

SK LIFE

H900



PRODUCENT:



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

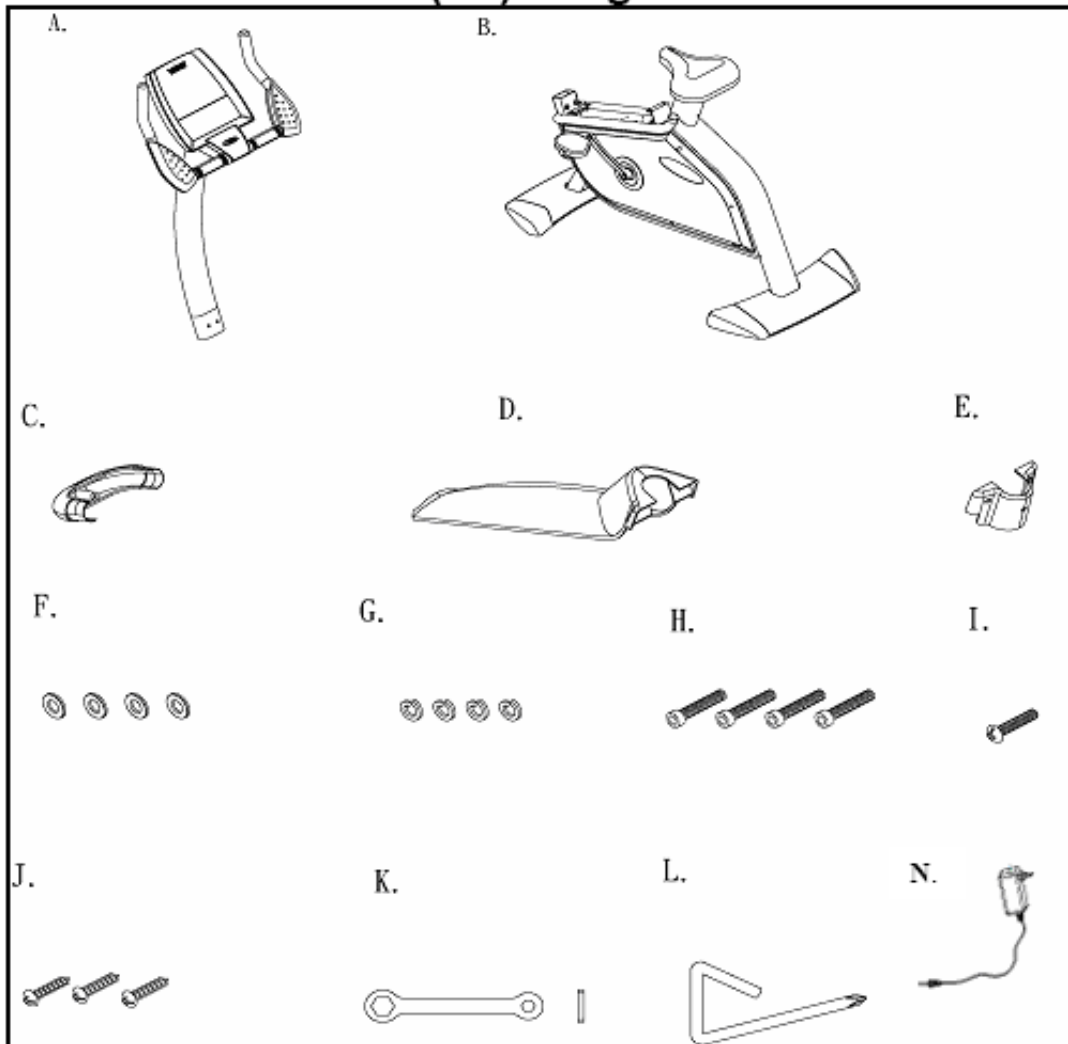
DYSTRYBUTOR:



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
www.delsport.com.pl

(E) Fig 1



- A) Szytca kierownicy z konsolą wyświetlacza
- B) Korpus
- C) Osłona przednia
- D) Osłona górna
- E) Osłona tylna
- F) Podkładka płaska M8 4szt.
- G) Podkładka M8 4szt.
- H) Śruba ampulowa M8x25 4szt.
- I) Śruba M4x15 1szt.
- J) Śruba 4x15 3szt.
- K) Klucz
- L) Klucz/Śrubokręt
- LL) Adapter

Fig 2

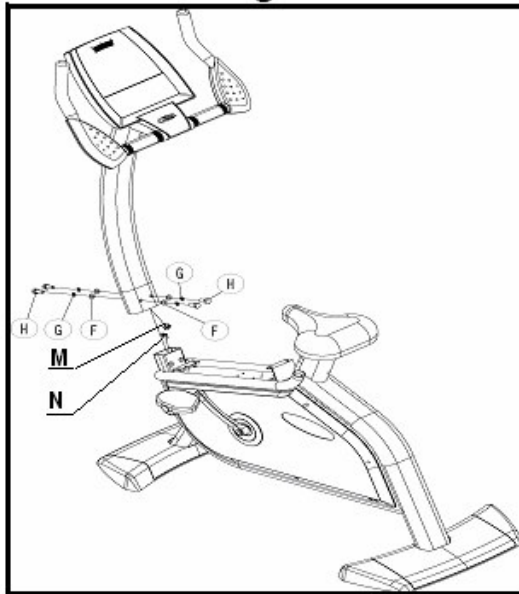


Fig 3

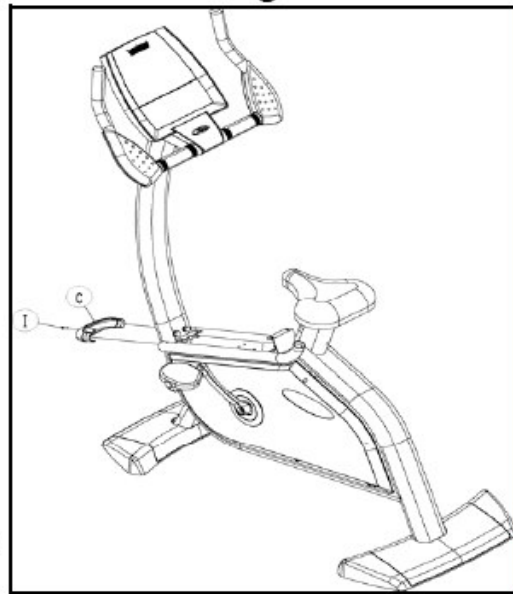


Fig. 4

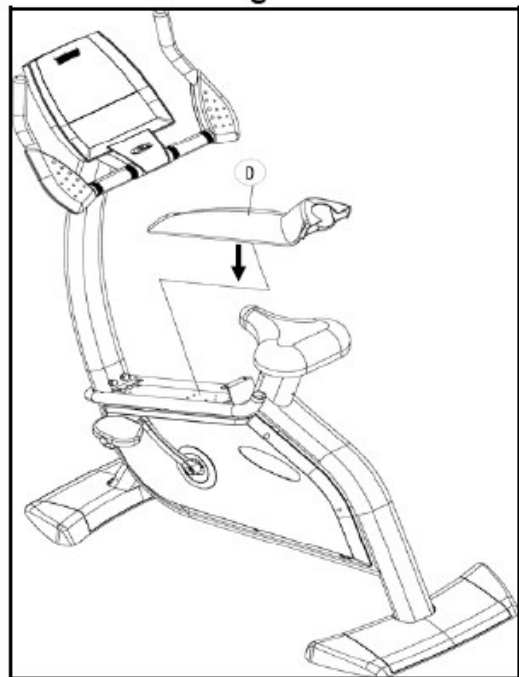


Fig. 5

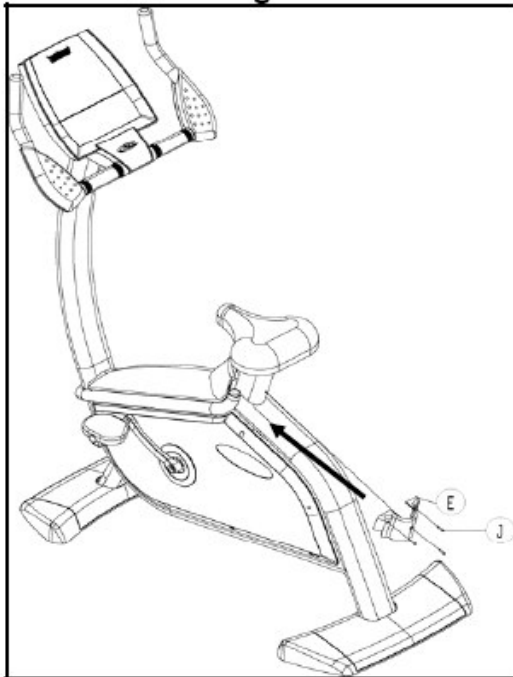


Fig. 6

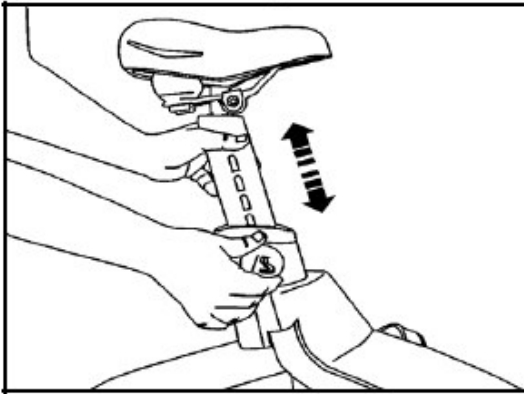


Fig. 7

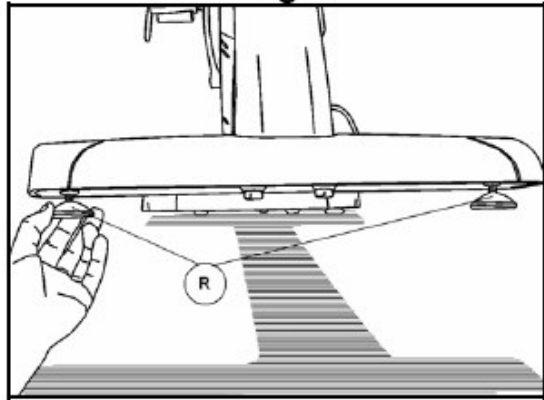


Fig. 8

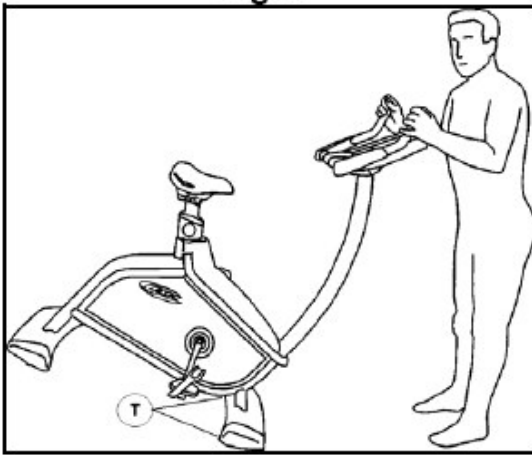


Fig. 9

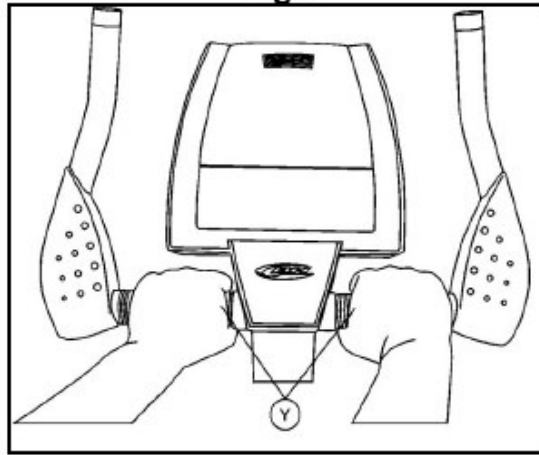
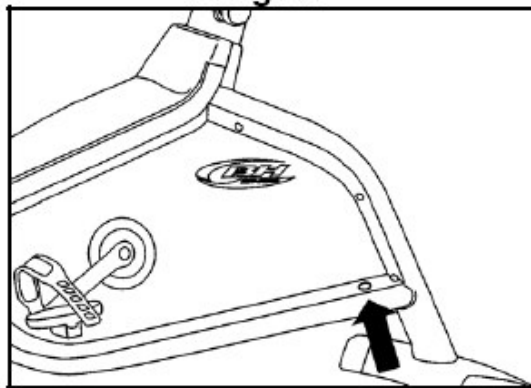


Fig. 10



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 jakies 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 prądowtórca, który wykorzystuje energię wytworzoną przez osobę użytkownika podczas treningu. Urządzenie magazynuje również energię, tak po zakończeniu ćwiczenia wyświetlacz działał 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 gniazdka 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:

A) Szytca kierownicy z konsolą wyświetlacza; B) Korpus; C) Osłona przednia; D) Osłona górna; E) Osłona tylna; F) Podkładka płaska M8 4szt.; G) Podkładka M8 4szt.; H) Śruba ampulowa M8x25 4szt.; I) Śruba M4x15 1szt.; J) Śruba 4x15 3szt.; K) Klucz 13/17; L) Klucz; LL) Adapter

2. Montaż sztycy kierownicy fig.2: Zbliż sztycę kierownicy (A) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (B). Połącz końcówkę przewodu (M), który wychodzi z dolnej części sztycy kierownicy z końcówką przewodu (N), która wchodzi z dolnej otworu znajdującego się w korpusie 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: Tak jak zostało to pokazane na fig.4 zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę załóż górną osłonę (D).

5. Montaż tylnej osłony fig.5: Po założeniu poprzednich osłon zamontuj osłonę (E), tak jak zostało to pokazane na fig.5. Następnie przykręć element śrubami (J).

6. Regulacja wysokości siodełka fig.6: Poluzuj pokrętło regulacji wysokości siodełka (Q) przekręcając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Następnie unieś lub opuść siodełko na odpowiednią wysokość. Dokręć pokrętło regulacji wysokości siodełka (Q) (kręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara).

7. Poziomowanie: Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (R), ustaw urządzenie, tak by stało stabilnie (patrz fig.7).

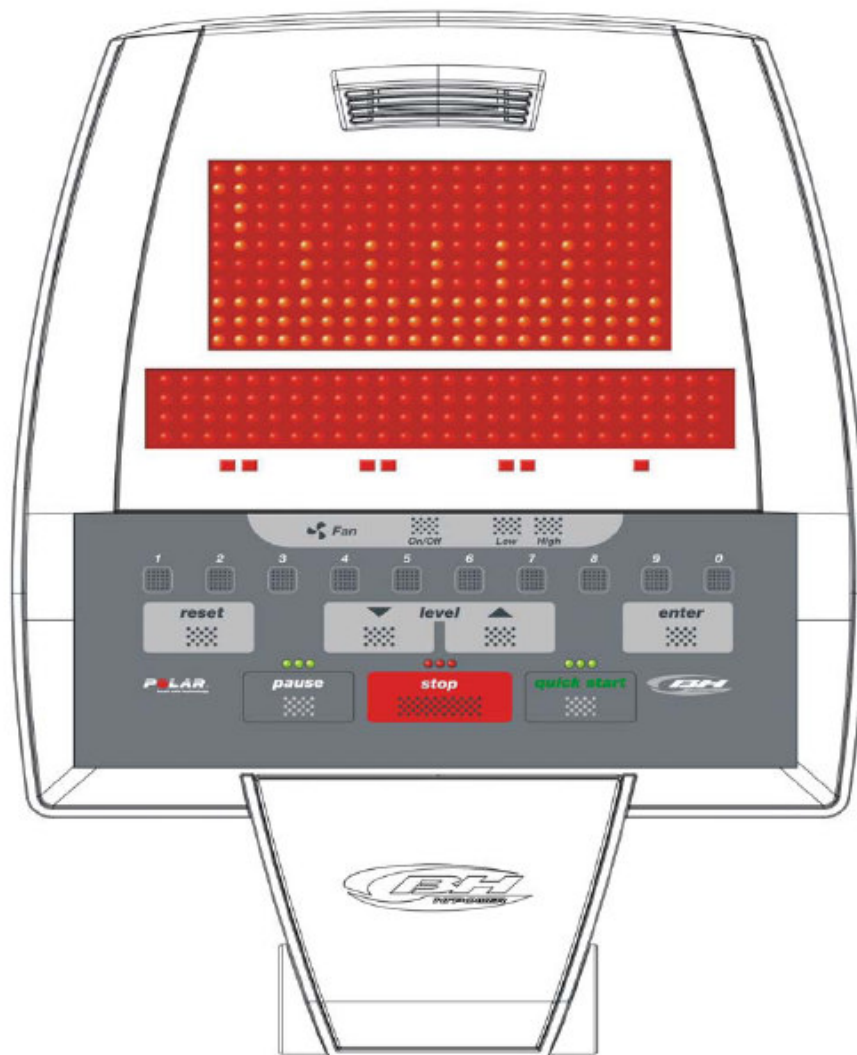
8. Przemieszczanie: By ułatwić przemieszczanie, urządzenie zostało wyposażone w kółka (T), które znajdują się w przedniej podstawie urządzenia. By przestawić urządzenie należy je delikatnie unieść i lekko pochylić, tak jak zostało to pokazane na fig.8.

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

9. Pomiar pulsu: Aby zmierzyć puls należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (Y), które znajdują się przy konsoli wyświetlacza (fig.9). Puls można również zmierzyć za pomocą opaski na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu).

10. Ładowanie baterii: Zanim rozpoczniesz ładowanie baterii upewnij się czy napięcie elektryczne w gniazdku jest takie samo jak urządzenia. Podłącz adapter (LL) do zasilania elektrycznego, a jego drugą końcówkę do urządzenia (dolna część obudowy urządzenia fig.10).

Wyświetlacz



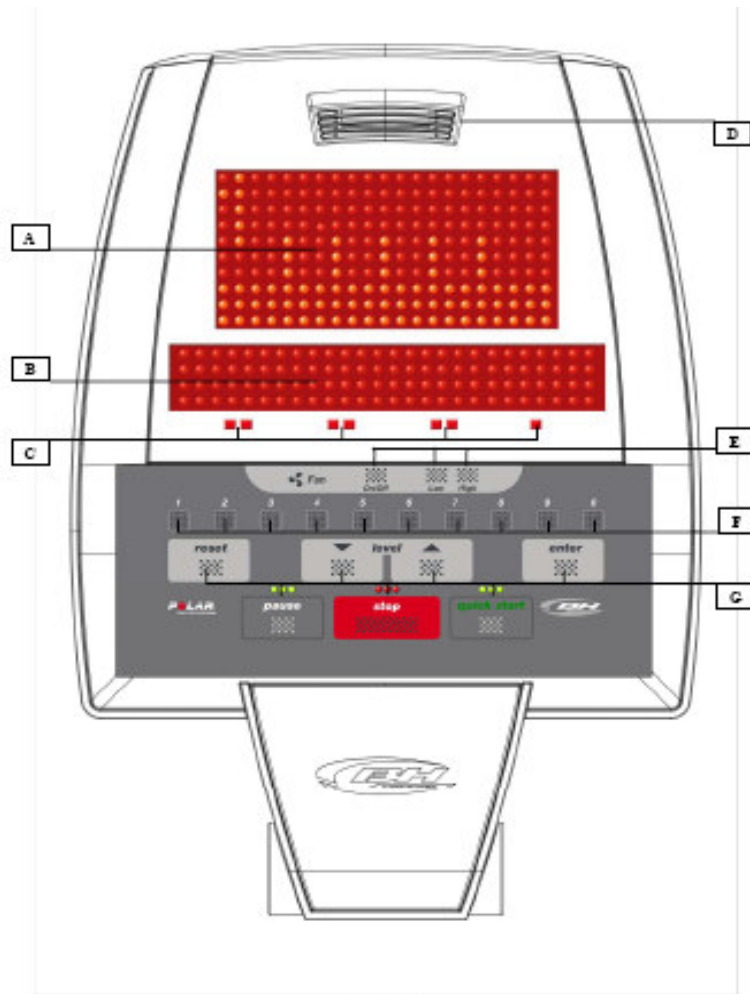


Fig 1

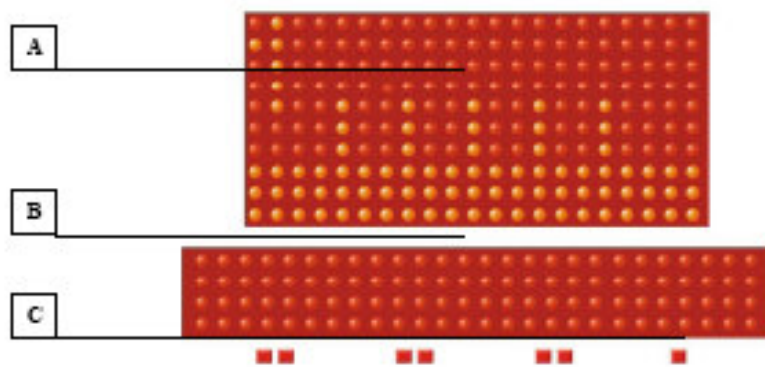


Fig. 2

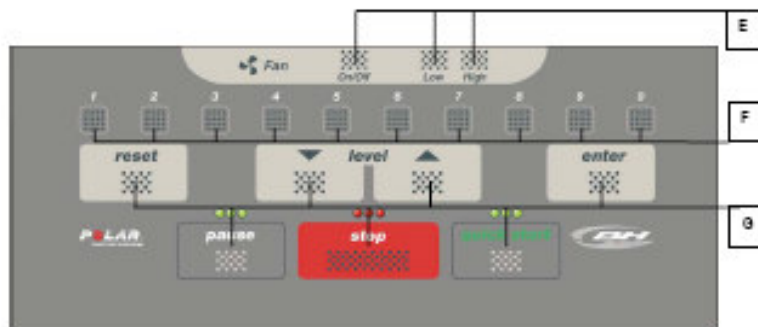


Fig. 3

Urządzenie zostało wyposażone w generator prądotwórczy, który wykorzystuje energię wytworzoną przez osobę użytkownika podczas treningu. Urządzenie magazynuje również energię, tak po zakończeniu ćwiczenia wyświetlacz działał 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 gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie samo jak urządzenia. **Uwaga!** Aby urządzenie funkcjonowało poprawnie, a bateria starczała na długo zalecamy doładowywanie jej poprzez podłączenie adaptera do maszyny oraz do gniazdka elektrycznego.

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.

ZMIANA USTAWIENÍ: PERSONALIZACJA WYŚWIETLACZA:

Aby wejść w tryb zmian ustawień wyświetlacza należy:

- Gdy wyświetlacz jest wyłączony należy równocześnie nacisnąć przycisk RESET i przycisk 0 i zacząć pedałowac.

1) ZMIANA Z KM NA MILE

Po włączeniu monitora na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) (fig.1) pojawi się napis „FACTORY SETTINGS” (Ustawienia fabryczne). Naciśnij przycisk ENTER i pojawi się migający napis UNITS, naciśnij ENTER i pojawi się napis METRIC. Następnie przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ wybierz jednostkę (METRIC/km lub ENGLISH/mile). Naciśnij ENTER i na wyświetlaczu ponownie pojawi się napis UNITS, przyciskiem LEVEL ▲ przejdź do kolejnych ustawień (2 WHEELSIZE). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

2) ZMIANA LICZNIKA Z LINIOWEGO NA OBROTOWY

Na wyświetlaczu pojawi się napis WHEELSIZE. Naciśnij ENTER i pojawi się cyfra pomiędzy 0 a 80, określ wartość przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ (w modelach H9000; H9900; G9100 wybierz wartość 80). Naciśnij przycisk ENTER i ponownie na wyświetlaczu pojawi się napis WHEELSIZE, przyciskiem LEVEL ▲ przejdź do kolejnych ustawień (3 LANGUAGE). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

3) ZMIANA JĘZYKA

Na wyświetlaczu pojawi się napis LANGUAGE. Naciśnij ENTER i pojawią się kolejno języki, przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ wybierz język. Naciśnij ENTER i ponownie na wyświetlaczu pojawi się napis LANGUAGE, przyciskiem LEVEL ▲ przejdź do kolejnych ustawień (4 POWER). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

4) ZASILANIE Z GENERATORA LUB ZEWNĘTRZNE

Na wyświetlaczu pojawi się napis POWER. Naciśnij ENTER i pojawi się słowo ON(włącz) lub OFF (wyłącz), przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ wybierz migoczącą opcję.

Opcja ON – utrzymanie wyświetlacza zawsze włączonego. Po wybraniu opcji ON urządzenie musi być podłączone do gniazdka elektrycznego przez adapter. Po wybraniu tej opcji naciśnij ENTER, by zatwierdzić wybór i na wyświetlaczu ponownie pojawi się napis POWER, przestań pedałowac. Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlacz przy tej opcji przytrzymaj wciśnięty przycisk STOP, aż usłyszysz dźwięk, odczekaj 20 sekund i przejdź do opcji OFF.

Opcja OFF – wyświetlacz działa dzięki generatorowi prądotwórczemu ładowanemu poprzez pedałowanie Użytkownika. Wyświetlacz włącza się zaraz po rozpoczęciu pedałowania. Po wybraniu opcji OFF naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się napis POWER. Przyciskiem LEVEL ▲ przejdź do kolejnych ustawień (5 SWR). Po wybraniu opcji OFF wystarczy przestać pedałowac, by po 45 sekundach od zakończenia pedałowania wyświetlacz wyłączył się. Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

5) CZĘSTOTLIWOŚĆ ZMIAN OPORU W PROGRAMIE WATT (Czas SWR, H9000, H9900)

Na wyświetlaczu pojawi się napis SWR. Naciśnij ENTER i pojawi się liczba sekund od 20 do 60, określ wartość przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲. Wybierz cyfrę i naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się ponownie napis SWR TIME. Przyciskiem LEVEL ▲ przejdź do kolejnych ustawień (6 SPR TIME). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

6) CZĘSTOTLIWOŚĆ ZMIAN OPORU W PROGRAMIE HRC

Na wyświetlaczu pojawi się napis SPR TIME. Naciśnij ENTER i pojawi się liczba sekund od 20 do 60, określ wartość przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲. Wybierz cyfrę i naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się ponownie napis SPR TIME. Przyciskiem LEVEL ▲ przejdź do kolejnych ustawień (7 MANUAL T). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

7) MAX. CZAS TRWANIA TRENINGU

Na wyświetlaczu pojawi się napis MANUAL T. Naciśnij ENTER i pojawi się liczba minut od 0 do 60, określ wartość przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲. Wybierz cyfrę i naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się ponownie napis MANUAL T. Przyciskiem LEVEL ▲ przejdź do kolejnych ustawień (8 TEXT). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

8) ZMIANA POWITANIA

Na wyświetlaczu pojawi się napis TEXT. Naciśnij ENTER i pojawi się słowo ON(włącz) lub OFF (wyłącz), przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ wybierz migoczącą opcję.

Opcja ON – pozwala na zmianę powitania. Po wybraniu opcji ON naciśnij ENTER i na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) pojawi się kursor. Następnie przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ wprowadź tekst powitania wybierając litera po literze. Gdy powitanie jest już gotowe naciśnij ENTER i na wyświetlaczu pojawi się ponownie napis TEXT. Przyciskiem LEVEL ▲ przejdź do kolejnych ustawień (9 SOUNDS). Jeśli chcesz wyjść z trybu zmian ustawień wyświetlacza naciśnij przycisk STOP, a na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

9) WYCISZENIE

Na wyświetlaczu pojawi się napis SOUNDS. Naciśnij ENTER i pojawi się słowo ON(włącz) lub OFF (wyłącz), przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ wybierz migoczącą opcję. Po wybraniu opcji naciśnij ENTER i na wyświetlaczu ponownie pojawi się napis SOUNDS.

Naciśnij przycisk STOP, by wyjść z trybu ustawień, na wyświetlaczu pojawi się program MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

Zacznij ćwiczyć i upewnij się czy zmian zostały wprowadzone.

Parametry	Opis
1. METRIC	Zmiana jednostki z km na mile
2. WHEELSIZE	Zmiana stosunku RPM do przebytego dystansu
3. LANGUAGE	Wybór języka wyświetlanych informacji. Opcje: Hiszpański, Portugalski, Angielski, Francuski, Niemiecki, Holenderski, Włoski
4. POWER	Zmiana sposobu zasilania generator/zasilanie zewnętrzne. W opcji ON urządzenie musi być podłączone do zasilania zewnętrznego. By wyłączyć wyświetlacz w tej opcji należy nacisnąć i przytrzymać przez 4sek. STOP. W opcji OFF wyświetlacz działa dzięki generatorowi prądu. UWAGA! Po wybraniu opcji ON urządzenie musi być podłączone do sieci elektrycznej! W przeciwnym wypadku może dojść do uszkodzenia baterii generatora.
5. SWR TIME	Określenie częstotliwości zmian oporu w programach SWR (wartość podana jest w sekundach od 20 do 60).
6. SPR TIME	Określenie częstotliwości zmian oporu w programach SPR (wartość podana jest w sekundach od 20 do 60).
7. MANUAL T	Określenia maksymalnego czasu trwania treningu. Opcje: 0 (brak określenia max. czasu)/ wartość podana w minutach (max. 60 minut)
8. TEXT	Pozwala na stworzenia własnego powitania. Opcje: ON (edycja powitania)/OFF (powitanie standardowe)
9. SOUNDS	Włączenie lub wyłączenie funkcji wyciszenie dźwięku. Opcje: ON (włączone)/ OFF (wyłączone)

WYŚWIETLACZ

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/rpm, czas/dystans, kalorie/watt, 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.

Watt: Pokazuje ilość energii, którą się wytwarza w każdym momencie treningu. Do przeliczenia podawanej wartości bieże się pod uwagę poziom oporu, na którym wykonuje się ćwiczenie oraz częstotliwość pedałowania. Wartość podana jest w Watt.

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 (fig.3)

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): przyciski służące do wprowadzania danych
- (G) Przyciski odpowiadające poszczególnym funkcjom (QUICK START, STOP, PAUSE, LEVEL ↑, LEVEL 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 poziomu oporu. Podczas wykonywania ćwiczenia urządzenie zwiększa opór co jeden poziom. Podczas wybierania zaprogramowanych profili bieżni, przycisk LEVEL ▲ służy do pokazania kolejnego profilu na wyświetlaczu.

LEVEL ▼: Przycisk służy do zmniejszania poziomu oporu. Podczas wykonywania ćwiczenia urządzenie zmniejsza opór co jeden poziom. 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” 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 45 sekund, 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. W trybie Start/Ready naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 3 sekundy. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeśli w opcji ustawien wyświetlacza w funkcji POWER została wybrana opcja ON.

QUICK START: Przycisk rozpoczęcia ćwiczenia. Zawsze, gdy światełka LED migają, po naciśnięciu przycisku QUICK START rozpocznie się trening w trybie MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

WŁĄCZANIE

Aby włączyć wyświetlacz należy zacząć pedałowac (minimum 45 rpm).

Można również podłączyć urządzenie do zasilania zewnętrznego poprzez adapter (w ustawieniach wyświetlacza należy w funkcji POWER wybrać opcję ON).

Po włączeniu wyświetlacza na matrycy LED (A) fig.2 pojawi się profil oraz litera M (manual). Na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) pojawi się tekst powitania.

Po naciśnięciu przycisku QUICK START urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL. Przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ można zmieniać opór urządzenia.

WŁĄCZANIE WIATRAKA

Rower SK została wyposażona w dwustopniowy wiatrak (LOW – słabszy nawiew/HIGH- mocniejszy nawiew) (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.

TRYB SPOCZYNKU/USPIENIA

Jeśli po 45 sekund od naciśnięcia przycisku PAUSE nie zacznie się treningu to urządzenie przejdzie w stan uśpienia/spoczynku. W tym trybie wyświetlacz jest wyłączony. Aby ponownie go uruchomić należy zacząć pedałować.

Jeśli został podłączony adapter do urządzenia i do zasilania zewnętrznego to urządzenie nie przejdzie w tryb spoczynku (ustawienia wyświetlacza funkcja POWER przełączona na opcję ON). Jeśli adapter nie został podłączony do zasilania zewnętrznego i mimo, że w ustawieniach wyświetlacza w funkcji POWER została wybrana opcja ON to urządzenie przejdzie w stan spoczynku.

P0 TRYB MANUAL (ręczne ustawienie funkcji):

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

Po naciśnięciu przycisku QUICK START urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL. Na wyświetlaczu LED (A) pojawi się poziom na jakim się ćwiczysz. Przyciskami LEVEL ▼ LEVEL ▲ można regulować poziom oporu w skali od 0 do 20.

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) (Model H9000 i H9900 system metryczny lub brytyjski; Model G9100 ilość obrotów/minuta RPM; Model R2000 Stepy/minuta), czas (TIME), kalorie (CALORIES), puls (PULSE) lub RPM (Model H9000 i H9900; ilość obrotów w G9100; ilość stepów w R2000), dystans (DISTANCE), Watt, puls (PULSE).

Po naciśnięciu przycisku STOP 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 ćwiczysz 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, SWR (H9000 i H9900)/ program dystans.

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 (F) 0 – 9 oraz przyciskami ENTER i RESET. A następnie rozpocząć ćwiczenie.

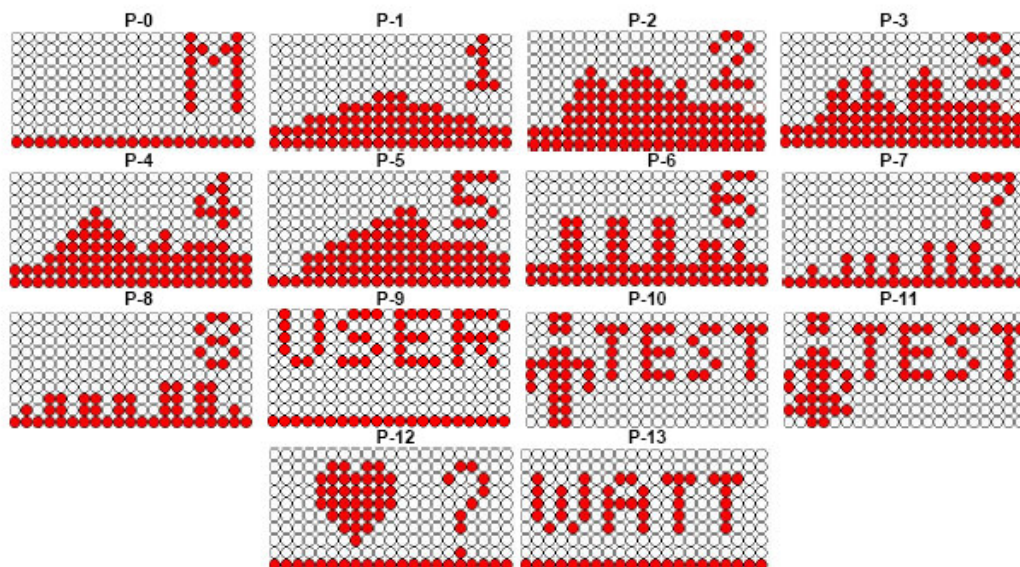
W obrębie jednego profilu ćwiczenia znajdują się 4 poziomy trudności (L1-L4), które można wybrać przyciskami LEVEL ▲ i LEVEL ▼ podczas trwania treningu.

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 naciśnie się przycisk STOP przejdzie się do trybu MANUAL.

PROFILE PROGRAMÓW



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 oporu.

Każdy profil podzielony jest na 21 segmentów. Aby wybrać pierwszy segment naciśnij przycisk LEVEL ▲ i LEVEL ▼, następnie ENTER. I tak kolejno ustaw wszystkie segmenty. 3 pierwsze segmenty zostały przeznaczone na rozgrzewkę i dlatego max poziom oporu wynosi 4.

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 naciśnie się przycisk 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 sprawdzenie kondycji fizycznej Użytkownika. Aby to sprawdzić należy utrzymać prędkość pedałowania w granicy 70-80RPM (ilość obrotów na minutę) przez 5 minut. Różnica w teście żeńskim i męskim polega na różnicy w Watt, w programie dla kobiet określona ilość Watt to 100, a u mężczyzn to 150. Naciskając przyciski LEVEL ▲ i LEVEL ▼ można zwiększyć lub odpowiednio zmniejszyć .

Przyciskając LEVEL ▲ i LEVEL ▼ można przejrzeć wszystkie zaprogramowane profile ćwiczeń i należy wybrać Program Test femenino lub Test masculino.. By wybrać, któryś z nich należy przycisnąć ENTER. Po wybraniu odpowiedniego programu należy wprowadzić dane dotyczące wieku (10-99lat) i nacisnąć ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca. Ułóż wtedy dłonie na czujnikach pomiaru pulsu lub załóż opaskę na klatkę piersiową z pulsometrem. Rozpocznij test pedałując przy RPM 70-80 przez 5 minut. Jeśli pedałujesz zbyt wolno na wyświetlaczu pojawi się napis RPM↑, jeśli zbyt szybko wtedy pojawi się napis RPM↓. Jeśli tempo pedałowania jest prawidłowe na wyświetlaczu pojawi się napis OK.

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 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.

- 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. 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 (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”.

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 utrzymać na niezmiennym, ustalonym poziomie. Trzy pierwsze minuty zostały zaprogramowane, tak by uniknąć jakichkolwiek kontuzji tzn. zostały przeznaczone na rozgrzewkę. 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.

Przyciskając LEVEL ▲ i LEVEL ▼ można przejrzeć wszystkie zaprogramowane profile ćwiczeń i należy wybrać Program HRC. Wybór zatwierdzić przyciskiem ENTER.

Naciśnij ENTER, by ustawić puls przy jakim chcesz trenować <40-220 uderzeń na minutę>.

Przyciskami (F) wprowadź odpowiednią wartość. Na wyświetlaczu pojawi się (PULSE XXX) i zacnie migać wprowadzona wartość. Przyciskami (F) mozesz zmienić wartość. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić wybór.

Naciśnij ENTER, by ustawić czas trwania treningu <minuty>. Przyciskami (F) wprowadź odpowiednią wartość. Przyciskami (F) możesz zmienić wartość (od 10 do 60 minut). Naciśnij ENTER, by zatwierdzić wybór i rozpocząć program.

Rozpocznij program pedałując przy RPM 70-80 i ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu lub załóż opaskę na klatkę piersiową z pulsometrem. Jeśli pedałujesz zbyt wolno lub zbyt szybko na wyświetlaczu pojawi się napis RPM?.

Pierwsze 3 minuty programu zostały przeznaczone na rozgrzewkę.

Do przeprowadzenia pomiaru pulsu konieczne jest dokonanie pomieć pulsu. 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”.

REGULACJA AUTOMATYCZNA WYSIŁKU/OPORU

Zaczynając trening ustaw poziom oporu na minimum, 50W, aż do dokonania pierwszego pomiaru pulsu.

Po określeniu pulsu urządzenie będzie przeliczać tętno co X sekund (wartość tą można ustawić 20 do 60 sekund w ustawieniach programu SPR).

Ustawienia wysiłku zależne od tętna zostały wyjaśnione poniżej:

1. TĘTNO DOCELOWE (TARGET HEART RATE) wyższe od aktualnego tętna:

Jeśli różnica pomiędzy Tętnem docelowym, a aktualnym tętnem jest równa lub większa niż 15ppm (ilość uderzeń na minutę) to urządzenie zacznie zwiększać wysiłek/opór co 20Watt. Jeśli różnica wynosi mniej niż 15ppm to urządzenie będzie zwiększało wysiłek/opór co 10Watt, tak by zrównać oba pomiary.

2. AKTUALNE TĘTNO wyższe od Tętna docelowego

- Jeśli różnica pomiędzy tętnem aktualnym, a tętnem docelowym jest równa lub wyższa niż 15ppm (ilość uderzeń na minutę) to urządzenie będzie zmniejszało wysiłek/opór co 20Watt. Jeśli różnica wynosi mniej niż 15ppm to urządzenie będzie zmniejszało wysiłek/opór co 10Watt, tak by wyrównać oba pomiary.

- Jeśli różnica pomiędzy tętnem aktualnym, a tętnem docelowym jest równa lub większa niż 30ppm to pojawi się napis „reduce exertion level, your heart rate is too high” (zmniejsz wysiłek masz za wysokie tętno) i urządzenie automatycznie obniży poziom wysiłku do 50W (minimum).

Jeśli podczas ćwiczenia nie zostanie odczytany pomiar pulsu to na wyświetlaczu napis „Heart Rate Value ?” i jeśli taki stan utrzyma się przez 60 sekund to urządzenie samoczynnie przejdzie do trybu MANUAL (ręczne ustawienia funkcji).

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

Urządzenia SK wyposażone są 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 zapewnia 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 wysuszona 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 docięnięcia. 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 ćwiczy 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 zakłóceń, 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 szkiele 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.

P13 PROGRAM SWR

Program SWR pozwala na określenie poziomu wysiłku (Watt) przy jakim chce się ćwiczyć.

Wysiłek jaki się wkłada w trening zależy od prędkości oraz od poziomu oporu przy jakim się ćwiczy.

Urządzenie w tym programie ma za zadanie regulować poziom oporu, tak aby Użytkownik utrzymywał jednakowy poziom wysiłku przy utrzymaniu równego tempa pedałowania.

Pierwsze czterdzieści sekund przeznaczonych zostało na rozgrzewkę i po upływie tego czasu urządzenie będzie regulowało opór w odniesieniu do ustawionej ilości Watt.

Po włączeniu wyświetlacza pojawi się profil oraz litera M trybu MANUAL. Przyciskami LEVEL ▲ i LEVEL ▼ wybierz program WATT i naciśnij przycisk ENTER.

Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się komunikat z prośbą o wprowadzenie wartości WATT przy jakiej chce się ćwiczyć. Przyciskami (F) określ wartość od 25 do 400 Watt i naciśnij ENTER, by zatwierdzić.

Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia zużycie Watt jest niższe niż 25Watt to na wyświetlaczu LED (A) pojawi się napis RPM↑ i jeśli jest wyższe niż 400Watt to na wyświetlaczu LED pojawi się napis RPM↓.

REGULACJA AUTOMATYCZNA WYSIŁKU/OPORU

1. WATT DOCELOWE (TARGET WATT RATE) wyższe od aktualnego poziomu Watt:

Jeśli różnica pomiędzy Watt docelowym, a aktualnym poziomem Watt jest równa lub większa niż 15 Watt to urządzenie zacznie zwiększać wysiłek/opór co 1 poziom co 10 sekund. Jeśli różnica wynosi 50 Watt to urządzenie będzie zwiększało wysiłek/opór co 2 poziomy co 10 sekund, a jeśli różnica jest większa niż 75 Watt to urządzenie będzie zwiększało opór co 3 poziomy co 10 sekund, tak by zrównać oba pomiary.

2. AKTUALNE WATT wyższe od Watt docelowego

- Jeśli różnica pomiędzy poziomem Watt aktualnym, a poziomem Watt docelowym jest równa lub wyższa niż 75 Watt to urządzenie będzie zmniejszało wysiłek/opór co 3 poziomy co 10 sekund. Jeśli różnica wynosi 50 Watt to urządzenie będzie zmniejszało opór co 2 poziomy co 10 sekund. Jeśli różnica wynosi 15 Watt to urządzenie będzie zmniejszało wysiłek/opór co 1 poziom co 10 sekund, tak by wyrównać oba pomiary.

Uwaga! Można regulować zaprogramowaną wartość Watt w trakcie treningu przyciskami LEVEL ▲ i LEVEL ▼ (nie wpłynię to na ustawienia czasu).

Urządzenia SK wyposażone są w system telemetryczny do pomiaru pulsu (opaska na klatkę piersiową z pulsometrem) oraz w czujniki pomiaru pulsu, które znajdują się na kierownicy.

UWAGA! Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Jeśli masz wszczepiony rozrusznik nie korzystaj z telemetrycznego systemu pomiaru pulsu (opaska na klatkę piersiową z pulsometrem) bez konsultacji z lekarzem.

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).

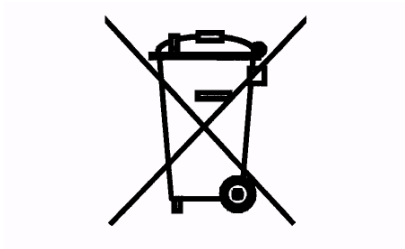
Symbol klucza

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.

WYŚWIETLANE INFORMACJE

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=



“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”