

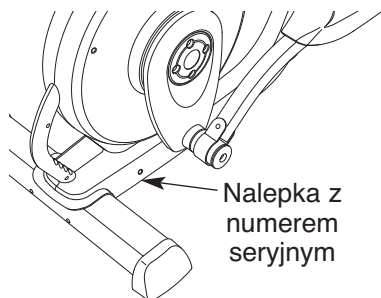
PRO-FORM[®]

SPACE SAVER 695

Nr modelu PFEVEL95007.0

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linijce powyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



INSTRUKCJA OBSŁUGI

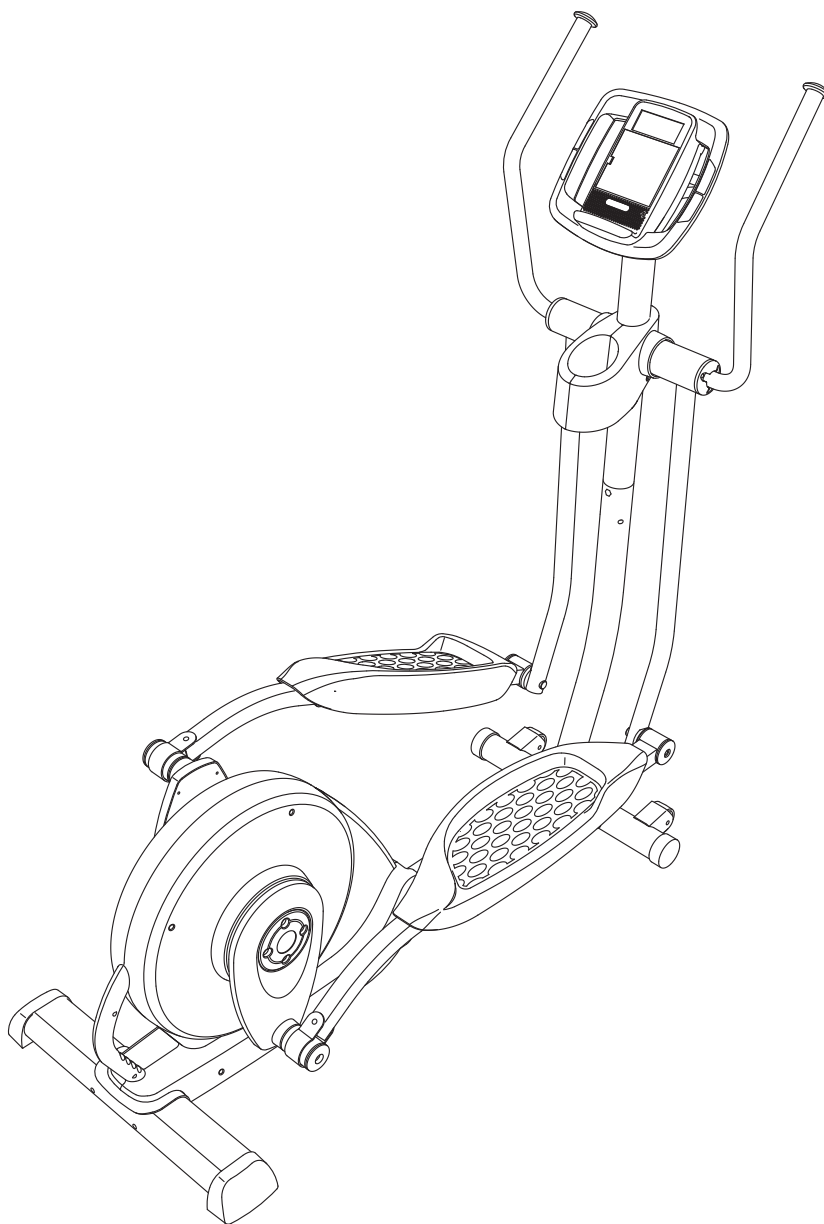
PYTANIA?

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

⚠ UWAGA

Przeczytaj wszystkie środki ostrożności i instrukcje obsługi przed korzystaniem z tego sprzętu. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego użytku.

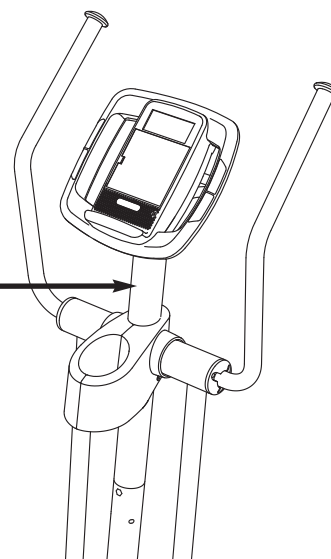
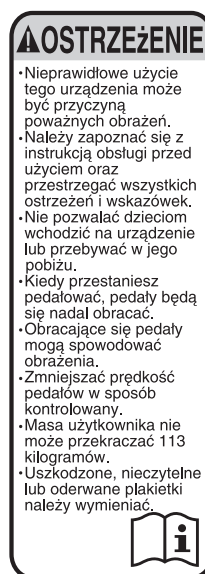


SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	4
MONTAŻ	5
JAK KORZYSTAĆ Z MASZYNY ELIPTYCZNEJ	12
KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK	17
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	19
LISTA CZĘŚCI	20
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	22
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

Pokazana tutaj nalepka ostrzegawcza została umieszczona we wskazanym miejscu. **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: nalepki mogą być pokazane w rozmiarze innym, niż rzeczywisty.



WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠ OSTRZEŻENIE: aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, przeczytaj wszystkie ostrzeżenia i instrukcje zawarte w niniejszym podręczniku i wszystkie ostrzeżenia na Twoim maszynie eliptycznej. ICON nie przyjmuje odpowiedzialności za obrażenia cielesne ani za zniszczone mienie spowodowane przez używanie tego produktu.

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 тренаżera eliptycznego jest zobowiązany do poinformowania jego użytkowników o wszelkich dotyczących korzystania z niego zaleceniach.
3. Trenażer eliptyczny przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Nie należy go stosować w celach komercyjnych, w wypożyczalniach czy instytucjach.
4. Trzymaj maszynę eliptyczną w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Umieść maszynę eliptyczną na stabilnej i równej powierzchni, na macie, aby chronić podłogę lub dywan. Upewnij się, że wokół maszyny eliptycznej znajduje się co najmniej 0,9 m wolnej przestrzeni z przodu i z tyłu oraz 0,6 m wolnej przestrzeni z każdej strony.
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 тренаżera eliptycznego.
7. Osoby o wadze przekraczającej 113 kg nie mogą używać przyrządu.
8. W trakcie korzystania z тренаżera eliptycznego należy zawsze nosić odpowiednią odzież. Podczas ćwiczeń stopy powinny być zabezpieczone obuwem sportowym.
9. W czasie rozkładania, składania i użytkowania тренаżera eliptycznego należy zawsze trzymać rączki z czujnikami tętna lub rękojeści.
10. W czasie korzystania z тренаżera 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 jej wartość.
12. W przypadku wystąpienia objawów bólu lub zawrotów głowy powinniśmy natychmiast przerwać ćwiczenia i odpocząć.
13. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.
14. Przyrządu należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem.

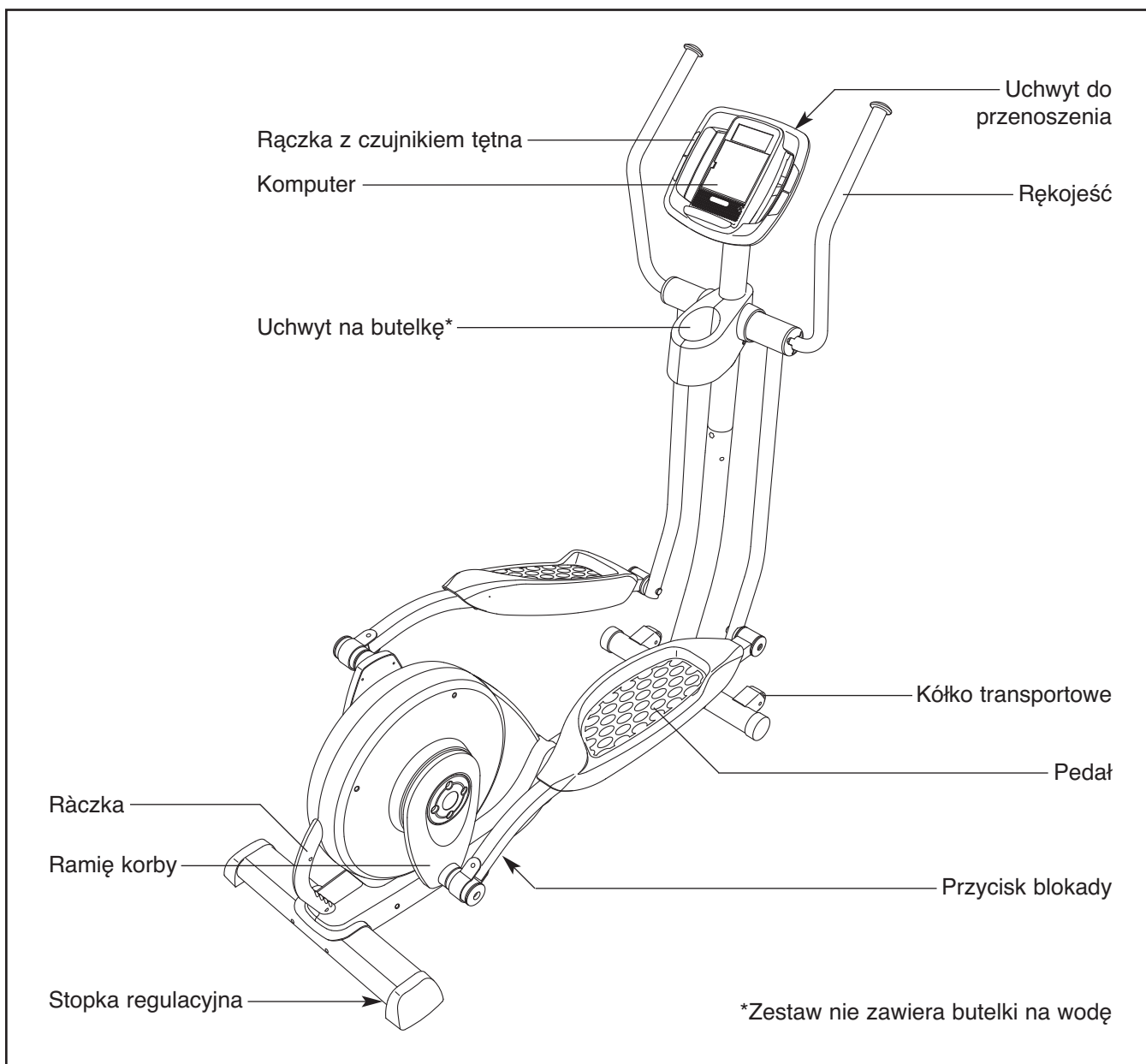
ZANIM ZACZNIESZ

Dziękuję, że wybrałeś rewolucyjną maszynę eliptyczną PROFORM® SPACE SAVER 695. Maszyna eliptyczna SPACE SAVER 695 zawiera imponujący zestaw funkcji stworzony, by uczynić Twoje ćwiczenia w domu skuteczniejszymi i przyjemniejszymi – a gdy nie ćwiczysz, wyjątkowa maszyna eliptyczna może zostać złożona i schowana.

Dla własnej korzyści przeczytaj niniejszy podręcznik uważnie przed użyciem maszyny eliptycznej. Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu

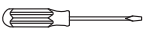


niniejszego podręcznika, prosimy o spojrzenie na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twojego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej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

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

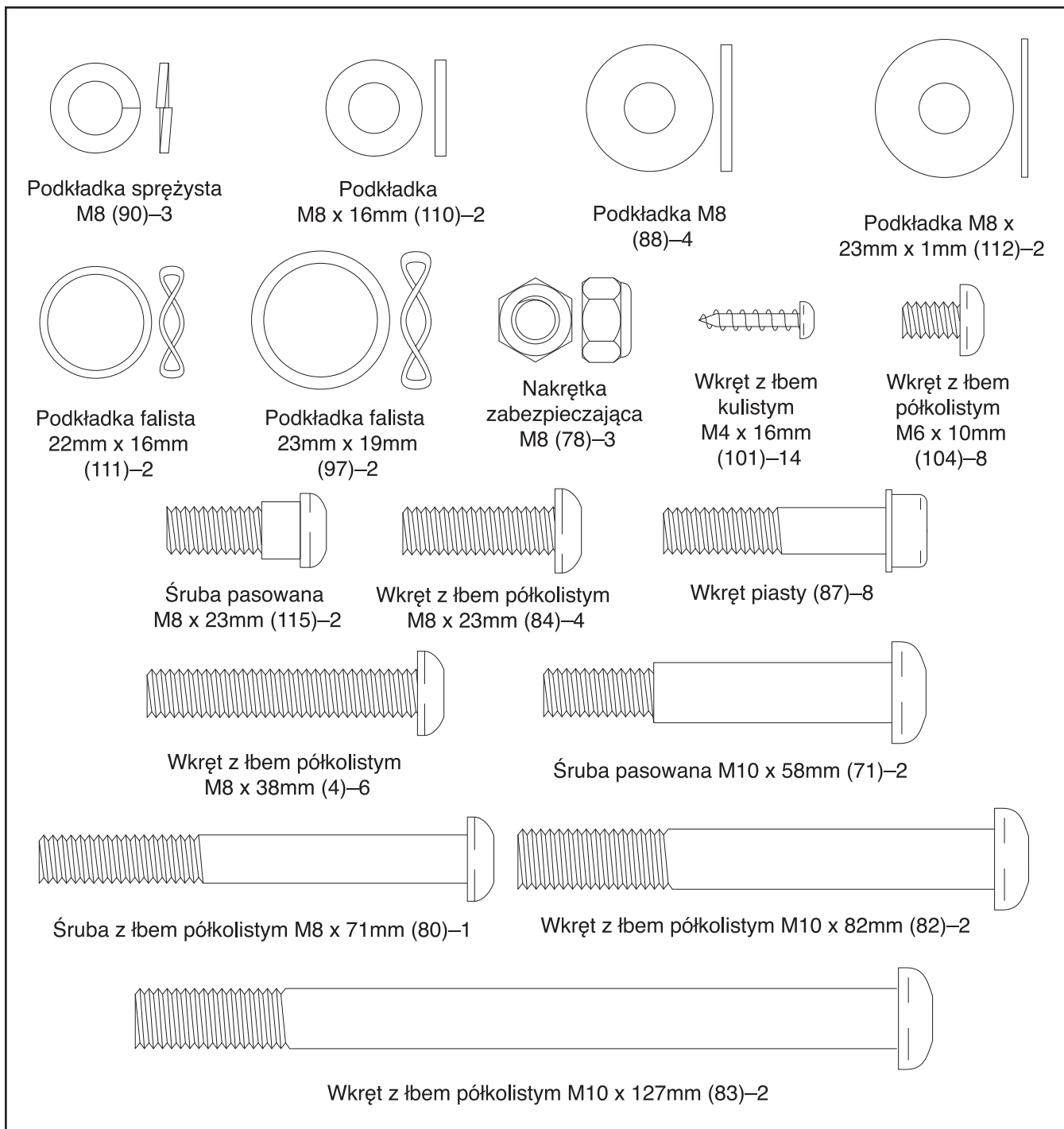


MONTAŻ

Do złożenia systemu potrzeba dwóch osób. Umieść wszystkie części maszyny eliptycznej na wolnej przestrzeni i usuń materiały opakowania. Nie wyrzucaj opakowań do czasu całkowitego złożenia systemu.

Poza dołączonymi do zestawu kluczami imbusowymi , w trakcie montażu potrzebny nam będzie także śrubokręt krzyżowy , klucz nastawny i gumowy pobijak .

Podczas montażu roweru treningowego korzystaj z rysunków poniżej w celu identyfikacji małych części. Liczba w nawiasach poniżej każdego rysunku to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się pod koniec niniejszego podręcznika. Liczba po nawiasach to liczba części potrzebnych do montażu. **Uwaga: jeśli części nie ma w zestawie narzędzi, sprawdź, czy została ona już zmontowana.**

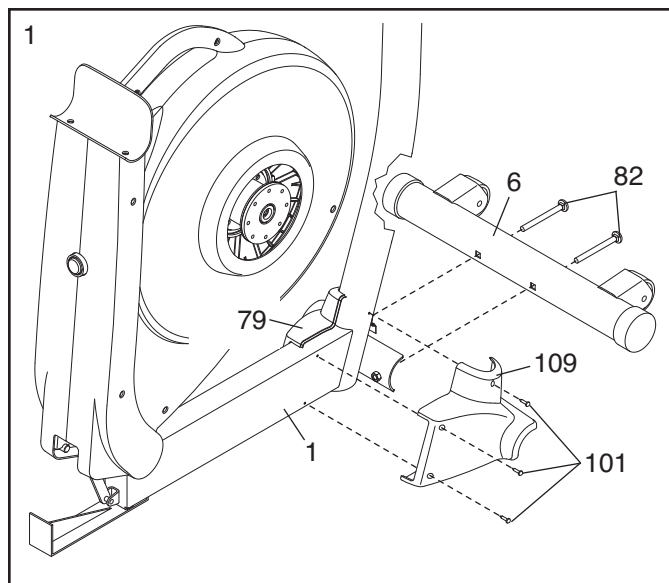


1.

Aby ułatwić sobie montaż, przed jego rozpoczęciem przeczytaj informacje na stronie 5.

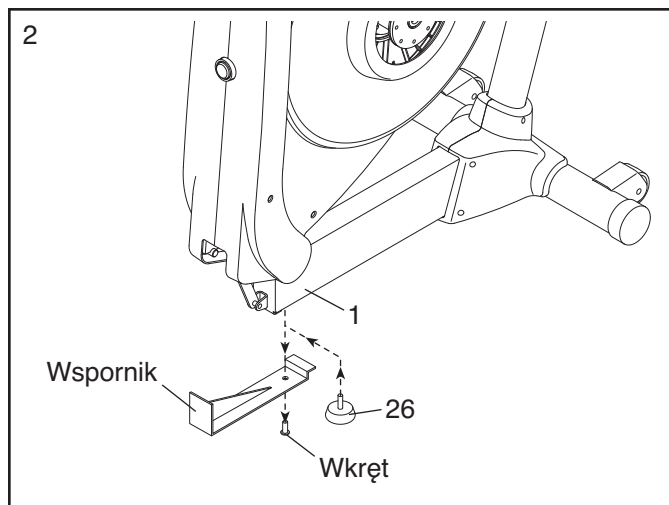
Podczas gdy druga osoba podnosi podstawę (1), przymocuj przednią podporę stabilizującą (6) do podstawy za pomocą dwóch wkrętów z łbem półkolistym M10 x 82mm (82).

Przytrzymaj prawą i lewą osłonę podpory stabilizującej (79, 109) wokół podstawy (1).
Przymocuj osłony podpory stabilizującej za pomocą sześciu wkrętów z łbem kolistym M4 x 16mm (101) (pokazano tylko trzy).



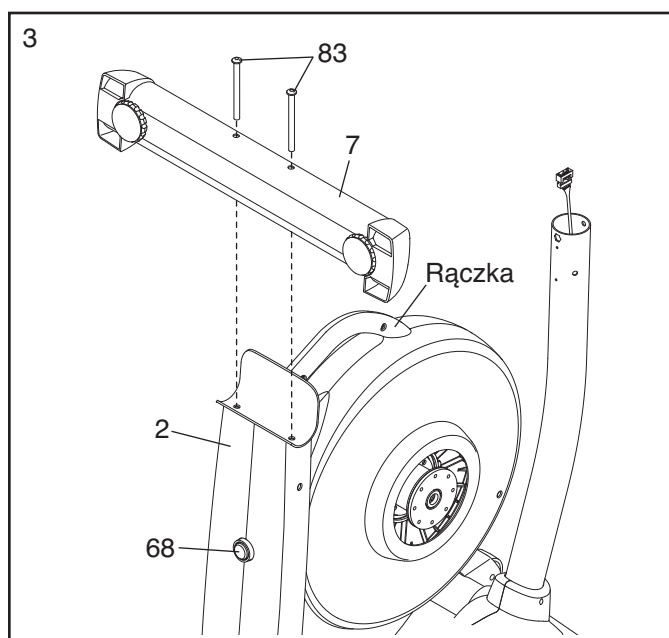
2. Usuń wskazany wkręt i wspornik z podstawy (1). Wyrzuć wkręt i wspornik.

Następnie wkręć stopkę podstawy (26) w podstawę (1) tak głęboko, jak to możliwe.



3. Przymocuj podporę stabilizującą tylną (7) do ramy (2) za pomocą dwóch wkrętów z łbem półkolistym M10 x 127mm (83).

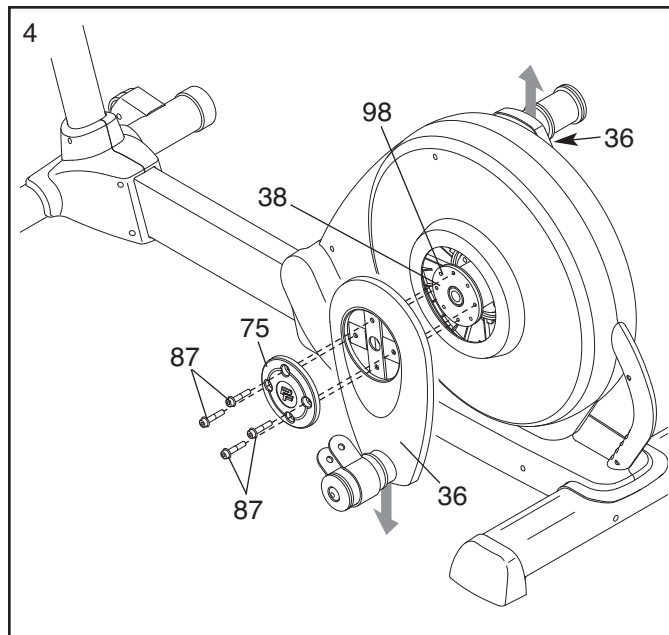
Następnie przytrzymaj rączkę na ramie (2), naciśnij przycisk blokady (68), i opuszczaj ramę, aż tylna podpora stabilizująca (7) spocznie na podłodze.



- Przytrzymaj ramię wahacza (36) przy lewej piąście wahacza (38) i zrównaj otwory w ramieniu wahacza z pustymi otworami piasty wahacza.

Następnie przełóż cztery wkręty piasty (87) przez osłonę piasty (75) do ramienia wahacza (36) i ręcznie dokręć wkręty piasty do lewej piasty wahacza (38). Dokręć jeden z wkrętów piasty, a następnie dokręć wkręt piasty znajdujący się najdalej od pierwszego. Następnie dokręć dwa pozostałe wkręty piasty.

Powtórz tę czynność dla drugiej strony eliptycznej maszyny do ćwiczeń. **Upewnij się, że ramiona wahacza (36) są ustawione tak, jak pokazano na rysunku. Uwaga: z prawej strony nie ma wkrętów koła pasowego (98).**

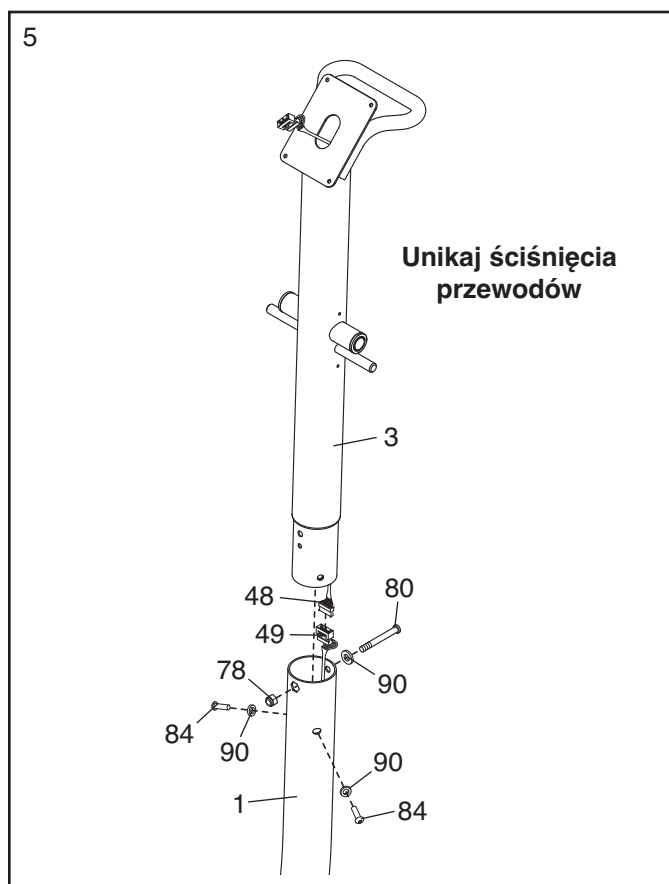


- Podczas gdy druga osoba trzyma wspornik (3), podłącz przewód górny (48) do dolnego przewodu (49).

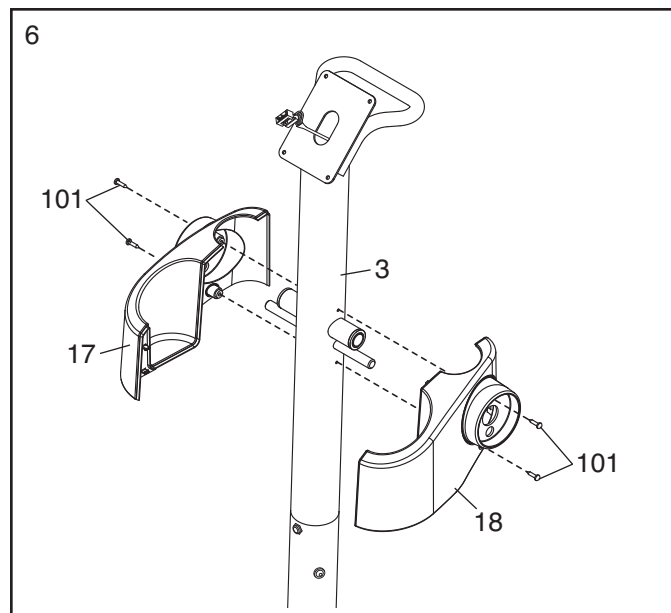
Delikatnie pociągnij za górny koniec górnego przewodu (48), by go naciągnąć, i włóż wspornik (3) w podstawę (1).

Pomocna wskazówka: unikaj ściśnięcia przewodów. Przymocuj wspornik (3) za pomocą śruby z łbem półkolistym M8 x 71mm (80), podkładki sprężystej M8 (90) i nakrętki zabezpieczającej M8 (78). **Upewnij się, że nakrętka zabezpieczająca znajduje się w sześciokątnym otworze w podstawie (1).**

Następnie dokręć dwa wkręty z łbem półkolistym M8 x 23mm (84) i dwie podkładki sprężyste M8 (90) do podstawy (1).



6. Umieść lewą i prawą osłonę wspornika (17, 18) tak, jak pokazano na rysunku. Przymocuj osłony wspornika wokół wspornika (3) za pomocą czterech wkrętów z łbem kolistym M4 x 16mm (101).



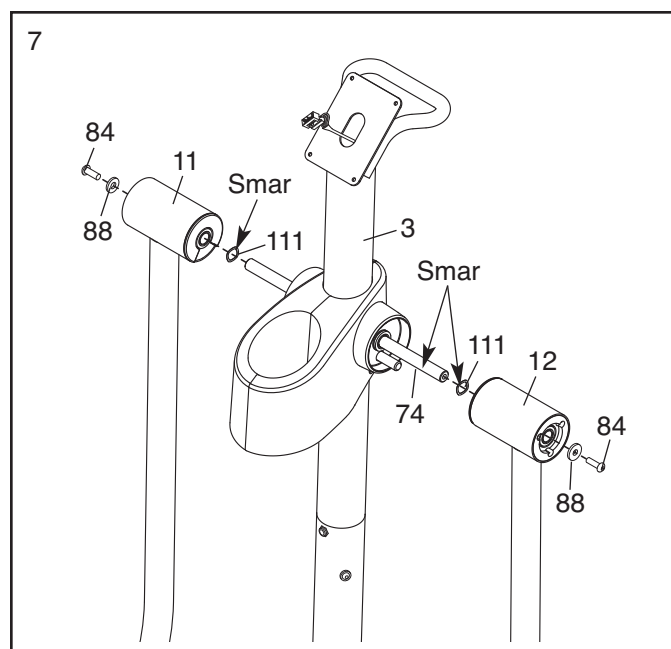
7. Nałóż sporą ilość załączonego smaru na oś przegubu (74), a następnie nałóż niewielką ilość smaru na dwie podkładki faliste 22mm x 16mm (111).

Przełóż oś przegubu (74) przez wspornik (3). Umieść podkładkę falistą 22mm x 16mm (111) na lewym końcu osi przegubu.

Odnajdź lewą podporę górnego korpusu (11), która jest oznaczona nalepką z literą „L” (*L* lub *Left* oznacza lewą stronę; *R* lub *Right* oznacza prawą stronę).

Wśliźnij lewą podporę górnego korpusu (11) na oś przegubu (74). Przymocuj lewą podporę górnego korpusu za pomocą wkrętu z łbem półkolistym M8 x 23mm (84) i podkładki M8 (88).

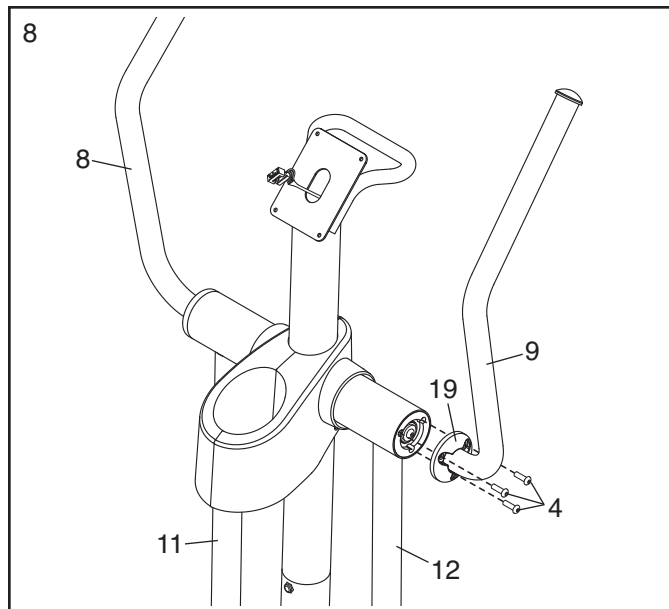
Przymocuj prawą podporę górnego korpusu (12) w ten sam sposób.



8. Odnajdź prawe ramię górnego korpusu (9), które jest oznaczone nalepką z literą „R” (*L* lub *Left* oznacza lewą stronę; *R* lub *Right* oznacza prawą stronę).

Przymocuj prawe ramię górnego korpusu (9) do prawej podpory górnego korpusu (12) za pomocą trzech wkrętów z łbem półkolistym M8 x 38mm (4) i osłony ramienia górnego korpusu (19).

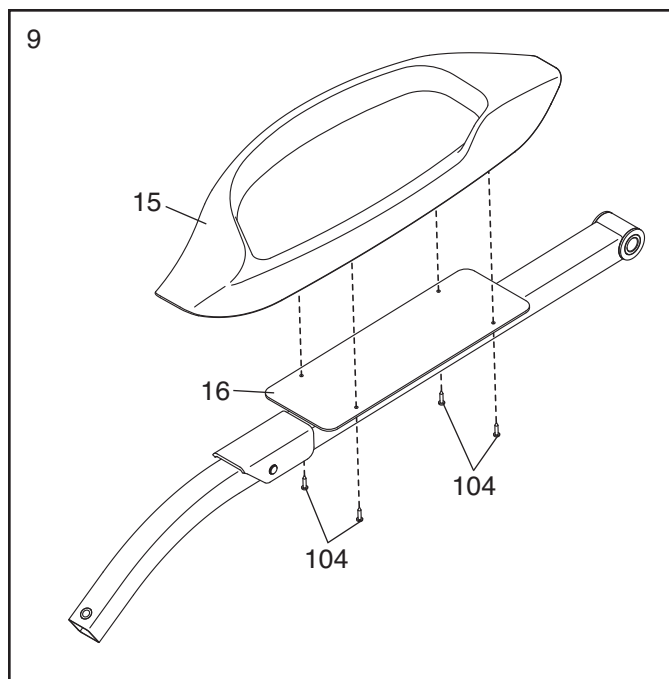
Przymocuj lewe ramię górnego korpusu (8) do lewej podpory górnego korpusu (11) w ten sam sposób.



9. Odnajdź prawy pedał (15) i ramię prawego pedału (16), które są oznaczone nalepkami z literą „R”, i umieść je tak, jak pokazano na rysunku (*L* lub *Left* oznacza lewą stronę; *R* lub *Right* oznacza prawą stronę).

Przymocuj prawy pedał (15) do ramienia prawego pedału (16) za pomocą czterech wkrętów z łbem półkolistym M6 x 10mm (104).

Przymocuj lewy pedał (nie pokazano) do ramienia lewego pedału (nie pokazano) w ten sam sposób.

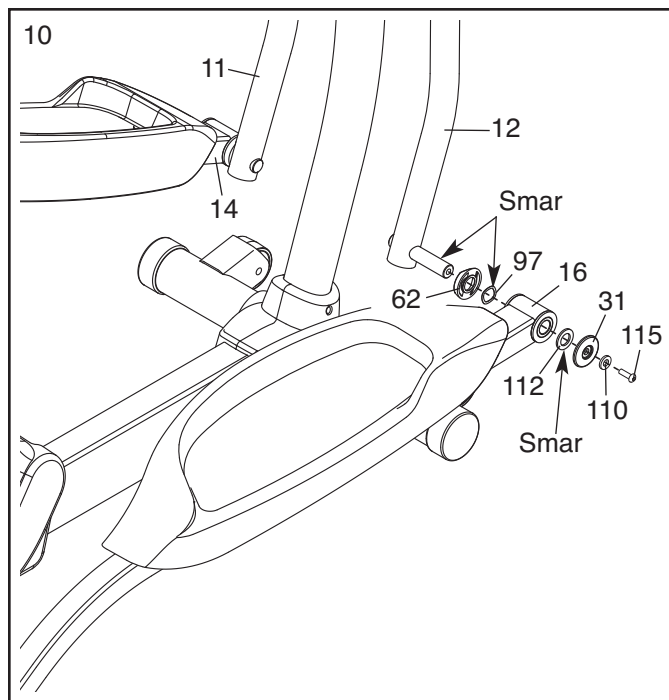


10. Nałóż smar na oś prawej podpory górnego korpusu (12). Następnie nałóż smar na podkładkę falistą 23mm x 19mm (97) i na podkładkę M8 x 23mm x 1mm (112).

Wśliźnij rozpórkę podpory górnego korpusu (62) na prawą podporę górnego korpusu (12); **upewnij się, że płaska strona rozpórki podpory górnego korpusu skierowana jest na zewnątrz**. Następnie umieść podkładkę falistą 23mm x 19mm (97) na prawej podporze górnego korpusu.

Wśliźnij ramię prawego pedału (16) na prawą podporę górnego korpusu (12). Przymocuj ramię prawego pedału za pomocą śruby pasowanej M8 x 23mm (115), podkładki M8 x 16mm (110), osłony ramienia pedału (31) oraz podkładki M8 x 23mm x 1mm (112).

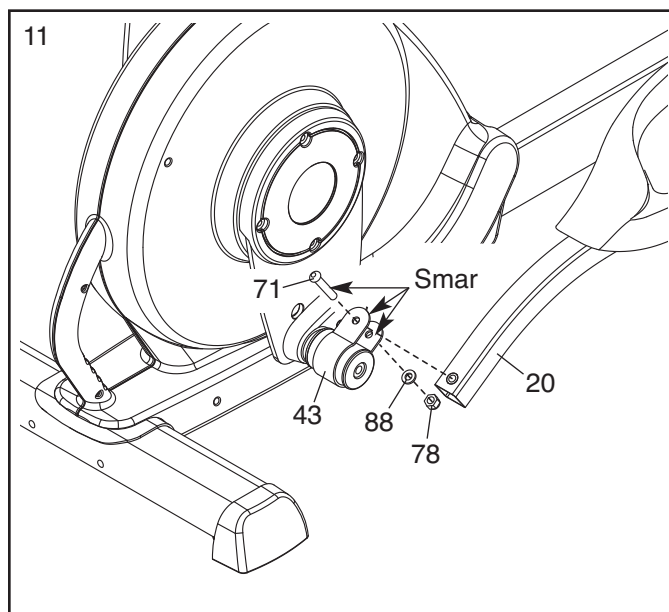
Powtórz tę czynność dla ramienia lewego pedału (14) i lewej podpory górnego korpusu (11).



11. Nałóż smar na uchwyt tulei panewki wahacza (43) i śrubę pasowaną M10 x 58mm (71).

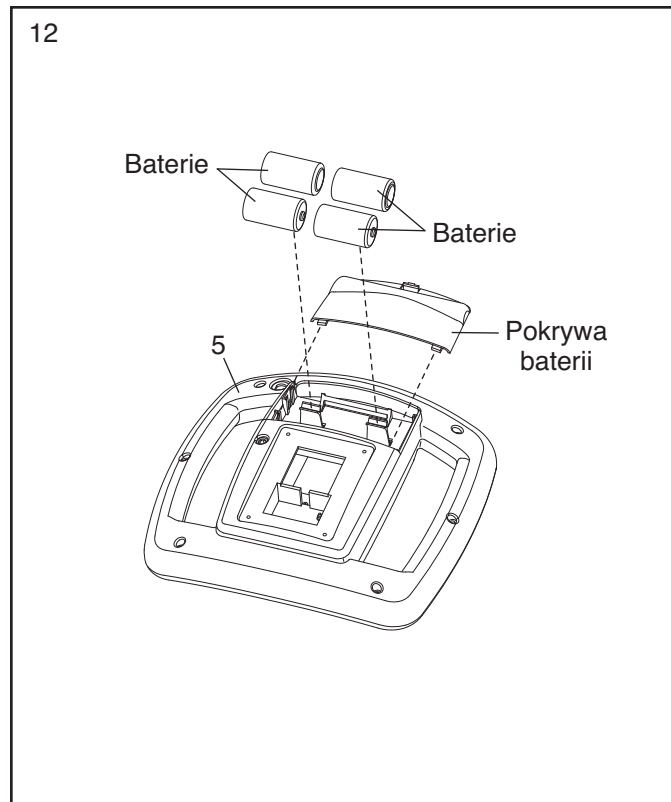
Wśliźnij prawe ramię łączące (20) do tulei panewki wahacza (43). Przymocuj prawe ramię łączące za pomocą śruby pasowanej M10 x 58mm (71), podkładki M8 (88) i nakrętki zabezpieczającej M8 (78).

Powtórz tę czynność dla drugiej strony eliptycznej maszyny do ćwiczeń.



12. Do konsoli (5) niezbędne są cztery baterie D (niedołączone); zaleca się baterie alkaliczne. **WAŻNE: jeśli konsolę wystawiono na działanie niskich temperatur, pozwól jej osiągnąć temperaturę pokojową przed włożeniem baterii. W przeciwnym wypadku możesz zniszczyć wyświetlacz konsoli lub inne elektroniczne komponenty.** Zdejmij pokrywę baterii, włóż baterie do komory na baterie, i ponownie załóż pokrywę baterii. **Upewnij się, że baterie są umieszczone w odpowiednim kierunku zgodnie z diagramem wewnątrz gniazda baterii.**

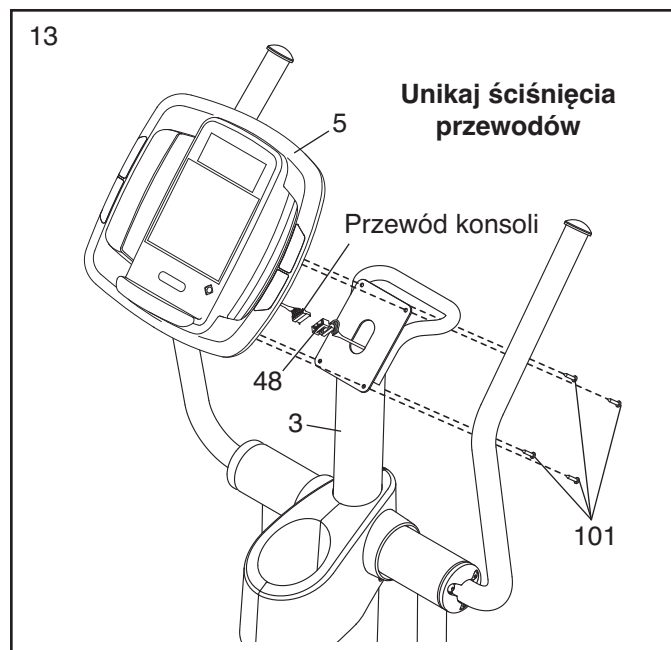
Aby nabyć opcjonalny adapter prądu, skontaktuj się ze sklepem, w którym nabyłeś niniejszy produkt, lub zadzwoń pod numer telefonu podany na okładce niniejszego podręcznika. Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, korzystaj wyłącznie z adaptera prądu wyprodukowanego przez producenta urządzenia. Podłącz jeden koniec adaptera prądu do gniazda w konsoli; podłącz jego drugi koniec do gniazda zainstalowanego zgodnie z wszelkimi lokalnymi kodeksami i rozporządzeniami.



13. Podczas gdy druga osoba trzyma konsolę (5) w pobliżu wspornika (3), podłącz przewody konsoli do górnego przewodu (48).

Pomocna wskazówka: unikaj ściśnięcia przewodów. Włóż zwisający przewód do wspornika (3).

Przymocuj konsolę (5) do wspornika (3) za pomocą czterech wkrętów z łbem kolistym M4 x 16mm (101).

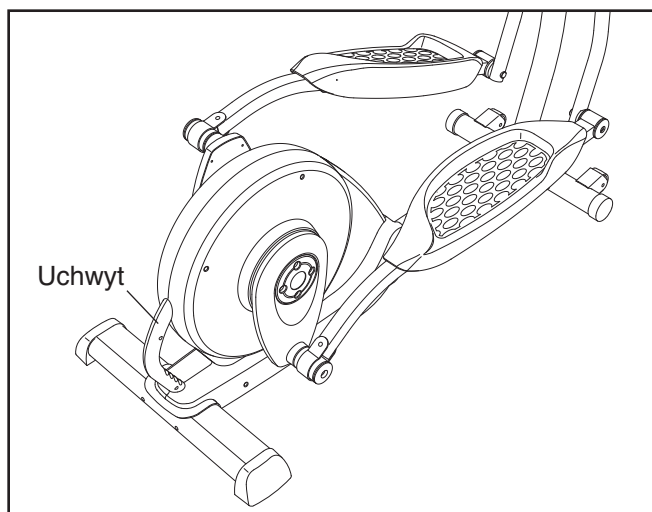


14. **Upewnij się, że wszystkie części maszyny eliptycznej są odpowiednio dokręcone.** Uwaga: po zakończeniu montażu mogą pozostać dodatkowe części. Aby chronić podłogę lub dywan przed zniszczeniem, umieść matę pod maszyną eliptyczną.

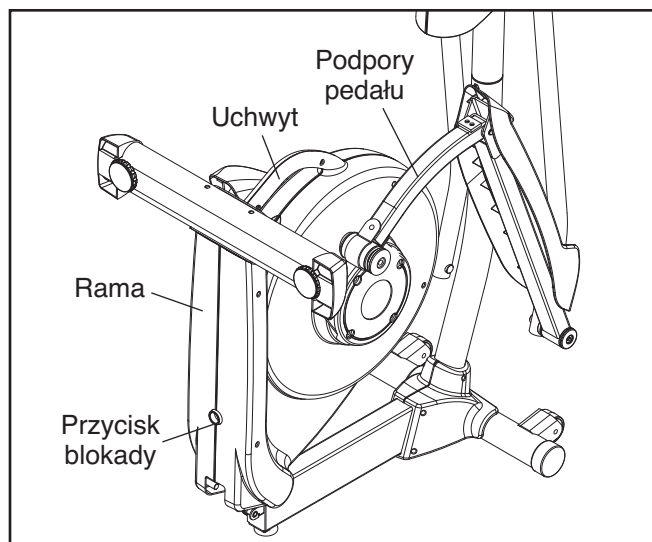
JAK KORZYSTAĆ Z MASZYNY ELIPTYCZNEJ

JAK SKŁADAĆ I ROZKŁADAĆ ELIPTYCZNAŁ MASZYNE DO ĆWICZEŃ

Gdy maszyna eliptyczna nie jest używana, ramę można złożyć, by zajmowała mniej miejsca. Aby złożyć maszynę eliptyczną, przytrzymaj rączkę na tylnej podporze stabilizacyjnej i podnoś ramę, aż zablokuje się w pozycji pionowej.

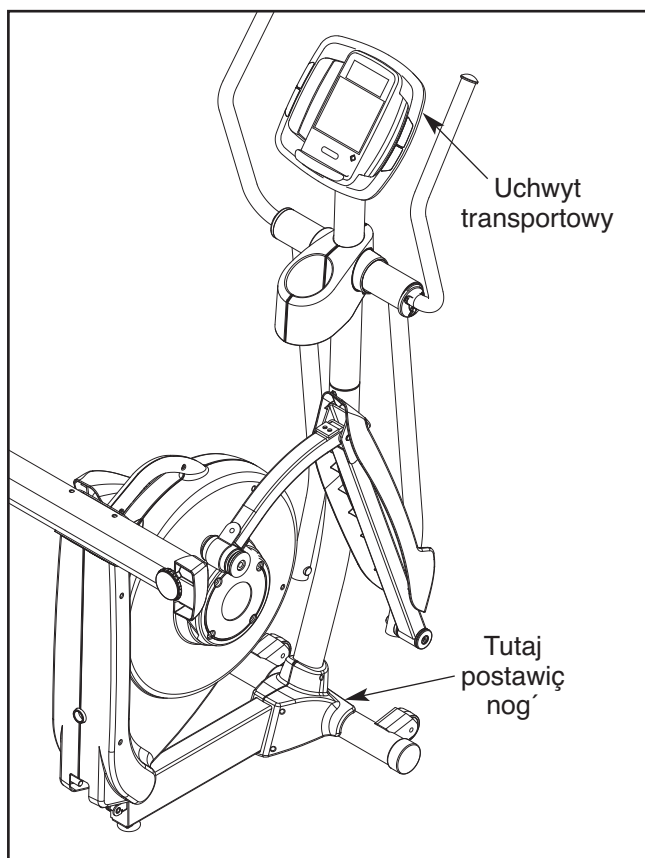


Aby rozłożyć maszynę eliptyczną, najpierw przytrzymaj uchwyt, naciśnij przycisk blokady, i opuść ramę.



JAK PRZEMIESZCZAĆ ELIPTYCZNAŁ MASZYNE DO ĆWICZEŃ

Aby przemieścić maszynę eliptyczną, najpierw złóż ją zgodnie z opisem po lewej. Następnie stań z przodu maszyny eliptycznej, chwyć za rączkę transportową na wsporniku, i oprzyj jedną stopę o środkową część przedniej podpory stabilizacyjnej. Ciągnij za rączkę transportową, aż maszyna eliptyczna potoczy się na przednich kółkach. Ostrożnie przemieść maszynę eliptyczną w wybrane miejsce, a następnie opuść ją na podłogę.



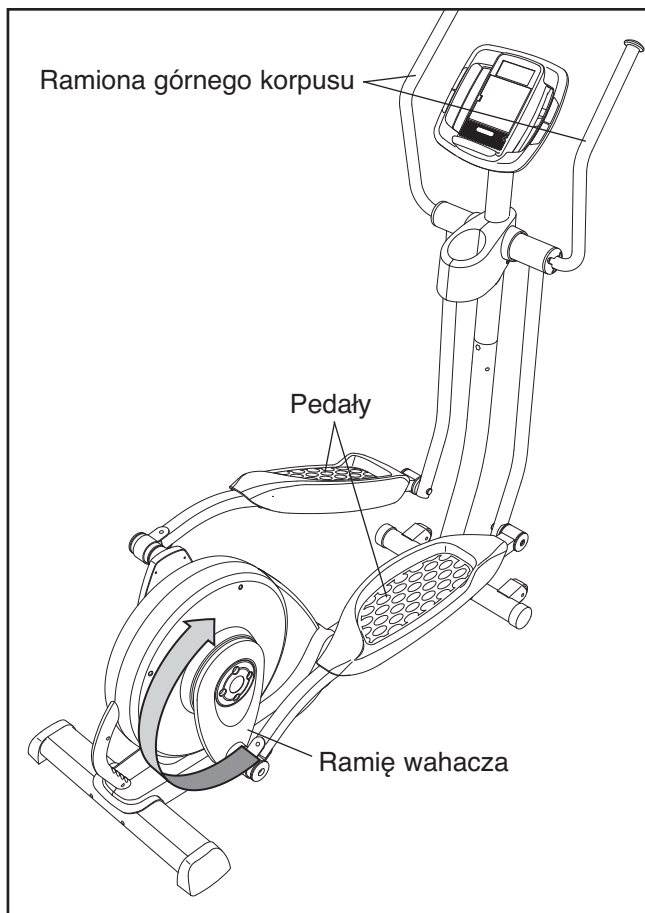
JAK WYPOZIOMOWAĆ ELIPTYCZNAŁ MASZYNE DO ĆWICZEŃ

Jeśli maszyna eliptyczna nieco kołysze się na podłodze podczas używania, obracaj jedną lub obiema stopkami poziomującymi pod tylną podporą stabilizującą, aż kołysanie ustanie.

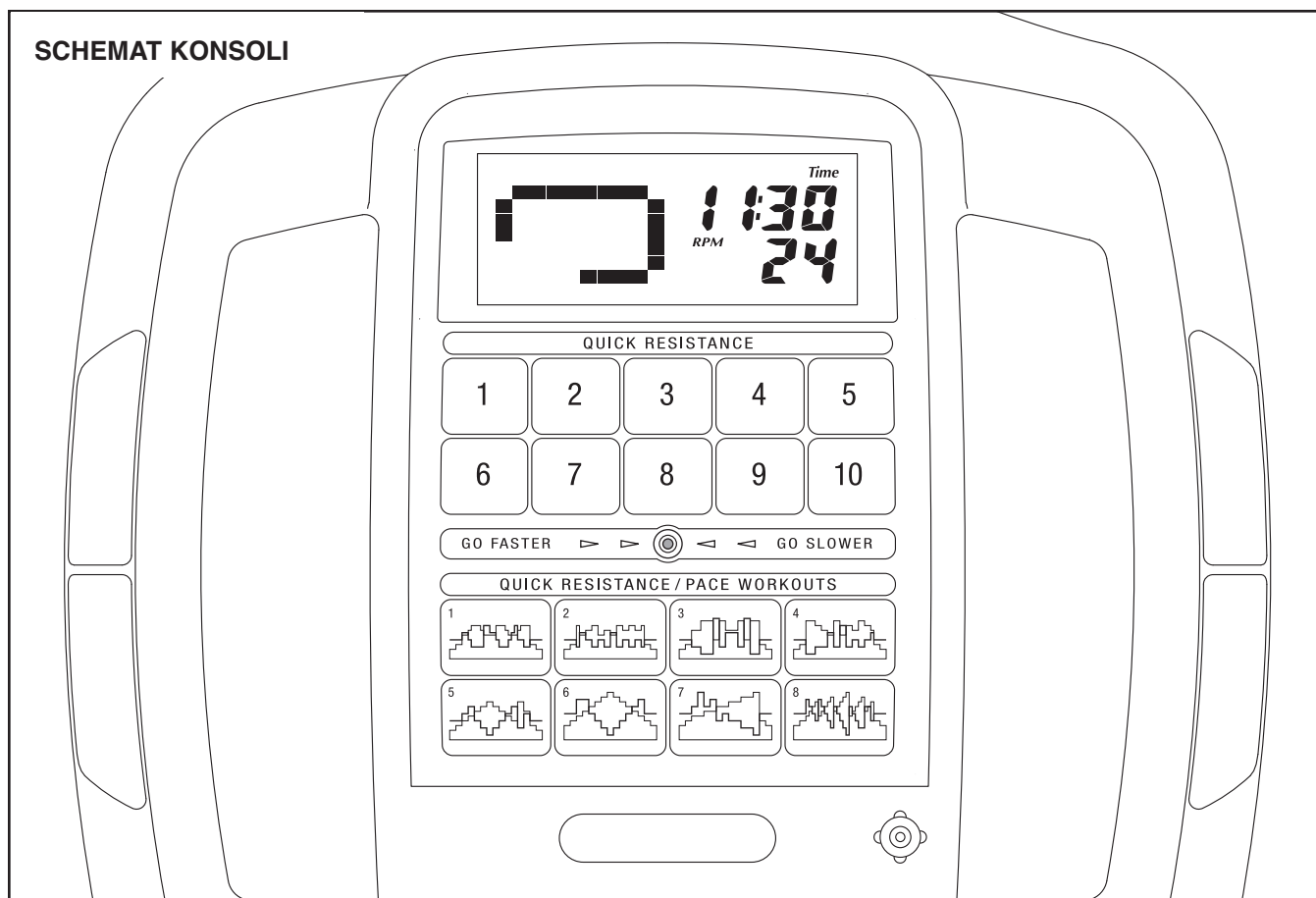
JAK ĆWICZYĆ NA ELIPTYCZNEJ MASZYNIE DO ĆWICZEŃ

Aby wejść na maszynę eliptyczną, przytrzymaj ramiona górnego korpusu i wejdź na pedał znajdujący się w niższej pozycji. Następnie stań także na drugim pedale. Naciskaj na pedały, aż zaczną poruszać się stałym ruchem. **Uwaga: ramiona wahacza mogą obracać się w obie strony. Zaleca się, by obracać ramionami wahacza w kierunku wskazanym strzałką, jednakże dla odmiany można poruszać nimi w przeciwnym kierunku.**

Aby zejść z maszyny eliptycznej, poczekaj, aż pedały całkowicie znieruchomieją. **WAŻNE: maszyna eliptyczna nie jest wyposażona w wolnobieg; pedały będą poruszać się, aż zatrzyma się koło zamachowe.** Gdy pedały są nieruchome, zejść najpierw z pedał znajdującego się w wyższej pozycji. Następnie zejść z pedał w niższej pozycji.



SCHEMAT KONSOLI



FUNKCJE KONSOLI

Rewolucyjna konsola oferuje szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia skuteczniejszymi i przyjemniejszymi.

Gdy korzystasz z trybu manualnego konsoli, możesz zmieniać opór pedałów za pomocą dotknięcia przycisku. Podczas ćwiczeń konsola będzie wyświetlać nieustannie informacje o przebiegu ćwiczeń. Możesz nawet dokonywać pomiaru rytmu pracy serca używając dotykowego czujnika tętna.

Konsola oferuje osiem gotowych programów ćwiczeń, które automatycznie zmieniają opór pedałów i zmuszają Cię do zmiany tempa pedałowania, prowadząc Cię przez skuteczny program ćwiczeń.

Możesz także podłączyć własny odtwarzacz MP3 lub odtwarzacz płyt kompaktowych do systemu dźwiękowego konsoli i słuchać ulubionej muzyki lub książek w wersji audio podczas ćwiczenia.

Aby skorzystać z trybu manualnego, por. s. 15.
Aby skorzystać z gotowego programu ćwiczeń, por. s. 16. **Aby skorzystać z systemu dźwiękowego,** por. s. 16.

Uwaga: przed użytkowaniem konsoli upewnij się, że konsola ma włożone baterie (por. etap montażu nr 12 na s. 11). Jeśli na przedniej stronie konsoli znajduje się plastikowa folia ochronna, zdejmij ją.

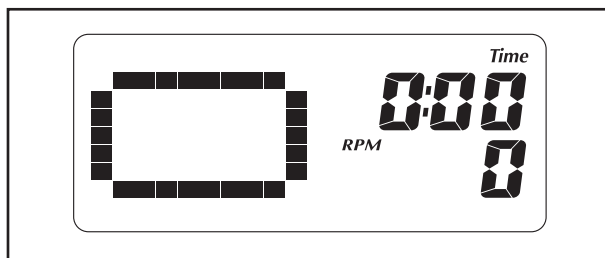
JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. **Aby włączyć konsolę, wciśnij dowolny przycisk na konsoli lub zacznij pedałować.**

Po włączeniu konsoli wyświetlacz i wskaźnik docelowego tempa zaświecą się. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy i konsola będzie gotowa do użytku.

2. **Wybierz tryb manualny.**

Po włączeniu konsoli zostanie wybrany tryb manualny. Jeżeli wybrałeś program ćwiczeń należy ponownie wybrać tryb manualny, wciskając którykolwiek z przycisków programów ćwiczeń szybkiej zmiany oporu/tempa [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS] kilkakrotnie, aż z lewej strony wyświetlacza pojawi się tor bieżni.



3. **Zacznij pedałować i zmieniaj opór pedałów, jeśli masz ochotę.**

Podczas pedałowania reguluj opór pedałów, naciskając przyciski szybkiej zmiany oporu. Uwaga: po naciśnięciu przycisku osiągnięcie przez pedały wybranego poziomu oporu zajmie chwilę.



4. **Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.**

Górny wyświetlacz po prawej może pokazywać upływ czasu [TIME], przybliżoną liczbę spalonych kalorii [CALORIES] odległość [DISTANCE] (w całkowitych obrotach), którą przepedałowałeś. Wyświetlacz będzie zmieniać tryb wyświetlania co kilka sekund.

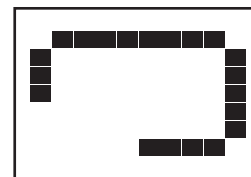


Dolny wyświetlacz po prawej pokaże Twoje tempo pedałowania (w obrotach na minutę [RPM]) i poziom oporu pedałów. Wyświetlacz będzie zmieniać tryb wyświetlania co kilka sekund.



Ten wyświetlacz pokazuje także rytm pracy serca podczas korzystania z dotykowego czujnika tętna (p. etap 5).

Wyświetlacz po lewej pokaże tor bieżni ilustrujący 640 obrotów (1/4 mili lub 400 metry). Podczas ćwiczenia wokół toru bieżni będą kolejno pojawiać się wskaźniki, aż cały tor bieżni pojawi się na wyświetlaczu. Następnie tor bieżni zniknie, i wskaźniki znów zaczną kolejno się pojawiać.



5. **Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.**

Jeśli na metalowych punktach stykowych dotykowego czujnika tętna umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Oprócz tego, upewnij się że masz czyste ręce. Aby dokonać pomiaru rytmu pracy serca, przytrzymaj dotykowy czujnik tętna dłońmi, umieszczając je na metalowych punktach stykowych. **Staraj się nie przesuwając rąk ani nie ścisnąć zbyt mocno punktów stykowych.**



Gdy Twoje tętno zostanie wykryte, na wyświetlaczu zacznie migać symbol w kształcie serca za każdym uderzeniem serca, a następnie wyświetli się Twój rytm pracy serca. W celu najdokładniejszego odczytu rytmu pracy serca, przytrzymaj punkty stykowe przez co najmniej 15 sekund.

Jeśli tętno się nie pokazuje, upewnij się, że Twoje dłonie znajdują się w opisanej powyżej pozycji. Uważaj, aby nie przesuwając rąk ani nie ścisnąć metalowych punktów stykowych zbyt mocno. W celu optymalnego użytkowania, czyść metalowe punkty stykowe miękką szmatką; **nigdy nie stosuj alkoholu, proszków ani chemikaliów do ich czyszczenia.**

6. **Po zakończeniu przez Ciebie ćwiczenia, konsola automatycznie się wyłączy.**

Jeśli pedały nie poruszają się przez kilka sekund, rozlegnie się seria dźwięków i konsola spauzuje.

Jeśli pedały nie poruszają się przez około pięć minut, konsola wyłączy się i wyświetlacz zostanie zresetowany.

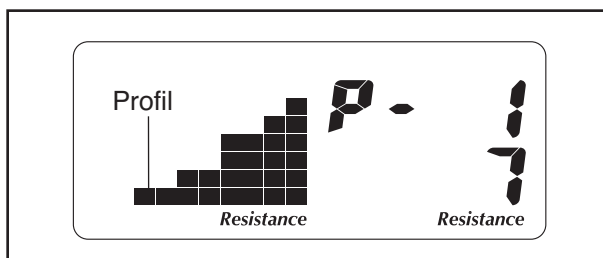
JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. **Aby włączyć konsolę, wciśnij dowolny przycisk na konsoli lub zacznij pedałować.**

Patrz: etap 1 na stronie 15.

2. **Wybierz gotowy program ćwiczeń.**

Aby wybrać gotowy program ćwiczeń, naciśnij jeden z ośmiu przycisków programów ćwiczeń szybkiej zmiany oporu/tempa [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS]. Po wybraniu gotowego programu ćwiczeń nazwa programu ćwiczeń i maksymalny poziom oporu pojawią się na wyświetlaczu na kilka sekund. Profil poziomów oporu dla programu ćwiczeń także będzie przewijać się po lewej stronie wyświetlacza.



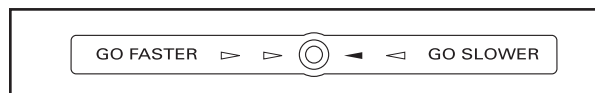
3. **Zacznij pedałować, aby rozpocząć program ćwiczeń.**

Każdy program ćwiczeń jest podzielony na 30 jednonumitowych odcinków. Jeden poziom oporu i jedno ustawienie docelowego tempa jest zaprogramowane dla każdego odcinka. Uwaga: Ten sam poziom oporu i/lub ustawienie docelowego tempa może być zaprogramowane dla kilku kolejnych odcinków.

Podczas ćwiczenia profil programu ćwiczeń pokaże Twoje postępy (p. rysunek powyżej). Migająca kolumna profilu symbolizuje bieżący odcinek programu ćwiczeń. Wysokość migającej kolumny wskazuje poziom oporu dla bieżącego odcinka. Na końcu każdego odcinka programu ćwiczeń rozlegnie się seria dźwięków i następny odcinek profilu zacznie migać. Jeśli inny poziom oporu jest zaprogramowany dla następnego odcinka, poziom oporu pojawi się na wyświetlaczu na kilka sekund, by zwrócić Twoją uwagę. Następnie opór pedałów zmieni się.

Podczas ćwiczenia wskaźnik docelowego tempa będzie zmuszać Cię do utrzymywania tempa pedałowania w okolicach ustawienia docelowego tempa dla bieżącego odcinka. Gdy lewy wskaźnik

się zaświeci, przyspiesz; gdy prawy wskaźnik się zaświeci, zwolnij tempo. Gdy środkowy wskaźnik się zaświeci, zachowaj obecne tempo.



WAŻNE: wskaźnik docelowego tempa ma jedynie znaczenie docelowe. Upewnij się, że pedałujesz w tempie, które Ci odpowiada.

Jeśli poziom oporu dla danego odcinka jest zbyt wysoki lub zbyt niski, możesz ręcznie zmieniać ustawienie, naciskając przyciski szybkiej zmiany oporu. Jednakże po zakończeniu bieżącego odcinka pedały automatycznie dostosują się do poziomu oporu zaprogramowanego dla następnego odcinka.

Jeśli nie będziesz poruszać pedałami przez kilka sekund, rozlegnie się seria dźwięków i konsola spauzuje. Aby ponownie uruchomić program, po prostu zacznij ponownie pedałować. Program ćwiczeń będzie w ten sposób kontynuowany, aż zakończy się ostatni odcinek profilu.

4. **Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.**

Patrz: etap 4 na stronie 15.

5. **Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.**

Patrz: etap 5 na stronie 15.

6. **Po zakończeniu przez Ciebie ćwiczenia, konsola automatycznie się wyłączy.**

Patrz: etap 6 na stronie 15.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKOWEGO

Aby odtwarzać muzykę lub książki w wersji audio podczas ćwiczenia, podłącz przewód audio (niedołączony) do gniazda w konsoli i do gniazda w Twoim odtwarzaczu MP3 lub odtwarzaczu płyt kompaktowych; **upewnij się, że przewód audio jest podłączony do końca.**

Następnie naciśnij przycisk odtwarzania na Twoim odtwarzaczu MP3 lub odtwarzaczu płyt kompaktowych. Reguluj głośność za pomocą regulacji głośności na Twoim odtwarzaczu MP3 lub płyt kompaktowych.

KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

Regularnie badaj i dokręcaj wszystkie części maszyny eliptycznej. Natychmiast wymieniaj wszelkie zużyte części.

Do czyszczenia maszyny eliptycznej używaj wilgotnej szmatki i niewielkiej ilości łagodnego mydła. **WAŻNE: aby nie zniszczyć konsoli, należy utrzymywać płyny z dala od konsoli, a samej konsoli nie wystawiać na bezpośrednie działanie światła słonecznego.**

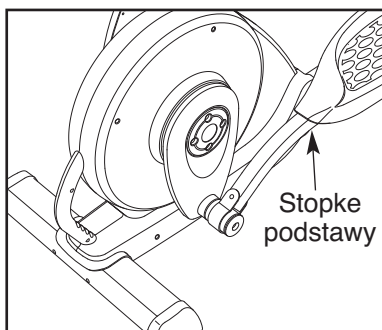
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z KONSOLĄ

Jeśli wyświetlacze konsoli staną się przyćmione, należy wymienić baterie; większość problemów z konsolą spowodowana jest przez zużyte baterie. P. etap montażu 12 na s. 11, aby zobaczyć, jak wymieniać baterie.

Jeśli dotykowy czujnik tętna nie działa prawidłowo, p. etap 5 na s. 15.

JAK WYELIMINOWAĆ UGINANIE SIĘ ŚRODKOWEJ CZĘŚCI ELIPTYCZNEJ MASZYNY DO ĆWICZEŃ

Jeśli maszyna eliptyczna ugina się w środkowej części podczas użytkowania, obracaj stopkę podstawy, aż uginanie ustanie.



JAK WYPOZIOMOWAĆ ELIPTYCZNA MASZYNE DO ĆWICZEŃ

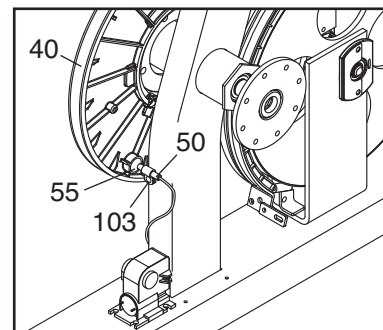
Jeśli maszyna eliptyczna kiwa się na podłodze podczas użytkowania, p. JAK KORZYSTAĆ Z MASZYNY ELIPTYCZNEJ na s. 12.

JAK WYREGULOWAĆ PRZEKAŹNIK

Jeśli konsola nie wyświetla prawidłowych informacji, należy wyregulować przełącznik. Najpierw, p. etap 11 na s. 10 i zdejmij ramiona łączące. Następnie p. etap 4 na s. 7 i zdejmij ramiona wahacza.

Następnie wyjmij wszystkie wkręty z obu osłon; w osłonach umieszczone są wkręty w trzech rozmiarach, zapamiętaj, z którego otworu wyjmujesz który wkręt. Następnie delikatnie zdejmij osłony z ramy.

Odnajdź przełącznik (50). Obracaj kołem pasowym (40), aż magnes (55) zrówna się z przełącznikiem. Poluzuj, lecz nie wyjmuj, wskazany wkręt M4 x 16mm (103). Przesuń przełącznik nieco bliżej lub dalej od magnesu, a następnie ponownie dokręć wkręt. Kołysz kołem pasowym w obie strony, tak, by magnes kilkakrotnie przesunął się wzdłuż przełącznika. Powtarzaj do momentu, aż konsola zacznie wyświetlać prawidłowe informacje.



Po prawidłowej regulacji przełącznika ponownie załóż osłony, ramiona wahacza i ramiona łączące. Uwaga: Jeśli masz pytania dotyczące tego, który wkręt powinien być w którym otworze, p. RYSUNEK ZŁOŻENIOWY B na s. 23 oraz LISTA CZĘŚCI na s. 20.

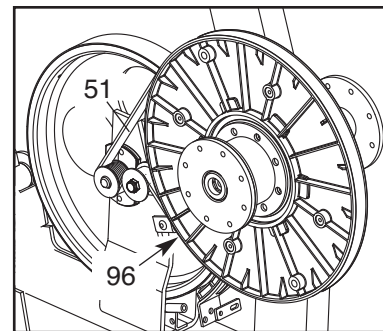
JAK WYREGULOWAĆ PASEK NAPĘDOWY

Jeśli czujesz, że pedały same opadają podczas pedałowania, mimo ustawienia oporu pedałów na najwyższym poziomie, być może należy wyregulować pasek napędowy.

Najpierw, p. etap 11 na s. 10 i zdejmij ramiona łączące. Następnie p. etap 4 na s. 7 i zdejmij ramiona wahacza.

Następnie wyjmij wszystkie wkręty z obu osłon; **w osłonach umieszczone są wkręty w trzech rozmiarach, zapamiętaj, z którego otworu wyjmujesz który wkręt.** Następnie delikatnie zdejmij osłony z ramy.

Dokręć wkręt M8 x 35mm (96), aż pasek napędowy (51) będzie mocno napięty. Następnie ponownie załóż osłony, ramiona wahacza i ramiona łączące. Uwaga: jeśli masz pytania dotyczące tego, który wkręt powinien być w którym otworze, p. RYSUNEK ZŁOŻENIOWY B na s. 23 oraz LISTA CZĘŚCI na s. 20.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

▲ OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Różne czynniki mogą wpływać na dokładność odczytu rytmu pracy serca. Czujnik tętna ma za zadanie wyłącznie wspomagać proces ćwiczeń dzięki ogólnemu określeniu rytmu pracy serca.

Niniejsze wskazówki pomogą Ci zaplanować program ćwiczeń. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat ćwiczeń należy zaopatrzyć się w odpowiedni podręcznik lub skonsultować się z lekarzem. Pamiętaj, odpowiednie odżywianie się oraz właściwy wypoczynek są niezwykle ważne dla osiągnięcia pomyślnych wyników.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Czy zamierzasz spalać tkankę tłuszczową, czy też wzmocnić układ sercowo-naczyniowy, ćwiczenie z odpowiednią intensywnością jest kluczowe dla uzyskania wyników. Możesz kierować się rytmem pracy serca w celu osiągnięcia odpowiedniego poziomu intensywności. Poniższa tabela ukazuje zalecane prędkości rytmu pracy serca dla spalania tkanki tłuszczowej 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 właściwy poziom intensywności, należy odszukać swój wiek na dole tabeli (lata są zaokrąglone do dziesiątek). Trzy liczby powyżej wieku określają Twoją „strefę treningową.” Najniższa liczba to rytm pracy serca do spalania tkanki tłuszczowej, środkowa – dla maksymalnego spalania tkanki tłuszczowej, a najwyższa – dla ćwiczeń aerobowych.

Spalanie tkanki tłuszczowej—aby skutecznie spalać tkankę tłuszczową, musisz ćwiczyć z niską intensywnością przez długi okres czasu. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń Twój organizm zużywa *kalorie węglowodanowe* jako energię. Dopiero po pierwszych kilku minutach ćwiczeń organizm zaczyna zużywać *kalorie zawarte* w tkankach tłuszczu jako energię. Jeśli Twoim celem jest spalanie tkanki tłuszczowej, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się blisko najniższej liczby Twojej strefy treningowej. W celu maksymalnego spalania tłuszczu, ćwicz z rytmem pracy serca blisko środkowej liczby Twojej strefy treningowej.

Ćwiczenia aerobowe—jeśli Twoim celem jest wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, musisz wykonywać ćwiczenia aerobowe, które wymagają dużej ilości tlenu przez dłuższe okresy czasu. Dla ćwiczeń aerobowych, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się blisko najwyższej liczby Twojej strefy treningowej.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Rozgrzewka—zaczynaj od 5 do 10 minut rozciągania i niezbyt intensywnych ćwiczeń. Rozgrzewka podwyższa ciepłotę ciała, tętno oraz przyspiesza krążenie przygotowując organizm do ćwiczeń.

Ćwiczenia w strefie treningowej—ćwicz przez 20 do 30 minut z rytmem pracy serca w strefie treningowej. (Podczas kilku pierwszych tygodni programu ćwiczeń nie utrzymuj tętna w strefie treningowej przez czas dłuższy niż 20 minut.) Oddychaj miarowo i głęboko podczas ćwiczeń—nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Rozluźnienie—zakończ 5 do 10 minutami ćwiczeń rozciągających. Rozciąganie zwiększa elastyczność mięśni i pomaga zapobiegać problemom spowodowanym przez ćwiczenia.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby zachować lub poprawić kondycję, ćwicz trzy razy w tygodniu, z co najmniej jednym dniem przerwy między ćwiczeniami. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń możesz wykonywać do pięciu sesji ćwiczeń w tygodniu, jeśli masz ochotę. Pamiętaj, kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnej i przyjemnej części Twojego codziennego życia.

LISTA CZĘŚCI

Nr modelu PFEVEL95007.0 R1110A

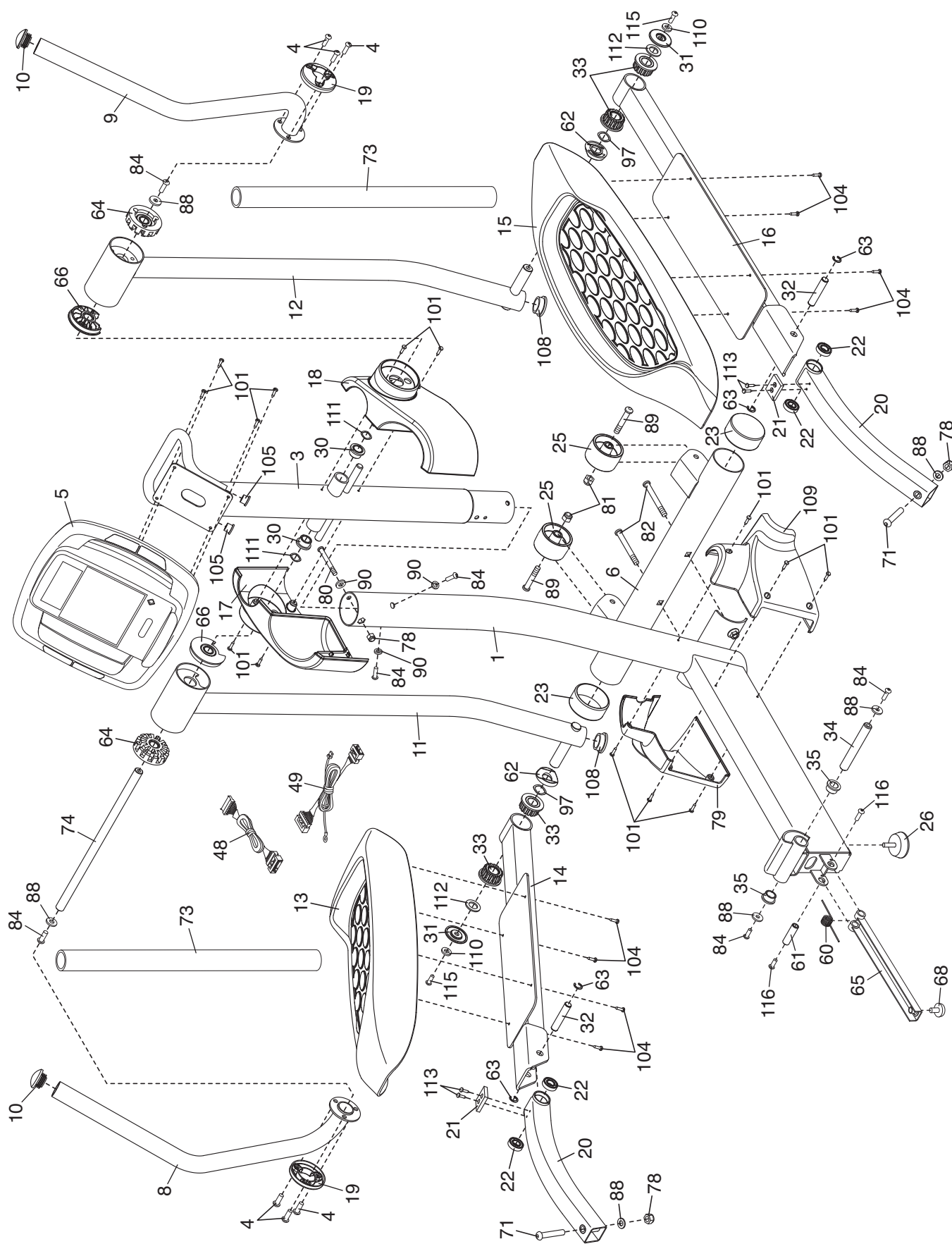
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	1	Podstawa	50	1	Przekładnik/Przewód
2	1	Rama	51	1	Pasek napędowy
3	1	Wspornik	52	1	Koło zamachowe
4	6	Wkręt z łbem półkolistym M8 x 38mm	53	1	Magnes C
5	1	Konsola	54	1	Łożysko ślizgowe
6	1	Przednia podpora stabilizująca	55	2	Magnes
7	1	Tylna podpora stabilizująca	56	1	Sprężyna
8	1	Lewe ramię górnego korpusu	57	1	Koło pasowe luźne
9	1	Prawe ramię górnego korpusu	58	1	Uchwyt koła pasowego luźnego
10	2	Zaślepka ramienia	59	1	Zacisk
11	1	Lewa podpora górnego korpusu	60	1	Sprężyna blokady
12	1	Prawa podpora górnego korpusu	61	1	Przetyczka podstawy
13	1	Lewy pedał	62	2	Rozpórka podpory górnego korpusu
14	1	Ramię lewego pedału	63	4	Zacisk ustalający
15	1	Prawy pedał	64	2	Zewnętrzna panewka górnego korpusu
16	1	Ramię prawego pedału	65	1	Wspornik osi przegubu
17	1	Lewa osłona wspornika	66	2	Wewnętrzna panewka górnego korpusu
18	1	Prawa osłona wspornika	67	1	Obramowanie przycisku blokady
19	2	Osłona ramienia	68	1	Przycisk blokady
20	2	Ramię łączące	69	1	Złącze osłony
21	2	Podkładka ramienia łączącego	70	1	Silnik regulacji oporu
22	4	Łożysko ramienia łączącego	71	2	Śruba pasowana M10 x 58mm
23	2	Zaślepka przedniej podpory stabilizującej	72	1	Zespół linki sterującej oporem
24	2	Zaślepka tylnej podpory stabilizującej	73	2	Uchwyt piankowy
25	2	Kółko	74	1	Oś przegubu
26	1	Stopka podstawy	75	2	Osłona piasty
27	2	Stopka poziomująca	76	2	Zaślepka ramienia wahacza
28	1	Lewa osłona	77	2	Uchwyt koła zamachowego
29	1	Prawa osłona	78	4	Nakrętka zabezpieczająca M8
30	2	Tuleja wspornika	79	1	Lewa osłona podpory stabilizującej
31	2	Osłona ramienia pedału	80	1	Śruba z łbem półkolistym M8 x 71mm
32	2	Oś ramienia pedału	81	2	Nakrętka zabezpieczająca M10
33	4	Panewka ramienia pedału	82	2	Wkręt z łbem półkolistym M10 x 82mm
34	1	Wałek podstawy	83	2	Wkręt z łbem półkolistym M10 x 127mm
35	2	Panewka podstawy	84	6	Wkręt z łbem półkolistym M8 x 23mm
36	2	Ramię wahacza	85	1	Wkręt z łbem półkolistym M6 x 10mm
37	2	Osłona ramienia wahacza	86	2	Wkręt wahacza
38	2	Piasta wahacza	87	8	Wkręt piasty
39	1	Rozpórka koła pasowego	88	6	Podkładka M8
40	1	Koło pasowe	89	2	Wkręt z łbem półkolistym M10 x 60mm
41	2	Płyta osłaniająca	90	3	Podkładka sprężynująca M8
42	4	Panewka wahacza	91	1	Rozpórka koła zamachowego
43	2	Tuleja panewki wahacza	92	1	Podkładka koła zamachowego
44	2	Zestaw łożyska wahacza			
45	1	Wahacz			
46	1	Rozpórka wahacza			
47	2	Pierścień sprężynujący wahacza			
48	1	Przewód górny			
49	1	Przewód dolny			

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
93	1	Pierścień sprężynujący koła zamachowego	106	2	Wkręt z gwintem M8 x 23mm
94	4	Wkręt łożyska ślizgowego	107	4	Wkręt M4 x 12mm
95	1	Śruba kontruująca	108	2	Zaślepka podpory górnego korpusu
96	1	Wkręt M8 x 35mm	109	1	Prawa osłona podpory stabilizującej
97	4	Podkładka falista 23mm x 19mm	110	4	Podkładka M8 x 16mm
98	4	Wkręt koła pasowego	111	2	Podkładka falista 22mm x 16mm
99	2	Podkładka wahacza	112	4	Podkładka M8 x 23mm x 1mm
100	2	Wkręt M4 x 25mm	113	8	Wkręt z łbem płaskim M4 x 16mm
101	14	Wkręt z łbem kulistym M4 x 16mm	114	1	Nakrętka M6
102	4	Podkładka silnika	115	2	Śruba pasowana M8 x 23mm
103	28	Wkręt M4 x 16mm	116	2	Wkręt z łbem półkolistym M8 x 15mm
104	8	Wkręt z łbem półkolistym M6 x 10mm	*	–	Narzędzie do montażu
105	2	Zaślepka rączki transportowej	*	–	Opakowanie ze smarem
			*	–	Podręcznik użytkownika

Uwaga: specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.

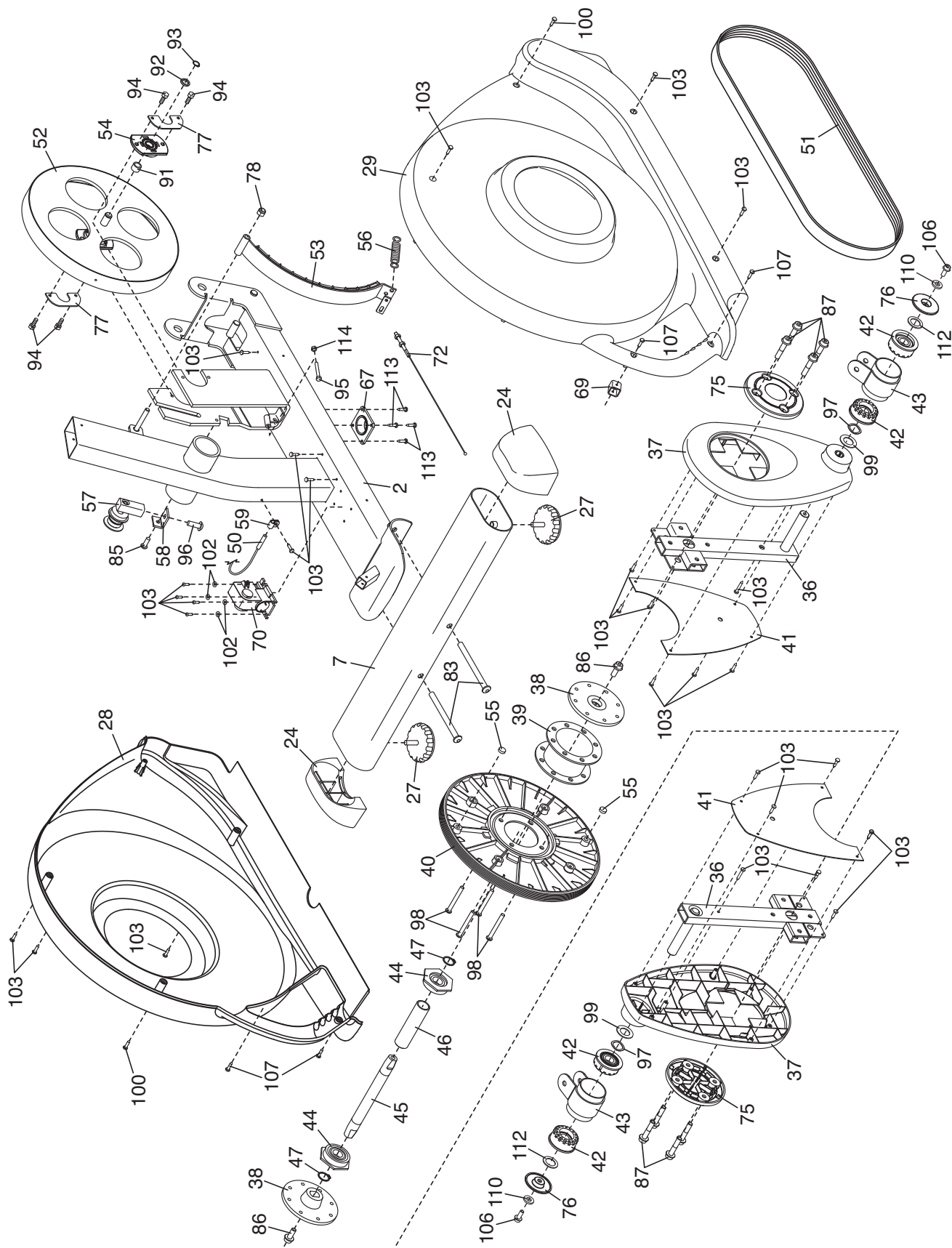
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY A

Nr modelu PFEVEL95007.0 R1110A



RYSUNEK ZŁOŻENIOWY B

Nr modelu PFEVEL95007.0 R1110A



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 RYSUNEK ZŁOŻENIOWY pod koniec niniejszego podręcznika)

INFORMACJE O RECYKLINGU

Produktu elektronicznego nie wolno pozbywać się na składowisku odpadów komunalnych. Aby zapewnić ochronę środowiska naturalnego, produkt należy poddać recyklingowi po jego zużyciu, zgodnie z przepisami prawa.

Należy korzystać z usług jednostek zajmujących się recyklingiem i posiadających uprawnienia do zbierania tego typu odpadów na danym obszarze. Postępując w ten sposób, pomagasz chronić zasoby naturalne i przyczyniasz się do poprawy europejskich standardów ochrony środowiska. Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat bezpiecznych i prawidłowych metod utylizacji, skontaktuj się z lokalnym organem miejskim lub sklepem, gdzie zakupiłeś produkt.

