



**INSTRUKCJA OBSŁUGI BIEŻNI
MODEL G6469 NEW DISCOVERY**



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**

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 podłóg 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. 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 110kg.
13. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczach przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni.
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.

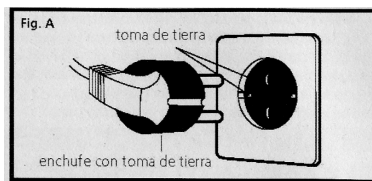
17. Nadmierne smarowanie bieżni może zabrudzić podłogę, dywan, wykładzinę... itd.
18. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.
19. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.

Instrukcja bezpieczeństwa:

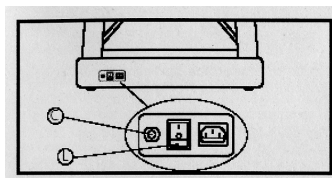
Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkownika. Urządzenie powinno być podłączone do obwodu 220-240 Volt. Podłączając urządzenie do gniazdka elektrycznego nie korzystaj z adapterów.

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:

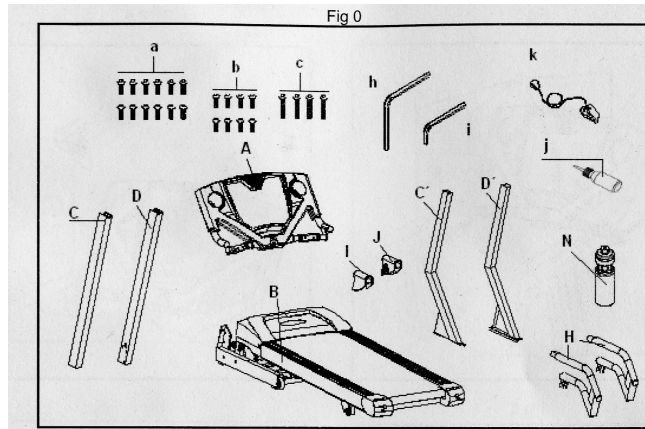
- nieodpowiednie warunki
- brak odpowiedniego nasmarowania taśmy bieżni

- stosowanie smarów zawierających rozpuszczalniki
- zbytne 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 wszystkie części są zgodne z (fig.O):



- A- konsola wyświetlacza
- B- korpus urządzenia
- C- podpora pionowa lewa – przednia
- C'- podpora pionowa lewa - tylna
- D- podpora pionowa prawa – przednia
- D'- podpora pionowa prawa - tylna
- H – poręczę prawa i lewa
- I - osłona poręczy lewej
- J – osłona poręczy prawej
- N – bidon

- a – śruba wkręcana kluczem ampulowym M8/15 (12)
- b – śruba wkręcana kluczem ampulowym M8/25 (8)
- c – śruba wkręcana kluczem ampulowym M8/60 (4)
- h – klucz ampulowy 6mm
- i – klucz ampulowy 5mm
- j – pojemnik ze smarem
- k - klucz bezpieczeństwa
- l – przewód elektryczny

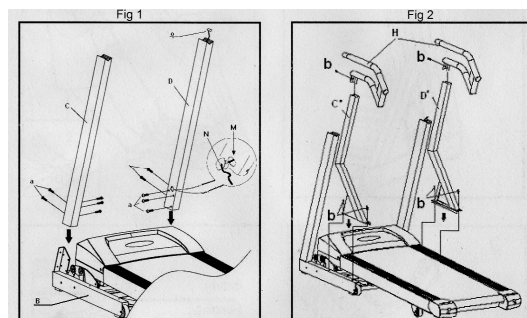
Aby uniknąć uszkodzenia dwie osoby powinny składać urządzenie.

1. Jedna osoba przytrzymuje podpory, druga osoba dokręca śruby (a). Podpora prawa (D) (fig.1): Końcówkę przewodu wprowadź w otwór (M) i przymocuj do przewodu znajdującego się w środku podpory. Następnie końcówkę (o) wyciągnij z góry podpory, tak jak zostało to pokazane na fig.1. Wprowadź podporę w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia w kierunku wskazanym przez strzałkę na fig.1 po czym skręć oba elementy śrubami (a). Nałóż osłonę (N) na otwór (M).

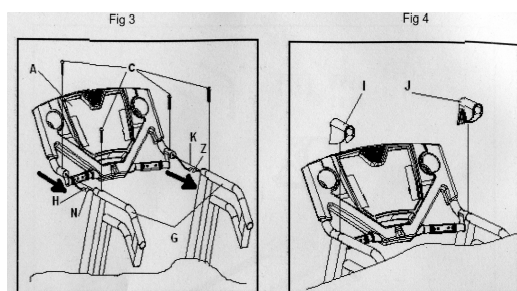
2. Podpora lewa (C): Wprowadź podporę lewą w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia w kierunku wskazanym przez strzałkę na fig.1, następnie skręć oba elementy śrubami (a).

Podpory: Podporę tylną prawą (D') ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.2 następnie przykręć śrubami (b). Poręcz (H) wprowadź w otwór znajdujący się w podporze (D') i połącz oba elementy śrubami (b). Uwaga! Nie przygniść przewodu!

Podporę tylną lewą (C') ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.2 następnie przykręć śrubami (b). Poręcz (H) wprowadź w otwór znajdujący się w podporze (C') i połącz oba elementy śrubami (b).



Wyświetlacz: Połącz końcówkę przewodu (H), który wychodzi z konsoli wyświetlacza z końcówką przewodu (N), która wychodzi z poręczy (fig.3). Połącz końcówkę (K), która wychodzi z konsoli wyświetlacza z końcówką (Z), wychodzącą z poręczy. Wsuń konsolę wyświetlacza na poręcze uważając przy tym by nie uszkodzić przewodów. Następnie połącz oba elementy śrubami (c).
 Nałóż osłony poręczy lewej (I) i prawej (J) (fig.4).



Uwaga! Uszkodzenie Cylindra (Q) (fig.5) może wpłynąć na prawidłowe działanie urządzenia.

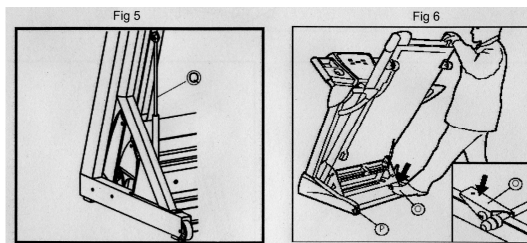
Składanie:

Przy składaniu urządzenie musi być wyłączone (fig.6), kąt nachylenia musi być ustawiony na najniższym poziomie. Urządzenie musi być odłączone od zasilania elektrycznego.
 Unoś urządzenie, aż do momentu gdy usłyszysz charakterystyczny dźwięk „klak”, który oznajmi, że urządzenie jest złożone. Przechowuj urządzenie w miejscu suchym, w którym występują niewielkie wahania temperatury.

Rozkładanie:

Przytrzymaj stopą zamek/dźwignię (O), tak jak jest to pokazane na (fig.6) i powoli opuść bieżnię na ziemię.

Przy składaniu i rozkładaniu bieżni zwróć uwagę czy w pobliżu urządzenia nie znajdują się przedmioty, które mogłyby utrudnić rozkładanie.



Transport i przechowywanie:

Urządzenie wyposażone jest w kółka (P), które ułatwiają przemieszczanie. Zanim zaczniesz przesuwać urządzenie, upewnij się czy zostało ono odłączone od zasilania elektrycznego.

Bieżnie należy złożyć, przed rozpoczęciem przemieszczania. Ułóż ręce na uchwytach (G i H) i przechyl urządzenie, tak by kółka (P) oparły się na ziemi, tak jak jest to pokazane na (fig.7).

Nie przemieszczaj urządzenia po powierzchniach, które nie są gładkie.

Konserwacja:

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.8).

Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym 6mm (h) i wyreguluj śruby oznaczone literami (R i L), wykonując obrót zgodny wskazówkami ruchem wskazówek zegara.

Średnia prędkość biegania

1-6 km/h

6-12km/h

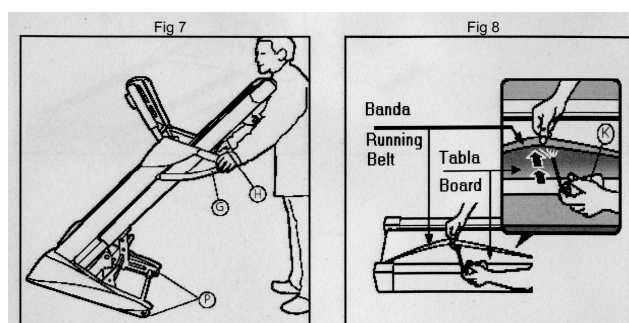
12-16km/h

Czas po jakim należy nasmarować bieżnię

po 1 miesiącu

po 3 tygodniach

po 2 tygodniach

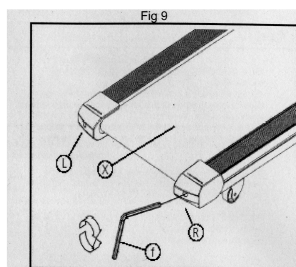


Wypośrodkowanie taśmy bieżni:

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.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 osiągnięć 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.

Instrukcja obsługi:

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 kontrolę 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 min. 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 spalimy 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 przygotowuje 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.). Po oparciu bieżni na jednym z boków można również odkurzyć wewnętrzne części urządzenia. By odkurzyć wnętrze skrzyni, w której znajduje się silnik, zdejmij pokrywę (przy czym uważaj na przewody elektryczne).

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.

Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużyta lub osłabioną taśmę bieżni, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultację 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 brak sygnału	
- Na wyświetlaczu pojawia się E6-E7	- błąd funkcji regulacji „kąta nachylenia”	

Wyświetlacz:

1- Elementy wyświetlacza:

A: Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia (2 – 4 - 6 – 8- 10 -12)

B: Przyciski: ENTER; ▲ ▼ (kąta nachylenia – incline); MODE

C: Przyciski: STOP/RESET; +/- (prędkość – speed); START

D: Wiatrak

E: Klucz bezpieczeństwa

F: Wyświetlacze wskazują jednocześnie: czas/program; prędkość/przebyte dystans; kąt nachylenia/puls; ilość spalonych kalorii/ poziom

G: Przyciski szybkiego wyboru prędkości (1-2-4-6-8-10)

Włączanie:

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

Uwaga! Klucz bezpieczeństwa (g) musi 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 na wyświetlaczu pojawi się komunikat o wprowadzeniu danych dotyczących wagi użytkownika (dane te potrzebne są do przeliczania ilości spalonych kalorii podczas treningu). Przyciskami +/- ustaw odpowiednią wagę, następnie naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się symbol serca, naciśnij ENTER. Przyciskami +/- wybierz program od P1 do P8.

Instrukcja obsługi:

Tryb „MANUAL - ręczne ustawianie funkcji”:

Po naciśnięciu przycisku START, urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL (P1) (z prędkością 0,8 km/h) po upływie 3 sekund, które pojawią się na wyświetlaczu czasu (F). Na wyświetlaczu pojawi się ilość przebytych okrążeń (0.4km).

W trybie MANUAL można regulować prędkość (od 0,8km/h do 16 km/h) przyciskając „+” by przyspieszyć i „-” żeby zwolnić. Prędkość można zmieniać również klawiszami szybkiego wyboru (G). Poszczególne cyfry oznaczają odpowiednio prędkość 1-2-4-6-8-10km/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) 2-4-6-8-10-12.

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

Po ponownym naciśnięciu przycisku START urządzenie rozpocznie pracę w miejscu, w którym została ona przerwana. Jeśli urządzenie jest zatrzymane i naciśniemy przycisk STOP (przez 5 sekund) urządzenie przejdzie w stan gotowości.

Tryb „zaprogramowanych ustawień”:

PROGRAMY

Wyświetlacz ma zaprogramowanych 8 programów ćwiczeń: MANUAL, HRC (Heart rate control); P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8.

W programach od P2 do P8 można regulować kąt nachylenia od L1 do L10, dzięki czemu ilość zaprogramowanych ustawień zwiększa się do 70 (patrz tabele).

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), po naciśnięciu przycisku MODE zamigocze światło trybu MANUAL, następnie przyciskami +/- można wybrać program od P1 do P8. Wybór programu oznaczy światło. W programie P1 można ustawić naliczanie (od 00:00) lub odliczanie (od 20:00 lub 90:00minut) czasu trwania treningu. By zatwierdzić wybór programu należy nacisnąć ENTER. Następnie pojawi się migoczące światło funkcji „czas” (TIME). By określić czas trwania danego programu należy przyciskami +/- lub „▲” „▼” ustawić czas od 20 do 99 minut. Wyświetlacz ma zaprogramowany czas trwania poszczególnych programów na 30 minut. Zacznie migotać światło funkcji „kąt nachylenia”. Należy wybrać jeden z poziomów od L1 do L10, przyciskami +/- . Następnie zatwierdzić ustawienia przyciskiem ENTER.

Naciśnij START i urządzenie zacznie działać zgodnie z funkcjami uprzednio ustawionymi.

Prędkość oraz kąt nachylenia urządzenia można regulować w dowolnym momencie ćwiczenia, przyciskami +/- lub „▲” „▼” , które znajdują się na wyświetlaczu, bądź przyciskami umieszczonymi na podporach.

Klucz bezpieczeństwa/ Zatrzymanie urządzenia w razie niebezpieczeństwa:

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

Klucz bezpieczeństwa 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 nie dostępny dla dzieci.

Natychmiast po naciśnięciu STOP/RESET 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.

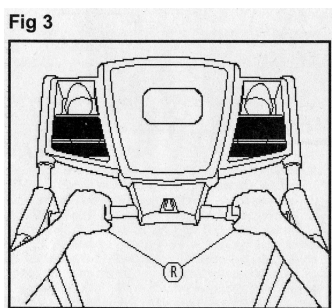
Przyciskami „▲” „▼”(INCLINE - kąt nachylenia) można regulować kąt nachylenia urządzenia od poziomu 0 do poziomu oznaczonego cyfrą 15.

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 jest przybliżony.

HRC (heart rate control) – kontrola rytmu pracy serca

Program ten służy do wykonywania ćwiczeń przy stałym z góry ustalonym pulsie. Program działa jedynie po założeniu opaski na klatkę piersiową do pomiaru pulsu.

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), po naciśnięciu przycisku MODE zamigocze światło trybu MANUAL (P1), następnie przyciskami +,- lub „▲” „▼” można wybrać program HRC - kontrola pulsu. By zatwierdzić wybór programu naciśnij ENTER.

Następnie należy wprowadzić dane dotyczące wieku (AGE). Przyciskami +/- lub „▲” „▼” należy obrać określoną wartość (od 13 do 80). Wybór należy zatwierdzić przyciskiem ENTER. W następnej kolejności na wyświetlaczu funkcji PULS (F), należy określić puls, przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie. Przyciskami +,- lub „▲” „▼” należy obrać określoną wartość (od 84 do 133 uderzeń na minutę). Wybór należy zatwierdzić przyciskiem ENTER. (Np.: jeśli obierze się puls na poziomie 100 uderzeń na minutę 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). Następnie określ czas trwania programu (od 20 do 99 minut). Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. By rozpocząć program naciśnij przycisk START.

Przyciskiem MODE w trakcie realizacji programu można zmieniać wyświetlane funkcje:

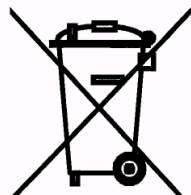
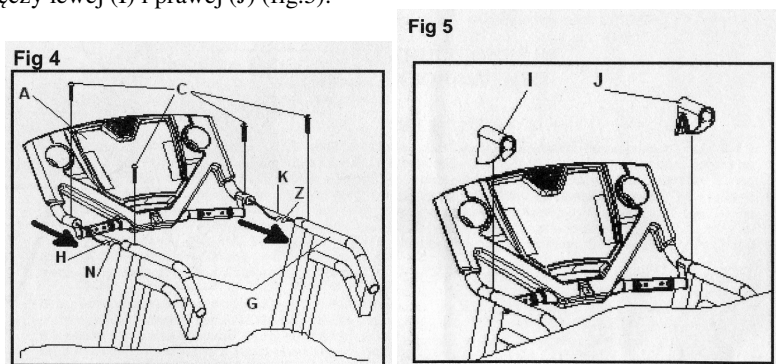
Czas (time) ↔ Program

Kąt nachylenia (incline) ↔ Puls

Kalorie ↔ Poziom (level)

Montaż wyświetlacza:

Połącz końcówkę przewodu (H), który wychodzi z konsoli wyświetlacza z końcówką przewodu (N), która wychodzi z poręczy (fig.4). Połącz końcówkę (K), która wychodzi z konsoli wyświetlacza z końcówką (Z), wychodzącą z poręczy. Wsuń konsolę wyświetlacza na poręczę uważając przy tym by nie uszkodzić przewodów. Następnie połącz oba elementy śrubami (c). Nałóż osłony poręczy lewej (I) i prawej (J) (fig.5).



“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: 86kg.”