



**INSTRUKCJA OBSŁUGI  
MODELE: G250 SPYRO, G255 SPYRO PROGRAM**



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

**Instrukcja bezpieczeństwa:**

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.

Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.

Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na bezpieczeństwo wokół urządzenia nie powinny znajdować się żadne przedmioty w odległości minimum 0,5m.

Nie pozwól by dzieci bawiły się urządzeniem lub w jego pobliżu. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.

Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane.

Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.

Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 (klasa H.C) i przystosowane jest jedynie do użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 105kg.

Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.

Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.

Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją.

### 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.

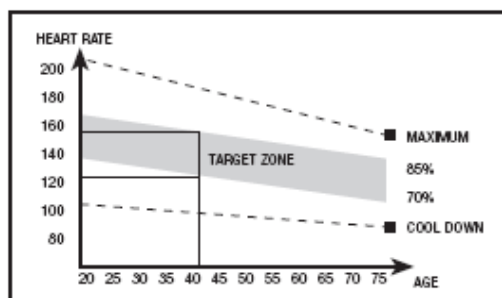
#### 1. Rozgrzewka

Rozgrzewka przygotowuje organizm do ćwiczenia, pobudza krążenie, zmniejsza ryzyko kontuzji. Istotne jest by przed rozpoczęciem sesji treningowej poświęcić kilka minut na rozciąganie (patrz rysunki poniżej - Przeznacz na każde z pokazanych ćwiczeń około 30 sekund. Nie nadwyrażaj 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 zwiększyć puls, 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.

#### Wzmacnianie mięśni/ poprawa kondycji fizycznej:

By wzmocnić mięśnie należy ćwiczyć przy dużym obciążeniu. Należy ustawić urządzenie, tak by stawało duże 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).

#### Odcudzenie:

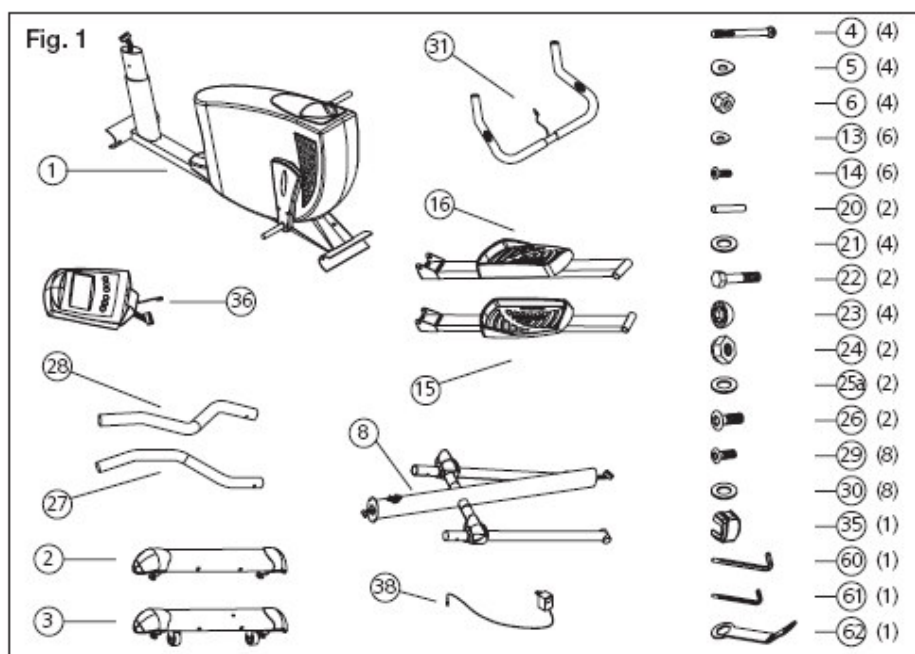
Przy tego rodzaju ćwiczeniach, które mają na celu utratę wagi istotny jest wysiłek jaki się włoży w trening. Im dłuższy i bardziej intensywny trening, tym więcej spalonych kalorii.

1. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym. Maksymalne obciążenie urządzenia to 105kg.

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 wszystkie części są zgodne z fig.1.



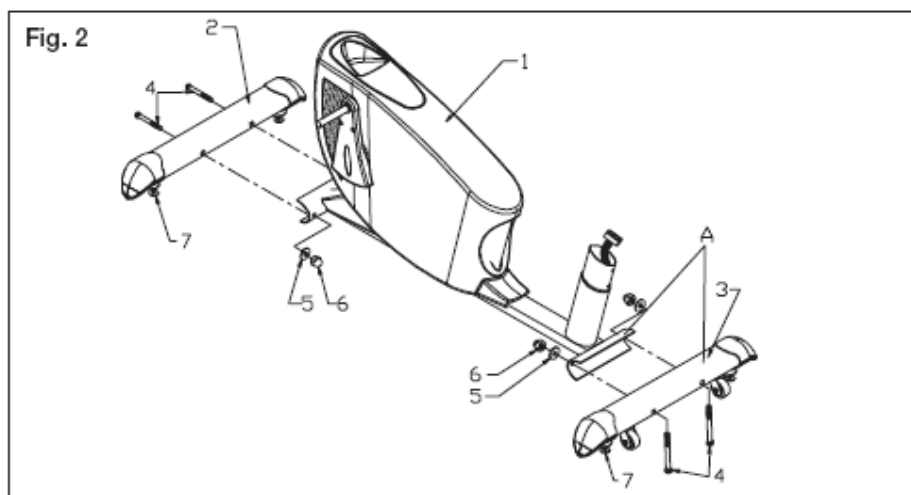
2. korpus
3. podstawa tylna
4. podstawa przednia z kółkami
8. sztyca kierownicy
15. pedał lewy
16. pedał prawy
27. uchwyt lewy
28. uchwyt prawy
31. kierownica w kształcie litery „U”
38. transformator 6V (opcjonalnie do modelu G.255)

5. śruba M10/105
6. podkładka M10
7. nakrętka M10
13. nakrętka M8
14. śruba EX.M8/20
20. tulejka
21. płaska podkładka M10/20Ø
22. śruba sześciokątna M10/80
23. osłonka M10
24. nakrętka blokująca M10
- 25a. płaska podkładka M10/28 Ø
26. śruba (klucz ampulowy M6/12)
30. podkładka M6
35. osłona w kształcie „J”

- 60. klucz ampulowy 6m/m
- 61. klucz ampulowy 4m/m
- 62. klucz 13/17

2. Ustaw na podstawie tylnej (2) korpus urządzenia (1), tak jak zostało to pokazane na fig.2. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (4), używając przy tym podkładek (5). Po czym przykryj nakładkami (6).

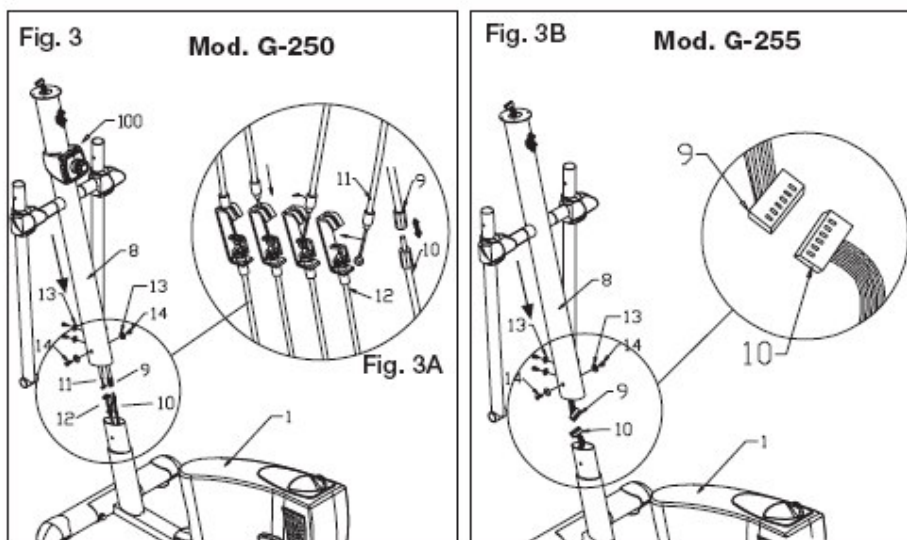
Ustaw na podstawie przedniej (3) korpus urządzenia (1), tak by pokrywały się czerwone punkty. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (4), używając przy tym podkładek (5). Po czym przykryj nakładkami (6).



### Montaż sztycy kierownicy:

#### Mod.G250

Zamocuj sztycę kierownicy (8) i połącz końcówki przewodów (9) i (10), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie połącz ze sobą przewody oznaczone kolejno numerami (11) i (12), tak jak zostało to pokazane na fig.3A. Umieść sztycę kierownicy (8) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałki w korpusie urządzenia (1). (upewnij się czy regulacja wysiłku (100) działa poprawnie). Następnie podłóż podkładki (13) i 6 śrubami oznaczonymi numerem (14) przymocuj sztycę kierownicy (8) do korpusu urządzenia (1), ale nie dokręcaj zbyt mocno śrub.



#### Mod.G255

Zamocuj sztycę kierownicy (8) i połącz końcówki przewodów (9) i (10). Umieść sztycę kierownicy (8) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałki w korpusie urządzenia (1). Następnie podłóż podkładki (13) i 6 śrubami

oznaczonymi numerem (14) przymocuj sztycę kierownicy (8) do korpusu urządzenia (1), ale póki co nie dokręcaj zbyt mocno śrub.

#### **Montaż pedałów:**

Przymocuj pedał lewy (15) oznaczony literą L do korpusu urządzenia (1) (na osi wychodzącej z lewej strony korpusu urządzenia) (patrz fig.4). Następnie ramię (17) urządzenia nakieruj na otwór „U”, który znajduje się w przedniej części pedału (15). Następnie włóż tulejkę (20), a do niej śrubę (22) z podkładką (21). Następnie weź podkładkę (21) i przykręć mocno nakrętkę blokującą (24). Po czym podłóż podkładkę (25) o średnicy 25 i dokręć mocno śrubę (26). Na końcu nałóż osłonki (23) na główki śrub.

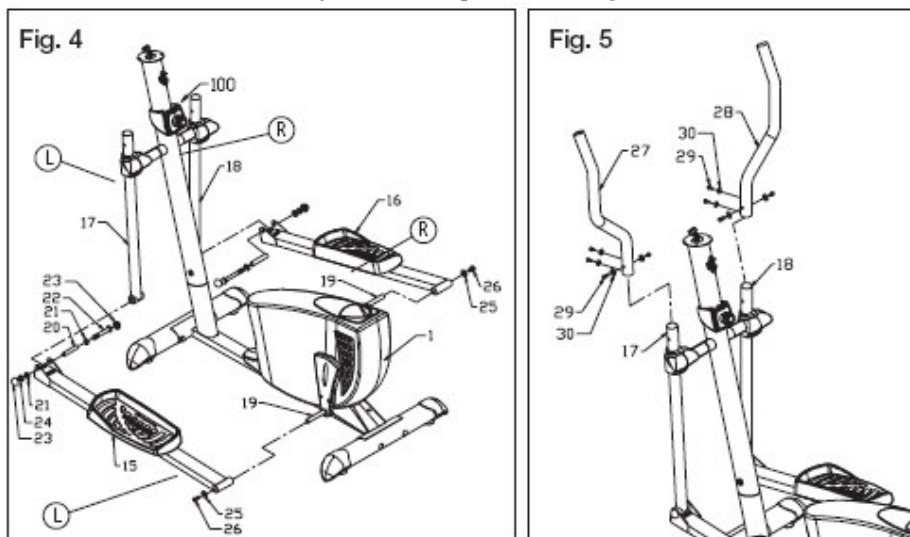
Pedał prawy (16) oznaczony literą R przymocuj do korpusu urządzenia (1) (na osi wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia) (patrz fig.4). Następnie te same czynności co powyżej wykonaj po prawej stronie urządzenia.

Po wykonaniu powyższych czynności dokręć mocno śruby (14) (patrz opis montażu sztycy kierownicy).

#### **Montaż ramion i uchwytów:**

Uchwyt oznaczony literą L (27) wprowadź w otwór ramienia urządzenia oznaczonego (17). Następnie podłóż podkładkę (30) i dokręć śrubami (29), tak jak zostało to pokazane na fig.5.

Uchwyt oznaczony literą R (28) wprowadź w otwór ramienia urządzenia oznaczonego (18). Następnie podłóż podkładkę (30) i dokręć śrubami (29), tak jak zostało to pokazane na fig.5.



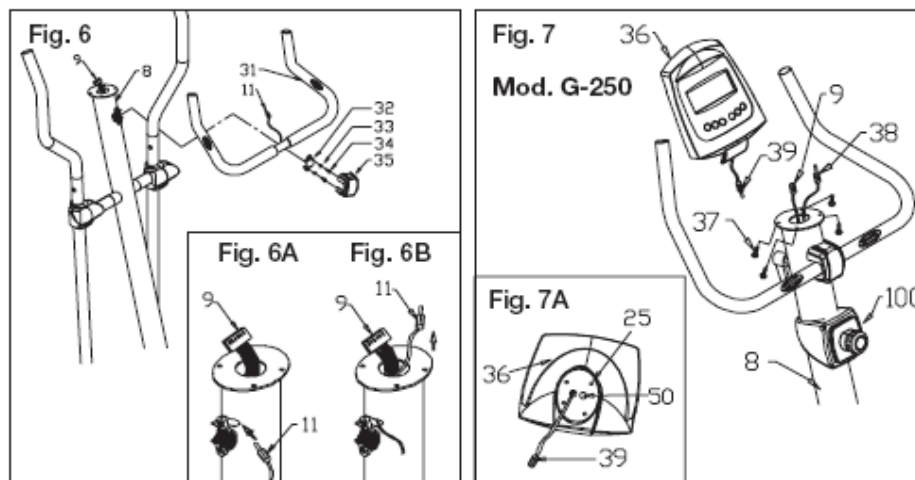
#### **Montaż kierownicy:**

Wykręć śruby (34), w sposób pokazany na fig. 6. Następnie wprowadź przewód (11) czujników pomiaru pulsu w otwór, tak jak zostało to pokazane na fig. 6A, po czym jego końcówkę wyjmij w górnej części sztycy kierownicy (8), tak jak zostało to pokazane na fig. 6B. Umieść kierownicę (31) na sztycy kierownicy (8) (fig.6). Następnie nałóż element (32), podkładki (33) i dokręć śrubami (34). Ustaw kierownicę w pozycji wygodnej do ćwiczeń. Na końcu nałóż osłonę w kształcie „J” (35).

#### **Montaż wyświetlacza:**

##### **Mod.G250**

Odkręć 4 śruby (25), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (36), tak jak zostało to pokazane na fig.7A. Następnie połącz końcówkę przewodu (39), który wychodzi z wyświetlacza z przewodem (9), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (8) (fig.7). Wprowadź końcówkę (38), która wychodzi ze sztycy kierownicy (8) w otwór (50), który znajduje się w tylnej części wyświetlacza (fig.7A). Ustaw wyświetlacz na kierownicy, po czym dokręć śruby (25).



### Mod.255

Odkręć 4 śruby (37), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (36), tak jak zostało to pokazane na fig.8A. Następnie połącz końcówkę przewodu (97), który wychodzi z wyświetlacza z przewodem (11), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (8) (fig.8). Końcówkę (9), która wychodzi ze sztycy kierownicy (8) połącz z końcówką przewodu (12), który znajduje się w tylnej części wyświetlacza (fig.8A). Ustaw wyświetlacz na kierownicy, po czym dokręć śruby (37).

### Regulacja wysiłku:

#### Mod.G250

Urządzenie zostało wyposażone w pokrętło regulacji wysiłku (100), które znajduje się na sztycy kierownicy (8) (fig.7).

By zwiększyć wysiłek należy przekręcić pokrętło w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (+). By zmniejszyć wysiłek należy pokrętło przekręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (-).

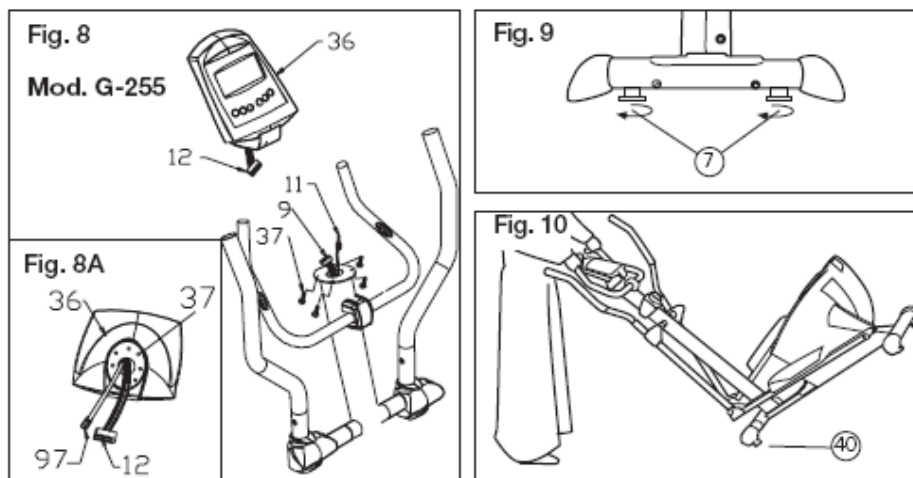
### Poziomowanie:

Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (7), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie (patrz fig.9).

### Przemieszczanie:

By ułatwić przemieszczanie, urządzenie zostało wyposażone w kółka (40), które znajdują się w przedniej podstawie urządzenia (3). By przestawić urządzenie należy je lekko pochylić, tak jak zostało to pokazane na fig.10.

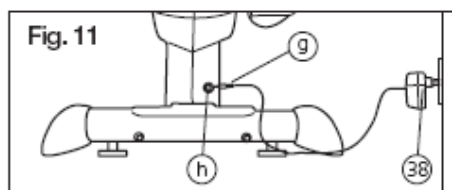
Urządzenie powinno być przechowywane w miejscu suchym i małych wahaniami temperatury.





**Podłączanie do sieci elektrycznej (opcjonalne Mod.G255):**

Włóż wtyczkę przewodu (g) transformatora do gniazdka (h), 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:****Baterie:**

Wyświetlacz działa na bateriach alkalicznych 1,5V. By włożyć baterie zdejmij z tyłu wyświetlacza pokrywę (fig.1), a następnie włóż baterie R6 w miejsce oznaczone literą A, tak by biegun + znajdował się w tym samym miejscu co znak + na wyświetlaczu, a biegun – znajdował się w tym samym miejscu co znak – na wyświetlaczu. Następnie zamknij pokrywę, tak jak zostało to pokazane na fig.1.

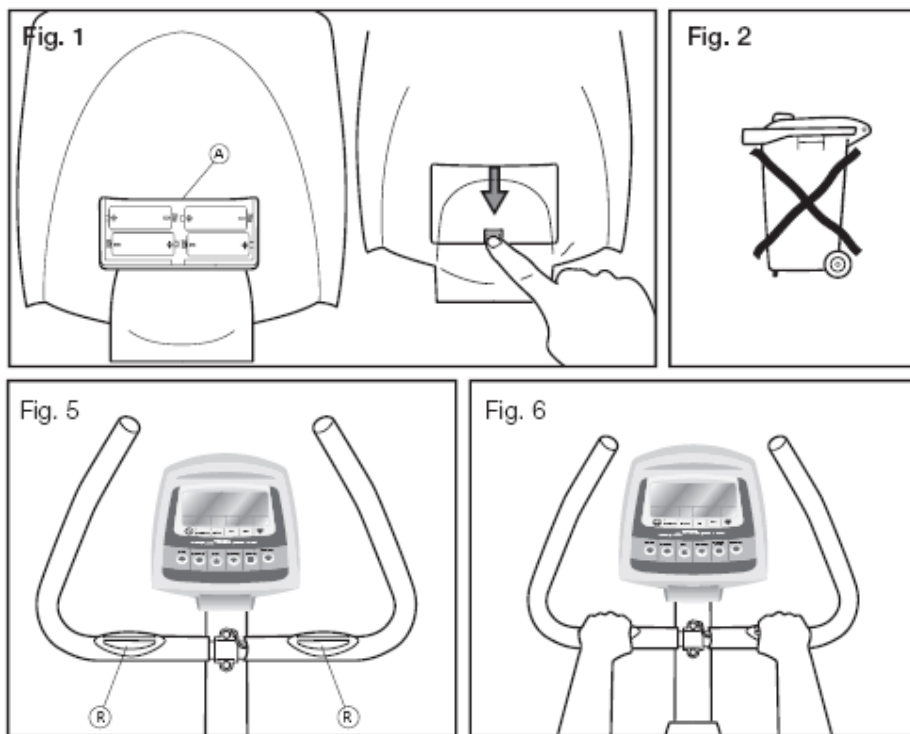
Jeśli wyświetlacz nie włącza się lub dane pojawiają się jedynie częściowo należy wyjąć baterie na ok.15 sekund, po czym ponownie je umieścić na miejscu.

Słabe baterie mogą powodować, że dane na wyświetlaczu będą ledwie widoczne. Należy je niezwłocznie wymienić.

Wyświetlacz wyłącza się automatycznie po upływie 3 minut od zatrzymania.

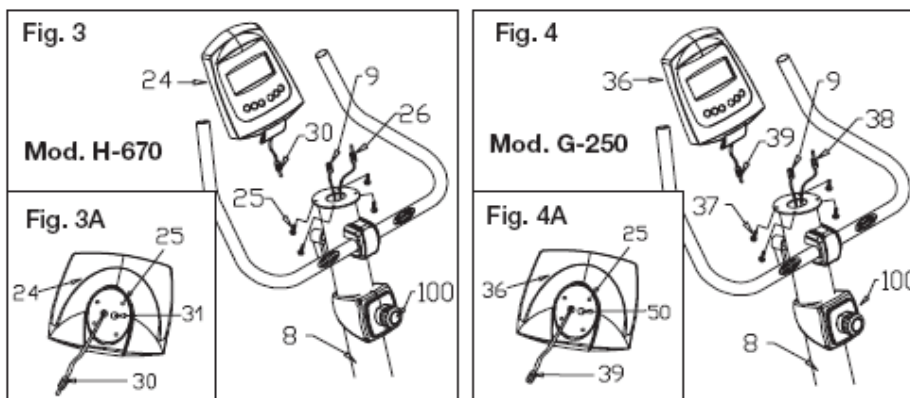
Jeśli na wyświetlaczu pojawi się napis BATT LOW należy wymienić baterie.

Pamiętaj! Wyrzucaj zużyte baterie tylko do kontenerów na nie przeznaczonych (fig.2).



#### Mod.G250

Odkręć 4 śruby (25), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (36), tak jak zostało to pokazane na fig.4A. Następnie połącz końcówkę przewodu (39), który wychodzi z wyświetlacza z przewodem (9), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (8) (fig.4). Wprowadź końcówkę (38), która wychodzi ze sztycy kierownicy (8) w otwór (50), który znajduje się w tylnej części wyświetlacza (fig.4A). Ustaw wyświetlacz na kierownicy, po czym dokręć śruby (25).



Jeśli na wyświetlaczu pojawi się napis BATT LOW należy wymienić baterie.

#### Funkcje:

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość, przebyty dystans, czas, ilość spalonych kalorii oraz puls. Wyświetlacz włącza się automatycznie po wprowadzeniu urządzenia w ruch lub po naciśnięciu któregokolwiek z przycisków.

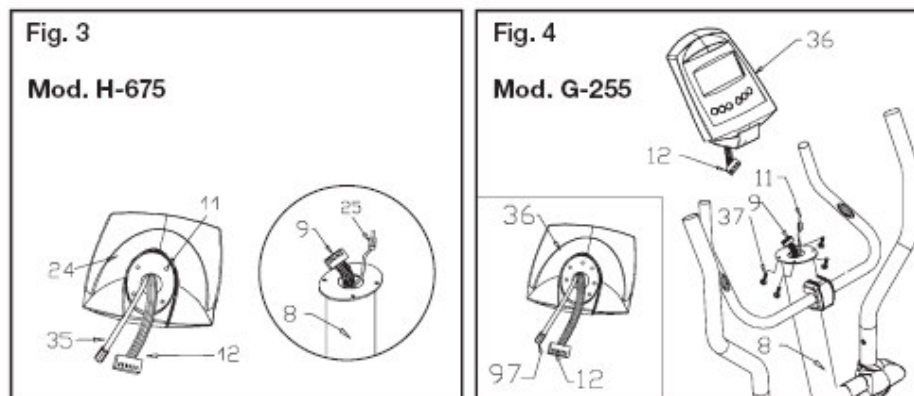
Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 3 minut od zakończenia ćwiczenia.

#### Mod.G255

Przewód (11) czujników pomiaru pulsu, który wychodzi ze sztycy kierownicy połącz z przewodem, który wychodzi z wyświetlacza (97), tak jak zostało to pokazane na fig.4.



Końcówkę przewodu (12), który wychodzi z wyświetlacza połącz z końcówką przewodu (9), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Następnie odkręć śruby (37), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza. Ustaw wyświetlacz na sztycy kierownicy (8), poczym dokręć śruby.



### MODEL G250

#### A. Scan (przeglądanie):

W tym trybie wyświetlacz wskazuje w czasie trwania ćwiczenia wszystkie funkcje urządzenia. Funkcja, która w danym momencie jest wyświetlana migocze.

By wybrać funkcję SCAN:

1. Wyświetlacz włącza się automatycznie po wprowadzeniu urządzenia w ruch lub po naciśnięciu któregośkolwiek z przycisków i zaczyna działać w trybie SCAN. Co 8 sekund na wyświetlaczu pojawi się CZAS, PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, ILOŚĆ SPALONYCH KALORII, PULS, a w dolnej części wyświetlacza pojawi się wartość tych funkcji.
2. Aby wyjść z trybu SCAN naciśnij przycisk MODE

#### B. Time (czas):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania czasu trwania ćwiczenia (co 1sek). Po przytrzymaniu przycisku MODE wszystkie dane zerują się, poza osobistymi ustawieniami.

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE zacznie migotać okienko z napisem TIME (czas).
3. Przyciskami UP/ DOWN określ czas.
4. 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, a zegar zacznie naliczać czas od nowa.

#### C. Distance (dystans):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania przebytego dystansu ćwiczenia (od 0,01 km/ml do 99,99km/ml). Po przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie dane zerują się, poza osobistymi ustawieniami.

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE zacznie migotać okienko z napisem DISTANCE (dystans).
3. Przyciskami UP/ DOWN określ dystans.
4. 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, a zegar zacznie naliczać dystans od nowa.

#### D. Calories (kalorie):

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania ilości spalonych kalorii podczas ćwiczenia (od 1 do 9990 kalorii). Po przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie dane zerują się, poza osobistymi ustawieniami.

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE zacznie migotać okienko z napisem CAL (kalorie).
3. Przyciskami UP/ DOWN określ ilość kalorii, które chcesz spalić podczas ćwiczenia.
4. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie ilości spalonych kalorii od wartości określonej przez użytkownika. Po spaleniu określonej ilości kalorii charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać ilość spalonych kalorii od nowa.

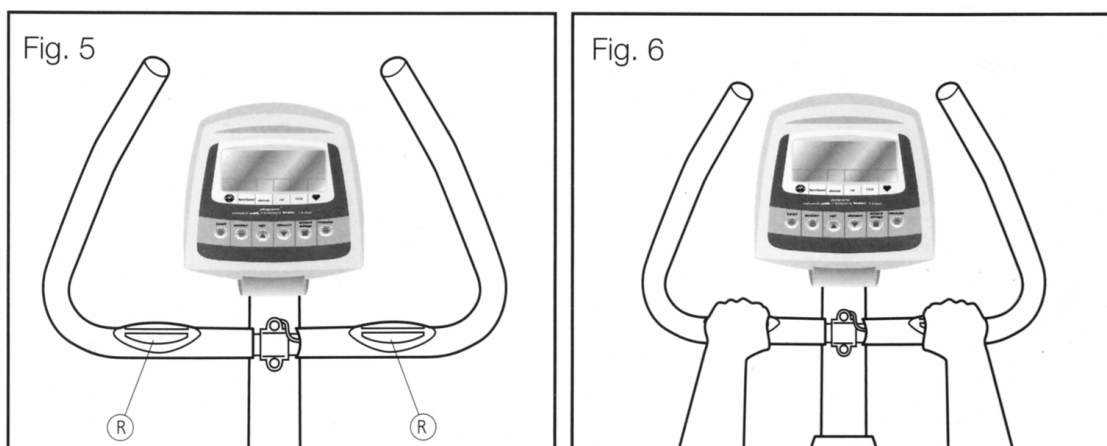
### MODEL G250,G255

#### E. Pulse/THR (puls):

Funkcja Pulse wskazuje PPM tj. ilość uderzeń serca na minutę. By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy (patrz fig.5). Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru (orientacyjny).

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE zacznie migotać okienko z napisem THR.
3. Przyciskami UP/ DOWN określ puls przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie ( od 44 do 199 PPM). Urządzenie ustawione jest na 150 PPM.
4. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu pojawi się wynik PULSE. Charakterystyczny dźwięk oznajmi, że osiągnęliśmy obraną wartość pulsu.

Uwaga! Jeśli po upływie 15 sekund na wyświetlaczu nie pojawi się wynik pomiaru pulsu, a pojawi się „E3”, sprawdź czy dobrze ułożyłeś dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R) (fig.6). Jeśli natomiast po upływie 5 sekund nie ma sygnału wyświetlacz powróci do poprzedniej funkcji.



#### Instrukcja-korzystanie z czujników do pomiaru pulsu (hand-grip):

By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy (patrz fig.6). Następnie na wyświetlaczu po prawej stronie obok wyświetlacza PULSE zacznie migotać symbol serca, a po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru.

Jeśli obie dłonie nie leżą prawidłowo na czujnikach, tak jak jest to pokazane na fig.6, urządzenie nie dokona pomiaru.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „0” lub symbol serca nie zacznie migotać upewnij się czy ułożyłeś poprawnie dłonie na czujnikach i czy przewody (38) i (26) są prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza.

### MODEL G250,G255

#### F. TEST – pulse recovery

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. W skali od F1.0 do F6.0, gdzie F1.1 jest najlepszym wynikiem, a F6.0 najgorszym (licząc co 0.1). Funkcja ta pokazuje jak szybko puls powraca do normy po zakończeniu ćwiczenia i jak zwiększa się wydolność organizmu dzięki

ćwiczeniu. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając „TEST MEASUREMENTS: FITNESS”. Następnie należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Po upływie ok. 1 minuty pojawi się wynik testu na wyświetlaczu.

Po ponownym naciśnięciu przycisku „TEST MEASUREMENTS: FITNESS” powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.

Uwaga! Test nie zostanie przeprowadzony jeśli czujniki pomiaru pulsu nie są prawidłowo podłączone lub jeśli na wyświetlaczu pojawi się „E1”.

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

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „E1” to oznacza to, że nieprawidłowo zostały ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R).

Jeśli na wyświetlaczu pojawia się „E2” to oznacza to, że nie zakończyłeś ćwiczenia.

## **MODEL G255**

### **Funkcje wyświetlacza:**

Na wyświetlaczu znajduje się 6 przycisków:

**-TEST;ENTER;UP;DOWN; START/STOP; MODE**

W środkowej części wyświetlacza pojawia się poziom programu, który został wybrany. Poniżej znajduje się 6 okienek, w które wskazują: czas, RPM (ilość ruchów wykonanych w ciągu minuty)/prędkość, dystans/ODO (całkowity przebieg dystans), ilość spalonych kalorii, THR ( ), puls.

Urządzenie wyposażone zostało następujące programy: MANUAL (ręczne ustawienia), 6 programów FAT zróżnicowanym stopniu siły pedałowania, BODY FAT, 4 programy HEART RATE (kontrola rytmu pracy serca), 4 programy USER (osobiste ustawienia)

Po naciśnięciu przycisku MODE można przejść od okienka RPM/SPEED (prędkość) , DYSTANS/ODO.

Po przytrzymaniu START/STOP przez 3 sekundy dane na wyświetlaczu wyzerują się.

### **Program „MANUAL”:**

Naciśnij przycisk START/STOP, aby włączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się napis PROGRAM1 i aby rozpocząć ćwiczenie naciśnij przycisk START/STOP, a przyciskami UP/DOWN zmniejsz lub zwiększ siłę pedałowania (16 możliwości).

Funkcja CZAS (TIME):

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz, następnie po naciśnięciu przycisku ENTER zaczną migotać światełka okienek poszczególnych funkcji. Przyciskami UP/DOWN 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.

Funkcja DYSTANS:

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz, następnie po naciśnięciu przycisku ENTER zaczną migotać światełka okienek poszczególnych funkcji. Przyciskami UP/DOWN określ dystans jaki chcesz przebyć w czasie trwania ćwiczenia (od 0,1 do 999 km) i naciśnij START/ STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie odległości od dystansu określonego przez użytkownika. Po przebyciu tego dystansu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu.

Funkcja KALORIE:

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz, następnie po naciśnięciu przycisku ENTER zaczną migotać światełka okienek poszczególnych funkcji. Przyciskami UP/DOWN określ ilość kalorii jaką chcesz spalić podczas ćwiczenia (od 50 do 9950 kalorii) i naciśnij START/ STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po

rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie kalorii spalanych podczas treningu od ilości określonej przez użytkownika. Po spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu.

Funkcja HEART RATE:

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz, następnie po naciśnięciu przycisku ENTER zaczną migotać światła okienko funkcji WIEK (AGE). Przyciskami UP/DOWN określ swój wiek i naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Urządzenie zasugeruje puls przy jakim najlepiej by było wykonywać ćwiczenie (średnio oblicza się, że optymalny puls powinien wynosić 85% z (220 – wiek)). A więc jeśli osiągniemy lub przekroczymy optymalną wartość pulsu przy jakim powinniśmy wykonywać ćwiczenie zaczną migotać światła okienka puls, które dadzą tym samym znać, że należy zwolnić lub zmniejszyć siłę pedałowania, by ustabilizować puls.

### Programy:

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz, na wyświetlaczu pojawi się PROGRAM 1, następnie przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu (2-6) i by rozpocząć ćwiczenie naciśnij START/STOP. Każdy program trwa 30min podzielone na 10 trzy minutowych części. Również jeśli ręcznie zaprogramuje się czas trwania ćwiczenia to wciąż będzie ono podzielone na 10 części.

W czasie trwania ćwiczenia można regulować przyciskami UP/DOWN siłę pedałowania

### **G. Body Fat (Pomiar zawartości tłuszczu w organizmie):**

Do pamięci urządzenia można wprowadzić dane dotyczące: płci (SEX – kobieta 0; mężczyzna 1), wzrostu (HEIGHT – 100-200cm), wagi (WEIGHT – 30 – 200kg), wieku (AGE – 10 -100).

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku BODY FAT zaczną migotać sylwetka człowieka. Przyciskami UP/ DOWN określ płeć użytkownika.
3. Naciśnij ponownie przycisk BODY FAT i pojawi się okienko, w którym przyciskami UP/DOWN należy określić wzrost (od 100 do 200 cm).
4. Naciśnij ponownie przycisk BODY FAT i pojawi się okienko, w którym przyciskami UP/DOWN należy określić wagę (od 30 do 200 kg).
5. Naciśnij ponownie przycisk BODY FAT i pojawi się okienko, w którym przyciskami UP/DOWN należy określić wiek (od 10 do 100 lat).
6. Następnie umieścić dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R). Na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru ( ) BMR (1-9999); BMI (1,0-99,9); FAT % (5-50%). Ostatni wskaźnik zostanie pokazany na głównym wyświetlaczu, natomiast pozostałe na dole wyświetlacza.

Uwaga! Jeśli po upływie 15 sekund na wyświetlaczu nie pojawi się wynik, a pojawi się „E3” to oznacza to, że nieprawidłowo są ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R).

Dane osobiste nie są zapamiętywane i zostaną utracone po wyłączeniu lub zresetowaniu urządzenia.

Tabela wskaźnika BODY FAT (zawartość procentowa tkanki tłuszczowej w organizmie):

Płeć	Niska	Niska~Średnia	Średnia	Wysoka
Kobieta	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%
Mężczyzna	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%

Tabela wskaźnika BMI:

Szczupły	Normalny	Lekka nadwaga	Nadwaga/otyłość
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	>30

Według zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie powstała klasyfikacja różniująca typy budowy ciała:

- Typ 1 Super-sportowiec
- Typ 2 Sportowiec idealny
- Typ 3 Bardzo zgrabny
- Typ 4 Sportowiec

Typ 5 W formie  
Typ 6 Szczupły  
Typ 7 Z nadwagą  
Typ 8 Gruby  
Typ 9 Otyły

### **Programy od 9 do 12 (TARGET HR)**

#### **Program 9**

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

#### **Programy 10-12**

W tych programach można określić wartość pulsu przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie korzystając z przelicznika {220-wiek = maksymalny puls}

Program 10

Został skalkulowany, tak by ćwiczyć przy pulsie, który stanowi 60% maksymalnego pulsu.

Program 11

Został skalkulowany, tak by ćwiczyć przy pulsie, który stanowi 75% maksymalnego pulsu.

Program 12

Został skalkulowany, tak by ćwiczyć przy pulsie, który stanowi 85% maksymalnego pulsu.

Naciśnij przycisk START/STOP. Na wyświetlaczu pojawi się napis PROGRAM 1. Następnie przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu (10-12) i naciśnij ENTER. Zacznie migotać okienko funkcji czas, ustaw czas i naciśnij ENTER. Pojawi się okienko funkcji dystans, ustaw dystans jaki chcesz przebyć i ponownie wciśnij ENTER. Następnie pojawi się okienko funkcji kalorie, ustaw ile chcesz spalić kalorii, naciśnij ENTER i wprowadź swój wiek. By rozpocząć ćwiczenie naciśnij START/STOP. Przy ćwiczeniu na którymś z wyżej wymienionych programów należy dłonie ułożyć na czujnikach pomiaru pulsu (R).

W dolnej części wyświetlacza w okienku TARGET HR pojawi się przeliczona już wartość maksymalna pulsu.

### **Program "OSOBISTE USTAWIENIA"(USER):**

#### **Programy 13-16**

Są to osobiste programy użytkownika.

Naciśnij przycisk START/STOP. Na wyświetlaczu pojawi się napis PROGRAM 1. Następnie przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu (13-16) i naciśnij ENTER. Zacznie migotać okienko funkcji czas, ustaw czas i naciśnij ENTER. Pojawi się okienko funkcji dystans, ustaw dystans jaki chcesz przebyć i ponownie wciśnij ENTER. Następnie pojawi się okienko funkcji kalorie, ustaw ile chcesz spalić kalorii, naciśnij ENTER i wprowadź swój wiek, poczym ponownie naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się pierwsza linia światełek nowego programu, przyciskami UP/DOWN określ siłę z jaką chcesz pedałowac, naciśnij ENTER by przejść do kolejnego etapu i ponownie określ siłę pedałowania. By rozpocząć ćwiczenie naciśnij START/STOP. Jeśli nie został określony czas trwania programu to będzie on trwał tyle co pozostałe programy tzn. 30 minut podzielone na części trwające 3 minuty w zależności od siły pedałowania w danym momencie programu.

#### **Ewentualne usterki 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

- upewnij się czy baterie są prawidłowo włożone
  - upewnij się czy akumulatorki nie są wyladowane
  - zmień baterie
3. Na wyświetlaczu pojawia się BAT LOW napis.
- Zmień baterie
4. Niektóre dane pojawiające się na wyświetlaczu są nieczytelne lub nieprawidłowe.
- wyjmij, a następnie po upływie kilku sekund włóż ponownie baterie
  - sprawdź czy akumulatorki są naładowane, a baterie nie są wyczerpane
  - jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH (należy wymienić wyświetlacz)

Jeśli urządzenie wyposażone jest w transformator 6V (opcjonalnie):

1. Jeśli nie włącza się wyświetlacz
  - Sprawdź czy urządzenie zostało podłączone do gniazdka elektrycznego (220V)
  - Sprawdź czy transformator został podłączony do urządzenia
  - Sprawdź czy wszystkie przewody zostały prawidłowo podłączone

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 tłuszcze. 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:

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

### **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 przygotuje 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.



*“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:42,5 kg”*