



**PRODUCENT:**



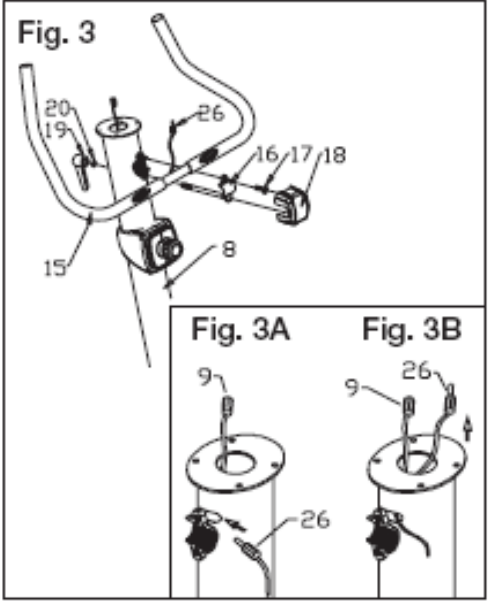
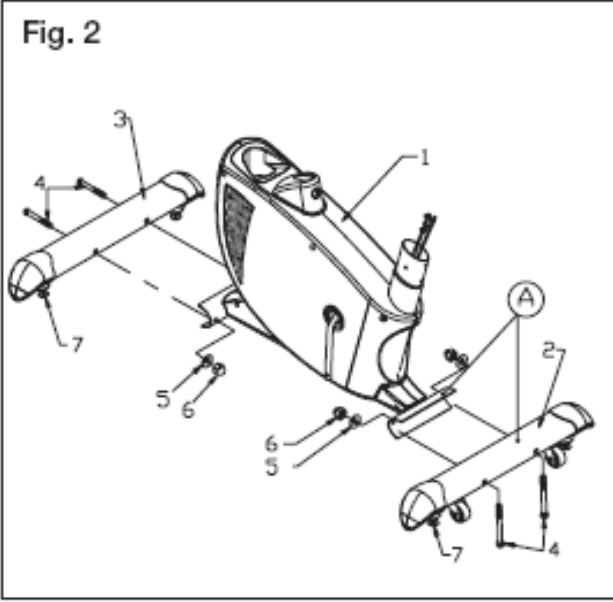
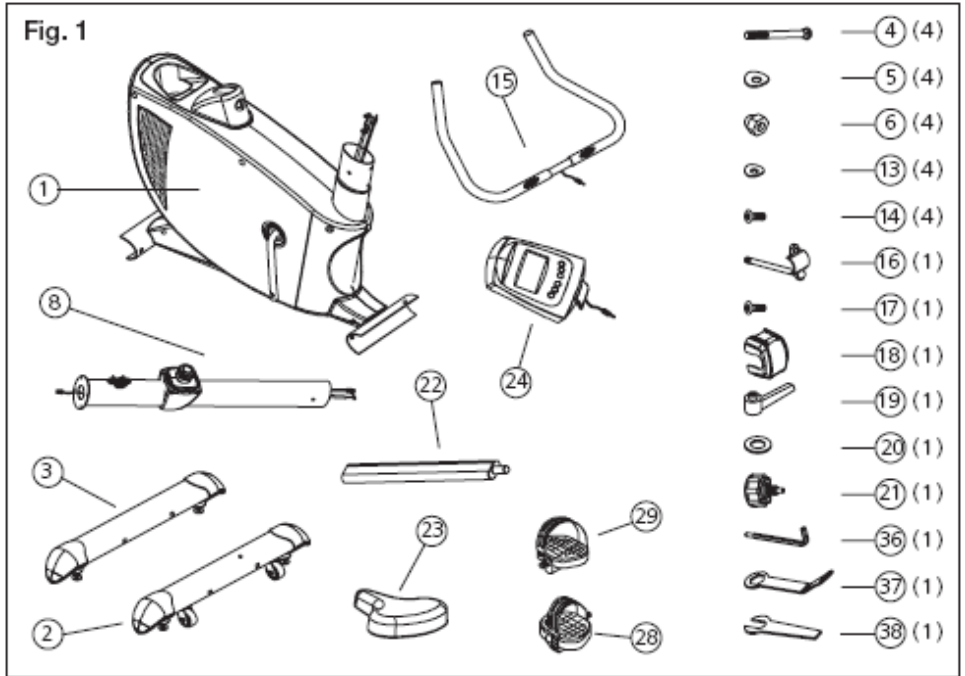
**EXERCYCLE S.A**  
P.O. BOX 195  
01080 Vitoria  
Spain

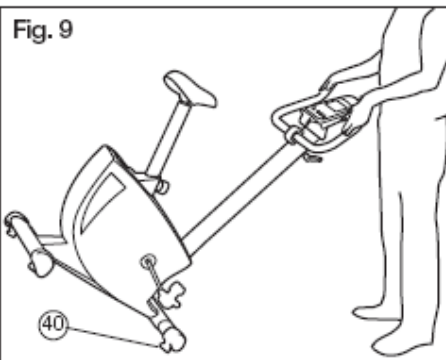
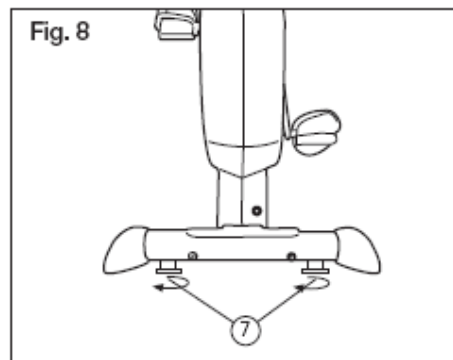
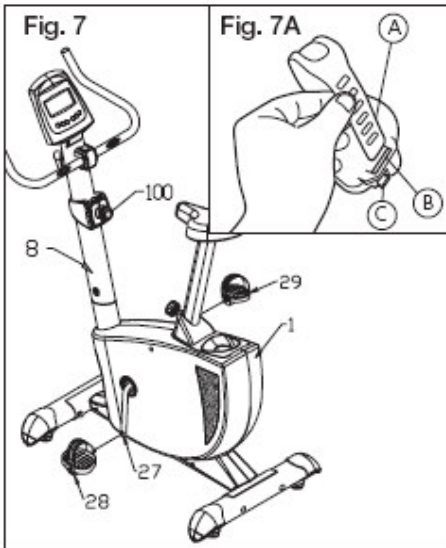
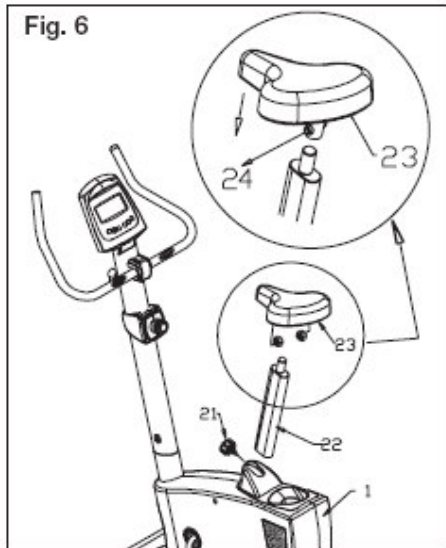
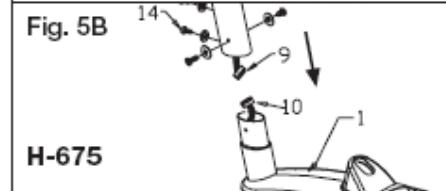
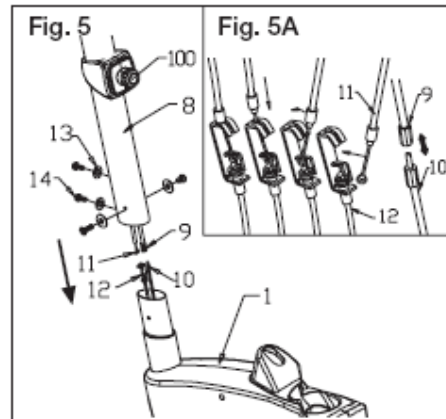
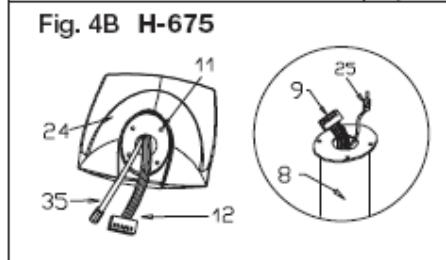
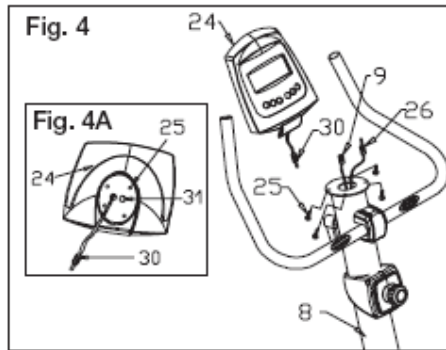
**DYSTRYBUTOR:**

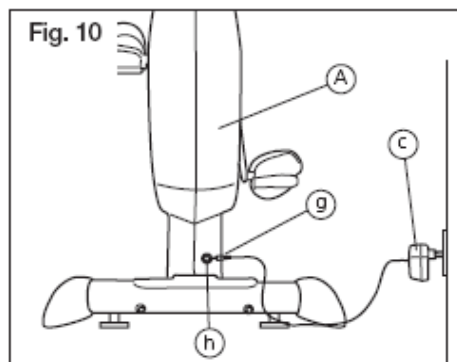


**DEL SPORT SP. Z O. O.**

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)







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

#### **Instrukcja:**

1. Dzieci nie powinny pozostawać bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się rower treningowy..
2. Jeśli w czasie trwania ćwiczenia poczujesz nudności, zawroty głowy lub ból w klatce piersiowej przerwij ćwiczenie i niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.
3. Urządzenie musi być ustawione na płaskiej i równej powierzchni, z dala od wody. Nie korzystaj z urządzenia na wolnym powietrzu poza budynkiem.
4. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów bieżni.
5. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
6. Korzystaj z urządzenia zgodnie z instrukcją. Nie korzystaj z akcesoriów i części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.
7. W pobliżu urządzenia nie powinny znajdować się żadne ostre przedmioty.
8. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
9. Przed treningiem przeprowadź rozgrzewkę.
10. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecenie to kierujemy przede wszystkim do osób starszych i z problemami zdrowotnymi.

#### **Ogólne wskazówki:**

1. Rower treningowy przeznaczony jest jedynie do użytku domowego. Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 100kg.
2. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów bieżni.
3. 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.
4. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na rowerze treningowym.
5. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.

#### **Montaż:**

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.1).
- I Karton:

#### **Montaż:**

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.1).
- I Karton:

1. Korpus urządzenia
8. Sztycy kierownicy
22. Sztycy siodełka

- 23. Siodełko
- 15. Kierownica
- 24. Wyświetlacz
- 3. Podstawa tylna
- 2. Podstawa przednia

II Karton:

- 4. Śruba M10
- 5. Podkładka M10
- 6. Nakrętka M10
- 13. Podkładka M8
- 14. Śruba
- 18. Osłona
- 19. Uchwyt mocujący kierownicę
- 20. Podkładka płaska M8
- 21. Pokrętło regulacji wysokości siodełka
- 36. Klucz ampulowy
- 37. Klucz sześciokątny
- 38. Klucz do przykręcania pedałów
- 28. Pedał lewy
- 29. Pedał prawy

Ustaw korpus urządzenia (1) na podstawie tylnej (3), tak jak zostało to pokazane na fig. 2. Następnie skręć oba elementy śrubami (4) z podkładkami (5), po czym dokręć nakrętki (6).

Przymocuj przednią podstawę z kółkami (2), tak by czerwone punkty nachodziły na siebie (A), tak jak zostało to pokazane na fig.2. Następnie przymocuj podstawę śrubami (4) z podkładkami (5) i dokręć nakrętkami (6).

### Montaż kierownicy:

Wstaw kierownicę (15) w sztycę kierownicy (8), tak jak zostało to pokazane na fig. 3. Następnie wprowadź przewód (26) przez otwór, tak jak zostało to pokazane na fig. 3A i B. Umieść klamrę (16), następnie włóż śrubę (17), ale nie dokręcaj jej. Podłóż podkładkę (20) i dokręć uchwytem mocującym kierownicę (19), ustaw kierownicę we właściwej pozycji i delikatnie przykręć śruby, następnie nałóż osłonę (18).

### Montaż wyświetlacza:

#### Mod. H670/H671

Odkręć 4 śruby (25), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (24), tak jak zostało to pokazane na fig.4A. Następnie połącz końcówkę przewodu (30), który wychodzi z wyświetlacza, z przewodem (9), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (8) (fig.4). Wprowadź końcówkę (26), która wychodzi ze sztycy kierownicy (8) w otwór (31), który znajduje się w tylnej części wyświetlacza (fig.4A). Ustaw wyświetlacz na kierownicy, po czym dokręć śruby (25).

#### Mod. H675 Program

Odkręć 4 śruby (11), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (24), tak jak zostało to pokazane na fig.4B. Następnie połącz końcówkę przewodu (12), który wychodzi z wyświetlacza, z przewodem (9), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (8) (fig.4). Wprowadź końcówkę (25), która wychodzi ze sztycy kierownicy (8) w otwór (35), który znajduje się w tylnej części wyświetlacza (fig.4B). Ustaw wyświetlacz na kierownicy, po czym dokręć śruby (11).

### Montaż sztycy kierownicy:

#### Mod.H670/H671

Zamocuj sztycę kierownicy (8) i połącz końcówki przewodów (9) i (10), tak jak zostało to pokazane na fig.5. Następnie połącz ze sobą przewody oznaczone kolejno numerami (11) i (12), tak jak zostało to pokazane na fig.5A. Umieść sztycę kierownicy (8) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałki w korpusie urządzenia (1). (upewnij się czy regulacja siły pedałowania (11) działa poprawnie). Następnie podłóż podkładki (13) i 3 śrubami oznaczonymi numerem (14) przymocuj sztycę kierownicy (8) do korpusu urządzenia (1).

### **Mod. H675**

Zamocuj sztycę kierownicy (8) i połącz końcówki przewodów (9) i (10), tak jak zostało to pokazane na fig.5B. Umieść sztycę kierownicy (8) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałki w korpusie urządzenia (1). Następnie podłóż podkładki (13) i 3 śrubami oznaczonymi numerem (14) przymocuj sztycę kierownicy (8) do korpusu urządzenia (1).

### **Montaż siodełka:**

Umieść siodełko (23) na sztycy siodełka (22), tak jak zostało to pokazane na fig.6A. Ustaw siodełko w prawidłowej pozycji i przykręć nakrętkami (24). Następnie wprowadź sztycę siodełka (22) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (1), nakręć pokrętło regulacji wysokości siodełka (21), poczym przykręć mocno w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

### **Regulacja wysokości siodełka:**

By zmniejszyć wysokość siodełka należy przekręcić pokrętło regulacji wysokości siodełka (21) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie delikatnie je wyciągnąć (fig.6). Poczym ustaw siodełko i dokręć pokrętło regulacji siodełka (21).

### **Montaż pedałów:**

**Uwaga!** Nieprawidłowe założenie pedałów może uszkodzić gwint lub korbę pedału.  
(Określenie kierunku prawy- lewy odnosi się do położenia osoby siedzącej na rowerze).

Przykręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara pedał prawy (oznaczony literą R) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z prawej strony korpusu urządzenia (fig.7). Natomiast pedał lewy (oznaczony literą L) należy przykręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara ( jest odwrotnie gwintowany) do korpusu urządzenia na osi wychodzącej z lewej strony korpusu urządzenia (fig.7).

### **Regulacja oporu:**

#### **Mod.H670/H671**

Urządzenie zostało wyposażone w pokrętło regulacji siły pedałowania (100), które znajduje się na sztycy kierownicy (8) (fig.7).

By zwiększyć wysiłek należy przekręcić pokrętło w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (+). By zmniejszyć wysiłek należy pokrętło przekręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (-).

### **Transport i przechowywanie:**

Urządzenie zostało wyposażone w kółka (W), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia (patrz fig.9).

Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahaniami temperatur.

### **Poziomowanie:**

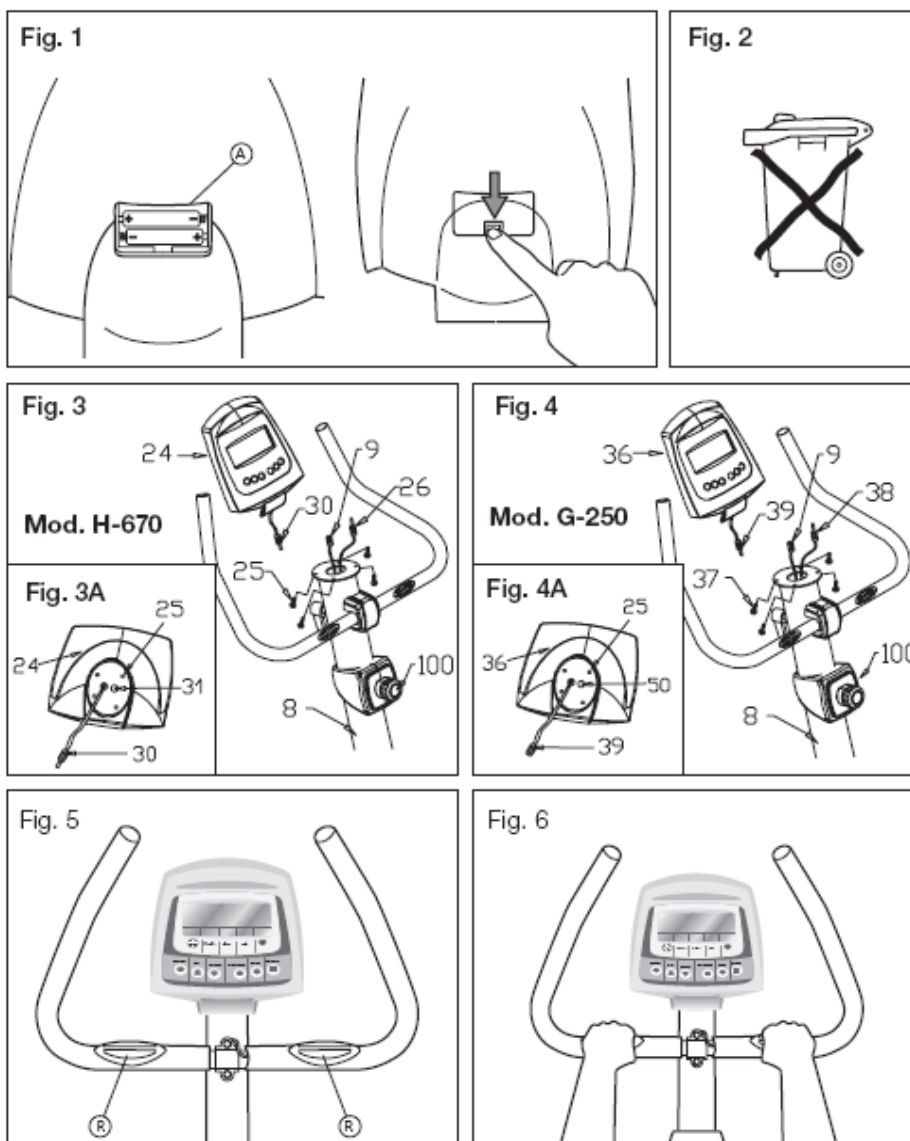
Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (7), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie (fig.8).

### **Transport i przechowywanie:**

Urządzenie zostało wyposażone w kółka (40), które ułatwiają przemieszczanie urządzenia. Kółka znajdują się w przedniej części urządzenia (fig.9).

Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahaniami temperatur.

## Wyświetlacz:



Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość, przebyty dystans, czas, ilość spalonych kalorii oraz puls.

Po naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zatrzymają się. Po ponownym naciśnięciu START/STOP wszystkie funkcje wyświetlacza zaczną ponownie działać.

Wyświetlacz wyłącza się automatycznie po upływie 4 minut od zakończenia ćwiczenia.

### Baterie:

Wyświetlacz działa na bateriach alkalicznych 1,5V. By włożyć baterie zdejmij z tyłu wyświetlacza pokrywę (fig.1), a następnie włóż baterie R14 w miejsce oznaczone literą A, tak by biegun + znajdował się w tym samym miejscu co znak + na wyświetlaczu, a biegun - znajdował się w tym samym miejscu co znak - na wyświetlaczu. Następnie zamknij pokrywę, tak jak zostało to pokazane na fig.1.

Jeśli wyświetlacz nie włącza się lub dane pojawiają się jedynie częściowo należy wyjąć baterie na ok.15 sekund, po czym ponownie je umieścić na miejscu.

Słabe baterie mogą powodować, że dane na wyświetlaczu będą ledwie widoczne. Należy je niezwłocznie wymienić

Pamiętaj! Wyrzucaj zużyte baterie tylko do kontenerów na nie przeznaczonych (fig.2).

#### **Montaż wyświetlacza:**

##### **Mod.H 670/H671**

Odkręć 4 śruby (25), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (24), tak jak zostało to pokazane na fig.3A. Następnie połącz końcówkę przewodu (30), który wychodzi z wyświetlacza z przewodem (9), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (8) (fig.3). Wprowadź końcówkę (26), która wychodzi ze sztycy kierownicy (8) w otwór (31), który znajduje się w tylnej części wyświetlacza (fig.3A). Ustaw wyświetlacz na kierownicy, po czym dokręć śruby (25).

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się napis BATT LOW należy wymienić baterie.

#### **Funkcje wyświetlacza:**

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość, przebyty dystans, czas, ilość spalonych kalorii oraz puls. Wyświetlacz włącza się automatycznie po wprowadzeniu urządzenia w ruch lub po naciśnięciu któregośkolwiek z przycisków.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 3 minut od zakończenia ćwiczenia.

#### **A. Scan (przeglądanie):**

W tym trybie wyświetlacz wskazuje w czasie trwania ćwiczenia wszystkie funkcje urządzenia. Funkcja, która w danym momencie jest wyświetlana migocze.

By wybrać funkcję SCAN:

1. Wyświetlacz włącza się automatycznie po wprowadzeniu urządzenia w ruch lub po naciśnięciu któregośkolwiek z przycisków i zaczyna działać w trybie SCAN. Co 8 sekund na wyświetlaczu pojawi się CZAS, PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, ILOŚĆ SPALONYCH KALORII, PULS, a w dolnej części wyświetlacza pojawi się wartość tych funkcji.
2. Aby wyjść z trybu SCAN naciśnij przycisk MODE

#### **B. Time (czas):**

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania czasu trwania ćwiczenia (co 1sek). Po przytrzymaniu przycisku MODE wszystkie dane zerują się, poza osobistymi ustawieniami.

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE zacznie migotać okienko z napisem TIME (czas).
3. Przyciskami UP/ DOWN określ czas.
4. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie czasu od wartości czasu określonego przez użytkownika. Po upływie tego czasu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać czas od nowa.

#### **C. Distance (dystans):**

Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania przebytego dystansu ćwiczenia (od 0,01 km/ml do 99,99km/ml). Po przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie dane zerują się, poza osobistymi ustawieniami.

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE zacznie migotać okienko z napisem DISTANCE (dystans).
3. Przyciskami UP/ DOWN określ dystans.
4. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie dystansu od wartości określonej przez użytkownika. Po przebyciu tego dystansu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać dystans od nowa.

#### **D. Calories (kalorie):**



Funkcja ta służy do naliczania lub odliczania ilości spalonych kalorii podczas ćwiczenia (od 1 do 9990 kalorii). Po przytrzymaniu przycisku RESET wszystkie dane zerują się, poza osobistymi ustawieniami.

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE zacznie migotać okienko z napisem CAL (kalorie).
3. Przyciskami UP/ DOWN określ ilość kalorii, które chcesz spalić podczas ćwiczenia.
4. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu rozpocznie odliczanie ilości spalanych kalorii od wartości określonej przez użytkownika. Po spaleniu określonej ilości kalorii charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu, a zegar zacznie naliczać ilość spalanych kalorii od nowa.

### **Funkcja Puls:**

Funkcja Puls wskazuje PPM tj. ilość uderzeń serca na minutę. By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy (patrz fig.5). Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru (orientacyjny).

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku MODE zacznie migotać okienko z napisem THR.
3. Przyciskami UP/ DOWN określ puls przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie ( od 44 do 199 PPM). Urządzenie ustawione jest na 150 PPM.
4. Po rozpoczęciu ćwiczenia zegar na wyświetlaczu pojawi się wynik PULSE. Charakterystyczny dźwięk oznajmi, że osiągnęliśmy obraną wartość pulsu.

Uwaga! Jeśli po upływie 15 sekund na wyświetlaczu nie pojawi się wynik pomiaru pulsu, a pojawi się „E3”, sprawdź czy dobrze ułożyłeś dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R) (fig.6). Jeśli natomiast po upływie 5 sekund nie ma sygnału wyświetlacz powróci do poprzedniej funkcji.


### **Instrukcja-korzystanie z czujników pomiaru pulsu (hand-grip):**

By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy (patrz fig.6). Następnie na wyświetlaczu po prawej stronie obok wyświetlacza PULSE zacznie migotać symbol serca, a po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru. Jeśli obie dłonie nie leżą prawidłowo na czujnikach, tak jak jest to pokazane na fig.6, urządzenie nie dokona pomiaru.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „0” lub symbol serca nie zacznie migotać upewnij się czy ułożyłeś poprawnie dłonie na czujnikach i czy przewody (38) i (26) są prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza.

### **Body Fat (Pomiar zawartości tłuszczu w organizmie):**

Do pamięci urządzenia można wprowadzić dane dotyczące: płci (SEX – kobieta 0; mężczyzna 1), wzrostu (HEIGHT – 110-250cm), wagi (WEIGHT – 30 – 200kg), wieku (AGE – 10 -100).

1. Naciśnij jakikolwiek przycisk, by włączyć wyświetlacz.
2. Po naciśnięciu przycisku BODY FAT zacznie migotać sylwetka człowieka. Przyciskami UP/ DOWN określ płeć użytkownika.
3. Naciśnij ponownie przycisk BODY FAT i pojawi się okienko, w którym przyciskami UP/DOWN należy określić wzrost (od 100 do 200 cm).
4. Naciśnij ponownie przycisk BODY FAT i pojawi się okienko, w którym przyciskami UP/DOWN należy określić wagę (od 30 do 200 kg).
5. Naciśnij ponownie przycisk BODY FAT i pojawi się okienko, w którym przyciskami UP/DOWN należy określić wiek (od 10 do 100 lat).
6. Następnie umieścić dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R). Na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru (  ) BMR (1-9999); BMI (1,0-99,9); FAT % (5-50%). Ostatni wskaźnik zostanie pokazany na głównym wyświetlaczu, natomiast pozostałe na dole wyświetlacza.

Uwaga! Jeśli po upływie 15 sekund na wyświetlaczu nie pojawi się wynik, a pojawi się „E3” to oznacza to, że nieprawidłowo są ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R).

Dane osobiste nie są zapamiętywane i zostaną utracone po wyłączeniu lub wykasowaniu urządzenia.

Tabela wskaźnika BODY FAT (zawartość procentowa tkanki tłuszczowej w organizmie):

Płeć	Niska	Niska~Średnia	Średnia	Wysoka
Kobieta	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%
Mężczyzna	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%

Tabela wskaźnika BMI(wzrost-waga):

Szczupły	Normalny	Lekka nadwaga	Nadwaga/otyłość
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	>30

Według zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie powstała klasyfikacja rozróżniająca typy budowy ciała:

- Typ 1 Super-sportowiec
- Typ 2 Sportowiec idealny
- Typ 3 Bardzo zgrabny
- Typ 4 Sportowiec
- Typ 5 W formie
- Typ 6 Szczupły
- Typ 7 Z nadwagą
- Typ 8 Gruby
- Typ 9 Otyły

### TEST – Fitness Test

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. W skali od F1.0 do F6.0, gdzie F.1 jest najlepszym wynikiem, a F6.0 najgorszym (licząc co 0.1). Funkcja ta pokazuje jak szybko puls powraca do normy po zakończeniu ćwiczenia i jak zwiększa się wydolność organizmu dzięki ćwiczeniu. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając „FITNESS TEST”. Następnie należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Po upływie ok. 1 minuty pojawi się wynik testu na wyświetlaczu.

Po ponownym naciśnięciu przycisku „FITNESS TEST” powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.

Uwaga! Test nie zostanie przeprowadzony jeśli czujniki pomiaru pulsu nie są prawidłowo podłączone lub jeśli na wyświetlaczu pojawi się „E1” lub jeśli nie zostało zakończone ćwiczenie.

Test nie zostanie również przeprowadzony jeśli dłonie nie będą prawidłowo ułożone na czujnikach pomiaru pulsu (R) lub jeśli przerwie się wykonywanie ćwiczenia.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „E1” to oznacza to, że nieprawidłowo zostały ułożone dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R).

Jeśli na wyświetlaczu pojawia się „E2” to oznacza to, że nie zakończyłeś ćwiczenia.

### Ewentualne usterki i możliwe rozwiązania:

1. Gaśnie wyświetlacz, pojawia się jedynie funkcja czas.
  - Upewnij się czy przewód jest prawidłowo podłączony.
2. Nie włącza się wyświetlacz, dane są nieczytelne
  - upewnij się czy baterie są prawidłowo włożone
  - upewnij się czy akumulatorki nie są wyładowane
  - zmień baterie
3. Niektóre dane pojawiające się na wyświetlaczu są nieczytelne lub nieprawidłowe.
  - wyjmij, a następnie po upływie kilku sekund włóż ponownie baterie
  - sprawdź czy akumulatorki są naładowane, a baterie nie są wyczerpane
  - jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH (należy wymienić wyświetlacz)

Jeśli urządzenie wyposażone jest w transformator 6V (opcjonalnie):

1. Jeśli nie włącza się wyświetlacz
  - Sprawdź czy urządzenie zostało podłączone do gniazdka elektrycznego (220V)

- Sprawdź czy transformator został podłączony do urządzenia
- Sprawdź czy wszystkie przewody zostały prawidłowo podłączone

Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia, gdyż może się w ten sposób uszkodzić wyświetlacz ciekło – krystaliczny. Również woda i wstrząsy mogą mieć wpływ na prawidłowe działanie urządzenia.

### 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.

*“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: 37.kg.”*