BowFlex

Max Trainer SEi

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za wybór urządzenia fitness BowFlex Max Trainer SEi. Zachęcamy do uważnego przeczytania niniejszej instrukcji obsługi przed rozpoczęciem montażu urządzenia, zwłaszcza poniższych OSTRZEŻEŃ! OSTRZEŻENIA ZMNIEJSZAJĄ RYZYKO OPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA PRĄDEM LUB OBRAŻEŃ CIAŁĄ.

Przed przystąpieniem do dalszych czynności znajdź numer seryjny swojego orbitreka umieszczony na białej naklejce z kodem kreskowym na rurze stabilizującej i wprowadź go w odpowiednim miejscu poniżej.

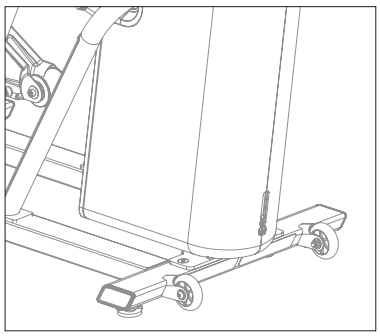
WPROWADŹ NUMER SERYJNY I NAZWĘ MODELU W PONIŻSZYCH POLACH:

NUMER SERYJNY:

NAZWA MODELU: BowFlex Max Trainer SEi

» Podczas zgłaszania serwisu należy podać NUMER SERYJNY i NAZWĘ MODELU.

LOKALIZACJA NUMERU SERYJNEGO



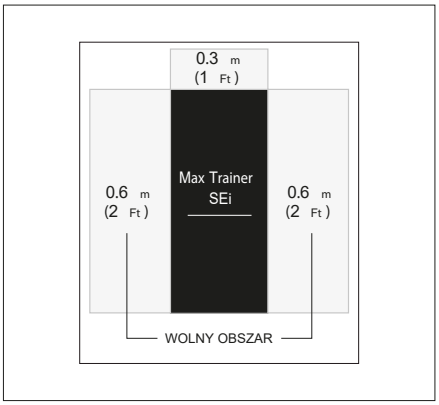
⚠ OSTRZEZENIE

NIEPRZESTRZEGANIE TYCH INSTRUKCJI MOŻE SPOWODOWAĆ OBRAŻENIA!

- Urządzenie należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji oraz w instrukcji obsługi urządzenia.
- Dzieci poniżej 13 roku życia NIE POWINNY w żadnym wypadku korzystać z urządzenia.
- Zwierzęta domowe i dzieci poniżej 13 roku życia NIE POWINNY w żadnym wypadku zbliżać się do urządzenia na odległość mniejszą niż 10 stóp / 3 metry.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, chyba że są one nadzorowane lub otrzymały instrukcje dotyczące użytkowania urządzenia od osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo.
- Podczas korzystania z urządzenia należy zawsze nosić obuwie sportowe. NIGDY nie należy obsługiwać urządzenia do ćwiczeń na boso.
- Nie należy nosić odzieży, która może zaczepić się o ruchome części urządzenia.
- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia lub śmierć.
- W przypadku odczuwania jakiegokolwiek bólu, w tym między innymi bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed ich kontynuowaniem.
- Nie należy skakać na urządzeniu.
- W żadnym momencie na urządzeniu nie może przebywać więcej niż jedna osoba.
- Urządzenie należy ustawić i obsługiwać na twardej, równej powierzchni.
- igdy nie używaj sprzętu, jeśli nie działa prawidłowo lub jest uszkodzony.
- Używaj uchwytów, aby utrzymać równowagę podczas wsiadania i zsiadania oraz dla dodatkowej stabilności podczas ćwiczeń.
- Aby uniknąć obrażeń, nie wystawiaj żadnych części ciała (na przykład palców, dłoni, ramion lub stóp) na działanie mechanizmu napędowego lub innych potencjalnie ruchomych części sprzętu.
- Urządzenie należy podłączać wyłącznie do prawidłowo uziemionego gniazdka elektrycznego.
- Urządzenia nie należy pozostawiać bez nadzoru, gdy jest podłączone do zasilania. Gdy urządzenie nie jest używane oraz przed serwisowaniem, czyszczeniem lub przenoszeniem, należy wyłączyć zasilanie, a następnie odłączyć wtyczkę z gniazdka.
- Nie należy używać urządzeń, które są uszkodzone lub mają zużyte lub zepsute części. Należy używać wyłącznie części zamiennych dostarczonych przez dział pomocy technicznej dla klientów lub autoryzowanego sprzedawcę.
- Nigdy nie używaj tego sprzętu, jeśli został upuszczony, uszkodzony lub nie działa prawidłowo, ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, znajduje się w wilgotnym lub mokrym otoczeniu lub został zanurzony w wodzie.
- Trzymaj przewód zasilający z dala od gorących powierzchni. Nie ciągnij za ten przewód zasilający ani nie wywieraj na niego żadnych obciążeń mechanicznych.
- Nie zdejmuj żadnych osłon ochronnych, chyba że zaleci to dział pomocy technicznej dla klientów. Serwisowanie powinno być wykonywane wyłącznie przez autoryzowanego technika serwisowego.
- Aby zapobiec porażeniu prądem elektrycznym, nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów.
- Nie używaj urządzenia w miejscach, w których stosowane są produkty w aerozolu (spray) lub podawany jest tlen.
- Urządzenie nie powinno być używane przez osoby o masie ciała przekraczającej maksymalną dopuszczalną masę podaną w instrukcji obsługi urządzenia.
- Nieprzestrzeganie tego zalecenia spowoduje utratę gwarancji.
- Nie należy używać tego urządzenia w miejscach, w których nie ma kontroli temperatury, takich jak między innymi: garaże, werandy, pomieszczenia przy basenach, łazienki, wiaty garażowe lub na zewnątrz. Nieprzestrzeganie tego zalecenia spowoduje utratę gwarancji.
- W celu przeprowadzenia przeglądu, naprawy i/lub serwisowania należy skontaktować się z działem pomocy technicznej dla klientów lub autoryzowanym sprzedawcą.
- Przed każdym użyciem należy upewnić się, że kierownica jest dobrze zamocowana.
- Nigdy nie obracaj pedałów ręcznie.
- Nigdy nie zsiadaj z urządzenia, dopóki pedały nie zatrzymają się całkowicie.
- Należy zachować ostrożność podczas wsiadania i zsiadania z urządzenia. Przed wsiadaniem lub zsiadaniem przesuń pedał po stronie wsiadania lub zsiadania do najniższego położenia.
- Utrzymuj górną część podpórki na stopy w czystości i suchości.
- Podczas ćwiczeń zawsze utrzymuj komfortowe tempo. Nie należy przekraczać prędkości 80 obrotów na minutę na tym urządzeniu.
- Trenażer eliptyczny nie jest wyposażony w wolne koło, dlatego ruchome części nie mogą zostać natychmiast zatrzymane.

LOKALIZACJA ORBITREKA

Ustaw orbitrek na równej powierzchni. Przed orbitrekiem powinno być 30 cm wolnej przestrzeni na przewód zasilający. Aby zapewnić łatwy dostęp, po obu stronach i z tyłu orbitreka powinna być wolna przestrzeń o szerokości co najmniej 0,6 m (23,6 cala). Nie należy ustawiać orbitreka w miejscu, które blokuje otwory wentylacyjne lub otwory wentylacyjne. Orbitrek nie powinien być umieszczony w garażu, zadaszonym patio, w pobliżu wody lub na zewnątrz.

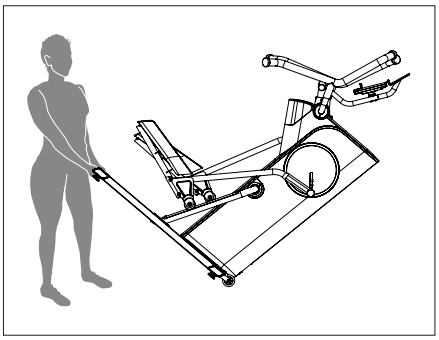


PRZENOSZENIE ORBITREKA

Twój orbitrek posiada parę kółek transportowych wbudowanych w przednią rurę stabilizującą. Aby go przenieść, najpierw odłącz zasilanie i mocno chwyć stalową część z tyłu orbitreka, ostrożnie przechyl go i przeturlaj. **Uwaga:** pamiętaj, aby chwycić stalowy pręt, a nie plastikową osłonę.

POZIOMOWANIE ORBITREKA

Aby zapewnić optymalne użytkowanie, orbitrek powinien być wypoziomowany. Po ustawieniu orbitreka w miejscu, w którym planujesz go używać, podnieś lub opuść jedną lub obie regulowane nóżki poziomujące znajdujące się na spodzie ramy. Zaleca się użycie poziomicy.
Urządzenie należy wypoziomować, jeśli powierzchnia do ćwiczeń jest nierówna lub jeśli szyna jest lekko uniesiona nad podłogą.

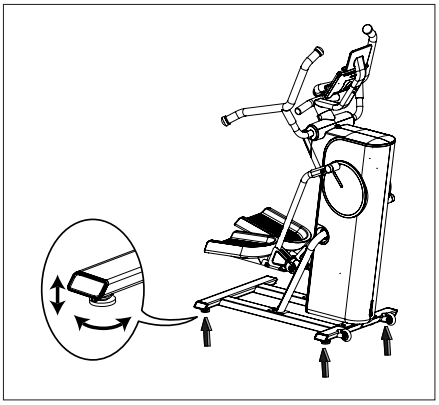


Aby wyregulować:

1. Umieść urządzenie w miejscu do ćwiczeń.
2. Poluzuj nakrętki blokujące i wyreguluj nóżki poziomujące, aż będą równomiernie wyważone w kontakcie z podłogą. Nie ustawiaj nóżek poziomujących na taką wysokość, aby się odczepiły lub odkręciły od urządzenia. Może to spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie urządzenia.
3. Dokręć nakrętki blokujące. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że urządzenie jest wypoziomowane i stabilne.

WŁAŚCIWE UŻYTKOWANIE

Ten orbitrek wykorzystuje system hamowania niezależny od prędkości. Użytkownik może regulować opór systemu hamowania niezależnie od prędkości obrotowej osi korby.



Urządzenie to oferuje różne pozycje stóp. Przesunięcie stopy do przodu w kierunku przedniej części podnóżka zwiększa wysokość kroku, co daje wrażenie podobne do korzystania z steppera. Umieszczenie stopy w kierunku tylnej części podnóżka zmniejsza wysokość kroku i daje wrażenie bardziej płynnego ruchu, podobnego do płynnego chodzenia lub biegania. Należy zawsze upewnić się, że cała stopa jest całkowicie podparta przez podnóżek.

Urządzenie to umożliwia również pedałowanie zarówno do przodu, jak i do tyłu, co pozwala urozmaicić trening i skupić się na innych głównych grupach mięśni nóg, takich jak mięśnie tylnej części uda i łydki. Aby określić prawidłową pozycję podczas treningu, należy stanąć na pedale, umieszczając stopę na jego środku. Przez cały czas należy utrzymywać lekko ugięte kolana.

ZAGROZENIE!

- Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenie może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy skonsultować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy modyfikować wtyczki dołączonej do produktu. Jeśli nie pasuje ona do gniazdka, należy zlecić instalację odpowiedniego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.
- Produkt musi być używany w obwodzie wydzielonym. Aby upewnić się, że urządzenie jest podłączone do obwodu wydzielonego, należy wyłączyć zasilanie w tym obwodzie i obserwować, czy inne urządzenia nie tracą zasilania. Jeśli tak się stanie, należy przenieść urządzenia do innego obwodu. **Uwaga:** W jednym obwodzie zazwyczaj znajduje się wiele gniazdek.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Wymiary (L x W x H)	119.1x77.6x165.6cm/ 46.9" x 30.5" x 65.2"
Waga	65 kg / 143.3 lbs.
Maksymalna waga użytkownika	136 kg / 300 lbs.

Od teraz możesz składać swój sprzęt w dogodnym dla siebie czasie. Aby uzyskać szczegółowe instrukcje dotyczące montażu, obsługi, programów, rozwiązywania problemów i konserwacji, zeskanuj kod QR po lewej stronie, aby uzyskać dostęp do pełnej instrukcji.

Jeśli zeskanowanie kodu QR się nie powiedzie, możesz odwiedzić stronę internetową dostępną tutaj: https://global.bowflex.com/en/manuals.html

Film instruktażowy dotyczący montażu można obejrzeć na stronie:

https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html

GWARANCJA

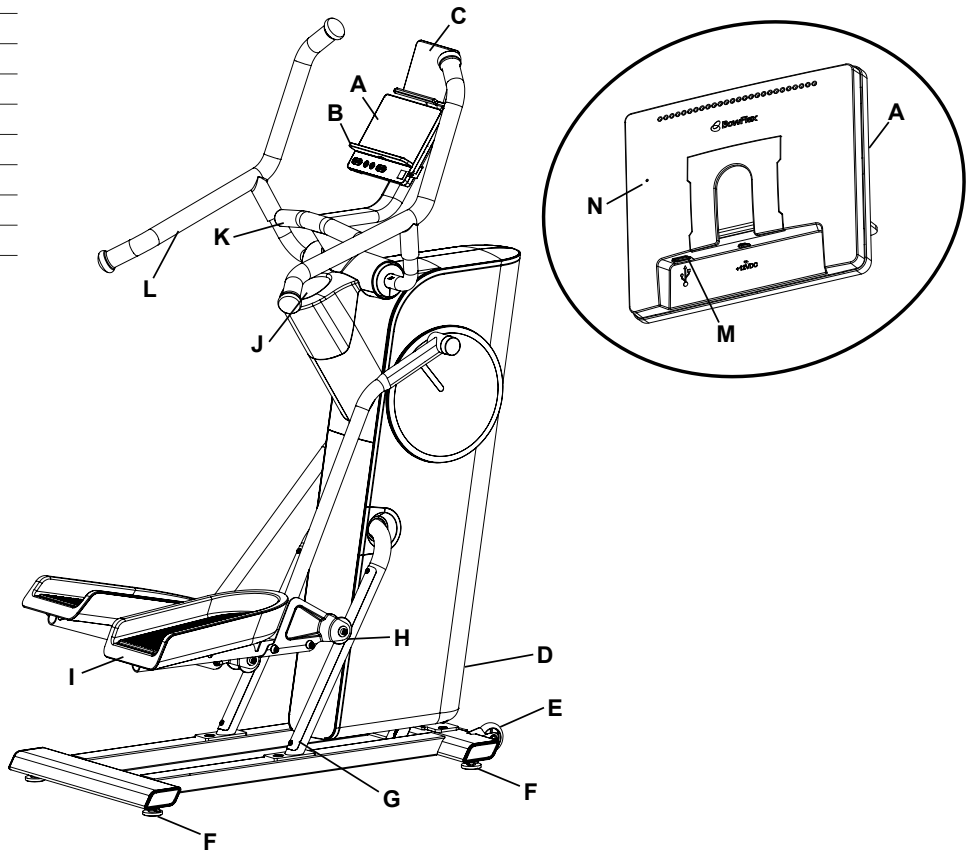
Jeśli Twój sprzęt wymaga serwisu gwarancyjnego, skontaktuj się z lokalnym działem pomocy technicznej.

☎ POMOC?

Jeśli masz jakiekolwiek pytania, potrzebujesz pomocy w doborze brakujących części lub potrzebujesz wsparcia technicznego lub konserwacji swojego sprzętu, skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta.

FUNKCJE

A	Konsola
B	Uchwyt na multimedia
C	Stojak na multimedia
D	Gniazdo zasilania
E	Kółko transportowe
F	Poziomowanie
G	Zespół prowadnicy
H	Rolka
I	Pedał
J	Uchwyt na butelkę z wodą
K	Statyczna kierownica
L	Dynamiczna kierownica
M	Port USB
N	Dioda LED stanu konsoli
O	Łączność Bluetooth® (nie pokazano)



⚠ OSTRZEZENIE

Wartości obliczone lub zmierzone przez komputer urządzenia należy traktować wyłącznie jako wartości orientacyjne. Wyświetlane tętno jest wartością przybliżoną i powinno być traktowane wyłącznie jako wartości orientacyjne. Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku omdlenia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

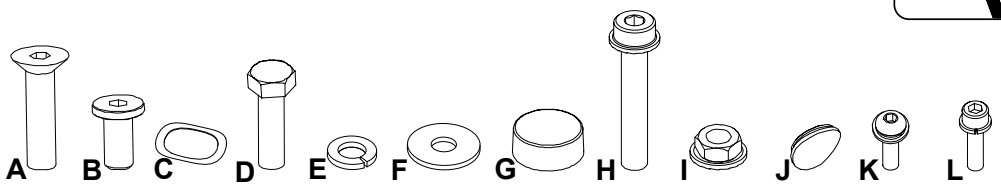
SPRZĘT I NARZĘDZIA W ZESTAWIE



4 mm
5 mm
6 mm



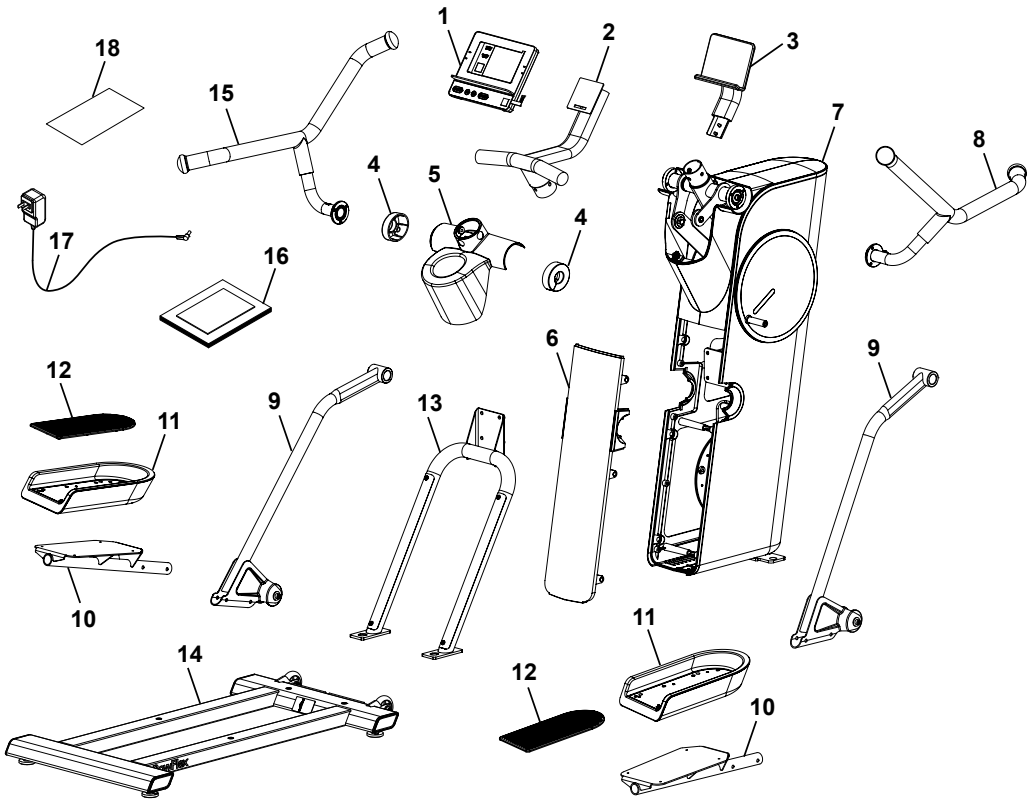
13 mm
17 mm



Przedmiot	Ilość	Opis	Przedmiot	Ilość	Opis
A	2	Śruba z łbem gniazdowym płaskim, M10x1,5x40	G	2	Nakładka
B	2	Śruba z łbem gniazdowym o niskim profilu, M10x1,5x20	H	4	Śruba z łbem walcowym z kołnierzem, M8x1,25x50, czarna
C	2	Podkładka falowa	I	4	Nakrętka sześciokątna z kołnierzem, M8 czarna
D	2	Śruba z łbem sześciokątnym, M8x1,25x25	J	3	Zatyczka
E	2	Podkładka zabezpieczająca, czarna	K	3	Śruba z łbem walcowym z podkładką, M6x16, czarna
F	2	Podkładka płaska szeroka M8 czarna	L	6	Śruba z łbem sześciokątnym/podkładka, M6x1,0x20

Uwaga: Wybrane elementy sprzętu zostały dostarczone jako części zamienne w karcie sprzętu. Należy pamiętać, że po prawidłowym montażu urządzenia mogą pozostać elementy sprzętu.

CZĘŚCI



Przedmiot	Ilość	Opis	Przedmiot	Ilość	Opis
1	1	Montaż konsoli	10	2	Pedał
2	1	Zespół kierownicy	11	2	Platforma pedału
3	1	Stojak na multimedia	12	2	Podkładka pod pedał
4	2	Pierścień osłonowy	13	1	Zespół prowadnicy
5	1	Górna osłona	14	1	Zespół stabilizatora
6	1	Tylna osłona	15	1	Lewy dynamiczny kierownica
7	1	Zespół główny	16	1	Zestaw dokumentów
8	1	Prawa dynamiczna kierownica	17	1	Zasilacz sieciowy
9	2	Noga	18	1	Karta sprzętowa

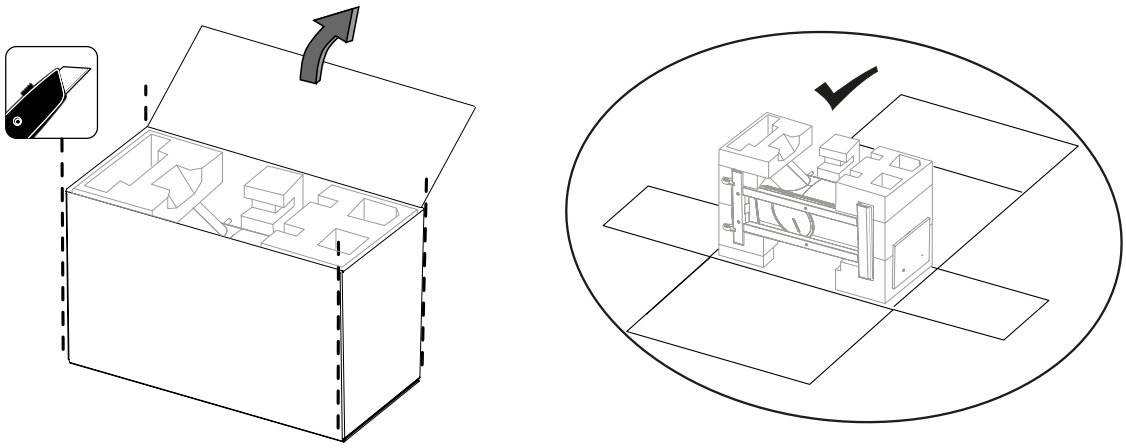
Uwaga: Na wszystkich częściach prawych („R”) i lewych („L”) umieszczono naklejki ułatwiające montaż.

MONTAŻ

1. Trzymając pudełko w pobliżu miejsca, w którym zamierzasz wykonywać ćwiczenia, otwórz górną klapkę i ostrożnie odetnij rogi pudełka.

⚠ Podczas cięcia pudełka nożyczkami lub nożem do kartonów należy uważać, aby nie zranić się. Należy zawsze trzymać ręce i palce z dala od nożyczek lub noża do kartonów. Należy pamiętać, że pudełko jest zszyte zszywkami transportowymi, które mogą być niebezpieczne. Należy zawsze trzymać ręce i palce z dala od nich.

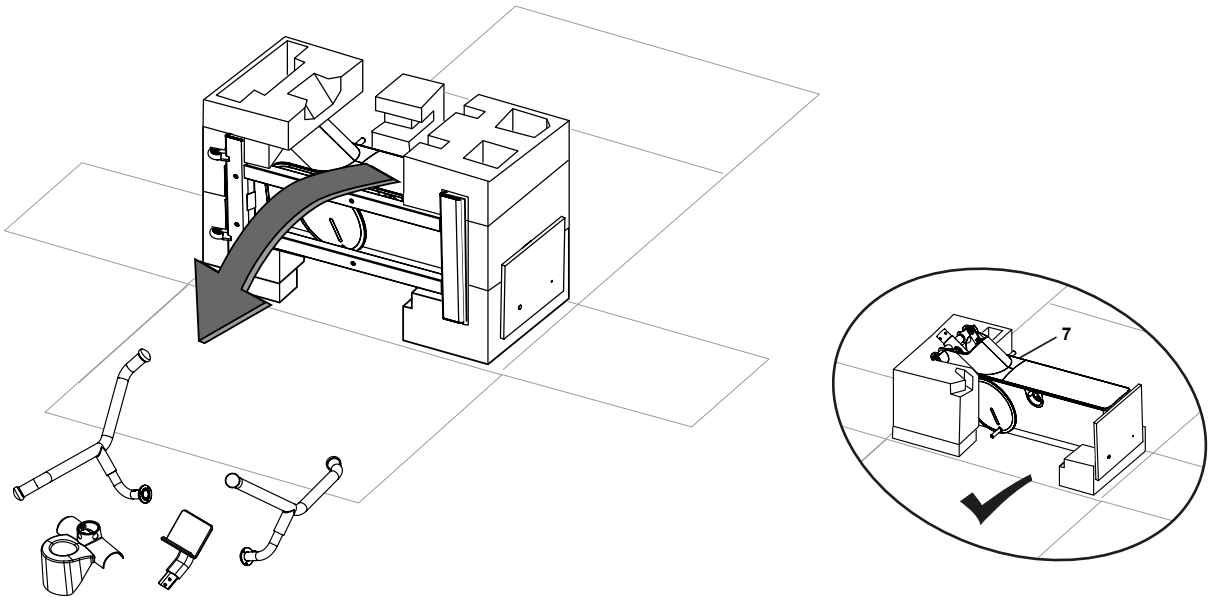
UWAGA: Pudełko może służyć do ochrony podłogi. Zawartość pudełka może nie być dokładnie zgodna z przedstawionymi zdjęciami.



2. Rozpakuj wszystkie części i opakowania z obszaru głównego zespołu, pozostawiając główny zespół i części pod nim na miejscu.

⚠ Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas wykonywania czynności montażowych związanych z tymi elementami należy poprosić o pomoc drugą osobę. Nie należy samodzielnie wykonywać czynności wymagających podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania nieporęcznych ruchów. Podczas rozpakowywania należy trzymać ręce i stopy z dala od elementów urządzenia.

UWAGA: Należy utrzymywać porządek w bezpośrednim sąsiedztwie pudełka. Jeśli urządzenie znajduje się w dwóch pudełkach, główny zespół znajduje się w pudełku nr 1.



Urządzenie należy wypoziomować, jeśli powierzchnia treningowa jest nierówna lub jeśli zestaw szyn nie przylega całkowicie do podłogi. Aby wyregulować:

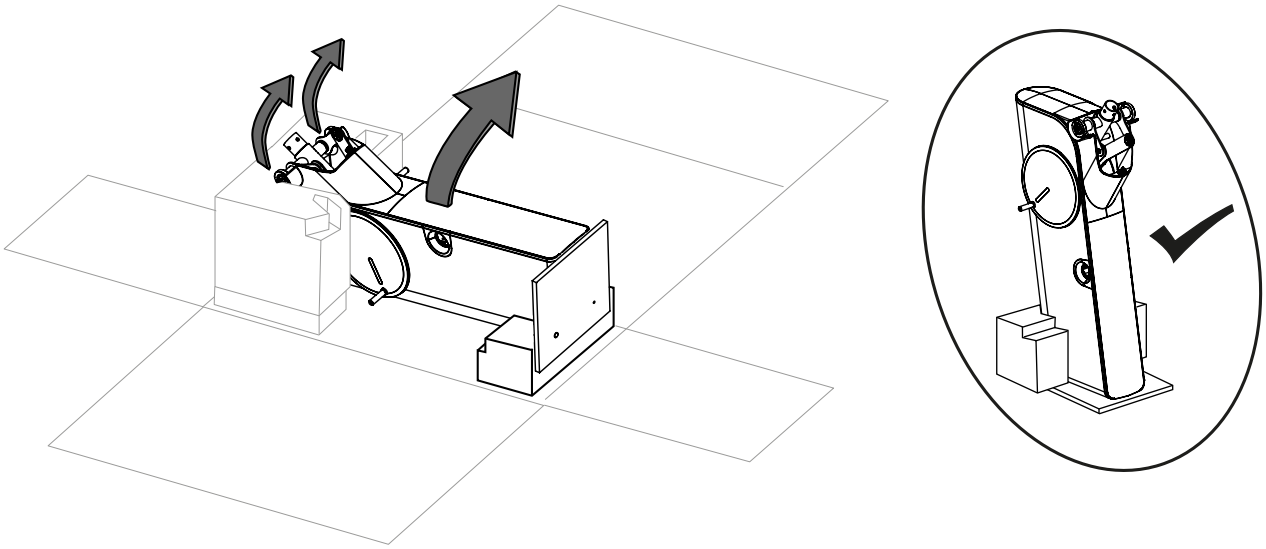
1. Umieść urządzenie w miejscu treningu.
2. Poluzuj nakrętki blokujące i wyreguluj poziomice, aż będą równomiernie przylegać do podłogi. Nie reguluj poziomic do takiej wysokości, że odłączą się lub odkręcą od urządzenia. Może to spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie urządzenia.
3. Dokręć nakrętki blokujące.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że urządzenie jest wypoziomowane i stabilne.

3. Bezpiecznie obróć główny zespół do pozycji pionowej.

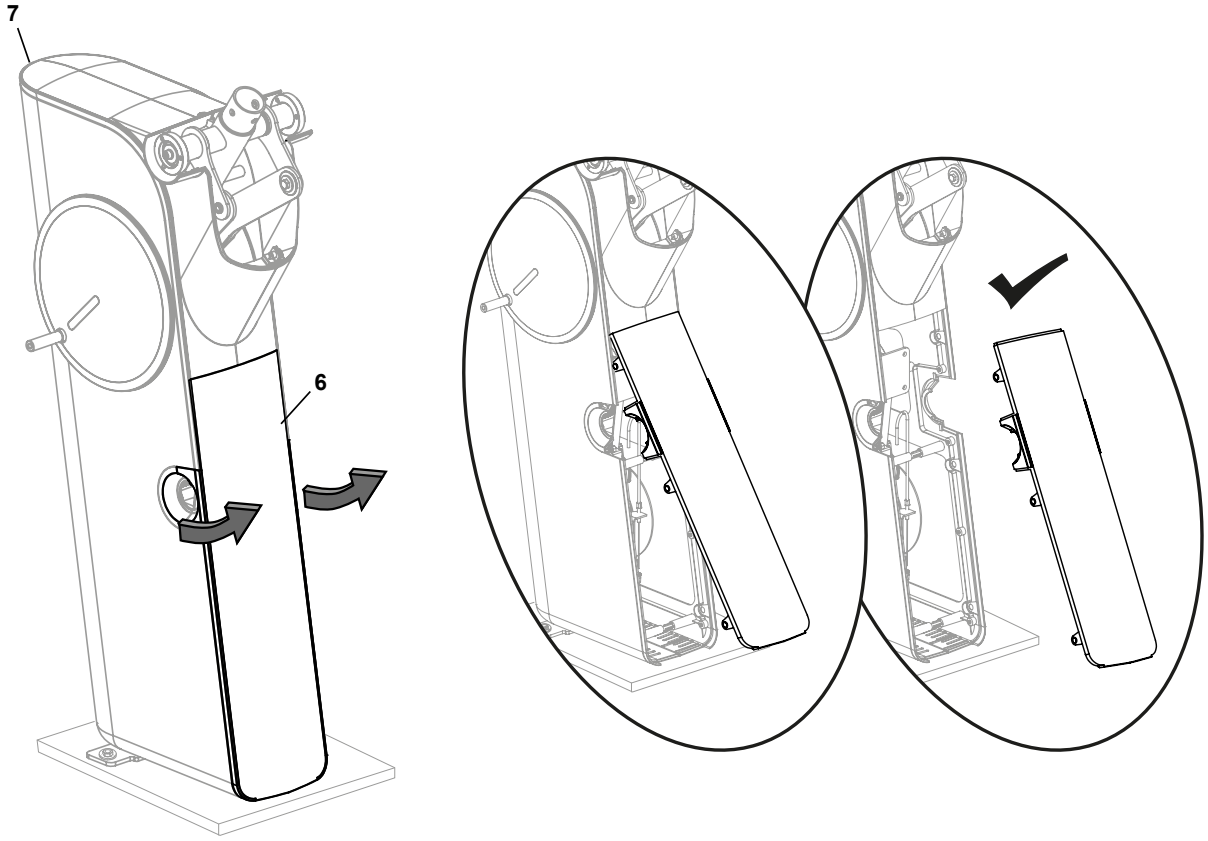
Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas wykonywania czynności montażowych związanych z tymi elementami należy poprosić o pomoc drugą osobę. Nie należy samodzielnie wykonywać czynności wymagających podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania nieporęcznych ruchów. W razie potrzeby należy poprosić drugą osobę o pomoc przy obracaniu.

UWAGA: Przenieś części, które znajdowały się pod zespołem głównym, poza obszar montażu.



4. Zdejmij tylną osłonę z głównego zespołu.

UWAGA: Chwytając tylną osłonę za boczne otwory, gwałtownie pociągnij ją do góry, aby odłączyć tylną osłonę od głównego zespołu.

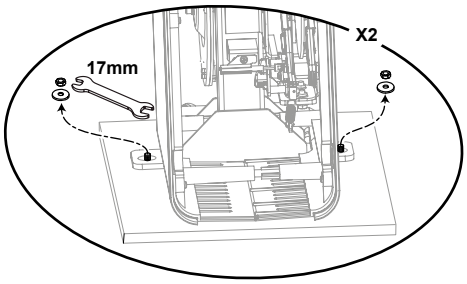


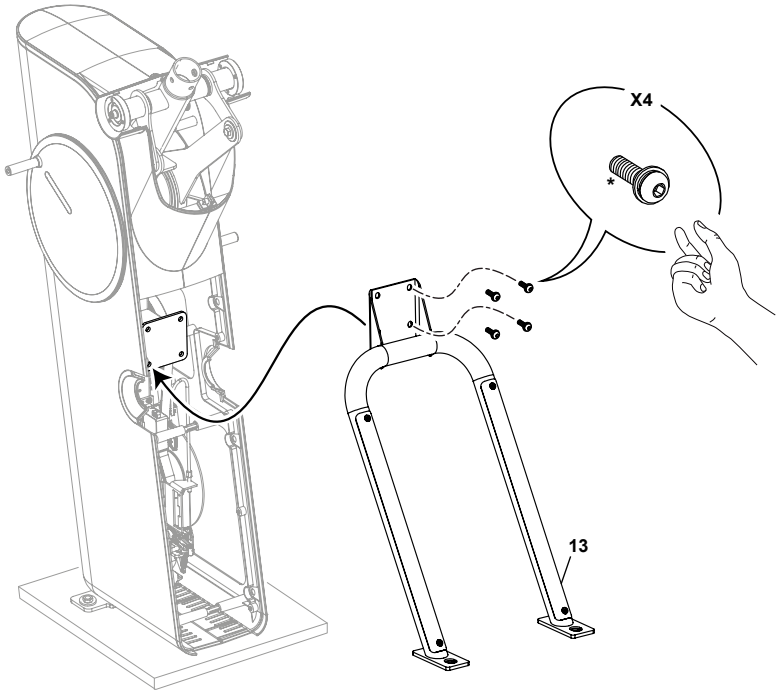
MONTAŻ

5. Przymocować zespół prowadnic do zespołu głównego. Następnie wyjąć elementy montażowe z płyty transportowej.

Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas wykonywania czynności montażowych związanych z tymi elementami należy poprosić o pomoc drugą osobę. Nie należy samodzielnie wykonywać czynności wymagających podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania nieporęcznych ruchów.

UWAGA: Elementy montażowe należy dokręcać ręcznie, dopóki nie pojawi się polecenie dokręcenia ich do końca. Elementy montażowe (*) są wstępnie zainstalowane i nie znajdują się na karcie elementów montażowych.

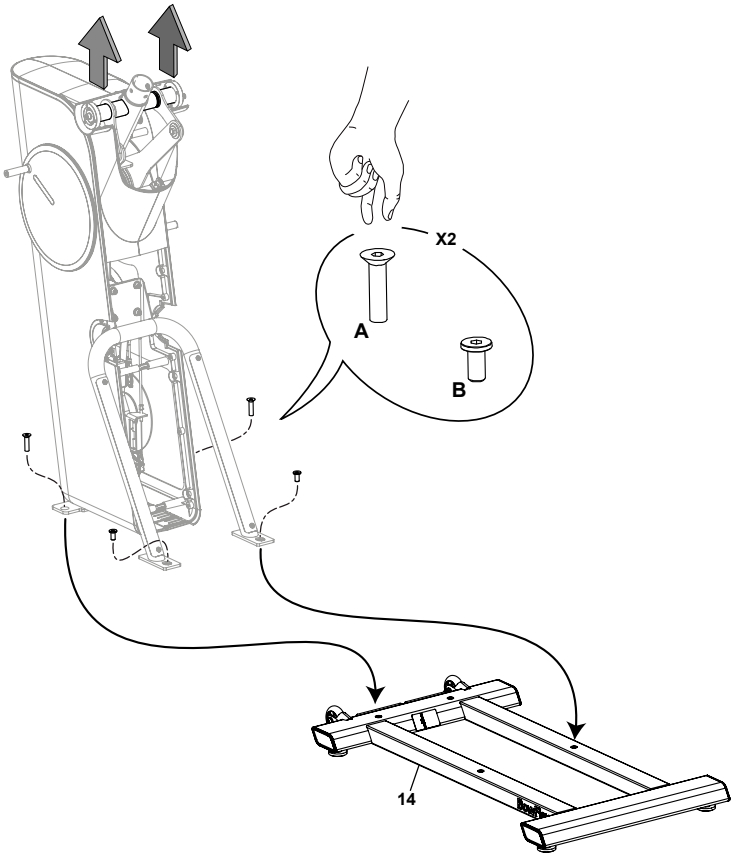


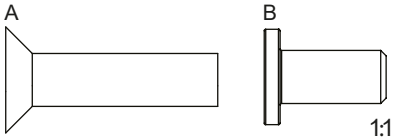


6. Ostrożnie podnieś zespół ramy z płyty transportowej i zamocuj go do zespołu stabilizatora.

Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas wykonywania czynności montażowych związanych z tymi elementami należy poprosić o pomoc drugą osobę. Nie należy samodzielnie wykonywać czynności wymagających podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania nieporęcznych ruchów. Podnieść zespół ramy z wnętrza zespołu obrotowego, jak pokazano poniżej.

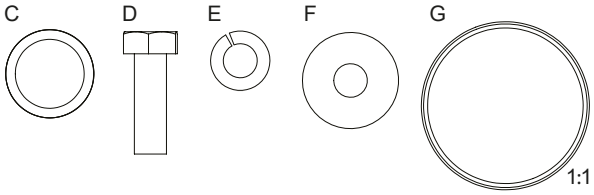
UWAGA: Po ręcznym dokręceniu wszystkich elementów mocujących należy całkowicie dokręcić **WSZYSTKIE** elementy mocujące z poprzednich kroków.

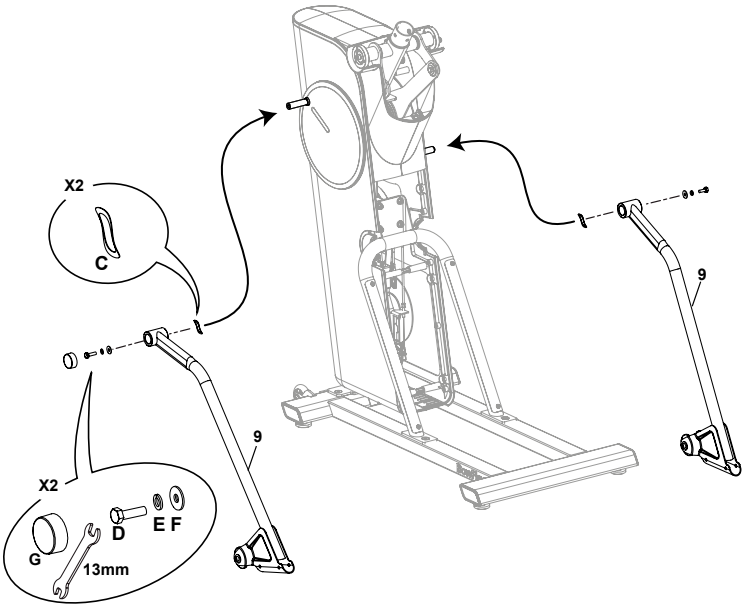




7. Przymocuj nogi do ramy

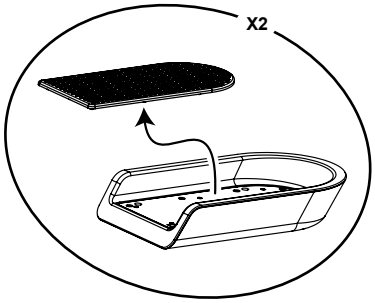
Należy pamiętać, że nogi są połączone i gdy jedna z nich się porusza, druga również się porusza.

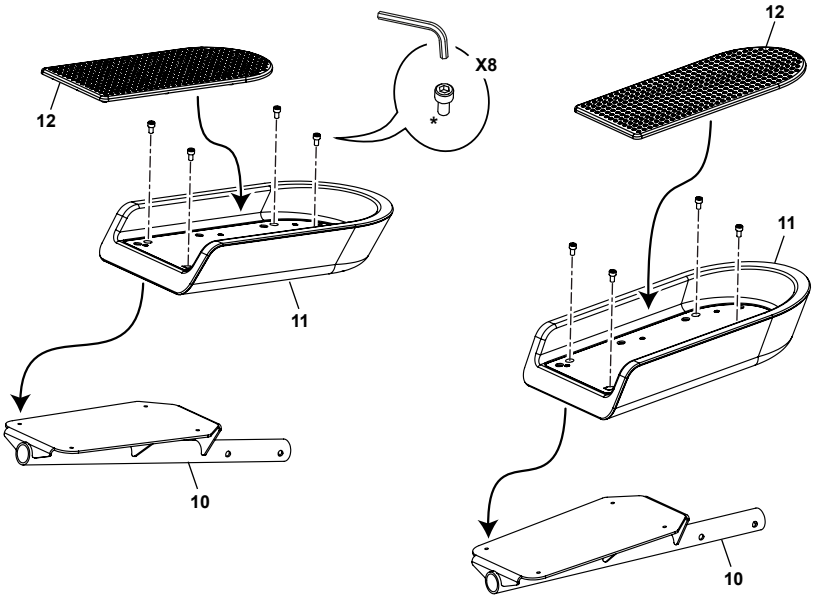




8. Zdejmij podkładki z platform pod stopy. Następnie zamocuj platformy i podkładki pod stopy do pedałów.

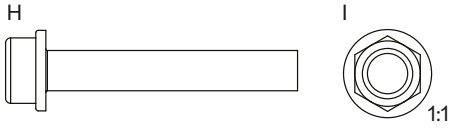
UWAGA: Sprzęt (*) jest wstępnie zainstalowany i nie znajduje się na karcie sprzętowej.

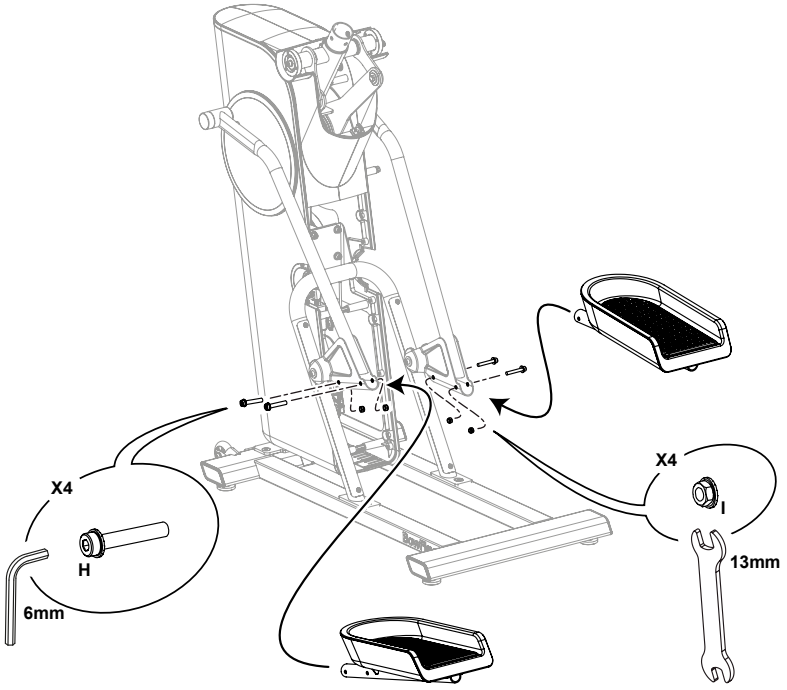




9. Przymocować zespoły pedałów do zespołu ramy

Aby uniknąć poważnych obrażeń, podczas wkładania końcówek rurki do zespołów nóg należy uważać, aby nie przytrzasnąć sobie palców lub dłoni.

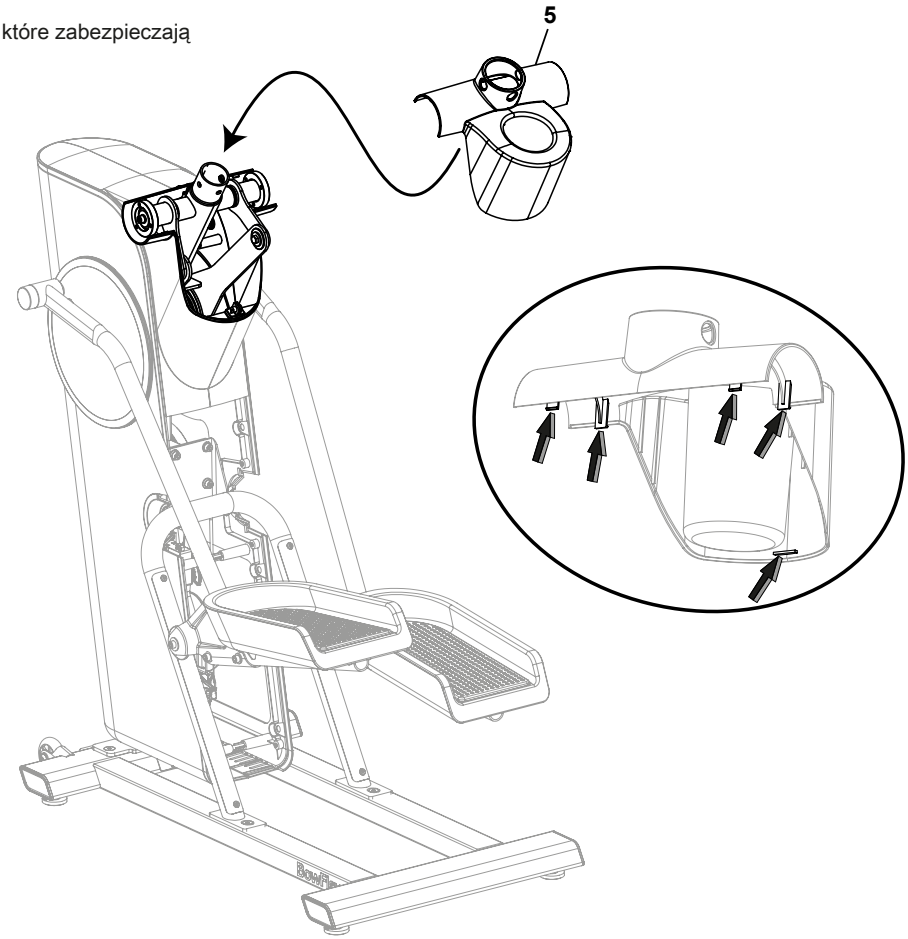




MONTAŻ

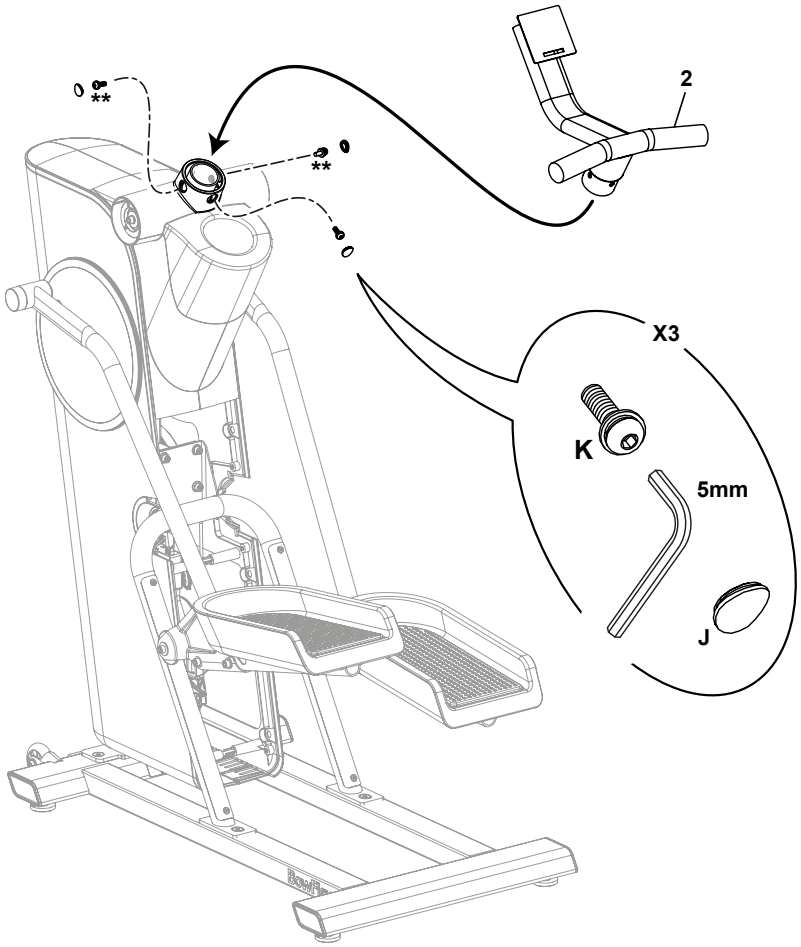
10. Zamocuj górną osłonę do zespołu ramy.

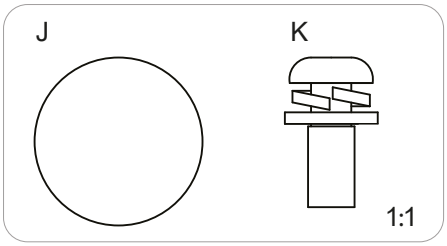
UWAGA: Istnieje 5 zaczepów, które zabezpieczają górną osłonę.



11. Przymocuj zespół kierownicy do zespołu ramy, a następnie włóż zatyczki.

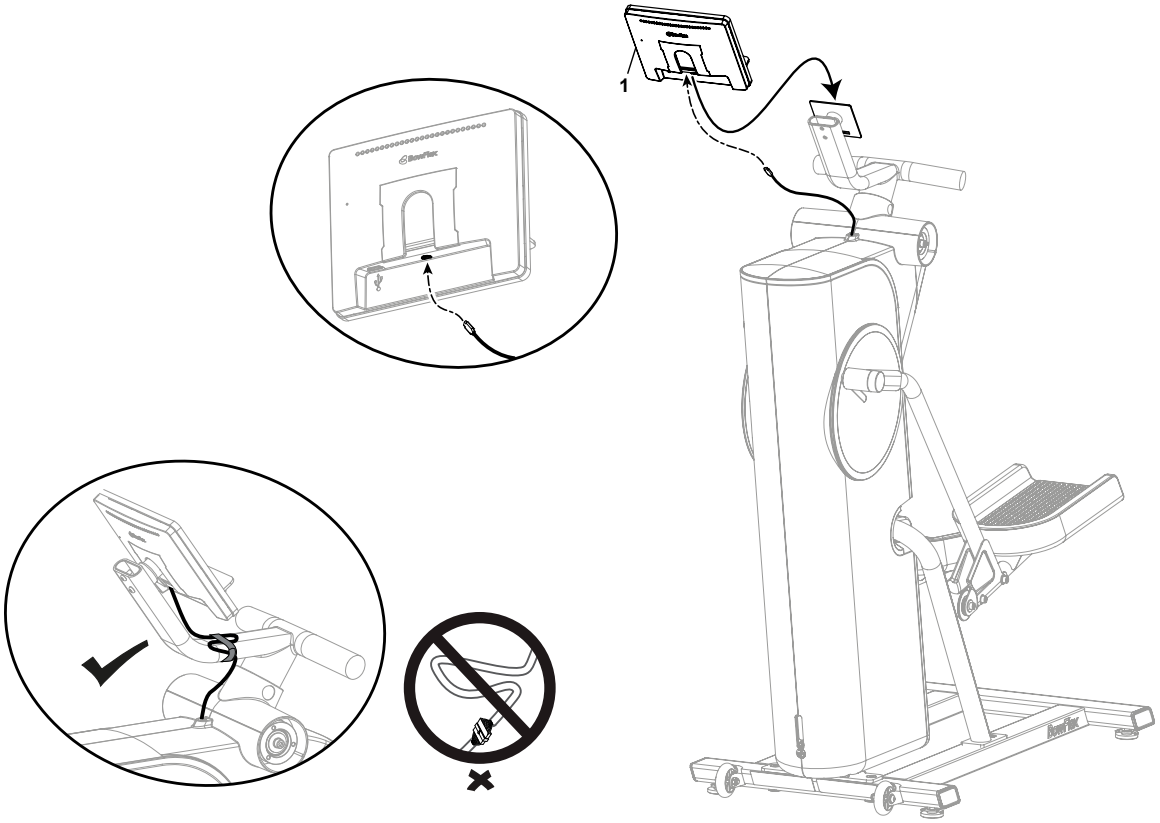
UWAGA: ** Najpierw zamontować elementy mocujące po bokach. Nie dokręcać całkowicie, dopóki **WSZYSTKIE** elementy mocujące nie zostaną zamontowane.

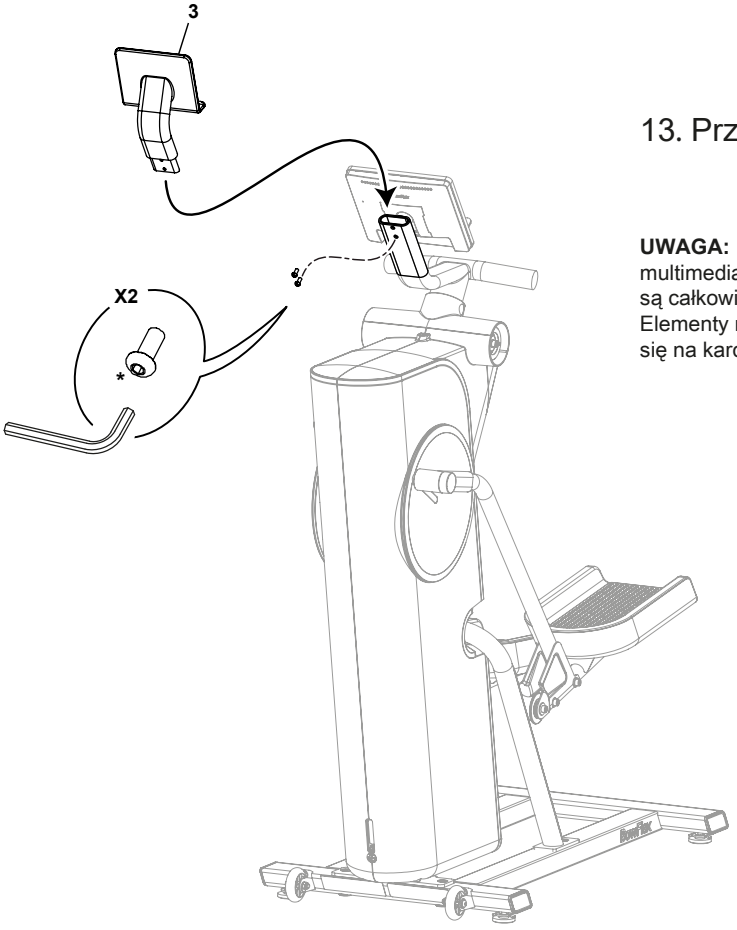




12. Podłącz kabel do konsoli, a następnie zamocuj konsolę do zespołu kierownicy.

UWAGA: Nie przecinać ani nie ściskać kabli konsoli. Przesuń konsolę w dół, aż zatrzask zaskoczy, zabezpieczając ją.
Po zamocowaniu użyj dostarczonej opaski kablowej, aby przymocować kabel do zespołu kierownicy.





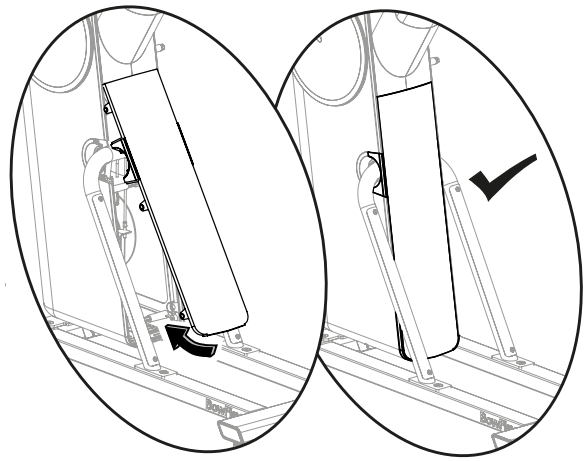
13. Przymocuj stojak na multimedia do ramy.

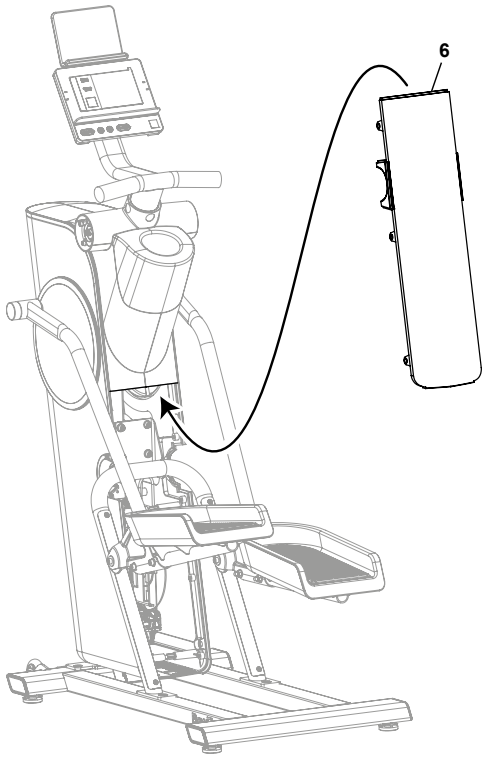
UWAGA: Podczas wkręcania śrub należy lekko przechylić stojak na multimedia w kierunku konsoli, aby upewnić się, że elementy montażowe są całkowicie osadzone w stojaku na multimedia.
Elementy montażowe (*) są wstępnie zainstalowane i nie znajdują się na karcie elementów montażowych.

MONTAŻ

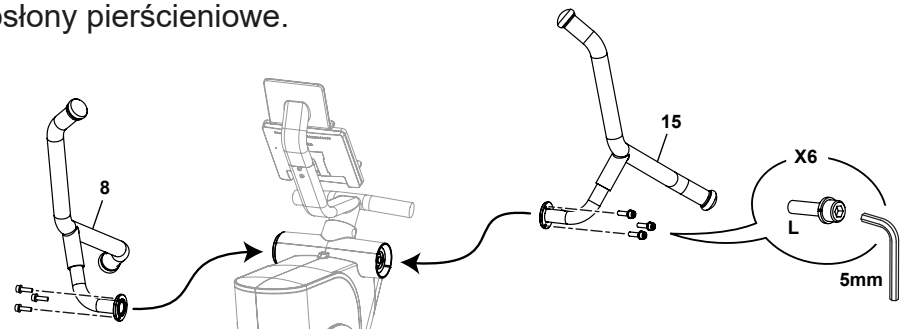
14. Przymocuj tylną osłonę do zespołu ramy.

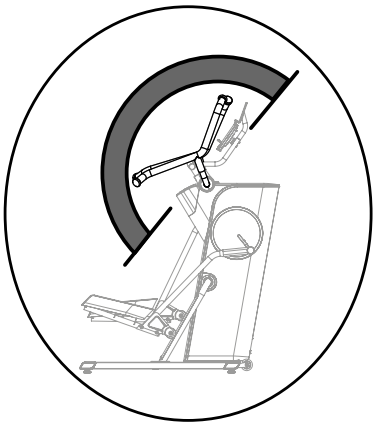
UWAGA: Umieść górną część tylnej osłony na zespole ramy, a następnie obróć ją w dół, aby ją zamocować. Jest tam 6 zaczepów, które ją zabezpieczą.





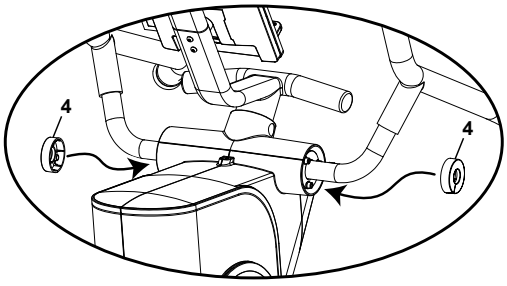
15. Przymocuj dynamiczne kierownice do zespołu ramy, a następnie zamocuj osłony pierścieniowe.

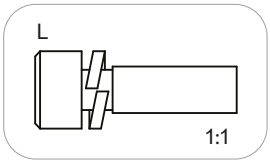




Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas wykonywania czynności montażowych związanych z tymi elementami należy poprosić o pomoc drugą osobę. Nie należy samodzielnie wykonywać czynności wymagających podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania nieporęcznych ruchów. Należy pamiętać, że pedały i dynamiczna kierownica są połączone i gdy jedna z tych części się porusza, druga również się porusza.

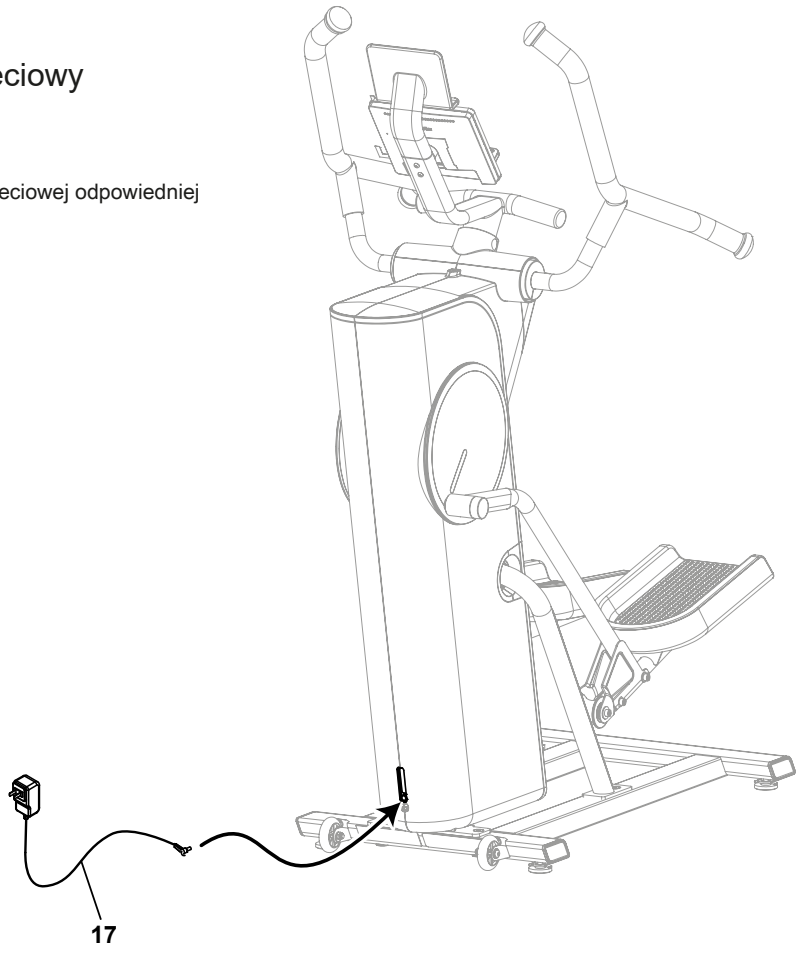
UWAGA: Należy zamocować dynamiczne kierownice tak, aby znajdowały się w zakresie działania dla użytkownika. Gdy pedały są wypoziomowane, dynamiczne kierownice znajdują się w odpowiedniej pozycji. Należy upewnić się, że zaczepy po wewnętrznej stronie osłon pierścieniowych są wyrównane z elementami mocującymi, aby je całkowicie zamocować.





16. Podłącz zasilacz sieciowy do zespołu ramy

UWAGA: Należy używać wtyczki sieciowej odpowiedniej dla danego regionu.



17. Inspekcja końcowa

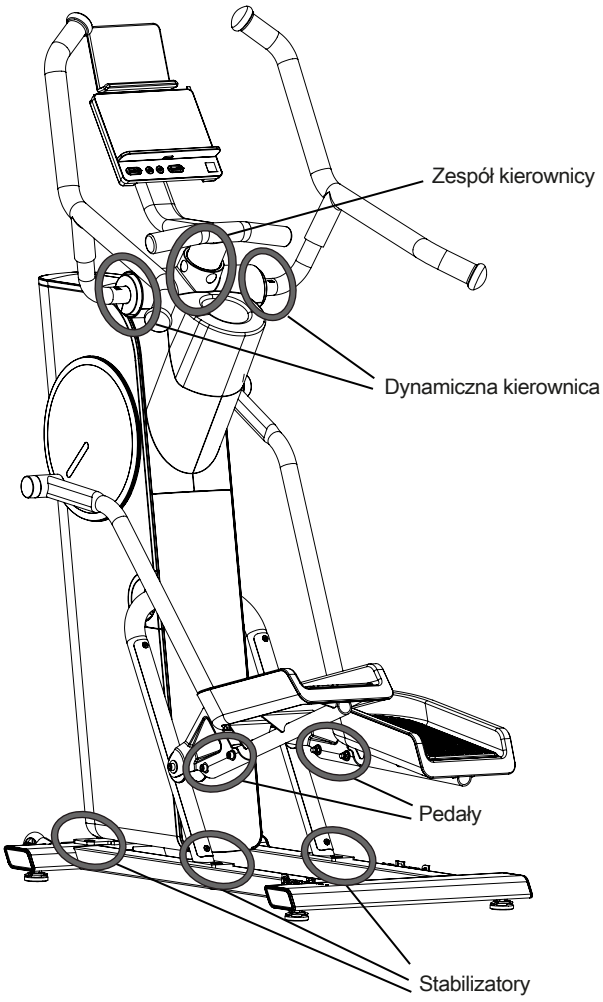
Sprawdź urządzenie, aby upewnić się, że wszystkie elementy są dobrze dokręcone, a komponenty prawidłowo zamontowane.

UWAGA: Zdejmij wszystkie osłony ochronne z przedniej części konsoli. Zdejmij plastikowe paski chroniące przed zarysowaniami z prowadnic.

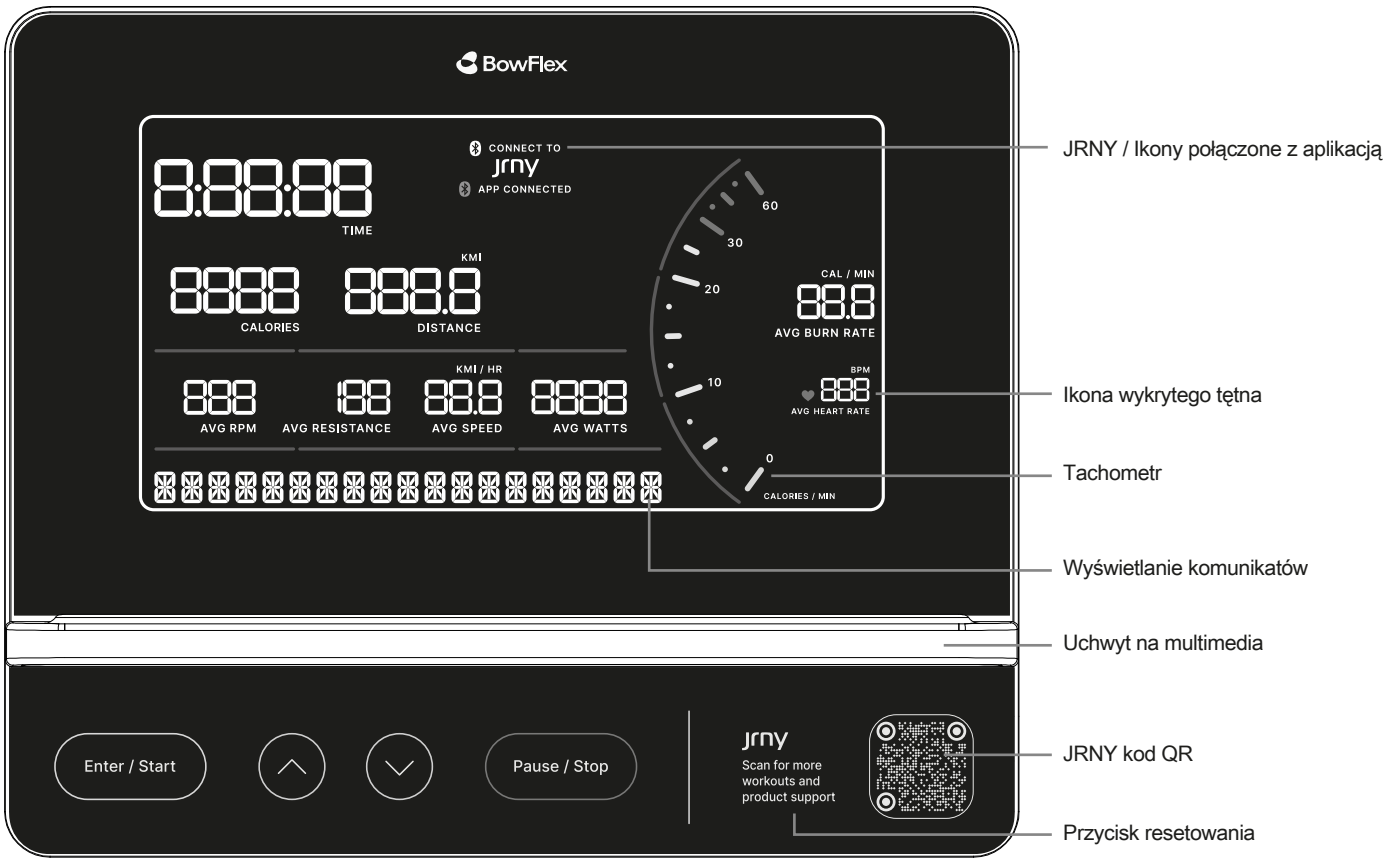
Zapisz numer seryjny w polu przewidzianym do tego celu na pierwszej stronie niniejszej instrukcji.

Nie używaj urządzenia, dopóki nie zostanie ono w pełni zmontowane i sprawdzone pod kątem prawidłowego działania zgodnie z instrukcją obsługi.

UWAGA: Po kilku pierwszych treningach niektóre elementy mocujące będą wymagały ponownego dokręcenia. Aby zapewnić cichą i płynną pracę urządzenia, należy dokręcić wskazane elementy mocujące po trzech treningach.
Należy sprawdzać i całkowicie dokręcać wszystkie elementy mocujące co miesiąc lub po każdych 20 godzinach użytkowania.



KONSOLA



Funkcje konsoli

Konsola wyświetla informacje o treningu na ekranach wyświetlacza.

Funkcje klawiatury

Przycisk Enter/Start

Rozpoczyna trening, potwierdza wartości treningowe i przechodzi dalej przez opcje menu.

Przycisk (▲) zwiększania

Naciśnij, aby zwiększyć poziom oporu lub przejść przez dostępne opcje ustawień.

Przycisk(▼) zmniejszania

Naciśnij, aby zmniejszyć poziom oporu lub przejść przez dostępne opcje ustawień.

Przycisk pauza/stop

Wstrzymuje aktywny trening, potwierdza wartość ustawienia lub kończy wstrzymany trening.

JRNY kod QR

Aby znaleźć więcej ćwiczeń i informacji o produktach, zeskanuj kod QR za pomocą swojego urządzenia.

Przycisk resetowania (pośrodku w tekście)

Tylko do użytku przez serwisanta. Po naciśnięciu podczas włączania zasilania przycisk przywraca ustawienia konsoli do domyślnych ustawień fabrycznych.
Konsola będzie wymagała aktualizacji, aby stała się w pełni funkcjonalna. Nie ma to wpływu na dane treningowe.

Po naciśnięciu przycisku konsola wyemituje sygnał dźwiękowy (jeśli ustawienie głośności jest włączone).

Wyświetlanie danych treningowych



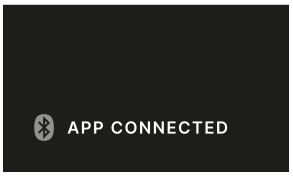
Białe logo Bluetooth® + ikona „CONNECT TO” + JRNY™

Wyświetlacz pokazuje przed, w trakcie i po treningu ręcznym, jeśli urządzenie nie jest podłączone do aplikacji JRNY™.



Niebieskie logo Bluetooth® + ikona „APP CONNECT” + JRNY™

Wyświetlacz pokazuje podczas treningu z urządzeniem osobistym korzystającym z aplikacji JRNY™.



Niebieskie logo Bluetooth® + ikona „APP CONNECT”

Wyświetlacz pokazuje podczas treningu z urządzeniem osobistym korzystającym z aplikacji innej niż aplikacja JRNY™.

CZAS

Pole wyświetlacza TIME pokazuje czas od rozpoczęcia do zakończenia treningu.
Podczas treningu wyświetlacz odlicza czas od zera.
Maksymalny czas wynosi 9 godzin 59 minut i 59 sekund.

KALORIE

Pole wyświetlacza KALORIE pokazuje szacunkową liczbę kalorii, które spaliłeś podczas ćwiczeń. Maksymalna wartość kalorii wynosi 9999 kcal.

DYSTANS

Pole wyświetlacza DISTANCE pokazuje liczbę kilometrów lub mil w treningu. Odległość jest liczona od 0 (zero). Maksymalna wartość odległości to 999,9.

UWAGA: Domyślną jednostką odległości są mile (MI). Aby przed treningiem przełączyć jednostki między kilometrami a milami, naciśnij przycisk Enter/Start i przytrzymaj go przez 3 sekundy, aby przejść do trybu konfiguracji konsoli. Pojawi się monit System Units (Jednostki systemowe). Naciśnij przycisk Increase/Decrease (Zwiększ/Zmniejsz), aby zmienić jednostki (KM lub MI). Po wyświetleniu żądanej jednostki odległości naciśnij przycisk Pause/Stop (Pauza/Stop), aby zapisać.

RPM

Pole wyświetlacza RPM pokazuje prędkość pedału w obrotach na minutę (RPM).

OPÓR

Pole wyświetlacza RESISTANCE pokazuje aktualny poziom oporu. Zakres oporu wynosi od 1 do 16 i można go modyfikować w krokach co 1.

PRĘDKOŚĆ

Pole wyświetlania PRĘDKOŚCI pokazuje aktualnie obliczoną prędkość użytkownika w milach na godzinę (MI/HR) lub kilometrach na godzinę (KM/HR).
Maksymalna PRĘDKOŚĆ wynosi 99,9 (KM lub MI)/HR.

WATTY

Pole wyświetlacza WATTS pokazuje szacowaną moc wyjściową przy aktualnej prędkości obrotowej i poziomie oporu, wyrażoną w watach (746 watów = 1 KM).

Wyświetlanie komunikatów

Pole wyświetlania komunikatów pokazuje powiadomienia programu, monity i odpowiedzi.

Tachometer

Tachometr pokazuje aktualne tempo spalania kalorii (kalorie na minutę) użytkownika.

SZYBKOŚĆ SPALANIA

Pole wyświetlacza pokazuje poziom spalanych kalorii na minutę. Tempo to jest funkcją intensywności, czyli aktualnego poziomu obrotów na minutę (prędkości pedałowania) i poziomu oporu. Wraz ze wzrostem którejkolwiek z tych wartości wzrasta tempo spalania kalorii.

Ikona wykrytego tętna

Wyświetlacz pokazuje, kiedy konsola jest sparowana z czujnikiem tętna Bluetooth®.

TĘTNO

Wyświetlacz pokazuje tętno na minutę (BPM) z czujnika tętna Bluetooth®. Gdy konsola odbiera sygnał tętna, ikona zacznie migać. Jeśli nie wykryto tętna, wyświetlacz nie będzie wyświetlał informacji.

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, zabraknie Ci tchu lub poczujesz zawroty głowy. Skontaktuj się z lekarzem, zanim ponownie użyjesz urządzenia. Wartości obliczone lub zmierzone przez komputer urządzenia należy traktować wyłącznie jako wartości orientacyjne. Tętno wyświetlane na konsoli jest wartością przybliżoną i powinno służyć wyłącznie jako wartość orientacyjna.

Połącz swoje urządzenie z aplikacją JRNY™, aby uzyskać bardziej dynamiczne treningi.

Jeśli posiadasz członkostwo JRNY™*, możesz uzyskać do niego dostęp za pośrednictwem swojego urządzenia po zsynchronizowaniu go z konsolą urządzenia BowFlex™. Dzięki członkostwu JRNY™ otrzymujesz dostosowane do Twoich możliwości treningi z przewodnikiem, wygodnie wyświetlane na Twoim urządzeniu, oraz przyjazny wirtualny coaching głosowy, który ma na celu wspieranie Cię w drodze do długotrwałego sukcesu fitness.

1. Pobierz aplikację o nazwie „BowFlex™ JRNY™”. Aplikacja jest dostępna w App Store i Google Play™.

*Aby korzystać z JRNY™, wymagane jest członkostwo JRNY™ – szczegółowe informacje można znaleźć na stronie global.bowflex.com/en/jrny.html. Klienci ze Stanów Zjednoczonych i Kanady mogą uzyskać członkostwo JRNY™, dzwoniąc pod numer 800-269-4126 lub odwiedzając stronę www.bowflex.com/jrny. Tam, gdzie jest to możliwe (w tym w Stanach Zjednoczonych), członkostwo JRNY™ można również uzyskać, pobierając aplikację JRNY™ na telefon lub tablet i rejestrując się w pobranej aplikacji. Członkostwo JRNY™ może nie być dostępne we wszystkich krajach.

KONSOLA

Do Twoich możliwości, wygodnie wyświetlane na Twoim urządzeniu, oraz przyjazny wirtualny trener głosowy, który pomoże Ci w drodze do długotrwałego sukcesu fitness.

1. Pobierz aplikację o nazwie „BowFlex™ JRNY™”. Aplikacja jest dostępna w App Store i Google Play™.
2. Upewnij się, że ustawienia Bluetooth® i lokalizacji są aktywne na Twoim urządzeniu. W razie potrzeby aktywuj je.
3. Otwórz aplikację w pobliżu urządzenia i postępuj zgodnie z instrukcjami, aby zsynchronizować urządzenie z maszyną.

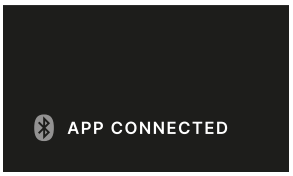
Jeśli aplikacja nie synchronizuje się z maszyną, uruchom ponownie urządzenie i maszynę. Powtórz krok 3.



Po nawiązaniu połączenia konsola wyświetli niebieskie logo Bluetooth® + ikonę JRNY™ + komunikat „APP CONNECTED” (aplikacja podłączona).

Trening z innymi aplikacjami

To urządzenie fitness posiada zintegrowaną łączność Bluetooth®, która umożliwia współpracę z wieloma aplikacjami innych producentów. Najnowsza lista kompatybilnych aplikacji znajduje się na stronie: www.bowflex.com/apps



Po połączeniu z aplikacją inną niż JRNY™ konsola wyświetli niebieskie logo Bluetooth® + komunikat „APP CONNECTED” (aplikacja podłączona).

Ładowanie przez USB

Jeśli urządzenie USB jest podłączone do portu USB, port będzie próbował ładować urządzenie. Zasilanie dostarczane przez port USB może nie być wystarczające do jednoczesnego działania urządzenia i ładowania go.

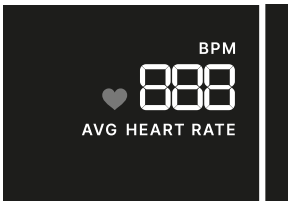
UWAGA: Nie podłączaj urządzenia USB do portu zasilania/danych na konsoli.

Pasek do pomiaru tętna Bluetooth® (nie wchodzi w skład zestawu)

Twoje urządzenie fitness jest przystosowane do odbioru sygnału z paska tętna Bluetooth®. Po podłączeniu konsola wyświetli ikonę wykrytego tętna Bluetooth®.

Jeśli masz rozrusznik serca lub inne wszczepione urządzenie elektroniczne, skonsultuj się z lekarzem przed użyciem paska Bluetooth® lub innego czujnika tętna Bluetooth®.

1. Załóż pasek Bluetooth® do pomiaru tętna.
2. Jeśli jest on wyposażony w przycisk, naciśnij przycisk włączania/wyłączania na pasku, aby go aktywować. Konsola aktywnie wyszukuje wszystkie urządzenia w okolicy i powinna połączyć się z paskiem, gdy znajdzie się w zasięgu.



Po nawiązaniu połączenia zostanie aktywowana ikona wykrytego tętna Bluetooth®. Możesz rozpocząć trening. Po zakończeniu treningu naciśnij przycisk włączania/wyłączania (jeśli jest dostępny), aby odłączyć pas tętna od konsoli.

Obliczenia tętna

Maksymalne tętno zwykle spada z 220 uderzeń na minutę (BPM) w dzieciństwie do około 160 BPM w wieku 60 lat. Ten spadek tętna jest zazwyczaj liniowy, zmniejszając się o około jedno uderzenie na minutę każdego roku. Nie ma żadnych dowodów na to, że trening ma wpływ na spadek maksymalnego tętna. Osoby w tym samym wieku mogą mieć różne maksymalne tętno. Bardziej dokładnym sposobem ustalenia tej wartości jest wykonanie testu wysiłkowego niż stosowanie wzoru opartego na wieku.

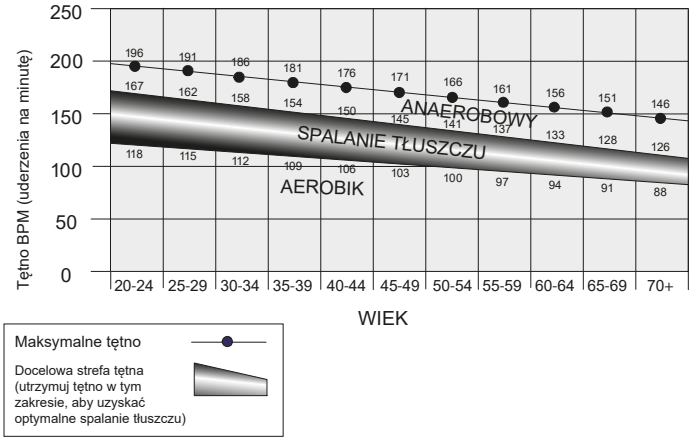
Na tętno spoczynkowe ma wpływ trening wytrzymałościowy. Typowy dorosły ma tętno spoczynkowe około 72 BPM, podczas gdy wysoko wytrenowani biegacze mogą mieć odczyty 40 BPM lub niższe. Tabela tętna zawiera szacunkowe wartości stref tętna (HRZ), które są skuteczne w spalaniu tłuszczu i poprawie funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. Kondycja fizyczna jest różna, dlatego indywidualna strefa tętna może być o kilka uderzeń wyższa lub niższa od podanej w tabeli.

Najskuteczniejszą metodą spalania tłuszczu podczas ćwiczeń jest rozpoczęcie od powolnego tempa i stopniowe zwiększanie intensywności, aż tętno osiągnie poziom 60–85% maksymalnego tętna. Kontynuuj w tym tempie, utrzymując tętno w docelowej strefie przez ponad 20 minut. Im dłużej utrzymasz docelowe tętno, tym więcej tłuszczu spali Twoje ciało.

Wykres stanowi krótką wskazówkę, opisującą ogólnie sugerowane docelowe tętno w zależności od wieku. Jak wspomniano powyżej, optymalne tętno docelowe może być wyższe lub niższe. Skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić indywidualną docelową strefę tętna.

UWAGA: Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń i programów fitness, zawsze kieruj się własnym osądem, zwiększając czas trwania lub intensywność ćwiczeń.

Celem spalania tłuszczu jest tętno



OPERACJA

Jak często należy ćwiczyć?

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, pojawią się duszności lub uczucie omdlenia. Przed ponownym użyciem urządzenia skontaktuj się z lekarzem. Wartości obliczone lub zmierzone przez komputer urządzenia należy traktować wyłącznie jako orientacyjne.

Tętno wyświetlane na konsoli jest wartością przybliżoną i powinno służyć wyłącznie jako punkt odniesienia.
• 3 razy w tygodniu po około 14 minut dziennie.
• Zaplanuj treningi z wyprzedzeniem i staraj się trzymać harmonogramu.

UWAGA: Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć (lub wracasz do regularnego programu ćwiczeń) i nie jesteś w stanie wygodnie wykonać 14 minut ciągłego ćwiczenia za jednym razem, po prostu ćwicz przez 5–10 minut i stopniowo zwiększaj czas treningu, aż osiągniesz łącznie 14 minut.

Intensywność treningu

Aby zwiększyć intensywność treningu:

• Postaraj się zwiększyć liczbę obrotów pedałów na minutę.
• Przesuń stopy dalej w kierunku tylnej części pedałów.
• Zwiększ poziom oporu i utrzymuj stałą prędkość obrotową lub również ją zwiększ.
• Wykorzystaj górną i dolną część ciała na różnych poziomach.
• Zmień położenie uchwytu na kierownicy, aby ćwiczyć inne partie górnej części ciała.

Ułożenie dłoni (wybór uchwytu)

To urządzenie fitness jest wyposażone w wiele uchwytów, które umożliwiają wykonywanie różnorodnych ćwiczeń.
W miarę postępów w treningu zmieniaj ułożenie dłoni, aby ćwiczyć różne grupy mięśni.

Ćwiczenia na tym urządzeniu wymagają koordynacji i równowagi. Należy pamiętać, że podczas treningu mogą wystąpić zmiany prędkości i poziomu oporu. Należy zachować czujność, aby uniknąć utraty równowagi i ewentualnych urazów.

Ruchome uchwyty umożliwiają wykonywanie różnorodnych ćwiczeń górnych partii ciała. Na początku treningu należy umieścić dłonie w miejscu, które wydaje się najbardziej wygodne i stabilne na ruchomych uchwytach.
Uchwyty statyczne znajdujące się poniżej konsoli mogą służyć do zwiększenia stabilności podczas treningu oraz do wsiadania i zsiadania. Aby wykonać trening skupiający się na nogach, należy chwycić uchwyty statyczne. Podczas treningu należy zwracać uwagę na ruch ruchomych uchwytów.

Montaż i demontaż urządzenia

Podczas montażu lub demontażu urządzenia należy zachować ostrożność.
Należy pamiętać, że pedały i dynamiczna kierownica są połączone i gdy jedna z tych części się porusza, druga również się porusza. Aby uniknąć poważnych obrażeń, należy chwycić statyczną kierownicę, aby utrzymać równowagę.
Przed poruszeniem jakimkolwiek elementem urządzenia należy upewnić się, że pod pedałami nie ma żadnych przedmiotów.

Aby zamontować urządzenie fitness:
1. Przesuń pedały, aż ten najbliżej Ciebie znajdzie się w najniższej pozycji.
2. Chwyć statyczne uchwyty pod konsolą.
3. Utrzymując równowagę za pomocą statycznych uchwytów, wejdź na najniższy pedał i umieść drugą stopę na przeciwległym pedale.

UWAGA: „Osiągnięcie najniższego położenia” ma miejsce, gdy użytkownik nie może rozpocząć treningu, ponieważ pedały nie poruszają się. W takim przypadku należy bezpiecznie chwycić statyczne uchwyty i przenieść ciężar ciała na piętę wyżej ustawionej stopy. Trzymając statyczne uchwyty, należy lekko odchylić się do tyłu, przenosząc większy ciężar ciała na piętę. Gdy pedały zaczną się poruszać, można wznowić trening.

1. Przesuń pedał, który chcesz zdemontować, do najwyższej pozycji i całkowicie zatrzymaj urządzenie.

Ta maszyna nie jest wyposażona w wolnobieg. Prędkość pedałowania należy zmniejszać w sposób kontrolowany.

2. Chwyć statyczne uchwyty pod konsolą, aby utrzymać równowagę.

OPERACJA

3. Przenosząc ciężar ciała na dolną stopę, zsuń górną stopę z urządzenia i opuść ją na podłogę.
4. Zejdź z urządzenia i zwolnij uchwyt statyczny.

Pierwsze kroki

1. Umieść urządzenie fitness w miejscu, w którym ćwiczysz.

Ustaw urządzenie na czystej, twardej i równej powierzchni, wolnej od niepożądanych materiałów lub innych przedmiotów, które mogą utrudniać swobodne przemieszczanie się. Pod urządzeniem można położyć gumową matę, aby zapobiec wyładowaniom elektrostatycznym i chronić podłogę. Urządzenie może być przenoszone przez jedną lub więcej osób. Upewnij się, że Twoja siła fizyczna pozwala na bezpieczne przenoszenie urządzenia.

2. Sprawdź, czy pod pedałami nie ma żadnych przedmiotów. Upewnij się, że jest tam czysto.

3. Podłącz zasilacz do urządzenia i do uziemionego gniazdka ściennego.

4. Jeśli używasz zdalnego czujnika tętna, postępuj zgodnie z instrukcją obsługi czujnika tętna.

5. Aby zamontować urządzenie, przesuń pedały, aż ten najbliżej Ciebie znajdzie się w najniższej pozycji.

Należy zachować ostrożność podczas montażu lub demontażu urządzenia.
Należy pamiętać, że pedały i kierownica są połączone i gdy jedna z tych części się porusza, druga również się porusza.
Aby uniknąć poważnych obrażeń, należy chwycić się statycznej kierownicy, aby utrzymać równowagę.

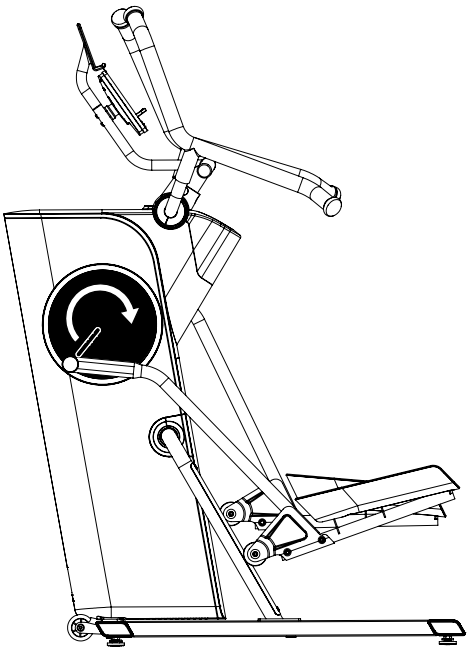
6. Chwyć statyczne uchwyty pod konsolą.

7. Trzymając się statycznych uchwytów, wejdź na najniższy pedał i umieść drugą stopę na przeciwległym pedale.

UWAGA: „Osiągnięcie najniższego położenia” ma miejsce, gdy użytkownik nie może rozpocząć treningu, ponieważ pedały nie poruszają się. W takim przypadku należy bezpiecznie chwycić statyczną kierownicę i przenieść ciężar ciała na piętę wyżej uniesionej stopy. Trzymając statyczną kierownicę, należy lekko odchylić się do tyłu, przenosząc większy ciężar ciała na piętę. Gdy pedały zaczną się poruszać, należy wznowić zaplanowany trening.

8. Gdy wszystko będzie gotowe, naciśnij przycisk Enter/Start, aby rozpocząć trening ręczny. Poświęć trochę czasu na zapoznanie się z działaniem urządzenia BowFlex™ Max Trainer™ i jego reakcją na zmiany poziomu oporu i prędkości obrotowej.

UWAGA: Podczas korzystania z urządzenia BowFlex™ Max Trainer™ upewnij się, że pokrywa korby po lewej stronie urządzenia porusza się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, jak pokazano na ilustracji.



Tryb wzmocnienia mocy

Konsola przejdzie w tryb włączania zasilania po naciśnięciu dowolnego przycisku lub po otrzymaniu sygnału z RPM

OBSŁUGA KONSOLI

Tryb wzmocnienia mocy

Konsola przejdzie w tryb uruchamiania po naciśnięciu dowolnego przycisku lub po otrzymaniu sygnału z czujnika RPM w wyniku pedałowania.

Automatyczne wyłączanie (tryb uśpienia)

Jeśli konsola nie otrzyma żadnego sygnału wejściowego w ciągu około 5 minut, zostanie automatycznie wyłączona.
Wyświetlacz LED jest wyłączony w trybie uśpienia.

Uwaga: Konsola nie posiada przełącznika włączania/wyłączania.

Zmiana poziomów oporu

Naciśnij przycisk zwiększania oporu (▲) lub zmniejszania oporu (▼), aby zmienić poziom oporu w dowolnym momencie programu treningowego.

Rozpoczęcie treningu ręcznego

1. Opór pokazuje aktualny poziom oporu. Tętno (jeśli jest podłączone) pokazuje aktualny odczyt (BPM). Wszystkie pozostałe wartości danych wynoszą zero.
2. Naciśnij przycisk Enter/Start i zacznij pedałować.
3. Rozpocznie się trening.

Zmiana jednostek miary (imperialnych/metrycznych)

Aby przed treningiem przełączyć jednostki miary z kilometrów na mile, naciśnij przycisk Enter/Start i przytrzymaj go przez 3 sekundy, aby przejść do trybu ustawień konsoli.
Pojawi się monit o wybór jednostek miary. Naciśnij przycisk zwiększania/zmniejszania, aby zmienić jednostki (imperialne (MI) lub metryczne (KM)). Po wyświetleniu żądanej jednostki miary odległości naciśnij przycisk Pause/Stop, aby zapisać wybór.

Uwaga: domyślną jednostką miary odległości jest MI.

Wstrzymanie lub zatrzymanie

1. Aby wstrzymać trening, naciśnij jednokrotnie przycisk Pause/Stop (Wstrzymaj/Zatrzymaj). Podczas wstrzymania konsola wyświetli komunikat „Workout Paused” (Trening wstrzymany).
2. Aby kontynuować trening, naciśnij jednokrotnie przycisk Enter/Start (Enter/Start).

Trening zakończy się po 5 minutach wstrzymania.
Podczas wstrzymania konsola wyświetli aktualne wartości treningu. Aby zakończyć wstrzymany trening, naciśnij przycisk Pause/Stop (Wstrzymaj/Zatrzymaj).

Wyciszanie konsoli

Konsola posiada opcję wyciszenia. Nie ma to wpływu na dźwięk wydobywający się z urządzenia osobistego.
1. Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy przycisk Enter/Start, aby przejść do trybu konfiguracji konsoli. Pojawi się komunikat System Units (Jednostki systemowe).
2. Naciśnij dwukrotnie przycisk Enter/Start. Pojawi się komunikat Audio Volume (Głośność dźwięku) z aktualnym ustawieniem głośności.
3. Naciskaj przycisk zmniejszania, aż jako ustawienie głośności wyświetli się MUTE.
4. Po wyświetleniu żądanej głośności naciśnij przycisk Pause/Stop, aby zapisać ustawienie. Konsola wyświetli komunikat „Settings Saved” (Ustawienia zapisane) przez 2 sekundy, a następnie wyjdzie z trybu konfiguracji konsoli.

Uwaga: Domyślnym ustawieniem głośności jest poziom średni.

Podsumowanie treningu

Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat „Workout Complete” (Trening zakończony). Konsola wyświetli podsumowanie treningu przez 5 minut.

Uwaga: Aby aplikacja JRNY™ mogła zapisać dane, trening musi trwać dłużej niż 1 minutę. Dane nie są zapisywane w konsoli.

Podsumowanie zawiera całkowite i średnie wartości treningu. Całkowite wartości treningu to czas, kalorie i dystans. Średnie wartości treningu to RPM, opór, prędkość, waty, tempo spalania kalorii i tętno (jeśli jest dostępne).

Uwaga: Jeśli podczas treningu nie podano tętna, konsola nie wyświetli tej wartości.
Podsumowanie treningu zakończy się po 5 minutach lub po naciśnięciu przycisku pauzy/stop.

TRYB KONFIGURACJI KONSOLI – MENU SYSTEMOWE

Tryb konfiguracji konsoli umożliwia ustawienie jednostek miary na imperialne lub metryczne, regulację jasności ekranu, przeglądanie statystyk konserwacji (takich jak czas pracy i wersja oprogramowania – wyłącznie do użytku przez serwisanta) lub zresetowanie konsoli.

1. Naciśnij przycisk Enter/Start i przytrzymaj go przez 3 sekundy w trybie uruchamiania, aby przejść do trybu konfiguracji konsoli (menu systemowe).

Uwaga: Naciśnij przycisk Pause/Stop, aby zapisać i wyjść z menu systemowego i powrócić do ekranu trybu uruchamiania. Konsola wyświetli komunikat „Settings Saved” (Ustawienia zapisane) przed wyjściem z menu systemowego.

2. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit System Units (Jednostki systemowe) z bieżącym ustawieniem. Domyślnym ustawieniem są jednostki imperialne angielskie. Naciśnij przyciski Increase/Decrease (Zwiększ/Zmniejsz), aby przełączać się między jednostkami imperialnymi (MI/LB) a metrycznymi (KM/KG).

Uwaga: Jeśli jednostki ulegną zmianie, gdy w statystykach użytkownika znajdują się dane, statystyki zostaną przeliczone na nowe jednostki.

3. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby ustawić wybór i przejść do następnej opcji menu.

Uwaga: Aby zapisać wybór i wyjść z menu systemowego, naciśnij przycisk Pause/Stop.

4. Konsola wyświetli komunikat Screen Brightness (Jasność ekranu) z aktualnym ustawieniem. Poziomy jasności to: 5 (100%), 4 (80%, domyślnie), 3 (65%), 2 (50%), 1 (35%). Wyświetlacz pokazuje jasność wybranego poziomu. Naciśnij przyciski zwiększania/zmniejszania, aby przejść do żądanego poziomu.

5. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby ustawić wybór i przejść do następnej opcji menu.

6. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat „Audio Volume” (Głośność dźwięku) z aktualnym ustawieniem sygnałów dźwiękowych konsoli. Poziomy głośności to: Off (Wyłączone), Low (Niski), Medium (Średni) (domyślny), High (Wysoki). Naciśnij przyciski Zwiększ/Zmniejsz, aby przejść do żądanego poziomu. Nie ma to wpływu na dźwięk z urządzenia osobistego.

7. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby ustawić wybór i przejść do następnej opcji menu.

8. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat „Rozłącz Bluetooth”. Opcja domyślna to NIE. Opcja TAK spowoduje rozłączenie wszystkich urządzeń Bluetooth®. Naciśnij przyciski Zwiększ/Zmniejsz, aby przełączać się między opcjami (TAK/NIE).

9. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby potwierdzić wybór i przejść do następnej opcji menu.

10. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat „Automatyczne połączenie HR (tętno)”. Domyślną opcją jest TAK. Naciśnij przyciski Zwiększ/Zmniejsz, aby przełączać się między opcjami (TAK/NIE).

11. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby ustawić wybór i przejść do następnej opcji menu.

12. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat Wyświetl dane pomiarowe. Domyślną opcją jest NIE.
Naciśnij przyciski Zwiększ/Zmniejsz, aby włączyć/wyłączyć wyświetlanie danych pomiarowych po połączeniu z aplikacją JRNY™.

13. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby przejść do następnej opcji menu.

14. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat „Wariant sprzętu i wersja oprogramowania konsoli”.

15. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby przejść do następnej opcji menu.

16. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat „Podstawowy numer seryjny”.

17. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby przejść do następnej opcji menu.

18. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się wariant sprzętu (typ urządzenia).

19. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby potwierdzić wybór i przejść do następnej opcji menu.

20. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się czas pracy (łączna liczba godzin treningu).

21. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby przejść do następnej opcji menu.

22. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się wersja BLE.

23. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby przejść do następnej opcji menu.

24. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się wersja EX SNSR.

25. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby przejść do następnej opcji menu.

26. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się monit dziennika błędów (tylko do użytku przez serwisanta). Naciśnij przycisk Decrease, aby wyświetlić zapisane błędy. Po wyświetleniu wszystkich błędów na wyświetlaczu konsoli pojawi się monit Clear Errors. Naciśnij przycisk PAUSE/STOP, aby wyczyścić dziennik. Po wyczyszczeniu konsola wyjdzie z trybu konfiguracji konsoli.

27. Naciśnij przycisk Enter/Start, aby przejść do następnej opcji menu.

28. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat Reset Console (Resetuj konsolę). Opcja domyślna to NO (NIE). Naciśnij przycisk Pause/Stop, aby wyjść bez uruchamiania resetowania.

Uwaga: Opcja YES (TAK) spowoduje zresetowanie jednostek systemowych, jasności ekranu i trybu demonstracyjnego do ustawień domyślnych. Nie spowoduje to zresetowania czasu pracy.

Naciśnij przyciski Zwiększ/Zmniejsz, aby przełączać się między opcjami (YES/NO).

Naciśnij przycisk Enter/Start, aby powrócić do monitu System Units (Jednostki systemowe) (pierwsza opcja menu systemowego).

Naciśnij przycisk Pause/Stop, aby potwierdzić wybór i wyjść z menu systemowego.

29. Konsola wyświetli ekran trybu Power-Up (Włączanie).

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Stan/Problem	Rzeczy do sprawdzenia	Rozwiązanie
Brak wyświetlacza /urządzenie nie włącza się	Konsola w trybie uśpienia	Naciśnij dowolny przycisk konsoli lub porusz pedałami, aby wybudzić konsolę.
	Zasilacz sieciowy	Sprawdź, czy zasilacz sieciowy nie jest pęknięty lub w inny sposób uszkodzony. W razie uszkodzenia wymień zasilacz sieciowy.
	Sprawdź gniazdko elektryczne	Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do działającego gniazdka ściennego.
	Sprawdź połączenie z przodu urządzenia	Połączenie powinno być bezpieczne i nieuszkodzone. Odłącz złącze i sprawdź, czy wlot nie jest uszkodzony. Podłącz złącze z powrotem do wlotu.
	Sprawdź diodę LED stanu z tyłu konsoli	Jeśli dioda LED stanu: - świeci się (stałe światło), oznacza to, że konsola się uruchamia. Może to potrwać do 3 minut. (Dioda LED stanu jest wyłączona, gdy konsola działa). - miga, oznacza to, że oprogramowanie konsoli jest aktualizowane.
	Sprawdź połączenia kabla danych/orientację	Upewnij się, że kabel jest dobrze podłączony i prawidłowo ustawiony. Mała zatrzask na złączu powinna się zrównać i zatrzasnąć na swoim miejscu.
	Sprawdź integralność kabla danych	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli któreś z nich są widocznie przecięte lub ściśnięte, wymień kabel.
	Sprawdź wyświetlacz konsoli pod kątem uszkodzeń	Sprawdź, czy nie ma widocznych oznak pęknięcia lub innego uszkodzenia wyświetlacza konsoli. W razie uszkodzenia wymień konsolę.
		Jeśli powyższe kroki nie pomogą, skontaktuj się z pomocą techniczną.
Brak reakcji konsoli po naciśnięciu przycisku	Zespół przycisków konsoli	Wypróbuj inne przyciski, aby uzyskać jakąkolwiek odpowiedź w konsoli.
	Sprawdź integralność kabla danych od przycisku konsoli do konsoli	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli któreś z nich są widocznie zgniecione lub przecięte, wymień kabel.
	Sprawdź połączenia /orientację kabla danych	Upewnij się, że kabel jest dobrze podłączony i prawidłowo ustawiony. Mała zatrzask na złączu powinna się zrównać i zatrzasnąć na swoim miejscu.
	Sprawdź wyświetlacz konsoli pod kątem uszkodzeń	Sprawdź, czy nie ma widocznych oznak pęknięcia lub innego uszkodzenia wyświetlacza konsoli. W razie uszkodzenia wymień konsolę.
	Przycisk sprawdzania konsoli Montaż	Sprawdź, czy nie ma widocznych oznak uszkodzenia zespołu przycisków konsoli. W razie uszkodzenia wymień zespół przycisków konsoli.
		Jeśli powyższe kroki nie pomogą, skontaktuj się z pomocą techniczną.
Brak odczytu prędkości/obrotów	Sprawdź integralność kabla	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli któryś z nich jest przecięty lub zgnieciony, należy wymienić kabel.
	Sprawdź połączenia /orientację kabla danych	Upewnij się, że kabel jest dobrze podłączony i prawidłowo ustawiony. Mała zatrzask na złączu powinna się zrównać i zatrzasnąć na swoim miejscu.
	Sprawdź położenie magnesu (wymaga zdjęcia osłony)	Magnes powinien znajdować się na miejscu na kole pasowym.
	Sprawdź czujnik prędkości (wymaga zdjęcia osłony)	Czujnik prędkości powinien być ustawiony w jednej linii z magnesem i podłączony do kabla danych. W razie potrzeby ponownie ustawić czujnik. Wymienić, jeśli czujnik lub przewód łączący są uszkodzone.
	Elektronika konsolowa	Jeśli powyższe kroki nie pomogą, skontaktuj się z pomocą techniczną.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Stan/Problem	Rzeczy do sprawdzenia	Rozwiązanie
Urządzenie działa, ale nie wyświetla się tętno (HR) Bluetooth®.	Pasek do pomiaru tętna (nie wchodzi w skład zestawu)	Upewnij się, że pasek przylega bezpośrednio do skóry, a obszar styku jest wilgotny.
	Baterie do urządzeń do pomiaru tętna	Jeśli urządzenie HR posiada wymienne baterie, należy zainstalować nowe baterie.
	Zakłócenia	Spróbuj odsunąć urządzenie od źródeł zakłóceń (telewizor, kuchenka mikrofalowa itp.).
	Wymień urządzenie do pomiaru tętna	Jeśli zakłócenia zostaną wyeliminowane, a funkcja HR nadal nie działa, należy wymienić urządzenie.
		Jeśli powyższe kroki nie pomogą, skontaktuj się z pomocą techniczną.
Konsola wyłącza się (przechodzi w tryb uśpienia) podczas użytkowania	Sprawdź gniazdko elektryczne	Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do działającego gniazdka ściennego.
	Sprawdź połączenie z przodu urządzenia	Połączenie powinno być bezpieczne i nieuszkodzone. Wymień adapter lub połączenie w urządzeniu, jeśli którekolwiek z nich jest uszkodzone.
	Sprawdź integralność kabla	Sprawdź integralność kabla danych
	Sprawdź połączenia /orientację kabla danych	Upewnij się, że kabel jest dobrze podłączony i prawidłowo ustawiony. Mała zatrzask na złączu powinna się zrównać i zatrzasnąć na swoim miejscu.
	Zresetuj urządzenie	Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego na 5 minut. [Podłącz ponownie do gniazdka.
	Sprawdź położenie magnesu (wymaga zdjęcia osłony)	Magnes powinien znajdować się na miejscu na kole pasowym.
	Sprawdź czujnik prędkości (wymaga zdjęcia osłony)	Czujnik prędkości powinien być ustawiony w jednej linii z magnesem i podłączony do kabla danych. W razie potrzeby ponownie ustawić czujnik. Wymienić, jeśli czujnik lub przewód łączący są uszkodzone.
Pedały nie poruszają się	Umiejscowienie pedałów	Pedały mogą być „wciśnięte do końca”. Bezpiecznie chwyć statyczną kierownicę i przenieś ciężar ciała na piętę wyższej stopy. Trzymając nadal statyczną kierownicę, odchyl się lekko do tyłu, przenosząc większy ciężar ciała na piętę. Gdy pedały zaczną się poruszać, wznów planowany trening.
Konsola wyłącza się (przechodzi w tryb uśpienia) podczas użytkowania	Sprawdź gniazdko elektryczne	Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do działającego gniazdka ściennego.
	Sprawdź połączenie z przodu urządzenia	Połączenie powinno być bezpieczne i nieuszkodzone. Wymień adapter lub połączenie w urządzeniu, jeśli którekolwiek z nich jest uszkodzone.
Luźne pedały nożne/urządzenie trudne w obsłudze	Sprzęt komputerowy	Mocno zamocuj wszystkie elementy metalowe na ramionach pedałów i ramionach kierownicy.
Odgłos tarcia na zewnątrz osłon podczas pracy	Nakładki	Lekko poluzować nakrętki na ramionach korby
Metaliczny dźwięk tarcia dochodzący z wnętrza osłon podczas pracy	Wspornik hamulca	Wymaga wyregulowania wspornika hamulca. Skontaktuj się z działem obsługi klienta (w przypadku terytorium USA/Kanady) lub lokalnym dystrybutorem (w przypadku terytorium poza USA/Kanadą).
Maszyna wydaje się zwalniać pedały na chwilę podczas pracy	Przesuwanie się paska	Skontaktuj się z obsługą klienta (jeśli jesteś w USA lub Kanadzie) lub lokalnym dystrybutorem (jeśli jesteś poza USA lub Kanadą).
Konsola wyświetla w sposób ciągły film przedstawiający funkcje urządzenia.	Konsola jest w trybie demonstracyjnym TRYB	Naciśnij i przytrzymaj ukryty przycisk obok kodu QR JRNY na konsoli przez 3 sekundy. Ukryty przycisk znajduje się pośrodku tekstu po lewej stronie kodu QR. Ustawienie zacznie obowiązywać po następnym przejściu urządzenia w tryb uśpienia.
Konsola wyświetla komunikat „Błąd połączenia z bazą”	Kabel do transmisji danych	Upewnij się, że kabel danych jest dobrze podłączony do konsoli.
Konsola wyświetla monit o aktualizację	Konsola	Pozwól na uruchomienie aktualizacji konsoli. Podczas procesu aktualizacji ekran może stać się ciemny. Nie wyłączaj zasilania ani nie pozostawiaj urządzenia bez nadzoru. Po zakończeniu aktualizacji i wyświetleniu ekranu trybu uruchamiania urządzenie można wyłączyć.

KONSERWACJA

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek prac naprawczych należy dokładnie zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami konserwacji. W niektórych przypadkach do wykonania niezbędnych zadań wymagana jest pomoc drugiej osoby.

Sprzęt należy regularnie sprawdzać pod kątem uszkodzeń i napraw. Właściciel jest odpowiedzialny za zapewnienie regularnej konserwacji. Zużyte lub uszkodzone elementy należy natychmiast naprawić lub wymienić. Do konserwacji i naprawy sprzętu można używać wyłącznie części dostarczonych przez producenta.

Jeśli w dowolnym momencie etykiety ostrzegawcze poluzują się, staną się nieczytelne lub odpadną, należy je wymienić. W przypadku zakupu w Stanach Zjednoczonych/Kanadzie należy skontaktować się z działem obsługi klienta w celu uzyskania etykiet zastępczych. W przypadku zakupu poza Stanami Zjednoczonymi/Kanadą należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem.
Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym lub użycia urządzenia bez nadzoru, przed czyszczeniem, konserwacją lub naprawą urządzenia należy zawsze odłączyć przewód zasilający od gniazdka ściennego i urządzenia i odczekać 5 minut. Przewód zasilający należy umieścić w bezpiecznym miejscu.

Codziennie

Przed każdym użyciem sprawdź, czy urządzenie nie ma luźnych, uszkodzonych lub zużytych części. Nie używaj go, jeśli coś takiego zauważysz.
Napraw lub wymień wszystkie części przy pierwszych oznakach zużycia lub uszkodzenia. Po każdym treningu wytrzyj urządzenie i konsolę wilgotną szmatką, żeby usunąć pot.

Uwaga: unikaj nadmiernego zawilgocenia konsoli.

Cotygodniowy

Sprawdź, czy rolki działają płynnie. Wytrzyj urządzenie, aby usunąć kurz, brud lub zanieczyszczenia.
Wyczyść szyny i powierzchnię rolek wilgotną szmatką.
Nałóż smar silikonowy na suchą szmatkę i wytrzyj szyny, aby wyeliminować hałas rolek.

⚠ Silikonowy lubrykant nie jest przeznaczony do spożycia przez ludzi. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Przechowywać w bezpiecznym miejscu.

Uwaga: Nie używaj produktów na bazie ropy naftowej.

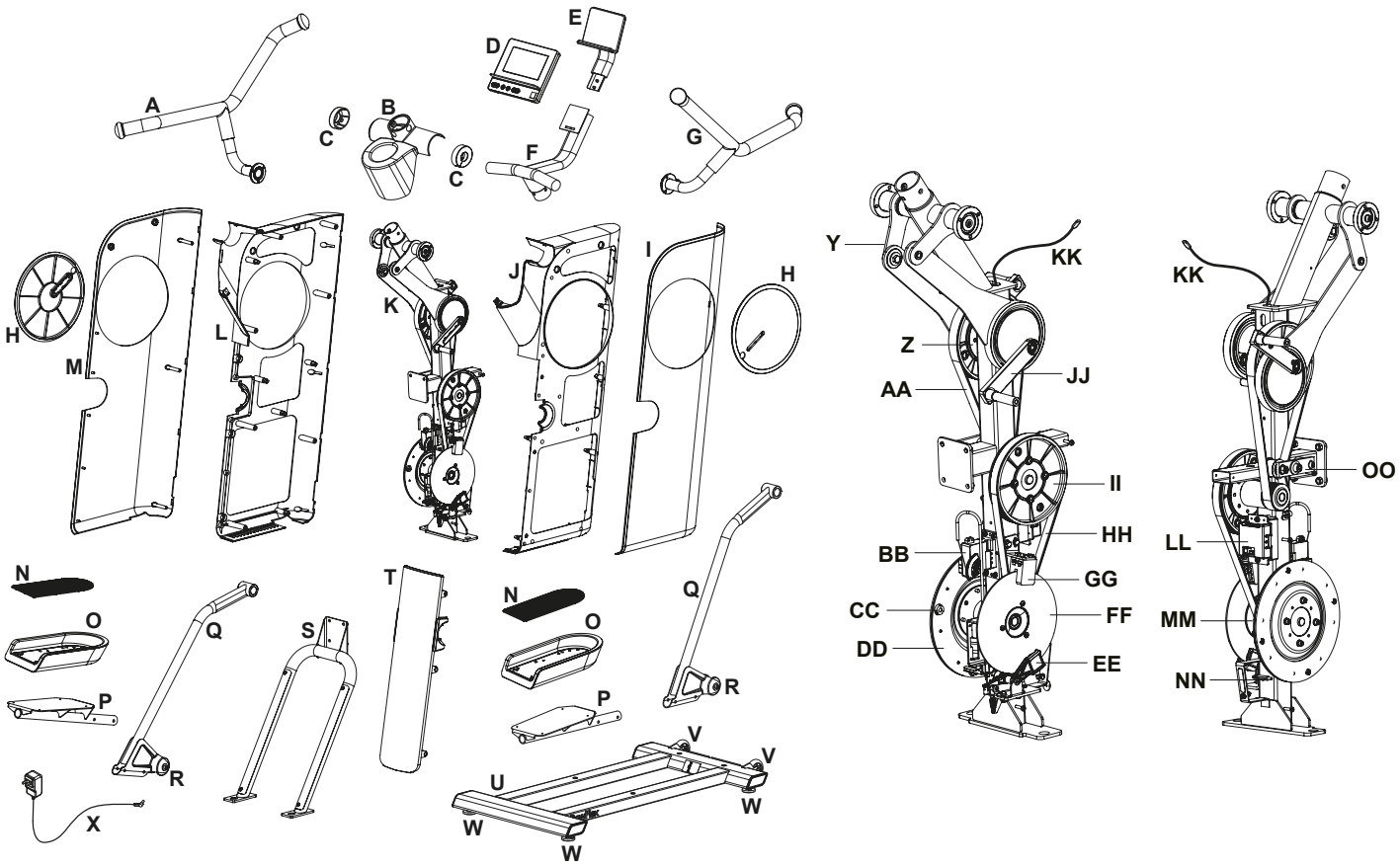
Co miesiąc
(lub po 20 godzinach)

Upewnij się, że wszystkie śruby i wkręty są dobrze dokręcone. Dokręć je w razie potrzeby.

⚠ W przypadku użytkowania urządzenia w studiu/instytucji zalecamy coroczną wymianę pedałów, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo użytkownika i wydajność. Należy używać wyłącznie pedałów zamiennych dostępnych w firmie BowFlex. Pedały innych marek mogą nie być przeznaczone do tego produktu, mogą stanowić zagrożenie dla użytkowników i osób postronnych oraz spowodować utratę gwarancji.

Uwaga: W razie konieczności do czyszczenia konsoli należy używać wyłącznie łagodnego płynu do mycia naczyń i miękkiej ściereczki. Nie należy czyścić konsoli rozpuszczalnikami na bazie ropy naftowej, środkami do czyszczenia samochodów ani żadnymi produktami zawierającymi amoniak. Nie należy czyścić konsoli w bezpośrednim świetle słonecznym ani w wysokich temperaturach. Należy chronić konsolę przed wilgocią.

KONSERWACJA



A	Dynamiczna kierownica, lewa strona	O	Platforma pedału	CC	Magnes czujnika prędkości
B	Górna osłona	P	Pedał	DD	Tarcza promieniowa
C	Pierścieniowa osłona	Q	Noga	EE	Zespół hamulca
D	Zespół konsoli	R	Rolka	FF	Hamulec tarczowy
E	Stojak na multimedia	S	Zespół prowadnic	GG	Wózek z magnesem stałym
F	Kierownica	T	Osłona, tylna	HH	Pasek napędowy, dolny
G	Dynamiczna kierownica, prawa strona	U	Stabilizator	II	Koło pasowe napędowe, dolne
H	Osłona korby	V	Koło transportowe	JJ	Ramię korby
I	Osłona, prawa strona	W	Poziomica	KK	Kabel danych
J	Osłona konstrukcyjna, prawa strona	X	Zasilacz	LL	Osłona płytki drukowanej
K	Zespół główny (rama)	Y	Zespół napędu ramienia	MM	Koło pasowe hamulca
L	Osłona konstrukcyjna, lewa	Z	Koło pasowe napędu, górne	NN	Czujnik prędkości
M	Osłona, lewa	AA	Pasek napędowy	OO	Napinacz
N	Podkładka pedału	BB	Silnik serwo		



"JOHNSON HEALTH TECH. POLAND" Sp. z o.o.
Gate One Business Park
ul. Działkowa 62
02-234 Warszawa, Polska

22 280 94 30
kontakt@johnsonfitness.eu

www.johnsonfitness.pl
www.johnsonhealthtech.com/pl/pol