



GG6494K TV CTV Universe



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

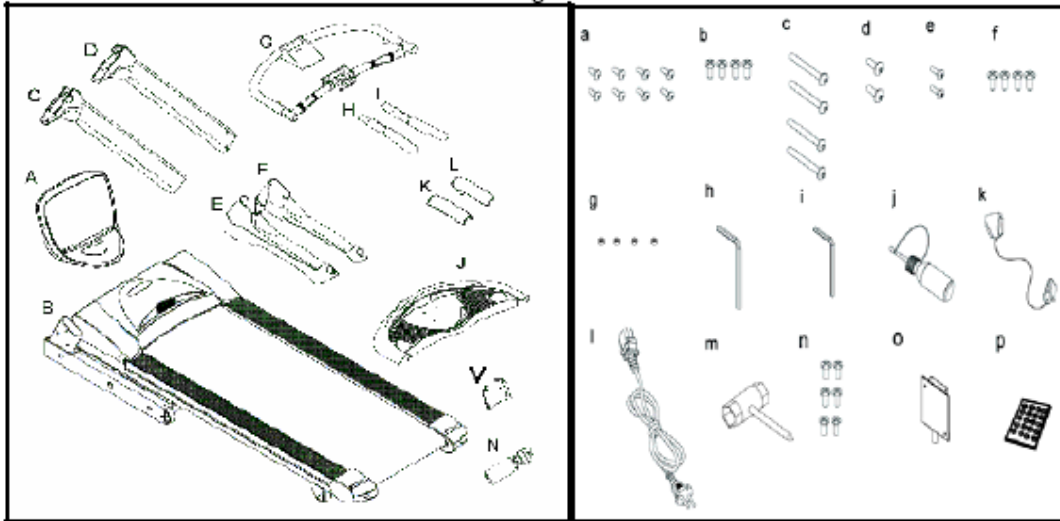


Fig 1

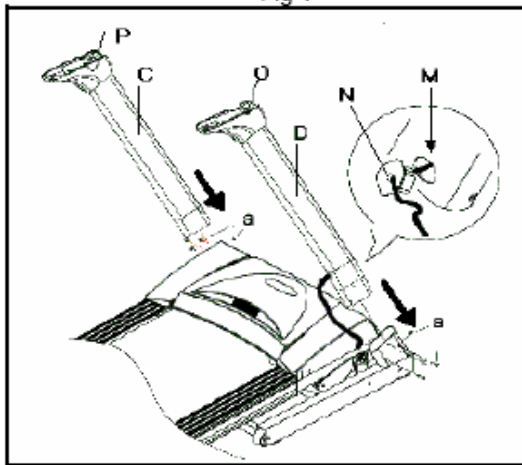


Fig 2

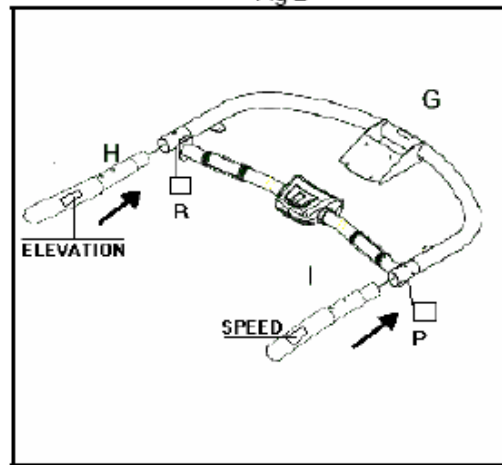


Fig 3

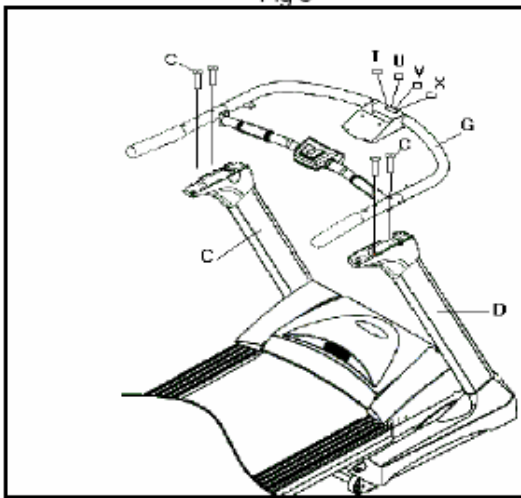


Fig 4

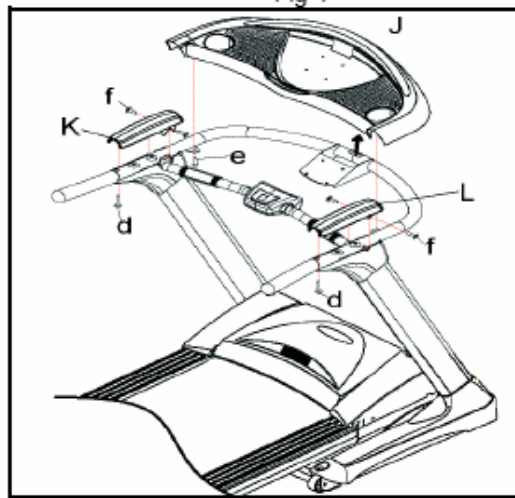


Fig 5

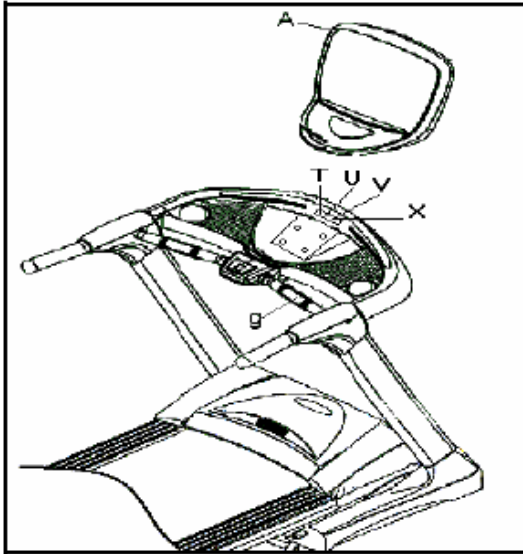


Fig 6

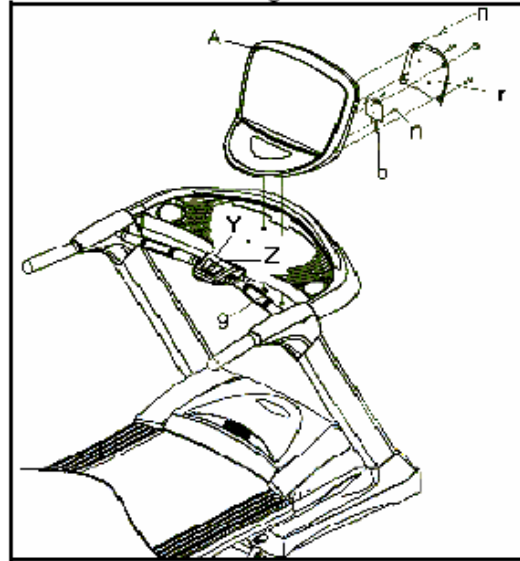


Fig 7

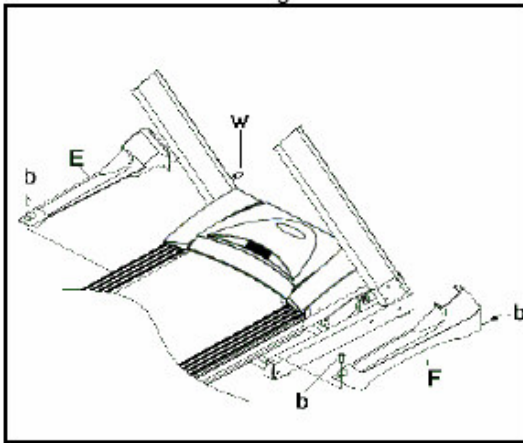


Fig 8

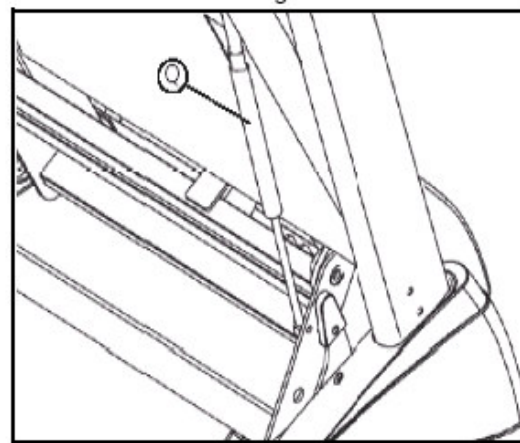


Foto 9

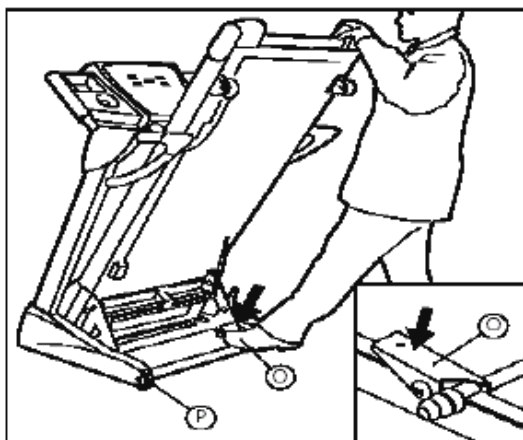
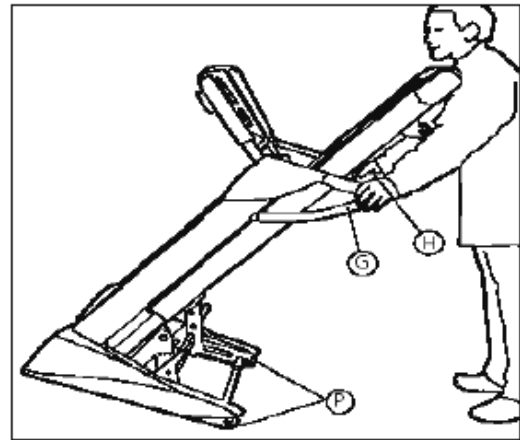
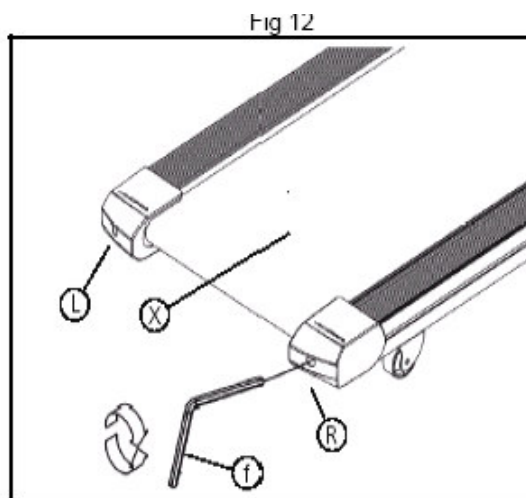
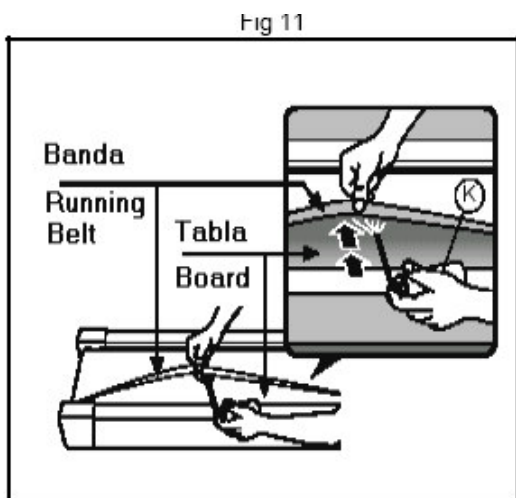


Foto 10





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. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
5. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.
6. Odłączając urządzenie od gniazdka nie ciągnij za przewód elektryczny.
7. 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.
8. 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.
9. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
10. 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.

11. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 125.

12. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni.

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

14. 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.

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

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

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

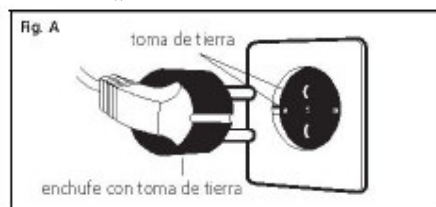
19. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.

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.

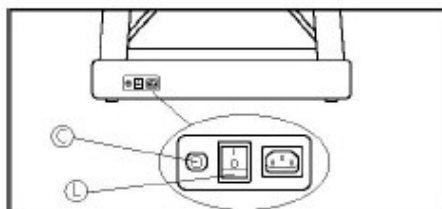
Ochrona:

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
- 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 wszystkie części są zgodne z fig. O. Zalecamy aby montaż dokonywały dwie osoby.

(A) Wyświetlacz (B) Korpus urządzenia (C) Podpora pionowa lewa (D) Podpora pionowa prawa (E) Osłona dolna poręczy lewej (F) Osłona dolna poręczy prawej (G) Poręcz z czujnikami pomiaru pulsu (H) Poręcz lewa (I) Poręcz prawa (J) Podpora wyświetlacza (K) Osłona poręczy lewej (L) Osłona poręczy prawej (V) Osłona tylna wyświetlacza (N) Bidon (a) 8xŚruba M8x15 (b) 4xŚruba M5x10 (c) 4xŚruba M8x60 (d) 2xŚruba 5x25 (e) 2xŚruba 4x12 (f) 4xŚruba 5x15 (g) 6xnakrętka M6 (h) Klucz ampulowy 6mm (i) Klucz ampulowy 5mm (k) Klucz bezpieczeństwa (l) Przewód elektryczny (j) Pojemnik ze smarem (p) Pilot do TV (m) Klucz (n) 6xŚruba M4x8 (o) płytki TV

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

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

Jedna osoba przytrzymuje podpory, druga osoba dokręca śruby.

3. Przewód czerwony przełóż przez poręcz (G) i wyjmij przez otwór znajdujący się w środkowej części kierownicy fig.2. Wsuń poręcz (I) w otwory znajdujące się w poręcz (G) wokół wyświetlacza, tak jak zostało to pokazane na fig.2. Uważaj by nie uszkodzić przewodów. Powtórz powyższe czynności po drugiej stronie urządzenia z poręczą (H). Następnie przewód wychodzący z podpory lewej (P) na fig.1 przełóż przez otwór (R) znajdujący się w poręcz (G).

4. Zbliż całość konsoli wyświetlacza złożoną w poprzednim kroku do korpusu urządzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie przewód (O) wychodzący z prawej podpory fig.1 przełóż przez otwór (P) znajdujący się w poręcz (G) fig.2. Dokręć śruby (c). Uwaga! Nie uszkodź przewodów.

5. Nałóż podporę wyświetlacza (J) fig.4 i dokręć ją śrubami (e). Ustaw odpowiednio osłonę poręczy lewej (K) i prawej (L) tak jak zostało to pokazane na fig.4 i przykręć śrubami (d) i (f).

6. Wyświetlacz: Połącz końcówki przewodów (T,U,V,X), który wychodzi z poręczy wokół wyświetlacza (G) z przewodami znajdującymi się w tylnej części wyświetlacza (A) (fig.5). Połącz końcówki (Y, Z), które wychodzą z poręczy (G) z przewodami znajdującymi się w tylnej części wyświetlacza (A) fig.6. Następnie nałóż wyświetlacz na podporę wyświetlacza uważając przy tym by nie uszkodzić przewodów. Skręć oba elementy

nakrętkami (g). Włóż płytkę TV (o) fig.6 i dokręć ją śrubami (n). Następnie nałóż osłonę tylną przewodów i przykręć ją śrubami (n).

7. Montaż osłon dolnych: Nałóż osłony dolne (E) i (F) tak jak zostało to pokazane na fig.7 i przykręć śrubami (b). Uwaga! Nie uszkodź siłowników (Q) fig.8.

Składanie:

Przy składaniu urządzenie musi być wyłączone (fig.9), kąt nachylenia musi być ustawiony na najniższym poziomie. Urządzenie musi być odłączone od zasilania elektrycznego. Unos 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.9) i powoli opuść bieżnię na ziemię.

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

Transport i przechowywanie:

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

Bieżnię 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.10).

Nie przemieszczaj urządzenia po nierównych powierzchniach.

Konserwacja:

By tarcie pomiędzy taśmą bieżni, a podstawą bieżni było jak najmniejsze, używaj specjalistycznych smarów (spray silikonowy (j)), 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) fig.11.

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

Smaruj bieżnię co 30h użytkowania!

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.12)

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.12)

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 wewnątrz 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 wyłącznik jest ustawiony w pozycji „I” i czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na właściwym miejscu.	1.a) podłącz urządzenie do zasilania elektrycznego; Ustaw wyłącznik w pozycji I i umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu.
2. Włącza się wyświetlacz, ale nie działa silnik	2.a) sprawdź czy wyłącznik bezpieczeństwa jest wciśnięty	2.a) wyłącz urządzenie, następnie przełącz wyłącznik 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) wyłącznik 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	- błąd czujnika prędkości/sygnału przekazu	
- Na wyświetlaczu pojawia się E6-E7	- błąd funkcji regulacji „kąta nachylenia”	

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 zwiększą 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 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.

Wyświetlacz:



Fig 1

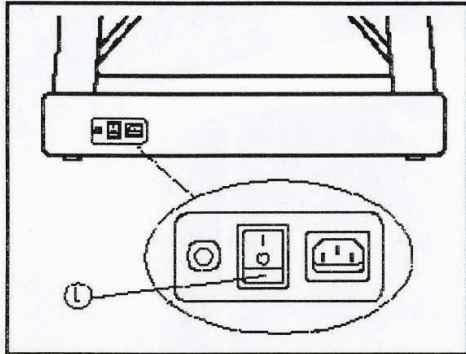


Fig 2

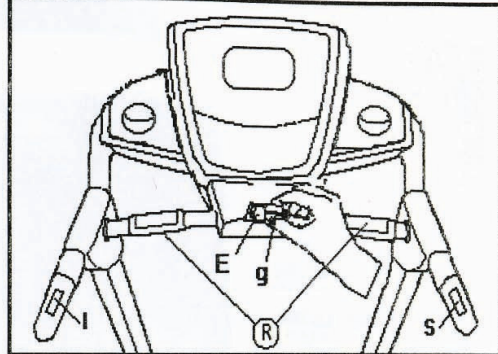


Fig 3

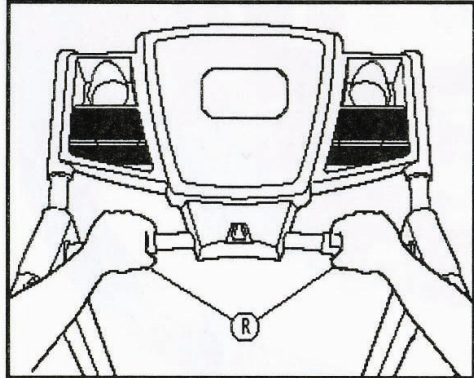


Fig 4

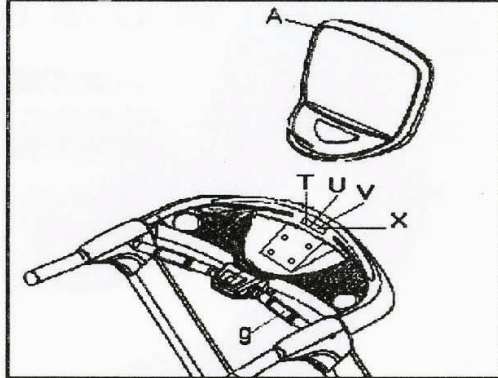


Fig 5

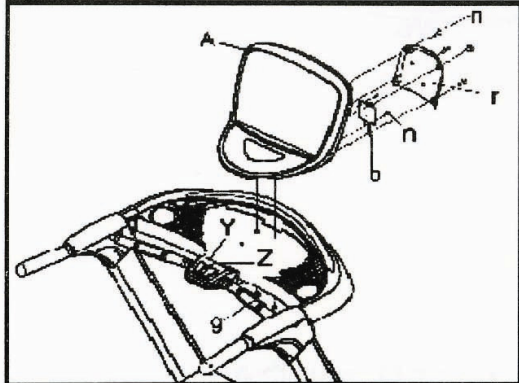
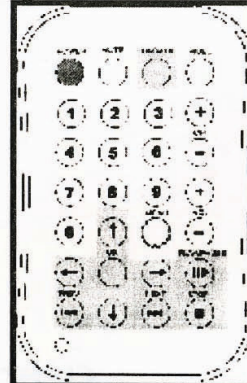
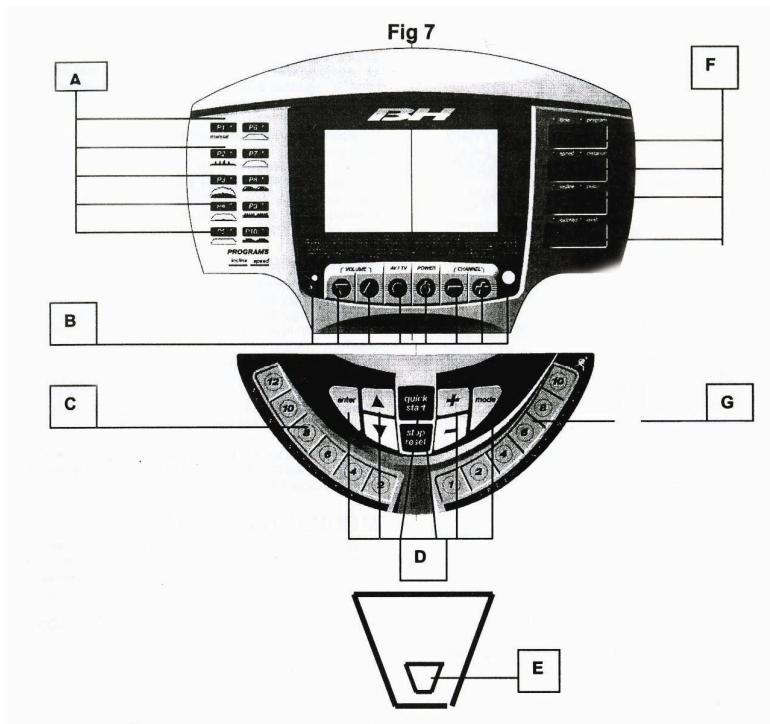


Fig 6





1. WYŚWIETLACZ:

A: Programy P1-P10

B: Przyciski obsługi TV: Stan włączenie (zielony)/wyłączenie (czerwony), Ciszej ▼ Głośniejsz ▲, Video/TV, Włączony/Wyłączony, Zmiana programu - +, Czujnik sterownika

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

D: Przyciski: ENTER, INCLINE ▼ ▲ (regulacja kąta nachylenia), QUICK START, STOP/RESET, SPEED - + , (regulacja prędkości), MODE.

E: Miejsce na klucz bezpieczeństwa

F: Wyświetlacze wskazują jednocześnie: czas/program, prędkość/dystans, kąt nachylenia/puls, kalorie/poziom.

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

WŁĄCZANIE:

Podłącz urządzenie (fig.1) do gniazdka 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 wyświetlaczach pojawi się 00:00.

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.

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.

Na poręczach znajdują się przyciski regulacji prędkości (prawa poręcz) oraz kąta nachylenia (lewa poręcz).

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

PROGRAMY:

Wyświetlacz ma zaprogramowanych 11 programów ćwiczeń: MANUAL (P1), P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, HRC (Heart rate control).

W programach od P2 do P10 można regulować kąt nachylenia od L1 do L10, dzięki czemu ilość zaprogramowanych ustawień zwiększa się do 90 (patrz tabele).

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia treningu (READY), po naciśnięciu przycisku MODE zamigocze światelko trybu MANUAL (P1), następnie przyciskami + - można wybrać program od P1 do P10. Wybór programu oznaczy światelko. W programie P1 można ustawić naliczanie czasu od 00:00 lub odliczanie czasu w przedziale 20-99minut.

Zatwierdź wybór programu przyciskiem ENTER. Następnie zacznie migotać światelko funkcji „kąt nachylenia”(L1-L10) przyciskami + - określ poziom na jakim chcesz ćwiczyć. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie by określić czas trwania danego programu należy przyciskami +;- lub ▲ ▼ określić czas pomiędzy 20 a 99 minut. Wyświetlacz ma zaprogramowany czas trwania poszczególnych profili na 30 minut.

Aby rozpocząć ćwiczenie naciśnij START i urządzenie zacznie działać zgodnie z zaprogramowanymi ustawieniami.

W dowolnym momencie treningu można regulować kąt nachylenia oraz prędkość (przyciskami znajdującymi się na wyświetlaczu lub na poręczach).

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	ELEVATION		0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0		
	mile speed (MPH)		1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	
	km speed (KPH)		2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 2	ELEVATION		0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0		
	mile speed (MPH)		1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	
	km speed (KPH)		2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 3	ELEVATION		0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	
	mile speed (MPH)		1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5	
	km speed (KPH)		2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 4	ELEVATION		1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0		
	mile speed (MPH)		2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	km speed (KPH)		3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 5	ELEVATION		1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	
	mile speed (MPH)		2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0	
	km speed (KPH)		3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2	
Level 6	ELEVATION		2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0		
	mile speed (MPH)		2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0	
	km speed (KPH)		3.2	4.0	4.8	8.0	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2	
Level 7	ELEVATION		2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	
	mile speed (MPH)		2.0	2.5	3.0	5.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5	
	km speed (KPH)		3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	
Level 8	ELEVATION		2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	
	mile speed (MPH)		2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5	
	km speed (KPH)		4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	
Level 9	ELEVATION		2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	
	mile speed (MPH)		2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	4.0	3.5	3.0	2.5
	km speed (KPH)		4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0	
Level 10	ELEVATION		2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	
	mile speed (MPH)		2.5	3.0	3.5	6.0	6.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	5.5	3.5	3.0	2.5
	km speed (KPH)		4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	8.0	5.6	4.8	4.0

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	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	
	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 2	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	
	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 3	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	
	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 4	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0	
	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 5	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 6	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 7	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.0	4.5	3.5	3.0	2.5
	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 8	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	5.5	4.5	3.5	3.0	2.5
	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 9	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 10	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0

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	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
	0.8	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	4.0	3.2	3.2	3.2	2.4	2.4	1.6	0.8
Level 2	0.5	1.0	1.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	
	0.8	1.6	2.4	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	2.4	1.6	0.8	
Level 3	0.5	1.0	1.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0.5	
	0.8	1.6	2.4	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	2.4	1.6	0.8	
Level 4	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0	
	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	3.2	2.4	1.6	
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	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	2.0	1.5	1.0	
	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	3.2	2.4	1.6	
Level 6	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	2.0	1.5	1.0	
	1.6	2.4	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	3.2	2.4	1.6	
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	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	2.5	2.0	1.5	
	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	4.0	3.2	2.4	
Level 8	1.5	2.0	2.5	4.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	4.5	2.5	2.0	1.5
	2.4	3.2	4.0	6.4	8.0	8.8	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	7.2	4.0	3.2	2.4	
Level 9	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.0	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	6.0	5.5	2.5	2.0	1.5	
	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	9.6	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.0	4.0	3.2	2.4	
Level 10	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.5	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	6.5	6.0	5.5	2.5	2.0	1.5
	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	10.4	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	8.8	4.0	3.2	2.4

P 8

Aerobic Program Level 1			Aerobic Program Level 2			Aerobic Program Level 3			Aerobic Program Level 4			Aerobic Program Level 5		
Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)
1	1	2.4	1	1	2.4	1	1	2.4	1	1	2.4	1	1	4
2	1	3.2	2	1	3.2	2	1	3.2	2	1	3.2	2	1	4.8
3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	5.6
4	1	4.8	4	1	6.4	4	1	4.8	4	1	4.8	4	1	6.8
5	3	4.8	5	3	6.4	5	5	7.2	5	5	8	5	5	6.8
6	1	4.8	6	1	6.4	6	3	7.2	6	3	8	6	3	6.8
7	5	4.8	7	7	6.4	7	7	7.2	7	9	8	7	9	6.8
8	5	4.8	8	7	6.4	8	7	7.2	8	9	8	8	9	6.8
9	3	4.8	9	3	6.4	9	3	7.2	9	3	8	9	3	6.8
10	5	4.8	10	5	6.4	10	5	7.2	10	5	8	10	5	6.8
11	5	4.8	11	5	6.4	11	5	7.2	11	5	8	11	5	6.8
12	7	4.8	12	7	6.4	12	9	7.2	12	9	8	12	11	6.8
13	7	4.8	13	7	6.4	13	9	7.2	13	9	8	13	11	6.8
14	1	4.8	14	1	6.4	14	1	7.2	14	1	8	14	1	6.8
15	3	4.8	15	3	6.4	15	3	4.8	15	3	4.8	15	3	6.8
16	1	4.8	16	1	6.4	16	1	4.8	16	1	4.8	16	1	6.8
17	3	4.8	17	3	6.4	17	5	7.2	17	5	8	17	5	6.8
18	1	4.8	18	1	6.4	18	3	7.2	18	3	8	18	3	6.8
19	5	4.8	19	7	6.4	19	7	7.2	19	9	8	19	9	6.8
20	5	4.8	20	7	6.4	20	7	7.2	20	9	8	20	9	6.8
21	3	4.8	21	3	6.4	21	3	7.2	21	3	8	21	3	6.8
22	5	4.8	22	5	6.4	22	5	7.2	22	5	8	22	5	6.8
23	5	4.8	23	5	6.4	23	5	7.2	23	5	8	23	5	6.8
24	7	4.8	24	7	6.4	24	9	7.2	24	9	8	24	11	6.8
25	7	4.8	25	7	6.4	25	9	7.2	25	9	8	25	11	6.8
26	1	4.8	26	1	6.4	26	1	7.2	26	1	8	26	1	6.8
27	3	4.8	27	3	6.4	27	3	4.8	27	3	4.8	27	3	6.8
28	1	4	28	1	4	28	1	4	28	1	4	28	1	5.6
29	1	3.2	29	1	3.2	29	1	3.2	29	1	3.2	29	1	4.8
30	1	2.4	30	1	2.4	30	1	2.4	30	1	2.4	30	1	4

Aerobic Program Level 6			Aerobic Program Level 7			Aerobic Program Level 8			Aerobic Program Level 9			Aerobic Program Level 10		
Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)
1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4
2	1	4.8	2	1	4.8	2	1	4.8	2	1	4.8	2	1	4.8
3	1	5.6	3	1	5.6	3	1	5.6	3	1	5.6	3	1	5.6
4	1	9.6	4	3	8	4	3	8	4	3	12	4	3	12.8
5	5	9.6	5	7	10.4	5	7	11.2	5	7	12	5	7	12.8
6	3	9.6	6	5	10.4	6	5	11.2	6	5	12	6	5	12.8
7	11	9.6	7	11	10.4	7	13	11.2	7	13	12	7	15	12.8
8	11	9.6	8	11	10.4	8	13	11.2	8	13	12	8	15	12.8
9	3	9.6	9	3	10.4	9	5	11.2	9	5	12	9	5	12.8
10	5	9.6	10	5	10.4	10	7	11.2	10	7	12	10	7	12.8
11	5	9.6	11	5	10.4	11	7	11.2	11	7	12	11	7	12.8
12	11	9.6	12	13	10.4	12	13	11.2	12	15	12	12	15	12.8
13	11	9.6	13	13	10.4	13	13	11.2	13	15	12	13	15	12.8
14	3	9.6	14	3	10.4	14	3	11.2	14	3	12	14	3	12.8
15	5	9.6	15	5	8	15	5	8	15	5	12	15	5	12.8
16	1	9.6	16	3	8	16	3	8	16	3	12	16	3	12.8
17	5	9.6	17	7	10.4	17	7	11.2	17	7	12	17	7	12.8
18	3	9.6	18	5	10.4	18	5	11.2	18	5	12	18	5	12.8
19	11	9.6	19	11	10.4	19	13	11.2	19	13	12	19	15	12.8
20	11	9.6	20	11	10.4	20	13	11.2	20	13	12	20	15	12.8
21	3	9.6	21	3	10.4	21	5	11.2	21	5	12	21	5	12.8
22	5	9.6	22	5	10.4	22	7	11.2	22	7	12	22	7	12.8
23	5	9.6	23	5	10.4	23	7	11.2	23	7	12	23	7	12.8
24	11	9.6	24	13	10.4	24	13	11.2	24	15	12	24	15	12.8
25	11	9.6	25	13	10.4	25	13	11.2	25	15	12	25	15	12.8
26	3	9.6	26	3	10.4	26	3	11.2	26	3	12	26	3	12.8
27	5	9.6	27	5	8	27	5	8	27	5	12	27	5	12.8
28	1	5.6	28	1	5.6	28	1	5.6	28	1	5.6	28	1	5.6
29	1	4.8	29	1	4.8	29	1	4.8	29	1	4.8	29	1	4.8
30	1	4	30	1	4	30	1	4	30	1	4	30	1	4

SPEED AND ELEVATION CHANGES																																
Hill Intervals		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	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	5.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	5.4	4.0	5.4	4.0	5.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	5.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 2	Incline	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	5.4	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 3	Incline	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	5.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 4	Incline	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0
Level 5	Incline	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	5.4	9.6	5.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	5.4	9.6	5.4	9.6	5.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2	
Level 6	Incline	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 7	Incline	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8
Level 8	Incline	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	
Level 9	Incline	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8
Level 10	Incline	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.10	13.4	10.13	10.13	13.11	13.11	13.11	13.11	13.11	13.11	13.11	13.11	13.11	13.11	13.10	13.13	10.13	13.9.6	12.10	10.4	5.6	4.8	4.0	

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA/ ZATRZYMANIE URZĄDZENIA W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

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

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/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”). Kąt nachylenia zostanie automatycznie ustawiony na poziomie 0.

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.

HRC (heart rate control)

Program służy do wykonywania ćwiczeń przy stałym z góry ustalonym pulsie (program działa wyłącznie z opaską na klatkę piersiową do pomiaru pulsu).

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

Następnie na wyświetlaczu (INCLINE/PULSE), należy wprowadzić dane dotyczące pulsu przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie. Przyciskami +,- lub ▲ ▼ należy obrać określoną wartość (patrz grafik) (pomiędzy 84 a 133 uderzeniami na minutę).

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.

Naciśnij przycisk START i urządzenie zacznie działać.

W okienku funkcji TIME/PROGRAM będzie wyświetlany czas, w okienku funkcji SPEED/DISTANCE prędkość, w okienku funkcji INCLINE/PULSE puls, w okienku funkcji CALORIES/LEVEL kalorie. Poprzez naciśnięcie przycisku MODE można zmienić wyświetlane informacje: TIME/PROGRAM będzie wyświetlany program, w okienku funkcji SPEED/DISTANCE dystans, w okienku funkcji INCLINE/PULSE kąt nachylenia, w okienku funkcji CALORIES/LEVEL poziom.

TV

Naciśnij przycisk POWER i zapali się zielona dioda. Ponowne naciśnięcie przycisku wyłączy TV (czerwona dioda). Naciśnij przycisk TV/AV. Gdy na ekranie pojawi się TV przytrzymaj przycisk przez 10-20 sekund. Na ekranie pojawi się MENU/SETUP: jasność, kontrast, kolor, ton, RESET, wyciszenie (MUTE), TV SYS (system TV), EXIT. Przyciskami CHANNEL + - wybierz funkcję, którą chcesz zmienić.

STROJENIE:

Gdy na ekranie pojawi się SETUP, przyciskami CHANNEL + - wybierz TV SYS (system TV). Na ekranie pojawią się różne systemy TV. Następnie przyciskami ▲ ▼ VOLUME wybierz odpowiedni system: PAL-BG-CABLE-A, SECAM-DK-CABLE, SECAM-DK-AIR, SECAM-BG-CABLE, SECAM-BG-AIR, SECAM-L-CABLE, SECAM-L-AIR, PAL-AI-CABLE, PAL-AI-AIR, PAL-DK-CABLE, PAL-DK-AIR, PAL-BG-AIR, NTSC-J-CABLE, NTSC-J-AIR, NTSC-M-CABLE, NTSC-M-AIR. Po wybraniu odpowiedniego systemu naciśnij przycisk CHANNEL – i wybierz pozycję EXIT. Następnie naciśnij przycisk AV/TV i przytrzymaj do chwili aż na wyświetlaczu pojawi się system oraz kanał. Naciśnij CHANNEL + lub – ustaw kanał od 001 do 070.

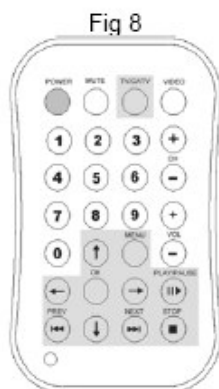


Fig 8

STROJENIE TV PILOTEM:

Naciśnij przycisk POWER, następnie naciśnij przycisk MENU i na ekranie pojawi się SETUP. Przyciskami CHANNEL + - wybierz funkcję, zaś przyciskiem VOLUME + - określ jej wartość.

Przyciskami CHANNEL + - wybierz funkcję SYS TV, zaś przyciskiem VOLUME + - wybierz system TV. Aby wyjść z trybu ustawień przyciskami CHANNEL + - wybierz opcję EXIT i naciśnij VOLUME + -. Przyciskami CHANNEL + - wybierz program.

Sterownik do TV nie działa z innymi TV. Czarne przyciski nie działają, gdyż służą do obsługi video, w które nie jest wyposażony ten model bieżni (fig.8).



“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: 92kg.”