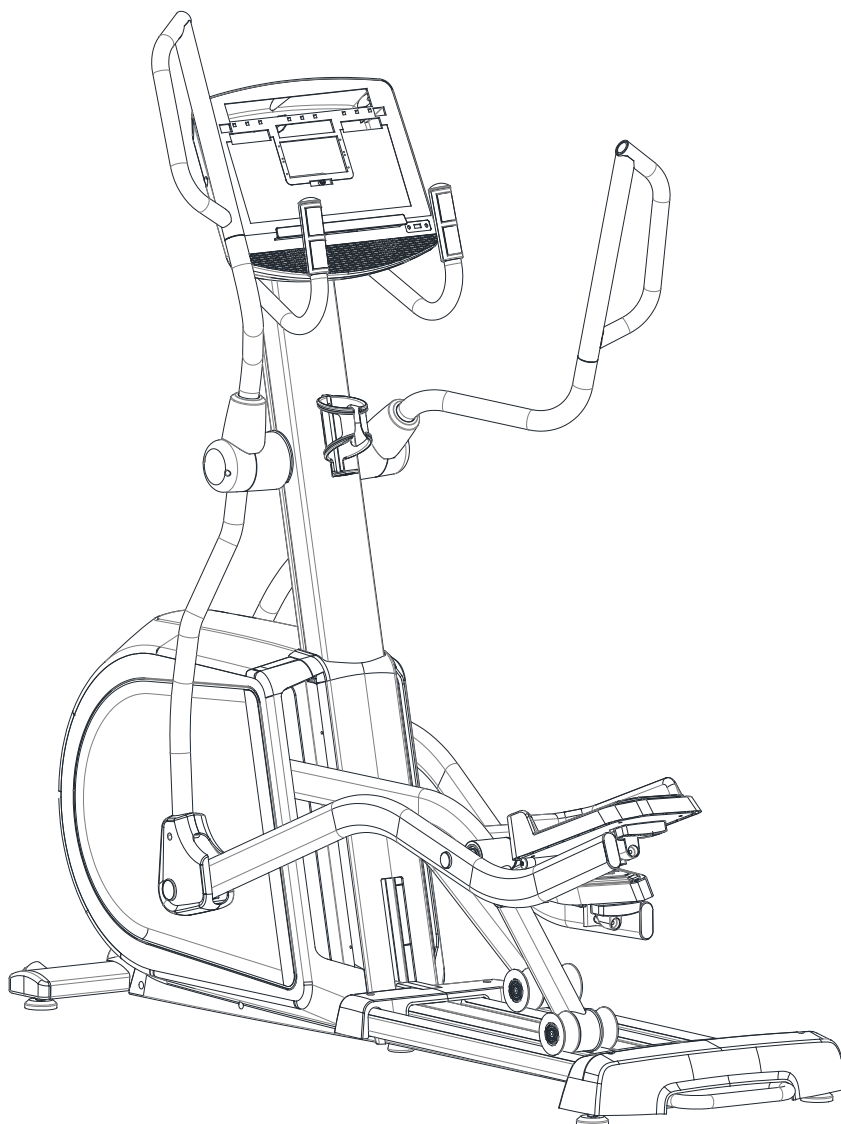


INSTRUKCJA

MASZYNA ELIPTYCZNA Z REGULACJĄ NACHYLENIA E17-V2

GYMOST



IMPORTER:

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

delsport@delsport.pl

www.delsport.pl

tel.: 022/3509420-23

SERWIS: serwis@delsport.pl

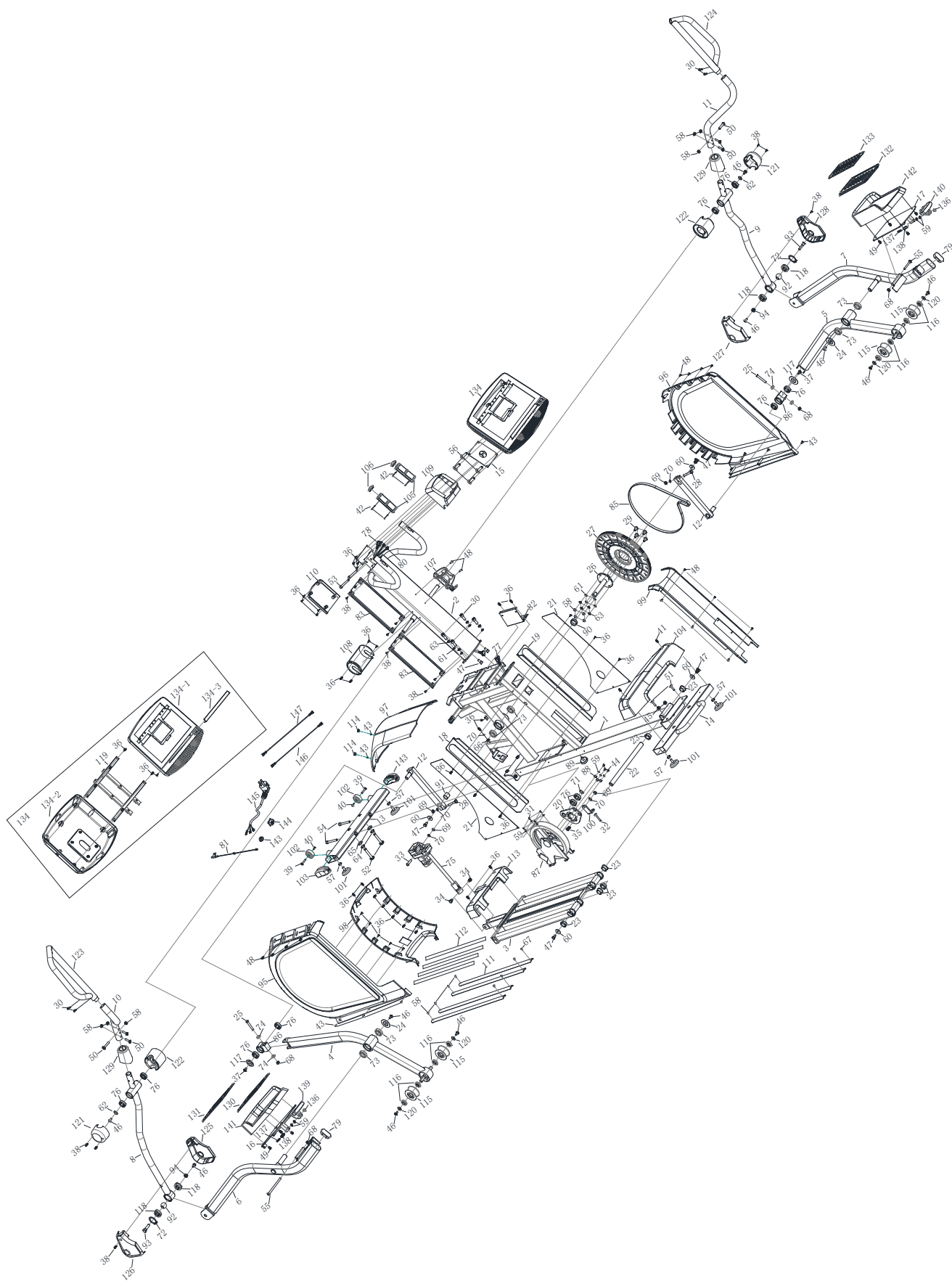
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia. UWAGA! Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, nudności lub duszności natychmiast przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na bezpieczeństwo wokół urządzenia nie powinny znajdować się żadne przedmioty w odległości przynajmniej 0,5m.
4. Nie pozwól by dzieci bawiły się urządzeniem lub w jego pobliżu. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
5. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane i dokręcone.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
8. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
9. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
10. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia.
11. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
12. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na maszynie eliptycznej.
13. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
14. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju.

Przerwij ćwiczenia natychmiast jeśli poczujesz się źle lub jeśli poczujesz ból w klatce piersiowej, duszności, zawroty głowy. Skonsultuj się z lekarzem.

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:



LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:

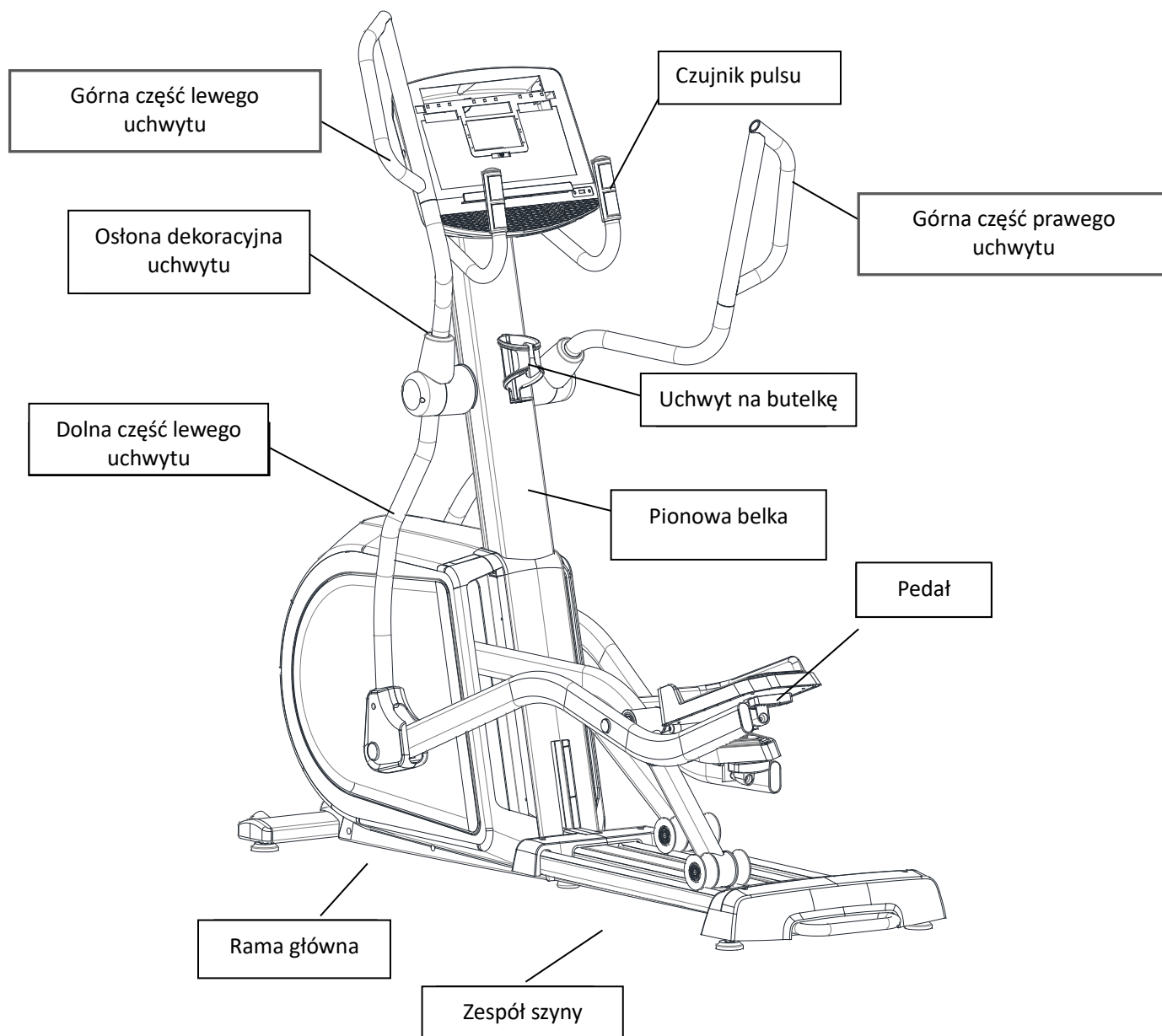
Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
2	Pionowa belka		1
3	Zespół szyny		1
4	Zespół lewej tuby rolkowej		1
5	Zespół prawej tuby rolkowej		1
6	Zespół tub lewego pedała		1
7	Zespół tub prawego pedała		1
8	Zespół tub dolnej części lewego uchwytu		1
9	Zespół tub dolnej części prawego uchwytu		1
10	Zespół górnej części lewego uchwytu A		1
11	Zespół górnej części prawego uchwytu A		1
12	Zespół korb		2
13	Przedni stabilizator		1
14	Tylny stabilizator		1
15	Uchwyt komputera		1
16	Element mocujący lewego pedała		1
17	Element mocujący prawego pedała		1
18	Płyta nośna lewej osłony łańcucha		1
19	Płyta nośna prawej osłony łańcucha		1
20	Zespół rolek dociskowych		1
21	Przegroda		2
22	Oś	Φ25×206 (czarna)	1
23	Zespół elementów spawanych	Φ38×Φ33.4×Φ25×14	6
24	Podkładka 60		2
25	Oś łącząca zestawu wałów korbowych	Φ15×95×M10×20 (galwanizowana)	2
26	Oś koła pasowego	Φ108×145 (czarna)	1
27	Zespół koła pasowego	Φ381×22.2 (z magnesem)	1
28	Sześciokątna śruba (półgwint)	M10×65×25	2
29	Sześciokątna śruba (pełny gwint)	M8×20	4
30	Sześciokątna śruba z gniazdową główką (pełny gwint)	M8×15	6
31	Sześciokątna śruba z gniazdową główką (pełny gwint)	M6×10	4
32	Wewnętrzna, sześciokątna śruba z płaską, dużą główką (półgwint)	M10×80×20	1
33	Wewnętrzna sześciokątna śruba z płaską, dużą główką (półgwint)	M10×35×20	1
34	Sześciokątna śruba stopniowana (półgwint)	M10×Φ13×14×5.7	2
35	Sześciokątna śruba ze stożkową główką (pełny gwint)	M10×25	1
36	Wpuszczana śruba krzyżowa z płaską, dużą główką (pełny gwint)	ST4×16	60
37	Sześciokątna śruba z gniazdową, płaską, dużą główką (pełny gwint)	M8×16	2
38	Wpuszczana śruba krzyżowa z płaską, dużą główką (pełny gwint)	ST4×20	16
39	Sześciokątna śruba drążona z gniazdową, płaską, dużą główką	Φ8×33×M6×15	2
40	Wewnętrzna, sześciokątna śruba z płaską, dużą główką (pełny gwint)	M6×15	2

41	Śruba krzyżowa wpuszczana z płaską, dużą główką (pełny gwint)	M4×20	2
42	Wpuszczana śruba krzyżowa z płaską główką	ST3×30	4
43	Wpuszczana śruba krzyżowa z płaską, dużą główką (pełny gwint)	M5×15	8
44	Wpuszczana śruba krzyżowa ze stożkową główką (pełny gwint)	M5×20	3
45	Sześciokątna, płaska śruba z gniazdową główką	M8×10	2
46	Sześciokątna, płaska śruba z gniazdową główką	M8×15	10
47	Sześciokątna śruba (pełny gwint)	M8×15	4
48	Wpuszczana śruba krzyżowa z płaską, dużą główką (pełny gwint)	M4×16	16
49	Sześciokątna śruba nasadowa z płaską główką (pełny gwint)	M6×12	8
50	Wewnętrzna, sześciokątna śruba z płaską, dużą główką (półgwint)	M8×45×20	6
51	Wewnętrzna, sześciokątna śruba z płaską, dużą główką (półgwint)	M10×40×20	2
52	Wewnętrzna, sześciokątna śruba z płaską, dużą główką (półgwint)	M10×70×20	2
53	Sześciokątna śruba z gniazdową główką (półgwint)	M8×60	2
54	Sześciokątna śruba z gniazdową główką (półgwint)	M10×125×25	2
55	Sześciokątna śruba z gniazdową, walcową główką (półgwint)	M10×140×20	2
56	Wewnętrzna, sześciokątna śruba z płaską, dużą główką (półgwint)	M8×40×20	4
57	Sześciokątna nakrętka	M10	4
58	Sześciokątna nakrętka zabezpieczająca	M8	10
59	Płaska podkładka	Φ6	11
60	Płaska podkładka	Φ8×Φ30×t3.0	4
61	Płaska podkładka	Φ8	11
62	Płaska podkładka	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
63	Plastikowa podkładka	Φ8	10
64	Plastikowa podkładka	Φ10	2
65	Płaska podkładka	Φ10	2
66	Zewnętrzna, ząbkowana podkładka	Φ5	4
67	Wpuszczana śruba krzyżowa z płaską, dużą główką (pełny gwint)	M5×15	8
68	Sześciokątna nakrętka	M10	4
69	Sześciokątna nakrętka	M10	4
70	Plastikowa podkładka	Φ5	4
71	Zacisk wałka	Φ20	1
72	Zacisk wałka	Φ45	2
73	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	6005ZZ	6
74	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	6900ZZ	4
75	Silnik pochylni		1
76	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	6004ZZ	10
77	Przewód komunikacyjny (rama główna)	L-500mm/4PIN	1
78	Przewód komunikacyjny (pionowa belka)	L-1000mm/4PIN	1
79	Okrągła zatyczka		2
80	Przewód czujnika pulsu	L-800mm	2

81	Linia indukcji magnetycznej	L-400mm/z magnetycznym uchwytem indukcyjnym	1
82	Kontroler		1
83	Listwa dekoracyjna pionowej belki		2
84	Linka hamulca	XH-2P male end/L-600mm	1
85	Pas	560PJ8 (HUTCHINSON)	1
86	Tuleja łącząca korby		2
87	Koło zamachowe z podwójnym naciągami EMS		1
88	Zespół części spawanych	Φ13×Φ8.5×8.4	3
89	Podkładka pod stopy	Φ47×10.5×M10×22	1
90	Tuleja korby 1	Φ32×7.5	1
91	Tuleja korby 2	Φ31×26.7	1
92	Kula	Φ35×29	2
93	Dolny wałek łączący uchwyty	Φ21×56	2
94	Podkładka dystansowa	Φ20×11.5	2
95	Lewa osłona łańcucha		1
96	Prawa osłona łańcucha		1
97	Górna listwa dekoracyjna osłony łańcucha		1
98	Przednia listwa dekoracyjna osłony łańcucha		1
99	Tylna listwa dekoracyjna osłony łańcucha		1
100	Część łącząca regulacyjnej śruby		1
101	Podkładka pod stopy	Φ60×15×M10×25	4
102	Koło	Φ55×25.8 (wraz z 2 tulejami)	2
103	Korek rury stabilizacyjnej		2
104	Osłona dekoracyjna tylnego stabilizatora		1
105	Zestaw czujników pulsu		2
106	Okrągła zatyczka rury	Φ39×Φ30×27.5	2
107	Uchwyt na butelkę		1
108	Osłona osi poprzeczki		1
109	Przednia osłona komputera		1
110	Tylna osłona komputera		1
111	Aluminiowa blacha szyny ślizgowej		4
112	Naklejki EVA	t1.0×760×22	4
113	Osłona rury szynowej		1
114	Zatyczka	Φ18	2
115	Zestaw kół pasowych	Φ75×37.8	4
116	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	R10ZZ	4
117	Uszczelka		2
118	Siedzisko kuli	Φ45×15	4
119	Rama montażowa komputera		1
120	Płaska podkładka	Φ8.5×Φ20×t1.5 (czarna, cynkowana)	4
121	Zewnętrzna osłona uchwytu		1
122	Środkowa osłona uchwytu		1
123	Górny zespół lewego uchwytu B		1
124	Górny zespół prawego uchwytu B		1
125	Osłona lewej rury pedała A	187×159×38	1
126	Osłona lewej rury pedała B	187×159×38	1
127	Osłona prawej rury pedała A	187×159×38	1
128	Osłona prawej rury pedała B	187×159×38	1
129	Osłona uchwytu	100×80	2
130	Dolna, lewa blacha antypoślizgowa	364.9×161.7×7.6	1

131	Górna, lewa blacha antypoślizgowa	326.2×124×4.83	1
132	Dolna, prawa blacha antypoślizgowa	364.9×161.7×7.6	1
133	Górna, prawa blacha antypoślizgowa	326.2×124×4.83	1
134	Komputer		1
134-1	Stała rama wyświetlacza		
134-2	Tylna osłona komputera		
134-3	Uchwyty tabletu		
136	Górna nakrętka kołpakowa	M6 (czarna)	2
137	Śruba	Φ12×74.4 (biała, cynkowana)	2
138	Ściśnięta sprężyna	Φ10.6×37.2	2
139	Uchwyt regulacyjny lewego pedała		1
140	Uchwyt regulacyjny prawego pedała		1
141	Pedał- lewy		1
142	Pedał - prawy		1
143	Klamra przewodu zasilania	SR-5R1	1
144	Przełącznik	KCD4	1
145	Przewód zasilania	3×0.75mm ² ×2000	1
146	Przewód zasilania	L-800mm/1.5mm ² (czerwony)	1
147	Przewód zasilania	L-800mm/1.5mm ² (czarny)	1

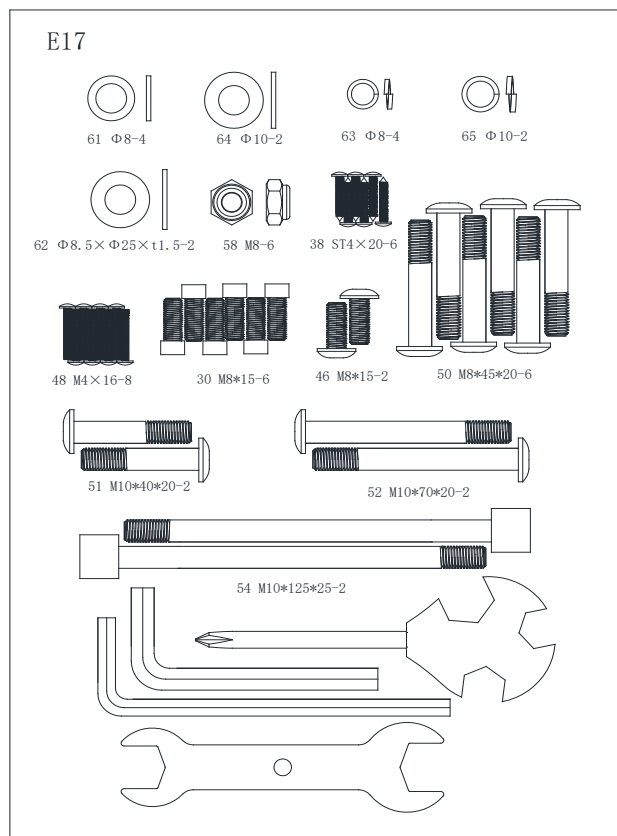
SPECYFIKACJA TECHNICZNA:



SPECYFIKACJA TECHNICZNA:

Model produktu	E17
Wymiary	2000×865×1835mm
Maks. Waga użytkownika	170 KG
Współczynnik prędkości	385 : 30
Koło zamachowe	10kg EMS dwukierunkowe
Poziomy oporu	1 - 40

* UWAGA: ZASTRZEGAMY PRAWO DO MODYFIKACJI PRODUKTU BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.

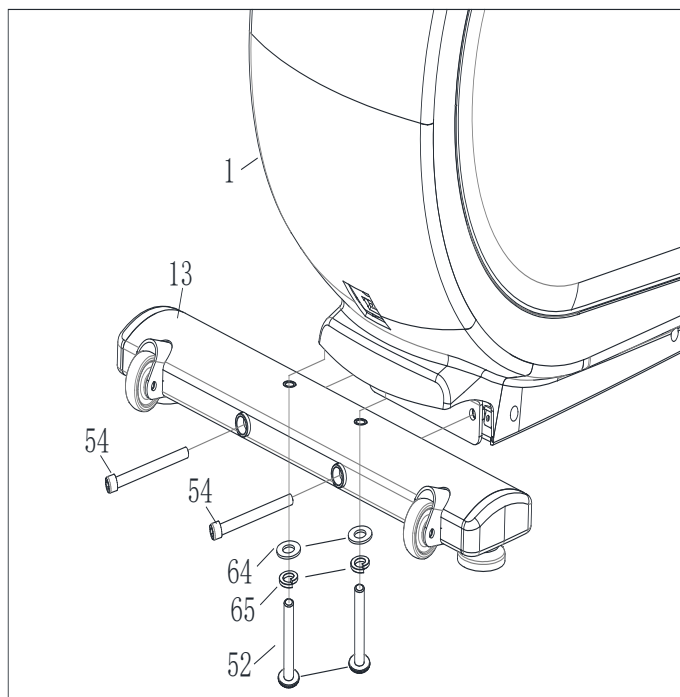


LISTA ELEMENTÓW MOCUJĄCYCH :

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
30	Śruba sześciokątna z gniazdową główką (pełny gwint)	M8*15	6
38	Śruba samogwintująca krzyżowa z wpuszczaną, dużą, płaską główką	ST4×20	6
46	Wewnętrzna śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (pełny gwint)	M8*15	2
48	Śruba krzyżowa z wpuszczaną, dużą, płaską główką (pełny gwint)	M4×16	8
50	Wewnętrzna, sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półgwint)	M8*45*20	6
51	Wewnętrzna, sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półgwint)	M10*40*20	2
52	Wewnętrzna, sześciokątna śruba z dużą, płaską główką (półgwint)	M10*70*20	2
54	Śruba sześciokątna z gniazdową główką (półgwint)	M10*125*25	2
58	Sześciokątna nakrętka	M8	6
61	Płaska podkładka	Φ8.0	4
62	Płaska podkładka	Φ8.5*Φ25*t2.0	2
63	Plastikowa podkładka	Φ8	4
64	Płaska podkładka	Φ10	2
65	Elastyczna podkładka	Φ10	2
	Klucz w kształcie L	6 × 40 × 12 0	1
	Klucz krzyżowy otwarty	14×17×75	1
	Klucz w kształcie L	8 ×35×8 5	1
	Klucz płaski otwarty	t4.0× 2 8×1 30	1

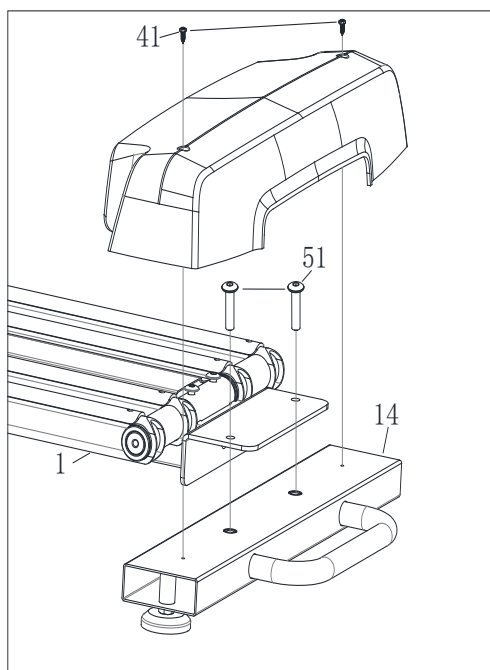
MONTAŻ:

Krok 1: Przymocuj przedni stabilizator (13) do ramy głównej (1) i zablokuj go w pozycji, używając sześciokątnej śruby z gniazdową główką (półgwint) (54), wewnętrznej, sześciokątnej śruby z płaską, dużą główką (półgwint) (52), płaskiej podkładki (65) oraz plastikowej podkładki (64).

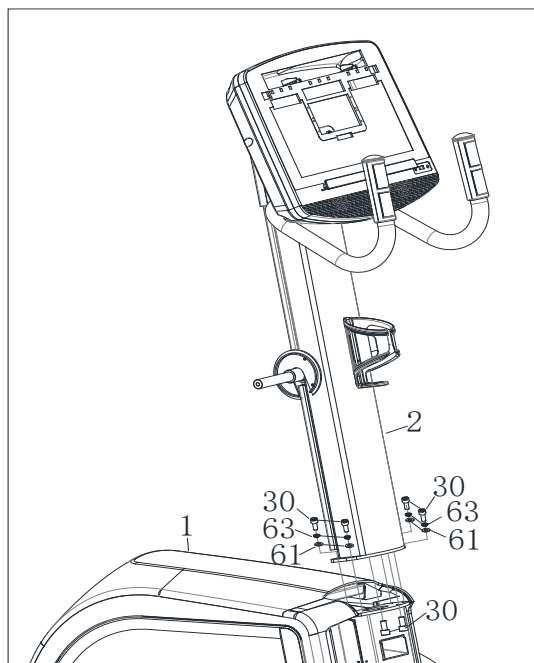


Krok 2 :

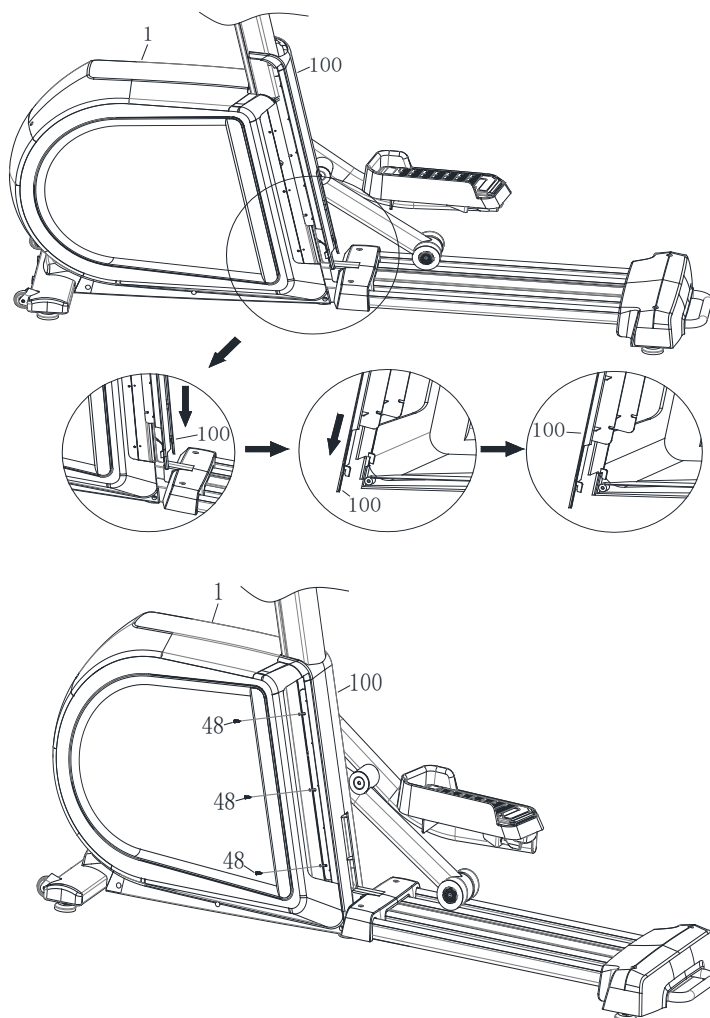
1. Przymocuj tylny stabilizator (14) do ramy głównej (1) i zablokuj w pozycji, używając wewnętrznej, sześciokątnej śruby z płaską, dużą główką (półgwint) (51).
2. Przymocuj osłonę dekoracyjną tylnego stabilizatora (104), używając śruby krzyżowej wpuszczanej z płaską, dużą główką (pełny gwint) (41).



Krok 3: Zamocuj pionową belkę (2): najpierw połącz przewód komunikacyjny (77) i (78); następnie włóż pionową belkę (2) w ramę główną (1) i zablokuj ją w pozycji, używając sześciokątnej śruby z gniazdową główką (pełny gwint) (30), plastikowej podkładki (63) oraz płaskiej podkładki (61).

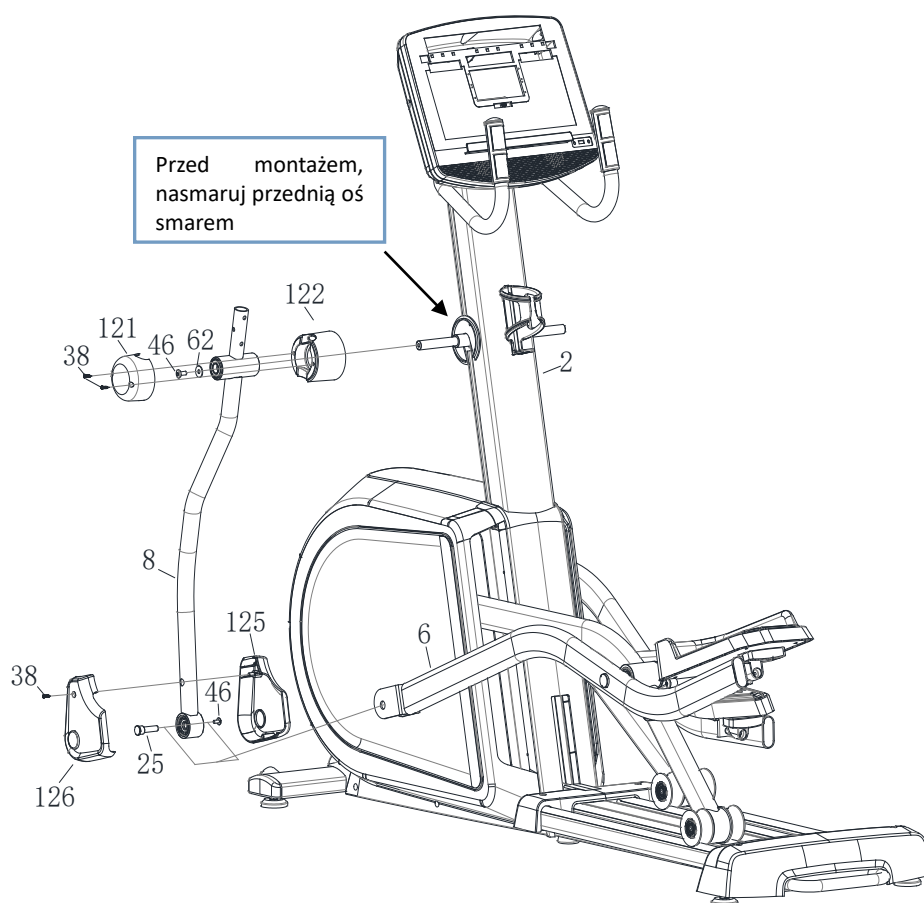


Krok 4 : Po zamontowaniu pionowej belki (2), przymocuj tylną listwę dekoracyjną osłony łańcucha (99) do ramy głównej (1) tak, jak pokazano na rysunku poniżej, następnie zablokuj w pozycji, używając wpuszczanej śruby krzyżowej z płaską, dużą główką (pełny gwint) (48).



Krok 5 :

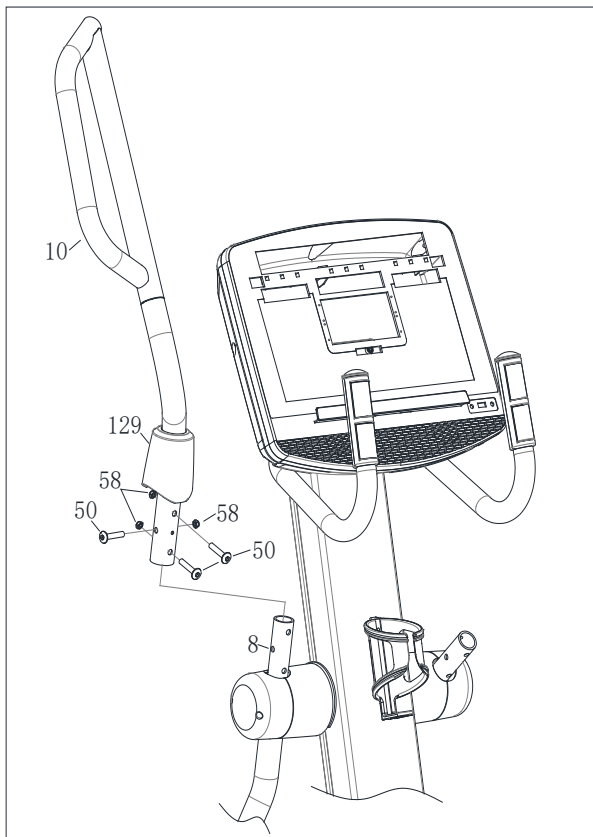
1. Przed rozpoczęciem montażu, nasmaruj przednią oś smarem.
2. Tak jak pokazano na rysunku, przymocuj środkową osłonę uchwytu (122) do przedniej osi, następnie zamocuj zespół tub dolnej części lewego uchwytu (8) do pionowej belki (2), zablokuj w pozycji, używając sześciokątnej, płaskiej śruby z gniazdową główką (46) oraz płaskiej podkładki (62).
3. Zablokuj zewnętrzną osłonę uchwytu (121) oraz środkową osłonę uchwytu (122) w pozycji, używając wpuszczanej śruby krzyżowej z płaską, dużą główką (pełny gwint) (38).
4. Połącz zespół tub dolnej części lewego uchwytu (8) z zespołem tub lewego pedała (6), następnie zablokuj w pozycji oś łączącą zestaw wałów korbowych (25) , używając sześciokątnej, płaskiej śruby z gniazdową główką(46).
5. Zamocuj osłonę lewej rury pedała A (125) oraz osłonę lewej rury pedała B (126) tak, jak pokazano na rysunku. Włóż osłonę dekoracyjną przez dziurę w tubie uchwytu i zablokuj ją w pozycji, używając wpuszczanej śruby krzyżowej z płaską, dużą główką (pełny gwint) (38).
6. Powtórz krok 5 po prawej stronie urządzenia.



Krok 6 :

1. Najpierw załóż osłonę uchwytu (129) na zespół górnej części lewego uchwytu A (10) tak, jak pokazano na rysunku, następnie uchwyt z osłoną przymocuj do zespołu tub dolnej części lewego uchwytu (8), zablokuj w pozycji, używając sześciokątnej nakrętki zabezpieczającej (58) oraz wewnętrznej, sześciokątnej śruby z płaską, dużą główką (50).

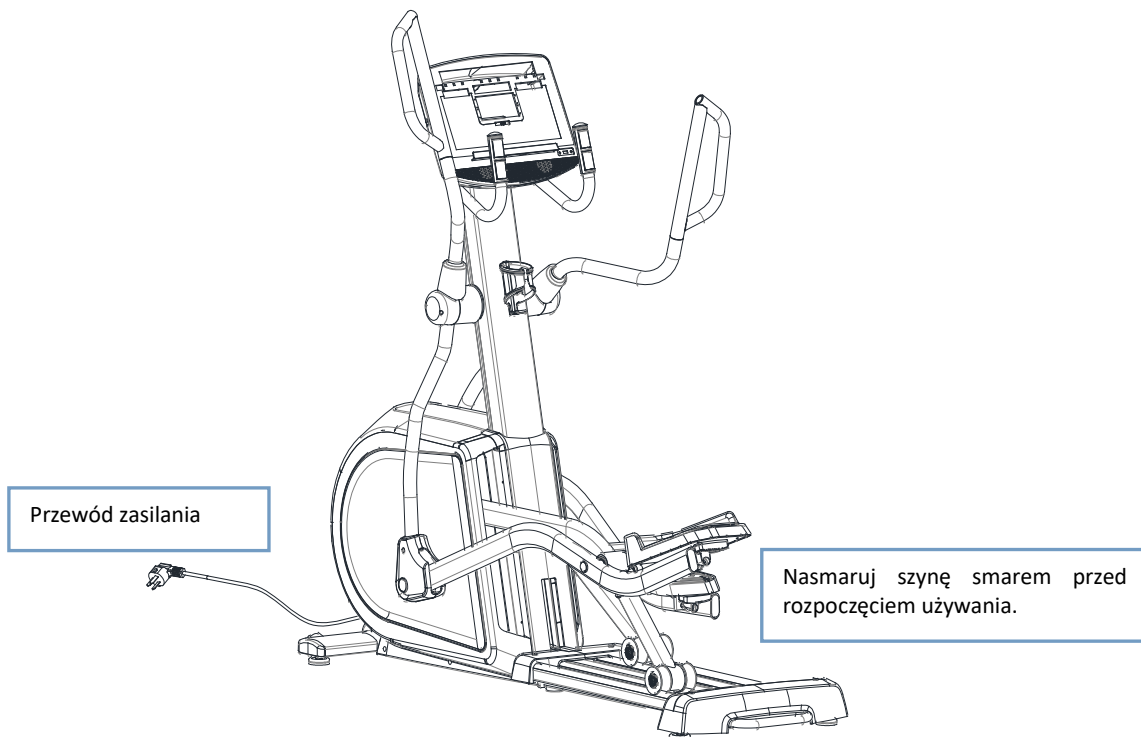
2. Powtórz krok 6 po prawej stronie urządzenia.



Krok 7 :

1. Po zakończeniu montażu urządzenia, włóż wtyczkę zasilania do gniazdka i włącz urządzenie.

Uwaga: Nasmaruj szynę smarem przed rozpoczęciem używania.



POZIOMOWANIE:

Upewnij się czy urządzenie stoi równo i stabilnie na podłożu, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi, wypoziomuj urządzenie .

Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.



“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu. Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.”

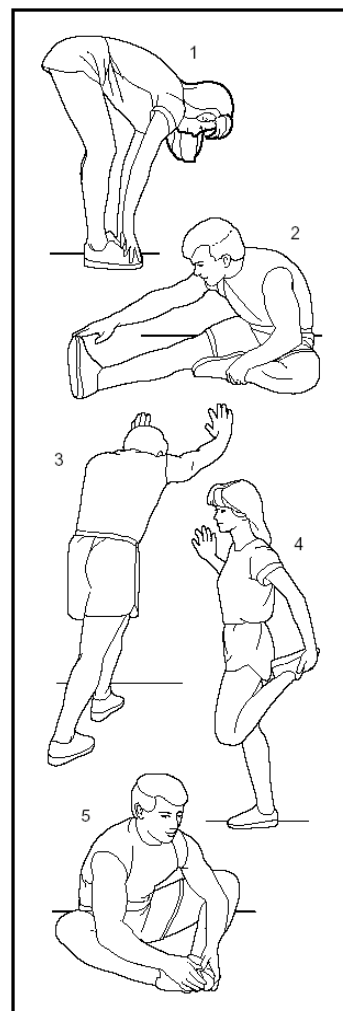
ROZGRZEWKA:

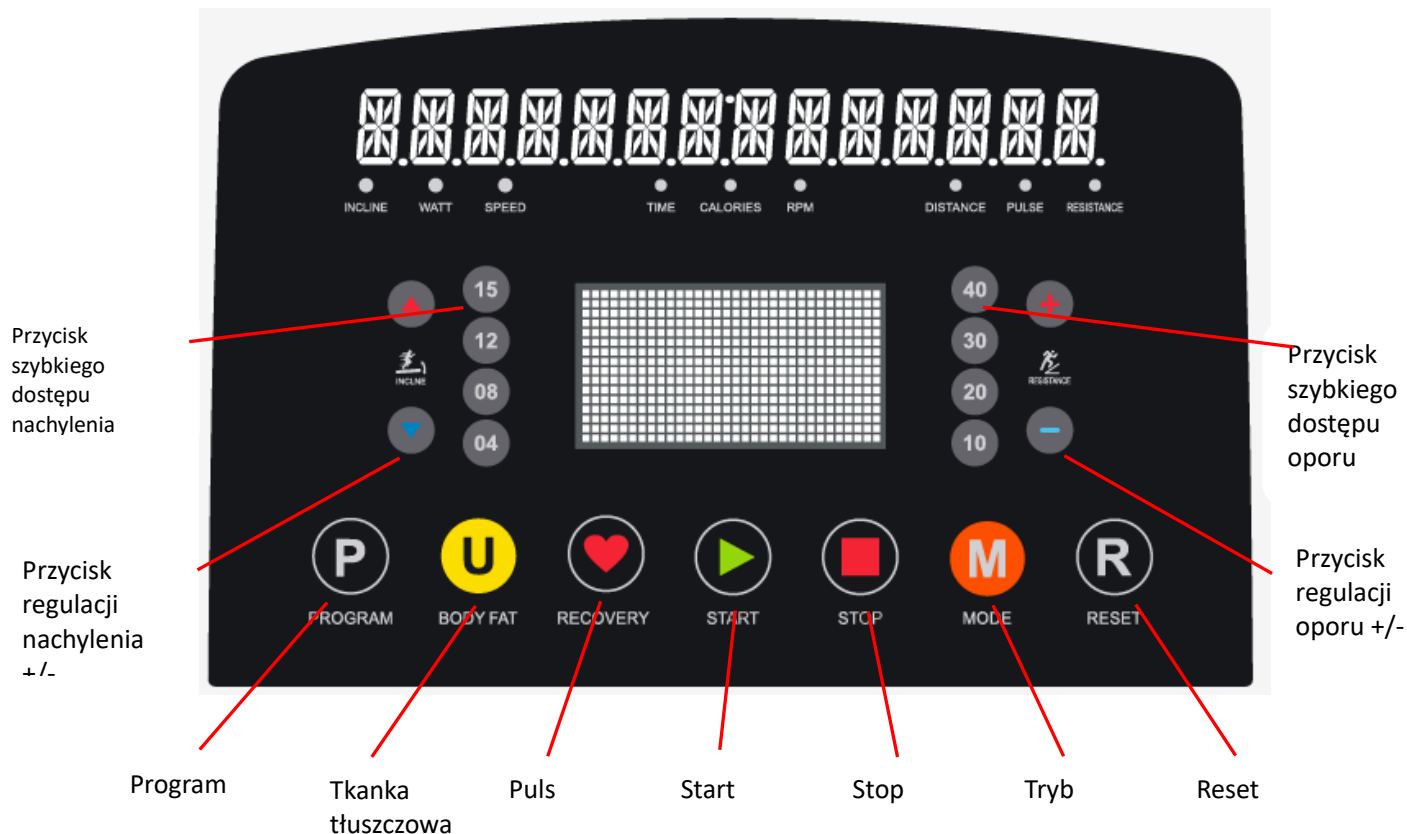
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych. Trening siłowy: Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe. Rozciąganie: Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok.15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening. Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.



Funkcje wyświetlacza:**FUNKCJE**

RESISTANCE (opór)	Wyświetla poziom oporu podczas treningu. Zakres wyświetlania 0 ~ 40
PULSE (puls)	Wyświetla wartość pulsu podczas treningu Zakres wyświetlania 40 ~ 199 uderzeń/minutę.
WATT (waty)	Wyświetla aktualną wartość generowanej energii 0 ~ 999 watów
SPEED (prędkość)	Wyświetla aktualną wartość prędkości 0 ~ 99.9KM /H
CALORIES (kalorie)	Wyświetla wartość spalanych kalorii. Zakres wyświetlania 0 ~ 9999.
DISTANCE (dystans)	Wyświetla przebyty dystans podczas treningu. Zakres wyświetlania 0.0 ~ 99.9.
RPM (obroty na minutę)	Wyświetla ilość obrotów na minutę. Zakres wyświetlania 0 ~ 9999 obrotów na minutę.
INCLINE (nachylenie)	Wyświetla aktualny poziom nachylenia. Zakres wyświetlania 0 ~ 20 poziomów.
TIME (czas)	Wyświetla czas treningowy. Zakres wyświetlania 0:00 ~ 99:59.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

RESISTANCE+ (opór +)	Zwiększa wartość oporu
RESISTANCE- (opór -)	Zmniejsza wartość oporu
INCLINE+ (nachylenie +)	Zwiększa wartość nachylenia
INCLINE- (nachylenie -)	Zmniejsza wartość nachylenia
PROGRAM	Wybieranie spośród 12 domyślnych programów, 3 programów użytkownika, 4 programów HRC (kontroli pulsu), 1 programu WATT
BODYFAT (tkanka tłuszczowa)	Rozpoczynanie pomiaru tkanki tłuszczowej
RECOVERY (stabilizacja pulsu)	Tryb stabilizacji pulsu po treningu
MODE (tryb)	Wybieranie trybu Time (czas), Distance (dystans), Calorie (kalorie), countdown (odliczanie)
RESET	Czyszczenie danych treningowych, w trybie czuwania, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby zresetować interfejs użytkownika.
Start	Rozpoczynanie treningu
Stop	Zatrzymywanie treningu

OBŚŁUGA WYŚWIETLACZA :

1. Włączanie zasilania

Połącz urządzenie ze źródłem zasilania, przetłącz włącznik zasilania, wyświetlacz włączy się. Wyświetlacz podświetli wszystkie okna przez 2 sekundy, wyświetli średnicę koła (domyślnie 26), ustawiony system jednostek (domyślnie KM), oraz miernik euroazjatycki (symbol E), w oknie czasu wyświetlony zostanie aktualny numer wersji oprogramowania. Nastąpi przejście do ustawień profilu użytkownika, domyślnego U1, ale można wybrać spośród profili U1-U4 poprzez naciśnięcie przycisków RESISTANCE+ i RESISTANCE- , wprowadź dane profilu dla: SEX (płeć), AGE (wiek), HEIGHT (wzrost), WEIGHT (waga) – ustawiaj wartości poprzez naciśnięcie przycisków RESISTANCE+ i RESISTANCE- , zatwierdzaj poprzez przycisk MODE.

SEX: MALE (męska) lub FEMALE (żeńska); domyślnie - MALE

AGE: 10-99 lat, domyślnie - 25 lat

HEIGHT: 100-220CM, domyślnie - 170CM

WEIGHT: 20-150KG, domyślnie - 75KG

Po zakończeniu wprowadzania danych, naciśnij przycisk MODE, aby przejść do trybu czuwania.

2. TRYB MANUALNY (Manual Mode)

W trybie czuwania, naciśnij przycisk **Start**, aby przejść do trybu manualnego.

W trakcie treningu, naciskaj przyciski **RESISTANCE+** lub **RESISTANCE-** , aby zmienić opór. Naciskaj przyciski **INCLINE+** oraz **INCLINE-**, aby ustawić poziom nachylenia.

W trakcie treningu, naciśnij przycisk **STOP**, aby przerwać trening, naciśnij przycisk **RESET** po zatrzymaniu, aby wyczyścić dane treningu.

3. TRYB ODLICZANIA (Countdown mode)

W trybie czuwania, naciśnij przycisk **MODE** aby wybrać odliczanie: time (czasu), distance (dystansu), lub calorie (kalorii):

A. Odliczanie czasu: okno czasu wyświetli domyślną, migającą wartość 30 (minut). Wówczas, naciskaj przyciski **RESISTANCE+** lub **RESISTANCE**, aby ustawić pożądaną wartość czasu. Zakres ustawień wynosi 5-99 (minut). Po zakończeniu ustawiania, naciśnij przycisk **START** aby rozpocząć trening, komputer zacznie odliczanie od ustawionej wartości czasu i zatrzyma trening po zakończeniu odliczania.

B. Odliczanie dystansu: okno czasu wyświetli domyślną, migającą wartość 1 (KM). Wówczas, naciskaj przyciski **RESISTANCE+** lub **RESISTANCE**, aby ustawić pożądaną wartość dystansu, zakres ustawień wynosi 1-99 (KM). Po zakończeniu ustawiania, naciśnij przycisk **START** aby rozpocząć trening, komputer zacznie odliczanie od ustawionej wartości dystansu i zatrzyma trening po zakończeniu odliczania.

C. Odliczanie kalorii: okno czasu wyświetli domyślną, migającą wartość 50 (kalorii). Wówczas, naciskaj przyciski **RESISTANCE+** lub **RESISTANCE**, aby ustawić pożądaną wartość kalorii, zakres ustawień wynosi 20-9990 (kalorii). Po zakończeniu ustawiania, naciśnij przycisk **START** aby rozpocząć trening, komputer zacznie odliczanie od ustawionej wartości kalorii i zatrzyma trening po zakończeniu odliczania.

4. PROGRAMY DOMYŚLNE

W trybie gotowości, naciśnij przycisk **PROGRAM**, aby wybrać spośród 12 programów domyślnych, 3 programów użytkownika, lub 4 programów HRC (kontroli pulsu).

A. 12 programów domyślnych: w trybie gotowości, naciśnij przycisk **PROGRAM**, aby wybrać spośród programów P1-P12. W tym samym czasie, możesz ustawić docelowy czas trwania treningu naciskając przyciski **RESISTANCE+** lub **RESISTANCE-**, naciśnij przycisk **START** aby rozpocząć trening, komputer zacznie odliczanie od ustawionej wartości czasu i zatrzyma trening po zakończeniu odliczania.

B. 3 programy użytkownika: w trybie gotowości, naciśnij przycisk **PROGRAM**, aby wybrać spośród 3 programów użytkownika U1-U3, w kolejności będących po 12 programach domyślnych. Po wybraniu spersonalizowanego programu, naciskaj przyciski **RESISTANCE +** lub **RESISTANCE-**, aby ustawić docelową wartość czasu, naciśnij przycisk **START** aby rozpocząć trening, komputer zacznie odliczanie od ustawionej wartości czasu i zatrzyma trening po zakończeniu odliczania.

Po wyborze programu U1-U3, możesz także wprowadzić preferencje treningowe, naciskając przycisk **MODE**. **S-01 do S-16** są wartościami oporu oraz nachylenia dla każdego segmentu. Wówczas możesz modyfikować poziom oporu każdego segmentu, naciskając przyciski **RESISTANCE+** lub **RESISTANCE-**. Przyciski **INCLINE+** oraz **INCLINE-** modyfikują wartość nachylenia każdego segmentu. Po zakończeniu ustawiania wartości dla wszystkich 16 segmentów, wyjdź z ustawień, dane zostaną zapisane.

5. PROGRAM HRC (Programy sterowane funkcją puls) :

W trybie gotowości, naciśnij przycisk **PROGRAM**, aby wybrać spośród 4 programów HRC: HRC55/75/90/TAG

(1) Definicja: funkcja ta wykorzystuje bezprzewodowy lub przewodowy czujnik pulsu, aby automatycznie dostosowywać prędkość treningu poprzez porównywanie docelowej wartości pulsu z aktualnym pulsem użytkownika.

(2) Ustawienia HRC:

Naciśnij przycisk **PROGRAM** aby wybrać program HRC, wejdź w ustawienia **THR** (docelowy puls), naciskaj przyciski **RESISTANCE+** lub **RESISTANCE-** aby ustawić tę wartość; po ustawieniu **THR**, naciśnij przycisk **MODE**, aby zatwierdzić i przejść do ustawień czasu, naciskaj przyciski **RESISTANCE+** lub **RESISTANCE-** aby ustawić docelową wartość odliczania czasu; po zakończeniu ustawień, naciśnij przycisk **"START/STOP"** aby rozpocząć:

A : Docelowy puls: $(220 - \text{wiek}) * 55\%$ (HRC1: 55% HRC2: 75% HRC3: 90% HRC4 spersonalizowany)

B : HRC1-3 docelowa wartość pulsu jest niemodyfikowalna, HRC4 jest modyfikowalna, zakres ustawień: 60-200

C: Zakres ustawień czasu 5:00-99:00

(3) Relacje zmian prędkości:

A: Częstotliwość sprawdzania: program HRC sprawdza aktualną wartość pulsu co 30 sekund (wartość pulsu jest stale wyświetlana).

B: Jeśli aktualna wartość pulsu jest niższa od docelowej, opór zostanie zwiększony o 1 poziom.

C: Jeśli aktualna wartość pulsu jest wyższa od docelowej, opór zostanie zmniejszony o 1 poziom

6. BODY FAT TEST (Pomiar tkanki tłuszczowej)

W trybie gotowości, naciśnij przycisk **BODYFAT**, aby przejść do trybu. Wówczas, użytkownik musi trzymać ręce na czujnikach pulsu lub mieć na sobie bezprzewodowy czujnik pulsu. Tryb zmierzy wtedy wartość procentową tkanki tłuszczowej, w oparciu o wprowadzone dane użytkownika (płeć, wiek, wzrost, waga).

7. RECOVERY MODE (Tryb stabilizacji pulsu)

W trybie gotowości, jeśli wykryty jest sygnał pulsu, naciśnij przycisk RECOVERY, aby przejść do trybu stabilizacji pulsu, okno czasu wyświetli wówczas 60-sekundowe odliczanie, w trakcie którego sygnał pulsu musi być stale wykrywany. Po zakończeniu odliczania, wyświetlony zostanie poziom 1-6, odpowiadający stanowi stabilizacji pulsu użytkownika w ciągu 1 minuty. W trakcie pomiaru trybu RECOVERY, naciśnięcie przycisku RECOVERY spowoduje wyjście z trybu. Jeśli nie jest wykryty sygnał pulsu, naciśnięcie przycisku RECOVERY jest nieważne.

8. Tryb uśpienia

Jeśli przez 4 minuty i 30 sekund nie wykryta zostanie żadna aktywność na urządzeniu, komputer przejdzie w tryb uśpienia. Jeśli zasilanie będzie nieprzerwane, naciśnięcie dowolnego przycisku lub rozpoczęcie pedałowania wybudzi urządzenie.

9. Dane programów domyślnych

(1) Dane oporu

Nr seg. poziom program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
program 1	10	15	20	25	30	30	30	30	25	20	15	10	15	10	10	10
program 2	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	20	20	10	10
program 3	5	10	15	20	25	30	25	20	15	10	15	20	30	20	10	5
program 4	5	15	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	20	15	10
program 5	10	15	15	20	20	25	25	30	30	30	30	25	25	20	15	10
program 6	10	10	20	20	30	30	25	25	30	30	30	30	30	20	20	10
program 7	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25	30	30	20	20	10	10
program 8	10	20	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10	15	15	10	5
program 9	5	15	15	15	20	20	20	30	30	30	25	25	25	15	15	10
program 10	5	10	15	10	20	25	20	30	25	30	25	30	25	15	15	10
program 11	10	15	20	20	25	30	30	30	30	30	30	30	25	15	15	10
program 12	10	20	25	25	25	25	30	25	30	25	15	10	20	30	20	10

(2) Dane nachylenia

Nr seg. poziom program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
program 1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	5	4	3	2	1
program 2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	1	0
program 3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1
program 4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	1	1
program 5	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	5	5	4	2	1
program 6	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	6	4	2	2	1	1
program 7	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	6	5	4	3	2	1
program 8	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	3	3	3	3	2	1
program 9	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	4	4	4	3	2	1
program 10	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	5	5	4	3	2	1
program 11	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	3	5	4	3	1	1
program 12	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	2	2	2	2	1

MOŻLIWE USTERKI I ROZWIĄZANIA

Problem / kod błędu	Możliwe przyczyny	Rozwiązania
Wyświetlacz nie działa	A. Wadliwy silnik prądnicy	Wymiana silnika prądnicy
	B. Wadliwy kontroler (lampa kontrolna kontrolera nie świeci się)	Wymiana kontrolera
	C. Wadliwa płyta PCB	Wymiana komputera
	D. Wadliwy przewód komunikacyjny	Wymiana przewodu komunikacyjnego
Przyciski nie funkcjonują prawidłowo	Wadliwe przyciski	1. Wymiana przycisków lub przewodu przycisków 2. Wymiana płytki PCB 3. Wymiana komputera
E01	Błędna komunikacja; 1: zły ruch	1: Wymiana przewodu
	2: nieprawidłowe sterowanie elektroniczne	2: Wymiana płytki PCB
	3: wadliwy przewód komunikacyjny	3: Wymiana kontrolera
Nie wyświetla się wartość pulsu	A. Wadliwy czujnik	Wymiana przewodu czujnika pulsu
	B. Wadliwy komputer	Wymiana komputera
Wyświetlacz pokazuje niekompletne dane	A. Niedostateczne napięcie	Sprawdzenie sterowania elektrycznego i silnika
	B. Awaria systemu	Wymiana komputera

