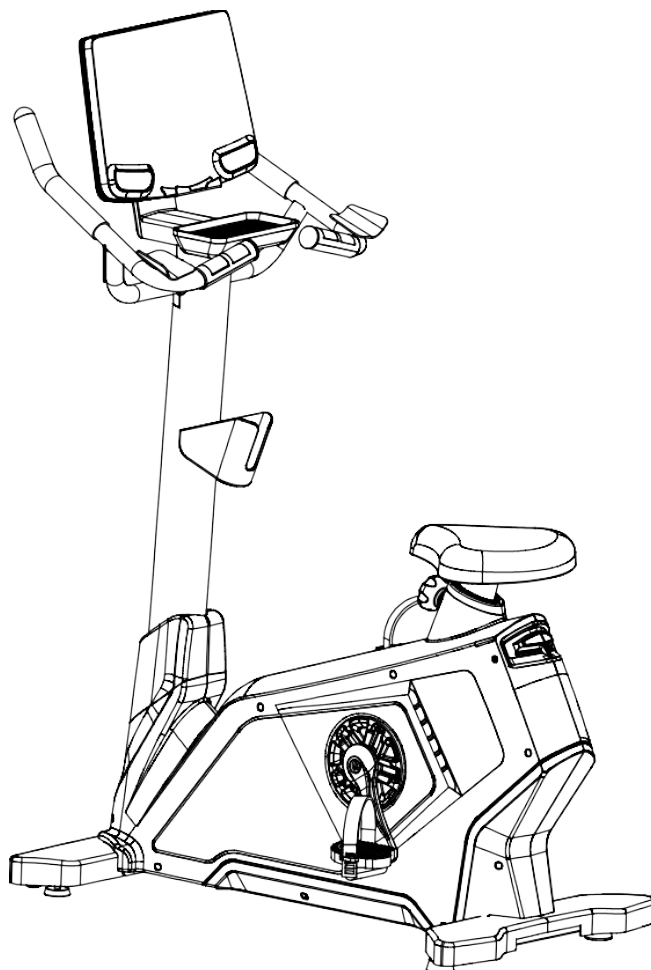


GYMOST

INSTRUKCJA OBSŁUGI B11-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

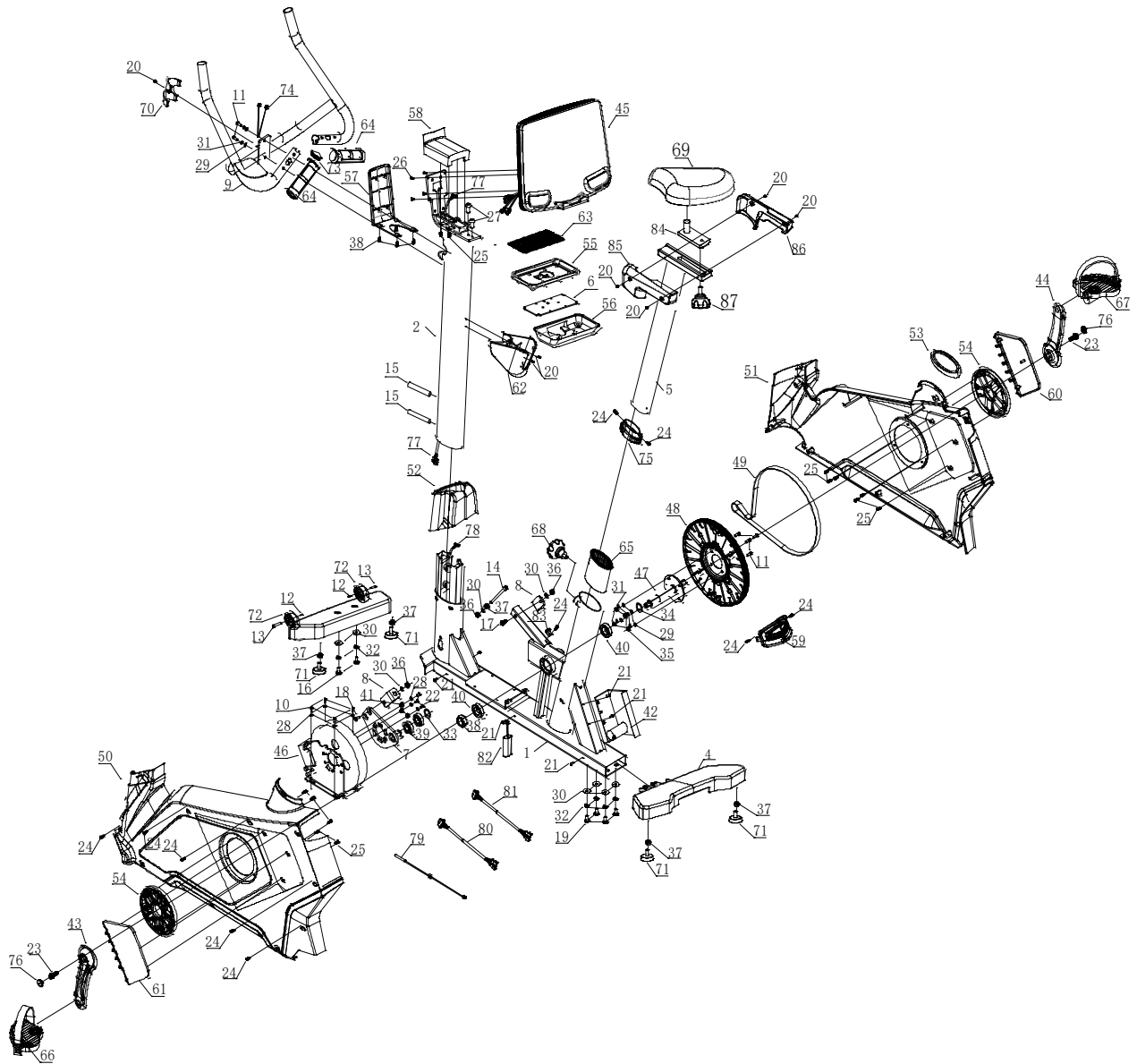
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:

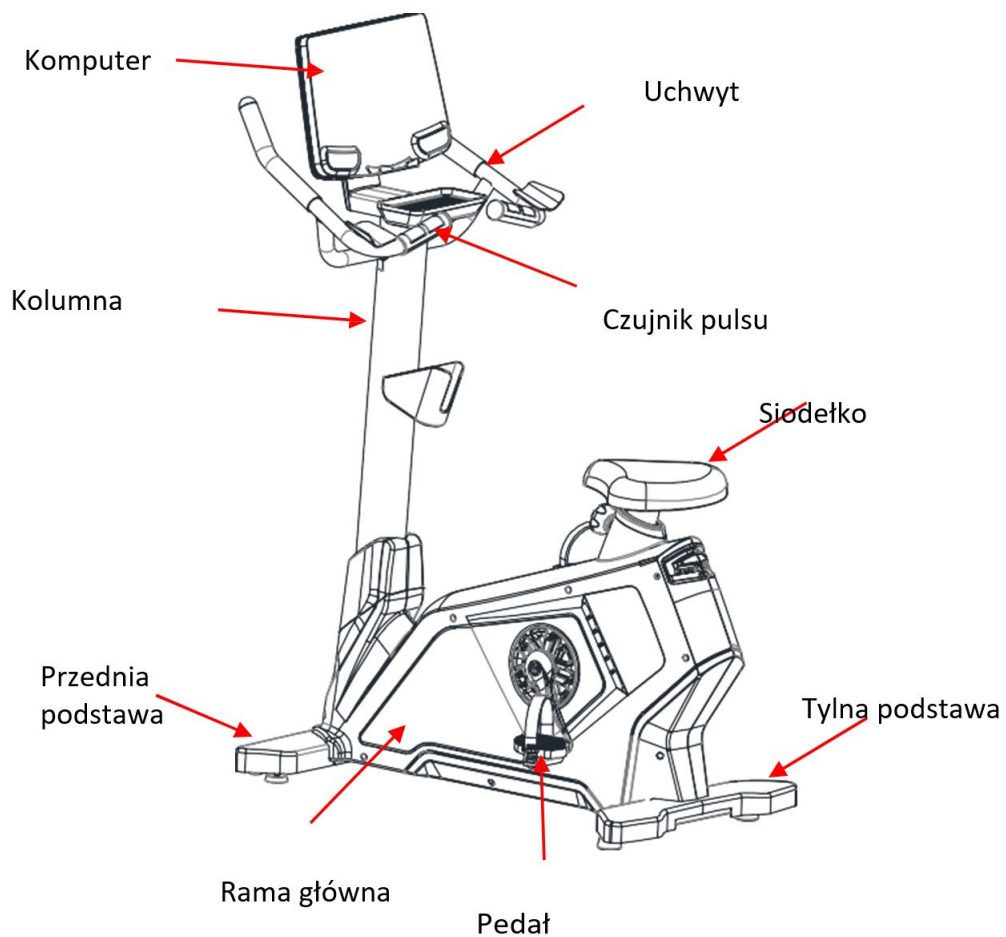
1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, nudności lub duszności natychmiast przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na 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:

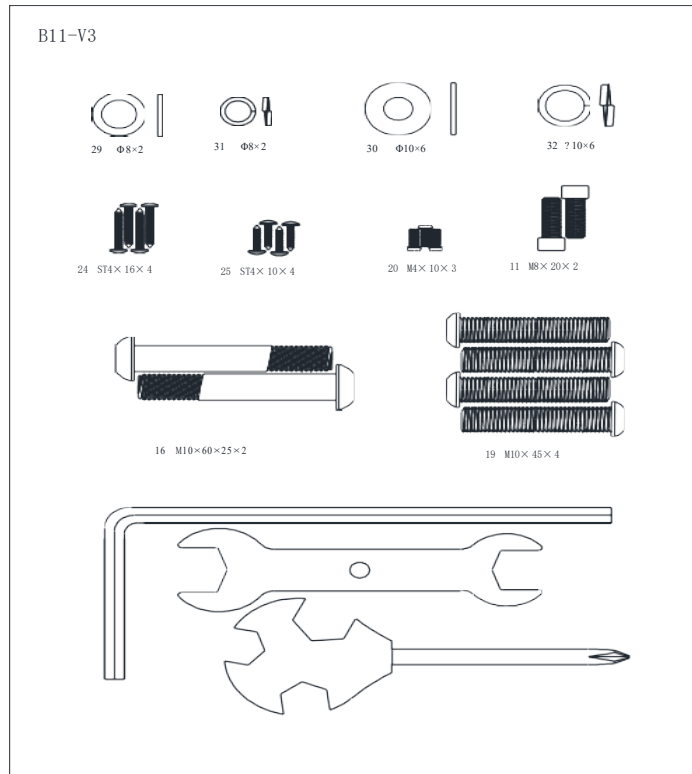




Specyfikacja techniczna:

MODEL	B11-V4
WYMIARY	1122×590×1572mm
WSPÓŁCZYNNIK PRĘDKOŚCI	308:30
KOŁO ZAMACHOWE	GMS / jednokierunkowe, Ø245/15kg
POZIOMY OPORU	1-32

*ZATRZEGAMY SOBIE PRAWO DO MODYFIKACJI URZĄDZENIA BEZ WCZEŚNIEJSZEGO UPREDZENIA

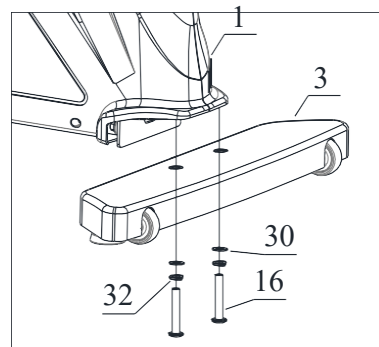


Lista narzędzi i elementów montażowych:

NR	NAZWA	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
11	Śruba imbusowa (pełny gwint)	M8x20	2
16	Śruba imbusowa C.K.S. (półgwint)	M10x60x25	2
19	Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint)	M10x45	4
20	Śruba Philips z walcową główką (pełny gwint)	M4x10	7
24	Wkręt samogwintujący Philips C.K.S.	ST4x16	4
25	Wkręt samogwintujący Philips C.K.S.	ST4x10	4
29	Płaska podkładka	Ø8	2
30	Płaska podkładka	Ø10	6
31	Sprężysta podkładka	Ø8	2
32	Sprężysta podkładka	Ø10	6
	Klucz imbusowy	6x66x140	1
	Klucz oczkowy otwarty	14x17x75	1
	Śrubokręt	t4.0x110x32	1

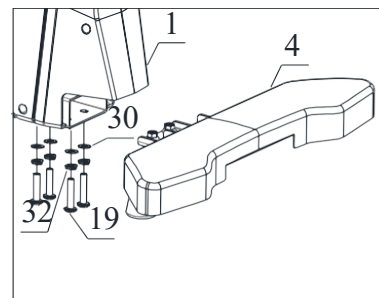
KROK 1

Zamocuj przednią podstawę (3) do ramy głównej (1), używając płaskiej podkładki (30), sprężystej podkładki (32) i śruby imbusowej C.K.S. (półgwint) (16).



KROK 2

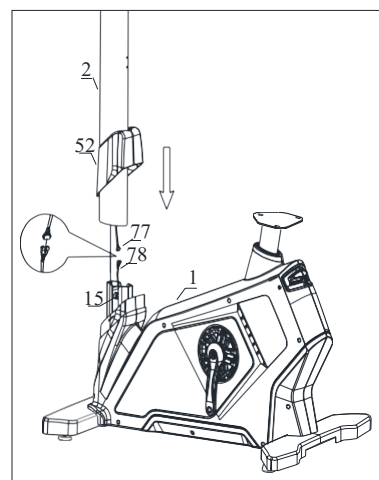
Przymocuj tylną podstawę (4) do ramy głównej (1), używając płaskiej podkładki (30), sprężystej podkładki (32) i śruby imbusowej C.K.S. (półgwint) (16).



KROK 3

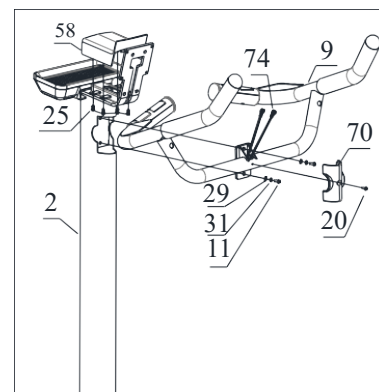
1. Połącz ze sobą kabel komunikacyjny kolumny (77) oraz kabel komunikacyjny ramy głównej (78).
2. Przymocuj osłonę kolumny (52) do kolumny, następnie zamocuj kolumnę (2) na ramie głównej (1) jak na rysunku obok, zablokuj w pozycji, używając fabrycznie zainstalowanej na ramie głównej, wewnętrznej, płaskiej śruby sześciokątnej (15), i śrubokrętu, następnie przesunij osłonę kolumny (52) w dół.

Uwaga: Mocno dokręć śruby.



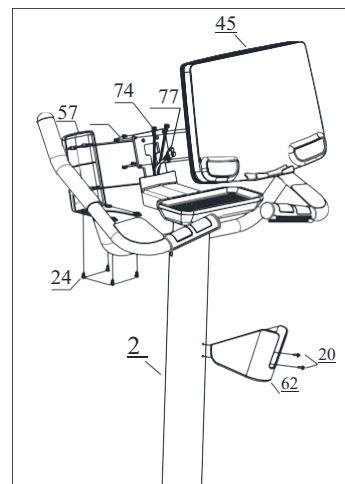
KROK 4

1. Przeprowadź kabel czujnika pulsu (74) przez (74) kolumnę (2), następnie zamocuj uchwyt (9) na kolumnie (2), używając płaskiej podkładki (29), sprężystej podkładki (31) oraz śruby imbusowej (pełny gwint) (11).
2. Przymocuj osłonę kabli czujnika pulsu (70), używając śruby Philips z walcową główką (20).
3. Przymocuj osłonę kabli komputera (58) na kolumnie (2), używając Wkrętaka samogwintującego Philips C.K.S (25).



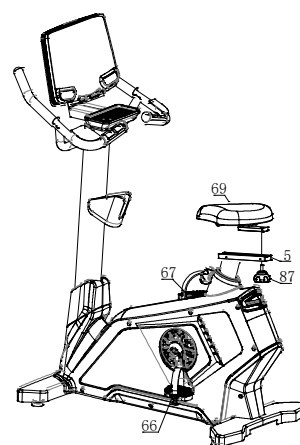
KROK 5

1. Podłącz kabel czujnika pulsu (74) i kabel komunikacyjny kolumny (77) do komputera, i zamocuj komputer na kolumnie (2), używając śruby Philips z walcową główką (pełny gwint) (26).
2. Przymocuj tylną osłonę komputera (57) do kolumny (2), używając wkręta samogwintującego Philips C.K.S. (24).
3. Przymocuj uchwyt na butelkę (62) do kolumny (2), używając śruby Philips z walcową główką (pełny gwint) (20).



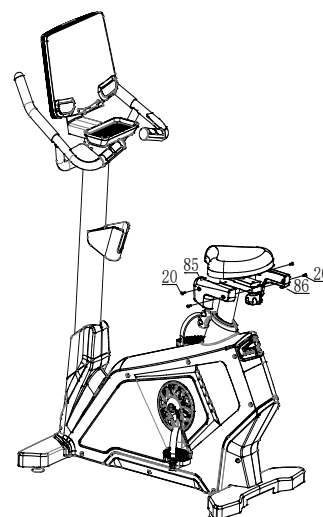
KROK 6

1. Zamocuj siodełko (69) na regulowanej sztycy siodełka (5), używając płaskiej podkładki (29), sprężystej podkładki (31) oraz nakrętki sześciokątnej (35).
2. Przymocuj lewy (66) i prawy pedał (67) do ramy głównej.



KROK 7

1. Nałóż lewą (85) i prawą osłonę siodełka (86) na regulowaną sztycę siodełka (5). Zablockuj w pozycji, wkręcając śrubę z walcową główką (pełny gwint) (20).
2. Montaż zakończony.



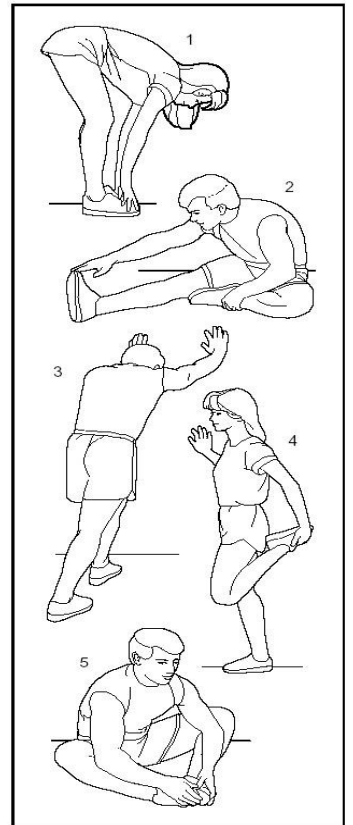
ROZGRZEWKA

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych. Trening siłowy: Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. Aby 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:

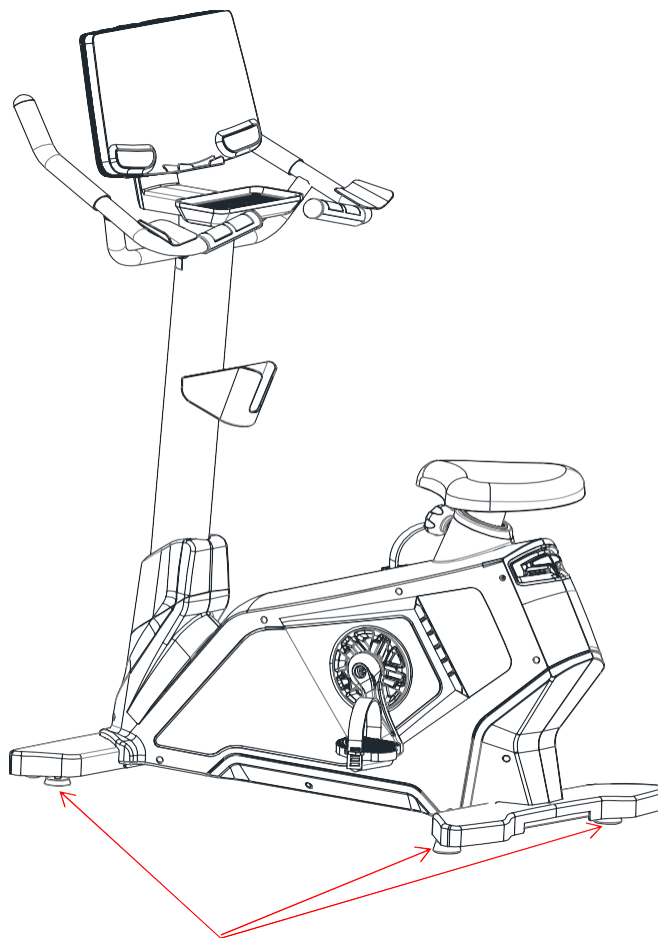
- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj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



Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotuj się 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.

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

Regulacja nóg: jeśli rower stacjonarny nie jest stabilny, wyreguluj pozycję nóg 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.”



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: 

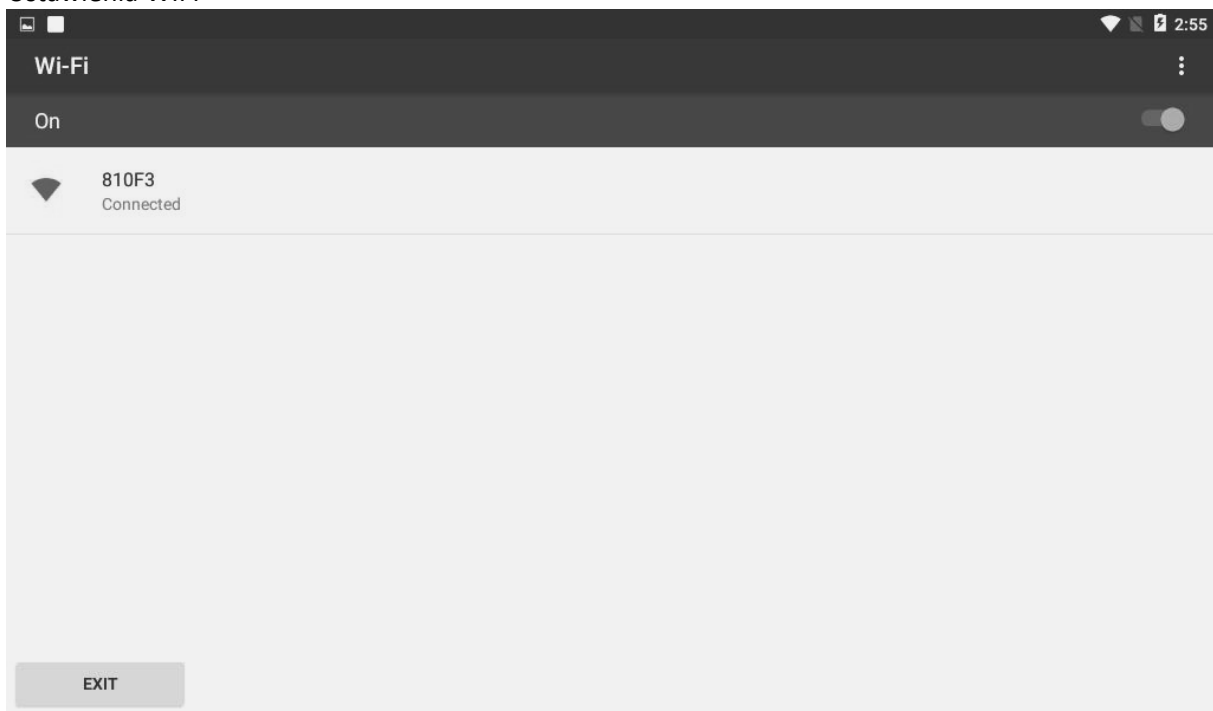
NETLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, CHROME, FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, PRZESYŁANIE EKRANU (CAST SCREEN).

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

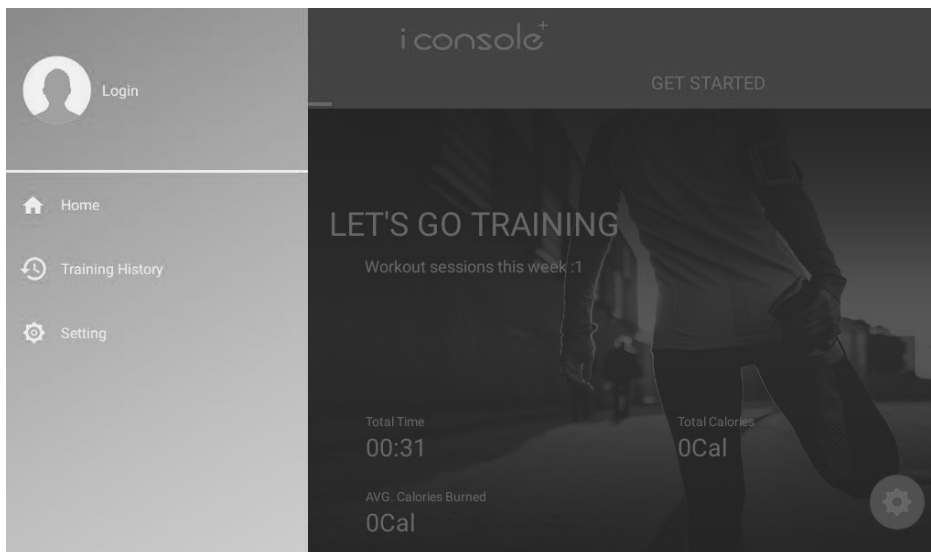
5. OBSŁUGA USTAWIEŃ SYSTEMOWYCH:

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.

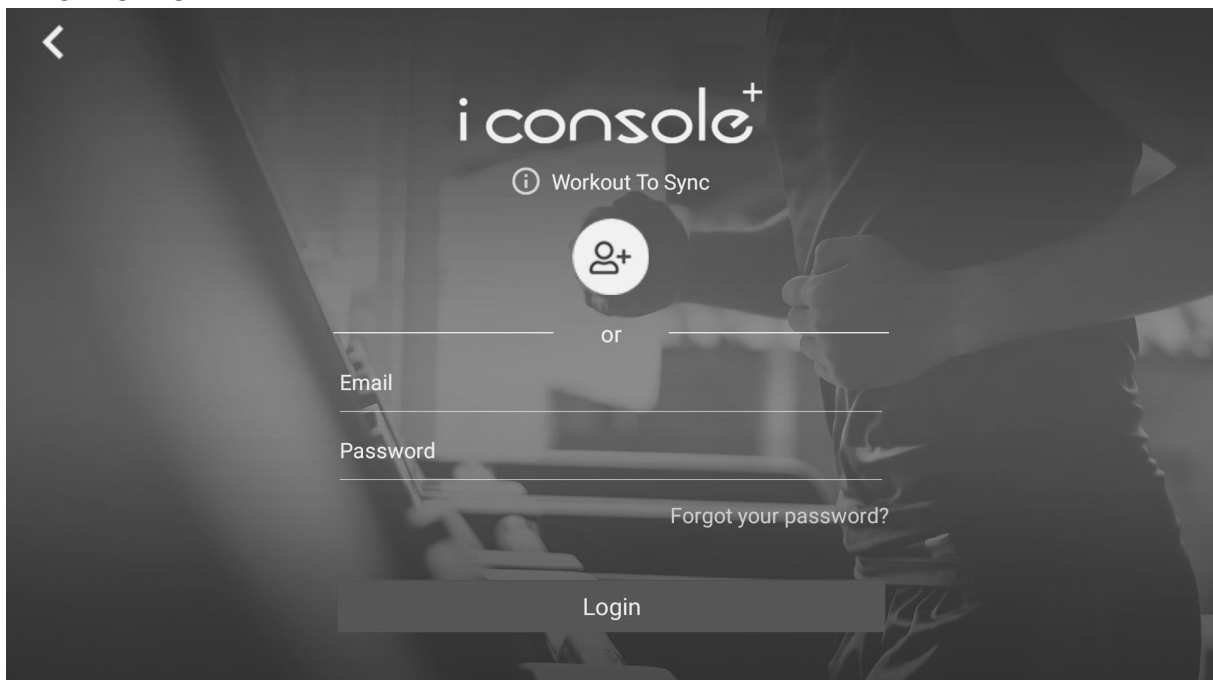
C. HISTORIA TRENINGÓW (TRAINING HISTORY): Przeglądanie informacji o odbytych ćwiczeniach (wymagane zalogowanie).

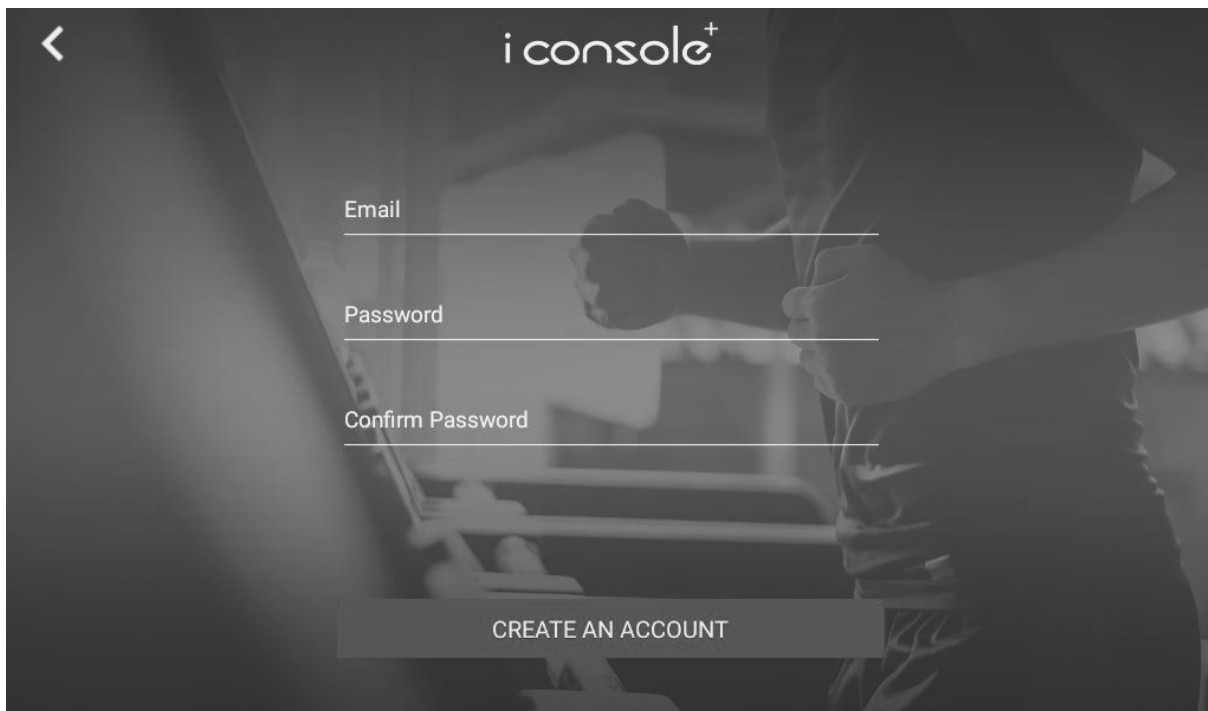
D. USTAWIENIA (SETTING): Tryb wprowadzania ustawień.



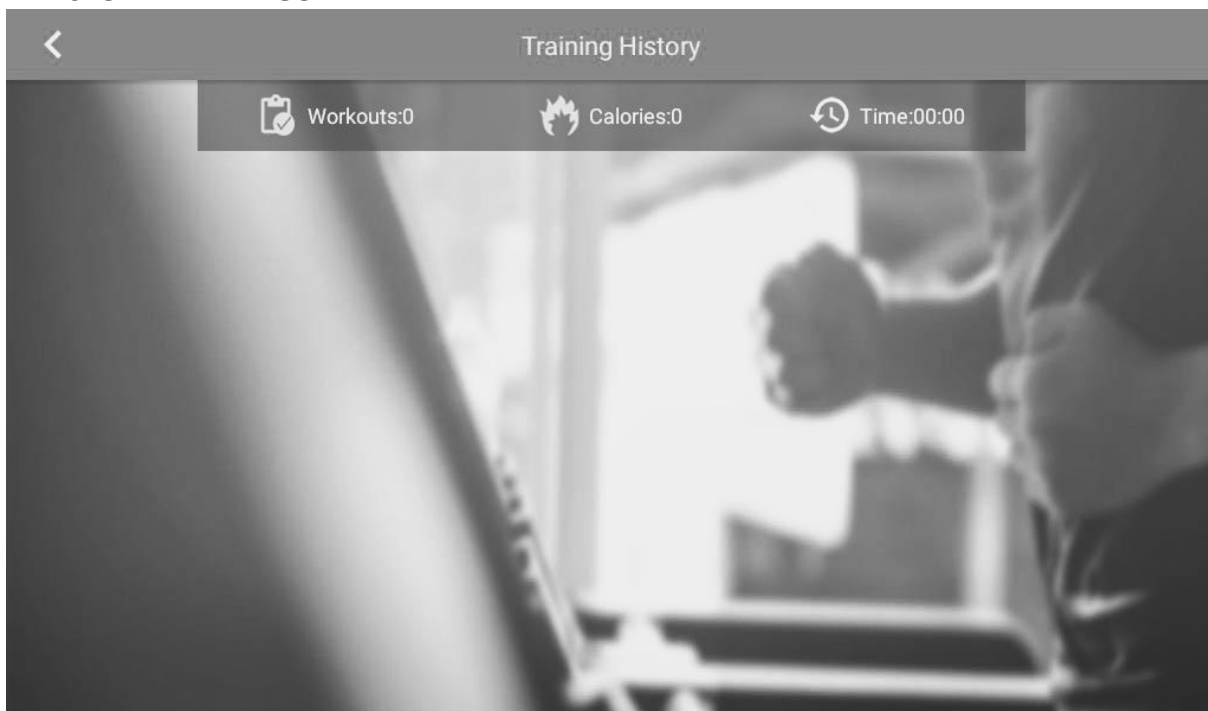
A. Kliknij ikonę logowania (zdjęcie), aby zalogować się na konto. Wprowadź adres e-mail oraz hasło, aby uzyskać dostęp.

ZAŁÓŻ KONTO 

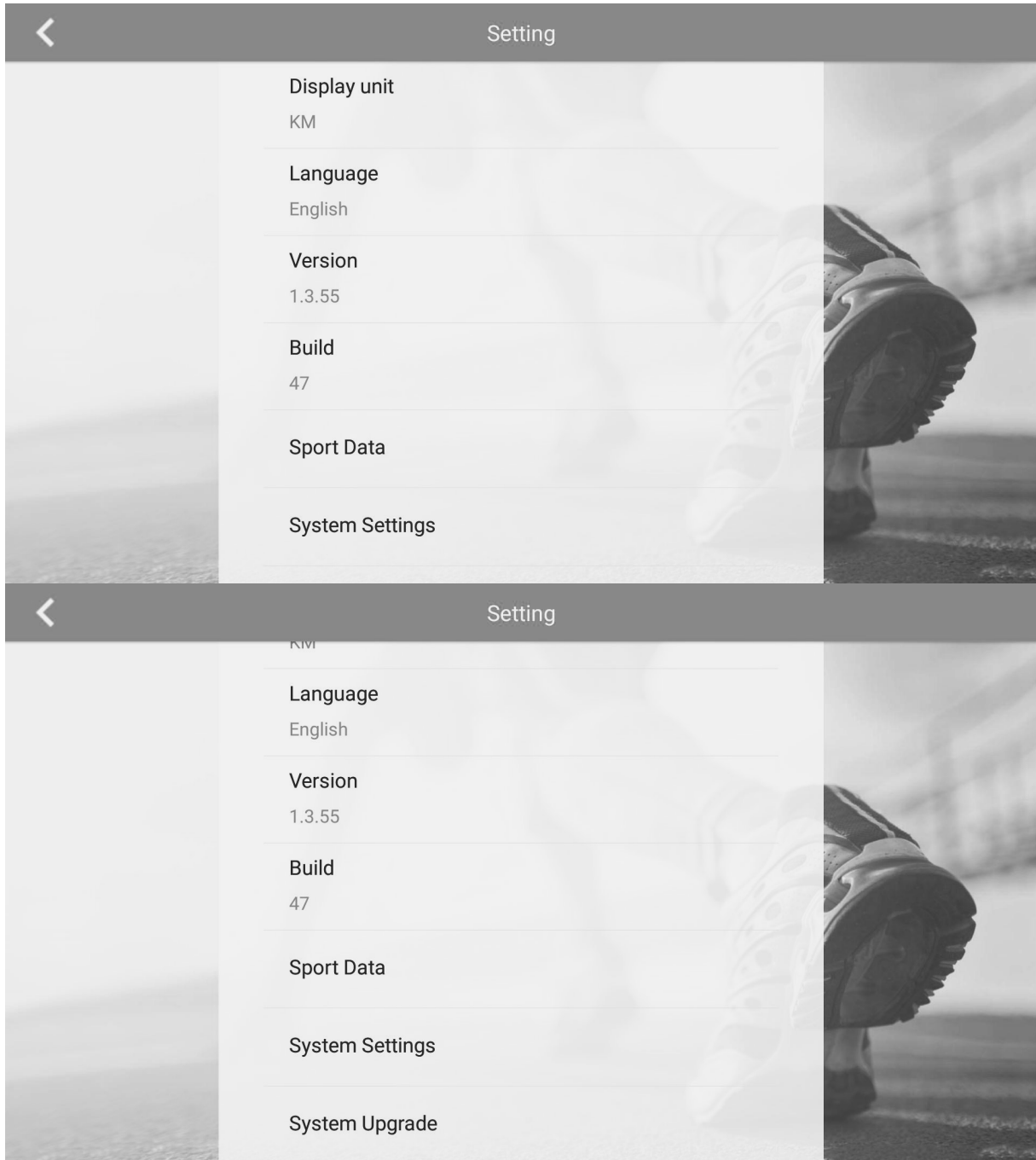




B. HISTORIA TRENINGÓW

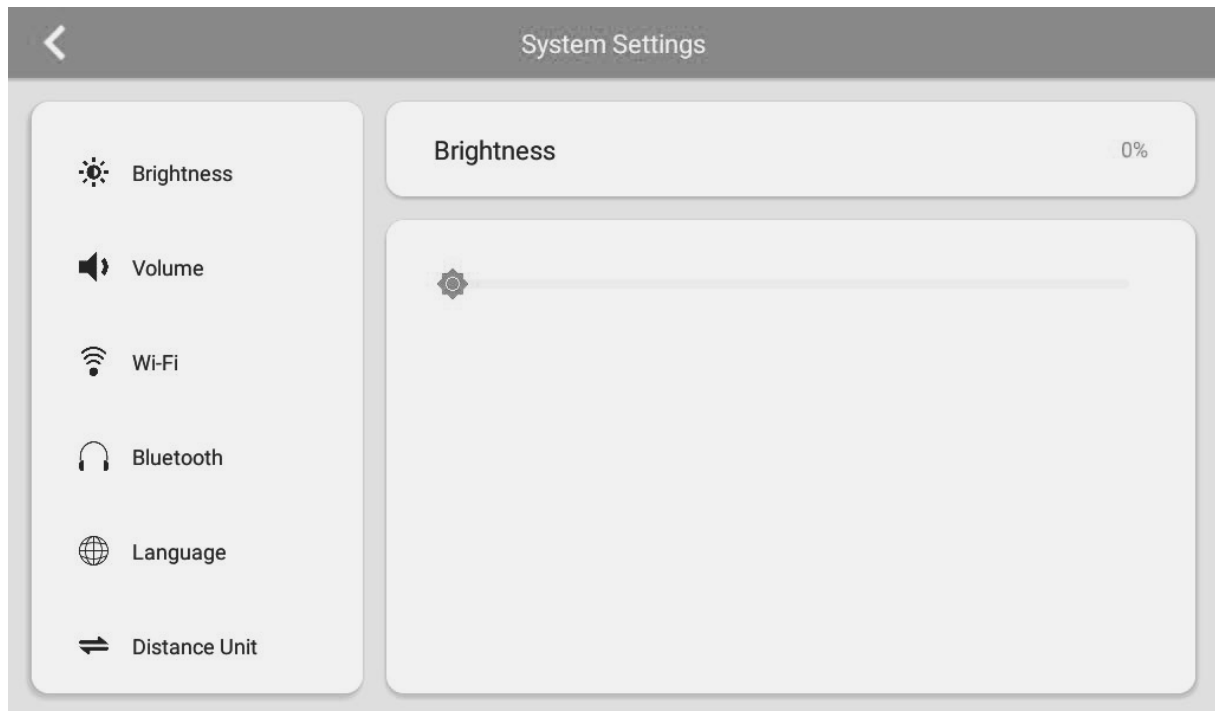


C.USTAWIENIA:

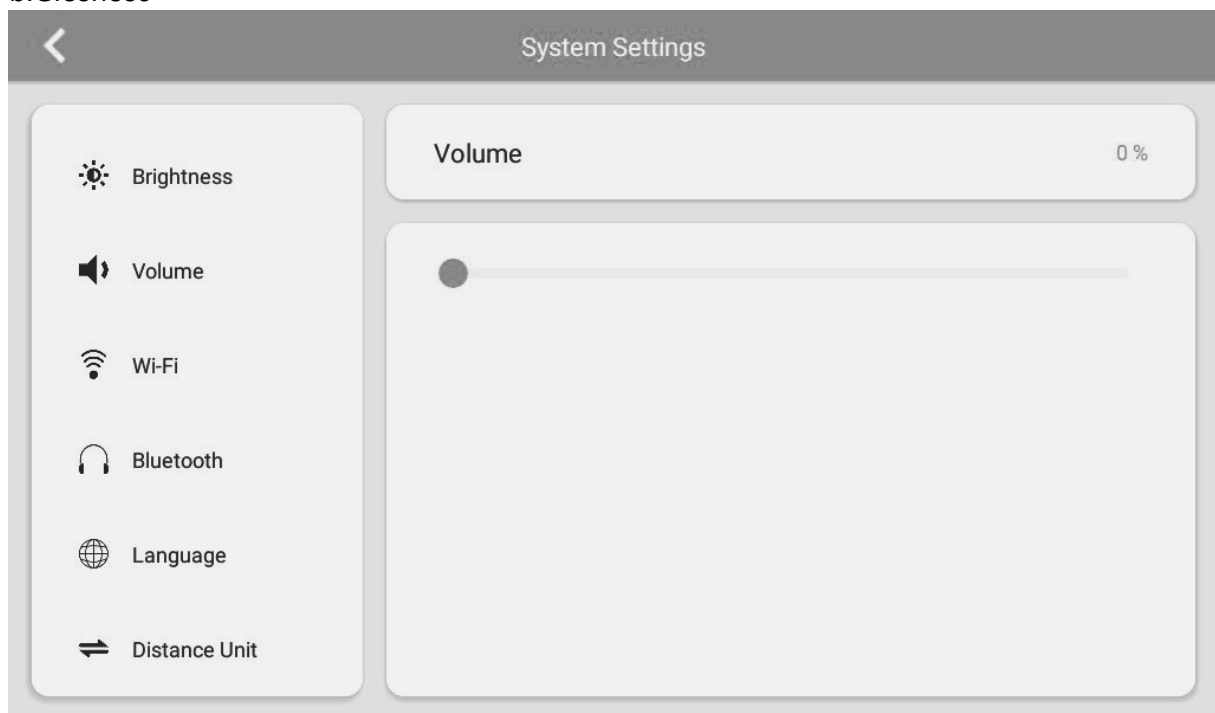


Kliknij **USTAWIENIA SYSTEMU (SYSTEM SETTINGS)**, aby wejść do ustawień systemowych (Wi-Fi, jasność, głośność, Bluetooth, język, KM/MI).

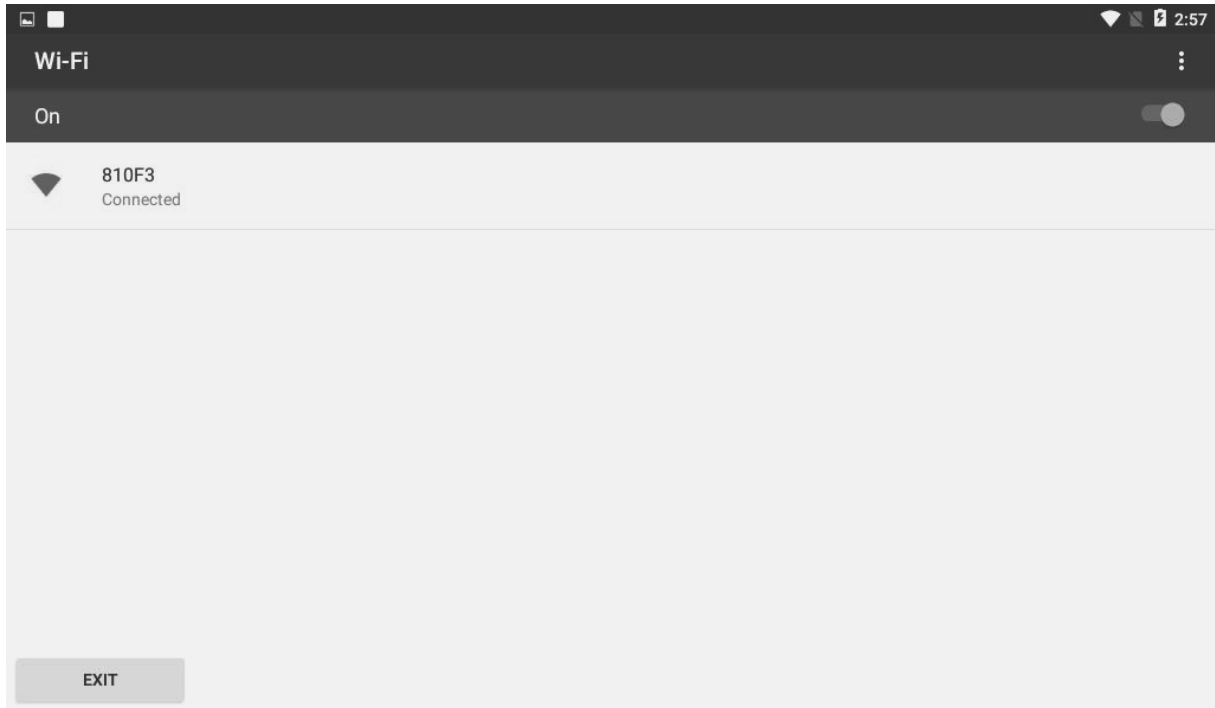
a. Jasność



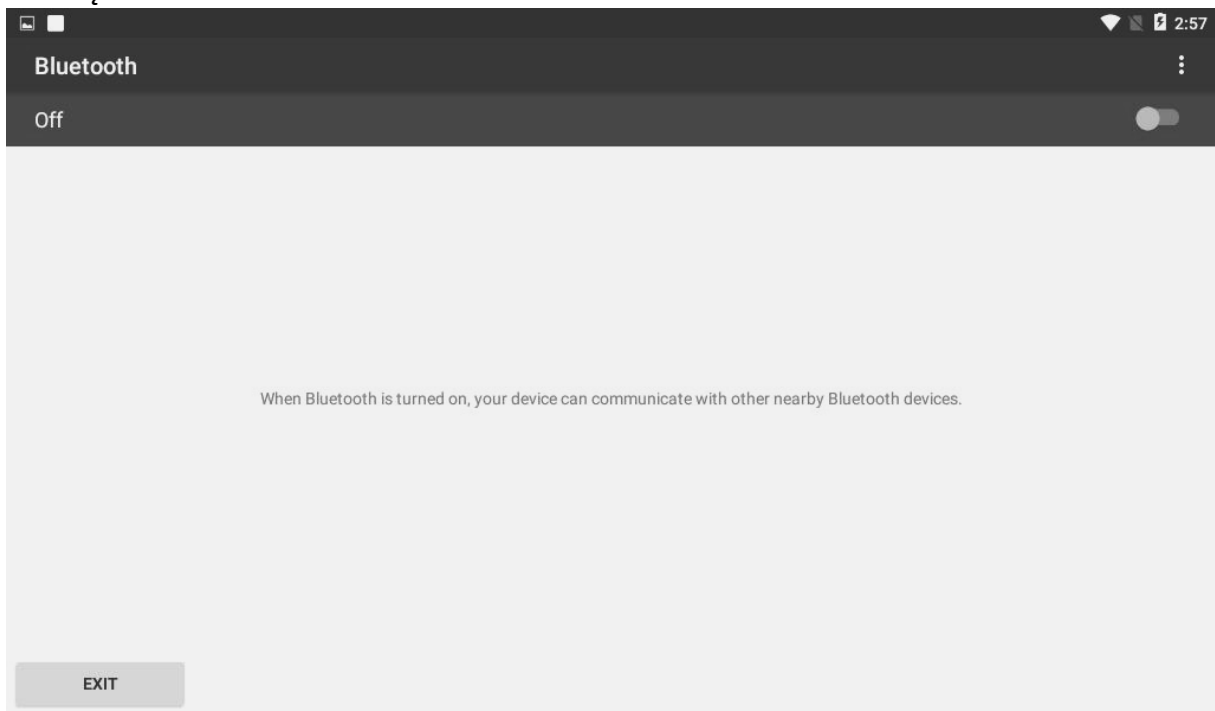
b. Głośność



c.WIFI



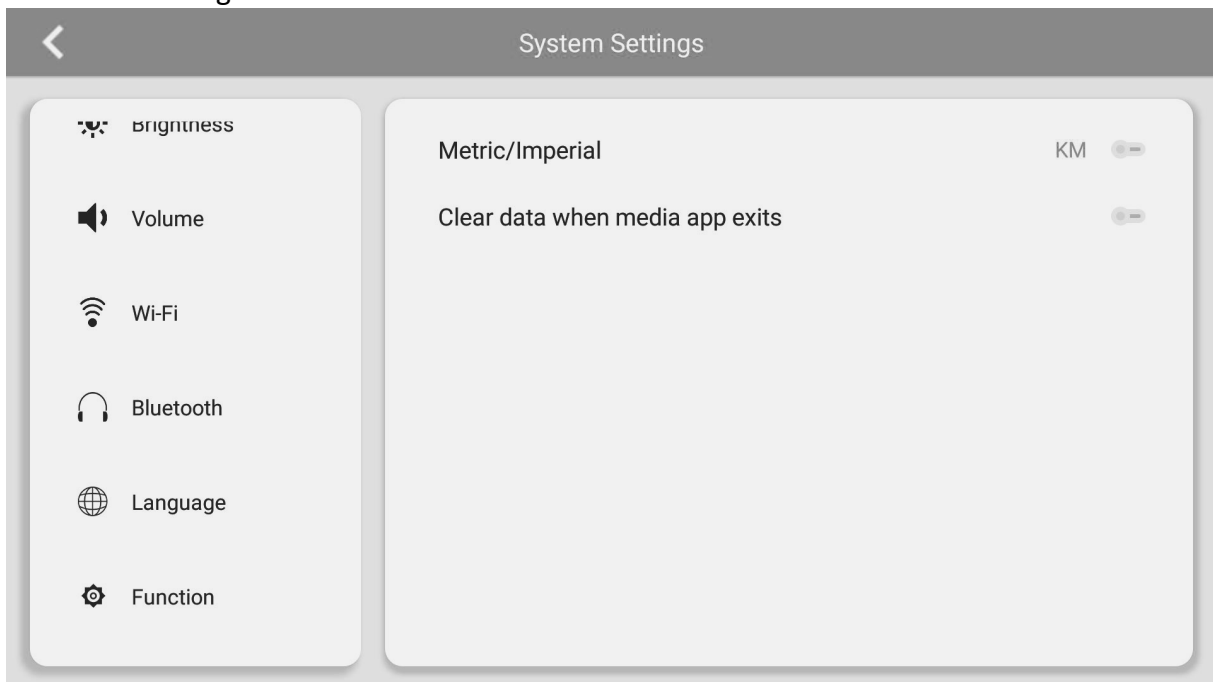
d. Urządzenie bluetooth



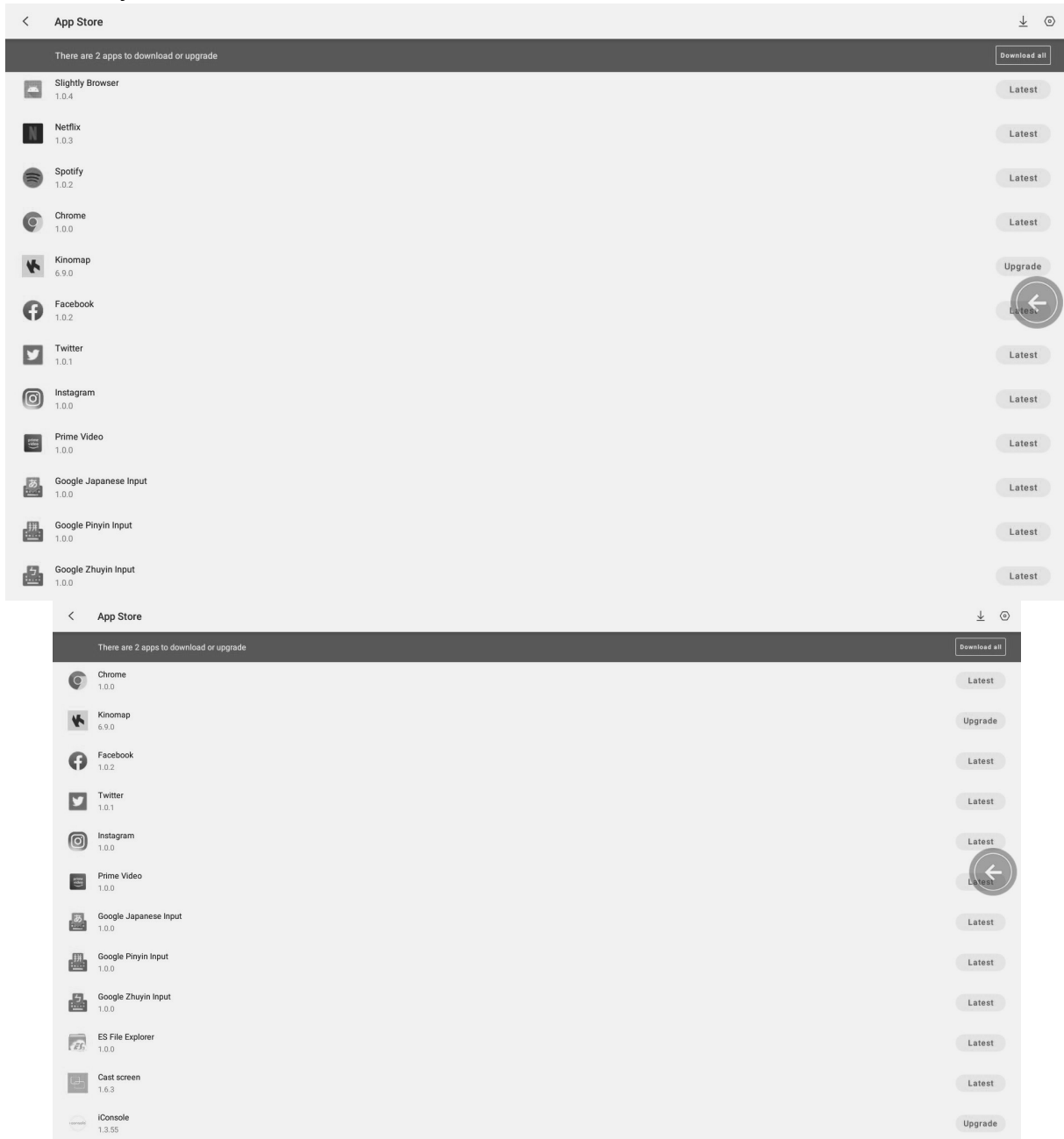
e. Język



f. Jednostka odległości

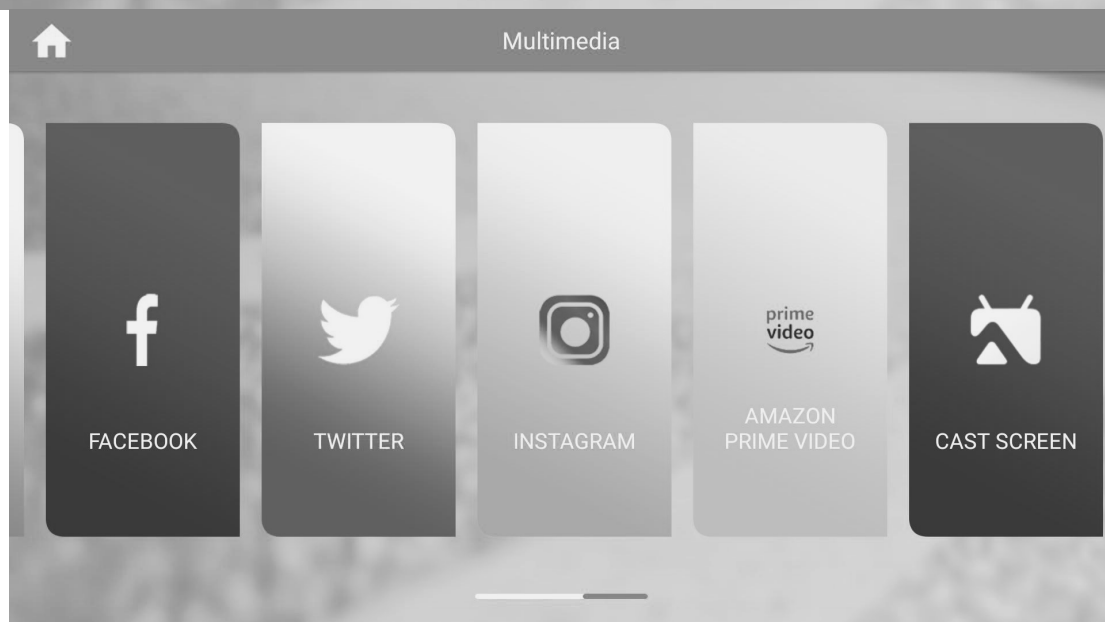
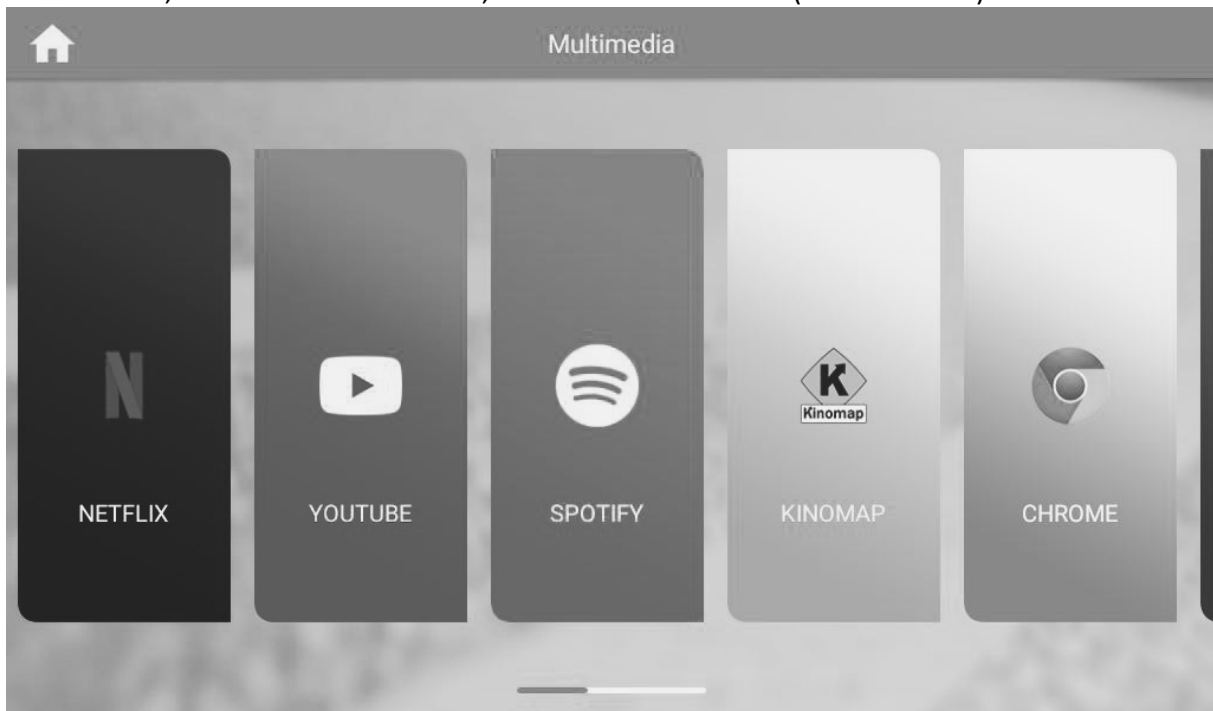







Aktualizacje

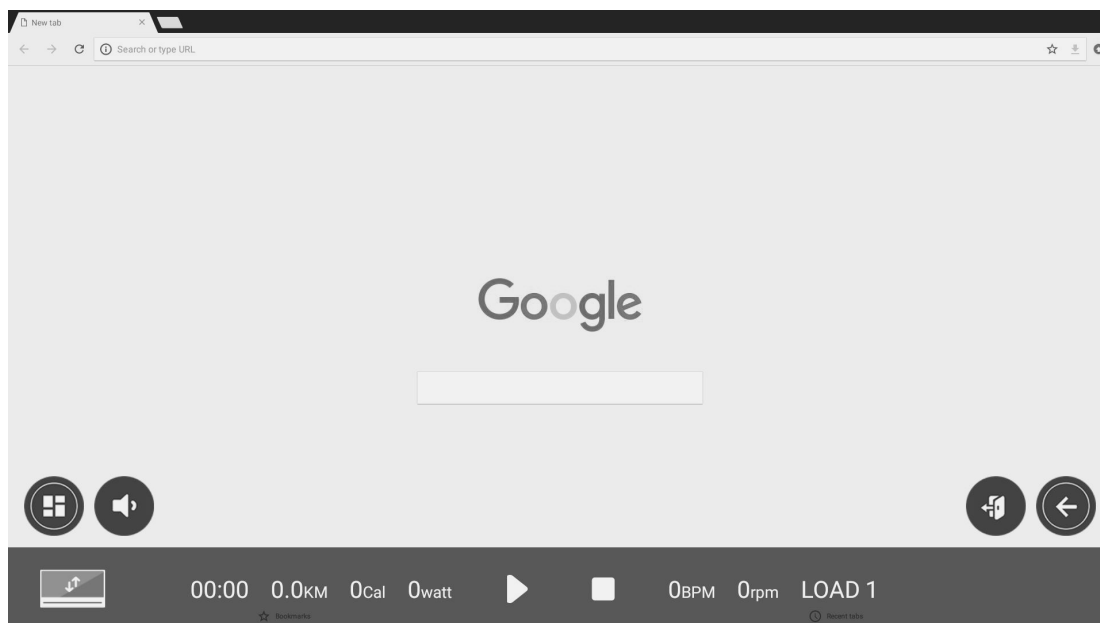


6. Tryb multimedialny (przesuwaj stronę w lewo i w prawo, aby wybrać ikonę aplikacji, której chcesz użyć):

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

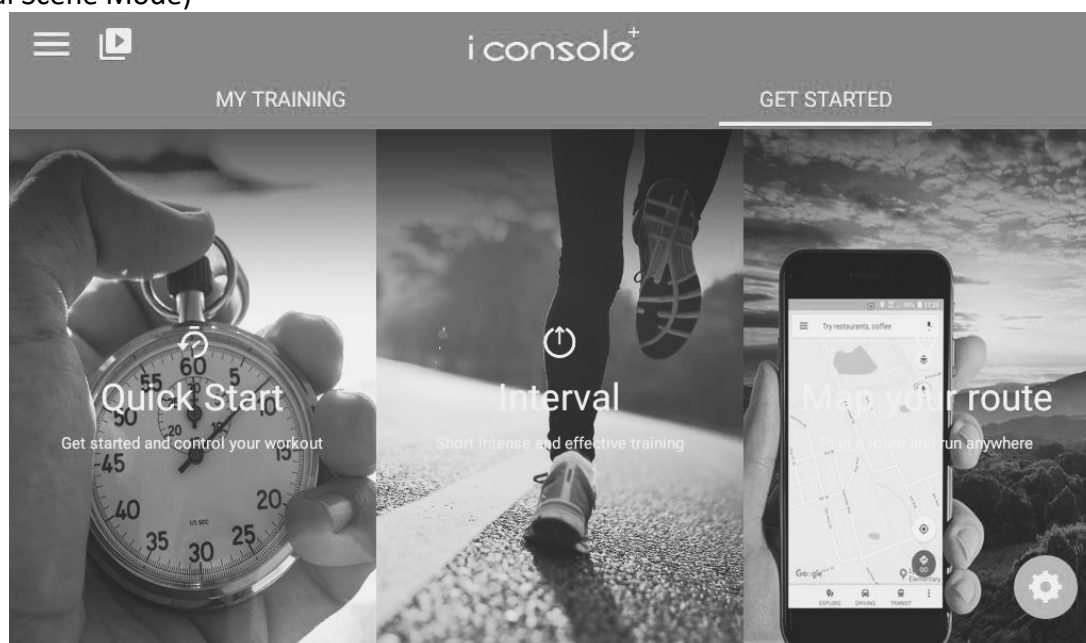


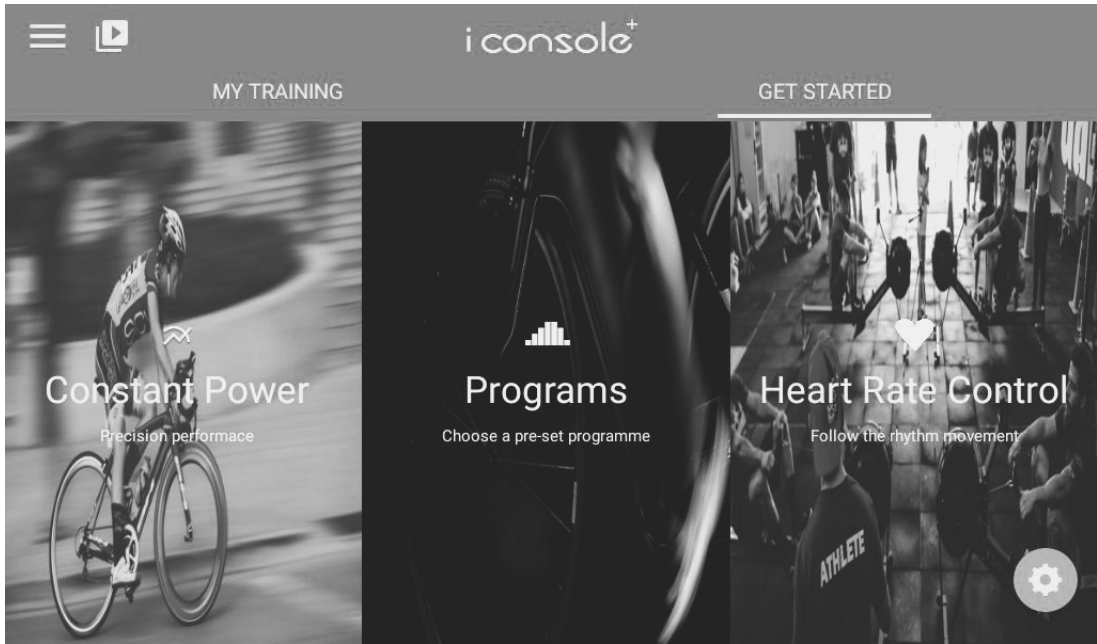
W trybie multimedialnym użytkownik może nacisnąć , aby wyświetlić lub ukryć wartości treningowe, nacisnąć , aby wrócić do poprzedniej strony funkcji systemowych, nacisnąć , aby przejść do strony głównej, nacisnąć , aby rozpocząć trening, oraz nacisnąć , aby zatrzymać ćwiczenia.



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)

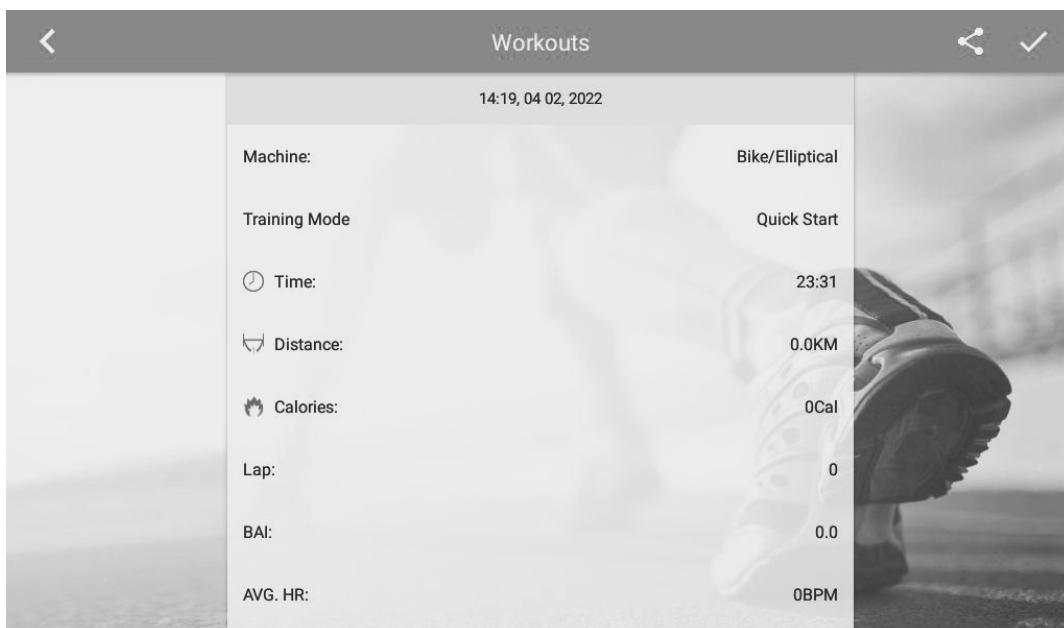




A. TRYB SZYBKIEGO STARTU (QUICK START MODE):

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):

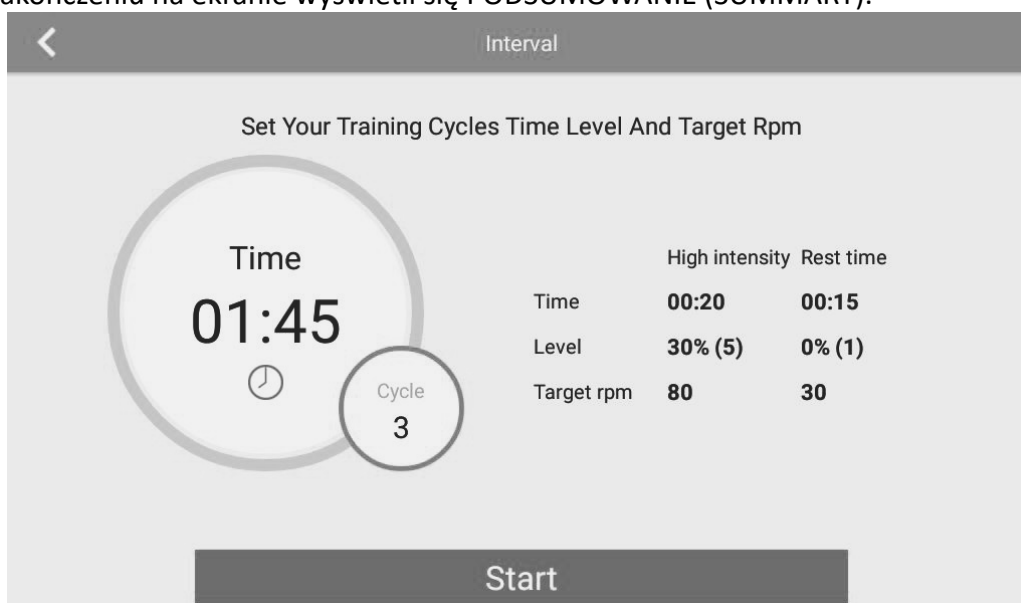
A. Można oddzielnie ustawić wartości funkcji: CYKLE (CYCLE) / CZAS (TIME) / POZIOM (LEVEL) / DOCELOWE RPM (TARGET RPM). Naciśnij „START”, aby rozpocząć trening.

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

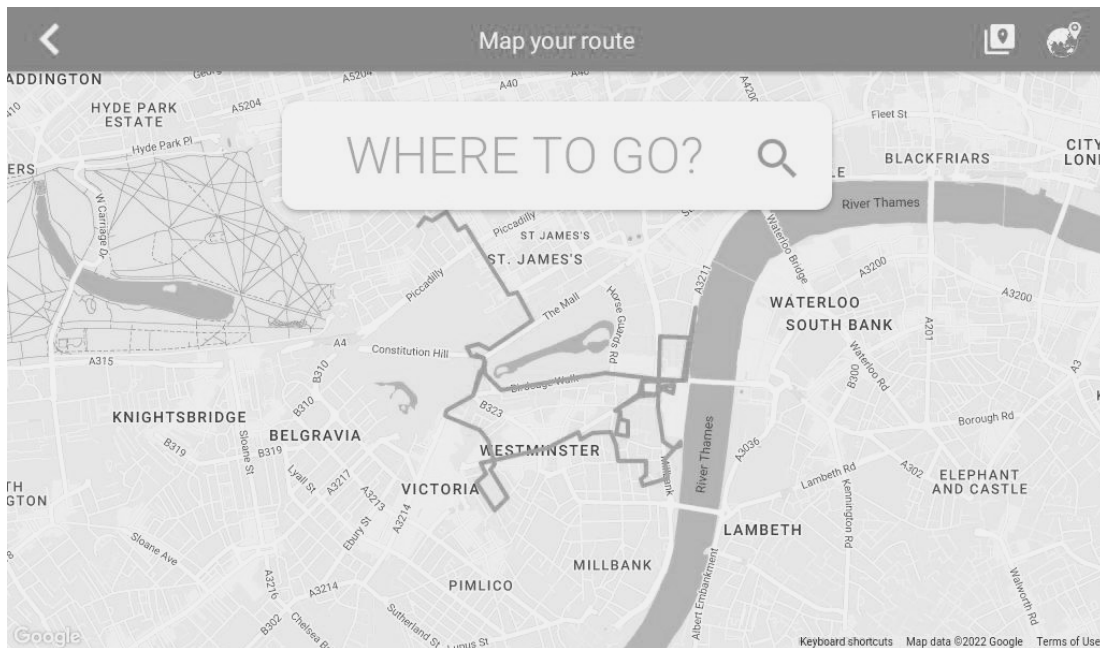
15:33, 04 02, 2022

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.

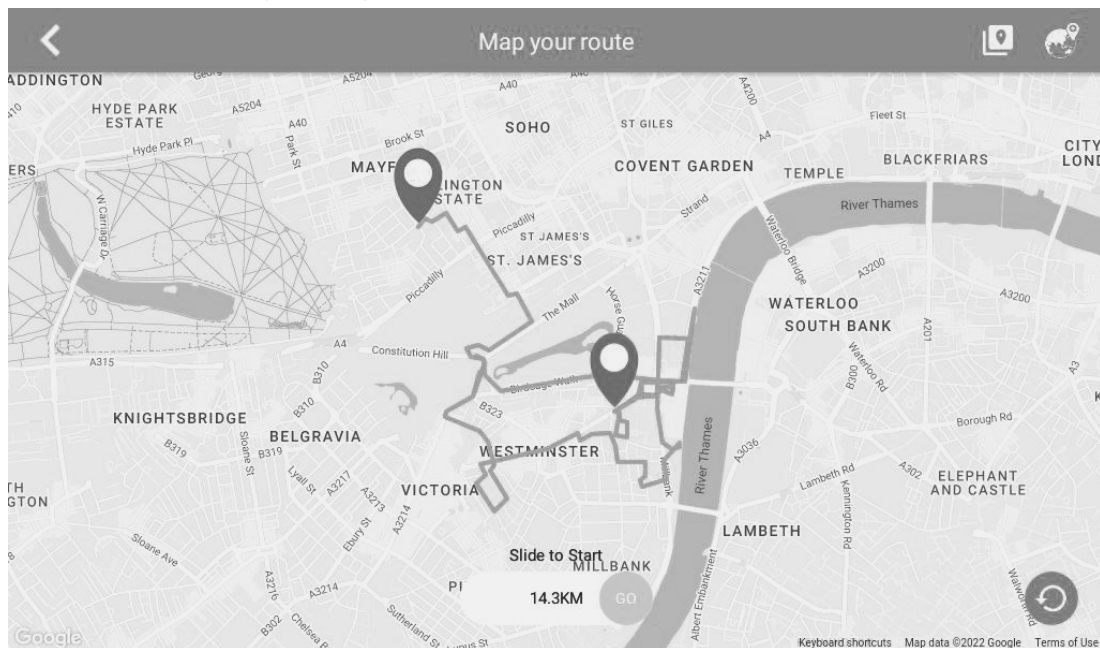


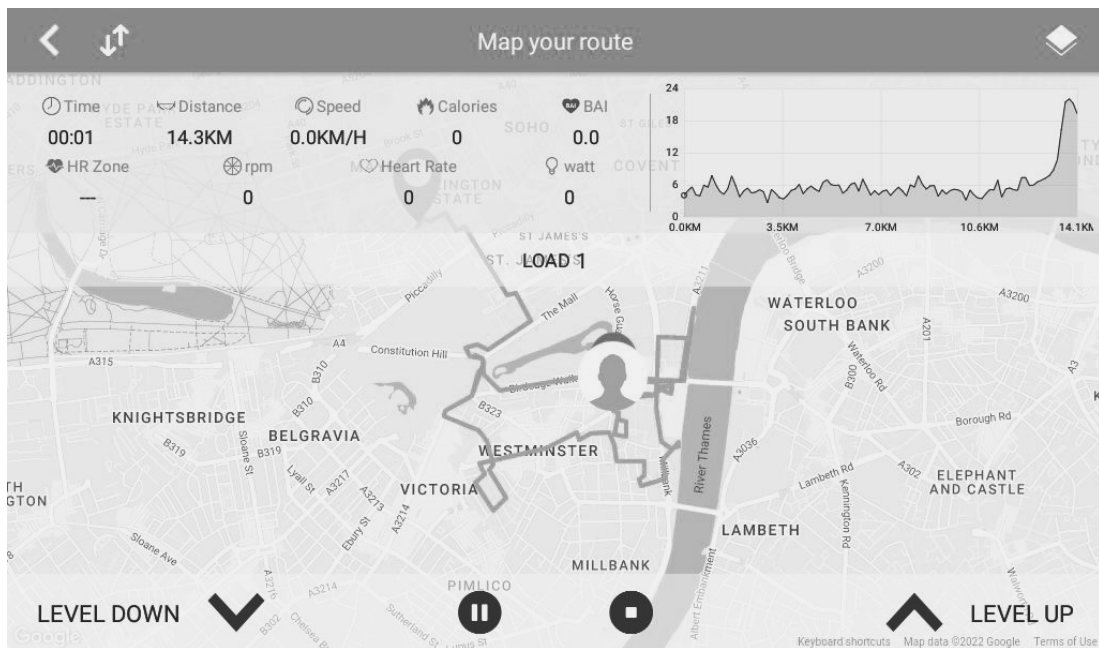
2. Planowanie trasy na mapie: jedno długie naciśnięcie wyznaczy punkt startowy „📍”, dwa długie naciśnięcia wyznaczą punkt końcowy „📍”, a trzy naciśnięcia wyznaczą punkt zwrotny „📍” (z zachowaniem maksymalnej liczby punktów). Przesuń palcem i rozpocznij trening; naciśnięcie „🔄” zresetuje mapę.

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.

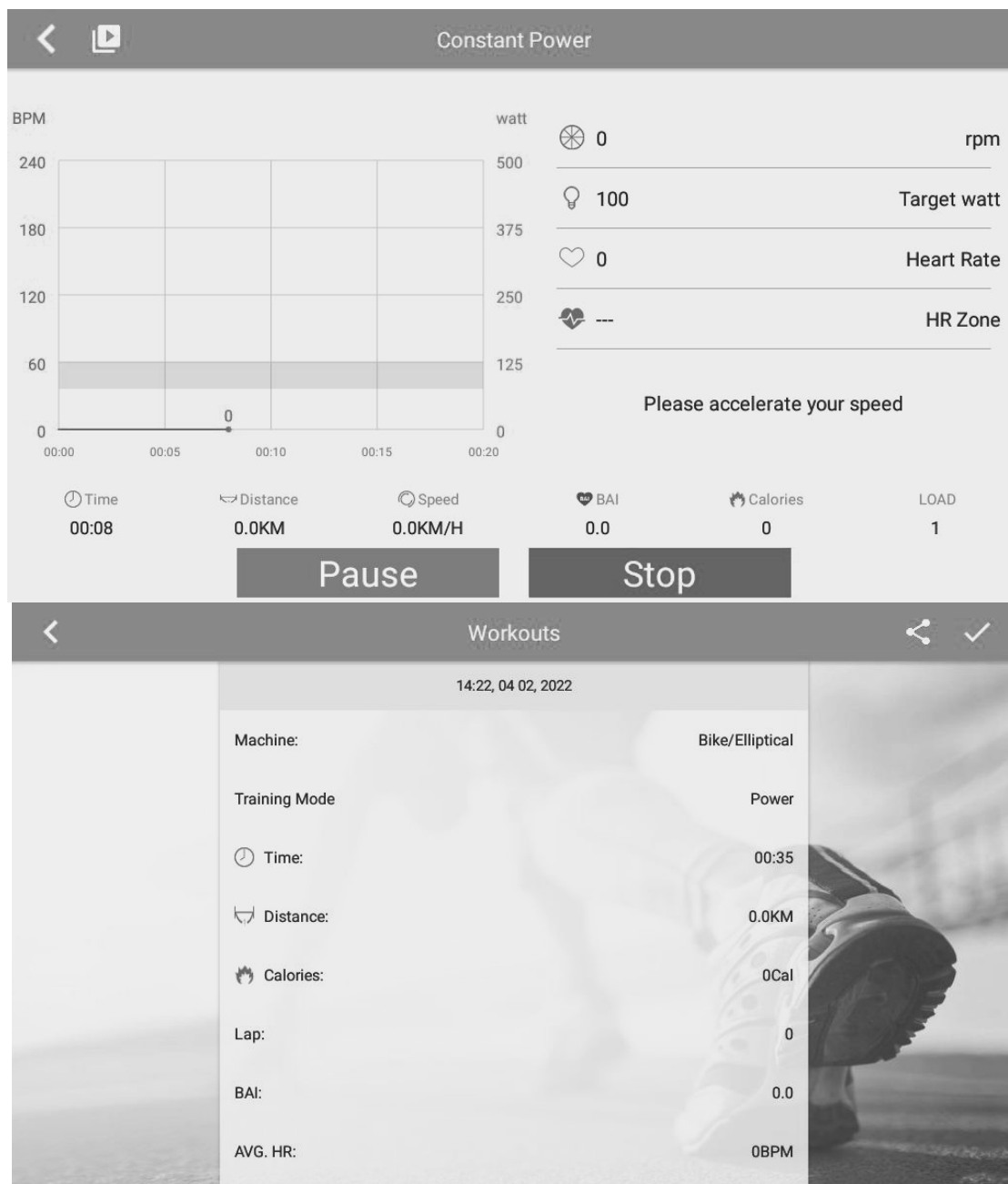
5. Po zakończeniu na ekranie wyświetli się PODSUMOWANIE (SUMMARY).





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

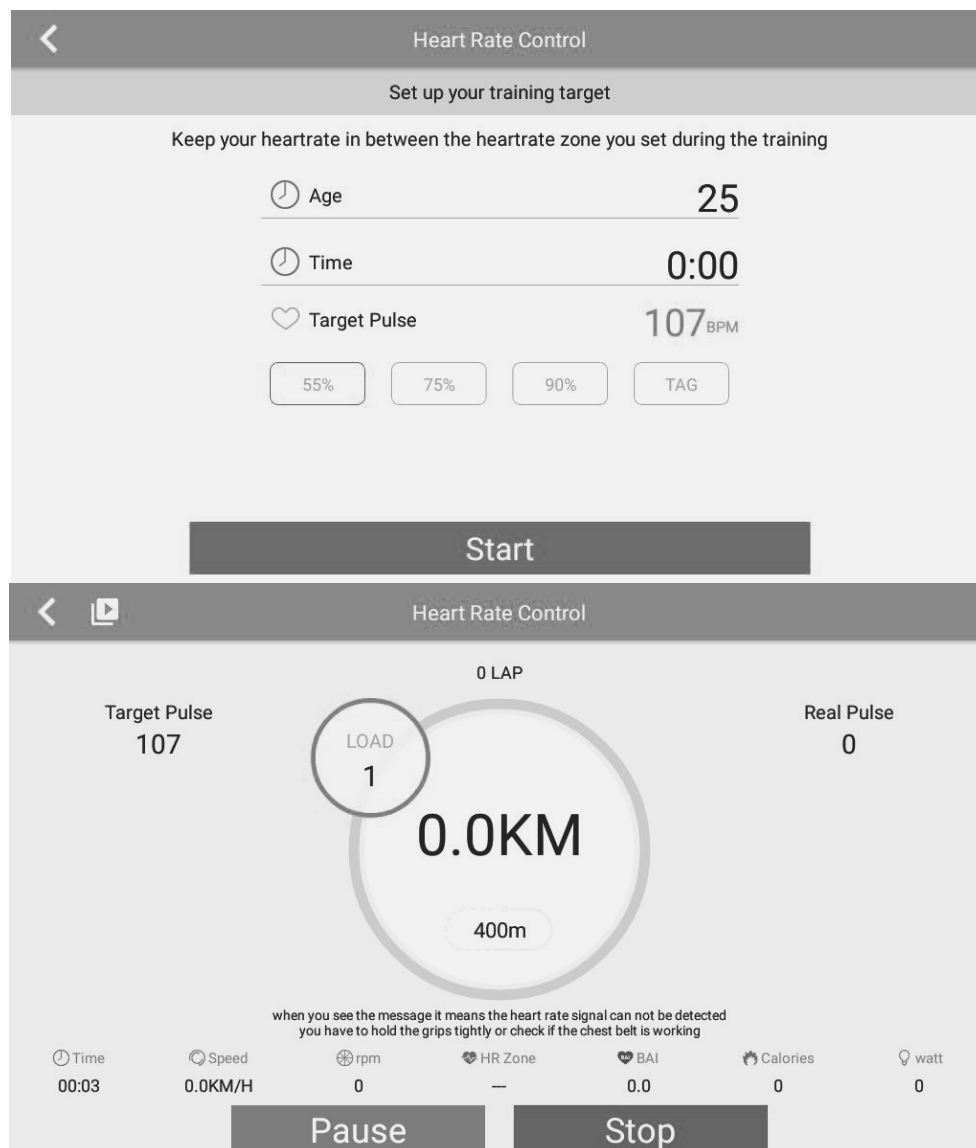
Workouts

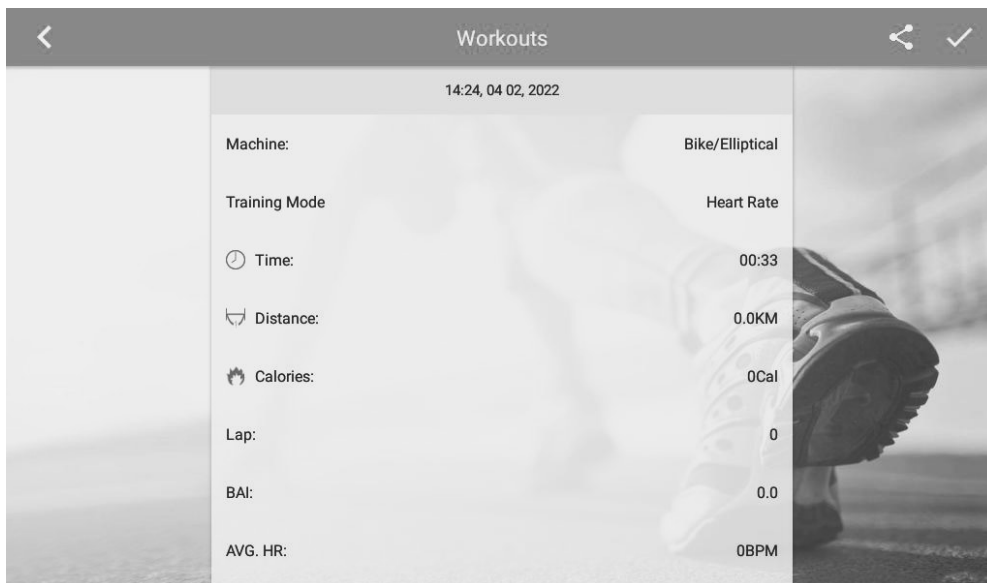
14:23, 04 02, 2022

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):

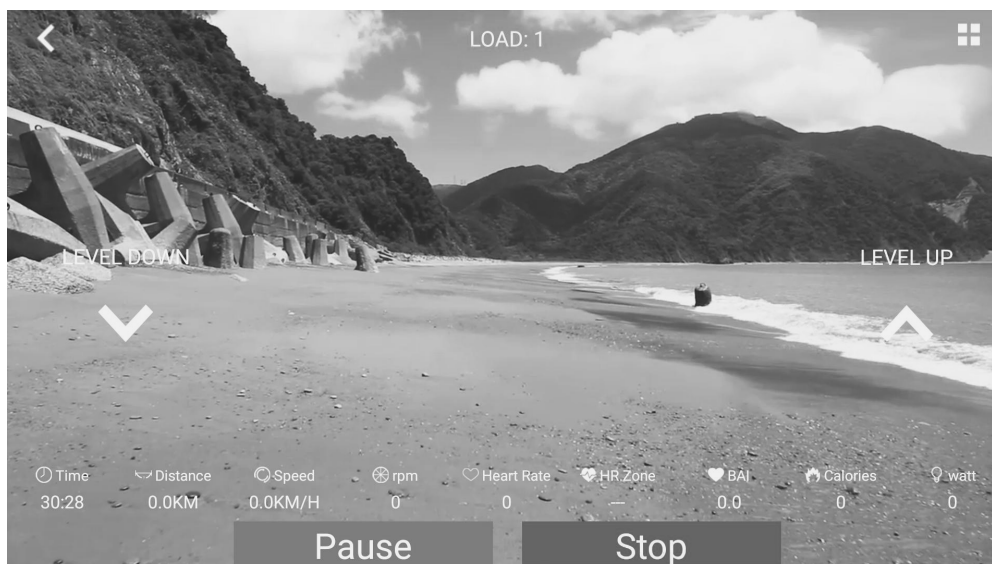
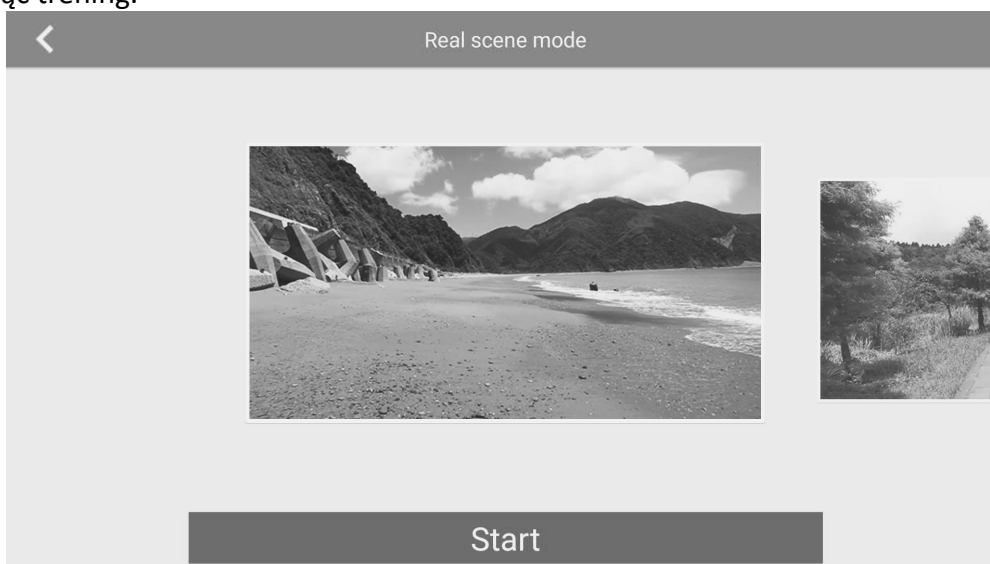
1. Użytkownik może ustawić WIEK / CZAS / CEL (55%, 75%, 90%) lub DOCELOWE TĘTNO (TAG PULSE). Naciśnij „START”, aby rozpocząć trening.
2. Poziom obciążenia (LEVEL) będzie dostosowywany automatycznie do docelowej wartości tętna: jeśli tętno jest zbyt niskie, obciążenie wzrośnie; jeśli przekroczy wartość 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



DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

Email: delsport@delsport.pl

Tel.: 022/3509420-23 www.delsport.pl

SERWIS: serwis@delsport.pl