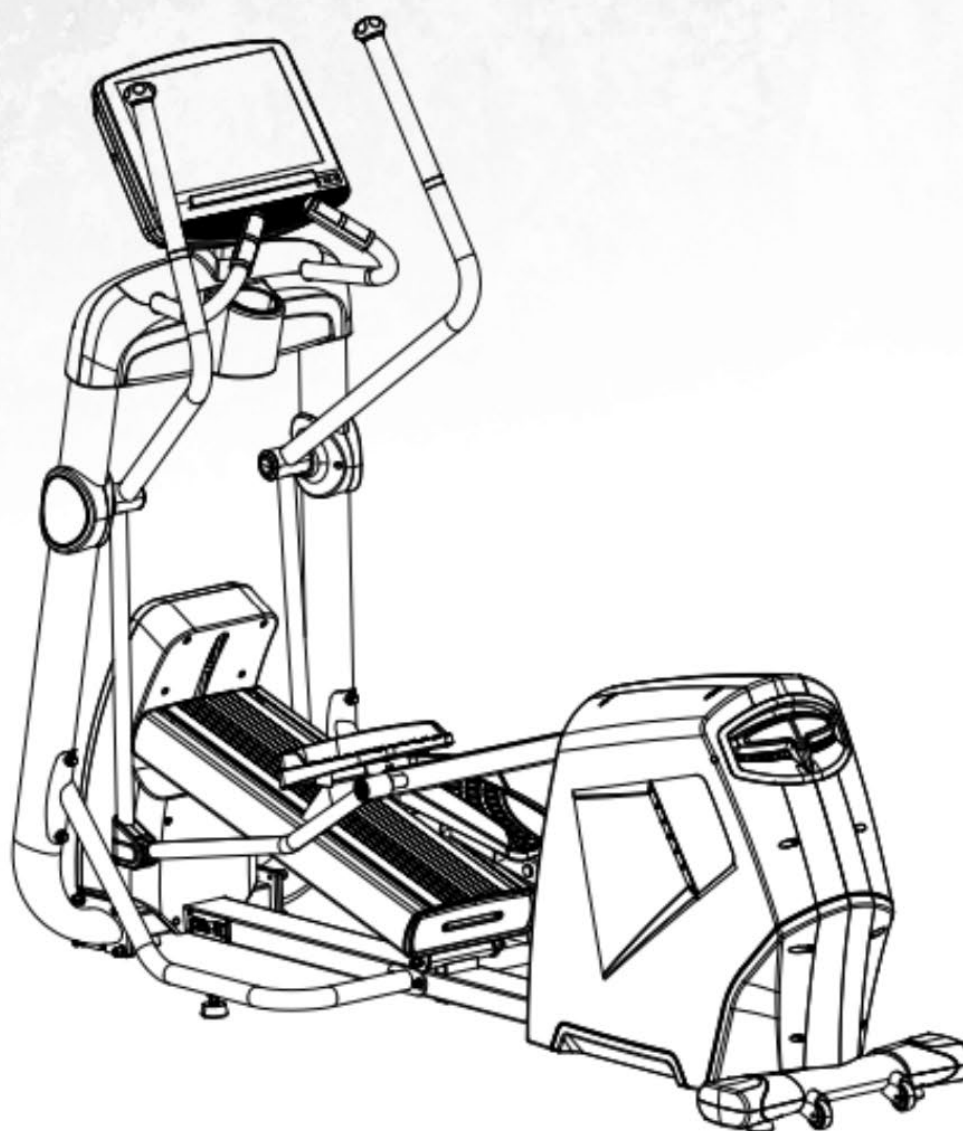


GYMOST

TRENAŻER ELIPTYCZNY E12

INSTRUKCJA OBSŁUGI



IMPORTER

**del
sport**

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Polczyńska 63
01-336 Warszawa

www.delsport.pl

Email: delsport@delsport.pl

Tel.: 022/3509420-23

SERWIS: serwis@delsport.pl

Dziękujemy za wybór naszego produktu. Urządzenie to pomoże Ci w prawidłowy sposób trenować mięśnie i poprawić kondycję fizyczną – a wszystko to w domowym zaciszu.

OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA:

Ten trener eliptyczny został zaprojektowany i wykonany tak, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo. Niemniej jednak podczas korzystania z urządzeń do ćwiczeń należy zachować określone środki ostrożności. Przed montażem i użyciem należy przeczytać całą instrukcję. Należy również przestrzegać następujących zasad bezpieczeństwa:

- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych lub umysłowych, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem, że znajdują się one pod nadzorem lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia.
- Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać wymieniony na konkretny dla urządzenia przewód, zestaw dostępny u producenta lub w autoryzowanym serwisie.
- Obowiązkiem właściciela jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy trenera eliptycznego zostali odpowiednio poinformowani o wszystkich środkach ostrożności.
- Trenera należy używać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
- Dzieci i zwierzęta domowe powinny zawsze przebywać z dala od urządzenia. **NIE WOLNO** pozostawiać ich bez nadzoru w pomieszczeniu, w którym znajduje się trener.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części. Wadliwe elementy należy natychmiast wymienić i/lub wyłączyć urządzenie z użytku do czasu naprawy.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest ono regularnie nadzorowane pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Trener eliptyczny należy ustawić na płaskiej, równej powierzchni, zachowując co najmniej 1,0 m wolnej przestrzeni z każdej strony urządzenia.
- Aby zabezpieczyć podłogę lub wykładzinę przed uszkodzeniem, pod trenerem należy umieścić matę ochronną.
- Urządzenie należy przechowywać wewnątrz pomieszczeń, z dala od wilgoci i kurzu. Należy zapewnić odpowiednią wentylację w miejscu użytkowania. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież; nie należy nosić luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w ruchome części trenera.
- Zawsze używaj obuwia sportowego dla ochrony stóp podczas treningu.
- **OSTRZEŻENIE!** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub śmierci. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból lub zawroty głowy, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

Osobom będącym w trakcie leczenia lub wykazującym poniższe objawy zaleca się korzystanie z trenera eliptycznego **WYŁĄCZNIE** po konsultacji z lekarzem:

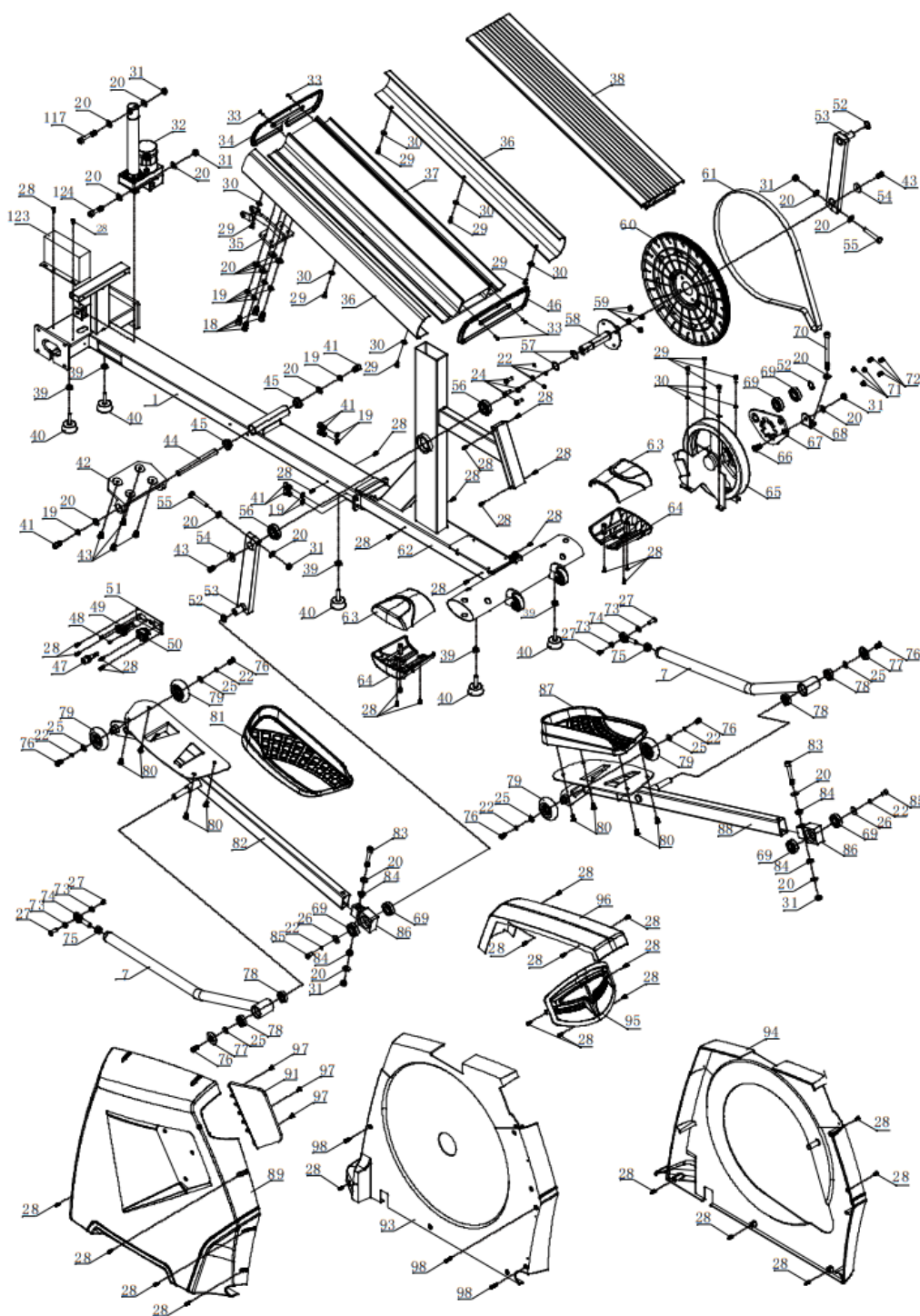
1. Dolegliwości bólowe w odcinku lędźwiowym; przebyte urazy nóg, talii lub szyi; drętwienie nóg, talii, szyi lub dłoni.
2. Zwrodnieniowe zapalenie stawów, reumatyzm lub dna moczanowa.
3. Osteoporoza lub inne nieprawidłowości w układzie kostnym.
4. Schorzenia układu krążenia (choroby serca, zaburzenia krzepialności krwi, nadciśnienie tętnicze).
5. Zaburzenia układu oddechowego.

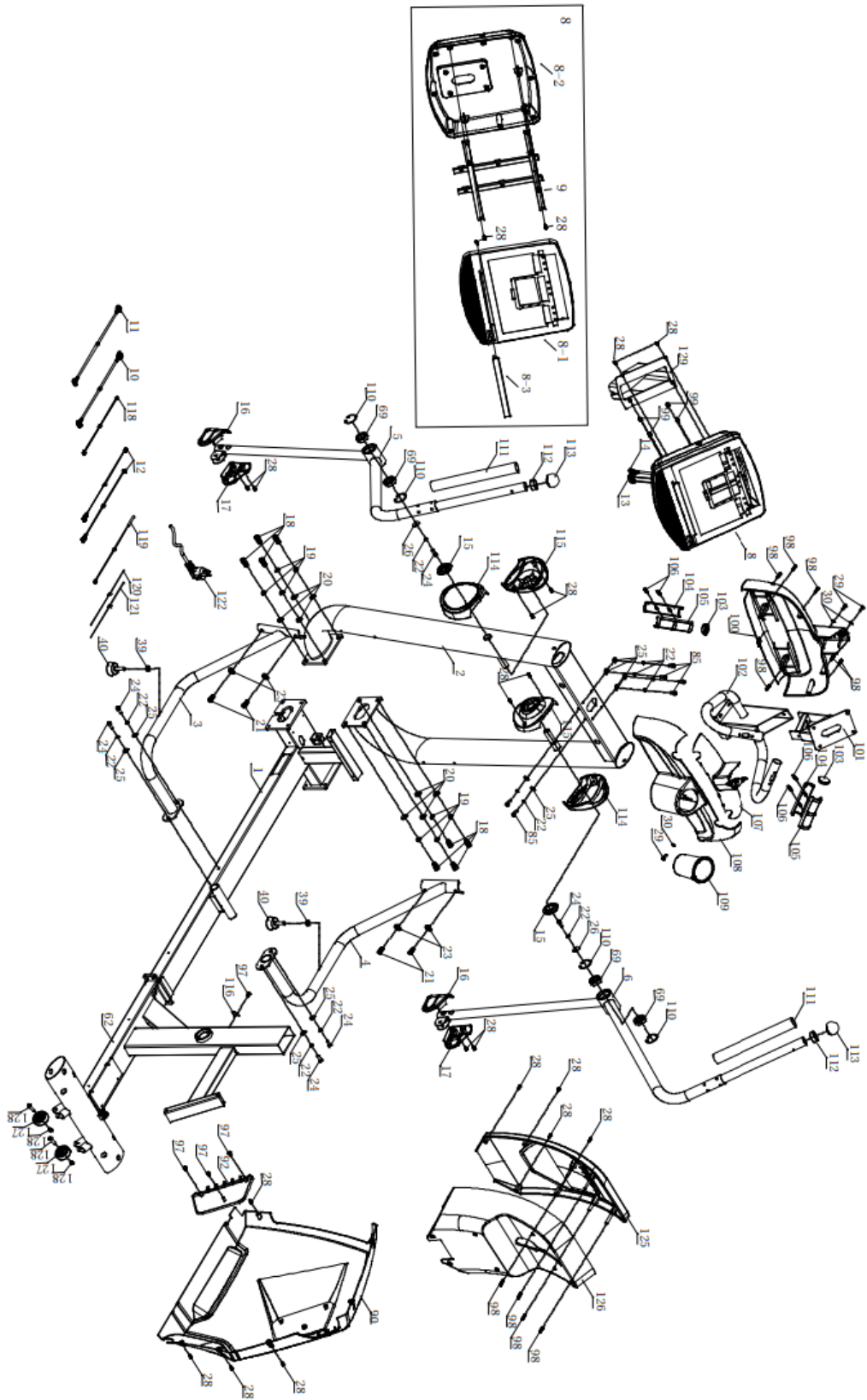
6. Korzystanie z wszczepionego rozrusznika serca lub innych elektronicznych urządzeń medycznych.
7. Mięśniaki
8. Zakrzepica lub inne pokrewne schorzenia.
9. Cukrzyca lub zaburzenia czucia wywołane cukrzycą.
10. Urazy i uszkodzenia skóry.
11. Wysoka gorączka wywołana chorobą (38°C lub powyżej).
12. Nieprawidłowa budowa kręgosłupa lub jego skrzywienie.
13. Cięża lub menstruacja.
14. Odczuwalne osłabienie fizyczne, odbywanie rekonwalescencji.
15. Zła kondycja fizyczna.
16. Korzystanie z urządzenia w celach terapeutycznych.
17. Wszelkie inne objawy fizyczne i niepokojące dolegliwości niewymienione powyżej.

Niezastosowanie się do powyższych zaleceń może doprowadzić do wypadku lub pogorszenia stanu zdrowia.

Przed wprowadzeniem jakiegokolwiek planu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia oraz osób z wcześniej istniejącymi problemami zdrowotnymi. Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem trenera eliptycznego należy przeczytać wszystkie istotne środki ostrożności oraz instrukcje zawarte w niniejszym dokumencie, a także zapoznać się ze wszystkimi ostrzeżeniami umieszczonymi na urządzeniu.

Rysunek rozstrzelony





LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis części (PL)	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna przednia		1
2	Kolumna pionowa		1
3	Rura wsporcza przednia lewa		1
4	Rura wsporcza przednia prawa		1
5	Drążek prowadzący lewy		1
6	Drążek prowadzący prawy		1
7	Cięgno boczne		2
8	Konsola		1
9	Uchwyt mocujący konsoli		1
10	Przewód komunikacyjny	L-2100mm	1
11	Przewód komunikacyjny	L-500mm	1
12	Przewód pomiaru pulsu w rękojeści	L-900mm	2
13	Przewód pomiaru pulsu konsoli		2
14	Przewód komputera		1
15	Ośłona ramienia prowadzącego III		2
16	Dolna osłona ramienia (lewa)		2
17	Dolna osłona ramienia (prawa)		2
18	Śruba z łbem gniazdowym kulistym	M10×20	12
19	Podkładka sprężynowa	Φ10	18
20	Podkładka płaska	Φ10×Φ22×2.0	28
21	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym	M8×20	4

22	Podkładka sprężynowa	Φ8	22
23	Podkładka łukowa	Φ8.5×R25×t2.0	4
24	Śruba z łbem gniazdowym kulistym	M8×20	10
25	Podkładka płaska	Φ8.5×Φ20×t1.5	16
26	Podkładka płaska	Φ8.2×Φ25×t2.0	4
27	Śruba drążona z dużym łbem płaskim	Φ9.4×23.5-M6	2
28	Wkręt samogwintujący Philips	ST4×16	58
29	Śruba z łbem cylindrycznym	M6×15	13
30	Podkładka płaska	Φ6	13
31	Nakrętka samokontruująca	M10	7
32	Silnik regulacji nachylenia		1
33	Śruba Philips z łbem kulistym	M4×15	4
34	Przednia osłona szyny aluminiowej		1
35	Element łączący mechanizmu nachylenia		1
36	Osłona boczna szyny aluminiowej		2
37	Szyna aluminiowa		1
38	Osłona szyny aluminiowej		1
39	Nakrętka sześciokątna	M10	7
40	Stopka poziomująca		7
41	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym	M10×15	6
42	Gniazdo szyny aluminiowej		1
43	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym	M8×20	6
44	Oś obrotowa	Φ16×170.4	1
45	Tuleja samosmarująca (metal proszkowy)	Φ32×Φ16×12.7	2
46	Tylna osłona szyny aluminiowej		1

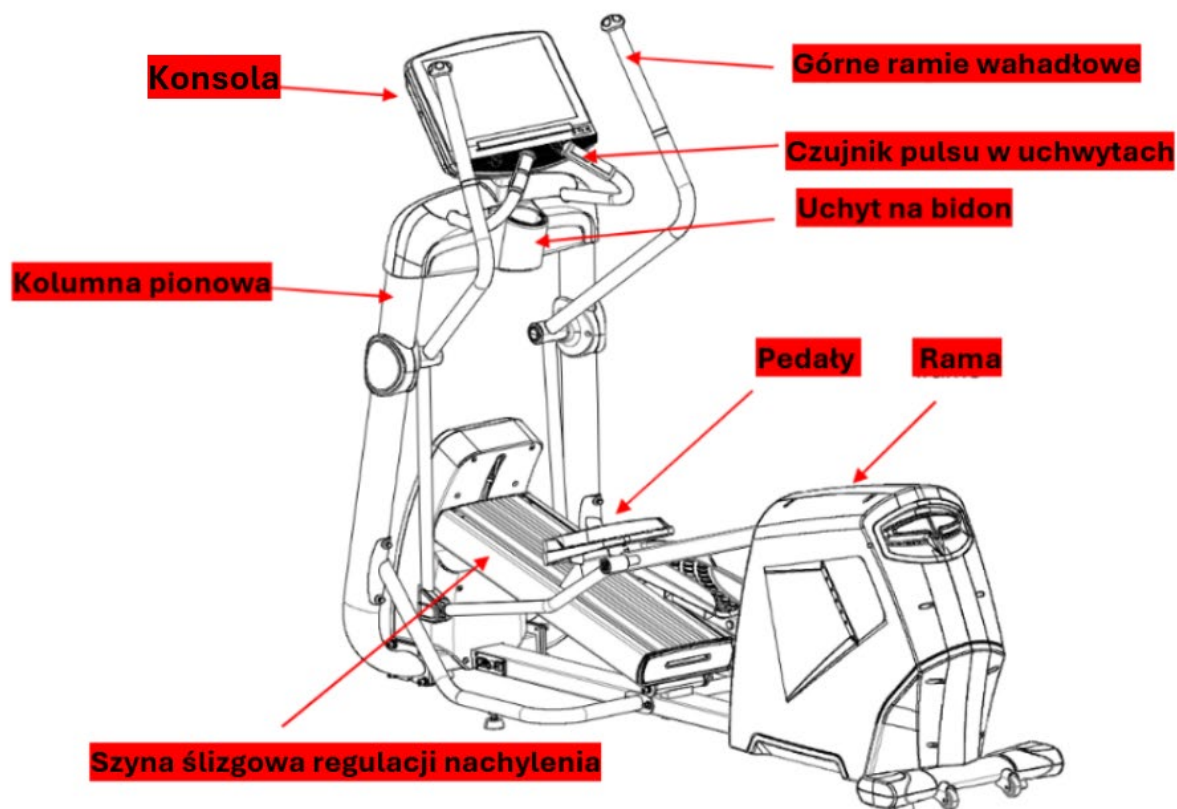
47	Gniazdo bezpiecznika	6A	1
48	Wkręt samogwintujący Philips	ST3×10	2
49	Przewód zasilający		1
50	Przełącznik zasilania		1
51	Element mocujący komputera		1
52	Pierścień osadczy wału	Φ20	3
53	Zespół korby		2
54	Podkładka płaska	Φ8×Φ30×t3.0	2
55	Śruba imbusowa z częściowym gwintem	M10×65×20	2
56	Łożysko kulkowe zwykłe	6005-ZZ	2
57	Pierścień osadczy wału	Φ25	2
58	Oś korby		1
59	Nakrętka sześciokątna	M8	4
60	Koło pasowe	Φ385×22	1
61	Pas napędowy	560PJ8	1
62	Rama główna tylna		1
63	Górna osłona rury stabilizatora		2
64	Dolna osłona rury stabilizatora		2
65	Koło zamachowe EMS		1
66	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym	M10×25	1
67	Rolka napinacza pasa		1
68	Element łączący sworzeń regulacyjny		1
69	Łożysko kulkowe zwykłe	6004-ZZ	10
70	Śruba imbusowa z częściowym gwintem	M10×125×25	1
71	Tuleja z metalu proszkowego	Φ13×Φ8.5×8.4	3

72	Śruba Philips z łbem kulistym	M5×15	3
73	Tuleja	Φ16×Φ12×6.3	4
74	Łożysko przegubowe (głowica ciągnąca)		2
75	Nakrętka sześciokątna	M12×P1.75	2
76	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym	M8×20	6
77	Ośłona śruby		2
78	Łożysko kulkowe zwykłe	6003-ZZ	4
79	Rolka	Φ76×24	4
80	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym	M6×12	4
81	Pedał lewy (L)		1
82	Zespół stopnia lewego		1
83	Śruba imbusowa z częściowym gwintem	M10×65×15	2
84	Tuleja samosmarująca	Φ20×Φ10×8	4
85	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym	M8×15	8
86	Wspornik regulacyjny		2
87	Pedał prawy (R)		1
88	Zespół stopnia prawego		1
89	Lewa osłona zewnętrzna		1
90	Prawa osłona zewnętrzna		1
91	Lewa osłona dekoracyjna		1
92	Prawa osłona dekoracyjna		1
93	Lewa osłona mocująca		1
94	Prawa osłona mocująca		1
95	Tyłna osłona dekoracyjna		1

96	Górna osłona dekoracyjna		1
97	Wkręt samogwintujący Philips	ST4×12	7
98	Wkręt samogwintujący Philips	ST4×25	13
99	Śruba imbusowa z częściowym gwintem	M8×30×20	4
100	Osłona kolumny pionowej (I)		1
101	Uchwyt mocujący monitora		1
102	Górny uchwyt mocujący monitora		1
103	Zaślepka okrągła	Φ39×Φ30×27.5	2
104	Osłona czujnika pulsu (dolna)		2
105	Osłona czujnika pulsu (górna)		2
106	Wkręt samogwintujący Philips	ST3×30	4
107	Osłona kolumny pionowej (II)		1
108	Osłona kolumny pionowej (III)		1
109	Uchwyt na bidon		1
110	Pierścień osadczy	Φ42	4
111	Piankowy uchwyt	Φ30×t3.0×320	2
112	Tuleja	Φ38×Φ32.2×15	2
113	Zaślepka rury kulista		2
114	Osłona ramienia wahliwego (I)		2
115	Osłona ramienia wahliwego (II)		2
116	Magnes indukcyjny		1
117	Śruba imbusowa z częściowym gwintem	M10×60×20	1
118	Linka hamulca	L-2200mm	1
119	Czujnik magnetyczny	L-2200mm	1
120	Przewód zasilający (czarny)	L-450mm	1

121	Przewód zasilający (czerwony)	L-450mm	1
122	Kabel zasilający		1
123	Sterownik		1
124	Śruba imbusowa z częściowym gwintem	M10×45×20	1
125	Przednia osłona mechanizmu nachylenia		1
126	Tylna osłona mechanizmu nachylenia		1
127	Zespół koła stabilizatora	Φ55×25.8	2
128	Śruba drążona z dużym łbem płaskim	Φ8×33×M6×15	2
129	Wspornik montażowy konsoli		1
8-1	Ramka wyświetlacza	459×388×23	1
8-2	Tylna obudowa panelu	459×387×71	1
8-3	Podstawka pod tablet / iPad	300×25×20	1

Schemat konstrukcji

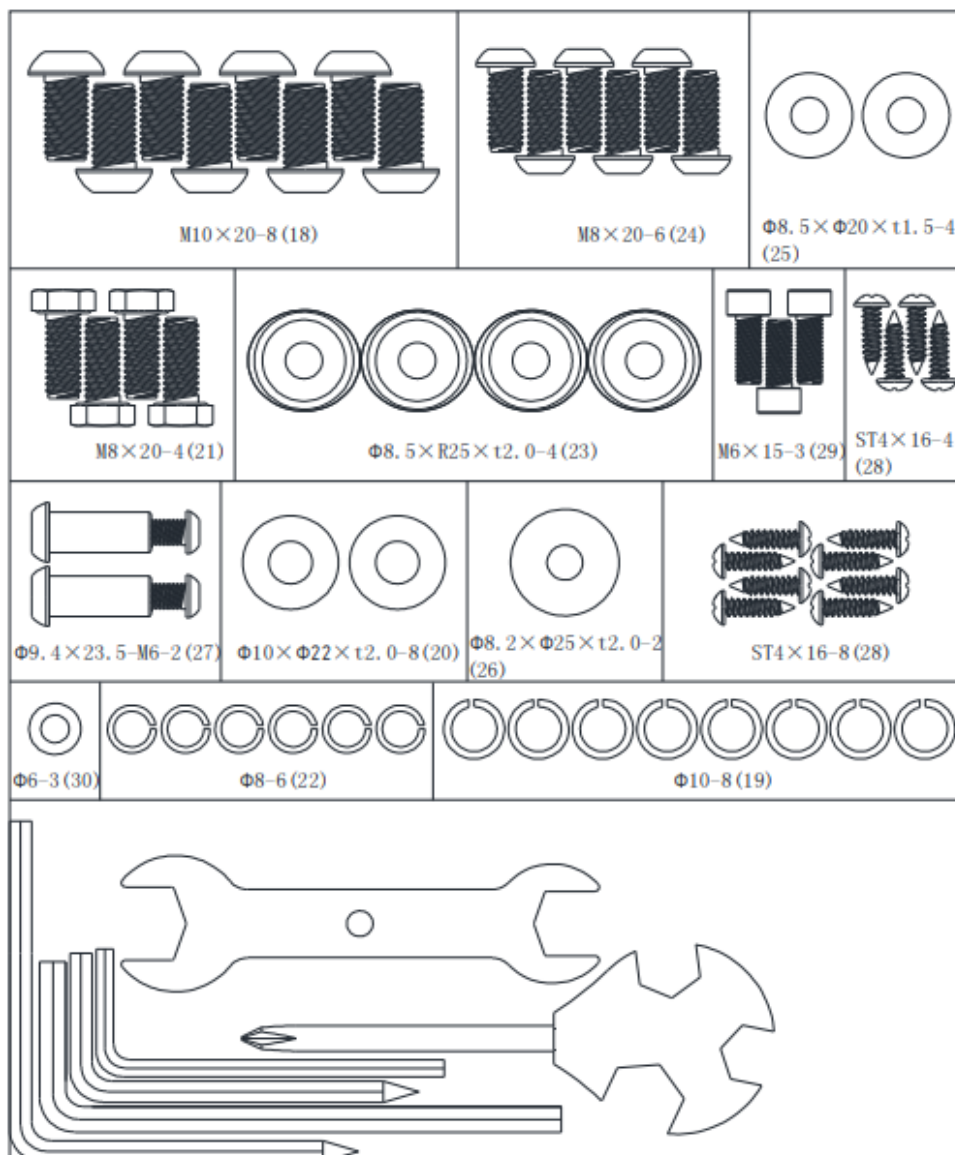


Parametry techniczne:

Wymiary (po rozłożeniu)	2150 × 770 × 1900 mm
Przełożenie	12.5
Koło zamachowe	EMS (dwukierunkowe), Φ 265 / 12 kg
Zakres oporu	1–40 poziomów
Długość kroku	56 cm

ZASTRZEGAMY SOBIE PRAWO DO WPROWADZANIA ZMIAN KONSTRUKCYJNYCH W PRODUKCIE BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.

Wykaz elementów

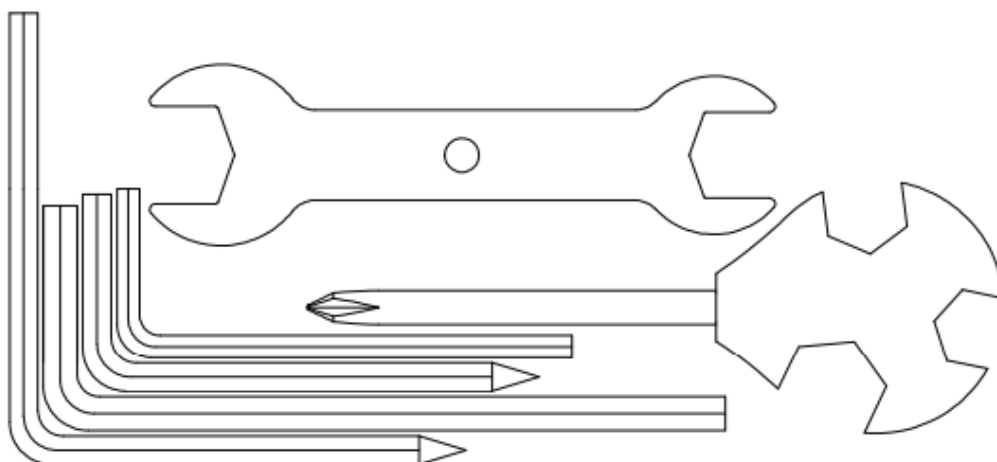


Wykaz elementów

Nr	Opis	Specyfikacja	Ilość
18	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (pełny gwint)	M10 × 20	8
19	Podkładka sprężysta	Φ10	8
20	Podkładka płaska	Φ10 × Φ22 × t2.0	8
21	Śruba imbusowa z łbem kulistym (pełny gwint)	M8 × 20	4
22	Podkładka sprężysta	Φ8	6

23	Podkładka łukowa	$\Phi 8.5 \times R25 \times t2.0$	4
24	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (pełny gwint)	M8 × 20	6
25	Podkładka płaska	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times t1.5$	4
26	Podkładka płaska	$\Phi 8.2 \times \Phi 25 \times t2.0$	2
27	Śruba z dużym płaskim łbem (drażona)	$\Phi 9.4 \times 23.5 - M6$	2
28	Wkręt samogwintujący z łbem krzyżakowym	ST4 × 16	8
29	Śruba imbusowa z łbem cylindrycznym (pełny gwint)	M6 × 15	3
30	Podkładka płaska	$\Phi 6$	3
28*	Wkręt samogwintujący (Opcjonalny)	ST4 × 16	4

Wykaz narzędzi

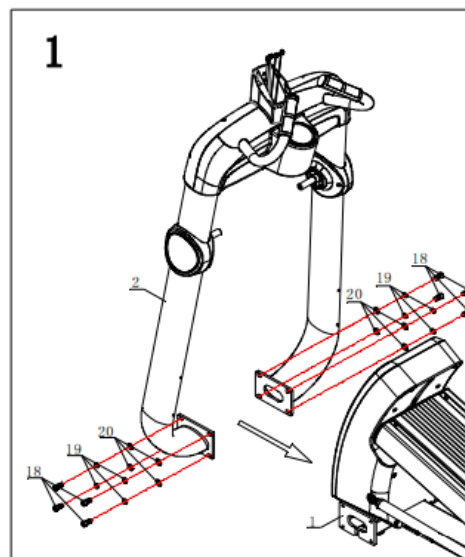


Wykaz narzędzi

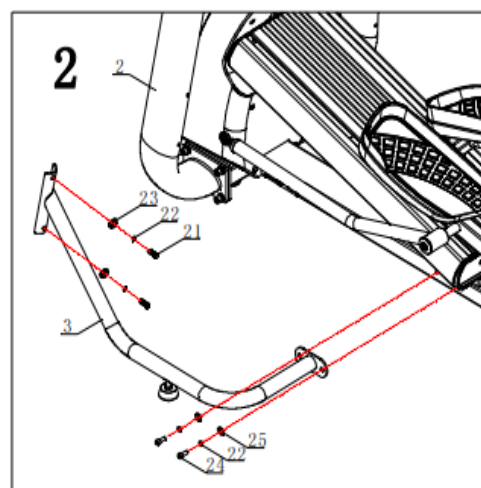
Opis	Specyfikacja	Ilość
Klucz imbusowy typu L	4 × 30 × 80S	1
Klucz imbusowy typu L	5 × 80 × 80S	1
Klucz imbusowy typu L	5 × 35 × 85	1
Klucz imbusowy typu L	6 × 40 × 120	1
Klucz płaski krzyżowy	14 × 17 × 75	1
Klucz płaski	15# & 17#	1

INSTRUKCJA MONTAŻU

Krok 1: Zamontuj kolumnę pionową (2) do przedniej ramy głównej (1) za pomocą dwóch podkładek płaskich (20), podkładki sprężynowej (19) oraz śruby imbusowej z pełnym gwintem (18) po obu stronach. Nie dokręcaj ich całkowicie. **Uwaga:** Przed montażem kolumny pionowej (1) należy uważać na przewód komunikacyjny.

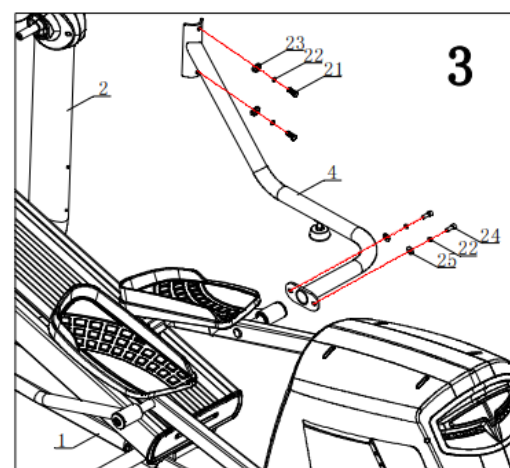


Krok 2: Zamontuj przednią lewą rurę wsporcą (3) do przedniej ramy głównej (1) oraz kolumny pionowej (2) za pomocą 2 podkładek łukowych (23), śruby imbusowej z pełnym gwintem (21) oraz dwóch podkładek płaskich (25), podkładki sprężystej (22) i śruby z pełnym gwintem (24). **Nie dokręcaj ich całkowicie.**

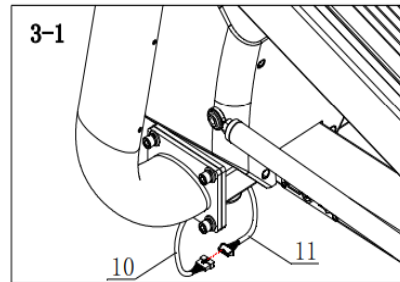


Krok 3:

1. Zamontuj przednią prarurę wsporcą (4) do przedniej ramy głównej (1) oraz kolumny pionowej (2) za pomocą dwóch podkładek łukowych (23), śruby imbusowej z pełnym gwintem (21) oraz podkładek płaskich (25), podkładki sprężynowej (22) i śruby z pełnym gwintem (24). Nie dokręcaj ich do końca.

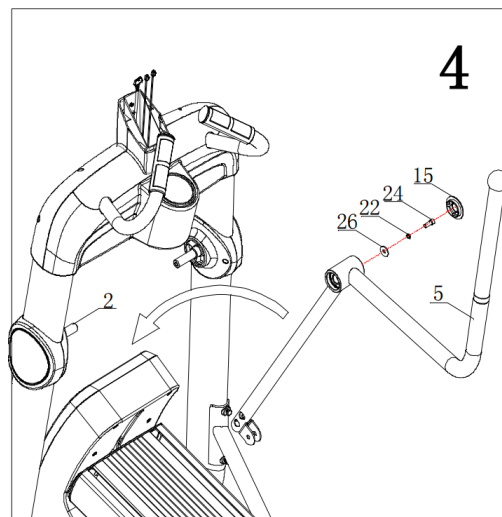


2. Dokręć mocno wszystkie śruby z poprzednich kroków.
3. Podnieś ramę główną i połącz przewody komunikacyjne (10) i (11), a następnie umieść je wewnątrz przedniej ramy głównej (1).
Uwaga: Do wykonania tej czynności potrzebne są co najmniej 2 osoby. Ramę główną należy podnosić stabilnie, aby uniknąć nacisku na ciało podczas łączenia przewodów.



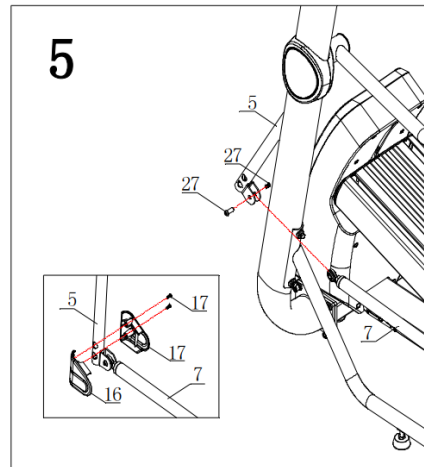
Krok 4:

1. Nałóż nieco oleju smarowniczego na oś kolumny pionowej (2). Zamontuj lewy drążek wahadłowy (5) na lewym wale kolumny pionowej (2) za pomocą jednej podkładki płaskiej (26), podkładki sprężynowej (22) oraz śruby imbusowej pełnym gwintem (24) i mocno dokręć.
2. Nałóż osłonę drążka wahadłowego (III) (15) na lewy drążek (5).



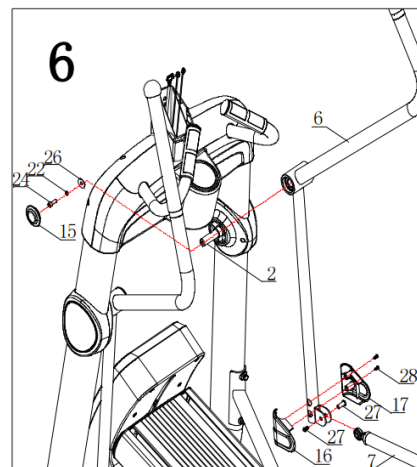
Krok 5:

1. Nałóż nieco oleju smarowego na śrubę (27). Zamontuj boczny drążek pociągowy (7) do lewego drążka wahadłowego (5) za pomocą jednej śruby imbusowej z otworem (27) i mocno dokręć.
2. Zamontuj na lewym drążku wahadłowym (5) osłonę (I) (16) oraz osłonę (II) (17), następnie zabezpiecz je za pomocą dwóch wkrętów samogwintujących z łbem krzyżakowym (28).



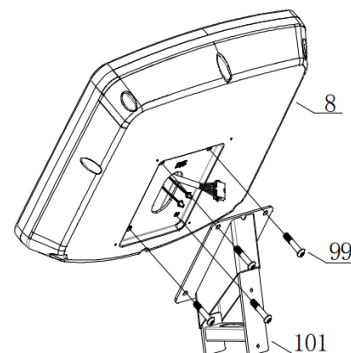
Krok 6:

Powtórz kroki 4 i 5, aby zamocować prawy drążek wahadłowy (6) do kolumny pionowej (2).

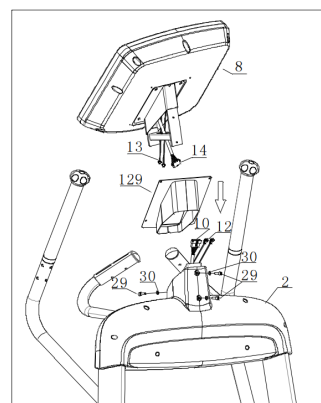


Krok 7:

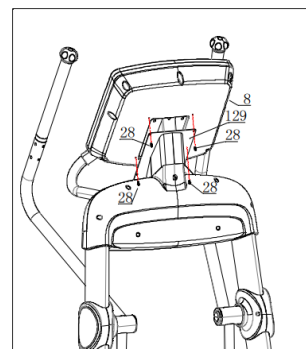
Przeciągnij przewód komunikacyjny oraz przewód tętna z uchwytów przez wspornik monitora (101), następnie zamontuj monitor na wsporniku (101) za pomocą śrub (99), które są wstępnie wkręcone w monitor.

**Krok 8:**

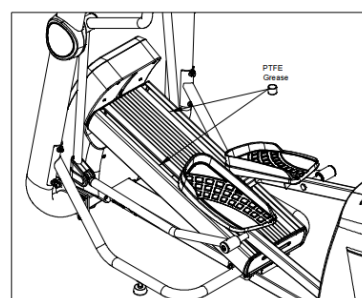
1. Umieść wspornik montażowy konsoli (129) na kolumnie pionowej (2).
2. Połącz przewód monitora (14) z przewodem (10) oraz przewody tętna z uchwytów (13) i (12).
3. Zamontuj monitor (8) na kolumnie pionowej (2) za pomocą 3 podkładek płaskich (0) i śrub (29).

**Krok 9:**

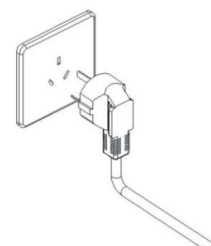
Przymocuj wspornik montażowy konsoli (129) do monitora (8) za pomocą wkrętów samogwintujących z łbem krzyżakowym (28).



Krok 10: Nałóż nieco oleju smarowego na szynę ślizgową.



Uwaga: Rower eliptyczny jest zaprojektowany do użytku z odpowiednimi obwodami elektrycznymi i jest wyposażony w gniazdo z uziemieniem, jak pokazano na poniższej ilustracji.



Podstawowe porady fitness

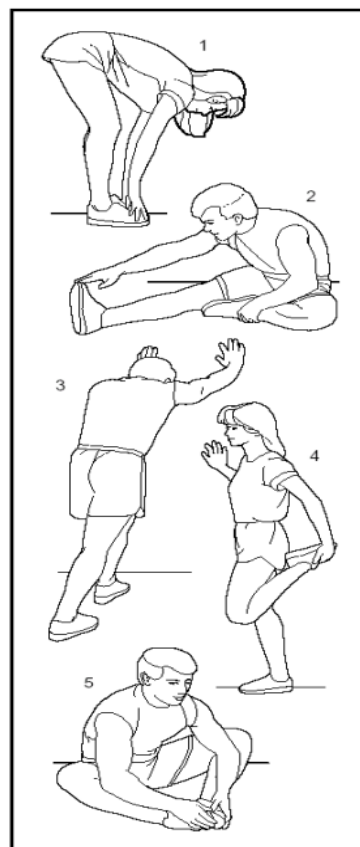
1. Rozgrzewka Nie wstrzymuj oddechu podczas swojej 5–10 minutowej rozgrzewki przed każdym treningiem.

2. Oddychanie Zazwyczaj podczas stabilizowania oddechu należy wdychać powietrze nosem i wydychać ustami. Oddech i ruch powinny być skoordynowane. Jeśli oddech stanie się zbyt szybki, należy natychmiast przerwać ćwiczenie.

3. Częstotliwość Partia mięśni powinna odpoczywać przez 48 godzin, co oznacza, że dany obszar można trenować tylko co drugi dzień.

4. Obciążenie Określ intensywność treningu zgodnie z indywidualną kondycją fizyczną, a następnie ćwicz zgodnie z zasadą progresywnego obciążenia. Bolesność mięśni na początku treningów jest normalnym zjawiskiem przy kontynuacji ćwiczeń ból ustąpi.

5. Relaks Po każdym treningu wykonuj 5 minut ćwiczeń rozluźniających, szczególnie rozciąganie i relaksację mięśni stóp, aby uniknąć długotrwałego napięcia mięśni i zachować ich elastyczność.



Ćwiczenia rozciągające

Niezależnie od tego, jak szybko chodzisz, najlepiej najpierw wykonać ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc poświęć 5–10 minut na rozgrzewkę. Następnie zatrzymaj się i wykonaj rozciąganie: 5 razy, każdy krok przez 10 sekund lub dłużej; powtórz po treningu.

1. Skłon w dół: Lekko ugnij kolana, powoli pochyl tułów do przodu, rozluźnij plecy i ramiona, spróbuj dotknąć dłońmi palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (Jak pokazano na rysunku 1).

2. Rozciąganie ścięgien: Usiądź na czystej podkładce i wyprostuj jedną nogę. Przyciągnij drugą nogę do wewnątrz, tak aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć dłońią palców stopy. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Jak pokazano na rysunku 2).

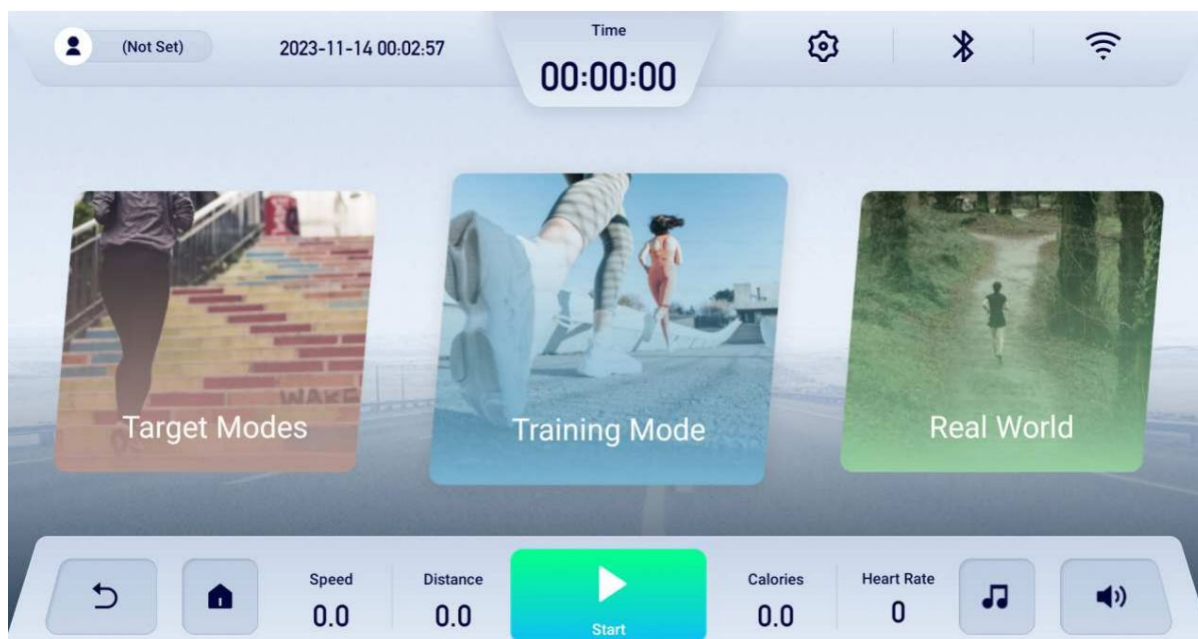
3. Rozciąganie łydek i pięt: Oprzyj się obiema rękami o ścianę lub drzewo, jedną nogę wystaw do tyłu. Trzymaj tylną nogę prosto, a piętę na ziemi, pochylając się w stronę ściany. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Jak pokazano na rysunku 3).

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego: Złap równowagę lewą ręką (oprzyj się o ścianę lub stół), prawą ręką złap prawą kostkę i powoli przyciągnij ją do pośladków, aż poczujesz napięcie z przodu uda. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Jak pokazano na rysunku 4).



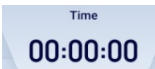



5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrzna strona uda): Złącz podeszwy stóp i usiądź z kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i przyciągnij je w stronę pachwin. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (Jak pokazano na rysunku 5).

INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI

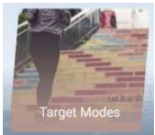

1. Strona główna



1.1 Pasek stanu

-  (Not Set) Logowanie, rejestracja i przegląd danych treningowych zapisanych na koncie.
-  2023-11-14 00:02:57 Aktualna data, gdy urządzenie jest połączone z internetem.
-  Time
00:00:00 Czas trwania, rozpoczętego treningu.
-  Szybki dostęp do ustawień systemowych w celu konfiguracji urządzenia.
-  Szybkie menu połączeń Bluetooth oraz parowanie kompatybilnych urządzeń Bluetooth.
-  Szybkie menu połączeń WIFI; wybór identyfikatora sieci w celu nawiązania połączenia.










1.2 Zawartość programu

-  „Tryb odliczania celu” : Funkcja odliczania wartości zadanych: czasu, dystansu, spalonych kalorii, mocy itp.
-  „Tryb treningowy” : Dostęp do wbudowanych 12 programów profilowanych, 6 programów użytkownika, trybu kontrolo tętna oraz innych trybów sportowych

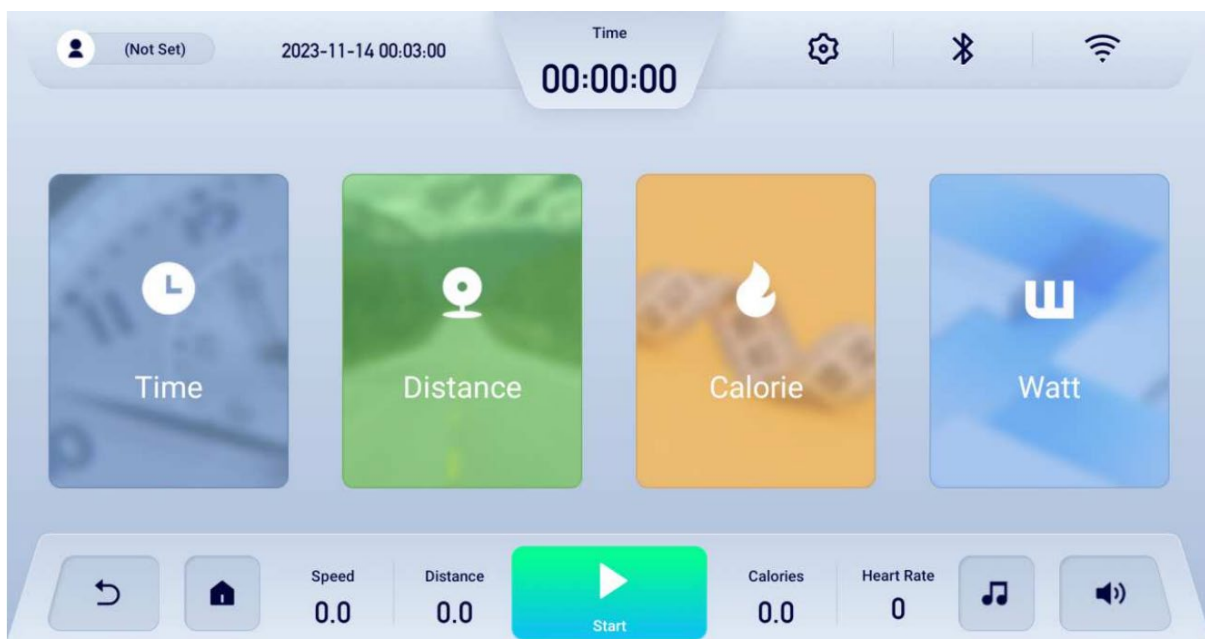


3. **„Trasy wirtualne”** : Tryb wideo z wbudowanymi nagraniami tras treningowych w rzeczywistym terenie.

1.3. Przyciski funkcyjne

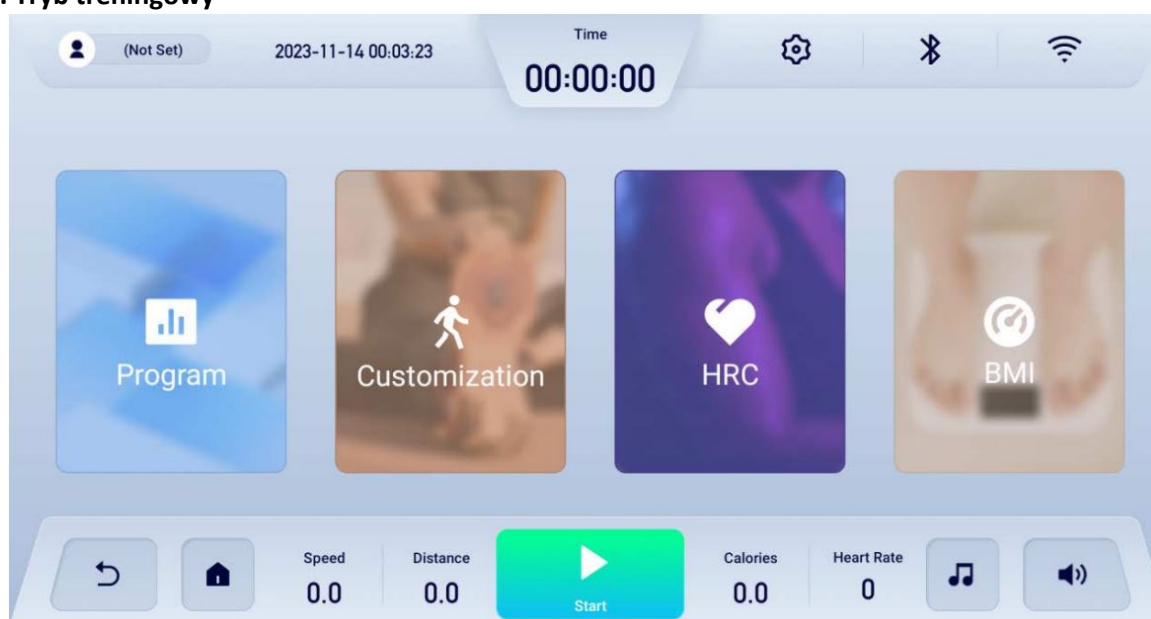
1.  Powrót do poprzedniego ekranu.
2.  Powrót bezpośrednio do głównego ekranu
3.  Wyświetlanie bieżących parametrów treningowych.
4.  Wyświetlanie przebytego dystansu podczas ruchu.
5.  Natychmiastowe rozpoczęcie treningu.
6.  Wyświetlanie liczby kalorii spalonych podczas ćwiczeń.
7.  Wyświetlanie danych o aktualnym tętnie
8.  Szybkie uruchamianie odtwarzacza plików muzycznych oraz wideo.
9.  Szybkie wywołanie paska regulacji poziomu głośności.

3. Tryb Odliczania celu



PARAMETR	ZAKRES USTAWIEŃ	OPIS
TIME (Czas)	0:00 - 99:00	Ustaw czas trwania sesji treningowej.
DISTANCE (Dystans)	0.00 - 99.50 km	Ustaw dystans, który chcesz pokonać.
CALORIE (Kalorie)	0 - 990 cal	Ustaw liczbę kalorii do spalenia.
WATT (Moc)	10 - 350 W	Ustaw stałą wartość generowanej mocy.

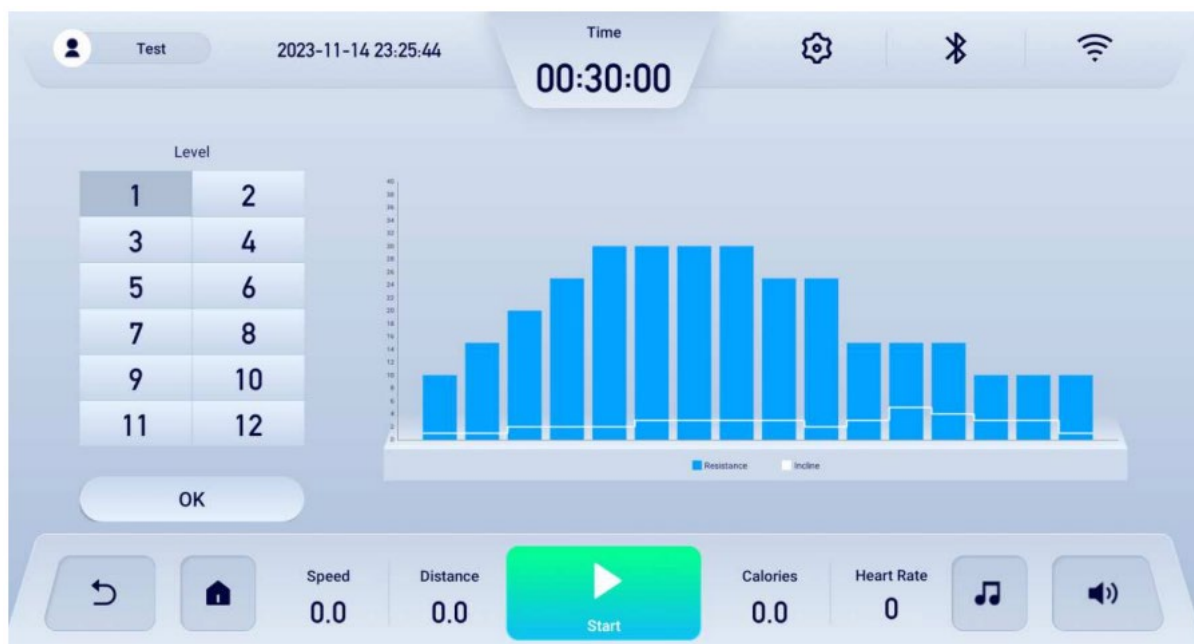
3. Tryb treningowy



TRYB / FUNKCJA	OPIS I ZAKRESY (RANGE)	WARTOŚĆ DOMYŚLNA
PROGRAM	Tryb programów wbudowanych. Zakres czasu: 05:00 - 99:00.	30 minut (Default)
CUSTOMIZATION	Tryb użytkownika (własny). Zakres czasu: 05:00 -99:00.	30 minut (Default)
HRC	Tryb programu HRC. Zakres czasu: 05:00 - 99:00.	30 minut (Default)

BMI	Tryb pomiaru wskaźnika masy ciała (BMI).	Domyślne BMI: 24.2
HEART RATE RECOVERY	Tryb odczytu tętna spoczynkowego.	---

4. Wbudowane programy P



POZYCJA	OPIS
LEVEL	Wybór programów wbudowanych (P1-P12); w tych trybach opór oraz nachylenie nie podlegają wstępnej edycji.
OK	Potwierdź wybrany program i kliknij OK, aby przejść do ustawień czasu.

W stanie ruchu opór będzie automatycznie dostosowywany zgodnie z zaprogramowaną wartością. Poziom oporu lub nachylenia można zwiększać lub zmniejszać za pomocą przycisków + lub -.

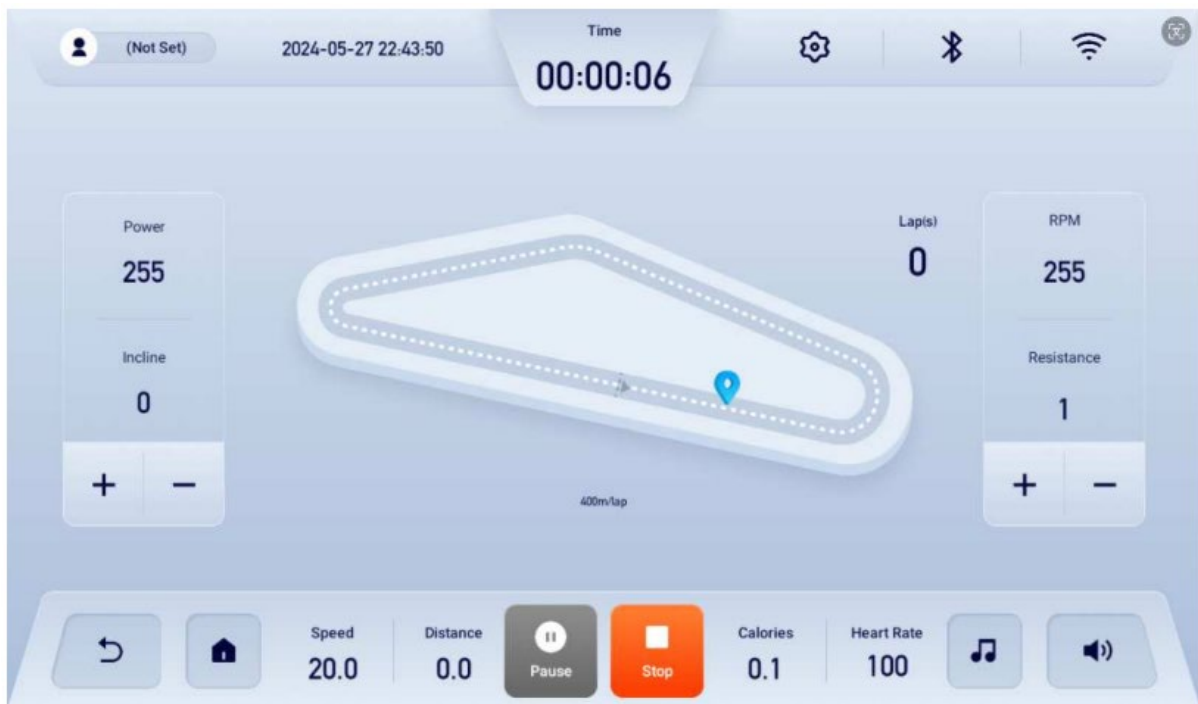
5. Personalizowane programy U



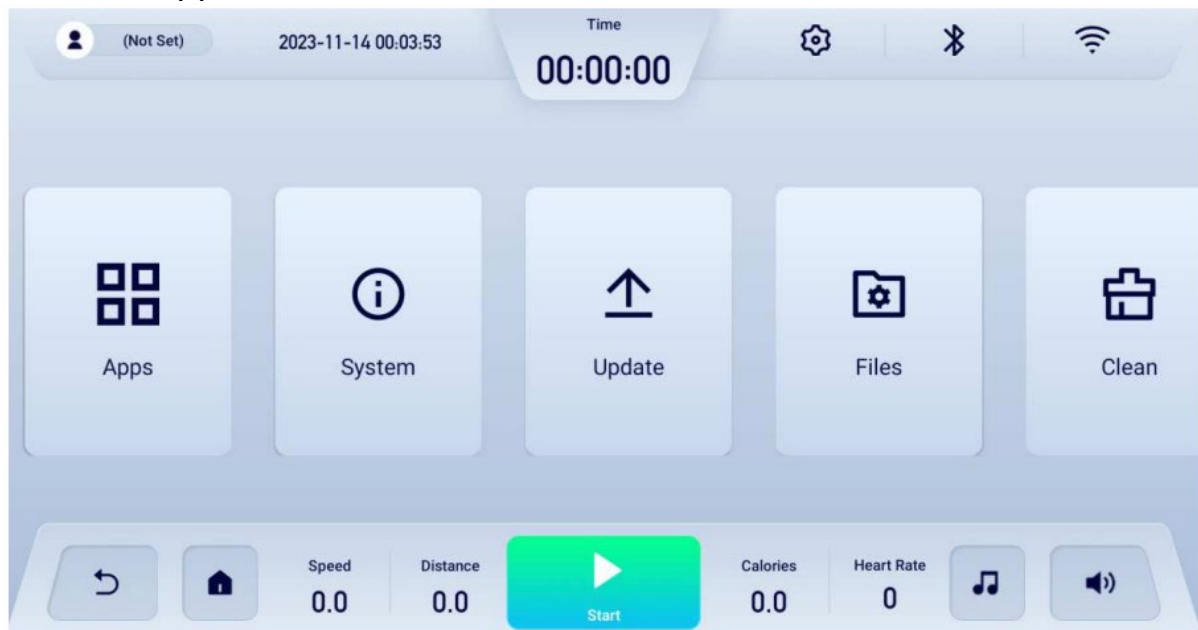
TRYB	OPIS (DESCRIPTION)
U1 - U6	6 trybów zdefiniowanych przez użytkownika, umożliwiających ustawienie własnych danych treningowych poprzez przesuwanie suwaków na interfejsie oraz wybór poziomu oporu i nachylenia.
OK	Potwierdź wybrany program i kliknij OK, aby przejść do ustawień czasu.

W stanie ruchu opór będzie automatycznie dostosowywany zgodnie z zaprogramowaną wartością oporu; poziom oporu lub nachylenia można zwiększać lub zmniejszać za pomocą przycisków + lub -.

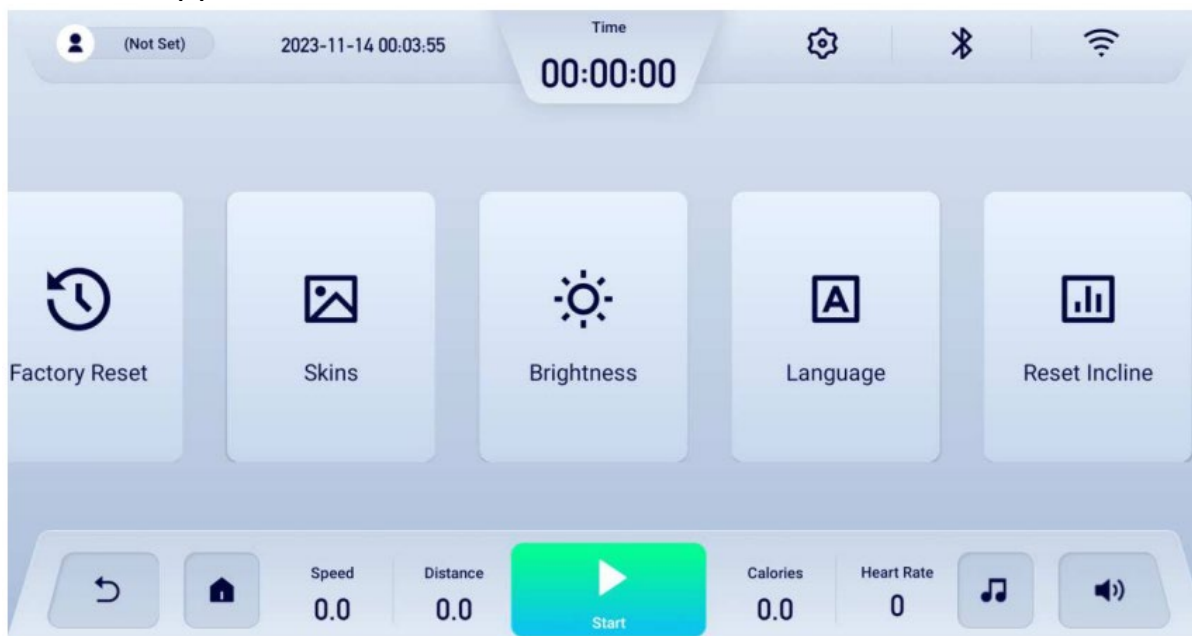
6. Ekran startowy



7. Ustawienia (1)



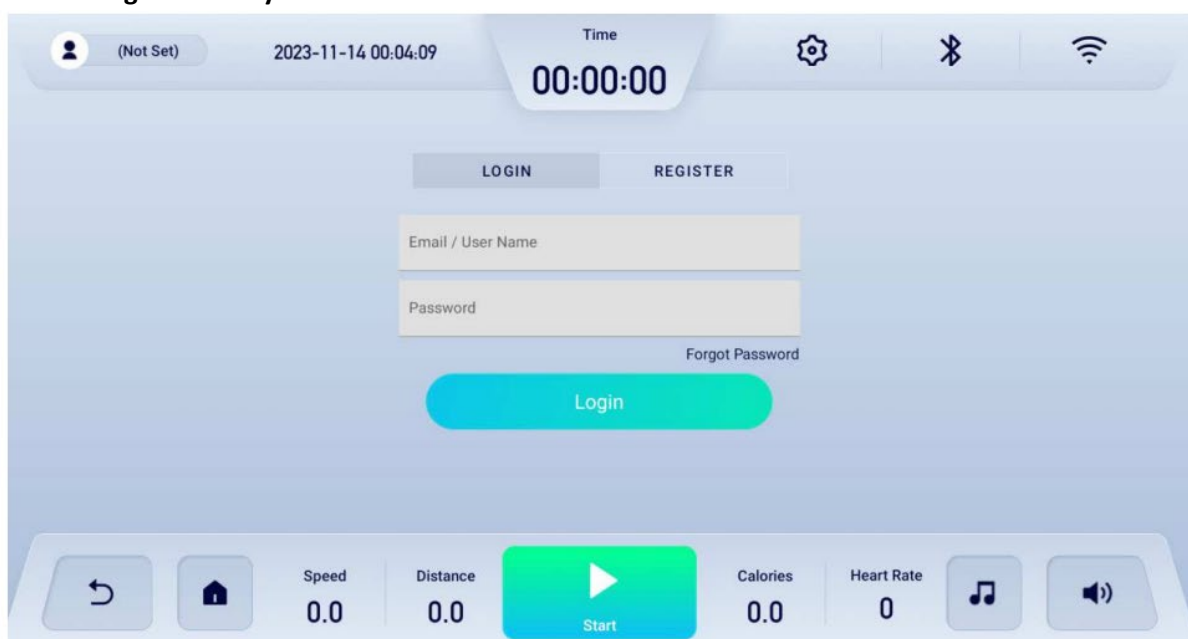
8. Ustawienia (2)



POZYCJA	OPIS DZIAŁANIA
APPS (Aplikacje)	Fabrycznie zainstalowane aplikacje: Facebook, Netflix, Twitter, Spotify, Instagram, Youtube.
SYSTEM (System)	Lista informacji o systemie.
UPDATE (Aktualizacje)	Interfejs aktualizacji aplikacji online.
FILES (Pliki)	Informacje o plikach systemowych; pozycja niedostępna dla użytkowników szyfrowanych.
CLEAN (Czyszczenie)	Czyszczenie pamięci podręcznej systemu.
SPEEDUP (Przyspieszenie)	Zamykanie aplikacji działających w tle systemu.
FACTORY RESET (Reset fabryczny)	Operacja przywracania ustawień fabrycznych jednym przyciskiem; używać ostrożnie (usuwa wszystkie dane i przywraca oprogramowanie fabryczne).
SKINS (Motywy kolorystyczne)	Kontrola kolorystyki tła systemu.
BRIGHTNESS (Jasność)	Kontrola jasności wyświetlacza systemu.

LANGUAGE (Język)	Język systemu (chiński, angielski, francuski).
RESET INCLINE (Reset nachylenia)	Kalibracja nachylenia (incline) w trybie gotowości (standby).

10. Logowanie użytkownika



Po zalogowaniu możesz zmienić; nazwę, wiek, płeć, wagę, wzrost i inne informacje.

10. Dane dotyczące treningu



Możesz przeglądać czas biegu, dystans, kalorie oraz czas ostatniego użycia.

PARAMETRY SYSTEMU

Parametr	Wartość początkowa	Wartość ustawienia	Zakres ustawień	Zakres wyświetlania
Czas (min:sek)	0:00	30:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
Opór	0.0	-	-	1 - 40
Nachylenie (%)	00	-	-	0 - 20
Dystans (km)	0.0	1.00	1.0 - 99.0	0.0 - 99.9
Kalorie (kcal)	0	50	20 - 9990	0 - 9999

Opis kodów usterek

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
System nie działa	<ul style="list-style-type: none"> A. Zasilanie niepodłączone lub wyłączone. B. Klucz bezpieczeństwa nie jest na miejscu. C. Uszkodzony sterownik. D. Bezpieczniki. 	<ul style="list-style-type: none"> A. Podłącz zasilanie lub ustaw przełącznik w pozycji „ON”. B. Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiedniej pozycji. C. Wymień sterownik. D. Sprawdź zaciski i linie komunikacyjne.
Awaria przycisków	Przycisk dotykowy nie reaguje.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Wymień płytkę PCB. 2. Wymień konsolę.
E-01	<ul style="list-style-type: none"> A. Słaby kontakt kabla komunikacyjnego. B. Uszkodzona konsola. C. Uszkodzony sterownik. 	<ul style="list-style-type: none"> A. Sprawdź połączenie kabla lub go wymień. B. Wymień konsolę C. Sprawdź i wymień transformator.
E-03	<ul style="list-style-type: none"> A. Nie trzymano czujników tętna podczas testu. B. Konsola nie wyświetla tętna. 	<p>Chwyć czujniki w ciągu 3 sekund od startu testu.</p> <p>Wymień konsolę lub kabel pomiaru tętna.</p>
Brak odczytu tętna	<ul style="list-style-type: none"> A. Przewód tętna źle włożony lub uszkodzony. B. Awaria systemu. 	<ul style="list-style-type: none"> C. Sprawdź, podłącz lub wymień kabel tętna. D. Wymień konsolę.
Brak linii/obrazu	<ul style="list-style-type: none"> A. Śruby wyświetlacza są luźne. B. Awaria systemu. 	<ul style="list-style-type: none"> C. Dokręć śruby. D. Wymień konsolę.



DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Polczyńska 63
01-336 Warszawa
Email: delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 www.delsport.pl
SERWIS: serwis@delsport.pl