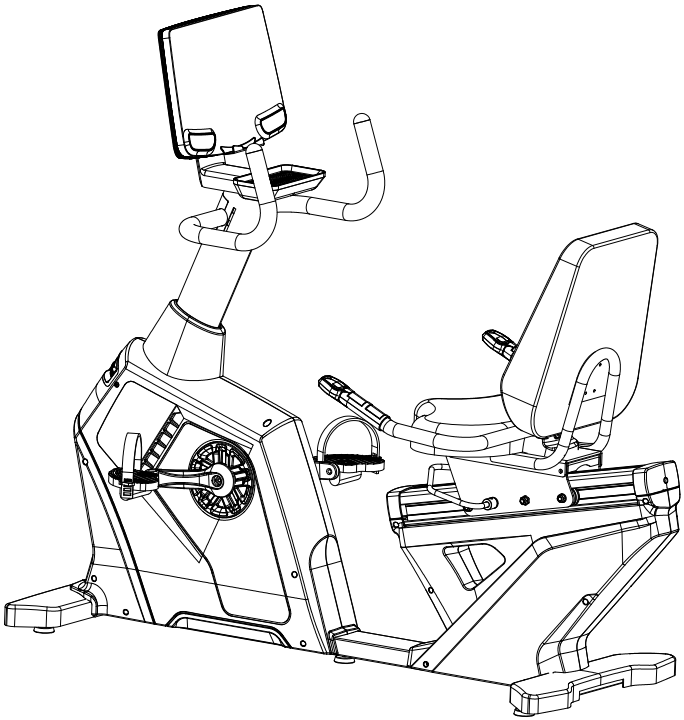
INSTRUKCJA OBSŁUGI R11-V4



DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa
www.horizonfitness.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424
SERWIS: **serwis@delsport.pl**

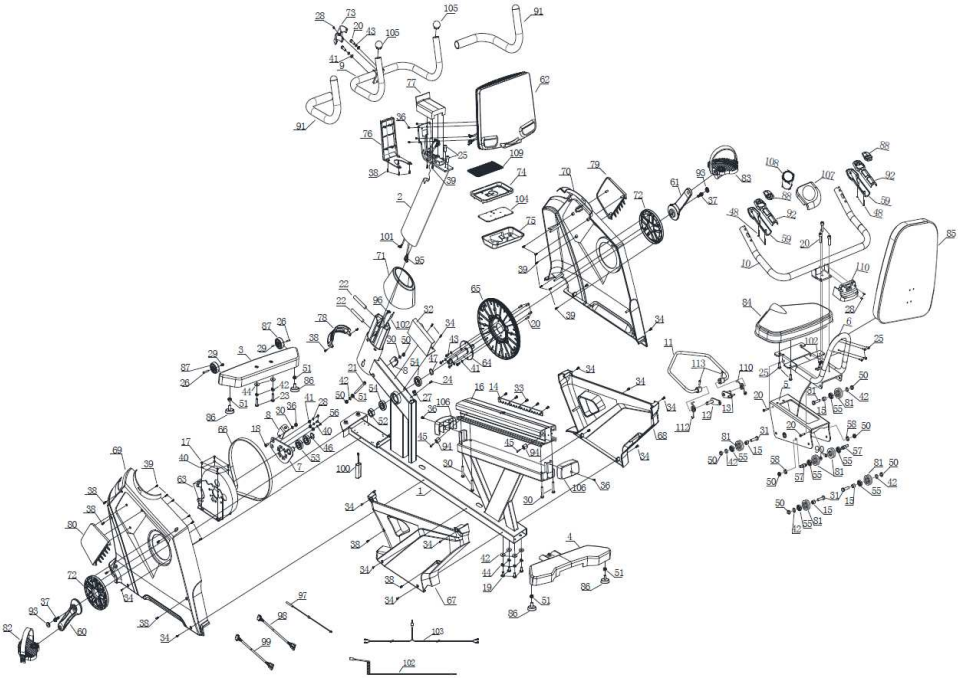
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:

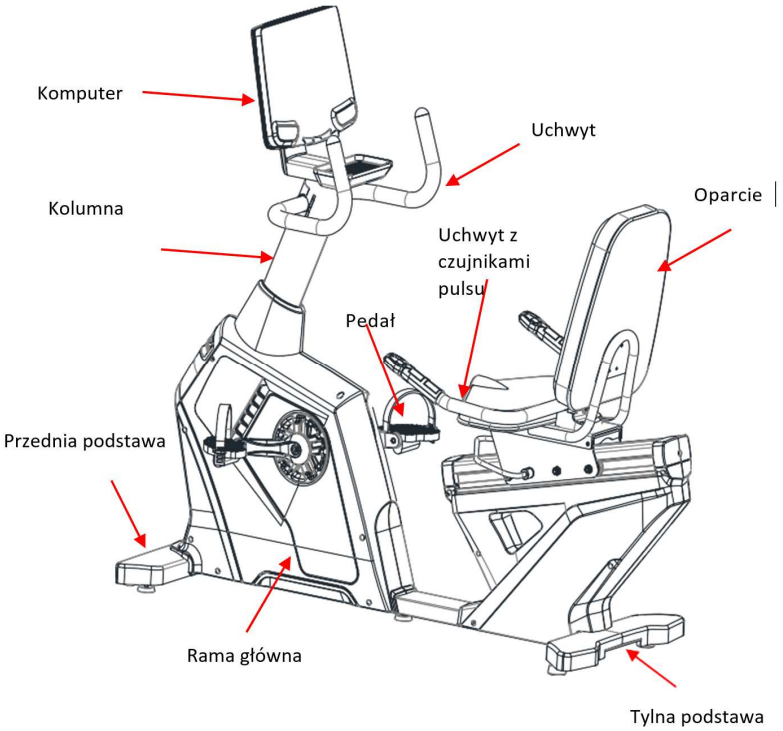
1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, nudności lub duszności natychmiast przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na 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. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 i przystosowane jest do intensywnego użytku.
8. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
9. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
10. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

OGÓLNE WSKAZÓWKI

1. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia.
2. 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.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na maszynie eliptycznej.
4. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
5. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju.

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH：

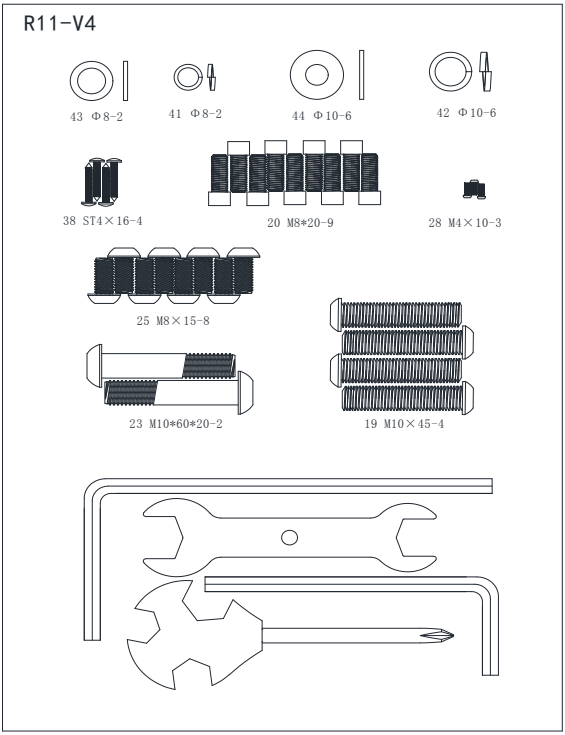




Specyfikacja techniczna:

MODEL	R11-V4
WYMIARY	Rozłożony: 1650×710×1435
WSPÓŁCZYNNIK PRĘDKOŚCI	308:30
KOŁO ZAMACHOWE	GMS / jednokierunkowe, Φ245/15kg
POZIOMY OPORU	1-32

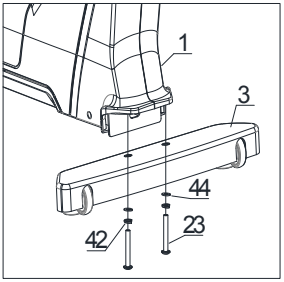
*ZATRZEGAMY SOBIE PRAWO DO MODYFIKACJI URZĄDZENIA BEZ WCZEŚNIEJSZEGO UPRZEDZENIA



NR	NAZWA	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
19	Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint)	M10×45	4
20	Śruba imbusowa (pełny gwint)	M8×20	13
23	Śruba imbusowa C.K.S. (półgwint)	M10×60×20	2
25	Śruba imbusowa (pełny gwint)	M8×15	6
28	Śruba gwiazdkowa z okrągłą główką (pełny gwint)	M4×10 （czarna）	3
38	Śruba samogwintująca Philips z kratownicową główką	ST4×16	20
41	Płaska podkładka	Φ8	6
42	Płaska podkładka	Φ10	12
43	Sprężysta podkładka	Φ8	6
44	Sprężysta podkładka	Φ10	6
	Klucz otwarty	t4.0x110x32	1
	Klucz imbusowy	5×40×110	1
	Klucz imbusowy	6×66×140	1
	Śrubokręt	14×17×75	1

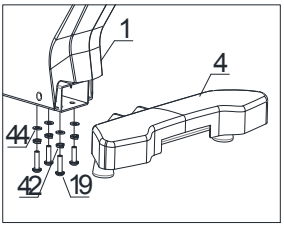
KROK 1

Zamocuj przednią podstawę (3) do ramy głównej (1) używając płaskiej podkładki (44), sprężystej podkładki (42) i śruby imbusowej C.K.S. (półgwint) (23).



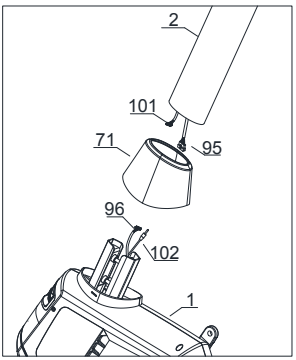
KROK 2

Przymocuj tylną podstawę (4) do ramy głównej (1) używając płaskiej podkładki (44), sprężystej podkładki (42) i śruby imbusowej C.K.S. (półgwint) (19).



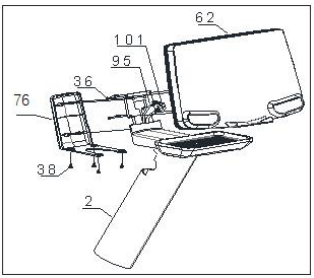
KROK 3

Najpierw nałóż przednią osłonę mocującą (71) na kolumnę (2).
Połącz ze sobą kable komunikacyjne kolumny (95) & (101) oraz kable komunikacyjne ramy głównej (102) & (96), odpowiednio. Następnie zamocuj kolumnę (2) na ramie głównej (1), używając fabrycznie zainstalowanej na ramie głównej, śruby sześciokątnej bez główki.
Uwaga: Dokręcaj dwie śruby mocujące kolumnę po jeden obrót na zmianę, aż kolumna zostanie porządnie przykręcona.



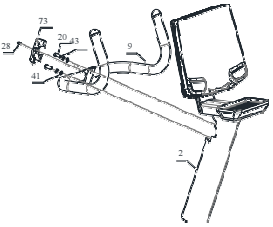
KROK 4

1.Podłącz kable komunikacyjne kolumny (95) & (101) do komputera.
2.Zamocuj komputer (62) na kolumnie (2), używając śruby Philips ze stożkową główką (pełny gwint).
3.Przymocuj tylną osłonę komputera (76), używając śruby samogwintującej Philips z kratownicową główką. (Uwaga: dołóż starań, aby nie gnieść kabli podczas montażu).
4.Dokręć śruby.



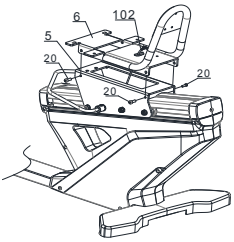
KROK 5

1.Przymocuj uchwyt (9) do kolumny (2), używając płaskiej podkładki (41), sprężystej podkładki (43) oraz śruby imbusowej (pełny gwint) (20).
2.Zamocuj osłonę kabli czujnika pulsu, używając śruby gwiazdkowej z okrągłą główką (pełny gwint) (28).
3.Dokręć śruby



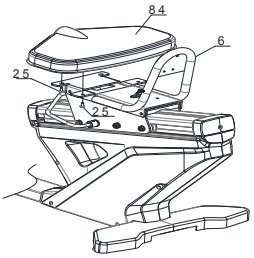
KROK 6

1.Aby zamocować podstawę siedziska (6), przeprowadź kabel komunikacyjny czujnika pulsu-2 (102) przez podstawę siedziska (6), następnie zamocuj podstawę siedziska (6) na ruchomej ramie siedziska (5), używając śruby imbusowej (pełny gwint) (20).
2.Dokręć śruby.



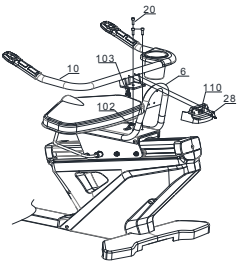
KROK 7

1.Zamocuj siedzisko (84) na podstawie siedziska (6), używając śruby imbusowej C.K.S. (pełny gwint).
2.Dokręć śruby.



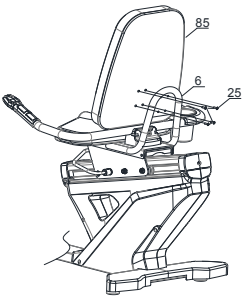
KROK 8

1.Połącz ze sobą przewód komunikacyjny czujnika pulsu-2 (102) i przewód komunikacyjny czujnika pulsu-4 (103).
2. Przymocuj uchwyt z czujnikami pulsu (10) do podstawy siedziska (6), używając śruby imbusowej (pełny gwint) (20).
3.Przymocuj osłonę kabli czujnika pulsu (110), używając śruby gwiazdkowej z okrągłą główką (pełny gwint) (28).
4.Dokręć śruby.



KROK 9

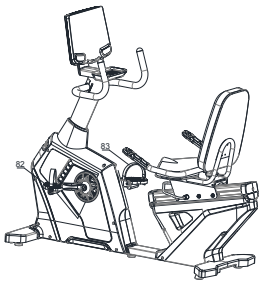
1. Zamocuj oparcie (85) na podstawie siedziska (6), używając śruby imbusowej (pełny gwint) (25).
2.Dokręć śruby



KROK 10

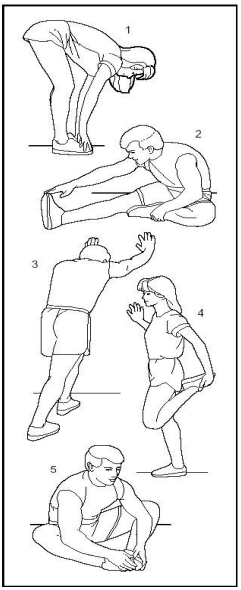
Przymocuj lewy (82) i prawy pedał (83) do ramy głównej.

Montaż urządzenia zakończony.



ROZGRZEWKA

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych. Trening siłowy: W raz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe.
Rozciąganie: Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.



Przykładowe ćwiczenia:

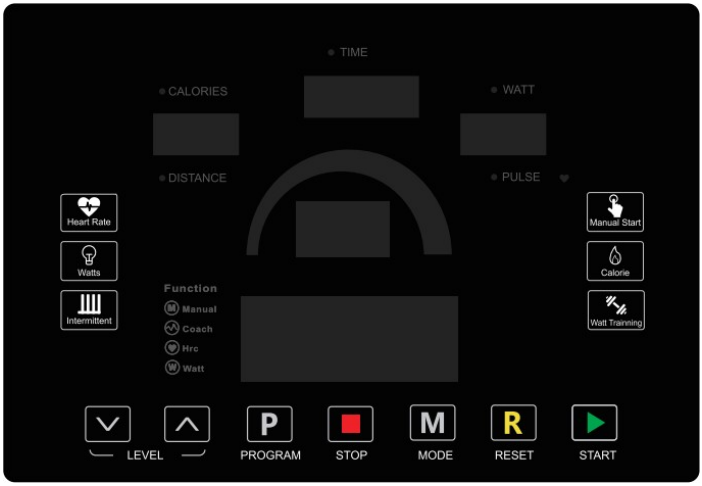
• Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok.15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.

• Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.

• Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening. Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.

WYŚWIETLACZ



PROGRAMY:

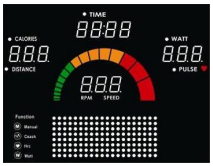
1. Manual: Trening w trybie manualnym. Można ustawić wartości docelowe dla: TIME (czas), CAL (kalorie), DIST (dystans), PULSE (puls).
2. Coach: P1~P12, 12 programów treningowych z funkcją ustawienia docelowej wartości czasu.
3. Program Calories: dostępne 3 tryby intensywności programu spalania kalorii: low/medium/high (niski/średni/wysoki), bez funkcji ustawienia docelowej wartości czasu.
4. Program INTERVAL: dostępne 3 tryby treningu interwałowego, z funkcją ustawienia docelowej wartości czasu (docelowa wartość: 20 minut) (zakres ustawień: 5~99 minut).
5. Program WATT Constant (stała wartość watów): tryb ręcznego ustawiania docelowej wartości energii generowanej w trakcie treningu, z funkcją ustawiania docelowej wartości czasu.
6. Program WATT: dostępne 6 trybów WATT PROGRAM z funkcją ustawienia docelowej wartości czasu (docelowa wartość: 30 minut, zakres ustawień 5~99 minut).
7. HRC (tryb kontroli pulsu): dostępne warianty trybu: 55%, 75%, 90% oraz Target heart rate (docelowa wartość pulsu). W tym trybie, opór jest automatycznie ustawiany na podstawie aktualnej wartości pulsu użytkownika, z funkcją ustawienia docelowej wartości czasu.
8. Przyciski:
- MODE (tryb), RESET, STOP, START, ▲ (strzałka w górę), ▼ (strzałka w dół).
- Przyciski szybkiego wyboru: MANUAL, Coach, Calories Program, INTERVAL Program,Watt Constant, Watt Program, H.R.C.
9. Poziomy obciążenia: 1-32

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

1. MODE: zatwierdzenie wyboru.
2. RESET: w trybie pauzy, powrót do ekranu głównego.
3. STOP: wstrzymanie treningu.
4. START: rozpoczęcie treningu.
5. ▲▼: modyfikowanie wartości / przeglądanie programów.
6. Manual Start: szybkie wejście do trybu manualnego z ekranu głównego.
7. Program: szybkie wejście do trybu COACH (wyboru programu) z ekranu głównego.
8. Heart Rate (PULS): szybkie wejście do trybu H.R.C. (kontroli pulsu) z ekranu głównego.
9. Watts: szybkie wejście do trybu WATT Constant (stałej wartości watów) z ekranu głównego.
10. Calorie: szybkie wejście do trybu Calories (kalorii) z ekranu głównego.
11. Intermittent: szybkie wejście do trybu INTERVAL (interwałów) z ekranu głównego.
12. Watt Training: szybkie wejście do trybu WATT (watów) z ekranu głównego.

OBSŁUGA:

1. Po podłączeniu zasilania, odtworzony zostanie 2-sekundowy sygnał dźwiękowy, po czym na wyświetlaczu pojawią się wszystkie funkcje (rys. 1).
2. Po 2 sekundach nastąpi przejście do ekranu głównego. Wyświetli się komunikat ,,PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTION" (naciskaj przyciski, aby wybrać funkcję) (rys. 2). Możesz użyć przycisków szybkiego wyboru, aby wybrać pożądany tryb treningu.



Rysunek 1

Rysunek 2

3. Naciśnij Manual Start, aby przejść do trybu manualnego. Ustaw wartości dla: TIME (czas), CAL (kalorie), DIST (dystans), PULSE (puls) (rys. 3~6). Alternatywnie, możesz nacisnąć przycisk START, aby od razu rozpocząć trening. Wartości modyfikowane będą migały na wyświetlaczu, modyfikuj je, używając przycisków▲▼.

Po zakończeniu ustawień, naciśnij przycisk MODE, aby przejść dalej. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening (rys. 7~8). Modyfikuj poziom oporu w trakcie treningu, za pomocą przycisków ▲ ▼ . Naciśnij STOP, aby wstrzymać trening. Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do ekranu głównego.

Rysunek 3

Rysunek 4

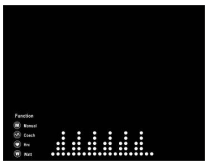
Rysunek 5

Rysunek 6

Rysunek 7

Rysunek 8

4. Naciśnij Program, aby przejść do trybu COACH. Dostępnych jest 12 programów do wyboru (rys. 9 przedstawia wykres pierwszego programu). Naciskaj przyciski ▲▼, aby przeglądać opcje. Naciśnij MODE, aby dokonać wyboru i przejść do ustawień czasu. Po zakończeniu ustawień, naciśnij przycisk START, alternatywnie, możesz od razu nacisnąć przycisk START, aby bezpośrednio rozpocząć trening, bez ustawień czasu (rys. 10-11). Naciskaj przyciski ▲▼, aby ustawiać opór w trakcie treningu. Naciśnij STOP, aby wstrzymać trening. Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do ekranu głównego.

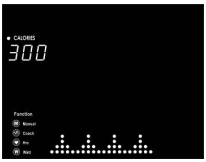


Rysunek 9

Rysunek 10

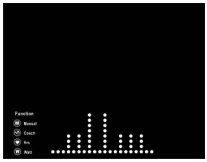
Rysunek 11

5. Naciśnij Calorie, aby przejść do trybu kalorii. Dostępne są 3 poziomy trudności (rys. 12 jest najniższym poziomem, wartość docelowa kalorii: 300). Naciskaj przyciski ▲▼, aby przełączać się między wyborem niskiego (300), średniego (600) i wysokiego (900) poziomu trudności. Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić wybór. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. W tym trybie, opór będzie automatycznie dostosowywany, bazując na wartości RPM (obrotów/sekundę). Po każdym osiągnięciu docelowej wartości spalonych kalorii, nastąpi przejście do następnego etapu. Po osiągnięciu każdej docelowej wartości programu, trening zostanie wstrzymany (naciśnij przycisk STOP, aby ręcznie wstrzymać trening). Naciśnij przycisk RESET, aby wrócić do ekranu głównego.



Rysunek 12

6.Naciśnij Intermittent, aby przejść do trybu INTERVAL (interwałów). Dostępne są trzy warianty tego trybu do wyboru (rys. 13 jest wykresem pierwszego). Naciskaj przyciski ▲▼, aby wybrać pożądany wariant, naciśnij MODE, aby zatwierdzić wybór i przejść do ustawień czasu (domyślna wartość czasu wynosi 20 minut, zakres ustawień: 5 ~ 99 minut). Po zakończeniu ustawień czasu, naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening, alternatywnie, możesz od razu nacisnąć przycisk START, aby bezpośrednio rozpocząć trening, bez ustawień czasu. Po osiągnięciu docelowej wartości czasu, trening zakończy się (naciśnij przycisk STOP, aby ręcznie wstrzymać trening). Naciśnij przycisk RESET, aby wrócić do ekranu głównego.



Rysunek 13

7.Naciśnij Heart Rate, aby przejść do trybu HRC. Wprowadź wiek (rys. 14; domyślna wartość: 25. Wiek nie jest zapisywany między treningami i musi być wprowadzony przy każdym przystąpieniu do tego trybu). Naciskaj przyciski ▲▼, aby ustawić opór, następnie naciśnij MODE, aby zatwierdzić wybór i przejść do ustawień docelowej wartości pulsu. Wybierz między 55% (rys. 15), 75% (rys. 16), 90% (rys. 17), TAG (rys. 18). TAG pozwala na ustawienie niestandardowej, docelowej wartości pulsu. Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawień czasu. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening, alternatywnie, możesz od razu nacisnąć przycisk START, aby bezpośrednio rozpocząć trening, bez ustawień czasu. Poziom oporu będzie automatycznie ustawiany, bazując na aktualnej wartości pulsu. Jeśli sygnał pulsu nie będzie wykrywany, wyświetlacz pokaże ikonę ♥? (rys. 19). Po osiągnięciu docelowej wartości czasu, trening zakończy się (naciśnij przycisk STOP, aby ręcznie wstrzymać trening). Naciśnij przycisk RESET, aby wrócić do ekranu głównego.

Rysunek 14

Rysunek 15

Rysunek 16

Rysunek 17

Rysunek 18

Rysunek 19

8. Naciśnij Watts, aby przejść do trybu Watt Constant (stałej wartości watów, ustawianej ręcznie). Naciskaj przyciski ▲▼, aby ustawić docelową wartość watów (domyślna wartość: 120, rys. 20). Następnie, naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawień czasu. Naciśnij START, aby rozpocząć trening, alternatywnie, możesz od razu nacisnąć przycisk START, aby bezpośrednio rozpocząć trening, bez ustawień czasu (rys. 21~11). Możesz modyfikować docelową wartość WATT (i w konsekwencji, opór), naciskając przyciski ▲▼ w trakcie treningu.

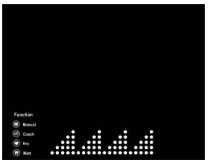
Po osiągnięciu docelowej wartości czasu, trening zakończy się (naciśnij przycisk STOP, aby ręcznie wstrzymać trening). Naciśnij przycisk RESET, aby wrócić do ekranu głównego.

Rysunek 20

Rysunek 21

Rysunek 22

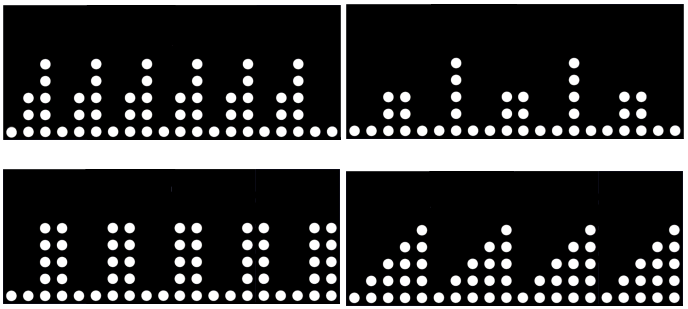
9. Naciśnij przycisk Watt Trainning, aby przejść do trybu Watt. Dostępne jest 6 wykresów programu (rys. 23 przedstawia wykres pierwszego programu), wybierz pożądany, naciskając przyciski ▲▼. Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić wybór i przejść do ustawień czasu (domyślna wartość: 30, zakres ustawień: 5~99 min). Następnie, naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening, alternatywnie, możesz od razu nacisnąć przycisk START, aby bezpośrednio rozpocząć trening, bez ustawień czasu. Możesz modyfikować wartość WATT w trakcie treningu, używając przycisków ▲▼, wówczas opór będzie automatycznie dostosowywany. Po osiągnięciu docelowej wartości czasu, trening zakończy się (naciśnij przycisk STOP, aby ręcznie wstrzymać trening). Naciśnij przycisk RESET, aby wrócić do ekranu głównego.



Rysunek 23

10. Wykresy programów

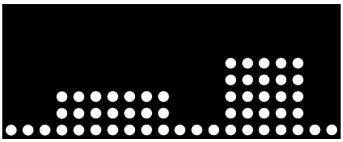
Program Coach



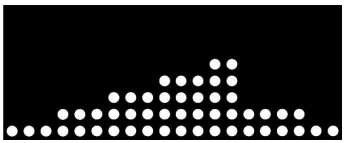
P3 P4

P5 P6

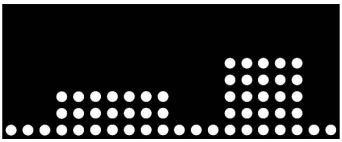
P7 P8



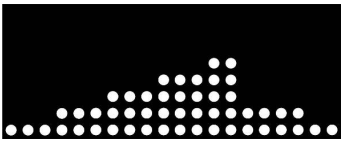
P9



P10

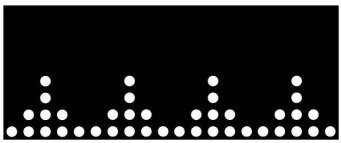


P11

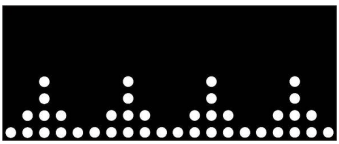


P12

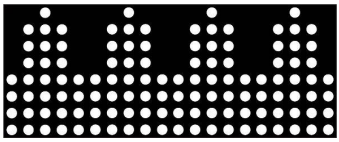
Program Calories



C1 (300CAL)

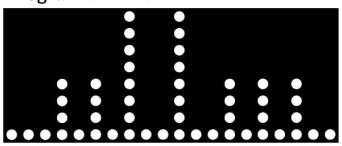


C2 (600CAL)



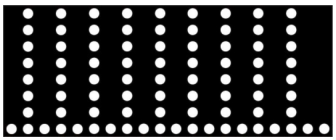
C3 (900CAL)

Program INTERVAL



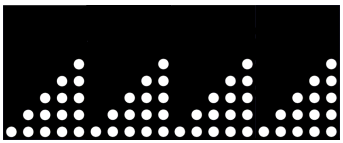
I1

I2

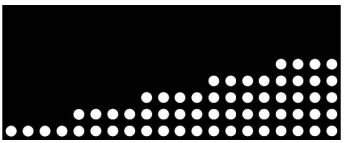


I3

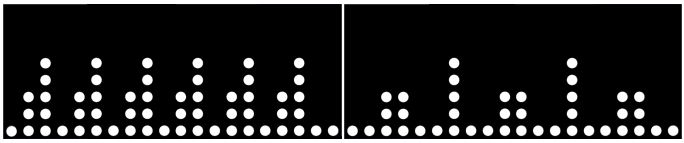
Program WATT



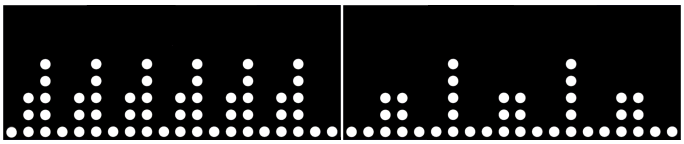
W1



W2



W3 W4



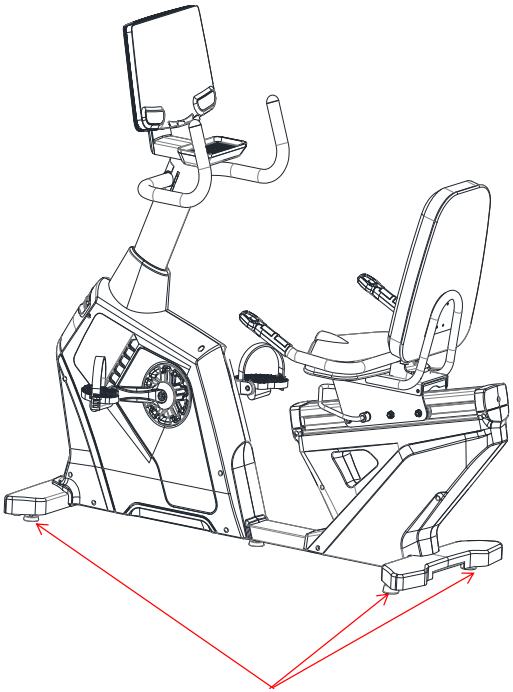
W5 W6

Licznik prędkości

KOLOR / PRZEDZIAŁ	Zielony 1~8	Pomarańczowy 1~5	Czerwony 1~3
Prędkość (KM)	1~24	25~39	Ponad 40
Prędkość (ML)	1~15	16~24	Ponad 25
RPM (obroty/min)	15~66	67~105	Ponad 106

Ćwiczenia – siedząc na siodełku, złap za uchwyty obiema rękami, umieść stopy na pedałach i rozpocznij trening.

Regulacja nóżek: jeśli rower stacjonarny nie jest stabilny, wyreguluj pozycję nóżek urządzenia.



Regulowane nóżki

"Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu. Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi."

Aplikacje treningowe do Bieżni / Maszyny eliptycznej / Roweru

Bluetooth umożliwia połączenie z aplikacjami iConsole+, Zwift oraz Kinomap

iConsole+

Pobierz, zarejestruj się i zaloguj w aplikacji iConsole+, wejdź na stronę ustawień: kliknij "Rozpocznij" (*Get Started*), wybierz "Szybki Start" (*Quick Start*), następnie wyświetli się strona umożliwiająca sparowanie urządzeń. Wybierz źródło pomiaru tętna, kliknij opcję "Ze sprzętu" (*From Equipment*), wyświetli się kod Bluetooth, wybierz kod Bluetooth, który jest taki sam jak kod oznaczony na konsoli urządzenia. Po wybraniu kodu wyświetli się „√", a aplikacja wyświetli komunikat "Połączono pomyślnie" (*Connected Sucessfully*).

Zwift

Pobierz, zarejestruj się i zaloguj w aplikacji Zwift APP, wejdź na stronę ustawień: Na stronie "Parowane urządzenia" (*Paired Devices*) kliknij "Biegaj" (*Run*), aby skorzystać z bieżni, a następnie kliknij opcję "Jeździj" (*Ride*) na rowerze stacjonarnym / orbitreku; Następnie kliknij "Źródło zasilania" (*Power Source*), pojawi się menu, wybierz kod Bluetooth, który jest taki sam jak kod oznaczony na konsoli urządzenia, a następnie wybierz OK, aby sparować urządzenia. UWAGA: Zwift zapamiętuje urządzenia używane w poprzedniej sesji i może podjąć próbę sparowania z tymi urządzeniami, jeśli są obecne i dostępne. Jeśli zobaczysz sparowane urządzenia, których nie chcesz używać, możesz po prostu odznaczyć je i wybrać urządzenie, które chcesz sparować.

Kinomap

Pobierz, zarejestruj się i zaloguj w aplikacji Kinomap APP, wejdź na stronę ustawień: "Więcej" (*More*) w prawym dolnym rogu kliknij "Zarządzanie sprzętem" (*Equipment management*), kliknij "+" w prawym górnym rogu, aby wybrać typ sprzętu: bieżnia, orbitrek, rower
Następnie wybierz wybraną markę, np. Anyrun itd. Kliknij zawartość w interaktywnym obszarze, aplikacja wykryje znaleziony sprzęt. Wybierz kod Bluetooth, który jest taki sam jak kod oznaczony na konsoli sprzętu, a następnie kliknij "Dodaj Nowy Sprzęt" (*Add New Equipment*), wyświetli się komunikat, że sprzęt został pomyślnie dodany.

DYSTRYBUTOR:

Del Sport Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63 01-336 Warszawa
tel. 22/3509420-23 www.delsport.pl
email: delsport@delsport.pl
SERWIS:
serwis@delsport.pl tel. 22/3509420-23
FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:
https://delsport.pl/zgloszenie-serwisowe/