



G6508D MAGNA PRO



PRODUCENT:

---

**BH FITNESS**  
**EXERCYCLE S.L.**  
P.O. BOX 195  
01080 Vitoria Spain  
[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

DYSTRYBUTOR:

---

**DEL SPORT Sp. z o.o.**  
ul. Warszawska 33  
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (k. Warszawy)  
[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl) [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)  
Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024  
SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)

Fig.0

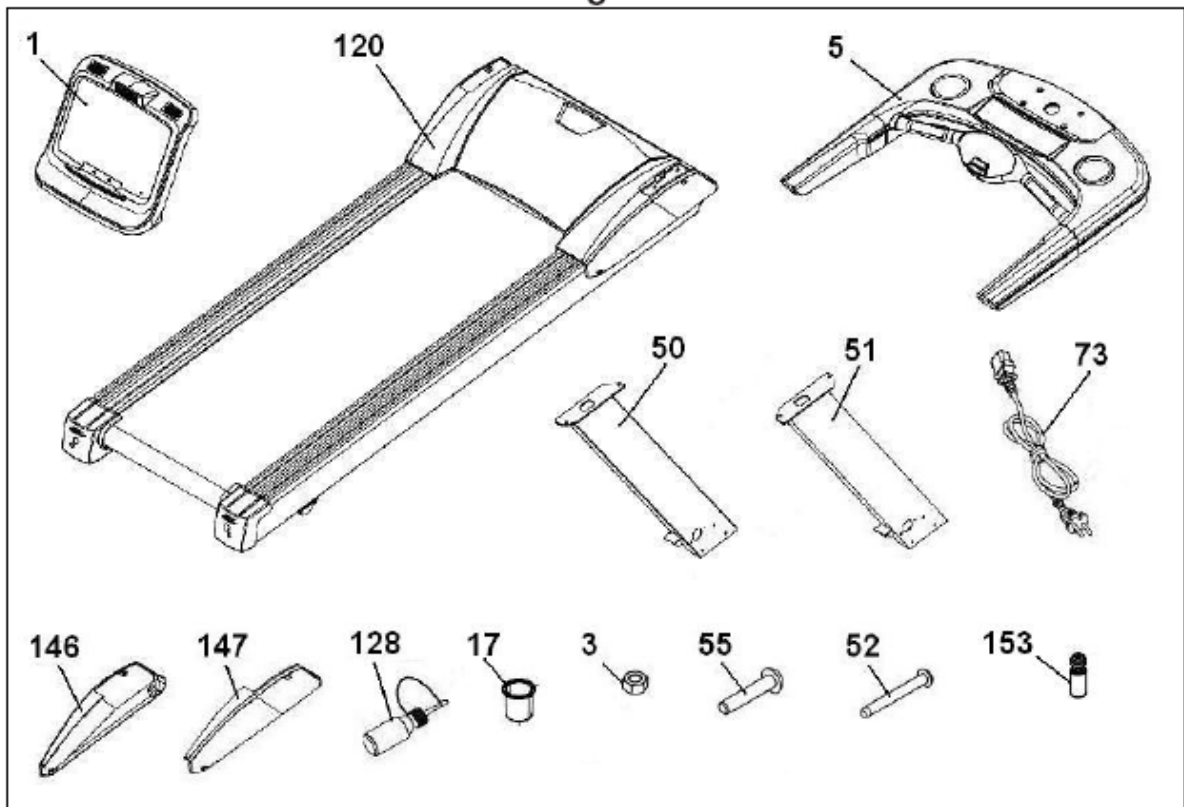


Fig.1

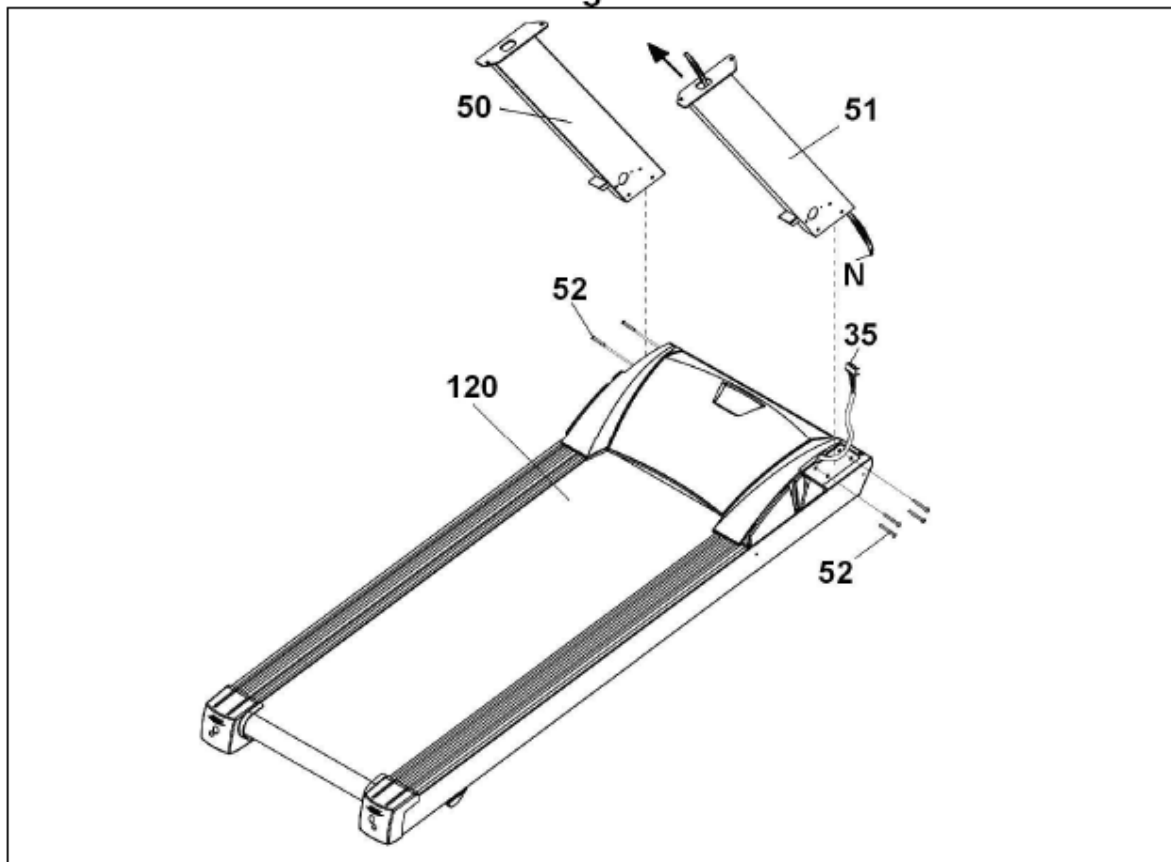


Fig.2

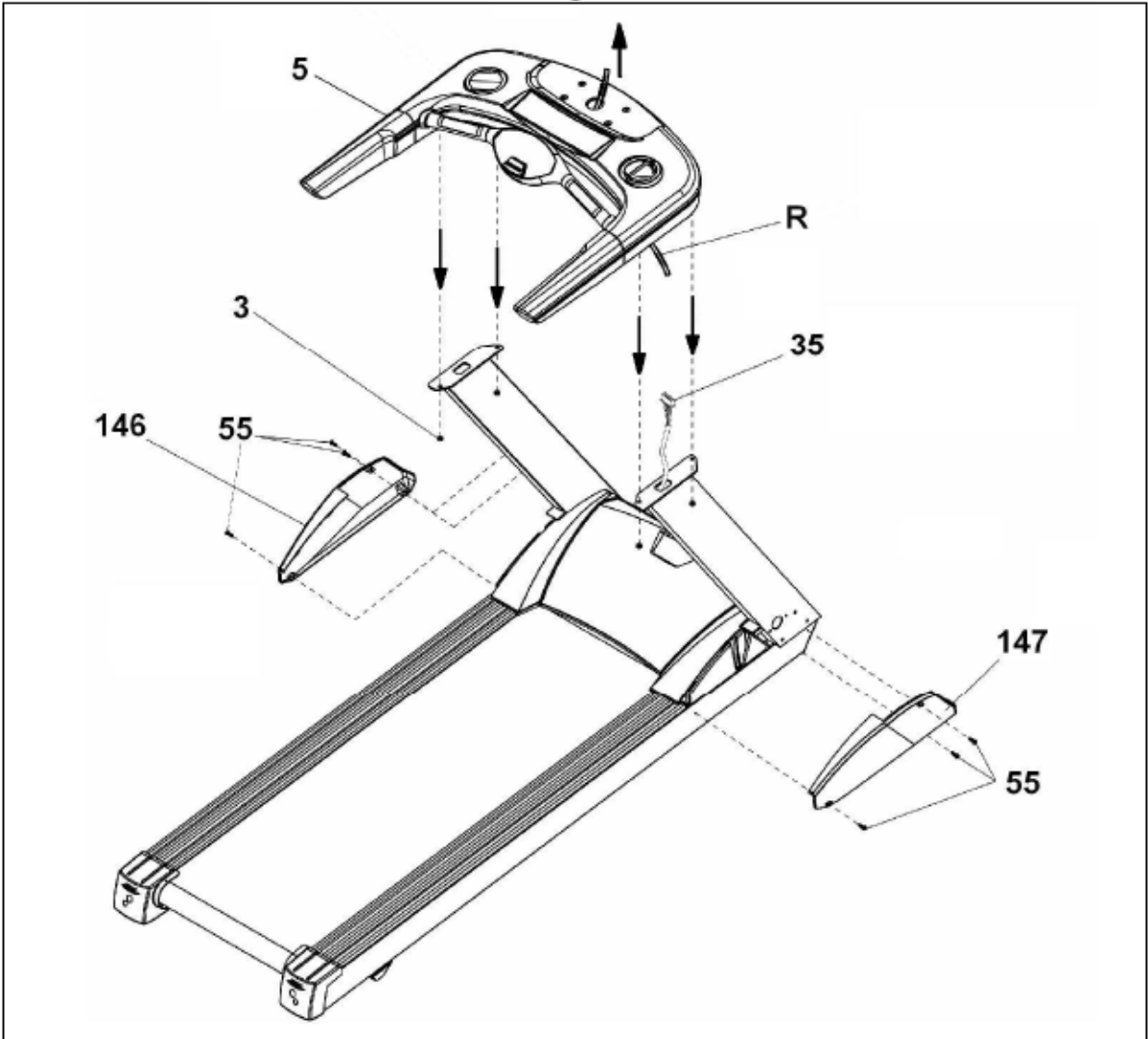


Fig.3

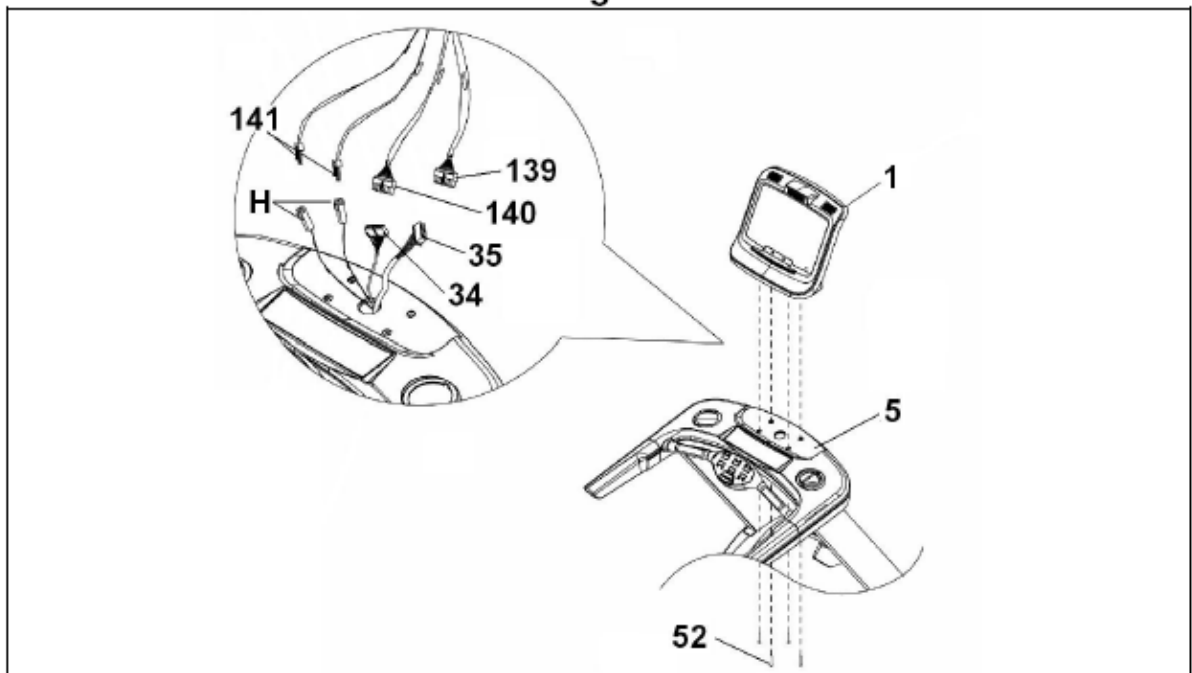


Fig.4

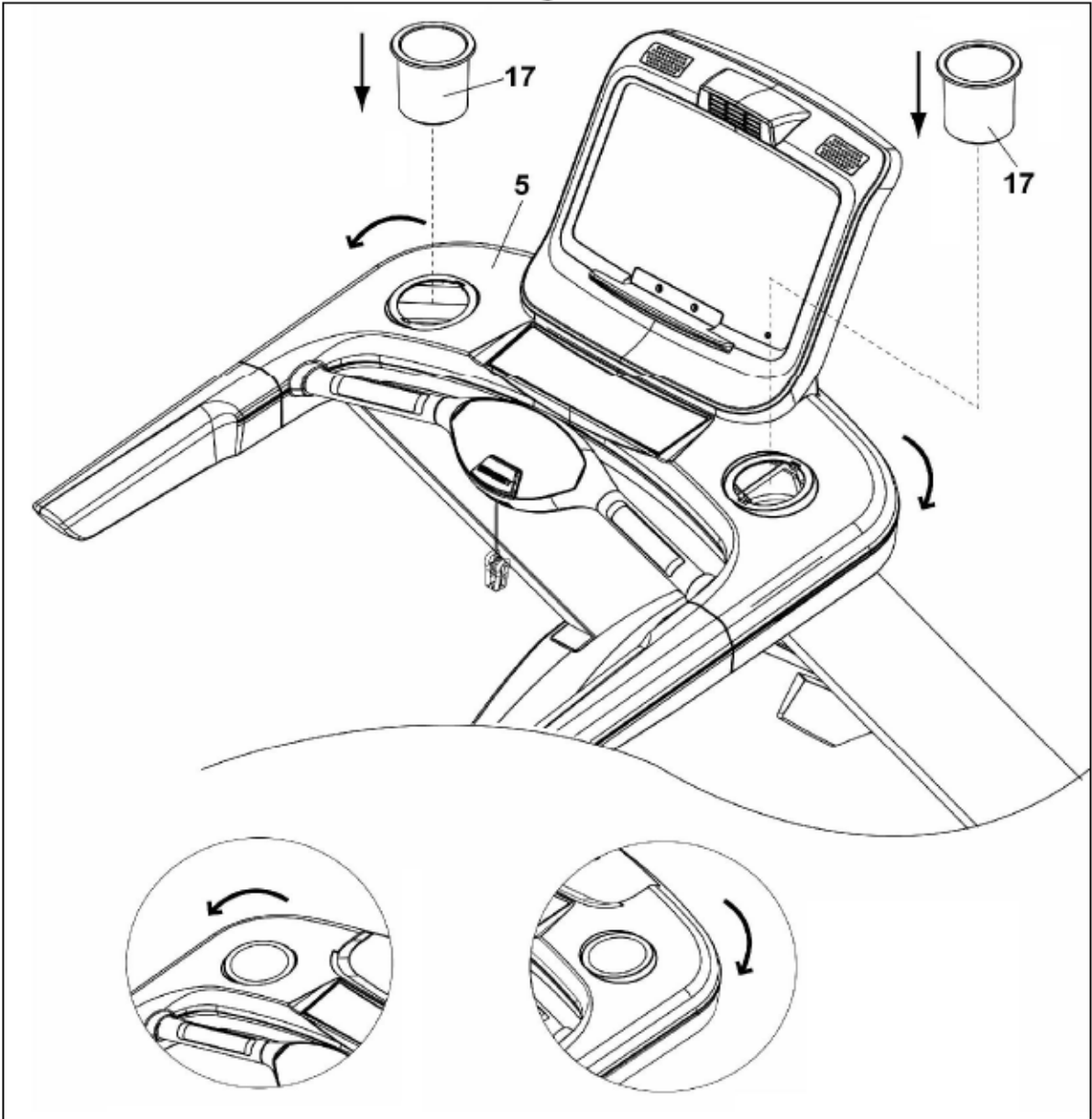


Fig.5

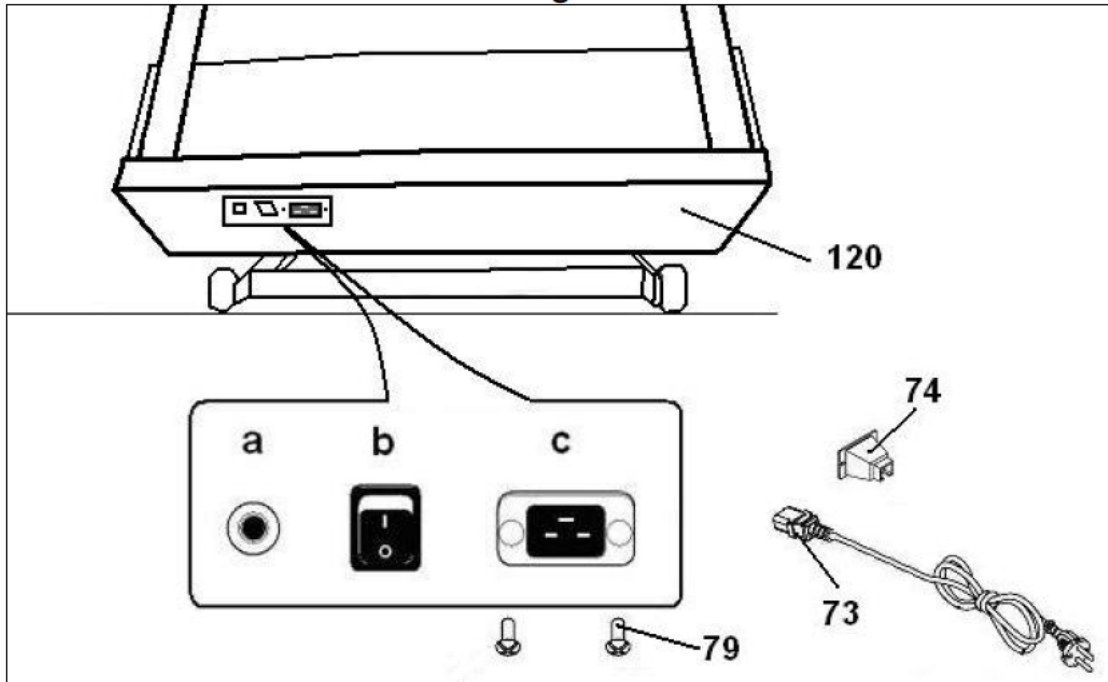


Fig.6

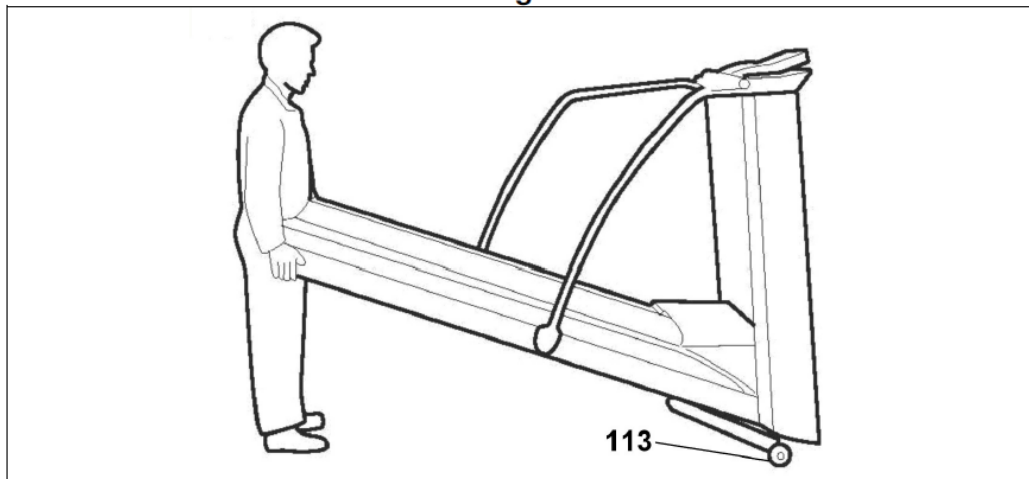


Fig.7

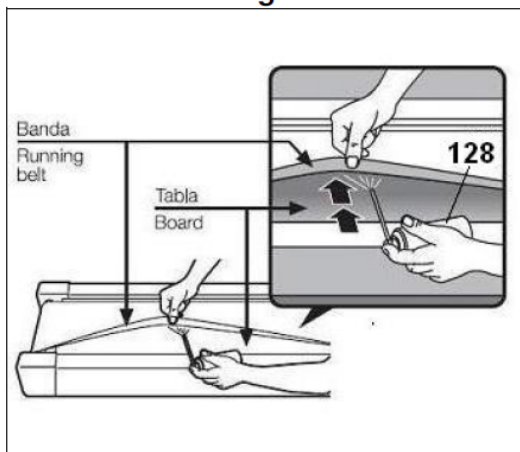
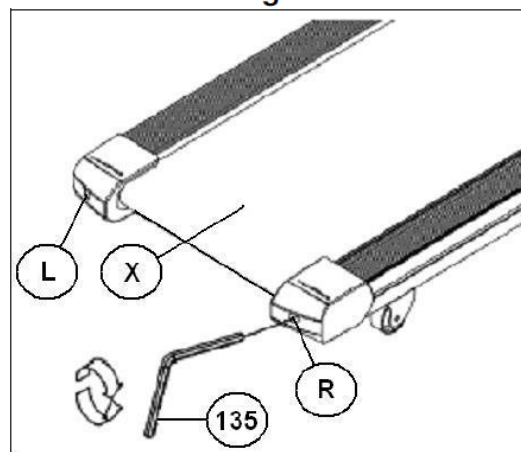


Fig.8



## OGÓLNE WSKAZÓWKI

---

**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.

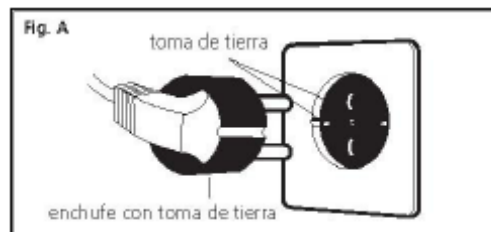
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. Zanim rozpoczniesz korzystanie z bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na bieżni.
4. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
5. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.
6. Odłączając urządzenie od gniazdka nie ciągnij za przewód elektryczny.
7. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, a tylna część bieżni powinna być oddalona o minimum 2 metry od ściany. Nie ustawiaj bieżni w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza.
8. 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. Urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
9. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
10. Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać. Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przy pomocy klipsa przypnij do ubrania przewód klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.
11. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 150kg.
12. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni.

13. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieżnię.
14. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieżni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.
15. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji. Nie korzystaj z bieżni na zewnątrz, poza budynkiem.
16. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.
17. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.
18. Nie korzystaj z części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.

### INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:

---

Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkownika. Urządzenie powinno być podłączone do obwodu 220-240 Volt. Podłączając urządzenie do gniazdka elektrycznego nie korzystaj z adapterów ani przedłużaczy.



Zawsze, gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego ( fig.A). Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Gdy wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka elektrycznego, zastąp ją inną, która będzie odpowiednia. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem „BH”.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
6. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
7. By wyłączyć urządzenie, ustaw włącznik „L” w pozycji „O”, a następnie odłącz urządzenie od instalacji elektrycznej.

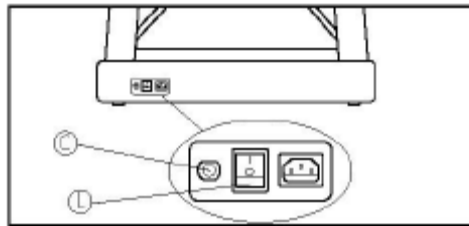
## OCHRONA:

---

Bieżnia jest wyposażona w system zabezpieczający obwody, zarówno elektryczne jak i elektroniczne. System zabezpieczający zostanie uruchomiony, jeśli urządzenie będzie przegrzane lub przeciążone. Jeżeli tak się stanie:

1. Włącznik (L) ustaw w pozycji „O” (OFF).
2. Naciśnij przycisk (C), by zresetować urządzenie.
3. Następnie włącznik (L) ustaw w pozycji „I” (ON), urządzenie znów będzie gotowe do działania.

Fig.B



Jeśli system zabezpieczający uaktywnia się zbyt często to przyczyną mogą być:

- nieodpowiednie warunki
- brak odpowiedniego nasmarowania taśmy bieżni
- stosowanie smarów zawierających rozpuszczalniki
- zbyt wysokie napięcie taśmy bieżni

## MONTAŻ:

---

Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy wszystkie części są zgodne z fig. O. Zalecamy aby montażu dokonywały dwie osoby.

(1) Wyświetlacz (120) Korpus urządzenia (5) Podstawa wyświetlacza (50) Podpora pionowa lewa (51) Podpora pionowa prawa (73) Przewód (146) Osłona dolna lewa (147) Osłona dolna prawa (128) Pojemnik ze smarem (17) Uchwyt na bidon (3) Nakrętka samoblokująca M8 (55) Śruba ampulowa M5x15 (52) Śruba ampulowa M8x75 (153) Bidon (135) Klucz ampulowy Klucz Klucz ampulowy 5mm

Przy montażu podpór jedna osoba przytrzymuje podpory, druga osoba dokręca śruby.

**1.** Podpora prawa (51) (fig.1): Końcówkę przewodu (35) wprowadź w otwór i przymocuj do przewodu (N) znajdującego się w środku podpory fig.1. Następnie końcówkę wyciągnij z góry podpory, tak jak zostało to pokazane na fig.1. Wprowadź podporę (51) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (120), po czym skręć oba elementy śrubami (52).

**2.** Podpora lewa (50): Wprowadź podporę lewą w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (120) fig.1, następnie skręć oba elementy śrubami (52).

**3.** Nałóż osłony dolną lewą (146) i prawą (147) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałki na rysunku Fig.2 i przykręć je śrubami (55).

**4.** Połącz końcówkę przewodu (35) z przewodem (R) Fig.2. Następnie umieść przewody w kolumnie i nałóż wyświetlacz na kolumny, tak jak zostało to pokazane na fig.2. UWAGA! Nie uszkodz przewodów. Dokręć nakrętki (3) Fig.2.



5. Montaż wyświetlacza (1): Połącz końcówki przewodów (H) (L) (34) (35) wychodzące z kierownicy z przewodami (J) (141) (140) (139) wychodzącymi z wyświetlacza. Śrubami (52 - 175) przykręć monitor. UWAGA! Podczas dokręcania śrub nie uszkodź przewodów. Następnie zamocuj uchwyty na bidon (17) fig.4.

6. Odkręć śruby (79) znajdujące się od spodu korpusu urządzenia (120) fig.5. Podłącz przewód elektryczny (73) do wejścia (C) fig.5. Następnie nałóż osłonę (74) i dokręć ją śrubami (79) fig.5.

#### **TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE:**

---

Urządzenie wyposażone jest w kółka, które ułatwiają przemieszczanie. Zanim zaczniesz przesuwać urządzenie, upewnij się czy zostało ono odłączone od zasilania elektrycznego.

Przechyl urządzenie, tak by kółka oparły się na ziemi, tak jak jest to pokazane na fig.6.

Nie przesuwaj urządzenia po nierównej powierzchni. Przy przestawianiu bieżni nie ciągnij za monitor.

#### **KONSERWACJA:**

---

By tarcie pomiędzy taśmą bieżni, a podstawą bieżni było jak najmniejsze, używaj specjalistycznych smarów ( spray silikonowy (128)), które należy nakładać na wewnętrzną stronę taśmy (w zależności od indywidualnego stylu biegania powinno się nakładać większą ilość preparatu w miejscach, w których częściej stawiamy stopy podczas ćwiczenia) fig.7.

#### **UWAGA!**

**Smaruj blat bieżni co 30h użytkowania!**

**Jeśli bieżnia jest intensywnie wykorzystywana lub pracuje w trudnych warunkach (dużo kurzu, ćwiczący o dużej masie ciała..id.) to może się okazać, że bieżnię należy częściej smarować. Regularnie sprawdzaj czy bieżnia nie wymaga smarowania.**

Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym 5mm (e) i wyreguluj śruby oznaczone literami (R i L), wykonując obrót zgodny wskazówkami ruchem wskazówek zegara.

#### **WYPOŚRODKOWANIE PASA BIEŻNI:**

---

Nie prawidłowe ustawienie bieżni na czterech punktach oparcia może doprowadzić do przemieszczeń bocznych taśmy. Taśma bieżni (X) była wielokrotnie sprawdzana i przeszła wnikliwe kontrole jakości. Aczkolwiek, ze względu na wagę i indywidualny sposób biegania każdego użytkownika, taśma może lekko przesunąć się na którąś stronę. Przed wypośrodkowaniem taśmy, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h.

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na prawą stronę – wykonaj śrubą (R- po prawej stronie urządzenia) ¼ obrotu, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w lewą stronę, lekko obróć śrubę (R) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara fig.8.

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na lewą stronę – wykonaj śrubą (L- po lewej stronie urządzenia) ¼ obrotu w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w prawą stronę, lekko obróć śrubę (L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara fig.8.

## CZYSZCZENIE:

---

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

Odkurz powierzchnię bieżni, a w szczególności poręczę i wyświetlacz, przy pomocy szmatki lub wilgotnego ręcznika. Nie używaj rozpuszczalników!

Możesz korzystać z odkurzacza przy czyszczeniu wszystkich widocznych elementów (jak: taśma bieżni, stelaż...itd.). Po oparciu bieżni na jednym z boków można również odkurzyć wewnętrzne części urządzenia. By odkurzyć wewnątrz bieżni, w której znajduje się silnik, zdejmij pokrywę ( przy czym uważaj na przewody elektryczne).

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.

Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużyty lub osłabiony pas, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultacje z najbliższym serwisem firmy BH Fitness.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI:

---

<b>1. Nie włącza się wyświetlacz</b>	1.a) upewnij się czy urządzenie jest podłączone do zasilania elektrycznego, czy włącznik jest ustawiony w pozycji „I” i czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na właściwym miejscu.	1.a) podłącz urządzenie do zasilania elektrycznego; Ustaw włącznik w pozycji 1 i umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu.
<b>2. Włącza się wyświetlacz, ale nie działa silnik</b>	2.a) sprawdź czy włącznik bezpieczeństwa jest wciśnięty	2.a) wyłącz urządzenie, następnie przełącz włącznik bezpieczeństwa oraz nasmaruj bieżnię
<b>3. Naelektryzowanie powierzchni bieżni</b>	3.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana 3.b) sprawdź napięcie taśmy bieżni 3.c) sprawdź napięcie pasa transmisyjnego	3.a) nasmaruj taśmę bieżni 3.b) napnij taśmę bieżni 3.c) napnij pas transmisyjny
<b>4. Urządzenie się zatrzymuje</b>	4.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana	4.a) włącznik ustaw w pozycji 0 i nasmaruj taśmę bieżni
<b>5. Naelektryzowanie poręczy</b>	5.a) sprawdź czy gniazdko elektryczne posiada uziemienie	
<b>6. Przemieszczanie się taśmy bieżni</b>	6.a) sprawdź czy podłoga jest równa 6.b) sprawdź czy urządzenie stoi równo i stabilnie	6.a) wypoziomuj bieżnię regulując jej ustawienie ruchomymi nóżkami
- Na wyświetlaczu pojawia się E1		- błąd czujnika prędkości/sygnału przekazu
- Na wyświetlaczu pojawia się E2		- włącz i wyłącz urządzenie
- Na wyświetlaczu pojawia się E4		- błąd funkcji Body Fat
		- włącz i wyłącz urządzenie i następnie ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu
- Na wyświetlaczu pojawia się E6-E7		- błąd funkcji regulacji „kąta nachylenia”

## PROGRAM ĆWICZEŃ:

---

Program ćwiczeń będzie się różnił w zależności od wieku i kondycji fizycznej. By osiągnąć jak najlepsze rezultaty, zalecalibyśmy konsultacje z lekarzem, który dobierze program ćwiczeń do indywidualnych potrzeb każdego. Bez względu na to czy Twoim celem jest poprawienie kondycji fizycznej, kontrola wagi czy rehabilitacja, pamiętaj, że program ćwiczeń musi przebiegać stopniowo, musi być zaplanowany i różnorodny. Zalecamy ćwiczenie od 3 do 5 razy w tygodniu po 20-25 minut.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, pamiętaj o 2-3minutowej rozgrzewce. Rozpocznij od niewielkiej prędkości. Ochroni to twoje mięśnie przed zakwasami i przygotowuje Twój organizm na wysiłek fizyczny.

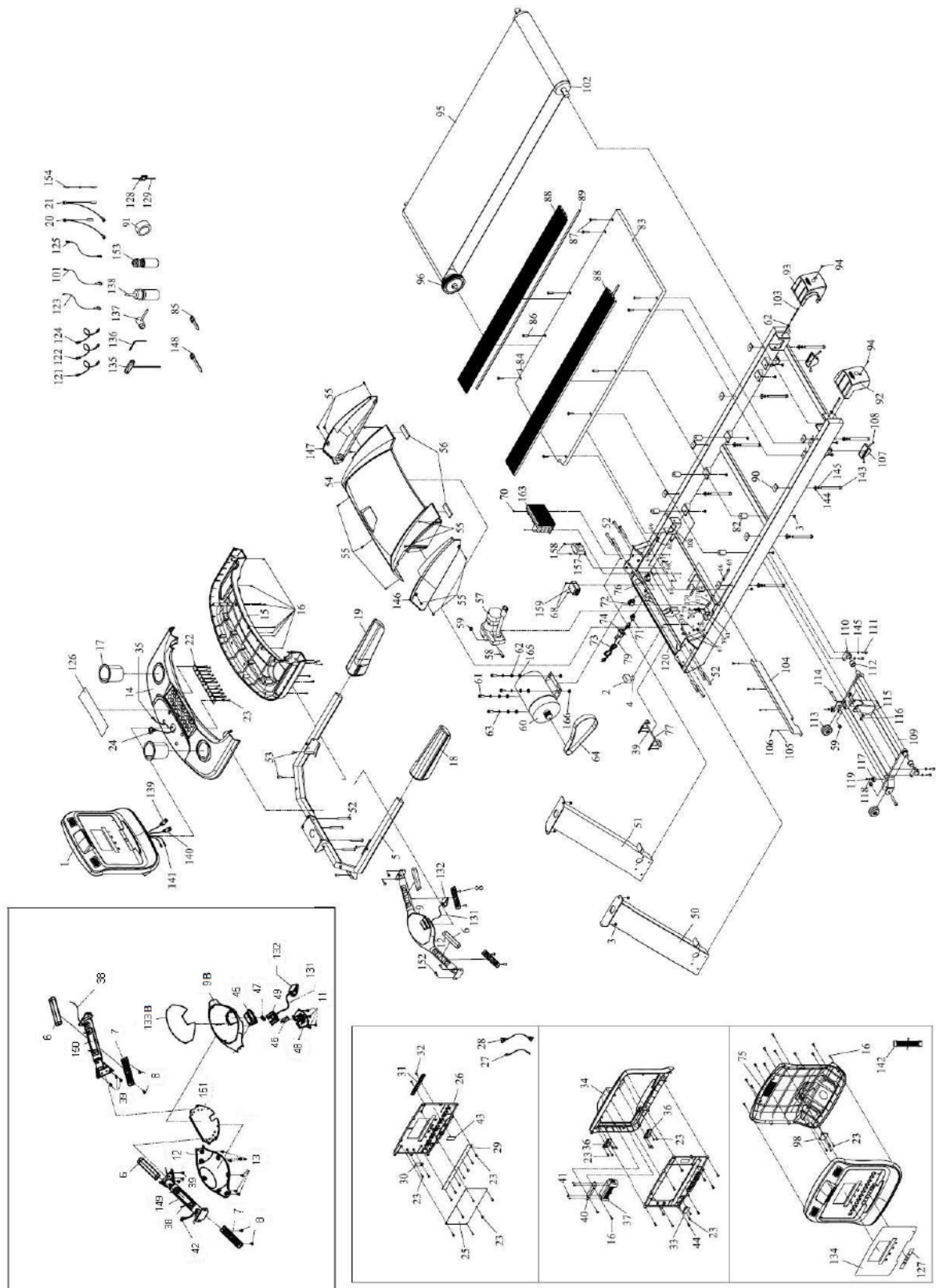
Kolejnym krokiem jest ćwiczenie przez 15-20 minut w rytmie, który pozwoli na uregulowanie pracy serca na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę lub pomiędzy 75 – 85 w przypadku osób o dobrej kondycji fizycznej. Z czasem, gdy poprawi się już nasza forma fizyczna możemy podzielić czas ćwiczenia na: fazę pierwszą, która przebiegać będzie na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę i fazę drugą na poziomie 75 – 85 uderzeń. Oczywiście należy pamiętać, że nie wolno przekraczać poziomu 85 uderzeń na minutę (strefa ćwiczeń aerobowych) i nie dochodzić do maksymalnego rytmu serca.

Tuż przed zakończeniem ćwiczeń istotne jest również rozluźnienie mięśni. Wystarczy przez ostatnie 2 -3 minuty maszerować z niewielką prędkością, aż do chwili, gdy puls zejdzie poniżej 65 uderzeń na minutę. Dzięki temu unikniesz bólu mięśni, zwłaszcza po intensywnym ćwiczeniu. Wskazane są również, po zakończeniu programu ćwiczenia rozluźniające na podłodze.



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz, 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava, Hiszpania: Deklarujemy, że produkt G6508D spełnia wymagania Dyrektywy EMC 2004/108/CE oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2006/95/CE oraz Dyrektywy 98/37/CE.

G6508D



Nº	Code
1	G6508001
2	G6508002
3	G6508003
4	G6508004
5	G6508005
6	G6508006
8	G6508008
9B	G6508009B
12	G6508012
13	G6508013
14	G6508014
15	G6508015
16	G6508016
17	G6508017
18	G6508018
19	G6508019
20	G6508020
21	G6508021
22	G6508022

Nº	Code
57	G6508057
58	G6508058
59	G6508059
60	G6508060
61	G6508061
62	G6508062
63	G6508063
64	G6508064
65	G6508065
66	G6508066
67	G6508067
68	G6508068
70	G6508070
71	G6508071
72	G6508072
73	G6508073
74	G6508074
75	G6508075
76	G6508076

Nº	Code
111	G6508111
112	G6508112
113	G6508113
114	G6508114
115	G6508115
116	G6508116
117	G6508117
118	G6508118
119	G6508119
120	G6508120
121	G6508121
122	G6508122
123	G6508123
124	G6508124
125	G6508125
126	G6508126
127	G6508127
128	G6508128
129	G6508129

23	G6508023
24	G6508024
25	G6508025
26	G6508026
27	G6508027
28	G6508028
29	G6508029
30	G6508030
31	G6508031
32	G6508032
33	G6508033
34	G6508034
35	G6508035
36	G6508036
37	G6508037
38	G6508038
39	G6508039
40	G6508040
41	G6508041
42	G6508042
43	G6508043
44	G6508044
45	G6508045
46	G6508046
47	G6508047
48	G6508048
49	G6508049
50	G6508050
51	G6508051
52	G6508052
53	G6508053
54	G6508054
55	G6508055
56	G6508056

77	G6508077
78	G6508078
79	G6508079
80	G6508080
81	G6508081
82	G6508082
83	G6508083
84	G6508084
85	G6508085
86	G6508086
87	G6508087
88	G6508088
89	G6508089
90	G6508090
91	G6508091
92	G6508092
93	G6508093
94	G6508094
95	G6508095
96	G6508096
97	G6508097
98	G6508098
99	G6508099
100	G6508100
101	G6508101
102	G6508102
103	G6508103
104	G6508104
105	G6508105
106	G6508106
107	G6508107
108	G6508108
109	G6508109
110	G6508110

130	G6508130
131	G6508131
132	G6508132
133	G6508133B
134	G6508134
135	G6508135
136	G6508136
137	G6508137
138	G6508138
139	G6508139
140	G6508140
141	G6508141
142	G6508142
143	G6508143
144	G6508144
145	G6508145
146	G6508146
147	G6508147
148	G6508148
149	G6508149
150	G6508150
151	G6508151
152	G6508152
153	G6508153
154	G6508154
157	G6508157
158	G6508158
159	G6508159
163	G6508163
165	G6508165
166	G6508166
170	G6508170
171	G6508171

Fig.1

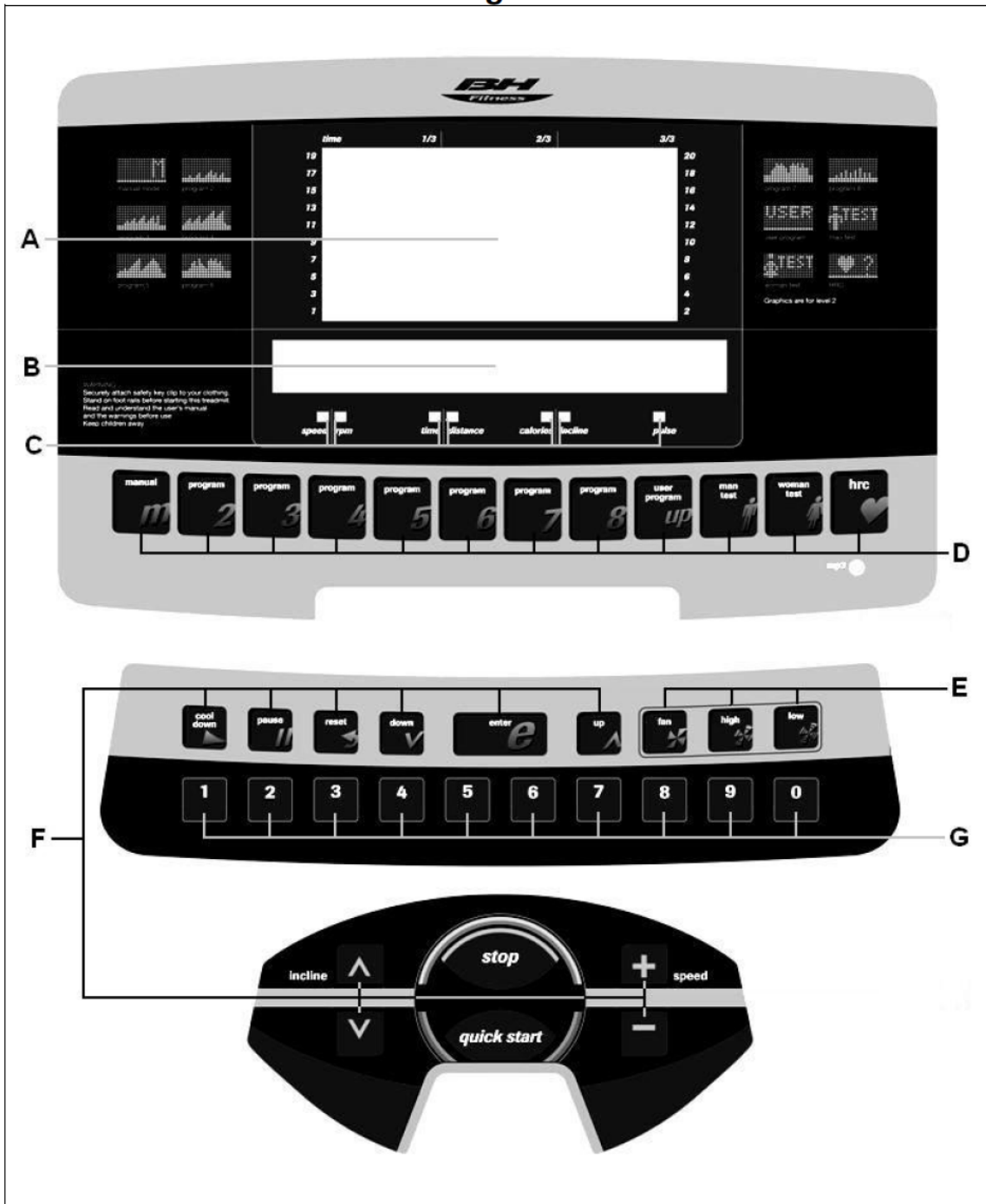


Fig.2

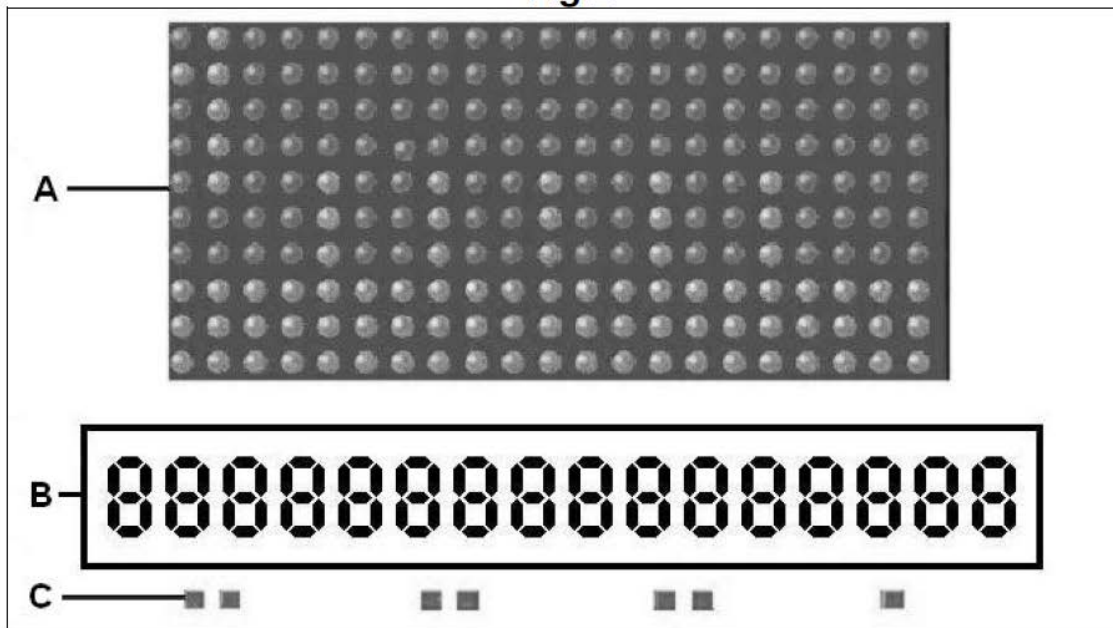
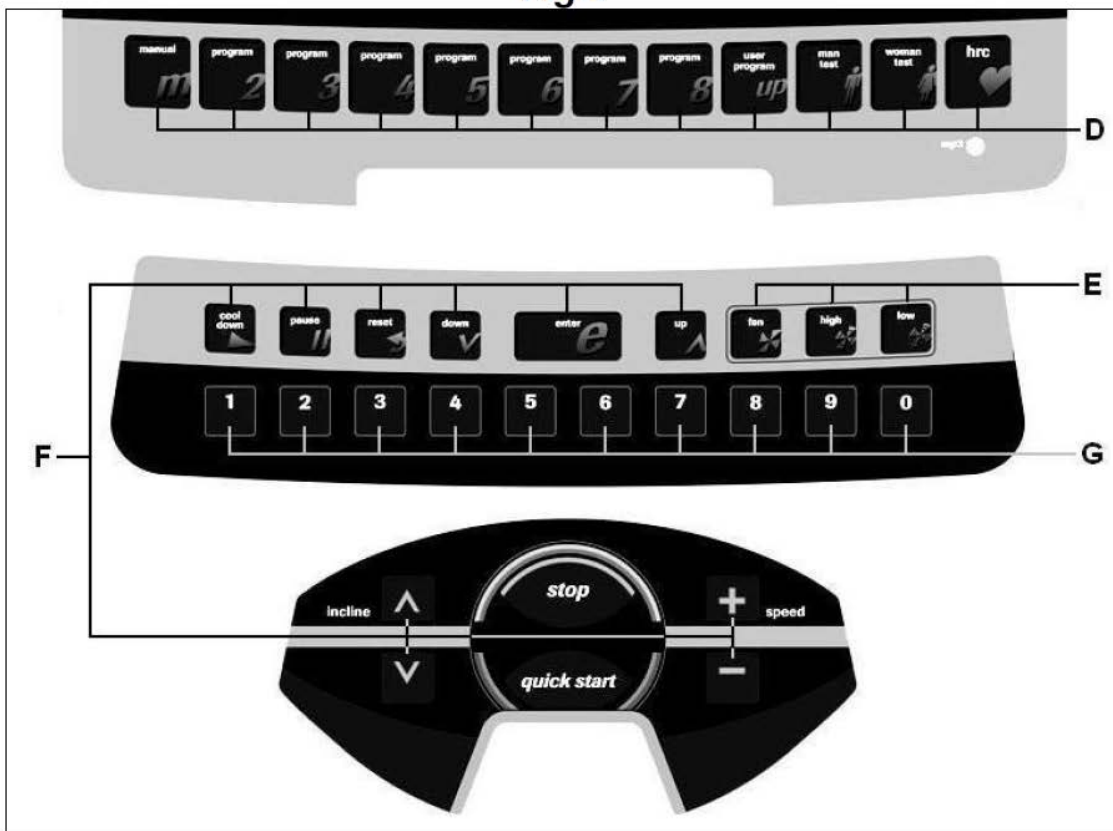


Fig.3



Pomiary i tekst, które pojawiają się na nim mają pomóc w ustawieniu treningu. Niemniej jednak, zalecamy by osoba upoważniona do przeprowadzania treningu zapoznała się z treścią instrukcji, tak by dogłębnie poznać obsługę wyświetlacza elektronicznego i pokazać użytkownikowi jego funkcje.

Uwaga! Wyświetlacz przechodzi w stan spoczynku po upływie 4 minut od ostatniego naciśnięcia przycisku.

## ZMIANA USTAWIEŃ: PERSONALIZACJA WYŚWIETLACZA

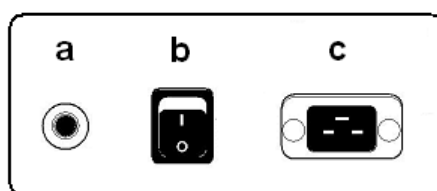
---

- **Zmiana języka**
- **Wyciszenie**
- **Zmiana powitania**
- **Zmiana czasu trwania treningu**
- **Zmiana oporu w programie HRC**

Aby wejść w tryb zmian ustawień wyświetlacza należy:

- wyłączyć urządzenie głównym wyłącznikiem
- nacisnąć przycisk RESET i przez chwilę przytrzymać
- równocześnie nacisnąć przełącznik (b) tak by znajdował się w pozycji I (fig.A)

Fig. A



### 1. Zmiana języka:

Jak tylko na wyświetlaczu pojawi się napis LANGUAGE naciśnij ENTER. Napis LANGUAGE przestanie migać. Przyciskiem ▲▼ przejrzyj dostępne języki. Jeśli znajdziesz język, z którego chcesz korzystać naciśnij ENTER, by zatwierdzić swój wybór. Aby przejść do zmiany ustawień dźwięku naciśnij ▼.

### 2. Wyciszenie:

Jak tylko na wyświetlaczu pojawi się napis SOUNDS naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawią się napisy ON(włącz) i OFF(wyłącz). Przyciskiem ▲▼ wybierz opcję. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić swój wybór. Aby przejść do zmiany ustawień powitania naciśnij ▼.

### 3. Zmiana powitania:

Jak tylko na wyświetlaczu pojawi się napis TEXT naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawią się napisy ON(włącz) i OFF(wyłącz). Po wyborze ON można wprowadzić nowe powitanie. Na wyświetlaczu pojawi się migający kursor. Przyciskami ▲▼ wybierz po kolei litery, które utworzą powitanie. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić swój wybór. Aby przejść do zmiany ustawień czasu treningu naciśnij ▼.

### 4. Zmiana czasu trwania treningu:

Jak tylko na wyświetlaczu pojawi się napis MANUAL T naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawią się minuty od 0 do 60. Przyciskami ▲▼ wybierz opcję, która migocze w danym momencie. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić swój wybór. Aby przejść do zmiany ustawień oporu w programie HRC naciśnij ▼.

### 5. Zmiana oporu w programie HRC:

Jak tylko na wyświetlaczu pojawi się napis SPR TIME naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawią się sekundy od 20 do 60. Przyciskami ▲▼ wybierz opcję, która w danym momencie miga. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić swój wybór. Aby wyjść z trybu personalizacji wyświetlacz naciśnij STOP.

### Zmiana ustawień z km na mile:

By zmienić ustawienia z km na mile naciśnij przycisk STOP, równocześnie naciśnij przycisk ENTER przez 4 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się napis „KM”. Przyciskami regulacji kąta nachylenia ▲▼ wybierz jednostkę km lub mile. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.



## WYŚWIETLACZ

---

Wyświetlacz składa się z dwóch części: górnej, w której znajduje się wyświetlacz elektroniczny (fig.2 A-B-C), oraz dolnej, gdzie znajdują się przyciski (fig.3 E-F-G).

### Wyświetlacz

Ta część składa się z dwóch ekranów; górnego (A)- matrycy LED, która pokazuje poziom oporu w danym momencie, oraz dolnego (B) – ekranu alfanumerycznego, „przewodnika” po profilach i przebiegu ćwiczenia.

A) Górny ekran pokaże jeden z zaprogramowanych profili oporu obrany przez użytkownika (program). Oraz podczas ćwiczenia opór.

B) Ekran alfanumeryczny znajdujący się w dolnej części wyświetlacza, pomaga przy wyborze rodzaju treningu, wskazuje użytkownikowi przebieg ćwiczenia oraz wyświetla informacje po jego zakończeniu. Światelka, które znajdują się poniżej wyświetlacza alfanumerycznego (C), wskazują, która funkcja jest w danym momencie ćwiczenia wyświetlana (prędkość, czas/dystans, kalorie/kąt nachylenia, puls).

### FUNKCJE WYŚWIETLACZA

---

**Prędkość:** Pokazuje się wartość prędkości liniowej, z jaką przemieszcza się taśma bieżni. Podana jest w kilometrach na godzinę ( km/h).

**Czas:** Podczas treningu pojawia pomiar czasu, jaki upłynął od rozpoczęcia ćwiczenia lub w przypadku obrania zaprogramowanej „funkcji czas”, czas, jaki pozostał do zakończenia ćwiczenia. Funkcja ta podana jest w minutach i sekundach ( mm:ss).

**Dystans:** Pokazuje się pomiar przebytego dystansu od momentu rozpoczęcia ćwiczenia. Wartość oblicza się biorąc pod uwagę prędkość liniową urządzenia, a jednostkami, w których podaje się dane to kilometry i hektometry.

**Kalorie:** Pokazuje ilość spalonych kalorii. Wartość zostaje podane przy uwzględnieniu ilości zużytej energii oraz danych dotyczących wagi i wieku, które wprowadza użytkownik.

**Kąt nachylenia:** Wskazuje kąt nachylenia urządzenia w danym momencie. Można go regulować w 15 stopniowej skali od 0 do 15. Kąt nachylenia zmienia się przyciskami INCLINE ▲ i INCLINE ▼. Po zakończeniu ćwiczenia urządzenia powraca do poziomu 0.

**Puls:** Wskazuje puls osoby ćwiczącej, gdy korzysta z opaski na klatkę piersiową, w której znajduje się pulsometr lub ma dłoń ułożone na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach. Więcej informacji na ten temat znajduje się w części pt. Pomiar pulsu i opaska na klatkę piersiową.

### PRZYCISKI (Fg.3)

---

Wyświetlacz elektroniczny wyposażony jest w prostą w obsłudze klawiaturę, na której znajdują się przyciski: programów (D), wejście audio, nawiew (E), (F) przyciski poszczególnych funkcji, (G) numeryczne.

**(D) Przyciski programów:** Manual, Program 2,3,4,5,6,7,8, Program Użytkownika, Test męski, Test żeński, HRC, Przycisk Audio i podłączenie MP3

**(E) Nawiew:** off/on (wyłączony/ włączony) LOW/HIGH (Wolno/Szybko)

**(F) Przyciski regulacji funkcji:** ROZLUŻNIENIE (COOL DOWN), PAUSE, RESET, ENTER, UP ▲, DOWN ▼, KĄT NACHYLENIA (INCLINE ▲), KĄT NACHYLENIA (INCLINE ▲), STOP, SZYBKI START (QUICK START), PRĘDKOŚĆ (SPEED+), PRĘDKOŚĆ (SPEED -) służą do wyboru rodzaju ćwiczenia, wprowadzania danych, kontroli i ustawienia: prędkości oraz kąta nachylenia urządzenia.

**(G) Przyciski numeryczne:** Służą do wprowadzania danych.

**COOL DOWN:** Gdy prędkość jest wyższa niż 10km/h to po naciśnięciu przycisku COOL DOWN prędkość będzie się zmniejszała o 40% w ciągu 40 sekund. Po upływie tego czasu prędkość będzie ponownie malała o 40% przez kolejne 40 sekund. Po upływie tego czasu prędkość zmniejszy się o 50% w przeciągu 30 sekund. Po upływie tego czasu bieżnia się zatrzyma.

Jeśli prędkość jest niższa niż 10km/h to po naciśnięciu przycisku COOL DOWN prędkość zmniejsza się będzie o 50% w przeciągu 30 sekund. Po upływie tego czasu prędkość ponownie się zmniejszy o 50% w ciągu 30 sekund. Po upływie tego czasu bieżnia się zatrzyma.

Funkcja ta ma na celu przygotowanie organizmu do stopniowego zakończenia treningu.

**RESET:** Przycisk „unieważnienia”/ „anulowania”. Służy do usuwania danych, które się wprowadza przy wyborze programu.

**SPEED - :** Przycisk regulacji prędkości – zmniejszania prędkości. Po naciśnięciu tego przycisku prędkość urządzenia będzie się zmniejszała co 0,1km/h. Przy wyborze profili programów przycisk służy do powrotu do wcześniej wyświetlanego profilu programu.

**SPEED + :** Przycisk regulacji prędkości – zwiększania prędkości. Po naciśnięciu tego przycisku prędkość urządzenia będzie się zwiększała co 0,1km/h. Przy wyborze profili programów przycisk służy do przejścia do kolejnego profilu programu.

**ENTER:** Przycisk „wyboru” i „potwierdzenia”. Służy do wybierania zaprogramowanych ustawień, zatwierdzania wprowadzanych danych i rozpoczęcia ćwiczenia. W trybie „osobistych ustawień” przycisk „ENTER” służy do zatwierdzania poziomu wysiłku przypadającego na każdą minutę ćwiczenia.

**PAUSE:** Jeśli podczas ćwiczenia naciśnie się przycisk „PAUSE” urządzenie zatrzyma się, wstrzymując tym samym pomiar czasu. By rozpocząć ponownie ćwiczenie należy nacisnąć ponownie przycisk „PAUSE”. Gdy urządzenie jest w trybie „PAUSE” i naciśnie się przycisk „STOP” ćwiczenie zostanie zakończone. Urządzenie może przebywać w trybie „PAUSE” przez 5 minut, po upływie tego czasu ćwiczenie uznane zostaje za zakończone.

**STOP:** Przycisk zatrzymania urządzenia. Gdy w trakcie ćwiczenia naciśnie się przycisk STOP, urządzenie zatrzyma się i zakończy ćwiczenie. Pojawi się „podsumowanie” ćwiczenia.

**INCLINE ▲ :** Przycisk służący do zwiększenia kąta nachylenia urządzenia. Podczas trwania ćwiczenia przycisk zwiększa kąt nachylenia urządzenia, co jeden stopień. Przytrzymując przycisk kąt nachylenia będzie stopniowo wzrastać.

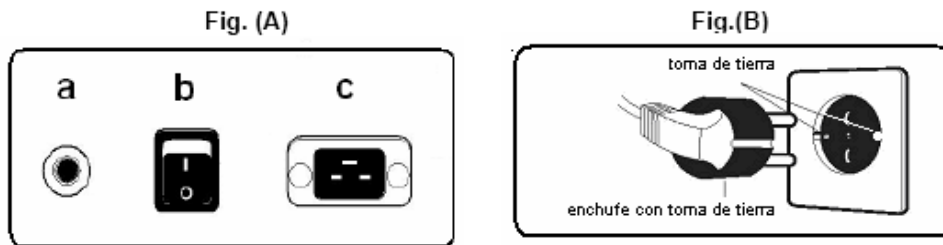
**INCLINE ▼ :** Przycisk służący do zmniejszania kąta nachylenia urządzenia. Podczas trwania ćwiczenia przycisk ten zmniejsza kąt nachylenia urządzenia, co jeden stopień. Przytrzymując przycisk kąt nachylenia będzie stopniowo maleć.

**QUICK START:** Przycisk rozpoczęcia ćwiczenia. Zawsze, gdy światelka LED migają, po naciśnięciu przycisku „QUICK START” rozpocznie się trening w trybie „manual”.

## WŁĄCZANIE:

---

Aby włączyć wyświetlacz: podłącz przewód do gniazdka elektrycznego. Upewnij się czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Upewnij się czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego (fig.B). Sprawdź czy gniazdko elektryczne posiada uziemienie. Jeśli nie, skonsultuj się z serwisem. Następnie przełącznik (b) ustaw w pozycji I (fig.A).



A wyświetlaczu pojawi się powitanie, zaś w górnym wyświetlaczu pojawi się .

Po upływie 3 sekund od naciśnięcia przycisku QUICK START urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL z prędkością 2km/h. Przyciskami SPEED – SPEED+ można zmieniać prędkość urządzenia. Prędkość można regulować również przy pomocy przycisków szybkiego wyboru prędkości (G).

## WŁĄCZANIE NAWIEWU

---

Bieżnia została wyposażona w dwustopniowy nawiew (fig.3). By włączyć nawiew podczas realizacji treningu naciśnij przycisk ON/OFF, który znajduje się na klawiaturze (fig.3). Po naciśnięciu przycisku PAUSE nawiew również się zatrzyma.

## PO TRYB MANUAL (ręczne ustawienie funkcji):

---

Po włączeniu wyświetlacza (A) (fig.2) pojawi się profil trybu MANUAL oraz litera „M”. Na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) pojawi się powitanie.

Po upływie 3 sekund od naciśnięcia przycisku QUICK START urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL z prędkością 2km/h. Na wyświetlaczu (A) fig.2 pojawi się aktualna prędkość. Przyciskami SPEED+ SPEED- można zmieniać prędkość urządzenia (20 poziomów). Prędkość można regulować również przy pomocy przycisków szybkiego wyboru prędkości (G) (fig.3).

Na wyświetlaczu alfanumerycznym (B)(fig.2) co 10 sekund będą pojawiać się na przemian wartości poszczególnych funkcji: prędkość (SPEED) podana w systemie metrycznym (km/h) lub brytyjskim (M/h), czas (TIME), kalorie (CALRIES), puls (PULSE) lub czas (TIME), dystans (DISTANCE), kąt nachylenia (INCLINE).

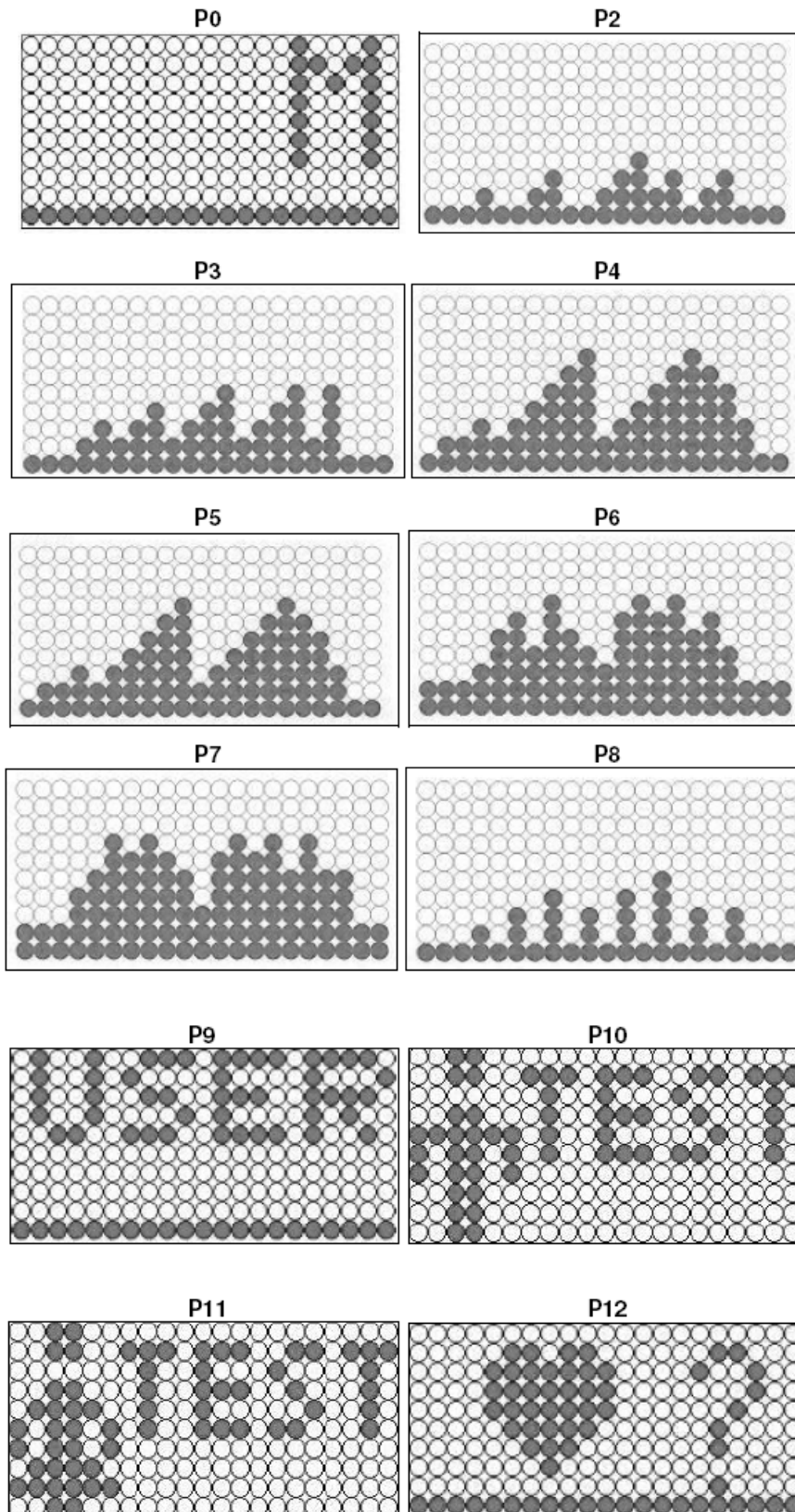
Po naciśnięciu przycisku STOP lub EMERGENCY, który znajduje się w dolnej części konsoli wyświetlacza. Urządzenie przestaje działać, a na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) (fig.2) pojawi się podsumowanie treningu: czas trwania treningu (HH:MM:SS), przebyty dystans (km), średnia prędkość (km/h), ilość spalonych kalorii (Kcal).

Jeśli w trakcie wyświetlania średnich wartości funkcji nie dotknie się żadnego przycisku, nie ćwiczy się i naciśnie się przycisk STOP przejdzie się do trybu MANUAL.

## PROGRAMY

---

Urządzenie wyposażone zostało w następujące programy: 1 MANUAL, 8 PROGRAMÓW z ustawionymi profilami ćwiczenia, 1 Program „Użytkownika” (USER), Program Test męski (male) i żeński (female) oraz program HRC.



## **P2 – P8 PROFILE PROGRAMÓW**

---

Po włączeniu urządzenia na wyświetlaczu pojawi się litera „M”. Przciskając SPEED+ SPEED- można przejrzeć wszystkie zaprogramowane profile ćwiczeń. By wybrać, któryś z nich należy przycisnąć ENTER.

Po wybraniu odpowiedniego profilu należy wprowadzić dane dotyczące wieku (10-99lat), wagi (30-199kg) i czasu trwania ćwiczenia (10-60 minut). Należy przy tym korzystać z przycisków oznaczonych cyframi 0 – 9 (G) oraz przyciskami ENTER. Po wprowadzeniu wszystkich danych rozpocznie się 3 sekundowe odliczanie i urządzenie zacznie działać z prędkością 2km/h.

W obrębie jednego profilu ćwiczenia znajdują się 4 poziomy trudności, które można wybrać przyciskami SPEED+ SPEED- podczas trwania treningu.

Na zakończenie treningu na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie ze średnimi wartościami wszystkich funkcji.

Po naciśnięciu przycisku STOP na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) (fig.2) pojawi się podsumowanie treningu: czas trwania treningu (HH:MM:SS), przebyty dystans (km), średnia prędkość (km/h), ilość spalonych kalorii (Kcal).

Jeśli nie dotyka się żadnego przycisku, nie ćwiczy się i naciśnie się przycisk STOP przejdzie się do trybu MANUAL.

## **P9 PROGRAM UŻYTKOWNIKA**

---

Po włączeniu urządzenia na wyświetlaczu pojawi się litera „M”. Przciskając SPEED+ SPEED- wybierz program P9. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

Następnie należy wprowadzić dane dotyczące wieku (10-99lat) przyciskami (F), wagi (30-199kg) przyciskami (F) i czasu trwania ćwiczenia (10-60 minut). Należy przy tym korzystać z przycisków (F). Naciśnij ENTER i RESET, następnie ustaw profil prędkości.

Każdy profil podzielony jest na 21 segmentów. Aby wybrać pierwszy segment naciśnij przycisk SPEED+ SPEED-, następnie ENTER. I tak kolejno ustaw wszystkie segmenty.

Jeśli w którymś momencie chcesz zmienić ustawienie naciśnij przycisk RESET i powrócisz do poprzednich ustawień.

Naciśnij przycisk ENTER. Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się powitanie i po upływie 3 sekund rozpocznie się trening.

Na zakończenie treningu na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie ze średnimi wartościami wszystkich funkcji.

Po naciśnięciu przycisku STOP na wyświetlaczu alfanumerycznym (B) (fig.2) pojawi się podsumowanie treningu: czas trwania treningu (HH:MM:SS), przebyty dystans (km), średnia prędkość (km/h), ilość spalonych kalorii (Kcal).

Jeśli nie dotyka się żadnego przycisku, nie ćwiczy się i naciśnie się przycisk STOP przejdzie się do trybu MANUAL.

Ustawienie zostanie zapamiętane, aż do ponownego zaprogramowania nowych ustawień.

## **P10-P11 PROGRAM „Test female”(test żeński) i „Test male”( test męski)**

---

Celem testu jest przebiegnięcie jak najdłuższego w dystansu w ciągu 12 minut przy kącie nachylenia „0”. Różnica pomiędzy testem męskim, a żeńskim polega na różnicy w poziomie Watt (dla kobiet wynosi on 00 Watt, zaś dla mężczyzn 100Watt).

Po włączeniu urządzenia na wyświetlaczu pojawi się litera „M”. Przyciskając SPEED+ SPEED- wybierz program test męski lub żeński. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie należy wprowadzić dane dotyczące wieku (10-99lat) przyciskami (G), wagi (30-199kg) przyciskami (G) i czasu trwania ćwiczenia (10-60 minut). Należy przy tym korzystać z przycisków (G).

Po upływie 3 sekund rozpocznie się program.

Na górnym wyświetlaczu pojawi się symbol serca. Umieść dłonie na czujnikach pomiaru pulsu lub załóż opaskę na klatkę piersiową do pomiaru pulsu. Rozpocznij test.

Po upływie 12 minut po zakończeniu testu na wyświetlaczu pojawi się „ocena” w skali od 1 ( dostatecznie) do 5 (doskonale). Może również pojawić się „0”, co oznacza, że test nie został przeprowadzony poprawnie ( nie nastąpił pomiar pulsu).

Uwaga! By przeprowadzić test niezbędny jest pomiar pulsu, przy użyciu opaski na klatkę piersiową.

By uniknąć kontuzji, proponujemy przeprowadzić rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Zalecamy przeprowadzanie testu w różnych odstępach czasu, tak by uzyskać jak najbardziej wiarygodny rezultat.

- przeprowadzać test o tej samej porze
- nie jeść, co najmniej trzy godziny przed rozpoczęciem testu
- palenie, picie kawy oraz spożywanie alkoholu może mieć wpływ na wynik testu
- odpocząć przed rozpoczęciem testu
- kobiety nie powinny przeprowadzać testu w czasie menstruacji

Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% ( i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca.

Np.:  $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$

Jeśli puls przekroczy 85% maksymalnego rytmu serca podczas ćwiczeń, na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca oraz dwusekundowy sygnał dźwiękowy, aż do momentu zmniejszenia się wartości pulsu.

Ze względu na bezpieczeństwo zalecamy przeprowadzanie treningu przy pulsie niższym niż „maksymalny rytm serca”.

## P12 PROGRAM HRC

---

Ten program służy do ćwiczenia przy stałym, określonym przez użytkownika pulsie (stanowiącym 65-85% maksymalnego rytmu serca). Urządzenie będzie regulować opór, tak by puls osoby ćwiczącej utrzymał na niezmiennym, ustalonym poziomie.

By uniknąć kontuzji, proponujemy przeprowadzić rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Do przeprowadzenia pomiaru pulsu niezbędna jest opaska do pomiaru pulsu.

Po włączeniu urządzenia na wyświetlaczu pojawi się litera „M”. Przyciskając SPEED+ SPEED- wybierz program P12 HRC. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie wprowadź puls przy jakim chcesz trenować. Użyj w tym celu przycisków (G) fig.3. Naciśnij ENTER. Trening rozpocznie się po 3 sekundach. Trzy pierwsze minuty zostały zaprogramowane jako rozgrzewka (Prędkość będzie stopniowo wzrastać od 4km/h przez 4,5km/h, aż do 5km/h). Od czwartej minuty od rozpoczęcia ćwiczenia, komputer dopasowuje odpowiednio opór i siłę, tak by utrzymać puls na obranym poziomie.

**UWAGA!** Jeśli począwszy od 4 minuty urządzenie nie wykryje pulsu to urządzenie przerwie pracę.

Nie wolno przekraczać maksymalnego rytmu serca.

Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% ( i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca.

Np.:  $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$

Jeśli puls przekroczy 85% maksymalnego rytmu serca podczas ćwiczeń, na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca oraz dwusekundowy sygnał dźwiękowy, aż do momentu zmniejszenia się wartości pulsu.

Ze względu na bezpieczeństwo zalecamy przeprowadzanie treningu przy pulsie niższym niż „maksymalny rytm serca”.

Jeśli urządzenie nie odbierze sygnału pomiaru pulsu przerwie pracę.

## POMIAR PULSU

---

Bieżnia wyposażona jest w system telemetryczny do pomiaru pulsu.

Opaska na klatkę piersiową zawiera czujnik do pomiaru pulsu, który następnie przekazuje sygnał do wyświetlacza znajdującego się na zegarku, na którym pojawia się wynik pomiaru.

Uwaga! Zalecana jest konsultacja z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. Jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca, nie korzystaj z opaski na klatkę piersiową z czujnikiem do pomiaru pulsu zanim nie skonsultujesz się z lekarzem.

### Instrukcja obsługi

By osiągnąć prawidłowy pomiar rytmu pracy serca należy zainstalować czujnik według poniższych instrukcji:

1. Umieść czujnik na elastycznym pasku
2. Załóż opaskę, tak by nie ograniczała ruchów i wygodnie leżała
3. Umieść opaskę wokół klatki piersiowej, a następnie zamknij klamrą
4. Bez zdejmowania opaski, odsuń czujnik od ciała, by odsłonić wyżłobienia, które znajdują się po jego wewnętrznej stronie. Zwilż wgłębienia elektrod śliną, płynem do szkieł kontaktowych, bądź innym lekko słonym roztworem. Następnie ponownie umieść czujnik na właściwym miejscu, tak by można było poprawnie odczytać napis Polar ( by nie był do góry nogami ).
5. Po zwilżeniu elektrod nie przesuwaj czujnika po ciele, by nie wytrzeć elektrod.

Aby czujnik funkcjonował poprawnie najlepiej umieścić go na gołym ciele. Jeśli czujnik ma być założony na koszulkę, należy powierzchnię bezpośrednio pod nim zwilżyć, by zagwarantować lepsze przewodzenie impulsów.

Opaskę załóż poniżej mostka, ale możliwie jak najwyżej. Czujnik powinien znajdować się na środku, a elektrody powinny przylegać bezpośrednio do skóry. Tak umieszczony czujnik zapewnia prawidłowy odczyt pulsu. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania.

### Jak poprawić przewodzenie ?

Czujnik pomiaru pulsu działa na zasadzie przekazu sygnałów EKG, dlatego też istotne jest, by podczas ćwiczenia elektrody czujnika Polar przylegały bezpośrednio do ciała. Czasami zdarza się, że wysuszona skóra, bądź owłosienie klatki piersiowej mogą utrudniać przepływ impulsów pomiędzy elektrodami, a klatką piersiową, czego skutkiem może być mało wiarygodny wynik pomiaru. Przewodzenie można poprawić poprzez zwilżenie elektrod wodą, śliną, płynem do szkieł kontaktowych lub lekko osolonym roztworem.

### Jak odebrać prawidłowy sygnał EKG?

Może się zdarzyć, iż pomimo powyższych wskazówek czujnik pomiaru pulsu nie odczytuje prawidłowo rytmu pracy serca. U niektórych osób sygnał EKG może być bardzo słaby lub optymalny punkt pomiaru może znajdować się w innym miejscu, w takim wypadku należy przesunąć czujnik lekko w prawą lub lewą stronę, by zwiększyć różnicę napięć, która umożliwi poprawne funkcjonowanie czujnika. Słaby sygnał EKG może być spowodowany również chorobami serca, przebytą operacją serca...itd.

Nie zginaj powierzchni elektrod, gdyż może to spowodować nienaprawialne uszkodzenia!



Możliwe, że jeśli Twoja klatka piersiowa jest lekko zapadnięta czujnik może nie dokonać prawidłowego pomiaru bez dodatkowego dociśnięcia. Założenie dodatkowej opaski na klatkę piersiową może pomóc w rozwiązaniu tego problemu.

Proszę pamiętać, że pulsometr, tak jak każde urządzenie bezprzewodowe może być podatne na zaburzenia elektromagnetyczne, czego skutkiem mogą być błędne wyniki pomiaru pulsu.

Przykładowe źródła zaburzeń elektromagnetycznych i innych czynników wpływających na błędny wynik pomiaru pulsu:

- Zegarek (wyświetlacz) odbiera sygnał pulsometru w promieniu 75cm. Jeśli ćwiczysz się w niewielkiej odległości od innej osoby, która również korzysta z pulsometru, to może się okazać, że pulsometr odbiera sygnał „sąsiada”. By uniknąć tego typu pomyłki staraj się zachować większą odległość od osoby ćwiczącej obok.
  - Urządzenia elektroniczne takie jak: telewizor, komputer, telefon komórkowy, a także np.: linia wysokiego napięcia mogą wpływać na działanie pulsometru.
- Odsuń się od potencjalnego źródła zaburzeń, jeśli zaobserwujesz nieprawidłowości w odczycie pulsometru.

By pulsometr wskazywał prawidłowy wynik istotne jest poprawne umieszczenie opaski z czujnikiem.

### **Konserwacja**

- By pulsometr funkcjonował prawidłowo należy go regularnie czyścić, najlepiej roztworem wody i delikatnego mydła. Oczywiście, jeśli chce się zdezynfekować przekaźnik można przetrzeć go roztworem chloru, podobnym do tego, jaki się stosuje do oczyszczania basenów. Nie korzystaj ze środków dezynfekujących, które nie posiadają atestu, gdyż można w ten sposób uszkodzić przekaźnik. Po dezynfekcji, przetrzyj przekaźnik wodą lub roztworem wody z mydłem, by uniknąć ewentualnej reakcji alergicznej.
- Za każdym razem po zakończeniu ćwiczeń, przetrzyj pulsometr. Słaby sygnał może być spowodowany zabrudzeniem.
- Nie wystawiaj opaski pulsometru na nadmierne zimno lub ciepło.
- Nie pozostawiaj pulsometru na słońcu.
- Trzymaj pulsometr w miejscu o dobrej wentylacji
- Do czyszczenia nie stosuj środków żrących i chemicznych
- Nie zginaj czujnika, gdyż możesz w ten sposób uszkodzić elektrody.
- Opaskę elastyczną, na którą nakłada się czujnik pulsometru pierz ręcznie i susz na świeżym powietrzu. Nie pierz jej w pralce.

Podczas czyszczenia nie stosuj środków żrących, ani żadnych środków chemicznych, ponieważ mogą uszkodzić elektrody oraz zmniejszyć ich przewodzenie.

Przechowywanie czujnika: Zaleca się przechowywanie czujnika w pomieszczeniu suchym i o niezbyt wysokiej temperaturze, wpłynie to na trwałość baterii. Pamiętaj, by przetrzeć czujnik zanim się go schowa.

## OZNACZENIA

---

Na wyświetlaczu mogą pojawiać się symbole o następującym znaczeniu:

### Symbol serca

Nie założenie opaski pulsometru lub niepoprawne umiejscowienie.

### Migający symbol serca

Symbol ten pojawia się tylko podczas przeprowadzania testów. Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% (i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca.

Np.:  $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$

### „0”

Symbol ten pojawia się przy testach „femenino” i „masculino” i oznacza, że test został niepoprawnie przeprowadzony ( tzn. nie została założona opaska pulsometru).

### Symbol klucza

Oznacza mechaniczną awarię. Wyłącz urządzenie, a następnie po upływie dwóch minut ponownie włącz. Urządzenie wyposażone jest w system automatycznej naprawy, niemniej jednak, jeśli problem nie ustąpi, należy skontaktować się z serwisem firmy BH.



*“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. Masa sprzętu:148 kg.”*