BowFlex

Max Trainer Total 40

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za wybór bieżni BowFlex T9 jako sprzętu fitness. Zachęcamy do uważnego przeczytania niniejszej instrukcji obsługi przed rozpoczęciem montażu sprzętu, zwłaszcza poniższych
OSTRZEŻEŃ! OSTRZEŻENIA ZMNIEJSZAJĄ RYZYKO OPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA PRĄDEM LUB OBRAŻEŃ CIAŁA.

Przed przystąpieniem do dalszych czynności znajdź numer seryjny bieżni umieszczony na białej naklejce z kodem kreskowym w pobliżu przełącznika zasilania i przewodu zasilającego, a następnie wprowadź go w odpowiednim miejscu poniżej.

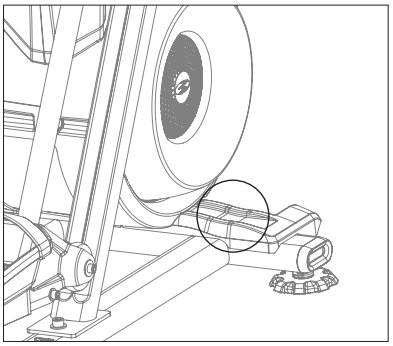
WPROWADŹ NUMER SERYJNY I NAZWĘ MODELU W PONIŻSZYCH POLACH:

NUMER SERYJNY:

NAZWA MODELU: **BowFlex Max Trainer Total 40**

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

LOKALIZACJA NUMERU SERYJNEGO

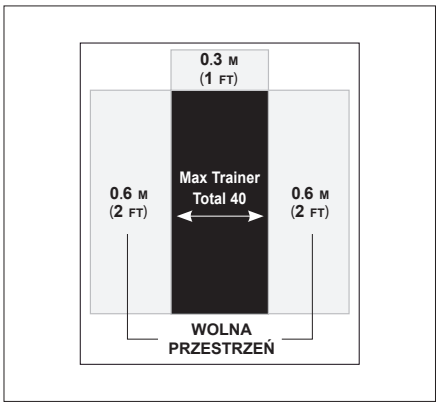


⚠ OSTRZEŻENIE

- Używaj tego sprzętu wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, opisanym w niniejszym przewodniku oraz w Instrukcji Obsługi urządzenia.
- W ŻADNYM wypadku dzieci poniżej 13 roku życia nie powinny korzystać z urządzenia.
- W ŻADNYM wypadku zwierzęta ani dzieci poniżej 13 roku życia nie powinny znajdować się bliżej urządzenia niż 3 metry (10 stóp).
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, chyba że są one nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie obsługi sprzętu przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- Podczas korzystania z urządzenia należy zawsze nosić obuwie sportowe. NIGDY nie używaj sprzętu do ćwiczeń boso.
- Nie noś odzieży, która mogłaby wkręcić się w jakiekolwiek ruchome części urządzenia.
- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią.
- Jeśli poczujesz jakikolwiek ból, w tym między innymi ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub duszność, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem przed ich kontynuowaniem.
- Nie wskakuj na urządzenie.
- W żadnym wypadku na urządzeniu nie może znajdować się więcej niż jedna osoba.
- Urządzenie należy ustawić i obsługiwać na solidnej, równej powierzchni.
- Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo lub jeśli zostało uszkodzone.
- Używaj uchwytów, aby zachować równowagę podczas wchodzenia i schodzenia z urządzenia oraz dla dodatkowej stabilności podczas ćwiczeń.
- Aby uniknąć obrażeń, nie zbliżaj żadnych części ciała (np. palców, dłoni, ramion lub stóp) do mechanizmu napędowego ani innych potencjalnie ruchomych części urządzenia.
- Produkt należy podłączać wyłącznie do prawidłowo uziemionego gniazdka elektrycznego.
- Nigdy nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy jest podłączone do sieci. Gdy urządzenie nie jest używane, a także przed serwisowaniem, czyszczeniem lub przenoszeniem, należy je wyłączyć i odłączyć od zasilania.
- Nie używaj sprzętu, który jest uszkodzony lub posiada zużyte bądź zepsute części. Stosuj wyłącznie części zamienne dostarczone przez Dział Wsparcia Technicznego lub autoryzowanego dealera.
- Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli zostało upuszczone, uszkodzone lub nie działa prawidłowo, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, jeśli znajduje się w wilgotnym lub mokrym otoczeniu lub jeśli zostało zanurzone w wodzie.
- Trzymaj przewód zasilający z dala od nagrzanych powierzchni. Nie ciągnij za przewód zasilający ani nie obciążaj go mechanicznie.
- Nie zdejmuj żadnych osłon ochronnych, chyba że zaleci to Dział Wsparcia Technicznego. Serwis powinien być wykonywany wyłącznie przez autoryzowanego technika serwisowego.
- Aby zapobiec porażeniu prądem, nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.
- Nie używaj urządzenia w miejscach, gdzie stosowane są produkty w aerozolu (sprayu) lub gdzie podawany jest tlen.
- Urządzenie nie powinno być używane przez osoby o wadze przekraczającej maksymalny udźwig określony w Instrukcji Obsługi. Nieprzestrzeganie tego zalecenia spowoduje utratę gwarancji.
- Nie używaj tego sprzętu w miejscach bez regulowanej temperatury, takich jak m.in.: garaże, ganki, pomieszczenia z basenem, łazienki, wiaty garażowe lub na zewnątrz. Nieprzestrzeganie tego zalecenia spowoduje utratę gwarancji.
- W celu przeprowadzenia przeglądu, naprawy i/lub serwisu należy skontaktować się z Działem Wsparcia Technicznego lub autoryzowanym dealerem.
- Przed każdym użyciem upewnij się, że uchwyty są stabilnie zamocowane.
- Nigdy nie kręć pedałami ręcznie.
- Nigdy nie schodź z urządzenia, dopóki pedały całkowicie się nie ZATRZYMAJĄ.
- Należy zachować ostrożność podczas wchodzenia i schodzenia z urządzenia. Przed wejściem lub zejściem należy ustawić pedał po stronie, z której wchodzisz/schodzisz, w najniższym położeniu.
- Utrzymuj górną powierzchnię podstopnic w czystości i suchości.
- Podczas ćwiczeń zawsze utrzymuj komfortowe tempo. Nie przekraczaj prędkości 80 obr./min (RPM) na tym urządzeniu.
- Trenażer eliptyczny nie jest wyposażony w wolnobieg, w związku z czym części ruchome nie mogą zostać zatrzymane natychmiastowo.

UMIEJSCOWIENIE TRENAŻERA ELIPTYCZNEGO

Ustaw trenażer na równej powierzchni. Przed urządzeniem należy pozostawić 30 cm (jedną stopę) wolnej przestrzeni na przewód zasilający. Aby zapewnić łatwy dostęp, z tyłu oraz najlepiej po obu stronach trenażera powinna znajdować się wolna przestrzeń o szerokości co najmniej 0,6 m (23,6”). Nie umieszczaj trenażera w miejscu, w którym mogłyby zostać zasłonięte otwory wentylacyjne. Trenażer nie powinien znajdować się w garażu, na zadaszonym tarasie, w pobliżu wody ani na zewnątrz.



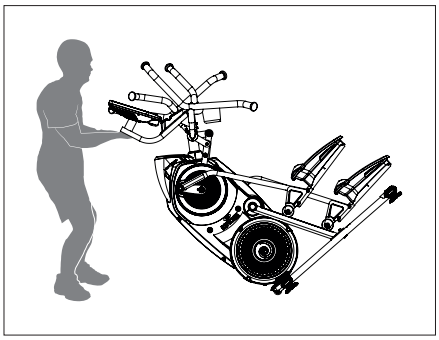
PRZENOSZENIE TRENAŻERA ELIPTYCZNEGO

Trenażer posiada parę kółek transportowych wbudowanych w przedni stabilizator. Aby przesunąć urządzenie, najpierw odłącz zasilacz, a następnie mocno chwyć za stalowy element w tylnej części trenażera, ostrożnie przechyl go i przesuń na kółkach. Uwaga: upewnij się, że trzymasz za stalowy drążek, a nie za plastikową osłonę.

POZIOMOWANIE TRENAŻERA ELIPTYCZNEGO

Dla optymalnego użytkowania trenażer powinien być wypoziomowany. Po ustawieniu urządzenia w miejscu docelowym należy podnieść lub obniżyć jedną lub obie regulowane stopki poziomujące znajdujące się na spodzie ramy. Zaleca się użycie poziomicy budowlanej. Urządzenie wymaga wypoziomowania, jeśli podłoże jest nierówne lub jeśli prowadnice (zespół szyn) znajdują się nieco nad podłogą. W celu regulacji:

1. Ustaw urządzenie w miejscu ćwiczeń.
2. Poluzuj nakrętki blokujące i wyreguluj stopki poziomujące, aż będą równomiernie stykać się z podłożem. Nie wykręcaj stopek na taką wysokość, która spowoduje ich odłączenie lub całkowite wykręcenie z urządzenia. Może to doprowadzić do obrażeń ciała lub uszkodzenia sprzętu.
3. Dokręć nakrętki blokujące. Przed przystąpieniem do ćwiczeń upewnij się, że urządzenie jest wypoziomowane i stabilne.



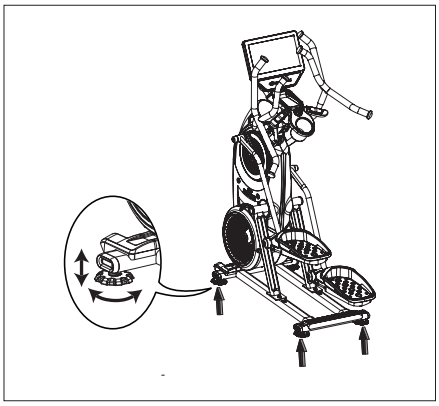
PRAWIDŁOWE UŻYTKOWANIE

Trenażer eliptyczny wykorzystuje system hamowania niezależny od prędkości. Użytkownik może regulować opór systemu hamowania niezależnie od liczby obrotów na minutę (RPM) osi korby.

Urządzenie oferuje różnorodne pozycje stóp. Przesunięcie stopy do przodu (w stronę przedniej części podstopnicy) zwiększa wysokość kroku, co daje odczucie zbliżone do ćwiczeń na steperze. Umieszczenie stopy w tylnej części podstopnicy zmniejsza wysokość kroku, tworząc efekt płynnego ruchu ślizgowego, podobnego do swobodnego marszu lub biegu. Zawsze upewnij się, że cała stopa ma pełne podparcie na podstopnicy.

Sprzęt umożliwia pedałowanie zarówno do przodu, jak i do tyłu, co pozwala na urozmaicenie treningu i skoncentrowanie się na innych głównych grupach mięśni nóg, takich jak mięśnie dwugłowe ud oraz łydki.

Aby ustalić właściwą pozycję treningową, stań na pedale tak, aby stopa znajdowała się w jego centralnej części. Przez cały czas utrzymuj lekko ugięte kolana. Powinieneś być w stanie pedałować bez blokowania kolan w stawach oraz bez przenoszenia ciężaru ciała z boku na bok.



NIEBEZPIECZEŃSTWO!

Niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenie może stwarzać ryzyko porażenia prądem elektrycznym. Jeśli masz wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony, skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej wraz z produktem. Jeśli nie pasuje ona do gniazdka, zleć zainstalowanie odpowiedniego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.

Produkt ten musi być używany w dedykowanym obwodzie elektrycznym. Aby sprawdzić, czy obwód jest dedykowany, odłącz zasilanie tego obwodu i sprawdź, czy inne urządzenia również straciły zasilanie. Jeśli tak, przenieś te urządzenia do innego obwodu. Uwaga: Jeden obwód zazwyczaj obsługuje wiele gniazdek.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Wymiary po montażu (L x W x H)	**125 x 78.2 x 166 cm / 49.3" x 30.8" x 65.7"**
Masa produktu	**70.5kg / 155.4 lbs.**
Maksymalna waga użytkownika	**136 kg / 300 lbs.**

Od teraz mogą Państwo złożyć swoje urządzenie w dogodnym dla siebie czasie. Aby uzyskać szczegółowe instrukcje dotyczące montażu, obsługi, programów, rozwiązywania problemów oraz konserwacji, prosimy o zeskanowanie kodu QR znajdującego się po lewej stronie, co umożliwi dostęp do pełnej wersji instrukcji obsługi.

W przypadku niepowodzenia przy skanowaniu kodu QR, mogą Państwo odwiedzić stronę internetową pod adresem: https://global.bowflex.com/en/manuals.html

Film instruktażowy dotyczący montażu można znaleźć pod adresem:

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

GWARANCJA

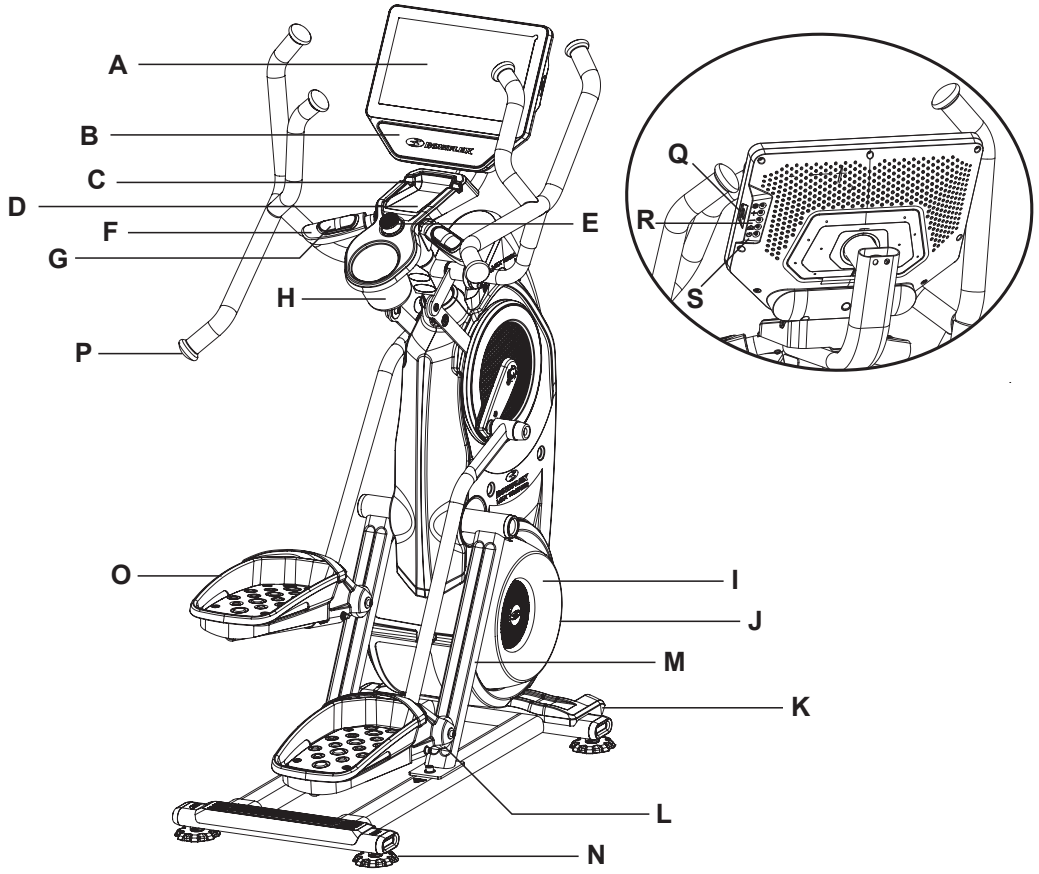
Jeśli urządzenie wymaga naprawy gwarancyjnej, należy skontaktować się z lokalnym Działem Wsparcia Technicznego.

POTRZEBUJESZ POMOCY?

Jeśli masz jakiekolwiek pytania, potrzebujesz pomocy w przypadku brakujących części lub wymagasz wsparcia technicznego bądź konserwacji swojego urządzenia, skontaktuj się z Działem Wsparcia Technicznego.

Producent: Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd. | Adres producenta: No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Szanghaj, Chiny

FUNKCJE



A	Konsola	**K**	Rolka transportowa
B	Głośniki	**L**	Rolka
C	Wnęka na urządzenia multimedialne	**M**	Zespół szyn
D	Tacka	**N**	Stopka poziomująca
E	Pokrętło poziomu oporu	**O**	Podstawa pod stopę
F	Uchwyty nieruchome	**P**	Uchwyty ruchome
G	Czujniki tętna (CHR)	**Q**	Port USB
H	Uchwyt na bidon	**R**	Przyciski regulacji głośności
I	Wentylator oporowy	**S**	Przycisk wł./wył.
J	Złącze zasilania	**T**	Łączność Bluetooth® (niewidoczna)

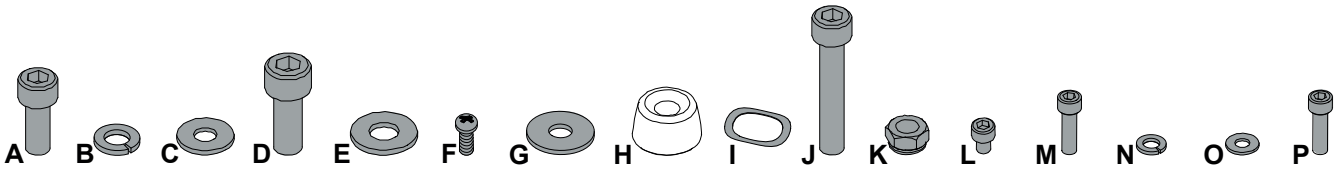
ELEMENTY MONTAŻOWE I NARZĘDZIA W ZESTAWIE



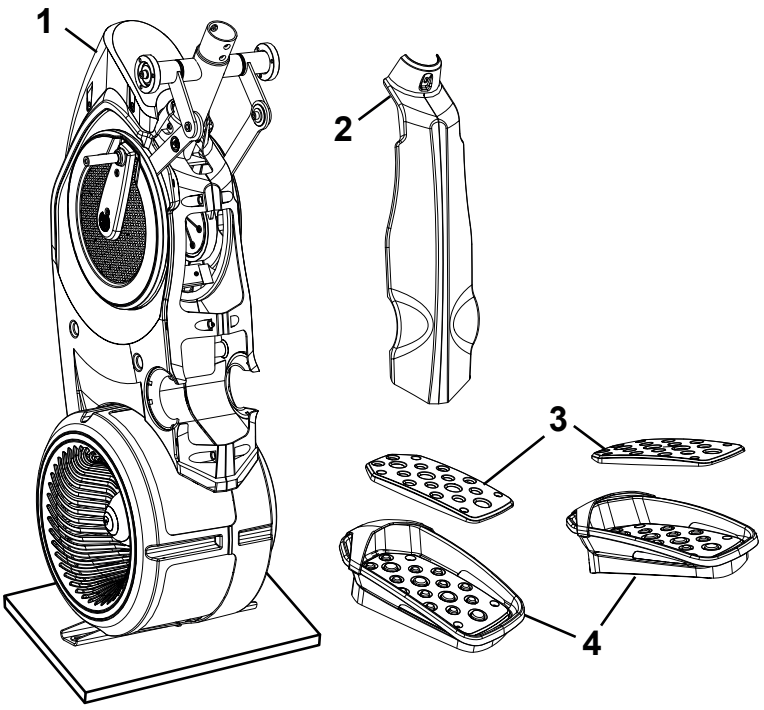
#2
4 mm
5 mm
6 mm
8 mm



13 mm

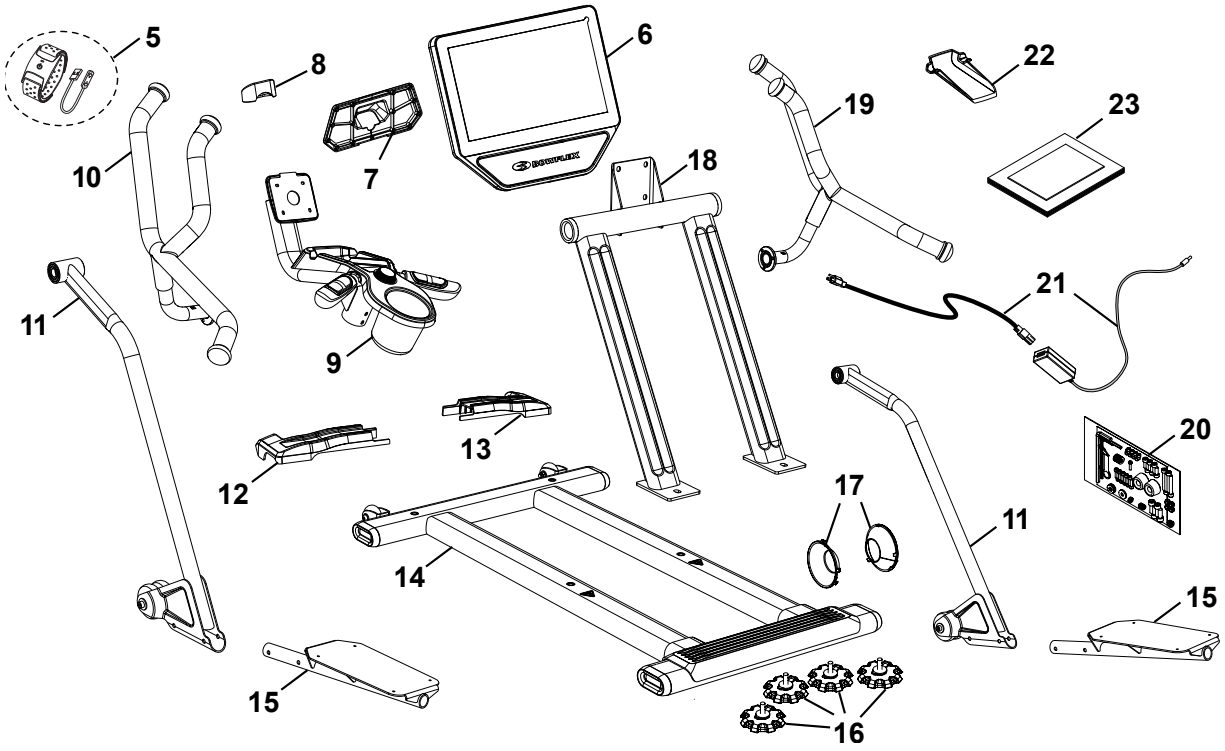


Poz.	Szt.	Opis	Poz.	Szt.	Opis
A	6	Śruba imbusowa z łbem walcowym, M8x1.25x20, czarna	I	2	Podkładka sprężysta (falista), 17.2x22
B	6	Podkładka sprężysta, M8x14.8, czarna	J	4	Śruba imbusowa z łbem walcowym, M8x1.25x55, czarna
C	12	Podkładka płaska, M8x18, czarna	K	4	Nakrętka samozabezpieczająca, M8, czarna
D	4	Śruba imbusowa z łbem walcowym, M10x1.5x25, czarna	L	8	Śruba imbusowa z łbem płaskim stożkowym, M6x1.0x30, czarna
E	4	Podkładka płaska, M10x23, czarna	M	4	Śruba imbusowa z łbem walcowym, M6x1.0x14, klasa 10.9, czarna
F	1	Śruba z łbem panewkowym krzyżakowym (Phillips), M5x0.8x20, czarna	N	10	Podkładka sprężysta, M6x14.8, czarna
G	2	Podkładka płaska, M8x24, czarna	O	4	Podkładka płaska, M6x13, czarna
H	2	Zaślepka	P	6	Śruba imbusowa z łbem walcowym, M6x1.0x20, klasa 12.9, czarna



Nr.	Szt.	Opis
1	1	Rama
2	1	Osłona tylna
3	2	Wkładka podstawy pod stopę
4	2	Podstawa pod stopę

CZĘŚCI



Na wszystkich częściach prawych („R”) oraz lewych („L”) umieszczono naklejki pomocnicze, aby ułatwić montaż.

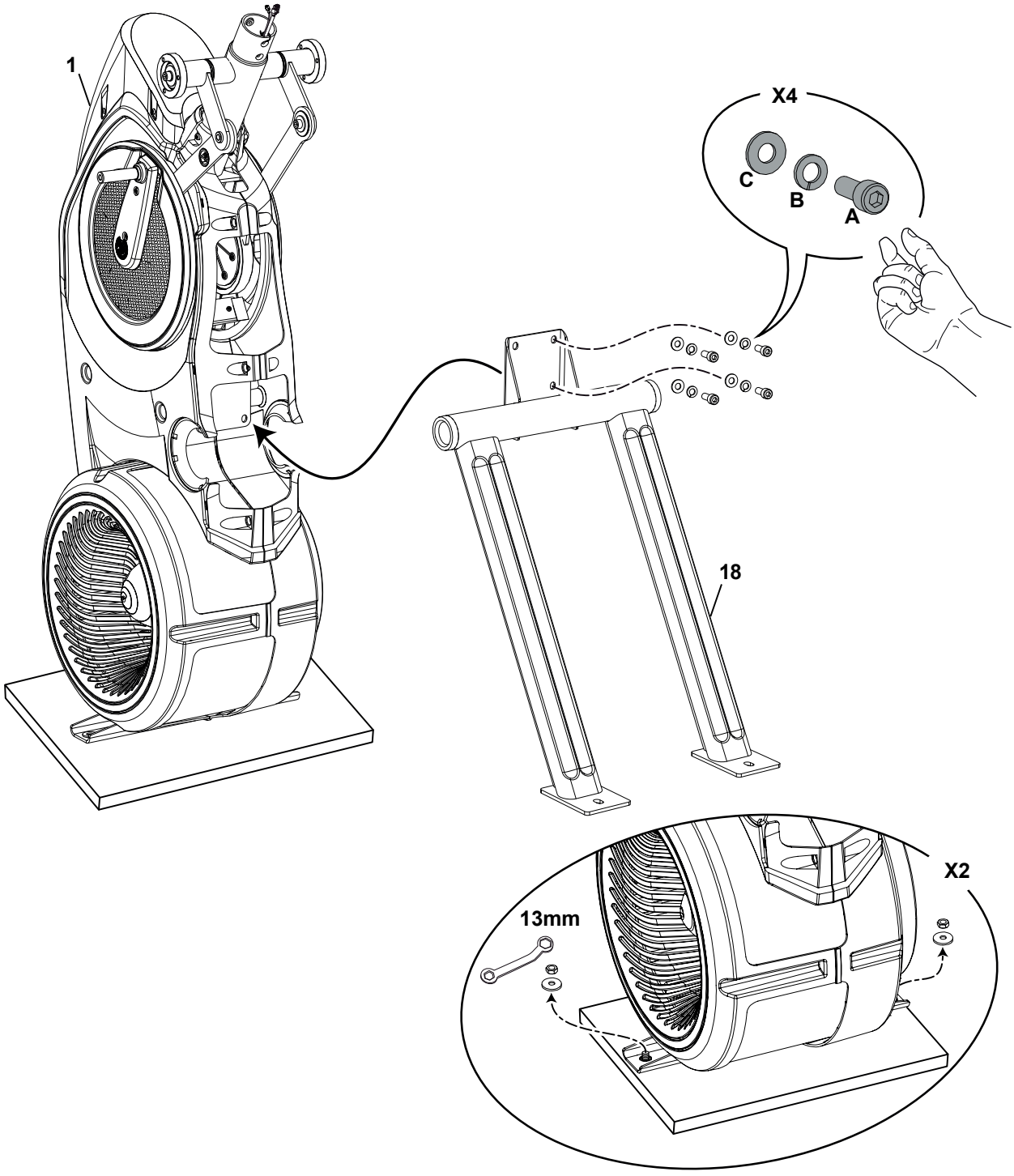
Nr	Poz.	Opis	Nr	Poz.	Opis
5	1	Opaska Bluetooth® do pomiaru tętna	15	2	Podstawa pod stopę
6	1	Zespół konsoli	16	4	Stopka poziomująca
7	1	Tylna osłona konsoli	17	2	Zaślepka
8	1	Zaślepka uchwytu nieruchomego	18	1	Zespół szyn
9	1	Zespół uchwytów nieruchomych	19	1	Uchwyt ruchomy, prawy
10	1	Uchwyt ruchomy, lewy	20	1	Karta z elementami montażowymi
11	2	Noga	21	1	Zasilacz sieciowy
12	1	Osłona stabilizatora, lewa	22	1	Wkładka tacki
13	1	Osłona stabilizatora, prawa	23	1	Zestaw instrukcji
14	1	Zespół stabilizatora			

ASSEMBLY

1. Zamocuj zespół szyn do ramy, a następnie odłącz ramę od płyty transportowej.

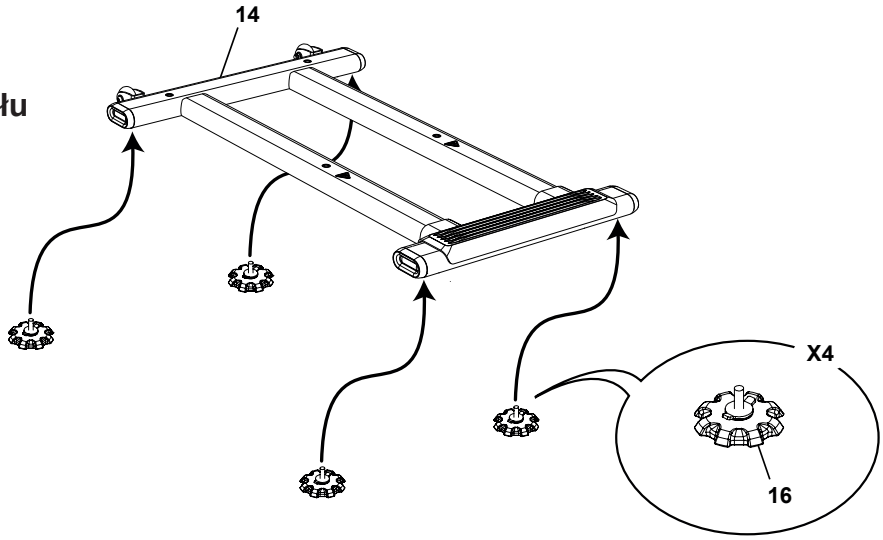
Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas wykonywania kroków montażowych wymagających manipulacji tymi częściami należy skorzystać z pomocy drugiej osoby. Nie należy samodzielnie wykonywać czynności, które wiążą się z podnoszeniem ciężkich przedmiotów lub wymagają wykonywania skomplikowanych ruchów.

UWAGA: Elementy montażowe należy dokręcać ręcznie.



MONTAŻ

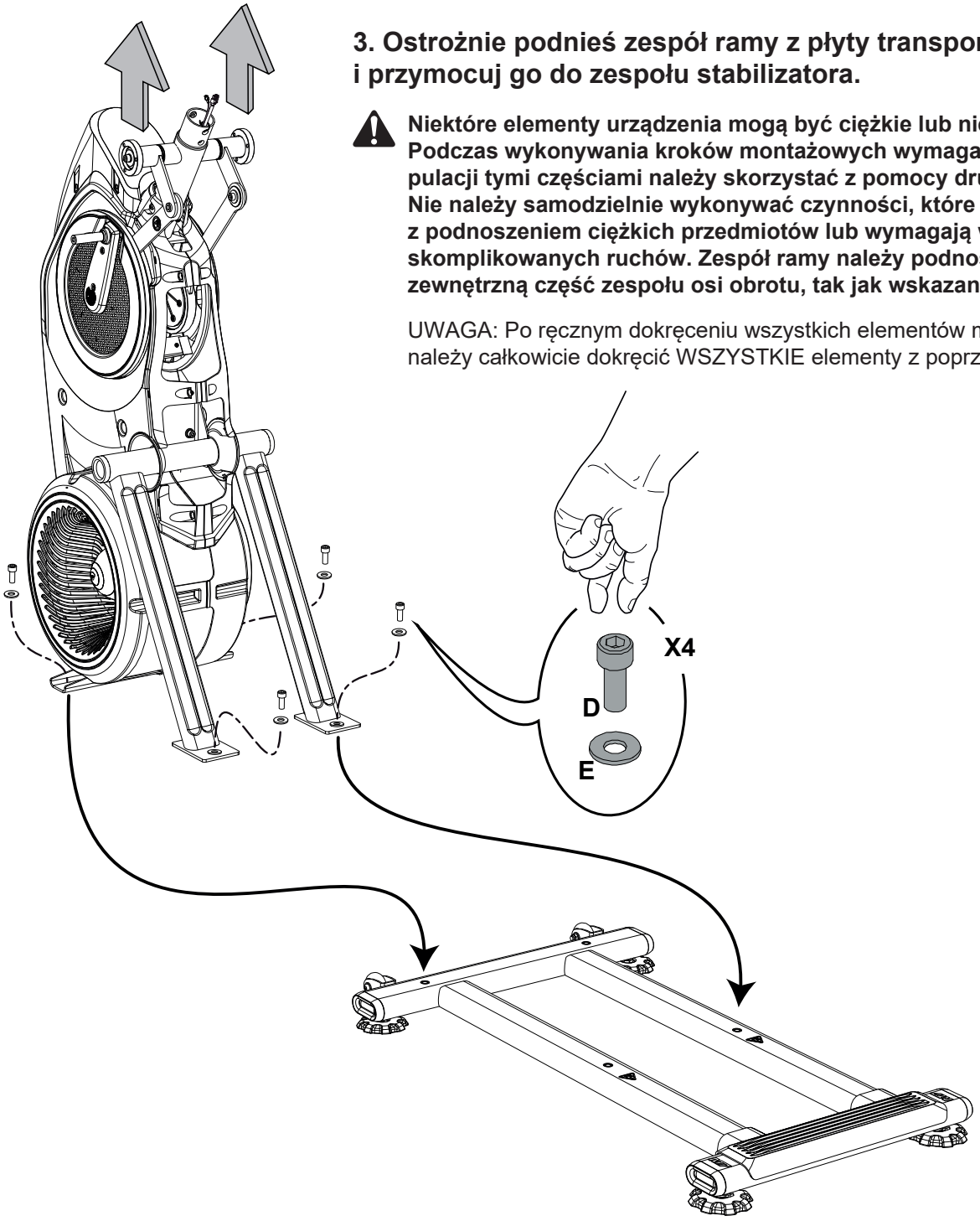
2. Zamocuj stopki poziomujące do zespołu stabilizatora.



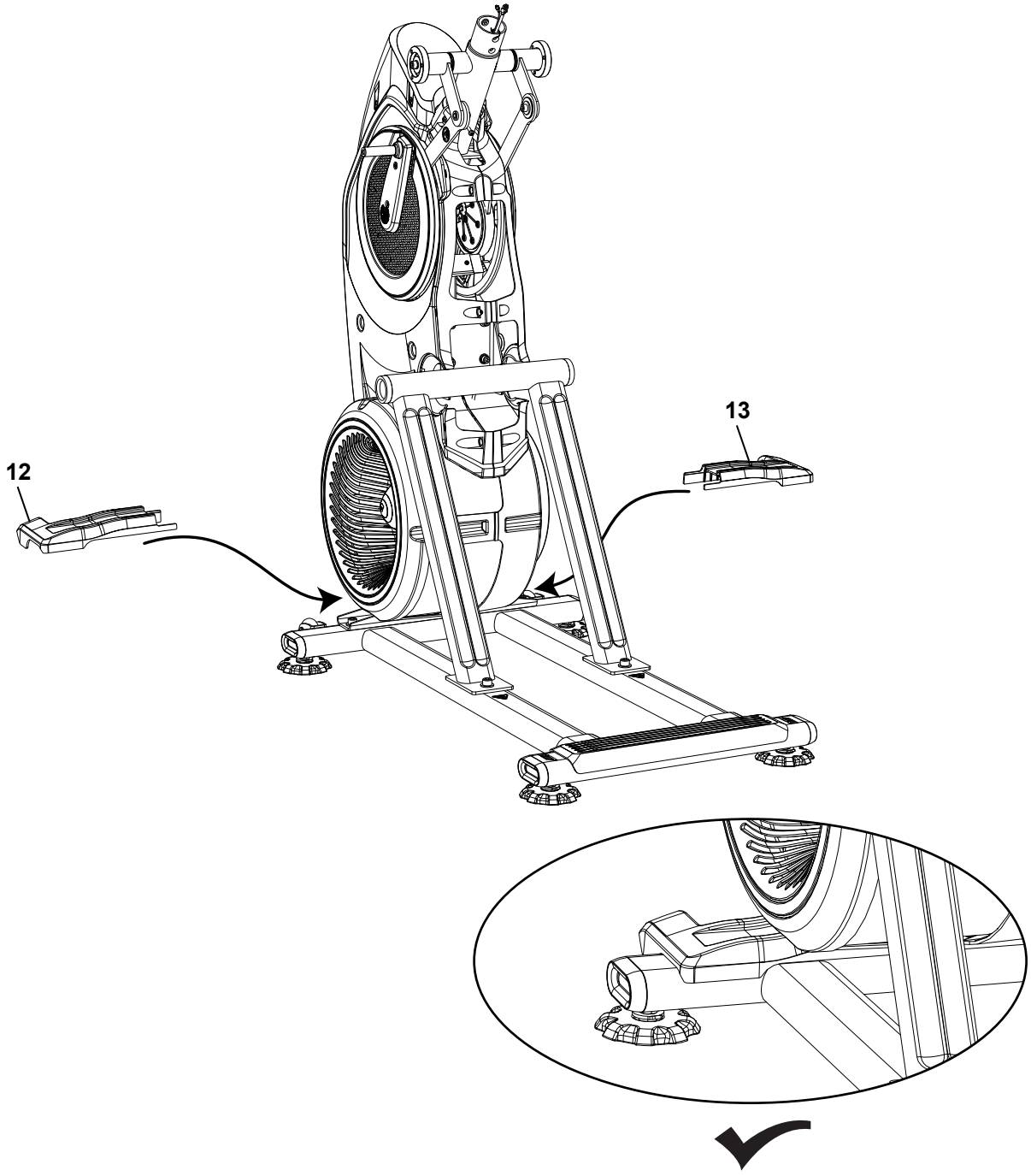
3. Ostrożnie podnieś zespół ramy z płyty transportowej i przymocuj go do zespołu stabilizatora.

Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas wykonywania kroków montażowych wymagających manipulacji tymi częściami należy skorzystać z pomocy drugiej osoby. Nie należy samodzielnie wykonywać czynności, które wiążą się z podnoszeniem ciężkich przedmiotów lub wymagają wykonywania skomplikowanych ruchów. Zespół ramy należy podnosić za zewnętrzną część zespołu osi obrotu, tak jak wskazano poniżej.

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



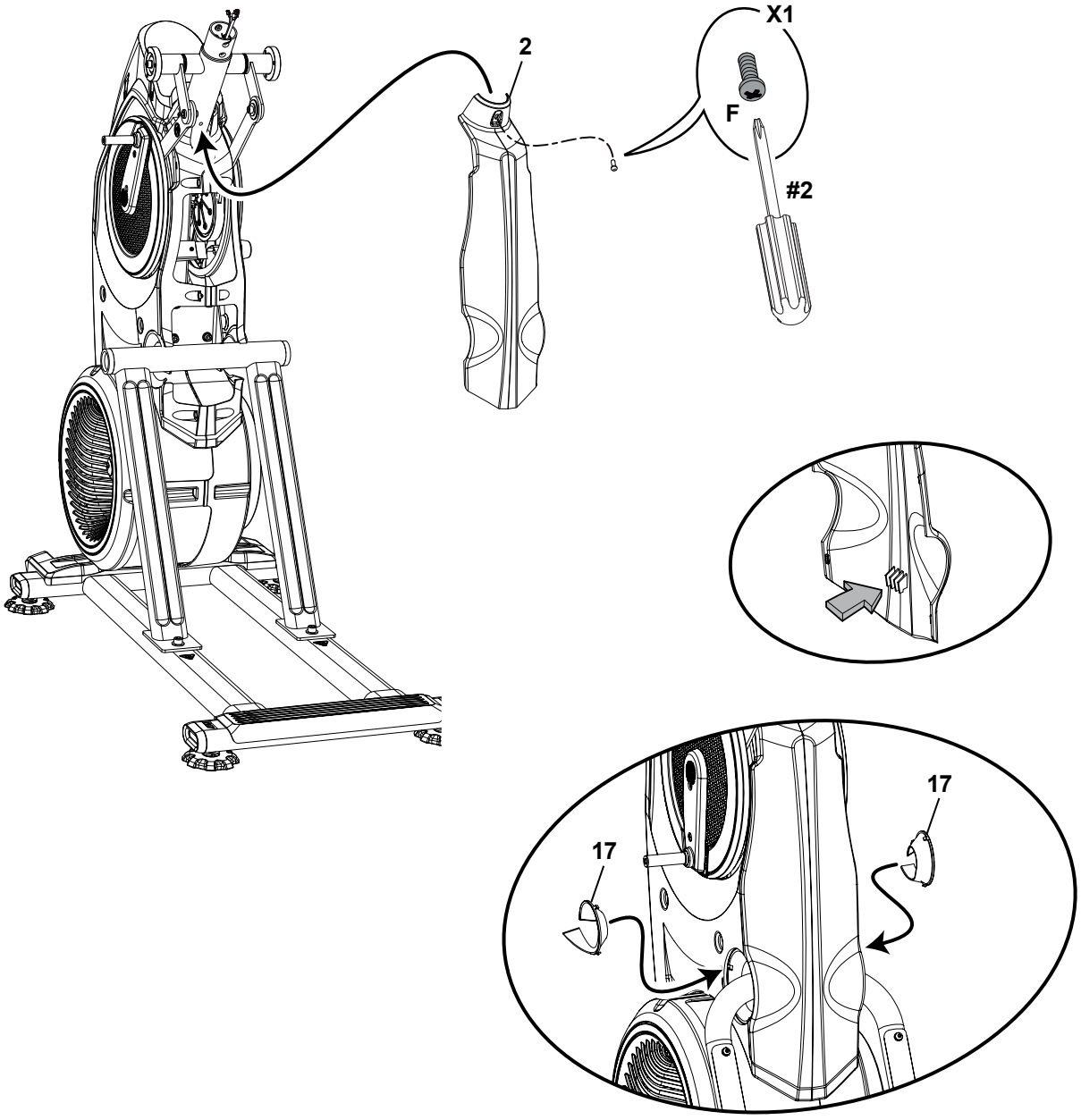
4. Zamocuj osłony stabilizatora do zespołu ramy.



MONTAŻ

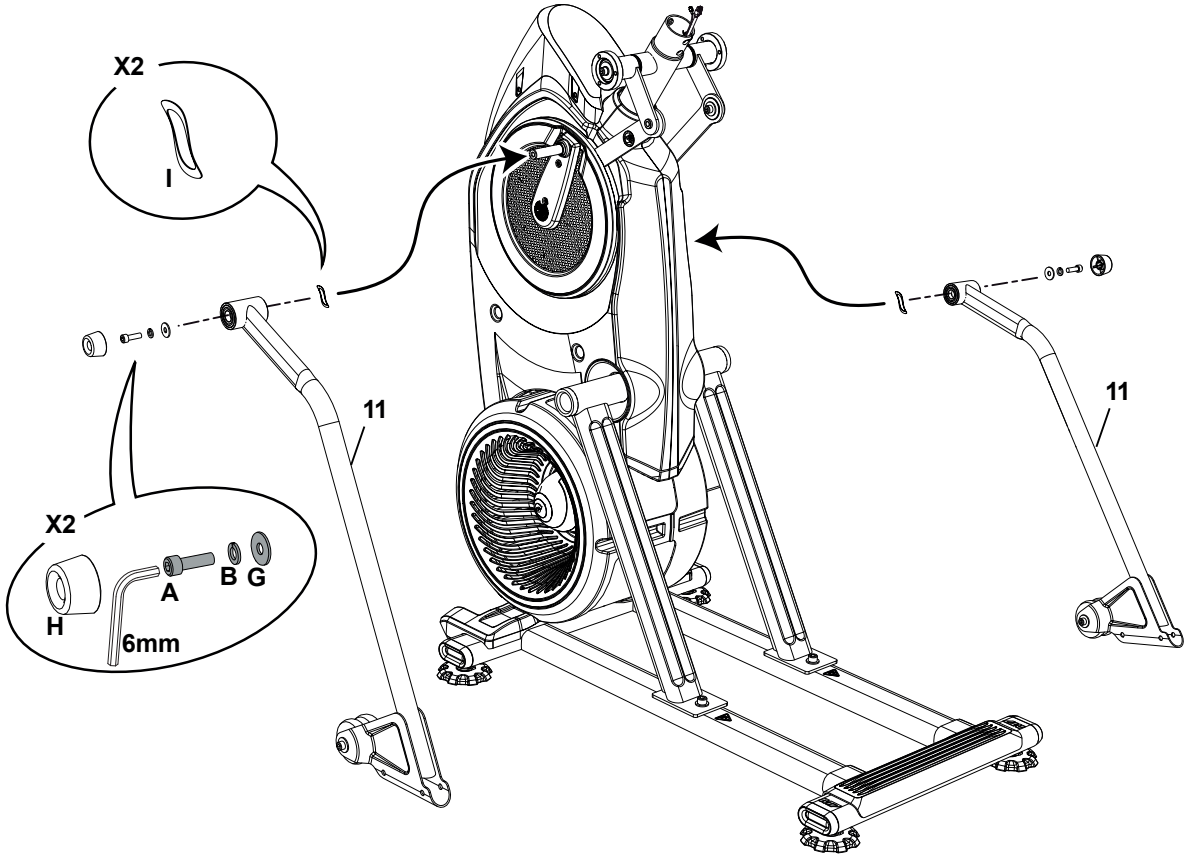
5. Zamocuj tylną osłonę oraz zaślepki do zespołu ramy.

UWAGA: Zahacz wewnętrzny zaczep tylnej osłony o zespół ramy, a następnie obróć ją w górę, aby wskoczyła na swoje miejsce.



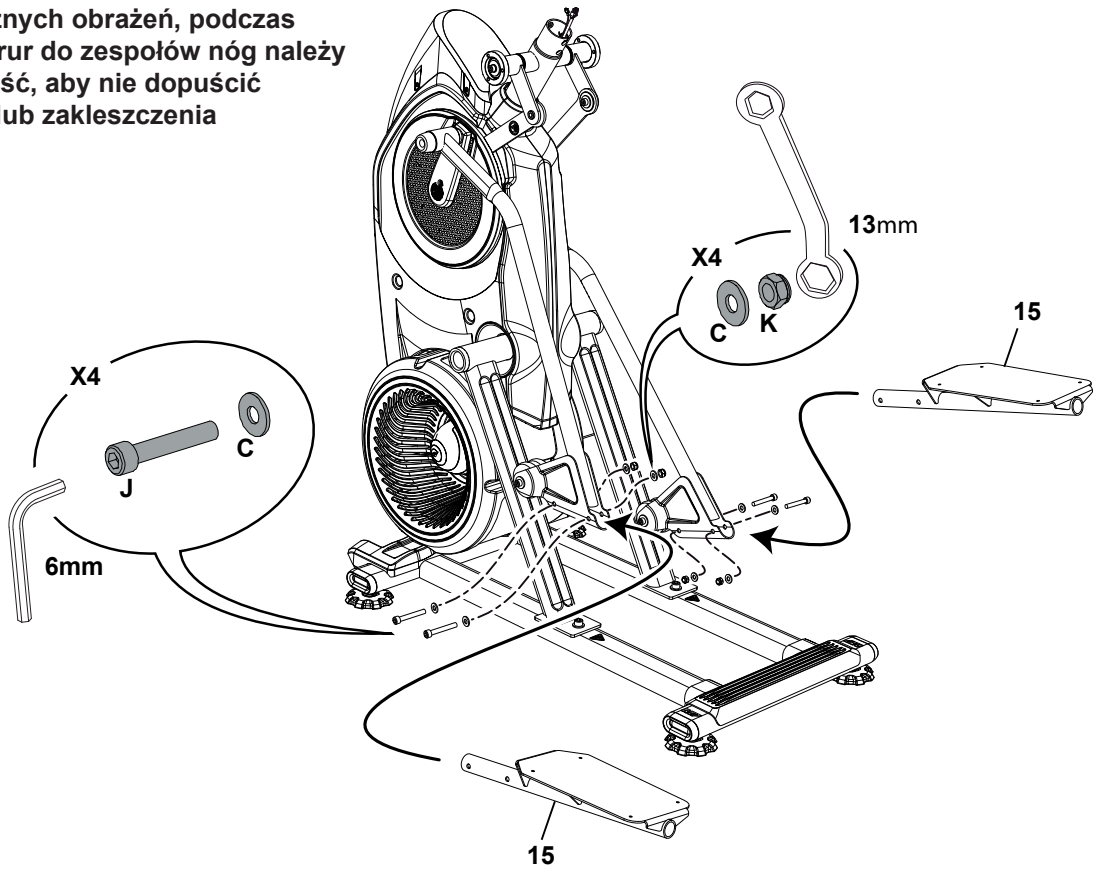
6. Zamocuj nogi do zespołu ramy.

Należy pamiętać, że nogi są ze sobą połączone i ruch jednej z nich powoduje jednoczesny ruch drugiej.



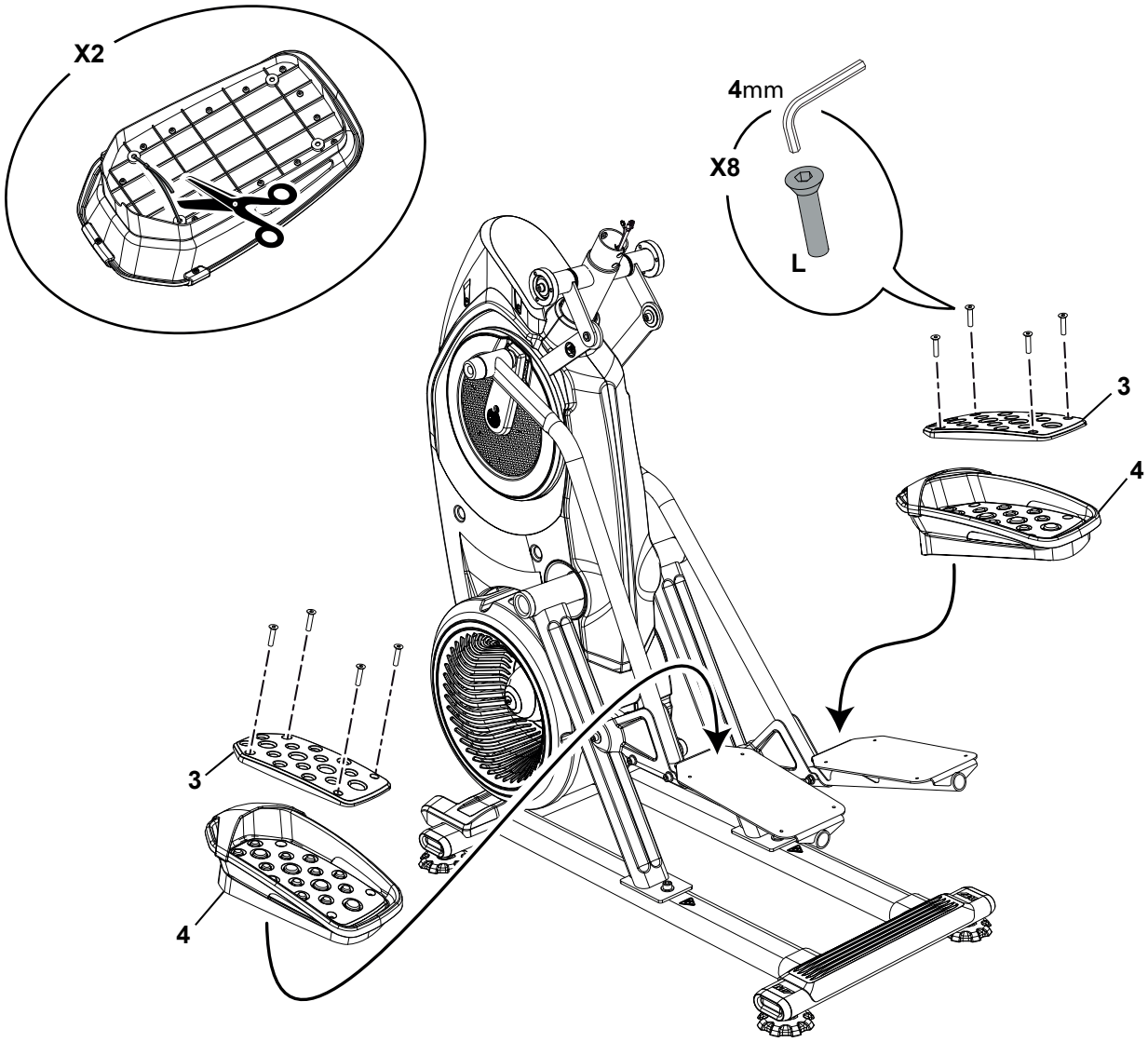
7. Zamocuj podstawy pod stopy do zespołu ramy.

Aby uniknąć poważnych obrażeń, podczas wkładania końców rur do zespołów nóg należy zachować ostrożność, aby nie dopuścić do przytrzaśnięcia lub zakleszczenia palców lub dłoni.



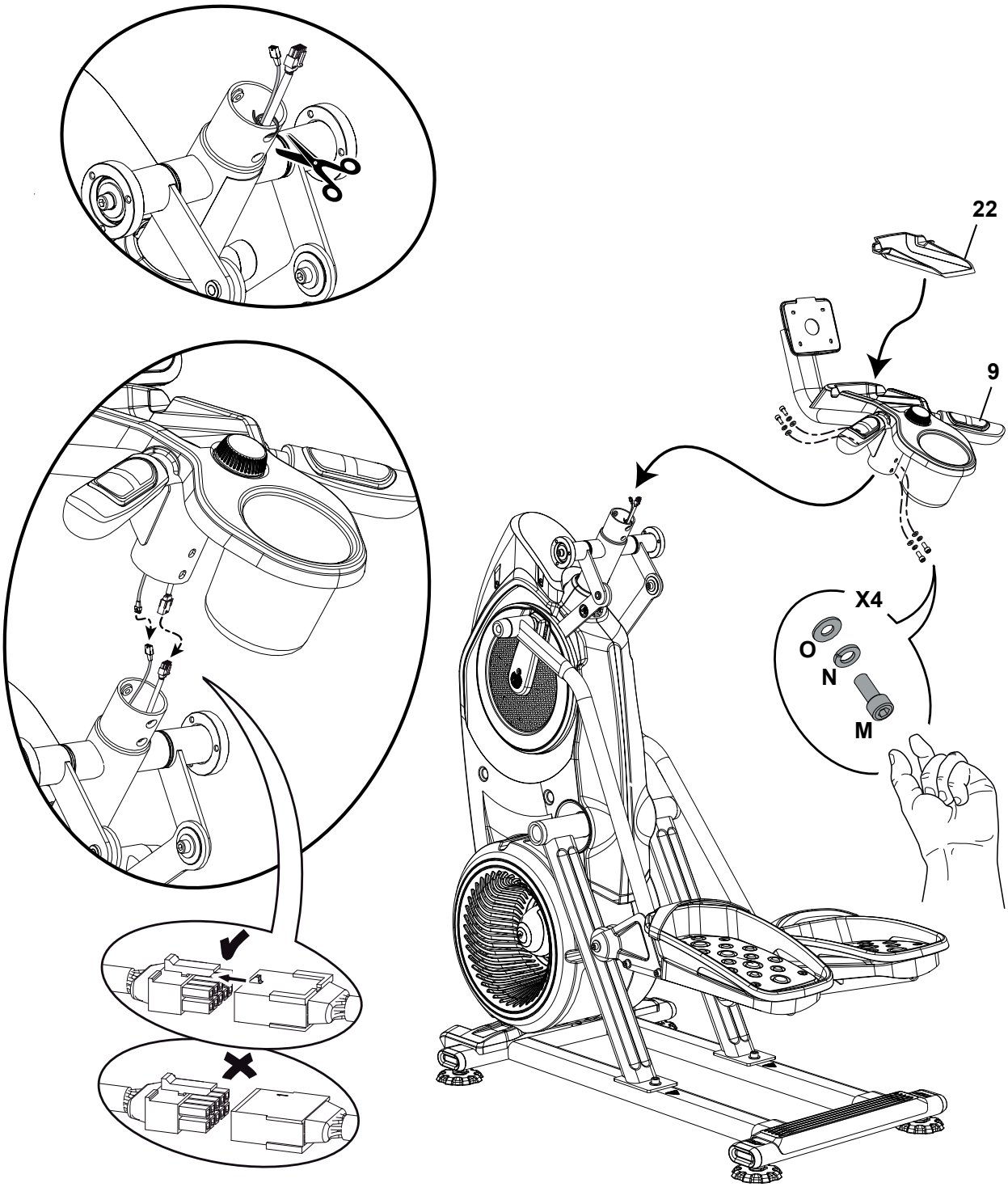
MONTAŻ

8. Zamocuj platformy oraz nakładki pod stopy.



9. Przetnij transportową opaskę zaciskową zabezpieczającą kable, podłącz kable, a następnie zamocuj zespół uchwytu stacjonarnego oraz wkładkę tacy.

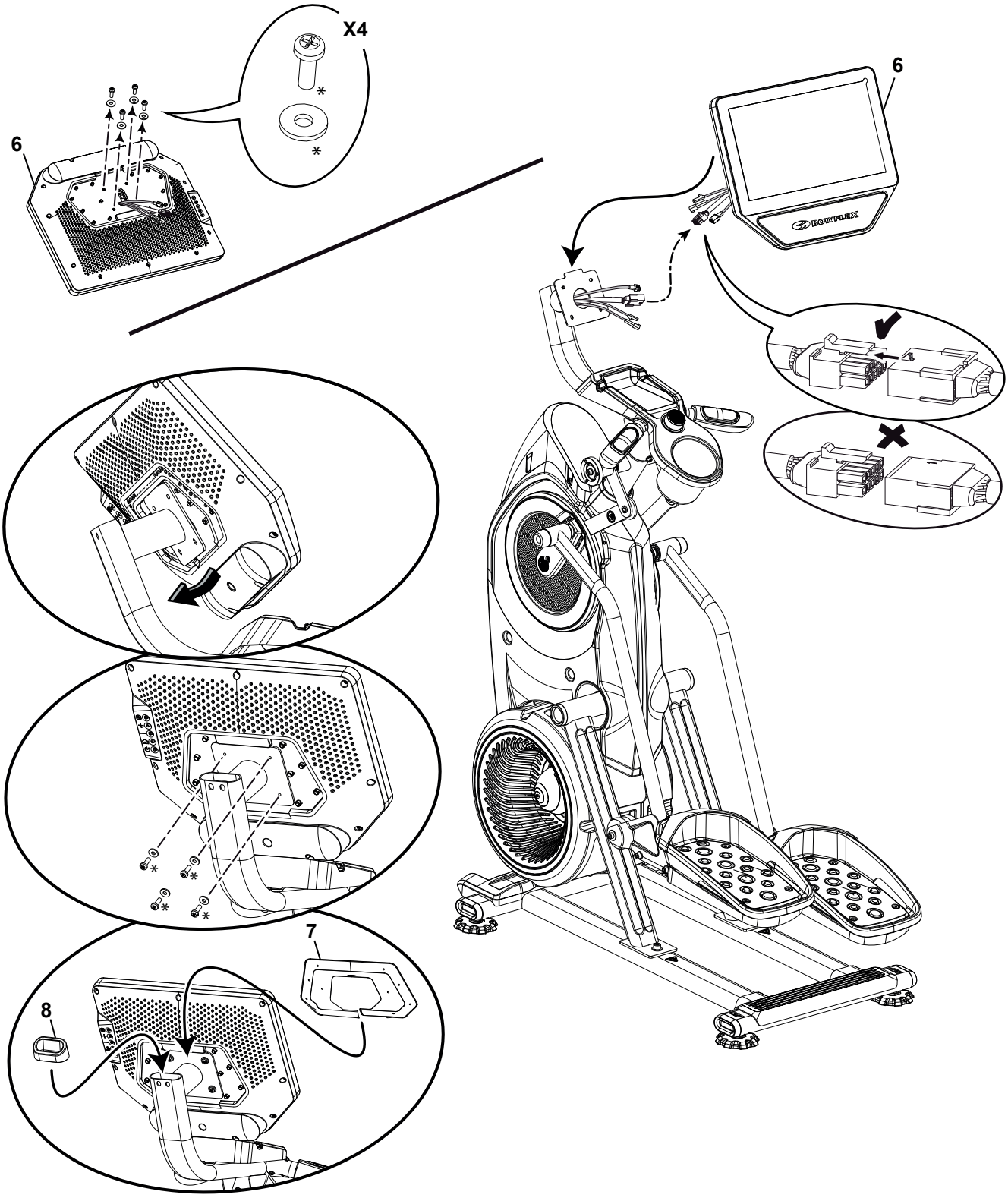
UWAGA: Nie pozwól, aby kable wpadły do wnętrza zespołu ramy. Nie przecinaj ani nie zagniataj kabli konsoli. Upewnij się, że złącza kabli zostały w pełni połączone. Po ręcznym dokręceniu wszystkich elementów montażowych należy je całkowicie dokręcić za pomocą klucza imbusowego 5 mm.



MONTAŻ

10. Zdejmij tylną osłonę konsoli oraz elementy montażowe z zespołu konsoli. Podłącz kable i umieść konsolę na uchwycie stacjonarnym. Po wsunięciu nadmiaru kabli do wnętrza uchwytu stacjonarnego, obróć zespół konsoli w dół i przymocuj go do uchwytu.

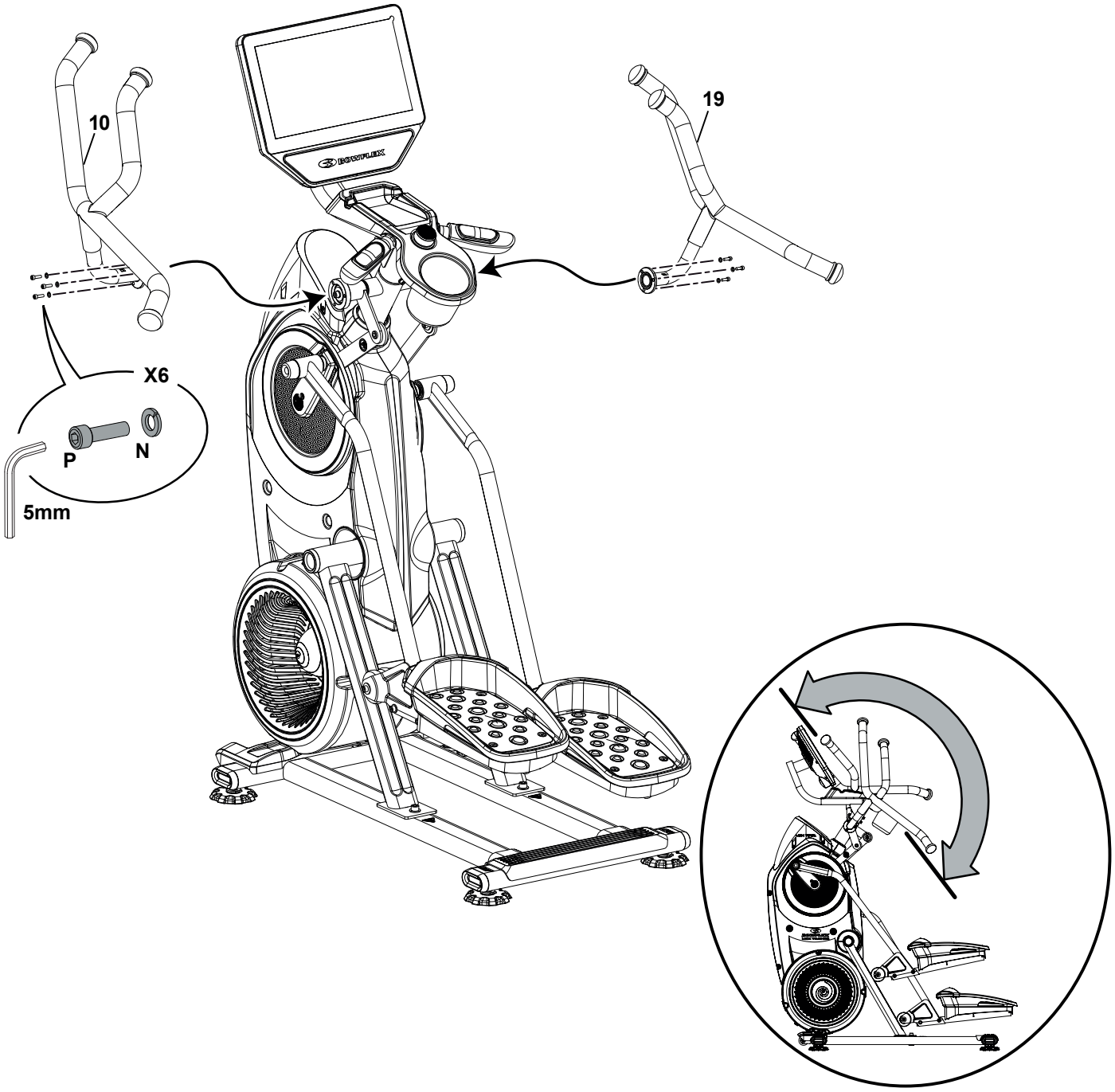
UWAGA: Nie przecinaj ani nie zagniataj kabli. Każde złącze kablowe (3-pinowe, 4-pinowe, 5-pinowe i 12-pinowe) posiada odpowiadające mu złącze końcowe z taką samą liczbą otworów. Upewnij się, że złącza kabli zostały w pełni połączone. * Elementy montażowe nie znajdują się na karcie z częściami.



11. Zamocuj górne uchwyty do zespołu ramy.

Należy pamiętać, że pedały i górne uchwyty są ze sobą połączone i ruch jednej z tych części powoduje jednoczesny ruch drugiej.
Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas wykonywania kroków montażowych wymagających pracy z tymi częściami należy skorzystać z pomocy drugiej osoby. Nie należy samodzielnie wykonywać czynności wymagających podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania nieporęcznych ruchów.

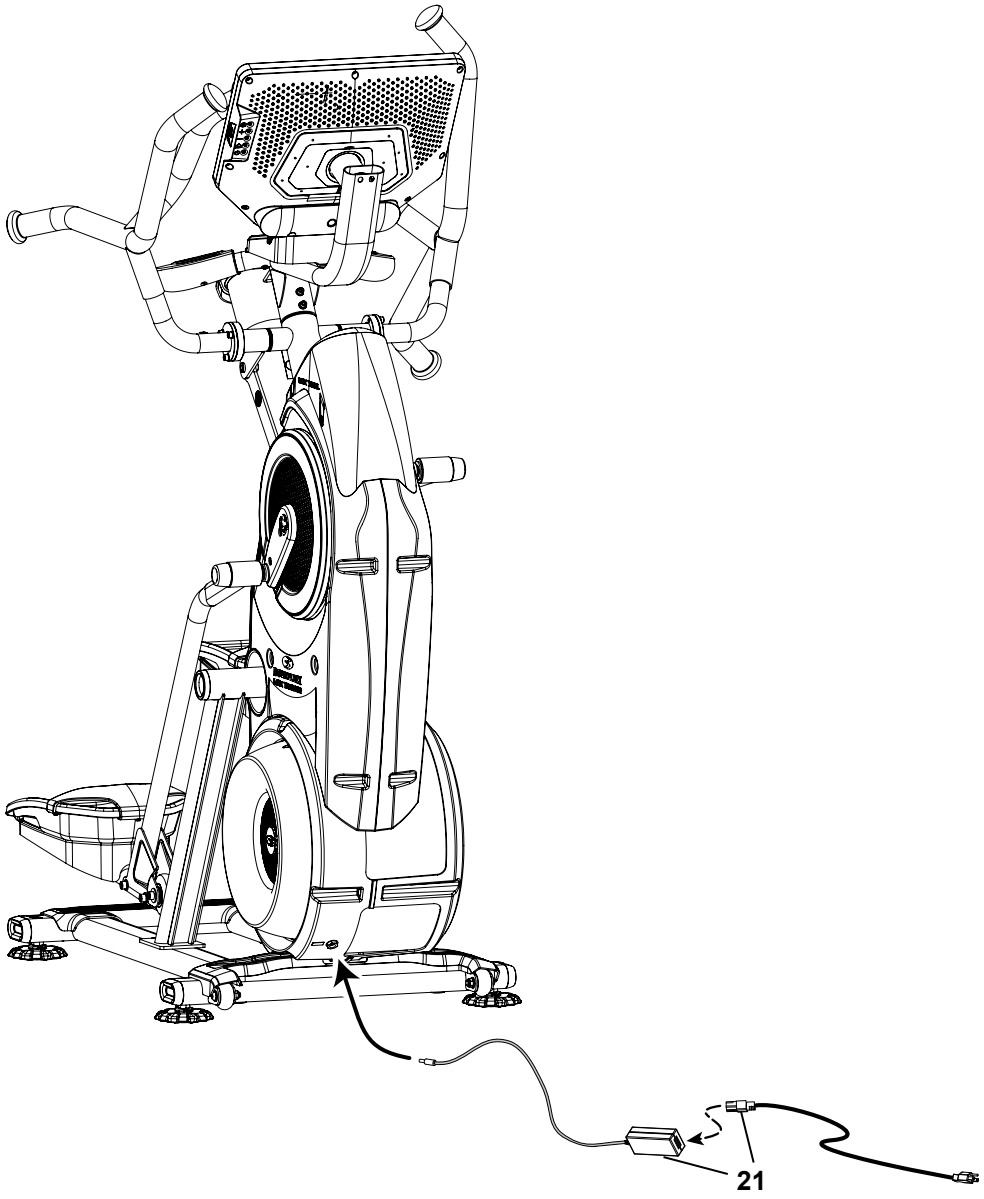
UWAGA: Upewnij się, że górne uchwyty zostały zamocowane tak, aby znajdowały się w zasięgu roboczym użytkownika. Pamiętaj o całkowitym dokręceniu elementów montażowych.



MONTAŻ

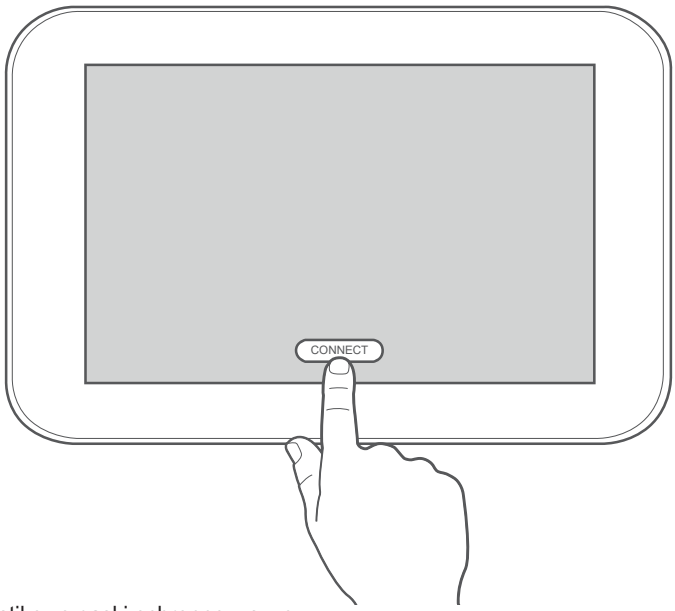
12. Podłącz zasilacz sieciowy do zespołu ramy.

UWAGA: Upewnij się, że używasz wtyczki zasilacza odpowiedniej dla Twojego regionu.



15. Skonfiguruj swoje urządzenie

a. Po podłączeniu urządzenia do sprawnego gniazdka ściennego, urządzenie uruchomi się, a czerwona dioda LED statusu zostanie aktywowana.
Uwaga: Konsola może przejść w tryb uśpienia, jeśli nie otrzyma żadnych sygnałów. Dotknij ekranu konsoli, aby wybudzić urządzenie.
b. Urządzenie aktywuje się i wyświetli ekran powitalny „Welcome - Connect Wifi". Dotknij przycisku Connect (Połącz).
Uwaga: Do korzystania z urządzenia Bowflex™ wymagane jest połączenie z siecią Wi-Fi. Jeśli nie masz dostępu do sieci Wi-Fi, niezwłocznie skontaktuj się z przedstawicielem Bowflex™ lub lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.
c. Konsola wyświetli listę dostępnych połączeń Wi-Fi. Dotknij wybranej sieci Wi-Fi i wprowadź hasło. Dotknij przycisku Connect (Połącz).
d. Konsola przetestuje połączenie i połączy się z siecią Wi-Fi. Jeśli konsola wyświetli ekran „Update Available" (Dostępna aktualizacja), dotknij przycisku Agree (Zgadzam się). Konsola zaktualizuje oprogramowanie.
e. Po ustanowieniu połączenia Wi-Fi dotknij przycisku Back (Wstecz).
f. Dotknij przycisku Get Started (Rozpocznij).
g. Konsola wyświetli ekran opcji. Wybierz Log In (Zaloguj się) lub Create Account (Utwórz konto). Postępuj zgodnie z instrukcjami,
h. aby zarejestrować swoje nowe urządzenie fitness. Po zakończeniu rejestracji urządzenie jest gotowe do użycia.
Uwaga: Urządzenie Bowflex™ musi zostać zarejestrowane przy użyciu połączenia Wi-Fi. Po zakończeniu wstępnej rejestracji i konfiguracji urządzenie może być używane bez połączenia Wi-Fi, jednak dostępne będą wówczas jedynie podstawowe treningi i funkcje. Wszystkie programy coachingowe, spersonalizowane treningi, wirtualne trasy biegowe Explore The World™ oraz filmy treningowe z instruktorem są dostępne wyłącznie przez połączenie Wi-Fi z subskrypcją JRNY™*.
i. Konsola wyświetli ekran „Just for You" (Tylko dla Ciebie). Na ekranie pojawi się prośba o wykonanie treningu oceniającego kondycję (Fitness Assessment), aby otrzymać spersonalizowany plan treningowy*. Więcej informacji o dostępnych opcjach znajdziesz w zakładce Learn (Dowiedz się więcej).



16. Kontrola końcowa

Sprawdź urządzenie, aby upewnić się, że wszystkie elementy mocujące są dokręcone, a komponenty prawidłowo zmontowane.

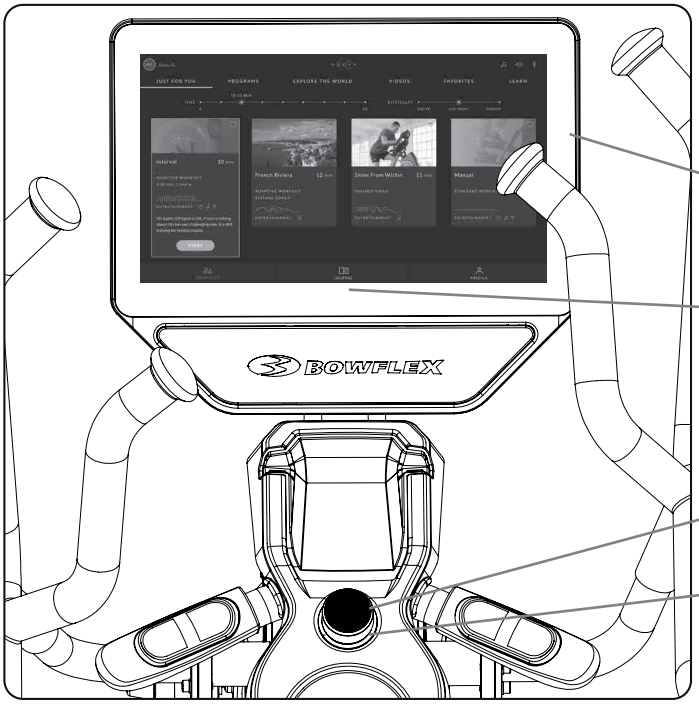
Uwaga: Zdejmij wszystkie osłony ochronne z powierzchni konsoli. Usuń plastikowe paski ochronne z szyn.

Pamiętaj, aby zapisać numer seryjny w odpowiednim polu znajdującym się na początku niniejszej instrukcji.

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

* Do korzystania z pełnych możliwości systemu JRNY™ wymagana jest subskrypcja JRNY™ – szczegóły znajdują się na stronie www.bowflex.com/jrny. Klienci w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie mogą wykupić subskrypcję JRNY™, dzwoniąc pod numer 800-269-4126 lub odwiedzając stronę www.bowflex.com/jrny. Tam, gdzie jest to możliwe (w tym w Stanach Zjednoczonych), subskrypcję JRNY™ można również uzyskać, pobierając aplikację JRNY™ na telefon lub tablet i rejestrując się bezpośrednio w aplikacji. Subskrypcje JRNY™ mogą nie być dostępne we wszystkich krajach.

KONSOLA


Konsola
Lampka LED
Pokrętło poziomu oporu
Pierścień diodowy LED stanu


Wyświetlacz konsoli
Karta JUST FOR YOU
Karta PROGRAMY
Karta EXPLORE THE WORLD™
Karta FILMY
Karta ULUBIONE
Karta NAUKA
Suwaki wyboru czasu i poziomu trudności
Polecane treningi
Anna K.
JUST FOR YOU
PROGRAMS
EXPLORE THE WORLD
VIDEOS
FAVORITES
LEARN
TIME
10-12 MIN
4
30
DIFFICULTY
EASIER
JUST RIGHT
Interval 10 MIN
ADAPTIVE WORKOUT
VIRTUAL COACH
ENTERTAINMENT:
On Again, Off Again is OK, if you're talking about this fun and challenging ride. It's HIIT training for serious results.
START
French Riviera 12 MIN
ADAPTIVE WORKOUT
VIRTUAL COACH
ENTERTAINMENT:
Shine From Within 11 MIN
TRAINER VIDEO
ENTERTAINMENT:
Manual
STANDARD WORKOUT
ENTERTAINMENT:
WORKOUTS
JOURNAL
PROFILE
TRENINGI
DZIENNIK
PROFIL
BOWFLEX

Dostęp do członkostwa JRNY™* można uzyskać bezpośrednio przez konsolę urządzenia Bowflex™. Dzięki członkostwu JRNY™ otrzymujesz prowadzone treningi dostosowane do Twoich możliwości, wyświetlane wygodnie na konsoli, a także przyjazny wirtualny coaching głosowy, zaprojektowany,

> **Uwaga:** Użytkownicy bez członkostwa JRNY™* mogą napotkać zablokowaną lub wyłączoną zawartość. Wszystkie funkcje coachingu*, niestandardowe treningi*, wirtualne biegi plenerowe Explore The World™ oraz filmy treningowe z trenerem* są dostępne wyłącznie poprzez połączenie Wi-Fi. Dostępne treningi można znaleźć w zakładkach: Programy (Programs), Explore the World™, Treningi (Workouts) oraz TYLKO DLA CIEBIE (JUST FOR YOU).

Wyświetlacz konsoli

Strona główna wyświetlacza konsoli zapewnia wygodny dostęp do podstawowych funkcji, takich jak programy manualne i standardowe oraz śledzenie danych, a także do funkcji członkostwa JRNY™, w tym adaptacyjnych treningów z przewodnikiem, filmów Explore the World™ i materiałów prowadzonych przez trenerów. Podczas treningu na konsoli można również oglądać serwisy streamingowe**, takie jak Netflix, Hulu, Amazon Prime i Disney+. Wszystko można kontrolować za pomocą prostego dotknięcia wyświetlacza. Wystarczy dotknąć ekranu, aby dokonać wyboru, rozpocząć trening lub po prostu wybudzić konsolę.

> **Uwaga:** Przyciski z tyłu konsoli służą do resetowania ustawień fabrycznych i odzyskiwania systemu. Nie są one przeznaczone do użytku przez klienta. Przycisk zasilania wyłącza podświetlenie konsoli, przez co wydaje się ona wyłączona, mimo że elektronika pozostaje aktywna.

* Członkostwo JRNY™ jest wymagane do korzystania z pełnego doświadczenia JRNY™ – szczegóły na www.bowflex.com/jrny. Członkostwo JRNY™ może nie być dostępne we wszystkich krajach.

Karta TYLKO DLA CIEBIE (JUST FOR YOU)

Po zalogowaniu karta TYLKO DLA CIEBIE jest ekranem startowym (głównym) urządzenia. Prezentowane są tutaj opcje adaptacyjnych treningów z przewodnikiem* oraz filmy edukacyjne, które wspierają Cię w Twojej drodze do formy. Dotknij dowolnej dostępnej opcji, aby zobaczyć szczegóły i rozpocząć trening.

> **Uwaga:** Możesz użyć suwaków wyboru czasu i poziomu trudności, aby ustawić Zalecany Trening. Użytkownicy bez członkostwa JRNY™* zobaczą tylko suwak wyboru czasu.

Karta PROGRAMY

Karta Programy zapewnia dostęp do wszystkich adaptacyjnych treningów z przewodnikiem (z wirtualnym coachingiem głosowym lub bez)*, a także do standardowych programów treningowych.

> **Uwaga:** Bez połączenia Wi-Fi dostępne będą tylko podstawowe treningi i funkcje.

Karta FILMY

Karta Filmy zawiera materiały prowadzone przez trenerów fitness*, podzielone według stopnia trudności i czasu trwania.

Karta ULUBIONE

Szybki dostęp do Twoich ulubionych treści. Aby dodać opcję do karty Ulubione, dotknij ikony serca w prawym górnym rogu.

KONSOLA

Karta NAUKA
Zawiera filmy edukacyjne oraz kluczowe informacje na temat funkcji związanych z fitnessem.

Polecane treningi

Polecane treningi są dobierane na podstawie Twojego aktualnego poziomu sprawności, historii treningów oraz wybranych ustawień czasu i trudności. Dotknij karty sugerowanego treningu, aby wyświetlić jego rozszerzony opis.

Uwaga: Użytkownicy bez członkostwa JRNY™* będą widzieć wyłącznie suwak wyboru czasu.

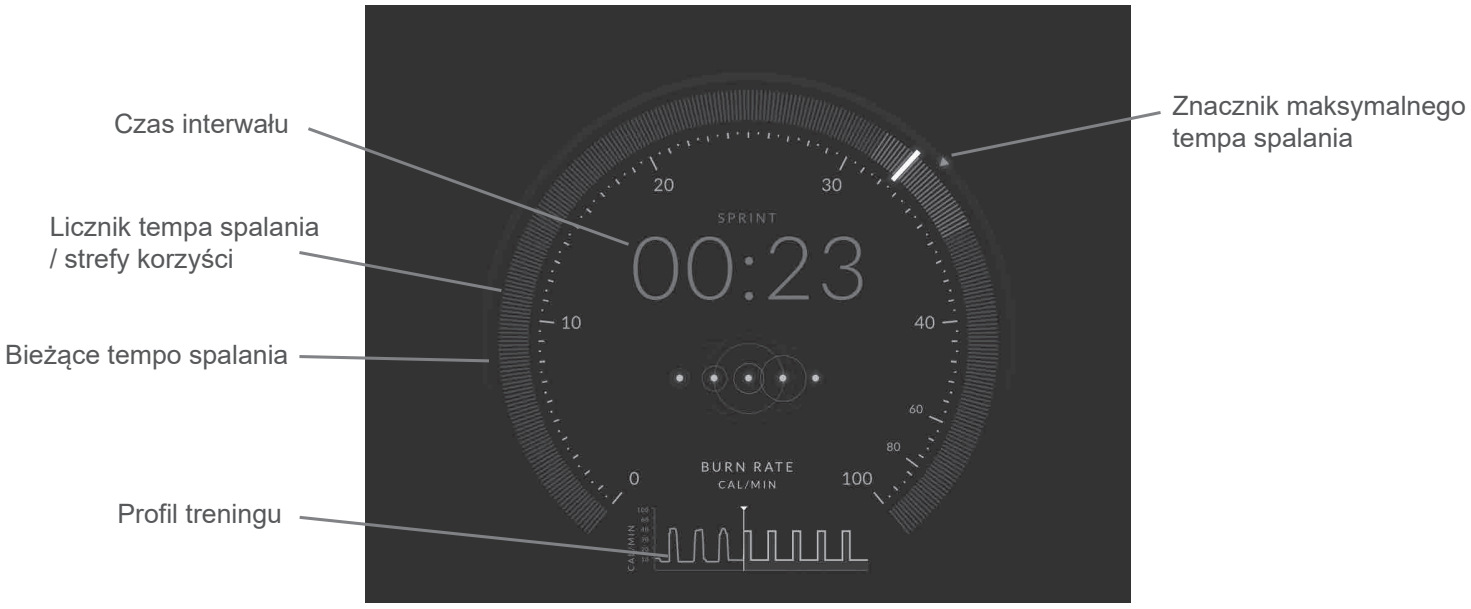
TRENINGI
Karta Treningi gromadzi w jednym miejscu wszystkie dostępne treningi oraz filmy edukacyjne.

DZIENNIK
Wyświetla podsumowanie treningu (Przegląd), Historię treningów oraz Zdobyte nagrody dla wybranego profilu użytkownika.

PROFIL
Pozwala na podgląd i edycję danych profilu użytkownika, ustawień oraz informacji o członkostwie JRNY™.

Dioda LED stanu i pierścień diodowy LED stanu
Dioda oraz pierścień LED stanu informują, czy konsola jest aktywna i uruchamia się lub pracuje prawidłowo (dioda świeci światłem ciągłym), czy też wystąpił błąd (dioda miga 3 razy). Aby zresetować konsolę w przypadku wystąpienia błędu, należy odłączyć urządzenie od zasilania na 30 sekund, a następnie podłączyć je ponownie.

Pokrętło poziomu oporu
Obracaj pokrętłem, aby dostosować poziom oporu. Obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara zwiększa wartość, a w przeciwnym kierunku – zmniejsza ją.



Czas interwału
Czas interwału pokazuje czas pozostały do końca bieżącego interwału.

Licznik tempa spalania / strefy korzyści

Wskaźnik tempa spalania (Burn Rate) pokazuje liczbę kalorii spalanych w ciągu minuty. Wartość ta jest zależna od intensywności, czyli aktualnej prędkości oraz poziomu nachylenia. Wraz ze wzrostem którejkolwiek z tych wartości, tempo spalania wzrośnie.

Licznik strefy korzyści (Benefit Zone) jest wyświetlany podczas treningów standardowych i manualnych, wskazując trzy sugerowane strefy: spalanie tłuszczu (Fat Burn), wytrzymałość (Endurance) oraz wydolność (Performance).

Profil treningu
Profil treningu to wizualizacja sesji (pokazująca intensywność). Im wyższa linia profilu, tym intensywniejszy jest trening.

Znacznik maksymalnego tempa spalania
Znacznik maksymalnego tempa spalania to wskaźnik pokazujący najwyższe tempo spalania kalorii osiągnięte podczas bieżącego treningu.

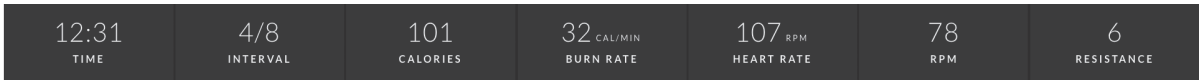
Docelowy zakres tempa spalania
Docelowy zakres tempa spalania jest oparty na wybranym profilu użytkownika. Podczas treningu interwałowego aktywowany jest szereg segmentów tempa spalania. Intensywność tego zakresu opiera się na wyświetlanym profilu treningu.

> **Uwaga:** Aby uzyskać dokładniejsze tempo spalania kalorii i sugerowany zakres docelowy, należy ukończyć trening oceniający sprawność (Fitness Assessment) i dbać o aktualność profilu użytkownika.

⚠ Zakres docelowy jest sugerowanym poziomem intensywności treningu i należy się nim kierować wyłącznie wtedy, gdy pozwala na to Twój aktualny poziom sprawności fizycznej.

Podczas treningu interwałowego zakres sprintu będzie oznaczony czerwonymi segmentami, natomiast zakres regeneracji — segmentami niebieskimi.

Pasek parametrów



Czas
Odlicza w minutach i sekundach całkowity czas treningu (np. 15:42 minuty).

Interwał
Podczas treningu interwałowego wskaźnik ten pokazuje bieżący, aktywny interwał oraz całkowitą liczbę interwałów w danym treningu. Każdy interwał składa się z segmentu sprintu oraz regeneracji.

Kalorie
Licznik kalorii pokazuje całkowitą liczbę kalorii spalonych podczas treningu.

Tempo spalania
Wskaźnik tempa spalania pokazuje liczbę kalorii spalanych w ciągu minuty. Wartość ta jest zależna od intensywności, czyli aktualnej prędkości oraz poziomu nachylenia. Wraz ze wzrostem którejkolwiek z tych wartości, tempo spalania wzrośnie.

Tętno
Wskaźnik tętna pokazuje liczbę uderzeń serca na minutę. Ikona serca będzie migać podczas odczytywania tętna. Po uzyskaniu stabilnego odczytu ikona będzie świecić światłem ciągłym.

⚠ Wyświetlane tętno jest wartością przybliżoną i powinno być traktowane wyłącznie jako punkt odniesienia.

RPM
RPM pokazuje aktualną liczbę obrotów na minutę, czyli prędkość pedałowania.

Opór
Opór pokazuje aktualny poziom obciążenia. Im wyższy opór, tym trudniej jest naciskać na pedały.

Ładowanie USB

Jeśli do portu USB zostanie podłączone urządzenie, port podejmie próbę jego naładowania. Moc dostarczana przez port USB może nie być wystarczająca, aby jednocześnie zasilać urządzenie i je ładować.

Korzystanie z aplikacji Bowflex JRNY na urządzeniu mobilnym (opcjonalnie)

Mimo że dzięki członkostwu JRNY masz dostęp do informacji o ukończonych treningach bezpośrednio z konsoli, możesz również przeglądać
te dane zdalnie na własnym urządzeniu. Aby uzyskać dostęp do swojego konta, wystarczy pobrać aplikację JRNY na swoje urządzenie.

1. Pobierz aplikację o nazwie „Bowflex JRNY App”. Jest ona dostępna w sklepach Google Play oraz App Store. Uwaga: Pełną listę obsługiwanych urządzeń znajdziesz w opisie aplikacji w sklepach App Store lub Google Play.

2. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby zsynchronizować urządzenie ze swoim kontem Bowflex JRNY. Gdy urządzenie uzyska dostęp do konta, będziesz mógł przeglądać historię treningów, wskazówki trenerskie oraz nadchodzące sesje w ramach swojego członkostwa.

Obsługa monitora tętna Bluetooth

Twoje urządzenie fitness jest przystosowane do odbierania sygnału z monitora tętna Bluetooth. Postępuj zgodnie z instrukcjami dołączonymi do Twojego monitora tętna Bluetooth.

⚠ Jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca lub inne elektroniczne urządzenie medyczne, skonsultuj się z lekarzem przed użyciem opaski Bluetooth lub innego monitora tętna Bluetooth.

Uwaga: Przed użyciem upewnij się, że zdjęto osłonę ochronną (jeśli jest w zestawie) z czujnika tętna.

Opaska na ramię do pomiaru tętna Bluetooth

Do Twojego urządzenia fitness dołączono opaskę na ramię do pomiaru tętna Bluetooth. Aby korzystać z opaski, postępuj zgodnie z instrukcjami dołączonymi do tego akcesorium.

⚠ Jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca lub inne elektroniczne urządzenie medyczne, skonsultuj się z lekarzem przed użyciem opaski Bluetooth lub innego monitora tętna Bluetooth.

Uwaga: Przed użyciem upewnij się, że zdjęto osłonę ochronną (jeśli jest w zestawie) z czujnika tętna.

1. Załóż opaskę na ramię do pomiaru tętna Bluetooth na górną część przedramienia.
2. Potwierdź, że bezprzewodowe połączenie Bluetooth jest aktywne w urządzeniu. Jeśli ikona Bluetooth jest niebieska, oznacza to, że jest ono aktywne. Jeśli ikona jest czerwona, połączenie bezprzewodowe musi zostać aktywowane. Aby aktywować połączenie Bluetooth:
   a. Dotknij ikony Bluetooth.
   b. Dotknij „Zarządzaj Bluetooth”.
   c. Przesuń opcję z „WYŁ” na „WŁ”.
   d. Dotknij „Wstecz”, aby wyjść.

3. Gdy będziesz gotowy do ćwiczeń, rozpocznij trening.

4. Naciśnij przycisk zasilania z diodą na opasce do pomiaru tętna. Pamiętaj, aby nacisnąć go tylko raz.

* Do korzystania z pełnych możliwości systemu JRNY wymagane jest członkostwo – szczegóły znajdziesz na stronie www.bowflex.com/jrny. 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 dostępne, członkostwo można również uzyskać, pobierając aplikację JRNY na telefon lub tablet i rejestrując się bezpośrednio w niej. Członkostwo JRNY może nie być dostępne we wszystkich krajach.

5. Podczas treningu połączenie z opaską do pomiaru tętna może zająć do 60 sekund. Po nawiązaniu połączenia wyświetlona zostanie ikona urządzenia do pomiaru tętna wraz z Twoim tętnem.



Uwaga: Opaska może zostać połączona z aktywnym treningiem tylko raz. Jeśli po nawiązaniu połączenia przycisk zasilania zostanie naciśnięty ponownie, trening będzie musiał zostać uruchomiony od nowa.

Dźwięk Bluetooth (wejście lub wyjście)

Twoje urządzenie może odtwarzać dźwięk przesyłany przez połączenie Bluetooth z Twojego inteligentnego urządzenia przez głośniki bieżni. Urządzenie może również przesyłać dźwięk z konsoli do Twojego urządzenia Bluetooth (takiego jak słuchawki Bluetooth).

Uwaga: Dźwięk Bluetooth może być przesyłany tylko w jednym kierunku (do urządzenia lub z urządzenia) w tym samym czasie.

Dotykowe czujniki tętna

Dotykowe czujniki tętna przesyłają sygnały o Twoim tętnie do konsoli. Czujniki te to części uchwytów wykonane ze stali nierdzewnej. Aby z nich skorzystać, połóż dłonie wygodnie na czujnikach. Upewnij się, że dłonie dotykają zarówno górnej, jak i dolnej części czujników. Trzymaj je pewnie, ale nie zbyt mocno ani zbyt luźno. Obie dłonie muszą mieć kontakt z czujnikami, aby konsola wykryła puls. Gdy konsola wykryje cztery stabilne sygnały pulsu, wyświetlone zostanie Twoje tętno początkowe.

Gdy konsola odczyta tętno początkowe, nie ruszaj dłońmi ani nie przesuwaj ich przez 10 do 15 sekund. Konsola przeprowadzi wtedy weryfikację tętna.

- Wiele czynników wpływa na zdolność czujników do wykrywania sygnału tętna:
- Ruch mięśni górnej części ciała (w tym ramion) wytwarza sygnał elektryczny, który może zakłócać wykrywanie pulsu. Nawet niewielki ruch dłoni podczas kontaktu z czujnikami może powodować zakłócenia.
- Zrogowacenia skóry oraz balsam do rąk mogą działać jak warstwa izolacyjna, zmniejszając siłę sygnału.
- Niektóre sygnały EKG generowane przez poszczególne osoby nie są wystarczająco silne, aby mogły zostać wykryte przez czujniki.
- Bliskość innych urządzeń elektronicznych może generować zakłócenia.

Jeśli po weryfikacji sygnał tętna wydaje się nieregularny, wytrzyj dłonie oraz czujniki i spróbuj ponownie.

Wyświetlane tętno jest wartością przybliżoną i powinno być używane wyłącznie jako punkt odniesienia.

Obliczanie tętna

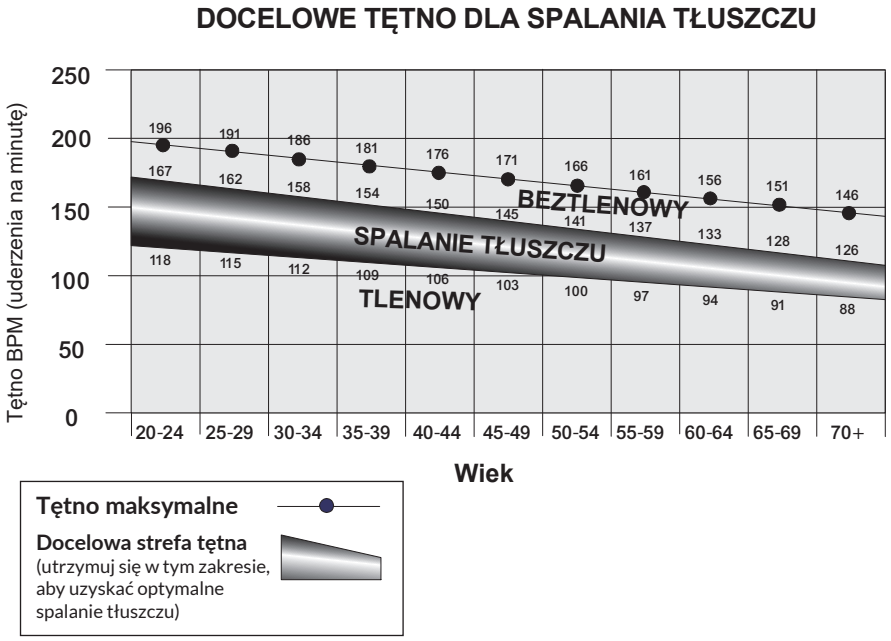
Twoje tętno maksymalne zazwyczaj spada z 220 uderzeń na minutę w dzieciństwie do około 160 uderzeń na minutę w wieku 60 lat. Ten spadek tętna jest zazwyczaj liniowy i wynosi około jednego uderzenia na minutę na każdy rok życia. Nie ma dowodów na to, że trening wpływa na obniżenie tętna maksymalnego. Osoby w tym samym wieku mogą mieć różne tętno maksymalne. Dokładniejszym sposobem na określenie tej wartości jest poddanie się próbie wysiłkowej niż korzystanie ze wzoru opartego na wieku.

Trening wytrzymałościowy ma wpływ na Twoje tętno spoczynkowe. Typowy dorosły ma tętno spoczynkowe wynoszące około 72 uderzenia na minutę, podczas gdy u bardzo dobrze wytrenowanych biegaczy wartości te mogą wynosić 40 uderzeń na minutę lub mniej.

Tabela tętna stanowi szacunkową wartość określającą, która strefa tętna jest skuteczna dla spalania tłuszczu i poprawy wydolności układu krążenia. Kondycja fizyczna jest kwestią indywidualną, dlatego Twoja osobista strefa tętna może być o kilka uderzeń wyższa lub niższa od przedstawionej.

Najskuteczniejszą metodą spalania tłuszczu podczas ćwiczeń jest rozpoczęcie od wolnego tempa i stopniowe zwiększanie intensywności, aż tętno osiągnie poziom między 60 a 85% tętna maksymalnego. Należy kontynuować trening w tym tempie, utrzymując tętno w docelowej strefie przez ponad 20 minut. Im dłużej utrzymujesz docelowe tętno, tym więcej tłuszczu spali Twój organizm.

KONSOLA



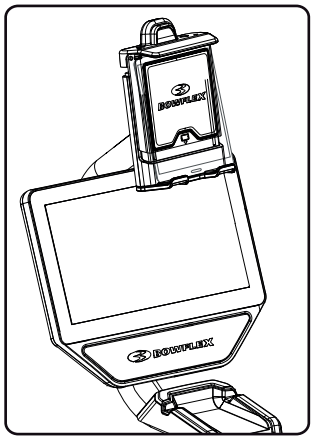
Wykres jest ogólną wytyczną, opisującą powszechnie sugerowane docelowe wartości tętna w zależności od wieku. Jak wspomniano powyżej, Twoje optymalne tętno docelowe może być wyższe lub niższe. Skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić indywidualną docelową strefę tętna.

Uwaga: Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń i programów fitness, zawsze kieruj się zdrowym rozsądkiem przy zwiększaniu czasu lub intensywności treningu.

Podstawka pod urządzenia multimedialne **(akcesorium opcjonalne)**

Do Twojego urządzenia fitness można dodać opcjonalne akcesorium, które pozwoli na umieszczenie dodatkowych urządzeń multimedialnych nad konsolą. Opcjonalna podstawka pod urządzenia (Media Rack) jest łatwa w montażu i zapewnia więcej miejsca na multimedia oraz urządzenia mobilne.

Aby zamówić opcjonalną podstawkę pod urządzenia, skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta (w USA/Kanadzie) lub z lokalnym dystrybutorem (poza USA/Kanadą).



OBSŁUGA

Jak często należy ćwiczyć?

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Przerwij trening, jeśli poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, wystąpią duszności lub poczujesz, że słabniesz. Przed ponownym użyciem urządzenia skontaktuj się ze swoim 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.
- Planuj treningi z wyprzedzeniem i staraj się trzymać harmonogramu.

Uwaga: Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć (lub wracasz do regularnych treningów) i nie jesteś w stanie komfortowo ukończyć 14 minut ciągłego wysiłku za jednym razem, ćwicz przez 5–10 minut i stopniowo zwiększaj czas treningu, aż osiągniesz łącznie 14 minut.

Intensywność treningu

Aby zwiększyć intensywność treningu:

- Zmuś się do zwiększenia liczby obrotów pedałów na minutę (RPM).
- Ustaw stopy dalej w kierunku tylnej części pedałów.
- Zwiększ poziom oporu (Intensity Level) i utrzymaj stałe RPM lub również je zwiększ.
- Angażuj górne i dolne partie ciała na różnych poziomach intensywności.
- Zmieniaj miejsce chwytu na kierownicy, aby angażować inne partie górnej części ciała.

Umieszczenie dłoni (Wybór chwytu)

To urządzenie fitness jest wyposażone w wiele uchwytów, które pozwalają na wykonywanie różnych rodzajów treningów. W miarę postępów w programie ćwiczeń zmieniaj umieszczenie dłoni, aby angażować inne grupy mięśniowe.

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

Uchwyty dynamiczne pozwalają na różnorodne treningi górnych partii ciała. Na początku umieść dłonie w miejscu, które wydaje się najwygodniejsze i zapewnia największą stabilność na uchwytach dynamicznych.

Uchwyty statyczne znajdujące się pod konsolą mogą być również używane w celu zwiększenia stabilności podczas treningu, a także do pomiaru tętna. Korzystaj z uchwytów statycznych podczas treningu skoncentrowanego na nogach. Podczas ćwiczeń zwracaj uwagę na ruch uchwytów dynamicznych.

Wchodzenie na urządzenie i schodzenie z niego

Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego.

Miej na uwadze, że pedały i uchwyty są ze sobą połączone — gdy jedna z tych części się porusza, druga robi to samo. Aby uniknąć ryzyka poważnych obrażeń, chwyć za uchwyty statyczne, aby zachować stabilność.

Zanim poruszysz jakimkolwiek elementem urządzenia, upewnij się, że pod pedałami ani w wentylatorze oporu powietrza nie znajdują się żadne przedmioty.

Aby wejść na urządzenie fitness:

1. Przesuń pedały tak, aby ten znajdujący się najbliżej Ciebie był w najniższym położeniu.
2. Chwyć za uchwyty statyczne pod konsolą.
3. Stabilizując się na uchwytach statycznych, stań na najniższym pedale, a następnie umieść drugą stopę na przeciwległym pedale.

Uwaga: Sytuacja „zablokowania” występuje wtedy, gdy użytkownik nie może rozpocząć treningu, ponieważ pedały nie chcą się poruszyć. Jeśli tak się stanie, chwyć bezpiecznie za uchwyty statyczne i przenieś ciężar ciała na piętę stopy znajdującej się wyżej. Trzymając się nadal uchwytów, odchyl się lekko do tyłu, kładąc większy nacisk na piętę. Gdy pedały zaczną się poruszać, kontynuuj zaplanowany trening.

OBSŁUGA

Aby zejść z urządzenia fitness:

1. Ustaw pedał, z którego zamierzasz zejść, w najwyższym położeniu i doprowadź do całkowitego zatrzymania urządzenia.

   Urządzenie to nie jest wyposażone w wolnobieg. Prędkość pedałowania należy zmniejszać w sposób kontrolowany.

2. Chwyć za uchwyty statyczne pod konsolą, aby zachować stabilność.
3. Przenosząc ciężar ciała na stopę znajdującą się niżej, przełóż górną stopę nad urządzeniem i postaw ją na podłodze.
4. Zejdź z urządzenia i puść uchwyty statyczne. .

Wstępna konfiguracja konsoli

1. Gdy urządzenie zostanie podłączone do sprawnego gniazdka ściennego, nastąpi jego uruchomienie i zapali się czerwona dioda LED stanu.

   Uwaga: Konsola może przejść w tryb uśpienia, jeśli nie otrzyma żadnych sygnałów wejściowych. Dotknij ekranu konsoli, aby wybudzić urządzenie.

2. Urządzenie uruchomi się i wyświetli ekran powitalny „Welcome - Connect Wifi" (Witaj – Połącz z Wi-Fi). Dotknij przycisku Connect (Połącz).

   Uwaga: Do korzystania z urządzenia Bowflex™ wymagane jest połączenie z siecią Wi-Fi. Jeśli nie masz dostępu do sieci Wi-Fi, skontaktuj się niezwłocznie z przedstawicielem Bowflex™ lub lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.

3. Konsola wyświetli listę dostępnych połączeń Wi-Fi. Dotknij wybranego połączenia Wi-Fi i wprowadź hasło. Dotknij przycisku Connect (Połącz).
4. Konsola przetestuje i nawiąże połączenie z siecią Wi-Fi. Jeśli na konsoli wyświetli się ekran „Update Available" (Dostępna aktualizacja), dotknij przycisku Agree (Zgadzam się). Konsola zaktualizuje oprogramowanie.
5. Po nawiązaniu połączenia Wi-Fi dotknij przycisku Back (Wstecz).
6. Dotknij przycisku Get Started (Rozpocznij).
7. Na konsoli wyświetli się ekran opcji. Wybierz Log In (Zaloguj się) lub Create Account (Utwórz konto). Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby zarejestrować swoje nowe urządzenie fitness. Po zakończeniu rejestracji urządzenie będzie gotowe do użycia.

   Uwaga: Urządzenie Bowflex™ musi zostać zarejestrowane przy użyciu połączenia Wi-Fi. Po zakończeniu wstępnej rejestracji i konfiguracji urządzenie może być obsługiwane bez połączenia z siecią, jednak dostępne będą wówczas jedynie podstawowe treningi i funkcje. Wszystkie funkcje trenerskie, treningi niestandardowe, wirtualne trasy biegowe Explore The World™ oraz filmy treningowe prowadzone przez trenerów są dostępne wyłącznie przez połączenie Wi-Fi w ramach członkostwa JRNY™*.

8. Na konsoli wyświetli się ekran „Just for You" (Tylko dla Ciebie). Na ekranie pojawi się zachęta do wykonania treningu oceniającego sprawność fizyczną (Fitness Assessment), aby otrzymać spersonalizowany plan treningowy*. Więcej informacji na temat dostępnych opcji znajdziesz w zakładce Learn (Dowiedz się więcej).

Pierwsze kroki

1. Umieść urządzenie fitness w miejscu przeznaczonym do ćwiczeń.

   Ustaw urządzenie na czystej, twardej i równej powierzchni, wolnej od niepożądanych materiałów lub innych obiektów, które mogłyby krępować swobodę ruchów. Pod urządzeniem można zastosować gumową matę, aby zapobiec wyładowaniom elektrostatycznym i chronić podłogę.
   Urządzenie może być przenoszone przez jedną lub więcej osób. Upewnij się, że Twoja siła fizyczna jest wystarczająca do bezpiecznego przemieszczenia sprzętu.

2. Sprawdź, czy pod pedałami oraz wewnątrz wentylatora oporowego nie znajdują się żadne przedmioty. Upewnij się, że te obszary są wolne od przeszkód.
3. Podłącz przewód zasilający do urządzenia, a następnie do uziemionego gniazdka ściennego prądu zmiennego.

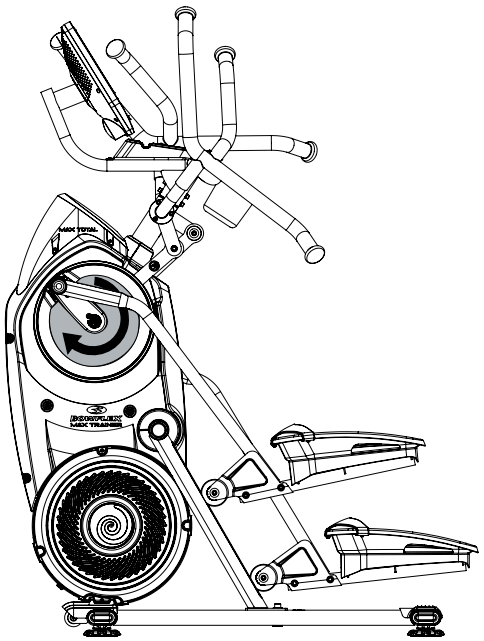
   Uwaga: Jeśli po podłączeniu zasilania konsola się nie włącza, może to oznaczać, że wymaga ona naładowania, aby móc się aktywować. Ładuj konsolę do momentu, aż będzie można ją uruchomić.

4. Jeśli korzystasz z monitora tętna, postępuj zgodnie z dołączoną do niego instrukcją.
5. Aby wejść na urządzenie, przesuń pedały tak, aby ten znajdujący się bliżej Ciebie znalazł się w najniższym położeniu.

* Członkostwo JRNY™ jest wymagane, aby móc korzystać z pełnych możliwości JRNY™ – szczegóły znajdują się na stronie www.bowflex.com/jrny. 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 wewnątrz aplikacji. Członkostwo JRNY™ może nie być dostępne we wszystkich krajach.

Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia na urządzenie oraz schodzenia z niego.

Miej świadomość, że podstawy pod stopy i uchwyty (ruchome rączki) są ze sobą połączone i ruch jednej z tych części powoduje ruch drugiej. Aby uniknąć ryzyka poważnych obrażeń, trzymaj się uchwytów stacjonarnych (nieruchomych), aby zachować równowagę.



6. Chwyć za uchwyty stacjonarne.
7. Stabilizując sylwetkę za pomocą uchwytów stacjonarnych, stań na niższym pedale, a następnie umieść drugą stopę na przeciwległym pedale.

   Uwaga: „Zablokowanie w martwym punkcie" (bottomed out) to sytuacja, w której użytkownik nie może rozpocząć treningu, ponieważ pedały nie chcą się poruszyć. Jeśli tak się stanie, chwyć bezpiecznie za uchwyty stacjonarne i przenieś ciężar ciała na piętę stopy znajdującej się wyżej. Trzymając się uchwytów stacjonarnych, odchyl się lekko do tyłu, kładąc większy nacisk na piętę. Gdy pedały zaczną się poruszać, wróć do planowanego treningu.
8. Znajdujesz się teraz w pozycji gotowej do rozpoczęcia treningu.

   Uwaga: Podczas korzystania z urządzenia Bowflex™ Max Trainer™ upewnij się, że nogi poruszają się w kierunku wskazanym na osłonie korby.

Tryb uruchomienia / Zakładka Just For You

Konsola przejdzie w tryb uruchomienia (Power-Up) / zakładkę Just For You, jeśli zostanie podłączona do źródła zasilania, dotkniesz jej wyświetlacza lub jeśli otrzyma sygnał z czujnika RPM w wyniku pedałowania na urządzeniu.

Automatyczne wyłączanie (Tryb uśpienia)

Jeśli konsola nie otrzyma żadnych danych wejściowych przez około 5 minut, wyłączy się automatycznie. W trybie uśpienia wyświetlacz pozostaje wygaszony.

Wstrzymywanie lub przerywanie treningu

1. Aby wstrzymać (Pause) trening, przestań pedałować w jego trakcie.

   Uwaga: Konsola automatycznie wstrzyma pracę, jeśli przez 5 sekund nie otrzyma sygnału RPM lub jeśli dotkniesz ekranu i wybierzesz przycisk Pause. Po wstrzymaniu na konsoli pojawią się przyciski Play oraz Stop.

2. Aby kontynuować trening, zacznij pedałować lub dotknij przycisku Play. Aby zakończyć trening przed jego wypełnieniem, dotknij przycisku Stop.
3. Po zakończeniu treningu konsola wyświetli podsumowanie (Workout Complete), obejmujące: całkowity czas, łączną liczbę interwałów, spalone kalorie, średnie tempo spalania podczas sprintu, średnie tętno, średnie RPM oraz średni opór.
4. Dotknij przycisku Continue (Kontynuuj).
5. Konsola przejdzie do widoku podsumowania ostatniego treningu w zakładce Dziennik.

Wyłączanie i ponowne uruchamianie urządzenia

Uwaga: Gdy urządzenie Bowflex™ jest aktywne, sprawdza ono dostępność aktualizacji oprogramowania i instaluje je. Jeśli urządzenie pozostawało wyłączone przez dłuższy czas, po ponownym uruchomieniu może podjąć próbę instalacji aktualizacji.

1. Aby wyłączyć urządzenie, wyloguj użytkownika na konsoli.
2. Odłącz przewód zasilający od urządzenia.

Aby zapobiec obsłudze urządzenia przez osoby niepowołane, zawsze odłączaj przewód zasilający od gniazdka ściennego oraz od wejścia zasilania w maszynie. Przechowuj przewód zasilający w bezpiecznym miejscu.

Aby ponownie uruchomić urządzenie:

1. Podłącz urządzenie do sprawnego gniazdka ściennego. Urządzenie uruchomi się, a czerwona dioda LED statusu zostanie aktywowana.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Stan / Problem	Co sprawdzić	Rozwiązanie
Brak obrazu / urządzenie nie włącza się	Konsola w trybie uśpienia	Porusz uchwytami, aby wybudzić konsolę.
	Zasilacz sieciowy	Sprawdź, czy zasilacz nie posiada widocznych pęknięć lub uszkodzeń. Wymień zasilacz, jeśli jest uszkodzony.
	Gniazdko elektryczne (ścienne)	Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do sprawnego gniazdka ściennego.
	Połączenie z przodu urządzenia	Połączenie powinno być stabilne i nieuszkodzone. Odłącz wtyczkę i sprawdź gniazdo pod kątem uszkodzeń. Podłącz wtyczkę ponownie.
	Dioda LED statusu i pierścień LED statusu	Jeśli dioda i pierścień LED: - świecą światłem ciągłym: konsola się uruchamia (może to potrwać do 3 minut). - migają 3 razy: wystąpił błąd konsoli. Odłącz zasilanie na 30 sekund, a następnie podłącz je ponownie.
	Połączenie / orientacja kabla danych	Upewnij się, że kabel jest bezpiecznie podłączony i prawidłowo zorientowany. Mały zatrzask na złączu powinien się dopasować i wskoczyć na miejsce.
	Stan kabla danych	Wszystkie żyły w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli któraś jest widocznie zagięta lub przecięta, wymień kabel.
	Uszkodzenia wyświetlacza konsoli	Sprawdź, czy wyświetlacz nie jest pęknięty lub w inny sposób uszkodzony. Wymień konsolę, jeśli jest uszkodzona.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się ze wsparciem technicznym.
Opór nie zmienia się podczas obracania pokrętła poziomu oporu w trakcie treningu	Stan kabla danych od wspornika uchwytów stacjonarnych do konsoli	Wszystkie żyły w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli któraś jest widocznie zagięta lub przecięta, wymień kabel.
	Połączenie / orientacja kabla danych	Upewnij się, że kabel jest bezpiecznie podłączony i prawidłowo zorientowany. Zatrzask powinien wskoczyć na miejsce.
	Uszkodzenia wyświetlacza konsoli	Sprawdź, czy wyświetlacz nie jest uszkodzony. Wymień konsolę, jeśli jest uszkodzona.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się ze wsparciem technicznym.
Brak odczytu prędkości /RPM / konsola wyłącza się (przechodzi w uśpienie) podczas pracy	Stan kabli i wiązek przewodów (górnej i dolnej)	Wszystkie kable powinny być nienaruszone. Jeśli któryś jest przecięty lub zagięty, wymień odpowiedni kabel/wiązkę.
	Wszystkie połączenia kabli / orientacja	Upewnij się, że wszystkie kable są bezpiecznie podłączone i prawidłowo zorientowane (zatrzask na miejscu).
	Czujnik prędkości (wymaga zdjęcia osłony	Czujnik prędkości powinien być wyrównany z magnesami i podłączony do kabla danych. W razie potrzeby wyrównaj czujnik. Wymień w przypadku uszkodzenia czujnika lub przewodu.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się ze wsparciem technicznym.

Stan / Problem	Co sprawdzić	Rozwiązanie
Urządzenie działa, ale tętno (HR) Bluetooth® nie jest wyświetlane	Urządzenie HR Bluetooth®	Naładuj całkowicie urządzenie HR i aktywuj je. Upewnij się, że z czujników zdjęto osłony ochronne. Czujniki muszą przylegać bezpośrednio do skóry, a obszar styku powinien być wilgotny.
	Baterie paska tętna	Jeśli urządzenie HR posiada wymienną baterię, zainstaluj nową (dołączona opaska na ramię nie posiada wymiennych baterii).
	Zakłócenia	Spróbuj odsunąć urządzenie od źródeł zakłóceń (telewizor, mikrofalówka itp.).
	Przycisk LED On/Off	Podczas treningu naciśnij przycisk LED On/Off na opasce tylko raz, aby ją aktywować.
	Wymiana urządzenia HR	Jeśli zakłócenia zostały wyeliminowane, a HR nadal nie działa, wymień urządzenie HR.
		Jeśli powyższe kroki nie pomogą, skontaktuj się ze wsparciem technicznym.
Podstawy pod stopy nie ruszają się	Położenie podstaw pod stopy	Podstawy pod stopy mogą znajdować się w tzw. „martwym punkcie”. Chwyć bezpiecznie za uchwyty stacjonarne i przenieś ciężar ciała na piętę stopy znajdującej się wyżej. Odchyl się lekko do tyłu. Gdy pedały ruszą, kontynuuj trening.
Wentylator nie obraca się	Blokada wentylatora	Usuń ciała obce z wentylatora. Uważaj, aby nie poruszyć uchwytów, nóg ani podstaw pod stopy. ⚠ **Pamiętaj: wentylator, uchwyty i podstawy pod stopy są połączone – ruch jednego elementu wprawia w ruch pozostałe.** Jeśli to konieczne, zdejmij osłony. Nie używaj urządzenia bez zamontowanych osłon.
Urządzenie kołysze się / nie stoi równo	Regulacja stopkek poziomujących	Wyreguluj stopki, aż maszyna będzie stabilna.
	Powierzchnia pod urządzeniem	Regulacja może nie wystarczyć na bardzo nierównym podłożu. Przenieś urządzenie w płaskie miejsce.
Pedały są luźne / trudna obsługa	Elementy mocujące	Mocno dokręć wszystkie śruby i elementy na ramionach podstaw pod stopy oraz uchwytach.
Dźwięk ocierania na zewnątrz osłon	Zaślepki	Poluzuj lekko zaślepki na ramionach korby.
Metaliczny dźwięk tarcia wewnątrz osłon	Wspornik hamulca	Wspornik hamulca wymaga wyrównania. Skontaktuj się z serwisem lub lokalnym dystrybutorem.
Konsola stale wyświetla film z funkcjami urządzenia	Tryb demonstracyjny	Dotknij prawego górnego rogu wyświetlacza dziesięć razy. Wybierz „Demo mode app”, a następnie opcję „Deactivate Demo mode”.

KONSERWACJA

Przed przystąpieniem do jakichkolwiek prac naprawczych należy przeczytać wszystkie instrukcje konserwacji. W niektórych przypadkach do wykonania niezbędnych zadań wymagana jest pomoc drugiej osoby.

Urządzenie musi być regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń oraz konieczności napraw. Właściciel jest odpowiedzialny za dopilnowanie, aby regularna konserwacja była przeprowadzana terminowo. Zużyte lub uszkodzone elementy należy niezwłocznie 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 USA/Kanadzie należy skontaktować się z działem obsługi klienta w celu uzyskania nowych etykiet. W przypadku zakupu poza USA/Kanadą należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem.

Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem lub niekontrolowanego użycia urządzenia przez osoby niepowołane, zawsze odłączaj przewód zasilający od gniazdka ściennego oraz od urządzenia i odczekaj 5 minut przed przystąpieniem do czyszczenia, konserwacji lub naprawy maszyny. Przechowuj przewód zasilający w bezpiecznym miejscu.

Codziennie: Przed każdym użyciem sprawdź urządzenie pod kątem poluzowanych, pękniętych, uszkodzonych lub zużytych części. Nie używaj urządzenia w takim stanie. Napraw lub wymień wszystkie elementy przy pierwszych oznakach zużycia lub uszkodzenia. Po każdym treningu użyj wilgotnej szmatki, aby wytrzeć urządzenie i konsolę z potu.

Uwaga: Unikaj nadmiernej wilgoci na konsoli.

Co tydzień: Sprawdź, czy rolki poruszają się płynnie. Wytrzyj urządzenie, aby usunąć kurz i brud. Wyczyść szyny oraz powierzchnię rolek wilgotną szmatką. Nałóż smar silikonowy na suchą szmatkę i przetrzyj szyny, aby wyeliminować hałas rolek.

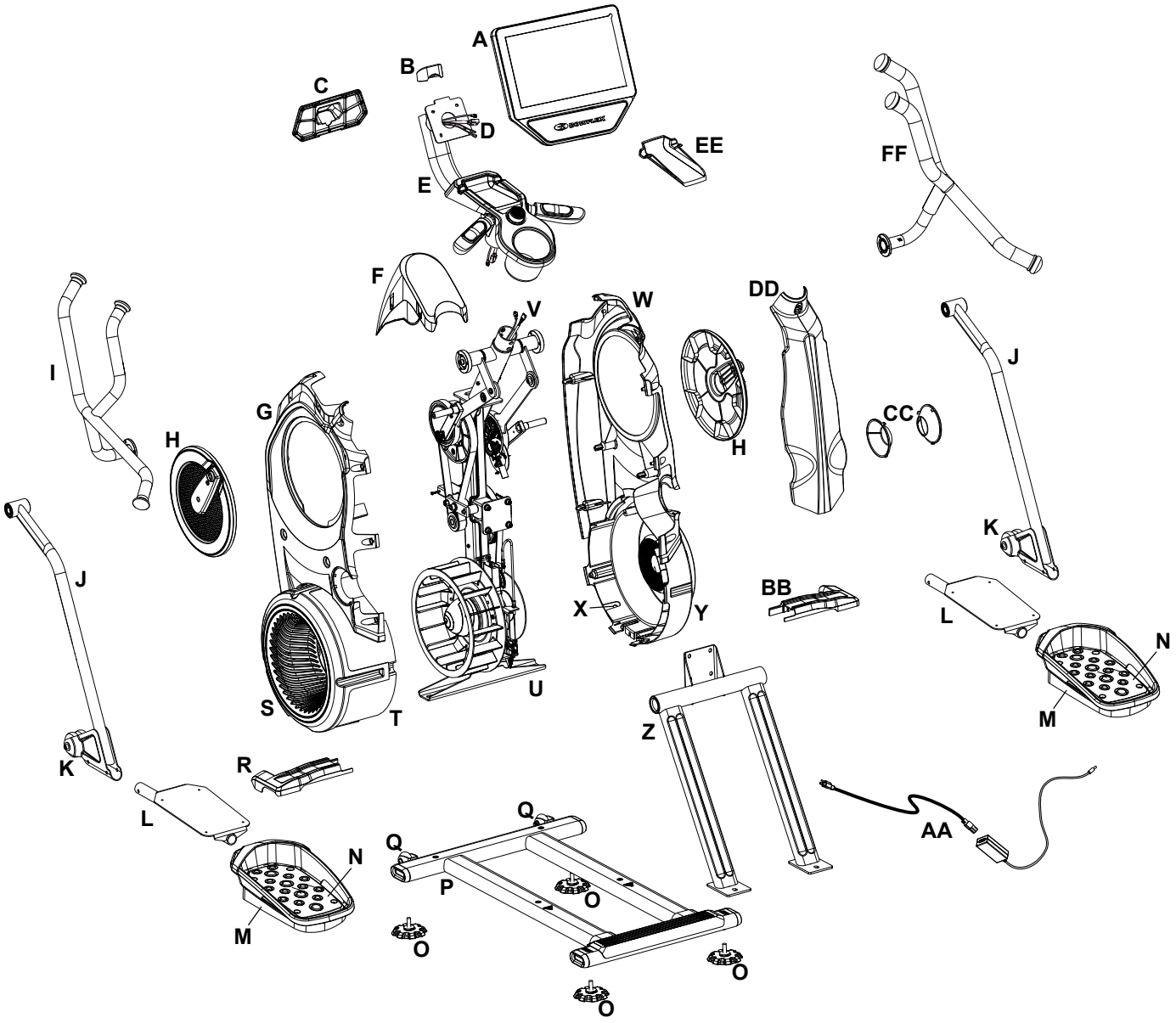
Smar silikonowy nie nadaje się do spożycia przez ludzi. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Przechowywać w bezpiecznym miejscu.

Uwaga: Nie używaj produktów na bazie ropy naftowej.

Co miesiąc lub po 20 godzinach: Upewnij się, że wszystkie śruby i wkręty są mocno dokręcone. Dokręć je w razie potrzeby.

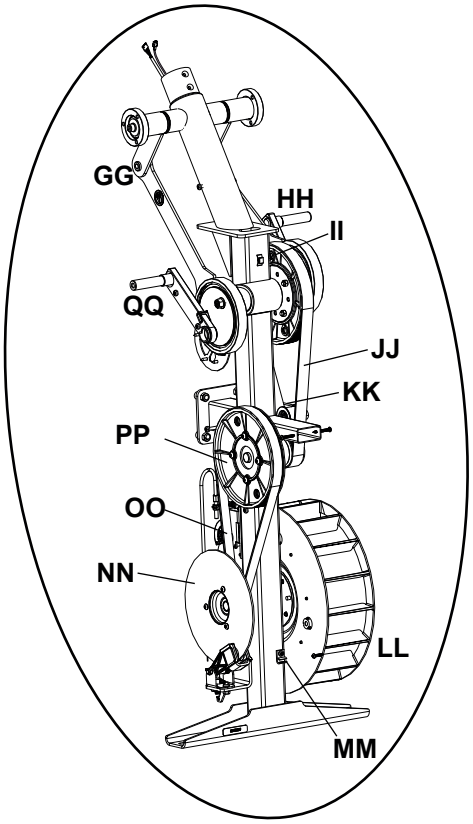
Uwaga: Jeśli to konieczne, do czyszczenia konsoli używaj wyłącznie łagodnego płynu do naczyń i miękkiej szmatki. Nie czyść konsoli rozpuszczalnikami na bazie ropy naftowej, środkami do czyszczenia samochodów ani żadnymi produktami zawierającymi amoniak. Nie czyść konsoli w pełnym słońcu ani w wysokich temperaturach. Chroń konsolę przed wilgocią.

CZĘŚCI KONSERWACYJNE



A	Zespół konsoli	L	Podstawa pod stopę	W	Osłona prawa
B	Uchwyty stacjonarne	M	Nakładka pod stopę	X	Gniazdo zasilania
C	Tylna osłona konsoli	N	Wkładka pod stopę	Y	Osłona prawa wentylatora
D	Górna wiązka przewodów (kabel oporu / kabel tętna)	O	Stopka poziomująca	Z	Zespół szyny
E	Wspornik uchwytów stacjonarnych	P	Stabilizator	AA	Zasilacz sieciowy
F	Osłona górna	Q	Koło transportowe	BB	Osłona stabilizatora, prawa
G	Osłona lewa	R	Osłona stabilizatora, lewa	CC	Zaślepka
H	Osłona korby	S	Osłona lewa wentylatora	DD	Osłona tylna
I	Drążek ruchomy, lewy	T	Wkładki zespołu wentylatora	EE	Wkładka tacy
J	Noga	U	Zespół ramy	FF	Drążek ruchomy, prawy
K	Rolka	V	Dolna wiązka przewodów		

GG	Zespół napędu ramienia
HH	Ramię korby, lewe
II	Koło pasowe napędowe, górne
JJ	Pas napędowy
KK	Napinacz
LL	Zespół wentylatora
MM	Czujnik prędkości
NN	Hamulec tarczowy
OO	Pas wentylatora
PP	Koło pasowe napędowe, dolne
QQ	Ramię korby, prawe





"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