



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 27569 Rower spinningowy inSPORTline ZenRoute 250



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
SCHEMAT	6
MONTAŻ.....	7
CZĘŚCI REGULOWANE.....	10
KONSOLA	11
OPIS PROGRAMU	43
WAŻNE UWAGI.....	88
UŻYTKOWANIE	88
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA	89
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	89
KONSERWACJA.....	91
PRZECHOWYWANIE	91
WAŻNE UWAGI.....	91
OCHRONA ŚRODOWISKA	91
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	92

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

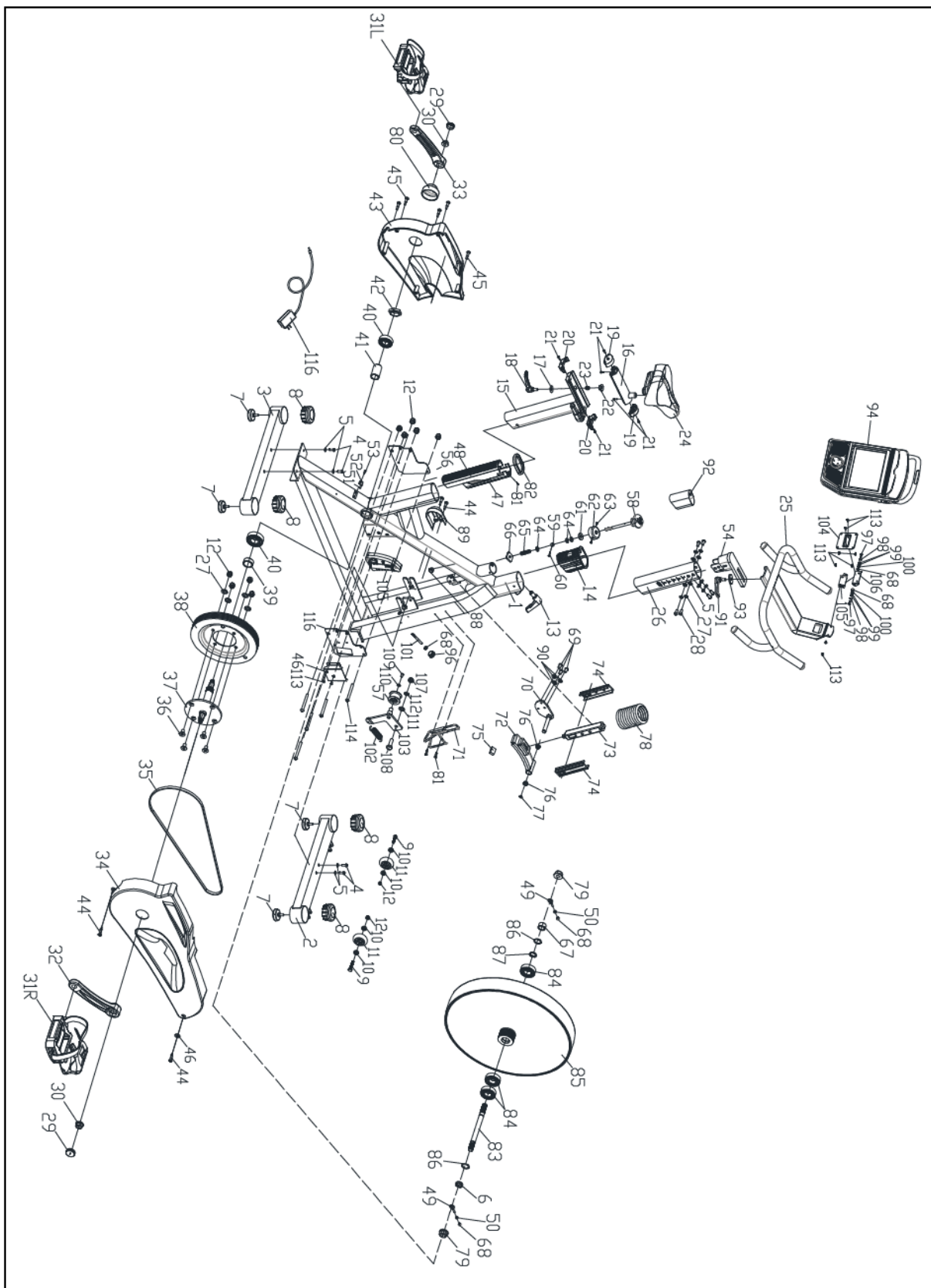
- Przed użyciem i montażem należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i zachować ją do wykorzystania w przyszłości.
- Aby zapewnić najwyższy poziom bezpieczeństwa użytkownika, należy regularnie sprawdzać urządzenie pod kątem uszkodzeń i zużycia części.
- W przypadku przekazania urządzenia innej osobie lub udostępnienia go innej osobie, należy upewnić się, że osoba ta zapoznała się z treścią niniejszej instrukcji obsługi.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Przed pierwszym użyciem i regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby, wkręty i inne połączenia są prawidłowo dokręcone i dobrze osadzone.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń usuń wszystkie ostre przedmioty znajdujące się w pobliżu urządzenia.
- Urządzenie należy używać do ćwiczeń tylko wtedy, gdy działa bez zarzutu.
- Wszelkie uszkodzone, zużyte lub wadliwe części należy natychmiast wymienić i/lub zaprzestać użytkowania urządzenia do czasu jego prawidłowej konserwacji i naprawy.
- Rodzice i inne osoby sprawujące nadzór powinny być świadome swojej odpowiedzialności w sytuacjach, które mogą wystąpić, a które nie zostały przewidziane podczas projektowania urządzenia i które mogą wynikać z naturalnej skłonności dzieci do zabawy i eksperymentowania.
- Jeśli zezwalasz dzieciom na korzystanie z urządzenia, należy wziąć pod uwagę i ocenić ich stan psychiczny i fizyczny oraz rozwój, a przede wszystkim temperament. Dzieci powinny korzystać z urządzenia do ćwiczeń wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych i po zapoznaniu się z instrukcją obsługi. Urządzenie do ćwiczeń nie jest zabawką.
- Podczas ustawiania urządzenia należy zapewnić wystarczającą ilość wolnej przestrzeni wokół niego, co najmniej 0,6 m.
- Aby uniknąć ewentualnych wypadków, nie należy pozwalać dzieciom na zbliżanie się do urządzenia bez nadzoru, ponieważ mogą one korzystać z niego w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem, kierując się naturalną skłonnością do zabawy i eksperymentowania.
- Należy pamiętać, że nieprawidłowy i nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Należy pamiętać, że dźwignie i inne mechanizmy regulacyjne nie wystają w obszar ruchu podczas treningu.
- Podczas ustawiania urządzenia treningowego należy upewnić się, że stoi ono stabilnie, a ewentualne nierówności podłoża zostały wyrównane.
- Należy zawsze nosić odpowiednią odzież i obuwie, które są odpowiednie do ćwiczeń na urządzeniu. Odzież musi być zaprojektowana w taki sposób, aby podczas ćwiczeń nie zaczepiała się o żadną część urządzenia (na przykład ze względu na długość). Należy nosić odpowiednie obuwie, które jest dostosowane do ćwiczeń, dobrze trzyma stopę i ma antypoślizgową podeszwę.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Lekarz może udzielić odpowiednich wskazówek i porad dotyczących indywidualnego natężenia wysiłku, treningu oraz rozsądnych nawyków żywieniowych.
- Jeśli nie korzystasz z roweru spinningowego, zwiększ opór do maksimum, aby zapobiec poruszaniu się koła zamachowego.
- **Maksymalna nośność:** 130 kg
- **Kategoria:** HC do użytku domowego

LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	36	Śruba M8*18	4
2	Stabilizator przedni	1	37	Oś $\Phi 25 \times 182$	1
3	Stabilizator tylny	1	38	Koło pasowe $\Phi 240 \times 24$	1
4	Śruba M8*20	4	39	Gniazdo $\phi 30 \times \phi 25.05 \times 9$	1
5	Podkładka płaska 8	10	40	Łożysko 6005ZZ	2
6	Obudowa osi $\phi 22 \times \phi 17,1 \times 6$	1	41	Tuleja $\phi 30 \times \phi 25.05 \times 56.1$	1
7	Regulowana stopka $\phi 52 \times 43$	4	42	Nakrętka M25*1	1
8	Nasadka $\phi 76 \times 1,5$	4	43	Ośłona lewa 501*359*65.5	1
9	Śruba M8*40	2	44	Śruba ST4.2X16	4
10	Łożysko 1 608ZZ	4	45	Śruba ST4.2*19	5
11	Koło $\phi 69 \times 26$	2	46	Podkładka płaska 5	1
12	Nakrętka M8	12	47	Obudowa przednia 257*48*46	1
13	Regulowana śruba M16*25	1	48	Obudowa tylna 332*65*46	1
14	Tuleja plastikowa 80*40	1	49	Śruba M6*50, $\phi 12$	2
15	Pionowa regulacja siodełka	1	50	Śruba M6	2
16	Sztyca siodełka	1	51	Czujnik L=150mm	1
17	Podkładka płaska 10	1	52	Uchwyt czujnika LTF8163	1
18	Regulowana śruba 2 M10*20	1	53	Śruba ST4.2*16	1
19	Ośłona 59*24*36,7	2	54	Rama łącząca uchwytów	1
20	Ośłona 19*59,5*23	2	55	Płyta montażowa silnika	1
21	Nakrętka M4*8	6	56	Podłączenie silnika płyta	1
22	Nakrętka $\Phi 25 \times 10,5$ (M10)	1	57	Koło pasowe $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1
23	Sprężyna $\phi 1 \times 11,5$	1	58	Hamulec $\Phi 10 \times 150$	1
24	Siodełko AQ-6010	1	59	Tuleja $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 8$	1
25	Uchwyty	1	60	Śruba ST2,9*9,5	1
26	Kolumna uchwytów	1	61	Klocki EVA $\Phi 30 \times \Phi 12 \times t3$	1
27	Podkładka 8	10	62	Ośłona hamulca $\delta 3 / \Phi 57 \times \Phi 16 \times 22,5$	1
28	Śruba M8*15	6	63	Śruba M5*10	2
29	Ośłona korby $\phi 28 \times 6,5$	2	64	Podkładka $\phi 20 \times \phi 10,1 \times 3$	3
30	Nakrętka M12X1,25	2	65	Sprężyna $\Phi 1,5 \times 50$	1
31	Pedał JD-304V M20*1,5	1	66	Płyta plastikowa 32*32*6	1
32	Korba prawa 170*42,5	1	67	Tuleja $\phi 22 \times \phi 17,1 \times 14$	1
33	Korba lewa 170*42,5	1	68	Nakrętka M6	5
34	Ośłona prawa 848*359*110,5	1	69	Śruba M6*10	3
35	Pasek 5PK1562mm	1	70	Płyta łącząca	1

71	Uchwyt na butelkę $\phi 6$	1	95	Magnes wewnętrzny	1
72	Uchwyt magnetyczny	1	96	Nasadka $\phi 22 \times 12$	1
73	Rama regulacji hamulca	1	97	Śruba $\Phi 10 \times 19 \times M6$	2
74	Tuleja $111 \times 26,5 \times 12,5$	2	98	Podkładka $\Phi 12 \times \Phi 6 \times 1,2$	2
75	Płytką bawełniana $30 \times 17 \times 12$	1	99	Podkładka $\Phi 12 \times \Phi 6 \times 1,2$	4
76	Mała obudowa $\phi 18 \times \phi 10 \times 10$	2	100	Podkładka $\Phi 12 \times 1,2$	2
77	Pierścień GB894.1 $\Phi 10$	1	101	Śruba M6*57	1
78	Rama teleskopowa $\Phi 45 \times 85$	1	102	Sprężyna $\Phi 2,5 \times 78$	1
79	Nakrętka M12x1,25	2	103	Zespół paska	1
80	Ośłona $\phi 59 \times 35$	1	104	Wspornik $\delta 2,5$	1
81	Śruba ST4.2X16	2	105	Płyta mocująca $\delta 2$	1
82	Górna pokrywa $115 \times 56 \times 12,5$	1	106	Płyta regulowana $\delta 2$	1
83	Oś koła zamachowego $\Phi 17 \times 155$	1	107	Nakrętka M10	1
84	Łożysko 6203RS	3	108	Śruba M10*30	1
85	Koło zamachowe 22KG	1	109	Śruba M6*12	1
86	Pierścień $\Phi 17$	2	110	Podkładka płaska 6	1
87	Podkładka $d1=17$ $D=23$ $s=0,3$	1	111	Podkładka płaska 10	1
88	Zaślepka $\phi 14 \times 14$	1	112	Podkładka płaska 10	1
89	Ośłona $118 \times 78 \times 40$	1	113	Podkładka M5*10	8
90	Podkładka płaska 6	4	114	Śruba M8*55	6
91	Rura ochronna M10*25	1	115	Płyta przyłączeniowa silnika 2	1
92	Rura ochronna	1	116	Adapter	1
93	Podkładka $\phi 45 \times \phi 10,5 \times 5$	1	117	Podkładka $\phi 22 \times 12$	1
94	Konsola	1			

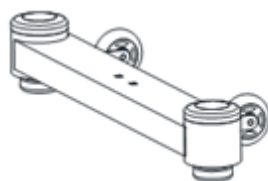
SCHEMAT



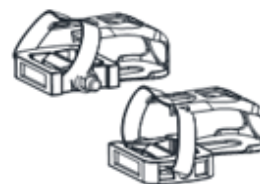
MONTAŻ



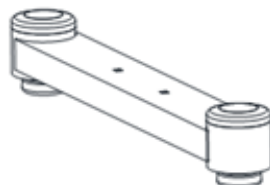
Rama główna, 1x



Przedni stabilizator, 1x



Pedały, 2x



Tyłny stabilizator, 1x



Uchwyt konsoli, 1x



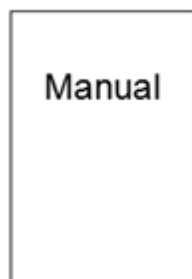
Słupek siodełka, 1x



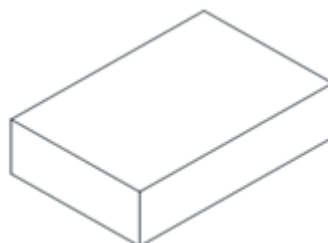
Uchwyty, 1x



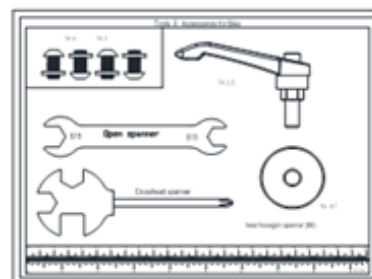
Uchwyt na butelkę, 1x



Instrukcja, 1x

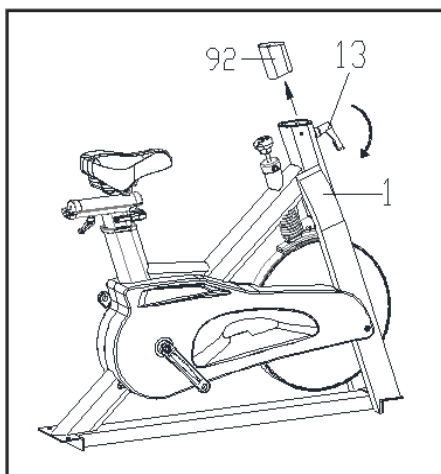


Konsola, 1x



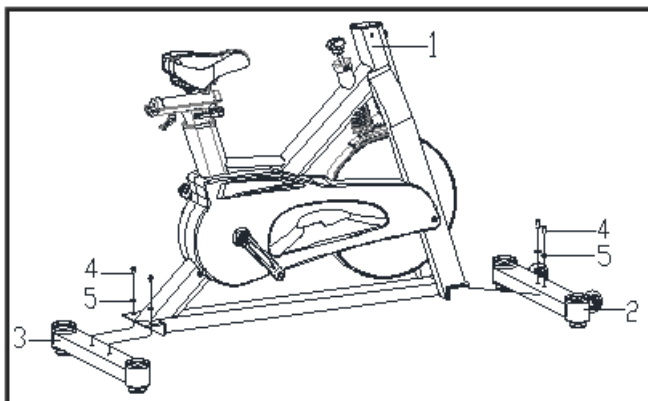
Elementy złączne, 1x

Krok 1



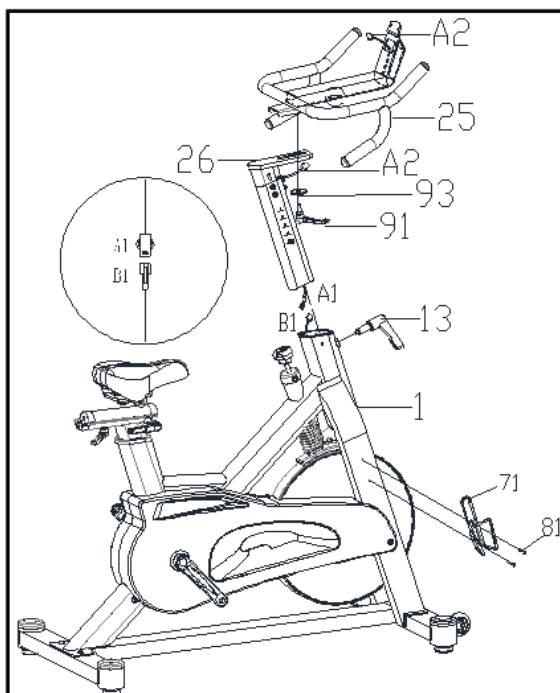
Odkręć pokrętkę ręczną (13) i wyciągnij transportową ramę słupka (92). Ta rama nie jest używana do montażu i może zostać wyrzucona lub przechowywana, jeśli maszyna zostanie zdemontowana.

Krok 2



Przymocuj przedni (2) i tylny stabilizator (3) do ramy głównej (1) za pomocą 4 śrub (4) i 4 podkładek (5).

Krok 3



Podłącz przewody czujnika (B1 i A1) zgodnie z ilustracją.

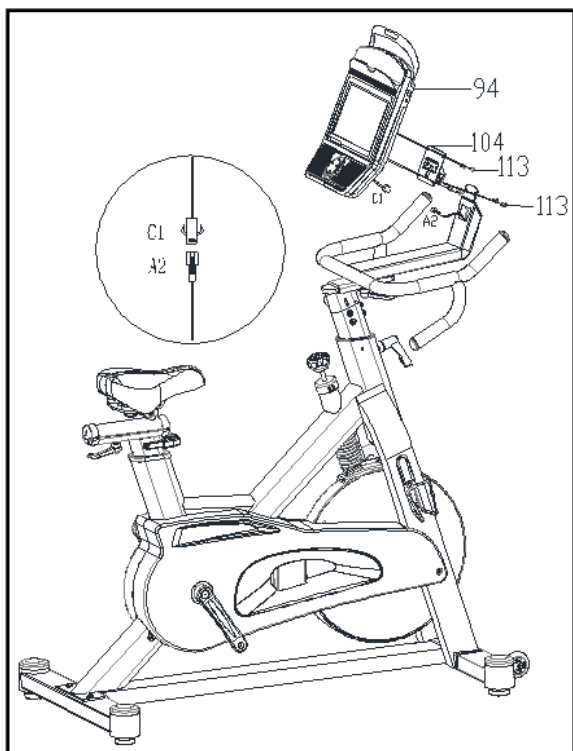
Wsuń słupki uchwytów (26) do ramy głównej (1) i zabezpiecz je za pomocą pokręteł (13).

Przymocuj uchwyty (25) do słupków (26) za pomocą pokręteł (115) i podkładek (117).

Wyciągnij przewód czujnika (A2) i przeprowadź go przez spód słupka kierownicy, a następnie wyciągnij.

Odkręć 2 śruby (81) z ramy głównej (1) i zamocuj uchwyt na butelkę (71) za pomocą śrub. (81).

Krok 4



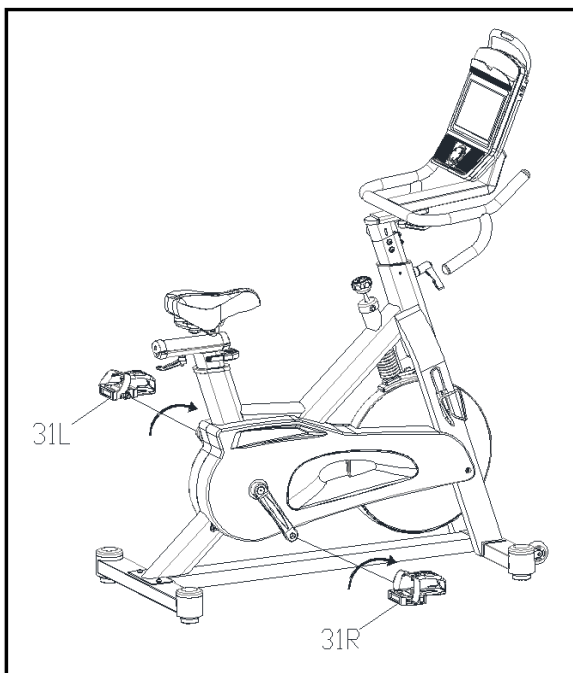
Odkręć 2 śruby (113) z uchwytu konsoli (104) i przymocuj uchwyt konsoli do uchwytów (25) za pomocą śrub (113).

Podłącz przewody (A1 i B1) oraz przewody (A2 i B2).

Odkręć 4 śruby (113) z wspornika (116) i przymocuj konsolę (116) do wspornika (104) za pomocą 4 śrub (113).

Podłącz przewód konsoli (C1) i przewód czujnika (A2) zgodnie z ilustracją.

Krok 5

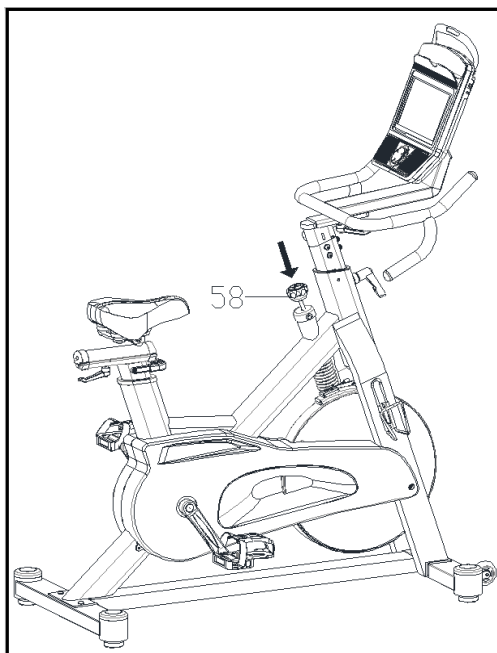


Pedały (31L i 31R) są oznaczone literami L – lewy, R – prawy.

Przykręć lewy pedał (31L) do lewej korby (33) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Przykręć prawy pedał (31R) do prawej korby (32) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

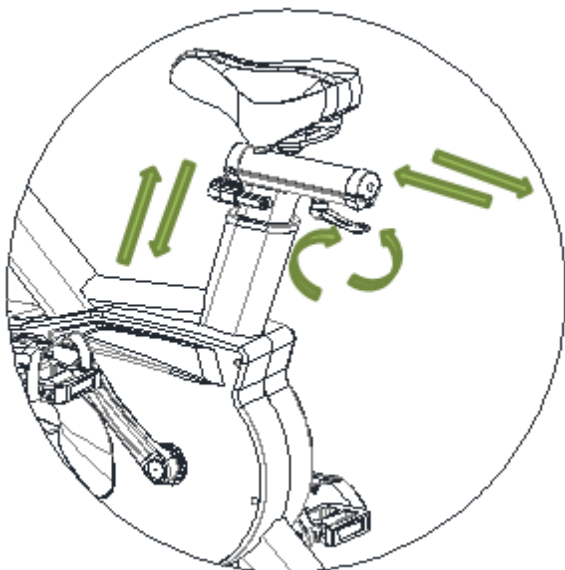
HAMULEC AWARYJNY



W razie potrzeby można nacisnąć hamulec awaryjny (58). Nacisnąć, aby zatrzymać koło zamachowe.

CZĘŚCI REGULOWANE

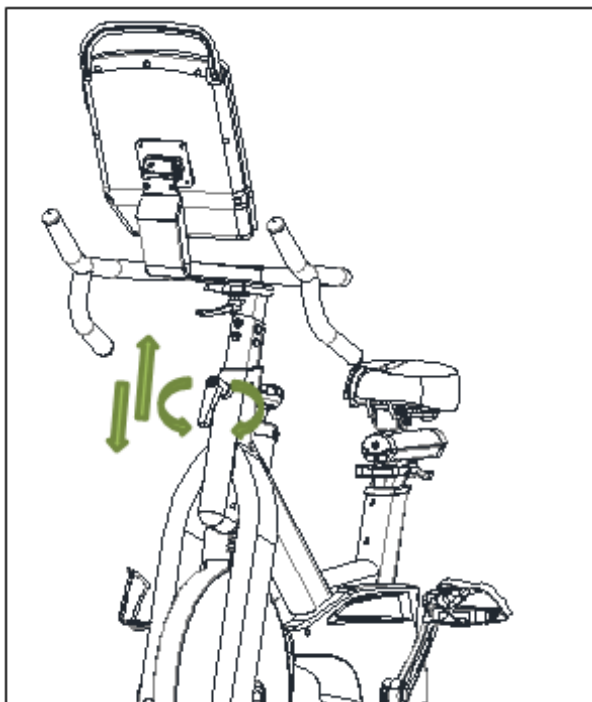
Siedelko



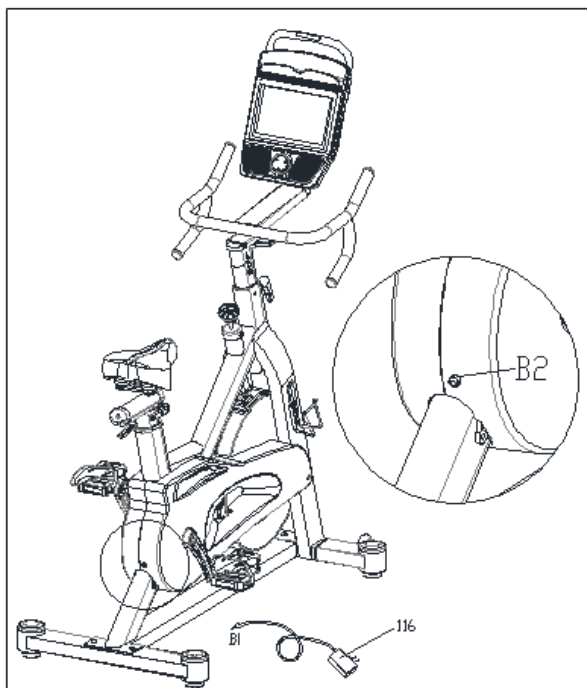
Wysokość i położenie siedziska można regulować za pomocą pokrętła ręcznego. Siedzisko należy regulować tylko wtedy, gdy nie jest używane.

Po regulacji należy ponownie dokręcić poluzowane pokrętło.

Kierownica



Pozycję uchwytów można regulować za pomocą śruby. Przed dokręceniem należy upewnić się, że śruba jest wyrównana z otworami w ramie głównego słupka poręczy.



Podłącz zasilacz do gniazda znajdującego się z tyłu urządzenia.

KONSOLA

Login

Po podłączeniu do zasilania zostanie przeprowadzone skanowanie w celu wykrycia sieci internetowej w pobliżu. Pierwsze uruchomienie nastąpi bez połączenia z siecią.

Bez dostępu do internetu

(Możesz zalogować się na wcześniej zalogowane konto)

Jeśli jest to pierwsze uruchomienie i nie zalogowałeś się, po wprowadzeniu adresu e-mail nie można wykonać żadnych czynności.



Z dostępem do internetu

Przed wprowadzeniem adresu e-mail i hasła przycisk ZALOGUJ jest wyszarzony.



Po wprowadzeniu adresu e-mail i hasła przycisk ZALOGUJ się staje się aktywny, a po jego naciśnięciu konsola przechodzi w tryb czuwania.

Podczas wprowadzania adresu e-mail wykrywany jest prawidłowy format adresu.

Wprowadzony adres e-mail musi być dostępny dla zarejestrowanej osoby.



LOGOWANIE ZAREJESTROWANEGO UŻYTKOWNIKA

Brak dostępu do internetu

Przycisk logowania jest wyszarzony i nieaktywny.



Przycisk rejestracji jest wyszarzony i aktywny tylko wtedy, gdy dostępne jest połączenie internetowe.

Jeśli połączenie internetowe nie jest dostępne, zarejestrowane konto nie może zsynchronizować danych.



Z dostępem do internetu

Aby się zalogować, musisz mieć dostęp do Internetu. Po zalogowaniu konsola przejdzie w tryb czuwania.



WYPEŁNIANIE PROFILU UŻYTKOWNIKA

Użyj klawiatury, aby wprowadzić wymagane informacje.

Naciśnij „ZVERIFYKUJ” , aby wysłać kod weryfikacyjny na podany adres e-mail. Wpisz kod, który otrzymałeś, w oknie.

Naciśnij NEXT , aby zweryfikować swój adres e-mail i kod weryfikacyjny.

Weryfikacja nazwy użytkownika

Jeśli podana nazwa jest nieprawidłowa lub nie została wpisana w odpowiednim formacie.

Prompt	Błąd nazwy użytkownika
	Błąd formatu, proszę wprowadzić ponownie

Weryfikacja adresu e-mail

Jeśli adres e-mail nie został wprowadzony lub format jest nieprawidłowy	
Prompt	Błąd poczty elektronicznej
	Błąd skrzynki pocztowej
Jeśli podany adres e-mail został już zarejestrowany	
Prompt	Ten adres e-mail jest już zarejestrowany
	Ten adres e-mail jest już zarejestrowany.

Weryfikacja hasła

Jeśli nie wprowadzono hasła lub hasło i weryfikacja hasła nie są zgodne	
Prompt	Błąd hasła
	Hasło jest nieprawidłowe.

Weryfikacja daty urodzenia

Jeżeli data urodzenia nie została wprowadzona lub wprowadzony format jest nieprawidłowy	
Prompt	Błąd danych
	Błąd danych

Weryfikacja kodu weryfikacyjnego

Kod weryfikacyjny nie został wprowadzony	
Prompt	Proszę pobrać kod weryfikacyjny i wprowadzić
	Proszę pobrać kod weryfikacyjny i wprowadzić
Kod weryfikacyjny jest nieprawidłowy.	
Prompt	Nieprawidłowy kod weryfikacyjny
	Nieprawidłowy kod weryfikacyjny
Kod weryfikacyjny wygasł.	
Prompt	Kod weryfikacyjny wygasł, wyślij ponownie
	Kod weryfikacyjny wygasł, wyślij ponownie
Kod weryfikacyjny został wysłany na podany adres e-mail	
Prompt	Kod weryfikacyjny został wysłany
	Kod weryfikacyjny został wysłany

Po wpisaniu wszystkich danych należy nacisnąć przycisk Dalej , aby ustawić dane osobowe: płeć, wzrost, wagę.

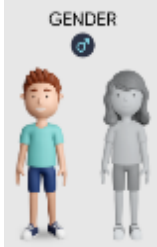
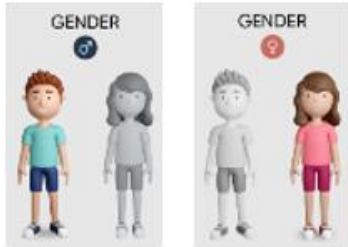
PŁEĆ, WZROST, WAGA

Domyślne jednostki miary: metryczne

Możesz wybrać jednostki metryczne lub imperialne



Ustawienia

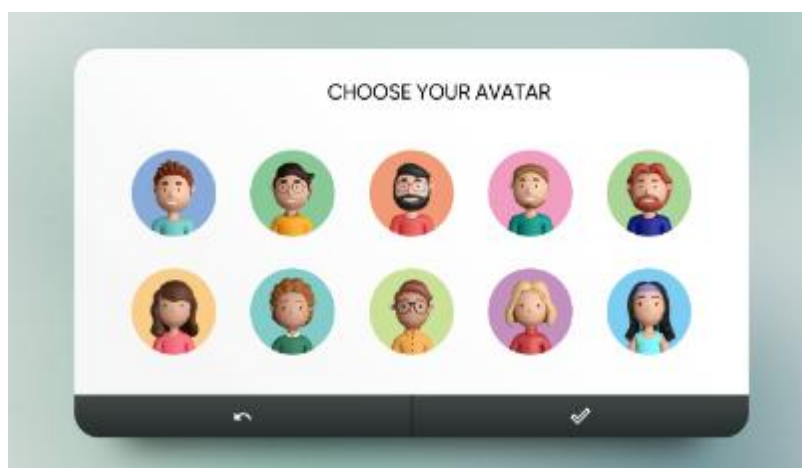
Ustawienie	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Wzrost	Metryczne: 160 cm Imperialne: 63 cale	Metryczny: 80~200cm Imperialny: 39~86 cali
Waga	Metryczne: 70 kg Imperialne: 155 funtów	Metryczny: 20~200kg Imperialny: 44~440 funtów
Płeć		

Możesz zmienić dane za pomocą przycisków

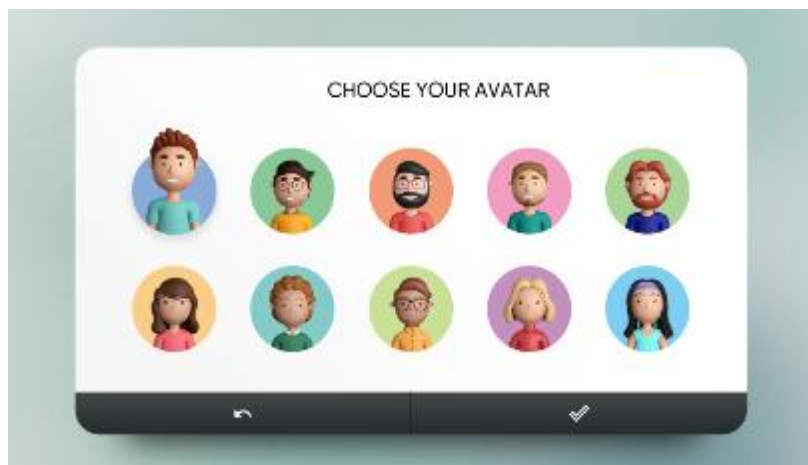


Po ustawieniu wartości naciśnij Dalej . Przejdiesz do wyboru awatara.

WYBÓR AWATARA



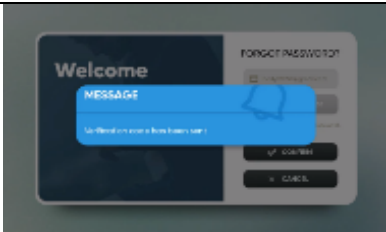
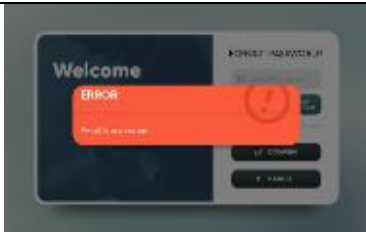
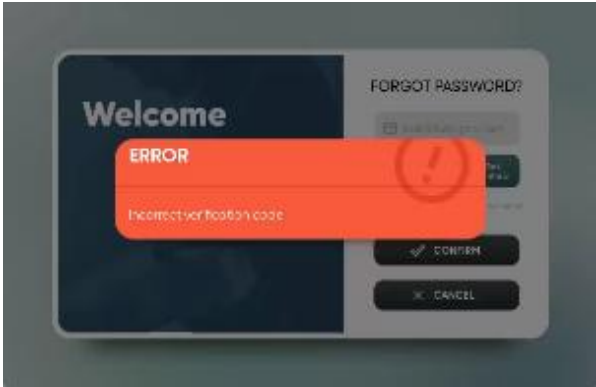
Wybrany awatar zostanie podświetlony.

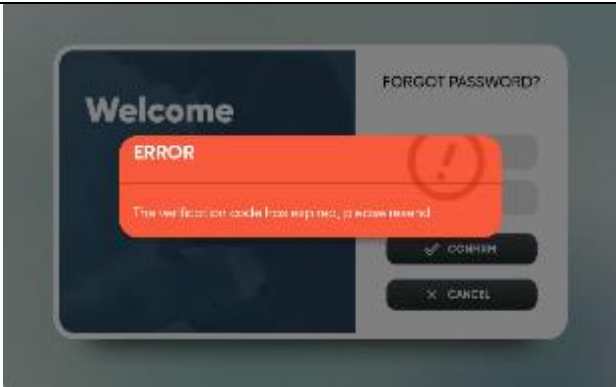
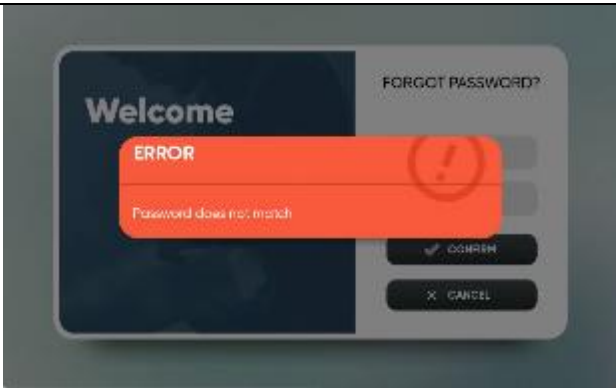


Naciśnij przycisk Wstecz , aby powrócić do poprzedniego ustawienia, naciśnij przycisk Potwierdź , aby zatwierdzić wszystkie ustawienia i przejść do trybu gotowości.

ZAPOMNIANE HASŁO

Podczas uruchamiania konsola sprawdza, czy dostępne jest połączenie internetowe.

Brak połączenia internetowego	
Bez połączenia internetowego nie możesz synchronizować swoich danych.	
Z połączeniem internetowym	
Naciśnij Zapomniałeś hasło? FORGOT PASSWORD?	
Wpisz swój adres e-mail. 	
Poproś o kod weryfikacyjny  , który zostanie wysłany na podany adres e-mail.	
Kod został wysłany na podany adres e-mail.	Podany adres e-mail nie jest zarejestrowany.
	
Naciśnij ANULUJ  , aby powrócić do ekranu logowania.	
Potwierdź kod weryfikacyjny	
Jeśli kod jest nieprawidłowy:	
Jeśli kod jest nieprawidłowy, zobaczysz:	
	
Prompt	Kod weryfikacyjny jest nieprawidłowy, proszę wprowadzić go ponownie.
	
Jeśli kod stracił ważność:	

Prompt	Kod weryfikacyjny wygaś, proszę wysłać go ponownie.
	
Jeśli kod jest poprawny:	
Wprowadź ponownie nowe hasło	
Hasło musi zawierać od 6 do 12 symboli (niezależnie od rozmiaru znaków)	
	
Jeśli wprowadzone hasła nie są takie same, zostanie wyświetlony komunikat o błędzie. Aby kontynuować, możesz kliknąć dowolne puste miejsce.	
Prompt	Hasło nie pasuje
	

LOGOWANIE JAKO GOŚĆ

Wybranie gościa spowoduje wyświetlenie głównego menu programu.

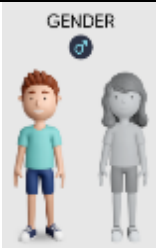
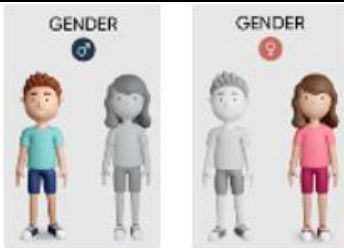
Zaloguj się jako gość i naciśnij ołówek w lewym górnym rogu, aby edytować profil gościa.

AVATAR

Wybierz ołówek w lewym górnym rogu i wybierz awatar z menu. Możesz wybierać spośród 10 awatarów:

Zapisz i wróć, aby edytować swoje dane osobowe.

DANE OSOBOWE

Settings	Wartość oryginalna	Zakres ustawień
Height	Metryczne: 160 cm Imperialne: 63 cale	Metryczne: 80~200cm Imperialne: 39~86 cali
Weight	Metryczne: 70 kg Imperialne: 155 funtów	Metryczne: 20~200 kg Imperialne: 44~440 funtów
Płeć		

Aby potwierdzić wartości, naciśnij .

Naciśnij , aby anulować ustawienie wartości.

Naciśnij , aby zapisać ustawione wartości i powrócić do ekranu głównego.

Gdy wyłączysz konsolę, ustawienia informacji o gościu zostaną usunięte. Zapisane zostaną tylko dane z ustawionego programu użytkownika.

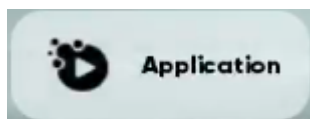
MEDIA



Na ekranie głównym wybierz .

Możesz wybrać:

Aplikacja



Udostępnianie ekranu



Aplikacji nie można uruchomić podczas wybierania i ustawiania programu.

APLIKACJE

Naciśnij aplikacje, aby wyświetlić menu aplikacji



Na jednej stronie będzie wyświetlanych do 8 aplikacji. Wybierz pusty obszar, aby powrócić do ekranu głównego.

Wszystkie aplikacje z wyjątkiem trybu VR można uruchomić podczas ćwiczeń.

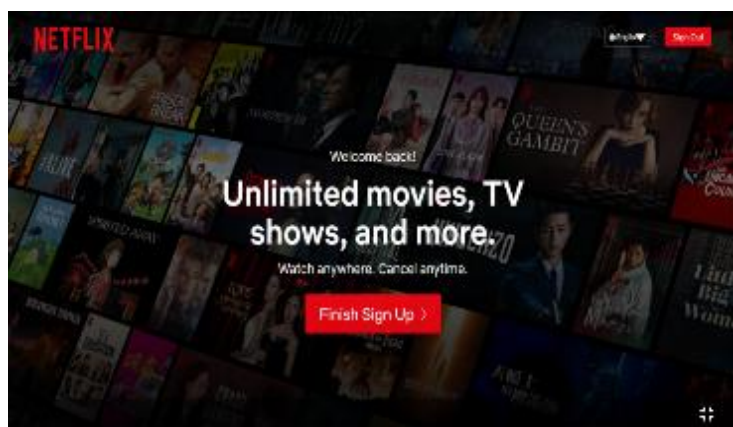


W systemie są preinstalowane następujące aplikacje: Youtube, Netflix, Disney+, Amazon Prime Video, Facebook, X, Instagram, Spotify.

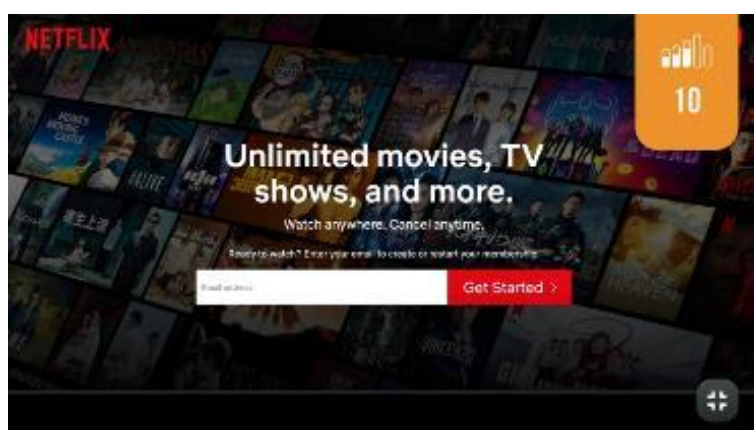
Wybierz dowolną aplikację, aby ją wprowadzić.



Naciśnij , aby wyświetlić aplikację w trybie pełnoekranowym, naciśnij , aby wyświetlić ją w trybie okienkowym.



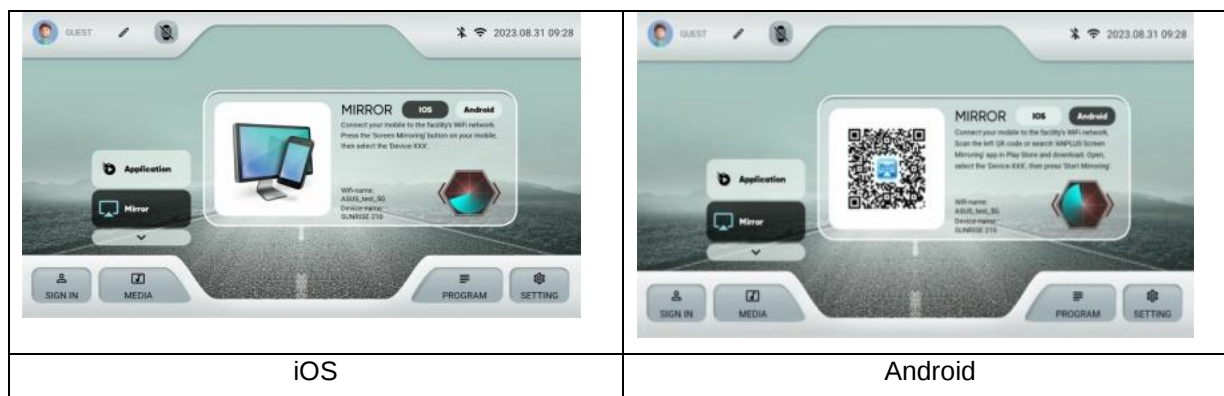
Naciskając przycisk w prawym górnym rogu, można regulować opór ćwiczenia.



UDOSTĘPNIANIE EKRANU

Wybierz system operacyjny urządzenia współdzielonego, oryginalny system iOS.

Możesz wybrać między systemem iOS a Android.



Uwaga: Aby udostępnić ekran, konsola i urządzenie do udostępniania ekranu muszą znajdować się w tej samej sieci.

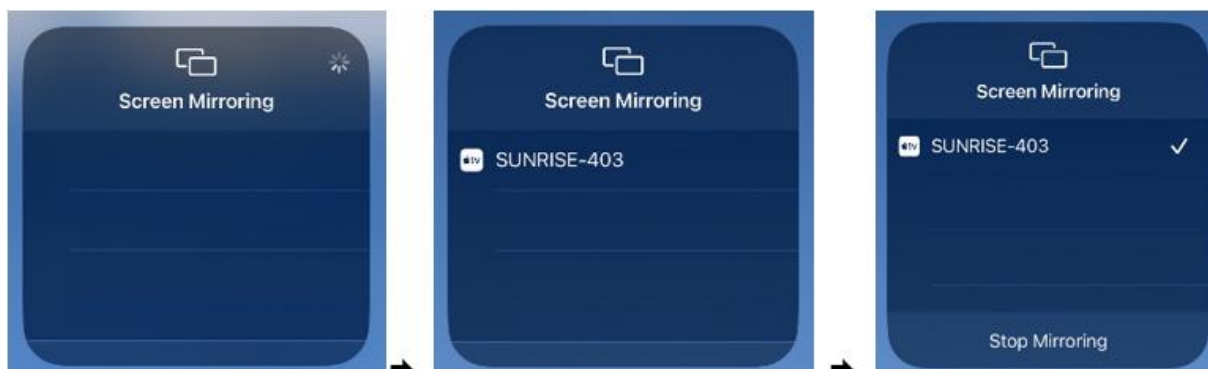
iOS

Upewnij się, że konsola i urządzenie do udostępniania ekranu są podłączone do tej samej sieci Wi-Fi.



Jeśli ikona  jest aktywna, parowanie jest możliwe i trwa wyszukiwanie urządzeń.





Jeśli konsola wyświetla ekran urządzenia inteligentnego, parowanie przebiegło pomyślnie.



Andriod

Pobierz aplikację



Upewnij się, że konsola i urządzenie do udostępniania ekranu są podłączone do tej samej sieci Wi-Fi.



1. Rozpocznij wyszukiwanie	2. Wybierz urządzenie	3. Zidentyfikuj urządzenie
4. Wybierz zielony przycisk	5. Bieg	6. Włącz



Jeśli konsola wyświetla ekran urządzenia inteligentnego, parowanie przebiegło pomyślnie.



STANDBY



Po zalogowaniu się w dowolny sposób wyświetli się ekran główny.

Jeśli przez 3 minuty nie zostaną podjęte żadne działania, konsola przejdzie w tryb czuwania.

Jeśli konsola nie wybudzi się po przejściu w tryb czuwania, przejdzie w tryb uśpienia.

Tryb uśpienia

Tryb uśpienia różni się od ustawień.

Jeśli włączono blokadę przed dziećmi, przed użyciem konsoli należy ją odblokować.

ROZGRZEWKA



Rozgrzewka trwa 3 minuty.

Możesz pominąć rozgrzewkę, naciskając .

3 sekundy przed zakończeniem rozgrzewki rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Nie można zmienić intensywności rozgrzewki:

1 min – 1 poziom

2 min – 2 poziom

3 min – 3 poziom

ĆWICZENIE

Naciśnij  lub , aby przejść do programu ćwiczeń.

Oryginalny ekran:



Wyświetlacz: czas trwania ćwiczenia, moc, tętno.

Jeśli VR jest uruchomiony, po rozpoczęciu wyświetli się scena VR, więcej w rozdziale VR.

Podczas ćwiczeń możesz wstrzymać program, naciskając . Pojawi się ekran pauzy.

Po osiągnięciu celu zobaczysz podsumowanie ćwiczeń.

Reszta programu zostaje wyłączona, a wartości odliczania są resetowane do 00:00.

PAUZA



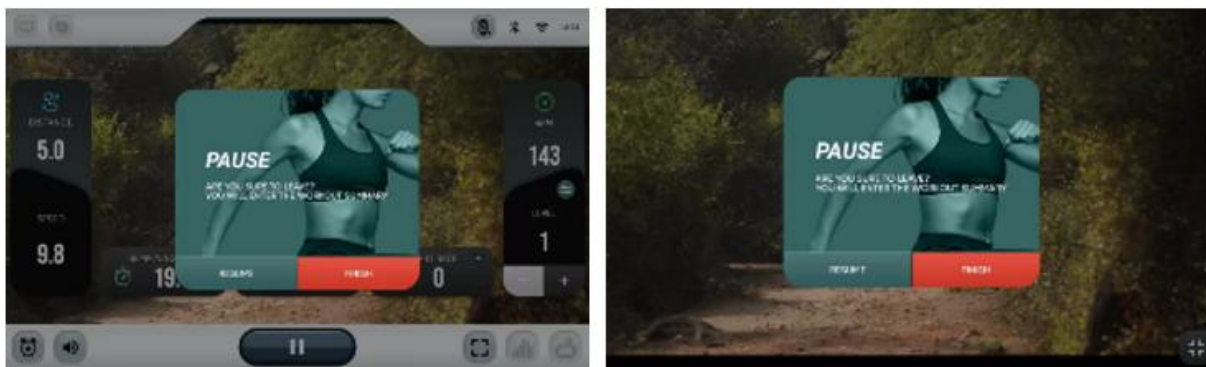
Jeśli zatrzymasz program, naciskając przycisk STOP lub , program zostanie wstrzymany, pojawi się okno pauzy, a liczenie danych zostanie zatrzymane.

Program uruchomi się tylko wtedy, gdy zostanie uruchomiony ręcznie.

Jeśli przez 30 sekund nie zostanie wykryty żaden ruch, program automatycznie wstrzyma się i uruchomi ponownie po wykryciu ruchu.

W momencie zatrzymania silnik zatrzymuje się i uruchamia w tej samej pozycji.

Pauza wstrzymuje aktualnie odtwarzane multimedia.



Jeśli program zostanie wstrzymany na dłużej niż 3 minuty, wyświetli się podsumowanie ćwiczeń.

Naciśnij RESUME, żeby kontynuować program.

Naciśnij FINISH, żeby wyłączyć program i zobaczyć podsumowanie ćwiczeń.

COOLDOWN (WYCISZENIE)



Oprócz programu szybkiego startu, część rozgrzewkowa nie jest dostępna.

Gdy program osiągnie cel, automatycznie przechodzi do 3-minutowej fazy schładzania.

Rozpoczyna się 3-minutowe odliczanie.

Możesz pominąć fazę schładzania, naciskając przycisk  i przejść do procesu ćwiczeń.

W ostatnich 3 sekundach rozlegnie się sygnał dźwiękowy oznaczający koniec programu.

Opór zmienia się co 10 sekund, zmniejszając się o jeden poziom.

PODSUMOWANIE TRENINGU

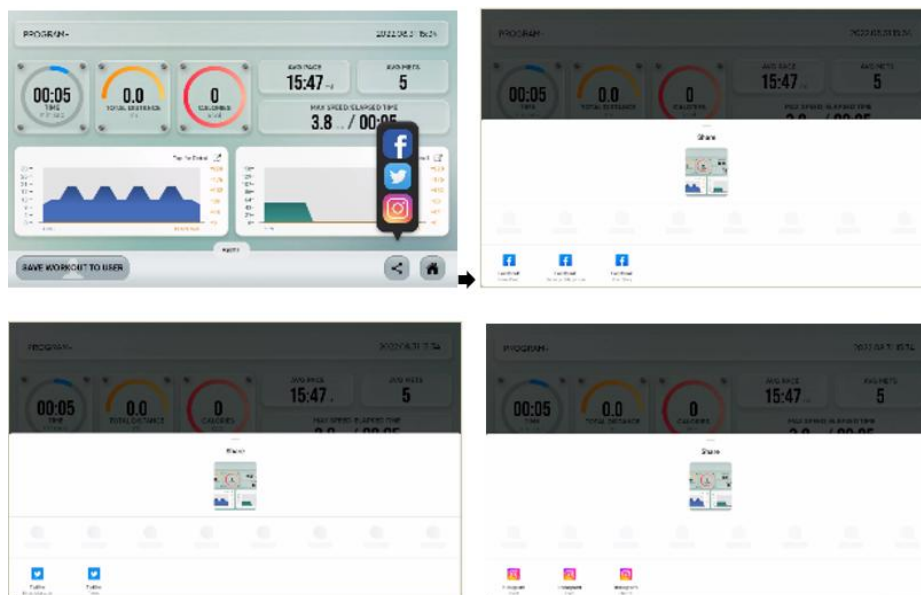
Podsumowanie treningu pojawi się:

- Naciśnij FINISH, aby zakończyć program i wyświetlić podsumowanie ćwiczeń.
- Po osiągnięciu wyznaczonego celu programu.
- Po zakończeniu fazy schładzania programu.
- Po 3 minutach bezczynności w trybie czuwania.



UDOSTĘPNIANIE APLIKACJI

Możesz udostępnić wynik w sieciach społecznościowych:



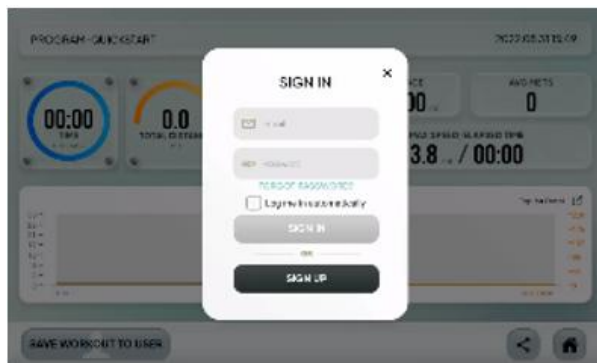
ZAPISYWANIE WYNIKÓW ĆWICZEŃ

Zapisywanie wyników jest różne dla gości i dla zalogowanych użytkowników.

GOŚĆ

Gość zapisuje 10 ostatnich ćwiczeń w programie użytkownika.

Jeśli chcesz zapisać program w określonym profilu, musisz się zalogować.



ZALOGOWANY UŻYTKOWNIK

Dane dotyczące ruchu nie są automatycznie zapisywane w programie użytkownika.

Wybierz opcję [ZAPISZ TRENING DO UŻYTKOWNIKA], aby zapisać program.



Test sprawności fizycznej i HRC nie są zapisywane.

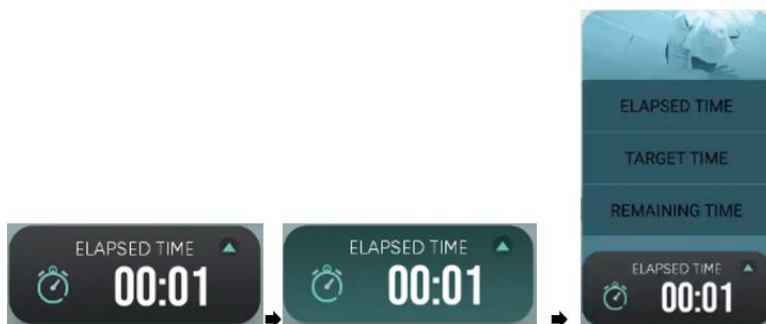
WYŚWIETLANIE DANYCH

CZAS



Wyświetl czas, który upłynął od rozpoczęcia sesji treningowej.

Naciśnij, aby wyświetlić menu na 3 sekundy: czas, który upłynął, czas pozostały do końca, czas pozostały do rozpoczęcia.



Czas, który upłynął

Jednostki: MIN: SEK

Zakres wyświetlania: 00:00 (min:sek) ~ 59:59 (min:sek) ~ 999:59 (godz:min)

Jeśli nie ustawiono odliczania, wyświetlany będzie czas trwania ćwiczenia. Po osiągnięciu maksymalnej wartości odliczanie rozpocznie się od 0.

Czas, który pozostał

Jednostki: MIN: SEK

Zakres wyświetlania: 00:00 (min:sek) ~ 59:59 (min:sek) ~ 999:59 (godz:min)

Wyświetla pozostały czas treningu.

Jeśli ustawiono odliczanie, wyświetla się pozostały czas odliczania.

Odliczanie czasu

Wartość jest wyświetlana tylko wtedy, gdy ustawiono odliczanie.

MOC



Jednostka: WATT

Naciśnij, aby wyświetlić menu na 3 sekundy: WATT, KALORIE, KALORIE/HR, METS



METS

Jednostka: brak

Wyświetlanie: funkcja metabolizmu

Zakres wyświetlania: X ~XXX

AVG METS: wyświetla średnią wartość dla stawu ćwiczącego.

KALORIE

Jednostka: kcal

Wyświetlanie: liczba spalonych kalorii

Zakres wyświetlania: X ~XXXX

Jeśli wybierzesz odliczanie kalorii, wyświetli się liczba kalorii pozostałych do spalenia do końca treningu.

KALORIE / HR

Jednostka: kcal

Wyświetlanie: liczba spalonych kalorii na godzinę

Zakres wyświetlania: X ~XXXX

WATT

Jednostka: W

Wyświetlanie: wydajność

Zakres wyświetlania: X ~XXX

TĘTNO



Wyświetlacz: tętno

Naciśnij wartość przez 3 sekundy, aby wyświetlić menu: TĘTNO, ŚRED. TĘTNO, MAKS. TĘTNO



AKTUALNE TĘTNO

Jednostka: uderzenia na minutę

Wyświetlanie: aktualne tętno

Zakres wyświetlania: XX~XXX

ŚREDNIE TĘTNO

Jednostka: uderzenia na minutę

Wyświetlanie: tętno od początku treningu do bieżącego segmentu

Zakres wyświetlania: XX~XXX

MAKSYMALNE TĘTNO

Jednostka: uderzenia na minutę

Wyświetlanie: maksymalne tętno od początku treningu do bieżącego segmentu

Zakres wyświetlania: XX~XXX

Jeśli wykryta zostanie częstotliwość, ikona zacznie „migać”.

ODLEGŁOŚĆ



Jednostki: imperialne – mile, metryczne – km

Zakres wyświetlania: X.XX ~ XXX.X

Aktualna odległość

Jeśli ustawiono odliczanie odległości, wyświetlana będzie pozostała odległość do zakończenia programu.

RPM



Wyświetlacz: liczba obrotów na minutę

Zakres wyświetlania: nieograniczony

Po 30 sekundach bezczynności program zatrzymuje się.

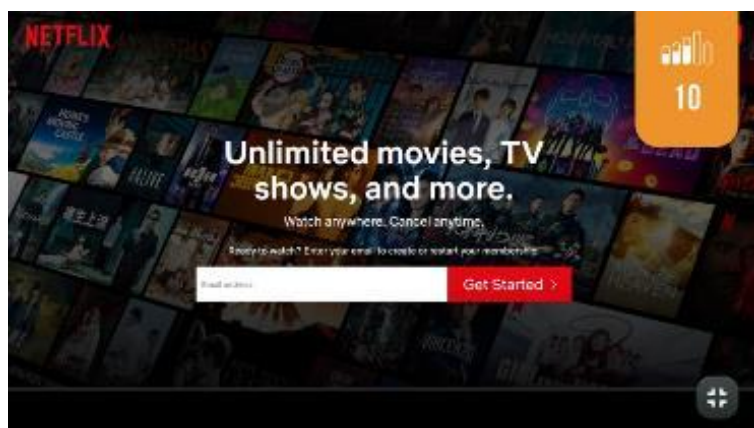
OPÓR



Wyświetlacz: aktualna wartość oporu/ustawienie obciążenia

Zakres regulacji: 1 ~80

Jeśli jakiegokolwiek medium jest uruchomione, aktualna wartość oporu będzie wyświetlana przez 3 sekundy.



PRĘDKOŚĆ



Jednostka: km/h, mile/h

Zakres wyświetlania: X ~XXX

Wyświetl aktualną prędkość ćwiczeń

WYŚWIELANIE FORMATU CZASU



Wyświetla aktualną godzinę w prawym górnym rogu.

Pokazuje aktualną godzinę w formacie godzina:minuta (format 12-godzinny lub 24-godzinny).

Zmiana formatu AM/PM następuje automatycznie podczas treningu.

BEEP

Potwierdzenie: 1x krótki sygnał dźwiękowy

Błąd: 2x krótkie sygnały dźwiękowe

Wykonanie operacji: 1x długi sygnał dźwiękowy

PRZYCISKI KONSOLI

Naciśnij przyciski + i –, aby ustawić opór o 1 poziom.

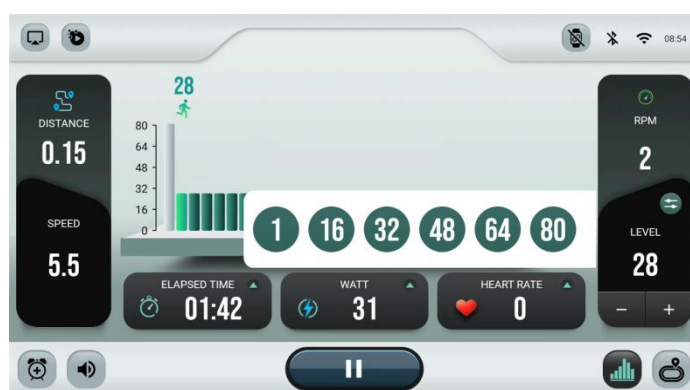
Zakres regulacji: 1 – 80



Nie można zmniejszyć	Nie można zwiększyć

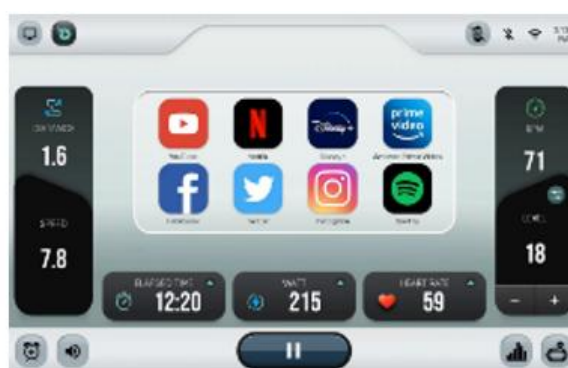
PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU

Naciśnij , aby wyświetlić menu 1, 16, 32, 48, 64, 80.

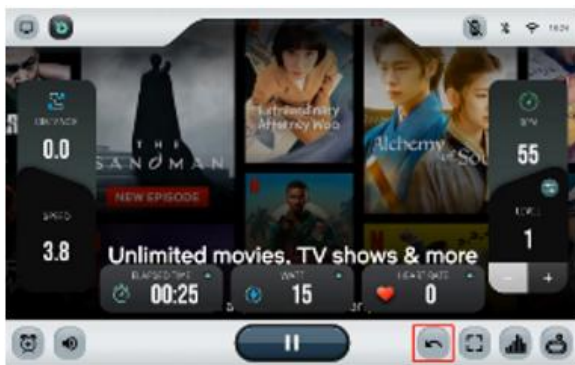


MEDIA

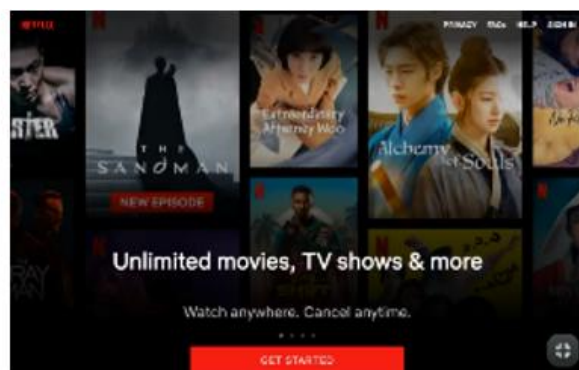
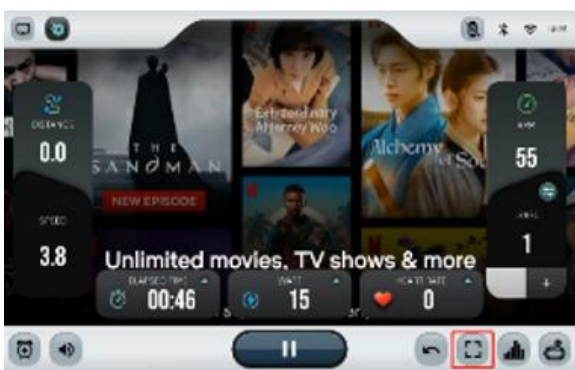
Podczas ćwiczeń można odtwarzać multimedia.



Powrót 



Pełny ekran , pomniejsz 



BLUETOOTH

Ikona  jest wyświetlana tylko wtedy, gdy program jest wstrzymany.



Wartość domyślna: off



On



off

Wyszukaj urządzenia  / sparuj  / wyłącz  / usuń urządzenia .

Połączony  / rozłączony 



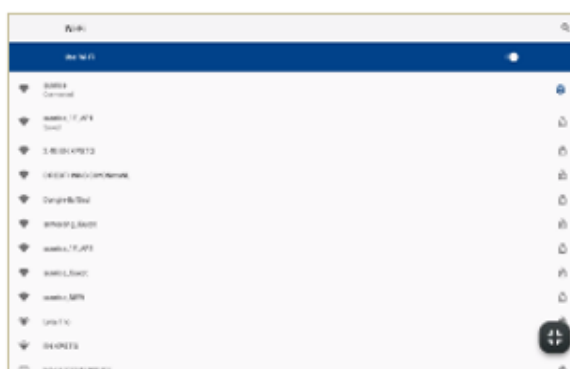
Parowanie urządzeń



Urządzenia w pobliżu

WIFI

Ikona jest aktywna, gdy program jest wstrzymany



WiFi

Połączone 

Odlączone 

Bluetooth

Połączone



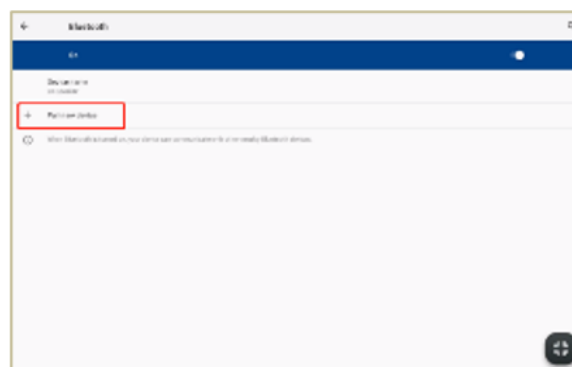
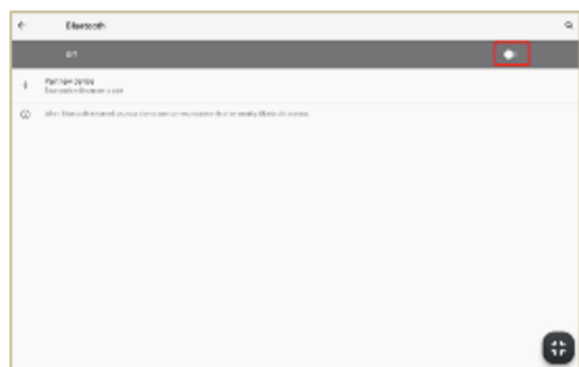
Rozłączone



Powrót do poprzedniego ekranu



PRZYCISK BLUETOOTH



BUDZIK

Naciśnij , aby przejść do ustawień.

Wartość domyślna: Wyłączone





Naciśnij suwak, aby ustawić alarm



Możesz użyć suwaka, aby ustawić alarm, zwróć uwagę na format czasu (AM / PM).

Naciśnij krzyżyk , aby zamknąć okno.



Ikona alarmu ma znaczenie i wskazuje, czy alarm jest włączony



, czy wyłączony



Jeśli alarm jest aktywny i zostanie uruchomiony, bieżący program zostanie wstrzymany i pojawi się okno alarmu.



Okno alarmu jest aktywne do momentu ręcznego zamknięcia.

Jeśli alarm włączy się podczas wstrzymania programu, rozpocznie się 3-minutowe odliczanie wstrzymania programu, a następnie wyświetli się podsumowanie ćwiczeń.

Jeśli alarm włączy się pod koniec ćwiczenia, należy wyłączyć alarm, a następnie wyświetli się podsumowanie ćwiczeń.

W trybie fitness po wyłączeniu wyzwalacza alarmu program przechodzi w tryb czuwania.

PRZYCISKI REGULACJI GŁOŚNOŚCI

Wybierz ikonę głośnika w lewym górnym rogu



Jeśli naciśniesz przycisk głośności głośność zostanie ustawiona na 0, dźwięki zostaną wyciszone, a na wyświetlaczu pojawi się ikona



Możesz regulować głośność w zakresie od 0 do 15

PROFIL PROGRAMU



W prawym dolnym rogu naciśnij wybraną ikonę , aby zmienić profil

Kolor segmentu:

Segment ukończony

 Obecny segment

 Następny segment

Segmenty wybranego profilu programu są wyświetlane na wyświetlaczu.

Długość jednego segmentu:

1. Każdy segment jest ustawiony na 1 minutę. Po upływie 30 minut program powraca do 1 segmentu. Przykład: program szybkiego startu: program będzie kontynuowany od 1 segmentu po 31 minutach, od 2 segmentu po 32 minutach itd.



2. Całkowita długość treningu / 30. Przykład: jeśli całkowita długość programu wynosi 1 godzinę, każdy segment zostanie obliczony jako 60/30, a jeden segment programu będzie trwał 2 minuty.

TOR

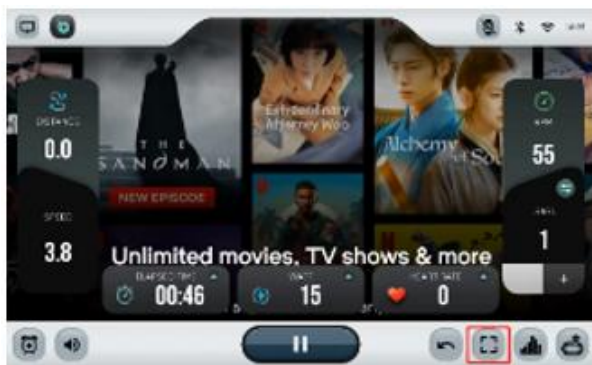


W prawym dolnym rogu naciśnij ikonę  wybraną  do zmiany profilu .

Ikona pozycji startowej . Ruch odbywa się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
Jedno okrążenie wynosi 0,4 km / 0,25 mili.

OKRĄŻENIA: liczba okrążeń.

PRZYCISK POWIĘKSZANIA



Podczas treningu i odtwarzania multimedialnych możesz nacisnąć  aby odtworzyć na pełnym

ekranie lub w oknie .

W trybie VR przycisk działa w ten sam sposób.



PRZYCISK POWRÓT



Powrót z menu.

PRZYCISK POTWIERDZENIA



Potwierdzenie funkcji/wyboru.

PRZYCISK HOME



Fizyczny przycisk  służy do powrotu do ekranu głównego.

Jeśli wyświetlacz pokazuje komunikat „konsola zablokowana”, należy przytrzymać przycisk przez 3 sekundy.

PRZYCISK START



PRZYCISK PAUZA



Po naciśnięciu przycisku wyświetla się następujący komunikat: kontynuuj lub zakończ program.

USTAWIENIA UŻYTKOWNIKA

Wiek

Wartość domyślna: 30, zakres regulacji: 10 ~ 99

Można regulować tylko podczas TESTU SPRAWNOŚCI, służy do obliczania wartości.

Jeśli użytkownik jest zalogowany, to ustawienie nie zmienia wartości profilu.

Waga

Imperialny – wartość domyślna: 155 funtów; zakres regulacji: 44 ~ 440 funtów

Metryczny – wartość domyślna: 70 kg; zakres ustawień 20~200 kg

Wzrost

Imperialny – wartość domyślna: 5 stóp 3 cale; zakres regulacji: 3 stopy 3,4 cala ~ 8 stóp 2,4 cala

Metryczny – wartość domyślna: 160 cm; zakres ustawień: 100~250 cm

Płeć

Wartość domyślna: męska, ustawienie: męska/kobieta

Jeśli użytkownik jest zalogowany, to ustawienie nie zmienia wartości profilu.



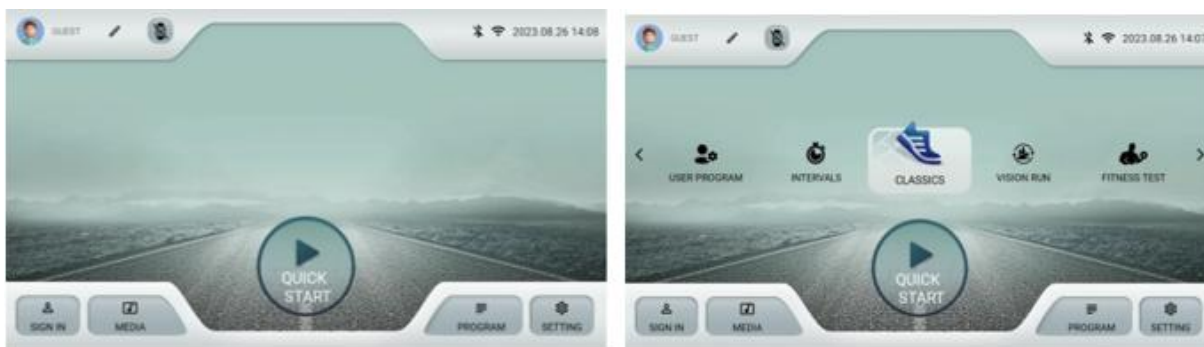
OPIS PROGRAMU

Do wyboru jest 7 głównych programów:

- Szybki start:
- Klasyczny: wzniesienie, odliczanie (cel), losowy opór, plateau, stała moc
- Interwał: klasyczny, HIIT, niestandardowy
- Użytkownik:
- Bieg z wizją:
- H.R.C:
- Test sprawności:

SZYBKI START

Szybki start można uruchomić z ekranu głównego lub za pomocą przycisku wyboru programu.



Program nie obejmuje fazy rozgrzewki ani fazy schładzania po ćwiczeniach.



Naciśnij , aby uruchomić animację startową i sygnał dźwiękowy. Animacji nie można wstrzymać ani wyłączyć.

ĆWICZENIE



Program nie wyłącza się automatycznie, należy go wyłączyć, naciskając przycisk .

Jeśli chcesz wyłączyć program, naciśnij FINISH , wyświetli się podsumowanie ćwiczeń.

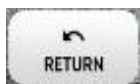
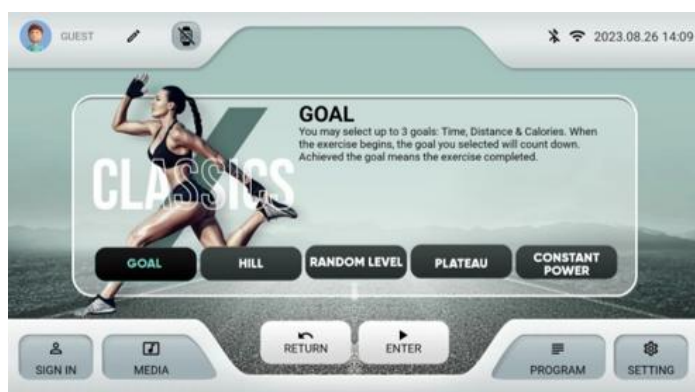
PROGRAMY KLASYCZNE

W trybie czuwania naciśnij przycisk PROGRAM, a następnie wybierz opcję CLASSICS.



Program zawiera 5 wariantów: pod górę, odliczanie (cel), losowy opór, plateau, stała moc.

PROGRAM ODLICZEŃ (CELE)



Powrót do poprzedniego ekranu



Przycisk potwierdzenia

Wejdź do programu



Ustawienie odliczania:

Zalogowany użytkownik: Automatycznie wyświetla dane osobowe użytkownika, które można edytować, naciskając przycisk .

Gość: Program wybiera dane ustawione przez system, wartości można dostosować, naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.



Wartości, które można ustawić: odliczanie: czas / dystans / kalorie.

Odliczanie	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Czas	20 min	00:01 ~ 99:59 min
Odległość	5 km	1~9999 km
Kalorie	200 kcal	10 ~ 9999 kcal

Użytkownik może wybrać do 3 wartości dla odliczania. Jeśli naciśniesz przycisk natychmiast po wybraniu programu , system wybierze domyślne wartości dla programu odliczania.



Powrót do wyboru programu



Powrót do ekranu głównego

Program nie obejmuje fazy rozgrzewki ani fazy wyciszenia po ćwiczeniach.

Naciśnij START, animacja się uruchomi i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tej animacji nie można zatrzymać / wyłączyć.

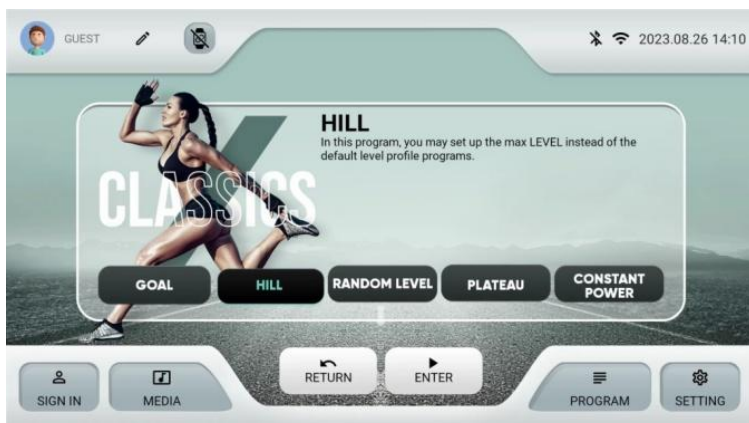
PRZEBIEG PROGRAMU



Jeżeli program jest uruchomiony, naciśnij , aby go wstrzymać.

Jeżeli jakkolwiek ustawiona wartość osiągnie 0, program zostanie wyłączony i wyświetlone zostanie podsumowanie ćwiczenia.

PROGRAM HILL (Wzgórze)



Zalogowany użytkownik: automatycznie wyświetla dane osobowe użytkownika, można je edytować naciskając .

Gość: program wybiera dane ustawione przez system, wartości można dostosować naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.



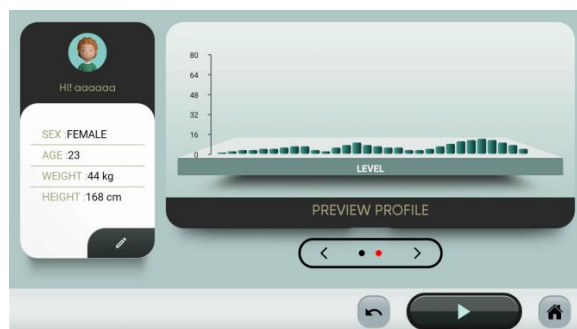
Ustawianie parametrów:

Ustawienie	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Czas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sek)
Maksymalny opór	16	1~80

Jeżeli maksymalna wartość oporu zostanie dostosowana, wszystkie pozostałe segmenty programu zostaną dostosowane do oporu.

Użyj strzałek , aby przełączać strony.

Podgląd programu:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298

51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

Profil programu zmienia się w zależności od maksymalnego wybranego oporu.



Program uruchomi się z domyślnymi wartościami



Powrót do wyboru programu.



Powrót do ekranu głównego

Program obejmuje rozgrzewkę i fazę wyciszenia.

Naciśnij START, animacja się uruchomi i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tej animacji nie można zatrzymać / wyłączyć.

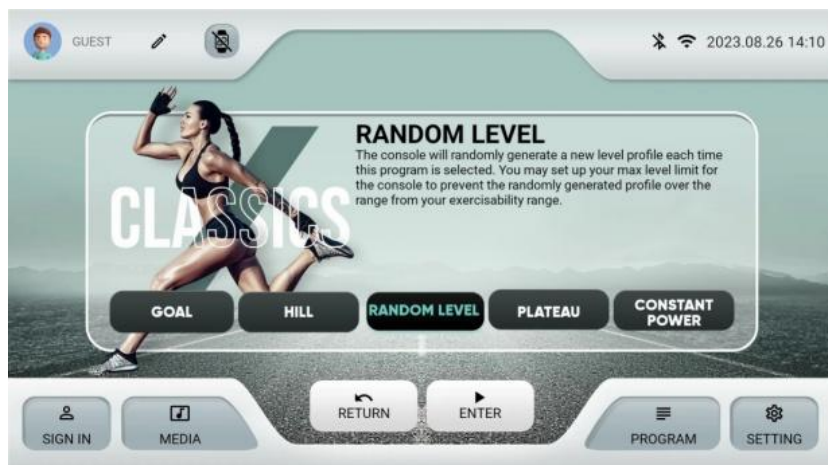
TRENING



Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij , aby wstrzymać program.

Jeśli czas osiągnie 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza wyciszenia, a następnie zostanie wyświetlone podsumowanie ćwiczeń.

PROGRAM LOSOWEGO OPORU



Zalogowany użytkownik: automatycznie wyświetla dane osobowe użytkownika, można je edytować naciskając .

Gość: program wybiera dane ustawione przez system, wartości można dostosować naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.

Wartość ustawienia	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Czas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sek)
Maksymalny opór	20	1~80

Użyj strzałek , aby przełączać strony.

Podgląd profilu:



Maksymalna wartość obciążenia nie może przekroczyć wartości ustawionej.

Co 30 segmentów zostanie wygenerowanych losowo w odniesieniu do wartości maksymalnej.

Naciśnij , aby wygenerować nowy losowy profil.



Program uruchomi się z domyślnymi wartościami



Powrót do wyboru programu.



Powrót do ekranu głównego

Program obejmuje rozgrzewkę i fazę wyciszenia.

Naciśnij START, animacja się rozpocznie i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tej animacji nie można zatrzymać/wyłączyć.

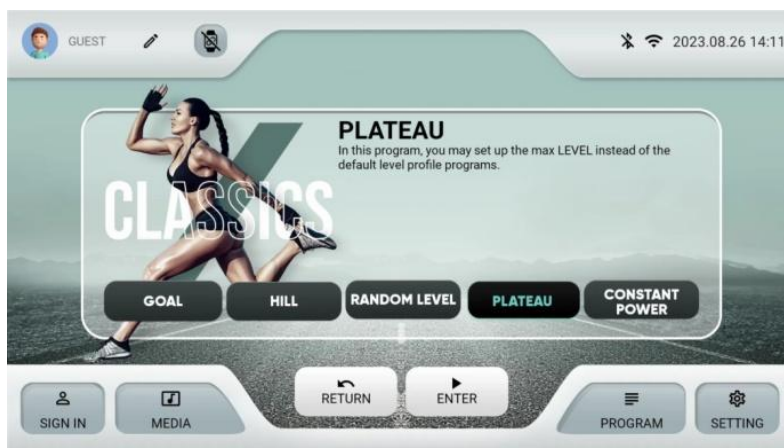
TRENING



Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij przycisk , aby go wstrzymać.

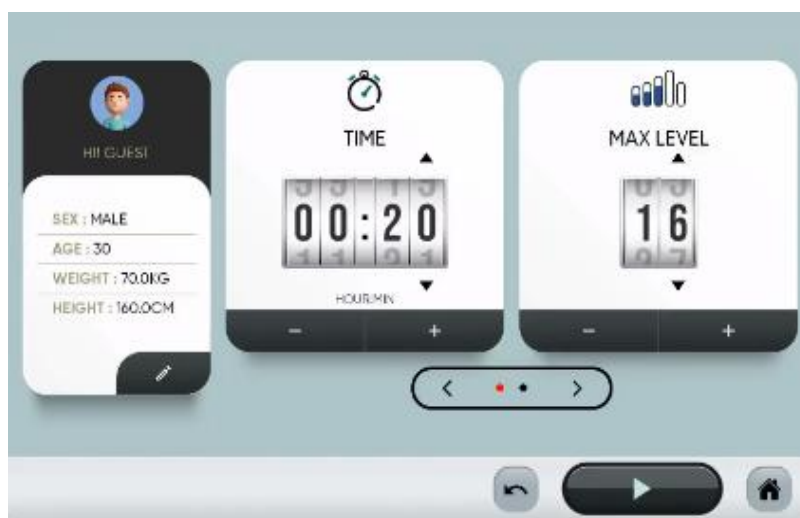
Gdy czas osiągnie wartość 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza schładzania, a następnie wyświetlone zostanie podsumowanie ćwiczeń.

PROGRAM PLATEAU



Zalogowany użytkownik: Automatycznie wyświetla dane osobowe użytkownika, które można edytować, naciskając .

Gość: Program wybiera dane ustawione przez system, wartości można dostosować, naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.

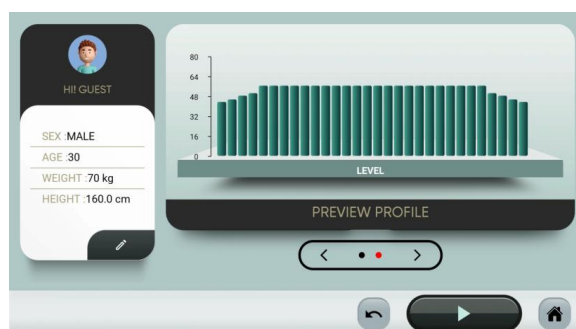


Wartość ustawienia	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Czas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sek)
Maksymalny opór	20	1~80

Jeżeli maksymalna wartość oporu zostanie dostosowana, wszystkie pozostałe segmenty programu zostaną dostosowane do oporu.

Użyj strzałek , aby przełączać strony.

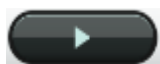
Podgląd programu:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

Profil programu zmienia się w zależności od maksymalnego wybranego oporu.



Program rozpocznie się od wartości początkowych.



Powrót do wyboru programu.



Powrót do ekranu głównego

Program obejmuje rozgrzewkę i fazę wyciszenia.

Naciśnij START, animacja się uruchomi i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tej animacji nie można zatrzymać / wyłączyć.

TRENING



Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij przycisk , aby go wstrzymać.

Gdy czas osiągnie wartość 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza schładzania, a następnie wyświetlone zostanie podsumowanie ćwiczeń.

PROGRAM STAŁEJ MOCY



Zalogowany użytkownik: Automatycznie wyświetla dane osobowe użytkownika, które można edytować, naciskając .

Gość: Program wybiera dane ustawione przez system, wartości można dostosować, naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.



Ustawienie wartości	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Czas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sek)
Moc docelowa	200 watts	50 Watts ~700 Watts



Program uruchomi się z domyślnymi wartościami.



Powrót do wyboru programu.



Powrót do ekranu głównego.

Program obejmuje rozgrzewkę i fazę wyciszenia.

Naciśnij START, animacja się uruchomi i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tej animacji nie można zatrzymać / wyłączyć.

TRENING



Program obejmuje rozgrzewkę i fazę wyciszenia.

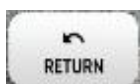
Naciśnij START, animacja rozpocznie się i rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Animacji nie można wstrzymać ani wyłączyć.

PROGRAM INTERWAŁOWY



Program zawiera 3 podkategorie: klasyczny, HIIT, niestandardowy

Domyślny wybór: klasyczny

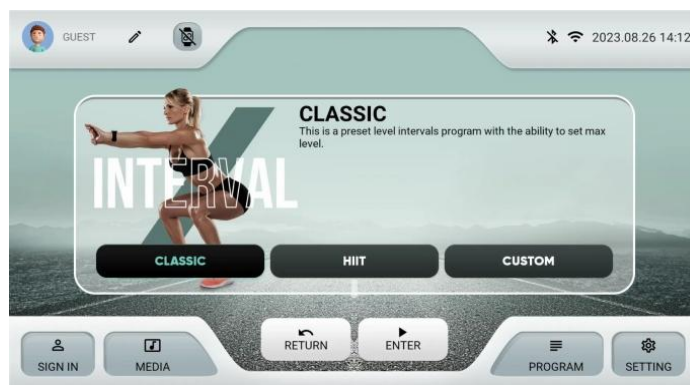


Powrót do poprzedniego ekranu



Przycisk wyboru programu nie jest aktywny, jeśli program nie jest wybrany.

KLASYCZNY INTERWAŁ



Zalogowany użytkownik: Automatycznie wyświetla dane osobowe użytkownika, które można edytować, naciskając .

Gość: Program wybiera zestaw danych przez system, wartości można dostosować, naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.

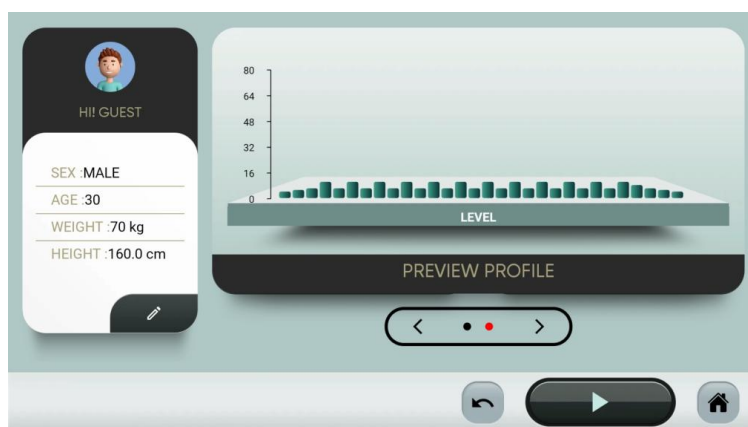


Wartość ustawienia	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Czas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sek)
Maksymalny opór	10	1~80

Jeżeli maksymalna wartość oporu zostanie dostosowana, wszystkie pozostałe segmenty programu zostaną dostosowane do oporu.

Użyj strzałek , aby przełączać strony.

Podgląd programu:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

Profil programu zmienia się w zależności od maksymalnego wybranego oporu.



Program uruchomi się z domyślnymi wartościami.



Powrót do wyboru programu.

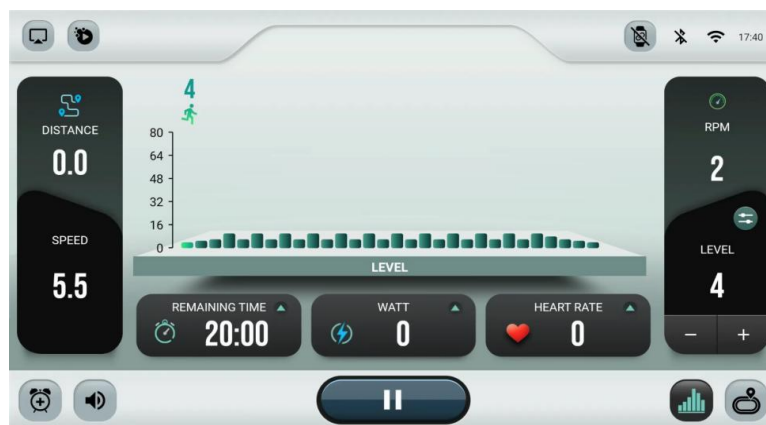


Powrót do ekranu głównego.

Program obejmuje rozgrzewkę i fazę wyciszenia.

Naciśnij START, animacja się uruchomi i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tej animacji nie można zatrzymać / wyłączyć.

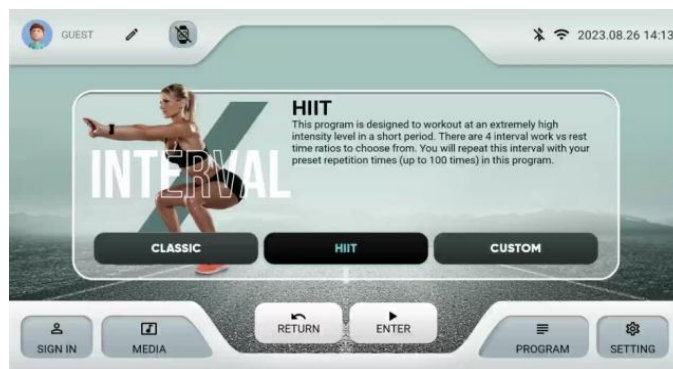
TRENING



Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij , aby wstrzymać program.

Jeśli czas osiągnie 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza wyciszenia, a następnie zostanie wyświetlone podsumowanie ćwiczeń.

PROGRAM HIIT



Zalogowany użytkownik: automatycznie wyświetla dane osobowe użytkownika, można je edytować naciskając .

Gość: Program wybiera zestaw danych przez system, wartości można dostosować, naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.

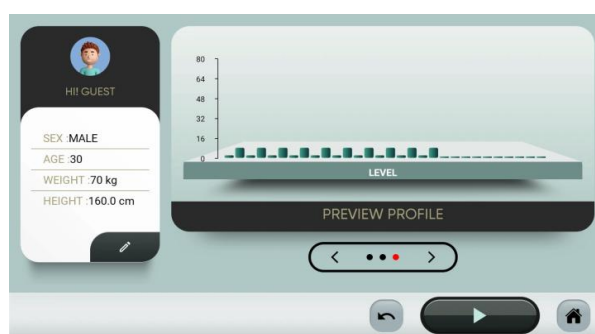


Ustawianie parametrów:

Parametr	Wartość domyślna	Zakres ustawień	
Współczynnik interwałów	10:30	10:30	20:10
		20:20	20:30
Opór treningowy	8	5~80	
Opór na odpoczynek	2	1~80	
Liczba powtórzeń	10	4 – 100	

Użyj strzałek , aby przełączać strony.

Podgląd programu



Program generuje profil na podstawie zadanych wartości dla fazy treningu, fazy odpoczynku i liczby powtórzeń.



Program rozpocznie się od oryginalnych wartości.



Powrót do wyboru programu.

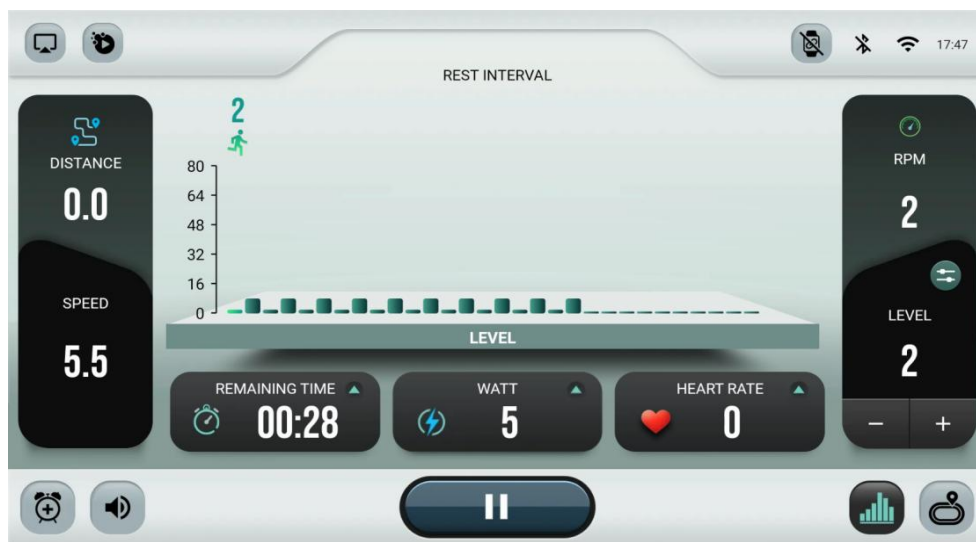


Powrót do ekranu głównego

Program obejmuje rozgrzewkę i fazę wyciszenia.

Naciśnij START, animacja się uruchomi i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tej animacji nie można zatrzymać / wyłączyć.

TRENING



Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij , aby wstrzymać program.

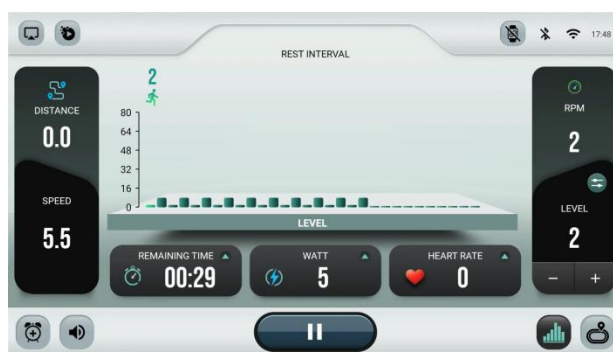
Jeśli czas osiągnie 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza wyciszenia, a następnie zostanie wyświetlone podsumowanie ćwiczeń.

Program obejmuje dwie fazy: trening i odpoczynek

Faza odpoczynku

Po uruchomieniu programu aktywna jest faza odpoczynku.

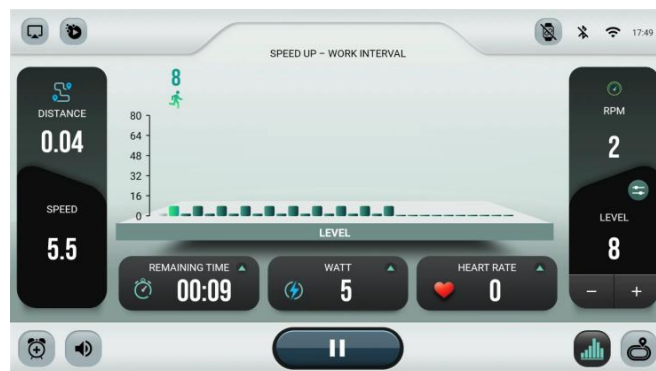
Jeśli podczas fazy odpoczynku zmienisz opór, zostanie on zastosowany również w pozostałych fazach odpoczynku.



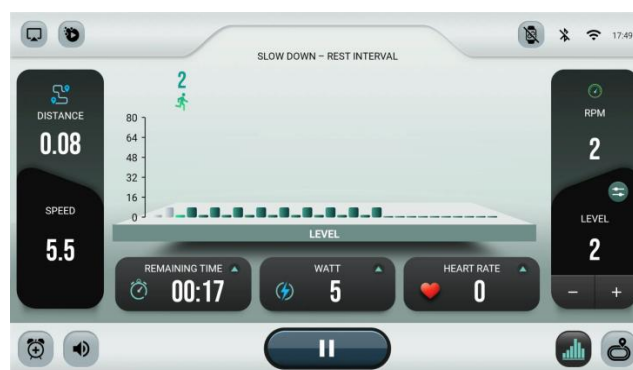
Faza treningu

Podczas fazy treningowej aktualny opór jest wyświetlany na wyświetlaczu.

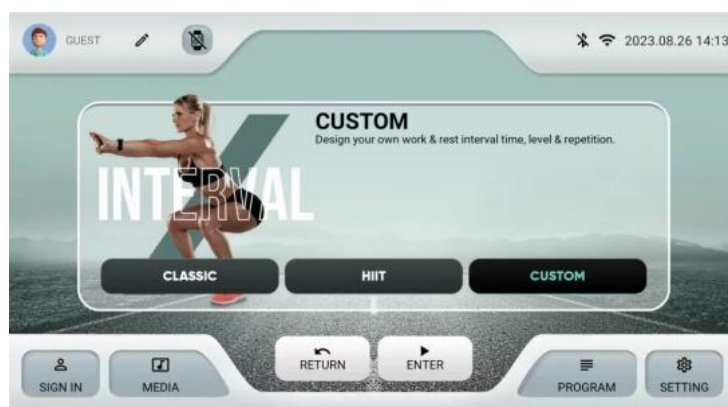
Jeśli podczas fazy treningowej zmienisz opór, zostanie on zastosowany w kolejnych fazach treningu.



Fazy odpoczynku i treningu następują po sobie i są zawsze wyświetlane na ekranie. Zmiany oporu w danej fazie są zawsze stosowane do fazy woli.



PROGRAM INTERWAŁOWY UŻYTKOWNIKA



Zalogowany użytkownik: Automatycznie wyświetla dane osobowe użytkownika, które można edytować, naciskając .

Gość: Program wybiera dane ustawione przez system, wartości można dostosować, naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.



Ustawianie parametrów:

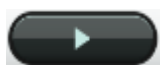
	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Faza treningu – czas	01:00 (MIN:SEK)	01:00~ 99:59 (MIN:SEK)
Faza treningu – obciążenie	16	1~80
Faza odpoczynku – czas	00:30 (MIN:SEK)	00:30 ~ 99:59 (MIN:SEK)
Faza odpoczynku – obciążenie	2	1~80 (nie może być wyższa niż faza treningowa)
Liczba powtórzeń	10x	4 – 100x

Użyj strzałek , aby przełączać strony.

Podgląd programu:



Program generuje profil na podstawie zadanych wartości dla fazy treningu, fazy odpoczynku i liczby powtórzeń.



Program rozpocznie się od oryginalnych wartości.



Powrót do wyboru programu.

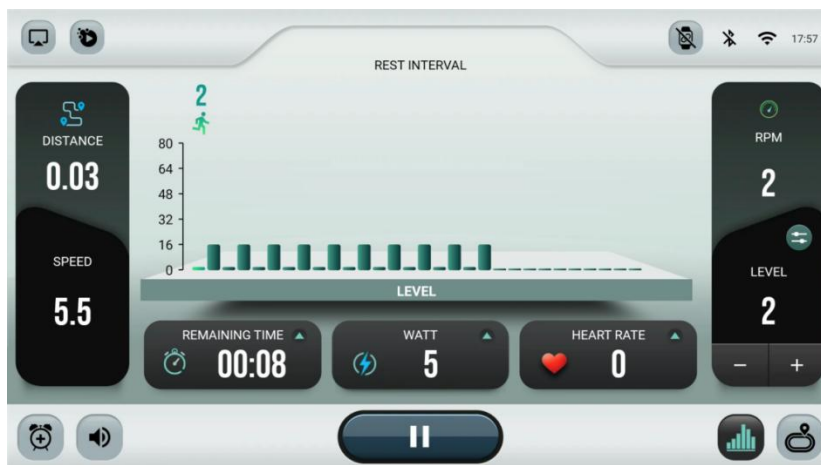


Powrót do ekranu głównego.

Program obejmuje rozgrzewkę i fazę wyciszenia.

Naciśnij START, animacja się uruchomi i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tej animacji nie można zatrzymać / wyłączyć.

TRENING



Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij przycisk , aby go wstrzymać.

Gdy czas osiągnie wartość 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza schładzania, a następnie wyświetlone zostanie podsumowanie ćwiczeń.

Program składa się z dwóch faz: treningu i odpoczynku.

Faza odpoczynku

Po uruchomieniu programu aktywna jest faza odpoczynku.

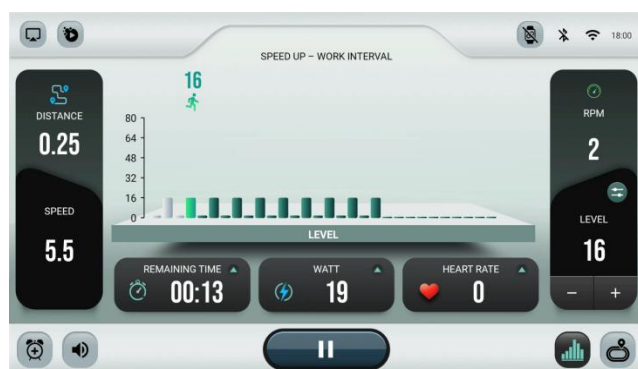
Jeśli podczas fazy odpoczynku zmienisz opór, zostanie on zastosowany również w pozostałych fazach odpoczynku.



Faza treningu

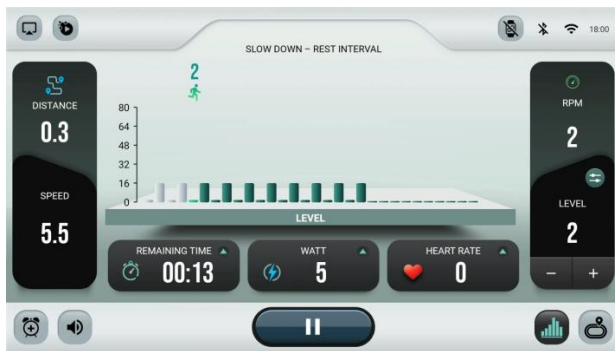
Podczas fazy treningowej aktualny opór jest wyświetlany na wyświetlaczu.

Jeśli podczas fazy treningowej zmienisz opór, zostanie on zastosowany w kolejnych fazach treningu.

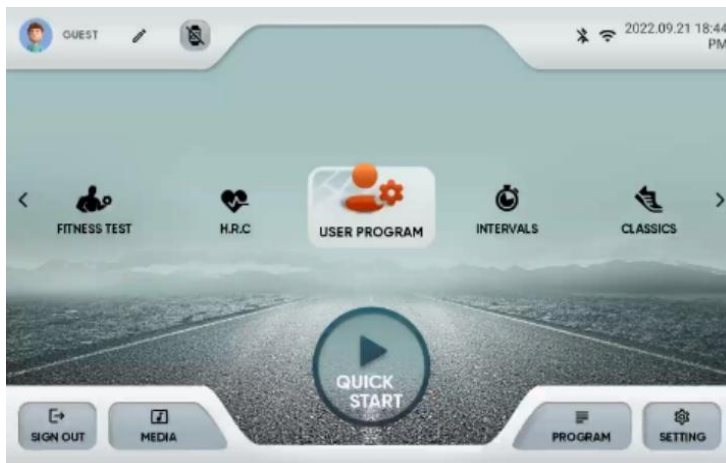


Fazy odpoczynku i treningu następują po sobie i są zawsze wyświetlane na ekranie.

Zmiany oporu w danej fazie są zawsze stosowane do fazy woli.



PROGRAM UŻYTKOWNIKA



Program podzielony jest na gości, zalogowanego użytkownika i sam program.

GOŚĆ



Jeżeli program nie jest ustawiony, nie można go uruchomić.

Gość – bez ustalonego programu

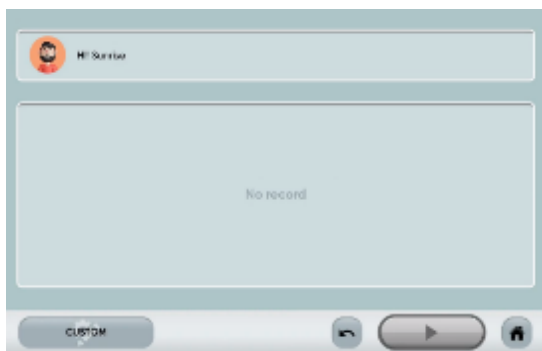


Gość – bez ustalonego programu

Gość – z ustalonym programem



Gość – z ustalonym programem



Gość – zapisane dane



Zapisanych jest ostatnie 10 ćwiczeń gości.

Wyświetla się maksymalnie 5 awatarów.

Aby przełączać się między awatarami, użyj klawiszy strzałek < >.

Naciśnij START , aby uruchomić program.

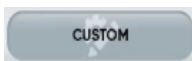


Powrót do wyboru programu.



Powrót do ekranu głównego.

Możesz edytować profil, naciskając



Zalogowany użytkownik



Jeśli program nie jest ustawiony, nie można go uruchomić.

Zalogowany użytkownik – ustaw program



Ostatnie 10 ćwiczeń zostało zapisanych.

Naciśnij **START** , aby rozpocząć program.



Powrót do wyboru programu.



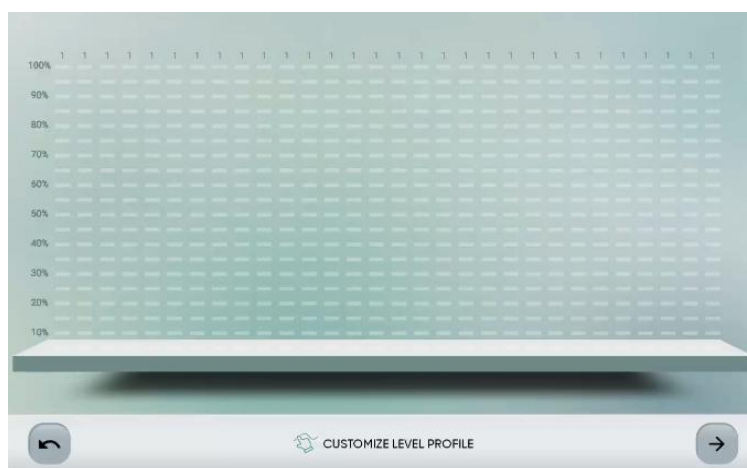
Powrót do ekranu głównego.

Możesz edytować profil, naciskając



USTAWIENIA PROGRAMU

Naciśnij , aby przejść do ustawień programu.



REGULACJA OPORU

Opór można regulować za pomocą ekranu dotykowego.

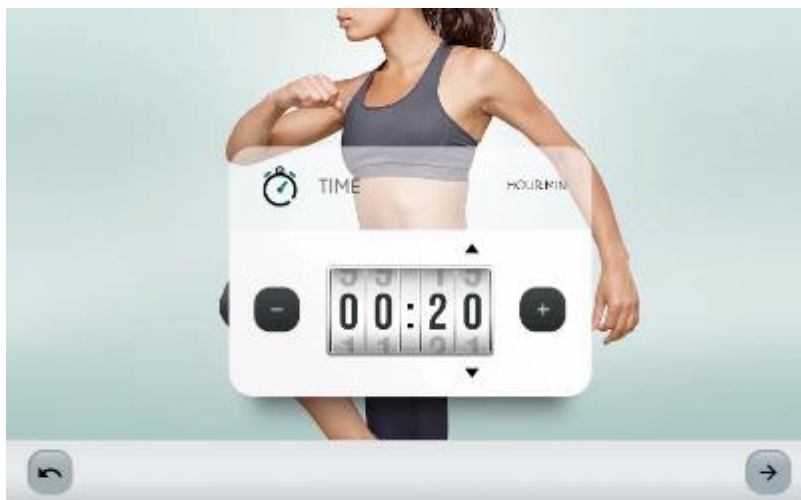


Powrót do wyboru programu.



Przejdź do ustawień czasu.

USTAWIENIE CZASU



Wartość	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Czas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sek)

Profile Preview



Program rozpocznie się od oryginalnych wartości.



Powrót do ustawień czasu.



Powrót do ekranu głównego.

Program nie zawiera fazy rozgrzewki i wyciszenia.

Naciśnij **START**, animacja się uruchomi i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tej animacji nie można zatrzymać / wyłączyć.

TRENING



Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij , aby wstrzymać program.

Jeśli czas osiągnie 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza wyciszenia, a następnie zostanie wyświetlone podsumowanie ćwiczeń.

VISION RUN



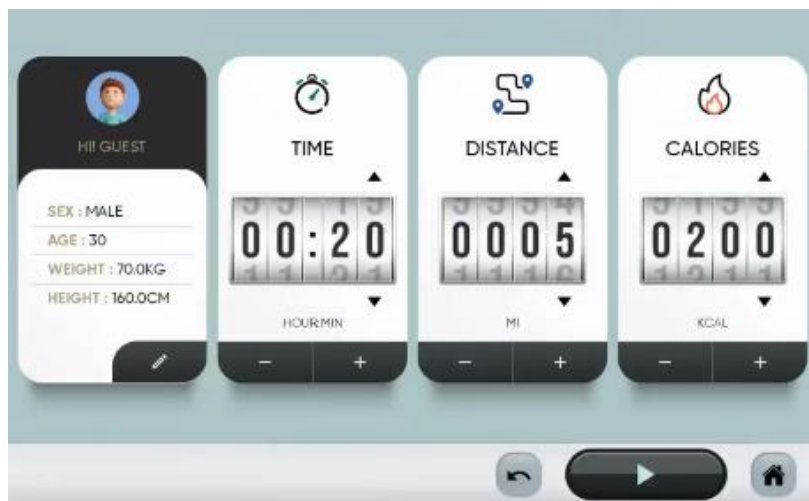
Można wybierać spośród 4 programów.

Wybrany program ma niebieską czcionkę.



Zalogowany użytkownik: automatycznie wyświetla dane osobowe użytkownika, można je edytować naciskając .

Gość: program wybiera dane ustawione przez system, wartości można dostosować naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.



Ustawianie parametrów

Parametr	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Czas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sek)
Odległość	5 m	1~9999 m
Kalorie	200 kcal	10 ~ 99999 kcal

Program nie zawiera fazy rozgrzewki i wyciszenia.

Naciśnij **START**, animacja się uruchomi i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tej animacji nie można zatrzymać / wyłączyć.

TRENING



Sceneria zaczyna się od początku po zakończeniu.

Odtwarzanie filmu rozpocznie się po wykryciu ruchu i zatrzyma się, jeśli program zostanie wstrzymany.

Prędkość odtwarzania filmów zależy od prędkości obrotów na minutę.

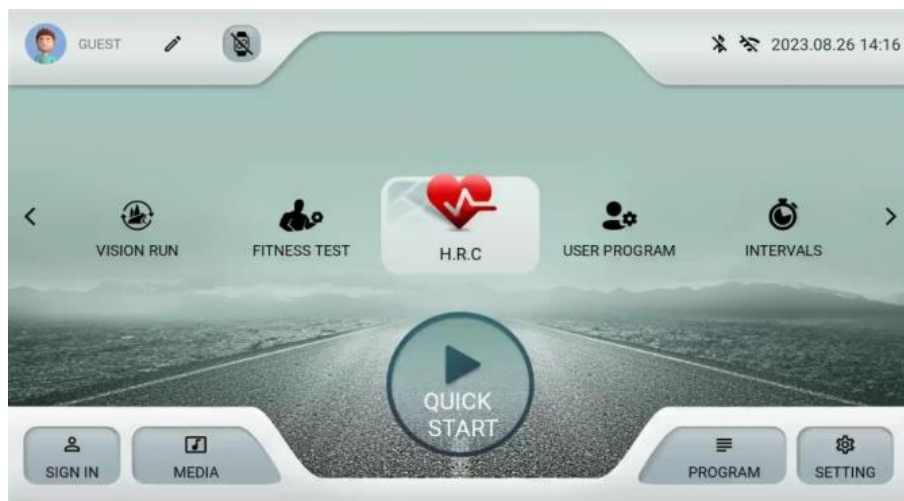
Przyciski do wyświetlania profilu treningowego i śledzenia nie są aktywne.

Jeśli ustawiony jest alarm, wideo zatrzymuje się po jego włączeniu.

Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij , aby wstrzymać program.

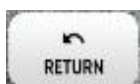
Jeśli czas osiągnie 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza wyciszenia, a następnie wyświetlone zostanie podsumowanie ćwiczeń.

PROGRAM H.R.C



Zawiera trzy programy: 60% / 70% / 80%.

Program domyślny: 60%.



Powrót do wyboru programu.



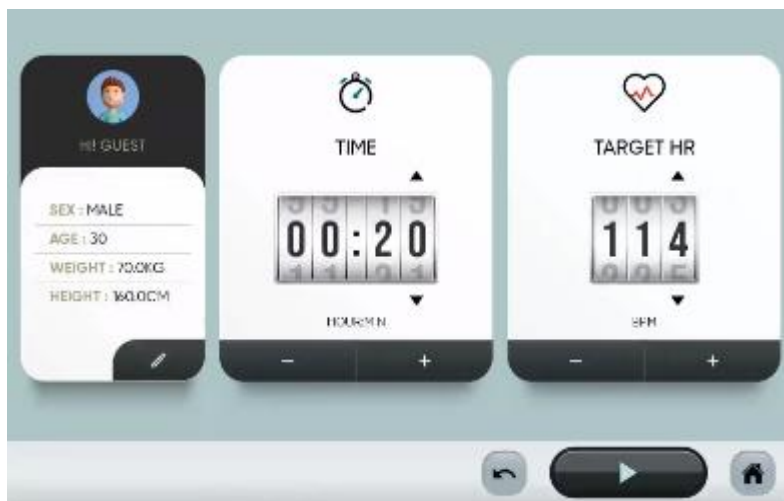
Naciśnij, aby potwierdzić wybrany program.

Program H.R.C. działa na podstawie tętna. Aby program działał najdokładniej, zalecamy korzystanie z pasa piersiowego.



Zalogowany użytkownik: automatycznie wyświetla dane osobowe użytkownika, można je edytować naciskając .

Gość: program wybiera dane ustawione przez system, wartości można dostosować naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.



Ustawianie parametrów:

Parametr	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Czas	20	00:01 ~ 99:59 (min:sek)
Docelowe tętno	60% - 114 bpm 70% - 133 bpm 80% - 152 bpm	0 - 220



Program rozpocznie się od oryginalnych wartości.



Powrót do ustawień czasu.



Powrót do ekranu głównego.

Program nie zawiera fazy rozgrzewki i wyciszenia.

Naciśnij START, animacja się uruchomi i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tej animacji nie można zatrzymać / wyłączyć.

TRENING



Wykrywanie tętna jest aktywne od momentu rozpoczęcia programu.

Opór nie zmienia się do momentu wykrycia tętna.

Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij przycisk , aby go wstrzymać.

Gdy czas osiągnie wartość 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza schładzania, a następnie wyświetlone zostanie podsumowanie ćwiczeń.

PROGRAMY WEZWANIA

Niskie tętno

Tętno jest niskie w porównaniu z ustawionym tętnem.



Celem jest tętno docelowe - aktualne tętno ≥ 25	Zwiększaj obciążenie o 3 poziomy co 10 sekund, aż do osiągnięcia wartości maksymalnej
Celem jest tętno docelowe - aktualne tętno ≥ 15	Zwiększaj obciążenie o 2 poziomy co 10 sekund, aż do osiągnięcia wartości maksymalnej
Celem jest tętno docelowe - aktualne tętno ≥ 5	Obciążenie się nie zmienia
Celem jest tętno docelowe - aktualne tętno ± 4	Obciążenie się nie zmienia

Wysokie tętno



Docelowe tętno - aktualne tętno ≤ -25	Zmniejszenie oporu o 3 poziomy co 10 sekund, aż do osiągnięcia wartości minimalnej
Docelowe tętno - aktualne tętno ≤ -15	Zmniejszenie oporu o 2 poziomy co 10 sekund, aż do osiągnięcia wartości minimalnej
Docelowe tętno - aktualne tętno ≤ -5	Zmniejszenie oporu o 1 poziom co 10 sekund, aż do osiągnięcia wartości minimalnej
Docelowe tętno - aktualne tętno ± 4	Obciążenie się nie zmienia

Jeśli tętno przekroczy maksymalny limit, pojawi się powiadomienie, a program się wyłączy. Jeśli docelowe tętno wynosi -5 przez 10 sekund, bieżące tętno $\leq$ zostanie zmniejszone o 1 poziom. Jeśli tętno jest nadal wysokie, pojawi się powiadomienie, a program się wyłączy. Wyświetlane jest podsumowanie ćwiczenia.



Jeśli aktualna częstotliwość akcji serca wynosi ≤ -5 , a opór wynosi 30, poniżej zostanie wyświetlone okno ostrzegawcze na 30 sekund, program wyłączy się i zostanie wyświetlone podsumowanie ćwiczeń.



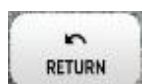
Jeśli nie zostanie wykryte tętno, poniżej pojawi się okno ostrzegawcze.



TEST FITNESS



Czas trwania testu wynosi od 6 do 15 minut w zależności od tętna. Test zostaje zakończony, gdy tętno osiągnie 85% wartości maksymalnej.



Powrót do wyboru programu.



Potwierdź wybrany program.

Zalogowany użytkownik: Automatycznie wyświetla dane osobowe użytkownika, które można edytować, naciskając .

Gość: Program wybiera dane ustawione przez system, wartości można dostosować, naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.



Ustawianie parametrów:

Wartość	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Wzrost	160	Metryczne: 100~250 cm Imperialne: 3 stopy 3,4 cala ~ 8 stóp 2,4 cala.
Płeć	Mężczyzna	Mężczyzna / Kobieta
Wiek	30	10~99
Waga	70	Metryczny: 20~200 kg Imperialny: 44 ~ 440 funtów



Powrót do poprzedniego ekranu.



Powrót do ekranu głównego.

PRZEBIEG PROGRAMU

Program obejmuje fazę rozgrzewki i fazę schładzania.

Naciśnij przycisk START, aby uruchomić animację i sygnał dźwiękowy. Animacji nie można wstrzymać ani wyłączyć.

Rozgrzewki nie można pominąć, czas trwania: 3 min.

Podczas rozgrzewki nie można zmieniać oporu, a funkcja pomiaru tętna nie jest aktywna. Obciążenie podczas rozgrzewki: 1 min – poziom 1, 2 min – poziom 2, 3 min – poziom 3.

PRZEBIEG PROGRAMU



Programu nie można wstrzymać. Naciśnięcie przycisku  podczas działania spowoduje wyłączenie programu i przejście do ekranu startowego.

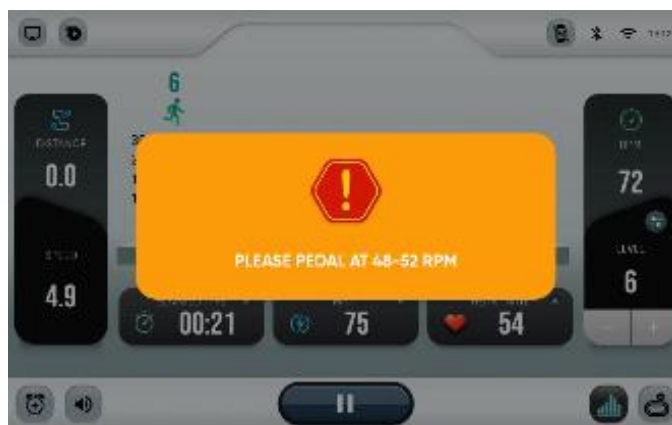
Jeśli podczas programu włączy się alarm, program zostanie wyłączony i przejdzie w tryb czuwania.

Naciśnięcie przycisku START spowoduje uruchomienie programu i rozpoczęcie odliczania czasu od 0:00.

Oryginalne obciążenie: dla kobiet – poziom 3

dla mężczyzn – poziom 6

Utrzymuj prędkość między 48 a 52 obrotami na minutę. Jeśli przekroczysz ten zakres, usłyszysz sygnał dźwiękowy. Jeśli przekroczysz ten zakres na dłużej niż 30 sekund, program wyłączy się, a konsola przejdzie w tryb czuwania.

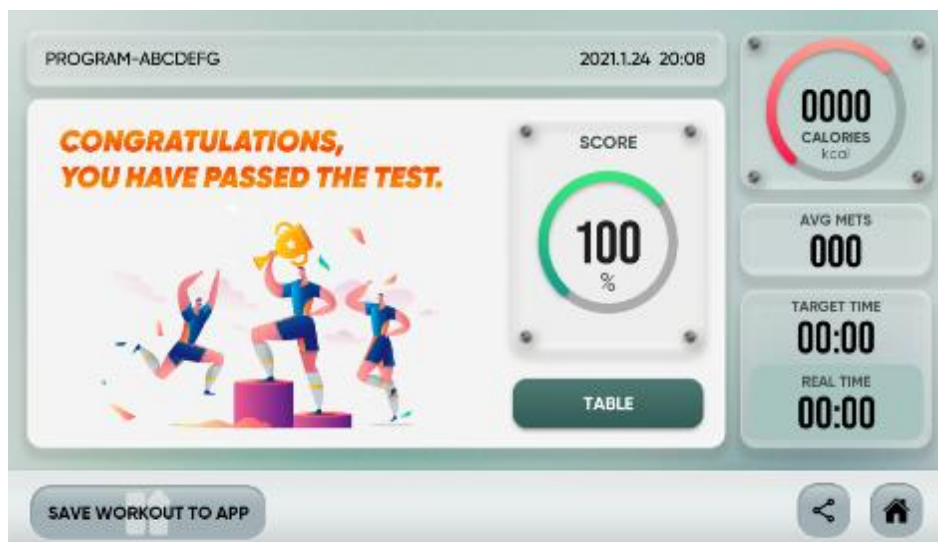


PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ

Po 3 minutach przeglądania podsumowania ćwiczeń konsola przechodzi do ekranu głównego.

Wynik można udostępnić w sieciach społecznościowych, nie można go zapisać na konsoli.

TEST ZAKOŃCZYŁ SIĘ POWODZENIEM



Gdy odległość osiągnie wartość 0,0, wyświetlona zostanie tabela z wynikami.

TEST NIE POWIÓDŁ SIĘ



Test zakończy się niepowodzeniem, jeśli wystąpi jedna z poniższych sytuacji:

Naciśnięto przycisk pauzy .

Odległość osiągnięta wartość 0,0, ale wynik jest niewystarczający.

Naciśnij , aby wyświetlić tabelę wyników pozytywnych testów.

VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

USTAWIENIA



1. Ustawienia połączenia



2. Ustawienia maszyny



3. Zaktualizuj aplikację



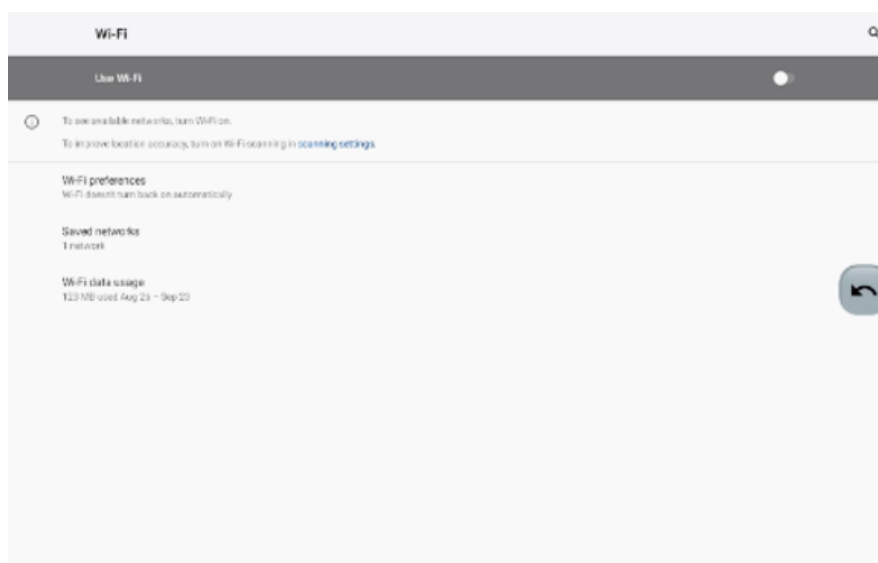
4. Informacje o urządzeniu



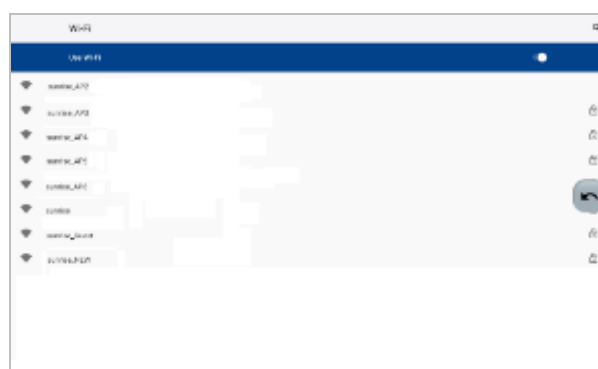
USTAWIENIA POŁĄCZENIA



WiFi

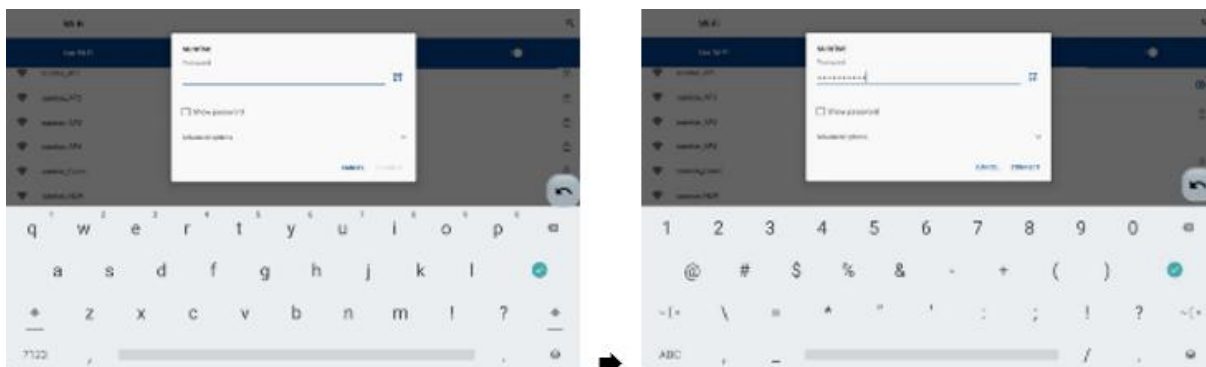


Uruchom WiFi za pomocą suwaka



Konsola wyszukuje pobliskie sieci z duplikatami.

Wybierz sieć, z którą chcesz się połączyć.



Opis przycisków

Pokaż hasło	Wyświetla hasło
Anuluj	Wylogowuje urządzenie
Połącz	Paruje urządzenia
	Powrót do ekranu głównego

Sparuj konsolę ze swoją siecią Wi-Fi.



Status połączenia WiFi:



Połączony

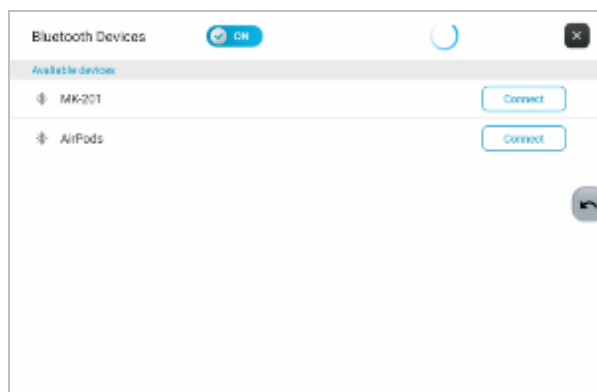


Nie połączony

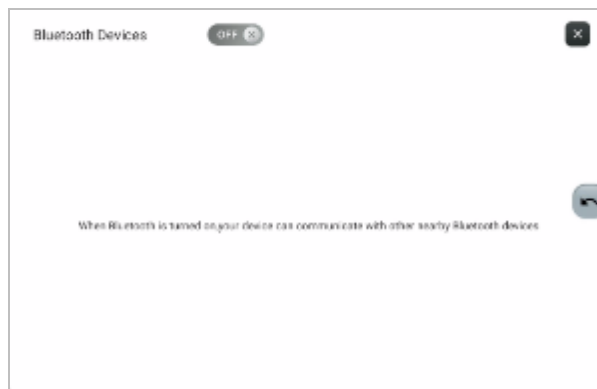
Bluetooth



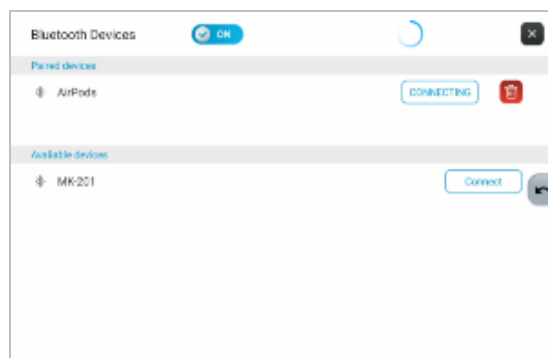
Po uruchomieniu Bluetooth automatycznie rozpocznie się wyszukiwanie aktywnych urządzeń w pobliżu. Wybierz urządzenie, które chcesz sparować.



Bluetooth Off



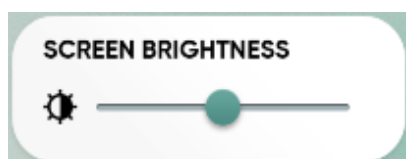
Parowanie



USTAWIENIA URZĄDZENIA

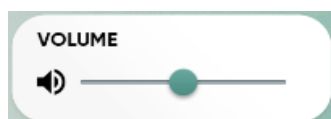


Jasność wyświetlacza



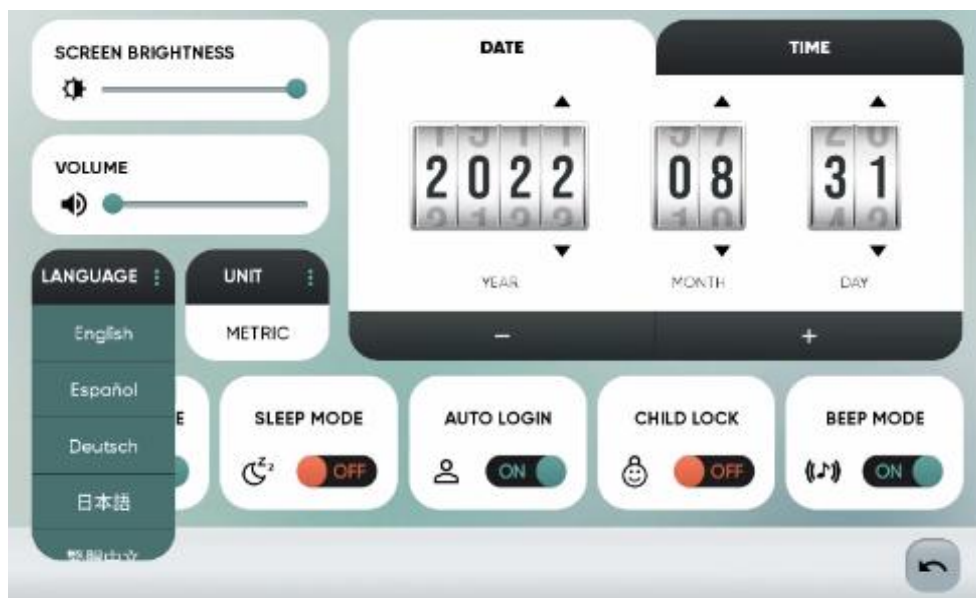
Użyj suwaka , aby dostosować jasność wyświetlacza.

Głośność



Użyj suwaka , aby dostosować głośność.

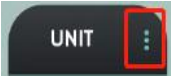
Język



Naciśnij , aby wyświetlić menu języka.

Jednostki

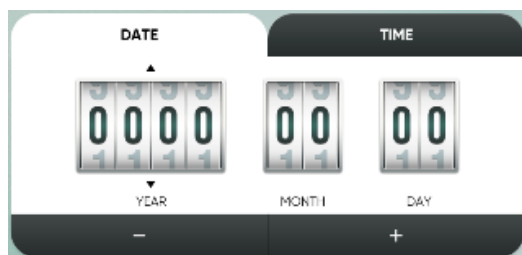


Naciśnij , aby wyświetlić menu jednostek.

Wartość domyślna: metryczne

Metryczne	Mile	kg	Cm
Imperialne	mila	funty	Stopy, cale

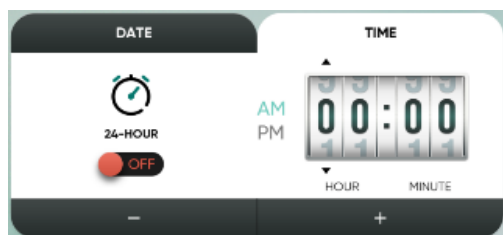
Ustawienia daty



Format daty: rok / miesiąc / dzień

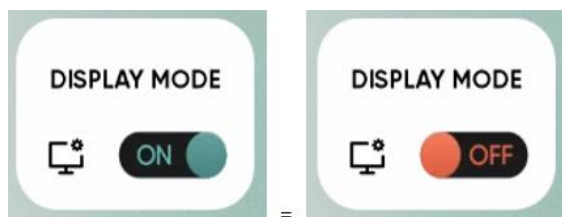
Data jest ustawiana automatycznie po połączeniu z Internetem.

Ustawianie czasu



Format czasu: 12-godzinny, 24-godzinny.

Ustawienia wyświetlania



Wartość domyślna: WYŁ.

Ustawienie ma różny efekt w zależności od trybu uśpienia.

	Tryb uśpienia włączony	Tryb uśpienia wyłączony
Wyświetlacz włączony	Po 30 minutach bezczynności konsola przejdzie w tryb uśpienia (wyłączy się)	Konsola nie przechodzi w tryb oszczędzania energii
Wyświetlacz wyłączony	Po 30 minutach bezczynności konsola przejdzie w tryb uśpienia (wyłączy się)	Po 30 minutach bezczynności konsola przejdzie w tryb uśpienia (konsolę można uruchomić, dotykając ekran)

Tryb uśpienia



Wartość domyślna: WYŁ.

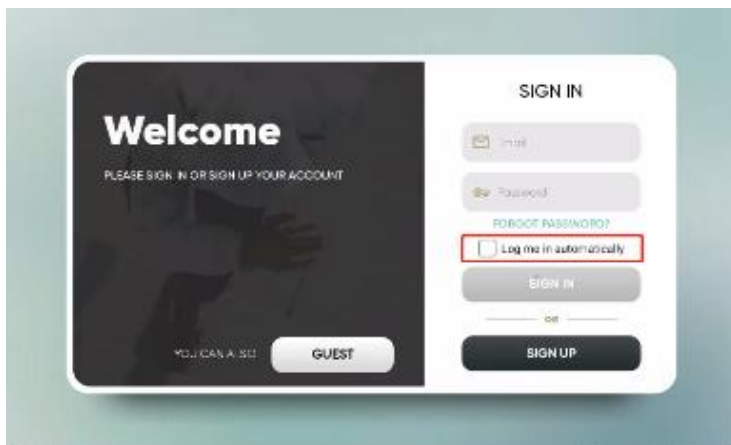
Ustawienie ma różny efekt w zależności od ustawień wyświetlania.

	Tryb uśpienia włączony	Tryb uśpienia wyłączony
Display on	Po 30 minutach bezczynności konsola przejdzie w tryb uśpienia (wyłączy się)	Konsola nie przechodzi w tryb oszczędzania energii
Display off	Po 30 minutach bezczynności konsola przejdzie w tryb uśpienia (wyłączy się)	Po 30 minutach bezczynności konsola przejdzie w tryb uśpienia (konsolę można uruchomić, dotykając ekran)

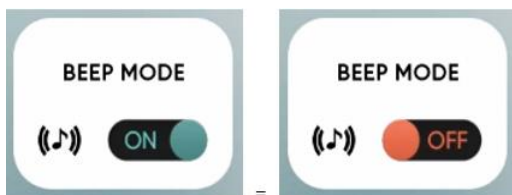
Automatyczne logowanie



Możesz skonfigurować automatyczne logowanie wybranego profilu.

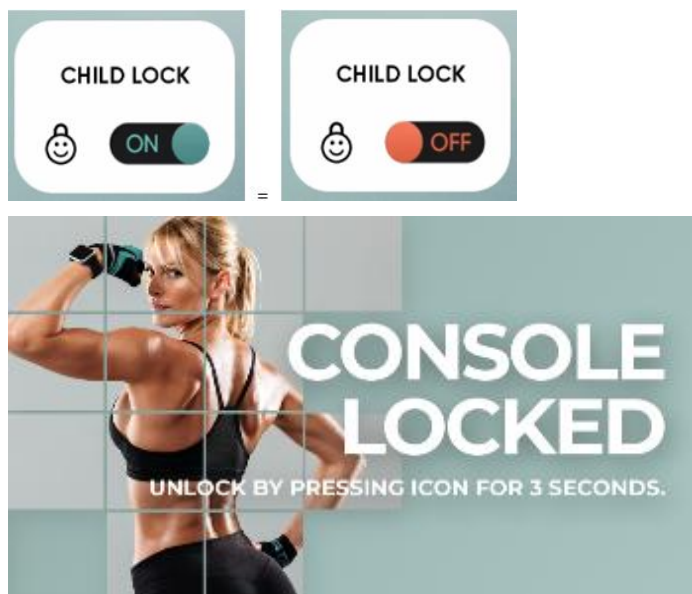


Beep



Możesz uruchomić/wyłączyć powiadomienia systemowe dźwiękowe.

Blokada dziecięca

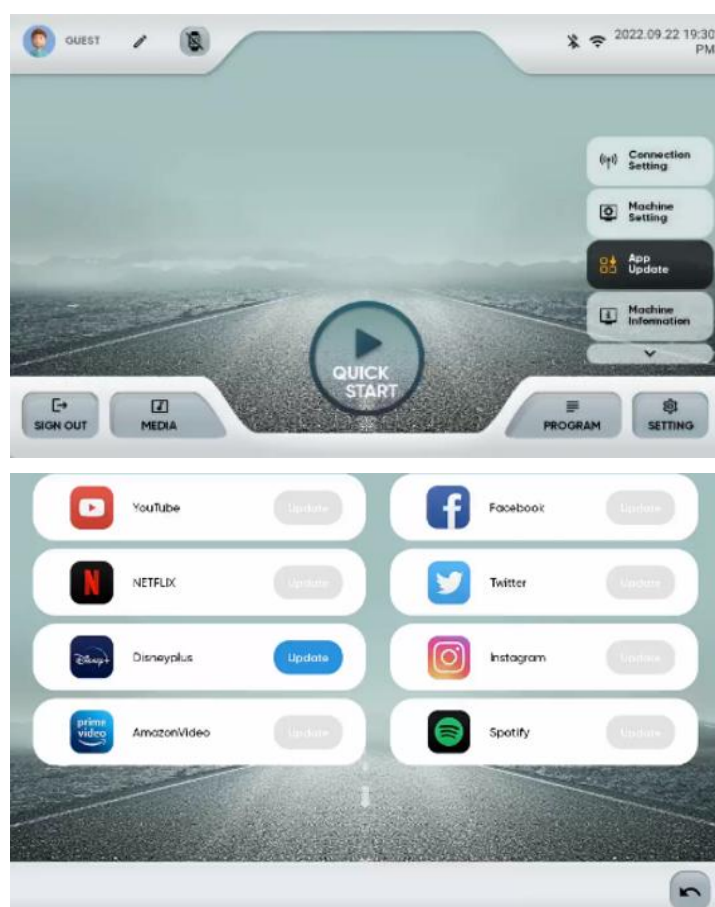


Oryginalna wartość: Włączona

Po 10 minutach bezczynności blokada zostanie uruchomiona.

Aby wyłączyć blokadę, należy przytrzymać przycisk, aby powrócić do ekranu głównego przez 3 sekundy.

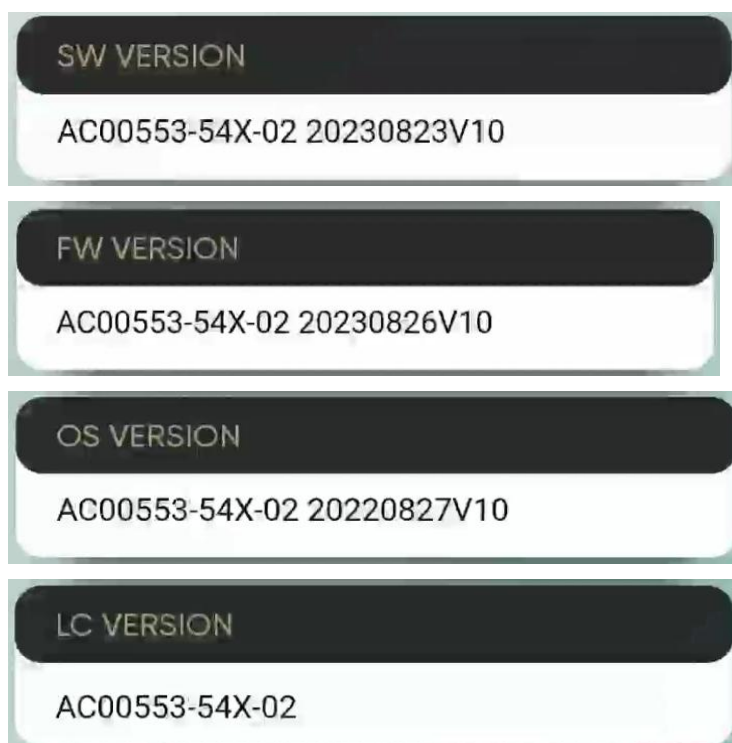
Aktualizowanie aplikacji



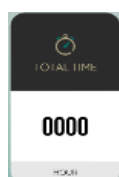
Aktualizacje systemu i aplikacji.

Informacje o urządzeniu

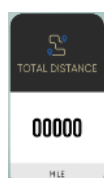
Wersja oprogramowania dla komponentu.



Całkowity czas ćwiczeń: po osiągnięciu wartości maksymalnej (9999 godzin) czas będzie liczony od 0.

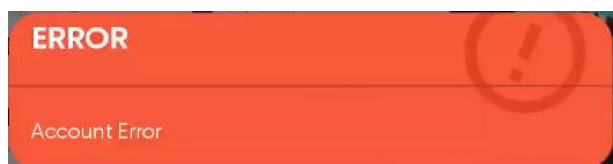


Całkowity przebyty dystans: po osiągnięciu wartości maksymalnej (9999 km) dystans będzie liczony od 0.

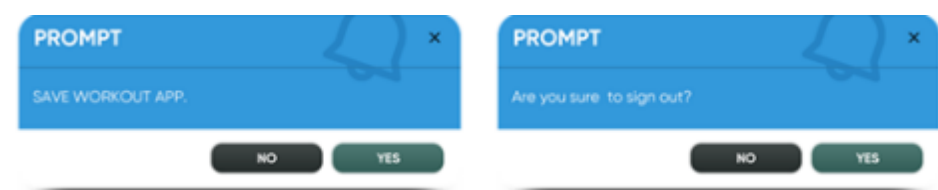


KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Błąd



Informacyjny



H.R.C

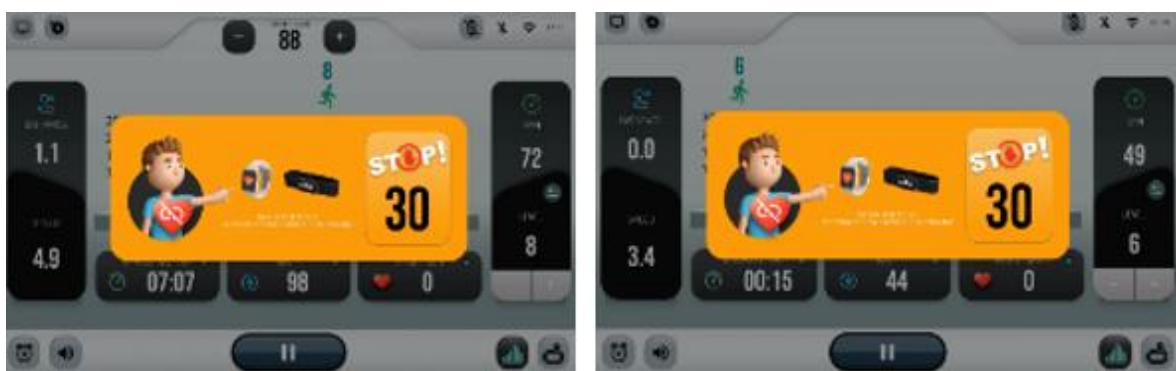


Fitness

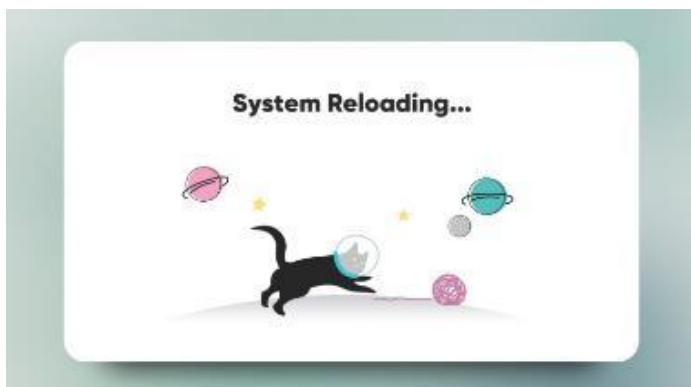


Test sprawnościowy H.R.C.

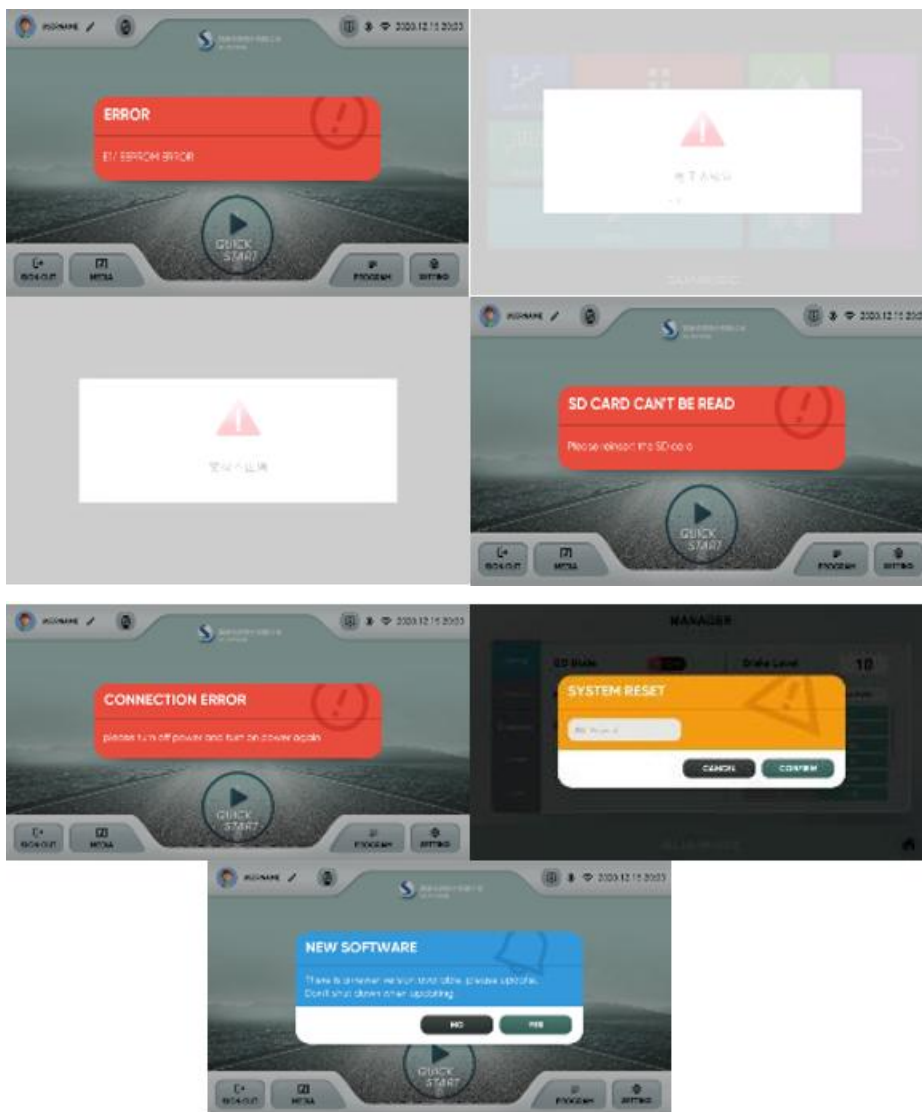
Jeżeli tętno nie zostanie wykryte przez 30 sekund, urządzenie wyłączy się.



Uruchom ponownie system



Kody błędów



Błąd połączenia	Błąd połączenia	1. Upewnij się, że kabel konsoli nie jest luźny 2. Upewnij się, że styk między górnym a dolnym końcem kabla konsoli jest podłączony Sprawdź, czy konsola nie jest
-----------------	-----------------	---

		uszkodzona.
E2	Błąd przetężenia	Wyłącz i włącz ponownie. Wymień dolną jednostkę sterującą.
E4	Otwarty obwód elektromagnesu	Sprawdź swoje połączenie
E12	Ostrzeżenie: Przerwanie sygnału płytki adaptera i regulatora dolnego.	Zastąp i uruchom ponownie

WAŻNE UWAGI

- Złóż urządzenie zgodnie z instrukcją montażu i upewnij się, że używasz tylko części konstrukcyjnych dostarczonych wraz z urządzeniem i przeznaczonych do niego. Przed montażem sprawdź, czy zawartość dostawy jest kompletna, korzystając z listy części zawartej w instrukcji montażu i obsługi.
- Urządzenie należy ustawić w suchym i równym miejscu oraz zawsze chronić przed wilgocią. Jeśli chcesz szczególnie zabezpieczyć miejsce przed punktami ucisku, zabrudzeniem itp., zaleca się umieszczenie pod urządzeniem do ćwiczeń odpowiedniej, antypoślizgowej maty.
- Ogólna zasada jest taka, że urządzenia do ćwiczeń i treningu nie są zabawkami. Dlatego mogą być używane wyłącznie przez osoby odpowiednio poinformowane lub przeszkolone.
- W przypadku zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych objawów fizycznych należy natychmiast przerwać trening. W razie wątpliwości należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.
- Dzieci, osoby niepełnosprawne i upośledzone powinny korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem i w obecności innej osoby, która może udzielić wsparcia i przydatnych wskazówek.
- Upewnij się, że podczas użytkowania urządzenia żadna część Twojego ciała ani innych osób nie znajduje się w pobliżu ruchomych elementów urządzenia.
- Podczas regulacji elementów regulowanych upewnij się, że są one prawidłowo ustawione i zwróć uwagę na zaznaczone maksymalne położenie regulacji, na przykład wspornika siodełka.
- Nie ćwicz bezpośrednio po posiłkach!
- **OSTRZEŻENIE! System monitorowania tętna może być niedokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli odczuwasz jakiegokolwiek dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenia!**

UŻYTKOWANIE

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym opierają się na bardzo prostych ruchach, ale z pewnością się w nich zakochasz. Dzięki tej łatwości, ćwiczenia na rowerze spinningowym mogą wykonywać osoby starsze. Przed ćwiczeniami należy dostosować wysokość siodełka. Ważne jest, abyś siedział wygodnie. Siodło rowerowe musi być tak ustawione, aby podczas siedzenia można było trzymać ergonomicznie ukształtowane uchwyty. Nie powinieneś mieć w pełni wyciągniętych rąk. Możesz uszkodzić mięśnie.

Aby zapewnić wygodne ćwiczenia, postaw stopy na pedałach. Obecnie wszystkie nowoczesne pedały są wyposażone w paski do mocowania i stabilizowania stopy. Ważne jest, aby stopa była pewnie i bezpiecznie ustawiona podczas ćwiczeń.

Podstawą ćwiczeń na rowerze jest to, że nogi poruszają się po określonej ścieżce eliptycznej. Ten ruch jest bardzo podobny do jazdy na tradycyjnym rowerze. Podczas ćwiczeń na rowerze treningowym po prostu usiądź na siodełku o odpowiedniej wysokości, trzymaj stopy mocno w pedałach, trzymaj ergonomicznie ukształtowane uchwyty i ćwicz.

Zaleca się na początku wybrać niższe obciążenie. Jeśli ćwiczysz w regularnych odstępach czasu na rowerze treningowym, możesz stopniowo zwiększać obciążenie. Możesz zwiększyć obciążenie

stopniowo przez tydzień lub dwa tygodnie. Wybranie dużego obciążenia podczas rozpoczęcia treningu może prowadzić do szybkiego zmęczenia i uszkodzenia mięśni.

Podczas ćwiczeń ważne jest, aby wybrać odpowiednie obciążenie i właściwe tempo. Nie zaleca się wybierania wysokiego tempa od samego początku. Zwiększ tempo po około tygodniu regularnych ćwiczeń. Wysokie tempo nie jest równoznaczne z szybszym spalaniem kalorii. Prawidłowe spalanie kalorii znajduje odzwierciedlenie w odpowiednich i regularnych ćwiczeniach. Na początku ćwiczeń liczba spalonych kalorii może wydawać się niska, ale regularne i odpowiednie ćwiczenia są kluczem do osiągnięcia najlepszych wyników.

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym prowadzą również do powstawania mięśni. Służą głównie do wzmocnienia mięśni ud i łydek. Podczas ćwiczeń na rowerze poruszasz również pośladkami.

Jeśli chcesz ćwiczyć prawidłowo, nie należy zapominać o prawidłowym oddychaniu. W każdym ćwiczeniu zaleca się prawidłowe i regularne oddychanie. Ważne jest, aby utrzymywać regularne głębokie wdechy i wydechy. Regularne i prawidłowe oddychanie podczas ćwiczeń na rowerze stacjonarnym obejmuje intensywne ćwiczenia mięśni brzucha. Wskazane jest, aby ćwiczyć 30-35 minut po jedzeniu. Niezastosowanie się do tego może skutkować mniejszą ilością spalonych kalorii, a w starszym wieku prowadzić nawet do problemów z trawieniem.

Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy również rozważyć dietę. Zaleca się rozpoczęcie dnia od jedzenia słodkich potraw i ciastek lub musli z mlekiem. Na obiad zaleca się spożywanie bardziej kalorycznego posiłku. Nie zapomnij o zupie. Wieczorem zaleca się lekkie posiłki. Jeśli chcesz poprawić swoje zdrowie, to nie tylko regularne ćwiczenia, ale cała dieta.

Ćwiczenia rowerowe to skuteczne ćwiczenie dla wszystkich zapracowanych osób. Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym skutecznie wzmacniają mięśnie, zwłaszcza uda, łydki i pośladki. Regularne ćwiczenia mogą prowadzić do szczuplejszej sylwetki. Ćwiczenia polecane są nie tylko jako trening zimowy dla rowerzystów, ale także dla osób, które chcą spalić nadmiar kalorii. Regularne oddychanie, regularne ćwiczenia, rozsądne tempo i zrównoważona dieta mogą prowadzić do pożądaných rezultatów.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Podczas treningu utrzymuj ciało w pozycji pionowej. Podczas pedałowania nie powinieneś mieć całkowicie wyprostowanych nóg. Przy całkowitym wciśnięciu pedału kolana powinny być lekko ugięte. Trzymaj głowę prosto z kręgosłupem, aby zminimalizować ból mięśni szyjnych i mięśni górnej części pleców. Zawsze ćwicz płynnie i rytmicznie.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Ćwiczenia są korzystne dla zdrowia, poprawiają kondycję fizyczną, kształtują mięśnie i, w połączeniu ze zrównoważoną kalorycznie dietą, prowadzą do utraty wagi.

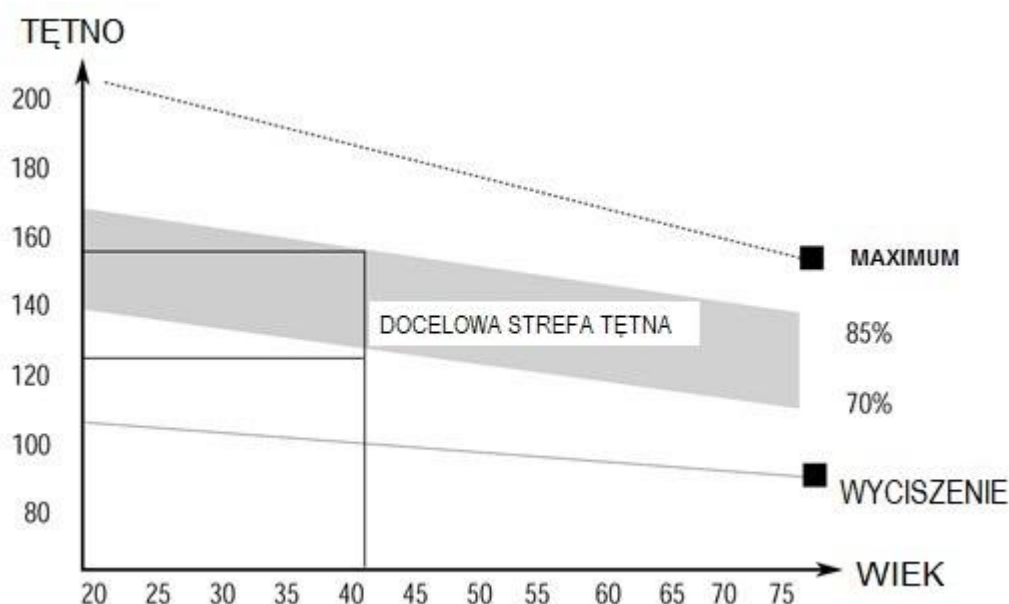
1. ROZGRZEWKĄ

Faza ta służy poprawie krążenia krwi w całym ciele i rozgrzaniu mięśni, aby zmniejszyć ryzyko drgawek i uszkodzenia mięśni. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń rozciągających poniżej. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów.



2. ĆWICZENIA

Ta faza jest najbardziej wymagającą fizycznie częścią. Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie. Możesz samodzielnie określić tempo, ale bardzo ważne jest, aby było ono takie samo podczas ćwiczenia. Tętno powinno mieścić się w strefie docelowej (patrz rysunek poniżej).



Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut. Większość ludzi ćwiczy przez 15-20 minut.

3. COOLDOWN (FAZA WYCISZENIA)

Ta faza służy uspokojeniu układu sercowo-naczyniowego i rozluźnieniu mięśni. Powinno to zająć około 5 minut. Możesz powtórzyć rozgrzewkę lub kontynuować ćwiczenie w wolniejszym tempie. Rozciąganie mięśni po wysiłku jest niezwykle ważne - musisz unikać nagłych ruchów.

Dzięki lepszej kondycji możesz wydłużyć i zwiększyć intensywność ćwiczeń. Trenuj regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu.

KSTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Przy kształtowaniu mięśni ważne jest ustawienie dużego obciążenia. Mięśnie będą bardziej napięte, co może spowodować, że nie będziesz w stanie ćwiczyć tak długo, jak zwykle. Jeśli jednocześnie próbujesz poprawić swoją kondycję, musisz dostosować trening. Ćwicz w zwykły sposób podczas rozgrzewki i końcowych etapów treningu, ale zwiększ opór urządzenia na końcu ćwiczenia. Może być konieczne zwolnienie prędkości, aby utrzymać tętno na docelowym poziomie.

UTRATA MASY CIAŁA

Liczba spalonych kalorii zależy od długości i intensywności ćwiczenia. Istota jest taka sama jak w ćwiczeniach fitness, ale cel jest inny.

KONSERWACJA

- Podczas montażu dokręć wszystkie śruby i ustaw rower w pozycji poziomej.
- Sprawdź śruby po 10 godzinach użytkowania.
- Po ćwiczeniu wytrzyj pot. Urządzenie należy czyścić szmatką i delikatnym środkiem czyszczącym. Nie używaj rozpuszczalników ani agresywnych środków czyszczących do części plastikowych.
- W przypadku zwiększonego hałasu należy sprawdzić, czy wszystkie złącza są prawidłowo dokręcone.
- Umieścić produkt w czystym, wentylowanym i suchym pomieszczeniu.
- Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

PRZECHOWYWANIE

Przechowuj rower treningowy w czystym i suchym miejscu. Upewnij się, że wyłącznik zasilania jest wyłączony, a rower treningowy nie jest podłączony do gniazdka elektrycznego.

WAŻNE UWAGI

- Ten rower treningowy spełnia standardowe wymogi bezpieczeństwa i nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Każde inne zastosowanie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia spowodowane niewłaściwym i zabronionym użytkowaniem maszyny.
- Przed rozpoczęciem treningu na rowerze treningowym skonsultuj się z lekarzem. Lekarz powinien ocenić, czy pacjent jest w stanie fizycznie obsługiwać maszynę i jaki wysiłek jest w stanie wytrzymać. Nieprawidłowe ćwiczenia lub zmiana pozycji ciała mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Przeczytaj uważnie powyższe wskazówki i ćwiczenia. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból, nudności, problemy z oddychaniem lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból nie ustąpi, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Ten rower treningowy nie nadaje się do celów zawodowych ani medycznych. Nie można go także używać do celów leczniczych.
- Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza jedynie przybliżonych informacji na temat średniego tętna, a sugerowane tętno nie jest wiążące z medycznego punktu widzenia. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemnietniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1. **Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego przez Kupującego będącego konsumentem. (**okres gwarancji: 24 miesiące**).
2. **Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).
3. **Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancję Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny.

Wiążącą wycenę dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.e-insportline.pl.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

