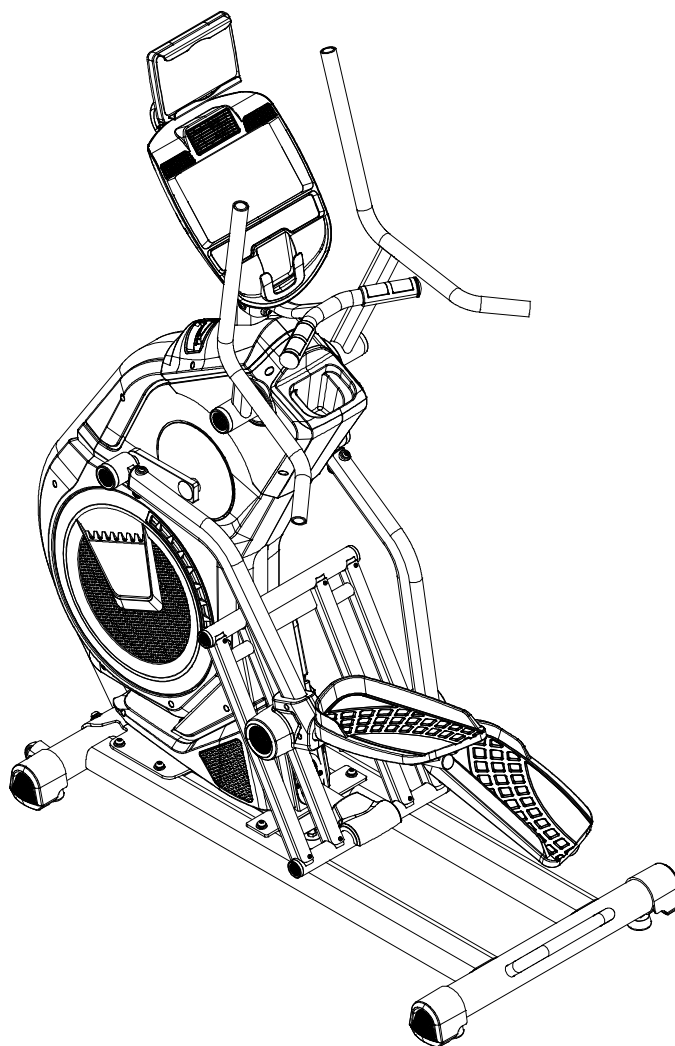


Instrukcja obsługi



Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego wykorzystania.
Przeczytaj wszystkie zawarte w niej instrukcje i przestrzegaj ich

Podziękowania

Dziękujemy za zakup tego produktu. Pomoże Ci on ćwiczyć mięśnie w prawidłowy sposób i poprawi Twoją kondycję fizyczną – to wszystko w przyjaznym środowisku.

Środki ostrożności

UWAGA: Ten Stepper został zaprojektowany i skonstruowany tak, aby zapewniał maksymalny poziom bezpieczeństwa podczas użytkowania. Niemniej jednak należy podjąć środki ostrożności podczas korzystania z niego. Przeczytaj całą instrukcję obsługi przed montażem oraz treningiem na urządzeniu.

Przestrzegaj następujących środków ostrożności:

- ◆ Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat wzwyż oraz osoby o ograniczonych możliwościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeżeli znajdują się pod nadzorem lub otrzymały instrukcje dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją potencjalne zagrożenia związane z używaniem go.
- ◆ Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem. Dzieci bez nadzoru nie powinny przeprowadzać czyszczenia i konserwacji.
- ◆ Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, należy go wymienić na specjalny przewód lub zespół dostępny u producenta, dystrybutora lub przedstawiciela serwisowego.
- ◆ Obowiązkiem właściciela jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy maszyny zostali odpowiednio poinformowani o wszystkich środkach ostrożności. Należy używać steppera wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
- ◆ Należy zawsze trzymać dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia. NIE WOLNO pozostawiać ich bez nadzoru w pomieszczeniu, w którym znajduje się maszyna.
- ◆ Sprawdź i prawidłowo zmontuj wszystkie części. Zabezpiecz wszystkie śruby. Natychmiast wymieniaj zużyte części.
- ◆ Umieść maszynę na równej powierzchni, z co najmniej 1,0 m wolnej przestrzeni wokół niej. Aby chronić podłogę lub dywan przed uszkodzeniem, umieść matę pod stepperem.
- ◆ Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniach zamkniętych, z dala od wilgoci i kurzu. Należy utrzymywać odpowiednią wentylację miejsca użytkowania. NIE korzystaj ze steppera w miejscu bez odpowiedniej wentylacji.
- ◆ Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów wokół urządzenia.
- ◆ Odpowiedni ubiór podczas treningu jest istotny; nie noś luźnych ubrań, które mogłyby zaczepić się o elementy maszyny. Zawsze zakładaj buty sportowe lub aerobiczne dla ochrony stóp podczas ćwiczeń.
- ◆ Maksymalna waga użytkownika urządzenia wynosi 150kg. Jeśli przekracza tę wartość, modele z innych serii w naszej ofercie będą odpowiednie.
- ◆ Nie kładź rąk na ruchomych częściach, aby zapobiec urazom.
- ◆ W sposób kontrolowany utrzymuj prędkość pedałowania.
- ◆ Jeżeli zauważysz, że stepper działa nieprawidłowo, natychmiast zaprzestań ćwiczeń na nim.
- ◆ Z maszyny może korzystać jedna osoba jednocześnie.
- ◆ Jeżeli podczas ćwiczeń poczujesz ból lub zawroty głowy, natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem

Uwaga!

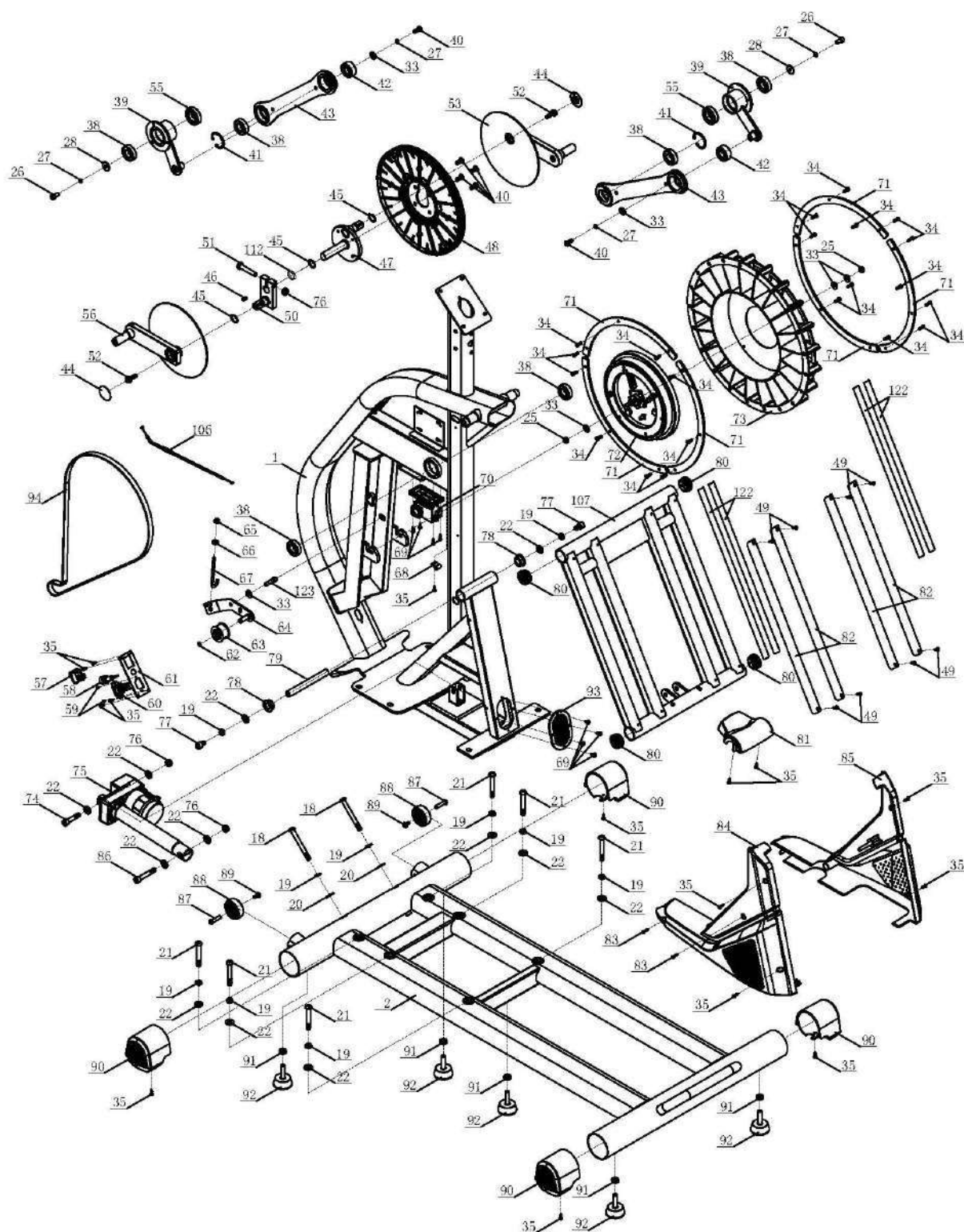
Jeśli spożywasz leki lub masz jedną z poniższych dolegliwości, skonsultuj się z lekarzem, przed użyciem steppera.

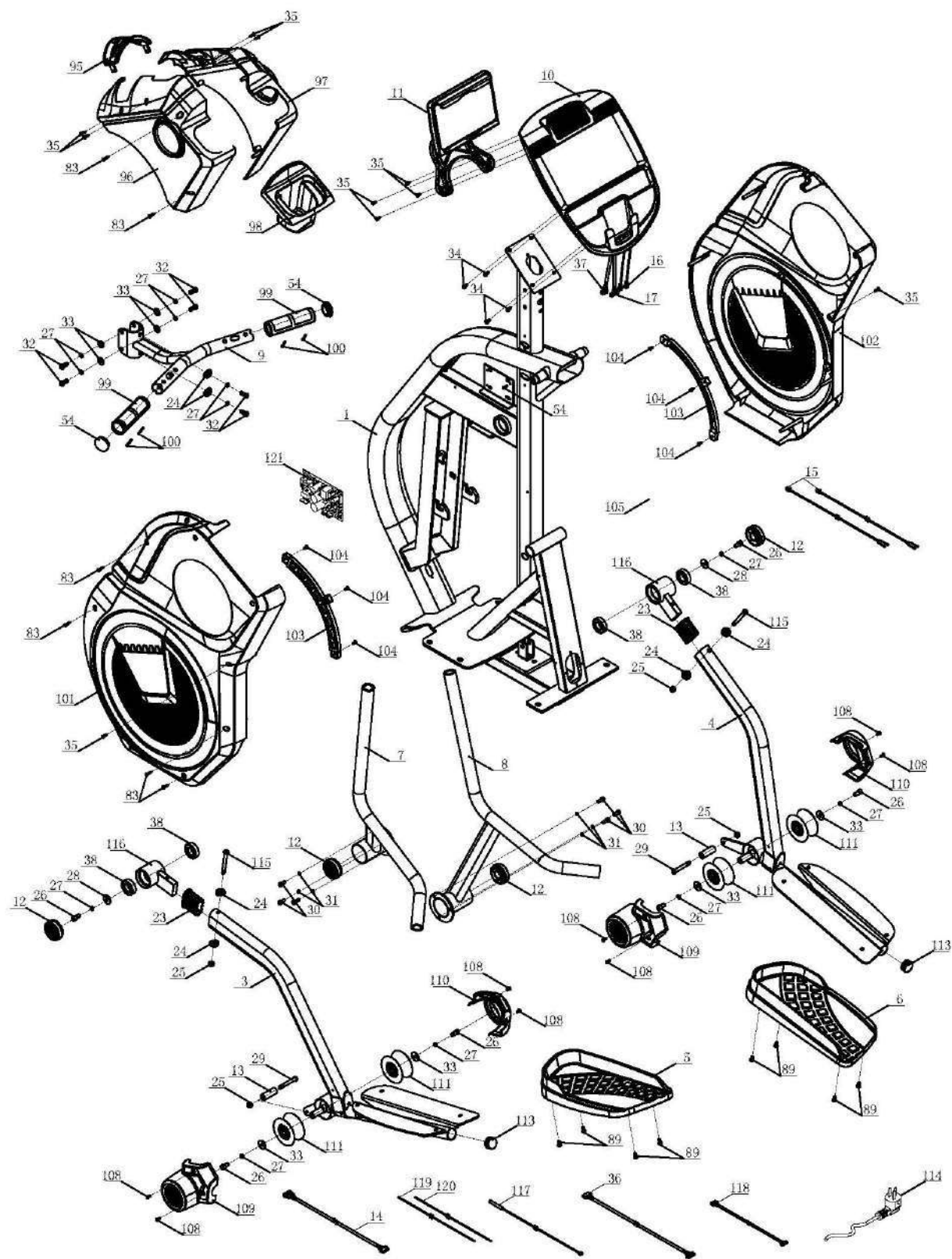
1. Ból/drętwota bioder, nogi, szyi lub te części ciała po kontuzji.
2. Anamorficzne zapalenie stawów, reumatyzm i podagra.
3. Osteoporoza i inne podobne dolegliwości.
4. Problemy układu krążenia (choroby serca, zakrzepy, nadciśnienie itp.).
5. Problemy układu oddechowego.
6. Poleganie na rozrusznikach serca i innych urządzeniach tego typu.
7. Guzy.
8. Zakrzepy i inne objawy.
9. Cukrzyca i wynikające z niej symptomy.
10. Urazy skóry.
11. Wysoka gorączka (38 °C lub więcej).
12. Nieprawidłowe wygięcie kości pleców lub pleców.
13. Ciąża lub miesiączkowanie.
14. Odczuwanie nieprawidłowości fizycznych, stan rekonwalescencji.
15. Stan ciała nie jest dobry
16. Stan powrotu do zdrowia.
17. Poczucie dyskomfortu fizycznego, innego niż wyżej wymienione.

---- Osoby z powyższymi dolegliwościami mają większe szanse na wypadek lub pogorszenie stanu zdrowia przy korzystaniu z urządzenia.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne dla osób powyżej 35 roku życia, kobiet w ciąży lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem urządzenia, należy przeczytać wszystkie ważne środki ostrożności, instrukcje zawarte w niniejszym dokumencie oraz wszystkie ostrzeżenia umieszczone na samym urządzeniu.

RYSUNEK POGLĄDOWY :





LISTA CZĘŚCI :

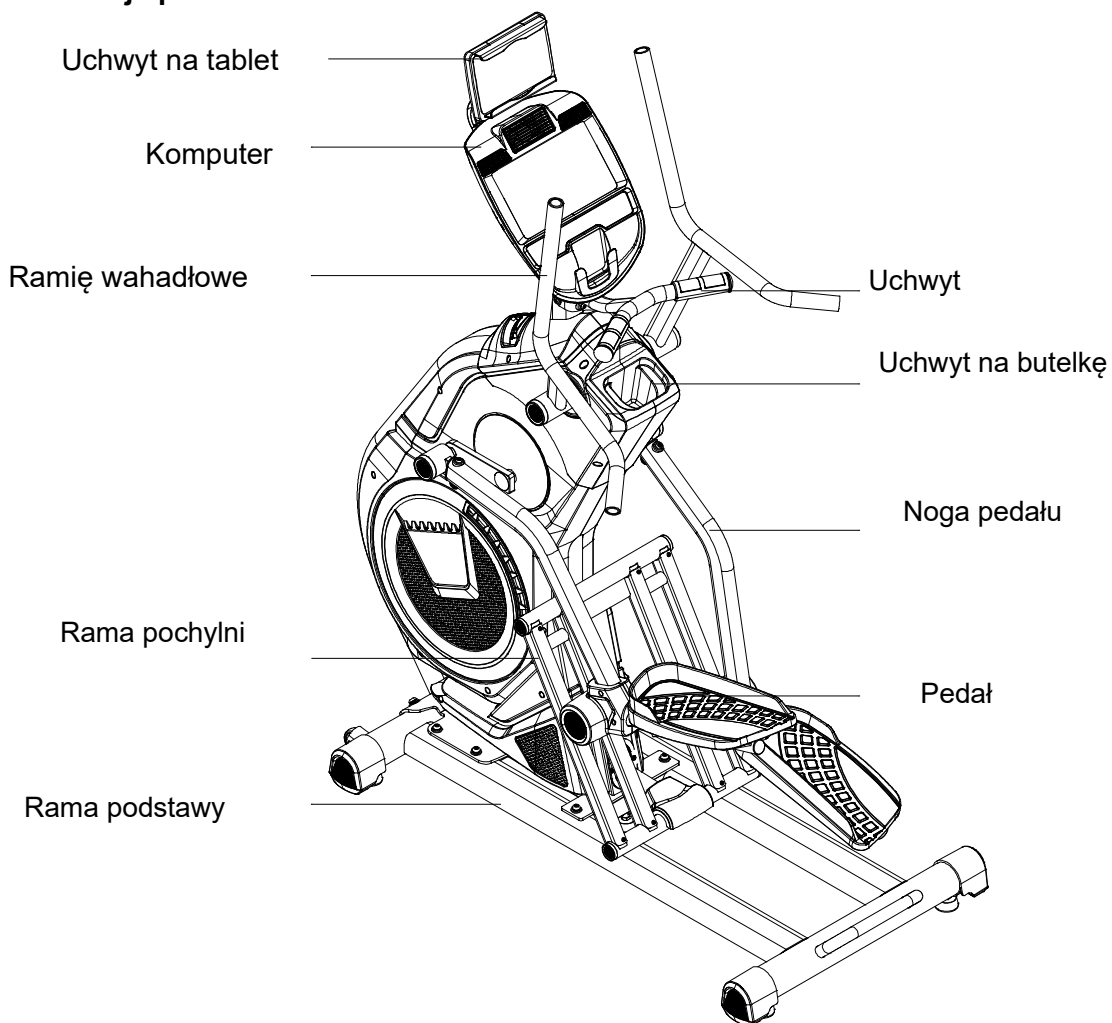
Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
2	Rama podstawy		1
3	Lewa noga pedału		1
4	Prawa noga pedału		1
5	Lewy pedał		1
6	Prawy pedał		1
7	Lewe, górne ramię wahadłowe		1
8	Prawe, górne ramię wahadłowe		1
9	Uchwyt		1
10	Komputer		1
11	Uchwyt na tablet		1
12	Nasadka rury	Φ55	4
13	Ogranicznik kółka rolkowego	Φ17×Φ8.5×47	2
14	Przewód komunikacyjny A	L-650mm	1
15	Przewód komunikacyjny czujnika pulsu	L-550mm	2
16	Przewód komunikacyjny czujnika pulsu z komputera		2
17	Przewód komunikacyjny komputera A		1
18	Śruba imbusowa z walcową główką (pół gwint)	M10×90×20	2
19	Sprężysta podkładka	Φ10	10
20	Zakrzywiona podkładka	Φ10.5×R100× t2.0	2
21	Śruba imbusowa z walcową główką (pół gwint)	M10×70×20	6
22	Płaska podkładka	Φ10×Φ22×2.0	12
23	Tuleja pedału	30×60×50	2
24	Zakrzywiona podkładka	Φ8.5×R25×t2. 0	6
25	Nakrętka sześciokątna	M8	6
26	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (pełny gwint)	M8×15	10
27	Sprężysta podkładka	Φ8	16
28	Płaska podkładka	Φ8.2×Φ25×t2. 0	4
29	Śruba imbusowa z walcową główką (pół gwint)	M8×60×20	2
30	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (pełny gwint)	M6×15	6
31	Sprężysta podkładka	Φ6	6
32	Śruba imbusowa z walcową główką (pełny gwint)	M8×20	6
33	Płaska podkładka	Φ8.5×Φ20×t1.5	14
34	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	M5×15	25
35	Śruba samogwintująca Philips C.K.S.	ST4×16	21

36	Przewód komunikacyjny B	L-650mm	1
37	Przewód komunikacyjny komputera B		1
38	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	6004-ZZ	10
39	Ramię wahadłowe		2
40	Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint)	M8×15	6
41	Sprężysta podkładka	Φ42	2
42	Łożysko kulkowe samonastawne	2203-2RS	2
43	Dolne ramię wahadłowe		2
44	Ośłona korby	Φ41.8×10.5	2
45	Sprężysta podkładka	Φ20	3
46	Płaski klucz	5×5×15	1
47	Zespół osi korby	Φ101.6×142.5	1
48	Koło pasowe	Φ308.9×22.2	1
49	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	M5×10	8
50	Mimośrodkowy, czworokątny żelazny element		1
51	Śruba imbusowa (pół gwint)	M10×55×20	1
52	Śruba imbusowa z dużą główką (pełny gwint)	5/16-18UNC-25	2
53	Prawa korba		1
54	Nasadka rury	Φ32×t1.5	2
55	Łożysko kulkowe z rowkiem	6005	2
56	Lewa korba		1
57	Przełącznik		1
58	Przycisk reset	6A	1
59	Śruba samogwintująca ze stożkową główką Philips	ST3×10	2
60	Gniazdo		1
61	Mocownik gniazda		1
62	Sprężysta podkładka	Φ10	1
63	Koło napinające	Φ43.5×25	1
64	Mocownik koła napinającego		1
65	Nakrętka imbusowa	M6	1
66	Płaska podkładka	Φ6×Φ20×t2.0	1
67	Hak	103×Φ26×M6 ×50	1
68	Mocownik czujnika magnetycznego		1
69	Śruba samogwintująca Philips	ST4×12	8
70	Silnik sterowania magnetycznego		1
71	Stos obciążenia koła zamachowego		6
72	Koło zamachowe		1

73	Koło zamachowe	Φ450×62	1
74	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (pół gwint)	M10×45×20	1
75	Silnik pochylenia		1
76	Nakrętka sześciokątna samozabezpieczająca	M10	3
77	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (pełny gwint)	M10×15	2
78	Proszkownica	Φ32×Φ16×12. 7	2
79	Oś szyny przesuwnej	Φ16×145.5	1
80	Nasadka rury	Φ38×17.5	4
81	Ośłona rury szyny przesuwnej		1
82	Błazka aluminiowa szyny przesuwnej		4
83	Śruba samogwintująca Philips C.K.S.	ST4×20	8
84	Lewa, dolna osłona		1
85	Prawa, dolna osłona		1
86	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (pół gwint)	M10×60×20	1
87	Śruba imbusowa drążona C.K.S.	Φ8×33×M6×1 5	2
88	Koła	Φ55×25.8	2
89	Śruba imbusowa z walcową główką (pełny gwint)	M6×12	10
90	Nasadka rury		4
91	Nakrętka sześciokątna	M10	5
92	Podkładka pod stopy	Φ49×22×M10×40	5
93	Gumowa obudowa	110×75×3	1
94	Pas silnika	560PJ6	1
95	Środkowa, górna osłona		1
96	Lewa, górna osłona		1
97	Prawa, górna osłona		1
98	Uchwyt na butelkę		1
99	Czujnik pulsu		2
100	Śruba samogwintująca Philips z walcową główką	ST3×30	4
101	Lewa, zewnętrzna osłona		1
102	Prawa zewnętrzna osłona		1
103	Listwa ozdobna zewnętrznej osłony		2
104	Śruba samogwintująca Philips C.K.S.	ST4×10	6
105	Przewód Mp3	L-400mm	1
106	Linka hamulca		1
107	Zespół szyn przesuwnych		1
108	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	M4×10	8
109	Lewa osłona koła		2

110	Prawa osłona koła		2
111	Koła	Φ79×37.8	4
112	Zestawy rur	Φ25×Φ21×6.5	1
113	Nasadka rury	Φ32×t1.5	2
114	Przewód zasilający z wtyczką do komputera		1
115	Śruba imbusowa półzębna C.K.S.	M8×80×20	2
116	Zespół tulei pedałów		2
117	Czujnik magnetyczny	L-300mm	1
118	Przewód zasilania	L-100mm	1
119	Przewód zasilania	L-450mm	1
120	Przewód zasilania	L-450mm	1
121	Sterownik		1
122	Naklejka EVA	t1.0×495×22	4
123	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (pełny gwint)	M8×30	1

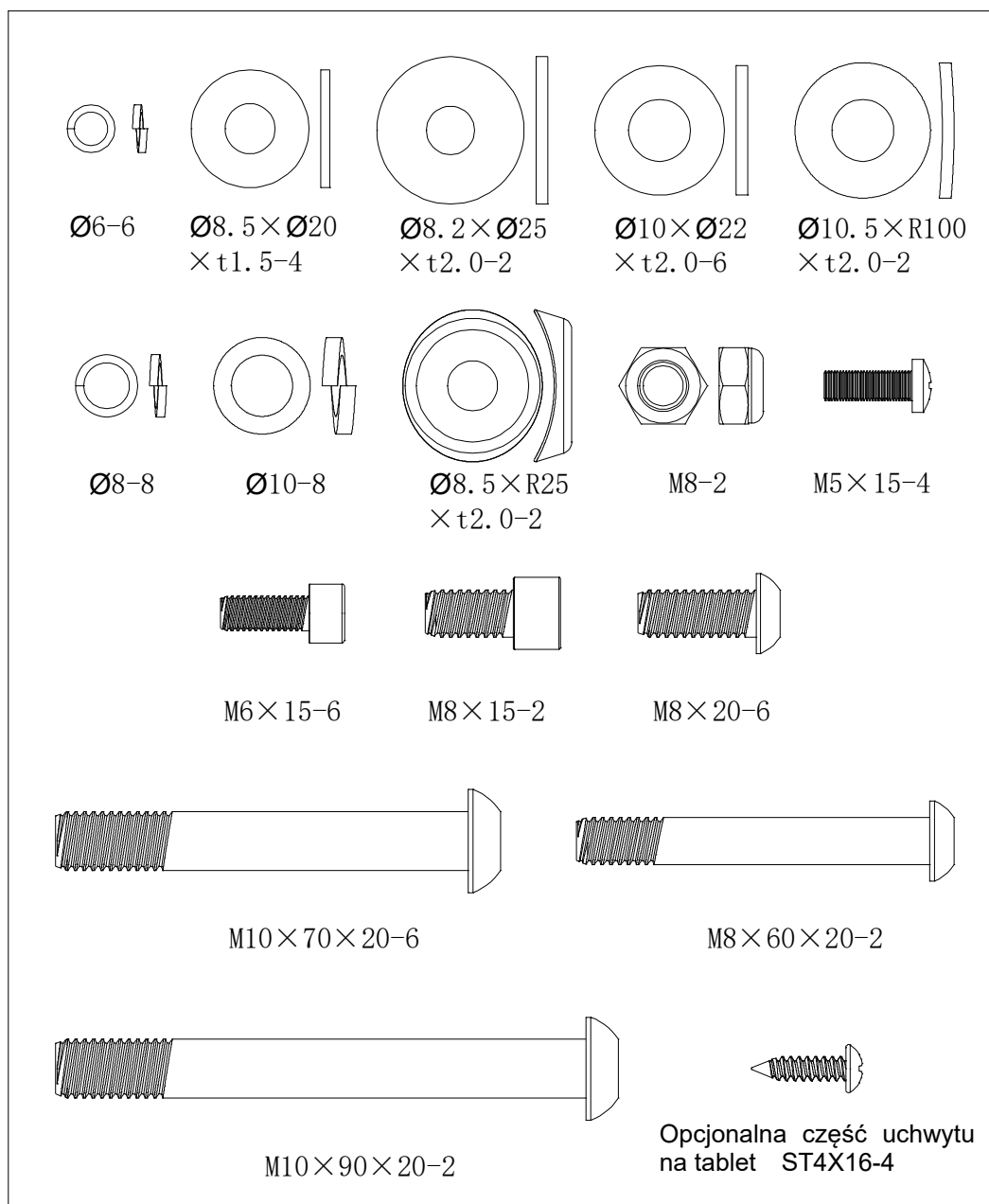
Instrukcje produktu



Informacje techniczne :

Nr. modelu:	J22
Wymiary:	Rozłożona : 1660×880×1780mm
Maks. Waga użytkownika:	150KG
Współczynnik prędkości:	9.8
Koło zamachowe:	Magnes wewnętrzny, dwukierunkowy $\Phi 450/8\text{kg}$
Poziomy oporu:	1-24
Długość kroku:	300mm

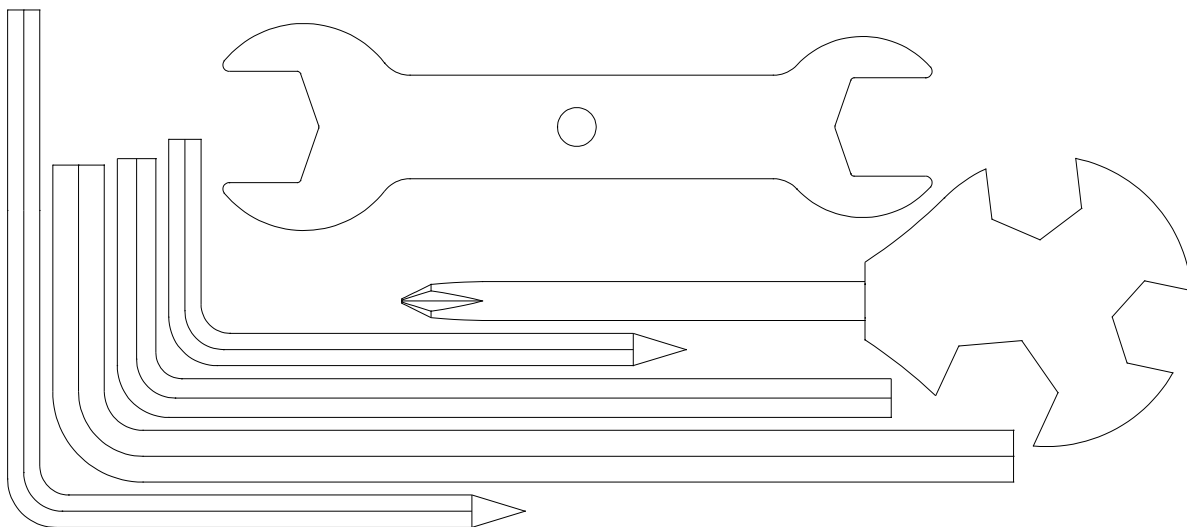
ZASTRZEGAMY PRAWO DO MODYFIKACJI PRODUKTU BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.



LISTA CZĘŚCI MONTAŻOWYCH :

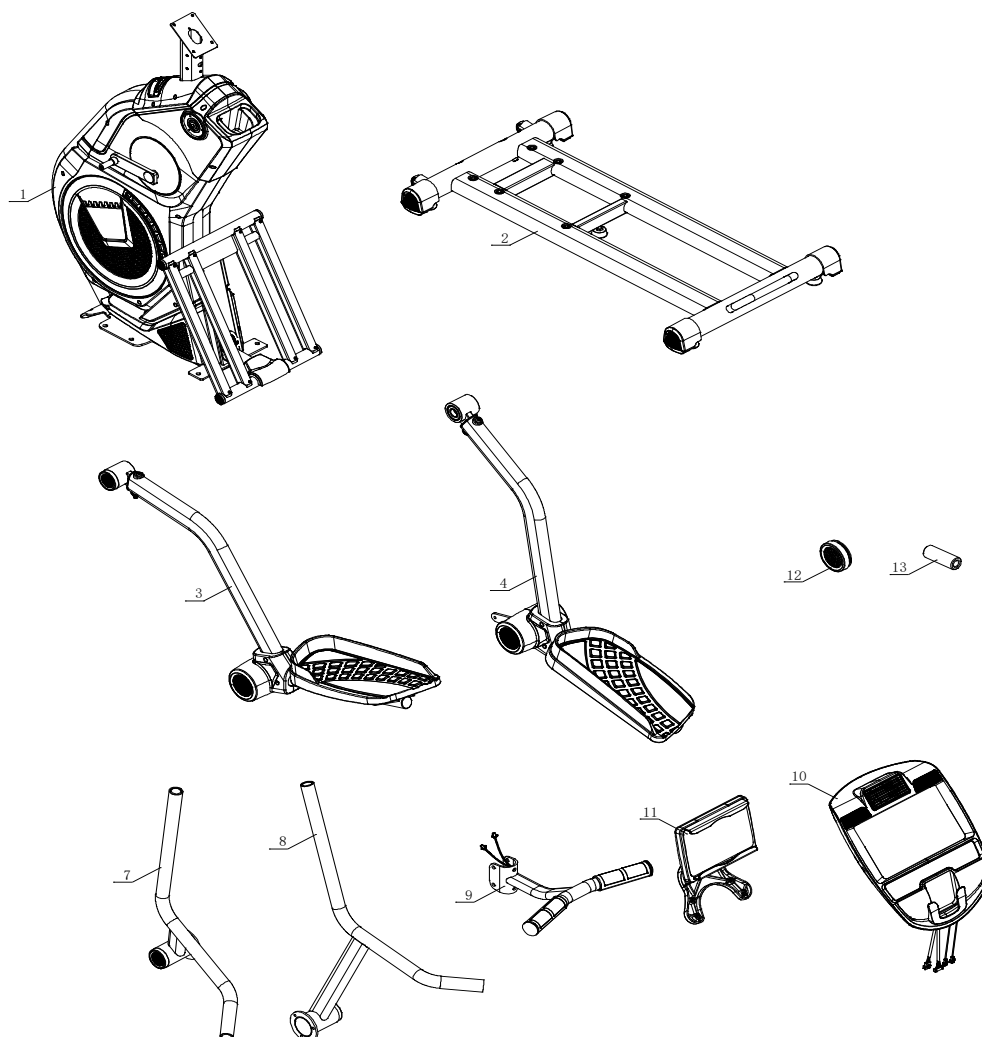
Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość	Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
18	Śruba imbusowa z walcową główką (pół gwint)	M10 $\times$ 90 $\times$ 20	2	27	Sprężysta podkładka	$\varnothing 8$	8
19	Sprężysta podkładka	$\varnothing 10$	8	28	Płaska podkładka	$\varnothing 8.2 \times \varnothing 25 \times t2.0$	2
20	Zakrzywiona podkładka	$\varnothing 10.5 \times R100 \times t2.0$	2	29	Śruba imbusowa z walcową główką (pół gwint)	M8 $\times$ 60 $\times$ 20	2
21	Śruba imbusowa z walcową główką (pół gwint)	M10 $\times$ 70 $\times$ 20	6	30	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (pełny gwint)	M6 $\times$ 15	6

22	Płaska podkładka	Φ10×Φ22×2.0	6	31	Sprężysta podkładka	Φ6	6
24	Zakrzywiona podkładka	Φ8.5×R25×t2.0	2	32	Śruba imbusowa z walcową główką (pełny gwint)	M8×20	6
25	Nakrętka sześciokątna	M8	2	33	Płaska podkładka	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
26	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (pełny gwint)	M8×15	4	34	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	M5×15	4
				35	Śruba samogwintująca Philips C.K.S.	ST4×16 (opcjonalna)	4



Lista narzędzi :

Nazwa	Specyfikacja	Ilość
Klucz w kształcie L	5×80×80S	1
Klucz w kształcie L	5×35×85S	1
Klucz w kształcie L	6×40×120	1
Klucz w kształcie L	8×45×145	1
Klucz Phillips	14×17×75	1
Klucz otwarty	15#&17#	1



Lista części zamiennych:

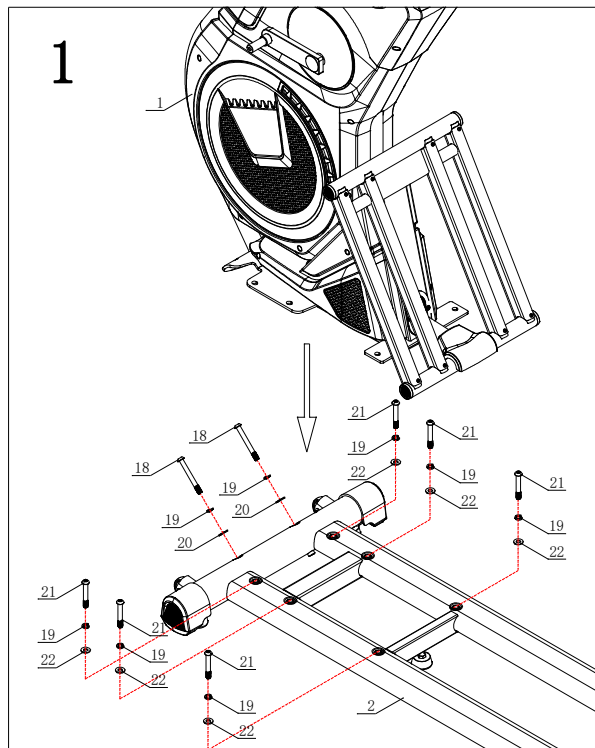
Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Zespół ramy głównej		1
2	Zespół ramy podstawy		1
3	Zespół lewej stopy-ramienia		1
4	Zespół prawej stopy-ramienia		1
7	Zespół lewego, górnego drążka wahadłowego		1
8	Zespół prawego, górnego drążka wahadłowego		1
9	Zespół uchwytu		1
10	Zespół komputera		1
11	Zespół uchwytu na tablet	(opcjonalne)	1
12	Rura	Φ55	2
13	Tuleja ograniczająca rolki	Φ17×Φ8.5×47	2

Instrukcje montażu

Krok 1 :

Umieść ramę główną (1) na ramie podstawy (2), zablokuj w pozycji, używając 6szt. podkładek sprężynowych(19), 6szt. płaskich podkładek (22) oraz 2szt. śrub imbusowych z walcową główką (pół gwint) (18), 2szt. sprężystych podkładek (19), 2szt. zakrzywionych podkładek (20). Użyj dołączonego klucza Philips.

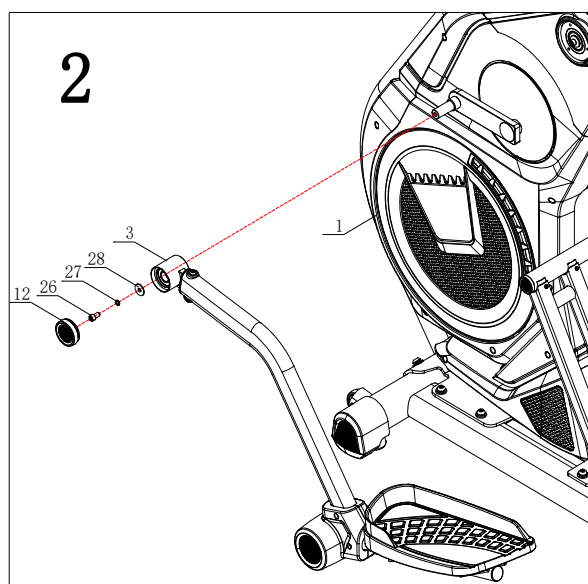
Uwaga: Najpierw umieść wszystkie śruby i podkładki w otworach ramy, potem je dokręć.



Krok 2 :

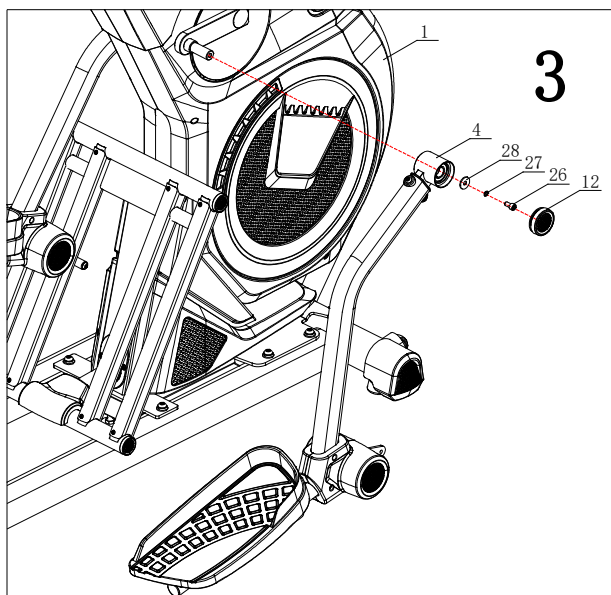
Nasmaruj trochę oś ramy głównej.

Przymocuj lewy zespół pedałów (3) do ramy głównej (1), zabezpiecz go w pozycji, używając 1szt. płaskiej podkładki (28), 1szt. sprężystej podkładki (27) i 1szt. śruby imbusowej z cylindryczną główką (pełny gwint) (26). Następnie zamontuj nasadkę rury (12) na lewym zespole pedałów(3).



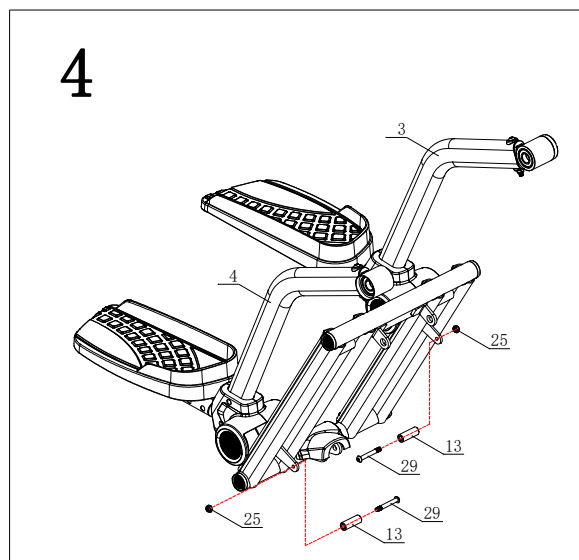
Krok 3:

Nasmaruj trochę oś ramy głównej. Zamontuj prawy zespół pedałów (4) na ramie głównej (1), zabezpiecz go w pozycji, używając 1szt. płaskiej podkładki (28), 1szt. sprężystej podkładki (27) i 1szt. śruby imbusowej (pełny gwint) (26). Następnie zamontuj osłonę rury (12) na prawym zespole pedałów(4).



Krok 4 :

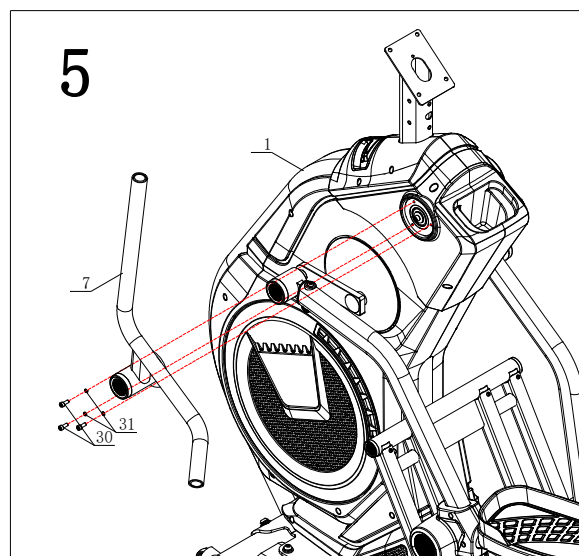
1. Zamontuj 1szt. ogranicznika kółka rolkowego (13) na lewym zespole pedałów (3), zabezpiecz w pozycji, używając 1szt. nakrętki sześciokątnej (25) i 1szt. śruby imbusowej z walcową główką (pół gwint) (29).
2. Zamontuj 1 szt. ogranicznika kółka rolkowego (13) na prawym zespole pedałów (4) w taki sam sposób, jak w kroku powyżej.
3. Nałóż odrobinę smaru na ręcznik papierowy i rozprowadź cienką warstwę smaru równomiernie wzdłuż rowków, po których poruszają się koła. Wytrzyj nadmiar smaru.
4. Ogranicznik kółek rolkowych (13) powinien być zainstalowany wewnątrz .



Krok 5 :

Zamontuj lewe, górne ramię wahadłowe (7) na ramie głównej (1). Zabezpiecz w pozycji, używając 3szt. sprężystych podkładek (31) i 3szt. śrub imbusowych z cylindryczną główką (pełny gwint) (30).

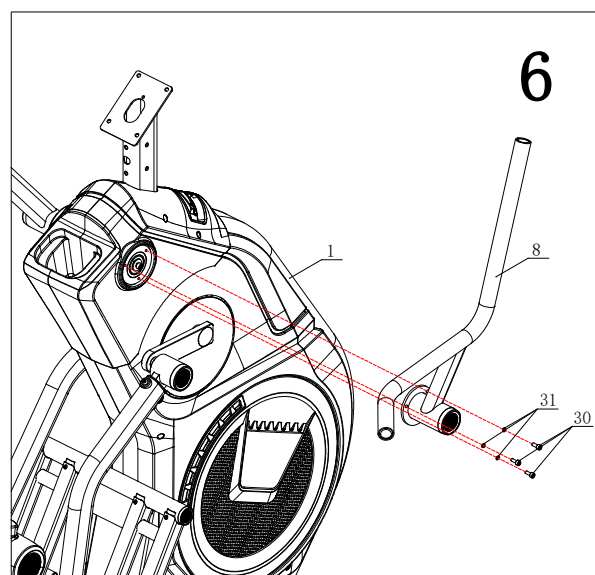
Uwaga: Najpierw umieść wszystkie śruby i podkładki w otworach ramy, potem je dokręć.



Krok 6 :

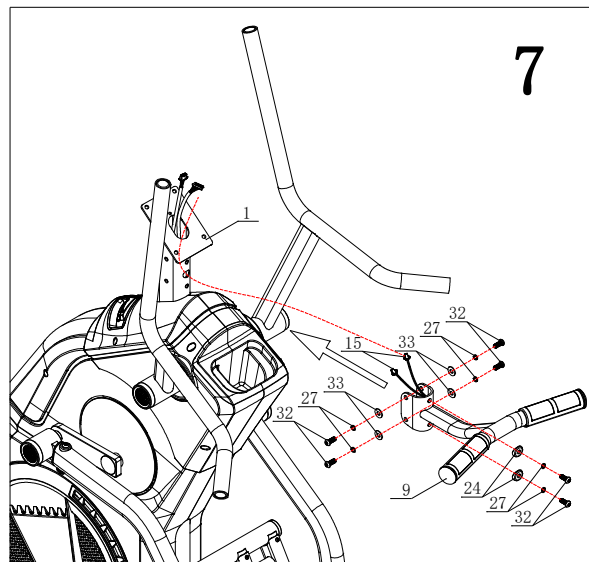
Zamontuj prawe, górne ramię wahadłowe (8) na ramie głównej (1). Zabezpiecz w pozycji, używając 3szt. sprężystych podkładek (31) i 3szt. śrub imbusowych z cylindryczną główką (pełny gwint) (30).

Uwaga: Najpierw umieść wszystkie śruby i podkładki w otworach ramy, potem je dokręć.



Krok 7 :

1. Przełóż przewód komunikacyjny czujnika pulsu (15) przez otwór zespołu ramy głównej (1), umieść przewód na płycie mocującej komputera.
2. Włóż zespół uchwyty (9) do ramy głównej(1), zabezpiecz w pozycji, używając 4szt. płaskich podkładek(33), 4szt. sprężystych podkładek (27), 4szt. śrub imbusowych z walcową główką (pełny gwint) (32) oraz 2szt. zakrzywionych podkładek (24), 2szt. sprężystych podkładek (27) i 2szt. śrub imbusowych z walcową główką (pełny gwint) (32).

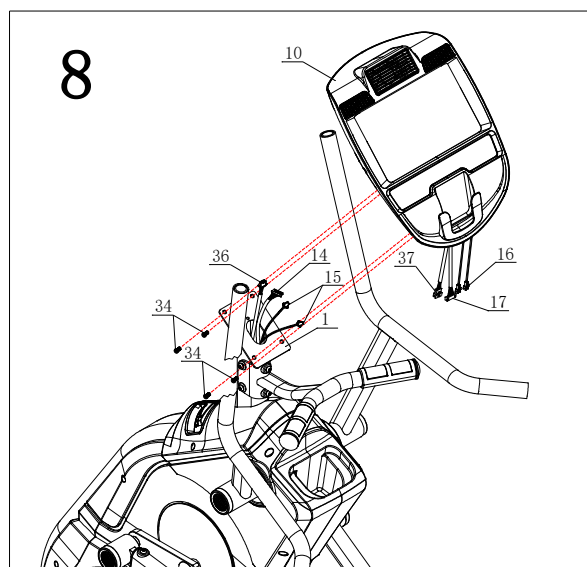


Krok 8 :

1. Połącz przewód komunikacyjny komputera A (17) z przewodem komunikacyjnym A (14), przewód komunikacyjny czujnika pulsu z komputera (16) połącz z przewodem komunikacyjnym czujnika pulsu (15), Przewód komunikacyjny komputera B (37) połącz z przewodem komunikacyjnym B (36).

2. Zamocuj komputer na ramie głównej (1), zabezpiecz w pozycji, używając 4szt. śrub Philips C.K.S. (pełny gwint) (34).

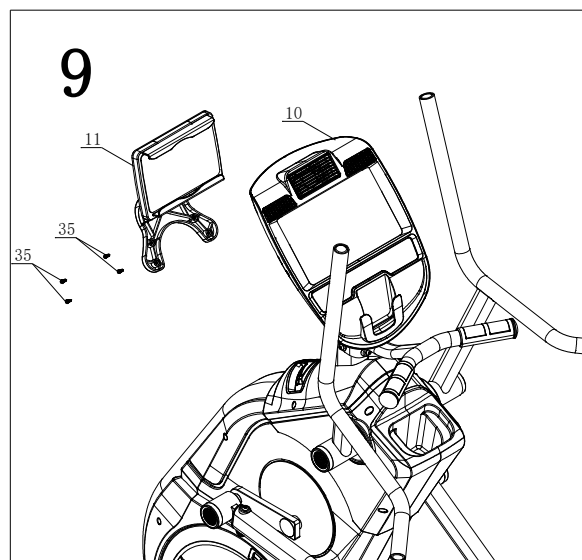
Uwaga: Najpierw umieść wszystkie śruby i podkładki w otworach ramy, potem je dokręć.



Krok 9 (Opcjonalny) :

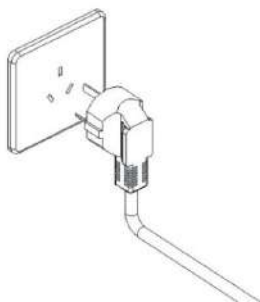
Przymocuj uchwyt na tablet (11) do komputera (10), używając 4szt. śrub samogwintujących Philips C.K.S (35).

Uwaga: Jeśli nie zakupiłeś uchwytu na tablet, możesz pominąć ten krok



UZIEMIENIE

Stepper musi być uziemiony odpowiednim gniazdkiem, spełniającym lokalne standardy regulacyjne. W razie wątpliwości, skontaktuj się ze specjalistą. Gniazdko powinno mieć moc niższą niż 220-240V i być zgodne z tym pokazanym na rysunku poniżej.



Ćwiczenia rozgrzewające / rozciągające

Udana sesja treningowa rozpoczyna się od ćwiczeń rozgrzewających, a kończy się ćwiczeniami na ochłodzenie i odpoczynek. Te ćwiczenia rozgrzewające przygotowują ciało do nadchodzących wyzwań. Okres ochłodzenia/rozluźnienia po sesji ćwiczeń zapewnia, że nie wystąpią żadne problemy mięśniowe. Poniżej przedstawiamy instrukcje ćwiczeń rozciągających na rozgrzewkę i rozluźnienie.

Zwróć uwagę na następujące punkty:

1. DOTYKANIE PALCÓW U STÓP

Wygnij powoli tułów do przodu i spróbuj dotknąć palcami dłoni palce u stóp. Sięgnij w dół jak najdalej do palców stóp. W miarę możliwości, utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund.

2 . ĆWICZENIA NA KOLANA

Usiądź na podłodze i wyprostuj przed sobą prawą nogę. Zegnij lewą nogę i połącz lewą stopę na prawej, górnej części uda. Teraz spróbuj dosięgnąć prawej stopy prawą ręką. W miarę możliwości, utrzymaj tę pozycję przez 30-40 sekund.

3. ĆWICZENIA NA ŁYDKI/ŚCIĘGNO ACHILLESA

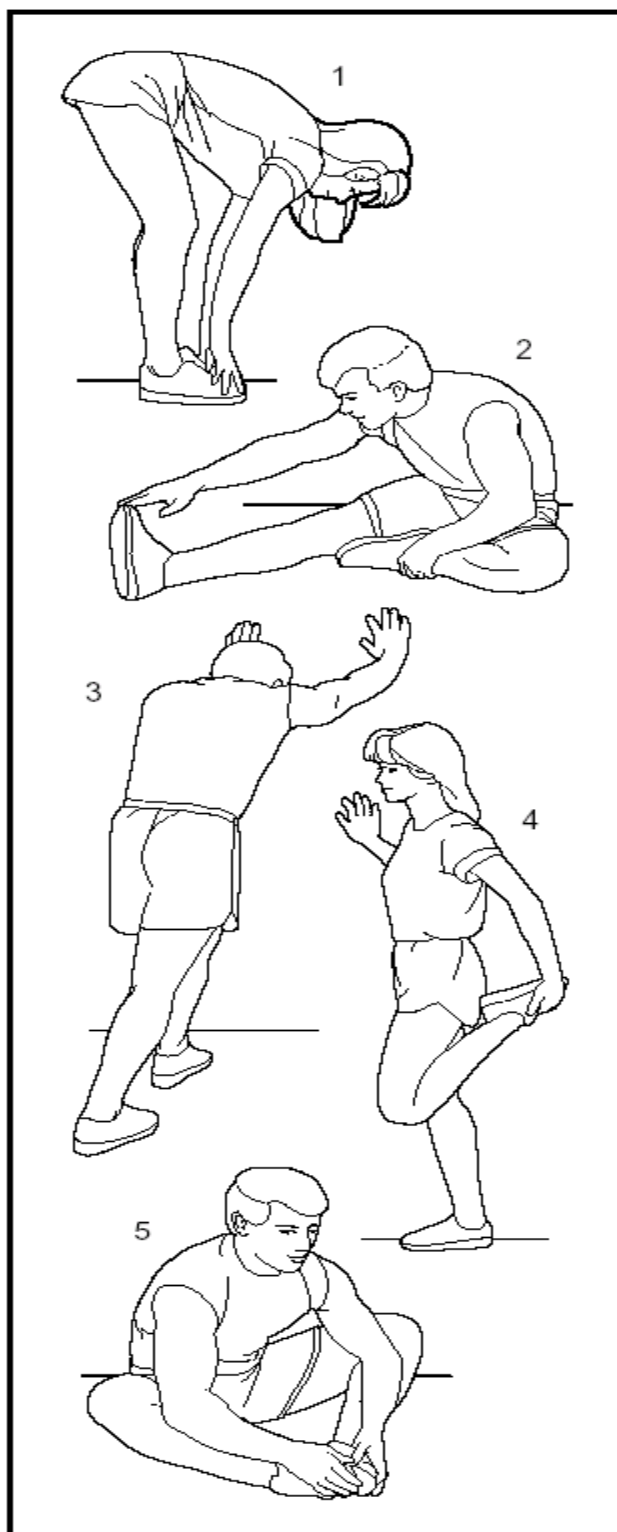
Połącz obie ręce na ścianie i podeprzyj na niej cały ciężar ciała. Następnie wysuń lewą nogę do tyłu i na przemian z prawą nogą. W ten sposób rozciągasz tylną część nogi. W miarę możliwości, utrzymaj tę pozycję przez 30-40 sekund, na każdą nogę.

4. ĆWICZENIA NA GÓRNĄ CZĘŚĆ UDA

Podeprzyj się, kładąc rękę na ścianie, następnie sięgnij za siebie i podnieś prawą lub lewą stopę jak najbliżej pośladków. Poczuj komfortowe napięcie w przedniej górnej części uda. Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund, jeśli to możliwe i powtórz to ćwiczenie 2 razy dla każdej nogi.

5. WEWNĘTRZNA, GÓRNA CZĘŚĆ UDA

Usiądź na podłodze i ustaw stopy w taki sposób, żeby ich spody stykały się, a kolana były skierowane na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Potem ostrożnie obniżaj kolana. W miarę możliwości utrzymaj tę pozycję przez 30-40 sekund.



Lista części montażowych:

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość	Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Zespół ramy głównej		1	20	Zakrzywiona podkładka	Φ10.5×R100×t2.0	2
2	Zespół ramy podstawy		1	21	Śruba imbusowa z walcową główką (pół gwint)	M10×70×20	6
3	Lewy zespół stopy-ramienia		1	22	Płaska podkładka	Φ10×Φ22×2.0	6
4	Prawy zespół stopy-ramienia		1	24	Zakrzywiona podkładka	Φ8.5×R25×t2.0	2
7	Lewy zespół górnego ramienia wahadłowego		1	25	Nakrętka sześciokątna	M8	2
8	Prawy zespół górnego ramienia wahadłowego		1	26	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (pełny gwint)	M8×15	8
9	Zespół uchwytu		1	27	Sprężysta podkładka	Φ8	10
10	Zespół komputera		1	28	Płaska podkładka	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
11	Zespół uchwytu na tablet	(opcjonalny)	1	29	Śruba imbusowa z walcową główką (pół gwint)	M8×60×20	2
12	Nasadka rury	Φ55	1	30	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (pełny gwint)	M6×15	6
13	Ogranicznik kółka rolkowego	Φ17×Φ8.5×47	1	31	Sprężysta podkładka	Φ6	6
14	Przewód komunikacyjny A	L-650mm	2	32	Śruba imbusowa z walcową główką (pełny gwint)	M8×20	6
15	Przewód komunikacyjny czujnika pulsu	L-550mm	2	33	Płaska podkładka	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
16	Przewód komunikacyjny czujnika pulsu z komputera		1	34	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	M5×15	4
17	Przewód komunikacyjny komputera A		2	35	Śruba samogwintująca Philips C.K.S.	ST4×16	4
18	Śruba imbusowa z walcową główką (pół gwint)	M10×90×20	2	36	Przewód komunikacyjny B	L-650mm	1
19	Sprężysta podkładka	Φ10	1	37	Przewód komunikacyjny komputera B		1

Instrukcja obsługi komputera

Schemat:



Funkcje przycisków

RECOVERY (stabilizacja pulsu)	- Sprawdzanie statusu stabilizacji pulsu
MODE (tryb)	-W trybie STOP, naciśnij przycisk, aby wybrać funkcję lub zatwierdzić wszystkie ustawienia wartości.
PROGRAM	-Wybieranie program treningowego.
BODY FAT (tkanka tłuszczowa)	-Pomiar Body fat% (%tkanka tłuszczowej) (5.0%~ 50%) oraz BMI (0~50).
+	-Zwiększanie poziomu oporu, wybieranie programu lub zwiększanie wartości funkcji.
-	-Zmniejszanie poziomu oporu, wybieranie programu lub zmniejszanie wartości funkcji.

RESET	- W trybie STOP lub w trybie ustawień, naciśnij, aby powrócić do głównego menu. - Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zrestartować komputer i rozpocząć pracę od trybu ustawień profilu użytkownika.
START/STOP	- Rozpoczynanie lub zatrzymywanie treningu. - Jeśli użytkownik zatrzyma trening naciskając przycisk START/STOP, komputer zachowa wszystkie ustawione wartości.
FAN (wiatrak)	-Użytkownik może nacisnąć przycisk, aby włączyć funkcję FAN, naciśnij ponownie, aby ją wyłączyć (funkcja opcjonalna).
INCLINE ▲ (nachylenie)	- Zwiększanie poziomu nachylenia (1~15)
INCLINE ▼ (nachylenie)	- Zmniejszanie poziomu nachylenia (15~1)

FUNKCJE WYŚWIETLANIE

TIME (czas)	-Naliczanie – brak domyślnej wartości docelowej, czas będzie naliczany od 0:00. -Odliczanie – z ustawioną wartością docelową, czas będzie od niej odliczał do 0, następnie system zatrzyma się. Odtwarzane będą sygnały dźwiękowe przez 8s, jeden na 4 sekundy. -Zakres wyświetlania: 0:00~99:59; Zakres ustawień: 0:00~99:00
SPEED (prędkość)	-W trybie START, jeśli wykryty zostanie ruch, wyświetlacz pokaże prędkość treningu po 3s; przy braku sygnału przez 4.6s, wartość SPEED wyniesie 0. - Zakres wyświetlania : 0.0 ~ max. 99.9 KM/H lub ML/H. -Wartości SPEED & RPM będą wyświetlane na zmianę co 6s.
RPM (obroty/min)	- W trybie START, jeśli wykryty zostanie ruch , wyświetlacz pokaże wartość obrotów/min po 3s; przy braku sygnału przez 4.6s, wartość RPM wyniesie 0. - Zakres wyświetlania : 0 ~ max. 999. -Wartości SPEED & RPM będą wyświetlane na zmianę co 6s.
CALORIES (kalorie)	- Naliczanie – brak domyślnej wartości docelowej, kalorie będą naliczane od 0.0. - Odliczanie – z ustawioną wartością docelową, kalorie będą od niej odliczane do 0, następnie system zatrzyma się. Odtwarzane będą sygnały dźwiękowe przez 8s, jeden na 4 sekundy. - Zakres wyświetlania : 0~999CAL ; Zakres ustawień : 0~990CAL
DISTANCE (dystans)	- Naliczanie – brak domyślnej wartości docelowej, dystans będzie naliczany od 0:00. -Odliczanie – z ustawioną wartością docelową, dystans będzie od niej odliczał do 0, następnie system zatrzyma się. Odtwarzane będą sygnały dźwiękowe przez 8s, jeden na 4 sekundy. - Zakres wyświetlania : 0.0~99.9km(ml); Zakres ustawień : 0.0~99.0km (ml)

PULSE (puls)	-Jeśli wykryty będzie sygnał pulsu, wyświetlacz pokaże wartość pulsu po 7.5s; przy braku sygnału, okno PULSE pokaże 0 po 6s. -Jeśli puls przekroczy wartość docelową, odtworzony zostanie sygnał dźwiękowy - Zakres wyświetlania : P-30~230; Zakres ustawień : 0-30~230
WATT (waty)	-Wyświetla energię generowaną podczas treningu. Jeśli wykryty zostanie ruch, wyświetlacz pokaże wartość WATT po 3s; przy braku sygnału, okno WATT pokaże 0 po 4.6s. - Zakres wyświetlania : 0~999.
MANUAL (manualny)	-Ręczne ustawianie poziomu oporu.
PROGRAM	-Wybór domyślnego poziomu oporu treningowego; 12 domyślnych profili do wyboru (P1~P12).
USER (użytkownik)	-Tworzenie niestandardowego profilu użytkownika.
H.R.C. (tryb kontroli pulsu)	-Tryb kontroli pulsu. -Cztery opcje do wyboru: 55%, 75%, 90%, TAG.
WATT CONSTANT (stałe waty)	-Tryb treningu stałych watów.

Instrukcje obsługi:

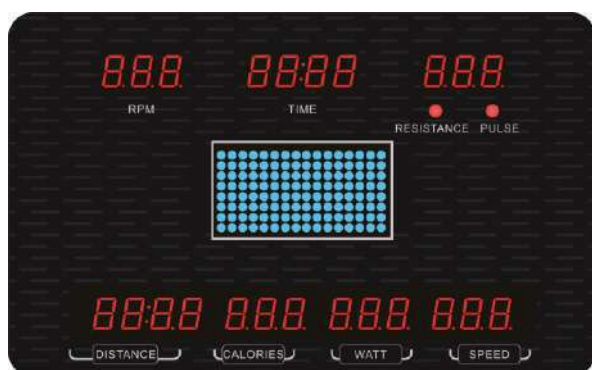
1.Włączanie

Podłącz do zasilania, (naciśnij i przytrzymaj RESET przez 2s), odtworzony zostanie sygnał dźwiękowy, wyświetlacz LED pokaże wszystkie segmenty przez 2s (**Rys. 1**), następnie wyświetli dystans, KM (lub ML) w środkowym okienku oraz „E” (lub „A”) w okienku kalorii (**Rys. 2**). Nastąpi przejście do ekranu ustawień użytkownika.

2.Ustawienia profilu użytkownika

2.1 Domyślnym profilem użytkownika jest U1(**Rys. 3**), naciskaj przyciski GÓRA lub DÓŁ, aby wybrać U1~U4, naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić. Naciśnij przycisk „+” lub „-”, aby wybrać SEX (płeć) (**Rys. 4**), AGE (wiek)(**Rys. 5**), HEIGHT (wzrost)(**Rys. 6**), WEIGHT(waga)(**Rys. 7**), naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić. Po skończeniu wprowadzania ustawień, nastąpi przejście do ekranu wyboru trybu (**Rys. 8**).

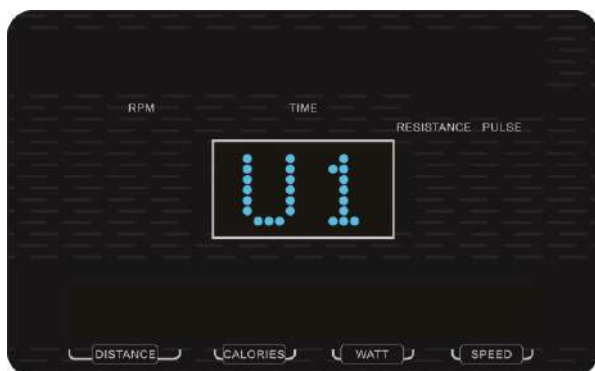
2.2 SEX - Żeńska/męska; AGE- 1~99 (domyślną wartością jest ta ostatnio wprowadzona); HEIGHT- 100~200CM (domyślną wartością jest ta ostatnio wprowadzona); WEIGHT- 20~150KG (domyślną wartością jest ta ostatnio wprowadzona).



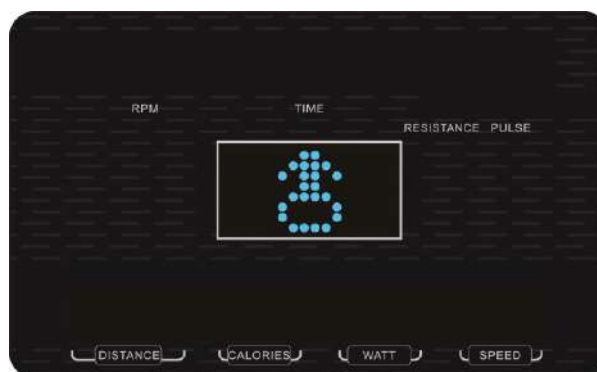
Rysunek 1



Rysunek 2



Rysunek 3



Rysunek 4



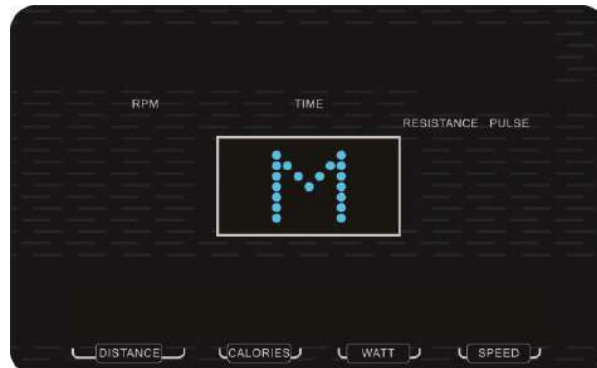
Rysunek 5



Rysunek 6



Rysunek 7



Rysunek 8

3. Wyłączanie zasilania

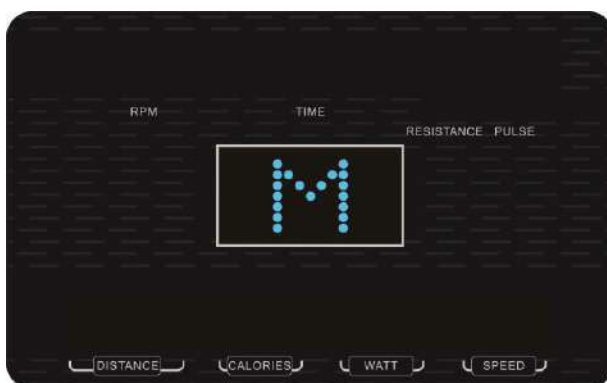
Jeśli sygnał RPM nie będzie wykryty przez 4 minuty, wyświetlacz LED oraz komputer przejdą w tryb uśpienia.

Jeśli urządzenie jest podłączone do zasilania, naciśnięcie dowolnego przycisku lub wznowienie ćwiczeń wybudzi system.

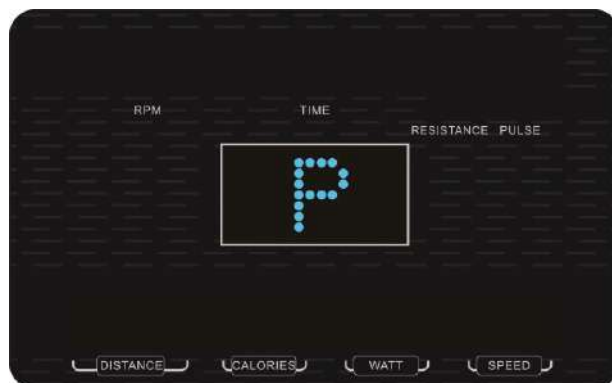
4. Wybór trybu treningowego

Po ustawieniu DANYCH UŻYTKOWNIKA i po przejściu do menu głównego, użytkownik może nacisnąć "P" (PROGRAM) lub "+/-" aby wybrać: MANUAL -> PROGRAM -> USER -> H.R.C. -> WATT (**Rys. 9-13**) (symbole trybów wyświetlane w środkowym okienku), naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić

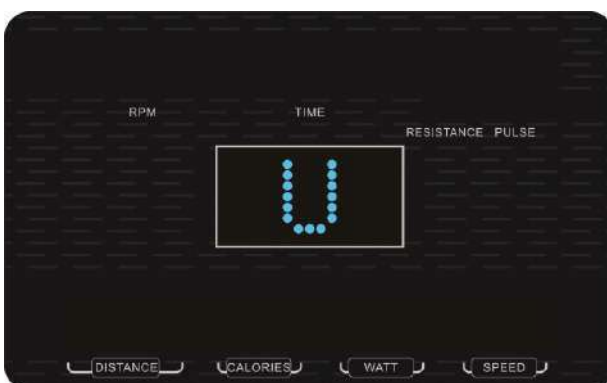
W menu głównym, naciśnięcie przycisku START/STOP spowoduje bezpośrednie przejście do trybu MANUAL (manualnego).



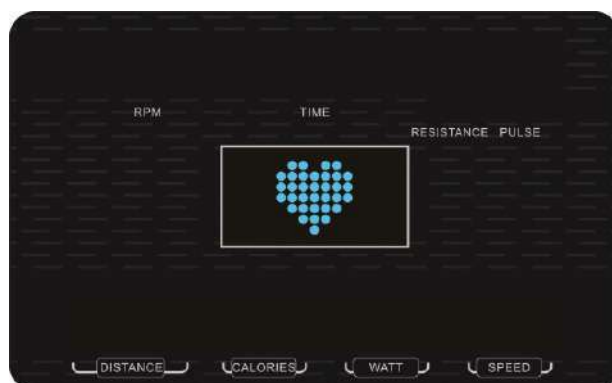
Rysunek 9



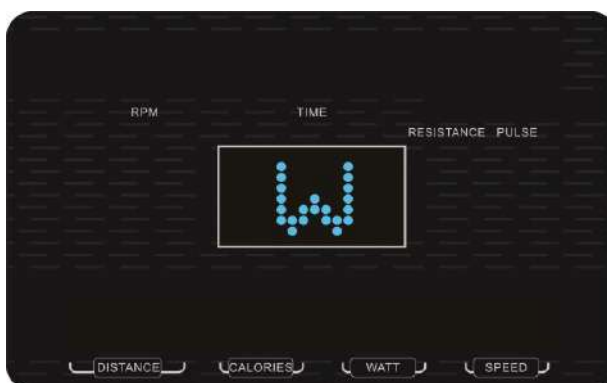
Rysunek 10



Rysunek 11



Rysunek 12



Rysunek 13

4.1 Tryb Manual (manualny)

W menu głównym, naciśnij przycisk "P"(PROGRAM) lub "+" / "-", aby wybrać tryb MANUAL, naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić.

Przed rozpoczęciem treningu, użytkownik musi ustawić następujące parametry:

TIME (czas) : miga, (**Rys. 14**). Naciskaj przyciski "+" lub "-", aby ustawić docelowy czas treningu w zakresie od 00:00 do 99:00. Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić.

DISTANCE (dystans): miga (**Rys. 15**). Naciskaj przyciski "+" lub "-" aby ustawić docelowy dystans treningu w zakresie od 0.0~99.0. Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić.

CALORIES (kalorie) : miga (**Rys. 16**). Naciskaj przyciski "+" lub "-", aby ustawić docelową wartość kalorii w zakresie 0~990, przyrost/zmniejszenie na naciśnięcie wynosi 10. Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić.

PULSE (puls) : miga (**Rys. 17**). Naciskaj przyciski "+" lub "-" aby ustawić docelową wartość pulsu w zakresie 0-30~230. Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić.

Komputer wykryje aktualny puls użytkownika, jeśli trzyma on za czujniki pulsu lub nosi pas z

czujnikiem na klatce piersiowej.

W trakcie ustawiania, TIME/ DISTANCE/ CALORIES podświetlą się, a ustawiana wartość będzie migła z częstotliwością 1Hz. Naciskaj przyciski “+” lub “-” aby ustawić docelową wartość.

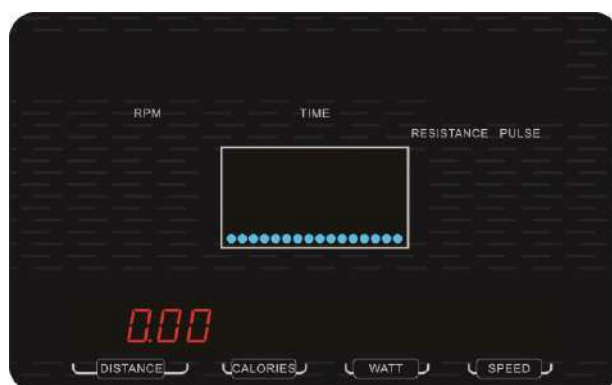
Po rozpoczęciu treningu, okienko PULSE podświetli się i pokaże aktualną wartość pulsu, jeśli będzie on wykryty. W przeciwnym przypadku, okienko wyświetli „P”. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

W trakcie ćwiczeń, użytkownik może ustawiać poziom oporu, naciskając przyciski “+” lub “-”. Podczas ustawiania poziomu oporu, okienko RESISTANCE (opór) pokaże wartość przez 2s, potem zacznie wyświetlać wartość PULSE. Niebieskie kolumny będą kolejno migać i przełączać się do następnej, w częstotliwości zależnej od ustawionej wartości czasu, podzielonej na 16. Po odliczeniu ustawionej wartości do 0, wyświetlacz automatycznie zatrzyma się.

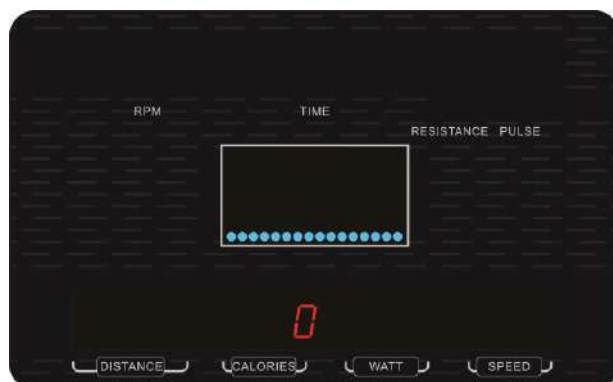
Można także nacisnąć przycisk START/STOP, aby przerwać trening. Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do głównego menu.



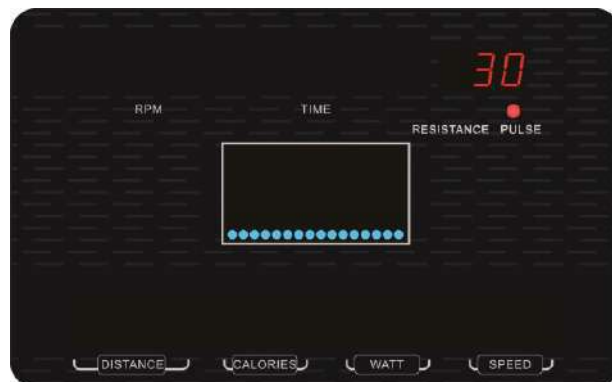
Rysunek 14



Rysunek 15



Rysunek 16



Rysunek 17

Naciskaj przyciski “+” lub “-” aby wybrać pożądany profil, naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić. Przed rozpoczęciem treningu, użytkownik musi ustawić następujące parametry:

TIME (czas) : miga, (**Rys. 30**). Naciskaj przyciski “+” lub “-”, aby ustawić docelowy czas treningu w zakresie od 00:00 do 99:00 (**Rys. 31**). Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić.

DISTANCE (dystans): miga. Naciskaj przyciski “+” lub “-” aby ustawić docelowy dystans treningu w zakresie od 0.0~99.0. Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić.

CALORIES (kalorie) : miga. Naciskaj przyciski “+” lub “-”, aby ustawić docelową wartość kalorii w zakresie 0~990, przyrost/zmniejszenie na naciśnięcie wynosi 10. Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić.

PULSE (puls) : miga. Naciskaj przyciski “+” lub “-” aby ustawić docelową wartość pulsu w zakresie 0-30~230. Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić.

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

W trakcie ćwiczeń, użytkownik może ustawiać poziom oporu, naciskając przyciski “+” lub “-”.

Poczas ustawiania poziomu oporu, duże okienko pokaże wartość przez 2s, potem zacznie wyświetlać wartość PULSE

4.2 Tryb Program

Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do głównego menu. Naciskaj przyciski “+” lub “-”, aby wybrać tryb PROGRAM, naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić. Po przejściu do trybu, do wyboru jest 12 profili programu (P1~P12) (Rys. 18~29).

Po odliczeniu ustawionej wartości do 0, komputer zatrzyma się automatycznie.

Naciśnięcie przycisku START/STOP zatrzyma trening. Naciśnięcie przycisku RESET spowoduje przejście do głównego menu.



Rysunek 18



Rysunek 19



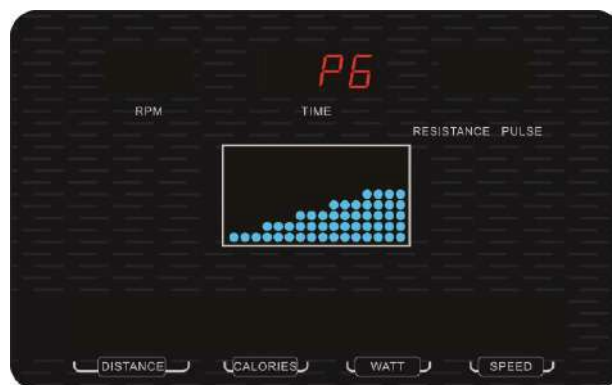
Rysunek 20



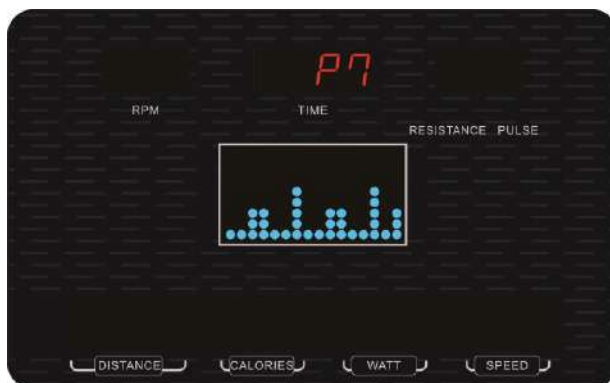
Rysunek 21



Rysunek 22



Rysunek 23



Rysunek 24



Rysunek 25



Rysunek 26



Rysunek 27



Rysunek 28



Rysunek 29



Rysunek 30



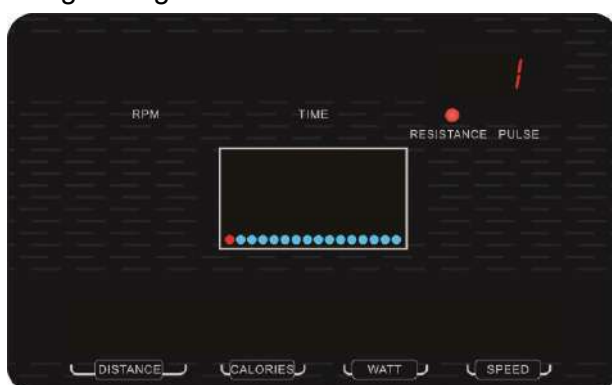
Rysunek 31

4-3 Tryb User (program użytkownika)

Naciśnij przycisk RESET aby przejść do menu głównego. Naciskaj przyciski "+" or "-" aby wybrać program USER, naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić. W tym trybie użytkownik może ustawić swój własny profil. Pierwsza niebieska kropka profile zacznie migać, naciskaj przyciski "+" lub "-", aby ustawić poziom oporu każdej kropki kolumny (**Rys. 32**), naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić. Pełny profil użytkownika ma 16 kolumn do ustawienia (domyślna wartość =1). Aby zakończyć ustawianie lub wyjść z ustawień, naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 2s.

Ustaw następujące parametry:

TIME (czas) : miga, (**Rys. 33**). Naciskaj przyciski GÓRA lub DÓŁ aby ustawić docelowy czas treningu w zakresie od 00:00 do 99:00. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. W trakcie ćwiczeń, użytkownik może ustawiać poziom oporu, naciskając przyciski "+" lub "-". Po odliczeniu ustawionej wartości do 0, wyświetlacz automatycznie zatrzyma się. Możesz nacisnąć przycisk START/STOP, aby ponownie rozpocząć trening. Funkcje zaczną odliczanie od poprzednio ustawionych wartości. W trybie STOP, naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.



Rysunek 32



Rysunek 33

4-4 Tryb H.R.C. (kontrola pulsu)

Naciśnij przycisk RESET aby przejść do menu głównego. Naciskaj przyciski "+" or "-" aby wybrać tryb H.R.C., naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić. W trybie H.R.C., naciskaj przyciski "+" lub "-" aby wybrać: 55%, 75%, 90% lub TAG. Ikona na wyświetlaczu będzie migała. Użytkownik może wybrać niestandardową wartość docelowego pulsu, domyślna wartość, wyświetlana w okienku PULSE, jest automatycznie obliczana przez komputer bazując na wprowadzonym WIEKU (**Rys. 34~37**). Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić. Przy wyborze H.R.C TAG, ekran wyświetli domyślną wartość 100, naciskaj przyciski "+" lub "-", aby ustawić docelową wartość pulsu w zakresie 30~230. Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić. Następnie ustaw następujące parametry:

TIME (czas) : miga. Naciskaj przyciski GÓRA lub DÓŁ aby ustawić docelowy czas treningu w zakresie od 00:00 do 99:00. (**RYS. 38**).

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

W trakcie treningu, poziom oporu będzie automatycznie dostosowywany do wartości aktualnego pulsu. Jeśli sygnał pulsu nie będzie wykrywany, środkowe okienko będzie wyświetlało symbol jak na **RYS. 39**.

Naciśnij przycisk STOP, aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do głównego menu.

※H.R.C 55% - program dietowy; H.R.C 75% - program zdrowotny; H.R.C 90% - program sportowy



Rysunek 34



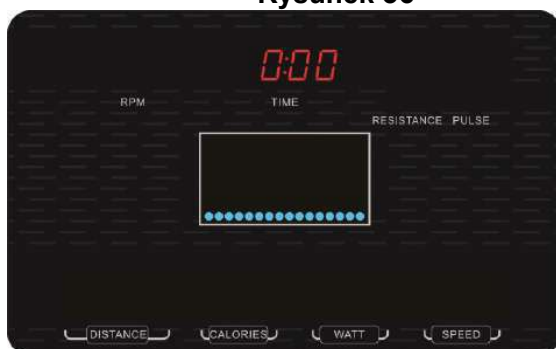
Rysunek 35



Rysunek 36



Rysunek 37



Rysunek 38



Rysunek 39

4-5 Tryb WATT control (kontroli watów)

W dowolnym trybie, naciśnij przycisk START/STOP, następnie przycisk RESET, aby wrócić do głównego menu.

Naciskaj przyciski "+" lub "-" aby wybrać tryb WATT, naciśnij MODE, aby zatwierdzić. Po przejściu do trybu, domyślna wartość 120 będzie migać (**Rys. 40**). Użytkownik może ustawić wartość WATT, naciskając przyciski "+" lub "-", w zakresie 10~350, przy czym każdy przyrost / zmniejszenie wynosi 5W, naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić. Następnie ustaw następujące parametry:

TIME (czas) : miga. Naciskaj przyciski GÓRA lub DÓŁ aby ustawić docelowy czas treningu w zakresie od 00:00 do 99:00 (**RYS. 41**).

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Komputer będzie ustawiał poziom WATT automatycznie, według ustawionych wartości watów, aktualnej wartości RPM oraz czasu treningu. Jeśli tempo treningu jest szybkie, poziom oporu będzie zmniejszony. W przeciwnym przypadku będzie zwiększany. W trakcie treningu, naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do głównego menu.



Rysunek 40



Rysunek 41

5. Tryb RECOVERY (stabilizacji pulsu)

Można nacisnąć przycisk RECOVERY tylko jeśli wykryty jest sygnał pulsu.

Kiedy wartość pulsu wyświetli się na ekranie, naciśnij przycisk RECOVER, aby rozpocząć pomiar. Trzymaj obie dłonie na uchwytach (lub noś pas piersiowy z czujnikiem). Wszystkie funkcje będą wyświetlane normalnie oprócz "TIME", które rozpocznie odliczanie od 60s (**RYS. 42**), dioda PULSE będzie się świeciła. Poziom oporu zostanie zmniejszony do 1.

Po skończonym odliczaniu, wyświetlacz pokaże status stabilizacji pulsu "FX"

(X=1,...6) (**RYS. 43**). F1 jest wynikiem najlepszym, F6 najgorszym.

Naciśnij przycisk RECOVERY, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Jeśli użytkownik naciśnie przycisk RECOVERY przed odliczeniem do 00:00, nastąpi przejście do głównego menu.



Rysunek 42



Rysunek 43

6. Tryb BODY FAT (pomiar tkanki tłuszczowej)

W trybie STOP, naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.

Komputer rozpocznie pomiar, podczas którego użytkownik musi trzymać obie dłonie na uchwytach.. Wyświetlacz pokaże ikony jak na **Rys. 44~46**, do czasu zakończenia pomiaru. Wówczas wyświetlacz pokaże % BODY FAT (tkanki tłuszczowej) oraz wartość BMI (Body Mass Index) i sugestię (**Rys. 47~48**)

Naciśnij ponownie przycisk BODY FAT, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

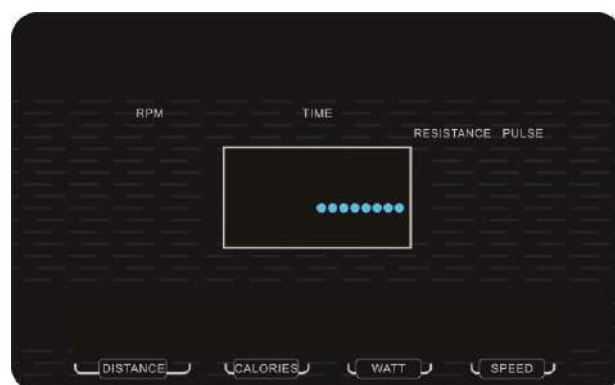
※Kody błędów:

E-1--- użytkownik nie trzyma poprawnie dłoni na uchwytach (**RYS. 49**)

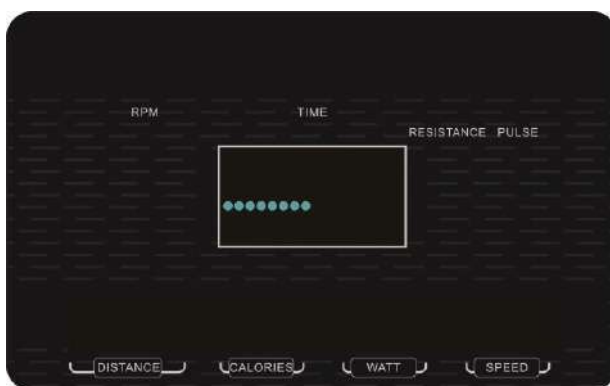
E-4--- % tkanki tłuszczowej przekracza zakres 5.0%~ 50%. (**RYS. 50**)



Rysunek 44



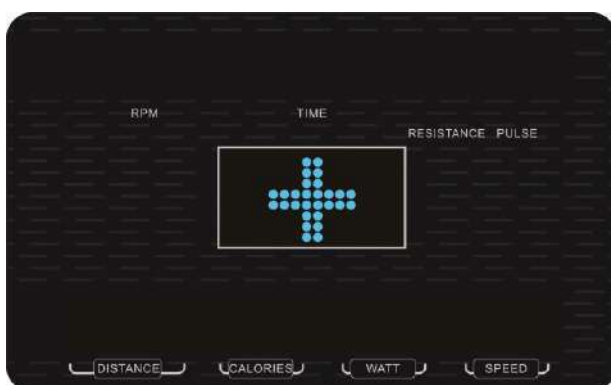
Rysunek 45



Rysunek 46



Rysunek 47



Rysunek 48



Rysunek 49



Rysunek 50

UWAGA:

1. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku RESET przez 2s spowoduje CAŁKOWITY RESET – komputer przejdzie do początkowego trybu, odtworzony zostanie sygnał dźwiękowy, wyświetlacz podświetli się na 2s, nastąpi przejście do trybu ustawień. Poziom oporu będzie wynosił 1.

2. Typy SYGNAŁÓW DŹWIĘKOWYCH:

- 1 krótki – poprawne wciśnięcie przycisku
- 2 krótkie – niepoprawny przycisk lub przekroczenie docelowej wartości pulsu
- 3 krótkie co sekundę – przekroczenie wartości WATT
- 4 krótkie – odliczenie wartości funkcji do 0
- 6 krótkie – tryby kontroli H.R.C. & WATT zmuszają komputer do zatrzymania treningu.

Inne funkcje:

- 1. Ładowanie USB – Komputer posiada port USB dla ładowania urządzeń mobilnych.

(Opcjonalne)

- 2. Odtwarzacz MP3 - Komputer posiada wbudowany głośnik, użytkownik może podłączyć do niego urządzenie, żeby odtwarzać muzykę. **(Opcjonalne)**

- 3. Wiatrak - Komputer posiada wiatrak, który użytkownik może włączyć. **(Opcjonalne)**

- 4. Funkcja nachylenia- Komputer może posiadać funkcję kontroli nachylenia. Podczas treningu, naciskaj przycisk “▲” lub “▼”, aby ustawić nachylenie (zakres: 1~15, **Rys. 51~52**). Silnik ustawi nachylenie odpowiednio.



Rysunek 51



Rysunek 52

