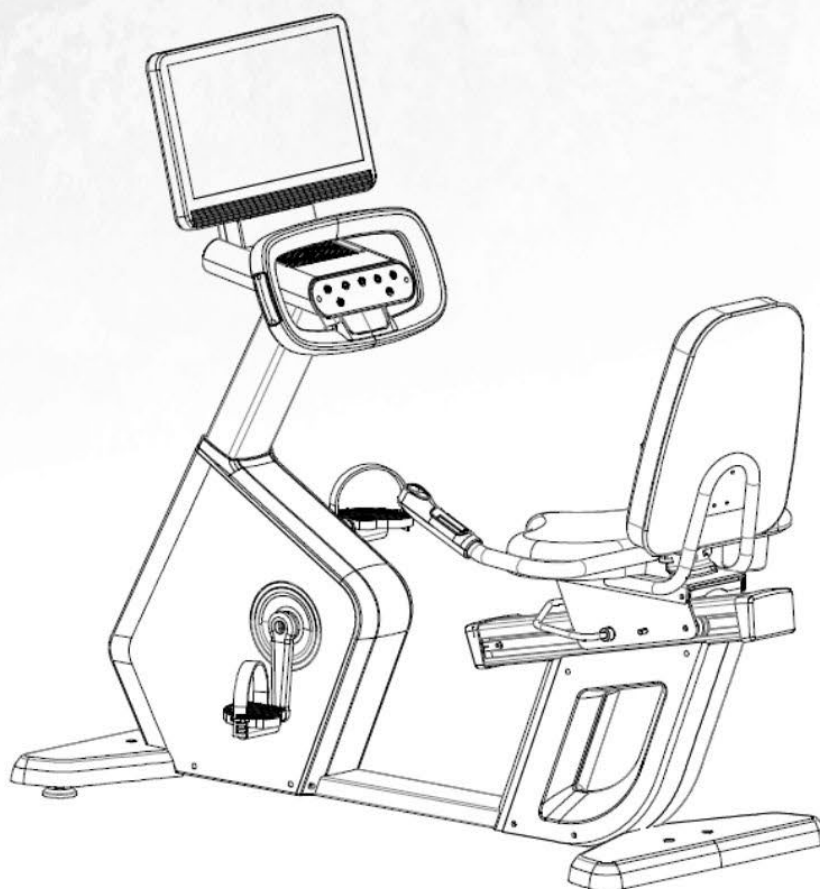


GYMOST

ROWER TRENINGOWY R12

INSTRUKCJA OBSŁUGI



IMPORTER



DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

www.delsport.pl

Email: delsport@delsport.pl

Tel.: 022/3509420-23

SERWIS: serwis@delsport.pl

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

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

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

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

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

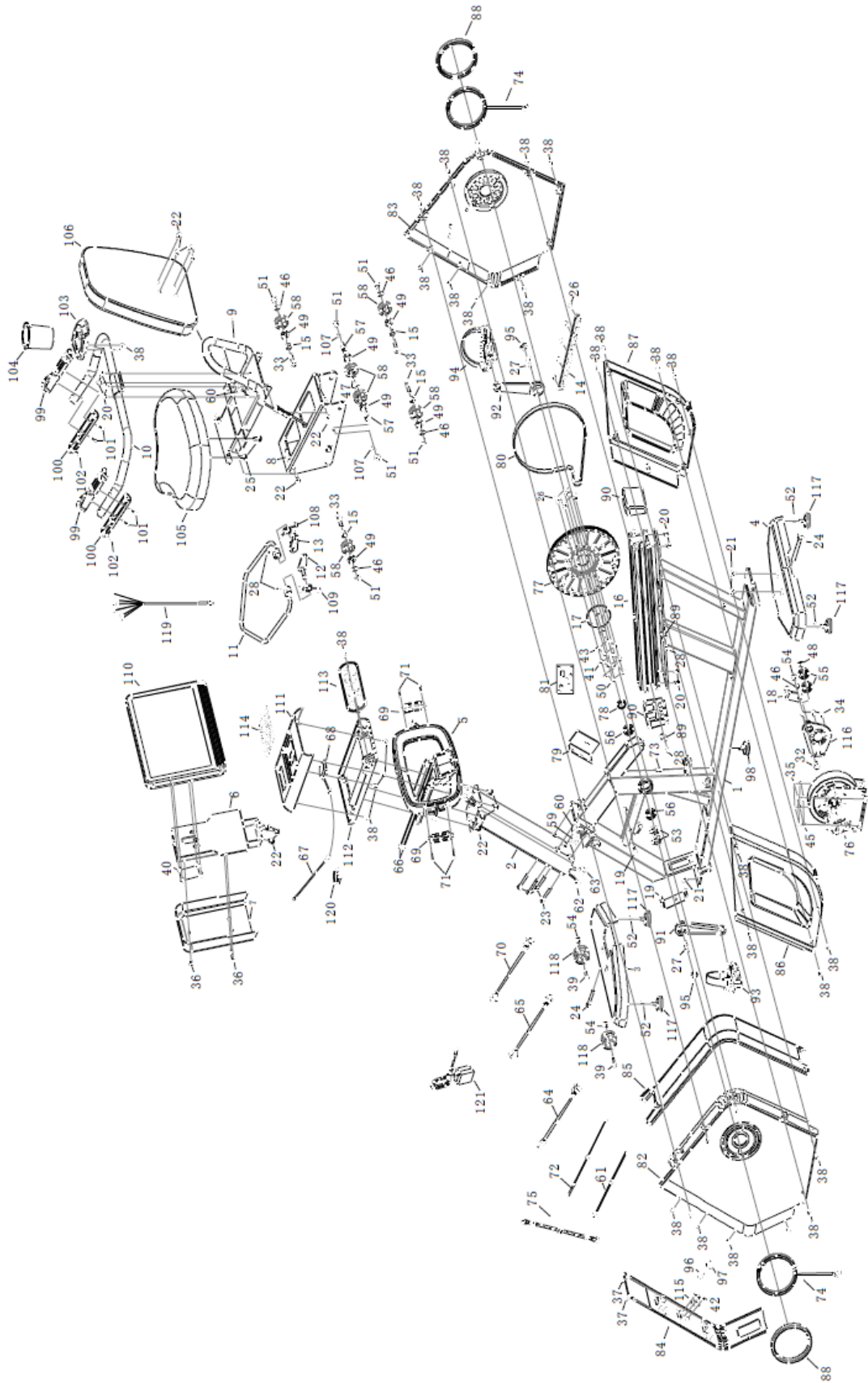
W przypadku przechodzenia leczenia lub występowania poniższych objawów, korzystanie z bieżni jest dozwolone wyłącznie po konsultacji z lekarzem:

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

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

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

RYСУNEK ROZSTRZELONY



LISTA CZĘŚCI

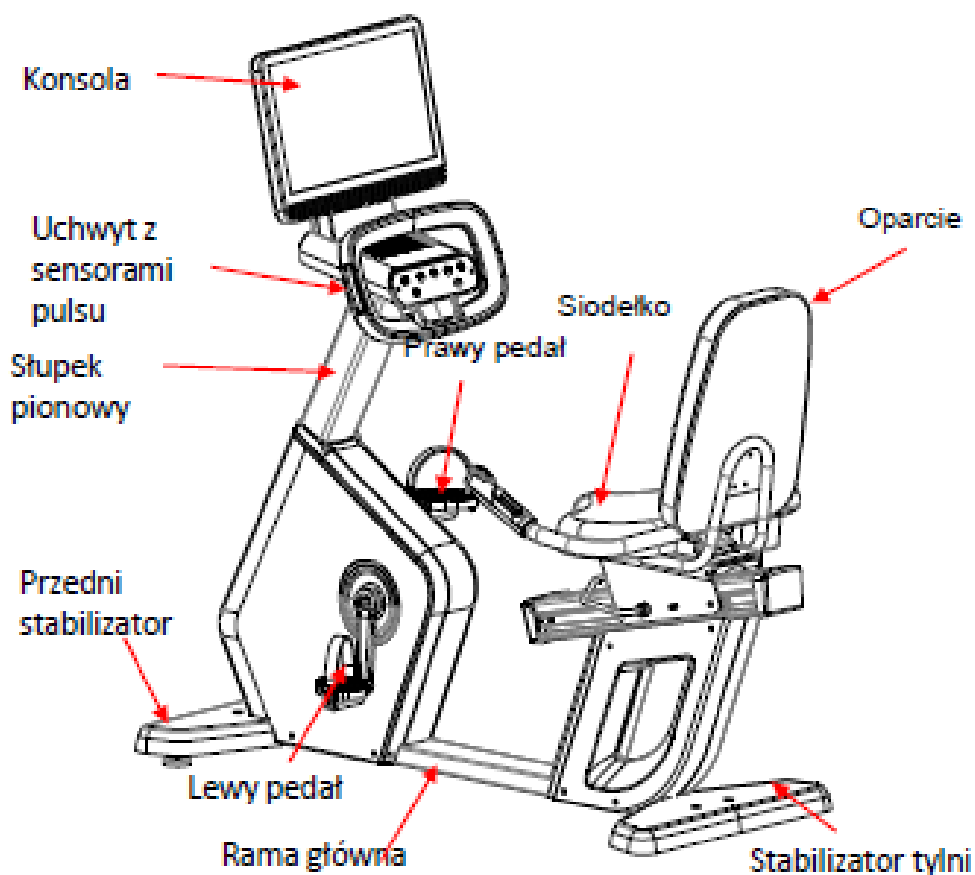
Nr.	Opis	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
2	Stupek wsporczy		1
3	Stabilizator przedni		1
4	Stabilizator tylny		1
5	Kierownica		1
6	Gniazdo mocowania konsoli		1
7	Ostona szyjki (kolumny)		1
8	Zespół suwnicy		1
9	Gniazdo mocowania siodełka		1
10	Zespół rurek czujnika tętna		2
11	Drażek regulacji hamulca		1
12	Zestaw regulacji siedziska (Lewy)		1
13	Zestaw regulacji siedziska (Prawy)		1
14	Siedzisko		1
15	Tuleja dystansowa	Φ 16 x Φ 10 x 14	4
16	Aluminiowe szyny ślizgowe	673×118×82.5	1
17	Środek wału koła pasowego		1
18	Płytką łączącą śrubę regulacyjną		2
19	Regulowana płytką mocująca przewód zasilający		1
20	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (pełny gwint)	M8×20	4
21	Śruba z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M10×20	4
22	Śruba z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M8x15	15
23	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (pełny gwint)	M8x75	4
24	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (pełny gwint)	M10x100x50	2
25	Śruba z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M6x20	4
26	Śruba z łbem stożkowym krzyżowym (Phillips)	M6x10	5
27	Śruba z łbem kołnierзовym sześciokątnym	5/16-18UNC	2
28	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (pełny gwint)	M6×20	6
29	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (pełny gwint)	M6×15	4
30	Śruba z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M8×20	4
31	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (półgwint)	M10×60×30	1
32	Śruba imbusowa z łbem stożkowym (pełny gwint)	M10x25	1
33	Śruba z łbem sześciokątnym (półgwint)	M10x40x20	4

34	Śruba z łbem płaskim krzyżowym (pełny gwint)	M5×15	3
35	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (pełny gwint)	M5×16	3
36	Śruba z łbem stożkowym krzyżowym (Phillips)	M5×15	7
37	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym krzyżowym	ST4x15	2
38	Wkręt samogwintujący z łbem płaskim krzyżowym	ST4×16	46
39	Śruba z łbem sześciokątnym (półgwint)	M4x60x20	2
40	Śruba z łbem płaskim krzyżowym (pełny gwint)	M5x20	4
41	Podkładka sprężysta	Φ8	8
42	Wkręt samogwintujący z łbem płaskim krzyżowym	ST4x12	5
43	Podkładka płaska	Φ8	8
45	Podkładka płaska	Φ6	4
46	Podkładka płaska	Φ10	6
47	Pierścień osadczy sprężynujący (Seger) do wałka	Φ10	2
48	Pierścień osadczy sprężynujący (Seger) do wałka	Φ20	1
49	Łożysko kulkowe zwykłe	6200ZZ	6
50	Nakrętka sześciokątna samohamowna	M10	6
51	Nakrętka kołpakowa wysoka	M10	5
52	Nakrętka sześciokątna	M10	5
53	Nakrętka sześciokątna	M24xP1.5xt5.0	2
54	Nakrętka sześciokątna samohamowna	M10	2
55	Łożysko kulkowe zwykłe	6004ZZ	2
56	Łożysko kulkowe zwykłe	6005ZZ	2
57	Wałek mimośrodowy	Φ15×45	2
58	Koło		6
59	Kabel komunikacyjny	L-200MM	1
60	Kabel czujnika tętna	L-2200MM	1
61	Kabel zasilający	L-600MM	1
62	Kabel komunikacyjny	L-600MM	1
63	Kabel czujnika tętna	L-650MM	1
64	Kabel komunikacyjny	L-500MM	1
65	Kabel czujnika tętna	L-500MM	1
66	Kabel czujnika tętna	L-800MM	1
67	Kabel ładowania bezprzewodowego	L-400MM	1
68	Ładowarka bezprzewodowa	10W	1
69	Zestaw czujników tętna		2
70	Kabel łączący przycisk sterowania centralnego	L-550MM	1

71	Śruba z łbem walcowym krzyżowym (pełny gwint)	M3X18	4
72	Czujnik magnetyczny	L-800MM	1
73	Gniazdo mocowania czujnika magnetycznego		1
74	Taśma LED	6x12x520mm	2
75	Kabel taśmy świetlnej	L-150MM	1
76	Koło zamachowe		1
77	Koło pasowe paska		1
78	Tuleja dystansowa korby		1
79	Sterownik		1
80	Pasek napędowy silnika	470PJB	1
81	Płytki adaptera paska LED		1
82	Ostona łańcucha/paska (Lewa)		1
83	Ostona łańcucha/paska (Prawa)		1
84	Pokrywa przednia ostony		1
85	Pokrywa górna ostony		1
86	Ostona siedziska (Lewa)		1
87	Ostona siedziska (Prawa)		1
88	Pierścień prowadzący światło		2
89	Pokrywa poduszki siedziska		4
90	Zaślepka szyny aluminiowej		2
91	Korba (Lewa)		1
92	Korba (Prawa)		1
93	Pedał (Lewy)		1
94	Pedał (Prawy)		1
95	Ostona korby		2
96	Klamra zabezpieczająca		1
97	Gniazdo klamry zabezpieczającej B		1
98	Podkładka pod stopy		1
99	Górna obudowa czujnika tętna		2
100	Dolna obudowa czujnika tętna		2
101	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym krzyżowym	ST3x25	4
102	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym krzyżowym	ST3x15	2
103	Uchwyt na butelkę		1
104	Bidon		1
105	Siodetko		1
106	Poduszka oparcia		1
107	Płytki regulacyjna koła pasowego		2
108	Sprężyna skrętna	Φ20×Φ3.5×3	1
109	Sprężyna skrętna	Φ20×Φ3.5×3	1
110	Konsola	21.5'	1
111	Obudowa ładowania bezprzewodowego	274×280×38×t4.0	1
112	Obudowa ładowania bezprzewodowego	290×280×43.5×t4.0	1
113	Klawiatura		1

114	Mata antypoślizgowa ładowania bezprzewodowego		1
115	Płytki blokująca		1
116	Zespół koła pasowego paska		1
117	Stopka poziomująca	Φ47×10.5×M10×22	4
118	Koła transportowe	Φ63.5×35.7	2
119	Kabel czujnika tętna	L-850mm/2-3PIN+PC110	1
120	Sprzęt montażowy ładowania bezprzewodowego		1
121	Zasilacz (Adapter)		1
122	Śruba imbusowa z łbem wypukłym (pełny gwint)	M10x100x50	2

Najważniejsze części

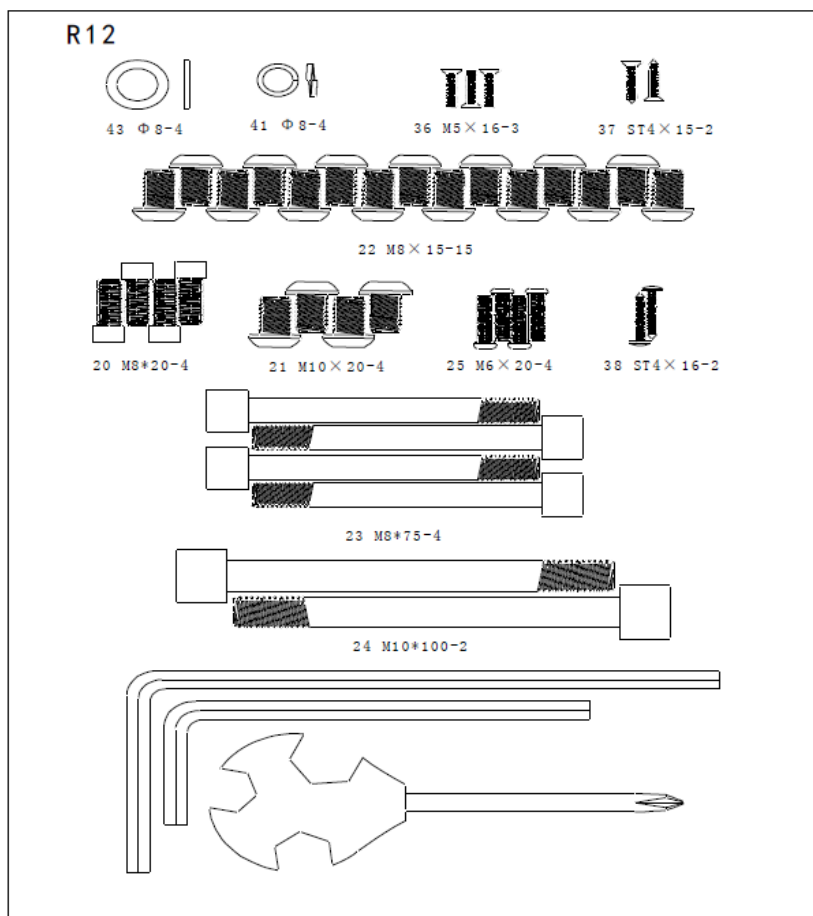


Informacje techniczne

MODEL	R12
WYMIARY	Złożone: 1650 × 720 × 1520mm
PRZEŁOŻENIE	308:30
KOŁO ZAMACHOWE	EMS / praca jednokierunkowa, Φ 265/10kg
POZIOMY OPORU	1-32

ZASTRZEGAMY SOBIE PRAWO DO WPROWADZANIA ZMIAN W PRODUKCIE BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA

Komplet elementów montażowych



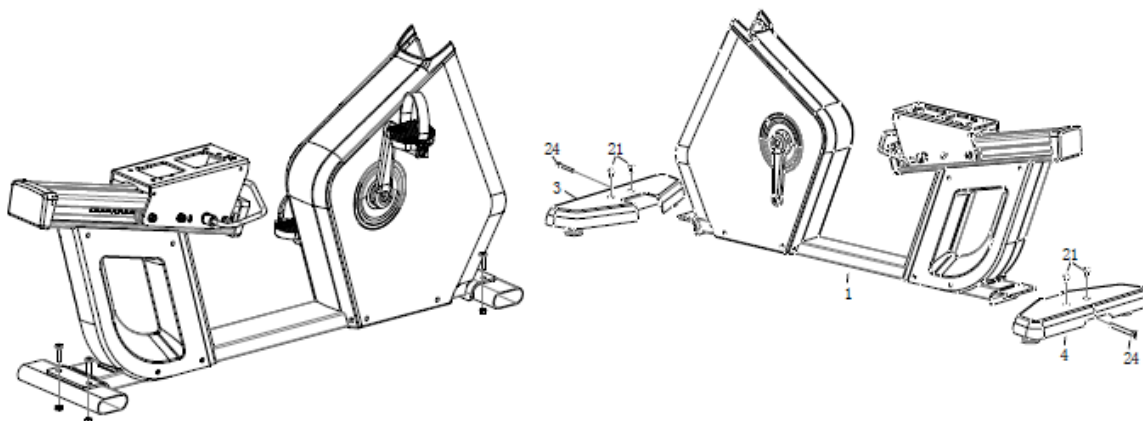
LISTA CZĘŚCI MONTAŻOWYCH

Nr	Opis	Specyfikacja	Ilość
20	Śruba imbusowa z łbem kulistym (pełny gwint)	M8×20	4
21	Śruba z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M10×20	4
22	Śruba z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M8x15	15
23	Śruba imbusowa z łbem kulistym (pełny gwint)	M8x75	4
24	Śruba imbusowa z łbem kulistym (częściowy gwint)	M10x100x50	2
25	Śruba z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M6x20	4
36	Śruba z łbem wpuszczanym (krzyżakowa)	M5×15	3
37	Wkręt samogwintujący z łbem wpuszczanym (krzyżakowy)	ST4x15	2
38	Wkręt samogwintujący z łbem płaskim (krzyżakowy)	ST4x16	2
41	Podkładka sprężysta	$\Phi 8$	4
43	Podkładka płaska	$\Phi 8$	4
	Klucz imbusowy typu L	5×40×110	1
	Klucz imbusowy typu L	6×40×120	1
	Klucz płaski z końcówką krzyżakową (śrubokrętem)	14×17×75	1

INSTRUKCJA MONTAŻU

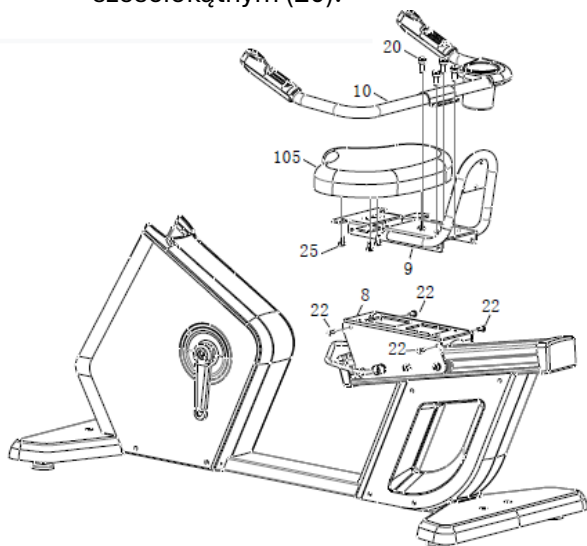
Krok 1

Najpierw zdemontuj przednie i tylne rurki pomocnicze (zużyte rurki i śruby należy zutylizować w własnym zakresie). Po demontażu zamontuj przedni i tylny zespół podstawy (3) i (4) do ramy głównej (1) i dokręć je za pomocą śrub z łbem sześciokątnym płaskim (21) oraz śrub imbusowych z łbem cylindrycznym (24).



Krok 2

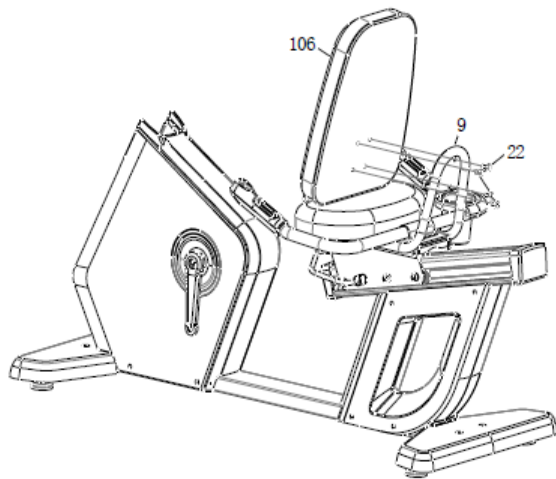
1. Najpierw zamontuj zespół mocujący siedzisko (9) na prowadnicy (8) i dokręć go za pomocą śruby z dużym łbem sześciokątnym (22).
2. Zamontuj siedzisko (105) na zespole mocującym (9) i dokręć śrubą z dużym łbem sześciokątnym (25).
3. Najpierw podłącz przewody czujników tętna, a następnie zamontuj zespół uchwytów bocznych (10) na zespole mocującym siedzisko (9) i dokręć śrubą z dużym łbem sześciokątnym (20).



Krok 3

1. Zamontuj oparcie (106) na zespole mocującym siedzisko (9) i dokręć śrubą z dużym łbem sześciokątnym i pełnym gwintem (22).

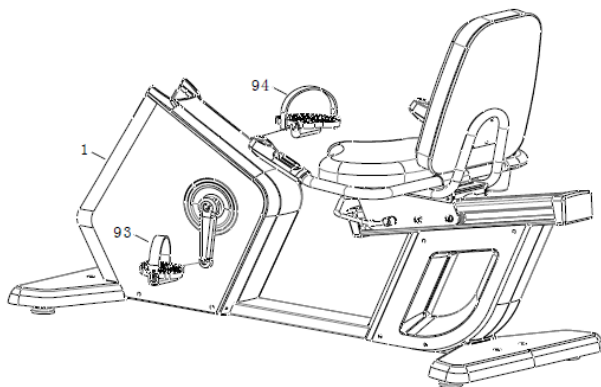
Uwaga: Najpierw włóż wszystkie śruby na swoje miejsca, a dopiero potem je dokręć.



Krok 4

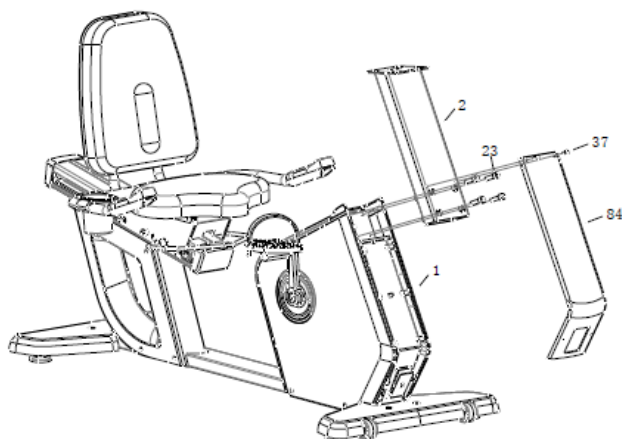
Zamontuj lewy i prawy pedał (93) i (94) na podstawie urządzenia (1).

Uwaga: Lewy pedał posiada lewy gwint (93) – należy go dokręcać w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



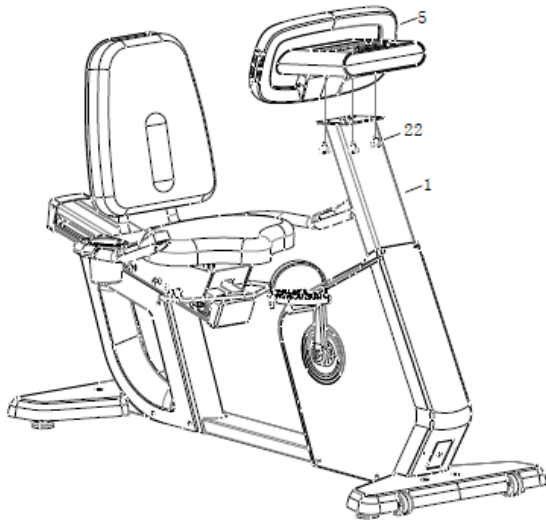
Krok 5

1. Najpierw zdemontuj przednią osłonę dekoracyjną (84) zamontowaną wstępnie na ramie głównej (1). Następnie połącz przewody komunikacyjne. W dalszej kolejności zamontuj kolumnę przednią (2) na ramie głównej (1) i dokręć śrubami imbusowymi z łbem walcowym (23). *Uwaga: Wszystkie śruby muszą być na swoich miejscach przed ostatecznym dokręceniem.*
2. Ponownie zamontuj przednią osłonę dekoracyjną (84) na ramie głównej (1) i przykręć ją wkrętami z łbem wpuszczanym (37) oraz wkrętami samogwintującymi (38) (typu Philips).



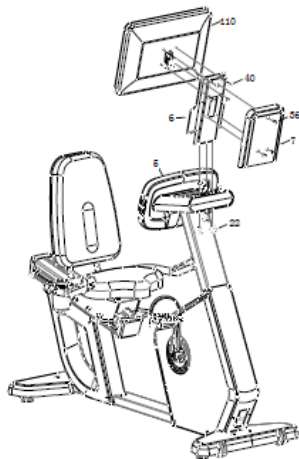
Krok 6

Zamontuj zespół kierownicy (5) na kolumnie przedniej (2) i dokręć go za pomocą śruby z dużym łbem sześciokątnym i pełnym gwintem (22).



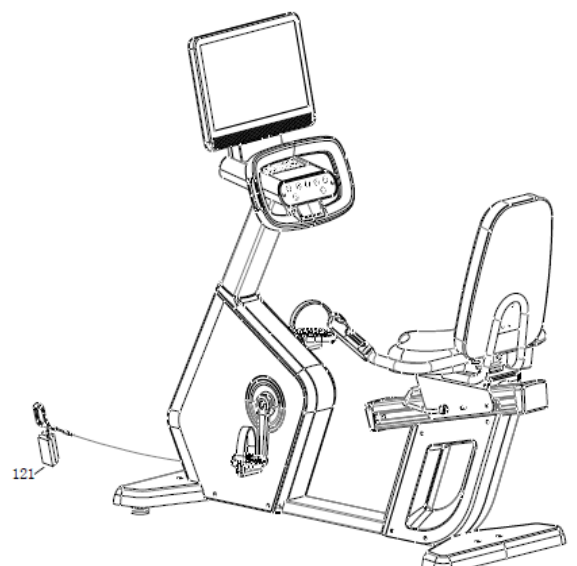
Krok 7

1. Najpierw przeprowadź przewód komunikacyjny przez wspornik konsoli (6), a następnie przymocuj wspornik konsoli (6) do zespołu kierownicy (5) i dokręć śrubą z dużym łbem sześciokątnym i pełnym gwintem (22).
2. Przymocuj konsolę (110) do wspornika (6) i dokręć za pomocą wstępnie zamontowanych śrub z dużym płaskim łbem (40) (typu Philips).
3. Podłącz przewód komunikacyjny do konsoli (110), a następnie załóż przednią osłonę (7) na wspornik konsoli (6) i przykręć ją śrubą z łbem wpuszczanym (36).



Krok 8

Po całkowitym zmontowaniu urządzenia, podłącz zasilacz (121) i włącz zasilanie.



Sugestie i wytyczne treningowe

Rozgrzewka Przed każdym treningiem należy wykonać 5–10 minutową rozgrzewkę.

Oddychanie Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Zazwyczaj zaleca się wdech nosem podczas fazy powrotnej ruchu oraz energiczny wydech ustami podczas fazy wysiłku. Oddech powinien być skoordynowany z ruchem. Jeśli oddech stanie się zbyt przyspieszony, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

Częstotliwość Po treningu danej partii mięśniowej należy zachować 48 godzin przerwy na regenerację. Oznacza to, że tę samą partię mięśni można trenować co drugi dzień.

Obciążenie Intensywność treningu należy dostosować do indywidualnej kondycji fizycznej, stosując zasadę progresywnego zwiększania obciążenia. Bolesność mięśni (tzw. zakwasy) jest normalnym zjawiskiem na początku przygody z treningiem. Przy regularnych ćwiczeniach bolesność ta będzie ustępować.

Rozluźnienie (Cool-down) Po każdym treningu poświęć 5 minut na ćwiczenia regeneracyjne, ze szczególnym uwzględnieniem rozciągania i rozluźniania mięśni nóg. Pozwala to zapobiec nadmiernemu napięciu mięśni i pomaga zachować ich elastyczność.

Dieta Aby chronić układ trawienny, trening należy rozpoczynać nie wcześniej niż godzinę po posiłku. Kolejny posiłek należy spożyć co najmniej pół godziny po zakończeniu ćwiczeń. Podczas treningu należy pić wodę małymi łykami; należy unikać picia dużych ilości płynów naraz, aby nie obciążać serca i nerek.

Ćwiczenia rozciągające

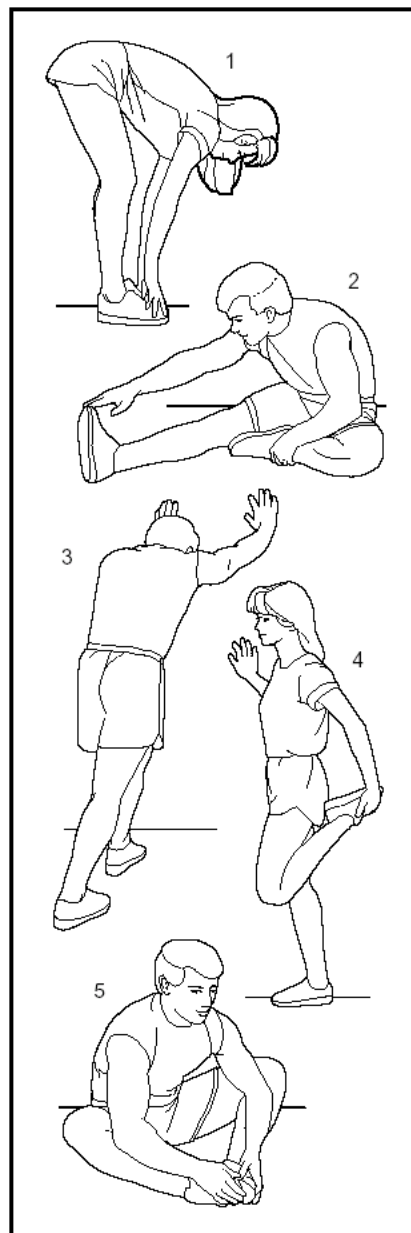
Niezależnie od intensywności treningu, zawsze warto zacząć od rozciągania. Rozgrzane mięśnie są bardziej elastyczne, dlatego najpierw wykonaj 5–10 minutową rozgrzewkę (np. marsz). Następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające w 5 seriach. Każde ćwiczenie na daną nogę powinno trwać 10 sekund. Powtórz cały zestaw po zakończeniu treningu.

1. Skłony w przód Lekko ugnij kolana, wykonaj powolny skłon tułowia w przód, rozluźniając plecy i ramiona. Spróbuj dotknąć dłońmi palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 1).

2. Rozciąganie mięśni dwugłowych ud Usiądź na czystym podłożu i wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę ugnij tak, aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć dłońmi palców wyprostowanej nogi. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 2).

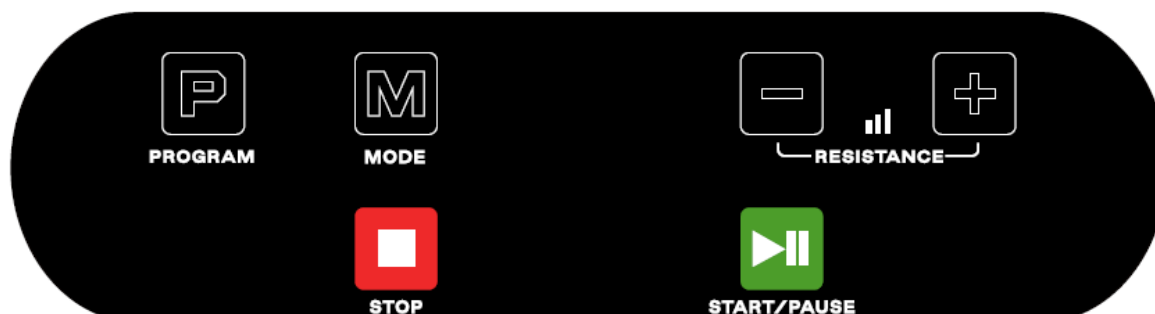
3. Rozciąganie łydek i ścięgna Achillesa Stań przodem do ściany, podpierając się o nią dłońmi. Jedną nogę wystaw do tyłu. Trzymając tylną nogę wyprostowaną, a piętę dociśniętą do podłoża, pochyl się w stronę ściany. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 3).

4. Rozciąganie mięśni czworogłowych ud Oprzyj lewą rękę o ścianę lub stół dla zachowania równowagi. Prawą ręką chwyć za prawą kostkę i powoli przyciągnij ją w stronę pośladka, aż poczujesz napięcie w przedniej części uda. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 4).



5. Rozciąganie przywodzicieli (mięśni wewnętrznych ud) Usiądź złączając stopy podszwami do siebie, kierując kolana na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i delikatnie przyciągnij je w stronę pachwin. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 5).

INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI



I. Funkcje przycisków:

START/PAUSE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jeśli trwa konfigurowanie programu, naciśnij ten przycisk, aby zatwierdzić ustawienia i uruchomić urządzenie. 2. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć wybrany program. 3. Naciśnięcie tego przycisku podczas ćwiczeń powoduje przejście do trybu pauzy; na wyświetlaczu pojawi się komunikat 'PAUSE'. 4. Naciśnięcie tego przycisku w trybie pauzy spowoduje wznowienie programu. Wszystkie dane będą naliczane kontynuacyjnie. 5. Funkcja ta posiada również powtórzenie (przycisk dodatkowy) na uchwytach/poręczach.
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 posiada również powtórzenie na uchwycie/poręczu
PROGRAM	Na stronie głównej naciśnij ten przycisk, aby wejść do menu wyboru programów treningowych.
MODE (TRYB)	Na stronie treningowej naciśnij ten przycisk, aby przełączać się między widokiem profilu treningu a stroną bieżących parametrów ruchu.
LEVEL+	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przycisk służy do regulacji oporu podczas trwania programu (zwiększa opór o 1 poziom przy każdym naciśnięciu).

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Przytrzymanie przycisku przez dwie sekundy aktywuje tryb ciągły (szybka zmiana wartości). 3. Przycisk ten znajduje się również na poręczach bocznych.
LEVEL-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przycisk służy do zmniejszania obciążenia podczas trwania programu (zmniejsza opór o 1 poziom przy każdym naciśnięciu). 2. Przytrzymanie przycisku przez dwie sekundy aktywuje tryb ciągły. <p>Przycisk ten znajduje się również na uchwycie/poręczy.</p>

II. Funkcje osprzętu zewnętrznego

1. Pomiar tętna przez uchwyty (Handgrip): 1.1 Gdy użytkownik trzyma oba czujniki tętna na uchwytach podczas ćwiczeń, system automatycznie wykrywa i wyświetla puls.

2. Bezprzewodowy pomiar tętna: 2.1 System umożliwi automatyczne wykrywanie tętna użytkownika (za pomocą kompatybilnych pasów telemetrycznych).

3. Funkcja odtwarzania dźwięku: 3.1 Po włączeniu zasilania wbudowana funkcja Bluetooth Audio umożliwi połączenie z telefonem lub innym urządzeniem audio w celu bezprzewodowego odtwarzania muzyki. Dźwięk będzie emitowany przez głośniki wyświetlacza. Regulacja głośności odbywa się bezpośrednio na urządzeniu źródłowym (np. smartfonie).

4. Wyjście audio: 4.1 Po podłączeniu słuchawek do gniazda, dźwięk z konsoli zostanie przekierowany bezpośrednio do słuchawek.

5. Funkcja bezprzewodowego ładowania (10W): 5.1 Po włączeniu zasilania urządzenia obsługujące ładowanie indukcyjne można umieścić na podstawce do ładowania bezprzewodowego. Ładowanie zostanie przerwane po zdjęciu urządzenia z podstawki.

6. Funkcje portu USB: 6.1 **Funkcja ładowania:** Po podłączeniu urządzenia mobilnego do portu USB rozpocznie się jego ładowanie. 6.2 **Funkcja odczytu:** Pozwala na odczytywanie i odtwarzanie plików audio i wideo z pamięci USB (pendrive). 6.3 **Funkcja aktualizacji:** W trybie fabrycznym (Factory Mode II) umożliwia odczyt programów oraz logotypów z pendrive'a w celu przeprowadzenia aktualizacji systemu.

7. Port ładowania Type-C: 7.1 Umożliwia ładowanie urządzeń mobilnych po podłączeniu kablem typu C.

8. Funkcja Bluetooth (Aplikacje): 8.1 Umożliwia połączenie z aplikacjami Kinomap oraz Zwift w celu śledzenia postępów treningowych i interaktywnych ćwiczeń.

9. Funkcja paska LED: 9.1 Po włączeniu zasilania pasek LED zaświeci się. W trybie czuwania (standby) pasek świeci na **zielono**, natomiast w trybie ćwiczeń zmienia kolor na **czerwony**.

1. MULTIMEDIA (MEDIA)

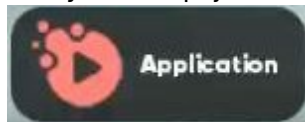


- Na ekranie głównym naciśnij przycisk **MEDIA**, aby wybrać jeden z dwóch dostępnych trybów.
- **Tryb współdzielony (Shared mode):** aby uzyskać szczegółowe informacje [w wersji cyfrowej instrukcji], naciśnij i przytrzymaj klawisz **CTRL** na klawiaturze i kliknij myszką niebieski tekst.



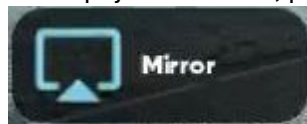
1. Aplikacje **[Application]**

- Po wybraniu opcji **SELECTED**, pojawi się odpowiednie okno z aplikacjami.



2. Klonowanie ekranu **[MIRROR]**

- Po wybraniu opcji **SELECTED**, pojawi się odpowiednie okno konfiguracji przesyłania



obrazu.

- Gdy ikona (**ICON**)  zmieni kolor na czarny



, zminimalizuj okno i wróć do ekranu głównego.

Uwaga: Ekran ten można wywołać naciskając przycisk **MEDIA** jeszcze przed rozpoczęciem ćwiczeń.

1. Aplikacje (Application)

1.1 W trybie bezczynności (**IDLE MODE**) wybierz przycisk **MEDIA**, a następnie opcję **Application**, aby przejść do widoku trybu multimedialnego.



1.2 Na jednej stronie wyświetlanych jest maksymalnie 8 aplikacji. Możesz przesuwać palcem w lewo lub w prawo, aby wybierać aplikacje na sąsiednich stronach; strony można przewijać cyklicznie.

1.3 Dotknięcie dowolnego miejsca poza listą spowoduje zamknięcie wyskakującego okna i powrót do trybu bezczynności (**IDLE MODE**).

1.4 Z wyjątkiem trybu VR (wirtualnej rzeczywistości), wszystkie inne programy można uruchomić bezpośrednio z ekranu treningowego po wejściu w tryb **MEDIA**.





1.5 System oferuje obecnie następujące aplikacje:

- 1.5.1 Serwisy i media: YouTube, Netflix, Disney+, Amazon Prime Video, Facebook, Chrome (przeglądarka), Twitter, Instagram, Spotify, MP3, MP4, KINOMAP.
- 1.5.2 Język chiński: Przeglądarka Firefox, Weibo, iQIYI, QQ Music, Muzyka, Wideo.

1.6 Po wejściu w wybraną aplikację, interfejs zewnętrznego dostawcy otworzy się bezpośrednio w formie małego okna (small screen window).



1.7 W trybie małego okna naciśnij przycisk powiększenia (zoom) , aby przełączyć się na tryb pełnoekranowy. Aby sterować aplikacjami zewnętrznymi, możesz nacisnąć przycisk wstecz

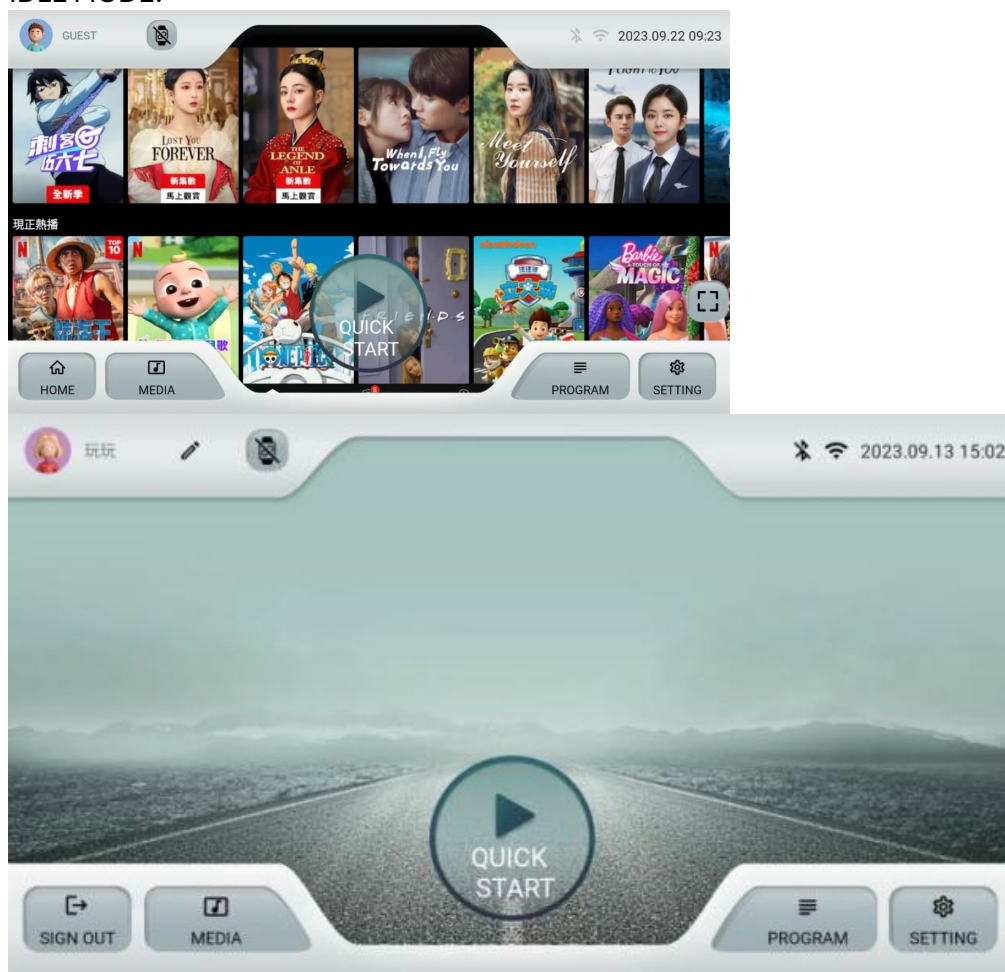
(back) , co pozwoli na powrót do widoku w małym oknie.



1.8 Naciśnij przycisk START, aby wejść w tryb szybkiego startu (QUICK START).



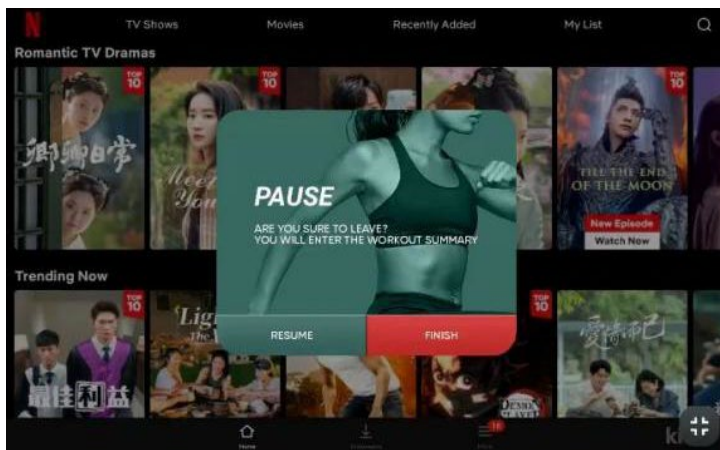
1.9 Pressing the SIGN IN, MEDIA, PROGRAM, or SETTING buttons will return to IDLE MODE.



1.10 During playback in full-screen mode, adjusting the LEVEL will trigger an orange notification box at the top of the screen, which will automatically disappear after 3 seconds.



1.11 During exercise, if no RPM is detected within 30 seconds, the screen will enter pause mode.



2. Klonowanie ekranu (MIRROR)

- W trybie bezczynności (**IDLE MODE**) wybierz **MEDIA**, a następnie **MIRROR**. Domyślnie ustawiony jest system **iOS**




- Na ekranie wyświetlone zostaną dwa systemy operacyjne: **iOS / Android**, zaprezentowane w czarnej ramce.
- Aby sparowanie było możliwe, konsola (smartwatch konsoli) oraz telefon muszą być połączone z **tą samą siecią Wi-Fi** (ta sama domena i nazwa sieci).

2.1 Ustawienia klonowania dla systemu iOS:

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

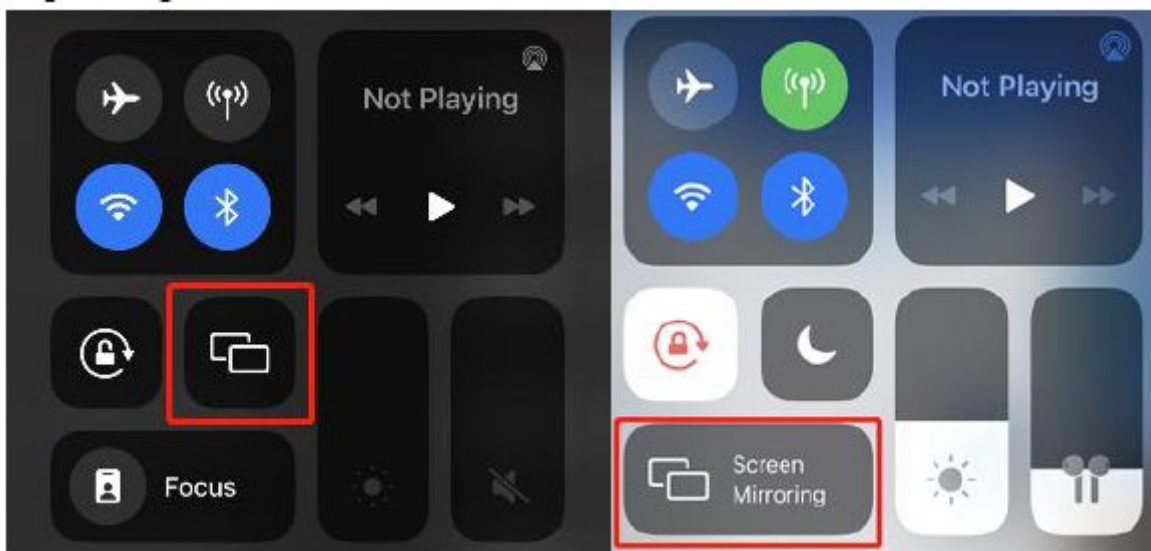


2.1.2 Jeśli sześciokątna grafika na ekranie obraca się , oznacza to, że parowanie jest możliwe, a urządzenie oczekuje na połączenie z telefonem.

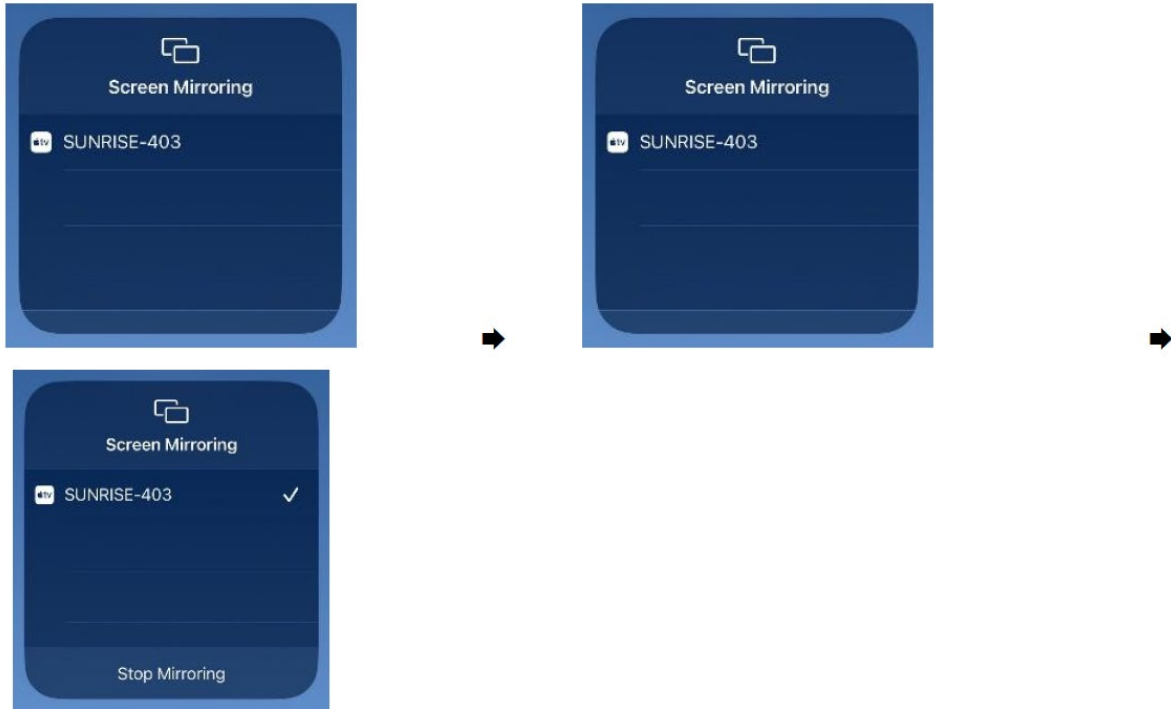
2.1.3 W polu „**Device-name**” wyświetlona zostanie nazwa Twojej konsoli (elektronicznego licznika).



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



Wyszukaj nazwę konsoli (licznika) na swoim telefonie, aby sparować oba urządzenia.



2.1.5 Wyszukaj nazwę konsoli na swoim telefonie, aby sparować urządzenia. **Parowanie zakończone sukcesem:** Ekran telefonu zostanie sklonowany (wyświetlony) na ekranie konsoli.



2.1.6 Jeśli parowanie zakończy się niepowodzeniem, 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 (mirroring).



2.2 Ustawienia klonowania dla systemu Android:

2.2.1 W przypadku systemów Android wymagane jest pobranie oddzielnej aplikacji; zeskanuj telefonem kod QR widoczny w oknie na ekranie konsoli.

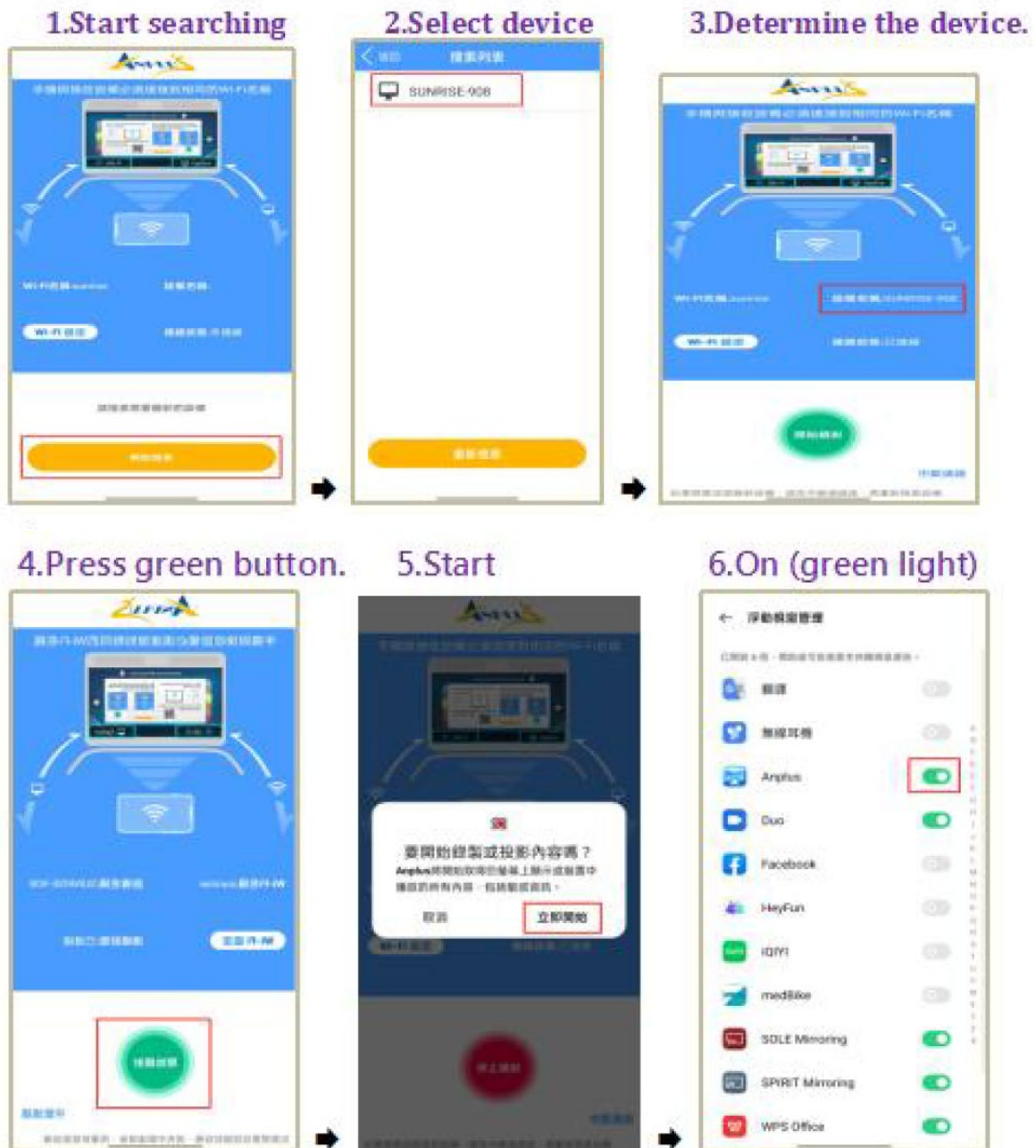


2.2.2 Zainstaluj aplikację „ANPLUS Screen Mirroring”.



2.2.3 Upewnij się, że nazwa sieci Wi-Fi (SSID) w Twoim telefonie jest identyczna z nazwą sieci, do której podłączona jest konsola, a następnie wyszukaj nazwę konsoli za pomocą telefonu.



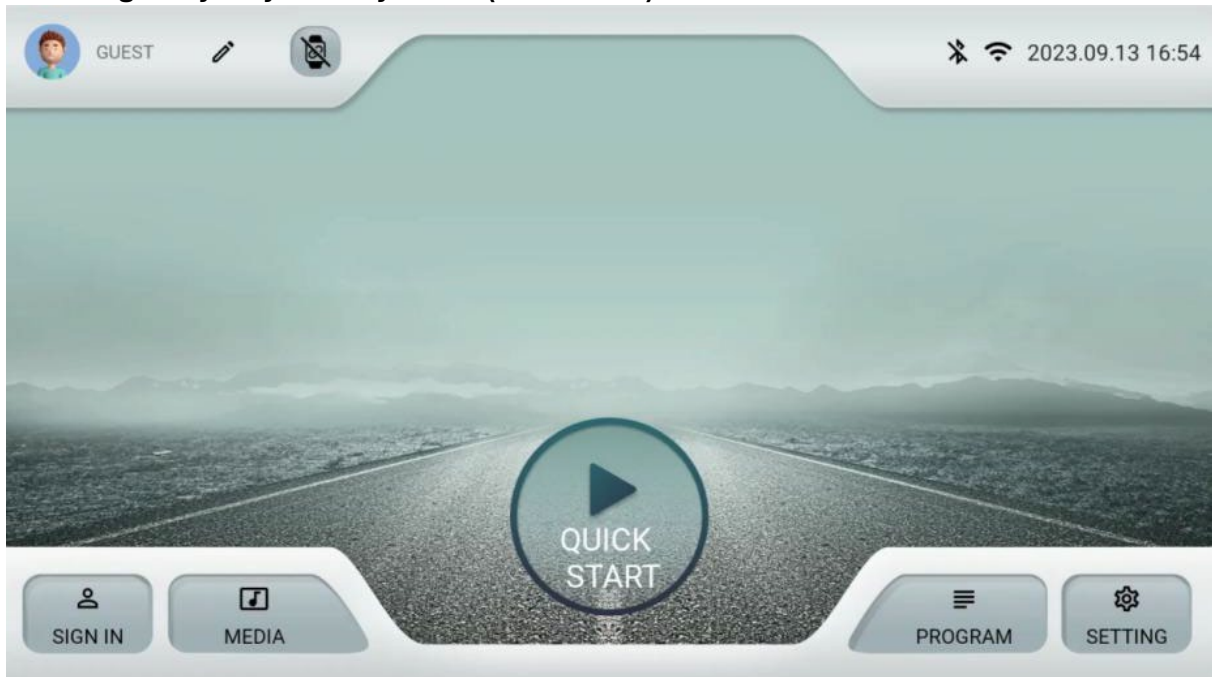


2.2.4 Gdy na ekranie konsoli pojawi się obraz z telefonu, oznacza to pomyślne zakończenie parowania.



II. Opis funkcji trybów (Mode Function Description)

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



1.1 System wejdzie w tryb **IDLE MODE** po zakończeniu konfiguracji w sekcjach: [Rejestracja nowego użytkownika], [Logowanie użytkownika] lub [Logowanie gościa].







1.2 System automatycznie powróci do ekranu głównego po wyjściu z podsumowania treningu (**WORKOUT SUMMARY**) lub po 3 minutach braku aktywności.










1.3 W trybie bezczynności, jeśli w ciągu 30 minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk ani nie zostanie wykryty ruch (**RPM**), system przejdzie w tryb uśpienia zgodnie z poniższymi ustawieniami:

	UŚPIENIE WŁ	UŚPIENIE WYŁ
wyjaśnienie	Jeśli przez 30 minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk na ekranie głównym, konsola wyłączy się (tryb uśpienia).	Wyświetlacz konsoli jest zawsze włączony. ((Urządzenie nigdy nie przechodzi w tryb uśpienia))

1.4 W trybie bezczynności telefon może połączyć się z urządzeniem przez Bluetooth. Nazwa urządzenia to **BT-Speaker** (dla funkcji głośników).

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

FUNKCJA	POZYCJA NA EKRANIE	WYTŁUMACZENIE
USER NAME (Nazwa użytkownika)	Górny lewy róg	
Wearable devices (Urządzenia ubieralne)	Górny lewy róg 	Ikona połączenia z pulsometrami/zegarkami. <ul style="list-style-type: none"> Połączone : Ikona aktywna po naciśnięciu.  Niepołączone : Ikona nieaktywna po naciśnięciu. 

WIFI	Górny prawy róg	Status sieci bezprzewodowej.  Ikona wyświetla siłę sygnału lub brak połączenia 
Bluetooth	Górny prawy róg	Status połączenia Bluetooth.  Ikona informuje, czy zewnętrzne akcesoria są sparowane.
USER (Użytkownik)	Dolny lewy róg	<ul style="list-style-type: none"> Wyświetla SIGN OUT  (Wyloguj), gdy użytkownik jest zalogowany. Wyświetla SIGN IN  (Zaloguj), gdy urządzenie jest w trybie gościa
MEDIA (Multimedia)	Dolny lewy róg	Przycisk wejścia do menu aplikacji (Netflix, YouTube, Mirroring). 
PROGRAM	Dolny prawy róg	Przycisk wyboru gotowych planów treningowych 
SETTING (Ustawienia)	Dolny prawy róg	Przycisk konfiguracji systemu (Wi-Fi, jasność, uśpienie). 
QUICK START (Szybki start)	Środek ekranu	Główny przycisk do natychmiastowego rozpoczęcia treningu bez zbędnej konfiguracji. 

2. Tryb uśpienia (Sleep mode)

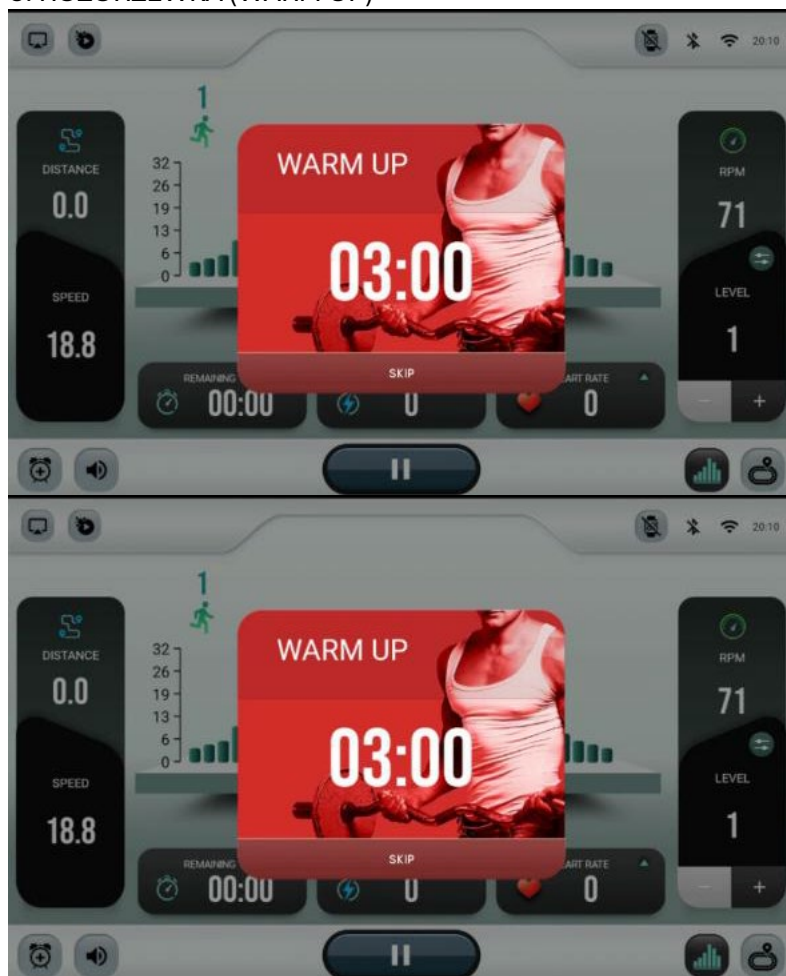
2.1 Urządzenie przechodzi w tryb uśpienia zgodnie z ustawieniem **SLEEP ON/OFF** (Uśpienie WŁ./WYŁ.). **2.2** Ustawienie domyślne: **SLEEP = ON** (Uśpienie włączone).

TRYB UŚPIENIA WŁ	TRYB UŚPIENIA WYŁ
Jeśli na ekranie głównym nie zostanie naciśnięty żaden przycisk przez 30 minut, licznik wyłączy się (tryb uśpienia).	Ekran jest zawsze podświetlony (urządzenie nigdy nie przechodzi w tryb uśpienia).

2.3 Uwaga: Jeśli funkcja **blokad rodzicielskiej (child lock)** jest włączona, po wybudzeniu urządzenia z trybu uśpienia najpierw wyświetli się ekran blokady. Korzystanie z innych funkcji będzie możliwe dopiero po odblokowaniu.


2.4 Uwaga: Jeśli funkcja **blokad rodzicielskiej** jest włączona, po standardowym włączeniu zasilania również najpierw pojawi się ekran blokady. Pozostałe funkcje będą dostępne dopiero po odblokowaniu.

3. ROZGRZEWKĄ (WARM UP)





3.1.1 Czy tryb posiada opcję rozgrzewki?

TRYB		TRYB		TRYB		TRYB	
QUICK START	NIE	RANDOM LEVEL	TAK	INTERVALS – HIIT, CLASSIC, CUSTOM	TAK	V.R.	NIE
GOAL	NIE	PLATEAU	TAK	USER PROGRAM	NIE	H.R.C.	NIE
HILL	TAK	CONSTANT POWER	TAK	FITNESS TEST	TAK		

- **3.1.2 Czas trwania:** Rozgrzewka trwa **3:00 minuty**, a czas jest odliczany wstecz (od 3:00 do 0:00).
- **3.1.3 Pomijanie:** W dowolnym momencie trwania rozgrzewki możesz nacisnąć przycisk **SKIP** , aby przejść bezpośrednio do treningu głównego (**WORKOUT**).

- **3.1.4 Sygnalizacja końca:** Podczas ostatnich 3 sekund odliczania system wyemituje krótki sygnał dźwiękowy (beep) co sekundę, informując o zakończeniu rozgrzewki.
- **3.1.5 Brak regulacji:** Użytkownik **nie może** zmieniać poziomu oporu (**LEVEL**) w trakcie trwania rozgrzewki.
- **3.1.6 Domyślne poziomy oporu:**
 - 1. minuta: **LEVEL 1**
 - 2. minuta: **LEVEL 2**
 - 3. minuta: **LEVEL 3**

4. Trening właściwy (Workout)

- **4.1 Uruchomienie:** Naciśnij przycisk **START**  lub **QUICK START** , aby wejść w tryb treningu.
- **4.2 Wyświetlanie profilu:** Po wejściu w dany program, na ekranie pojawi się profil obciążenia (**LEVEL PROFILE**).



4.3 Domyślne wskaźniki: Na ekranie standardowo wyświetlane są:

[ELAPSED TIME]: Czas, który upłynął od początku ćwiczeń.

[WATT]: Aktualnie generowana moc (w watach).


[HEART RATE]: Aktualny puls (tętno).

4.4 Tryb VR: Jeśli wybierzesz tryb VR, po rozpoczęciu ćwiczeń na ekranie pojawi się film wideo wirtualnej rzeczywistości (szczegóły w sekcji "VR mode").

4.5 Informacje dodatkowe: Aby uzyskać szczegóły dotyczące statusu ćwiczeń i trybu udostępniania, przytrzymaj klawisz **CTRL** i kliknij myszką niebieski tekst (w wersji cyfrowej instrukcji).

4.6 Button Functions (Funkcje przycisków): Sharing Mode (Tryb udostępniania): Po szczegóły, przytrzymaj klawisz CTRL na klawiaturze i kliknij niebieski tekst myszką.


4.7 MEDIA (MULTIMEDIA): Sharing Mode (Tryb udostępniania): Po szczegóły, przytrzymaj klawisz CTRL na klawiaturze i kliknij niebieski tekst myszką.

4.8 Kliknięcie podczas ćwiczenia wywoła okno PAUSE (PAUZA) .

- 4.9 Zakończenie ćwiczenia w QUICK START (SZYBKI START) doprowadzi do WORKOUT SUMMARY (PODSUMOWANIE TRENINGU).
- 4.10 Osiągnięcie jednego z wyznaczonych celów w GOAL (CEL) doprowadzi do WORKOUT SUMMARY (PODSUMOWANIE TRENINGU).
- 4.11 Dla innych PROGRAMS (PROGRAMÓW), kiedy ustawiony czas odliczy w dół do 00:00, wejdzie on w COOL DOWN (SCHŁADZANIE).
- 4.12 Proszę zobaczyć wprowadzenie każdego PROGRAMU po szczegóły.

5. Pause (Pauza):



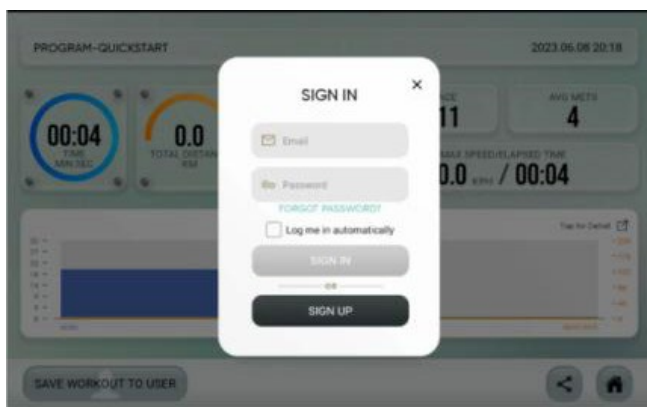
- 5.1 Kiedy przycisk STOP  zostanie naciśnięty podczas operacji, system wchodzi w tryb pauzy i pojawia się okno PAUSE (PAUZA). Wszystkie dane przestają się liczyć, a system nie zrestartuje się automatycznie nawet jeśli RPM zostanie wykryte.
- 5.2 Jeśli pauza zostanie zainicjowana ręcznie, system nie wznowi automatycznie operacji nawet jeśli RPM zostanie wykryte ponownie. Jest to spowodowane tym, że użytkownik może wciąż mieć RPM w momencie naciskania pauzy, a system natychmiastowo wznowiłby operację automatycznie po zapauzowaniu.
- 5.3 Jeśli nie ma RPM przez 30 kolejnych sekund, system wchodzi w tryb pauzy. Wznowi on operację automatycznie tylko wtedy, gdy RPM zostanie wykryte ponownie.
- 5.4 Kiedy silnik otrzyma komendę pauzy podczas operacji, powinien zatrzymać się natychmiast. Jeśli operacja zostanie wznowiona, powinien on kontynuować działanie do określonej pozycji.


6. Saving Workouts to User (Zapisywanie treningów do użytkownika)

Ta sekcja rozróżnia logowanie gościa i użytkownika.

6.1 Guest Login (Logowanie gościa):

- 6.1.1 Goście automatycznie zapiszą dziesięć ostatnich rekordów treningowych do programu User.
- 6.1.2 Kliknięcie na [SAVE WORKOUT TO USER] wywoła ekran logowania SIGN IN.



6.2 Kiedy przycisk STOP  zostanie naciśnięty podczas operacji, system wchodzi w tryb pauzy, pojawia się okno PAUSE i wszystkie dane przestają się liczyć. W tym momencie system nie zrestartuje się automatycznie nawet jeśli RPM zostanie wykryte.

6.3 Jeśli pauza zostanie zainicjowana ręcznie, system nie wznowi automatycznie operacji nawet jeśli RPM zostanie wykryte ponownie. Jest to spowodowane tym, że użytkownik może wciąż mieć RPM w momencie naciskania pauzy, a system natychmiastowo wznowiłby operację po zapauzowaniu.

6.4 Jeśli nie ma RPM przez 30 sekund, system wchodzi w tryb pauzy. Wznowi on operację automatycznie tylko wtedy, gdy RPM zostanie wykryte ponownie.

6.5 Jeśli silnik otrzyma komendę pauzy podczas operacji, powinien zatrzymać się natychmiast. Jeśli operacja zostanie wznowiona, będzie on kontynuował działanie do określonej pozycji.

6.6 User Login (Logowanie użytkownika):

6.6.1 Rekordy ćwiczeń nie będą automatycznie zapisywane do programu User.

6.6.2 Kliknięcie "[SAVE WORKOUT TO USER]" wyświetli komunikat potwierdzający wskazujący, że trening został zapisany do programu User.



6.7 FITNESS TEST i HRC nie posiadają trybu przechowywania.
Exercise Status Display (Wyświetlanie statusu ćwiczeń)

III. Console Key Functions (Funkcje klawiszy konsoli):

1. LEVEL + - Adjustment Keys (Klawisze regulacji LEVEL + -)

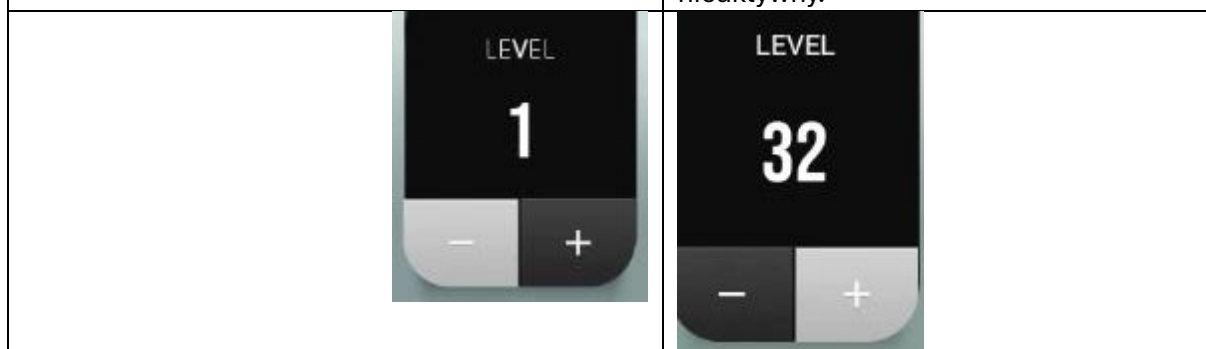
1.1 Naciśnij klawisz + lub -, aby dostosować wartość LEVEL w przyrostach co 1.

1.2 Zakres regulacji: 1 – 32




Gdy LEVEL wynosi 1, klawisz [-] jest nieaktywny.

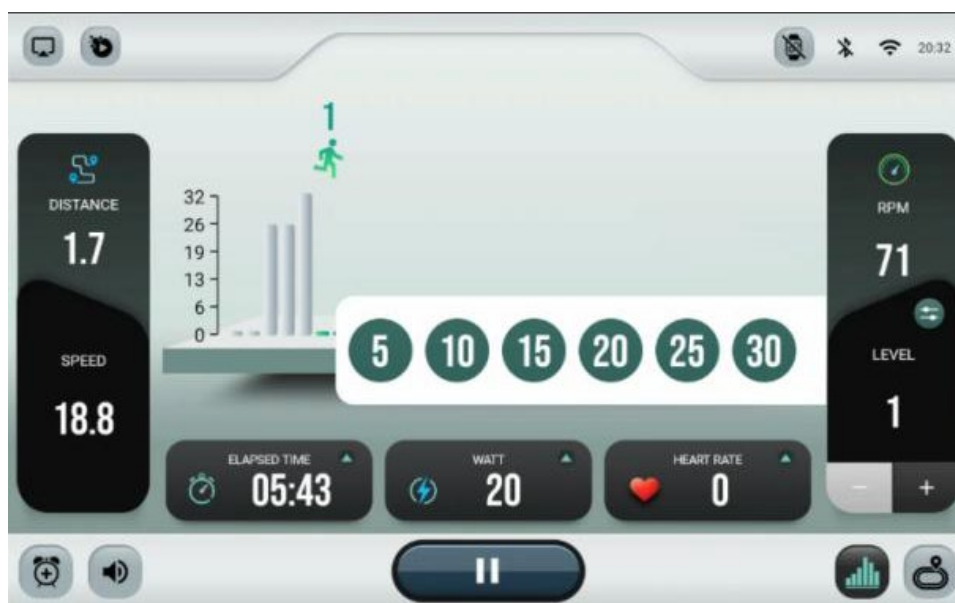
Gdy LEVEL wynosi 32, klawisz [+] jest nieaktywny.



2 Level Quick Key (Szybki klawisz poziomu):



2.1 Kliknij , aby otworzyć poziome wyskakujące okno (pop-up) w celu dokonania wyboru. Dostępne opcje: 5, 10, 15, 20, 25, 30.




3. Media (Multimedia):



3.1 Dodatkowo do trybu VR, multimedia mogą być używane podczas ćwiczenia.

3.2 NACIŚNIĘTE  NACIŚNIĘTE  WYBRANE 



3.3 Dodaj przycisk „Back”  (Wstecz) w prawym dolnym rogu. Nagranie ruchu może być odtwarzane wstecz.



3.4 Dodaj przycisk pełnego ekranu w prawym dolnym rogu . Ekran przełącza się na pełny ekran. Dotknij, aby powrócić do małego ekranu .





4. Wearable Device Bluetooth Button (Przycisk Bluetooth urządzeń ubieralnych) :

4.1 Jest on wyświetlany w prawym górnym rogu interfejsu ćwiczeń i może być kliknięty oraz aktywowany tylko w trybie paazy. Wtedy pojawi się wyskakujące okno.

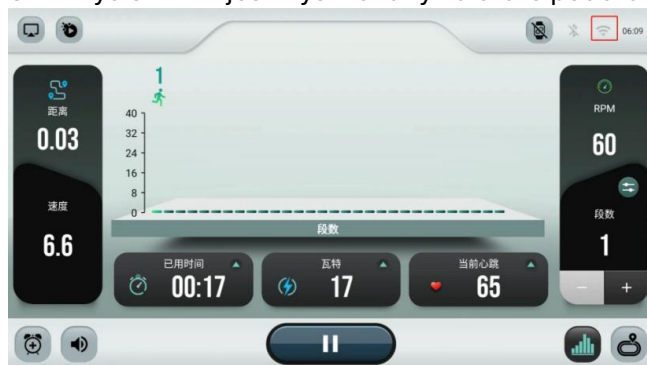


4.2 Ustawienie domyślne: OFF (WYŁĄCZONE)

4.3 Connect  ON / Disconnect  OFF (Połącz / Rozłącz)

5. WIFI button (Przycisk WIFI):

5.1 Przycisk WIFI jest wyświetlany na szaro podczas ćwiczenia i nie funkcjonuje po kliknięciu.




6. Bluetooth button (Przycisk Bluetooth):

6.1 Podczas ćwiczenia przycisk Bluetooth jest wyświetlany na szaro i nie funkcjonuje po kliknięciu.




7. Alarm Clock (Budzik):

7.1 Wyświetlany w lewym dolnym rogu interfejsu ćwiczeń; kliknięcie go  wywołuje wyskakujące okno.

7.2 Ustawienie domyślne: OFF (Budzik jest wyłączony)





8. Volume button (Przycisk głośności):

8.1 Zlokalizowany w lewym dolnym rogu interfejsu ćwiczeń. Kliknięcie go  wyświetli przyciski regulacji głośności (zwiększanie i zmniejszanie).



9 Profile Picture (Zdjęcie profilowe / Profil):



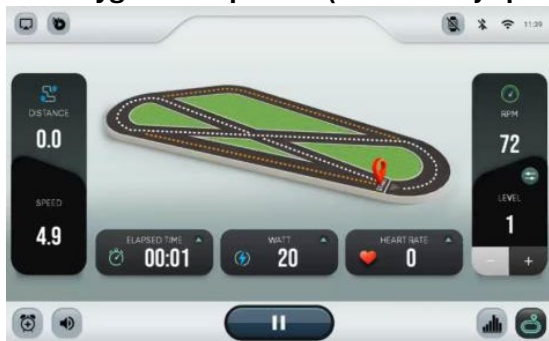
9.1 Kliknij w prawym dolnym rogu interfejsu sportowego  „PRESSED” (NACIŚNIĘTE) 

lub „SELECTED” (WYBRANE) , aby przełączyć profil.

9.2 **Kolory słupków:** Biały – segment ukończony, Jasnozielony – bieżący segment, Ciemnozielony – segment nieukończony;

9.3 Wyświetlacz statusu słupków pokazuje użytkownikowi, na którym segmencie ćwiczenia aktualnie się znajduje. Każdy słupek reprezentuje jeden segment, a ekran wyświetla łącznie 30 segmentów. Nad bieżącym segmentem ćwiczeń wyświetlana jest mała postać oraz aktualna wartość, przy czym postać pozostaje na poziomej linii powyżej poziomu 30.

10. Playground Updates (Aktualizacje placu zabaw / bieżni):



10.1 Kliknij w prawym dolnym rogu interfejsu sportowego



PRESSED (NACIŚNIĘTE)

SELECTED (WYBRANE), aby przełączyć PROFILE (PROFIL).



10.2 Czerwony znacznik wskazuje pozycję startową; biegnij przeciwnie do ruchu wskazówek zegara w prawo.



10.3 Dystans na okrążenie: 0.4 KM / 0.25 MILI. **10.4** LAPS (OKRĄŻENIA): Liczba okrążeń (Zewnętrzna pętla to pierwsze okrążenie, wewnętrzna pętla w kształcie ósemki to drugie okrążenie i tak dalej).

11. Zoom key (Klawisz powiększenia):

11.1 Pojawia się w prawym dolnym rogu podczas włączania aplikacji firm trzecich lub

wchodzenia w tryb VR: Przycisk pełnego ekranu



Powrót do małego ekranu.



11.2 Gdy urządzenie nie jest jeszcze w ruchu, klawisze powiększenia znajdują się nad SETTING (USTAWIENIA).

12. Back button (Przycisk wstecz):

12.1 Po aktywacji powraca do poprzedniego ekranu.

12.2 Po aktywacji przez aplikację firmy trzeciej powraca do ekranu ruchu.



13. Confirmation button (Przycisk potwierdzenia):

13.1 Potwierdź, aby przejść do następnego kroku.



14. START



15. PAUSE button (Przycisk PAUZA):

15.1 Pojawia się na dole podczas ćwiczenia; kliknięcie go wywoła menu pauzy.



16. Touch-sensitive HOME button (Dotykowy przycisk HOME):

16.1 Po dotknięciu powraca do IDLE MODE (TRYBU BEZCZYNNOSCI).

IV. USER Settings (Ustawienia UŻYTKOWNIKA)

1. Age (Wiek):

1.1 Wartość domyślna: 30; zakres możliwy do ustawienia: 10 ~ 99.

1.2 W ustawieniach tylko FITNESS TEST może modyfikować wiek. To ustawienie jest używane do obliczeń podczas raportu SUMMARY (PODSUMOWANIE).

1.3 Jeśli użytkownik jest zalogowany, modyfikacja tego ustawienia nie wpłynie na dane użytkownika.

2. Weight (Waga):

2.1 Jednostki imperialne - Wartość domyślna: 155 LB; zakres możliwy do ustawienia: 44 ~ 440 LB.

2.2 Jednostki metryczne - Wartość domyślna: 70 KG; zakres możliwy do ustawienia: 20 ~ 200 KG.

3. Height (Wzrost):

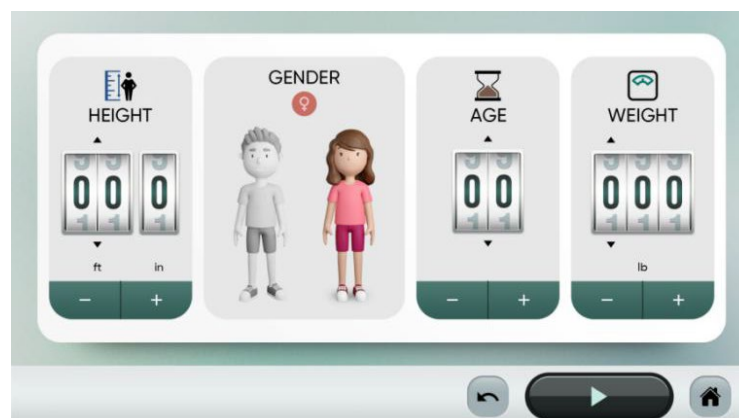
3.1 Jednostki imperialne - Wartość domyślna: 5 stóp 3 cale; zakres możliwy do ustawienia: od 3 stóp 3.4 cala do 8 stóp 2.4 cala.

3.2 Jednostki metryczne - Wartość domyślna: 160 CM; zakres możliwy do ustawienia: 100 ~ 250 CM.

4. Gender (Płeć):

4.1 Wartość domyślna: Male (Mężczyzna); zakres możliwy do ustawienia: MALE / FEMALE (MĘŻCZYZNA / KOBIETA).

5. FITNESS TEST, ustawienia są niezależne i nie będą powiązane ani zapisane na zalogowanym koncie użytkownika.



PROGRAMS DESCRIPTION (OPIS PROGRAMÓW):



Dostępnych jest 7 trybów do wyboru, wymienionych poniżej:

1. **QUICK START (SZYBKI START)**
2. **CLASSICS (KLASYCZNE):** HILL (WZNIESIENIA), GOAL (CEL), RANDOM LEVEL (LOSOWY POZIOM), PLATEAU (PŁASKOWYŻ), CONSTANT POWER (STAŁA MOC)
3. **INTERVALS (INTERWAŁY):** CLASSIC (KLASYCZNY), HIIT, CUSTOM (WŁASNY)
4. **USER PROGRAM (PROGRAM UŻYTKOWNIKA):** CUSTOM (WŁASNY)
5. **VISION RUN (BIEG WIZUALNY):** Video 1, Video 2, Video 3, Video 4
6. **H.R.C (KONTROLA TĘTNA):** 60%, 70%, 80%
7. **FITNESS TEST (TEST SPRAWNOŚCIOWY)**

1. QUICK START (SZYBKI START):

1.1 Z poziomu IDLE MODE (TRYBU BEZCZYNNOCI), możesz bezpośrednio nacisnąć QUICK START lub nacisnąć przycisk PROGRAM, i przed wybraniem jakiegokolwiek innego programu, możesz bezpośrednio nacisnąć QUICK START, aby wejść w tryb szybkiego ruchu.

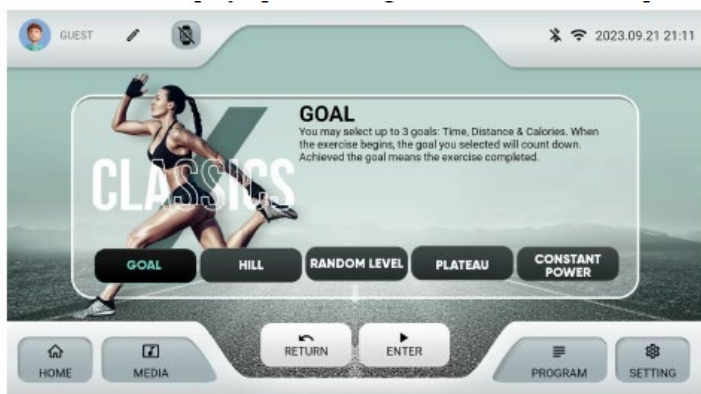




2. CLASSICS Standard Mode (Tryb standardowy KLASYCZNE):



- W **IDLE MODE** (TRYBIE BEZCZYNNOCI), naciśnij przycisk **PROGRAM**, a następnie wybierz **CLASSICS**, aby wejść do programu.

- Zawiera pięć trybów: **[GOAL]** (CEL), **[HILL]** (WZNIESIENIA), **[RANDOM INCLINE]** (LOSOWE NACHYLENIE), **[PLATEAU]** (PŁASKOWYŻ), **[CONSTANT POWER]** (STAŁA MOC).
- Domyślnym widokiem po wejściu w tryb **PROGRAM** jest: **[GOAL]**.

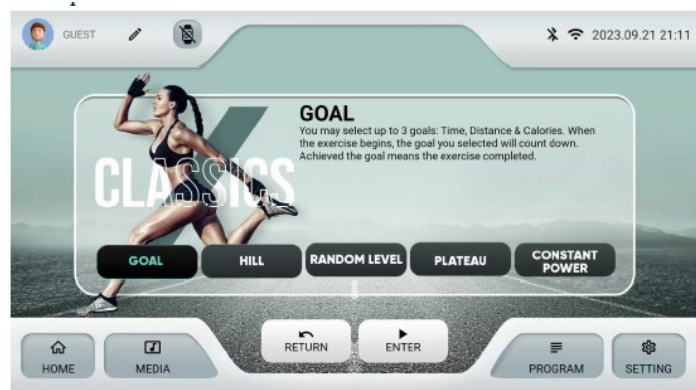


- Naciśnięcie klawisza **RETURN**:  Powraca do strony wyboru **PROGRAM**.
- Naciśnięcie klawisza **ENTER**:  Potwierdza wybrany **PROGRAM**. Klawisz **ENTER** jest bezskuteczny, gdy żaden **PROGRAM** nie jest wybrany.

2.1 GOAL Mode (Tryb CELU)

Z poziomu IDLE MODE → wybierz PROGRAM → wybierz CLASSICS → wybierz GOAL i naciśnij ENTER, aby wejść do programu.

Opis trybu: [Możesz wybrać do 3 celów: Czas, Dystans i Kalorie. Kiedy ćwiczenie się rozpocznie, wybrany przez Ciebie cel będzie odliczany w dół. Osiągnięcie celu oznacza, że ćwiczenie jest zakończone.



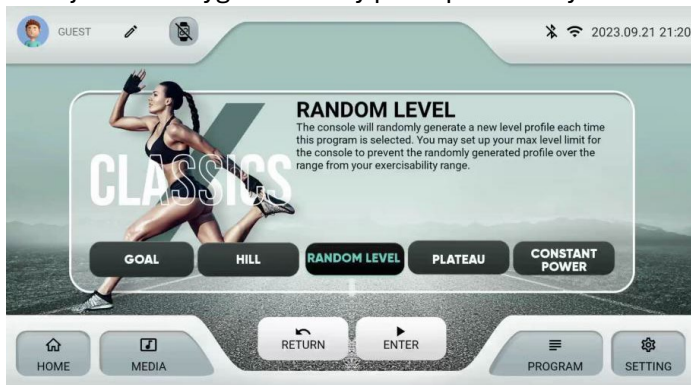
2.2 HILL Climbing Mode (Tryb Wspinaczki pod górę)

Z poziomu IDLE MODE → wybierz PROGRAM → wybierz CLASSICS → wybierz HILL i naciśnij ENTER, aby wejść do programu.

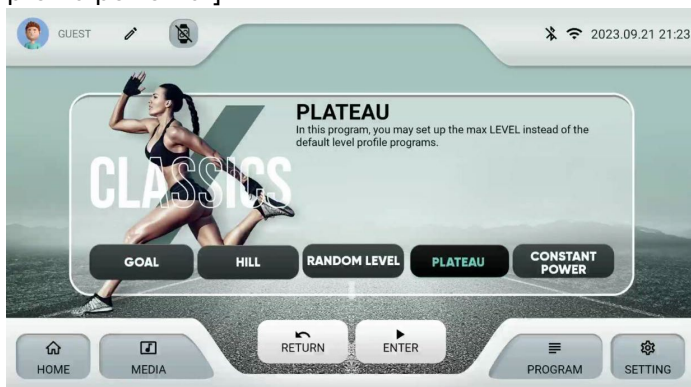
Opis trybu: [W tym programie możesz ustawić maksymalny POZIOM (LEVEL) zamiast domyślnych programów profilu poziomego.



2.3 RANDOM LEVEL (LOSOWY POZIOM) Z poziomu IDLE MODE → wybierz PROGRAM → wybierz CLASSICS → wybierz RANDOM LEVEL i naciśnij ENTER, aby wejść do programu. Opis trybu: [Konsola wygeneruje losowo nowy profil poziomu za każdym razem, gdy ten program zostanie wybrany. Możesz ustawić swój maksymalny limit poziomu dla konsoli, aby zapobiec sytuacji, w której losowo wygenerowany profil przekroczy zakres Twoich możliwości ćwiczeniowych.]



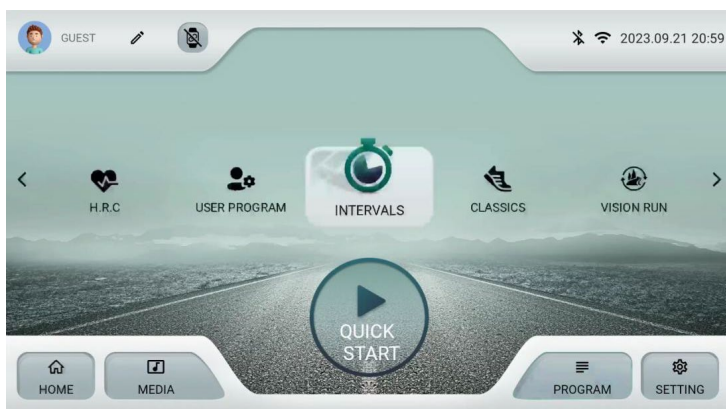
2.4 PLATEAU Mode (Tryb PŁASKOWYŻ) Z poziomu IDLE MODE → wybierz PROGRAM → wybierz CLASSICS → wybierz PLATEAU i naciśnij ENTER, aby wejść do programu. Opis trybu: [W tym programie możesz ustawić maksymalny POZIOM (LEVEL) zamiast domyślnych programów profilu poziomu.]



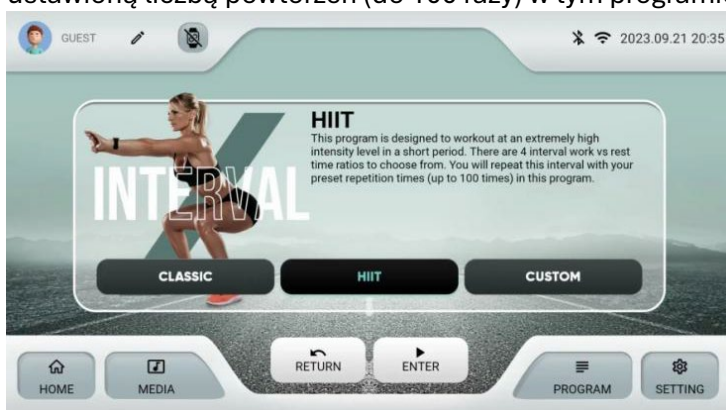
2.5 CONSTANT POWER (STAŁA MOC) Z poziomu IDLE MODE → wybierz PROGRAM → wybierz CLASSICS → wybierz CONSTANT POWER i naciśnij ENTER, aby wejść. Opis trybu: [To jest program kontroli mocy. Możesz ustawić swoją docelową moc przed rozpoczęciem treningu. Kiedy ćwiczenie się rozpocznie, konsola automatycznie dostosuje poziom, aby utrzymać docelową moc.]



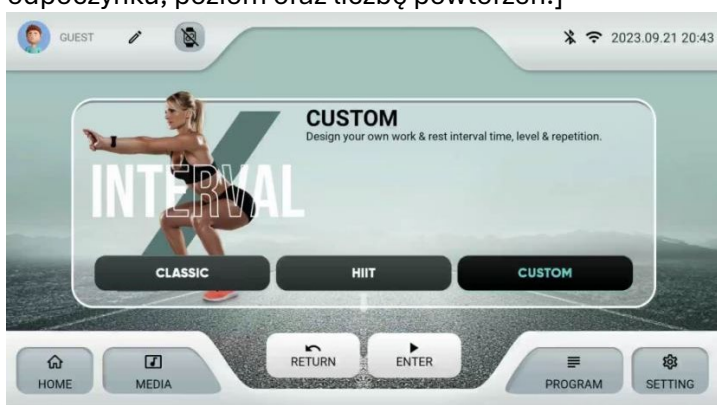
3 INTERVALS (Tryb Interwałowy): • Po naciśnięciu przycisku PROGRAM w IDLE MODE, wybierz INTERVALS, aby wejść do PROGRAMU. Zawiera on trzy tryby: [CLASSIC], [HIIT] oraz [CUSTOM].



3.1 HIIT High-Intensity Interval Training (Trening interwałowy o wysokiej intensywności): Z poziomu IDLE MODE → wybierz PROGRAM → wybierz INTERVAL → wybierz HIIT i naciśnij ENTER, aby wejść do programu. Opis trybu: [Ten program jest zaprojektowany do ćwiczeń na ekstremalnie wysokim poziomie intensywności w krótkim czasie. Do wyboru są 4 stosunki czasu pracy interwałowej do czasu odpoczynku. Będziesz powtarzać ten interwał ze swoją wstępnie ustawioną liczbą powtórzeń (do 100 razy) w tym programie.]



3.2 Customizable Work-Rest Mode (Konfigurowalny tryb praca-odpoczynek): Z poziomu IDLE MODE → kliknij PROGRAM → wybierz INTERVAL → wybierz CUSTOM i naciśnij ENTER, aby wejść do PROGRAMU. Wprowadzenie do trybu: [Zaprojektuj swój własny czas interwału pracy i odpoczynku, poziom oraz liczbę powtórzeń.]



4. USER PROGRAM (PROGRAM UŻYTKOWNIKA): W IDLE MODE (TRYBIE BEZCZYNNOSCI), po kliknięciu przycisku PROGRAM, wybierz USER PROGRAM, aby wejść. Ta sekcja jest podzielona na [Guest Login] (Logowanie gościa), [USER Login] (Logowanie UŻYTKOWNIKA) oraz [CUSTOM] (WŁASNY), a wyświetlany ekran zależy od tego, czy użytkownik jest zalogowany.

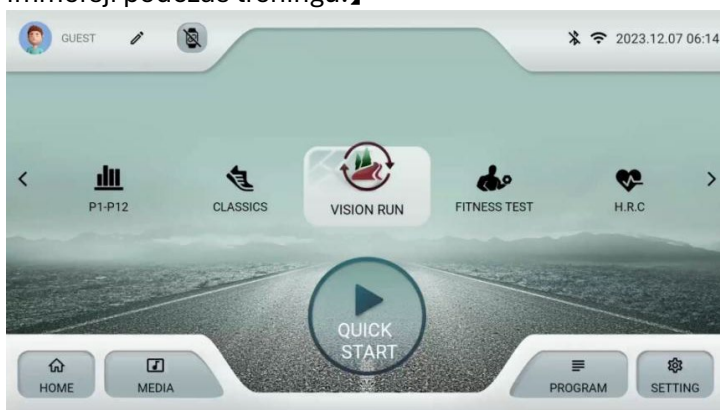


Guest Login (Logowanie gościa) Visitor Login (Logowanie odwiedzającego) No Activity Record (Brak rekordu aktywności) Sports records (Rekordy sportowe)



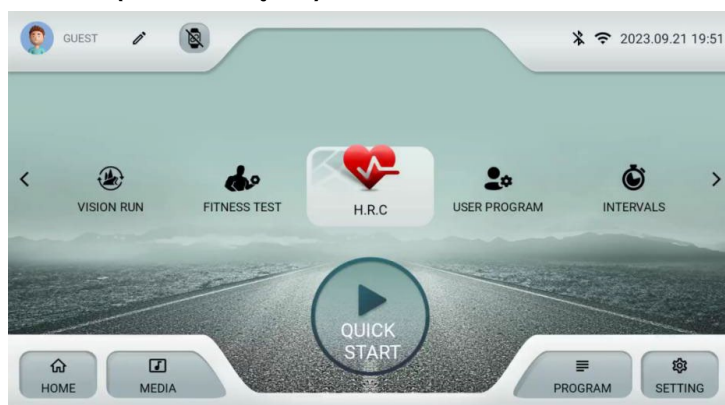
5. VISION RUN (BIEG WIZUALNY):

5.1 IDLE MODE → PROGRAM → VISION RUN → ENTER → PROGRAM. Wprowadzenie do trybu: **[W tym programie dostępne są różne filmy wirtualnej rzeczywistości do wyboru. Doświadczmy immersji podczas treningu!]**



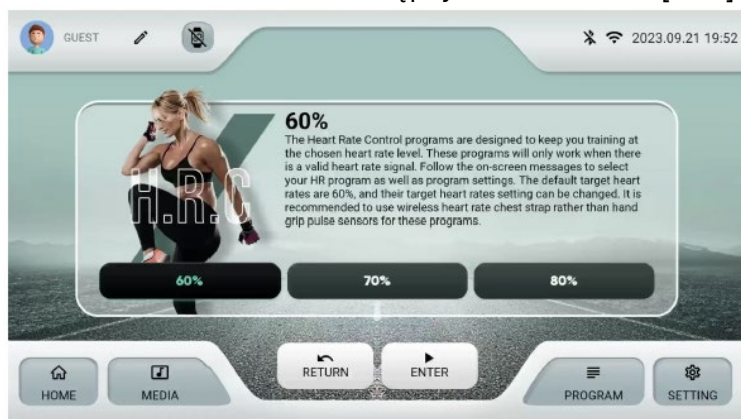
5.1.1 Obecnie dostępnych jest 8 filmów do wyboru. Wejdź do ustawień wstępnych (preset PROGRAMU: [Pierwszy film].

6. H.R.C (Kontrola tętna): IDLE MODE → PROGRAM → H.R.C → ENTER → PROGRAM.




6.1.1 Obejmuje trzy tryby: [60%], [70%] i [80%].

6.1.2 Wchodzi do ustawień wstępnych PROGRAMU: [60%].




6.1.3 Naciśnięcie klawisza **RETURN** : Powraca do strony wyboru PROGRAMU.


6.1.4 Naciśnięcie klawisza **ENTER** : Potwierdza wybór PROGRAMU. Klawisz **ENTER** jest nieaktywny, gdy nie wybrano żadnego PROGRAMU.

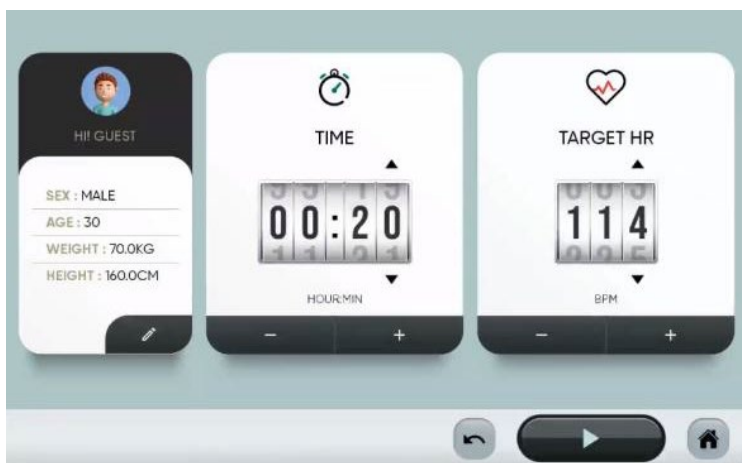
6.2 Wprowadzenie do trybu: Programy kontroli tętna (Heart Rate Control) są zaprojektowane tak, aby utrzymać trening na wybranym poziomie tętna. Programy te będą działać tylko wtedy, gdy odbierany jest prawidłowy sygnał tętna. Postępuj zgodnie z komunikatami na ekranie, aby wybrać program HR oraz jego ustawienia. Domyślne docelowe wartości tętna to 60%, (70%) i (80%), a ich ustawienia mogą zostać zmienione. W tych programach zaleca się używanie bezprzewodowego paska napiersiowego do pomiaru tętna zamiast czujników dotykowych w uchwytach.



Ustawienia parametrów:

6.2.1 Logowanie UŻYTKOWNIKA: Automatycznie uzupełnia informacje o UŻYTKOWNIKU w pasku informacyjnym po lewej stronie; naciśnięcie  umożliwia modyfikację i zapisanie danych.

6.2.2 Logowanie gościa: Używa domyślnych wartości systemowych. Informacje o UŻYTKOWNIKU mogą zostać zmodyfikowane . Zastosowane zostaje tylko jedno ustawienie; zapisywanie nie jest wykonywane.




6.2.3 Możliwa jest regulacja dwóch parametrów: **[TIME]** (CZAS) oraz **[TARGET HR]** (DOCELOWE TĘTNO).

		Wartość domyślna	Zakres ustawień
TARGET TIME	Docelowy czas ruchu	20	00:00 ~ 99:59 (godz:min)
TARGET HR	Docelowe tętno	60%: 114 bpm 70%: 133 bpm 80%: 152 bpm	60 - 200

6.2.4 Bezpośrednie naciśnięcie rozpocznie ruch z wykorzystaniem wartości domyślnych



6.2.5  spowoduje powrót do strony wyboru **PROGRAMU**.

6.2.6  spowoduje powrót do **IDLE MODE** (TRYBU BEZCZYNNOCI).

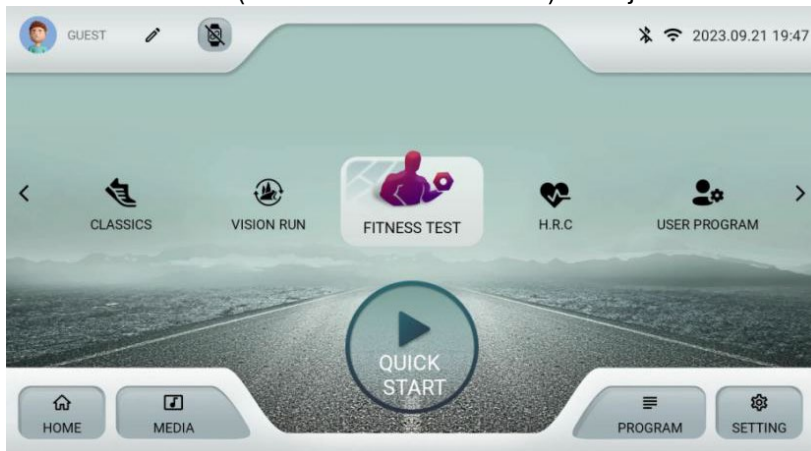
6.3 **RUNNING (BIEG)**: (Niebieski tekst wskazuje na tryb udostępniania. Aby uzyskać szczegóły, przytrzymaj klawisz CTRL i kliknij niebieski tekst).

6.3.1 Ten tryb posiada procesy **Warm Up** (Rozgrzewka) oraz **Cool Down** (Schładzanie).

6.3.2 Naciśnięcie przycisku **START** wyświetla animację „GO”, której towarzyszy długi sygnał dźwiękowy. Procesu nie można wstrzymać ani zatrzymać poprzez kliknięcie przycisku.

7. Fitness Test (Test sprawnościowy):

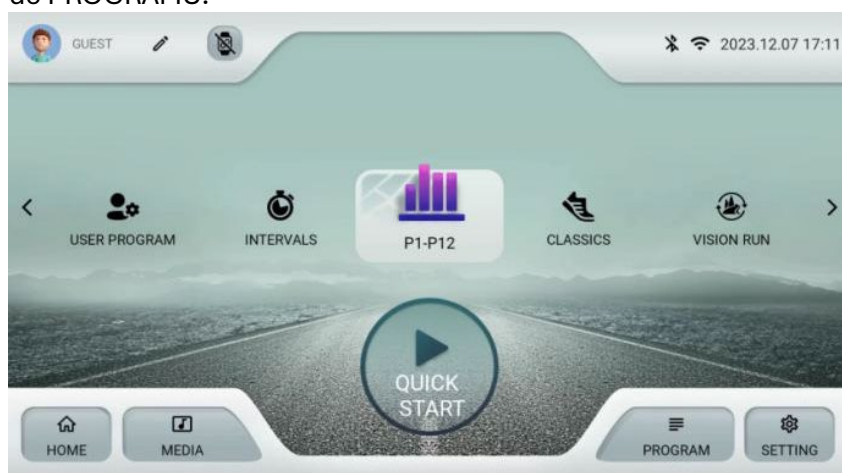
7.1 W IDLE MODE (TRYBIE BEZCZYNNOCI) kliknij PROGRAM i wybierz Fitness Test.




7.1.1 Test jest przeprowadzany na podstawie poziomu tętna użytkownika. Test trwa od około 6 do 15 minut i kończy się, gdy tętno osiągnie 85%.

8 P1-P12

8.1 W IDLE MODE (TRYBIE BEZCZYNNOCI) kliknij PROGRAM i wybierz tryb P1-P12, aby wejść do PROGRAMU.



8.2 Parameter Settings (Ustawienia parametrów):

8.2.1 Logowanie UŻYTKOWNIKA: Automatycznie uzupełnia informacje o UŻYTKOWNIKU w pasku informacyjnym po lewej stronie . Dane mogą być modyfikowane i zapisywane.

8.2.2 Logowanie gościa: Używa wartości domyślnych systemu. Informacje o UŻYTKOWNIKU mogą być modyfikowane. To ustawienie jest stosowane indywidualnie i nie jest zapisywane.

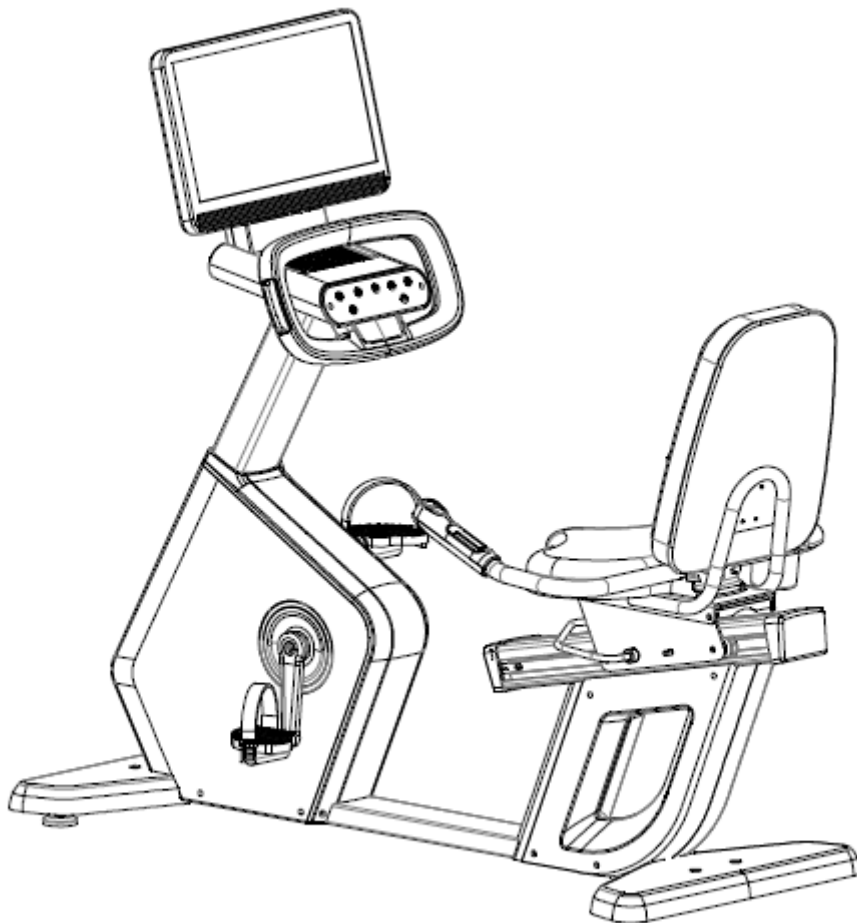


8.2.3 Dwa parametry podlegają regulacji.

		Wartość domyślna	Zakres ustawień
TIME	Docelowy czas ruchu	20	00:00 ~ 99:59 (godz:min)
MAX LEVEL	Ustawienie maksymalnego oporu	10	1~32

INSTRUKCJA

1. **Ćwiczenie** — usiądź na siedzisku, chwyć rękami uchwyty kierownicy, a po nadeptaniu na pedały rozpocznij ćwiczenie.
2. **Regulacja stopki:** gdy rower jest niestabilny, wyreguluj stopki poziomujące.





DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

Email: delsport@delsport.pl

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

SERWIS: serwis@delsport.pl