

Total Body Trainer Pro

GB7009

INSTRUKCJA OBSŁUGI

GB7009 10.1" Smart



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Ten sprzęt do ćwiczeń został zaprojektowany i zbudowany z myślą o optymalnym bezpieczeństwie. Jednak podczas obsługi sprzętu do ćwiczeń obowiązują pewne środki ostrożności. Przed montażem i obsługą maszyny należy przeczytać całą instrukcję. Należy również zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności:

1. Przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje przed użyciem maszyny.
2. Przed rozpoczęciem skonsultuj się z lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia lub dowolny rodzaj programu ćwiczeń.
3. Zawsze noś odpowiednią odzież do ćwiczeń podczas korzystania z urządzenia.
4. Jeśli w dowolnym momencie podczas obsługi maszyny poczujesz się słabo, zawroty głowy, natychmiast przerwij ćwiczenia. Powinieneś również przestać ćwiczyć, jeśli odczuwasz ból lub ucisk.
5. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia podczas użytkowania.
6. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba.
7. Upewnij się, że maszyna jest prawidłowo złożona przed jej użyciem. Upewnij się, że wszystkie śruby, nakrętki i śruby są dokręcone przed użyciem i dokręcaj je okresowo.
8. Nie używaj tego ani żadnego sprzętu do ćwiczeń, jeśli jest uszkodzony.
9. Trzymaj ręce i stopy z dala od ruchomych części. Nie wkładaj żadnych przedmiotów do żadnych otworów.
10. Trzymaj ubrania, biżuterię lub luźne przedmioty z dala od ruchomych części.



Uwaga:

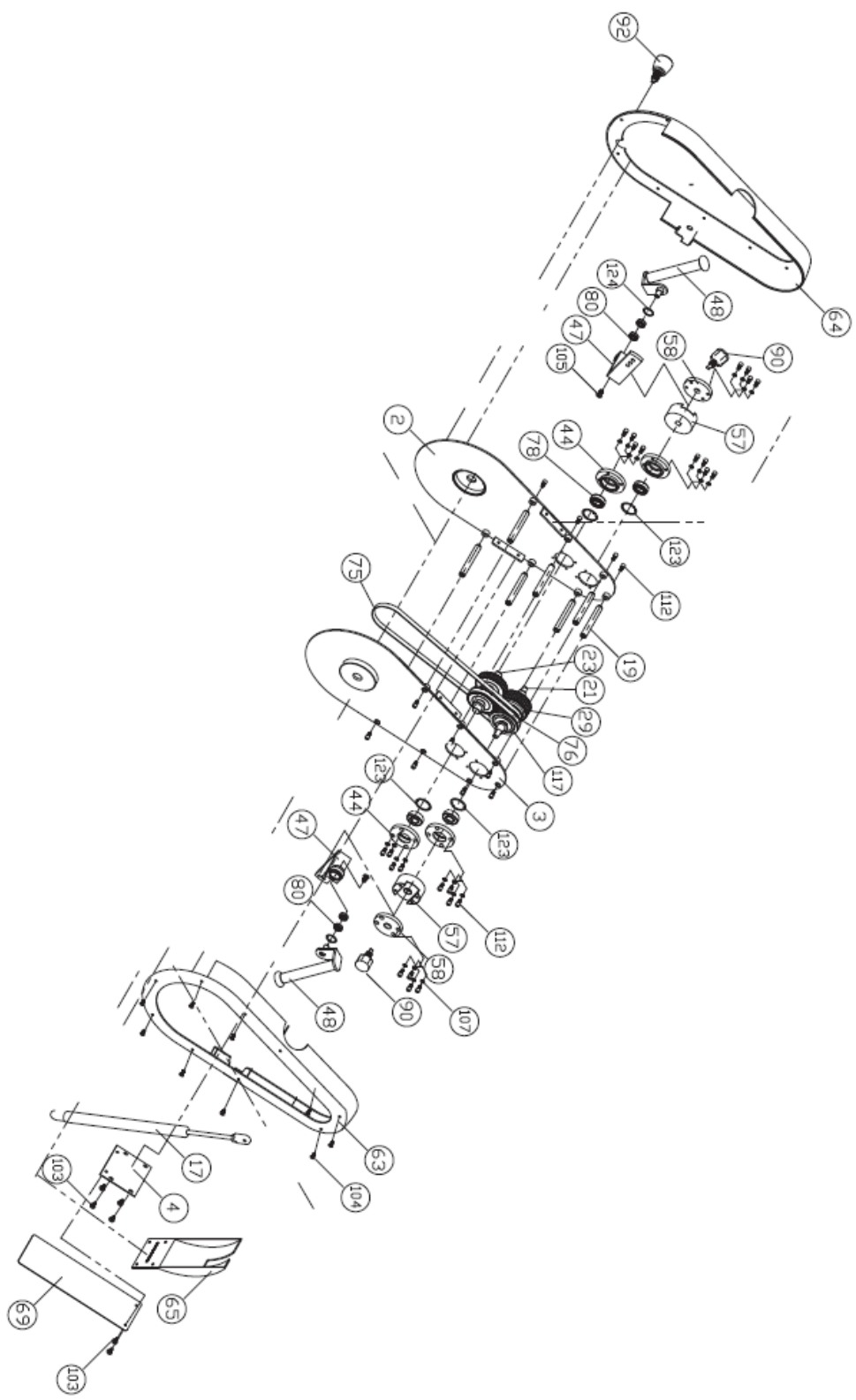
Max waga Użytkownika GB7009EMS to 226 KG (500LBS)




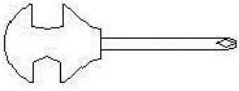
OSTRZEŻENIE

PRZED ROZPOCZĘCIEM JAKIEGOKOLWIEK PROGRAMU ĆWICZEŃ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM. JEST TO SZCZEGÓLNIIE WAŻNE DLA OSÓB W WIEKU 35 LUB OSÓB Z ISTNIEJĄCYMI PROBLEMAMI ZDROWOTNYMI. PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INSTRUKCJE PRZED UŻYCIEM TEGO SPRZĘTU FITNESS. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA USZKODZENIA CIAŁA LUB USZKODZENIA MIENIA ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z NINIEJSZEGO PRODUKTU.

RYSUNEK ZŁOŻENIOWY



MONTAŻ (Zestaw narzędzi)

	10m/m L	1szt
	13*14	1szt

Zanim zaczniesz montować urządzenie, upewnij się, że nie brakuje żadnej części.

OSTRZEŻENIE

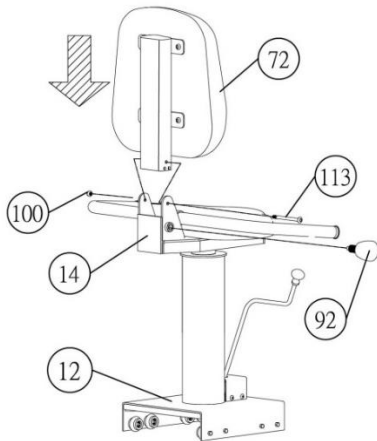
Strefa bezpieczeństwa powinna być nie mniejsza niż 0,6 m w kierunkach, z których możliwy jest dostęp do sprzętu. Wolny obszar musi również obejmować obszar do awaryjnego zsiadania. Jeżeli sprzęt jest umieszczony obok siebie, wartość wolnej powierzchni może być dzielona. Wolną strefę i strefę treningową należy zilustrować dedykowaną ryciną.

Proszę regularnie sprawdzać pasek, koła pasowe, rolki i punkty połączeń. W przypadku jakichkolwiek problemów ze sprzętem, nie używaj go do czasu naprawy. Proszę ustawić urządzenia na twardym i płaskim podłożu.

Trenażer jest przeznaczony wyłącznie do użytku wewnątrz budynku.

MONTAŻ

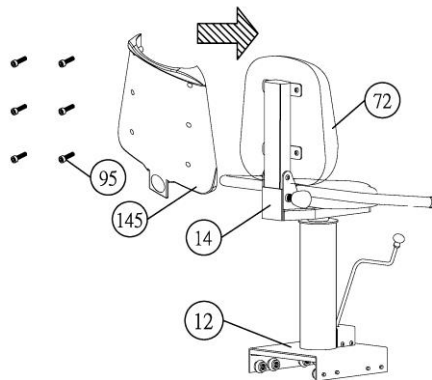
Krok 1



Montaż oparcia

W mocowanie (14) wsuń oparcie siodełka (72).
Śrubą (113) z nakrętką (100) przykręć oparcie do mocowania.

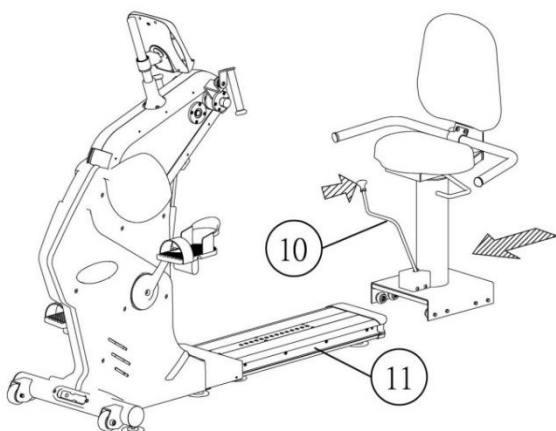
Krok 2



Montaż osłony siedziska

Osłonę (145) przymocuj z tyłu oparcia siedziska (72) używając do tego śrub (95).

Krok 3

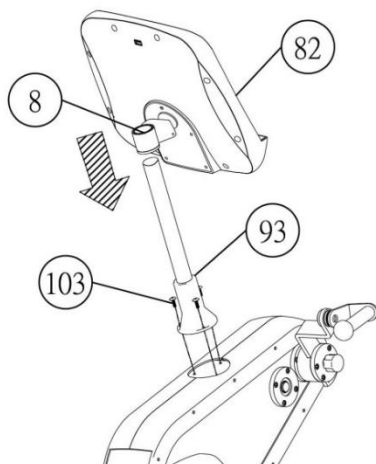


Montaż siedziska

Pociągnij do tyłu wajchę (10) następnie wsuń siedzisko na kolumnie po prowadnicy, upewnij się, że rolki przesuwają się swobodnie po prowadnicy (11).

MONTAŻ

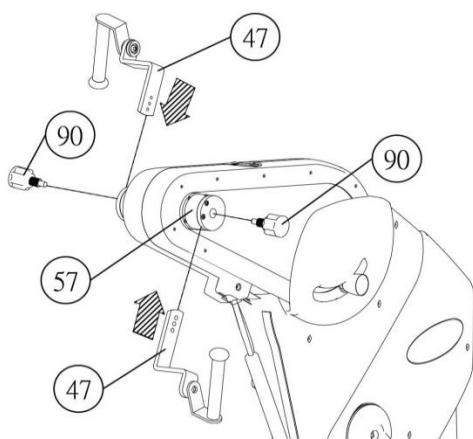
Krok 4



Montaż wyświetlacza

Kolumnę wyświetlacza (93) przymocuj do korpusu urządzenia używając do tego 3 śrub M5 (103). Zsun wyświetlacz (82) na kolumnie (8) i dokręć śruby.

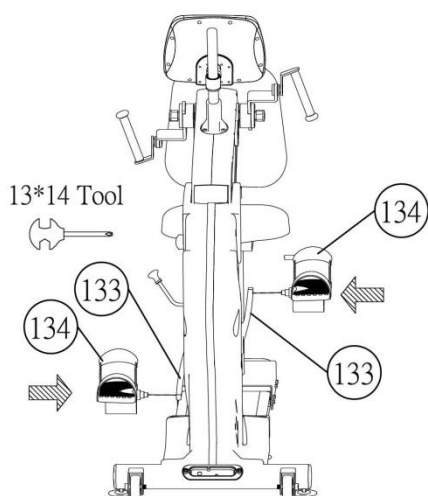
Krok 5



Montaż korby pedałów

Korbę pedałów (47) wsuń w otwór (57). Dokręć oba elementy pokrętką (90).

Krok 6



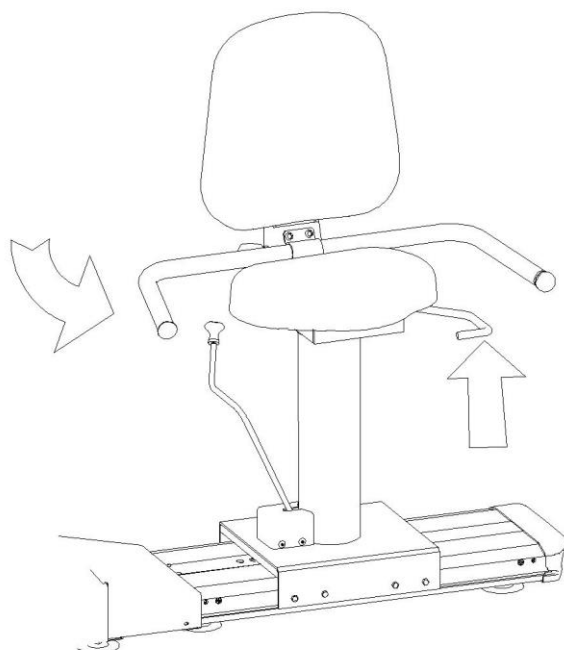
Montaż pedałów

Dokręć pedały po obu stronach urządzenia (134), wkręć pedały w korbę (133) używając do tego klucza "13*14". Uwaga! Zwróć uwagę, że lewy pedał będzie odwrotnie gwintowany.

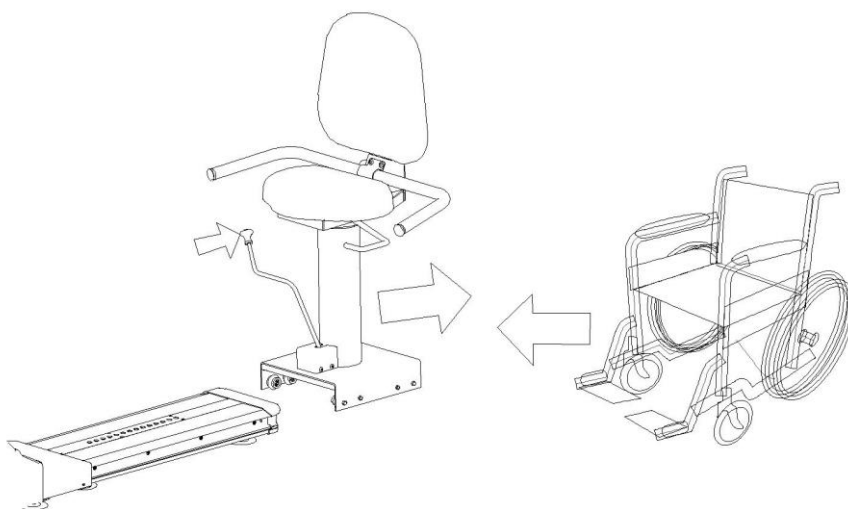
Przynajmniej raz w miesiącu sprawdzaj czy pedały są mocno i odpowiednio dokręcone.

Uwaga:

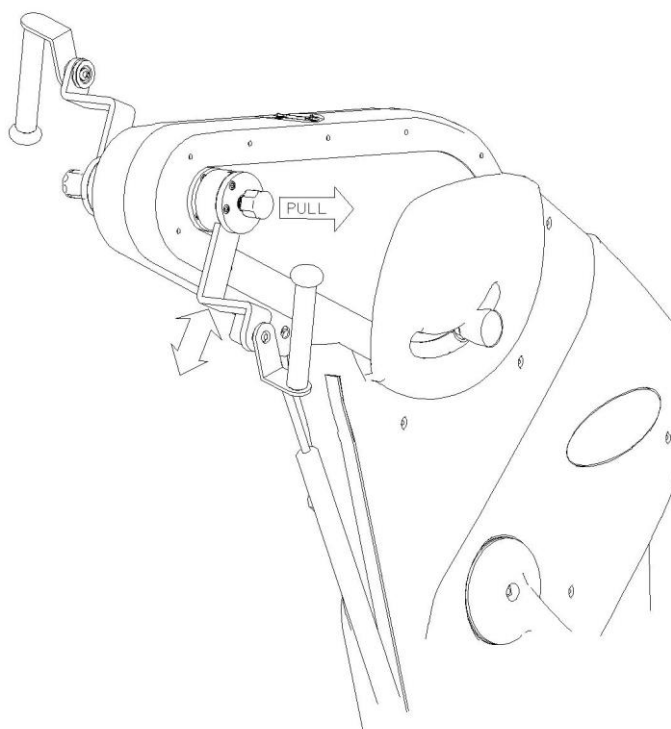
Podłącz urządzenie do zasilania elektrycznego zanim przystąpisz do ćwiczenia.



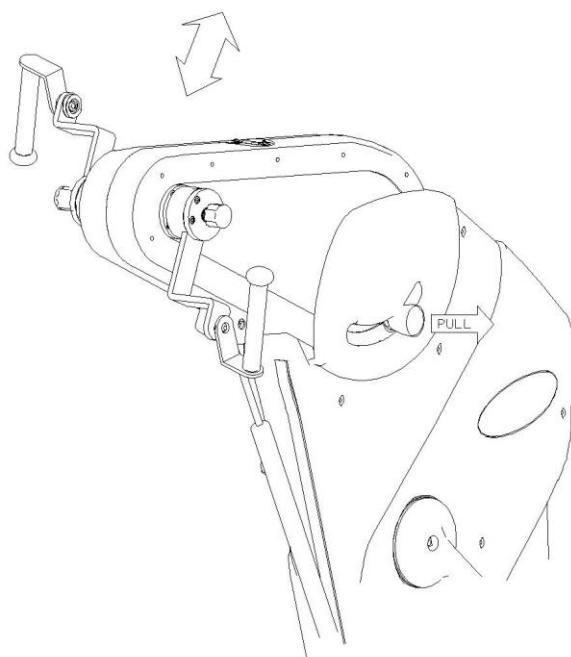
1. **Obracanie siedziska** Pociągnij żółty, poziomy uchwyt siedziska , aby obrócić siedzisko w prawo lub w lewo o 90 stopni. Zwolnij uchwyt, aby zablokować go na swoim miejscu.



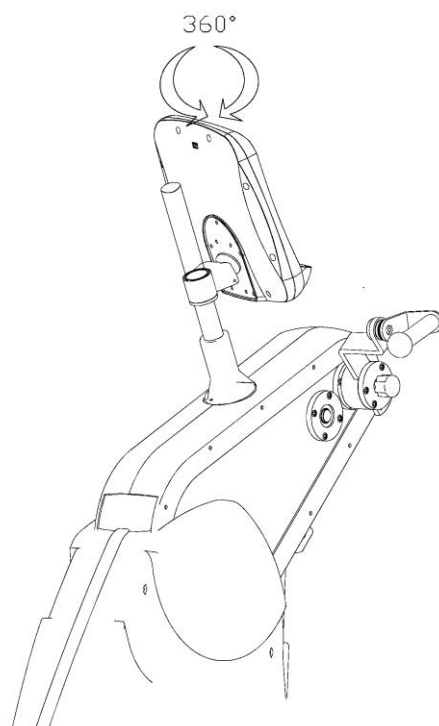
2. **Dostęp wózkiem inwalidzkim:** Pociągnij do tyłu dźwignię regulacji siedzenia, aby wyregulować pozycję siedzenia. Zsuń siedze z szyny, aby umożliwić dostęp wózkowi inwalidzkemu.



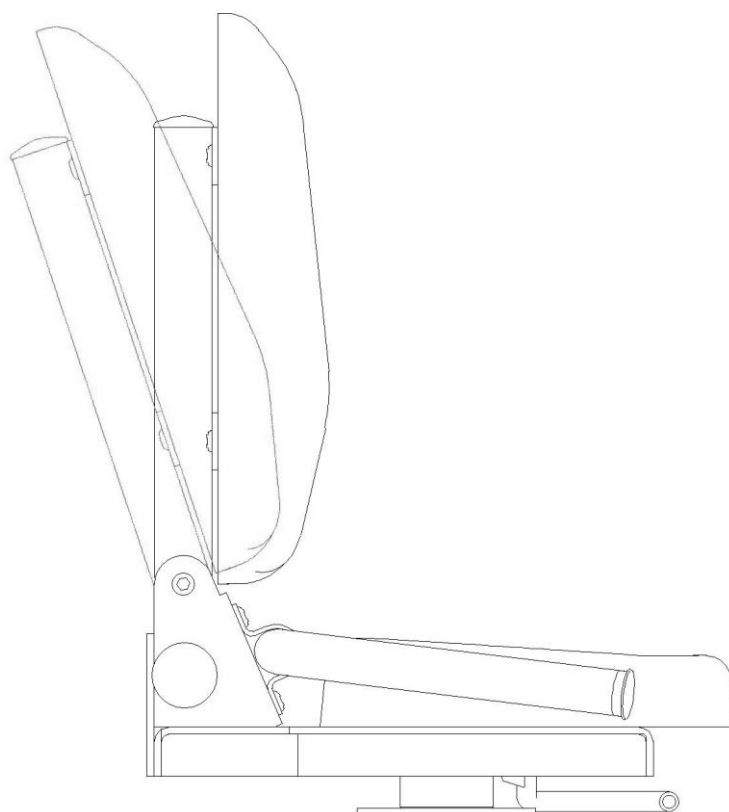
3. **Długość ramienia korby:** Wyciągnij czarne pokrętko, aby wyregulować ramię korby, dostępne są 3 pozycje. Pamiętaj, aby trzymać uchwyt, aby ramię nie wypadło.



4. **Obrotowa głowica ramienia korby:** Wyciągnij pomarańczowe pokrętko, aby wyregulować wysokość i położenie korby ramienia, istnieje wiele ustawień kąta. Zablokuj na miejscu, zwalniając pomarańczowe pokrętko i dokręć.



5. **Obrotowy wyświetlacz:** wyświetlacz obraca się o 360 stopni



6. **Regulacja oparcia:** Wyciągnij pokrętkę regulacji, aby wyregulować ustawienie oparcia.

BLUETOOTH

3) 3. Połącz się przez Bluetooth na GB7009 Smart Console

Proszę długo nacisnąć przycisk jak poniżej przez co najmniej 6 sekund.

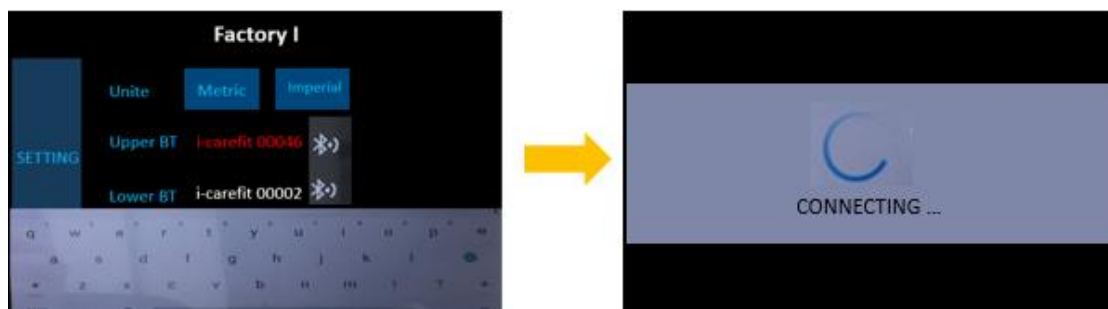


3-1) Naciśnij **Factory I** na ekranie pojawi się **SETTING**.



3-2) Dotknij obszaru wokół czerwonego napisu i wprowadź dokładny numer BT, Górny BT to i-carefit 00784, Dolny numer BT to i-carefit 00785, połączenie.

UWAGA: Upewnij się, że urządzenie Bluetooth znajduje się we właściwej lokalizacji.



BLUETOOTH

4) Brain Game Program

Gdy ikonka Bluetooth zaświeci się na **NIEBIESKO**, połączenie będzie aktywne.

Następnie stuknij ikonę 🏠 wróc do ekranu GŁÓWNEGO i możesz wybrać Brain Game.

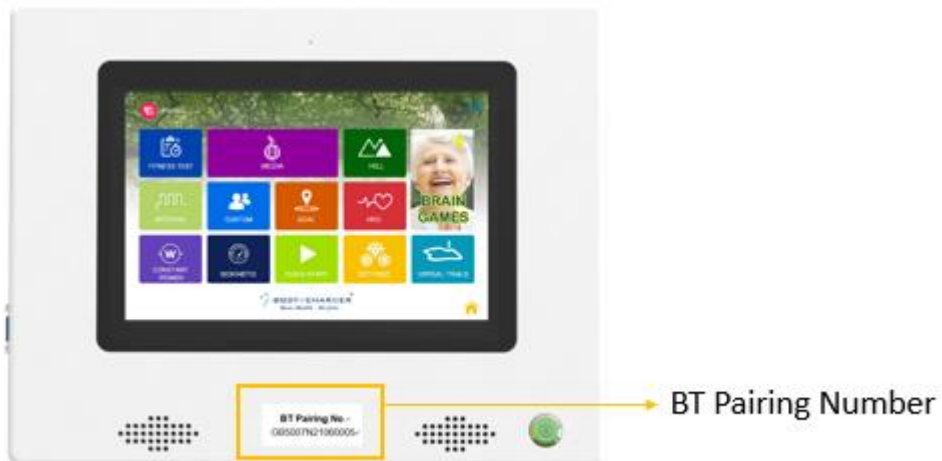
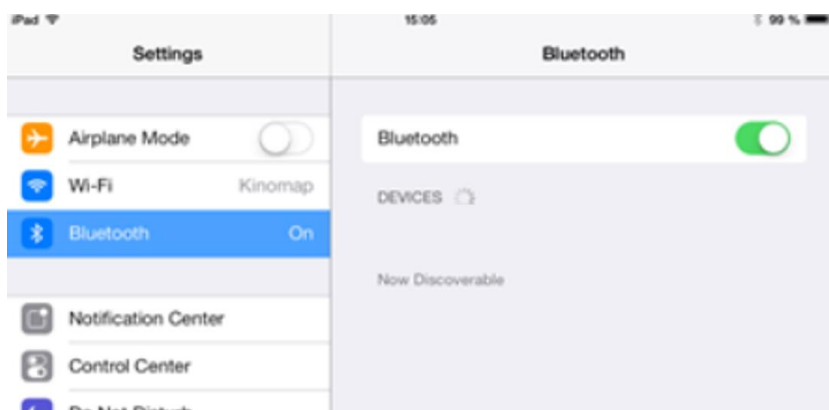


KINOMAP APLIKACJA

Funkcja dodatkowa. Zainstaluj aplikację Kinomap i podążaj za wskazówkami.

5) Bluetooth

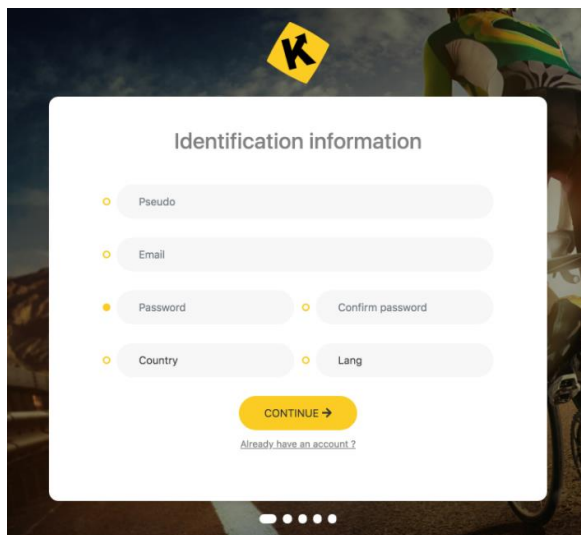
Włącz sprzęt fitness, upewnij się, że ustawienia Bluetooth są aktywne na urządzeniu. Jeśli chcesz znaleźć sprzęt - "BT Pairing Number" znajdź model i numer parujący na kosoli.



KINOMAP APLIKACJA

6) Utwórz konto na stronie Kinomap

Nie można utworzyć konta bezpośrednio z poziomu aplikacji. Przejdź do <https://dashboard.kinomap.com/register/> i utwórz konto.



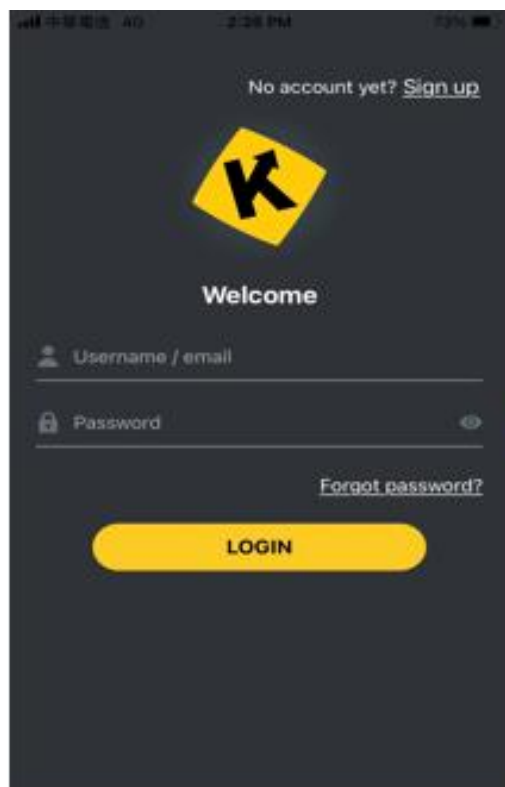
The screenshot shows a registration form titled "Identification information" on a mobile device. The form includes the following fields:

- Pseudo
- Email
- Password and Confirm password
- Country and Lang

At the bottom of the form, there is a yellow button labeled "CONTINUE →" and a link that says "Already have an account?".

7) Podłącz sprzęt fitness

Zaloguj się na swoje konto w aplikacji Kinomap.

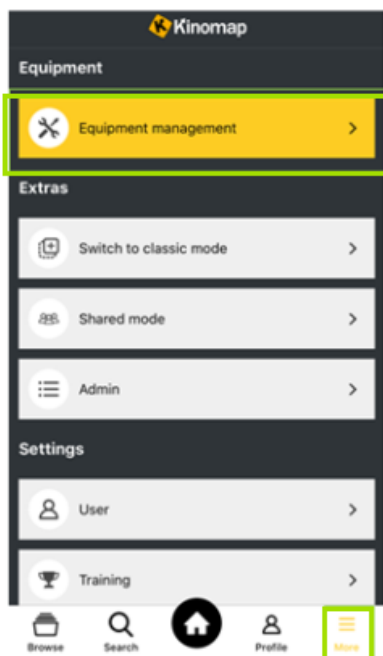


The screenshot shows the login screen of the Kinomap application. At the top, it says "No account yet? [Sign up](#)". Below this is the Kinomap logo (a yellow diamond with a black 'K'). The word "Welcome" is displayed in the center. There are two input fields: "Username / email" and "Password". Below the password field is a link for "Forgot password?". At the bottom, there is a large yellow button labeled "LOGIN". A yellow arrow points from the right side of the login screen towards the right.

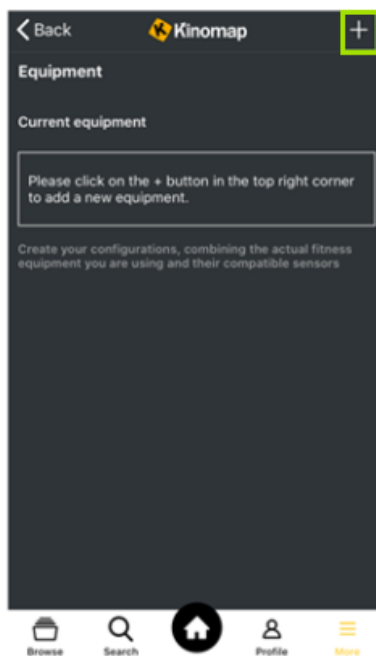
KINOMAP APLIKACJA

8) Podłącz sprzęt fitness

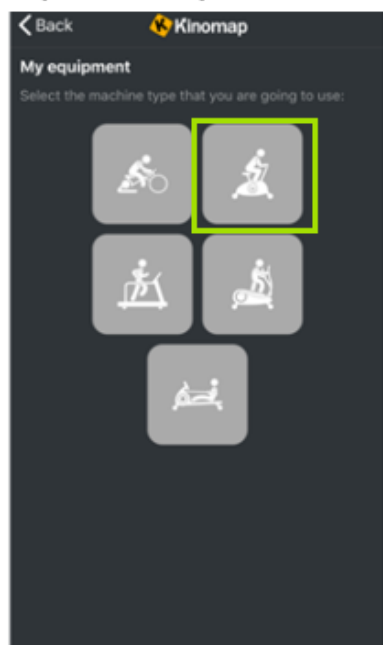
- Go the 'more' menu and tap on 'Equipment management'



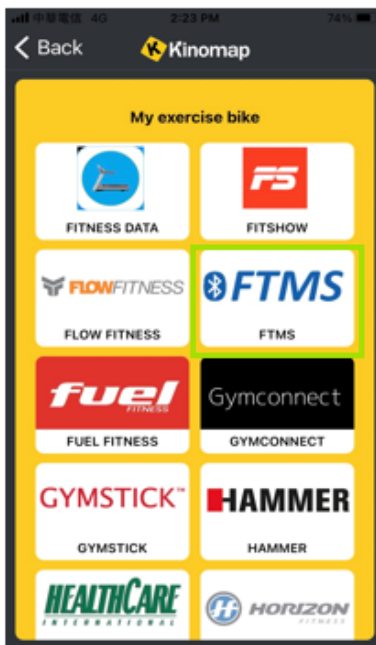
- Tap on the '+' button:



- Select equipment type (Fitness Bike)



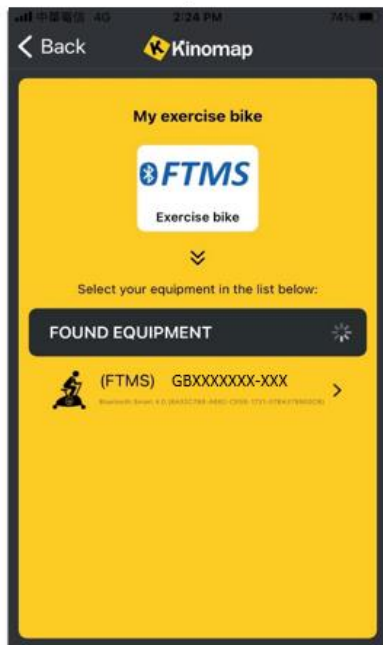
- Select "FTMS" in the list



KINOMAP APLIKACJA

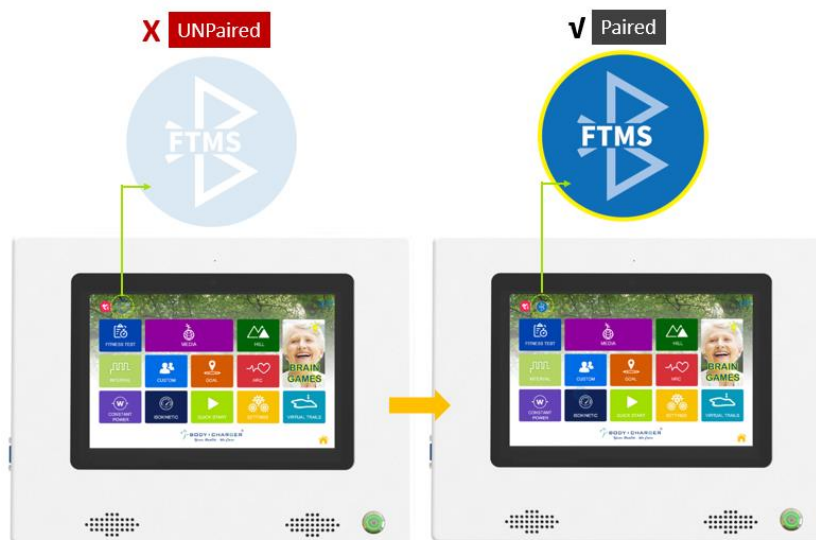
4) Podłącz sprzęt fitness

- Your equipment is detected, select it.



4) Podłącz sprzęt fitness

Stuknij ikonę Buletooth na konsoli. Gdy Bluetooth jest połączony z aplikacją Kinomap, ikonka Bluetooth "miga".

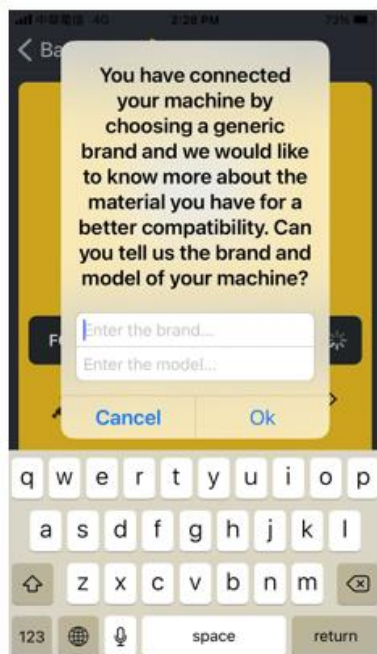


UWAGA: Przed rozpoczęciem pracy z Kinomap upewnij się, że konsola ma działające połączenie WiFi. Ustawienia wifi znajdziesz w WiFi Setting na stronie 37.

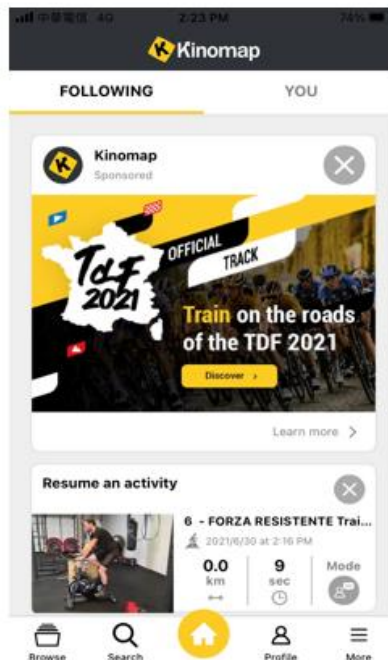
KINOMAP APLIKACJA

4) Podłącz sprzęt fitness

- Please input the brand and model for easy management.



- Now you can exercise!



9) Ćwiczenie

W aplikacji Kinomap są różne programy.

- Tap "Intervals"



- Select "Rolling Hills"



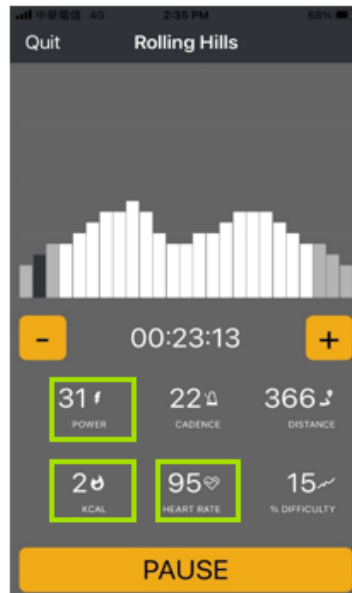
KINOMAP APLIKACJA

5) Ćwiczenie

- Tap "Bluetooth" icon again to make sure paired.
- Tap "QUICK START" on the console.



- The values (POWER, KCAL, HEART RATE) is synchronized with console.



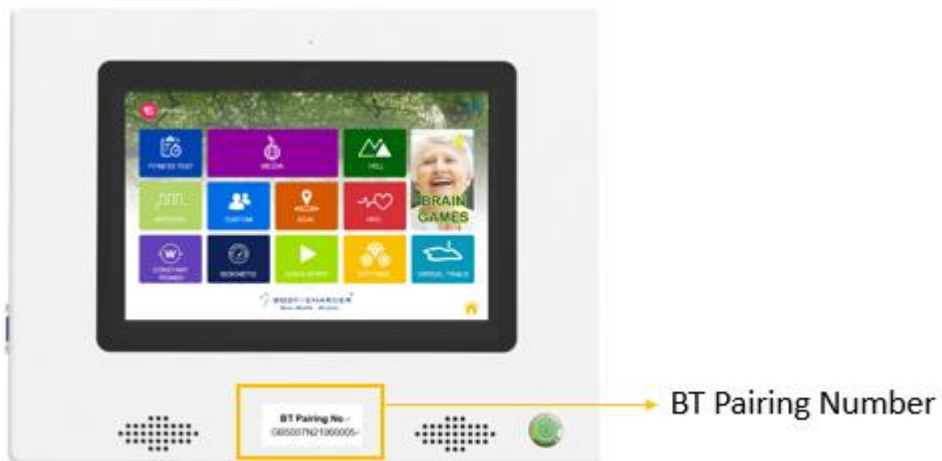
ZWIFT APLIKACJA

Funkcja dodatkowa. Zainstaluj aplikację Zwift app i kieruj się wskazówkami.

1) Bluetooth Function

Bluetooth

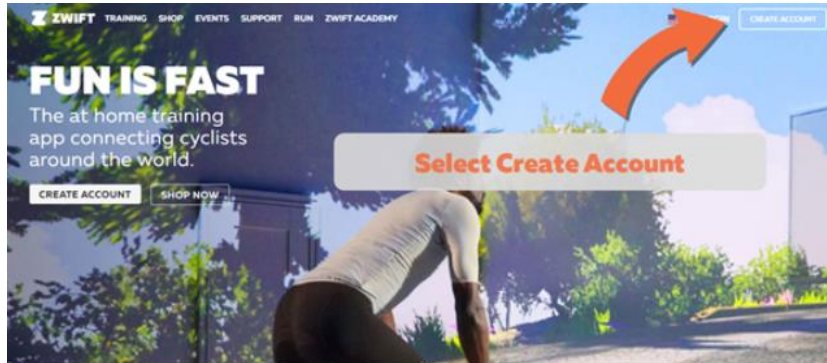
Włącz sprzęt fitness, upewnij się, że ustawienia Bluetooth są aktywne na urządzeniu. Jeśli chcesz znaleźć sprzęt - "BT Pairing Number" znajdź model i numer parujący na konsoli.



ZWIFT APLIKACJA

2) Utworz konto na stronie Zwift

Wejdź na stronę <https://www.zwift.com/> i stwórz konto.




Create An Account

Your first and last name will be shared in the Zwift world and be visible to fellow Zwifters.

First Name

Last Name


Email

Password 

I am at least **16 YEARS OLD**

I agree to the **TERMS AND CONDITIONS**

Keep me up to date on news and exclusive offers

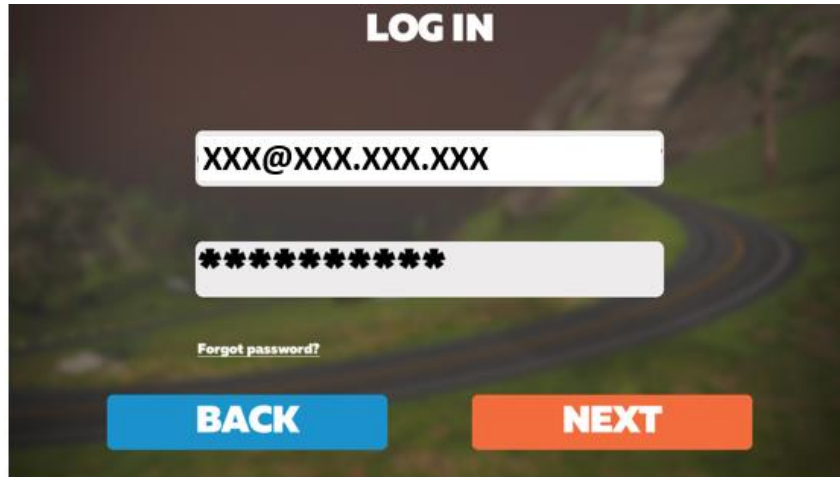
我不是機器人  reCAPTCHA
隱私權 - 條款

[OR CLICK HERE TO SIGN IN](#)

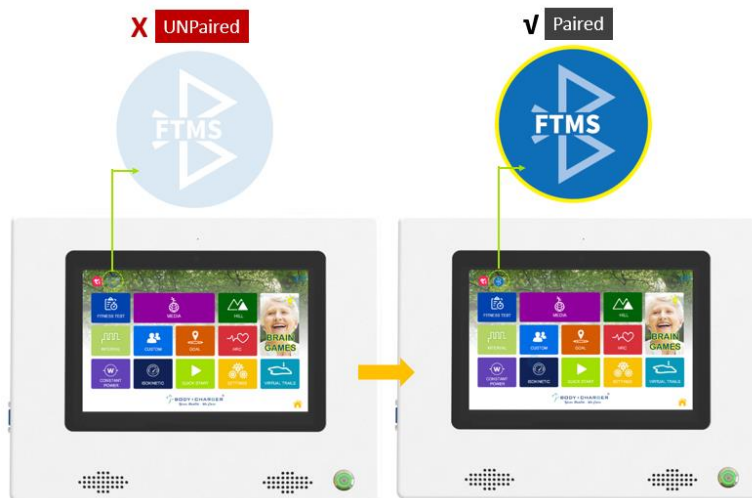
ZWIFT APLIKACJA

3) Połącz sprzęt fitness

Zaloguj się do aplikacji Zwift .



Stuknij ikonę Bluetooth na konsoli. Gdy Bluetooth jest połączony z aplikacją Zwift, ikonka Bluetooth “miga”.



UWAGA: Przed rozpoczęciem pracy z Zwift upewnij się, że konsola ma działające połączenie WiFi. Ustawienia wifi znajdziesz w WiFi Setting na stronie 37.

ZWIFT APLIKACJA

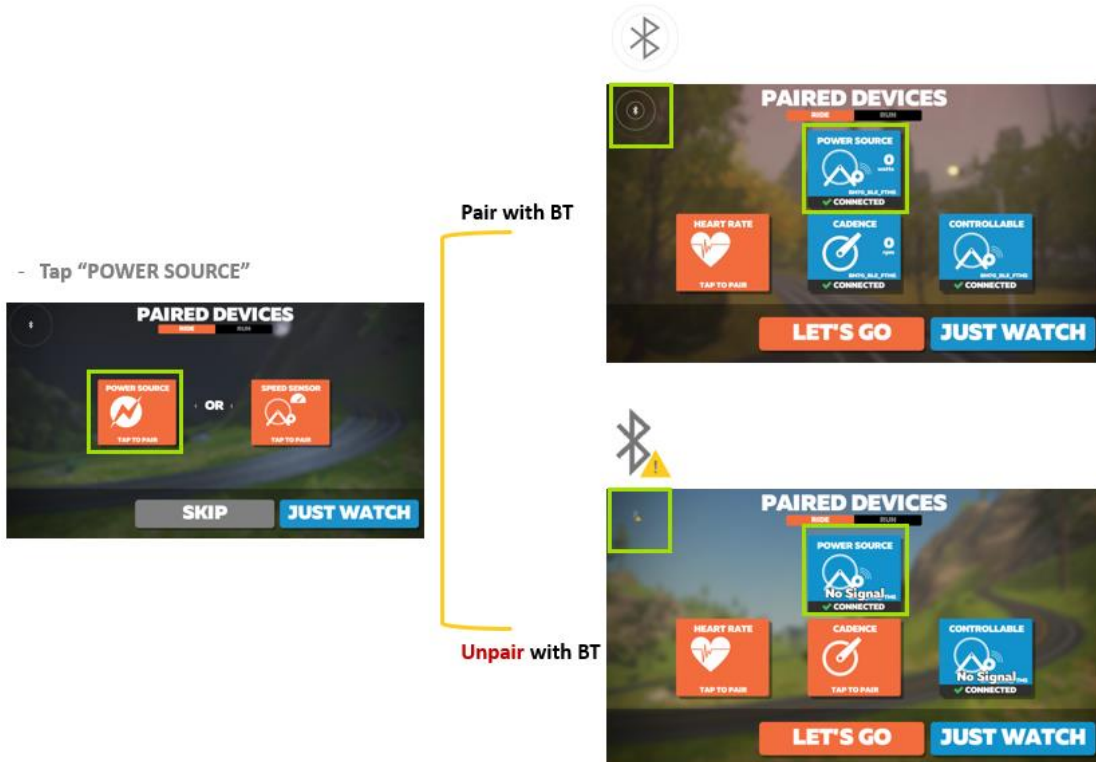
3) Podłącz sprzęt fitness

- Tap "OK" on app to connect with fitness equipment.



3) Podłącz sprzęt fitness

Po sparowaniu naciśnij "LET'S GO", aby kontynuować wybór interaktywnego środowiska treningowego lub naciśnij "JUST WATCH."



ZWIFT APLIKACJA

4) Ćwiczenie

Rozpocznij ćwiczenie.

- Tap "Bluetooth" icon again to make sure paired.
- Tap "QUICK START" on the console.



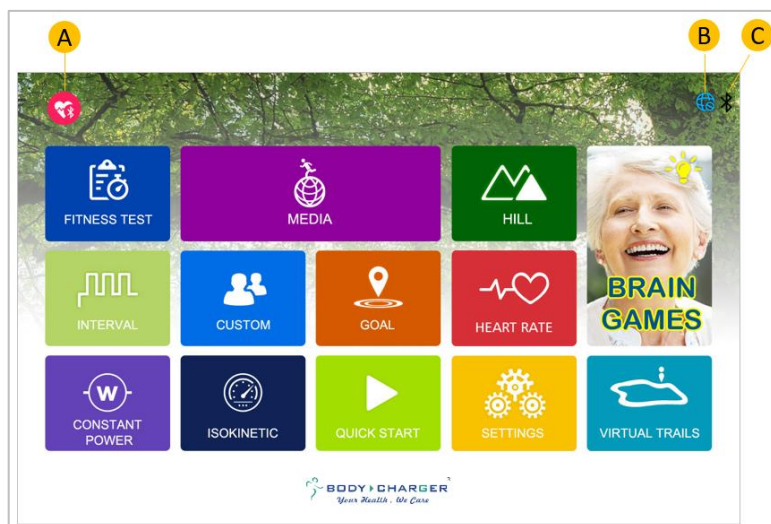
- The values (watt, RPM) is synchronized with console.




KONSOLA 10.1" SMART



Inteligentna konsola o przekątnej 10,1 cala ma w pełni zintegrowany ekran dotykowy. Informacje wyjaśniające, jak działać podczas różnych treningów, dadzą wyjaśnienie na 10,1-calowym.

OPIS



Wersja oprogramowania 20200624V20

A)  Dotknij symbolu i podłącz nadajnik tętna, jeśli wysyłasz sygnał tętna do odbiornika zainstalowanego w konsoli wyświetlacza. Jeśli działa, sygnał pojawia się jako liczba na wyświetlaczu tętna..

B)  : Po podłączeniu do wifi włączy się ikonka: 

C)  Bluetooth: po uruchomieniu Bluetooth włączy się niebieska ikonka 

10.1" SMART KONSOLA



- D)** PortUSB: Do pobierania zapisu treningu, aktualizacji oprogramowania i ładowania.
- E)** Port RS232: Synchroniczny transfer podsumowania treningu do komputera, zapoznaj się z procesem operacyjnym P40 EXPORT OPERATION.
- F)** Gniazdo słuchawkowe: Standardowe gniazdo audio 3,5 mm używane do podłączania słuchawek do konsoli podczas odtwarzania multimedialnych treści.

START

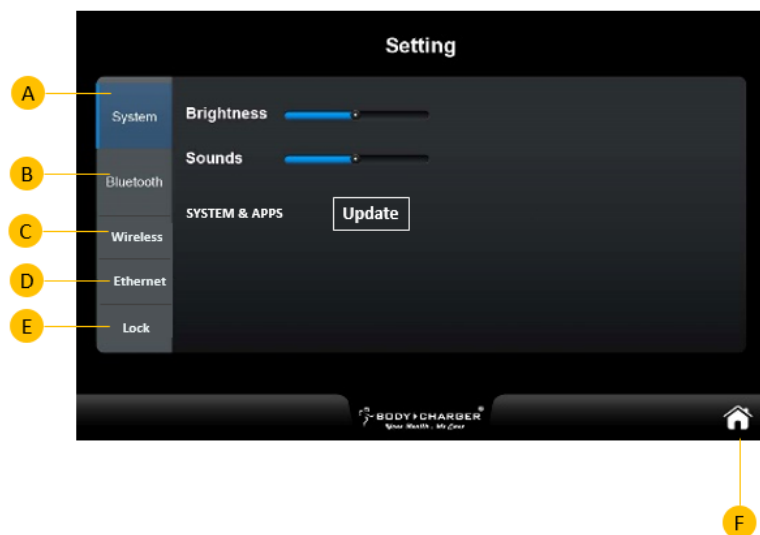
- Dotknij wyświetlacza by rozpocząć.




- Wybierz program.

MENU

Dostęp do tego można uzyskać, wybierając przycisk USTAWIENIA na EKRANIE GŁÓWNYM. Menu ustawień jest podzielone na podkategorie i umożliwia użytkownikom konfigurowanie różnych funkcji tego urządzenia.

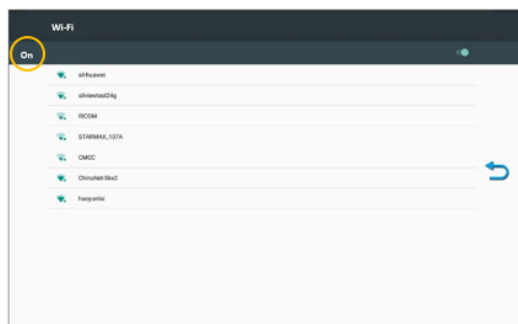


A) System :

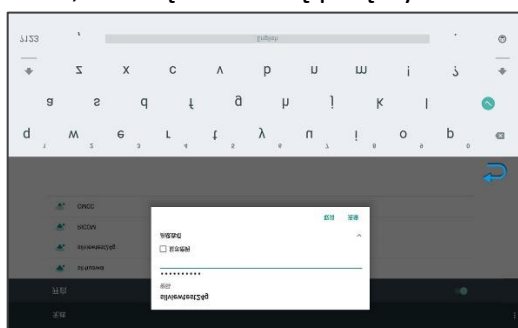
- Regulacja jasności i dźwięków - przesunąć palcem i ustawić.
- **SYSTEM & APLIKACJE** Pobieranie aktualizacji jest możliwe po połączeniu z Wi-Fi.
- **Bluetooth** : do połączenia Bluetooth.
- **Wireless** : do połączenia z siecią internetową.
- **Ethernet** : Jeśli chcesz, aby sieć LAN łączyła się z Internetem lub siecią lokalną, możesz użyć funkcji Ethernet do skonfigurowania.
- **Lock** : Tryb inżynierski. Użyj hasła, by wejść.
-  Dotknij symbolu na ekranie głównym.


MENU


USTAWIENIA SIECI BEZPRZEWODWEJ




1) 1) Dotknij ON, aby wykryć sygnał Wi-Fi. Następnie wybierz jedną sieci Wi-Fi, z którą chcesz się połączyć.



2) Wprowadź hasło i naciśnij  następnie  by zatwierdzić informacje.

3) Jeśli połączenie powiodło się, dotknij  by wrócić do ekranu ustawień. Jeśli nie, wyświetla komunikat o błędzie i spróbuj ponownie.


4) : knij symbolu na ekranie, by wrócić do Menu głównego.


MENU

BLUETOOTH USTAWIENIA



1) Naciśnij **ON** by sparować za pomocą Bluetooth.

2) Dotknij  by wrócić do ekranu ustawień.


3) : knij by wrócić do głównego menu.

MENU

SYSTEM & APLIKACJE AKTUALIZACJA



1) Ikona UPDATE zostanie podświetlona, gdy SYSTEM dla sprzętu fitness lub APLIKACJI będzie wymagał aktualizacji. Kliknij AKTUALIZUJ pliki do pobrania są gotowe do połączenia z Wi-Fi

2) Dotknij  by wrócić do ekranu ustawień.

3) : knij by wrócić do głównego menu.

TRENING



Poziom: Wyświetla bieżący poziom intensywności.

Czas: Wyświetla czas, który upłynął, ćwiczył lub minął od rozpoczęcia treningu.

Odległość: Wyświetla bieżącą przebytą odległość.

Kalorie: Wyświetla kalorie spalone od początku treningu.

Puls: Gdy użytkownik nosi pasek piersiowy na klatkę piersiową lub korzysta z systemu tętna kontaktowego, tętno będzie wyświetlane w bpm.

Watt / METs: Wyświetla jednostki metaboliczne związane z treningiem. Watt jest przeznaczony dla rowerów, cross-trainerów, steppera i wioślarza, a METs jest przeznaczony tylko dla biegni.

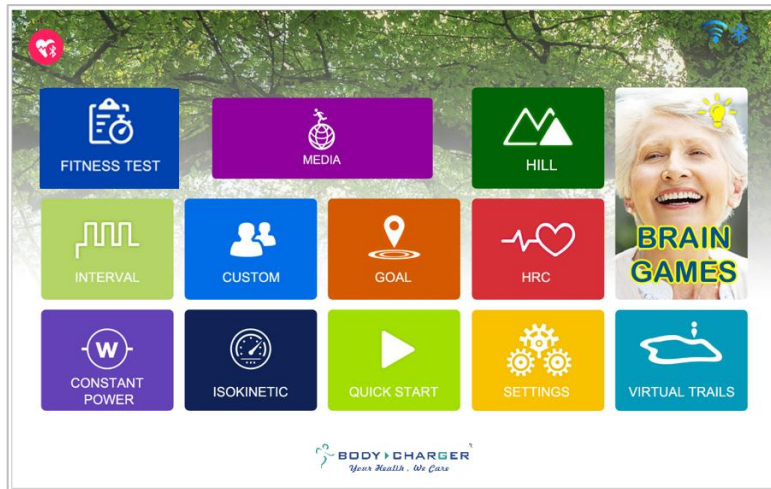
RPM/Speed: Wyświetla bieżące obroty na minutę (RPM) lub obliczoną prędkość użytkownika.

Wi-Fi: Patrz USTAWIENIA SIECI BEZPRZEWODOWEJ.

Bluetooth: Patrz USTAWIENIA BLUETOOTH.

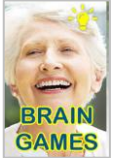



Poziom - +: Aby zwiększyć lub zmniejszyć intensywność lub szybkość treningu.

PROGRAMY USTAWIENIA






- 1) Wybierz jeden z PROGRAMÓW wymienionych na ekranie.
- 2) Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby dostosować ustawienia programu.
- 3) Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

APLIKACJE I ROZRYWKA

<p>BRAIN GAME</p> 	<p>Interaktywny i wciągający program, który motywuje użytkowników do poprawy ich umiejętności motorycznych, co prowadzi do ogólnej poprawy samopoczucia.</p>
<p>VIRTUAL TRAILS</p> 	<p>Specjalne interaktywne programy z wirtualnymi trasami - spacer lub bieg po egzotycznych miejscach.</p>
<p>HRC</p> 	<p>Program będzie regulował poziom intensywności ćwiczenia w zależności od tętna użytkownika podczas ćwiczeń.</p>
<p>CONSTANT POWER</p> 	<p>Śledź swoje postępy podczas ćwiczeń w programie Constant Watts.</p>

FITNESS TEST 	Śledź swoje postępy podczas ćwiczeń w programie testów sprawnościowych..
INTERVAL 	Śledź swoje postępy podczas ćwiczeń w programie interwałowym.
ISOKINETIC 	Śledź swoje postępy podczas ćwiczeń w programie o stałym RPM.
GOAL 	Śledź swoje postępy podczas ćwiczeń w programach celowych: Time (Czas)/Distance (Dystans)/Calories (Kalorie)/ Steps (Kroki).
HILL 	Śledź swoje postępy podczas ćwiczeń w programie Hill program.
CUSTOM 	Program konfigurowany przez Użytkownika.
SETTINGS 	Umożliwienie użytkownikowi dostosowania ustawień w systemie, Bluetooth i sieci bezprzewodowej. Ustawienie blokady jest potrzebne tylko do uzyskania dostępu.
MEDIA 	Łącz i kontroluj pliki audio i wideo na ekranie przez Wi-Fi.
YOUTUBE 	Przeglądaj i oglądaj filmy z YouTube podczas ćwiczeń.
CHROME 	Uzyskaj dostęp do sieci www podczas ćwiczeń.
FACEBOOK 	Przeglądaj swoją stronę na Facebooku podczas ćwiczeń.
TWITTER 	Uzyskaj dostęp do swojego kanału na Twitterze podczas ćwiczeń.

INSTAGRAM 	Uzyskaj dostęp do swojego kanału na Instagramie podczas ćwiczeń.
PRIME VIDEO 	Ciesz się ekskluzywnymi Amazon Originals, a także programami telewizyjnymi
NETFLIX 	Przeglądaj i oglądaj filmy z serwisu Netflix podczas ćwiczeń. Do uzyskania dostępu do treści wymagane jest konto Netflix.
RADIO FM 	Radio.
WEATHER 	Prognoza pogody.
ESPN 	Informacje sportowe.
HDMI IN 	Posiada jednoportowe złącze HDMI do "odbicia lustrzanego" na dużym ekranie.
SCREEN MIRRORING 	Oglądanie filmów lub interakcja z ulubionymi aplikacjami na dużym ekranie dotykowym.
SKETCH 	Rysuj, maluj i edytuj zdjęcia oraz baw się dobrze z naklejkami.
CBS 	Przesyłaj strumieniowo i oglądaj programy telewizyjne na żywo i wydarzenia sportowe.
HULU 	Przesyłaj strumieniowo programy telewizyjne i oglądaj najnowsze filmy.

OPIS PROGRAMÓW

SZYBKI START "QUICK START"

1) Naciśnij QUICK START, aby rozpocząć program, a sprzęt fitness przejdzie w tryb ręczny. Wszystkie wartości zużycia energii zostaną obliczone przy użyciu domyślnego pomiaru wagi i wieku.

2) Po zakończeniu treningu na ekranie pojawia się PODSUMOWANIE



Uwaga: Każdy trening zaczyna się od trzysekundowego odliczania 3, 2, 1, GO.

HILL PROGRAM

Hill to trening oparty na poziomie, który automatycznie dostosowuje poziom oporu, aby symulować chodzenie lub bieganie pod górę.

1) Wybierz trening HILL.

2) Jeśli jesteś członkiem i-Care, dane osobowe, w tym płeć, wiek i waga, będą wyświetlane automatycznie. Jeśli nie, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dane użytkownika i wprowadzić żądany czas za pomocą KLAWIATURY NUMERYCZNEJ.

HILL			
Gender	Male	Time	20
Age	30		1 2 3
Weight	70 kg		4 5 6
Time	20 min		7 8 9
			0 < Enter

Press Start to begin workout **Start**

3) Naciśnij **Start** by rozpocząć.

4) Po zakończeniu treningu na ekranie pojawi się PODSUMOWANIE.



TRENING INTERWAŁOWY

Hill to trening oparty na poziomie, który automatycznie dostosowuje poziom oporu, aby symulować chodzenie lub bieganie pod górę.

- 1) Wybierz trening INTERWAŁOWY.
- 2) Jeśli jesteś członkiem i-Care, dane osobowe, w tym płeć, wiek i waga, będą wyświetlane automatycznie. Jeśli nie, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dane użytkownika i wprowadzić żądany czas za pomocą KLAWIATURY NUMERYCZNEJ.



3) Naciśnij Start by rozpocząć

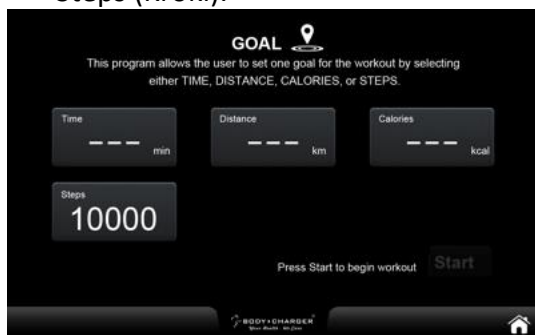
4) Po zakończeniu treningu na ekranie pojawi się PODSUMOWANIE.



PROGRAM CEL

Ten trening pozwala użytkownikom wybrać cel, który chcą osiągnąć, na przykład liczbę kalorii, które chcą spalić, dystans, który chcą przebiec i czas, jaki chcą do treningu w określonym czasie treningu..

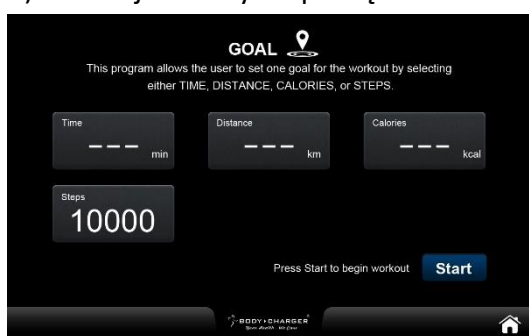
- 1) Wybierz trening **GOAL (CEL)** .
- 2) Wybierz cel treningu (GOAL): Time (Czas), Distance (Dystans), Calories (Kalorie) Steps (Kroki).



- 3) Jeśli wybierzesz Cel Kroki (STEPS), wprowadź żadaną ilość kroków za pomocą KLAWIATURY NUMERYCZNEJ



- 4) Naciśnij **Start** by rozpocząć ćwiczenie.



5) Po zakończeniu treningu na ekranie pojawi się **PODSUMOWANIE**.



PROGRAM STEROWANY TĘTNEM

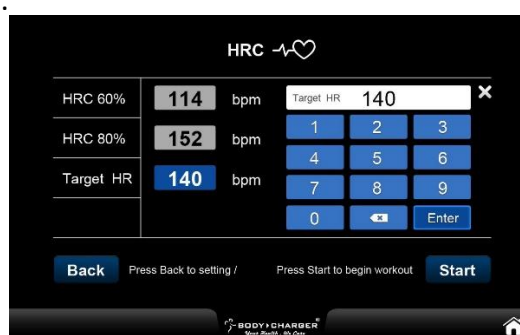
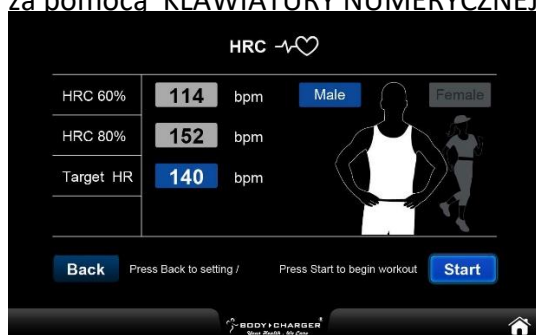
Smart Console oferuje 3 tryby treningu z kontrolą tętna (60% / 80% / Target HR). Trening HRC 60% / 80% pozwala użytkownikowi zaprogramować żądaną strefę tętna, a sprzęt fitness automatycznie dostosuje poziom na podstawie tętna użytkownika. Tryb treningu Target HR pozwala użytkownikowi zaprogramować żądaną strefę tętna i dostosować żądany poziom.

Strefa tętna jest obliczana przy użyciu wzoru: $(220 - \text{Wiek}) * \% = \text{docelowa strefa tętna}$. Użytkownik musi nosić telemetryczny czujnik tętna lub stale trzymać się kontaktowych uchwytów tętna podczas tego treningu. Aby wziąć udział w tym treningu na inteligentnej konsoli, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie

1) Wybierz program sterowany tętnem.

2) Jeśli jesteś członkiem i-Care, dane osobowe, w tym płeć, wiek i waga, będą wyświetlane automatycznie. Jeśli nie, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dane użytkownika i wprowadzić żądany czas za pomocą KLAWIATURY NUMERYCZNEJ.

3) Naciśnij NEXT (Dalej), aby wybrać jeden żądany trening kontroli tętna z 3 trybów (60% / 80% / Docelowy HR). Jeśli wybierzesz Docelowy HR, wprowadź żądane tętno za pomocą KLAWIATURY NUMERYCZNEJ.



4) Naciśnij **Start** by rozpocząć trening.

5) Po zakończeniu treningu na ekranie pojawi się **PODSUMOWANIE**.



FITNESS TEST

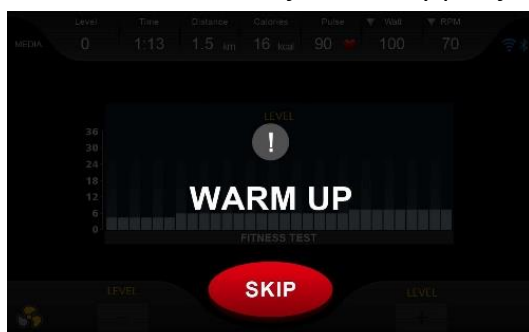
Aby wziąć udział w treningu FITNESS TEST na konsoli Smart Console, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie. Test wymaga stałego monitorowania tętna użytkownika, dlatego zaleca się stosowanie telemetrycznego paska na klatkę piersiową.

- 1) Wybierz **FITNESS TEST**.
- 2) Jeśli jesteś członkiem i-Care, dane osobowe, w tym płeć, wiek i waga, będą wyświetlane automatycznie. Jeśli nie, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dane użytkownika za pomocą KŁAWIATURY NUMERYCZNEJ.

FITNESS TEST	
Gender	Male
Age	30
Weight	70 kg

3) Nacisnij **Start** by rozpocząć trening.

ROZGRZEWKA: Rozgrzewka trwa 3 minuty i treningi na poziomie 1. Jeśli nie użyj ROZGRZEWKI, naciśnij **SKIP**, aby przejść do trybu ćwiczeń.



ETAP 1 :Po upływie 3 minut, gdy tętno użytkownika przekroczy docelowe tętno HR85% (85% maksymalnego określonego równaniem $(220 - \text{Age}) \cdot \% = \text{docelowa strefa tętna}$), trening zostanie zakończony i przejdzie do prawidłowego testu **Valid Test**.

ETAP 2 ~ 4: Gdy tętno przekroczy zakres od 110 ~ HR85%, czas trwania treningu wydłuży się do 4 minut.

KONIEC TESTU: Gdy tętno osiągnie HR85% lub wartość tętna wynosi od 110 do HR85%, urządzenie przejdzie w tryb COOL DOWN (Rozluźnienie) na 3 minuty.

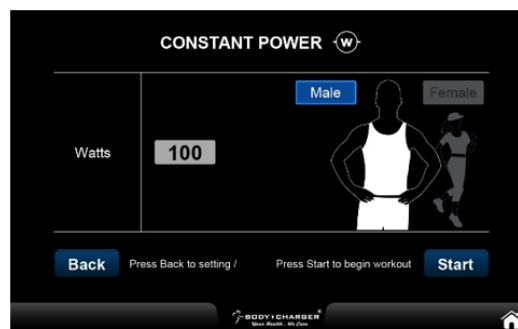
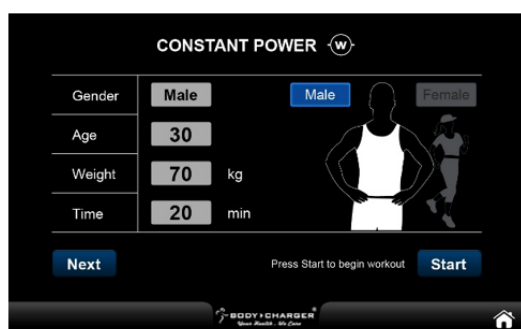
4) Po zakończeniu treningu na ekranie pojawi się **PODSUMOWANIE**.



PROGRAM STAŁY POZIOM MOCY

Stała moc to trening oparty na watach, który automatycznie dostosowuje poziom. Aby wziąć udział w tym treningu na inteligentnej konsoli, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

- 1) Wybierz **CONSTANT POWER**.
- 2) Jeśli jesteś członkiem i-Care, dane osobowe, w tym płeć, wiek i waga, będą wyświetlane automatycznie. Jeśli nie, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dane użytkownika i wprowadzić żądany czas za pomocą KŁAWIATURY NUMERYCZNEJ.
- 3) Naciśnij **NEXT** (Dalej) by wprowadzić poziom docelowy Watt używając KŁAWIATURY



4) Naciśnij **Start** by rozpocząć trening.

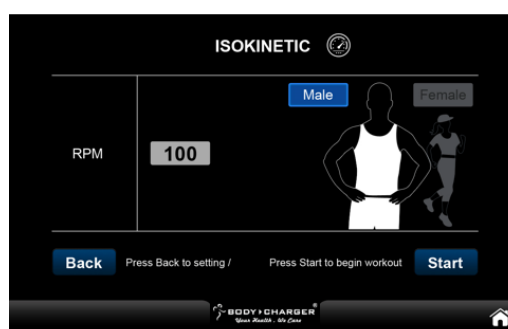
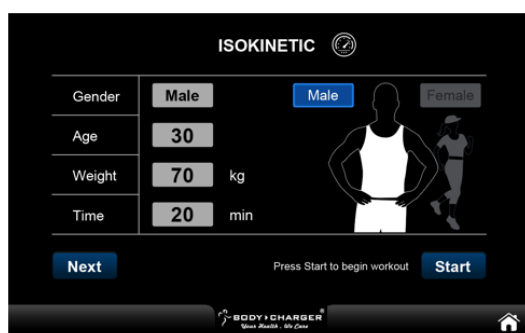
5) Po zakończeniu treningu na ekranie pojawi się **PODSUMOWANIE**.



PROGRAM IZOKINETYCZNY

Isokinetic to trening oparty na RPM, który automatycznie dostosowuje poziom. Aby wziąć udział w tym treningu na inteligentnej konsoli, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie

- 1) Wybierz program IZOKINETYCZNY .
- 2) Jeśli jesteś członkiem i-Care, dane osobowe, w tym płeć, wiek i waga, będą wyświetlane automatycznie. Jeśli nie, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dane użytkownika i wprowadzić żądany czas za pomocą Klawiatury Numerycznej.
- 3) Naciśnij NEXT (Dalej) by wprowadzić docelowe RPM używając Klawiatury.



- 4) Naciśnij Start by rozpocząć trening.

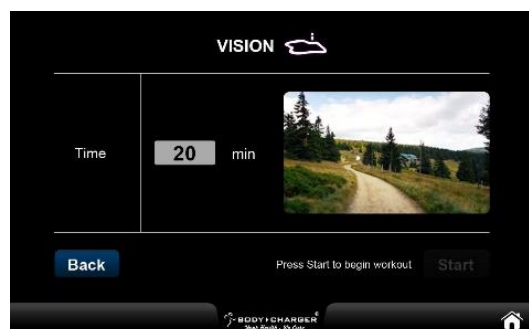
- 5) Po zakończeniu treningu na ekranie pojawi się **PODSUMOWANIE**.



WIRTUALNE SZLAKI TRENINGOWE

Specjalne interaktywne programy z wirtualnymi szlakami podczas ćwiczeń w egzotycznych miejscach. Virtual Trails to trening, który pozwala ręcznie dostosować wartości poziomów w dowolnym momencie. Aby wziąć udział w tym treningu na inteligentnej konsoli, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

- 1) Wybierz **VIRTUAL TRAILS** .
- 2) Wybierz jedną z dostępnych tras.



3) Wprowadź żądany czas za pomocą KLAWIATURY NUMERYCZNEJ i naciśnij ENTER. Jeśli nie podoba Ci się wybrany, naciśnij PRZYCISK WSTECZ, aby ponownie wybrać preferowany.

4) Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć trening.

5) Po zakończeniu treningu na ekranie pojawia się PODSUMOWANIE



PROGRAM UŻYTKOWNIKA (CUSTOM)

Zbuduj niestandardowy profil poziom, używając maksymalnie 30 segmentów. Przyjazny dla użytkownika ekran konfiguracji umożliwia użytkownikom tworzenie dowolnego profilu poziomu. Aby wziąć udział w tym treningu, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

1) Wybierz **CUSTOM** program.

2) Jeśli jesteś członkiem i-Care, dane osobowe, w tym płeć, wiek i waga, będą wyświetlane automatycznie. Jeśli nie, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dane użytkownika i wprowadzić żądany czas za pomocą **KLAWIATURY**.

The screenshot shows the 'USER PROGRAM' screen with the following details:

Gender	Male	Male	Female
Age	30		
Weight	70 kg		
Time	20 min		

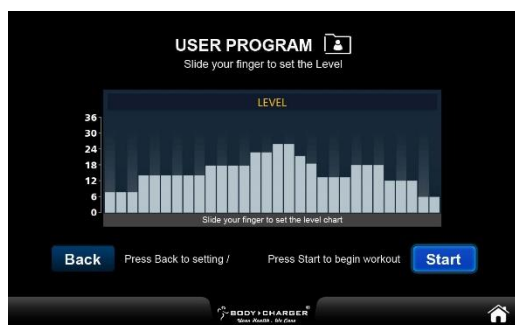
At the bottom, there are 'Next' and 'Start' buttons. The device logo 'BODY CHARGER' is visible at the bottom center.

The screenshot shows the 'USER PROGRAM' screen with a numeric keypad for time input:

Gender	Male	Time	20	
Age	30	1	2	3
Weight	70 kg	4	5	6
Time	20 min	7	8	9
		0	←	Enter

At the bottom, there are 'Next' and 'Start' buttons. The device logo 'BODY CHARGER' is visible at the bottom center.

3) Naciśnij **NEXT (Dalej)** aby wprowadzić poziom każdego segmentu za pomocą przesuwanego przycisku.



4) Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć trening.

5) Po zakończeniu treningu na ekranie pojawia się **PODSUMOWANIE**

Workout Summary

Time	30:00	Avg. Speed	10.0 km/h
Distance	10.5 km	Avg. Level	10
Calories	123 kcal	Avg. Watt	100
		Avg. Pulse	120 bpm

Store



EKSPORT PODSUMOWANIA TRENINGU NA USB

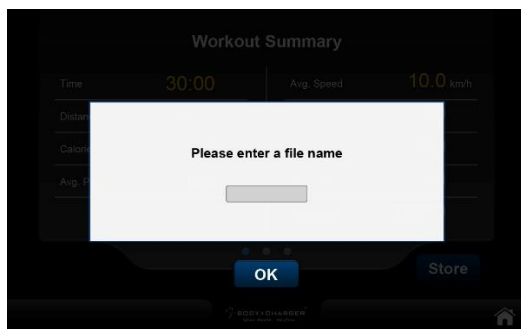
EKSPORT DANYCH

- 1) Przesuń palcem w POLU PODSUMOWANIE TRENINGU na ostatnią stronę.
- 2) Włóż USB i funkcja Zachowaj (**STORE**) była skuteczna.

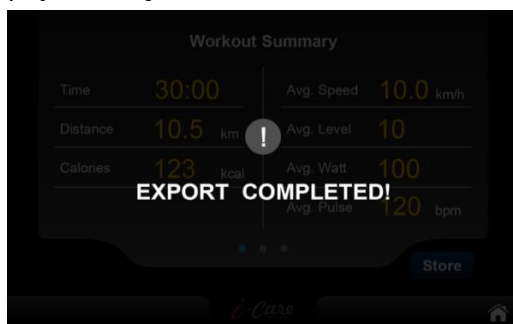


- 3) Możesz zmienić nazwę pliku, po prostu dotknij podświetlonego obszaru i wprowadź żądany

, a następnie stuknij  Potwierdź ustawienie.



- 4) Pomyślnie jest zapisanie PODSUMOWANIA TRENINGU na USB, gdy na ekranie pojawia się komunikat EXPORT COMPLETED (EKSPORT ZAKOŃCZONY).



BRAIN GAME

Ruch jest korzystny nie tylko dla zdrowia, ale również dla umyśłu. Program Brain Game zachęca w przyjazny i zabawny sposób do aktywności dzięki czemu poprawimy neuroplastyczność. Smart Console zapewnia interaktywne i angażujące oprogramowanie, które motywuje użytkowników do poprawy umiejętności motorycznych dostosowanych do potrzeb użmotorycznych użytkownika i teorii treningu ADL.

- 1) Wybierz **BRAIN GAME**
- 2) Wybierz tryb ćwiczenia: Górne partie ciała (UPPER BODY), Trening całego ciała (TOTAL BODY), Trening kończyn dolnych (LOWER LIMB).



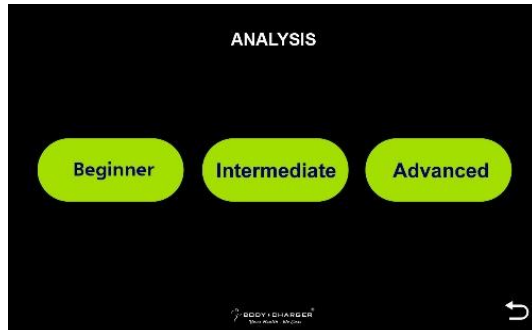
3) Po wybraniu TOTAL BODY można użyć dwóch funkcji: ANALIZA lub GRA
ANALIZA: Celem treningu analitycznego jest zwiększenie znajomości ruchu, aby zmaksymalizować wydajność, a ćwiczenia skuteczniej spełniały potrzeby użytkowników.

GAME (GRA): Konsola zapewnia interaktywny i wciągający program do gry, który motywuje użytkowników do poprawy umiejętności motorycznych.




<Wybierz ANALIZA>

Program treningowy zostanie wykonany w oparciu o ustawienie Docelowa prędkość obrotowa i HRC. 3-1) Wybierz POZIOM początkujący, średnio zaawansowany i zaawansowany.

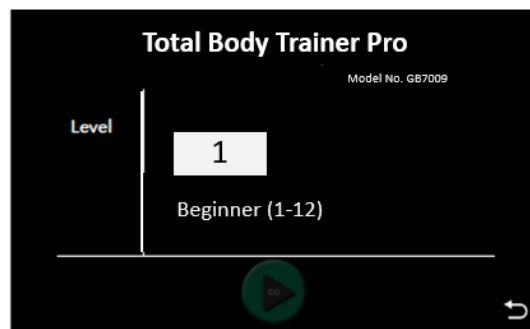


3-2) Select Target RPM or HRC.



3-3) Jeśli wybierzesz Docelowe obroty, wygeneruje trening zgodnie z POZIOMEM , naciśnij  by przejść do ekranu startowego.

Jeśli chcesz ponownie wybrać POZIOM TRENINGU,  z powrotem do kroku 3-1).



3-4) Naciśnij  by rozpocząć ćwiczenie.

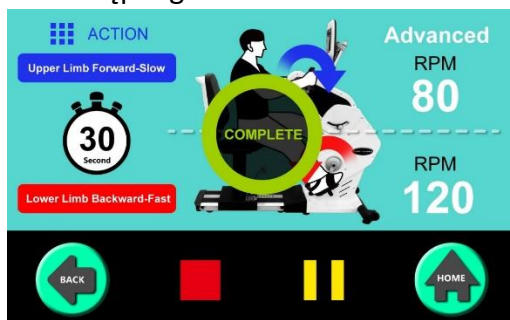


Jeśli chcesz ponownie wybrać POZIOM TRENINGU naciśnij  by wrócić do kroku 3-1)

3-5) Każdy tryb treningu trwa 30 sekund, w sumie jest 27 dostępnych trybów ANALIZY.



3-6) Granica tolerancja pomiaru RPM lub Heart Rate + /- 5. Jeśli osiągniesz docelową prędkość obrotową lub tętno, na ekranie pojawi się "COMPLETE", a następnie przejdź do następnego testu.t.



3-7) Jeśli chcesz zmienić jakąkolwiek operację, postępuj zgodnie z opisem jak poniżej.



- A) **BACK (WSTECZ)**: Wybierz ponownie POZIOM TRENINGU.
- B) **STOP**: Stop trybu ANALIZY.
- C) **PAUZA**: Zatrzymaj się na krótki czas.
- D) **HOME (STRONA GŁÓWNA)**: Powrót do ekranu głównego.

3-8) Po zakończeniu ANALIZY na ekranie pojawi się **WYNIK ANALIZY**.
Ekran z wynikami pozostanie 10 sekund, a następnie powróci do EKRANU GŁÓWNEGO.



< Wybierz GAME >

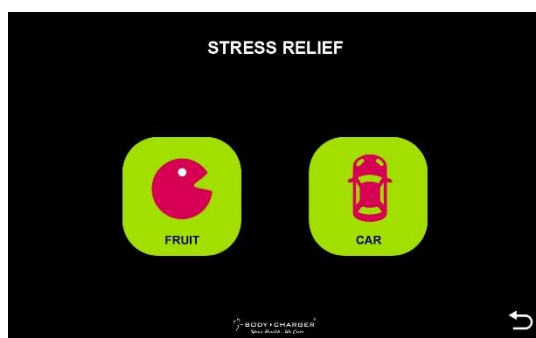
Użytkownik może wybrać żądaną część ciała przed ćwiczeniami.

3-1) Wybierz na ekranie jeden z dostępnych typów treningu z STRESS RELIEF (Odprężenie), COGNITIVE TRAINING (Trening poznawczy) lub MUSCULAR ENDURANCE (Wytrzymałość).



3-2) Wybierz jedną z dostępnych gier na ekranie.

A. STRESS RELIEF (Odprężenie): Fruit (Owoc) i Car (Samochód)



B. COGNITIVE TRAINING (Trening poznawczy) : Istnieją 3 tryby o różnym stopniu zaawansowania.



Beginner



Intermediate

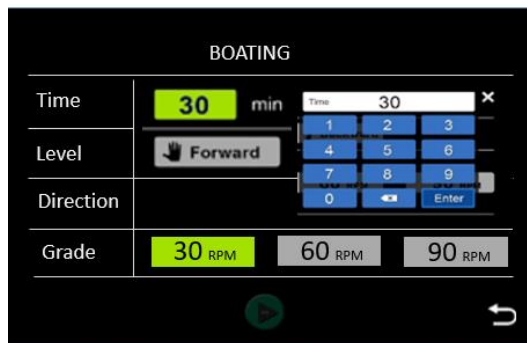


Advanced

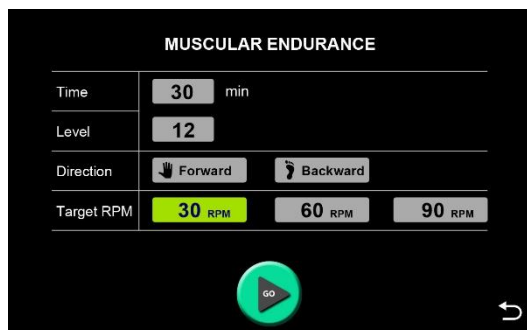
C. MUSCULAR ENDURANCE (Wytrzymałość): Water Buckets (Wiadra z wodą), Pump Up (Pompowanie), Boating (Wiosłowanie)



3-3) Jeśli wybierzesz **BOATING** (Wiosłowanie) kieruj się informacjami wyskakującymi na ekranie. Wprowadź **Time (Czas)** oraz RPM używając do tego Klawiatury.



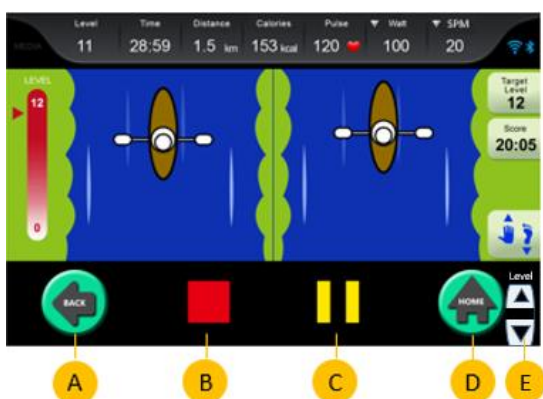
3-4) Naciśnij  by przejść do kolejnego ekranu.



3-5) Jeśli nie chcesz oglądać filmu instruktażowego naciśnij **SKIP**, a następnie **START** by rozpocząć ćwiczenie.




3-6) Jeśli chcesz zmienić ustawienia kieruj się wskazówkami poniżej.

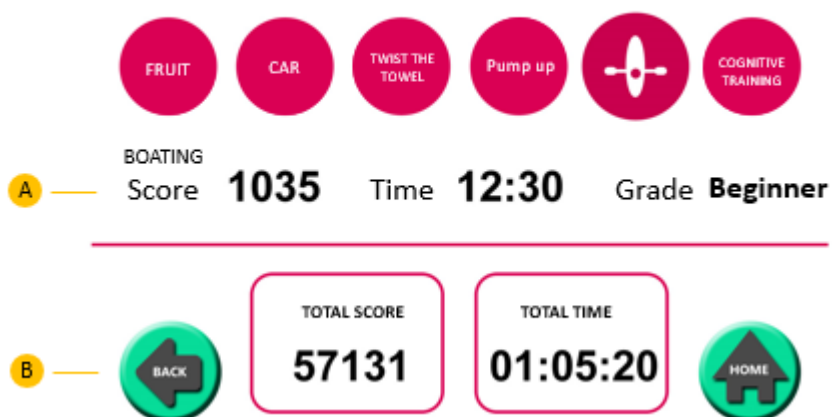


- A) **BACK (POWRÓT)**: Ponowne ustawienie wartości w kroku 3-3).
- B) **STOP**: Stop programu GAME.
- C) **PAUZA (PAUZA)**: Zatrzymaj się na krótki czas.
- D) **HOME (STRONA GŁÓWNA)**: Powrót do ekranu głównego.
- E) **(LEVEL) POZIOM**: Pozwól użytkownikowi dostosować opór podczas ćwiczeń.

3-7) Po zakończeniu treningu na ekranie pojawia się **WYNIK**.

Pokaże się aktualny i całkowity wynik. Jeśli chcesz kontynuować program GAME naciśnij  lub naciśnij  by wrócić do ekranu startowego

SCORE RECORD



- A) **WYNIK**: Pokazuje wynik, czas ćwiczeń i poziom dla tej gry.
- B) **CAŁKOWITY WYNIK i CZAS**: Całkowity wynik i czas ćwiczeń ze wszystkich gier.

KONSERWACJA

- Regularnie czyść wyświetlacz i wszystkie zewnętrzne. Użyj miękkiej bawełnianej ściereczki z delikatnym środkiem czyszczącym. Nie używaj amoniaku ani środków czyszczących na bazie kwasu.
- Regularnie odkurzaj obszar bezpośrednio otaczający urządzenie i pod urządzeniem.
- Regularnie sprawdzaj stan połączeń śrubowych. Dokręcaj regularnie korby pedałów.
- Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

WSKAZÓWKI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:

1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, nudności lub duszności natychmiast przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na bezpieczeństwo wokół urządzenia nie powinny znajdować się żadne przedmioty w odległości przynajmniej 0,5m.
4. Nie pozwól by dzieci bawiły się urządzeniem lub w jego pobliżu. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
5. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane i dokręcone.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
8. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
9. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
10. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia.
11. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
12. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na maszynie eliptycznej.
13. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
14. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju.



DYSTRYBUTOR:

DEL Sport Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa
delsport@delsport.pl
www.delsport.pl

SERWIS: serwis@delsport.pl
tel. 22/3509420-23