

G6422 Argon



484702

483301

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) 825-41-43
e-mail: delsport@delsport.pl
www.delsport.pl

Fig.0

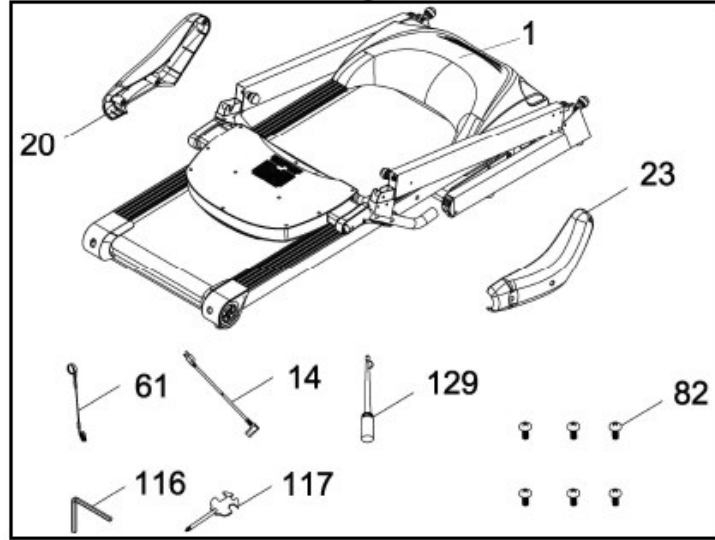


Fig.1

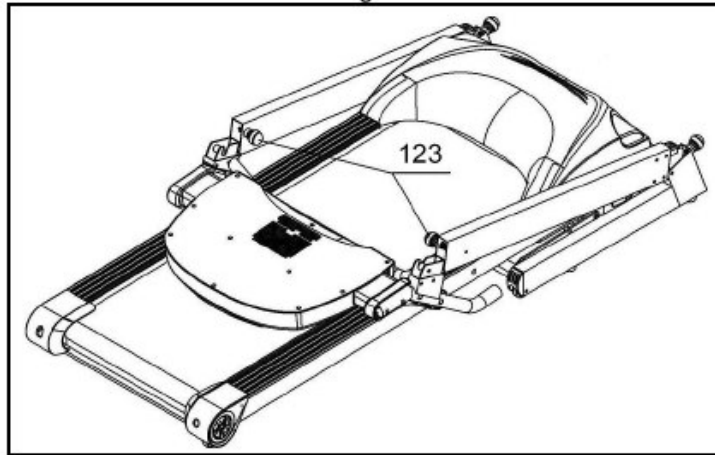


Fig.2

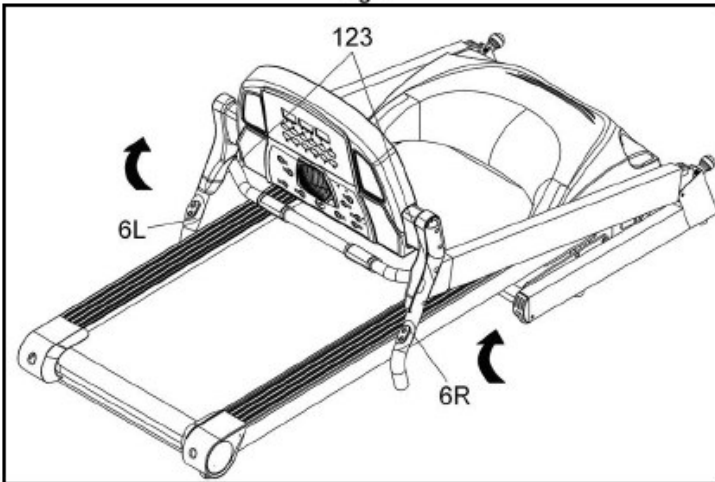


Fig.3

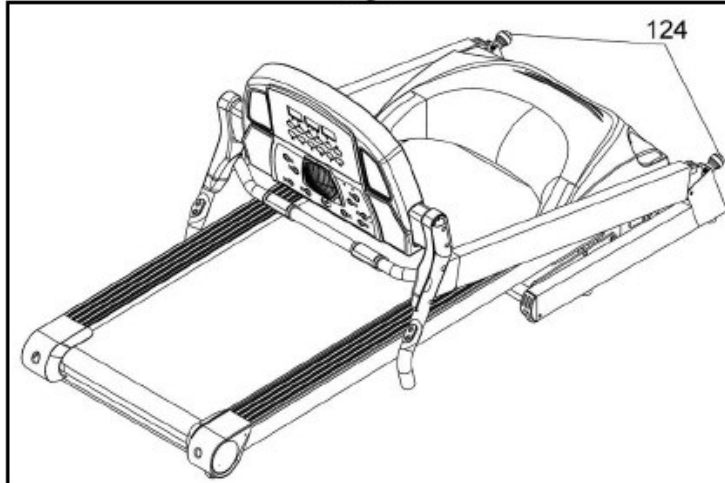


Fig.4

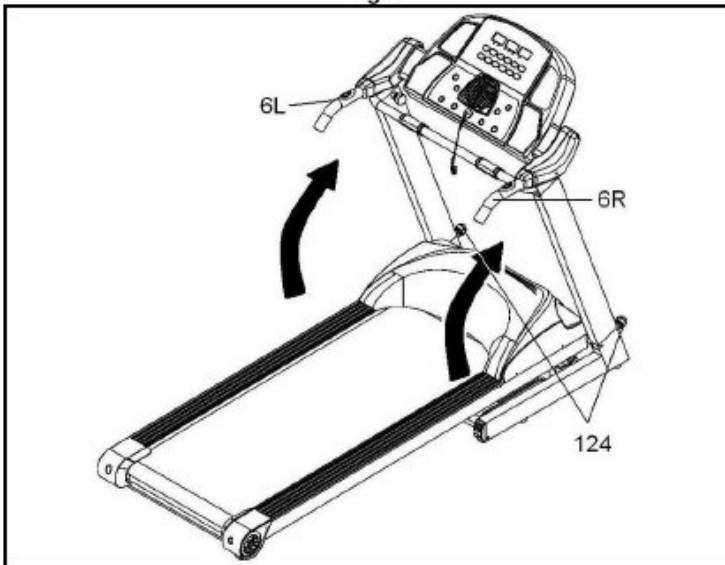


Fig.5

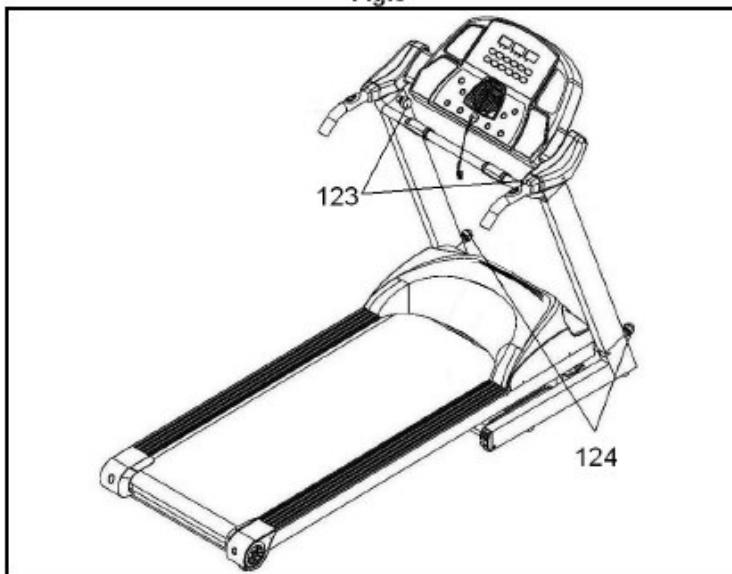


Fig.6

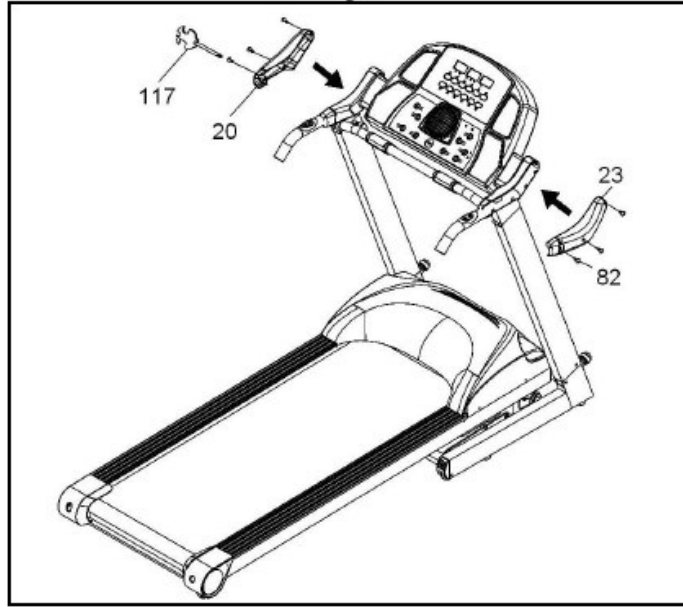


Fig.7

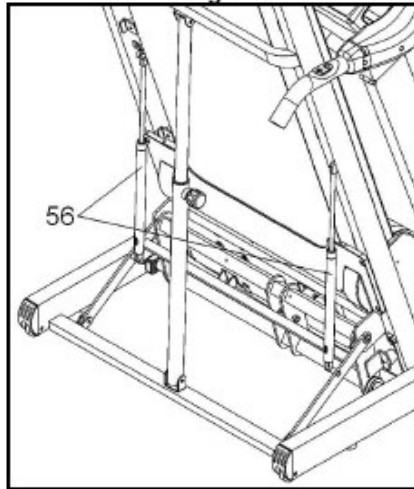


Fig.8

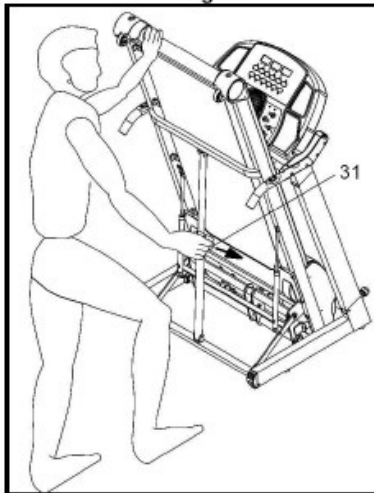
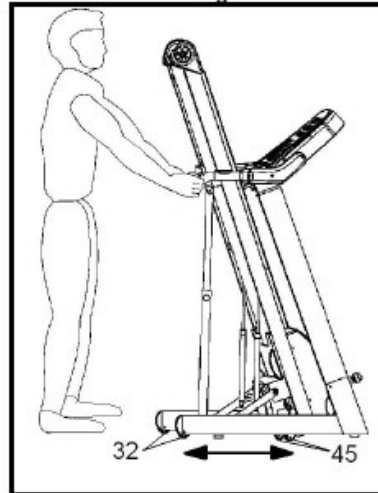
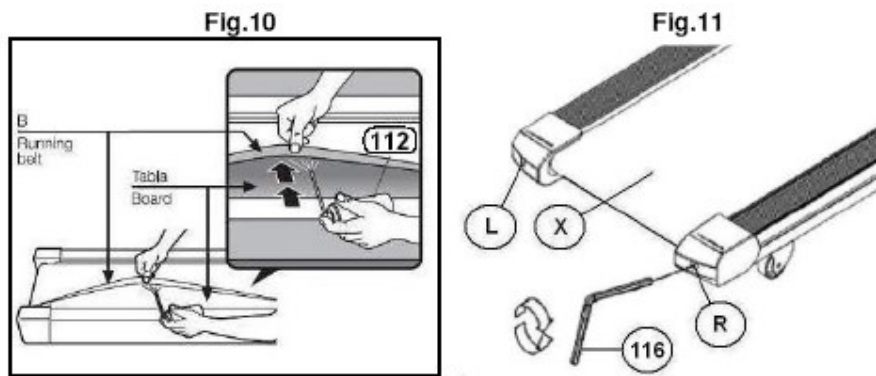


Fig.9





Ogólne wskazówki

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

UWAGA! Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. Zanim rozpoczniesz korzystanie z bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na bieżni.
4. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym.
5. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
6. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.
7. Odłączając urządzenie od gniazdka nie ciągnij za przewód elektryczny.
8. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, a tylna część bieżni powinna być oddalona o minimum 2 metry od ściany. Nie ustawiaj bieżni w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By ochronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: dywanik, kawałek materiału.
9. 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.
10. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
11. Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przy pomocy klipsa przypnij do ubrania przewód klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.

12. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 115kg.

13. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni i aby regulować prędkość korzystaj z przycisków, które znajdują się na wyświetlaczu.

14. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieżnię.

15. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieżni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.

16. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji.

17. Nadmierne smarowanie bieżni może zabrudzić podłogę, dywan, wykładzinę...itd.

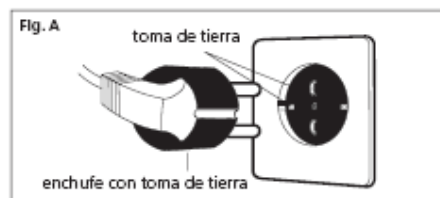
18. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.

19. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.

Instrukcja bezpieczeństwa:

Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkownika.

Urządzenie powinno być podłączone do obwodu o napięciu 220-240 Volt.



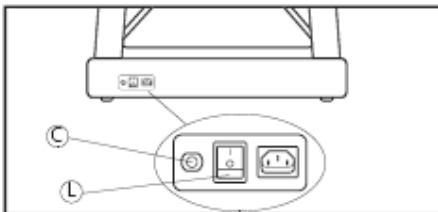
Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego (fig.A). Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Gdy wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka elektrycznego, zastąp ją inną, która będzie odpowiednia. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem „BH”.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
6. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
7. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
8. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
9. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
10. By wyłączyć urządzenie, ustaw włącznik „L” w pozycji „O”, a następnie odłącz urządzenie od instalacji elektrycznej.

Ochrona:

Bieżnia jest wyposażona w system zabezpieczający obwody, zarówno elektryczne jak i elektroniczne. System zabezpieczający zostanie uruchomiony jeśli urządzenie będzie przegrzane lub przeciążone. Jeżeli tak się stanie:

1. Włóżnik (L) ustaw w pozycji „O” (OFF).
2. Naciśnij przycisk (C), by zresetować urządzenie.
3. Następnie włóżnik (L) ustaw w pozycji „I” (ON), urządzenie znów będzie gotowe do działania.



Jeśli system zabezpieczający uaktywnia się zbyt często to przyczyną mogą być:

- nieodpowiednie warunki
- brak odpowiedniego nasmarowania taśmy bieżni
- stosowanie smarów zawierających rozpuszczalniki
- zbyt wysokie napięcie taśmy bieżni.

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego z uziemieniem. Przetłącz przycisk (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

Montaż:

Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.0). Zaleca się aby bieżnię składały dwie osoby.

(1) Korpus urządzenia; (110) Klucz ampulowy; (84) Klucz bezpieczeństwa; (112) Smar; (96) Przewód elektryczny

1. Poluzuj górne pokrętki (42) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara fig.1. Następnie chwyć za poręcze (5L) i (5R) i unieś je w kierunku wskazanym przez strzałki, tak jak zostało to pokazane na fig.2, aż usłyszysz „klik”. Dokręć pokrętki (42).
2. Poluzuj dolne pokrętki (41) fig.3. Następnie chwyć za poręcze (5L) i (5R) i unieś je w kierunku wskazanym przez strzałki, tak jak zostało to pokazane na fig.4, aż usłyszysz „klik”. Dokręć pokrętki (41). Uwaga! Upewnij się czy urządzenie jest na pewno prawidłowo rozłożone, a pokrętki odpowiednio mocno dokręcone.
3. Dokręć pokrętki (42) i (41) fig.5.
4. Następnie nałóż osłonę lewą (13) i prawą (14), tak jak zostało to pokazane na fig.6 i dokręć je śrubami (112). Uwaga! Nie uszkodź siłownika (34) fig.7.

Składanie

Urządzenie zostało wyposażone w mechanizm umożliwiający składanie.

Zanim rozpoczniesz składanie bieżni zatrzymaj ją, kątem nachylenia ustaw na najniższym poziomie oraz odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego.

Unoś podstawę bieżni, aż usłyszysz „Klik” i bieżnia zostanie zablokowana w pozycji pionowej (fig.8).

Przechowuj bieżnię w suchym pomieszczeniu o niewielkich wahanach temperatury.

Rozkładanie

Pociągnij za pokrętkę (31) tak jak zostało to pokazane na fig.8 i powoli opuść podstawę bieżni na ziemię. Upewnij się czy w pobliżu bieżni nie znajdują się żadne przedmioty, które mogłyby utrudnić rozkładanie.

Transport i przechowywanie

Bieżnia została wyposażona w kółka umożliwiające przemieszczanie (32-45) (fig.9). Zanim rozpoczniesz przemieszczanie upewnij się czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego i poprawnie złożone

(patrz instrukcja składania powyżej). Ułóż dłonie na poręczach i przestaw bieżnię (fig.9). Nie przesuwaj bieżni po nierównej powierzchni.

Konserwacja

Pas bieżni należy smarować co 25-30h użytkowania!

By tarcie pomiędzy taśmą bieżni, a podstawą bieżni było jak najmniejsze, używaj specjalistycznych smarów (spray silikonowy (112)), które należy nakładać na wewnętrzną stronę taśmy (w zależności od indywidualnego stylu biegania powinno się nakładać większą ilość preparatu w miejscach, w których częściej stawiamy stopy podczas ćwiczenia). Nakładaj smar w środkowej części podstawy (fig.10). Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę (fig.11), ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym 6mm i wyreguluj śruby oznaczone literami (R i L), wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara.

Wypośrodkowanie taśmy bieżni:

Nie prawidłowe ustawienie bieżni na czterech punktach oparcia może doprowadzić do przemieszczeń bocznych taśmy. Taśma bieżni (X) była wielokrotnie sprawdzana i przeszła wnikliwe kontrole jakości. Aczkolwiek, ze względu na wagę i indywidualny sposób biegania każdego użytkownika, taśma może lekko przesunąć się na którąś stronę. Przed wypośrodkowaniem taśmy, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h.

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na prawą stronę – wykonaj śrubą (R- po prawej stronie urządzenia) ¼ obrotu, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w lewą stronę, lekko obróć śrubę (R) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (fig.11)

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na lewą stronę – wykonaj śrubą (L- po lewej stronie urządzenia) ¼ obrotu w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w prawą stronę, lekko obróć śrubę (L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (fig.11)

Nadmierne napięcie taśmy bieżni może doprowadzić do utraty prędkości, a także do deformacji taśmy. Dlatego też miej na uwadze fakt, iż osiągnie się jednakowy rezultat (jednakową pozycję taśmy) poprzez obrót, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara śrubą po prawej stronie urządzenia (R) jak i poprzez obrót wykonany w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara śrubą umieszczoną po lewej stronie urządzenia (L). Więc jeśli chcemy wypośrodkować taśmę bieżni, przemieszczoną nadmiernie w jedną ze stron, operuj obiema śrubami, by uniknąć nadmiernego napięcia taśmy bieżni.

Czyszczenie:

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

Odkurz powierzchnię bieżni, a w szczególności poręcze i wyświetlacz, przy pomocy szmatki lub wilgotnego ręcznika. Nie używaj rozpuszczalników.

Możesz korzystać z odkurzacza przy czyszczeniu wszystkich widocznych elementów (jak: taśma bieżni, stelaż...itd.).

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.

Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużytą lub osłabioną taśmę bieżni, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultacje z najbliższym serwisem firmy BH.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI

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

Deklarujemy, że G6422 oraz G6420:
Jest zgodny z następującymi normami:

EN 957-1, EN 957-6

EN 55014-1, EN 55014-2, EN 61000-3-2, 61000-3-3

EN 60335-1

Zgodnie z postanowieniami Dyrektywy EMC 2004/108/CE oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2006/95/CE oraz Dyrektywy Maszyn 98/37/CE.

Vitoria-Gasteiz 02-01-08



Pablo Pérez de Lazárraga
Managing Director

Pytania i odpowiedzi:

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Nie włącza się wyświetlacz | 1.a) upewnij się czy urządzenie jest podłączone do zasilania elektrycznego, czy włącznik jest ustawiony w pozycji „I” i czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na właściwym miejscu. | 1.a) podłącz urządzenie do zasilania elektrycznego; Ustaw włącznik w pozycji 1 i umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu. |
| 2. Włącza się wyświetlacz, ale nie działa silnik | 2.a) sprawdź czy włącznik bezpieczeństwa jest wciśnięty | 2.a) wyłącz urządzenie, następnie przełącz włącznik bezpieczeństwa oraz nasmaruj bieżnię |
| 3. Naelektryzowanie powierzchni bieżni | 3.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana
3.b) sprawdź napięcie taśmy bieżni
3.c) sprawdź napięcie pasa transmisyjnego | 3.a) nasmaruj taśmę bieżni
3.b) napnij taśmę bieżni
3.c) napnij pas transmisyjny |
| 4. Urządzenie się zatrzymuje | 4.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana | 4.a) włącznik ustaw w pozycji 0 i nasmaruj taśmę bieżni |
| 5. Naelektryzowanie poręczy | 5.a) sprawdź czy gniazdko elektryczne posiada uziemienie | |
| 6. Przemieszczanie się taśmy bieżni | 6.a) sprawdź czy podłoga jest równa
6.b) sprawdź czy urządzenie stoi równo i stabilnie | 6.a) wypoziomuj bieżnię regulując jej ustawienie ruchomymi nóżkami |
| - Na wyświetlaczu pojawia się E1 | | - sprawdź połączenie przewodów |
| - Na wyświetlaczu pojawia się E2 | | - połącz ponownie przewód silnika |
| - Na wyświetlaczu pojawia się E3 | | - błąd czujnika prędkości |
| - Na wyświetlaczu pojawia się E4 | | - błąd funkcji kąta nachylenia, połącz przewody VR i AC |
| - Na wyświetlaczu pojawia się E5 | | - przeciążenie silnika, nasmaruj pas bieżni |

WYŚWIETLACZ

Fig.1

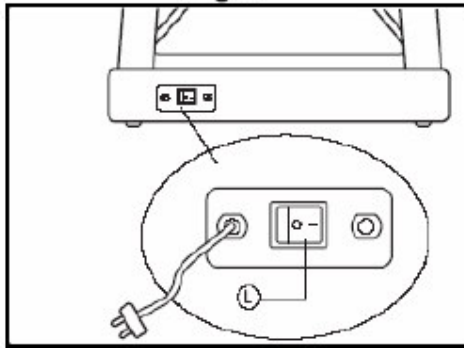


Fig.2

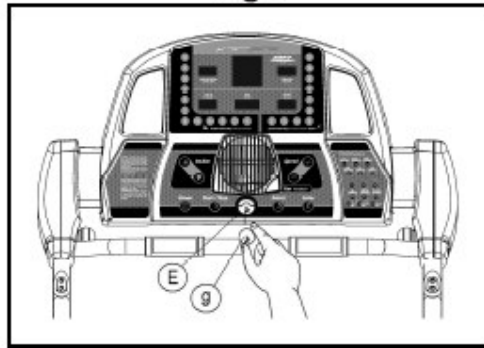


Fig.3

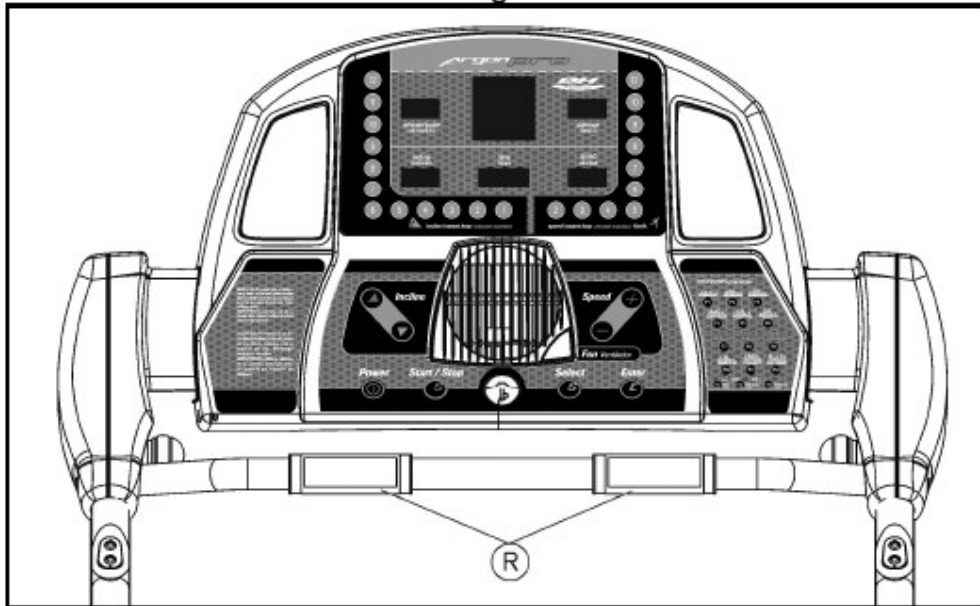


Fig.4

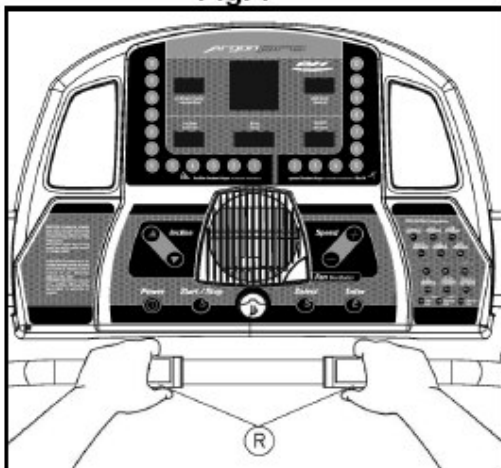
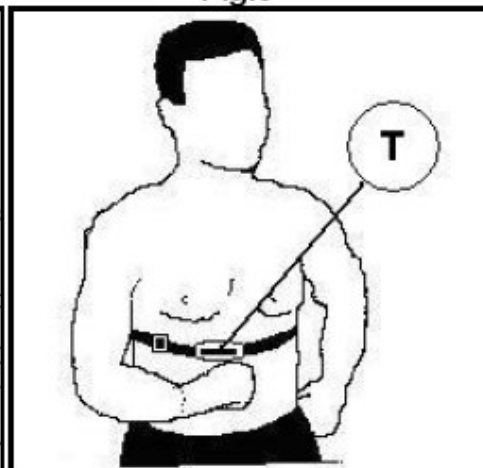
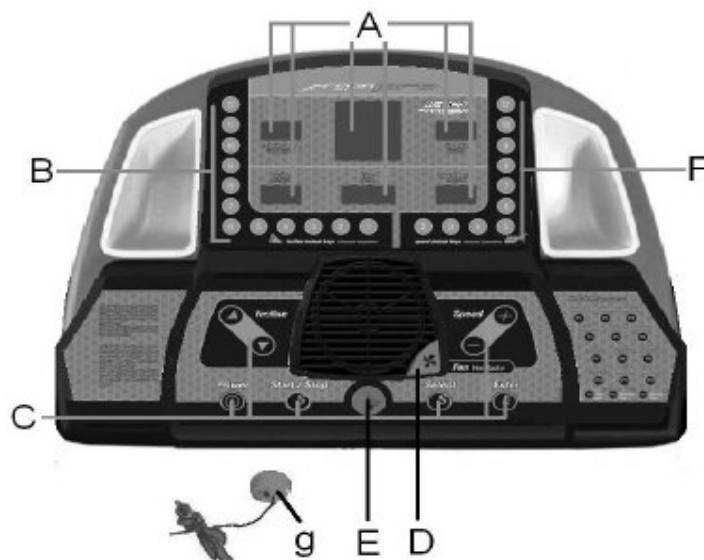


Fig.5





ELEMENTY WYŚWIETLACZA:

A: W okienkach pojawią się jednocześnie następujące funkcje: Profil programu, Kalorie/Puls, Czas, Prędkość, Dystans, Kąt nachylenia.

B: Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12).

C: Na konsoli wyświetlacza znajduje się 6 przycisków: POWER, INCLINE (kąt nachylenia (▼▲)), START/STOP, SELECT, SPEED +/- (Prędkość), ENTER.

D: Nawiew

E: Miejsce na klucz bezpieczeństwa

F: Przyciski szybkiego wyboru prędkości (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12).

g: Klucz bezpieczeństwa (Klucz bezpieczeństwa musi znajdować się na swoim miejscu, aby urządzenie zaczęło działać).

WŁĄCZANIE

Podłącz urządzenie (fig.1) do gniazdka elektrycznego z uziemieniem, następnie przełącz włącznik (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

Klucz bezpieczeństwa (g) powinien znajdować się na swoim miejscu (E)(fig.2). W innym wypadku urządzenie nie zacznie działać. Po umieszczeniu klucza bezpieczeństwa (g) na odpowiednim miejscu (E), zabrzmi charakterystyczny dźwięk i wyświetlacze wskażą wartość 00:00, co oznacza, że urządzenie jest przygotowane do treningu (READY). Gdy urządzenie jest gotowe do pracy na wyświetlaczu pojawi się waga (70). Wprowadź wagę Użytkownika i naciśnij START/STOP.

ZAMIANA JEDNOSTEK KM NA MILE

Standardowo urządzenie ustawione ma jednostkę na km/h. By zmienić ustawienie na mile odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego i zdejmij klucz bezpieczeństwa. Ponownie podłącz urządzenie do zasilania i umieść klucz bezpieczeństwa na miejscu oznaczonym literą (E). Następnie naciśnij jednocześnie przyciski INCLINE ▼ oraz SPEED + przez 5 sekund. Na wyświetlaczu pojawi się 0,6 co oznacza, że jednostka została zmieniona na mile/h.

Instrukcja obsługi:

P1 Tryb „Manual - ręczne ustawianie funkcji”:

Po naciśnięciu przycisku START/STOP, po upływie 3 sekund, które pojawią się na wyświetlaczu czasu urządzenie zacznie działać (z prędkością 1 km/h). Na wyświetlaczu pojawi się obrys okrężenia z diod. Pełne okrężenie to 400m. W trybie Manual można regulować prędkość (od 1km/h do 20km/h) przyciskając „+” by przyspieszyć i „-”

„ żeby zwolnić. Prędkość można zmieniać również klawiszami szybkiego wyboru (F). Poszczególne cyfry oznaczają odpowiednio prędkość 2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12 km/h.

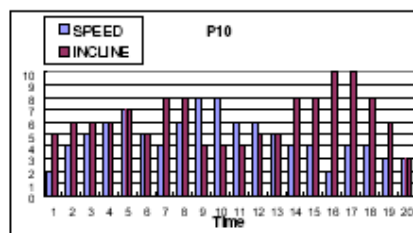
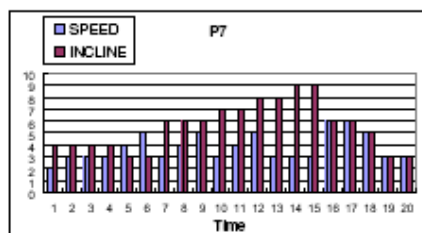
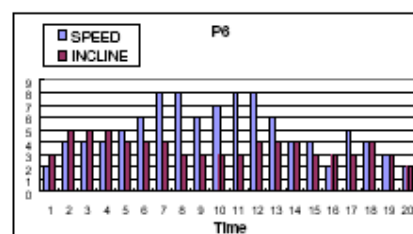
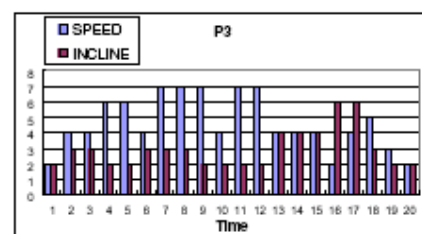
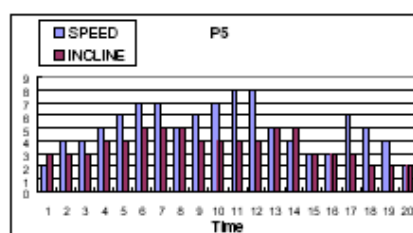
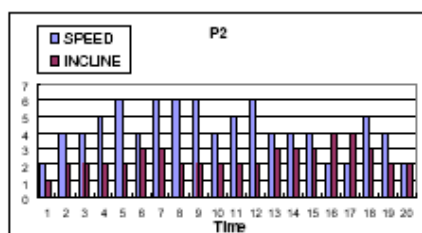
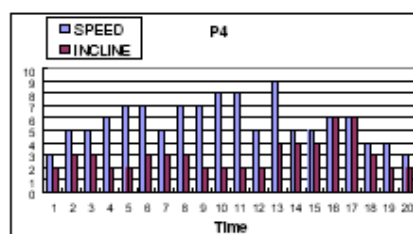
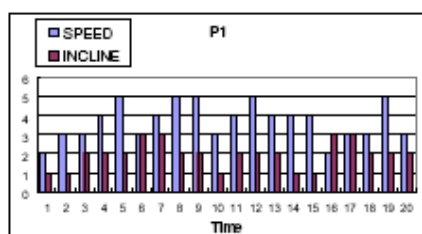
Przyciskami ▲ ▼ (INCLINE - kąt nachylenia) można regulować kąt nachylenia urządzenia od poziomu 0 do poziomu oznaczonego cyfrą 15. Kąt nachylenia można regulować również za pomocą przycisków szybkiego wyboru tej funkcji (B).

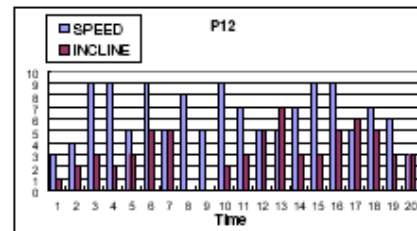
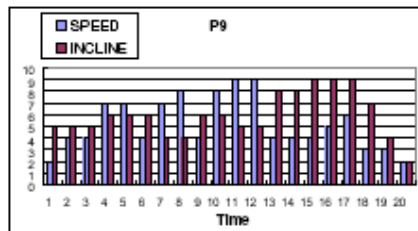
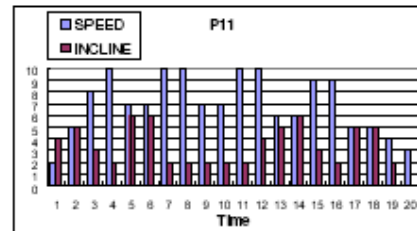
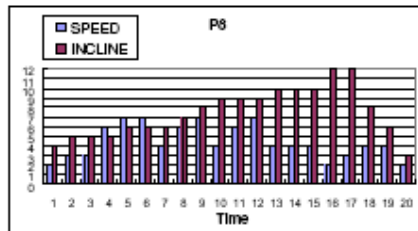
Urządzenie zatrzyma się natychmiast po naciśnięciu przycisku STOP lub wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa.

PROGRAMY

Wyświetlacz ma zaprogramowanych 16 różnych programów ćwiczeń: MANUAL (P1), P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P10, P11, P12, U1, U2, U3, HP1.

W programach od P1 do P12 można regulować czas trwania ćwiczenia (10-99 minut), dystans (0,5-99,9 minut), kalorie (10-999) (patrz grafiki programów poniżej).





Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), naciśnij przycisk SELECT i zamigocze dioda okienka P1 (MANUAL), następnie przyciskiem SELECT można wybrać program od P2 do HP1. By zatwierdzić wybór programu należy nacisnąć ENTER. Następnie zacznie migotać światelko funkcji czas (TIME). Aby ustawić czas trwania treningu przyciskami + - określ czas od 0 do 99 minut. Standardowy czas trwania treningu to 15 minut. Po naciśnięciu przycisku START/STOP, po upływie 3 sekund, które pojawią się na wyświetlaczu czasu urządzenie zacznie działać z wprowadzonymi funkcjami.

Prędkość oraz kąt nachylenia urządzenia można regulować w dowolnym momencie ćwiczenia, przyciskami +/- lub ▲ ▼ , które znajdują się na wyświetlaczu, przyciskami szybkiego wyboru prędkości oraz kąta nachylenia.

Aby zatrzymać urządzenie naciśnij przycisk STOP lub zerwij klucz bezpieczeństwa.

PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

Program Użytkownika pozwala na samodzielne ułożenie programu treningu i zapamiętanie go.

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), naciśnij przycisk SELECT i zamigocze dioda okienka P1 (MANUAL), następnie przyciskami +/- ▼ ▲ wybierz program od U1 do U3.

By zatwierdzić wybór programu należy nacisnąć ENTER.

Następnie ustaw kąt nachylenia w pierwszym segmencie treningu przyciskami INCLINE ▲ ▼ (0-15), przyciskami SPEED +/- (1-20km/h) określ prędkość dla pierwszego segmentu treningu. Naciśnij ENTER i przejdź do ustawień kolejnego segmentu. Wykonaj analogiczne czynności jak przy ustawianiu segmentu pierwszego i tak po kolei z każdym następnym segmentem (aż do 20). Po naciśnięciu ENTER pojawi się czas trwania ćwiczenia od 10 do 99 minut. Jeśli czas trwania treningu został ustawiony na 20 minut to każdy segment treningu będzie trwał 1 minutę.

Naciśnij przycisk START/STOP i urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund.

PROGRAM HRC (heart rate control) HP1

Program służy do wykonywania ćwiczeń przy stałym z góry ustalonym pulsie.

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), naciśnij przycisk SELECT i zamigocze dioda okienka P1 (MANUAL), następnie przyciskami +/- wybierz program HP1. By zatwierdzić wybór programu należy nacisnąć ENTER. Następnie zacznie migotać światelko funkcji wiek (w okienku funkcji TIME). Przyciskami +/- lub ▲ ▼ wprowadź wiek (15-80lat). Wprowadzone dane zatwierdź przyciskiem ENTER.

Następnie na wyświetlaczu PULSE, pojawi się wartość pulsu przy jakim zalecane jest by ćwiczyć. Aby zmienić wprowadzoną przez komputer wartość pulsu przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie zmień ustawienie przyciskami +/- lub ▲ ▼ i określ nową wartość (patrz grafik).

Np.: jeśli oberze się puls na poziomie 100 uderzeń na minutę (P.P.M) i przekroczy tą granicę podczas ćwiczenia, urządzenie zacznie zmniejszać prędkość, tak by obniżyć puls. I odwrotnie, jeśli podczas ćwiczenia nie osiąga się obranego pulsu, urządzenie zacznie przyspieszać, aż osiągnie się zaprogramowany puls.
Naciśnij przycisk ENTER i określ czas trwania programu przyciskami +/- lub ▲ ▼ . Określ czas od 10 do 99 minut.
Naciśnij przycisk START/STOP i urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund.

HP_1 (Eart rate control)

Age Edad	BPM/PPM			Age Edad	BPM/PPM			Age Edad	BPM/PPM			Age Edad	BPM/PPM		
	H	Default	L		H	Default	L		H	Default	L		H	Default	L
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA/ ZATRZYMANIE URZĄDZENIA W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa (g) oraz przycisk STOP.

Klucz bezpieczeństwa (g) powinien znajdować się na miejscu (E), tak jak jest to pokazane na (fig.2). Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie przypnij do ubrania klips przewodu klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. By znów rozpocząć ćwiczenie, umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu.

Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.

Natychmiast po naciśnięciu STOP urządzenie zatrzyma się. By uruchomić ponownie urządzenie należy nacisnąć START.

KĄT NACHYLENIA:

Funkcja regulacji kąta nachylenia działa niezależnie od pozostałych funkcji. Za każdym razem, gdy włącza się urządzenie (L) (włącznik w pozycji „I”) na wyświetlaczu pojawi się kąt nachylenia, jaki został zapamiętany. (fig.1)

Przyciskami ▲ ▼ (INCLINE - kąt nachylenia) ustaw kąt nachylenia urządzenia od poziomu 0 do poziomu oznaczonego cyfrą 15. Aby zmniejszyć kąt nachylenia gdy urządzenie jest zatrzymane naciśnij START/STOP przez 5 sekund.

Nie zmieniaj kąta nachylenia poprzez podkładanie przedmiotów pod bieżnię!

Kąt nachylenia bieżni powinien być ustawiony na najniższym poziomie, gdy urządzenie nie jest używane przez dłuższy okres czasu.

POMIAR PULSU:

Aby zmierzyć puls należy obie ręce umieścić na czujnikach (R), które znajdują się na konsoli wyświetlacza (fig.3-4). Pomiar pulsu pojawia się na monitorze po upływie kilku sekund. Obok wyniku pomiaru pokaże się migoczący symbol serca.

Uwaga! Wynik pomiaru pulsu jest przybliżony. Wiele czynników może wpływać na wynik pomiaru pulsu.

Pomiaru pulsu można dokonać również za pomocą opaski na klatkę piersiową do pomiaru pulsu (fig.5). 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! Zalecana jest konsultacja 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.

Instrukcja obsługi

By osiągnąć prawidłowy pomiar rytmu pracy serca należy zainstalować czujnik według poniższych instrukcji:

1. Umieść czujnik na elastycznym pasku
2. Załóż opaskę, tak by nie ograniczała ruchów i wygodnie leżała
3. Umieść opaskę wokół klatki piersiowej, a następnie zamknij klamrą
4. Bez zdejmowania opaski, odsuń czujnik od ciała, by odsłonić wyżłobienia, które znajdują się po jego wewnętrznej stronie. Zwilż wgłębienia elektrod śliną, płynem do szkieł kontaktowych, bądź innym lekko słonym roztworem. Następnie ponownie umieść czujnik na właściwym miejscu, tak by można było poprawnie odczytać napis Polar (by nie był do góry nogami).
5. Po zwilżeniu elektrod nie przesuwaj czujnika po ciele, by nie wytrzeć elektrod.

Aby czujnik funkcjonował poprawnie najlepiej umieścić go na gołym ciele. Jeśli czujnik ma być założony na koszulkę, należy powierzchnię bezpośrednio pod nim zwilżyć, by zagwarantować lepsze przewodzenie impulsów.

Opaskę załóż poniżej mostka, ale możliwie jak najwyżej. Czujnik powinien znajdować się na środku, a elektrody powinny przylegać bezpośrednio do skóry. Tak umieszczony czujnik zapewnia prawidłowy odczyt pulsu. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania.

Jak poprawić przewodzenie ?

Czujnik pomiaru pulsu działa na zasadzie przekazu sygnałów EKG, dlatego też istotne jest, by podczas ćwiczenia elektrody czujnika Polar przylegały bezpośrednio do ciała. Czasami zdarza się, że wysuszona skóra, bądź

owłosienie klatki piersiowej mogą utrudniać przepływ impulsów pomiędzy elektrodami, a klatką piersiową, czego skutkiem może być mało wiarygodny wynik pomiaru. Przewodzenie można poprawić poprzez zwilżenie elektrod wodą, śliną, płynem do szkła kontaktowych lub lekko osolonym roztworem.

Jak odebrać prawidłowy sygnał EKG?

Może się zdarzyć, iż pomimo powyższych wskazówek czujnik pomiaru pulsu nie odczytuje prawidłowo rytmu pracy serca.

U niektórych osób sygnał EKG może być bardzo słaby lub optymalny punkt pomiaru może znajdować się w innym miejscu, w takim wypadku należy przesunąć czujnik lekko w prawą lub lewą stronę, by zwiększyć różnicę napięć, która umożliwi poprawne funkcjonowanie czujnika. Słaby sygnał EKG może być spowodowany również chorobami serca, przebytą operacją serca...itd.

Nie zginaj powierzchni elektrod, gdyż może to spowodować nienaprawialne uszkodzenia!

Możliwe, że jeśli Twoja klatka piersiowa jest lekko zapadnięta czujnik może nie dokonać prawidłowego pomiaru bez dodatkowego dociśnięcia. Założenie dodatkowej opaski na klatkę piersiową może pomóc w rozwiązaniu tego problemu.

Proszę pamiętać, że pulsometr, tak jak każde urządzenie bezprzewodowe może być podatne na zaburzenia elektromagnetyczne, czego skutkiem mogą być błędne wyniki pomiaru pulsu.

Przykładowe źródła zaburzeń elektromagnetycznych i innych czynników wpływających na błędny wynik pomiaru pulsu:

- Zegarek (wyświetlacz) odbiera sygnał pulsometru w promieniu 75cm. Jeśli ćwiczysz się w niewielkiej odległości od innej osoby, która również korzysta z pulsometru, to może się okazać, że pulsometr odbiera sygnał „sąsiada”. By uniknąć tego typu pomyłki staraj się zachować większą odległość od osoby ćwiczącej obok.

- Urządzenia elektroniczne takie jak: telewizor, komputer, telefon komórkowy, a także np.: linia wysokiego napięcia mogą wpływać na działanie pulsometru.

Odsuń się od potencjalnego źródła zaburzeń, jeśli zaobserwujesz nieprawidłowości w odczycie pulsometru.

By pulsometr wskazywał prawidłowy wynik istotne jest poprawne umieszczenie opaski z czujnikiem.

Konserwacja

- By pulsometr funkcjonował prawidłowo należy go regularnie czyścić, najlepiej roztworem wody i delikatnego mydła. Oczywiście, jeśli chce się zdezynfekować przekaźnik można przetrzeć go roztworem chloru, podobnym do tego, jaki się stosuje do oczyszczania basenów. Nie korzystaj ze środków dezynfekujących, które nie posiadają atestu, gdyż można w ten sposób uszkodzić przekaźnik. Po dezynfekcji, przetrzyj przekaźnik wodą lub roztworem wody z mydłem, by uniknąć ewentualnej reakcji alergicznej.

- Za każdym razem po zakończeniu ćwiczeń, przetrzyj pulsometr. Słaby sygnał może być spowodowany zabrudzeniem.

- Nie wystawiaj opaski pulsometru na nadmierne zimno lub ciepło.

- Nie pozostawiaj pulsometru na słońcu.

- Trzymaj pulsometr w miejscu o dobrej wentylacji

- Do czyszczenia nie stosuj środków żrących i chemicznych

- Nie zginaj czujnika, gdyż możesz w ten sposób uszkodzić elektrody.

- Opaskę elastyczną, na którą nakłada się czujnik pulsometru pierz ręcznie i susz na świeżym powietrzu. Nie pierz jej w pralce.

Podczas czyszczenia nie stosuj środków żrących, ani żadnych środków chemicznych, ponieważ mogą uszkodzić elektrody oraz zmniejszyć ich przewodzenie.

Przechowywanie czujnika: Zaleca się przechowywanie czujnika w pomieszczeniu suchym i o niezbyt wysokiej temperaturze, wpłynie to na trwałość baterii. Pamiętaj, by przetrzeć czujnik zanim się go schowa.

Najczęstsze pytania i odpowiedzi:

Pytanie 1

- Wynik pomiaru pulsu pojawia się z opóźnieniem.
- Jeśli pomiar pojawia się po spoceniu się to jest to wskazówka, że elektrody czujnika nie były odpowiednio zwilżone przed rozpoczęciem ćwiczenia.

Pytanie 2

- Jeśli nie pojawia się wynik pomiaru pulsu?
 - a) Sprawdź czy czujnik umieszczony jest na wysokości żeber, dokładnie poniżej klatki piersiowej i czy napis Polar nie jest do góry nogami.
 - b) Po poprawnym założeniu czujnika, odsuń go delikatnie od ciała, tak by móc zwilżyć elektrody wodą, śliną, płynem do szkieł kontaktowych lub jakimkolwiek innym roztworem lekko słonym.
 - c) Jeśli wciąż nie pojawia się wynik pomiaru pulsu, poproś by ktoś inny założył opaskę z czujnikiem do mierzenia pulsu, następnie sprawdź czy działa.
 - d) Następujące schorzenia mogą powodować nieprawidłowy pomiar pulsu:
 - przedwczesne skurcze komory serca, tachykardia czy arytmia, mogą wpływać na wynik pomiaru pulsu
 - jeśli użytkownik ma wszczepiony np.: rozrusznik serca powinien skonsultować się z lekarzem zanim zacznie korzystać z pulsometru
 - e) Sygnał EKG odbierany przez czujnik jest zbyt słaby, by móc podać prawidłowy wynik pomiaru pulsu. Choroby serca, przebyte operacje serca mogą powodować, że sygnał EKG będzie słaby. W wielu przypadkach, gdzie problemem jest słaby sygnał EKG, można uzyskać wiarygodny pomiar po delikatnym przesunięciu czujnika w prawą lub lewą stronę. Pamiętaj wtedy również o zwilżeniu elektrod.
 - f) Zaburzenia elektromagnetyczne. Na funkcjonowanie czujnika Polar może wpływać bliskość linii wysokiego napięcia i urządzeń, które wytwarzają silne pole magnetyczne. W takiej sytuacji wskazana jest zmiana miejsca, by dokonać prawidłowego pomiaru.
 - g) Czujnik został uszkodzony.

Pytanie 3

- Nieregularny odczyt pomiaru pulsu.
 - a) Najczęstszą przyczyną nieregularnego odczytu pomiaru jest brak połączenia pomiędzy elektrodami czujnika, a skórą. Aby czujnik przylegał prawidłowo do powierzchni ciała, przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zwilżyć elektrody.
 - b) Opaska elastyczna może być zbyt lekko zaciśnięta, tak że czujnik przemieszcza się podczas ćwiczeń.
 - c) Upewnij się czy w pobliżu ktoś inny nie korzysta również z przekaźnika, jeśli tak jest, to mogą pojawić się zaburzenia, o ile nie korzysta się z kodowanych produktów Polar.
 - d) Rozrusznik serca i inne wszczepiane urządzenia medyczne mogą wpływać na czujnik, tak że może on wskazać kilka uderzeń serca, podczas gdy nastąpiło jedynie jedno.
 - e) Niektóre osoby mają odwrotny sygnał EKG do normalnego, co może sprawiać, że przekaźnik będzie wysyłać dwa impulsy na jedno uderzenie serca. W takim przypadku czujnik powinien być umieszczony na odwrot.
 - f) Zaburzenia. Urządzenia elektryczne takie jak: monitory, silniki, wyświetlacze LED, transformatory, telefony komórkowe...itd. mogą wpływać na wynik pomiaru rytmu pracy serca.



“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: 78 kg”