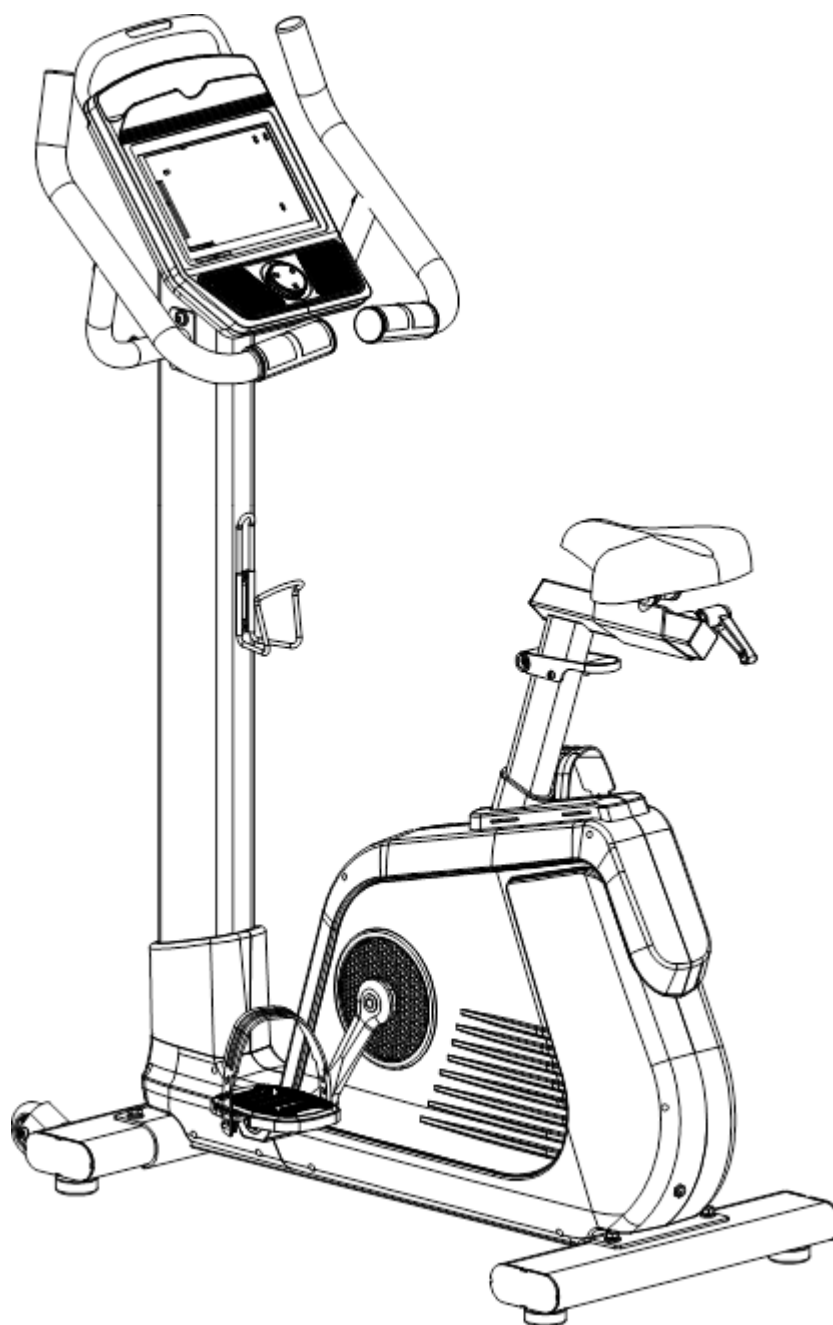




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 29085 Rower treningowy inSPORTline ZenBike 600



inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-inSPORTline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
SCHEMAT	6
MONTAŻ.....	8
KONSOLA	15
OPIS PROGRAMU	46
WAŻNE UWAGI.....	90
UŻYTKOWANIE	90
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA	91
KONSERWACJA	91
PRZECHOWYWANIE	91
WAŻNE UWAGI.....	92
OCHRONA ŚRODOWISKA	92
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	92

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przed użyciem tego sprzętu przeczytaj wszystkie informacje zawarte w tej instrukcji i zachowaj ją na przyszłość.
- Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, zgodnie z opisem w tej instrukcji.
- Przed użyciem tego sprzętu sprawdź i dokręć wszystkie luźne części.
- Trzymaj ręce z dala od ruchomych części.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia przez cały czas. NIE pozostawiaj dzieci bez opieki w tym samym pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
- Przed użyciem urządzenia do ćwiczeń zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające, aby odpowiednio się rozgrzać.
- Przed każdym użyciem sprawdź urządzenie; upewnij się, że wszystkie połączenia są mocno dokręcone.
- Z urządzenia powinna korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Jeśli użytkownik odczuwa zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne nieprawidłowe objawy, natychmiast PRZERWIJ trening. NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM.
- Ustaw urządzenie na czystej, równej powierzchni. NIE używaj urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
- Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiednią odzież treningową. NIE zakładaj szlafroków ani innych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez urządzenie. Podczas korzystania z urządzenia zaleca się noszenie obuwia sportowego.
- Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez obecności wykwalifikowanej osoby lub lekarza.
- Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.
- Trening należy wykonywać wyłącznie w przypadku, gdy urządzenie jest w idealnym stanie technicznym. W przypadku naprawy należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Nie należy używać silnych rozpuszczalników do czyszczenia i do wszelkich napraw, które mogą być wymagane, należy używać wyłącznie dostarczonych narzędzi lub odpowiednich własnych.
- Opakowanie i wszelkie części, które należy wymienić później (wszystkie części urządzenia), należy wyrzucić do odpowiednich punktów zbiorczych lub pojemników w celu ochrony środowiska.
- NIE wyciągaj sztycy podsiodłowej ponad linię ostrzegawczą „max” widoczną na rurze podczas regulacji wysokości siedziska.
- Nie do użytku terapeutycznego.
- Ze względów bezpieczeństwa należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Nie należy umieszczać ostrych przedmiotów na urządzeniu. Regulowane części nie powinny utrudniać użytkownikowi poruszania się.
- **Kategoria:** HC do użytku domowego
- **Nośność:** 150 kg
- **Wymiary:**

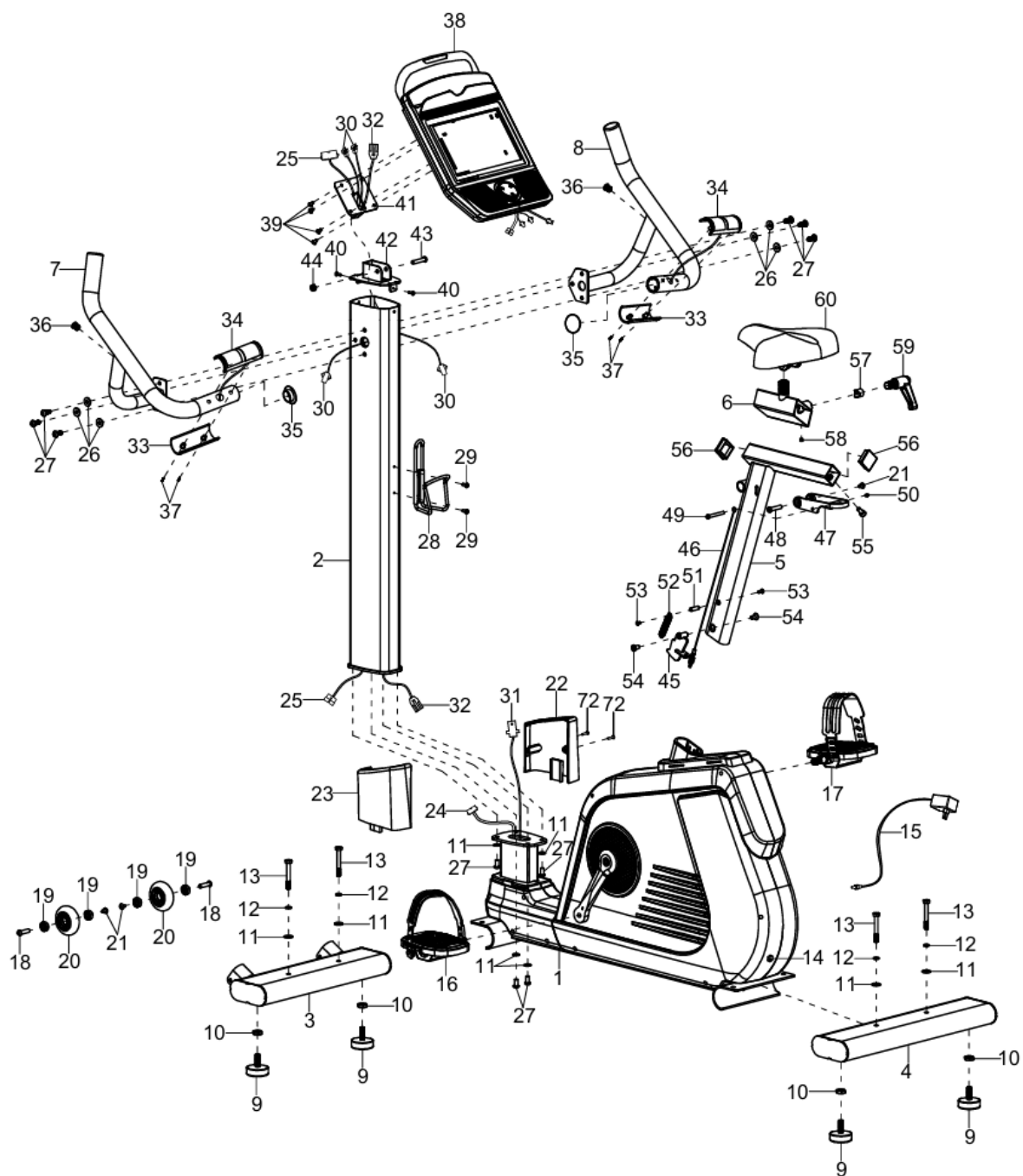
- **Obszar zajmowany przez urządzenie:** m².
- **OSTRZEŻENIE!** System monitorowania tętna może być niedokładny. Nadmierny wysiłek podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz mdłości, natychmiast przerwij ćwiczenia!
- **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe poniesione w wyniku lub na skutek stosowania tego produktu.

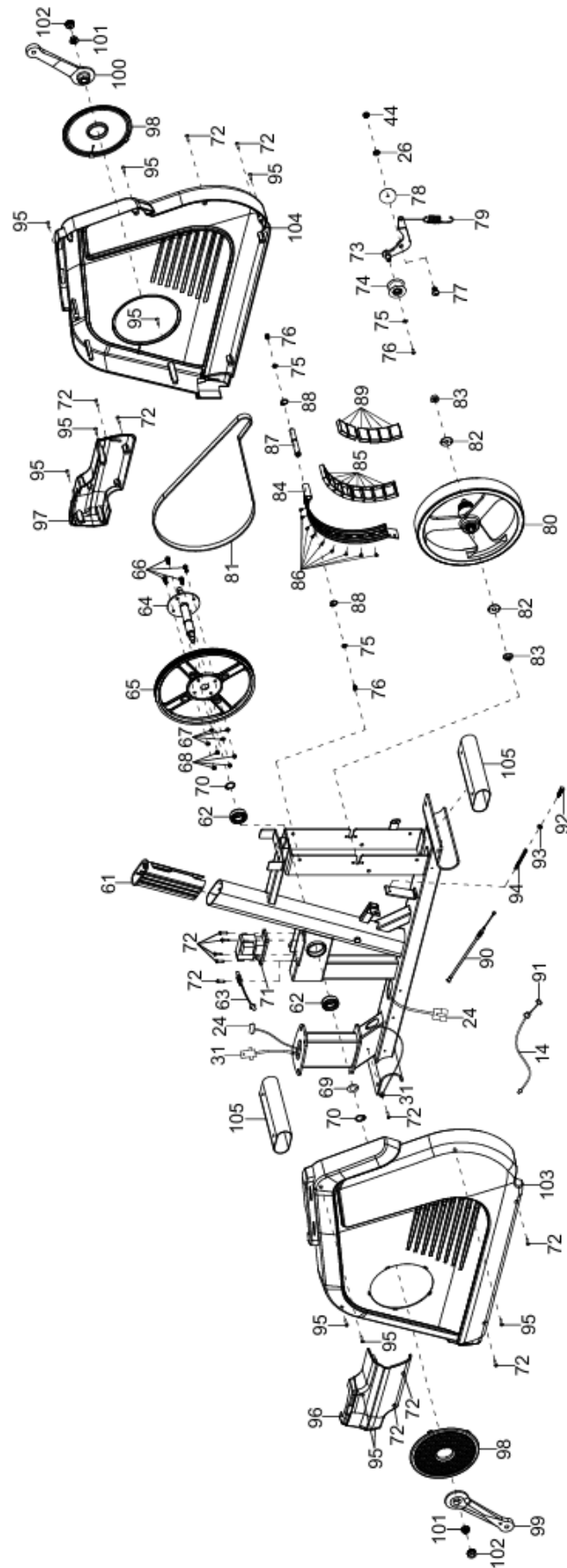
LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
001	Rama główna	1	037	Śruba ST4.2*25	4
002	Przedni słupek	1	038	Wspornik	1
003	Przedni stabilizator	1	039	Śruba M5*10	4
004	Tylny stabilizator	1	040	Śruba ST4.2*15	2
005	Szytca siodełka	1	041	Uchwyt wspornika	1
006	Suwak siodełka	1	042	Regulowany uchwyt wspornika	1
007	Lewy uchwyt	1	043	Śruba M8*40	1
008	Prawy uchwyt	1	044	Nakrętka M8	2
009	Regulowane nóżki	4	045	Hak	1
010	Nakrętka M10	4	046	Kabel	1
011	Duża podkładka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$	8	047	Regulowane pokrętło	1
012	Podkładka sprężynowa $\Phi 8$	4	048	Śruba $\Phi 8 \times 38$	1
013	Śruba M8*65	4	049	Śruba $\Phi 6 \times 52$	1
014	Przewód zasilający	1	050	Śruba M4*10	1
015	Adapter	1	051	Sworzeń	1
016	Lewy pedał	1	052	Sprężyna naciągowa	1
017	Prawy pedał	1	053	Śruba M5*10	2
018	Śruba M6*15	2	054	Śruba M8*10	2
019	Łożysko	4	055	Śruba M8*16	1
020	Koło transportowe	2	056	Kwadratowa nasadka	2
021	Śruba M6*12	3	057	Ogranicznik	1
022	Oslona lewego słupka	1	058	Śruba M6*8	1
023	Oslona prawego słupka	1	059	Pokrętło ręczne	1
024	Kabel konsoli I	1	060	Siedzisko	1
025	Kabel konsoli II	1	061	Tuleja siedziska	1
026	Podkładka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	7	062	Łożysko 6004-2Z	2
027	Śruba M8*20	10	063	Kabel czujnika	1
028	Uchwyt na butelkę	1	064	Walek koła pasowego	1
029	Śruba ST4.8*20	2	065	Koło pasowe	1

030	Przewód tętna przedłużający	2	066	Śruba M6*15	4
031	Przewód uziemiający I	1	067	Podkładka sprężynowa Φ6	4
032	Przewód uziemiający II	1	068	Nakrętka M6	4
033	Płytką pomiaru tętna A	2	069	Podkładka falista Φ20*Φ24*0,3	1
034	Płytką pomiaru tętna B	2	070	Zacisk C Φ20*1,0	2
035	Zaślepka	2	071	Silnik	1
036	Zaślepka Φ 12.1	2	072	Śruba ST4.2x20	16
073	Uchwyt koła dociskowego	1	090	Linka napinająca silnika	1
074	Koło dociskowe	1	091	Nakrętka M12	1
075	Podkładka Φ6*Φ12x1.0	3	092	Śruba M6x35	1
076	Śruba M6*12	3	093	Nakrętka M6	1
077	Śruba M8*18	1	094	Hak sprężynowy	1
078	Podkładka Φ47*Φ10.5x0.4	1	095	Śruba ST4.2*25	11
079	Hak sprężynowy	1	096	Ośłona łącznika lewego	1
080	Koło zamachowe	1	097	Ośłona łącznika prawego	1
081	Pasek	1	098	Ośłona łańcucha	2
082	Podkładka Φ30x2	2	099	Korba lewa	1
083	Nakrętka M10x1.0x6	2	100	Korba prawa	1
084	Uchwyt magnetyczny	1	101	Nakrętka M10*1,25	2
085	Gniazdo magnetyczne	1	102	Ośłona korby	2
086	Śruba ST2.9*9	10	103	Ośłona łańcucha lewego	1
087	Płytką osi magnetycznej	1	104	Ośłona łańcucha prawego	1
088	Klips C Φ12*1.0	2	105	Stabilizator transportowy	2
089	Magnes	6			

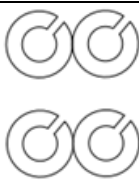
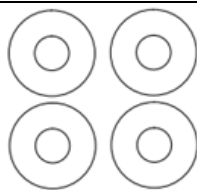
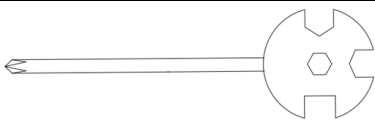
SCHEMAT





MONTAŻ

Elementy złączne

		
013. Śruba M8*65, 4x	012. Podkładka sprężynowa $\Phi 8$, 4x	011. Podkładka $\Phi 8*\Phi 20*2.0$, 4x
		
Klucz imbusowy S6	Klucz S13-15	Śrubokręt z kluczem

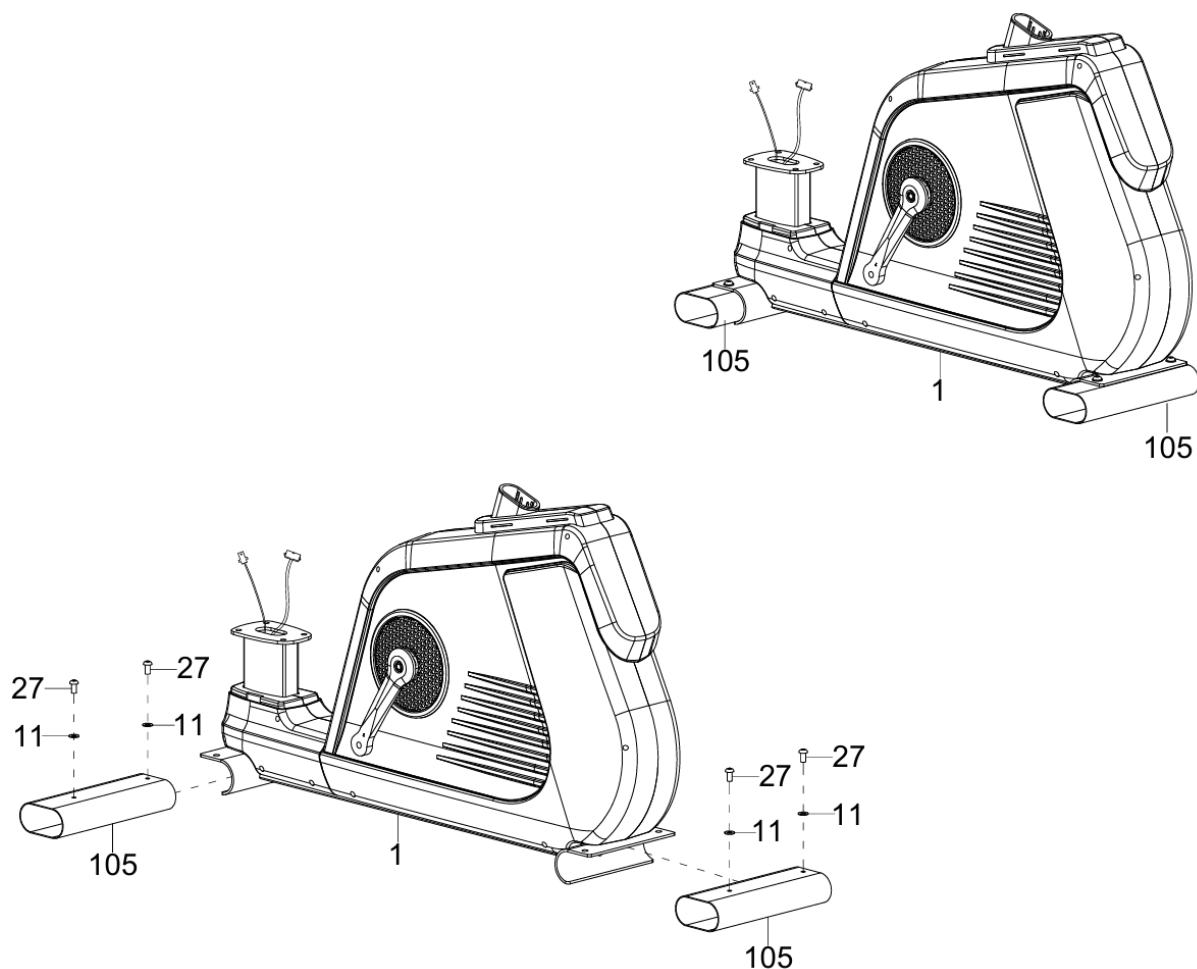
Krok 1

Odkręć 4 śruby (27) i 4 duże podkładki (11) z przednich i tylnych wsporników stabilizatorów ramy głównej (1).

Zdejmij 2 stabilizatory transportowe (105) z ramy głównej (1).

Pamiętaj, że 2 stabilizatory transportowe (105) służą do transportu.

2 stabilizatory transportowe (105), 4 śruby (27) i 4 duże podkładki (11) można wyrzucić.



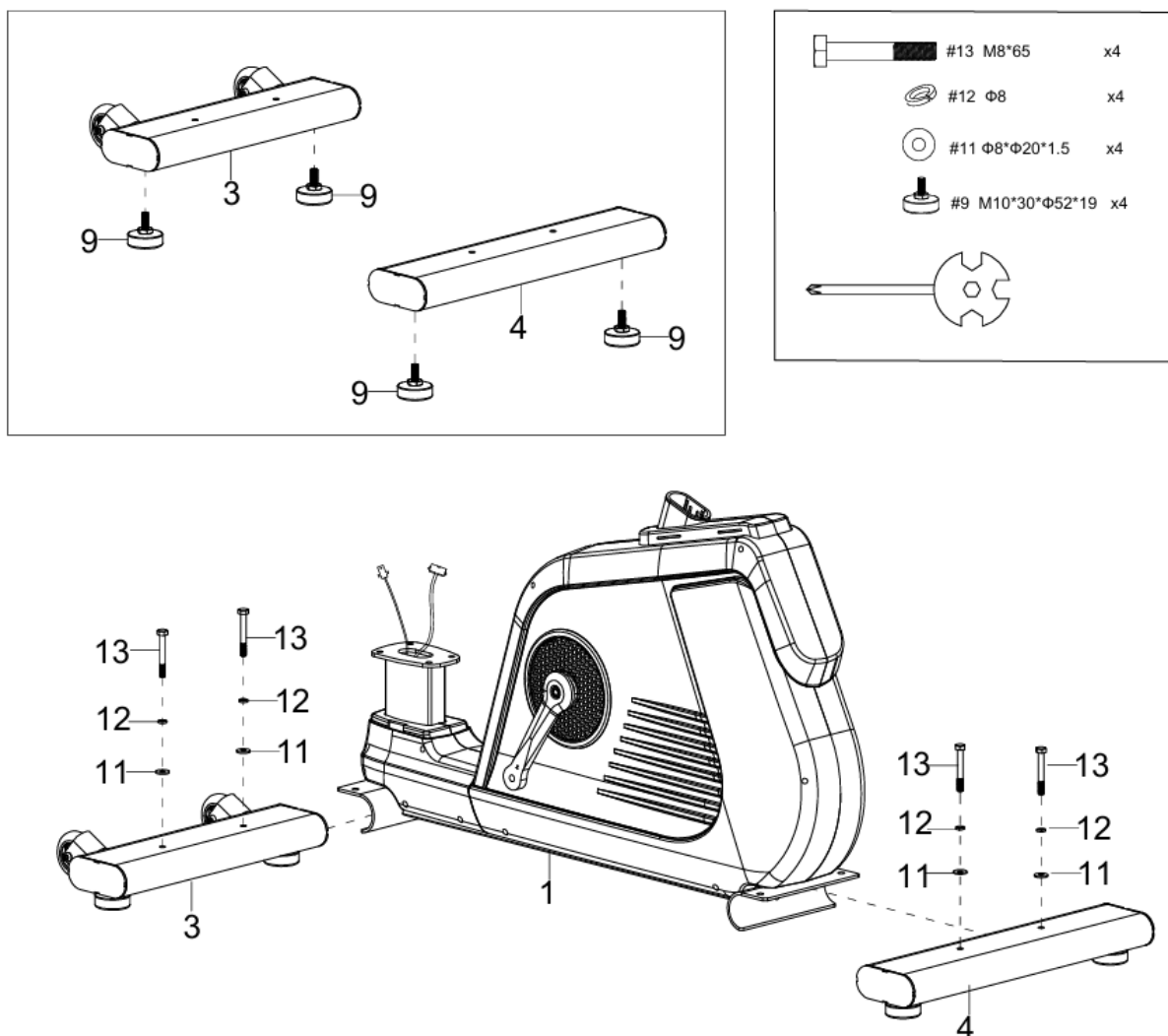
Krok 2

Umieść 4 regulowane nóżki (9) na przednich/tylnych stabilizatorach (3/4).

Odkręć 4 śruby (13), 4 podkładki sprężynowe (12) i 4 duże podkładki (11) z przedniego stabilizatora (3) i tylnego stabilizatora (4).

Przymocuj przedni stabilizator (3) do ramy głównej (1) za pomocą 2 śrub (13), 2 podkładek sprężynowych (12) i 2 dużych podkładek (11), które zostały wcześniej odkręcone.

Umieść tylny stabilizator (4) za ramą główną (1) i wyrównaj otwory na śruby. Przymocuj tylny stabilizator (4) do ramy głównej (1) za pomocą 2 śrub (13), 2 podkładek sprężynowych (12) i 2 dużych podkładek (11), które zostały wcześniej wyjęte.

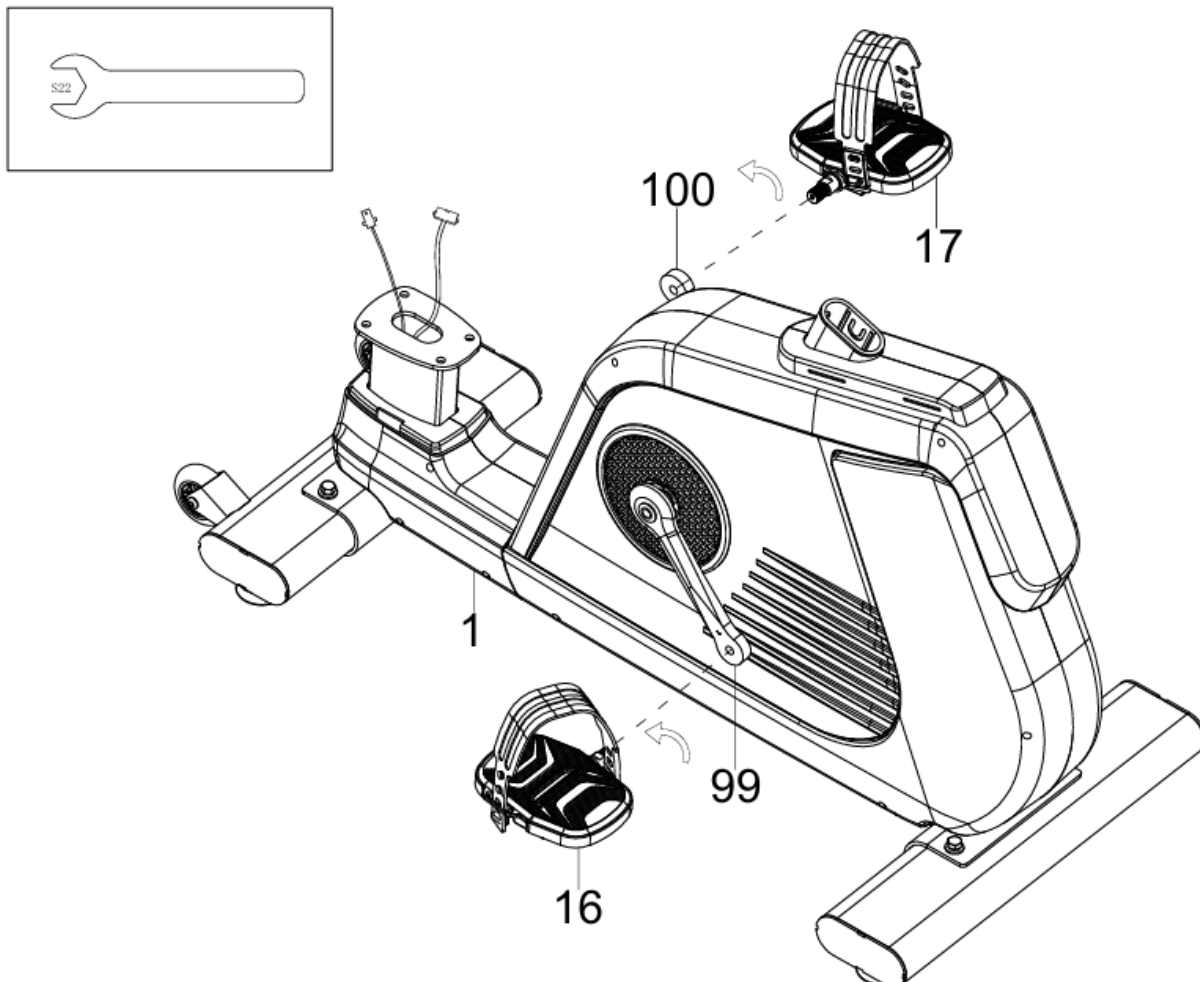


Krok 3

Włóż lewy wałek pedału (16) do lewego gwintu w korbie (99). Zamocuj pedał zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie dokręć kluczem.

Włóż prawy wałek pedału (17) do prawego gwintu w korbie (100). Zamocuj pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a następnie dokręć kluczem.

UWAGA: Korby, wały pedałów i paski pedałów są oznaczone literą „R” dla prawej strony i „L” dla lewej strony.



Krok 4

Odkręć 4 śruby (27) i 4 duże podkładki (11) ze słupka (2).

Podłącz kabel czujnika (24) z ramy głównej (1) do przedłużacza konsoli (25) ze słupka (2).

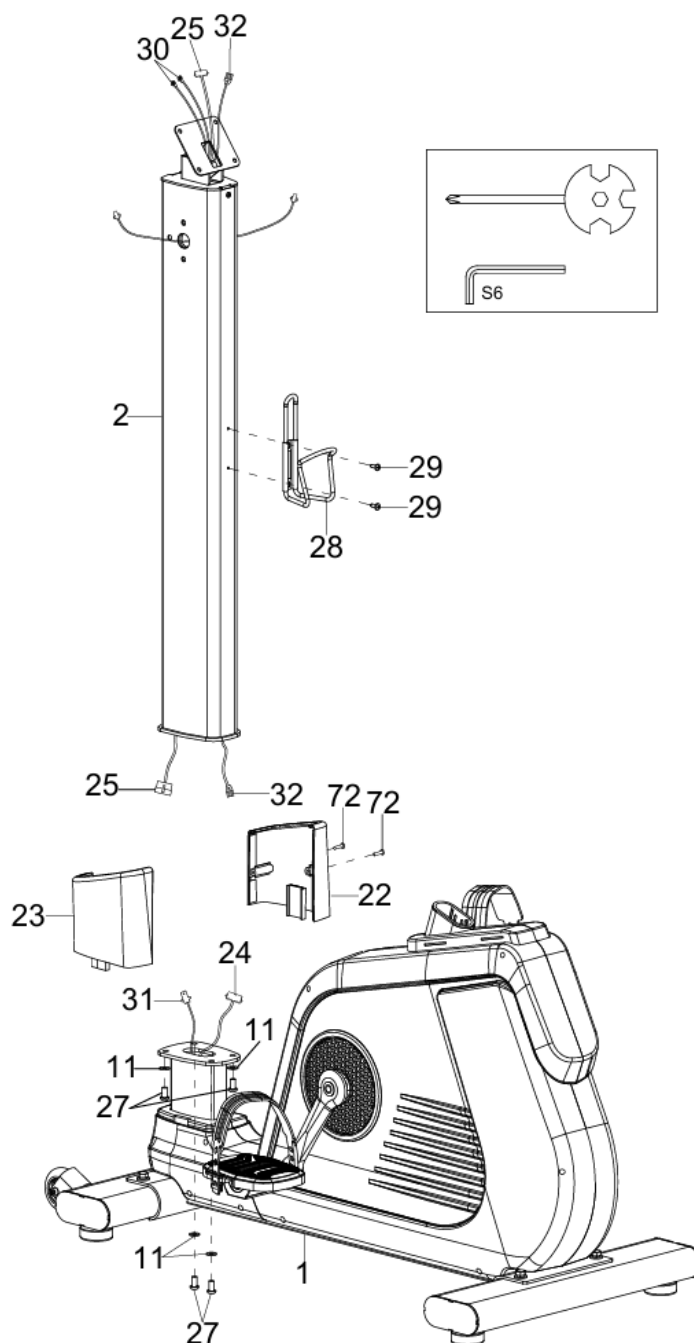
Podłącz kabel uziemiający I (31) z ramy głównej (1) do kabla uziemiającego II (32) ze słupka (2).

Włóż słupek (2) do ramy głównej (1) i zamocuj go za pomocą 4 śrub (27) i 4 dużych podkładek (11), które zostały wcześniej wyjęte.

Przymocuj lewą przednią osłonę słupka (23) i prawą przednią osłonę słupka (22) do słupka kierownicy (2) zgodnie z ilustracją i zamocuj je za pomocą 2 śrub (72).

Odkręć 2 śruby (29) z przedniego słupka (2).

Przymocuj uchwyt na butelkę (28) do przedniego słupka (2) i zabezpiecz go 2 śrubami (29), które zostały wcześniej odkręcone.



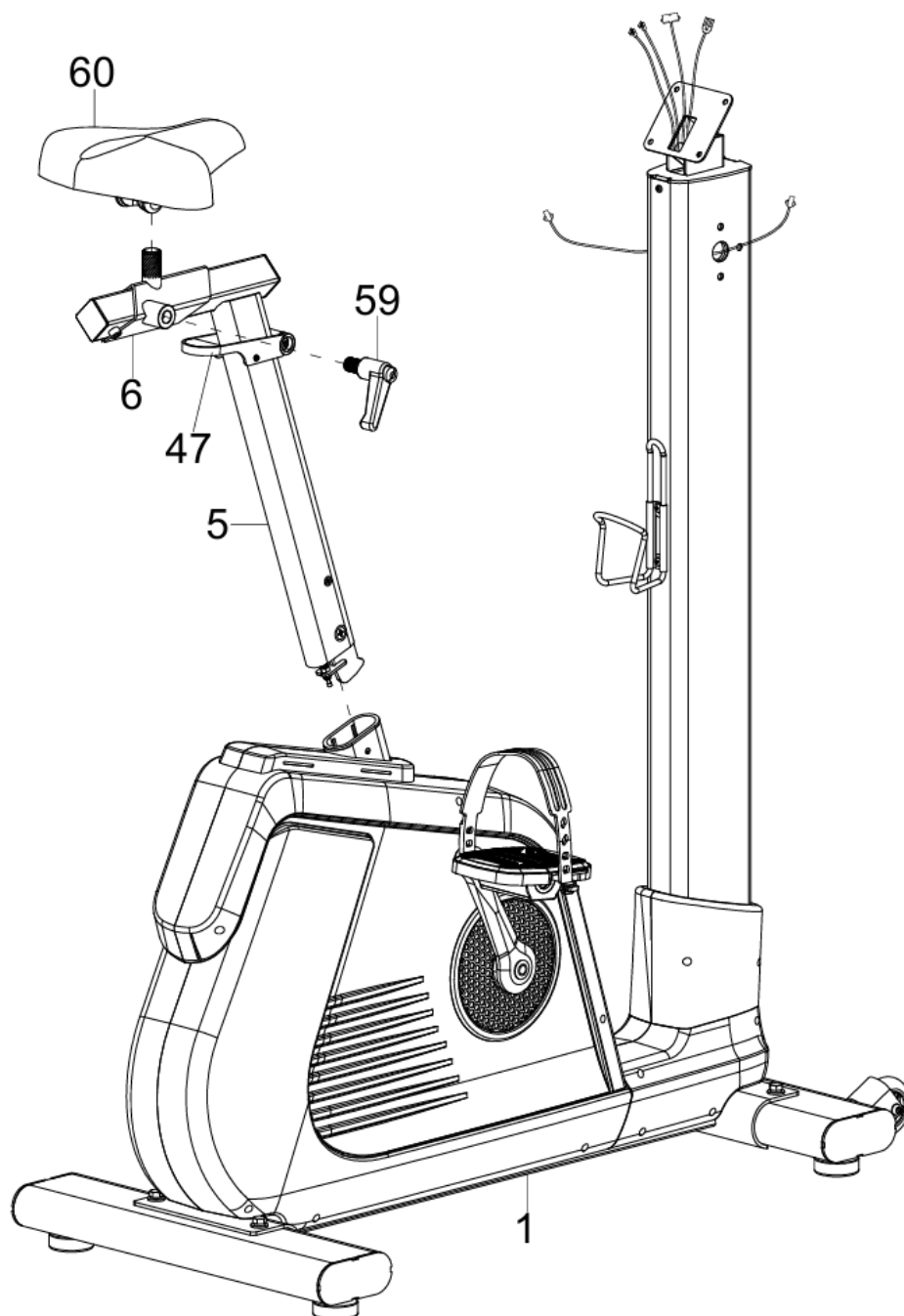
Przymocuj siodełko (60) do śruby ramy przesuwnej siedziska (6).

Włóż słupek siedziska (5) do rury ramy głównej (1) i zablokuj słupek siedziska (5) w odpowiednim położeniu.

Regulacja rury przesuwnej siedziska:

Obróć pokrętło ręczne (28) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż będzie można je wyciągnąć. Wyciągnij pokrętło ręczne (28) i zablokuj rurę przesuwu siedziska (6) w odpowiednim położeniu, poluzowując pokrętło ręczne (28) i przesuwając rurę przesuwu siedziska (6) do odpowiedniego położenia. Ze względów bezpieczeństwa dokręć pokrętło ręczne (28) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Uwaga: Podczas regulacji wysokości siedziska należy zwrócić uwagę na linię STOP.

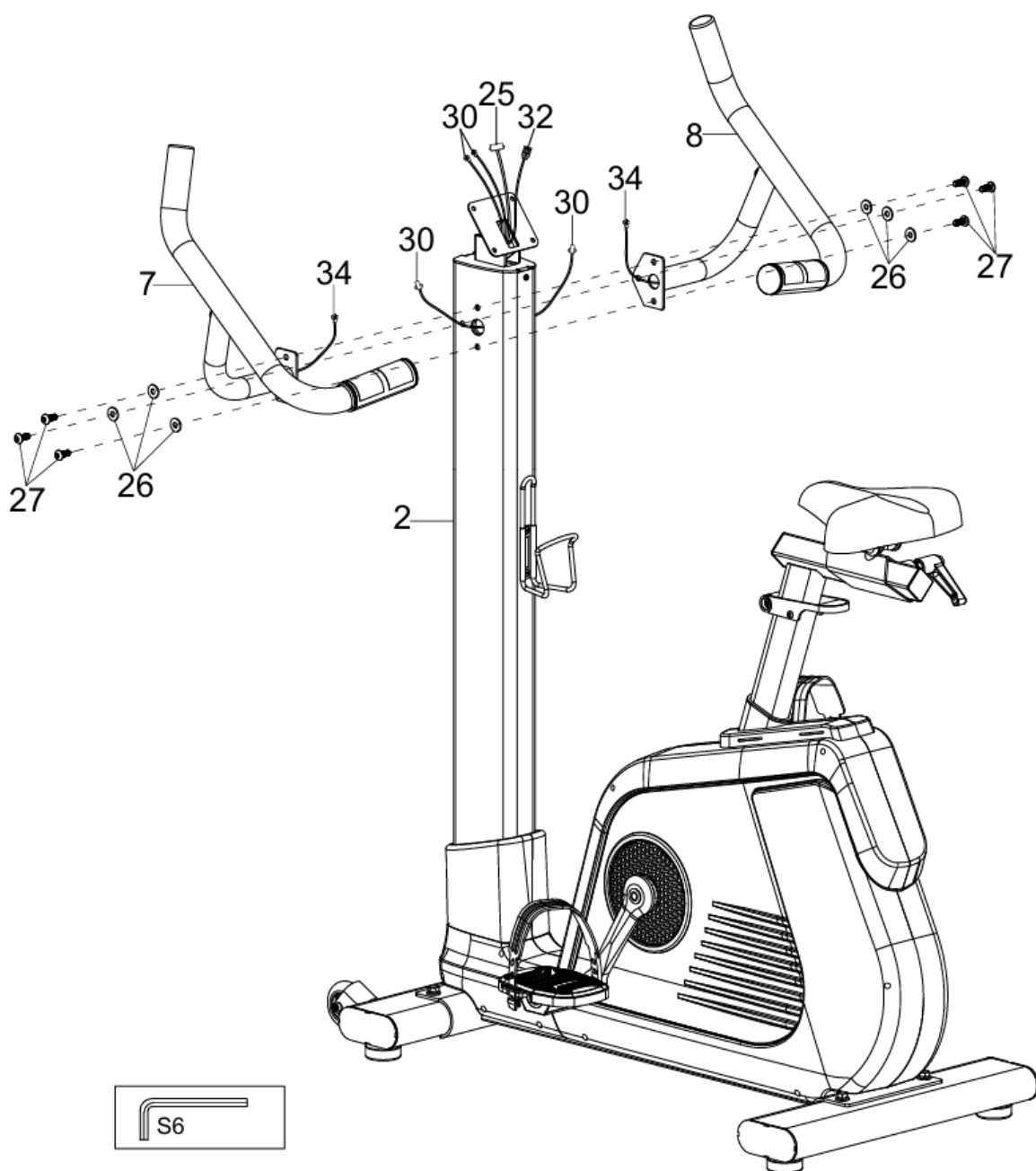


Krok 6

Odkręć 6 śrub (27) i 6 dużych podkładek (26) z przedniego słupka (2).

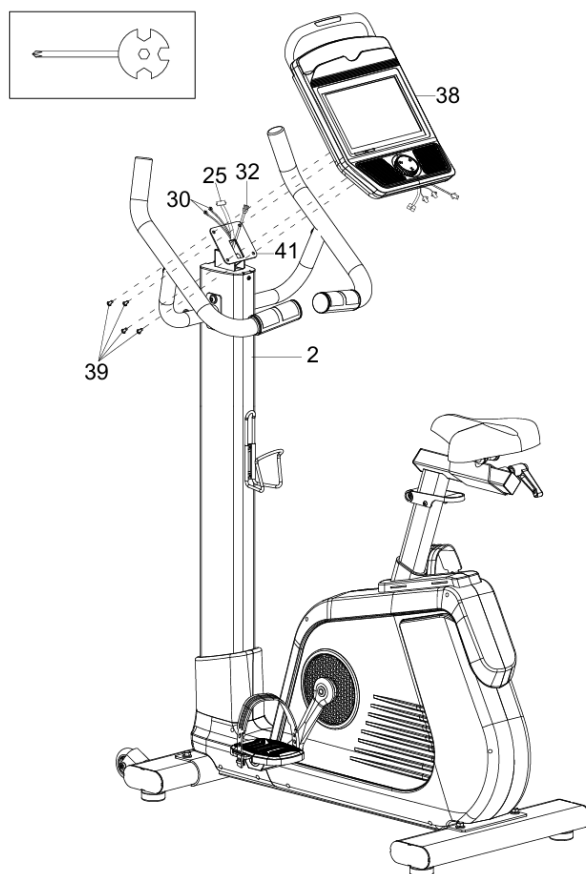
Trzymając lewy uchwyt (7), podłącz kabel czujnika tętna (34) z lewego uchwytu (7) do przedłużacza czujnika tętna (30) z przedniego słupka (2) i zamocuj lewy uchwyt (7) do przedniego słupka (2) za pomocą 3 śrub (26) i 3 dużych podkładek (26), które zostały wcześniej wyjęte.

Trzymaj prawą rączkę (8), podłącz kabel czujnika tętna (34) z prawej rączki (7) do przedłużacza czujnika tętna (30) z przedniego słupka (2) i przymocuj prawą rączkę (8) do przedniego słupka (2) za pomocą 3 śrub (26) i 3 dużych podkładek (26), które wcześniej odkręciłeś.



Krok 7

Odkręć 4 śruby (39) z tyłu konsoli (38). Podłącz kabel przedłużający czujnika tętna (30), kabel przedłużający konsoli (25) i kabel uziemiający II (32) do kabli wychodzących z konsoli (38). Przymocuj konsolę (38) do wspornika konsoli (41) na górnej części przedniego słupka (2) i zabezpiecz ją 4 śrubami (39), które wcześniej wykręciłeś.

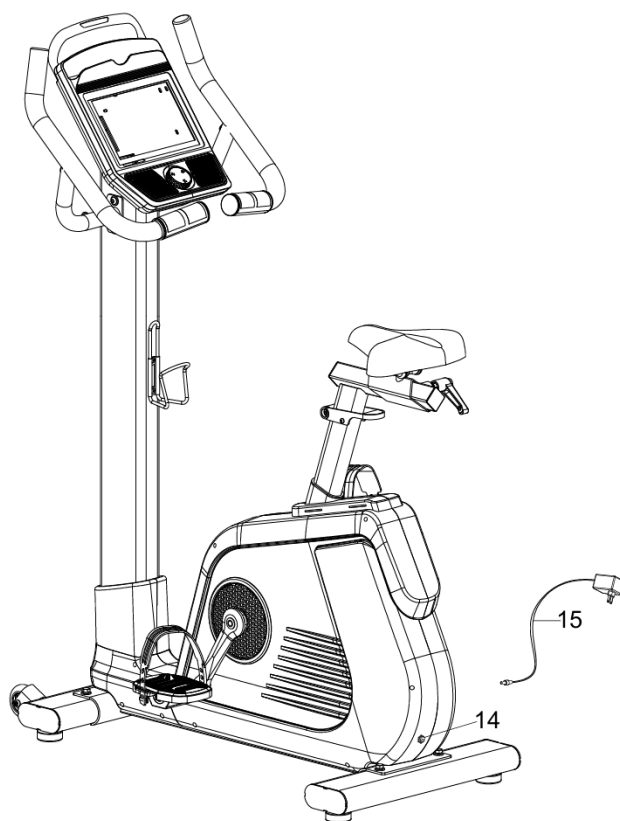


Krok 8

Podłącz zasilacz sieciowy (15) do złącza zasilania (14) z tyłu osłony łańcucha.

Przed podłączeniem należy dokładnie sprawdzić specyfikację zasilacza.

Podłącz drugi koniec zasilacza sieciowego (15) do gniazdka elektrycznego.



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

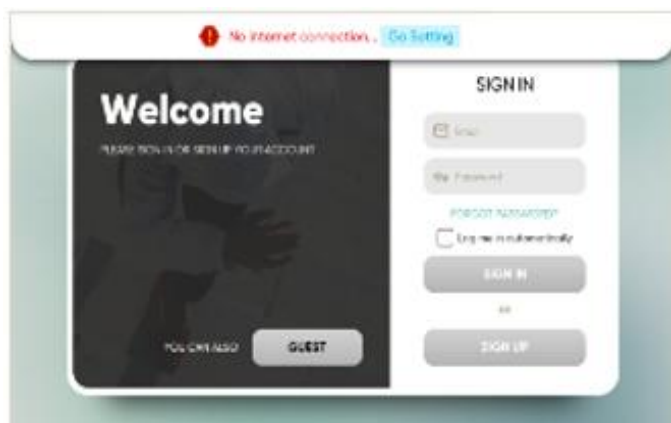
Brak dostępu do internetu

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.

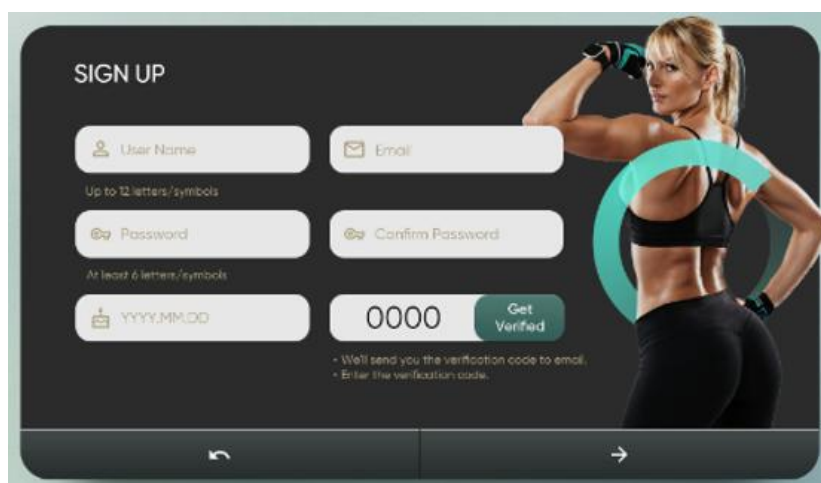


Z dostępem do internetu

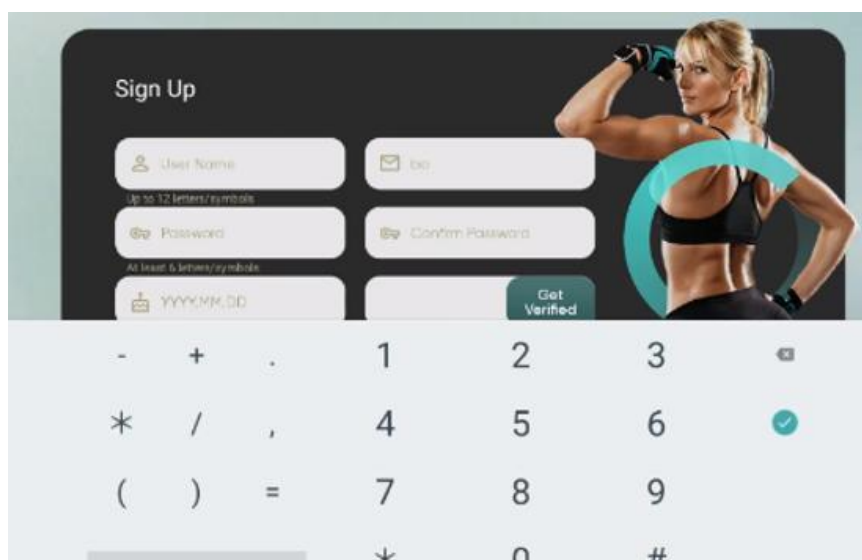
Aby się zalogować, musisz mieć dostęp do Internetu. Po zalogowaniu konsola przejdzie w tryb czuwania.



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.

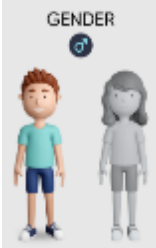
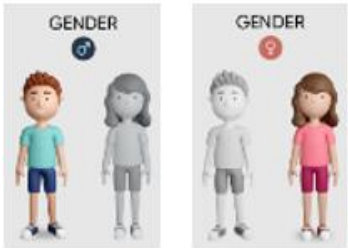
PŁEĆ, WZROST, WAGA

Domyślne jednostki miary: metryczne

Możesz wybrać jednostki metryczne lub imperialne



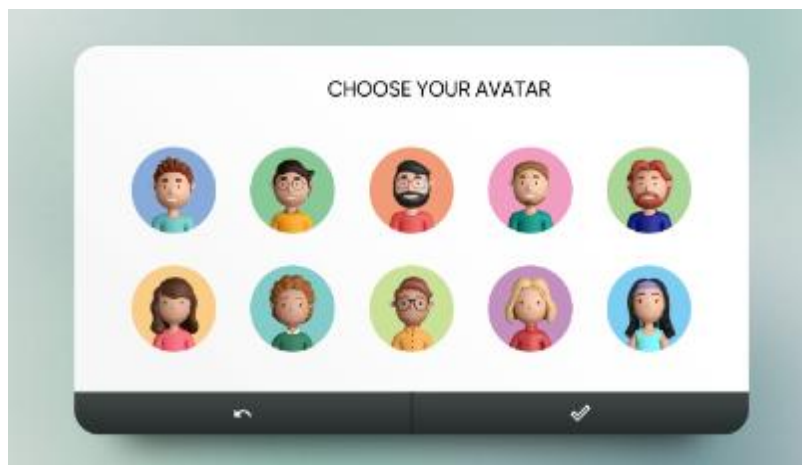
Ustawienia

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		

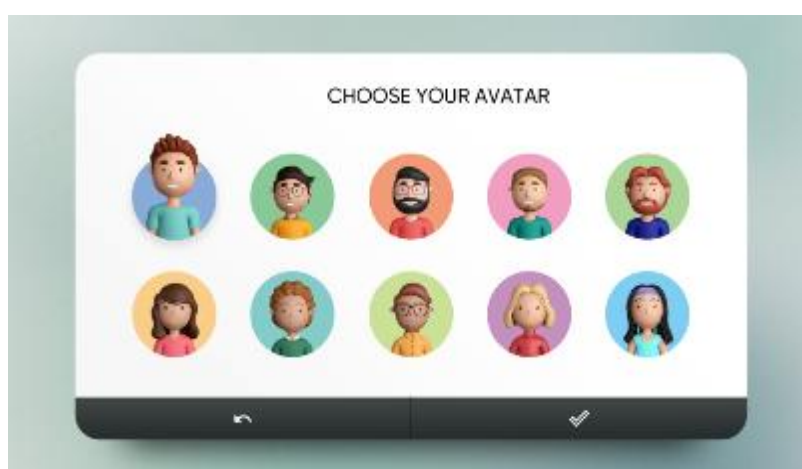
Możesz zmienić dane za pomocą przycisków .

Po ustawieniu wartości naciśnij Dalej , Przejdiesz do wyboru awatara.

WYBÓR AWATARA



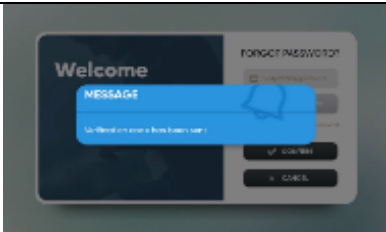
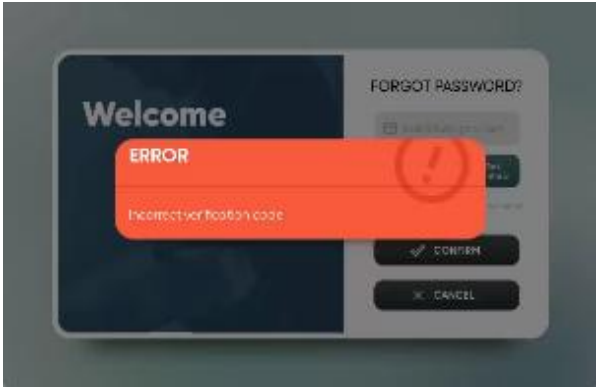
Wybrany awatar zostanie podświetlony.

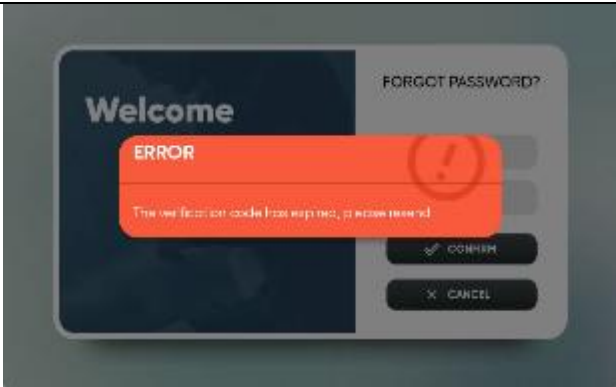
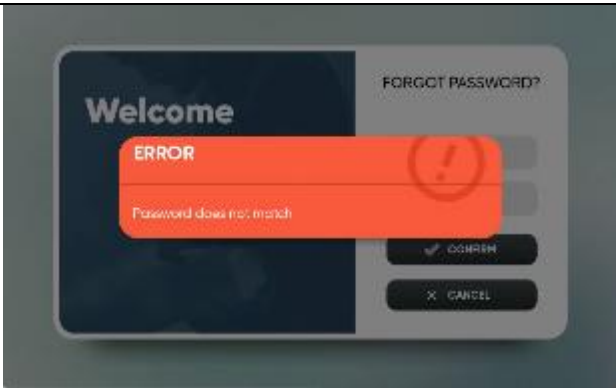


Naciśnij przycisk Wstecz , aby powrócić do poprzedniego ustawienia, naciśnij przycisk Potwierdź , aby zatwierdzić wszystkie ustawienia i przejść do trybu gotowości.

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.

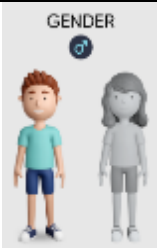
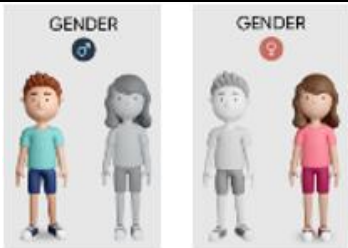
Zaloguj się jako gość i naciśnij ołówek w lewym górnym rogu, aby edytować profil gościa.

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.

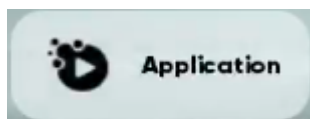
MEDIA



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.

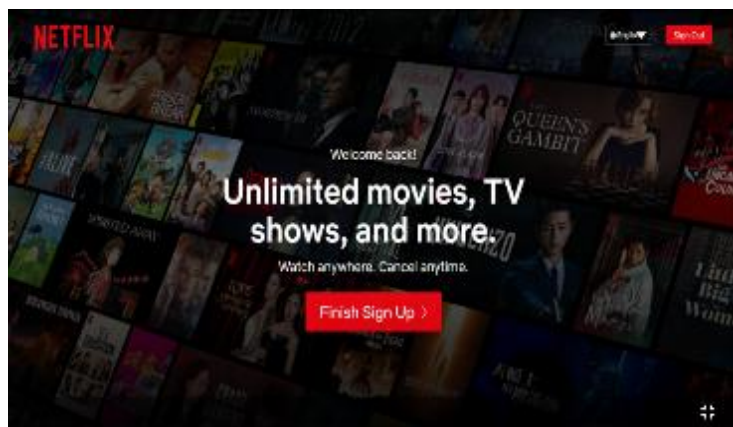


W systemie są preinstalowane następujące aplikacje: Youtube, Netflix, Disney+, Amazon Prime Video, Facebook, X, Instagram, Spotify.

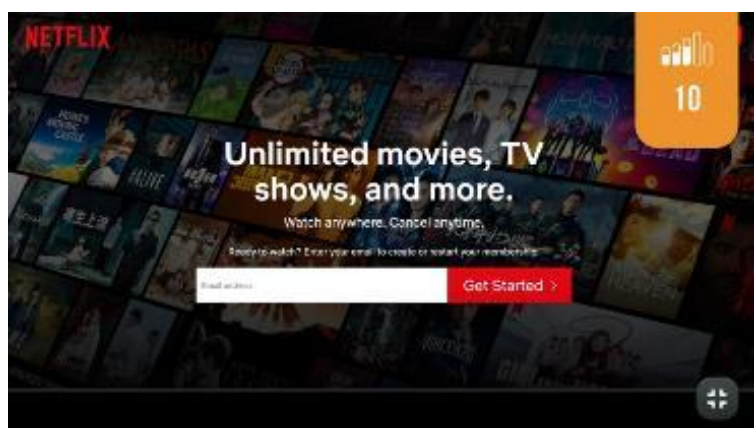
Wybierz dowolną aplikację, aby ją wprowadzić.



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.

	
iOS	Android

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

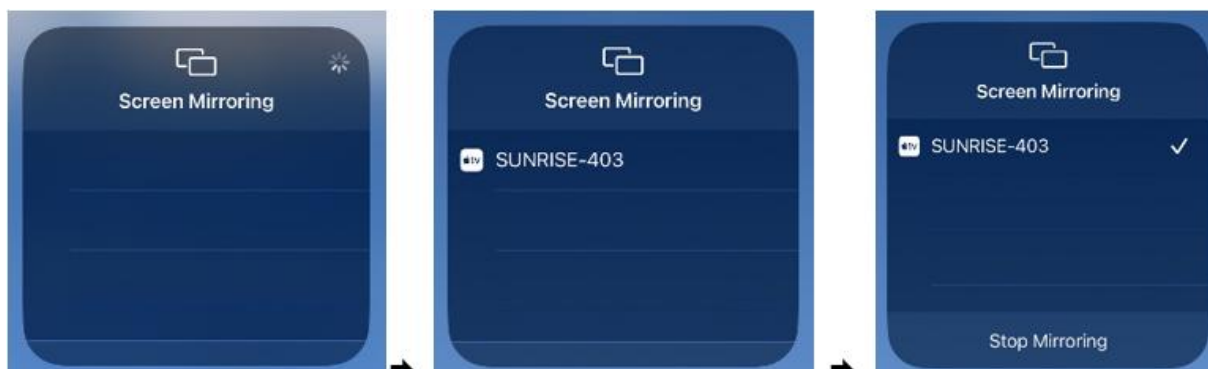
iOS

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



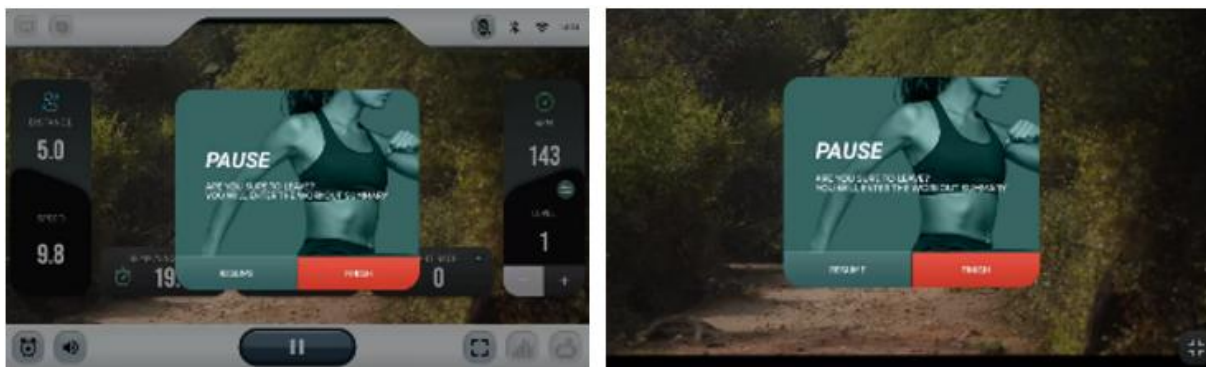
Jeśli zatrzymasz program, naciskając przycisk STOP lub , program zostanie wstrzymany, pojawi się okno pauzy, a liczenie danych zostanie zatrzymane.

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

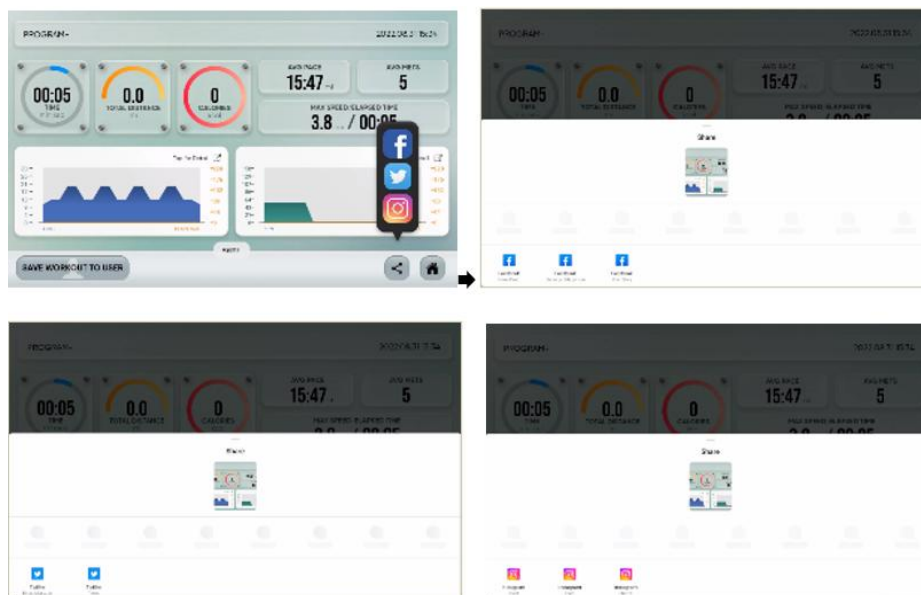
Podsumowanie treningu pojawi się:

- 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:



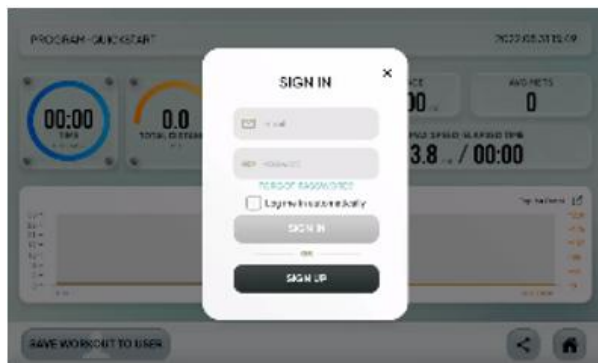
ZAPISYWANIE WYNIKÓW ĆWICZEŃ

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.

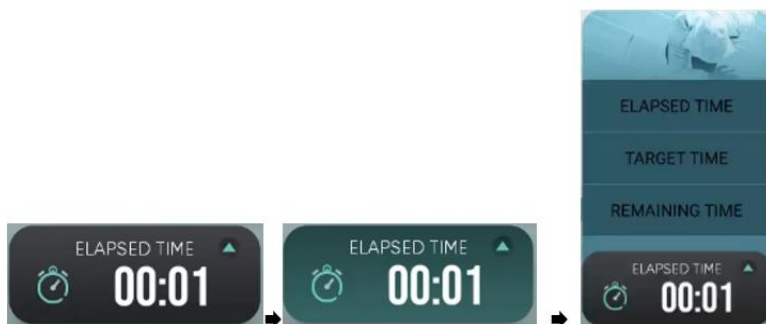
WYŚWIETLANIE DANYCH

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.

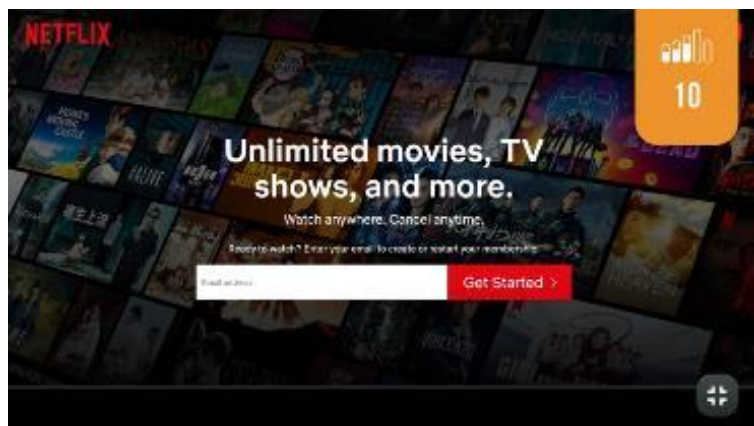
OPÓR



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.

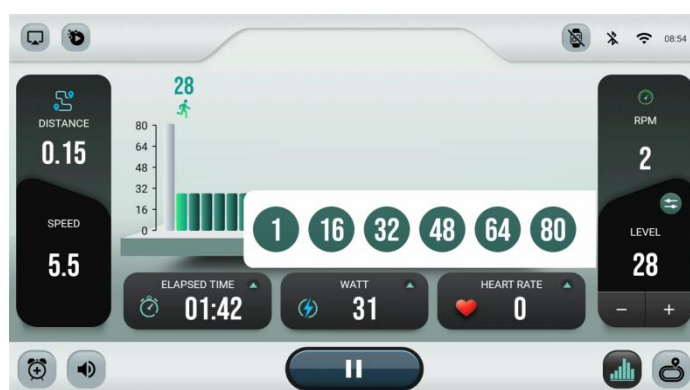
Zakres regulacji: 1 – 80



Nie można zmniejszyć	Nie można zwiększyć

PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU

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

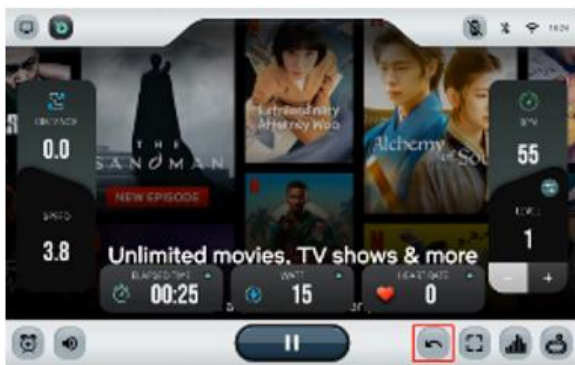


MEDIA

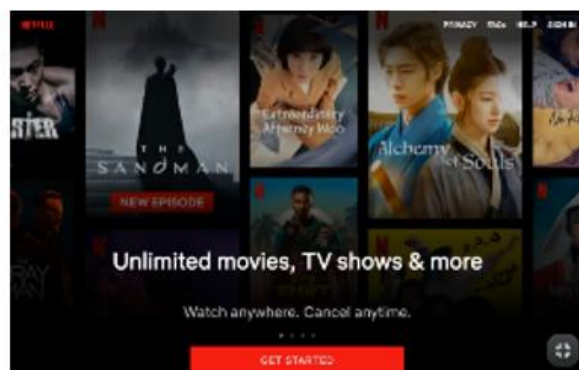
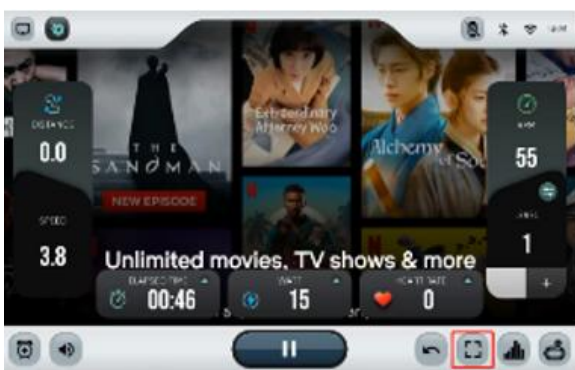
Podczas ćwiczeń można odtwarzać multimedia.



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 



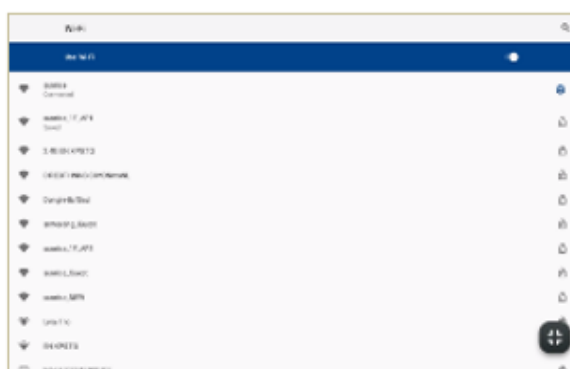
Parowanie urządzeń



Urządzenia w pobliżu

WIFI

Ikona jest aktywna, gdy program jest wstrzymany



WiFi

Połączone 

Odlączone 

Bluetooth

Połączone



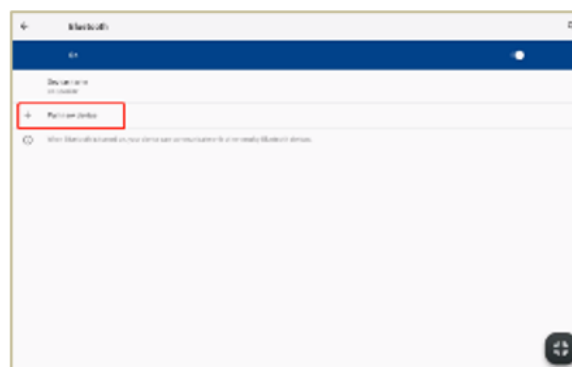
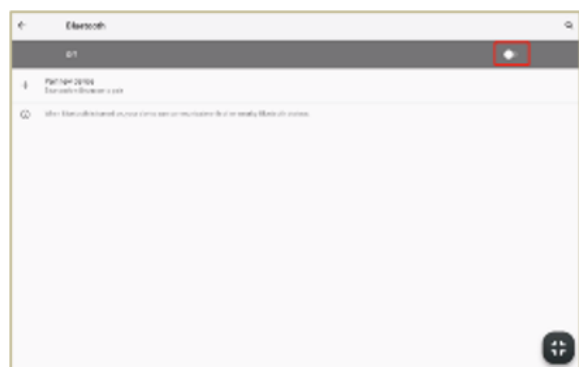
Rozłączone



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

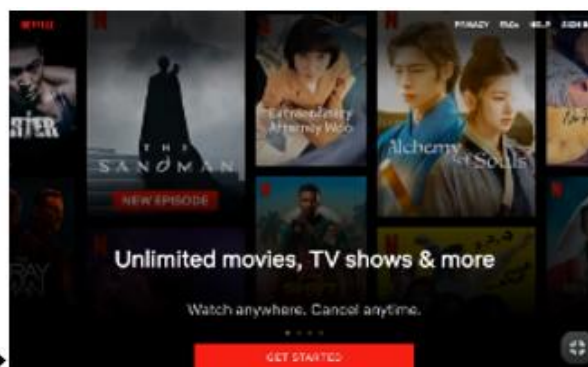
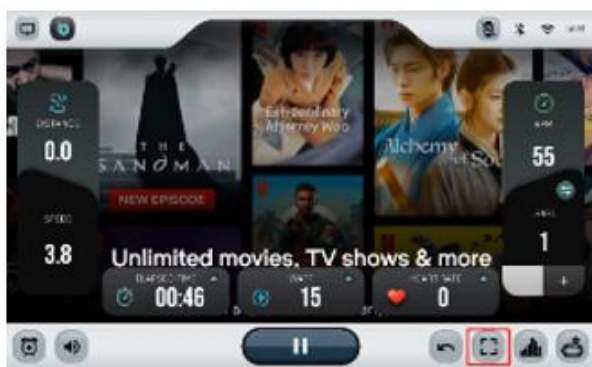


W prawym dolnym rogu naciśnij ikonę  wybraną  do zmiany profilu .

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.



PRZYCIISK POWRÓT



Powrót z menu.

PRZYCIISK POTWIERDZENIA



Potwierdzenie funkcji/wyboru.

PRZYCIISK HOME



Fizyczny przycisk  służy do powrotu do ekranu głównego.

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

PRZYCIISK START



PRZYCIISK 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.



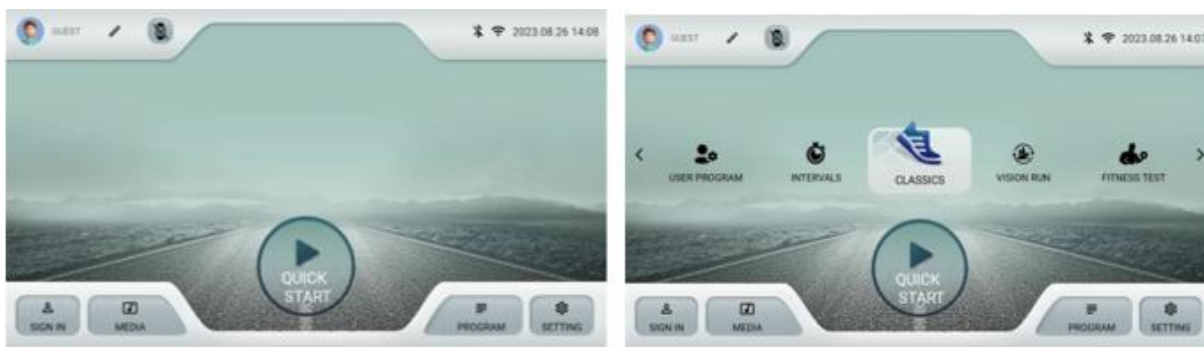
OPIS PROGRAMU

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.

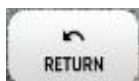
PROGRAMY KLASYCZNE

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

Wejść 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.

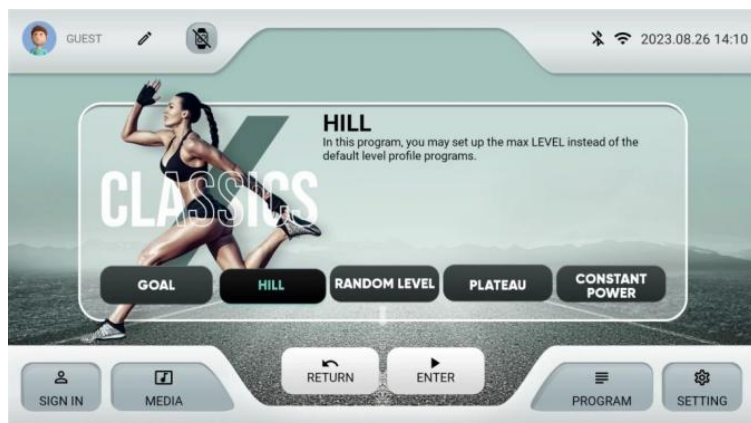
PRZEBIEG PROGRAMU



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.

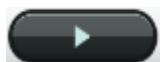
Użyj strzałek , aby przełączać strony.

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.

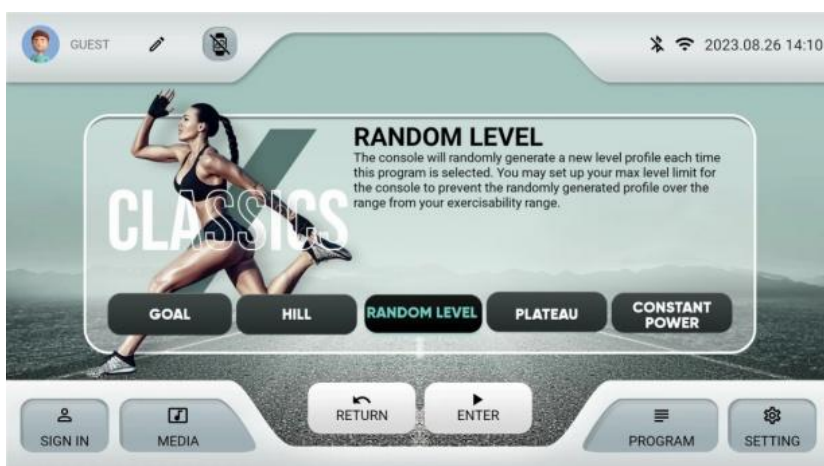
TRENING



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.

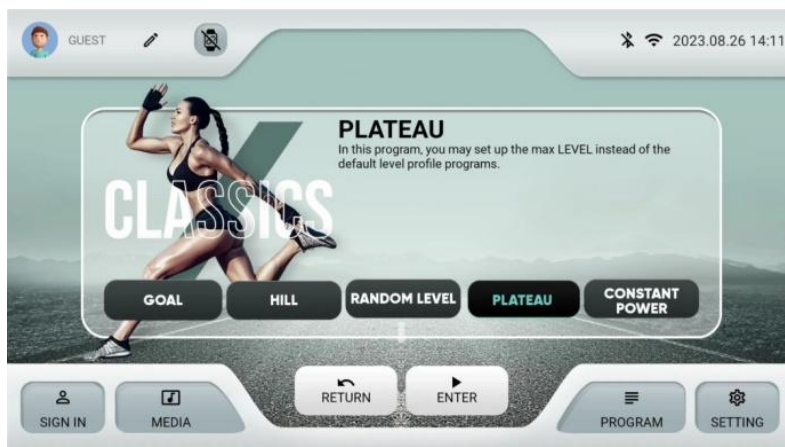
TRENING



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.

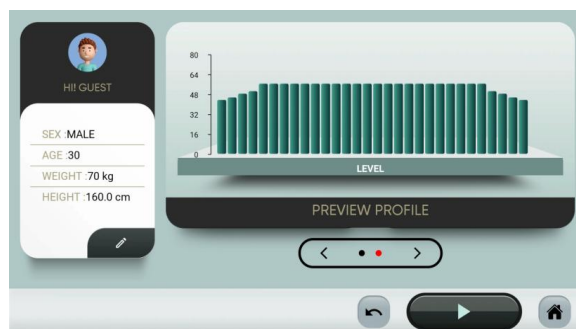


Wartość ustawienia	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Czas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sek)
Maksymalny opór	20	1~80

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.

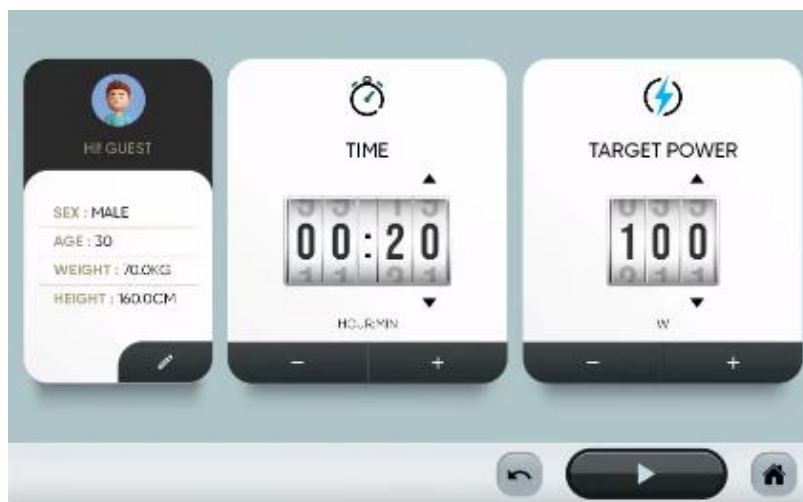
Gdy czas osiągnie wartość 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza schładzania, a następnie wyświetlone zostanie podsumowanie ćwiczeń.

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.

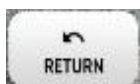
PROGRAM INTERWAŁOWY



Program zawiera 3 podkategorie: klasyczny, HIIT, niestandardowy

Domyślny wybór: klasyczny



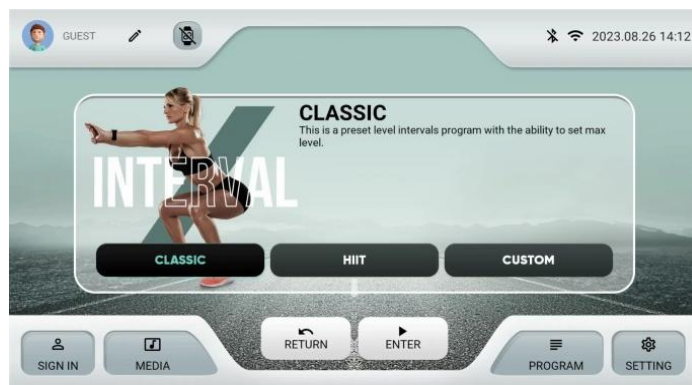


Powrót do poprzedniego ekranu



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.

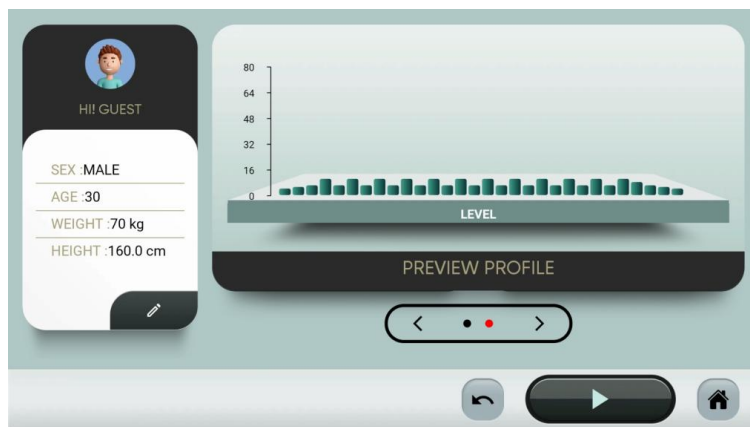


Wartość ustawienia	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Czas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sek)
Maksymalny opór	10	1~80

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

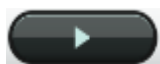
Użyj strzałek , aby przełączać strony.

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.

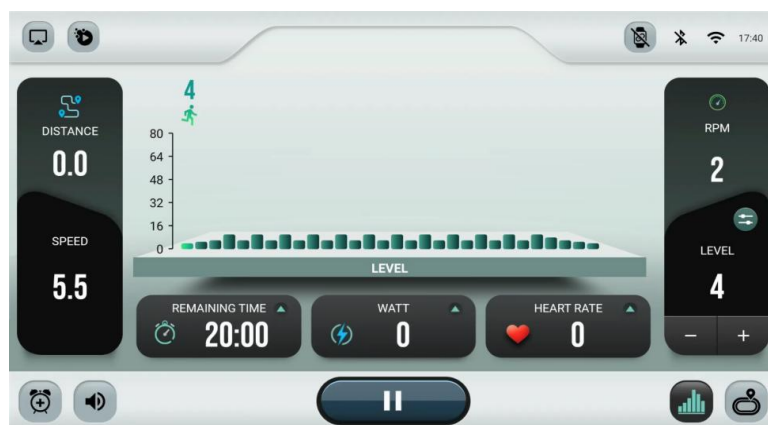


Powrót do ekranu głównego.

Program obejmuje rozgrzewkę i fazę wyciszenia.

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

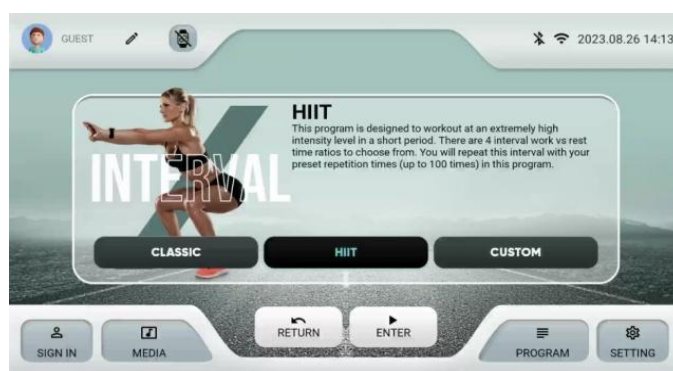
TRENING



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 .

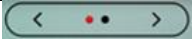
Gość: Program wybiera zestaw danych przez system, wartości można dostosować, naciskając przycisk , ale dane nie są zapisywane w następnym programie.



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.

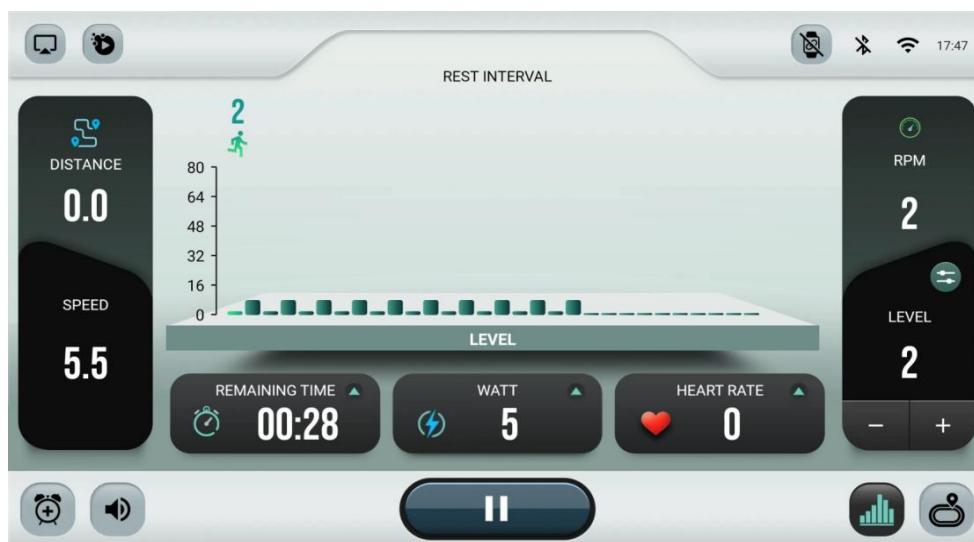


Powrót do ekranu głównego

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.

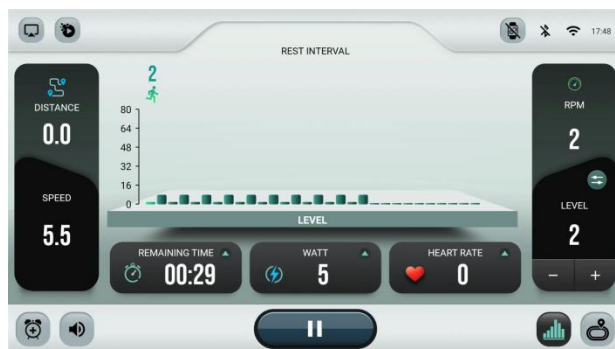
Jeśli czas osiągnie 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza wyciszenia, a następnie zostanie wyświetlone podsumowanie ćwiczeń.

Program obejmuje dwie fazy: trening i odpoczynek

Faza odpoczynku

Po uruchomieniu programu aktywna jest faza odpoczynku.

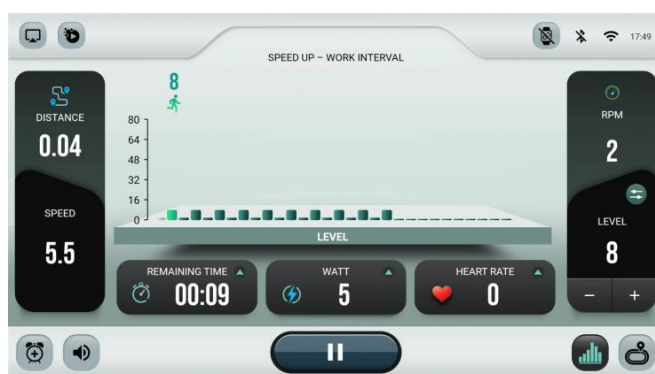
Jeśli podczas fazy odpoczynku zmienisz opór, zostanie on zastosowany również w pozostałych fazach odpoczynku.



Faza treningu

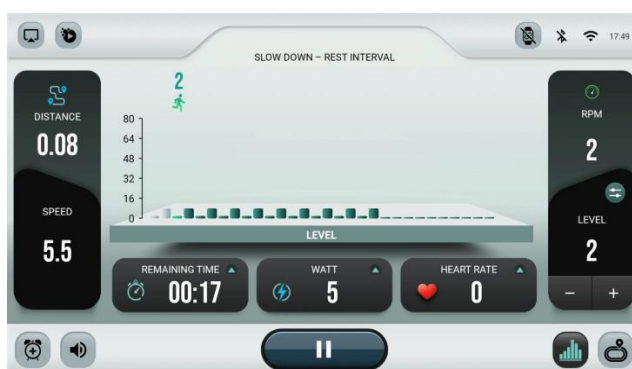
Podczas fazy treningowej aktualny opór jest wyświetlany na wyświetlaczu.

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

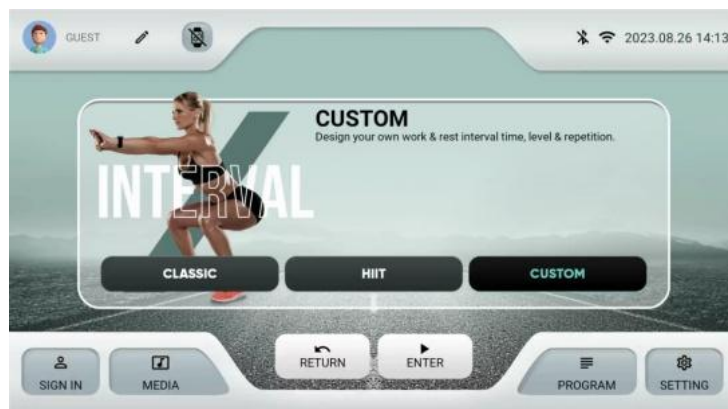


Fazy odpoczynku i treningu następują po sobie i są zawsze wyświetlane na ekranie.

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.

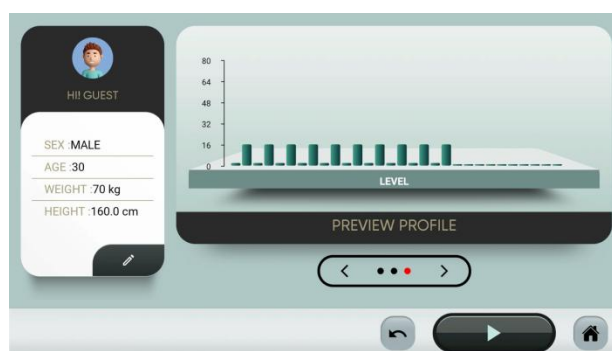


Ustawianie parametrów:

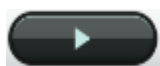
	Wartość domyślna	Zakres ustawień
Faza treningu – czas	01:00 (MIN:SEK)	01:00~ 99:59 (MIN:SEK)
Faza treningu – obciążenie	16	1~80
Faza odpoczynku – czas	00:30 (MIN:SEK)	00:30 ~ 99:59 (MIN:SEK)
Faza odpoczynku – obciążenie	2	1~80 (nie może być wyższa niż faza treningowa)
Liczba powtórzeń	10x	4 – 100x

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.

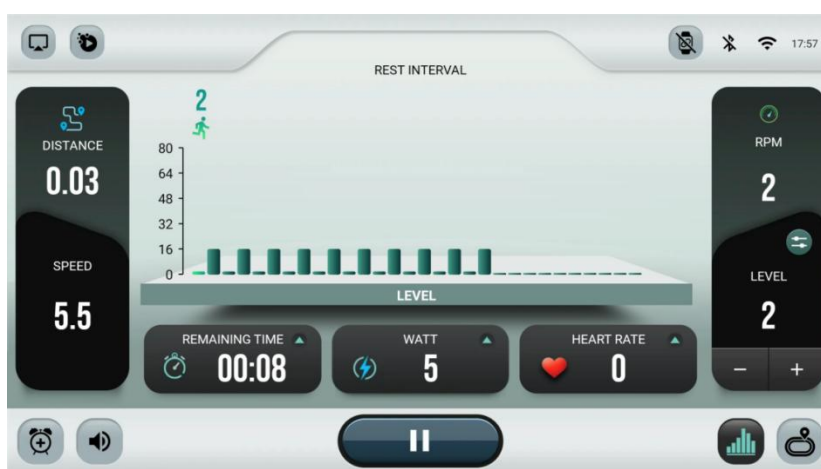


Powrót do ekranu głównego.

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.

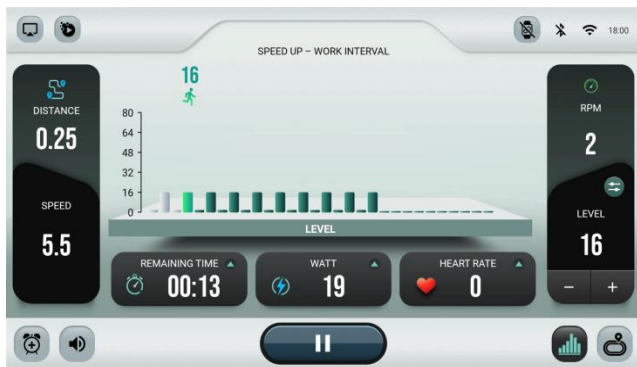
Jeśli podczas fazy odpoczynku zmienisz opór, zostanie on zastosowany również w pozostałych fazach odpoczynku.



Faza treningu

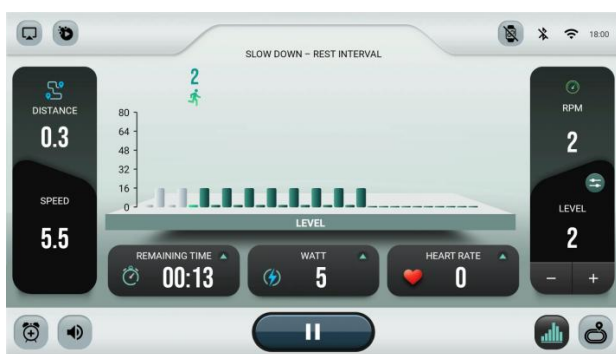
Podczas fazy treningowej aktualny opór jest wyświetlany na wyświetlaczu.

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

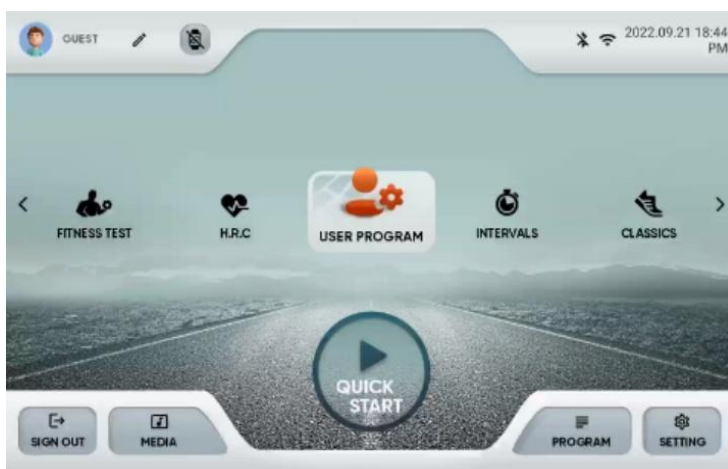


Fazy odpoczynku i treningu następują po sobie i są zawsze wyświetlane na ekranie.

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



PROGRAM UŻYTKOWNIKA



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

GOŚĆ

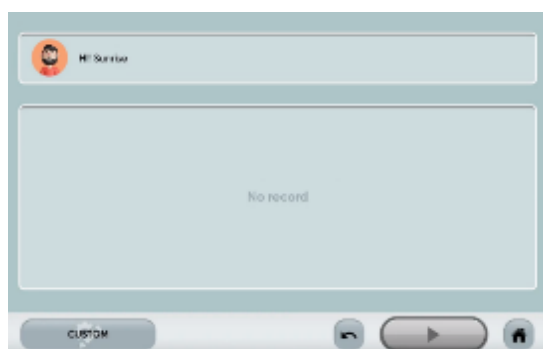


Jeżeli program nie jest ustawiony, nie można go uruchomić.

Gość – bez ustalonego programu



Gość – bez ustalonego programu



Gość – zapisane dane

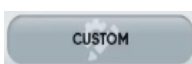


Powrót do wyboru programu.



Powrót do ekranu głównego.

Możesz edytować profil, naciskając



Zalogowany użytkownik

Gość – z ustalonym programem



Gość – z ustalonym programem



Zapisanych jest ostatnie 10 ćwiczeń gości.

Wyświetla się maksymalnie 5 awatarów.

Aby przełączać się między awatarami, użyj klawiszy strzałek .

Naciśnij **START** , aby uruchomić program.



Jeśli program nie jest ustawiony, nie można go uruchomić.

Zalogowany użytkownik – ustaw program



Ostatnie 10 ćwiczeń zostało zapisanych.

Naciśnij **START** , aby rozpocząć program.

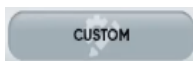


Powrót do wyboru programu.



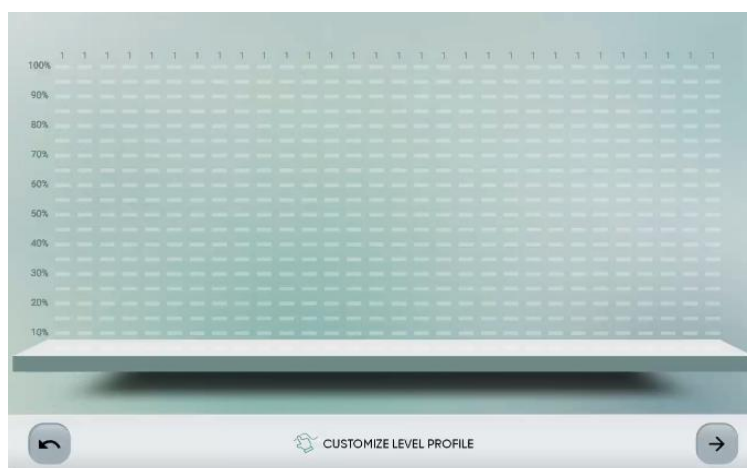
Powrót do ekranu głównego.

Możesz edytować profil, naciskając



USTAWIENIA PROGRAMU

Naciśnij , aby przejść do ustawień programu.



REGULACJA OPORU

Opór można regulować za pomocą ekranu dotykowego.

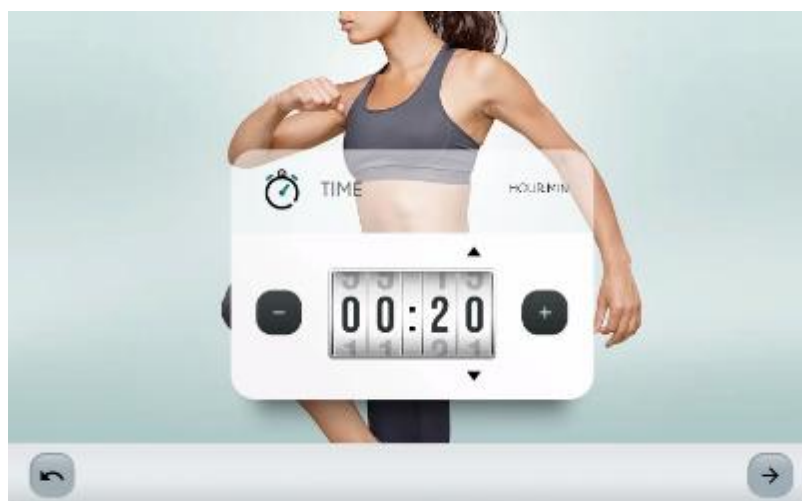


Powrót do wyboru programu.



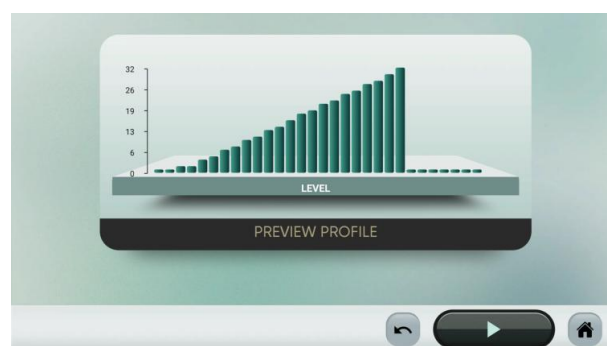
Przejdź do ustawień czasu.

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



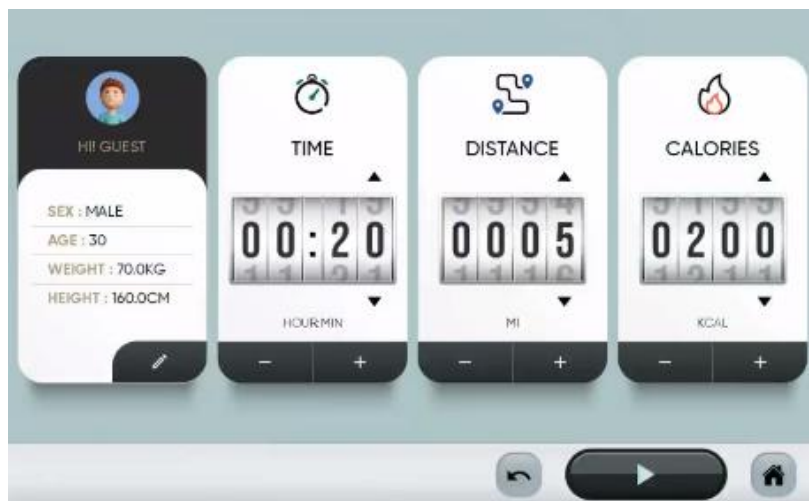
Można wybierać spośród 4 programów.

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.

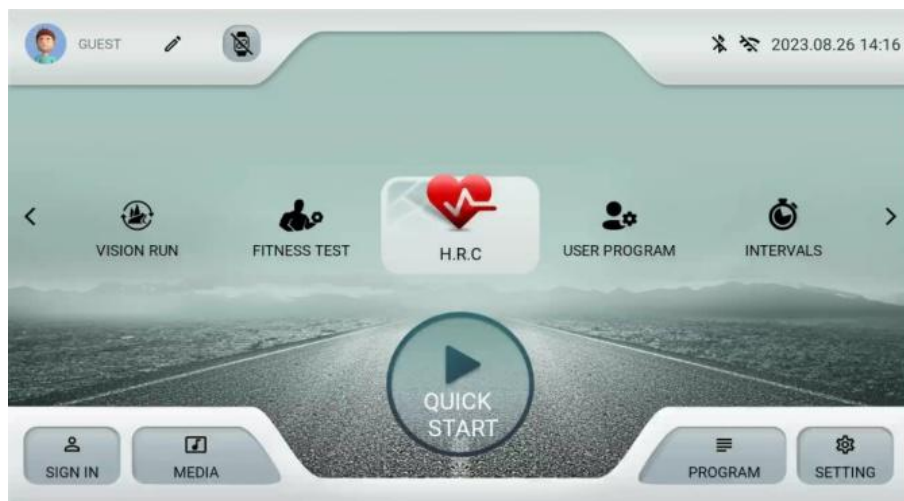
Przyciski do wyświetlania profilu treningowego i śledzenia nie są aktywne.

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

Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij , aby wstrzymać program.

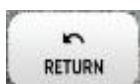
Jeśli czas osiągnie 0, program zostanie wyłączony, rozpocznie się faza wyciszenia, a następnie wyświetlone zostanie podsumowanie ćwiczeń.

PROGRAM H.R.C



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

Program domyślny: 60%.



Powrót do wyboru programu.



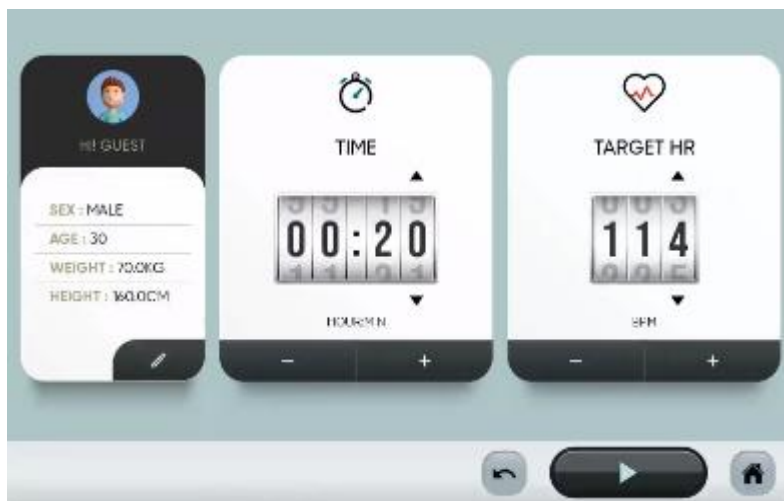
Naciśnij, aby potwierdzić wybrany program.

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 $\leq$ -25	Zmniejszenie oporu o 3 poziomy co 10 sekund, aż do osiągnięcia wartości minimalnej
Docelowe tętno - aktualne tętno $\leq$ -15	Zmniejszenie oporu o 2 poziomy co 10 sekund, aż do osiągnięcia wartości minimalnej
Docelowe tętno - aktualne tętno $\leq$ -5	Zmniejszenie oporu o 1 poziom co 10 sekund, aż do osiągnięcia wartości minimalnej
Docelowe tętno - aktualne tętno $\pm$ 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 $\leq$ -5, a opór wynosi 30, poniżej zostanie wyświetlone okno ostrzegawcze na 30 sekund, program wyłączy się i zostanie wyświetlone podsumowanie ćwiczeń.



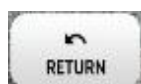
Jeśli nie zostanie wykryte tętno, poniżej pojawi się okno ostrzegawcze.



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.

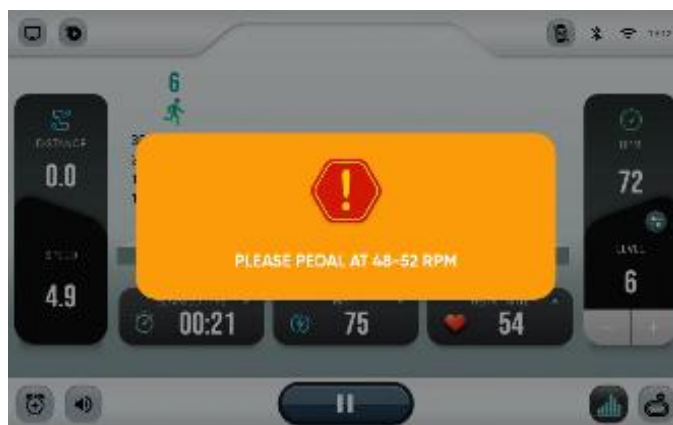
Jeśli podczas programu włączy się alarm, program zostanie wyłączony i przejdzie w tryb czuwania.

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.

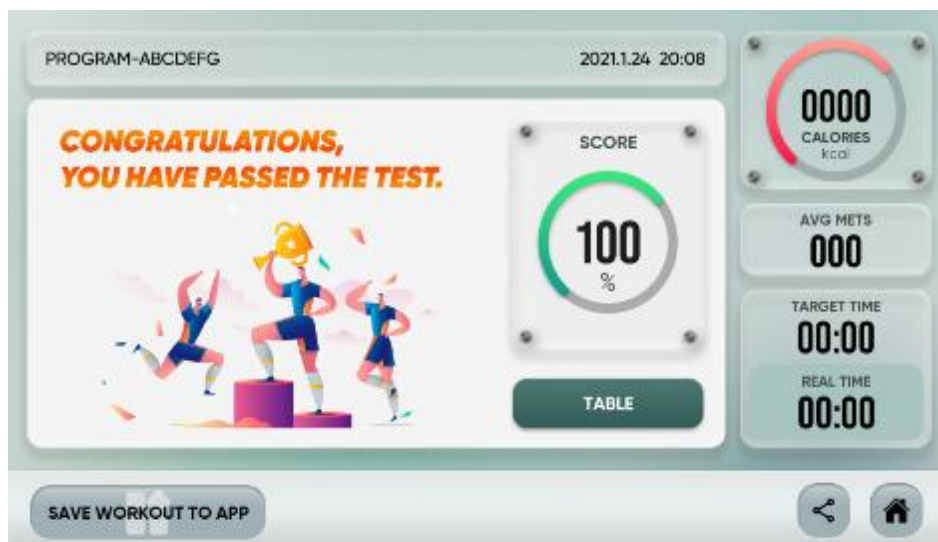


PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ

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



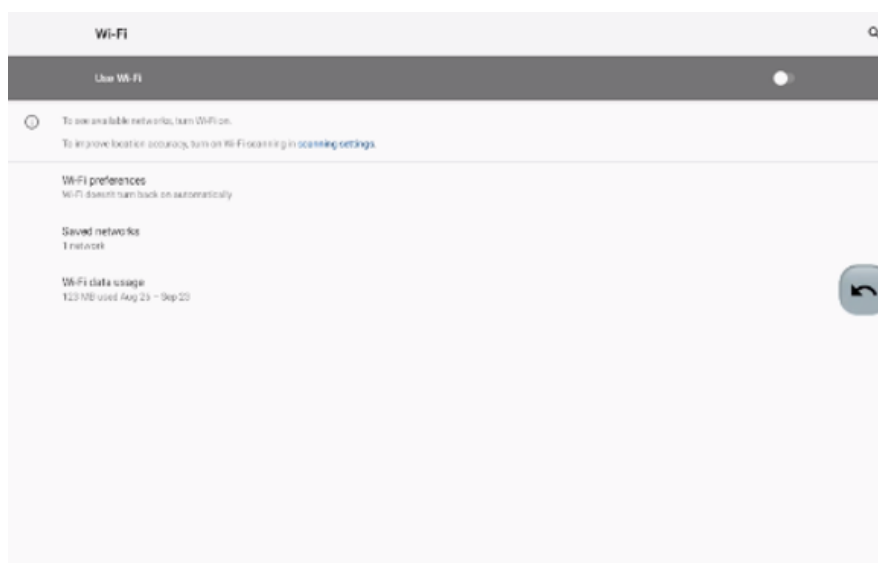
4. Informacje o urządzeniu



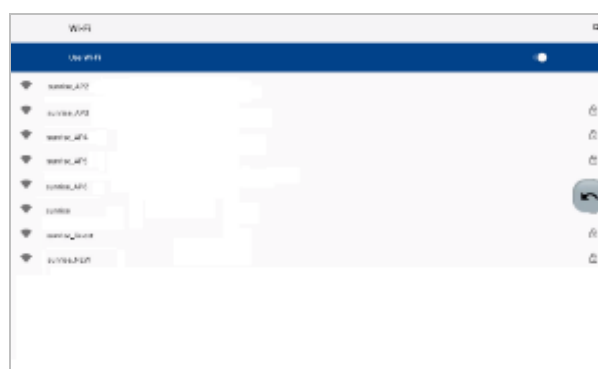
USTAWIENIA POŁĄCZENIA



WiFi

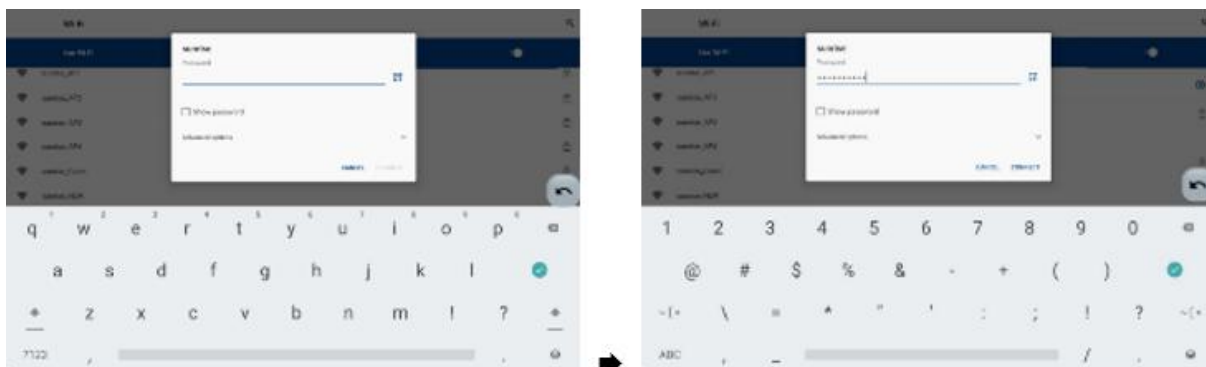


Uruchom WiFi za pomocą suwaka



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

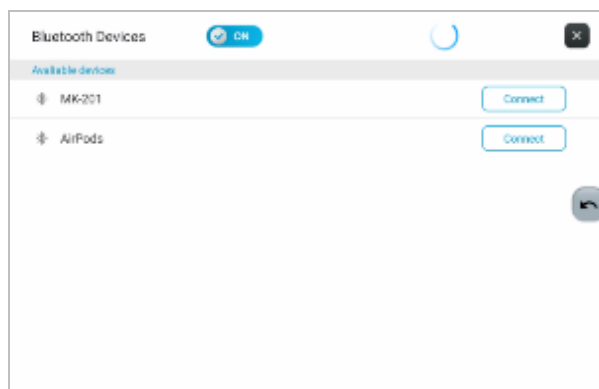


Nie połączony

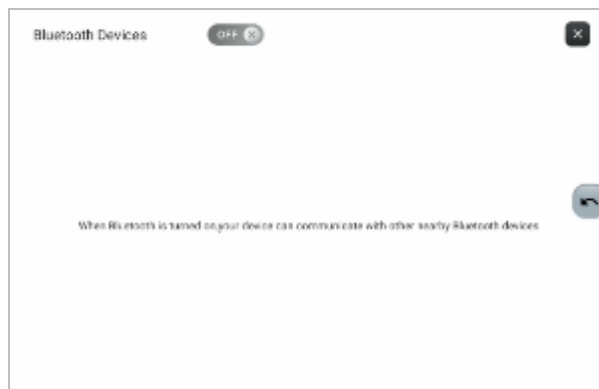
Bluetooth



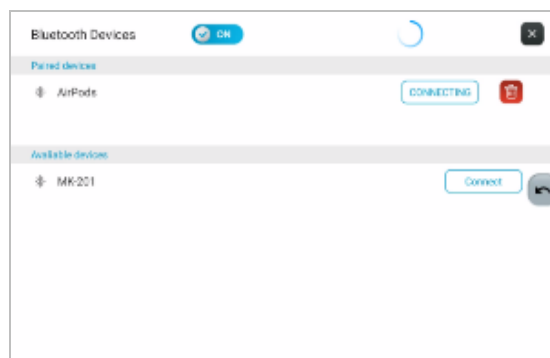
Po uruchomieniu Bluetooth automatycznie rozpocznie się wyszukiwanie aktywnych urządzeń w pobliżu. Wybierz urządzenie, które chcesz sparować.



Bluetooth Off



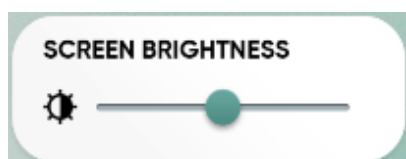
Parowanie



USTAWIENIA URZĄDZENIA

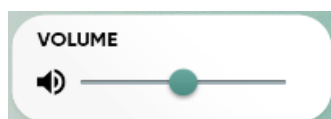


Jasność wyświetlacza



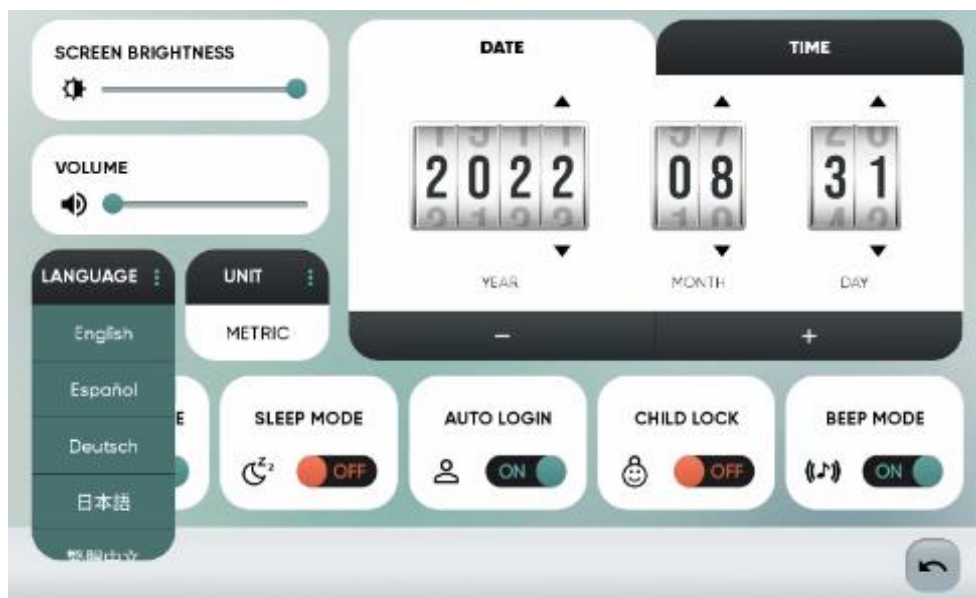
Użyj suwaka , aby dostosować jasność wyświetlacza.

Głośność



Użyj suwaka , aby dostosować głośność.

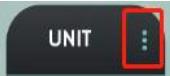
Język



Naciśnij , aby wyświetlić menu języka.

Jednostki

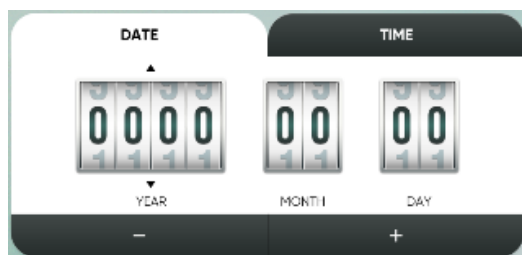


Naciśnij , aby wyświetlić menu jednostek.

Wartość domyślna: metryczne

Metryczne	Mile	kg	Cm
Imperialne	mila	funty	Stopy, cale

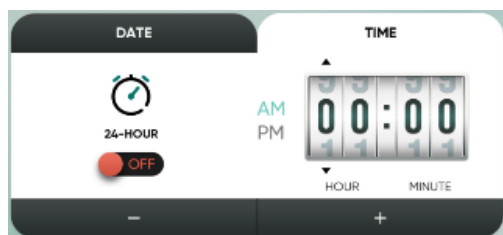
Ustawienia daty



Format daty: rok / miesiąc / dzień

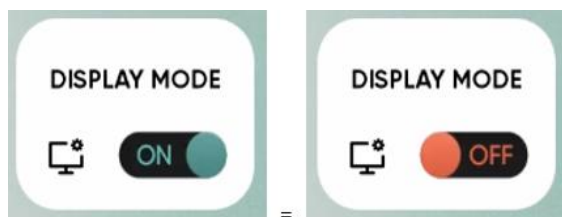
Data jest ustawiana automatycznie po połączeniu z Internetem.

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.

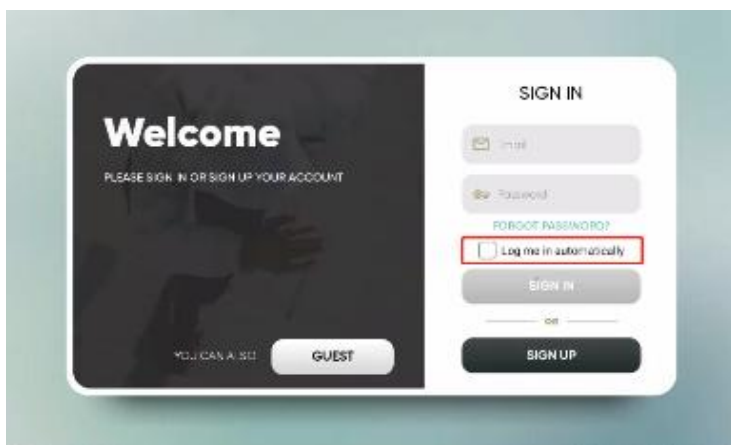
Ustawienie ma różny efekt w zależności od ustawień wyświetlania.

	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)

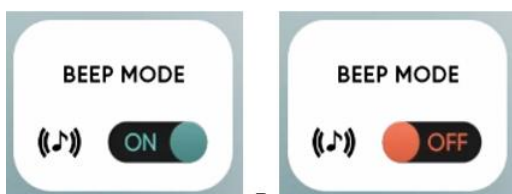
Automatyczne logowanie



Możesz skonfigurować automatyczne logowanie wybranego profilu.

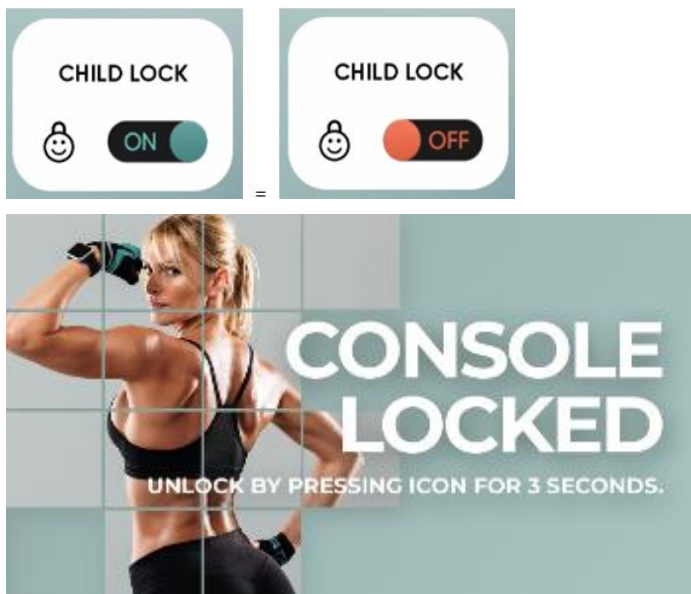


Beep



Możesz uruchomić/wyłączyć powiadomienia systemowe dźwiękowe.

Blokada dziecięca

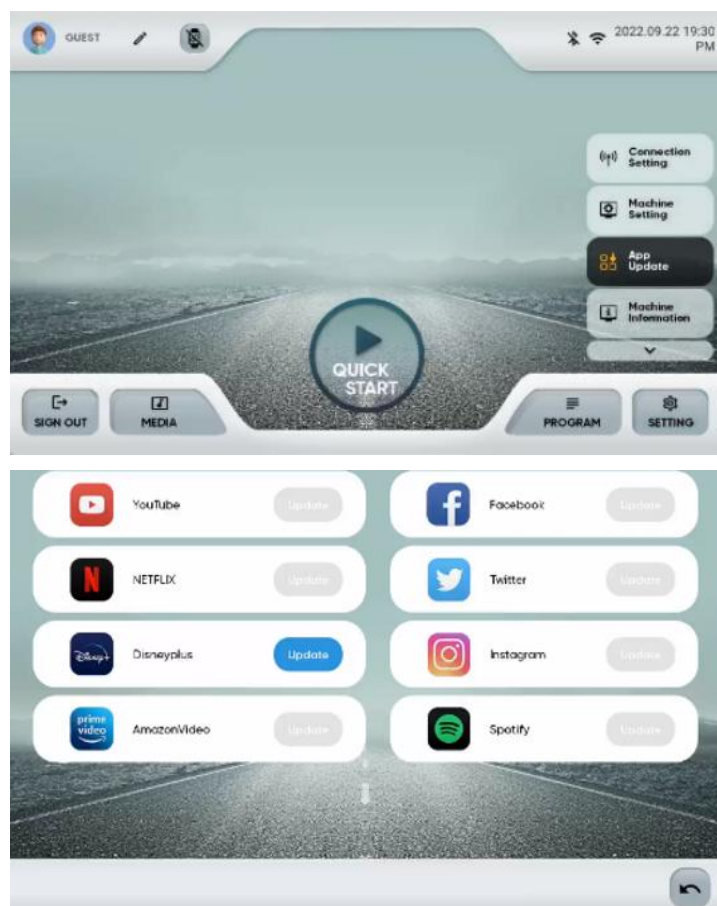


Oryginalna wartość: Włączona

Po 10 minutach bezczynności blokada zostanie uruchomiona.

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

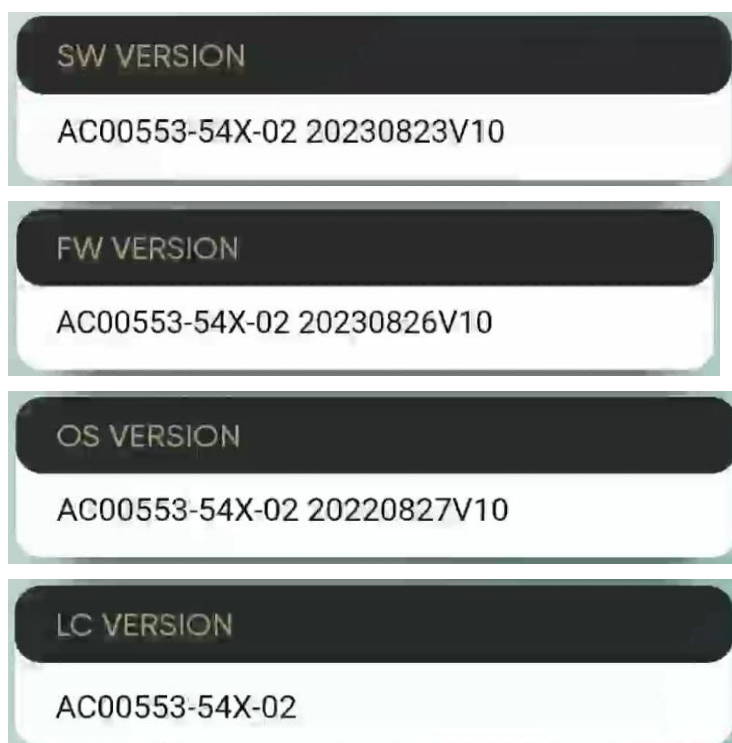
Aktualizowanie aplikacji



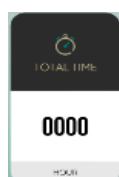
Aktualizacje systemu i aplikacji.

Informacje o urządzeniu

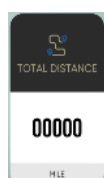
Wersja oprogramowania dla komponentu.



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

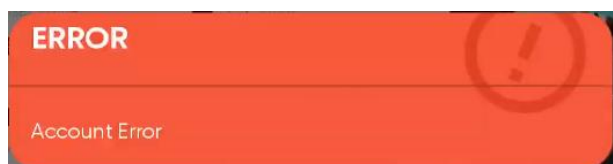


Całkowity przebyty dystans: po osiągnięciu wartości maksymalnej (9999 km) dystans będzie liczony od 0.

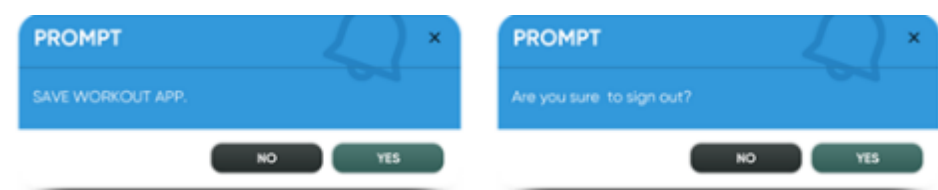


KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Błąd



Informacyjny



H.R.C

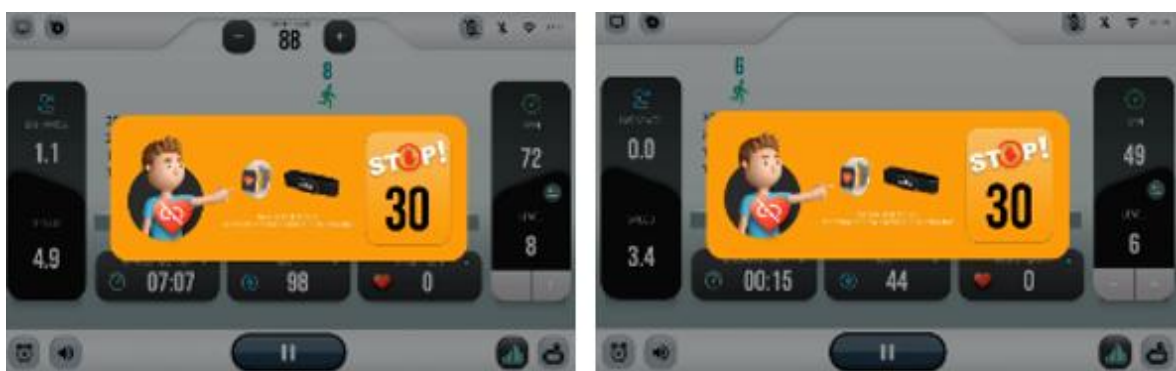


Fitness

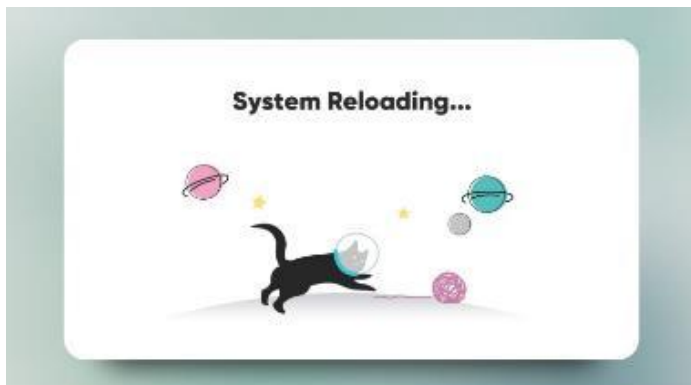


Test sprawnościowy H.R.C.

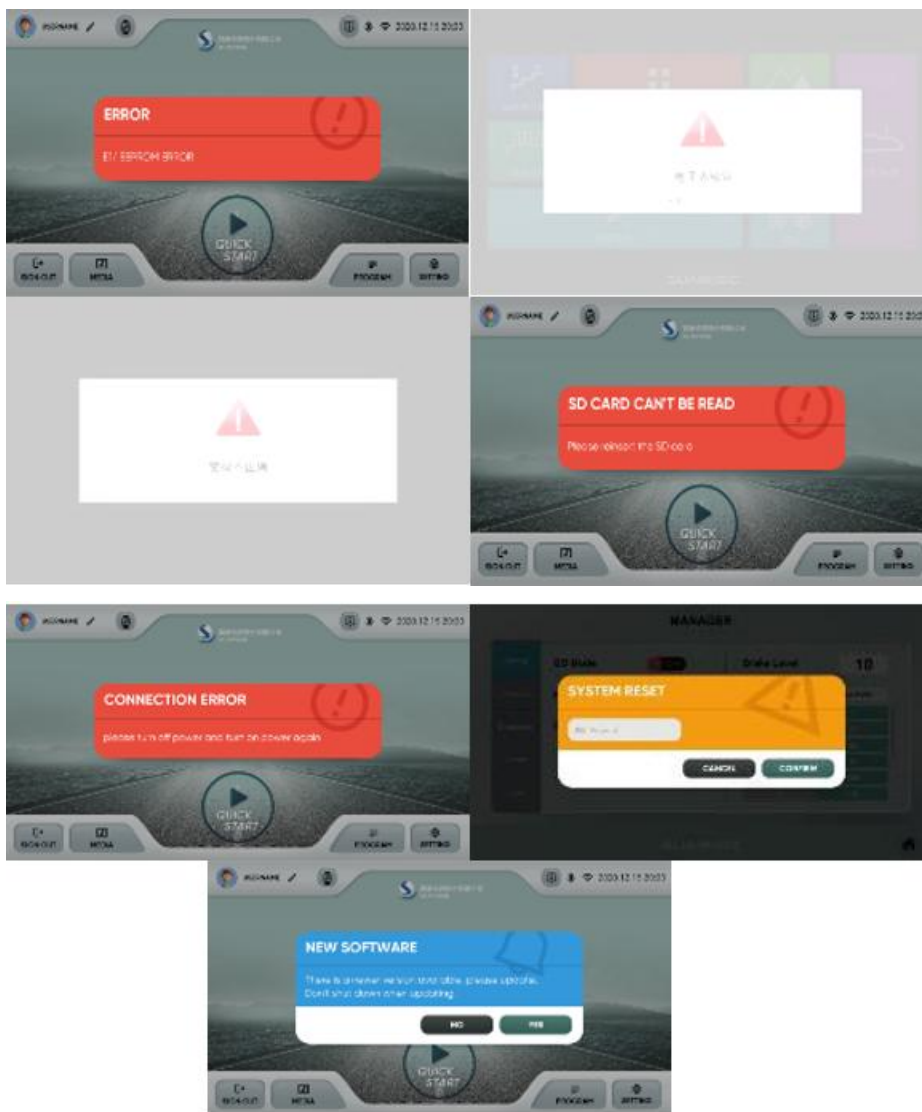
Jeżeli tętno nie zostanie wykryte przez 30 sekund, urządzenie wyłączy się.



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 na pewno je pokochasz. Dzięki prostocie ćwiczeń na rowerze stacjonarnym mogą wykonywać je osoby starsze. Przed ćwiczeniami należy wyregulować wysokość siodełka. Ważne jest, aby wygodnie usiąść. Siodełko roweru musi być ustawione tak, aby można było trzymać ergonomicznie wyprofilowane uchwyty podczas siedzenia. Nie należy mieć całkowicie wyprostowanych rąk. Można uszkodzić mięśnie.

Aby zapewnić sobie wygodne i komfortowe ćwiczenia, należy oprzeć stopy na pedale. Obecnie wszystkie nowoczesne pedały są wyposażone w paski do mocowania i stabilizacji stopy. Ważne jest, aby stopa była mocno i bezpiecznie ustawiona podczas ćwiczeń.

Podstawą ćwiczeń na rowerze jest to, że nogi poruszają się po określonej eliptycznej ścieżce. Ruch ten jest bardzo podobny do jazdy na rowerze. Podczas ćwiczeń na rowerze wystarczy usiąść na siodełku na odpowiedniej wysokości, mocno trzymać stopy w pedałach, trzymać ergonomicznie wyprofilowane uchwyty i ćwiczyć.

Na początku wskazane jest wybranie mniejszego obciążenia. Jeśli ćwiczysz regularnie na rowerze stacjonarnym, możesz stopniowo zwiększać obciążenie. Możesz zwiększać obciążenie stopniowo w

ciągu tygodnia lub dwóch tygodni. Wybór dużego obciążenia na początku treningu może prowadzić do szybkiego zmęczenia i uszkodzenia mięśni.

Podczas ćwiczeń ważne jest, aby wybrać odpowiednie obciążenie i odpowiednie tempo. Staraj się je utrzymać przez cały czas trwania ćwiczeń. 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 odpowiednim i regularnym ćwiczeniu. Na początku ćwiczeń liczba spalonych kalorii może wydawać się niska, ale regularne i odpowiednie ćwiczenia są kluczem do osiągnięcia najlepszych rezultatów.

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym prowadzą również do kształtowania mięśni. Służy głównie do wzmacniania mięśni ud i łydek. Podczas ćwiczeń na rowerze poruszasz również pośladkami.

Jeśli chcesz ćwiczyć prawidłowo, nie powinieneś zapominać o prawidłowym oddychaniu. Prawidłowe i regularne oddychanie jest zalecane w każdym ćwiczeniu. Ważne jest, aby regularnie wykonywać głębokie wdechy i wydechy. Regularne i prawidłowe oddychanie podczas ćwiczeń na rowerze stacjonarnym wiąże się z intensywnym ćwiczeniem mięśni brzucha. Zaleca się ćwiczenie 30-35 po spożyciu posiłku. Nieprzestrzeganie tego może skutkować spalaniem mniejszej ilości kalorii, a w starszym wieku nawet prowadzić do problemów trawiennych.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy również wziąć pod uwagę dietę. Zaleca się rozpoczęcie dnia od jedzenia słodkich potraw i ciastek lub musli z mlekiem. Na lunch zaleca się zjedzenie posiłku o większej zawartości kalorii. Nie należy zapominać o zupie. Wieczorem zaleca się lekkie posiłki. Jeśli chcesz poprawić swoje zdrowie, nie wystarczy zwykły trening, ale cała dieta.

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym to skuteczne ćwiczenie dla wszystkich zapracowanych osób. Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym są skuteczne we wzmacnianiu mięśni, szczególnie ud, łydek i pośladków. Regularne ćwiczenia mogą prowadzić do szczuplejszej sylwetki. Ćwiczenia są zalecane nie tylko jako zimowy trening dla kolarzy, ale także dla osób, które chcą spalić nadmiar kalorii. Regularne oddychanie, regularne ćwiczenia, rozsądne tempo i zrównoważona dieta mogą prowadzić do pożądanых rezultatów.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Podczas treningu trzymaj ciało w pozycji wyprostowanej lub możesz nauczyć się opierać ręce na przedramionach. Podczas pedałowania nie powinieneś mieć całkowicie wyprostowanych nóg. Twoje kolana powinny być lekko zgięte podczas pełnego naciskania pedału. Trzymaj głowę prosto, kręgosłup, aby zminimalizować ból mięśni szyjnych i mięśni górnej części pleców. Zawsze ćwicz płynnie i rytmicznie.

KONSERWACJA

- Podczas montażu dokręć wszystkie śruby i ustaw rower w pozycji poziomej.
- Sprawdź śruby po 10 godzinach użytkowania.
- Wytrzyj pot po ćwiczeniach. Wyczyść urządzenie szmatką i delikatnym środkiem czyszczącym. Nie używaj rozpuszczalników ani agresywnych środków czyszczących na częściach plastikowych.
- Gdy hałas jest większy, należy sprawdzić, czy wszystkie połączenia są odpowiednio dokręcone.
- Umieść 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 jest zgodny ze standardowymi przepisami bezpieczeństwa i nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Każde inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za żadne obrażenia spowodowane niewłaściwym i zabronionym użyciem urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu na rowerze treningowym skonsultuj się z lekarzem. Lekarz powinien ocenić, czy jesteś w dobrej kondycji fizycznej, aby korzystać z urządzenia i jaki wysiłek jesteś w stanie podjąć. Nieprawidłowe ćwiczenia lub zmiana pozycji ciała mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu.
- Uważnie przeczytaj poniższe wskazówki i ćwiczenia. Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz ból, nudności, trudności z oddychaniem lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenia. Jeśli ból utrzymuje się, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Ten rower treningowy nie nadaje się do celów profesjonalnych ani medycznych. Nie można go również używać w celach leczniczych.
- Monitor pracy serca nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza jedynie przybliżonych informacji o średnim tętnie, a wszelkie sugerowane tętno nie jest wiążące medycznie. 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

Ciemiętniki 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, powierzchowne 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

zużytych w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny.
Wiążącej wyceny 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

