



**G256 SPAZIO PROGRAM  
G251 SPAZIO**



**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](mailto:delsport@delsport.com.pl)  
[www.delsport.com.pl](http://www.delsport.com.pl)**

Fig.1

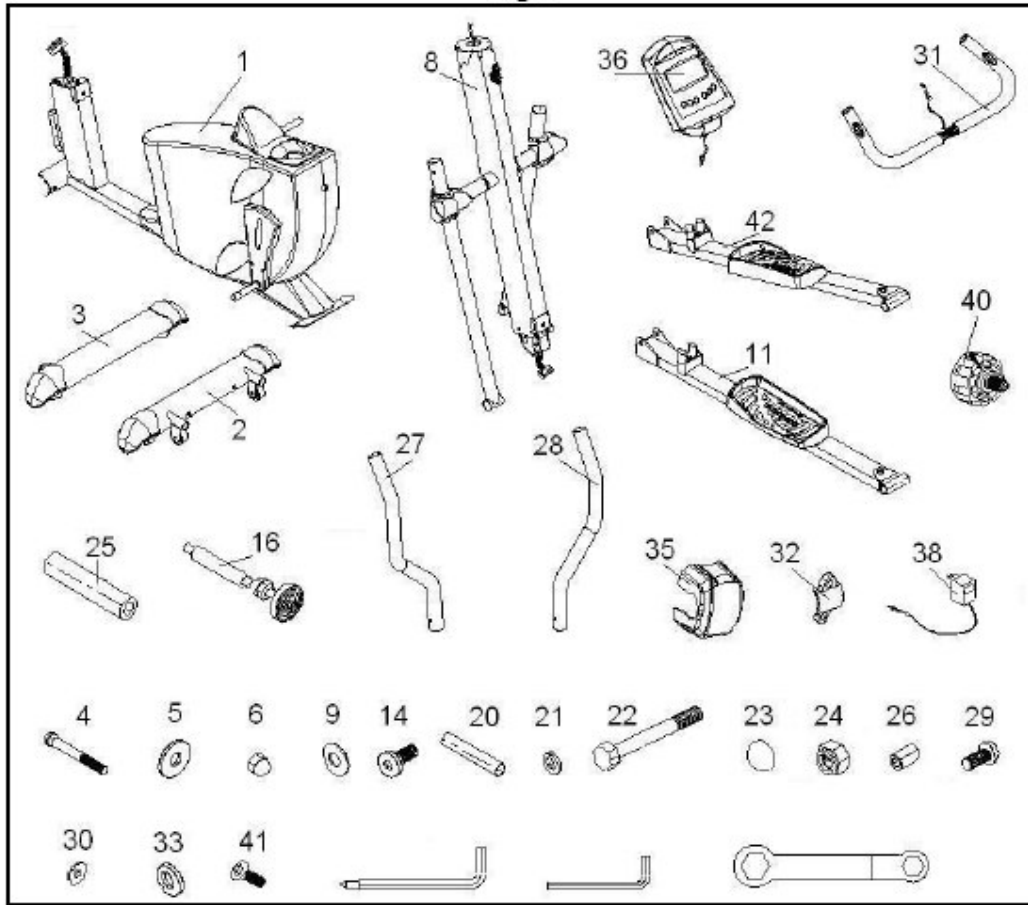


Fig.2

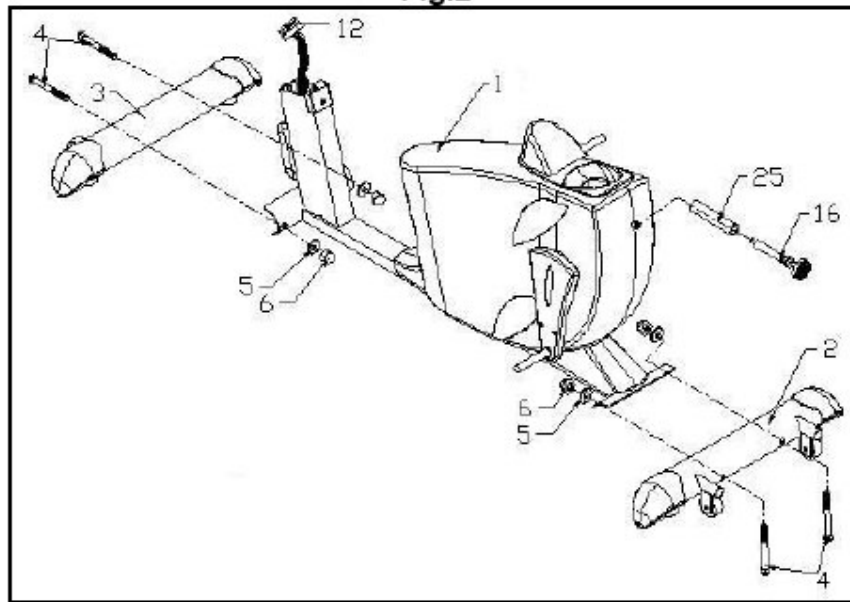


Fig.3

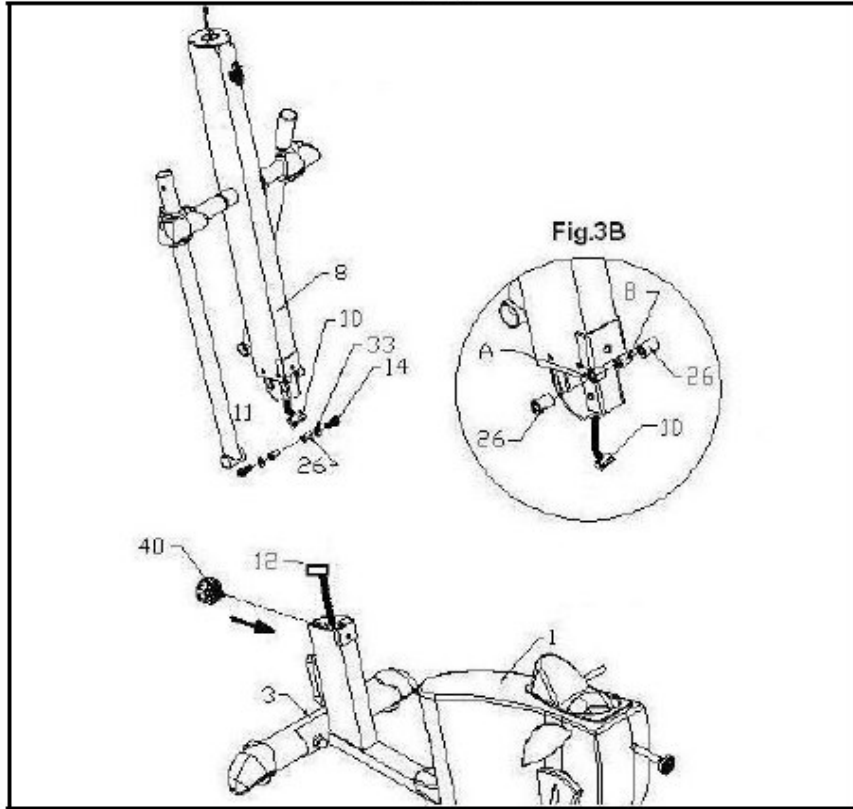


Fig.4

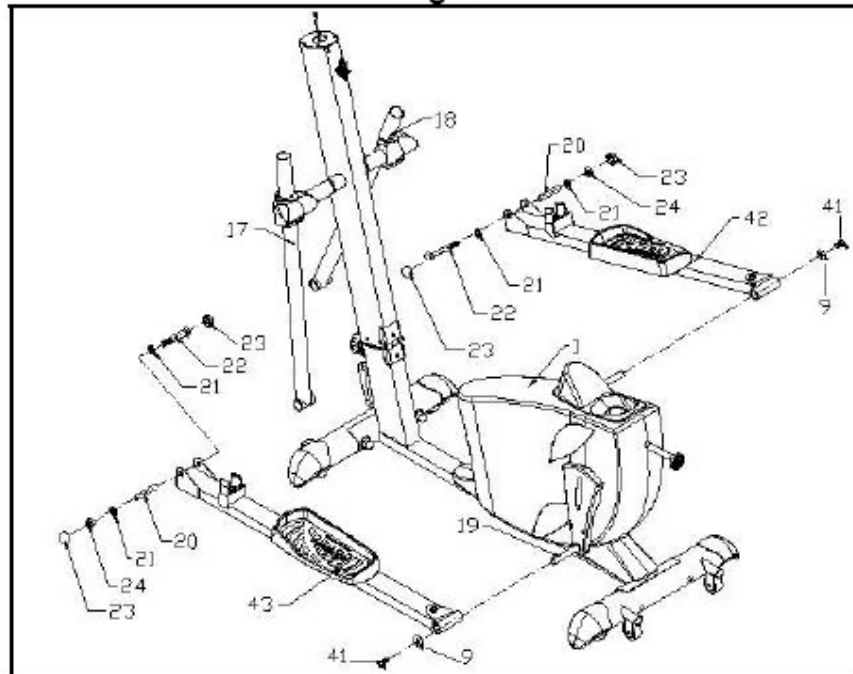


Fig.5

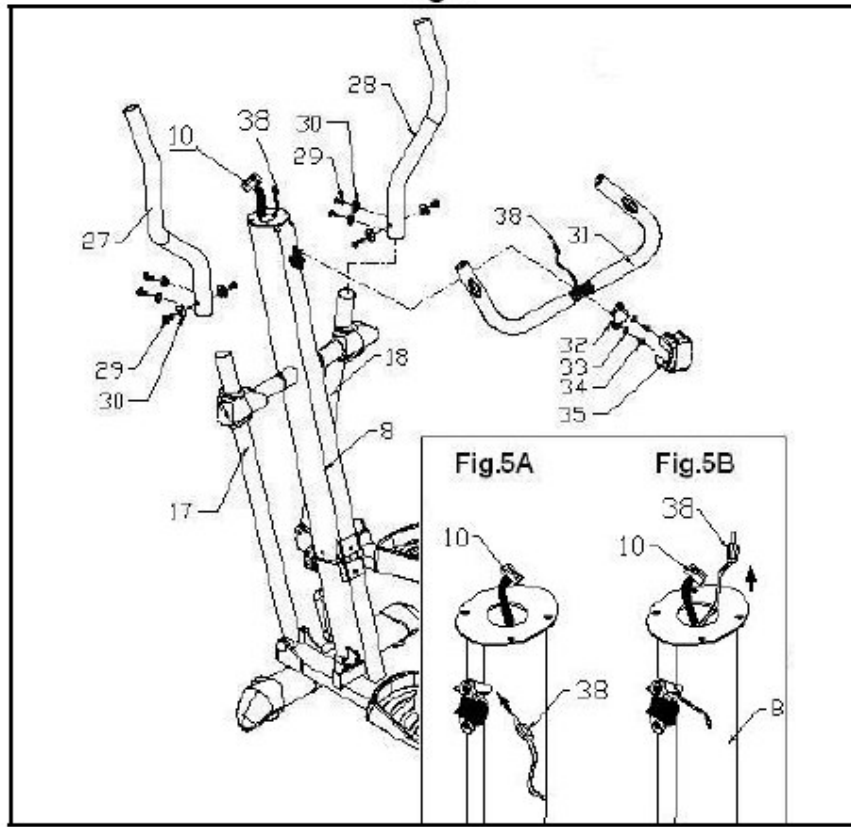
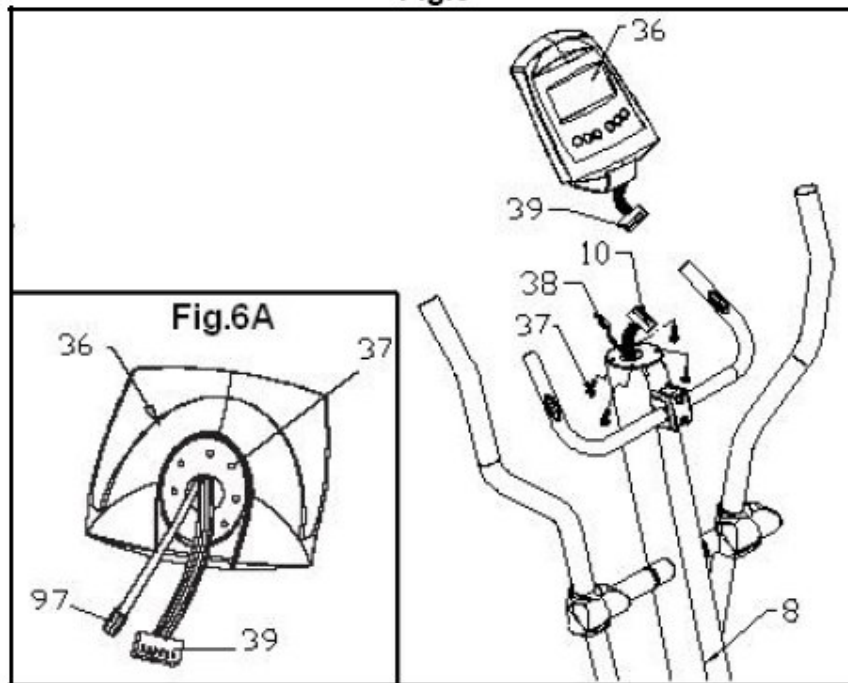
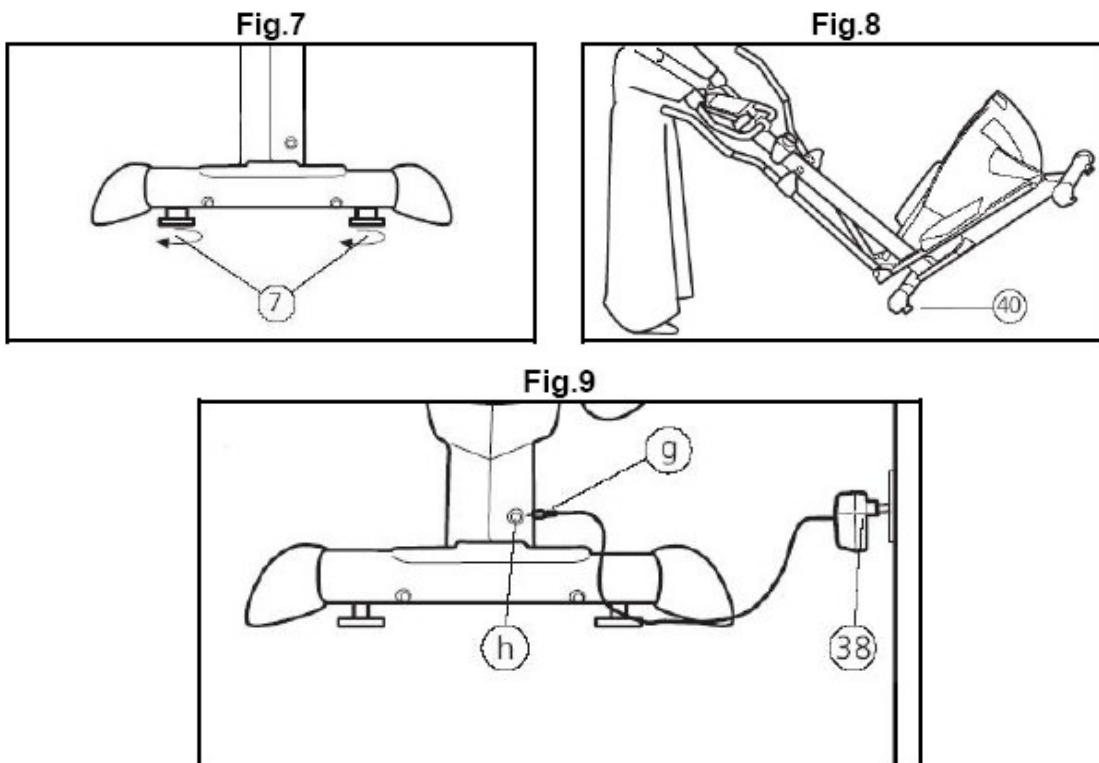


Fig.6





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

#### **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 minimum 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 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.

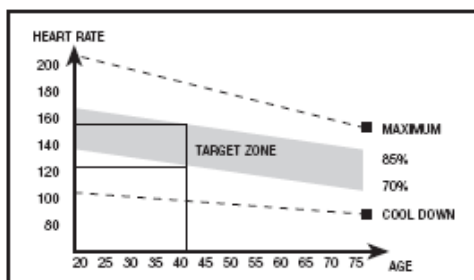
Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

## 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 poniżej - Przeznacz na każde z pokazanych ćwiczeń około 30 sekund. Nie nadwyróżaj 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 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.

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.

- (1) Korpus urządzenia; (2) Podstawa tylna; (3) Podstawa przednia; (4) Kolumna; (5) Lewe ramię; (6) Prawe ramię; (7) Kierownica/Uchwyt; (8) Wyświetlacz; (9) Transformator 6V; (10) Pedał prawy; (11) Pedał lewy; (12) Śruba M10x105; (13) Podkładka M10; (14) Nakrętka M10; (15) Podkładka płaska M10; (16) Śruba M8x25; (17) Podpórka (20) Tuleja; (21) Podkładka płaska M10x20; (22) Śruba M10x80; (23) Nakrętka M10; (24) Nakrętka M10; (25) Tuleja Podpórki; (26) Tulejka; (27) Śruba ampulowa M6x12; (28) Podkładka płaska M6;

(33) Podkładka płaska M8; (35) Osłona/nakładka na kierownicę/uchwyty; (41) Śruba ampulowa M10x20; Klucz ampulowy 6m/m; Klucz 4 m/m; Klucz płaski 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 nakrętkami (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 nakrętkami (6).

3. Zamocuj sztycę kierownicy (8) i połącz końcówki przewodów (12) i (10), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie po zbliżeniu kolumny (8) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (1) wsuń tuleje (26) tak jak zostało to pokazane na fig.3B, po czym przykręć śruby (14) z podkładkami (33).

Pokręćło (40) przykręć w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara w miejscu wskazanym na fig.3 w korpusie urządzenia (1) (pokręćło powinno znajdować się w pozycji z fig.4).

4. Przymocuj pedał lewy (11) oznaczony literą L do korpusu urządzenia (1) (na osi (19) wychodzącej z lewej strony korpusu urządzenia) (patrz fig.4). Następnie przykręć oba elementy śrubą (41) z podkładką (25).

Ramię (17) urządzenia nakieruj na otwór „U”, który znajduje się w przedniej części pedału (11). 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 (41). Na końcu nałóż osłonki (23) na główki śrub.

Pedał prawy (42) oznaczony literą R przymocuj do korpusu urządzenia (1) (na osi (19) wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia) (patrz fig.4). Płaską podkładkę (25) wraz ze śrubą (41) mocno dokręć.

Następnie te same czynności co powyżej wykonaj po prawej (42) stronie urządzenia.

Po wykonaniu powyższych czynności dokręć mocno śruby (14) mocujące pedały do kolumny (8) urządzenia.

5. 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.

6. Wykręć śruby (34), w sposób pokazany na fig. 5. Następnie wprowadź przewód (38) czujników pomiaru pulsu w otwór, tak jak zostało to pokazane na fig. 5A, po czym jego końcówkę wyjmij w górnej części kolumny kierownicy (8), tak jak zostało to pokazane na fig. 5B. Umieść kierownicę (31) na kolumnie (8) (fig.5).

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).

7. Odkręć 4 śruby (37), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (36), tak jak zostało to pokazane na fig.6A. Następnie połącz końcówkę przewodu (97), który wychodzi z wyświetlacza z przewodem (38), który wychodzi z górnej części kolumny kierownicy (8) (fig.6). Połącz końcówkę przewodu (10) z przewodem (39). Ustaw wyświetlacz na kierownicy, po czym dokręć śruby (37).

#### **Poziomowanie:**

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

#### **Przemieszczanie:**

By ułatwić przemieszczanie, urządzenie zostało wyposażone w kółka (40), które znajdują się w tylnej podstawie urządzenia. By przestawić urządzenie należy je lekko pochylić, tak jak zostało to pokazane na fig.8.

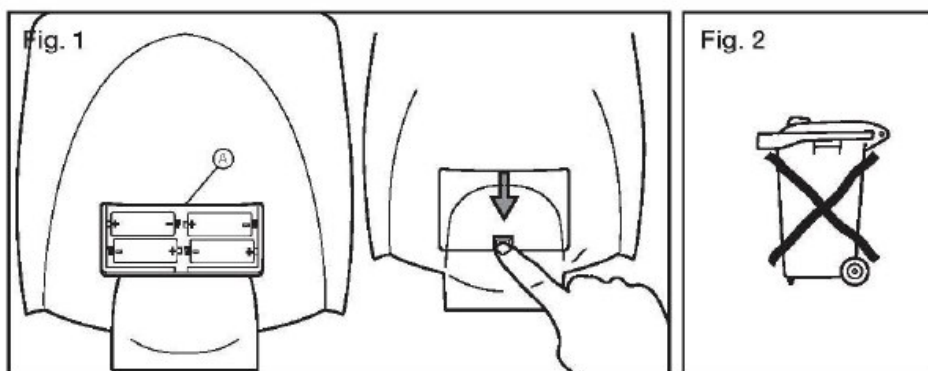
Urządzenie powinno być przechowywane w miejscu suchym i małych wahań temperatury.

#### **Podłączanie do sieci elektrycznej:**

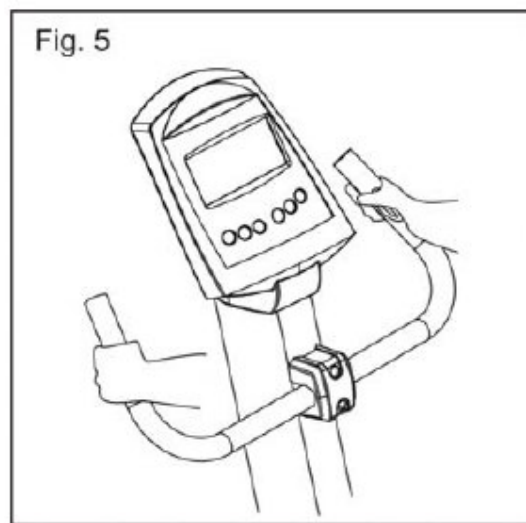
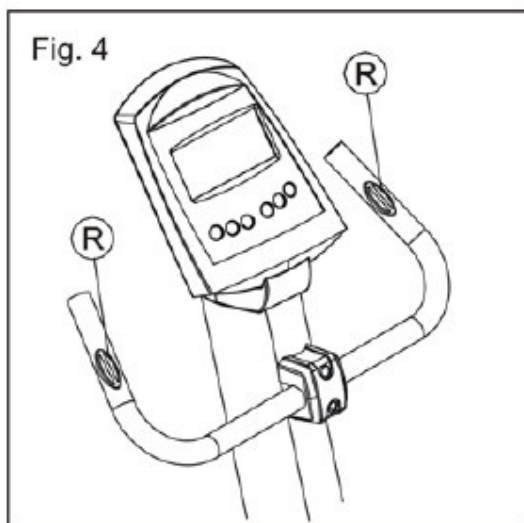
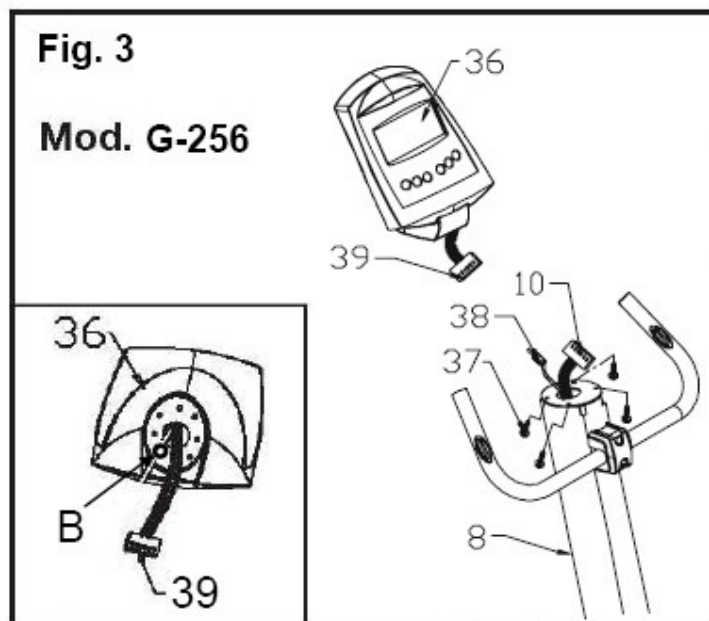
Włóż wtyczkę przewodu (g) transformatora do gniazdka (h), które znajduje się w tylnej dolnej części korpusu urządzenia. Następnie podłącz transformator do gniazdka elektrycznego (220V), tak jak zostało to pokazane na fig.9.



WYŚWIETLACZ:







## WYŚWIETLACZ

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość, przebyty dystans, czas, ilość spalonych kalorii oraz puls. Jeśli w trakcie ćwiczenia naciśnie się przycisk START/STOP to wszystkie funkcje zostaną zatrzymane. Po ponownym naciśnięciu START/STOP powrócą do działania. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zakończenia ćwiczenia.

## BATERIE

Wyświetlacz działa na bateriach alkalicznych 1,5V. By włożyć baterie zdejmij z tyłu wyświetlacza pokrywę (fig.1), a następnie włóż baterie R14 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.2.

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.

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

## **MONTAŻ WYŚWIETLACZA**

Odkręć 4 śruby (37), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (36), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Połącz końcówkę przewodu (10) z przewodem (39). Ustaw wyświetlacz na kierownicy, po czym dokręć śruby (37).

## **FUNKCJE WYŚWIETLACZA**

Na wyświetlaczu znajduje się 6 przycisków: TEST, ENTER, UP, DOWN, START/STOP, MODE.

W środkowej części wyświetlacza pojawia się poziom wybranego programu, w dolnej części wyświetlacza znajduje się 6 okienek, w których pokazywane są następujące funkcje: czas, rpm/prędkość, dystans/odo (całkowity przebieg), kalorie, THR, puls.

Urządzenie posiada również jeden program Manual, 6 programów z możliwością regulacji oporu, 1 program Body Fat, 4 programy sterowane pulsem oraz 4 programy Użytkownika .

W okienkach prędkość/rpm , dystans/odo wartości funkcji wyświetlane są na przemian po naciśnięciu przycisku MODE.

Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku START/STOP przez 3 sekundy funkcje wyświetlacza zostaną wyzerowane.

### **TRYB MANUAL (ręczne ustawienia funkcji):**

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się Program 1, naciśnij START/STOP, by rozpocząć ćwiczenie. Przyciskami UP/DOWN można regulować poziom oporu (od 1 do 16).

### **Ustawienie funkcji czas:**

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Naciśnij przycisk ENTER i zacznie migotać okienko funkcji czas. 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.

### **Ustawienie funkcji dystans:**

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Naciśnij przycisk ENTER i zacznie migotać okienko funkcji dystans. Przyciskami UP/DOWN określ dystans jaki chcesz przebyć w trakcie ćwiczenia (od 0,1 do 999km) 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:**

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Naciśnij przycisk ENTER i zacznie migotać okienko funkcji kalorie. Przyciskami UP/DOWN określ ilość kalorii jaką chcesz spalić w trakcie ćwiczenia (od 0 do 9900Cal) 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 puls:**

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Naciśnij przycisk ENTER i zacznie migotać okienko funkcji wiek. Przyciskami UP/DOWN określ swój wiek. Następnie na wyświetlaczu pojawi się sugerowany przez urządzenie puls przy jakim powinieneś ćwiczyć (85% maksymalnego rytmu pracy serca, 85% różnicy

220 - wiek). Naciśnij START/ STOP by rozpocząć ćwiczenie. Jeśli w trakcie ćwiczenia przekroczy się ustaloną wartość pulsu to urządzenie zaalarmuje, że należy zwolnić (zmniejszyć tempo pedałowania) lub zmniejszyć opór.

## PROGRAMY

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się PROGRAM 1. Przyciskami UP/DOWN wybierz program od 2 do 6 i naciśnij START/STOP. Czas trwania jednego programu to 30 minut podzielone na 10 segmentów 3 minutowych. Jeśli zmienisz czas trwania ćwiczenia to i tak będzie on podzielony na 10 segmentów. Po rozpoczęciu ćwiczenia można regulować opór przyciskami UP/DOWN.

### PROGRAM 8 BODY FAT (Pomiar zawartości tłuszczu w organizmie):

Program 8 służy do przeliczania % zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie i do ustawienia profilu ćwiczenia.

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz. Przyciskami UP/DOWN wybierz program 8. Naciśnij ENTER i przyciskami UP/DOWN wybierz płeć (SEX – women kobieta; Man- mężczyzna) i naciśnij ENTER. Przyciskami UP/DOWN określ wzrost (HEIGHT – 110-250cm) i zatwierdź ENTER. Przyciskami UP/DOWN określ wagę (WEIGHT – 10 – 200kg) i naciśnij ENTER. Przyciskami UP/DOWN wprowadź wiek (AGE – 10 -99). Naciśnij START/STOP i ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R), tak jak zostało to pokazane na fig.5. Po upływie kilku sekund na dole wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru: FAT% , BMR (1-9999); BMI (1,0-99,9) oraz typ budowy ciała.

Uwaga! Jeśli po upływie kilku sekund na wyświetlaczu nie pojawi się „E3” to oznacza to, że nieprawidłowo są ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R) (fig.4).

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 rozróżniająca 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

### POMIAR PULUS (Hand grip)

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R), które znajdują się kierownicy (fig.4). 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.5) to pomiar nie zostanie wykonany, a na wyświetlaczu pojawi się „0”.

Upewnij się czy dobrze zostały połączone przewody (38) i (26).

## **PROGRAMY 9-12 HRC (sterowane pulsem)**

### **PROGRAM 9**

Wprowadzamy wartość pulsu przy jakim chcemy wykonywać ćwiczenie. Jeśli w trakcie trwania ćwiczenia przekroczy 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 wartość maksymalna pulsu przy jakim będziesz ćwiczyć.

### **PROGRAMY 13-16 (Programy Użytkownika)**

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 opór w danym segmencie, naciśnij ENTER by przejść do kolejnego etapu i ponownie określ opór dla kolejnego segmentu. I tak kolejno dla wszystkich segmentów profilu. 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 oporu w danym momencie programu.

### **PROGRAM TEST**

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 i nie zabierając rąk z czujników pomiaru pulsu, naciśnij przycisk TEST.

Następnie należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Na wyświetlaczu będzie pojawiać się co chwilę puls. Po upływie ok. 1 minuty (odliczanie) pojawi się wynik testu na wyświetlaczu. W trakcie testu będą działać jedynie funkcje czas oraz puls.

Po ponownym naciśnięciu przycisku TEST powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.

Wynik testu podany jest w skali od F1 do F6, gdzie F1 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.

Po ponownym naciśnięciu przycisku TEST powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.

**Uwaga!** Test nie zostanie przeprowadzony jeśli dłonie nie będą prawidłowo ułożone na czujnikach pomiaru pulsu (R) – na wyświetlaczu pojawi się wtedy napis E1. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się E2 to oznacza to, że nie przerwałes ćwiczenia.

**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 wyładowane
  - zmień baterie
3. Niektóre dane pojawiające się na wyświetlaczu są nieczytelne lub nieprawidłowe.
  - wyjmij, a następnie po upływie kilku sekund włóż ponownie baterie
  - sprawdź czy baterie nie są wyczerpane jeśli są wymień je
  - jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH (należy wymienić wyświetlacz)
4. 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.



*“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”*