



**G6504 X3**



**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](mailto:delsport@delsport.com.pl)**  
**[www.delsport.com.pl](http://www.delsport.com.pl)**

Fig 0

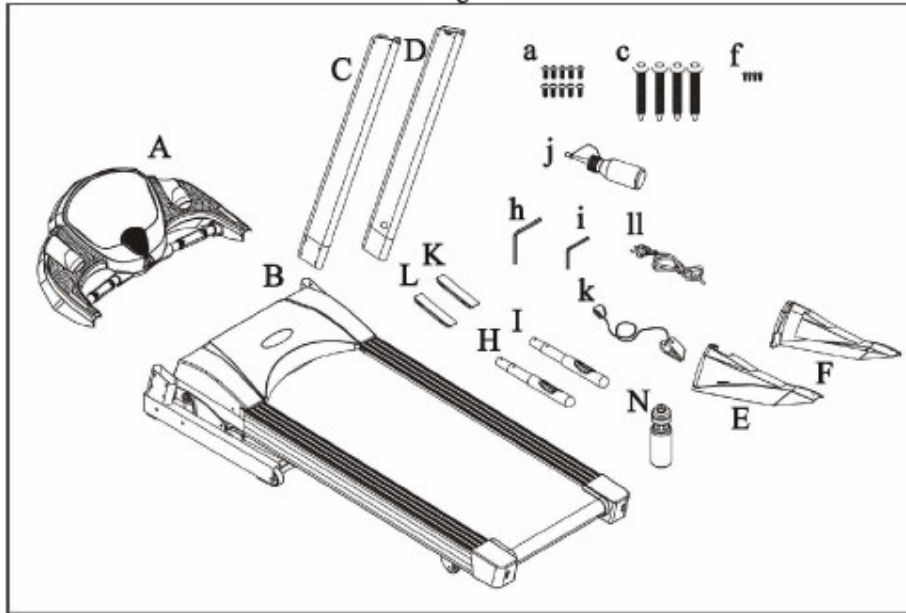


Fig 1

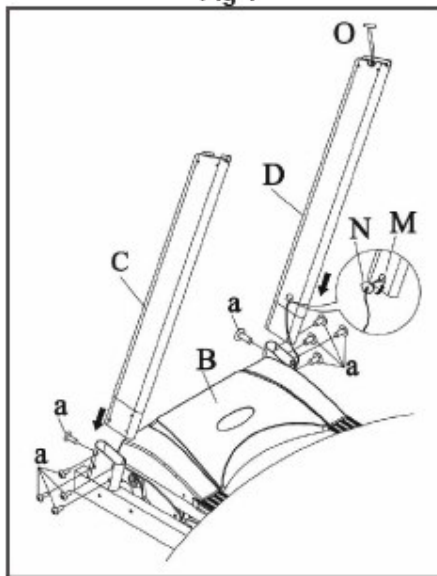


Fig 2

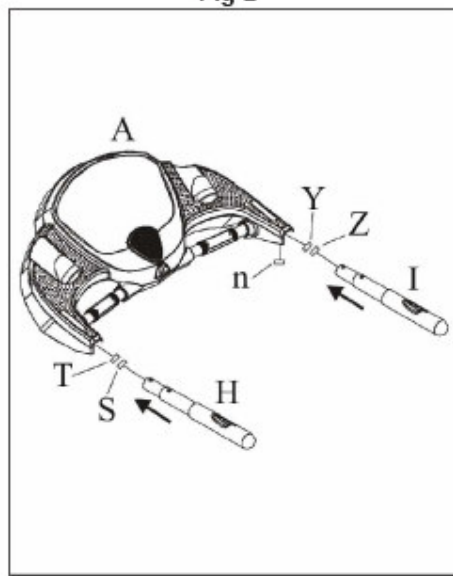


Fig 3

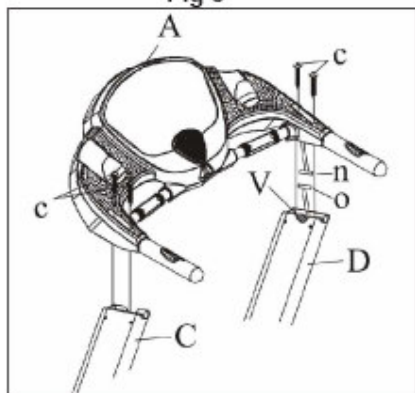


Fig 4

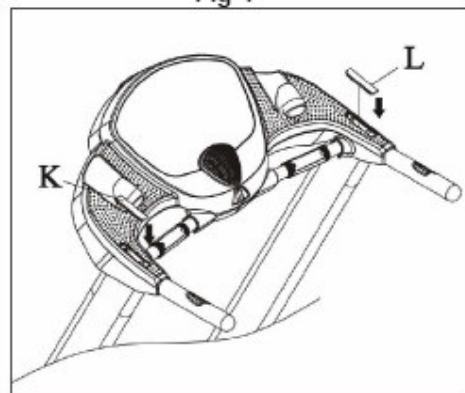


Fig 5

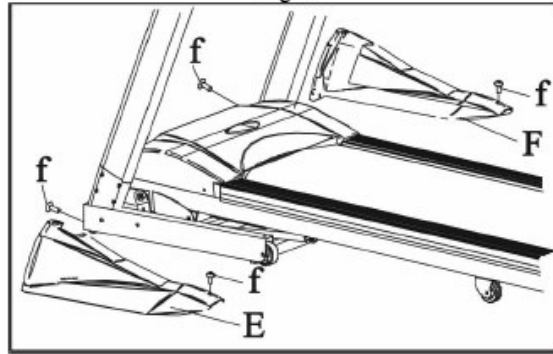


Fig 6

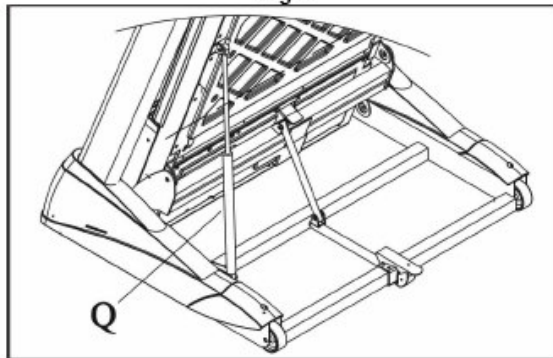


Fig 7

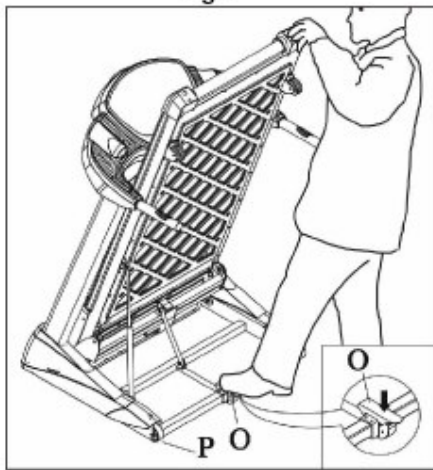


Fig 9

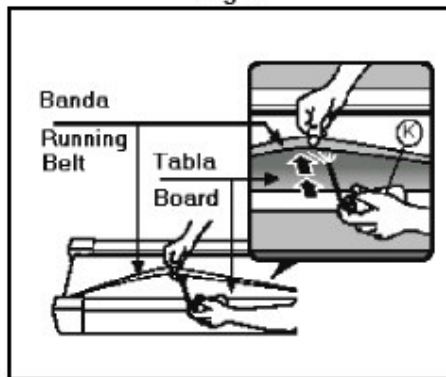


Fig 8

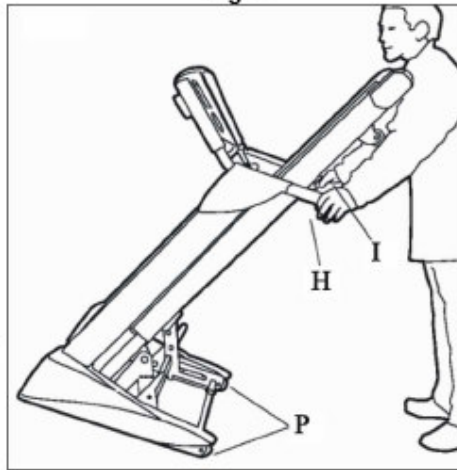
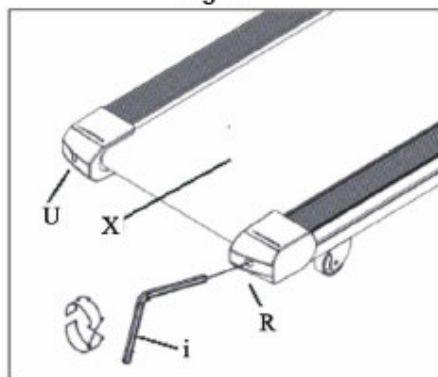


Fig 10



## 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.

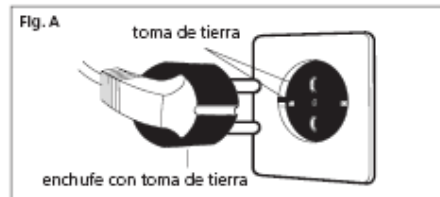
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.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



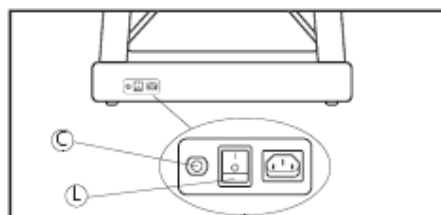
Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

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 bieźni
- stosowanie smarów zawierających rozpuszczalniki
- zbytne napięcie taśmy bieźni.

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

#### **Montaż:**

Zalecamy, aby montażu dokonywały dwie osoby.

Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy wszystkie części są zgodne z (fig.O):

A) Wyświetlacz B) Korpus urządzenia C) Podpora lewa D) Podpora prawa E) Osłona dolna lewa F) Osłona dolna prawa H) Poręcz lewa I) Poręcz prawa K) Osłona poręczy lewej L) Osłona poręczy prawej N) Bidon a) 10 x śruba M8x15 c) 4xśruba M8x60 f) 4xśruba M5x15 h) Klucz ampulowy 6mm i) klucz ampulowy 5mm j) Pojemnik ze smarem k) Klucz bezpieczeństwa LL) Przewód elektryczny

Jedna osoba powinna podtrzymywać podpory, a druga przykręcać je.

1. Nałóż na podporę prawą (D), tak jak jest to pokazane na (fig.1).Następnie wprowadź przewód przez otwór (M) i przełóż końcówkę (o) przez wnętrze podpory, tak jak jest to pokazane na (fig.1). Następnie umieść podporę w podstawie i przykręć śrubami (a), po czym przykryj puszkę, w której znajduje się przewód (N), w otworze oznaczonym literą (M).
2. Analogiczne czynności wykonaj po lewej stronie urządzenia (fig.1) z lewą podporą (C).
3. Połącz przewód (T) (fig.2), który wychodzi z konsoli wyświetlacza z przewodem (S) wychodzącym z z poręczy (H). Następnie wprowadź poręcz w otwór znajdujący się w konsoli wyświetlacza zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę. Przewód (Y) wychodzący z konsoli wyświetlacza połącz z przewodem (Z) wychodzącym z poręczy (I). Następnie wprowadź poręcz w otwór znajdujący się w konsoli wyświetlacza zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę. UWAGA! Nie przygnieć przewodu (n) wyświetlacza (A).
4. Montaż wyświetlacza (fig.3): połącz końcówkę (n), która wychodzi z konsoli wyświetlacza, z końcówką (o), która wychodzi z podpory (D), przełóż przewód przez otwór oznaczony literą (V). Dokręć śruby (b). UWAGA! Upewnij się czy nie zostały przygniecione lub uszkodzone przewody. Następnie nałóż osłony lewą i prawą (K i L) tak jak zostało to pokazane na fig.4.
5. Montaż dolnych osłon: Ustaw solne osłony lewą (E) oraz prawą (F) po odpowiednich stronach urządzenia tak jak zostało to pokazane na fig.5. Dokręć osłony śrubami (f).UWAGA! Nie uszkodź siłownika (Q) fig.6!

#### **Składanie:**

Przy składaniu urządzenie musi być wyłączone (fig.7), 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.7) i powoli opuść bieźnię na ziemię.

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

#### **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 (I i H) i przechyl urządzenie, tak by kółka (P) oparły się na ziemi, tak jak jest to pokazane na (fig.8).

Nie przemieszczaj urządzenia po powierzchniach, które nie są gładkie.

### **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 (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).

Nakładaj smar w środkowej części podstawy (fig.9).

Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę (fig.10), ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym 6mm (h) i wyreguluj śruby oznaczone literami ( R i L), wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara.

**ZALECA SIĘ SMAROWANIE PASA BIEŻNI MINIMUM RAZ W MIESIĄCU.**

### **Wypośrodkowanie taśmy bieżni (fig.10):**

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.10)

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.10)

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

### **Kondycja fizyczna:**

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

Dobre strony uprawiania sportu:

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

Ćwiczenie, a kontrola wagi:

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

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

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

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

#### Program ćwiczeń:

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

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

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, pamiętaj o 2-3minutowej rozgrzewce. Rozpocznij od niewielkiej prędkości. Ochroń to swoje mięśnie przed zakwasami i przygotuj Twój organizm na wysiłek fizyczny.

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

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

#### Czyszczenie:

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

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

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

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.

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



## Pytania i odpowiedzi:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>1. Nie włącza się wyświetlacz</b>                    | 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. |
| <b>2. Włącza się wyświetlacz, ale nie działa silnik</b> | 2.a) sprawdź czy włącznik bezpieczeństwa jest wciśnięty   | 2.a) wyłącz urządzenie, następnie przełącz włącznik bezpieczeństwa oraz nasmaruj bieżnię   |
| <b>3. Naelektryzowanie powierzchni bieżni</b>           | 3.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana<br>3.b) sprawdź napięcie taśmy bieżni<br>3.c) sprawdź napięcie pasa transmisyjnego   | 3.a) nasmaruj taśmę bieżni<br>3.b) napnij taśmę bieżni<br>3.c) napnij pas transmisyjny   |
| <b>4. Urządzenie się zatrzymuje</b>                     | 4.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana  | 4.a) włącznik ustaw w pozycji 0 i nasmaruj taśmę bieżni  |
| <b>5. Naelektryzowanie poręczy</b>                      | 5.a) sprawdź czy gniazdko elektryczne posiada uziemienie  | 5.a) podłącz bieżnię do gniazdko z uziemieniem   |
| <b>6. Przemieszczanie się taśmy bieżni</b>              | 6.a) sprawdź czy podłoga jest równa<br>6.b) sprawdź czy urządzenie stoi równo i stabilnie   | 6.a) wypoziomuj bieżnię regulując jej ustawienie ruchomymi nóżkami   |
| <b>- Na wyświetlaczu pojawia się E1</b>                 | - błąd czujnika prędkości/sygnału przekazu  |  |
| <b>- Na wyświetlaczu pojawia się E6-E7</b>              | - błąd funkcji regulacji „kąta nachylenia”  |  |

# WYŚWIETLACZ



Fig 1

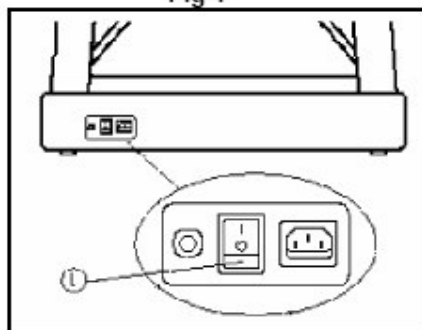


Fig 2

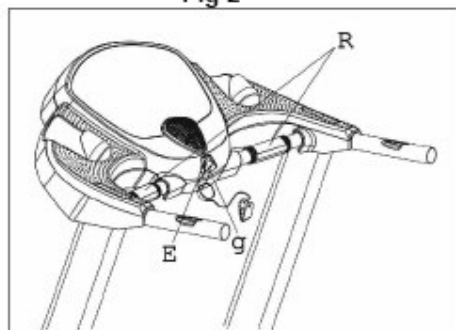


Fig 3

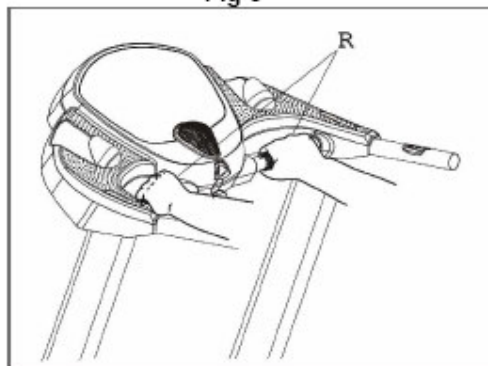
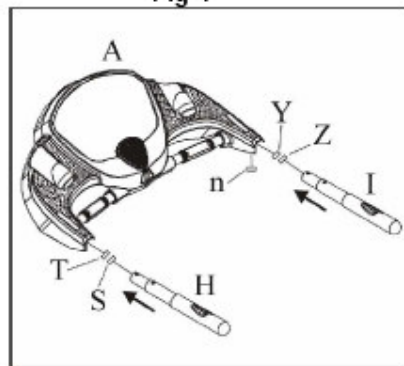


Fig 4



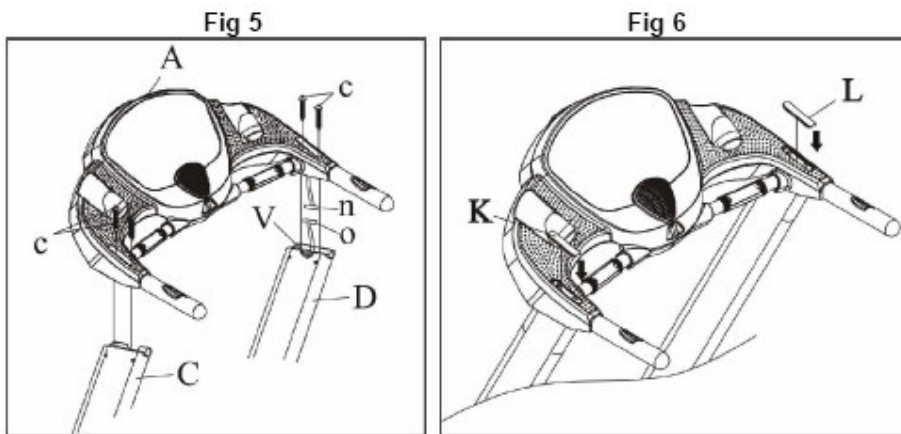
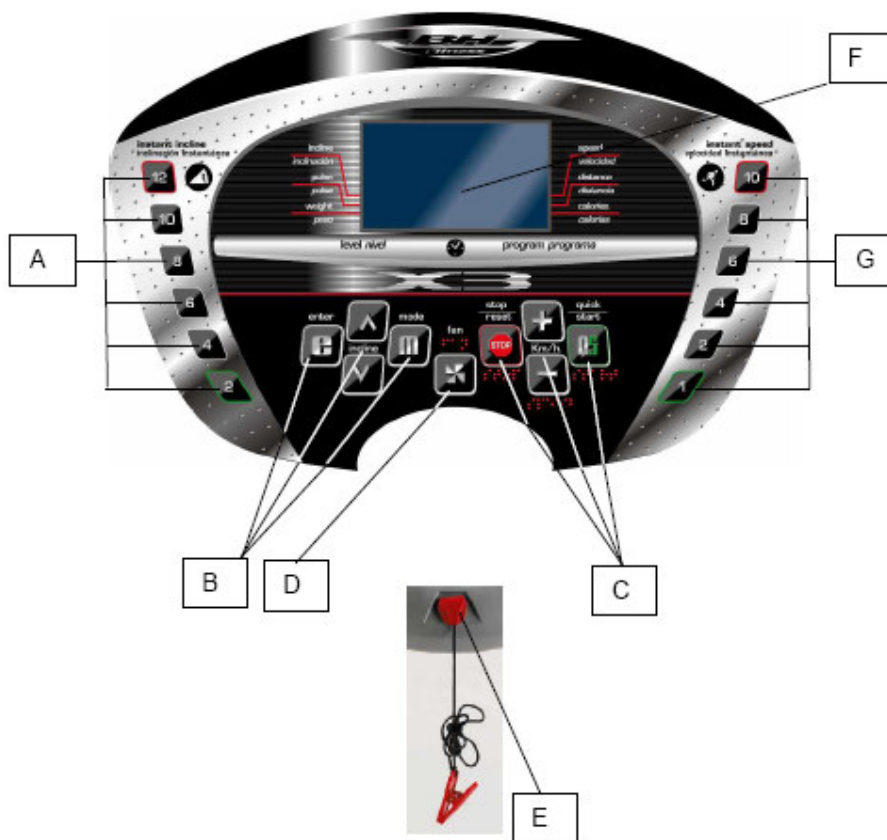


Fig 7



- A: Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia ( 2-4-6-8-10-12)
- B: Przyciski: ENTER, INCLINE ▲ ▼ (Kąt nachylenia), MODE
- C: Przyciski: STOP/RESET, SPEED +/- (Prędkość), QUICK START
- D: Wiatrak
- E: Miejsce na klucz bezpieczeństwa
- F: Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: Poziom/Czas/Programy; Prędkość/Dystans/Kalorie; Kąt nachylenia/Puls/Waga
- 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).

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. Przyciskami (+/-) określ swoją wagę (potrzebna jest do przeliczania ilości spalonych kalorii), następnie wybraną wartość zatwierdź przyciskiem ENTER. Na środkowym wyświetlaczu pojawi się symbol serca, naciśnij MODE i na wyświetlaczu pojawi się P1 – P8 co oznacza, że należy +/- wybrać program. Urządzenie jest przygotowane do treningu (READY).

### **PROGRAM MANUAL P1**

Po naciśnięciu przycisku QUICK 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 16 km/h) przyciskając „+” by przyspieszyć i „-”, żeby zwolnić. Prędkość można zmieniać również klawiszami szybkiego wyboru (G). Poszczególne cyfry oznaczają odpowiednio prędkość 1-2-4-6-8-10 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).

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

Po naciśnięciu przycisku QUICK START rozpoczyna się trening w miejscu, w którym został przerwany. Jeśli urządzenie pozostaje w bezruchu (STOP) przez 5 sekund to przechodzi do trybu READY.

### **PROGRAMY P2 – P8**

Wyświetlacz ma zaprogramowanych 8 różnych programów ćwiczeń: MANUAL (P1), P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8 w tym program HRC, podczas którego urządzenie będzie zmniejszało lub zwiększało prędkość w zależności od tętna osoby ćwiczącej.

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).

Gdy na wyświetlaczu znajduje się P1 przyciskami SPEED +/- można wybrać kolejne programy ćwiczeń. Po naciśnięciu przycisku QUICK START urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund. W programie P1 czas może być naliczany lub odliczany (20-99minut). Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór programu. Następnie zacznie migotać okienko funkcji czas. Przyciskami +/- określ czas (20-99minut). Urządzenie ma zaprogramowany czas trwania treningu na 30 minut. Naciśnij QUICK START i urządzenie zacznie działać z wprowadzonymi przez Użytkownika ustawieniami. W trakcie trwania ćwiczenia można regulować prędkość oraz kąt nachylenia przyciskami +/-.

Nº 2

SPEED AND ELEVATION CHANGES																															
9 HOLE		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	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0
	Speed	1	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1
Level 2	Incline	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0
	Speed	1	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1
Level 3	Incline	0	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	0
	Speed	1	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1
Level 4	Incline	0	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	0
	Speed	1	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1
Level 5	Incline	0	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	0
	Speed	1	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1
Level 6	Incline	0	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	0
	Speed	1	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1
Level 7	Incline	0	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	4	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	0
	Speed	1	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1
Level 8	Incline	0	1	2	2	2	2	5	2	2	2	2	5	2	2	2	5	6	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	1	0
	Speed	1	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1
Level 9	Incline	0	1	2	2	2	2	6	2	2	2	2	6	2	2	2	5	6	2	2	2	2	6	2	2	2	2	2	2	1	0
	Speed	1	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1
Level 10	Incline	0	1	2	2	2	2	6	2	2	2	2	6	2	2	2	6	7	2	2	2	2	6	2	2	2	2	2	2	1	0
	Speed	1	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1

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	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	0	0		
	Speed	1.5	2	2.5	3.5	2	3	2	4	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	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	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	4	3	3	3	3	2	2	2	2	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	4	5	5	5	4	4	4	4	4	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	5	4	4	4	4	3	3	3	3	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	4	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5	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	6	5	3	2.5	2		
Level 7	Incline	2	2	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	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	6	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	7	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	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	3	2	
	Speed	2.5	3	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8	6	8	6	8	6	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	6.5	8.5	6.5	8.5	6	7.5	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	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	7	6.5	8.5	6.5	8.5	6	7.5	6.5	3.5	3	2.5	

N° 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		
	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		
	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	1	1	1	0	0	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	4	3.5	2.5	2	1.5	
Level 4	Incline	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	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	5.5	5	4.5	4	3	2.5	2
Level 5	Incline	0	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	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	5	4.5	3	2.5	2	
Level 6	Incline	0	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	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	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	6	5.5	3	2.5	2	
Level 8	Incline	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	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	6.5	6	3.5	3	2.5
Level 9	Incline	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	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	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	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	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	6	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	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	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	4	3.5	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	2.0	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	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	3.0	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	5.5	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
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	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
Level 7	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	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
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	6.5	6.5	6.5	6.0	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	7.0	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	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

Edad Age	PPM			Edad Age	PPM			Edad Age	PPM			Edad Age	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				

**PROGRAM HRC (heart rate control)**

Program służy do wykonywania ćwiczeń przy stałym z góry ustalonym pulsie (pomiar pulsu za pomocą czujników pomiaru pulsu w uchwytach fig.2 lub opaski do telemetrycznego pomiaru pulsu).

Wprowadź swój wiek (AGE). Pojawi się cyfra 30. Przyciskami +/- wprowadź wiek (13-80lat). Wprowadzone dane zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie na wyświetlaczu PULSE/INCLINE, należy wprowadzić dane dotyczące pulsu przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie. Przyciskami ▲ ▼ należy obrać określoną wartość

(patrz grafiki). Np.: jeśli obierze 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. Następnie należy określić czas trwania treningu (20-99minut). Naciśnij START aby rozpocząć trening. Pierwsze minuty programu przeznaczone zostały na rozgrzewkę.

#### **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 QUICK 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! Bieżnia nie jest urządzeniem medycznym, wynik pomiaru pulsu jest przybliżony.

#### **MONTAŻ WYŚWIETLACZA:**

Montaż wyświetlacza (fig.3): połącz końcówkę (n), która wychodzi z konsoli wyświetlacza, z końcówką (o), która wychodzi z podpory (D), przełóż przewód przez otwór oznaczony literą (V). Dokręć śruby (b). UWAGA! Upewnij się czy nie zostały przygniecione lub uszkodzone przewody. Następnie nałóż osłony lewą i prawą (K i L) tak jak zostało to pokazane na fig.4.





*“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: 90 kg”*