

G2345 Ocean



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

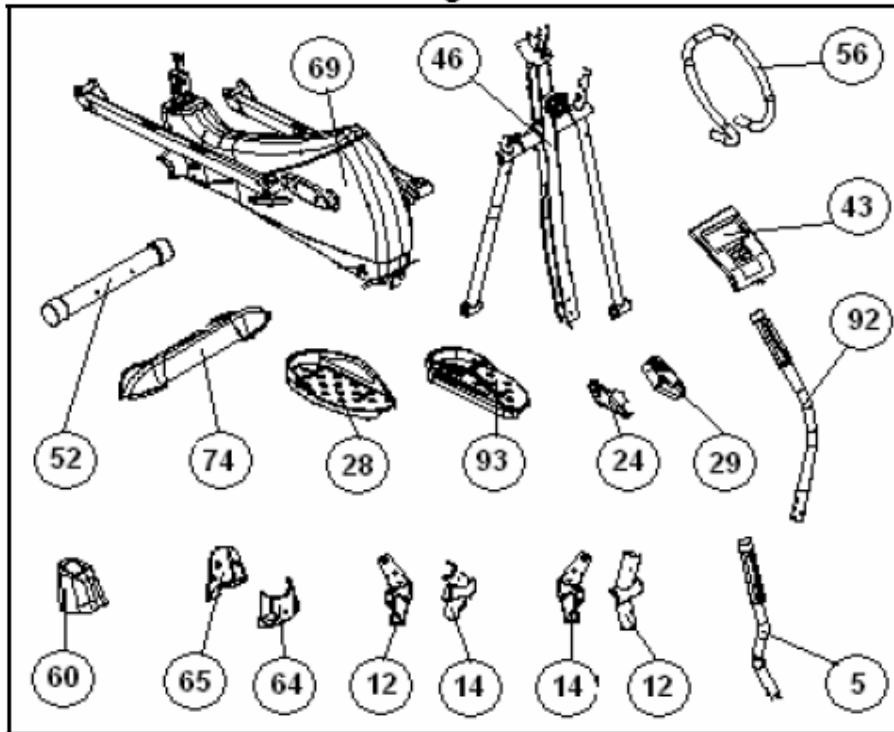


Fig. 2

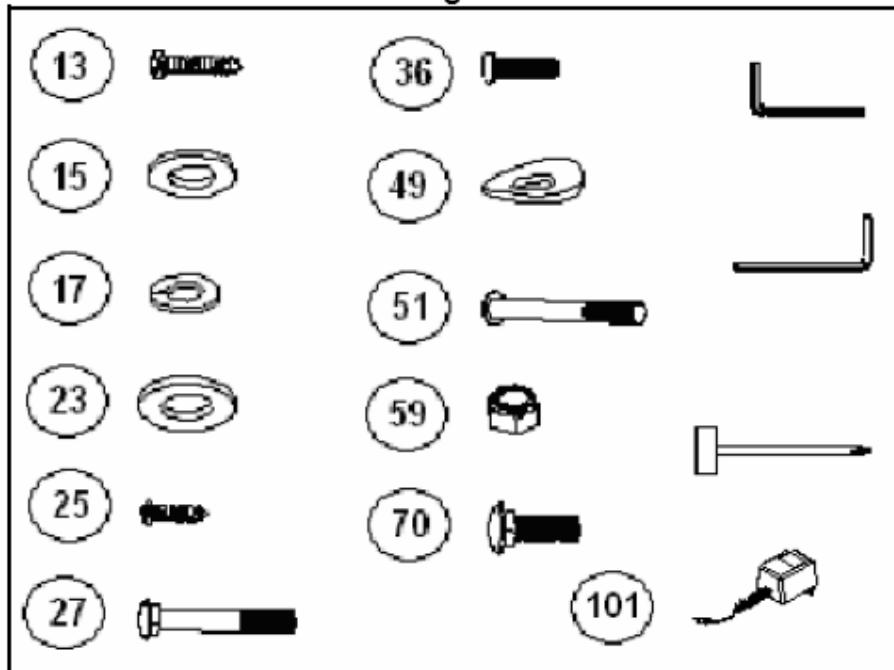


Fig. 3

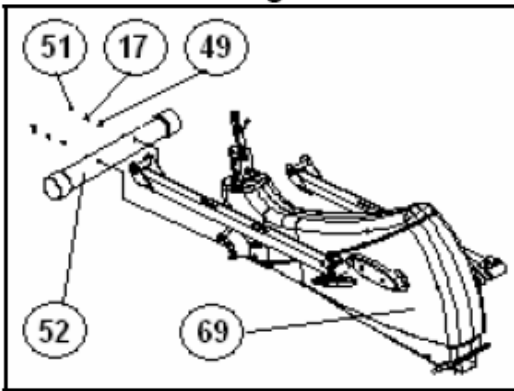


Fig. 4

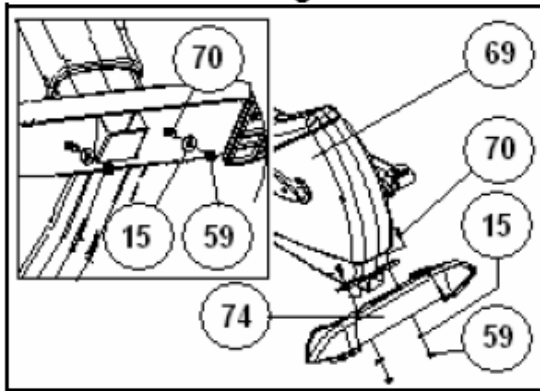


Fig. 5

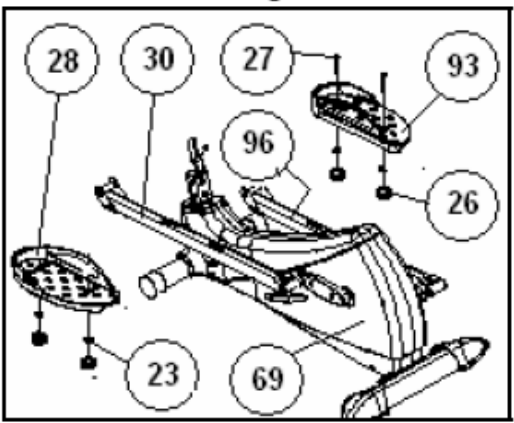


Fig. 6

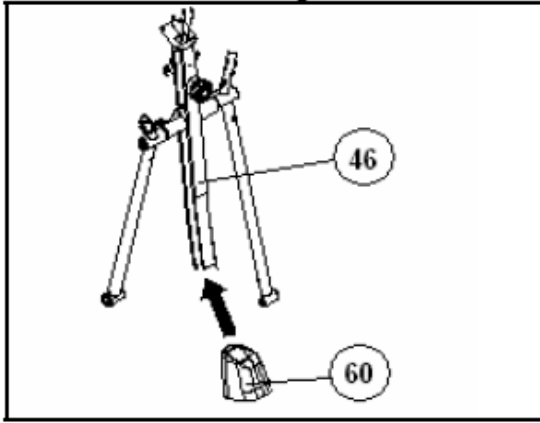


Fig. 11

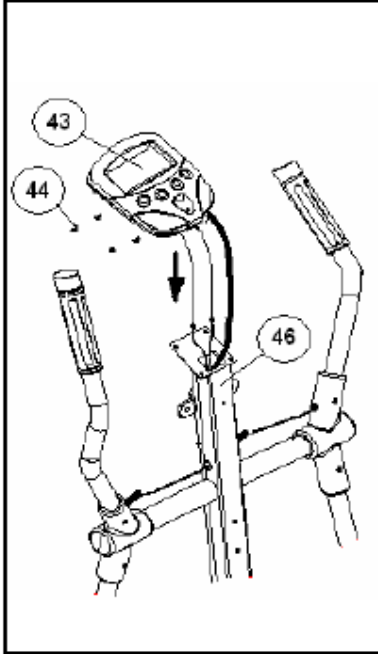


Fig12

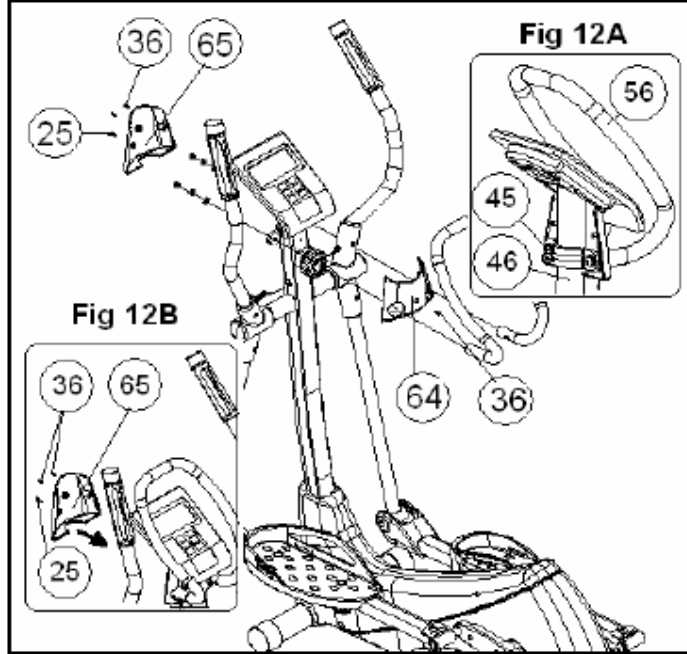


Fig13

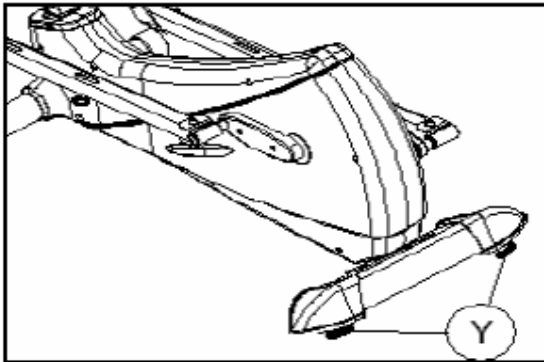


Fig. 14

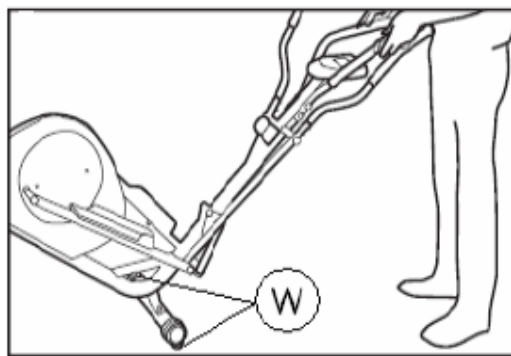


Fig 15

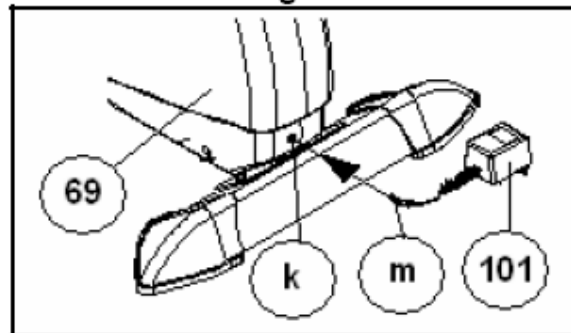


Fig. 11

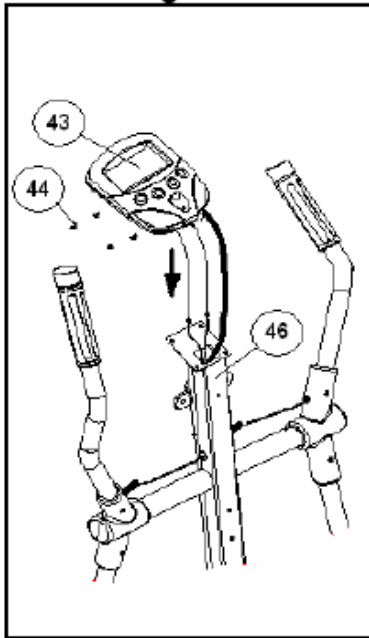


Fig12

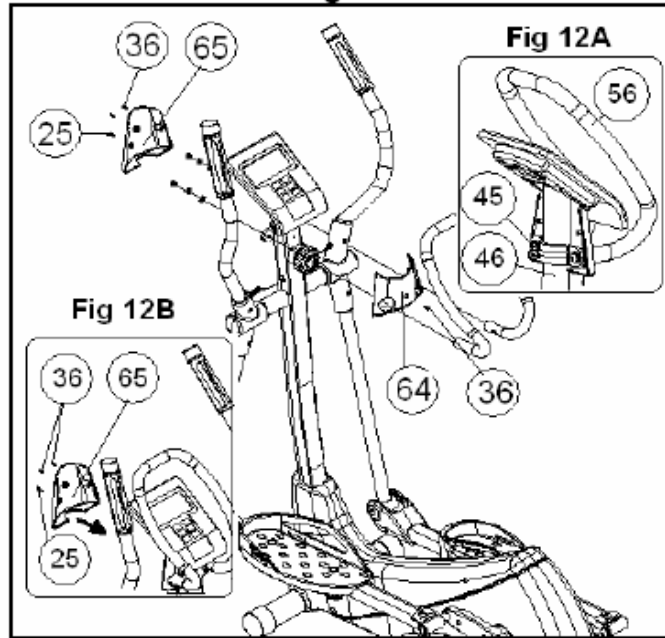


Fig13

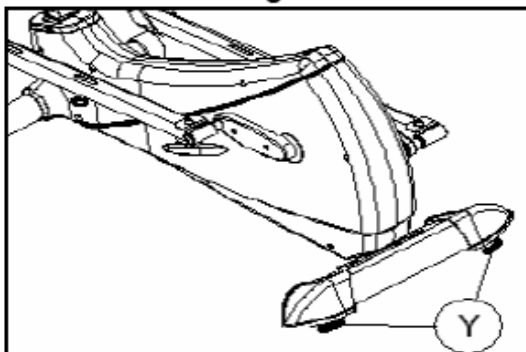


Fig. 14

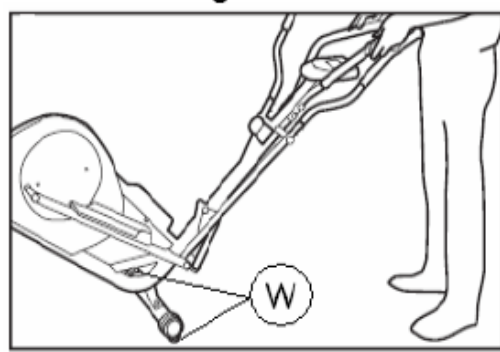
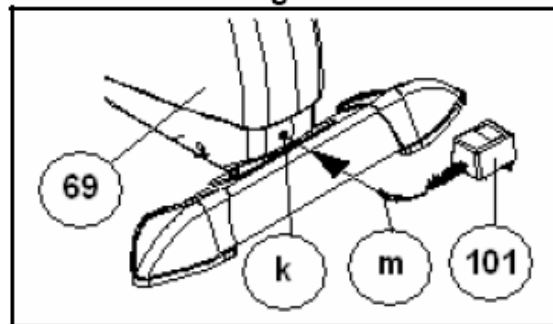


Fig 15



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. 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:

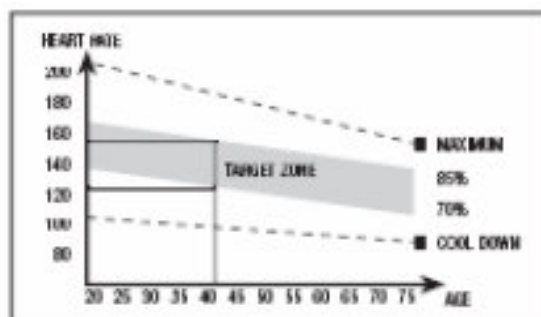
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

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 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 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 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
- (46) Sztycy kierownicy i dolna część uchwytów
- (56) Uchwyt wokół konsoli wyświetlacza
- (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
- (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
- (5) Lewy górny uchwyt

Śruby/kłucze

- (13) 4 x Śruba M4x35
- (15) 2 x Podkładka płaska M8
- (17) 2 x Podkładka M8
- (23) 4 x Podkładka płaska M10
- (25) 8 x Śruba M4x20
- (27) 4 x Śruba DIN M8x50
- (36) 2 x Śruba M5x16
- (49) 2 x Podkładka M8
- (51) 2 x Śruba M8x72
- (59) 2 x Nakrętka M8
- (70) 2 x Śruba DIN 603 M8x20
- (101) Transformator

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.3 (Kółka powinny być skierowane do przodu urządzenia). Następnie dociśnij i przykręć śrubami (51), używając przy tym podkładek (17) oraz podkładek (49) (Klucz ampulowy 5mm).

Ustaw na podstawie tylnej (74) z podstawkami regulującymi korpus urządzenia (69), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (70), używając przy tym podkładek (15). Po czym przykryj nakładkami (59).

3. Montaż podpór pod stopy: Poluzuj pokrętła (26) podkładowki płaskie (23) oraz śruby (27). Ustaw lewą podporę pod stopy (28) oznaczoną literą L na lewym dolnym ramieniu pedału (30), tak jak zostało to pokazane na fig.5. Odniesienie do stron lewa/prawa zawsze odnosi się do pozycji osoby ćwiczącej na urządzeniu. Dokręć poluzowane wcześniej pokrętła (26), podkładowki płaskie (23) oraz śruby (27).

Powtórz powyższe czynności z prawej strony urządzenia. Ustaw prawą podporę pod stopy (93) oznaczoną literą R na prawym dolnym ramieniu pedału (96). Dokręć pokrętła (26), śruby (27) z podkładowkami (23).

4. Montaż dolnej osłony sztycy kierownicy: Tak jak zostało to pokazane na fig.6 nałóż dolną osłonę (60) na sztycę kierownicy (46).

5. Montaż sztycy kierownicy: Po założeniu dolnej osłony sztycy kierownicy wykręć z dolnej części sztycy kierownicy (46) śruby (16) wraz z podkładowkami (17) i (48). 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), która wychodzi z korpusu urządzenia (69)(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 przygnieć przewodów. Opuść osłonę dolną sztycy kierownicy tak by przykryła łączenie (fig.8).

6. Montaż ramion pedałów: Ramię lewą (30) wsuń rurę (105) w rurę (18), w kierunku wskazanym przez strzałkę na fig.8. Pokrętło (103) wkręć w ramiona pedałów (18) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Ramię prawe (96) wsuń w rurę (94), w kierunku wskazanym przez strzałkę na fig.8. Następnie pokrętło (103) wkręć w ramiona pedałów (94) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

7. Regulacja długości ramion pedałów: Aby wyregulować długość oraz kąt między ramionami pedałów przekręć pokrętło (103) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, tak aby je poluzować. Przytrzymaj pedały i wyciągnij delikatnie pokrętło. Poprzez wsuwanie rur (105 i 18) zmniejsza się długość ramion i kroku; poprzez wysuwanie rur zwiększa się długość ramion i kroku.

8. 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.9). Nałóż lewą górne ramię na dolną część ramienia (18), tak jak jest to pokazane na fig.9. Przykręć oba elementy do siebie śrubami (7) z podkładowkami (9) oraz nakrętką (10). Wykonaj powyższe czynności z prawej strony urządzenia.

9. Montaż wyświetlacza: Przewód (53), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (46) (fig.10) 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). Poluzuj śruby (44), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza. Następnie umieść wyświetlacz na szczycie sztycy kierownicy, tak jak zostało to pokazane na fig.11. Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Dokręć śruby (44).

10. Montaż kierownicy/uchwytów wokół kierownicy: Poluzuj śruby (45) wraz z podkładowkami (17) i (15)fig.12. Następnie nałóż osłonę przednią (64) na kierownicę, tak jak zostało to pokazane na fig. 12. Ustaw końce uchwytów wokół kierownicy na płycie znajdującej się na szczycie sztycy kierownicy (46), tak jak zostało to pokazane na fig.12A. Dokręć śruby (45) i przykręć tylną osłonę (65) śrubami (26 i 36), tak jak jest to pokazane na fig.12B.

Poziomowanie:

Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (Y), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie (patrz fig.13).

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

Podłączanie do sieci elektrycznej:

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.15.

WYŚWIETLACZ



Fig 1

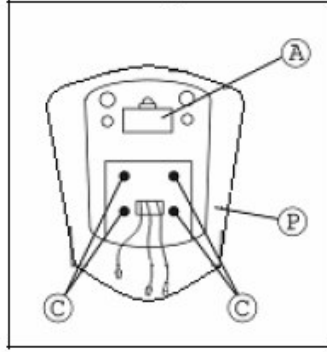


Fig 2



Fig 3

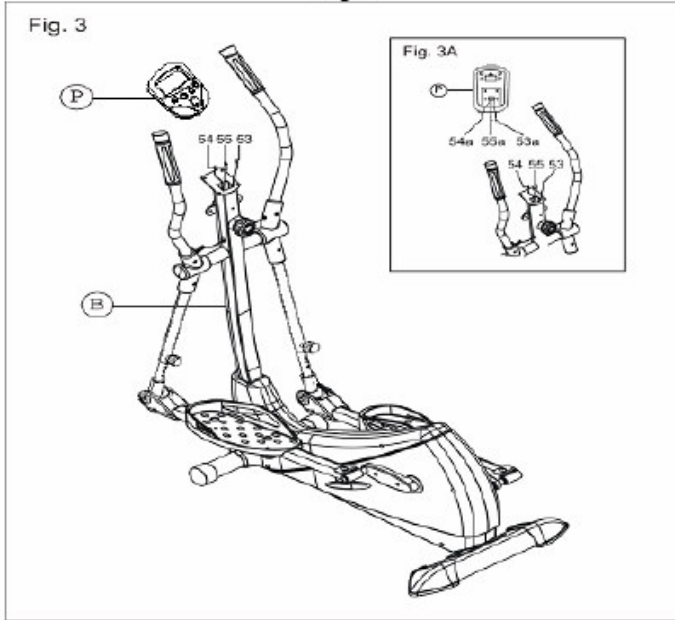


Fig 4

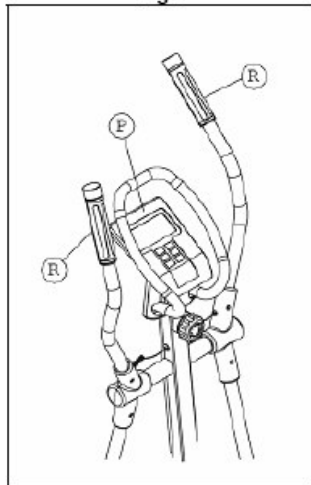
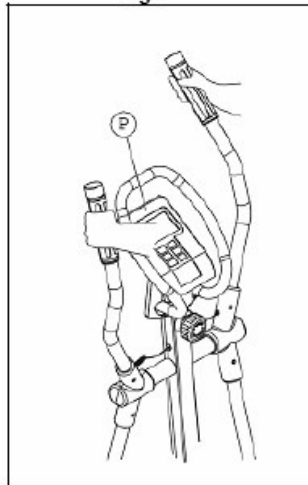


Fig 5



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).

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).

Funkcje:

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

Po naciśnięciu przycisku START/STOP w trakcie ćwiczenia wszystkie funkcje wyświetlacza zostaną wstrzymane. Po ponownym naciśnięciu przycisku START/STOP urządzenie powróci do pracy. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zatrzymania.

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

Wyświetlacz górna część: USER, STRAT/STOP, PROGRAM (numer programu), LEVEL (poziom oporu), PULSE (puls).

Wyświetlacz część dolna: 6 okienek, w których pojawiają się wartości funkcji: czas, prędkość, rpm, dystans, kalorie, puls.

Programy: Urządzenie wyposażone jest w następujące programy: MANUAL (ręczne ustawienia funkcji), 6 programów o różnym poziomie oporu, Program Użytkownika (USER), Program SWR, 3 programy HRC.

Program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji):

Naciśnij przycisk START/STOP, aby włączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się napis MANUAL1 i aby rozpocząć ćwiczenie naciśnij przycisk START/STOP, a przyciskami UP/DOWN zmniejsz lub zwiększ opór (16 stopniowa regulacja).

Funkcja CZAS (TIME):

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz, następnie po naciśnięciu przycisku ENTER zaczną migotać światełka okienek poszczególnych funkcji. Przyciskami UP/DOWN określ czas trwania ćwiczenia (od 1 do 99 minut) i naciśnij START/ STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie czasu od wartości czasu określonego przez użytkownika. Po upływie tego czasu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu.

Funkcja KALORIE:

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz, następnie po naciśnięciu przycisku ENTER zaczną migotać światełka okienek poszczególnych funkcji. Przyciskami UP/DOWN określ ilość kalorii jaką chcesz spalić podczas ćwiczenia (od 10 do 9990 kalorii) i naciśnij START/ STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie kalorii spalanych podczas treningu od ilości określonej przez użytkownika. Po spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu.

Programy:

Naciśnij przycisk START/STOP, by włączyć wyświetlacz, na wyświetlaczu pojawi się MANUAL 1, następnie przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu (2-7) i by rozpocząć ćwiczenie naciśnij START/STOP. Każdy program trwa 30min podzielone na 10 trzy minutowych części. Również jeśli ręcznie zaprogramuje się czas trwania ćwiczenia to wciąż będzie ono podzielone na 10 części.

W czasie trwania ćwiczenia można regulować przyciskami UP/DOWN opór.

Program 8 “Program Użytkownika”(USER):

Są to osobiste ustawienia użytkownika (U1-U4).

Naciśnij przycisk START/STOP. Na wyświetlaczu pojawi się napis MANUAL 1. Następnie przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu 8 i naciśnij ENTER. Naciśnij przycisk USER i pojawi się informacja, że należy wprowadzić dane Użytkownika. Naciśnij ENTER i zacznie migać okienko U1. Strzałkami UP/DOWN wybierz Użytkownika od U1 do U4.

Naciśnij ENTER zacznie migotać okienko funkcji wzrost, wprowadź wzrost strzałkami UP/DOWN (110-250cm) i naciśnij ENTER. Pojawi się okienko funkcji waga, ustaw swoją wagę (10-200kg) i ponownie wciśnij ENTER. Następnie pojawi się okienko funkcji wiek, wprowadź swój wiek (10-99 lat), naciśnij ENTER. Zaznacz swoją płeć (M – mężczyzna, F- kobieta). Naciśnij przycisk START/STOP.

Na wyświetlaczu pojawi się napis MANUAL 1. Następnie przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu 8 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, naciśnij ENTER by przejść do kolejnego etapu i ponownie określ siłę pedałowania. By rozpocząć ćwiczenie naciśnij START/STOP. Jeśli nie został określony czas trwania programu to będzie on trwał tyle co pozostałe programy tzn. 30 minut podzielone na części trwające 3 minuty w zależności od siły pedałowania w danym momencie programu.

Program SWR

Program 9 Program SWR pozwala na określenie poziomu wysiłku (Watt) przy jakim chce się ćwiczyć.

Wysiłek jaki się wkłada w trening zależy od prędkości oraz od poziomu oporu przy jakim się ćwiczy.

Urządzenie w tym programie ma za zadanie regulować poziom oporu, tak aby Użytkownik utrzymywał jednakowy poziom wysiłku przy utrzymaniu równego tempa pedałowania.

Naciśnij START/STOP. Na wyświetlaczu pojawi się napis MANUAL 1. Następnie przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu (10-12) i naciśnij ENTER. Zacznie migotać okienko funkcji czas, ustaw czas i naciśnij ENTER. Następnie pojawi się okienko funkcji kalorie, ustaw ile chcesz spalić kalorii, naciśnij ENETER. Wprowadź wartość Watt jaką chcesz „wyprodukować” podczas treningu (30-300Watt).

Uwaga! Urządzenie będzie samoczynnie regulowało poziom oporu, tak by utrzymać Użytkownika na stałym poziomie Watt. Jeśli przyspieszysz to zmniejszy się opór, jeśli zwolnisz to się zwiększy.
(Watt = kg x rpm x 1.03).

Programy od 10 do 12 (TARGET HR)

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 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 MANUAL 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 ENETER. Następnie pojawi się okienko funkcji kalorie, ustaw ile chcesz spalić kalorii, naciśnij ENETER 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).

Program Body Fat (Pomiar zawartości tłuszczu w organizmie):

Naciśnij przycisk START/STOP. Na wyświetlaczu pojawi się napis MANUAL 1. Następnie przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu 13 i naciśnij ENTER.

Naciśnij ENTER zacznie migotać okienko funkcji wzrost, wprowadź wzrost strzałkami UP/DOWN (110-250cm) i naciśnij ENTER. Pojawi się okienko funkcji waga, ustaw swoją wagę (10-200kg) i ponownie wciśnij ENTER. Następnie pojawi się okienko funkcji wiek, wprowadź swój wiek (10-99 lat), naciśnij ENTER. Zaznacz swoją płeć (M – mężczyzna, F- kobieta) i naciśnij ENTER, by zatwierdzić. Naciśnij przycisk START/STOP i ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R), tak jak zostało to pokazane na fig.5. Po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru FAT %. Można wyświetlić następujące wyniki pomiaru: BMR (1-9999); BMI (1,0-99,9) oraz typ budowy ciała. Na głównym wyświetlaczu pojawi się profil ćwiczenia dla twojego typu budowy ciała.

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

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

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

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

Tabela wskaźnika BMI:

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

Według zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie powstała klasyfikacja 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

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

Czujniki pomiaru pulsu (hand-grip):

By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy (patrz fig.4). Następnie na wyświetlaczu zacznie migotać symbol serca, a po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru. Jeśli obie dłonie nie leżą prawidłowo na czujnikach urządzenie nie dokona pomiaru pulsu. Jeśli po upływie ok.15 sekund nie pokaże się wynik pomiaru to na wyświetlaczu pojawi się „O” i symbol serca nie zacznie migotać upewnij się czy ułożyłeś poprawnie dłonie na czujnikach i czy łącza (54,55) i (54A,55A) są prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza.

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

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

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

Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia, gdyż może się w ten sposób uszkodzić wyświetlacz ciekło – krystaliczny. Również woda i wstrząsy mogą mieć wpływ na prawidłowe działanie urządzenia.

Kondycja fizyczna:

Obecnie prowadzi się przede wszystkim siedzący tryb życia. Nasza dieta staje się coraz bardziej obfita w kalorie i tłuszcze. Lekarze są zgodni, co do tego, że regularne uprawianie sportu wpływa na poprawę naszego samopoczucia, kondycji fizycznej, pozwala na kontrole wagi, a także działa odprężająco.

Dobre strony uprawiania sportu:

Regularne wykonywanie ćwiczeń na pewnym poziomie przez minimum 15/20 minut to tzw. ćwiczenia aerobowe, czyli takie, w którym przede wszystkim dotlenia się organizm. Są to na ogół ćwiczenia, które wykonuje się bez przerw. Poza zapotrzebowaniem organizmu na cukier i tłuszcz, ciało domaga się również tlenu. Regularne ćwiczenie poprawia zdolność mięśni do przyswajania tlenu, co zwiększa wydolność płuc i serca oraz wpływa korzystnie na krążenie. W skrócie energia generowana podczas wykonywania ćwiczeń spala kilokalorie, potocznie zwane kaloriami

Ćwiczenie, a kontrola wagi:

Pokarmem dla naszego organizmu jest min. energia (kalorie).

Wzrost wagi ciała jest skutkiem spożywania większej ilości kalorii, niż ta, którą nasz organizm jest w stanie spalić. I na odwrót, tracimy na wadze, gdy spalamy więcej kalorii, niż dostarczyliśmy naszemu organizmowi. Tylko po to, by utrzymać wszystkie funkcje życiowe nasze ciało w stanie spoczynku spala ok. 70 kalorii na godzinę, tylko po to by utrzymać wszystkie funkcje życiowe.

Tabela poniżej pokazuje średnie zapotrzebowanie na energię (spalanie kalorii podczas wykonywania różnych sportów) podczas wykonywania różnych czynności:

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

Program ćwiczeń:

Program ćwiczeń będzie się różnił w zależności od wieku i kondycji fizycznej. By osiągnąć jak najlepsze rezultaty, zalecalibyśmy konsultacje z lekarzem, który dobierze program ćwiczeń do indywidualnych potrzeb każdego.

Bez względu na to czy Twoim celem jest poprawienie kondycji fizycznej, kontrola wagi czy rehabilitacja, pamiętaj, że program ćwiczeń musi przebiegać stopniowo, musi być zaplanowany i różnorodny. Zalecamy ćwiczenie od 3 do 5 razy w tygodniu po 20-25 minut.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, pamiętaj o 2-3minutowej rozgrzewce. Rozpocznij od niewielkiej prędkości.

Ochroni to twoje mięśnie przed zakwasami i przygotuje Twój organizm na wysiłek fizyczny.

Kolejnym krokiem jest ćwiczenie przez 15-20 minut w rytmie, który pozwoli na uregulowanie pracy serca na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę lub pomiędzy 75 – 85 w przypadku osób o dobrej kondycji fizycznej. Z czasem, gdy poprawi się już nasza forma fizyczna możemy podzielić czas ćwiczenia na: fazę pierwszą, która przebiegać będzie na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę i fazę drugą na poziomie 75 – 85 uderzeń. Oczywiście należy pamiętać, że nie wolno przekraczać poziomu 85 uderzeń na minutę (strefa ćwiczeń aerobowych) i nie dochodzić do maksymalnego rytmu serca.

Tuż przed zakończeniem ćwiczeń istotne jest również rozluźnienie mięśni. Wystarczy przez ostatnie 2 -3 minuty maszerować z niewielką prędkością, aż do chwili, gdy puls zejdzie poniżej 65 uderzeń na minutę. Dzięki temu unikniesz bólu mięśni, zwłaszcza po intensywnym ćwiczeniu. Wskazane są również, po zakończeniu programu ćwiczenia rozluźniające na podłodze.



“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE

zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.

Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.

Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Masa sprzętu: 48 kg”