

H720 LK7200 LED



PRODUCENT:

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

DYSTRYBUTOR:

**DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Warszawska 33
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (Warszawa)
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424
SERWIS: serwis@delsport.pl**

This diagram illustrates the assembly of the front panel. The components are labeled with numbers: 1 (main front panel), 10 (vertical support), 16 (long vertical bracket), 28 (curved bracket), 31 (horizontal support), 48 (L-shaped support), 54 (corner bracket), 55L and 55R (small circular components), 55 (assembly of 55L and 55R), 61 and 97 (corner brackets), 72 (display unit), 74 (small bracket), 78 (small bracket), 91 (small screw), 92 (small bracket), and 97 (corner bracket). A table of parts is provided for reference:

Part Number	Description
1	Front Panel
10	Vertical Support
16	Long Vertical Bracket
28	Curved Bracket
31	Horizontal Support
48	L-shaped Support
54	Corner Bracket
55L	Small Circular Component
55R	Small Circular Component
55	Assembly of 55L and 55R
61	Corner Bracket
72	Display Unit
74	Small Bracket
78	Small Bracket
91	Small Screw
92	Small Bracket
97	Corner Bracket



Fig.2

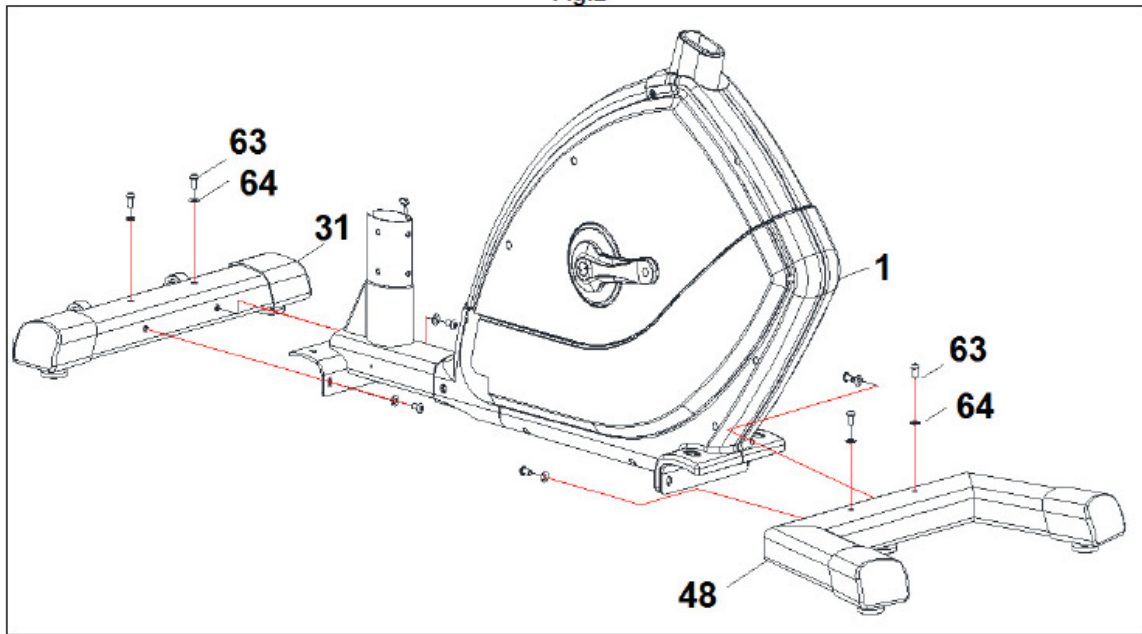


Fig.3

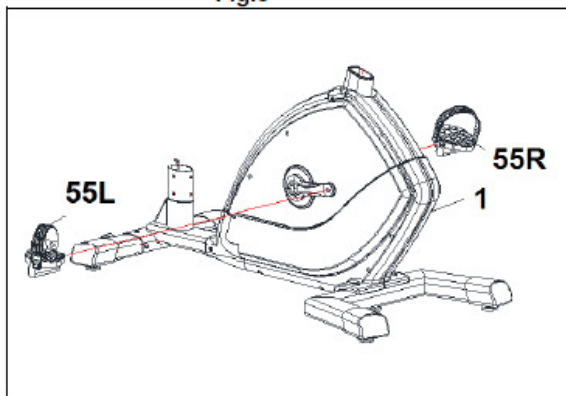


Fig.4

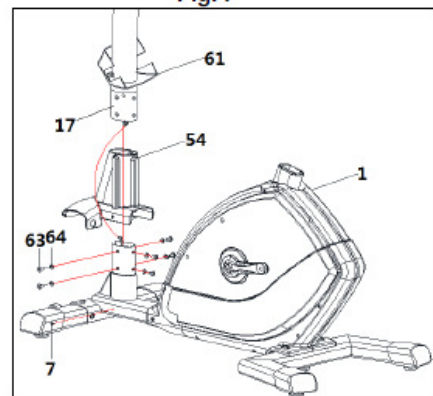


Fig.5

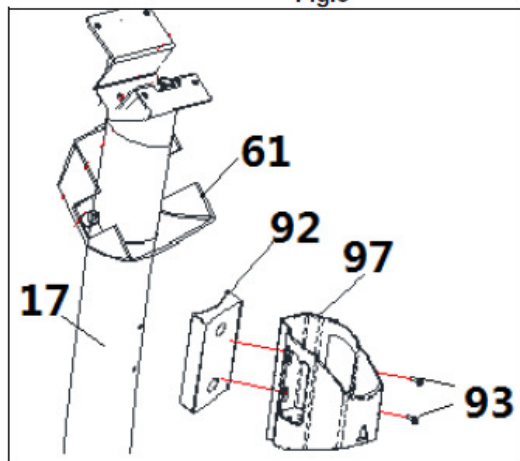


Fig.6

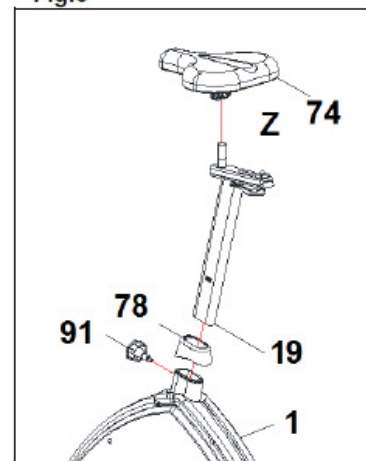


Fig.7

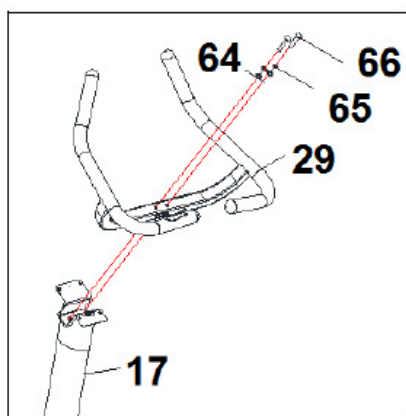


Fig.8

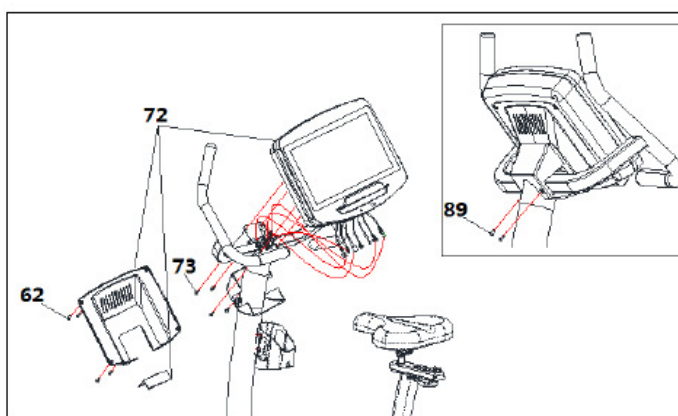


Fig.9

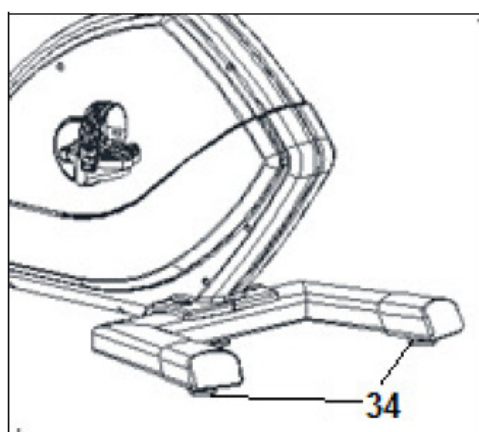


Fig.10

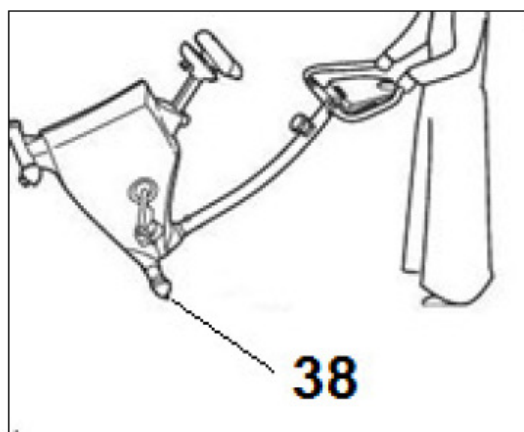
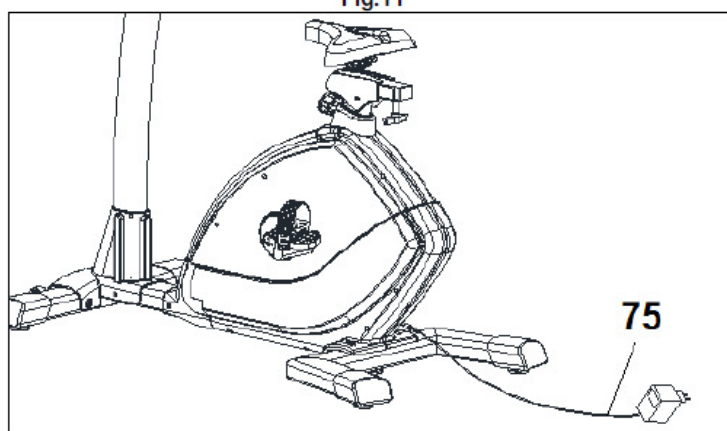


Fig.11



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. 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.
 2. Z urządzenia może jednocześnie korzystać tylko jedna osoba.
 3. Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, ból – natychmiast zejdź z roweru i skonsultuj się z lekarzem.
 4. Urządzenie powinno być ustawione na płaskiej i równej powierzchni. Nie korzystaj z roweru na zewnątrz i w pobliżu zbiorników z wodą.
 5. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
 6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
 7. Korzystaj z roweru treningowego tylko zgodnie z poniższą instrukcją obsługi. Nie stosuj akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
 8. Nie kładź ostrych przedmiotów w pobliżu roweru.
 9. Osoby niepełnosprawne powinny korzystać z roweru tylko w obecności wykwalifikowanego personelu lub lekarza.
 10. Zanim rozpoczniesz trening przeprowadź rozgrzewkę.
 11. Nie korzystaj z roweru, który może być uszkodzony bądź wadliwy.
- Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem .**
12. Z roweru mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 180kg. Rower treningowy spełnia wymogi normy EN957 w klasie H.A.
 13. 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.
 14. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na rowerze treningowym.

MONTAŻ

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

2. Montaż podstaw: Oprzyj korpus urządzenia tak jak zostało to pokazane na fig.2. Odkręć śruby (63) z podkładkami (64) w podstawie przedniej z kółkami (31). Ustaw podstawę tak by czerwone punkty (X) nakładały się na siebie. Dokręć śruby (63) z podkładkami płaskimi (64). Zamocuj podstawę tylną z nóżkami poziomującymi (48) i przykręć śruby (63) z podkładkami (64).

3. Montaż pedałów: Uwaga! Nieprawidłowe założenie pedałów może uszkodzić gwint lub korbę pedału. Określenie kierunku prawy/lewy odnosi się do położenia osoby siedzącej na rowerze.

Przykręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara pedał prawy (oznaczony literą R) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Natomiast pedał lewy (oznaczony literą L) należy przykręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (jest odwrotnie gwintowany) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z lewej strony (L) korpusu urządzenia fig.3.

4. Montaż sztycy kierownicy: Wprowadź sztycę kierownicy (17) w otwór (54) znajdujący się w korpusie urządzenia (1). Tak jak zostało to pokazane na fig.4 włóż śruby (63) z podkładkami (64), ale na razie nie dokręcaj ich. Ustaw równo sztycę kierownicy.

5. Montaż uchwytu na bidon: Poluzuj śruby (93), które znajdują się na sztycy kierownicy (17). Nałóż i zsuń uchwyt na bidon (97) po sztycy kierownicy i dokręć śruby. Patrz fig.5.

6. Montaż siodełka: Umieść siodełko na poziomej podporze siodełka (23) i dokręć nakrętkę (Z), tak jak zostało to pokazane na fig. 6. **Regulacja wysokości siodełka:** By zmienić wysokość siodełka należy przekręcić pokrętło regulacji wysokości siodełka (91) fig.6 w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie delikatnie je wyciągnąć. Ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości i dokręć pokrętło regulacji siodełka (91). **Pozioma regulacja siodełka:** Poluzuj pokrętło regulacji poziomej siodełka. Następnie ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć ponownie pokrętło fig.6. **Kąt nachylenia siodełka:** Siodełko można pochylić do przodu lub do tyłu. Poluzuj nakrętkę (Z) fig.6 znajdującą się od spodu siodełka. Ustaw siodełko pod odpowiednim kątem i dokręć nakrętkę.

7. Montaż wyświetlacza: Kierownicę (29) ustaw na szczycie sztycy i przykręć śrubami (66) z podkładkami (64 i 65) fig.7. Ustaw wyświetlacz (71) na kierownicy (29), tak jak zostało to pokazane na fig.8. Dokręć śruby (73) oraz śruby z punktu 4, które nie zostały dokręcone. UWAGA! Nie uszkodź przewodów. Przykręć śruby (6) z podkładkami. Upewnij się czy wyświetlacz jest równo ustawiony na sztycy kierownicy. Przymocuj osłony (61 i 62) fig.8 śrubami (89).

POZIOMOWANIE: Upewnij się czy urządzenie stoi równo i stabilnie na podłożu, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (34), wypoziomuj urządzenie fig.9.

TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE: Urządzenie zostało wyposażone w kółka (38), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia fig.10.

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

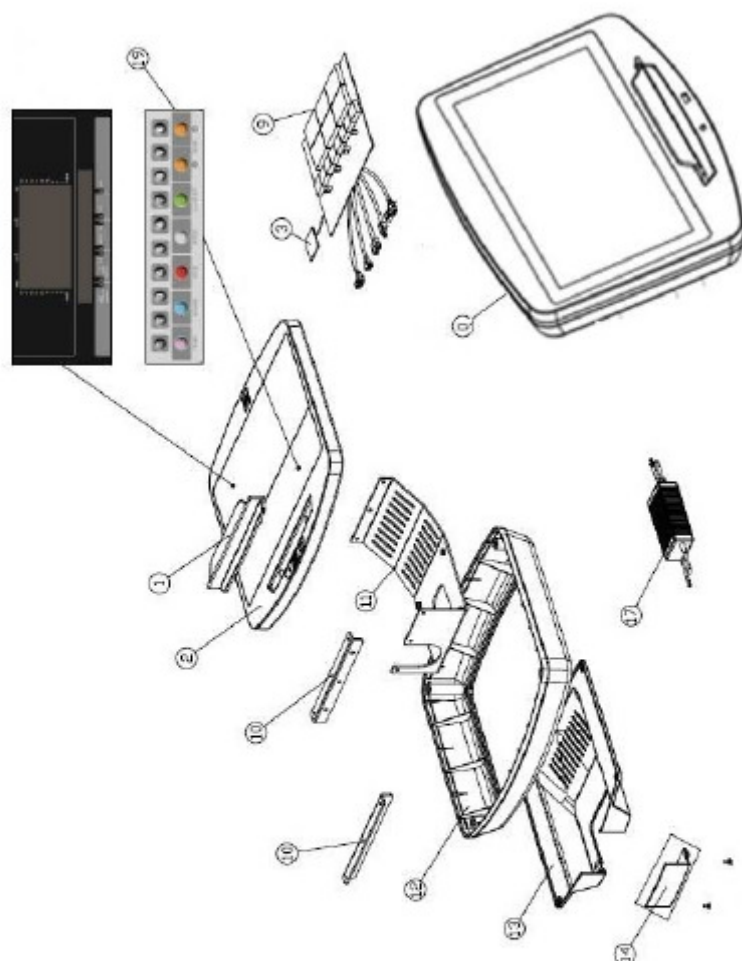
ZASILANIE: Podłącz wtyczkę transformatora (75) (M) do wejścia znajdującego się w korpusie urządzenia (K)(dolna tylna część korpusu) i podłącz transformator do sieci 220V fig.11.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava Hiszpania deklarujemy, że H720: Jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE, 2009/125/CE, 2011/65/CE oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2006/95/CE.

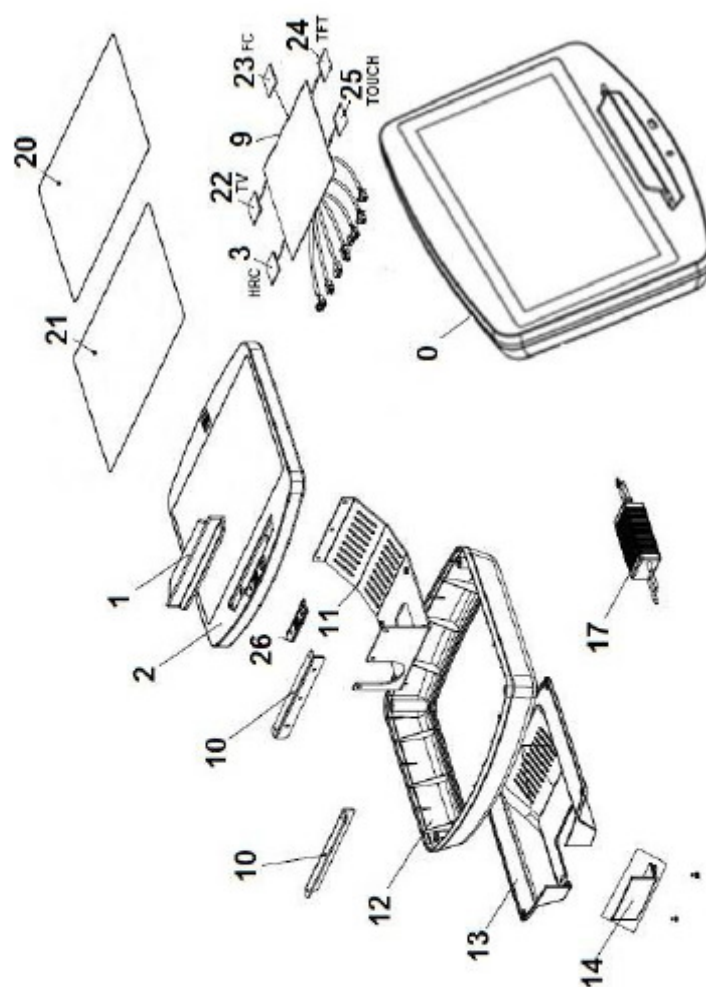
SK2000L



Nº	Code	Nº	Code
0	0190418	12	0190430
1	0190419	13	0190431
2	0190420	14	0190432
3	0190421	17	0190434
9	0190427	19	0190436

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
2	H720002	41	H720041	75	H720075
3	H720BM003	43	H720043	78	H720078
4	H720004	44	H720044	83	H862083
5	H720005	48	H720048	84	H862084
6	H720006	50	H720050	85	H720085
9	H720009	51	H720051	86	H720086
18	H720018	52	H720052	88	H720088
21	H720021	54	H720054	90	H720090
23	H720023	55	H720055	91	H720091
29	H862029	56	H720056	92	H720092
30	H862030	57	H720057	93	H720BM093
31	H720031	61	H720BM061	94	H720094
33	H720033	67	G8158M022	95	H720095
34	H862034	74	H720074	97	H720097

SK2000T



Nº	Code	Nº	Code
0	0190438	17	0190447
1	0190419	20	0190448
2	0190439	21	0190449
3	0190440	22	0190450
9	0190446	23	0190451
12	0190430	24	0190452
13	0190431	25	0190453
14	0190432	26	0190454



Fig.1



Fig.2

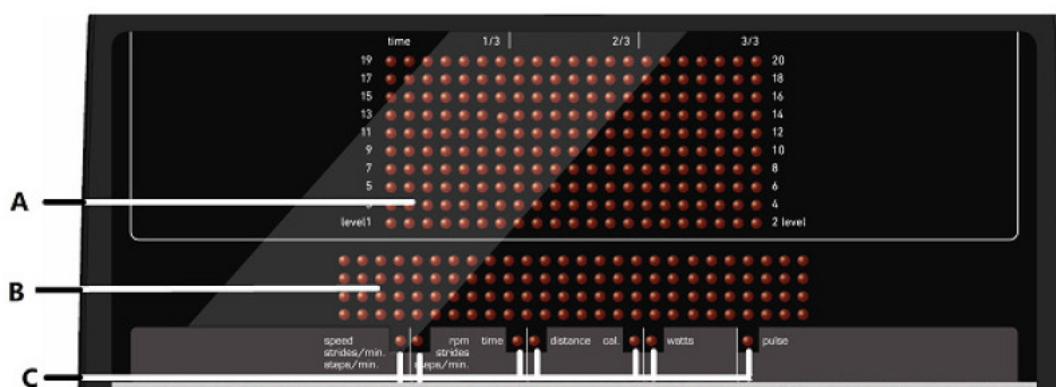


Fig.3



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.

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▲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). Zaczynij 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 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 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.

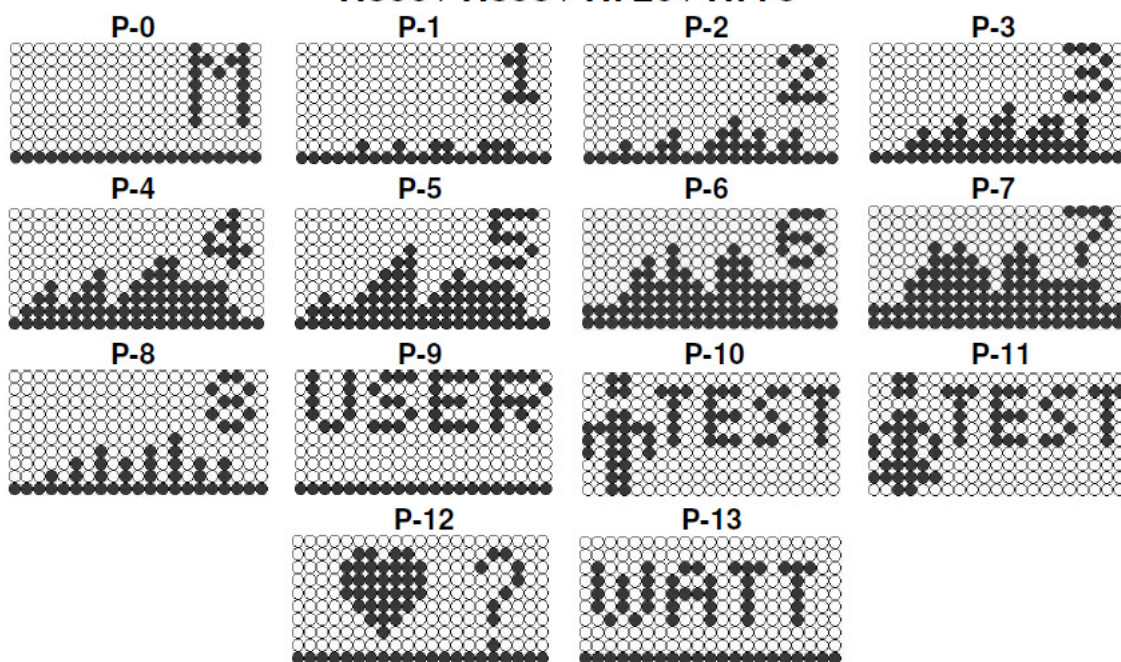
PROGRAMY

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).

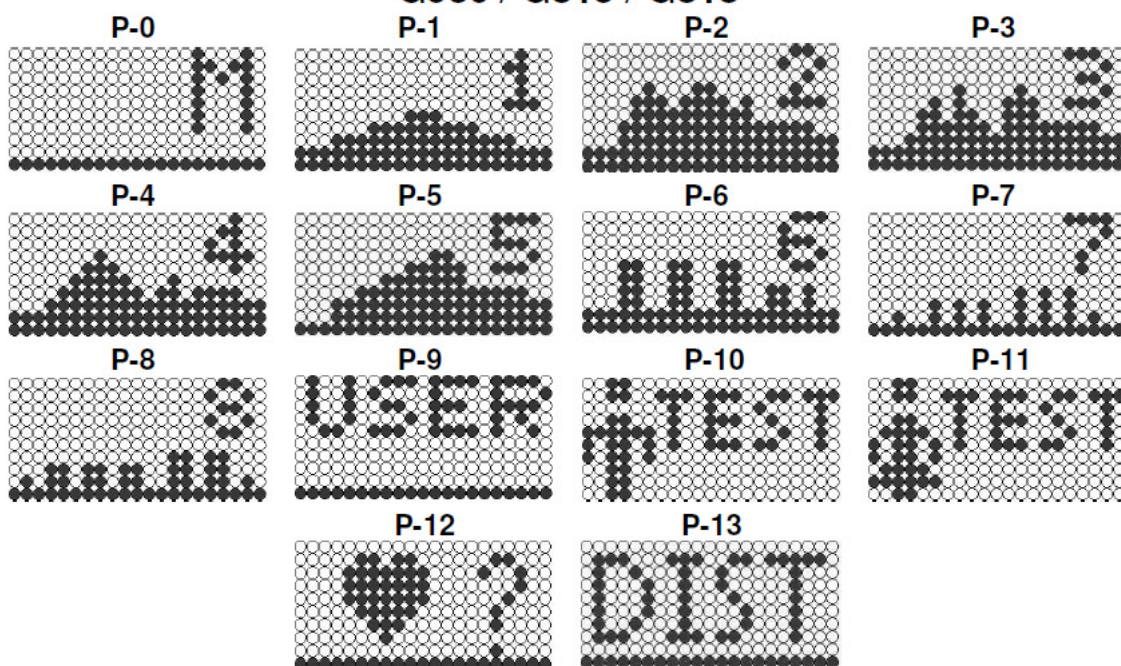
P1 – P8 PROFILE PROGRAMÓW

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).

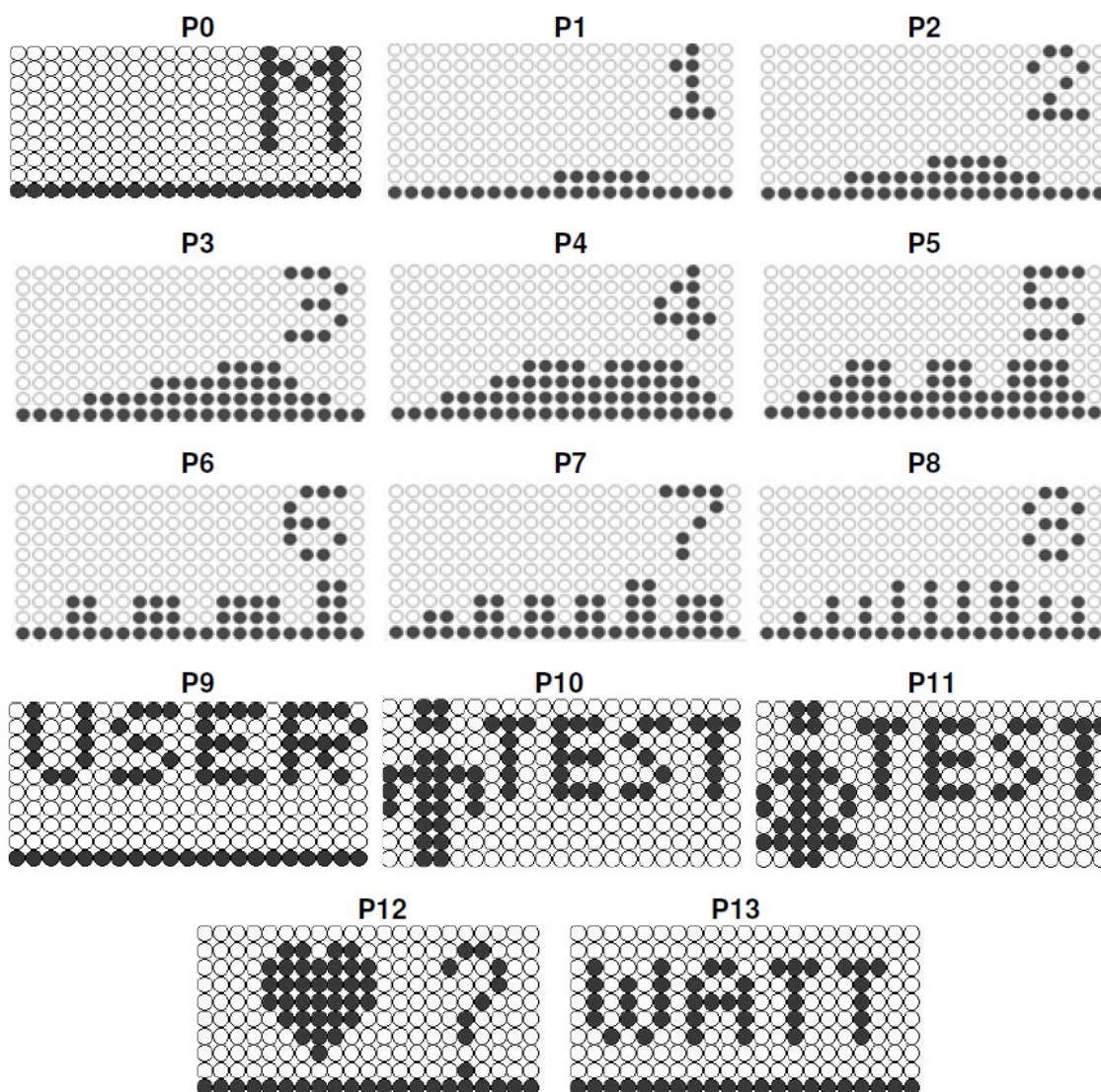
H800 / H895 / H720 / H775



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 dłoń 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 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 60 minut). 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: 59kg”