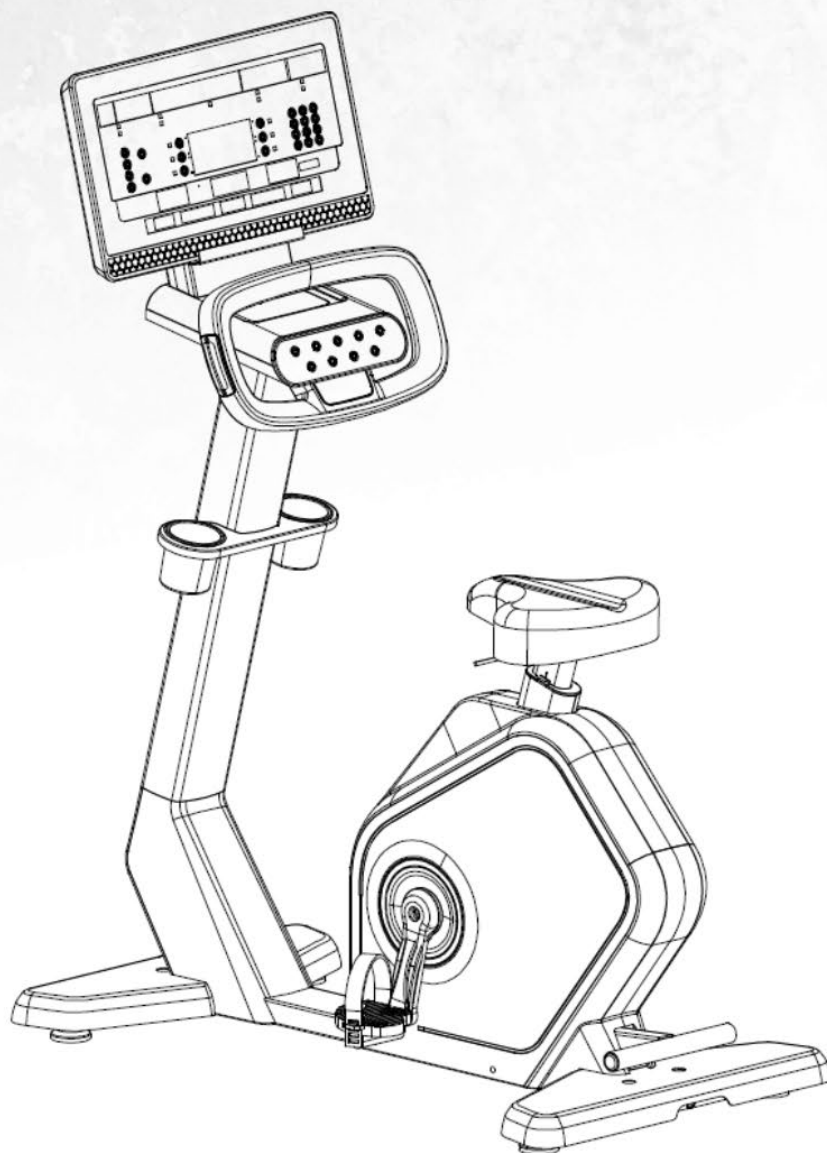


GYMOST

ROWER TRENINGOWY

B12-V1

INSTRUKCJA OBSŁUGI



IMPORTER



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 zakup tego produktu. Urządzenie pomoże Państwu w prawidłowy sposób trenować mięśnie oraz poprawić kondycję fizyczną – a wszystko to w domowym zaciszu.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE: Ten rower treningowy został zaprojektowany i wykonany z myślą o zapewnieniu maksymalnego bezpieczeństwa. Niemniej jednak, podczas korzystania z urządzeń fitness należy zachować określone środki ostrożności. Przed montażem i użytkowaniem roweru należy przeczytać całą instrukcję obsługi. Należy przestrzegać następujących zasad bezpieczeństwa:

- Urządzenie może być używane przez dzieci od 8. roku życia oraz osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, wyłącznie pod nadzorem lub po przeszkoleniu w zakresie bezpiecznej obsługi urządzenia i zrozumieniu wynikających z tego zagrożeń.
- Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Właściciel jest odpowiedzialny za poinformowanie wszystkich użytkowników roweru o środkach ostrożności. Rower należy użytkować wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji.
- Dzieci i zwierzęta domowe powinny przebywać z dala od urządzenia przez cały czas. **NIE NALEŻY** pozostawiać ich bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się rower.
- Należy regularnie sprawdzać stan techniczny i montaż wszystkich części. Wadliwe komponenty należy niezwłocznie wymienić, a do czasu naprawy urządzenie musi zostać wyłączone z eksploatacji. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Ustaw rower na 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.
- Rower należy przechowywać wewnątrz pomieszczeń, z dala od wilgoci i kurzu. Zapewnij odpowiednią wentylację w miejscu ćwiczeń. **NIE UŻYWAJ** urządzenia w pomieszczeniach bez dopływu powietrza.
- Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów w pobliżu roweru.
- Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiedni strój sportowy; nie należy nosić luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w ruchome elementy roweru. Zawsze noś obuwie sportowe w celu ochrony stóp.
- Nie zbliżaj dłoni do części ruchomych, aby uniknąć obrażeń.
- Utrzymuj prędkość pedałowania w sposób kontrolowany. Rower treningowy jest urządzeniem o oporze niezależnym od prędkości; opór może być regulowany za pomocą innych parametrów niż prędkość.
- W przypadku stwierdzenia nieprawidłowego działania roweru, należy natychmiast zaprzestać jego użytkowania.
- Z roweru nie może korzystać więcej niż jedna osoba jednocześnie.
- **OSTRZEŻENIE!** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli

podczas ćwiczeń poczujesz ból lub zrobisz się słabo, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

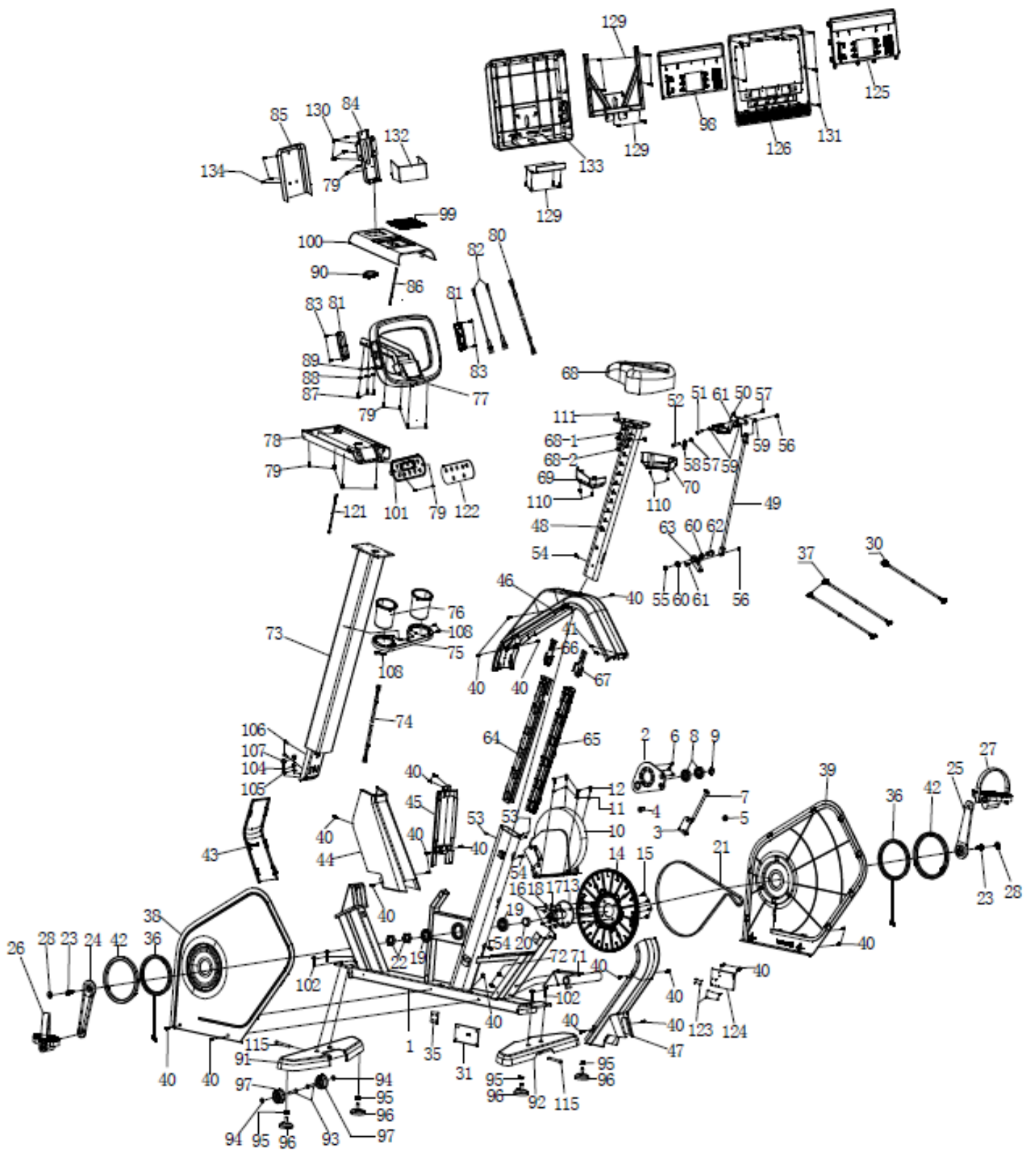
Wskazówki bezpieczeństwa

W przypadku trwania leczenia lub występowania poniższych objawów, przed użyciem roweru należy skonsultować się z lekarzem:

1. Aktualny ból w pasie lub przebyte urazy nóg, lędźwi i szyi; drętwienie nóg, pasa, szyi lub dłoni.
2. Zwrodnieniowe zapalenie stawów, reumatyzm, dna moczanowa.
3. Osteoporoza lub inne nieprawidłowości układu kostnego.
4. Schorzenia układu krążenia (choroby serca, zaburzenia krzepnięcia, nadciśnienie).
5. Zaburzenia układu oddechowego.
6. Korzystanie ze stymulatora serca lub innych wszczepionych urządzeń medycznych.
7. Nowotwory.
8. Zakrzepica lub inne objawy naczyniowe.
9. Cukrzyca lub zaburzenia czucia wywołane cukrzycą.
10. Urazy skóry.
11. Gorączka spowodowana chorobą (38°C lub powyżej).
12. Nieprawidłowości lub skrzywienia kręgosłupa.
13. Cięża lub menstruacja.
14. Odczuwanie dyskomfortu fizycznego, potrzeba rekonwalescencji.
15. Zła kondycja ogólna organizmu.
16. Rehabilitacja jako cel ćwiczeń.
17. Inne dolegliwości fizyczne niewymienione powyżej. --- *Niezastosowanie się do powyższych zaleceń może spowodować wypadek lub pogorszenie stanu zdrowia.*

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35. roku życia oraz osób z wcześniejszymi problemami zdrowotnymi. Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem roweru przeczytaj wszystkie ważne środki ostrożności i instrukcje zawarte w niniejszym dokumencie oraz wszystkie ostrzeżenia umieszczone na urządzeniu.

RYSUNEK ROZSTRZELONY



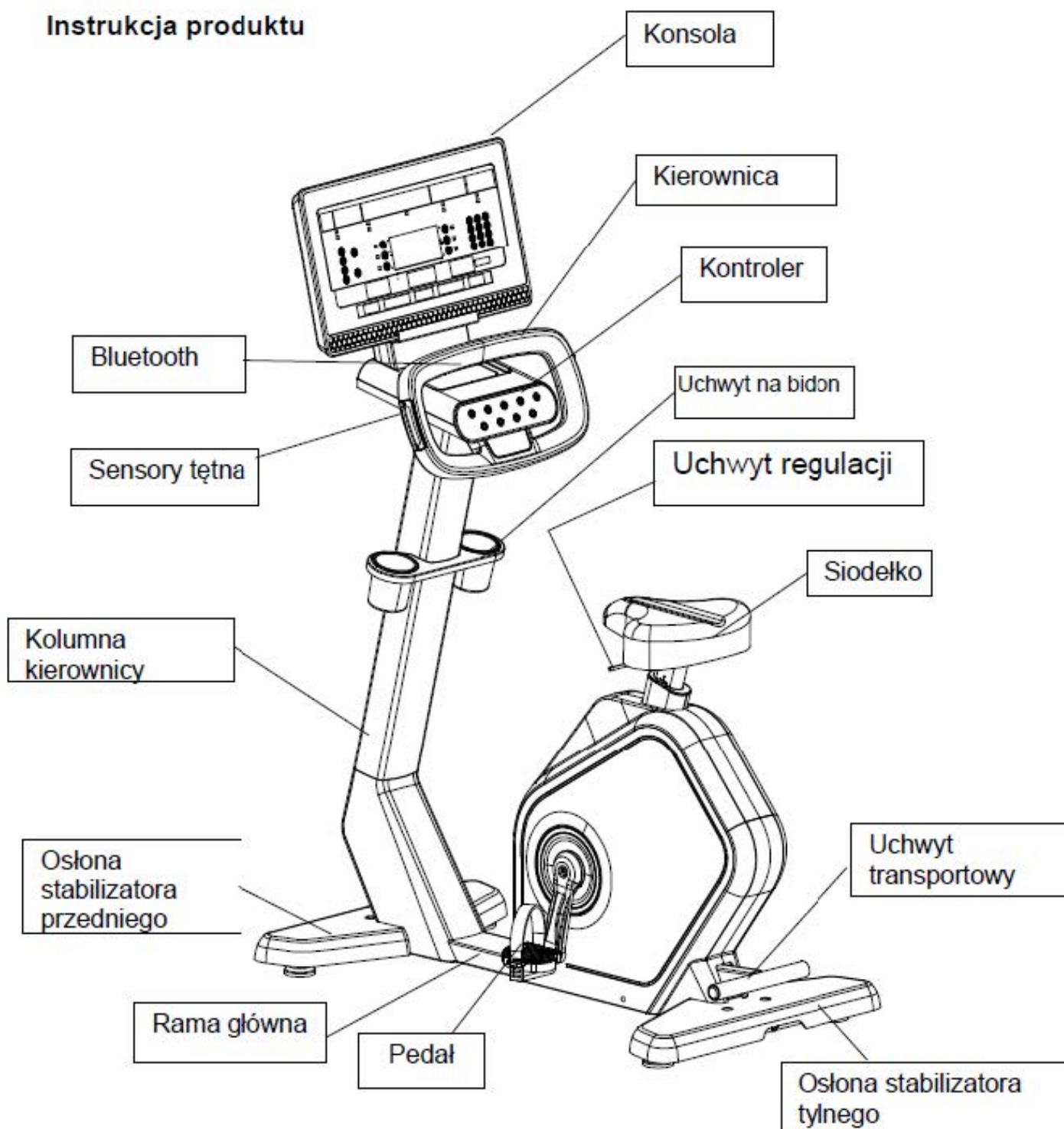
LISTA CZĘŚCI

Nr.	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1.	Rama główna		1
2.	Zestaw koła pasowego		1
3.	Śruba regulacyjna		1
4.	Śruba imbusowa z łbem wpuszczanym	M10 × 25	1
5.	Nakrętka sześciokątna samokontrująca	M10	1
6.	Śruba Philips (krzyżakowa)	M5 × 15	3
7.	Śruba imbusowa walcowa	M10 × 130 × 35	1
8.	Łożysko kulkowe głębokorowkowe	6004ZZ	2
9.	Pierścień osadczy sprężynujący (Zeger)	Φ 20	1
10.	Koło zamachowe EMS	EMS/Φ 215.4/Φ 30/5KG/	1
11.	Podkładka płaska	Φ 6	4
12.	Śruba imbusowa gniazdowa	M6 × 15	4
13.	Oś koła pasowego	Φ 102 × 152	1
14.	Koło pasowe (duże)	Φ 308/22.2	1
15.	Śruba sześciokątna	M8 × 20	4
16.	Nakrętka sześciokątna samokontrująca	M8	4
17.	Podkładka płaska	Φ 8	4
18.	Podkładka sprężysta	Φ 8	4
19.	Łożysko kulkowe głębokorowkowe	6005ZZ	2
20.	Ostona korby	Φ 32 × 7.5	1
21.	Pasek napędowy		1
22.	Nakrętka sześciokątna	M24 × P1.5 × t5.0	2
23.	Śruba sześciokątna z kołnierzem	5/16-18UNC-25	2
24.	Korba LEWA	R12/220 × 60 × 34	1
25.	Korba PRAWA	R12/220 × 60 × 34	1
26.	Pedał LEWY	8020/JD-36A/9/16	1
27.	Pedał PRAWY	8020/JD-36A/9/16	1
28.	Ostona korby (zewnątrzna)	Φ 28.7 × 11 × M24 × P1.0	2
30.	Okablowanie ramy głównej	L-1050mm	1
35.	Płytki adaptera paska LED		1
36.	Lampa LED		2
37.	Przewód paska LED	L-150mm	1
38.	Lewa ostona łańcucha		1
39.	Tyłna ostona łańcucha		1
40.		ST4 × 16	22

41	Wkręt samogwintujący krzyżakowy	ST4 × 10	4
42	Wkręt samogwintujący krzyżakowy	Φ 174.5 × 14	2
43	Pierścień prowadzący światło	B12/350 × 156 × 172	1
44	Tyłna osłona kolumny	B12/375 × 100 × 172	1
45	Przednia osłona kolumny	B12/252 × 139 × 40 × t4.0	1
46	Przednia środkowa osłona	B12/635 × 139 × 288 × t4.0	1
47	Środkowa osłona łańcucha	B12/405 × 139 × 216 × t4.0	1
48	Zespół regulacji siedziska	B61-06	1
49	Zestaw grupy regulacji siedziska		1
50	Pręt regulacji hamulca		1
51	Śruba imbusowa walcowa	M6 × 25	1
52	Śruba imbusowa z łbem gniazdowym	M6 × 35	1
53	Śruba imbusowa krzyżowa	M5 × 5	3
54	Śruba imbusowa gniazdowa	M6 × 10	3
55	Podkładka gumowa sprężysta	Φ 12	1
56	Zabezpieczenie typu C	Φ 6	2
57	Nakrętka samoblokująca	M6	4
58	Sprężyna naciągowa	Φ 14 × Φ 1.5 × 12	1
59	Tuleja miedziana	Φ 10 × 3.8	4
60	Tuleja miedziana	Φ 18 × 10.5	2
61	Wątek łączący pręta siedziska	Φ 8 × Φ 6 × 19.5	2
62	Wątek łączący pręta siedziska	Φ 16 × Φ 12 × 34.5	1
63	Regulacja siedziska	69.5 × 36 × 12	1
64	Tuleja rury siedziska A	B61/510 × 50 × 38.5	1
65	Tuleja rury siedziska B	B61/510 × 50 × 39	1
66	Regulacja siedziska A	B61/100 × 36 × 9.3	1
67	Regulacja siedziska B	B61/100 × 41 × 9.7	1
68	Siodełko		1
69	Ostona siedziska Lewa (L)	B61/157 × 75.5 × 52.2	1
70	Ostona siedziska Prawa (R)	B61/157 × 75.5 × 52.2	1
71	Powłoka uchwytu		1
72	Śruba imbusowa gniazdowa	M8 × 20	1
73	Kolumna pionowa		1
74	Okablowanie kolumny	L-1100mm	1
75	Uchwyt na bidon		1
76	Bidon	6840EA/ Φ 125 × 125	2
77	Poręcz z pianki PU	B12/PU	1
78	Dolna osłona ładowarki bezprzewodowej	290 × 280 × 43.5	1
79	Wkręt krzyżakowy samogwintujący	ST4 × 16	10

80	Przewód komunikacyjny	L-500mm	1
81	Sensor pulsu	105 × 38 × 16	2
82	Przewód sensora pulsu	L-800mm	2
83	Śruba z łbem walcowym Philips	M3 × 18	4
84			1
85	Grupa wykończenia przedniego szyi		1
86	Przewód ładowarki bezprzewodowej	L-400mm	1
87	Śruba imbusowa gniazdowa	M8 × 20	2
88	Podkładka sprężysta	Φ 8	2
89	Podkładka płaska	Φ 8	2
90	Ładowarka bezprzewodowa	10W	1
91	Stabilizator przedni		1
92	Stabilizator tylni		1
93	Śruby z łbem gniazdowym	M10 × 60 × 20	2
94	Nakrętka samoblokująca	M10	2
95	Nakrętka sześciokątna	M10	4
96	Stopki	Φ 60 × 15 × M10 × 25	4
97	Kółka transportowe	E28/ Φ 63.5 × 35.7	2
98	Zestaw konsoli		1
99	Mata antypoślizgowa ładowarki		1
100	Górna osłona ładowarki	274 × 280 × 38	1
101	Klawiatura	280 × 70 × 71.5	1
110	Śruba z łbem walcowym Philips	M4 × 6	4
111	Śruba imbusowa krzyżowa	M8 × 10	1
121	Przewód pulsu konsoli	L-550mm	1
122	Naklejka na powierzchnię przycisków		1
123	Dystanse PCB	L:15.9mm	8
124	Płyta montażowa kontrolera		1
125	Panel		1
126	Panel		1
127	Wewnętrzna grupa konsoli		1
128	Uchwyt na tablet		1
129	Wkręt krzyżakowy samogwintujący	ST4 × 10	10
130	Śruba imbusowa gniazdowa	M6 × 25	4
131	Wkręt z łbem wpuszczanym Philips	ST4 × 15	12
132	Zespół osłony szyi wyświetlacza		1
133	Tyłna osłona panelu		1
134	Śruba Philips z łbem wpuszczanym	M5 × 16	3

Instrukcja produktu



Informacje techniczne

Wymiary po rozłożeniu	1150×620×1632mm
Przełożenie	308:30
Waga koła zamachowego	8.0 kg
Zakres oporu	1-40 poziomów

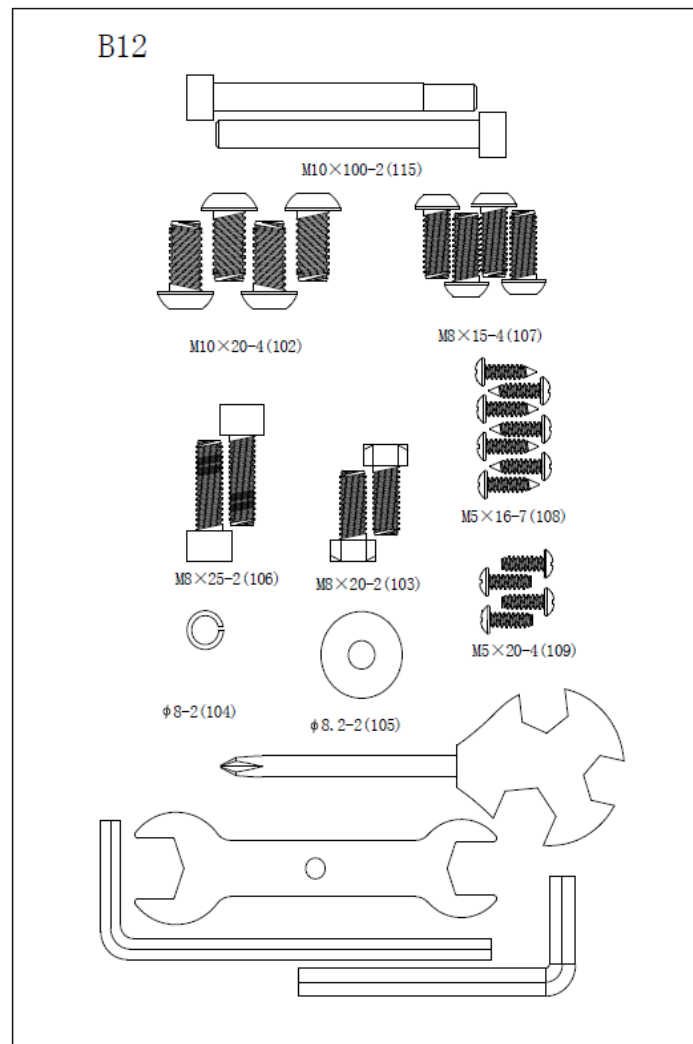
ZASTRZEGAMY SOBIE PRAWO DO WPROWADZANIA ZMIAN W PRODUKCIE BEZ UPRIEDZIEGO POWIADOMIENIA.

Wykaz elementów złącznych

Nr.	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
102	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym (pełny gwint)	M10×20	4
103	Śruba z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M8×20	2
104	Podkładka sprężysta	Φ8	2
105	Podkładka płaska	Φ8	2
106	Śruba imbusowa z łbem walcowym (pełny gwint)	M8×25	2
107	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym (pełny gwint)	M8×15	4
108	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem krzyżowym (pełny gwint)	M5×16	7
115	Śruba imbusowa z łbem walcowym (częściowy gwint)	M10×100×50	2

Wykaz narzędzi:

Nr.	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Klucz płaski z końcówką krzyżakową (multitool)	14×17×75	1
2	Klucz imbusowy typu L	6×40×120	1
3	Klucz płaski dwustronny	E21	1
4	Klucz imbusowy typu L	8×35×85	1



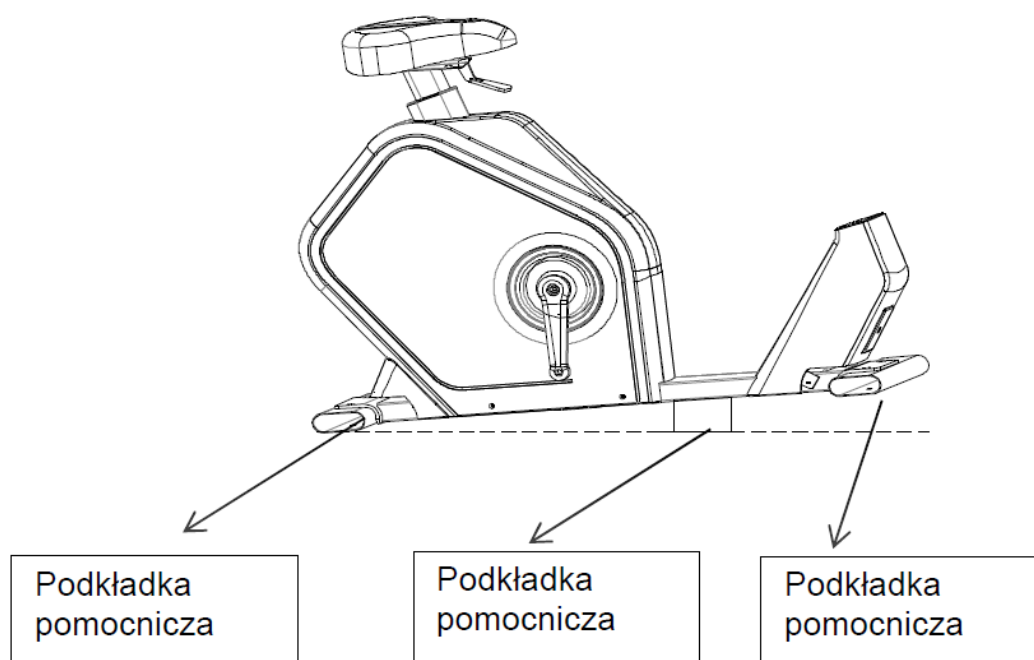
INSTRUKCJA MONTAŻU

Ostrzeżenia:

1. Po otwarciu kartonu należy rozciąć go nożyczkami wzdłuż czterech narożników. Nie należy usuwać dolnej części opakowania z podłoża, dopóki maszyna nie zostanie w pełni zmontowana.
2. Przed przystąpieniem do montażu należy sprawdzić, czy urządzenie jest w dobrym stanie i nie posiada uszkodzeń.
3. Po zakończeniu montażu należy użyć kółek transportowych, aby zsunąć gotowe urządzenie z dolnej części opakowania.
4. Niezastosowanie się do powyższych kroków może skutkować poważnymi obrażeniami ciała podczas instalacji.

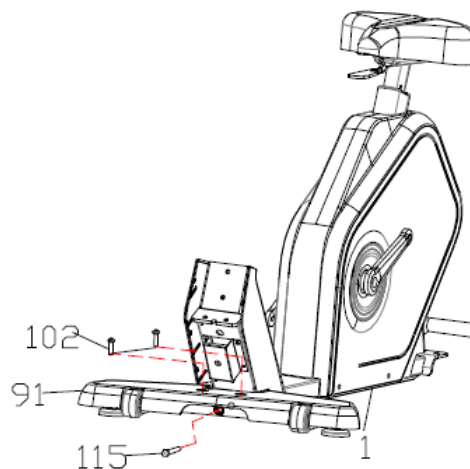
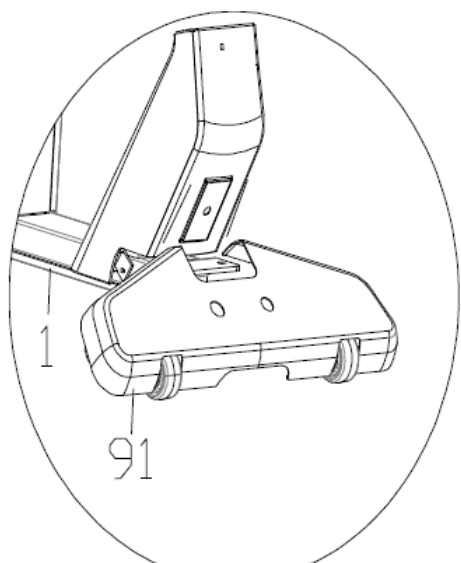
Krok 1:

Zgodnie z rysunkiem, należy wybrać materiał opakowaniowy o odpowiedniej grubości i umieścić go pod maszyną, aby lekko unieść miejsce, w którym montowane będą stabilizatory (rury podstawy). Zdemontuj rurki transportowe; zdemontowane przednie i tylne rurki wraz ze śrubami należy potraktować jako materiały odpadowe/opakowaniowe i zutylizować.



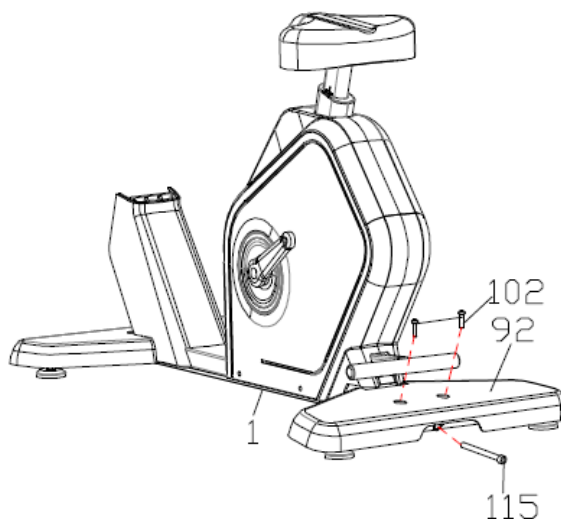
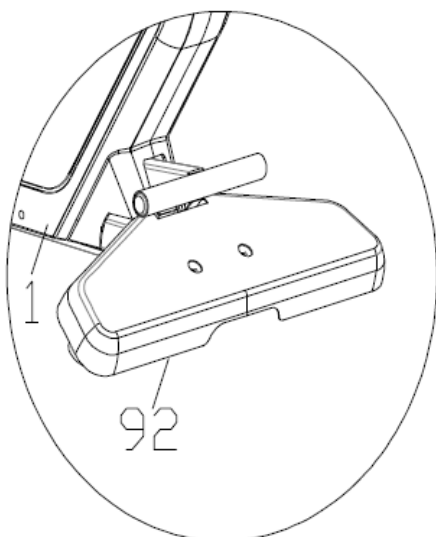
Krok 2:

Należy dobrać materiał opakowaniowy o odpowiedniej grubości i umieścić go pod maszyną, aby odpowiednio unieść miejsce montażu stabilizatora. Zgodnie z **Rysunkiem 1**, najpierw należy obrócić zespół przedniego stabilizatora (91) pod odpowiednim kątem i osadzić go na ramie głównej (1). Po osadzeniu, należy go wstępnie zamocować za pomocą śruby imbusowej z łbem walcowym M10×100×50 (115), jak pokazano na **Rysunku 2**, a następnie dokręcić śrubę imbusową z łbem grzybkowym M10×20 (102). Po umieszczeniu wszystkich śrub w otworach, należy je kolejno mocno dokręcić.



Krok 3:

Należy dobrać materiał opakowaniowy o odpowiedniej grubości i umieścić go pod maszyną, aby odpowiednio unieść miejsce montażu stabilizatora. Zgodnie z **Rysunkiem 1**: najpierw należy obrócić zespół tylnego stabilizatora (92) pod odpowiednim kątem i osadzić go na ramie głównej (1). Następnie, jak pokazano na **Rysunku 2**, należy go wstępnie zamocować za pomocą śruby imbusowej z łbem walcowym z częściowym gwintem M10×100×50 (115), a następnie dokręcić śrubę imbusową z łbem grzybkowym z pełnym gwintem M10×20 (102). Po umieszczeniu wszystkich śrub w otworach, należy je kolejno mocno dokręcić.

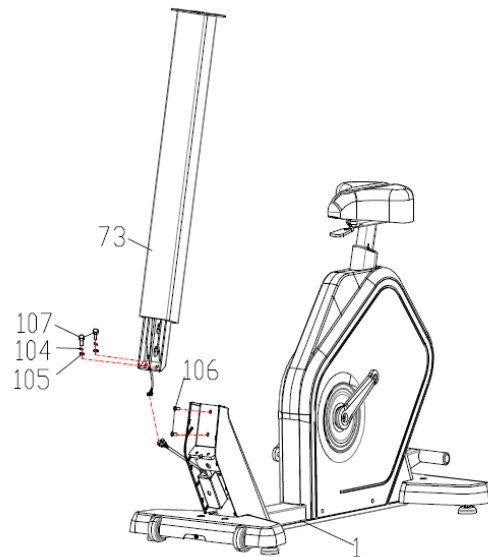


Krok 4:

Zgodnie z rysunkiem:

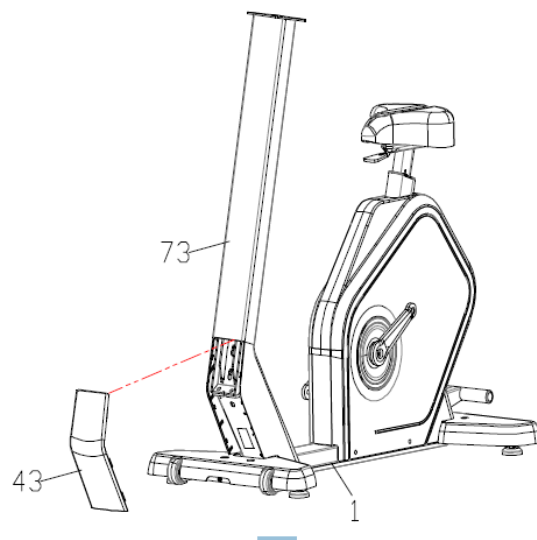
1. Najpierw wkręć śrubę imbusową z łbem walcowym M8×25 (106) w ramę (1) na około jedną trzecią głębokości gwintu.

2. Następnie nasuń wspornik pionowy / kolumnę kierownicy (73) tak, aby łeb śruby M8×25 (106) znalazł się w większym otworze zacisku wspornika, i opuść go w dół, aby go osadzić.
3. Następnie nałóż podkładkę sprężystą (104) oraz podkładkę płaską (105) na śrubę imbusową (107), przetóż przez otwory we wsporniku (73) i wkręć w ramę (1).
4. Na koniec dokręć mocno wszystkie śruby.
5. Połącz przewód komunikacyjny wspornika z przewodem komunikacyjnym ramy głównej.



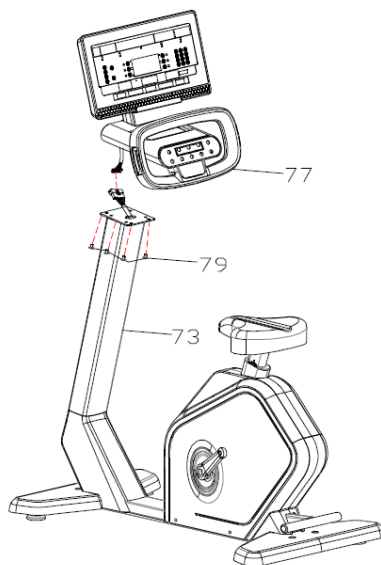
Krok 5:

Zgodnie z rysunkiem: Po nasunięciu osłony przedniej (43) na wspornik pionowy (73), dociśnij ją do odpowiadającej jej pozycji w ramie głównej (1), aż zatrzaśnie się automatycznie na swoim miejscu.



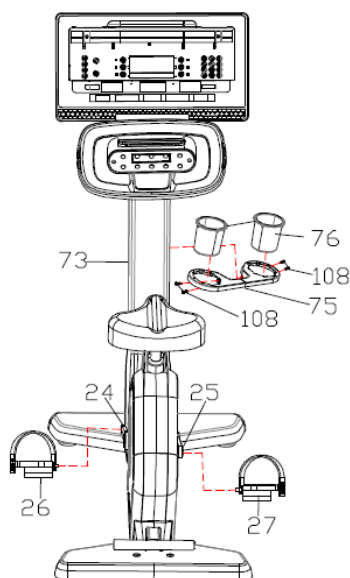
Krok 6:

1. Zgodnie z rysunkiem: Połącz przewód komunikacyjny przedniego uchwytu (77) z przewodem komunikacyjnym wspornika pionowego. (Przed dokręceniem śrub upewnij się, że przewód sygnałowy nie został przycięty pomiędzy płytami montażowymi uchwytu a wspornikiem; przewód należy wyprostować i umieścić wewnątrz otworu w uchwycie lub wsporniku).
2. Umieść przedni uchwyt (77) w odpowiednim miejscu na wsporniku pionowym (73) i dokręć go całkowicie za pomocą śrub imbusowych z łbem grzybkowym M8 × 15 (79).



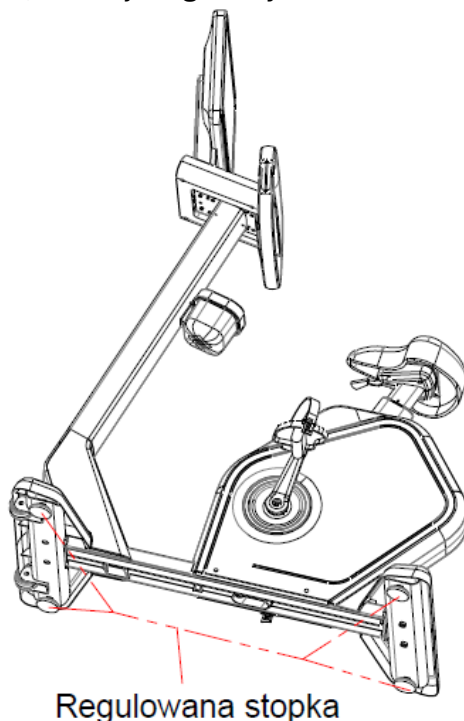
Krok 7:

1. Zamontuj lewy pedał (26) w lewym ramieniu korby (24) i mocno dokręć. Zamontuj prawy pedał (27) w prawym ramieniu korby (25) i mocno dokręć.
2. Umieść uchwyt na bidon (75) w odpowiednim miejscu na wsporniku pionowym (73) i przykręć go za pomocą śrub z łbem stożkowym M4×12 (108). Umieść bidon (76) w uchwycie (75).



Krok 8:

Sprawdź i dokręć wszystkie śruby w miejscach montażowych. Jeśli maszyna nie stoi stabilnie na podłożu, można położyć zespół ramy głównej na boku. Cztery stopki znajdujące się pod ramą główną są regulowane. Po dokręceniu wszystkich śrub i wypoziomowaniu urządzenia, rower jest gotowy do normalnego użytkowania.

**Lista zawartości opakowania:**

Nr.	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1
2	Kolumna kierownicy	1
3	Uchwyt na bidon	1
4	Przedni uchwyt (kierownica) PU	1
5	Stabilizator przedni	1
6	Stabilizator tylny	1
7	Zespół maskownicy przedniej kolumny	1
8	Bidon	2
9	Pedał lewy (L)	1
10	Pedał prawy (R)	1
11	Ostona przednia wspornika	1
12	Konsola	1
13	Zasilacz	1
14	Zestaw elementów złącznych	1

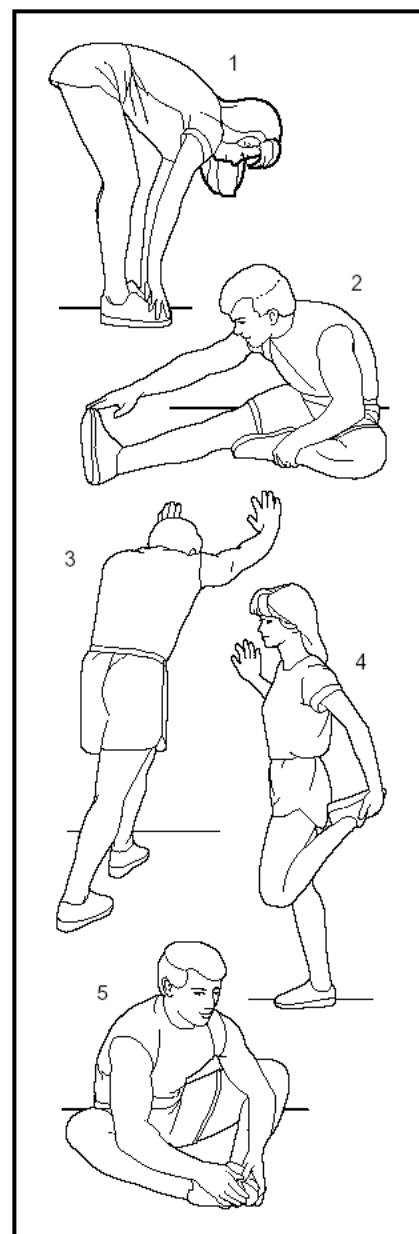
Ogólne wskazówki fitness

1. **Rozgrzewka** Przed każdym treningiem wykonaj 5–10 minut rozgrzewki. Podczas ćwiczeń rozgrzewających nie wstrzymuj oddechu.
2. **Oddychanie** Podczas stabilizacji oddechu zaleca się wdech nosem i wydech ustami. Oddech powinien być skoordynowany z wykonywanym ruchem. W przypadku zbyt szybkiego oddechu (zadyszki), należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
3. **Częstotliwość** Ta sama partia mięśniowa powinna odpoczywać przez 48 godzin. Oznacza to, że dany obszar ciała można trenować maksymalnie co drugi dzień.
4. **Obciążenie treningowe** 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 wykonaj 5 minut ćwiczeń wyciszających, ze szczególnym uwzględnieniem rozciągania i rozluźniania mięśni nóg. Pomoże to zapobiec długotrwałemu napięciu mięśniowemu i zachować elastyczność włókien mięśniowych.
6. **Dieta** W trosce o układ trawienny, trening należy rozpocząć nie wcześniej niż godzinę po posiłku. Po zakończeniu ćwiczeń należy odczekać co najmniej pół godziny przed jedzeniem. Podczas treningu należy pić wodę małymi łykami, aby nie obciążać nadmiernie serca i nerek.

Ćwiczenia rozciągające

Niezależnie od tempa planowanego treningu, zawsze warto zacząć od rozciągania. Rozgrzane mięśnie są bardziej plastyczne, dlatego najpierw wykonaj 5–10 minutową rozgrzewkę, a następnie przejdź do poniższych ćwiczeń: powtórz każde 5 razy, utrzymując pozycję przez minimum 10 sekund. Całą serię powtórz również po zakończeniu głównego treningu.

1. **Skłony w przód** Lekko ugnij kolana i wykonaj powolny skłon tułowia w przód. Rozluźnij plecy oraz barki, starając się dotknąć dłońmi palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (Rys. 1).
2. **Rozciąganie ścięgien podkolanowych** Usiądź na macie i wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę ugnij do wewnątrz, tak aby stopa spoczywała przy wewnętrznej części uda nogi wyprostowanej. Spróbuj dotknąć dłońmi palców stopy nogi wyprostowanej. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Rys. 2).
3. **Rozciąganie łydek i ścięgien Achillesa** Oprzyj obie dłonie o ścianę lub stabilny obiekt, jedną nogę wystaw do tyłu. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną, a piętę



dociśnij do podłoża, pochylając się w stronę ściany. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Rys. 3).

- Rozciąganie mięśni czworogłowych ud** Chwyć się lewą ręką ściany lub stołu dla zachowania równowagi. Prawą ręką chwyć za prawą kostkę za plecami i powoli dociągaj piętę do pośladka, aż poczujesz napięcie z przodu uda. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Rys. 4).
- Rozciąganie mięśni przywodzicieli (wewnętrzna strona ud)** Usiądź na podłożu, złącz stopy podeszwami i rozchyl kolana na boki. Chwyć stopy obiema rękami i przyciągnij je w stronę pachwin. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (Rys. 5).

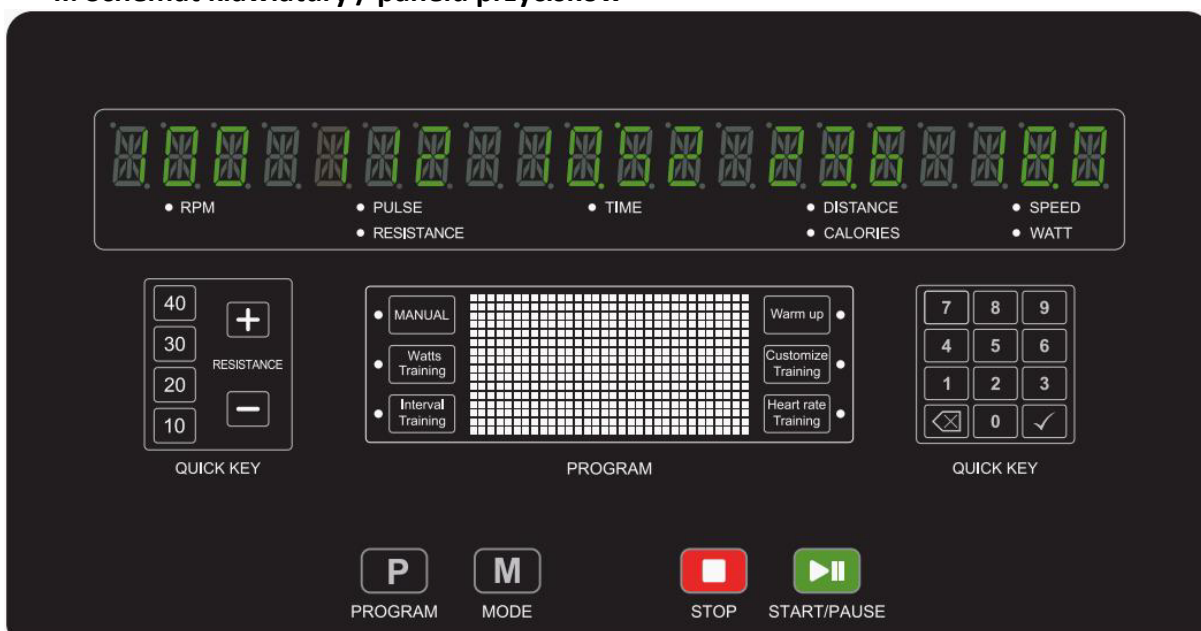
INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI

Opis funkcji panelu sterowania

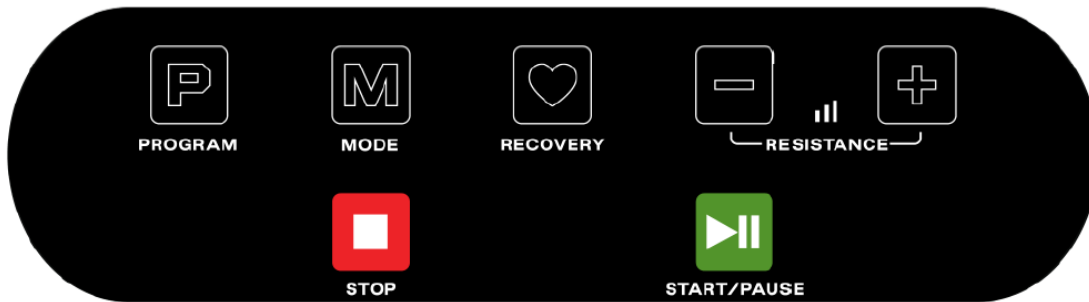
I. Komponenty wyświetlacza elektronicznego

- Okno RPM (Obr./min):** Wyświetlacz 3-segmentowy „8.8.8” – wskazuje aktualną prędkość obrotową pedałów.
- Okno PULSE / RESISTANCE (Tętno / Opór):** Wyświetlacz 3-segmentowy „8.8.8” – wskazuje aktualne tętno (uderzenia na minutę) oraz ustawiony poziom oporu.
- Okno TIME (Czas):** Wyświetlacz 4-segmentowy „88:88” – odlicza czas trwania treningu (w górę lub w dół).
- Okno CALORIES / DISTANCE (Kalorie / Dystans):** Wyświetlacz 3-segmentowy „8.8.8” – wskazuje spalone kalorie oraz pokonany dystans.
- Okno WATT / SPEED (Moc / Prędkość):** Wyświetlacz 5-segmentowy * 3 „8.8.8” – wskazuje generowaną moc (w watach) oraz prędkość liniową (km/h).
- Okno komunikatów (MW):** Matryca znakowa (Grid pattern) * 20 – służy do wyświetlania instrukcji i komunikatów dla użytkownika.
- Profil macierzowy (DM):** Wyświetlacz LCD o rozdzielczości 32*16 punktów (DOTS MATRIX) – służy do graficznej prezentacji profilu trasy/programu treningowego.
- Kontrolki sygnalizacyjne:** 14 diod (wskaźników świetlnych).
- Struktura powierzchni / interfejsu:** (zgodnie z poniższym schematem).

II. Schemat klawiatury / panelu przycisków



III. Funkcje zewnętrzne



1. Bezprzewodowy pomiar tętna

1.1. System automatycznie wykrywa tętno użytkownika w dowolnym momencie, pod warunkiem prawidłowego założenia bezprzewodowego pasa piersiowego do pomiaru tętna.

2. Dotykowy system pomiaru tętna

2.1. System automatycznie wykrywa tętno użytkownika w dowolnym momencie, gdy obie dłonie spoczywają na sensorach dotykowych umieszczonych w uchwytach.

3. Ładowanie przez port USB

3.1. Po podłączeniu urządzenia mobilnego do portu USB rozpocznie się proces ładowania; odłączenie urządzenia przerywa ładowanie.

4. Ładowanie bezprzewodowe (indukcyjne)

4.1. Po włączeniu zasilania, urządzenia obsługujące technologię ładowania bezprzewodowego można umieścić na bazie indukcyjnej w celu naładowania; przerwanie kontaktu z bazą powoduje zakończenie ładowania.

5. Pasek świetlny RGB (LED)

5.1. Podczas treningu pasek świetlny świeci na czerwono; w trybie bezczynności (idle), pauzy lub po zakończeniu treningu pasek świeci na zielono.

5.2. W trybie uśpiania (sleep mode) pasek LED zostaje całkowicie wyłączony.

6. Łączność Bluetooth z aplikacjami treningowymi

6.1. Urządzenie umożliwia połączenie z aplikacjami: Sports Show, KINOMAP oraz ZWIFT.

6.2. Nawiązanie oraz rozłączenie połączenia Bluetooth z aplikacją sygnalizowane jest sygnałem dźwiękowym (beeper).

7. Aktualizacja oprogramowania (OTA)

7.1. Łączność Bluetooth wykorzystywana jest do zdalnej aktualizacji oprogramowania sprzętowego w trybie OTA (Over-The-Air).

8. Przesyłanie tętna przez Bluetooth

8.1. Gdy aplikacja Sports Show odbierze sygnał Bluetooth z nadajnika tętna, aktualna wartość tętna zostanie wyświetlona w oknie PULSE na konsoli.

Oprogramowanie konsoli

I. SPECYFIKACJA POCZĄTKOWA

Przy włączeniu zasilania (**POWER ON**) urządzenie wyemituje długi sygnał dźwiękowy, a na ekranie startowym przez 2 sekundy wyświetlą się wszystkie segmenty graficzne. W oknie **PULSE/RESISTANCE** pojawi się numer wersji oprogramowania, w oknie **SPEED** oznaczenie modelu urządzenia [78], w oknie **TIME** całkowita liczba przepracowanych

godzin, a w oknie **DISTANCE** całkowity przebieg urządzenia. Po 3 sekundach konsola przejdzie w tryb bezczynności (**IDLE MODE**).

II. OPIS FUNKCJI

1. TRYB BEZCZYNNOCI (IDLE MODE)

1.1. W trybie **IDLE MODE** okno **TIME** wyświetla „00:00”, okno **RPM** wyświetla „0”, okno **PULSE/RESISTANCE** wyświetla literę „p” (puls) przy zapalanej kontrolce tętna. Okno **WATT/SPEED** wskazuje „0.0” (kontrolka **SPEED** zapalona), okno **DISTANCE/CALORIES** wskazuje „0.0” (kontrolka **DISTANCE** zapalona), a dolny rząd matrycy **DM** pozostaje podświetlony.

1.2. Jeśli podczas treningu przez 30 kolejnych sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk i nie zostanie wykryty ruch (brak sygnału RPM), urządzenie przejdzie w tryb pauzy (**PAUSE MODE**). Jeśli w trybie pauzy brak aktywności potrwa kolejne 30 sekund, konsola powróci do trybu **IDLE MODE**.

1.3. W interfejsie ustawiania parametrów, brak aktywności przez 60 sekund powoduje powrót do trybu **IDLE MODE**.

2. TRYB WYŚWIETLANIA (DISPLAY MODE)

2.1. Domyślnie funkcja **DISPLAY** jest wyłączona (**OFF**). Można ją zmienić na **ON/OFF** w trybie inżynierskim (**ENGINEER MODE**).

2.2. Gdy funkcja jest wyłączona (Display OFF), a urządzenie znajduje się w trybie **IDLE MODE**, po 60 sekundach bezczynności konsola przejdzie w tryb uśpienia (**SLEEP MODE**). Podświetlenie i wyświetlacz zostaną automatycznie wyłączone. Wykrycie sygnału prędkości (rozpoczęcie pedałowania) wybudzi urządzenie i przywróci je do trybu **IDLE MODE**.

2.3. W trybie uśpienia poziom oporu (**LEVEL**) musi wynosić 1.

3. BLOKADA RODZICIELSKA (CHILD LOCK MODE)

3.1. Domyślnie blokada jest wyłączona (**OFF**). Można ją aktywować w trybie inżynierskim (**ENGINEER MODE**).

3.2. Gdy blokada jest włączona (**ON**): Po włączeniu zasilania na wyświetlaczu komunikatów (MW) pojawi się napis „**CONSOLE LOCKED**” (Konsola zablokowana). Aby odblokować urządzenie i przejść do trybu **IDLE MODE**, użytkownik musi jednocześnie nacisnąć i przytrzymać przyciski **START/PAUSE** oraz **MODE** przez 2 sekundy.

3.3. Przy aktywnej blokadzie wszystkie przyciski są nieaktywne do momentu odblokowania konsoli.

4. TRYB TRENINGU (EXERCISE MODE)

4.1. W trybie treningu dane we wszystkich oknach są automatycznie przetaczane co 5 sekund, czemu towarzyszy podświetlenie odpowiednich kontrolki kontrolnych.

4.2. Użytkownik może ręcznie przetaczać wyświetlane informacje o treningu za pomocą przycisku **MODE**: np. POZIOM OPORU (RESISTANCE) → TĘTNO (PULSE) → SKANOWANIE (SCAN) → POZIOM OPORU.

5. TRYB PAUZY (PAUSE MODE) 5.1. Naciśnij przycisk **START/PAUSE** jeden raz podczas ćwiczeń, aby przejść do trybu pauzy. Naliczanie wszystkich danych zostanie wstrzymane, w oknie komunikatów (MW) wyświetli się napis „**PAUSE**”, a poziom oporu spadnie do **LEVEL 1**. Ponowne naciśnięcie przycisku **START/PAUSE** wznowi trening, a opór powróci do poziomu sprzed włączenia pauzy. 5.2. W trybie pauzy naciśnij przycisk **STOP**, aby powrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**). Urządzenie przejdzie w tryb **IDLE MODE** również automatycznie po 30 sekundach bezczynności.

6. TRYB ZAKOŃCZENIA (END MODE)

6.1. Po zakończeniu odliczania parametrów rozlegną się trzy sygnały dźwiękowe, program zostanie sfinalizowany, a konsola przejdzie w tryb **END MODE**. W oknie komunikatów (MW) pojawi się napis „**END**”, poziom oporu powróci do **LEVEL 1**. Naciśnięcie przycisku **STOP** spowoduje powrót do trybu **IDLE MODE**.

6.2. W trybie **END MODE** urządzenie automatycznie powróci do trybu **IDLE MODE** po 30 sekundach bezczynności.

III. Informacje wyświetlane przy włączeniu (Power-On)

1. **Całkowity czas pracy (Total Hours):** Naliczany od 00:00 (godziny: minuty) do 9999 (godziny). Gdy łączny czas przekroczy 99:59, format zmienia się na same godziny (do 9999). Po przekroczeniu wartości 9999 h licznik resetuje się i zaczyna naliczanie od zera. Dane są zapisywane co 2 minuty podczas użytkowania, a także w momencie włączenia pauzy lub zatrzymania urządzenia (w tym zatrzymania ręcznego).
2. **Całkowity przebieg (Total Mileage):** Naliczany w zakresie od 0.0 do 999 KM/MILE. Po przekroczeniu wartości maksymalnej licznik resetuje się i nalicza przebieg od zera.
3. Dane o przebiegu są zapisywane co 2 minuty podczas treningu, a także przy każdym zatrzymaniu lub włączeniu pauzy.

IV. Wyświetlanie statusu treningu

1. CZAS (TIME)

1.1. Zakres wyświetlania: 00:00 ~ 99:59 (minuty: sekundy). Po przekroczeniu wartości maksymalnej naliczanie zaczyna się od zera.

1.2. Naciśnięcie przycisku **START/PAUSE** w trybie **IDLE MODE** uruchamia szybki start (**QUICK START**), a czas naliczany jest rosnąco od 0:00.

1.3. W trybach: **MANUAL** (Manualny), **Watts Training** (Trening celowy Wat), **Interval Training** (Trening interwałowy), **Warm up** (Rozgrzewka), **Customize Training** (Trening użytkownika) oraz **Heart Rate Training** (Trening z kontrolą tętna): wartość domyślna wynosi 24:00, a zakres regulacji to 0:00~10:00 ~ 99:00.

1.4. Całkowita liczba linii (segmentów profilu) wynosi 32. Jeśli czas jest naliczany rosnąco od 0:00, zmiana linii następuje co 60 sekund; jeśli czas jest odliczany w dół, czas przejścia do kolejnej linii jest równy ustawionemu czasowi podzielonemu przez 32.

2. DYSTANS (DISTANCE)

2.1. Zakres wyświetlania dystansu wynosi 0.0 ~ 99.9; po przekroczeniu wartości maksymalnej naliczanie zaczyna się od zera.

2.2. W trybie manualnym (**MANUAL**) domyślna wartość dystansu to 5.0, zakres regulacji: 0.0 ~ 99.9.

3. KALORIE (CALORIE)

3.1. Zakres wyświetlania kalorii: 0 ~ 999; po przekroczeniu wartości maksymalnej naliczanie zaczyna się od zera.

3.2. Wszystkie obliczenia są wykonywane w milach przed przeliczeniem na kilometry

(KM). 3.3. W trybie manualnym (**MANUAL**) domyślna wartość kalorii to 200, zakres regulacji: 0 ~ 10 ~ 999 CAL.

4. PRĘDKOŚĆ (SPEED)

4.1. Zakres wyświetlania: 0.0 ~ 99.9 KPH/MPH (km/h lub mph).

5. POZIOM OPORU (RESISTANCE LEVEL)

5.1. Minimalny poziom oporu wynosi 1.

5.2. Maksymalny poziom oporu wynosi 40.

6. TĘTNO (PULSE)

6.1. Jeśli podczas ćwiczeń nie zostanie wykryty sygnał bicia serca, okno **PULSE** wyświetla „0”; po wykryciu sygnału okno wyświetla aktualną wartość tętna.

7. MOC (WATT)

7.1. Wartość generowanej mocy obliczana jest na podstawie tabeli watów w korelacji z prędkością obrotową (**RPM**) oraz poziomem oporu (**RESIST LEVEL**).

8. WAGA (WEIGHT)

8.1. Zakres ustawień metrycznych: 30 ~ 150 KG, wartość domyślna: 70 KG.

8.2. Zakres ustawień imperialnych: 40 ~ 400 LB, wartość domyślna: 155 LB.

9. WZROST (HEIGHT)

9.1. Zakres ustawień: 90 ~ 210, wartość domyślna: 170, jednostka: CM.

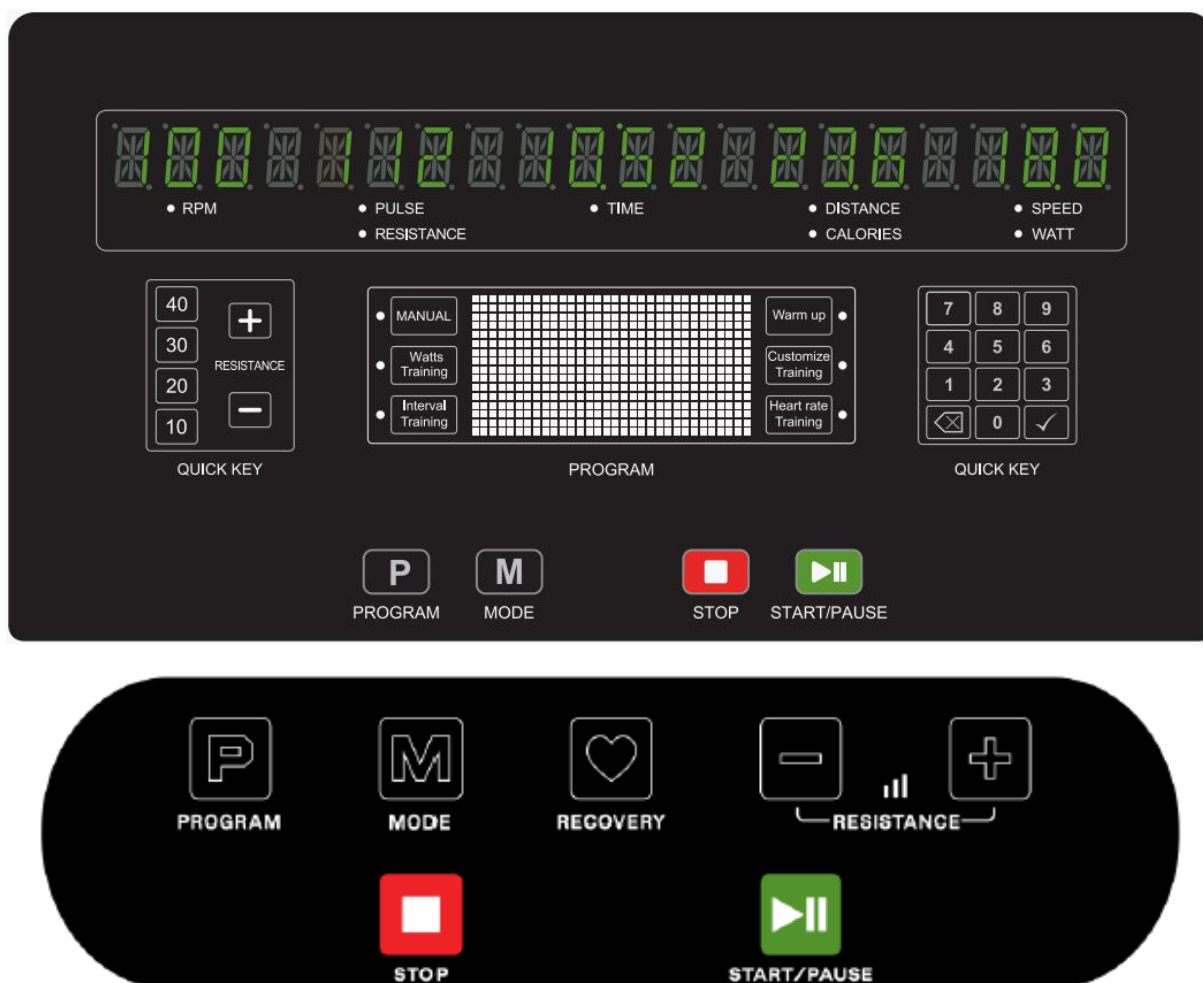
10. WIEK (AGE)

10.1. Zakres ustawień: 10 ~ 99, wartość domyślna: 30 lat.

11. DOCELOWE TĘTNO (THR - Target Heart Rate)

V. Funkcje przycisków

- **START / PAUSE (START / PAUZA):**
 - Uruchamia wybrany program treningowy lub szybki start (**QUICK START**).
 - Naciśnięcie podczas treningu wstrzymuje ćwiczenia (tryb **PAUSE**).
Ponowne naciśnięcie wznowia sesję.
- **STOP:**
 - Zatrzymuje bieżący program treningowy.
 - W trybie pauzy lub zakończenia programu: powraca do menu głównego (**IDLE MODE**).
 - Przytrzymanie przycisku przez 2 sekundy resetuje konsolę (powrót do ustawień początkowych).
- **MODE / ENTER (TRYB / ZATWIERDŹ):**
 - Służy do potwierdzania wyboru programu lub wprowadzonych wartości (czas, dystans, kalorie itp.).
 - Podczas treningu pozwala na ręczne przełączanie wyświetlanych informacji (np. prędkość, waty, tętno).
- **UP / DOWN (+ / -) (W GÓRĘ / W DÓŁ):**
 - Służą do zwiększania lub zmniejszania wartości podczas ustawiania parametrów.
 - Podczas treningu służą do regulacji poziomu oporu (**RESISTANCE LEVEL**).
- **QUICK PROGRAM KEYS (PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU):**
 - Pozwalają na natychmiastowe przejście do predefiniowanych programów (np. **Interval, Manual, Watts**).



V. Funkcje przycisków (szczegółowy opis)

1. Przycisk **START/PAUSE** (x2)

1.1. Naciśnij przycisk **START/PAUSE**, aby uruchomić wybrany program. Opór zostanie automatycznie dostosowany do trybu programu, a konsola rozpocznie naliczanie wartości treningowych.

1.2. Naciśnięcie przycisku w trybie bezczynności (**IDLE MODE**) uruchamia funkcję szybkiego startu (**QUICK START**).

1.3. Naciśnięcie przycisku podczas pracy urządzenia powoduje przejście w tryb paazy (**PAUSE MODE**).

1.4. Jeśli przycisk zostanie naciśnięty ponownie w ciągu 30 sekund trwania paazy, urządzenie powróci do trybu biegu (**RUN MODE**). Wszystkie wartości będą kontynuować naliczanie/odliczanie, a poziom oporu (**LEVEL**) powróci do pierwotnego ustawienia dla danego segmentu programu.

1.5. Jeśli podczas ustawiania parametrów naciśniesz ten przycisk zamiast przycisku **MODE**, wprowadzone dane zostaną zatwierdzone i program się uruchomi.

2. Przycisk **STOP** (x2)

2.1. Naciśnij i przytrzymaj ten przycisk w menu ustawień, aby zresetować konsolę.

2.2. Naciśnięcie tego przycisku w trybie paazy kończy program i powoduje powrót do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

2.3. Podczas ustawiania parametrów naciśnięcie tego przycisku powoduje powrót do poprzedniego kroku ustawień.

3. Przycisk MODE (x2)

3.1. Naciśnij ten przycisk, aby zatwierdzić ustawienie lub wprowadzić zmianę wartości. (Jeśli naciśniesz **START** bez wcześniejszego naciśnięcia **MODE**, dane i tak zostaną zapisane).

3.2. W trybie treningu przycisk **MODE** służy do ręcznego przetaczania informacji wyświetlanych na ekranie. Sekwencja: POZIOM OPORU (RESISTANCE) → TĘTNO (PULSE) → SKANOWANIE (SCAN) → POZIOM OPORU.

4. Przyciski regulacji oporu +/-

4.1. Służą jako przyciski zwiększania/zmniejszania wartości podczas konfiguracji ustawień. Przytrzymanie przycisku przez ponad 1 sekundę powoduje ciągłą zmianę wartości.

4.2. Podczas treningu każde naciśnięcie zwiększa lub zmniejsza opór o 1 poziom.

5. Przyciski skrótów oporu

5.1. Przyciski szybkiego wyboru to: „10, 20, 30, 40”.

5.2. Naciśnięcie wybranego przycisku podczas treningu powoduje natychmiastową zmianę oporu na dany poziom.

6. Przycisk PROGRAM

6.1. W trybie bezczynności (**IDLE MODE**) naciśnięcie tego przycisku pozwala na wybór trybu programów (**PROGRAM MODE**). Dostępny zakres: P01–P12 (programy predefiniowane), U01–U04 (programy użytkownika), H01–H03 (programy HRC). Okno matrycy DM wyświetla nazwę programu „PXX”.

7. Przycisk MANUAL (Tryb ręczny)

7.1. W trybie bezczynności naciśnięcie tego przycisku wybiera tryb manualny (**MANUAL MODE**).

8. Przycisk Watts Training (Trening celowy Wat)

8.1. W trybie bezczynności naciśnięcie tego przycisku wybiera tryb treningu z kontrolą mocy (**Watts Training Mode**).

9. Przycisk Interval Training (Trening interwałowy)

9.1. W trybie bezczynności naciśnięcie tego przycisku wybiera tryb treningu interwałowego (**Interval Training Mode**).

10. Przycisk Warm Up (Rozgrzewka)

10.1. (Procedura w trakcie zatwierdzania).

11. Przycisk Customize Training (Trening personalizowany)

11.1. W trybie bezczynności naciśnięcie tego przycisku wybiera tryb treningu dostosowanego do użytkownika (**Customize Training Mode**).

12. Przycisk Heart Rate Training (Trening z kontrolą tętna)

12.1. W trybie bezczynności naciśnięcie tego przycisku wybiera tryb treningu HRC (**Heart Rate Training Mode**).

13. Klawiatura numeryczna (przyciski 0-9)

13.1. Dopuszczalne jest wprowadzanie wyłącznie liczb całkowitych.

13.2. Obsługa cyfr 0-9: Po wybraniu cyfry w odpowiednim oknie wyświetli się wprowadzona wartość. Naciśnij przycisk $\sqrt{\quad}$, aby zatwierdzić. Jeśli w ciągu 3 sekund nie nastąpi zatwierdzenie, rozlegnie się sygnał dźwiękowy („beep”), a system powróci do poprzedniej wartości.

13.3. Obsługa liczb od 10 w górę: Po wybraniu dwóch cyfr naciśnij przycisk $\sqrt{\quad}$, aby zatwierdzić. Jeśli wprowadzona wartość wykracza poza dopuszczalny zakres, zostanie uznana za nieważną – rozlegną się dwa sygnały dźwiękowe, a system powróci do poprzedniej wartości.

14. Przycisk $\sqrt{\quad}$ (Zatwierdzenie)

14.1. Po wprowadzeniu wartości należy nacisnąć przycisk $\sqrt{\quad}$, aby ją zatwierdzić. Przycisk ten na klawiaturze numerycznej służy wyłącznie do potwierdzania wprowadzonych liczb.

14.2. Jeśli wprowadzona wartość mieści się w dopuszczalnym zakresie, po naciśnięciu przycisku $\sqrt{\quad}$ rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a odpowiednie okno wyświetli i przyjmie nową wartość. W przypadku wartości spoza zakresu, system zasygnalizuje błąd dwoma dźwiękami i przywróci poprzednią wartość.

14.3. **Dopuszczalny zakres:** Obejmuje wartości od minimalnego do maksymalnego poziomu regulacji (np. od minimalnego do maksymalnego poziomu oporu).

15. Przycisk \times (Cofnij/Usuń)

15.1. Naciśnięcie tego przycisku po wprowadzeniu cyfry powoduje anulowanie wpisu. Przycisk \times na klawiaturze numerycznej służy wyłącznie do usuwania wprowadzanych wartości.

16. Przycisk RECOVERY (Test wydolności)

16.1. Naciśnij ten przycisk podczas treningu, w trakcie pauzy lub po zakończeniu ćwiczeń, aby aktywować funkcję pomiaru tętna spoczynkowego (ocena kondycji). Ponowne naciśnięcie powoduje wyjście z tego trybu.

VI. OPIS PROGRAMÓW

1. SZYBKI START (QUICK START)

1.1. Gdy użytkownik naciśnie przycisk **START/PAUSE** w trybie **IDLE MODE**, czas zacznie być naliczany od 0:00. Pozostałe parametry również będą naliczane od zera, a opór rozpocznie się od poziomu 1.

2. TRYB MANUALNY (MANUAL)

2.1. W trybie **IDLE MODE** naciśnij przycisk **MANUAL**, aby wybrać tryb ręczny. Okno komunikatów (MW) wyświetli napis: „**PRESS START FOR QUICK START OR MODE FOR SETUP**” (Naciśnij Start, aby szybko zacząć, lub Mode, aby skonfigurować). Zaświeci się kontrolka trybu **MANUAL**, a na matrycy DM podświetli się pierwszy (dolny) rząd punktów.

2.2. Naciśnij przycisk **MODE**, aby przejść do ustawień lub pozostaw wartości domyślne i naciśnij **START/PAUSE**, aby rozpocząć. Naciśnięcie **STOP** spowoduje powrót do trybu **IDLE MODE**.

2.3. **Ustawianie wieku:** Naciśnij **MODE**, aby zmienić wiek. Gdy na ekranie MW pojawi się komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE**”, zacznie migać wartość „**AGE > 30**”. Użyj przycisków +/- lub klawiatury numerycznej, aby zmienić wiek. Po zmianie naciśnij **START/PAUSE**, aby zatwierdzić i rozpocząć, lub **MODE**, aby przejść do kolejnego ustawienia.

2.4. **Ustawianie wagi:** Naciśnij **MODE**, aby zmienić wagę. Po wyświetleniu komunikatu: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT**”, zacznie migać wartość „**WEIGHT > 70**”. Użyj przycisków +/- lub klawiatury numerycznej, aby wprowadzić dane. Po zmianie naciśnij **START/PAUSE**, aby zatwierdzić i rozpocząć, lub **MODE**, aby przejść do kolejnego ustawienia.

2.5. **Ustawianie czasu:** Po naciśnięciu przycisku **MODE**, w oknie komunikatów (MW) pojawi się informacja „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME**”, a w oknie **TIME** zacznie migać wartość **24:00**. Użyj przycisków regulacji oporu (+/-) lub klawiatury numerycznej,

aby zmienić czas. Po zakończeniu naciśnij **START**, aby zatwierdzić i rozpocząć trening, lub **MODE**, aby przejść do kolejnego parametru.

2.6. **Ustawianie dystansu:** Naciśnij **MODE**, aby wybrać dystans. W oknie MW pojawi się komunikat „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST DISTANCE**”, a w oknie **DIS** zacznie migać wartość **5.0**. Użyj przycisków +/- lub klawiatury numerycznej, aby ustawić dystans. Po zakończeniu naciśnij **START**, aby rozpocząć lub **MODE**, aby przejść dalej.

2.7. **Ustawianie kalorii:** Naciśnij **MODE**, aby wybrać kalorie. W oknie MW pojawi się komunikat „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST CALORIES**”, a w oknie **CAL** zacznie migać wartość **200**. Użyj przycisków +/- lub klawiatury numerycznej, aby zmienić limit kalorii. Po zakończeniu naciśnij **START**, aby rozpocząć lub **MODE**, aby zakończyć edycję ustawień.

2.8. **Zakończenie konfiguracji:** Po przejściu przez wszystkie parametry, w oknie MW pojawi się komunikat „**PRESS START TO BEGIN OR MODE TO MODIFY**” (Naciśnij **Start**, aby zacząć, lub **Mode**, aby zmienić). Naciśnij **START**, aby uruchomić program lub **MODE**, aby wrócić do pierwszej opcji i poprawić ustawienia.

2.9. **Zasada odliczania:** Czas, dystans i kalorie mogą być ustawione jednocześnie. Program zakończy się w momencie, gdy **dowolny** z tych parametrów zostanie odliczony do zera. Jeśli dla parametrów **TIME/DIS/CAL** nie ustawiono odliczania (pozostawiono wartość 0), dane będą naliczane rosnąco.

W trakcie TRENINGU (RUNNING):

2.10. Naciśnij przycisk **START/PAUSE**, aby uruchomić program. Wbudowany program składa się z **32 segmentów**, a czas trwania każdego z nich jest równy: *ustawiony czas / 32*. Przejście do nowego segmentu sygnalizowane jest potrójnym dźwiękiem „BI”.

2.11. Podczas ćwiczeń wskaźnik poziomu (**LEVEL**) aktualnego segmentu będzie migać. Użyj przycisków **LEVEL +/-** lub klawiatury numerycznej, aby wyregulować opór. Profil oporu (**LEVEL PROFILE**) dla bieżącego oraz wszystkich kolejnych segmentów zostanie odpowiednio zaktualizowany.

2.12. W trakcie treningu okno danych (**DATA**) automatycznie przetacza wyświetlane parametry co **5 sekund**, podświetlając przy tym odpowiednią kontrolkę informacyjną.

2.13. Naciśnięcie przycisku **START/PAUSE** podczas ćwiczeń powoduje przejście w tryb pauzy (**PAUSE MODE**). W oknie komunikatów (MW) pojawi się napis „**PAUSE**”, a opór powróci do najniższego ustawienia. Naciśnij **START/PAUSE**, aby wznowić trening lub **STOP**, aby powrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

2.14. Gdy odliczanie (**COUNT DOWN**) dobiegnie końca, trzy krótkie sygnały dźwiękowe zasygnalizują zakończenie programu, a opór powróci do najniższego poziomu. Naciśnij przycisk **STOP**, aby powrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

3. PROGRAMY (PROGRAM)

3.1. Urządzenie posiada **12 wbudowanych programów** (P01–P12). Naciśnij przycisk **PROGRAM**, aby wejść w tryb wyboru programów. Na matrycy DM wyświetli się graficzny profil trasy. Po wyświetlaniu symbolu „PX” (np. P01, P02) w oknie **TIME** przez 3 sekundy, w oknie komunikatów (MW) pojawi się napis: „**PRESS START FOR QUICK START OR MODE FOR SETUP**”.

3.2. Naciśnij przycisk **MODE**, aby przejść do ustawień lub pozostaw wartości domyślne i naciśnij **START/PAUSE**, aby rozpocząć trening. Naciśnięcie **STOP** spowoduje powrót do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

3.3. **Ustawianie wieku:** Naciśnij **MODE**, aby zmienić wiek. W oknie MW pojawi się komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE**”, a następnie zacznie migać wartość

„**AGE > 30**”. Użyj przycisków +/- lub klawiatury numerycznej, aby wprowadzić dane. Po zakończeniu naciśnij **START/PAUSE**, aby rozpocząć lub **MODE**, aby przejść do kolejnego ustawienia.

3.4. **Ustawianie wagi:** Naciśnij **MODE**, aby zmienić wagę. W oknie MW pojawi się komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT**”, a następnie zacznie migać wartość „**WEIGHT > 70**”. Użyj przycisków +/- lub klawiatury numerycznej, aby zmienić wartość. Po zakończeniu naciśnij **START/PAUSE**, aby rozpocząć lub **MODE**, aby przejść dalej.

3.5. **Ustawianie czasu:** Naciśnij **MODE**, aby wybrać czas. W oknie MW pojawi się komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME**”, a w oknie **TIME** zacznie migać wartość **24:00**. Użyj przycisków regulacji oporu (+/-) lub klawiatury numerycznej, aby ustawić czas. Po zakończeniu naciśnij **START**, aby rozpocząć lub **MODE**, aby zakończyć edycję.

3.6. **Zakończenie konfiguracji:** Po ustawieniu wszystkich parametrów, w oknie MW wyświetli się napis: „**PRESS START TO BEGIN OR MODE TO MODIFY**”. Naciśnij **START**, aby uruchomić program lub **MODE**, aby wrócić do pierwszej opcji i skorygować ustawienia.

W trakcie TRENINGU (During RUNNING):

3.7. Naciśnij przycisk **START/PAUSE**, aby uruchomić program. Każdy z wbudowanych programów składa się z **32 segmentów**, a czas trwania pojedynczego segmentu wynosi: *ustawiony czas / 32*. Przejście do kolejnego segmentu sygnalizowane jest potrójnym dźwiękiem „**BI**”.

3.8. Podczas treningu wskaźnik poziomu (**LEVEL**) aktualnego segmentu będzie migać. Możesz użyć przycisków **LEVEL +/-** lub klawiatury numerycznej, aby wyregulować opór; w tym trybie zmianie ulegnie profil oporu (**LEVEL PROFILE**) wyłącznie dla bieżącego segmentu.

3.9. W trybie ruchu okno danych (**DATA**) automatycznie przetacza parametry treningu co **5 sekund**, podświetlając odpowiednią kontrolkę informacyjną.

3.10. Naciśnięcie przycisku **START/PAUSE** podczas ćwiczeń powoduje przejście w tryb pauzy (**PAUSE MODE**). W oknie komunikatów (MW) pojawi się napis „**PAUSE**”, a opór zostanie zredukowany do najniższego poziomu. Naciśnij **START/PAUSE**, aby wznowić trening lub **STOP**, aby powrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

3.11. Gdy odliczanie czasu (**COUNT DOWN**) dobiegnie końca, trzy krótkie sygnały dźwiękowe zasygnalizują zakończenie programu, a opór powróci do najniższego poziomu. Naciśnij przycisk **STOP**, aby powrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

4. Trening Wat (Watts Training)

4.1. W trybie bezczynności (**IDLE MODE**) naciśnij przycisk **Watts Training**, aby wybrać ten tryb. Zaświeci się kontrolka treningu Wat, a w oknie matrycy DM podświetli się dolna linia.

4.2. Naciśnij przycisk **MODE**, aby wejść w tryb ustawień, lub pozostaw wartości domyślne i naciśnij **START/PAUSE**, aby rozpocząć; możesz też nacisnąć przycisk **STOP**, aby powrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

4.3. Naciśnij przycisk **MODE**, aby zmienić wiek. Na wyświetlaczu komunikatów (MW) pojawi się informacja: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE**”, a wartość „**AGE > 30**” zacznie migać. Użyj przycisków **LEVEL +/-** lub klawiatury numerycznej, aby zmienić wartość. Po zakończeniu naciśnij **START/PAUSE**, aby zatwierdzić i rozpocząć, lub **MODE**, aby przejść do kolejnego parametru.

4.4. Naciśnij przycisk **MODE**, aby zmienić wagę. W oknie MW wyświetli się komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT**”, a wartość „**WEIGHT > 70**” zacznie migać. Użyj przycisków **LEVEL +/-** lub klawiatury numerycznej, aby wprowadzić dane. Po zmianie naciśnij **START/PAUSE**, aby zatwierdzić i rozpocząć, lub **MODE**, aby przejść dalej.

4.5. Naciśnij przycisk **MODE**, aby wybrać czas. W oknie MW pojawi się komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME**”, a w oknie **TIME** zacznie migać wartość **24:00**. Użyj przycisków **RESISTANCE +/-** lub klawiatury numerycznej, aby ustawić czas. Po zakończeniu naciśnij **START**, aby rozpocząć lub **MODE**, aby przejść do kolejnego ustawienia.

4.6. Naciśnij przycisk **MODE**, aby ustawić docelową moc (**WATT**). W oknie MW pojawi się komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WATT**”, a w oknie **WATT** zacznie migać wartość **125**. Użyj przycisków **RESISTANCE +/-** lub klawiatury numerycznej, aby zmienić wartość watów. Po zakończeniu naciśnij **START**, aby rozpocząć lub **MODE**, aby przejść do ostatniego kroku.

4.7. Edycja ustawień została zakończona. W oknie MW wyświetli się napis: „**PRESS START TO BEGIN OR MODE TO MODIFY**”. Naciśnij **START**, aby uruchomić program lub **MODE**, aby wrócić do pierwszej opcji i skorygować ustawienia.

W trakcie treningu (Running):

4.8. Naciśnij przycisk **START/PAUSE**, aby uruchomić program. Wbudowany program składa się z **32 segmentów**, a czas trwania każdego z nich jest równy: *ustawiony czas / 32*. Przejście do nowej linii (segmentu) sygnalizowane jest potrójnym dźwiękiem „**BI**”.

4.9. Matryca **DM** wyświetla profil realizowanego treningu. Podczas ćwiczeń w oknie **WATT** widoczna jest wartość docelowa mocy (target **WATT**).

4.10. W trakcie treningu okno danych (**DATA**) automatycznie przelacza parametry co **5 sekund**, podświetlając odpowiednią kontrolkę informacyjną.

4.11. Podczas ćwiczeń konsola będzie automatycznie dostosowywać opór w każdym segmencie tak, aby utrzymać docelową moc (**WATT**), aż do zakończenia treningu.

4.12. Podczas treningu naciśnięcie przycisku **START/PAUSE** spowoduje przejście w tryb pauzy (**PAUSE MODE**). W oknie MW pojawi się napis „**PAUSE**”, a opór spadnie do najniższego poziomu. Możesz nacisnąć **START/PAUSE**, aby wznowić, lub **STOP**, aby wrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

4.13. Gdy odliczanie czasu dobiegnie końca, brzęczyk wyemituje trzy sygnały dźwiękowe, informując o zakończeniu programu, a opór powróci do najniższego poziomu. Naciśnij **STOP**, aby powrócić do trybu **IDLE MODE**.

5. Trening Interwałowy (Interval Training)

5.1. W trybie bezczynności (**IDLE MODE**) naciśnij przycisk **Interval Training**, aby wybrać ten tryb. W oknie komunikatów (MW) pojawi się napis: „**PRESS START FOR QUICK START OR MODE FOR SETUP**”. Zaświeci się kontrolka treningu interwałowego, a na matrycy **DM** wyświetli się grafika programu.

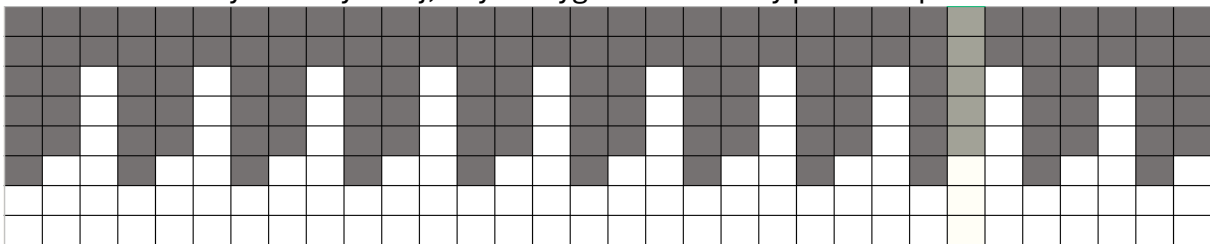
5.2. Naciśnij **MODE**, aby wejść w ustawienia lub naciśnij **START/PAUSE**, aby zacząć z wartościami domyślnymi. Przycisk **STOP** cofa do trybu **IDLE MODE**.

5.3. **Zmiana wieku:** Naciśnij **MODE**. MW wyświetli komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE**”, a wartość „**AGE > 30**” zacznie migać. Użyj przycisków +/- lub klawiatury numerycznej. Zatwierdź przyciskiem **START/PAUSE** (aby zacząć) lub **MODE** (aby przejść dalej).

- 5.4. **Zmiana wagi:** Naciśnij **MODE**. MW wyświetli komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT**”, a wartość „**WEIGHT > 70**” zacznie migać. Użyj przycisków +/- lub klawiatury numerycznej. Zatwierdź przyciskiem **START/PAUSE** lub **MODE**.
- 5.5. **Zmiana czasu:** Naciśnij **MODE**. MW wyświetli komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME**”, a w oknie **TIME** zacznie migać **24:00**. Użyj przycisków oporu +/- lub klawiatury numerycznej. Zatwierdź przyciskiem **START** lub **MODE**.
- 5.6. **Zmiana dystansu:** Naciśnij **MODE**. MW wyświetli komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST DISTANCE**”, a w oknie **DIS** zacznie migać **5.0**. Użyj przycisków oporu +/- lub klawiatury numerycznej. Zatwierdź przyciskiem **START** lub **MODE**.
- 5.7. **Zmiana kalorii:** Naciśnij **MODE**. MW wyświetli komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST CALORIES**”, a w oknie **CAL** zacznie migać **200**. Użyj przycisków oporu +/- lub klawiatury numerycznej. Zatwierdź przyciskiem **START** lub **MODE**, aby zakończyć edycję.
- 5.8. **Konfiguracja zakończona:** MW wyświetli: „**PRESS START TO BEGIN OR MODE TO MODIFY**”. Naciśnij **START**, aby rozpocząć lub **MODE**, aby wrócić do pierwszej opcji ustawień.

W trakcie treningu (RUNNING):

- 5.9. Naciśnij **START/PAUSE**, aby uruchomić program. Składa się on z 32 segmentów; czas trwania każdego to *ustawiony czas / 32*. Dźwięk „BI” oznacza przejście do nowej linii profilu.
- 5.10. Matryca **DM** wyświetla profil poziomu trudności (**PROFILE**). Użyj przycisków **LEVEL +/-** lub klawiatury numerycznej, aby skorygować aktualny poziom oporu.



- 5.11. W trakcie treningu okno danych (**DATA**) automatycznie przełącza parametry ćwiczeń co **5 sekund**, podświetlając przy tym odpowiednią kontrolkę informacyjną.
- 5.12. Podczas treningu naciśnięcie przycisku **START/PAUSE** powoduje przejście w tryb pauzy (**PAUSE MODE**). W oknie komunikatów (MW) pojawi się napis „**PAUSE**”, a opór zostanie zredukowany do najniższego poziomu. Możesz nacisnąć przycisk **START/PAUSE**, aby wznowić trening lub **STOP**, aby powrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).
- 5.13. Gdy odliczanie czasu (**COUNT DOWN**) dobiegnie końca, brzęczyk wyemituje trzy sygnały dźwiękowe, sygnalizując zakończenie programu, a opór powróci do najniższego poziomu. Naciśnij przycisk **STOP**, aby powrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

6. Rozgrzewka (Warm Up)

6.1. Procedura w trakcie ustalania.

7. Trening personalizowany (Customize Training)

- 7.1. Dostępne są 4 tryby użytkownika. Naciśnij przycisk **Customize Training**, aby wejść w ten tryb. W oknie komunikatów (MW) pojawi się napis: „**PRESS START FOR QUICK START OR MODE FOR SETUP**”. Zaświeci się kontrolka treningu personalizowanego, a na matrycy DM podświetli się pierwszy rząd punktów.
- 7.2. Naciśnij przycisk **MODE**, aby przejść do ustawień lub naciśnij **START/PAUSE**, aby rozpocząć z wartościami domyślnymi. Przycisk **STOP** umożliwia powrót do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

7.3. **Zmiana wieku:** Naciśnij **MODE**. W oknie MW pojawi się komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE**”, a wartość „**AGE > 30**” zacznie migać. Użyj przycisków **LEVEL +/-** lub klawiatury numerycznej, aby zmienić wiek. Zatwierdź przyciskiem **START/PAUSE** (aby zacząć) lub **MODE** (aby przejść dalej).

7.4. **Zmiana wagi:** Naciśnij **MODE**. W oknie MW pojawi się komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT**”, a wartość „**WEIGHT > 70**” zacznie migać. Użyj przycisków **LEVEL +/-** lub klawiatury numerycznej, aby wprowadzić dane. Zatwierdź przyciskiem **START/PAUSE** lub **MODE**.

7.5. **Zmiana czasu:** Naciśnij **MODE**. W oknie MW pojawi się komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME**”, a w oknie **TIME** zacznie migać **24:00**. Użyj przycisków **RESISTANCE +/-** lub klawiatury numerycznej, aby ustawić czas. Zatwierdź przyciskiem **START/PAUSE** lub **MODE**.

7.6. **Programowanie profilu oporu:** Naciśnij **MODE**, aby modyfikować poziomy oporu dla poszczególnych segmentów. W oknie **RESISTANCE** zacznie migać cyfra „**1**”. Użyj przycisków **RESISTANCE +/-** lub klawiatury numerycznej, aby ustawić opór dla pierwszego segmentu. Powtórz tę czynność dla wszystkich **32 sekcji**. Po ustawieniu każdej sekcji naciśnij **MODE**, aby przejść do następnej. Po zakończeniu programowania całego profilu naciśnij **START/PAUSE**, aby uruchomić program lub **STOP**, aby wrócić do poprzedniego ustawienia.

W trakcie TRENINGU (RUNNING):

7.7. Naciśnij przycisk **START/PAUSE**, aby uruchomić program. Program składa się z **32 segmentów**, a czas trwania każdego z nich to: *ustawiony czas* / 32. Przejście do każdego kolejnego segmentu (linii) sygnalizowane jest potrójnym dźwiękiem „**BI**”.

7.8. Podczas treningu wskaźnik poziomu (**LEVEL**) aktualnego segmentu będzie migać. Użyj przycisków **LEVEL +/-** lub klawiatury numerycznej, aby wyregulować opór; w tym trybie zmianie ulegnie profil oporu wyłącznie dla bieżącego segmentu.

7.9. W trakcie ćwiczeń okno danych (**DATA**) automatycznie przełącza parametry treningu co **5 sekund**, podświetlając odpowiednią kontrolkę informacyjną.

7.10. Naciśnięcie przycisku **START/PAUSE** podczas ćwiczeń powoduje przejście w tryb pauzy (**PAUSE MODE**). W oknie MW pojawi się napis „**PAUSE**”, a opór powróci do najniższego poziomu. Naciśnij **START/PAUSE**, aby wznowić, lub **STOP**, aby powrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

7.11. Gdy odliczanie czasu dobiegnie końca, brzęczyk wyemituje trzy sygnały dźwiękowe, a opór powróci do najniższego poziomu. Naciśnij **STOP**, aby powrócić do trybu **IDLE MODE**.

8. Trening z kontrolą tętna (Heart Rate Training)

8.1. Dostępne są **3 tryby**. Obliczanie docelowego tętna:

- **HRC1** = $(220 - \text{WIEK}) \times 60\%$
- **HRC2** = $(220 - \text{WIEK}) \times 70\%$
- **HRC3** = $(220 - \text{WIEK}) \times 80\%$

8.2. W trybie bezczynności (**IDLE MODE**) naciśnij przycisk **Heart Rate Training**. W oknie komunikatów (MW) pojawi się napis: „**PRESS START FOR QUICK START OR MODE FOR SETUP**”. Zaświeci się kontrolka trybu HRC, a na matrycy DM podświetli się pierwszy rząd punktów.

8.3. Naciśnij **MODE**, aby wejść w ustawienia lub naciśnij **START/PAUSE**, aby zacząć z wartościami domyślnymi. Przycisk **STOP** umożliwia powrót do trybu bezczynności.

8.4. **Zmiana wieku:** Naciśnij **MODE**. MW wyświetli komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE**”, a wartość „**AGE > 30**” zacznie migać. Użyj przycisków +/- lub klawiatury numerycznej. Zatwierdź przyciskiem **START/PAUSE** (aby zacząć) lub **MODE** (aby przejść dalej).

8.5. **Zmiana wagi:** Naciśnij **MODE**. MW wyświetli komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT**”, a wartość „**WEIGHT > 70**” zacznie migać. Użyj przycisków +/- lub klawiatury numerycznej. Zatwierdź przyciskiem **START/PAUSE** lub **MODE**.

8.6. **Zmiana czasu:** Naciśnij **MODE**. MW wyświetli komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME**”, a w oknie **TIME** zacznie migać **24:00**. Użyj przycisków **RESISTANCE +/-** lub klawiatury numerycznej. Zatwierdź przyciskiem **START/PAUSE**, aby uruchomić program.

8.7. **Zmiana docelowego tętna (THR):** Naciśnij **MODE**. MW wyświetli komunikat: „**USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TARGET HR**”, a w oknie **PULSE** zacznie migać wartość **114**. Użyj przycisków **RESISTANCE +/-** lub klawiatury numerycznej, aby skorygować wartość (zakres modyfikacji wynosi +/- 5 uderzeń od wartości wyjściowej THR). Po zakończeniu naciśnij **START/PAUSE**, aby uruchomić program lub **STOP**, aby wrócić do poprzedniego kroku.

W trakcie TRENINGU (RUNNING):

8.8. Program rozpoczyna się od najniższego poziomu oporu (**LEVEL**). W trakcie ćwiczeń możesz użyć przycisków **RESISTANCE +/-** lub klawiatury numerycznej, aby skorygować docelową wartość tętna.

8.9. Metoda detekcji i regulacji HRC

Podczas treningu program stale porównuje tętno docelowe z tętnem rzeczywistym i dostosowuje opór co 30 sekund według następujących zasad:

8.9.1. Jeśli **tętno rzeczywiste \leq tętno docelowe - 25**: opór wzrasta automatycznie o **3 poziomy**.

8.9.2. Jeśli **tętno docelowe - 25 < tętno rzeczywiste \leq tętno docelowe - 15**: opór wzrasta automatycznie o **2 poziomy**.

8.9.3. Jeśli **tętno docelowe - 15 < tętno rzeczywiste \leq tętno docelowe - 5**: opór wzrasta automatycznie o **1 poziom**.

8.9.4. Jeśli **tętno rzeczywiste mieści się w zakresie +/- 5 uderzeń od tętna docelowego**: poziom oporu pozostaje **bez zmian**.

8.9.5. Jeśli **tętno docelowe + 5 \leq tętno rzeczywiste < tętno docelowe + 15**: opór zmniejsza się automatycznie o **1 poziom**.

8.9.6. Jeśli **tętno rzeczywiste \geq tętno docelowe + 15**: opór zmniejsza się automatycznie o **2 poziomy**.

8.9.7. Jeśli system nie wykryje tętna, w oknie **PULSE** wyświetli się litera „**P**”. Jeśli sygnał tętna nie zostanie odebrany w ciągu 15 sekund, opór będzie zmniejszał się o 1 poziom co 10 sekund, aż do osiągnięcia najniższego poziomu, po czym program zakończy się i przejdzie w tryb **END MODE**.

8.10. W trakcie ćwiczeń okno danych (**DATA**) automatycznie przetacza parametry co **5 sekund**, podświetlając odpowiednią kontrolkę.

8.11. Naciśnięcie **START/PAUSE** podczas treningu aktywuje tryb pauzy (**PAUSE MODE**). Na ekranie pojawi się napis „**PAUSE**”, a opór spadnie do minimum. Naciśnij **START/PAUSE**, aby wznowić lub **STOP**, aby wrócić do trybu bezczynności.

8.12. Po zakończeniu odliczania czasu (**COUNT DOWN**), brzęczyk wyemituje trzy sygnały dźwiękowe, a opór powróci do najniższego poziomu. Naciśnij **STOP**, aby wrócić do trybu **IDLE MODE**.

9. TEST WYDOLNOŚCI (RECOVERY)

9.1. Podczas ćwiczeń, w stanie pauzy, zatrzymania lub po zakończeniu treningu, naciśnięcie przycisku **RECOVERY** uruchamia 10-sekundowy okres monitorowania tętna. Okno matrycy DM wyświetli napis „**TESTING**”, zaświeci się kontrolka **PULSE**, okno tętna pokaże aktualny puls użytkownika, a okno czasu rozpocznie odliczanie od **0:10**. Jeśli w ciągu tych 10 sekund nie zostanie odebrany sygnał tętna, w oknie **PULSE** pojawi się „0”, a dwa sygnały dźwiękowe („BI”) zasygnalizują powrót do stanu sprzed uruchomienia funkcji.

9.2. Jeśli tętno zostanie wykryte w ciągu 15 sekund, rozpocznie się właściwy, **1-minutowy tryb RECOVERY**. Okno **TIME** zacznie odliczać od **0:60**, a okno matrycy DM wyświetli napis „**RECOVERY**”.

9.3. Jeśli podczas odliczania nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, a tętno będzie stabilne, po zakończeniu minuty okno MW wyświetli wynik **FX (gdzie X=1–6)** wraz z odpowiednim komunikatem. Następnie system odczeka 10 sekund lub powróci do stanu sprzed testu po naciśnięciu przycisku **RECOVERY** (czemu towarzyszą dwa sygnały dźwiękowe).

9.4. Jeśli podczas 1-minutowego odliczania sygnał tętna zostanie przerwany na dłużej niż **6 sekund**, okno **PULSE** wyświetli „0” (brak wyniku), a konsola automatycznie powróci do poprzedniego stanu przy dwóch sygnałach dźwiękowych.

9.5. Parametry obliczeń:

- P0 = Wartość tętna w momencie naciśnięcia przycisku **RECOVERY**.
- P1 = Wartość tętna w momencie zakończenia odliczania (po 1 minucie).

9.6. Tabela wyników testu **RECOVERY**

p \geq 50	F1	DOSKONAŁA
p \geq 40	F2	BARDZO DOBRA
p \geq 30	F3	DOBRA
p \geq 20	F4	ZADOWALAJĄCA
p \geq 10	F5	SŁABA
p<10	F6	BARDZO SŁABA

VII. TRYB INŻYNIERYJNY (ENGINEERING MODE)

1. Pierwszy tryb inżynierski (Engineering Mode One)

1.1. W trybie bezczynności (**IDLE MODE**) naciśnij jednocześnie przyciski **START/PAUSE**, **MODE** oraz **STOP** i przytrzymaj je przez **3 sekundy**, aby wejść w tryb inżynierski. Okno komunikatów (MW) wyświetli symbol **EM**.

1.2. Tryb inżynierski opiera się na obsłudze menu. Struktura menu przedstawia się następująco:

MENU GŁÓWNE	POD-MENU	
TEST PRZYCISKÓW		
TEST WYŚWIETLACZA		
FUNKCJE		
	TRYB WYŚWIETLANIA	WŁ/WYŁ, DOMYŚLNIE: WYŁ

	ZATRZYMANIE LICZNIKA PRZEBIEGU	
	JEDNOSTKI	METRYCZNE/IMPERIALNE DOMYŚLNIE: METRYCZNE
BEZPIECZEŃSTWO		
	BLOKADA RODZICIELSKA	WŁ/WYŁ DOMYŚLNIE: WYŁ
USTAWIENIA FABRYCZNE		
WYJDZ Z TRYBU INŻYNIERYJNEGO		

1.3. Naciśnij przycisk **MODE**, aby wejść do menu głównego. Będąc w menu głównym, używaj przycisków **RESISTANCE +/-**, aby przetaczać się między opcjami: „**KEY TEST**”, „**DISPLAY TEST**”, „**FUNCTIONS**”, „**SECURITY**”, „**FACTORY SET**” oraz „**EXIT**”.

1.4. **KEY TEST (Test przycisków)**: Po wybraniu tej opcji w oknie MW pojawi się napis „**KEY TEST**”. Naciśnij **MODE**, aby zatwierdzić. W miarę naciśnięcia kolejnych przycisków na konsoli, w oknie **TIME** będą wyświetlane odpowiadające im numery. Po przetestowaniu wszystkich klawiszy, w oknie MW pojawi się komunikat „**OK**”, a urządzenie automatycznie powróci do poziomu menu „**KEY TEST**”.

1.5. **DISPLAY TEST (Test wyświetlacza)**: Po wybraniu tej opcji w oknie MW pojawi się napis „**DISPLAY TEST**”. Naciśnij **MODE**, aby zatwierdzić. Przez 3 sekundy zostaną podświetlone wszystkie elementy wyświetlacza jednocześnie, a następnie wszystkie segmenty będą zapalać się sekwencyjnie. Po zakończeniu testu system automatycznie powróci do napisu „**DISPLAY TEST**”.

1.6. **FUNCTIONS (Funkcje)**: Po wybraniu tej opcji w oknie MW pojawi się napis „**FUNCTIONS**”. Naciśnij **MODE**, aby wejść do podmenu. Do nawigacji używaj przycisków **RESISTANCE +/-**.

1.6.1. **DISPLAY MODE (Tryb uśpienia)**: Pierwszą opcją jest „**DISPLAY MODE**”. Naciśnij **MODE**, aby wejść w ustawienia. W oknie **TIME** wyświetli się status „**OFF**”. Użyj **RESISTANCE +/-**, aby zmienić status (**ON/OFF**). Naciśnij **MODE**, aby zatwierdzić i powrócić do menu funkcji, lub **STOP**, aby wyjść bez zapisywania zmian.

1.6.2. **ODO STOP (Licznik całkowity)**: Drugą opcją jest „**ODO**”. Naciśnij **MODE**, aby wyświetlić całkowity czas pracy oraz całkowity przebieg urządzenia. Ponowne naciśnięcie przycisku **MODE** spowoduje wyzerowanie tych statystyk. W oknie MW na 2 sekundy pojawi się napis „**RST**” (Reset), po czym system automatycznie powróci do ekranu „**ODO STOP**”.

1.6.3. **UNITS (Jednostki)**: Trzecią opcją jest wybór jednostek („**UNITS**”). Naciśnij **MODE**, aby wejść w tryb przetaczania; MW wyświetli domyślne ustawienie „**METRIC**” (metryczne). Użyj **RESISTANCE +/-**, aby zmienić jednostki. Po przetaczeniu na system imperialny, MW wyświetli napis „**ENGLISH**”. Naciśnij **MODE**, aby zatwierdzić lub **STOP**, aby wyjść bez zmian.

1.6.4. Naciśnij przycisk **STOP**, aby powrócić do menu głównego „**FUNCTIONS**”.

1.7. **SECURITY (Zabezpieczenia / Blokada rodzicielska)**: Po wybraniu „**SECURITY**” naciśnij **MODE**. W oknie **TIME** pojawi się status „**OFF**”. Użyj **RESISTANCE +/-**, aby zmienić status na **ON** (włączone) lub **OFF** (wyłączone). Zatwierdź przyciskiem **MODE** lub wyjdź przyciskiem **STOP**.

1.7.1. **Gdy CHILD LOCK jest włączony (ON):** Po włączeniu zasilania MW wyświetli komunikat „**CONSOLE LOCKED**” (Konsola zablokowana). Aby odblokować urządzenie i przejść do trybu bezczynności, użytkownik musi jednocześnie przytrzymać przyciski **START/PAUSE** i **MODE** przez **2 sekundy**.

1.7.2. Gdy blokada jest aktywna, wszystkie przyciski są nieaktywne do momentu odblokowania konsoli.

1.8. **FACTORY SET (Ustawienia fabryczne):** Po wybraniu „**FACTORY SET**” naciśnij **MODE**, aby wyczyścić pamięć EEPROM. MW wyświetli datę wersji oprogramowania oraz napis „**CLR**”. Po 3 sekundach system powróci do ekranu „**FACTORY SET**”.

1.8.1. Gdy MW wyświetla datę wersji, naciśnij jednocześnie **START/PAUSE** i **RECOVERY** przez **3 sekundy**, aby wejść w tryb aktualizacji bezprzewodowej (**OTA update**). Na matrycy DM pojawi się napis „**OTA**”.

1.8.2. Po połączeniu z Bluetooth (Bluetooth), w oknie DM pojawi się napis „**BT**”.

1.8.3. **Kroki aktualizacji:** 1.8.4. Użyj aplikacji na Androida „**anplus-ota**” lub aplikacji na iOS „**SUNRISE OTA**”, aby przeprowadzić aktualizację bezprzewodową. Kliknij „**Start**”, przejdź do następnej strony i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.

1.8.5. **Krok 1: Parowanie urządzenia.** Kliknij „**Scan Bluetooth**”, wybierz odpowiednie urządzenie z listy i kliknij, aby je sparować i połączyć. Po pomyślnym nawiązaniu połączenia, w oknie DM wyświetli się stały (nie migający) napis „**BT**”.

1.8.6. **Krok 2: Ładowanie pliku aktualizacji.** Kliknij „**Start Loading**” i wybierz plik binarny (.bin), który ma zostać wgrany do urządzenia.

1.8.7. **Krok 3: Wykonanie aktualizacji.** Kliknij „**Start Update**”. Konsola rozpocznie proces aktualizacji. Gdy pasek postępu osiągnie **100%**, urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy „**BI**” i uruchomi się ponownie, co oznacza pomyślne zakończenie operacji.

1.9. **Wyjście (EXIT):** Ostatnią pozycją w menu głównym jest „**EXIT**”. Gdy w oknie MW pojawi się ten napis, naciśnij przycisk **MODE**, aby opuścić tryb inżynierski i powrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

2. Drugi tryb inżynierski (Ustawienia PWM)

2.1. W trybie bezczynności (**IDLE MODE**) naciśnij jednocześnie i przytrzymaj przyciski **START/PAUSE** oraz **STOP** przez **2 sekundy**, aby wejść w ustawienia **PWM** (regulacja sygnału sterującego oporem).

2.2. Okno **RESISTANCE** wyświetla aktualny poziom (**LEVEL**), a okno **TIME** wyświetla odpowiadającą mu wartość **PWM**.

- Użyj przycisków **RESISTANCE +/-**, aby zmienić poziom (**LEVEL**).
- Użyj przycisku **MODE**, aby wejść w edycję wartości PWM dla danego poziomu.
- Po zakończeniu konfiguracji wszystkich poziomów naciśnij **MODE**, aby zapisać zmiany, a następnie **START**, aby zweryfikować poprawność danych.
- Jeśli dane są poprawne, MW wyświetli „**OK**” i system wróci do trybu IDLE po 2 sekundach. W przypadku błędu wyświetli się „**NO**” i system przywróci poprzednie wartości.

2.3. Jeśli weryfikacja zakończy się niepowodzeniem, możesz ponownie wejść w ten tryb i poprawić ustawienia.

2.4. Naciśnięcie przycisku **STOP** w trakcie edycji spowoduje wyjście z trybu **bez zapisywania** zmian.

3. Trzeci tryb inżynierski (Zmiana modelu)

1.1. Konsola obsługuje dwa typy urządzeń: rower pionowy (**upright cart**) oraz rower poziomy (**lazy cart**) – modele B12-V1/R12-V1.

1.2. W trybie bezczynności (**IDLE MODE**) naciśnij i przytrzymaj przycisk **RESISTANCE** - oraz przycisk **MODE** przytrzymaj oba przyciski jednocześnie przez **3 sekundy**, aby wejść na stronę wyboru modelu. Na matrycy DM wyświetli się napis „**B12-V1**”. Użyj przycisków **RESISTANCE +/-**, aby przełączyć na model **R12-V1**. Naciśnij przycisk **MODE**, aby zapisać wybór i powrócić do trybu bezczynności (**IDLE MODE**). Naciśnięcie przycisku **STOP** w trakcie ustawiania spowoduje wyjście z trybu **bez zapisywania** zmian.

Uwaga:

- **R12-V1** oznacza rower poziomy (tzw. lazy cart / recumbent bike).
- **B12-V1** oznacza rower pionowy (upright cart).

VIII. KOMUNIKATY O BŁĘDACH

Kod błędu	Opis błędu
E1	Błąd komunikacji
E2	Błąd przeciążenia
E4	Przerwa w obwodzie elektromagnetycznym

IX. Specjalne kombinacje klawiszy:

Poniżej znajduje się zestawienie skrótów pozwalających na szybki dostęp do zaawansowanych funkcji urządzenia:

1. **START/PAUSE + MODE + STOP (przytrzymać 3 sek.)**
 - Wchodzi w **Pierwszy Tryb Inżynierski** (ustawienia jednostek, testy, blokady).
2. **START + MODE**
 - Zdejmuje blokadę rodzicielską (**CHILD LOCK**).
3. **START + STOP**
 - Wchodzi w **ustawienia PWM** dla każdego poziomu (kalibracja oporu).
4. **RESISTANCE (-) + MODE**
 - Wchodzi w tryb **wyboru modelu** (Rower pionowy / Rower poziomy).
5. **START/PAUSE + RECOVERY (podczas wyświetlania daty wersji)**
 - Wchodzi w **tryb aktualizacji oprogramowania (OTA)**

10. PROFILE PROGRAMÓW (Profile poziomów dla P1~P12)

CZAS		Ustawiony czas / 32 = czas trwania każdego segmentu.															
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	POZIOM	12	24	24	12	24	24	12	24	24	12	24	24	12	24	24	12
P2	POZIOM	4	8	12	20	24	4	4	8	12	20	24	4	4	8	12	20
P3	POZIOM	4	24	20	12	8	4	4	24	20	12	8	4	4	24	20	12
P4	POZIOM	4	4	8	8	12	12	16	16	20	20	24	24	24	24	20	20
P5	POZIOM	4	4	4	8	8	8	12	12	12	16	16	16	20	20	20	24
P6	POZIOM	4	4	8	12	16	20	24	24	20	16	12	8	8	12	16	20
P7	POZIOM	4	4	8	8	16	16	20	20	24	24	24	24	24	24	24	24
P8	POZIOM	4	8	16	24	12	4	4	8	16	24	12	4	4	8	16	24

P9	POZIOM	4	4	4	12	12	12	12	16	16	16	16	20	20	20	20	24
P10	POZIOM	4	8	16	16	20	20	24	28	24	20	20	20	20	20	20	24
P11	POZIOM	12	24	12	24	12	24	12	24	12	24	12	24	12	24	12	24
P12	POZIOM	4	4	24	4	4	24	4	4	24	4	4	24	4	4	24	4

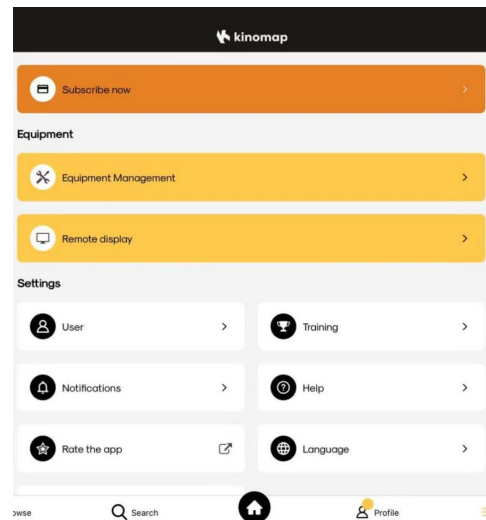
CZAS		Ustawiony czas / 32 = czas trwania każdego segmentu.															
Program		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
P1	POZIOM	24	24	12	24	24	12	24	24	24	12	24	24	12	24	24	12
P2	POZIOM	24	4	4	8	12	20	24	4	8	4	4	24	20	12	8	4
P3	POZIOM	8	4	4	24	20	12	8	4	24	4	4	8	12	20	24	4
P4	POZIOM	16	16	12	12	8	8	4	4	16	16	12	12	8	8	4	4
P5	POZIOM	24	24	28	28	28	24	24	24	12	12	8	8	8	4	4	4
P6	POZIOM	24	24	20	16	12	8	4	4	24	24	20	16	12	8	4	4
P7	POZIOM	20	20	16	16	8	8	4	4	20	20	16	16	8	8	4	4
P8	POZIOM	12	4	4	8	16	24	12	4	8	4	4	12	24	16	8	4
P9	POZIOM	24	24	24	24	16	16	16	16	16	12	12	12	12	4	4	4
P10	POZIOM	28	24	20	20	16	16	8	4	28	24	20	20	16	16	8	4
P11	POZIOM	12	24	12	24	12	24	12	24	24	12	24	12	24	12	24	12
P12	POZIOM	4	24	4	4	24	4	4	24	4	4	24	4	4	24	4	4

Połączenie Bluetooth Instrukcja obsługi aplikacji Kinomap:

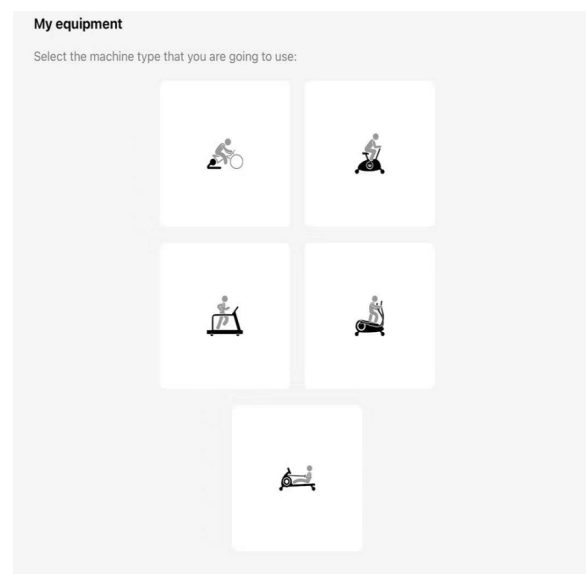
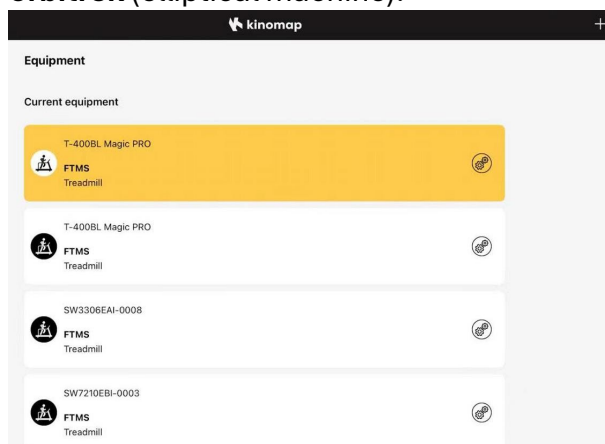
- 1.1. Po uruchomieniu aplikacji Kinomap,
- 1.2. kliknij, aby zarejestrować konto.

- 1.3. Kliknij „Add My Gym Equipment” (Dodaj mój sprzęt fitness),
- 1.4. aby przejść do następnego kroku.

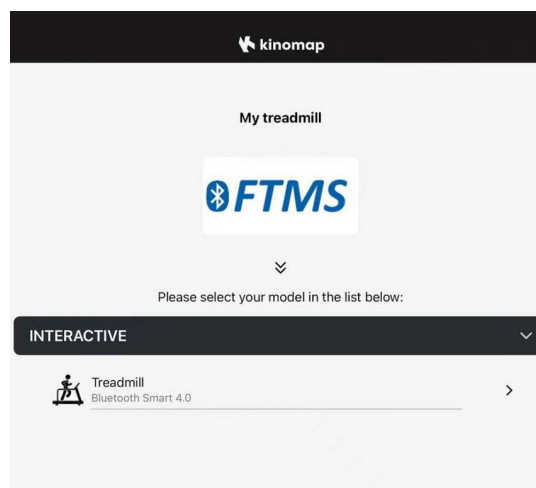
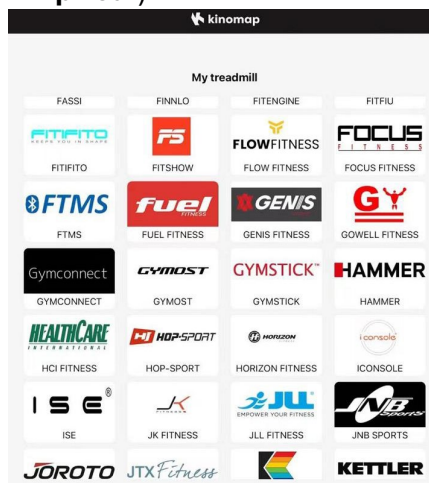
1.3. Kliknij „Fitness Equipment Management” (Zarządzanie sprzętem fitness), aby dodać urządzenie.



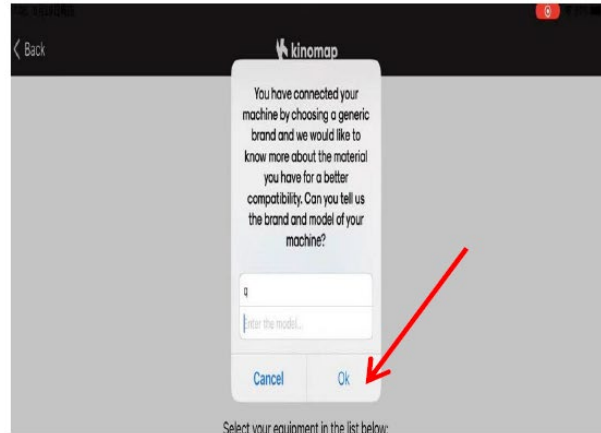
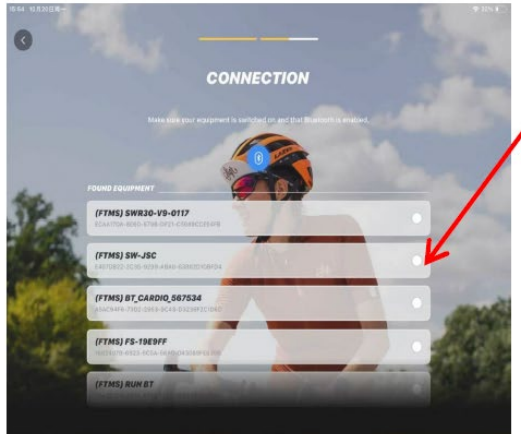
1.4. Kliknij symbol „+” w prawym górnym rogu, a następnie kliknij ikonę przedstawiającą orbitrek (elliptical machine).



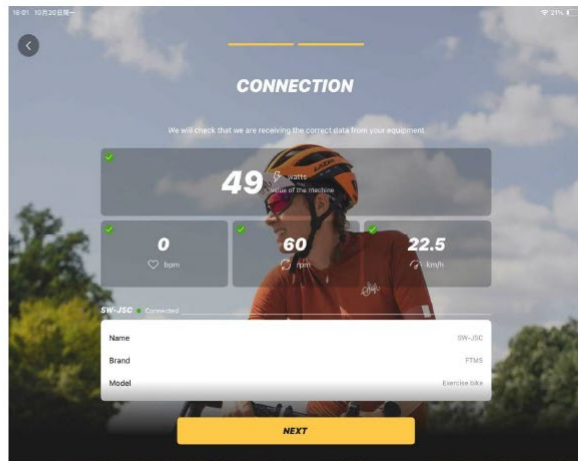
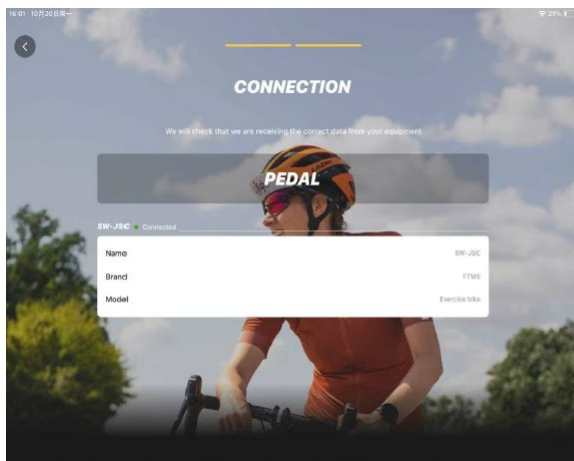
1.5. Znajdź ikonę opisaną jako **FTMS**, kliknij ją, a następnie wybierz odpowiedni typ urządzenia (jeśli Twój sprzęt to rower, wybierz **Exercise Bike**, jeśli orbitrek – wybierz **Elliptical**).



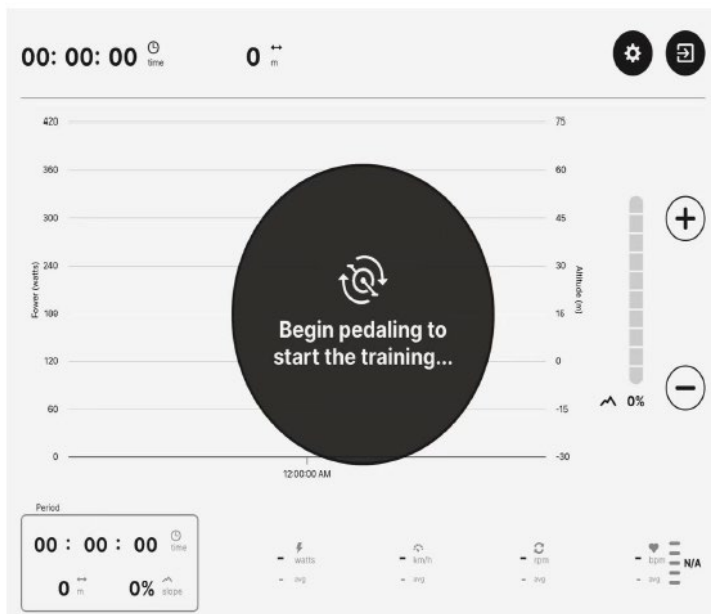
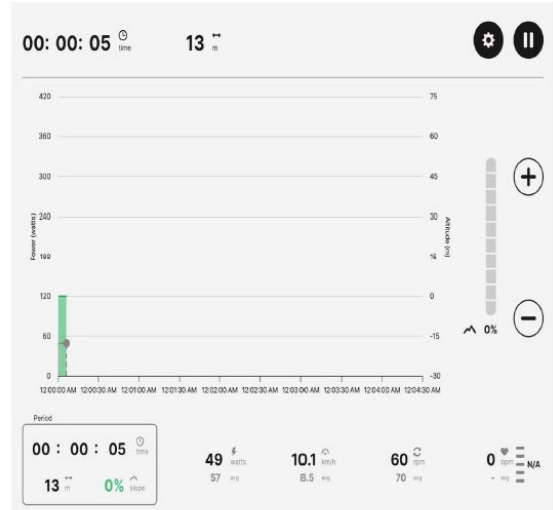
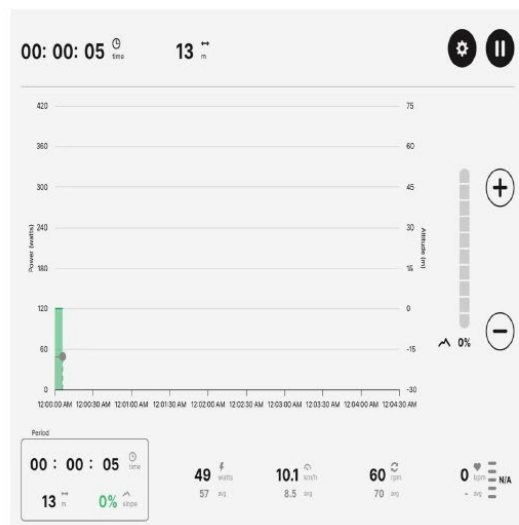
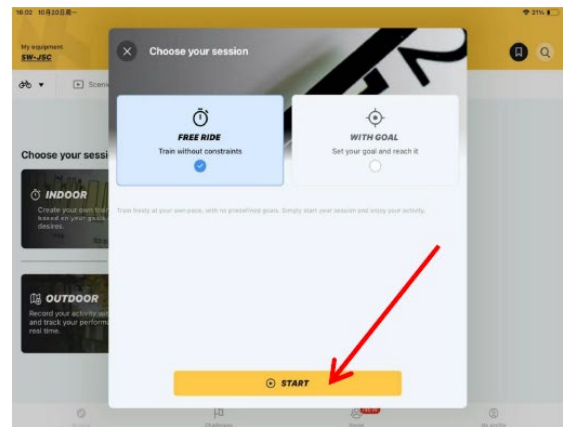
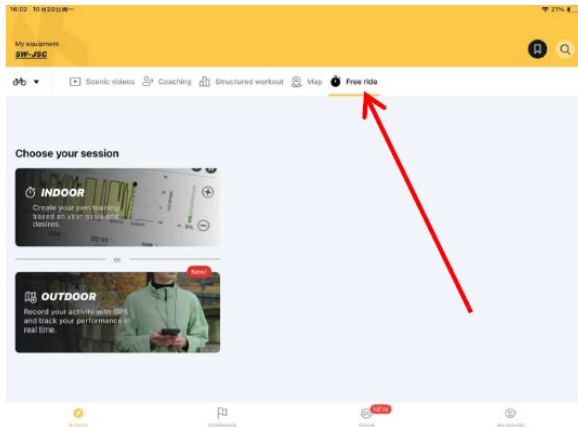
1.6. Na nowo otwartym ekranie odszukaj nazwę urządzenia Bluetooth **SWE7-V9xxx** (w tym przykładzie nazwa to **SW-JSC**). Po kliknięciu w nazwę pojawi się okienko (pop-up) z prośbą o podanie marki (**Brand**) oraz modelu (**Model**) urządzenia. Możesz tutaj wpisać dowolne nazwy (np. nazwę swojego roweru), aby łatwo rozpoznawać sprzęt w przyszłości.



1.7. Po zakończeniu konfiguracji zostaniesz automatycznie przekierowany do ekranu głównego. Na liście dostępnych urządzeń fitness kliknij w nazwę urządzenia Bluetooth, którą przed chwilą ustawieś, a następnie naciśnij przycisk **START** na konsoli urządzenia. Na ekranie aplikacji pojawi się komunikat o nawiązywaniu połączenia Bluetooth.

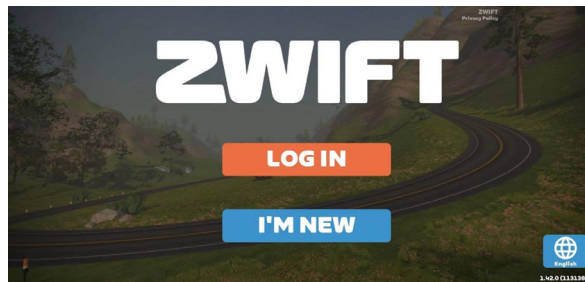


Konsola może teraz normalnie komunikować się z aplikacją **KINOMAP**. Po nawiązaniu połączenia wyświetlacz urządzenia będzie pokazywał jedynie **opór (Resistance)** oraz **moc (Power)**; wszystkie pozostałe dane będą wyświetlane bezpośrednio w aplikacji.



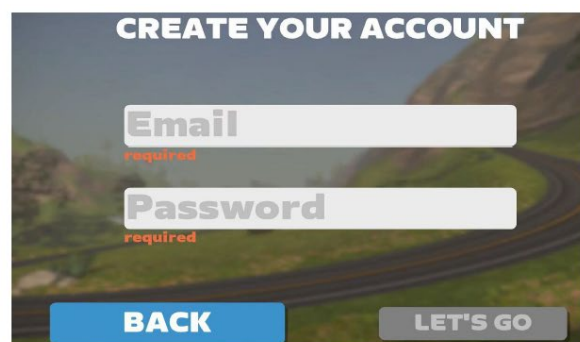
2. Instrukcja połączenia z aplikacją ZWIFT:

2.1. Na początku kliknij „I’m new” (Jestem początkujący), aby zarejestrować nowe konto.

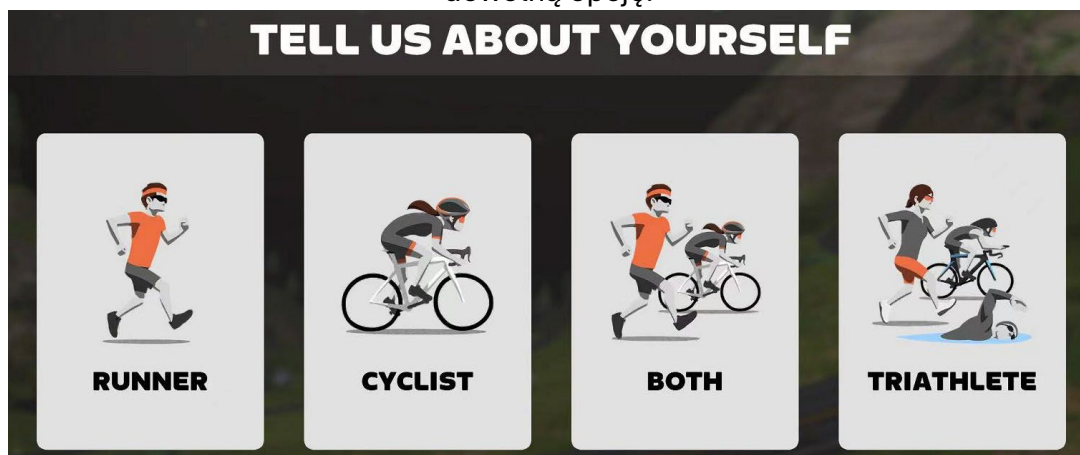


2.2. Kliknij „I am a newbie”, aby rozpocząć proces rejestracji.

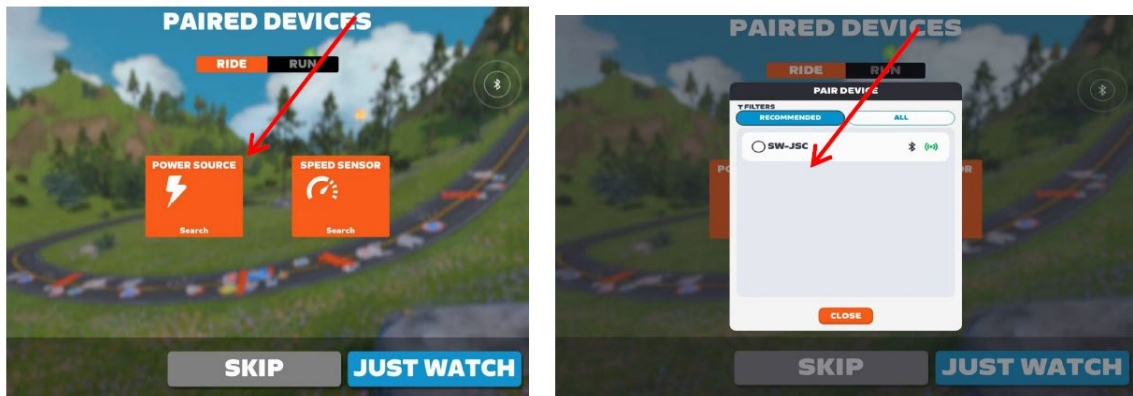
Ważna uwaga dotycząca hasła: Podczas tworzenia hasła musisz użyć kombinacji liter, cyfr oraz **znaków specjalnych**. Znaki specjalne, takie jak np. „@”, są wymagane do poprawnej weryfikacji konta.

The image shows the "WHO ARE YOU?" registration screen. It has two input fields: the first contains "ming" and the second contains "li". Below the fields, there is a radio button selected for "I am at least 16 years old". At the bottom, there are two buttons: "BACK" (blue) and "NEXT" (orange). A small eye icon and text at the bottom left state: "Your name, country, age, gender, height, weight, and heartrate will be shared within the Zwift world and will be visible to fellow Zwifters."The image shows the "CREATE YOUR ACCOUNT" registration screen. It has two input fields: "Email" and "Password". Below each field, the word "required" is written in red. At the bottom, there are two buttons: "BACK" (blue) and "LET'S GO" (grey).

2.3. Po zakończeniu rejestracji przejdziesz do głównego ekranu. Po prostu kliknij dowolną opcję.



Uruchom wyszukiwanie (**Search**), a następnie wybierz z listy nazwę urządzenia Bluetooth odpowiadającą Twojej konsoli. Nazwa modelu to **SWE17-V9-XXXX** (w tym przykładzie nazwa wyświetlana to **SW-JSC**).



2.4. W tym momencie połączenie Bluetooth zostało ustanowione.





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