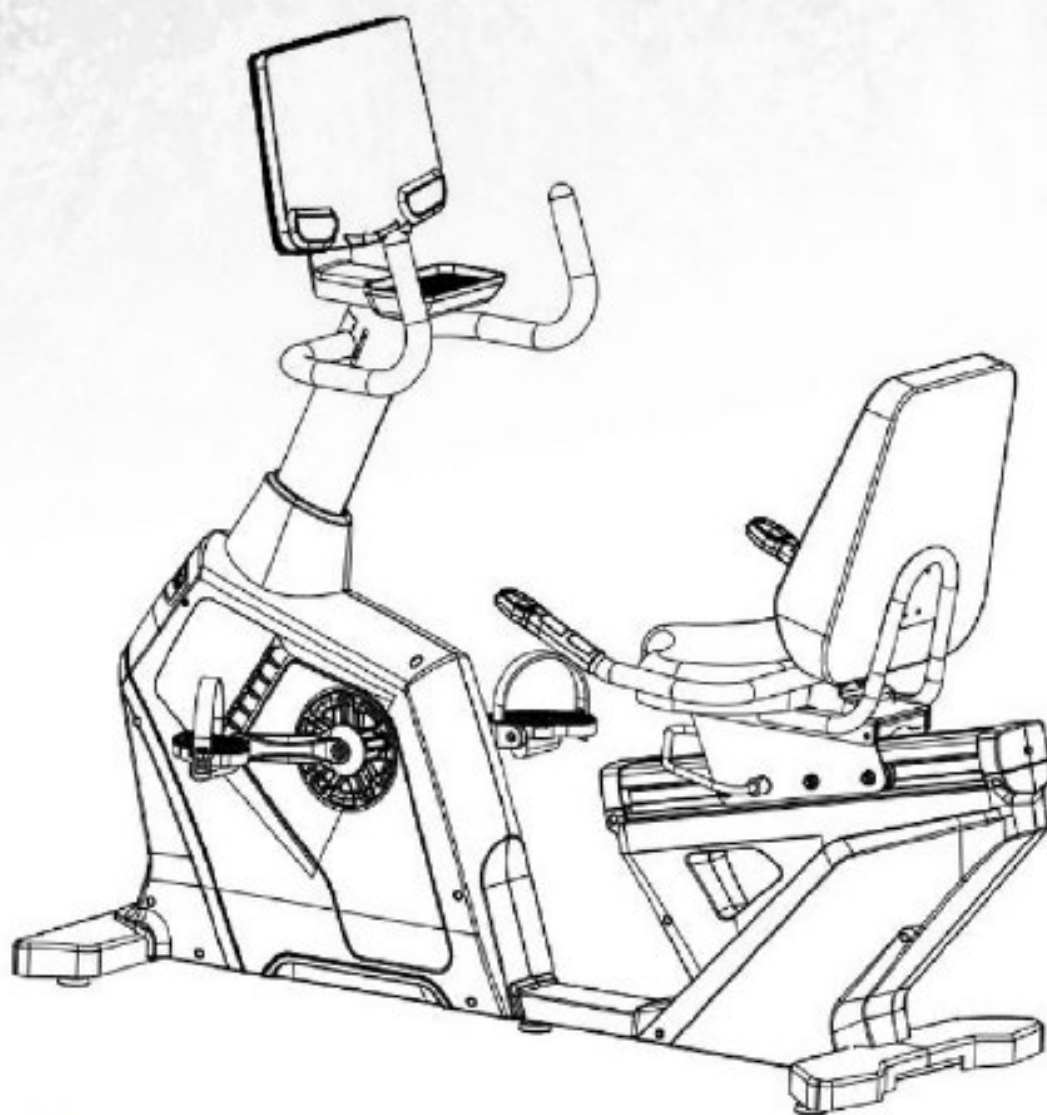


# **GYMOST**

## **ROWER TRENINGOWY R11**

### INSTRUKCJA OBSŁUGI



**IMPORTER**

**del  
sport**

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

[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)

Email: [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)  
Tel.: 022/3509420-23

SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)

Dziękujemy za zakup niniejszego produktu. Urządzenie to pomoże Państwu w prawidłowy sposób kształtować mięśnie oraz poprawić ogólną kondycję fizyczną – a wszystko to w komfortowych, domowych warunkach.

## **INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA**

**OSTRZEŻENIE:** Niniejszy rower treningowy został zaprojektowany i skonstruowany tak, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo. Niemniej jednak, podczas korzystania z urządzeń fitness należy zachować szczególne środki ostrożności. Przed przystąpieniem do montażu i użytkowania roweru należy przeczytać całą instrukcję obsługi. Należy również przestrzegać następujących zasad bezpieczeństwa:

- Urządzenie może być obsługiwane przez dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także osoby nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem, że znajdują się one pod nadzorem lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego użytkowania urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia.
- Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem. Czyszczenie oraz konserwacja urządzenia nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osób dorosłych.
- Na właścicielu spoczywa odpowiedzialność za upewnienie się, że wszyscy użytkownicy roweru treningowego zostali odpowiednio poinformowani o wszystkich środkach ostrożności.
- Dzieci i zwierzęta domowe powinny zawsze przebywać w bezpiecznej odległości od urządzenia. **NIE NALEŻY** pozostawiać ich bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się rower.
- Należy regularnie sprawdzać i dokręcać wszystkie części. Wadliwe komponenty należy natychmiast wymienić i/lub wyłączyć urządzenie z eksploatacji do czasu naprawy.
- Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać wyłącznie poprzez regularne kontrole pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Rower treningowy należy ustawić na płaskiej, równej powierzchni, zachowując co najmniej 1,0 m wolnej przestrzeni z każdej strony urządzenia. Aby chronić podłogę lub wykładzinę przed uszkodzeniem, pod rowerem należy umieścić matę ochronną.
- Urządzenie należy przechowywać wewnątrz pomieszczeń, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy stawiać roweru w garażu, na zadaszonym tarasie ani w pobliżu wody.
- W pobliżu roweru treningowego nie wolno umieszczać żadnych ostrych przedmiotów.
- Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież; nie należy zakładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w ruchome elementy roweru. Należy zawsze nosić obuwie sportowe w celu ochrony stóp.
- Nie należy zbliżać dłoni do ruchomych części urządzenia, aby uniknąć obrażeń.
- Należy kontrolować prędkość pedałowania.
- Rower treningowy jest urządzeniem do treningu niezależnego od prędkości – opór może być regulowany za pomocą innych parametrów niż prędkość.
- W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w pracy roweru, należy natychmiast zaprzestać jego użytkowania.
- Z roweru treningowego nie może korzystać więcej niż jedna osoba jednocześnie.
- **OSTRZEŻENIE!** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne.
- Nadmierny wysiłek fizyczny może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci.
- Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból lub słabość, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

### **INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

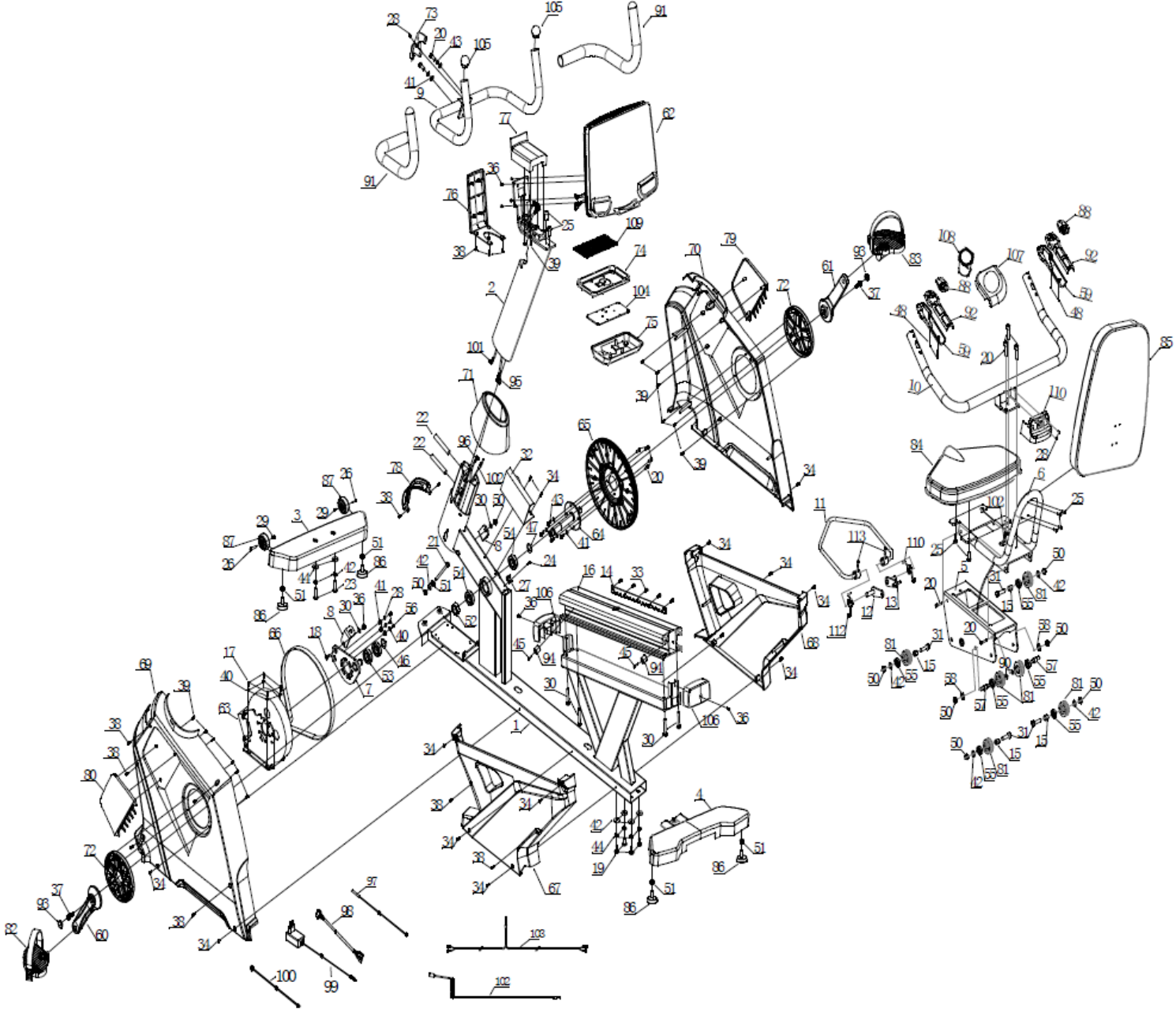
W przypadku przechodzenia leczenia lub występowania poniższych objawów, korzystanie z bieżni jest dozwolone wyłącznie po konsultacji z lekarzem:

1. Aktualne bóle kręgosłupa (odcinek lędźwiowy) lub przebyte urazy nóg, talii i szyi; drętwienie nóg, talii, szyi lub dłoni.
2. Zwrodnieniowe zapalenie stawów, reumatyzm lub dna moczanowa.
3. Zaawansowana osteoporoza.
4. Zaburzenia układu krążenia (choroby serca, niewydolność krążenia, nadciśnienie tętnicze).
5. Zaburzenia układu oddechowego.
6. Korzystanie z rozrusznika serca lub innych wszczepionych elektronicznych urządzeń medycznych.
7. Obecność nowotworów (mięsaków).
8. Zakrzepica lub inne pokrewne schorzenia.
9. Cukrzyca lub zaburzenia czucia wywołane cukrzycą.
10. Uszkodzenia skóry i otwarte rany.
11. Stany chorobowe przebiegające z wysoką gorączką (powyżej 38°C).
12. Wady postawy lub skrzywienia kręgosłupa.
13. Cięża lub okres menstruacji.
14. Odczuwalny dyskomfort fizyczny wymagający rekonwalescencji.
15. Zła ogólna kondycja psychofizyczna.
16. Wykorzystywanie urządzenia do celów ściśle rehabilitacyjnych.
17. Wszelkie inne nietypowe objawy organizmu niewymienione powyżej.

Niezastosowanie się do powyższych zaleceń może skutkować wypadkiem lub pogorszeniem stanu zdrowia.

**Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia oraz osób z wcześniejszymi problemami zdrowotnymi. Aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, przed przystąpieniem do eksploatacji urządzenia należy przeczytać wszystkie istotne środki ostrożności i instrukcje zawarte w niniejszym dokumencie, a także zapoznać się ze wszystkimi ostrzeżeniami umieszczonymi na sprzęcie.**

**Rysunek rozstrzelony**



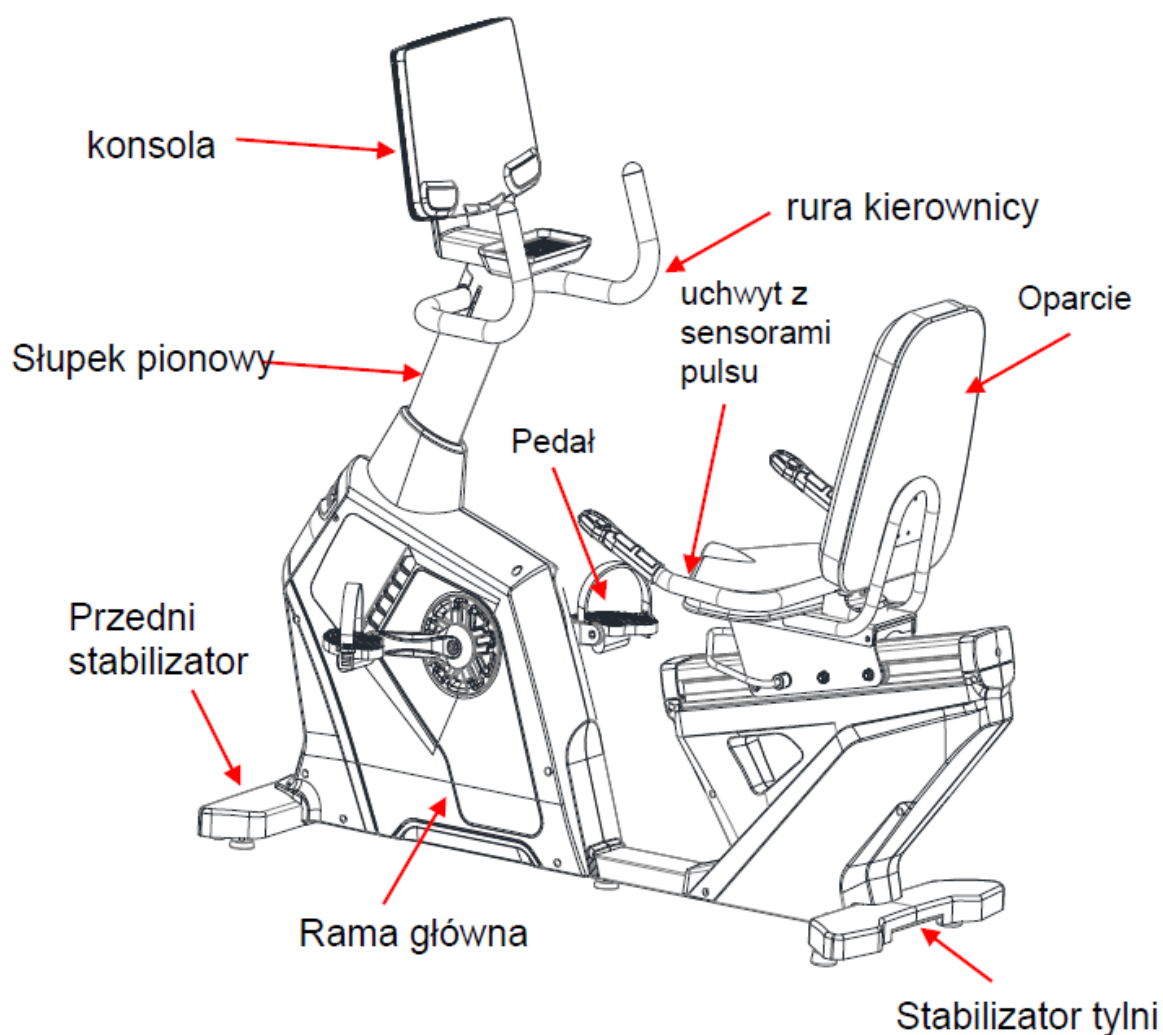
## Lista części

Nr.	Opis	Wymiary	Ilość
1.	Zestaw ramy głównej	Gabaryty : 0.924 m <sup>2</sup>	1
2.	Kolumna kierownicy	Gabaryty : 0.1976 m <sup>2</sup>	1
3.	Stabilizator przedni	Gabaryty : 0.2412 m <sup>2</sup>	1
4.	Stabilizator tylny	Gabaryty : 0.2683 m <sup>2</sup>	1
5.	Zespół suwaka siedziska	Gabaryty : 0.24 m <sup>2</sup>	1
6.	Zespół mocowania poduszki siedziska	Gabaryty : 0.238 m <sup>2</sup>	1
7.	Zestaw koła pasowego	Gabaryty : 0.028 m <sup>2</sup>	2
8.	Element śruby regulacyjnej	Gabaryty : 0.001 m <sup>2</sup>	3
9.	Zespół rury kierownicy	Gabaryty : 0.1375 m <sup>2</sup>	1
10.	Zespół rurki czujników tężna	Gabaryty : 0.154 m <sup>2</sup>	1
11.	Drążek regulacji hamulca	Gabaryty : 0.034 m <sup>2</sup>	1
12.	Zestaw regulacji suwaka siedziska (L)	Gabaryty : 0.006 m <sup>2</sup>	1
13.	Zestaw regulacji suwaka siedziska (P)	Gabaryty : 0.007 m <sup>2</sup>	1
14.	Płyta/suwak siedziska	Gabaryty : 0.023 m <sup>2</sup>	1
15.	Tuleja dystansowa	Φ 16 x Φ 10 x 14	4
16.	Aluminiowe szyny ślizgowe	R11-V2/673×118×82.5	1
17.	Śruba imbusowa walcowa z pełnym gwintem	M6×10	4
18.	Śruba imbusowa z łbem wpuszczanym z pełnym gwintem	M10×25	1
19.	Śruba imbusowa z łbem kulistym z pełnym gwintem	M10×45	4
20.	Śruba imbusowa walcowa z pełnym gwintem	M8×20	13
21.	Śruba imbusowa walcowa z częściowym gwintem	M10×130×35	1
22.	Śruba imbusowa bez łba z pełnym gwintem	M12×70	2
23.	Śruba imbusowa z łbem kulistym z częściowym gwintem	M10×60×20	2
24.	Śruba imbusowa walcowa z pełnym gwintem	M8×15	2
25.	Śruba imbusowa z łbem kulistym z pełnym gwintem	M8×15	6
26.	Śruba drążona imbusowa z łbem kulistym	Φ8×33×M6×15	2
27.	Uchwyt czujnika magnetycznego	B11	1
28.	Śruba z łbem talerzykowym z nacięciem krzyżowym z pełnym gwintem	M4×10 (czarna)	3
29.	Śruba imbusowa z łbem kulistym z częściowym gwintem	M6×15 (czarna)	2
30.	Śruba imbusowa z łbem kulistym z częściowym gwintem	M8×45×20 (8.8 grade)	4
31.	Śruba z łbem sześciokątnym z pełnym gwintem	M10×40×20(czarna)	4
32.	Kontroler		1
33.	Śruba z łbem stożkowym z nacięciem krzyżowym	M6×10	5
34.	Wkręt samowiercący z łbem soczewkowym Phillips	M5×15	12
35.	Śruba z łbem stożkowym z nacięciem krzyżowym	M5×20	3
36.	Śruba z łbem walcowym soczewkowym z nacięciem krzyżowym	M5×15	7
37.	Śruba z łbem sześciokątnym z kołnierzem z pełnym gwintem	5/16-18UNC-1"	2

38.	Wkręt samogwintujący z łbem soczewkowym typu Phillips	ST4×16	20
39.	Wkręt samogwintujący z łbem soczewkowym typu Phillips	ST4×10	27
40.	Podkładka płaska	Φ6	7
41.	Podkładka płaska	Φ8	6
42.	Podkładka płaska	Φ10	12
43.	Podkładka sprężysta	Φ8	6
44.	Podkładka sprężysta	Φ10	6
45.	Śruba imbusowa walcowa z pełnym gwintem	M6×20	4
46.	Pierścień osadczy sprężynujący do wałków	Φ20	1
47.	Pierścień osadczy sprężynujący do wałków	Φ25	1
48.	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym soczewkowym Phillips	ST3×25	4
49.	Nakrętka sześciokątna samohamowna	M8	4
50.	Nakrętka sześciokątna samohamowna	M10	8
51.	Nakrętka sześciokątna	M10	5
52.	Nakrętka sześciokątna	M24×P1.5	1
53.	Łożysko kulkowe zwykłe	6004ZZ	2
54.	Łożysko kulkowe zwykłe	6005ZZ	2
55.	Łożysko kulkowe zwykłe	6200ZZ	6
56.	Tulejka zaciskowa paska	Φ13×Φ8.5×8.4	3
57.	Wałek mimośrodowy	Φ15×45	2
58.	Płytkę regulacyjną koła pasowego-1	t4.0×21×21	2
59.	Ośłona uchwytu	6920EA/192×59×19	2
60.	Ramię korby (L)	B11/228.3×78.5×51	1
61.	Ramię korby (P)	B11/228.3×78.5×51	1
62.	Zestaw konsoli	Ekran dotykowy	1
63.	Zestaw koła zamachowego EMS		1
64.	Zestaw osi koła pasowego	Φ108×192	1
65.	Zestaw koła pasowego	Φ308.9×22.2	1
66.	Pasek napędowy	480PJ8	1
67.	Ośłona siodełka (L)	R11/734×500×69.5	1
68.	Ośłona siodełka (P)	R11/734×500×69.5	1
69.	Ośłona zewnętrzna (L)	R11/738×649×95.5	1
70.	Ośłona zewnętrzna (P)	R11/738×649×95.5	1
71.	Przednia osłona mocująca osłony zewnętrznej	R11/208×128.5×143	1
72.	Ośłona korby	B11/Φ174×16	2
73.	Ośłona maskująca rurki czujników tężna	88.3×53×34	1
74.	Górna osłona tacy	233×119×27.5	1
75.	Dolna osłona tacy	233×118.4×34.7	1
76.	Tylna osłona maskująca wspornika konsoli	181.5×96.5×190	1
77.	Przednia osłona maskująca wspornika konsoli	132.8×103.4×39	1
78.	Tylna osłona maskująca osłony zewnętrznej	B11/135×71×79.2	1
79.	Ośłona (P)	B11/164.4×230.5×30.8	1
80.	Ośłona (L)	B11/164.4×230.5×30.8	1
81.	Koło	R11-V2/Φ47×17	6
82.	Pedał (L)	8020/JD-36A	1
83.	Pedał (P)	8020/JD-36A	1

84.	Siodetko	Podkładka amortyzująca ST-169	1
85.	Poduszka oparcia	SB-R7.4	1
86.	Stopka poziomująca	Φ49×10.5×M10×22	4
87.	Zestaw koła stabilizatora	Φ54.5×23.5	2
88.	Przycisk uchwytu	59*44.5*13.5(186C czerwony)	2
89.	Zaślepka rury okrągłej	φ32×t1.5	2
90.	Pierścień osadczy sprężynujący do wałków	Φ10(czarna powłoka)	2
91.	Zaślepka końcowa uchwytu kierownicy	Φ29×t3.0×620	2
92.	Górna osłona czujników tętna	6920EA/192×59×19	2
93.	Osłona maskująca korby		2
94.	Zestaw bloku amortyzującego siodetka	Φ20×20	4
95.	Przewód komunikacyjny kolumny kierownicy	B11/L-800mm	1
96.	Przewód komunikacyjny ramy głównej	B11/L-800mm	1
97.	Czujnik magnetyczny	B11/L-800/2PIN T	1
98.	Kabel hamulcowy	XH-2P M/ L-600mm	1
99.	Zasilacz	26V 2.3A	1
100.	Bateria		1
101.	Przewód komunikacyjny uchwytu kolumny kierownicy	L-800mm	1
102.	Przewód komunikacyjny czujników tętna-2	L-2700mm	1
103.	Przewód komunikacyjny czujników tętna-4	L-900mm	1
104.	Płytki mocująca tacę	Gabaryty: 0.033 m <sup>2</sup>	1
105.	Zaślepka rury okrągłej	Φ32×t1.5	2
106.	Zaślepka końcowa aluminiowych szyn ślizgowych	R11/143.3×71×45	2
107.	Uchwyt na bidon	R11/147*147*34.3	1
108.	Bidon	1950CA/Φ100×118	1
109.	Podkładka antypoślizgowa	197.5×84.5×t1.5	1
110.	Osłona maskująca rurki czujników tętna	R11-V2/127×65×85	1
111.	Sprężyna skrętna 1	Φ20×Φ3.5×3rolki	1
112.	Sprężyna skrętna 2	Φ20×Φ3.5×3rolki	1
113.	Śruba imbusowa walcowa z pełnym gwintem	M6×15(8.8/czarna)	2

## Najważniejsze części

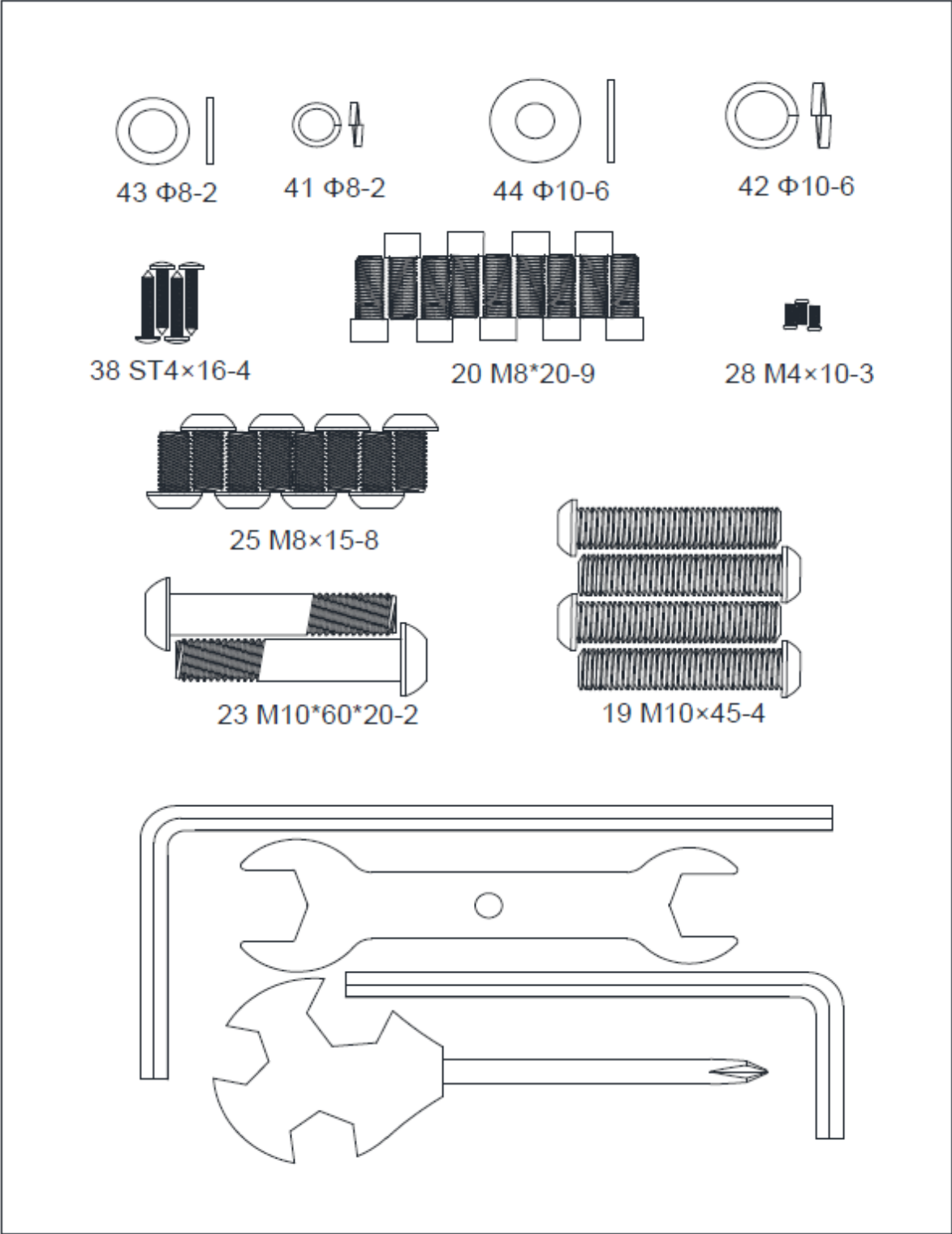


## Informacje techniczne

MODEL	R11-V5
WYMIARY	Złożone: 1650×710×1435
PRZEŁOŻENIE	308:30
KOŁO ZAMACHOWE	EMS / Praca jednokierunkowa, $\Phi$ 215.4/8kg
POZIOMY OPORU	1-32

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

**Komplet elementów montażowych**



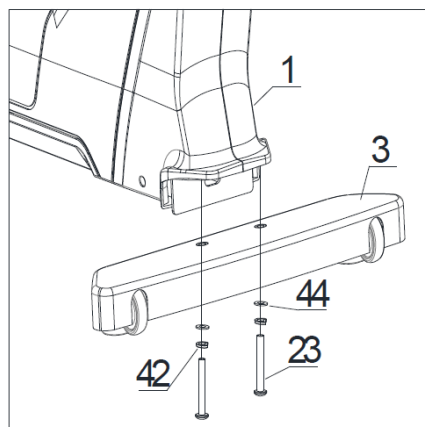
## Lista części montażowych

Nr.	Opis	Wymiary	Ilość
19	Śruba imbusowa z łbem kulistym (grzybkowym) z pełnym gwintem	M10×45	4
20	Śruba imbusowa walcowa z pełnym gwintem	M8×20	13
23	Śruba imbusowa z łbem kulistym z częściowym gwintem	M10×60×20	2
25	Śruba imbusowa z łbem kulistym (grzybkowym) z pełnym gwintem	M8×15	6
28	Śruba z łbem talerzykowym z nacięciem krzyżowym z pełnym gwintem	M4×10 (czarna)	3
38	Wkręt samogwintujący z łbem soczewkowym typu Phillips	ST4×16	20
41	Podkładka płaska	Φ8	6
42	Podkładka płaska	Φ10	12
43	Podkładka sprężysta	Φ8	6
44	Podkładka sprężysta	Φ10	6
	Klucz płaski	4.0x110x32	1
	Klucz imbusowy	5×40×110	1
	Klucz imbusowy	6×66×140	1
	Klucz płaski z końcówką krzyżakową	14×17×75	1

## INSTRUKCJA MONTAŻU

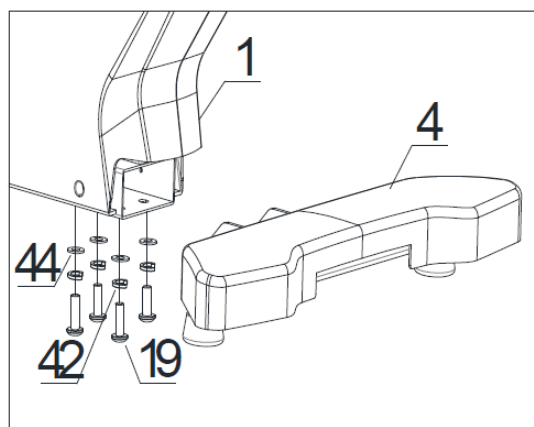
### **Krok 1.**

Przymocuj zespół przedniej stopy stabilizującej (3) do ramy głównej (1), zabezpieczając go za pomocą podkładek płaskich (44), podkładek sprężystych (42) oraz śrub imbusowych z łbem soczewkowym z częściowym gwintem (23).



### **Krok 2.**

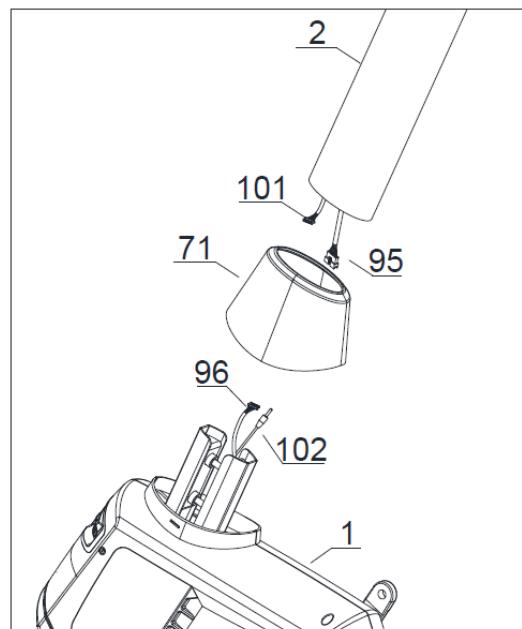
Zamontuj zespół tylnej stopy stabilizującej (4) do ramy głównej (1) i zabezpiecz go za pomocą podkładek płaskich (44), podkładek sprężystych (42) oraz śrub imbusowych z łbem soczewkowym z częściowym gwintem (19).



### Krok 3.

Najpierw nasuń przednią osłonę maskującą (71) na kolumnę kierownicy (2). Połącz przewody komunikacyjne (95) i (101) kolumny kierownicy odpowiednio z przewodami komunikacyjnymi (102) i (96) ramy głównej. Następnie zamontuj kolumnę kierownicy (2) na ramie głównej (1) i zabezpiecz ją, dokręcając fabrycznie osadzone śruby imbusowe ustalające (dociskowe) bez łożyska.

**Uwaga: Dwie śruby mocujące kolumnę kierownicy należy dokręcać naprzemiennie, aż do momentu całkowitego i stabilnego zablokowania kolumny.**



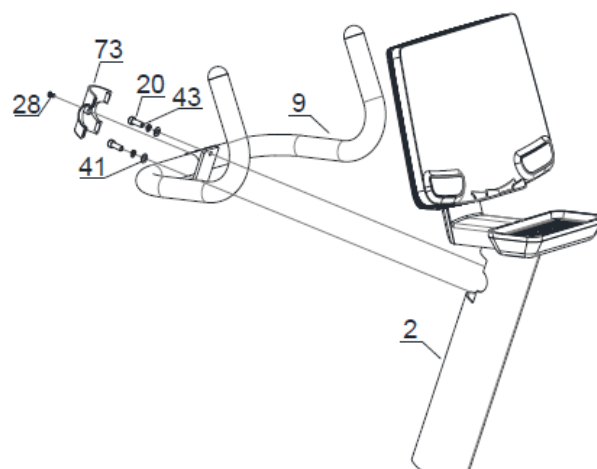
### Krok 4.

1. Podłącz przewody komunikacyjne (95) i (101) kolumny kierownicy do odpowiednich gniazd w konsoli.

2. Zamontuj konsolę (62) na kolumnie kierownicy (2) i przykręć ją za pomocą śrub z łbem walcowym soczewkowym z nacięciem krzyżowym (z pełnym gwintem).

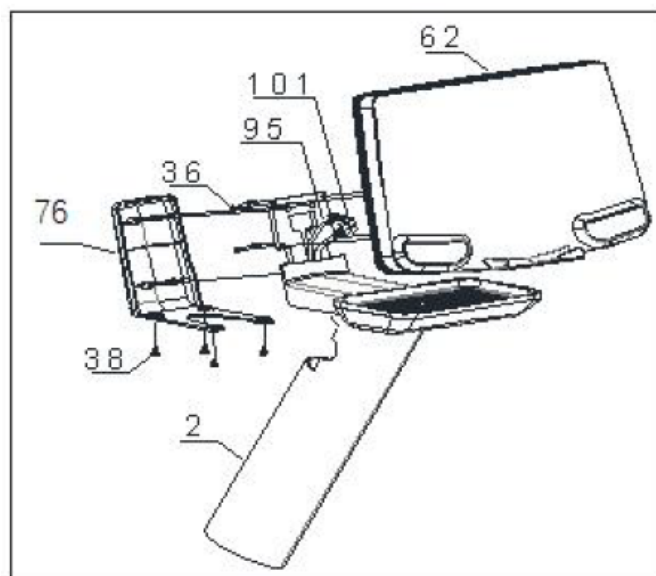
3. Zamontuj poprawnie tylną osłonę wspornika konsoli (76) i przykręć ją za pomocą wkrętów samogwintujących z łbem grzybkowym z nacięciem krzyżowym (38). (Uwaga: Należy uważać, aby nie przyciąć przewodów podczas montażu).

4. Osadź wszystkie śruby i mocno je dokręć.



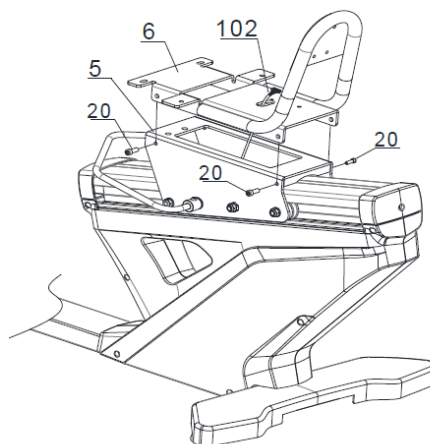
### Krok 5.

Zamontuj zespół kierownicy (9) na kolumnie kierownicy (2) i zabezpiecz go za pomocą podkładek płaskich (41), podkładek sprężystych (43) oraz śrub imbusowych z łbem walcowym z pełnym gwintem (20). Zamontuj poprawnie osłonę maskującą rurki czujników tętna i przykręć ją za pomocą śrub z łbem soczewkowym z nacięciem krzyżowym z pełnym gwintem (28). Osadź wszystkie śruby i mocno je dokręć.



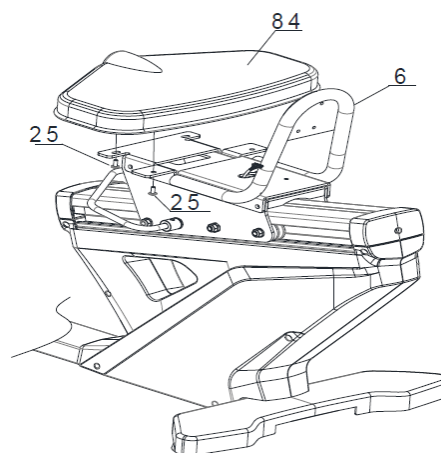
### Krok 6.

1. Montaż zespołu mocowania siedziska (6): Najpierw przeprowadź przewód komunikacyjny czujników tętna-2 (102) przez zespół mocowania siedziska (6), a następnie zamontuj zespół mocowania siedziska (6) na zespole suwaka siedziska (5) i zabezpiecz za pomocą śrub imbusowych z łbem walcowym z pełnym gwintem (20).
2. Osadź wszystkie śruby i mocno je dokręć.



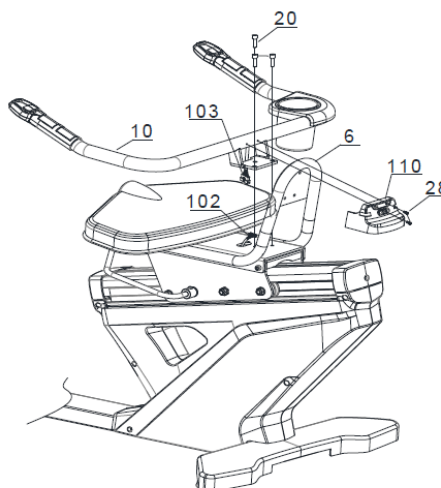
### Krok 7.

1. Zamontuj siodełko (84) na zespole mocowania siedziska (6) i zabezpiecz je za pomocą śrub imbusowych z łbem soczewkowym z pełnym gwintem.
2. Osadź wszystkie śruby i mocno je dokręć.



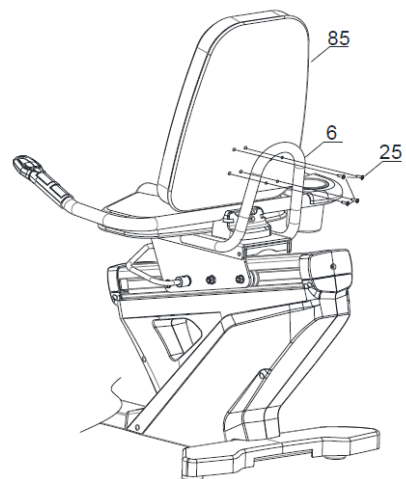
### Krok 8

1. Najpierw połącz prawidłowo przewód komunikacyjny czujników tętna-2 (102) oraz przewód komunikacyjny czujników tętna-4 (103).
2. Zamontuj zespół rurki czujników tętna (10) do zespołu mocowania siedziska (6) i zabezpiecz za pomocą śrub imbusowych z łbem walcowym z pełnym gwintem (20).
3. Zamontuj osłonę maskującą rurki czujników tętna (110) i przykręć ją za pomocą śrub z łbem soczewkowym z nacięciem krzyżowym z pełnym gwintem (28).
4. Osadź wszystkie śruby i mocno je dokręć.



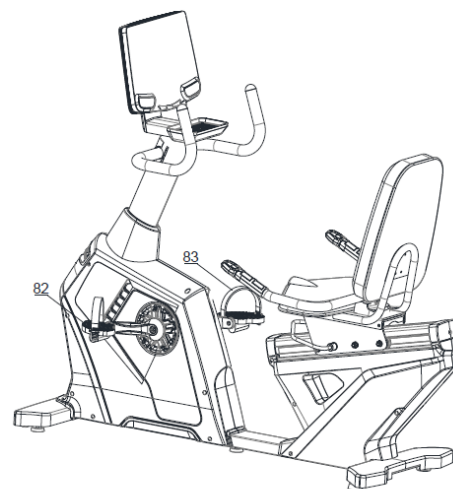
### Krok 9

1. Zamontuj poduszkę oparcia (85) na zespole mocowania siedziska (6) i zabezpiecz ją za pomocą śrub imbusowych z łbem soczewkowym z pełnym gwintem (25).
2. Osadź wszystkie śruby i mocno je dokręć.



### Krok 10.

Zamontuj pedał lewy (82) oraz pedał prawy (83) do ramy głównej. Montaż zakończony.



## Porady dotyczące ćwiczeń

1. Rozgrzewka Przed każdym treningiem należy przeprowadzić 5–10 minutową rozgrzewkę. Podczas jej wykonywania nie wolno wstrzymywać oddechu.

2. Oddychanie Zazwyczaj podczas fazy powrotnej (odpoczynku) należy wykonywać wdech nosem, a wydech ustami. Oddech powinien być skoordynowany z wykonywanym ruchem. W przypadku zbyt szybkiego oddechu (hiperwentylacji) należy natychmiast przerwać ćwiczenie.

3. Częstotliwość Ta sama partia mięśniowa powinna odpoczywać przez 48 godzin, co oznacza, że dany obszar ciała można trenować maksymalnie co drugi dzień.

4. Obciążenie Intensywność treningu należy dostosować do indywidualnej kondycji fizycznej, stosując zasadę progresywnego zwiększania obciążenia. Bolesność mięśni (tzw. zakwasy) na początku przygody z treningiem jest zjawiskiem normalnym; przy zachowaniu ciągłości ćwiczeń dyskomfort ten ustąpi.

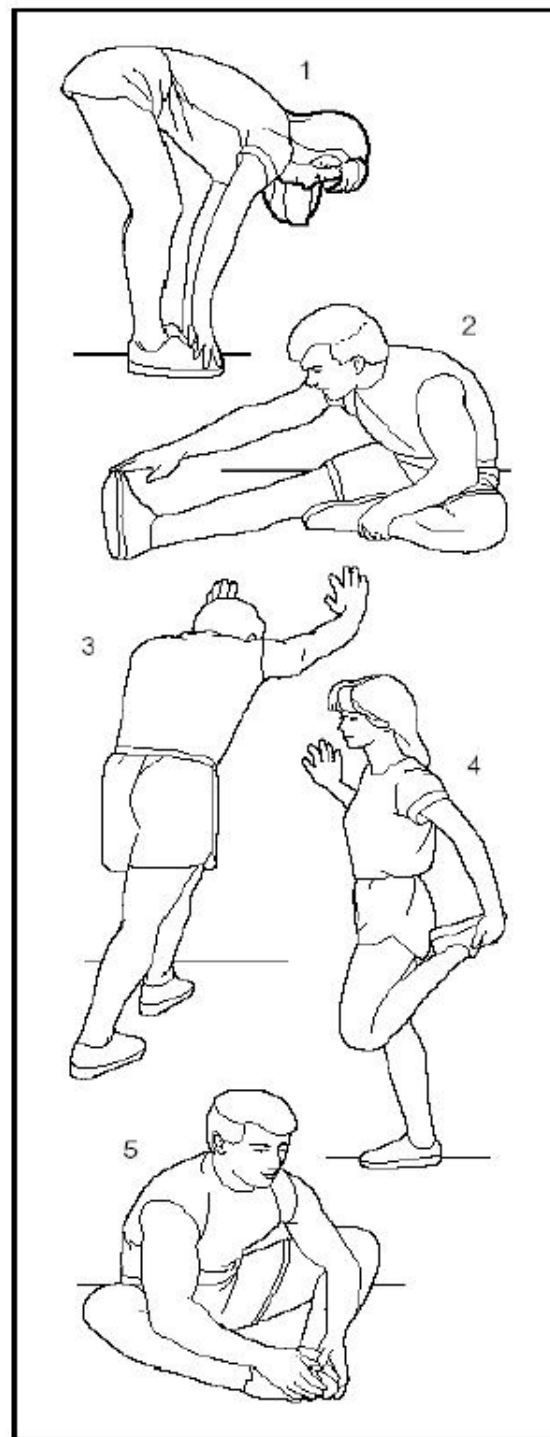
5. Rozluźnienie (Cool-down) Po każdym treningu należy wykonać 5- minutowe ćwiczenia wyciszające, ze szczególnym uwzględnieniem rozciągania i rozluźniania mięśni nóg. Zapobiega to długotrwałym przykurczom mięśni i pozwala zachować ich elastyczność.

6. Dieta W celu ochrony układu pokarmowego trening należy rozpoczynać nie wcześniej niż godzinę po posiłku. Po zakończeniu ćwiczeń należy odczekać co najmniej pół godziny przed jedzeniem. Podczas treningu należy ograniczyć spożycie płynów (pić małe ilości wody), aby nie obciążać nadmiernie serca oraz nerek. Ćwiczenia rozciągające Niezależnie od tempa marszu, najlepiej najpierw wykonać ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie są łatwiejsze do rozciągania, dlatego wykonaj 5-10 minutową rozgrzewkę. Następnie zatrzymaj się i wykonaj rozciąganie w następujący sposób: 5 powtórzeń, każdy etap przez 10 sekund lub dłużej; powtórz po zakończeniu treningu. 1. Skłon w dół Kolana lekko ugięte, ciało powoli pochyla się do przodu, pozwól plecom i ramionom się rozluźnić, a dłońmi spróbuj dotknąć palców stóp. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (zgodnie z rysunkiem 1).

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych Usiądź na czystej podkładce i wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę przyciągnij do wewnątrz, tak aby ściśle przylegała do wewnętrznej części wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć palców stóp dłońmi. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (zgodnie z rysunkiem 2).

3. Rozciąganie łydek i pięt Oprzyj się obiema rękami o ścianę lub drzewo, jedną nogę wystaw do tyłu. Trzymaj nogę zakroczną wyprostowaną, a piętę na ziemi, pochylając się w kierunku ściany lub drzewa. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (zgodnie z rysunkiem 3).

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego Chwyć się lewą ręką stołu lub innego punktu dla zachowania równowagi, a następnie wyciągnij prawą rękę do tyłu, chwyć prawą kostkę i powoli ciągnij ją w stronę



bioder, aż poczujesz napięcie mięśni z przodu uda. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (zgodnie z rysunkiem 4).

5. Rozciąganie mięśni przywodzicieli (wewnętrzna strona uda) Usiądź ze złączonymi podszwami stóp i skierowanymi na zewnątrz kolanami. Chwyć stopy obiema rękami i podciągnij je w kierunku pachwin. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (zgodnie z rysunkiem 5).

## **INSTRUKCJA OBSŁUGI SV86XX/SV85XX**


### **1. URUCHOMIENIE (Strona główna):**





### **2. Opis specyfikacji funkcji:**


A. MOJE TRENINGI (MY TRAINING): Wyświetla podsumowanie wszystkich danych dotyczących aktywności.


B. ROZPOCZNIJ (GET STARTED): Dostępnych jest sześć trybów ćwiczeń do wyboru: SZYBKI START, INTERWAŁ, WYZNACZ TRASĘ, STAŁA MOC, PROGRAM i KONTROLA TĘTNA


C. Ustawienia systemu  Ta strona umożliwia obsługę konta logowania, powrót do strony głównej, przeglądanie danych historycznych, dodawanie nowych kont, zmianę ustawień oraz inne funkcje.


D. Regulacja głośności: 

E. Funkcja regulacji jasności: 

F. Wybór strefy czasowej: 

G. Funkcja ustawień WIFI: 

H. Funkcja parowania tętna przez Bluetooth: 

I. Tryb multimedialny: 

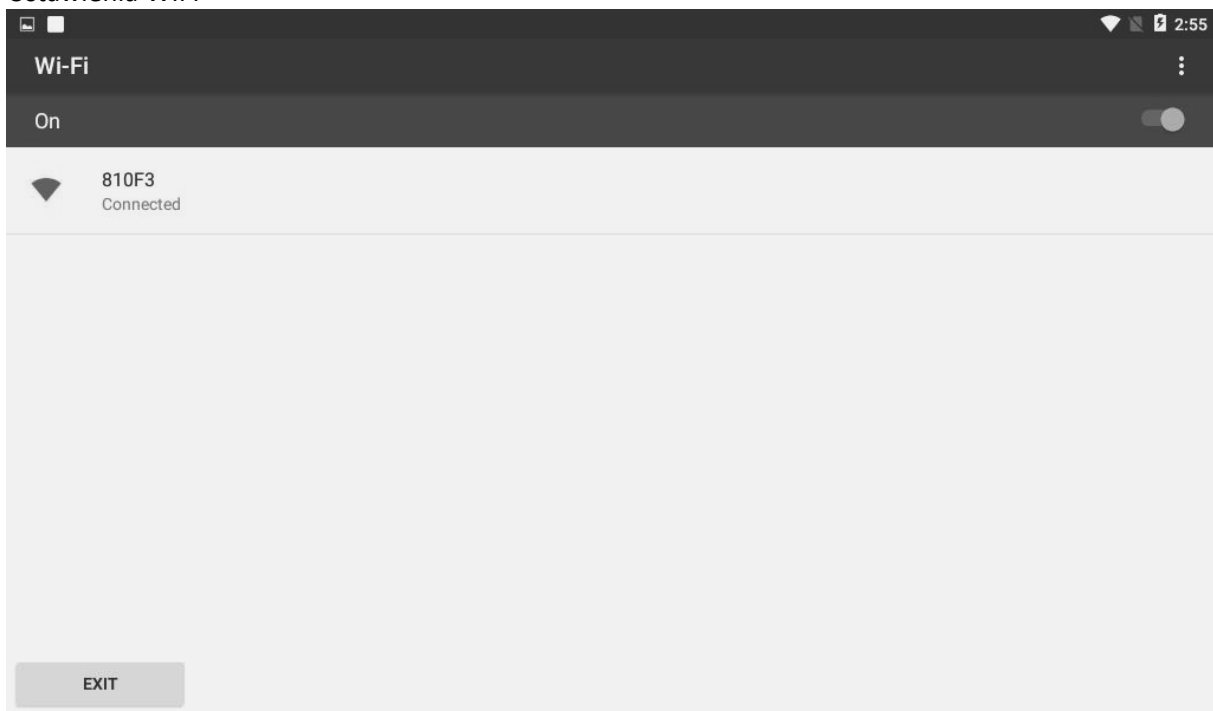
NETLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, CHROME, FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, PRZESYŁANIE EKRANU (CAST SCREEN).

PS: Aplikacje multimedialne mogą być optymalizowane lub wymieniane w zależności od ich dostępności.

Ustawienia czasu i daty



### Ustawienia WIFI





### 3. Zakres wyświetlanych wartości:

Nazwa funkcji	Opis
<b>Dystans</b>	Wyświetla dystans treningu. Zakres wyświetlanych wartości: 0.0 ~ 99.9 (w pętli).
<b>Prędkość</b>	Wyświetla prędkość ruchu. Zakres wyświetlanych wartości: 0.0 ~ 99.9.
<b>Obroty</b>	Wyświetla RPM (liczba obrotów na minutę). Zakres wartości: 0 ~ 999.
<b>Czas</b>	Wyświetla czas treningu. Zakres wyświetlanych wartości: 0:00 ~ 99:59 (w pętli).
<b>Tętno</b>	Wyświetla tętno podczas treningu (Heart Rate). Zakres wartości: 0 ~ 230.
<b>Strefa tętna</b>	Wyświetla strefę tętna (HR Zone). Zakres wartości: 0% ~ 100%.
<b>BAI</b>	Wyświetla wartość wskaźnika BAI (Body Activity Index) spalonego podczas ćwiczeń. Zakres wartości: 0 ~ 999.
<b>Moc</b>	Wyświetla zużycie energii/moc podczas treningu. Zakres wyświetlania: 0 ~ 999.

### 4. Funkcje przycisków:

START/PAUZA (START/PAUSE): Naciśnięcie tego przycisku podczas pracy urządzenia spowoduje zatrzymanie treningu. Naciśnięcie go w trybie zatrzymania spowoduje rozpoczęcie pracy.

STOP: Naciśnięcie tego przycisku powoduje zakończenie treningu.

W GÓRĘ (UP): Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć poziom obciążenia.

W DÓŁ (DOWN): Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć poziom obciążenia.

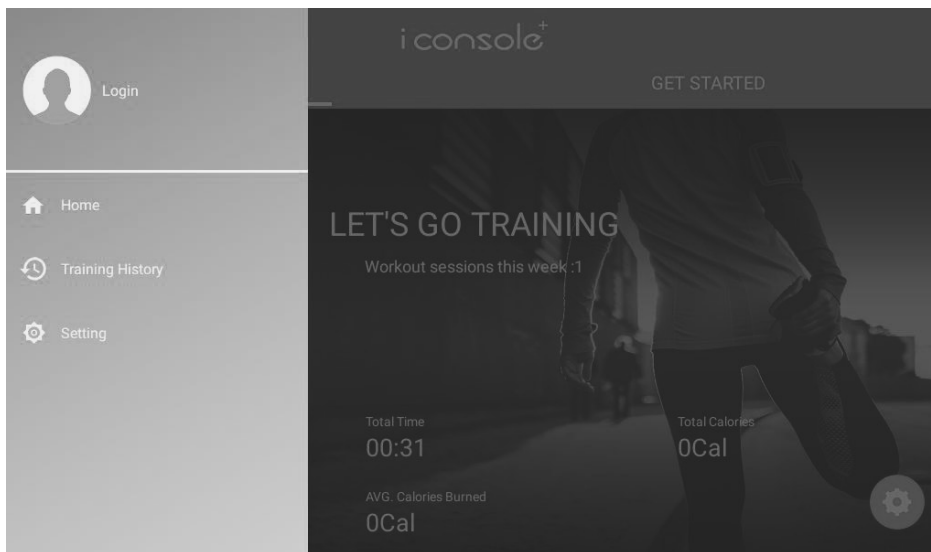
### 5. OBSŁUGA USTAWIEŃ SYSTEMOWYCH:

A. LOGOWANIE (LOG IN): Logowanie oraz tworzenie profilu z danymi osobistymi; logowanie do konta (rejestracja/logowanie za pomocą adresu e-mail).

B. STRONA GŁÓWNA (HOME): Powrót do strony głównej.

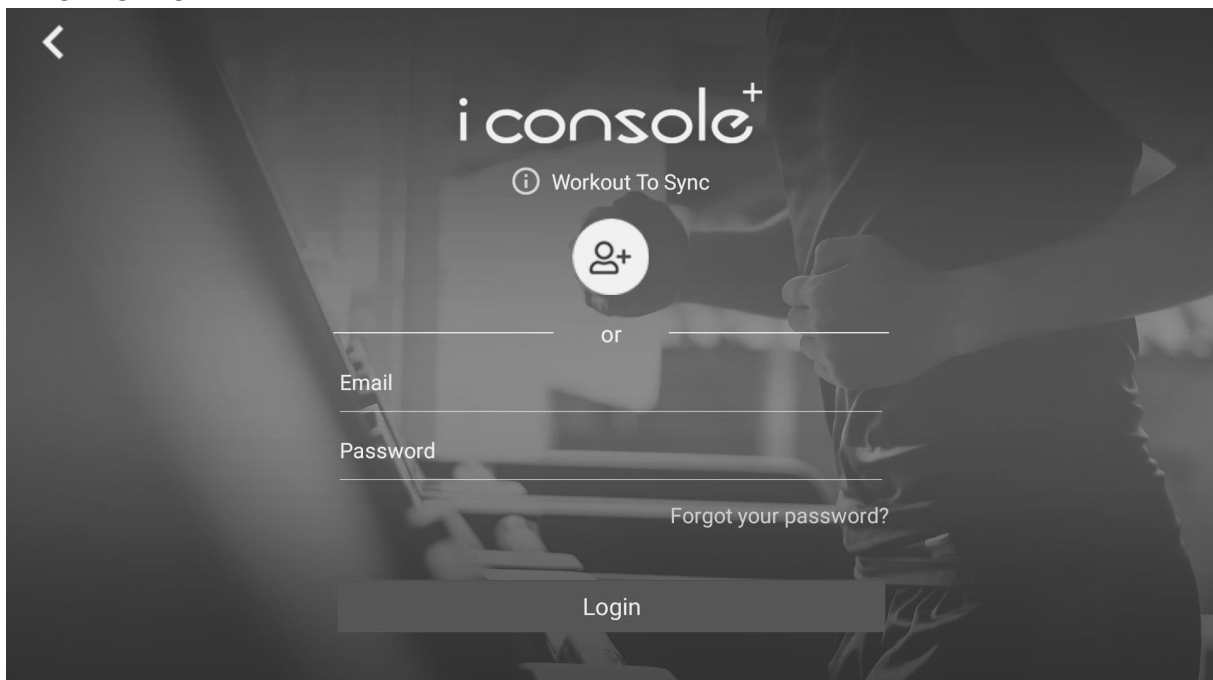
C. HISTORIA TRENINGÓW (TRAINING HISTORY): Przeglądanie informacji o odbytych ćwiczeniach (wymagane zalogowanie).

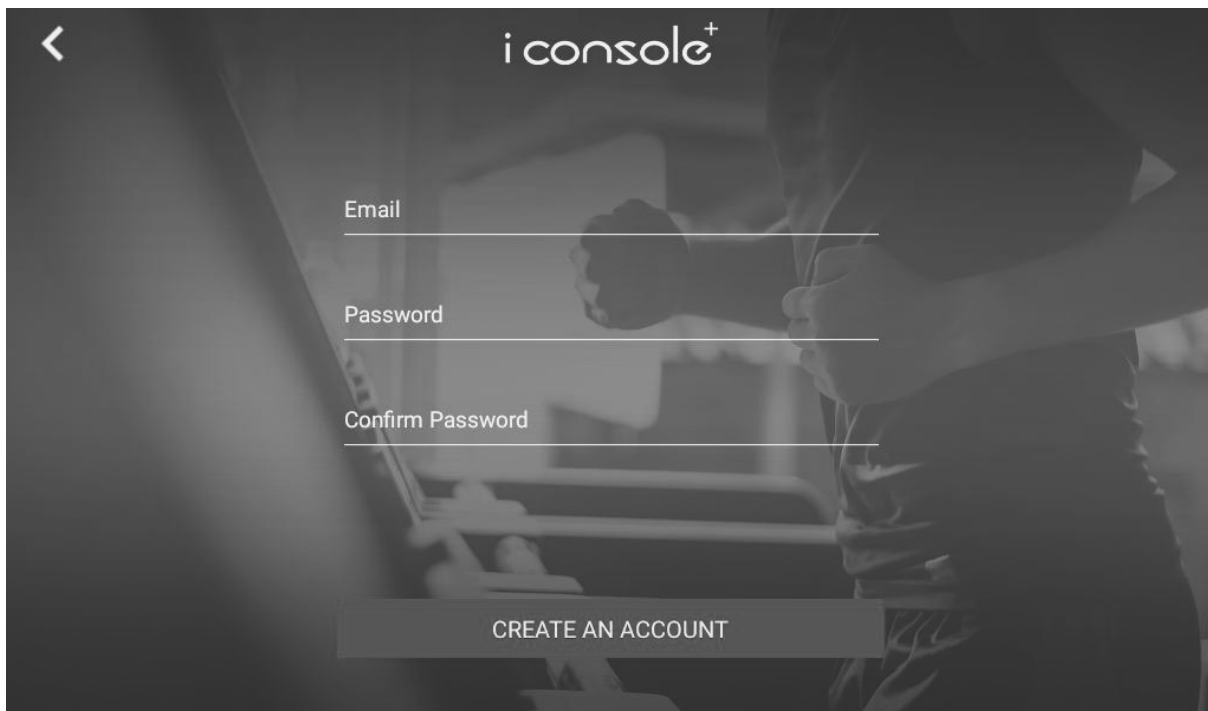
D. USTAWIENIA (SETTING): Tryb wprowadzania ustawień.



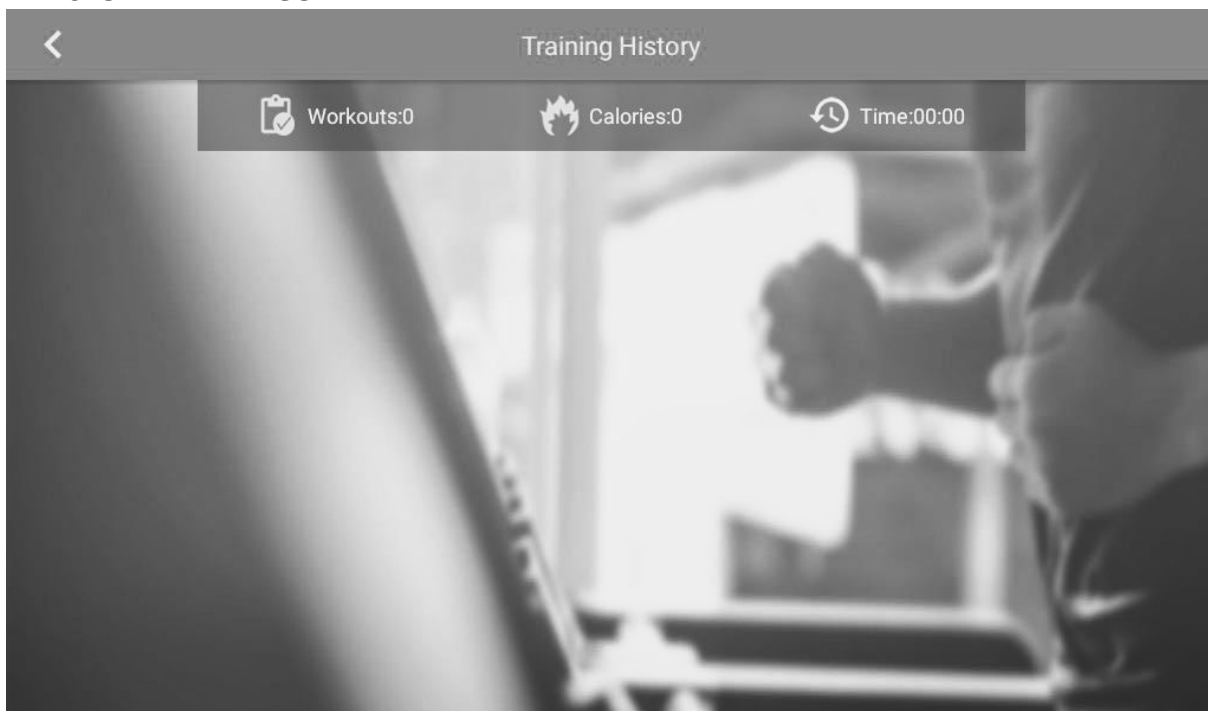
A. Kliknij ikonę logowania (zdjęcie), aby zalogować się na konto. Wprowadź adres e-mail oraz hasło, aby uzyskać dostęp.

ZAŁÓŻ KONTO 

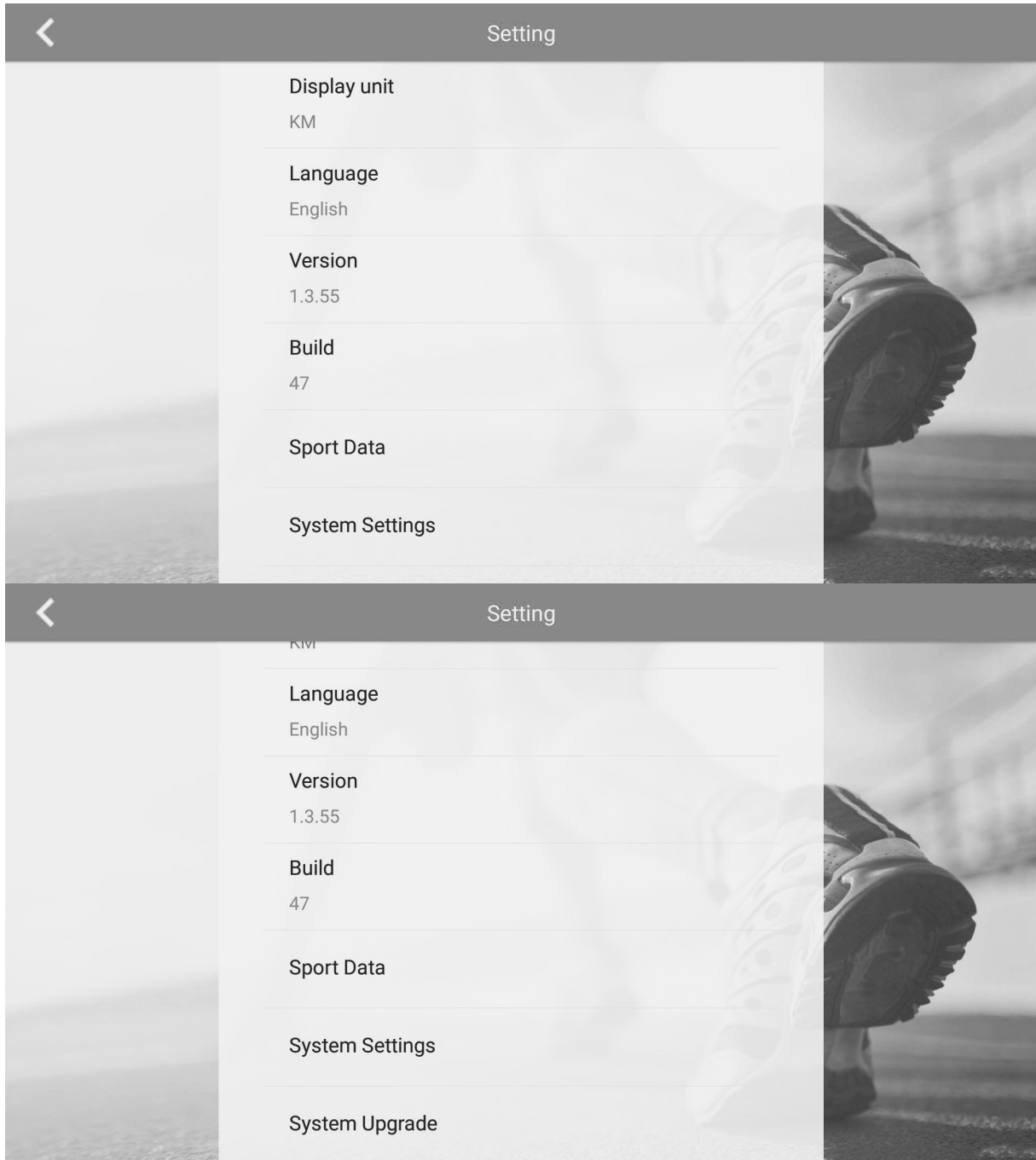




## B. HISTORIA TRENINGÓW

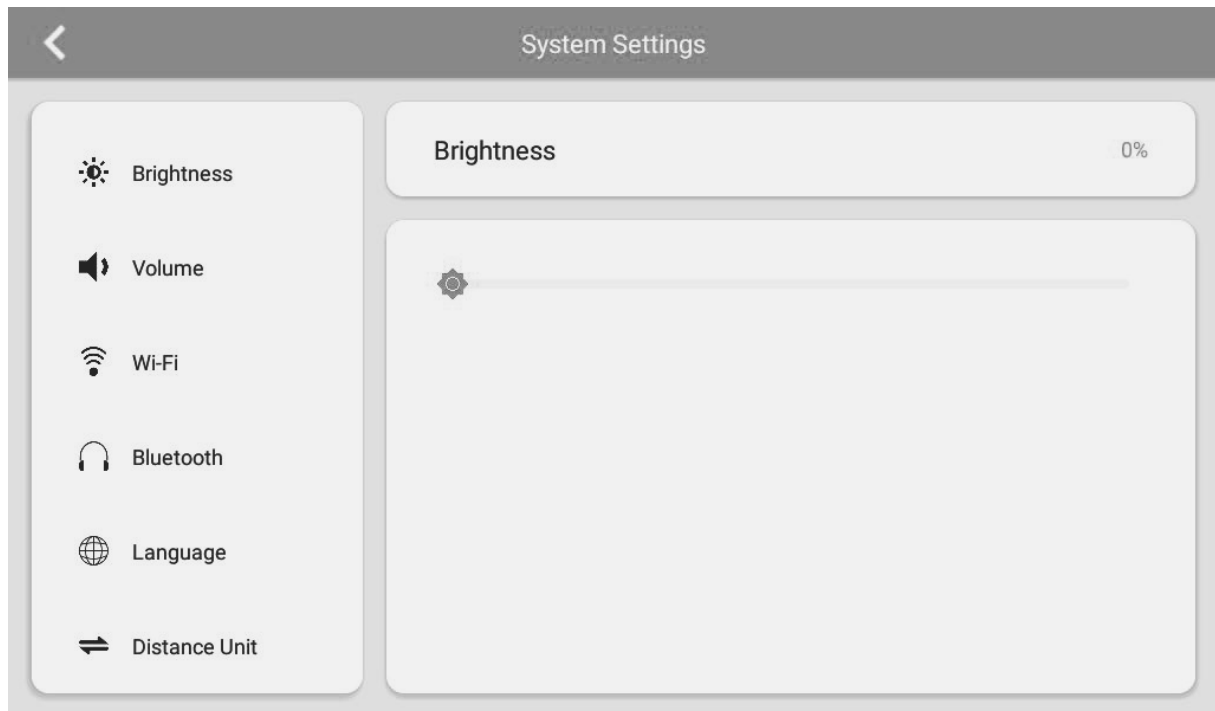


## C.USTAWIENIA:

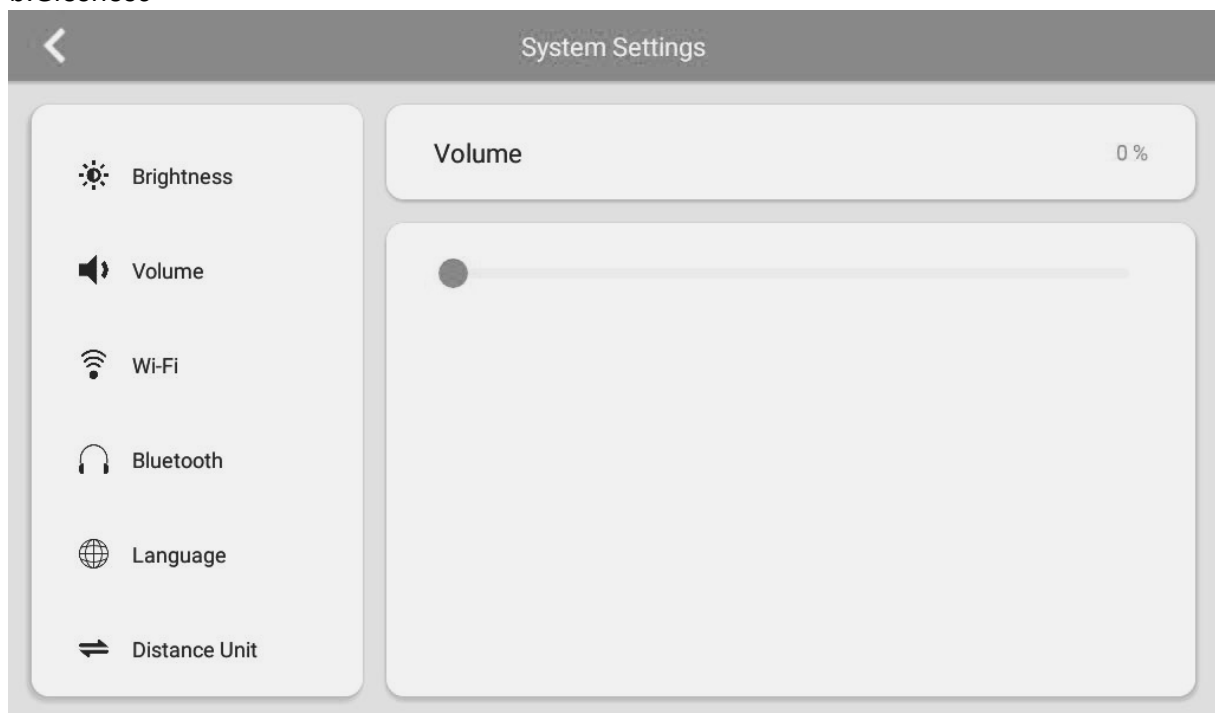


Kliknij USTAWIENIA SYSTEMU (SYSTEM SETTINGS), aby wejść do ustawień systemowych (Wi-Fi, jasność, głośność, Bluetooth, język, KM/MI).

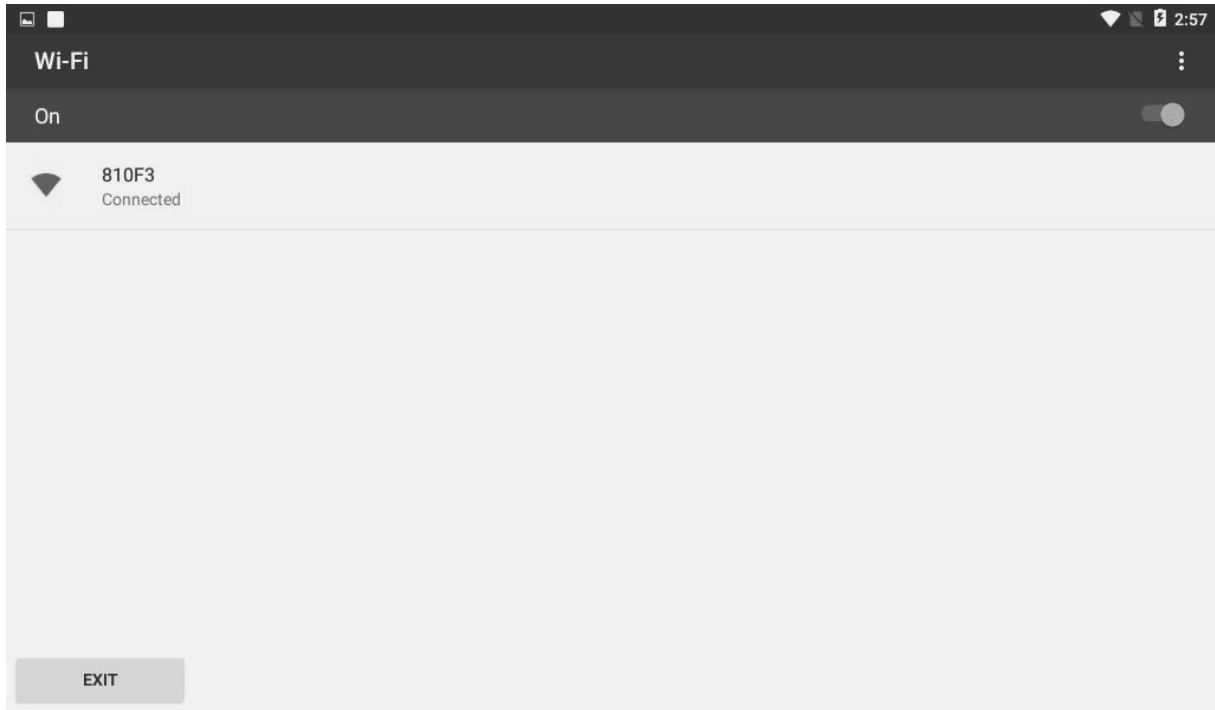
### a. Jasność



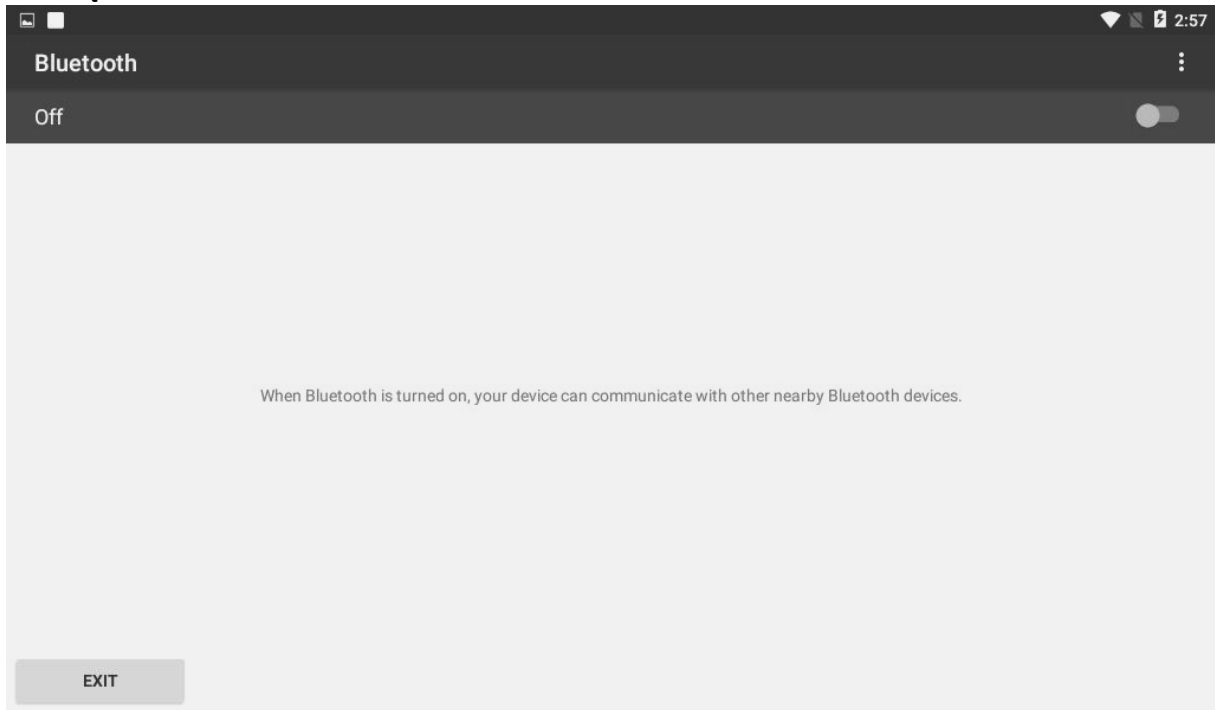
### b. Głośność



### c.WIFI



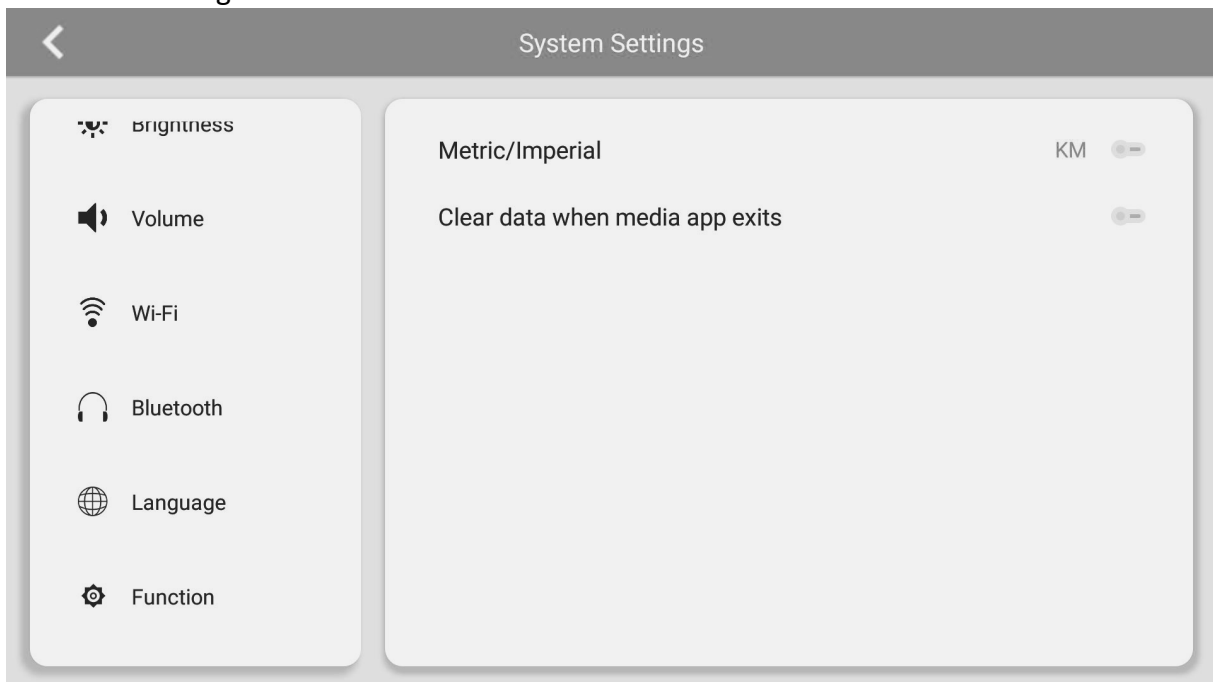
### d. Urządzenie bluetooth



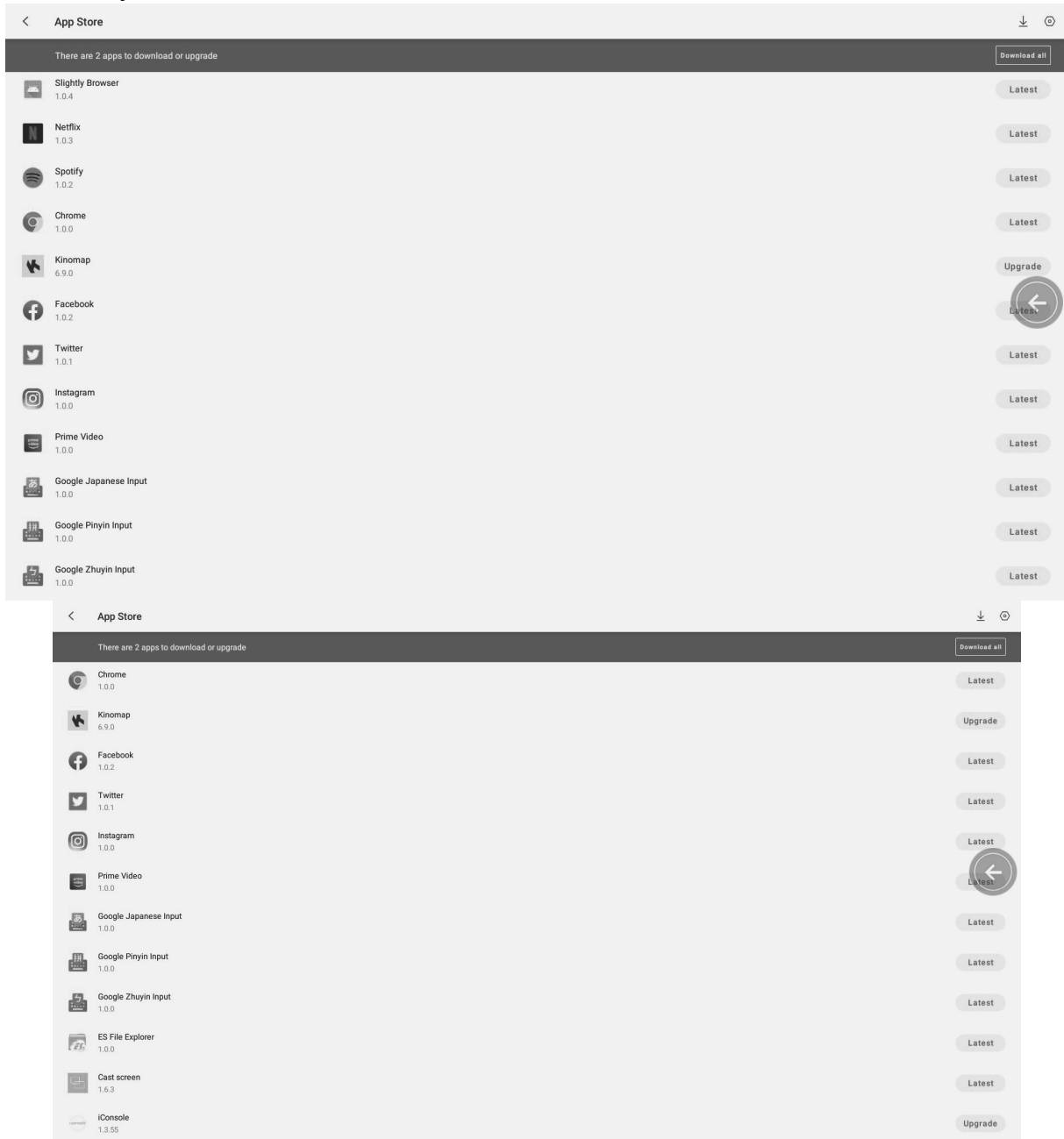
e. Język



f. Jednostka odległości

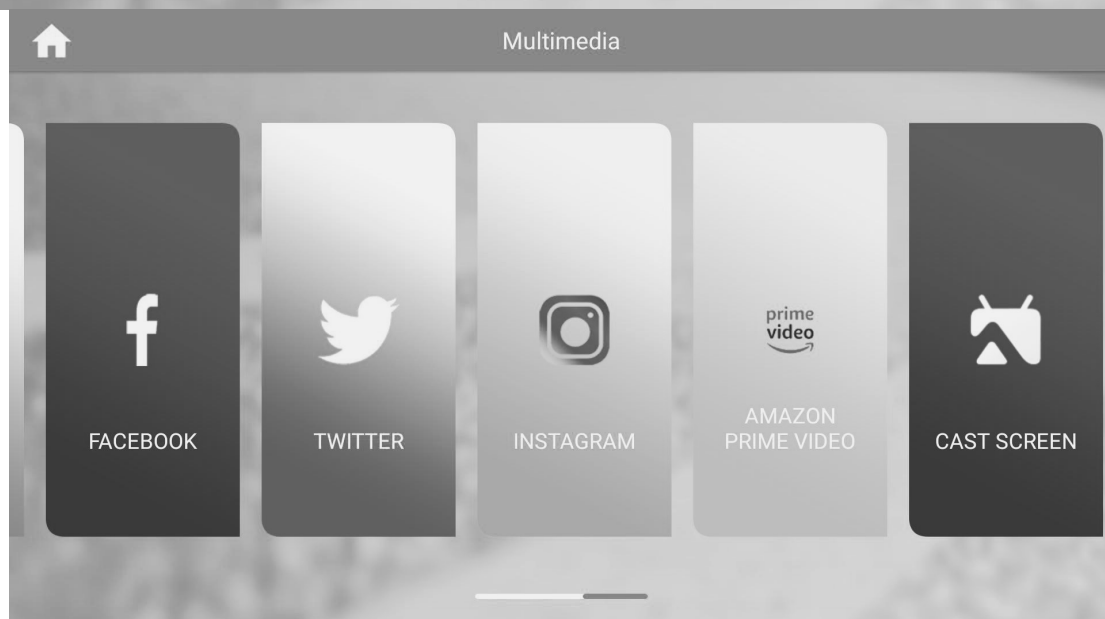
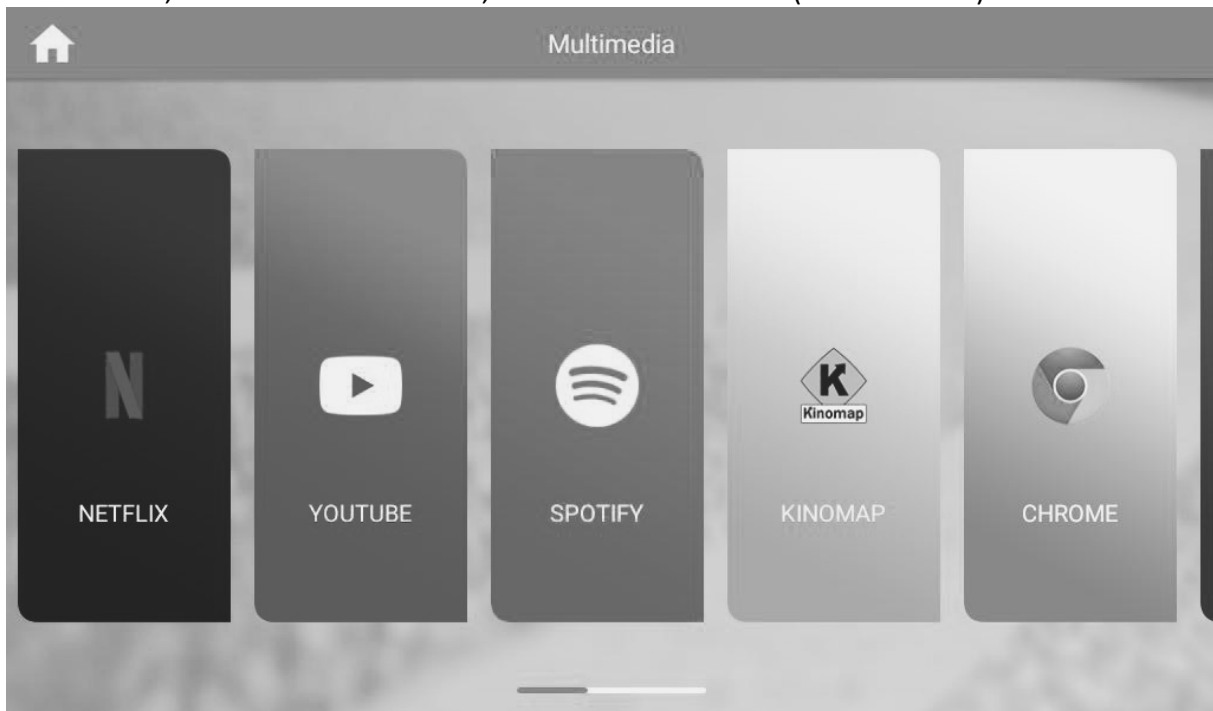







# Aktualizacje

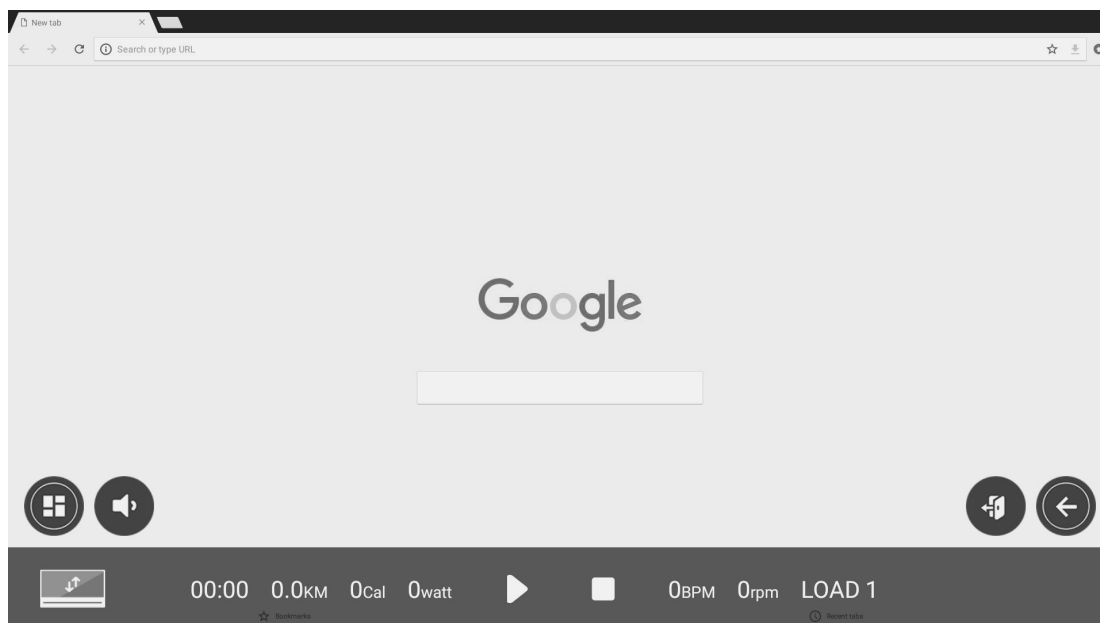


6. Tryb multimedialny (przesuwaj stronę w lewo i w prawo, aby wybrać ikonę aplikacji, której chcesz użyć):

A. Wybór aplikacji: NETFLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, CHROME, FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, PRZESYŁANIE EKRANU (CAST SCREEN).

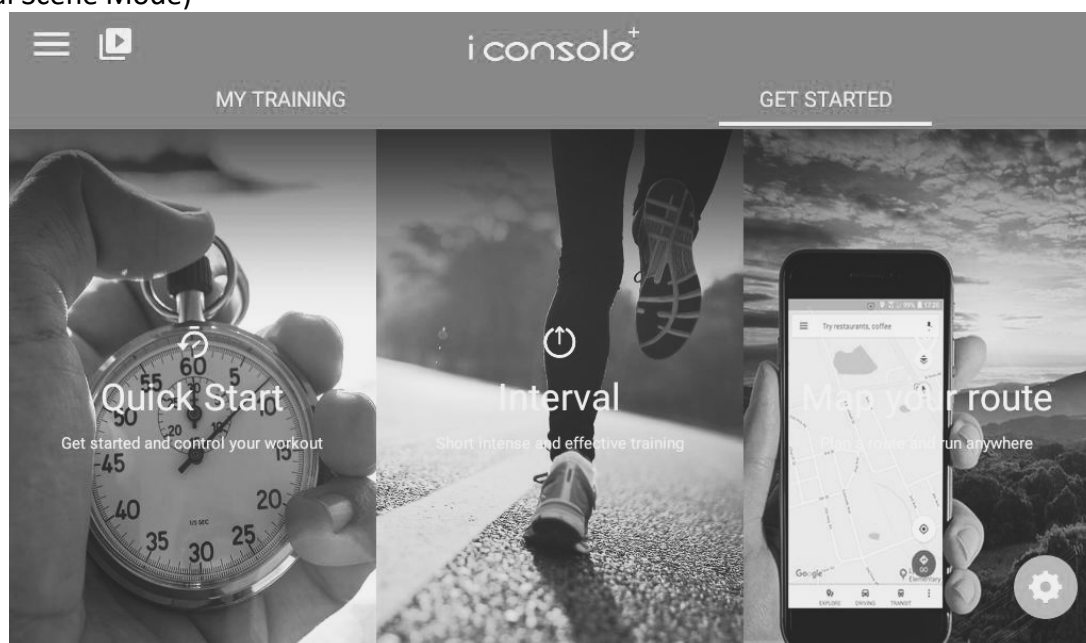


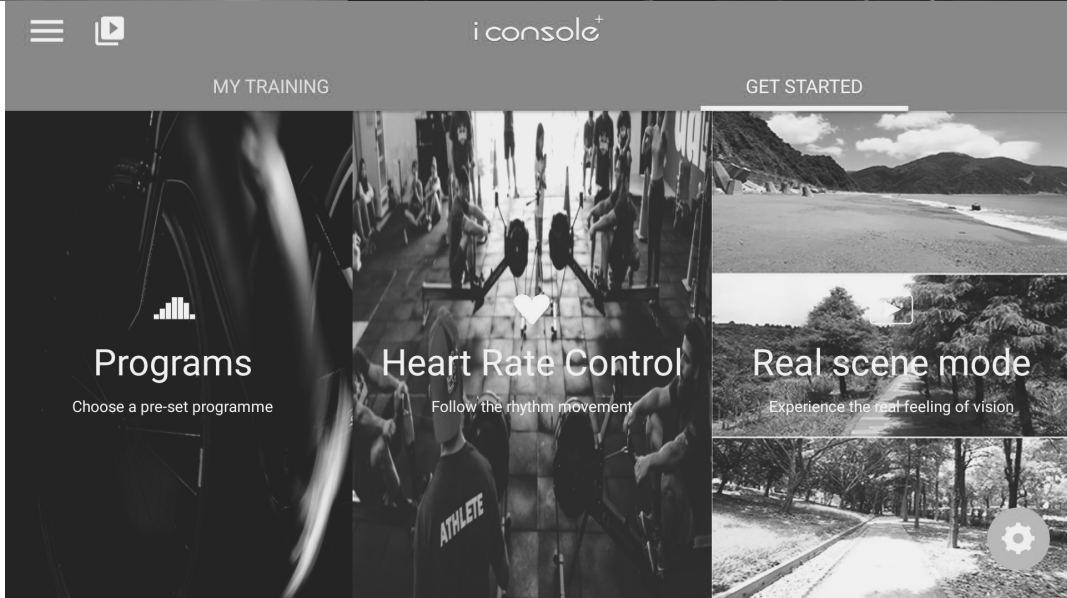
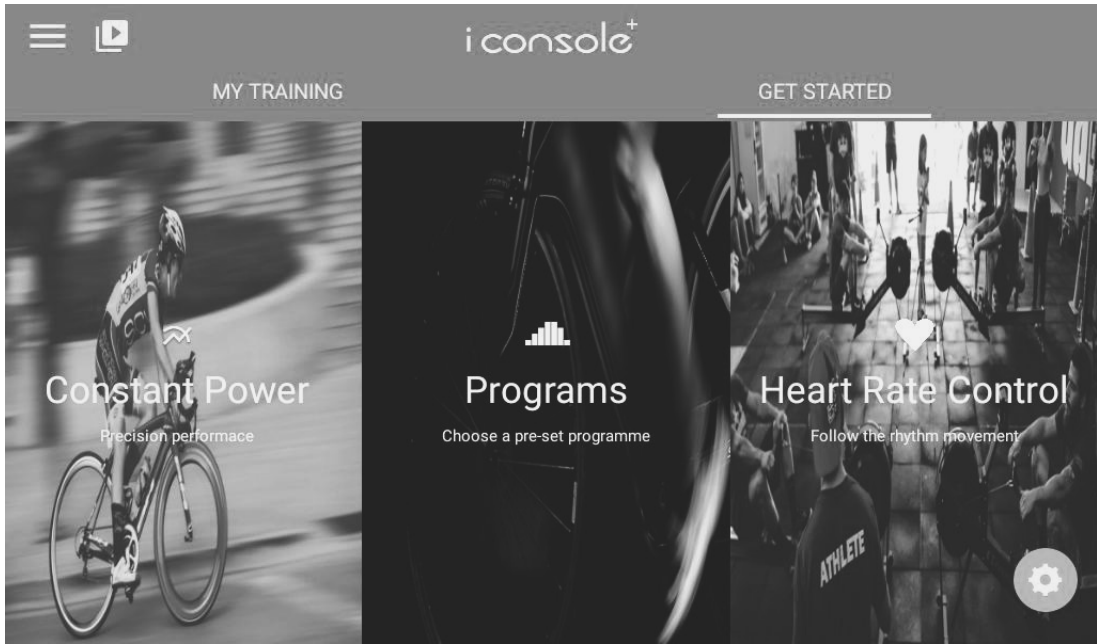
W trybie multimedialnym użytkownik może nacisnąć , aby wyświetlić lub ukryć wartości treningowe, nacisnąć , aby wrócić do poprzedniej strony funkcji systemowych, nacisnąć , aby przejść do strony głównej, nacisnąć , aby rozpocząć trening, oraz nacisnąć , aby zatrzymać ćwiczenia.



## 7. Wprowadzenie do funkcji

Szybki Start (Quick Start) / Interwał (Interval) / Wyznacz Trasę (Map Your Route) / Stała Moc (Constant Power) / Program / Kontrola Tętna (Heart Rate Control) / Tryb Rzeczywistej Scenerii (Real Scene Mode)

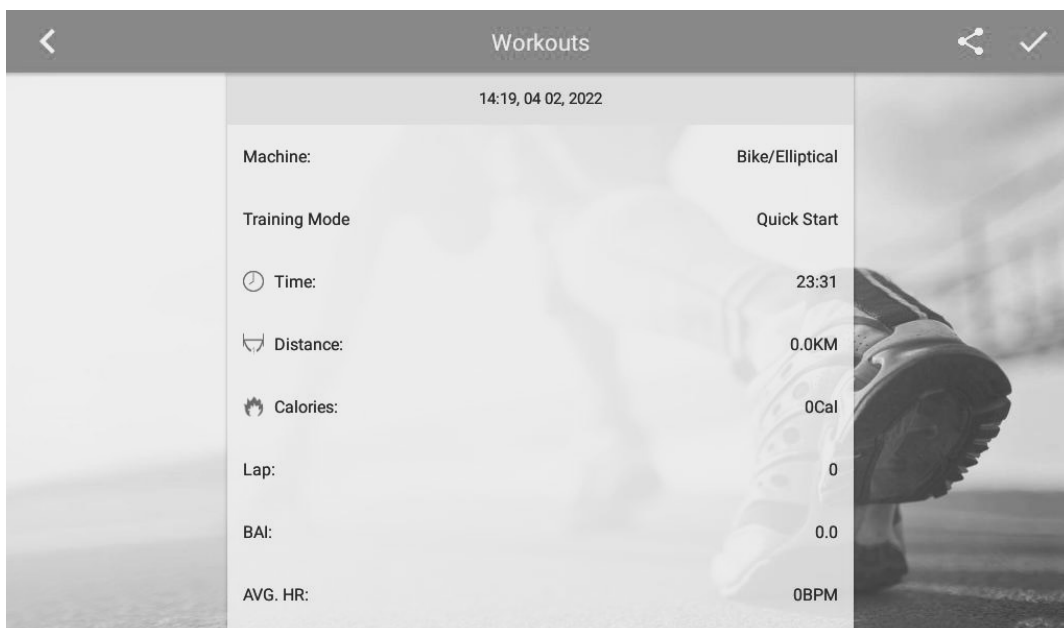




### A. TRYB SZYBKIEGO STARTU (QUICK START MODE):

1. Ustawianie wartości treningowych (DYSTANS/CZAS/KALORIE): Naciśnij „START”, aby rozpocząć trening; dane zaczną być naliczane.
2. Podczas treningu: Możesz regulować poziom obciążenia (LEVEL) przyciskami UP i DOWN. Naciśnij „PAUSE”, aby wejść w tryb przerwy, lub „STOP”, aby wyjść z tego trybu. Po zakończeniu: Na ekranie wyświetli się PODSUMOWANIE (SUMMARY).





## B. TRYB INTERWAŁOWY (INTERVAL MODE):

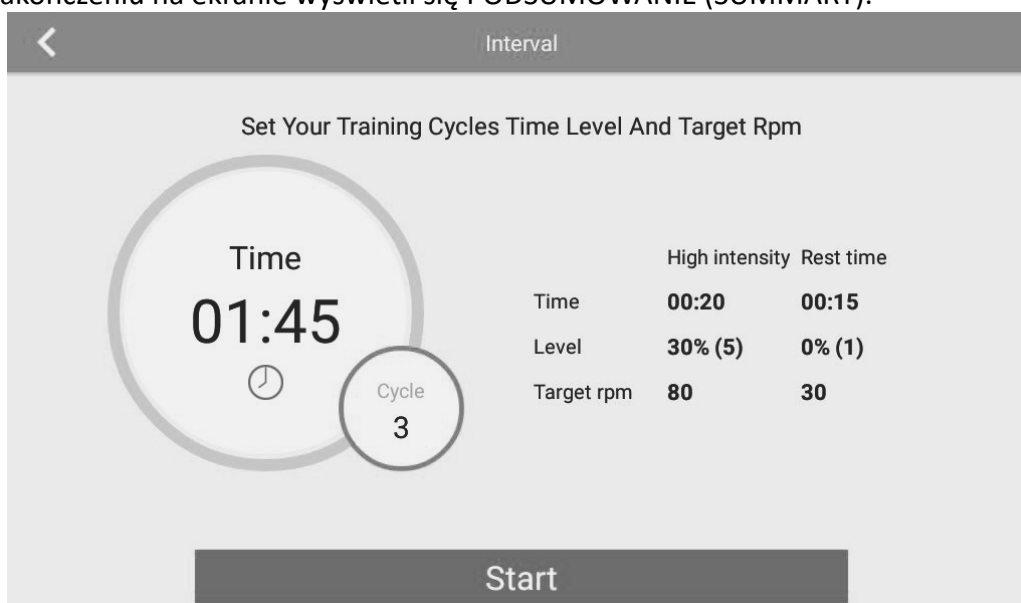
A. Można oddzielnie ustawić wartości funkcji: CYKLE (CYCLE) / CZAS (TIME) / POZIOM (LEVEL) / DOCELOWE RPM (TARGET RPM). Naciśnij „START”, aby rozpocząć trening.

B. Trening rozpoczyna się od rozgrzewki (Warm up), a następnie przechodzi w tryb interwałowy (INTERVAL).

C. Podczas fazy wysokiej intensywności można regulować poziom obciążenia (wyświetlany zgodnie z ustawieniem). Podczas fazy odpoczynku (rest) regulacja obciążenia również jest możliwa, przy czym wyświetlany jest aktualnie ustawiony poziom.

D. Naciśnij „PAUSE”, aby wejść w tryb przerwy; naciśnij „STOP”, aby opuścić ten tryb.

E. Po zakończeniu na ekranie wyświetli się PODSUMOWANIE (SUMMARY).



Interval

Warm up

LOAD 1

00:57

LEVEL DOWN

LEVEL UP

Distance: 0.0KM | Speed: 0.0KM/H | rpm: 0 | Heart Rate: 0 | HR Zone: -- | BAI: 0.0 | Calories: 0 | watt: 0

Pause Stop

Interval

High intensity 0 / 3

80 rpm

LOAD 5

00:17

LEVEL DOWN

LEVEL UP

Distance: 0.0KM | Speed: 0.0KM/H | rpm: 0 | Heart Rate: 0 | HR Zone: -- | BAI: 0.0 | Calories: 0 | watt: 0

Pause Stop

Workouts

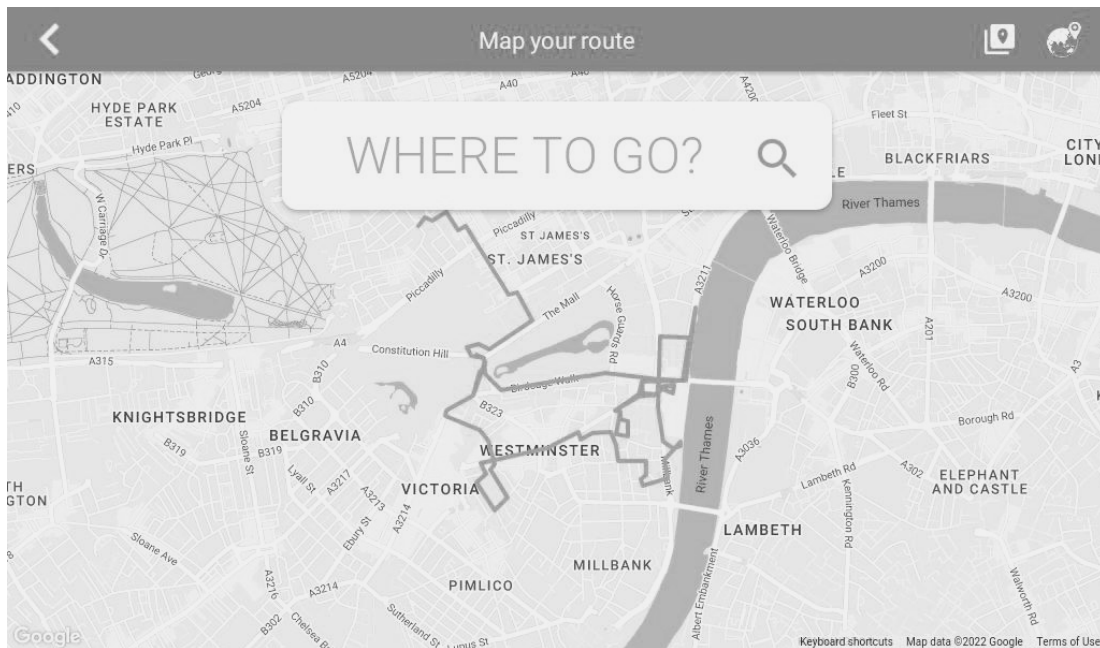
15:33, 04 02, 2022

Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Interval
Time:	01:03
Distance:	0.0KM
Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

### C. TRYB WYZNACZANIA TRASY (MAP YOUR ROUTE MODE):

Po przejściu do tego trybu system wykryje bieżący region. Kliknij „📍”, aby załadować domyślne łącze (system rozróżnia region Chin oraz regiony poza Chinami).

Kliknięcie „🌐” umożliwi przełączenie na mapę świata (GOOGLE MAP) lub mapę Chin. Domyślnie „🌐” jest ustawione jako mapa Chin, a „🌐” jako mapa świata.

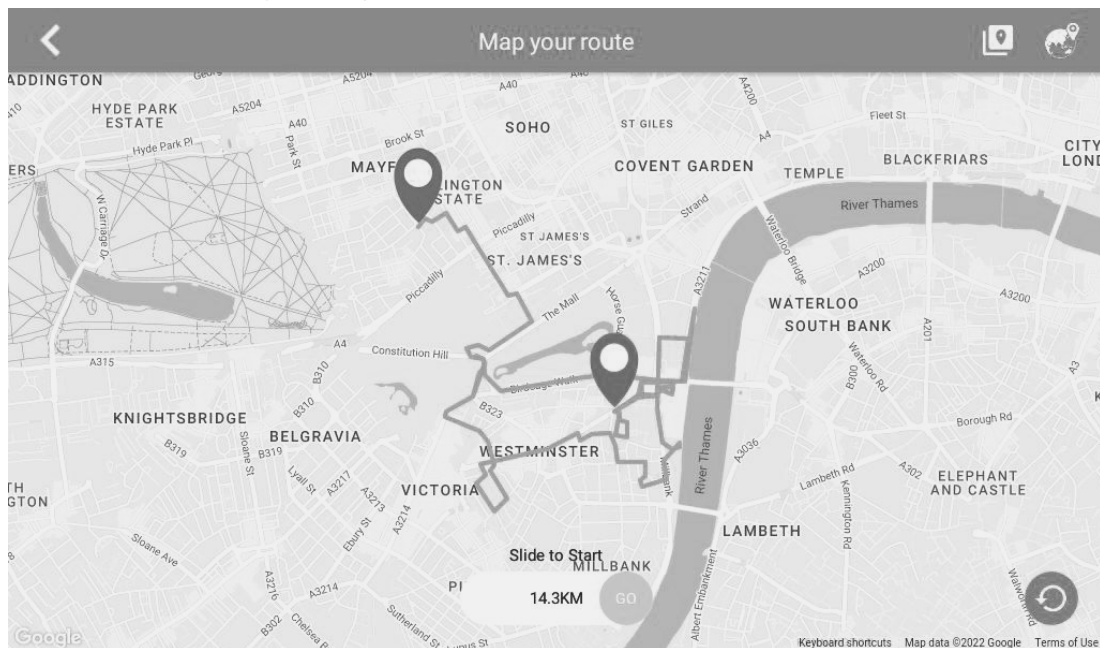


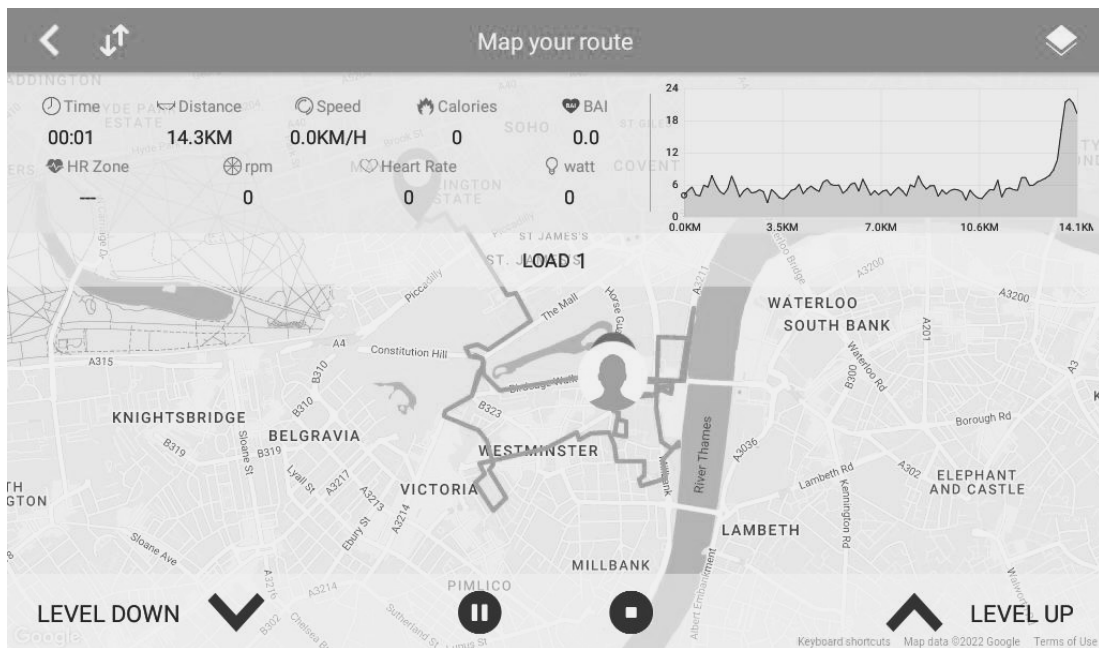
2. Planowanie trasy na mapie: jedno długie naciśnięcie wyznaczy punkt startowy „📍”, dwa długie naciśnięcia wyznaczą punkt końcowy „📍”, a trzy naciśnięcia wyznaczą punkt zwrotny „📍” (z zachowaniem maksymalnej liczby punktów). Przesuń palcem i rozpocznij trening; naciśnięcie „🔄” zresetuje mapę.

3. Naciśnij „📊”, aby wyświetlić lub ukryć wartości treningowe. Naciśnij „🔄”, aby przełączać między trybem mapy, Google Street View oraz widokiem satelitarnym (widoki te mogą zmieniać się automatycznie co 3 sekundy w pętli). Użytkownik może również regulować poziom obciążenia (LEVEL), nachylenie (INCLINE) oraz nawiew (FAN). Poziom obciążenia będzie dostosowywany automatycznie zgodnie z nachyleniem terenu na mapie.

4. Można regulować poziom obciążenia przyciskami UP/DOWN. Naciśnij „⏸”, aby wejść w tryb przerwy; naciśnij „⏹”, aby opuścić ten tryb.

5. Po zakończeniu na ekranie wyświetli się PODSUMOWANIE (SUMMARY).





#### D. TRYB STAŁEJ MOCY (CONSTANT POWER MODE):

1. Użytkownik może ustawić CZAS (TIME) / MOC DOCELOWĄ (TARGET POWER) / DOCELOWĄ KADYNCJĘ (TARGET CADENCE), a następnie nacisnąć „START”, aby rozpocząć trening.
2. Poziom obciążenia (LEVEL) będzie automatycznie dostosowywany w zależności od wartości watów (WATT).
3. Naciśnij „PAUSE”, aby wejść w tryb przerwy; naciśnij „STOP”, aby opuścić ten tryb.
4. Po zakończeniu na ekranie wyświetli się PODSUMOWANIE (SUMMARY).



### E. TRYB PROGRAMU (PROGRAM MODE):

1. Ustaw CZAS (TIME) i wybierz jeden z programów P1~P12 lub ustawienia użytkownika U1~U4. Naciśnij „START”, aby rozpocząć trening. Naciśnij EDYTUJ (EDIT), aby wejść w tryb ustawień programu użytkownika.
2. Po rozpoczęciu użytkownik może regulować poziom obciążenia (UP & DOWN), jednak poziom będzie się również zmieniał automatycznie zgodnie z wybranym PROGRAMEM.
3. Naciśnij „PAUSE”, aby wejść w tryb przerwy; naciśnij „STOP”, aby opuścić ten tryb.
4. Po zakończeniu na ekranie wyświetli się PODSUMOWANIE (SUMMARY).

Programs

Time 0:00

User Program

U1 U2 U3 U4

Start

Programs

P1

LOAD 1

LEVEL DOWN

LEVEL UP

Time 00:04 Distance 0.0KM Speed 0.0KM/H rpm 0 Heart Rate 0 HR Zone — BAI 0.0 Calories 0 watt 0

Pause Stop

Programs

Time 0:00

User Program

U1 U2 U3 U4

Edit Start

Program Edit

### U2

LEVEL DOWN      <      ↻      >      LEVEL UP

Programs

### U2

LOAD 7

LEVEL DOWN      LEVEL UP

⌚ Time: 00:03    📏 Distance: 0.0KM    🚲 Speed: 0.0KM/H    🔄 rpm: 0    ❤️ Heart Rate: 0    📶 HR Zone: —    📶 BAI: 0.0    🔥 Calories: 0    💡 watt: 0

Pause      Stop

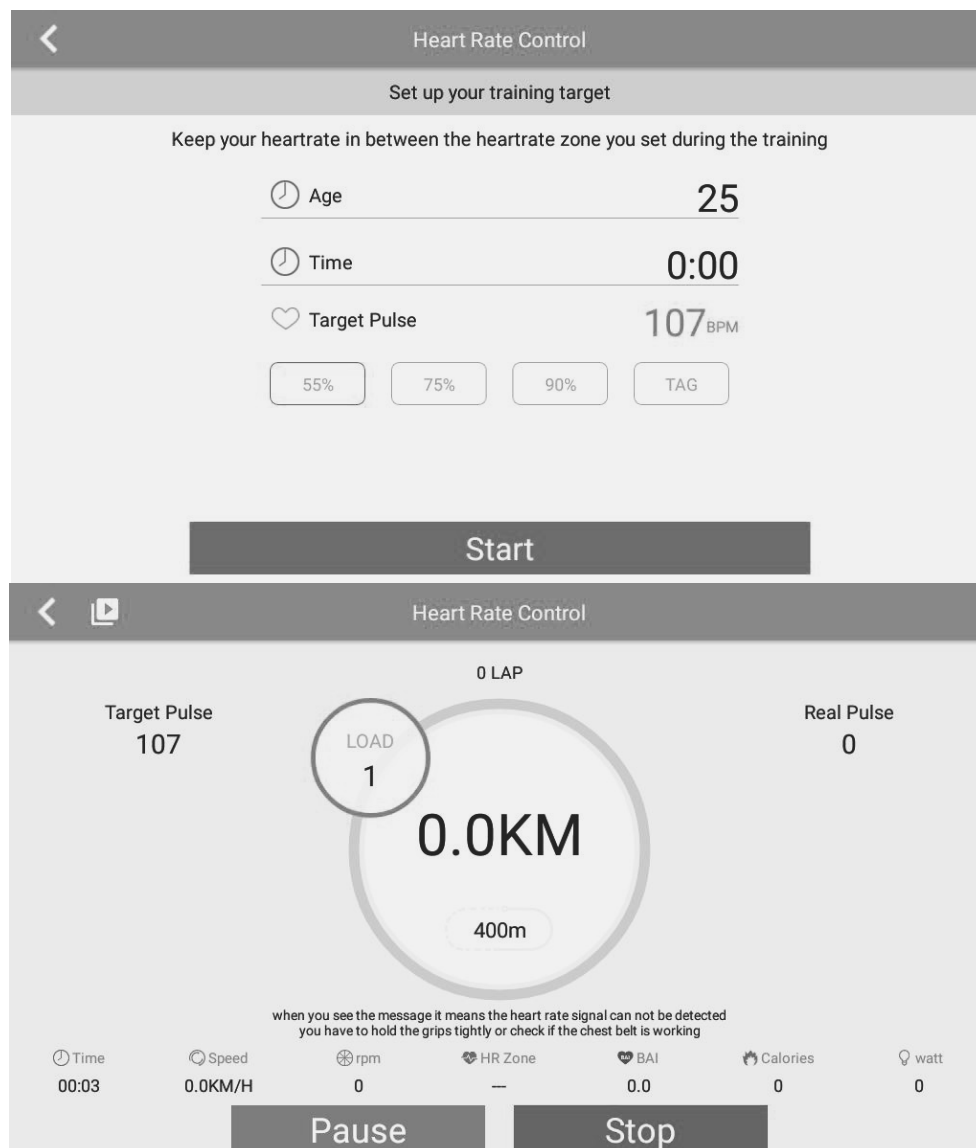
Workouts

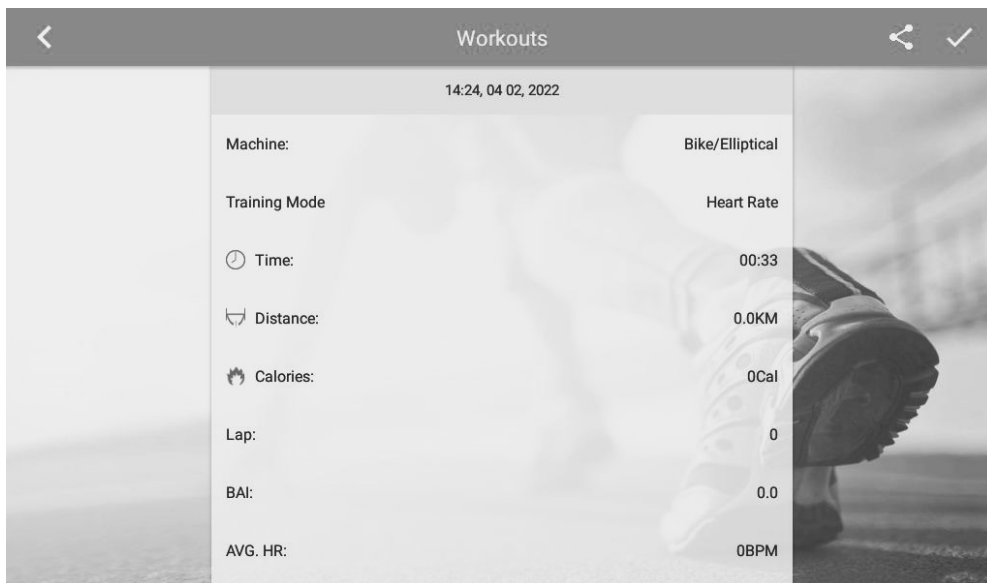
14:23, 04 02, 2022

Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode:	Program
⌚ Time:	00:33
📏 Distance:	0.0KM
🔥 Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

## F. TRYB KONTROLI TĘTNA (HEART RATE CONTROL MODE):

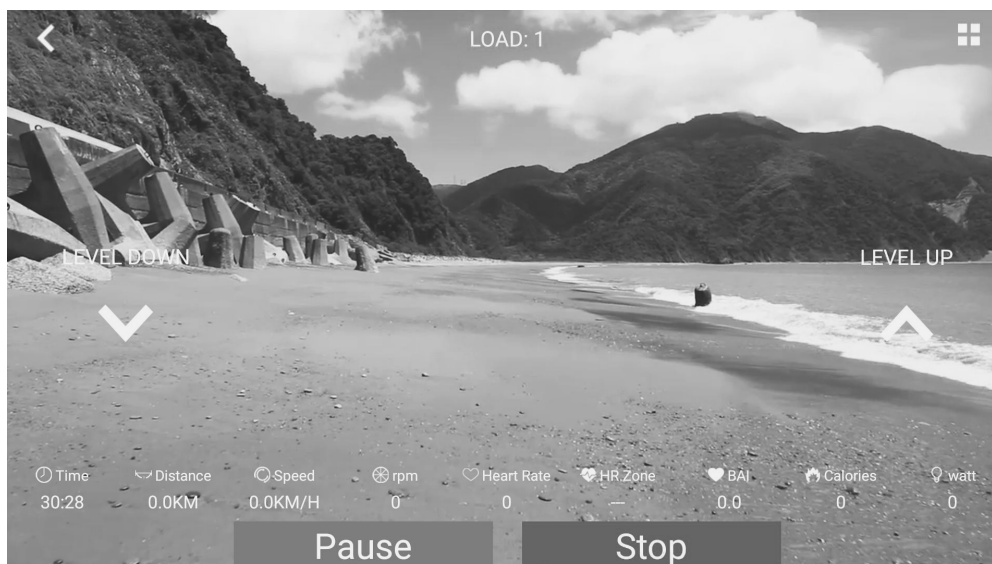
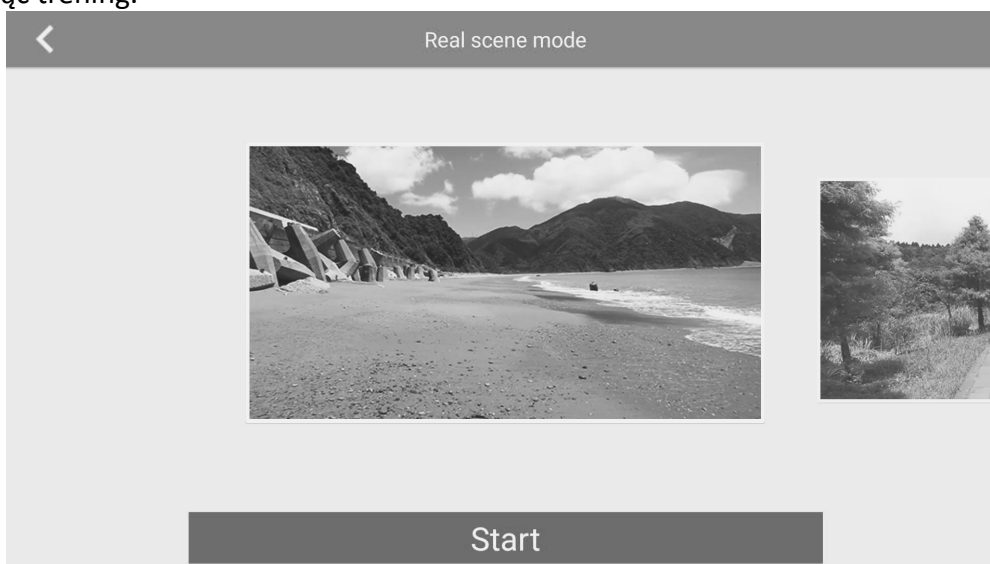
1. Użytkownik może ustawić WIEK / CZAS / CEL (55%, 75%, 90%) lub DOCELOWE TĘTNO (TAG PULSE). Naciśnij „START”, aby rozpocząć trening.
2. Poziom obciążenia (LEVEL) będzie dostosowywany automatycznie do docelowej wartości tętna: jeśli tętno jest zbyt niskie, obciążenie wzrośnie; jeśli przekroczy wartość docelową, obciążenie zostanie automatycznie zmniejszone.
3. Jeśli urządzenie nie wykryje tętna przez około 40 sekund, tryb ten zostanie automatycznie wyłączony.
4. Naciśnij „PAUSE”, aby wejść w tryb przerwy; naciśnij „STOP”, aby opuścić ten tryb.
5. Po zakończeniu na ekranie wyświetli się PODSUMOWANIE (SUMMARY).





**G. TRYB RZECZYWISTEJ SCENERII (REAL SCENE MODE):**

Możesz wybrać jeden z trzech dostępnych filmów wideo, a następnie nacisnąć „START”, aby rozpocząć trening.





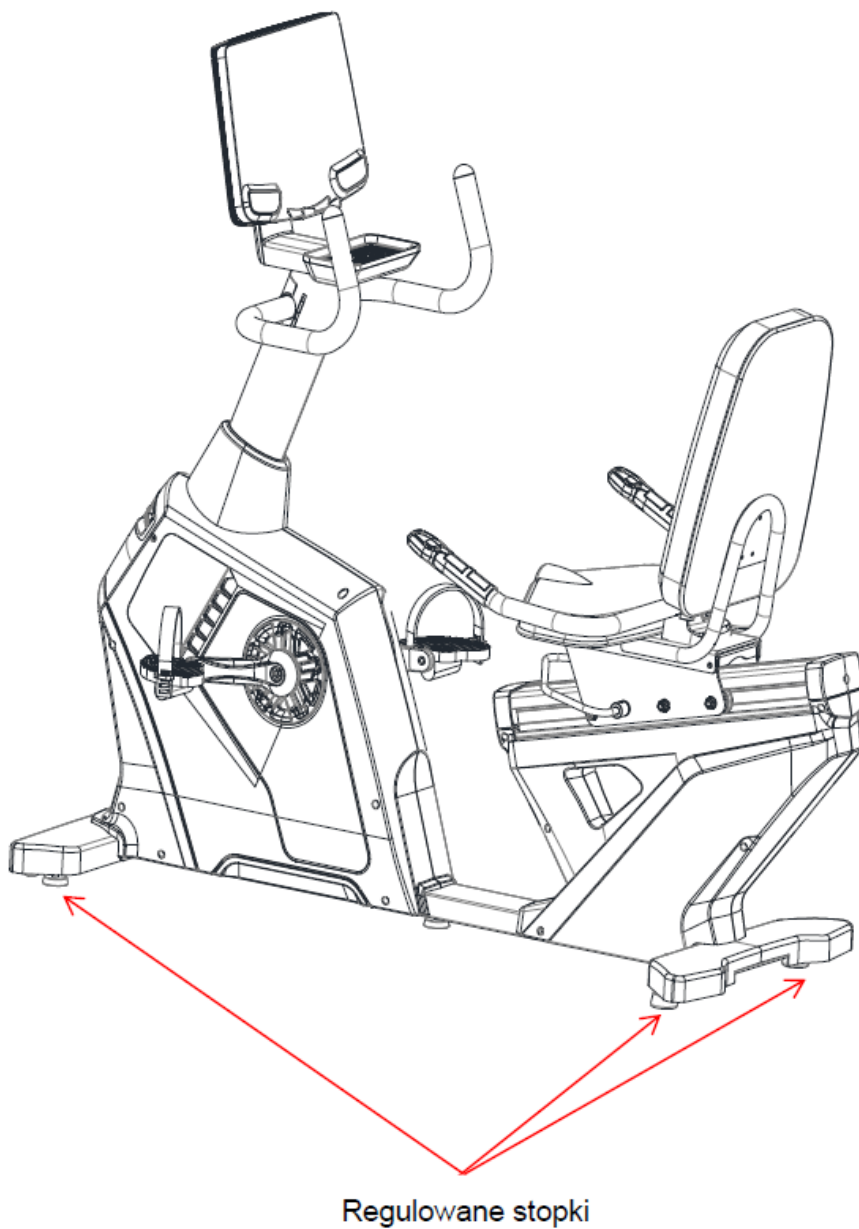
Workouts

22:24, 06 08, 2023

Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Quick Start
🕒 Time:	01:01
📏 Distance:	0.0KM
🔥 Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

## **INSTRUKCJA**

1. Ćwiczenie: Usiądź na siedzisku, chwyć rękami uchwyty kierownicy i rozpocznij ćwiczenie po naciśnięciu na pedały.
2. Regulacja stopki: Jeśli rower jest niestabilny, wyreguluj stopki poziomujące.





DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

Email: [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)

Tel.: 022/3509420-23 [www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)

SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)