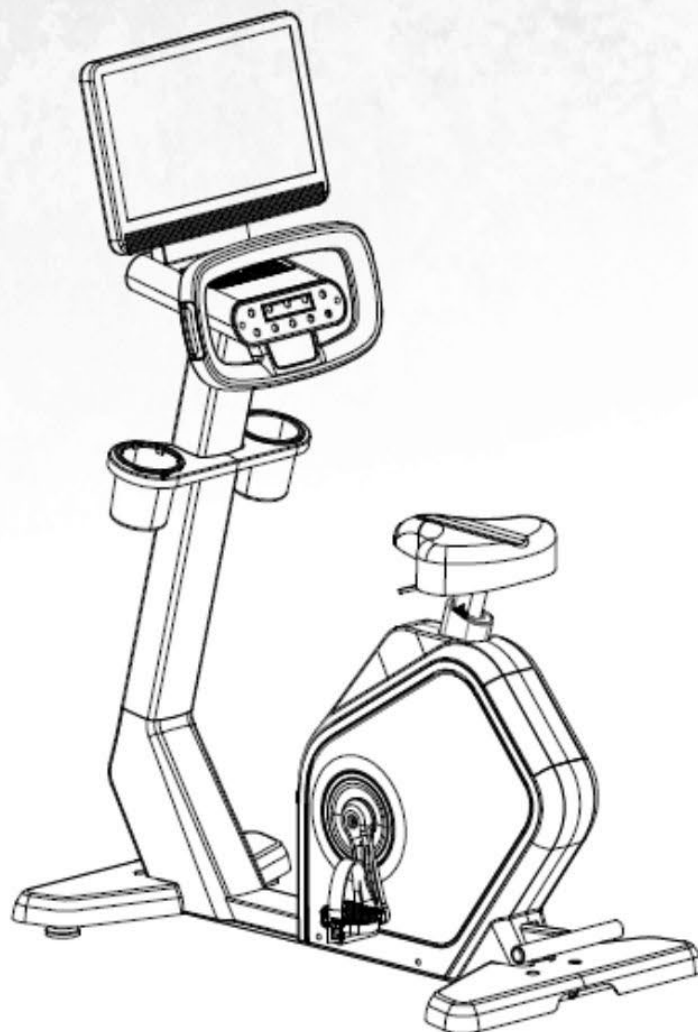


GYMOST

ROWER TRENINGOWY B12

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.

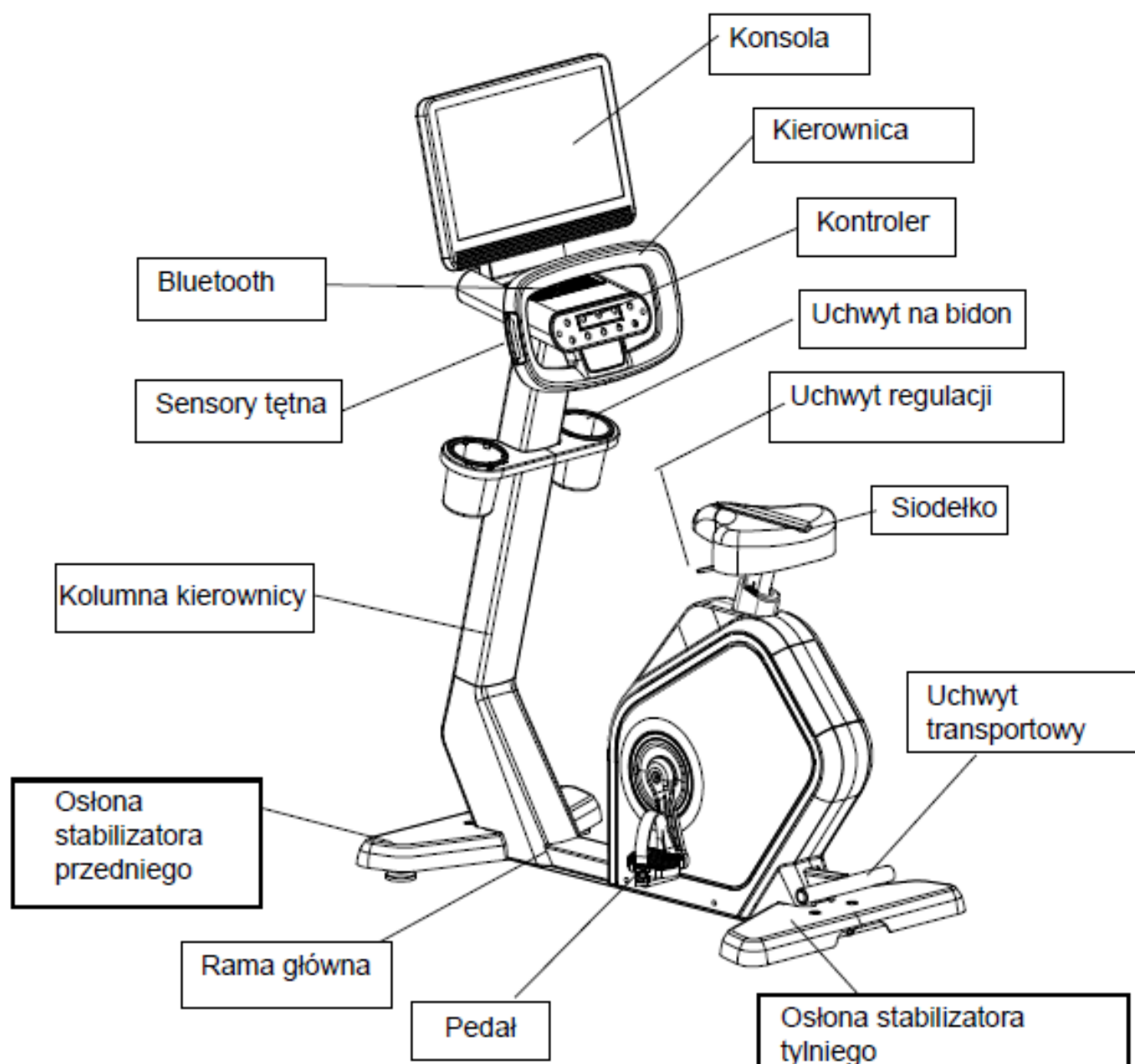
LISTA CZĘŚCI

Nr.	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1.	Zespół ramy głównej		1
2.	Zespół koła pasowego		1
3.	Element śruby regulacyjnej		1
4.	Śruba imbusowa z łbem stożkowym (pełny gwint)	M10 × 25	1
5.	Nakrętka sześciokątna samokontruująca	M10	1
6.	Śruba z łbem wypukłym Philips (pełny gwint)	M5 × 15	3
7.	Śruba imbusowa walcowa (półgwint)	M10 × 130 × 35	1
8.	Łożysko kulkowe zwykłe	6004ZZ	2
9.	Pierścień osadczy sprężynujący (seger) do wałka	Φ 20	1
10.	Koło zamachowe	EMS/ Φ 215.4/ Φ 30/5KG/	1
11.	Podkładka płaska	Φ 6	4
12.	Śruba imbusowa (pełny gwint)	M6 × 15	4
13.	Zespół osi koła pasowego	Φ 102 × 152	1
14.	Zespół koła pasowego	Φ 308/22.2/	1
15.	Śruba sześciokątna (pełny gwint)	M8 × 20	4
16.	Nakrętka sześciokątna samokontruująca	M8	4
17.	Podkładka płaska	Φ 8	4
18.	Podkładka sprężysta	Φ 8	4
19.	Łożysko kulkowe zwykłe	6005ZZ	2
20.	Ośłona korby	Φ 32 × 7.5	1
21.	Pas napędowy	510J8	1
22.	Nakrętka sześciokątna	M24 × P1.5 × t5.0	2
23.	Śruba sześciokątna z kołnierzem (pełny gwint)	5/16-18UNC-25	2
24.	Ramię korby lewe (L)	R12/220 × 60 × 34	1
25.	Ramię korby prawe (R)	R12/220 × 60 × 34	1
26.	Pedał lewy (L)	8020/JD-36A/9/16	1
27.	Pedał prawy (R)	8020/JD-36A/9/16	1
28.	Ośłona korby (nakrętka maskująca)	Φ 28.7 × 11 × M24 × P1.0	2
29.	Puszka montażowa włącznika zasilania		1
30.	Okablowanie ramy głównej	L-1050mm	1
31.	Kontroler	B12	1
32.	Czujnik magnetyczny	L-800/	1
33.	Przewód komunikacyjny zasilania	L-300mm	1
34.	Mocowanie magnesu	B11	1
35.	Płytki adaptera taśmy LED	R12	1
36.	Lampa LED	6 × 12 × 520mm	2
37.	Przewód taśmy LED	L-150mm/B12	1

38.	Ostona łańcucha lewa	B12/612 × 563 × 20 × t4.0	1
39.	Ostona łańcucha tylnia	B12/612 × 563 × 20 × t4.0	1
40.	Błachowkręt Philips z łbem wypukłym	ST4 × 16	22
41.	Błachowkręt Philips z łbem wypukłym	ST4 × 10	9
42.	Pierścień prowadzący światło	Φ 174.5 × 14	2
43.	Ostona kolumny tylna	B12/350 × 156 × 172	1
44.	Ostona kolumny przednia	B12/375 × 100 × 17	1
45.	Ostona środkowa przednia	B12/252 × 139 × 40 × t4.0	1
46.	Ostona środkowa główna	B12/635 × 139 × 288 × t4.0	1
47.	Ostona środkowa tylnia	B12/405 × 139 × 216 × t4.0	1
48.	Zespół regulacji siedziska	B61-06	1
49.	Zespół mechanizmu regulacji siedziska		1
50.	Drażek regulacji hamulca		1
51.	Śruba imbusowa walcowa (pełny gwint)	M6 × 25	1
52.	Śruba imbusowa walcowa (pełny gwint)	M6 × 35	1
53.	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (półgwint)	M5 × 5	3
54.	Śruba imbusowa (pełny gwint)	M6 × 10	3
55.	Podkładka gumowa sprężysta	Φ 12	1
56.	Pierścień zabezpieczający typu C	Φ 6	2
57.	Nakrętka sześciokątna samokontrująca	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.	Oś łącząca drążka regulacji siedziska (mała)	Φ 8 × Φ 6 × 19.5(45#)	2
62.	Oś łącząca drążka regulacji siedziska (duża)	Φ 16 × Φ 12 × 34.5(45#)	1
63.	Element regulacji siedziska	69.5 × 36 × 12	1
64.	Tuleja prowadząca regulacji siedziska A	B61/510 × 50 × 38.5	1
65.	Tuleja prowadząca regulacji siedziska B	B61/510 × 50 × 39	1
66.	Podkładka regulacji siedziska A	B61/100 × 36 × 9.3	1
67.	Podkładka regulacji siedziska B	B61/100 × 41 × 9.7	1
68.	Siodelko		1
69.	Ostona siedziska lewa	B61/157 × 75.5 × 52.2	1
70.	Ostona siedziska prawa	B61/157 × 75.5 × 52.2	1
71.	Powłoka antypoślizgowa uchwytu		1
72.	Śruba imbusowa (półgwint)	M8 × 20	1
73.	Kolumna kierownicy		1
74.	Okablowanie kolumny kierownicy	L-1100mm	1
75.	Uchwyt na bidon		1
76.	Bidon	6840EA/ Φ 125 × 125	2
77.	Zespół kierownicy (pianka PU)		1
78.	Dolna ostona ładowarki bezprzewodowej	290 × 280 × 43.5	1

79.	Blachowkręt Philips z łbem wypukłym	ST4 × 16	10
80.	Przewód komunikacyjny	L-500mm	1
81.	Sensor pulsu (uchwyt)	105 × 38 × 16	2
82.	Przewód sensora pulsu	L-800mm/R12	2
83.	Śruba z łbem walcowym Philips (pełny gwint)	M3 × 18	4
84.	Konsola		1
85.	Zespół maskownicy przedniej		1
86.	Przewód ładowarki bezprzewodowej	L-400mm/B12	1
87.	Śruba imbusowa walcowa (pełny gwint)	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 tylny		1
93.	Śruba imbusowa walcowa	M10 × 60 × 20	2
94.	Nakrętka sześciokątna samokontrująca	M10	2
95.	Nakrętka sześciokątna	M10	4
96.	Stopka regulowana	Φ 60 × 15 × M10 × 25	4
97.	Rolki transportowe	E28/ Φ 63.5 × 35.7	2
98.	Zestaw konsoli		1
99.	Mata antypoślizgowa ładowarki bezprzewodowej		1
100.	Górna osłona ładowarki bezprzewodowej	274 × 280 × 38	1
101.	Panel przycisków	280 × 70 × 71.5	1
110.	Śruba z łbem walcowym Philips (pełny gwint)	M4 × 6	4
111.	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (półgwint)	M8 × 10	1
121.	Przewód pulsu konsoli	L-550mm/R12	1
122.	Naklejka panelu przycisków		1
123.	Tuleje dystansowe PCB		4
124.	Płyta montażowa kontrolera		1
125.	Zasilacz sieciowy		1

Instrukcja produktu



Informacje techniczne

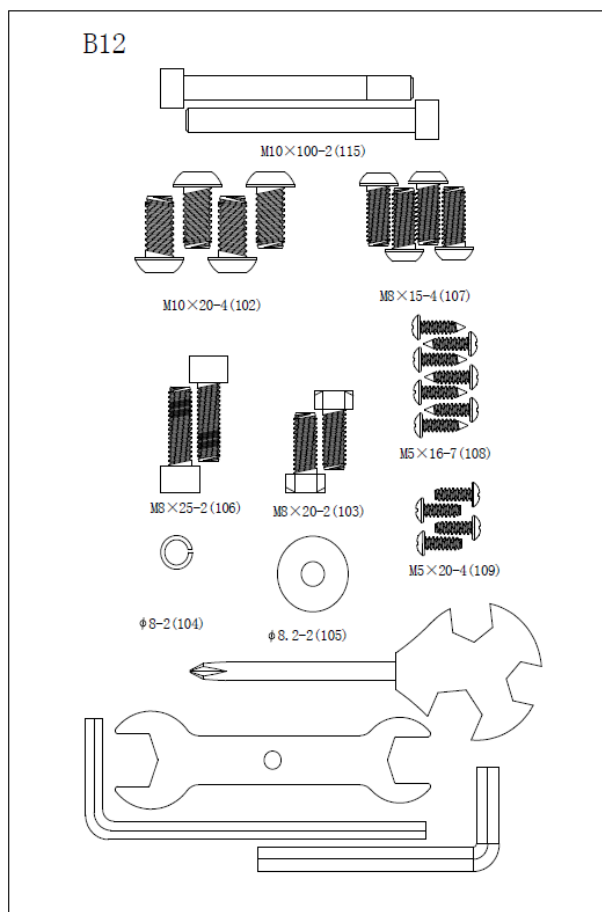
Wymiary po rozłożeniu	1150x620x1632mm
Przełożenie	308:30
Waga koła zamachowego	8.0 kg
Zakres oporu	1-32 poziomów

ZESTAW ŚRUB I ELEMENTÓW MOCUJĄCYCH

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
102.	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (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 wypukłym (pełny gwint)	M8×15	4
108.	Śruba z łbem stożkowym z nacięciem krzyżowym (pełny gwint)	M5×16	7
109.	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (pełny gwint)	M8×20	4
115.	Śruba imbusowa z łbem walcowym (półgwint)	M10×100×50	2

LISTA NARZĘDZI

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



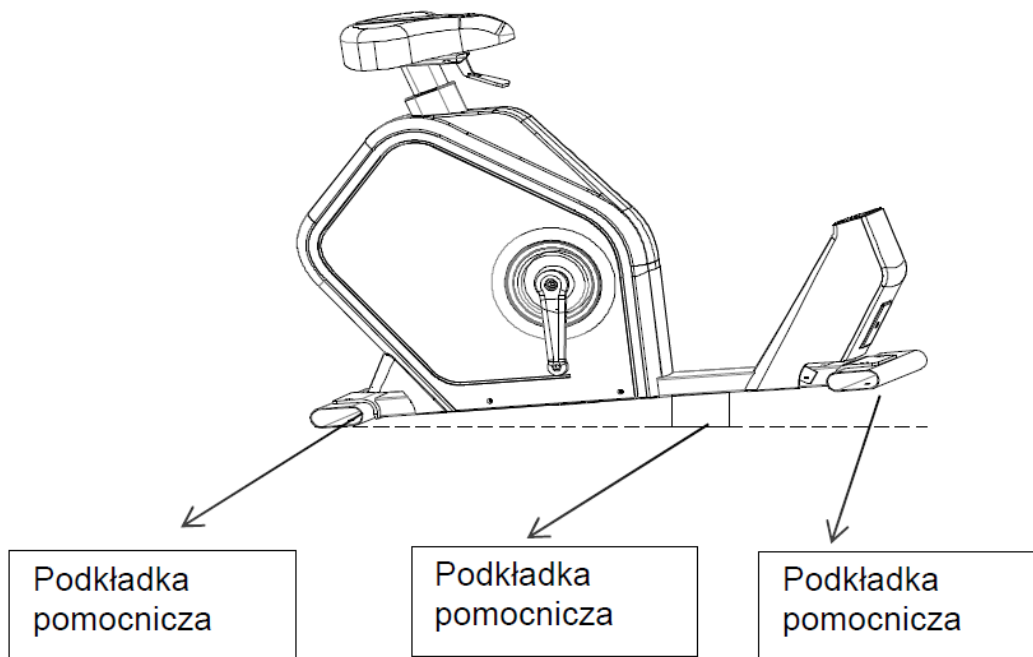
INSTRUKCJA MONTAŻU

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.

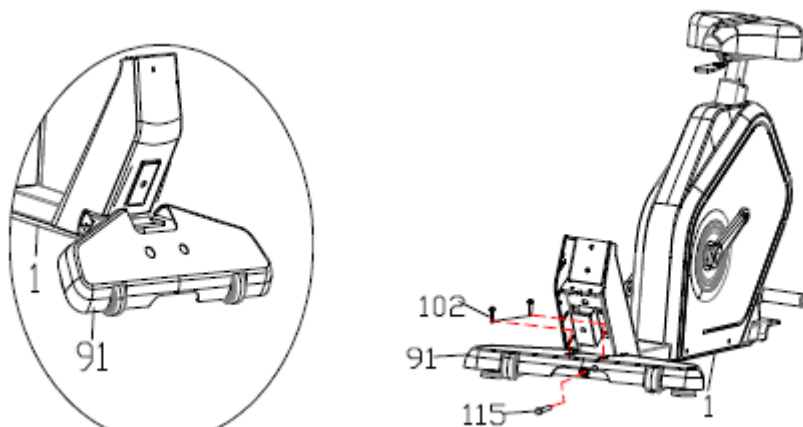
Krok 1:

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.

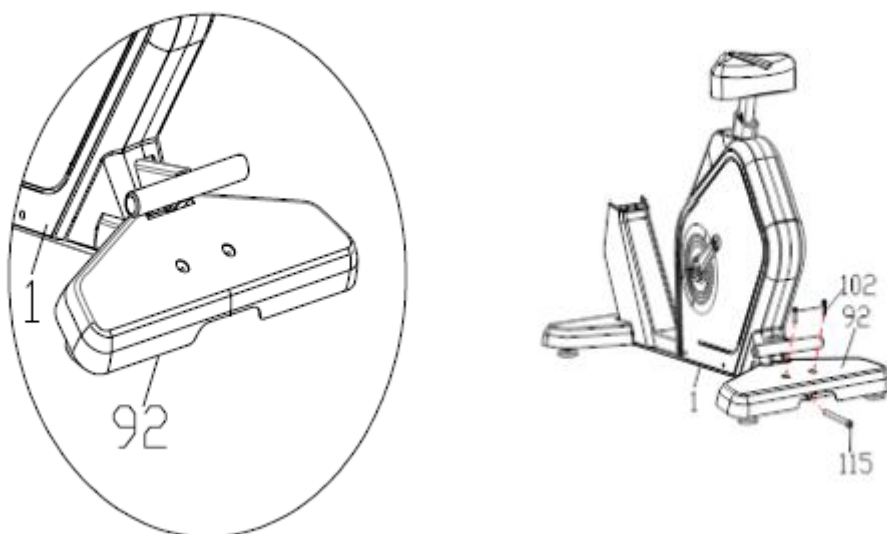


Krok 2:

Wybierz materiał opakowaniowy o odpowiedniej grubości i umieść go pod urządzeniem, aby odpowiednio unieść obszar montażu stabilizatora. Jak pokazano na Rysunku 1, najpierw obróć zespół przedniego stabilizatora (91) pod odpowiednim kątem i osadź go na ramie głównej (1). Po osadzeniu zabezpiecz go za pomocą śruby imbusowej z łbem walcowym M10×100×50 (115), jak pokazano na Rysunku 2, a następnie wkręć śrubę imbusową z łbem wypukłym M10×20 (102). Po osadzeniu wszystkich śrub dokręć je mocno w odpowiedniej kolejności.

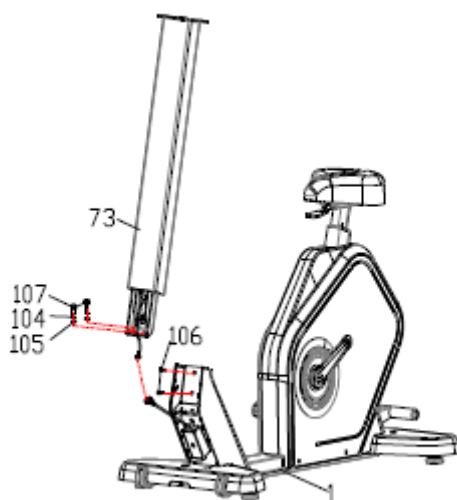
**Krok 3:**

Wybierz materiał opakowaniowy o odpowiedniej grubości i umieść go pod urządzeniem, aby odpowiednio unieść obszar montażu stabilizatora. Jak pokazano na Rysunku 1: Najpierw obróć zespół tylnego stabilizatora (92) pod odpowiednim kątem i osadź go na ramie głównej (1). Następnie, jak pokazano na Rysunku 2, użyj śruby imbusowej z łbem walcowym (półgwint) M10×100×50 (115) do wstępnego zablokowania, a następnie użyj śruby imbusowej z łbem wypukłym (pełny gwint) M10×20 (102). Po osadzeniu wszystkich śrub dokręć je mocno w odpowiedniej kolejności.

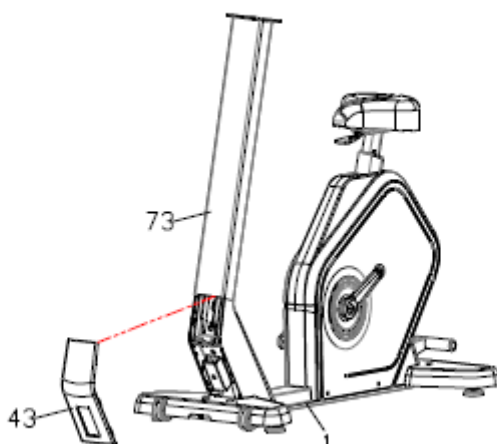


Krok 4:

Jak pokazano na rysunku: Najpierw wkręć śrubę imbusową z łbem walcowym M8×25 (106) w ramę na głębokość jednej trzeciej długości gwintu. Następnie wsuń łeb tej śruby w otwór montażowy (typu dziurka od klucza) w obejmie kolumny kierownicy (73) i osadź kolumnę na ramie. W dalszej kolejności na śruby z łbem sześciokątnym (107) nałóż podkładki sprężyste (104) oraz podkładki płaskie (105), przełóż je przez otwory w kolumnie (73) i wkręć w ramę główną (1). Na koniec mocno dokręć wszystkie śruby. Następnie połącz przewód komunikacyjny kolumny z przewodem komunikacyjnym ramy głównej.

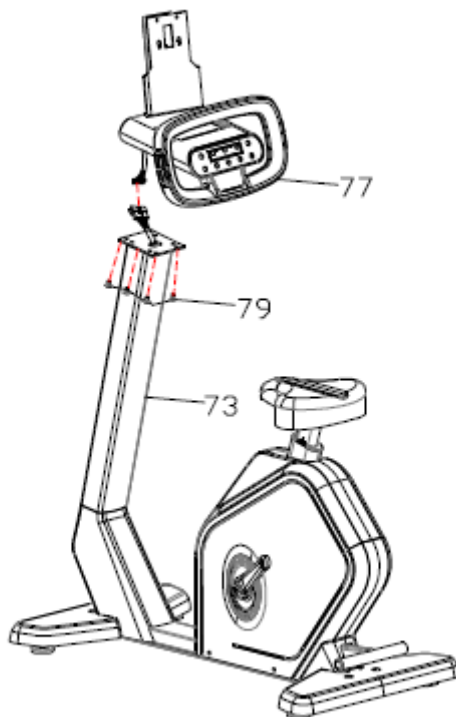
**Krok 5:**

Jak pokazano na rysunku: Po nasunięciu osłony przedniej (43) na kolumnę kierownicy (73), dociśnij ją do odpowiedniego gniazda w ramie głównej (1), aż do momentu automatycznego zatrzaśnięcia się elementu.



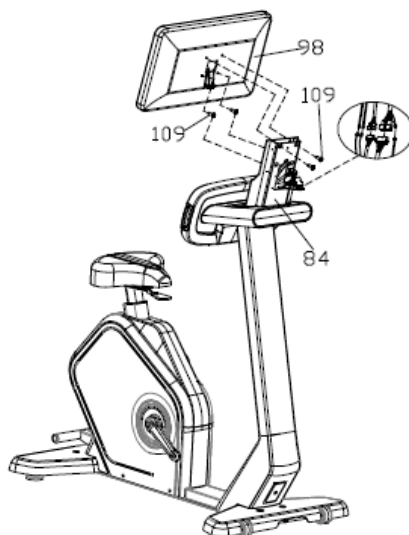
Krok 6:

1. Połącz przewód komunikacyjny przedniego uchwytu (77) z przewodem komunikacyjnym kolumny kierownicy, jak pokazano na rysunku. (Przed dokręceniem śrub sprawdź, czy przewód sygnałowy nie został przycięty między płytami mocującymi uchwytu a kolumną; wyprostuj go i wprowadź do otworu w uchwycie lub kolumnie).
2. Osadź przedni uchwyt (77) w odpowiednim miejscu na kolumnie kierownicy (73) i dokręć go całkowicie za pomocą śrub imbusowych z łbem wypukłym M8 × 15 (107).



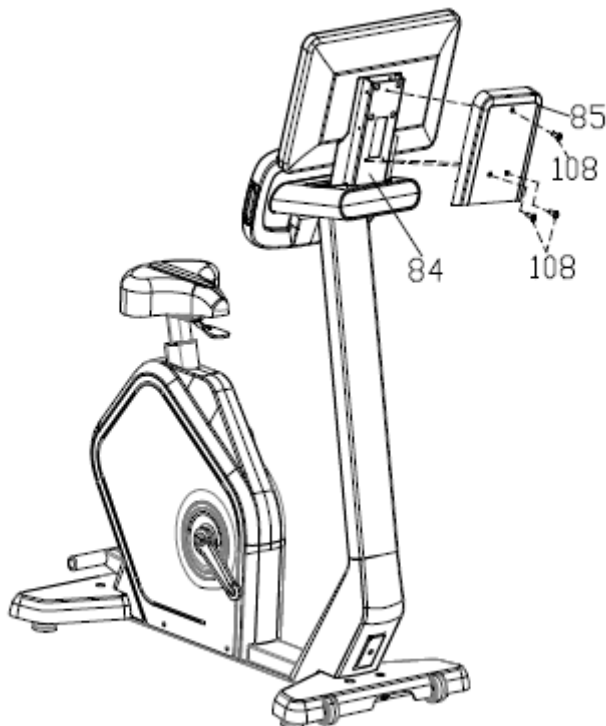
Krok 7:

Jak pokazano na rysunku: Najpierw wkręć dwie śruby imbusowe M5 × 20 (105) w dolną część obudowy konsoli (98) na głębokość jednej trzeciej gwintu. Następnie przeprowadź przewody konsoli przez uchwyt mocujący (84). Wyrównaj wkręcone wcześniej śruby (105) z większymi otworami w uchwycie mocującym (84) i przesunij konsolę w dół, aby ją osadzić. Następnie wkręć pozostałe dwie śruby M5 × 20 (105) w obudowę konsoli (98). Podłącz przewody zgodnie z rysunkiem, wyprostuj je i schowaj wewnątrz uchwytu mocującego (84). Na koniec mocno dokręć wszystkie cztery śruby.

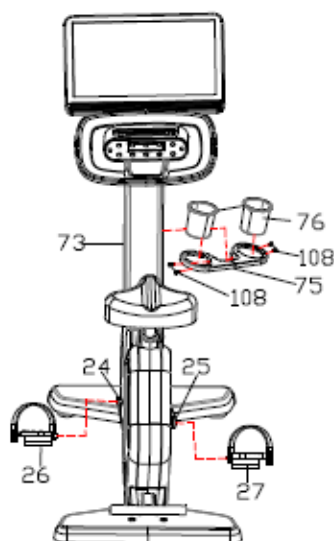


Krok 8:

Jak pokazano na rysunku: Wsuń przednią osłonę (85) w uchwyt mocujący konsoli (84) i wstępnie zabezpiecz ją za pomocą śrub z łbem stożkowym z nacięciem krzyżowym M5 × 16 (108). Po osadzeniu wszystkich śrub dokręć je mocno do oporu.

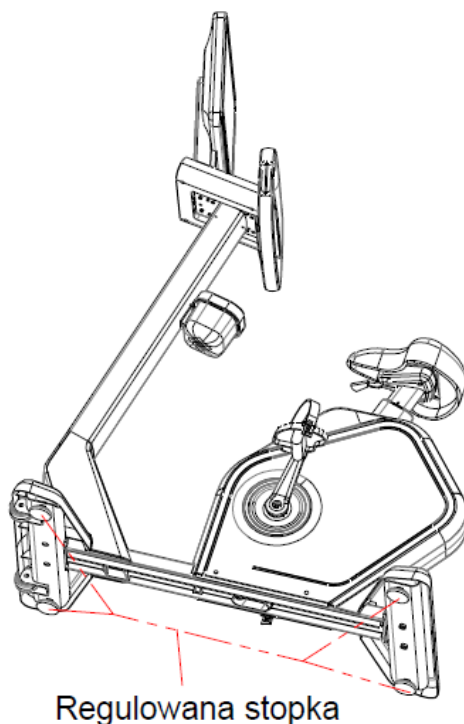
**Krok 9:**

1. Zamontuj lewy pedał (26) w lewym ramieniu korby (24) i mocno dokręć. Następnie zamontuj prawy pedał (27) w prawym ramieniu korby (25) i również mocno dokręć.
Uwaga: Lewy pedał posiada lewy gwint (dokręcanie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara).
2. Umieść uchwyt na bidon (75) w odpowiednim miejscu na kolumnie kierownicy (73) i przykręć go za pomocą śrub z łbem stożkowym M4×12 (108). Następnie umieść bidon (76) w uchwycie (75).

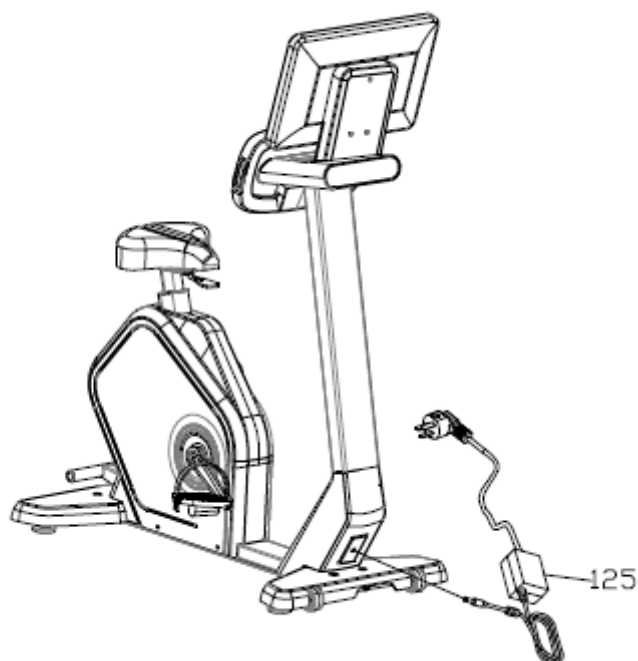


Krok 10:

Sprawdź i dokręć wszystkie śruby we wszystkich punktach montażowych. Jeśli urządzenie stoi na nierównej powierzchni, można je wypoziomować – wszystkie cztery stopki na spodzie ramy głównej są regulowane.

**Krok 11:**

Po zakończeniu powyższych czynności montażowych i wypoziomowaniu urządzenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i połączenia zostały mocno dokręcone. Jeśli nie stwierdzono żadnych nieprawidłowości, można podłączyć urządzenie do zasilania zgodnie ze specyfikacją techniczną.



LISTA ZAWARTOŚCI OPAKOWANIA

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

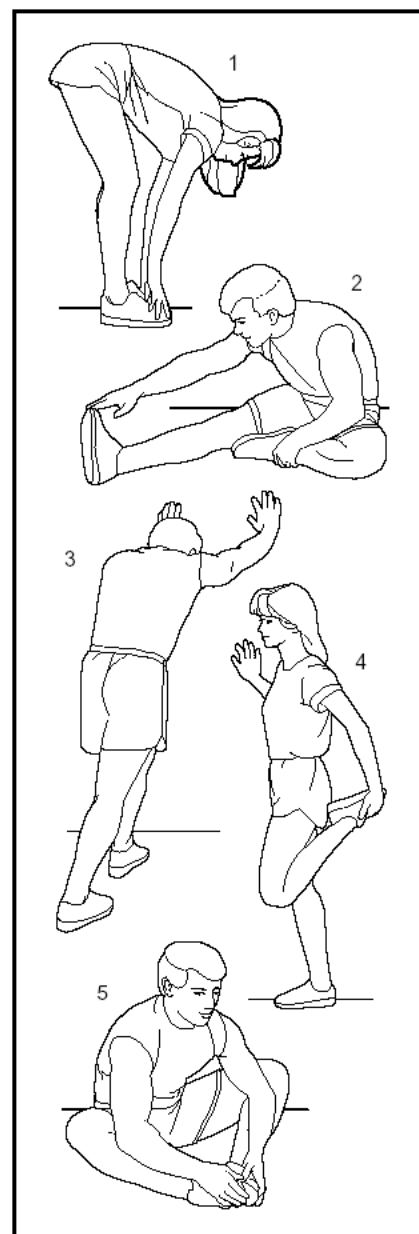
Ogólne wskazówki fitness

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

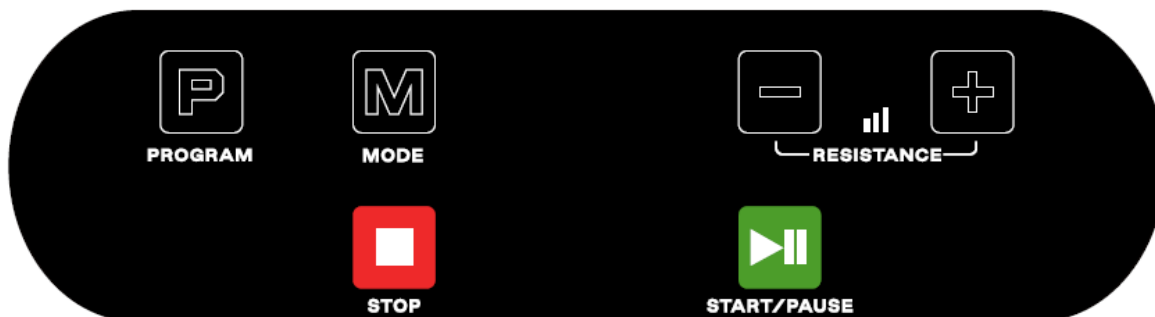


dociśnij do podłoża, pochylając się w stronę ściany. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Rys. 3).

4. **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).
5. **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

Schemat panelu przycisków



I. Funkcje przycisków:

START/PAUSE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podczas konfigurowania programu naciśnij przycisk START, aby zatwierdzić ustawienia i uruchomić urządzenie. 2. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć wybrany program. 3. Naciśnij ten przycisk podczas ćwiczeń, aby wejść w tryb pauzy; na wyświetlaczu pojawi się komunikat „PAUSE”. 4. Naciśnięcie tego przycisku w trybie pauzy spowoduje wznowienie programu. Wszystkie dane treningowe będą nadal naliczane. 5. Funkcja ta jest również dostępna na przyciskach sterujących umieszczonych na uchwytach.
STOP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naciśnij przycisk STOP podczas ćwiczeń, aby zakończyć trening i przejść do podsumowania treningu (WORKOUT SUMMARY).

	2. Funkcja ta jest również dostępna na przyciskach sterujących umieszczonych na uchwytach.
PROGRAM	Na stronie głównej kliknij ten przycisk, aby wejść do menu wyboru programów treningowych.
MODE	Na stronie treningu naciśnij ten klawisz, aby przełączać się między widokiem profilu trasy (PROFILE) a stroną bieżących parametrów treningu.
LEVEL+	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przycisk służy do regulacji oporu podczas trwania programu (každorazowe naciśnięcie zwiększa opór o 1 poziom). 2. Przytrzymanie przycisku przez dwie sekundy aktywuje tryb ciągłej zmiany wartości. 3. Funkcja ta jest również dostępna na przyciskach sterujących umieszczonych na uchwytach.
LEVEL-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przycisk służy do redukcji oporu podczas trwania programu (každorazowe naciśnięcie zmniejsza opór o 1 poziom). 2. Przytrzymanie przycisku przez dwie sekundy aktywuje tryb ciągłej zmiany wartości. 3. Funkcja ta jest również dostępna na przyciskach sterujących umieszczonych na uchwytach.

II. Funkcje osprzętu zewnętrznego

1. Pomiar tętna z sensorów dotykowych:

1.1 Gdy użytkownik trzyma oba uchwyty z sensorami tętna podczas ćwiczeń, system automatycznie wykrywa i wyświetla puls użytkownika.

2. Bezprzewodowy pomiar tętna:

2.1 System umożliwia automatyczne wykrywanie tętna użytkownika podczas treningu (poprzez kompatybilne nadajniki bezprzewodowe).

3. Odtwarzanie dźwięku (Audio):

3.1 Po włączeniu zasilania wbudowana funkcja Bluetooth Audio umożliwia połączenie z telefonem lub innym urządzeniem mobilnym w celu bezprzewodowego odtwarzania muzyki. Dźwięk będzie emitowany przez głośniki konsoli. Regulacja głośności odbywa się bezpośrednio na urządzeniu źródłowym (np. smartfonie).

4. Wyjście audio:

4.1 Po podłączeniu słuchawek do gniazda, dźwięk z konsoli jest przekazywany bezpośrednio do słuchawek.

5. Funkcja ładowania bezprzewodowego (10W):

5.1 Po włączeniu zasilania urządzenia obsługujące ładowanie indukcyjne można umieścić na podstawce ładującej w celu rozpoczęcia ładowania. Proces zostanie przerwany po zdjęciu urządzenia z podstawki.

6. Funkcja USB:

6.1 **Funkcja ładowania:** Po podłączeniu urządzenia mobilnego do portu USB rozpocznie się jego ładowanie. Ładowanie ustaje po odłączeniu kabla.

6.2 **Funkcja odczytu:** Umożliwia odczytywanie i odtwarzanie plików audio oraz wideo bezpośrednio z pamięci USB (pendrive).

6.3 **Funkcja aktualizacji:** W trybie serwisowym (Factory Mode II) umożliwia odczyt i aktualizację oprogramowania oraz logotypów z pamięci USB.

7. Port ładowania Type-C:

7.1 Umożliwia ładowanie urządzeń mobilnych po podłączeniu do portu. Ładowanie zostaje przerwane po odłączeniu urządzenia.

8. Funkcja Bluetooth (Aplikacje):

8.1 Umożliwia połączenie z aplikacjami zewnętrznymi, takimi jak **Kinomap** oraz **Zwift**, w celu monitorowania i zapisu statystyk treningowych.

9. Funkcja taśmy LED (Oświetlenie):

9.1 Taśma LED zapala się po włączeniu zasilania urządzenia. W trybie gotowości (Standby) oświetlenie ma kolor **zielony**, natomiast w trybie treningu (Exercise) zmienia barwę na **czerwoną**.

1. MULTIMEDIA

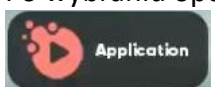


Na ekranie głównym naciśnij przycisk **MEDIA**, aby wybrać jeden z dwóch dostępnych trybów.


- **Tryb współdzielony (Shared mode):** aby uzyskać szczegółowe informacje, naciśnij i przytrzymaj klawisz **CTRL** na klawiaturze i kliknij niebieski tekst myszką.

1. 【Aplikacje (Application)】

- Po wybraniu opcji  pojawi się odpowiednie okno aplikacji



2. 【Klonowanie ekranu (MIRROR)】

- Po wybraniu opcji  pojawi się odpowiednie okno konfiguracji przesłania obrazu .
- Gdy ikona  zmieni kolor na czarny: , zminimalizuj okno i wróć do ekranu głównego.

1. Aplikacje (Application)

1.1 W trybie gotowości (IDLE MODE) wybierz opcję **MEDIA**, a następnie **Application**, aby przejść do menu multimedialnego.



1.2 Na jednej stronie wyświetlanych jest maksymalnie 8 aplikacji. Możesz przesuwać palcem w lewo lub w prawo (swipe), aby wybierać aplikacje na sąsiednich stronach; strony przewijają się w pętli.

1.3 Dotknięcie dowolnego miejsca poza listą spowoduje zamknięcie wyskakującego okna i powrót do trybu gotowości.

1.4 Z wyjątkiem trybu VR, wszystkie inne programy można uruchomić z poziomu ekranu treningowego po wejściu w menu **MEDIA**.





1.5 System oferuje obecnie następujące aplikacje:

- **1.5.1 Wersje obcojęzyczne:** YouTube, Netflix, Disney+, Amazon Prime Video, Facebook, Chrome, Twitter (X), Instagram, Spotify, MP3, MP4, KINOMAP.
- **1.5.2 Wersje chińskie:** Przeglądarka Firefox, Weibo, iQIYI, QQ Music, Muzyka, Wideo.

1.6 Po wejściu w aplikację zewnętrzną, ekran oprogramowania otworzy się bezpośrednio i będzie wyświetlany w małym oknie (widok okienkowy).



1.7 W trybie małego okna naciśnij przycisk powiększenia  , aby przełączyć obraz w tryb pełnoekranowy. Aby sterować aplikacjami zewnętrznymi, możesz nacisnąć przycisk wstecz  , co pozwoli na powrót do widoku w małym oknie.



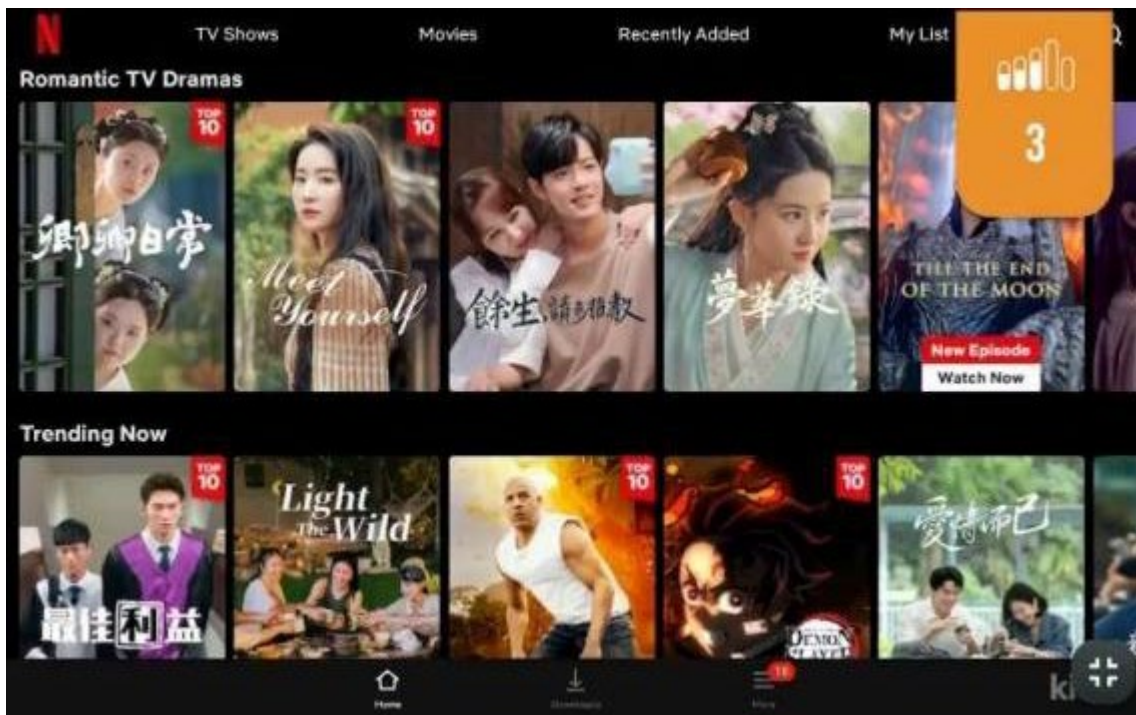
1.8 Naciśnij przycisk **START**, aby przejść do trybu szybkiego startu (**QUICK START**).



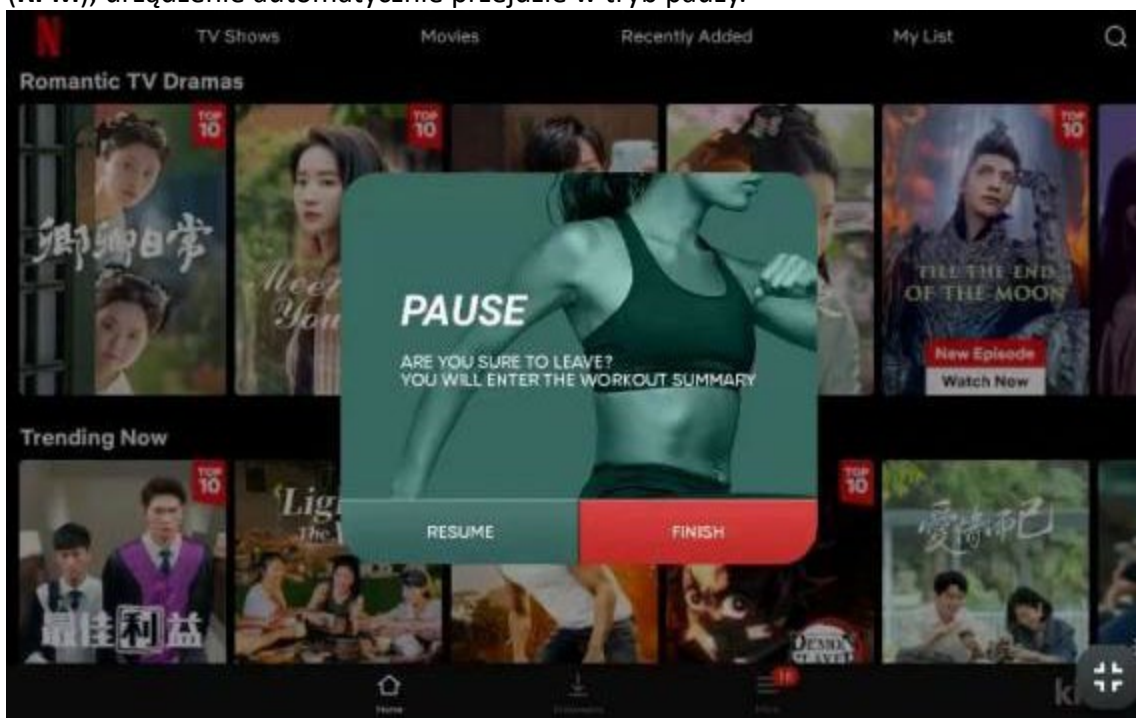
1.9 Naciśnięcie przycisków logowania (**SIGN IN**), multimediiów (**MEDIA**), programów (**PROGRAM**) lub ustawień (**SETTING**) spowoduje powrót do trybu gotowości (**IDLE MODE**).



1.10 Podczas odtwarzania w trybie pełnoekranowym, zmiana poziomu oporu (**LEVEL**) spowoduje wyświetlenie pomarańczowego powiadomienia w górnej części ekranu. Komunikat zniknie automatycznie po 3 sekundach.



1.11 Jeśli podczas ćwiczeń w ciągu 30 sekund nie zostanie wykryta prędkość obrotowa (RPM), urządzenie automatycznie przejdzie w tryb pauzy.



2. Przesyłanie obrazu (MIRROR)

- W trybie gotowości (IDLE MODE) wybierz **MEDIA**, a następnie **MIRROR**. Domyślnie ustawiony jest system **iOS**.
- Na ekranie (w czarnej ramce) wyświetlane są dwa systemy operacyjne do wyboru: **iOS** lub **Android**.
- **Wymaganie sieciowe:** Aby sparowanie było możliwe, nazwa sieci Wi-Fi, do której podłączona jest konsola (smartwatch), musi być identyczna z siecią, do której podłączony jest telefon (urządzenia muszą znajdować się w tej samej domenie/podsieci).

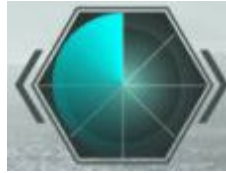
Ekran iOS:



2.1 Ustawienia klonowania ekranu (iOS Mirroring)

2.1.1 Upewnij się, że sieć Wi-Fi w telefonie oraz sieć Wi-Fi konsoli mają tę samą nazwę (SSID).



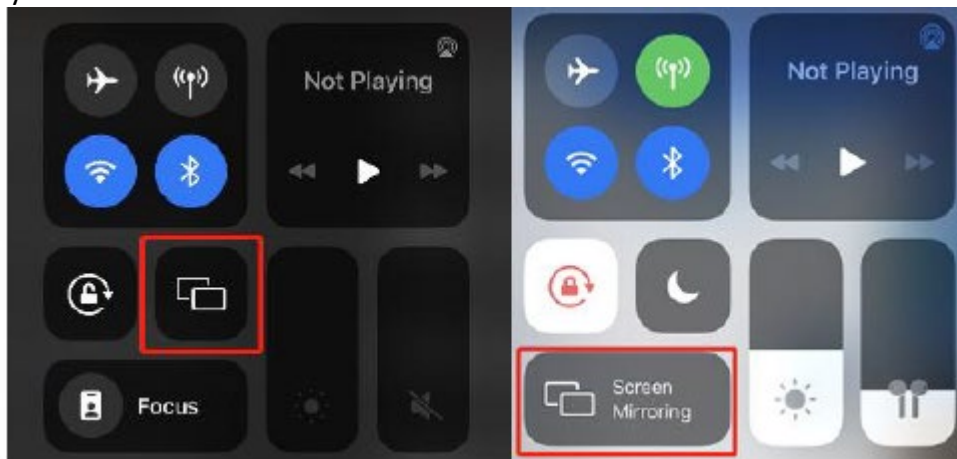


2.1.2 Jeśli sześciokątna ikona graficzna obraca się , oznacza to, że parowanie jest możliwe, a urządzenie oczekuje na połączenie z telefonem.

2.1.3 W polu **Device-name** zostanie wyświetlona nazwa Twojej konsoli (komputera treningowego), którą należy odnaleźć w ustawieniach telefonu.



2.1.4 Włącz funkcję **Klonowanie ekranu (Screen Mirroring)** w swoim telefonie. Należy pamiętać, że wygląd menu może się różnić w zależności od posiadanej wersji systemu iOS.



Wyszukaj na liście nazwę konsoli, aby sparować urządzenia.



2.1.5 **Parowanie zakończone sukcesem:** Ekran telefonu jest teraz wyświetlany (klonowany) na ekranie konsoli urządzenia.



2.1.5 Jeśli parowanie nie powiedzie się, wyświetlony zostanie komunikat: **„Unable to connect to 'XXX'”** (Nie można połączyć z 'XXX'). W takim przypadku upewnij się, że konsola znajduje się w trybie klonowania/parowania.



2.2 Ustawienia klonowania ekranu (Android Mirroring)

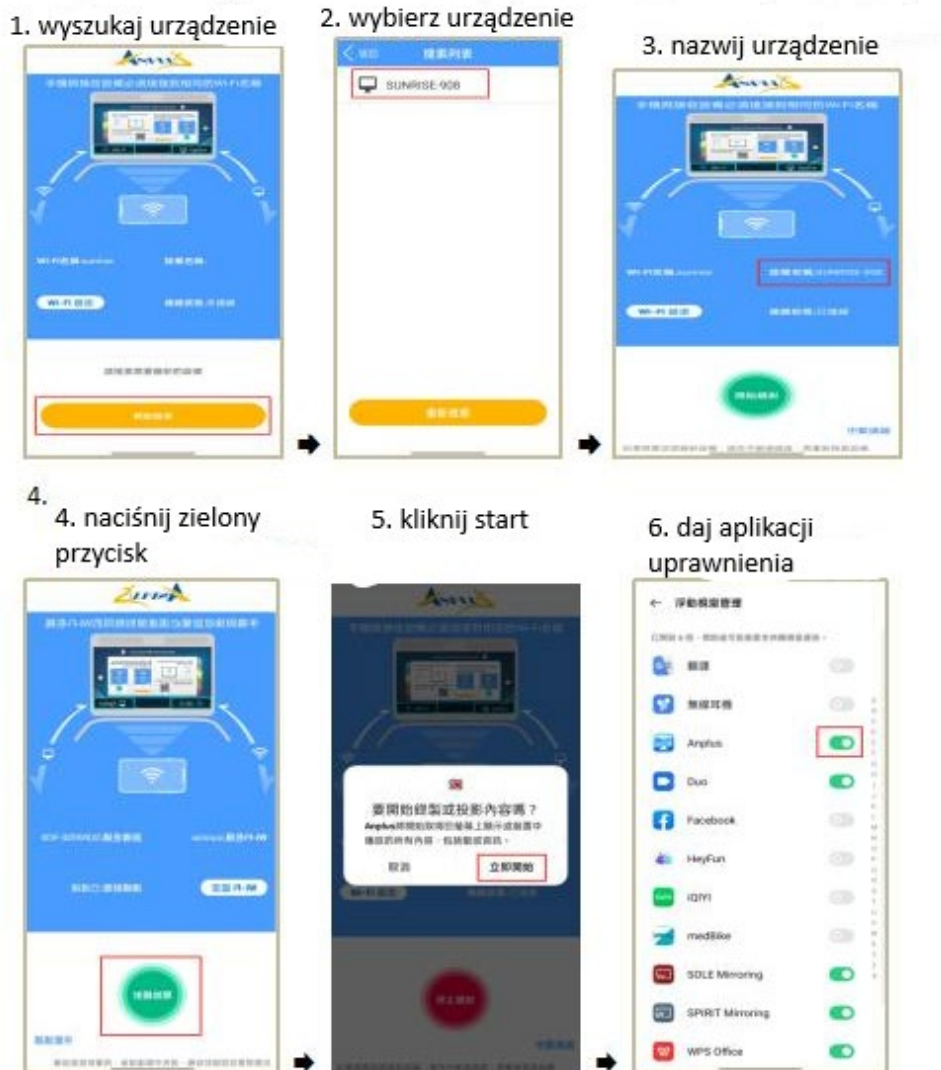
2.2.1 Systemy Android wymagają pobrania zewnętrznej aplikacji; w tym celu należy zeskanować telefonem **kod QR** wyświetlony w oknie na ekranie konsoli.



2.2.2 Zainstaluj aplikację o nazwie „ANPLUS Screen Mirroring”.



2.2.3 Upewnij się, że nazwa sieci Wi-Fi (SSID) w Twoim telefonie jest identyczna z siecią Wi-Fi konsoli, a następnie użyj telefonu, aby wyszukać nazwę urządzenia na liście dostępnych odbiorników.



2.2.4 Wyświetlenie ekranu telefonu na konsoli oznacza pomyślne zakończenie parowania.



II. Opis funkcji trybu

1. Ekran główny – Tryb gotowości (IDLE MODE):



1.1 Po zakończeniu konfiguracji w sekcjach **[Rejestracja nowego użytkownika]**, **[Logowanie użytkownika]** lub **[Logowanie gościa]**, system przejdzie do trybu gotowości (IDLE MODE).

1.2 Wyjście z ekranu podsumowania treningu (**WORKOUT SUMMARY**) lub brak jakiejkolwiek aktywności przez **3 minuty** spowoduje automatyczny powrót do ekranu głównego.









1.3 Jeśli w trybie gotowości przez **30 minut** nie zostanie naciśnięty żaden przycisk ani nie zostaną wykryte obroty (**RPM**), system przejdzie w tryb uśpienia zgodnie z poniższymi ustawieniami (**SLEEP MODE**):








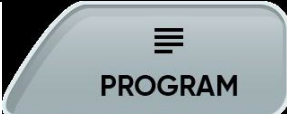


	Uśpienie wł.	Uśpienie wył.
Wy tłumaczenie	Jeśli przez 30 minut nie zostanie wykonana żadna akcja na ekranie głównym, konsola wyłączy się (tryb uśpienia).	Wyświetlacz konsoli pozostaje zawsze włączony. (Urządzenie nigdy nie przechodzi w tryb uśpienia).




1.4 W **trybie gotowości (IDLE MODE)** telefon może połączyć się z urządzeniem za pomocą Bluetooth. Nazwa urządzenia (widoczna jako głośnik) to **BT-Speaker**.

1.5 Nazwa identyfikacyjna Bluetooth urządzenia to **705U-XXXX** (gdzie XXXX to numer seryjny, a „U” to wielka litera alfabetu angielskiego).

1.6 Definicje elementów ekranu w trybie IDLE MODE:

Element	Lokalizacja	Opis
NAZWA UŻYTKOWNIKA	Górny lewy róg	 GUEST 
AKCESORIA MONITORUJĄCE	Górny lewy róg	 : Naciśnij, aby zarządzać  .  : Naciśnij, aby sparować  .
WI-FI	Górny prawy róg	Ikona połączona  : Sygnalizuje aktywny dostęp do sieci. Ikona niepołączona  : Brak połączenia z internetem.
BLUETOOTH	Górny prawy róg	Ikona połączona  : Aktywne połączenie BT.

		 : Ikona niepołączona : Bluetooth jest rozłączony.
UŻYTKOWNIK	Dolny lewy róg	<p>Status logowania użytkownika</p>  : Naciśnij SIGN OUT , aby się wylogować. 
		<p>Status logowania gościa</p>  : Naciśnij SIGN IN , aby się zalogować. 
MEDIA	Dolny lewy róg	 <p>Naciśnij, aby wejść do menu multimedialnych</p> 
PROGRAM	Dolny prawy róg	 <p>Naciśnij, aby przejść do wyboru programów treningowych.</p> 
USTAWIENIA	Dolny prawy róg	 Naciśnij, aby wejść do ustawień

		systemowych konsoli. 
SZYBKI START	Środek ekranu	 <p>Naciśnij, aby natychmiast rozpocząć trening bez dodatkowych ustawień.</p> 

2. Tryb uśpienia (Sleep mode)

2.1 Urządzenie przechodzi w tryb uśpienia zgodnie z ustawieniem **SLEEP ON/OFF**.

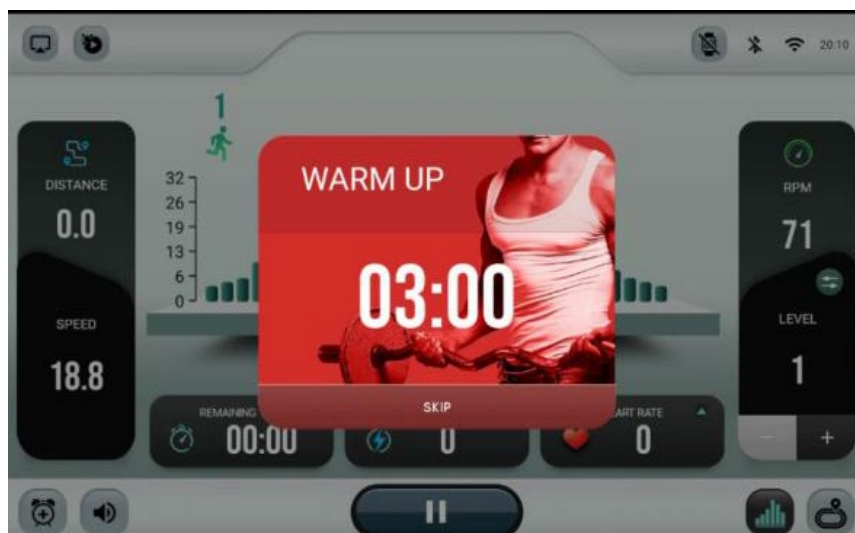
2.2 Ustawienie domyślne: **SLEEP = ON** (Włączone).

	Uśpienie wł.	Uśpienie wył.
Wy tłumaczenie	Jeśli przez 30 minut nie zostanie wykonana żadna akcja na ekranie głównym, konsola wyłączy się (tryb uśpienia).	Wyświetlacz konsoli pozostaje zawsze włączony. (Urządzenie nigdy nie przechodzi w tryb uśpienia).

2.3 **Uwaga:** Jeśli funkcja blokady rodzicielskiej (**Child lock**) jest włączona, po wybudzeniu urządzenia z trybu uśpienia najpierw wyświetli się ekran blokady. Pozostałe funkcje będą dostępne dopiero po odblokowaniu.

2.4 **Uwaga:** Jeśli funkcja blokady rodzicielskiej jest włączona, po każdym włączeniu zasilania najpierw wyświetli się ekran blokady. Korzystanie z urządzenia jest możliwe dopiero po jego odblokowaniu.

3. ROZGRZEWKA





3.1.1 Czy urządzenie posiada tryb rozgrzewki?

Tryb		Tryb		Tryb		Tryb	
Szybki start	NIE	Losowy poziom	TAK	Intertwały	TAK	Wirtualna rzeczywistość	NIE
Cel	NIE	Płaskowyż	TAK	Program użytkownika	NIE	Kontrola tętna	NIE
Wzgórze	TAK	Stała moc	TAK	Test sprawności	TAK		

3.1 Szczegóły fazy rozgrzewki (Warm-Up)

3.1.2 Czas trwania rozgrzewki wynosi **3:00 minuty** (odliczanie odbywa się w dół: od 3:00 do 0:00).

3.1.3 W dowolnym momencie trwania rozgrzewki możesz nacisnąć przycisk **SKIP**



, aby pominąć tę fazę i przejść bezpośrednio do treningu (**WORKOUT**).

3.1.4 Podczas ostatnich 3 sekund odliczania, w każdej sekundzie rozlegnie się krótki sygnał dźwiękowy (beep), sygnalizujący zakończenie rozgrzewki.

3.1.5 Użytkownik **nie może** ręcznie zmieniać poziomu oporu (**LEVEL**) podczas trwania rozgrzewki.

3.1.6 Domyślne ustawienia poziomu oporu (**LEVEL**) podczas rozgrzewki:

- **1. minuta:** Poziom 1
- **2. minuta:** Poziom 2
- **3. minuta:** Poziom 3

4. Trening (Workout)

4.1 Naciśnij przycisk **START**  lub **QUICK START** , aby wejść w tryb treningu (**WORKOUT**).

4.2 Po wejściu w ten tryb, zgodnie z wybranym programem, wyświetlony zostanie profil obciążenia (**LEVEL PROFILE**).




4.3 Domyślnie wyświetlane parametry:

- **[ELAPSED TIME]:** Czas, który upłynął
- **[WATT]:** Wygenerowana moc (Waty)
- **[HEART RATE]:** Aktualne tętno

4.4 W trybie **VR** (Rzeczywistość Wirtualna) po rozpoczęciu ćwiczeń na ekranie zostanie wyświetlone wideo z trasą VR (szczegóły w sekcji *Tryb VR*).

4.5 **Informacje o statusie ćwiczeń (Tryb współdzielony):** Aby uzyskać szczegóły, przytrzymaj klawisz **CTRL** na klawiaturze i kliknij myszką niebieski tekst.

4.6 / 4.7 **Funkcje przycisków i Multimedia:** Działają zgodnie z opisem w sekcji trybu współdzielonego.

4.8 Kliknięcie  w dowolnym momencie podczas ćwiczeń wywoła okno pauzy (**PAUSE**).

4.9 Zakończenie treningu w trybie **QUICK START** spowoduje przejście do podsumowania treningu (**WORKOUT SUMMARY**).

4.10 Osiągnięcie jednego z wyznaczonych celów w trybie **GOAL** spowoduje przejście do podsumowania treningu (**WORKOUT SUMMARY**).

4.11 W przypadku pozostałych programów (**PROGRAMS**), gdy ustawiony czas odliczy się do **00:00**, system przejdzie w fazę schładzania (**COOL DOWN**).

4.12 Szczegółowe informacje znajdują się w opisach poszczególnych programów.

5. Pauza (Pause):



5.1 Gdy przycisk **STOP** zostanie naciśnięty podczas pracy urządzenia, system przechodzi w tryb pauzy i wyświetla okno **PAUSE**. Naliczanie wszystkich danych zostaje wstrzymane, a system nie uruchomi się automatycznie, nawet jeśli zostanie wykryta prędkość obrotowa (**RPM**).

5.2 Jeśli pauza została uruchomiona ręcznie, system nie wznowi pracy automatycznie po wykryciu ruchu pedałami (**RPM**). Ma to na celu zapobieganie natychmiastowemu, samoczynnemu powrotowi do treningu, ponieważ użytkownik w momencie naciskania przycisku pauzy może wciąż znajdować się w ruchu.

5.3 Jeśli przez **30 kolejnych sekund** nie zostanie wykryta prędkość obrotowa (**RPM**), system automatycznie przejdzie w tryb pauzy. W takim przypadku (pauza automatyczna) system wznowi pracę samoczynnie, gdy tylko zostanie ponownie wykryty ruch (**RPM**).

5.4 Gdy silnik (układ oporu) otrzyma polecenie pauzy podczas pracy, powinien natychmiast zatrzymać zmianę obciążenia. Po wznowieniu treningu system powinien kontynuować działanie i powrócić do zadanych parametrów oporu.

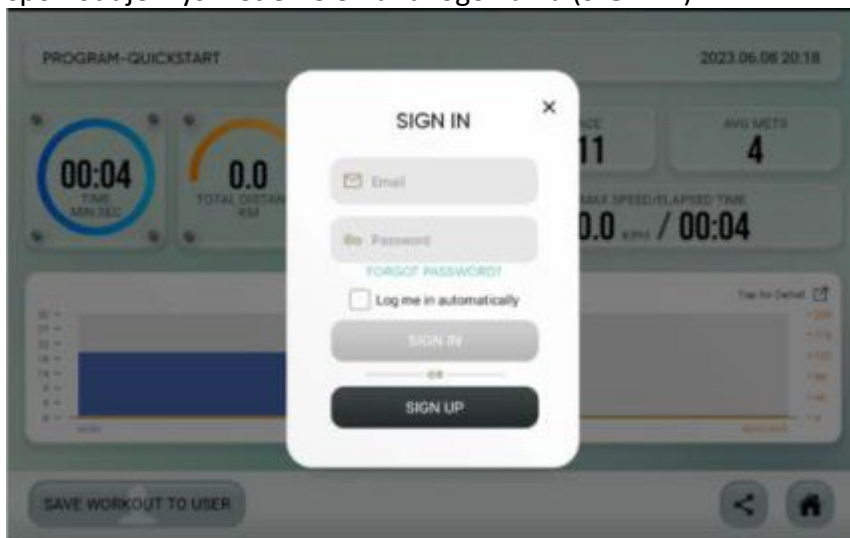
6. Zapisywanie treningów na koncie użytkownika

Ta sekcja opisuje różnice w zapisywaniu danych dla gości oraz zalogowanych użytkowników.

6.1 Logowanie jako Gość (Guest Login):

6.1.1 W przypadku gości, system automatycznie zapisuje dziesięć ostatnich rekordów treningowych w ramach programu użytkownika (**User program**).

6.1.2 Kliknięcie przycisku [**SAVE WORKOUT TO USER**] (Zapisz trening na koncie użytkownika) spowoduje wyświetlenie ekranu logowania (**SIGN IN**).



6.2 Po naciśnięciu przycisku STOP w trakcie pracy, system przechodzi w tryb pauzy i wyświetla okno PAUSE. Naliczanie wszelkich danych zostaje wstrzymane, a system nie uruchomi się automatycznie, nawet jeśli zostanie wykryty ruch pedałami (**RPM**).

6.3 Jeśli pauza została aktywowana ręcznie, system nie wznowi pracy samoczynnie po wykryciu prędkości obrotowej (**RPM**). Ma to na celu uniknięcie sytuacji, w której system natychmiast wraca do trybu treningu, ponieważ użytkownik mógł wciąż znajdować się w ruchu w momencie naciskania przycisku stop.

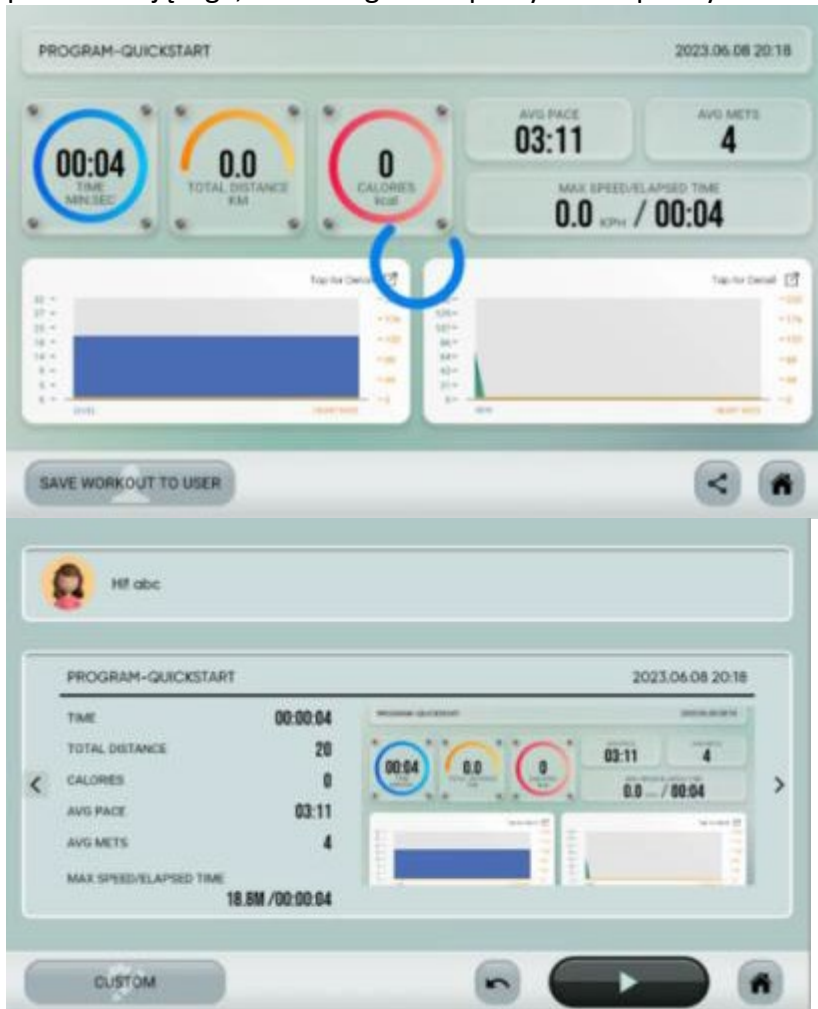
6.4 W przypadku braku wykrycia prędkości obrotowej (**RPM**) przez 30 sekund, system samoczynnie przechodzi w tryb pauzy. W tym stanie (pauza automatyczna) wznowienie pracy nastąpi automatycznie, gdy tylko ponownie zostanie wykryty ruch (**RPM**).

6.5 Gdy silnik układu oporowego otrzyma polecenie wstrzymania pracy, powinien zatrzymać się natychmiast. Po wznowieniu treningu silnik powróci do pracy i ustawi się w określonej wcześniej pozycji (odpowiedniej dla danego poziomu oporu).

6.6 Logowanie jako Użytkownik (User Login):

6.6.1 Rekordy ćwiczeń **nie są** zapisywane automatycznie w programie użytkownika (wymagana jest akcja zapisu).

6.6.2 Kliknięcie przycisku "[**SAVE WORKOUT TO USER**]" spowoduje wyświetlenie komunikatu potwierdzającego, że trening został pomyślnie zapisany na koncie.



6.7 Tryby **FITNESS TEST** (Test sprawności) oraz **HRC** (Kontrola tętna) nie posiadają funkcji zapisu danych w pamięci.

III. Funkcje przycisków konsoli (Console Key Functions):

1. Przyciski regulacji oporu (LEVEL + / -):

1.1 Naciśnij przycisk + lub -, aby zmienić wartość poziomu oporu (LEVEL) o krok wynoszący 1.

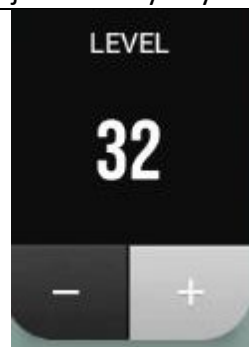
1.2 Zakres regulacji: 1 – 32.



Gdy poziom oporu wynosi 1, przycisk [-] jest nieaktywny.




Gdy poziom oporu wynosi 32, przycisk [+] jest nieaktywny.



2. Przyciski szybkiego wyboru poziomu (Level Quick Key):






2.1 Kliknij , aby otworzyć poziome okno wyskakujące (**pop-up**) i dokonać wyboru. Dostępne opcje to: 5, 10, 15, 20, 25, 30.




3. Multimedia (Media):



3.1 Poza trybem VR, z funkcji multimedialnych można korzystać w trakcie trwania dowolnego ćwiczenia.

3.2 NACIŚNIĘTO  /  WYBRANO 



3.3 W prawym dolnym rogu dodano przycisk „Wstecz” (Back) . Dzięki niemu można wrócić do poprzedniego widoku, a materiał filmowy z treningu może być odtwarzany ponownie.



3.4 W prawym dolnym rogu dodano przycisk pełnego ekranu (Full-screen) . Po jego naciśnięciu obraz przetacza się na cały ekran. Ponowne dotknięcie przycisku  przywraca widok w małym oknie.



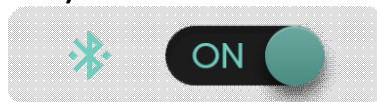


4. Przycisk Bluetooth urządzeń monitorujących (Wearable Device):

4.1 Przycisk jest wyświetlany w prawym górnym rogu interfejsu ćwiczeń. Można go kliknąć i aktywować **wyłącznie w trybie pauzy**. Po kliknięciu pojawi się okno wyskakujące (pop-up).



4.2 Ustawienie domyślne: **OFF (Wyłączone)**.



4.3 Służy do nawiązywania połączenia

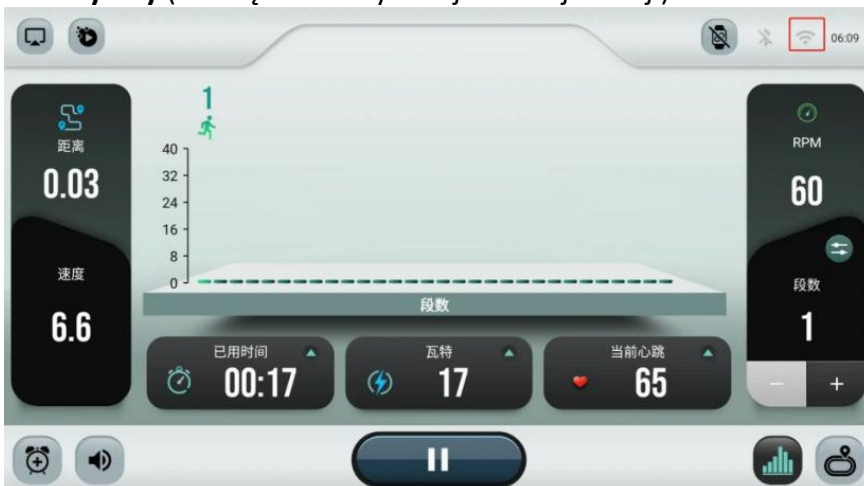
(Connect) lub



rozłączania urządzenia (Disconnect)

5. Przycisk Wi-Fi:

5.1 Podczas wykonywania ćwiczeń przycisk Wi-Fi jest wyświetlany w kolorze szarym i jest **nieaktywny** (kliknięcie nie wywołuje żadnej reakcji).




6. Przycisk Bluetooth

6.1 Podczas ćwiczeń przycisk Bluetooth jest wyświetlany na szaro i jest **nieaktywny** (kliknięcie nie wywołuje żadnej reakcji).




7. Budzik / Alarm (Alarm Clock):

7.1 Jest wyświetlany w lewym dolnym rogu interfejsu ćwiczeń; kliknięcie  go powoduje otwarcie okna wyskakującego (**pop-up**).

7.2 Ustawienie domyślne: **OFF**  (Alarm jest wyłączony).






8. Przycisk Głośności (Volume):

8.1 Znajduje się w lewym dolnym rogu interfejsu ćwiczeń. Kliknięcie go  spowoduje wyświetlenie przycisków regulacji głośności (**zwiększanie i zmniejszanie**).



9. Wykres profilu (Profile Picture):



9.1 Kliknij w prawym dolnym rogu interfejsu sportowego przycisk   lub , aby przełączyć widok profilu.

9.2 **Kolory słupków:** * **Biały:** odcinek ukończony.




- **Jasnozielony:** aktualny odcinek.


- **Ciemnozielony:** odcinek nieukończony.

9.3 Wyświetlacz słupkowy pokazuje użytkownikowi, na którym etapie ćwiczenia aktualnie się znajduje. Każdy słupek reprezentuje jeden segment, a ekran wyświetla łącznie **30 segmentów**. Nad aktualnym segmentem wyświetlana jest mała sylwetka (ludzik) oraz bieżąca wartość; sylwetka pozostaje na poziomej linii powyżej poziomu 30.

10. Widok bieżni (Playground Updates):





10.1 Kliknij w prawym dolnym rogu interfejsu sportowego przycisk   lub , aby przełączyć na widok **PROFILE** (Bieżnia/Stadion).

10.2 Czerwony znacznik wskazuje pozycję startową;  bieg odbywa się przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (w prawo).

10.3 **Dystans na okrążenie:** 0,4 KM / 0,25 MILI.

10.4 **LAPS (Okrążenia):** Liczba okrążeń. (Pętla zewnętrzna to pierwsze okrążenie, wewnętrzna pętla w kształcie ósemki to drugie okrążenie i tak dalej).

11. Przycisk powiększenia (Zoom key):

11.1 Przycisk ten pojawia się w prawym dolnym rogu podczas korzystania z **aplikacji zewnętrznych** (third-party) lub w **trybie VR**.  służy do przełączania między trybem pełnoekranowym a powrotem do małego okna .

11.2 Gdy urządzenie nie jest jeszcze w ruchu (przed startem), przyciski powiększenia znajdują się nad ikoną **USTAWIENIA (SETTING)**.

12. Przycisk wstecz (Back button):

12.1 Po naciśnięciu system wraca do poprzedniego ekranu.

12.2 Jeśli przycisk zostanie użyty podczas korzystania z aplikacji zewnętrznej, system powróci do głównego ekranu treningu.



13. Przycisk potwierdzenia (Confirmation button):

13.1 Służy do zatwierdzania wyboru i przejścia do następnego kroku.

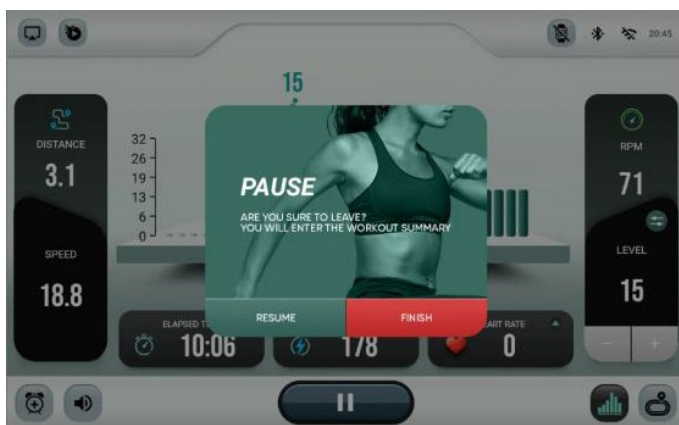


14. START:



15. Przycisk PAUZA (PAUSE button):

15.1 Pojawia się na dole ekranu w trakcie ćwiczeń; kliknięcie go wywołuje menu pauzy.



16. Dotykowy przycisk HOME (Strona główna):



16.1 Po dotknięciu system przerywa bieżące operacje i powraca do ekranu głównego (**IDLE MODE**).

IV. Ustawienia użytkownika (**USER Settings**)

1. Wiek (**Age**):

- 1.1 Wartość domyślna: **30**; zakres regulacji: **10 – 99 lat**.
- 1.2 W menu ustawień tylko tryb **FITNESS TEST** umożliwia modyfikację wieku. Ustawienie to jest wykorzystywane do obliczeń w raporcie podsumowującym (**SUMMARY**).
- 1.3 Jeśli użytkownik jest zalogowany, zmiana tego ustawienia w trakcie sesji nie wpłynie na stałe dane zapisane na jego profilu.

2. Waga (**Weight**):

- 2.1 Jednostki imperialne – Wartość domyślna: **155 LB**; zakres regulacji: **44 – 440 LB**.
- 2.2 Jednostki metryczne – Wartość domyślna: **70 KG**; zakres regulacji: **20 – 200 KG**.

3. Wzrost (**Height**):

- 3.1 Jednostki imperialne – Wartość domyślna: **5 stóp 3 cale**; zakres regulacji: **3' 3.4" – 8' 2.4"**.
- 3.2 Jednostki metryczne – Wartość domyślna: **160 CM**; zakres regulacji: **100 – 250 CM**.

4. Płeć (**Gender**):

- 4.1 Wartość domyślna: **Mężczyzna (Male)**; dostępne opcje: **MEŹCZYZNA / KOBIETA**.
4. **FITNESS TEST**: Ustawienia w tym trybie są niezależne i nie zostaną powiązane ani zapisane na zalogowanym koncie użytkownika (służą wyłącznie do jednorazowego testu sprawności).



OPIS PROGRAMÓW (PROGRAMS DESCRIPTION):

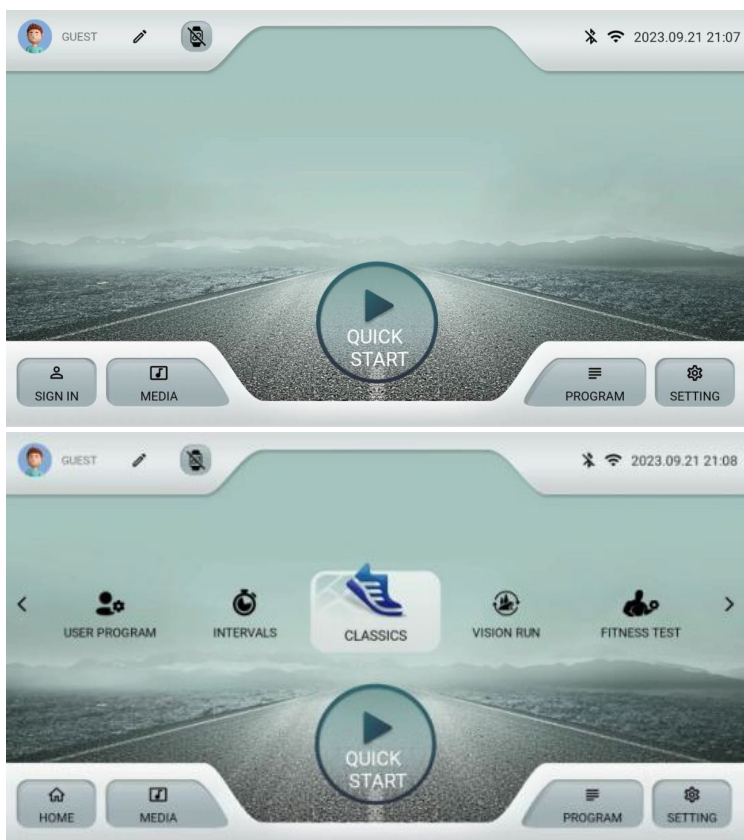


Do wyboru dostępnych jest **7 trybów**, wymienionych poniżej:

1. **QUICK START** (Szybki Start)
2. **CLASSICS** (Klasyczne): HILL (Wzgórza), GOAL (Cel), RANDOM LEVEL (Poziom losowy), PLATEAU (Płaskowyż), CONSTANT POWER (Stała moc/Wat)
3. **INTERVALS** (Interwały): CLASSIC (Klasyczne), HIIT (Trening interwałowy o wysokiej intensywności), CUSTOM (Własne)
4. **USER PROGRAM** (Program użytkownika): CUSTOM (Własny)
5. **VISION RUN** (Bieg wirtualny): Wideo 1, Wideo 2, Wideo 3, Wideo 4
6. **H.R.C.** (Kontrola tętna): 60%, 70%, 80%
7. **FITNESS TEST** (Test sprawności)

1. QUICK START (Szybki start):

1.1 W trybie gotowości (**IDLE MODE**) możesz bezpośrednio nacisnąć przycisk **QUICK START** lub nacisnąć przycisk **PROGRAM** i – przed wybraniem jakiegokolwiek innego programu – nacisnąć **QUICK START**, aby przejść do trybu szybkiego treningu.



2. Tryb standardowy CLASSICS:

- W trybie gotowości (**IDLE MODE**) naciśnij przycisk **PROGRAM**, a następnie wybierz **CLASSICS**, aby wejść do wyboru programów klasycznych.

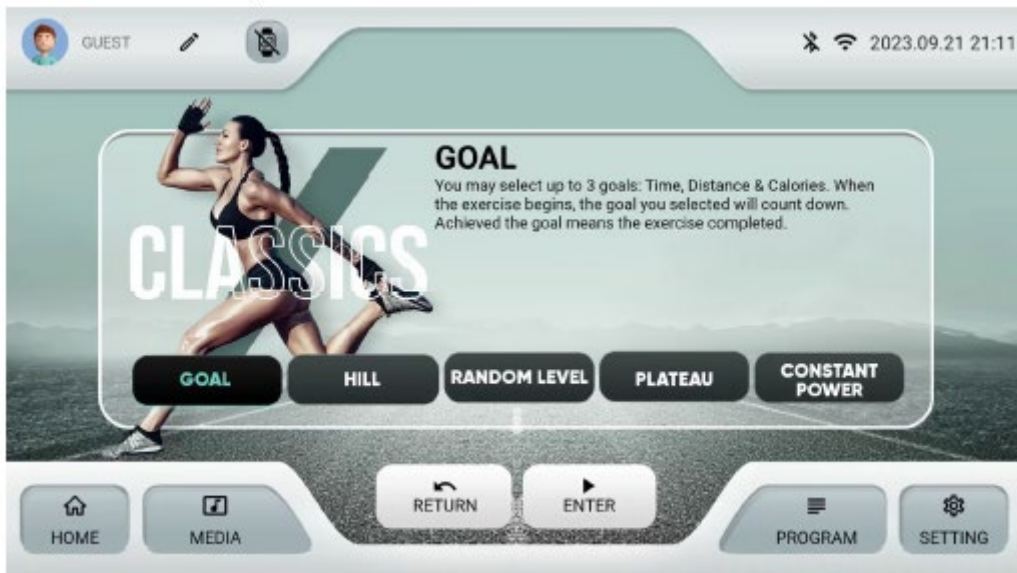


- Obejmuje pięć trybów: [GOAL] (Cel), [HILL] (Wzgórza), [RANDOM INCLINE] (Losowe nachylenie), [PLATEAU] (Płaskowyż), [CONSTANT POWER] (Stała moc).
- Domyślnym programem wyświetlanym po wejściu w tryb CLASSICS jest: [GOAL].
- Przycisk RETURN (Powrót): Powoduje powrót do strony wyboru programów (PROGRAM).
- Przycisk ENTER (Potwierdź): Potwierdza wybór wybranego programu. Przycisk ENTER jest nieaktywny, jeśli żaden program nie został zaznaczony.

2.1 Tryb GOAL (Trening celowy)

Ścieżka dostępu: Z trybu gotowości (IDLE MODE) → wybierz PROGRAM → wybierz CLASSICS → wybierz GOAL i naciśnij ENTER, aby uruchomić program.

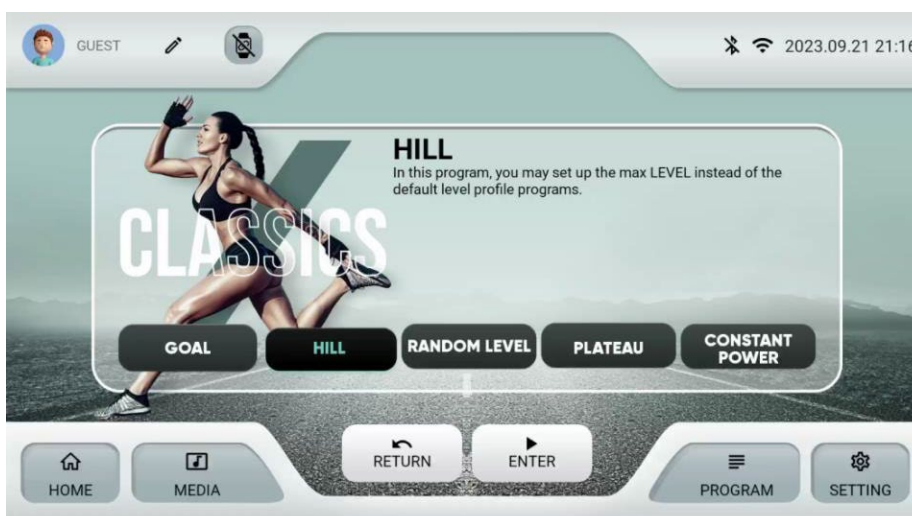
Opis trybu: Możesz wybrać do 3 celów: Czas (Time), Dystans (Distance) oraz Kalorie (Calories). Po rozpoczęciu ćwiczeń wybrany przez Ciebie cel będzie odliczany w dół. Osiągnięcie celu (odliczenie do zera) oznacza zakończenie treningu.



2.2 Tryb HILL (Wspinaczka)

Ścieżka dostępu: Z trybu gotowości (IDLE MODE) → wybierz PROGRAM → wybierz CLASSICS → wybierz HILL i naciśnij ENTER, aby zatwierdzić.

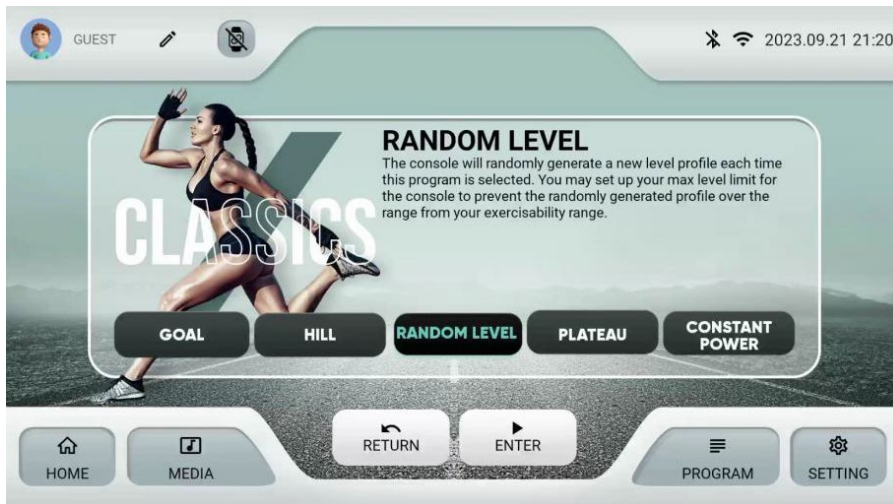
Opis trybu: W tym programie możesz ustawić **maksymalny poziom oporu (maximum LEVEL)** zamiast korzystać z domyślnie narzuconych profili. System wygeneruje trasę imitującą wzniesienia, ale jej intensywność zostanie dostosowana do wybranego przez Ciebie limitu.



2.3 RANDOM LEVEL (Poziom losowy)

Ścieżka dostępu: Z trybu gotowości (IDLE MODE) → wybierz **PROGRAM** → wybierz **CLASSICS** → wybierz **RANDOM LEVEL** i naciśnij **ENTER**, aby zatwierdzić.

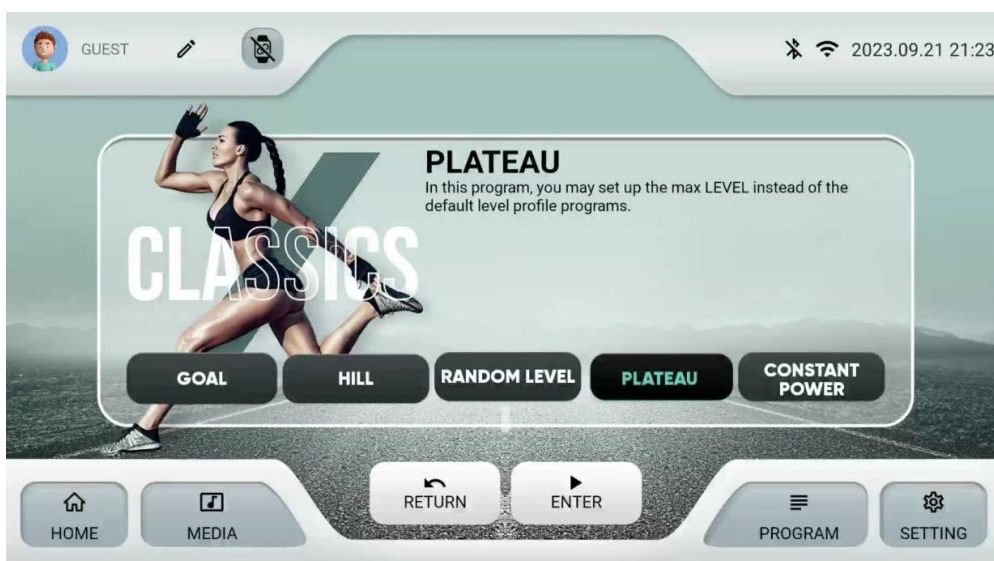
Opis trybu: Konsola wygeneruje nowy, **losowy profil obciążenia** za każdym razem, gdy wybierzesz ten program. Aby zapewnić bezpieczeństwo i komfort, możesz ustawić **limit maksymalnego poziomu (maximum level limit)**. Dzięki temu losowo generowane zmiany oporu nigdy nie przekroczą Twoich aktualnych możliwości kondycyjnych.



2.4 Tryb PLATEAU (Płaskowyż)

Ścieżka dostępu: Z trybu gotowości (IDLE MODE) → wybierz **PROGRAM** → wybierz **CLASSICS** → wybierz **PLATEAU** i naciśnij **ENTER**, aby zatwierdzić.

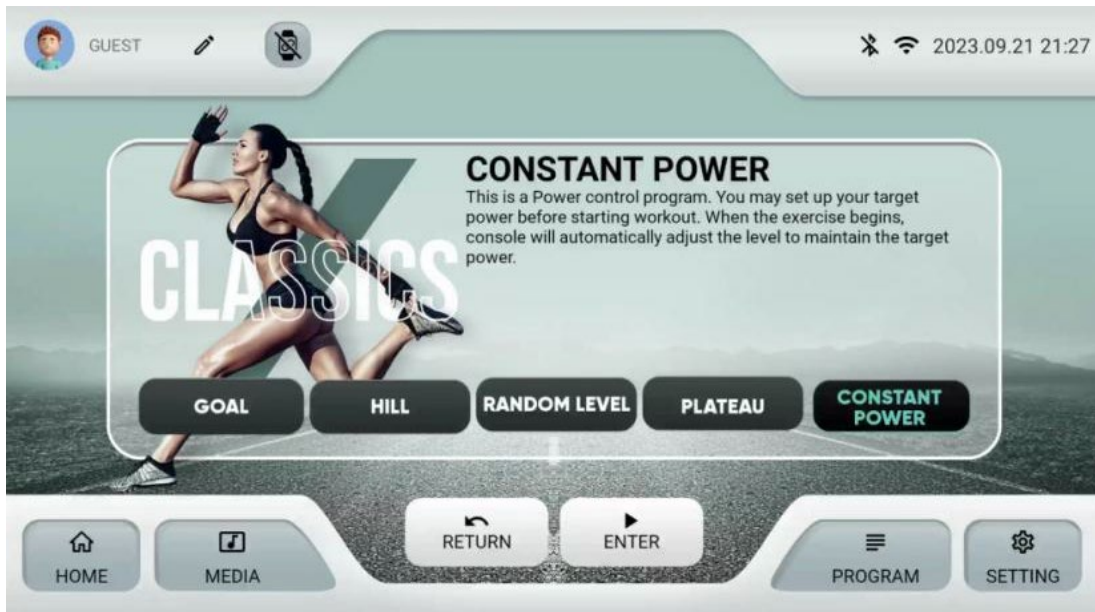
Opis trybu: W tym programie możesz ustawić **maksymalny poziom oporu (maximum LEVEL)** zamiast korzystać z domyślnie narzuconych profili. Program ten charakteryzuje się stopniowym narastaniem obciążenia, utrzymaniem go na stałym wysokim poziomie przez dłuższy czas (tytułowy "płaskowyż"), a następnie łagodnym spadkiem.



2.5 CONSTANT POWER (Stała moc / Wat)

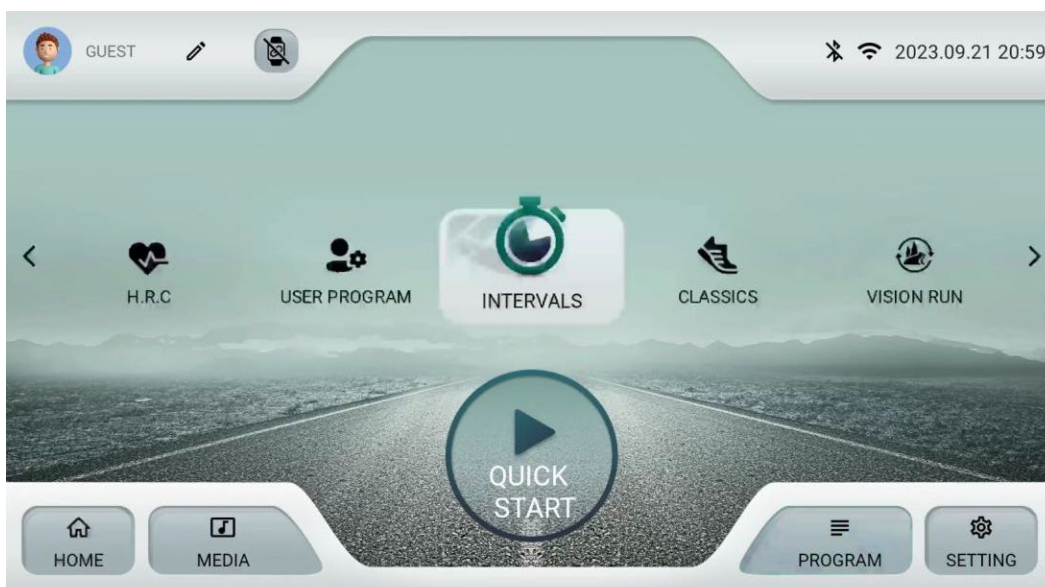
Ścieżka dostępu: Z trybu gotowości (IDLE MODE) → wybierz **PROGRAM** → wybierz **CLASSICS** → wybierz **CONSTANT POWER** i naciśnij **ENTER**, aby zatwierdzić.

Opis trybu: Jest to program oparty na **kontroli mocy (Waty)**. Przed rozpoczęciem treningu możesz ustawić swoją **moc docelową (target power)**. Gdy zaczniesz ćwiczyć, konsola będzie **automatycznie dostosowywać poziom oporu (LEVEL)** w taki sposób, aby utrzymać zadaną moc, niezależnie od tego, jak szybko lub wolno pedałujesz.



3. INTERVALS (Tryb interwałowy)

- Po naciśnięciu przycisku **PROGRAM** w trybie gotowości (IDLE MODE), wybierz **INTERVALS**, aby wejść do menu programów interwałowych.
- Menu obejmuje trzy tryby: **[CLASSIC]** (Klasyczny), **[HIIT]** oraz **[CUSTOM]** (Własny).

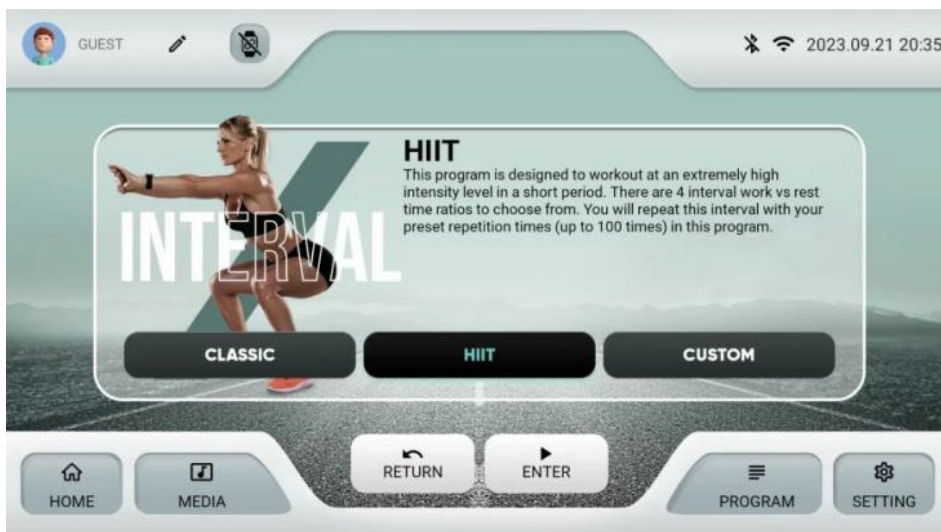


3.1 HIIT (Trening interwałowy o wysokiej intensywności)

Ścieżka dostępu: Z trybu gotowości (IDLE MODE) → wybierz **PROGRAM** → wybierz **INTERVAL** → wybierz **HIIT** i naciśnij **ENTER**, aby zatwierdzić.

Opis trybu: Program ten został zaprojektowany z myślą o ćwiczeniach na **ekstremalnie wysokim poziomie intensywności** w krótkich odcinkach czasu.

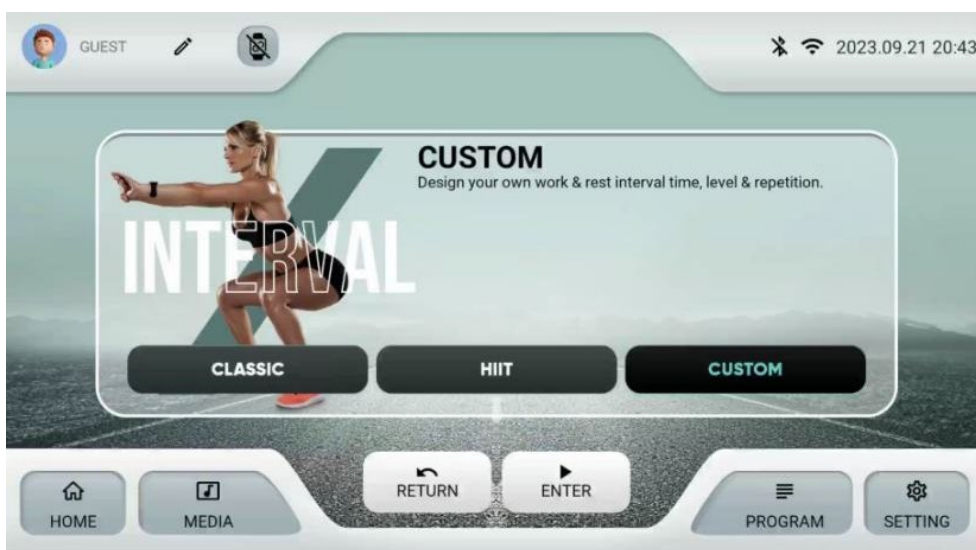
- Dostępne są **4 proporcje czasu pracy do czasu odpoczynku** (work vs. rest) do wyboru.
- Wybrany interwał będzie powtarzany zgodnie z ustawioną przez Ciebie liczbą powtórzeń (aż do **100 razy**).



3.2 CUSTOM (Własny tryb pracy i odpoczynku)

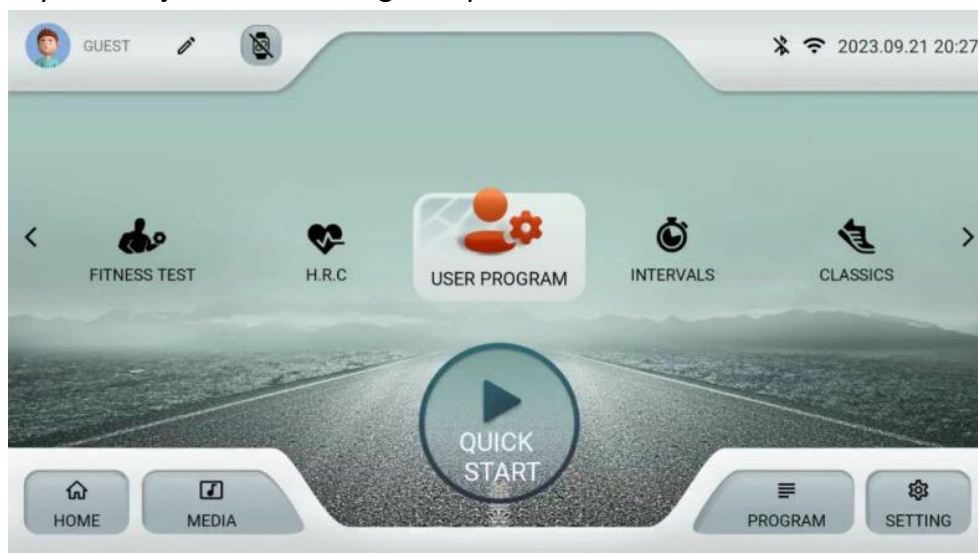
Ścieżka dostępu: Z trybu gotowości (IDLE MODE) → kliknij **PROGRAM** → wybierz **INTERVAL** → wybierz **CUSTOM** i naciśnij **ENTER**, aby wejść do programu.

Opis trybu: Zaprojektuj swój własny interwał: możesz samodzielnie ustawić **czas pracy** (work) i **odpoczynku** (rest), **poziom oporu** dla każdego z nich oraz **liczbę powtórzeń**.



4. USER PROGRAM (Program Użytkownika)

W trybie gotowości (IDLE MODE), po kliknięciu przycisku **PROGRAM**, wybierz **USER PROGRAM**, aby przejść dalej. Sekcja ta dzieli się na: **[Guest Login]** (Logowanie gościa), **[USER Login]** (Logowanie użytkownika) oraz **[CUSTOM]** (Własny). Wygląd ekranu zależy od tego, czy użytkownik jest obecnie zalogowany.



Logowanie Gościa (Guest Login / Visitor Login):

- **Brak rekordu aktywności (No Activity Record):** Jeśli nie ma historii, system wyświetli pusty profil.
- **Rekordy sportowe (Sports records):** Jeśli gość wykonał już jakieś treningi, w tej sekcji pojawią się zapisane dane (przypominam, że system przechowuje 10 ostatnich sesji dla gości).



5. VISION RUN (Bieg wirtualny)

Ścieżka dostępu: Z trybu gotowości (IDLE MODE) → **PROGRAM** → **VISION RUN** → **ENTER** → Wejście do programu.

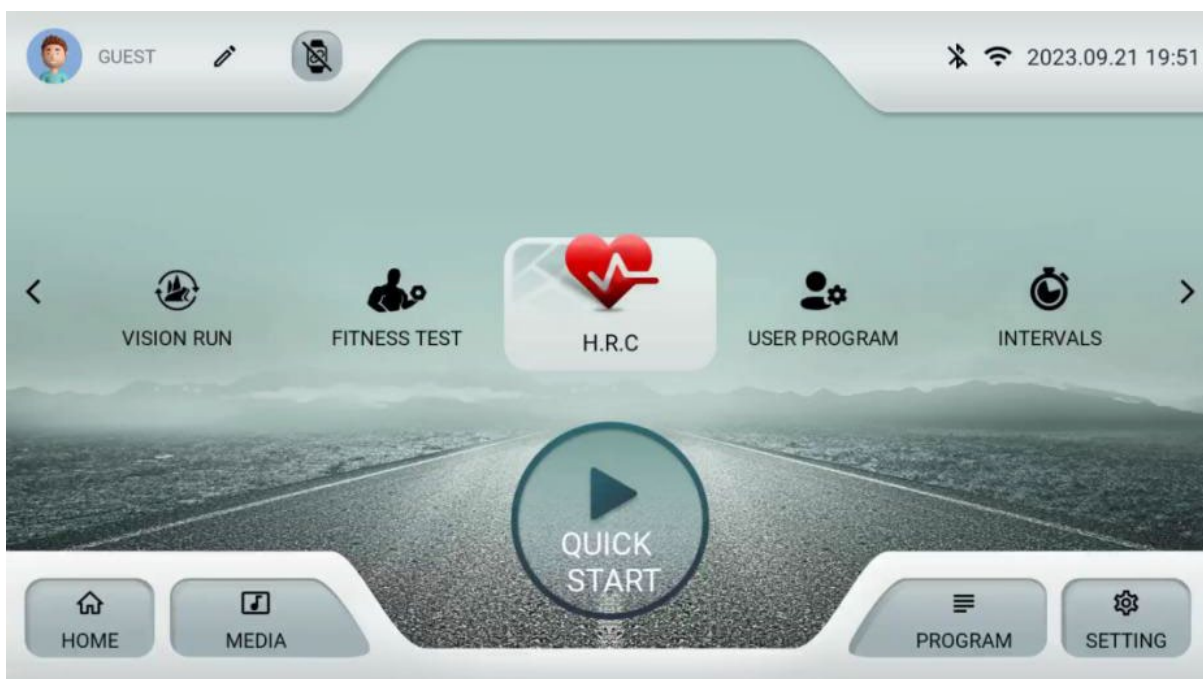
Opis trybu: W tym programie masz do wyboru różne filmy wirtualnej rzeczywistości. Doświadcz pełnej immersji i poczuć się, jakbyś trenował w terenie podczas swoich ćwiczeń!



- 5.1.1 Obecnie do wyboru jest **8 filmów**. Domyślnym ustawieniem po wejściu w program jest: **[Pierwszy film]**.

6. H.R.C (Heart Rate Control – Kontrola tętna)

Ścieżka dostępu: Z trybu gotowości (**IDLE MODE**) → **PROGRAM** → **H.R.C** → **ENTER** → Wejście do programu.



- 6.1.1 Obejmuje trzy tryby: **[60%]**, **[70%]** oraz **[80%]**.
- 6.1.2 Domyślnym ustawieniem po wejściu w program jest: **[60%]**.



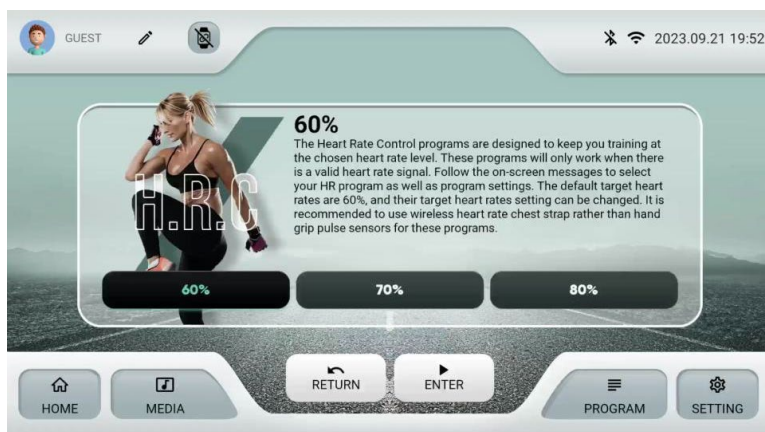
6.1.3 Przycisk RETURN (Powrót): Powoduje powrót do strony wyboru programów (PROGRAM).

6.1.4 Przycisk ENTER (Potwierdź): Zatwierdza wybór programu. Przycisk ENTER jest nieaktywny, dopóki żaden program nie zostanie wybrany.

6.2 Opis trybu:

Programy kontroli tętna (H.R.C.) zostały zaprojektowane tak, aby utrzymać intensywność treningu na wybranym poziomie pulsu.

- Wymagania: Programy te działają wyłącznie wtedy, gdy konsola odbiera poprawny sygnał tętna.
- Konfiguracja: Postępuj zgodnie z komunikatami na ekranie, aby wybrać konkretny podprogram HR oraz jego ustawienia.
- Cele domyślne: Standardowe wartości docelowe to 60%, 70% oraz 80%, jednak ustawienia te można modyfikować.
- Rekomendacja: Dla zapewnienia najwyższej dokładności w tych programach zaleca się stosowanie bezprzewodowego pasa piersiowego do pomiaru tętna zamiast czujników dotykowych w uchwytach.




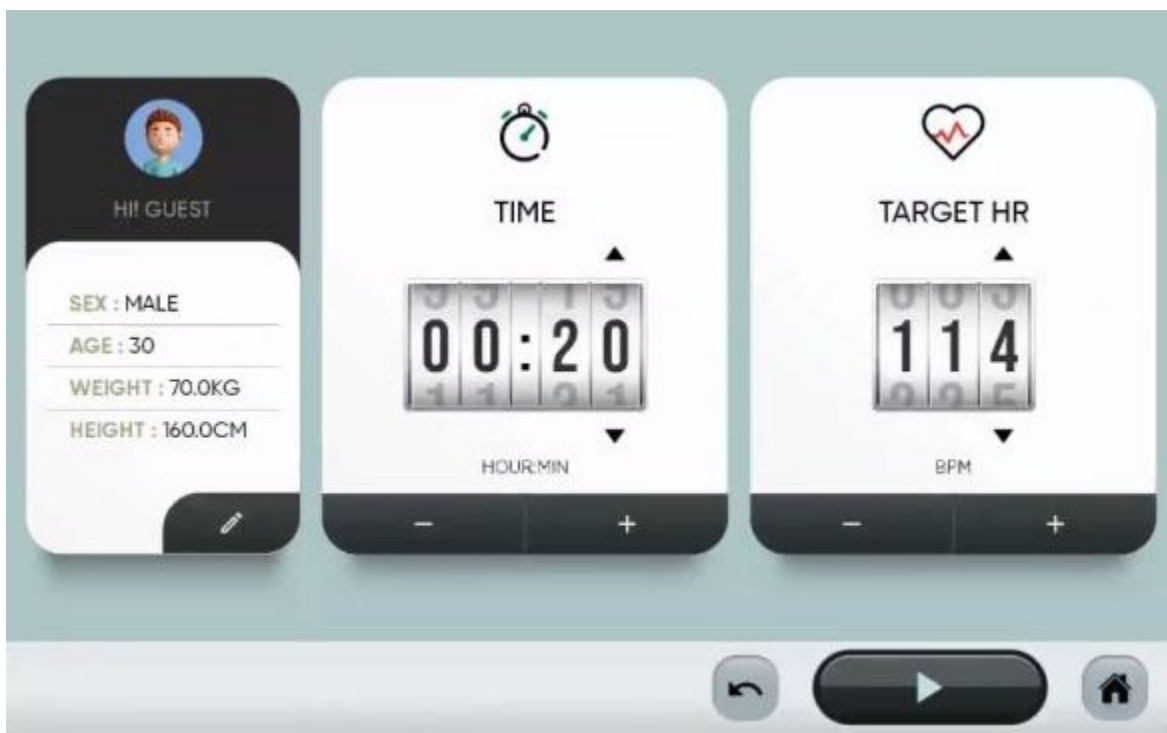
Ustawienia parametrów (Parameter Settings):

6.2.1 Zalogowany użytkownik (USER Login):

System automatycznie uzupełnia dane użytkownika w pasku informacyjnym po lewej stronie. Dane te można zmodyfikować i zapisać w profilu.

6.2.2 Logowanie gościa (Guest Login):


System korzysta z wartości domyślnych. Dane użytkownika (wiek, waga itp.) można zmodyfikować na potrzeby bieżącej sesji , jednak ustawienia te zostaną zastosowane tylko raz – nie zostaną zapisane w pamięci urządzenia.



6.2.3 Dwa parametry podlegają regulacji: **[TIME]** (Czas) oraz **[TARGET HR]** (Docelowe tętno).

PARAMETR		WARTOŚĆ DOMYŚLNA	ZAKRES REGULACJI
TARGET TIME	Docelowy czas treningu	20 min	00:00 ~ 99:59 (godz:min)
TARGET HR	Docelowe tętno	60%:114bpm 70%:133 bpm 80%:152 bpm	60 – 200 BPM (uderzeń/min)

6.2.4 Bezpośrednie naciśnięcie przycisku **START**  rozpocznie trening z użyciem wartości domyślnych/ustawionych.

6.2.5 Przycisk powrotu  przeniesie Cię do strony wyboru programów (**PROGRAM**).

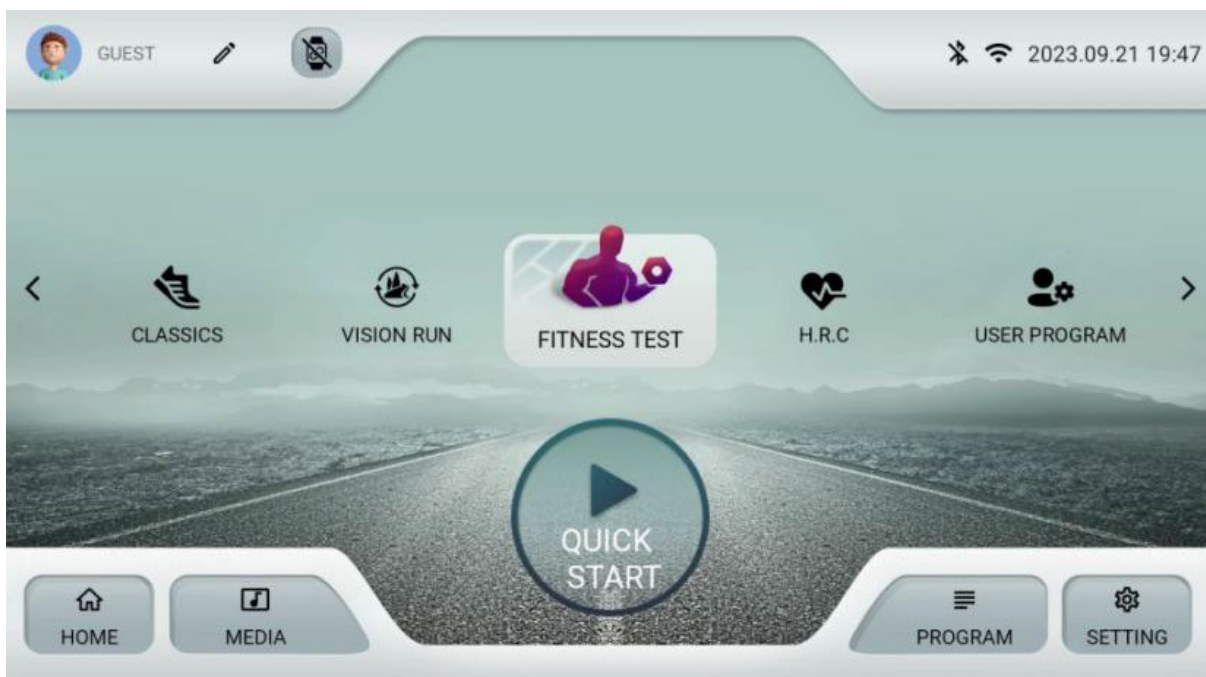
6.2.6 Przycisk **HOME**  spowoduje powrót do trybu gotowości (**IDLE MODE**).

6.3 Przebieg treningu (RUNNING):

6.3.1 Ten tryb obejmuje fazy **rozgrzewki (Warm Up)** oraz **wyciszenia (Cool Down)**.

6.3.2 Po naciśnięciu przycisku **START** wyświetli się animacja „GO”, której towarzyszy długi sygnał dźwiękowy. W trakcie trwania tej animacji proces nie może zostać wstrzymany ani zatrzymany poprzez kliknięcie przycisku.

7. Test sprawności (Fitness Test):




7.1 W trybie gotowości (**IDLE MODE**) kliknij **PROGRAM**, a następnie wybierz **Fitness Test**.

8. Programy P1–P12

8.1 W trybie gotowości (**IDLE MODE**) kliknij przycisk **PROGRAM** i wybierz tryb **P1–P12**, aby wejść do ustawień programu.



8.2 Ustawienia parametrów (Parameter Settings):

8.2.1 **Zalogowany użytkownik (USER Login):** System automatycznie uzupełnia dane użytkownika w pasku informacyjnym po lewej stronie. Dane te można zmodyfikować i zapisać na stałe w profilu użytkownika. 

8.2.2 Logowanie gościa (Guest Login): System korzysta z domyślnych wartości fabrycznych. Informacje o użytkowniku (wiek, waga itp.) można zmodyfikować ręcznie. Zmiany te zostaną zastosowane wyłącznie do bieżącej sesji treningowej i **nie zostaną zapisane** w pamięci urządzenia.



8.2.3 Dwa parametry podlegają regulacji:

PARAMETR		WARTOŚĆ DOMYŚLNA	ZAKRES REGULACJI
TIME	Docelowy czas treningu	20 min	00:00 ~ 99:59 (godz:min)
MAX LEVEL	Maksymalne ustawienie oporu	10	1 ~ 32



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