



ORBITREK MAGNETYCZNY

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Model: 84674



INSTRUKCJA OBSŁUGI

UWAGI

- ✓ **Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia i zachowaj ją do późniejszego wykorzystania!!!**
- ✓ **Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego!**
- ✓ **Orbitrek nie posiada funkcji regulacji kierownicy!**

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
3. Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około ławki należy zostawić po 0,5m przestrzeni z każdej strony.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
7. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
8. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
9. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy.
10. Sprzęt zaliczony został do klasy H. Nie może być używany do celów terapii lub rehabilitacji.
11. Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi **120 kg** zgodnie z certyfikatem EN957.
12. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.

13. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
14. Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

OSTRZEŻENIE!! Przed użyciem sprzętu należy przeczytać instrukcję. Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.

DANE TECHNICZNE

Wymiary po rozłożeniu:	120x66x158 cm
Waga netto:	36 kg
Koło zamachowe:	6 kg
Maksymalna waga użytkownika:	120kg
Układ obciążenia niezależny od prędkości.	

LISTA CZĘŚCI

L.p.	Część	Ilość
1	Rama główna	1
2	Kolumna kierownicy	1
3	Podstawa lewego pedału	1
4	Podstawa prawego pedału	1
5	Ramię boczne	2
6	Lewa krzyżowa korba	1
7	Prawa krzyżowa korba	1
8	Lewy uchwyt	1
9	Prawy uchwyt	1
10	Kierownica	1
11	Mocowanie	2
12	Tylne stabilizator	1
13	Przedni stabilizator	1
14	Igła	1

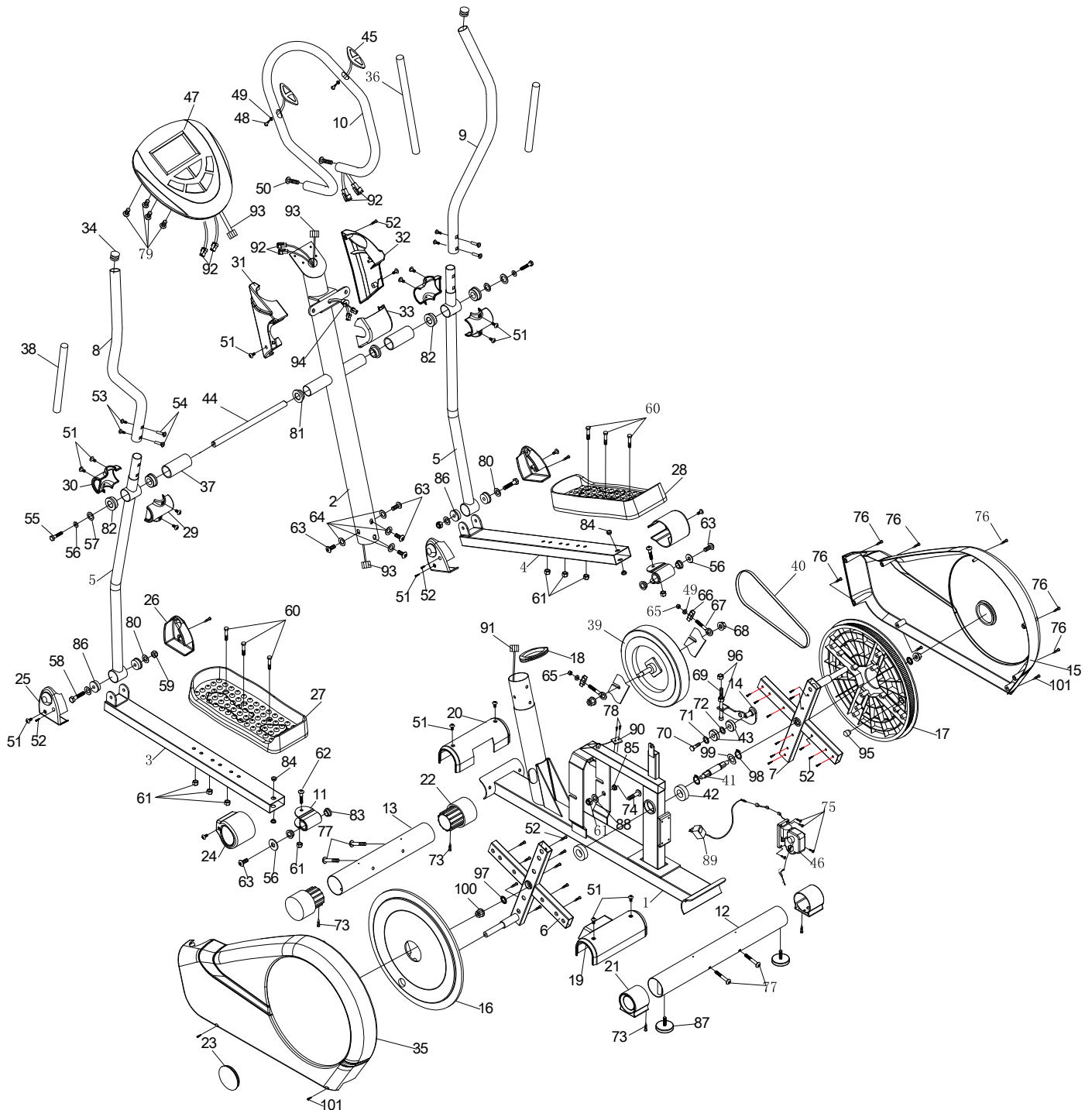
15	Prawa osłona	1
16	Dysk lewy	1
17	Dysk prawy	1
18	Tulejka	1
19	Osłona tylniego stabilizatora	1
20	Osłona przedniego stabilizatora	1
21	Zaślepki tylniego stabilizatora	2
22	Zaślepki przedniego stabilizatora	2
23	Osłona dysków	2
24	PVC osłona	2
25	Lewa osłona podstawy pedału	2
26	Prawa osłona podstawy pedału	2
27	Pedał lewy	1
28	Pedał prawy	1
29	Lewa osłona bocznego ramienia	2
30	Prawa osłona bocznego ramienia	2
31	Lewa osłona kolumny kierownicy	1
32	Prawa osłona kolumny kierownicy	1
33	Klamra	1
34	Zaślepki kierownicy	2
35	Lewa osłona	1
36	Uchwyt piankowy A	1
37	Uchwyt piankowy B	2
38	Uchwyt piankowy C	2
39	Koło zamachowe	1
40	Pasek	1
41	Oś A	1

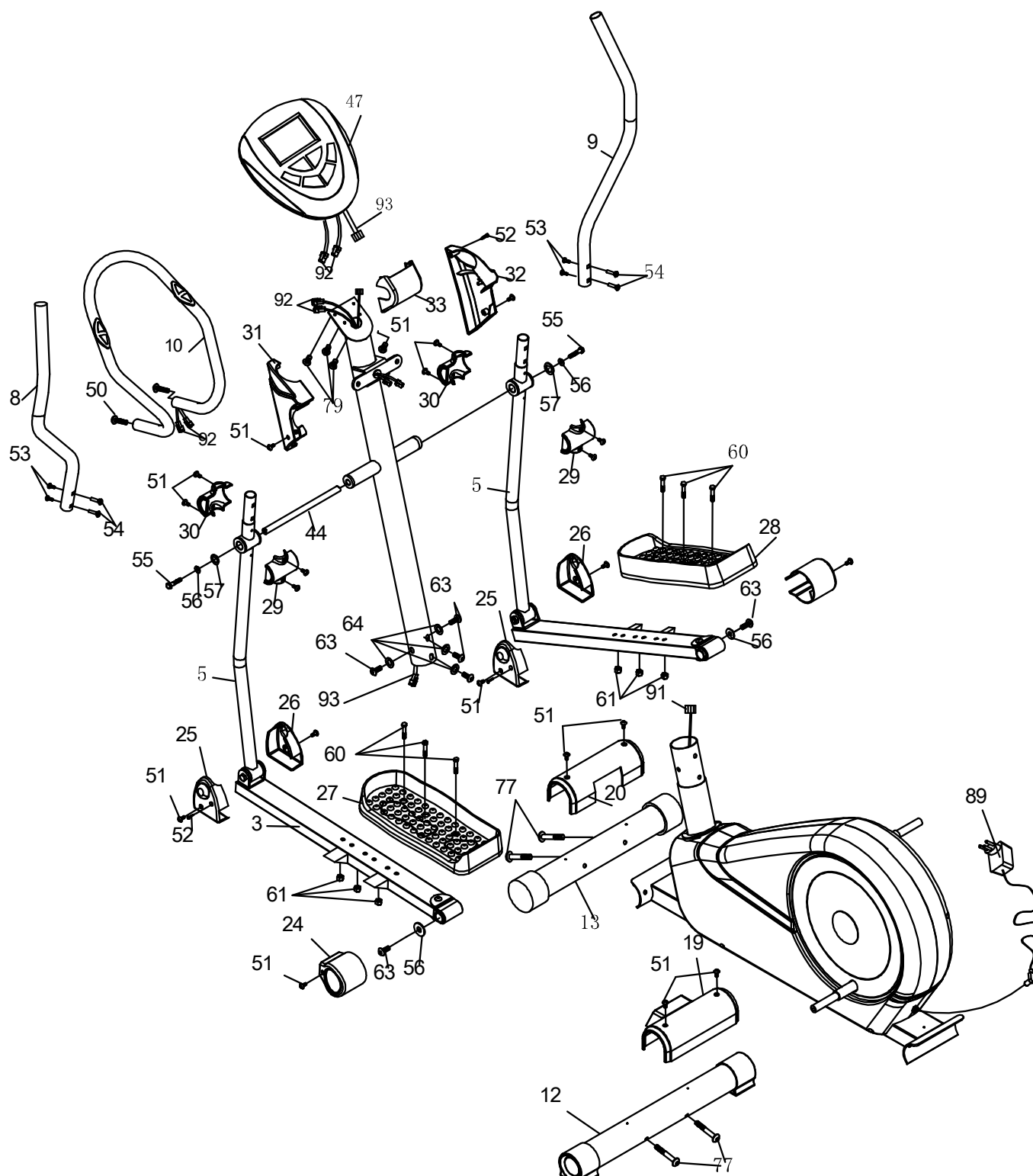
L.p.	Część	Ilość
42	Łożysko A	2
43	Łożysko B	2
44	Oś B	1
45	Czujniki pulsu tzw. sensory	2
46	Silnik	1
47	Wyświetlacz	1
48	Śruba M4*20	2
49	Podkładka	4
50	Śruba sześciokątna M10*25	2
51	Śruba M4*15	20
52	Śruba M4*15	23
53	Śruba sześciokątna M6*15	2
54	Śruba M6	4
55	Śruba heksagonalna M8*20	2
56	Podkładka ID8.2*OD27	4
57	Zakrzywiona podkładka ID19.3*OD28.6	2
58	Śruba heksagonalna M10*65	2
59	Nakrętka M10	2
60	Śruba heksagonalna M8*45	6
61	Nakrętka M8	9
62	Śruba sześciokątna M8*50	2
63	Śruba M8*15	6
64	Zakrzywiona podkładka ID8.2*OD22.2	4
65	Nakrętka M6	2
66	Wkładka	2
67	Śruba	2
68	Nakrętka M10	2
69	Śruba sześciokątna M8*120	1
70	Śruba heksagonalna M6*15	1
71	Podkładka ID6.5*OD19	1
72	Podkładka ID12.5*OD24	1

73	Śruba M4*10	4
74	Śruba sześciokątna M8*20	1
75	Śruba M5*15	4
76	Śruba M4*25	6
77	Śruba sześciokątna M8*60	4
78	Śruba M3*10L	2
79	Śruba do licznika	4
80	Podkładka	4
81	Łącznik A	2
82	Łącznik B	4

L.p.	Część	Ilość
83	Łącznik C	4
84	Łącznik D	4
85	Łącznik E	1
86	Tulejka	4
87	Pokrętko M8*25	2
88	Podkładka ID8.2*OD16.8	1
89	Zasilacz	1
90	Wtyczka	1
91	Dolny przewód wyświetlacza	1
92	Przewód czujnika pulsu	3
93	Przewód czujnika	2
94	Tulejka	1
95	Magnes	1
96	Nakrętka M8	2
97	Podkładka	2
98	Zacisk	2
99	Podkładka	1
100	Nakrętka M10	2
101	Śruba M4*15	4

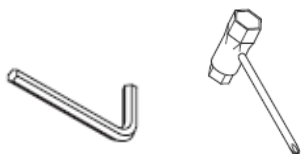
SCHEMAT



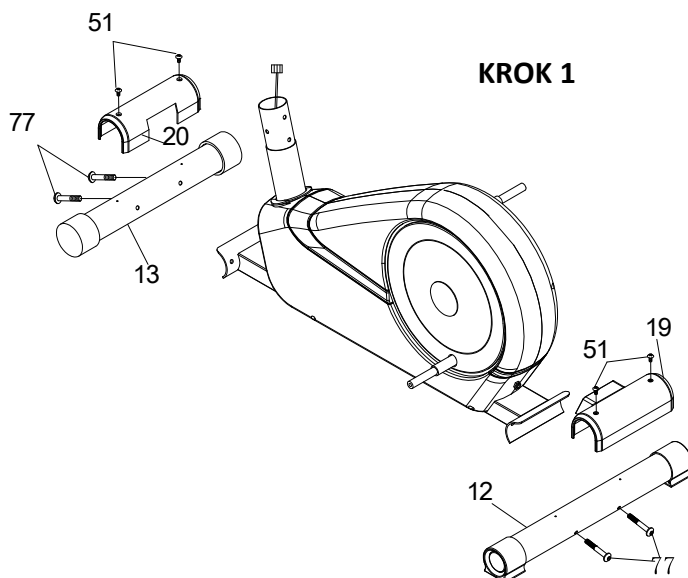


INSTRUKCJA MONTAŻU

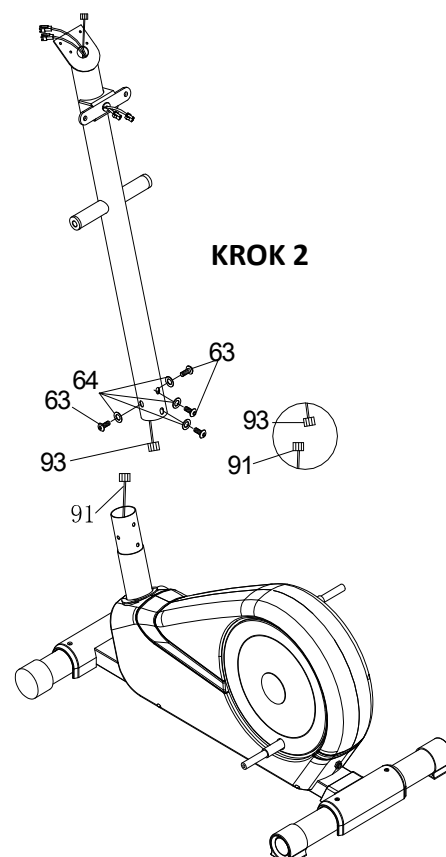
Do montażu urządzenia należy użyć następujących narzędzi:



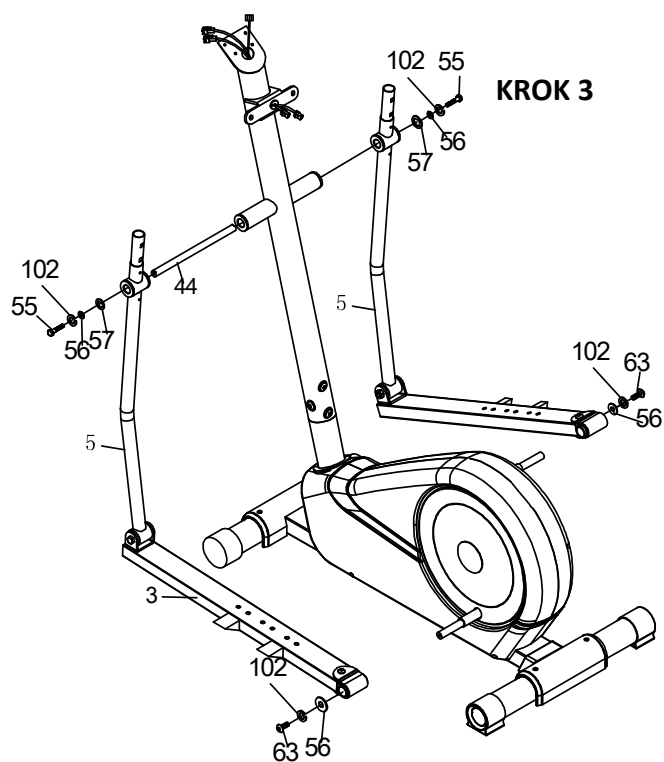
KROK 1



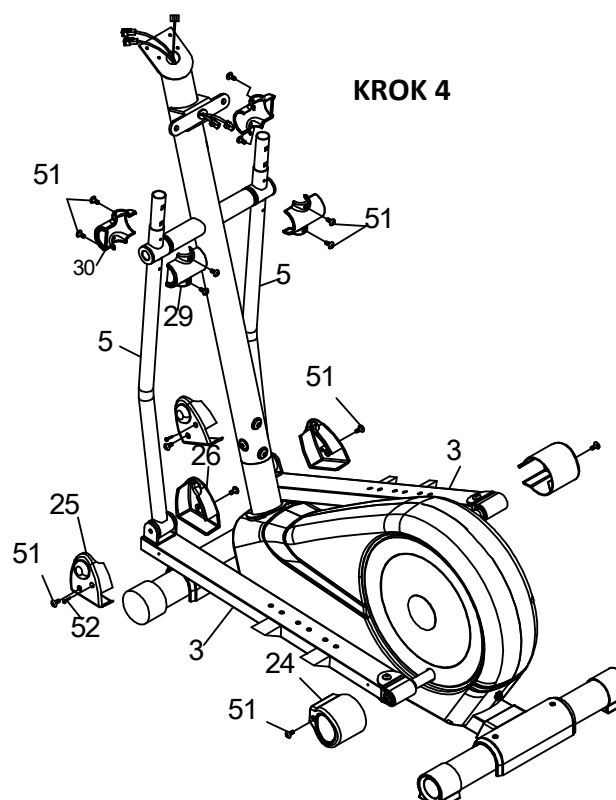
KROK 2

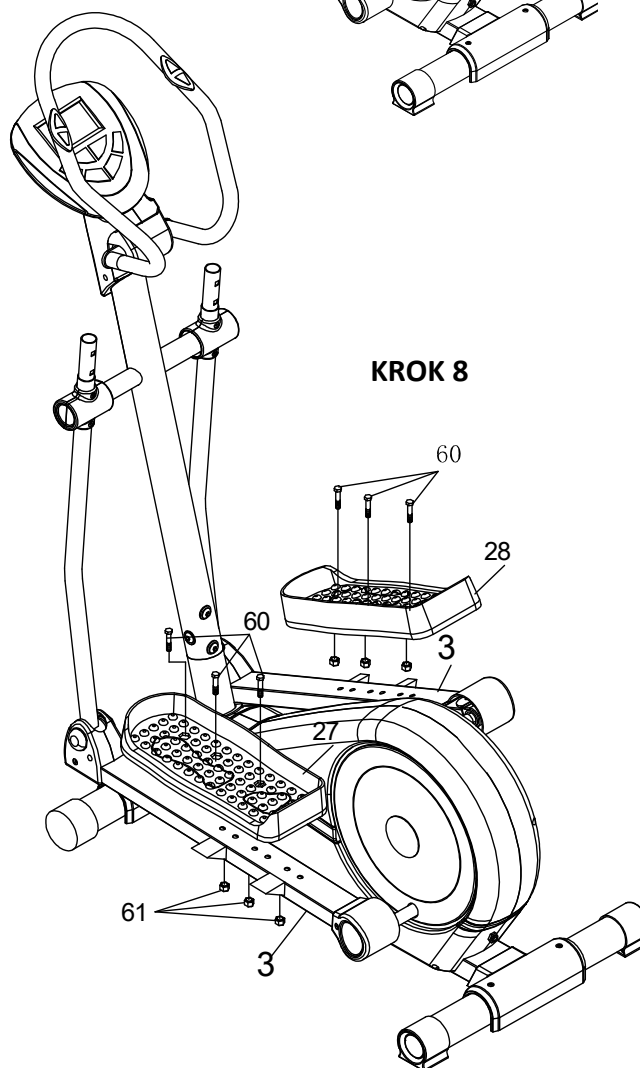
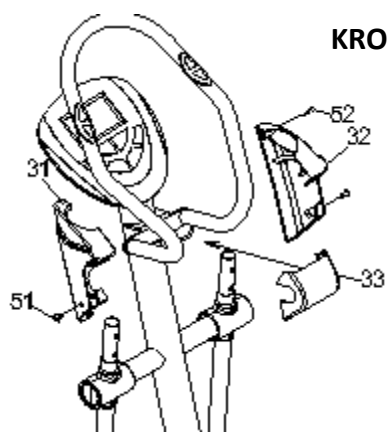
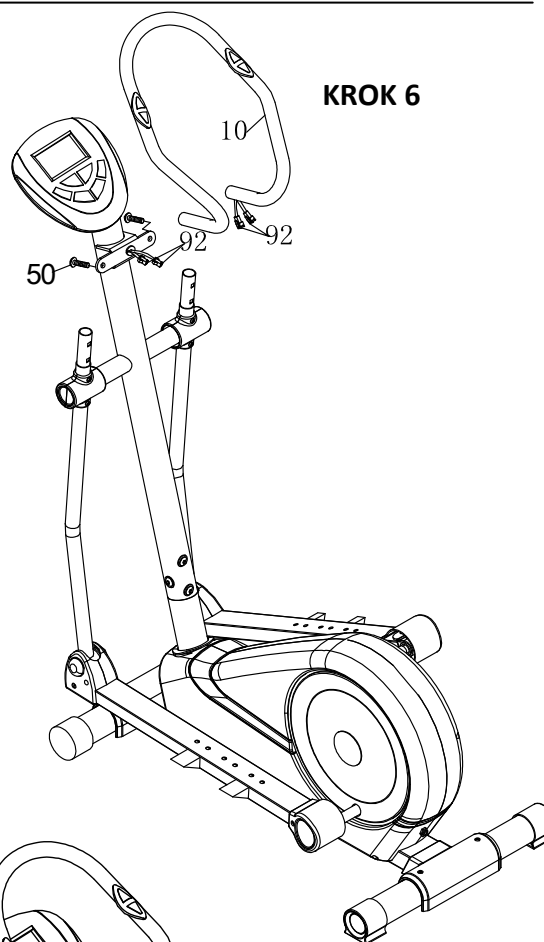
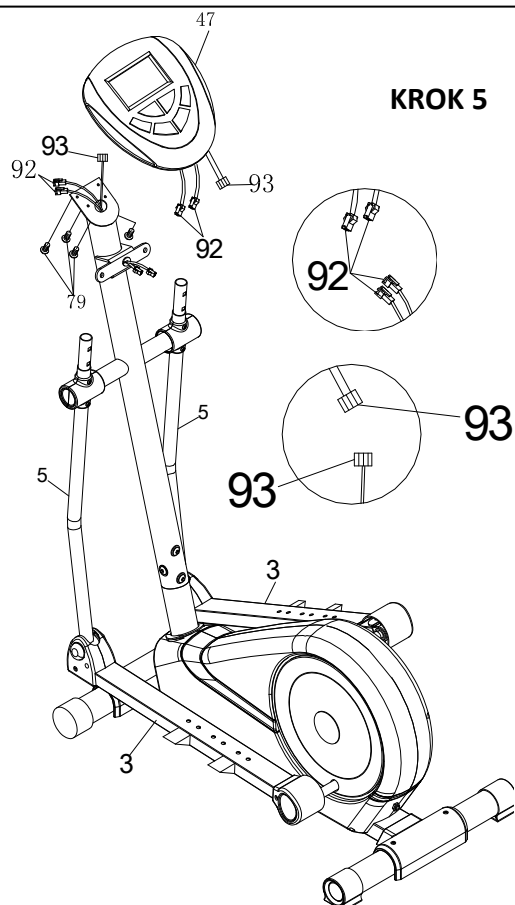


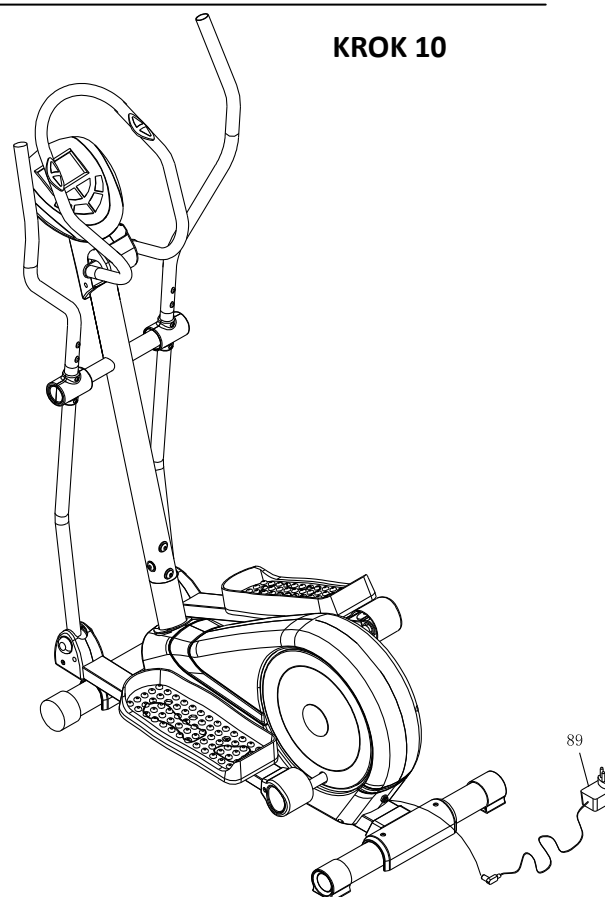
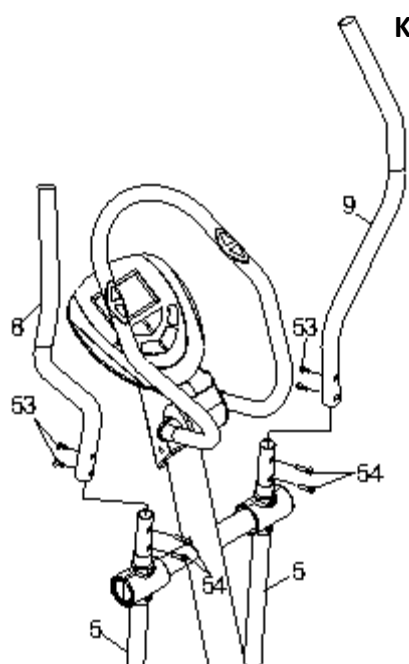
KROK 3



KROK 4

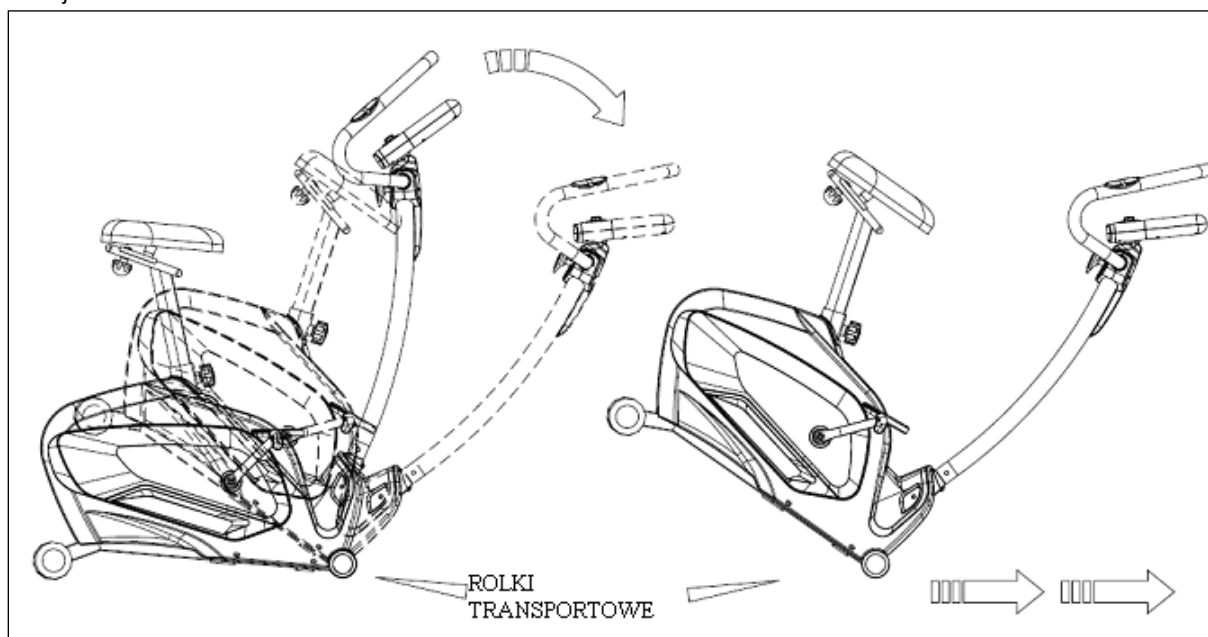






PRZENOSZENIE URZĄDZENIA

Ostrożnie unieś rower na przednie rolki transportowe i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

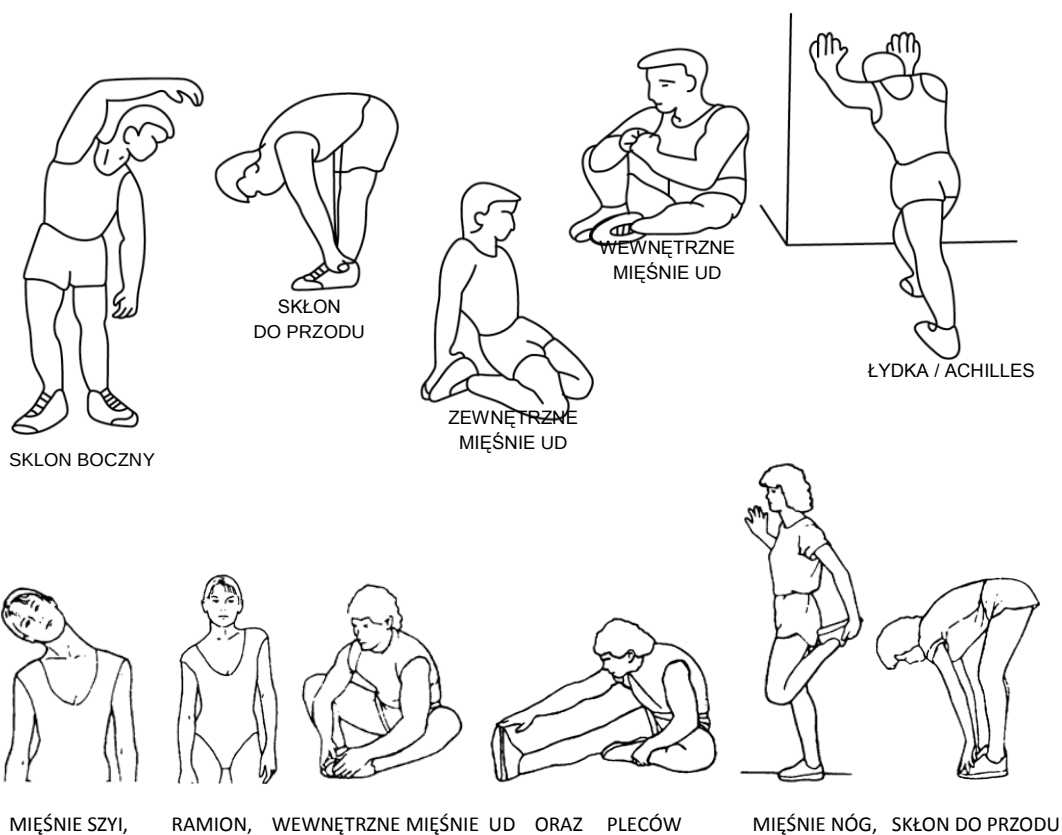


INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

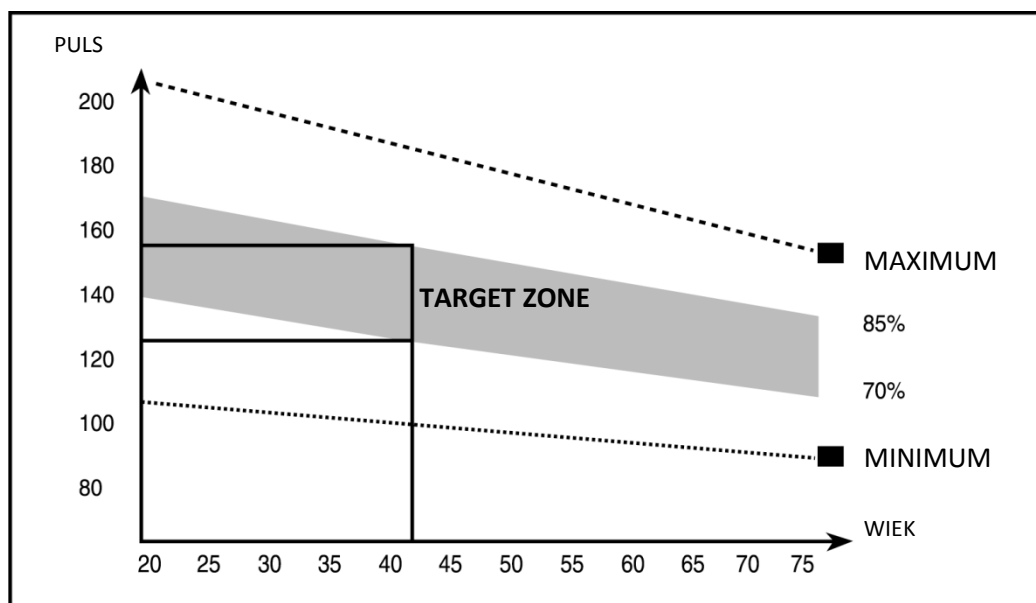
FAZA ROZGRZEWKI

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 30 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczuwasz jakiegokolwiek ból należy natychmiast przestać.



FAZA TRENINGU

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy.



Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.

ODPOCZYNEK

Etap ten pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

POZYCJA

Stań na pedałach, dłońmi chwyć uchwyty. Ćwicz wykonując ruchy naprzemienne nogami i rękami.

W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy (rysunek poniżej).

Ćwiczenia na orbitreku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.



RZEŻBIENIE MIĘŚNI

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu. Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii tracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

UŻYTKOWANIE

REGULACJA OPORU W PRZYPADKU RĘCZNEJ REGULACJI

Pokrętło regulacji natężenia pozwala na zmianę oporu na pedałach. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy pedałowaniu, a niski zmniejsza go.

Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na trzonie przednim, pod kierownicą. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku liczby „1”, aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku liczby „8”.

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu.

SPOSÓB ZAKOŃCZENIA SESJI TRENINGOWEJ ORAZ HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Orbitrek nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

POZIOMOWANIE URZĄDZENIA

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą końcówek tzw. zaślepek tylnego stabilizatora.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA



1. *Zasilacz* – w celu użycia funkcji licznika należy przed rozpoczęciem sesji treningowej podłączyć zasilacz do źródła zasilania. Po wykonaniu w/w czynności wyświetlacz włączy się i wyda specyficzny dźwięk zaraz po włączeniu.
2. *Wybór programu* – Proszę użyć przycisków UP i DOWN w celu wybrania odpowiedniego programu i ENTER w celu potwierdzenia swojego wyboru.
3. *Przyciski*

DOWN	Przycisk ten służy do: - obniżenia wprowadzanej wartości - wyboru programu treningowego
PULSE RECOVERY	Naciśnij przycisk RECOVERY w celu sprawdzenia statusu tempa bicia serca
START/STOP	Naciśnij przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia lub zakończenia sesji treningowej. Po naciśnięciu przycisku można rozpocząć ćwiczenia. Wszystkie wartości będą zliczane od „0” w górę.
UP	Przycisk ten służy do: - zwiększania wprowadzanej wartości - wyboru programu treningowego
ENTER/RESET	Naciśnij przycisk ENTER/RESET w celu: - potwierdzenia wybranej funkcji lub programu - potwierdzenia wprowadzonych danych - wyzerowania wartości lub powrotu do wartości wyjściowych poprzez przytrzymanie go przez 2-3 sekundy (po zakończonej sesji treningowej),
BODY FAT	Naciśnij przycisk BODY FAT aby wprowadzić wartości użytkownika tj. wzrost, waga, płeć, wiek w celu określenia poziomu tłuszczu w organizmie wyrażonego w %

4. *Program MANUAL (użytkownika)* – przed rozpoczęciem ćwiczeń poprzez użycie przycisków UP i DOWN można dla poniższych funkcji ustawić żądaną wartość do osiągnięcia:
- TIME (czas), DISTANCE (dystans), CALORIES (kalorie), PULSE (puls).
 - Za każdym razem po osiągnięciu danej wartości funkcji licznik zacznie wydawać specyficzny dźwięk i zatrzyma odliczanie.
 - W przypadku gdy jedna z wartości w/w funkcji zostanie osiągnięta a pozostałe jeszcze nie, proszę nacisnąć przycisk START/STOP w celu kontynuacji ćwiczeń.

AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE (AUTO ON/OFF)

- Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli włączysz zasilacz do źródła zasilania, zaczniesz ruszać pedałami, lub naciśniesz dowolny klawisz.
- Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty lub odłączysz zasilacz od źródła zasilania.

FUNKCJE

1. SPEED (prędkość) - Wyświetla aktualną prędkość, z jaką są wykonywane ćwiczenia
2. DISTANCE (dystans) - Wyświetla pokonany dystans w czasie wykonywania ćwiczenia
3. TIME (czas) - Wyświetla czas treningu
4. CALORIES (kalorie) - Wyświetla spalane kalorie w czasie wykonywania ćwiczenia
5. PULSE (puls) - Wyświetla aktualny poziom pulsu. Puls mierzony poprzez czujniki umieszczone w uchwytach kierownicy.
6. RPM – Wyświetla bieżącą ilość obrotów na minutę.
7. WATT - zużycie energii z uwzględnieniem czasu, przebytego dystansu i zużytych kalorii
8. AGE (wiek) - w celu użycia niektórych programów należy wprowadzić wiek, który jest niezbędny do wyliczenia odpowiedniego poziomu pulsu dla zadanego wieku, wartością wyjściową jest 35 lat.
9. PULSE RECOVERY: W celu skorzystania w tej funkcji należy po zakończonej sesji treningowej, nacisnąć przycisk PULSE RECOVERY i natychmiast położyć obie dłonie na czujnikach pulsu tzw. sensorach. Wszystkie wartości znikną z monitora oprócz czasu (time). Następnie rozpocznie się odliczanie 1 minuty do wartości 0:00. Po zakończeniu tego etapu, na wyświetlaczu pojawi się obecny status H.R.C. czyli pomiar tętna w fazie odpoczynku z oceną sprawności. Dostępne poziomy: F1 (najlepszy)-F6 (najgorszy).
Uwaga: w przypadku gdy na wyświetlaczu pojawi się litera "P" lub "ERR" oznacza to iż licznik nie otrzymał sygnału z czujników pulsu. W takim wypadku proszę powtórzyć czynność od początku mając na uwadze aby obie dłonie spoczywały na czujnikach pulsu.
10. TEMPERATURE (temperatura): Wyświetla aktualną temperaturę otoczenia.

PROGRAMY**PODSTAWOWE ZASADY UŻYTKOWANIA**

1. Wybór odpowiedniego programu (od P1 do P16) następuje przy użyciu przycisków UP, DOWN.
2. Wybrany program potwierdza się poprzez naciśnięcie przycisku ENTER.
3. Przed rozpoczęciem ćwiczeń przy użyciu konkretnego programu można dla poniższych funkcji ustawić żądaną wartość do osiągnięcia - TIME (czas), DISTANCE (dystans), CALORIES (kalorie) przy użyciu przycisków UP i DOWN. Wybraną wartość potwierdza się przyciskiem ENTER.
4. Rozpoczęcie sesji treningowej następuje po naciśnięciu przycisku START/STOP.

PROGRAM MANUAL (P1)

1. Wyjściowy poziom oporu dla tego programu to 3 stopień. Podczas trwania ćwiczenia można zmienić poziom oporu poprzez naciśnięcie przycisków UP lub DOWN.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń można dla poniższych funkcji ustawić żądaną wartość do osiągnięcia - TIME (czas), DISTANCE (dystans), CALORIES (kalorie), PULSE (puls) przy użyciu przycisków UP i DOWN. Wybraną wartość potwierdza się przyciskiem ENTER.
3. Po wprowadzeniu wszystkich wartości, proszę nacisnąć przycisk START w celu rozpoczęcia ćwiczenia. W jego trakcie, wszystkie wartości będą odliczane w dół.

PODSTAWOWE PROGRAMY (P2,...,P13)

1. Wybór odpowiedniego programu (od P2 do P13) następuje przy użyciu przycisków UP, DOWN.
2. Wybrany program potwierdza się poprzez naciśnięcie przycisku ENTER.
3. Przed rozpoczęciem ćwiczeń przy użyciu konkretnego programu można dla poniższych funkcji ustawić żadaną wartość do osiągnięcia - TIME (czas), DISTANCE (dystans), CALORIES (kalorie), PULSE (puls) przy użyciu przycisków UP i DOWN. Wybraną wartość potwierdza się przyciskiem ENTER.
4. Rozpoczęcie sesji treningowej następuje po naciśnięciu przycisku START/STOP.
5. Podczas trwania ćwiczenia można zmienić poziom oporu poprzez naciśnięcie przycisków UP lub DOWN.

PROGRAMY UŻYTKOWNIKA (UŻYTKOWNIK 1=P14, UŻYTKOWNIK 2=P15)

1. Wybór odpowiedniego programu (P14 lub P15) następuje przy użyciu przycisków UP, DOWN.
2. Wybrany program potwierdza się poprzez naciśnięcie przycisku ENTER.
3. Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik może dowolnie ustawić żądane wartości do osiągnięcia - TIME (czas), DISTANCE (dystans), CALORIES (kalorie), PULSE(puls), RESISTANCE (poziom oporu) przy użyciu przycisków UP i DOWN. Wybraną wartość potwierdza się przyciskiem ENTER.
4. Wprowadzone wartości pozostaną w pamięci licznika. Każdy wykres składający się z 10 kolumn obrazuje profil użytkownika.

PROGRAM BODY FAT (P16)

1. Wybór odpowiedniego programu (P16) następuje przy użyciu przycisków UP, DOWN.
2. Wybrany program potwierdza się poprzez naciśnięcie przycisku ENTER.
3. Naciśnij przycisk BODY FAT aby wprowadzić wartości użytkownika tj. height (wzrost, wartość wyjściowa to 170 cm), weight (waga, wartość wyjściowa to 70 kg), gender (płeć, 1=mężczyzna, 2=kobieta), age (wiek, wartość wyjściowa to 35 lat) w celu określenia poziomu tłuszczu w organizmie wyrażonego w %. Uwaga: należy trzymać dłonie na czujnikach pulsu wbudowanych w kierownicę.
4. Następnie po skończonej sesji treningowej licznik wyświetli:
5. poziom tłuszczu w organizmie w %,
6. BMI (Body Mass Index) - indeks poziomu tłuszczu z uwzględnieniem wzrostu, wagi i płci użytkownika
7. BMR (Basal Metabolic Rate) – ilość kalorii jaką organizm potrzebuje do wykonania podstawowych swoich funkcji.
8. Typ organizmu:
 - a. Typ 1: BODY FAT% > 27
 - b. Typ 2: 27 > BODY FAT% > 20
 - c. Typ 3: BODY FAT % < 20
9. Rozpoczęcie sesji treningowej zgodnej z wyświetlonym wcześniej wykresem kolumnowym następuje po naciśnięciu przycisku START/STOP.

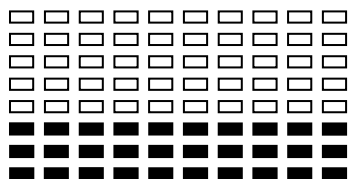
ZASILACZ PRZEZNACZONY DO ZASILANIA LICZNIKA

- 230V/50Hz lub 60Hz Output: 6V AC/0.5A
- 110V/50Hz lub 60Hz Output: 6V AC/0.5A

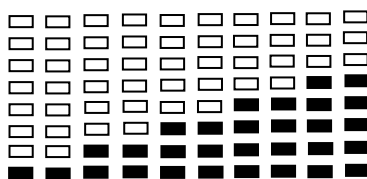
W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy odłączyć zasilacz z prądu i odczekać 15 sekund.

KOLUMNOWE PROFILE PODSTAWOWYCH PROGRAMÓW LICZNIKA

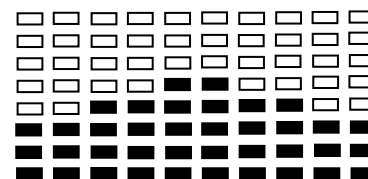
PROGRAM 1

MANUAL

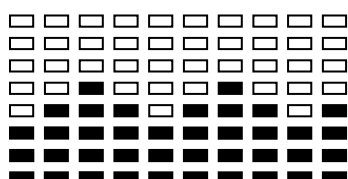
PROGRAM 2

STEPS

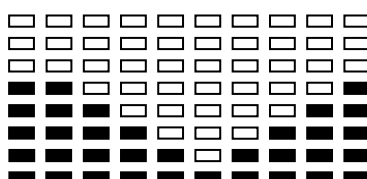
PROGRAM 3

HILL

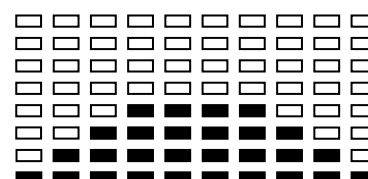
PROGRAM 4

ROLLING

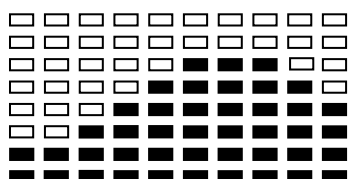
PROGRAM 5

VALLEY

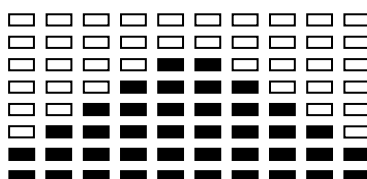
PROGRAM 6

FAT BURN

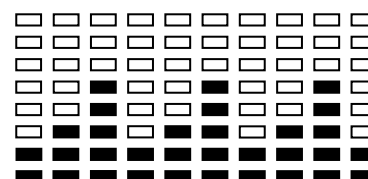
PROGRAM 7

RAMP

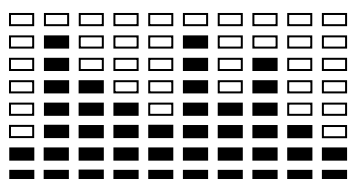
PROGRAM 8

MOUNTAIN

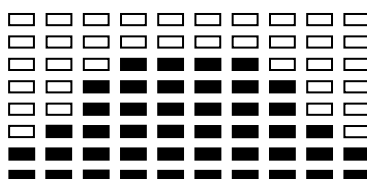
PROGRAM 9

INTERVALS

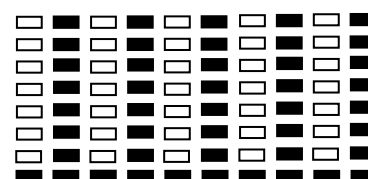
PROGRAM 10

RANDOM

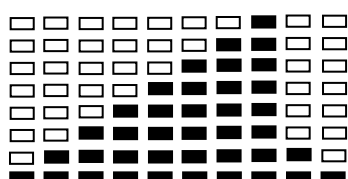
PROGRAM 11

PLATEAU

PROGRAM 12

FARTLEK

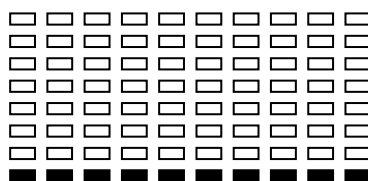
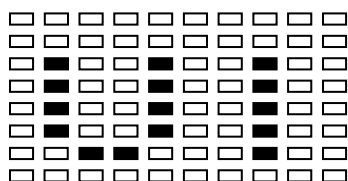
PROGRAM 13

PRECIPICE

KOLUMNOWE PROFILE PODSTAWOWYCH PROGRAMÓW UŻYTKOWNIKA

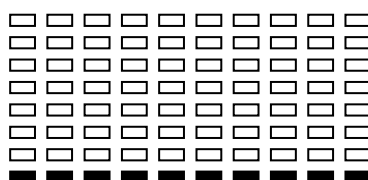
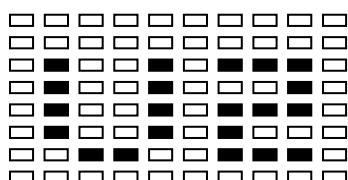
PROGRAM 14

USER 1



PROGRAM 15

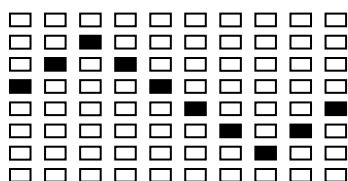
USER 2



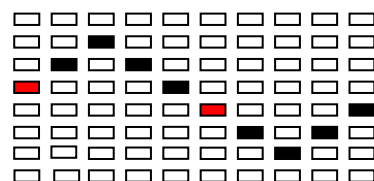
BODY FAT

PROGRAM 16

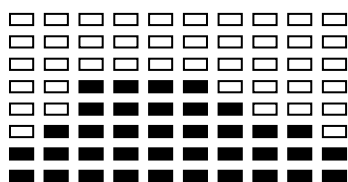
BODY FAT (STOP MODE)



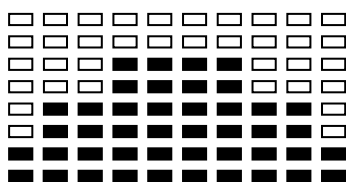
BODY FAT (START MODE)



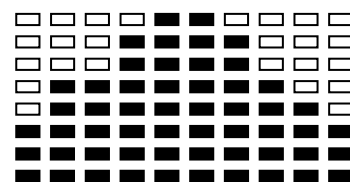
JEDEN Z PONIŻSZYCH PROFILI POJAWI SIĘ NA WYŚWIETLACZU PO UŻYCIU PROGRAMU BODY FAT



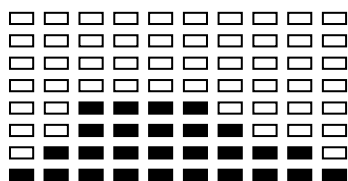
Czas ćwiczeń: 40 minut



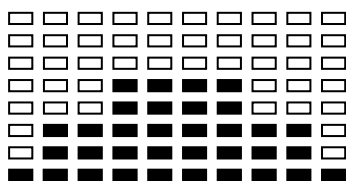
Czas ćwiczeń: 40 minut



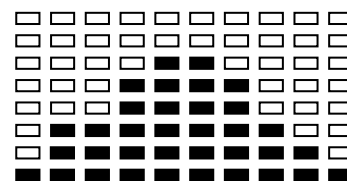
Czas ćwiczeń: 20 minut



Czas ćwiczeń: 40 minut



Czas ćwiczeń: 40 minut



Czas ćwiczeń: 20 minut

KONSERWACJA

1. Przed każdym użyciem urządzenia należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
4. Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy baterie są dobrze włożone i czy nie są wyładowane. Jeżeli odczyt na wyświetlaczu jest nieczytelny lub niektóre elementy są niewidoczne należy wymienić baterie.

Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego.

Spokey sp. z o.o.
ul. Woźniaka 5
40-389 Katowice