



G239 Inspirit Program



**PRODUCENT:**



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

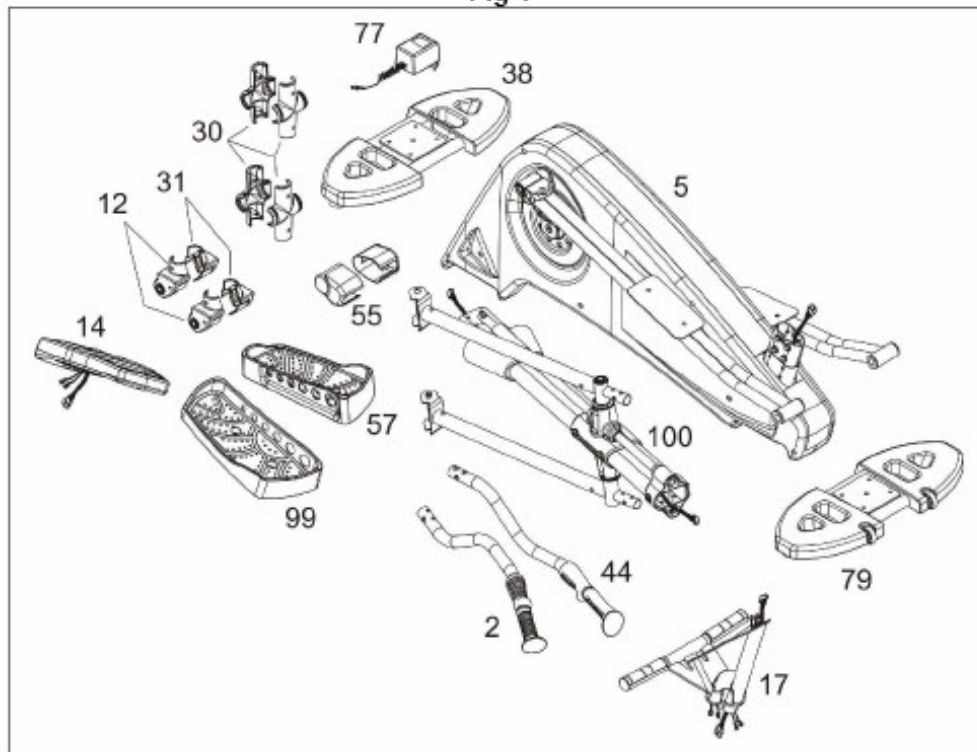
**DYSTRYBUTOR:**



**DEL SPORT SP. Z O. O.**

**ul. Syrokomli 16**  
**03-335 WARSZAWA**  
**tel: +48 (22) 811-01-02,811-07-39**  
**fax: (22) 674-41-42**  
**e-mail: [delsport@delsport.com.pl](mailto:delsport@delsport.com.pl)**  
**[www.delsport.com.pl](http://www.delsport.com.pl)**

**Fig 1**



**Fig 2**
















| Nr |   | Ilość | Nr |  | Ilość |
|----|---|-------|----|--|-------|
| 4  |  | 4     | 32 |   | 4     |
| 3  |  | 4     | 33 |   | 4     |
| 7  |  | 12    | 49 |   | 2     |
| 8  |  | 8     | 21 |   | 2     |
| 13 |  | 8     | A  |  | 1     |
| 29 |  | 8     | B  |  | 1     |
| 9  |  | 4     | C  |  | 1     |
| 56 |  | 4     |    |  |       |

Fig 3

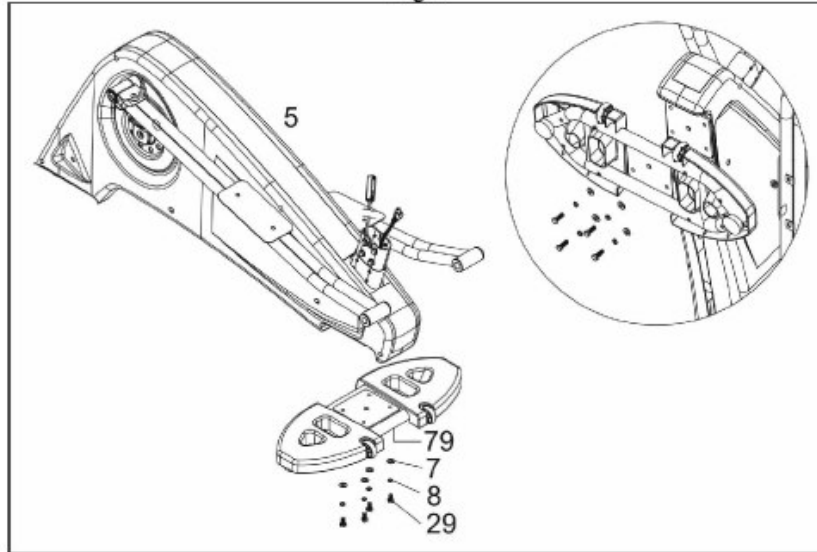


Fig 4

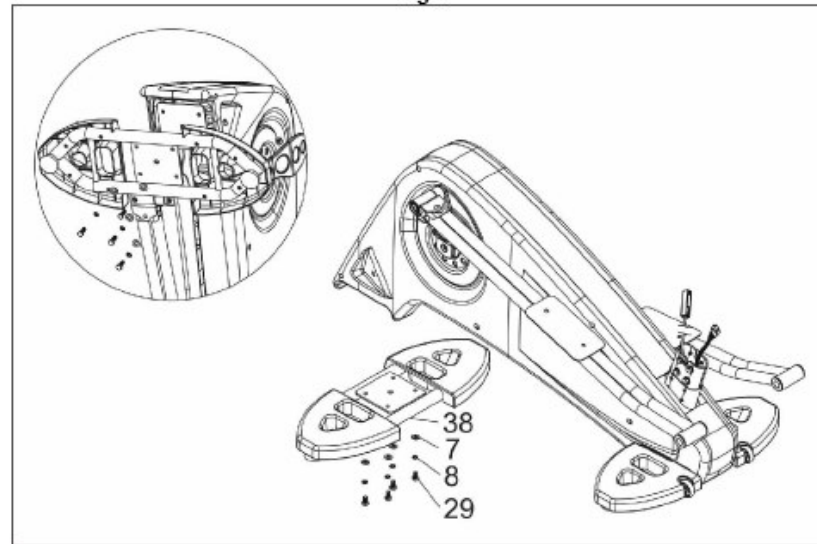


Fig 5

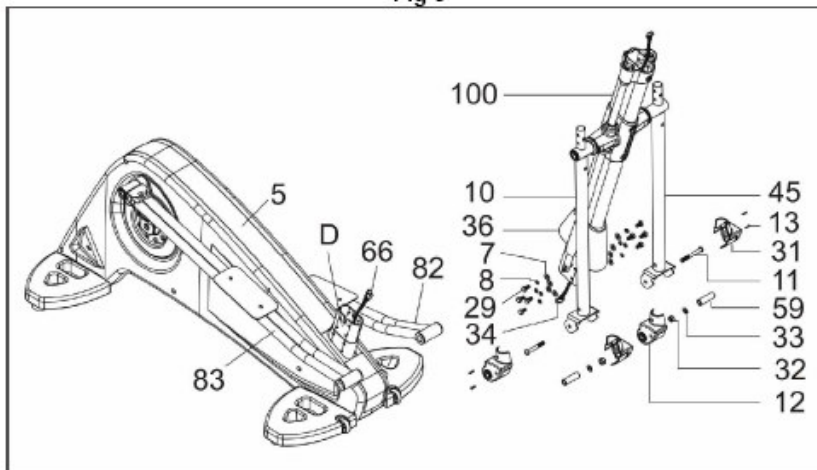


Fig 5A

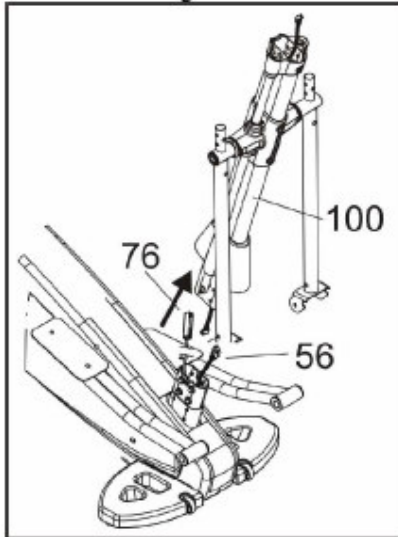


Fig 5B

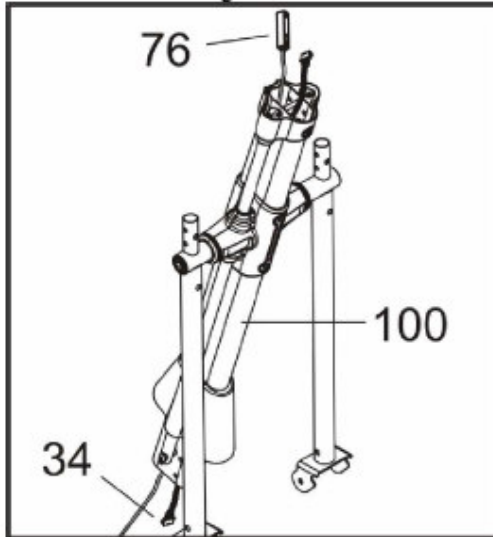


Fig 6

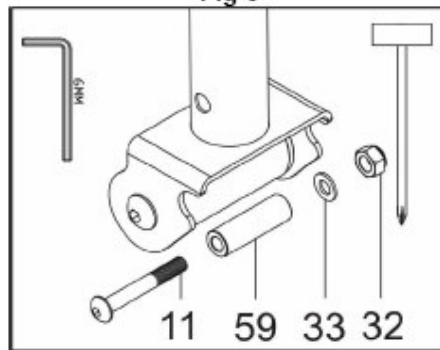


Fig 6A

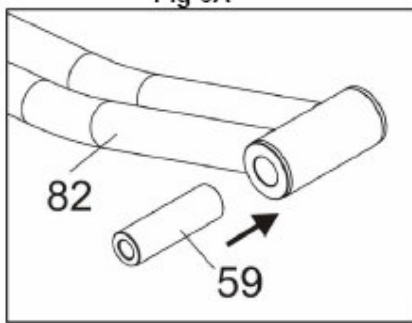
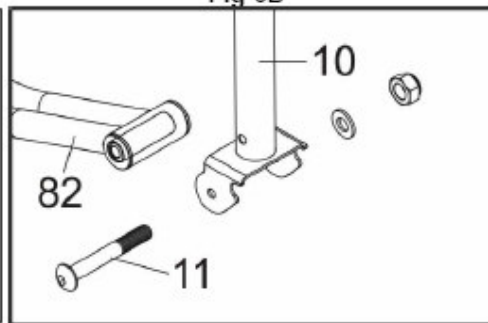


Fig 6B



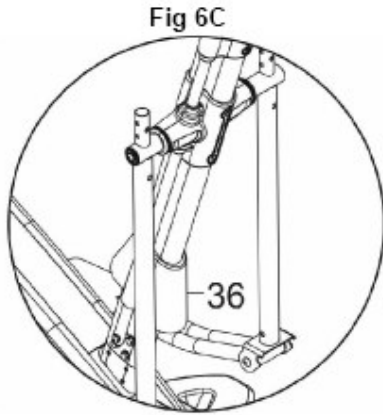


Fig 6C

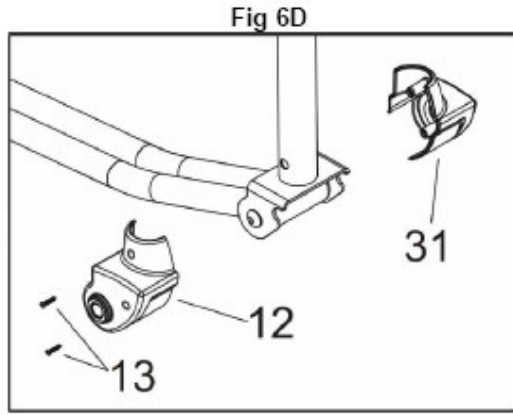


Fig 6D

Fig 7

Fig 7A

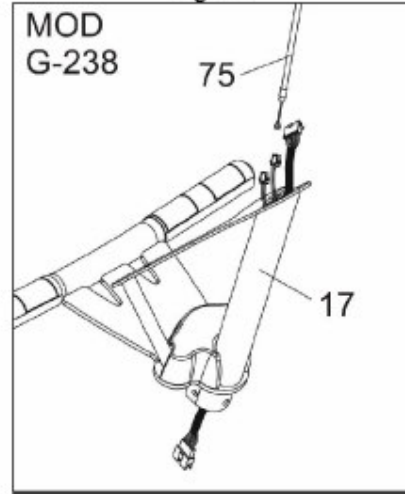
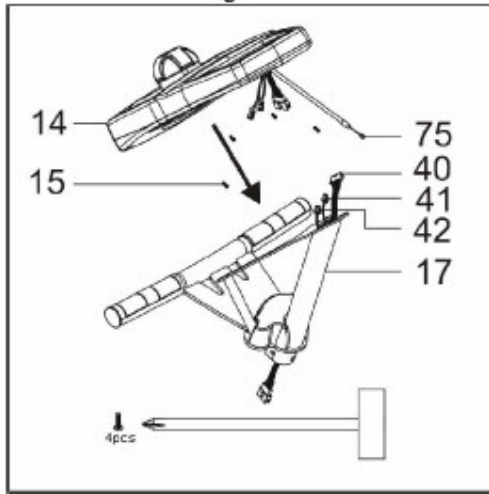


Fig 7B

Fig 7C

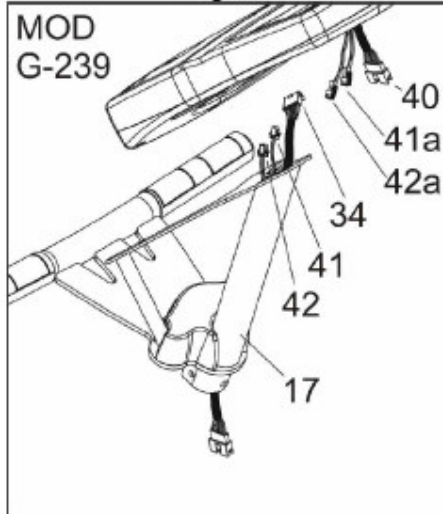
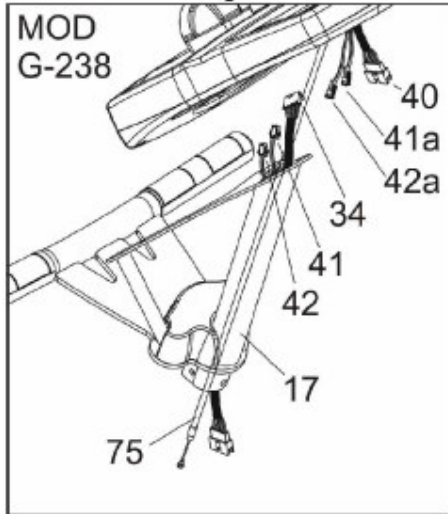


Fig 8

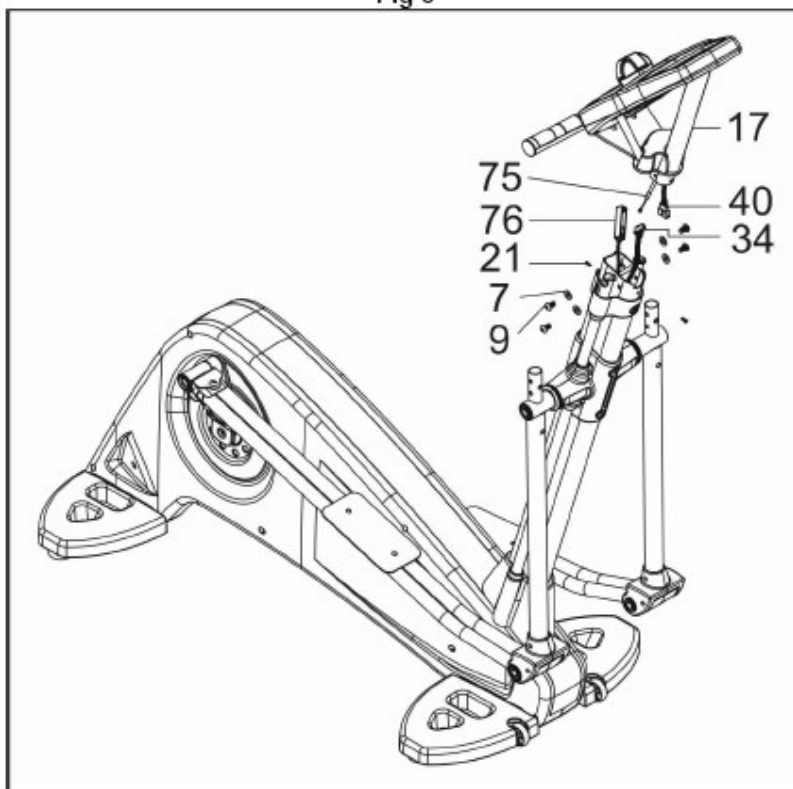


Fig 8A

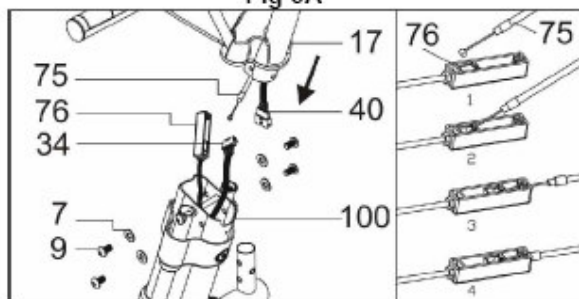


Fig 8B

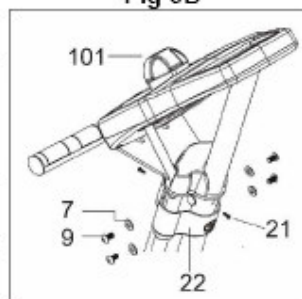


Fig 8C

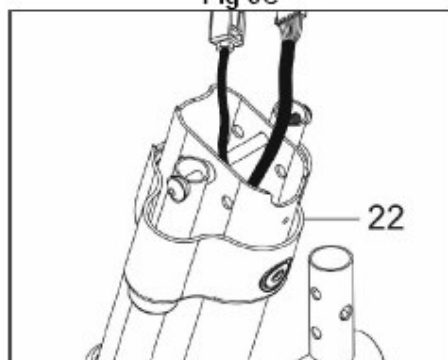


Fig 8D

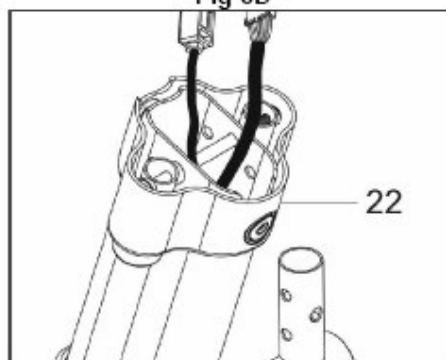


Fig.9

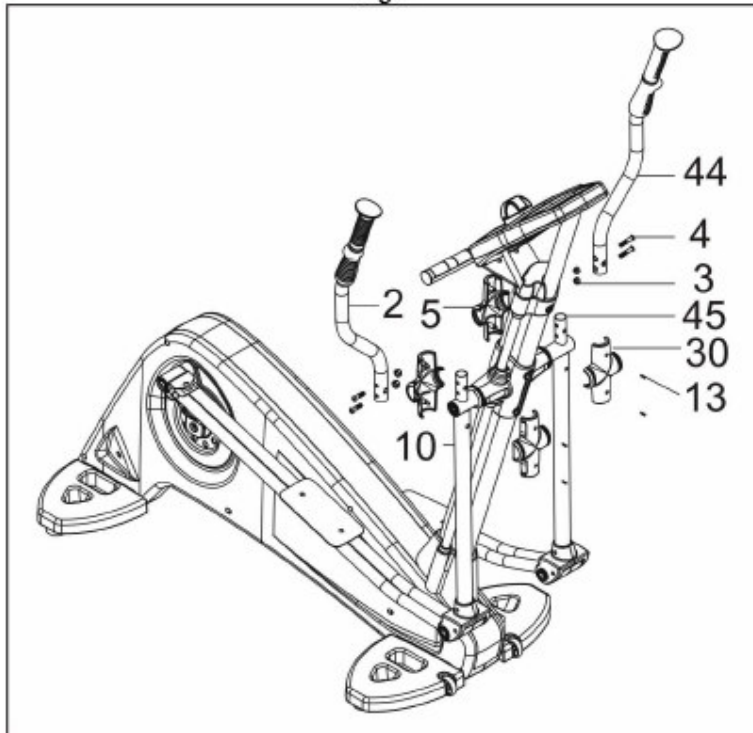


Fig 10

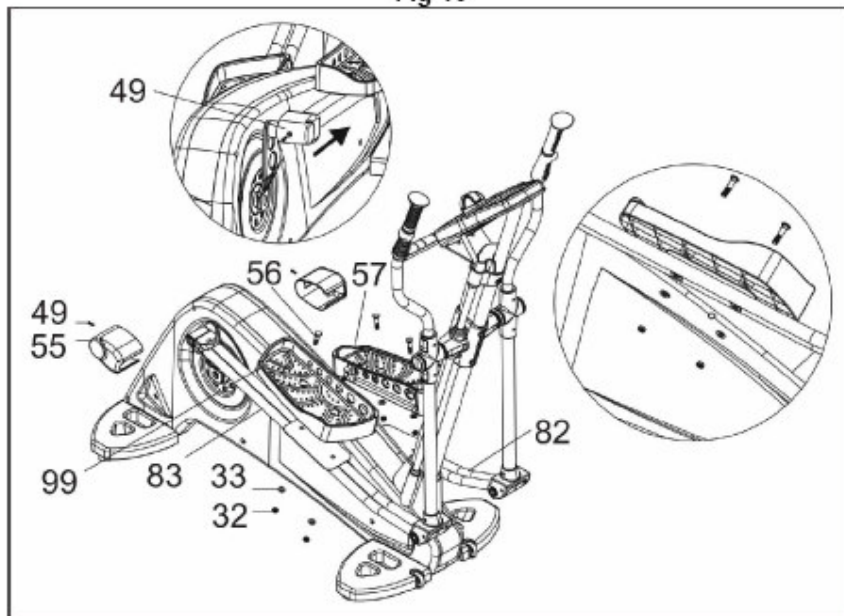


Fig 11

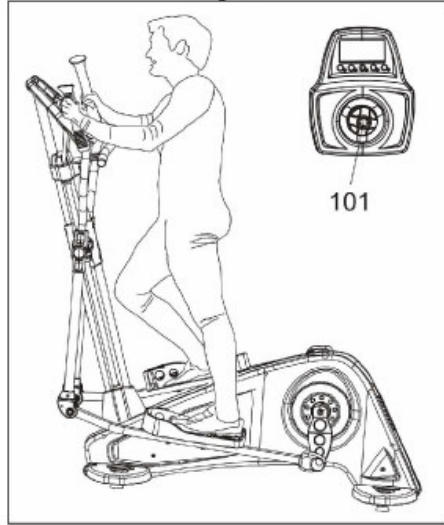


Fig 12

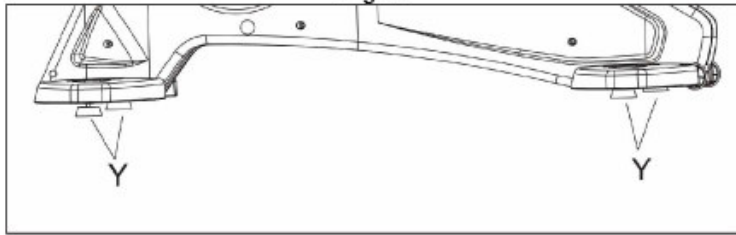


Fig 13

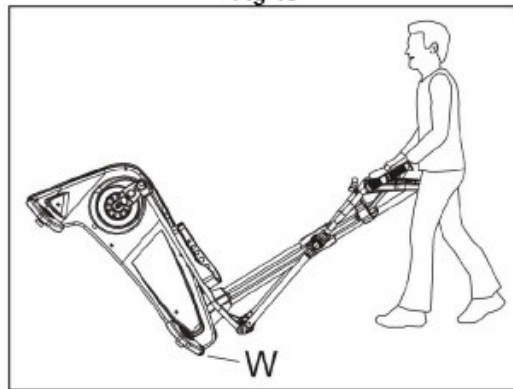
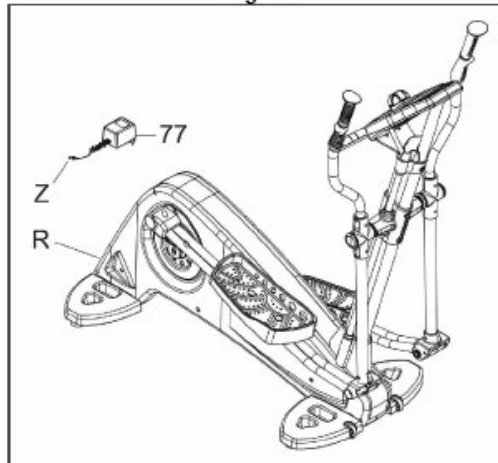


Fig 14





### 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 110kg.
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:

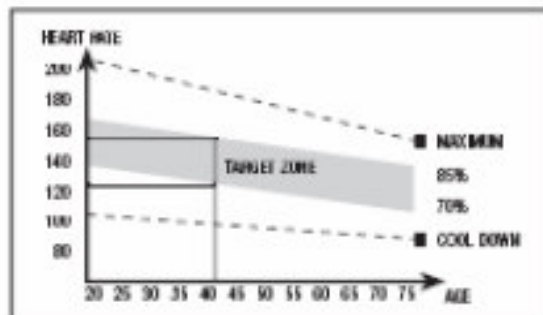
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

#### 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 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 stawiło 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 110kg.
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**

(2) Uchwyt prawy (5) Korpus urządzenia (12) Osłona dolnego przegubu (R) prawa (14) Wyświetlacz (30) Osłona dolnego przegubu (L) lewego (38) Podstawa tylna z podstawkami regulującymi (44) Uchwyt lewy (55) Osłony tylne uchwytów prawa i lewa (57) Podpora pod stopy lewa (77) Transformator 6V (79) Podstawa przednia z kółkami (99) Podpora pod stopy prawa (100) Sztycy kierownicy

**2. Montaż podstaw:** Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (79) korpus urządzenia (5), tak jak zostało to pokazane na fig.3 (Kółka powinny być skierowane do przodu urządzenia; podłóż np.: klocek, by ułatwić sobie montaż podstaw). Następnie dociśnij i przykręć śrubami (29), używając przy tym podkładek (7) oraz nakrętek (8).

Dokonaj analogicznych czynności w tylnej części urządzenia.

Ustaw na podstawie tylnej z podstawkami regulującymi (38) korpus urządzenia (5), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (29), używając przy tym podkładek (7). Po czym nakręć nakrętkę (8).

#### **3. Montaż sztycy kierownicy:**

##### **Mod. G238**

Poluzuj śruby (29) oraz podkładki (7) i (8) znajdujące się w dolnej części sztycy kierownicy (100) fig.5.

Następnie zbliż sztycę kierownicy (100) do otworu (D) znajdującego się w korpusie urządzenia (5), tak jak zostało to pokazane na fig.5.

Połącz końcówkę przewodu (76) i przełóż przez sztycę kierownicy zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę (fig.5A). W następnej kolejności połącz końcówkę przewodu (66) z końcówką przewodu (34) (fig.5B).

Następnie wprowadź sztycę kierownicy (100) w otwór (D) znajdujący się w korpusie urządzenia (5) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig. 5. Uwaga! Nie przygnieć przewodów.

Dokręć śruby (29) z podkładkami (7) i (8) (fig.4). Opuść osłonę sztycy kierownicy tak by przylegała do korpusu urządzenia (fig.6C).

##### **Mod. G239**

Poluzuj śruby (29) oraz podkładki (7) i (8) znajdujące się w dolnej części sztycy kierownicy (100) fig.5.

Następnie zbliż sztycę kierownicy (100) do otworu (D) znajdującego się w korpusie urządzenia (5), tak jak zostało to pokazane na fig.5. Połącz końcówkę przewodu (66) z końcówką (34), tak jak zostało to pokazane na fig.5B.

Następnie wprowadź sztycę kierownicy (100) w otwór (D) znajdujący się w korpusie urządzenia (5)

zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig. 5. Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Dokręć śruby (29)

z podkładkami (7) i (8) (fig.5). Opuść osłonę sztycy kierownicy tak by przylegała do korpusu urządzenia (fig.6C).

**4. Montaż pedałów:** Poluzuj śruby (11) z tuleją (59) i podkładką (33) pomagając sobie przy tym kluczem ampulowym (fig.6). Wprowadź w lewy pedał (82) tuleję (59) w kierunku wskazanym przez strzałkę na (fig. 6A). Lewy pedał (82) połącz z lewym ramieniem (10), tak jak jest to pokazane na (fig.6B). Użyj w tym celu śrub (11) z podkładkami (33) oraz nakrętek (32) (patrz fig. 6B). Następnie wykonaj analogiczne czynności z prawym pedałem urządzenia (83). Nałóż osłony (12 i 31) i dokręć je śrubami (13) (fig.6D).

#### **5. Montaż wyświetlacza:**

##### **Mod. G238**

Wprowadź przewód (75) do podstawy pod wyświetlacz (17) (fig.7A).

Połącz przewody (40 i 34), (41A i 41), (42A i 42)(fig.7B).Następnie umieść wyświetlacz na szczycie sztycy kierownicy, tak jak zostało to pokazane na (fig.7). Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Dokręć śruby (15).

##### **Mod. G239**

Poluzuj śruby (15) (fig.7) znajdujące się w tylnej części wyświetlacza (14). Połącz przewody (40 i 34), (41A i 41), (42A i 42)(fig.7B).Następnie umieść wyświetlacz na szczycie sztycy kierownicy, tak jak zostało to pokazane na (fig.7). Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Dokręć śruby (15).

**6. Montaż podstawy pod wyświetlacz:** Połącz końcówkę przewodu (75) z przewodem (76), tak jak zostało to pokazane na (fig.8A). Połącz końcówkę (40) z (34) (fig.8A). Wprowadź podstawę wyświetlacza (14) w sztycę kierownicy (100) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na (fig.8A). Uwaga! Nie uszkodź przewodów. Sprawdź czy pokrętko regulacji oporu działa poprawnie (101). Dokręć śruby (9) z podkładkami (7) (fig.8B). Nasuń osłonę (22) sztycy kierownicy aż pod podstawę wyświetlacza (fig.8B) i dokręć ją śrubami (21).

**7. Montaż górnych uchwytów:** Nałóż lewą górne ramię (44) oznaczone literą L na dolną część ramienia (45), tak jak jest to pokazane na fig.9. Przykręć oba elementy do siebie śrubami (4) oraz nakrętką (3). Wykonaj powyższe czynności z prawej strony urządzenia.

**8. Montaż osłon górnych (bocznych) przegubów:** Osłony (30) i (5) oznaczonych od wewnątrz literą „R” ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.9. Dokręć elementy śrubami (13).

Powtórz powyższe czynności po lewej stronie urządzenia z osłonami (30) i (5) oznaczonymi od wewnątrz literą „L”.

**9. Montaż podstaw pod stopy:** Ustaw lewą podporę pod stopy (57) oznaczoną literą L na lewym pedale (82), tak jak zostało to pokazane na fig.10. Odniesienie do stron lewa/prawa zawsze odnosi się do pozycji osoby ćwiczącej na urządzeniu. Dokręć śruby (56) z podkładkami (33) i nakrętką (32). Powtórz powyższe czynności z prawej strony urządzenia. Ustaw prawą podporę pod stopy (99) oznaczoną literą R na prawym pedale (83). Dokręć śruby (56) z podkładkami (33) i nakrętką (32). Nałóż osłony (55) po obu stronach urządzenia (fig.10) i dokręć je śrubami (49).

**UWAGA!** Zalecamy sprawdzanie i dokręcanie śrub przynajmniej raz w miesiącu.

#### **10. Regulacja oporu:**

##### **Mod.G238**

Urządzenie zostało wyposażone w regulację oporu (101) (fig. 11). Aby zmniejszyć opór należy przekręcić pokrętko (101) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (-), aby zwiększyć opór należy pokrętko (101) przekręcić w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (+).

##### **Poziomowanie:**

Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (Y), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie (patrz fig.12).

##### **Przemieszczanie i przechowywanie:**

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.13).

Urządzenie powinno być przechowywane w miejscu suchym i niewielkich wahaniami temperatury.

**Podłączanie do sieci elektrycznej:**

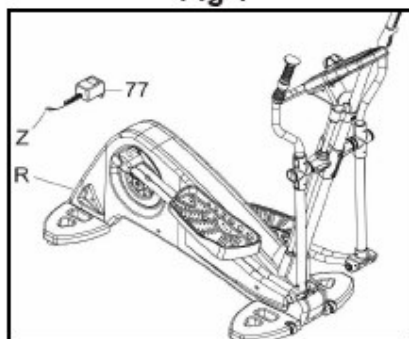
**Mod. G239**

Włóż wtyczkę przewodu transformatora do wejścia, które znajduje się w tylnej dolnej części korpusu urządzenia. Następnie podłącz transformator (77) do gniazdka elektrycznego (220V), tak jak zostało to pokazane na (fig.14).

**WYŚWIETLACZ**



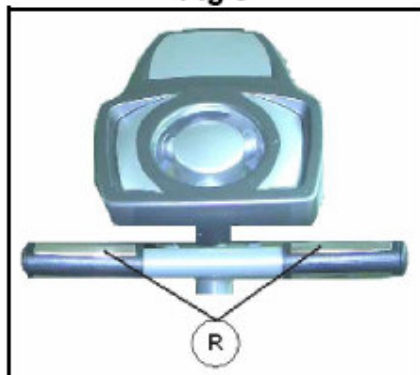
**Fig 1**



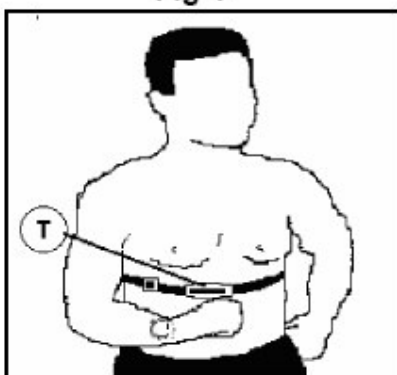
**Fig 2**



**Fig 3**



**Fig 4**



## FUNKCJE WYŚWIETLACZA

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość, przebyty dystans, czas, ilość spalonych kalorii oraz puls. Wyświetlacz wyłączy się po naciśnięciu przycisku START/STOP i włączy po ponownym naciśnięciu START/STOP. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zatrzymania.

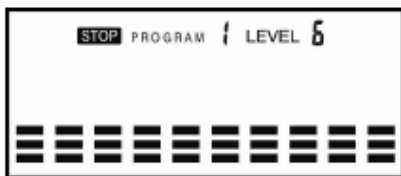
Wyświetlacz został wyposażony w 6 przycisków: TEST, ENTER, UP/DOWN, START/STOP, MODE. Jednocześnie w środkowej części wyświetlacza pojawia się poziom wybranego programu oraz w dolnej części wyświetlacza znajduje się 5 okienek, w których pokazywana jest czas, prędkość/rpm, dystans/ przebieg, kalorie, puls/THR.

Urządzenie posiada również jeden program Manual, 6 programów z możliwością regulacji oporu, 1 program Body Fat, 1 program „Użytkownika”, 4 programy THR.

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

Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku START/STOP przez 3 sekundy wszystkie dane na wyświetlaczu zostaną wyzerowane.

### MANUAL P1



Naciśnij START/STOP by wyłączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się PROGRAM 1. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Przyciskami UP/DOWN można regulować poziom oporu w 16 stopniowej skali.

#### Ustawienie funkcji czas:

Naciśnij START/STOP, by wyłączyć wyświetlacz naciśnij ENTER i zacznie migotać okienko funkcji czas. Przyciskami UP/DOWN ustaw czas trwania treningu (od 1 do 99 minut). Następnie naciśnij START/STOP by rozpocząć trening. Czas będzie odliczany aż dojdzie się do wartości „00:00”. Urządzenie zaalarmuje, że nastąpił koniec treningu.

#### Ustawienie funkcji dystans:

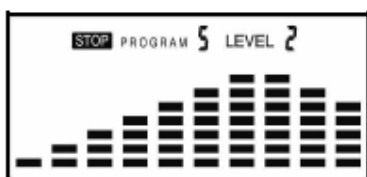
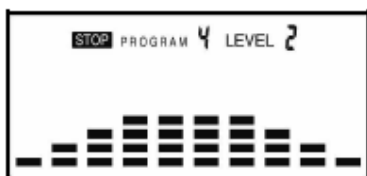
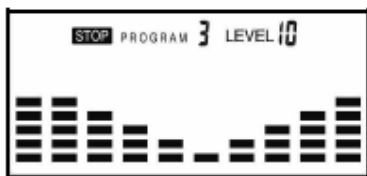
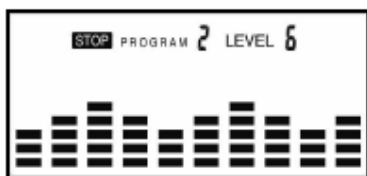
Naciśnij START/STOP, by wyłączyć wyświetlacz naciśnij ENTER i zacznie migotać okienko funkcji dystans. Przyciskami UP/DOWN ustaw dystans jaki chcesz przebyć podczas treningu (od 0,1 do 999 km). Następnie naciśnij START/STOP by rozpocząć trening. Dystans będzie odliczany aż dojdzie się do wartości „00:00”. Urządzenie zaalarmuje, że nastąpił koniec treningu.

#### Ustawienie funkcji kalorie:

Naciśnij START/STOP, by wyłączyć wyświetlacz naciśnij ENTER i zacznie migotać okienko funkcji kalorie. Przyciskami UP/DOWN ustaw ilość kalorii jaką chcesz spalić podczas treningu (od 50 do 9950 Cal). Następnie naciśnij START/STOP by rozpocząć trening. Kalorie będą odliczane aż dojdzie się do wartości „00:00”. Urządzenie zaalarmuje, że nastąpił koniec treningu.

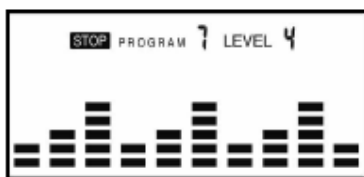
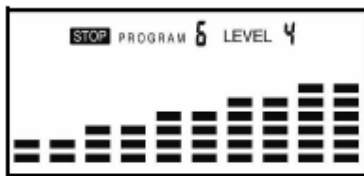
#### Ustawienie funkcji puls:

Naciśnij START/STOP, by wyłączyć wyświetlacz naciśnij ENTER i zacznie migotać okienko funkcji wiek (age). Przyciskami UP/DOWN ustaw swój wiek. Po wprowadzeniu wieku urządzenie zasugeruje tętno przy jakim powinno się ćwiczyć, które będzie stanowiło 85% wartości która wyjdzie z odjęcia od 220 wieku użytkownika. Dzięki temu urządzenie będzie alarmowało gdy tętno Użytkownika będzie równe lub większe od zaprogramowanej wartości pulsu. Będzie to sygnał dla Użytkownika by zmniejszył tempo pedałowania lub zmniejszył poziom oporu.



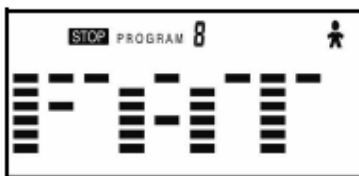
## PROGRAM P2-P7

Naciśnij START/STOP by włączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się PROGRAM 1. Przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu, który chcesz zrealizować (od P2 do P7). Naciśnij przycisk START/STOP by rozpocząć trening. Każdy program trwa 30 minut i został podzielony na 10 segmentów 3 minutowych. Jeśli ustawisz samodzielnie czas trwania programu to również zostanie on podzielony na 10 segmentów. Po rozpoczęciu treningu można regulować poziom oporu przyciskami UP/DOWN.



## PROGRAM P8 BODY FAT

Naciśnij START/STOP by włączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się PROGRAM 1. Przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu P8.



Wyświetlacz zapamiętuje płeć (SEX) użytkownika mężczyzna/kobieta (MAN/WOMAN), wzrost (HEIGHT od 110 do 250cm), wagę (WEIGHT od 10 do 200kg), wiek (AGE od 10 do 99 lat).

1. Naciśnij ENTER i pojawi się sylwetka człowieka. Przyciskami UP DOWN wybierz płeć. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór
2. Pojawi się wzrost. Przyciskami UP DOWN określ wzrost. Naciśnij ENTER
3. Pojawi się waga. Przyciskami UP DOWN określ wagę. Naciśnij ENTER.
4. Pojawi się wiek. Przyciskami UP DOWN określ wiek. Naciśnij ENTER.
5. Naciśnij przycisk START/STOP i ułóż obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Na wyświetlaczu pojawi się określenie twojego typu budowy oraz wskaźniki: 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%   |

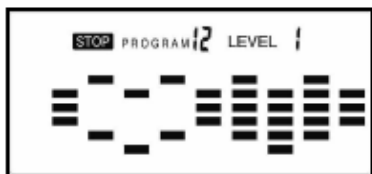
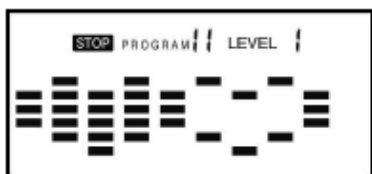
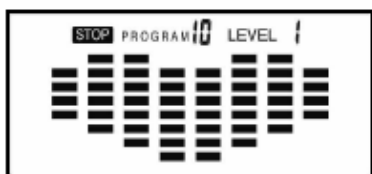
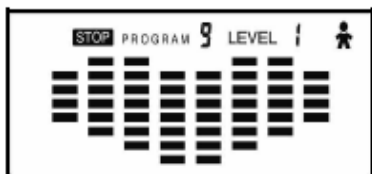
Tabela wskaźnika BMI:

|                   |                        |                         |                        |
|-------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| Szczupły<br><18,5 | Normalny<br>=18,5~24,9 | Lekka nadwaga<br>=25~30 | Nadwaga/Otyłość<br>>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

### PROGRAM TARGET HR (sterowany pulsem) P9-P12

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. W programy od 10 do 12 odnoszą się do przelicznika procentowej wartości maksymalnego rytmu pracy serca (220-wiek). W programie 10 tętno, przy którym się ćwiczy stanowi 60% maksymalnego rytmu pracy serca. W programie 11 tętno, przy którym się ćwiczy stanowi 75% maksymalnego rytmu pracy serca. W programie 12 tętno, przy którym się ćwiczy stanowi 85% maksymalnego rytmu pracy serca. Naciśnij START/STOP by włączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się PROGRAM 1. Przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu od P9 do P12.

Pierwsza opcja (P9) służy do ręcznego wprowadzania pulsu przy jakim chce się trenować. Naciśnij ENTER i zacznie migotać okienko funkcji czas. Ustaw czas trwania treningu. Naciśnij ENTER i określ dystans. Naciśnij ENTER i określ ilość kalorii jaką chcesz spalić podczas treningu. Naciśnij ENTER i wprowadź wiek. Naciśnij START/STOP i rozpocznij trening. W tym programie trzeba dokonać pomiaru pulsu. Aby to zrobić ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu (R) (fig.3). Na dolnym wyświetlaczu pojawi się wartość maksymalnego rytmu pracy serca.

### PROGRAM UŻYTKOWNIKA P13

Naciśnij START/STOP by włączyć wyświetlacz. Na wyświetlaczu pojawi się PROGRAM 1. Przyciskami UP/DOWN wybierz grafik programu P13.



Naciśnij ENTER i zacznie migotać okienko funkcji czas. Ustaw czas trwania treningu. Naciśnij ENTER i określ dystans. Naciśnij ENTER i określ ilość kalorii jaką chcesz spalić podczas treningu. Naciśnij ENTER i wprowadź wiek. naciśnij ENTER i zacznie migotać pierwszy segment profilu programu. Przyciskami UP/DOWN ustaw poziom oporu dla każdego kolejnego segmentu treningu zatwierdzając każde ustawienie przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP i rozpocznij trening. Jeśli czas trwania treningu nie został zmieniony to czas trwania programu wynosi 30 minut podzielone na 10 segmentów.

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

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu (R), które znajdują się kierownicy (fug.3). 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.3) to pomiar nie zostanie wykonany. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „0” upewnij się czy prawidłowo ułożyłeś dłonie na czujnikach pomiaru pulsu i czy przewody (41 i 41A) oraz (42 i 42A) są prawidłowo podłączone.

### **Telemetryczny system pomiaru pulsu/ Opaska na klatkę piersiową:**

Urządzenie umożliwia dokonanie pomiaru pulsu za pomocą opaski na klatkę piersiową (patrz fig.4).

Opaska na klatkę piersiową zawiera czujnik do pomiaru pulsu, który następnie przekazuje sygnał do wyświetlacza znajdującego się na zegarku, na którym pojawia się wynik pomiaru.

Uwaga! Zalecamy konsultacje z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. Jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca, nie korzystaj z opaski na klatkę piersiową z czujnikiem do pomiaru pulsu zanim nie skonsultujesz się z lekarzem.

### **PROGRAM RECOVERY**

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Poprzez porównywanie wyników po każdej sesji treningowej można sprawdzić nasze postępy. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając RECOVERY. 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 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 nieprawidłowo ułożyłeś dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „E2” to oznacza to, że trening został przerwany.

### **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
  - Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego, odczekaj chwilę i ponownie je podłącz
3. Nie włącza się wyświetlacz; transformator 9V
  - Sprawdź podłączenie przewodów
  - Sprawdź czy wtyczki są odpowiednio podłączone
  - 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: 78kg.”*