

G6457 Cruiser Supra



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

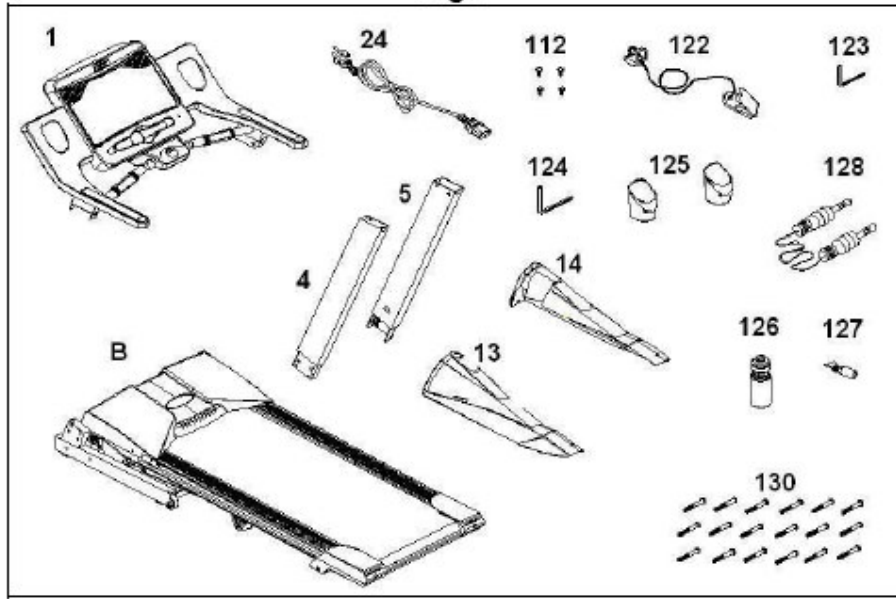


Fig.1

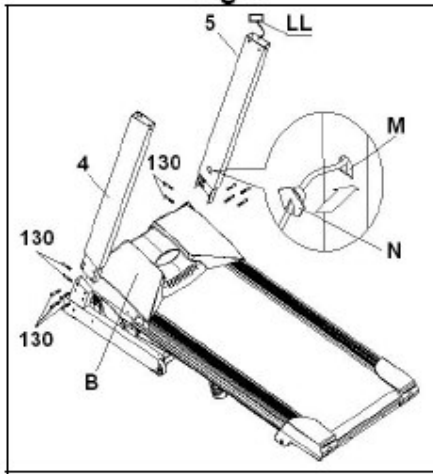


Fig.2

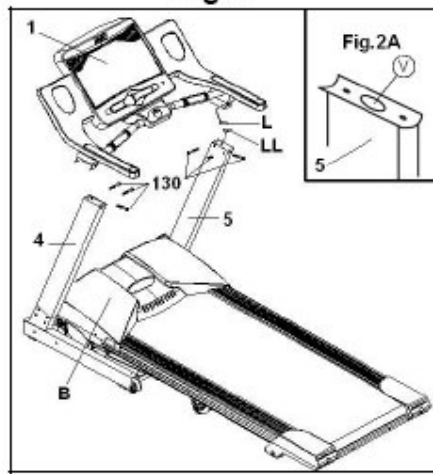


Fig.3

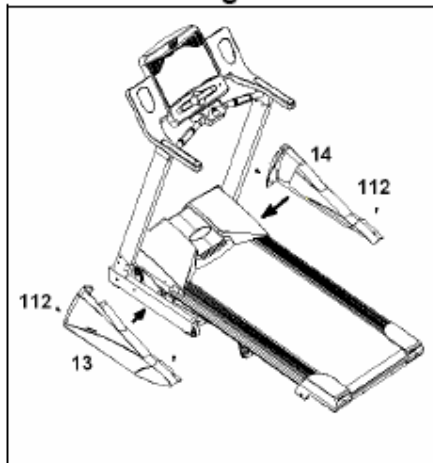


Fig.4

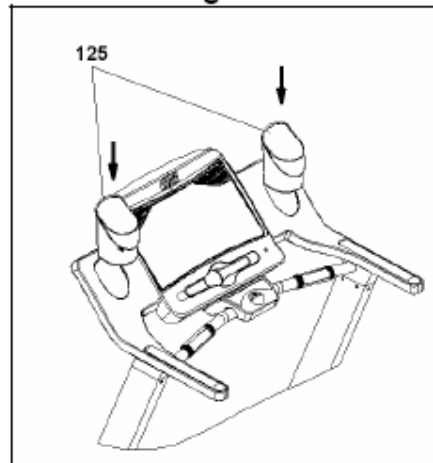
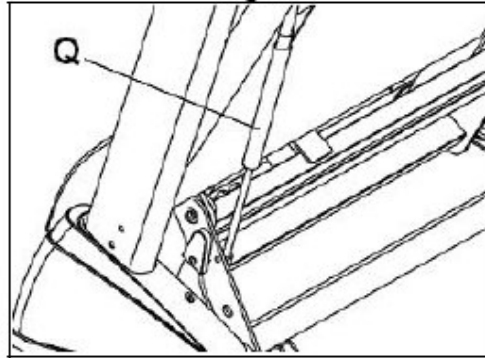
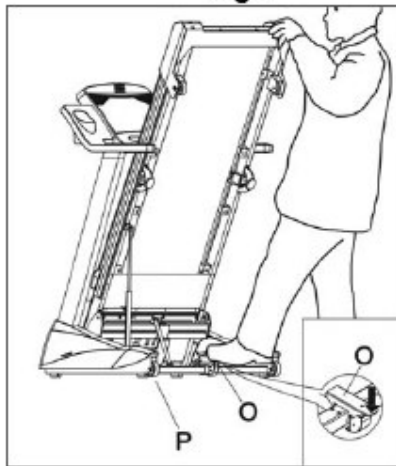
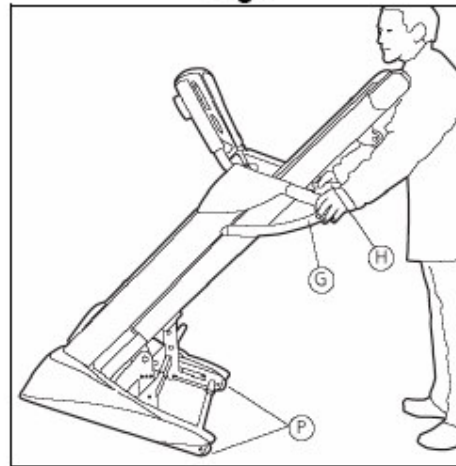
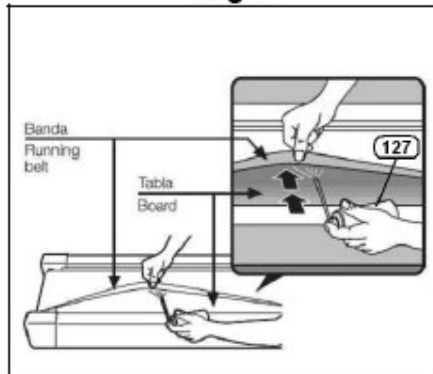
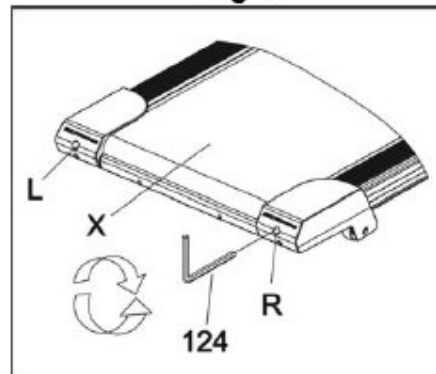


Fig.5**Fig.6****Fig.7****Fig.8****Fig.9****Ogólne wskazówki**

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.

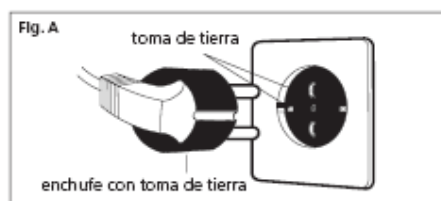
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. 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 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. 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 125kg.
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.



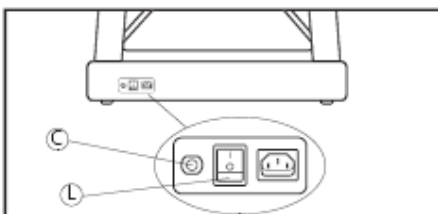
Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

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. 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. Przetęć przycisk (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

Montaż:

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

(1)Wyświetlacz; (B) Korpus urządzenia; (4) Podpora lewa; (5) Podpora prawa; (13) Osłona dolna lewa; (14) Osłona dolna prawa; (24) Przewód elektryczny; (112) Śruba 5x8; (122) Klucz bezpieczeństwa; (123) Klucz ampulowy 5mm; (124) Klucz ampulowy 6mm; (125) Uchwyt na bidon; (126) Bidon; (127) Smar; (128) przewód do MP3; (130) Śruba ampulowa M8x25

1. Przez podporę prawą (5) przeprowadź przewód (LL) i jego końcówkę wyjmij w górnej części podpory fig.1. Wprowadź podporę (5) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia i przykręć ją śrubami (130). Nałóż osłonę (N) na otwór (M).
2. Podporę lewą (4) wprowadź w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia i przykręć ją śrubami (130).
3. Dwie osoby powinny wykonywać powyższe czynności.
4. Montaż wyświetlacza: Podłącz przewód (L) fig.2, który wychodzi z wyświetlacza z przewodem (LL) wychodzącym z podpory (5) fig.2A. Dokręć śruby (130). Uwaga! Nie uszkodź przewodów. Nałóż osłony dolne (13 i 14), tak jak zostało to pokazane na fig.3. Przykręć je śrubami (112) fig.3. Następnie wstaw uchwyty na bidon (125) po bokach wyświetlacza fig.4. Uwaga! Uważaj by nie uszkodzić siłownika (Q) fig.5.

Składanie

Urządzenie zostało wyposażone w mechanizm umożliwiający składanie.

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

Unieś podstawę bieżni (patrz fig.6), aż usłyszysz „Klik” (O) i bieżnia zostanie zablokowana w pozycji pionowej fig.6.

Przechowuj bieżnie w suchym pomieszczeniu o niewielkich wahaniami temperatury.

Rozkładanie

Naciśnij stopą przycisk (O), tak jak zostało to pokazane na fig.6 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 (P) (fig.7). Zanim rozpoczniesz przemieszczanie upewnij się czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego i poprawnie złożone (patrz instrukcja składania powyżej). 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 (127)), 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.8). Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę (fig.9), 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 mocno przesunięta w lewą stronę, lekko obróć śrubę (R) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (fig.9)

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.9)

Nadmierne napięcie taśmy bieżni może doprowadzić do utraty prędkości, a także do deformacji taśmy. Dlatego też miej na uwadze fakt, iż osiągnię 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 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 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
- Na wyświetlaczu pojawia się E6-E7

- błąd czujnika prędkości/sygnału przekazu
- błąd funkcji regulacji „kąta nachylenia”

DEKLARACJA ZGODNOŚCI

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

Deklarujemy, że G6457:
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.

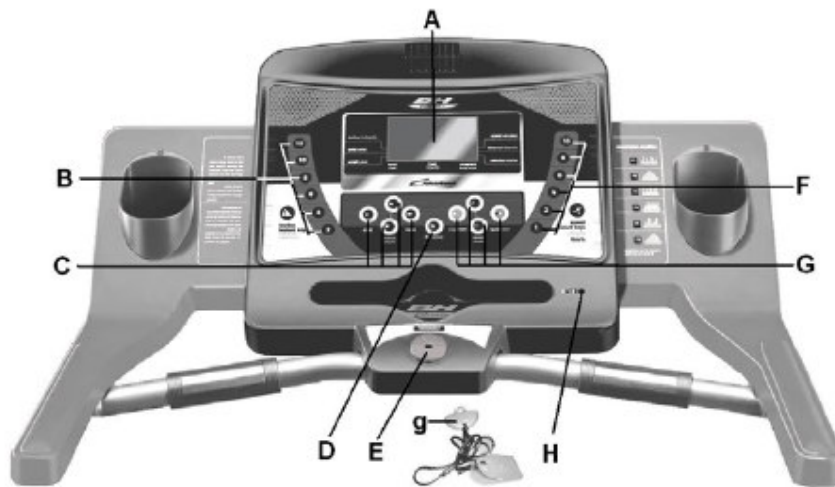
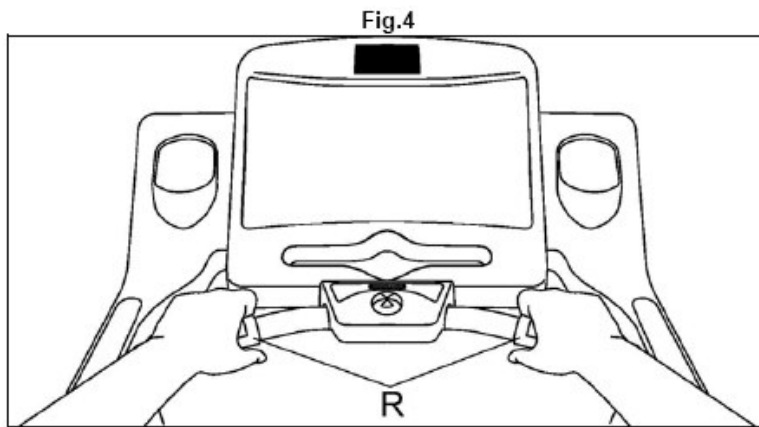
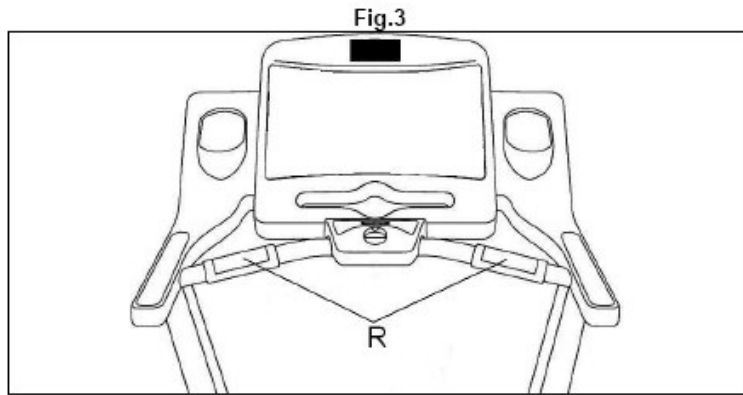
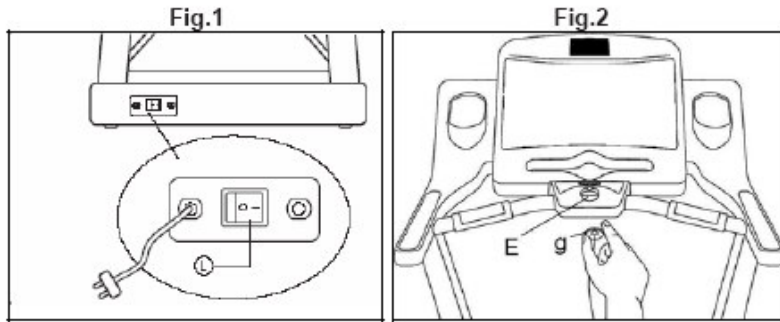
Vitoria-Gasteiz 02-01-08



Pablo Pérez de Lazárraga
Managing Director

WYŚWIETLACZ





ELEMENTY WYŚWIETLACZA:

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

B: Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia (2-4-6-8-10).

C: Przyciski ENTER, INCLINE ▼ ▲ (kąt nachylenia), MODE

D: Nawiew

E: Kucz bezpieczeństwa

F: Przyciski szybkiego wyboru prędkości (1-2-4-8-10)

G: Przyciski: STOP/RESET, SPEED +/- (Prędkość), START.

H: Podłączenie MP3

g: Klucz bezpieczeństwa

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 wyświetlacz należy wprowadzić swoją wagę (w celu dokładniejszego pomiaru ilości spalanych kalorii). Wprowadzoną wartość zatwierdź przyciskiem ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się symbol serca, naciśnij ENTER i wybierz program od P1 do P8. Urządzenie jest przygotowane do treningu (READY).

ZAMIANA JEDNOSTEK KM NA MILE

Naciśnij i przytrzymaj przycisk ENTER przez 10 sekund. Następnie przyciskami (+/-; ▲ ▼) zmień z km/h na mile/h oraz z kg na funty. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

Instrukcja obsługi:

P1 Tryb „Manual - ręczne ustawianie funkcji”:

Po naciśnięciu przycisku START, po upływie 3 sekund, które pojawią się na wyświetlaczu czasu urządzenie zacznie działać (z prędkością 0,8 km/h). Na wyświetlaczu pojawi się obrys okrężenia z diod. Pełne okrężenie to 400m. W trybie Manual można regulować prędkość (od 0,8km/h do 18 km/h) przyciskając „+” by przyspieszyć i „-”, żeby zwolnić. Prędkość można zmieniać również klawiszami szybkiego wyboru (G). Poszczególne cyfry oznaczają odpowiednio prędkość 1-2-4-6-8-10 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 (C).

Po naciśnięciu przycisku STOP urządzenie zatrzyma się. By ponownie rozpocząć bieg naciśnij przycisk START. Jeśli chcesz by urządzenie pozostało w trybie READY (gotowe do treningu) naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 5 sekund, a na wyświetlaczu pojawi się symbol serca.

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

P2-P8 PROGRAMY:

Wyświetlacz ma zaprogramowanych 8 różnych programów ćwiczeń: MANUAL (P1), P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8. Program HRC to program sterowany pulsem. Prędkość oraz kąt nachylenia będą regulowana w zależności od pulsu.

W programach od P2 do P8 można regulować kąt nachylenia w 10 stopniowej skali od L1 do L10, dzięki czemu ilość zaprogramowanych ustawień zwiększa się do 70 (patrz grafiki programów poniżej).

W programie P1 istnieje możliwość ustawienia czasu programu.

Nº 3

SPEED AND ELEVATION CHANGES																																	
HILL CLIMB		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	Incline	0	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	0	0			
	Speed	1.5	2	2.5	3.5	2	3	2	4	2	4	2	4	2.5	4	2.5	4	2.5	4	2.5	4	2	4	2	4	2	3.5	3	2.5	2	1.5		
Level 2	Incline	0	0	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	0	0		
	Speed	1.5	2	2.5	4	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3	4.5	3	4.5	3.5	4.5	3	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4	3.5	2.5	2	1.5		
Level 3	Incline	0	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	0		
	Speed	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4	3	5	3	5	3	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3	5	3	5	3	4.5	3.5	2.5	2	1.5		
Level 4	Incline	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1		
	Speed	2	2.5	3	5	3	5	3	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4	5.5	4	5.5	4	5.5	4	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5	4	3	2.5	2		
Level 5	Incline	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1		
	Speed	2	2.5	3	5.5	3.5	5.5	3.5	6	4	6	4	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4	6	4	6	3.5	5.5	4.5	3	2.5	2
Level 6	Incline	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	2	2	
	Speed	2	2.5	3	6	4	6	4	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5	6.5	5	6.5	5	6.5	5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6	5	3	2.5	2		
Level 7	Incline	2	2	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	2	
	Speed	2	2.5	3	6.5	4.5	6.5	5	7	5	7	5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5	7	5	7	4.5	7	5	3.5	3	2.5
Level 8	Incline	2.5	3	3	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	3	3	2	
	Speed	2.5	3	3.5	6.5	5	7	5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6	7.5	6	7.5	6	7.5	6	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7	6	5	3.5	3	2.5	
Level 9	Incline	2	3	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	4	4	4	3	2	
	Speed	2.5	3	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8	6	8	6	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6	8	6	7.5	5.5	7.5	5	3.5	3	2.5
Level 10	Incline	2	3	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2		
	Speed	2.5	3	3.5	6.5	6	8	6	8	6.5	8.5	6.5	8.5	7	8.5	7	8.5	7	8.5	7	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6	7.5	6.5	3.5	3	2.5

Nº 4

SPEED AND ELEVATION CHANGES																																	
HILL RUN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Speed	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3	2.5	2	1.5		
Level 2	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Speed	1.5	2	2.5	3.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5		
Level 3	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Speed	1.5	2	2.5	4	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4	3.5	2.5	2	1.5	
Level 4	Incline	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
	Speed	2	2.5	3	4.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5	5	4.5	4	3	2.5	2		
Level 5	Incline	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	4	3	2	
	Speed	2	2.5	3	5	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	5	4.5	3	2.5	2
Level 6	Incline	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
	Speed	2	2.5	3	5.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	5.5	5	3	2.5	2
Level 7	Incline	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Speed	2	2.5	3	6	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	6	5.5	3	2.5	2
Level 8	Incline	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Speed	2.5	3	3.5	6.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	6.5	6	3.5	3	2.5
Level 9	Incline	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
	Speed	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	7	6.5	3.5	3	2.5
Level 10	Incline	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
	Speed	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	7.5	6.5	3.5	3	2.5

N° 5

SPEED CHANGES ONLY																														
INTERVAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	1.5	2	2.5	3.5	2	3.5	2	3.5	2	3.5	2	3.5	2	3.5	2	3.5	2	3.5	2	3.5	2	3.5	2	3.5	2	3.5	3	2.5	2	1.5
Level 2	1.5	2	2.5	4	2.5	4	2.5	4	2.5	4	2.5	4	2.5	4	2.5	4	2.5	4	2.5	4	2.5	4	2.5	4	2.5	4	3.5	2.5	2	1.5
Level 3	1.5	2	2.5	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3.5	2.5	2	1.5
Level 4	2	2.5	3	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	4	3	2.5	2
Level 5	2	2.5	3	5.5	4	5.5	4	5.5	4	5.5	4	5.5	4	5.5	4	5.5	4	5.5	4	5.5	4	5.5	4	5.5	4	5.5	4.5	3	2.5	2
Level 6	2	2.5	3	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	3	2.5	2
Level 7	2	2.5	3	6.5	5	6.5	5	6.5	5	6.5	5	6.5	5	6.5	5	6.5	5	6.5	5	6.5	5	6.5	5	6.5	5	6.5	5	3	2.5	2
Level 8	2.5	3	3.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	7	5.5	3.5	3	2.5
Level 9	2.5	3	3.5	7.5	6	7.5	6	7.5	6	7.5	6	7.5	6	7.5	6	7.5	6	7.5	6	7.5	6	7.5	6	7.5	6	7.5	6	3.5	3	2.5
Level 10	2.5	3	3.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	8	6.5	3.5	3	2.5

N° 6

SPEED CHANGES ONLY																																	
ROLLING	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Level 1	1.5	2	2.5	3	3.5	3	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	3	3	2.5	2	1.5			
Level 2	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	
Level 3	1.5	2	2.5	3.5	4	4.5	4	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	4	3.5	2.5	2	1.5	
Level 4	2	2.5	3	4	4.5	5	4.5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	4.5	4	3	2.5	2	
Level 5	2	2.5	3	4	5	5.5	5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	5	4	3	2.5	2	
Level 6	2	2.5	3	4	5	5.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	5	4	3	2.5	2	
Level 7	2.5	3	3.5	4.5	5.5	6	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6	5	4.5	3.5	3	2.5	
Level 8	2.5	3	3.5	4.5	5.5	6	6.5	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	6.5	5.5	4.5	3.5	3	2.5	
Level 9	2.5	3	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7	6	5	3.5	3	2.5	
Level 10	2.5	3	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	7	6	5	3.5	3	2.5

N° 7

SPEED CHANGES ONLY																																
WEIGHT LOSS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5	
Level 2	0.5	1.0	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	
Level 3	0.5	1.0	1.5	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0.5	
Level 4	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0	
Level 5	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.5	1.0
Level 6	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	4.5	4.5	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 7	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 8	1.5	2.0	2.5	4.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 9	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	2.5	2.0	1.5
Level 10	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	2.5	2.0	1.5

N° 8 HRC

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
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
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				

P8 PROGRAM HRC (heart rate control) – kontrola rytmu pracy serca

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

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), naciśnij przycisk MODE i zamigocze dioda okienka DYSTANS/PROGRAM P1 (MANUAL), następnie przyciskami +/- można wybrać program P8 (HRC). By zatwierdzić wybór programu należy nacisnąć ENTER. Następnie zacznie migotać światelko funkcji prędkość/wiek (SPEED/DISTANCE). Przyciskami +/- lub ▲ ▼ wprowadź wiek (13-80lat). Wprowadzone dane zatwierdź przyciskiem ENTER.

Następnie na wyświetlaczu PULSE, należy wprowadzić dane dotyczące pulsu przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie. Przyciskami +/- lub ▲ ▼ należy obrać określoną wartość (patrz grafiki).

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 20 do 99 minut. Wyświetlacz ma zaprogramowany czas trwania poszczególnych profili na 30 minut.

Naciśnij przycisk START i urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund (Na centralnym wyświetlaczu A rozpocznie się odliczanie).

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.

Nie zmieniaj kąta nachylenia poprzez podkładanie przedmiotów pod bieżnię!

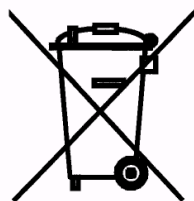
Kąt nachylenia bieżni powinien być ustawiony na najniższym poziomie, gdy urządzenie nie jest używane przez dłuższy okres czasu.

POMIAR PULSU:

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

Uwaga! Wynik pomiaru pulsu jest przybliżony.

Pomiaru pulsu można dokonać również za pomocą opaski na klatkę piersiową do pomiaru pulsu.



“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: 90kg.”