

TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUKCJA OBSŁUGI



MIRAGE C90 TFT



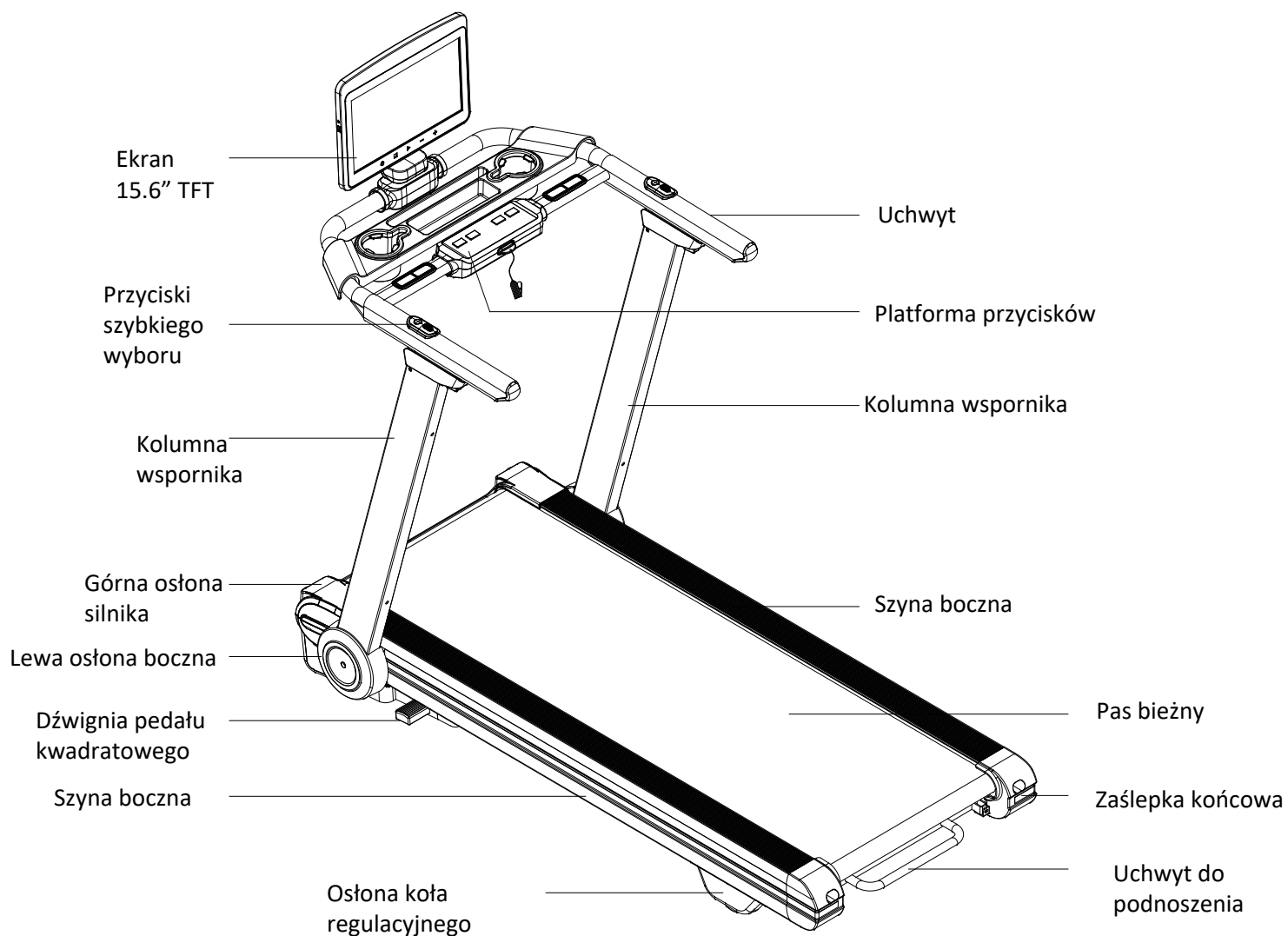
Kod: GRLDTCORXTRXMC9TFT

Rev : 00

Ed : 09/25

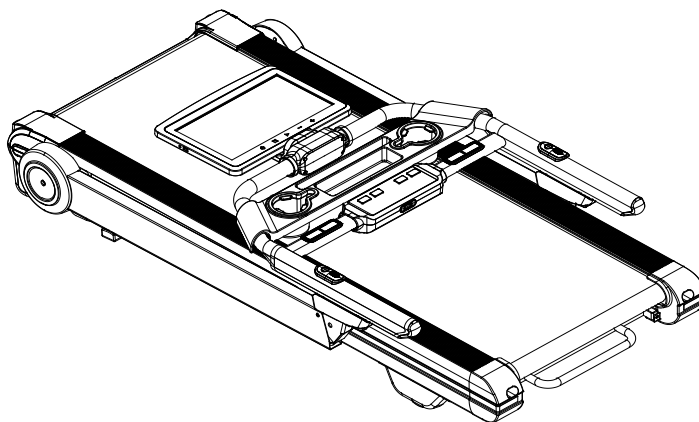


OPIS PRODUKTU

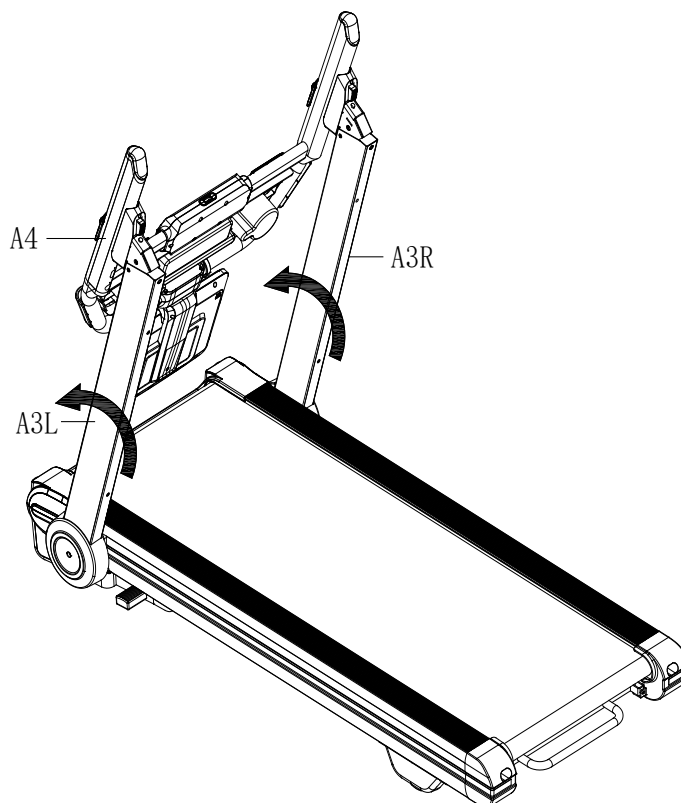


INSTRUKCJA MONTAŻU

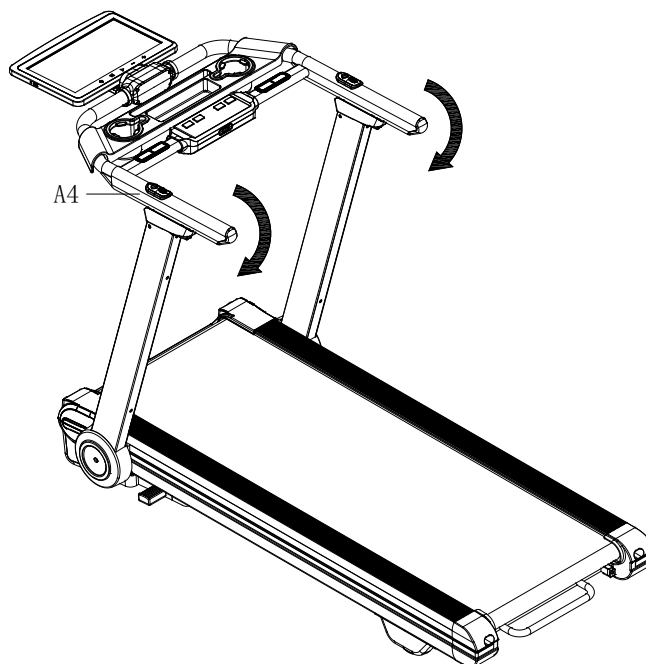
KROK 1: Wyjmij bieżnię z kartonu i umieść ją na płaskim podłożu lub podłodze.



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.

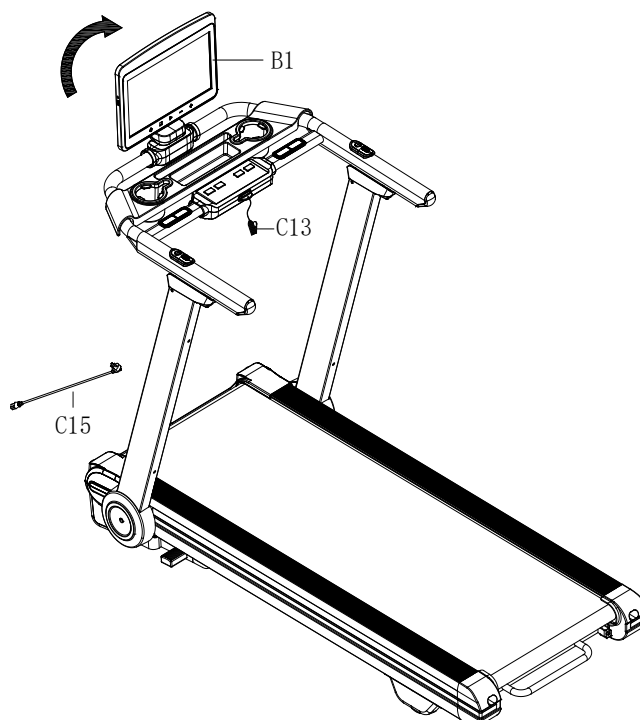


KROK 3: Przytrzymaj kierownicę #A4 i naciśnij ją w dół, aż usłyszysz dźwięk „kliknięcia” oznaczający zablokowanie kierownicy #A4 w pozycji.a



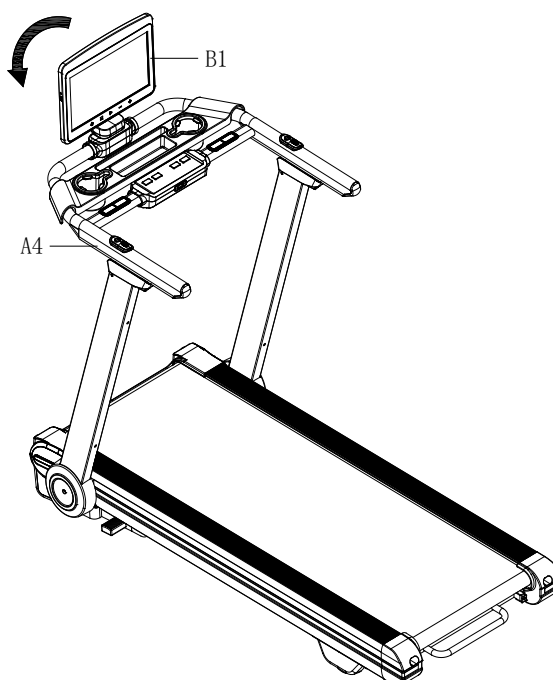
KROK 4: Obróć konsolę LED #B1 do przodu pod odpowiednim kątem do czytania podczas biegu.

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

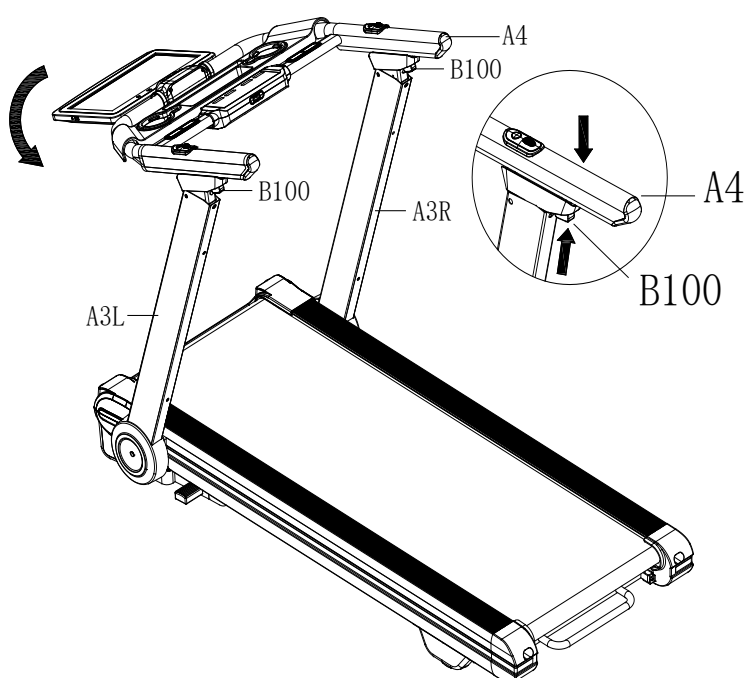


INSTRUKCJA SKŁADANIA

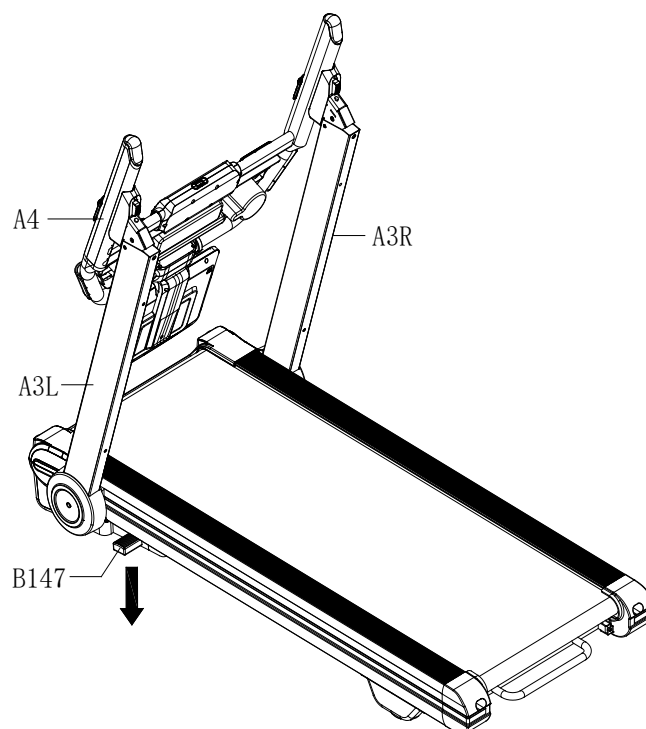
KROK 1: Obróć konsolę LED #B1 do tyłu, aby znalazła się w poziomie względem kierownicy #A4.



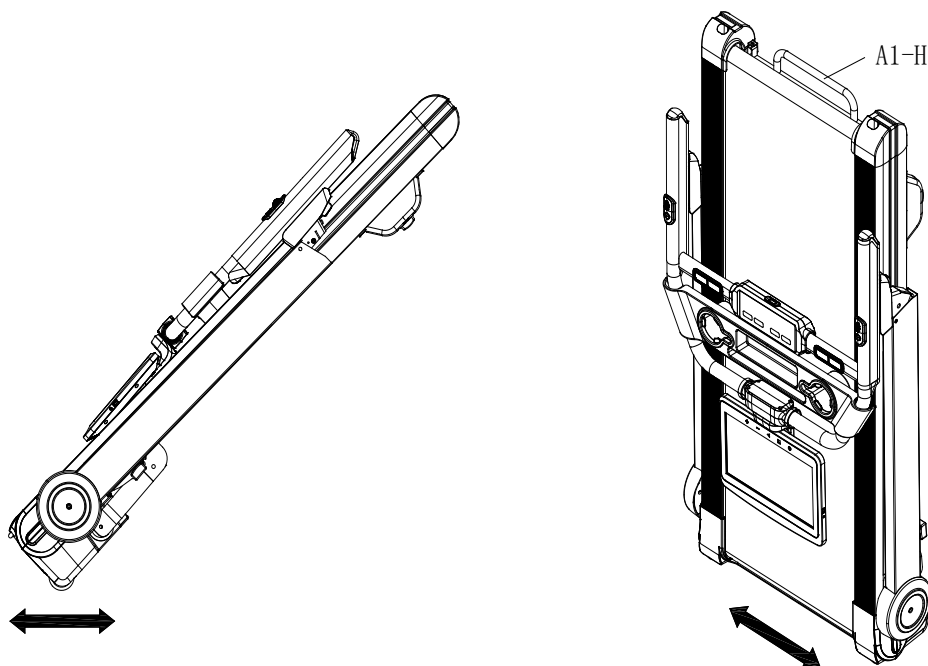
KROK 2: Lekko naciśnij kierownicę #A4 w dół i jednocześnie naciśnij przycisk składania #B100. Gdy kierownica #A4 zostanie odblokowana, obróć ją z powrotem, aby zetknęła się z kolumnami wspornika #A3L/ #A3R.



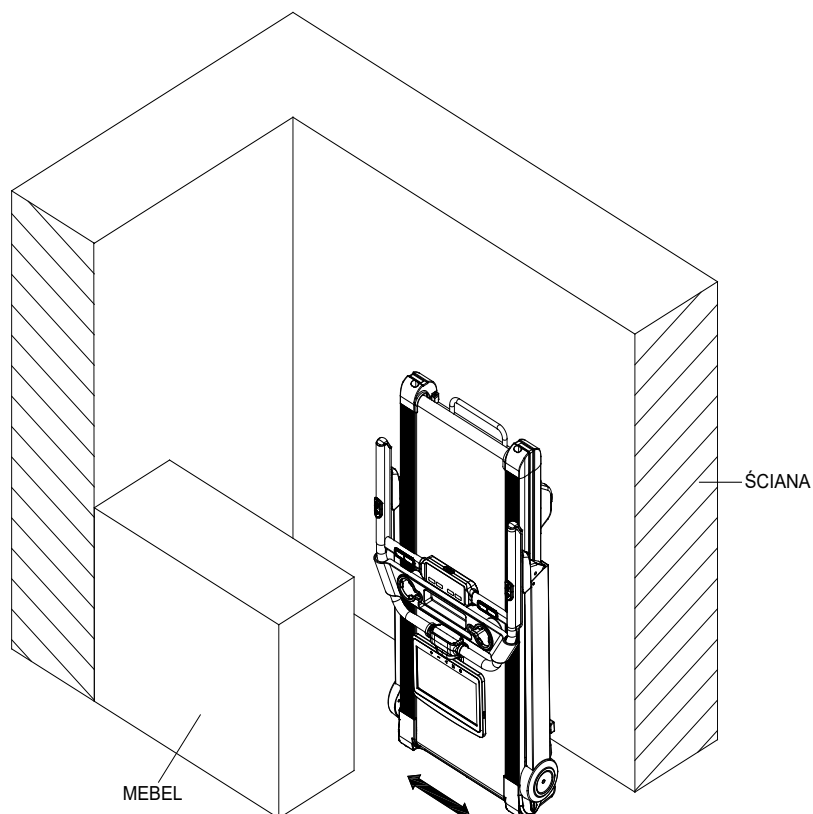
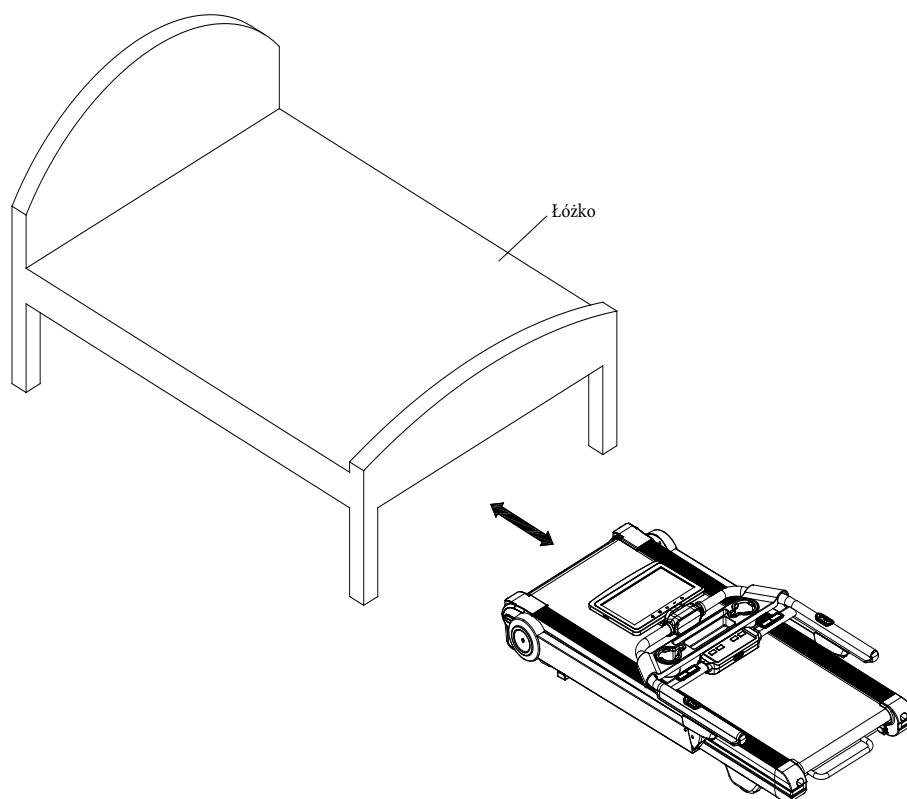
KROK 3: Naciśnij stopą dźwignię pedału kwadratowego #B147, aby uruchomić proces automatycznego składania, aż kolumny wspornika #A3L/ #A3R położą się poziomo względem pokładu bieżnego.



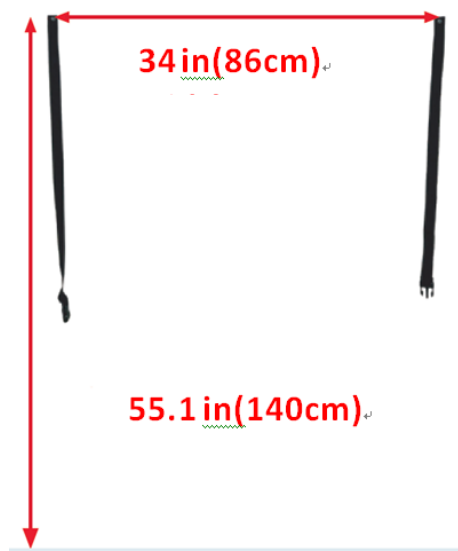
KROK 4: Trzymaj uchwyt transportowy #A1-H w celu przemieszczania lub podnieś jeden koniec bieżni do pozycji pionowej.



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.

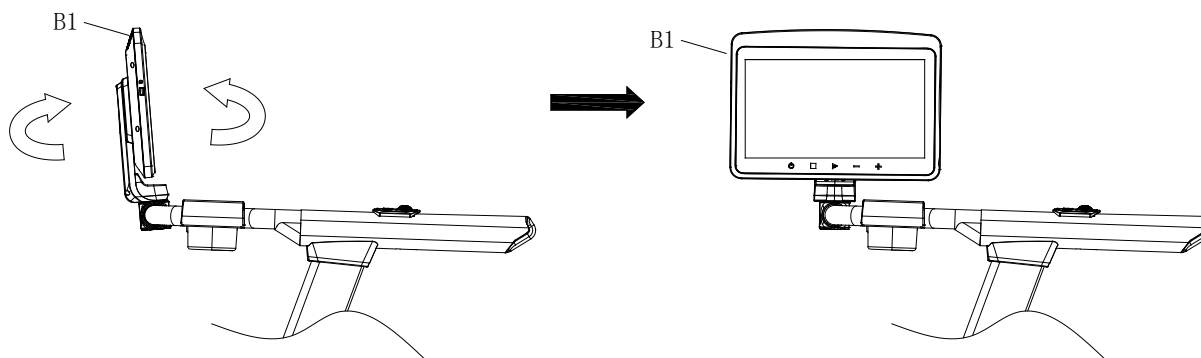


KROK 6: Dla własnego bezpieczeństwa użyj pasów, aby przymocować bieżnię do ściany lub czegoś bardzo solidnego (co się nie przewróci).

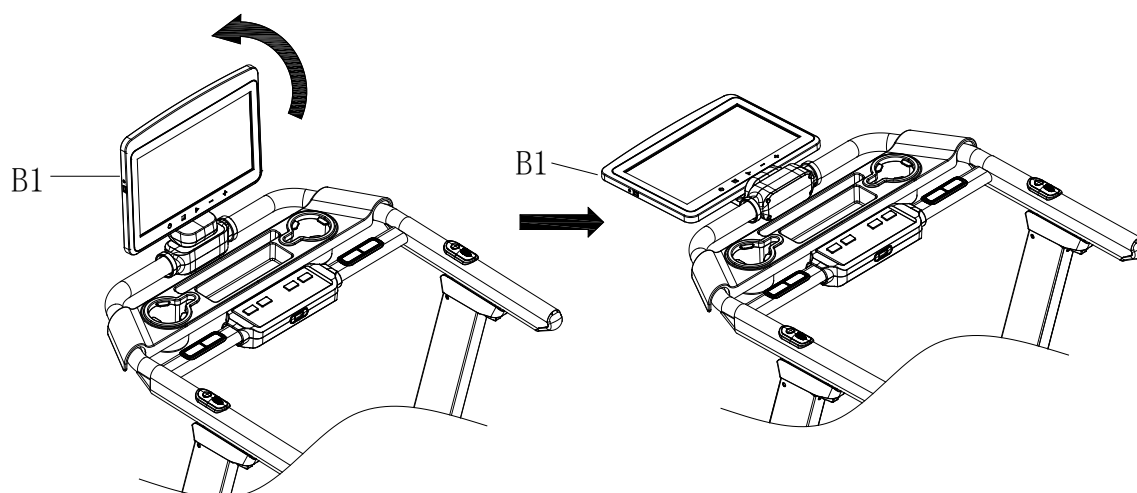


OBRÓT KONSOLI

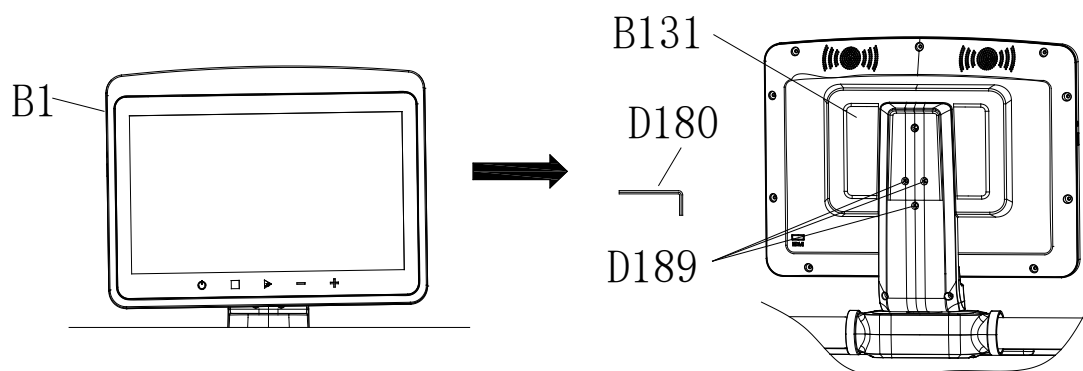
Konsolę można regulować w kierunkach zgodnie z poniższą instrukcją. Delikatnie obróć tablet o 90° w lewo lub o 90° w prawo.



Popchnij konsolę delikatnie do tyłu lub przesuń 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.



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.

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.

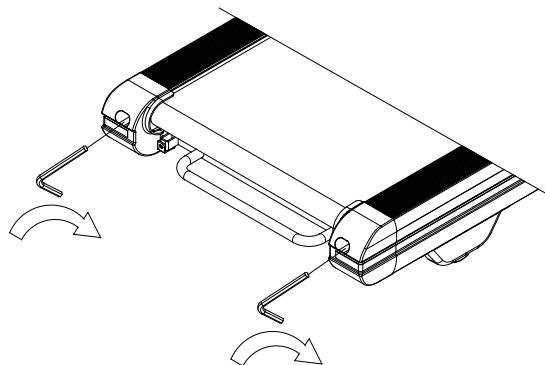
Uważaj, aby ciecz nie dostała się do wnętrza ramy bieżni silnikowej ani pod pas.

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.

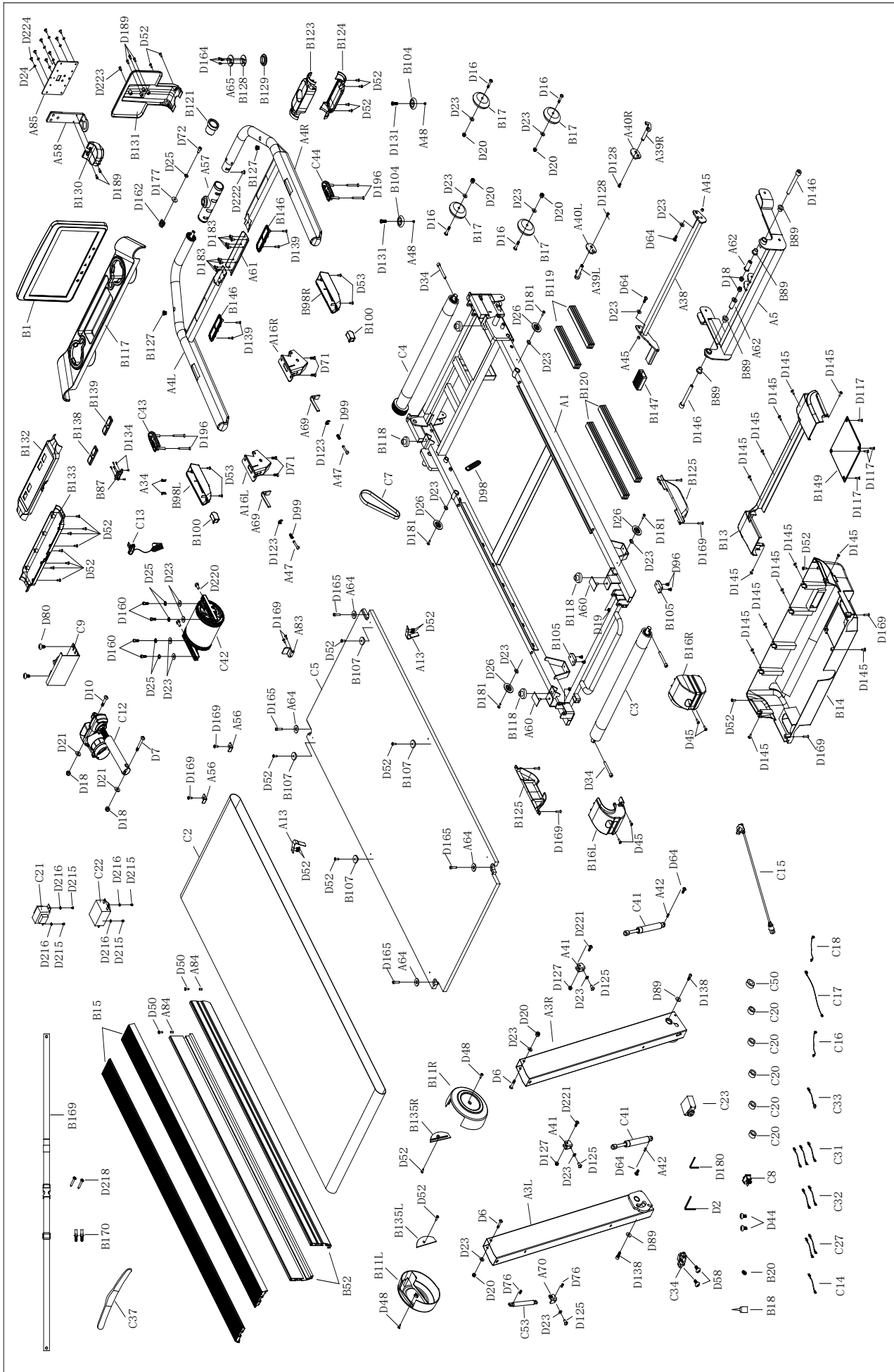


Jeśli pas zjechał w prawo, odłącz klucz bezpieczeństwa i przełącznik zasilania, a następnie obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie włóż przełącznik zasilania i klucz bezpieczeństwa, uruchom bieżnię i obserwuj odchylenie pasa. Powtarzaj powyższe kroki,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

RYSUNEK ROZSTRZELONY



LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis części	Ilość
A. Części Spawane		
A1	Rama główna	1
A3L	Słupek boczny lewy	1
A3R	Słupek boczny prawy	1
A4L	Uchwyty lewy	1
A4R	Uchwyty prawy	1
A5	Wspornik nachylenia	1
A13	Wspornik prowadnicy pasa	2
A16L	Wspornik przegubu składania uchwytu lewy	1
A16R	Wspornik przegubu składania uchwytu prawy	1
A34	Trzpień klucza bezpieczeństwa	2
A38	Wspornik dźwigni pedału	1
A39L	Lewy hak dolny	1
A39R	Prawy hak dolny	1
A40L	Lewy wspornik łączący	1
A40R	Prawy wspornik łączący	1
A41	Wspornik siłownika w kształcie litery U	2
A42	Tuleja dystansowa siłownika	2
A45	Tuleja dystansowa dźwigni pedału	2
A47	Kółko blokujące	2
A48	Tuleja dystansowa siłownika	2
A56	Ogranicznik szyny boczne	2
A57	Oś składania konsoli	1
A58	Wspornik podtrzymujący konsolę	1
A60	Krótką pełna płyta mocująca szynę boczną	2
A61	Łącznik uchwytu	1
A62	Śruba osi nachylenia	2
A64	Podkładka z pogłębieniem stożkowym	4
A65	Górna podkładka	1
A69	Dźwignia składania	2
A70	Wspornik montażowy siłownika uchwytu	1
A83	Ogranicznik górnej osłony silnika	1
A84	Tuleja dystansowa ogranicznika szyny bocznej	2
A85	Płyta wsporcza konsoli	1
B. Części Plastikowe		
B1	Zestaw konsoli TFT 15.6"	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 tylnia	1
B16R	Prawa zaślepka tylnia	1
B17	Koło regulacyjne	4
B18	Butelka z olejem silikonowym	1
B20	Okrągła zatyczka	1
B52	Solidna szyna boczna	2
B87	Plastikowy uchwyt na trzpień klucza bezpieczeństwa	1
B89	Łożysko nachylenia	4
B98L	Lewa osłona uchwytu	1
B98R	Prawa osłona uchwytu	1
B100	Przycisk składania	2
B104	Rolka PU	2
B105	Zakrzywiona podkładka pod stopy	2
B107	Element mocujący szynę boczną	4
B117	Tacka na akcesoria	1
B118	Amortyzator	4
B119	Krótką amortyzacja blatu	2
B120	Długa amortyzacja blatu	2
B121	Tuleja osi składania konsoli	1
B123	Górna osłona osi składania konsoli	1
B124	Dolna osłona osi składania konsoli	1
B125	Osłona koła regulacyjnego	2
B127	Tuleja montażowa tacki 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	Folia panelu przycisków	1
B133	Dolna osłona panelu przycisków	1
B135L	Lewa osłonka boczna	1
B135R	Prawa osłonka 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	2
C. Elektronika		
C1	Pas bieżny	1
C3	Rolka tylna	1

C4	Rolka przednia	1
C5	Blat bieżni	1
C7	Pas napędowy	1
C8	Przycisk włącznika zasilania	1
C9	Kontroler	1
C12	Silnik nachylenia	1
C13	Klucz bezpieczeństwa	1
C14	Pojedynczy kabel 300mm brązowy	1
C15	Kabel zasilający	1
C16	Kabel połączeniowy panelu przycisków	1
C17	Dolna sekcja kabla	1
C18	Środkowa sekcja kabla	1
C20	Pierścień magnetyczny	5
C21	Induktor	1
C22	Filtr	1
C23	Zabezpieczenie przed przeciążeniem	1
C27	Pojedynczy przewód 300mm niebieski	2
C31	Pojedynczy przewód 150mm brązowy	3
C32	Pojedynczy przewód 150mm niebieski	2
C33	Pojedynczy przewód uziemiający	1
C34	Gniazdo zasilania	1
C37	Pas piersiowy	1
C41	Siłownik	2
C42	Silnik bezszczotkowy	1
C43	Lewy przycisk szybkiego wyboru (koło)	1
C44	Prawy przycisk szybkiego wyboru (koło)	1
C50	Pierścień magnetyczny duży	1
C53	Siłownik wolnego opadania	1
D. Elementy złączne i Narzędzia		
D2	Klucz imbusowy T6	1
D6	Śruba z łbem wypukłym M8x50mm	2
D7	Śruba z łbem wypukłym M10X60mm	1
D10	Śruba z łbem wypukłym M10X45mm	1
D16	Śruba z łbem wypukłym M8X15mm	4
D18	Nakrętka nylonowa M10	4
D19	Nakrętka nylonowa M6	2
D20	Nakrętka nylonowa 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 M8X60mm	3
D44	Śruba krzyżakowa z podkładką M5X12mm	2
D45	Śruba krzyżakowa z podkładką M5X15mm	4
D48	Wkręt samogwintujący krzyżakowy ST4.2X19mm	2
D50	Wkręt samogwintujący krzyżakowy ST4.2X25mm	2
D52	Wkręt samogwintujący krzyżakowy ST4.2X16mm	26
D53	Wkręt samogwintujący krzyżakowy ST4.2X25mm	4
D58	Wkręt samowiercący z łbem płaskim ST3.5X16mm	2
D64	Śruba z łbem wypukłym M8x20mm	4
D71	Śruba z łbem sześciokątnym M8x15mm	4
D72	Śruba imbusowa M8X25mm	1
D76	Śruba imbusowa M6X10mm	2
D80	Śruba krzyżakowa z podkładką M5x8mm	2
D89	Szeroka podkładka płaska M8	2
D96	Śruba krzyżakowa M6x12mm	4
D98	Sprężyna naciągowa	1
D99	Sprężyna dociskowa	2
D117	Wkręt samogwintujący z łbem płaskim ST4.2x16mm	4
D123	Pierścień typu C Średnica 5	2
D125	Śruba z łbem wypukłym M8x10mm	3
D127	Nakrętka nylonowa M8	2
D128	Śruba z łbem wypukłym M6x12mm	2
D131	Śruba imbusowa z łbem płaskim M8x22mm	2
D134	Wkręt samogwintujący krzyżakowy ST3.0x8mm	6
D138	Śruba imbusowa M8x15mm	2
D139	Wkręt samogwintujący z łbem płaskim ST4.2x25mm	4
D145	Śruba krzyżakowa M5x16mm	13

D146	Śruba imbusowa M10X60mm	2
D160	Śruba imbusowa M8X30mm	4
D162	Sprężyna Średnica 6	1
D164	Śruba imbusowa M4X12mm	3
D165	Śruba imbusowa M6X35mm	4
D169	Wkręt samowiercący krzyżakowy ST4.2x16mm	10
D177	Szeroka podkładka płaska M8 (Śr. 25)	1
D180	Klucz imbusowy T4	1
D181	Śruba samogwintująca blokująca M4x16mm	4
D183	Śruba z łbem wypukłym M6x8mm	8
D189	Śruba imbusowa M5x10mm	5
D196	Wkręt samogwintujący z łbem płaskim ST4.0x60mm	4
D215	Śruba krzyżakowa M4x6mm	4
D216	Podkładka sprężysta M4	4
D218	Wkręt samogwintujący krzyżakowy ST5.5x40mm	2
D220	Śruba z łbem sześciokątnym M8x15mm	2
D221	Śruba z łbem wypukłym M8x25mm	2
D222	Śruba z łbem soczewkowym M6x8mm	1
D223	Śruba imbusowa M5x8mm	1
D224	Śruba z łbem wypukłym M5x12mm	8

INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. FUNKCJE WYŚWIETLACZA



2. FUNKCJE PLATFORMY PRZYCISKÓW

2. START

- Po naciśnięciu przycisku START nastąpi uruchomienie wybranego programu.
- Naciśnięcie przycisku START w trybie rozgrzewki (WARM UP) spowoduje jej pominięcie i przejście bezpośrednio do właściwego treningu (WORK OUT).
- Naciśnięcie przycisku START w trybie pauzy (PAUSE) spowoduje ponowne uruchomienie programu z prędkością minimalną oraz kątem nachylenia ustawionym na poziomie 0.

2.1 STOP

- Jednokrotne naciśnięcie przycisku STOP w trybie treningu (WORK OUT) spowoduje wyświetlenie na konsoli
- PAUSE (PAUZA). Prędkość zostanie zredukowana do 0, natomiast poziom nachylenia pozostanie bez zmian.

Dwukrotne naciśnięcie przycisku STOP w trybie pauzy spowoduje zakończenie programu. Zarówno prędkość, jak i nachylenie powrócą do wartości 0.

2.2 PROGRAM

Naciśnięcie przycisku PROGRAM w trybie bezczynności (IDLE MODE) spowoduje przejście do interfejsu wyboru celu (GOAL mode), np. CEL / WZNIESIENIA / LOSOWE NACHYLENIE (GOAL / HILL / RANDOM INCLINE).

2.3 MODE (TRYB)

Dostępny wyłącznie na ekranie treningu (WORKOUT PAGE).

Użytkownik może przełączać się między profilem nachylenia (INCLINE PROFILE) a profilem prędkości (SPEED PROFILE) poprzez naciśnięcie przycisku.

2.4 PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI (QUICK SPEED)

Naciśnij przycisk szybkiego wyboru prędkości, aby natychmiast ustawić prędkość na 5 km/h, 10 km/h lub 15 km/h podczas pracy bieżni.

2.5 PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU NACHYLENIA (QUICK INCLINE)

Naciśnij przycisk szybkiego wyboru nachylenia, aby natychmiast ustawić nachylenie na poziom 5, 10 lub 12 podczas pracy bieżni.

2.6 KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA (SAFETY KEY)

W przypadku włączenia konsoli bez włożonego klucza bezpieczeństwa, na wyświetlaczu pojawi się komunikat: „PLEASE PLACE SAFETY KEY” (PROSZĘ WŁOŻYĆ KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA).

2.7 LEWE POKRĘTŁO SZYBKIEJ REGULACJI (NACHYLENIE/GŁOŚNOŚĆ)

Gdy pokrętło (WHEEL QUICK BUTTON) jest podświetlone na NIEBIESKO, służy ono do regulacji nachylenia (obróć pokrętła do przodu zwiększa nachylenie o 1 poziom; obrót do tyłu zmniejsza o 1 poziom).

Gdy pokrętło (WHEEL QUICK BUTTON) jest podświetlone na ZIELONO, służy ono do regulacji głośności (obróć pokrętła do przodu zwiększa głośność o 1 poziom; obrót do tyłu zmniejsza o 1 poziom).

2.8 PRAWE POKRĘTŁO SZYBKIEJ REGULACJI (PRĘDKOŚĆ)

Gdy pokrętło (WHEEL QUICK BUTTON) jest podświetlone na NIEBIESKO, obrót do przodu zwiększa prędkość o 0,1 km/h, a obrót do tyłu zmniejsza ją o 0,1 km/h.

Gdy pokrętło (WHEEL QUICK BUTTON) jest podświetlone na ZIELONO, obrót do przodu zwiększa prędkość o 1 km/h, a obrót do tyłu zmniejsza ją o 1 km/h.

3. FUNKCJE PRZYCISKÓW WYŚWIETLACZA KONSOLI

3.1 POWER (ZASILANIE) Naciśnięcie przycisku POWER w trybie bezczynności (IDLE MODE) spowoduje wyłączenie wyświetlacza konsoli. Aby ponownie włączyć urządzenie, należy jeszcze raz nacisnąć przycisk POWER. 

3.2 STOP

Jednokrotne naciśnięcie przycisku STOP w trybie treningu (WORK OUT) spowoduje przejście w tryb pauzy (PAUSE). Prędkość zostanie zredukowana do 0, natomiast kąt nachylenia pozostanie bez zmian.

Dwukrotne naciśnięcie przycisku STOP w trybie pauzy spowoduje zakończenie programu. Zarówno prędkość, jak i nachylenie powrócą do wartości 0.

3.3 START

Po naciśnięciu przycisku START nastąpi uruchomienie programu.

Jeśli użytkownik naciśnie przycisk START w trybie rozgrzewki (WARM UP), zostanie ona pominięta, a urządzenie przejdzie bezpośrednio do trybu treningu (WORK OUT).

Jeśli użytkownik naciśnie przycisk START w trybie pauzy (PAUSE), konsola wznowi pracę w ramach bieżącego programu.

3.4 SPEED +/- (PRĘDKOŚĆ)

Naciśnij przycisk +/-, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość o 0,1 km/h.

4. FUNKCJE PRZYCISKÓW EKRANU KONSOLI

4.1 SZYBKI WYBÓR NACHYLENIA (QUICK INCLINE)

Naciśnij przycisk +/-, aby zwiększyć lub zmniejszyć kąt nachylenia o 1 poziom.

Naciśnij przycisk rozwijania listy opcji , aby szybko ustawić nachylenie na poziom 1, 3, 6, 9 lub 12 podczas pracy bieżni.

4.2 SZYBKI WYBÓR PRĘDKOŚCI (QUICK SPEED)

Naciśnij przycisk +/-, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość o 0,1 km/h.

Naciśnij przycisk rozwijania listy opcji , aby szybko ustawić prędkość na 1 km/h, 3 km/h, 5 km/h, 7 km/h, 9 km/h, 11 km/h, 13 km/h lub 15 km/h podczas pracy bieżni.

4.3 MEDIA

Naciśnij przycisk MEDIA w trybie bezczynności (IDLE MODE); dostępne są 2 opcje: Aplikacje (Application) oraz Przesyłanie obrazu (Mirror).

4.3.1 APLIKACJE (APPLICATION)



YouTube

Netflix

Disney+

Amazon Prime Video

Facebook

X (dawniej Twitter)

Instagram

Spotify

Kinomap

Chrome

4.3.2 PRZESYŁANIE OBRAZU / MIRROR (System iOS / System Android)

Instrukcja dla systemu iOS Połącz urządzenie mobilne z siecią Wi-Fi urządzenia. Naciśnij przycisk „Klonowanie ekranu” (Screen Mirroring) na urządzeniu mobilnym, a następnie wybierz „Device-XXX”.

Instrukcja dla systemu Android Połącz urządzenie mobilne z siecią Wi-Fi urządzenia. Zeskanuj kod QR po lewej stronie lub wyszukaj i pobierz aplikację „ANPLUS Screen Mirroring” ze sklepu Play Store. Otwórz aplikację, wybierz „Device-XXX”, a następnie naciśnij „Start Mirroring” (Rozpocznij przesyłanie).

Kod QR do pobrania aplikacji:



4.3.3 HDMI

Naciśnij przycisk HDMI , a następnie naciśnij ikonę potwierdzenia , aby aktywować funkcję.

Jeśli urządzenie jest podłączone, obraz będzie widoczny na ekranie po powrocie do trybu bezczynności (IDLE mode). W przeciwnym razie na ekranie wyświetlone zostaną kolorowe pasy kontrolne.

4.4 URZĄDZENIA BLUETOOTH (WEARABLES)

Domyślnie funkcja jest wyłączona. Należy najpierw przejść do trybu pauzy (PAUSE mode), a następnie nacisnąć przycisk urządzenia Bluetooth.

Włącz funkcję Bluetooth i połącz się ze swoim urządzeniem.

Po pomyślnym nawiązaniu połączenia ikona zmieni się na aktywną ; w przeciwnym razie ikona będzie sygnalizować brak połączenia. 

4.5 PROFIL

Naciśnij przycisk PROFILE (PROFIL) lub naciśnij parametry nachylenia i prędkości, aby zmienić wyświetlany profil.

Wykres profilu składa się z 30 segmentów (słupków).

Jeśli użytkownik ustawi czas docelowy (goal time), czas trwania każdego segmentu będzie wynosił 1/30 czasu docelowego; jeśli użytkownik nie ustawi czasu docelowego, przejście do kolejnego segmentu nastąpi po każdej minucie.

5. OPIS FUNKCJI TRYBÓW (MODE)

5.1 TRYB BEZCZYNNOŚCI (IDLE MODE)

Strona główna konsoli.

5.2 TRYB UŚPIENIA (SLEEP MODE)

Po 30 minutach bezczynności konsola automatycznie przejdzie w tryb uśpienia.

Tryb pełnego uśpienia (Real Sleep Mode): powoduje wyłączenie wyświetlacza oraz zasilania konsoli; wybudzenie następuje wyłącznie po naciśnięciu dowolnego przycisku.

Tryb pozornego uśpienia (Fake Sleep Mode): powoduje jedynie wyłączenie wyświetlacza; wybudzenie następuje po dotknięciu ekranu lub naciśnięciu dowolnego przycisku.

	Tryb uśpienia WŁ.	Tryb uśpienia WYŁ.
Wyświetlacz WŁ.	Brak aktywności przez 30 minut → Przejście w tryb PEŁNEGO uśpienia (REAL Sleep Mode) (Wybudzenie konsoli następuje po naciśnięciu dowolnego przycisku)	Brak aktywności przez 30 minut → Przejście w tryb POZORNEGO uśpienia (FAKE Sleep Mode) (Wybudzenie komputera następuje poprzez dotknięcie ekranu)
Wyświetlacz WYŁ.	Brak aktywności przez 30 minut → Przejście w tryb PEŁNEGO uśpienia (REAL Sleep Mode) (Wybudzenie konsoli następuje po naciśnięciu dowolnego przycisku)	Urządzenie NIE PRZEJDZIE w tryb uśpienia

5.3 TRYB ROZGRZEWKI (WARM UP MODE)

- Tryb rozgrzewki trwa 3 minuty. Jeśli nie potrzebujesz rozgrzewki, naciśnij SKIP (POMIŃ), aby ją zakończyć.
- Dostępnych jest 7 programów z trybem rozgrzewki: Wzniesienia (Hill), Losowe nachylenie (Random Incline), Prędkość (Speed), Interwał (Interval), Test Gerkina (Gerkin) oraz HRC.

5.4 TRYB TRENINGU (WORKOUT MODE)

W trybie treningu konsola wyświetla profil nachylenia (INCLINE PROFILE); użytkownik może ręcznie przełączyć widok na profil prędkości (SPEED PROFILE) lub dynamiczny profil biegni (COURT DYNAMIC PROFILE) w zależności od potrzeb.

5.5 TRYB PAUZY (PAUSE MODE)

- Jednokrotne naciśnięcie przycisku STOP powoduje przejście do trybu pauzy i zatrzymanie naliczania wszystkich danych.
- W trybie pauzy użytkownik nie może regulować prędkości ani nachylenia.
- W programie FITNESS TEST naciśnięcie przycisku pauzy powoduje zakończenie testu i wyświetlenie podsumowania treningu.
- W programie VISION RUN naciśnięcie przycisku pauzy powoduje zatrzymanie odtwarzania wideo.

5.6 TRYB SCHŁADZANIA (COOL DOWN MODE)

Tryb schładzania trwa 3 minuty. Jeśli nie potrzebujesz schładzania, naciśnij SKIP (POMIŃ), aby go zakończyć i przejść do podsumowania treningu.

Programy z trybem schładzania: Wzniesienia (Hill), Losowe nachylenie (Random Incline), Prędkość (Speed), HIIT, Program użytkownika (Custom), Test Gerkina (Gerkin).

Prędkość domyślna:

03:00-02:00: 40% prędkości końcowej programu

02:00-01:00: 30% prędkości końcowej programu

01:00-00:00: 20% prędkości końcowej programu

5.7 TRYB PODSUMOWANIA TRENINGU (WORKOUT SUMMARY MODE)

- Po osiągnięciu założonego celu (GOAL) lub zakończeniu ćwiczenia, trening zostaje przerwany i następuje przejście do trybu podsumowania.
- Jeśli w trybie pauzy (PAUSE MODE) użytkownik nie podejmie żadnej aktywności przez ponad 3 minuty, konsola zakończy program.

- W trybie PAUSE (PAUZA), jeśli użytkownik nie podejmie żadnej czynności przez ponad 3 minuty, konsola zakończy tryb podsumowania treningu i automatycznie powróci do trybu bezczynności (IDLE mode).
- W programie ARMY w podsumowaniu treningu wyświetlony zostanie wynik: SUCCESS (ZALICZONE) lub FAILED (NIEZALICZONE).
- W programie MARATHON (MARATON) w podsumowaniu treningu wyświetlony zostanie wynik poziomu w oparciu o kryteria maratońskie.

5.8 UDOSTĘPNIANIE DO APLIKACJI (SHARE TO APP)

Wynik treningu można udostępnić, naciskając przycisk  (UDOSTĘPNIJ).

Wybierz preferowaną aplikację, w której chcesz udostępnić swoje wyniki treningowe.

6. WYŚWIETLACZ STATUSU ĆWICZEŃ

Wyświetlacz statusu	Opis
DYSTANS	1. Jednostka: Metryczna → KM / Imperialna → MI 2. Zakres wyświetlanych danych: 0,0~999,9 3. Gdy użytkownik ustawi dystans (DISTANCE) jako cel (GOAL), okno wyświetla pozostały dystans; w przeciwnym razie wyświetlany jest dystans całkowity.
CZAS	1. Jednostka: MINUTY:SEKUNDY 2. Zakres wyświetlanych danych: 00:00 ~ 99:59 3. Rozwijane menu: Po przesunięciu przycisku w dół użytkownik może przełączać się między różnymi widokami danych: ELAPSED TIME (czas, który upłynął), TARGET TIME (czas docelowy), REMAINING TIME (czas pozostały). 4. Jeśli użytkownik ustawi czas docelowy przed rozpoczęciem ćwiczeń: a. Wyświetlacz pokazuje czas pozostały do końca (remaining time). b. Gdy czas docelowy zostanie osiągnięty, trening kończy się automatycznie. 5. Jeśli użytkownik nie ustawi czasu docelowego przed rozpoczęciem ćwiczeń: a. Wyświetlacz pokazuje czas, który upłynął od początku treningu (elapsed time). b. Gdy wartość przekroczy 99:59, licznik powróci do 00:00 i będzie kontynuował odliczanie.
KALORIE	1. Jednostka: kcal 2. Zakres wyświetlanych danych: 0 ~ 9999

	3. Rozwijane menu: Po przesunięciu przycisku w dół użytkownik może przełączać się między różnymi widokami danych: • METs (Równoważnik metaboliczny): brak jednostki • CALORIES (Kalorie) • CALORIES / HR (Kalorie na godzinę) • ELEVATION GAIN (Suma podejść): jednostka m (metry) / ft (stopy) 4. Jeśli użytkownik ustawi kalorie (CALORIES) jako cel (GOAL), okno wyświetla pozostałą liczbę kalorii do spalenia; w przeciwnym razie wyświetla aktualną liczbę spalonych kalorii.
TĘTNO	1. Jednostka: BPM (uderzenia na minutę) 2. Zakres wyświetlanych danych: 40 ~ 220 3. Zakres ustawień danych: 40 ~ 200 4. Rozwijane menu: Po przesunięciu przycisku w dół można przełączać się między różnymi widokami danych: CURRENT HR (Aktualne tętno), AVG HR (Średnie tętno), MAX HR (Maksymalne tętno)
TEMPO	1. Jednostka: MIN / KM (minuty na kilometr) 2. Zakres wyświetlanych danych: 2:30 ~ 120:00
NACHYLENIE	1. Jednostka: poziom (level) 2. Zakres wyświetlanych danych: poziom 0 ~ 12
PRĘDKOŚĆ	1. Jednostka: MPH (mile na godzinę) / KM/H (kilometry na godzinę) 2. Zakres wyświetlanych danych: 1.0 ~ 22.0 km/h 3. Prędkość początkowa: 1.0 km/h 4. Wyświetla aktualną prędkość rzeczywistą.

7. USTAWIENIA PODSTAWOWE (BASIC SETTING)

7.1 USTAWIENIA POŁĄCZENIA (CONNECTING SETTING)

7.1.1 WiFi

- Włącz funkcję WiFi i wyszukaj nazwę swojej sieci (SSID).
- Po nawiązaniu połączenia wróć do strony głównej (HOME); konsola rozpocznie wtedy proces łączenia z siecią WiFi.

7.1.2 Ethernet

- Włącz funkcję Ethernet (połączenie kablowe) zgodnie z potrzebami użytkownika.

7.1.3 Bluetooth

- Włącz funkcję Bluetooth i wyszukaj swoje urządzenie.
- Po nawiązaniu połączenia wróć do strony głównej (HOME); konsola rozpocznie wtedy proces łączenia z Twoim urządzeniem.

7.2 USTAWIENIA URZĄDZENIA (MACHINE SETTING)

7.2.1 Język (Language)

Domyślnym językiem jest portugalski.

7.2.2 Jednostka (Unit)

Domyślnym systemem jednostek jest system metryczny (Metric).

7.2.3 Data i czas (Date & Time)

Użytkownik może wybrać wyświetlanie czasu w formacie 24-godzinnym lub 12-godzinnym.

7.2.4 Jasność ekranu (Screen Brightness)

Jasność ekranu można regulować za pomocą paska suwaka.

7.2.5 Głośność (Volume)

Głośność można regulować za pomocą paska suwaka.

7.2.6 Blokada rodzicielska (Child Lock)

- Aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu maszyny przez dzieci, blokada rodzicielska jest domyślnie włączona.
- Jeśli w trybie bezczynności (IDLE mode) nie zostanie wykonana żadna czynność przez 10 minut, na konsoli pojawi się komunikat „CONSOLE LOCKED” (Konsola zablokowana).
- Aby odblokować konsolę, należy dłużej przytrzymać przycisk HOME.

7.2.7 Dźwięk przycisków (BEEP MODE)

Użytkownik może włączyć lub wyłączyć dźwięk potwierdzający naciśnięcie przycisków na ekranie dotykowym.

7.3 AKTUALIZACJA APLIKACJI (APP UPDATE)

Użytkownik może sprawdzić, czy dostępne są aktualizacje dla zainstalowanych aplikacji.

7.4 INFORMACJE O URZĄDZENIU (MACHINE INFORMATION)

7.4.1 CZAS CAŁKOWITY (TOTAL TIME)

- Jednostka: godzina
- Zakres wyświetlania: 0000 ~ 9999

7.4.2 DYSTANS CAŁKOWITY (TOTAL DISTANCE)

- Jednostka: KM / MI (kilometry lub mile)
- Zakres wyświetlania: 0000 ~ 9999

8. OPIS FUNKCJI PROGRAMÓW (PROGRAM FUNCTION DESCRIPTION)

8.1 SZYBKI START (QUICK START)

Naciśnij przycisk QUICK START, gdy urządzenie jest w trybie bezczynności (IDLE) lub przed wybraniem jakiegokolwiek innego programu.

8.2 PROGRAMY KLASYCZNE (CLASSICS)

W sekcji CLASSICS dostępne są 3 programy: Cel (Goal), Wzniesienia (Hill) oraz Losowe nachylenie (Random incline).

8.2.1 CEL (GOAL)

- Użytkownik może ustawić własny cel dotyczący czasu, dystansu lub kalorii.
- Jeśli użytkownik nie ustawi czasu przed rozpoczęciem, domyślny czas wynosi 20 minut.
- Gdy użytkownik osiągnie którykolwiek z wyznaczonych celów, program kończy się i następuje przejście do trybu podsumowania (summary mode).

8.2.2 WZNIESIENIA (HILL)

- Użytkownik może ustawić idealny czas, prędkość maksymalną oraz maksymalne nachylenie.
- Jeśli użytkownik nie ustawi czasu przed rozpoczęciem, domyślny czas wynosi 20 minut.

Domyślne nachylenie:

Sekcja czasowa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Poziom nachylenia	0	1	2	2	3	3	4	5	5	2	1	4	6	8	6
Sekcja czasowa	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Poziom nachylenia	5	4	3	2	2	3	5	7	9	11	12	10	8	6	3

- Naciśnij przyciski INCLINE (Nachylenie) i SPEED (Prędkość) na środku ekranu, aby zmienić wyświetlany profil.
- Gdy użytkownik osiągnie dowolny z wyznaczonych celów, program kończy się i przechodzi w tryb schładzania (cool down mode).

8.2.3 LOSOWE NACHYLENIE (RANDOM INCLINE)

- Użytkownik może ustawić idealny czas treningu oraz maksymalny poziom nachylenia.
- Program generuje losowy profil nachylenia za każdym razem, gdy użytkownik naciśnie przycisk odświeżania (refresh).
- Jeśli użytkownik nie ustawi czasu przed rozpoczęciem, domyślny czas wynosi 20 minut, a domyślne maksymalne nachylenie to poziom 10.
- Gdy użytkownik osiągnie założony czas, program kończy się i przechodzi w tryb schładzania (cool down mode).

8.3 INTERWAŁY (INTERVAL)

W sekcji INTERVAL dostępne są 3 programy: Prędkość (Speed), HIIT (Trening interwałowy o wysokiej intensywności) oraz Własny (Custom).

8.3.1 PRĘDKOŚĆ (SPEED)

- Użytkownik może ustawić idealny czas treningu oraz prędkość maksymalną.
- Jeśli użytkownik nie ustawi celu czasowego przed rozpoczęciem, domyślny czas wynosi 20 minut, a domyślna prędkość maksymalna to 2,0 mph (lub odpowiednik w km/h).
- Gdy użytkownik osiągnie założony czas, program kończy się i przechodzi w tryb schładzania (cool down mode).

8.3.2 HIIT

- Użytkownik może wybrać idealny stosunek interwału (interval ratio), prędkość pracy (work speed), prędkość odpoczynku (rest speed) oraz liczbę powtórzeń.

Ustawienia domyślne:

- Wybrany stosunek interwału (Interval Ratio): 10:30 (praca:odpoczynek)
- Prędkość pracy (Work Speed): 6 mph
- Prędkość odpoczynku (Rest Speed): 2 mph
- Liczba powtórzeń (Repetition): 4 razy
- Gdy użytkownik osiągnie założony czas, program kończy się i przechodzi w tryb schładzania (cool down mode).

8.3.3 WŁASNY (CUSTOM)

Użytkownik może samodzielnie skonfigurować idealny czas pracy, prędkość pracy, czas odpoczynku, prędkość odpoczynku oraz liczbę powtórzeń.

Ustawienia domyślne:

- Czas pracy (Work Time): 1 min
- Prędkość pracy (Work Speed): 6 mph
- Czas odpoczynku (Rest Time): 30 sekund
- Prędkość odpoczynku (Rest Speed): 2 mph
- Liczba powtórzeń (Repetition): 4 razy
- Gdy użytkownik osiągnie założony czas, program kończy się i przechodzi w tryb schładzania (cool down mode).

9. MARATON (MARATHON)

- W sekcji MARATHON dostępne są 4 różne programy: 5K (5 km), 10K (10 km), 21.5K (półmaraton) oraz 42K (maraton).
- Użytkownik może ustawić idealny czas oraz prędkość.
- Jeśli użytkownik nie ustawi czasu celu przed rozpoczęciem, domyślny czas wynosi 20 minut, a domyślna prędkość to 0.5 mph.
- Gdy użytkownik osiągnie założony dystans/czas, program kończy się i przechodzi do trybu podsumowania (summary mode).

10. PROGRAM UŻYTKOWNIKA (USER PROGRAM)

- W sekcji USER PROGRAM dostępne są 2 opcje: Użytkownik (User) oraz Gość (Guest).
- Po zalogowaniu naciśnij przycisk CUSTOM, aby wstępnie ustawić prędkość i nachylenie dla każdej sekcji, a następnie określ czas i prędkość maksymalną.
- Jeśli użytkownik nie ustawi czasu przed rozpoczęciem, domyślny czas wynosi 20 minut, a domyślne nachylenie to poziom 10.

11. WIRTUALNY BIEG (VISION RUN)

- W sekcji VISION RUN dostępnych jest wiele różnych filmów wideo; każdy film trwa 10 minut.
- Wybierz jeden film i ustaw idealny czas, dystans oraz kalorie zgodnie z potrzebami.
- Domyślne ustawienia (jeśli użytkownik nie określi celu przed rozpoczęciem):
 - Czas: 20 min
 - Dystans: 5 M (mil/km w zależności od jednostek)
 - Kalorie: 200 Kcal
- Podczas korzystania z programu Vision Run nie można używać funkcji multimediiów, przesyłania obrazu (mirror) oraz wejścia HDMI.
- Gdy użytkownik osiągnie założony cel, program kończy się i przechodzi do trybu podsumowania (summary mode).

12. HRC (KONTROLA TĘTNA)

W sekcji HRC PROGRAM dostępne są 3 opcje: 60%, 70% oraz 80%.

12.1 Ustawienia początkowe

- Obliczanie docelowego tętna (Target Heart Rate): Dla poziomu 60%, wzór to:
 $(220 - \text{Wiek}) \cdot 60\%$

- Dla poziomu 70%: $(220 - \text{Wiek}) \cdot 70\%$ Dla poziomu 80%: $(220 - \text{Wiek}) \cdot 80\%$
- Użytkownik może ustawić czas docelowy oraz docelowe tętno (Target Heart Rate).
- Domyślne ustawienia (jeśli użytkownik nie wprowadzi własnych przed rozpoczęciem):
 - Czas docelowy: 20 min
 - Docelowe tętno (Target HR): 140 bpm
- Gdy użytkownik osiągnie założony czas, program kończy się i przechodzi w tryb schładzania (cool down mode).

12.2 Okna wyskakujące (Pop-up Window)

Podczas ćwiczeń na konsoli mogą pojawić się następujące komunikaty i automatyczne reakcje systemu:

- Jeśli aktualne tętno $> \text{THR} + 5$, prędkość będzie automatycznie zmniejszana o 0,5 km/h co 10 sekund.
- Jeśli aktualne tętno $> \text{THR} + 25$, a prędkość została już zmniejszona do minimalnej i stan ten utrzymuje się przez ponad 15 sekund, na konsoli wyświetli się okno ostrzegawcze.
- Jeśli aktualne tętno $> \text{THR} + 25$, a prędkość jest minimalna przez ponad 30 sekund, program zakończy się i przejdzie do trybu podsumowania.
- Jeśli aktualne tętno $< \text{THR} - 5$, prędkość będzie automatycznie zwiększana o 0,5 km/h co 10 sekund.
- W przypadku braku wykrycia tętna przez ponad 30 sekund, konsola poprosi użytkownika o ponowne połączenie lub zakończenie programu.
- Jeśli tętno nie zostanie wykryte przez ponad 60 sekund, program zakończy się automatycznie i przejdzie do trybu podsumowania.

13. TESTY SPRAWNOŚCIOWE (FITNESS TEST)

W sekcji FITNESS TEST dostępnych jest 8 programów:

- Air force (Siły Powietrzne)
- Army (Armia)
- Coast Guard (Straż Przybrzeżna)
- PEB (Federalny test sprawności fizycznej)
- Marine Corps (Korpus Piechoty Morskiej)
- Navy (Marynarka Wojenna)
- Gerkin (Protokół Gerkina – test wydolnościowy powszechnie stosowany przez straż pożarną)

- Tylko program Gerkin posiada tryby rozgrzewki (warm up) oraz schładzania (cool down).
- Podczas testu sprawnościowego naciśnięcie przycisku PAUSE lub STOP skutkuje niezaliczeniem testu i przejściem do trybu podsumowania.
- Jeśli w trybie podsumowania nie zostanie wykonana żadna czynność przez ponad 3 minuty, konsola automatycznie powróci do trybu bezczynności (IDLE).
- Wynik testu NIE ZOSTANIE zapisany w pamięci urządzenia.

13.1 USTAWIENIA UŻYTKOWNIKA (USER SETTING) Domyślne ustawienia (jeśli użytkownik nie wprowadzi własnych danych przed startem):

Wzrost: 160 cm

Płeć: Mężczyzna

Wiek: 30 lat

Waga: 70 kg (155 lbs)

13.2 AIR FORCE (Siły Powietrzne)

Całkowity dystans wynosi 2,4 km (1,5 mili).

13.3 ARMY (Armia)

Całkowity dystans wynosi 3,2 km (2,0 mile).

13.4 COAST GUARD (Straż Przybrzeżna)

Całkowity dystans wynosi 2,4 km (1,5 mili).

13.5 PEB (Federalny test sprawności)

Całkowity dystans wynosi 2,4 km (1,5 mili).

13.6 MARINE CORPS (Piechota Morska)

Całkowity dystans wynosi 4,8 km (3,0 mile).

13.7 NAVY (Marynarka Wojenna)

Całkowity dystans wynosi 2,4 km (1,5 mili).

13.8 GERKIN

Jako jedyny posiada tryby rozgrzewki (warm up) oraz schładzania (cool down).

Całkowity dystans wynosi 4,8 km (3,0 mile).

13.8.1 TRYB ROZGRZEWKI (WARM UP MODE)

Domyślny czas trwania: 3 minuty.

Prędkość: 4,8 km/h, nachylenie: poziom 0.

Jeśli tętno nie zostanie wykryte przez ponad 1 minutę, rozgrzewka zostanie przerwana, a urządzenie przejdzie do trybu podsumowania.

13.8.2 TRYB TRENINGU / TESTU (WORKOUT MODE)

Docelowe tętno: (220–Wiek) 85%.

Jeśli tętno nie zostanie wykryte przez ponad 1 minutę, test zakończy się i nastąpi przejście do podsumowania.

Naciśnięcie przycisku STOP lub PAUSE przerywa program i przenosi do podsumowania treningu.

Automatyka: Prędkość i nachylenie są regulowane automatycznie na podstawie tętna użytkownika. W tym programie nie można ręcznie zmieniać tych parametrów.

Zakończenie testu: Test uznaje się za ukończony, gdy użytkownik osiągnie lub przekroczy tętno docelowe i utrzyma je przez 15 sekund, lub gdy trening potrwa 11 minut. Program przechodzi wtedy w tryb schładzania.

13.8.3 TRYB SCHŁADZANIA (COOL DOWN MODE)

Domyślny czas trwania: 3 minuty.

Prędkość: 4,8 km/h, nachylenie: poziom 0.

Jeśli tętno nie zostanie wykryte przez ponad 1 minutę, tryb schładzania zakończy się i nastąpi przejście do podsumowania.

Po zakończeniu czasu schładzania program zostaje definitywnie zakończony.



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