



**G-690 / G-690TV**



**PRODUCENT:**



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

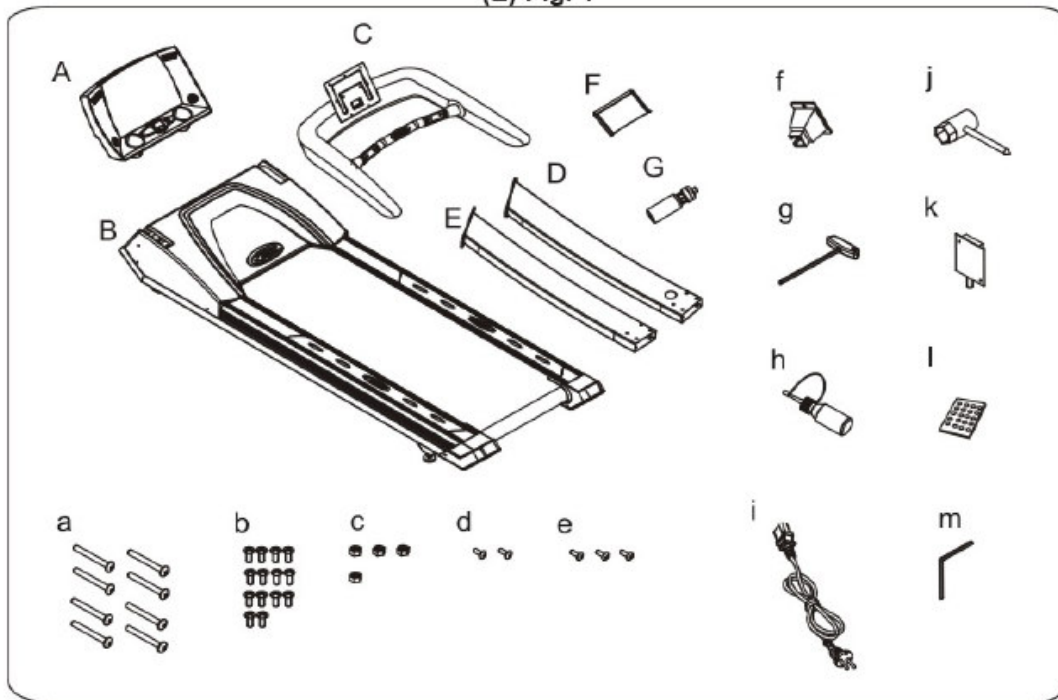
**DYSTRYBUTOR:**



**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)

(E) Fig. 1



- A) Wyświetlacz
- B) Korpus
- C) Uchwyty/Kierownica
- D) Podpora lewa
- E) Podpora prawa
- F) Pokrywa tylna
- G) Bidon
  
- a) Śruba M10x70 8szt.
- b) Śruba M5x10 14szt.
- c) Śruba M8 4szt.
- d) Śruba M4x10 2szt.
- e) Śruba M4x12 3szt.
- f) Przełącznik
- g) Klucz
- h) Smar silikonowy
- i) Przewód elektryczny
- j) Klucz
- k) Karta TV (Mod. G690 TV)
- l) Pilot do TV (Mod. G690 TV)
- m) Klucz ampulowy

Fig. 2

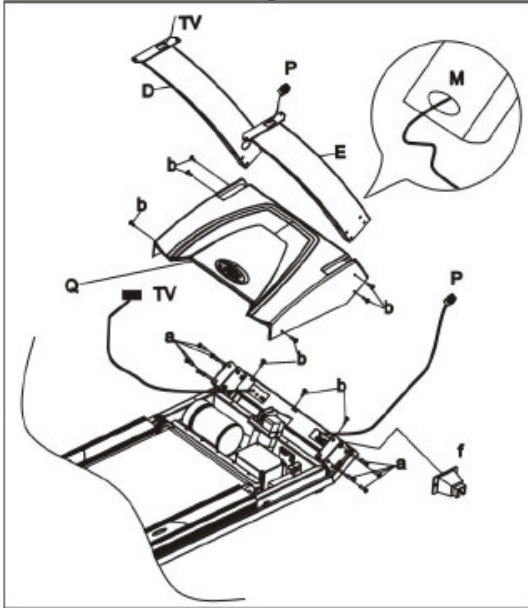


Fig. 3

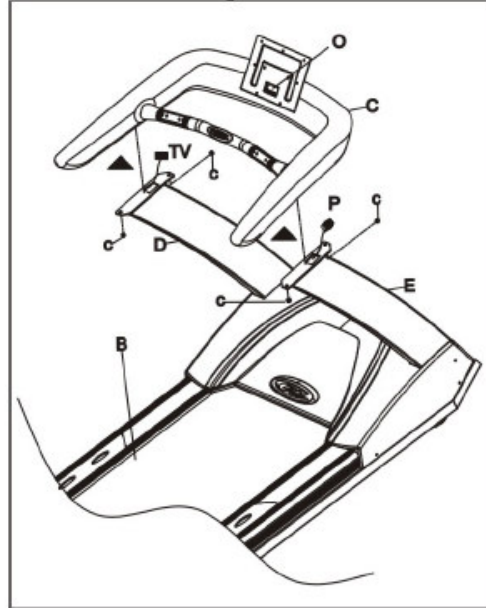


Fig. 4

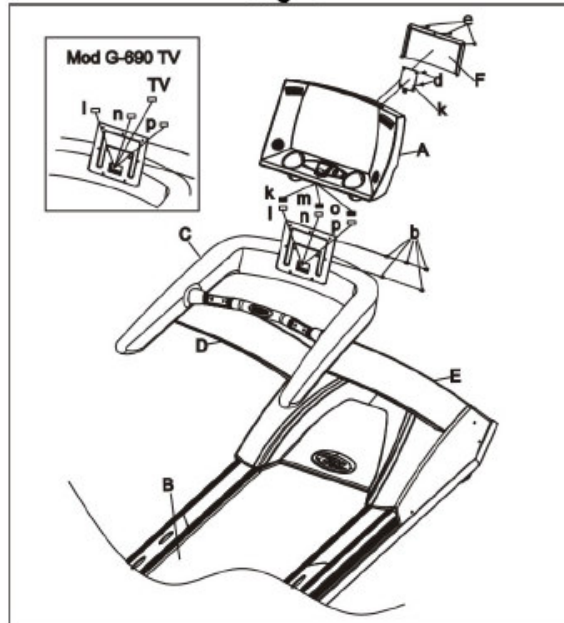


Fig. 5

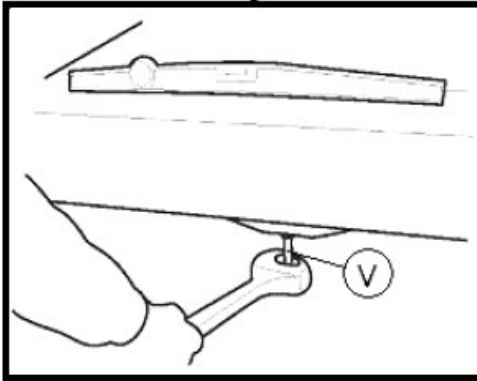


Fig. 6

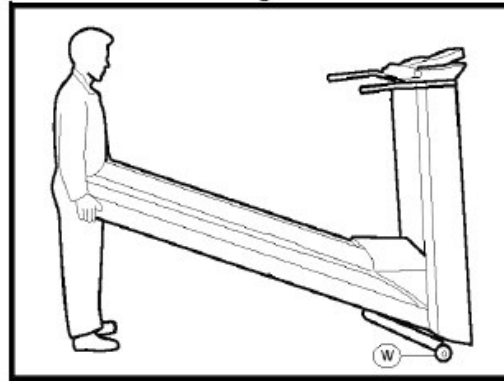


Fig. 7

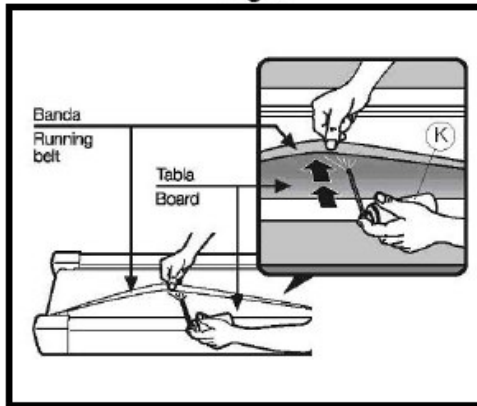
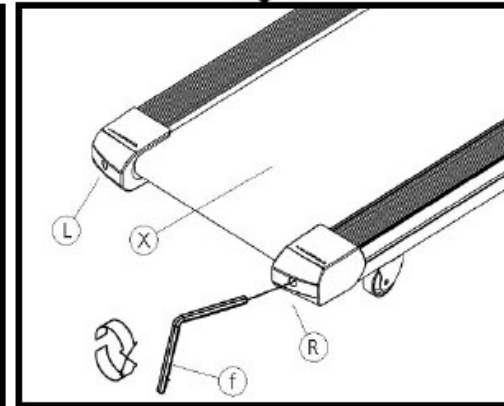


Fig. 8



## **Instrukcja**

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

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

By uniknąć niebezpieczeństwa: poparzeń, ognia, porażenia prądem, przestrzegaj następujących zasad:

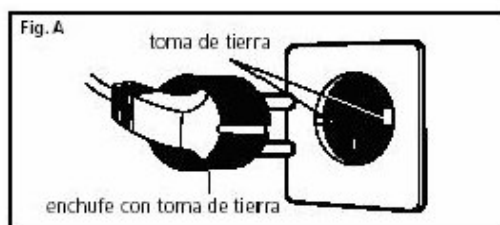
- 1.** Przeczytaj uważnie poniższą instrukcję, zawiera ważne informacje dotyczące obsługi, bezpieczeństwa oraz konserwacji.
- 2.** By zapewnić bezpieczeństwo, upewnij się czy wszyscy użytkownicy zapoznali się z instrukcją obsługi. Umieść instrukcję wśród materiałów szkoleniowych swojego fitness klubu. Przypomnij użytkownikom, że przed rozpoczęciem ćwiczeń powinni przejść kompleksowe badania lekarskie.
- 3.** By zmniejszyć ryzyko porażenia prądem zawsze odłączaj urządzenie od zasilania elektrycznego przed przystąpieniem do prac związanych z konserwacją.
- 4.** By zmniejszyć ryzyko porażenia prądem, ognia przestrzegaj instrukcji obsługi.
- 5.** Dzieci oraz osoby nie zaznajomione z obsługą urządzenia nie powinny się zbliżać, a tym bardziej wchodzić na bieżnię. 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 dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
- 6.** Bieżnia SK nie powinna pozostawać włączona bez nadzoru. Zawsze odłączaj urządzenie od zasilania elektrycznego po skończeniu treningu i przed rozpoczęciem prac związanych z konserwacją i demontażem. Podczas regulacji bieżni nie może nikt na niej przebywać.
- 7.** Bieżnia SK powinna być ustawiona na gładkiej i płaskiej powierzchni. Nie powinna stać w pobliżu regałów lub ścian. Sprawdzaj urządzenie przed każdym treningiem i upewnij się czy pas transmisyjny jest w dobrym stanie. Urządzenie powinno przebywać w optymalnych warunkach.
- 8.** Urządzenie powinno stać w pomieszczeniu o niewielkich wahaniami temperatury oraz o niskiej wilgotności.
- 9.** Korzystaj z bieżni SK jedynie w sposób, jaki jest opisany w instrukcji obsługi. Nie używaj akcesoriów oraz części, które nie są polecane przez producenta, ponieważ nieoryginalne części mogą uszkodzić bieżnię.
- 10.** Jednocześnie z bieżni SK może korzystać tylko jedna osoba.

## **Ogólne wskazówki**

Zapoznaj się z poniższą instrukcją obsługi, zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, montażu oraz konserwacji.

- 1.** Bieżnia SK została stworzona z myślą o użytku profesjonalnym. Maksymalna waga użytkownika nie powinna przekraczać 150kg.
- 2.** Nie umieszczaj żadnych przedmiotów w otworach znajdujących się w urządzeniu. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wieszaj ręcznika w pobliżu ruchomych części bieżni.
- 3.** Obowiązkiem właściciela jest poinformowanie użytkowników o niebezpieczeństwach oraz o sposobie korzystania z bieżni.
- 4.** Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia i schodzenia z bieżni SK. Oprzyj się na poręczach w razie potrzeby. Rozpoczynaj trening na bieżni, tylko wtedy, gdy prędkość taśmy jest niższa niż 3 km/h. Nie schodź z bieżni, gdy jest jeszcze w ruchu.

5. Nie odwracaj się od bieżni gdy jest w ruchu.
6. Zawsze patrz się przed siebie, nie obracaj się na bieżni.
7. Nie włączaj bieżni, gdy ktoś na niej jest.
8. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. Jeśli masz długie włosy, zwiąż je.
9. Nie opieraj się na wyświetlaczu elektronicznym, ani na ruchomych częściach urządzenia.
10. Nie przeciążaj się i nie wykonuj ćwiczeń ponad swoje możliwości. Jeśli zaobserwujesz jakies nienaturalne objawy lub poczujesz ból, skończ natychmiast trening i skonsultuj się z lekarzem.
11. Wszystkie elementy elektroniczne ( silnik, przewody, wyświetlacz...itd.) powinny znajdować się jak najdalej od jakichkolwiek płynów, by uniknąć porażenia prądem i spięcia. Nie opieraj nic o obudowę bieżni, pas, wyświetlacz. Napoje ustawiaj jedynie w koszyku do tego przeznaczonym.
12. Zanim rozpoczniesz trening na bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone. Naprawiaj urządzenie tylko w autoryzowanym serwisie.
13. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie powinno wynosić 220V. Upewnij się czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z serwisem.
14. Podłączaj urządzenie jedynie do gniazdek elektrycznych posiadających uziemienie. Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego (fig.A).



15. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
16. Odłączając urządzenie od gniazdka nie ciągnij za przewód elektryczny.
17. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
18. Nie korzystaj z urządzenia w pomieszczeniach, w których korzysta się z aerozoli.
19. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
20. Nie wykonuj żadnych prac związanych z konserwacją, poza czynnościami opisanymi w instrukcji obsługi. W wypadku napraw bardziej skomplikowanych zgłoś się do autoryzowanego serwisu.

### Ochrona:

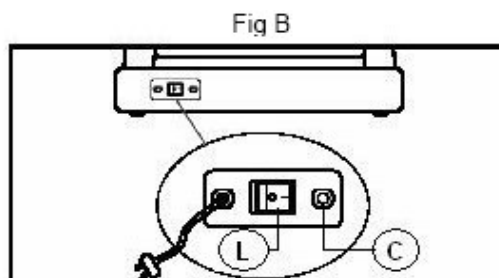
Bieżnia SK jest wyposażona w system zabezpieczający obwody, zarówno elektryczne jak i elektroniczne. System zabezpieczający zostanie uruchomiony jeśli urządzenie będzie przegrzane lub przeciążone. Jeżeli tak się stanie:

1. Włącznik (L) ustaw w pozycji „O” (OFF) (fig.B).
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
- zbyt wysokie napięcie taśmy bieźni

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



#### Montaż:

Wyjmij urządzenie z kartonu i postaw na podłodze tak jak zostało to pokazane na fig.1.

**UWAGA!** W montażu bieźni powinny uczestniczyć przynajmniej dwie osoby.

Sprawdź czy w kartonie znajdują się wszystkie części:

- A) Wyświetlacz
- B) Korpus
- C) Uchwyty/Kierownica
- D) Podpora lewa
- E) Podpora prawa
- F) Pokrywa tylna
- G) Bidon
  - a. Śruba M10x70 8szt.
  - b. Śruba M5x10 14szt.
  - c. Śruba M8 4szt.
  - d. Śruba M4x10 2szt.
  - e. Śruba M4x12 3szt.
  - f. Przełącznik
  - g. Klucz
  - h. Smar silikonowy
  - i. Przewód elektryczny
  - j. Klucz
  - k. Karta TV (Mod. G690 TV)
  - l. Pilot do TV (Mod. G690 TV)
  - m. Klucz ampulowy

1. Odkręć śruby (b) z pokrywy silnika (Q)(fig.2). Weź podporę prawą (E) i wprowadź końcówkę przewodu przez otwór (M) (fig.2), następnie przełóż końcówkę (P) przez górną część podpory, tak jak zostało to pokazane na fig. 2. Ustaw podporę w prawym otworze w korpusie urządzenia i dokręć śrubami (a).
2. Ustaw podporę lewą (D) w lewym otworze w korpusie urządzenia i dokręć śrubami (a).

**(Mod. G690 TV)** Weź lewą podporę (D) i wprowadź przewód w otwór oznaczony literą (M) (fig.2), następnie końcówkę przewodu TV wyciągnij przez górny otwór w podporze (patrz fig. 2).

3. W montażu bieźni powinny uczestniczyć minimum dwie osoby. Jedna z nich powinna przytrzymywać Podporę, podczas gdy druga dokręca śruby (a).

#### Montaż osłony :

Przełóż przewody przez środkowy otwór w osłonie (Q). Przykręć osłonę do kierownicy i uchwytów śrubami (b).

### **Montaż kierownicy/uchwytów:**

Przełóż końcówkę przewodu (TV w mod. G690 TV), który wychodzi z górnej części lewej podpory (D) przez wnętrze uchwytów/kierownicy i wyjmij przez otwór (O), tak jak zostało to pokazane na (fig. 3). Następnie końcówkę (P), która wychodzi z górnej części prawej podpory (E) przełóż przez wnętrze uchwytów/kierownicy i wyjmij przez otwór (O) (fig.3).

Oprzyj kierownicę/uchwyty na podporach, uważając przy tym by nie przygnieść przewodów. Następnie skręć oba elementy nakrętkami (c).

### **Montaż wyświetlacza:**

Połącz końcówki (fig.4) (mod. G690 TV) k, m, o, które wychodzą z wyświetlacza (A) z końcówkami l, n, p, które wychodzą z kierownicy/uchwytów. Następnie włóż przewody pod osłonę (Q)(fig.4) uważając przy tym by nie przygnieść przewodów. Dokręć śruby (b).

### **Montaż tylnej osłony wyświetlacza:**

Ustaw równo tylną osłonę wyświetlacza (F) i dokręć ją śrubami (d).

## **POZIOMOWANIE**

Po ustawieniu bieżni w miejscu docelowym, należy sprawdzić czy stoi równo i pewnie na powierzchni.

A) Należy włączyć urządzenie i upewnić się, czy kąt nachylenia bieżni wynosi „0” ( patrz wyświetlacz ).

B) Następnie na powierzchni bieżni należy umieścić poziomice, tak jak jest to pokazane na ( fig. 5) i wyregulować obie nóżki znajdujące się w tylnej części urządzenia, tak by zlikwidować nierówność.

## **TRANSPORT I PRZEMIESZCZANIE**

Urządzenie wyposażone jest w kółka (W), które ułatwiają przemieszczanie (fig.6). Zanim zaczniesz przesuwać urządzenie, upewnij się czy zostało odłączone od zasilania elektrycznego.

Aby przesunąć bieżnię ułóż dłonie na uchwytach i przechyl urządzenie, tak by kółka (W) oparły się na ziemi, tak jak zostało to pokazane na (fig.6).

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 (h)), 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.

Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę (fig.7) ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym (g) i wyreguluj śruby oznaczone literami ( R i L), wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara.

Nie stosuj preparatów zawierających rozpuszczalniki.

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

### **WYPOŚRODKOWANIE PASA 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.8)

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.8)



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 wypośredkować taśmę bieżni, przemieszczoną nadmiernie w jedną ze stron, operuj obiema śrubami, by uniknąć nadmiernego napięcia taśmy bieżni.

### Instrukcja obsługi:

#### Kondycja fizyczna:

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 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.

### **Czyszczenie:**

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

Odkurzej 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 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:**

<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 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
<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	
<b>6. Przemieszczanie się taśmy bieżni</b>	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

# WYŚWIETLACZ

Fig. 1

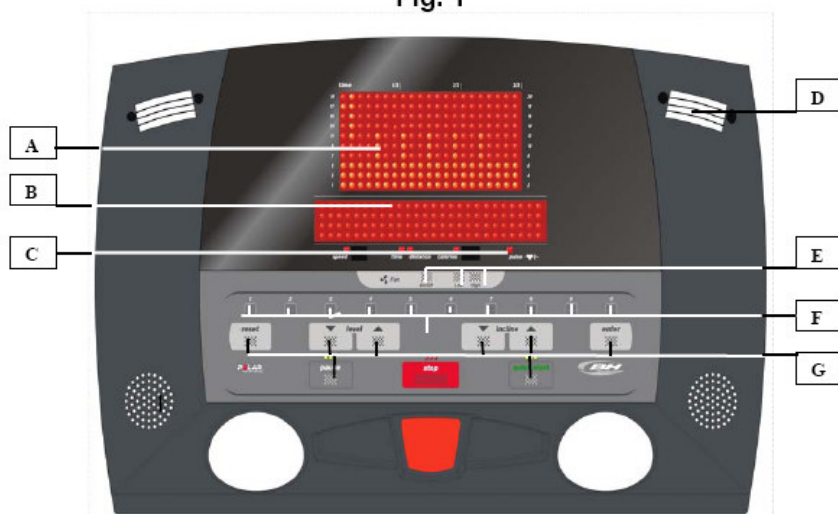


Fig. 2

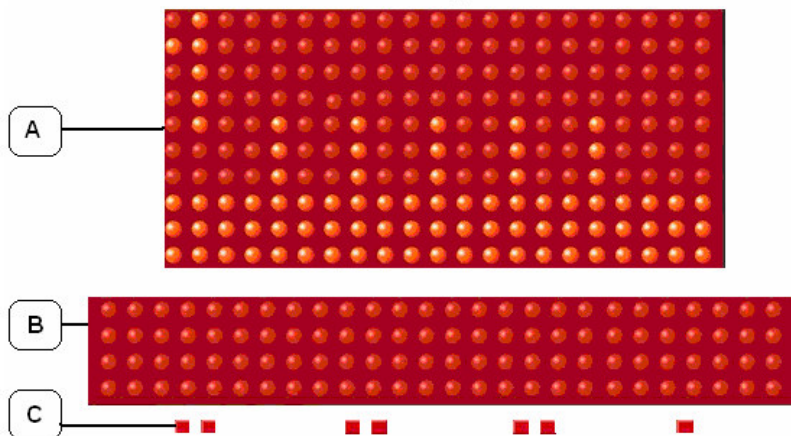
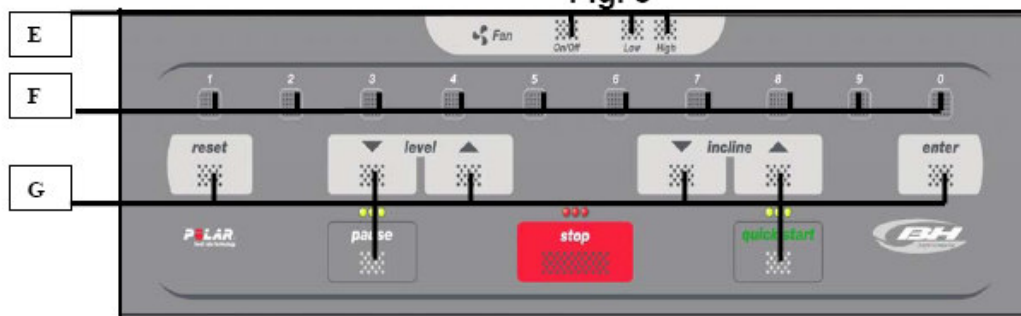


Fig. 3



Wyświetlacz nie jest skomplikowany w użyciu, a pomiary i tekst, które pojawiają się na nim mają pomóc w ustawieniu treningu. Niemniej jednak, zalecamy by osoba upoważniona do przeprowadzania treningu zapoznała się z treścią instrukcji, tak by dogłębnie poznać obsługę wyświetlacza elektronicznego i pokazać użytkownikowi jego funkcje.

Uwaga! Wyświetlacz przechodzi w stan spoczynku po upływie 4 minut od ostatniego naciśnięcia któregokolwiek przycisku.

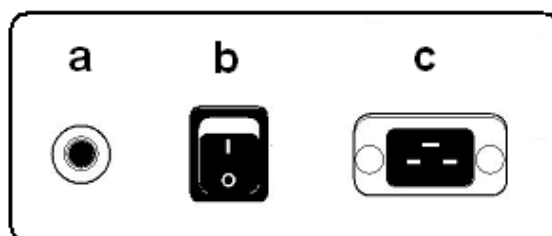
### ZMIANA USTAWIEŃ: PERSONALIZACJA WYŚWIETLACZA

- **Zmiana języka**
- **Wyciszenie**
- **Zmiana powitania**
- **Zmiana czasu trwania treningu**
- **Zmiana oporu w programie HRC**

Aby wejść w tryb zmian ustawień wyświetlacza należy:

- wyłączyć urządzenie głównym wyłącznikiem
- nacisnąć przycisk RESET i przez chwilę przytrzymać
- równocześnie nacisnąć przełącznik (b) tak by znajdował się w pozycji I (fig.A)

Fig. A



- włączyć ponownie urządzenie, ale wciąż trzymać przycisk RESET wciśnięty, aż do momentu pojawienia się na wyświetlaczu alfanumerycznym słowa „LANGUAGE”
- przyciskami LEVEL↓ LEVEL↑ zmienić ustawienia (funkcję, która w danym momencie miga)
- wybrać, a następnie zatwierdzić opcje, która pasuje przyciskiem ENTER
- po wprowadzeniu zmian wyłączyć i włączyć urządzenie
- zmiany zostały wprowadzone

#### 1. Zmiana języka:

Jak tylko na wyświetlaczu (B) pojawi się napis LANGUAGE naciśnij ENTER. Napis LANGUAGE przestanie migać. Przyciskiem LEVEL↑ przejrzyj dostępne języki. Jeśli znajdziesz język, z którego chcesz korzystać naciśnij ENTER, by zatwierdzić swój wybór. Aby przejść do zmiany ustawień dźwięku naciśnij LEVEL↑.

#### 2. Wyciszenie:

Jak tylko na wyświetlaczu (B) pojawi się napis SOUNDS naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawią się napisy ON(włącz) i OFF(wyłącz). Przyciskiem LEVEL↑ wybierz opcje. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić swój wybór. Aby przejść do zmiany ustawień powitania naciśnij LEVEL↑.

#### 3. Zmiana powitania:

Jak tylko na wyświetlaczu (B) pojawi się napis TEXT naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się migający kursor. Przyciskami LEVEL↑ LEVEL↓ wybierz po kolei litery, które utworzą powitanie. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić swój wybór. Aby przejść do zmiany ustawień czasu treningu naciśnij LEVEL↑.

#### 4. Zmiana czasu trwania treningu:

Jak tylko na wyświetlaczu (B) pojawi się napis MANUAL T naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawią się minuty od 0 do 60. Przyciskami LEVEL↑ LEVEL↓ wybierz opcje, która migocze w danym momencie. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić swój wybór. Aby przejść do zmiany ustawień oporu w programie HRC naciśnij LEVEL↑.

### 5. Zmiana oporu w programie HRC:

Jak tylko na wyświetlaczu (B) pojawi się napis SPR TIME naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawiają się sekundy od 20 do 60. Przyciskami LEVEL↑ LEVEL↓ wybierz opcję, która w danym momencie miga. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić swój wybór. Aby przejść do zmiany ustawień z km na mile naciśnij LEVEL↑.

Parametry	Opis
1. Język (LANGUAGE)	Wybór języka wyświetlanych informacji. Opcje: Hiszpański, Portugalski, Angielski, Francuski, Niemiecki, Holenderski, Włoski
2. Dźwięk (SOUND)	Włączenie lub wyłączenie funkcji wyciszenie dźwięku. Opcje: ON (włączone)/ OFF (wyłączone)
3. Tekst (TEXT)	Pozwala na stworzenia własnego powitania. Opcje: ON (edycja powitania)/OFF (powitanie standardowe)
4. Zmiana czasu (MANUAL T)	Określenia maksymalnego czasu trwania treningu. Opcje: 0 (brak określenia max. czasu)/ wartość podana w minutach (max. 60 minut)
5. Zmiana oporu (SPR TIME)	Określenie częstotliwości zmiany oporu w programie HRC. Opcje: wartość podana w sekundach (min. 20 max. 60)

### 6. Zmiana ustawień z km na mile:

By zmienić ustawienia z km na mile naciśnij przycisk STOP, równocześnie naciśnij przycisk ENTER przez 4 sekundy. Na wyświetlaczu (B) pojawi się napis „KM”. Przyciskami LEVEL↑ LEVEL↓ wybierz jednostkę km lub mile. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

## WYŚWIETACZ

Wyświetlacz składa się z dwóch części: górnej, w której znajduje się wyświetlacz elektroniczny (fig.2 A-B-C), oraz dolnej, gdzie znajdują się przyciski (fig.3 E-F-G).

### Wyświetlacz

Ta część składa się z dwóch ekranów; górnego (A)- matrycy LED, która pokazuje poziom oporu w danym momencie, oraz dolnego (B) – ekranu alfanumerycznego, „przewodnika” po profilach i przebiegu ćwiczenia.

A) Górny ekran pokaże jeden z zaprogramowanych profili oporu obrany przez użytkownika (program). Oraz podczas ćwiczenia opór.

B) Ekran alfanumeryczny znajdujący się w dolnej części wyświetlacza, pomaga przy wyborze rodzaju treningu, wskazuje użytkownikowi przebieg ćwiczenia oraz wyświetla informacje po jego zakończeniu. Światelka, które znajdują się poniżej wyświetlacza alfanumerycznego (C), wskazują, która funkcja jest w danym momencie ćwiczenia wyświetlana (prędkość, czas/dystans, kalorie/kąt nachylenia, puls).

### Funkcje, które pojawiają się na wyświetlaczu:

**Prędkość:** Pokazuje się wartość prędkości liniowej, z jaką przemieszcza się taśma bieżni. Podana jest w kilometrach na godzinę ( km/h).

**Czas:** Podczas treningu pojawia pomiar czasu, jaki upłynął od rozpoczęcia ćwiczenia lub w przypadku obrania zaprogramowanej „funkcji czas”, czas, jaki pozostał do zakończenia ćwiczenia. Funkcja ta podana jest w minutach i sekundach ( mm:ss).

**Dystans:** Pokazuje się pomiar przebytego dystansu od momentu rozpoczęcia ćwiczenia. Wartość oblicza się biorąc pod uwagę prędkość liniową urządzenia, a jednostkami, w których podaje się dane to kilometry i hektometry.

**Kalorie:** Pokazuje ilość spalonych kalorii. Wartość zostaje podane przy uwzględnieniu ilości zużytej energii oraz danych dotyczących wagi i wieku, które wprowadza użytkownik.

**Kąt nachylenia:** Wskazuje kąt nachylenia urządzenia w danym momencie. Można go regulować w 15 stopniowej skali od 0 do 15. Kąt nachylenia zmienia się przyciskami INCLINE ↑ i INCLINE ↓. Po zakończeniu ćwiczenia urządzenia powraca do poziomu 0.

**Puls:** Wskazuje puls osoby ćwiczącej, gdy korzysta z opaski na klatkę piersiową, w której znajduje się pulsometr lub ma dłonie ułożone na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach. Więcej informacji na ten temat znajduje się w części pt. Pomiar pulsu i opaska na klatkę piersiową.

### **Przyciski**

Wyświetlacz elektroniczny wyposażony jest w prostą w obsłudze klawiaturę, na której znajdują się przyciski: włączenia/wyłączenia wiatraka (E), poszczególnych funkcji (G) oraz przyciski oznaczone cyframi od 1 do 10 (F).

- WIATRAK (E): off/on (wyłączony/ włączony), LOW (minimalna prędkość), HIGH (maksymalna prędkość).  
- (F): do wprowadzania danych  
- (G) Przyciski odpowiadające poszczególnym funkcjom ( QUICK START, STOP, PAUSE, LEVEL ↑, LEVEL ↓, INCLINE↑, INCLINE ↓, ENTER, RESET ) służą do wyboru rodzaju ćwiczenia, wprowadzania danych, kontroli i ustawienia: prędkości oraz kąta nachylenia urządzenia.

**RESET:** Przycisk „unieważnienia”/ „anulowania”. Służy do usuwania danych, które się wprowadza przy wyborze programu.

**LEVEL ↑:** Przycisk służy do zwiększania prędkości. Podczas wykonywania ćwiczenia urządzenie zwiększa prędkość, co jedną dziesiątą km/h. Przytrzymując przycisk „LEVEL ↑” prędkość będzie stopniowo wzrastać. Podczas wybierania zaprogramowanych profili bieżni, przycisk „LEVEL ↑” służy do pokazania kolejnego profilu na wyświetlaczu.

**LEVEL ↓:** Przycisk służy do zmniejszania prędkości. Podczas wykonywania ćwiczenia urządzenie zmniejsza prędkość, co jedną dziesiątą km/h. Przytrzymując przycisk „LEVEL ↓” prędkość będzie stopniowo maleć. Podczas wybierania zaprogramowanych profili bieżni, przycisk „LEVEL↓” służy do pokazania poprzedniego profilu na wyświetlaczu.

**ENTER:** Przycisk „wyboru” i „potwierdzenia”. Służy do wybierania zaprogramowanych ustawień, zatwierdzania wprowadzanych danych i rozpoczęcia ćwiczenia. W trybie „osobistych ustawień” przycisk „ENTER” służy do zatwierdzania poziomu wysiłku przypadającego na każdą minutę ćwiczenia.

**PAUSE:** Jeśli podczas ćwiczenia naciśnie się przycisk „PAUSE” urządzenie zatrzyma się, wstrzymując tym samym pomiar czasu. By rozpocząć ponownie ćwiczenie należy nacisnąć ponownie przycisk „PAUSE”. Gdy urządzenie jest w trybie „PAUSE” i naciśnie się przycisk „STOP” ćwiczenie zostanie zakończone. Urządzenie może przebywać w trybie „PAUSE” przez 5 minut, po upływie tego czasu ćwiczenie uznane zostaje za zakończone.

**STOP:** Przycisk zatrzymania urządzenia. Gdy w trakcie ćwiczenia naciśnie się przycisk STOP, urządzenie zatrzyma się i zakończy ćwiczenie. Pojawi się „podsumowanie” ćwiczenia.

**INCLINE↑:** Przycisk służący do zwiększenia kąta nachylenia urządzenia. Podczas trwania ćwiczenia przycisk zwiększa kąt nachylenia urządzenia, co jeden stopień. Przytrzymując przycisk kąt nachylenia będzie stopniowo wzrastać.

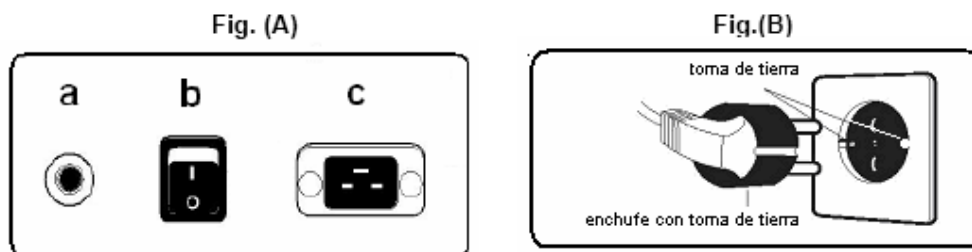
**INCLINE↓:** Przycisk służący do zmniejszania kąta nachylenia urządzenia. Podczas trwania ćwiczenia przycisk ten zmniejsza kąt nachylenia urządzenia, co jeden stopień. Przytrzymując przycisk kąt nachylenia będzie stopniowo maleć.

**QUICK START:** Przycisk rozpoczęcia ćwiczenia. Zawsze, gdy światełka LED migają, po naciśnięciu przycisku „QUICK START” rozpocznie się trening w trybie „manual”.

## WŁĄCZANIE:

Aby włączyć wyświetlacz: podłącz przewód do gniazdka elektrycznego. Upewnij się czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie powinno wynosić 220V. Upewnij się czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Sprawdź czy gniazdko elektryczne posiada uziemienie. Jeśli nie, skonsultuj się z serwisem.

Następnie przełącznik (b) ustaw w pozycji I (fig.A).



A wyświetlaczu pojawi się powitanie: BIENVENIDO A HI-POWER.

Po upływie 3 sekund od naciśnięcia przycisku QUICK START urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL z prędkością 2km/h. Przyciskami LEVEL↑ LEVEL↓ można zmieniać prędkość urządzenia. Prędkość można regulować również przy pomocy przycisków szybkiego wyboru prędkości.

## WŁĄCZANIE WIATRAKA

Bieżnia SK została wyposażona w dwustopniowy wiatrak (fig.3). By włączyć wiatrak podczas realizacji treningu naciśnij przycisk ON/OFF, który znajduje się na klawiaturze (fig.3). Po naciśnięciu przycisku PAUSE wiatrak również się zatrzyma.

### P0 TRYB MANUAL (ręczne ustawienie funkcji):

Po włączeniu wyświetlacza (A) (fig.2) pojawi się profil trybu MANUAL oraz litera „M”. Na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) pojawi się powitanie.

Po upływie 3 sekund od naciśnięcia przycisku QUICK START urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL z prędkością 2km/h. Przyciskami LEVEL↑ LEVEL↓ można zmieniać prędkość urządzenia (20 poziomów). Prędkość można regulować również przy pomocy przycisków szybkiego wyboru prędkości (F) (fig.3).

Na wyświetlaczu alfanumerycznym (B)(fig.2) co 10 sekund będą pojawiać się na przemian wartości poszczególnych funkcji: prędkość (SPEED) podana w systemie metrycznym (km/h) lub brytyjskim (M/h), czas (TIME), kalorie (CALRIES), puls (PULSE) lub czas (TIME), dystans (DISTANCE), kąt nachylenia (INCLINE).

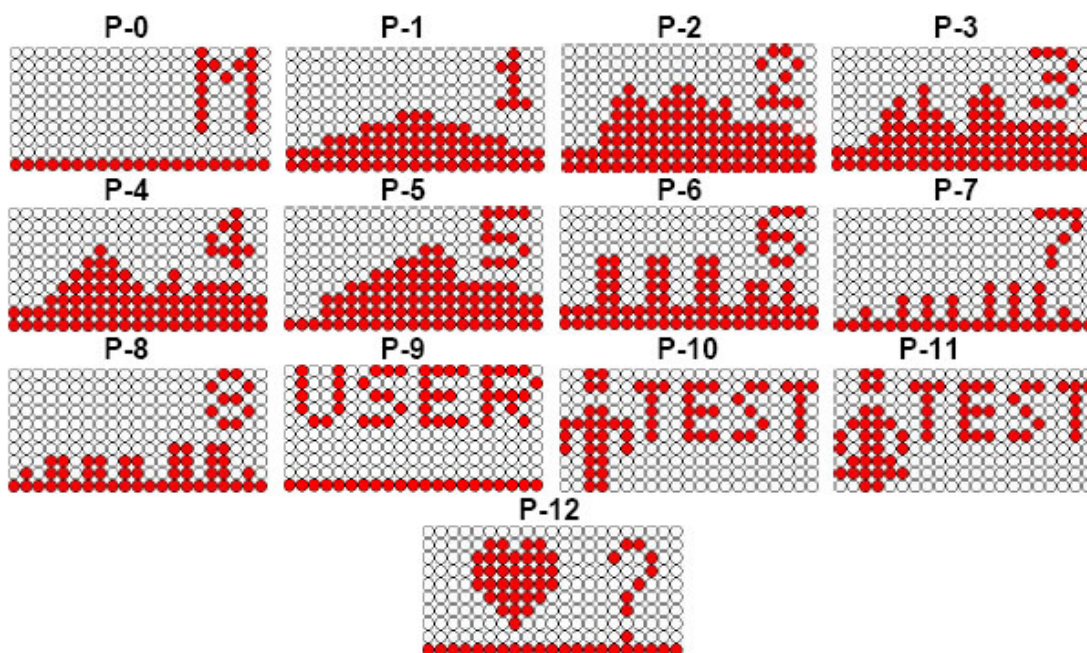
Po naciśnięciu przycisku STOP lub EMERGENCY (G), który znajduje się w dolnej części konsoli wyświetlacza. Urządzenie przestaje działać, a na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) (fig.2) pojawi się podsumowanie treningu: czas trwania treningu (HH:MM:SS), przebyty dystans (km), średnia prędkość (km/h), ilość spalonych kalorii (Kcal).

Jeśli nie dotyka się żadnego przycisku, nie ćwiczy się i naciśnięcie przycisku STOP przejdzie się do trybu MANUAL.

## PROGRAMY

Urządzenie wyposażone zostało w następujące programy: MANUAL, 8 PROGRAMÓW z ustawionymi profilami ćwiczenia, 1 Program „Użytkownika”, Program Test masculino i femenino oraz program HRC.

## PROFILE PROGRAMÓW



### P1 – P8 PROFILE PROGRAMÓW

Przyciskając LEVEL ↑ i LEVEL ↓ można przejrzeć wszystkie zaprogramowane profile ćwiczeń. By wybrać, któryś z nich należy przycisnąć ENTER.

Po wybraniu odpowiedniego profilu należy wprowadzić dane dotyczące wieku (10-99lat), wagi (30-199kg) i czasu trwania ćwiczenia (10-60 minut). Należy przy tym korzystać z przycisków oznaczonych cyframi 0 – 9 oraz przyciskami ENTER i RESET. A następnie rozpocząć ćwiczenie

W obrębie jednego profilu ćwiczenia znajdują się 4 poziomy trudności (L1-L4), które można wybrać przyciskami LEVEL ↑ i LEVEL ↓ podczas trwania treningu.

Na zakończenie treningu na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie ze średnimi wartościami wszystkich funkcji.

Po naciśnięciu przycisku STOP na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) (fig.2) pojawi się podsumowanie treningu: czas trwania treningu (HH:MM:SS), przebyty dystans (km), średnia prędkość (km/h), ilość spalonych kalorii (Kcal).

Jeśli nie dotyka się żadnego przycisku, nie ćwiczy się i naciśnięcie przycisku STOP przejdzie się do trybu MANUAL.

### P9 PROGRAM UŻYTKOWNIKA

Wybierz program P9. wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

Następnie należy wprowadzić dane dotyczące wieku (10-99lat) przyciskami (F), wagi (30-199kg) przyciskami (F) i czasu trwania ćwiczenia (10-60 minut). Należy przy tym korzystać z przycisków (F). Naciśnij ENTER i RESET, następnie ustaw profil prędkości.

Każdy profil podzielony jest na 21 segmentów. Aby wybrać pierwszy segment naciśnij przycisk LEVEL ↑ i LEVEL ↓, następnie ENTER. I tak kolejno ustaw wszystkie segmenty.

Jeśli w którymś momencie chcesz zmienić ustawienie naciśnij przycisk RESET i powrócisz do poprzednich ustawień.



Naciśnij przycisk ENTER. Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się powitanie i po upływie 3 sekund rozpocznie się trening.

Na zakończenie treningu na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie ze średnimi wartościami wszystkich funkcji.

Po naciśnięciu przycisku STOP na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) (fig.2) pojawi się podsumowanie treningu: czas trwania treningu (HH:MM:SS), przebyty dystans (km), średnia prędkość (km/h), ilość spalonych kalorii (Kcal).

Jeśli nie dotyka się żadnego przycisku, nie ćwiczy się i naciśnięcie przycisku STOP przejdzie się do trybu MANUAL.

Ustawienie zostanie zapamiętane, aż do ponownego zaprogramowania nowych ustawień.

### **P10-P11 PROGRAM „Test femenino”(test żeński) i „Test masculino”( test męski)**

Celem testu jest przebiegnięcie jak najdłuższego w dystansu w ciągu 12 minut przy kącie nachylenia „0”. Naciskając przyciski LEVEL ↑ i LEVEL ↓ można zwiększyć lub odpowiednio zmniejszyć prędkość biegni.

Po zakończeniu testu na wyświetlaczu pojawi się „ocena” w skali od 1 ( dostatecznie) do 5 (doskonale). Może również pojawić się „0”, co oznacza, że test nie został przeprowadzony poprawnie ( nie nastąpił pomiar pulsu).

Uwaga! By przeprowadzić test niezbędny jest pomiar pulsu, przy użyciu opaski na klatkę piersiową.

By uniknąć kontuzji, proponujemy przeprowadzić rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzanie testu w różnych odstępach czasu, tak by uzyskać jak najbardziej wiarygodny rezultat.

- przeprowadzać test o tej samej porze
- nie jeść, co najmniej trzy godziny przed rozpoczęciem testu
- palenie, picie kawy oraz spożywanie alkoholu może mieć wpływ na wynik testu
- odpocząć przed rozpoczęciem testu
- kobiety nie powinny przeprowadzać testu w czasie menstruacji

Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prostym sposobem na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% ( i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca.

Np.: 220 – 50 (lat) = puls 170

Jeśli puls przekroczy 85% maksymalnego rytmu serca podczas ćwiczeń, na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca oraz dwusekundowy sygnał dźwiękowy, aż do momentu zmniejszenia się wartości pulsu.

Ze względu na bezpieczeństwo zalecamy przeprowadzanie treningu przy pulsie niższym niż „maksymalny rytm serca”.

Figura 4

VARÓN					
EDAD	RITMO CARDÍACO				
<35	>=186	>=170	>=139	>=129	<129
<45	>=183	>=165	>=124	>=112	<112
<55	>=186	>=167	>=127	>=100	<100
>=55	>=188	>=165	>=129	>=107	<107
RESULTADO	1	2	3	4	5

Figura 5

MUJER					
EDAD	RITMO CARDÍACO				
<35	>=197	>=181	>=150	>=140	<140
<45	>=212	>=197	>=161	>=150	<150
<55	>=228	>=212	>=181	>=169	<169
>=55	>=238	>=223	>=197	>=181	<181
RESULTADO	1	2	3	4	5

## **P12 HRC**

Ten program służy do ćwiczenia przy stałym, określonym przez użytkownika pulsie (stanowiącym 65-85% maksymalnego rytmu serca). Urządzenie będzie regulować opór, tak by puls osoby ćwiczącej utrzymał na niezmiennym, ustalonym poziomie. Trzy pierwsze minuty zostały zaprogramowane, tak by uniknąć jakichkolwiek kontuzji. Od trzeciej minuty od rozpoczęcia ćwiczenia, komputer dopasowuje odpowiednio opór i siłę, tak by utrzymać puls na obranym poziomie.

By uniknąć kontuzji, proponujemy przeprowadzić rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Do przeprowadzenia pomiaru pulsu niezbędna jest opaska z pulsometrem. Nie wolno przekraczać maksymalnego rytmu serca.

Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% ( i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca.

Np.:  $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$

Jeśli puls przekroczy 85% maksymalnego rytmu serca podczas ćwiczeń, na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca oraz dwusekundowy sygnał dźwiękowy, aż do momentu zmniejszenia się wartości pulsu.

Ze względu na bezpieczeństwo zalecamy przeprowadzanie treningu przy pulsie niższym niż „maksymalny rytm serca”.

### **Pomiar pulsu/ Opaska na klatkę piersiową**

Bieżnia SK wyposażona jest w system telemetryczny do pomiaru pulsu.

Opaska na klatkę piersiową zawiera czujnik do pomiaru pulsu, który następnie przekazuje sygnał do wyświetlacza znajdującego się na zegarku, na którym pojawia się wynik pomiaru.

Uwaga! Zalecana jest konsultacja z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. Jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca, nie korzystaj z opaski na klatkę piersiową z czujnikiem do pomiaru pulsu zanim nie skonsultujesz się z lekarzem.

### **Instrukcja obsługi**

By osiągnąć prawidłowy pomiar rytmu pracy serca należy zainstalować czujnik według poniższych instrukcji:

1. Umieść czujnik na elastycznym pasku
2. Załóż opaskę, tak by nie ograniczała ruchów i wygodnie leżała
3. Umieść opaskę wokół klatki piersiowej, a następnie zamknij klamrą
4. Bez zdejmowania opaski, odsuń czujnik od ciała, by odsłonić wyżłobienia, które znajdują się po jego wewnętrznej stronie. Zwilż wgłębienia elektrod śliną, płynem do szkieł kontaktowych, bądź innym lekko słonym roztworem. Następnie ponownie umieść czujnik na właściwym miejscu, tak by można było poprawnie odczytać napis Polar ( by nie był do góry nogami ).
5. Po zwilżeniu elektrod nie przesuwaj czujnika po ciele, by nie wytrzeć elektrod.

Aby czujnik funkcjonował poprawnie najlepiej umieścić go na gołym ciele. Jeśli czujnik ma być założony na koszulkę, należy powierzchnię bezpośrednio pod nim zwilżyć, by zagwarantować lepsze przewodzenie impulsów.

Opaskę załóż poniżej mostka, ale możliwie jak najwyżej. Czujnik powinien znajdować się na środku, a elektrody powinny przylegać bezpośrednio do skóry. Tak umieszczony czujnik zapewni prawidłowy odczyt pulsu. Czujnik powinien być założony, tak by nie kępować ruchów i nie utrudniać oddychania.

### **Jak poprawić przewodzenie ?**

Czujnik pomiaru pulsu działa na zasadzie przekazu sygnałów EKG, dlatego też istotne jest, by podczas ćwiczenia elektrody czujnika Polar przylegały bezpośrednio do ciała. Czasami zdarza się, że wysuszone skóra, bądź owłosienie klatki piersiowej mogą utrudniać przepływ impulsów pomiędzy elektrodami, a klatką piersiową,

czego skutkiem może być mało wiarygodny wynik pomiaru. Przewodzenie można poprawić poprzez zwilżenie elektrod wodą, śliną, płynem do szkieł kontaktowych lub lekko osolonym roztworem.

### **Jak odebrać prawidłowy sygnał EKG?**

Może się zdarzyć, iż pomimo powyższych wskazówek czujnik pomiaru pulsu nie odczytuje prawidłowo rytmu pracy serca.

U niektórych osób sygnał EKG może być bardzo słaby lub optymalny punkt pomiaru może znajdować się w innym miejscu, w takim wypadku należy przesunąć czujnik lekko w prawą lub lewą stronę, by zwiększyć różnicę napięć, która umożliwi poprawne funkcjonowanie czujnika. Słaby sygnał EKG może być spowodowany również chorobami serca, przebytą operacją serca...itd.

Nie zginaj powierzchni elektrod, gdyż może to spowodować nienaprawialne uszkodzenia!

Możliwe, że jeśli Twoja klatka piersiowa jest lekko zapadnięta czujnik może nie dokonać prawidłowego pomiaru bez dodatkowego dociśnięcia. Założenie dodatkowej opaski na klatkę piersiową może pomóc w rozwiązaniu tego problemu.

Proszę pamiętać, że pulsometr, tak jak każde urządzenie bezprzewodowe może być podatne na zaburzenia elektromagnetyczne, czego skutkiem mogą być błędne wyniki pomiaru pulsu.

Przykładowe źródła zaburzeń elektromagnetycznych i innych czynników wpływających na błędny wynik pomiaru pulsu:

- Zegarek (wyświetlacz) odbiera sygnał pulsometru w promieniu 75cm. Jeśli ćwiczysz się w niewielkiej odległości od innej osoby, która również korzysta z pulsometru, to może się okazać, że pulsometr odbiera sygnał „sąsiada”. By uniknąć tego typu pomyłki staraj się zachować większą odległość od osoby ćwiczącej obok.

- Urządzenia elektroniczne takie jak: telewizor, komputer, telefon komórkowy, a także np.: linia wysokiego napięcia mogą wpływać na działanie pulsometru.

Odsuń się od potencjalnego źródła zaburzeń, jeśli zaobserwujesz nieprawidłowości w odczycie pulsometru.

By pulsometr wskazywał prawidłowy wynik istotne jest poprawne umieszczenie opaski z czujnikiem.

### **Konserwacja**

- By pulsometr funkcjonował prawidłowo należy go regularnie czyścić, najlepiej roztworem wody i delikatnego mydła. Oczywiście, jeśli chce się zdezynfekować przekaźnik można przetrzeć go roztworem chloru, podobnym do tego, jaki się stosuje do oczyszczania basenów. Nie korzystaj ze środków dezynfekujących, które nie posiadają atestu, gdyż można w ten sposób uszkodzić przekaźnik. Po dezynfekcji, przetrzyj przekaźnik wodą lub roztworem wody z mydłem, by uniknąć ewentualnej reakcji alergicznej.

- Za każdym razem po zakończeniu ćwiczeń, przetrzyj pulsometr. Słaby sygnał może być spowodowany zabrudzeniem.

- Nie wystawiaj opaski pulsometru na nadmierne zimno lub ciepło.

- Nie pozostawiaj pulsometru na słońcu.

- Trzymaj pulsometr w miejscu o dobrej wentylacji

- Do czyszczenia nie stosuj środków żrących i chemicznych

- Nie zginaj czujnika, gdyż możesz w ten sposób uszkodzić elektrody.

- Opaskę elastyczną, na którą nakłada się czujnik pulsometru pierz ręcznie i susz na świeżym powietrzu. Nie pierz jej w pralce.

Podczas czyszczenia nie stosuj środków żrących, ani żadnych środków chemicznych, ponieważ mogą uszkodzić elektrody oraz zmniejszyć ich przewodzenie.

Przechowywanie czujnika: Zaleca się przechowywanie czujnika w pomieszczeniu suchym i o niezbyt wysokiej temperaturze, wpłynie to na trwałość baterii. Pamiętaj, by przetrzeć czujnik zanim się go schowa.

### **Najczęstsze pytania i odpowiedzi:**

Pytanie 1

- Wynik pomiaru pulsu pojawia się z opóźnieniem.

- Jeśli pomiar pojawia się po spoceniu się to jest to wskazówka, że elektrody czujnika nie były odpowiednio zwilżone przed rozpoczęciem ćwiczenia.

#### Pytanie 2

- Jeśli nie pojawia się wynik pomiaru pulsu?

- a) Sprawdź czy czujnik umieszczony jest na wysokości żeber, dokładnie poniżej klatki piersiowej i czy napis Polar nie jest do góry nogami.
- b) Po poprawnym założeniu czujnika, odsuń go delikatnie od ciała, tak by móc zwilżyć elektrody wodą, śliną, płynem do szkieł kontaktowych lub jakimkolwiek innym roztworem lekko słonym.
- c) Jeśli wciąż nie pojawia się wynik pomiaru pulsu, poproś by ktoś inny założył opaskę z czujnikiem do mierzenia pulsu, następnie sprawdź czy działa.
- d) Następujące schorzenia mogą powodować nieprawidłowy pomiar pulsu:
  - przedwczesne skurcze komory serca, tachykardia czy arytmia, mogą wpływać na wynik pomiaru pulsu
  - jeśli użytkownik ma wszczepiony np.: rozrusznik serca powinien skonsultować się z lekarzem zanim zacznie korzystać z pulsometru
- e) Sygnał EKG odbierany przez czujnik jest zbyt słaby, by móc podać prawidłowy wynik pomiaru pulsu. Choroby serca, przebyte operacje serca mogą powodować, że sygnał EKG będzie słaby. W wielu przypadkach, gdzie problemem jest słaby sygnał EKG, można uzyskać wiarygodny pomiar po delikatnym przesunięciu czujnika w prawą lub lewą stronę. Pamiętaj wtedy również o zwilżeniu elektrod.
- f) Zaburzenia elektromagnetyczne. Na funkcjonowanie czujnika Polar może wpływać bliskość linii wysokiego napięcia i urządzeń, które wytwarzają silne pole magnetyczne. W takiej sytuacji wskazana jest zmiana miejsca, by dokonać prawidłowego pomiaru.
- g) Czujnik został uszkodzony.

#### Pytanie 3

- Nieregularny odczyt pomiaru pulsu.

- a) Najczęstszą przyczyną nieregularnego odczytu pomiaru jest brak połączenia pomiędzy elektrodami czujnika, a skórą. Aby czujnik przylegał prawidłowo do powierzchni ciała, przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zwilżyć elektrody.
- b) Opaska elastyczna może być zbyt lekko zaciśnięta, tak że czujnik przemieszcza się podczas ćwiczeń.
- c) Upewnij się czy w pobliżu ktoś inny nie korzysta również z przekaźnika, jeśli tak jest, to mogą pojawić się zaburzenia, o ile nie korzysta się z kodowanych produktów Polar.
- d) Rozrusznik serca i inne wszczepiane urządzenia medyczne mogą wpływać na czujnik, tak że może on wskazać kilka uderzeń serca, podczas gdy nastąpiło jedynie jedno.
- e) Niektóre osoby mają odwrotny sygnał EKG do normalnego, co może sprawiać, że przekaźnik będzie wysyłać dwa impulsy na jedno uderzenie serca. W takim przypadku czujnik powinien być umieszczony na odwrot.
- f) Zaburzenia. Urządzenia elektryczne takie jak: monitory, silniki, wyświetlacze LED, transformatory, telefony komórkowe... itd. mogą wpływać na wynik pomiaru rytmu pracy serca.

## OZNACZENIA

Na wyświetlaczu mogą pojawiać się symbole o następującym znaczeniu:

### **Symbol serca i znak zapytania** ♥

Nie założenie opaski pulsometru lub niepoprawne umiejscowienie.

### **Migający symbol serca** ♥

Symbol ten pojawia się tylko podczas przeprowadzania testów. Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% ( i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca.

Np.:  $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$

### **„0”**

Symbol ten pojawia się przy testach „femenino” i „masculino” i oznacza, że test został niepoprawnie przeprowadzony ( tzn. nie została założona opaska pulsometru lub test nie przebiegał przy minimalnych 75 r.p.m – tj. ilość ruchów na minutę).

### Symbol klucza

Oznacza mechaniczną awarię. Wyłącz urządzenie, a następnie po upływie dwóch minut ponownie włącz. Urządzenie wyposażone jest w system automatycznej naprawy, niemniej jednak, jeśli problem nie ustąpi, należy skontaktować się z serwisem firmy BH.

### INFORMACJE WYŚWIETLANE NA WYŚWIETLACZU

1.	Powitanie
2.	Strzałkami wybierz profil treningu
3.	Naciśnij QUICK START by rozpocząć
4.	Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór profilu
5.	Błąd (error)
6.	Skontaktuj się z serwisem
7.	Wprowadź wiek (10-99)
8.	Wprowadź wagę (30-199) KG Wprowadź wagę (70-440) LBS
9.	Wprowadź czas trwania treningu (10-60) minut
10.	Wprowadź Watt (25-400) Watt=
11.	Wiek=
12.	Wprowadź puls (20-220)
13.	Puls=
14.	Naciśnij PAUSE by kontynuować trening Naciśnij STOP by zakończyć trening.
15.	Czas trwania treningu
16.	Przebyty dystans
17.	Średnia prędkość
18.	Ilość spalonych kalorii
19.	Naciśnij ENTER by zatwierdzić zapamiętany profil. Naciśnij RESET by zmienić profil.
20.	Strzałkami wybierz opór w danym segmencie treningu. Naciśnij ENTER by przejść do następnego segmentu. Naciśnij RESET by powrócić do trybu MANUAL
21.	Zmniejsz opór. Masz zbyt wysokie tętno.
22.	Wynik testu=