



## **ELLIPTICAL**

***DO UŻYTKU DOMOWEGO – KLASA „H-C“***

***MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA –130 KG***



**Konieczn**ie zapoznaj się z poniższymi informacjami

**NAZWA I ADRES IMPORTERA**

**VICTORIA-SPORT SP ZO.O. SP.K.  
Ul. MARYNARKI POLSKIEJ 59A  
80-557 GDANSK**

**Tel. (58 ) 3004633, 3004863**

**Fax. (58) 3225252**

**www.galeriasportowa.pl**

**TEL. / SERWIS: (58) 5733833**

**FAX / SERWIS: (58) 3010465**

**OPIS PRODUKTU**

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	-	130 kg
ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA „H-C”	-	do użytku domowego – klasa „C”
KLASA DOKŁADNOŚCI (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)	-	„C”
KLASA UŻYTKOWANIA (DO UŻYTKU DOMOWEGO)	-	„H”
WAGA URZĄDZENIA	-	47 kg
WAGA KOŁA ZAMACHOWEGO	-	12 kg
WYMIARY URZĄDZENIA	-	1450 x 508 x1596 mm
ROK PRODUKCJI	-	2020
OKRES TRWAŁOŚCI	-	BEZTERMINOWO
REGULACJA OBCIĄŻENIA	-	Z LICZNIKA

**Urządzenie nie jest przeznaczone dla celów terapii – rehabilitacji.**

**INFORMACJA NA TEMAT OBCIĄŻENIA (ZALEŻNA, NIEZALEŻNA OD PRĘDKOŚCI)**

Obciażenie 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!**

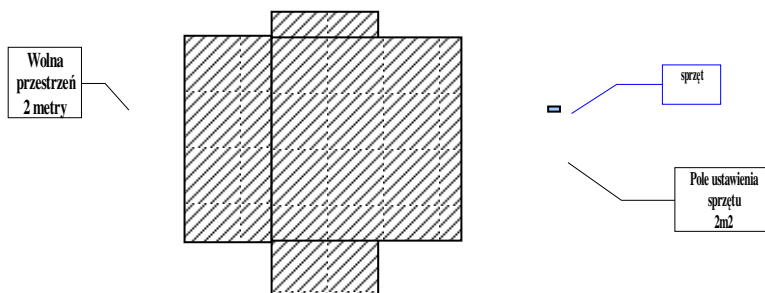
1. Z urządzenia nie mogą korzystać dzieci. Dzieci nie będące pod nadzorem nie mogą przebywać w obrębie urządzenia.
2. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
3. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem 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 zbyt dużego 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 m<sup>2</sup>. Urządzenie zajmuje około 1 m<sup>2</sup> powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.



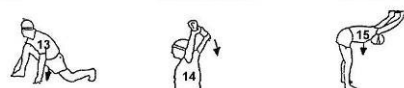
3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.

**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 m<sup>2</sup>. Urządzenie zajmuje około 1,5 m<sup>2</sup> 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.

## INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – ORBITREK WISŁOWY E-NW1000

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. wzmacnia 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.

## INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – ORBITREK WISŁOWY E-NW1000

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 użytkowania. 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. Czyść ręcznie mydłem z ciepłą wodą. Temperatura wody nie może przekraczać 25 stopni.
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. Przechowuj w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

**UWAGA!**

DO CZYSZCZENIE NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.



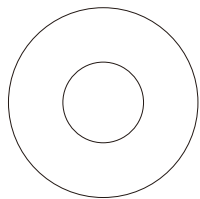
**dotyczy licznika**

**OSTRZEŻENIA**

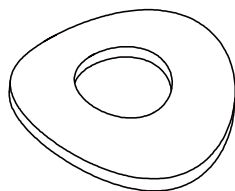
- 1. POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZETU MOŻNA UTRZYMAC TYLKO DZIEKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
- 2. USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
- 3. NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ PEDAŁY, NAKŁADKI.**
- 4. NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH,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

**INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – ORBITREK WISŁOWY E-NW1000**

**STEP 1.**



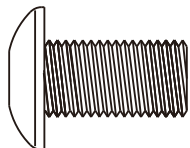
#104-1  $\text{Ø } 8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$   
Flat Washer  
(2pcs)



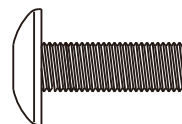
#112.  $3/8" \times 23 \times 1.5\text{T}$   
Curved Washer  
(2pcs)



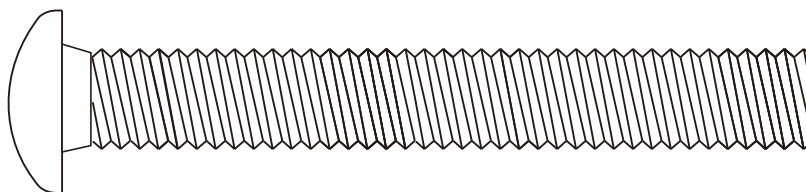
#96.  $3/8"$   
Cap Nut  
(2pcs)



#80-1  $5/16" \times 15\text{m/m}$   
Button Head Socket Bolt  
(2pcs)

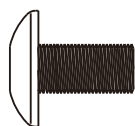


#82.  $\text{M5} \times 15\text{m/m}$   
Phillips Head Screw  
(4pcs)



#77.  $3/8" \times 3"$   
Carriage Bolt (2pcs)

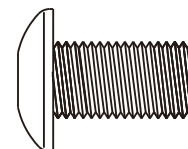
**STEP 2.**



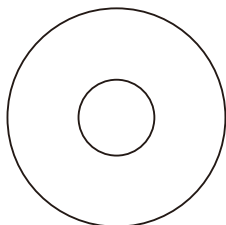
#84.  $\text{M5} \times 10\text{m/m}$   
Phillips Head Screw  
(4pcs)



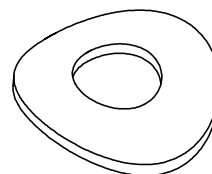
#111.  $5/16" \times 1.5\text{T}$   
Split Washer  
(6pcs)



#80.  $5/16" \times 15\text{m/m}$   
Button Head Socket Bolt  
(6pcs)



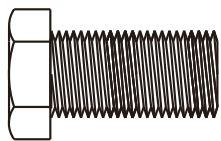
#105.  $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$   
Flat Washer  
(4pcs)



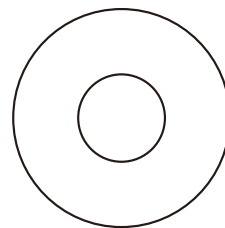
#113.  $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$   
Curved Washer  
(2pcs)

**WASHER=PODKŁADKA; NUT=NAKRETKA; SCREW / BOLT = ŚRUBA**

**STEP 3.**

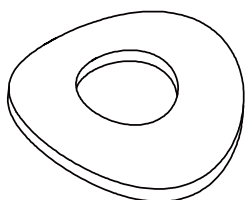


#74. 5/16" × 15m/m  
Hex Head Bolt  
(2pcs)



#102. Ø 8.7 × 20 × 1.5T  
Flat Washer  
(2pcs)

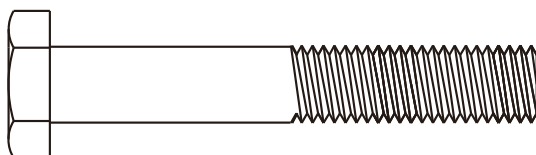
**STEP 4.**



#113. 5/16" × 23 × 1.5T  
Curved Washer  
(4pcs)



#91. 5/16" × 7T  
Nyloc Nut  
(6pcs)



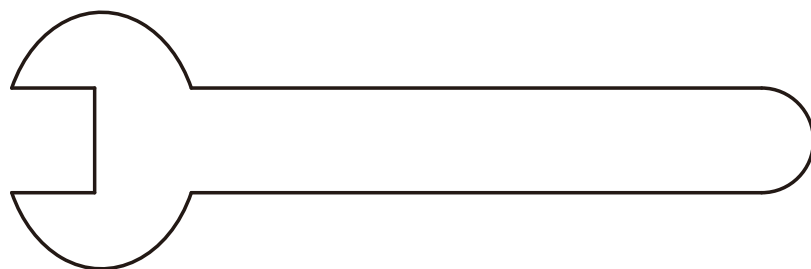
#76. 5/16" × 1-3/4"  
Hex Head Bolt  
(6pcs)



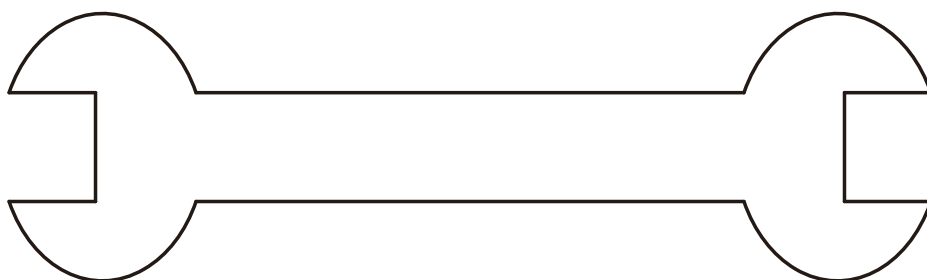
#87. Ø3.5 × 12m/m  
Sheet Metal Screw  
(8pcs)

**WASHER=PODKŁADKA; NUT=NAKRETKA; SCREW / BOLT = ŚRUBA**

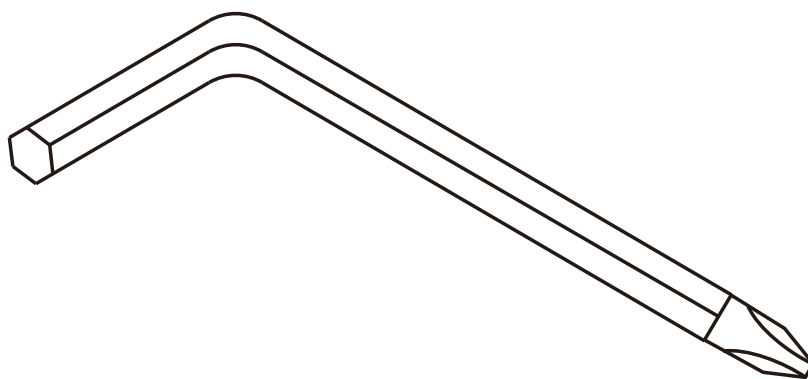




#116. 12 mm Wrench (1pcs)



#115. 13 &14 mm Wrench (1pcs)



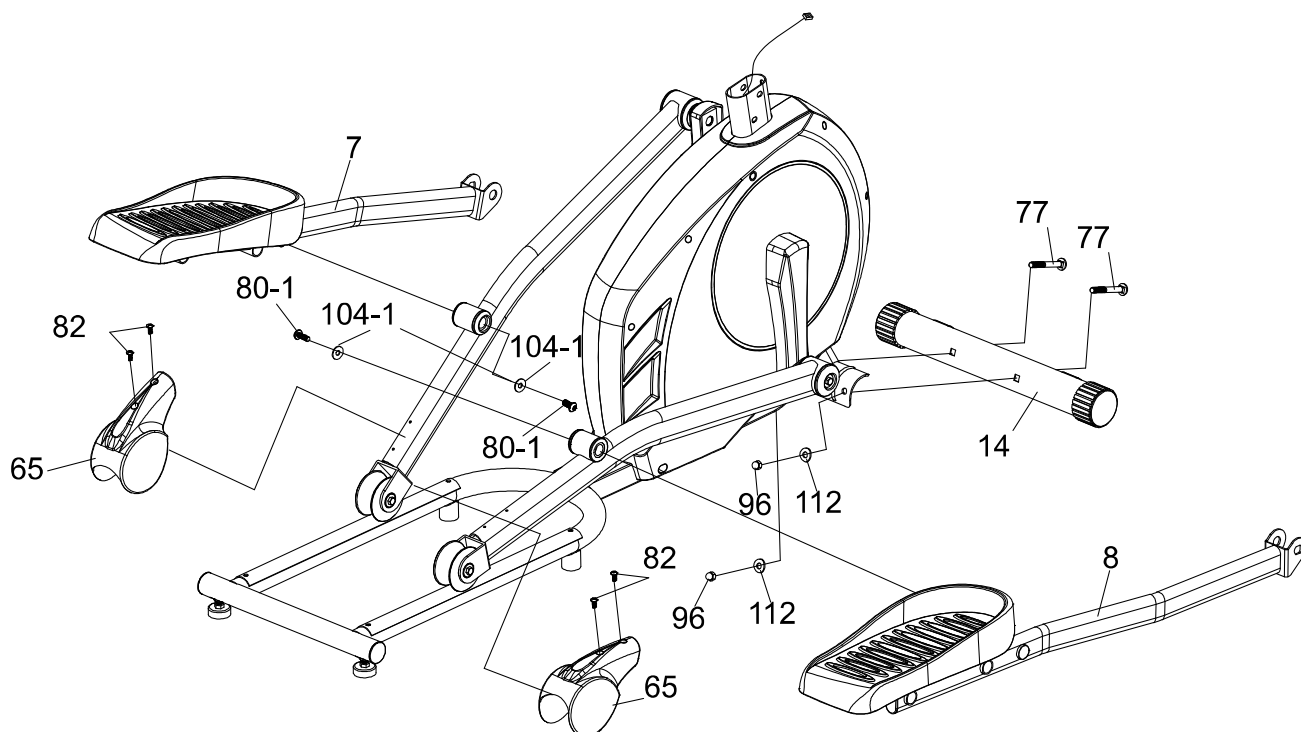
#118. Combination 5mm Allen Wrench  
& Phillips Head Screw Driver (1pcs)

**KLUCZE MONTAŻOWE**

**KROKI MONTAŻOWE**

**KROK 1**

**MONTAŻ PODPORY PRZEDNIEJ & WĄCZNIKÓW RĄCZEK**

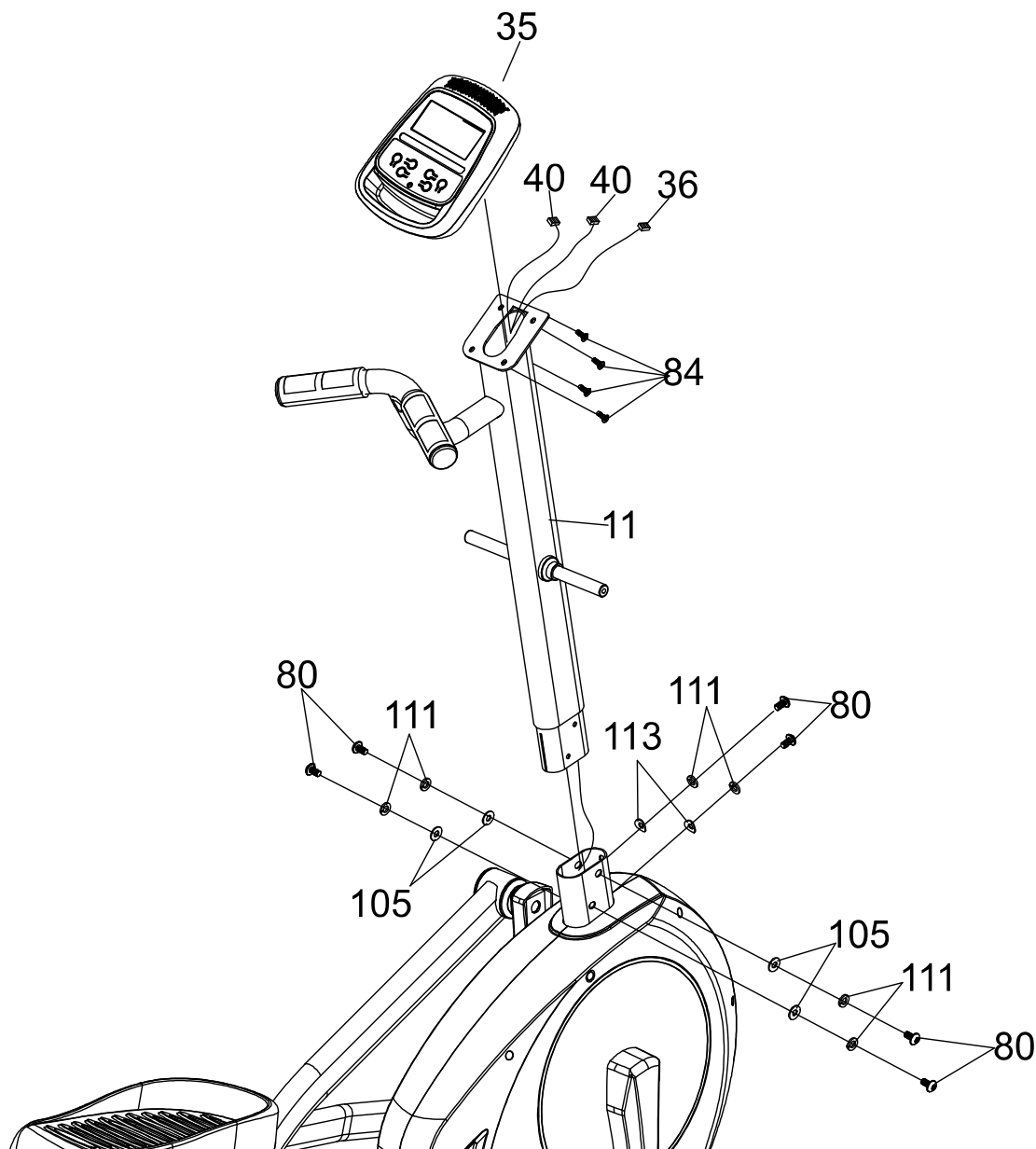


**1. MOCUJ PODPORĘ PRZEDNIĄ (14) NA RAMIE UŻYWAJĄC 2-CH ŚRUB (78), Z PODKŁADKAMI (112) ORAZ NAKRĘTKAMI (96) . DOMONTAŻU UŻYJ KLUCZA (115).**

**2. MOCUJ OSŁONY (65) NA ŁACZNIKU STOPEK (5) UŻYWAJĄC 4-CH ŚRUB (82). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (118).**

**3. MOCUJ PODPORĘ STOPKI (7) NA ŁACZNIKU LEWEJ STOLKI (5) UZYWAJĄC ŚRUBY (80-1) Z PODKŁADKĄ (104-1). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (118).  
POWTÓRZ TE SAME CZYNNOŚCI PRZY MONTAŻU PO STRONIE PRAWEJ.**

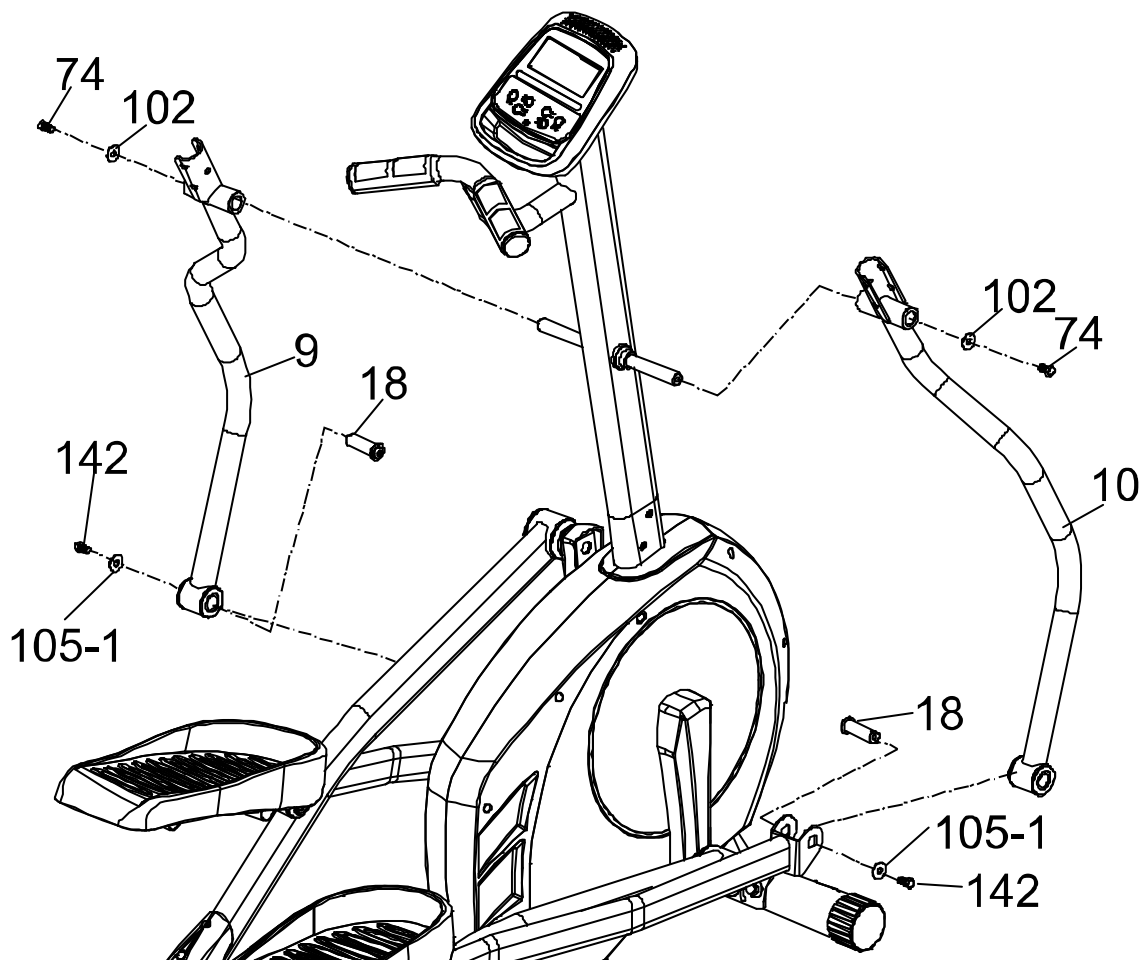
**KROK 2**  
**MONTAŻ PODPORY LICZNIKA**



**1. WYSUŃ LINKĘ LICZNIKA (36) Z PODPORY (11), A NASTĘPNIE MOCUJ PODPRĘ (11) NA ŁĄCZNIKU RAMY GŁÓWNEJ UŻYWAJĄC 6-IU ŚRUB (80) & 6-CIU PODKŁADEK (111) & 4-CH PODKŁADEK (105) & 2-CH PODKŁADEK (113). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (118).**

**2. WYSUNIĘTY UPREDNIO Z PODPORY KABELEK (36) ORAZ DWA KABELKI CZUJNIKA PULSU (40) WEPNIJ W GNIAZDA ZNAJDUJĄCE SIĘ Z TYŁU LICZNIKA. NASTĘPNIE ZAMOCUJ LICZNIK (35) NA ŁOŻU PODPORY UŻYWAJĄC 4-CH ŚRUB (84). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (118). UWAGA! W TRAKCIE MONTAŻU ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ ABY NIE PRZYCIĄĆ LINEK W PODPORZE.**

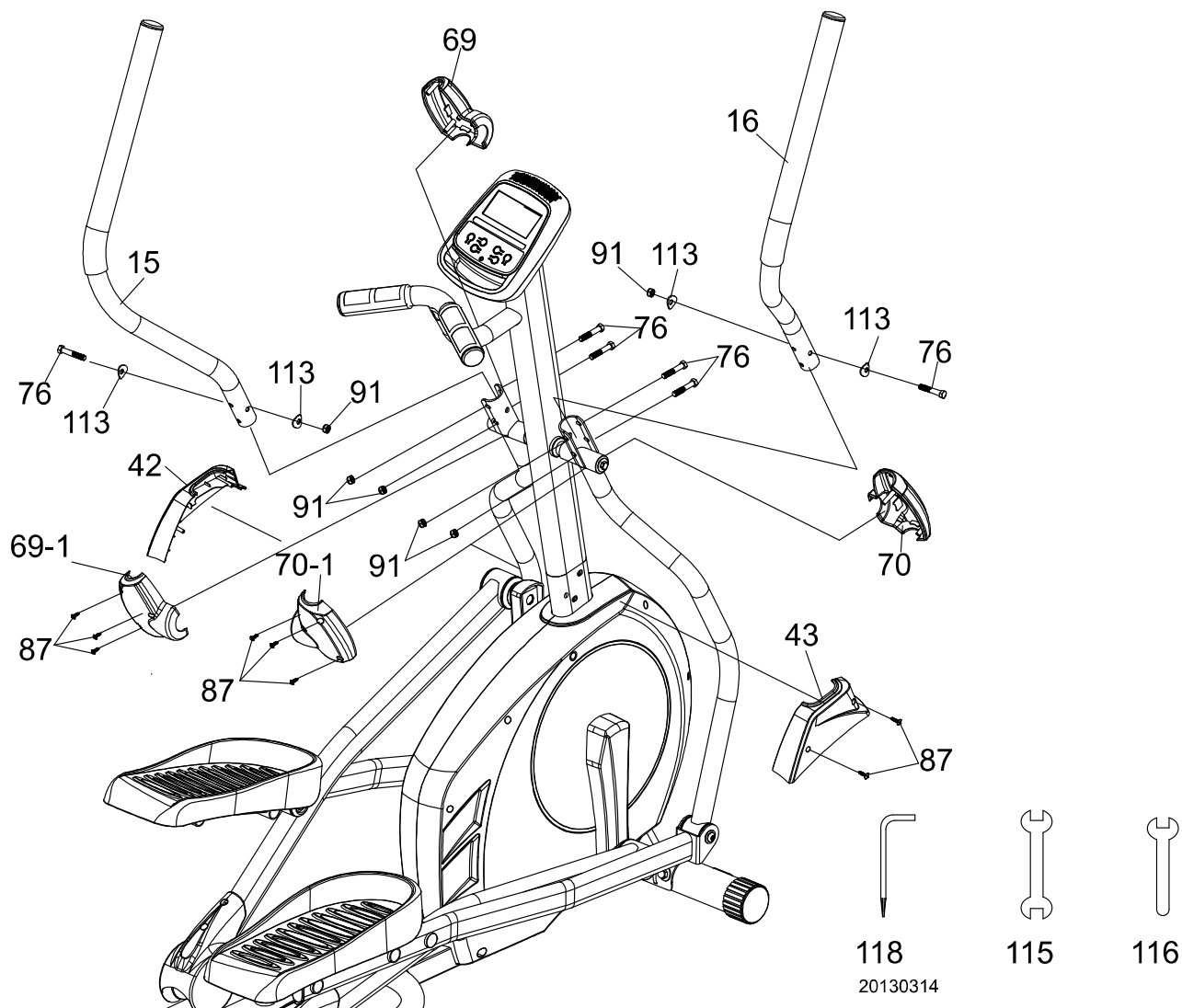
**KROK 3**  
**MONTAŻ RĄCZEK**



**1. MOCUJ PRZEDŁÓŻKĘ DOLNĄ (L-LEWA) (9) NA LEWYM ŁĄCZNIKU PODPORY (11) ORAZ PRZEDŁÓŻKĘ PRAWĄ (R-PRAWA) (10) PO PRAWEJ STRONIE PODPORY (11) UŻYWAJĄC 2-CH SRUB (74) & 2-CH PODKŁADEK (102). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (116).**

**2. MOCUJ PRZEDŁÓŻKI DOLNE NA PODPORZE UŻYWAJĄC TRZPIENI (18) & ŚRUB (142) Z PODKŁADKAMI (105-1). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (116).**

**KROK 4  
MONTAŻ RĄCZEK**



1. MOCUJ RĄCZKĘ LEWĄ (L) (15) NA ŁĄCZNIKU LEWYM ORAZ PRAWĄ (R) (16) NA ŁĄCZNIKU PRAWYM UŻYWAJĄC 6-CIU ŚRUB (76) & 4-CH PODKŁADEK (113) & 6-CIU NAKRĘTEK (91). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (115).
2. MOCUJ PRZEDNIĄ / LEWĄ OSŁONĘ RĄCZKI (L) (69) ORAZ TYLNA / LEWĄ OSŁONĘ RĄCZKI (L) (69-1) NA LEWEJ RĄCZCE UŻYWAJĄC 3-CH ŚRUB (87). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (118). TE SAME CZYNNOSCI NALEŻY POWTÓRZYĆ PRZY MONTAŻU PO STRONIE PRAWYJ.
3. MOCUJ OSŁONĘ PODPORZY LEWĄ (L) (42) ORAZ OSŁONĘ PRAWĄ (R) (43) NA PODPORZE UŻYWAJĄC 2-CH ŚRUB (87). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (118).

## INSTRUKCJA LICZNIKA



### **PRZYCISKI FUNKCYJNE**

- START / STOP** 1. START ĆWICZENIA & PAUZA.  
2. START PROGRAMU POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ.  
3. PRZYTRZYMANIE PRZEZ 3 SEKUNDY – ZEROWANIE WARTOŚCI.
- DOWN:** ZMNIJSZANIE WARTOŚCI FUNKCJI TIME/CZAS, DISTANCE/DYSTANS, ETC.  
W TRAKCIE ĆWICZENIA – ZMNIJSZANIE OBCIĄŻENIA.
- UP:** ZWIEKSZANIE WARTOŚCI FUNKCJI TIME/CZAS, DISTANCE/DYSTANS, ETC.  
W TRAKCIE ĆWICZENIA – ZWIEKSZANIE OBCIĄŻENIA.
- ENTER:** POTWIERDZANIE PROGRAMOWANYCH WARTOŚCI FUNKCJI.
- RECOVERY:** NACIŚNIĘCIE „ENTER” W TRAKCIE REALIZACJI FUNKCJI KIEDY LICZNIK DOKONUJE POMIARU PULSU POZWAŁA NA OKREŚLENIE POZIOMU WYTRENOWANIA, POZIOMY 1-6 ( F1 SUPER, A F6 ŹŁE ).
- MODE:** PO NACIŚNIĘCIU NASTĘPUJE SKANOWANIE KOLEJNYCH FUNKCJI RPM, SPEED, ODO, DIST, WATT, CALORIES ETC.

PO WŁĄCZENIU ZASILANIA, PRZYCISKAMI “UP” LUB “DOWN” UŻYTKOWNIK DOKONUJE WYBORU ŻĄDANEJ FUNKCJI. ISTNIEJ MOŻLIWOŚĆ DOKONANIA NASTĘPUJĄCYCH WYBORÓW:

MANUAL, PRE-PROGRAMS, PROGRAM WATT, RPROGRAM „BODY FAT”, PROGRAM „THR”, PROGRAM „HRC”, PROGRAM „USER”.

### **FUNKCJE LICZBNIKA:**

1. SPEED: POKAZUJE PRĘDKOŚĆ W TRAKCIE ĆWICZENIA W ZAKRESIE DO 99.9 KM/H LUB MIL/H.
2. RPM: POKAZUJE ILOŚĆ OBROTOW NA MINUTĘ.
3. TIME: POKAZUJE CZAS CWICZENIA W ZAKRESIE 00:00 DO 99:59. UŻYTKOWNIK MA MOŻLIWOŚĆ USTAWIENIA ŻĄDANEGO CZASU CWICZENIA.
4. DIST: DYSTANS PRZEBYTY W TRAKCIE ĆWICZENIA W ZAKRESIE 0.00 DO 999.9 KM LUB MIL.
5. ODO: POKAZUJE CAŁKOWITY DYSTANS PRZEBYTY NA ORBITREKU W ZAKRESIE OD 0.00 DO 999.9 KM LUB MIL.
6. CAL: WSKAZUJE SZACUNKOWĄ WARTOŚĆ ZUŻYTYCH KALORII W ZAKRESIE OD 0 DO 9999. UŻYTKOWNIK MA MOŻLIWOŚĆ USTAWIENIA WARTOŚCI ŻĄDANEJ.
7. WATT: WSKAZUJE AKTUALNE OBCIĄŻENIE (WATT).
8. HEART RATE: WSKAZUJE SZACUNKOWĄ WARTOŚĆ W UDERZENIACH NA MIN.
9. TARGET H.R.: UŻYTKOWNIK MOŻE USTAWIĆ ŻĄDANĄ WARTOŚĆ PULSU.
10. PROGRAM: 24 PROGRAMY O RÓŻNYCH KONFIGURACJACH.
11. LEVEL: KAŻDY PROGRAM MA 24 POZIOMY USTAWIENIA OBCIĄŻENIA & 8 WKAZÓW W KAŻDEJ KOLUMNIE. KAŻDA KOLUMNE, TO 1 MIN. ĆWICZENIA ( BEZ ZMIANU WARTOŚCI CZASU), A KAŻDY WSKAZ (KRESKA), TO 3 POZIOMY OBCIĄŻENIA.
12. MUSIC PLAYING: GNIAZDO NA LICZNIKU UMOŻLIWIAJĄCE PODŁĄCZENIE URZĄDZENIA AUDIO, NP. MP3.

### **PARAMETRY ĆWICZENIA**

**TIME/CZAS & DISTANCE/DYSTANS & CALORIES/KALORIE & AGE/WIEK & WATT & TARGET HEART RATE / DOCELOWA WARTOŚĆ PULSU**  
USTAWIANIE WARTOŚCI PARAMETRÓW

PO WYBORZE ŻĄDANEGO PARAMETRU: MANUAL, PRE-SET PROGRAMS, PROGRAM WATT, PROGRAM „BODY FAT”, PROGRAM „THR”, PROGRAM „HRC” & PROGRAM UŻYTKOWNIKA „USER”.

**UWAGA: NIEKTÓRE PARAMETRY NIE SĄ MOŻLIWE DO USTAWIENIA W DANYM PROGRAMIE. TIME/CZAS & DISTANCE/DYSTANS NIE MOGĄ BYĆ USTAWIONE W TYM**

**SAMYM CZASIE.**

PO WYBORZE PROGRAMU NALEŻY NACISNĄĆ „ENTER”, PO CZYM NA WYŚWIETLACZU POJAWI SIĘ „TIME”. UŻYWAJĄC „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA WARTOŚĆ CZASU. PRZCISKIEM „ENTER” DOKONUJE SIĘ POTWIERDZENIA WPROWADZONYCH WARTOŚCI.

NASTĘPNIE MOŻNA USTAWIAĆ KOLEJNY PARAMETR.

ABY ZACZAĆ ĆWICZENIE NALEŻY NACISNĄĆ „START / STOP”.

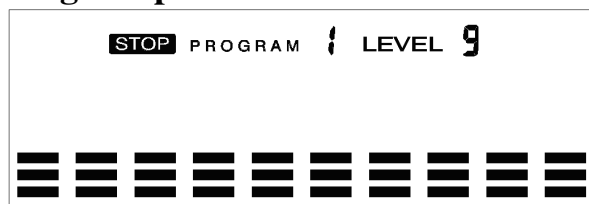
PARAMETR      ZAKRES      WARTOŚĆ  
WYJŚCIOWA      SKALA  
BŁĘDU

Field	Setting Range	Default Value	Increment/Decrement
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00
Distance	0.00~999.0	0.00	±1.0
Calories	0~9995	0.0	±5
Watt	40~250	100	±5
Age	10~99	30	±1
Pulse	60~220	90	±1

## PROGRAMY LICZNIKA

### Manual (P1)

#### Program profile



PO WYBORZE PROGRAMU, PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA WARTOŚCI KOLEJNYCH PARAMETRÓW I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

PARAMETR PIERWSZY: TIME/CZAS.

PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA CZAS I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

KOLEJNE WARTOŚCI PARAMETRÓW USTAWIA SIĘ W TEN SAM SPOSÓB.

NACIŚNIĘCIE PRZYCISKU „START / STOP”, UMOŻLIWIA ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA.

**UWAGA:** W WYPADKU ODLICZANIA WARTOŚCI PARAMETRU DO „0” W MOMENCIE DOJSCIA DO „0” ROZLEGNIE SIĘ SYGNAŁ DŹWIEKOWY I ĆWICZENIE ZOSTANIE ZAKOŃCZONE AUTOMATYCZNIE. NACIŚNIĘCIE „START / STOP” UMOŻLIWI ZAKOŃCZENIE ĆWICZENIA W ZAKRESIE PARAMETRÓW, KTÓRE NIE ZOSTAŁY ZAKOŃCZONE.



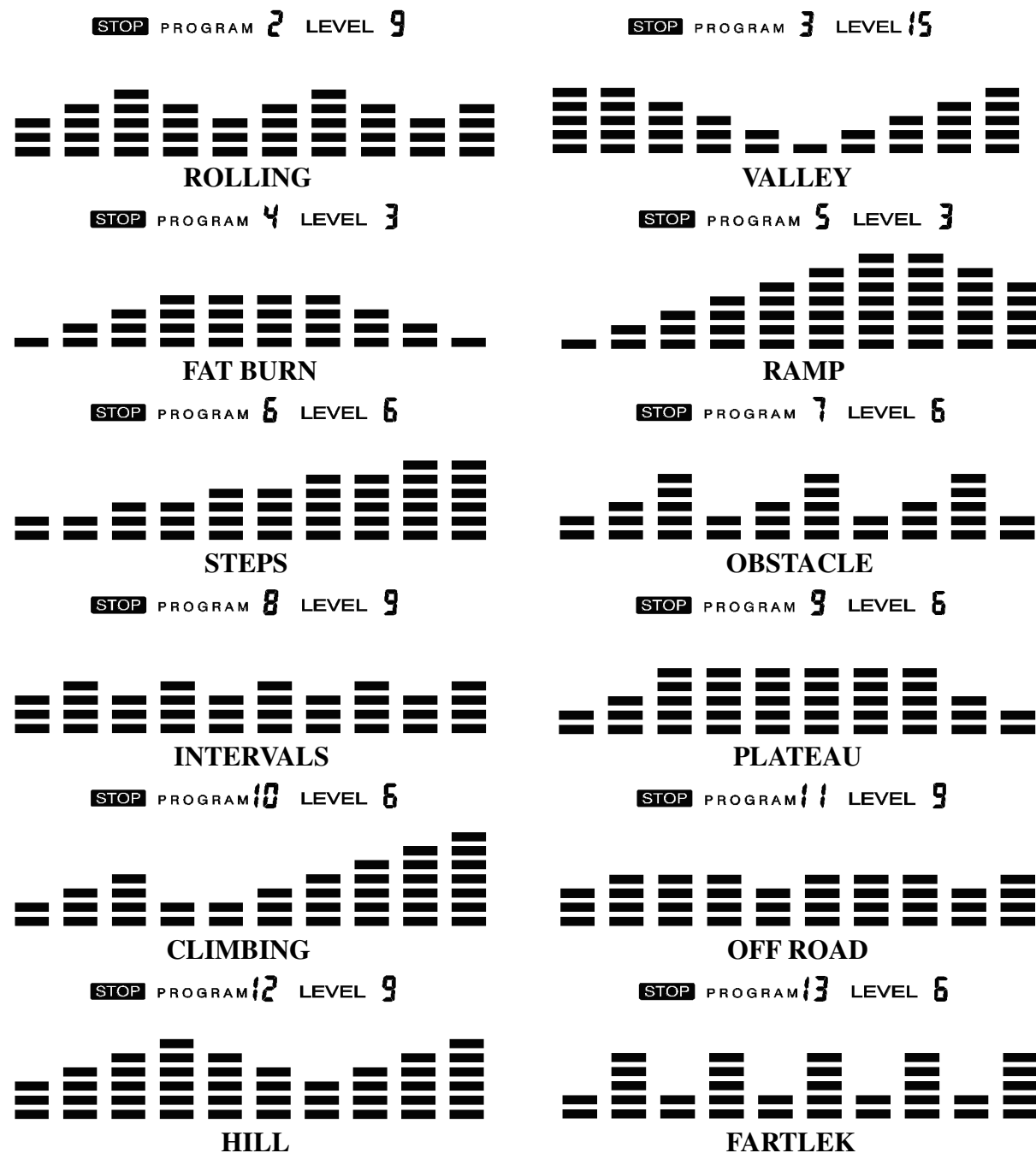
**DOTYCZY LICZNIKA**



PONIŻEJ PRZEDSTAWIONE SĄ KONFIGURACJE PROGRAMÓW LICZNIKA: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL & FARTLEK. WSZYSTKI PROGRAMY MAJĄ 24 POZIOMY USTAWIEŃ OBCIĄŻENIA.

Pre-programs (P2~P13)

Program profile



### USTAWIANIE PARAMETRÓW PROGRAMÓW

PO WYBORZE PROGRAMU, PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA WARTOŚCI KOLEJNYCH PARAMETRÓW I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

PARAMETR PIERWSZY: TIME/CZAS.

PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA CZAS I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

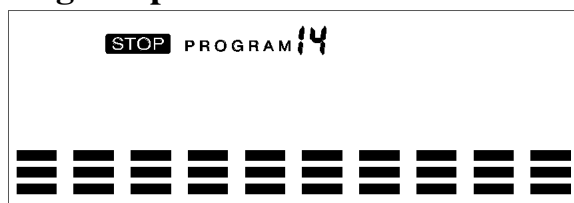
PO NACIŚNIĘCIU „START / STOP” UŻYTKOWNIK MOŻE ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

UŻYTKOWNIK W RAMACH DANEGO PROGRAMU MOŻE ZMIENIAĆ WARTOŚCI OBCIĄŻENIA UŻYWAJĄC PRZYCISKÓW „UP” LUB „DOWN”.

**UWAGA:** W WYPADKU ODLICZANIA WARTOŚCI PARAMETRU DO „0” W MOMENCIE DOJSCIA DO „0” ROZLEGNIE SIĘ SYGNAŁ DŹWIEKOWY I ĆWICZENIE ZOSTANIE ZAKOŃCZONE AUTOMATYCZNIE. NACIŚNIĘCIE „START / STOP” UMOŻLIWI ZAKOŃCZENIE ĆWICZENIA W ZAKRESIE PARAMETRÓW, KTÓRE NIE ZOSTAŁY ZAKOŃCZONE.

### Watt control program(P14)

#### Program profile



PO WYBORZE PROGRAMU, PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA WARTOŚCI KOLEJNYCH PARAMETRÓW I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

PARAMETR PIERWSZY: TIME/CZAS.

PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA CZAS I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

**\*\*\* JEŻELI UŻYTKOWNIK WPROWADZI WARTOŚĆ CZASU TRWANIA ĆWICZENIA, TO NIE MA MOŻLIWOŚCI WPROWADZENIA WARTOŚCI DYSTANSU. KOLEJNE WARTOŚCI PARAMETRÓW USTAWIA SIĘ W TEN SAM SPOSÓB.**

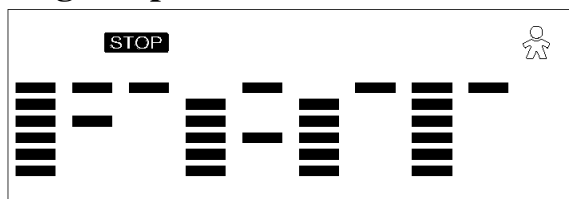
NACIŚNIĘCIE PRZYCISKU „START / STOP” UMOŻLIWI ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA.

**UWAGA:** W WYPADKU ODLICZANIA WARTOŚCI PARAMETRU DO „0” W MOMENCIE DOJSCIA DO „0” ROZLEGNIE SIĘ SYGNAŁ DŹWIEKOWY I ĆWICZENIE ZOSTANIE ZAKOŃCZONE AUTOMATYCZNIE. NACIŚNIĘCIE „START / STOP” UMOŻLIWI ZAKOŃCZENIE ĆWICZENIA W ZAKRESIE PARAMETRÓW, KTÓRE NIE ZOSTAŁY ZAKOŃCZONE.

LICZNIK AUTOMATYCZNIE ZMIENIA WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA W ZALEŻNOŚCI OD PRĘDKOŚCI JAZY ABY UTRZYMAĆ WARTOŚĆ „WATT”. PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK MOŻE ZMIENIAĆ WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA W TRAKCIE ĆWICZENIA.

## BODY FAT PROGRAM

### Program profile



PO WYBORZE PROGRAMU, PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA WARTOŚCI KOLEJNYCH PARAMETRÓW I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

„MALE” – ZA POMOCĄ PRZYCISKÓW „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK WYBIERA PŁEĆ I NACISKA „ENTER” ŻEBY POTWIERDZIC WYBÓR I PRZEJŚĆ DO KOLEJNYCH USTAWIEŃ.

„175” NA WYŚWIETLACZU POJAWIA SIĘ WZROST. ZMIAN USTAWIEŃ „UP” LUB „DOWN”, A NASTĘPNIE „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

„75” NA WYŚWIETLACZU POJAWIA SIĘ WAGA. ZMIAN USTAWIEŃ „UP” LUB „DOWN”, A NASTĘPNIE „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

„30” NA WYŚWIETLACZU POJAWIA SIĘ WIEK. ZMIAN USTAWIEŃ „UP” LUB „DOWN”, A NASTĘPNIE „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE NALEŻY NACISNĄĆ „START/STOP”, A NASTĘPNIE POŁOŻYĆ DŁONIE NA CZUJNIKACH PULSU ZNAJDUJĄCYCH SIĘ NA KIEROWNICY.

PO 15 SEKUNDACH NA WYŚWIETLACZU POJAWI SIĘ WARTOŚĆ % POMIARY TKANKI TŁUSZCZOWEJ, BMR, BMI ORAZ „BODY TYPE” ( TYP SYLWETKI ).

#### **UWAGA: TYPY SYLWETKI (BODY TYPES)**

W LICZNIKU JEST 9 TYPÓW SYLWETKI W ZALEŻNOŚCI OD % ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ.

TYP 1: OD 5% DO 9%; TYP 2: OD 10% DO 14%; TYP 3: OD 15% DO 19%, TYP4: OD 20% DO 24%, TYP 5: OD 25% DO 29%, TYP 6: OD 30% DO 34%, TYP 7: OD 35% DO 39%, TYP 8: OD 40% DO 44%, TYP 9: OD 45% DO 50%.

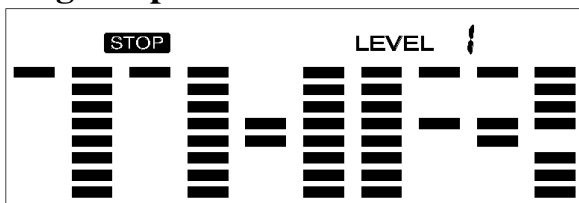
**BMR:** INDEKS METABOLIZMU

**BMI:** INDEKS MASY CIAŁA

ABY POWRÓCIĆ DO WYŚWIETLACZA GŁÓWNEGO NALEŻY NACISNĄĆ „START/STOP”.

## TARGET HEART RATE Program

### Program profile



PO WYBORZE PROGRAMU, PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA WARTOŚCI KOLEJNYCH PARAMETRÓW I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

PARAMETR PIERWSZY: TIME/CZAS.

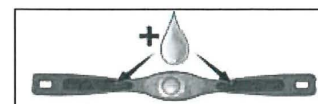
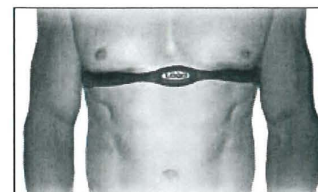
PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA CZAS I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

**\*\*\* JEŻELI UŻYTKOWNIK WPROWADZI WARTOŚĆ CZASU TRWANIA ĆWICZENIA, TO NIE MA MOŻLIWOŚCI WPROWADZENIA WARTOŚCI DYSTANSU. KOLEJNE WARTOŚCI PARAMETRÓW USTAWIA SIĘ W TEN SAM SPOSÓB. NACIŚNIĘCIE PRZYCISKU „START / STOP „, UMOŻLIWIA ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA. UWAGA! JEŻELI WARTOŚĆ PULSU BĘDZIE +-5 OD WARTOŚCI ZADANEJ, LICZNIK AUTOMATYCZNIE ZWIĘKSZY LUB ZMNIJSZY OBCIĄŻENIE ĆWICZENIA. CO 10 SEKUND LICZNIK SPRAWDZA TĘ WARTOŚĆ. KAŻDY ZAKRES OBCIĄŻENIA, TO 3 POZIOMY. KIEDY SYGNAŁ PULSU ZANIKNIE LICZNIK UTRZYMA POZIOM OBCIĄŻENIA PRZEZ 60 SEKUND, A NASTĘPNIE ZWIĘKSZY OBCIĄŻENIE O JEDEN POZIOM PRZEZ 10 SEKUND. KIEDY KTÓRYŚ Z PARAMETRÓW DOJDZIE DO „0” LICZNIK WYDA SYGNAŁ DŹWIĘKOWY I AUTOMATYCZNIE ZAKOŃCZY ĆWICZENIE. ABY KONTYNUOWAĆ ĆWICZENIE NALEŻY NACISNĄĆ PRZYCISK „START/STOP”.**

## PAS PIERSIOWY INSTRUKCJA

### JAK UŻYWAĆ PAS PIERSIOWY:

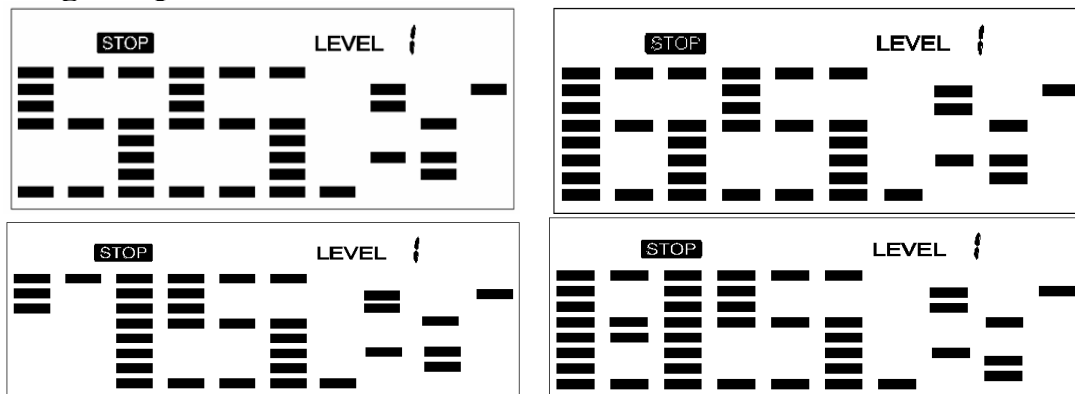
1. ZAMOCUJ CZUJNIK NA PASIE ELASTYCZNYM.
2. USTAW NAPIĘCIE PASA TAK ABY NIE BYŁ ZA MOCNO DOCIŚNIĘTY, A WŁAŚCIWIE PRZYLEGAŁ DO KLATKI PIERSIOWEJ.
3. CZUJNIK POWINIEN BYĆ USYTUOWANY W POZYCJI TAK, JAK POKAZANO NA ZDJĘCIU OBOK.
4. GENERALNA ZASADA - CZUJNIK MOCUJEMY NA ŚRODKU TUŁOWIA PONIŻEJ MIĘŚNI PIERSIOWYCH.
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

### Program profile



W PROGRAMIE SĄ 4 POZIOMY WARTOŚCI CELOWEJ PULSU:

HRC-55% TARGET H.R.=55% ( 220 – WIEK )

HRC-65% TARGET H.R.=65% ( 220 – WIEK )

HRC-75% TARGET H.R.=75% ( 220 – WIEK )

HRC-85% TARGET H.R.=85% ( 220 – WIEK )

PO WYBORZE PROGRAMU, PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA WARTOŚCI KOLEJNYCH PARAMETRÓW I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

PARAMETR PIERWSZY: TIME/CZAS.

PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA CZAS I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

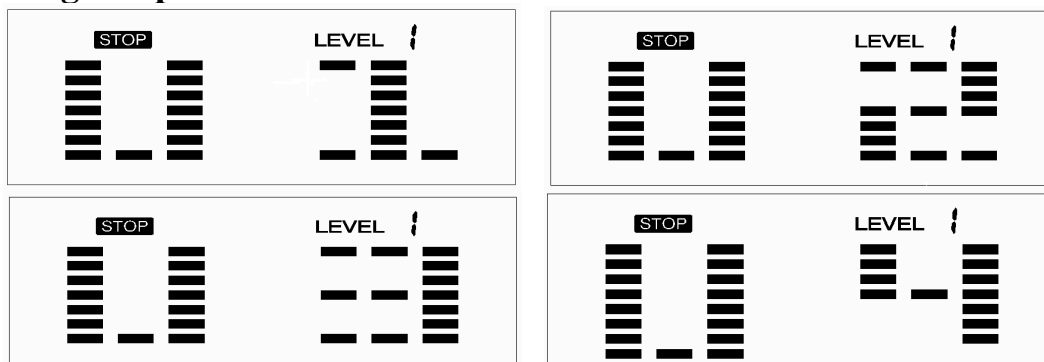
**\*\*\* JEŻELI UŻYTKOWNIK WPROWADZI WARTOŚĆ CZASU TRWANIA ĆWICZENIA, TO NIE MA MOŻLIWOŚCI WPROWADZENIA WARTOŚCI DYSTANSU. KOLEJNE WARTOŚCI PARAMETRÓW USTAWIA SIĘ W TEN SAM SPOSÓB.**

NACIŚNIĘCIE PRZYCISKU „START / STOP”, UMOŻLIWIA ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA.

**UWAGA!** JEŻELI WARTOŚĆ TRAGET H.R. BĘDZIE +-5 OD WARTOŚCI ZADANEJ, LICZNIK AUTOMATYCZNIE ZWIĘKSZY LUB ZMNEIJSZY OBCIĄŻENIE ĆWICZENIA. CO 10 SEKUND LICZNIK SPRAWDZA TĘ WARTOŚĆ. KAŻDY ZAKRES OBCIĄŻENIA, TO 3 POZIOMY. KIEDY SYGNAŁ PULSU ZANIKNIE LICZNIK UTRZYMA POZIOM OBCIĄŻENIA PRZEZ 60 SEKUND, A NASTĘPNIE ZWIĘKSZY OBCIĄŻENIE O JEDEN POZIOM PRZEZ 10 SEKUND.

KIEDY KTÓRYŚ Z PARAMETRÓW DOJDZIE DO „0” LICZNIK WYDA SYGNAŁ DŹWIĘKOWY I AUTOMATYCZNIE ZAKOŃCZY ĆWICZENIE. ABY KONTYNUOWAĆ ĆWICZENIE NALEŻY NACISNĄĆ PRZYCISK „START/STOP”.

## User Program Program profile



PROGRAM UŻYTKOWNIKA UMOŻLIWIA USTAWIENIE PRZEZ UŻYTKOWNIKA PROGRAMU AUTORSKIEGO.

PO WYBORZE PROGRAMU, PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA WARTOŚCI KOLEJNYCH PARAMETRÓW I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

PARAMETR PIERWSZY: TIME/CZAS.

PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA CZAS I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

**\*\*\* JEŻELI UŻYTKOWNIK WPROWADZI WARTOŚĆ CZASU TRWANIA ĆWICZENIA, TO NIE MA MOŻLIWOŚCI WPROWADZENIA WARTOŚCI DYSTANSU. KOLEJNE WARTOŚCI PARAMETRÓW USTAWIA SIĘ W TEN SAM SPOSÓB.**

PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ, POZIOM 1 „LEVEL1” WYŚWIETLI SIĘ NA WYŚWIETLACZU. PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK MOŻE ZMINIĆ WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA I PRZYCISKIEM „ENTER” POTWIERDZA ZAKOŃCZENIE USTAWIEŃ.

NACIŚNIĘCIE „START/STOP” UMOŻLIWIA ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA.

KIEDY KTÓRYŚ Z PARAMETRÓW DOJDZIE DO „0” LICZNIK WYDA SYGNAŁ DŹWIĘKOWY I AUTOMATYCZNIE ZAKOŃCZY ĆWICZENIE. ABY KONTYNUOWAĆ ĆWICZENIE NALEŻY NACISNĄĆ PRZYCISK „START/STOP”.