

SINCE 1965



BIEŻNIA ELEKTRYCZNA BT 6200



INSTRUKCJA OBSŁUGI



5 903733 002332

Wyprodukowano w Chinach dla:

BACHA SPORT

www.bodysculpture.pl

www.bachasport.pl

EN 957



WAŻNE INFORMACJE

Przed przystąpieniem do montażu prosimy o uważne przeczytanie instrukcji.

UWAGI

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
2. Bieżnia powinna być ustawiona na płaskim i stabilnym podłożu. Dla zachowania bezpieczeństwa ćwiczeń wokół bieżni powinna znajdować się wolna przestrzeń, która powinna wynosić, co najmniej 0,5 m.
3. Zachowaj szczególną ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia tak, aby nie wywołać kontuzji. Zawsze należy stosować odpowiednie techniki podnoszenia i / lub skorzystać z pomocy.
4. Przed użyciem bieżni przeczytaj uważnie całą instrukcję i zapoznaj się z zasadą jej działania.
5. Zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone. *(Poluzowywanie się niektórych śrub jest naturalnym procesem zachodzącym w trakcie eksploatacji urządzeń).* W razie zużycia którejś z części należy natychmiast ją wymienić. Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie.
6. Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy stan zdrowia umożliwia trening na bieżni, nie tworząc zagrożenia dla zdrowia i życia, lub uniemożliwi korzystanie z urządzenia prawidłowo. Opinia lekarza jest niezbędna, w przypadku pobierania leków, które mają wpływ na serce, ciśnienie krwi i cholesterol.
7. Większość przyrządów do ćwiczeń nie nadaje się dla małych dzieci. Dzieci nie powinny używać tego przyrządu bez opieki dorosłych.
8. Bieżnia posiada części ruchome. Podczas ćwiczeń pozostałe osoby powinny zachować bezpieczny dystans.
9. Przed ćwiczeniami wykonaj krótką rozgrzewkę (ok. 5-10 min.). Po zakończonym treningu poświęć podobny czas na ochłonięcie, co pozwoli sercu na płynną zmianę tempa pracy i zapobiegnie nadmiernemu obciążaniu mięśni.
10. Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!
11. Pomiędzy ćwiczeniami niezbędny jest odpowiedni odpoczynek, podczas którego następuje rozwinięcie mięśni. Początkujący nie powinni ćwiczyć więcej niż dwa razy w tygodniu, stopniowo zwiększając tę liczbę do 4 i 5 razy.
12. Do ćwiczeń ubieraj zawsze wygodny dres i obuwie. Unikać należy luźnych ubrań, które mogą wkręcić się w ruchome części maszyny.
13. Bieżnia została wykonana zgodnie z normą EN 957 w klasie H.C.
14. Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 160 KG.
15. Sprzęt posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
16. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.

UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy –zaprześć ćwiczeń i udaj się do lekarza!

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor rowerka. W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia lub do serwisu:

BACHA SPORT

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,
Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09
e-mail: reklamacje@bachasport.pl

DANE TECHNICZNE

BT 6200

WYMIARY: (dł./szer./wys.) 190x90x138 cm **PO ZŁOŻENIU:**110x90x162 cm

WAGA: 117 kg

MAKSYMALNA WAGA OSOBY ĆWICZĄCEJ: 160 KG.

Uwaga: Narzędzia potrzebne do montażu bieżni znajdują się w kartonie.

LISTA CZĘŚCI

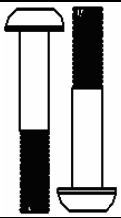
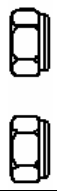
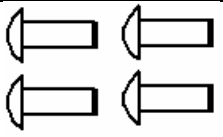
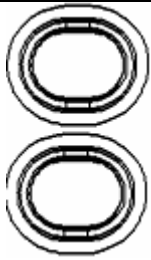
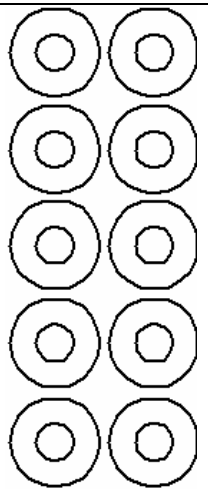

BT 6200

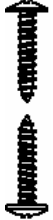
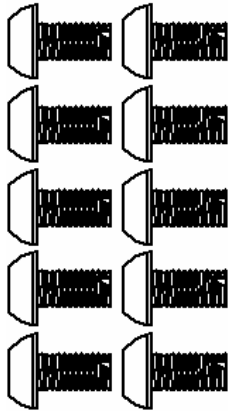
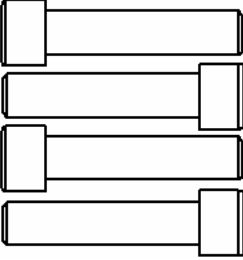
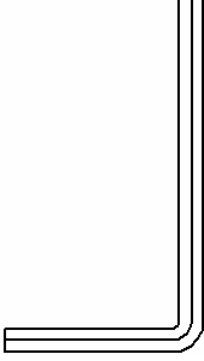
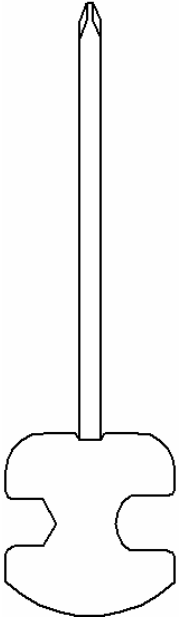
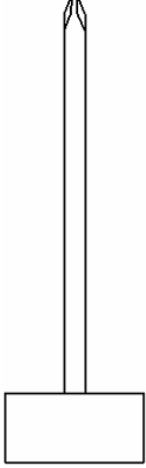
NR.	OPIS	OPIS TECHNICZNY	ILOŚĆ
A01	Rama przednia		1
A02	Rura pneumatyczna		1
B01	Łącznik ramy		1
C01	Rama		1
C02	Kółka transportowe		1
C03	Bufor	§ 30*25(M8*16L)	12
C04	Elementy mocowania poręczy		8
C05	Gniazdo sieciowe	2T	1
C06	Pas		1
C07	Silnik	2.0 KM	1
C08	Silnik podnoszący	0.125 KM	1
C09	Zasilacz	12V(1A)	1
C10	Przednia rolka	Φ60x562	1
C11	Czujnik		1
C12	Drewniana podstawa	1250x612x19T	1
C13	Pas bieżny	2970*510*1.8T	1
C14	Ośłona boczna (P)		1
C15	Tyłna płyta	1254x688x1.5T PCV	1
C16	Tyłna rolka	Φ60x606	1
C17	Ośłona boczna (L)		1
C18	Oślonka tylnej rolki (P)	ABS	1
C19	Nieruchoma płytką	2.5t	1
C20	Oślonka tylnej rolki (L)	ABS	1
C21	Dolna ośłona	PP	1
C22	Obudowa	ABS	1
D01	Licznik		1
E01R	Podstawa poręczy (P)	40*120*2T	1
E01L	Podstawa poręczy (L)	40*120*2T	1
E02R	Poręcz (P)	30*70*1.5T	1
E02L	Poręcz (L)	30*70*1.5T	1
E03	Prawa ośłona poręczy (zewnątrzna)		1

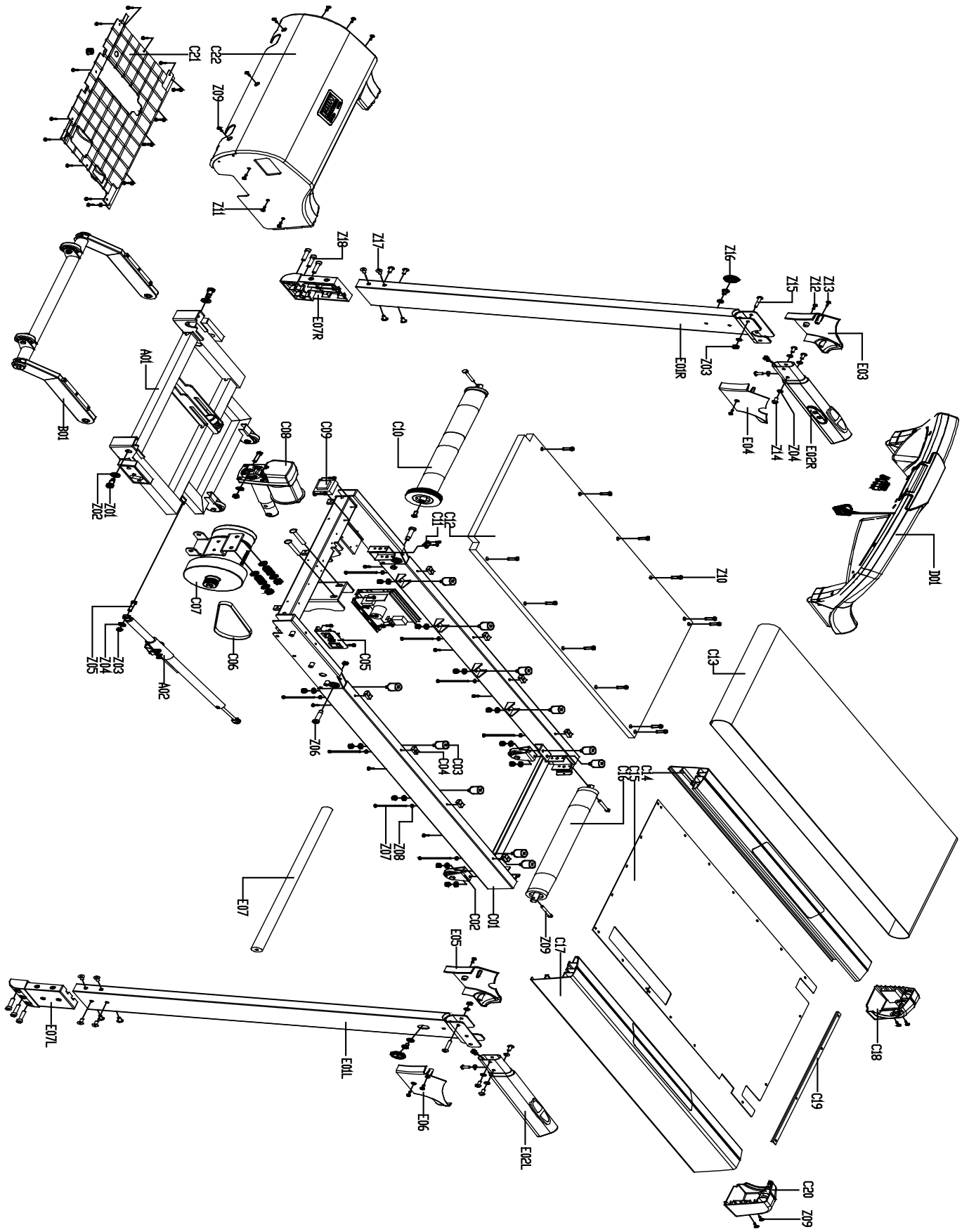
E04	Prawa osłona poręczy (wewnętrzna)		1
E05	Lewa osłona poręczy (wewnętrzna)		1
E06	Lewa osłona poręczy (zewewnętrzna)		1
E07	Wspornik		1
E07R	Stabilizator prawej postawy poręczy	4T	1
E07L	Stabilizator lewej postawy poręczy	4T	1
Z01	Śruba	M10*20L	2
Z02	Podkładka	φ12xφ20x2T	2
Z03	Nakrętka nylonowa	M8*8T	17
Z04	Podkładka	φ8xφ19x2T	17
Z05	Śruba	M8XP1.25x40L	6
Z06	Śruba wyrównująca	M10X40L	2
Z07	Śruba	M5*P0.8*90L	8
Z08	Podkładka	φ5xφ13x1T	20
Z09	Śruba	M8*P1.25*63L	2
Z10	Śruba heksagonalna	M8*P1.25*25L	12
Z11	Śruba	M4*12L	33
Z13	Śruba	M3*12L	2
Z14	Śruba sześciokątna	M8*P1.25*20L	8
Z15	Śruba sześciokątna	M8*P1.25*50L	2
Z16	Kapturek	PCV	2
Z17	Śruba sześciokątna	M8*16	8
Z18	Śruba sześciokątna	M10*P1.5*45L	6
Z19	Śruba imbusowa		3

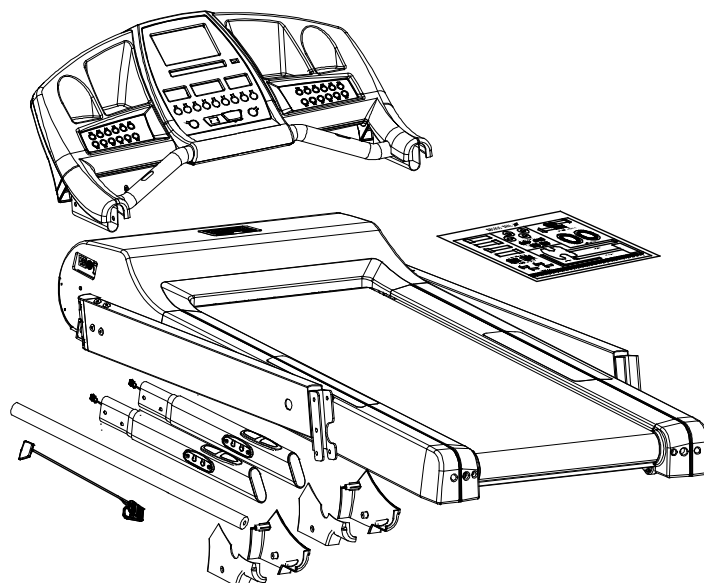
WYKAZ CZĘŚCI

BT 6200

	Śruba M8 X P1.25X50L (2 sztuki)		Nakrętka nylonowa M8 x 8T (2 sztuki)
	Śruba M5 x 14L (4 sztuki)		Zaślepka PCV (2 sztuki)
	Podkładka φ8xφ19x2T (4 sztuki)		Podkładka φ8xφ19x2T (4 sztuki)

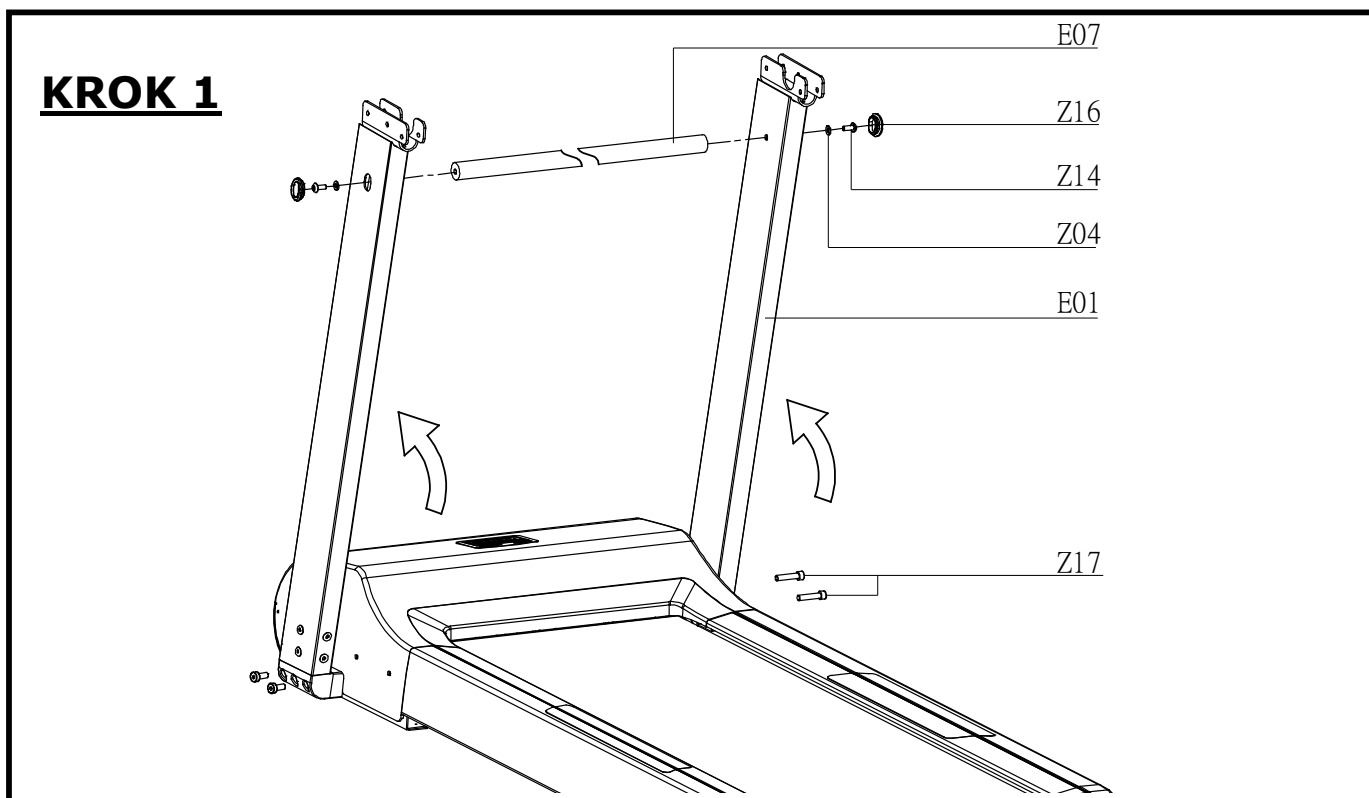
	<p>Wkręt M4 x 20L (2 sztuki)</p>		<p>Śruba M8 x P1.25 x 16L (2 sztuki)</p>
	<p>Śruba M10 x 45L (4 sztuki)</p>		<p>Klucz imbusowy (1 sztuka)</p>
	<p>Klucz do śrub (1 sztuka)</p>		<p>Klucz nasadowy (1 sztuka)</p>





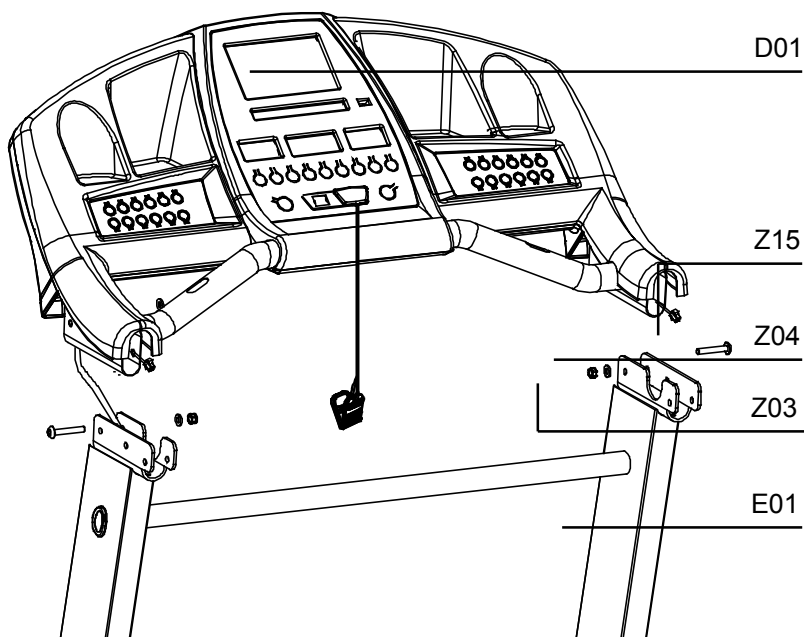
Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, że jednostka nie jest podłączona do prądu. Zarówno podczas pracy jak i montażu bieżnia musi być ułożona na prostej, płaskiej podłodze. Zanim rozpoczniesz montaż wyjmij wszystkie części z kartonu.

Uwaga: Aby wyjąć urządzenie z kartonu potrzeba co najmniej dwóch osób.



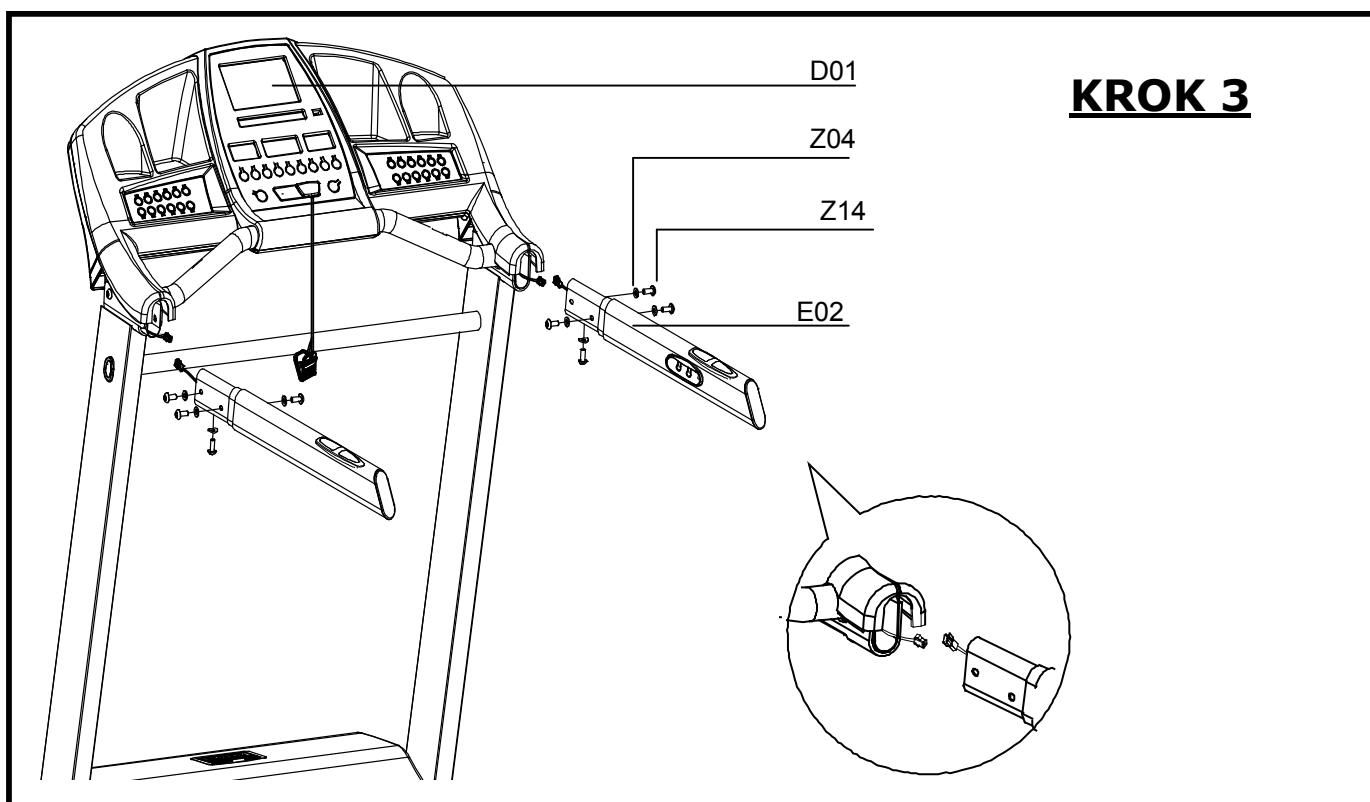
Podnieś podstawy poręczy (lewą i prawą) (E01) do pozycji pionowej. Użyj klucza imbusowego do zablokowania lewej i prawej strony podstaw wkręcając śruby sześciokątne M8x16L (Z17). Następnie unieruchom wspornik (E07) za pomocą śrub M8x20L (Z14) i podkładek Ø8 (Z04). Na koniec zamontuj obudowę PCV.

KROK 2



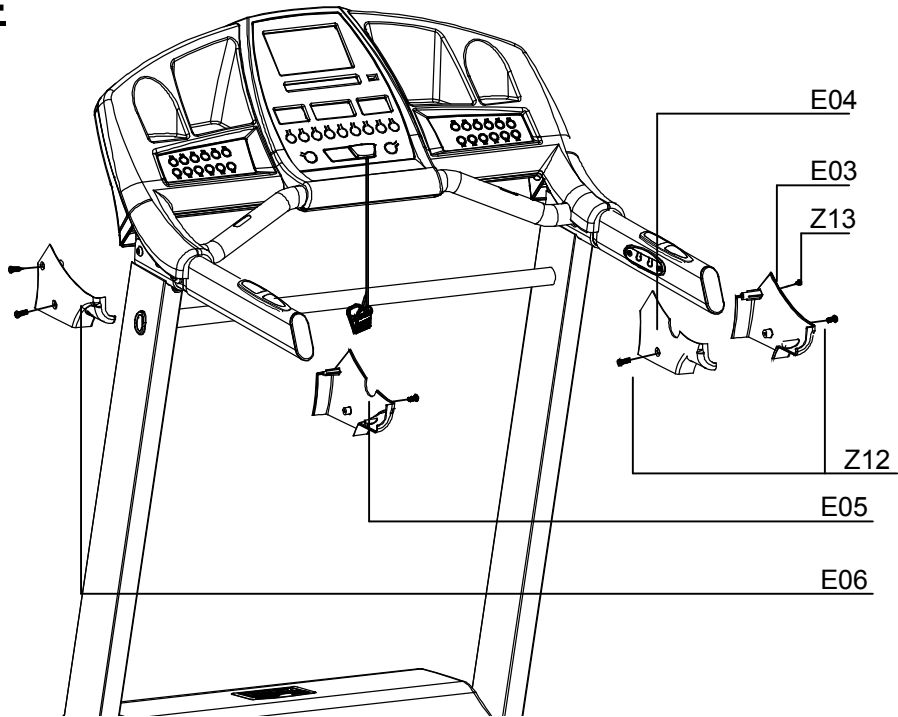
Umieść panel komputera w odpowiednie uchwyty na podstawach poręczy. Używając klucza imbusowego zamontuj komputer (D01) do bieżni wykorzystując dwa zestawy śrub sześciokątnych M8 x 50L (Z15), nakrętek nylonowych M8 (Z03) i podkładek Ø8 (Z04).

KROK 3



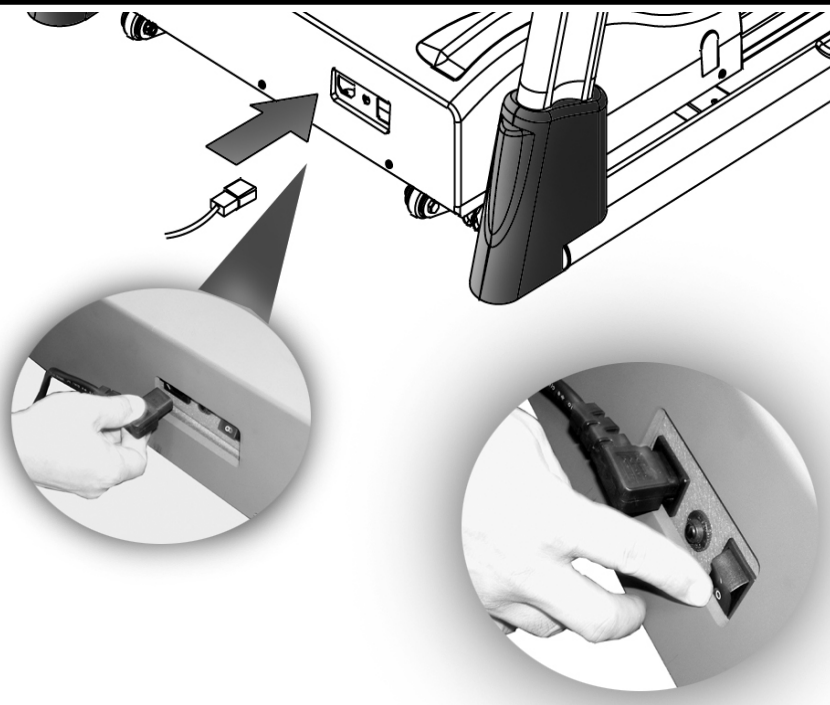
Połącz ze sobą kable konsoli komputera a następnie przy pomocy śrub (Z14), podkładek Ø8 (Z04) przykręć kierownicę.

KROK 4



Za pomocą śrubokręta zamontuj po lewej i prawej stronie podstaw poręczy osłony wykorzystując w tym celu śruby: M3x12L (Z13) i M5x20L (Z12).

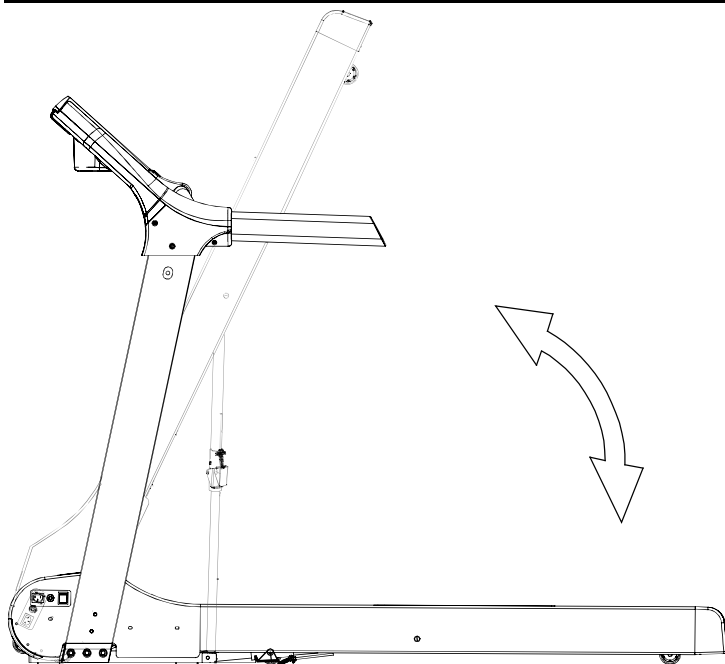
KROK 5



Włóż kabel zasilający do gniazda w bieżni. Przed rozpoczęciem używania włącz przełącznik na pozycję „on”.

SKŁADANIE BIEŻNI

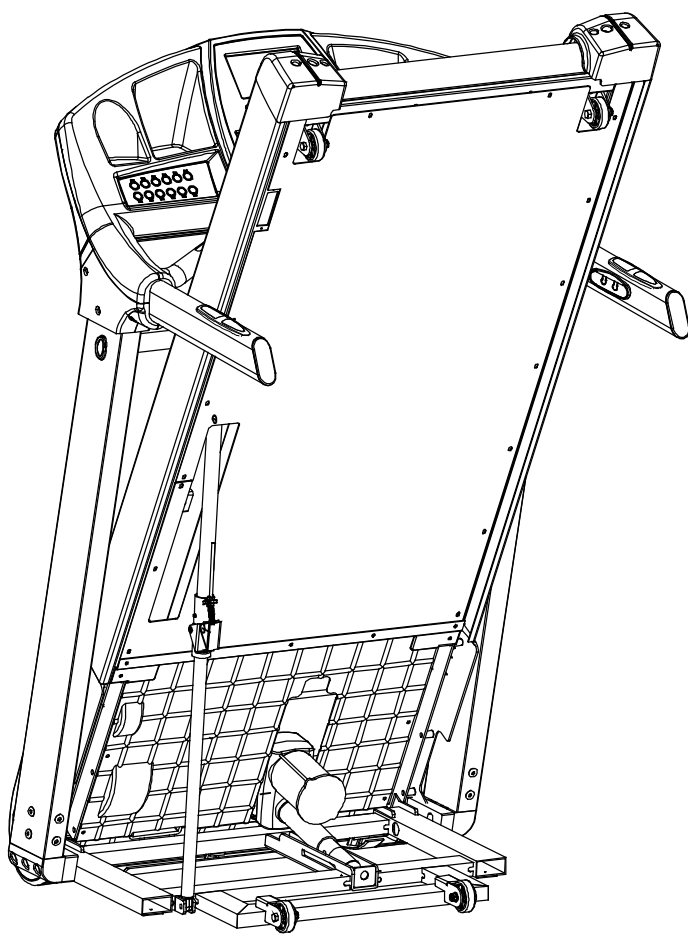
BT 6200



Po zakończeniu ćwiczeń podnoś bieżnię do góry, aż do momentu, kiedy usłyszysz, że platforma została zablokowana.

ROZKŁADANIE BIEŻNI

BT 6200



Jeżeli będziesz chciał rozłożyć bieżnię, stań obok i odblokuj kluczyk zabezpieczający. Platforma samoczynnie opuści się na podłogę.

Używanie sprzętu fitness jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże –poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą- możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

1. ROZGRZEWKA

Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń , które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

• ROZGRZEWKA

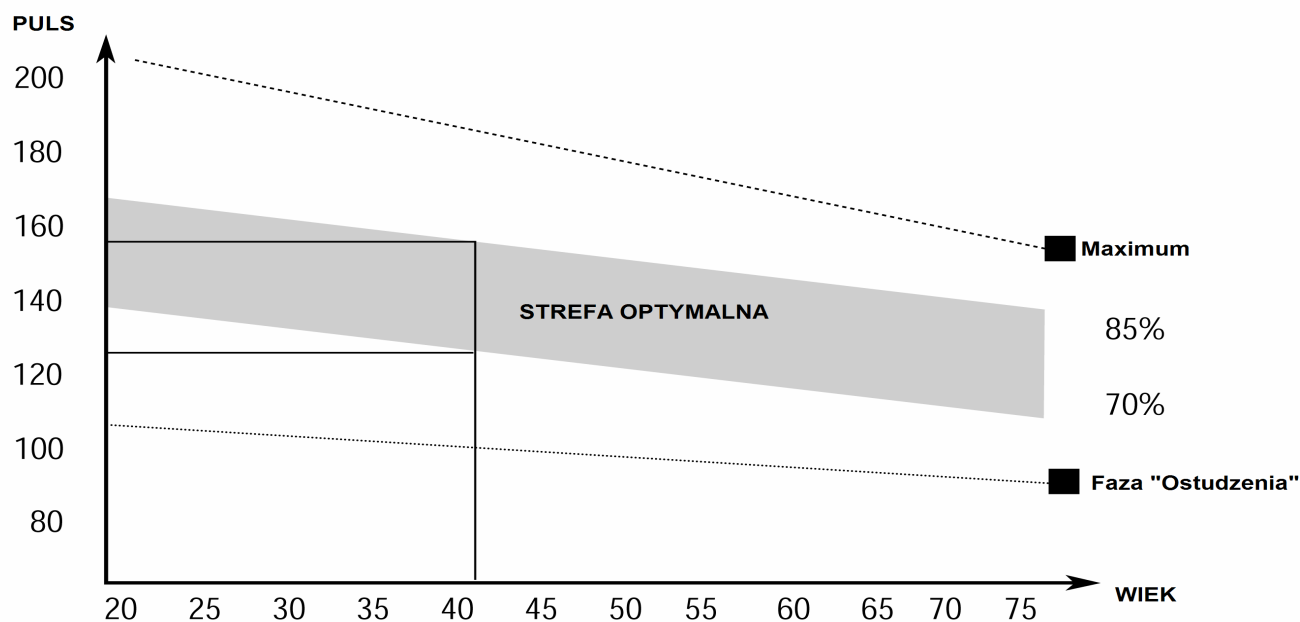
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbyt mocno ciała przez około 3 min.



• FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, gdzie wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Ustawienie oporu powinno być tak dobrane, by móc utrzymać stałą prędkość podczas tej fazy. Tempo



ćwiczenia powinno być wystarczające aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie poniżej. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi zaczyna od około 15 –20 minut.

• **FAZA „OSTUDZENIA”**

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłonić mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone tak samo bez obciążania, czy forsowania mięśni. Wraz ze wzrostem kondycji może zająć potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazane jest trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu a jeśli to możliwe nawet codziennie.

3. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży, co spowoduje zwiększenie ich obciążenia. Może sprawić to trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

4. UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnany cel.

PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZEŃ ZAWSZE:

1. Wyjmij klucz bezpieczeństwa z konsoli.
2. Wyłącz przełącznik główny.
3. Uważaj, aby przy składaniu bieźni nie uszkodzić kabla zasilającego.
4. Odłącz kabel zasilający z gniazdka sieciowego. Jest to szczególnie ważne, jeżeli nie zamierzasz wykonywać ćwiczeń codziennie.
5. Przetrzyj suchą szmatką konsolę, pas bieźny, plastiki oraz pozostałe części bieźni.

NAPINANIE PASA BIEŻNEGO

BT 6200

Po mniej więcej tygodniu używania może się okazać, że potrzeba zwiększyć naprężenie pasa bieźnego. W fabryce pasy w każdej bieźni są naciągane jednakowo, co może się okazać nieodpowiednie dla Twojego sposobu ćwiczeń itp. Tak, więc po pewnym czasie używania bieźni zwróć uwagę na to czy pas jest dobrze naprężony i odpowiednio wycelowany.

• KIEDY NACIĄGAĆ PAS?

Jeżeli stwierdzisz, że pas się ślizga lub porusza na boki, jeżeli pas podwija się podczas ćwiczeń, wtedy musisz na zwiększyć naprężenie pasa bieźnego

• ZWIĘKSZANIE NAPRĘŻENIA PASA BIEŻNEGO:

- Umieść klucz 8MM w lewej śrubie regulacji pasa. Odwróć klucz zgodnie z ruchem wskazówek zegarka o kąt 90 stopni, aby naciągnąć tylną rolkę i naprężyć pas.
- Powtórz krok A z prawej strony. Należy zwrócić uwagę na to, aby rolki były przesunięte o identyczny kąt, wtedy będą ułożone w jednakowej pozycji w stosunku do ramy.
- Powtarzaj krok A i B dopóki poślizg nie zostanie wyeliminowany.
- Upewnij się, że naciąg pasa nie jest zbyt duży, ponieważ zbyt duży naciąg może spowodować uszkodzenie łożysk w rolkach.

ABY ZMNIJSZYĆ NAPIĘCIE PASA NALEŻY POSTĘPOWAĆ PODOBIEJA PRZY NACIĄGANIU PASA Z TYM, ŻE KLUCZ NALEŻY OBRACAĆ W KIERUNKU PRZECIWNYM DO RUCHU WSKAZÓWEK ZEGARA

- Gdy bieźnia nie jest używana powinna być odłączona z zasilania. Staraj się nie używać przedłużaczy do zasilania urządzenia
- Od czasu do czasu należy wyczyścić bieźnię lekko zwilżoną szmatką

CO ROBIĆ GDY:

CZĘŚĆ 1.

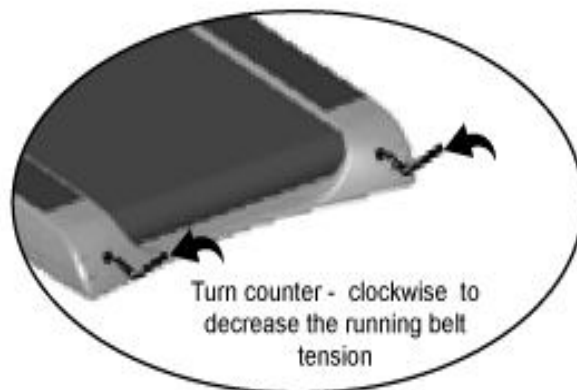
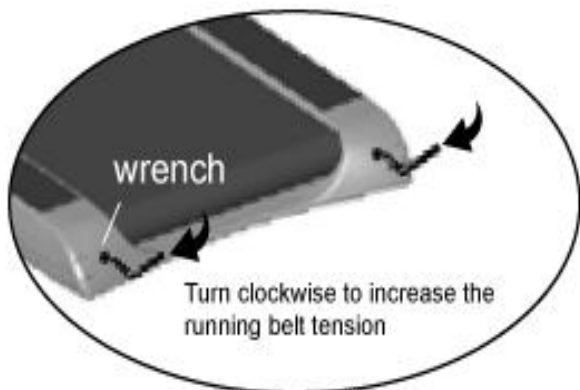
OBJAW	DLACZEGO	JAK POSTĘPOWAĆ
Na wyświetlaczy jest napis Err (Prędkość).	a. Wystąpił problem z czujnikiem RPM b. Sensor nie jest podłączony do czujnika	Zgłoś problem w serwisie
Wskaźniki na konsoli wyświetlają się lecz nie można nic uruchomić	1. Klucz bezpieczeństwa nie jest włożony do gniazda 2. Klawisze są uszkodzone	1. Włóż klucz bezpieczeństwa 2. Zgłoś problem w serwisie
Wskaźniki na konsoli się nie wyświetlają	1. Nie ma zasilania 2. Kable komputera nie zostały połączone ze sobą prawidłowo	1. Sprawdź włącznik czy jest na pozycji „on”. Wyłącz i włącz przełącznik główny, jeżeli problem nie ustąpi zgłoś usterkę w serwisie
Wyświetlenia na konsoli są nieczytelne	Uszkodzona konsola	Zgłoś problem w serwisie

CZĘŚĆ 2: CENTROWANIE PASA BIEŻNEGO.

Podczas biegu człowiek zwykle jedną z nóg następuje na powierzchnie nieco mocniej. W związku z tym po pewnym czasie pas bieżny przesuwają się nieco w jedną stronę. Taki stan rzeczy jest normalny i można go rozpoznać po tym, że pas bieżny pracuje nierówno (porusza się z lewej na prawą stronę) wtedy, gdy nikt na nim nie stoi. Jeżeli stwierdzisz taką sytuację wtedy należy ustawić pas według poniższych wskazówek:

- A.) Uruchom bieżnię –nie stając na pasie- rozpędź ją do prędkości 2-4 km/h.
- B.) Obserwuj, w którą stronę „ucieka” pas.
- C.) Jeżeli pas „ucieka” w prawą stronę platformy wtedy należy, delikatnie odwracać śrubę regulującą w kierunku ruchu wskazówek zegara i obserwować, kiedy pas ustawi się równo.
- D.) Jeżeli pas „ucieka” w lewą stronę platformy wtedy należy wykonać czynności takie jak w kroku C tylko, że klucz trzeba odwracać w przeciwną stronę. Czynności te należy wykonywać aż do uzyskaniażądanego efektu.

E.) Po zakończeniu centrowania, rozpuść bieżnię do prędkości 16 km/h i obserwuj czy pas pracuje równo. W razie konieczności powtórz w/w czynności.



PANEL KONTROLNY

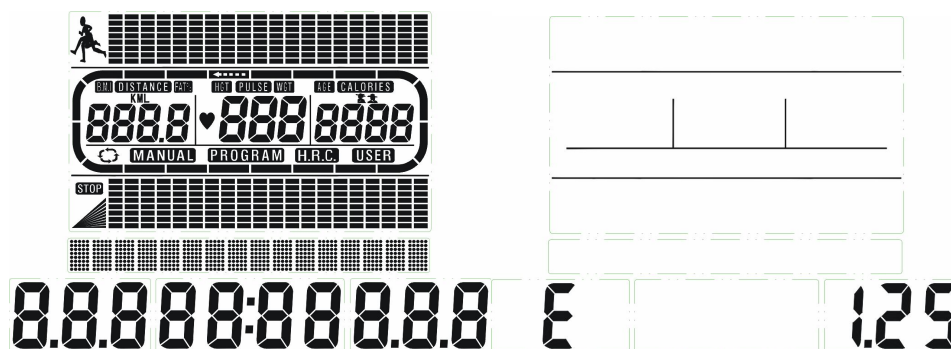
BT 6200



1.	MODE	Wprowadzanie i zatwierdzanie wszystkich ustawień funkcji.
2.	UP	Zwiększanie nachylenia podczas wykonywania ćwiczeń.
3.	DOWN	Zmniejszanie nachylenia podczas wykonywania ćwiczeń.
4.	FAST	Zwiększanie prędkości pasa bieżnego.
5.	SLOW	Zmniejszanie prędkości pasa bieżnego.
6.	START	Uruchamiasz silnik bieżni.
7.	STOP	Zatrzymujesz silnik bieżni.
8.	Ochładzanie - COOL DOWN	Zmniejsza bieżącą prędkość o 30%.
9.	BODY FAT	Wykonuje pomiar tkanki tłuszczowej w trybie zatrzymania (gdy silnik nie pracuje).
10.	RAPID INCLINE	W krótkim czasie ustawia żądane nachylenie. Sterowanie za pomocą przycisków szybkiego ustawienia: 1,4,7,11,15.
11.	RAPID SPEED	W krótkim czasie ustawia żądaną prędkość. Sterowanie za pomocą przycisków szybkiego ustawienia: 1,4,7,11,15.
12.	RECOVERY	Naciśnięcie tego przycisku rozpoczyna wykonywanie testu sprawności serca.
13.	PROGRAM KEYMANUAL/P1~P12/H.R. C./USER	Przycisk służy do przełączania się pomiędzy funkcjami w celu dostosowania ustawień do właściwego programu ćwiczeń.

OPERACJE NA MONITORZE

1. Włącz przełącznik zasilania na pozycję ON. Uruchomi się komputer bieżni. Na ekranie ukażą się pozycje jak na rysunku 1, towarzyszyć temu będzie przez 2 sekundy sygnał dźwiękowy. W polu Prędkość (SPEED) wyświetlane będą koła o średnicy ok. 3 cm, natomiast pomiar tkanki tłuszczowej (BODY FAT) będzie miał ustawienie „E” i zostanie wyświetlony na ekranie INCLINE, jak pokazano na rysunku 2, przez 1 sekundę. Komunikat powitalny będzie przemieszczał się od prawej do lewej po wszystkich segmentach wyświetlacza, aby ostatecznie przejść do ustawień użytkownika.



Rysunek 1.

Rysunek 2.

2. **WYBÓR DANYCH UŻYTKOWNIKA:** Po zdaniu powitalnym, na monitorze wyświetli się U1. Wybierz użytkownika od U1 do U4 naciskając przyciski FAST lub SLOW, a następnie swój wybór zatwierdź klikając w MODE. Teraz trzeba będzie wprowadzić

dane osobowe ćwiczącego takie jak: imię i nazwisko, płeć, wzrost i wagę. (Na monitorze wyświetlają się wyniki z ostatnich ćwiczeń: łączny czas, przebyty dystans, średni puls, sumę spalonych kalorii i średnią prędkość w drugim treningu).

3. USTAWIENIE PROGRAMU ĆWICZEŃ:

- a. Po wyświetleniu informacji sumowanych i uśrednionych, na ekranie będzie można wybierać opcje z pośród: "GO TO EXERCISED", "OR MODIFY DATA", "PRESS MODE OR", "FAST / SLOW" co 3 sekundy. Ekran powinien wyglądać tak, jak na rysunku 3.



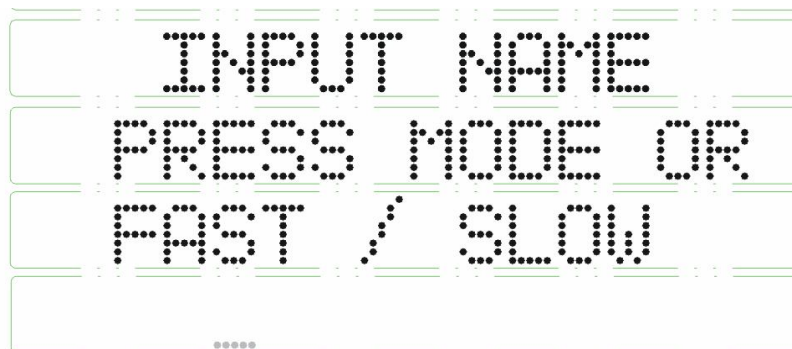
Rysunek 3.

- b. Naciśnij MODE w celu wybrania pozycji "GO TO EXERCISE" i zakończ ustawianie danych osobistych, następnie komunikat "WELCOME USER" będzie wyświetlany przez 6 sekund lub po wciśnięciu dowolnego przycisku użytkownik zostanie skierowany do wyboru funkcji. (W przypadku korzystania z urządzenia, ukażą się ustawienia zastosowane w ostatnich ćwiczeniach).

(1) Wciskaj przycisk FAST/SLOW aby wybrać "MODIFY DATA", następnie wciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić i wejść w ustawienia osobiste.

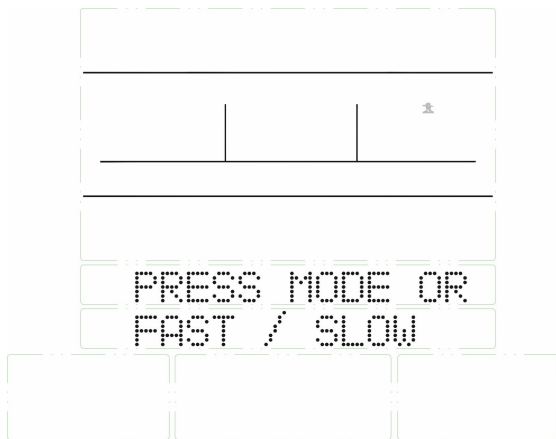
(2) Ustal IMIĘ (Rysunek 4)

USTAWIENIE IMIENIA (SETTING INPUT NAME)

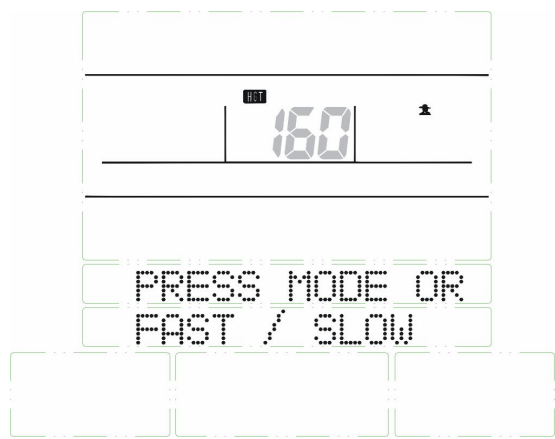


Rysunek 4.

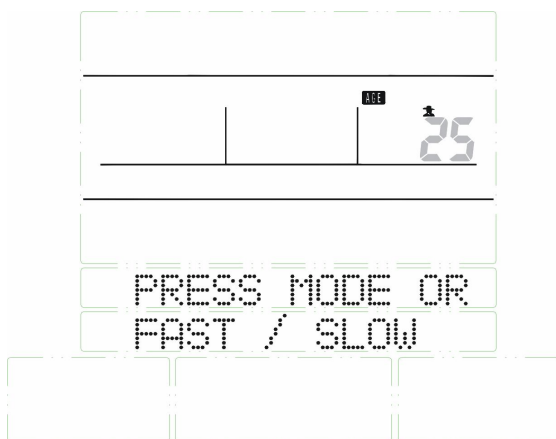
(3) Ustal PŁEĆ, WIEK, WZROST, WAGĘ. (Rysunki 5, 6, 7, 8)



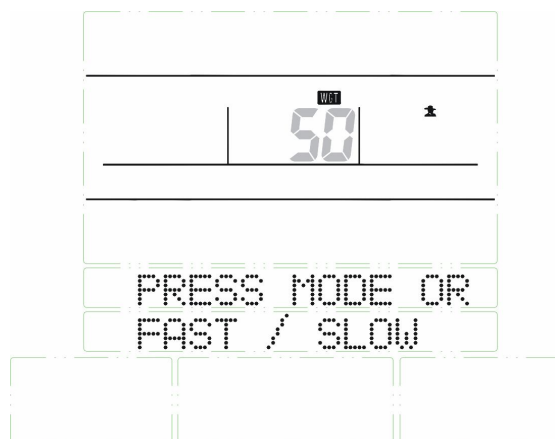
Rysunek 5.



Rysunek 7.



Rysunek 6.



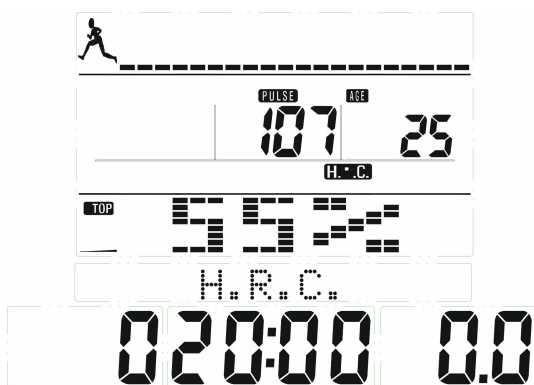
Rysunek 8.

(4) Po wprowadzeniu ustawień na monitorze wyświetli się powitanie "WELCOME USER NAME" przez 6 sekund, które można przerwać naciskając dowolny przycisk – automatycznie na monitorze wyświetlą się ustawienia funkcji. (W przypadku korzystania z urządzenia, ukażą się ustawienia zastosowane w ostatnich ćwiczeniach).

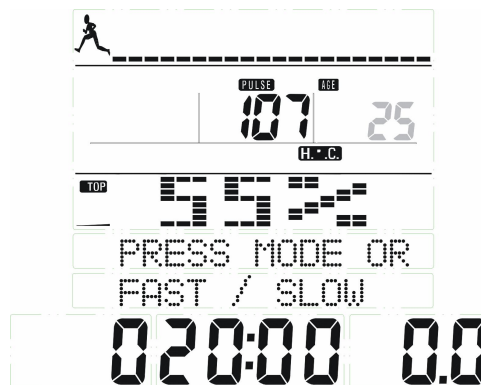
- 4. PROGRAM MANUALNY (MANUAL):** Wciśnij przycisk RAPID MANUAL aby rozpocząć ćwiczenia w trybie manualnym. Możesz naciskając FAST/SLOW korygować ustawienia i zatwierdzać klikając w MODE. Po wciśnięciu START, zaprogramowane wartości rozpoczną odliczanie w dół, natomiast nieustalone będą wzrastać. Używając przycisków FAST/SLOW możesz dostosować prędkość, a operując UP/DOWN ustalić właściwy kąt nachylenia bieżni.
- 5. PROGRAM USTALONY:** Wciśnij przycisk RAPID PROGRAM aby wybrać jeden z automatycznych programów: P2, P4, P6, P8, P10, po czym używając FAST/SLOW ustaw czas ćwiczenia. Po rozpoczęciu ćwiczenia, czas będzie odliczany w dół, natomiast pozostałe wartości będą wzrastać. Używając przycisków FAST/SLOW możesz dostosować prędkość, a operując UP/DOWN ustalić właściwy kąt nachylenia bieżni.

6. H.R.C. – TESTER PRACY SERCA: Wciśnij RAPID H.R.C. (55%, 75%, 90%, DOCELOWA), a następnie przyciskami FAST/SLOW ustaw WIEK (PULS) oraz CZAS, po czym zatwierdź ustawienia MODE. Użytkownik może nacisnąć przycisk START aby rozpocząć ćwiczenia w każdym momencie, czas będzie odliczany w dół, pozostałe wartości funkcji będą wzrastać w trakcie treningu.

1. Wciśnij przycisk Rapid H.R.C., aby zmienić docelową intensywność ćwiczeń: 55%, 75%, 90%, DOTYCHCZASOWA.
2. Wykorzystując przyciski FAST/SLOW ustaw WIEK, komputer skalkuluje automatycznie docelową intensywność ćwiczeń (55%, 75%, 90%, DOCELOWA) lub pozostawi dotychczasowe ustawienia dla H.R.C. (Rysunki 9, 10) i wyświetli ją w polu pulsu.



Rysunek 9.

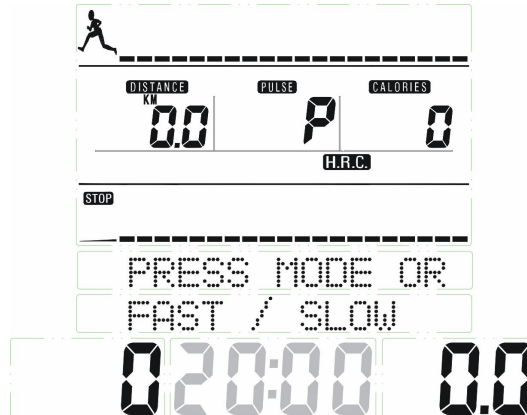


Rysunek 10.

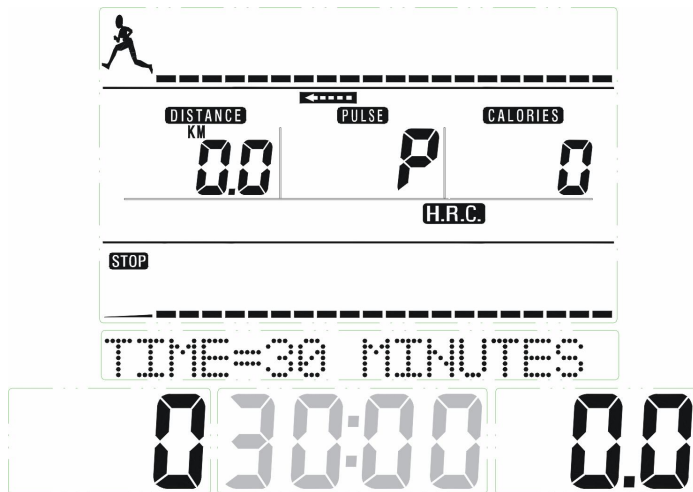
3. Kiedy użytkownik zastosuje przyciski FAST/SLOW aby dokonać zmiany WIEKU (PULSU), wygląd ekranu przedstawi się tak jak na rysunku 11.
4. Po zakończeniu ustawień naciśnij MODE, aby zapisać zmiany i wejść w ustawienia czasu. (Rysunek 12).
5. Naciskając FAST/SLOW ustal czas treningu, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE, aby powrócić do ustawień wieku lub włącz START (Rysunek 13).



Rysunek 11.

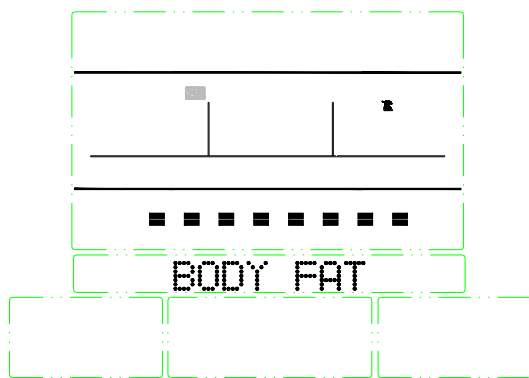


Rysunek 12.

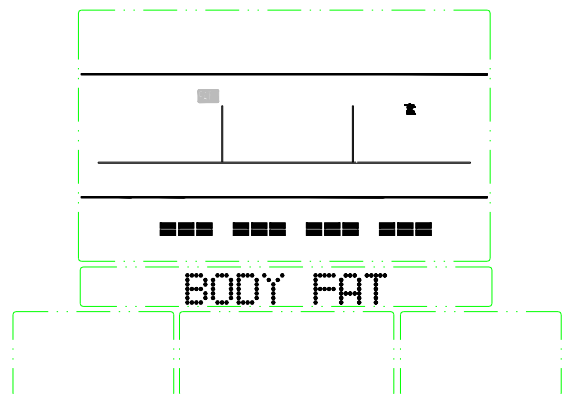


Rysunek 13.

- 7. PROGRAM UŻYTKOWNIKA:** Po włączeniu zasilania, wciśnij przycisk RAPID USER, po czym przy pomocy FAST/SLOW ustaw docelowy czas. Następnie, skorzystaj z przycisków FAST/SLOW/MODE, aby skonfigurować każdą kolumnę poziomu, kończąc na profilu żądanej prędkości. Wykorzystując powyższe przyciski ustal oczekiwane parametry we wszystkich kolumnach od pierwszej do dwudziestej, kończąc na ustawieniach poziomu nachylenia bieżni. Po zakończeniu programowania naciśnij START, aby rozpocząć trening. Tak wykreowane parametry profilu zostaną zapisane w pamięci komputera.
- 8.** Ustawienie nachylenia bieżni: Po załączeniu bieżni, lecz przed rozpoczęciem ćwiczeń, wciśnij jednocześnie MODE+UP+DOWN, aby ustawić odpowiedni kąt nachylenia, a następnie zatwierdź ustawienia przyciskiem MODE i zakończ.
- 9.** Podczas biegania urządzenie posiada system COOL DOWN (ochładzanie) jak poniżej:
- Aktualna prędkość pasa bieżnego będzie automatycznie spowalniana o 30% dopóki, dopóty wciśnięty jest przycisk podczas wykonywania ćwiczeń.
 - Prędkość może spaść nie więcej niż do minimalnej prędkości 1.2 km / h podczas przytrzymywania wciśniętego przycisku. Jeżeli pas bieżny aktualnie porusza się z taką prędkością, wciśnięcie przycisku nie spowoduje jej zmiany.
- 10. FUNKCJA BODY FAT:**
- BODY FAT jest dostępna tylko dla użytkowników U1 ~ U4. Naciśnij przycisk BODY FAT, aby załączyć podgląd ekranowy, napis "UX" będzie migał przez 3 sekundy na wyświetlaczu.
 - Kiedy pokaże się na wyświetlaczu "-- --"proszę chwycić obiema rękami sensory body fat (Rysunki 14, 15)

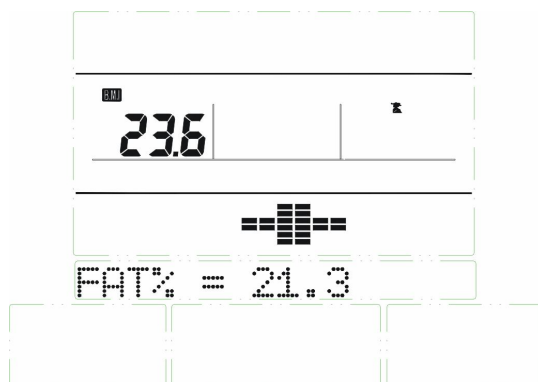


Rysunek 14.

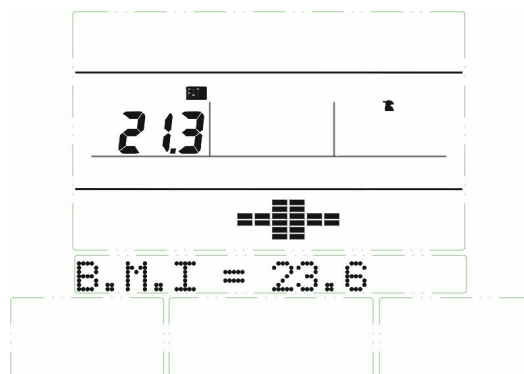


Rysunek 15.

- c. Rezultat badania zostanie wyświetlony jak poniżej. (Rysunki 16, 17, 18, 19)
 Wyniki badania poziomu tkanki tłuszczowej wykazane w teście BODY FAT mogą stanowić punkt odniesienia dla stanu zdrowia ćwiczącego.



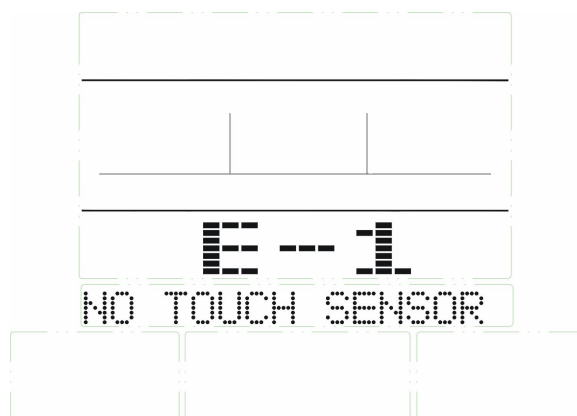
Rysunek 16.



Rysunek 17.







Rysunek 18.



Rysunek 19.

UWAGI:

1. E-1 Niepoprawna operacja E-4 żądanie ponownego testu.
 2. + Powinieneś stracić wagę. – Powinieneś nabrać wagi.
 3. Po zatrzymaniu silnika naciśnij przycisk BODYFAT przez 2 sekundy, następnie będziesz mógł wprowadzić dane innego użytkownika
- 11 Wartości poziomu tkanki tłuszczowej i symbole prezentowane w teście:

SYMBOL				
PŁEĆ \ FAT%	NISKI	NISKI/ŚREDNI	ŚREDNI	ŚREDNI/WYSOKI
MĘŻCZYZNA	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
KOBIETA	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

12 **Test pracy serca RECOVERY:**

- a. Po pewnym okresie wykonywania ćwiczeń, przytrzymaj ręce na rączkach bieżni i wciśnij przycisk RECOVERY.
- b. Wszystkie wyświetlane funkcje zostaną zatrzymane, z wyjątkiem czasu, który rozpocznie odliczanie w dół od 00:60 do 00:00.
- c. Na ekranie wyświetli się wynik pracy Twojego serca w formie statusu: F1, F2...F6, gdzie F1 to najlepszy wynik, F6 – najgorszy.
- d. Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić to głównego menu.



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: BIEŻNIA ELEKTRYCZNA

SYMBOL: BT 6200

DATA SPRZEDAŻY:

PODPIS I PIECZĘĆ

SPRZEDAWCY:

Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Dbając o pozbycie się produktu w należyty sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego.



ZASADY GWARANCJI!!!

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży.
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży.
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
 - niewłaściwej konserwacji
 - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych.
4. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt.
5. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisaniem rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest nie podbita, ważna na podstawie dokumentu zakupu (faktura, WZ, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
6. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
7. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały, itp.
8. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
9. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.
10. Sprzęt jest przeznaczony do odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego. Informację ta można znaleźć w instrukcji obsługi.
11. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.

**UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI
POWODUJE JEJ UTRATĘ.**

**NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE
WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIENÍ
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**