



G 258 X-FLEX



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

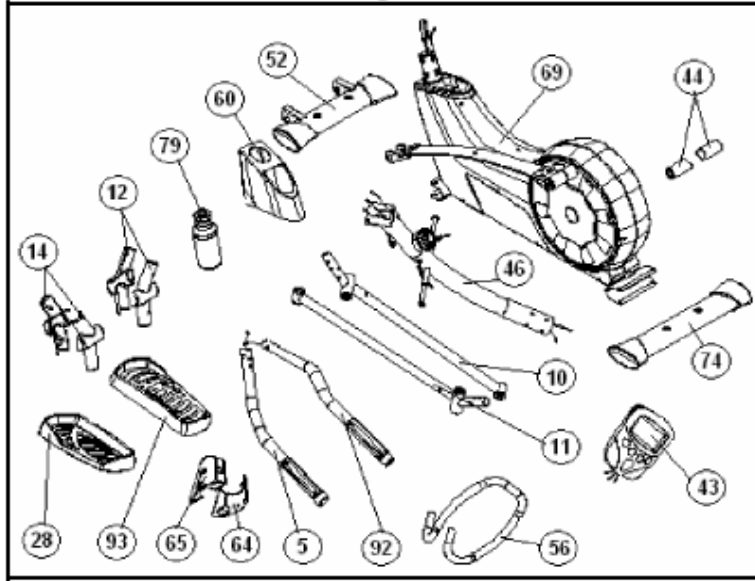


Fig. 2

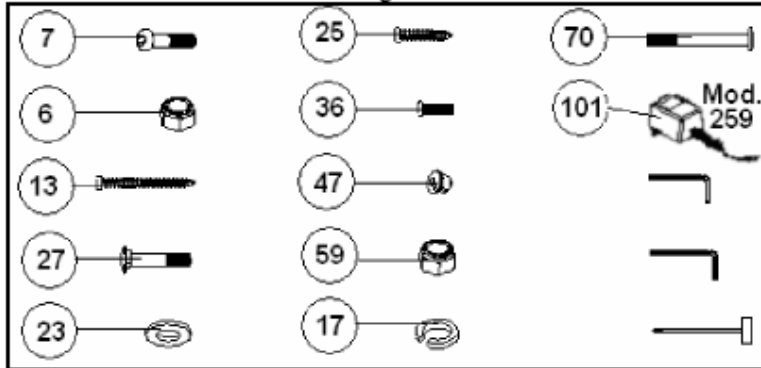


Fig. 3

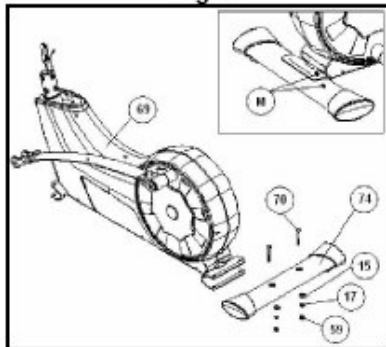


Fig. 4

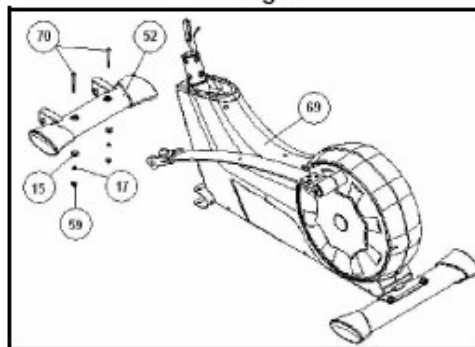


Fig. 5

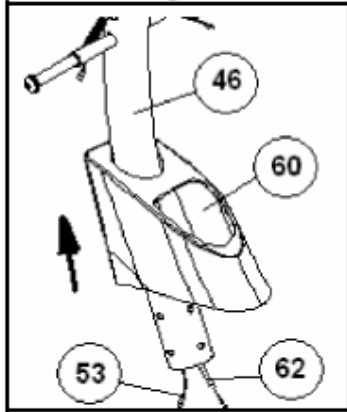


Fig. 6

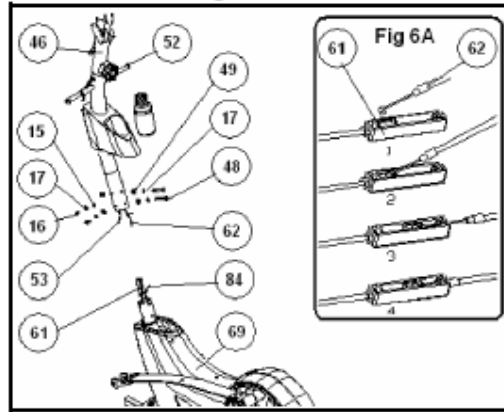


Fig. 7

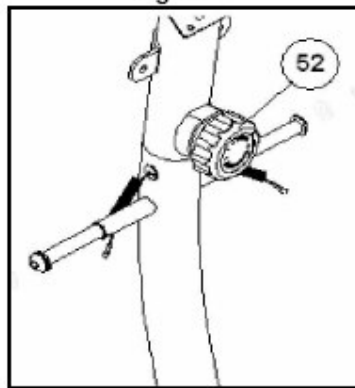


Fig. 8

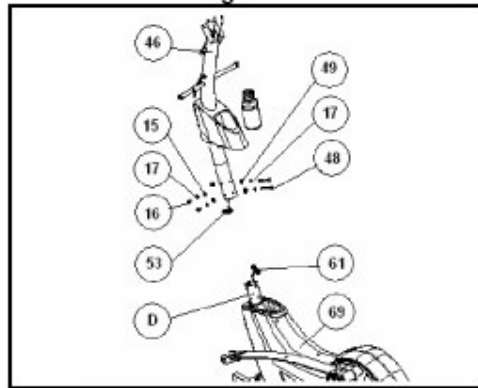


Fig. 9

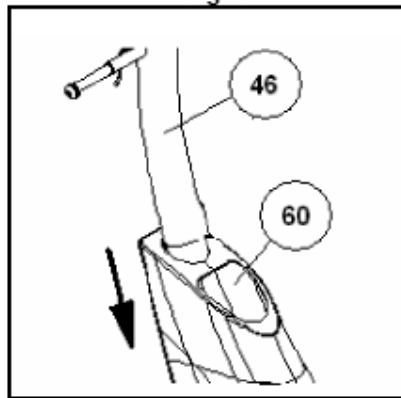


Fig.10

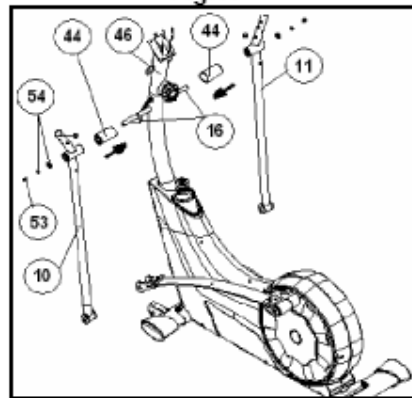


Fig 11

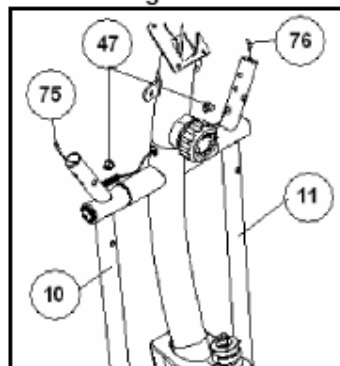


Fig 12

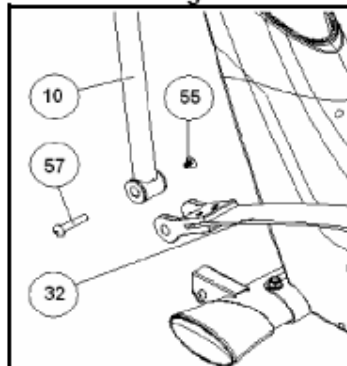


Fig.13

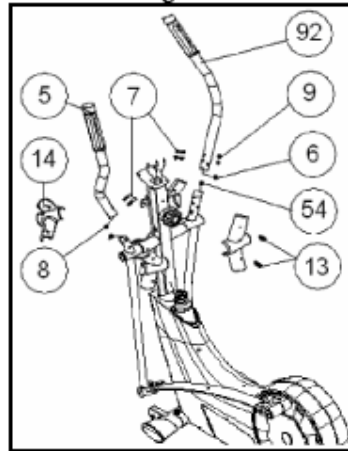


Fig. 14

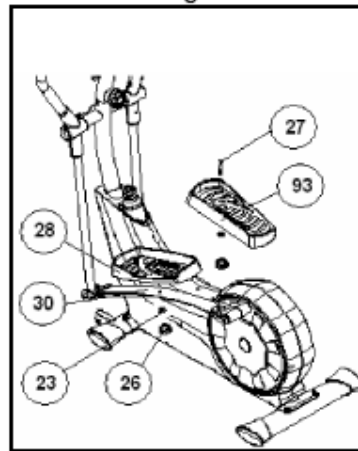


Fig 15

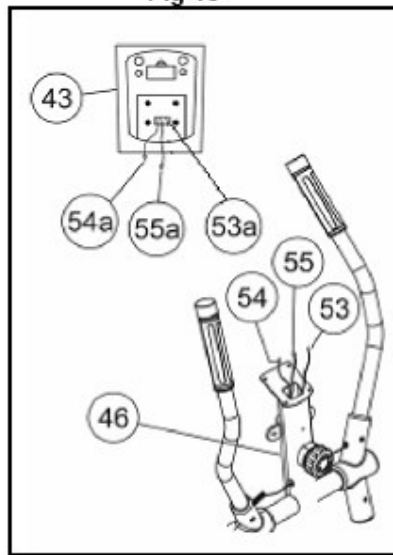


Fig 16

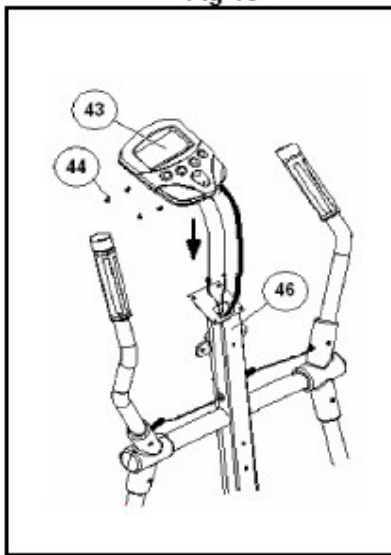


Fig 17

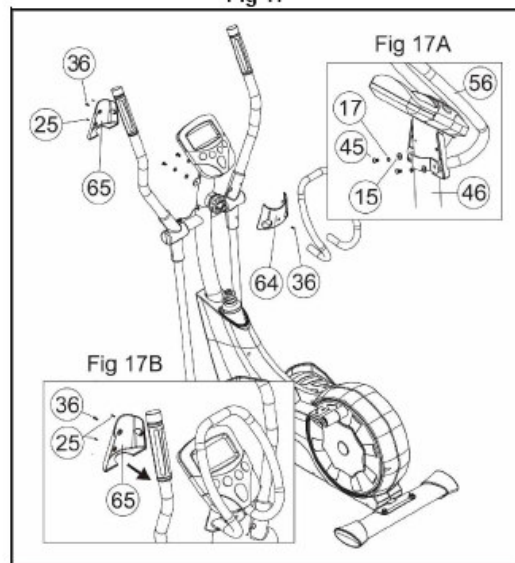


Fig 18

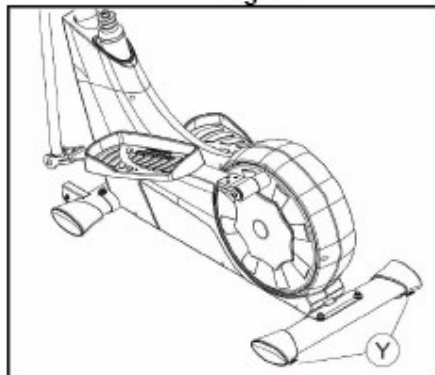


Fig 19

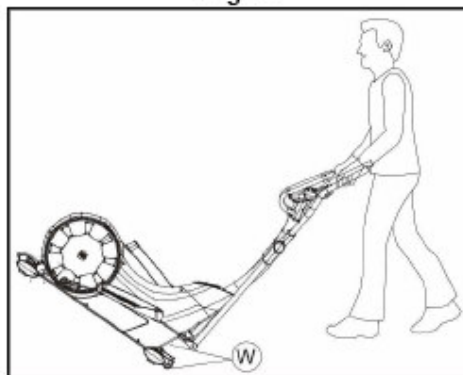


Fig. 21

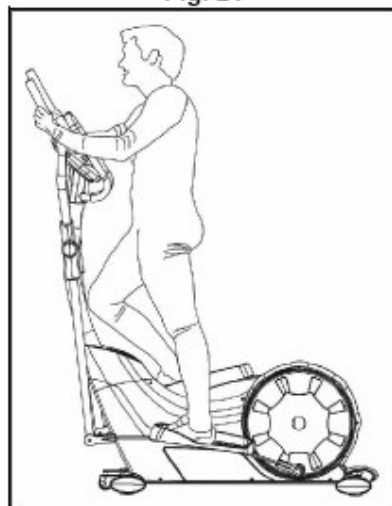
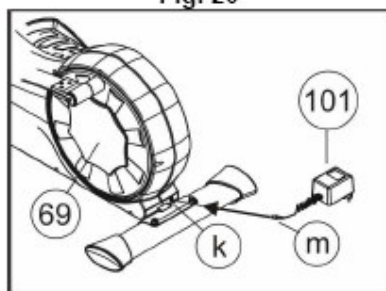


Fig. 20



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 domowego. 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:

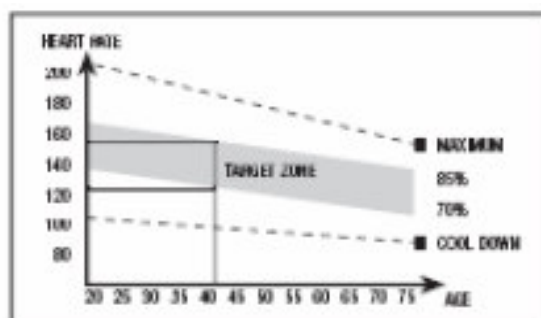
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

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 nadwyrężaj 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 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).

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 montażu urządzenia dokonywały dwie osoby.

(69) Korpus urządzenia (44) tuleje rozdzielające sztycę kierownicy od ramion pedałów (46) Sztyca kierownicy (56) Uchwyt wokół konsoli wyświetlacza (10) Dolne część ramienia pedału lewego (11) Dolna część ramienia pedału prawego (43) Wyświetlacz (52) Przednia podstawa z kółkami (74) Tylne podstawa z regulacją wysokości (28) Lewa podpora pod stopy (93) Prawa podpora pod stopy (24) Lewa osłona podpory pod stopy z ramionami (29) Prawa osłona podpory pod stopy z ramionami (5) Lewy górny uchwyt (92) Prawy górny uchwyt (60) Osłona dolna sztycy kierownicy (65) Osłona tylna sztycy kierownicy (64) Osłona przednia sztycy kierownicy (12) Osłona przednia przegubu (14) Osłona tylna przegubu

Śruby/kłucze

(13) 4 x Śruba M4x35 (17) 4 x Podkładka M10 (23) 6 x Podkładka płaska M10 (25) 2 x Śruba M4x20 (27) 2 x Śruba M10x30 (36) 2 x Śruba M5x16 (59) 4 x Nakrętka M10 (70) 4 x Śruba M10x72 (5) 4x Śruba M8x36 (6) 4x Nakrętka M8 (101) Transformator 6V 1,2 Amp Mod.G249 Klucz ampulowy 5mm Klucz ampulowy 6mm Klucz połączony ze śrubokrętem

2. Montaż podstaw: Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (52) korpus urządzenia (69), tak jak zostało to pokazane na fig.4 (Kółka powinny być skierowane do przodu urządzenia). Następnie dociśnij i przykręć śrubami (70), używając przy tym podkładek (15) oraz nakrętek (59).

Ustaw na podstawie tylnej (74) z podstawkami regulującymi korpus urządzenia (69), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (70), używając przy tym podkładek (15 i 17). Po czym przykryj nakładkami (59) (klucz ampulowy 6mm).

3. Montaż dolnej osłony sztycy kierownicy: Tak jak zostało to pokazane na fig.5 nałóż dolną osłonę (60) na sztycę kierownicy (46).

4. Montaż sztycy kierownicy: Mod.G258: Po założeniu dolnej osłony sztycy kierownicy wykręć z dolnej części sztycy kierownicy (46) śruby (16) wraz z podkładkami (17) i (49). Zbliż sztycę kierownicy (46) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (69), tak jak zostało to pokazane na fig.6. Połącz końcówkę przewodu (62), która wychodzi ze sztycy kierownicy (46) z końcówką (61)(fig.6A).

Następnie połącz końcówkę przewodu (53) wychodzącą ze sztycy kierownicy (46) z końcówką przewodu (84) wychodzącą z otworu w korpusie urządzenia (69) (fig.6). Następnie wprowadź sztycę kierownicy (46) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (69) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig. 6.

Uwaga! Nie przygnięć przewodów. Sprawdź czy działa poprawnie regulacja oporu (52) (fig.7).

Dokręć śruby (16) wraz z podkładkami (17 i 49) (fig.6). Dokręć również śruby (48) z podkładkami (49 i 17) oraz po przeciwnej stronie nałóż podkładkę (15) i dokręć nakrętkę (59). Opuść osłonę dolną sztycy kierownicy (fig.9).

Mod. G259: Po założeniu dolnej osłony sztycy kierownicy wykręć z dolnej części sztycy kierownicy (46) śruby (16) wraz z podkładkami (17) i (89). Zbliż sztycę kierownicy (46) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (69), tak jak zostało to pokazane na fig.7. Połącz końcówkę przewodu (53), która wychodzi ze sztycy kierownicy (46) z końcówką (61)(fig.7). Następnie wprowadź sztycę kierownicy (46) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (69) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig. 7.

Uwaga! Nie przygnięć przewodów. Opuść osłonę dolną sztycy kierownicy (fig.8).

5. Montaż ramion pedałów: Nałóż tuleje rozdzielające sztycę kierownicy od ramion pedałów (44) tak jak zostało to pokazane na fig.10. Nałóż ramię lewe (10)oznaczone literą L wsuń na rurę (16), w kierunku wskazanym przez strzałkę na fig.10. Ramię prawe oznaczone literą R wsuń po drugiej stronie na rurę (16), w kierunku wskazanym przez strzałkę na fig.10. Na końcach dokręć śruby z podkładkami (53 i 54). Następnie końcówkę przewodu (75) wprowadź przez otwór znajdujący się w lewym ramieniu (10) i wyjmij u góry ramienia, tak jak zostało to pokazane na fig.11. Następnie nałóż osłony (47). Wykonaj powyższą czynność również z prawym ramieniem (11).

6. Montaż dolnych ramion pedałów: Podstawę (32) ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.12. Wprowadź śrubę (57) z podkładkami (56) i nakrętkami (55)(fig.12). Przeprowadź identyczne czynności z prawą podstawą (33).

7. Montaż górnych uchwytów: Połącz końcówkę przewodu (8), która wychodzi z lewego górnego ramienia (5) oznaczonego literą L z końcówką przewodu (55), która wychodzi z dolnej części ramienia (fig.13). Nałóż lewą górne ramię na dolną część ramienia (10), tak jak jest to pokazane na fig.9. Przykręć oba elementy do siebie śrubami (7) z podkładkami oraz nakrętką (6). Wykonaj powyższe czynności z prawej strony urządzenia. Następnie nałóż osłony (12)oznaczone literą R po prawej stronie oraz osłony (14) po lewej stronie urządzenia i dokręć je śrubami (13)(fig.13).

8. Montaż podstaw pod stopy: Poluzuj pokrętło (26) z podkładkami (23) oraz śruby (27). Ustaw podstawę pod stopę lewą (28 oznaczoną literą L) na lewym dolnym ramieniu pedału (30) (fig.14). Odniesienie do stron prawa/lewa odnosi się do pozycji osoby ćwiczącej na urządzeniu. Dokręć śruby (27) z podkładkami (23) oraz pokrętło (26). Następnie ustaw prawą podporę pod stopy (93 oznaczoną literą R) na prawej dolnej podstawie (96). Dokręć śruby (27) z podkładkami (23) oraz pokrętło (26).

9. Montaż wyświetlacza: Przewód (53), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (46) (fig.15) i podłącz jego końcówkę z wejścia (53A), które znajduje się w tylnej części wyświetlacza (43). Przewody (54 i 55), które wychodzą z górnej części sztycy kierownicy (46) (fig.10) i podłącz do wejścia (54A i 55A), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (43)(fig.15). Poluzuj śruby (44), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (fig.16). Następnie umieść wyświetlacz na szczycie sztycy kierownicy, tak jak zostało to pokazane na fig.16. Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Dokręć śruby (44). Upewnij się czy wyświetlacz działa poprawnie.

10. Montaż kierownicy/uchwytów wokół kierownicy(56): Poluzuj śruby (45) wraz z podkładkami (17) i (15)fig.17. Następnie nałóż osłonę przednią (64) na kierownicę, tak jak zostało to pokazane na fig. 17. Ustaw końce uchwytów wokół kierownicy na płycie znajdującej się na szczycie sztycy kierownicy (46), tak jak zostało to pokazane na fig.17A. Dokręć śruby (45) i przykręć tylną osłonę (65) śrubami (26 i 36), tak jak jest to pokazane na fig.17B.

Poziomowanie:

Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (Y), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie (patrz fig.18).

Przemieszczanie:

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

Podłączanie do sieci elektrycznej:

Mod.G259: Włóż wtyczkę przewodu (m) transformatora do gniazdka (101), które znajduje się w tylnej dolnej części korpusu urządzenia (k). Następnie podłącz transformator do gniazdka elektrycznego (220V), tak jak zostało to pokazane na fig.20.

WYŚWIETLACZ



Fig 1

Fig 2

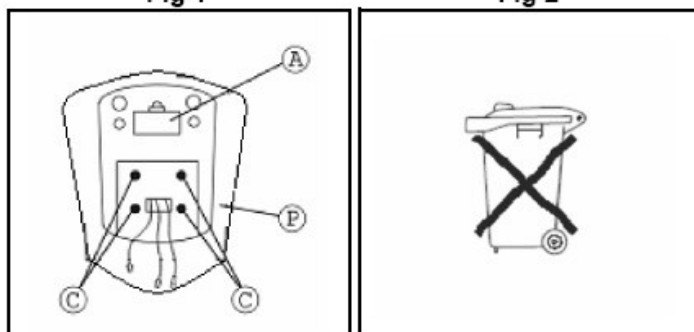
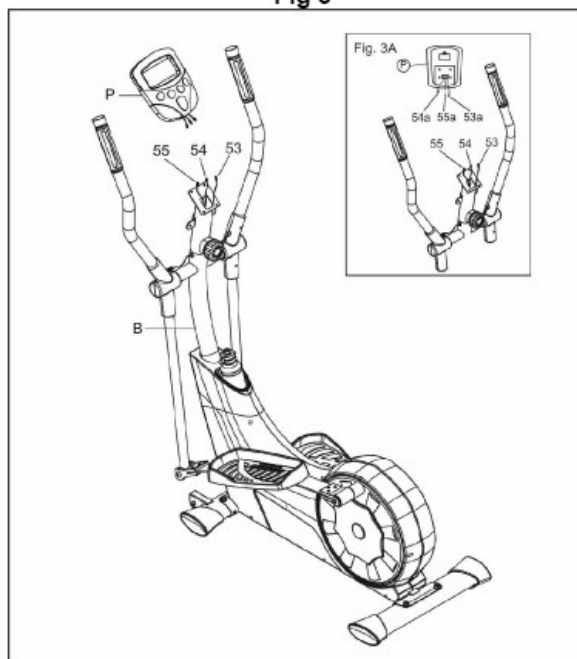
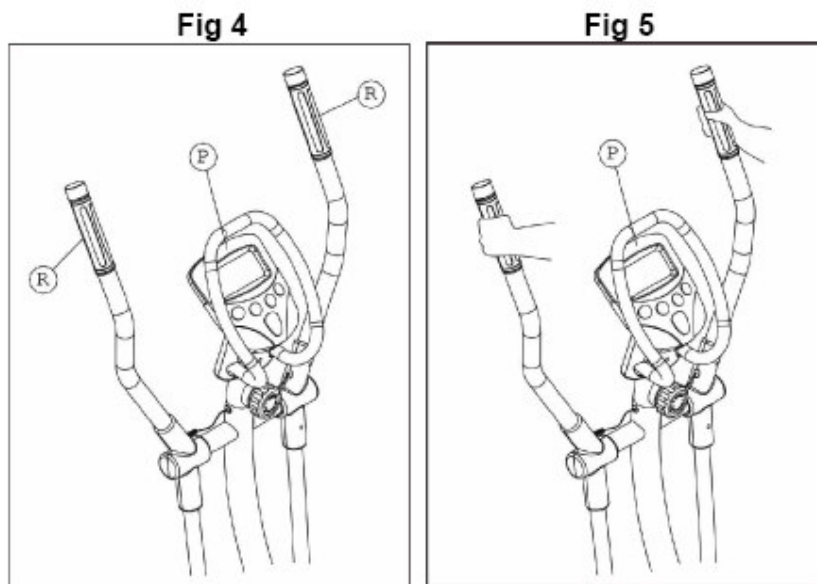


Fig 3





Baterie:

Wyświetlacz działa na bateriach alkalicznych 1,5V. By włożyć baterie zdejmij pokrywę z tyłu wyświetlacza (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 włożyć na miejsce.

Słabe baterie mogą powodować, że dane na wyświetlaczu będą słabo widoczne. Należy je niezwłocznie wymienić. Wyświetlacz wyłączy się jeśli nie będzie się korzystać z urządzenia przez 3 minuty.

Pamiętaj! Zużyte baterie wyrzucaj tylko do kontenerów na nie przeznaczonych (fig.2).

Montaż wyświetlacza: Przewód (53), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (46) (fig.3A) i podłącz jego końcówkę z wejścia (53A), które znajduje się w tylnej części wyświetlacza (43).

Przewody (54 i 55), które wychodzą z górnej części sztycy kierownicy (46) (fig.3A) i podłącz do wejścia (54A i 55A), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (43)(fig.3A).

Poluzuj śruby (44), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (fig.1). Następnie umieść wyświetlacz na szczycie sztycy kierownicy, tak jak zostało to pokazane na fig.3. Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Dokręć śruby (44). Upewnij się czy wyświetlacz działa poprawnie.

Funkcje:

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość, przebyty dystans, czas, ilość spalonych kalorii oraz puls.

Wyświetlacz włączy się automatycznie po rozpoczęciu pedałowania lub po naciśnięciu któregokolwiek przycisku.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 3 minut od zatrzymania.

A: Funkcja Scan

Funkcja ta pozwala na przeglądanie po kolei funkcji wyświetlacza.

1. Po rozpoczęciu ćwiczenia lub po naciśnięciu któregokolwiek przycisku włączy się wyświetlacz w trybie SCAN. Co 8 sekund na wyświetlaczu będą pojawiać się na przemian funkcje: Czas, Prędkość, Dystans, Kalorie, Puls.
2. Aby wyjść z tej funkcji SCAN naciśnij przycisk MODE.

B: Funkcja czas:

Funkcja odlicza lub nalicza sekundowo czas (max. 99:00 minut).

1. Naciśnij którykolwiek przycisk by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję czas (TIME) i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskami UP DOWN należy ustawić czas trwania ćwiczenia.
4. Rozpocznij ćwiczenie. Urządzenie oznajmi o upływie zaprogramowanego czasu (3 sekundy przed zakończeniem treningu), po którym zacznie się ponowne naliczanie czasu.

C: Funkcja Dystans

Funkcja odlicza lub nalicza w odstępach co 0.01km dystans (max. 99.99km).

1. Naciśnij którykolwiek przycisk by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję dystans (DISTANCE) i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskami UP DOWN należy ustawić dystans jaki chce się przebyć podczas treningu.
4. Rozpocznij ćwiczenie. Urządzenie oznajmi o przebyciu zaprogramowanego dystansu (3 sekundy przed zakończeniem treningu), po którym zacznie się ponowne naliczanie dystansu.

C: Funkcja Kalorie

Funkcja odlicza lub nalicza w odstępach co 1 kalorię (max. 999 cal).

1. Naciśnij którykolwiek przycisk by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję kalorie (CALORIES) i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskami UP DOWN należy ustawić ilość kalorii jaką chce się spalić podczas treningu.
4. Rozpocznij ćwiczenie. Urządzenie oznajmi o spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii (5 sekund przed zakończeniem treningu), po czym zacznie się ponowne naliczanie kalorii.

D: Funkcja Puls

Funkcja pozwala na kontrolę pulsu podczas ćwiczenia i wartość podana jest jako ilość uderzeń na minutę (0d 40 do 240 uderzeń na minutę). By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się kierownicy. Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

1. Naciśnij którykolwiek przycisk by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję Puls (PULSE) i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskami UP DOWN należy ustawić tętno, przy jakim chcemy trenować od 44 do 199 uderzeń na minutę (wartość zaprogramowana to 150 uderzeń na minutę).
4. Rozpocznij trening. Gdy przekroczysz tętno, które zostało wcześniej zaprogramowane urządzenie zaalarmuje (dźwięk oraz symbol serca na wyświetlaczu).

Jeśli nie ułożysz obu dłoni na czujnikach pomiaru pulsu (R) tak jak zostało to pokazane na fig.6 to nie zostanie dokonany pomiar pulsu. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „E3” to upewnij się czy ułożyłeś prawidłowo dłoń na czujnikach pomiaru pulsu.

Pomiar Pulsu (Hand grip)

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu (R), które znajdują się kierownicy (fug.6). Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru. Jeśli nie ułożysz obu dłoni na czujnikach pomiaru pulsu (R) tak jak zostało to pokazane na fig.6 to nie zostanie dokonany pomiar pulsu. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „0” lub nie pojawi się migający symbol serca to upewnij się czy ułożyłeś prawidłowo dłoń na czujnikach pomiaru pulsu i czy przewody są odpowiednio

E: Recovery Test: Fitness Test

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając RECOVERY TEST. 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 TEST 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.

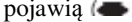
Uwaga!

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

G: Program Body Fat:

Wyświetlacz zapamiętuje płeć (SEX) użytkownika mężczyzna/kobieta (MAN/WOMAN), wzrost (HEIGHT od 100 do 200cm), wagę (WEIGHT od 30 do 200kg), wiek (AGE od 10 do 100 lat).

1. Naciśnij którykolwiek przycisk, by włączyć monitor.
2. Naciśnij przycisk BODY FAT i pojawi się sylwetka człowieka. Przyciskami UP DOWN wybierz płeć.
3. Naciśnij przycisk BODY FAT i pojawi się wzrost. Przyciskami UP DOWN określ wzrost.
4. Naciśnij przycisk BODY FAT i pojawi się waga. Przyciskami UP DOWN określ wagę.

5. Naciśnij przycisk BODY FAT i pojawi się wiek. Przyciskami UP DOWN określ wiek.
6. Naciśnij przycisk Body Fat i ułóż obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R). na wyświetlaczu pojawią się (), które będą określać: BMR (1-9999); BMI (1,0-99,9), FAT% (od 5 do 50%) (Ostatnia wartość pojawi się na dużym wyświetlaczu, pozostałe w małych okienkach).

Uwaga! Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „E3” to oznacza to, że nie ułożyłeś poprawnie dłoni na czujnikach pomiaru pulsu (R).

W tabelach poniżej podane są średnie wartości oraz przeliczniki dla tego programu.

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 Typ 3 Bardzo zgrabny Typ 4 Sportowiec Typ 5 W formie Typ 6 Szczupły Typ 7 Z nadwagą Typ 8 Gruby Typ 9 Otyły

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
 - 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 akumulatorki są naładowane, a baterie nie są wyczerpane
 - 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.

“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: 48kg.”