



G 259 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

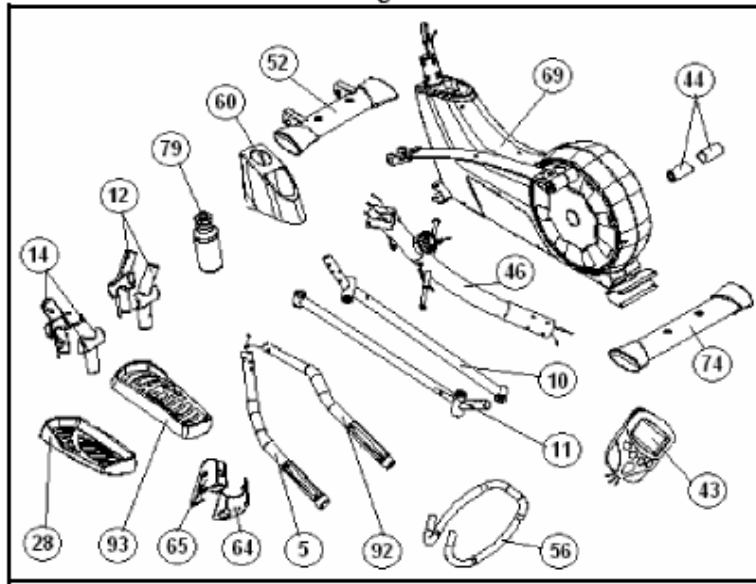


Fig. 2

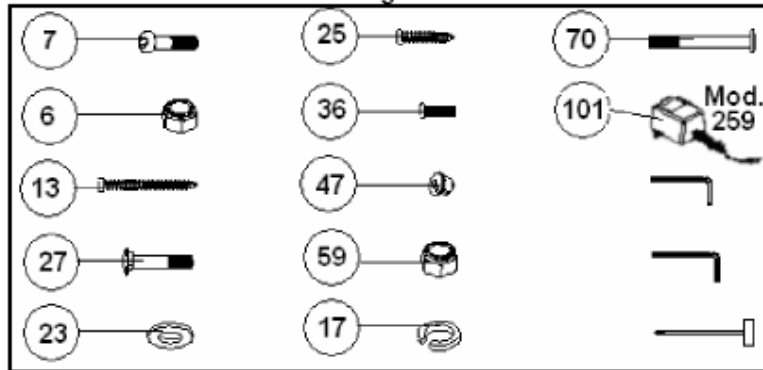


Fig. 3

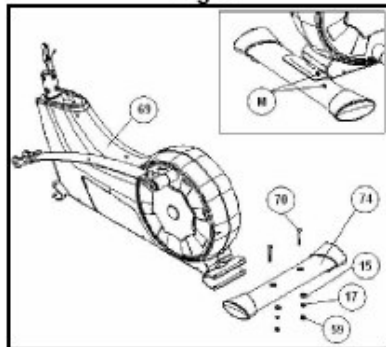
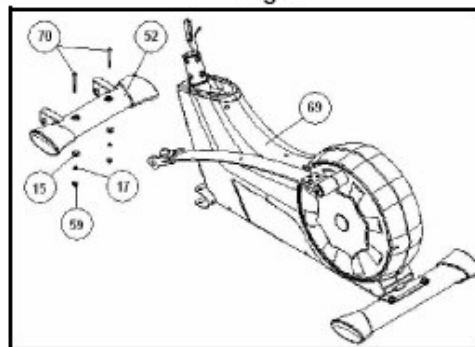


Fig. 4



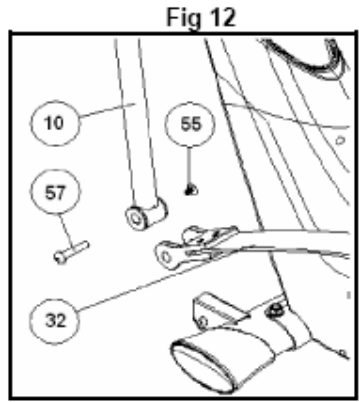
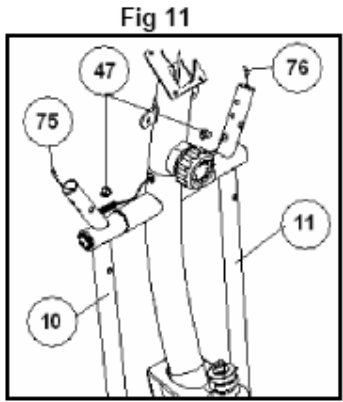
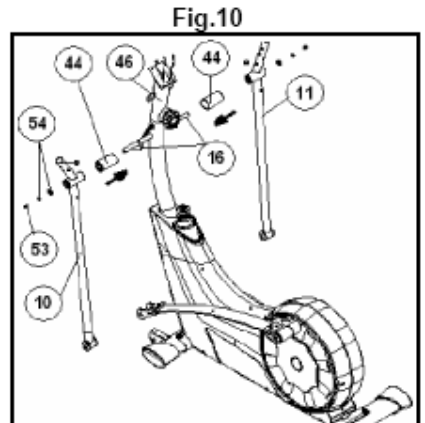
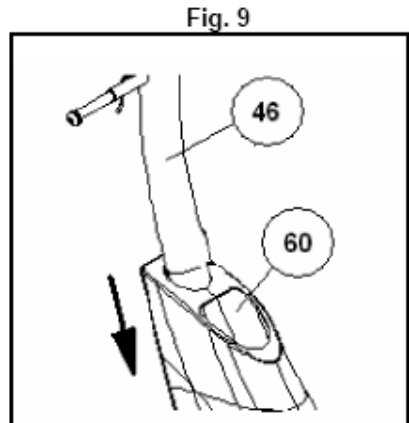
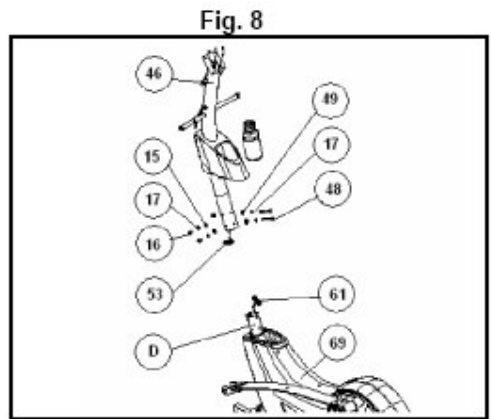
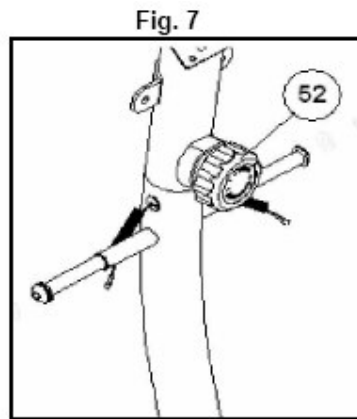
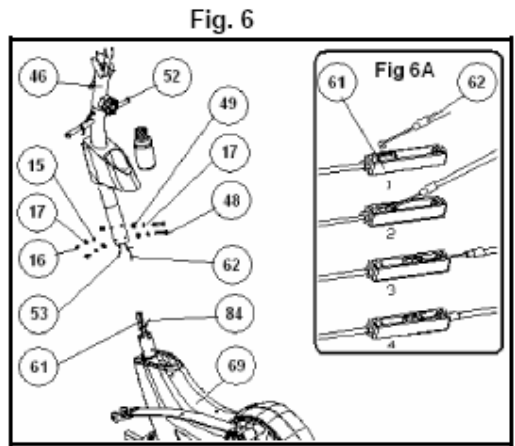
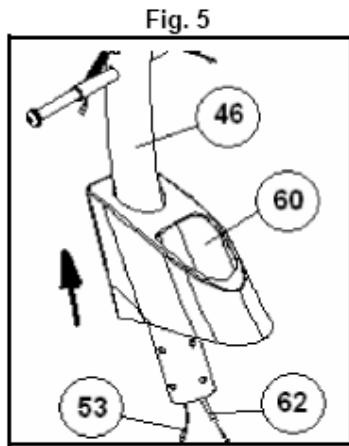


Fig.13

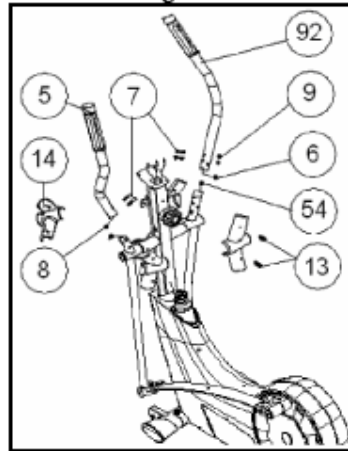


Fig. 14

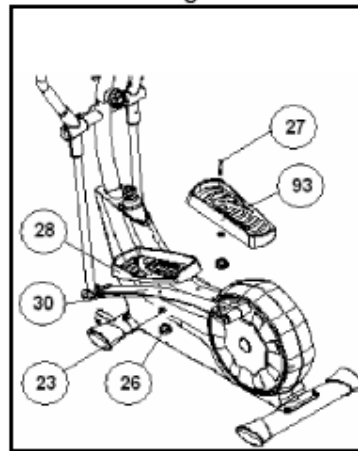


Fig 15

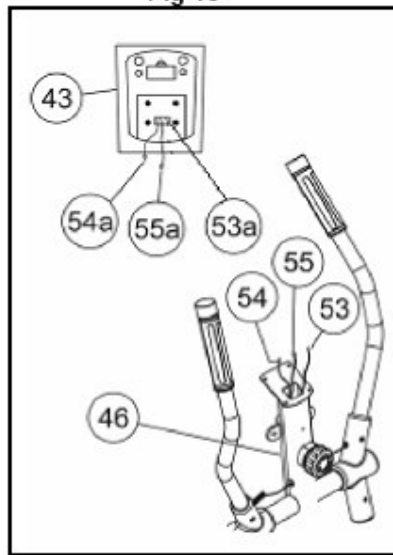


Fig 16

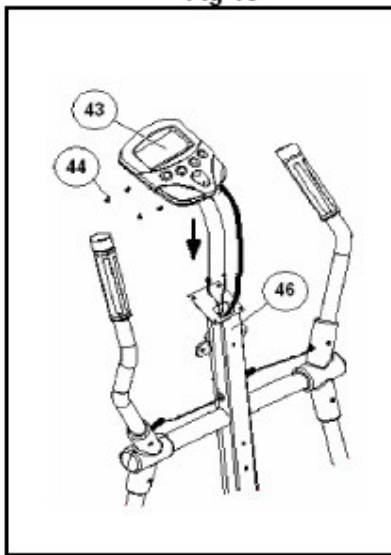


Fig 17

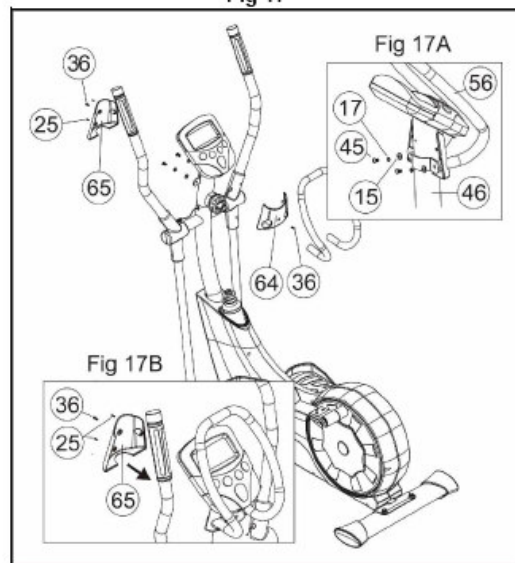


Fig 18

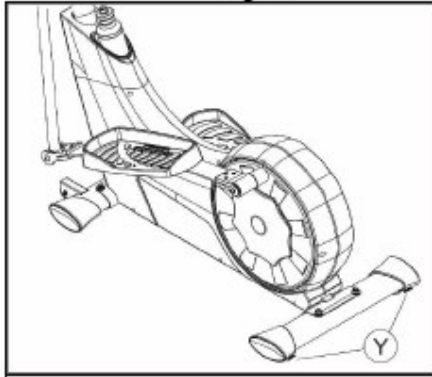


Fig 19

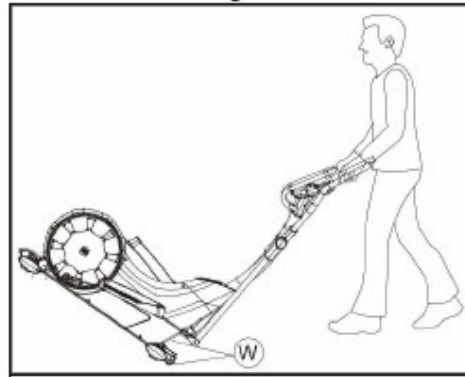
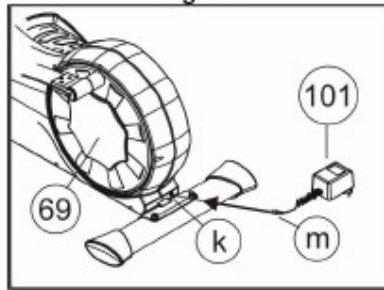


Fig. 21



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:

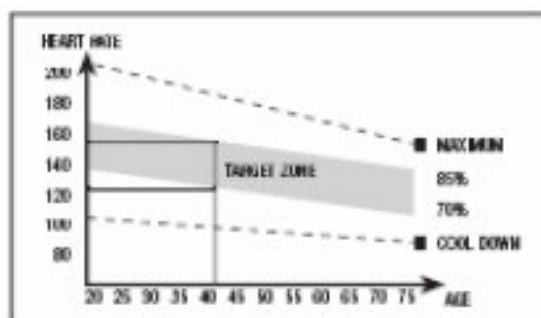
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

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).

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.

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.

(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) Tylna 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). Zbliź 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). Zbliź 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 lewą (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

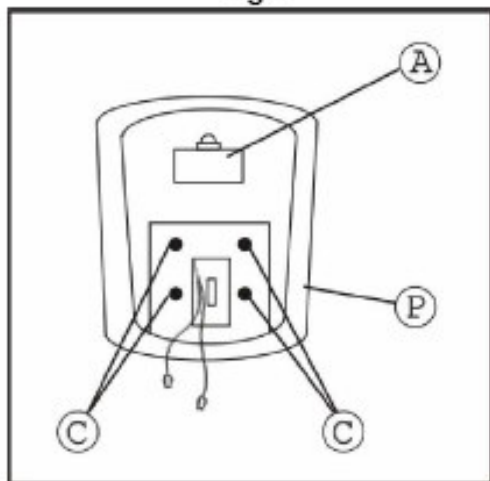


Fig 2



Fig 3

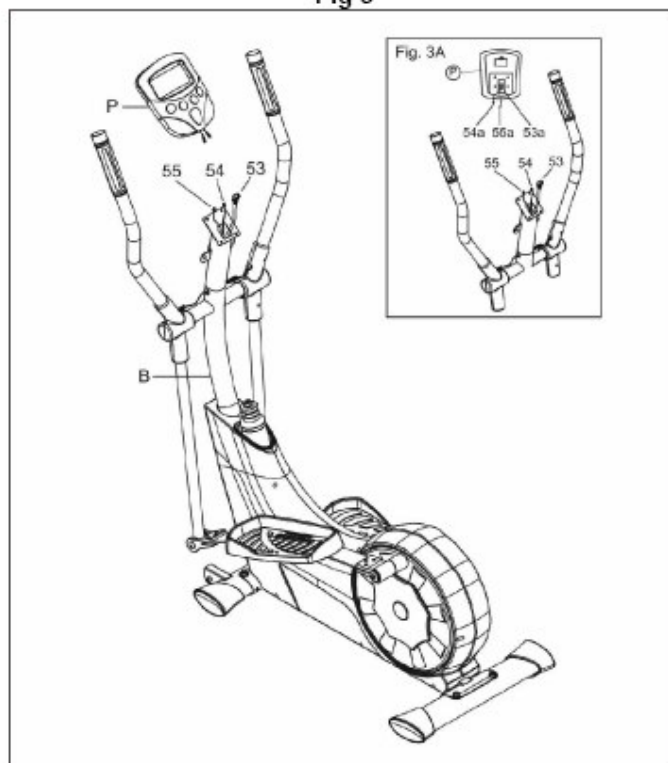


Fig 4

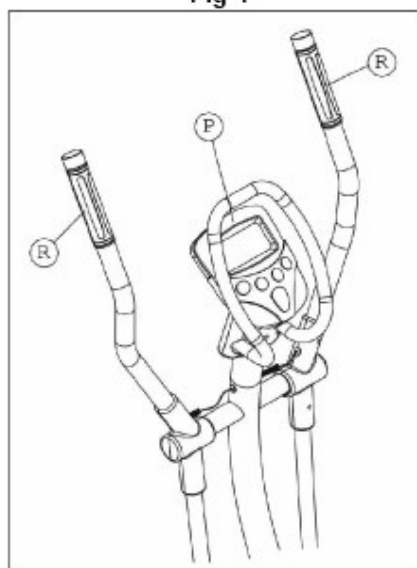
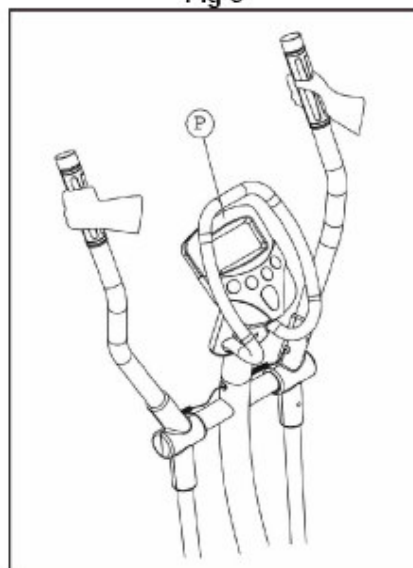


Fig 5



Funkcje:

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość, przebyty dystans, czas, ilość spalonych kalorii oraz puls. Jeśli w trakcie ćwiczenia naciśniesz START/STOP to wszystkie funkcje się zatrzymają. Po ponownym naciśnięciu START/STOP urządzenie zacznie działać. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zatrzymania.

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 WYŚWIETLACZA

Wyświetlacz został wyposażony w 6 przycisków: PULSE/RECOVERY, DOWN, ENTER, UP, START/STOP, USER.

W górnej części wyświetlacza pojawia się: User, START/STOP, Numer Programu, Poziom oporu, Puls.

W dolnej części wyświetlacza znajduje się 6 okienek, w których pokazywana jest prędkość, rpm, czas, dystans, kalorie, puls.

Urządzenie posiada również jeden program Manual, 6 programów z możliwością regulacji oporu, 1 program „Użytkownika”, 3 programy sterowane pulsem, 1 program sterowany Watt.

Po naciśnięciu przycisku START/STOP przez 3 sekundy funkcje na wyświetlaczu wykasują się.

PROGRAM MANUAL

Naciśnij przycisk START/STOP by włączyć wyświetlacz. Pojawi się MANUAL 1. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Przyciskami UP DOWN reguluj poziom oporu w 16 stopniowej skali.

Ustawienie funkcji czas:

Po wybraniu trybu pracy Manual naciśnij przycisk ENTER 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 kalorie:

Po wybraniu trybu pracy Manual naciśnij przycisk ENTER trzykrotnie aż zacznie migotać okienko funkcji kalorie. Przyciskami UP DOWN 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.

PROGRAMY

Naciśnij przycisk START/STOP by włączyć wyświetlacz. Pojawi się MANUAL 1. Przyciskami UP DOWN wybierz grafik programu (od 2 do 7). Naciśnij START/ STOP by rozpocząć ćwiczenie. Czas trwania programu to 30 minut. Każdy program został podzielony na trzy minutowe segmenty. Jeśli samemu określi się czas trwania treningu to i tak zostanie on podzielony na trzyminutowe segmenty. Po rozpoczęciu treningu można regulować opór przyciskami UP DOWN.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA (8)

Program Użytkownika pozwala na ustawienie własnego programu ćwiczenia, który następnie można zapamiętać (U1-U4). Naciśnij przycisk START/STOP by włączyć wyświetlacz. Pojawi się MANUAL 1. Przyciskami UP DOWN wybierz program 8.

Na wyświetlaczu pojawi się napis USER DATA(Dane Użytkownika) Naciśnij ENTER i zacznie migotać okienko U1. Przyciskami UP DOWN wybierz Użytkownika (od U1 do U4).

Naciśnij ENTER i przyciskami UP DOWN wprowadź wzrost (height). Naciśnij ENTER i przyciskami UP DOWN wprowadź wagę (weight). Naciśnij ENTER i przyciskami UP DOWN wprowadź wiek (age). Następnie naciśnij ENTER i wybierz płeć (sex)(F- kobieta, M- mężczyzna). Naciśnij START/STOP.

Na wyświetlaczu pojawi się MANUAL 1. Przyciskami UP DOWN wybierz grafik programu 8. Naciśnij ENTER i zacznie migotać funkcja czas (time). Można zmienić czas trwania treningu. Jeśli nie zostanie zmieniony czas trwania treningu to będzie on trwał 30 minut podzielone na segmenty po 3 minuty w zależności od oporu.

PROGRAM WATT (9)

W programie 9 opór będzie regulowany w zależności od Watt. Naciśnij przycisk START/STOP by włączyć wyświetlacz. Pojawi się MANUAL 1. Przyciskami UP DOWN wybierz program 9. Naciśnij ENTER i zacznie migotać funkcja czas. Przyciskami UP DOWN ustaw czas trwania treningu. Naciśnij ENTER. Zacznie migotać funkcja kalorie. Przyciskami UP DOWN ustaw ilość kalorii jaka chcesz spalić podczas treningu. Naciśnij ENTER. Następnie zacznie migotać funkcja Watt. Przyciskami UP DOWN ustaw ilość Watt (od 30 do 300)(Watt= kg x rpm x 1,03). Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

W tym programie opór będzie regulowany automatycznie w zależności od wprowadzonej wartości Watt. Aby utrzymać stały poziom zużycia Watt urządzenie musi zmniejszać lub zwiększać opór. Tak więc jeśli Użytkownik zwiększy tempo pedałowania to urządzenie zmniejszy opór i na odwrót jeśli Użytkownik zwolni to urządzenie zwiększy opór, tak by utrzymać stały poziom Watt.

PROGRAM TARGET HR (sterowany pulsem 10-12)

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 to urządzenie automatycznie zwiększy siłę z jaką się pedałuje, by podnieść puls.

W programach od 10 do 12 przedstawienie procentowe to opcje, które stanowią procent maksymalnego rytmu pracy serca przy jakim można wykonywać ćwiczenie (tj. % maksymalnego tętna = 220 – wiek) (10-60%,11-75%,12-85% maksymalnego rytmu pracy serca).


Naciśnij przycisk START/STOP by włączyć wyświetlacz. Pojawi się MANUAL 1. Przyciskami UP DOWN wybierz program 10, 11 lub 12. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Zacznie migotać okienko funkcji czas (TIME). Przyciskami UP/DOWN ustaw czas trwania treningu. Naciśnij przycisk ENTER i zacznie migać okienko funkcji wiek (AGE). Przyciskami UP/DOWN ustaw swój wiek (od 10 do 99lat). Przyciskami UP/DOWN wybierz odpowiadającą Ci wartość i zatwierdź wybór przyciskiem ENTER.

W tym programie należy dokonać pomiaru pulsu. Ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R fig.4).

Pomiar Pulsu (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 to pomiar nie zostanie wykonany.

PROGRAM BODY FAT (13)

Program 13 przelicza procentową zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie i przedstawia typ sylwetki. Naciśnij przycisk START/STOP by włączyć wyświetlacz. Pojawi się MANUAL 1. Przyciskami UP DOWN wybierz program 13. Naciśnij ENTER, by włączyć monitor. Pojawi się funkcja wzrost. Przyciskami UP DOWN określ wzrost od 100 do 250cm (HEIGHT). Naciśnij ENTER i przyciskami UP DOWN określ wagę od 10 do 200kg (WEIGHT). Naciśnij ENTER. Wprowadź wiek od 10 do 99 lat (AGE) przyciskami UP DOWN. Naciśnij ENTER by potwierdzić. Przyciskami UP DOWN wybierz płeć (F – kobieta, M-mężczyzna). Naciśnij przycisk START/STOP 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%).

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 rozróżniająca 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

FITNESS TEST

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając FITNESS 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 FITNESS 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 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 masz nieprawidłowo ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Jeśli pojawi się E2 to oznacza to, że nie zakończyłeś treningu.

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)
4. Transformator 6Amp. Nie włącza się wyświetlacz:
 - sprawdź podłączenie do zasilania 220V.
 - sprawdź podłączenie transformatora do urządzenia
 - sprawdź podłączenie wszystkich przewodów

Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia, gdyż może się w ten sposób uszkodzić wyświetlacz ciepło – 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.”

