

XTERRATM FITNESS



NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI – ORBITREK WIOSŁOWY FS3.5

UWAGI & OSTRZEŻENIA

DO UŻYTKU DOMOWEGO – KLASA „H-C”

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA –120 KG



Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

NAZWA I ADRES IMPORTERA

SASKA BIS SP ZO.O. SP.K.

UL. WYBICKIEGO 9

83-050 BAŁOWO

Tel. (58) 3004633, 3004863

Fax. (58) 3225252

3010465

TEL. / SERWIS: (58) 5733833

FAX / SERWIS: (58)

www.galeriasportowa.pl

OPIS PRODUKTU

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	-	120 kg
ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA klasa „H-C”	-	do użytku domowego –
KLASA DOKŁADNOŚCI	-	„C”

(DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)

KLASA UŻYTKOWANIA	-	„H”
(DO UŻYTKU DOMOWEGO)		
WAGA URZĄDZENIA	-	50 kg
WAGA KOŁA ZAMACHOWEGO	-	5.60 kg
WYMIARY URZĄDZENIA	-	1465 x 520 x1600 mm
ROK PRODUKCJI	-	2017
OKRES TRWAŁOŚCI	-	BEZTERMINOWO
REGULACJA OBCIĄŻENIA	-	Z LICZNIKA

Urządzenie nie jest przeznaczone dla celów terapii – rehabilitacji.

INFORMACJA NA TEMAT OBCIĄŻENIA (ZALEŻNA, NIEZALEŻNA OD PRĘDKOŚCI)

Obciążenie ustawia się na liczniku i ma ono związek z prędkością jazdy tylko i wyłącznie przy użyciu określonych programów z licznika.

UWAGI I ZALECENIA

Sprzęt służy do poprawiania kondycji fizycznej i uzyskania prawidłowej sylwetki. Orbitrek jest tak zaprojektowany, aby wykonywać ćwiczenia bez nadmiernego wysiłku fizycznego. Urządzenie pozwala na realizację ćwiczeń w zaciszu domowym.

UWAGA!

1. Z urządzenia nie mogą korzystać dzieci. Dzieci nie będące pod nadzorem nie mogą przebywać w obrębie urządzenia.

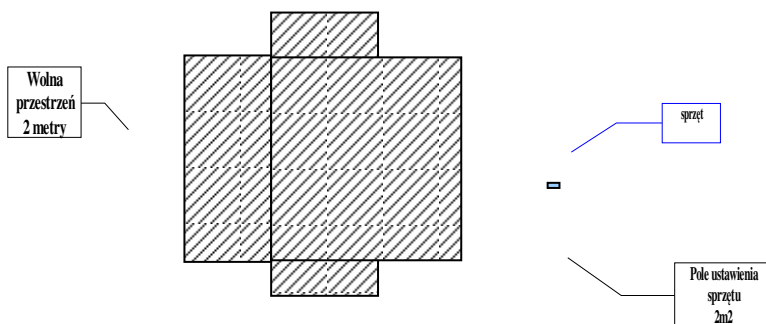
2. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
3. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
4. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.

UWAGA!

1. Zabrania się używania sprzętu przez dzieci. Sprzęt należy składować w miejscu niedostępnym dla dzieci. Urządzenie nie przewiduje tego typu używania. Urządzenie nie służy do zabawy.
2. Dzieci bez opieki należy trzymać z dala od urządzenia.
3. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
4. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
5. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.
6. **„OSTRZEŻENIE” Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.**
7. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
8. Urządzenie zostało zaprojektowane do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
9. Nie wystawiaj urządzenia na działanie wilgoci oraz kurzu, nie używaj poza domem, nie przechowuj w szopie, garażu, przybudówce, pod zadaszeniem.
10. Urządzenie zostało zaprojektowane wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja i producent nie odpowiadają za produkt lub uszkodzenia produktu jeśli używany był w celach komercyjnych, profesjonalnych bądź pół-profesjonalnych.
11. Sprzęt nie służy do celów medycznych.
12. Nie używaj urządzenia w pobliżu wody.
13. Pamiętaj, że przy każdym używaniu narzędzi zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia. Zachowaj wszelkie zasady ostrożności!

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m². Urządzenie zajmuje około 1 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.

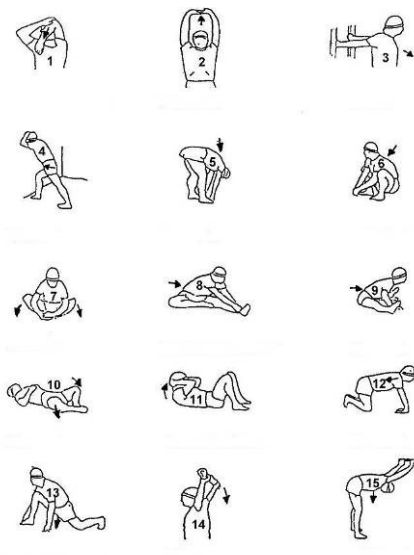


3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 4 m². Urządzenie zajmuje około 1,5 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.

3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.



6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać krótką rozgrzewkę (przykładowe ćwiczenia – rys.)
7. W trakcie ćwiczeń przyjmij prawidłową pozycję:
 - Należy stanąć na obu stopkach
 - Plecy wyprostowane
 - Ręce ugięte w łokciach i wsparte na drążkach

PRAWIDŁOWA POZYCJA NA URZĄDZENIU



Orbitrek trenuje górne części ciała (ćwiczenia bez użycia drążków, ręce wsparte na kierownicy) lub dolne i górne części ciała (jazda na orbitreku z użyciem drążków, pracują ręce i nogi). Oprócz jazdy - na orbitreku nie wykonuje się żadnych innych ćwiczeń.

Urządzenie to umożliwia wykonywanie ćwiczeń będących połączeniem biegania i jazdy na rowerze, włączające aktywność ramion.

ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA

1. Orbitrek przeznaczony jest do użytku domowego.
2. Ćwicząc na nim poprawisz nie tylko wygląd Twojej sylwetki, zrzucisz zbędne kilogramy, ale także poprawisz wydolność układu krążeniowo-oddechowego oraz ogólną kondycję.
3. Orbitrek umożliwi Ci trening całego ciała i angażuje wszystkie ważniejsze mięśnie.
wzmocnia nogi, pośladki, biodra, jak również górne partie ciała tj. ramiona, barki, klatkę piersiową i grzbiet.
4. Dzięki temu, ćwicząc spalamy bardzo duże ilości kalorii i poprawiamy kondycję całego organizmu!

UWAGI NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

1. Najlepiej ćwiczyć przed jedzeniem, lub nie wcześniej niż 2 godziny po posiłku.
2. Jeżeli w trakcie ćwiczeń będziesz odczuwał jakieś niepokojące objawy (np. bóle, skurcze itp.) natychmiast przerwij ćwiczenia i w razie konieczności skontaktuj się z lekarzem.
3. Zachowaj ostrożność przy wchodzeniu i schodzenia z urządzenia.
4. Kobiety w ciąży nie powinny korzystać z urządzenia w celu uniknięcia komplikacji wynikających ze wzmożonego wysiłku.
5. Nie dotykaj części urządzenia, znajdujących się w ruchu.
6. W trakcie wykonywania ćwiczeń używaj właściwego obuwia, które zabezpieczy cię przed poślizgiem.
7. Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź, czy wszystkie części są prawidłowo dokręcone.
8. Pamiętaj, że licznik powinien być suchy.
9. W trakcie ćwiczeń i po ich zakończeniu nie dotykaj siłowników. Elementy te nagrzewają się i ich dotknięcie może spowodować oparzenia.
10. Nie dokonuj żadnych modyfikacji w urządzeniu, które mogą wpłynąć na bezpieczeństwo użytkownika. Jakiegokolwiek naprawy może wykonywać tylko wyspecjalizowany serwis. Kontakt do serwisu pod numerem telefonu (58) 3010465, fax (58) 5733833, 83-050 Bąkowo ul. Wybickiego 9.
11. Uszkodzone części natychmiast wymienić na nowe lub wycofać urządzenia z użytkownika. Wszystkie części zużywają się standardowo.
12. Należy pamiętać o konieczności utrzymania dzieci nie będących pod nadzorem z dala od urządzeń.
13. Nie zaleca się pozostawiania urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek element.

14. Pamiętaj, że poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia poszczególnych elementów.

PRODUKT PRZEZNACZONY DO UŻYTKU DOMOWEGO. PRODUCENT NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA USZKODZENIA SPOWODOWANE UŻYTKOWANIEM URZĄDZENIA W WARUNKACH INNYCH NIŻ DOMOWE (SALE GIMNASTYCZNE, KLUBY SPORTOWE ITP.).

URAZY DLA ZDROWIA MOGĄ WYNIKAĆ Z NIEPRAWIDŁOWEGO LUB ZBYT INTENSYWNEGO TRENINGU.

OSTRZEŻENIA

- 1. POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZETU MOŻNA UTRZYMAC TYLKO DZIEKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
- 2. USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
- 3. NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ PEDAŁY, NAKŁADKI.**
- 4. NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

1. Czyścić lekko wilgotną szmatką, a następnie wytrzeć do sucha.
2. Suszyć w temperaturze pokojowej. Nigdy do suszenia nie używaj otwartego ognia, ani też żadnych urządzeń np. suszarki do włosów.
3. Nie należy czyścić chemicznie.
4. Przechowywać w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

UWAGA!

DO CZYSZCZENIA NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.



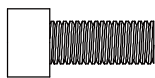
dotyczy licznika

OSTRZEŻENIA

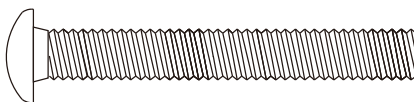
5. **POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZETU MOŻNA UTRZYMAĆ TYLKO DZIĘKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
6. **USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
7. **NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ PEDAŁY, NAKŁADKI.**
8. **NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**

LISTA CZĘŚCI

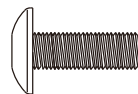
KROK 1.



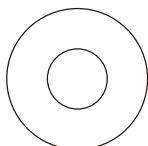
#75. 5/16" x 15m/m
ŚRUBA (2SZT.)



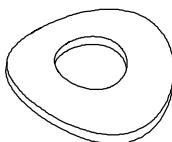
#77. 3/8" x 3"
ŚRUBA(2SZT.)



#82. M5 x 15m/m
Phillips ŚRUBA
(1SZT.)



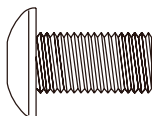
#104. ϕ 8.5 x 26 x 2.0T
PODKŁADKA
(2SZT.)



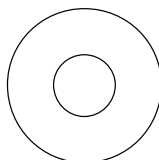
#112. 3/8" x 23 x 1.5T
PODKŁADKA
(2SZT.)



#96. 3/8"
NAKRĘTKA
(2SZT.)



#143. 3/8"x3/4"
ŚRUBA (4SZT.)



#144. ϕ 3/8" x ϕ 25 x 2.0T
PODKŁADKA
(4SZT.)



#145. ϕ 10 x 2.0T
PODKŁADKA
(4SZT.)

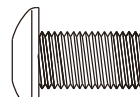
KROK 2.



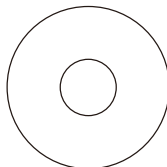
#84. M5 x 10m/m
Phillips ŚRUBA (4SZT.)



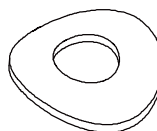
#111. 5/16" x 1.5T
PODKŁADKA
(6SZT.)



#80. 5/16" x 15m/m
ŚRUBA
(6SZT.)



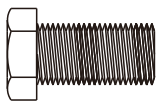
#105. 5/16" x 23 x 1.5T
PODKŁADKA
(4SZT.)



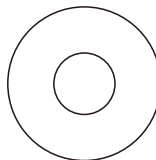
#113. 5/16" x 23 x 1.5T
PODKŁADKA
(2SZT.)

LISTA CZĘŚCI

KROK 3.

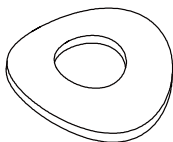


#74. 5/16" × 15m/m
ŚRUBA
(2SZT.)



#102. Ø 8.7 × 20 × 1.5T
PODKŁADKA
(2SZT.)

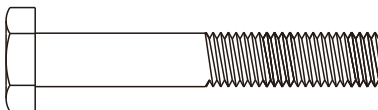
KROK 4.



#113. 5/16" × 23 × 1.5T
PODKŁADKA
(4SZT.)



#91. 5/16" × 7T
NAKRĘTKA
(6SZT.)



#76. 5/16" × 1-3/4"
ŚRUBA
(6SZT.)

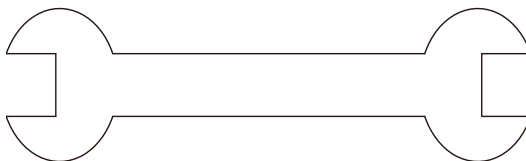


#87. Ø3.5 × 12m/m
ŚRUBA
(8SZT.)

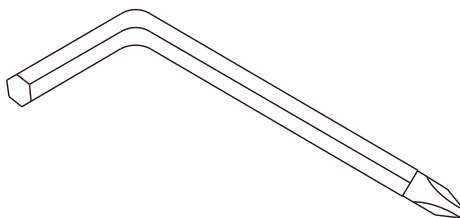
ZESTAW KLUCZY



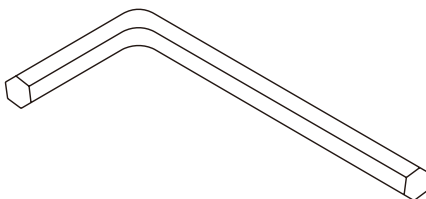
#116. 12 mm KLUCZ PŁASKI
(1SZT)



#115. 13 & 14 mm KLUCZ PŁASKI
(1SZT.)



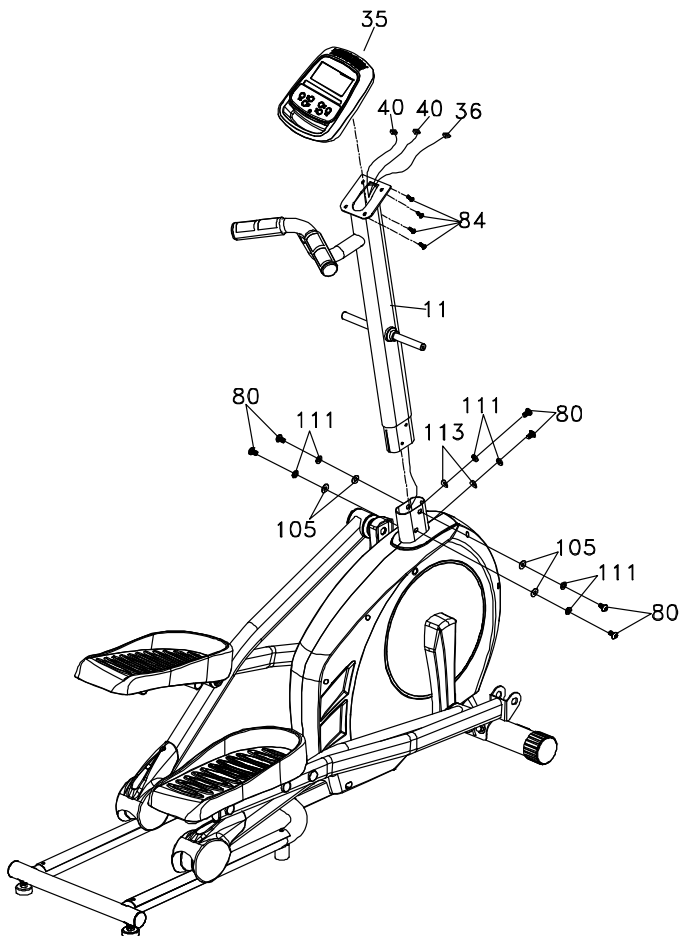
#118. IMBUS M5 & WKREŃTAK
Phillips (1SZT.)



#146. 6_L IMBUS (1 SZT.)

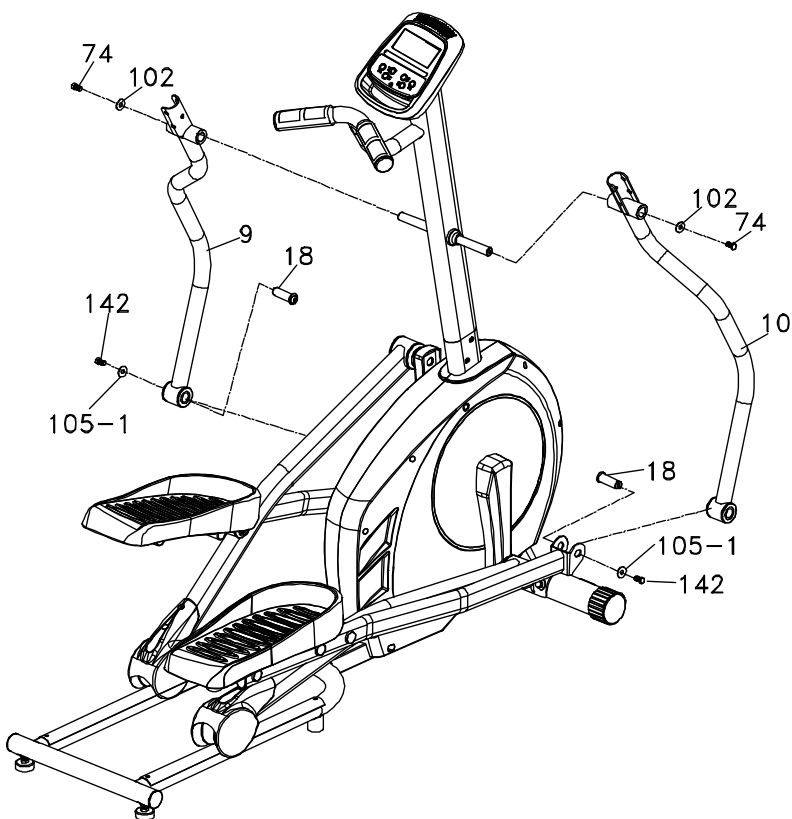
KROK 2 MONTAŻ PODPORY LICZNIKA

1. WYPROWADŹ LINKĘ LICZNIKA 1600m/m (36) Z PODPORY(11) , A NASTĘPNIE MOCUJ PODPORĘ (11) NA RAMIE GŁÓWNEJ UŻYWAJĄC 6-U ŚRUB 5/16" × UNC18 × 15L (80), 6-U PODKŁADEK Ø8 × 1.5T (111), 4-CH PODKŁADEK Ø8 × 23 × 1.5T (105) & 2-CH PODKŁADEK Ø8 × 23 × 1.5T (113) – UZYJ KLUCZA M5 & Phillips (118) .
2. WEPNIJ LINKĘ LICZNIKA (36) & LINKI PULSU (40) DO LICZNIKA. NASTĘPNIE MOCUJ LICZNIK (35) NA PODPORZE (11) UŻYWAJĄC 4-CH ŚRUB M5 × P0.8 × 10L Phillips (84) – DO MONTAŻU UZYJ KLUCZA M5 & Phillips (118). UWAGA! ABY NIE PRZYCIAĆ KABLI W TRAKCIE MONTAŻU.



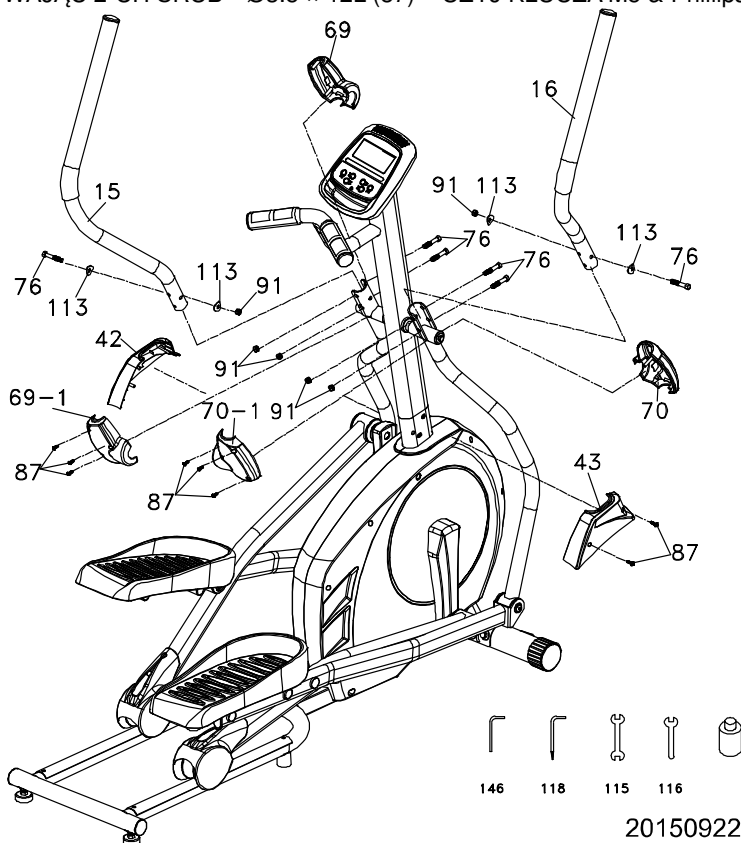
KROK 3 MONTAŻ DRAŻKÓW

1. MOCUJ DRAŻEK DOLNY LEWY (L) (9) NA LEWYM ŁĄCZNIKU PODPORY(11) ORAZ PRAWY DRAŻEK DOLNY (R) (10) NA PRAWYM ŁĄCZNIKU PODPORY(11), UŻYWAJĄC 2-CH ŚRUB 5/16" × UNC18 × 15L (74), 2-CH PODKŁADEK of Ø8.7 × Ø20 × 1.5T (102) – UZYJ KLUCZA 12m/m (116).
2. WYSUŃ ZATYCZKI (18) ZNAJDUJĄCE SIĘ PO OBU STRONACH ŁĄCZNIKÓW. MOCUJ DRAŻEK NA PODPORZE UŻYWAJĄC ZATYCZKI (18) – DOKRĘĆ UŻYWAJĄC KLUCZA 12m/m_(116).



KROK 4 MONTAŻ UCHWYTÓW

1. MOCUJ DRAŻEK LEWY (L) (15) DO RĄCZKI LWEJ DOLNEJ ORAZ DRAŻEK PRAWY (R) (16) DO RĄCZKI DOLNEJ PRAWEJ UŻYWAJĄC 6-U ŚRUB 5/16" × UNC18 × 1-3/4" (76), 4-CH PODKŁADEK Ø8 × 23 × 1.5T (113), 6-U NAKRĘTEK 5/16" × UNC18 × 7T (91) – UZYJ KLUCZA 12m/m (116) & KLUCZA 13.14m/m(115).
2. MOCUJ OSŁONĘ LEWAŃ (L) (69) & OSŁONĘ TYLNAŃ (L) (69-1) NA DRAŻKU LEWY, UŻYWAJĄC 3-CH ŚRUB Ø3.5 × 12L (87) 0 UŻYJ KLUCZA M5 & Phillips(118).
3. MOCUJ OSŁONĘ LEWAŃ (L)(42) & PRAWĄ (R)(43) NA PODPORZE LICZNIKA UŻYWAJĄC 2-CH ŚRUB Ø3.5 × 12L (87) – UZYJ KLUCZA M5 & Phillips (118)



INSTRUKCJA LICZNIKA



PRZYCISKI FUNKCYJNE

- START/STOP:**
1. START & PRZERWA W ĆWICZENIU.
 2. START POMIARU ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ.
 3. PRZYTRZYMANIE PRZEZ 3 SEKUNDY – ZEROWANIE WARTOŚCI FUNKCJI .

DOWN: ZMNIEJSZANIE WARTOŚCI FUNKCJI: TIME, DISTANCE, etc. W TRAKCIE ĆWICZENIA ZMNIEJSZANIE OBCIĄŻENIA.

UP: ZWIĘKSZANIE WARTOŚCI FUNKCJI: TIME, DISTANCE, etc. W TRAKCIE ĆWICZENIA ZWIĘKSZANIE OBCIĄŻENIA.

ENTER: WROWADZENIE ŻĄDANEJ WARTOŚCI.

RECOVERY: PO NACIŚNIĘCIU WEJSCIE W FUNKCJĘ HRT. MOŻLIWE UZYCIE TYLKO KIEDY LICZNIK OTRZYMUJE DANE DOTYCZĄCE PULSU. WSKAZUJE POZIOM WYTRENOWANIA. PO POMIARZE W OKRESIE 1 MIN. WSKAZUJE WYNIK W ZAKREZSIE DO 6 - GDZIE 1 TO WYNIK NAJLEPSZY, A 6 NAJGORSZY.

MODE: SKANOWANIE KOLEJNYCH FUNKCJI: RPM / SPEED /ODO / DIST/ WATT / CALORIES.

WYBÓR ĆWICZENIA

PO WŁĄCZNIU ZASILANIA “UP” / “DOWN” WYBÓR PROGRAMU & ENTER ABY POTWIERDZIĆ. LICZNIK MA 7 PROGRAMÓW PODSTAWOWYCH: **Manual, Pre- programs, Watt Program, Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program and User Program.**

FUNKCJE:

1. SPEED: WSKAZUJE PRĘDKOŚĆ ĆWICZENIA W ZAKRESIE DO 99.9 KM/H LUB MILE/H.
2. RPM: WSKAZUJE ILOŚĆ OBROTÓW NA MINUTĘ.
3. TIME: CZAS ĆWICZENIA W ZAKRESIE 00:00 to 99:59. UŻYTKOWNIK MOŻE TEŻ USTAWIĆ CZAS ĆWICZENIA.
4. DIST: DYSTANS PRZEJECHANY W TRAKCIE ĆWICZENIA W ZAKRESIE 0.00 DO 999.9 KM LUB Mil. UŻYTKOWNIK MOŻE USTAWIĆ DYSTANS DO PRZEJECHANIA.
5. ODO: WSKAZUJE CAŁKOWITY DYSTANS PRZEJECHANY NA URZĄDZENIU OD 0.0 DO 999.9KM LUB Mil.
6. CAL: SZACUNKOWA WARTOŚĆ ZUŻYTYCH KALORII W ZAKRESIE 0 DO 9999. UŻYTKOWNIK MOŻE USTAWIĆ WARTOŚĆ ŻĄDANĄ.
7. WATT: WSKAZUJE AKTUALNĄ WARTOŚĆ TEJ FUNKCJI.
8. HEART RATE: WSKAZUJE RYTM SERCA W UDERZENIACH NA MINUTĘ.
9. TARGET H. R.: ZADANA WARTOŚĆ PULSU PRZEZ UŻYTKOWNIKA.
10. PROGRAM: 24 PROGRAMY DO WYBORU.
11. LEVEL: KAŻDY PROGRAM MA 24 POZIOMY WIZUALIZOWANE PRZEZ 8 KRESEK W KOLUMNIE. KAŻDA KOLUMNA, TO 1 MINUTA ĆWICZENIA (AŻ DO ZMIANY CZASU NA NOWĄ WARTOŚĆ DO ODLICZANIA) & KAŻDA KRESKA, TO 3 POZIOMY ĆWICZENIA.
12. **Music:** WEJŚCIE "AUDIO" & UŻYTKOWNIK MOŻE PODŁĄCZYĆ "MP3", SMART PHONE'A LUB INNE ŹRÓDŁO DŹWIEKU.

PARAMETRY ĆWICZENIA:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / WATT / TARGET HEART RATE

USTAWIANIE PARAMETRÓW ĆWICZENIA:

PO WYBORZE PROGRAMU (Manual, Pre-set Programs, Watt Program, Target Heart Rate, Heart Rate Control and User Program) UŻYTKOWNIK MOŻE USTAWIĆ ŻĄDANE PARAMETRY ĆWICZENIA.

UWAGA: NIEKTÓRE PARAMETRY MOGA BYĆ NIEDOSTĘPNE W DANYM PROGRAMIE.

Time & Distance NIE MOGĄ BYĆ USTAWIANE W TYM SAMYM PROGRAMIE.

PO WYBORZE PROGRAMU NACISKAMY "ENTER" I NA WYŚWIETLACZU POJAWI SIĘ "Time".

UŻYWAJĄC "UP" LUB "DOWN" UŻYTKOWNIK USTAWIA ŻĄDANĄ WARTOŚĆ. NACIŚNIJ "ENTER" ABY POTWIERDZIĆ USTAWIENIA.

NA WYŚWIETLACZU POJAWI SIĘ KOLEJNY PARAMETR, KTÓREGO WARTOŚĆ USTAWIA UŻYTKOWNIK UZYWAJĄC PRZYCISKÓW „UP” LUB „DOWN” .

ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE NALEŻY NACISNĄĆ „START/STOP”.

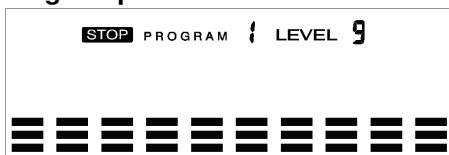
PARAMETRY PRACY

PARAMETR	ZAKRES	WARTOŚĆ WYJŚCIOWA	BŁĄD	OPIS
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.0:00 / ODLICZANIE OD ZERA. 2.1:00-99:00,ODLICZANIE DO 0.
Distance	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.0.0 / ODLICZANIE OD 0. 2.1.0~999.0 / ODLICZANIE DO 0.
Calories	0~9995	0.0	±5	1.0 / ODLICZAIE OD 0. 2.5~9995 /ODLICZANIE DO 0.
Watt	40~250	100	±5	MOŻLIWOŚĆ USTAWIENIA TYLKO W PROGRAMIE WATT.
Age	10~99	30	±1	WARTOŚĆ HR BAZUJE NA WIEKU/ Age. KIEDY WARTOŚĆ H.R. BĘDZIE PRZEKROCZONA POJAWI SIĘ NA WYŚWIETLACZU.
Pulse	60~220	90	±1	USTAWIANIE PARAMETRÓW DLA WARTOŚĆ H.R..

PROGRAMY OPERACYJNE

Manual (P1)

Program profile



WYBIERZ **“Manual”** UŻYWAJĄC “UP” LUB “DOWN”, A NASTĘPNIE NACISNIJ “ENTER”.
1-Y PARAMETR: “Time” – USTAWIENIE WARTOŚCI “UP” LUB “DOWN” .NACISNIJ
“ENTER” ABY POTWIERDZIĆ & PRZEJŚĆ DO KOLEJNEGO PARAMETRU.

**** (JEŻELI UŻYTKOWNIK USTAWI WARTOŚĆ CZASU, TO NIE MOŻE JUŻ USTAWIĆ WARTOŚĆ DYSTANSU.)** PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACIŚNIJ “START/STOP” ABY ROZPOCZAĆ ĆWICZENIE.

UWAGA: KIEDY DOWOLNY PARAMIETR ODLICZA DO ZERA LICZNIK EMITUJE SYGNAŁ DŹWIEKOWY I ZACZYNA ODLICZAĆ. NACIŚNIJ “START” ABY KONTYNUJOWAĆ ĆWICZENIE W RAMACH ZADANYCH USTAWIEŃ.

Pre-programs (P2~P13)

PROFILE PROGRAMÓW

STOP PROGRAM 2 LEVEL 9



ROLLING

STOP PROGRAM 4 LEVEL 3



FAT BURN

STOP PROGRAM 6 LEVEL 6



STEPS

STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



INTERVALS

STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



CLIMBING

STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



HILL

STOP PROGRAM 3 LEVEL 15



VALLEY

STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



RAMP

STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



OBSTACLE

STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



PLATEAU

STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



OFF ROAD

STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



FARTLEK

LICZNIK OFERUJE 12 GOTOWYCH PROGRAMÓW: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL, FASTREK. KAŻDY PROGRAM MA 24 POZIOMY OBciążENIA.

WYBÓR & USTAWIANIE PROGRAMÓW

UŻYWAJĄC “UP” LUB “DOWN” MOZNA WYBRAĆ DANY PROGRAM. PRZYCISKIEM “ENTER” POTWIERDZAMY WYBÓR.

1^{-Y} PARAMETR: “Time” – USTAWIENIE WARTOŚCI “UP” LUB “DOWN” .NACISNIJ “ENTER” ABY POTWIERDZIĆ & PRZEJŚĆ DO KOLEJNEGO PARAMETRU. PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACIŚNIJ “START/STOP” ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

ĆWICZENIE W RAMACH PROGRAMÓW LICZNIKA

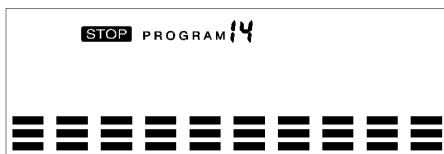
UŻYTKOWNIK MOŻE USTAWIĆ POZIOM INTENSYWNOŚCI PROGRAMU KIEDY DANY PROFIL JEST WYŚWIETLANY.

UŻYTKOWNIK ZMIENIA POZIOM OBCIĄŻENIA UŻYWAJĄC “UP/DOWN” W TRAKCIE ĆWICZENIA.

UWAGA: ** (JEŻELI UŻYTKOWNIK USTAWI WARTOŚĆ CZASU, TO NIE MOŻE JUŻ USTAWIĆ WARTOŚĆ DYSTANSU.) PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACIŚNIJ “START/STOP” ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

UWAGA: KIEDY DOWOLNY PARAMIETR ODLICZA DO ZERA LICZNIK EMITUJE SYGNAŁ DŹWIEKOWY I ZACZYNA ODLICZAĆ. NACIŚNIJ “START” ABY KONTYNUOWAĆ ĆWICZENIE W RAMACH ZADANYCH USTAWIEŃ.

Watt control program(P14) PROFIL PROGRAMU WATT



USTAWIANIE PARAMETRÓW W RAMACH PROGRAMU WATT

WYBIERZ “*Watt control program*” UŻYWAJĄC “UP” LUB “DOWN”, A NASTĘPNIE NACISNIJ „ENTER” ŻEBY POTWIERDZIĆ.

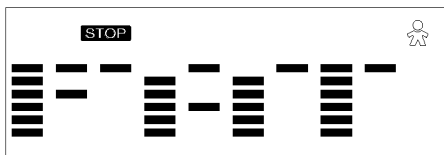
1^{-Y} PARAMETR: “Time” – USTAWIENIE WARTOŚCI “UP” LUB “DOWN” .NACISNIJ “ENTER” ABY POTWIERDZIĆ & PRZEJŚĆ DO KOLEJNEGO PARAMETRU. PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACIŚNIJ “START/STOP” ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

**** (JEŻELI UŻYTKOWNIK USTAWI WARTOŚĆ CZASU, TO NIE MOŻE JUŻ USTAWIĆ WARTOŚĆ DYSTANSU.)** PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACIŚNIJ “START/STOP” ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

UWAGA: KIEDY DOWOLNY PARAMETR ODLICZA DO ZERA LICZNIK EMITUJE SYGNAŁ DŹWIEKOWY I ZACZYNA ODLICZAĆ. NACIŚNIJ “START” ABY KONTYNUOWAĆ ĆWICZENIE W RAMACH ZADANYCH USTAWIEŃ.

LICZNIK BĘDZIE ZADAWAŁ OBCIĄŻENIA AUTOMATYCZNIE W ZALEŻNOŚCI OD PRĘDKOŚCI JAZDY ABY UTRZYMAĆ DANĄ WARTOŚĆ “WATT” UŻYTKOWNIK MOŻE ZMİNIAĆ OBCIĄŻENIE W TRAKCIE ĆWICZENIA.

BODY FAT MEASUREMENT



USTAWIENIA W RAMACH PROGRAMU POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

WYBIERZ **"BODY FAT"** UŻYWAJĄC "UP" LUB "DOWN", A NASTĘPNIE "ENTER".

WYŚWIETLI SIĘ "Male"/MEŹCZYŻNA WSKAZUJĄCY PŁEĆ I UŻYWAJĄC "UP" LUB "DOWN" MOŻNA ZMIENIĆ NA „FEMALE”. NACISNIJ "ENTER" ABY POTWIERDZIĆ PŁEĆ & PRZEJŚĆ DO KOLEJNYCH USTAWIEŃ.

WZROST "175" POJAWI SIĘ NA WYŚWIETLACZU & PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” MOŻNA ZMIENIĆ USTAWIENIA, A NASTĘPNIE „ENTER” KEY ABY POTWIERDZIĆ & PRZEJŚĆ DO KOLEJNYCH USTAWIEŃ.

WAGA "75" KG POJAWI SIĘ NA WYŚWIETLACZU & UŻYWAJĄC „UP” LUB „DOWN” MOŻNA ZMIENIĆ WARTOŚĆ, A NASTĘPNIE NACISKAMY „ENTER” KEY ABY POTWIERDZIĆ & PRZEJŚĆ DO KOLEJNYCH USTAWIEŃ.

WIEK "30" POJAWI SIĘ NA WYŚWIETLACZU, KTÓRY MOŻNA ZMIENIĆ UŻYWAJĄC „UP” LUB „DOWN”, A NASTĘPNIE „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

PO NACIŚNIĘCIU "START/STOP" LICZNIK ROZPOCZNIĘ POMIAR. W CZASIE POMIARU DŁONIE MUSZĄ SPOCZYWAĆ NA CZUJNIKACH PULSU.

PO 15 SEKUNDACH LICZNIK WYŚWIETLA „Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE (TYP SYLWETKI).

UWAGA: TYPY SYLWETKI:

JEST 9 MOŻLIWYCH TYPÓW W ZALEŻNOŚCI OD "FAT%". TYP 1: 5% DO 9%. TYP 2: 10% DO 14%. TYP 3: 15% DO 19%. TYP 4: 20% DO 24%. TYP 5: 25% DO 29%. TYP 6: 30% DO 34%. TYP 7: 35% DO 39%. TYP 8: 40% DO 44%. TYP 9: 45% DO 50%.

BMR: Basal Metabolic Rate: WARTOŚĆ METABOLIZMU.

BMI: Body Mass Index: INDEKS MASY CIAŁA.

NACIŚNIJ "START/STOP" KEY ABY WRÓCIĆ DO WYŚWIETLACZA GŁÓWNEGO.

TARGET HEART RATE Program

PROFIL PROGRAMU



USTAWIENIA W RAMACH "TARGET H.R".

WYBIERZ **"TARGET H.R."** UŻYWAJĄC "UP" LUB "DOWN", A NASTĘPNIE "ENTER" ABY POTWIERDZIĆ. 1^Y PARAMETR: "Time" – USTAWIENIE WARTOŚCI "UP" LUB "DOWN". NACISNIJ "ENTER" ABY POTWIERDZIĆ & PRZEJŚĆ DO KOLEJNEGO PARAMETRU.

PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACIŚNIJ "START/STOP" ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

**** (JEŻELI UŻYTKOWNIK USTAWI WARTOŚĆ CZASU, TO NIE MOŻE JUŻ USTAWIĆ WARTOŚĆ DYSTANSU.)** PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACIŚNIJ "START/STOP" ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

UWAGA: JEŻELI WARTOŚĆ PULSU MIEŚCI SIĘ (± 5) „TARGET H.R” LICZNIK AUTOMATYCZNIE ZWIĘKSZA OBCIĄŻENIE (CO 10 LICZNIK SPRAWDZA WARTOŚĆ).LICZNIK UTRZYMUJE WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA PRZEZ 60 SEKUND, A NASTĘPNIE ZWIĘKSZA OBCIĄŻENIE O 1 POZIOM CO 10s.

UWAGA: KIEDY DOWOLNY PARAMETR ODLICZA DO ZERA LICZNIK EMITUJE SYGNAŁ DŹWIEKOWY I ZACZYNA ODLICZAĆ. NACIŚNIJ “START” ABY KONTYNUOWAĆ ĆWICZENIE W RAMACH ZADANYCH USTAWIEŃ.

PAS PIERSIOWY INSTRUKCJA

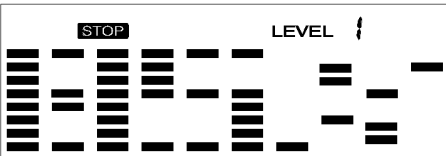
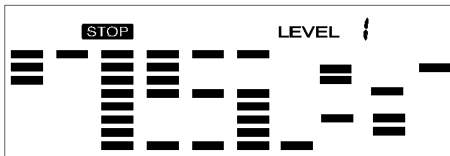
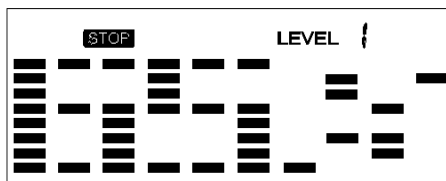
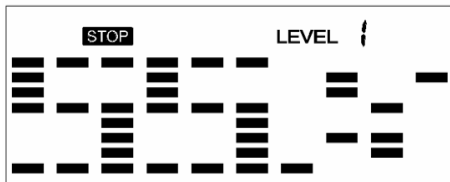
JAK UZYWAĆ PASA PIERSIOWEGO:

1. ZAMOCUJ CZUJNIK NA PASIE ELASTYCZNYM.
2. USTAW NAPIĘCIE PASA TAK ABY NIE BYŁ ZA MOCNO DOCIŚNIĘTY, A WŁAŚCIWIE PRZYLEGAŁ DO KLATKI PIERSIOWEJ.
3. CZUJNIK POWINIEN BYĆ USYTUOWANY W POZYCJI TAK, JAK POKAZANO NA ZDJĘCIU OBOK.
4. GENERALNA ZASADA - CZUJNIK MOCUJEMY NA ŚRODKU TUŁOWIA PONIŻEJ MIĘŚNI PIERSIOWYCH.
5. ABY SYGNAŁ BYŁ ODBIERANY WŁAŚCIWIE NALEŻY NAWILŻYĆ CIAŁO POD CZUJNIKIEM. ZALECA SIĘ ABY ZAŁOŻYĆ PAS PIERSIOWY Z CZUJNIKIEM NA OK. 30 MIN. PRZED UŻYCIEM, CO POZWOLI NA WŁAŚCIWY KONTAKT CZUJNIKA Z CIAŁEM. ZAŁOŻENIU KOSZYŁKI NA CIAŁO, PO UPRZEDNIM ZAŁOŻENIU CZUJNIKA NIE POWODUJE PROBLEMÓW Z JEGO PRACĄ.
6. WŁAŚCIWE ZAMOCOWANIE PASA PIERSIOWEGO ZAPEWNI WŁAŚCIWY ODCZYT PULSU PRZEZ LICZNIK.



UWAGA: CZUJNIK AUTOMATYCZNIE SIĘ UAKTYWNI PO ROZPOCZĘCIU ĆWICZENIA PRZEZ UŻYTKOWNIKA. PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZENIA CZUJNIK PRZEJDZIE W STAN SPOCZYNKU. NOWA BATERIA W CZUJNIKU CR2032 DZIAŁA PRZEZ 2500 GODZ. ZALECA SIĘ UŻYWANIE BATERII PANASONIC CR2032.

HEART RATE CONTROL PROGRAM PROFILE PROGRAMU



SĄ 4 MOZLIWOSCI USTAWIEŃ:

HRC - 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE/WIEK)

HRC - 65% TARGET H.R= 65% of (220-AGE/WIEK)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE/WEIK)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE/WIEK)

USTAWIENIA W RAMACH “HEART RATE CONTROL”

WYBIERZ “*Heart Rate Control Program*” UŻYWAJĄC “UP” LUB “DOWN” A NASTĘPNIE NACISNIJ “ENTER” ABY POTWIERDZIĆ.

1^y PARAMETR: “Time” – USTAWIENIE WARTOŚCI “UP” LUB “DOWN” .NACISNIJ “ENTER” ABY POTWIERDZIĆ & PRZEJŚĆ DO KOLEJNEGO PARAMETRU.

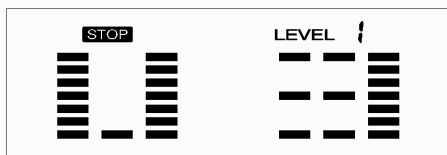
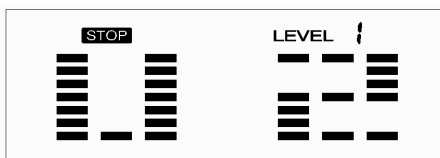
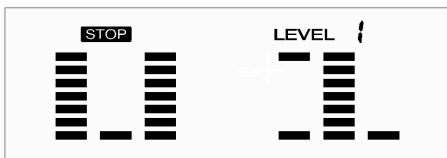
PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISNIJ “START/STOP” ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

****(JEŻELI UŻYTKOWNIK USTAWI WARTOŚĆ CZASU, TO NIE MOŻE JUŻ USTAWIĆ WARTOŚĆ DYSTANSU.)** PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISNIJ “START/STOP” ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

UWAGA: JEŻELI WARTOŚĆ PULSU MIEŚCI SIĘ (± 5) „TARGET H.R” LICZNIK AUTOMATYCZNIE ZWIĘKSZA OBCIĄŻENIE (CO 10 LICZNIK SPRAWDZA WARTOŚĆ).LICZNIK UTRZYMUJE WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA PRZEZ 60 SEKUND, A NASTĘPNIE ZWIĘKSZA OBCIĄŻENIE O 1 POZIOM CO 10s.

UWAGA: KIEDY DOWOLNY PARAMIETR ODLICZA DO ZERA LICZNIK EMITUJE SYGNAŁ DŹWIEKOWY I ZACZYNA ODLICZAĆ. NACISNIJ “START” ABY KONTYNUOWAĆ ĆWICZENIE W RAMACH ZADANYCH USTAWIEŃ.

User Program – RPGRAM UZYTKOWNIKA PROFILE PROGRAMU



4 UŻYTKOWNIK MOŻE USTAWIĆ 4 PROFILE.

USTAWIANIE PARAMETRÓW

WYBIERZ “User” UŻYWAJĄC “UP” LUB “DOWN”, A NASTĘPNIE “ENTER” ABY POTWIERDZIĆ.

1^Y PARAMETR: “Time” – USTAWIENIE WARTOŚCI “UP” LUB “DOWN”. NACISNIJ “ENTER” ABY POTWIERDZIĆ & PRZEJŚĆ DO KOLEJNEGO PARAMETRU.

PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISNIJ “START/STOP” ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

**** (JEŻELI UŻYTKOWNIK USTAWI WARTOŚĆ CZASU, TO NIE MOŻE JUŻ USTAWIĆ WARTOŚĆ DYSTANSU.)** PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISNIJ “START/STOP” ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

PO USTAWIENIU PARAMETRÓW RZĄD 1 (row 1) POJAWI SIĘ NA WYŚWIETLACZU. UŻYWAJĄC “UP” LUB “DOWN” MOŻNA ZMIENIĆ POZIOM, A NASTĘPNIE NALEŻY NACISNAĆ „ENTER” ABY ZAKOŃCZYĆ (10 RAZY). NACISNIJ „START/STOP” ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

UWAGA: KIEDY DOWOLNY PARAMETR ODLICZA DO ZERA LICZNIK EMITUJE SYGNAŁ DŹWIKOWY I ZACZYNA ODLICZAĆ. NACISNIJ “START” ABY KONTYNUOWAĆ ĆWICZENIE W RAMACH ZADANYCH USTAWIEŃ.