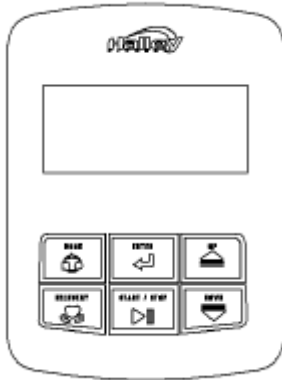


Ten monitor jest przeznaczony do programowalnego magnetycznego roweru do ćwiczeń i zaprezentowany przy użyciu następujących kategorii:

Kluczowe Funkcje – O Wyświetlaniu – Zakresy Działania – Fakty o których Powinieneś Wiedzieć zanim Rozpoczniesz Ćwiczenie – Instrukcja Działania



### **Kluczowe Funkcje**

#### **START/STOP**

1. Użyj ten przycisk, aby uruchomić lub wyłączyć konsolę.
2. Naciśnij i przytrzymaj przez ponad 2 sekundy , aby zresetować wszystkie funkcje do wartości domyślnych (oprócz WATT oraz Tętna Docelowego)
3. W trybie uśpienia, naciśnij ten przycisk, aby przejść do stanu normalnego.
4. W trybie ustawień programu użytkownika, naciśnij ten przycisk, aby zapisać dane.
5. Podczas programu tkanki tłuszczowej naciśnij ten przycisk, aby rozpocząć pomiar.

#### **ENTER/MODE**

W trybie stop, użyj ten przycisk, aby przejść do trybu ustawień dla każdego programu.

1. Dla programów 1~10, naciśnij klawisz ENTER, aby przechodzić między następującymi ustawieniami: Program→ Czas/Dystans→ WATT
2. Dla programów 11 i 12, naciśnij klawisz ENTER, aby przechodzić między następującymi ustawieniami: Program→ Czas/Dystans→ Wiek
3. Dla programów 13 i 14, naciśnij klawisz ENTER, aby przechodzić między następującymi ustawieniami: Program→ Czas/Dystans→ Wiek→ WATT
4. Dla programu 15, naciśnij klawisz ENTER, aby przechodzić między następującymi ustawieniami: Program →PŁEĆ→ WZROST→WAGA→WIEK

#### **PRZYCISK UP**

1. W trybie stop, naciśnij ten przycisk, aby przechodzić między następującymi programami:  
Program 1→Program 2→ ... →Program 14→ Program 15→ powtarzaj
2. W trybie start, naciśnij ten klawisz, aby zwiększyć poziom mocy (WATT) o 10. Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby gwałtownie zwiększyć wartość mocy (WATT) (8x na sekundę).
3. W trybie ustawienia czasu, naciśnij przycisk, aby zwiększyć wartość czasu. Wartość dystansu powróci do wartości domyślnej 0.
4. W trybie ustawienia dystansu, naciśnij przycisk, aby zwiększyć wartość dystansu. Wartość czasu powróci do wartości domyślnej 0.
5. W trybie ustawienia mocy (WATT), naciśnij przycisk, aby zwiększyć wartość mocy o 10, do max. 300 (400) watów.

#### **PRZYCISK DOWN**

1. W trybie stop, naciśnij przycisk, aby przechodzić między następującymi programami:  
Program 1→Program 15→ ... →Program 3→Program 2 → powtarzaj
2. W trybie start, naciśnij przycisk, aby zmniejszyć wartość mocy o 10. Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby gwałtownie zmniejszyć wartość mocy (8x na sekundę).
3. W trybie ustawienia czasu naciśnij przycisk, aby zmniejszyć wartość czasu. Wartość dystansu powróci do wartości domyślnej 0.
4. W trybie ustawienia dystansu, naciśnij przycisk, aby zmniejszyć wartość dystansu. Wartość czasu powróci do wartości domyślnej 0.
5. W trybie ustawienia mocy naciśnij przycisk, aby zmniejszyć wartość mocy o 10, do 10% maksymalnej wartości mocy.

#### **FUNKCJA POMIARU TĘŻYZNY FIZYCZNEJ W OPARCIU O TEMPO POWROTU DO TĘTNA SPOCZYNKOWEGO**

Naciśnij przycisk, aby przejść do trybu wykrywania tempa powrotu do tętna spoczynkowego.

#### **O Wyświetlaniu**

- A. START: Wskazuje, że wybrany program uruchomił się.
- B. STOP: Wskazuje, że wybrany program wyłączył się. A użytkownicy mogą zmieniać zastosowane programy oraz wartość funkcji.
- C. PROGRAM: Wskazuje wybrane programy od PROGRAM 1 do PROGRAM 15
- D. PŁEĆ: Wskazuje wybraną płeć (Mężczyzna lub Kobieta).

**START****STOP****PROGRAM 18 LEVEL 18**

- E. Wyświetlanie CZASU/WZROSTU: Wskazuje tylko 1 wartość CZASU, WZROSTU, wyświetlaną w zależności od programów.

/Obrazek/ **POZIOM: 8**

- F. Wyświetlanie OBROTÓW NA MINUTĘ/PRĘDKOŚCI/WAGI: Wskazuje tylko 1 wartość OBROTÓW NA MINUTĘ, PRĘDKOŚCI lub WAGI wyświetlaną w zależności od programów.
- G. DYSTANS/TŁUSZCZ W %: Wskazuje tylko 1 wartość DYSTANSU lub TŁUSZCZU wyświetlaną w zależności od programów.
- H. Wyświetlanie KDŻULE/KAL/PPM: Wskazuje tylko jedną wartość KDŻULE lub KAL, lub PPM wyświetlaną w zależności od programów.
- I. Wyświetlenie MOCY/DOCELOWEGO TĘTNA/BMI/WIEKU: Wskazuje tylko jedną wartość MOCY, TĘTNA DOCELOWEGO, BMI, lub WIEKU wyświetlaną w zależności od programów.
- J. Wyświetlenie TĘTNA/ TYPU SYLWETKI: Wskazuje tylko jedną wartość TĘTNA lub TYPU SYLWETKI wyświetlaną w zależności od programów.



1 CZAS, WZROST 2 OBROTY NA MINUTĘ, PRĘDKOŚĆ, WZROST 3 DYSTANS, TŁUSZCZ W % 4 KDŻULE, KAL, PPM 5 MOC, T. DOCELOWE, BMI, WIEK 6 TĘTNO, TYP SYLWETKI

- K. Profile OBCIĄŻENIA: Jest 10 kolumn pasków OBCIĄŻENIA oraz 10 pasków w każdej kolumnie. Każda kolumna stanowi 3-minutowy trening (bez zmiany wartości czasu), a każdy pasek przedstawia 2 poziomy mocy obciążenia.



### Zakresy Działania

Wartości	Zakres (Liczony wzwyż)	Odliczanie	Ustawienia początkowe	Zwiększenie (Zmniejszenie)
PROGRAM	1~15	15~1	1	1
MOC	30~300	300~30	Niedostępne	10
PŁEĆ	Mężczyzna, Kobieta	Niedostępne	Mężczyzna	Niedostępne
CZAS	0:00~99:59	99:00~5:00	0:00	1:00
WZROST (cm)	110:0~199.5	199.5~110.0	175.0	0.5
WAGA (kg)	10.0~199.8	199.8~10.0	70.0	0.2
DYSTANS	0.0~999.0	999.0~1.0	0.0	1.0
WIEK	10~99	99~10	30	1

### Fakty o których Powinieneś Wiedzieć zanim Rozpoczniesz Ćwiczenie

- A. Wartości obliczone lub zmierzone przez komputer służą jedynie jako informacja przy ćwiczeniu, **nie stanowią wytycznych do celów medycznych.**
- B. Może zaistnieć Potrzeba Zmiany Zmiennych w Programach:

Programy	Zmienne
P1~P10	CZAS, DYSTANS
P15	PŁEĆ, WZROST, WAGA, WIEK
P11~P12	CZAS, DYSTANS, WIEK
P13~P14	CZAS, DYSTANS, WIEK, 10 Odstępów

Należy zauważyć, że można dostosować tylko 1 wartość CZASU lub DYSTANSU. Ustawienie obydwu wartości w tym samym czasie nie jest możliwe. Na przykład, wartość DYSTANSU wynosi „0.0”, a wartość CZASU jest dostosowana do dowolnej wartości z wyjątkiem „00:00”.

- C. Wybór Programów:

Jest 15 programów: 1 Program Ręczny, 9 Programów Ustawień Wstępnych, 1 Program do Pomiaru Tkanki Tłuszczowej, 2 Programy Kontroli Tętna, oraz 2 Programy Ustawień Użytkownika.

#### D. Diagram Programu:

Każdy przedstawiony diagram jest profilem obciążenia w każdym przedziale czasowym (kolumnie). Ze wzrostem wartości CZASU, każdy przedział czasu stanowi 3 minuty tak, że wszystkie kolumny stanowią 30 minut. W przypadku odliczania wartości CZASU, każdy przedział czasu jest wartością konfiguracji CZASU podzieloną przez 10. Na przykład, w przypadku, gdy wartość CZASU jest skonfigurowana na 40 minut, każdy przedział czasu będzie stanowić wartość 40 minut podzieloną przez 10 odstępów ( $40/10=4$ ). Zatem, każdy odstęp będzie stanowił 4 minuty. Wszystkie następujące diagramy stanowią profile w monitorze.

#### E. Typy Sylwetki:

Wyróżnia się 9 typów sylwetki zgodnie z obliczonym w % poziomem TKANKI TŁUSZCZOWEJ. Typ 1 obejmuje zakres od 5% do 9%. Typ 2 obejmuje zakres od 10% do 14%. Typ 3 obejmuje zakres od 15% do 19%. Typ 4 obejmuje zakres od 20% do 24%. Typ 5 obejmuje zakres od 25% do 29%. Typ 6 obejmuje zakres od 30% do 34%. Typ 7 obejmuje zakres od 35% do 39%. Typ 8 obejmuje zakres od 40% do 44%. Typ 9 obejmuje zakres od 45% do 50%.

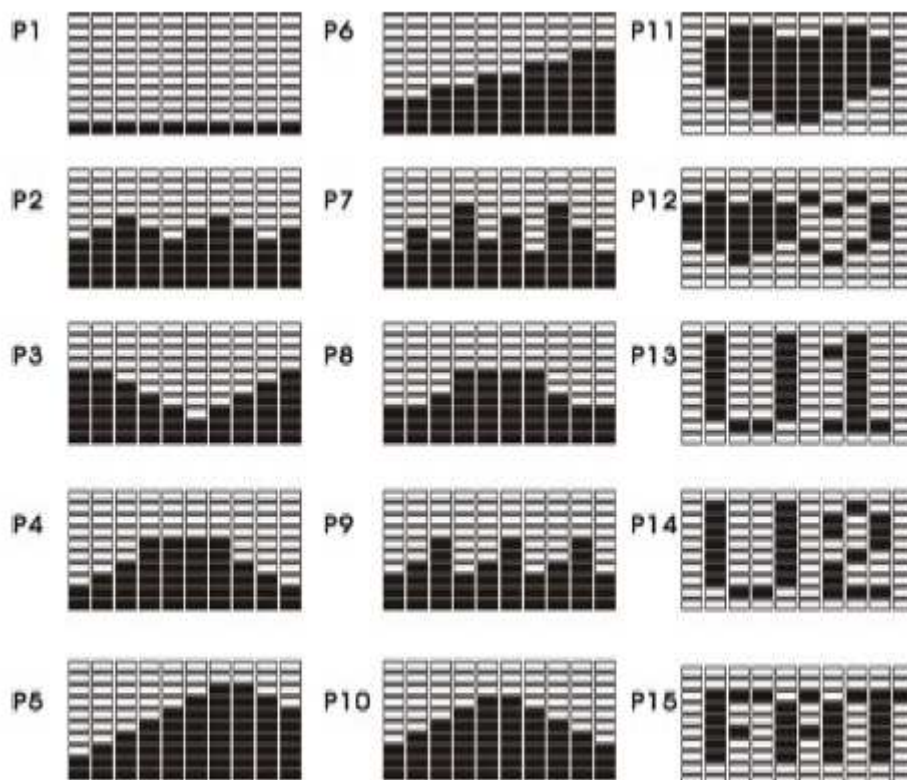
#### F. BMR: Podstawowa Przemiana Materii

#### G. BMI: Wskaźnik Masy Ciała

### **Instrukcja Działania**

#### A. Ćwiczenie w Określonym Celu:

1. Kontrola CZASU: Ustawia czas ćwiczenia. (Z wyłączeniem Programu 15)
2. Kontrola DYSTANSU: Ustawia dystans ćwiczenia. (Z wyłączeniem Programu 15)
3. Kontrola POZIOMU TKANKI TŁUSZCZOWEJ: Komputer proponuje odrębne programy dla różnych ludzi o różnych wskaźnikach poziomu tkanki tłuszczowej.
4. Kontrola Mocy: Utrzymuje spalanie tkanki tłuszczowej na żądanym poziomie zużycia mocy. (Program 1 do 14)
5. Kontrola Tętna: Pozwala użytkownikom na ćwiczenie przy zachowaniu bezpiecznych wartości tętna



#### B. Wskaźnik Tętna:

Cały zestaw do pomiaru tętna zawiera 2 czujniki z każdej strony. Każdy czujnik posiada 2 sztuki części metalowych. Właściwym sposobem pomiaru tętna jest delikatne ułożenie każdej dłoni na częściach metalowych. Przy dobrych sygnałach odbieranych przez komputer na Wyświetlaczu TĘTNA/TYPU SYLWETKI zacznie migać symbol serca.

**(Opcje: Pas na Klatkę Piersiową wykorzystujący bezprzewodowy system wykrywania tętna jest opcjonalny. W przypadku zastosowania bezprzewodowego systemu wykrywania tętna przeczytać ulotkę dot. bezprzewodowego systemu wykrywania tętna. Może on nie mieć zastosowania do wszystkich modeli, jedynie w przypadku jeśli ta opcja jest dostępna na danym komputerze.)**

#### C. Program Ręczny

PROGRAM 1 jest programem ręcznym. Naciśnij „ENTER”, aby wybrać wartość CZASU, DYSTANSU i WIEKU. Naciśnij przycisk ↑ lub ↓, aby dostosować wartości. Domyślny poziom mocy ładowania wynosi 6. Po naciśnięciu przycisku START/ STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia, należy właściwie podłączyć czujnik tętna. Użytkownicy mogą ćwiczyć na dowolnym żądanym poziomie (poprzez naciśnięcie ▲ lub ▼ w czasie ćwiczenia) w pewnym okresie czasu lub na pewnym dystansie. Po podaniu wieku komputer może sugerować docelowy wskaźnik tętna do ćwiczeń. Sugerowany wskaźnik tętna wynosi 85% (220 – wiek). Jeśli wykryte tętno jest równe lub wyższe niż T. DOCELOWE, wartość TĘTNA będzie migać. **Należy zauważyć, że jest to ostrzeżenie dla użytkowników, by zwolnili tempo lub zmniejszyli poziom obciążenia.** Aby utrzymać stały wskaźnik spalania dane wyjściowe dot. obrotów na minutę zostaną odcięte jeśli ich wartość będzie niższa od 15.

#### D. Programy Ustawień Wstępnych:

PROGRAM 2 DO PROGRAM 10 to programy ustawień wstępnych. Naciśnij „ENTER”, aby wybrać CZAS, DYSTANS i WIEK. Następnie, naciśnij ▲ lub ▼ aby dostosować wartości. Użytkownicy mogą ćwiczyć na różnym poziomie obciążenia w różnych przedziałach czasu, jak wskazują profile. Po naciśnięciu przycisku START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie przypnij również odpowiednio czujnik tętna. Użytkownicy mogą również ćwiczyć na dowolnym poziomie mocy (naciskając ↑ lub ↓ podczas treningu), przez dowolny czas i na dowolnym dystansie. Po dokonaniu wyboru wartości wieku, komputer zasugeruje tętno docelowe do ćwiczenia. Sugerowane tętno wynosi 85% (220 – wiek). Jeśli wykryte tętno jest równe lub wyższe niż T. DOCELOWE, wartość TĘTNA będzie migać. **Należy zauważyć, że jest to ostrzeżenie dla użytkowników, by zwolnili tempo lub zmniejszyli poziom obciążenia.** Aby utrzymać stały wskaźnik spalania dane wyjściowe dot. obrotów na minutę zostaną odcięte jeśli ich wartość będzie niższa od 15.

#### E. Program Pomiaru Tkanki Tłuszczowej

Program 15 jest specjalnym programem przeznaczonym do obliczania wskaźnika tkanki tłuszczowej użytkowników oraz opracowania specjalnego profilu obciążenia dla użytkowników. Przy 9 różnych typach sylwetki, komputer może wygenerować 9 różnych profili. Naciśnij „ENTER”, aby wybrać PŁEĆ, WZROST, WAGĘ, oraz WIEK. Następnie, naciśnij przycisk ↑ lub ↓, aby ustawić wartości. Po naciśnięciu przycisku START/STOP, aby obliczyć wartość tkanki tłuszczowej, przypnij również właściwie czujnik tętna. Jeśli czujnik nie wykrywa żadnych sygnałów, w wyświetlaniu profilu pojawi się informacja o błędzie „E2”. Jeśli to nastąpi, naciśnij przycisk START/STOP, aby ponownie dokonać obliczeń. Po chwili pojawią się wartości obliczeniowe TŁUSZCZU w %, BMR, BMI, SYLWETKI, i zostanie pokazany proponowany profil. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie. Profil wskazany na wyświetlaczu jest specjalnie przeznaczony dla twojego typu sylwetki.

#### F. Programy Kontroli Tętna:

Program 11 i Program 12 to Programy Kontroli Tętna. W Programie 11 i Programie 12, naciśnij „ENTER”, aby wybrać CZAS, DYSTANS, oraz WIEK. Następnie naciśnij przycisk ↑ lub ↓, aby ustawić wartości. W Programie 11 użytkownicy mogą ćwiczyć przy 60% Maksymalnego Tętna w dowolnym czasie lub na dowolnym dystansie, w Programie 12 – przy 85% Maksymalnego Tętna. Po naciśnięciu przycisku START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia przypnij również właściwie czujnik tętna. W tych programach, komputer dostosuje moc obciążenia zgodnie z wykrytym tętnem. Na przykład, moc obciążenia może się zwiększyć w przypadku, gdy wykryte tętno jest niższe od T. DOCELOWEGO. Również moc obciążenia może się zmniejszyć w przypadku, gdy wykryte tętno jest wyższe od T. DOCELOWEGO.

#### G. Programy Ustawień Użytkownika:

Program 13 i Program 14 to programy ustawień użytkownika. Użytkownicy dowolnie mogą zmieniać wartości w kolejności CZAS, DYSTANS, WIEK, oraz poziom mocy obciążenia w 10 odstępach. Wartości oraz profile będą przechowywane w pamięci po ustawieniu. Po naciśnięciu przycisku START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia przypnij również właściwie

czujnik tętna. Użytkownicy mogą również zmienić obciążenie w każdym przedziale czasowym naciskając przycisk ↑ lub ↓, a nie zmienią poziomu mocy obciążenia przechowywanej w pamięci. Po dokonaniu wyboru wartości wieku, komputer zasugeruje tętno docelowe do ćwiczenia. Sugerowane tętno wynosi 85% (220 – wiek). Jeśli wykryte tętno jest równe lub wyższe niż T. DOCELOWE, wartość TĘTNA będzie migać. **Należy zauważyć, że jest to ostrzeżenie dla użytkowników, by zwolnili tempo lub zmniejszyli poziom mocy obciążenia.** Aby utrzymać stały wskaźnik spalania dane wyjściowe dot. obrotów na minutę zostaną odcięte jeśli ich wartość będzie niższa od 15.

#### H. Funkcja Pomiaru Tężyzny Fizycznej w oparciu o Tempo Powrotu do Tętna Spoczynkowego:

Jest to funkcja sprawdzania stanu powrotu do tętna spoczynkowego mierzona w skali od 1.0 do 6.0 przy czym 1.0 oznacza najlepszy, a 6.0 najgorszy wynik, zwiększenie wynosi 0.1. W celu dokonania właściwego pomiaru, użytkownicy muszą go poprawnie przetestować po zakończeniu treningu naciskając przycisk „RECOVERY” oraz kończąc ćwiczenie. Po naciśnięciu przycisku, przypnij również właściwie czujnik tętna. Test potrwa 1 minutę, a wynik pokaże się na wyświetlaczu.