



G6447 WALK&RUN



PRODUCENT:



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

DYSTRYBUTOR:



DEL SPORT SP. Z O. O.

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

Fig 0

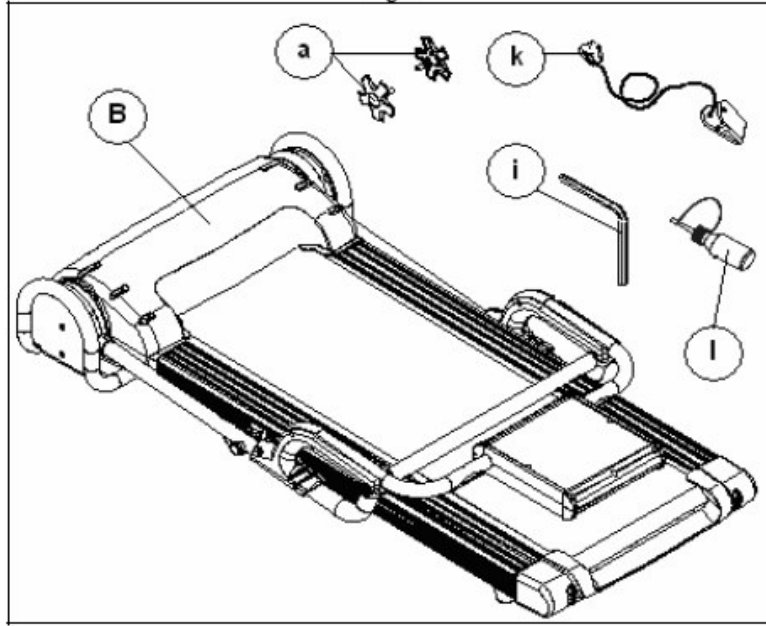


Fig 1

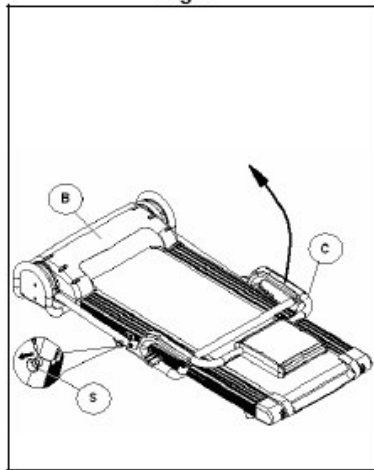


Fig2

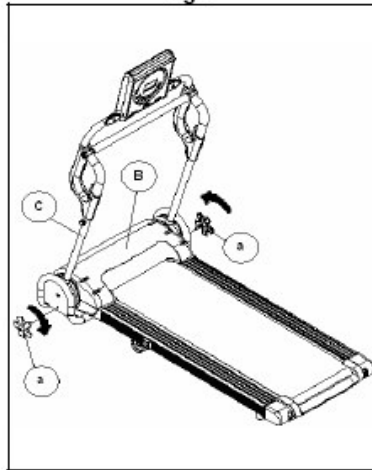


Fig3

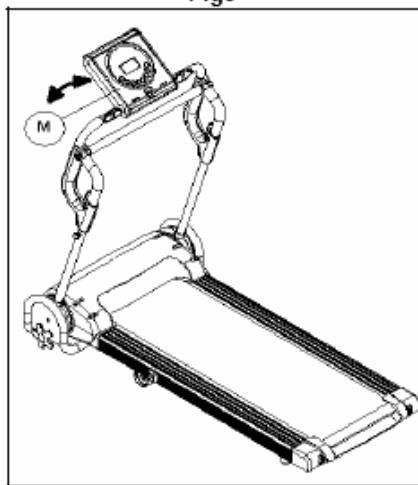


Fig4

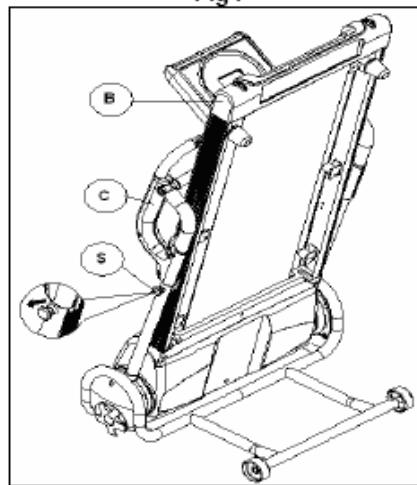


Fig 5

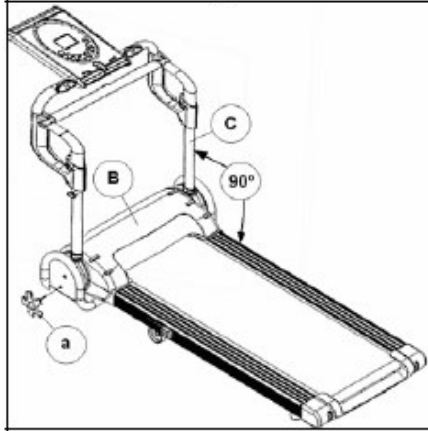


Fig 6

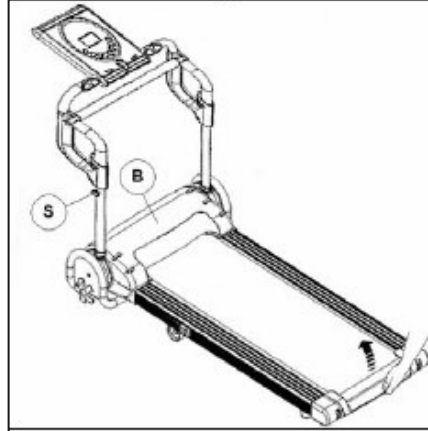


Fig 7

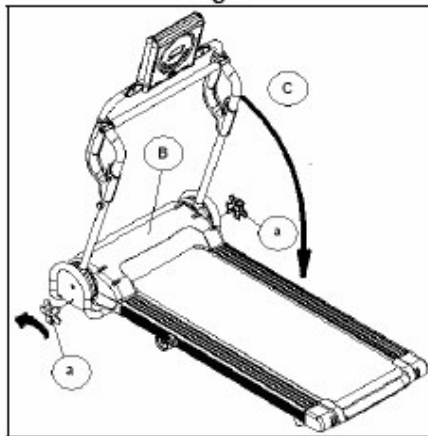


Fig 8

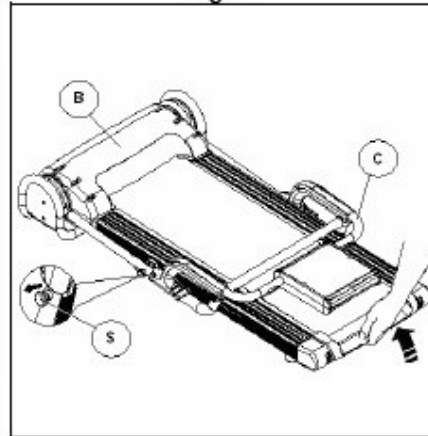


Fig 9

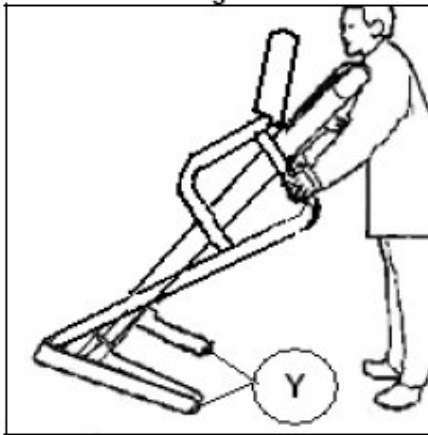


Fig 10

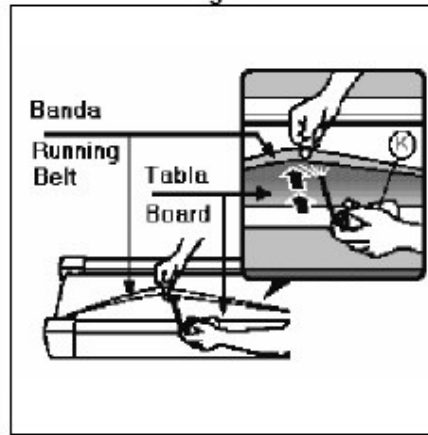
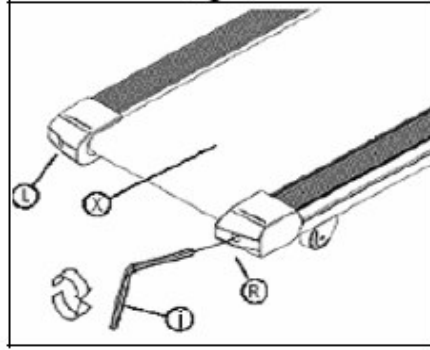


Fig 11



Ogólne wskazówki

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

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

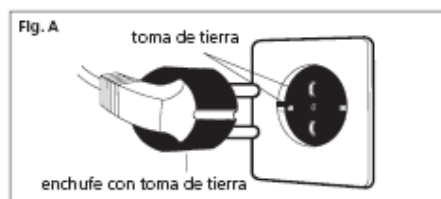
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. 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 uchronić 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 (k). 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 wykorzystasz 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 95kg.
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 użytkowania.

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



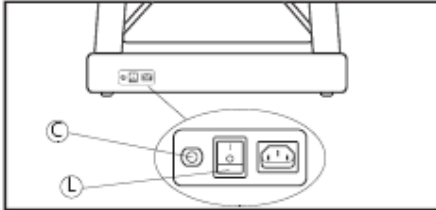
Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

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. Włącznik (L) ustaw w pozycji „O” (OFF).
2. Naciśnij przycisk (C), by zresetować urządzenie.
3. Następnie włącznik (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. Przełącz przycisk (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

Montaż:

Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź czy nie brakuje żadnych elementów (fig.0):

B) Korpus urządzenia a) duże nakrętki i) Klucz ampulowy 6mm k) Klucz bezpieczeństwa l) pojemnik ze smarem.

Zalecamy aby montażu dokonywały dwie osoby.

1. **Montaż poręczy:** Ułóż korpus urządzenia tak jak zostało to pokazane na fig.1. Pociągnij za gałkę (S) i unieś poręczę (C) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałki na fig.1, aż nałożą się na otwory znajdujące się w korpusie urządzenia (patrz fig.2).
Uwaga! Upewnij się czy podpory nie są ustawione dokładnie pod kątem 90° w stosunku do podłogi. Następnie skręć oba elementy nakrętkami (a) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
2. **Ustawienie wyświetlacza:** Przykręć wyświetlacz (M) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig.3.
3. **Składanie:** Aby złożyć urządzenie musi być zatrzymane oraz odłączone od zasilania elektrycznego. Unieś podstawę bieżni tak jak zostało to pokazane na fig.4. Wyciągnij gałkę (S) i zahacz ją o podporę bieżni (B).

Aby złożyć bieżnię w pionie należy:

1. Poluzować duże nakrętki (a) i ustawić poręcz pod kątem 90° w stosunku do podłogi tak jak zostało to pokazane na fig.5. Następnie dokręć wcześniej poluzowane nakrętki (a).
2. Unieś podstawę bieżni, zaczerp gałkę (S) o poręczę (B) tak jak zostało to pokazane na fig.6.

Aby złożyć bieżnię w poziomie należy:

Zatrzymać, a następnie odłączyć bieżnię od zasilania elektrycznego. Jeśli urządzenie jest w pozycji z fig.3 to należy poluzować nakrętki (a) (fig.7). Następnie złożyć poręczę (aż zaczepią się o gałki (S))(fig.8). Bieżnia po złożeniu ma 27cm grubości.



4. **Rozkładanie:** Aby rozłożyć bieżnię należy powtórzyć powyższe czynności w odwrotnej kolejności. Przytrzymaj jedną ręką bieżnię, a drugą odciągnij gałkę (S) w kierunku wskazanym przez strzałkę na

fig.4. Następnie opuść delikatnie podstawę na podłogę. Upewnij się czy nie ma w pobliżu przedmiotów, które mogłyby utrudnić składanie i rozkładanie bieźni.

5. **Transport i przechowywanie:** Bieżnia została wyposażona w kółka umożliwiające przemieszczanie (Y) (fig.9). Zanim rozpoczniesz przemieszczanie upewnij się czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego. Aby przemieścić bieżnię w pierw należy ją złożyć (patrz instrukcja składania powyżej) i przechylić. Nie przesuwaj bieżni po nierównych powierzchniach.
6. **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 (I)), 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 ampułowym 5mm (i) i wyreguluj śruby oznaczone literami (R i L), wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara.
7. **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) $\frac{1}{4}$ 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) $\frac{1}{4}$ 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.

Kondycja fizyczna:

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

Dobre strony uprawiania sportu:

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

Ćwiczenie, a kontrola wagi:

Pokarmem dla naszego organizmu jest między innymi energia (kalorie).

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

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

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

Program ćwiczeń:

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

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

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

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

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

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

Czyszczenie:

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

Odkurz powierzchnię bieżni, a w szczególności poręczę 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.

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 I 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

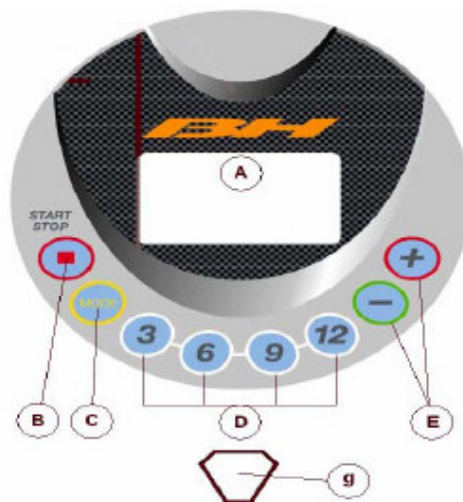
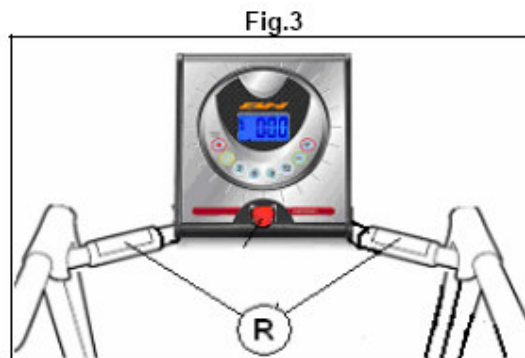
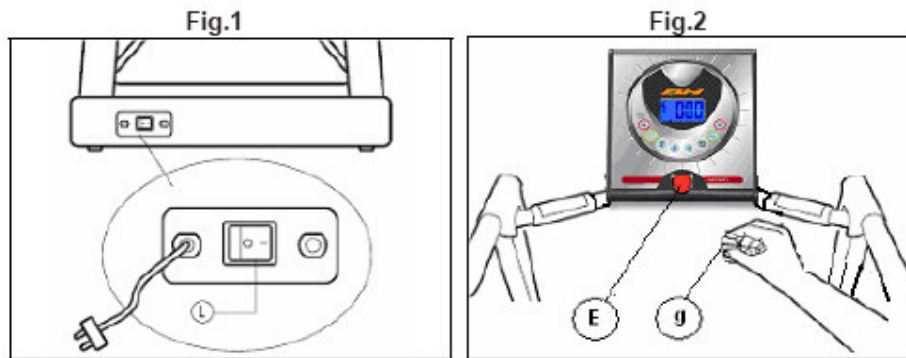
- prawdopodobnie przeciążenie silnika

- Na wyświetlaczu pojawia się E6-E7

- błąd funkcji regulacji „kąta nachylenia”

WYŚWIETLACZ





Wyświetlacz:

A: Na wyświetlaczu w funkcji SCAN pojawiają się jednocześnie następujące funkcje: Czas, Dystans, Prędkość, Kalorie, Puls.

Na konsoli wyświetlacza znajdują się 8 przycisków:

B: START/STOP

C: ENTER

D: Przyciski szybkiego wyboru prędkości.

E: -/+ (Wolniej/Szybciej)

g: W tym miejscu musi znajdować się klucz bezpieczeństwa, w przeciwnym wypadku urządzenie nie zacznie działać.

Włączanie:

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Następnie przełącznik (L) ustaw w pozycji numer 1 (fig.1).

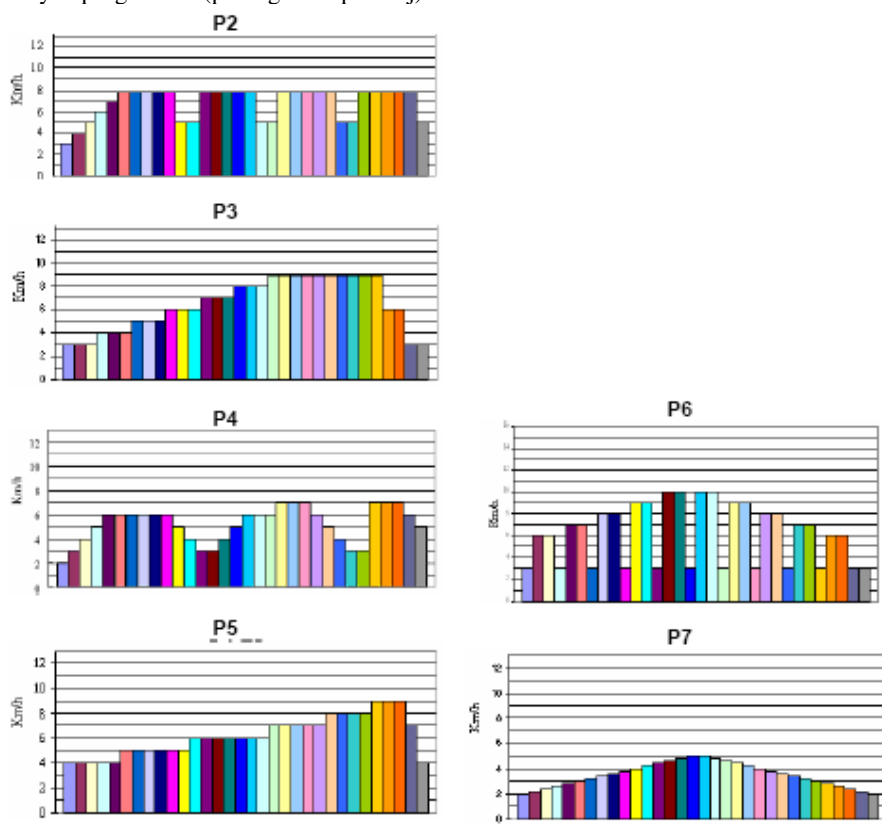
Klucz bezpieczeństwa (g) musi znajdować się na swoim miejscu (E) (fig.2), w przeciwnym razie urządzenie nie zacznie działać. Po podłączeniu klucza bezpieczeństwa (na wyświetlaczu ◀▶▶▶▶▶▶▶) usłyszysz dźwięk i włączą się wyświetlacz. Oznacza to, że urządzenie jest gotowe do pracy. Po naciśnięciu przycisku START/STOP urządzenie włączy się po upływie 3 sekund.

Tryb Manual:

Po naciśnięciu przycisku START/STOP urządzenie włączy się po upływie 3 sekund (odliczanych na wyświetlaczu A) z prędkością 1.0km/h. W trybie SCAN na wyświetlaczu co 8 sekund będą pojawiać się na zmianę poszczególne funkcje: Czas, Kalorie, Puls, Dystans, Prędkość. W trybie Manual można regulować prędkość przyciskami +/- (od 1.0 do 13km/h). Prędkość można regulować również przyciskami szybkiego wyboru prędkości (D), cyfra na przycisku odpowiada prędkości urządzenia (3-6-9-12km/h). Po naciśnięciu przycisku START/STOP lub po wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa (g) urządzenie zatrzyma się.

Tryb Programy:

Istnieją 7 różnych programów ćwiczeń: Manual (P1 ręczne ustawienie funkcji) oraz profile programów (P2,P3,P4,P5, P6, P7), w których występują trzy poziomy prędkości (L1,L2,L3) co daje w sumie kombinację 18 różnych programów (patrz grafiki poniżej).



Tryb Manual P1:

Gdy urządzenie gotowe jest już do pracy naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się P1. Ponownie naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się czas (20 minut – ustawienie standardowe). Przyciskami +/- można zmienić czas trwania treningu od 5 do 99 minut. Po naciśnięciu przycisku START/STOP urządzenie włączy się po upływie 3 sekund (odliczanych na wyświetlaczu A) z prędkością 1.0km/h.

Programy P2-P7

Gdy urządzenie jest już gotowe do pracy (READY) po naciśnięciu przycisku ENTER na wyświetlaczu pojawi się program P1. Przyciskami +/- wybierz program od P2 do P7. Naciśnij ENTER i na wyświetlaczu A pojawi się

poziom trudności (od L1 do L3), który również można zmienić przyciskami +/- . Następnie naciśnij ENTER, na wyświetlaczu A pojawi się czas (32 minuty to czas przeznaczony na jeden program). Jeśli chcesz zmienić czas trwania programu to strzałkami +/- określ nowy czas trwania programu do 5 do 99 minut. Następnie aby rozpocząć program naciśnij ENTER lub przycisk START/STOP i urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund.

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.

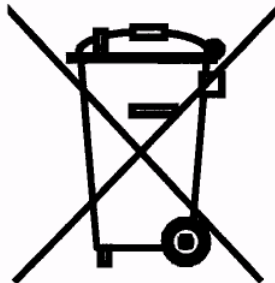
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie przypnij do ubrania klips przewodu klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. By znów rozpocząć ćwiczenie, umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu.

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.

Pomiar pulsu

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



Zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o zużyтым sprzęcie elektrycznym i elektronicznym zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się produktu, jest obowiązany do oddania zużytego sprzętu elektronicznego lub elektrycznego do punktu zbierania zużytego sprzętu. Punkty zbierania prowadzone są m.in. przez sprzedawców hurtowych i detalicznych tego sprzętu oraz przez gminne jednostki organizacyjne prowadzące działalność w zakresie odbierania odpadów.

Powyższe obowiązki ustawowe wprowadzone zostały w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu zużytego sprzętu. Prawidłowa realizacja tych obowiązków ma znaczenie zwłaszcza w przypadku, gdy w zużyтым sprzęcie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Masa sprzętu: 51kg.