



G246 IRIDIUM



PRODUCENT:



EXERCYCLE S.A
P.O. BOX 195
01080 Vitoria
Spain

DYSTRYBUTOR:



DEL SPORT SP. Z O. O.

ul. Syrokomli 16
03-335 WARSZAWA
tel: +48 (22) 811-01-02,811-07-39
fax: (22) 674-41-42
e-mail: delsport@delsport.com.pl
www.delsport.com.pl

Fig 1

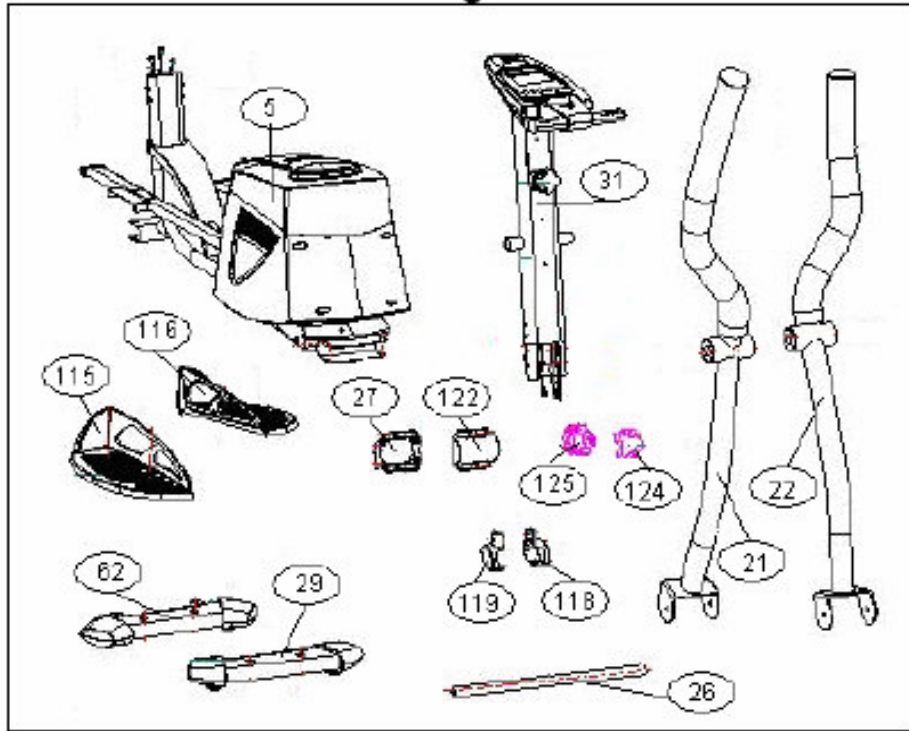


Fig 2

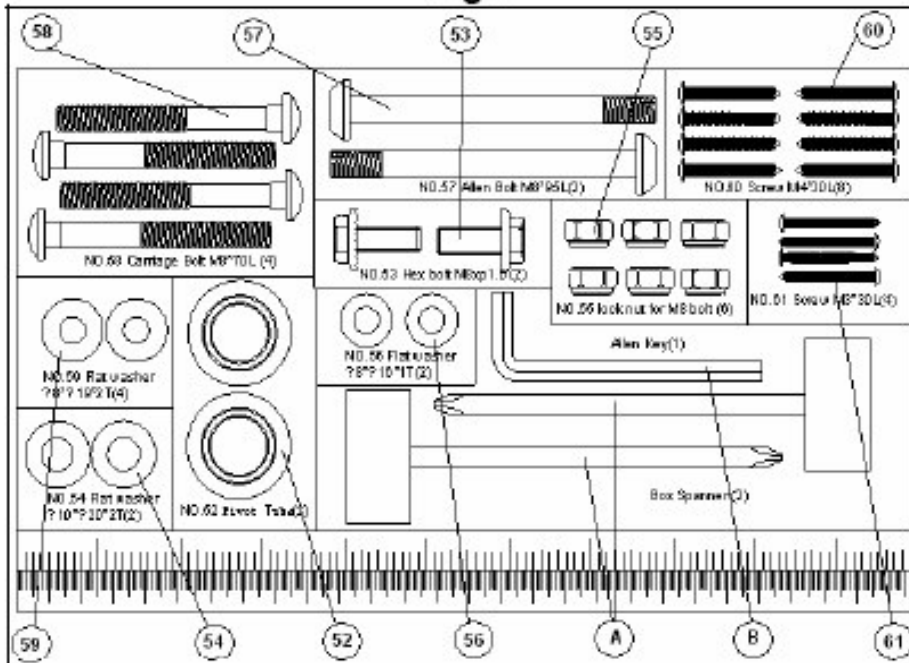


Fig 3

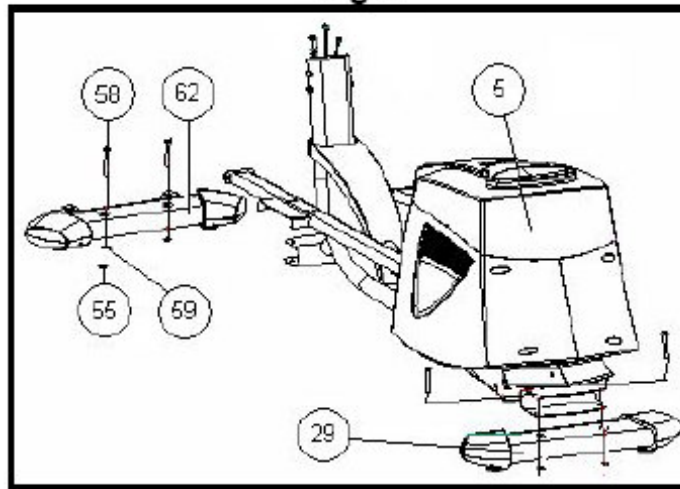


Fig 4

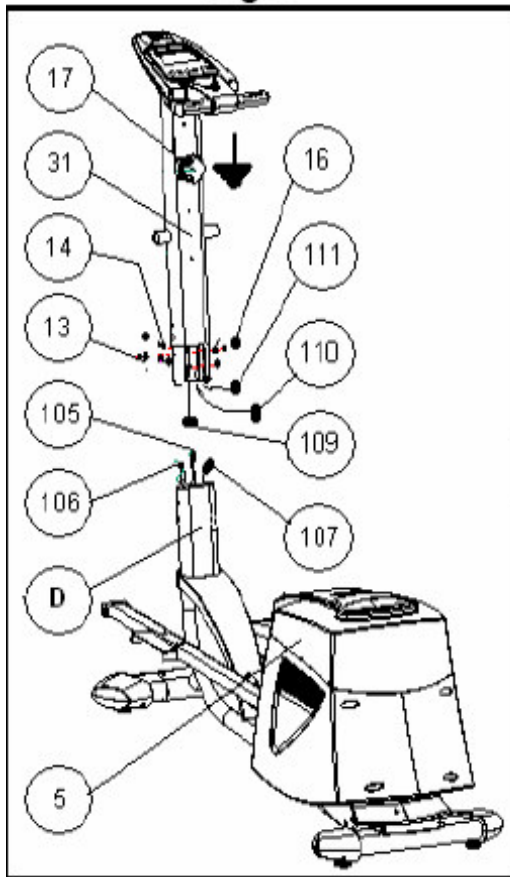


Fig 4A Mod.G-245

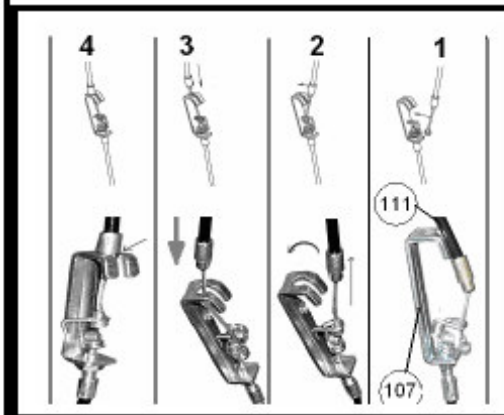


Fig 4 B Mod. G-245

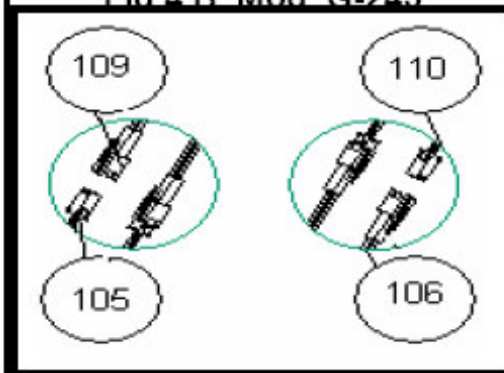


Fig 4 C Mod. G-246

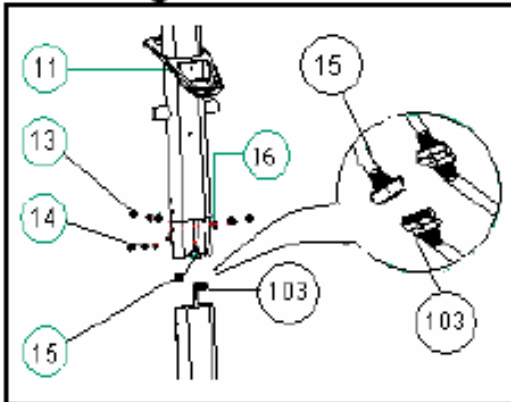


Fig 4 D Mod. G-247

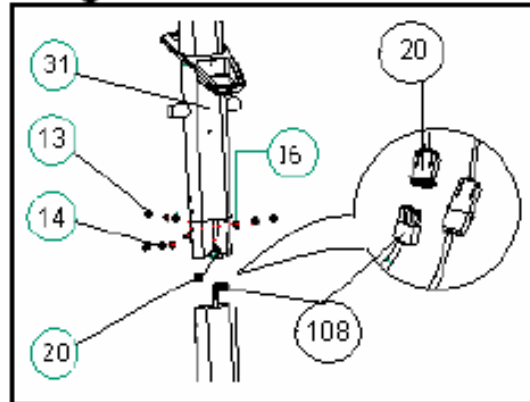


Fig 5

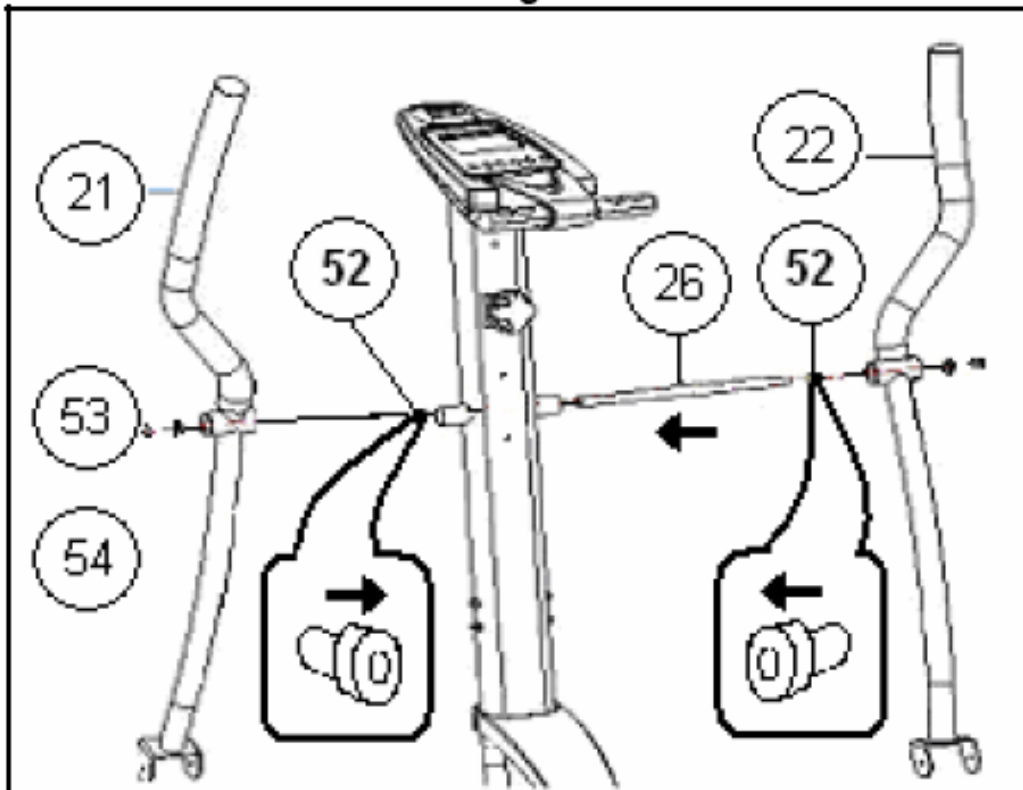


Fig 6

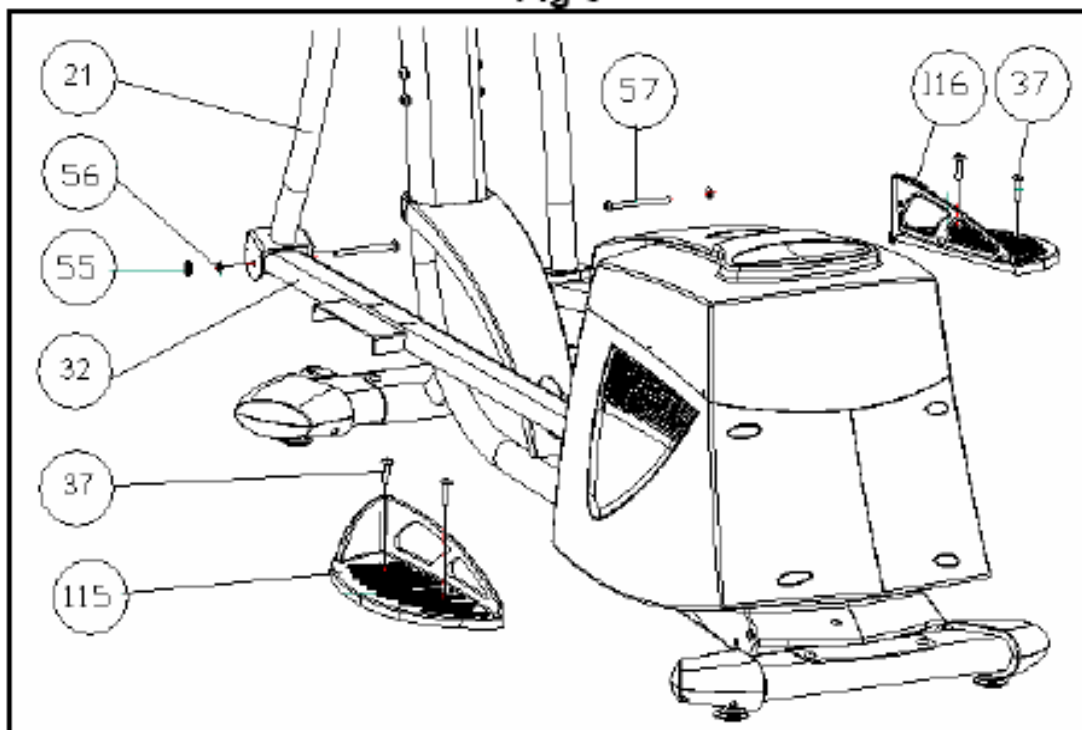


Fig 6 A

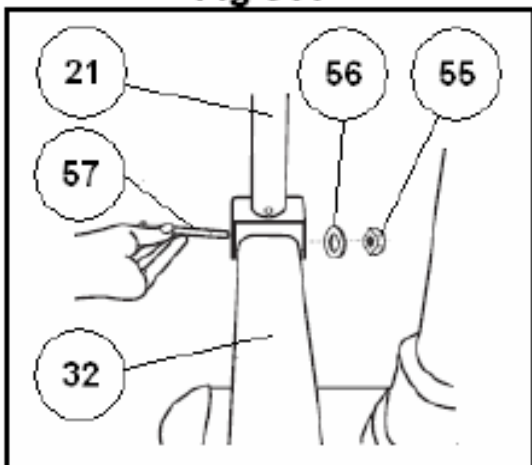


Fig 6 B

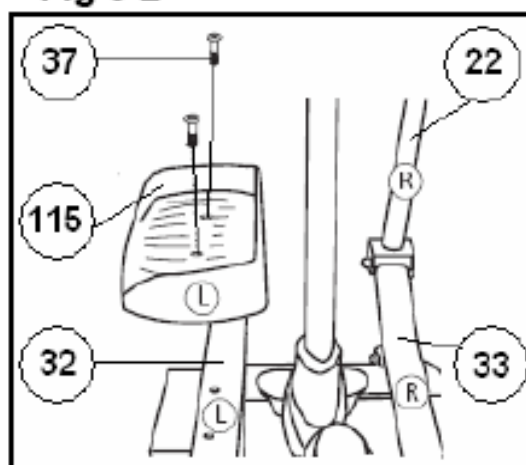


Fig 7

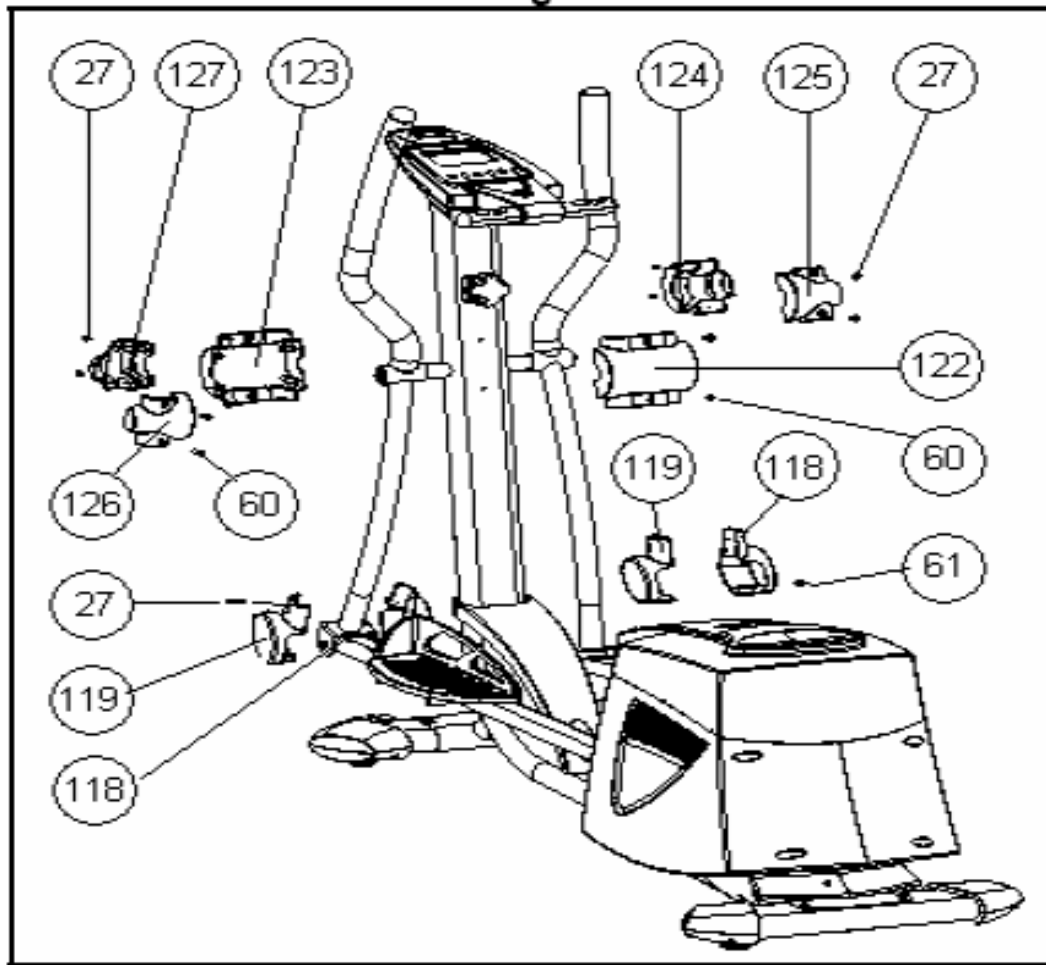


Fig 7 A

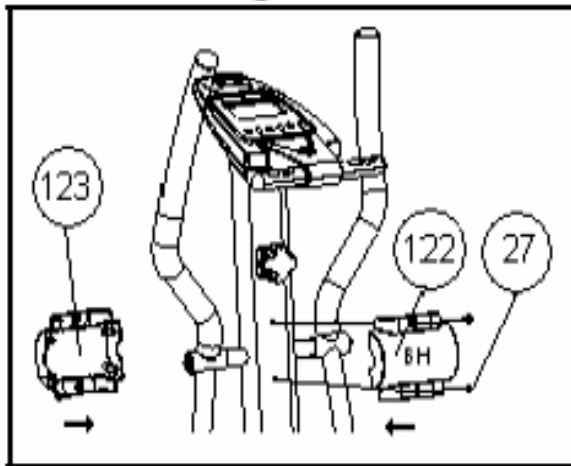


Fig 7 B

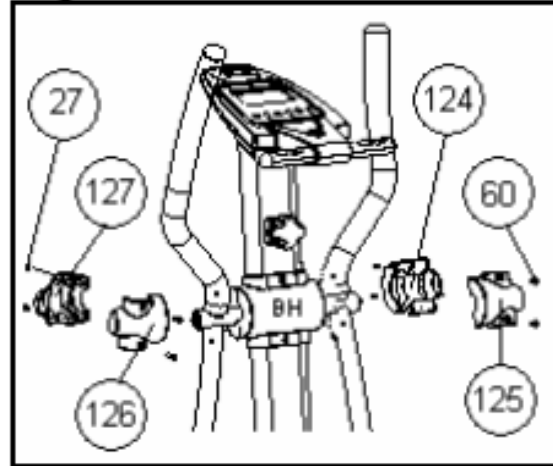


Fig 7 C

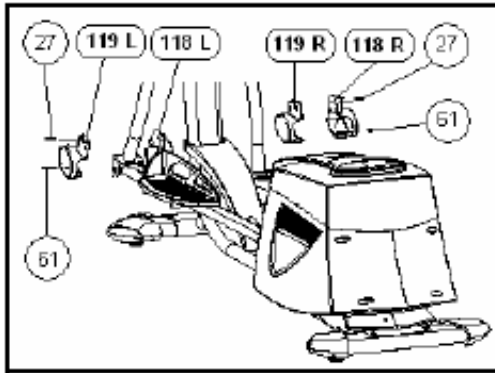


Fig 8

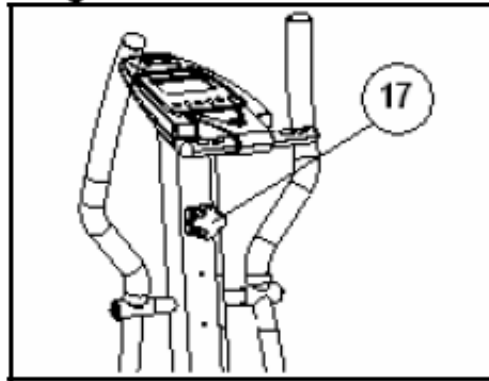


Fig.9

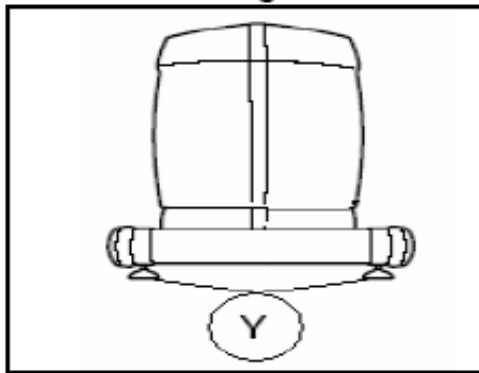


Fig 10

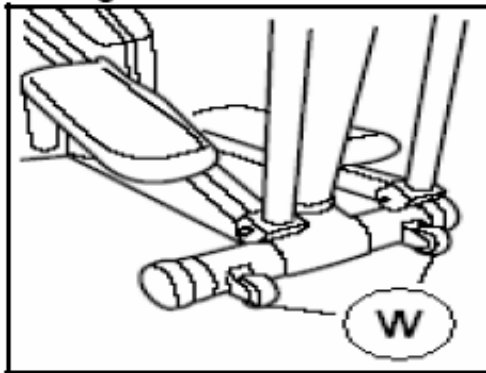
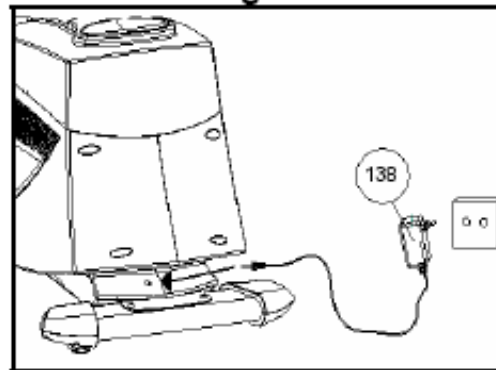


Fig 11



Instrukcja bezpieczeństwa:

1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na bezpieczeństwo wokół urządzenia nie powinny znajdować się żadne przedmioty w odległości przynajmniej 0,5m.
4. Nie pozwól by dzieci bawiły się urządzeniem lub w jego pobliżu. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
5. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 (klasa H.C) i przystosowane jest do użytku pół-profesjonalnego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 100kg.
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.

Ćwiczenie na maszynie eliptycznej:

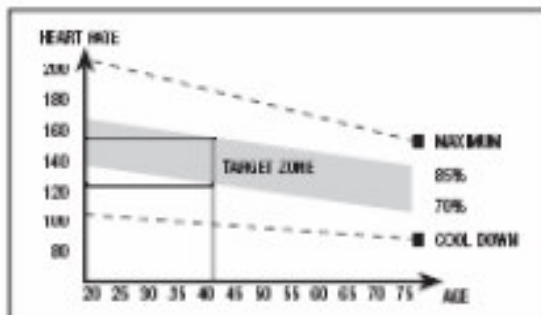
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

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 nadwyreżaj mięśni, jeśli zaboli, przerwij ćwiczenie)

2. Ćwiczenie



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

3. Rozluźnienie

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

Budowa masy mięśniowej:

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

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

Odchudzanie:

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

Ogólne wskazówki

1. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o użytku pół-profesjonalnym. Maksymalne obciążenie urządzenia to 100kg.
2. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia.
3. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
4. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na maszynie eliptycznej.
5. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju.

Montaż

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu:

Uwaga! Zalecamy aby montaż urządzenia dokonywały dwie osoby.

5) Korpus urządzenia 115) Podpora pod stopy lewa 116) Podpora pod stopy prawa 62) Podstawa przednia z kółkami 29) Podstawa tylna z nóżkami regulacyjnymi 31) Sztycy kierownicy 27) Osłona sztycy kierownicy tył 122) Osłona sztycy kierownicy przód 118) 2 Osłony lewe przegubu łączącego ramiona (L) 119) 2 Osłony prawe przegubu łączącego ramiona (R) 124) Osłona tylna górnego przegubu (R) 125) Osłona przednia górnego przegubu (L) 126) Osłona tylna górnego przegubu (L) 127) Osłona tylna górnego przegubu (L) 21) Prawe ramie 22) Lewe ramie 138) Transformator 6V(mod. G245) 138) Transformator 9V (mod. G246, G247)
58) Śruba DIN 603 M8x70 57) Śruba ampulowa M8x90 53) Śruba M8x25 55) Nakrętka M8 60) Śruba M4x30
59) Podkładka płaska M8Ø19 54) Podkładka M10 52) Podkładki rozdzielające 56) Podkładki M8 Ø16 A) Klucz B) Klucz ampulowy 61) Śruba M3x30

2. Montaż podstaw: Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (62) korpus urządzenia (5), tak jak zostało to pokazane na fig.3 (Kółka powinny być skierowane do przodu urządzenia; podłóż np.: klocek, by ułatwić sobie montaż podstaw). Następnie dociśnij i przykręć śrubami (58), używając przy tym podkładek (59) oraz nakrętek (55).

Dokonaj analogicznych czynności w tylnej części urządzenia.

Ustaw na podstawie tylnej z podstawkami regulującymi (29) korpus urządzenia (5), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (58), używając przy tym podkładek (59). Po czym nakręć nakrętki (55).

3. Montaż sztycy kierownicy: Poluzuj śruby (13) oraz podkładki (14) i (16) znajdujące się w dolnej części sztycy kierownicy (31) fig.4. Następnie zbliż sztycę kierownicy (31) do otworu (D) znajdującego się w korpusie urządzenia (5), tak jak zostało to pokazane na fig.4.

Ustaw pokrętko regulacji oporu (17) znajdujące się w górnej części sztycy kierownicy (31) na najniższym poziomie (przekręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara). Połącz końcówkę przewodu (111), która wychodzi z dolnej części sztycy kierownicy (31) z końcówką (107), która wychodzi z korpusu urządzenia (5), tak jak zostało to pokazane na fig.4A. W następnej kolejności połącz końcówkę przewodu (105) z końcówką przewodu (109) (fig.4B) oraz (106) z (110) (fig.4B).

Następnie wprowadź sztycę kierownicy (31) w otwór (D) znajdujący się w korpusie urządzenia (5) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig. 4. Uwaga! Nie przygnieć przewodów.

Zanim dokręcisz śruby upewnij się czy pokrętko regulacji oporu (17) działa poprawnie. Jeśli tak to dokręć śruby (13) z podkładkami (14) i (16) (fig.4).

Mod. G246

Poluzuj śruby (13) oraz podkładki (14) i (16) znajdujące się w dolnej części sztycy kierownicy (31) fig.4. Następnie zbliż sztycę kierownicy (31) do otworu (D) znajdującego się w korpusie urządzenia (5), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Połącz końcówkę przewodu (103) z końcówką (15), tak jak zostało to pokazane na fig.4C. Następnie wprowadź sztycę kierownicy (31) w otwór (D) znajdujący się w korpusie urządzenia (5) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig. 4. Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Dokręć śruby (13) z podkładkami (14) i (16) (fig.4).

Mod.G247

Poluzuj śruby (13) oraz podkładki (14) i (16) znajdujące się w dolnej części sztycy kierownicy (31) fig.4. Następnie zbliż sztycę kierownicy (31) do otworu (D) znajdującego się w korpusie urządzenia (5), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Połącz końcówkę przewodu (106) z końcówką (18), tak jak zostało to pokazane na fig.4D. Następnie wprowadź sztycę kierownicy (31) w otwór (D) znajdujący się w korpusie urządzenia (5) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig. 4. Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Dokręć śruby (13) z podkładkami (14) i (16) (fig.4).

4. Montaż górnych uchwytów: W otwór znajdujący się sztycy kierownicy (31) wsuń tuleję (26) tak jak zostało to pokazane na fig.5. Nałóż podkładki rozdzielające (52) (fig.5). Następnie zamocuj lewe ramię (21) oznaczone literą „L” na tulei (26) (fig.5). Zamocuj prawe ramię (22) oznaczone literą „R” na tulei (26). Na końcach tulei przykręć śruby z podkładkami (53) i (54) używając do tego klucza (A).

5. Montaż pedałów: Lewy pedał (32) połącz z lewym ramieniem (21), tak jak jest to pokazane na fig.6. Użyj w tym celu śrub (57) z podkładkami (56) oraz nakrętek (55) (patrz fig. 6A). Następnie wykonaj analogiczne czynności z prawym pedałem urządzenia (33).

6. Montaż podstaw pod stopy: Poluzuj śruby (37) znajdujące się na pedale (32). Ustaw lewą podporę pod stopy (115) oznaczoną literą L na lewym pedale (32), tak jak zostało to pokazane na fig.6. Odniesienie do stron lewa/prawa zawsze odnosi się do pozycji osoby ćwiczącej na urządzeniu. Dokręć poluzowane wcześniej śruby (37).

Powtórz powyższe czynności z prawej strony urządzenia. Ustaw prawą podporę pod stopy (116) oznaczoną literą R na prawym pedale (33). Dokręć pokrętła (37).

7. Montaż osłon górnych (środkowych) przegubów: Osłonę (123) i (122) ustaw na sztycy kierownicy (31), tak jak zostało to pokazane na fig.7A. Dokręć elementy śrubami (27) i (60).

8.Montaż osłon górnych (bocznych) przegubów: Osłony (124) i (125) oznaczonych od wewnątrz literą „R” ustaw po prawej stronie sztycy kierownicy, tak jak zostało to pokazane na fig.7B. Dokręć elementy śrubami (27) i (60).

Powtórz powyższe czynności po lewej stronie urządzenia z osłonami (126) i (127) oznaczonymi od wewnątrz literą „L”.

9. Montaż osłon dolnych przegubów łączących ramię z pedałami: Osłony (118) i (119) oznaczone od wewnątrz literą „R” ustaw tak jak jest to pokazane na fig.7C. Dokręć elementy śrubami (27) i pomiędzy sobą skręć śrubami (61).

Powtórz powyższe czynności po lewej stronie urządzenia z osłonami (118) i (119) oznaczonymi od wewnątrz literą „L”.

10. Regulacja oporu: Mod.G245

Urządzenie zostało wyposażone w regulację oporu (17), której pokrętło znajduje się na sztycy kierownicy (31) (fig. 8). Aby zmniejszyć opór należy przekręcić pokrętło (17) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (-), aby zwiększyć opór należy pokrętło (17) przekręcić w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (+).

Poziomowanie:

Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (Y), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie (patrz fig.9).

Przemieszczanie i przechowywanie:

By ułatwić przemieszczanie, urządzenie zostało wyposażone w kółka (W), które znajdują się w przedniej podstawie urządzenia. By przestawić urządzenie należy je lekko pochylić, tak jak zostało to pokazane na (fig.10).

Urządzenie powinno być przechowywane w miejscu suchym i niewielkich wahaniami temperatury.

Podłączanie do sieci elektrycznej:

Włóż wtyczkę przewodu transformatora do wejścia, które znajduje się w tylnej dolnej części korpusu urządzenia. Następnie podłącz transformator do gniazdka elektrycznego (220V), tak jak zostało to pokazane na (fig.11).

WYŚWIETLACZ

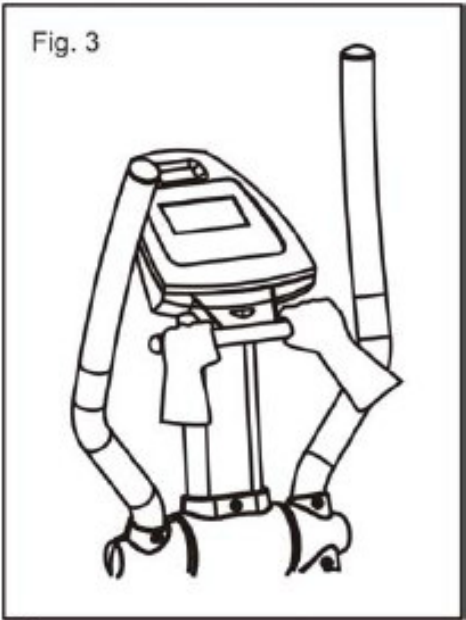
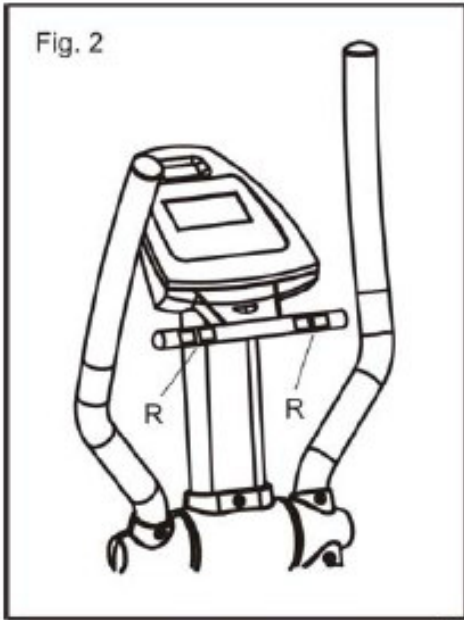
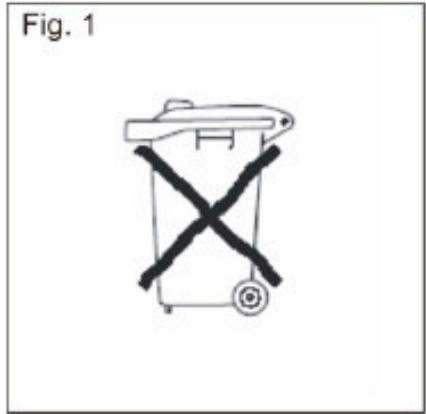
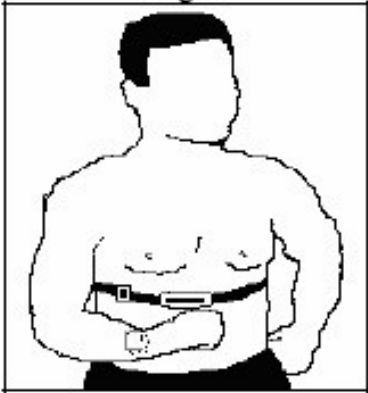


Fig 4



WYŚWIETLACZ



Po podłączeniu urządzenia do gniazdka elektrycznego na wyświetlaczu pojawi się napis U1. Przyciskami ▼▲ wybierz użytkownika od U1 do U4, następnie naciśnij ENTER.

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość/rpm (ilość obrotów na minutę), dystans, czas, Watt/kalorie, puls.

WŁĄCZANIE

Aby włączyć urządzenie podłącz w pierwszej kolejności adapter (138 9V), który dostarcza prądu o napięciu 220V-240V, a następnie podłącz końcówkę adaptera do wtyczki znajdującej się w tylnej części urządzenia.

Wyświetlacz włączy się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczenia jako U1 (Użytkownik 1). Aby przejść do wyboru programu treningu należy nacisnąć ENTER.

Wszystkie funkcje zostaną zatrzymane po naciśnięciu przycisku START/STOP w trakcie realizacji treningu. Po ponownym naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje powrócą do działania.

Wyświetlacz wyłączy się po upływie 4 minut od zatrzymania urządzenia.

Uwaga! Zużyte części zamienne należy wyrzucać do specjalnych pojemników (fig.1).

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

Wyświetlacz został wyposażony w 7 przycisków: RECOVERY, FAN, START/STOP, RESET, ENTER, ▲▼. Jednocześnie w środkowej części wyświetlacza pojawia się poziom wybranego programu oraz w dolnej części wyświetlacza znajduje się 5 okienek, w których pokazywana jest prędkość/rpm, czas, dystans, Watt/kalorie, puls/THR.

Urządzenie posiada również jeden program Manual, 12 programów z możliwością regulacji oporu, 1 program „Użytkownika”, 4 programy THR.

W okienkach prędkość/rpm oraz Watt/kalorie wartości funkcji wyświetlane są na przemian.

WŁĄCZANIE WIATRAKA

Aby włączyć lub wyłączyć wiatrak naciśnij przycisk FAN ON/OFF.

Po zakończeniu treningu sprawdź czy wiatrak został wyłączony.

Po naciśnięciu przycisku RESET wyświetlacz przejdzie do ustawień początkowych. Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku RESET przez 4 sekundy informacje znajdujące się na wyświetlaczu zostaną usunięte, co pozwoli na ponowne wybranie Użytkownika po naciśnięciu ▲▼ i ENTER.

PRZEJŚCIE Z JEDNEGO TRYBU PRACY NA DRUGI

Urządzenie ma możliwość pracować w 4 różnych trybach: Manual (ręczne ustawienia), Program, Ustawienia użytkownika (USER), Puls (TARGET HR).

By przejść z jednego trybu pracy na drugi należy nacisnąć przycisk START/STOP i następnie RESET. Po czym strzałkami ▼▲ wybrać tryb pracy urządzenia w jakim chce się realizować trening.

TRYB MANUAL (ręczne ustawienia funkcji):

Naciśnij jakikolwiek przycisk, by zaczął działać wyświetlacz. Strzałkami ▼▲ wybierz tryb Manual, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

Po wyborze trybu Manual naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć trening. Przyciskami ▼▲ reguluj poziom oporu (16 stopni).

Ustawienie funkcji czas:

Po wybraniu trybu pracy Manual naciśnij przycisk ENTER zacznie migotać okienko funkcji czas. Przyciskami ▲▼ określ czas trwania ćwiczenia (od 1 do 99 minut) i naciśnij START/ STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie czasu od wartości czasu określonego przez użytkownika. Po upływie tego czasu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu.

Ustawienie funkcji dystans:

Po wybraniu trybu pracy Manual naciśnij przycisk ENTER dwukrotnie aż zacznie migotać okienko funkcji dystans. Przyciskami ▲▼ określ dystans jaki chcesz przebyć w trakcie ćwiczenia (od 0,1 do 99,9km) i naciśnij START/ STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie dystansu od wartości określonej przez użytkownika. Po przebyciu tego dystansu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu.

Ustawienie funkcji kalorie:

Po wybraniu trybu pracy Manual naciśnij przycisk ENTER trzykrotnie aż zacznie migotać okienko funkcji kalorie. Przyciskami ▲▼ określ ilość kalorii jaką chcesz spalić w trakcie ćwiczenia (od 10 do 990Cal) i naciśnij START/ STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie ilości kalorii od wartości określonej przez użytkownika. Po spaleniu określonej ilości kalorii charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu.

Ustawienie funkcji Watt:

Po wybraniu trybu pracy Manual naciśnij przycisk ENTER czterokrotnie aż zacznie migotać okienko funkcji Watt. Przyciskami ▲▼ określ poziom Watt przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie (od 10 do 350Watt) i naciśnij START/ STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia urządzenie będzie regulować opór w zależności od ustawionej wartości Watt przez użytkownika. Jeśli w trakcie realizacji treningu pojawią się następujące znaki to:

▲ – oznacza, że prędkość jest zbyt duża i ją należy zmniejszyć

▼ – oznacza, że prędkość jest zbyt mała i należy ją zwiększyć

----- - oznacza, że poziom Watt jest poza zakresem i należy zwolnić lub przyspieszyć. Urządzenie zaalarmuje jeśli dojdzie do takiego stanu. Jeśli będzie się przedłużał taki stan przez ponad 3 minuty to urządzenie zaalarmuje (6 razy powtórzony alarm) i wyświetlacz wyłączy się zerując funkcję Watt.

Ustawienie funkcji puls:

Po wybraniu trybu pracy Manual naciśnij przycisk ENTER pięciokrotnie aż zacznie migotać okienko funkcji Puls. Przyciskami ▲▼ określ Puls przy jakim chcesz ćwiczyć (od 30 do 240 uderzeń na minutę) i naciśnij START/ STOP by rozpocząć ćwiczenie. Jeśli w trakcie ćwiczenia przekroczy się ustawioną wartość pulsu to urządzenie zaalarmuje, że należy zwolnić (zmniejszyć tempo pedałowania) lub zmniejszyć opór.

PROGRAMY

Naciśnij jakikolwiek przycisk, aby uruchomić wyświetlacz. W lewej górnej części wyświetlacza pojawią się następujące opcje: MANUAL (Ręczne ustawienia funkcji), PROGRAM, USER (Program Użytkownika), TARGET HR (program sterowany pulsem). Przyciskami ▲▼ wybierz pozycję PROGRAM i naciśnij ENTER. Następnie strzałkami ▲▼ wybierz jeden z 12 profili programów. Wybór zatwierdź ENTER. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Każdy poszczególny program trwa 24 minuty.

Aby ustawić funkcję czas, dystans, kalorie i puls w danym programie należy: Po wyborze programu i przed naciśnięciem START/STOP nacisnąć przycisk ENTER, aby ustawić funkcję czas strzałkami ▲▼ (zaprogramowany czas zostanie rozdzielony pomiędzy 16 segmentami, na które dzieli się każdy program). Następnie naciśnij ENTER aby ustawić funkcję dystans. Ponownie naciśnij ENTER i ustaw funkcję kalorie. Naciśnij ENTER i wprowadź puls przy jakim chcesz trenować. Po wprowadzeniu wartości wszystkich funkcji naciśnij START/STOP i rozpocznij trening.

W trakcie realizacji programu można regulować poziom oporu przyciskami ▲▼.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA

Naciśnij jakikolwiek przycisk, aby uruchomić wyświetlacz. W lewej górnej części wyświetlacza pojawią się następujące opcje: MANUAL (Ręczne ustawienia funkcji), PROGRAM, USER (Program Użytkownika), TARGET HR (program sterowany pulsem). Przyciskami ▲▼ wybierz pozycję USER i naciśnij ENTER. Po lewej stronie wyświetlacza pojawi się pierwsza migająca kolumna diod określających poziom oporu. Ustaw poziom oporu w pierwszym segmencie treningu strzałkami ▲▼ i zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie powtórz czynność dla wszystkich pozostałych 15 (w sumie 16) segmentów programu. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

Aby ustawić funkcję czas, dystans, kalorie i puls w programie USER należy: Po wyborze programu i określeniu wszystkich segmentów, a przed naciśnięciem START/STOP należy nacisnąć przycisk ENTER (przytrzymać przez 4 sekundy), aby ustawić funkcję czas strzałkami ▲▼ (zaprogramowany czas zostanie rozdzielony pomiędzy 16 segmentami, na które dzieli się każdy program). Następnie naciśnij ENTER aby ustawić funkcję dystans. Ponownie naciśnij ENTER i ustaw funkcję kalorie. Naciśnij ENTER i wprowadź puls przy jakim chcesz trenować. Po wprowadzeniu wartości wszystkich funkcji naciśnij START/STOP i rozpocznij trening.

PROGRAM TARGET HR (sterowany pulsem)

Wprowadzamy wartość pulsu przy jakim chcemy wykonywać ćwiczenie. Jeśli w trakcie trwania ćwiczenia przekroczy się określoną wcześniej wartość urządzenie automatycznie zmniejszy opór i dopasuje go, tak by puls utrzymać na stałym zaprogramowanym poziomie. Natomiast jeśli puls jest niższy niż wartość zaprogramowana urządzenie automatycznie zwiększy siłę z jaką się pedałuje, by podnieść puls.

Naciśnij jakikolwiek przycisk, aby uruchomić wyświetlacz. W lewej górnej części wyświetlacza pojawią się następujące opcje: MANUAL (Ręczne ustawienia funkcji), PROGRAM, USER (Program Użytkownika), TARGET HR (program sterowany pulsem). Przyciskami ▲▼ wybierz pozycję TARGET HR i naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się napis AGE (wiek). Przyciskami ▲▼ wprowadź wiek i naciśnij ENTER. Następnie określ puls przy jakim chcesz trenować. Przyciskami ▲▼ wybierz jedną z trzech opcji 55%, 75%, 90% lub THR i naciśnij ENTER. Trzy pierwsze opcje odnoszą się do przelicznika procentowej wartości maksymalnego rytmu pracy serca (220-wiek), a ostatnia opcja służy do ręcznego wprowadzania pulsu przy jakim chce się trenować. Po wybraniu jednej z trzech pierwszych opcji, w dolnej części wyświetlacza (okienko Target HR) pojawi się przeliczona wartość pulsu przy jakim powinien ćwiczyć Użytkownik. Przy opcji THR należy wprowadzić samodzielnie wartość pulsu. Następnie należy nacisnąć ENTER. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć trening. Opór będzie regulowany automatycznie w zależności od pulsu osoby ćwiczącej. Jeśli puls Użytkownika jest niższy niż puls zaprogramowany to urządzenie będzie zwiększało opór co 30 sekund o jeden poziom (aż do maksymalnego poziomu oporu 16). Jeśli tętno Użytkownika jest wyższe niż to zaprogramowane to zaalarmuje taki stan i rozpocznie zmniejszanie poziomu oporu co 15 sekund o jeden poziom (aż do najniższego poziomu 1). Jeśli tętno Użytkownika będzie przekraczało przez ponad 30 sekund zaprogramowaną wartość to wyświetlacz wstrzyma pracę.

Aby ustawić funkcję czas, dystans, kalorie i puls w programie TARGET HR należy: Po wyborze programu i określeniu wszystkich segmentów, a przed naciśnięciem START/STOP należy nacisnąć przycisk ENTER (przytrzymać przez 4 sekundy), aby ustawić funkcję czas strzałkami ▲▼ (zaprogramowany czas zostanie

rozdzielony pomiędzy 16 segmentami, na które dzieli się każdy program). Następnie naciśnij ENTER aby ustawić funkcję dystans. Ponownie naciśnij ENTER i ustaw funkcję kalorie. Po wprowadzeniu wartości wszystkich funkcji naciśnij START/STOP i rozpocznij trening.

W tym programie należy dokonać pomiaru pulsu. Ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (patrz punkt poniżej) lub załóż opaskę na klatkę piersiową z czujnikiem pomiaru pulsu.

Pomiar Pulsu (Hand grip)

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R), które znajdują się kierownicy (fig.2). Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru. Jeśli nie ułożysz obu dłoni na czujnikach pomiaru pulsu (tak jak zostało to pokazane na fig.3) to pomiar nie zostanie wykonany, a na wyświetlaczu pojawi się „P”.

Telemetryczny system pomiaru pulsu/ Opaska na klatkę piersiową:

Urządzenie umożliwia dokonanie pomiaru pulsu za pomocą opaski na klatkę piersiową (patrz fig.4).

Opaska na klatkę piersiową zawiera czujnik do pomiaru pulsu, który następnie przekazuje sygnał do wyświetlacza znajdującego się na zegarku, na którym pojawia się wynik pomiaru.

Uwaga! Zalecamy konsultacje z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. Jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca, nie korzystaj z opaski na klatkę piersiową z czujnikiem do pomiaru pulsu zanim nie skonsultujesz się z lekarzem.

Instrukcja obsługi

By osiągnąć prawidłowy pomiar rytmu pracy serca należy zainstalować czujnik według poniższych instrukcji:

1. Umieść czujnik na elastycznym pasku
2. Załóż opaskę, tak by nie ograniczała ruchów i wygodnie leżała
3. Umieść opaskę wokół klatki piersiowej, a następnie zamknij klamrą
4. Bez zdejmowania opaski, odsuń czujnik od ciała, by odsłonić wyżłobienia, które znajdują się po jego wewnętrznej stronie. Zwilż wgłębienia elektrod śliną, płynem do szkieł kontaktowych, bądź innym lekko słonym roztworem. Następnie ponownie umieść czujnik na właściwym miejscu, tak by można było poprawnie odczytać napis Polar (by nie był do góry nogami).
5. Po zwilżeniu elektrod nie przesuwaj czujnika po ciele, by nie wytrzeć elektrod.

Aby czujnik funkcjonował poprawnie najlepiej umieścić go na gołym ciele. Jeśli czujnik ma być założony na koszulkę, należy powierzchnię bezpośrednio pod nim zwilżyć, by zagwarantować lepsze przewodzenie impulsów.

Opaskę załóż poniżej mostka, ale możliwie jak najwyżej. Czujnik powinien znajdować się na środku, a elektrody powinny przylegać bezpośrednio do skóry. Tak umieszczony czujnik zapewnia prawidłowy odczyt pulsu. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania.

Jak poprawić przewodzenie ?

Czujnik pomiaru pulsu działa na zasadzie przekazu sygnałów EKG, dlatego też istotne jest, by podczas ćwiczenia elektrody czujnika Polar przylegały bezpośrednio do ciała. Czasami zdarza się, że wysuszona skóra, bądź owłosienie klatki piersiowej mogą utrudniać przepływ impulsów pomiędzy elektrodami, a klatką piersiową, czego skutkiem może być mało wiarygodny wynik pomiaru. Przewodzenie można poprawić poprzez zwilżenie elektrod wodą, śliną, płynem do szkieł kontaktowych lub lekko osolonym roztworem.

Jak odebrać prawidłowy sygnał EKG?

Może się zdarzyć, iż pomimo powyższych wskazówek czujnik pomiaru pulsu nie odczytuje prawidłowo rytmu pracy serca.

U niektórych osób sygnał EKG może być bardzo słaby lub optymalny punkt pomiaru może znajdować się w innym miejscu, w takim wypadku należy przesunąć czujnik lekko w prawą lub lewą stronę, by zwiększyć różnicę napięć, która umożliwi poprawne funkcjonowanie czujnika. Słaby sygnał EKG może być spowodowany również chorobami serca, przebytą operacją serca...itd.

Nie zginaj powierzchni elektrod, gdyż może to spowodować nienaprawialne uszkodzenia!

Możliwe, że jeśli Twoja klatka piersiowa jest lekko zapadnięta czujnik może nie dokonać prawidłowego pomiaru bez dodatkowego dociśnięcia. Założenie dodatkowej opaski na klatkę piersiową może pomóc w rozwiązaniu tego problemu.

Proszę pamiętać, że pulsometr, tak jak każde urządzenie bezprzewodowe może być podatne na zaburzenia elektromagnetyczne, czego skutkiem mogą być błędne wyniki pomiaru pulsu.

Przykładowe źródła zaburzeń elektromagnetycznych i innych czynników wpływających na błędny wynik pomiaru pulsu:

- Zegarek (wyświetlacz) odbiera sygnał pulsometru w promieniu 75cm. Jeśli ćwiczysz się w niewielkiej odległości od innej osoby, która również korzysta z pulsometru, to może się okazać, że pulsometr odbiera sygnał „sąsiada”. By uniknąć tego typu pomyłki staraj się zachować większą odległość od osoby ćwiczącej obok.
 - Urządzenia elektroniczne takie jak: telewizor, komputer, telefon komórkowy, a także np.: linia wysokiego napięcia mogą wpływać na działanie pulsometru.
- Odsuń się od potencjalnego źródła zaburzeń, jeśli zaobserwujesz nieprawidłowości w odczycie pulsometru.

By pulsometr wskazywał prawidłowy wynik istotne jest poprawne umieszczenie opaski z czujnikiem.

Konserwacja

- By pulsometr funkcjonował prawidłowo należy go regularnie czyścić, najlepiej roztworem wody i delikatnego mydła. Oczywiście, jeśli chce się zdezynfekować przekaźnik można przetrzeć go roztworem chloru, podobnym do tego, jaki się stosuje do oczyszczania basenów. Nie korzystaj ze środków dezynfekujących, które nie posiadają atestu, gdyż można w ten sposób uszkodzić przekaźnik. Po dezynfekcji, przetrzyj przekaźnik wodą lub roztworem wody z mydłem, by uniknąć ewentualnej reakcji alergicznej.
- Za każdym razem po zakończeniu ćwiczeń, przetrzyj pulsometr. Słaby sygnał może być spowodowany zabrudzeniem.
- Nie wystawiaj opaski pulsometru na nadmierne zimno lub ciepło.
- Nie pozostawiaj pulsometru na słońcu.
- Trzymaj pulsometr w miejscu o dobrej wentylacji
- Do czyszczenia nie stosuj środków żrących i chemicznych
- Nie zginaj czujnika, gdyż możesz w ten sposób uszkodzić elektrody.
- Opaskę elastyczną, na którą nakłada się czujnik pulsometru pierz ręcznie i susz na świeżym powietrzu. Nie pierz jej w pralce.

Podczas czyszczenia nie stosuj środków żrących, ani żadnych środków chemicznych, ponieważ mogą uszkodzić elektrody oraz zmniejszyć ich przewodzenie.

Przechowywanie czujnika: Zaleca się przechowywanie czujnika w pomieszczeniu suchym i o niezbyt wysokiej temperaturze, wpłynie to na trwałość baterii. Pamiętaj, by przetrzeć czujnik zanim się go schowa.

Najczęstsze pytania i odpowiedzi:

Pytanie 1

- Wynik pomiaru pulsu pojawia się z opóźnieniem.
- Jeśli pomiar pojawia się po spoceniu się to jest to wskazówka, że elektrody czujnika nie były odpowiednio zwilżone przed rozpoczęciem ćwiczenia.

Pytanie 2

- Jeśli nie pojawia się wynik pomiaru pulsu?
 - a) Sprawdź czy czujnik umieszczony jest na wysokości żeber, dokładnie poniżej klatki piersiowej i czy napis Polar nie jest do góry nogami.
 - b) Po poprawnym założeniu czujnika, odsuń go delikatnie od ciała, tak by móc zwilżyć elektrody wodą, śliną, płynem do szkieł kontaktowych lub jakimkolwiek innym roztworem lekko słonym.
 - c) Jeśli wciąż nie pojawia się wynik pomiaru pulsu, poproś by ktoś inny założył opaskę z czujnikiem do mierzenia pulsu, następnie sprawdź czy działa.
 - d) Następujące schorzenia mogą powodować nieprawidłowy pomiar pulsu:

- przedwczesne skurcze komory serca, tachykardia czy arytmia, mogą wpływać na wynik pomiaru pulsu
- jeśli użytkownik ma wszczepiony np.: rozrusznik serca powinien skonsultować się z lekarzem zanim zacznie korzystać z pulsometru
- e) Sygnał EKG odbierany przez czujnik jest zbyt słaby, by móc podać prawidłowy wynik pomiaru pulsu. Choroby serca, przebyte operacje serca mogą powodować, że sygnał EKG będzie słaby. W wielu przypadkach, gdzie problemem jest słaby sygnał EKG, można uzyskać wiarygodny pomiar po delikatnym przesunięciu czujnika w prawą lub lewą stronę. Pamiętaj wtedy również o zwilżeniu elektrod.
- f) Zaburzenia elektromagnetyczne. Na funkcjonowanie czujnika Polar może wpływać bliskość linii wysokiego napięcia i urządzeń, które wytwarzają silne pole magnetyczne. W takiej sytuacji wskazana jest zmiana miejsca, by dokonać prawidłowego pomiaru.
- g) Czujnik został uszkodzony.

Pytanie 3

- Nieregularny odczyt pomiaru pulsu.

- a) Najczęstszą przyczyną nieregularnego odczytu pomiaru jest brak połączenia pomiędzy elektrodami czujnika, a skórą. Aby czujnik przylegał prawidłowo do powierzchni ciała, przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zwilżyć elektrody.
- b) Opaska elastyczna może być zbyt lekko zaciśnięta, tak że czujnik przemieszcza się podczas ćwiczeń.
- c) Upewnij się czy w pobliżu ktoś inny nie korzysta również z przekaźnika, jeśli tak jest, to mogą pojawić się zaburzenia, o ile nie korzysta się z kodowanych produktów Polar.
- d) Rozrusznik serca i inne wszczepiane urządzenia medyczne mogą wpływać na czujnik, tak że może on wskazać kilka uderzeń serca, podczas gdy nastąpiło jedynie jedno.
- e) Niektóre osoby mają odwrotny sygnał EKG do normalnego, co może sprawiać, że przekaźnik będzie wysyłać dwa impulsy na jedno uderzenie serca. W takim przypadku czujnik powinien być umieszczony na odwrot.
- f) Zaburzenia. Urządzenia elektryczne takie jak: monitory, silniki, wyświetlacze LED, transformatory, telefony komórkowe... itd. mogą wpływać na wynik pomiaru rytmu pracy serca.

PROGRAM RECOVERY

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Poprzez porównywanie wyników po każdej sesji treningowej można sprawdzić nasze postępy. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając RECOVERY. Następnie należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Po upływie ok. 1 minuty pojawi się wynik testu na wyświetlaczu. W trakcie testu będą działać jedynie funkcje czas oraz puls. Po ponownym naciśnięciu przycisku RECOVERY powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.

Wynik testu podany jest w skali od F1 do F6, gdzie F.1 jest najlepszym wynikiem, a F6 najgorszym. Funkcja ta pokazuje jak szybko puls powraca do normy po zakończeniu ćwiczenia i jak zwiększa się wydolność organizmu dzięki regularnemu ćwiczeniu. Jest to prosta metoda na sprawdzenie czy i w jakim tempie poprawia się kondycja fizyczna oraz wydolność organizmu.

Uwaga!

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

Ewentualne problemy i możliwe rozwiązania:

1. Gaśnie wyświetlacz, pojawia się jedynie funkcja czas.
 - Upewnij się czy przewód jest prawidłowo podłączony.
2. Nie włącza się wyświetlacz, dane są nieczytelne
 - Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego, odczekaj chwilę i ponownie je podłącz
3. Nie włącza się wyświetlacz; transformator 9V
 - Sprawdź podłączenie przewodów
 - Sprawdź czy wtyczki są odpowiednio podłączone
 - jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH (należy wymienić wyświetlacz)

Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia, gdyż może się w ten sposób uszkodzić wyświetlacz ciekło – krystaliczny. Również woda i wstrząsy mogą mieć wpływ na prawidłowe działanie urządzenia.

Kondycja fizyczna:

Obecnie prowadzi się przede wszystkim siedzący tryb życia. Nasza dieta staje się coraz bardziej obfita w kalorie i tłuszcz. Lekarze są zgodni, co do tego, że regularne uprawianie sportu wpływa na poprawę naszego samopoczucia, kondycji fizycznej, pozwala na kontrole wagi, a także działa odprężająco.

Dobre strony uprawiania sportu:

Regularne wykonywanie ćwiczeń na pewnym poziomie przez minimum 15/20 minut to tzw. ćwiczenia aerobowe, czyli takie, w którym przede wszystkim dotlenia się organizm. Są to na ogół ćwiczenia, które wykonuje się bez przerw. Poza zapotrzebowaniem organizmu na cukier i tłuszcz, ciało domaga się również tlenu. Regularne ćwiczenie poprawia zdolność mięśni do przyswajania tlenu, co zwiększa wydolność płuc i serca oraz wpływa korzystnie na krążenie. W skrócie energia generowana podczas wykonywania ćwiczeń spala kilokalorie, potocznie zwane kaloriami

Ćwiczenie, a kontrola wagi:

Pokarmem dla naszego organizmu jest min. energia (kalorie).

Wzrost wagi ciała jest skutkiem spożywania większej ilości kalorii, niż ta, którą nasz organizm jest w stanie spalić. I na odwrót, tracimy na wadze, gdy spalamy więcej kalorii, niż dostarczyliśmy naszemu organizmowi. Tylko po to, by utrzymać wszystkie funkcje życiowe nasze ciało w stanie spoczynku spala ok. 70 kalorii na godzinę, tylko po to by utrzymać wszystkie funkcje życiowe.

Tabela poniżej pokazuje średnie zapotrzebowanie na energię (spalanie kalorii podczas wykonywania różnych sportów) podczas wykonywania różnych czynności:

Czynność	ilość spalonych kalorii w ciągu 1h
Marsz.....	140
Prace domowe.....	150
Pływanie (400m/h).....	300
Taniec.....	350
Szybki marsz (6km/h).....	370
Tenis.....	420
Jazda na rowerze (30km/h).....	500
Squash.....	690

Program ćwiczeń:

Program ćwiczeń będzie się różnił w zależności od wieku i kondycji fizycznej. By osiągnąć jak najlepsze rezultaty, zalecalibyśmy konsultacje z lekarzem, który dobierze program ćwiczeń do indywidualnych potrzeb każdego.

Bez względu na to czy Twoim celem jest poprawienie kondycji fizycznej, kontrola wagi czy rehabilitacja, pamiętaj, że program ćwiczeń musi przebiegać stopniowo, musi być zaplanowany i różnorodny. Zalecamy ćwiczenie od 3 do 5 razy w tygodniu po 20-25 minut.

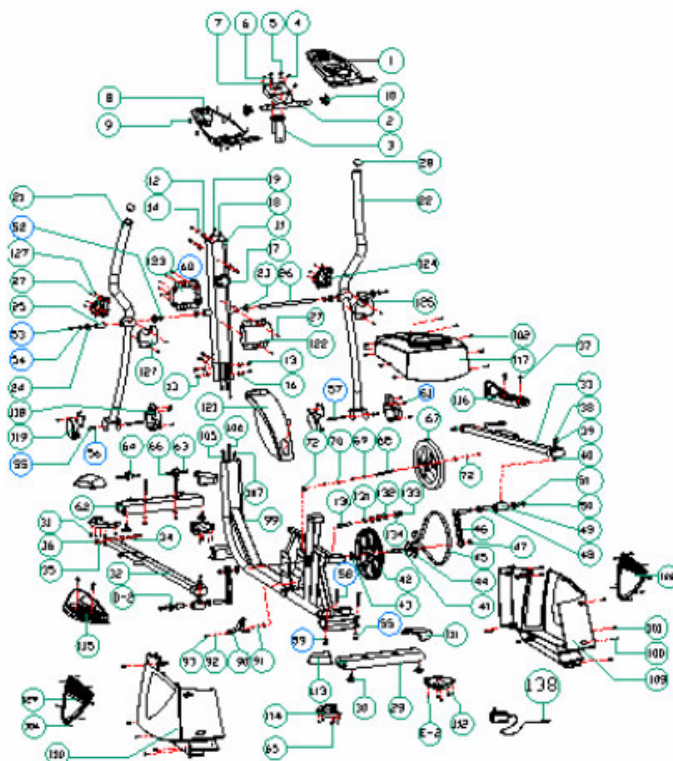
Przed rozpoczęciem ćwiczeń, pamiętaj o 2-3minutowej rozgrzewce. Rozpocznij od niewielkiej prędkości.

Ochroni to twoje mięśnie przed zakwasami i przygotowuje Twój organizm na wysiłek fizyczny.

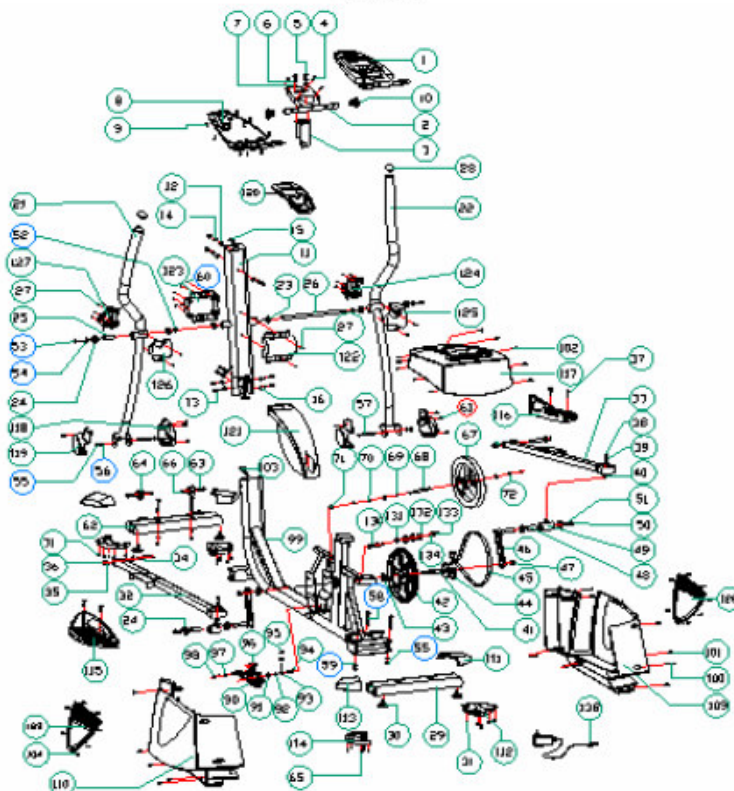
Kolejnym krokiem jest ćwiczenie przez 15-20 minut w rytmie, który pozwoli na uregulowanie pracy serca na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę lub pomiędzy 75 – 85 w przypadku osób o dobrej kondycji fizycznej. Z czasem, gdy poprawi się już nasza forma fizyczna możemy podzielić czas ćwiczenia na: fazę pierwszą, która przebiegać będzie na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę i fazę drugą na poziomie 75 – 85 uderzeń. Oczywiście należy pamiętać, że nie wolno przekraczać poziomu 85 uderzeń na minutę (strefa ćwiczeń aerobowych) i nie dochodzić do maksymalnego rytmu serca.

Tuż przed zakończeniem ćwiczeń istotne jest również rozluźnienie mięśni. Wystarczy przez ostatnie 2 -3 minuty maszerować z niewielką prędkością, aż do chwili, gdy puls zejdzie poniżej 65 uderzeń na minutę. Dzięki temu unikniesz bólu mięśni, zwłaszcza po intensywnym ćwiczeniu. Wskazane są również, po zakończeniu programu ćwiczenia rozluźniające na podłodze.

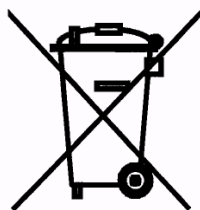
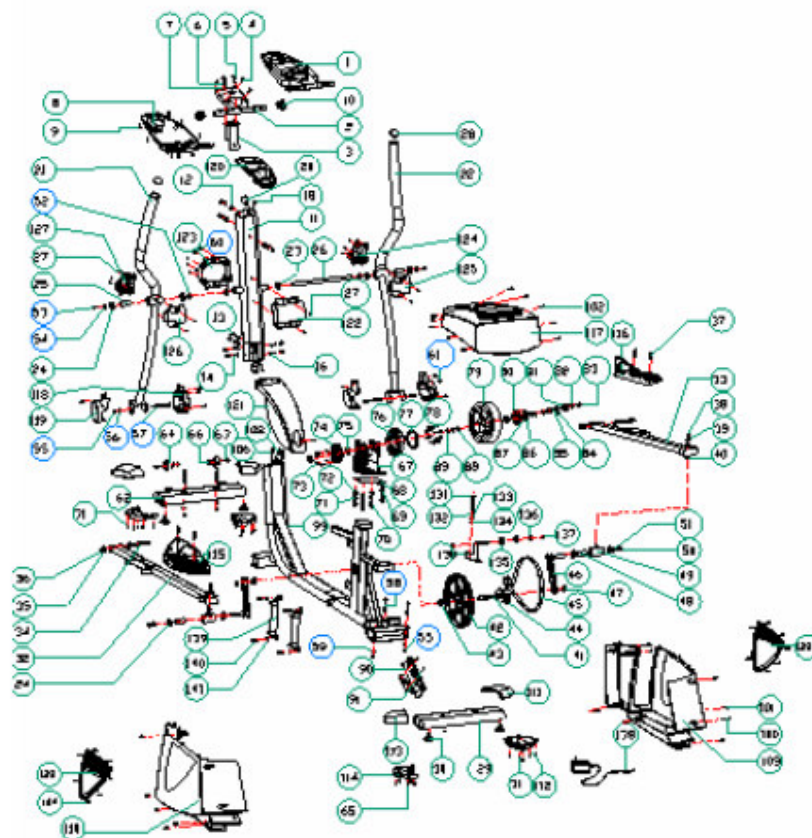
G-245



G-246



G-247



“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: 55 kg”