

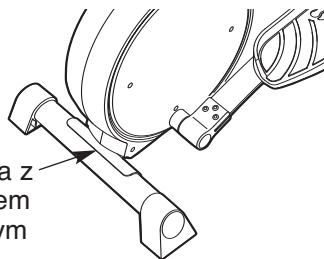
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## REFLEXSTEP

Nr Modelu PFEVEL93407.0

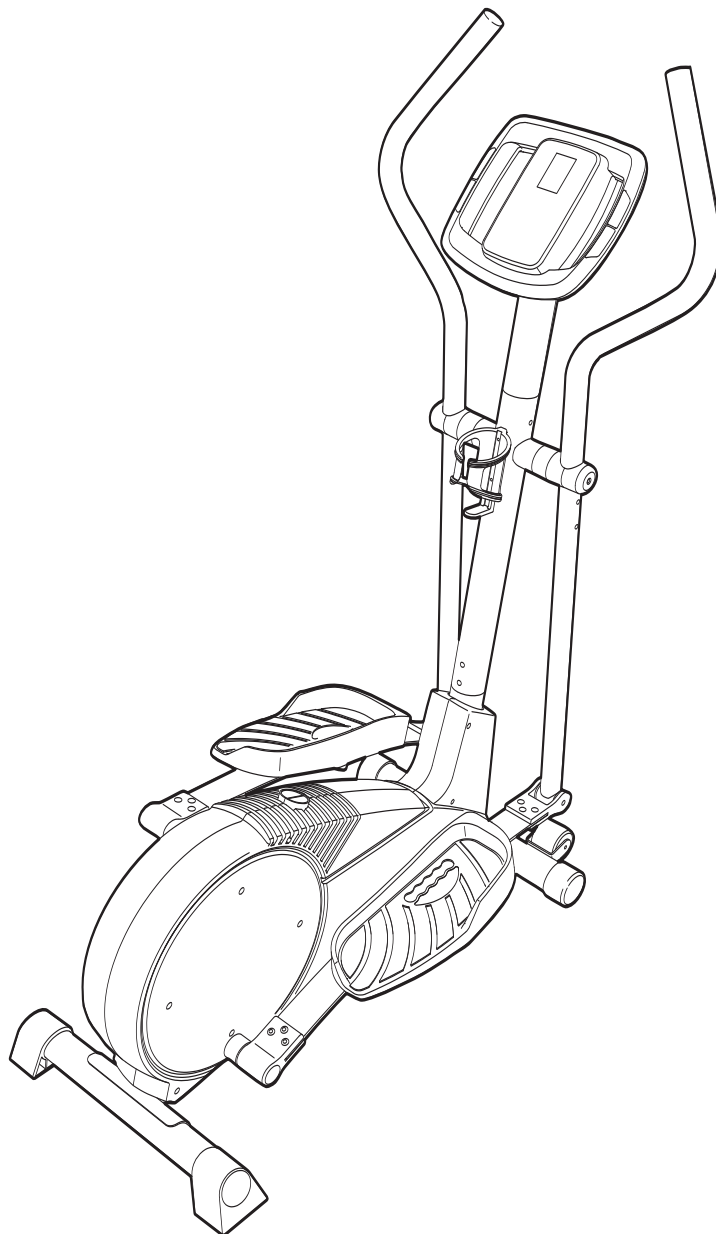
Nr seryjny \_\_\_\_\_

Napisać numer seryjny w linijce powyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



Nalepka z numerem seryjnym

## INSTRUKCJA OBSŁUGI



### PYTANIA?

Jako producentowi zależy nam na pełnej satysfakcji naszych klientów. Jeśli masz wątpliwości lub jeśli pewnych elementów produktu brakuje bądź są uszkodzone, należy skontaktować się z placówką, w której produkt został zakupiony.

Odwiedź naszą stronę:  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

### ⚠ UWAGA

Przed przystąpieniem do użytkowania przyrządu należy przeczytać wszystkie ostrzeżenia i zalecenia zawarte w niniejszej instrukcji obsługi. Zachować instrukcję do użytku w przyszłości.



Odwiedź naszą stronę

[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

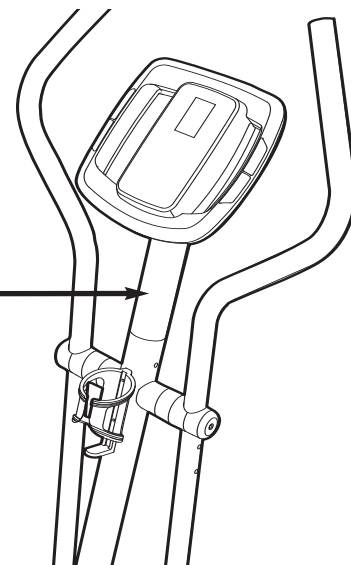
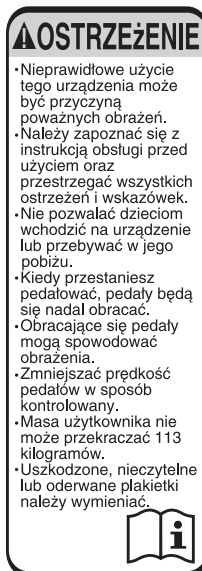
# SPIS TREŚCI

UMIESZCZANIE NAKLEJEK OSTRZEGAWCZYCH .....	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI .....	3
PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA .....	4
MONTAŻ .....	5
OBSŁUGA TRENAŻERA ELIPTYCZNEGO .....	10
KONSERWACJA I USUWANIE USTEREK .....	20
ZASADY PROWADZENIA ĆWICZEŃ .....	22
WYKAZ CZĘŚCI .....	26
WIDOK ROZSTRZELONY .....	27
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH .....	Tylna okładka

## UMIESZCZANIE NAKLEJEK OSTRZEGAWCZYCH

Pokazane tutaj naklejki ostrzegawcze zostały umieszczone we wskazanych miejscach.

**Jeśli naklejki brak lub jest nieczytelna, proszę zadzwonić pod numer telefonu podany na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika i poprosić o darmową naklejkę zamienną. Umieścić naklejkę w pokazanym miejscu. Uwaga: Naklejki mogą być pokazane w zmienionej skali.**



# WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, należy przeczytać o wszystkich ważnych środkach ostrożności oraz instrukcje niniejszego podręcznika jak też wszystkie ostrzeżenia umieszczone na Twojej bieźni przed użyciem bieźni. ICON nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub straty majątkowe spowodowane przez produkt lub przez jego użycie.

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
2. Właściciel trenera eliptycznego jest zobowiązany do poinformowania jego użytkowników o wszelkich dotyczących korzystania z niego zaleceniach.
3. Trener eliptyczny przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Nie należy go stosować w celach komercyjnych, w wypożyczalniach czy instytucjach.
4. Ustawić trener eliptyczny na równym podłożu, umieszczając pod nim matę chroniącą podłogę lub dywan. Przyrząd należy przechowywać w pomieszczeniu z dala od wilgoci i kurzu. Upewnić się, czy pozostawione wokół przyrządu miejsce umożliwia jego bezpieczny rozstawienie, złożenie i użytkowanie.
5. Należy regularnie kontrolować i dokręcać wszystkie części przyrządu. Wszelkie zużyte elementy powinny zostać natychmiast wymienione.
6. Dzieci poniżej 12 roku życia oraz zwierzęta domowe nie powinny przebywać w pobliżu trenera eliptycznego.
7. Osoby o wadze przekraczającej 250 funtów (113 kg) nie mogą używać przyrządu.
8. W trakcie korzystania z trenera eliptycznego należy zawsze nosić odpowiednią odzież. Podczas ćwiczeń stopy powinny być zabezpieczone obuwem sportowym.
9. W czasie rozkładania, składania i użytkowania trenera eliptycznego należy zawsze trzymać ręczki z czujnikami tętna lub rękojeści.
10. W czasie korzystania z trenera eliptycznego należy przyjąć pozycję z wyprostowanym kręgosłupem, unikając jego pochylania.
11. Czujnik tętna nie jest przyrządem medycznym. Wiele czynników może wpływać na precyzję pomiaru rytmu pracy serca. Czujnik tętna jest wyłącznie elementem wspomagającym ćwiczenia określającym przybliżoną jego wartość.
12. W przypadku wystąpienia objawów bólu lub zawrotów głowy powinniśmy natychmiast przerwać ćwiczenia i odpocząć.
13. W końcowej fazie treningu należy stopniowo zwolnić rytm aż do całkowitego zatrzymania pedałów.
14. Przyrządu należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem.

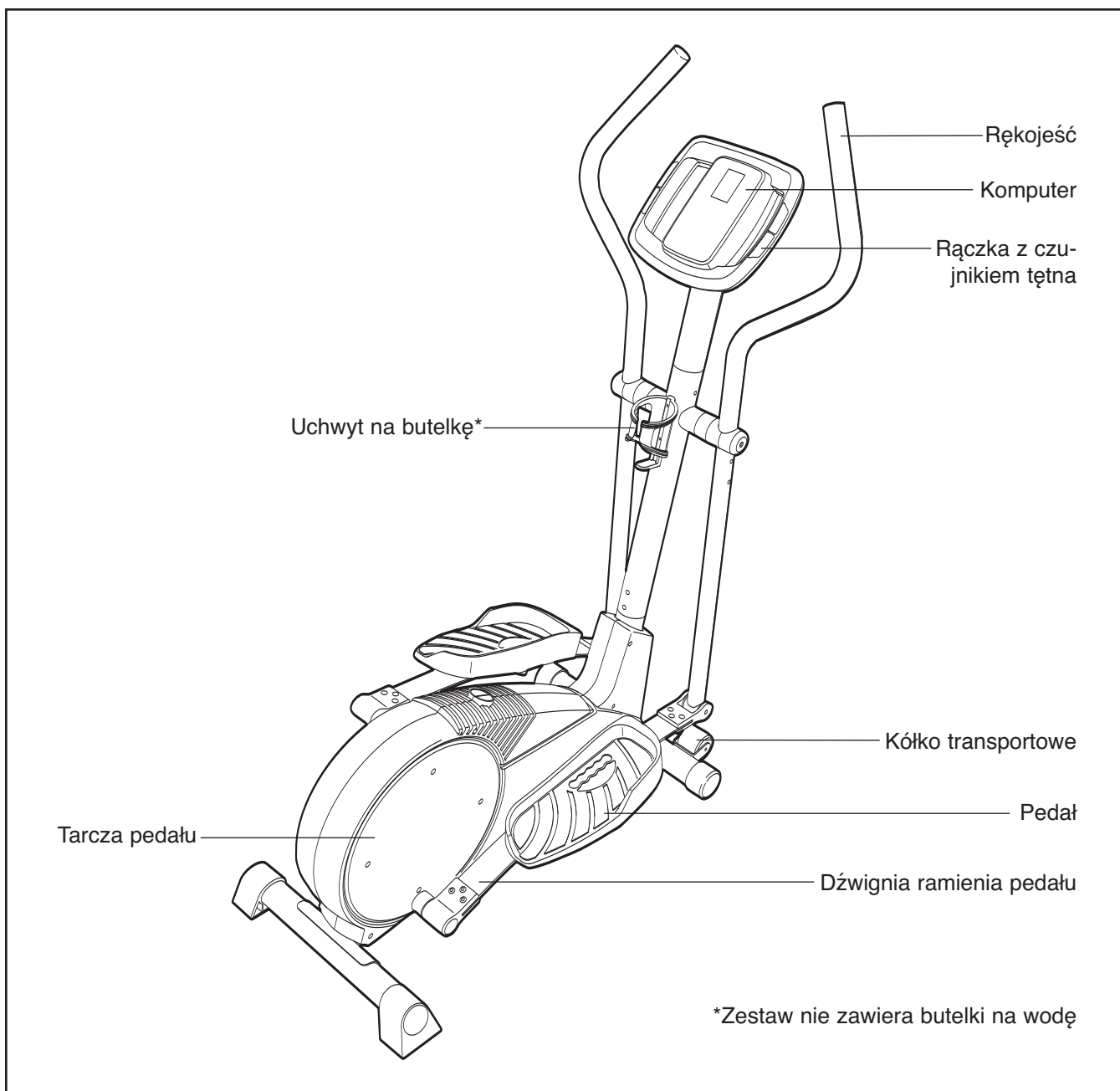
## PRZED ROZPOCZĘCIEM

Gratulujemy wyboru nowego trenera eliptycznego PROFORM® REFLEX STEP, charakteryzującego się niezwykłą płynnością ruchu. REFLEX STEP prowadzi stopy w naturalny sposób po elipsie, maksymalnie chroniąc przed nadwerżaniem stawy kolanowe i skokowe. Trener REFLEX STEP wyposażony został w komputer umożliwiający regulację oporu pedałowania. Jego łatwa obsługa sprawia, że użytkownik optymalnie wykorzystuje każdy trening.



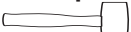
**Dla własnej korzyści, przeczytaj uważnie niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z tre-**

**nera eliptycznego.** Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu niniejszego podręcznika, prosimy o spojrzenie na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twojego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

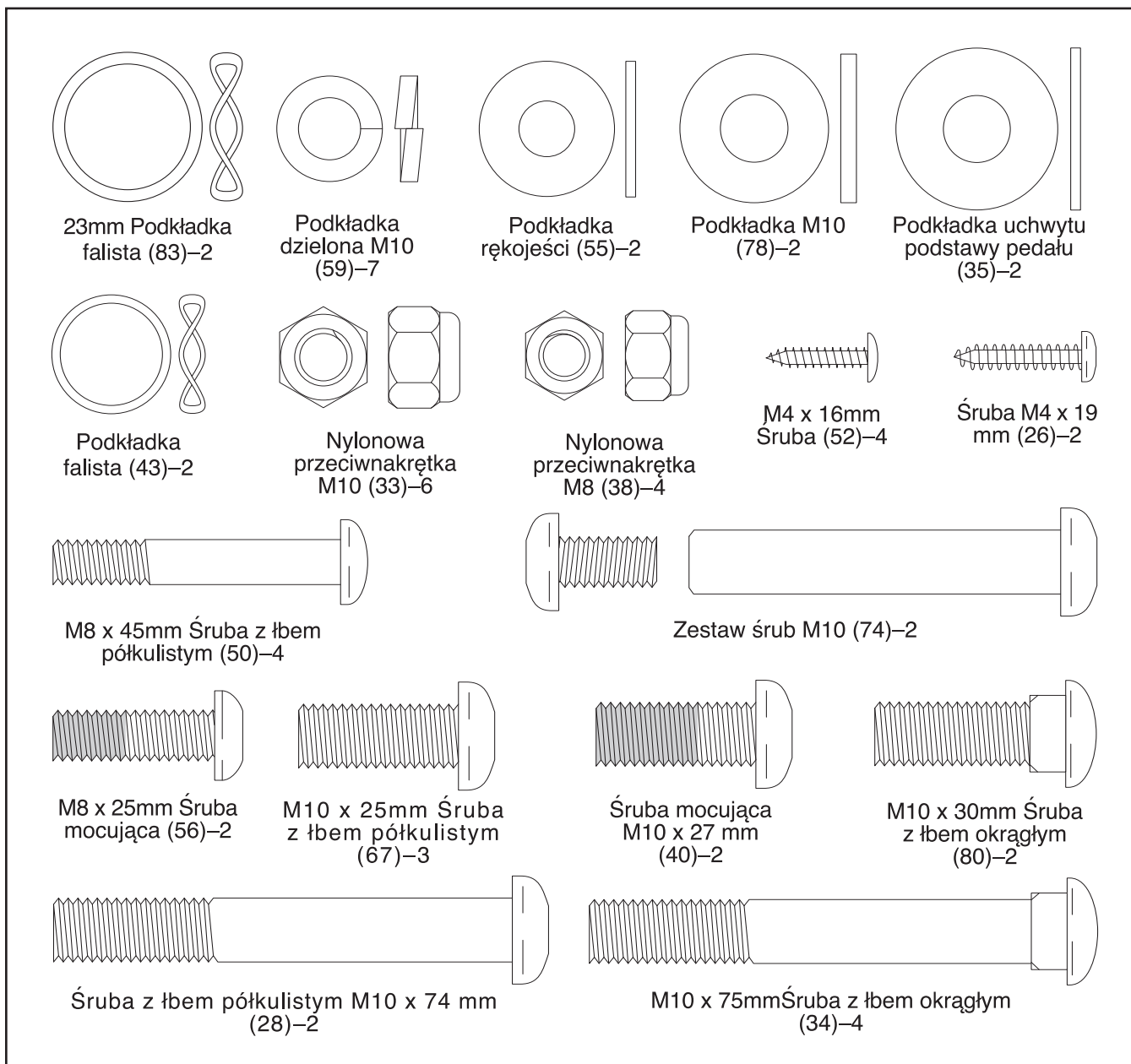
Przed dalszą lekturą prosimy o zapoznanie się z częściami oznakowanymi na poniższej ilustracji.



# MONTAŻ

**Montaż wymaga udziału dwóch osób.** Umieścić wszystkie części trenera eliptycznego w odpowiednim do montażu miejscu. Elementy opakowania należy usunąć, zachowując je jednak aż do zakończenia montażu. **Poza dołączonymi do zestawu kluczami imbusowymi** , w trakcie montażu potrzebny nam będzie także **śrubokręt krzyżowy** , **klucz nastawny i gumowy pobijak** .

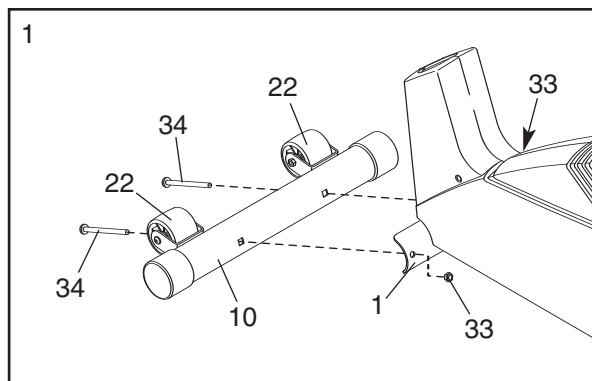
Zamieszczone poniżej rysunki umożliwiają identyfikację niewielkich części stosowanych przy montażu urządzenia. Numer w nawiasie umieszczony w opisie pod rysunkami odpowiada numerowi referencyjnemu danego elementu ujętego w WYKAZIE CZĘŚCI umieszczonej pod koniec niniejszego podręcznika. Numer poza nawiasem oznacza liczbę części potrzebnych do montażu. **Uwaga: Niektóre małe części mogą być już uprzednio zmontowane. Jeśli części nie ma w zestawie narzędzi, sprawdź, czy została ona już zmontowana.**



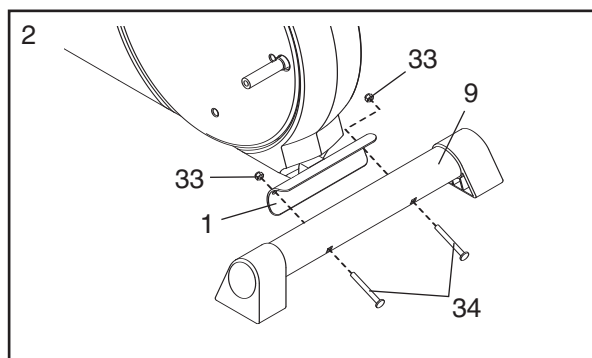
1.

**Aby usprawnić montaż trenera eliptycznego, przed jego rozpoczęciem, należy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi na stronie 5.**

Przygotować wyposażoną w kółka (22) przednią podporę (10). **Upewnić się, że ustawiona jest ona w taki sposób, aby kółka nie dotykały podłogi.** Jedna osoba unosi do góry przednią część ramy (1), druga natomiast przymocowuje do niej przednią podporę za pomocą dwóch śrub z łbem okrągłym M10 x 75mm (34) i dwóch nylonowych przeciwnakrętek M10 (33).



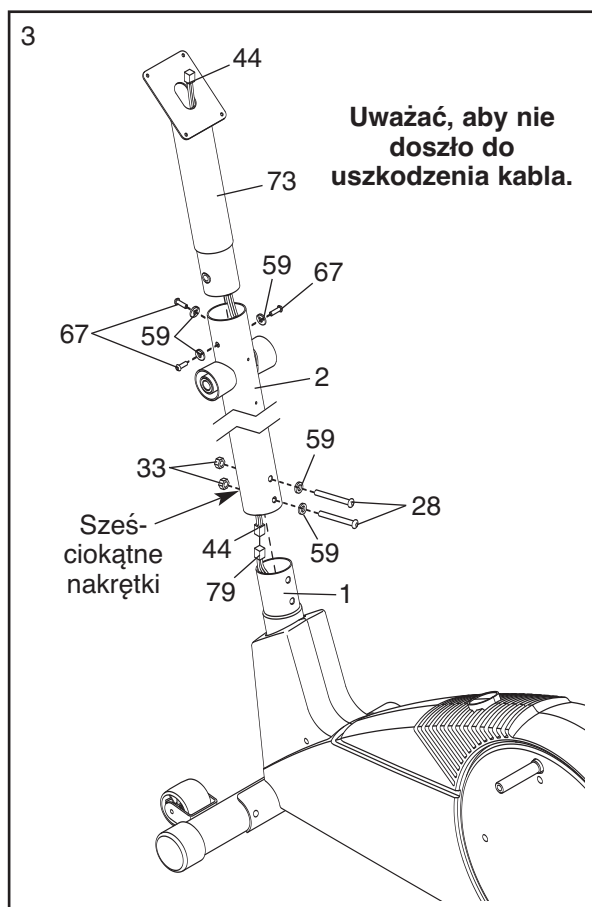
2. Jedna osoba unosi do góry przednią część ramy (1), druga natomiast przymocowuje do niej tylną podporę (9), używając do tego celu dwóch śrub z łbem okrągłym M10 x 75 mm (34) i dwóch nylonowych przeciwnakrętek M10 (33).



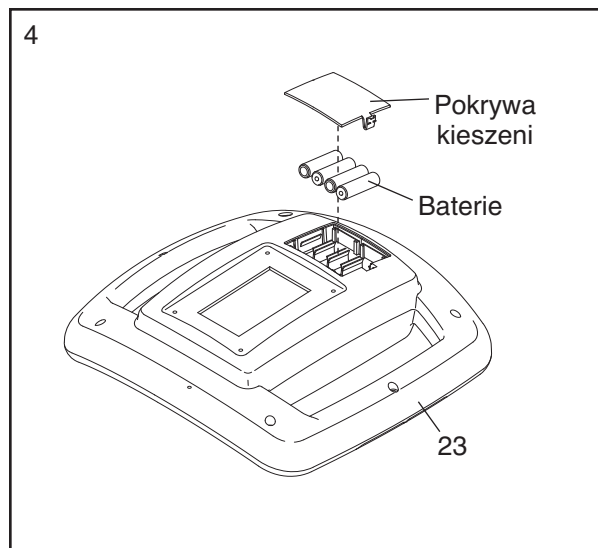
3. Jedna osoba przytrzymuje wspornik dolny (2) umieszczony w pobliżu ramy (1), druga łączy środkowy (44) i dolny kabel (79). **Pociągnąć delikatnie górną końcówkę środkowego kabla w taki sposób, aby nie pozostał nadmiar luzu, a następnie osadzić dolny wspornik na ramie i przymocować go za pomocą dwóch śrub z łbem okrągłym M10 x 74mm (28), dwóch podkładek dzielonych M10 (59) i dwóch nylonowych przeciwnakrętek M10 (33). **Należy uważać, aby nie doszło przy tym do uszkodzenia kabla.****

Jedna osoba przytrzymuje górny wspornik (73) umieszczony w pobliżu wspornika dolnego (2). W tym czasie druga osoba przeciąga środkowy kabel przez (44) wspornik górny (73).

Trzymając naciągnięty środkowy kabel (44), osadzić górny wspornik (73) w dolnym (2), a następnie przymocować go za pomocą trzech śrub z łbem półkulistym M10 x 25mm (67) i trzech podkładek dzielonych M10 (59). **Należy uważać, aby nie doszło przy tym do uszkodzenia kabla. Upewnić się, że nylonowe przeciwnakrętki znajdują się w sześciokątnych otworach.**



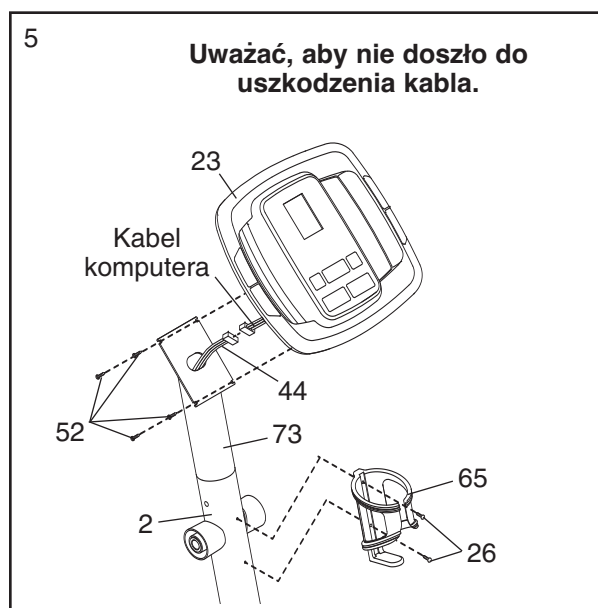
4. Komputer (23) zasilany jest przy pomocy czterech baterii typu "AA" - zaleca się stosowanie baterii alkalicznych. **WAŻNE: Jeśli maszynę eliptyczną wystawiono na działanie niskich temperatur, pozwól jej osiągnąć temperaturę pokojową przed włożeniem baterii do Konsoli. Jeśli tego nie zrobisz, wyświetlacz konsoli lub inne elementy elektroniczne mogą ulec zniszczeniu.** Zdjąć pokrywę kieszeni i założyć baterie. **Należy upewnić się, że ustawienie baterii jest zgodne z oznakowaniem umieszczonym wewnątrz kieszeni.** Po założeniu baterii umieścić pokrywę na swoim miejscu.



5. Jedna osoba przytrzymuje komputer (23) w pobliżu górnego wspornika (73), druga natomiast łączy kabel komputera z środkowym kablem (44). W razie potrzeby, wsuwamy wystający kabel do wnętrza wspornika górnego.

Zamocować komputer (23) na górnym wsporniku (73) za pomocą czterech śrub M4 x 16mm (52). **Należy uważać, aby nie doszło przy tym do uszkodzenia kabla.**

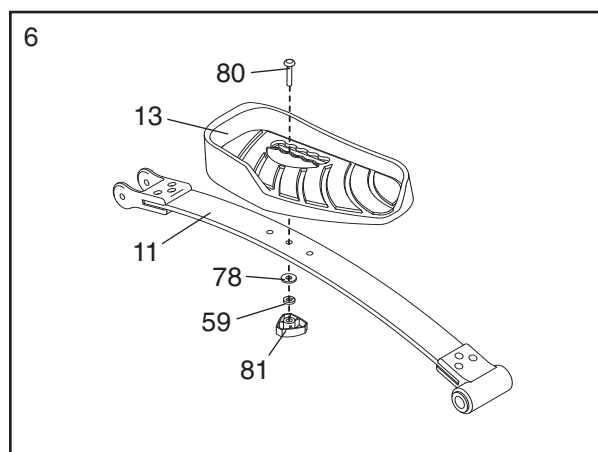
Zamontować na dolnym wsporniku (2) uchwyt na bidon (65), używając do tego celu dwóch śrub M4 x 19mm (26).



6. Przygotować podstawę pedału (11) oznaczoną naklejką z napisem "L". Zamocować lewy pedał (13) na odpowiadającej mu podstawie za pomocą śruby z łbem okrągłym M10 x 30mm (80), podkładki M10 (78), podkładki dzielonej M10 (59) i gałki (81), tak jak to zostało ukazane na rysunku. Uwaga: Istnieje możliwość zamontowania pedału w różnych pozycjach. Do tego celu wykorzystujemy jedną z pięciu pozycji przewidzianych w samym pedale i trzy otwory umieszczone w jego podstawie.

**Na takiej samej zasadzie przymocować prawy pedał (nie ukazano na rysunku).**

**Upewnić się, że obydwa pedały zamontowane zostały jednakowo (w tych samych otworach pedału i jego podstawy).**



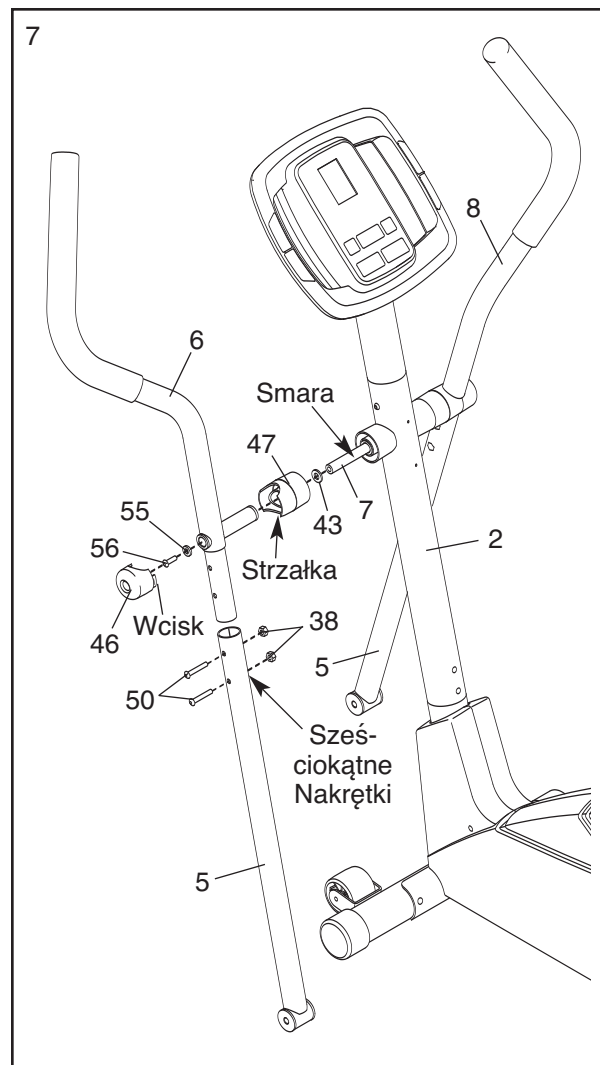
7. Przygotować lewą rękkojeść (6) oznaczoną naklejką z napisem "L" i "Left" (lewa), a następnie osadzić ją w jednym z ramion rękkojeści (5). **Należy upewnić się, że sześciokątne otwory ramienia znajdują się po stronie wskazanej na rysunku.** Przymocować lewą rękkojeść za pomocą dwóch śrub z łbem półkulistym M8 x 45mm (50) i dwóch nylonowych przeciwnakrętek M8 (38). **Sprawdzić, czy nylonowe przeciwnakrętki zostały prawidłowo umieszczone w sześciokątnych otworach. Wstrzymać się z dokręceniem śrub.**

Nałożyć grubą warstwę dołączonego do zestawu smaru na oś przegubu (7) oraz na nakładki faliste (43).

Wprowadzić oś przegubu (7) w otwór wspornika górnego (2), a następnie wyśrodkować. Ustawić rozpórkę (47) w taki sposób, aby umieszczona na niej strzałka wskazywała podłogę, a następnie nałożyć ją na lewą rękkojeść (6). Umieścić nakładkę falistą (43) na osi przegubu.

Nasunąć lewą rękkojeść (6) na oś przegubu (7), po czym przykręcić za pomocą śruby mocującej M8 x 25mm (56) i podkładki (55). Następnie zamocować na wcisk kapturek rękkojeści (46), łącząc ją z rozpórką (47).

**W analogiczny sposób zamontować prawą rękkojeść (8) na drugim ramieniu (5).**

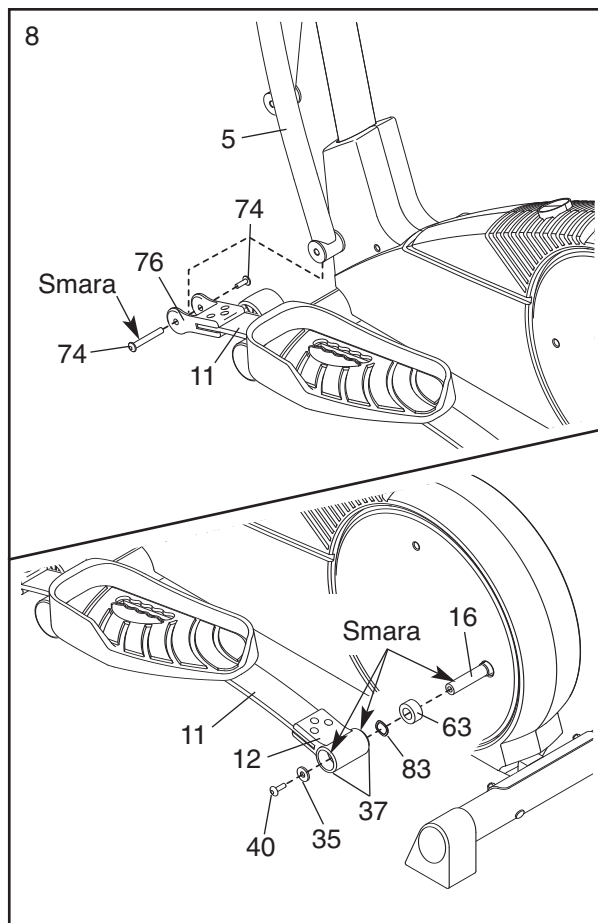


8. Wyszukać uchwyt (12) podstawy lewego pedału (11). Nałożyć ciekłą warstwę smaru wewnątrz panewek (37) uchwytu lewej podstawy pedału i na lewą półkę poprzeczki tarczy (16). Nałożyć na półkę rozprórkę (63), i 23mm Podkładka falista (83) upewniając się przy tym, że jest ona umieszczona przodem do trenażera, **a następnie nasunąć na nią uchwyt lewej podstawy pedału**. Po założeniu podkładki sprężystej (35) na śrubę mocującą M10 x 27mm (40), wkręcić ją na półkę.

Wsunąć dolną część lewego ramienia rękojeści (5) w widełki (76) podstawy lewego pedału (11). Nałożyć smar na zestaw śrub M10 (74), a następnie połączyć za ich pomocą ramię rękojeści z widełkami. **Śrub nie należy dokręcać zbyt mocno. Rękojeść powinna obracać się swobodnie na osi przegubu.**

**Na takiej samej zasadzie przymocować podstawę drugiego pedału (nie ukazaną na rysunku) po prawej stronie trenażera.**

**Patrz punkt 7. Dokręcić śruby z łbem okrągłym M8 x 45mm (50).**

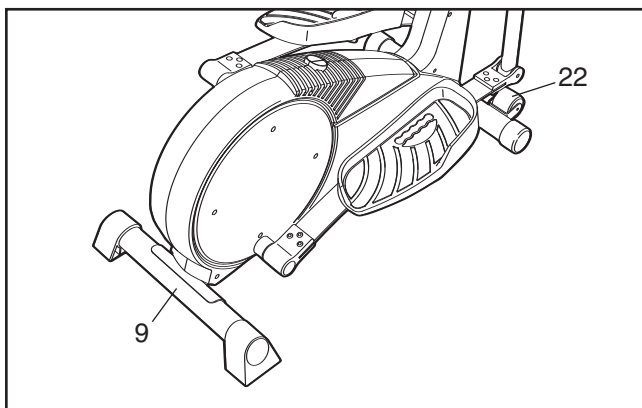


9. **Make sure that all parts of the elliptical exerciser are properly tightened.** Note: Some hardware may be left over after assembly is completed. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the elliptical exerciser.

# OBSŁUGA TRENAŻERA ELIPTYCZNEGO

## JAK PRZESUNĄĆ PRZYRZĄD

Stanąc za trenażerem eliptycznym, chwycić mocno tylną podporę (9) i unieść ją do góry aż do ustawienia przyrządu w pozycji umożliwiającej jego przemieszczanie na kółkach (22). Przeciągając ostrożnie trenażer w wybrane miejsce i ustawić w pierwotnej pozycji. **Aby maksymalnie zmniejszyć ryzyko kontuzji, unosząc do góry tylną podporę, uginamy nogi w kolanach, zachowując wyprostowane plecy. Należy starać się dźwigać ciężar siłą nóg, a nie mięśni kręgosłupa.**

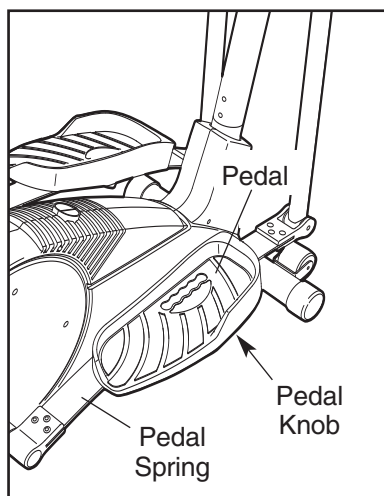


## JAK WYPOZIOMOWAĆ PRZYRZĄD

Jeżeli w czasie użytkowania trenażera eliptycznego zauważymy, że kołysze się on nieznacznie na podłodze, należy go wypoziomować przy użyciu stopek regulacyjnych znajdujących się pod tylną podporą stabilizacyjną aż do całkowitego wyeliminowania kołysania.

## JAK WYREGULOWAĆ PEDAŁY

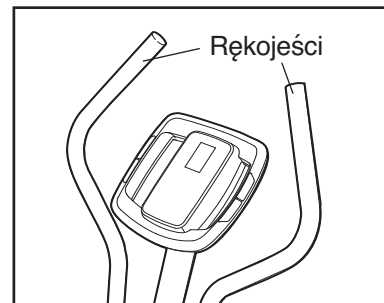
Ruch trenażera eliptycznego uzależniony jest od pozycji pedałów. Aby przeprowadzić ich regulację należy, przede wszystkim, odkręcić gałkę znajdującą się pod każdym z nich. Następnie przesunąć pedały do przodu lub do tyłu, przymocowując go w jednej z pięciu dostępnych na nim pozycji i w jednym z trzech otworów



podstawy. Należy upewnić się, że obydwa pedały ustawione są jednakowo.

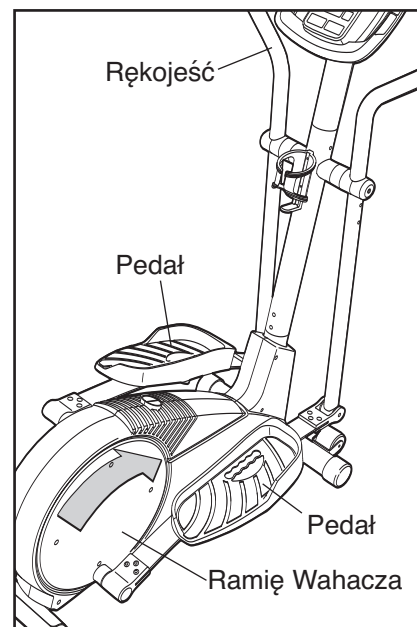
## OBSŁUGA RĘKOJEŚCI

Rękojeści zostały zaprojektowane z myślą o objęciu treningiem także górnych partii ciała. W czasie wykonywania ćwiczeń, pociąganie do siebie i odpychanie rękojeści umożliwia pracę mięśni ramion, barków i pleców.



## JAK ĆWICZYMY NA PRZYRZĄDZIE

Trening rozpoczynamy ujmując rękojeści i stając najpierw jedną nogą na pedale znajdującym się w niższej pozycji, a następnie dostawiając drugą nogę. Ćwiczenie polega na wykonywaniu rytmicznych ruchów aż do uzyskania płynnego przemieszczania się pedałów.



### Uwaga:

Ramiona wahacza mogą poruszać się dwóch kierunkach. Zaleca się, aby obrót ramion wahacza przebiegał w kierunku zaznaczonym strzałką na umieszczonym po prawej stronie rysunku. Aby urozmaicić trening, istnieje możliwość wykonywania ćwiczeń z ramionami wahacza obracającymi się w przeciwnym kierunku.

Przed zejściem z przyrządu należy poczekać aż całkowicie ustanie ruch pedałów. **Uwaga: Trenażer eliptyczny nie został wyposażony w funkcję wolnego koła, w związku z czym pedały obracają się aż do zatrzymania się koła zamachowego.** Po całkowitym ustaniu ruchu pedałów, schodzimy najpierw z wyższego pedału, a następnie z niższego.



## CHARAKTERYSTYKA KOMPUTERA

Komputer trenażera oferuje szereg funkcji zaprojektowanych z myślą o zwiększeniu efektywności treningu. W trybie ręcznym istnieje możliwość regulacji oporu pedałowania poprzez wciśnięcie odpowiedniego przycisku. W trakcie wykonywania ćwiczeń na wyświetlaczu pojawiają bieżące wskazania poszczególnych parametrów treningu. Można także dokonać pomiaru rytmu pracy serca za pomocą dotykowego czujnika tętna lub opcjonalnego pasa na klatkę piersiową (szczegółowe informacje na ten temat znajdują się na stronie 20).

Komputer wyposażony został w sześć programów treningowych automatycznie zmieniających opór pedałowania i ułatwiających ćwiczącemu utrzymanie odpowiedniego rytmu w ramach możliwie najbardziej efektywnego treningu.

Dysponuje on także dwoma programami sterowanymi tętnem. Kontrolują one automatycznie opór pedałowania i pomagają osobie ćwiczącej utrzymać jego częstotliwość na stałym poziomie i tym samym osiągnąć stały rytm pracy serca maksymalnie zbliżony do docelowej wartości przyjętej dla danego treningu.

Ponadto komputer obsługuje technologię interaktywnego treningu iFIT.com, którą można porównać do korzystania w domu z usług osobistego trenera. Za pomocą kabla audio możemy podłączyć trenażer eliptyczny do przenośnej mini wieży, wieży stereo, komputera lub magnetowidu, które umożliwiają odtwarzanie specjal-

nych programów treningowych iFIT.com z płyt CD i kaset wideo (do nabycia osobno). Programy te automatycznie kontrolują opór pedałowania i sygnalizują osobie ćwiczącej konieczność zmiany tempa, podczas gdy osobisty trener prowadzi ją przez poszczególne fazy treningu, co stanowi dla użytkownika dodatkową motywację. **Program treningowy iFIT.com na płytach CD i kasetach wideo można nabyć na naszej stronie internetowej: [www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)**

Podłączając trenażer eliptyczny do komputera można także odwiedzić naszą witrynę internetową [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) i uzyskać bezpośredni dostęp do wspomnianych programów. **Szczegółowe informacje na ten temat znajdują się na stronie [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).**

**Opis działania komputera w trybie ręcznym zamieszczony został w rozdziale na stronie 12. Działanie programu Smart wyjaśnione zostało na stronie 13, a programu sterowanego tętnem na stronie 14. Aby skorzystać z programu treningowego iFIT.com na płycie CD lub kasecie wideo, należy zastosować się do wskazówek na stronie 18. Informacje na temat dostępu do programu treningowego bezpośrednio z naszej strony internetowej znajdują się na stronie 19.**

Przed przystąpieniem do używania komputera, należy upewnić się, że założono baterie (patrz wskazówki montażowe, punkt 4 na stronie 7). Jeżeli na wyświetlaczu znajduje się plastikowa folia ochronna, powinniśmy ją usunąć.

## OBSŁUGA PRZYRZĄDU W TRYBIE RĘCZNYM

### 1. Uruchomienie komputera.

Komputer włączamy wciskając dowolny przycisk lub rozpoczynając pedałowanie. Jednocześnie następuje uruchomienie wyświetlacza i tym samym komputer przygotowany jest do użytku.

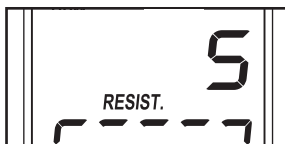
### 2. Wybór trybu ręcznego.

Każdorazowe włączenie komputera powoduje automatyczne uruchomienie przyrządu w trybie ręcznym. W przypadku gdybyśmy chcieli zmienić wybrany uprzednio tryb automatyczny na ręczny, należy kilkakrotnie wcisnąć dowolny przycisk programu aż do pojawienia się na wyświetlaczu wartości zerowych.



### 3. Rozpoczęcie pedałowania i ustawienie żądanej wartości oporu.

Istnieje możliwość zmiany oporu pedałowania w trakcie ćwiczenia poprzez wciśnięcie przycisków zwiększenia lub zmniejszenia wartości. Przewidziano dziesięć poziomów oporu. Uwaga: zmiana poziomu nie następuje natychmiast po wciśnięciu danego przycisku.



### 4. Wyświetlacz umożliwiający śledzenie treningu.

W pierwszej sekcji wyświetlacza pojawia się czas ćwiczenia [TIME] i przebyta odległość [DIST.] (całkowita liczba wykonanych obrotów). Wskazania ukazują się na wyświetlaczu naprzemiennie co kilka sekund. Uwaga: jeżeli wybraliśmy wcześniej program treningowy, w tym miejscu pojawi się czas pozostały do zakończenia ćwiczenia, a nie czas, który minął od jego rozpoczęcia. Wyjątek od powyższej zasady stanowi drugi program sterowania tętnem.



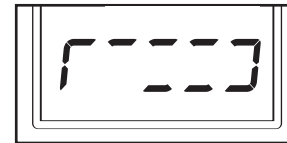
W drugiej sekcji wyświetlacza pojawia się wskazanie tempa pedałowania wyrażone w obrotach na minutę (obr/min) [RPM].



Trzecia sekcja wyświetlacza ukazuje przybliżoną wartość spalonych kalorii [CAL.S.] i poziom oporu pedałowania. Wskazania ukazują się na wyświetlaczu naprzemiennie co kilka sekund. Jeżeli korzystamy z dotykowego czujnika tętna, wyświetlone zostanie także wskazanie rytmu pracy serca.

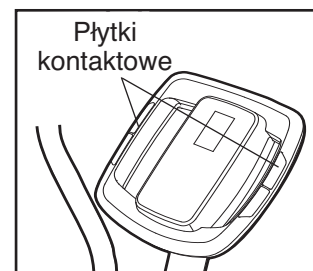


W ostatniej sekcji ukazuje się tor o długości odpowiadającej 640 obrotom. W trakcie treningu pojawiać się będzie stopniowo linia przebiegu aż do dopełnienia całego okrążenia. Po jego zakończeniu, tor zniknie, a na jego miejscu wyświetlany będzie stopniowo przebieg kolejnego okrążenia.



### 5. Możliwość pomiaru rytmu pracy serca.

Jeżeli na metalowych płytkach kontaktowych dotykowego czujnika tętna znajduje się plastikowa folia ochronna, należy ją usunąć. W celu dokonania pomiaru rytmu pracy serca



ujmujemy ręczki czujnika tętna, opierając dłonie na metalowych płytkach kontaktowych. **Należy unikać gwałtownego poruszania rękami oraz nadmiernego dociskania płytek kontaktowych.** W momencie wykrycia pulsu na wyświetlaczu pojawia się ikona pulsująca w rytmie pracy serca i jednocześnie wyświetlone zostaje odpowiednie wskazanie. Aby uzyskać maksymalnie precyzyjny pomiar należy opierać dłonie na płytkach kontaktowych przez co najmniej 15 sekund.

### 6. Po zakończeniu treningu następuje automatyczne wyłączenie komputera.

Jeżeli w ciągu kilkunastu sekund pedały pozostają nieruchome, komputer przechodzi w stan spoczynku, czemu towarzyszy odpowiedni sygnał akustyczny. Jeżeli pedały nie zostaną uruchomione w ciągu kilku minut i w tym czasie nie zostanie wciśnięty żaden przycisk funkcyjny, nastąpi automatyczne wyłączenie komputera i zresetowanie wyświetlacza.

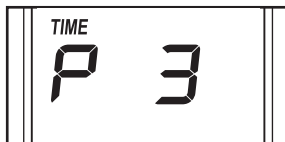
## OBSŁUGA PROGRAMU SMART

### 1. Uruchomienie komputera.

Komputer włączamy wciskając dowolny przycisk lub rozpoczynając pedałowanie. Jednocześnie następuje uruchomienie wyświetlacza i tym samym komputer przygotowany jest do użytku.

### 2. Wybór programu Smart.

Aby wybrać program Smart należy kilka-krotnie wcisnąć przycisk "Select Program" aż wyświetlone zostanie P3, P4, P5, P6, P7 lub P8. Pierwsza sekcja wyświetlacza ukazuje czas danego programu.

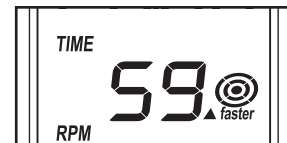


### 3. Aby uruchomić program wystarczy rozpocząć ćwiczenie.

Każdy program podzielony jest na 30 jednominutowych segmentów. Każdemu segmentowi odpowiada zaprogramowane pojedyncze ustawienie oporu pedałowania oraz tempa. Uwaga: to samo ustawienie oporu i/lub tempa może być zaprogramowane dla dwóch lub większej liczby następujących po sobie segmentów.

Przed każdą zmianą ustawienia oporu pedałowania, przez kilka sekund na wyświetlaczu pulsować będzie wskazanie jego poziomu. Jednocześnie następuje automatyczne dostosowanie nastawy do wartości oporu pedałowania przewidzianej dla kolejnego segmentu. Uwaga: Jeżeli ustawienie oporu bieżącego segmentu jest nadmiernie wysokie lub zbyt niskie, można je ręcznie zmienić, wciskając odpowiednio przycisk zwiększenia lub zmniejszenia wartości. Należy jednak pamiętać, że wraz z zakończeniem bieżącego segmentu, nastąpi automatyczne dostosowanie nastawy do poziomu oporu pedałowania przewidzianego dla kolejnego segmentu.

W trakcie treningu komputer pomaga ćwiczącemu utrzymać tempo pedałowania zbliżone do wartości przewidzianej dla danego segmentu. Pojawienie się napisu *FASTER* oznacza, że powinniśmy zwiększyć tempo. Słowo *SLOWER* sygnalizuje, że tempo powinno być wolniejsze. Jeżeli symbol tarczy pulsuje należy starać się utrzymać bieżący rytm.



**WAŻNE: zaprogramowane tempo ma stanowić wyłącznie element motywujący użytkownika. Tylko od niego zależy rzeczywisty rytm treningu, który może być wolniejszy od przyjętej nastawy. Należy zawsze starać się ćwiczyć zachowując tempo dostosowane do naszych możliwości.**

Jeżeli ustawienie oporu pedałowania przewidziane dla bieżącego segmentu jest nadmiernie wysokie lub zbyt niskie, można je ręcznie zmienić, wciskając odpowiednio przycisk zwiększenia lub zmniejszenia wartości. **WAŻNE: w momencie zakończenia danego segmentu programu następuje automatyczne dostosowanie nastawy oporu pedałowania do wartości przewidzianej dla kolejnego segmentu.**

Przerwanie pedałowania przez kilkanaście sekund sygnalizowane jest pulsującym wskazaniem czasu na wyświetlaczu. Możemy wrócić do programu kontynuując przerwane ćwiczenie.

Program wykonywany jest aż do momentu pojawienia się na wyświetlaczu wskazania czasu 0:00. Jeżeli po jego zakończeniu, użytkownik kontynuuje ćwiczenie, wciąż będą wyświetlane bieżące parametry treningu, z wyjątkiem wskazania czasu, które pojawi się dopiero po ponownym wyborze trybu ręcznego lub nowego programu.

### 4. Możliwość śledzenia parametrów treningu na wyświetlaczu.

Zob. punkt 4 na stronie 12.

### 5. Możliwość pomiaru rytmu pracy serca.

Zob. punkt 5 na stronie 12.

### 6. Po zakończeniu treningu następuje automatyczne wyłączenie komputera.

Zob. punkt 6 na stronie 12.

## OBSŁUGA PROGRAMU STEROWANEGO TĘTNEM

### 1. Uruchomienie komputera.

Komputer włączamy wciskając dowolny przycisk lub rozpoczynając pedałowanie. Jednocześnie następuje uruchomienie wyświetlacza i tym samym komputer przygotowany jest do użytku.

### 2. Wybór programu sterowanego tętnem.

Aby wybrać jeden z dwóch dostępnych programów sterowanych tętnem należy wcisnąć jednokrotnie lub dwukrotnie przycisk z symbolem rytmu serca aż wyświetlony zostanie żądany program P1 lub P2. Pierwsza sekcja wyświetlacza ukazuje czas danego programu.



### 3. Wprowadzić docelową wartość rytmu pracy serca.

Po wyborze pierwszego programu sterowanego tętnem, na wyświetlaczu pojawia się przewidziana

docelowa wartość rytmu pracy serca. Wciskając przyciski zwiększenia/zmniejszenia wartości możemy zmienić ustawienie górnej granicy tętna. Uwaga: zmiana maksymalnej docelowej wartości rytmu pracy serca pociąga za sobą modyfikację poziomu intensywności treningu całego programu



**W przypadku drugiego programu sterowanego tętnem**, na wyświetlaczu pojawia się docelowa wartość rytmu pracy serca. Możemy zmienić ustawienie górnej granicy tętna, wciskając przyciski zwiększenia/zmniejszenia wartości. Uwaga: Ta sama docelowa wartość rytmu pracy serca używana będzie w odniesieniu do całego programu

### 4. Korzystanie z czujnika tętna.

Nie ma potrzeby opierania dłoni przez cały czas na rączkach czujnika tętna w trakcie programu sterowania tętnem. Aby zapewnić jednak prawidłowe działanie programu należy dość często powtarzać tę czynność. **Każdorazowe przyłożenie dłoni do metalowych płytek kontaktowych czujnika tętna powinno trwać co najmniej 30 sekund.**

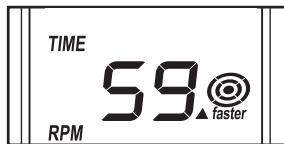
### 5. Aby uruchomić program wystarczy rozpocząć ćwiczenie.

**Pierwszy program sterowany tętnem**— podzielony jest na 30 jednogodzinnych segmentów. Każdemu segmentowi odpowiada zaprogramowane pojedyncze ustawienie rytmu pracy serca. Uwaga: ta sama wartość docelowego rytmu serca może być zaprogramowana dla dwóch następujących po sobie segmentów.

**Drugi program sterowany tętnem**—ta sama docelowa wartość rytmu pracy serca zaprogramowana jest w odniesieniu do wszystkich segmentów programu.

**Obydwa programy sterowane tętnem**—w czasie ćwiczeń komputer systematycznie zestawia odczyt tętna użytkownika z jego wartością docelową. Jeżeli bieżące wskazanie znacznie odbiega od przewidzianego, następuje automatyczne zwiększenie lub zmniejszenie oporu pedałowania w celu dostosowania rytmu pracy serca do ustawienia docelowego.

W trakcie treningu komputer pomaga także ćwiczącemu utrzymać tempo pedałowania zbliżone do wartości



przewidzianej dla danego segmentu. Pojawienie się napisu *FASTER* oznacza, że powinniśmy zwiększyć tempo. Słowo *SLOWER* sygnalizuje, że tempo powinno być wolniejsze. **UWAGA: Jeżeli symbol tarczy pulsuje należy starać się utrzymać bieżący rytm.**

Jeżeli ustawienie oporu pedałowania przewidzianego dla bieżącego segmentu jest nadmiernie wysokie lub zbyt niskie, można je ręcznie zmienić, wciskając odpowiednio przycisk zwiększenia/zmniejszenia wartości. Należy jednak pamiętać, że modyfikując opór pedałowania, zmianie ulec może także docelowy rytm pracy serca.

#### 6. Wyświetlacz umożliwia śledzenie parametrów treningu.

Zob. punkt 4 na stronie 12.

#### 7. Możliwość pomiaru rytmu pracy serca.

Zob. punkt 5 na stronie 12.

#### 8. Po zakończeniu treningu następuje automatyczne wyłączenie komputera.

Zob. punkt 6 na stronie 12.

### JAK PODŁĄCZYĆ ODTWARZACZ CD, MAGNETOWID I KOMPUTER

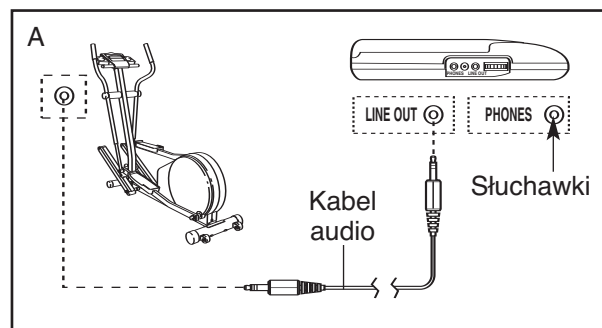
Aby skorzystać z programu treningowego iFIT.com na płycie CD, trener eliptyczny musi być podłączony do przenośnego odtwarzacza CD, mini wieży, wieży stereo lub komputera wyposażonego w odtwarzacz CD. Zalecenia dotyczące podłączenia powyższych urządzeń zamieszczono na stronach 15-17. **Program treningowy**

iFIT.com na kasetach video wymaga podłączenia do trenera eliptycznego magnetowidu. Zalecenia dotyczące jego podłączenia znajdują się na stronie 17. **Aby uzyskać dostęp do programu treningowego iFIT.com bezpośrednio z naszej strony internetowej**, trener eliptyczny musi być podłączony do komputera. Informacja na ten temat zamieszczono na stronie 17.

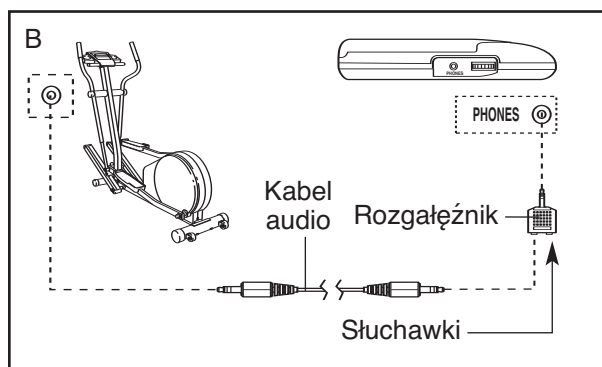
### JAK PODŁĄCZYĆ PRZENOŚNY ODTWARZACZ CD

**Uwaga: jeżeli odtwarzacz CD posiada osobne gniazda jack wyjściowe (LINE OUT) i słuchawkowe (PHONES), należy zastosować się do wskazówek zamieszczonych poniżej w podpunkcie A. W odniesieniu do odtwarzaczy CD wyposażonych tylko w jedno gniazdo jack stosuje się procedurę ujętą w podpunkcie B.**

- A. Podłączyć dowolny wtyk kabla audio do gniazda jack znajdującego się w dolnej części komputera, drugi natomiast do gniazda LINE OUT odtwarzacza CD. Słuchawki podłączamy do gniazda PHONES typu jack.



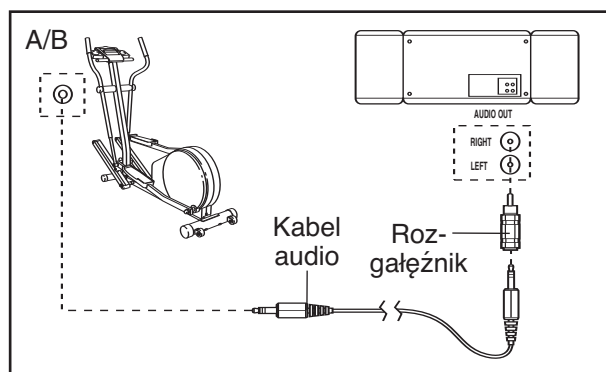
- B. Podłączyć dowolny wtyk kabla audio do gniazda jack znajdującego się w dolnej części komputera, drugi natomiast do rozgałęźnika, który należy podpiąć do gniazda słuchawkowego PHONES typu jack. Słuchawki podłączamy do drugiego wejścia rozgałęźnika.



## JAK PODŁĄCZYĆ PRZENOŚNĄ MINI WIEŻĘ

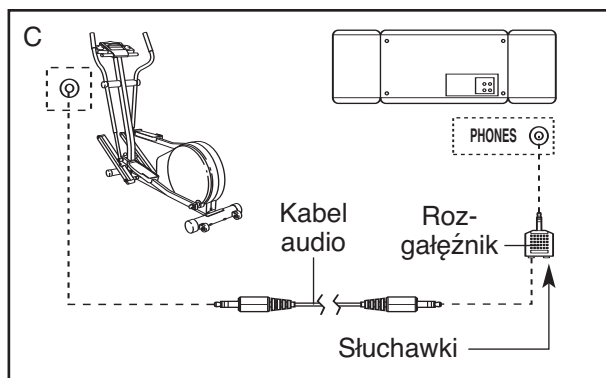
**Uwaga:** jeżeli mini wieża posiada gniazdo jack [AUDIO OUT] typu RCA, należy zastosować się do wskazówek zamieszczonych poniżej w podpunkcie A. W odniesieniu do urządzeń wyposażonych tylko w gniazdo jack linii wyjścia [LINE OUT] 3,5 mm stosuje się procedurę ujętą w podpunkcie B, natomiast do tych, które posiadają wyłącznie gniazdo słuchawkowe typu jack [PHONES] – zalecenia przedstawione w podpunkcie C.

- A. Podłączyć dowolny wtyk kabla audio do gniazda jack znajdującego się w dolnej części komputera, drugi natomiast do przejściówki, którą należy podpiąć do gniazda AUDIO OUT typu jack mini wieży.



- B. Zgodnie z rysunkiem umieszczonym powyżej, podłączyć dowolny wtyk kabla audio do gniazda jack znajdującego się w dolnej części komputera, drugi natomiast do gniazda LINE OUT typu jack mini wieży. W tym przypadku nie stosujemy przejściówki.

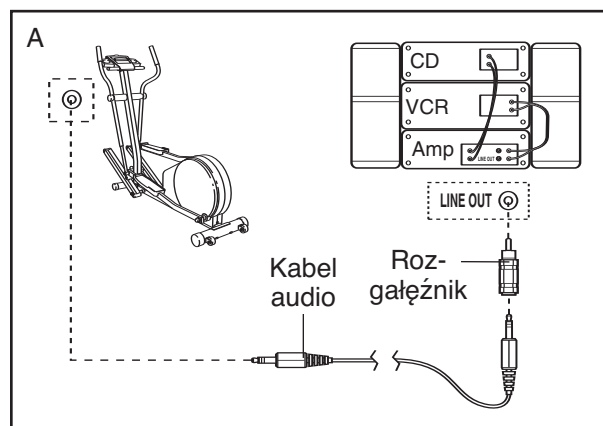
- C. Podłączyć dowolny wtyk kabla audio do gniazda jack znajdującego się w dolnej części komputera, drugi natomiast do rozgałęźnika, który należy podpiąć do gniazda słuchawkowego PHONES typu jack. Słuchawki podłączamy do drugiego wejścia rozgałęźnika.



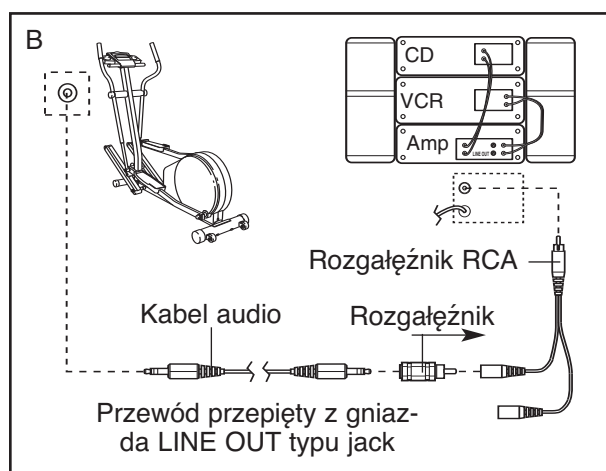
## JAK PODŁĄCZYĆ WIEŻĘ STEREO

**Uwaga:** jeżeli wieża dysponuje wolnym gniazdem jack linii wyjścia [LINE OUT] należy zastosować się do wskazówek zamieszczonych poniżej w podpunkcie A. Jeśli powyższe gniazdo jest używane, obowiązuje procedura ujęta w podpunkcie B.

- A. Podłączyć dowolny wtyk kabla audio do gniazda jack znajdującego się w dolnej części komputera, drugi natomiast do przejściówki, którą należy podpiąć do gniazda LINE OUT typu jack wieży stereo.



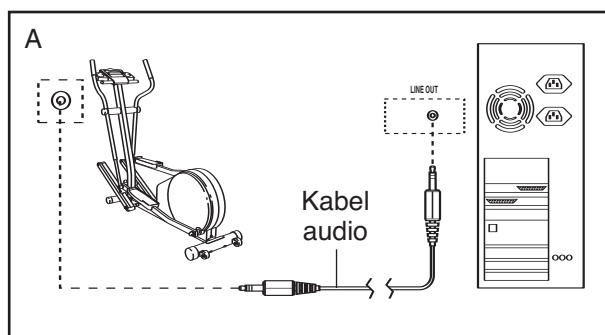
- B. Podłączyć dowolny wtyk kabla audio do gniazda jack znajdującego się w dolnej części komputera, drugi natomiast do przejściówki, a tę z kolei do rozgałęźnika RCA (dostępnego w sklepach elektronicznych). Przepięć przewód z gniazda LINE OUT typu jack wieży stereo do drugiego wejścia rozgałęźnika RCA, który należy podłączyć do wolnego teraz gniazda LINE OUT.



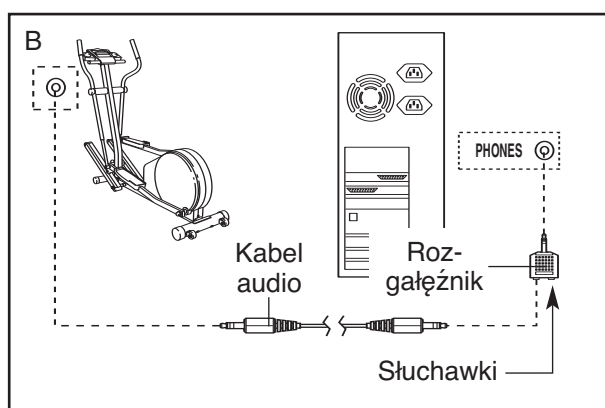
## JAK PODŁĄCZYĆ KOMPUTER

**Uwaga:** jeżeli komputer posiada gniazdo jack 3,5mm linii wyjścia [LINE OUT] należy zastosować się do wskazówek zamieszczonych poniżej w podpunkcie A. Jeśli dysponuje on natomiast wyłącznie słuchawkowym gniazdem jack [PHONES], obowiązuje procedura ujęta w podpunkcie B,

- A. Podłączyć dowolny wtyk kabla audio do gniazda jack znajdującego się w dolnej części komputera przyrządu, drugi natomiast do przejściówki, którą należy podpiąć do gniazda LINE OUT typu jack komputera.



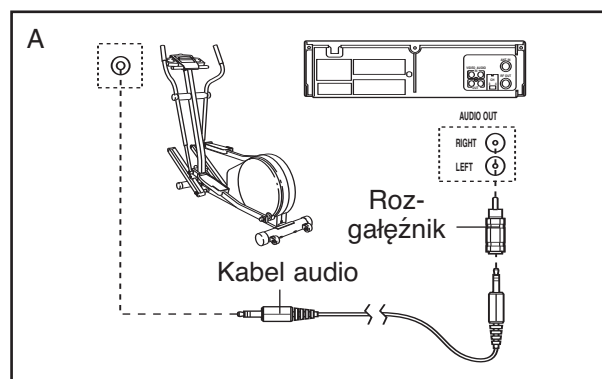
- B. Podłączyć dowolny wtyk kabla audio do gniazda jack znajdującego się w dolnej części komputera przyrządu, drugi natomiast do rozgałęźnika, który należy podpiąć do gniazda słuchawkowego PHONES typu jack komputera. Słuchawki podłączamy do drugiego wejścia rozgałęźnika.



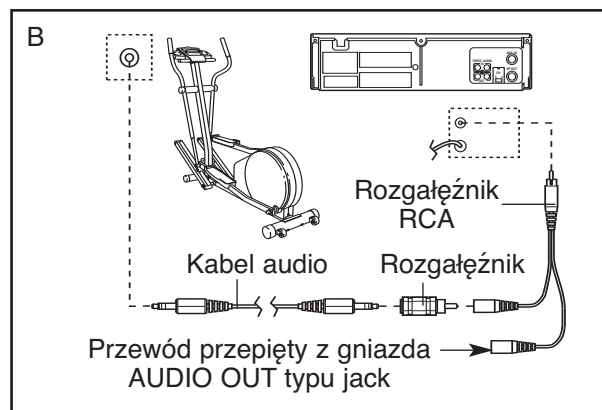
## JAK PODŁĄCZYĆ MAGNETOWID

**Uwaga:** Jeżeli magnetowid dysponuje wolnym gniazdem [AUDIO OUT] typu jack, należy zastosować się do wskazówek zamieszczonych poniżej w podpunkcie A. Jeśli powyższe gniazdo jest używane, obowiązuje procedura ujęta w podpunkcie B. W przypadku telewizora z wbudowanym magnetowidem również należy skorzystać ze wskazówek przedstawionych w podpunkcie B. Jeżeli magnetowid podłączony jest do wieży stereo należy zapoznać się z treścią punktu JAK PODŁĄCZYĆ WIEŻĘ STEREO na stronie 16.

- A. Podłączyć dowolny wtyk kabla audio do gniazda jack znajdującego się w dolnej części komputera przyrządu, drugi natomiast do przejściówki, którą należy podpiąć do gniazda AUDIO OUT typu jack magnetowidu.



- B. Podłączyć dowolny wtyk kabla audio do gniazda jack znajdującego się w dolnej części komputera, drugi natomiast do przejściówki, a tę z kolei do rozgałęźnika RCA (dostępnego w sklepach elektronicznych). Przepięć przewód z gniazda AUDIO OUT typu jack magnetowidu do drugiego wejścia rozgałęźnika, który należy podłączyć do wolnego teraz gniazda AUDIO OUT.



## **JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU TRENINGOWEGO IFIT.COM NA PŁYTCIE CD LUB KASECIE WIDEO**

Aby skorzystać z programu treningowego iFIT.com na płycie CD lub kasecie wideo, trenażer eliptyczny musi być podłączony do przenośnego odtwarzacza CD, mini wieży, wieży stereo, komputera wyposażonego w odtwarzacz CD lub magnetowid. Wskazówki dotyczące podłączenia powyższych urządzeń zamieszczono w punkcie JAK PODŁĄCZYĆ ODTWARZACZ CD, MAGNETOWID I KOMPUTER na stronie 15. **Program treningowy iFIT.com na płytach CD i kasetach wideo można nabyć na naszej stronie internetowej: [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).**

Z programu treningowego iFIT.com na płycie CD lub kasecie wideo korzystamy w oparciu o poniższą procedurę.

### **1. Włączyć komputer trenażera.**

Patrz punkt 1 na stronie 12.

### **2. Wybrać tryb iFIT.com.**

Aby wybrać tryb iFIT.com, wciskamy przycisk iFIT.

### **3. Założyć płytę CD lub kasetę wideo z programem treningowym iFIT.com.**

Płytę CD lub kasetę wideo z programem iFIT.com wkładamy odpowiednio do kieszeni odtwarzacza CD lub magnetowidu.

### **4. Wcisnąć przycisk Play odtwarzacza CD lub magnetowidu.**

Po wciśnięciu przycisku Play, osobisty trener prowadzi ćwiczącego przez poszczególne fazy treningu. Wystarczy wykonywać jego polecenia.

Program działa w bardzo zbliżonej formie do programu Smart (patrz punkt 3 na stronie 13). Elektroniczny „dzwonek” sygnalizuje bliską zmianę poziomu oporu i/lub docelowej wartości tempa.

**Uwaga: Jeżeli mimo elektronicznego sygnału „dzwonka” nie nastąpiła zmiana oporu pedałowania ani/lub docelowej wartości tempa należy wykonać następujące czynności:**

- **Upewnić się, że świeci się wskaźnik znajdujący się obok przycisku iFIT.**
  - **Wyregulować głośność odtwarzacza CD lub magnetowidu. Nadmiernie wysoki lub zbyt niski poziom głośności może uniemożliwić komputerowi prawidłowe wykrywanie sygnału programu treningowego.**
  - **Sprawdzić, czy kabel audio został prawidłowo podłączony, a wtyczka mocno wciśnięta do gniazda.**
5. **Wyświetlacz umożliwia śledzenie parametrów treningu.**  
Patrz punkt 4 na stronie 12.
  6. **Możliwość pomiaru rytmu pracy serca.**  
Patrz punkt 5 na stronie 12.
  7. **Po zakończeniu treningu następuje automatyczne wyłączenie komputera.**  
Patrz punkt 6 na stronie 12.

## **JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU BEZPOŚREDNIO Z NASZEJ STRONY INTERNET-OWEJ**

Istnieje możliwość uzyskania dostępu do programów treningowych FIT.com bezpośrednio z naszej witryny internetowej. Aby skorzystać z tej opcji, trener eliptyczny musi być podłączony do komputera. Informacje na ten temat zostały zamieszczone w punkcie JAK PODŁĄCZYĆ KOMPUTER na stronie 17. Ponadto musimy dysponować odpowiednią instalacją umożliwiającą korzystanie z dostępu do Internetu. Wykaz minimalnych wymagań systemowych znajduje się na naszej stronie internetowej.

Aby uzyskać dostęp do programu treningowego bezpośrednio z naszej strony internetowej należy wykonać poniższe czynności.

### **1. Włączyć komputer trenera.**

Patrz punkt 1 na stronie 12.

### **2. Wybrać tryb iFIT.com.**

Aby wybrać tryb iFIT.com, wciskamy przycisk iFIT.

### **3. Podłączyć się do Internetu przy pomocy komputera domowego.**

### **4. Uruchomić przeglądarkę internetową i otworzyć naszą witrynę [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).**

### **5. Wybrać żądany program, korzystając z odpowiednich odnośników na naszej stronie.**

### **6. Uruchomić program zgodnie z zamieszczonymi na stronie internetowej wskazówkami.**

W momencie włączenia programu, na ekranie pojawia się wskaźnik odliczania wstępnego.

### **7. Możemy wrócić do trenera i rozpocząć trening.**

Działanie programu rozpoczyna się w chwili zakończenia wstępnego odliczania. Program działa w bardzo zbliżonej formie do programu Smart (patrz punkt 3 na stronie 13). Elektroniczny "dzwonek" sygnalizuje bliską zmianę poziomu oporu i/lub docelowej wartości tempa.

### **8. Wyświetlacz umożliwia śledzenie parametrów treningu.**

Patrz punkt 4 na stronie 12.

### **9. Możliwość pomiaru rytmu pracy serca.**

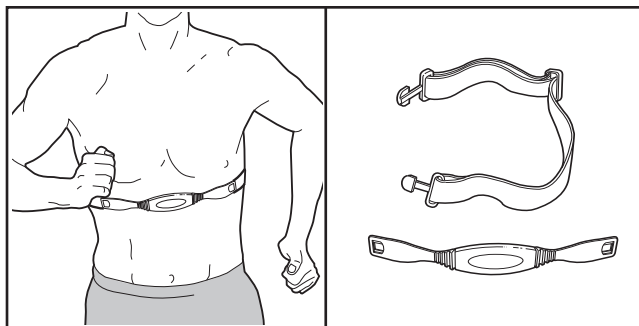
Patrz punkt 5 na stronie 12.

### **10. Po zakończeniu treningu następuje automatyczne wyłączenie komputera.**

Patrz punkt 6 na stronie 12.

## OPCJONALNY PAS NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Opcjonalny czujnik tętna umieszczony w pasie zakładanym na klatkę piersiową umożliwia w czasie treningu wygodny ciągły pomiar rytmu pracy serca bez użycia rąk. **Aby zakupić pas, wystarczy zadzwonić na numer telefoniczny zamieszczony na przedniej okładce.**



---

## KONSERWACJA I USUWANIE USTEREK

Należy regularnie kontrolować i dokręcać wszystkie części trenera eliptycznego. Wszelkie zużyte elementy powinny zostać natychmiast wymienione.

Do czyszczenia przyrządu używamy ściereczki lekko zwilżonej wodą z delikatnym mydłem. **WAŻNE: należy chronić komputer przed działaniem wszelkiego rodzaju płynów oraz bezpośrednim promieniowaniem słonecznym. W czasie przechowywania przyrządu należy usunąć baterie z komputera.**

### WYMIANA BATERII

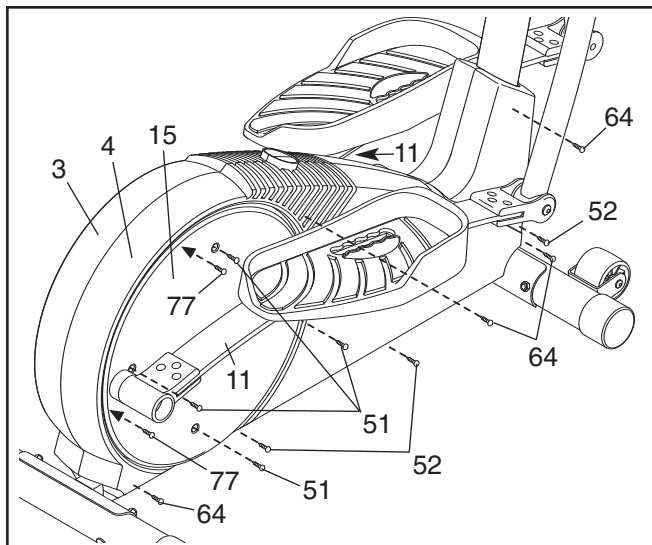
Przyćmione światło wyświetlacza wskazuje na wyczerpanie się baterii. Instrukcje dotyczące ich wymiany zostały ujęte w punkcie 4 dotyczącym montażu przyrządu na stronie 7.

### USUWANIE USTEREK ZWIĄZANYCH Z CZUJNIKAMI TĘTNA

- W czasie używania dotykowego czujnika tętna powinniśmy starać się nie poruszać rękami. Nadmierny ruch może spowodować nieprawidłowe wskazania rytmu pracy serca.
- Aby uzyskać maksymalnie precyzyjne wskazania rytmu pracy serca zaleca się oparcie dłoni na metalowych płytkach kontaktowych przez około 15 sekund.
- W celu zapewnienia optymalnego działania dotykowego czujnika tętna należy utrzymywać metalowe płytki kontaktowe w stanie należytej czystości. Do ich czyszczenia stosujemy miękką szmatkę. Nie należy używać alkoholu, materiałów ściernych ani żadnych substancji chemicznych.

## JAK WYREGULOWAĆ ZESTYK MAGNETYCZNY

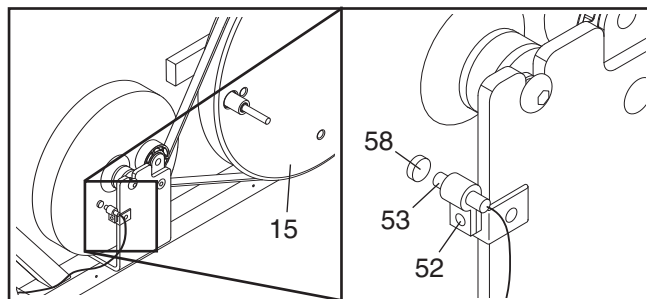
W przypadku stwierdzenia, że na wyświetlaczu pojawiają nieprawidłowe wskazania parametrów treningu, należy wyregulować zestyk magnetyczny. W tym celu trzeba najpierw usunąć podstawy pedałów (11), prawą tarczę (15) i osłony (3, 4). Przed demontażem podstaw pedałów przeczytać treść punktu 8 na stronie 9.



Następnie wykręcić cztery śruby (51) i zdjąć prawą tarczę (15). Wykręcić wszystkie śruby (52, 64) z prawej osłony (4) oraz dwie śruby (77) znajdujące pod tarczą, po czym zdjąć prawą osłonę. Wykręcić wszystkie śruby (52) po lewej stronie i zdjąć lewą osłonę (3).

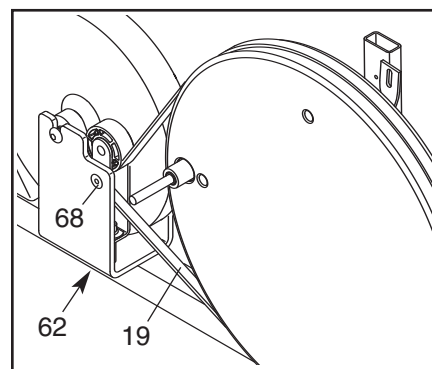
Zlokalizować na rysunku poniżej zestyk magnetyczny (53). Poluzować, bez usuwania, wskazaną na nim śrubę M4 x 16 mm (52). Delikatnie odciągnąć lub zbliżyć zestyk do magnesu (58) koła zamachowego, a następnie ponownie dokręcić wspomnianą śrubę. Dokonać obrotu lewej tarczy (15). Powtórzyć powyższe czynności aż do uzyskania prawidłowych

wskazań parametrów na wyświetlaczu. Po prawidłowym ustawieniu zestyku magnetycznego, zamontować osłony (3, 4), prawą tarczę i podstawy pedałów (11).



## JAK WYREGULOWAĆ PASEK NAPĘDU

Jeżeli w czasie treningu zauważymy, że pedały ślizgają się nawet przy maksymalnej nastawie poziomu oporu, pasek napędu (19) wymaga prawdopodobnie regulacji. Przed przystąpieniem do nastawy należy usunąć obie osłony. Wskazówki na ten temat znajdują się w punkcie JAK WYREGULOWAĆ ZESTYK MAGNETYCZNY, umieszczonym w kolumnie obok.



Następnie poluzować śrubę z łbem płaskim M8 x 22mm (68) i dokręcić śrubę M10 x 60mm (62) aż do uzyskania odpowiedniego naprężenia paska napędu (19). Po zakończeniu powyższych czynności, ponownie dokręcić śrubę z łbem płaskim i założyć osłony.

# ZASADY PROWADZENIA ĆWICZEŃ

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń porozum się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.

Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Różne czynniki, także Twój ruch, mogą mieć wpływ na dokładność pomiarów rytmu pracy serca. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania zmian rytmu pracy serca.

Następujące zasady pomogą Ci zaplanować program ćwiczeń. Aby uzyskać więcej informacji na temat ćwiczeń, prosimy o nabycie stosownej publikacji lub udanie się po poradę lekarską.

## INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Czy zamierzasz spalać tłuszcz, czy też wzmocnić układ krążenia, kluczem do osiągnięcia pożądaných wyników jest stosowanie ćwiczeń gimnastycznych o odpowiedniej intensywności. Właściwy poziom intensywności można ustalić kierując się rytmem pracy serca. Poniższa tabela pokazuje zalecane rytmy pracy serca dla spalania tłuszczu i ćwiczeń aerobowych.

165	155	145	140	130	125	115	👉
145	138	130	125	118	110	103	👉
125	120	115	110	105	95	90	👉
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Aby odnaleźć odpowiedni dla Ciebie rytm pracy serca, najpierw odnajdź swój wiek na dole tabeli (wiek jest zaokrąglony do dziesięciu lat). Następnie odnajdź trzy liczby ponad Twoim wiekiem. Te trzy liczby określają Twoją "strefę treningową". Dwie niższe liczby to zalecane rytmy pracy serca dla spalania tłuszczu; wyższa liczba to zalecany rytm pracy serca dla ćwiczeń aerobowych.

**Spalanie tłuszczu**— Aby skutecznie spalać tłuszcz, musisz ćwiczyć na dość niskim poziomie intensywności przez dłuższy okres czasu. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń, Twój organizm zużywa łatwo dostępne kalorie z węglowodanów aby uzyskać energię. Dopiero po tych pierwszych paru minutach,

Twój organizm zaczyna zużywać kalorie z tłuszczu aby uzyskać energię. Jeśli Twoim celem jest spalanie tłuszczu, dostosuj prędkość i pochylnię bieżni tak, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się w okolicach najniższej liczby Twojej strefy treningowej.

W celu maksymalnego spalania tłuszczu, dostosuj prędkość i pochylnię bieżni tak, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się w okolicach środkowej liczby Twojej strefy treningowej.

**Ćwiczenia aerobowe**— Jeśli Twoim celem jest wzmocnienie układu krążenia, Twoje ćwiczenia muszą być "aerobowe". Ćwiczenia aerobowe to ćwiczenia wymagające dużej ilości tlenu w dłuższych odcinkach czasowych. Wzmaga to nakłady serca w kierunku pompowania krwi do mięśni, i do płuc aby utleniać krew. Dla ćwiczeń aerobowych, dostosuj prędkość i pochylnię bieżni tak, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się w okolicach najwyższej liczby Twojej strefy treningowej.

## ZASADY SESJI ĆWICZEŃ

Każda sesja ćwiczeń powinna składać się z następujących trzech części:

**Rozgrzewka**—Rozpocznij każdą sesję ćwiczeń od 5 do 10 minut rozciągania i lekkich ćwiczeń. Odpowiednia rozgrzewka podwyższa Twoją ciepłotę ciała, rytm pracy serca i krążenie w przygotowaniu do ćwiczeń.

**Ćwiczenia w strefie treningowej**—Po rozgrzewce zwiększ intensywność Twoich ćwiczeń aż Twój rytm pracy serca znajdzie się w strefie treningowej przez 20 do 30 minut. (Podczas pierwszych kilku tygodni programu ćwiczeń, nie utrzymuj swego pulsu w strefie treningowej przez czas dłuższy niż 20 minut). Oddychaj regularnie i głęboko podczas gimnastyki – nigdy nie powstrzymuj oddechu.

**Ochłonięcie**—Zakończ każdą sesję ćwiczeń 5 do 10 minut rozciągania w celu ostudzenia. Zwiększy to elastyczność Twoich mięśni i wspomogę zapobieganie problemom po ćwiczeniach.

## Częstotliwość ćwiczeń

Aby utrzymać lub poprawić kondycję, przeprowadzaj trzy sesje ćwiczeń tygodniowo, z co najmniej jednym dniem przerwy pomiędzy sesjami. Po kilku miesiącach możesz przeprowadzać do pięciu sesji tygodniowo jeśli masz ochotę. Kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnego i przyjemnego fragmentu Twojego życia codziennego.

## ZALECANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Odpowiedni sposób rozciągania pokazano po prawej stronie. Poruszaj się wolno podczas rozciągania, nigdy nie podskakuj.

### 1. Rozciąganie poprzez dotykanie stóp

Stań zginając lekko nogi w kolanach i pochylaj się do stóp. Rozluźnij ramiona i plecy i spróbuj sięgnąć jak najbliżej stóp. Policz do 15, potem rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy. Ćwiczenia rozciągające: Rozciąganie mięśni ud, kolan i pleców.

### 2. Rozciąganie mięśni ud

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Stopę drugiej nogi oprzyj o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi. Próbuj dosięgnąć do palców wyprostowanej nogi. Policz do 15, potem rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: Rozciąganie mięśni ud, dolnej części pleców i pachwiny.

### 3. Rozciąganie łydki/mięśni stóp

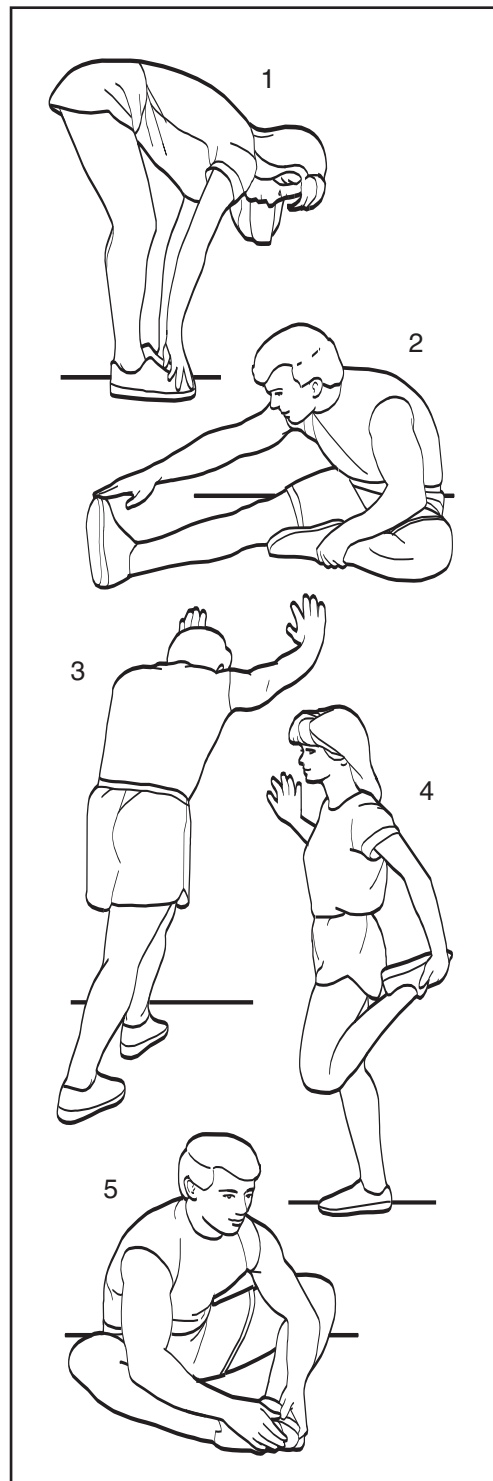
Jedną nogę wysuń do przodu, pochyl się i oprzyj się o ścianę. Wyprostuj nogę pozostawioną w tyle i postaw płasko stopę tej nogi na podłodze. Zegnij nogę wysuniętą do przodu, pochyl się do przodu i poruszaj biodrami w kierunku ściany. Policz do 15, potem rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi. Aby dalej naciągać ścięgna Achillesa, zegnij również nogę wysuniętą do tyłu. Ćwiczenia rozciągające: łydki, ścięgna Achillesa i kostki.

### 4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Jedną ręką oprzyj się o ścianę, by utrzymać równowagę, odchyl się i złap jedną stopę. Ciągnij stopę i próbuj dosięgnąć do pośladków. Policz do 15, potem rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: Mięśnie czworogłowe i mięśnie bioder.

### 5. Rozciąganie wewnętrznych części ud

Usiądź, łącząc stopy przy zgiętych kolanach. Ciągnij stopy w kierunku pachwiny, jak najdalej potrafisz. Policz do 15, potem rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy. Ćwiczenia rozciągające: Mięśnie czworogłowe i mięśnie bioder.



---

# UWAGI

---

# UWAGI

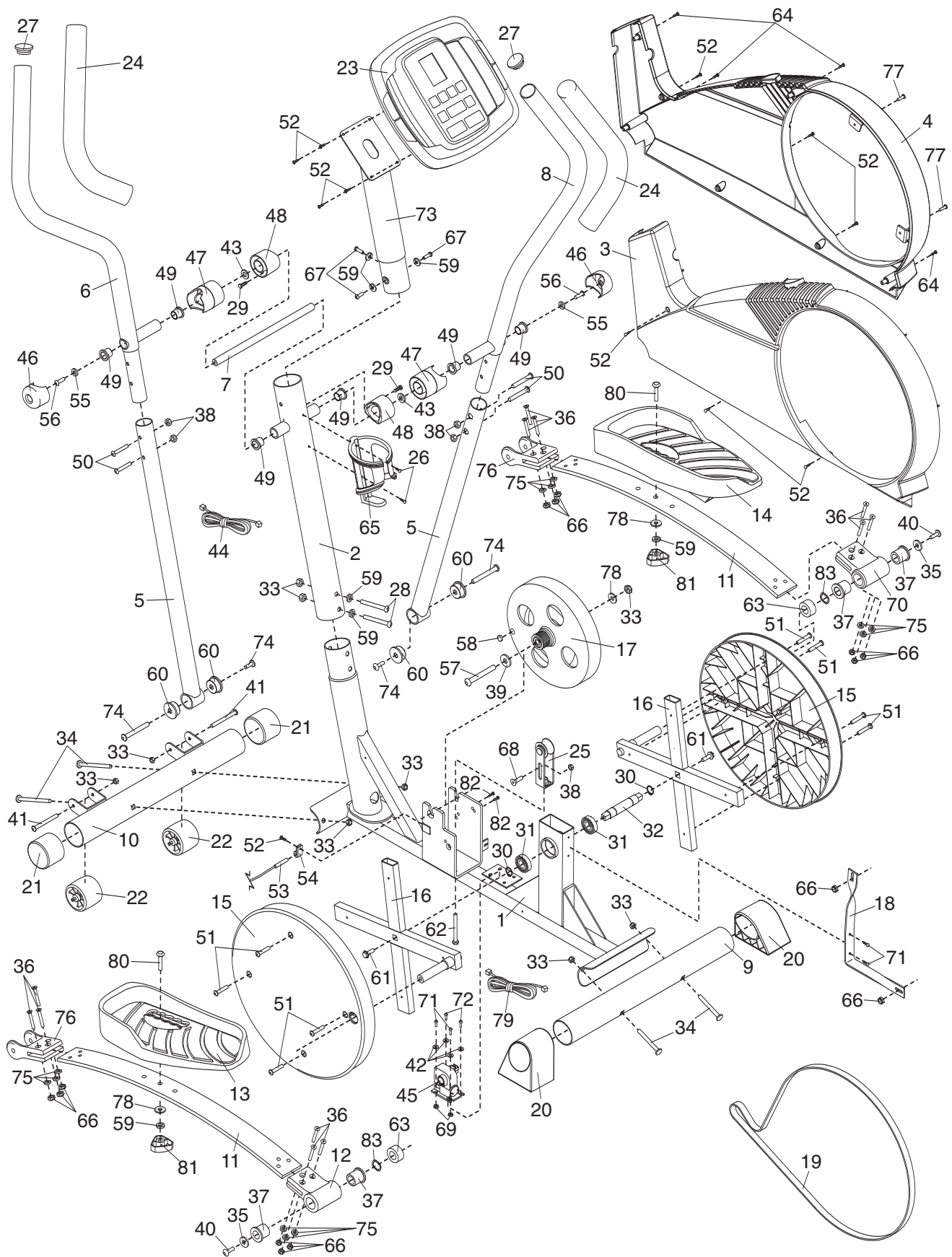
# WYKAZ CZĘŚCI—Nr Modelu PFEVEL93407.0

R0907A

Nr ref.	Ilość	Opis	Nr ref.	Ilość	Opis
1	1	Rama	44	1	Kabel środkowy
2	1	Wspornik górny	45	1	Silnik sterujący oporem pedałowania
3	1	Ośłona lewostronna	46	2	Zaślepka rękojeści
4	1	Ośłona prawostronna	47	2	Rozpórka rękojeści
5	2	Ramię rękojeści	48	2	Rozpórka wspornika
6	1	Rękojeść lewa	49	6	Panewka rękojeści mała
7	1	Oś przegubu	50	4	M8 x 45mm Śruba z łbem półkulistym
8	1	Rękojeść prawa	51	8	M6 x 28mm Śruba
9	1	Podpora stabilizacyjna tylna	52	11	M4 x 16mm Śruba
10	1	Podpora stabilizacyjna przednia	53	1	Łącznik/Kabel
11	2	Podstawa pedału	54	1	Gniazdo
12	1	Uchwyt podstawy lewego pedału	55	2	Podkładka rękojeści
13	1	Pedał lewy	56	2	M8 x 25mm Śruba mocująca
14	1	Pedał prawy	57	1	Śruba z łbem płaskim M10
15	2	Tarcza	58	1	Magnes
16	2	Poprzeczka tarczy	59	7	Podkładka dzielona M10
17	1	Koło zamachowe	60	4	Panewka ramienia rękojeści duża
18	1	Uchwyt osłony	61	2	Śruba sześciokątna 5/16" x 25.4mm
19	1	Pasek napędu	62	1	M10 x 60mm Śruba
20	2	Kapturek tylny	63	2	Rozpórka podstawy pedału
21	2	Kapturek przedni	64	4	M4 x 25mm Śruba
22	2	Kółko transportowe	65	1	Uchwyt na butelkę
23	1	Komputer	66	14	Nylonowa przeciwnakrętka M6
24	2	Rękojeść	67	3	M10 x 25mm Śruba z łbem półkulistym
25	1	Koło pasowe luźne	68	1	M8 x 22mm Śruba z łbem płaskim
26	2	Śruba M4 x 19mm	69	2	M5 Nylonowa przeciwnakrętka
27	2	Zaślepka rękojeści	70	1	Uchwyt podstawy prawego pedału
28	2	Śruba z łbem półkulistym M10 x 74 mm	71	4	Wkręt samogwintujący M5 x 16mm
29	2	M3 x 16mm Śruba	72	2	M5 x 16mm Śruba
30	2	Pierścień zabezpieczający duży	73	1	Wspornik górny
31	2	Łożysko duże	74	2	Zestaw śrub M10
32	1	Oś pedału	75	12	Podkładka M6
33	9	Nylonowa przeciwnakrętka M10	76	2	Widelki podstawy pedału
34	4	M10 x 75mm Śruba z łbem okrągłym	77	2	M6 x 18mm Śruba
35	2	Podkładka uchwytu podstawy pedału	78	3	Podkładka M10
36	12	Śruba z łbem płaskim M6 x 33.5 mm	79	1	Kabel dolny
37	4	Panewka podstawy pedału	80	2	M10 x 30mm Śruba z łbem okrągłym
38	5	Nylonowa przeciwnakrętka M8	81	2	Gałka pedału
39	1	Podkładka koła zamachowego	82	2	M5 x 14mm Wkręt samogwintujący
40	2	Śruba mocująca M10 x 2 mm	83	2	23mm Podkładka falista
41	2	Śruba M10 x 45mm	*	-	Klucz imbusowy
42	4	Podkładka M5	*	-	Smar
43	2	Podkładka falista	*	-	Instrukcja obsługi

Uwaga: Dane techniczne mogą ulec zmianie bez uprzedzenia. Na tylnej okładce instrukcji obsługi zamieszczono informacje na temat zamawiania części zamiennych. \*oznacza części, które nie zostały ukazane na rysunku.

# WIDOK ROZSTRZELONY – Nr Modelu PFEVEL93407.0 R0907A



---

# ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Aby zamówić części zamienne, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, prosimy abyś był gotów podać następujące dane gdy się z nami skontaktujesz:

- numer modelu oraz numer seryjny produktu (spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika)
- nazwę produktu (podana na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika)
- numer kluczowy oraz opis części (por. LISTA CZĘŚCI oraz WIDOK ROZSTRZELONY pod koniec niniejszego podręcznika)