

G233 QUICK



PRODUCENT:



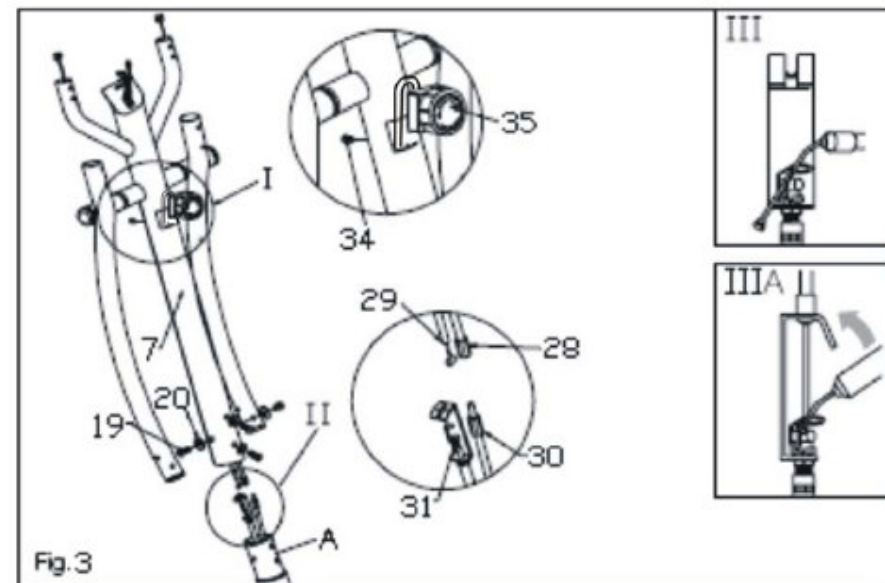
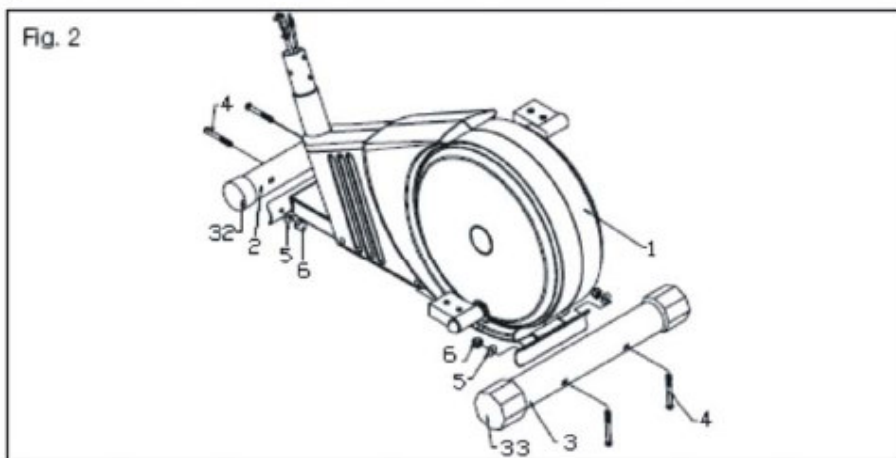
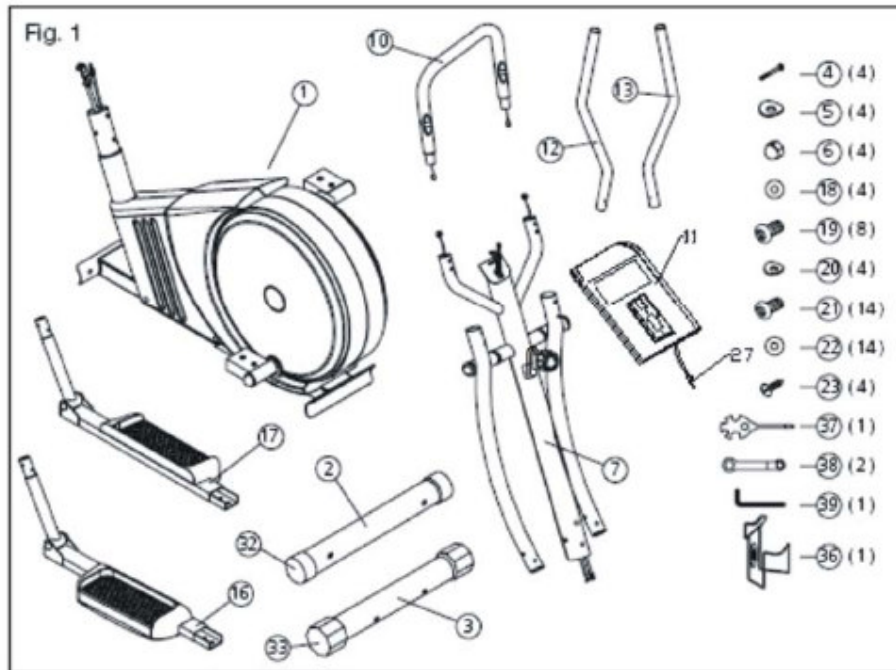
EXERCYCLE S.A  
P.O. BOX 195  
01080 Vitoria  
Spain

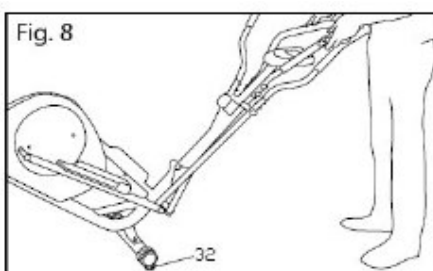
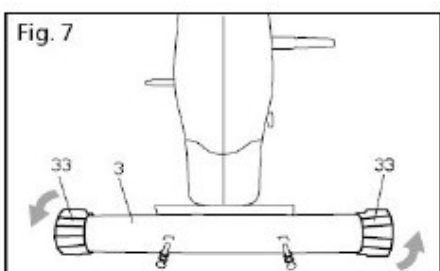
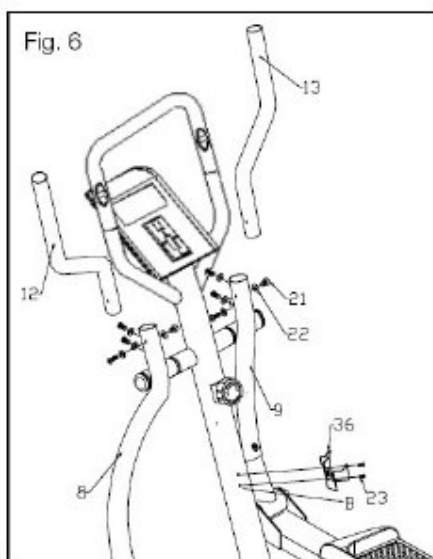
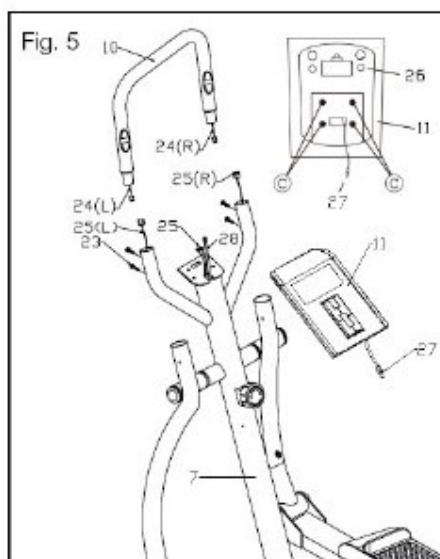
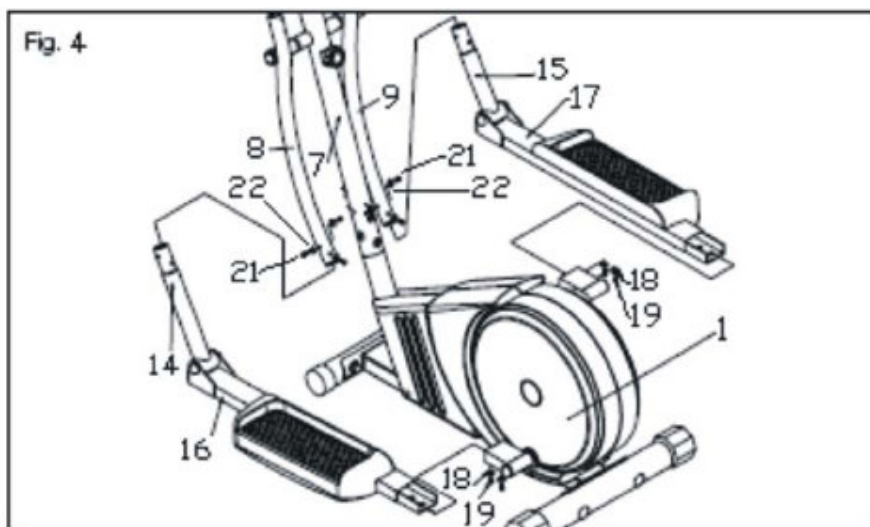
DYSTRYBUTOR:



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)





#### 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 90kg.
8. System hamowania działa niezależnie od napędu.
9. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
10. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

### Ćwiczenie na maszynie eliptycznej:

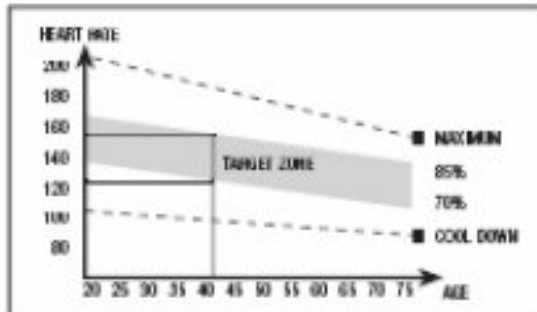
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

#### 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 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 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 stawiało duży opór podczas ćwiczenia. Wymusi to większe napięcie mięśni oraz skróci czas wykonywania ćwiczenia. Natomiast jeśli trening ma na celu poprawę ogólnej kondycji fizycznej, zacznij jak zwykle od rozgrzewki i zakończ rozluźnieniem, natomiast pod koniec fazy (2) zasadniczego ćwiczenia zwiększ opór urządzenia oraz pamiętaj o zmniejszeniu prędkości, tak by utrzymać puls na optymalnym poziomie ( patrz grafik powyżej).

#### Odchudzanie:

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

## Ogólne wskazówki

1. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 90kg.
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.

Fig.1

- (1) Korpus urządzenia
- (10) Uchwyt wokół konsoli wyświetlacza
- (11) Wyświetlacz
- (2) Przednia podstawa z kółkami
- (3) Tylna podstawa z regulacją wysokości
- (12) Górny uchwyt (lewy)
- (13) Górny uchwyt (prawy)
- (16) Lewa podpora pod stopy
- (17) Prawa podpora pod stopy
- (4) Śruba M10x60
- (5) Podkładka 10.5x25
- (6) Nakrętka M8
- (19) Śruba M8x15
- (20) Podkładka 8.5x22
- (21) Śruba M6x15
- (22) Podkładka M6
- (23) Śruba 5x15
- (37) Klucz
- (38) Klucz heksagonalny L13-17
- (39) Klucz ampulowy L4
- (36) Uchwyt na bidon

Fig.2

- A) Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (2) korpus urządzenia (1), tak jak zostało to pokazane na fig.2. (Kółka powinny być skierowane do przodu urządzenia). Następnie dociśnij i przykręć śrubami (4), używając przy tym podkładek (5) oraz nakrętek (6).
- B) Ustaw na podstawie tylnej (3) z podstawkami regulującymi 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).

Fig.3

- A) Przez sztycę kierownicy (7) wprowadź przewód (29), tak jak zostało to pokazane na fig.III. Następnie pociągnij za przewód fig.IIIA.
- B) Połącz końcówkę przewodu (28) z przewodem (30) fig.II.
- C) Zamocuj przewód regulacji oporu i wyświetlacza. Ustaw sztycę kierownicy w pozycji pionowej i nasuń na element (A) na korpusie urządzenia. Uwaga! Nie uszkodź przewodów.

- D) Poluzuj śrubę (34) na pokrętle regulacji oporu. Zamocuj pokrętło regulacji (35) na sztycy kierownicy (7) i dokręć śrubę (34), tak jak zostało to pokazane na fig.1. Upewnij się czy pokrętło regulacji oporu działa poprawnie.
- E) Dokręć szycę (7) śrubami (19) z podkładkami (20).

Fig.4

- A) Przymocuj ramię pedału lewego (16) do korpusu urządzenia w punkcie (1). Przykręć element śrubami (19) z podkładkami (18). Zsuń uchwyt lewy (8) na górną część lewego pedału (14) i dokręć śrubami (21) z podkładkami (22).
- B) Przymocuj ramię pedału prawego (17) do korpusu urządzenia w punkcie (1). Przykręć element śrubami (19) z podkładkami (18). Zsuń uchwyt prawy (9) na górną część prawego pedału (15) i dokręć śrubami (21) z podkładkami (22).

Fig.5

- A) Połącz przewody czujników pomiaru pulsu z prawej strony 24R z 25R oraz przewody z lewej strony 24L z 25L. Nałóż uchwyt wokół konsoli wyświetlacza (10) i przykręć go śrubami (23).
- B) Połącz przewód (27) wychodzący z tyłu wyświetlacza z przewodem (28) wychodzącym ze sztycy kierownicy. Następnie połącz ze sobą przewody (26) z (25). Schowaj przewody w sztycy. Zamocuj wyświetlacz (11) na szczycie sztycy i go przykręć.

Fig.6

- A) Nałóż górne uchwyty lewy (12) i prawy (13), odpowiednio po prawej (9) i lewej (8) stronie urządzenia. Skręć oba elementy śrubami (21) z podkładkami (22).
- B) Poluzuj śruby (B) (23) na sztycy kierownicy (7) i zamocuj uchwyt na bidon. Dokręć śruby (23).

Fig.7

#### **POZIOMOWANIE**

Sprawdź czy urządzenie stoi równo i stabilnie na podłożu. Jeśli tak nie jest wyreguluj jego ustawienie nóżkami (33), które znajdują się w tylnej podstawie urządzenia (3) fig.7.

Fig.8

#### **TRANSPORT**

Urządzenie zostało wyposażone w kółka transportowe (32) ułatwiające przemieszczanie. Kółka znajdują się w przedniej podstawie.

Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahaniami temperatury.

### **DEKLARACJA ZGODNOŚCI**

My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem  
Zurruptieta 22, Poligono Industrial Jundiz  
01015 Vitoria-Gasteiz, Alava  
Hiszpania

Deklarujemy, że G233:

Jest zgodny z następującymi normami:

Bezpieczeństwa: EN 957-1, EN 957-9

EMC: EN 61000-6-1, EN 61000-6-3

Zgodnie z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE.

Vitoria-Gasteiz 02-01-08



**Pablo Pérez de Lazárraga**  
Managing Director

## WYŚWIETLACZ

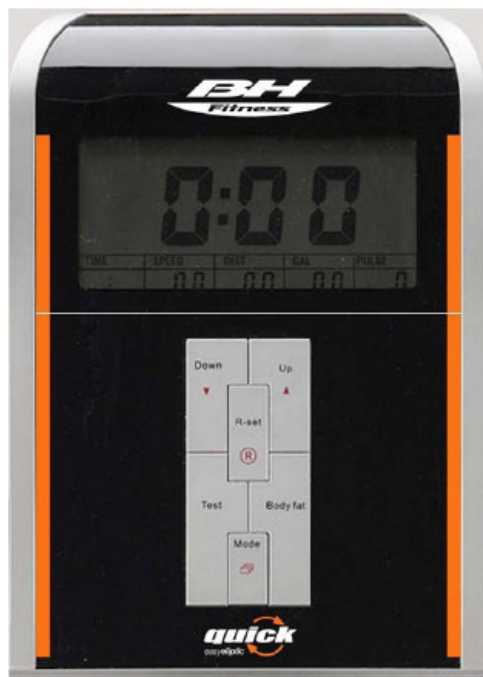


Fig1

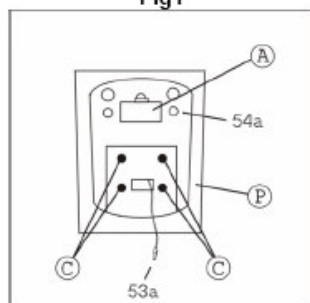


Fig2



Fig3

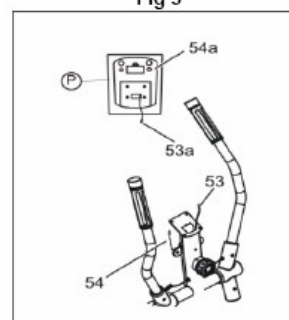


Fig4

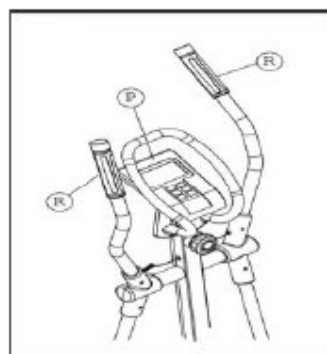
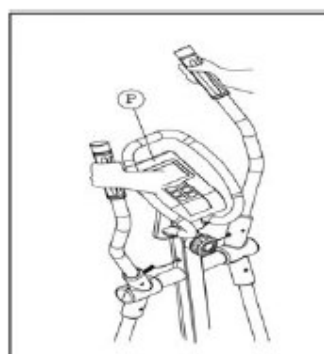


Fig5



## 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. Urządzenie wyłączy się po 3 minutach od zakończenia pracy.

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

#### **Montaż wyświetlacza:**

Odkręć śruby (C) w monitorze (P) fig.1. Połącz przewody (53), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (fig.3) i podłącz jego końcówkę z wejścia (53A), które znajduje się w tylnej części wyświetlacza. Przewód (54) wychodzący ze sztycy kierownicy podłącz do wejścia (54A).

Poluzuj śruby znajdujące 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.

#### **Funkcje:**

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

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

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 3 minut od zatrzymania.

#### **A: Funkcja Scan**

Funkcja ta pozwala na przeglądanie po kolei informacji na dużym wyświetlaczu. Aby wybrać funkcję:

1. Po rozpoczęciu ćwiczenia urządzenie zaczyna działać w trybie SCAN. Co 8 sekund na wyświetlaczu pojawiają się kolejne funkcje: Czas, Prędkość, Dystans, Kalorie, Puls.
2. Naciśnij przycisk MODE, by wyjść z funkcji SCAN.

#### **B: Funkcja czas:**

Funkcja odlicza lub nalicza sekundowo czas (max. 99:00 minut). Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie wartości funkcji zerują się.

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 0.1km dystans (max. 999km). Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie wartości funkcji zerują się.

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 10 kalorii (max. 9999kcal). Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie wartości funkcji zerują się.

1. Naciśnij którykolwiek przycisk by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję kalorie (CALORIES) i zacznie migotać liczba.
3. Przyciskiem UP/DOWN należy ustawić ilość kalorii jaką chce się spalić podczas treningu.
4. Rozpocznij ćwiczenie. Urządzenie oznajmi o spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii (3 sekundy 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 (Od 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. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję Puls (PULSE) i zacznie migotać liczba.
2. Przyciskiem UP/DOWN należy ustawić tętno, przy jakim chcemy trenować. Wartość pomiędzy 40-190 uderzeń na minutę.



3. Rozpocznij trening. Gdy przekroczysz tętno, które zostało wcześniej zaprogramowane to urządzenie zaalarmuje (dźwięk oraz symbol serca na wyświetlaczu).

Jeśli po upływie 15 sekund nie pojawi się wynik pomiaru, a na wyświetlaczu pojawi się „E3” – to oznacza to, że ułożyłeś nieprawidłowo dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R) fig.5. Jeśli po upływie 5 sekund nie urządzenie nie wyczuje tętna powróci do poprzedniej funkcji.

#### **Pomiar Pulsu (Hand grip)**

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R), które znajdują się kierownicy (fig.5). W prawym rogu wyświetlacza pojawi się migający symbol serca. 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.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „0” lub nie pojawi się symbol serca to należy sprawdzić czy prawidłowo ułożone są dłonie an czujnikach pomiaru pulsu i również czy prawidłowo podłączył one zostały przewody 54 i 54a.

#### **F: 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 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 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.

#### **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 BODY FAT i następnie przyciskami UP/DOWN wprowadź dane dotyczące płci, wieku, wzrostu oraz wagi.
3. Naciśnij przycisk BODY FAT i ułóż obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R). na wyświetlaczu pojawią się symbole (● ○ ○ ○ ○ ○), 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). Dane, które pozostały na wyświetlaczu zostaną usunięte po naciśnięciu przycisku RESET lub po wyłączeniu urządzenia.

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

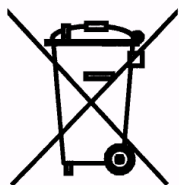
Typ 3 Bardzo zgrabny

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

**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 akumulatory nie są wyladowane
  - 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 akumulatory są naładowane, a baterie nie są wyczerpane
  - jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH

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:36 kg”*