

G815 LK8150



PRODUCENT:

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

DYSTRYBUTOR:

**DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Warszawska 33
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (Warszawa)
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024
SERWIS: serwis@delsport.pl**

Fig.1

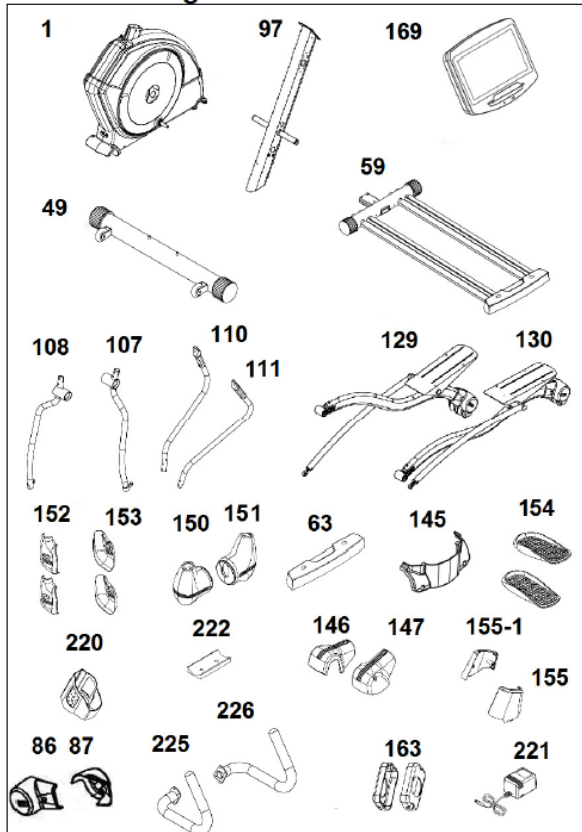


Fig.2

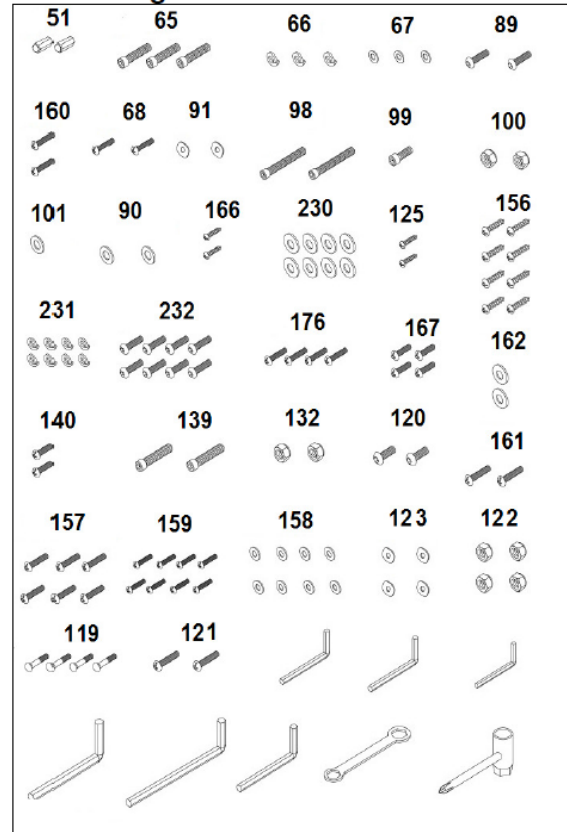


Fig.3

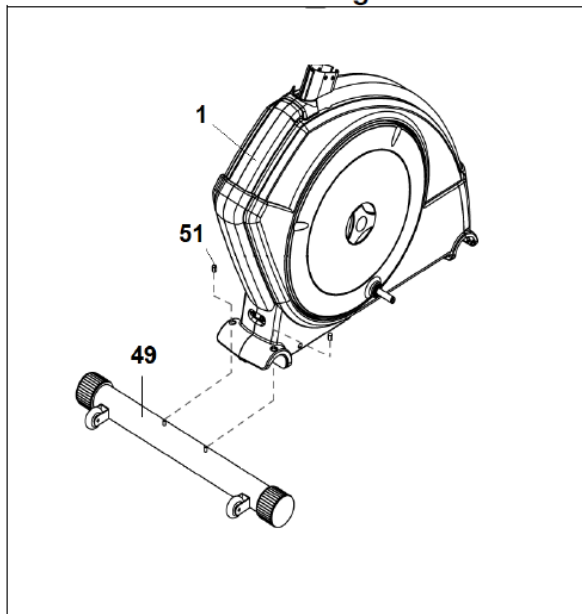


Fig.4

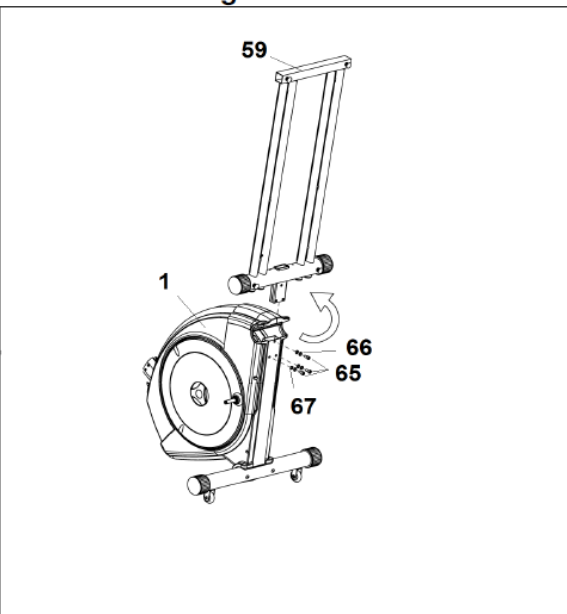


Fig.5

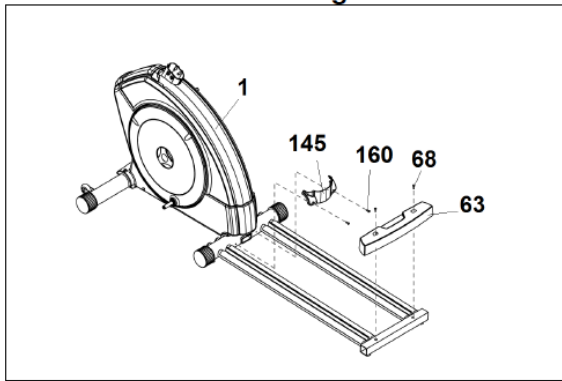


Fig.6

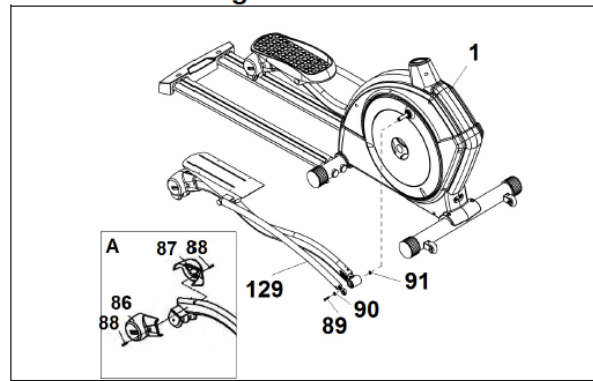


Fig.7

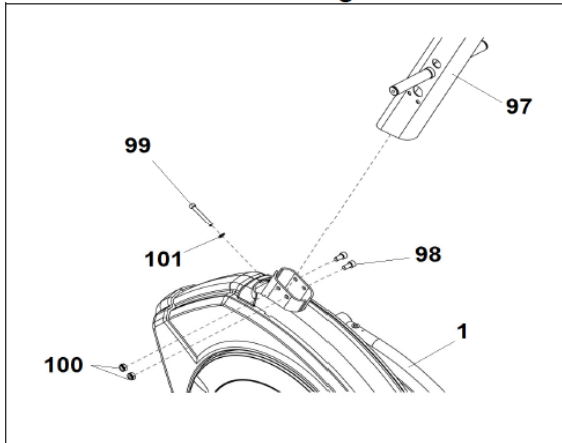


Fig.8

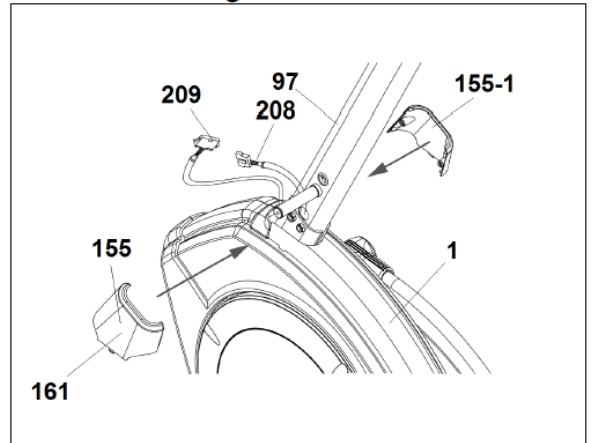


Fig.9

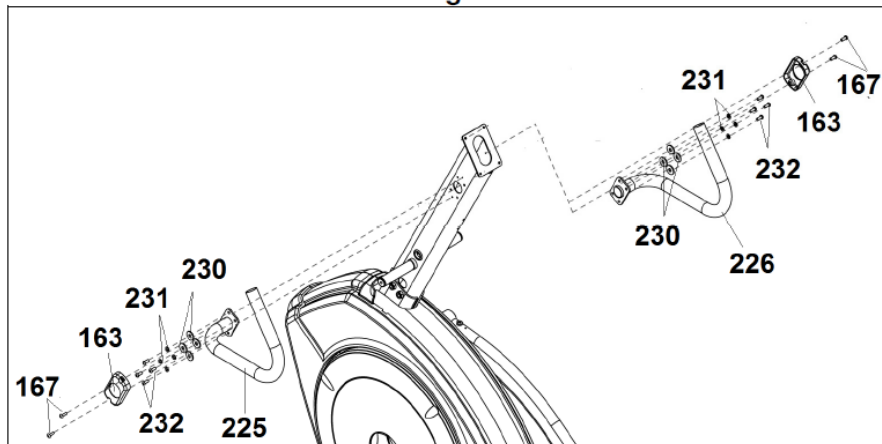


Fig.10

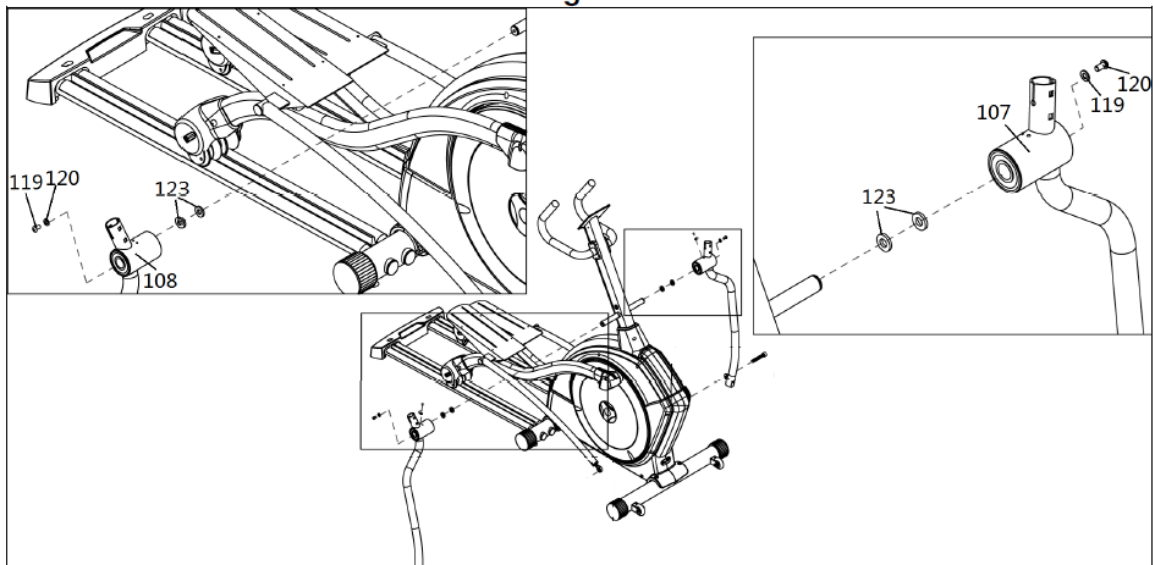


Fig.11

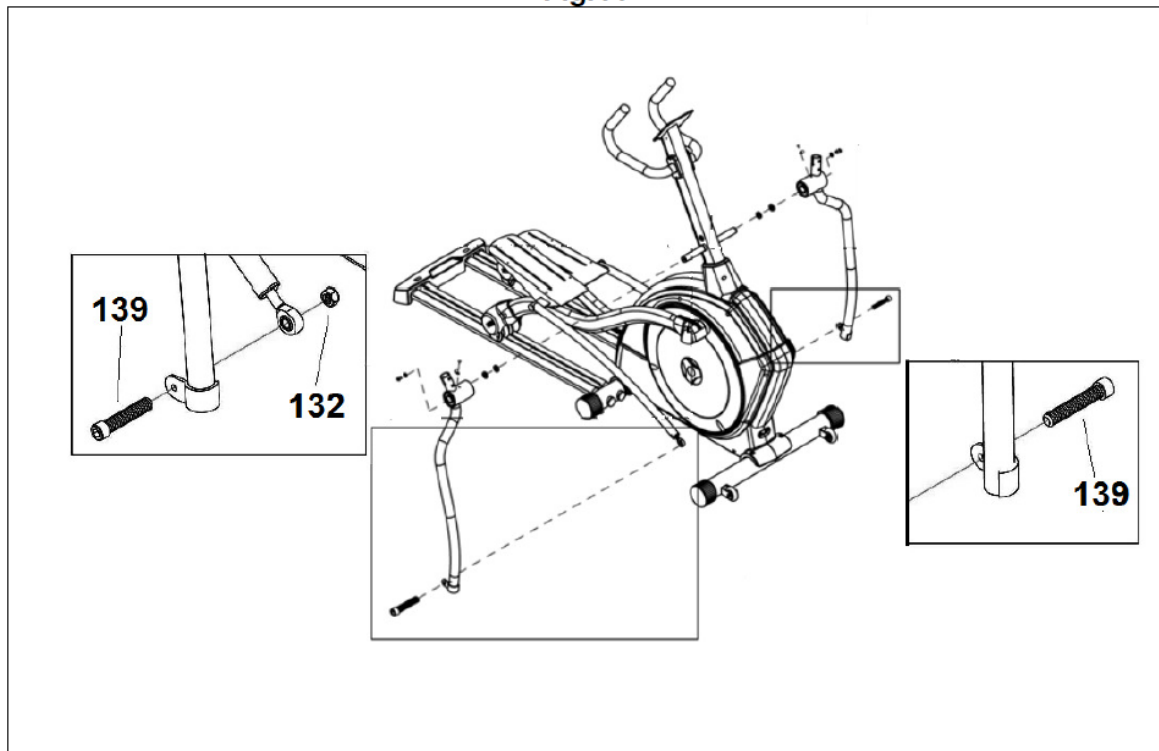


Fig.12

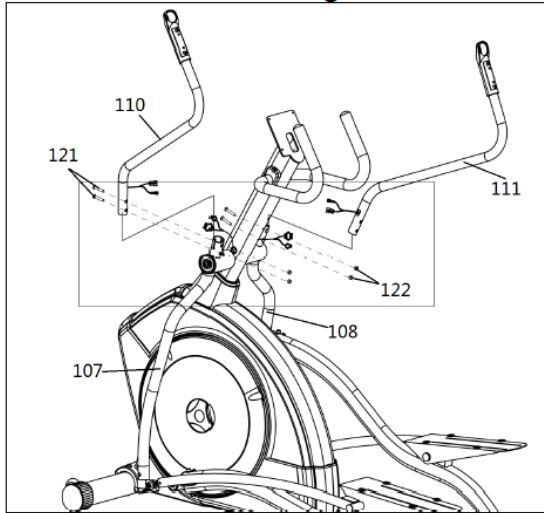


Fig.13

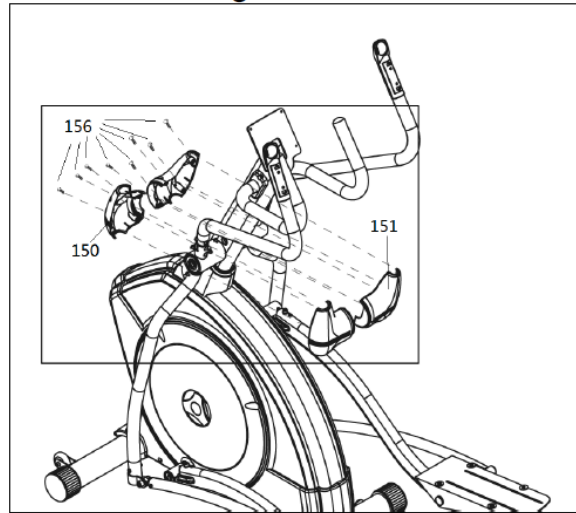


Fig.14

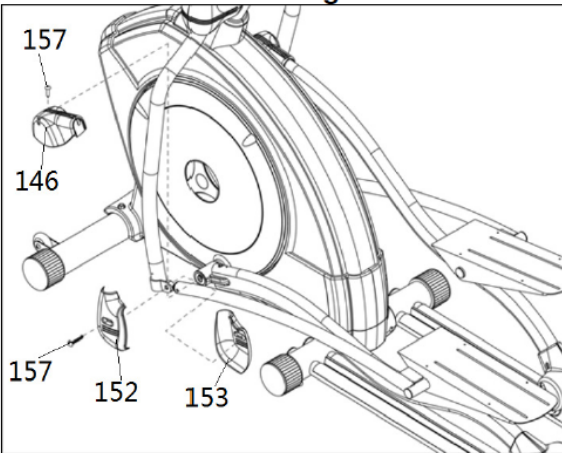


Fig.15

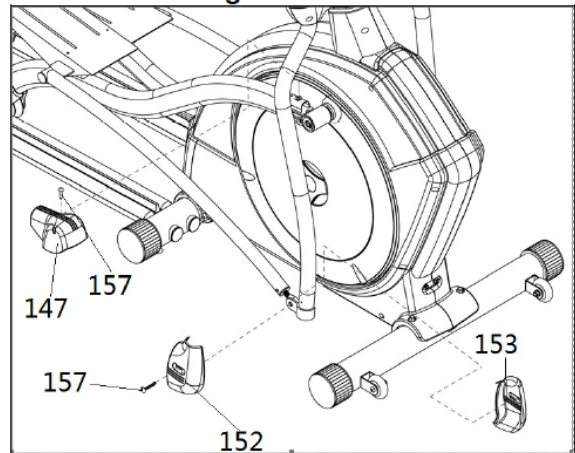


Fig.16

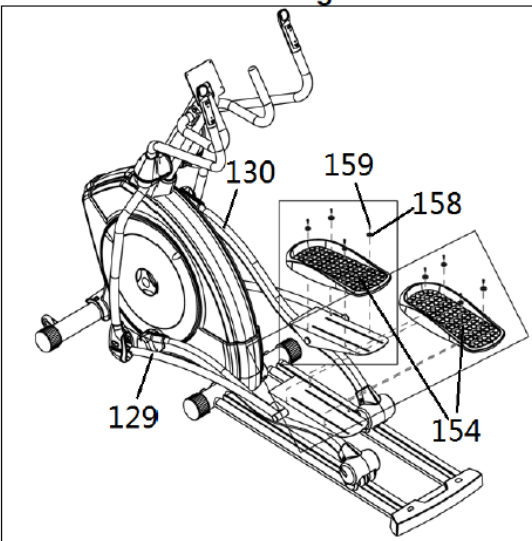


Fig.17

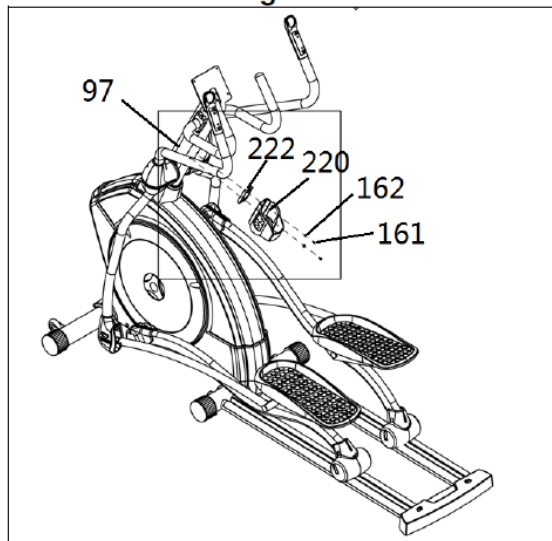


Fig.18

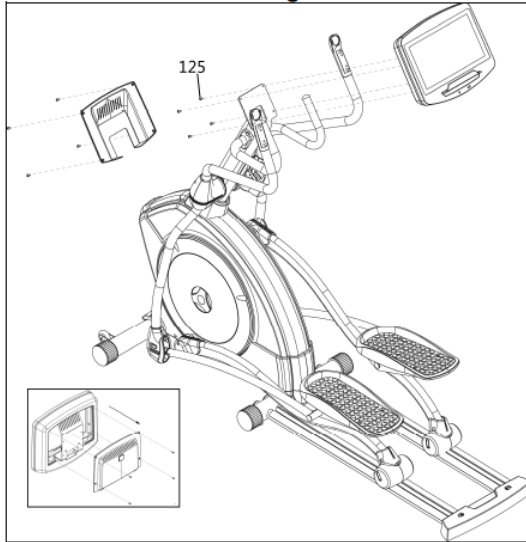


Fig.19

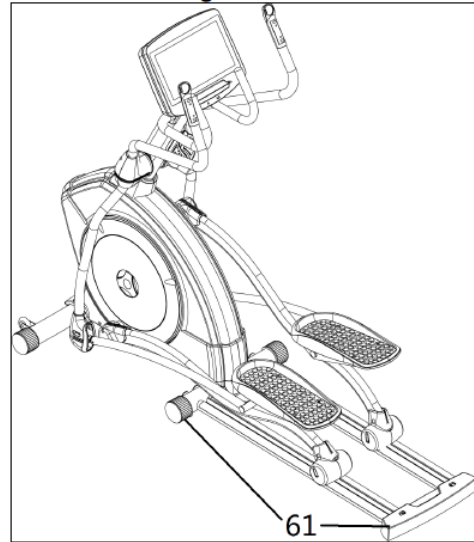


Fig.20

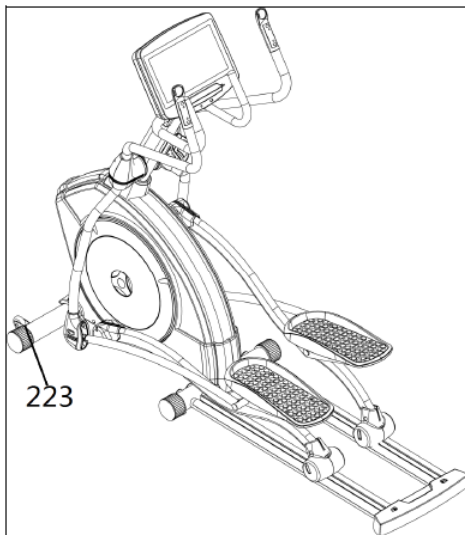
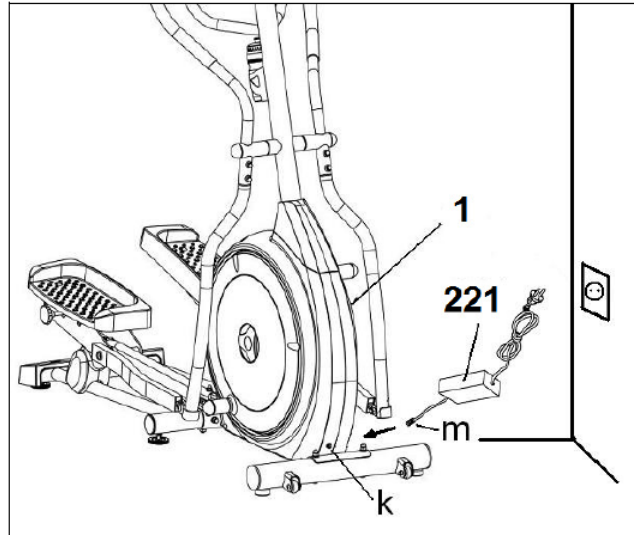


Fig.21



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. 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. Maksymalne obciążenie urządzenia to 180kg. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o użytku profesjonalnym.
8. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
9. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
10. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
11. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia.
12. 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.
13. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na maszynie eliptycznej.
14. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
15. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju.

ĆWICZENIE NA MASZYNIE ELIPTYCZNEJ:

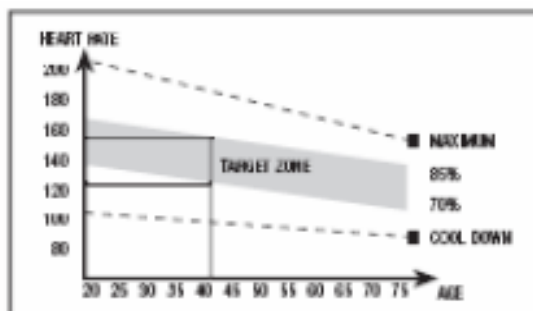
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

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 zabolą, 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.

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).

Przy 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.

1. Zalecamy aby montażu dokonywały dwie osoby. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części fig.1.

2. Montaż podstaw: Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (49) korpus urządzenia (1), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie dociśnij i przykręć nakrętkami (51). Dokonaj analogicznych czynności w tylnej części urządzenia.

Ustaw na podstawie tylnej z podstawkami regulującymi (59) korpus urządzenia (1), tak jak zostało to pokazane na fig.4.

Następnie dociśnij i przykręć śrubami (65), używając przy tym podkładek (67) i (66). Nałóż osłony tylne (63) (145) i przykręć je śrubami (68) (160) fig.5.

3. Montaż pedałów: Umieść podkładki (91) tak jak zostało to pokazane na fig.6. Następnie w pedał lewy (129) oznaczony literą L wprowadź w oś obrotu (E) znajdującą się w korpusie urządzenia (1) fig.6. Dokręć śrubę (89) z podkładkami (90) i (91). Powtórz powyższe czynności z prawym pedałem (130) oznaczonym literą R. Następnie nałóż osłony (86 / 87) i dokręć je śrubami (88) fig.6A.

4. Montaż kolumny wyświetlacza: Zbliż kolumnę (97) do korpusu urządzenia (1) fig.7. Wprowadź podporę wyświetlacza (97) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (1) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę fig.7. Dokręć śruby (101 i 100) z podkładkami (101 i 100). Następnie połącz końcówki przewodów (208) z (209) fig.8. UWAGA! Nie uszkodź przewodów. Nałóż osłony (155 i 155-1) na kolumnę wyświetlacza (97) fig.8 zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę, a następnie przykręć ją śrubą (161).

5. Montaż uchwytu kierownicy: Lewą część kierownicy (225) ustaw, tak jak zostało to pokazane na fig.9, następnie przykręć ją śrubami (232) z podkładkami (230 i 231). Nałóż osłony (163) i przykręć je śrubami (167). Wykonaj analogiczne czynności z drugiej strony urządzenia (224).

6. Montaż ramion pedałów: Wprowadź ramię dolne lewe (108) oznaczone literą L na oś obrotu, tak jak zostało to pokazane na fig.10. Na końcu osi zamocuj śruby (119) z podkładkami (123) i (120). Powtórz powyższe czynności z prawym ramieniem pedała (107) oznaczonym literą R.

7. Montaż pedałów: Ustaw pedał (129) na ramieniu dolnym pedału (108), tak jak zostało to pokazane na fig.11. Dokręć śrubę (139) oraz nakrętkę (132). Ustaw pedał (130) na ramieniu dolnym pedału (107), tak jak zostało to pokazane na fig.11. Dokręć śrubę (139) oraz nakrętkę (132).

8. Montaż uchwytów górnych: Uchwyt (110) oznaczony literą L nałóż na ramię pedału lewego (107) fig.12. Dokręć śruby (121) z nakrętkami (122). Powtórz powyższe czynności z prawej strony urządzenia (uchwyt prawy oznaczony literą R (111)).

9. Montaż osłon górnych przegubów: Osłonę (150) i (151) ustaw na ramieniu pedała (107), tak jak zostało to pokazane na fig.13. Dokręć elementy śrubami (156). Osłonę (150) i (151) ustaw na ramieniu pedała (108), tak jak zostało to pokazane na fig.13. Dokręć elementy śrubami (156).

10. Montaż osłon bocznych: Osłony (152 i 153) oznaczone od środka literą R ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.14 po prawej stronie urządzenia. Dokręć je śrubami (157). Powyższe czynności powtórz z osłonami oznaczonymi literą L (152 i 153). Osłonę (146) oznaczoną literą R ustaw na końcu osi po prawej stronie fig.14, zaś osłonę (146) oznaczoną od środka literą L po lewej stronie fig.15.

11. Montaż podstaw pod stopy: Ustaw lewą podporę pod stopy (154) oznaczoną literą L na lewym pedale (129), tak jak zostało to pokazane na fig.16. Odniesienie do stron lewa/prawa zawsze odnosi się do pozycji osoby ćwiczącej na urządzeniu. Dokręć śruby (159) z podkładkami (158).

Powtórz powyższe czynności z prawej strony urządzenia. Ustaw prawą podporę pod stopy (154) oznaczoną literą R na prawym pedale (130). Dokręć śruby (159) z podkładkami (158).

12. Montaż uchwytu na bidon: Poluzuj śruby (161) z podkładkami (162) znajdujące się na podporze wyświetlacza (97). Zamocuj uchwyt na bidon (222) fig.17. Dokręć śruby (161) z podkładkami (162).

13. Montaż wyświetlacza: Połącz przewód wychodzący z kolumny wyświetlacza (97) z przewodem (B) wychodzącym z wyświetlacza (169) fig.18. Nałóż wyświetlacz (169) na szczyt podpory (97), tak jak zostało to pokazane na fig.18. UWAGA! Nie uszkodź przewodów. Przymocuj wyświetlacz śrubami (125) fig.18. Nałóż osłonę tylną i przednią i przykręć je śrubami.

POZIOMOWANIE: Upewnij się czy urządzenie stoi równo i stabilnie na podłożu, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (61), wypoziomuj urządzenie fig.19.

TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (223), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia fig.20. Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.

ZASILANIE: Podłącz wtyczkę transformatora (221) (M) do wejścia znajdującego się w korpusie urządzenia (K)(dolna tylna część korpusu) i podłącz transformator do sieci 220V fig.21.

UWAGA! Zalecamy aby regularnie sprawdzać stan połączeń śrubowych.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava Hiszpania deklarujemy, że urządzenie G815 jest zgodne z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2006/95/CE oraz 2011/65/CE, 2009/125/CE.

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
9	G811009	86	G815086	154	G811154
10	G811010	87	G815087	155	G815155
17	G811017	90	G811090	163	G815163
19	G815BM019	93	G815093	207	G815BM207
20	G811020	109	G811109	208	G811208
21	G811021	110	G815110	209	G811209
22	G815BM022	111	G815111	210	G811210
25	G811025	112R	G815112R	211	G811211
26	G815026	112L	G815112L	212	G811212
27	G815027	113	G815BM113	213	G811213
33	G811034	120	G811120	214	G815214
34	G815034	131	G811131	215	G815215
36	G815036	135	G811135	216	G815216
37	G811038	136	G811136	217	G815BM217
43	G815043	137	G811137	218	G815BM218
50	G811050	138	G811138	219	G815219
55	G811055	145	G815145	220	G815BM220
61	G811061	146	G815146	224	G815BM224
62	G811062	147	G815147	225	G815225
63	G815BM063	148	G815148	226	G815226
64	G811064	149	G815149	229	G811113
69	G811069	150	G815150	233	G815BM233
75	G811075	151	G815151	234	G815BM234
77	G811077	152	G815152	235	G815BM235
78	G811078	153	G815153	236	G815BM236
81	G811081	155-1	G815155-1		

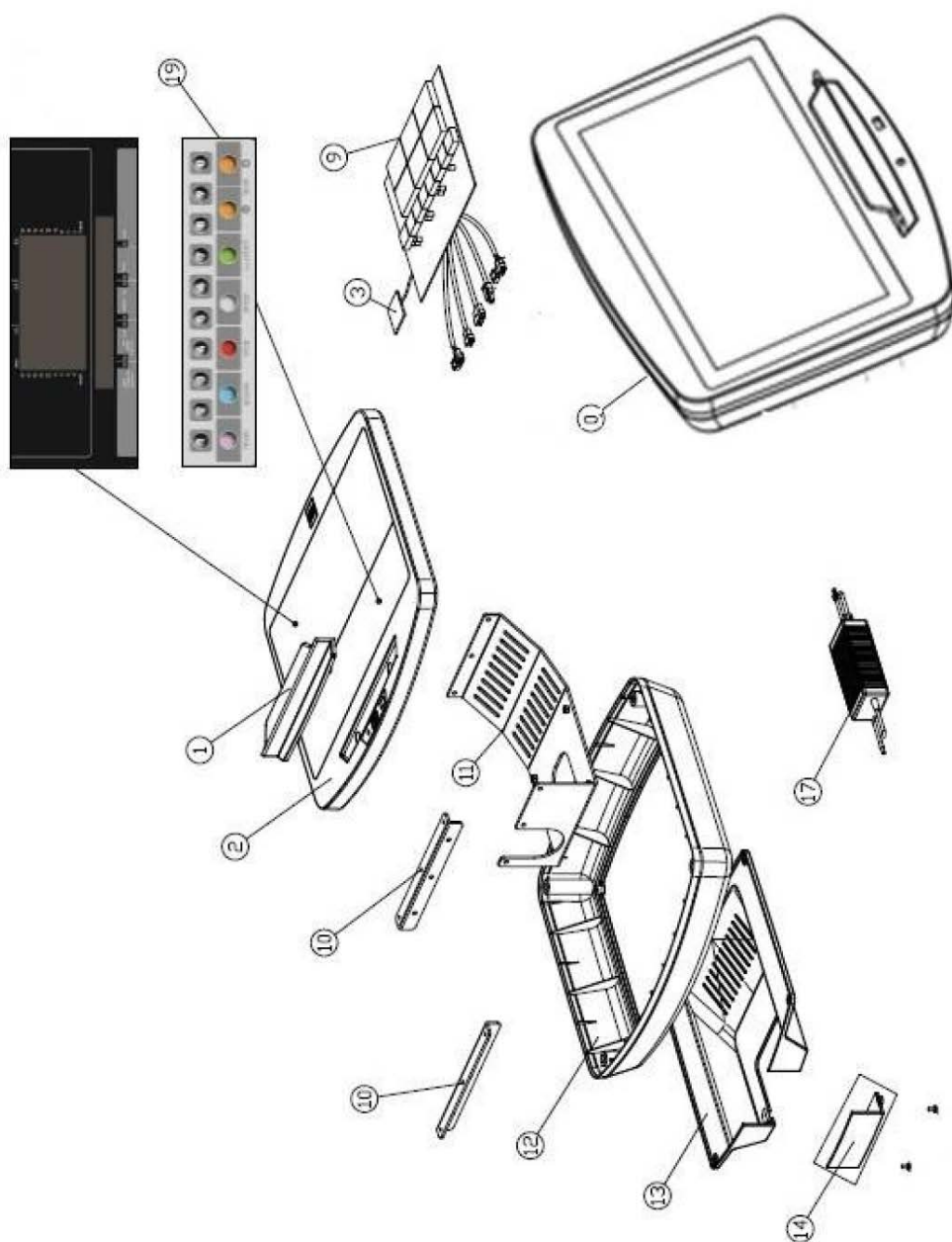




Fig.1



Fig.2

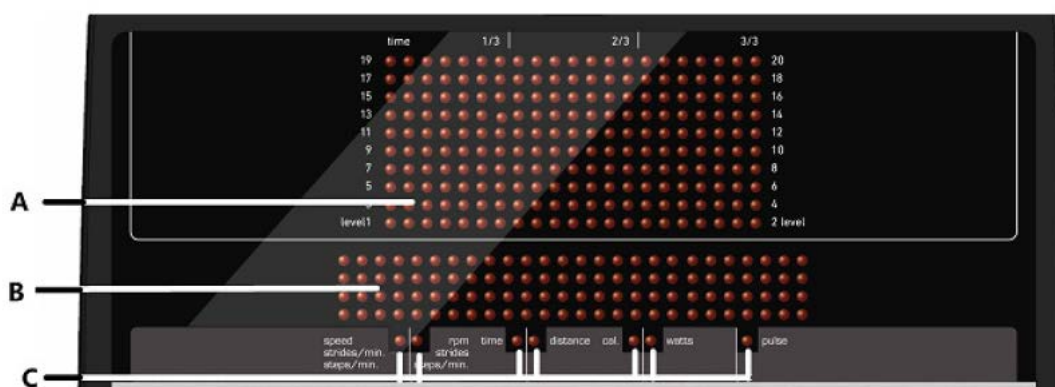


Fig.3



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 gniazdko elektrycznego. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdko 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 gniazdko 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.

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 pedałować. 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 pedałować, 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 ponownie pojawi się 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▲ wprowadzaj literę 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 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 bieżącej 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 dłoń 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 biegni, 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 biegni, 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.

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 Stepy/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.

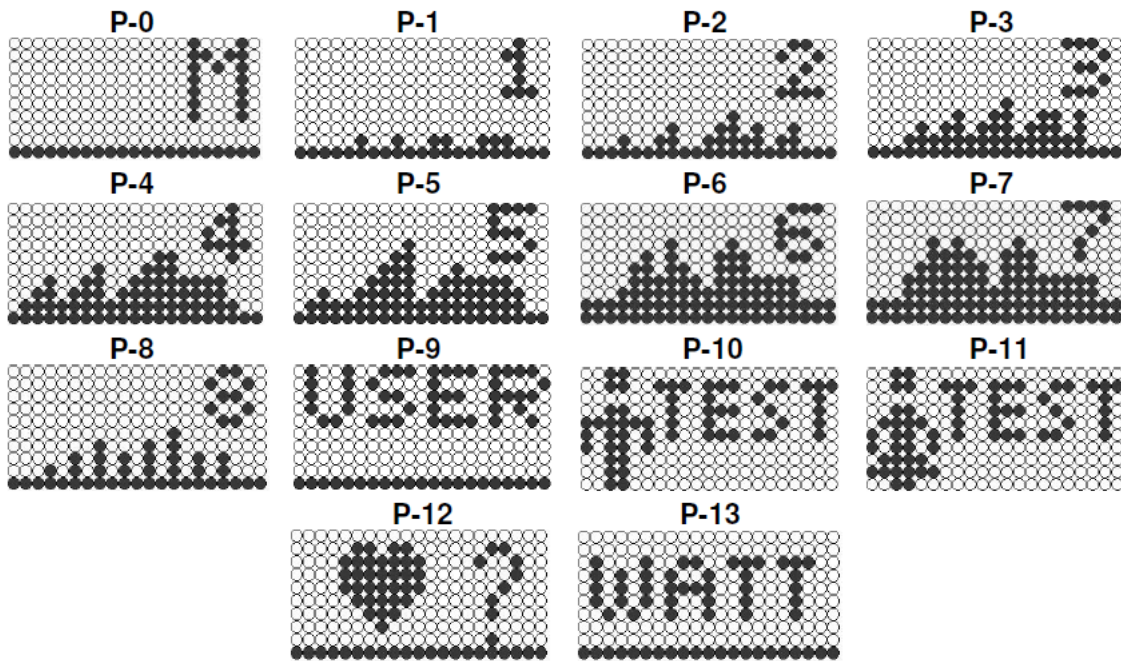
PROGRAMY

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).

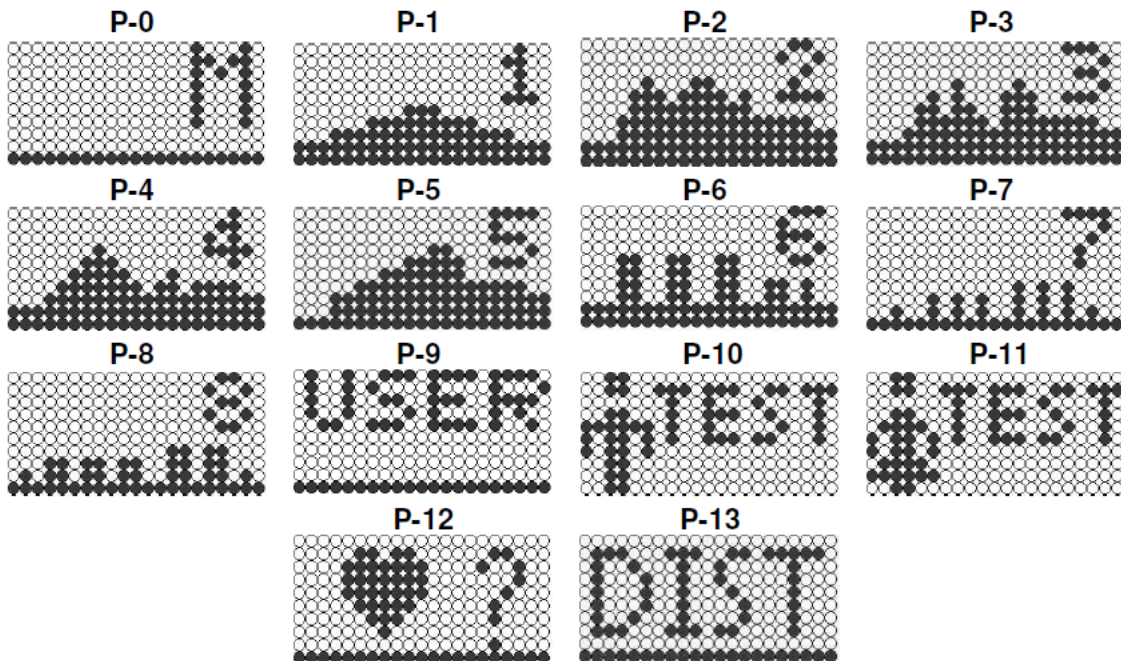
P1 – P8 PROFILE PROGRAMÓW

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).

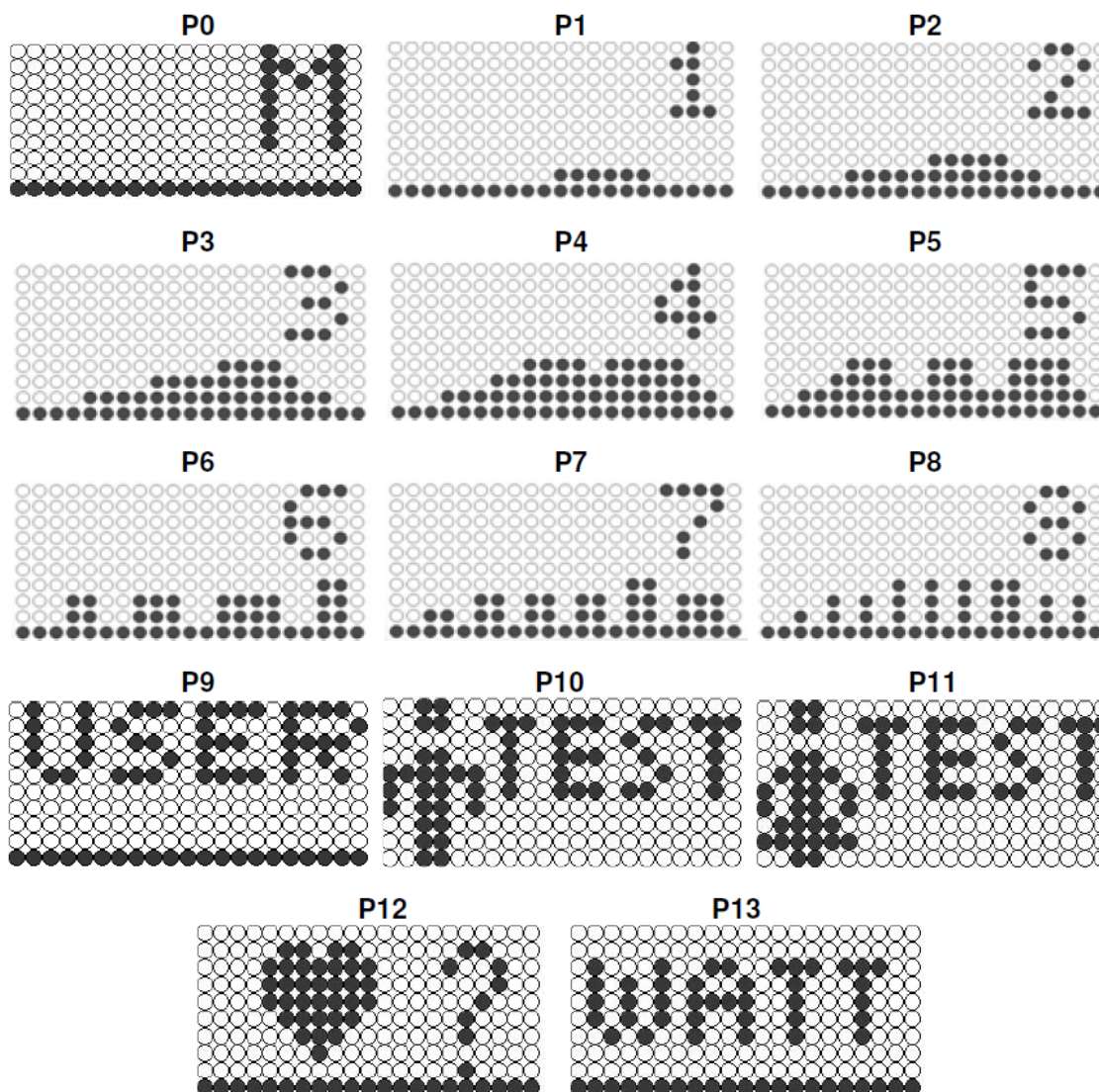
H800 / H895 / H720 / H775



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. Prostym sposobem 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 zaczną 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 zmniejszać 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:103kg”