



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

***MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA –150 KG***



**Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami**

**NAZWA I ADRES IMPORTERA**

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

**Tel. (58) 3004633, 3004863  
 Fax. (58) 3225252**

**TEL. / SERWIS: (58) 5733833  
 FAX / SERWIS: (58) 3010465**

[www.victoriasport.pl](http://www.victoriasport.pl)

[www.galeriasportowa.pl](http://www.galeriasportowa.pl)

**OPIS PRODUKTU**

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	-	150 kg
ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA „H-C”	-	do użytku domowego – klasa „C”
KLASA DOKŁADNOŚCI (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)	-	„C”
KLASA UŻYTKOWANIA (DO UŻYTKU DOMOWEGO)	-	„H”
WAGA URZĄDZENIA	-	43 kg
WAGA KOŁA ZAMACHOWEGO	-	18 kg
WYMIARY URZĄDZENIA	-	1334 x 588 x 1622 mm
ROK PRODUKCJI	-	2015
OKRES TRWAŁOŚCI	-	BEZTERMINOWO
REGULACJA OBCIĄŻENIA	-	Z LICZNIKA

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

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

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

**UWAGI I ZALECENIA**

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

**UWAGA!**

1. Z urządzenia nie mogą korzystać dzieci. Dzieci nie będące pod nadzorem nie mogą przebywać w obrębie urządzenia.
2. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
3. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
4. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.

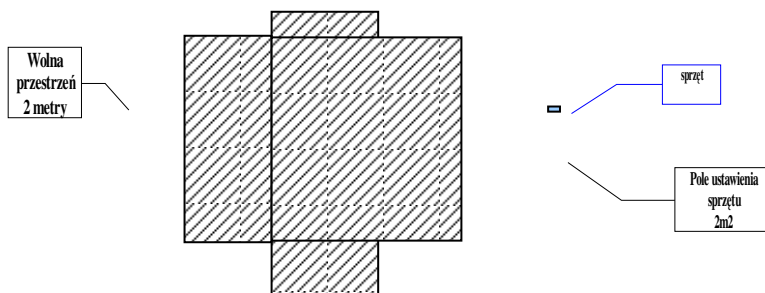
ver.A

**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.

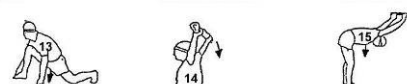


3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.

**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.

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

#### **PRAWDŁOWA 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, pracując 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.
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.

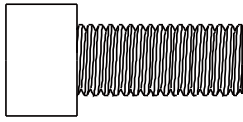


dotyczy licznika

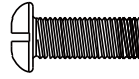
### OSTRZEŻENIA

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.**

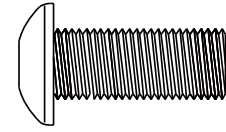
**STEP 1.**



#102- 5/16" × 3/4" Socket Head Cap Bolt (5pcs)



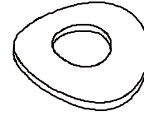
#53- M5 × 12 mm Phillips Head Screw (4pcs)



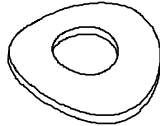
#43- 5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolt (4pcs)



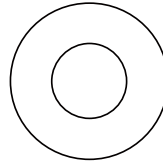
#46- 5/16" × 1.5T Split Washer (5pcs)



#45- 5/16" Curved Washer (1pc)



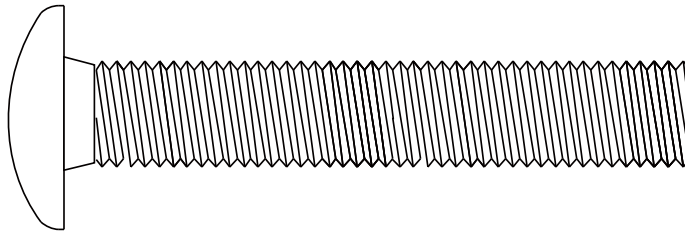
#117- 3/8" Curved Washer (4pcs)



#44- 5/16" × 18 × 1.5T Flat Washer (4pcs)

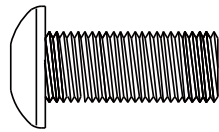


#119- 3/8" × 7T Cap Nut (4pcs)



#116- 3/8" × 2-3/4" Carriage Bolt (4pcs)

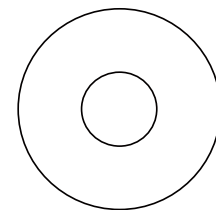
**STEP 2.**



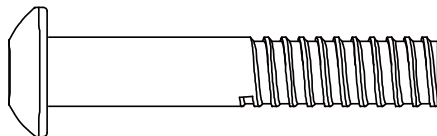
#43- 5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolt (1pc)



#55- 5/16" Nyloc Nut (2pcs)



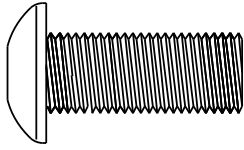
#100- 8.5 × 23 × 1.5T Flat Washer (1pc)



#56- 5/16" × 1-3/4" Button Head Socket Bolt (2pcs)

**BOLT / SCREWS = ŚRUBY; NUT = NAKRĘTKI; WASHER = PODKŁADKI**

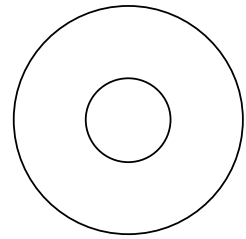
**STEP 3.**



#43- 5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolt (1pc)



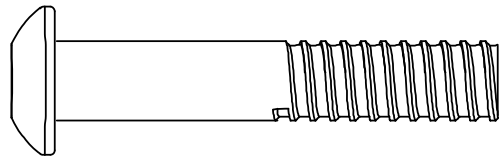
#55- 5/16" Nyloc Nut (2pcs)



#100- 8.5 × 23 × 1.5T Flat Washer (1pc)

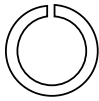


#52- 5 × 12mm Sheet Metal Screw (4pcs)

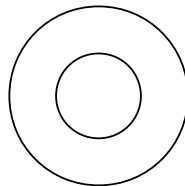


#56- 5/16" × 1-3/4" Button Head Socket Bolt (2pcs)

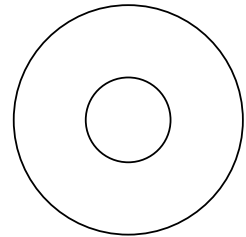
**STEP 4.**



#46- 5/16" × 1.5T Split Washer (2pcs)



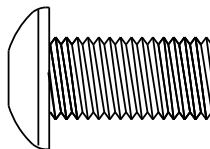
#44- 5/16" × 18 × 1.5T Flat Washer (2pcs)



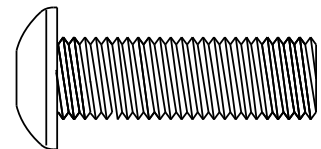
#30- 5/16" × 23 × 1.5T Flat Washer (4pcs)



#52- 5 × 12mm Sheet Metal Screw (2pcs)



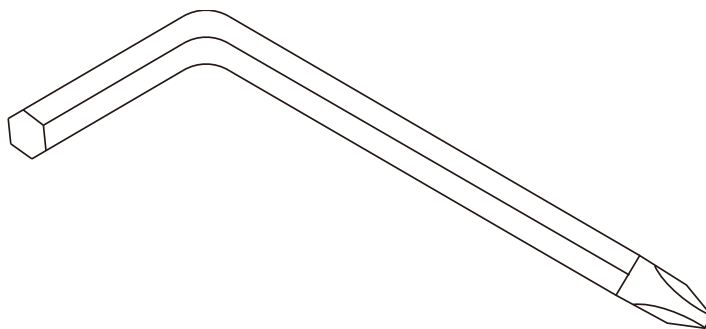
#29- 5/16" × 15 mm Button Head Socket Bolt (4pcs)



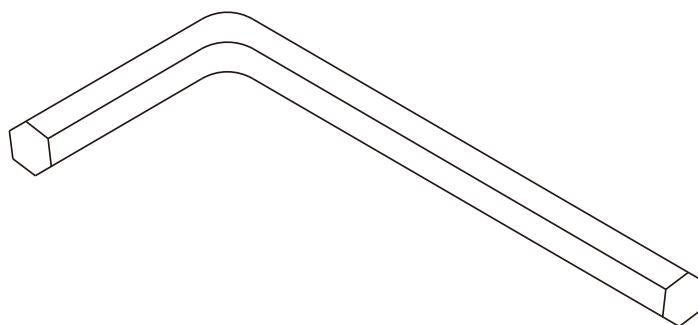
#98- 5/16" × 1" Button Head Socket Bolt (2pcs)

**BOLT / SCREWS = ŚRUBY; NUT = NAKRĘTKI; WASHER = PODKŁADKI**

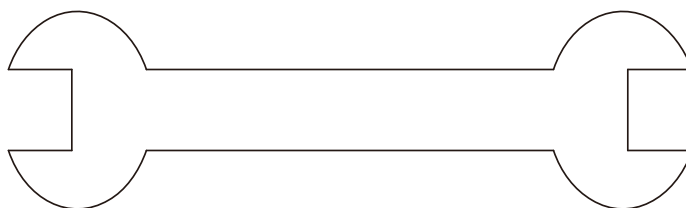




**#68. Combination M5 Allen Wrench  
& Phillips Head Screw Driver (2pcs)**



**#103. L Allen Wrench (1pc)**

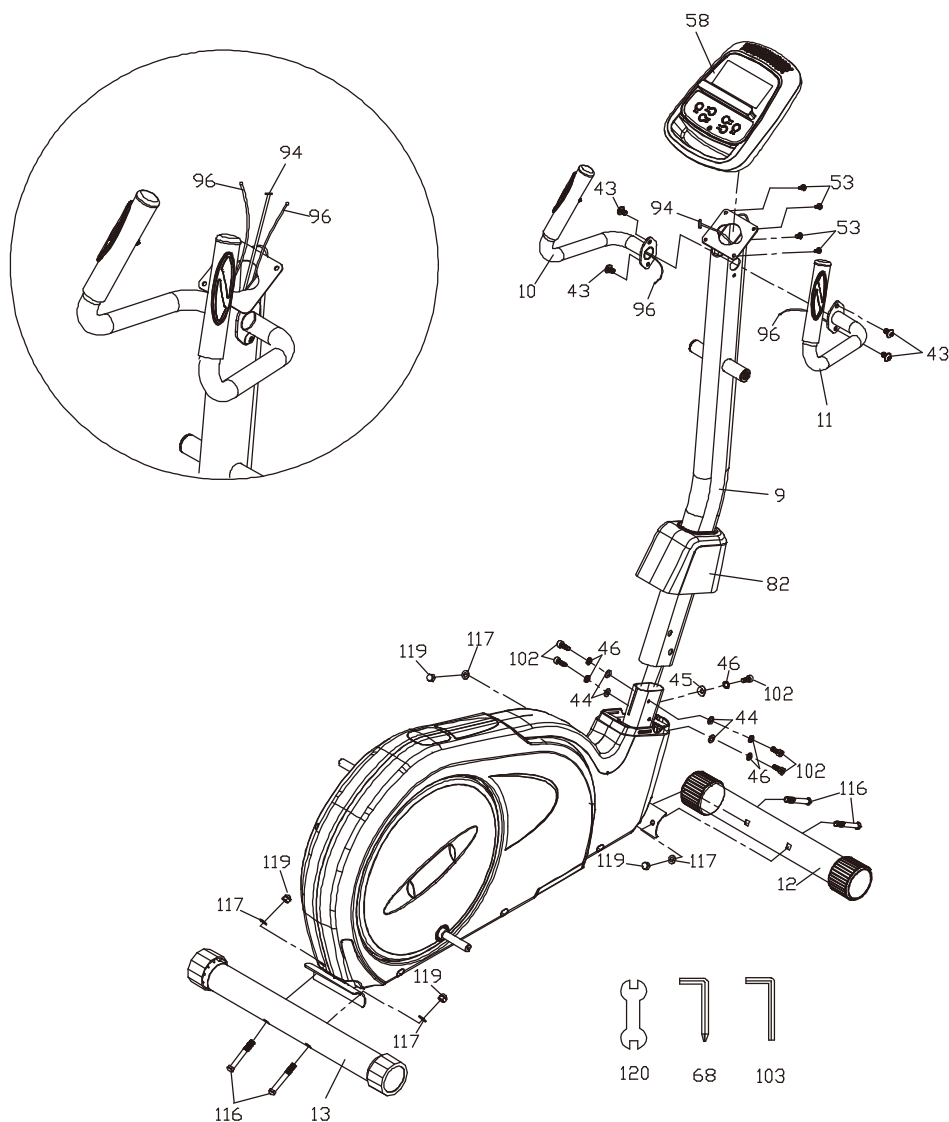


**#120. 13/14m/m Wrench (1pc)**

**KLUCZE MONTAŻOWE**

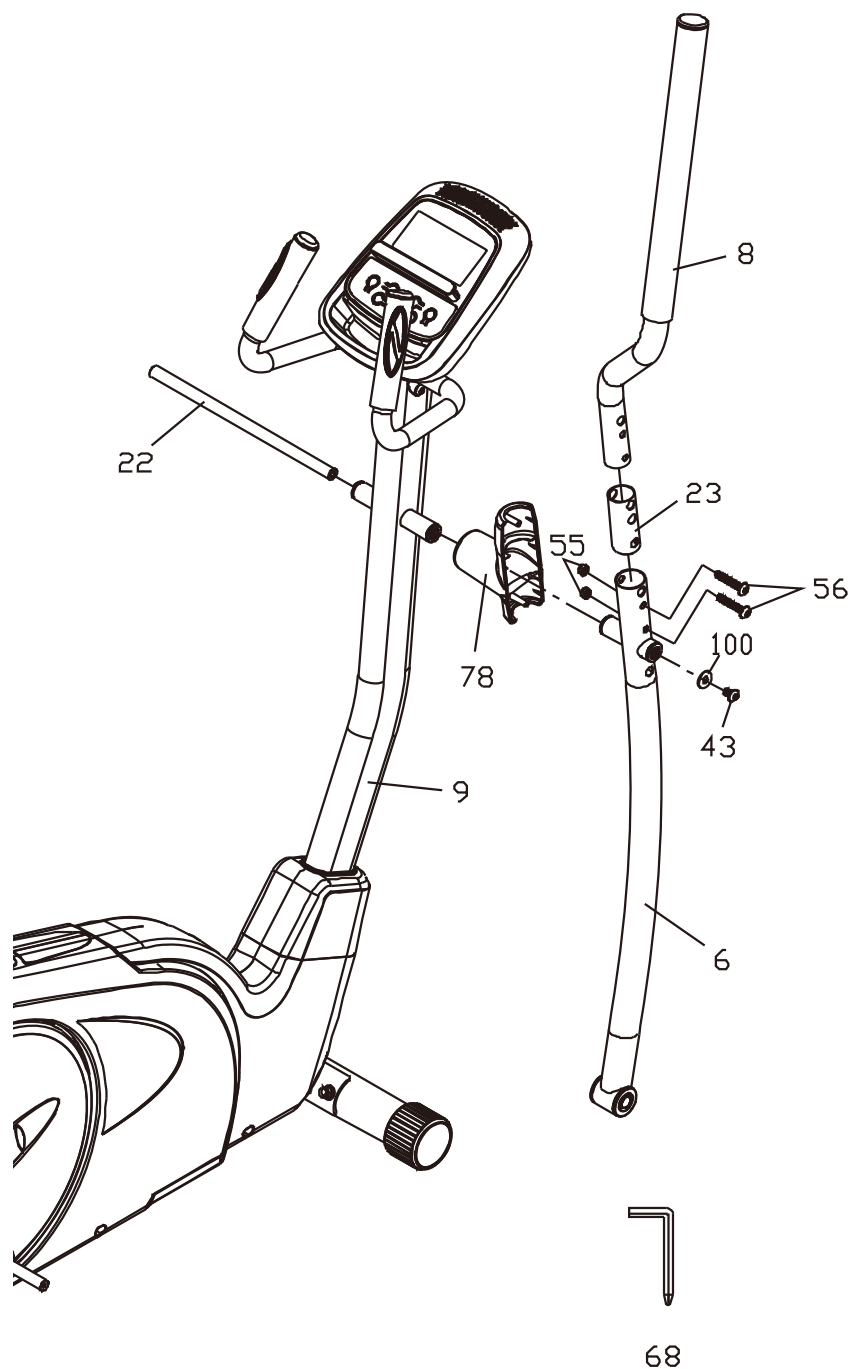
**KROKI MONTAŻOWE:**

**KROK 1**



1. WSUŃ OSŁONĘ (82) NA PODPORĘ (9). UPEWNIJ SIĘ, ŻE POZYCJA OSŁONA JEST TAKA JAK NA RYSUNKU POWYŻEJ. WYPROWADŹ LINKI (94) Z PODPORY LICZNIKA. NALEŻY ZACHOWAĆ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ ŻEBY NIE PRZYCIĄĆ LINEK W PODPORZE.
2. MOCUJ PODPORĘ (NA ŁOŻY RAMY GŁÓWNEJ UŻYWAJĄC 5-IU ŚRUB (102), 4-CH ŚRUB (119) & 18 PODKŁADEK (44) & 5-CIU PODKŁADEK (46) & 1-EJ PODKŁADKI (45). PO ZAKOŃCZENIU MONTAŻU NASUŃ OSŁONĘ NA ZŁĄCZE.
3. PROWADŹ LINKI PULSU (96) Z KIEROWNIC (10,11) POPRZEZ PODPORĘ (9) TAK, JAK POKAZANO NA RYSUNKU POWYŻEJ. NASTĘPNIE MOCUJ KIEROWNICE NA PODPORZE UŻYWAJĄC 4-CH ŚRUB (43). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (68).
4. PODŁĄCZ LINKI (94 & 96) DO LICZNIKA (58), A NASTĘPNIE MOCUJ LICZNIK NA PODPORZE (9) UŻYWAJĄC 4-CH ŚRUB (53). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (68).
5. MOCUJ PODPORĘ PRZEDNIA (12) & TYLNA (13) NA RAMIE GŁÓWNEJ UŻYWAJĄC 4-CH ŚRUB (116) & 4-CH PODKŁADEK (117) & 4-CH NAKRĘTEK (119). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (120).

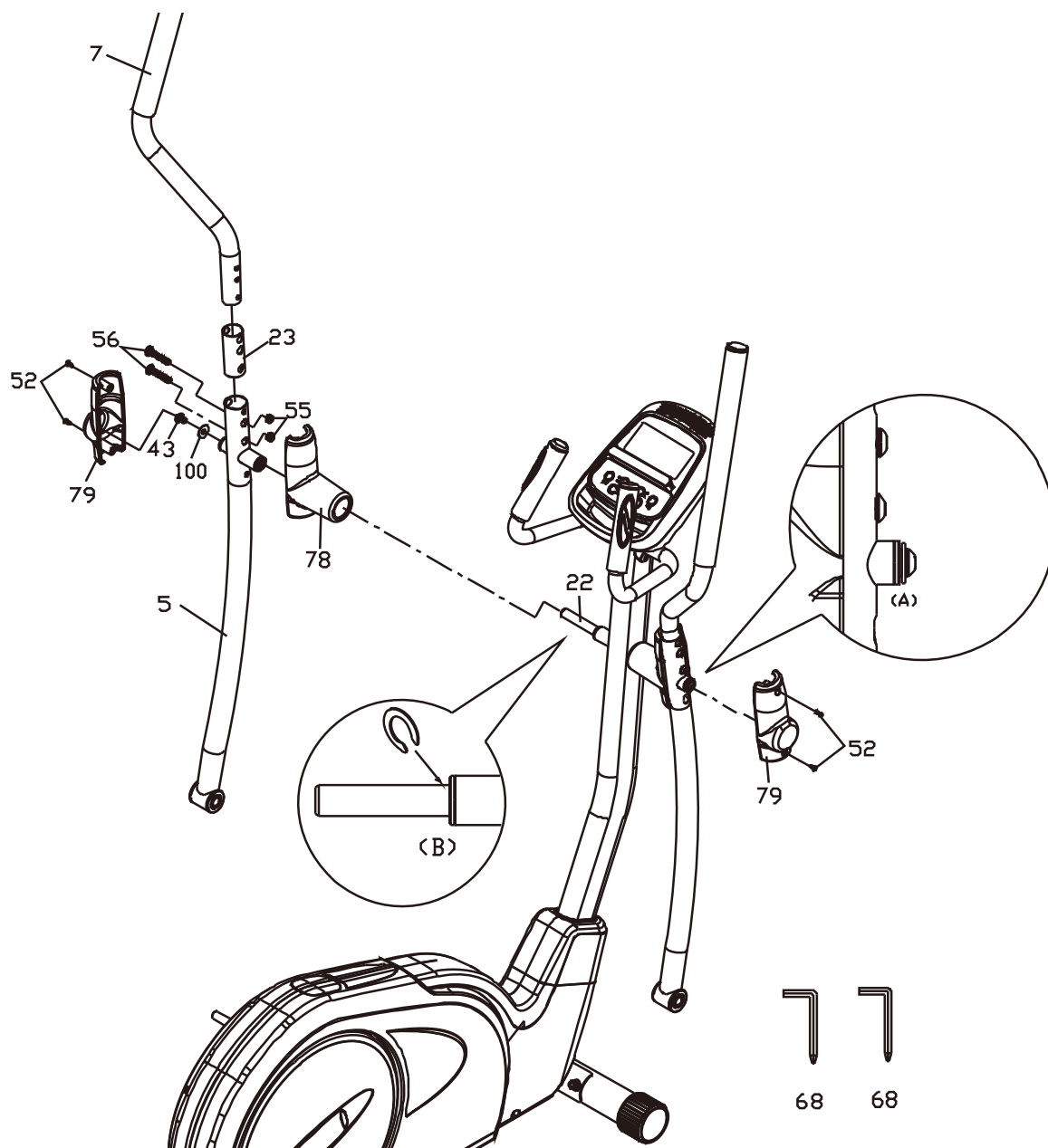
**KROK 2**



**1. WSUŃ RĄCZKĘ GÓRNĄ (8) W PRZEPUST (23) I MOCUJ DO RĄCZKI DOLNEJ (6) UŻYWAJĄC 2-CH ŚRUB (56) & 2-CH NAKRĘTEK (55). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (68).**

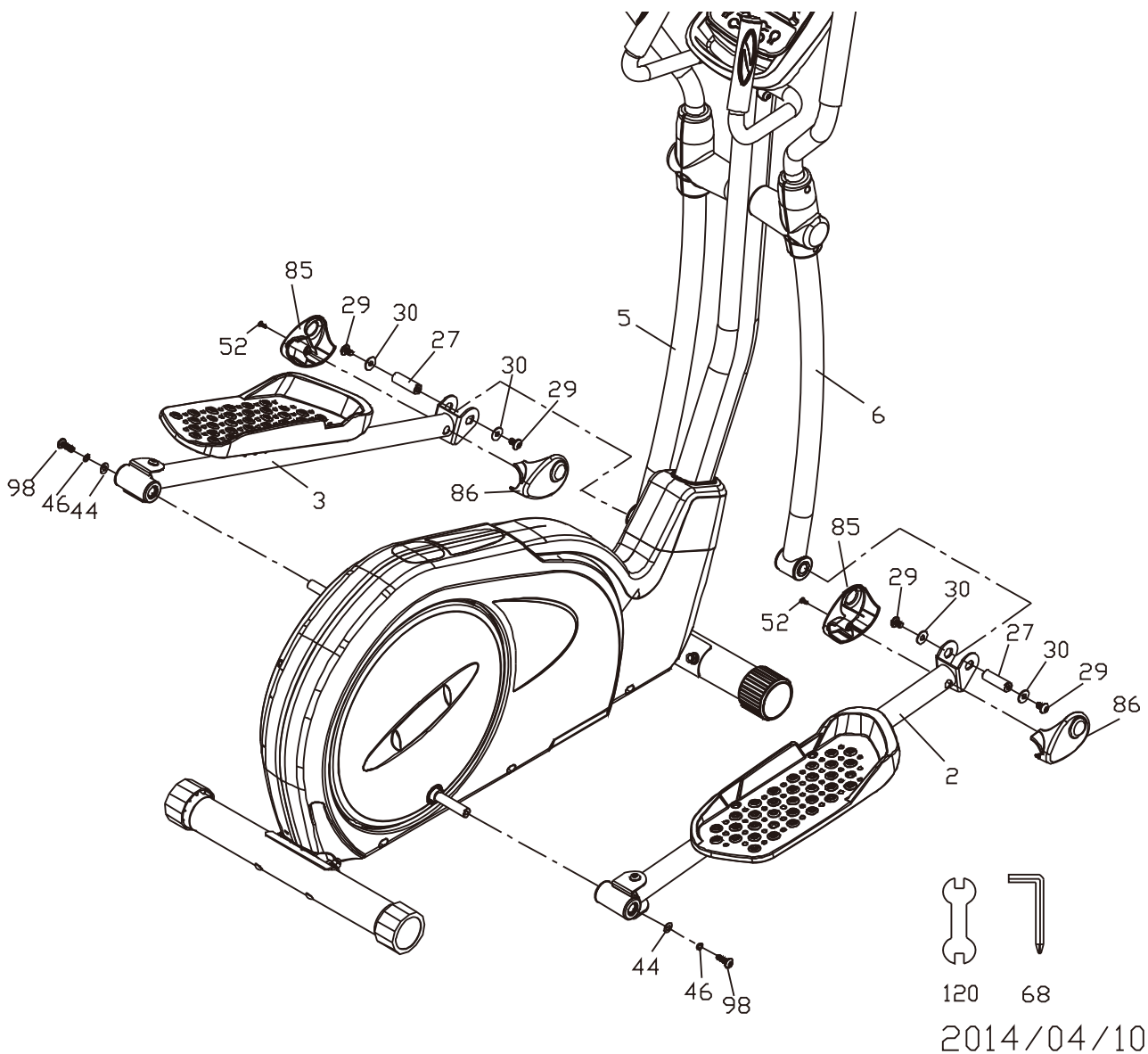
**2. PRZEPROWADŹ OSKĘ (22) POPRZEZ OTWÓR NA PODPORZE I OSŁONĘ (78) ORAZ OTÓWR W RĄCZCE DOLNEJ (6). NASTĘPNIE SKRĘĆ ZŁĄCZE UŻYWAJĄC ŚRUB (43) & PODKŁĄDEK (100). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (68).**

**KROK 3**



1. WSUŃ RĄCZKĘ GÓRNĄ (7) W PRZEPUST (23) I MOCUJ DO RĄCZKI DOLNEJ (5) UŻYWAJĄC 2-CH ŚRUB (56) & 2-CH NAKRĘTEK (55). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (68).
2. UMIEŚĆ OSŁONĘ (78) NA OŚCE (22) I SKRĘĆ ZESTAW UŻYWAJĄC ŚRUB (43) & PODKŁADKĘ (100). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (68).
3. MOCUJ C-PIERŚCIEŃ ZABEZPIECZAJĄCY JAK POKAZANO NA RYS. A & B – POWYŻEJ. NASTĘPNIE MOCUJ RĄCZKĘ (5) Z OSŁONĄ (78) NA OSCE (22) UŻYWAJĄC ŚRUB (43) Z PODKŁADKĄ (100), A NASTĘPNIE OSŁONĘ (79) UŻYWAJĄC ŚRUB (52) . DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (68).

**KROK 4**



1. MOCUJ ZESTAW STOPKI PRAWEJ (2) NA OŚCE OSŁONY UŻYWAJĄC ŚRUB (98) Z PODKŁADKAMI (46) & (44).
2. PRZERPOWADŹ PRZEPUST (27) POPRZEZ OTWOR NA PODPORZE (2) I MOCUJ NA RĄCZCE (6) UŻYWAJĄC 2-CH ŚRUB (29) Z 2-MA PODKŁADKAMI (30). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (68).
3. MOCUJ OSŁONY (85, 86) NA ZESTAWIE STOPKI (2) UŻYWAJĄC ŚRUB (52). DO MONTAŻU UŻYJ KLUCZA (68).
4. KROKI 1-3 POWTÓRZ PRZY MONTAŻU STOPKI PO STRONIE LEWEJ.

## 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 – ZWIĘKSZANIE OBCIĄŻENIA.
- ENTER:** POTWIERDZANIE PROGRAMOWANYCH WARTOŚCI FUKCJI.
- RECOVERY:** NACIŚNIĘCIE „ENTER” W TRAKCIE REALIZACJI FUNKCJI KIEDY LICZNIK DOKONUJE POMIARU PULSU POZWALA NA OKREŚLENIE POZIOMU WYTRENOWANIA, POZIOMY 1-6 ( F1 SUPER, A F6 ŹLE ).
- 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 ODF 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 WSKAZÓW W KAŻDEJ KOLUMNIE. KAŻDA KOLUMNA, TO 1 MIN. ĆWICZENIA ( BEZ ZMIANY 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 ”.

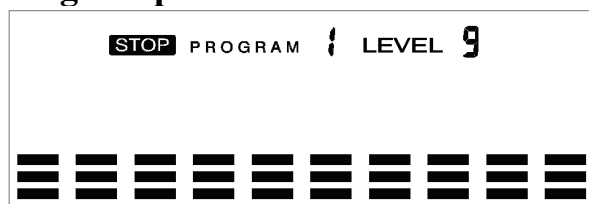
**PARAMETR ZAKRES WARTOŚĆ SKALA  
WYJŚCIOWA BŁĘDU**

Field	Setting Range	Default Value	Increment/Decrement	Description
<b>Time</b>	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. When display is 0:00, Time will count up. 2. When time is 1:00-99:00, It will count down to 0.
<b>Distance</b>	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. When display is 0.0, Distance will count up. 2. When Distance is 1.0~999.0, it will count down to 0.
<b>Calories</b>	0~9995	0.0	±5	1. When display is 0, Calories will count up. 2. When Calories is 5~9995, it will count down to 0.
<b>Watt</b>	40~250	100	±5	User can set watt value only in Watt control program.
<b>Age</b>	10~99	30	±1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R, the number of Heart Rate will flash
<b>Pulse</b>	60~220	90	±1	Setting Parameters for Target heart rate

## 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.

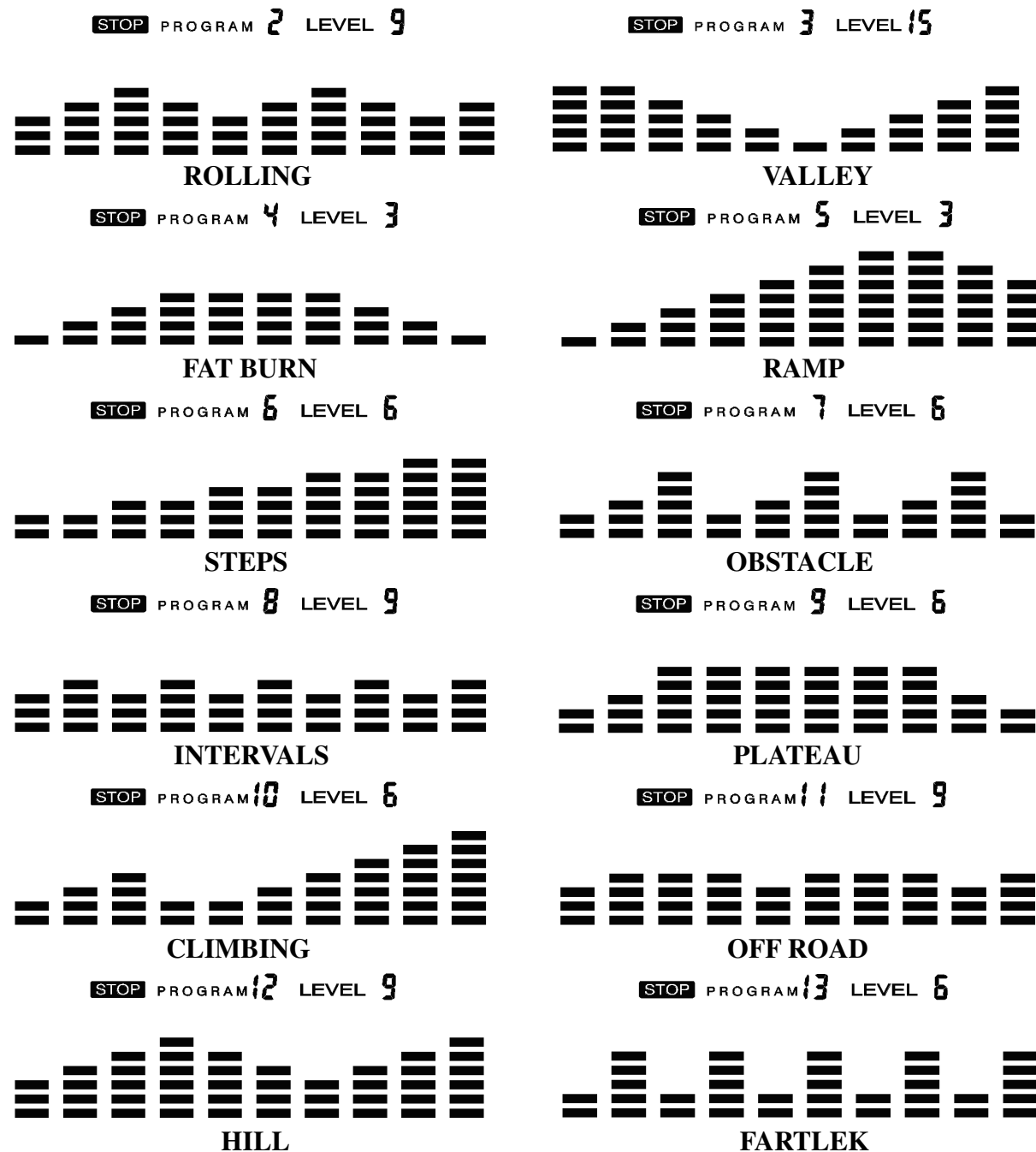
**UWAGA:** W WYPADKU ODLICZANIA WARTOŚCI PARAMETRU DO „0” W MOMENCIE DOJŚCIA DO „0” ROZLEGNIE SIĘ SYGNAŁ DŹWIEKOWY I ĆWICZENIE ZOSTANIE ZAKOŃCZONE AUTOMATYCZNIE. NACIŚNIĘCIE „START / STOP” UMOŻLIWI ZAKOŃCZENIE ĆWICZENIA W ZAKRESIE PARAMETRÓW, KTÓRE NIE ZOSTAŁY ZAKOŃCZONE.



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.

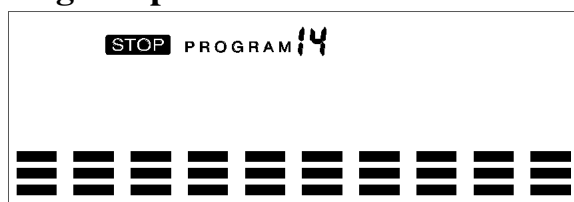
PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA CZAS I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA. PO NACIŚNIĘCIU „START / STOP” UŻYTKOWNIK MOŻE ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

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.**

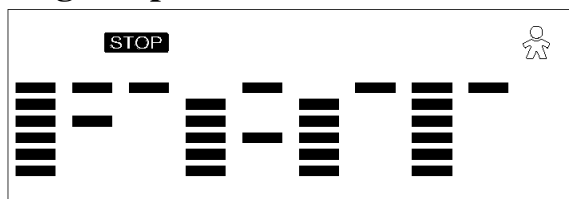
NACIŚNIĘCIE PRZYCISKU „START / STOP”, UMOŻLIWI ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA.

**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%.

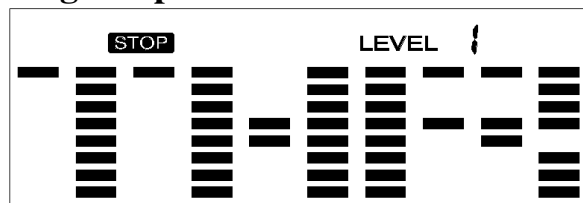
**BMR:** INDEKS METABOLIZMU

**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.

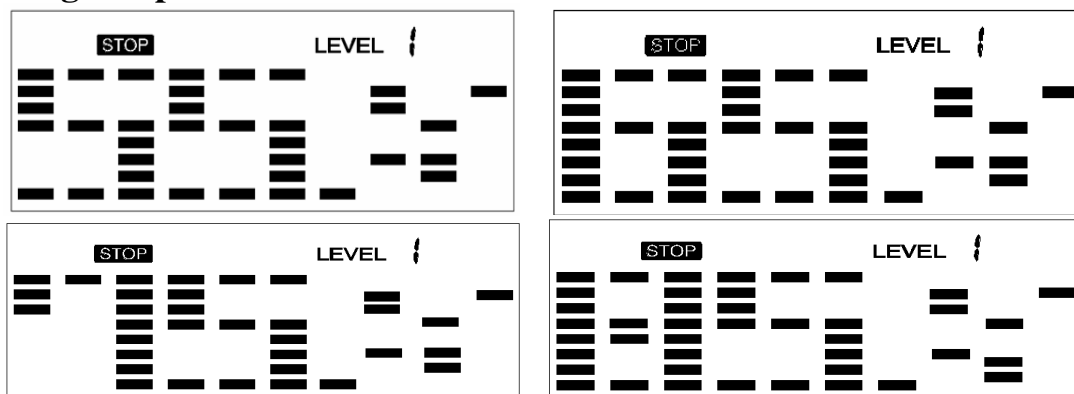
PARAMETR PIERWSZY: TIME/CZAS.

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 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 NACISNAĆ PRZYCISK „START/STOP”.**

## 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 )

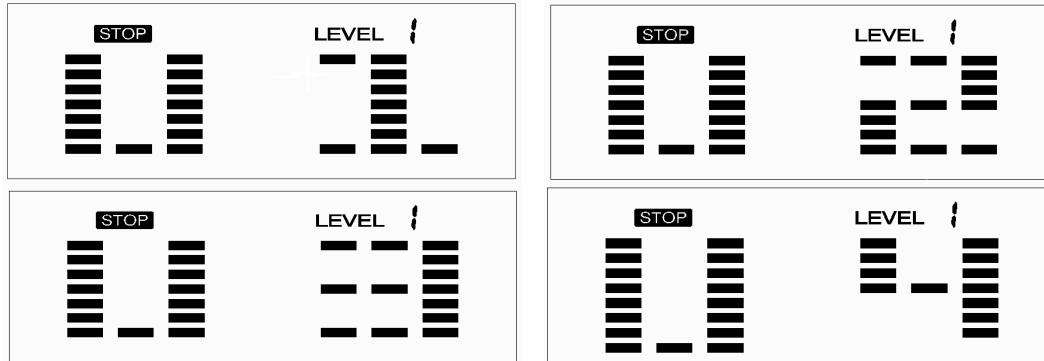
PO WYBORZE PROGRAMU, PRZYCISKAMI „UP” LUB „DOWN” UŻYTKOWNIK USTAWIA WARTOŚCI KOLEJNYCH PARAMETRÓW I PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NACISKA „ENTER” CELEM POTWIERDZENIA.

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 NACISNAĆ 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”.