



INSTRUKCJA OBSŁUGI- PL
3877 ROWER TRENINGOWY inSPORTline SEG 1696



UWAGA!

Waga tego urządzenia nie powinna przekraczać 136 kg

Produkt może się trochę różnić od tego na obrazku.

Wyprodukowano na Tajwanie

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE:

Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, należy uważnie przeczytać wszystkie ostrzeżenia.

1. Przeczytaj wszystkie instrukcje dotyczące treningu.
2. Przeczytaj instrukcję i postępuj według wszystkich zasad zawartych w poniższej instrukcji. Przed rozpoczęciem treningu, urządzenie należy sprawdzić, czy nakrętki i śruby są odpowiednio dokręcone.
3. Podczas montażu urządzenia powinny być obecne co najmniej 2 osoby.
4. Jeśli urządzenie jest używane to dzieci i zwierzęta nie powinny zbliżać się do niego. Nie pozwalać dzieciom na korzystanie z urządzenia.
5. Polecamy umieszczenie urządzenia na odpowiednim podłożu.
6. Montaż i korzystanie z urządzenia tylko na płaskiej powierzchni. Nie należy umieszczać urządzenia na dywanach lub nierównych powierzchniach.
7. Przed użyciem urządzenia, należy upewnić się, że części nie są zużyte lub dozwolone.
8. Jeżeli jakkolwiek część jest nie dozwolona lub zużyta, należy natychmiast dokręcić lub wymienić.
9. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jeśli pocujesz się słaby podczas ćwiczeń lub zaczniesz odczuwać nudności albo jakikolwiek ból, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
10. Aby osiągnąć cel wykonywanych ćwiczeń, należy przestrzegać zaleceń lekarza.
11. Ćwicząc musisz pamiętać o możliwościach swojego organizmu, trenując kieruj się rozsądkiem.
12. Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, należy poprosić lekarza o pełne badanie fizykalne.
13. Podczas ćwiczeń nie wolno zakładać luźnych ubrań, urządzenie podczas użytkowania może wciągnąć.
14. Nie należy ćwiczyć boso lub w skarpetkach, zawsze zakładaj odpowiednie obuwie sportowe.
15. Ćwicząc na urządzeniu pamiętaj o konserwacji i bezpieczeństwie montażu. Jeśli się nie zastosujesz do zasad bezpieczeństwa może to spowodować obrażenia ciała.
16. Podczas wykonywania ćwiczeń, zawsze stań obiema nogami na pedały.
17. Waga użytkownika nie powinna przekraczać 140 kg.
18. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
19. Urządzenie jest przeznaczone dla domu i małej siłowni.
20. Konserwacja: W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzonych części, należy niezwłocznie wymienić go na nowy. Nie używaj urządzenia, jeśli jest niesprawne.
21. Dla bezpiecznej eksploatacji, konieczne jest zapewnienie wolnej przestrzeni wokół całego symulatora (co najmniej 1 m).

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza po ukończeniu 35 lat i gdy masz problemy zdrowotne lub jeśli jesteś w ciąży.

Postępuj zgodnie z instrukcjami w sprawie bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie może spowodować poważne obrażenia.

Lista części:

Główna rama



Przedni stabilizator



Tylni stabilizator



Pedały



Kolumna kierownicy



Kierownica



Siodełko



Trzon siodełka



Licznik



Części



Bidon



Zasilacz





Przedni stabilizator -

Podkładka M8 (42)

Śruba imbus M8x90mm (11)



Tylne stabilizator -

Nakrętka M8(43)

Podkładka M8(44)

Śruba M8x85mm(63)



Kierownica

Nakrętka M8(43)

Śruba imbusowa M8X35mm (77)



Przód postu

Podkładka M8(42)

Śruba imbusowa M8x25mm(39)



Licznik -

Podkładka M8(42)

Śruba imbusowa M8X25mm(39)

Bidon -

Śruba M5x12mm(81)

WSKAZÓWKI

Przed montażem należy rozpakować wszystkie części. Montaż rowera stacjonarnego jest łatwy, jeśli zastosujesz się do instrukcji, nie powinien trwać dłużej niż 25 do 30 minut.

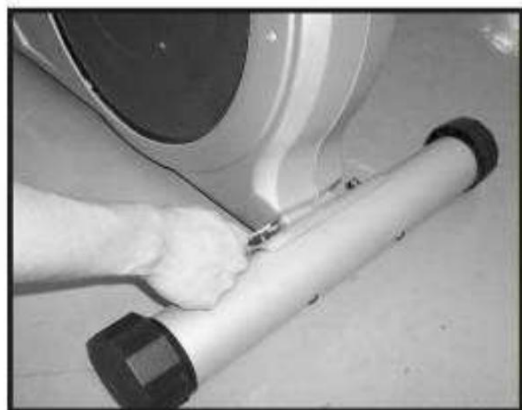
UWAGA: Podczas montażu należy uważać, aby nie uszkodzić przewodów.

Instrukcje montażu

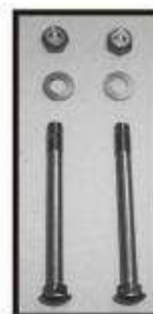
1. Mocowanie belki



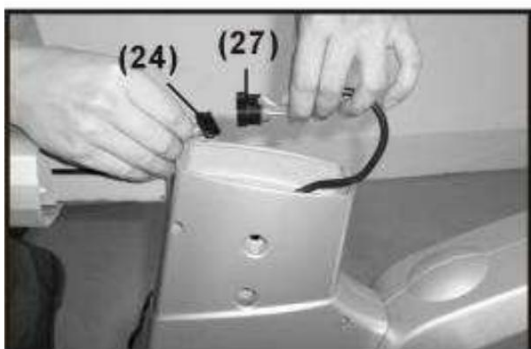
Dołączyć przednią belkę (z kółkami) do ramy głównej za pomocą dwóch śrub imbusowych M8X90mm (41) i podkładki M8 (42)..



Dołącz tylną belkę (z regulowanymi czapki) do ramy głównej za pomocą dwóch śrub M8x85mm (63), podkładki M8 (44) i nakrętki M8 (43).



2. Mocowanie przewodu głównego



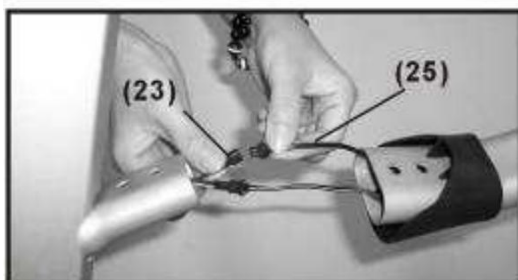
Połączyć górny przewód łączący (24) z dolnym przewodem (27).



Kolumnę kierownicy (2) przymocuj do ramy głównej (1) za pomocą śrub M8x25 mm (39) i podkładki M8 (42).



3. Łączenie przewodów i montaż uchwyty



Podłącz kabel czujnika tężnia (23) z przewodem czujnika na rękojeści (25).



Zamocować uchwyt (4) do głównego pręta (2) za pomocą dwóch śrub M8x35 mm (79) oraz dwóch nakrętek (43). Do śrub i nakrętek dołączyć osłonki (78)

4. Montaż uchwyty bidona



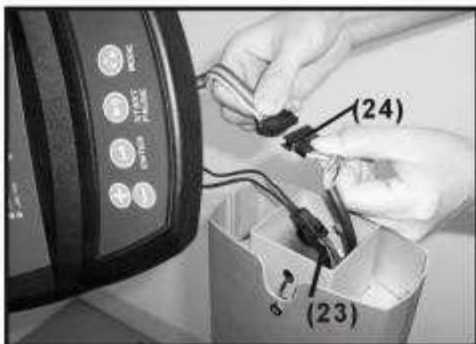
Przymocuj uchwyt na butelkę (80) do kolumny kierownicy (2) za pomocą dwóch śrub (81).



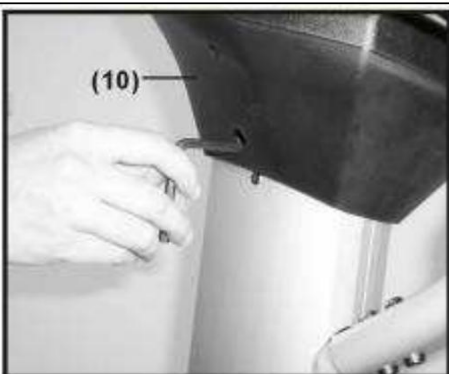


Włóż bidon (79) do uchwyty (80).

5. Podłączenie licznika



Podłącz górny kabel łączący (24) i przewód czujnika tężna (23), do licznika (10).



Podłącz komputer (10) do głównego trzonu (2) za pomocą 2 śrub M8x25 mm (39) i dwóch podkładek M8 (42).



6. Montaż pedałów



Dołączyć pedał (L, P) (14,15) z uchwytem (L, P) (31, 32) za pomocą klucza. Prawy pedał (oznaczone R) dokręć za pomocą klucza w prawo, lewy pedał (oznaczone L) dokręć ząq pomocą klucza w lewo.

7. Montaż siodełka do trzonu



Przymocować siodełko (13) do trzonu (3) za pomocą 4 podkładek i 4 nakrętek zabezpieczających

UWAGA: podkładki i nakrętki są umieszczone na spodzie siodełka stronie siodła.



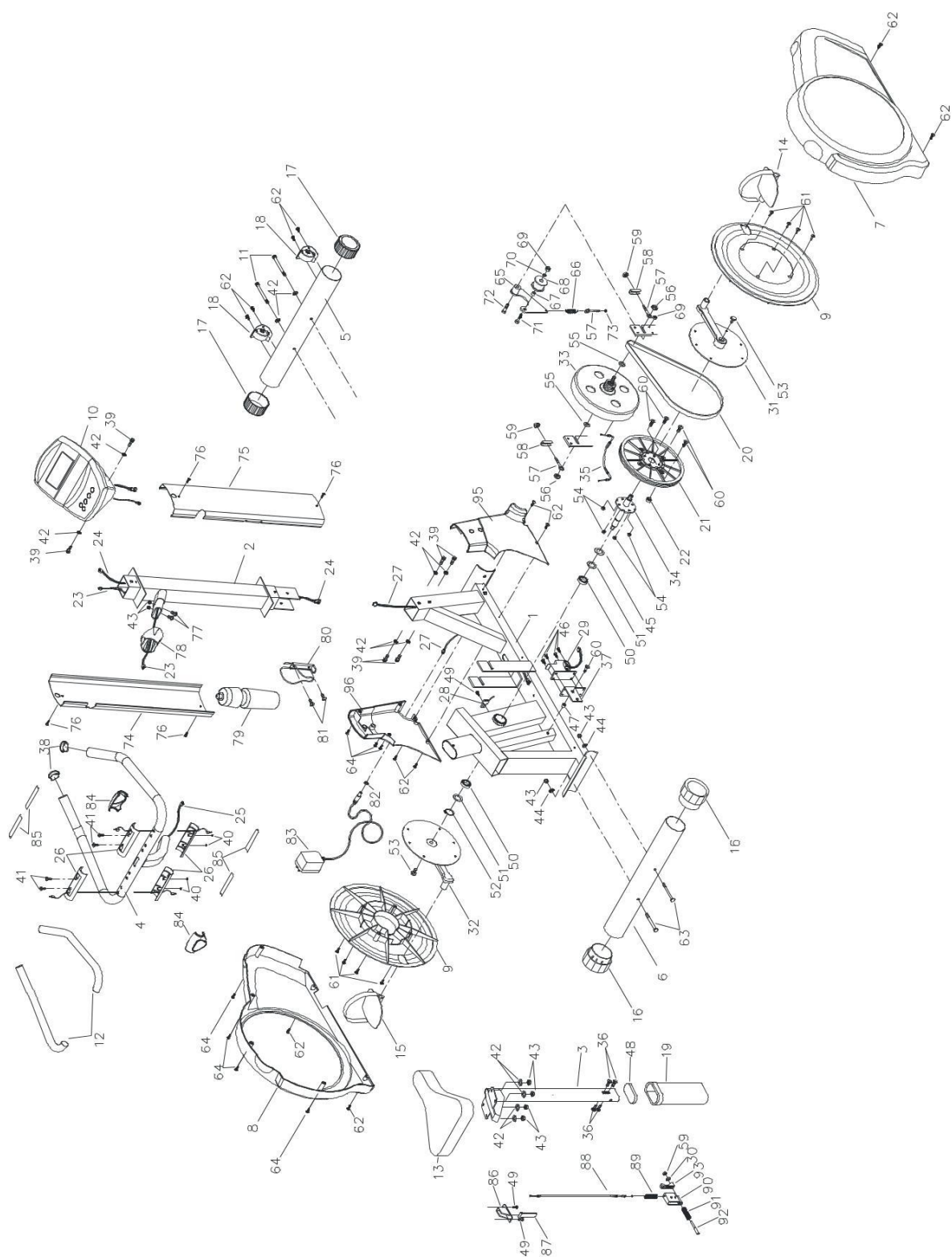
Przesuń drążek siodełka (13) do otworu, który jest powołany do tego celu. Trzon siodełka wysuń do ustalonej pozycji (87).

8. Podłączanie kabla zasilającego



Podłącz przewód zasilający do ramy głównej (1).
Podłącz przewód zasilający.

SCHEMAT



Lista części

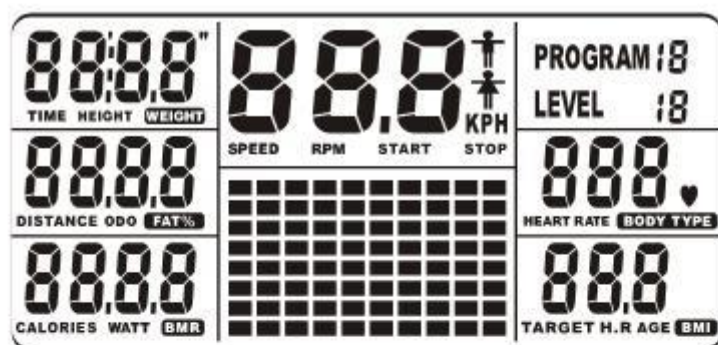
Nr	Części	Ilość
1	Główna rama	1
2	Kolumna kierownicy	1
3	Trzon siodełka	1
4	Kierownica	1
5	Przedni stabilizator	1
6	Tylne stabilizator	1
7	Pokrywa prawa	1
8	Pokrywa lewa	1
9	Uchwyt pokrywy	2
10	Licznik	1
11	Śruba imbus M8x90mm	2
12	Uchwyty piankowe	2
13	Siodełko	1
14	Prawy pedał	1
15	Lewy pedał	1
16	Zaślepka $\varnothing 76\text{mm}$	2
17	Walek $\varnothing 76\text{mm}$	2
18	Kółka transportowe	2
19	Tuleja	1
20	Pasek	1
21	Rolka	1
22	Magnes	1
23	Kabel- czujnik pulsu	1
24	Przewód łączący- górny	1
25	Kabel- czujnik pulsu	2
26	Czujniki pulsu	4
27	Dolny kabel licznika	1

28	Kabel- czujnik pulsu	1
29	System magnetyczny	1
30	Podkładka	1
31	Prawa korba	1
32	Lewa korba	1
33	Koło zamachowe	1
34	Trzon	1
35	Kabel- koło zamachowe	1
36	Śruba M8X10mm	4
37	Konsola- koło zamachowe	1
38	Zaślepka 38 mm	2
39	Śruba imbus M8x25 mm	6
40	Matice M3	4
41	Śruba M3X35mm	4
42	Podkładka M8	12
43	Nakrętka zabezpieczająca M8	8
44	Podkładka M8	2
45	Podkładka	1
46	Śruba M5x10mm	4
47	Podkładka M8	1
48	Połączenie 30x70mm	1
49	Śruba M5x12mm	3
50	Łożysko 6004ZZ	2
51	Podkładka M20	2
52	Obręcz M20	1
53	Śruba M8x25 mm	2
54	Matice M8	4
55	Podkładka M10	2
56	Matice M10	2

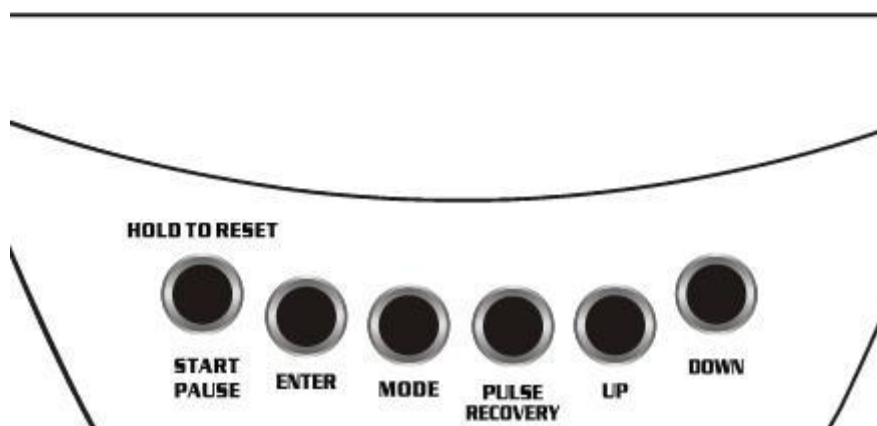
57	Śruba	3
58	Przekładka	2
59	Nakrętka zabezpieczająca M6	3
60	Śruba M8x16mm	5
61	Śruba M6x10mm	8
62	Śruba M5x18mm	12
63	Śruba M8x85mm	2
64	Śruba M4x20mm	7
65	Dźwignia wspomagająca	1
66	Naciąg sprężyny	1
67	Podkładka okrągła 10mm	1
68	Walek	1
69	Nakrętka zabezpieczająca M10	2
70	Podkładka 2mm	1
71	Śruba M10x35mm	1
72	Śruba M10x30mm	1
73	Matice M6	1
74	Lewa osłona belki	1
75	Prawa osłona belki	1

76	Śruba M5X20mm	4
77	Śruba imbus M8X35mm	2
78	Tuleja	1
79	Bidon	1
80	Uchwyt	1
81	Śruba M5X12mm	2
82	Matice	1
83	Adaptor	1
84	Uchwyty pokrywy	2
85	Płyta - czujnik tętna	4
86	Uchwyt do regulacji	1
87	Mocowanie dźwigni	1
88	Kabel	1
89	Pruzina	1
90	Rozstaw części	1
91	Pruzina	1
92	Hrдельник	1
93	Jezdec	1
94	Lewa pokrywa	1
95	Prawa pokrywa	1

PANEL STEROWANIA



- | | | |
|-----------------|------------------|----------------|
| 1 MANUAL | 7 RANDOM | 13 U 1 USER 1 |
| 2 ROLLING | 8 FAT BODY FAT | 14 U 2 USER 2 |
| 3 VALLEY | 9 T.H.R. | 15 U 3 USER 3 |
| 4 FAT BURN | 10 60% MAX H.R. | 16 U 4 USER 4 |
| 5 RAMP | 11 75% MAX H.R. | |
| 6 FITNESS TEST | 12 85% MAX H.R. | |



Opis programu

- | | | |
|-----------------|------------------|----------------|
| 1 MANUAL | 7 RANDOM | 13 U 1 USER 1 |
| 2 ROLLING | 8 FAT BODY FAT | 14 U 2 USER 2 |
| 3 VALLEY | 9 T.H.R. | 15 U 3 USER 3 |
| 4 FAT BURN | 10 60% MAX H.R. | 16 U 4 USER 4 |
| 5 RAMP | 11 75% MAX H.R. | |
| 6 FITNESS TEST | 12 85% MAX H.R. | |

Przeczytaj poniższe wskazówki w celu obsługi licznika. W ciągu kilku minut dowiesz się, jak radzić sobie z nim poprawnie. Za pomocą licznika trening będzie ciekawszy i łatwiejszy do osiągnięcia swoich celów.

Włączanie:

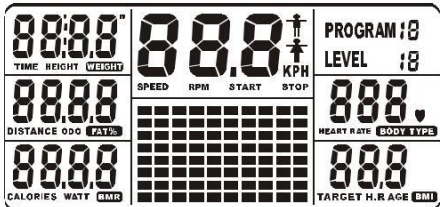
- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony.
- Licznik włączysz, naciskając dowolny klawisz lub pedał. Panel włączy się i pojawi się alarm.

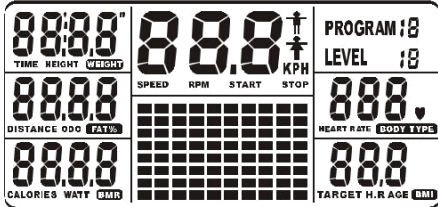
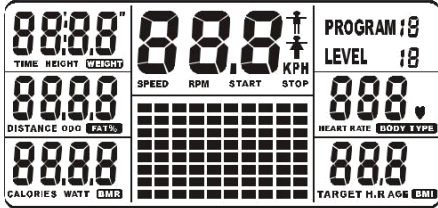
Wyłączanie:

Jeśli komputer nie jest aktywny przez 4 minuty, wyłączy się on automatycznie.

P1 INSTRUKCJA PROGRAM (RĘCZNY)	P2 PROGRAM ODNAWIALNY	P3 VALLEY PROGRAM (DOLNY)	P4 FAT BURN PROGRAM (SPALANIE TŁUSZCZU)
P5 RAMP PROGRAM (SVAH)	P6 FITNESS TEST PROGRAM (TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ)	P7 RANDOM PROGRAM (LOSOWY)	P8 BODY FAT PROGRAM (POZIOM TKANKI TŁUSZCZOWEJ)
P9 TARGET H.PROGRAM (DOCELOWA CZĘSTOTLIWOŚĆ SERCA)	P10 60% H.R.C. PROGRAM (60% KONTROLA SERCA)	P11 75% H.R.C. PROGRAM (75% KONTROLA SERCA)	P12 85% H.R.C. PROGRAM (85% KONTROLA SERCA)
P13 USER 1 MODE PROGRAM (UŻYTKOWNIKA 1)	P14 USER 2 MODE PROGRAM (UŻYTKOWNIKA 2)	P15 USER 3 MODE PROGRAM (UŻYTKOWNIKA 3)	P16 USER 4 MODE PROGRAM (UŻYTKOWNIKA 4)

PRZYCISKI

START / PAUSE 	a. Naciśnij ten przycisk, aby rozpocząć trening. b. Naciśnij ponownie, aby wstrzymać program treningu. c. Naciśnij ponownie, aby uruchomić program ćwiczeń. d. Przytrzymanie przycisku spowoduje przywrócenie parametrów.
ENTER 	Naciśnij ten przycisk, aby wybrać program i podczas ustawień parametrów, aby zapisać swoją wartość - (czas), wysokość (wysokości), waga (masa), odległość (dystans) kalorie (Kcal), wiek (AGE), (PŁEĆ), docelowe tętno (HR TARGET) poziom obciążenia (Poziom oporu). 
UP 	Ten przycisk wybiera program i dodaje wartości podczas ustawiania parametrów - czas (CZAS), wysokość (wysokości), waga (masa), odległość (dystans) Kalorie (Kcal), wiek (AGE), (PŁEĆ), docelowe tętno (HR TARGET) poziom obciążenia (Poziom oporu)

	
DOWN 	Ten przycisk wybiera programy i zmniejsza się podczas ustawiania parametrów - czas (CZAS), wysokość (wysokości), waga (masa), odległość (dystans) Kalorie (Kcal), wiek (AGE), (PŁEĆ), docelowe tętno (HR TARGET) poziom obciążenia (Poziom oporu) 

MODE 	Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu przycisku Start /Pauza), możesz wybrać prędkość (prędkości), (odległości), kalorii (kcal), prędkość (RPM), licznik km (ODO) i moc (Wat).  Na ekranie pojawią się w tym samym czasie RPM, ODO, WATT, prędkość, odległość, CAL. (Odległości) i licznik kilometrów (licznik kilometrów) Odległość: - Pomiar odległości w zakresie 0-999 km / mi.. - Po ćwiczenia Rozpoczęcie rozpocznie zdystansować atrybut. Naciśnij przycisk Start/ Pauza, aby wstrzymać program ćwiczeń, w tym pomiaru odległości. - Nacisnąć przycisk START / PAUZA, aby uruchomić program i pomiar odległości. - Jeśli komputer jest nieaktywny przez 4 minuty, wyłączy się automatycznie. Po włączeniu ponownie będzie mierzyć odległość od 0. Przebieg w milach: Funkcja odległości i ODD jest podobna, obydwie są używane do pomiaru odległości osiągniętych w trakcie ćwiczeń. Jeśli chcesz przywrócić stan licznika, naciśnij przycisk UP, MODE i ENTER
--	---

	a. Przycisk używany do pomiaru tętna po wysiłku. Dzięki tej funkcji można zobaczyć, jak regularne ćwiczenia poprawiają kondycję. b. Po zakończonym treningu urządzenie mierzy tętno przez 60 sekund. Wynik jest wyświetlany w skali F1.0-F6.0. F1.0 wskazuje najlepsze dopasowanie tętno i najgorsze dopasowanie tętno F6. c. Wyniki każdego ćwiczenia można obserwować i porównywać, każdy kolejny trening poprawia naszą kondycję. Zalecamy wykonywanie tego testu po każdym m ćwiczeniu. Przed uruchomieniem tej funkcji należy zatrzymać trening. d. Wynik jest wyświetlany przez kilka sekund po pojawieniu się symbolu. UWAGA: Upewnij się, że poprawnie trzymasz uchwyt (czujniki pulsu) na kierownicy. Jeśli chwyt nie jest poprawny to licznik nie będzie mógł zmierzyć tętna, pojawi się wartość F6.0. oraz alarm, który może być przerwany przez naciśnięcie dowolnego przycisku RECOVERY PULSE. Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY PULSE powtarzali pomiary i przestrzegaj prawidłowego chwytu czujników.
---	--

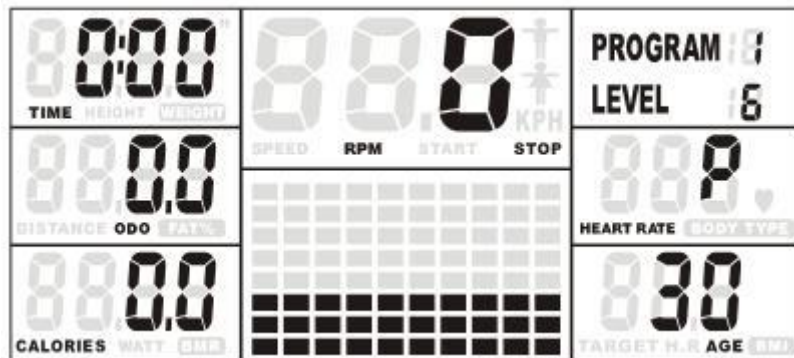
FUNKCJE

	PROGRAM: Możesz wybrać 1 z 10 predefiniowanych programów. W trybie ustawiania wyświetlacz zawsze pokazuje wybrany tryb. Wybrany tryb przedstawiony jest również podczas ćwiczeń. OBCIĄŻENIE (POZIOM): Wyświetlacz pokazuje wybrane poziomy obciążenia (1-16).
	CZAS (TIME): Po rozpoczęciu treningu będzie mierzony czas od 00:00. Maksymalna wartość: 99:59. Jeśli ustawisz czas treningu, będzie on odejmowany od zadanej wartości. HEIGHT (WYSOKOŚĆ): Zakres: 110-220 cm, jednostka dodawanie/odejmowanie 0,5 cm. (3'08'' - 8'00'' jednostka dodawanie/odejmowanie: jeden cal). Urządzenie nie powinno być używane przez dzieci. WAGA (masa): Zakres: 10-200 kg, jednostka dodawanie/odejmowanie: 0,2 kg (23-440 kg, dodatek jednostka / odejmowanie: 0,5 kg).
	ODLEGŁOŚĆ (DISTANCE): Po rozpoczęciu treningu zostanie nadany dystans. Godziny: 00:00 - 999 km / mi. Jeśli przed rozpoczęciem treningu ustawisz żadaną odległość, zostanie ona odemowana od wartości zadanej. Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu Start / Pauza), użytkownik może wybrać, wyświetlanie odległości naciskając przycisk MODE.

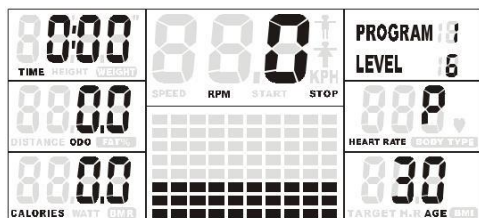
	ODOMETER: Parametry funkcji odległości i ODD są podobne, obydwa są używane do pomiaru odległości osiągniętej w trakcie ćwiczeń. Jeśli chcesz przywrócić stan licznika, naciśnij przycisk UP, DOWN, MODE lub ENTER. Wartość (odległość) jest automatycznie kasowana po wyłączeniu. Komputer wyłączy się automatycznie, po 4 minutach bezczynności. Włącz komputer, naciskając dowolny klawisz lub pedał. TŁUSZCZ V % (FAT%):
	KALORIE (CALORIES): Podczas treningu, wyświetlacz pokazuje ilość spalonych kalorii. Jeśli ustawisz ilość spalonych kalorii podczas treningu, ustawiona wartość będzie odczytywana na 0 PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII (BMR): Wartość BMR jest wyświetlana w 8 (badanie tkanki tłuszczowej). Jest to ilość kalorii niezbędnych dla organizmu w stanie spoczynku. WYDAJNOŚĆ (WATT): Pokazuje aktualną moc w trakcie ćwiczeń. DOCELOWA CZĘSTOTLIWOŚĆ SERCA(TARGET H.R.):
	Zakres: 60-220 uderzeń na minutę, jednostka dodawanie/odejmowanie: 1 uderzenie na minutę WIEK (AGE): Zakres: 10-99 lat, dodatek jednostka / odejmowanie: 1 rok. UWAGA: Mimo, że w ustawieniach 10 lat jest najniższą wartością, to nie zaleca się dzieciom ćwiczenia na urządzeniu. Wskaźnik masy ciała (BMI): Wartość BMI jest wyświetlany w 8 (BODY FAT TEST). Pomiar tłuszczu liczy się na podstawie wzrostu i wagi użytkownika. Wynik przedstawia niedowagę, normalną wagę, nadwagę lub otyłość użytkownika. PULS (HEART RATE): Do pomiaru tętna, należy prawidłowo trzymać czujnik na uchwytach.
	Na wyświetlaczu pojawi się twój puls, kilka sekund po znaku ♥

	Budowa ciała (BODY TYPE): Wynik wyświetlany jest w 8 (BODY FAT TEST).
--	--

Program Ręczny (P1)



1. **Włącz komputer, naciskając dowolny klawisz lub pedał.**
 - a. Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do sieci.
 - b. Jeśli komputer nie jest aktywny przez 4 minuty, wyłączy się automatycznie.
 - c. Włącz komputer, naciskając dowolny klawisz lub pedał. Wyświetlacz włączy się i będzie alarm
2. **Naciśnij i przytrzymaj przycisk START / STOP przez kilka sekund, parametry się zresetują i powrócą do wartości domyślnych.**



Ustawienie czasu (czas) lub (odległości)

Użytkownik może wybrać długość lub odległość treningu. Nie można ustawić obu jednocześnie.

USTAWIANIE CZASU (TIME):



- a. Należy ręcznie wprowadzić P1 programu naciskając przycisk ENTER. Następnie można ustawić czas zaczynając 00:00.

- b. Użyj UP, DOWN, aby ustawić czas. (Zakres: 1:00-99:00, dodatek jednostka / odejmowanie: 1minuta).

UWAGA:

Po rozpoczęciu treningu mierzony będzie czas od 00:00. Maksymalna wartość: 99:59. Jeśli ustawisz długość treningu, czas będzie odejmowany od wartości zadanej.

Ustawianie odległości (DISTANCE):



- Należy ręcznie wprowadzić P1 programu naciskając przycisk ENTER. Następnie wyświetlone ustawienie czasu będzie migać 00:00.
- Ponownie naciśnij przycisk ENTER, na czas instalacji - miga domyślnie 0,0
- Użyj UP, DOWN, aby ustawić wartość. (Zakres: 1-999 km / km, jednostka Dodawanie / odejmowanie: 1km/mi).

UWAGA: Po rozpoczęciu treningu zostanie nadany dystans. Godziny: 00:00 - 999 km /mi.

Jeśli przed rozpoczęciem treningu ustawisz żadaną odległość, będzie ona odejmowana od wartości zadanej.

USTAWIANIE: kalorii (kcal) i wiek (wiek)

1. Korzystanie z ENTER, UP i DOWN:



- Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość (czasu) lub (odległości) i przejdź do ustawień i kalorii (kcal).
- Naciśnij przycisk Up, DOWN, aby ustawić wartość. Zakres: od 10 do 9990 kcal, jednostka dodawanie/odejmowanie: 10 kcal

UWAGA: W czasie ćwiczeń, wyświetlacz pokazuje ilość spalonych kalorii.

Jeśli ustawisz liczbę spalanych kalorii podczas treningu, ustawiona wartość zostanie odliczana do momentu aż osiągnie 0.

2. Korzystanie z ENTER, UP i DOWN:

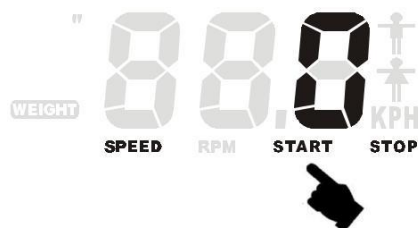


- Naciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawioną wartość kalorii (kcal) i aby, ustawić wiek (wiek).
- Użyj UP, DOWN, aby ustawić wartość. Zakres: 10-99 lat, dodatek jednostka /odejmowanie: 1 rok.

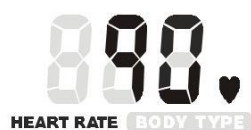
UWAGA: Mimo, że jest to najniższa wartość dla ustawienia wiek 10, dzieci nie są zalecane praktyki w jednostce.

ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA:

Naciśnij przycisk START/PAUSE, aby rozpocząć ćwiczenia. Wyświetlacz pokazuje START.



W trakcie wykonywania ćwiczeń, monitoruj tętno.

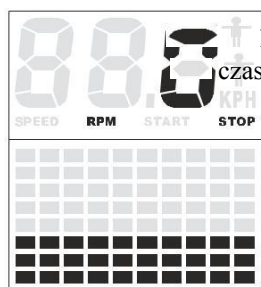


UWAGA: Upewnij się, że poprawnie trzymasz czujniki impulsowe. Twój puls pojawi się na wyświetlaczu kilka sekund po ♥ znaku.

Jeśli czujnika tętna jest niepoprawnie chwycony, po kilku sekundach pomiar tętna zostaje przerwany. Wyświetlacz pokazuje P - raportowanie błędów. Następnie połóż dłoń na czujniki, a rozpocznie się ponowny pomiar tętna.



Zmiany obciążenia podczas ćwiczeń.



Przyciski UP/DOWN: Użyj tych przycisków do zmiany poziomu obciążenia w dowolnym czasie w trakcie ćwiczeń (1-16).

W czasie ćwiczeń, warto skorzystać z funkcji docelowej częstotliwości serca - to prosty sposób, aby wzmocnić swój układ krążenia.



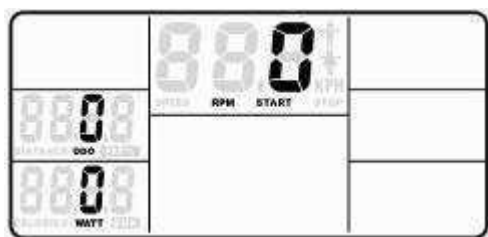
Po automatycznym ustawieniu komputer określa docelowo tętno i wiek (HR TARGET).

Docelowe tętno jest obliczane jako 85% tętno maksymalne. Przykład: użytkownik ustawił wiek na 30 lat, tętno docelowe to 161 ((220-30) x85%).

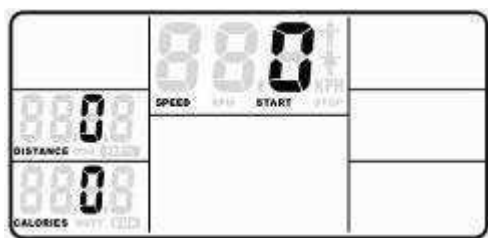
Komputer mierzy tętno i porównuje go z tętnem docelowym. Jeśli tętno zostanie znacznie przekroczone, zacznie migać i jest to znak, że należy zwolnić lub zmniejszyć obciążenie.

PODCZAS ĆWICZEŃ widzisz na panelu Prędkość (szybkość), (odległości), kalorie (kcal), prędkość obrotowa (RPM), licznik kilometrów i moc (Wat).

Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu START/STOP), za pomocą przycisku MODE wyświetli się prędkość, dystans, kalorie, RPM, ODO i WATT.

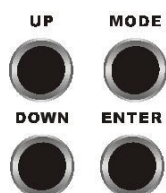


RPM/ODO/WATT jednocześnie na ekranie pojawi się T

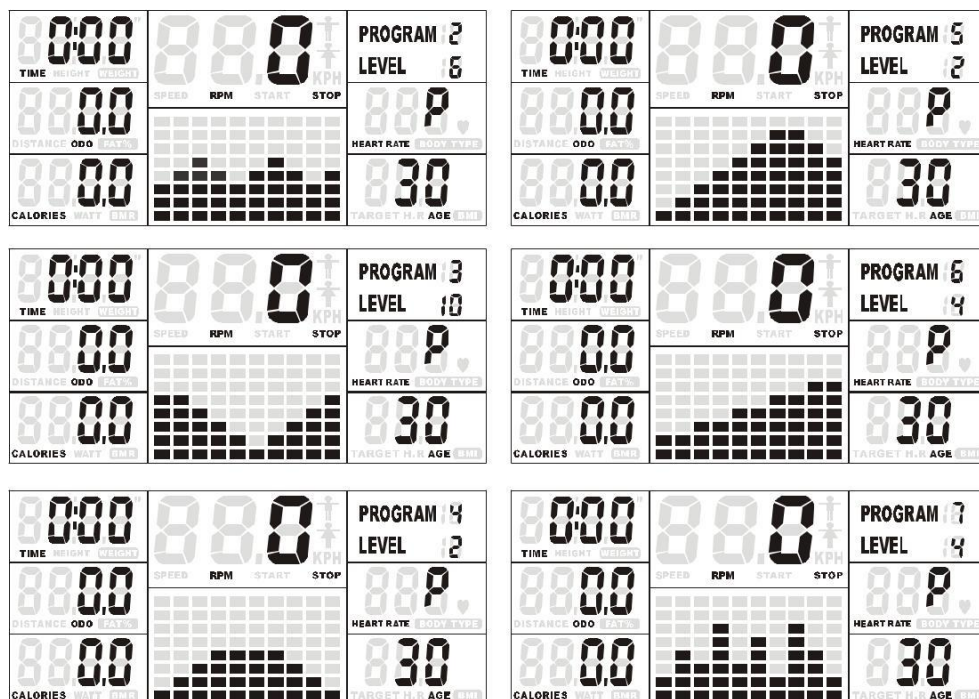


SPEED, DISTANCE, CALORIES pojawią się na ekranie w tym samym czasie.

ODO: Parametry funkcji odległości i ODD jest podobna, oba są używane do pomiaru odległości osiągnięte w trakcie ćwiczeń. Jeśli chcesz przywrócić stan licznika, naciśnij przycisk, UP/MODE /DOWN lub ENTER.



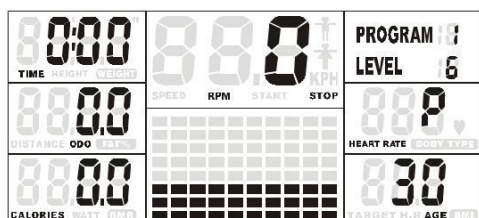
Programy P2-P7



1. Włącz komputer, naciskając dowolny klawisz lub pedał.

- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony.
- Jeśli komputer nie jest aktywny przez 4 minuty, wyłącza się on automatycznie
- Włącz komputer, naciskając dowolny klawisz lub pedału. Wyświetlacz włączy się i pojawi się alarm.

2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk START / STOP przez kilka sekund, parametry się zresetują, a ustawienia powrócą do wartości domyślnych.



Program sterujący

- START/PAUZA: Jeśli używasz innego programu, należy nacisnąć ten przycisk, aby go zatrzymać.
- Przyciski w UP/DOWN: Użyj tych przycisków, aby wybrać program P2-P7.
- Przycisk ENTER: Naciśnij ten przycisk, aby wybrać P2-P7.

Ustawienie czasu (czas) lub (odległości)

Użytkownik może wybrać długość lub odległości treningus. Nie można ustawić obu jednocześnie.

Ustawienie czasu (czas):



- a. Program P2-P7 wprowadzić naciskając przycisk ENTER. Następnie można ustawić wartość czasu rozpoczynając od 00:00
- b. Użyj UP/DOWN, aby ustawić czas. (Zakres: 1:00-99:00, dodatek jednostka / odejmowanie: minuta).

UWAGA: Po zakończeniu treningu rozpocznie się odliczanie czasu od 0:00. Maksymalna wartość: 99:59. Jeśli ustawisz długość treningu, czas jest odejmowany od zadanej wartości

Ustawienia (odległości):



- a. Program P2-P7 wprowadzić naciskając przycisk ENTER. Następnie wyświetlone ustawienie czasu będzie migać 00:00.
- b. Ponownie naciśnij przycisk ENTER, w celu ustawienia czasu - miga domyślnie 0,0.
- c. Użyj górę, w dół, aby ustawić wartość. (Zakres: 1-999 km/km, jednostka dodawanie/odejmowanie: 1km/m)

UWAGA: Po rozpoczęciu ćwiczeń zostanie nadany dystans. Godziny: 00:00 - 999 km / mi. Jeśli sam ustawisz odystans treningu, będzie on odejmowany od zadanej wartości.

Ustawienia kalorii (kcal) i wiek (wiek)



1. Korzystanie z ENTER, UP i DOWN:

- a. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość (czas) lub (odległości) i przejdź do ustawień kalorii (kcal).
- b. Użyj górę, w dół, aby ustawić wartość. Zakres: od 10 do 9990 kcal, jednostka dodawanie / odejmowanie: 10 kcal

UWAGA: W czasie ćwiczeń, wyświetlacz pokazuje ilość spalonych kalorii. Jeśli ustawisz liczbę spalonych kalorii podczas treningu, będzie ona odliczana od zadanej wartości.

- a. Użyj przycisków ENTER, UP i DOWN:



- b. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawioną wartość kalorii (kcal) i przedjdź do ustawienia wieku (wiek).
c. Poużyjcie tlačítka UP, DOWN pro nastavení hodnoty. Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: rok.

UWAGA: Mimo, że 10 lat jest najniższą wartością w ustawieniach, to dzieci nie powinny ćwiczyć na urządzeniu bez opieki dorosłej osoby.

ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA

Naciśnij przycisk START / PAUSE, aby rozpocząć ćwiczenia. Wyświetlacz pokazuje START



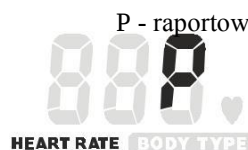
W trakcie wykonywania, monitorować tętno



UWAGA: Upewnij się, że poprawne czujniki impulsowe przyczepność. Pojawi się twój puls na wyświetlaczu

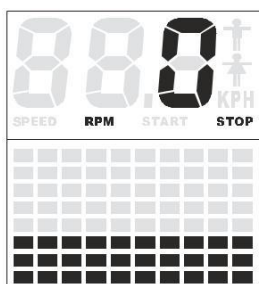
kilka sekund po znaku ♥

Jeśli trzymasz czujnika tętna, pomiar nastąpi po kilku sekundach. W przypadku kiedy wyświetlacz pokazuje



P - raportowanie błędów, połóż dłonie na czujnikach jeszcze raz, a tętno ponownie będzie mierzone .

Zmiany obciążenia W trakcie ćwiczeń



Przyciski UP, DOWN: Użyj tych przycisków do zmiany poziomu obciążenia trakcie ćwiczeń (1-16)

Podczas ćwiczeń zawsze uważaj na docelową akcję serca. To łatwy sposób, aby ustawić docelowo wzmożenie układu sercowo-naczyniowego



Po ustawieniach, komputer automatycznie określa docelową wartość tętna i wiek (HR TARGET)

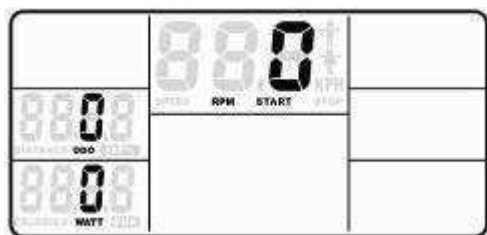
Docelowe tętno jest oparte na 85% maksymalnej akcji serca. Przykład: Dla 30 letniego użytkownika, maksymalna akcja serca powinna wynosić 161 ((220-30) x85%)

Konsola będzie monitorowała twój puls i porównywała wartość twojego pulsu z docelową akcją serca .

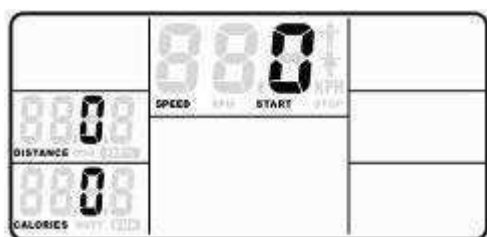
Komputer mierzy tętno i porównuje go z docelowym tętnem. Jeśli wartość twojego pulsu będzie większa niż docelowa akcja serca, wyświetli się na pulpicie w celu zmniejszenia poziomu oporu lub spowolnienia treningu.

Podczas ćwiczeń jak modyfikować, prędkość (szybkość), dystans (odległości), kalorie (kcal), prędkość obrotowa (RPM), licznik kilometrów i mocy (Wat)

Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu przycisku START / STOP), za pomocą przycisku MODE, aby wyświetlić czułość parametru, dystans, kalorie, lub RPM, ODO, WATT

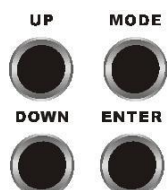


RPM, ODO, WATT pojawia się na ekranie w tym samym czasie.

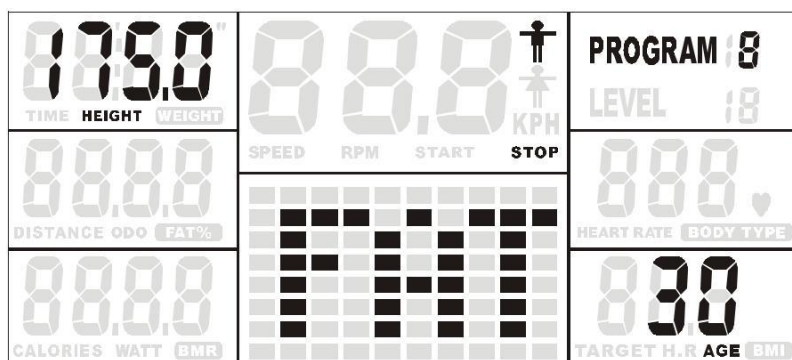


SPEED, DISTANCE, CALORIES pojawia się na ekranie w tym samym czasie

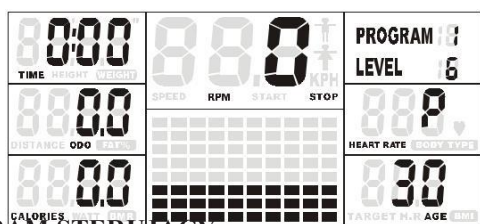
ODO: ODO funkcja jest podobna do dystansu, kumuluje całkowity dystans pokonany podczas ćwiczeń. Jeśli jest potrzeba, aby resetować wartość dystansu ODO, naciśnij UP, MODE, DOWN i ENTER w tym samym czasie i pozwól oba są używane do pomiaru odległości osiągnięte w trakcie ćwiczeń. Jeśli chcesz przywrócić stan licznika, naciśnij przycisk, trybu, i ENTER.



Program P8 (BODY FAT)



1. Włącz komputer, naciskając dowolny klawisz lub nacisnąć pedał.
 - a. Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do sieci.
 - b. Jeśli komputer nie jest aktywny przez 4 minuty, wyłącza się on automatycznie.
 - c. Włączenie komputera poprzez naciśnięcie dowolnego klawisza lub pedału.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk START / STOP przez kilka sekund, zresetują się parametry i ustawienia do wartości domyślnych.



PROGRAM STERUJĄCY

- a. Przyciski START / PAUZA: Jeśli używasz innego programu, należy nacisnąć ten przycisk, aby go zatrzymać.
- b. Przyciski UP, DOWN: Przyciski te służą do wyboru programu P8.
- c. Przycisk Enter: Naciśnij ten przycisk, aby wybrać opcję programu P8.

Ustawienia użytkownika - (PŁEĆ), (wysokości) i wiek (AGE)

1. Naciśnij UP/DOWN



Po naciśnięciu klawisza ENTER, ustaw sex (płeć)

pojawia się symbol  Użyj UP/DOWN, aby wybrać płeć.

2. Naciśnij ENTER i UP, DOWN:



A. Potwierdź ustawienia klawiszem ENTER. Następnie przejdź do regulacja wysokości (HEIGHT).

B. Użyj UP, DOWN, aby ustawić wysokość. Zakres: 110-220 cm, jednostka Dodawanie / odejmowanie 0,5 cm. (3'08" - 8'00", jednostka Dodawanie / odejmowanie: jeden cal).

Urządzenie to nie powinny być używane przez dzieci.

3. Naciśnij ENTER i UP, DOWN:



- a. Potwierdź regulację wysokości, naciskając ENTER i przejść do ustawień Masa (waga).

- b. Użyj UP/DOWN, aby wyregulować skalę. Zakres: 10-200 kg, jednostka Dodawanie / odejmowanie: 0,2 kg (23-440 kg, dodatek jednostka / odejmowanie: 0,5 funta).

4. Naciśnij ENTER i UP, DOWN:



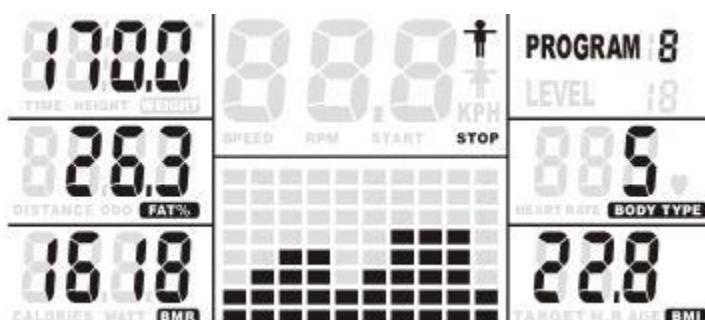
- a. Potwierdź ustawienia klawiszem ENTER i przejdź do ustawień wagi i wieku (AGE).
- b. Użyj UP/DOWN do ustawienia wieku. Zakres: 10-99 lat
Dodanie jednostka / odejmowanie: 1 rok.

UWAGA: Mimo, że 10 lat to najniższa wartość dla ustawienia, dzieci nie powinny korzystać z urządzenia bez opieki dorosłych osób..

POMIAR BODY FAT

Aby zmierzyć poziom tłuszczu START/PAUZA. Pomiar trwa około 10 sekund.

WYNIKI Body Fat



Wyniki pomiaru może wyglądać tak jak na ilustracji.

1. BMI (wskaźnik masy ciała):

Pomiar tłuszczu odbywa się na podstawie wzrostu i wagi użytkownika. Ten sam test przechodzą zawodowi sportowcy na całym świecie. Na podstawie tego badania można określić, czy ma niedowagę, normalną wagę, nadwagę lub otyłość.

WYNIK	WARTOŚCI BMI
Niedowaga	Pod 20 (19 kobiety)
Normalna waga	20-24.99
Nadwaga	25-29.99
1. stopień otyłości	30-34.99
2. stopień otyłości	35- 39.99
Otyłość	40 i powyżej

Wskaźnik masy ciała kobiety i mężczyzny różni się tylko minimalnie. Oto podsumowanie wyników.

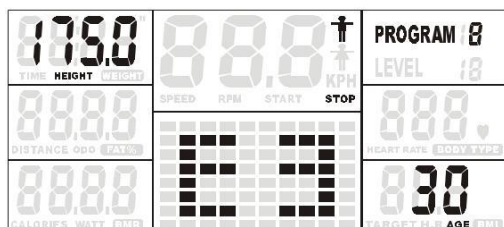
2. BMR

Pomiar ilości kalorii niezbędnych dla organizmu w stanie spoczynku i neutralnego termicznie środowisku. Jest to energia, niezbędna do utrzymania funkcji życiowych. Na podstawie podstawowej produkcji metabolizmu można ustalić poprzez doposażenie ilości kalorii, jeśli chcesz schudnąć lub przytyć. Jeśli chcesz schudnąć, dieta musi zawierać mniej kalorii niż Twój organizm potrzebuje. Przy utracie masy ciała jest również bardzo ważne, aby regularnie ćwiczyć.

3. TKANKA TŁUSZCZOWA v %
4. BUDOWA CIAŁA

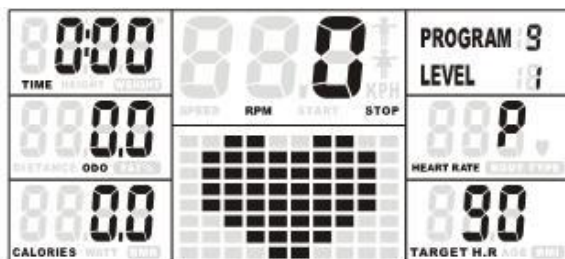
Typ 1	5% ~ 9% (tuk v %)	Podwaha	Typ 2	10% ~ 14% (tuk v %)	Stihlost 1
Typ 3	15% ~ 19% (tuk v %)	Stihlost 2	Typ 4	20% ~ 24% (tuk v %)	Stihlost 3
Typ 5	25% ~ 29% (tuk v %)	Standard	Typ 6	30% ~ 34% (tuk v %)	Nadvaha
Typ 7	35% ~ 39% (tuk v %)	Obezita 1	Typ 8	40% ~ 44% (tuk v %)	Obezita 2
Typ 9	45% ~ 50% (tuk v %)	Extrémni obezita			

5. RAPORT BŁĘDÓW

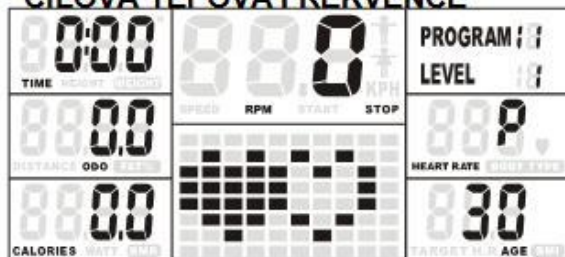


Użytkownik musi odpowiednio chwycić czujniki pulsu, ponieważ zły chwyt nie zmierzy tętna, a raportowanie błędów zostanie wyświetlone symbolem E3.

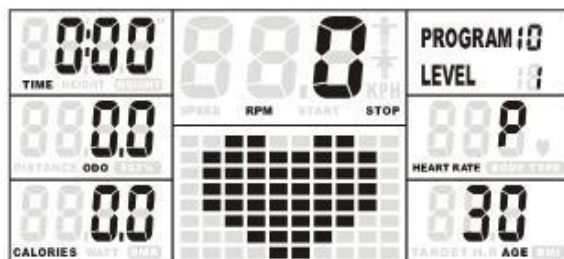
PROGRAM P9-P12 (KONTROLA PULSU)



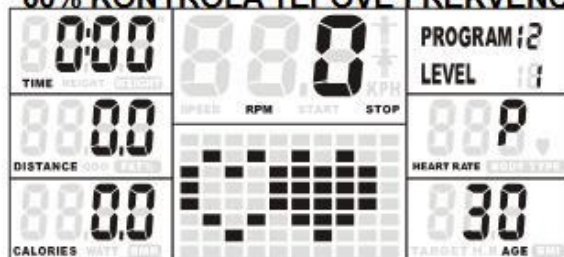
CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE



75% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE



60% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE

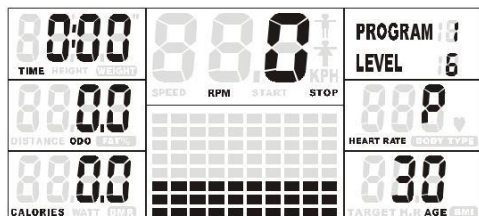


85% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE

1. Włącz komputer, naciskając dowolny klawisz lub nacisnąć pedał.

- a. Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do sieci.
- b. Jeśli komputer nie jest aktywny przez 4 minuty, wyłączy się automatycznie.
- c. Włącz komputer, naciskając dowolny klawisz lub pedał. Wyświetlacz włączy się i pojawi się alarm.

2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk START / STOP przez kilka sekund, parametry i ustawienia zresetują się do wartości domyślnych.



PROGRAM STERUJĄCY

- a. Przyciski START/PAUZA: Jeśli używasz innego programu, należy nacisnąć ten przycisk, aby go zatrzymać.
- b. Przyciski UP/DOWN: Użyj tych przycisków, aby wybrać program P9-P12
- c. Przycisk ENTER: Naciśnij ten przycisk, aby wybrać P9-P12.

. Ustawienie czasu lub odległości

Użytkownik może wybrać długość wykonywania lub odległości do przejechania. Nie można ustawić obu jednocześnie.

USTAWIANIE CZASU (Time)



- a. Jeden z programów P9-P12 wprowadzić naciskając przycisk ENTER. Następnie można ustawić czas (miga), zaczynając od 00:00.
- b. Użyj UP/DOWN, aby ustawić czas.

(Zakres: 1:00-99:00, dodatek jednostka/odejmowanie: 1 minuta).

UWAGA: Po rozpoczęciu ćwiczenia zacznie się odliczanie czasu od 0:00. Maksymalna wartość: 99:59. Jeśli ustawisz długość treningu, czas jest odejmowany od zadanej.

USTAWIANIE ODLEGŁOŚCI (DISTANCE):



- a. Jeden z programów P9-P12 wprowadzić za pomocą przycisku ENTER. Następnie wyświetlone ustawienie czasu miga rozpoczęciem 00:00
- b. Ponownie naciśnij przycisk ENTER, czas wiązania - miga wartość domyślną 0.0.

c. Użyj UP/DOWN, aby ustawić wartość. (Zakres: 1-999 km / km, jednostka

dodawanie / odejmowanie: 1km/mi).

UWAGA: Po rozpoczęciu ćwiczeń odliczany jest dystans. Godziny: 00:00 - 999 km / mi.

Jeśli przed rozpoczęciem treningu ustawisz żadaną odległość, będzie ona odejmowana od wartości zadanej.

USTAWIANIE KALORII (CALORIES)

1. Przyciski ENTER, UP a DOWN:



a. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość (czasu) lub (odległości) i przejdź do ustawień kalorii (kcal).

b. Użyj UP/DOWN, aby ustawić wartość. Zakres: od 10 do 9990 kcal, jednostka

Dodawanie / odejmowanie: 10 kcal

UWAGA: W czasie ćwiczeń, wyświetlacz pokazuje ilość spalonych kalorii. Jeśli ustawisz liczbę spalonych kalorii podczas treningu, ustawiona wartość zostanie odczytana, aż osiągnie 0. **Ustawianie**

wartości tętna (HR docelowo) i wiek (wiek)

Jeśli wybrali Państwo P9 program, ustaw docelową wartość tętna.

a. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawioną wartość kalorii i przejdź do ustawień tętna (HR docelowo).

b. Użyj UP/DOWN, aby ustawić wartość docel Zakres: 60-220 uderzeń na minutę,



jednostka Dodawanie /odejmowanie: 1 uderzenie na minutę

Jeśli wybrano program P10-P12, ustaw swój wiek.



a. Potwierdź ustawienia kalorii (kalorii) przez naciśnięcie klawisza ENTER i przejdź do ustawienia (wieku).

b. Użyj UP/DOWN do ustawienia wieku. Zakres: 10-99 lat, jednostka Dodawanie / odejmowanie: 1 rok.

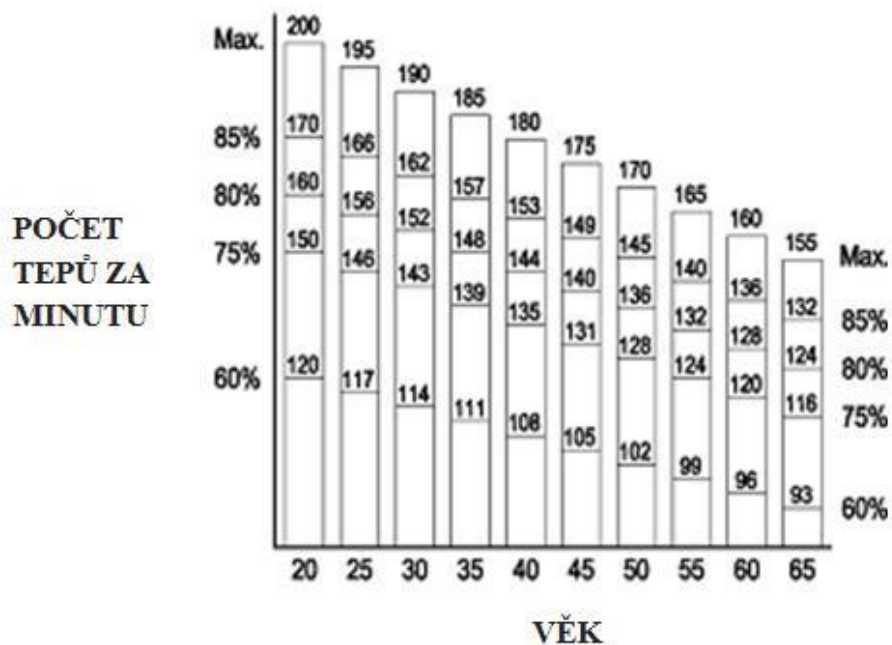
UWAGA: Pomimo, że 10 lat to najniższa wartość ustawienia, dzieci nie mogą bez opieki osób dorosłych ćwiczyć na urządzeniu.

a. TĘTNO- OPIS

Początkujący: Tętno cel 60% tętna maksymalnego (60% z 220 - wiek)

Pośredni: Tętno cel 75% tętna maksymalnego (75% z 220 - wiek)

Zaawansowany: Tętno cel 85% tętna maksymalnego (85% z 220 - wiek).



b. Tętno bieżące

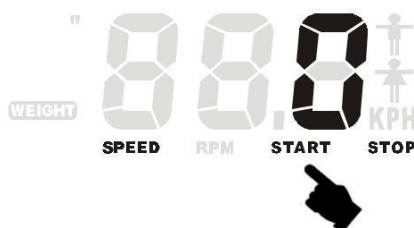
Wyświetlacz pokazuje bieżące tętno. W zależności od częstości akcji serca jest automatycznie dostosowany do obciążenia, aby twoje tętno było takie same jak docelowe.

Jeśli tętno jest większe niż tempo docelowe serca przez ponad pięć uderzeń, automatycznie zmniejszy się obciążenie. Jeśli tętno jest niższe niż docelowe poniżej 5 uderzeń, automatycznie zwiększy się obciążenie.

Przykład: Jeśli masz 30 lat, 60% tętna maksymalnego wynosi 114. Przedział tętna docelowego wynosi 109-119. Komputer automatycznie dostosuje obciążenie tak, że tętno będzie wynosić tyle samo co docelowa akcja serca.

ROZPOCZĘCIE TRENINGU

Naciśnij przycisk START / PAUSE, aby rozpocząć ćwiczenia. Wyświetlacz pokazuje START.



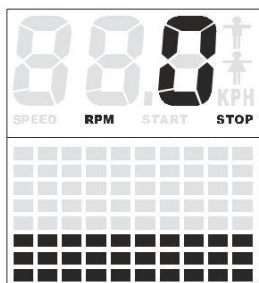


UWAGA: Upewnij się, że poprawne czujniki impulsowe przyczepność. Pojawi się twój puls na wyświetlaczu kilka sekund po znaku ♥

Jeśli złapał czujnika tętna, przychodzi po kilku sekundach pomiar przerwa tętna. Wyświetlacz pokazuje P - raportowanie błędów. Po położeniu dłoni na czujnik zaczyna mierzyć tętno.



Zmiany obciążenia w trakcie treningu



Przyciski UP/DOWN:

Użyj tych przycisków do zmiany poziomu obciążenia (1-16) w trakcie ćwiczeń.

Podczas prowadzenia ćwiczeń sprawdzaj tętno - to prosty sposób na wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego

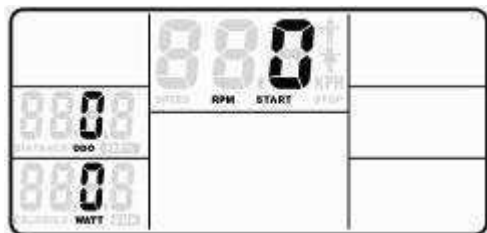


Po automatycznym ustawieniu komputer określa wiek i tętno docelowe (HR TARGET).

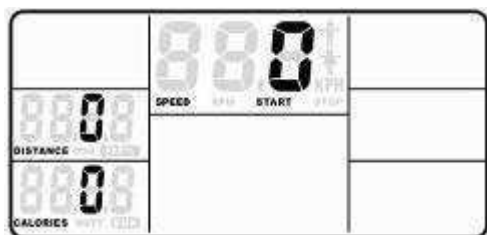
Tętno docelowe oblicza się jako 85% tętno maksymalne. Przykład: użytkownik ustawił wiek na 30 lat, tętno docelowe to 161 $((220-30) \times 85\%)$.

Komputer mierzy tętno i porównuje go z tętnem docelowym. Jeśli tętno zacznie migać to znaczy, że został przekroczony i należy zmniejszyć obciążenie lub zwolnić.

Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu START/STOP), za pomocą przycisku **MODE** wyświetli się na pulpicie, prędkość (szybkość), (odległość), kalorie (kcal), prędkość obrotową (RPM), licznik kilometrów i mocy (Wat)

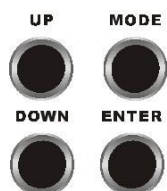


RPM, ODO, WATT pojawia się na ekranie w tym samym czasie.

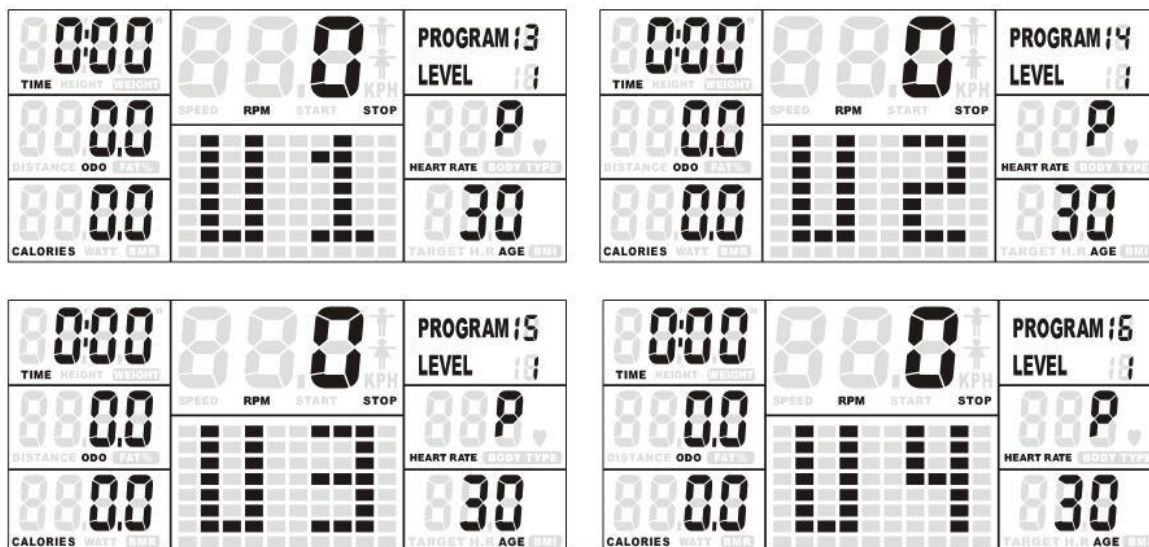


SPEED, DISTANCE, CALORIES pojawia się na ekranie w tym samym czasie.

ODO: Parametry funkcji odległości i ODD jest podobna, są używane do pomiaru odległości. Jeśli chcesz przywrócić stan licznika, naciśnij przycisk **UP**, **MODE**, **DOWN** lub **ENTER**.



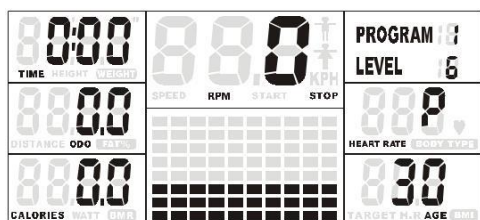
Programy użytkownika P13-P16



1. Włącz komputer, naciskając dowolny klawisz lub pedał.

- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do sieci.
- Jeśli komputer nie jest aktywny przez 4 minuty, wyłącza się on automatycznie.
- Włącz komputer, naciskając dowolny klawisz lub pedał. Wyświetlacz włączy się i pojawi się alarm.

2. Naciśnij i przytrzymaj przez kilka sekund przycisk START / STOP, parametry zresetują się, a ustawienia wrócą do ich wartości domyślnych.



PROGRAM STERUJĄCY

- START / PAUZA: Jeśli używasz innego programu, należy nacisnąć ten przycisk, aby go zatrzymać.
- Przyciski UP, DOWN: Użyj tych przycisków, aby wybrać program P13-P16
- Przycisk ENTER: Naciśnij ten przycisk, aby wybrać program P13-P16.

Ustawienie czasu (czas) lub (odległości)

Użytkownik może wybrać długość lub odległość treningu. Nie można ustawić obu jednocześnie.

Ustawienie czasu (TIME)



- a. Jeden z programów P13-P16 wprowadź naciskając przycisk ENTER. Następnie można ustawić czas (miga), zaczynając 00:00..
- b. Użyj UP/DOWN, aby ustawić czas. (Zakres: 1:00-99:00, dodatek jednostka odmowanie: 1 minuta).

UWAGA: Po rozpoczęciu ćwiczenia rozpocznie się odliczanie czasu od 0:00. Maksymalna wartość: 99:59. Jeśli ustawisz długość treningu, czas będzie odejmowany od wartości zadanej.

Ustawienie odległości (DISTANCE):

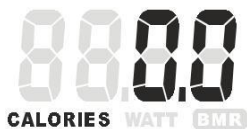


- a. Jeden z programów P13-P16 wprowadzić naciskając przycisk ENTER. Następnie wyświetlone ustawienie czasu mignie rozpoczęciem 00:00.
- b. Ponownie naciśnij przycisk ENTER, czas wiązania - miga wartość domyślną 0.0.
- c. Użyj UP/DOWN, aby ustawić wartość. (Zakres: 1-999 km / km, jednostka Dodawanie / odejmowanie: 1km/mi).

UWAGA: Po rozpoczęciu ćwiczeń osiągnięty dystans. Godziny: 00:00 - 999 km / mi. Jeśli jesteś przed rozpoczęciem szkolenia ustawisz żadaną odległość, odległość jest odejmowana od wartości zadanej.

USTAWIANIE KALORII (CALORIES)

2. PRZYCISKI ENTER, UP I DOWN

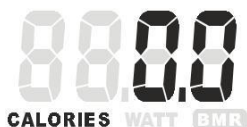


- a. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość czasu lub odległości i przejdź do ustawień kalorii (kcal).
- b. Użyj UP/DOWN, aby ustawić wartość. Zakres: od 10 do 9990 kcal, jednostka Dodawanie / odejmowanie: 10 kcal

UWAGA: W czasie treningu, wyświetlacz pokazuje ilość spalonych kalorii. Jeśli ustawisz liczbę kalorii podczas treningu, ustawiona wartość zostanie odczytana, aż osiągnie 0.

USTAWIANIE kalorii (CALORIES) i wieku (AGE)

1. Przyciski ENTER, UP i DOWN



- a. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość (czas) lub (odległości) i przejdź do ustawień i kalorii (kcal).
- b. Użyj górę, w dół, aby ustawić wartość. Zakres: od 10 do 9990 kcal, jednostka

Dodawanie / odejmowanie: 10 kcal

UWAGA: W czasie ćwiczeń, wyświetlacz pokazuje ilość spalonych kalorii. Jeśli ustawisz liczbę spalonych kalorii podczas treningu, ustawiona wartość zostanie odczytana, aż osiągnie 0.

Przycisk ENTER, UP a DOWN:

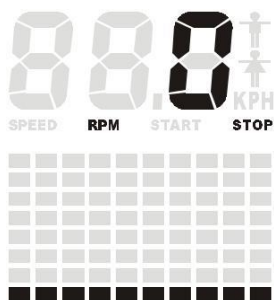


- a. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawioną wartość kalorii (CALORIES) wieku (AGE).
- b. Użyj UP/DOWN, aby ustawić wartość. Zakres: 10-99 lat, dodatek jednostka / odejmowanie: 1 rok.

UWAGA: Pomimo, że 10 lat jest najniższą wartością dla ustawienia, dzieci nie mogą bez opieki osoby dorosłej ćwiczyć na urządzeniu.

USTAWIANIE OBCIĄŻENIA

Przyciski ENTER, UP a DOWN:



- a. Program użytkownika pozwala ustawić czas obciążenia przy użyciu 10 przedziałów (kolumn). Użytkownik może w odstępach czasu dostosować poziom do każdego przedziału.
- b. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość wieku (AGE) i przejdź do ustawień poszczególnych kolumn. Dla każdej kolumny (przedział czasu) ustaw poziom obciążenia i potwierdzić ustawienie przyciskiem ENTER.
- c. W ten sposób można ustawić wszystkie 10 kolumn. Komputer zapamięta wszystkie ustawienia (przechowa w pamięci). Ustawienia dostosować w dowolnym momencie.

ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA

Naciśnij przycisk START / PAUSE, aby rozpocząć ćwiczenia. Wyświetlacz pokazuje START.



Monitorowanie tętna podczas ćwiczeń

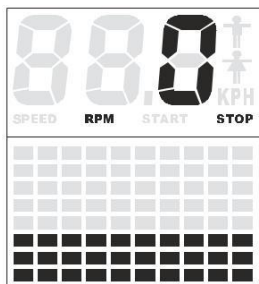


UWAGA: Upewnij się, że poprawnie trzymasz czujniki tętna, puls pojawi się na wyświetlaczu kilka sekund po znaku ♥

Jeśli źle złapiesz czujniki tętna, po kilku sekundach pomiar tętna zostanie przerwany. Na wyświetlaczu pojawi się raportowanie błędów- P. Aby zmierzyć ponownie tętno, połóż prawidłowo dłonie na czujniki.



Zmiany obciążenia podczas ćwiczeń



Przyciski UP, DOWN: Użyj tych przycisków do zmiany poziomu obciążenia(1-16) w trakcie ćwiczeń (1-16).

Warto wiedzieć jak podczas treningu kierować tętnem -
to prosty sposób na wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego.



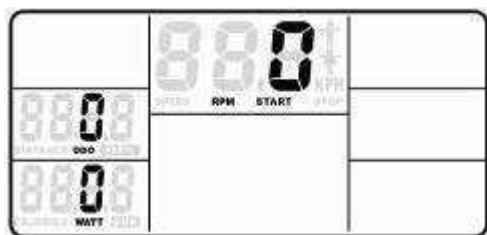
Po automatycznym ustawieniu komputer określa wiek i tętno docelowe (HR TARGET).

Tętno docelowe oblicza się jako 85% tętno maksymalne. Przykład: użytkownik ustawił wiek 30 lat, tętno docelowe to 161 $((220-30) \times 85\%)$.

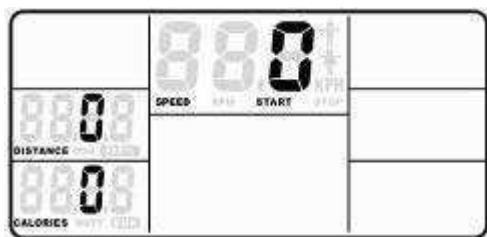
Komputer mierzy tętno i porównuje go z tętnem docelowym. Jeśli tętno zacznie migać to znak, że zostało przekroczone tętno docelowe i należy zmniejszyć obciążenie lub zwolnić.

Podczas ćwiczeń masz podgląd na (szybkość), (odległość), kalorie (kcal), prędkość obrotową (RPM), licznik kilometrów i mocy (Wat)

Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu START / STOP), w celu wyświetlenia prędkości, dystansu, kalorii, lub RPM, ODO, WATT naciśnij przycisk MODE.

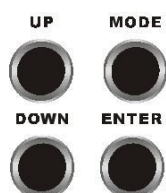


RPM, ODO, WATT pojawia się na ekranie w tym samym czasie.



SPEED, DISTANCE, CALORIES pojawia się na ekranie w tym samym czasie.

ODO: Parametry funkcji odległości i ODD jest podobna, są używane do pomiaru odległości osiągniętej w trakcie ćwiczeń. Jeśli chcesz przywrócić stan licznika, naciśnij przycisk UP, MODE, DOWN i ENTER.



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW:

PROBLEM	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
E1	Brak sygnału prędkości	1. uszkodzone koło zamachowe
		Wymienić koło zamachowe
		2. Uszkodzenie lub zakleszczenie systemu magnetycznego.
		Wymienić system magnetyczny
		3. Przewody łączące, nie są prawidłowo podłączone lub są uszkodzone.
		Upewnij się, że kable są prawidłowo podłączone.
		Wymienić uszkodzone przewody na nowe.
		4. Uszkodzony panel sterowania
		Wymienić panel sterowania

E2	Komputer nie ma łączności z IC (chip.)	1. Odłącz kabel zasilający, wyjmij baterie, następnie podłącz złącze lub włóż akumulator. Spowoduje to ponowne uruchomienie systemu. <u>Poczekaj 2 min i określ, czy problem został rozwiązany</u>	
		2. Jeżeli układ scalony nie jest prawidłowo podłączony, wyjmij ją i włóż ją ponownie.	
		3. Jeśli problem występuje nadal, wymień chip na nowy.	
E3	Podczas pomiaru tętna w P8 nie jest zmierzona wartość.	Jeśli pomiar tętna nie jest mierzony, komputer automatycznie wyłącza monitorowanie następnie pojawi się symbol błędu E3, aby ponownie zmierzyć tętno prawidłowo położyć ręce na czujnikach.	
E5	Koło zamachowe nie może być ustawione w oryginalnej wartości / zera	Upewnij się, że kable nie są uszkodzone i sprawdź czy są prawidłowo podłączone.	Prawidłowo podłączyć kable lub uszkodzone przewody wymienić na nowe.
		2. Proszę sprawdzić, czy silnik nie jest uszkodzony (nie można ustawić obciążenie i wydaje nietypowy dźwięk)	Wymienić silnik.
			Wymienić układ magnetyczny
Brak lub nieprawidłowe Komputera odbiera słaby lub przerywany sygnał z czujnika tętna.	Komputer odbiera słaby lub przerywany sygnał z czujnika tętna.	Upewnij się, że kabel czujnika tętna jest prawidłowo i pewnie połączone.	
		Czujniki pulsu nie będą prawidłowo działać, jeśli ręce są zbyt suche, należy zwilżyć dłonie wodą i spróbować ponownie.	
		Poprawnie chwycić czujnik tętna, za kilka minut komputer wyświetli twój puls.	
		Oczyścić czujniki pulsu ręką, ponownie sprawdzić czy jest prawidłowy kontakt.	
Ekran nie wyświetla żadnych danych.	1. Kabel zasilający nie jest podłączony	1. Proszę sprawdzić, czy zasilacz jest prawidłowo podłączony do gniazdka elektrycznego i podłączyć urządzenie.	
	2. Baterie są wyczerpane	2. Wymiana baterii.	
	Awaria komputera	Wymienić komputer	
	Komputer nie odbiera sygnału z czujnika prędkości		
		Wymienić czujnik prędkości.	
	Wada czujnika	Wymienić komputer.	
	1. Złe połączenie obwodów z wyświetlaczem LCD.	Upewnij się, że płyta jest prawidłowo i pewnie podłączona do podstawy komputera, dokręć śruby. Uważać, żeby śruby nie dokręcić zbyt mocno, ponieważ to spowodować uszkodzenie panelu. Umocowanie jest odpowiednie, gdy poczujesz opór.	
	2. Delikatnie naciśnij na ekran LCD, (jeśli częściowo zniknie) oznacza to problem z połączeniem.		

	Membrana gumowa między obwodami oraz wyświetlaczem LCD są porównywane. Ekran nie jest równy z pokrywą panelu sterowania.	1. Otwórz panel sterowania 2. Usun śruby z obwodami, ostrożnie wyjąć płytkę i ponownie podłączyć gumową membranę i wyświetlacz. 3. Ponownie załączyć płytę- należy uważać, aby nie poruszyć membrany przed dokreceniem śrub. W chwili kiedy poczujesz opór zaprzestań dokręcania.
--	--	---

INSTRUKCJE do sekcji ćwiczenie

Po uruchomieniu programu ćwiczeń, uwzględniać kondycję fizyczną. Jeśli masz nadwagę, ważne jest, aby zacząć od krótkich i lekkich treningów. Początkowo ćwiczenia powinny trwać tylko kilka minut, długość i intensywność treningu, można stopniowo zwiększać.

Początkowo ćwiczenia będą wyczerpujące i będą trwały tylko kilka minut. Poprawa stanu fizycznego wystąpi po 6-8 tygodniach regularnych ćwiczeń, ale może to również potrwać dłużej. Określ własne tempo i ustaw kilka celów. Z biegiem czasu będziesz trenować 30 minut. Im lepszy stan fizyczny, tym dłużej będziesz ćwiczyć, aby osiągnąć swoje maksimum.

Przestrzegaj poniższych zasad:

- ☐ W sprawie właściwego treningu i odżywiania, skonsultuj się z lekarzem.
- ☐ Ustaw sobie osiągalne cele, które również skonsultuj się z lekarzem.
- ☐ Podczas ćwiczeń, sprawdzaj tętno. Określić tętno w odniesieniu do swojego życia.
- ☐ Umieść urządzenie na płaskiej powierzchni. Dla bezpiecznej eksploatacji, konieczne jest zapewnienie wolnej przestrzeni wokół całego urządzenia (co najmniej 1 m).

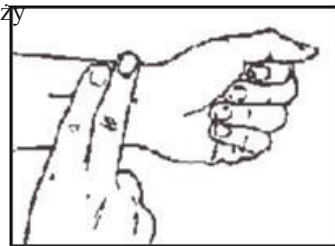
INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ:

Aby osiągnąć dobre rezultaty, ważne jest, aby wybrać odpowiednią intensywność ćwiczeń. Przy podejmowaniu decyzji, można kontrolować tętno. Ćwiczenie jest skuteczne, jeśli trzymać w nim wartość tętna pomiędzy 70% -85% tętna maksymalnego. Interwał ten jest znany jako obszar docelowego tętna. wartości tętno są przedstawione w poniższej tabeli:

WIEK	Docelowa częstotliwość akcji serca (55% - 90% maksymalnej tętno)	Średnia częstotliwość akcji serca 100%
20	110-180 tepů za minutu	200 tepů za minutu
25	107-175 tepů za minutu	195 tepů za minutu
30	105-171 tepů za minutu	190 tepů za minutu
35	102-166 tepů za minutu	185 tepů za minutu
40	99-162 tepů za minutu	180 tepů za minutu
45	97-157 tepů za minutu	175 tepů za minutu
50	94-153 tepů za minutu	170 tepů za minutu
55	91-148 tepů za minutu	165 tepů za minutu
60	88-144 tepů za minutu	160 tepů za minutu
65	85-139 tepů za minutu	155 tepů za minutu
70	83-135 tepů za minutu	150 tepů za minutu

W ciągu pierwszych kilku miesięcy, podczas ćwiczeń utrzymaj tętno w dolnej strefie docelowej serca.

Jeśli chcesz zmierzyć tętno sam, bez użycia urządzenia przestać ćwiczyć, następnie umieść dwa palce na nadgarstku z drugiej strony, policzyć liczbę uderzeń w czasie 6 sekund wynik należy pomnożyć przez liczbę 10. Jeśli liczba uderzeń 6 sekund, na przykład 14x10, gdzie tętno wynosi 140 uderzeń na minutę.



Rozgrzewka przed i po treningu

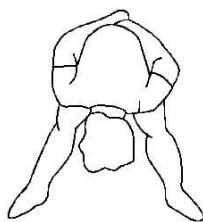
Faza rozgrzewki

Ten etap jest stosowany do zwiększenia przepływu krwi w organizmie i do rozluźnienia mięśni. Zalecamy od 2-5 minut rozgrzewki. Ćwiczenia te mogą obejmować, na przykład chodzenie, trucht, podskoki, skakanka lub jogging.

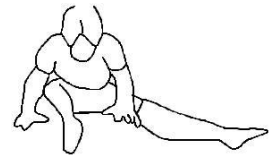
Po rozgrzewce następuje faza właściwego rozciągania. Zawsze przed i po rozpoczęciu treningu wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Pochyl się do dołu w celu rozciągnięcia dolnej części pleców. Stań w rozkroku na szerokość barków i pochyl się mocno do przodu. Górna połowa ciała, powinna być odpręża, pozostań w tej pozycji przez około 30 sekundy. Jeśli chcesz złagodzić napięcie w tylnej części nóg, delikatnie je zegnij.

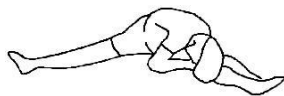


Kucnij z jedną nogą wyciągną do przodu, podnieś się i przenosząc ciężar ciała na drugą nogę znowu kucnij . Pozostań w tej pozycji przez co najmniej 10 sekund. Ćwiczenia powtarzamy przynajmniej 10 razy po obu stronach. ~



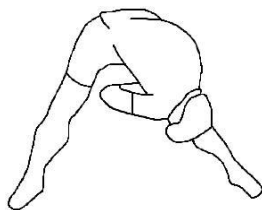
Pochyl się w szerokim rozkroku.

Wykonaj szeroki rozkrok i pochyl się do przodu (patrz zdjęcie). Spróbuj czołem dotknąć prawego kolana. Pozostań w tej pozycji na co najmniej 10-30 sekund.



Pochyl się w szerokim rozkroku.

Wykonaj szeroki rozkrok i pochyl się do przodu (patrz zdjęcie). Spróbuj czołem dotknąć lewego kolana. Pozostań w tej pozycji na co najmniej 10-30 sekund.



Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

RELAX PO TRENINGU

Faza ta służy do uspokojenia aktywność układu krążenia i mięśni. Rozciąganie mięśni po wysiłku fizycznym jest istotne i konieczne.

WARUNKI GWARANCJI

Gwarancji udziela:

DAREX-MOTOR Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko NIP: 6561346087 Regon: 260220929.

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1.Gwarancja Domowa - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego. Intensywność treningów nie może przekroczyć 1 godziny na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

2.Gwarancja Pół-komercyjna - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji. Intensywność treningów nie może przekroczyć 3 godzin na dobę.

(**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

3.Gwarancja Komercyjna - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach. Intensywność treningów nie może przekroczyć 8 godzin na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

Każdy produkt w specyfikacji ma przyporządkowany wariant gwarancji. Brak informacji o wariancie gwarancji domyślnie oznacza Gwarancję Domową. Gwarancja dotyczy tylko wad produkcyjnych. Gwarancja nie ma zastosowania do wad wynikających z:

3. normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych),
4. niewłaściwego użycia produktu,
5. nieprawidłowego przechowywania,
6. przeróbek produktu lub niewłaściwego serwisu.

Dowodem udzielenia gwarancji jest dowód zakupu (paragon lub faktura VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski. Gwarancja nie wyłącza możliwości skorzystania z uprawnień wynikających z niezgodności towaru z umową.

Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować naszą firmę oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji. W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego klient pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy.

Zgłoszenia gwarancyjne

Klienci indywidualni zobowiązani są przesłać ZGŁOSZENIE GWARANCYJNE drogą mailową na adres: biuro@e-insportline.pl Zgłoszenie powinno zawierać takie informacje jak: Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klienci hurtowi zobowiązani są do złożenia zgłoszenia za pośrednictwem panelu klienta dostępnego na stronie internetowej: www.e-insportline.pl

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko

Telefon: 510 275 999, 510 094 997

E-mail: biuro@e-insportline.pl

NIP: 6561346087 Regon: 260220929