

G2346 WALK&FIT PROGRAM



PRODUCENT:

BH FITNESS
EXERCYCLE S.L.
P.O. BOX 195
01080 Vitoria Spain
www.bhfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Warszawska 33
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (k. Warszawy)
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/ 3989020-23 Fax 022/3989024
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.1

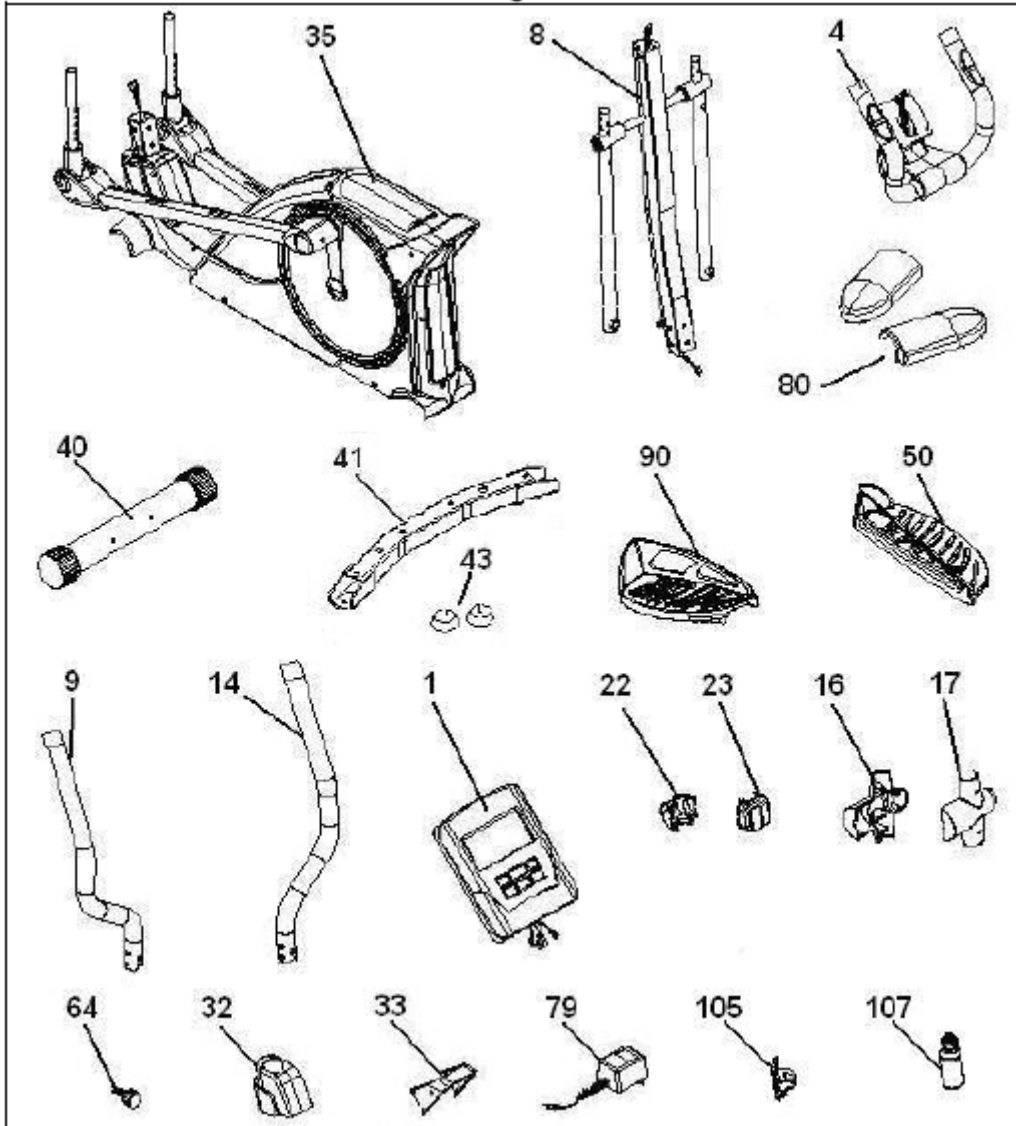


Fig.2

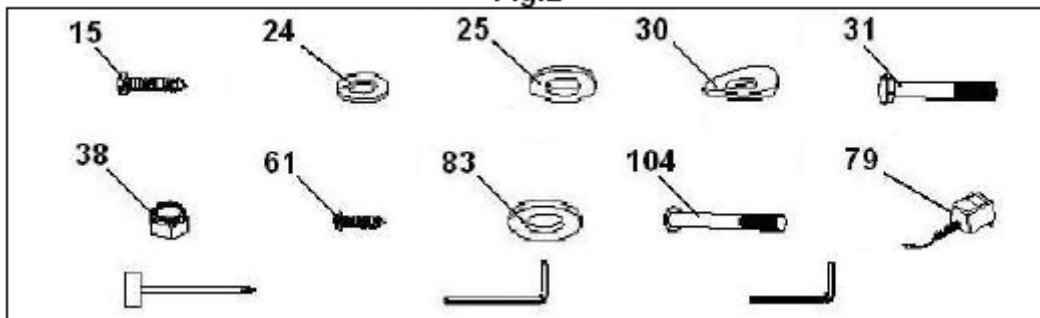


Fig.2A

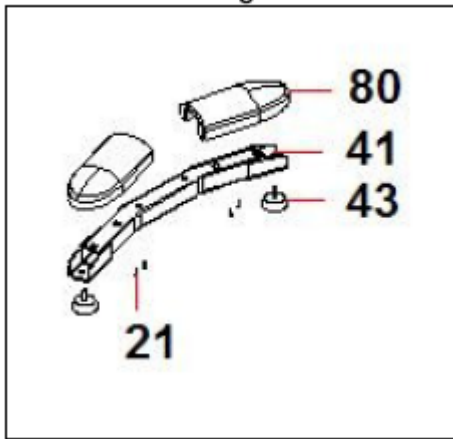


Fig.2B

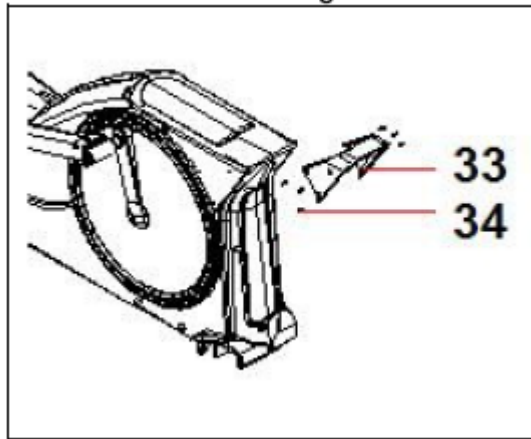


Fig.3

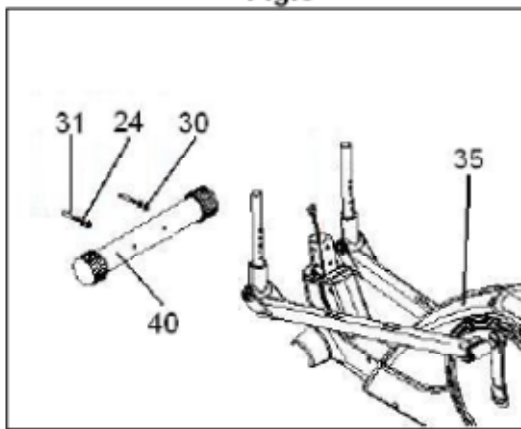


Fig.4

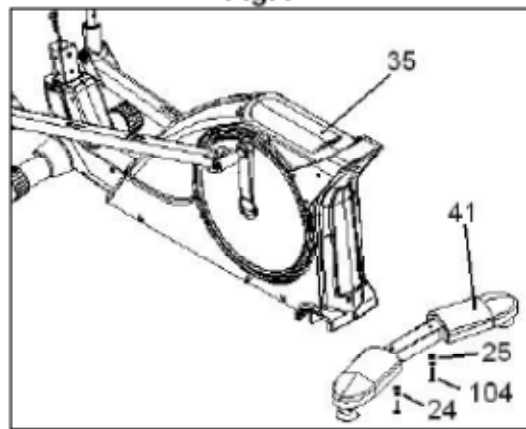


Fig.5

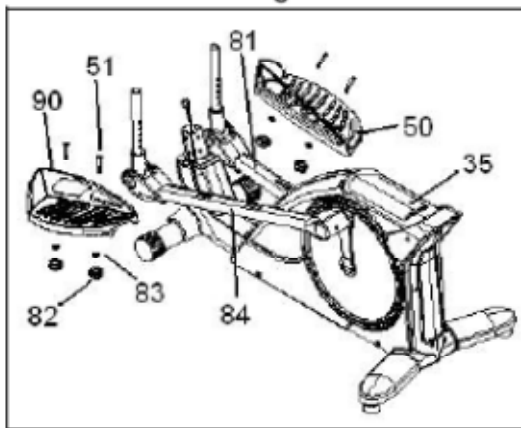


Fig.6

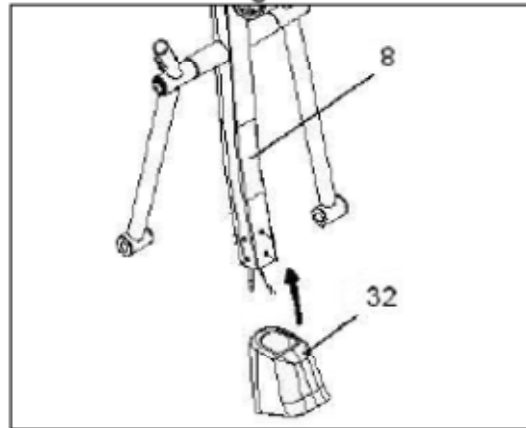


Fig.7

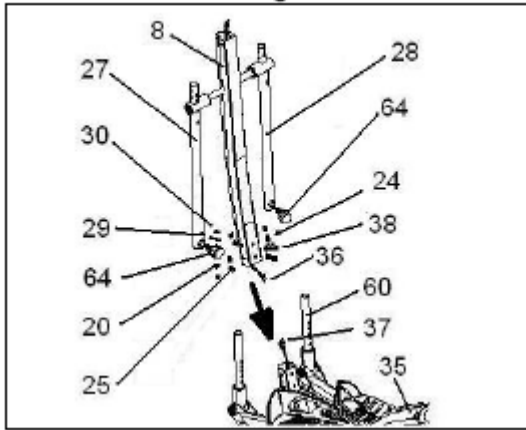


Fig.8

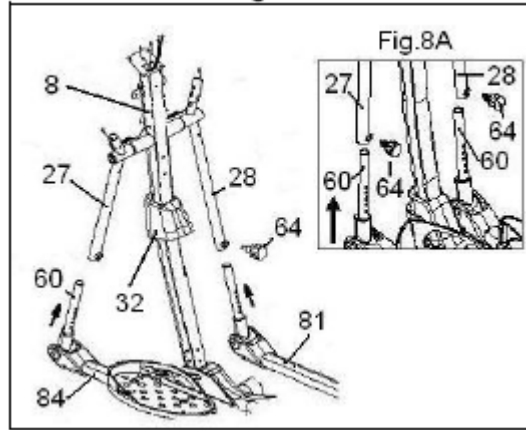


Fig.9

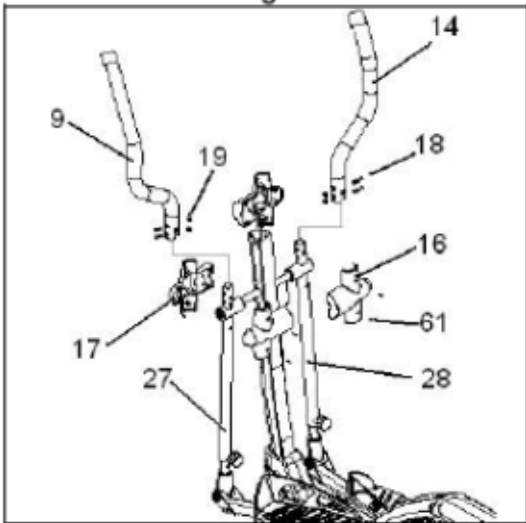


Fig.10

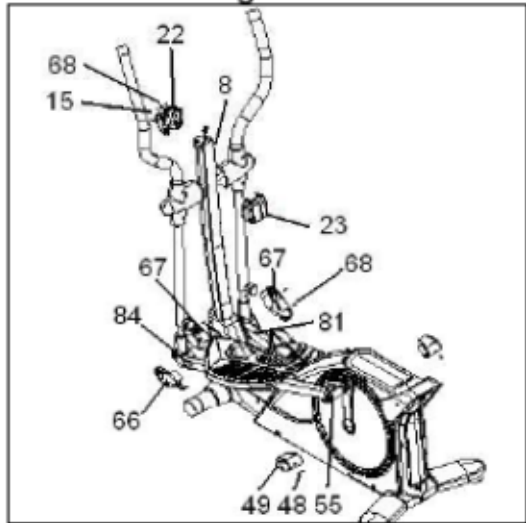


Fig.11

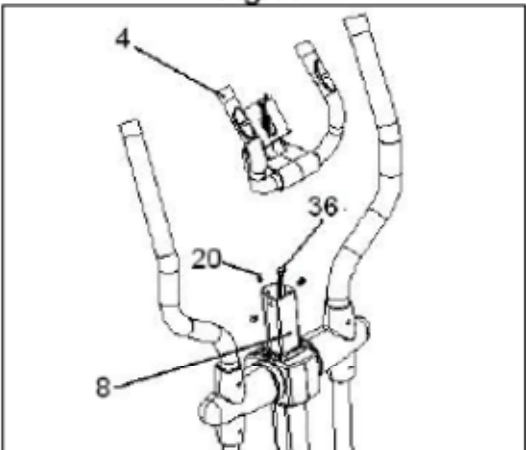


Fig.12

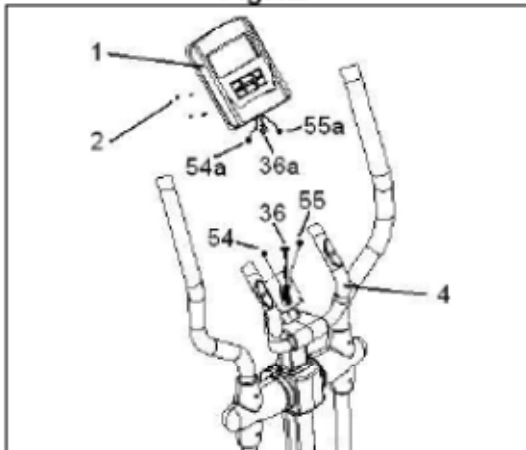
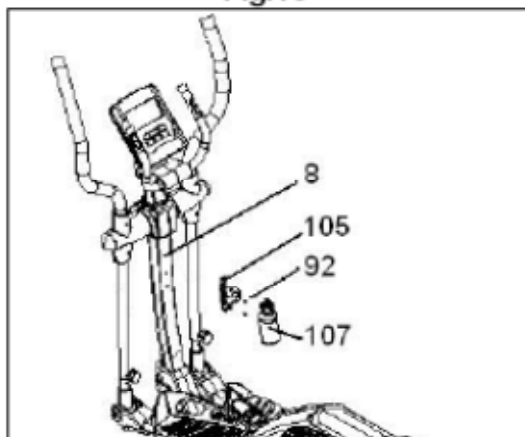
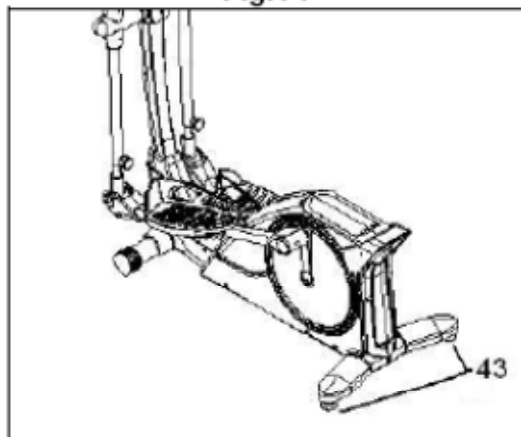
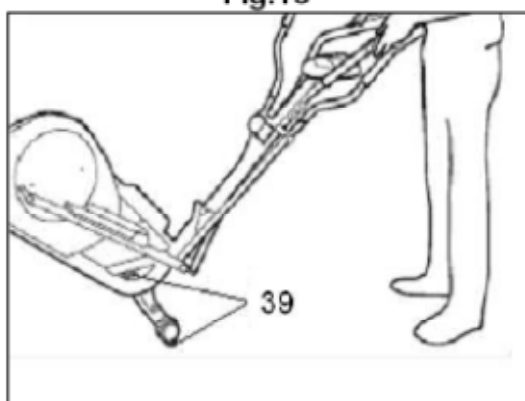
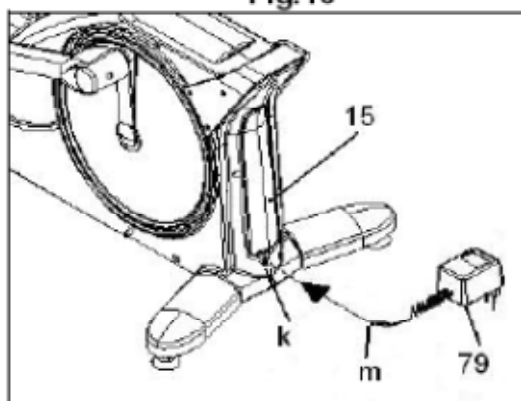


Fig.13**Fig.14****Fig.15****Fig.16**

Instrukcja bezpieczeństwa:

Przeczytaj uważnie instrukcję – zawiera ważne wskazówki dotyczące użytkowania, bezpieczeństwa oraz konserwacji urządzenia.

1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na bezpieczeństwo wokół urządzenia nie powinny znajdować się żadne przedmioty w odległości przynajmniej 0,5m.
4. Nie pozwól by dzieci bawiły się urządzeniem lub w jego pobliżu. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
5. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 (klasa H.B) i przystosowane jest do użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 110kg.
8. System hamowania działa niezależnie od napędu.
9. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
10. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
12. Wymiary: 128x68x159cm

UWAGA!

Nie ćwicz zbyt intensywnie!! Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

Ćwiczenie na maszynie eliptycznej:

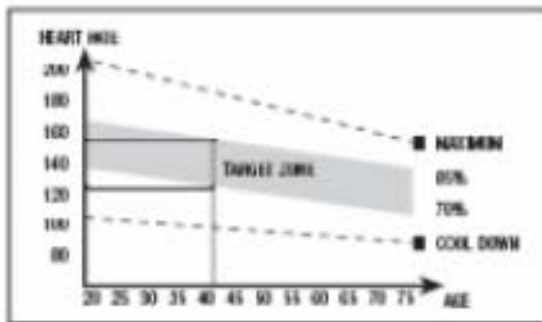
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

1. Rozgrzewka



Rozgrzewka przygotowuje organizm do ćwiczenia, pobudza krążenie, zmniejsza ryzyko kontuzji. Istotne jest by przed rozpoczęciem sesji treningowej poświęcić kilka minut na rozciąganie (patrz rysunki - na każde z pokazanych ćwiczeń przeznacz około 30 sekund. Nie nadwyrężaj mięśni, jeśli zaboli, przerwij ćwiczenie)

2. Ćwiczenie



Najważniejsza faza treningu. Dzięki regularnemu wykonywaniu ćwiczeń na maszynie eliptycznej zwiększamy elastyczność mięśni nóg. Ważne jest by zachować jednakowe tempo podczas treningu, tak by stopniowo zwiększać tętno, aż do osiągnięcia optymalnego poziomu (patrz grafik, strefa oznaczona na szaro – TARGET ZONE). Ta faza ćwiczenia powinna trwać minimum 12 minut, aczkolwiek dla początkujących zaleca się skrócenie tego czasu.

3. Rozluźnienie

Chodzi o rozluźnienie mięśni, poprzez powtórzenie ćwiczeń wykonywanych w czasie rozgrzewki, ale w wolniejszym tempie i przez około 5 minut. Wraz z poprawą kondycji fizycznej rozluźnienie mięśni powinno zajmować coraz więcej czasu i powinno być wykonywane ze zwiększoną intensywnością.

Budowa masy mięśniowej:

By wzmocnić mięśnie należy ćwiczyć przy dużym obciążeniu. Należy ustawić urządzenie, tak by stawało duży opór podczas ćwiczenia. Wymusi to większe napięcie mięśni oraz skróci czas wykonywania ćwiczenia. Natomiast jeśli trening ma na celu poprawę ogólnej kondycji fizycznej, zacznij jak zwykle od rozgrzewki i zakończ rozluźnieniem, natomiast pod koniec fazy (2) zasadniczego ćwiczenia zwiększ opór urządzenia oraz pamiętaj o zmniejszeniu prędkości, tak by utrzymać puls na optymalnym poziomie (patrz grafik powyżej).

Odchudzanie:

Przy tego rodzaju ćwiczeniach, które mają na celu utratę wagi istotny jest wysiłek jaki się włoży w trening. Im dłuższy i bardziej intensywny trening, tym więcej spalonych kalorii.

Prawidłowa pozycja:

Zmieniając ustawienie stóp zmieniają się grupy pracujących mięśni. Przesunięcie stóp do przodu na pedale zwiększa wysokość kroku, co będzie dawało wrażenie treningu na step perze. Przesunięcie stopy na tylną część

pedału spowoduje obniżenie wysokości kroku, a to z kolei da wrażenie symulacji biegu-chodu. Zawsze (bez względu na pozycję stopy) pamiętaj by cała stopa przylegała do powierzchni pedału.

Na eliptyku można wykonywać ćwiczenie zarówno w przód jak i w tył, co zwiększa różnorodność wykonywanych ćwiczeń.



Trening dolnych partii ciała

Aby skupić się na treningu dolnych partii ciała trzymaj podczas treningu dłonie na nieruchomych uchwytach.



Trening całego ciała

Aby trening objął kompleksowo całe ciało pamiętaj by w trakcie ćwiczenia trzymać dłonie na ruchomych uchwytach, wypychając je i przyciągając podczas treningu.

Ogólne wskazówki

1. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 110kg.
2. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia.
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 maszynie eliptycznej.
5. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju.

Montaż

1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu:

Uwaga! Zalecamy aby montażu urządzenia dokonywały dwie osoby.

Fig.1

(35) Korpus urządzenia; (4) Uchwyt wokół konsoli wyświetlacza; (8) Kolumna; (40) Przednia podstawa z kółkami; (41) Tylna podstawa z regulacją wysokości; (9) Górny uchwyt (lewy); (14) Górny uchwyt (prawy); (90) Lewa podpora pod stopy; (50) Prawa podpora pod stopy; (1) Wyświetlacz; (22) Osłona przednia kolumny (23) Osłona tylna kolumny; (16-17-32-69-56-80) Osłony; (64) Pokrętło; (79) Transformator; (105) Bidon; (107) Uchwyt na bidon; (43) Podstawki regulujące

Fig.2.

(15) Śruba M3x20; (25) Podkładka M8; (24) Podkładka M8; (83) Podkładka M10; (61) Podkładka M3x25; (30) Podkładka M8; (31) Śruba ampulowa M8x72; (38) Nakrętka M8; (104) Śruba 603 M8x50; Klucz ampulowy 5mm i 6mm, Klucz, Śrubokręt gwaizdkowy

2.Montaż osłon podstawy tylnej fig.2A: Nałóż osłony (80) na podstawę tylną (41) i przykręć je śrubami (21). Następnie wkręć podstawki regulujące (43) od spodu podstawy (41).

Montaż uchwyty tylnej fig.2B: Odkręć śruby (34). Zamocuj uchwyt (33) w górnej tylnej części urządzenia fig.2B.

3. Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (40) korpus urządzenia (35), tak jak zostało to pokazane na fig.3. (Kółka powinny być skierowane do przodu urządzenia). Następnie dociśnij i przykręć śrubami (31), używając przy tym podkładek (24) i (30) korzystając przy tym z klucza ampulowego 5mm. Ustaw na podstawie tylnej (41) z podstawkami regulującymi korpus urządzenia (35), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (104), używając przy tym podkładek (25).

4.Montaż pedałów: Poluzuj pokrętło (82) z podkładkami (83) i śrubami (51). Pedał lewy (90L) zamocuj, tak jak zostało to pokazane na fig.5 i dokręć śrubami (51) z podkładkami (83) i pokrętłem (82). Pedał prawy (50R) zamocuj, tak jak zostało to pokazane na fig.5 i dokręć śrubami (51) z podkładkami (83) i pokrętłem (82).

5. Montaż osłony: Nałóż na kolumnę (8) osłonę (32), tak jak zostało to pokazane na fig.6.

6. Montaż kolumny: Po założeniu osłony na kolumnę (8), poluzuj śruby (20) z podkładkami (24 i 25). Zbliż kolumnę (8) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (35) fig.7. Połącz przewód (36) wychodzący z kolumny (8) z przewodem (37) fig.7. Wprowadź kolumnę (8) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (35) fig.7. Uwaga! Podczas montażu nie uszkodź przewodów. Zsuń osłonę (76), tak aby oparła się na korpusie urządzenia (35) fig.8.

7.Montaż pedałów: Pedał lewy (84) – wprowadź uchwyt (60) w otwór uchwyty (27), tak jak zostało to pokazane na fig.8. Skręć oba elementy pokrętłem (64) fig.8A. Pedał lewy - Nałóż osłonę (36) i dokręć ją śrubą (35) fig.8. Pedał prawy (81) – wprowadź w uchwyt (28) zgodnie z fig.8. Skręć oba elementy pokrętłem (64) fig.8A.

8.Regulacja długości uchwyty: Aby wyregulować ustawienie uchwyty poluzuj pokrętło (64) i wyciągnij je delikatnie fig.8A. Następnie ustaw właściwą pozycję uchwyty fig.8A.

9.Montaż górnych uchwyty: Lewy górny uchwyt (9 oznaczony literą L) wprowadź w dolny uchwyt (27) fig.9. Śrubami (18) z nakrętkami (19) skręć oba elementy. Wykonaj analogiczne czynności z prawej strony urządzenia (14).

Montaż osłon: Osłony (16 i 17) oznaczone od wewnątrz literą (R) osadź na połączeniu prawych uchwyty górny i dolny Fig.9, następnie przykręć je śrubami (61). Wykonaj analogiczne czynności z lewej strony urządzenia z osłonami (16 i 17) oznaczonymi literą (L).

Montaż osłon: Osłonę tylną (23) i przednią (22) ustaw na kolumnie (8) Fig.10 i przykręć je śrubami (15 i 68).

Montaż osłon bocznych połączeń uchwyty: Zamocuj osłony (66 i 67) z prawej i lewej strony urządzenia, tak jak zostało to pokazane na Fig.10. Osłony przykręć śrubami (68).

10.Montaż uchwyty wokół kierownicy: Uchwyt wokół kierownicy (4) - poluzuj śruby (20) i ustaw uchwyty na szczycie kolumny (8) Fig.11. Uchwyt przykręć śrubami (20).

11.Montaż wyświetlacza: Podłącz przewód (36) wychodzący z kolumny do wejścia (36a) znajdującego się w wyświetlaczu (1) Fig.12. Podłącz przewody (54 i 55) wychodzące z kolumny odpowiednio do wejść (54a i 55a) znajdujących się w wyświetlaczu (1) Fig.12. Następnie poluzuj śruby (2) Fig.12 znajdujące się w tylnej części wyświetlacza. Nasuń wyświetlacz na szczyt kolumny (8) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na Fig.12. Przewody ukryj w kolumnie. UWAGA! Podczas mocowania wyświetlacza nie uszkodź przewodów. Dokręć śruby (2).

Odkręć śruby (92) znajdujące się na kolumnie (8) Fig.13. Zamocuj uchwyt na bidon (105) i przykręć go śrubami (92).

UWAGA! Po zakończeniu wszystkich czynności związanych z montażem urządzenia należy sprawdzić czy wszystkie śruby i mocowania są odpowiednio dokręcone i połączone. Regularnie sprawdzaj mocowania i połączenia śrubowe.

12.POZIOMOWANIE: Sprawdź czy urządzenie stoi równo i stabilnie na podłożu. Jeśli tak nie jest wyreguluj jego ustawienie nóżkami (43), które znajdują się w tylnej podstawie urządzenia fig.14.

13.TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE: Urządzenie zostało wyposażone w kółka transportowe (39) ułatwiające przemieszczanie Fig.15. Kółka znajdują się w przedniej podstawie.

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

14.ZASILANIE: Wprowadź wtyczkę (m) transformatora (79) do wejścia (k) znajdującego się w korpusie urządzenia (35). Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220V fig.15.

CE **DEKLARACJA ZGODNOŚCI**
My, Exercycle, S.L. deklarujemy, że G2336 jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 2004/108/CE oraz 2006/95/CE.

WYŚWIETLACZ



Fig.1

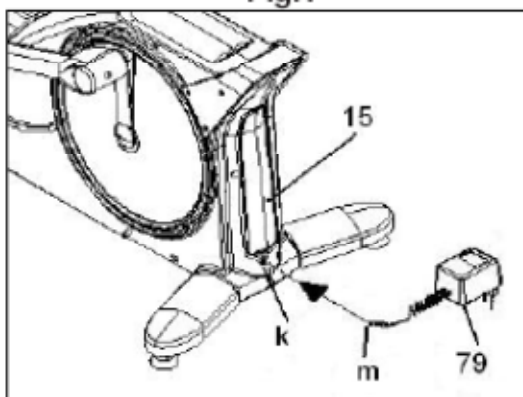
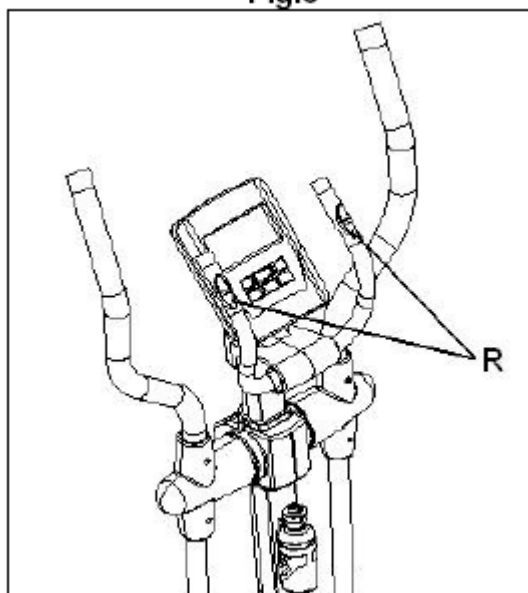
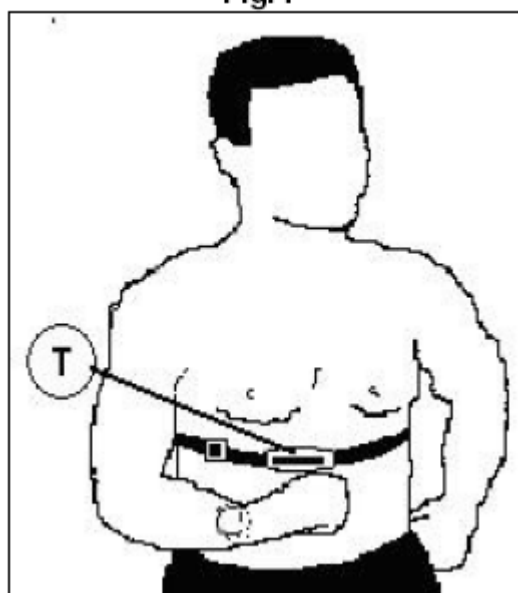


Fig.2



Fig.3**Fig.4****ZASILANIE**

Wprowadź wtyczkę (m) transformatora (79) do wejścia (k) znajdującego się w korpusie urządzenia. Podłącz transformator do gniazdka elektrycznego 220V fig.1.

FUNKCJE

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

W trakcie ćwiczenia po naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną zatrzymane. Po ponownym naciśnięciu przycisku START/STOP wszystkie funkcje zostaną wznowione.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zatrzymania.

Na wyświetlaczu znajduje się 6 przycisków: TEST, ENTER, UP, DOWN, START/STOP, MODE.

W środkowej części wyświetlacza wskazywany jest poziom wybranego programu, w dolnej części wyświetlacza znajduje się 6 okienek, w których wskazywane są funkcje: Czas, RPM (Ilość obrotów na minutę)/Prędkość, Dystans/ ODO (Całkowity przebyty dystans), kalorie, THR, Puls.

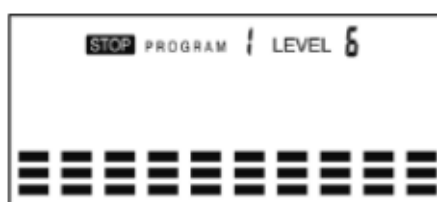
Urządzenie wyposażone jest w 6 programów treningowych o zróżnicowanym poziomie oporu, 1 Program Manual, Program BODY FAT, 4 Programy sterowane pulsem, 1 Program Użytkownika.

Po naciśnięciu przycisku MODE zmienisz wyświetlane funkcje RPM/Prędkość – Dystans/ODO.

Po naciśnięciu przycisku START/STOP przez 3 sekundy wszystkie wyświetlane wartości zostaną wyzerowane.

PROGRAMY**P1 MANUAL**

Naciśnij przycisk START/STOP, by uruchomić wyświetlacz. Na ekranie pojawi się PROGRAM 1.



Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Przyciskami UP ▲/DOWN ▼ można regulować opór w skali od 1 do 16.

USTAWIENIE FUNKCJI CZAS (Time): Naciśnij START/STOP, następnie ENTER aby uruchomić wyświetlacz. Zacznie migać okienko funkcji Czas (Time). Strzałkami ▼ ▲ ustaw czas trwania ćwiczenia od 5 do 99 minut. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Czas będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Gdy upłynie zaprogramowany czas usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

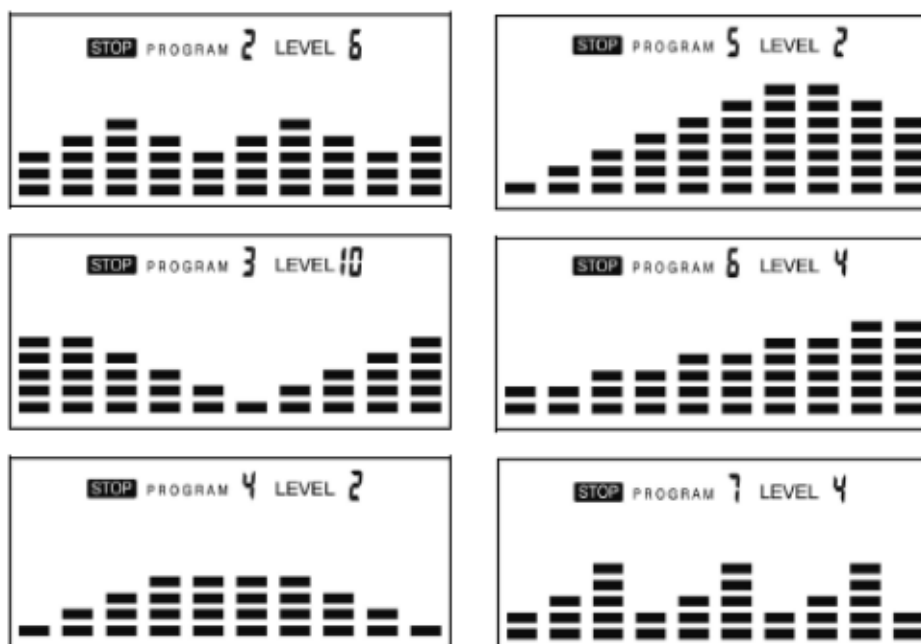
USTAWIENIE FUNKCJI DYSTANS (Distance): Naciśnij START/STOP, następnie ENTER aby uruchomić wyświetlacz. Zacznie migać okienko funkcji Dystans. Strzałkami ▼ ▲ ustaw dystans jaki chcesz przebyć w trakcie ćwiczenia od 1 do 99km. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Dystans będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po przebyciu zaprogramowanego dystansu usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

USTAWIENIE FUNKCJI KALORIE (Calories): Naciśnij START/STOP, następnie ENTER aby uruchomić wyświetlacz. Zacznie migać okienko funkcji Kalorie. Strzałkami ▼ ▲ ustaw ilość kalorii jakie chcesz spalić podczas ćwiczenia od 10 do 9990Cal. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Ilość będzie odliczany od ustawionej wartości do 0. Po spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi zakończenie ćwiczenia.

USTAWIENIE FUNKCJI PULS (Pulse): Naciśnij START/STOP, następnie ENTER aby uruchomić wyświetlacz. Zacznie migać okienko funkcji wiek (AGE). Strzałkami ▼ ▲ określ swój wiek. Następnie urządzenie zasugeruje puls docelowy (THR), który będzie stanowił 85% maksymalnego pulsu (220 - wiek). Jeśli puls będzie równy lub wyższy od zaprogramowanej wartości to urządzenie zaalarmuje tak by Użytkownik zwolnił tempo pedałowania lub zmniejszył poziom oporu.

PROGRAMY P2-P7

Naciśnij przycisk START/STOP, by uruchomić wyświetlacz. Na ekranie pojawi się PROGRAM 1. Przyciskami UP ▲/DOWN ▼ wybierz profil programu od P2 do P7.



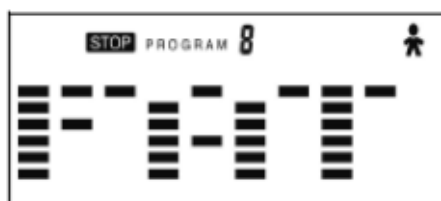
Naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć ćwiczenie. Standardowy czas trwania programu to 30 minut. Każdy program podzielony jest na 10 segmentów 3 minutowych. Jeśli czas trwania programu zostanie zmieniony to zmieni się również długość trwania każdego segmentu.

Po rozpoczęciu ćwiczenia można regulować opór przyciskami UP ▲/DOWN ▼.

PROGRAM P8 BODY FAT

Program Body Fat służy do obliczenia procentowej zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie.

Naciśnij przycisk START/STOP, by uruchomić wyświetlacz. Na ekranie pojawi się PROGRAM 1. Przyciskami UP ▲/DOWN ▼ wybierz profil programu P8.



Naciśnij ENTER. Następnie ustaw kolejno przyciskami UP ▲/DOWN ▼ płeć, wzrost, wagę, wiek zatwierdzając każde ustawienie przyciskiem ENTER. Naciśnij START/STOP i ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R) fig.3. Na wyświetlaczu pojawi po kilku na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru FAT%, BMR, BMI (Wskaźnik masy ciała) oraz Typ Sylwetki.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się E3 to oznacza to, że nie dłonie nie zostały poprawnie ułożone na czujnikach pomiaru pulsu (R) fig.3.

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:

Szczupty	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 (5-9%)
- Typ 2 Sportowiec (10-14%)
- Typ 3 Bardzo zgrabny (15-19%)
- Typ 4 Sportowiec (20-24%)
- Typ 5 W formie (25-29%)
- Typ 6 Szczupty (30-34%)
- Typ 7 Z nadwagą (35-39%)
- Typ 8 Gruby (40-44%)
- Typ 9 Otyły (45-50%)

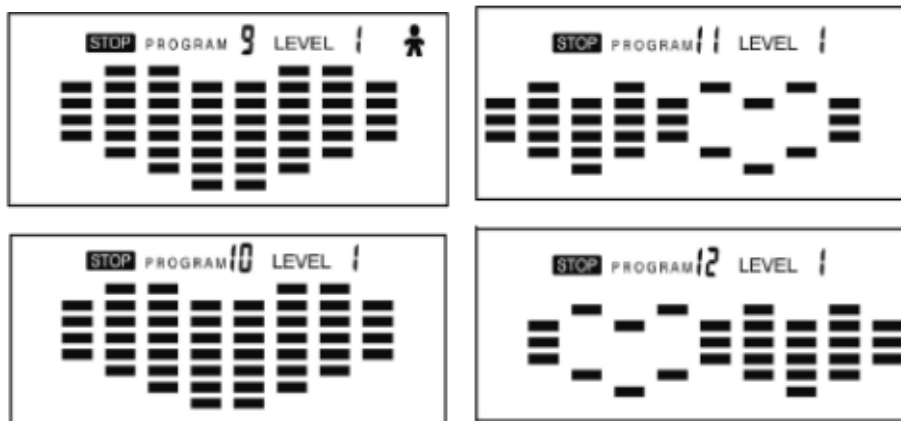
PROGRAMY HRC P9-P12

Program sterowany pulsem. Urządzenie będzie automatycznie regulowało opór, tak aby puls Użytkownika utrzymał się na stałym poziomie. Jeśli puls ćwiczącego jest wyższy niż zaprogramowana wartość to urządzenie zmniejszy opór pedałowania. Jeśli puls ćwiczącego jest niższy niż zaprogramowana wartość to urządzenie zwiększy opór pedałowania.

W programie P9 przyciskami UP ▲/DOWN ▼ wprowadź puls przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie (THR puls docelowy). Naciśnij przycisk MODE. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Urządzenie będzie automatycznie regulowało opór, tak aby puls Użytkownika utrzymał się na stałym poziomie.

W programach od P10 do P12 został określony stały % maksymalnego pulsu (220 - wiek), przy którym można ćwiczyć. W programie P10 stanowi on 60% maksymalnego pulsu, w programie P11 stanowi on 75% maksymalnego pulsu, w programie P12 stanowi on 85% maksymalnego pulsu.

Naciśnij przycisk START/STOP, by uruchomić wyświetlacz. Na ekranie pojawi się PROGRAM 1. Przyciskami UP ▲/DOWN ▼ wybierz profil jednego z programów od P9 do P12.



Naciśnij ENTER i zacznie migać okienko funkcji Czas. Przyciskami UP ▲/DOWN ▼ ustaw czas trwania programu. Zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie ustaw w analogiczny sposób dystans, kalorie, wiek. Naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie.

W programach od P9 do P12 należy dokonać pomiaru pulsu za pomocą czujników pomiaru pulsu znajdujących się na uchwytach fig.3.

W okienku THR pojawi się skalkulowany przez urządzenie puls docelowy (THR).

PROGRAM P13 UŻYTKOWNIKA

W programie P13 Użytkownik może stworzyć swój własnych profil ćwiczenia. Naciśnij przycisk START/STOP, by uruchomić wyświetlacz. Na ekranie pojawi się PROGRAM 1. Przyciskami UP ▲/DOWN ▼ wybierz profil programu P13.



Naciśnij ENTER i zacznie migać okienko funkcji Czas. Przyciskami UP ▲/DOWN ▼ ustaw czas trwania programu. Zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie ustaw w analogiczny sposób dystans, kalorie, wiek. Naciśnij ENTER i

przyciskami UP ▲/DOWN ▼ ustaw kolejno opór dla każdego segmentu treningu. Ustawienia zatwierdź przyciskiem ENTER. Po ustawieniu wszystkich 10 segmentów naciśnij START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Standardowo czas trwania ćwiczenia wynosi 30 minut i każdy segment treningu trwa 3 minuty.

POMIAR PULSU

CZUJNIKI POMIARU PULSU

By zmierzyć puls należy dłonie ułożyć na czujnikach (R), które znajdują się na kierownicy fig.3. Następnie na wyświetlaczu zacznie migotać symbol serca, a po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru. Jeśli obie dłonie nie leżą prawidłowo na czujnikach, urządzenie nie dokona pomiaru pulsu. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „0” lub nie pojawi się symbol serca to upewnij się czy prawidłowo ułożyłeś dłonie na czujnikach pomiaru pulsu i czy przewody czujnika pomiaru pulsu zostały prawidłowo podłączone z tyłu wyświetlacza fig.4.

TELEMTRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU (Opcjonalnie)

Istnieje możliwość dokonania również pomiaru pulsu za pomocą opaski na klatkę piersiową.

TEST RECOVERY (TEST SPRAWDZAJĄCY KONDYCJĘ FIZYCZNĄ)

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając RECOVERY TEST. Następnie należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Po upływie ok. 1 minuty pojawi się wynik testu na wyświetlaczu. W trakcie testu będą działać jedynie funkcje czas oraz puls. Po ponownym naciśnięciu przycisku RECOVERY TEST powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.

Wynik testu podany jest w skali od F1 do F6, gdzie F.1 jest najlepszym wynikiem, a F6 najgorszym. Funkcja ta pokazuje jak szybko puls powraca do normy po zakończeniu ćwiczenia i jak zwiększa się wydolność organizmu dzięki regularnemu ćwiczeniu. Jest to prosta metoda na sprawdzenie czy i w jakim tempie poprawia się kondycja fizyczna oraz wydolność organizmu.

Uwaga! Test nie zostanie przeprowadzony jeśli czujniki pomiaru pulsu nie są prawidłowo podłączone lub jeśli na wyświetlaczu pojawi się „E3” 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.

FAQ:

1. Gaśnie wyświetlacz, pojawia się jedynie funkcja czas.
 - Upewnij się czy przewód jest prawidłowo podłączony.
2. Nie włącza się wyświetlacz
 - upewnij się czy urządzenie jest podłączone do prądu
 - upewnij się czy przewody są prawidłowo podłączone
 - sprawdź czy gniazdko elektryczne nie jest uszkodzone

Jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH.

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



“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: 42kg.”