

SK LITE

H9900TV



PRODUCENT:

DYSTRYBUTOR:

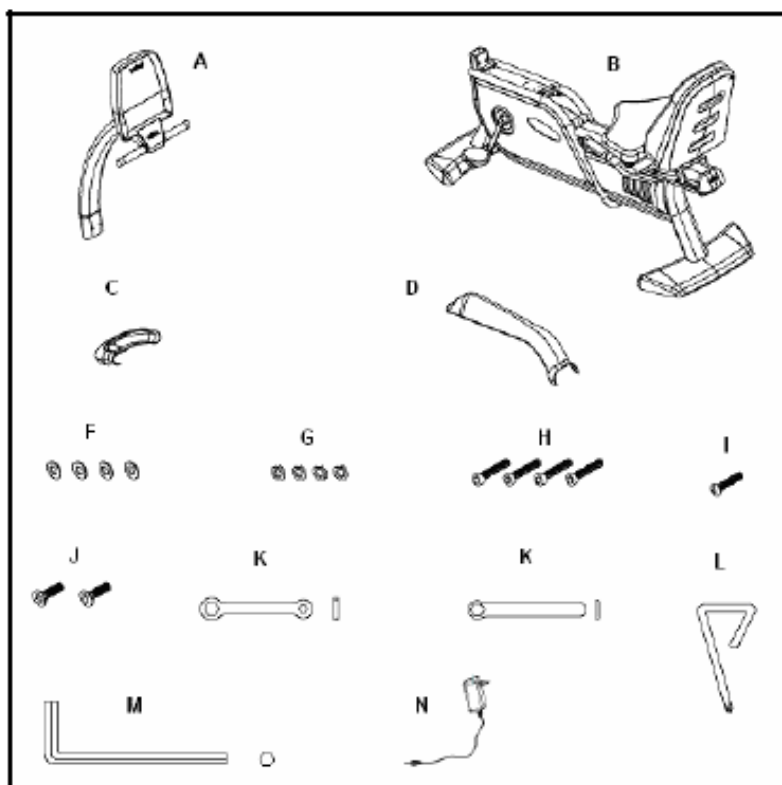


DEL SPORT SP. Z O. O.

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

ul. Syrokomli 16
03-335 WARSZAWA
tel: +48 (22) 811-01-02,811-07-39
fax: (22) 674-41-42
e-mail: delsport@delsport.com.pl
www.delsport.com.pl

(E) Fig 1



- A) Szytca kierownicy z konsolą wyświetlacza
- B) Korpus
- C) Osłona przednia
- D) Osłona górna
- F) Podkładka płaska M10 4szt
- G) Podkładka płaska M10 4szt.
- H) Podkładka M10x25 4szt.
- I) Śruba ampulowa M4x15 1szt.
- J) Śruba 5x15 2szt.
- K) Klucz 2szt
- L) Klucz
- M) Klucz 5mm
- LL) Adapter

Fig 2

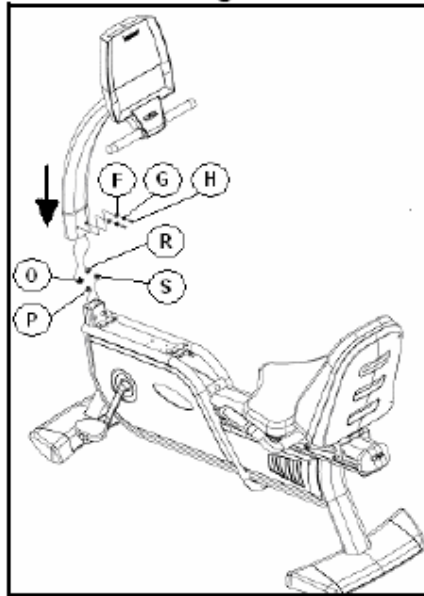


Fig 3

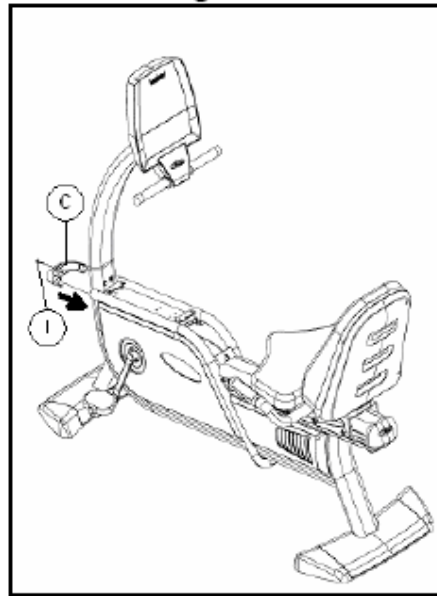


Fig. 4

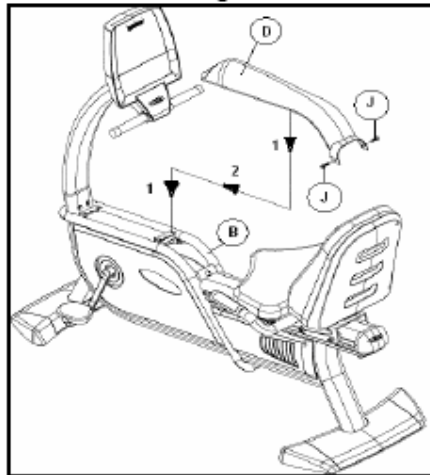


Fig. 5

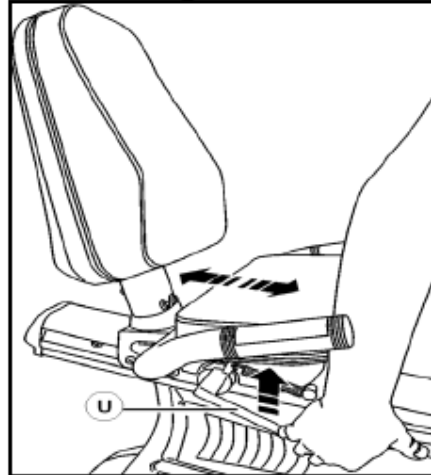


Fig. 6

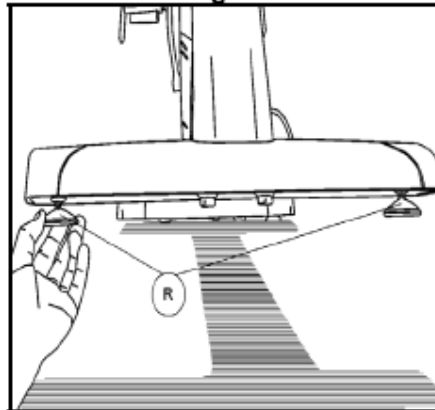
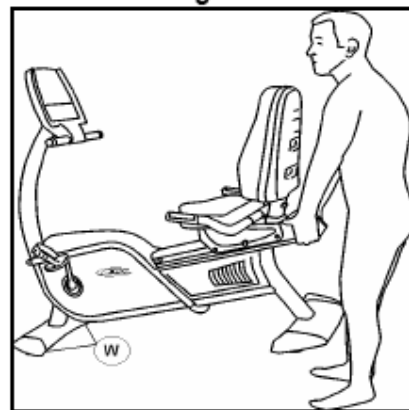
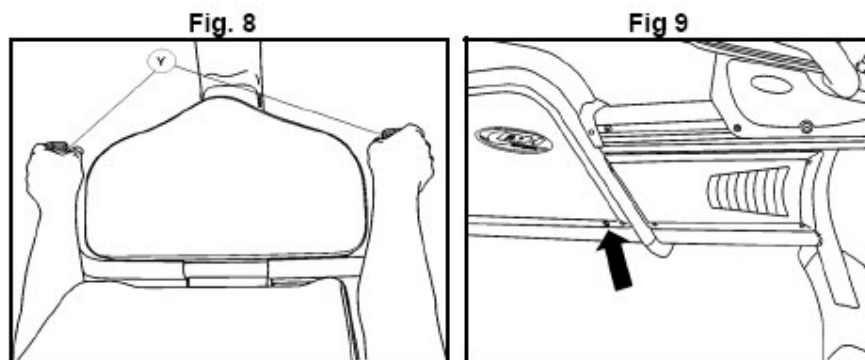


Fig. 7





Instrukcja

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

1. Dzieci oraz osoby nie zaznajomione z obsługą urządzenia nie powinny się zbliżać, a tym bardziej wchodzić na urządzenie. 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.
2. Jednocześnie z rowerem SK może korzystać tylko jedna osoba.
3. 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.
4. Rower SK powinien być ustawiony na gładkiej i płaskiej powierzchni. Nie powinien stać w pobliżu regałów lub ścian. Sprawdzaj urządzenie przed każdym treningiem. Korzystaj z urządzenia jedynie wewnątrz budynku, z dala od wody.
4. Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności lub jeśli zaobserwujesz jakieś nienaturalne objawy lub poczujesz ból, skończ natychmiast trening i skonsultuj się z lekarzem.
5. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. Jeśli masz długie włosy, zwiąż je.
7. Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem i w sposób opisany w instrukcji obsługi.
8. Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia.
9. Korzystaj z roweru 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. Przed treningiem przeprowadź rozgrzewkę.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być wadliwe lub uszkodzone.

Uwaga! Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem!

Ogólne wskazówki

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

1. Rower SK został stworzony 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 urządzenia. Nie wieszaj ręcznika w pobliżu ruchomych części roweru.
3. Obowiązkiem właściciela jest poinformowanie użytkowników o niebezpieczeństwach oraz o sposobie korzystania z urządzenia.
4. Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia i schodzenia z roweru SK.
5. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. Jeśli masz długie włosy, zwiąż je.
6. Nie opieraj się na wyświetlaczu elektronicznym, ani na ruchomych częściach urządzenia.
7. Nie przeciążaj się i nie wykonuj ćwiczeń ponad swoje możliwości. Jeśli zaobserwujesz jakieś nienaturalne objawy lub poczujesz ból, skończ natychmiast trening i skonsultuj się z lekarzem.
8. Urządzenie zostało wyposażone w generator prądotwórczy, który wykorzystuje energię wytworzoną przez osobę użytkownika podczas treningu. Urządzenie magazynuje również energię, tak po zakończeniu ćwiczenia wyświetlacz działa przez następne 60 sekund. Jeśli bateria z powodu awarii się wyczerpie to można ją naładować po podłączeniu adaptera (N) do prądu. Adapter należy podłączać 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. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdko elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie samo jak urządzenia.
9. Urządzenie jest ciężkie. Minimum dwie osoby powinny je składać, rozpakowywać oraz przenosić.

Montaż:

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części:

(Patrz spis strona 2).

2. Montaż sztycy kierownicy fig.2: Zbliź sztycę kierownicy (A) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (B). Połącz końcówkę przewodu (O), który wychodzi z dolnej części sztycy kierownicy z końcówką przewodu (P), która wchodzi z górnego otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (B). Następnie połącz końcówkę przewodu (R), która wychodzi z dolnej części sztycy kierownicy z końcówką przewodu (S) wychodzącą z korpusu urządzenia (B). Wprowadź sztycę kierownicy w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia w kierunku wskazanym przez strzałkę na fig.2. Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Następnie śrubami (H) z podkładkami (F) i (G) połącz oba elementy, tak jak zostało to pokazane na fig.2. Dokręć śruby.

3. Montaż osłony przedniej fig.3: Nałóż osłonę przednią na poprzeczne rury, tak jak zostało to pokazane na fig.3. Następnie przykręć element śrubą (I).

4. Montaż górnej osłony fig.4: Zamontuj osłonę, tak jak zostało to pokazane na fig.4. Następnie przykręć element śrubami (J).

5. Regulacja siodełka fig.5: Poluzuj pokrętło regulacji siodełka (U). Następnie ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji. Puść pokrętło regulacji siodełka (U).

6. Poziomowanie: Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (R), ustaw urządzenie, tak by stało stabilnie (patrz fig.6).

7. Przemieszczanie: By ułatwić przemieszczanie, urządzenie zostało wyposażone w kółka (W), które znajdują się w przedniej podstawie urządzenia. By przestawić urządzenie należy je delikatnie unieść i lekko pochylić, tak jak zostało to pokazane na fig.7.

Urządzenie powinno być przechowywane w miejscu suchym i o małych wahaniami temperatury.

8. Pomiar pulsu: Aby zmierzyć puls należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (Y), które znajdują się przy konsoli wyświetlacza (fig.8). Puls można również zmierzyć za pomocą opaski na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu).

9. Ładowanie baterii: Zanim rozpoczniesz ładowanie baterii upewnij się czy napięcie elektryczne w gniazdku jest takie samo jak urządzenia. Podłącz adapter (N) do zasilania elektrycznego, a jego drugą końcówkę do urządzenia (dolna część obudowy urządzenia fig.9).

WYŚWIETLACZ

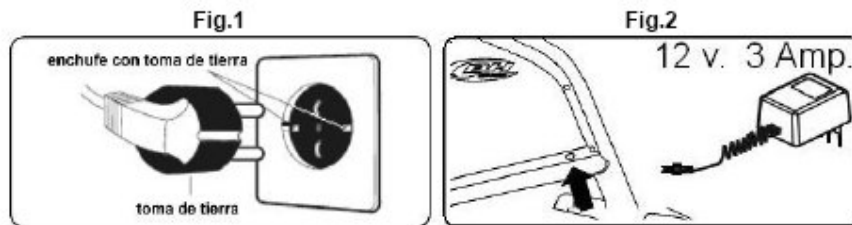


Urządzenie zostało wyposażone w generator prądotwórczy, który wykorzystuje energię wytworzoną przez osobę użytkownika podczas treningu.

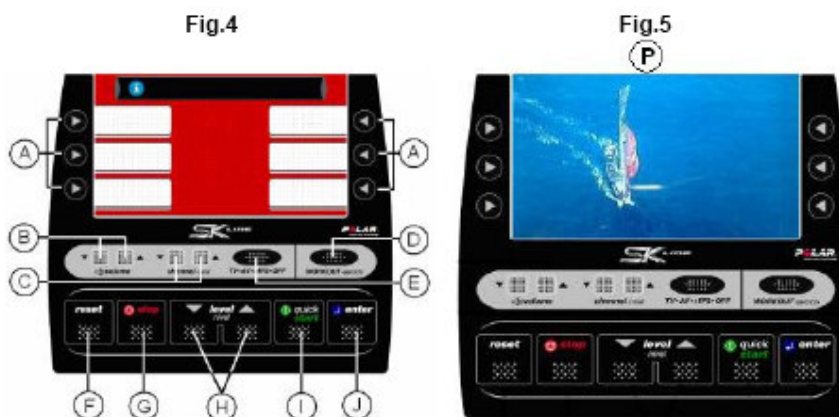
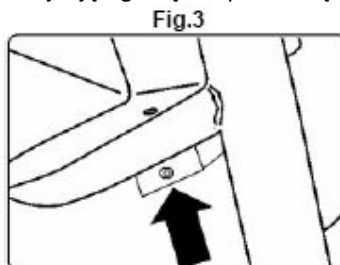
Wyświetlacz nie jest skomplikowany w użyciu, a pomiary i tekst, które pojawiają się na nim mają pomóc w ustawieniu treningu. Niemniej jednak, zalecamy by osoba upoważniona do przeprowadzania treningu zapoznała się z treścią instrukcji, tak by dogłębnie poznać obsługę wyświetlacza elektronicznego i pokazać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

ZASILANIE

Podłącz przewód transformatora do gniazdka elektrycznego 220-240V z uziemieniem, tak jak zostało to pokazane na fig.1. Następnie podłącz transformator do urządzenia fig.2.



Podłącz antenę telewizyjną do wejścia znajdującego się od spodu urządzenia fig.3.



WYŚWIETLACZ:

Fig.4

- A. Przyciski dostępu do funkcji wyświetlacza
- B. Regulacja głośności TV ▲▼
- C. Zmiana programu TV ▲▼
- D. Przycisk zmiany TV/wyświetlacz treningu
- E. Zmiana Tv/AV/MP3/OFF (wyłącznik TV)
- F. RESET – Przycisk służący do usuwania wprowadzonych danych
- G. STOP – Przycisk zatrzymania. Po naciśnięciu w trakcie realizowania ćwiczenia zostanie ono przerwane/zakończone, a opór zmniejszy się do najniższego poziomu. Na zakończenie sesji treningowej pojawia się podsumowanie ćwiczenia, następnie wyświetlacz powraca do początkowych ustawień.
- H. LEVEL ▼▲ – Przyciski regulacji oporu.
- I. QUICK START – Szybki Start. Po naciśnięciu przycisku rozpoczyna się ćwiczenie w trybie Manual.
- J. ENTER – Przycisk wyboru i potwierdzenia. Służy do zatwierdzenia wyboru profilu ćwiczenia, wprowadzonych danych i rozpoczęcia ćwiczenia.

Fig.5

P. 7" TV/wyświetlacz treningu

Fig.6
 Q – MP3
 L – Słuchawki

Fig.6



WŁĄCZANIE

Po podłączeniu urządzenia do zasilania pojawi się na wyświetlaczu Ekran 1.

Ekran 1



Ekran 2



By powrócić do Ekran 1 naciśnij którykolwiek przycisk. Po naciśnięciu przycisku STOP pojawi się Ekran 2 – Główny Ekran.

KONFIGURACJA WYŚWIETLACZA

ZMIANA JĘZYKA

Aby zmienić język wykonaj dokładnie poniższe czynności. Wyświetlacz jest włączony na Ekran 2.

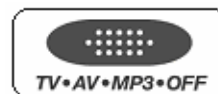
1. Naciśnij przycisk TV/AV/MP3/OFF



2. Następnie naciśnij przycisk VOLUME ▲



3. Ponownie naciśnij TV/AV/MP3/OFF i na wyświetlaczu pojawi się MENU.



MENU

JASNOŚĆ	BRIGHTNESS
KONTRAST	CONTRAST
OSTROŚĆ	SHARPNESS
SATURACJA	SATURATION
KOLOR	COLOR
TV SYSTEM	TV SYSTEM
AUTO SCAN	AUTO SCAN
JĘZYK	LANGUAGE

Przyciskiem CHANNEL ▼▲ (Program)



wyberz pozycję Język (LANGUAGE).

Naciśnij przycisk VOLUME ▼▲ (Głośność)



wybrać język.

Naciśnij przycisk WORKOUT by



wyść z MENU.

ZMIANA JEDNOSTEK Z KM NA MILE

Ekran 2. Naciśnij przycisk RESET i następnie ENTER i na wyświetlaczu pojawi się Ekran 3.

Ekran 2



Ekran 3



Naciśnij przycisk CAMBIO DE UNIDADES/UNIT CHANGE i pojawi się Ekran 4.

Ekran 4



Wybierz jedną z dwóch opcji: IMPERIAL-MILE lub METRYCZNE- KM. Naciśnij przycisk STOP, by powrócić do Głównego ekranu.

WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE WYŚWIETLACZA

Istnieje możliwość, że wyświetlacz będzie non stop włączony lub będzie wyłączać się po 4 minutach.

Ekran 2. Naciśnij przycisk RESET i następnie ENTER i pojawi się Ekran 3.

Ekran 2



Ekran 3



Naciśnij przycisk OPCIONES MONITOR/MONITOR OPTIONS i pojawi się Ekran 5.

Ekran 5



Wybierz jedną z dwóch opcji: Oszczędzanie energii (ENERGY SAVING/AHORRO DE ENERGIJA) lub Zawsze włączone (ALWAYS ON/SIEMPRE ENCENDIDO). Naciśnij przycisk STOP, by powrócić do Głównego Ekranu.

WYŚWIETLACZ

PROGRAMY

Wszystkie ćwiczenia muszą być wykonywane przy określonej minimalnej ilości obrotów na minutę (RPM). Jeśli ilość wykonywanych obrotów na minutę jest niższa od minimalnego RPM to na wyświetlaczu pojawi się znak wskazujący, że należy zwiększyć tempo pedałowania RPM↑ (Ekran 6).

Ekran 6



Występują następujące programy: MANUAL, 4 programy, 1 program FITNESS TEST, HRC, SWR.

TRYB MANUAL – ręczne ustawienia funkcji

W trybie MANUAL można ustawić następujące funkcje:

- A. CZAS (TIME) - Czas trwania ćwiczenia
- B. DYSTANS (DISTANCE) – Dystans jaki chce się przebyć podczas ćwiczenia.
- C. KALORIE (CALORIES) – Ilość kalorii jaką chce się spalić podczas treningu.

-CZAS-

Funkcja pozwala na określenie czasu trwania treningu. Czas jest odliczany od zaprogramowanej wartości do 00:00.

Ekran 2. Naciśnij przycisk Cele (GOALS/OBJETIVOS) i pojawi się Ekran 7.



Naciśnij przycisk Czas (TIME) na Ekranie 7. Następnie pojawi się Ekran 8. Przyciskami określ czas trwania ćwiczenia.



Naciśnij ENTER, by wybrać inny „Cel” treningu lub naciśnij QUICK START by rozpocząć trening. Po naciśnięciu przycisku QUICK START urządzenie zaczyna działać w trybie Manual.

W trakcie ćwiczenia można regulować opór przyciskami LEVEL ▲▼. Po upływie zaprogramowanego czasu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu i pojawi się Ekran 9 z podsumowaniem ćwiczenia (Średnie wartości każdej funkcji).

Naciśnij STOP lub poczekaj 30 sekund i wyświetlacz powróci do Głównego Ekranu.

-DYSTANS-

Funkcja pozwala na określenie dystansu jaki chce się przebyć podczas treningu. Dystans będzie odliczany od zaprogramowanej wartości do 00:00.

Ekran 2. Naciśnij przycisk Cele (GOAL/OBJETIVOS), pojawi się Ekran 7.



Na Ekranie 7 wybierz funkcję Dystans (DISTANCE) i pojawi się Ekran 10. Przyciskami określ dystans jaki chcesz przebyć w trakcie treningu.



Naciśnij ENTER, by wybrać inny „Cel” treningu lub naciśnij QUICK START by rozpocząć trening. Po naciśnięciu przycisku QUICK START urządzenie zaczyna działać w trybie Manual.

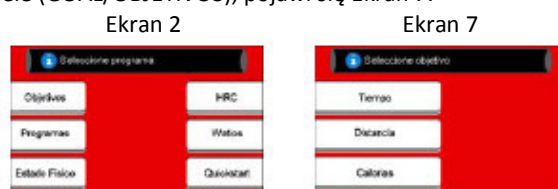
W trakcie ćwiczenia można regulować opór przyciskami LEVEL ▲▼. Po upływie zaprogramowanego czasu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu i pojawi się Ekran 9 z podsumowaniem ćwiczenia (Średnie wartości każdej funkcji).

Naciśnij STOP lub poczekaj 30 sekund i wyświetlacz powróci do Głównego Ekranu.

-KALORIE-

Funkcja pozwala na określenie ilości kalorii jaką chce się spalić podczas treningu. Ilość kalorii będzie odliczana od zaprogramowanej wartości do 00:00.

Ekran 2. Naciśnij przycisk Cele (GOAL/OBJETIVOS), pojawi się Ekran 7.



Na Ekranie 7 wybierz funkcję Kalorie (CALORIES) i pojawi się Ekran 11. Przyciskami określ ilość kalorii jaką chcesz spalić w trakcie treningu.



Naciśnij ENTER, by wybrać inny „Cel” treningu lub naciśnij QUICK START by rozpocząć trening. Po naciśnięciu przycisku QUICK START urządzenie zaczyna działać w trybie Manual.

W trakcie ćwiczenia można regulować opór przyciskami LEVEL ▲▼. Po upływie zaprogramowanego czasu charakterystyczny dźwięk oznajmi, że nastąpił koniec treningu i pojawi się Ekran 9 z podsumowaniem ćwiczenia (Średnie wartości każdej funkcji).

Naciśnij STOP lub poczekaj 30 sekund i wyświetlacz powróci do Głównego Ekranu.

-ZDEFINIOWANE PROGRAMY-

Trening można wybrać pomiędzy jednym z 4 zdefiniowanych programów: CROSS COUNTRY, AEROBIC, TRAINING, INTERVALS.

W każdym programie znajdują się 3 poziomy trudności: BEGINNER (początkujący), INTERMEDIATE (średnio zaawansowany), ADVANCED (zaawansowany).

- CROSS COUNTRY-

Na wyświetlaczu znajduje się Ekran 2. Naciśnij przycisk PROGRAM (PROFILE MANAGER) i pojawi się ekran 12.

Naciśnij przycisk CROSS COUNTRY i wyświetli się Ekran 13.

Aby powrócić do Głównego Ekranu naciśnij STOP.

Ekran 2



Ekran 12

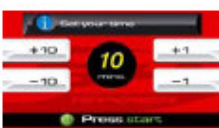


Na Ekranie 13 wybierz poziom zaawansowania (BEGINNER-Początkujący, INTERMEDIATE-Średnio zaawansowany, ADVANCED- Zaawansowany). Po wybraniu poziomu zaawansowania pojawi się Ekran 8.

Ekran 13



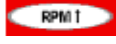


Ekran 8



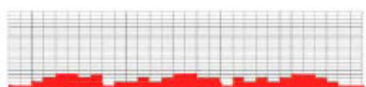
Ekran 9



Określ czas trwania ćwiczenia i naciśnij QUICK SATRT, by rozpocząć ćwiczenie.

Podczas ćwiczenia może pojawić się  co oznacza, że musisz zwiększyć tempo pedałowania, tak by system oporu działał poprawnie. Gdy zakończysz ćwiczenie w pierwszej kolejności pojawi się , potem po ok.15 sekundach wyświetli się . Jeśli nie wznowisz ćwiczenia w ciągu minuty pojawi się Ekran 9 z podsumowaniem treningu. Ekran 9 będzie wyświetlany przez ok 30 sekund, po których zostanie zakończone ćwiczenie.

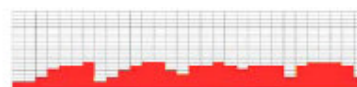
PROFILE PROGRAMU CROSS COUNTRY



Początkujący



Średnio zaawansowany



Zaawansowany

W trakcie programu można regulować opór przyciskiem LEVEL ▼▲.

-PROGRAM AEROBIC-

Na wyświetlaczu znajduje się Ekran 2. Naciśnij przycisk PROGRAM (PROFILE MANAGER) i pojawi się ekran 12. Naciśnij przycisk AEROBIC i wyświetli się Ekran 14.

Aby powrócić do Głównego Ekranu naciśnij STOP.

Ekran 2



Ekran 12

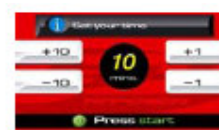


Na Ekranie 14 wybierz jedną z 3 opcji (WEIGHT LOSS - odchudzanie, INTERMEDIATE-Średnio zaawansowany, AEROBIC CAPACITY - Wytrzymałość). Po wybraniu jednej z opcji pojawi się Ekran 8.

Ekran 14






Ekran 8

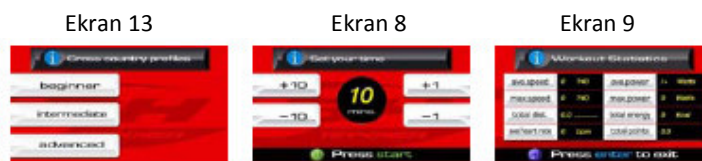


Ekran 9






Określ czas trwania ćwiczenia i naciśnij QUICK SATRT, by rozpocząć ćwiczenie.

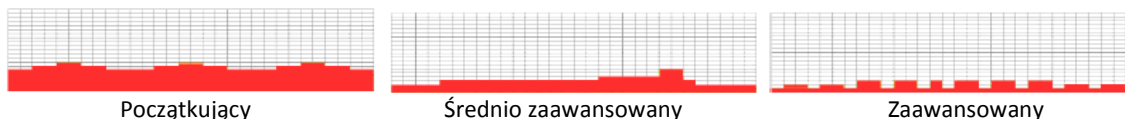
Podczas ćwiczenia może pojawić się  co oznacza, że musisz zwiększyć tempo pedałowania, tak by system oporu działał poprawnie. Gdy zakończysz ćwiczenie w pierwszej kolejności pojawi się , potem po ok.15 sekundach wyświetli się . Jeśli nie wznowisz ćwiczenia w ciągu minuty pojawi się



Określ czas trwania ćwiczenia i naciśnij QUICK SATRT, by rozpocząć ćwiczenie.

Podczas ćwiczenia może pojawić się  co oznacza, że musisz zwiększyć tempo pedałowania, tak by system oporu działał poprawnie. Gdy zakończysz ćwiczenie w pierwszej kolejności pojawi się , potem po ok.15 sekundach wyświetli się . Jeśli nie wznowisz ćwiczenia w ciągu minuty pojawi się Ekran 9 z podsumowaniem treningu. Ekran 9 będzie wyświetlany przez ok 30 sekund, po których zostanie zakończone ćwiczenie.

PROFILE PROGRAMU INTERWAŁY

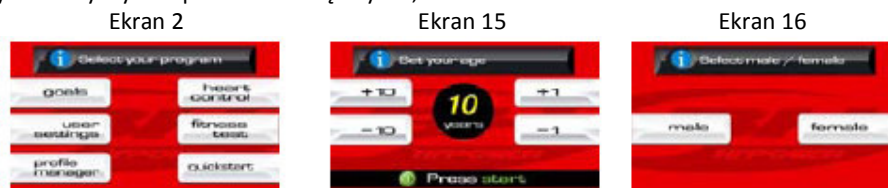


W trakcie programu można regulować opór przyciskiem LEVEL ▼▲.

-FITNESS TEST-

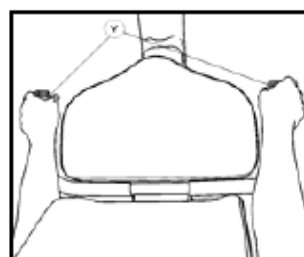
Celem testu jest sprawdzenie kondycji ćwiczącego. Aby przeprowadzić test należy utrzymać stałe tempo ćwiczenia przez 5 minut (minimum niezbędne do tego by działało poprawnie urządzenie). Różnica w teście żeńskim (FEMALE) i męskim (MALE) polega na różnicy w produkowanej energii – Watt. Wartość Watt dla kobiet to 100W, a dla mężczyzn to 150W.

Ekran 2. Wybierz Fitness Test i pojawi się Ekran 15. Należy określić swój wiek. Naciśnij ENTER i pojawi się Ekran 16, na którym należy wybrać płeć MALE- mężczyzna, FEMALE- kobieta.



Aby powrócić do Głównego wyświetlacza naciśnij STOP.

Ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się przy siedzeniu lub załóż opaskę na klatkę piersiową do telemetrycznego pomiaru pulsu. Następnie rozpocznij Test.



Po zakończeniu testu (po upływie 5 minut) 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 lub było zbyt wolne lub zbyt szybkie tempo pedałowania).

Uwaga! By przeprowadzić test konieczne jest dokonanie pomiaru pulsu.

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

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”.

-PROGRAM HRC-

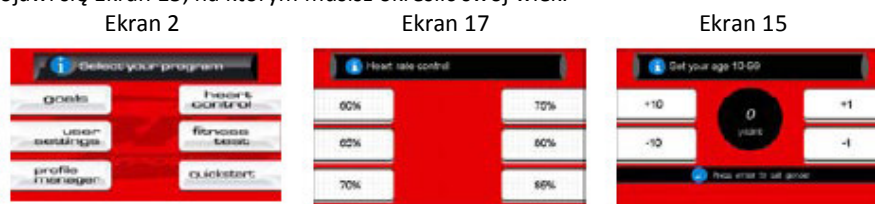
By uniknąć kontuzji, proponujemy przeprowadzić rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń.

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 utrzymać na niezmiennym, ustalonym poziomie. Pomiar pulsu dokonywany jest za pomocą czujników pomiaru pulsu, które znajdują się przy siedzeniu lub za pomocą opaski na klatkę piersiową. Nie wolno przekroczyć 85% maksymalnego pulsu.

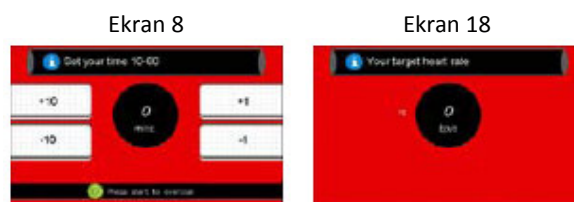
Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie,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

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

Ekran 2. Wybierz funkcję HRC i pojawi się Ekran 17. Następnie wybierz przy jakim pulsie chcesz ćwiczyć. Następnie pojawi się Ekran 15, na którym musisz określić swój wiek.



Naciśnij ENTER i pojawi się Ekran 8. Określ czas trwania ćwiczenia i naciśnij QUICK START. Tętno docelowe pojawi się na Ekranie 18.



Rozpocznij ćwiczenie, tak aby na wyświetlaczu nie pojawił się symbol RPM↑↓



. Jeśli pojawi się symbol RPM↑ to oznacza to, że należy przyspieszyć pedałowanie, jeśli pojawi się RPM↓ to oznacza to, że pedałujesz zbyt szybko i musisz zwolnić. Pamiętaj, że należy ułożyć dłonie na czujnikach pomiaru pulsu lub musi być założona opaska na klatkę piersiową.

-PROGRAM SWR-

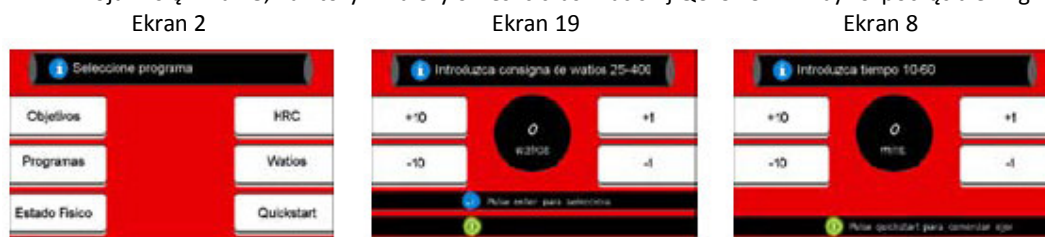
By uniknąć kontuzji, proponujemy przeprowadzić rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń lub rozpocząć trening w trybie MANUAL.

W tym programie można określić poziom Watt, przy którym chcesz wykonywać ćwiczenie. Energia, którą wytwarzamy podczas ćwiczenia opiera się na poziomie wysiłku włożonego w ćwiczenie oraz prędkości jego

wykonywania. Urządzenie będzie automatycznie regulowało opór, tak by ćwiczący utrzymywał stały poziom zużycia energii, niezależnie od tempa ćwiczenia.

Jeśli w trakcie programu zużycie energii będzie mniejsze niż 25W na wyświetlaczu pojawi się komunikat, że musisz zwiększyć tempo. Jeśli wytwarzana energia przekroczy 400W to urządzenie zakomunikuje, że należy zmniejszyć tempo.

Ekran 2. Wybierz program Watt i pojawi się Ekran 19. Określ poziom Watt przy jakim chcesz ćwiczyć i naciśnij ENTER. Pojawi się Ekran 8, na którym należy określić czas. Naciśnij QUICK START by rozpocząć trening.



Aby powrócić do Ekran 2 naciśnij STOP.

W każdym momencie treningu można regulować poziom Watt przyciskami LEVEL ▲▼.

-TV-

WŁĄCZENIE

Podłącz przewód antenowy fig.3.

STROJENIE TV

Gdy na wyświetlaczu jest Ekran 2.



1. Naciśnij przycisk TV/AV/MP3/OFF



2. Następnie naciśnij przycisk VOLUME ▲



3. Ponownie naciśnij TV/AV/MP3/OFF i na wyświetlaczu pojawi się MENU.



MENU

JASNOŚĆ	BRIGHTNESS
KONTRAST	CONTRAST
OSTROŚĆ	SHARPNESS
SATURACJA	SATURATION
KOLOR	COLOR
TV SYSTEM	TV SYSTEM
AUTO SCAN	AUTO SCAN
JĘZYK	LANGUAGE

Przyciskiem CHANNEL ▼▲ (Program)



wybrać pozycję TV SYSTEM (TV SYSTEM).

Naciśnij przycisk VOLUME ▼▲ (Głośność)



wyberz System TV.

Naciśnij przycisk WORKOUT by



wyjsc z MENU.

NTSC
NTSC-J
PAL-M
PAL-N
PAL-BG (Spain, Germany, Portugal, Italy, Netherlands)
PAL-DK
PAL-I (United Kingdom)
PAL-AUS
SECAM-BG
SECAM-DK
SECAM-L (France)
RETURN

FUNKCJA SCAN

Gdy na wyświetlaczu jest Ekran 2.

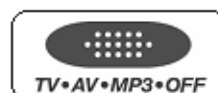
1. Naciśnij przycisk TV/AV/MP3/OFF



2. Następnie naciśnij przycisk VOLUME ▲



3. Ponownie naciśnij TV/AV/MP3/OFF
i na wyświetlaczu pojawi się MENU.



MENU

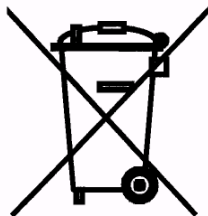
JASNOŚĆ	BRIGHTNESS
KONTRAST	CONTRAST
OSTROŚĆ	SHARPNESS
SATURACJA	SATURATION
KOLOR	COLOR
TV SYSTEM	TV SYSTEM
AUTO SCAN	AUTO SCAN
JĘZYK	LANGUAGE

Przyciskiem CHANNEL ▼▲ (Program)



wyberz pozycję AUTO SCAN.

Urządzenie wykryje najsilniejszy sygnał TV.



“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: 50 kg”