

UWAGA:

Przed przystąpieniem do korzystania z tego produktu prosimy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje

Ważne uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Informacje ogólne

Instrukcje

Rysunek zestawieniowy

Lista części

Ćwiczenia rozgrzewające

Model HOF582

Klasa użytkowania: H

Klasa dokładności: C

Sprzęt do użytku domowego

**INSTRUKCJA
UŻYTKOWNIKA**

PLIANT®
HEALTH- & FITNESS EQUIPMENT

**ROWER MAGNETYCZNY
BALTIMORE**



UWAGA.

Dokonywanie zmian konstrukcyjnych sprzętu i samodzielnych napraw oraz użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem powoduje utratę uprawnień z tytułu gwarancji i rękojmi.

Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych sprzedawanych wyrobów. Urządzenia są dostarczane w częściach systemu montażowego.

WYPRODUKOWANO W CHINACH



Importer: ALLTO SPORT Sp. z o.o. - 61-249 Poznań - ul. Obodrzycka 67
e-mail: office@alltosport.com.pl - www.alltosport.com.pl

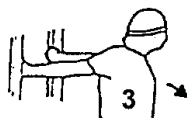
ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE



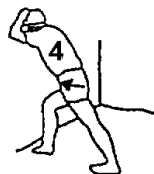
15 SEKUND KAŻDA RĘKA



20 SEKUND



20 SEKUND



25 SEKUND



20 SEKUND



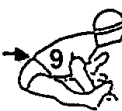
20 SEKUND



30 SEKUND



25 SEKUND KAŻDA NOGA



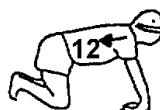
30 SEKUND



20 SEKUND



3 POWTÓRZENIA PO 5 SEKUND



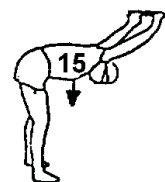
20 SEKUND



20 SEKUND NA KAŻDĄ NOGĘ



5 POWTÓRZEŃ



15 SEKUND

WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

Rower magnetyczny do ćwiczeń **PLIANT** został skonstruowany tak, aby stanowił bezpieczne oraz skuteczne narzędzie służące poprawie siły i wydolności ćwiczącego. Niemniej zawsze należy zachować pewne środki ostrożności podczas wykonywania ćwiczeń. Przed montażem lub korzystaniem z roweru, koniecznie przeczytaj całą instrukcję.

Zaleca się, aby rodzice (i inne osoby opiekujące się dziećmi) byli świadomi odpowiedzialności, ponieważ naturalny instynkt zabawy wśród dzieci i ich zamiłowanie do eksperymentów może prowadzić do sytuacji i zachowania, dla których sprzęt treningowy nie jest przeznaczony. W żadnym wypadku sprzęt nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli pozwala się dzieciom na użycie sprzętu, zaleca się aby uwzględniono ich poziom rozwoju fizycznego i psychicznego, a przede wszystkim temperament. Zaleca się aby dzieci były nadzorowane i pouczane o prawidłowym użytkowaniu sprzętu.

W szczególności przestrzegaj następujących środków ostrożności :

1. Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od roweru. **NIE POZOSTAWIAJ** bez opieki dzieci przebywających w pomieszczeniu, w którym stoi rower.
2. Z roweru jednorazowo powinna korzystać tylko jedna osoba.
3. Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne nienormalne objawy, natychmiast **ZAPRZESTAŃ** wykonywania ćwiczeń. **NIEZWŁOCZNIE SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.**
4. Ustaw rower na wolnej i równej powierzchni. **NIE UŻYWAJ** roweru w pobliżu wody lub na otwartej przestrzeni.
5. Nie wkładaj rąk między ruchome części.
6. Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiedni strój sportowy. **NIE ZAKŁADAJ** szlafroków ani innej odzieży, która mogłaby zaplątać się między częściami roweru. Do wykonywania ćwiczeń na rowerze wymaga się również założenia obuwia sportowego.
7. Korzystaj z roweru wyłącznie w wyznaczonym do tego celu, zgodnie z opisem w tej instrukcji. **NIE UŻYWAJ** części nie zalecanych przez producenta.
8. Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów w bezpośrednim sąsiedztwie roweru.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z roweru bez nadzoru osoby przeszkolonej lub lekarza.
10. Przed przystąpieniem do ćwiczeń na rowerze zawsze przeprowadź rozgrzewkę składającą się z ćwiczeń rozciągających.
11. Nigdy nie ćwicz na niesprawnym rowerze.
12. Zaleca się wykonywać ćwiczenia pod nadzorem dodatkowej osoby.

Uwaga : Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego, skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub mających problemy zdrowotne. Przed przystąpieniem do ćwiczeń na jakimkolwiek sprzęcie sportowym, przeczytaj wszystkie instrukcje. ALLTO SPORT nie ponosi żadnej odpowiedzialności za kontuzje lub szkody materialne doznane w wyniku korzystania z tego produktu.

Informacje ogólne

Wymiary roweru (dł./szer./wys.): 93/51/129 cm

Waga roweru: 22,50 kg

Wolna przestrzeń potrzebna do bezpiecznego użytkowania roweru to min 0,60 m z każdej strony roweru.

System obciążenia: magnetyczny

Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

Rower posiada 8 stopniową regulację obciążenia, regulację wysokości siodełka oraz kąta nachylenia kierownicy.

Waga koła zamachowego: 5 kg

Pomiar pulsu za pomocą sensorów dotykowych umieszczonych na ramionach kierownicy.

Zasilanie komputera bateriami: 2 baterie 1,5 V AA

Możliwość zaprogramowania: czasu, dystansu, kalorii

Wyświetlacz funkcji: czasu, prędkości, dystansu, kalorii, pulsu, RPM

Dopuszczalna waga użytkownika: 120 kg

Rower przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

Czynności konserwacyjne

Rower należy utrzymywać w czystości używając do tego wilgotnej ściereczki (zmozonej w roztworze łagodnego środka czyszczącego).

Ostrzeżenie: Poziom bezpieczeństwa użytkownika zakupionego urządzenia można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia poszczególnych elementów roweru. Sprawdzaj zawsze rower przed rozpoczęciem ćwiczeń zwłaszcza w razie potrzeby dokręć obluźnione śruby. Pokrętła regulujące wysokość siedziska oraz kąta pochylecia kierownicy muszą być dokręcone do oporu. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia jakiegokolwiek części należy ją bezzwłocznie wymienić i zaprzestać użytkowania urządzenia do czasu jego naprawy.

Uwaga: Dokonywanie zmian konstrukcyjnych sprzętu i samodzielnych napraw oraz użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem powoduje utratę uprawnień z tytułu gwarancji i rękojmi.

Ważne uwagi końcowe

Klasa użytkowania/dokładności: H/C

Dopuszczalna waga użytkownika: 120 kg

Gwarancja: 12 miesięcy pod warunkiem użytkowania urządzenia w domu.

Uwaga: Rower nie jest przeznaczony do treningu terapeutycznego

Narzędzia

W komplecie montażowym znajduje się płaski klucz wielofunkcyjny.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń

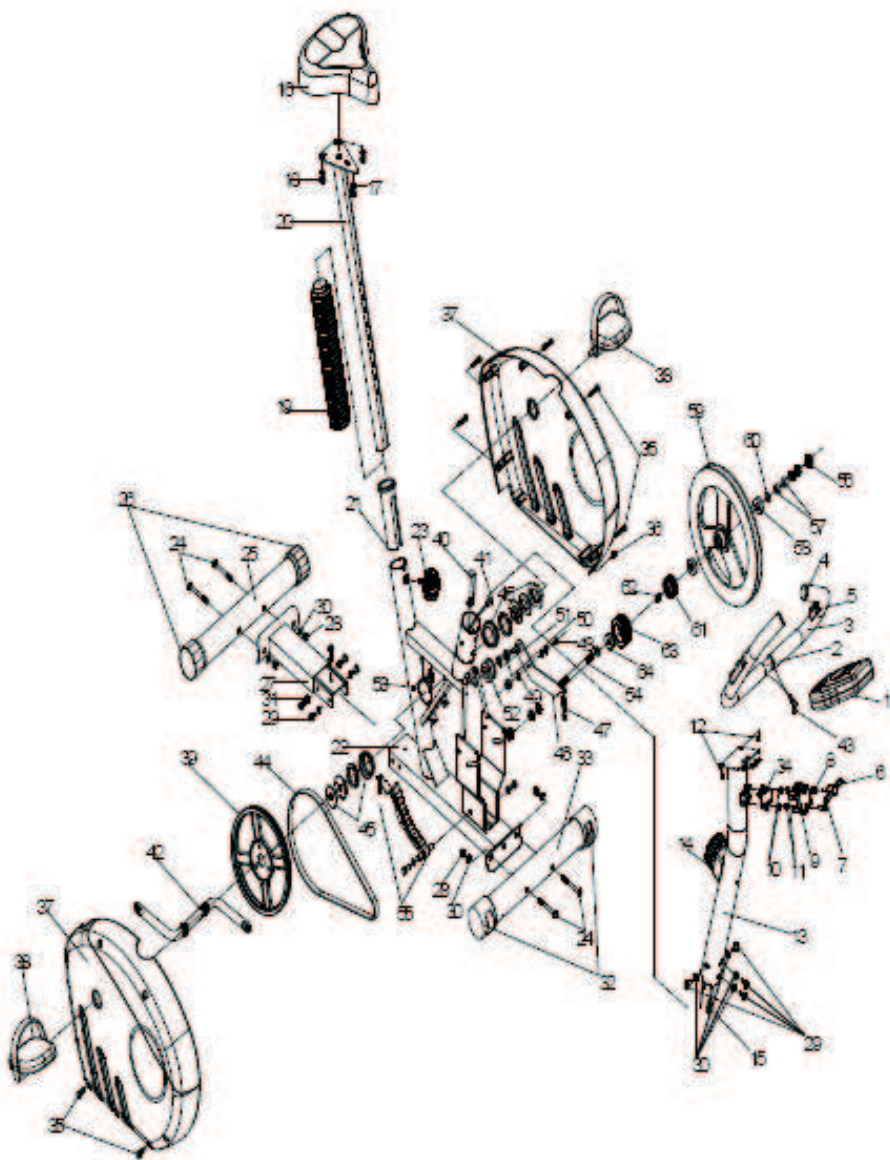
WAŻNE: Umieść rower na płaskim, stabilnym podłożu. Zalecamy użycie kawałka wykładziny lub gumy jako podłoża do roweru. Uchroni to podłogę przed uszkodzeniem w przypadku długotrwałego użytkowania.

ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ

LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1.	Komputer	1	51.	Tuleja dystansowa napinacza	1
2.	Kierownica	1	52.	Łożysko	1
3.	Uchwyt piankowy kierownicy	2	53.	Śruba	2
4.	Zaślepka rury kierownicy	2	54.	Oś	1
5.	Dotykowy sensor czytnika pulsu	2	55.	Układ hamulca magnetycznego	1
6.	Śruba regulacji kierownicy	1	56.	Nakrętka koła zamachowego	2
7.	Śruba mocująca kierownicę	1	57.	Pokrętło gwiazdowe koła zamachowego	2
8.	Tuleja dystansowa kierownicy	1	58.	Tuleja dystansowa koła zamachowego	2
9.	Plastykowa osłona	1	59.	Łożysko (6000ZZ)	2
10.	Podkładka	2	60.	Koło zamachowe	1
11.	Podkładka sprężysta	2	61.	Tuleja dystansowa koła zamachowego	2
12.	Śruba mocująca komputer	2	62.	Sprężyna koła zamachowego	1
13.	Wspornik kierownicy	1	63.	Tuleja dystansowa koła zamachowego	1
14.	Górna linka napinająca	1	64.	Małe koło napędowe	1
15.	Górny przewód czujnika	1	65.	Łożysko	1
16.	Siodelko	1			
17.	Podkładka	3			
18.	Śruba mocująca siodełko	3			
19.	Rura maskująca	1			
20.	Wspornik siedziska	1			
21.	Tuleja plastikowa wspornika siedziska	1			
22.	Rama	1			
23.	Śruba z pokrętłem do wspornika siedziska	1			
24.	Śruba montażowa stabilizatorów	4			
25.	Stabilizator tylny	1			
26.	Stopki stabilizatora tylnego	2			
27.	Wspornik stabilizatora tylnego	1			
28.	Nakrętka montażowa stabilizatorów	4			
29.	Śruba montażowa	9			
30.	Podkładka stabilizatora	8			
31.	Podkładka	5			
32.	Kółko jezdne	2			
33.	Stabilizator przedni	1			
34.	Zacisk kierownicy	1			
35.	Śruba montażowa	4			
36.	Śruba montażowa	4			
37.	Pokrywa ochronna (P+L)	1			
38.	Pedał (P+L)	1			
39.	Koło napędowe	1			
40.	Dolna linka napinająca	1			
41.	Dolny przewód czujnika	1			
42.	Korba	1			
43.	Przewód sensorów czytnika	1			
44.	Pas napędowy	1			
45.	Zestaw łożysk korby	1			
46.	Napinacz pasa napędowego	1			
47.	Sprężyna napinacza	1			
48.	Śruba napinacza	1			
49.	Podkładka napinacza	2			
50.	Nakrętka napinacza	2			

RYSUNEK ZESTAWIENIOWY



PRZED ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ

To w jaki sposób rozpocząć ćwiczenia zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeżeli nie byłeś aktywny fizycznie przez kilka lat lub masz nadwagę, musisz zacząć ćwiczyć powoli, stopniowo zwiększając intensywność ćwiczeń o kilka minut tygodniowo.

Rozpoczynając trening możesz być w stanie ćwiczyć jedynie kilka minut wyznaczonym tempem. Jednakże sprawność fizyczna ulegnie poprawie przez kolejne 6-8 tygodni. Nie zniechęcaj się jeśli potrwa to dłużej. Ważne by ćwiczyć w swoim własnym tempie. W końcu będziesz mógł ćwiczyć nieprzerwanie przez 30 minut. Im większa będzie Twoja sprawność fizyczna, tym mocniej będziesz musiał ćwiczyć by pozostać w wyznaczonej strefie ćwiczeń.

Pamiętaj, że :

- należy skontaktować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń i ustalić z nim program ćwiczeń oraz odpowiednią dietę.
- rozpocznij program ćwiczeń wolno wyznaczając realny cel do osiągnięcia.
- wspomagaj ćwiczenia innymi formami aktywności (np. aerobik, spacer, jogging, pływanie, tańce,, itp.).
- regularnie mierz puls. Jeśli nie posiadasz elektronicznego aparatu do pomiaru pulsu, dowiedz się od lekarza jak mierzyć puls manualnie, na nadgarstku lub szyi. Rytm pracy serca powinien być ustalony odpowiednio do wieku i sprawności fizycznej.
- należy pić duże ilości płynów podczas ćwiczeń, aby uzupełnić ubytek płynów w organizmie, jednak unikaj dużej ilości zimnych napojów (powinny one mieć temperaturę pokojową).

Instrukcja regulacji wysokości siodełka

Wspornik siedziska przymocowany jest do ramy głównej roweru za pomocą pokrętła. Wykręcając pokrętło i przekładając je przez otwory w wsporniku siedziska reguluje się w prosty sposób jego wysokość. Po ustawieniu żądanej wysokości zawsze dokręć pokrętło do oporu. Bezwzględnie należy zwrócić uwagę czy wspornik siedziska nie jest wysunięty z ramy poza punkt ostrzegawczy. W przeciwnym wypadku ryzykujemy bolesną kontuzję oraz uszkodzeniem wspornika siedziska jak i ramy roweru.

Uwaga: Siodełko jest wysunięte na optymalną wysokość, jeśli siedząc na rowerze ze stopą opartą na dolnym pedale, nogę mamy wyprostowaną lub lekko zgiętą w kolanie. Niektórą taką pozycją może wydać się zbyt wysoka (siedząc na rowerze nie dotykamy stopą podłoża), jednak takie ustawienie siodełka jest najbardziej optymalne.

Instrukcja regulacji kąta pochylenia kierownicy

Nie ma możliwości regulowania wysokości wspornika kierownicy. Istnieje jedynie możliwość regulacji kąta pochylenia ramion kierownicy. W tym celu poluźnij pokrętło zacisku kierownicy i ustaw kierownicę w żądanym położeniu dokręcając pokrętło do oporu.

Uwaga: Kąt pochylenia kierownicy możemy regulować w zakresie 180 stopni uzyskując nieco bardziej pochyloną lub wyprostowaną sylwetkę. Jest to indywidualna decyzja każdego użytkownika jednak zaleca się takie ustawienie ramion kierownicy, aby można było objąć rękoma sensory do badania odczytu pulsu.

Instrukcja regulacji poziomu obciążenia podczas wykonywania ćwiczeń

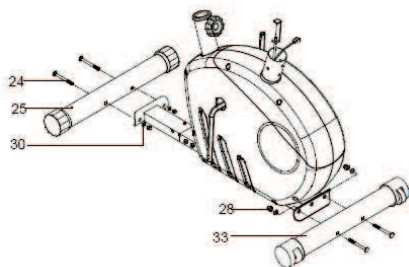
Na kolumnie kierowniczej znajduje się wyskalowane pokrętło służące do regulacji obciążenia koła zamachowego podczas jazdy na rowerze. Poczynając od położenia pokrętła w poz. 1 (- low) przekręcając pokrętłem w prawą stronę zwiększamy obciążenie skokowo co jeden poziom aż do poziomu maksymalnego tj. do poz. 8 (+ high). Obracając pokrętłem w lewą stronę zmniejszamy obciążenie aż do poz. 1 (- low).

Ostrzeżenie: Mając na uwadze swoje możliwości, pamiętaj abyś stopniowo zwiększał obciążenie koła zamachowego. Zbyt duży i intensywny wysiłek może być przyczyną różnego rodzaju urazów i kontuzji.

Instrukcja ćwiczenia.

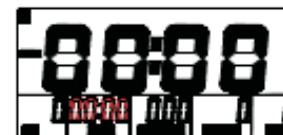
Po wyregulowaniu wysokości siodełka i kąta nachylenia kierownicy (patrz instrukcje powyżej) usiądź wygodnie na siodełku twarzą zwróconą w kierunku kierownicy, oprzy ręce na ramionach kierownicy, stopy połóż na pedałach i rozpocznij trening pedałując do przodu. W trakcie treningu możesz zmieniać obciążenie zgodnie z instrukcją regulacji poziomu obciążenia pamiętając o ostrzeżeniu, że urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

INSTRUKCJA MONTAŻU



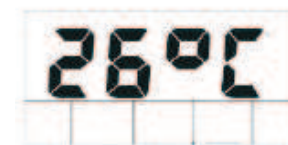
KROK 1

1. Zamontuj przedni stabilizator (33) do ramy (22) i tylny stabilizator (25) do wspornika podstawy (30) czterema śrubami (24), czterema nakrętkami (28) i podkładkami falistymi (30).
2. Zamontuj wspornik podstawy (30) do ramy (22) czterema śrubami (29) wraz z podkładkami (31).



rys. b

3. Jeśli w ciągu 4 minut nie rozpoczniemy ćwiczeń, nie zostanie naciśnięty żaden przycisk lub komputer nie otrzyma żadnego sygnału to przełączy się w stan oczekiwania i będzie wyświetlać temperaturę otoczenia (rys. c).



rys. c

4. Po rozpoczęciu ćwiczeń komputer automatycznie przełącza się w tryb SCAN (rys. d) i wyświetla wszystkie funkcje na wyświetlaczu głównym w następującej kolejności: RPM, SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE przełączając się pomiędzy nimi co 6 sekund. Naciśnięcie przycisku MODE powoduje wybranie funkcji, która będzie wyświetlana przez cały czas na wyświetlaczu głównym.

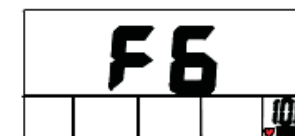


rys. d

5. Nie można modyfikować wartości następujących funkcji: RPM, SPEED.
6. Wprowadzenie wartości PULSU powoduje, że podczas ćwiczeń osiągnięcie wprowadzonej granicy pulsu jest sygnalizowane sygnałem dźwiękowym.
7. Funkcja RECOVERY - po zakończeniu ćwiczeń trzymając dłonie na uchwytach sensora należy nacisnąć przycisk RECOVERY, komputer zatrzyma wszystkie monitorowane do tej chwili funkcje i zacznie wyświetlać czas, który będzie liczony malejąco od 00:60 do 00:00, oraz puls. Po zakończeniu odliczania w dolnej części wyświetlacza zostanie pokazany końcowy wynik ćwiczeń w postaci: F1, F2 do F6. F1 jest wynikiem najlepszym, a F6 najgorszym. Użytkownik może poprawiać osiągnięte rezultaty poprzez systematyczne ćwiczenia. Aby powrócić do głównych funkcji wyświetlacza należy nacisnąć przycisk RECOVERY. Rysunek e pokazuje wyświetlacz w fazie początkowej, a rysunek f w fazie końcowej funkcji RECOVERY.



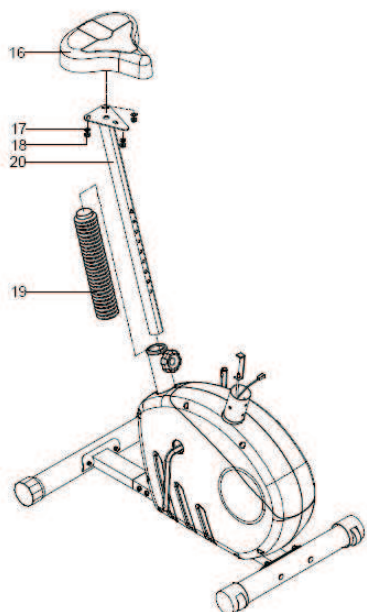
rys. e



rys. f

UWAGI.

1. W przypadku nieprawidłowego działania wyświetlacza należy wyjąć i ponownie włożyć baterie.
2. Wymagane baterie: 1,5V typu UM-3 lub AA (2 sztuki).



KROK 2

1. Zamontuj siodełko (16) na wsporniku siedziska (20) trzema nakrętkami (18) i podkładkami (17).
2. Włóż wspornik siedziska (20) w rurę maskującą (19) i wsuń go w otwór w ramie (22) przez plastikową tuleję (21). Dobierz odpowiednie położenie otworu w wsporniku siedziska (20). Włóż w otwór śrubę z pokrętką (23) i mocno dokręć.

KOMPUTER

PRZYCISKI FUNKCYJNE

MODE - przycisk **MODE** służy do wyboru funkcji, której wartość chcemy ustawić oraz do zatwierdzania wprowadzonych wartości (TIME (czas), DISTANCE (odległość), CALORIES (kalorie), PULSE (tętno)).

SET - przycisk **SET** służy do ustawiania wartości funkcji TIME (czas), DISTANCE (odległość), CALORIES (kalorie) i PULSE (tętno) przed rozpoczęciem ćwiczeń. Trzymanie wciśniętego przycisku powoduje szybkie zwiększanie wartości.

RESET - przycisk **RESET** służy do zerowania każdej z następujących funkcji: TIME (czas), DISTANCE (odległość), CALORIES (kalorie) i PULSE (tętno). Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez 2 sekundy powoduje całkowite wyzerowanie funkcji. Wyjęcie lub wymiana baterii automatycznie zeruje wszystkie funkcje.

RECOVERY - naciśnięcie przycisku **RECOVERY** uruchamia funkcję pomiaru stopnia wytrenowania organizmu.

FUNKCJE

SCAN - funkcja dostępna podczas ćwiczeń, która powoduje przełączanie monitorowanych funkcji na wyświetlaczu głównym w następującej kolejności: RPM (obroty) - SPEED (prędkość) - DISTANCE (odległość) - CALORIES (kalorie) - PULSE (tętno)

RPM - funkcja wyświetla liczbę obrotów (korby) na minutę. Funkcja RPM i SPEED wyświetlane są na wyświetlaczu głównym naprzemiennie co 6 sekund od momentu rozpoczęcia treningu.

SPEED - wyświetla bieżącą prędkość jazdy. Maksymalna prędkość wynosi 99,9 km/h lub ml/h.

DISTANCE - wyświetla przejechaną podczas ćwiczeń odległość w przedziale od 00:00 do 99,99 km lub mil.

CALORIES - wyświetla zużycie energii podczas treningu w przedziale od 0 do 9999 kalorii. Wartość ta jest przybliżona i służy tylko do porównywania różnych sesji treningowych. Nie można z niej korzystać podczas leczenia.

PULSE - wyświetla bieżące tętno po uchwyceniu dwoma rękoma sensorów dotykowych na uchwytach kierownicy.

Przed treningiem można ustawić docelową wartość tętna. Po jej przekroczeniu emitowany jest sygnał alarmowy.

TEMPERATURE - wyświetla bieżącą temperaturę w pomieszczeniu, w którym znajduje się rower w przedziale od 0°C do 60°C. Komputer przełącza się automatycznie na tą funkcję po zakończeniu ćwiczeń.

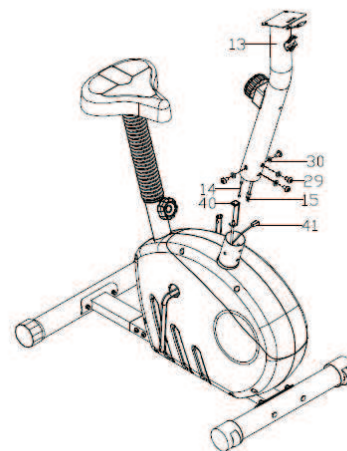
OBSŁUGA KOMPUTERA

1. Po włożeniu 2 baterii, wyświetlacz będzie wyglądał jak na rys. a. Jednocześnie usłyszymy dźwięk, który zasygnalizuje gotowość do rozpoczęcia ćwiczeń lub wprowadzenia wartości wybranych funkcji.



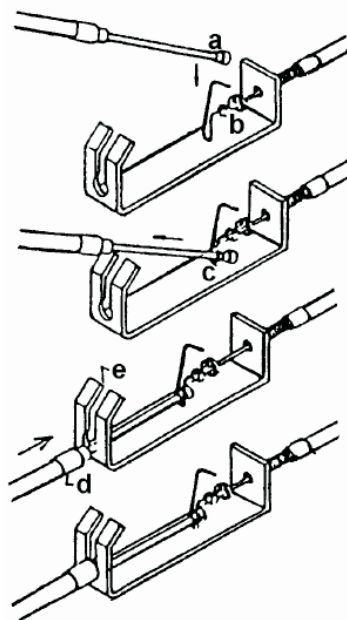
rys. a

2. Można modyfikować wartość następujących funkcji: TIME, DISTANCE, CALORIES i PULSE. Modyfikowana funkcja pulsująca na wyświetlaczu i jest wyświetlana w części głównej wyświetlacza (rys. b). Zmianę wartości funkcji dokonujemy przyciskiem SET, a zatwierdzamy przyciskiem MODE. Po zatwierdzeniu wprowadzonej wartości komputer automatycznie przełącza się na następną funkcję. Naciśnięcie przycisku RESET podczas modyfikacji funkcji zeruje wprowadzoną wartość.



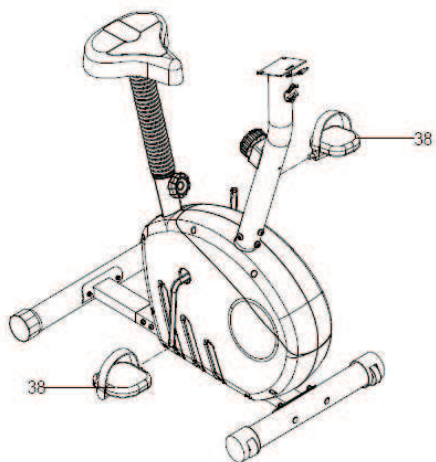
KROK 3

1. Połącz górny przewód czujnika (15) z dolnym przewodem (41) pomiędzy ramą (22) a wspornikiem kierownicy (13), zgodnie z rysunkiem po lewej.
2. Zamontuj cięgło zgodnie z wskazówkami podanymi w **KROKU 4**.
3. Po wykonaniu dwóch powyższych czynności, osadź wspornik kierownicy (13) w ramie głównej (22) i przykręć go czterema śrubami (29) wraz z podkładkami (30).



KROK 4

1. Wyciągnij linkę napinającą z wspornika kierownicy. Upewnij się, czy pokrętko naciągu znajduje się w położeniu 1 (minimum).
2. Połącz koniec linki napinającej z końcówką linki (b) wsuwając ją w zacpek (c). Wyciągnij pancerz linki napinającej (a) tak, aby końcówkę pancerza (d) swobodnie włożył w nacięcie (e) w metalowym łączniku.
3. Ostrożnie osadź wspornik kierownicy w ramie głównej roweru tak, aby nie uszkodzić przewodu komputera.

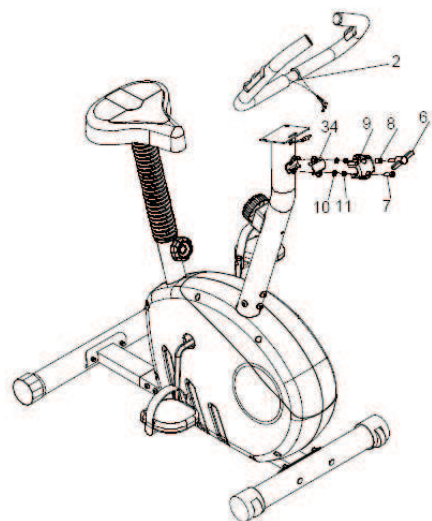


KROK 5

1. Wkręć lewy i prawy pedał (38) w korbę (lewy wkręcać w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a prawy zgodnie z ruchem wskazówek zegara).

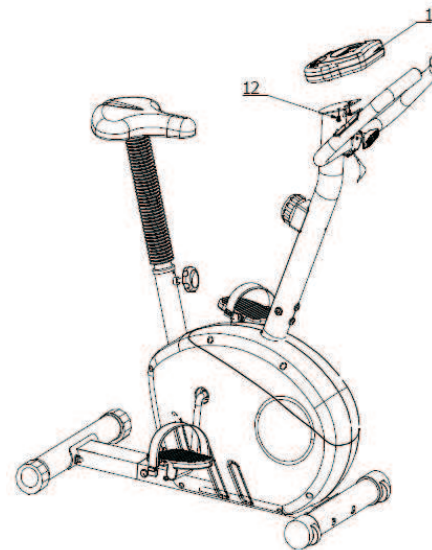
Uwaga.

Pedał „R” - oznacza pedał prawy, natomiast pedał „L” - lewy.



KROK 6

1. Zamontuj kierownicę (2) do łącznika na wsporniku kierownicy (13) przy pomocy zacisku kierownicy (34), podkładki sprężystej (11) i zwykłej (10) oraz śruby (7). Nałóż plastikową osłonę (9) na zacisk kierownicy (34).
2. Wsuń tuleję dystansową (8), podkładkę sprężystą (11) i zwykłą (10) na śrubę regulacji kierownicy (6). Ustaw kierownicę pod żądanym kątem. Wsuń śrubę regulacji w otwór w zacisku kierownicy przez otwór w plastikowej osłonie i dokręć ją..



KROK 7

1. Nasuń komputer (1) na płytę montażową na wsporniku kierownicy (13) i przykręć go dwoma śrubami (12).
2. Wsuń w gniazda w tylnej części komputera wtyczki przewodów czujnika i czytnika pulsu.