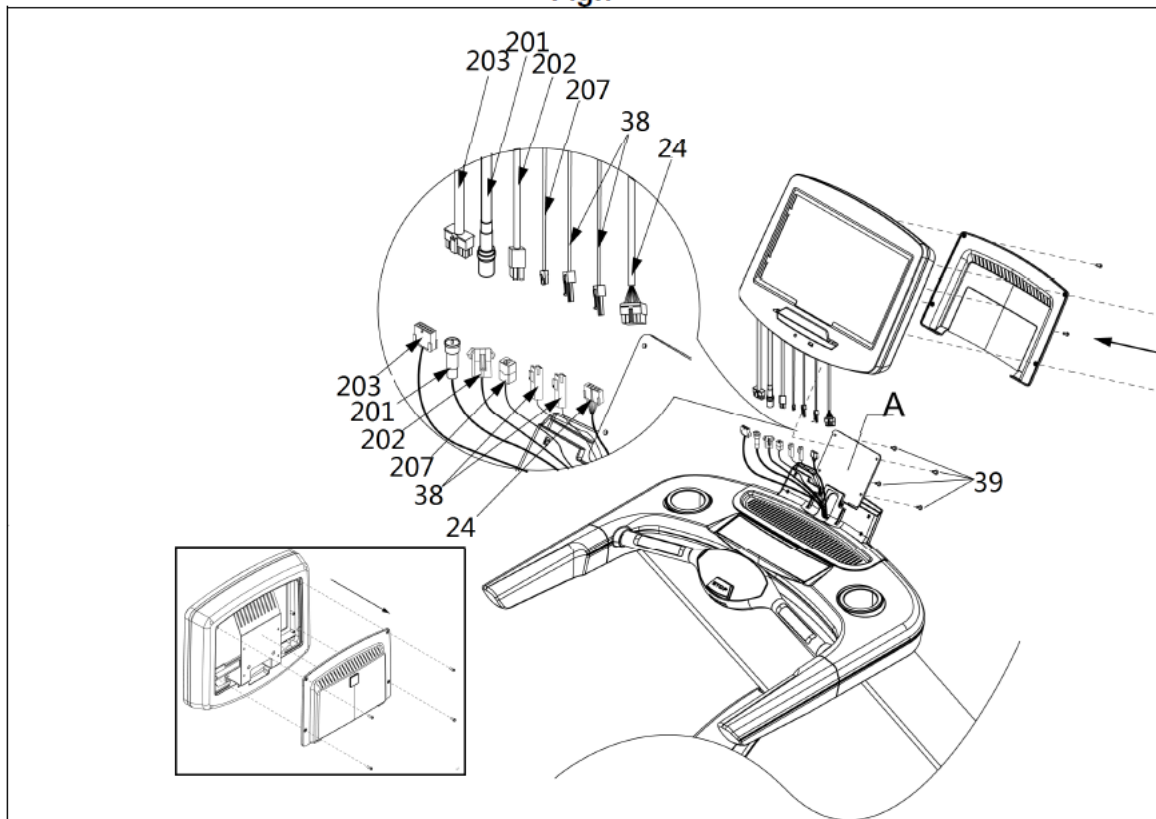


Fig.8

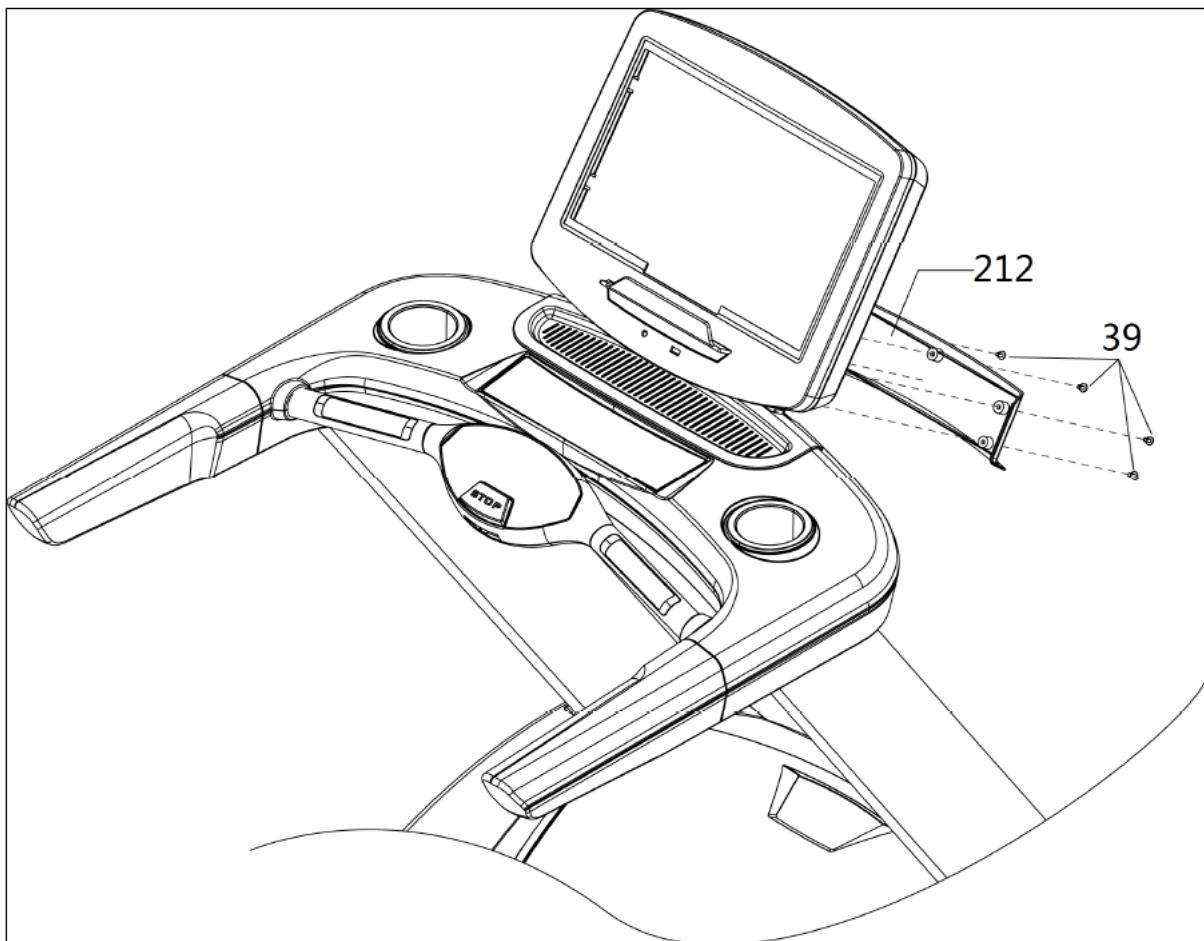


Fig.9

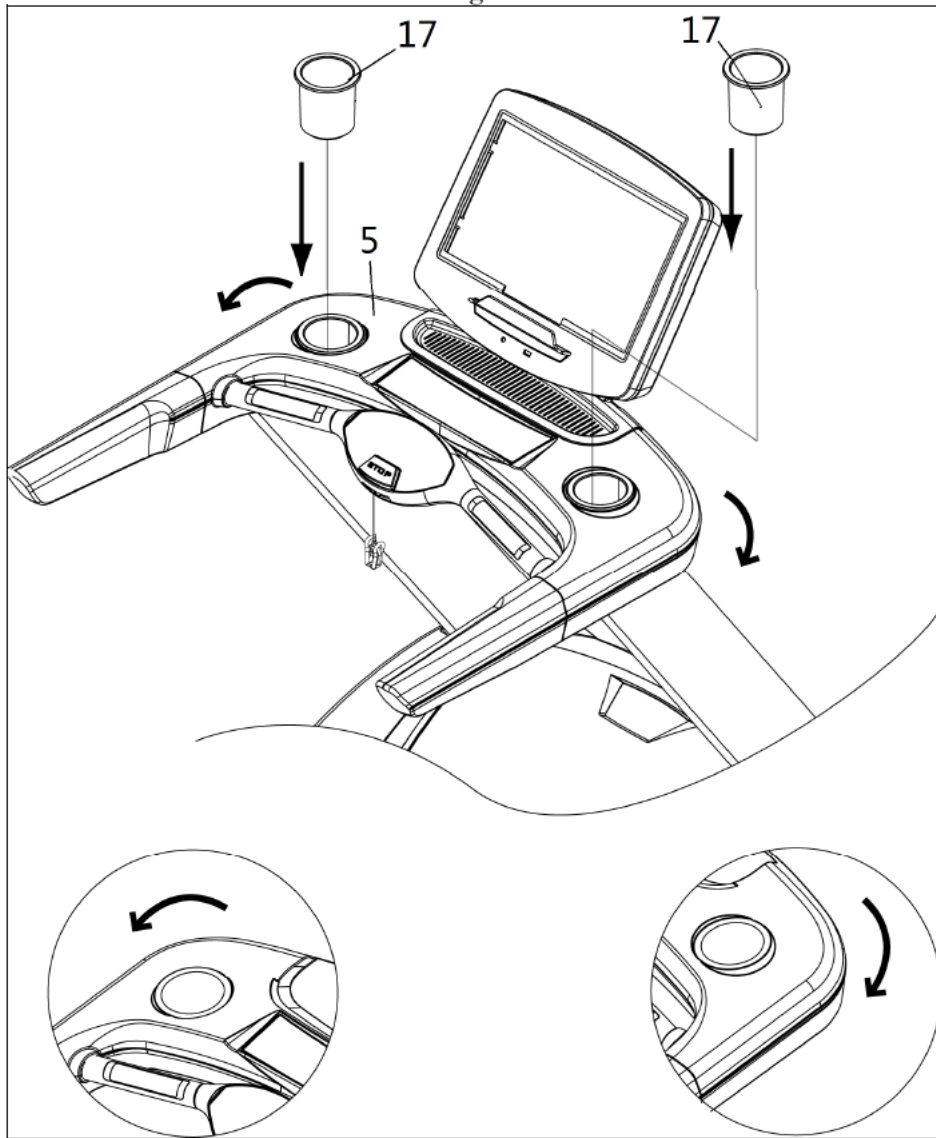


Fig.10

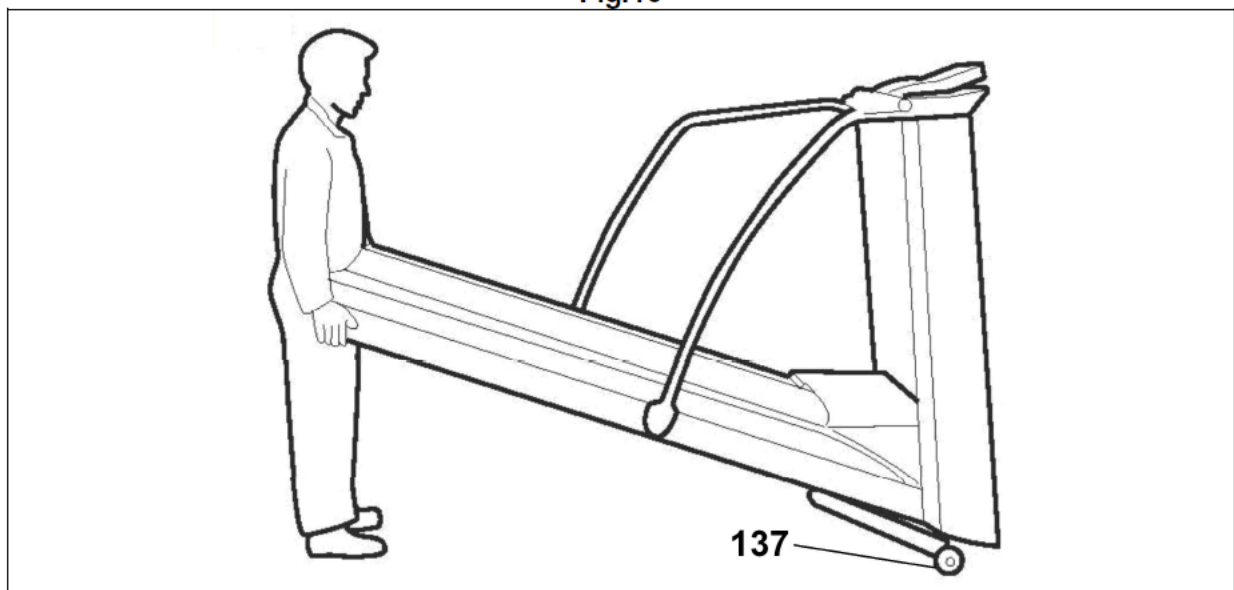


Fig.11

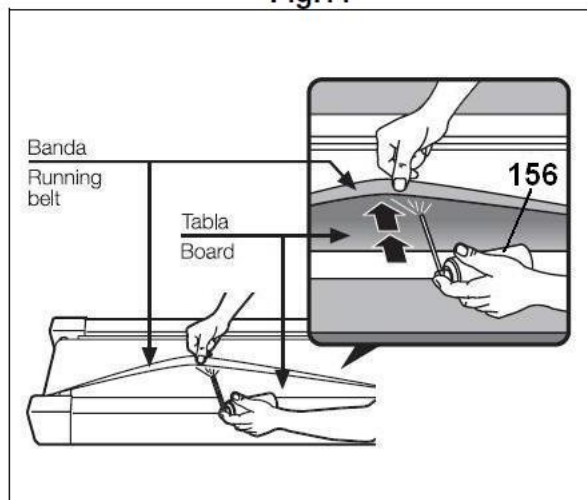
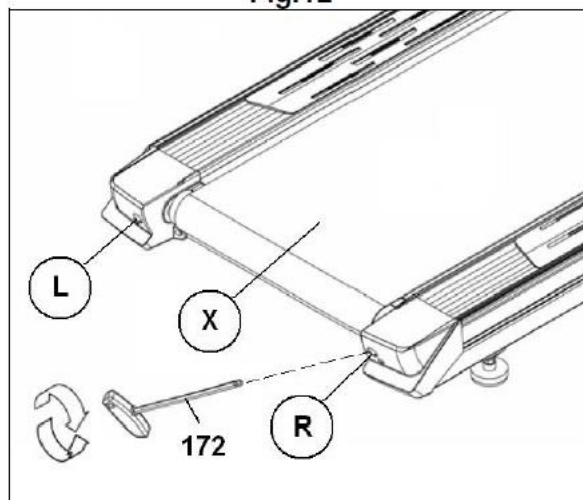


Fig.12



OGÓLNE WSKAZÓWKI

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.

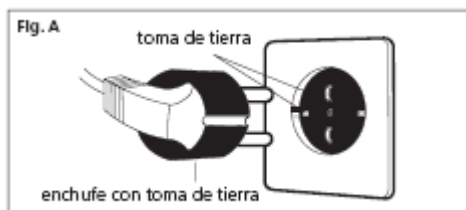
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. 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 przeznaczone jest do użytku profesjonalnego.
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 ciągnij 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 uchronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: dywanik, kawałek materiału.
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 180kg.
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 bieźni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieźnię.
15. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieźni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.
16. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji.
17. Nie zatrzymuj się na bieźni, gdy jest w ruchu.
18. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieźni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieźnia się zatrzyma.

BEZPIECZEŃSTWO:

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 poniższe wskazówki:

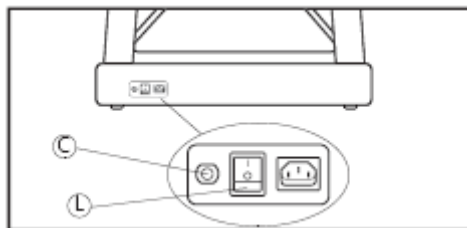
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać 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:

Bieźnia 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
- zbyt wysokie napięcie taśmy bieżni.

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego z uziemieniem. Przełącz przycisk (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

MONTAŻ

Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części:

(1) Wyświetlacz, (2) Korpus urządzenia, (5) Podpora wyświetlacza, (50) Kolumna lewa, (51) Kolumna prawa, (87) Przewód elektryczny, (156) Pojemnik ze smarem, (17) Uchwyt na bidon, (3) Nakrętka M8, (57) Śruba ampulowa M5x15, (52) Śruba ampulowa M8x75, (163) Śruba ampulowa M10x70, (169) Śruba M8x20, (170) Podkładka M8, (135) Podkładka płaska M8, Klucz, Klucz ampulowy 5mm, (172) Klucz ampulowy 6mm

1. Montaż kolumn: Do wykonania tej czynności potrzebne są dwie osoby. Odkręć śruby (57) z pokrywy silnika (55) fig.2.

2. Kolumna prawa (51) (fig.3): Końcówkę przewodu (35) wprowadź w otwór i przymocuj do przewodu (N) znajdującego się w środku podpory fig.3. Następnie końcówkę wyciągnij z góry kolumny, tak jak zostało to pokazane na fig.3. Wprowadź kolumnę (51) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (2), po czym skręć oba elementy śrubami (z boku 163 oraz od tyłu 169) z podkładkami (135) i (170).

3. Kolumna lewa (50): Wprowadź kolumnę lewą w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (2) fig.3, następnie skręć oba elementy śrubami (z boku 163 oraz od tyłu 169) z podkładkami (135) i (170).

4. Montaż podpory wyświetlacza (fig.4): Końcówkę przewodu (35) przymocuj do przewodu (R), który znajduje się w podporze (fig.4). Wyjmij końcówkę przewodu z góry podpory, tak jak zostało to pokazane na fig.4. Uwaga! Nie uszkodź przewodu. Dokręć nakrętki (3) (fig.4).

5. Mocowanie pokrywy silnika: Ustaw pokrywę silnika (55), tak jak zostało to pokazane na fig.5 (Nasuń zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę). Przykręć pokrywę śrubami (57) (fig.5).

6. Montaż wyświetlacza: Połącz końcówki przewodów (H) wychodzące z poręczy z końcówkami przewodów (141) (fig.6). Następnie połącz końcówkę przewodu (34) wychodzącego z poręczy z końcówką przewodu (140) wychodzącą z wyświetlacza (fig.6). Połącz końcówkę przewodu (35) wychodzącego z poręczy z końcówką przewodu (139) wychodzącą z wyświetlacza (fig.6). Uwaga! Nie uszkodź przewodów. Następnie podłóż podkładki (135), dokręć nakrętki (3) i osłonki (178) (fig.6). Przykręć wyświetlacz śrubami (52).

7. Wsuń uchwyty na bidon (17) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałki na (fig.7).

TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE:

Urządzenie wyposażone jest w kółka (137), które ułatwiają przemieszczanie. Zanim zaczniesz przesuwając urządzenie, upewnij się czy zostało ono odłączone od zasilania elektrycznego. Przechyl urządzenie, tak by kółka oparły się na ziemi, tak jak jest to pokazane na (fig.8). Nie przesuwaj urządzenia po nierównej powierzchni. Przy przestawianiu bieżni nie ciągnij za monitor.

KONSERWACJA:

By tarcie pomiędzy taśmą bieżni, a podstawą bieżni było jak najmniejsze, używaj smarów (spray silikonowy (156)), 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) (fig.9).

UWAGA! Smaruj blat bieżni co 30h użytkowania! Jeśli bieżnia jest intensywnie wykorzystywana lub pracuje w trudnych warunkach (dużo kurzu, ćwiczący o dużej masie ciała..id.) to może się okazać, że bieżnię należy częściej smarować. Regularnie sprawdzaj czy bieżnia nie wymaga smarowania.

Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym 6mm (172) i wyreguluj śruby oznaczone literami (R i L), wykonując obrót zgodny wskazówkami ruchem wskazówek zegara.

WYPOŚRODKOWANIE PASA BIEŻNI:

Nie prawidłowe ustawienie bieżni na czterech punktach oparcia może doprowadzić do przemieszczeń bocznych taśmy. Taśma bieżni (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 bieżni 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.10.

Jeśli taśma bieżni 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.10.

CZYSZCZENIE:

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego. Odkurz powierzchnię bieżni, 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 bieżni, stelaż...itd.). Po oparciu bieżni na jednym z boków można również odkurzyć wewnętrzne części urządzenia. By odkurzyć wnętrze bieżni, w której znajduje się silnik, zdejmij pokrywę (przy czym uważaj na przewody elektryczne).

Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużyty lub osłabiony pas, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultacje z najbliższym serwisem firmy BH Fitness.

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.

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	- Przeciążenie silnika – Nasmaruj bieżnię	
- Na wyświetlaczu pojawia się E2	- Włącz i wyłącz urządzenie	
- Na wyświetlaczu pojawia się E4	- Błąd funkcji Body Fat	
	- Włącz i wyłącz urządzenie i następnie ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu	
- Na wyświetlaczu pojawia się E6-E7	- Błąd funkcji regulacji „kąta nachylenia”	

DEKLARACJA ZGODNOŚCI



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava Hiszpania deklarujemy, że urządzenie G680 jest zgodne z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2006/95/CE oraz 2005/32/CE, 2006/42/CE.

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	SK2500T	48	G600048	114	G600114	158	G600158
2	G680BM002	49	G600049	115	G600115	161	G680BM161
4	G600004	50	G680BM050	118	G660118	164	G600164
6	G600006	51	G680BM051	119	G600119	167	G600167
7	G600006	54	G660054	124	G600124	195	G680BM195
9	G660009	55	G660055	125	G600125	196	G680BM196
12	G600012	59	G680BM059	126	G660126	197	G680BM197
14	G660014	62	G799TVC131	130	G600130	198	G680BM198
15	G660015	68	G600068	131	G660131	199	G680BM199
17	G600017	81	G680BM081	132	G660132	200	G680BM200
18	G600018	82	G680BM082	133	G600133	201	G680BM201
19	G600019	85	G600085	136	G600136	202	G680BM202
20	G600020	86	G600086	137	G600137	203	G680BM203
21	G799TVC122	87	G600087	143	G600143	206	G680BM206
24	G600024	88	G600088	144	G600144	206A	G680BM206A
35	G680BM035	90	G600090	149	G600149	207	G680BM207
38	G600038	97	G600097	150	G600150	208	G680BM208
42	G680BM042	105A	G660105	151	G600151	209	G680BM209
46	G600046	111	G680BM111	156	G600156	212	G680BM212
47	G600047	112	G680BM112	157	G600157		

G680BM

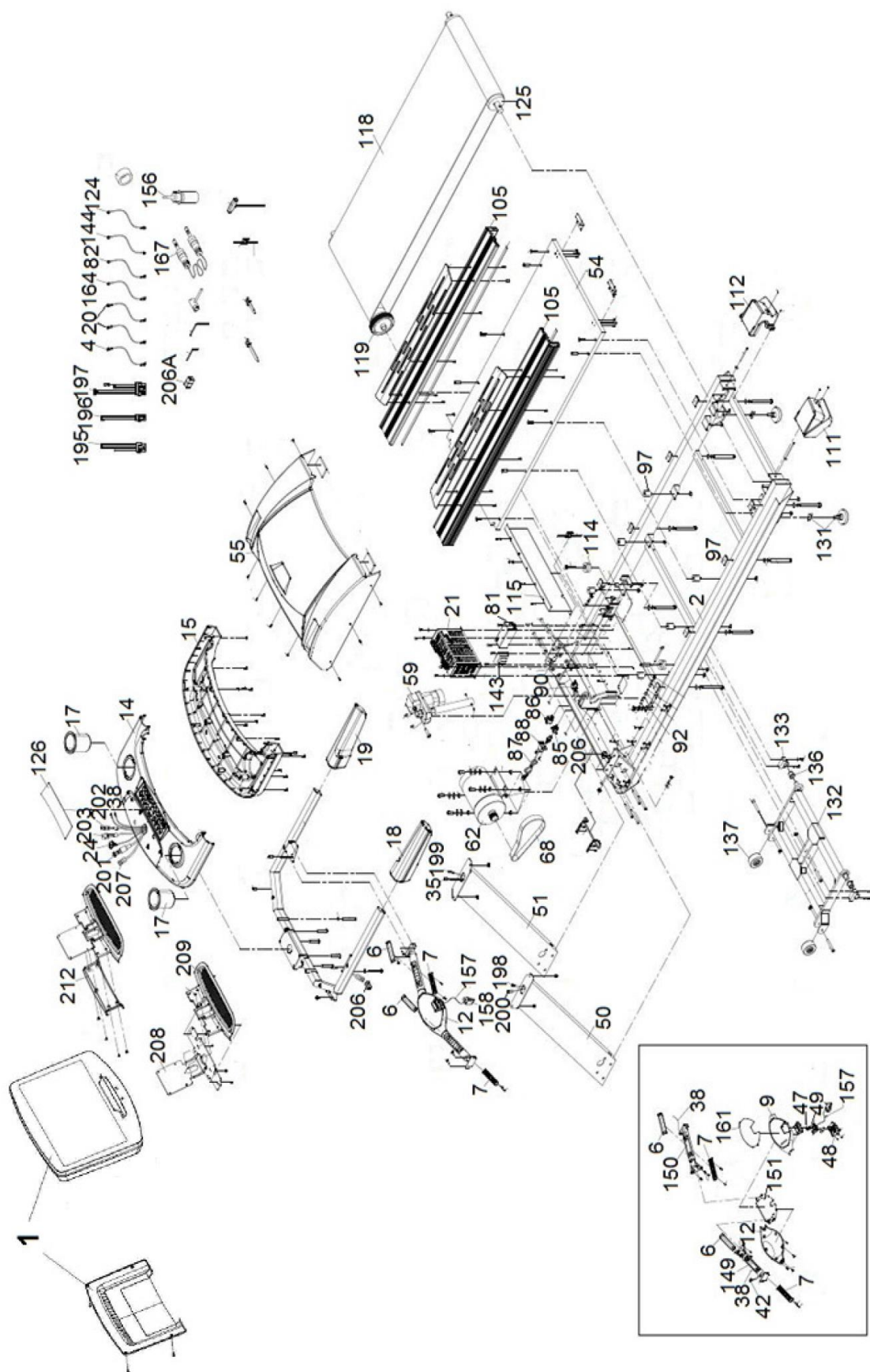




Fig.1



Fig.2

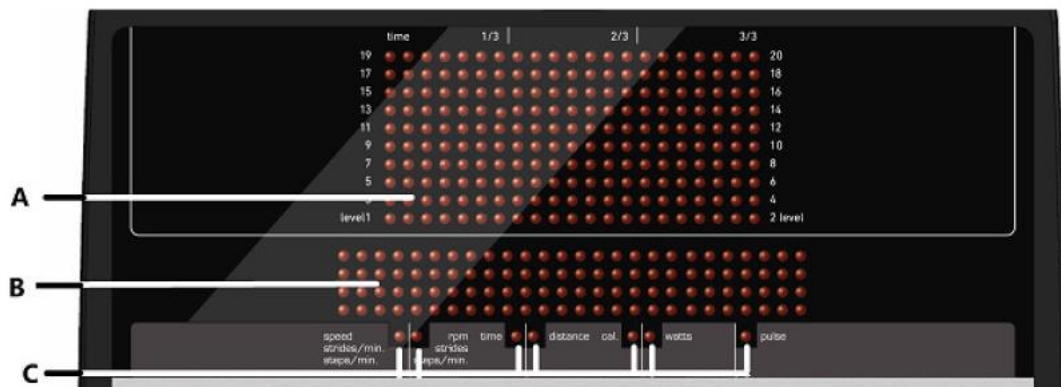


Fig.3



OGÓLNE WSKAZÓWKI

Urządzenie zostało wyposażone w generator prądotwórczy, który wykorzystuje energię wytworzoną przez użytkownika podczas treningu. Urządzenie magazynuje również energię, tak że od zakończenia ćwiczenia wyświetlacz działa przez następne 45 sekund. Jeśli bateria z powodu awarii się wyczerpie to można ją naładować po podłączeniu adaptera do prądu. Adapter należy podłączać jedynie do gniazdek elektrycznych posiadających uziemienie. Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie samo jak urządzenia.

Uwaga! Aby urządzenie funkcjonowało poprawnie, a bateria starczała na długo zalecamy doładowywanie jej poprzez podłączenie adaptera do maszyny oraz do gniazdka elektrycznego.

Funkcje oraz tekst, które pojawiają się na wyświetlaczu mają pomóc w ustawieniu treningu. Zalecamy by osoba upoważniona do przeprowadzania treningu zapoznała się z treścią instrukcji, tak by dogłębnie poznać obsługę wyświetlacza elektronicznego i pokazać użytkownikowi jego funkcje.

WYBÓR RODZAJU MONITORA

W Menu głównym naciśnij jednocześnie przycisk RESET i „0” przez 6 sekund. Na wyświetlaczu B fig.1. pojawi się napis FACTORY SETTINGS (Ustawienia fabryczne), naciśnij przycisk „2” i wybierz przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ rodzaj maszyny, do której zamontowany jest monitor: E (maszyna eliptyczna) / B/R (Rower pionowy/poziomy). Aby wyjść z trybu inżynierskiego naciśnij STOP.

ZMIANA USTAWIEŃ: PERSONALIZACJA WYŚWIETLACZA

Aby wejść w tryb zmiany ustawień wyświetlacza należy:

- Gdy wyświetlacz jest wyłączony należy równocześnie nacisnąć przycisk RESET i przycisk 0 i zacząć pedałować. Na wyświetlaczu pojawi się napis „FACTORY SETTINGS” (Ustawienia fabryczne), naciśnij ENTER.

1. ZMIANA Z KM NA MILE

Pojawi się migający napis UNITS, naciśnij ENTER i pojawi się napis METRIC. Następnie przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ wybierz jednostkę (METRIC/km lub ENGLISH/mile). Naciśnij ENTER i na wyświetlaczu ponownie pojawi się napis UNITS, przyciskiem LEVEL ▲ przejdź do kolejnych ustawień (2 WHEELSIZE). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

2. ZMIANA LICZNIKA Z LINIOWEGO NA OBROTOWY

Na wyświetlaczu pojawi się napis WHEELSIZE. Naciśnij ENTER i pojawi się cyfra pomiędzy 0 a 80, określ wartość przyciskami LEVEL▲ LEVEL▼ (w modelach H700; H750; G810 wybierz wartość 80). Naciśnij przycisk ENTER i ponownie na wyświetlaczu pojawi się napis WHEELSIZE, przyciskiem LEVEL▲ przejdź do kolejnych ustawień (3 LANGUAGE). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

3. ZMIANA JĘZYKA

Na wyświetlaczu pojawi się napis LANGUAGE. Naciśnij ENTER i pojawią się kolejno języki, przyciskami LEVEL▲ LEVEL▼ wybierz język. Naciśnij ENTER i ponownie na wyświetlaczu pojawi się napis LANGUAGE, przyciskiem LEVEL▲ przejdź do kolejnych ustawień (4 POWER). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

4. ZASILANIE Z GENERATORA LUB ZEWNĘTRZNE

Na wyświetlaczu pojawi się napis POWER. Naciśnij ENTER i pojawi się słowo ON (włącz) lub OFF (wyłącz), przyciskami LEVEL▲ LEVEL▼ wybierz migoczącą opcję.

Opcja ON – utrzymanie wyświetlacza zawsze włączonego. Po wybraniu opcji ON urządzenie musi być podłączone do gniazdka elektrycznego przez adapter. Po wybraniu tej opcji naciśnij ENTER, by zatwierdzić wybór i na wyświetlaczu ponownie pojawi się napis POWER, przestań pedałowac. Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlacz przy tej opcji przytrzymaj wciśnięty przycisk STOP, aż usłyszysz dźwięk, odczekaj 20 sekund i przejdź do opcji OFF.

Opcja OFF – wyświetlacz działa dzięki generatorowi prądotwórczemu ładowanemu poprzez pedałowanie Użytkownika.

Wyświetlacz włącza się zaraz po rozpoczęciu pedałowania. Po wybraniu opcji OFF naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się napis POWER. Przyciskiem LEVEL▲ przejdź do kolejnych ustawień (5 SWR time). Po wybraniu opcji OFF wystarczy przestać pedałowac, by po 45 sekundach od zakończenia pedałowania wyświetlacz wyłączył się. Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

5. CZĘSTOTLIWOŚĆ ZMIAN OPORU W PROGRAMIE WATT (Czas SWR, H800, H895)

Na wyświetlaczu pojawi się napis SWR. Naciśnij ENTER i pojawi się liczba sekund od 20 do 60, określ wartość przyciskami LEVEL▲ LEVEL▼. Wybierz cyfrę i naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się ponownie napis SWR TIME. Przyciskiem LEVEL▲ przejdź do kolejnych ustawień (6 SPR TIME). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

6. CZĘSTOTLIWOŚĆ ZMIAN OPORU W PROGRAMIE HRC

Na wyświetlaczu pojawi się napis SPR TIME. Naciśnij ENTER i pojawi się liczba sekund od 20 do 60, określ wartość przyciskami LEVEL▲ LEVEL▼. Wybierz cyfrę i naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się ponownie napis SPR TIME. Przyciskiem LEVEL▲ przejdź do kolejnych ustawień (7 MANUAL T). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

7. MAX. CZAS TRWANIA TRENINGU

Na wyświetlaczu pojawi się napis MANUAL T. Naciśnij ENTER i pojawi się liczba minut od 0 do 60, określ wartość przyciskami LEVEL▲ LEVEL▼. Wybierz cyfrę i naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się ponownie napis MANUAL T. Przyciskiem LEVEL▲ przejdź do kolejnych ustawień (8 TEXT). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

8. ZMIANA POWITANIA

Na wyświetlaczu pojawi się napis TEXT. Naciśnij ENTER i pojawi się słowo ON(włącz) lub OFF (wyłącz), przyciskami LEVEL▲ LEVEL▼ wybierz migoczącą opcję. Opcja ON – pozwala na zmianę powitania. Po wybraniu opcji ON naciśnij ENTER i na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) pojawi się kursor. Następnie przyciskami LEVEL▼LEVEL▲wprowadź tekst powitania wybierając litera po literze. Gdy powitanie jest już gotowe naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się ponownie napis TEXT. Przyciskiem LEVEL▲ przejdź do kolejnych ustawień (9 SOUNDS). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

9. WYCISZENIE

Na wyświetlaczu pojawi się napis SOUNDS. Naciśnij ENTER i pojawi się słowo ON(włącz) lub OFF (wyłącz), przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ wybierz migoczącą opcję. Po wybraniu opcji naciśnij ENTER i na wyświetlaczu ponownie pojawi się napis SOUNDS.

Naciśnij przycisk STOP, by wyjść z trybu ustawień, na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji). Zaczniij ćwiczyć i upewnij się czy zmian zostały wprowadzone.

Parametry	Opis
1. METRIC	Zmiana jednostki z km na mile
2. WHEELSIZE	Zmiana stosunku RPM do przebytego dystansu
3. LANGUAGE	Wybór języka wyświetlanych informacji. Opcje: Hiszpański, Portugalski, Angielski, Francuski, Niemiecki, Holenderski, Włoski
4. POWER	Zmiana sposobu zasilania generator/zasilanie zewnętrzne. W opcji ON urządzenie musi być podłączone do zasilania zewnętrznego. By wyłączyć wyświetlacz w tej opcji należy nacisnąć i przytrzymać przez 4sek. STOP. W opcji OFF wyświetlacz działa dzięki generatorowi prądu. UWAGA! Po wybraniu opcji ON urządzenie musi być podłączone do sieci elektrycznej! W przeciwnym wypadku może dojść do uszkodzenia baterii generatora.
5. SWR TIME	Określenie częstotliwości zmian oporu w programach SWR (wartość podana jest w sekundach od 20 do 60).
6. SPR TIME	Określenie częstotliwości zmian oporu w programach SPR (wartość podana jest w sekundach od 20 do 60).
7. MANUAL T	Określenia maksymalnego czasu trwania treningu. Opcje: 0 (brak określenia max. czasu)/ wartość podana w minutach (max. 60 minut)
8. TEXT	Pozwala na stworzenia własnego powitania. Opcje: ON (edycja powitania)/OFF (powitanie standardowe)
9. SOUNDS	Włączenie lub wyłączenie funkcji wyciszenie dźwięku. Opcje: ON (włączone)/ OFF (wyłączone)

WYŚWIETLACZ

Wyświetlacz składa się z dwóch części: górnej, w której znajduje się wyświetlacz elektroniczny (fig.2 A-B-C), oraz dolnej, gdzie znajdują się przyciski (fig.3 D-F-G).

Wyświetlacz

Ta część składa się z dwóch ekranów; górnego (A)- matrycy LED, która pokazuje poziom oporu w danym momencie, oraz dolnego (B) – ekranu alfanumerycznego, „przewodnika” po profilach i przebiegu ćwiczenia.

A) Górny ekran pokaże jeden z zaprogramowanych profili oporu obrany przez użytkownika (program). Oraz podczas ćwiczenia opór.

B) Ekran alfanumeryczny znajdujący się w dolnej części wyświetlacza, pomaga przy wyborze rodzaju treningu, wskazuje użytkownikowi przebieg ćwiczenia oraz wyświetla informacje po jego zakończeniu. Światelka, które znajdują się poniżej wyświetlacza alfanumerycznego (C), wskazują, która funkcja jest w danym momencie ćwiczenia wyświetlana (prędkość/rpm, czas/dystans, kalorie/watt, puls).

FUNKCJE:

Prędkość: Pokazuje się wartość prędkości liniowej, z jaką przemieszcza się taśma bieżni. Podana jest w kilometrach na godzinę (km/h).

RPM: Ilość obrotów na minutę.

Czas: Podczas treningu pojawia pomiar czasu, jaki upłynął od rozpoczęcia ćwiczenia lub w przypadku obrania zaprogramowanej „funkcji czas”, czas, jaki pozostał do zakończenia ćwiczenia. Funkcja ta podana jest w minutach i sekundach (mm:ss).

Dystans: Pokazuje się pomiar przebytego dystansu od momentu rozpoczęcia ćwiczenia. Wartość oblicza się biorąc pod uwagę prędkość liniową urządzenia, a jednostką są kilometry.

Kalorie: Pokazuje ilość spalonych kalorii. Wartość zostaje podane przy uwzględnieniu ilości zużytej energii oraz danych dotyczących wagi i wieku, które wprowadza użytkownik.

Watt: Pokazuje ilość energii, którą się wytwarza w każdym momencie treningu. Do przeliczenia podawanej wartości bieżę się pod uwagę poziom oporu, na którym wykonuje się ćwiczenie oraz częstotliwość pedałowania. Wartość podana jest w Watt.

Puls: Wskazuje puls osoby ćwiczącej, gdy korzysta z opaski na klatkę piersiową, w której znajduje się pulsometr lub ma dłonie ułożone na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach. Więcej informacji na ten temat znajduje się w części pt. Pomiar pulsu i opaska na klatkę piersiową.

PRZYCISKI fig.3

Wyświetlacz elektroniczny wyposażony jest w prostą w obsłudze klawiaturę, na której znajdują się przyciski: włączenia/wyłączenia nawiewu (E), poszczególnych funkcji (G) oraz przyciski oznaczone cyframi od 1 do 10 (F).

- (F): przyciski służące do wprowadzania danych

- (G) Przyciski odpowiadające poszczególnym funkcjom (QUICK START, STOP, PAUSE, LEVEL ▲, LEVEL ▼, ENTER, RESET) służą do wyboru rodzaju ćwiczenia, wprowadzania danych, kontroli i ustawienia: prędkości oraz kąta nachylenia urządzenia.

RESET: Przycisk „unieważnienia”/ „anulowania”. Służy do usuwania danych, które się wprowadza przy wyborze programu.

LEVEL ▲: Przycisk służy do zwiększania poziomu oporu. Podczas wykonywania ćwiczenia urządzenie zwiększa opór co jeden poziom. Podczas wybierania zaprogramowanych profili bieżni, przycisk LEVEL ▲ służy do pokazania kolejnego profilu na wyświetlaczu.

LEVEL ▼: Przycisk służy do zmniejszania poziomu oporu. Podczas wykonywania ćwiczenia urządzenie zmniejsza opór co jeden poziom. Podczas wybierania zaprogramowanych profili bieżni, przycisk LEVEL ▼ służy do pokazania poprzedniego profilu na wyświetlaczu.

ENTER: Przycisk „wyboru” i „potwierdzenia”. Służy do wybierania zaprogramowanych ustawień, zatwierdzania wprowadzanych danych i rozpoczęcia ćwiczenia. W trybie „osobistych ustawień” ENTER służy do zatwierdzania poziomu wysiłku przypadającego na każdą minutę ćwiczenia.

PAUSE: Jeśli podczas ćwiczenia naciśnie się przycisk PAUSE urządzenie zatrzyma się, wstrzymując tym samym pomiar czasu. By rozpocząć ponownie ćwiczenie należy nacisnąć ponownie przycisk PAUSE. Gdy urządzenie jest w trybie PAUSE i naciśnie się przycisk STOP ćwiczenie zostanie zakończone. Urządzenie może przebywać w trybie PAUSE przez 45 sekund, po upływie tego czasu ćwiczenie uznane zostaje za zakończone.

STOP: Przycisk zatrzymania urządzenia. Gdy w trakcie ćwiczenia naciśnie się przycisk STOP, urządzenie zatrzyma się i zakończy ćwiczenie. Pojawi się „podsumowanie” ćwiczenia.

W trybie Start/Ready naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 3 sekundy. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeśli w opcji ustawień wyświetlacza w funkcji POWER została wybrana opcja ON.

QUICK START: Przycisk rozpoczęcia ćwiczenia. Zawsze, gdy światełka LED migają, po naciśnięciu przycisku QUICK START rozpocznie się trening w trybie MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

WŁĄCZANIE

Aby włączyć wyświetlacz należy zacząć pedałować (minimum 45 rpm).

Można również podłączyć urządzenie do zasilania zewnętrznego poprzez adapter (w ustawieniach wyświetlacza należy w funkcji POWER wybrać opcję ON).

Po włączeniu wyświetlacza na matrycy LED (A) fig.2 pojawi się profil oraz litera M (manual). Na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) pojawi się tekst powitania.

Po naciśnięciu przycisku QUICK START urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL. Przyciskami LEVEL▲ LEVEL▼ można zmieniać opór urządzenia.

WEJŚCIE USB

Urządzenie wyposażone jest w wejście USB do ładowania telefonów komórkowych.

TRYB SPOCZYNKU/UŚPIENIA

Jeśli po 45 sekund od naciśnięcia przycisku PAUSE nie zacznie się treningu to urządzenie przejdzie w stan uśpienia/spoczynku. W tym trybie wyświetlacz jest wyłączony. Aby ponownie go uruchomić należy zacząć pedałować.

Jeśli adapter został podłączony do urządzenia i do zasilania zewnętrznego to urządzenie nie przejdzie w tryb spoczynku (ustawienia wyświetlacza funkcja POWER przełączona na opcję ON). Jeśli adapter nie został podłączony do zasilania zewnętrznego i mimo, że w ustawieniach wyświetlacza w funkcji POWER została wybrana opcja ON to urządzenie przejdzie w stan spoczynku.

PO TRYB MANUAL (ręczne ustawienie funkcji):

Po włączeniu wyświetlacza LED (A) (fig.2) pojawi się profil trybu MANUAL oraz litera „M”. Na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) pojawi się powitanie.

Po naciśnięciu przycisku QUICK START urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL. Na wyświetlaczu LED (A) pojawi się poziom na jakim się ćwiczy. Przyciskami LEVEL▼ LEVEL▲ można regulować poziom oporu w skali od 0 do 20.

Na wyświetlaczu alfanumerycznym (B)(fig.2) co 10 sekund będą pojawiać się na przemian wartości poszczególnych funkcji: prędkość (SPEED) podana w systemie metrycznym (km/h) lub brytyjskim (M/h)

(Model H800 i H8955 system metryczny lub brytyjski; Model G930 ilość obrotów/minuta RPM; Model R250 Stepów/minuta), czas (TIME), kalorie (CALORIES), puls (PULSE) lub RPM (Model H800 i H895; ilość obrotów w G930; ilość stepów w R250), dystans (DISTANCE), Watt, puls (PULSE).

Po naciśnięciu przycisku STOP urządzenie przestaje działać, a na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) (fig.2) pojawi się podsumowanie treningu: czas trwania treningu (HH:MM:SS), przebyty dystans (km), średnia prędkość (km/h), ilość spalonych kalorii (Kcal).

Jeśli nie dotyka się żadnego przycisku, nie ćwiczy się i naciśnie się przycisk STOP przejdzie się do trybu MANUAL.

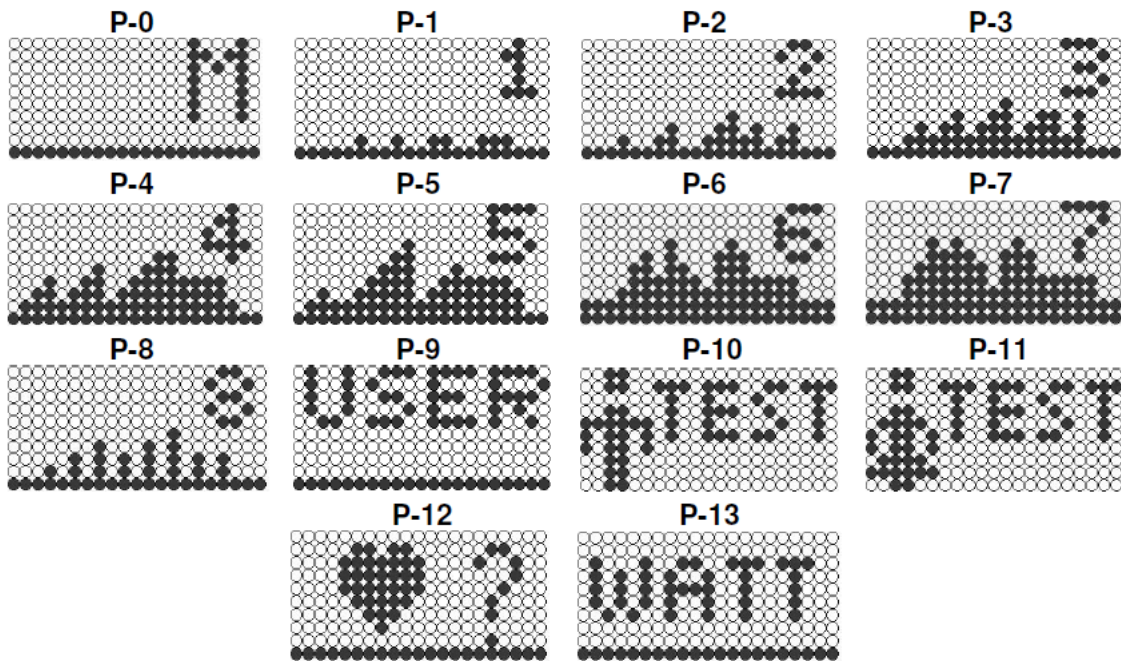
PROGRAMY

Urządzenie wyposażone zostało w następujące programy: MANUAL, 8 PROGRAMÓW z ustawionymi profilami ćwiczenia, 1 Program „Użytkownika”, Program Test męski i żeński oraz program HRC, SWR (mod. H800/H895), Dystans (mod. G930).

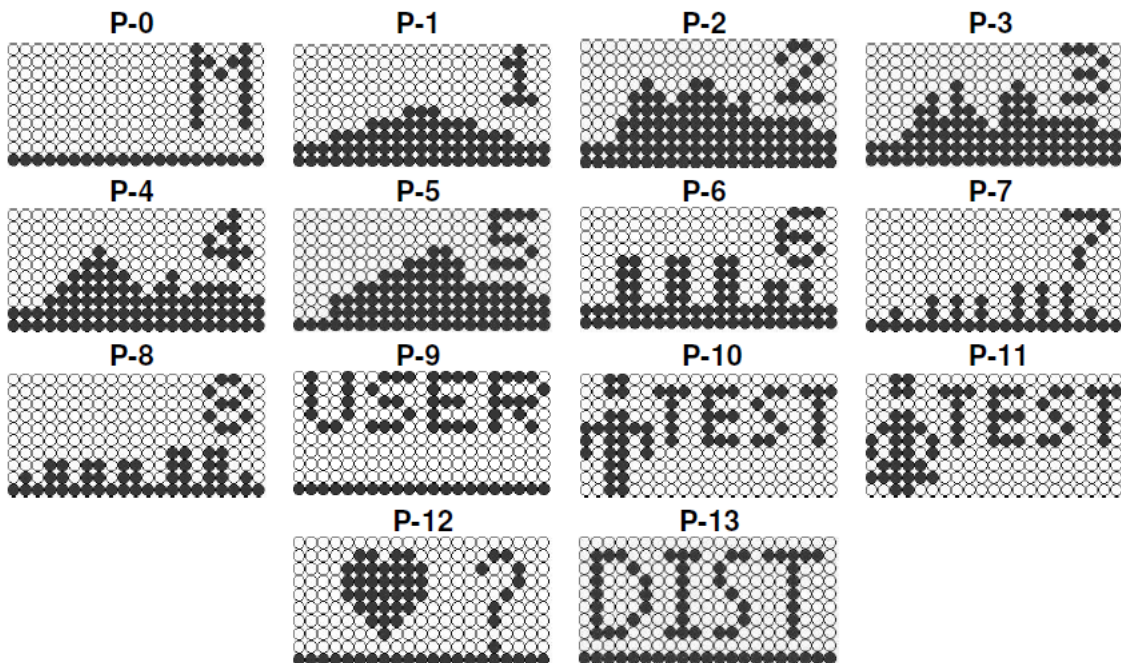
P1 – P8 PROFILE PROGRAMÓW

Przyciskami LEVEL ▲ i LEVEL ▼ można przejrzeć wszystkie dostępne profile ćwiczeń. By wybrać, któryś z nich należy przycisnąć ENTER. Po wybraniu odpowiedniego profilu należy wprowadzić dane dotyczące wieku (10-99lat), wagi (30-199kg) i czasu trwania ćwiczenia (10-60 minut). Należy przy tym korzystać z przycisków oznaczonych cyframi (F) 0 – 9 oraz przyciskami ENTER i RESET. A następnie rozpocząć ćwiczenie. W obrębie jednego profilu ćwiczenia znajdują się 4 poziomy trudności (L1-L4), które można wybrać przyciskami LEVEL ▼ i LEVEL ▲ podczas trwania treningu. Na zakończenie treningu na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie ze średnimi wartościami wszystkich funkcji. Po naciśnięciu przycisku STOP na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) (fig.2) pojawi się podsumowanie treningu: czas trwania treningu (HH:MM:SS), przebyty dystans (km), średnia prędkość (km/h), ilość spalonych kalorii (Kcal).

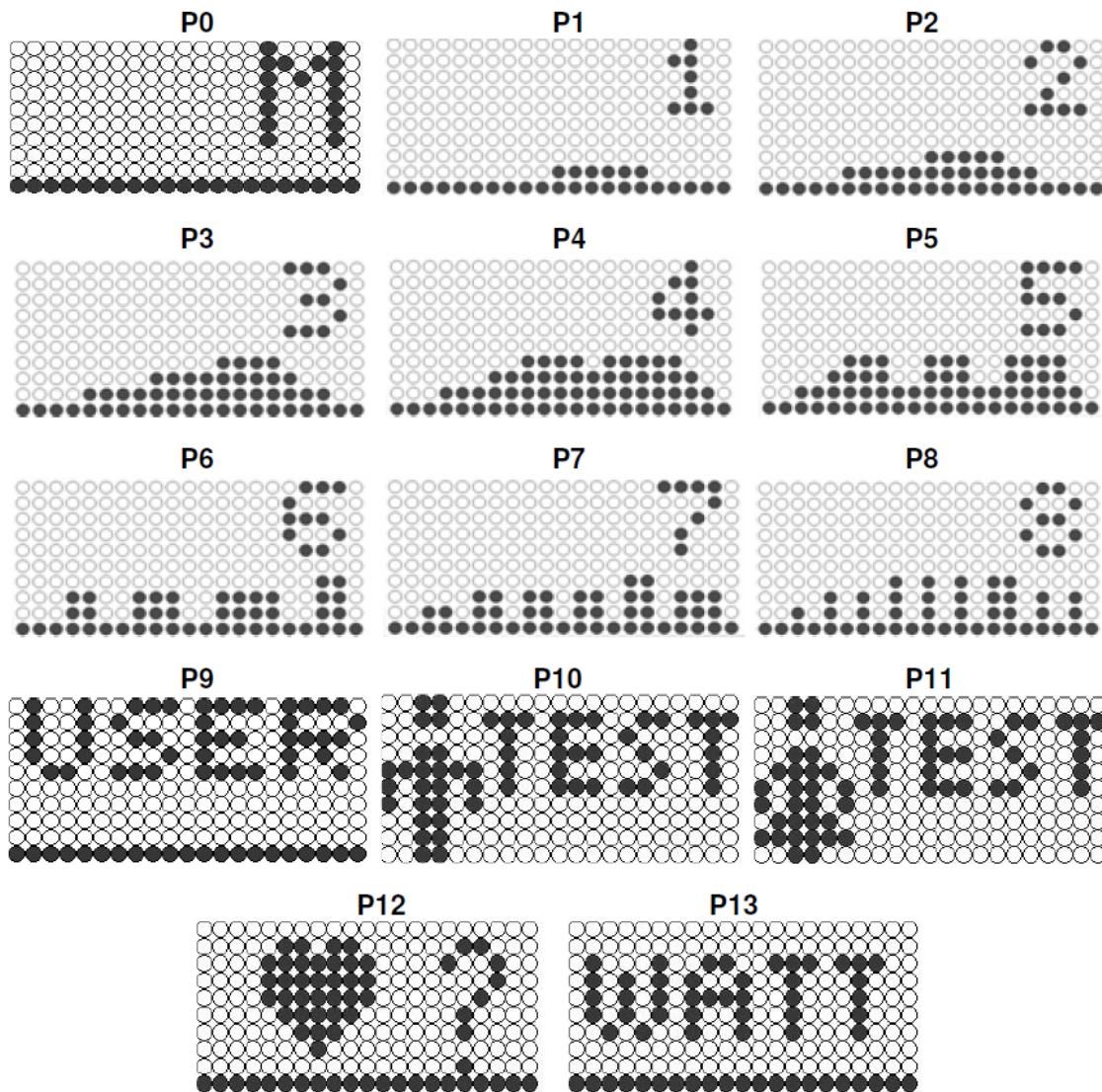
H800 / H895 / H720 / H775



G930 / G815 / G818



R250



P9 PROGRAM UŻYTKOWNIKA

Wybierz program P9. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie należy wprowadzić dane dotyczące wieku (10-99lat) przyciskami (F), wagi (30-199kg) przyciskami (F) i czasu trwania ćwiczenia (10-60 minut). Należy przy tym korzystać z przycisków (F). Naciśnij ENTER i RESET, następnie ustaw profil oporu.

Każdy profil podzielony jest na 21 segmentów. Aby wybrać pierwszy segment naciśnij przycisk LEVEL ▲ i LEVEL ▼, następnie ENTER. I tak kolejno ustaw wszystkie segmenty. 3 pierwsze segmenty zostały przeznaczone na rozgrzewkę i dlatego max poziom oporu wynosi 4. Jeśli w którymś momencie chcesz zmienić ustawienie naciśnij przycisk RESET i powrócisz do poprzednich ustawień. Naciśnij przycisk ENTER. Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się powitanie i po upływie 3 sekund rozpocznie się trening. Na zakończenie treningu na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie ze średnimi wartościami wszystkich funkcji. Po naciśnięciu przycisku STOP na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) (fig.2) pojawi się podsumowanie treningu: czas trwania treningu (HH:MM:SS), przebyty dystans (km), średnia prędkość (km/h), ilość spalonych kalorii (Kcal). Jeśli nie dotyka się żadnego przycisku, nie ćwiczy się i naciśnie się przycisk STOP przejdzie się do trybu MANUAL. Ustawienie zostanie zapamiętane, aż do ponownego zaprogramowania nowych ustawień.

Celem testu jest sprawdzenie kondycji fizycznej Użytkownika. Aby to sprawdzić należy utrzymać prędkość pedałowania w granicy 70-80RPM (ilość obrotów na minutę) przez 5 minut. Różnica w teście żeńskim i męskim polega na różnicy w Watt, w programie dla kobiet określona ilość Watt to 100, a u mężczyzn to 150.

Przyciskając LEVEL ▼ i LEVEL ▲ można przejrzeć wszystkie zaprogramowane profile ćwiczeń i należy wybrać Program Test femenino lub Test masculino. Wybór zatwierdzić przyciskiem ENTER. Po wybraniu odpowiedniego programu należy wprowadzić dane dotyczące wieku (10-99lat) i nacisnąć ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca. Ułóż wtedy dłonie na czujnikach pomiaru pulsu lub załóż opaskę na klatkę piersiową z pulsometrem. Rozpocznij test pedałowując przy RPM 70-80 przez 5 minut. Jeśli pedałujesz zbyt wolno na wyświetlaczu pojawi się napis RPM↑, jeśli zbyt szybko wtedy pojawi się napis RPM↓. Jeśli tempo pedałowania jest prawidłowe na wyświetlaczu pojawi się napis OK.

Po zakończeniu testu na wyświetlaczu pojawi się „ocena” w skali od 1 (dostatecznie) do 5 (doskonale). Może również pojawić się „0”, co oznacza, że test nie został przeprowadzony poprawnie (nie nastąpił pomiar pulsu lub było zbyt wolne lub zbyt szybkie tempo pedałowania).

Uwaga! By przeprowadzić test konieczne jest dokonanie pomiaru pulsu. By uniknąć kontuzji, proponujemy przeprowadzić rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzanie testu w różnych odstępach czasu, tak by uzyskać jak najbardziej wiarygodny rezultat.

- przeprowadzać test o tej samej porze
- nie jeść, co najmniej trzy godziny przed rozpoczęciem testu
- palenie, picie kawy oraz spożywanie alkoholu może mieć wpływ na wynik testu
- odpocząć przed rozpoczęciem testu
- kobiety nie powinny przeprowadzać testu w czasie menstruacji

UWAGA! Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% (i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca. Np.: $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$

Jeśli puls przekroczy 85% maksymalnego rytmu serca podczas ćwiczeń, na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca oraz dwusekundowy sygnał dźwiękowy, aż do momentu zmniejszenia się wartości pulsu.

Ze względu na bezpieczeństwo zalecamy przeprowadzanie treningu przy pulsie niższym niż „maksymalny rytm serca”.

Ten program służy do ćwiczenia przy stałym, określonym przez użytkownika pulsie (stanowiącym 65-85% maksymalnego rytmu serca). Urządzenie będzie regulować opór, tak by puls osoby ćwiczącej utrzymać na niezmiennym, ustalonym poziomie. Trzy pierwsze minuty zostały zaprogramowane, tak by uniknąć jakichkolwiek kontuzji tzn. zostały przeznaczone na rozgrzewkę. Od trzeciej minuty od rozpoczęcia ćwiczenia, komputer dopasowuje odpowiednio opór i siłę, tak by utrzymać puls na obranym poziomie. By uniknąć kontuzji, proponujemy przeprowadzić rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń. Przyciskając LEVEL ▼ i LEVEL ▲ można przejrzeć wszystkie zaprogramowane profile ćwiczeń i należy wybrać Program HRC. Wybór zatwierdzić przyciskiem ENTER. Naciśnij ENTER, by ustawić puls przy jakim chcesz trenować <40-220 uderzeń na minutę>.

Przyciskami (F) wprowadź odpowiednią wartość. Na wyświetlaczu pojawi się (PULSE XXX) i zacznie migać wprowadzona wartość. Przyciskami (F) możesz zmienić wartość. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić wybór.

Naciśnij ENTER, by ustawić czas trwania treningu <minuty>. Przyciskami (F) wprowadź odpowiednią wartość. Przyciskami (F) możesz zmienić wartość (od 10 do 60minut). Naciśnij ENTER, by zatwierdzić wybór i rozpocząć program.

Rozpocznij program pedałując przy RPM 70-80 i ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu lub załóż opaskę na klatkę piersiową z pulsometrem. Jeśli pedałujesz zbyt wolno lub zbyt szybko na wyświetlaczu pojawi się napis RPM?.

Pierwsze 3 minuty programu zostały przeznaczone na rozgrzewkę.

Do przeprowadzenia pomiaru pulsu konieczne jest dokonanie pomiaru pulsu. Nie wolno przekraczać maksymalnego rytmu serca. UWAGA! Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% (i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca. Np.: $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$ Jeśli puls przekroczy 85% maksymalnego rytmu serca podczas ćwiczeń, na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca oraz dwusekundowy sygnał dźwiękowy, aż do momentu zmniejszenia się wartości pulsu.

Ze względu na bezpieczeństwo zalecamy przeprowadzanie treningu przy pulsie niższym niż „maksymalny rytm serca”.

REGULACJA AUTOMATYCZNA WYSIŁKU/OPORU

Zaczynając trening ustaw poziom oporu na minimum, 50W, aż do dokonania pierwszego pomiaru pulsu.

Po określeniu pulsu urządzenie będzie przeliczać tętno co X sekund (wartość tą można ustawić 20 do 60 sekund w ustawieniach programu SPR). Ustawienia wysiłku zależne od tętna zostały wyjaśnione poniżej:

1. TĘTNO DOCELOWE (TARGET HEART RATE) wyższe od aktualnego tętna:

Jeśli różnica pomiędzy Tętnem docelowym, a aktualnym tętnem jest równa lub większa niż 15ppm (ilość uderzeń na minutę) to urządzenie zacznie zwiększać wysiłek/opór co 20Watt. Jeśli różnica wynosi mniej niż 15ppm to urządzenie będzie zwiększało wysiłek/opór co 10Watt, tak by zrównać oba pomiary.

2. AKTUALNE TĘTNO wyższe od tętna docelowego

- Jeśli różnica pomiędzy tętnem aktualnym, a tętnem docelowym jest równa lub wyższa niż 15ppm (ilość uderzeń na minutę) to urządzenie będzie zmniejszało wysiłek/opór co 20Watt. Jeśli różnica wynosi mniej niż 15ppm to urządzenie będzie zmniejszało wysiłek/opór co 10Watt, tak by wyrównać oba pomiary.

- Jeśli różnica pomiędzy tętnem aktualnym, a tętnem docelowym jest równa lub większa niż 30ppm to pojawi się napis „reduce exertion level, your heart rate is too high” (zmniejsz wysiłek masz za wysokie tętno) i urządzenie automatycznie obniży poziom wysiłku do 50W (minimum).

Jeśli podczas ćwiczenia nie zostanie odczytany pomiar pulsu to na wyświetlaczu napis „Heart Rate Value ?” i jeśli taki stan utrzyma się przez 60 sekund to urządzenie samoczynnie przejdzie do trybu MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% (i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca. Np.: $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$ Jeśli puls przekroczy 85% maksymalnego rytmu serca podczas ćwiczeń, na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca oraz dwusekundowy sygnał dźwiękowy, aż do momentu zmniejszenia się wartości pulsu. Ze względu na bezpieczeństwo zalecamy przeprowadzanie treningu przy pulsie niższym niż „maksymalny rytm serca”.

Program SWR pozwala na określenie poziomu wysiłku (Watt) przy jakim chce się ćwiczyć.

Wysiłek jaki się wkłada w trening zależy od prędkości oraz od poziomu oporu przy jakim się ćwiczy.

Urządzenie w tym programie ma za zadanie regulować poziom oporu, tak aby Użytkownik utrzymywał jednakowy poziom wysiłku przy utrzymaniu równego tempa pedałowania.

Pierwsze czterdzieści sekund przeznaczonych zostało na rozgrzewkę i po upływie tego czasu urządzenie będzie regulowało opór w odniesieniu do ustawionej ilości Watt.

Po włączeniu wyświetlacza pojawi się profil oraz litera M trybu MANUAL. Przyciskami LEVEL ▼ i LEVEL ▲ wybierz program WATT i naciśnij przycisk ENTER.

Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się komunikat z prośbą o wprowadzenie wartości WATT przy jakiej chce się ćwiczyć.

Przyciskami (F) określ wartość od 25 do 400 Watt i naciśnij ENTER, by zatwierdzić.

Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia zużycie Watt jest niższe niż 25Watt to na wyświetlaczu LED (A) pojawi się napis RPM ↑ i jeśli jest wyższe niż 400Watt to na wyświetlaczu LED pojawi się napis RPM ↓.

REGULACJA AUTOMATYCZNA OPORU

Po rozpoczęciu ćwiczenia program sprawdza poziom Watt co „X” sekund (wartość „X” określana jest w trybie inżynierskim ustawień wyświetlacza „SWR TIME”).

1. Podczas ćwiczenia program porównuje poziom aktualnego Watt z Watt docelowym. Jeśli poziom aktualnego Watt jest niższy lub równy 75% Watt docelowego to poziom oporu zwiększy się automatycznie w 3 etapach do poziomu 20.
2. Podczas ćwiczenia program porównuje poziom aktualnego Watt z Watt docelowym. Jeśli poziom aktualnego Watt jest niższy lub równy 50% Watt docelowego to poziom oporu zwiększy się automatycznie w 2 etapach do poziomu 20.
3. Podczas ćwiczenia program porównuje poziom aktualnego Watt z Watt docelowym. Jeśli poziom aktualnego Watt jest niższy lub równy 15% Watt docelowego to poziom oporu zwiększy się automatycznie do poziomu 20.
4. Podczas ćwiczenia program porównuje poziom aktualnego Watt z Watt docelowym. Jeśli poziom aktualnego Watt jest wyższy lub równy 15% Watt docelowego to poziom oporu zmniejszy się automatycznie do poziomu 1.
5. Podczas ćwiczenia program porównuje poziom aktualnego Watt z Watt docelowym. Jeśli poziom aktualnego Watt jest wyższy lub równy 50% Watt docelowego to poziom oporu zmniejszy się automatycznie w 2 etapach do poziomu 1.
6. Podczas ćwiczenia program porównuje poziom aktualnego Watt z Watt docelowym. Jeśli poziom aktualnego Watt jest wyższy lub równy 75% Watt docelowego to poziom oporu zmniejszy się automatycznie w 3 etapach do poziomu 1.

Uwaga! Można regulować zaprogramowaną wartość Watt w trakcie treningu przyciskami LEVEL ▲ i LEVEL ▼

Urządzenia wyposażone są w system telemetryczny do pomiaru pulsu (opaska na klatkę piersiową z pulsometrem) oraz w czujniki pomiaru pulsu, które znajdują się na kierownicy.

UWAGA! Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Jeśli masz wszczepiony rozrusznik nie korzystaj z telemetrycznego systemu pomiaru pulsu (opaska na klatkę piersiową z pulsometrem) bez konsultacji z lekarzem.

Program pozwala na przebycie określonego dystansu.

Po włączeniu urządzenia na wyświetlaczu pojawi się profil oraz litera M trybu MANUAL. Przyciskając LEVEL ▼ i LEVEL ▲ można przejrzeć wszystkie zaprogramowane profile ćwiczeń. Wybierz program DYSTANS i przyciśnij ENTER.

Po wybraniu odpowiedniego profilu należy wprowadzić dane dotyczące dystansu jaki chcesz przebyć <0.1-99.9>. Przyciskami (F) określ długość dystansu, następnie naciśnij ENTER, by zatwierdzić wybór i rozpocząć program. Wprowadzona wartość dystansu pojawi się na wyświetlaczu i będzie się zmniejszała wraz z treningiem. Poziom oporu wynosi 9 i przechodzi do następnej linii w kolejnej minucie treningu. Jeśli prędkość RPM jest zbyt niska to na wyświetlaczu LED pojawi się napis RPM ↑ i urządzenie przejdzie do trybu PAUSE wstrzymania po 15 sekundach. Przyciskami LEVEL ▼ i LEVEL ▲ można regulować poziom oporu w trakcie treningu .

UWAGA! Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Jeśli masz wszczepiony rozrusznik nie korzystaj z telemetrycznego systemu pomiaru pulsu (opaska na klatkę piersiową z pulsometrem) bez konsultacji z lekarzem.

OZNACZENIA

Na wyświetlaczu mogą pojawiać się symbole o następującym znaczeniu:

Symbol serca i znak zapytania



Nie założenie opaski pulsometru lub jej niepoprawne umiejscowienie.

Migający symbol serca



Symbol ten pojawia się tylko podczas przeprowadzania testów. Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% (i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca.

Np.: $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$

„0”

Symbol ten pojawia się przy testach „femenino” i „masculino” i oznacza, że test został niepoprawnie przeprowadzony (tzn. nie została założona opaska pulsometru lub test nie przebiegał przy minimalnych 75 r.p.m – tj. ilość ruchów na minutę).

Symbol klucza

Oznacza mechaniczną awarię. Wyłącz urządzenie, a następnie po upływie dwóch minut ponownie włącz.

Urządzenie wyposażone jest w system automatycznej naprawy, niemniej jednak, jeśli problem nie ustąpi, należy skontaktować się z serwisem firmy BH (serwis@delsport.pl).

1.	Powitanie
2.	Strzałkami wybierz profil treningu
3.	Naciśnij QUICK START by rozpocząć
4.	Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór profilu
5.	Błąd (error)
6.	Skontaktuj się z serwisem
7.	Wprowadź wiek (10-99)
8.	Wprowadź wagę (30-199) KG
9.	Wprowadź czas trwania treningu (10-60) minut
10.	Wprowadź Watt (25-400)
11.	Wiek=
12.	Wprowadź puls (20-220)
13.	Puls=
14.	Naciśnij PAUSE by kontynuować trening Naciśnij STOP by zakończyć trening.
15.	Czas trwania treningu
16.	Przebyty dystans
17.	Średnia prędkość
18.	Ilość spalonych kalorii
19.	Naciśnij ENTER by zatwierdzić zapamiętany profil. Naciśnij RESET by zmienić profil.
20.	Strzałkami wybierz opór w danym segmencie treningu. Naciśnij ENTER by przejść do następnego
21.	Zmniejsz opór. Masz zbyt wysokie tętno.
22.	Wynik testu=



“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:182kg”