

TOORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUKCJA OBSŁUGI



MIRAGE C90



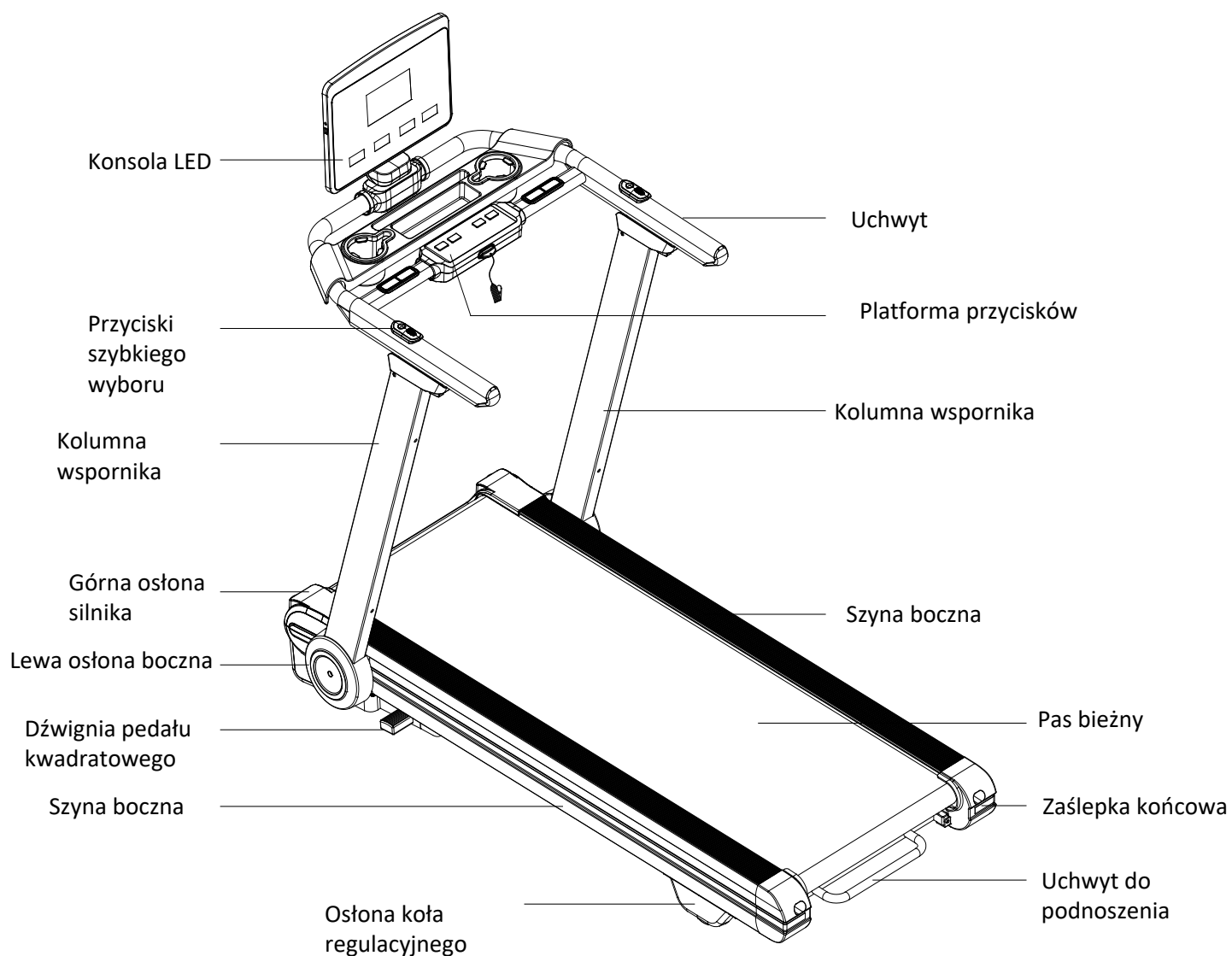
Kod: GRLDTOORXTRXMC9

Rev : 00

Ed : 09/25

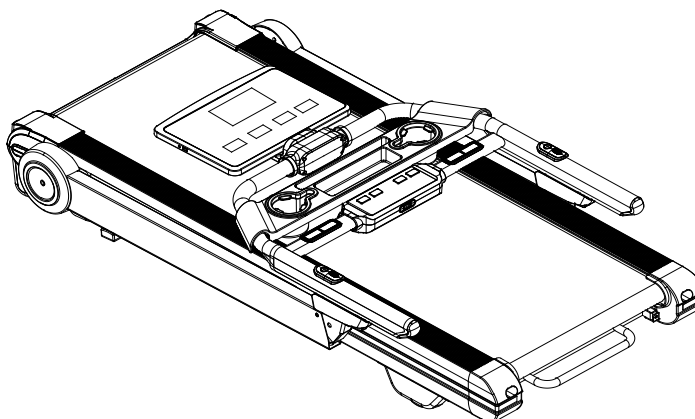


OPIS PRODUKTU

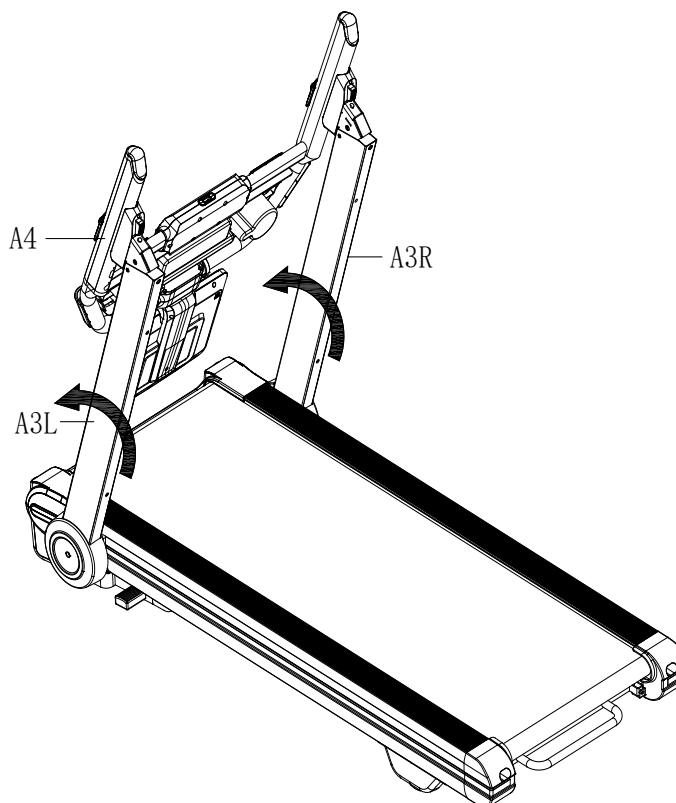


INSTRUKCJA MONTAŻU

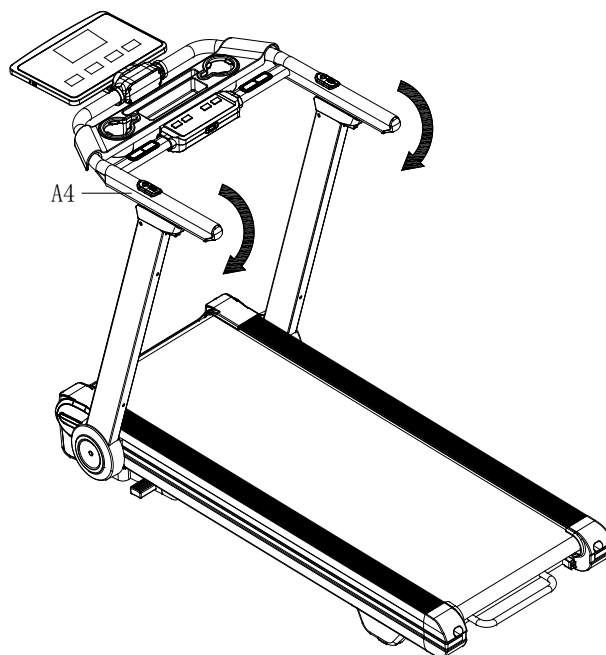
KROK 1: Wyjmij bieżnię z kartonu i umieść ją na płaskim podłożu lub podłodze.



KROK 2: Chwyc kierownicę #A4, aby ją podnieść i popchnij lewą/prawą kolumnę wspornika #A3L/ A3R do przodu, aż usłyszysz dźwięk „kliknięcia” oznaczający zablokowanie kolumn #A3L/ A3R w pozycji.

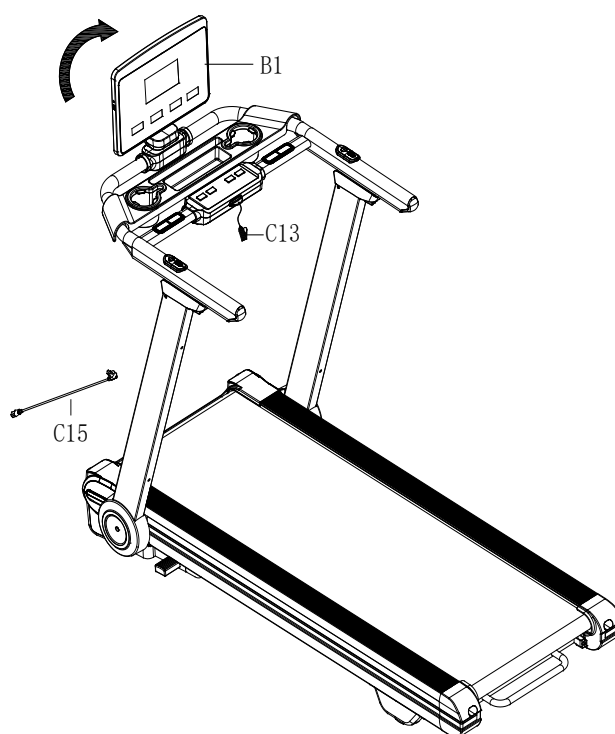


KROK 3: Przytrzymaj kierownicę #A4 i naciśnij ją w dół, aż usłyszysz dźwięk „kliknięcia” oznaczający zablokowanie kierownicy #A4 w pozycji.



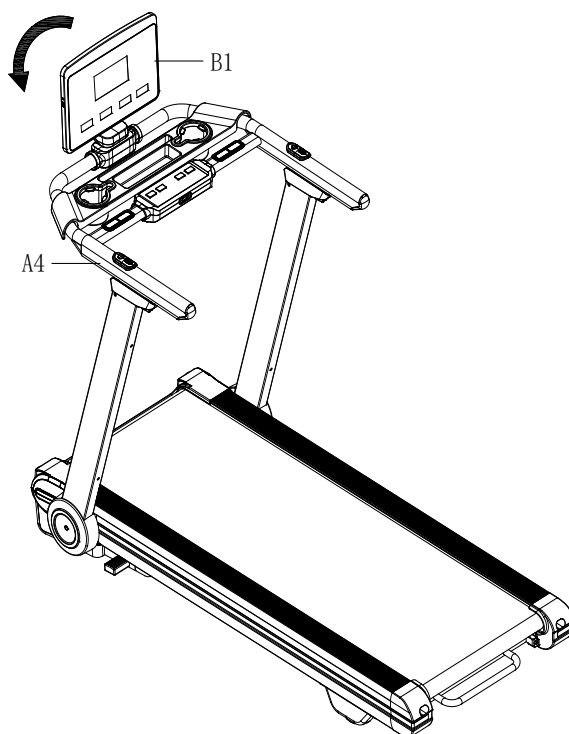
KROK 4: Obróć konsolę LED #B1 do przodu pod odpowiednim kątem do czytania podczas biegu.

Podłącz przewód zasilający #C15 i klucz bezpieczeństwa #C13, aby rozpocząć ćwiczenie.

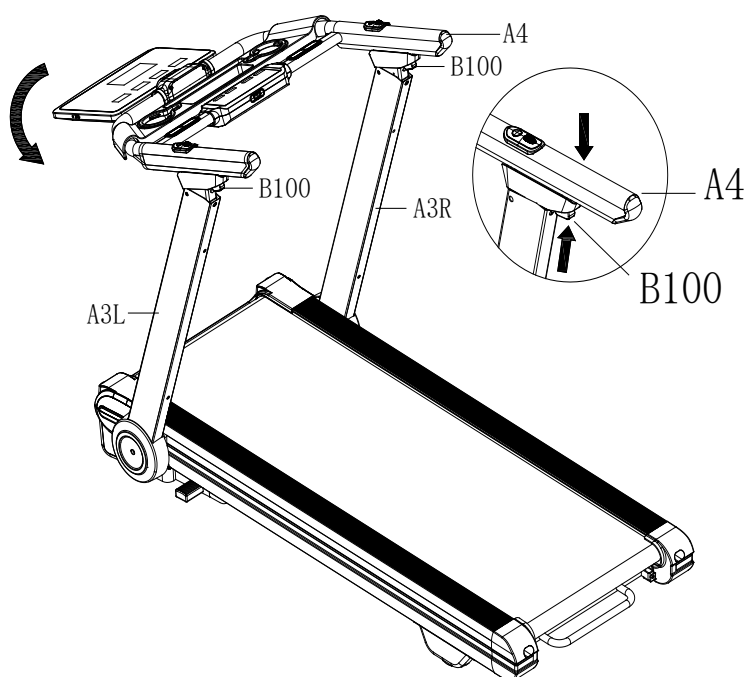


INSTRUKCJA SKŁADANIA

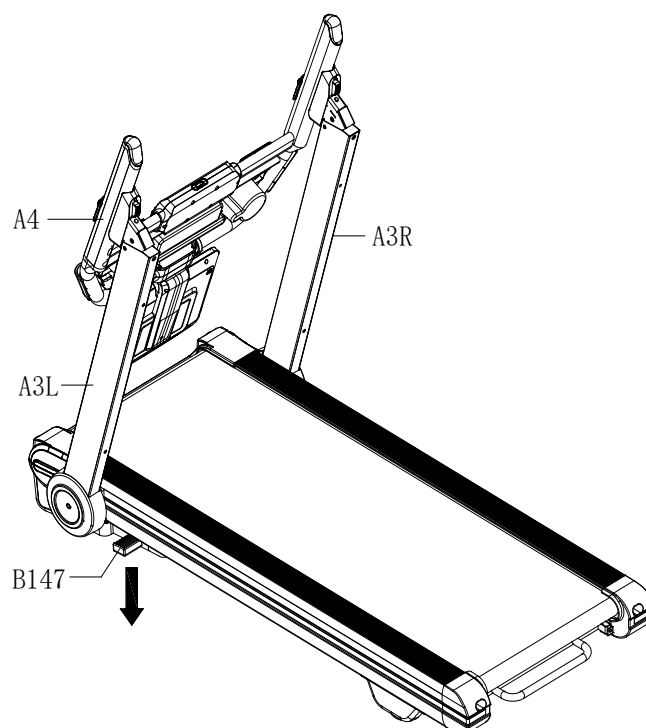
KROK 1: Obróć konsolę LED #B1 do tyłu, aby znalazła się w poziomie względem kierownicy #A4.



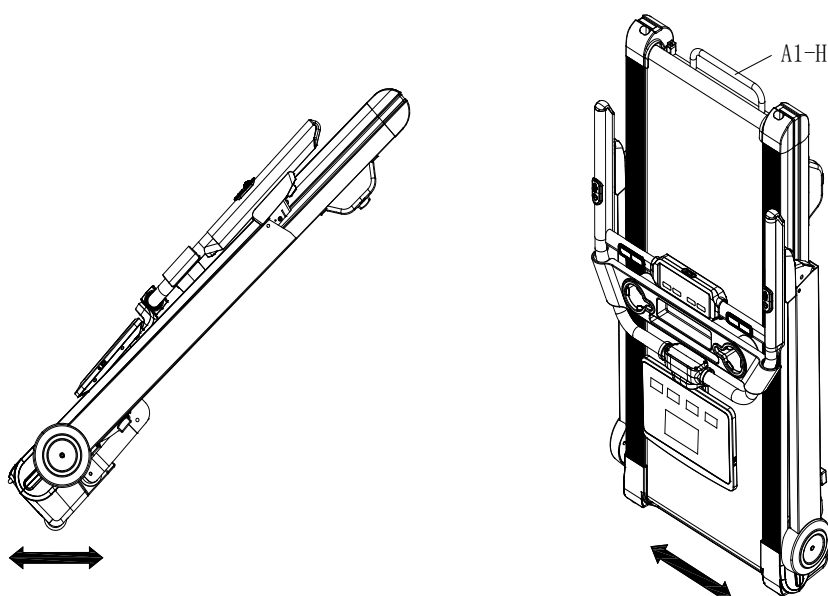
KROK 2: Lekko naciśnij kierownicę #A4 w dół i jednocześnie naciśnij przycisk składania #B100. Gdy kierownica #A4 zostanie odblokowana, obróć ją z powrotem, aby zetknęła się z kolumnami wspornika #A3L/ #A3R.



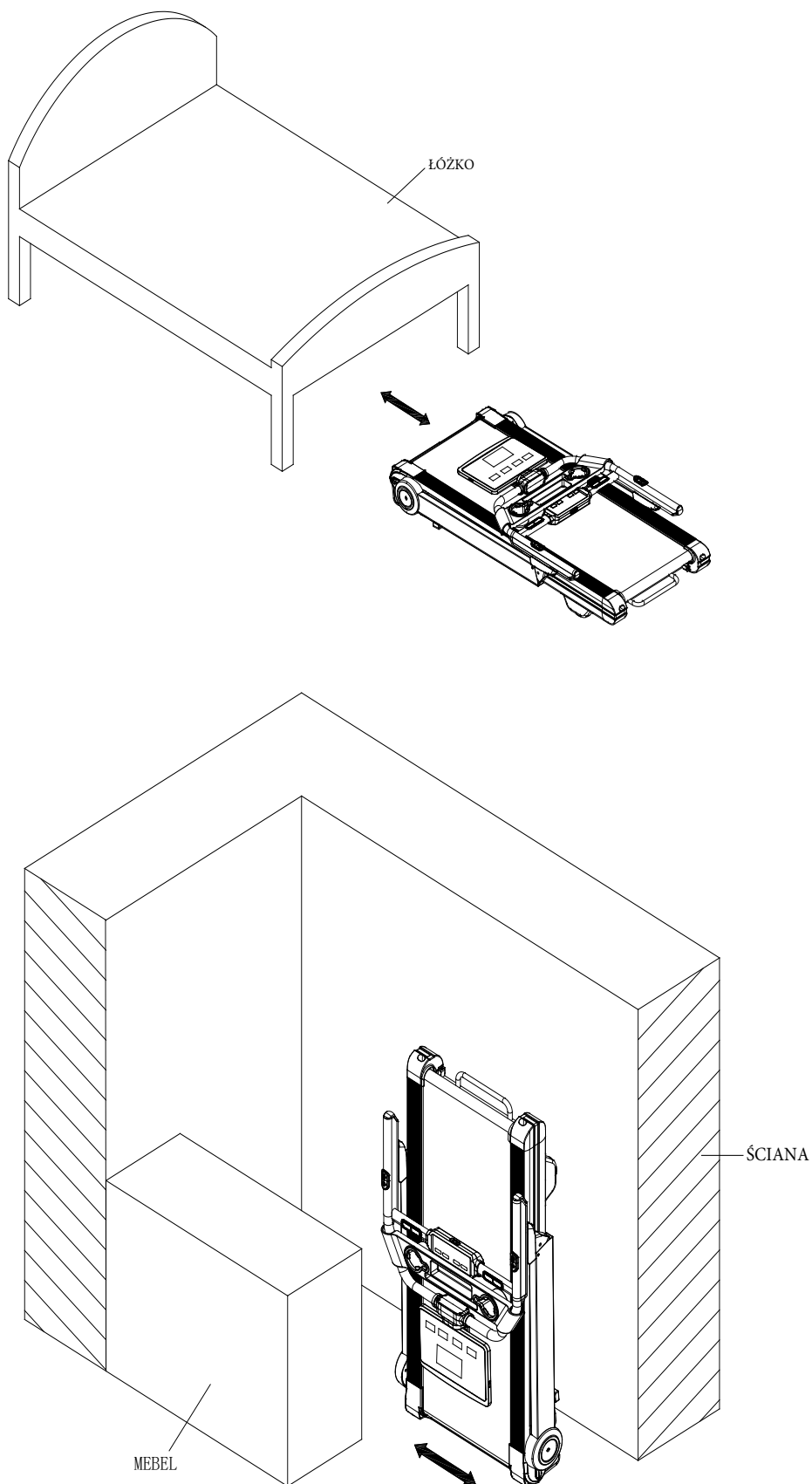
KROK 3: Naciśnij stopą dźwignię pedału kwadratowego #B147, aby uruchomić proces automatycznego składania, aż kolumny wspornika #A3L/ #A3R położą się poziomo względem pokładu bieżnego



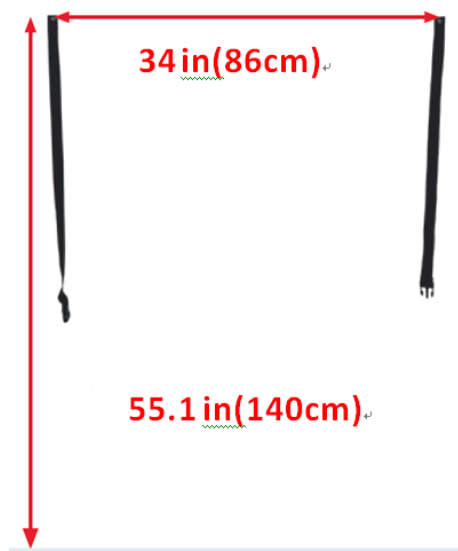
KROK 4: Trzymaj uchwyt transportowy #A1-H w celu przemieszczania lub podnieś jeden koniec bieżni do pozycji pionowej.



KROK 5: Umieść bieżnię w pozycji pionowej przy ścianie w celu przechowywania lub pod łóżkiem, aby zaoszczędzić miejsce. Wysokość bieżni wynosi 29 cm. Jeśli pod łóżkiem jest mniej niż 29 cm miejsca, przechowuj ją w innym miejscu.



KROK 6: Dla własnego bezpieczeństwa użyj pasów, aby przymocować bieżnię do ściany lub czegoś bardzo solidnego (co się nie przewróci).



METODY UZIEMIENIA

Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

NIEBEZPIECZEŃSTWO – Niewłaściwe podłączenie przewodnika uziemiającego sprzęt może skutkować ryzykiem porażenia prądem.

Skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem, jeśli masz wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony.

Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem – jeśli nie pasuje do gniazdka, poproś wykwalifikowanego elektryka o zainstalowanie właściwego gniazdka.

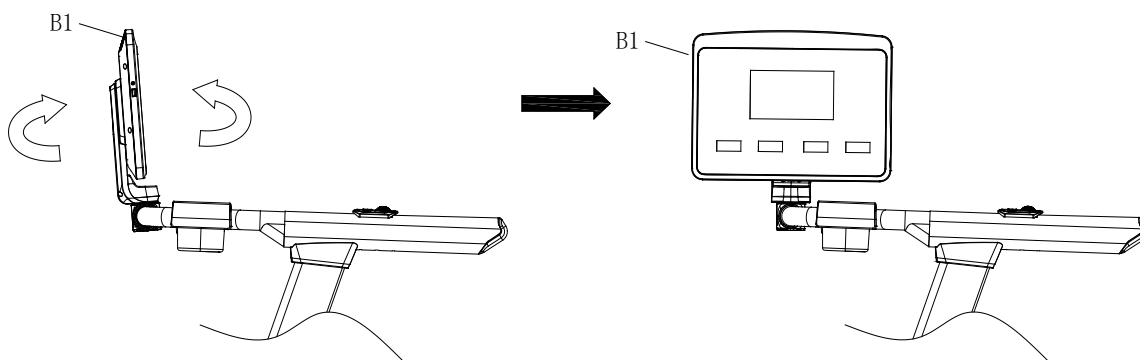
Produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o napięciu znamionowym 240V i posiada wtyczkę z uziemieniem.

Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o takiej samej konfiguracji jak wtyczka.

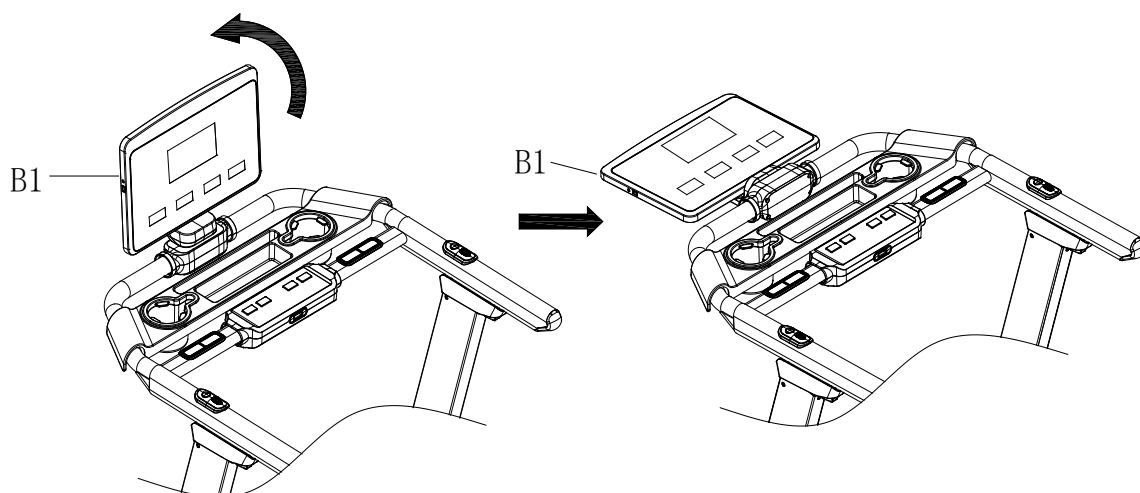
Z tym produktem nie należy używać żadnych adapterów.

OBRÓT KONSOLI

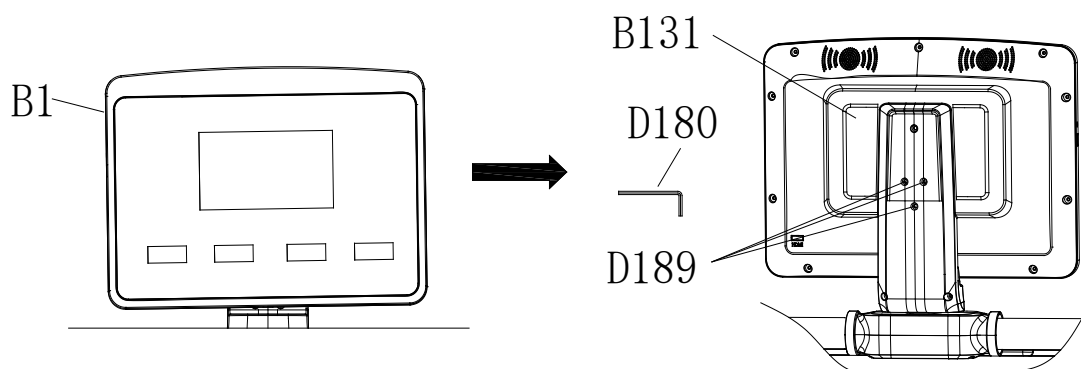
Konsolę można regulować w kierunkach zgodnie z poniższą instrukcją. Delikatnie obróć tablet o 90° w lewo lub o 90° w prawo.



Popchnij konsolę delikatnie do tyłu lub przesunij ją do przodu, aby dopasować ją do różnego wzrostu użytkowników.



Gdy konsola LED #B1 nie stoi prosto, użyj klucza imbusowego T4 #D180, aby poluzować wszystkie 3 sztuki śrub #D189, obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o tylko 1 obrót. Ustaw konsolę LED #B1 prosto, a następnie dokręć te same śruby, obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



INSTRUKCJA KONSERWACJI

OSTRZEŻENIE: Przed czyszczeniem lub konserwacją produktu upewnij się, że wtyczka zasilająca bieżni jest wyciągnięta.

CZYSZCZENIE: Ogólne czyszczenie urządzenia znacznie przedłuży żywotność bieżni. Utrzymuj bieżnię w czystości poprzez regularne odkurzanie.

Pamiętaj o wyczyszczeniu odsłoniętej części decku po obu stronach pasa bieżnego oraz szyn bocznych.

Zmniejsza to gromadzenie się ciał obcych pod pasem bieżnym. Upewnij się, że buty są czyste.

Wierzch pasa można czyścić wilgotną ściereczką z mydłem.

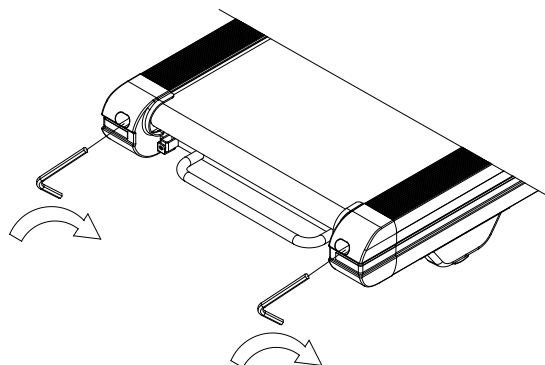
Uważaj, aby ciecz nie dostała się do wnętrza ramy bieżni silnikowej ani pod pas.

Przynajmniej raz w roku zdejmij osłonę silnika i odkurz pod nią.

Pas i deck tej bieżni są wyposażone w system wstępnie nasmarowany, wymagający niewielkiej konserwacji. Nie wymagają dodawania smaru.

REGULACJA PASA

Umieść bieżnię na równej powierzchni. Uruchom bieżnię z prędkością około 6-8 km/h, obserwuj stan odchylenia pasa bieżnego.

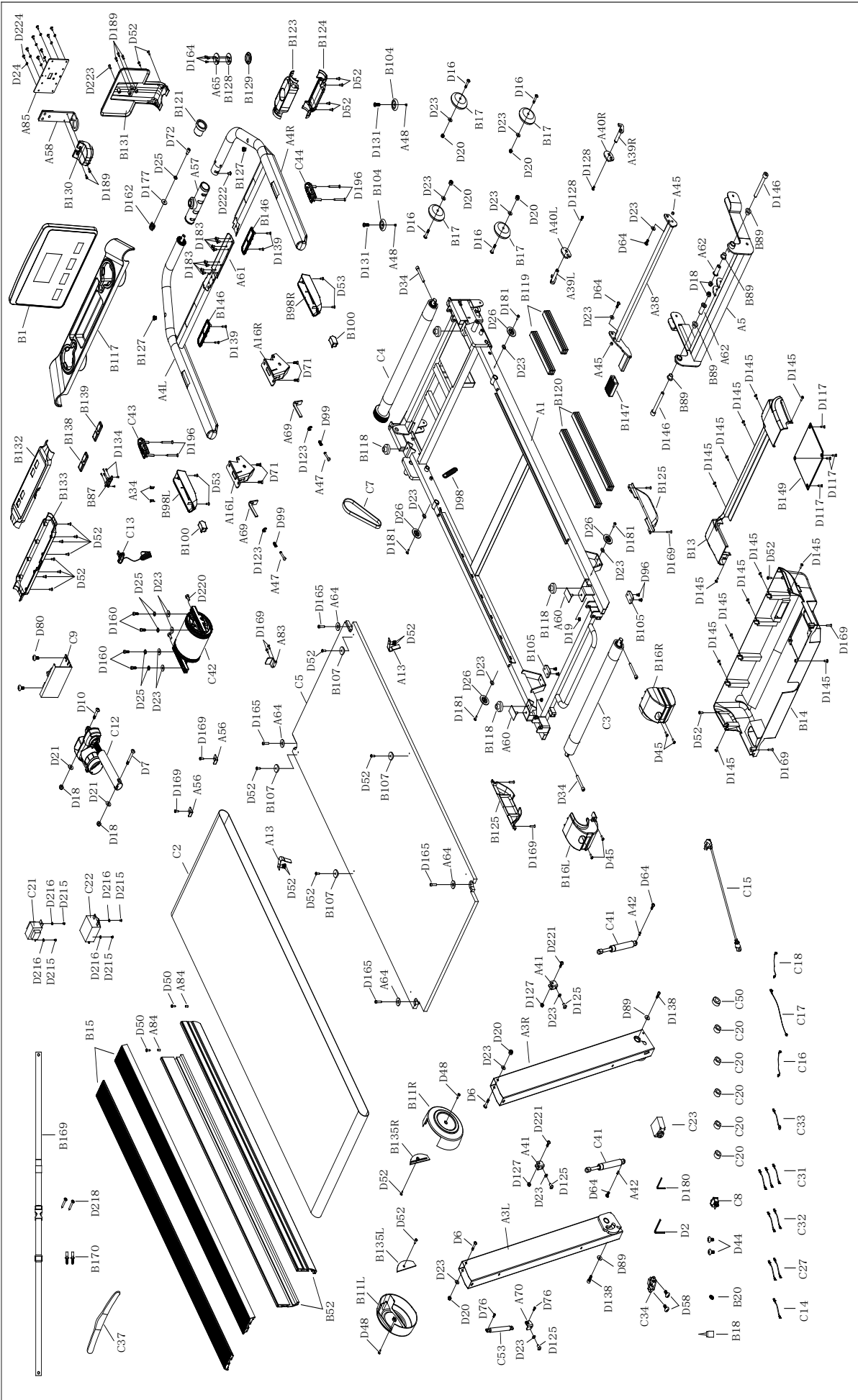


Jeśli pas zjechał w prawo, odłącz klucz bezpieczeństwa i przełącznik zasilania, a następnie obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie włóż przełącznik zasilania i klucz bezpieczeństwa, uruchom bieżnię i obserwuj odchylenie pasa. Powtarzaj powyższe kroki, aż pas znajdzie się na środku.

Jeśli pas zjeżdża w lewo, odłącz klucz bezpieczeństwa, wyłącz zasilanie, a następnie obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Włącz klucz bezpieczeństwa i zasilanie, uruchom bieżnię i sprawdź odchylenie. Powtarzaj do wyśrodkowania.

Aby potwierdzić naciąg, stań na pasie. Powtarzaj kroki, aż pas uzyska umiarkowany naciąg.

RYSUNEK ROZSTRZELONY



LISTA CZĘŚCI

Nr. części	Opis	Ilość
A. Części spawane		
A1	Rama główna	1
A3L	Lewa kolumna	1
A3R	Prawa kolumna	1
A4L	Lewy uchwyt	1
A4R	Prawy uchwyt	1
A5	Wspornik wzniosu	1
A13	Wspornik prowadnicy pasa	2
A16L	Wspornik lewego przegubu składania uchwytu	1
A16R	Wspornik prawego przegubu składania uchwytu	1
A34	Trzpień klucza bezpieczeństwa	2
A38	Wspornik dźwigni pedału	1
A39L	Lewy dolny hak	1
A39R	Prawy dolny hak	1
A40L	Lewy wspornik łączący	1
A40R	Prawy wspornik łączący	1
A41	Wspornik siłownika w kształcie litery U	2
A42	Podkładka dystansowa siłownika	2
A45	Podkładka dystansowa dźwigni pedału	2
A47	Trzpień blokujący	2
A48	Podkładka dystansowa siłownika	2
A56	Stoper szyny bocznej	2
A57	Walek składania konsoli	1
A58	Wspornik podtrzymujący konsolę	1
A60	Krótką sztywna płyta mocująca szynę boczną	2
A61	Łącznik uchwytu	1
A62	Śruba osi wzniosu	2
A64	Podkładka stożkowa	4
A65	Podkładka górna	1
A69	Dźwignia do składania	2
A70	Wspornik montażowy siłownika uchwytu	1
A83	Stoper górnej osłony silnika	1
A84	Podkładka dystansowa stopera szyny bocznej	2
A85	Płyta podtrzymująca konsolę	1
B. Części plastikowe		
B1	Zestaw konsoli LED	1
B11L	Lewa osłona boczna	1
B11R	Prawa osłona boczna	1
B13	Górna osłona silnika	1
B14	Dolna osłona silnika	1

B15	Szyna boczna	2
B16L	Lewa zaślepka (tylna)	1
B16R	Prawa zaślepka (tylna)	1
B17	Koło regulacyjne	4
B18	Butelka z olejem silikonowym	1
B20	Zaślepka	1
B52	Sztywna szyna boczna	2
B87	Plastikowy uchwyt trzpienia klucza bezpieczeństwa	1
B89	Łożysko wzniosu	4
B98L	Oslona lewego uchwytu	1
B98R	Oslona prawego uchwytu	1
B100	Przycisk składania	2
B104	Rolka poliuretanowa (PU)	2
B105	Zakrzywiona stopka	2
B107	Element mocujący szynę boczną	4
B117	Półka na akcesoria	1
B118	Gumowy amortyzator	4
B119	Krótki amortyzator płyty	2
B120	Długi amortyzator płyty	2
B121	Tuleja wałka składania konsoli	1
B123	Górna osłona wałka składania konsoli	1
B124	Dolna osłona wałka składania konsoli	1
B125	Oslona koła regulacyjnego	2
B127	Tuleja montażowa półki na akcesoria	2
B128	Górna podkładka nylonowa	1
B129	Tuleja obrotowa konsoli	1
B130	Przednia osłona wspornika konsoli	1
B131	Tylna osłona wspornika konsoli	1
B132	Górna osłona panelu przycisków	1
B132-1	Nakładka panelu przycisków	1
B133	Dolna osłona panelu przycisków	1
B135L	Lewa mała osłona boczna	1
B135R	Prawa mała osłona boczna	1
B138	Przyciski (PROG+START)	1
B139	Przyciski (STOP+MODE)	1
B146	Uchwyt czujnika tętna	2
B147	Kwadratowa dźwignia pedału	1
B149	Mała dolna osłona silnika	1
B169	Pasek mocujący	1
B170	Plastikowa rurka rozporowa (kołek)	2
C. Części elektroniczne		
C2	Pas biegowy	1
C3	Rolka tylna	1

C4	Rolka przednia	1
C5	Blat biegowy	1
C7	Pas napędowy	1
C8	Przycisk przełącznika zasilania	1
C9	Sterownik	1
C12	Silnik wzniosu	1
C13	Klucz bezpieczeństwa	1
C14	Pojedynczy przewód 300 mm (brązowy)	1
C15	Kabel zasilający	1
C16	Kabel łączący (panel przycisków)	1
C17	Przewód sekcji dolnej	1
C18	Przewód sekcji środkowej	1
C20	Pierścień magnetyczny (ferrytowy)	5
C21	Induktor	1
C22	Filtr	1
C23	Zabezpieczenie przeciążeniowe	1
C27	Pojedynczy przewód 300 mm (niebieski)	2
C31	Pojedynczy przewód 150 mm (brązowy)	3
C32	Pojedynczy przewód 150 mm (niebieski)	2
C33	Pojedynczy przewód uziemiający	1
C34	Gniazdo zasilania	1
C37	Pas piersiowy (do pomiaru tętna)	1
C41	Siłownik	2
C42	Silnik bezszczotkowy	1
C43	Lewe pokrętło szybkiego wyboru	1
C44	Prawe pokrętło szybkiego wyboru	1
C50	Pierścień magnetyczny (duży)	1
C53	Siłownik wolnego opadania	1
D. Elementy montażowe		
D2	Klucz imbusowy T6	1
D6	Śruba z łbem grzybkowym (półkolistym) M8X50mm	2
D7	Śruba z łbem grzybkowym (półkolistym) M10X60mm	1
D10	Śruba z łbem grzybkowym (półkolistym) M10X45mm	1
D16	Śruba z łbem grzybkowym (półkolistym) M8X15mm	4
D18	Nakrętka nylonowa (samokontruująca) M10	4
D19	Nakrętka nylonowa (samokontruująca) M6	2
D20	Nakrętka nylonowa (samokontruująca) M8	6
D21	Podkładka płaska M10	2
D23	Podkładka płaska M8	19
D24	Podkładka sprężysta M5	8
D25	Podkładka sprężysta M8	5
D26	Podkładka miseczkowa	4

D34	Śruba imbusowa z łbem walcowym M8X60mm	3
D44	Śruba z łbem podkładowym (soczewkowym) krzyżakowa M5X12mm	2
D45	Śruba z łbem podkładowym (soczewkowym) krzyżakowa M5X15mm	4
D48	Wkręt samowiercący z łbem podkładowym (soczewkowym) krzyżakowy ST4.2X19mm	2
D50	Wkręt samowiercący z łbem podkładowym (soczewkowym) krzyżakowy ST4.2X25mm	2
D52	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym krzyżakowy ST4.2X16mm	26
D53	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym krzyżakowy ST4.2X25mm	4
D58	Wkręt samowiercący z łbem stożkowym płaskim krzyżakowy ST3.5X16mm	2
D64	Śruba z łbem grzybkowym (półkolistym) M8X20mm	4
D71	Śruba z łbem sześciokątnym M8X15mm	4
D72	Śruba imbusowa z łbem walcowym M8X25mm	1
D76	Śruba imbusowa z łbem walcowym M6X10mm	2
D80	Śruba z łbem podkładowym (soczewkowym) krzyżakowa M5X8mm	2
D89	Podkładka płaska poszerzana M8	2
D96	Śruba z łbem walcowym krzyżakowa M6X12mm	4
D98	Sprężyna naciągowa	1
D99	Sprężyna naciskowa	2
D117	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym płaskim krzyżakowy ST4.2X16mm	4
D123	Pierścień osadczy typu C (Seeger) śr. 5 mm	2
D125	Śruba z łbem grzybkowym (półkolistym) M8X10mm	3
D127	Nakrętka nylonowa (samokontruująca) M8	2
D128	Śruba z łbem grzybkowym (półkolistym) M6X12mm	2
D131	Śruba imbusowa z łbem stożkowym płaskim M8X22mm	2
D134	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym krzyżakowy ST3.0X8mm	6
D138	Śruba imbusowa z łbem walcowym M8X15mm	2
D139	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym płaskim krzyżakowy ST4.2X25mm	4
D145	Śruba z łbem walcowym krzyżakowa M5X16mm	13

D146	Śruba imbusowa z łbem walcowym M10X60mm	2
D160	Śruba imbusowa z łbem walcowym M8X30mm	4
D162	Sprężyna o średnicy 6 mm	1
D164	Śruba imbusowa z łbem walcowym M4X12mm	3
D165	Śruba imbusowa z łbem walcowym M6X35mm	4
D169	Wkręt samowiercący z łbem walcowym krzyżakowy ST4.2X16mm	10
D177	Podkładka płaska poszerzana M8 (średnica zewnętrzna 25 mm)	1
D180	Klucz imbusowy T4	1
D181	Wkręt samogwintujący zabezpieczający (blokujący) z łbem walcowym M4X16mm	4
D183	Śruba z łbem grzybkowym (półkolistym) M6X8mm	8
D189	Śruba imbusowa z łbem walcowym M5X10mm	5
D196	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym płaskim krzyżakowy ST4.0X60mm	4
D215	Śruba z łbem walcowym krzyżakowa M4X6mm	4
D216	Podkładka sprężysta M4	4
D218	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym krzyżakowy ST5.5X40mm	2
D220	Śruba z łbem sześciokątnym M8X15mm	2
D221	Śruba z łbem grzybkowym (półkolistym) M8X25mm	2
D222	Śruba z łbem grzybkowym płaskim (soczewkowym) krzyżakowa M6X8mm	1
D223	Śruba imbusowa z łbem walcowym M5X8mm	1
D224	Śruba z łbem grzybkowym (półkolistym) M5X12mm	8

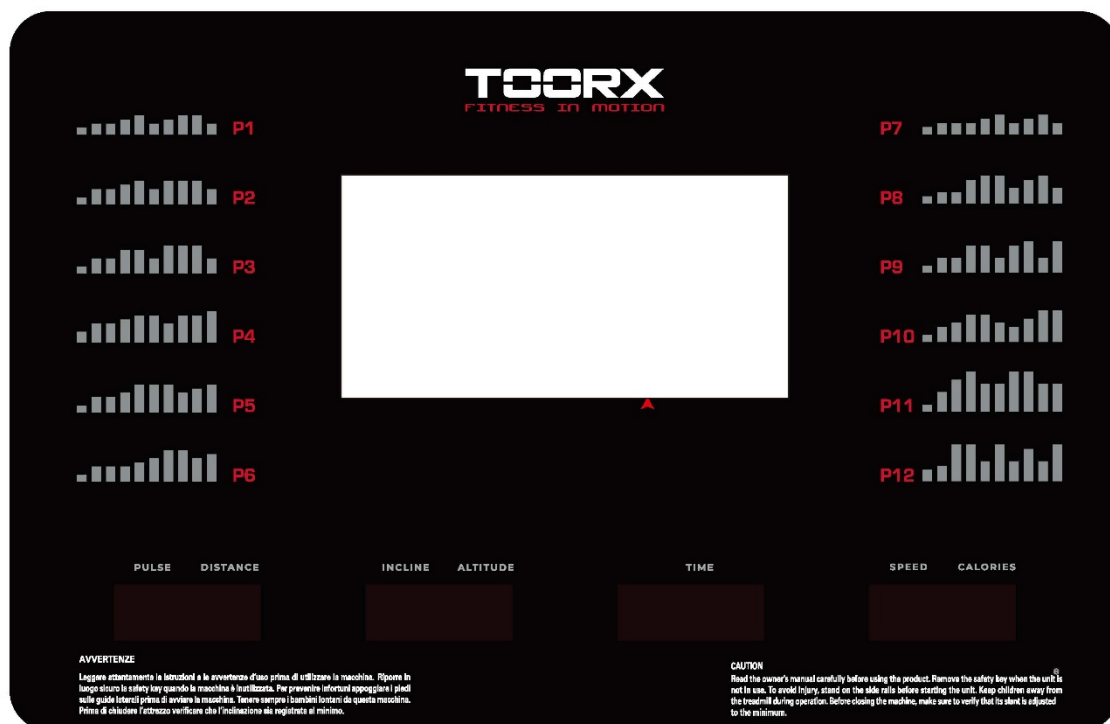
INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

SPIIS TREŚCI

FUNKCJE WYŚWIETLACZA -----	2
DEFINICJA PRZYCISKÓW STERUJĄCYCH -----	3
FUNKCJE -----	4
PULS -----	7
TRYB UŚPIENIA -----	7
KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA -----	7
MUZYKA BLUETOOTH -----	7
APLIKACJA BLUETOOTH -----	7
ŁADOWARKA USB -----	7
ZAKRES WYŚWIETLANIA DANYCH -----	8

INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. FUNKCJE WYŚWIETLACZA



(1) Puls & Dystans (Pulse & Distance)

- Pokazuje „Dystans”, gdy nie wykryto tętna.
- Pokazuje skumulowany dystans podczas treningu.
- Zakres wyświetlania dystansu: 0.00 ~ 999.9.
- Po wykryciu sygnału tętna, wyświetlacz przełącza się między „Dystansem” a „Pulsem” co 5 sekund.
- Tętno może zostać wykryte tylko wtedy, gdy obie ręce trzymają płytki czujników przez ponad 5 sekund.

(2) Czas (Time)

- Pokazuje czas trwania ćwiczenia.
- Zakres wyświetlania czasu: 0:00 ~ 99:59 (minuta:sekunda).

(3) Wznios & Wysokość (Incline & Altitude)

- Pokazuje aktualny poziom wzniosu podczas ćwiczenia.
- Pokazuje aktualną wysokość podczas ćwiczenia.
- Zakres wyświetlania wzniosu: poziom 0 – 12.
- Zakres wyświetlania wysokości: 0 ~ 9999.

(4) Prędkość & Kalorie (Speed & Calories)

- Pokazuje aktualną prędkość biegu podczas ćwiczenia.
- Pokazuje kalorie spalone podczas ćwiczenia.
- Zakres wyświetlania prędkości: 1.0 ~ 22 km/h.
- Zakres wyświetlania kalorii: 0 ~ 9999.
- Wyświetlacz przełącza się między „Prędkością” a „Kaloriami” co 5 sekund.

2. DEFINICJA PRZYCISKÓW STERUJĄCYCH

(1) START

- Gdy bieżnia nie jest aktywowana (w stanie zatrzymania lub pauzy), naciśnij przycisk „START/STOP”, aby rozpocząć ćwiczenie po 3-sekundowym odliczaniu.

(2) PAUSE/ STOP (PAUZA/ STOP)

- Gdy bieżnia jest aktywowana, naciśnij przycisk „START/STOP” po raz pierwszy, aby tymczasowo zatrzymać ćwiczenie (Status Pauzy). Prędkość spada do zera, a wznios zatrzymuje się na aktualnym poziomie nachylenia.
- Gdy urządzenie jest w „Statusie Pauzy”, naciśnij przycisk „START/STOP”, aby zakończyć ćwiczenie.

(3) PROG (PROGRAM)

- Gdy bieżnia jest w trybie gotowości (standby), naciśnij przycisk „PROG”, aby wejść w różne programy: manualny – U1 ~ U3 – THR 60 – THR 70 – THR 80 – P1 ~ P12.

(4) MODE (TRYB)

- Podczas ustawiania programu naciśnij przycisk „MODE”, aby zatwierdzić ustawienie.
- Podczas ćwiczenia naciśnij przycisk „MODE”, aby przełączyć profil wyświetlany na matrycy między wzniosem a prędkością.

(5) QUICK SPEED (SZYBKA PRĘDKOŚĆ)

- Przyciski szybkiej prędkości to 5 km/h, 10 km/h i 15 km/h.

(6) QUICK INCLINE (SZYBKI WZNIOS)

- Przyciski szybkiego wzniosu to poziom 5, poziom 10 i poziom 12.

(7) PRZYCISK SZYBKIEGO WYBORU W POKRĘTLE DLA PRĘDKOŚCI NA PRAWYM UCHWYCIU

- Aby przełączać się między regulacją prędkości o 0.1 km/h a 1.0 km/h, naciśnij okrągły przycisk przed pokrętle.

- Pokrętko świeci na niebiesko, gdy jest w trybie regulacji prędkości o 0,1 km/h. Obróć pokrętko do przodu, aby zwiększyć prędkość o 0,1 km/h. Obróć pokrętko do tyłu, aby zmniejszyć prędkość o 0,1 km/h.
- Pokrętko świeci na zielono, gdy jest w trybie regulacji prędkości o 1,0 km/h. Obróć pokrętko do przodu, aby zwiększyć prędkość o 1,0 km/h. Obróć pokrętko do tyłu, aby zmniejszyć prędkość o 1,0 km/h.
 - Prędkość min.: 1,0 km/h
 - Prędkość maks.: 22 km/h

(8) PRZYCISK SZYBKIEGO WYBORU W POKRĘTLE DLA WZNIOSU I GŁOŚNOŚCI NA LEWYM UCHWYCIU

- Aby przełączać się między wzniosem a głośnością głośnika, naciśnij okrągły przycisk przed pokrętkiem szybkiego wyboru.
- Pokrętko świeci na niebiesko, gdy jest w funkcji wzniosu. Obróć pokrętko do przodu, aby zwiększyć poziom wzniosu. Obróć pokrętko do tyłu, aby zmniejszyć poziom wzniosu.
- Pokrętko świeci na zielono, gdy jest w funkcji głośnika. Obróć pokrętko do przodu, aby zwiększyć głośność głośnika. Obróć pokrętko do tyłu, aby zmniejszyć głośność głośnika.
 - Min. poziom wzniosu: poziom 0
 - Maks. poziom wzniosu: poziom 12

3. FUNKCJE

(1) Po włączeniu zasilania, wyświetlacz zapala się na 2 sekundy we wszystkich oknach i przechodzi w tryb gotowości.

(2) Aby uruchomić „Szybki Start” (Quick Start), włóż mocno klucz bezpieczeństwa w odpowiednią pozycję i naciśnij przycisk „START”. Konsola rozpocznie odliczanie 3 sekund, a pas zacznie biec z najniższą prędkością 1,0 km/h.

Aby wyregulować „Prędkość” lub „Wznios”, naciśnij „Przycisk szybkiego wyboru w pokrętle dla prędkości”, „Przycisk szybkiego wyboru w pokrętle dla wzniosu”, „Szybką prędkość” oraz „Szybki wznios” dla odpowiedniego ustawienia. Aby zakończyć sesję, naciśnij „Stop” lub całkowicie wyjmij klucz bezpieczeństwa.

(3) Aby uruchomić „Program Odliczania” (Countdown Program), naciskaj przycisk „PROG”, aż matryca wyświetli MANUAL, a następnie naciśnij przycisk „MODE” i dostosuj ustawienia prędkości oraz wzniosu. Następnie naciśnij przycisk „START”, aby wejść w różne programy odliczania. Oto one:

programy odliczania w kolejności: Odliczanie Czasu, Odliczanie Dystansu oraz Odliczanie Kalorii.

Aby dostosować domyślne ustawienie czasu, obracaj „Przycisk szybkiego wyboru w pokrętle dla prędkości”, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość, gdy okno Czasu zacznie migać. Domyślne ustawienie czasu to 30:00 minut. Po zakończeniu ustawiania naciśnij przycisk „START”, aby rozpocząć ćwiczenie. Podczas sesji reguluj prędkość lub wznios w zależności od swojej kondycji osobistej.

Aby dostosować domyślne ustawienie dystansu, obracaj „Przycisk szybkiego wyboru w pokrętle dla prędkości”, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość, gdy okno Dystansu zacznie migać. Domyślne ustawienie dystansu to 5 km. Po zakończeniu ustawiania naciśnij przycisk „START”, aby rozpocząć ćwiczenie. Podczas sesji reguluj prędkość lub wznios w zależności od swojej kondycji osobistej.

Aby dostosować domyślne ustawienie kalorii, obracaj „Przycisk szybkiego wyboru w pokrętle dla prędkości”, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość, gdy okno Kalorii zacznie migać. Domyślne ustawienie kalorii to 100 kcal. Po zakończeniu ustawiania naciśnij przycisk „START”, aby rozpocząć ćwiczenie. Podczas sesji treningowej reguluj prędkość lub wznios w zależności od swojej kondycji osobistej.

Gdy program odliczania zostanie zakończony, konsola wyemituje 3 sygnały dźwiękowe i powróci do trybu gotowości.

(4) Aby uruchomić „Program HRC”, naciskaj przycisk „PROG”, aż matryca wyświetli THR, a następnie naciśnij przycisk „MODE” i dostosuj docelowe tętno.

Oto programy HRC w kolejności: THR 60 PCT, THR 70 PCT oraz THR 80 PCT.

Różnica między poszczególnymi programami HRC polega na procentowej wartości docelowego tętna, a poniżej znajdują się wzory obliczeniowe:

THR 60 PCT: $(220 - \text{WIEK}) \times 60\%$

THR 70 PCT: $(220 - \text{WIEK}) \times 70\%$

THR 80 PCT: $(220 - \text{WIEK}) \times 80\%$

Aby dostosować domyślne ustawienie tętna, obracaj „PRZYCISK SZYBKIEGO WYBORU W POKRĘTLE DLA PRĘDKOŚCI”, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość, gdy okno Pulsu zacznie migać. Po zakończeniu ustawiania tętna, naciśnij przycisk „MODE”, aby przejść do następnego ustawienia. Użyj tej samej instrukcji, aby dostosować domyślne ustawienie Czasu, gdy okno Czasu zacznie migać. Po zakończeniu obu ustawień naciśnij przycisk „START”, aby rozpocząć ćwiczenie. Domyślne ustawienie czasu w tym programie to 30:00 minut. Jeśli chcesz zmienić wartość ustawienia, naciśnij przycisk „STOP”, aby powrócić.

Podczas ćwiczenia proszę położyć obie ręce na czujnikach tętna, aby wykryć, czy aktualne tętno osiąga tętno docelowe. Gdy aktualne tętno użytkownika nie osiąga tętna docelowego, prędkość zmniejsza się o 0,5 km/h co 30 sekund. Gdy aktualne tętno użytkownika przekracza tętno docelowe, prędkość zwiększa się o 0,5 km/h co 30 sekund. Podczas sesji treningowej reguluj prędkość lub wznios w zależności od swojej kondycji osobistej.

Gdy program zostanie zakończony, konsola wyemituje 3 sygnały dźwiękowe i powróci do trybu gotowości.

(5) Aby uruchomić „Program Użytkownika” (User Program), naciśnij przycisk „PROG”, aż matryca wyświetli USER X (X może oznaczać 1 / 2 / 3), a następnie naciśnij przycisk „MODE”, aby dostosować ustawienie czasu. Aby dostosować domyślne ustawienie czasu, obracaj „PRZYCISK SZYBKIEGO WYBORU W POKRĘTLE DLA PRĘDKOŚCI”, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość, gdy okno Czasu zacznie migać. Domyślne ustawienie czasu w tym programie to 30:00 minut. Jeśli chcesz zmienić wartość ustawienia, naciśnij przycisk „STOP”, aby powrócić. Każdy program użytkownika składa się z 10 sekcji, a czas trwania każdej sekcji to 1/10 ustawionego czasu. Możesz ustawić prędkość i wznios dla każdej sekcji.

Po zakończeniu ustawiania czasu, naciśnij przycisk „MODE”, aby wejść w 1. sekcję prędkości. Aby dostosować ustawienie prędkości, obracaj „PRZYCISK SZYBKIEGO WYBORU W POKRĘTLE DLA PRĘDKOŚCI”, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość, gdy okno Prędkości zacznie migać. Po zakończeniu ustawiania prędkości dla 1. sekcji, naciśnij ponownie przycisk „MODE”, aby przejść do ustawiania prędkości dla 2. sekcji. Następnie powtarzaj tę samą instrukcję, aż zakończysz ustawianie prędkości dla 10 sekcji.

Po zakończeniu ustawiania prędkości, naciśnij przycisk „MODE”, aby wejść w 1. sekcję wzniosu. Aby dostosować ustawienie wzniosu, obracaj „PRZYCISK SZYBKIEGO WYBORU W POKRĘTLE DLA PRĘDKOŚCI”, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość, gdy okno Wzniosu zacznie migać. Po zakończeniu ustawiania wzniosu dla 1. sekcji, naciśnij ponownie przycisk „MODE”, aby przejść do ustawiania wzniosu dla 2. sekcji. Następnie powtarzaj tę samą instrukcję, aż zakończysz ustawianie wzniosu dla 10 sekcji.

Po zakończeniu ustawiania prędkości, naciśnij przycisk „START”, gdy matryca wyświetli „SET FINISH PRESS QUICK START TO BEGIN WORKOUT” (USTAWIANIE ZAKOŃCZONE, NACIŚNIJ QUICK START, ABY ROZPOCZĄĆ TRENING).

Podczas sesji treningowej reguluj prędkość lub wznios w zależności od swojej kondycji osobistej. Gdy program zostanie zakończony, konsola wyemituje 3 sygnały dźwiękowe i powróci do trybu gotowości.

(6) Aby uruchomić programy predefiniowane, naciśnij przycisk „PROG” dla dowolnego z 12 programów.

Naciśnij przycisk „MODE”, aby wejść w ustawienie czasu dowolnego programu predefiniowanego, gdy matryca wyświetli numer programu. Aby dostosować ustawienie czasu, naciśnij „PRZYCISK SZYBKIEGO WYBORU W POKRĘTLE DLA PRĘDKOŚCI”, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość, gdy okno Czasu zacznie migać.

Po zakończeniu ustawiania prędkości naciśnij przycisk „START”, aby rozpocząć ćwiczenie. Każdy program predefiniowany składa się z 10 sekcji, a czas trwania każdej sekcji to 1/10 ustawionego czasu. Podczas sesji treningowej reguluj prędkość lub wznios w zależności od swojej kondycji osobistej.

Gdy program zostanie zakończony, konsola wyemituje 3 sygnały dźwiękowe i powróci do trybu gotowości.

Program	Funkcja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Prędkość	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	Nachylenie	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P2	Prędkość	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4

	Nachylenie	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P3	Prędkość	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	Nachylenie	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P4	Prędkość	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	Nachylenie	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P5	Prędkość	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	Nachylenie	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P6	Prędkość	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	Nachylenie	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P7	Prędkość	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	Nachylenie	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P8	Prędkość	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	Nachylenie	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P9	Prędkość	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	Nachylenie	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P10	Prędkość	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	Nachylenie	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P11	Prędkość	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	Nachylenie	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P12	Prędkość	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	Nachylenie	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2

4. PULS (PULSE)

- Aby wykryć puls, należy położyć obie ręce na płytkach czujników na ponad 5 sekund. Okno pulsu wyświetli odczytaną wartość tętna.
- Wykryta wartość pulsu nie służy do celów medycznych.

5. TRYB UŚPIENIA (SLEEP MODE)

- Konsola przechodzi w „Tryb uśpienia”, gdy przez 10 minut lub dłużej nie jest wykonywana żadna funkcja. Naciśnięcie dowolnego przycisku wybudza konsolę, umożliwiając rozpoczęcie ćwiczenia. W Trybie uśpienia ekran dotykowy pozostaje podświetlony.

6. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA (SAFETY KEY)

- Wszystkie dane zostają wyczyszczone po wyjęciu klucza bezpieczeństwa, a wszystkie okna wyświetlają komunikat „---”.
- Wszystkie funkcje mogą być obsługiwane tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa jest mocno włożony w odpowiednią pozycję.

7. MUZYKA BLUETOOTH (BLUETOOTH MUSIC)

- Wyszukaj połączenie Bluetooth w aplikacji na smartfonie lub tablecie, sparuj opis Bluetooth ze swoim urządzeniem, a następnie odtwarzaj muzykę. Po zakończeniu parowania pojawi się dźwięk powiadomienia.

8. APLIKACJA BLUETOOTH (BLUETOOTH APP)

- Aby połączyć się z aplikacją, wyszukaj i pobierz „Kinomap” lub „Zwift”. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji Echelon Fit w celu konfiguracji Bluetooth oraz rejestracji.

9. ŁADOWARKA USB (USB POWER CHARGER)

- Urządzenie posiada 1 ładowarkę USB. Podłącz kabel zasilający do swojego smartfona, aby rozpocząć ładowanie.

10. ZAKRES WYŚWIETLANIA DANYCH (DATA DISPLAY RANGE)

- Czas (Time): 0:00 ~ 99:59 (minuty:sekundy)
- Dystans (Distance): 0.00 ~ 999.9 kilometrów
- Kalorie (Calories): 0 ~ 9999 kcal
- Prędkość (Speed): 1.0 ~ 22 km/h
- Wznios (Incline): 0 ~ 12 poziomów
- Wysokość (Altitude): 0 ~ 9999 metrów
- Tętno (Heart rate): 40 ~ 200 bpm (uderzeń na minutę)

11. ODO (Licznik całkowitego przebiegu)

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk „PROG”. Trzymając przycisk „PROG”, naciśnij dowolny inny przycisk. Przebieg całkowity (ODO) wyświetli się w oknie Czasu. Naciśnij przycisk „STOP”, aby powrócić.



DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Polczyńska 63
01-336 Warszawa
Email: delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23
www.delsport.pl
SERWIS: serwis@delsport.pl



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it