

SINCE 1965



# ORBITREK PROGRAMOWANY ERGOMETR BE-7200



ORBI TREK BE 7200

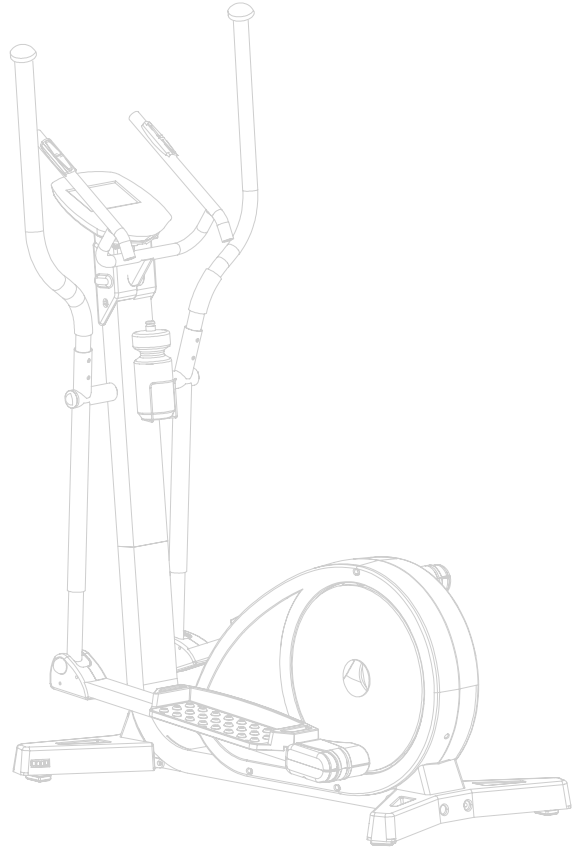


[www.bachasport.pl](http://www.bachasport.pl)



5903733002127

EN-957



## **WAŻNE INFORMACJE**

**PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.**

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i nie służy ono do celów medycznych.
2. ORBI TREK powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu.
3. Zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone. *(Poluzowywanie się niektórych śrub jest naturalnym procesem zachodzącym w trakcie eksploatacji urządzeń).* W razie zużycia którejs z części należy natychmiast ją wymienić. Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie. Pamiętaj że poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli uszkodzeń i zużycia
4. Dzieci nie powinny używać tego przyrządu bez opieki dorosłych. Podczas ćwiczeń zwracaj uwagę na to czy dzieci lub zwierzęta nie znajdują się zbyt blisko urządzenia.
5. ORBI TREK posiada części ruchome. Podczas ćwiczeń pozostałe osoby powinny zachować bezpieczny dystans.
6. Przed ćwiczeniami wykonaj krótką rozgrzewkę (około 5-10 min.). Po zakończonym treningu poświęć podobny czas na ochłonięcie, co pozwoli sercu na płynną zmianę tempa pracy i zapobiegnie nadmiernemu obciążaniu mięśni.
7. Podczas podnoszenia lub przenoszenia bieżni uważaj aby nie przeciążyć pleców. Zawsze podnoś ORBI TREK-A ustawiając się we właściwej pozycji lub poproś o pomoc drugą osobę
8. Dla zachowania bezpieczeństwa ćwiczeń wokół urządzenia musi znajdować się wolna przestrzeń powinna ona wynosić co najmniej 0,5 m
9. Pomiędzy ćwiczeniami niezbędny jest odpowiedni odpoczynek, podczas którego następuje rozwinięcie mięśni. Początkujący nie powinni ćwiczyć więcej niż dwa razy w tygodniu, stopniowo zwiększając tę liczbę do 4 i 5 razy.
10. Do ćwiczeń ubieraj zawsze wygodny dres i obuwie. Unikać należy luźnych ubrań, które mogą wkręcić się w ruchome części maszyny.
11. ORBI TREK został wykonany zgodnie z normą EN 957 w klasie H.A.
12. Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 130 KG

**UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy –zaprastań ćwiczeń i udaj się do lekarza! Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!**

## **SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY**

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor Orbitreka W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia lub do serwisu:

### **BACHA SPORT**

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,  
Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09  
e-mail: [reklamacje@bachasport.pl](mailto:reklamacje@bachasport.pl)

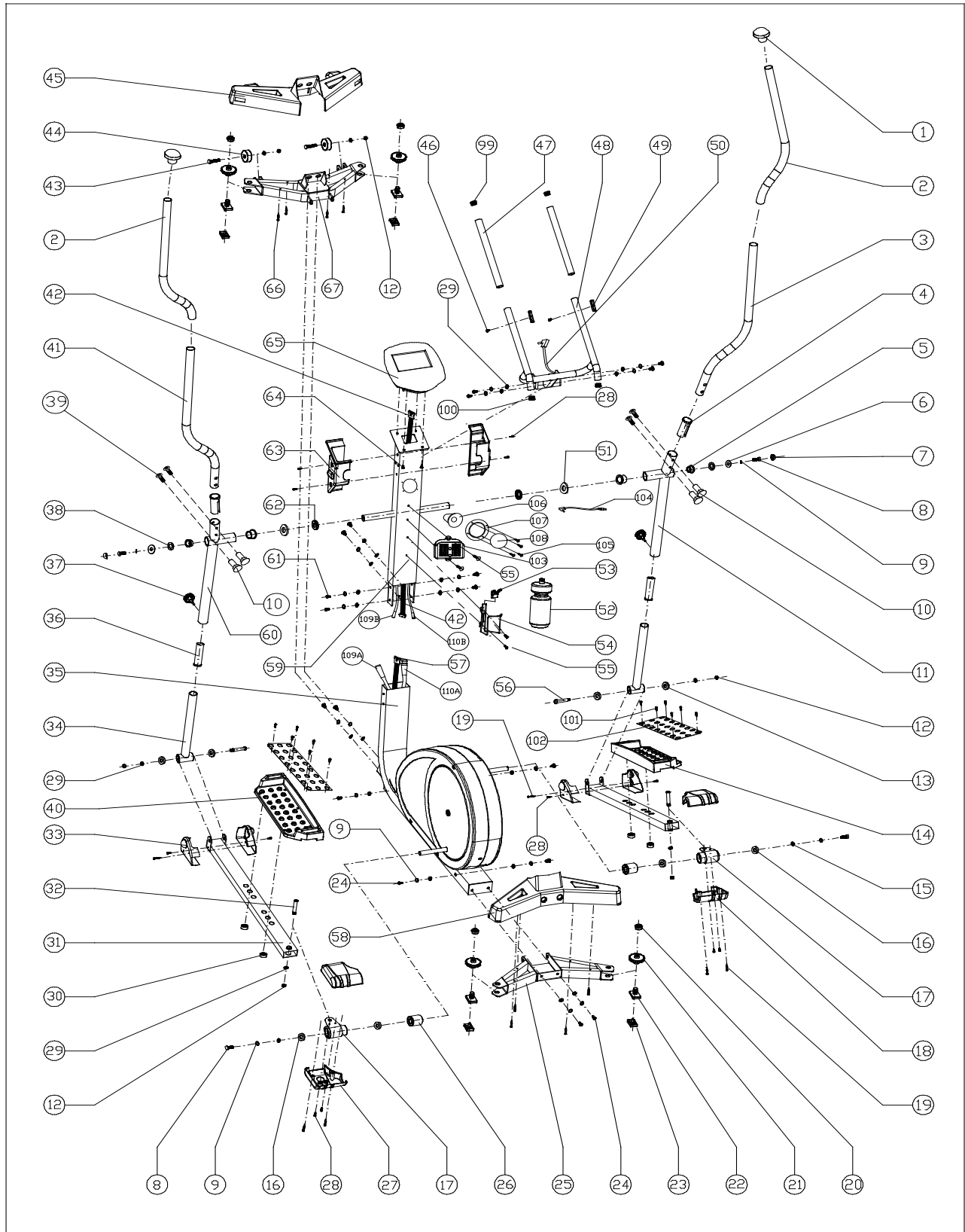
# DANE TECHNICZNE

WYMIARY: (dł./szer./wys.): 112,5x57x160 cm

WAGA: 57 kg

MAKSYMALNA WAGA OSOBY ĆWICZĄCEJ NIE MOŻE PRZEKRACZAĆ 130 KG

# RYСУNEK POGLADOWY



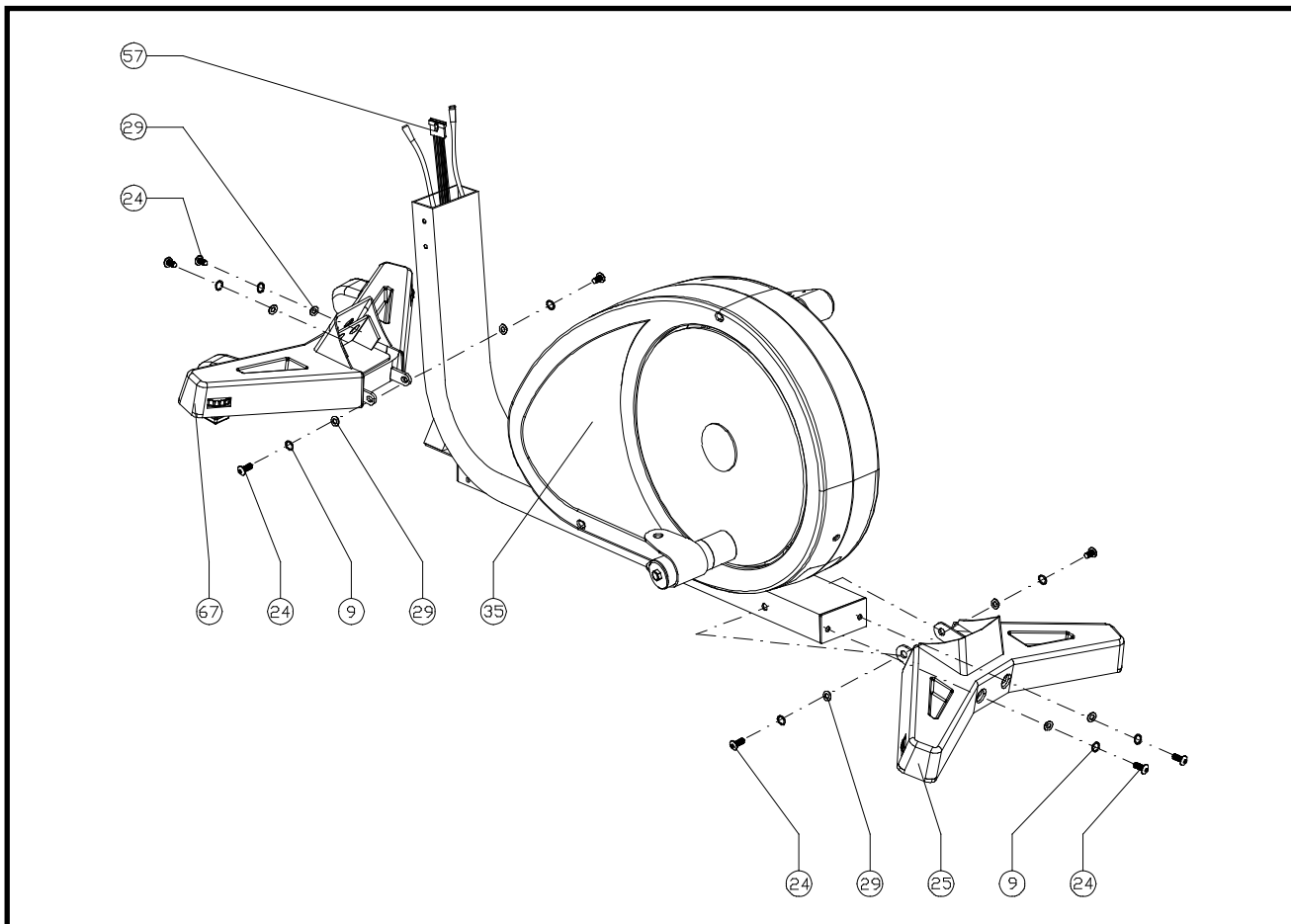


## LISTA CZĘŚCI

NUMER CZĘŚCI	NAZWA	ILOŚĆ	NUMER CZĘŚCI	NAZWA	ILOŚĆ
1.	Zatyczka	2	29.	Podkładka (φ8)	24
2.	Nakładka piankowa	2	30.	Nakrętka	4
3.	Górna rączka (R)	1	31.	Podstawa pedału	2
4.	Górna tulejka	2	32.	Trzpień	2
5.	Tulejka z kołnierzem	4	33.	Plastikowa nakładka na pedał	2
6.	Podkładka płaska	2	34.	Dolny drążek	2
7.	Nakrętka	2	35.	Rama główna	1
8.	Śruba (M8*20)	2	36.	Tuleja drążka	2
9.	Podkładka sprężysta (φ8)	26	37.	Sprężysty bolec	2
10.	Śruba ( φ 8*31)	4	38.	Plastikowy pierścień	2
11.	Środkowy drążek ( R)	1	39.	Śruba (M6*12)	4
12.	Nakrętka M8	6	40.	Pedał (L)	1
13.	Łożysko ślizgowe	4	41.	Górny drążek (L)	1
14.	Pedał (R)	1	42.	Kabel górny	1
15.	Podkładka (φ8)	2	43.	Śruba (M8*40)	2
16.	Łożysko ślizgowe	4	44.	Kółka transportowe	2
17.	Plastikowa nakładka na pedał	2	45.	Przednia osłona	1
18.	Plastikowa nakładka na pedał ( R)	1	46.	Śruba	2
19.	Śruba (ST2.9*20)	6	47.	Piankowy uchwyt	2
20.	Końcówka	4	48.	Kierownica	1
21.	Pokrętło regulacyjne	4	49.	Sensor do pomiaru pulsu	2
22.	Uchwyt pokrętła	4	50.	Kabel sensora	2
23.	Podkładka gumowa	4	51.	Podkładka (φ19)	2
24.	Śruba (M8*20)	12	52.	Bidon	1
25.	Podstawa tylna	1	53.	Klamra	1
26.	Tulejka	2	54.	Uchwyt na bidon	1
27.	Plastikowa nakładka na pedał ( L )	1	55.	Śruba <sup>i</sup> (M5*16)	4
28.	Śruba ( ST4.9*15)	20	56.	Trzpień	2

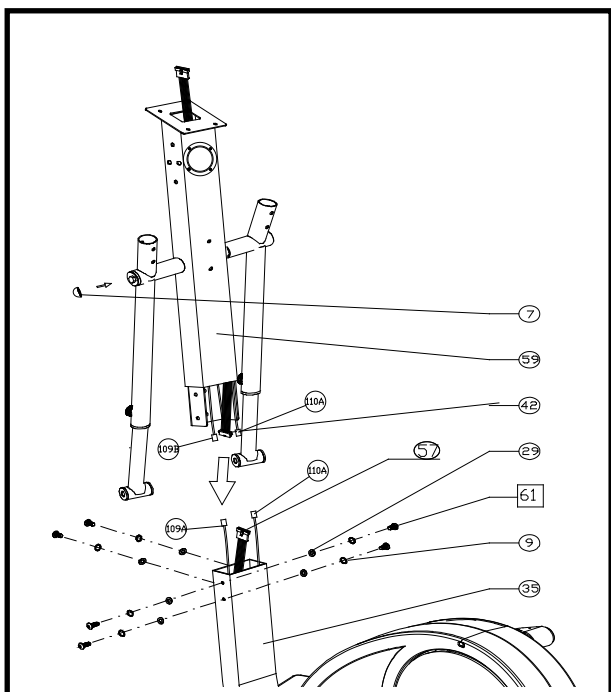
57.	Kabel	1	85.	Łożysko kulkowe	2
58.	Pokrywa tylna	1	86.	Tulejka	1
59.	Kolumna przednia	1	87.	Łącznik	1
60.	Środkowy drążek ( L)	1	88.	Śruba	3
61.	Śruba <sup>ii</sup> (M8*16)	6	89.	Nakrętka (M10*1)	2
62.	Podkładka plastikowa	2	90.	Nakrętka (M6)	2
63.	Przednia osłona kolumny	1	91.	Nakrętka sprężysta (φ6)	2
64.	Śruby	4	92.	Uchwyt	2
65.	Komputer	1	93.	Bolec (M6)	2
66.	Śruba (ST4.2*40)	10	94.	Koło zamachowe	1
67.	Podstawa przednia	1	95.	Kabel	1
68.	Obudowa (R)	1	96.	Kabel silnika	1
69.	Plastikowe złącze	4	97.	Uchwyt sensora	1
70.	Pokrywka	2	98.	Śruba	1
71.	Nakrętka (M10*1.25)	2	99.	Zaślepka	2
72.	Zasilacz	1	100.	Zaślepka	2
73.	Koło pasowe	2	101.	Śruba (ST4.2*15)	12
74.	Kabel zasilający	1	102.	Aluminiowa nakładka	2
75.	Śruba (M8*20)	4	103.	Uchwyt na MP3	1
76.	Pasek	1	104.	Kabel MP3	1
77.	Śruba (M6*16)	5	105.	Śruba ø3*10	4
78.	Podkładka	2	106.	Głośnik	1
79.	Koło pasowe	1	107.	Obudowa głośnika	1
80.	Magnes	1	108.	Siatka ochronna	1
81.	Oś	1	109A.	Kabel głośnika dolny	1
82.	Obudowa (L)	1	109B.	Kabel głośnika górny	1
83.	Oś	1	110A.	Kabel MP3 dolny	1
84.	Nakrętka (M8)	2	110B.	Kabel MP3 górny	1

# INSTRUKCJA MONTAŻU



## **KROK 1**

Przymocuj przednią podstawę (pt.67) do korpusu (pt.35) używając 4 podkładek sprężynujących podkładek ( $\varnothing 8$ ) (pt.29), podkładek sprężynujących ( $\varnothing 8$ ) (pt.9) oraz śrub (M8\*20) (pt.24). Następnie przymocuj tylną podstawę (pt.25) do korpusu (pt.35) przy użyciu podkładek ( $\varnothing 8$ ) (pt.29), podkładek sprężynujących ( $\varnothing 8$ ) (pt.9) oraz śrub (M8\*20) (pt.24).

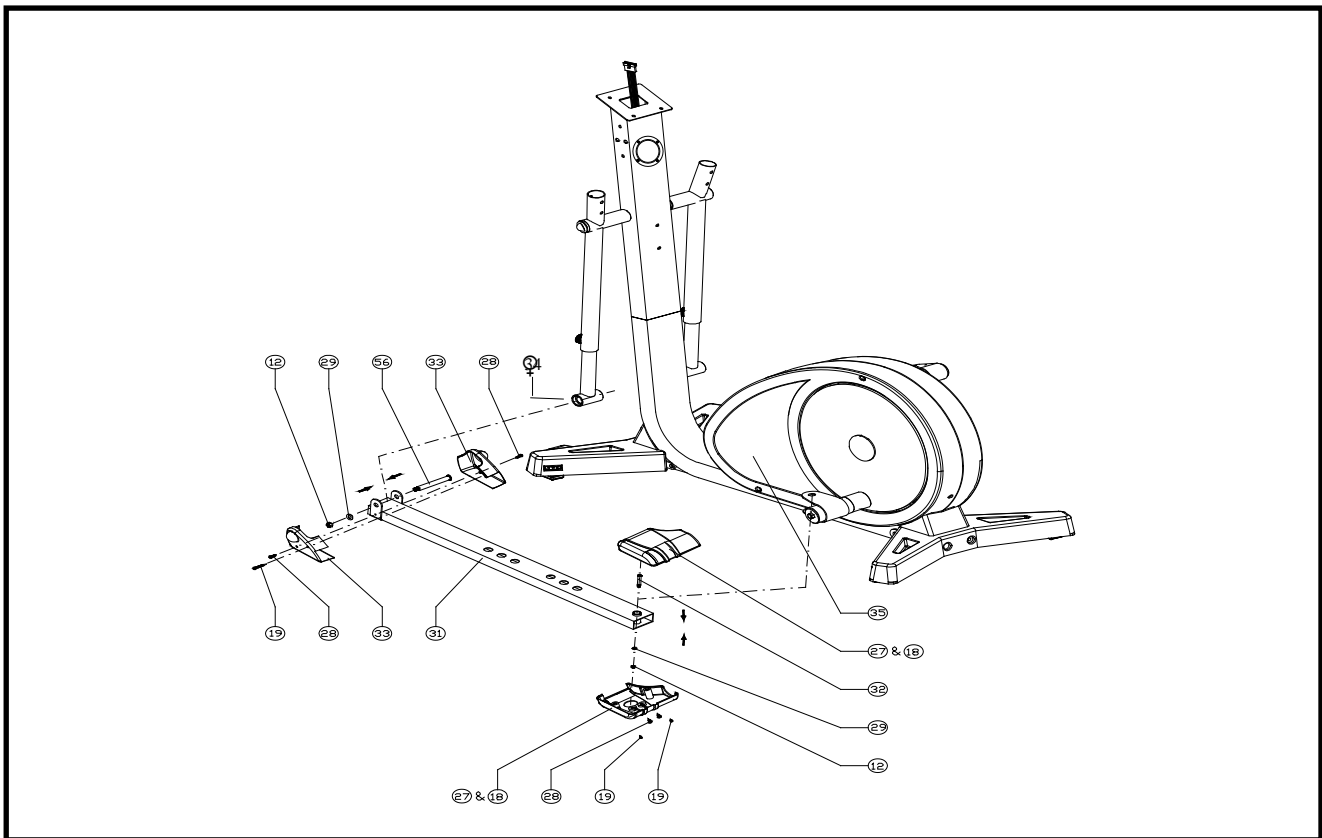


## **KROK 2**

Weź kolumnę (pt.59) połącz ze sobą górne oraz dolne przewody (pt.42). Następnie połącz ze sobą kable (pt.57), (pt.109A), (pt.109B), MP3 (pt.110A), (pt.110B).

Później nałóż kolumnę (pt.59) na korpus, całość skręć przy pomocy podkładek ( $\varnothing 8$ ) (pt.29), podkładek sprężynujących ( $\varnothing 8$ ) (pt.9) i 4 śrub (M8\*16) (pt.61).





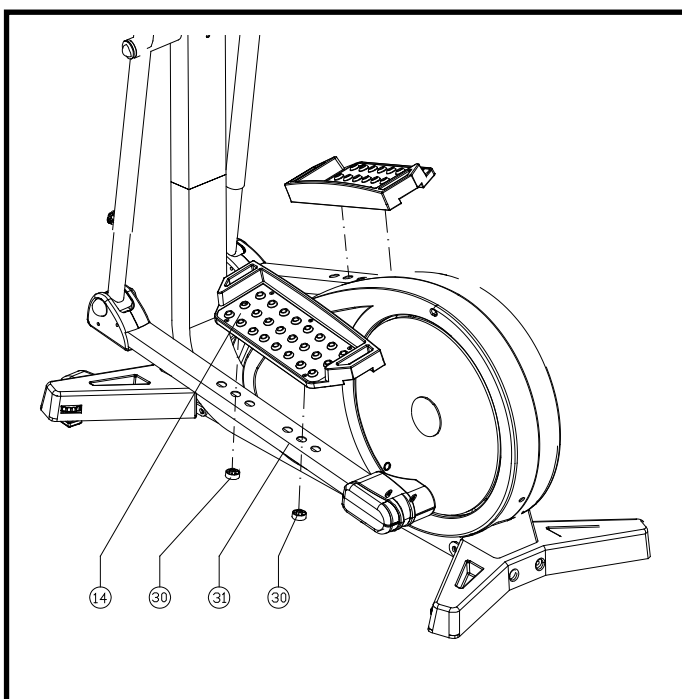
### **KROK 3**

Przytwierdź prawą i lewą podstawę pedału (pt.31) do odpowiadających im ramion korby I przytwierdź przy pomocy trzpienia tylnej osłony (pt.32), podkładek ( $\varnothing 8$ ) (pt.29) oraz śrub (M8) (pt.12).

Przytwierdź lewy oraz prawy dolny drążek do podstaw pedału (pt.34) używając śrub (pt.56), podkładek ( $\varnothing 8$ ) (pt.29) oraz nakrętek (M8) (pt. 12).

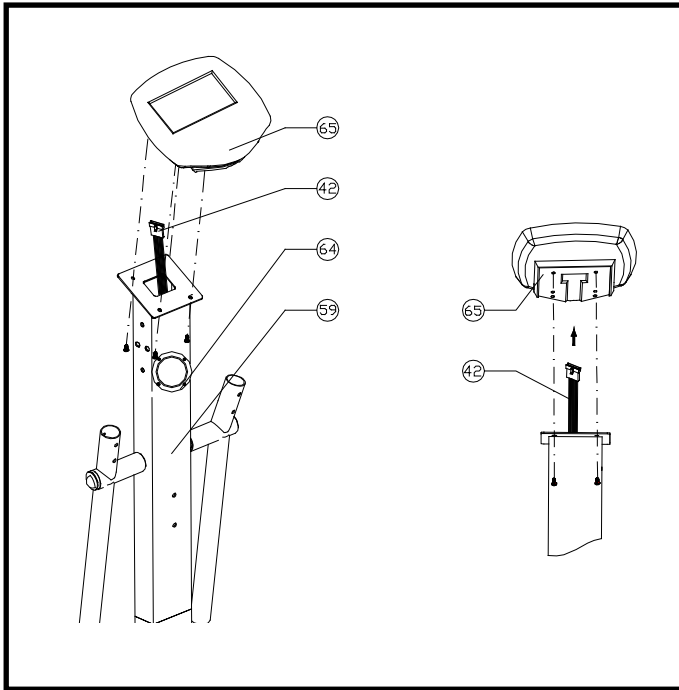
Przytwierdź lewą i prawą plastikową osłonę pedału (R) (pt.18) używając do tego śrub ( ST4.9\*15) (pt. 28) oraz śrub (ST2.9\*20) (pt. 19)

Następnie przytwierdź osłonę (pt. 33) przy użyciu śrub (ST4.5\*19) (pt. 28) oraz śrub (ST2.9\*20) (pt. 19), następnie zaciśnij osłony podstawy.



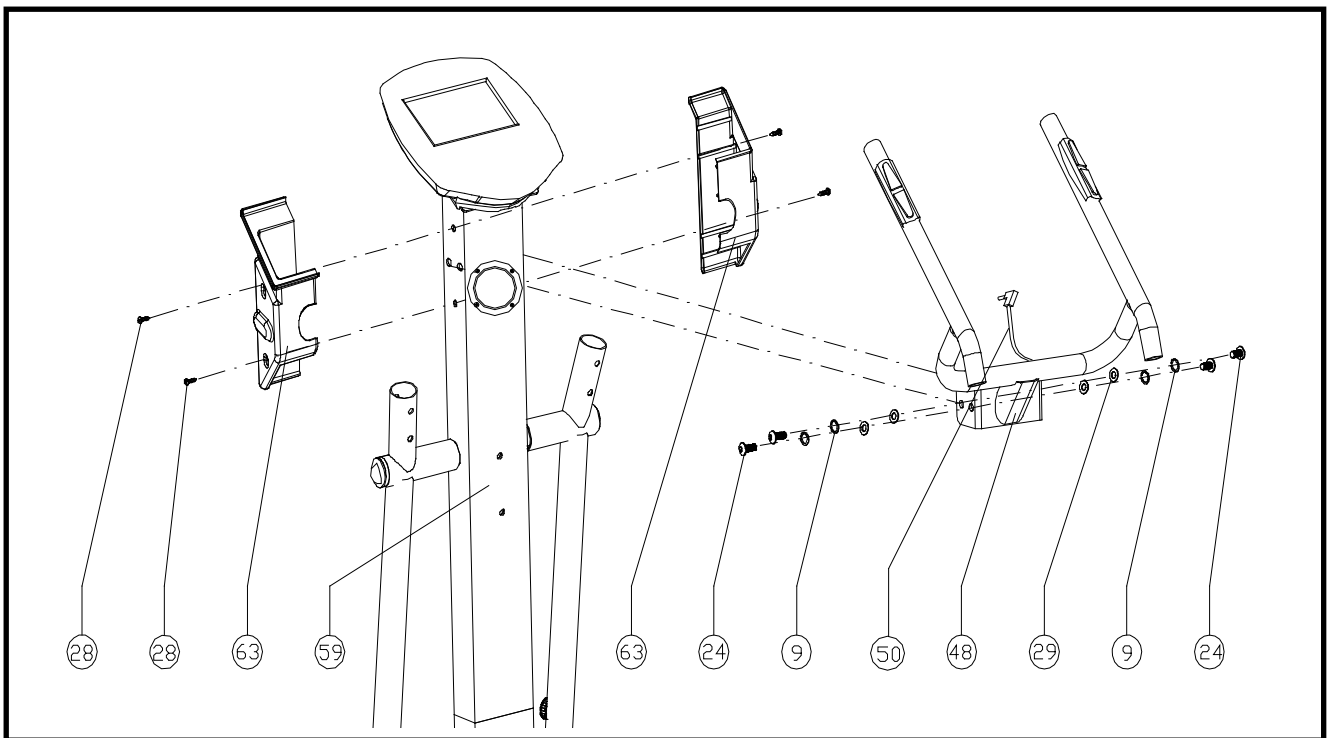
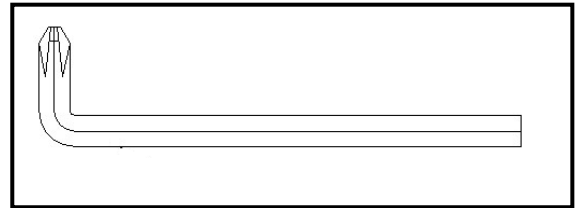
### **KROK 4**

Nałóż pedały (L & R)(pt.14) ) na podstawy (L & R) (pt.31), I dokręć nakrętkami (pt.30)



## KROK 5

Podłącz kable (pt.42) do gniazda znajdującego się z tyłu komputera (pt.65), następnie wsuń komputer na górną część kolumny (pt.59) Następnie dokręć go przy pomocy śrub (pt.64).

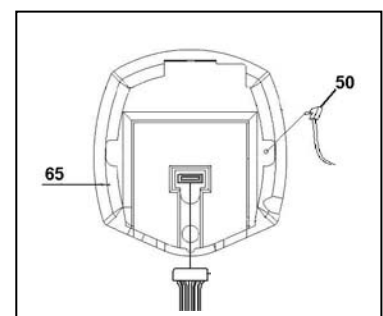


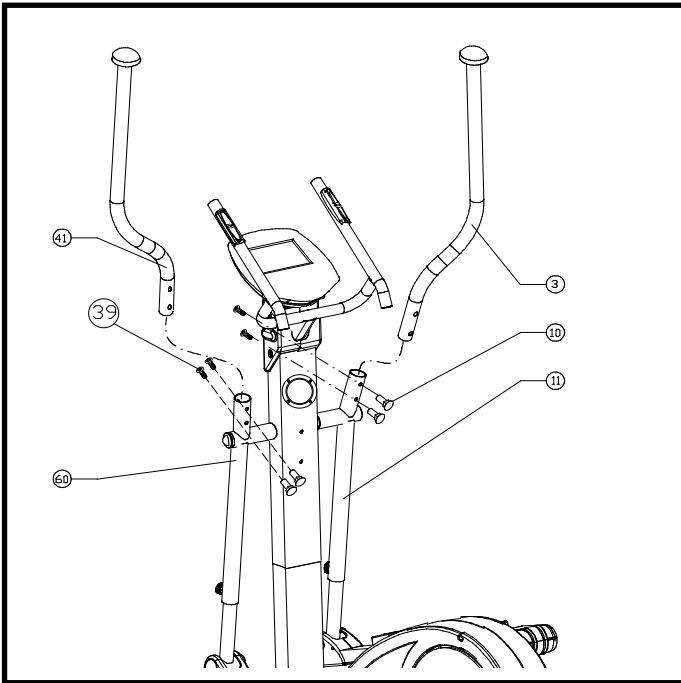
## KROK 6

Przykręć kierownicę (pt.48) do kolumny (pt.59) przy użyciu śrub (M8\*20) (pt.24), podkładek sprężynujących ( $\varnothing 8$ ) (pt.9), oraz podkładek ( $\varnothing 8$ ) (pt.29).

Przykręć osłony kolumny (pt.63) do kolumny (pt.59) przy użyciu czterech śrub ( ST4.9\*15) (pt.28).

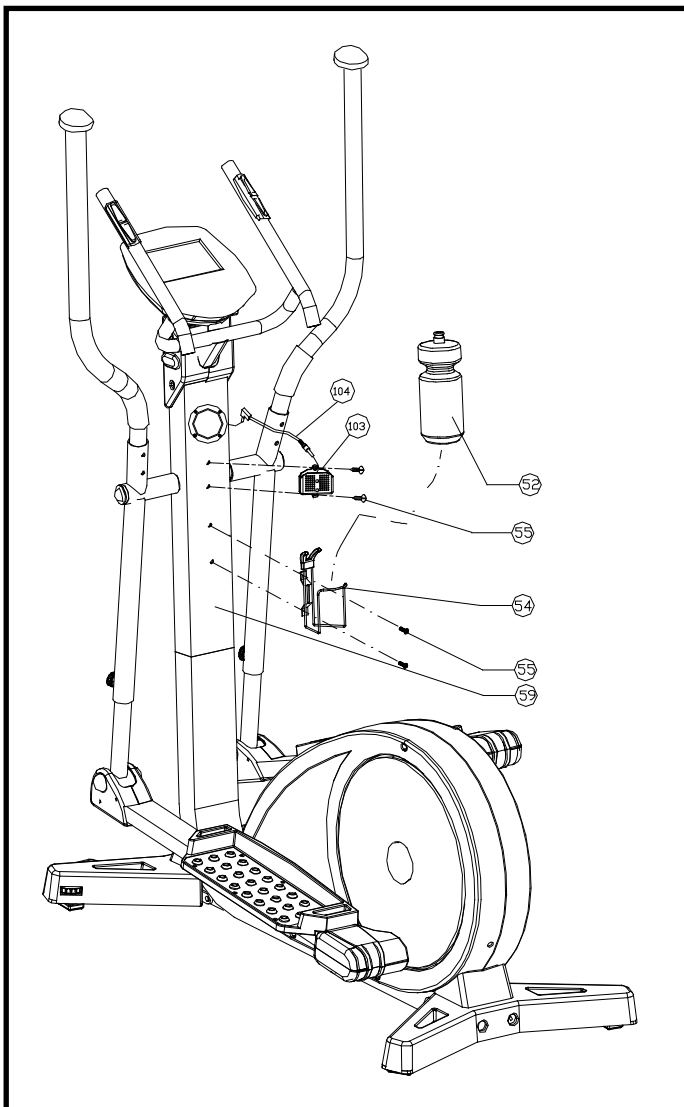
Podłącz przewody (pt.50) do gniazda z tyłu komputera (pt.65).





## KROK 7

Nałóż drążki L & R (pt.41 & 3) na odpowiednie miejsce na kolumnie L & R (pt.60 & 11), przykręć czterema śrubami (ø8\*31) (pt10) (M6\*12) (pt.39).



## KROK 8

Przymocuj uchwyt na bidon (pt.54) do kolumny (pt. 59) przy użyciu śrub M5\*16 (pt.55) następnie włóż bidon do środka (pt.52).

Przymocuj uchwyt na odtwarzacza MP3 (pt.103) do podstawy (pt.59) przy użyciu śrub (pt.55), następnie umieść kabel MP3 w otworze w kolumnie.  
Podłącz zasilacz do gniazdka w tylnej obudowie. Zobacz zdjęcie



## GŁOŚNIK AUDIO



- **Przed podłączeniem odtwarzacza uruchom rower .**
- **Umieść odtwarzacz w uchwycie i podłącz przewód umieszczony w kolumnie.**
- **Włącz MP3.**

## INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie roweru treningowego jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże – poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą – możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

### 1. ROZGRZEWKA

Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń, które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń – jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

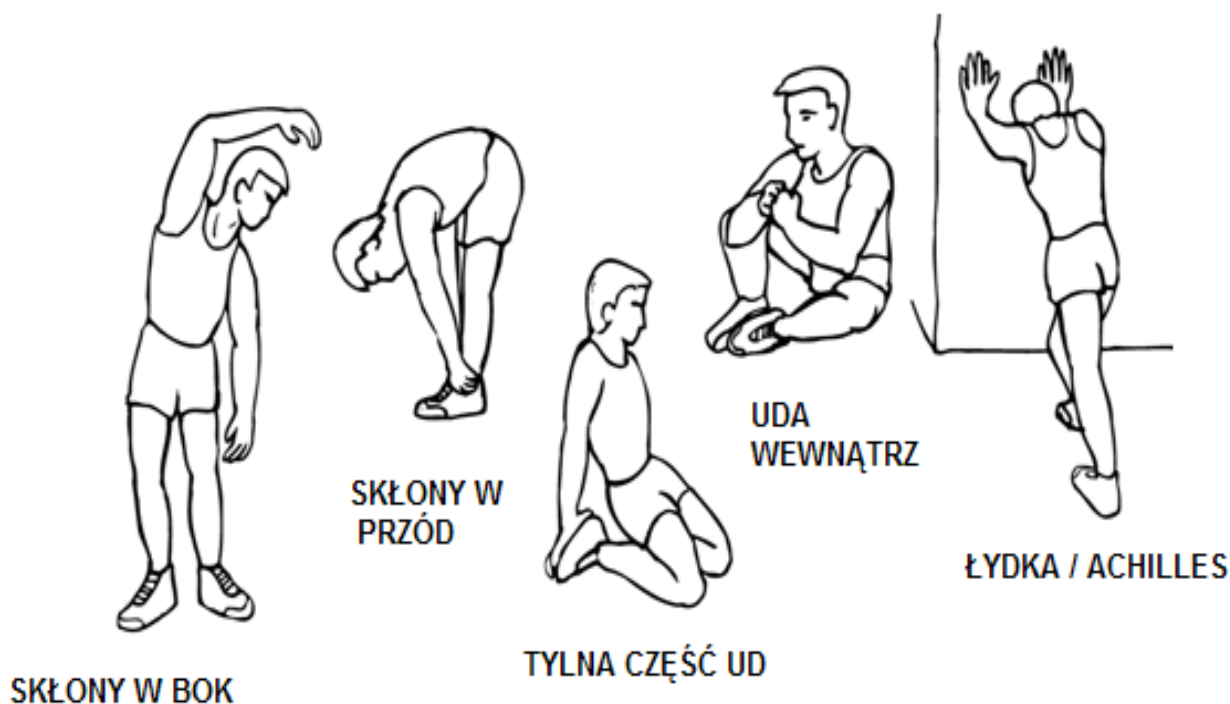
### 2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- ROZGRZEWKA

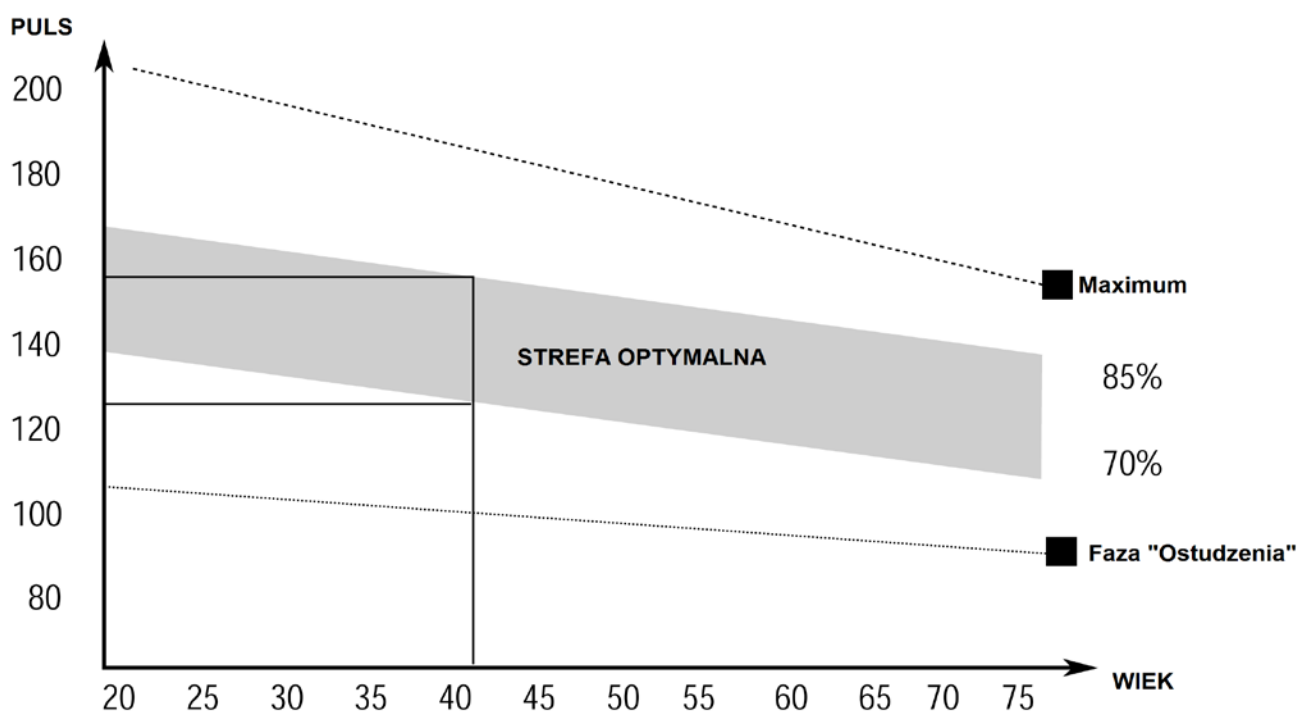
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbytnio ciała przez około 3 min.



- FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, gdzie wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Ustawienie oporu powinno być tak dobrane, by móc utrzymać stałą prędkość podczas tej fazy. Tempo ćwiczenia powinno być wystarczające aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie poniżej. Faza ta powinna



trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi zaczyna od około 15 –20 minut

- FAZA „OSTUDZENIA”

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłoniąć mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone tak samo bez obciążania, czy forsowania mięśni. Wraz ze wzrostem kondycji może zająć potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazane jest trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu a jeśli to możliwe nawet codziennie.

### 3. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży, co spowoduje zwiększenie ich obciążenia. Może sprawić to trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

### 4. UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiąganym cel.

**KLAWISZE FUNKCYJNE:**

▲/▼ : Wybór pomiędzy funkcjami.

**MODE:** Służy do zatwierdzania funkcji.

**TEXT MENU:** Do wyboru – PULSE RECOVERY -> SAVE EXERCISED -> RECALL

**EXERCISED -> BACK TO EXERCISED -> NEW START** do ponownego wyboru.

**START:** Rozpoczęcie treningu.

**STOP:** Zatrzymanie treningu.

▶ : Przejście do następnej strony w TEXT MENU.

◀ : Powrót do poprzedniej strony w TEXT MENU.

**FUNKCJE:**

<b>TIME</b>	Liczenie “w górę” – W trybie ćwiczeń gdzie jest ustawiany czas ćwiczeń, czas będzie liczony od 00:00 do 99:59. „Odliczanie” – Po ustawieniu czasu ćwiczeń, czas będzie liczony “w dół” od ustalonego czasu ćwiczeń do 00:00. Czas ten jest liczony w minutach od 99,9 min. do 0.
<b>SPEED</b>	Wskazuje daną prędkość od 0.0 do 99.9 km
<b>RPM</b>	Wskazuje liczbę obrotów na minutę.
<b>DISTANCE</b>	Liczenie “w górę” dystansu – W trybie gdzie liczony jest dystans, będzie on liczony od 00:00 do 99:90 km „Odliczanie dystansu” – Po ustawieniu czasu ćwiczeń, czas będzie liczony “w dół” od ustalonego dystansu do 00:00. Dystans ten jest liczony w kilometrach co 0,1 km od 99,9 km do 0.
<b>CALORIES</b>	Liczenie “w górę” kalorii – W trybie gdzie liczony jest pomiar kalorii, będą one liczone od 00:00 do 99 cal „Odliczanie dystansu” – Po ustawieniu czasu ćwiczeń, czas będzie liczony “w dół” od ustalonego dystansu do 00:00. Dystans ten jest liczony w kilometrach co 0,1 km od 99,9 km do 0.
<b>WATT</b>	Wskazuje aktualną wartość siły obciążenia
<b>PULSE</b>	Wskazuje aktualny puls
<b>RECOVERY</b>	Po zakończeniu ćwiczeń, trzymaj ręce na sensorach pomiaru pulsu, naciśnij przycisk “RECOVERY”. Wszystkie inne funkcje zostaną zatrzymane poza czasem, który odliczy 60 sekund. Po odliczeniu 60 sek. Na ekranie wyświetli się efekt testu pracy serca zostanie on pokazany jako: F1, F2...do F6, gdzie F1 to najlepszy wynik, a F6 jest najgorszy.
<b>ANIMATION</b>	Po włączeniu, na monitorze z prawej do lewej strony będą przesuwane poziome linie.
<b>CALENDAR</b>	W stanie spoczynku pokazuje kalendarz.

<b>CLOCK</b>	W stanie spoczynku pokazuje aktualny czas.
<b>TEMPERATURE</b>	W stanie spoczynku wskazuje aktualną temperaturę otoczenia.
<b>SYSTEM CALENDAR / CLOCK</b>	Ta funkcja działa kiedy baterie są włożone, kalendarz oraz zegar są ustawione automatycznie nawet przy wyłączonym zasilaczu. Kiedy zasilacz zostanie włączony ponownie wszystkie funkcje zostaną zresetowane oprócz kalendarza i czasu.
<b>HR-CHART</b>	Pokazuje średni wykres pracy serca podczas treningu.
<b>WT-CHART</b>	Pokazuje średnią wartość siły obciążenia podczas treningu.
<b>SP-CHART</b>	Pokazuje średnią prędkość podczas treningu.
<b>USB SOCKET</b>	Monitor jest wyposażony w wejście USB, poprzez które można się połączyć z komputerem ( w dodatkowej opcji znajduje się chip pamięci, model IFIA-1000).

## **ZASADY DZIAŁANIA MONITORA: (BEZ INSTALACJI PAMIĘCI USB)**

1. | Podłączenie zasilania (Zasilacz).
2. Ekran rozświecili się i wyda krótki sygnał dźwiękowy. Na ekranie pojawi się powitanie " BODY SCULPTURE", który będzie poruszać się od prawej do lewej strony.
3. Kiedy monitor pokaże U0 nacisnąć przycisk UP albo DOWN aby wybrać numer użytkownika. Trening nie zostanie zapisany w pamięci jeżeli użytkownik pozostawił program U0. Do wyboru mamy ustawienie ilości użytkowników pomiędzy U1 – U4, po wybraniu odpowiedniego numeru użytkownika komputer zachowa ich w pamięci.
4. Naciśnięcie "TEXT MENU" aby ustawić funkcję CLOCK/DAY, BACK LIGHTNESS. Po wyborze funkcji BACK TO EXERCISE naciskając START (P ►)/STOP (P ◀) oraz MODE aby potwierdzić.
  - 4-1. Użytkownik może ustawić kalendarz (dzień, miesiąc, rok), oraz zegar za pomocą przycisków ▲/▼ i trybu MODE do potwierdzenia.
  - 4-2. Wybór BACK LIGHTNESS, użytkownik może zmienić jasność monitora od 1 do 5 za pomocą przycisków ▲/▼ i trybu MODE do potwierdzenia.
  - 4-3. Wybór ODO, użytkownik pozna ogólny dystans podczas wykonywania ćwiczenia. Naciśnij tryb MODE aby powrócić do poprzedniego trybu wyboru.
  - 4-4. Wybór BACK TO EXERCISED spowoduje powrót do przerwane treningu lub rozpoczęcie nowego.

## **5. U0 – MOŻLIWY TRENING:**

### **5-1. SZYBKIE RĘCZNE URUCHOMIENIE**

- 5-1-1 W trybie MANUAL QUICK START użytkownik poprzez naciśnięcie klawisz START może rozpocząć od razu trening.
- 5-1-2 Dostępne klawisze podczas i po treningu:
  - TEXT MENU – niższy ekran będzie pokazywać " QUICK MANUAL" żeby zaprezentować aktualny tryb treningu na 2 sekundy i przełączyć z powrotem na ekran odbywającego się treningu.
  - STOP – naciśnięcie powoduje zatrzymanie treningu.
  - ▲/▼ – do przełączania pomiędzy programami od 1 do 16.
  - MODE – poprzez dotknięcie na ekranie różnych wykresów pojawią się później jako główne. Kolejność pokazywania to LOOP -> HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.
  - Po skończeniu treningu P / P do wyboru różne funkcje: PULSE



RECOVERY -> BACK TO EXERCISED -> NEW START po późniejszym wejściu w tryb TEXT MENU.

- PULSE RECOVERY – ciągły pomiar pulsu.
- BACK TO EXERCISED -> powrót do poprzedniego trybu ćwiczeń.
- NEW START -> do wyboru nowego treningu.

## 5-2. URUCHAMIANIE RĘCZNE

5-2-1 W trybie spoczynku, nacisnąć przycisk ▲/▼ służący do wyboru trybu treningu MANUAL, następnie nacisnąć tryb MODE aby potwierdzić.

5-2-2 - Naciśnięcie ▲/▼ aby wybrać poziom oporu od 1 do 16

- W trybie MODE za pomocą przycisków ▲/▼ możemy wybierać TIME, DIST, CAL i PULSE.
- Po naciśnięciu klawisza START nastąpi początek treningu, wszystkie wartości jeżeli nie zostały ustawione zostaną zresetowane i zaczną liczyć od 0.
- Komputer przypomni nam sygnałem dźwiękowym kiedy jedna z wartości osiągnie wymagany poziom.

5-2-3 Dostępne klawisze podczas i po treningu:

- TEXT MENU – niższy ekran będzie pokazywać “ QUICK MANUAL” żeby zaprezentować aktualny tryb treningu na 2 sekundy i przełączyć z powrotem na ekran odbywającego się treningu.
- STOP – naciśnięcie powoduje zatrzymanie treningu.
- ▲/▼ – do przełączania pomiędzy programami od 1 do 16.
- MODE – poprzez dotknięcie na ekranie różnych wykresów pojawią się później jako główne. Kolejność pokazywania to LOOP -> HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.
- Po skończeniu treningu ◀ P / P do wyboru różne funkcje: PULSE RECOVERY -> BACK TO EXERCISED -> NEW START po późniejszym wejściu w tryb TEXT MENU.
- PULSE RECOVERY – ciągły pomiar pulsu.
- BACK TO EXERCISED -> powrót do poprzedniego trybu ćwiczeń.
- NEW START -> do wyboru nowego treningu.
- 

## 5-3. PROGRAMY

5-3-1 W trybie spoczynku, nacisnąć przycisk ▲/▼ służący do wyboru treningu w trybie PROGRAM.

5-3-2 Po wybraniu trybu PROGRAM, nacisnąć klawisze ▲/▼ aby wybrać odpowiedni program od P1 do P12.

- PRESET LEVEL - Naciśnięcie ▲/▼ powoduje wybranie poziomu treningu.
- W trybie MODE za pomocą przycisków ▲/▼ możemy wybierać TIME, DIST, CAL i PULSE.
- Po naciśnięciu klawisza START nastąpi początek treningu, wszystkie wartości jeżeli nie zostały ustawione zostaną zresetowane i zaczną liczyć od 0.
- Komputer przypomni nam sygnałem dźwiękowym kiedy jedna z wartości osiągnie wymagany poziom.

### 5-3-3 Dostępne klawisze podczas i po treningu:

- TEXT MENU – niższy ekran będzie pokazywać “ QUICK MANUAL” żeby zaprezentować aktualny tryb treningu na 2 sekundy i przełączyć z powrotem na ekran odbywającego się treningu.
- STOP – naciśnięcie powoduje zatrzymanie treningu.
- ▲/▼ – do przełączania pomiędzy programami od 1 do 16.
- MODE – poprzez dotyknięcie na ekranie różnych wykresów pojawią się później jako główne. Kolejność pokazywania to LOOP -> HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.
- Po skończeniu treningu P ►/ ◀ P do wyboru różne funkcje: PULSE RECOVERY -> BACK TO EXERCISED -> NEW START ->TEXT MENU.
- PULSE RECOVERY – ciągły pomiar pulsu.
- NEW START -> do wyboru nowego treningu.

## 5-4. KONTROLA WATT

5-4-1 Gdy licznik znajduje się w trybie czuwania, operując klawiszami ▲/▼ wybierz tryb treningu WATT CONTROL

- 5-4-2
- USTALENIE WATT – W trybie WATT CONTROL gdy licznik znajduje się w gotowości(stand by) przyciskami ▲/▼ wybierz założoną wielkość watt do treningu następnie zatwierdź ją przyciskiem MODE.
  - Aby ustawić TIME, DIST, CAL, oraz PULSE przy pomocy klawiszy ▲/▼ wybierz wartość poszczególnych funkcji i zatwierdź ją przyciskiem MODE.
  - Naciśnij przycisk START aby uruchomić program, wszystkie wartości wybranych funkcji będą liczone od zera w górę (jeżeli nie zostały wcześniej ustawione), lub od ustawionej wartości do zera.
  - Monitor zasygnalizuje alarmem jeżeli któraś z wybranych funkcji osiągnie wybraną wartość.
  - Maksymalna wartość WATT wynosi 120, każda zmiana wartości wynosi 5 jednostek
  - Podczas treningu, poziom oporu będzie automatycznie ustawiany zgodnie z planem bieżącego treningu. W wypadku gdy trening będzie zbyt wolny, opór będzie wzrastał o jeden poziom co 30 sekund aby utrzymać stałą moc watt. Gdy prędkość treningu będzie zbyt duża, opór będzie się zmniejszał o jeden poziom co 15 sekund aby utrzymać stałą moc watt. W wypadku gdy poziom oporu zostanie doprowadzony do wartości jeden , a prędkość pedalowania będzie wciąż zbyt szybka, monitor dźwiękiem zaalarmuje użytkownika aby też zmniejszył prędkość treningu przez minutę. W wypadku gdy prędkość nadal będzie zbyt wysoka monitor i silnik wyłączą się po 15 sekundach.

5-4-3 Podczas treningu i po jego zakończeniu są widoczne przyciski:

- TEXT MENU – W dolnej części ekranu będzie się pokazywać rodzaj aktualnie ustawionego treningu po 2 sekundach nastąpi powrót do pierwotnego ekranu.
- STOP – naciśnij jeżeli chcesz zatrzymać trening
- ▲/▼ – te przyciski naciskaj gdy chcesz zmienić docelową wartość watt Zmiana jest wykonywana co 5 jednostek.
- MODE –dotykaj tego przycisku aby zobaczyć na głównym ekranie poszczególne wartości mierzone podczas treningu. Pokazywane sekwencje:

- LOOP -> HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.
- Po treningu można używać przycisków: P ► / P ◀ aby przeglądać poszczególne wartości: PULSE RECOVERY -> BACK TO EXERCISED -> NEW START po wprowadzeniu: TEXT MENU.
- PULSE RECOVERY – Naciśnij przycisk MODE wybierz tryb PULSE RECOVERY przytrzymaj sensor pomiaru pracy serca aż do momentu uzyskania wyniku
- BACK TO EXERCISED -> Komputer powróci do poprzedniego ustawienia treningu.
- NEW START ->Umożliwia wybranie nowego treningu

## **6. U1 ~ U4 WYBÓR – RÓŻNE TRYBY TRENINGU**

- 6-1 Po włączeniu zasilania gdy wyświetlacz znajduje się w trybie czuwania, U0 miga w dolnej części licznika, użytkownik może przyciskając ▲/▼ wybrać program U1~U4 naciskając MODE zatwierdzamy swój wybór się .
- 6-2 Następnie przy użyciu przycisków ▲/▼ oraz przycisku MODE wybieramy I zatwierdzamy poszczególne ustawienia osobiste IMIE, PŁEĆ, WIEK, WZROST, WAGA.
- 6-3 Po dokonaniu powyższych ustawień, zostaną dobrane odpowiednie funkcje , na dole licznika pojawi się MANUAL QUICK START aby rozpocząć trening należy nacisnąć przycisk START lub klawiszami ▲/▼ oraz przyciskiem MODE wybrać pomiędzy trybami MANUAL, PROGRAM, WATT CONTROL, FITNESS TEST, HEART RATE CONTROL, USER PROGRAM, PERSONAL TRAINING.

### **6-4 MANUALNY SZYBKI START**

- 6-4-1 Użytkownik naciskając przycisk START rozpoczyna trening Wszystkie wartości są liczone od zera w górę Podczas treningu I po jego zakończeniu są widoczne przyciski:
  - TEXT MENU – W dolnej części ekranu będzie się pokazywać rodzaj aktualnie ustawionego treningu po 2 sekundach nastąpi powrót do pierwotnego ekranu
  - STOP – naciśnij jeżeli chcesz zatrzymać trening
  - ▲/▼ – te przyciski naciskaj gdy chcesz zmienić opór pomiędzy poziomami 1-16.
  - MODE –dotykaj tego przycisku aby zobaczyć na głównym ekranie poszczególne wartości mierzone podczas treningu. Pokazywane sekwencje: LOOP -> HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.

- 6-4-2 Po zakończeniu treningu, Pokazują się przyciski umożliwiające wybór innych funkcji :
- TEXT MENU – Pokazuję wybrana funkcje .
  - P ► / P ◀ - pozwala na wybór wartości PULSE RECOVERY -> SAVE EXERCISED -> RECALL EXERCISED-> BACK TO EXERCISED -> NEW START.
  - SAVE EXERCISED –Naciśnij MODE gdy na dole monitora wyświetlony jest napis SAVE EXERCISED Wtedy komputer zapamięta wartości treningu
  - RECALL EXERCISED – Komputer pokaże wcześniej zapamiętane wartości treningu Można je przeglądać naciskając przyciski ▲/▼ . Naciśnięcie klawisza MODE zatwierdza wybór do treningu. Naciskając P ► lub P ◀ można zobaczyć poprzednie wartości treningowe licznik umożliwia wybór pomiędzy następującymi wartościami HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. BACK TO EXERCISED – Naciśnij klawisz MODE, monitor pokaże wartości treningu.
  - NEW START – Pozwala na wybór nowego treningu wybór dokonywany jest klawiszem MODE

## 6-5 TRYB MANUALNY

- 6-5-1 W trybie czuwania naciskaj przycisk ▲/▼ aby wybrać tryb treningu MANUAL następnie naciśnij klawisz MODE aby zatwierdzić wybór
- 6-5-2 - naciskaj ▲/▼ aby wybrać opór (LOAD) 1~16
- Naciskając przyciski ▲/▼ ustaw CZAS, DYSTANS, KALORIE, oraz PULS wybór zatwierdź przyciskiem MODE.
  - Dotykając pola START rozpoczynamy trening, wszystkie wartości wybranych funkcji będą liczone od zera w górę (jeżeli nie zostały wcześniej ustawione), lub od ustawionej wartości do zera.
  - Monitor da nam sygnał dźwiękowy jeżeli któraś z wartości osiągnie planowana wartość
- 6-5-3 Podczas treningu i po jego zakończeniu są widoczne przyciski:
- TEXT MENU – W dolnej części ekranu będzie się pokazywać rodzaj aktualnie ustawionego treningu po 2 sekundach nastąpi powrót do pierwotnego ekranu
  - STOP – Po naciśnięciu zatrzymujemy trening.
  - ▲/▼ – Naciskaj te przyciski jeżeli chcesz zmienić poziom oporu regulowany w zakresie 1 do 16.
  - MODE – Podczas treningu naciskaj ten przycisk aby przeglądać poszczególne wartości. Wyświetlane sekwencje to LOOP -> HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.

- 6-5-4 Po zakończeniu treningu, Pokazują się przyciski umożliwiające wybór innych funkcji :
- TEXT MENU – Pokazuję wybrana funkcję.
  - P ► / P ◀ - pozwala na wybór wartości PULSE RECOVERY -> SAVE EXERCISED -> RECALL EXERCISED-> BACK TO EXERCISED -> NEW START.
  - Naciśnij MODE gdy na dole monitora wyświetlony jest napis SAVE EXERCISED Wtedy komputer zapamięta wartości treningu
  - RECALL EXERCISED – Komputer pokaże wcześniej zapamiętane wartości treningu Można je przeglądać naciskając przyciski ▲/▼. Naciśnięcie klawisza MODE zatwierdza wybór do treningu. Naciskając P ► lub P ◀ można zobaczyć poprzednie wartości treningowe licznik umożliwia wybór pomiędzy następującymi wartościami HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. BACK TO EXERCISED – Naciśnij klawisz MODE, monitor pokaże wartości treningu.
  - NEW START – Pozwala na wybór nowego treningu wybór dokonywany jest klawiszem MODE

## 6-6 TRYB PROGRAM

- 6-6-1 Gdy licznik wskazuje tryb PROGRAM naciskaj przyciski ▲/▼ aby wybrać odpowiedni program treningu: PROGRAM P1 ~ P12 następnie naciśnij MODE aby zatwierdzić wybór.
- PRESET LEVEL - Naciskaj ▲/▼ aby wybrać poziom treningu.
  - Ustaw TIME(czas), DIST(dystans), CAL(kalorie), oraz PULSE(puls) naciskając klawisze ▲/▼ wybór zatwierdź klawiszem MODE.
- Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening, wszystkie wartości wybranych funkcji będą liczone od zera w górę (jeżeli nie zostały wcześniej ustawione), lub od ustawionej wartości do zera
- Monitor da nam sygnał dźwiękowy jeżeli któraś z wartości osiągnię planowana wartość
- 6-6-2 Podczas treningu I po jego zakończeniu są widoczne przyciski:
- TEXT MENU – W dolnej części ekranu będzie się pokazywać rodzaj aktualnie ustawionego treningu po 2 sekundach nastąpi powrót do pierwotnego ekranu
  - STOP – Po naciśnięciu zatrzymujemy trening.
  - ▲/▼ – Naciskaj te przyciski jeżeli chcesz zmienić poziom oporu regulowany w zakresie 1 do 16.
  - MODE – Podczas treningu naciskaj ten przycisk aby przeglądać poszczególne wartości. Wyświetlane sekwencje to LOOP -> HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.

- 6-6-3 Po zakończeniu treningu, Pokazują się przyciski umożliwiające wybór innych funkcji :
- TEXT MENU – Pokazuję wybrana funkcję.
  - P ► / P ◀ - pozwala na wybór wartości PULSE RECOVERY -> SAVE EXERCISED -> RECALL EXERCISED-> BACK TO EXERCISED -> NEW START.
  - Naciśnij MODE gdy na dole monitora wyświetlony jest napis SAVE EXERCISED Wtedy komputer zapamięta wartości treningu
  - RECALL EXERCISED – Komputer pokaże wcześniej zapamiętane wartości treningu Można je przeglądać naciskając przyciski ▲/▼. Naciśnięcie klawisza MODE zatwierdza wybór do treningu. Naciskając P ► lub P ◀ można zobaczyć poprzednie wartości treningowe licznik umożliwia wybór pomiędzy następującymi wartościami HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. BACK TO EXERCISED – Naciśnij klawisz MODE, monitor pokaże wartości treningu.
  - NEW START – Pozwala na wybór nowego treningu wybór dokonywany jest klawiszem MODE

## 6-7 TRYB WATT CONTROL

- 6-7-1 W trybie czuwania naciskaj przycisk ▲/▼ aby wybrać tryb treningu WATT CONTROL następnie naciśnij klawisz MODE aby zatwierdzić wybór
- 6-7-2 - USTAWIANIE WATT – W trybie WATT CONTROL naciskaj przyciski ▲/▼ aby wybrać żadaną moc do treningu wybór zatwierdź przyciskiem MODE.
- Ustaw TIME(czas), DIST(dystans), CAL(kalorie), oraz PULSE(puls) naciskając klawisze ▲/▼ wybór zatwierdź klawiszem MODE.
- Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening, wszystkie wartości wybranych funkcji będą liczone od zera w górę (jeżeli nie zostały wcześniej ustawione), lub od ustawionej wartości do zera
- - Monitor da nam sygnał dźwiękowy jeżeli któraś z wartości osiągnie planowana wartość
  - Maksymalna wartość WATT wynosi 120, każda zmiana wartości wynosi 5 jednostek
  - Podczas treningu, poziom oporu będzie automatycznie ustawiany zgodnie z planem bieżącego treningu. W wypadku gdy trening będzie zbyt wolny, opór będzie wzrastał o jeden poziom co 30 sekund aby utrzymać stałą moc watt. Gdy prędkość treningu będzie zbyt duża, opór będzie się zmniejszał o jeden poziom co 15 sekund aby utrzymać stałą moc watt. W wypadku gdy poziom oporu zostanie doprowadzony do wartości jeden , a prędkość pedałowania będzie wciąż zbyt szybka, monitor dźwiękiem zaalarmuje użytkownika aby też zmniejszył prędkość treningu przez minutę. W wypadku gdy prędkość nadal będzie zbyt wysoka monitor i silnik wyłączą się po 15 sekundach

- 6-7-3 Podczas treningu I po jego zakończeniu są widoczne przyciski:
- TEXT MENU – W dolnej części ekranu będzie się pokazywać rodzaj aktualnie ustawionego treningu po 2 sekundach nastąpi powrót do pierwotnego ekranu
  - STOP – Po naciśnięciu zatrzymujemy trening.
  - ▲/▼ – Naciskaj te przyciski jeżeli chcesz zmienić poziom oporu regulowany w zakresie 1 do 16.
  - MODE – Podczas treningu naciskaj ten przycisk aby przeglądać poszczególne wartości. Wyświetlane sekwencje to LOOP -> HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.
- 6-7-4 Po zakończeniu treningu, Pokazują się przyciski umożliwiające wybór innych funkcji :
- TEXT MENU – Pokazują wybraną funkcję.
  - P ► / P ◀ - pozwala na wybór wartości PULSE RECOVERY -> SAVE EXERCISED -> RECALL EXERCISED-> BACK TO EXERCISED -> NEW START.
  - Naciśnij MODE gdy na dole monitora wyświetlony jest napis SAVE EXERCISED Wtedy komputer zapamięta wartości treningu
  - RECALL EXERCISED – Komputer pokaże wcześniej zapamiętane wartości treningu Można je przeglądać naciskając przyciski ▲/▼. Naciśnięcie klawisza MODE zatwierdza wybór do treningu. Naciskając P ► lub P ◀ można zobaczyć poprzednie wartości treningowe licznik umożliwia wybór pomiędzy następującymi wartościami HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. BACK TO EXERCISED – Naciśnij klawisz MODE, monitor pokaże wartości treningu.
  - NEW START – Pozwala na wybór nowego treningu wybór dokonywany jest klawiszem MODE

## 6-8 TEST SPRAWNOŚCI

- 6-8-1 Używając klawiszy▲/▼ wybierz tryb treningu FITNESS TEST.
- 6-8-2 Na monitorze zostanie pokazany przewidywany czas treningu 12:00 z ustalonym poziomem oporu 5. Naciśnij START aby rozpocząć trening. Po 12 minutach, komputer zapamięta Twoją prędkość pedałowania oraz przejechany dystans, następnie na monitorze zostanie pokazany ocena w Fx Jest to test pozwalający na ocenienie jak daleko możesz dojechać w czasie 12 minut przy stałym obciążeniu 5.
- 6-8-3 Podczas treningu I po jego zakończeniu są widoczne przyciski:
- TEXT MENU – W dolnej części ekranu będzie się pokazywać rodzaj aktualnie ustawionego treningu po 2 sekundach nastąpi powrót do pierwotnego ekranu
  - STOP – Po naciśnięciu zatrzymujemy trening.
  - ▲/▼ – Naciskaj te przyciski jeżeli chcesz zmienić poziom oporu regulowany w zakresie 1 do 16.
  - MODE – Podczas treningu naciskaj ten przycisk aby przeglądać poszczególne wartości. Wyświetlane sekwencje to LOOP -> HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.

- 6-8-4 Po zakończeniu treningu, Pokazują się przyciski umożliwiające wybór innych funkcji :
- TEXT MENU – Pokazują wybrana funkcję.
  - P ► / P ◀ - pozwala na wybór wartości PULSE RECOVERY -> SAVE EXERCISED -> RECALL EXERCISED-> BACK TO EXERCISED -> NEW START.
  - Naciśnij MODE gdy na dole monitora wyświetlony jest napis SAVE EXERCISED Wtedy komputer zapamięta wartości treningu
  - RECALL EXERCISED – Komputer pokaże wcześniej zapamiętane wartości treningu Można je przeglądać naciskając przyciski ▲/▼. Naciśnięcie klawisza MODE zatwierdza wybór do treningu. Naciskając P ► lub P ◀ można zobaczyć poprzednie wartości treningowe licznik umożliwia wybór pomiędzy następującymi wartościami HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. BACK TO EXERCISED – Naciśnij klawisz MODE, monitor pokaże wartości treningu.
  - NEW START – Pozwala na wybór nowego treningu wybór dokonywany jest klawiszem MODE

## 6-9 TRYB HEART RATE CONTROL

6-9-1 Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening, Wszystkie funkcje będą liczone od zera w górę.

6-9-2 - Po naciśnięciu przycisku MODE na monitorze zostanie pokazana domyślna docelowa wartość H.R.C.(kontrola rytmu pracy serca) skalkulowana na podstawie pierwotnie wprowadzonego wieku. Oraz intensywność pracy 55%  
 - Naciskaj przyciski ▲/▼ aby zmienić docelową intensywność ćwiczeń (50%, 75%, 90% oraz 100%), następnie zatwierdź wybór przyciskiem MODE.  
 Wprowadź TIME, DIST, CAL przyciskając ▲/▼ następnie zatwierdź wybór przyciskiem MODE.

Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening, wszystkie wartości wybranych funkcji będą liczone

od zera w górę (jeżeli nie zostały wcześniej ustawione), lub od ustawionej wartości do zera

- Monitor da nam sygnał dźwiękowy jeżeli któraś z wartości osiągnie planowana wartość
- Podczas treningu komputer będzie ustalał poziom oporu. W stosunku do zakładanej intensywności Gdy tempo pracy serca będzie mniejsze opór będzie zwiększany o jeden poziom co 30 sekund do momentu aż intensywność założona przed treningiem będzie pokrywać się z rzeczywistym tempem pracy serca. Gdy tempo pracy serca będzie zbyt duże opór zostanie zmniejszony o jeden poziom będzie się ona zmniejszać co 15 sekund do momentu aż intensywność założona przed treningiem będzie pokrywać się z rzeczywistym tempem pracy serca. W sytuacji gdy poziom oporu zostanie zmniejszony do 1 a tempo pracy serca nadal będzie zbyt wysokie, monitor sygnałem dźwiękowym przekaże ta informacje do użytkownika Kiedy sytuacja nie ulegnie zmianie I tempo pracy serca wciąż będzie zbyt wysokie licznik wyłączy program



- 6-9-3 Podczas treningu I po jego zakończeniu są widoczne przyciski:
- TEXT MENU – W dolnej części ekranu będzie się pokazywać rodzaj aktualnie ustawionego treningu po 2 sekundach nastąpi powrót do pierwotnego ekranu
  - STOP – Po naciśnięciu zatrzymujemy trening.
  - ▲/▼ – Naciskaj te przyciski jeżeli chcesz zmienić poziom oporu regulowany w zakresie 1 do 16.
  - MODE – Podczas treningu naciskaj ten przycisk aby przeglądać poszczególne wartości. Wyświetlane sekwencje to LOOP -> HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.
- 6-9-4 Po zakończeniu treningu, Pokazują się przyciski umożliwiające wybór innych funkcji :
- TEXT MENU – Pokazuję wybrana funkcję.
  - P ► / P ◀ - pozwala na wybór wartości PULSE RECOVERY -> SAVE EXERCISED -> RECALL EXERCISED-> BACK TO EXERCISED -> NEW START.
  - Naciśnij MODE gdy na dole monitora wyświetlony jest napis SAVE EXERCISED Wtedy komputer zapamięta wartości treningu
  - RECALL EXERCISED – Komputer pokaże wcześniej zapamiętane wartości treningu Można je przeglądać naciskając przyciski ▲/▼. Naciśnięcie klawisza MODE zatwierdza wybór do treningu. Naciskając P ► lub P ◀ można zobaczyć poprzednie wartości treningowe licznik umożliwia wybór pomiędzy następującymi wartościami HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. BACK TO EXERCISED – Naciśnij klawisz MODE, monitor pokaże wartości treningu.
  - NEW START – Pozwala na wybór nowego treningu wybór dokonywany jest klawiszem MODE

## 6-10 PROFIL UŻYTKOWNIKA

- 6-10-1 Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening, Wszystkie funkcje będą liczone od zera w górę. Używając przycisków ▲/▼ użytkownik może wprowadzać wartość 1 ~ 16 dla każdej kolumny, która miga
- 6-10-2 Naciskając przycisk MODE zatwierdza wybór swojego treningu Po przytrzymaniu klawisz MODE ponad 2 sekundy użytkownik wyjdzie z trybu programowania
- 6-10-3 - Funkcje TIME(czas), DIST(dystans), CAL(kalorie), oraz PULSE(puls) naciskając klawisze ▲/▼ wybór zatwierdź klawiszem MODE.
- 6-10-4 Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening, wszystkie wartości wybranych funkcji będą liczone od ustawionej wartości do zera
- Monitor da nam sygnał dźwiękowy jeżeli któraś z wartości osiągnie planowana wartość

## **KLAWISZE UŻYWANE PODCZAS TRENINGU:**

- ▲/▼:** Użytkownik może dokonywać zmian wartości podczas treningu LOAD (1 ~ 16), oraz WATT można tego dokonywać przez przyciśnięcie klawiszy ▲/▼
- MODE** Przy użyciu tego klawisza użytkownik ,może kolejno wyświetlać poszczególne funkcje: LOOP, HEART RATE-CHART, WATT-CHART, SPEED-CHART
- TEXT MENU** Po naciśnięciu tego klawisza na dole licznika wyświetli się bieżący tryb treningu.
- START** Rozpoczyna trening.
- STOP** Zatrzymuje trening  
(B) W trybie STOP użytkownik może naciskając klawisz MODE ustawić wartości TIME, DIST, CAL, PULSE następnie nacisnąć klawisz START aby znów zacząć trening. Można też nacisnąć TEXT MENU aby wybrać funkcje PULSE, RECOVERY, NEW START, BACK TO EXERCISE, RECALL EXERCISE, oraz SAVE EXERCISE naciskamy START/STOP oraz MODE aby zatwierdzić.
- (B-1)** Wybór PULSE RECOVERY umożliwia wykonanie testu pracy serca.
- (B-2)** Wybór NEW START umożliwia wybór nowych ustawień treningu.
- (B-3)** Wybór BACK TO EXERCISE umożliwia powrót do bieżącego treningu
- (B-4)** RECALL EXERCISE: Pozwala na przeglądanie bieżących ustawień treningu. (Możliwe tylko w trybie USER)
- (B-5)** SAVE EXERCISE: Zapamiętuje ostatnie ustawienia treningu. Możliwe tylko w trybie USER)

## **OPERACJE NA MONITORZE : (PRZY UŻYCIU PAMIĘCI USB)**

1. Przy pierwszej instalacji kości przed jej usunięciem z monitora pamięci należy wybrać SAVE w celu zapamiętania ustawień osobistych. Jeżeli kość zostanie usunięta z monitora bez użycia funkcji SAVE , dane nie zostaną zapamiętane.
2. Po zakończeniu treningu, należy podłączyć kość do komputera PC NOTEBOOK-a w celu zgrania danych treningowych na dysk komputera
3. Kość pamięci umożliwia zapamiętanie trzech profili użytkownika stworzonych na komputerze. Gdy kość pamięci zostanie umieszczona w monitorze, nastąpi przesłanie informacji to wprowadzenie ich do monitora celem umożliwienia przeprowadzenia wykreowanego treningu.
4. Nigdy nie używaj kości pamięci jako normalnej karty pamięci USB. Pamięć USB została zaprogramowana w kodzie IFIA-1000; powinna być używana tylko i wyłącznie z rowerkiem BD 7200. Proszę nie formatować, lub kasować danych z pamięci.

## **UWAGI :**

1. Gdy użytkownik zakończy trening i przez minutę nie będzie używał licznika , monitor wyłączy się samoczynnie, wyświetli kalendarz, zegar i temperaturę otoczenia. Wszystkie dane zostaną zachowane. Wystarczy nacisnąć, którykolwiek z przycisków aby na wyświetlaczu pokazały się poprzednie dane z monitora .
2. Użytkownik może usunąć wszystkie dane z monitora przytrzymując przycisk MODE.
3. Jeżeli monitor działa nieprawidłowo należy wyłączyć i włączyć zasilanie,
4. Monitor jest zasilany za pomocą zasilacza.(9V 1A)



**GWARANT : BACHA SPORT**

**ARTYKUŁ: ORBI TREK PROGRAMOWANY**

**ERGOMETR**

**SYMBOL: BE-7200**

**DATA SPRZEDAŻY:**

**PODPIS I PIECZĘĆ**

**SPRZEDAWCY:**

i  
ii

Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Dbając o pozbycie się produktu w należyty sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego.



## ZASADY GWARANCJI!!!

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży .
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży.
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku :
  - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
  - niewłaściwej konserwacji
  - dokonywania samodzielnych napraw , przeróbek lub zmian konstrukcyjnych .
4. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt .
5. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży , podpisem sprzedającego oraz wpisanym rodzajem sprzętu W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest ważna tylko i wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu(faktura, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
6. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane .
7. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne: linki , paski , elementy gumowe , pasy , uchwyty z gąbki , pedały itp.
8. Po trzech naprawach(tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy .
9. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego .
10. Sprzęt jest przeznaczony to odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego. Informację ta można znaleźć w instrukcji obsługi.
11. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.

**UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI  
POWODUJE JEJ UTRATĘ.**

**NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE  
WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIEN  
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**