

SPIRIT



Bieżnia XT685

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Przed rozpoczęciem użytkowania bieżni, przeczytaj uważnie instrukcję

Spis Treści

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa.....	3
Ważne instrukcje dotyczące elektryczności.....	4
Ważne instrukcje dotyczące użytkowania.....	5
Instrukcja montażu bieżni.....	6
Użytkowanie konsoli.....	11
Stosowanie aplikacji Spirit Fit.....	26
Ogólne zasady eksploatacji.....	28
Rozwiązywanie problemów.....	30
Schemat budowy.....	32
Lista podzespołów.....	33

UWAGA

Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego, i tylko takie zastosowanie gwarantuje obowiązywanie gwarancji producenta.

Każde inne zastosowanie będzie skutkowało utratą gwarancji.

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

UWAGA - Przeczytaj wszystkie instrukcje przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - Aby ograniczyć ryzyko porażenia prądem: zawsze wyciągaj kabel urządzenia z gniazdka bezpośrednio po użyciu oraz przed czyszczeniem.

OSTRZEŻENIE - Aby ograniczyć ryzyko poparzeń, pożaru, porażenia prądem lub uszkodzenia ciała:

1. Urządzenie nie powinno być używane na grubych wykładzinach lub dywanach z długim włosiem.
2. Nie blokuj dostępu do tyłu bieżni. Zapewnij minimum metr odstępu między tyłem bieżni a najbliższym przedmiotem.
3. Bieżni nie powinny używać dzieci. Urządzenie posiada elementy, które mogą spowodować uszkodzenie ciała.
4. Nie zbliżaj dłoni do ruchomych elementów.
5. Nigdy nie stosuj urządzenia jeżeli jego kabel lub wtyczka są uszkodzone, jeżeli nie działa prawidłowo, po upadku czy awarii bądź zalaniu wodą. W takim wypadku oddaj urządzenie do serwisu w celu zbadania i naprawy.
6. Trzymaj kabel z dala od rozgrzanych powierzchni.
7. Nie stosuj urządzenia w miejscach, gdzie używane są środki w aerozolu lub podaje się tlen. Generowane przez silnik iskry mogą doprowadzić do zapłonu gazów.
8. Nigdy nie wrzucaj żadnych przedmiotów do wylotów powietrza.
9. Nie stosuj urządzenia na zewnątrz.
10. Przed odłączeniem urządzenia, należy ustawić wszystkie przełączniki w pozycje OFF. Następnie można wyjąć wtyczkę z gniazdka.
11. Urządzenia nie należy stosować do celów innych niż te, do których zostało przeznaczone. Sensory pulsu nie są urządzeniami medycznymi. Ich zadaniem jest wskazać
12. Sensory pulsu nie są urządzeniami medycznymi. Ich zadaniem jest wskazanie przybliżonych wartości w odniesieniu do docelowego pulsu.
13. Korzystaj z rączek. Ich zadaniem jest zapewnienie bezpiecznego treningu.
14. Stosuj odpowiednie obuwie. Nie należy ćwiczyć na bieżni w butach z wysokim obcasem, w sandałach lub bosu. Aby zapobiec przemęczeniu nóg zalecane jest wysokiej jakości obuwie sportowe.
15. Bieżnia nie jest sprzętem medycznym.

Po zakończeniu treningu wyjmij zawleczkę aby uniemożliwić uruchomienie bieżni przez niepożądaną osobę.

ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE – PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE!

Ważne instrukcje dotyczące elektryczności

UWAGA!

Nigdy nie podłączaj tej bieżni do gniazdka z wyłącznikiem różnicowo-prądowym. Przy urządzeniu z mocnym silnikiem, tego rodzaju gniazdka może wybić bezpieczniki.

Nigdy nie otwieraj pokrywy bez wcześniejszego odłączenia przewodu zasilającego. Jeżeli różnice napięcia wynoszą 10% lub więcej, może to negatywnie wpłynąć na wydajność twojej bieżni. Nasza gwarancja nie obejmuje podobnych przypadków. Jeśli przypuszczasz, że napięcie może być zbyt niskie, skontaktuj się z ze swoim dostawcą energii elektrycznej lub z licencjonowanym elektrykiem w celu dokonania dokładnych pomiarów.

Nigdy nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie wilgoci lub deszczu. Produkt ten nie jest przystosowany do użytku na zewnątrz, w pobliżu basenu lub spa, czy w innym środowisku o wysokiej wilgotności. Zakres temperatur, w którym urządzenie może działać wynosi od 5 do 48 stopni Celsjusza, a maksymalna wilgotność wynosi 95% (bez kondensacji, czyli tworzenia się na powierzchniach kropli wody).

Instrukcje dotyczące uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony. W razie awarii lub zniszczenia sprzętu uziemienie daje prądowi elektrycznemu ujście z najmniejszym oporem, ograniczając w ten sposób ryzyko porażenia prądem. Urządzenie posiada przewód zakończony wtyczką z uziemieniem. Wtyczka musi być umieszczona w odpowiednim gniazdku, które zostało prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z obowiązującymi w danym kraju przepisami.

NIEBEZPIECZEŃSTWO – Niewłaściwe połączenie przewodnika uziemiającego sprzęt może skutkować ryzykiem porażenia prądem. W przypadku wątpliwości czy urządzenie zostało prawidłowo uziemione, skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie modyfikuj wtyczki urządzenia jeżeli nie pasuje do gniazdka, które posiadasz, lecz zainstaluj właściwe gniazdko przy pomocy wykwalifikowanego elektryka.

Ważne instrukcje dotyczące użytkowania

- **Nigdy** nie korzystaj z bieżni jeżeli w pełni nie rozumiesz skutków jakiejkolwiek zmiany, której dokonałeś na skutek wydania polecenia konsoli.
- Musisz zrozumieć, że zmiana obciążenia urządzenia nie następuje od razu. Ustaw wybraną wartość obciążenia na konsoli komputera i puść przycisk. Komputer zmieni ustawienie obciążenia stopniowo.
- **Nigdy** nie korzystaj z bieżni podczas burzy. Może wtedy dochodzić do przepięć zasilania, które mogą skutkować zniszczeniem elementów urządzenia.
- Zachowaj ostrożność wykonując inne czynności podczas treningu na bieżni, takie jak oglądanie telewizji, czytanie, itp. Czynności te mogą doprowadzić do utraty równowagi, co z kolei może doprowadzić do poważnej kontuzji.
- **Nigdy** nie wchodź ani nie schodź z bieżni kiedy jej pas jest w ruchu. Bieżnie rozpoczynają pracę z bardzo niewielką prędkością i nie należy stawać okrakiem nad pasem w chwili uruchomienia. Najlepiej od razu stanąć na pasie, zapoznawszy się wcześniej z zasadami obsługi konsoli. Dokonując zmian w ustawieniach (wzniosu, prędkości, itp.) zawsze trzymaj się rączek lub uchwytów.
- Nie naciskaj zbyt mocno przycisków konsoli. Zostały one zaprojektowane w taki sposób, by reagować na lekki dotyk. Mocniejsze naciskanie nie przyspieszy reakcji maszyny. Jeśli uważasz, że urządzenie nie reaguje prawidłowo na zwykły nacisk, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Zawleczka bezpieczeństwa

Bieżnia posiada zawleczkę bezpieczeństwa. To proste magnetyczne urządzenie, z którego należy zawsze korzystać. Jej zadaniem jest zabezpieczenie bieżni na wypadek gdybyś upadł lub za bardzo zbliżył się do końca bieżni. Po wyciągnięciu zawlecзки, pas bieżni zostanie zatrzymany.

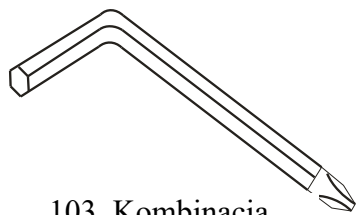
Jak stosować:

1. Umieść magnes w specjalnym gnieździe w głowicy kontrolnej konsoli. Bez tego bieżnia się nie uruchomi.
2. Dobrze przymocuj do ubrania plastikowy klips.

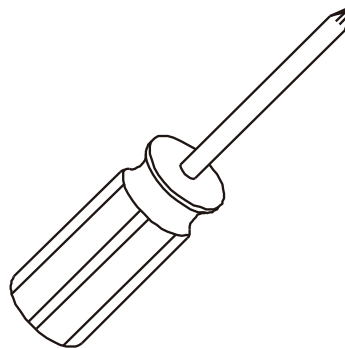
Uwaga: Magnes jest wystarczająco silny by zminimalizować ryzyko przypadkowego wyłączenia maszyny. Klips powinien być przymocowany tak, by samoczynnie się nie odpiął. Zapoznaj się z jego sposobem działania i ograniczeniami. Po wypięciu magnesu z konsoli bieżnia zwolni do zera pojedynczymi lub podwójnymi skokami prędkości. Zwyczajowo w celu zatrzymania maszyny wciśnij przycisk STOP/PAUSE.

Instrukcja montażu bieżni XT385

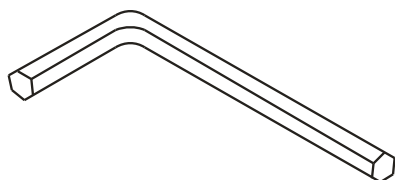
DOŁĄCZONE NARZĘDZIA



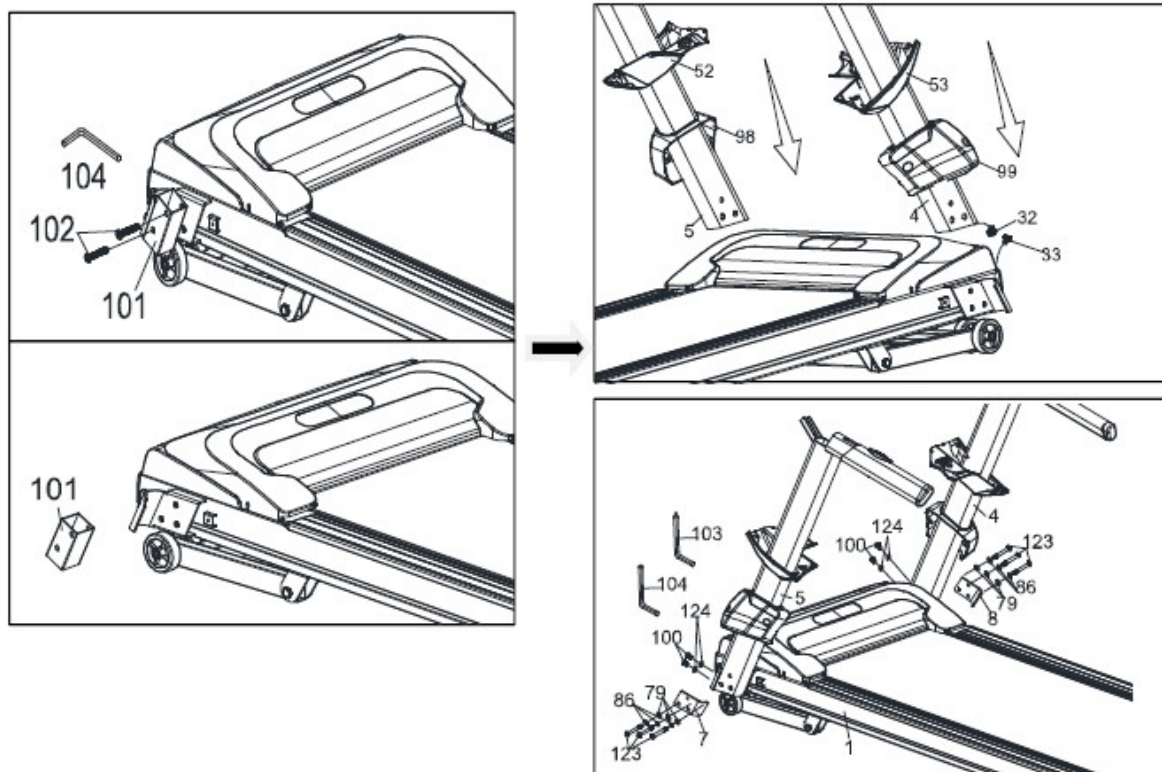
103. Kombinacja
klucza M5 i
śrubokrętu Phillipsa



126. Śrubokręt Phillipsa



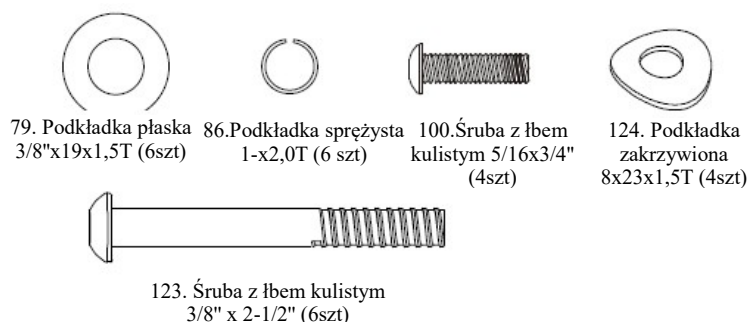
104. Klucz
inbusowy M6

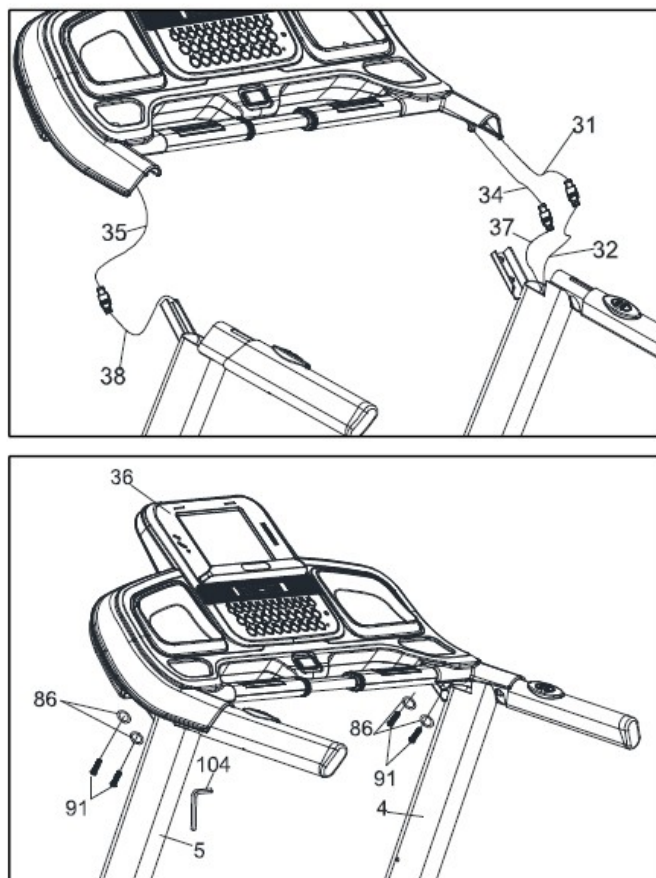


KROK 1

1. Wyjmij bieżnię z kartonu i połóż ją na boku na równym podłożu.
2. Usuń 4 Śruby z łbem płaskim (102) za pomocą klucza inbusowego M6 (104), a następnie usuń 2 stabilizatory płytek montażowych (101).
3. Wsuń Pokrywy słupków (L 52, P 53) na prawy i lewy słupek (5,4)
4. Nasuń boczne zatyczki masztu konsoli (33) na prawy i lewy słupek (5,4)
5. Połącz dolny przewód komputera (33) z środkowym przewodem komputera (32).
Uważaj by nie uszkodzić przewodów, co może skutkować awarią.
6. Umieść oba słupki na głównej ramie (1) i za pomocą kombinacji klucza inbusowego i śrubokrętu Phillipsa (103) dokręć 4 śruby (100) z 4 podkładkami zakrzywionymi (124).
7. Za pomocą klucza inbusowego (104), przymocuj lewy i prawy klin (7,8) 6 śrubami (123), 6 podkładkami płaskimi (79) oraz 6 podkładkami sprężystymi (86)

Podzespoły do Kroku 1





KROK 2

1. Połącz przełącznik regulacji prędkości z przewodem (37) z górnym przewodem prędkości (34).
2. Połącz przełącznik regulacji wzniosu z przewodem (38) z górnym przewodem wzniosu (35).
3. Połącz Środkowy przewód komputera (32) z górnym przewodem komputera (31).
Uważaj aby nie uszkodzić przewodów, gdyż może to skutkować awarią urządzenia.
4. Umieść zespół konsoli (36) na obu słupkach (4,5), a następnie przymocuj ją za pomocą 4 śrub z łbem kulistym (91) oraz 4 podkładek sprężystych (86). Dokręć kluczem inbusowym 91 (107).

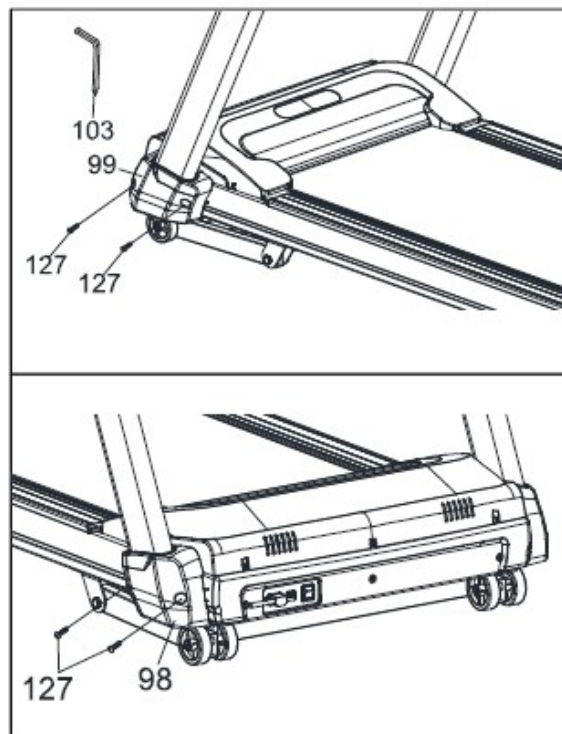
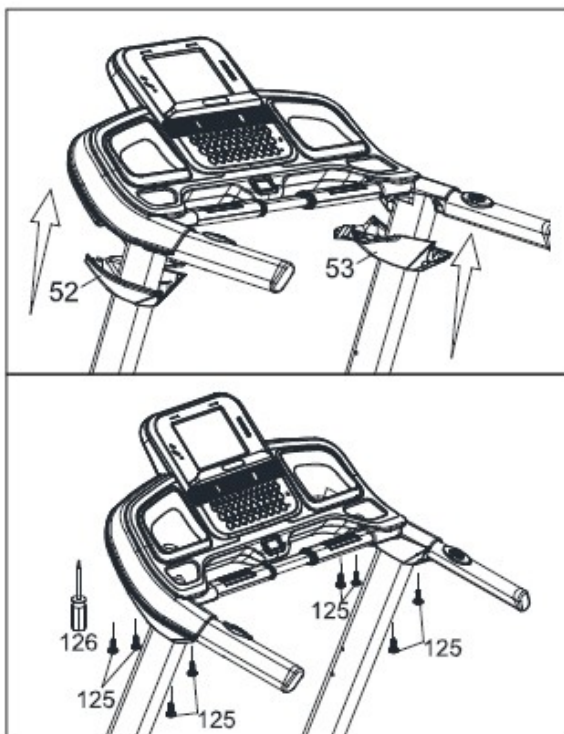
Podzespoły do kroku 2



86. Podkładka sprężysta
10x2,0T (4szt)



91. Śruba z łbem kulistym
3/8" x 1-3/4"
(4szt)



KROK 3

1. Nasuń prawą i lewą pokrywę masztu konsoli (53,52) na oba słupki, a następnie przymocuj 8 blachowkrętami (125) za pomocą śrubokrętu Phillipsa (126).
2. Przymocuj boczne zatyczki masztu konsoli (L98, P99) do głównej ramy (1), a następnie dokręć 4 śruby (127) kombinacją klucza inbusowego i śrubokrętu Phillipsa (103).

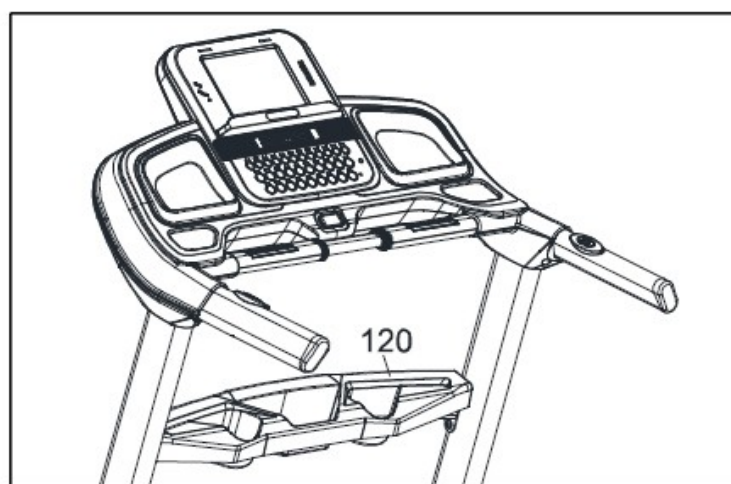
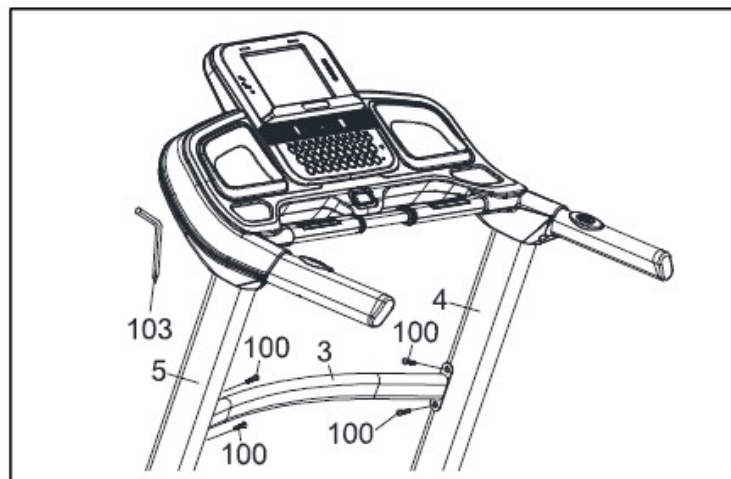
Podzespoły do kroku 3



125. Blachowkręt 3,5 x 16mm (8 szt)



127. Śruba Phillipsa M5 x 10mm (4szt)



KROK 4

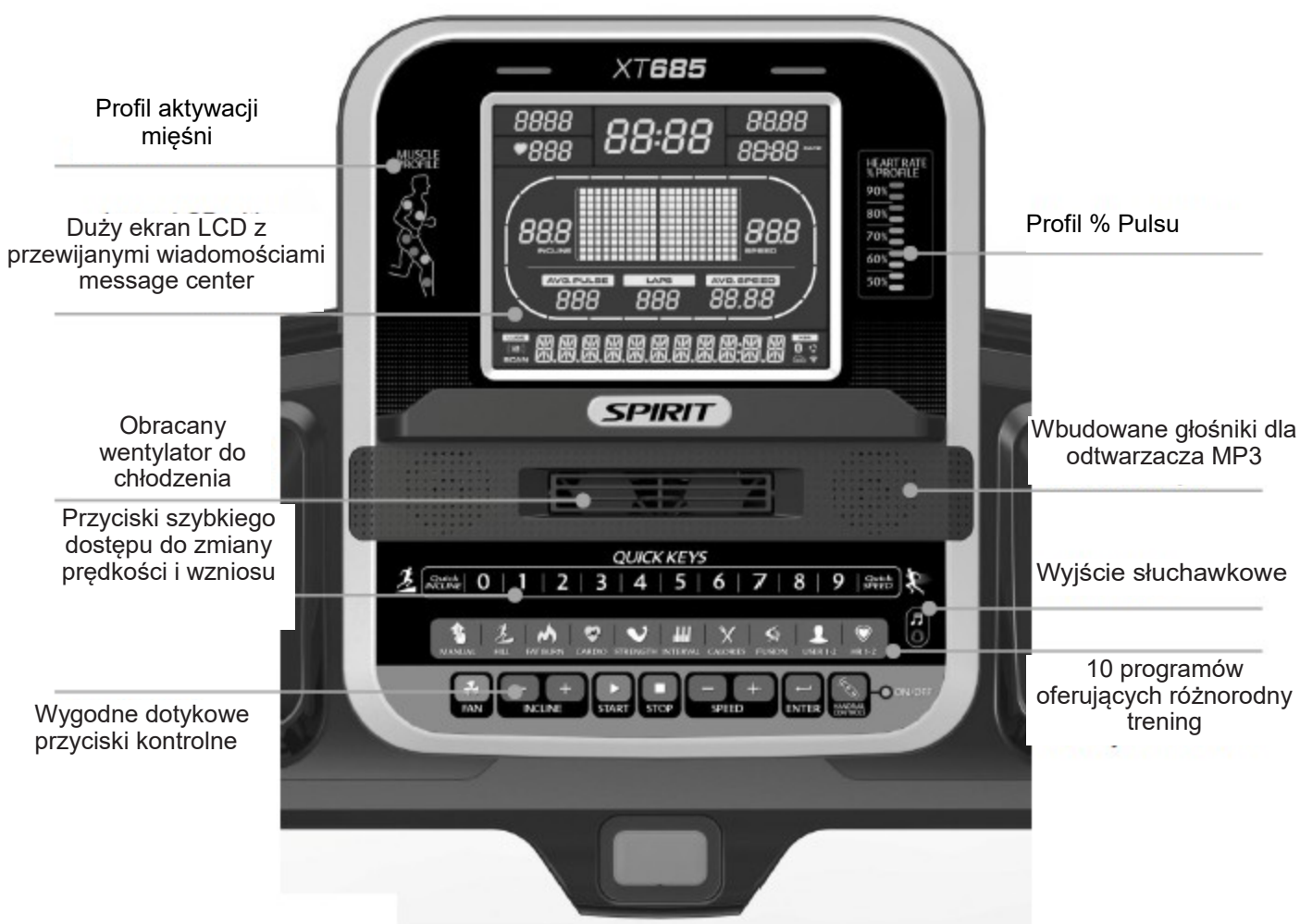
1. Umieść wspornik poręczy (3) między lewym i prawym słupkiem (5,4) i za pomocą kombinacji klucza inbusowego i śrubokrętu Phillipsa (103) dokręć 4 śruby z łbem kulistym (100).
2. Przymocuj uchwyt na napój do wspornika poręczy (3).

Podzespoly do Kroku 4



100. Śruba z łbem kulistym
5/16" x 3/4" (4szt)

STOSOWANIE KONSOLI XT 685



Ustawienie poręczy

Bieżnia pozwala zmieniać ustawienia prędkości i wzniosu za pomocą przycisków na bocznych poręczach. Możesz też je wyłączyć jeżeli często kładziesz dłonie w tych miejscach. Funkcję można wyłączyć naciskając przycisk DISABLE po prawej dolnej stronie konsoli.

Przyciski szybkiego dostępu do zmiany prędkości i wzniosu

Możesz ustawić wartości prędkości oraz wzniosu za pomocą specjalnych przycisków na konsoli. Wystarczy nacisnąć przycisk SPEED (prędkość) lub INCLINE (wznios), następnie wprowadź 2 lub 3 cyfry, a bieżnia błyskawicznie ustawi wybraną wartość. Oszczędza to czas, ponieważ nie musisz wielokrotnie naciskać jednego przycisku lub trzymać go przez dłuższy czas. Maksymalna wartość prędkości jaką możesz ustawić to 18 km/h, a maksymalnego wzniosu 15%.

Przykłady: Naciśnij przycisk QUICK INCLINE, następnie 1, 0 = poziom wzniosu 1.0.

Naciśnij przycisk QUICK INCLINE, następnie 3, 5 = poziom wzniosu 3,5.

Naciśnij przycisk QUICK SPEED, następnie 8, 0 = 8 km/h.

Naciśnij przycisk QUICK SPEED, następnie 0,8 = 0,8 km/h.

KONSOLA

Figura Aktywacji Mięśni

W górnej części konsoli znajduje się anatomiczna figura. Figura ta będzie podświetlać wszystkie partie mięśni aktywne podczas treningu na bieżni, przy każdym z programów. Możesz kontrolować które mięśnie są aktywne poprzez dostosowanie do własnych potrzeb profil obciążenia. Ustawień dokonasz w fazie programowania konsoli. Jeśli zaakceptujesz profil domyślny, wybrany program będzie określał które mięśnie zostaną aktywne poprzez automatyczne dostosowanie obciążenia. Ogólnie można przyjąć, że:

1. Górne partie ciała aktywują się gdy trzymasz ruchome ramiona lub gdy w którymkolwiek momencie nie dotykasz dłońmi czujników pulsu.
2. Dolne partie ciała aktywują się w trzech różnych stopniach wysiłku: kolor zielony oznacza minimalne wykorzystanie mięśni, pomarańczowy oznacza średnie wykorzystanie mięśni, a czerwony oznacza pełne wykorzystanie mięśni.
3. 0-4,5% Wzniosu: równy rozkład pracy mięśni, wszystkie cztery partie będą pomarańczowe
4. 5-15% Wzniosu: Mięśnie czworogłowe są pomarańczowe, a pośladki, mięśnie stawy skokowego i łydek są czerwone

Message center

Konsola będzie wyświetlała Tempo, Spalone Kalorie, Czas (Trwania lub Pozostały), Pokonany dystans, Puls, Prędkość, Wznios, Nazwę programu, liczbę ukończonych okrążeń, oraz czas bieżącego odcinka. Poza tym graficzna ilustracja profilu prędkości i wzniosu pokaże jak ciężko trenowałeś oraz jaka będzie skala trudności kolejnych odcinków.

Profil % Pulsu

Ekran LCD konsoli będzie wyświetlał twój aktualny puls zawsze gdy zostanie on wykryty. Wyświetlacz słupkowy umieszczony na prawo od ekranu LCD będzie wskazywał procentową wartość aktualnego pulsu w stosunku do maksymalnego pulsu zależnego od wieku, który wprowadziłeś programując którykolwiek z 10 programów. Znaczenie kolorów słupków:

- 50-60% maksymalnego pulsu to kolor pomarańczowy
- 65-85% maksymalnego pulsu to kolor pomarańczowy i zielony
- 85-90% lub więcej to kolor pomarańczowy, zielony i czerwony

Centralny Wyświetlacz LCD

Dwadzieścia kolumn wysokich na 10 pól przedstawia każdy z segmentów treningu. Pola te wskazują tylko na przybliżony poziom wysiłku (oporu). Nie wskazują konkretnych wartości, lecz procentowy poziom intensywności treningu. W Trybie Ręcznym, okno wyświetlacza LCD pozwoli stworzyć „obraz” profilu treningu powstały z nieustannie zmieniających się wartości.

Okrążenie 1/4 Mili / 0.4 km

Symbol okrążenia (0,4 km) będzie wyświetlany wokół wyświetlacza LCD. Migający segment pokazuje twój postęp. Po ukończeniu okrążenia, funkcja rozpocznie się od nowa. W oknie wiadomości znajduje się licznik okrążeń pozwalający kontrolować pokonaną odległość.

Funkcja Uchwytu z Czytnikiem Pulsu

W czasie treningu okno Pulsu będzie wyświetlać obecną wartość pulsu wyrażoną w uderzeniach na minutę. Aby wyświetlacz pokazywał prawidłowy puls musisz korzystać z czujników ze stali nierdzewnej umieszczonych na nieruchomych rączkach lub zastosować pas piersiowy z nadajnikiem. Wartość pulsu zostanie wyświetlona w górnej części wyświetlacza za każdym razem gdy urządzenie otrzyma sygnał pulsu. Z funkcji Uchwytu z Czytnikiem Pulsu nie będziesz mógł korzystać podczas gdy aktywny jest Program Pulsu.

UWAGA: Zapoznaj się z ważnymi instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa na stronie 2

Wyświetlacz Kalorii

Wyświetla sumę spalonych kalorii w dowolnym czasie treningu.

Uwaga: Funkcja ta pełni jedynie rolę ogólnego wskaźnika służącego do porównania wyników poszczególnych sesji treningowych. Nie należy go traktować jako wskaźnik o charakterze medycznym.

Głośniki

Konsola posiada wbudowane głośniki oraz wyjście słuchawkowe. Konsola nie posiada regulacji głośności. Głośność należy kontrolować a pomocą źródła sygnału audio.

Szybki Start / Ręczne Ustawienia

1. Wciśnij i puść przycisk START, aby wzbudzić konsolę (o ile nie jest aktywna).

UWAGA: Zainstalowanie zawlecзки bezpieczeństwa również wzbudzi konsolę.

2. Wciśnij i puść przycisk START, aby wprawić w ruch pas z prędkością 0,5 km/h, a następnie ustaw pożądaną prędkość za pomocą przycisków SPEED + / - lub FAST/SLOW (na konsoli lub poręczy). Możesz też skorzystać z przycisku QUICK SPEED.

3. Aby spowolnić pas bieżni, wciśnij i przytrzymaj przycisk “-“ (na konsoli lub poręczy) do osiągnięcia żądanej wartości. Możesz też skorzystać z przycisku QUICK SPEED.

4. Aby ustawić wartość wzniosu, wciśnij i przytrzymaj przyciski INCLINE UP/DOWN (na konsoli lub poręczy). Możesz też skorzystać z przycisku QUICK INCLINE.

5. Aby zatrzymać pas bieżni wciśnij i przytrzymaj przycisk STOP.

Pauza / Stop / Preset

1. W trakcie pracy bieżni można wykorzystać funkcję pauzy poprzez pojedyncze wciśnięcie przycisku STOP. Będzie to skutkowało stopniowym zwolnieniem pasa bieżni i powrotem wzniosu do poziomu zero. Wartości Czasu, Dystansu oraz Kalorii pozostaną niezmiennie na czas trwania pauzy. Po 5 minutach wyświetlacz zresetuje się i wróci do ekranu startowego.

2. Aby wznowić trening gdy bieżnia znajduje się w trybie pauzy, wciśnij przycisk START. Zarówno prędkość jak i wznios wrócą do poprzednich wartości. Jeśli przytrzymasz przycisk STOP przez ponad 3 sekundy, konsola zostanie zresetowana.

Wznios

- Wznios można regulować w każdym momencie gdy pas bieżni się porusza.
- Wciśnij i przytrzymaj przycisk INCLINE UP / DOWN, a następnie ustaw pożądany wznios. Możesz też skorzystać z przycisku QUICK INCLINE.
- Wyświetlacz pokaże procent wzniosu, który reguluje się skokowo o 0,5 procent.
- Wznios samoczynnie zresetuje się do zera, chyba, że nastąpi wyłączenie bieżni lub zawleczka bezpieczeństwa zostanie usunięta gdy jego wartość będzie wynosić więcej niż zero.

Przełącznik Przycisków na Poręczach

Po prawej stronie przycisku STOP znajduje się przełącznik przycisków na poręczach, a obok niego dioda kontrolna. Kiedy kontrolka się świeci, przyciski na poręczach są nieaktywne. Pozwala to na wykorzystanie pełnej długości poręczy bez obawy o przypadkową zmianę parametrów prędkości lub wzniosu.

W celu wyłączenia Konsoli

1. Wyświetlacz automatycznie zgaśnie (przejdzie w tryb uśpienia) po 30 minutach bezczynności. W tym trybie bieżnia będzie zużywać bardzo mało energii (mniej więcej tyle ile wygaszony ekran).
2. Usuń zawleczkę bezpieczeństwa.
3. Przełącz główny włącznik z przodu urządzenia, poniżej pokrywy silnika w pozycję OFF.

Przyciski Programów

Przyciski Programów służą do podglądu poszczególnych programów. Po pierwszym uruchomieniu konsoli można nacisnąć każdy z przycisków by sprawdzić ustawienia profili. Jeśli zdecydujesz, że chcesz wypróbować dany program, naciśnij odpowiedni przycisk i zatwierdź przyciskiem Enter. Program zostanie wybrany, a ty przejdziesz do ekranu wprowadzania danych.

Bieżnia posiada wbudowany system monitorowania pulsu. Wystarczy chwycić dłonią sensor pulsu umieszczony na rączkach urządzenia lub założyć nadajnik pulsu (patrz ustęp pt. Stosowanie Nadajnika Pulsu) aby Ikona Serca zaczęła migać (może to potrwać kilka sekund). W Oknie Wyświetlacza Pulsu wyświetli się twój puls wyrażony w uderzeniach na minutę.

Konsola posiada wbudowany wiatrak chłodzący. Aby go uruchomić należy wcisnąć przycisk umieszczony po lewej stronie konsoli.

Wybór Programu

Bieżnia posiada siedem fabrycznie predefiniowanych programów, dwa programy użytkownika oraz program ręczny.

Każdy z programów predefiniowanych posiada maksymalny poziom prędkości wyświetlany po wybraniu określonego treningu. Maksymalna prędkość, którą osiągnie wybrany program będzie wyświetlona w okienku prędkości. Dla uzyskania większej dowolności treningów istnieją również dwa programy użytkownika (User 1 oraz User 2).

1. Wciśnij nazwę wybranego programu (**Hill, Fat Burn, Cardio, Strength** lub **Interval**). Zatwierdź wybór przyciskiem ENTER. Konsola poprowadzi cię przez proces programowania treningu, ale możesz też nacisnąć START aby rozpocząć trening z domyślnymi parametrami.

2. Po naciśnięciu przycisku Enter, Message Center wyświetli migającą wartość oznaczającą wiek (wartość domyślna to 35). Wprowadzenie poprawnego wieku ma wpływ na wykres słupkowy oraz Programy Pulsu. Za pomocą przycisków + / -, ustaw właściwą wartość i zatwierdź przyciskiem Enter. Od ustawionego wieku zależy zalecany maksymalny puls. Ponieważ zarówno wykres słupkowy jak i funkcje programu Pulsu bazują na procentowym udziale maksymalnego pulsu, ważne by wprowadzić wartość wieku prawidłowo.

3. Następnie Message Center poprosi cię o wprowadzenie Wagi (wartość domyślna to 150lbs = 68 kg) Wprowadzenie poprawnej wagi ma wpływ na licznik kalorii. Za pomocą przycisków + / - ustaw właściwą wartość i zatwierdź przyciskiem Enter.

Uwaga dot. Wyświetlacza kalorii: Żaden trener nie jest w stanie podać dokładnej liczby spalonych kalorii, ponieważ istnieje zbyt wiele czynników składających się na spalanie kalorii u danej osoby. Nawet w przypadku identycznej wagi, wzrostu i wieku, szybkość spalania kalorii może się znacznie różnić. Funkcję wyświetlania kalorii należy traktować wyłącznie jak wskaźnik postępu z treningu na trening.

4. Message Center wyświetli Czas Programu (domyślna wartość to 20 minut). Ustaw czas treningu przyciskami + / -, a następnie zatwierdź wybór przyciskiem Enter. Uwaga: W każdej chwili możesz nacisnąć przycisk Start aby rozpocząć program.

5. Message Center wyświetli predefiniowaną prędkość maksymalną dla wybranego programu (domyślna wartość to 1,5 km/h). Za pomocą przycisków + / - ustaw wybraną wartość, a następnie zatwierdź przyciskiem Enter. Funkcja ta pozwala ograniczyć maksymalną prędkość dla danego programu.
6. Message Center wyświetli predefiniowany wznios maksymalny dla wybranego programu. Za pomocą przycisków + / - ustaw wybraną wartość, a następnie zatwierdź przyciskiem Enter. Programowanie zostało zakończone. Możesz teraz nacisnąć przycisk Start aby rozpocząć trening lub przycisk Entere by powrócić o jeden krok wstecz do fazy programowania.

Programy użytkownika

1. Wybierz nazwę użytkownika przyciskiem User1 lub User2. Zauważ, że w dolnej części wyświetlacza LCD pojawi się pojedynczy rząd kolumn (odcinków) (Chyba, że aktywny jest uprzednio zapisany program).
2. Jeżeli pod wybranym przyciskiem jest już zapisany program, zostanie odwołany. Jeśli nie, będziesz mógł go zaprogramować pod własnym imieniem. Na wyświetlaczu zacznie migać litera A. Za pomocą przycisku + zmień ją na kolejną literę alfabetu, czyli B. Za pomocą przycisku -, zmień ją na poprzednią literę alfabetu, w tym wypadku Z. Po wybraniu litery wciśnij ENTER. Ponownie wyświetli się migająca litera A. Powtarzaj czynności do czasu aż zapiszesz swoje imię (o maksymalnej długości 7 znaków). Następnie wciśnij przycisk STOP, a imię zostanie zachowane pod przyciskiem User 1 lub User 2.
3. Message Center wyświetli migającą wartość Wzrostu. Ustaw ją i zatwierdź przyciskiem ENTER.
4. Message Center wyświetli migającą wartość Wagi. Ustaw ją i zatwierdź przyciskiem ENTER.
5. Zauważ, że zegar miga. Za pomocą przycisków + / - ustaw wartość maksymalnie do 30 minut (jeżeli chcesz). Zatwierdź wybór przyciskiem ENTER, nawet jeżeli nie ustawiasz wartości czasu.
6. Podświetli się pierwsza kolumna (odcinek). Za pomocą przycisków + / - ustaw żądaną wartość prędkości dla tego odcinka a następnie zatwierdź przyciskiem ENTER. Podświetli się druga kolumna. Powtarzaj te czynności do czasu aż ustawisz wartości prędkości dla wszystkich 18 odcinków. Znowu podświetli się pierwsza kolumna. Teraz wprowadzisz wartości wzniosu. Wykonaj analogiczne czynności dla wszystkich 18 odcinków aby ustawić wartości wzniosu.
Uwaga: W trybie użytkownika, zmiana prędkości będzie skutkowałą zmianą prędkości dla wszystkich odcinków.
Przykłady: Jeżeli zwiększysz aktualną prędkość o 1 km/h, prędkość w pozostałych odcinkach również wzrośnie o 1 km/h. Jeżeli zmniejszysz aktualną prędkość o 0,5 km/h, prędkość w pozostałych odcinkach również zmniejszy się o 0,5 km/h.
7. Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening oraz zachować program w pamięci konsoli.
8. Graficzna prezentacja profilu zostanie przeskalowana tak by zmieścić się w okienku, ale ustawione wartości prędkości oraz wzniosu pozostaną takie jak je zaprogramowałeś.

Program Kalorii

1. Wciśnij przycisk Calories. Zatwierdź wybór przyciskiem Enter. Ekran poprowadzi cię przez fazę programowania.

2. Po naciśnięciu przycisku Enter, Message Center wyświetli migającą wartość oznaczającą wiek (wartość domyślna to 35). Wprowadzenie poprawnego wieku ma wpływ na wykres słupkowy oraz Programy Pulsu. Za pomocą przycisków + / - , ustaw właściwą wartość i zatwierdź przyciskiem Enter. Od ustawionego wieku zależy zalecany maksymalny puls. Ponieważ zarówno wykres słupkowy jak i funkcje programu Pulsu bazują na procentowym udziale maksymalnego pulsu, ważne by wprowadzić wartość wieku prawidłowo.

3. Następnie Message Center poprosi cię o wprowadzenie Wagi (wartość domyślna to 100) Wprowadzenie poprawnej wagi ma wpływ na licznik kalorii. Za pomocą przycisków + / - ustaw właściwą wartość i zatwierdź przyciskiem Enter.

Uwaga dot. Wyświetlacza kalorii: Żaden trener nie jest w stanie podać dokładnej liczby spalonych kalorii, ponieważ istnieje zbyt wiele czynników składających się na spalanie kalorii u danej osoby. Nawet w przypadku identycznej wagi, wzrostu i wieku, szybkość spalania kalorii może się znacznie różnić. Funkcję wyświetlania kalorii należy traktować wyłącznie jak wskaźnik postępu z treningu na trening.

4. Message Center poprosi cię o wprowadzenia wartości kalorii do spalenia (domyślna wartość to 300) za pomocą przycisków + / - . Zatwierdź wybór przyciskiem Enter.

5. Message Center wyświetli migającą wartość średniej liczby obrotów pedałów na minutę (RPM) (domyślna wartość to 50). Ustaw wybraną wartość i zatwierdź przyciskiem Enter.

6. Następnie Message Center wyświetli migającą wartość maksymalnego oporu dla wybranego programu (domyślna wartość to 5). Ustaw wybraną wartość za pomocą przycisków + / - , następnie zatwierdź przyciskiem Enter. Każdy program posiada zmienne wartości oporu. Opcja ta pozwala ustawić maksymalną wartość oporu, jaką może osiągnąć dany program.

7. Message Center wyświetli Czas Programu (będący wypadkową wartości wprowadzonych w punktach 3-6). Naciśnij Start by zaakceptować obliczony Czas Programu, lub przycisk Enter aby powrócić do wyboru punktów 4-6 i zmienić dane, co będzie skutkowało przekalkulowaniem Czasu Programu.

- Po naciśnięciu przycisku Start, program rozpocznie się 3 minutową rozgrzewką (1:00 na poziomie 1, 1:00 na poziomie 2 i 1:00 na poziomie 3) lub możesz nacisnąć ponownie przycisk Enter aby ominąć rozgrzewkę i rozpocząć trening.

- Po rozpoczęciu programu, wartości Czasu i Kalorii będą odliczać do zera. Jeśli wartość Czasu osiągnie 0 przed wartością spalonych kalorii, licznik rozpocznie ponowne odliczanie do czasu aż wartość Kalorii osiągnie 0.

Po zakończeniu programu nastąpi 3 minutowy cool-down (1:00 na poziomie 3, 1:00 na poziomie 2:00 i 1:00 na poziomie 1:00) lub możesz nacisnąć przycisk Enter aby zakończyć trening.

Program Fusion

1. Naciśnij przycisk Fusion i zatwierdź przyciskiem Enter. Ekran poprowadzi cię przez fazę programowania.
2. Po naciśnięciu przycisku Enter, Message Center wyświetli migającą wartość oznaczającą wiek (wartość domyślna to 35). Wprowadzenie poprawnego wieku ma wpływ na wykres słupkowy oraz Programy Pulsu. Za pomocą przycisków **+ / -**, ustaw właściwą wartość i zatwierdź przyciskiem Enter. Od ustawionego wieku zależy zalecany maksymalny puls. Ponieważ zarówno wykres słupkowy jak i funkcje programu Pulsu bazują na procentowym udziale maksymalnego pulsu, ważne by wprowadzić wartość wieku prawidłowo.
3. Następnie Message Center poprosi cię o wprowadzenie Wagi (wartość domyślna to 150 lbs) Wprowadzenie poprawnej wagi ma wpływ na licznik kalorii. Za pomocą przycisków **+ / -** ustaw właściwą wartość i zatwierdź przyciskiem Enter.
Uwaga dot. Wyświetlacza kalorii: Żaden trener nie jest w stanie podać dokładnej liczby spalonych kalorii, ponieważ istnieje zbyt wiele czynników składających się na spalanie kalorii u danej osoby. Nawet w przypadku identycznej wagi, wzrostu i wieku, szybkość spalania kalorii może się znacznie różnić. Funkcję wyświetlania kalorii należy traktować wyłącznie jak wskaźnik postępu z treningu na trening.
4. Message Center poprosi cię o wprowadzenia wartości maksymalnego Oporu dla wybranego programu (domyślna/minimalna wartość to 5). Za pomocą przycisków **+ / -** ustaw wartość a następnie zatwierdź wybór przyciskiem Enter. Poziom ten zostanie zachowany dla wszystkich interwałów cardio, ale można go zmienić w dowolnym momencie trwania treningu.
5. Następnie Message Center poprosi cię o wprowadzenie wybranej liczby interwałów (domyślna wartość to 10). Możesz wybrać 10 (5 x cardio + 5 x siła), 20 (10 x cardio + 10 x siła) lub 30 (15 x cardio + 15 x siła). Użyj przycisków **+ / -** i zatwierdź przyciskiem Enter.
6. Message Center poprosi cię o wprowadzenie czasu trwania interwału (domyślna wartość to 2:00). Wybrany czas trwania będzie dotyczył każdego interwału cardio.
Uwaga: Ogólna zasada mówi, że im dłuższy interwał tym mniejszy opór (na orbitreku) jest wymagany, a im więcej wykonujesz powtórzeń tym mniejszego obciążenia potrzebujesz (hantli). Ustaw wartość za pomocą przycisków **+ / -** a następnie zatwierdź przyciskiem Enter.
7. Następnie Message Center poprosi cię o wprowadzenie czasu odpoczynku (domyślna wartość to 0:30) po ukończeniu interwałów cardio oraz siłowych. Ustaw wybraną wartość za pomocą przycisków **+ / -** i zatwierdź przyciskiem Enter.
UWAGA: Najczęściej wykonuje się 15-20 powtórzeń ćwiczenia siłowego trwającego 30 sekund. Można przyjąć ogólną regułę, że im dłuższy będzie czas trwania interwału tym mniej obciążenia (hantli), oraz prędkości (bieżni) jest wymagane. Ustaw pożądaną wartość za pomocą przycisków **+ / -** a następnie zatwierdź przyciskiem Enter.
8. Message Center poprosi cię o wprowadzenie czasu odpoczynku po interwałach cardio oraz siłowym. Domyślna wartość wynosi 30 sekund. Ustaw wartość za pomocą przycisków **+ / -**

Przykładowy program:

- użytkownik wybiera 10 interwałów (5 cardio oraz 5 siłowych) o następującej długości: 30 sekund dla każdego interwału cardio oraz siłowego, czas odpoczynku wynosi 1 minutę.
- program rozpoczyna się 3 minutową rozgrzewką (pierwsza minuta – 1km/h, druga minuta – 2km/h, trzecia minuta 3 – km/h)
- rozpoczyna się pierwszy interwał cardio trwający 30 sekund, konsola odlicza sekundy do zera, a Message Center wyświetla komunikat STRENGTH INTERVAL 1 BEGIN DUMBBELL ROW (początek interwału siłowego, podciąganie hantli).
- użytkownik schodzi z bieżni aby wykonać ćwiczenie siłowe. Konsola odlicza sekundy do zera, po czym wydaje 3 sygnały informujące użytkownika, że powinien wrócić na bieżnię.
- Konsola wyświetla komunikat PRESS START TO BEGIN RECOVERY (wciśnij Start by rozpocząć fazę odpoczynku). Użytkownik chodzi przez 1 minutę z prędkością 2 km/h
- Następnie konsola wyświetla drugi interwał cardio i powtarza kolejne czynności do czasu ukończenia 5 interwałów cardio, siłowych oraz odpoczynków. 5 ćwiczeń siłowych nastąpi w takiej kolejności jak opisano poniżej.
- Ostatnie 2 minuty stanowią fazę odpoczynku, w której użytkownik chodzi na bieżni z prędkością 2km/h
- Jeżeli wybrano 20 interwałów, każde z ćwiczeń siłowych zostanie wykonane dwukrotnie. Jeżeli wybrano 30 interwałów, każde ćwiczenie zostanie wykonane jeden raz, a następnie cała sekwencja 5 ćwiczeń zostanie wykonana po raz drugi i trzeci.

Uwaga dotycząca ćwiczeń wykorzystujących hantle:

Wybierz hantle, którymi będziesz w stanie wygodnie i sprawnie ćwiczyć przez cały czas trwania interwału siłowego.

Podciąganie hantli w pochyleniu.

Partie: Środkowy / górny grzbiet oraz przedramiona

1. Chwyć hantle nachwytem z prostą ręką trzymaną przed udami, stopy na szerokość ramion.
2. Przez cały czas utrzymuj pochylony grzbiet.
3. Rozpocznij ćwiczenie od zgięcia łokci aż do uzyskania kąta 90 stopni.
4. Powoli wyprostuj ręce aż do pozycji początkowej.
5. Powtarzaj sekwencję przez cały czas trwania interwału siłowego.

Pompki

Partie: Klatka piersiowa, barki, tricepsy

Istnieją dwie wersje tego ćwiczenia. Jeżeli nie jesteś w stanie go wykonać, możesz oprzeć kolana na podłodze, miękkiej macie lub poduszce. Szersze ustawienie ramion sprawia, że większy nacisk kładziony jest mięśniom klatki piersiowej oraz barków, natomiast węższe ustawienie wzmacnia pracę tricepsów.

1. Połóż dłonie na podłodze lub na hantlach (uwaga: pamiętaj, że hantle mogą się przesuwają i doprowadzić do kontuzji, zwłaszcza jeśli są zaokrąglone). Napnij mięśnie brzucha aby uzyskać linię prostą między kostkami a ramionami.
2. Rozpocznij od zgięcia łokci pod kątem 90 stopni.
3. Wyprostuj ręce.
4. Powtarzaj te same ruchy przez cały czas trwania interwału.

Wyciskanie hantli leżąc

Partie: Barki

1. Trzymaj hantle na wysokości barków nachwytem lub w pozycji neutralnej (dłonie zwrócone do siebie)
2. Unieś hantle nad głowę aż do pełnego wyprostowania ramion.
3. Powoli obniż hantle do pozycji początkowej.
4. Powtarzaj te same ruchy przez cały czas trwania interwału.

Wyciskanie francuskie hantli

Partie: Tricepsy

1. Trzymaj hantle na wysokości barków za głowę chwytem neutralnym (dłonie zwrócone do siebie) tak by łokcie były zwrócone pionowo w górę.
2. Unieś hantle nad głowę aż do pełnego wyprostowania ramion. Tricepsy powinny być nieruchome.
3. Powoli obniż hantle do pozycji początkowej.
4. Powtarzaj te same ruchy przez cały czas trwania interwału.

Uginanie ramion z hantlami:

Partie: Bicepsy

1. Chwyć hantle podchwytem przy udach.
2. Zginaj ramiona wzdłuż klatki piersiowej.
3. Zginając łokcie unieś hantle na wysokość barków.
4. Powoli obniż hantle do pozycji początkowej.
5. Powtarzaj te same ruchy przez cały czas trwania interwału.

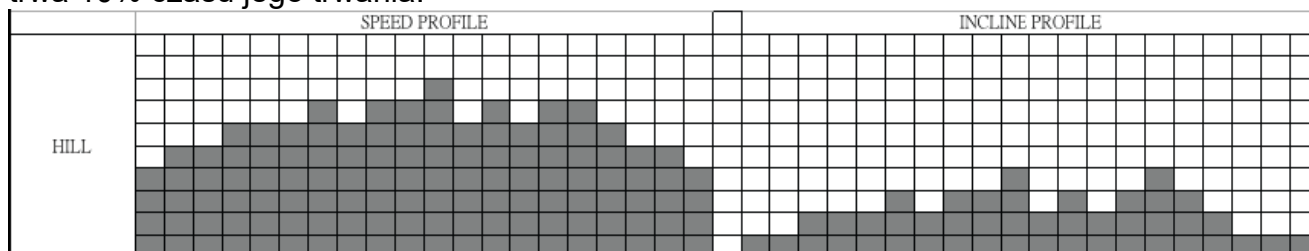
Programy Predefiniowane

Bieżnia posiada pięć różnych programów zaprojektowanych specjalnie dla treningów różnego typu. Programy te posiadają ustawione fabrycznie profile obciążenia do uzyskania różnych celów.

WZGÓRZE

Program ten zbudowany jest na zasadzie piramidy. Stopniowy wzrost obciążenia rozpoczyna się od poziomu 10% maksymalnego wysiłku (poziom ustawiony przed rozpoczęciem programu) aż do maksymalnego wysiłku trwającego do 10% całego treningu, później następuje stopniowe zmniejszenie obciążenia aż do poziomu 10% maksymalnego wysiłku.

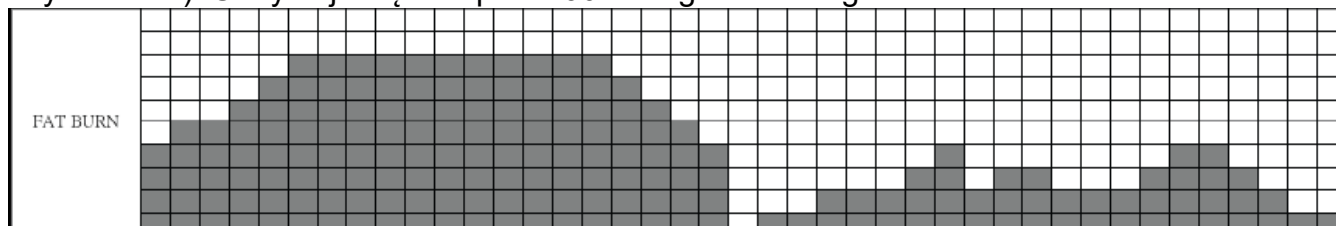
Wznios: Stopniowy i równy wzrost. Wartość maksymalna zostaje osiągnięta w połowie programu i trwa 10% czasu jego trwania.



SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Program ten polega na szybkim wzroście obciążenia do poziomu maksymalnej wytrzymałości (na poziomie domyślnym bądź wprowadzonym przez użytkownika), który utrzymuje się przez 2/3 czasu trwania całego treningu. Ten program sprawdzi twoją zdolność utrzymania wydatku energetycznego przez dłuższy czas.

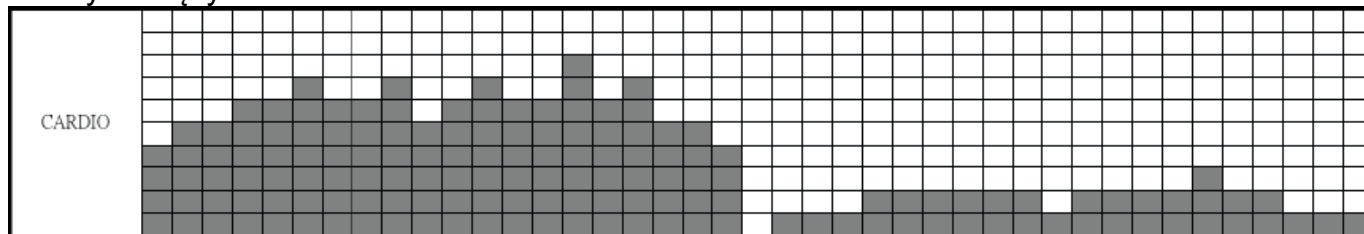
Wznios: Szybki i równy wzrost do maksymalnej wartości (domyślnej lub ustawionej przez użytkownika). Utrzymuje się ona przez 90% długości treningu.



CARDIO

Program ten polega na szybkim wzroście obciążenia do poziomu bliskiego maksimum wytrzymałości (na poziomie domyślnym lub wprowadzonym przez użytkownika). Obciążenie zmienia się kilkakrotnie na mniejsze i większe, co pozwala sercu na przyspieszenie pulsu, a następnie na odpoczynek. Program kończy się szybkim spadkiem obciążenia, a jego celem jest wzmocnienie mięśnia sercowego oraz wzrost przepływu krwi i pojemności płuc.

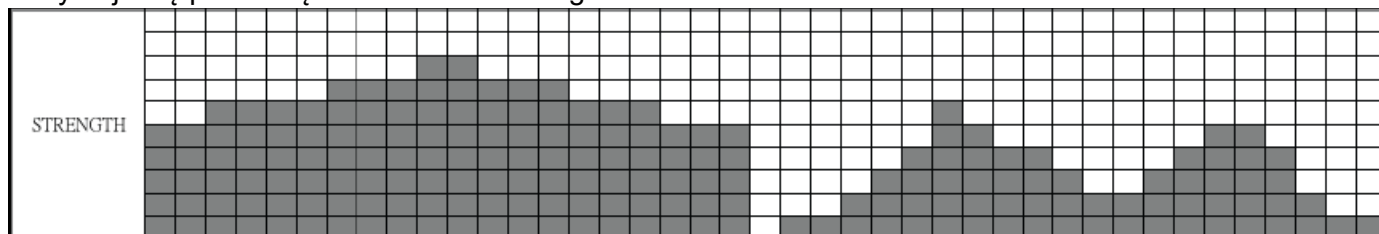
Wznios: Umiarkowany. Podczas treningu kilkakrotnie osiąga wyższą wartość, a wartość maksymalną tylko w odcinku 15.



SIŁA

Program ten polega na stopniowym wzroście obciążenia do poziomu 100% maksymalnego wysiłku, który utrzymuje się przez 25% czasu trwania treningu. Celem programu jest budowanie siły i wytrzymałości mięśni w dolnych partiach ciała oraz pośladkach. Program kończy się krótkim odpoczynkiem.

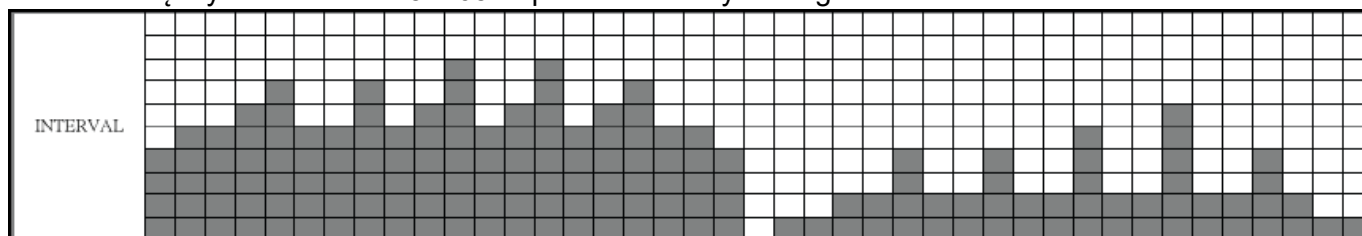
Wznios: Program rozpoczyna się szybką wspinaczką, a następnie przechodzi w wartość umiarkowaną, która utrzymuje się przez większość czasu treningu.



INTERWAŁ

Program ten zawiera kilka cykli wysokiej intensywności, po których następują cykle odpoczynku. Ten program pomaga rozwijać włókna szybkokurczliwe mięśni, wykorzystywane podczas intensywnej, lecz krótkotrwałej aktywności. Trening został tak zaprogramowany by doprowadzić do wyczerpania poziomu tlenu i przyspieszenia pulsu, a następnie w cyklu odpoczynkowym do spadku pulsu i zwiększenia ilości tlenu. W ten sposób układ sercowo-naczyniowy użytkownika zostaje niejako zaprogramowany do bardziej wydajnej gospodarki tlenowej.

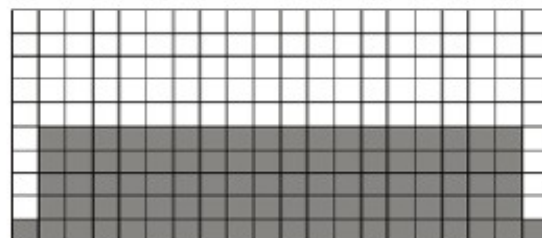
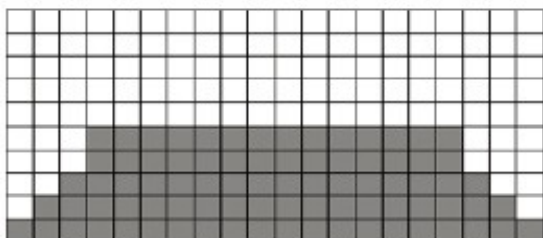
Wznios: Wznios: Wzrastający w cyklach podobnych do programu Cardio, lecz w innych segmentach (kolumnach) treningu. Oznacza to, że wszystkie mięśnie nóg będą pracować równie intensywnie. Wznios "skacze" między wartościami 25 a 65 % poziomu maksymalnego.



KALORIE

Program ten cechuje się szybkim przyspieszeniem do maksymalnej prędkości (domyślnej lub ustawionej przez użytkownika), która utrzymuje się przez 2/3 długości treningu. Ten program sprawdzi czy jesteś w stanie utrzymać wysoki wydatek energetyczny przez dłuższy czas.

Wznios: Równomierny i szybki, aż do poziomu maksymalnego (domyślnego lub ustawionego przez użytkownika). W czasie 90% długości treningu.



FUSION

Program cechuje wysoki poziom intensywności ćwiczeń cardio oraz siłowych, po których następuje odpoczynek. Program ten ćwiczy i rozwija tzw. mięśnie szybkokurczliwe wykorzystywane przy krótkich lecz intensywnych ruchach. Tego rodzaju ćwiczenia obciążają gospodarkę tlenową oraz przyspieszają akcję serca. W cyklach odpoczynkowych puls zwalnia pozwalając na regenerację tlenu. W ten sposób układ naczyniowo-krażeniowy uczt się skuteczniej zarządzać tlenem.

Wznios: Wzrasta podobnie jak opór, ale w innych segmentach. Wszystkie mięśnie nóg będą pracowały z jednakowym obciążeniem. Wznios "skacze" między wartościami 25 a 65 % poziomu maksymalnego.

Programy Pulsu

Stare angielskie porzekadło „no pain, no gain” („nie ma zysku bez bólu”) to mit. Niech świadczą o tym choćby korzyści płynące z komfortowego trenowania. Spora część tego sukcesu jest między innymi pochodną wykorzystywania urządzeń monitorujących pracę serca. Po odpowiednim zastosowaniu tego rodzaju aparatury wiele osób odkrywa, że ich zwykły dobór intensywności ćwiczeń jest zbyt niski lub zbyt wysoki, a trening przynosi im znacznie więcej radości jeśli wartość ich pulsu mieści się w określonym zakresie.

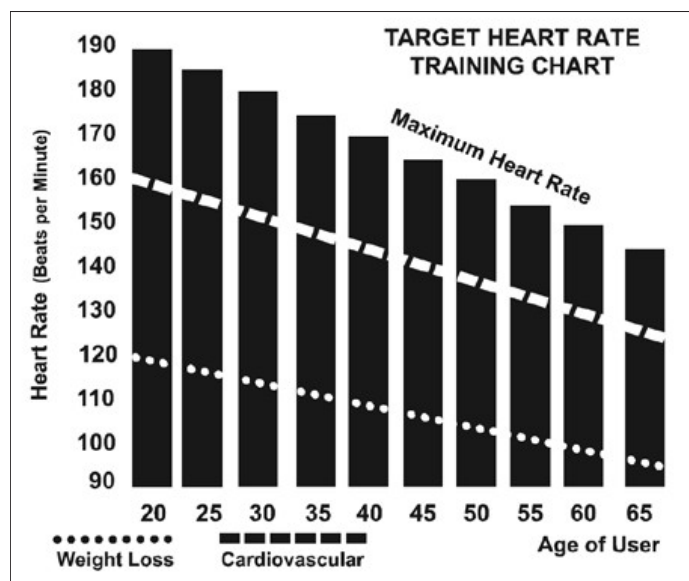
W celu określenia najkorzystniejszego zakresu dla własnych treningów, należy najpierw określić swój Puls Maksymalny. Można to osiągnąć stosując następujący wzór: 220 minus twój wiek. Wynik da Maksymalny Puls (MHR) dla osoby w twoim wieku. W celu ustalenia efektywnego zakresu pulsu dla określonych celów wystarczy po prostu obliczyć właściwy procent twojego HMR. Zakres treningowy pulsu wynosi od 50% do 90% maksymalnego pulsu. Trening na poziomie 60% MHR zaleca się do spalania tkanki tłuszczowej, a trening na poziomie 80% pomaga wzmacniać układ sercowo-naczyniowy. Zakres pomiędzy 60% a 80% gwarantuje maksymalne korzyści dla użytkownika.

Dla osoby w wieku 40 lat, docelowy zakres pulsu oblicza się następująco:

$220 - 40 = 180$ (puls maksymalny)
 $180 \times .6 = 108$ uderzeń na minutę (60% pulsu maksymalnego)
 $180 \times .8 = 144$ uderzeń na minutę (80% pulsu maksymalnego)

Więc dla 40-latkę zakres treningowy pulsu wynosi między 108 a 144 uderzeń na minutę.

Po wprowadzeniu wieku podczas programowania urządzenia, konsola wykona te obliczenia automatycznie. Wprowadzenie wieku służy do ustawienia programów Pulsu. Po obliczeniu MHR możesz wybrać swój cel treningowy.



Dwa najbardziej popularne cele treningowe to wydolność sercowo-naczyniowa (trening serca i płuc) oraz kontrola wagi. Czarne kolumny na powyższym wykresie symbolizują MHR osoby w wieku podanym poniżej każdej z kolumn. Puls treningowy dla wydolności sercowo-naczyniowej bądź kontroli wagi reprezentują dwie przekątne linie przecinające wykres. Definicja wartości docelowej znajduje się w lewym dolnym rogu wykresu. Jeśli twoim celem jest wydolność sercowo-naczyniowa lub kontrola wagi, możesz go osiągnąć poprzez trenowanie na poziomie 80% lub 60% swojego MHR w oparciu o plan treningowy zaaprobowany przez lekarza. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego, skonsultuj się z lekarzem.

Przy wszystkich programach Pulsu w urządzeniach Spirit Fitness można korzystać z funkcji monitorowania pulsu bez konieczności korzystania z programu Pulsu. Funkcja ta może być stosowana w trybie ręcznym oraz w każdym z dziewięciu programów. Program Pulsu automatycznie kontroluje poziom obciążenia pedałów.

Poziom Postrzeganego Wysiłku

Puls jest bardzo istotny, ale wiele korzyści płynie również z umiejętności słuchania własnego ciała. Istnieje więcej zmiennych czynników określających intensywność treningu niż tylko puls. Do właściwej intensywności treningu przyczyniają się także poziom stresu, ogólny stan zdrowia fizycznego i emocjonalnego, temperatura, wilgotność, pora dnia czy pora ostatniego posiłku. Poziom Postrzeganego Wysiłku (RPE), znany również jako skala Borga, został opracowany przez szwedzkiego fizjologa G.A.V. Borga. Skala ta określa intensywność ćwiczeń na poziomie od 6 do 20 w zależności od postrzeganego wysiłku ćwiczącego.

Skala wygląda następująco:

Określanie Postrzeganego Wysiłku

6 Minimalny

7 Bardzo, bardzo lekki

8 Bardzo, bardzo lekki +

9 Bardzo lekki

10 Bardzo lekki +

11 Dość lekki

12 Komfortowy

13 Raczej ciężki

14 Raczej ciężki +

15 Ciężki

16 Ciężki +

17 Bardzo ciężki

18 Bardzo ciężki +

19 Bardzo, bardzo ciężki

20 Maksymalny

Aby uzyskać szacunkowy poziom pulsu do każdego z poziomów skali Borga należy po prostu dodać do niego jedno zero. Przykładowo, przy poziomie 12 szacunkowy poziom pulsu powinien wynieść 120 uderzeń na minutę. RPE będzie się wahać w zależności od występowania czynników opisanych powyżej. To właśnie główna zaleta tego typu treningu. Jeśli twoje ciało jest silne i wypoczęte, będziesz się czuł silniejszy, a trening będzie się wydawał lżejszy. Będąc w takiej kondycji jesteś w stanie trenować ciężiej, a RPE będzie to odzwierciedlać. Jeśli czujesz się zmęczony i powolny, oznacza to, że twoje ciało potrzebuje przerwy. Będąc w takiej kondycji trening będzie ci się wydawał bardziej męczący. I w tym przypadku zostanie to odzwierciedlone twoim RPE i będziesz mógł trenować tego dnia na właściwym poziomie obciążenia organizmu.

Stosowanie Pasa Piersiowego (OPCJONALNE)

Jak należy stosować opaskę:

Przyłącz nadajnik do elastycznego pasa za pomocą blokowanego klucza.

Dopasuj pas w taki sposób by był jak najlepiej dopasowany, jednak tak, aby nie uwierał.

Umieść nadajnik tak by logo znajdowało się na środku torsu w stronę przeciwną do ciała (niektóre osoby powinny umieścić nadajnik nieznacznie na lewo od środka). Przymocuj końcówkę elastycznego paska wkładając zaokrągloną końcówkę i za pomocą ząbujących się części zamocuj nadajnik wraz z paskiem wokół klatki piersiowej.

Umieść nadajnik bezpośrednio pod mięśniami piersiowymi.

Pot stanowi najlepszy przewodnik pomagający zmierzyć najdrobniejsze sygnały elektryczne serca. Jednakże do uprzedniego zwilżenia elektrod może posłużyć również zwykła woda. (Elektrody to dwa karbowane

owalne fragmenty po wewnętrznej stronie paska oraz po obu stronach nadajnika.) Zaleca się także założenie paska z nadajnikiem na kilka minut przed rozpoczęciem treningu. Niektórzy użytkownicy mogą z powodu specyficznej budowy ciała mieć początkowo problemy z uzyskaniem ciągłego, silnego sygnału. Po rozgrzaniu się problem ten powinien być mniej dostrzegalny.

W celu uzyskania silnego, ciągłego sygnału, trening musi odbywać się w określonej odległości między nadajnikiem i odbiornikiem. Zasięg ten może być zmienny, ale generalnie należy przyjąć, że aby zagwarantować rzetelne i miarodajne odczyty, użytkownik powinien przebywać jak najbliżej konsoli. Noszenie nadajnika bezpośrednio na gołej skórze zapewnia jego prawidłowe działanie. Możesz również nosić nadajnik na koszulce. W tym celu zwilż wodą fragmenty koszulki, których będą dotykały elektrody.

Pamiętaj: Nadajnik zostaje automatycznie aktywowany po wykryciu aktywności serca użytkownika.

Ponadto, jeśli nie wykryje aktywności, automatycznie się zdezaktywuje. Mimo, że nadajnik jest wodoszczelny, wilgoć może powodować wykrywanie fałszywych sygnałów, dlatego też należy po zakończeniu treningu wysuszyć nadajnik do sucha w celu przedłużenia żywotności baterii (przybliżony czas pracy baterii wynosi 2500 godzin). Bateria zamienna to Panasonic CR2032.

Niepożądane Działanie

Uwaga! Nie korzystaj z programów Pulsu bieżni jeżeli urządzenia nie wyświetla stabilnie aktualnego pulsu. Bardzo wysokie odczyty i wyświetlanie niespójnych, losowych liczb wskazuje, że wystąpił problem.

Potencjalne źródła zakłóceń skutkujące błędnym odczytem pulsu:

1. Kuchenki mikrofalowe, telewizory, małe urządzenia, itp.
2. Światła fluorescencyjne
3. Niektóre domowe systemy alarmowe
4. Siatki ogrodzeniowe
5. Niektóre osoby mogą mieć problemy z odczytem z ich skóry przez nadajnik. W podobnym przypadku spróbuj założyć nadajnik do góry nogami. Normalną pozycję nadajnika można rozpoznać po logo Spirit Fitness.
6. Antena wykrywająca puls jest bardzo wrażliwa. Jeżeli na zewnątrz znajduje się źródło głośnie dźwięku, pomocne w wyeliminowaniu zakłóceń może okazać się przestawienie trenera o dziewięćdziesiąt stopni.
7. Inna osoba korzystająca z nadajnika w odległości mniejszej niż metr od konsoli twojego trenera.

W przypadku dalszego występowania problemów, skontaktuj się ze sprzedawcą.



Stosowanie aplikacji Spirit FIT

Aby pomóc ci osiągnąć swe treningowe cele, twój nowy trener wyposażony został w nadajnik Bluetooth pozwalający na komunikację z wybranymi smartfonami i tabletami za pomocą aplikacji Spirit Fit.

Wystarczy pobrać darmową aplikację ze sklepu Apple Store lub Google Play, a następnie postępując zgodnie z instrukcjami aplikacji zsynchronizować aplikację z trenerem. Teraz możesz oglądać aktualny status swojego treningu na trzech różnych ekranach swojego urządzenia. Możesz także w łatwy sposób przełączać się między ekranem treningu a przeglądarką internetową / social media / emailiem etc za pomocą odpowiednich ikon. Po zakończeniu treningu dane automatycznie zapisują się we wbudowanym osobistym kalendarzu w celu przyszłej konsultacji.

Aplikacja Spirit Fit pozwala także na synchronizację danych treningowych z jednym z wielu serwisów o charakterze chmury, które wspieramy: i Health, MapMyFitness, Record, Fitbit, a planujemy rozszerzyć współpracę o wiele innych stron.

Synchronizacja Aplikacji:

1. Pobierz Aplikację
2. Otwórz Aplikację na swoim urządzeniu (smartfonie lub tablecie) i upewnij się, że urządzenie posiada uruchomioną funkcję Bluetooth.
3. Wejdź w Aplikację, kliknij w ikonkę w lewym górnym rogu, aby wyszukać swoje urządzenie Spirit Fitness.
4. Po wykryciu urządzenia, kliknij ikonę Connect (Połącz). Kiedy aplikacja i urządzenie zostaną zsynchronizowane, ikona Bluetooth na konsoli podświetli się. Teraz możesz już cieszyć się pełnią możliwości swojego trenera Spirit Fitness.
5. Po zakończeniu treningu, jego dane zostaną automatycznie zapisane i zostaniesz zapytany czy chcesz zsynchronizować dane z każdym z dostępnych serwisów. Weź pod uwagę, że aby dana ikona była aktywna i dostępna, będziesz musiał pobrać wspomniane kompatybilne Aplikacje fitness, takie jak iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, itp.



**Note: Your device will need to be running on a minimum operating system of iOS 7 or Android 4.4 for the Spirit Fit App to operate properly.*









Korzystanie z Programów Pulsu

Uwaga: Aby korzystać z tych programów należy założyć nadajnik pulsu.

Oba programy działają analogicznie, z tą różnicą, że program HR1 jest ustawiony na 60%, a HR2 na 80% maksymalnego pulsu. Oba programy programuje się w ten sam sposób.

Aby rozpocząć program HRC, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami bądź wybierz program HR1 lub HR2, po czym zatwierdź wybór przyciskiem Enter i wykonuj polecenia Message Center:

Po wybraniu docelowej wartości pulsu program będzie dążył do utrzymania pulsu na poziomie 3-5 uderzeń na minutę mniej od tej wartości. Postępując zgodnie z poleceniami Message Center aby utrzymać wybraną wartość pulsu.

-  Wybierz program HR1 lub HR2, a następnie wciśnij przycisk Enter.
-  Message Center poprosi cię o wprowadzenie swego Wieku. Możesz to zrobić za pomocą przycisków LevelUp/Down, a następnie zatwierdzić nową wartość przyciskiem Enter i przejść do kolejnego ekranu.
-  Teraz zostaniesz poproszony o podanie Wagi. Możesz to zrobić za pomocą przycisków Level Up/Down, a następnie zatwierdzić przyciskiem Enter.
-  Następne ustawienia dotyczą czasu. Należy prowadzić Czas i zatwierdzić przyciskiem Enter.
-  Teraz zostaniesz poproszony o wprowadzenie docelowego pulsu (HRT). Będzie to wartość, którą będziesz musiał utrzymywać w czasie działania programu. Ustaw wybrany poziom za pomocą przycisków Level Up/Down, a następnie zatwierdź wybór przyciskiem Enter. Uwaga: ta wartość Pulsu zależy od od procentowej wartości zaakceptowanej na etapie Kroku 1. Jeśli zmienisz tę wartość, zmniejszy ona lub zwiększy procentową wartość z Kroku 1.
-  Po edycji ustawień, możesz rozpocząć trening wciskając przycisk Start. Możesz także wrócić i zmodyfikować ustawienia za pomocą przycisku Enter.
-  Jeśli w dowolnym momencie treningu chciałbyś zmniejszyć bądź zwiększyć obciążenie, wciśnij przycisk Level Up/Down. W ten sposób będziesz mógł kontrolować wartość docelowego pulsu.
-  W czasie trwania programów HR1 lub HR2 będziesz mógł za pomocą przycisku Enter przewijać dane w Message Center.

Po zakończeniu programu możesz nacisnąć przycisk Start aby rozpocząć ten sam program ponownie, lub wyjść z programu za pomocą przycisku Stop.

Ogólne Zasady Eksploatacji

Pas i Pokład

Twoja bieżnia korzysta z niezwykle wydajnego pokładu o niewielkim tarciu. Jej funkcjonalność jest optymalna kiedy pokład jest czysty. Za pomocą miękkiej, wilgotnej szmatki lub ręcznika papierowego przetrzyj krawędź pasa oraz przestrzeń między pasem a ramą. Postaraj się dostać jak najgłębiej pod pas. Aby zagwarantować maksymalną żywotność sprzętu, czynność tę należy wykonywać raz na miesiąc. Powierzchnię pasa należy czyścić wodą z dodatkiem detergentu, za pomocą nylonowej gąbki. Przed użyciem bieżni, zaczekaj aż sprzęt wyschnie. Jeżeli na powierzchni pokładu zauważysz wyraźne ślady zużycia, należy obrócić go na drugą stronę. W tym celu skontaktuj się z serwisem.

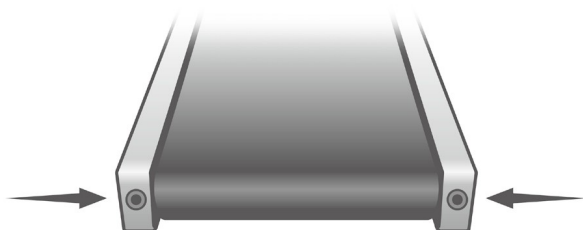
Uwaga: Nie należy stosować jakichkolwiek smarów ani wosku.

Czyszczenie ogólne

Wloty powietrza mogą się blokować przez kurz, brud oraz zwierzęcą sierść, a następnie gromadzić na ruchomym pasie. Należy średnio co miesiąc odkurzać podłogę pod bieżnią, aby zapobiec nadmiernemu gromadzeniu się kurzu, który może zostać wciągnięty do mechanizmu bieżni pod pokrywą silnika. Raz do roku należy zdjąć czarną pokrywę silnika i za pomocą odkurzacza usunąć brud, który się tam zgromadził. PRZED WYKONANIEM TEJ CZYNNOŚCI ODŁĄCZ BIEŻNIĘ OD ŹRÓDŁA ZASILANIA.

Regulacja Pasa

Regulacja Napięcia pasa bieżni – Napięcie pasa dla większości użytkowników nie jest istotne, choć może się okazać kluczowym parametrem dla biegaczy, którym zależy na uzyskaniu gładkiej i stabilnej powierzchni. Regulacji należy dokonywać na tylnej rolce za pomocą klucza inbusowego M6 (132). Śruby regulacyjne znajdują się na końcach szyn, co pokazuje poniższa ilustracja. Uwaga: Regulacji dokonuje się przez niewielki otwór w osłonie śruby.



Dokręć tylną rolkę tylko na tyle by zapobiec ześlizgnięciu się pasa z przedniej rolki. Przekręć każdą ze śrub regulacyjnych napięcia pasa o 1/4 obrotu, a następnie sprawdź jego napięcie wchodząc na bieżnię i upewniając się, że się nie ślizga i chodzi płynnie. Dokonując regulacji musisz dopilnować by śruby po obu stronach były równo dokręcone. W przeciwnym wypadku pas może się zsuwać na jedną stronę zamiast pracować na środku bieżni.

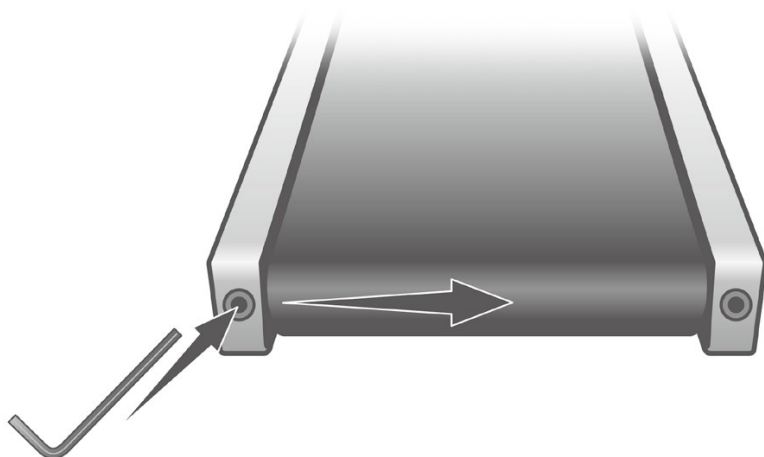
NIE DOKRĘCAJ ŚRUB ZBYT MOCNO – zbyt mocne dokręcenie śrub może doprowadzić do uszkodzenia pasa i zbyt szybkiego zużycia łożysk. Jeżeli mocno napniesz pas, ale nadal będziesz obserwował luzy, może się okazać, że problem tkwi w schowanym pod pokrywą silnika pasie napędowym, który łączy silnik z przednią rolką. Jeśli ten pas będzie luźny, może się to objawiać podobnie jak poluzowanie pasa bieżni. Napinanie pasa napędowego powinno być wykonane przez wykwalifikowanego fachowca.

Regulacja Prowadzenia Pasa

Bieżnia została tak zaprojektowana by jej pas w czasie pracy w miarę możliwości znajdował się na samym środku. To normalnie, że pas ma tendencję do przesuwania się w jedną stronę, w zależności od kroku użytkownika oraz preferowanej nogi. Jednak w takim przypadku konieczna jest regulacja pasa.

Do takiej regulacji służy Klucz inbusowy 6M (132). Musisz mieć świadomość, że nawet niewielka zmiana może skutkować znaczną różnicą pracy, co może nie być widoczne od razu. Jeśli pas porusza się zbyt blisko lewej strony, obróć śrubę o 1/4 obrotu w prawo (zgodnie z ruchem wskazówek zegara), a następnie poczekaj kilka minut aż pas się ustabilizuje na środku pracującej bieżni.

Jeżeli pas biegnie zbyt blisko prawej strony, obróć śrubę w przeciwnym kierunku. W zależności od sposobu użytkowania bieżni może wymagać okresowej regulacji prowadzenia pasa. Niektórzy użytkownicy mogą obserwować innego rodzaju zmiany. Powinieneś przyjąć, że co jakiś czas będziesz musiał dokonywać regulacji pasa. Jest to parametr bieżni, za który odpowiada sam użytkownik.



UWAGA: Wszelkie uszkodzenia powstałe w wyniku nieprawidłowej regulacji Napięcia / Prowadzenia, nie są objętą gwarancją.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	PRZYCZYNA / ROZWIĄZANIE
Brak wyświetlacza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Brak zawlecзки bezpieczeństwa 2. Wybił bezpiecznik na przedniej osłonie. Wciśnij bezpiecznik 3. Brak zasilania. Upewnij się, że przewód jest właściwie podłączony do gniazdka. 4. Możliwe, że wybił bezpiecznik panelu sterowania. 5. Usterka bieżni. Skontaktuj się ze sprzedawcą.
Pas nie biegnie prosto. Pas posiada luzy.	<p>Być może użytkownik chodząc lub biegając bardziej obciąża jedną nogę. Jeśli to twój naturalny sposób poruszania się, nieznacznie wyreguluj pas w odpowiednią stronę. Instrukcję znajdziesz powyżej.</p>
Silnik nie uruchamia się po naciśnięciu przycisku Start	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jeśli pas rusza, ale po krótkim czasie się zatrzymuje, a na wyświetlaczu pokazuje się komunikat E1, przeprowadź kalibrację. 2. Jeśli pas w ogóle się nie porusza, a na wyświetlaczu pokazuje się komunikat E1, skontaktuj się z serwisem.
Bieżnia osiąga prędkość 3 km/h, mimo, że wyświetlacz wskazuje wyższą prędkość.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oznacza to, że silnik potrzebuje więcej mocy. 2. Nie stosuj przedłużacza, a jeśli to konieczne niech będzie jak najkrótszy. 3. Zbyt mała moc w mieszkaniu. Skontaktuj się z elektrykiem.
Bieżnia zatrzymuje się gwałtownie po wyciągnięciu zawlecзки bezpieczeństwa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbyt duże tarcie między pasem a pokładem. Zapoznaj się z instrukcją czyszczenia powyżej. 2. Jeżeli czyszczenie nie pomaga, sprawdź czy pokład nie nosi śladów zużycia. W takim wypadku może istnieć konieczność przełożenia pokładu na drugą stronę.
Urządzenie wybija wewnętrzny bezpiecznik 15 AMP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbyt duże tarcie między pasem a pokładem. Zapoznaj się z instrukcją czyszczenia powyżej. 2. Jeżeli czyszczenie nie pomaga, sprawdź czy pokład nie nosi śladów zużycia. W takim wypadku może istnieć konieczność przełożenia pokładu na drugą stronę.
Kopmuter wyłącza się po dotknięciu konsoli (w chłodny dzień) podczas pracy.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bieżnia nie jest uziemiona, a elektryczność statyczna zaiwiesza komputer. Sprawdź instrukcje dot. uziemienia.
Urządzenie wybija bezpieczniki w mieszkaniu, ale nie wewnętrzne	<p>Może być konieczna wymiana bezpieczników (skonsultuj się z elektrykiem).</p>

Procedura Kalibracji

1. Usuń Zawleczkę Bezpieczeństwa.
2. Wciśnij i przytrzymaj przyciski Start i Stop, jednocześnie instalując w konsoli zawleczkę. Trzymaj przyciski wciśnięte do czasu aż na wyświetlaczu pokaże się komunikat "Factory Settings". Wciśnij Enter.
3. Teraz możesz zmienić jednostki na układ metryczny (Kilometry i Kilogramy zamiast Mil i Funtów). W tym celu wybierz wybraną opcję za pomocą przycisków Incline + / - , a następnie wciśnij Enter. W oknie prędkości wyświetli się Prędkość Maksymalna, a w okienku Wzniosu, Wznios Maksymalny.)
4. Grade Return ON (Opcja ta pozwala na zerowanie wzniosu z chwilą naciśnięcia przycisku STOP. Europejskie normy wymagają aby opcja ta pozostała wyłączona (OFF).
5. Naciśnij przycisk Start aby rozpocząć kalibrację. Proces ten jest automatyczny, prędkość zwiększy się bez ostrzeżenia, więc w tym czasie nie stawaj na bieżni.

Regulacja czujnika prędkości

Jeśli kalibracja nie dobiega do końca, być może należy sprawdzić ustawienie czujnika prędkości.

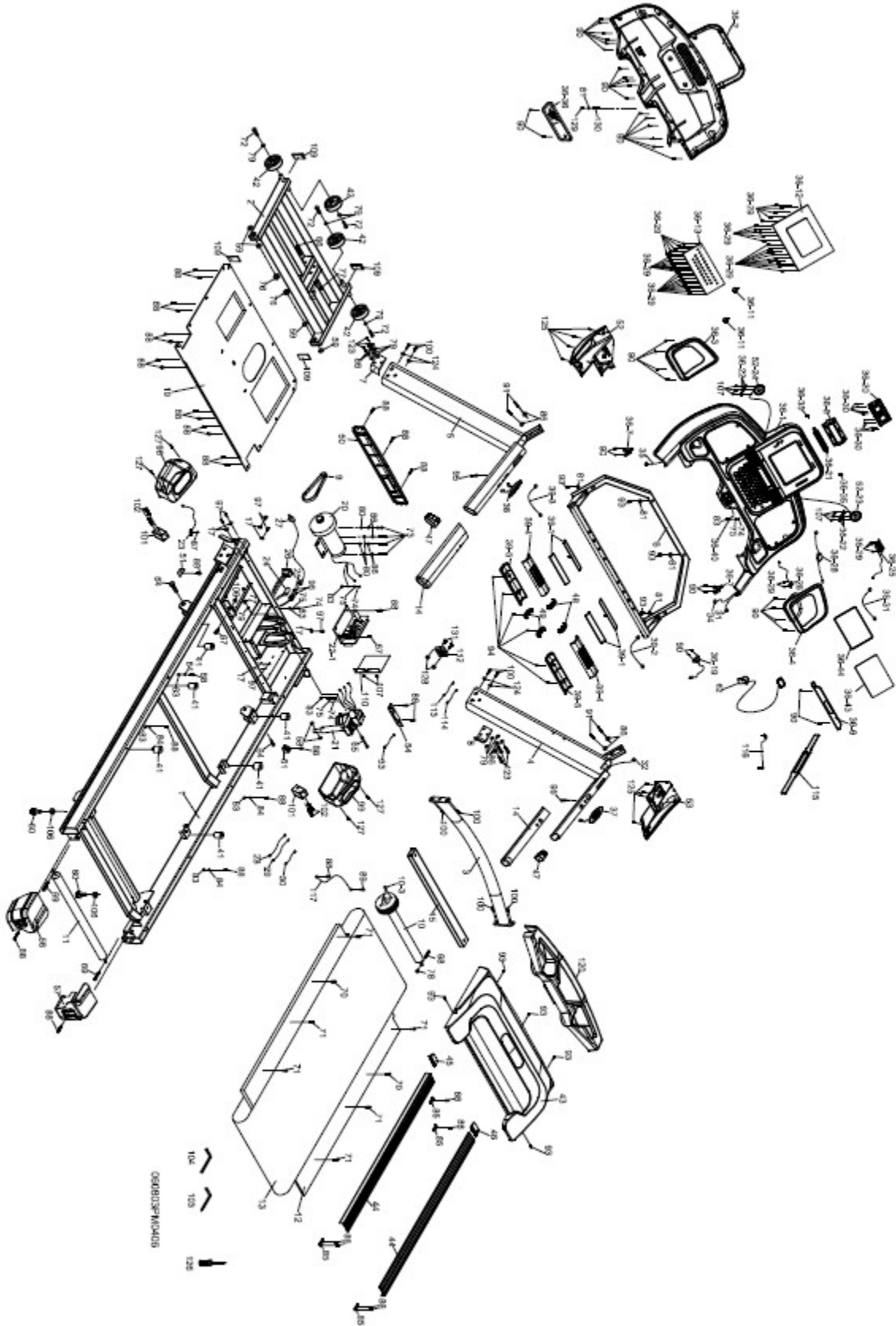
1. Usuń osłonę silnika odkręcając 4 śruby, które ją trzymają (nie musisz ich odkręcać całkowicie).
2. Czujnik prędkości znajduje się po lewej stronie ramy, tuż obok napędu przedniej rolki (napęd posiada pas, który prowadzi do samego silnika). Czujnik jest niewielki, czarny i jest podłączony przewodem.
3. Upewnij się, że czujnik znajduje się jak najbliżej napędu, ale nie może go dotykać. Na przedniej części napędu zobaczysz magnes. Upewnij się, że czujnik jest ustawiony równo z magnesem. Czujnik jest przytwierdzony śrubą, którą należy poluzować aby dokonać regulacji. Po zakończeniu regulacji, dokręć ponownie śrubę.

Menu Trybu Zaawansowanego

Konsola posiada wbudowane oprogramowanie konserwacyjno-diagnostyczne. Pozwoli ono na zmianę ustawień konsoli z języka angielskiego na system Metryczny, a także na przykład wyłączenie sygnałów dźwiękowych przycisków. W celu wejścia do Menu Trybu Zaawansowanego, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski **Start**, **Stop** oraz **Enter**. Trzymaj przyciski wciśnięte przez około 5 sekund, po czym Message Center wyświetli Menu Trybu Zaawansowanego. Aby wejść do poniższego Menu naciśnij przycisk **Enter**:

1. Test przycisków (umożliwi sprawdzenie czy wszystkie przyciski działają)
2. Test wyświetlacza (sprawdza wszystkie wyświetlane funkcje)
3. Funkcje (Wciśnij Enter aby wejść w ustawienia, przewijaj strzałkami Up / Down)
 - I. Display Mode (Wyłącz (OFF) aby konsola wyłączała się automatycznie po 30 minutach bezczynności)
 - II. Pause Mode (Włącz (ON) aby umożliwić 5-minutowe pauzy. Przy wyłączonej funkcji pauza będzie trwała aż ręcznego wznowienia).
 - III. Maintenance (Resetowanie komunikatu o smarowaniu oraz licznika odległości).
 - IV. Units (Pozwala ustawić jednostki na system metryczny lub imperialny)
 - V. Security (Pozwala zablokować klawiaturę przed użyciem przez niepożądaną osobę. Gdy blokada jest włączona, konsola nie umożliwi korzystania z klawiszy dopóki nie wciśniesz jednocześnie przycisków Start oraz Enter przez 3 sekundy.)
5. Wyjście

Schemat Budowy



Lista Podzespołów

NO.	OPIS	Szt.
1	Rama Główna	1
2	Mocowanie Wzniosu	1
3	Wspornik Poręczy	1
4	Prawy Słupek	1
5	Lewy Słupek	1
6	Wspornik Konsoli	1
7	Klin (L)	1
8	Klin (P)	1
9	Pas Napędowy	1
10	Przednia rolka z kołem pasowym	1
10~3	Magnes	2
11	Tyłna rolka	1
12	Pokład	1
13	Pas bieżni	1
14	Uchwyt	2
15	Krzyżulec	1
17	Mocowanie przewodów	6
19	Pokrywa ramy	1
20	Silnik napędu	1
21	Silnik wzniosu	1
22~1	Kontroler silnika	1
23	Czujnik z przewodem 1200m/m	1
24	Bezpiecznik	1
25	Wtyczka	1
26	Włącznik	1
27	Przewód zasilający	1
28	Przewód łączeniowy 70mm(Czarny)	1
29	Przewód łączeniowy 350m/m (biały)	1
30	Przewód łączeniowy 350m/m (czarny)	1
31	Przewód komputera 800m/m (górnym)	1
32	Przewód komputera 1250m/m(środkowy)	1
33	Przewód komputera 550m/m	1
34	Przewód prędkości 800m/m(górnym)	1
35	Przewód wzniosu 800m/m(górnym)	1
36	Zespół konsoli	1
36~1	Górna pokrywa konsoli	1
36~2	Dolna pokrywa konsoli	1
36~3	Uchwyt na butelkę (L)	1
36~4	Uchwyt na butelkę (P)	1
36~6	Stojak na książkę	1
36~7	Błoczek mocujący	2
36~8	Przewód wentylacyjny	1

36~11	Kwadratowa Płytką blokująca magnes	2
36~12	Wyświetlacz konsoli	1
36~13	Klawiatura	1
36~19	Moduł bezpiecznika z przewodem 400m/m	1
36~20	Zespół wentylatora 500m/m(opcjonalny)	1
36~21	Osłona Wentylatora	1
36~22	Kotew osłony głośnika (opcjonalna)	6
36~23	Głośnik z przewodem 250m/m(Opcjonalny)	1
36~24	Głośnik z przewodem 450m/m(Opcjonalny)	1
36~25	Kontroler wzmacniacza (Optional)	1
36~26	Karta dźwiękowa 300m/m(czerwony)(Opcjonalny)	1
36~28	Odbiornik 300m/m (Opcjonalny)	1
36~29	Blachowkręt 2.3 × 6m/m	45
36~30	Blachowkręt 3.5 × 40m/m	8
36~31	Przewód wzmacniacz 600m/m(Opcjonalny)	1
36~35	Kotew osłony wentylatora	2
36~36	Osłona łańcucha z LOGO	1
36~40	Przewód uziemienia konsoli 400m/m	1
36~43	Akryl	1
36~44	Wodoodporna guma	1
37	Przełącznik regulacji prędkości z przewodem 300m/m	1
38	Przełącznik regulacji wzniosu z przewodem 300m/m	1
39~1	Płytką czujnika pulsu	4
39~2	Przewód czujnika pulsu 1100m/m(biały)	1
39~3	Przewód czujnika pulsu 1100m/m(czerwony)	1
39~4	Górna pokrywa czujnika pulsu	2
39~5	Dolna pokrywa czujnika pulsu	2
41	Obicie	6
42	Koło transportowe Ø82 × Ø14 × 35L	4
43	Górna pokrywa silnika	1
44	Aluminiowa szyna	2
45	Zatyczka aluminiowej szyny (L)	1
46	Zatyczka aluminiowej szyny (P)	1
47	Zatyczka rączki	2
48	Górna pokrywa zatyczki czujnika pulsu	2
49	Dolna pokrywa zatyczki czujnika pulsu	2
50	Przednia pokrywa silnika	1
51	Kotew pokrywy silnika	2
52	Pokrywa słupka (L)	1
53	Pokrywa słupka (P)	1
54	Płytką mocowania wentylatora	1
56	Tylna regulacja (L)	1
57	Tylna regulacja (R)	1
58	Podkładka nylonowa Ø24 × Ø10 × 3T (A)	2
59	Podkładka nylonowa Ø24 × Ø10 × 3T (A)	4

60	Regulowana stopka	2
62	Zawleczka bezpieczeństwa	1
64	Śruba z łbem sześciokątnym 1/2" × 57L	2
65	Śruba z łbem kulistym 3/8" × 4-1/2" (stop stali)	1
66	Śruba z łbem kulistym 3/8" × 4" (stop stali)	1
67	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" × 1-3/4"	1
68	Śruba z łbem sześciokątnym M8 × 60m/m	1
69	Śruba z łbem kulistym M8 × 80m/m	2
66	Śruba z łbem kulistym 3/8" × 4"(stop stali)	1
67	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" × 1-3/4"	1
68	Śruba z łbem sześciokątnym M8 × 60m/m	1
69	Śruba z łbem kulistym M8 x 58m/m	2
70	Śruba z łbem płaskim M8 × 55m/m	2
71	Śruba z łbem płaskim M8 × 35m/m	6
72	Śruba z łbem kulistym 3/8" × 3/4"	4
73	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" × 1-1/4"	4
74	Śruba Phillipsa M5 × 10m/m	4
75	Podkładka sprężysta Ø5 × 1.5T	4
76	Nakrętka kontruująca 1/2" × 15T	2
77	Nakrętka kontruująca 3/8" × 7T	2
78	Nakrętka kontruująca M8 × 7T	1
79	Podkładka płaska Ø3/8" × Ø19 × 1.5T	12
80	Podkładka płaska Ø3/8" × Ø25 × 2.0T	4
81	Podkładka płaska Ø6.5" × Ø16 × 1.0T	5
83	Podkładka gwiazdkowa M5	8
84	Podkładka nylonowa Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5.5T × 3T	4
85	Pokdkładka zakrzywiona Ø5.5 × 27 × 60 × 1.5T × 3.5H	4
86	Podkładka sprężysta Ø10 × 2.0T	14
87	Śruba samogwintująca 5 × 19m/m	2
88	Śruba samogwintująca Ø5 × 16L	35
89	Blachowkręt 4 × 12m/m	1
90	Blachowkręt 3.5 × 12m/m	35
91	Śruba z łbem kulistym 3/8" × 1-3/4"	4
93	Śruba samogwintująca 5 × 16m/m	9
94	Śruba samogwintująca 3 × 10m/m	6
95	Blachowkręt 4 × 50m/m	2
96	Blachowkręt 3 × 10m/m	2
97	Śruba samogwintująca 3.5 × 16m/m	6
98	Boczna pokrywa masztu konsoli (L)	1
99	Boczna pokrywa masztu konsoli (P)	1
100	Śruba z łbem kulistym 5/16" × 3/4"	8
101	Stabilizatar płytki mocującej	2
102	Śruba z łbem płaskim 3/8" × 2-1/4"	4
103	Kombinacja klucza inbusowego M5 i śrubokrętu Phillipsa	1

104	Klucz inbusowy	1
106	Nakrętka 3/8" × 7T	3
107	Błachowkręt 3 × 8m/m (opcjonalnie 6szt)	8
109	Zatyczka kwadratowa	4
110	Tylna płytk kontrolera	1
112	Wentylator	1
113	Przewód łączeniowy wentylatora silnika 400m/m	1
114	Przewód łączeniowy wentylatora silnika 400m/m	1
115	Pas piersiowy (opcjonalnie)	1
116	Przewód audio 400m/m (opcjonalnie)	1
117	Przewód uziemienia 600m/m	1
120	Uchwyt na butelkę	1
123	Śruba z łbem kulistym 3/8" × 2-1/2"	6
124	Pokładka zakrzywiona	4
125	Błachowkręt Ø3.5 × 16L	8
126	Śrubokręt Phillipsa	1
127	Śrubokręt Phillipsa M5 × 10m/m	4
128	Nakrętka kontruująca	2
129	Błachowkręt 3.5 × 55m/m	1
130	Tuleja zawleczeni bezpieczeństwa	1
131	Śruba Phillipsa M4 × 35m/m	2

Dystrybutor

Axxo

ul. Opoczyńska 24,
97-200 Tomaszów Maz

sklep@axxo.pl

www.axxo.pl