

cybo **BIEŻNIA** T1000

Instrukcja obsługi



10.1 -calowy
Ekran dotykowy





WSKAZÓWKI DOT. BEZPIECZEŃSTWA

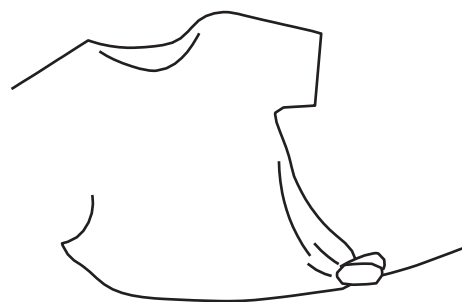
Przed użyciem bieżni, dokładnie zapoznaj się z poniższymi instrukcjami.

1. Trzymaj urządzenie z dala od wilgoci.
2. Trzymaj urządzenie z dala od dzieci i zwierząt domowych.
3. Utrzymuj buty treningowe oraz pas bieżni w czystości. Czyść bieżnię, używając wilgotnej szmatki i poczekaj aż urządzenie wyschnie, przed rozpoczęciem ćwiczeń.
4. Podczas treningu, noś wygodne ubranie. Zaleca się noszenie sportowego obuwia.
5. Nie uruchamiaj bieżni, stojąc na jej pasie.
6. To urządzenie przeznaczone jest do użytku wewnątrz pomieszczeń.
7. Uważaj, aby nie zaplątać ubrań w ruchome części maszyny.
8. Trzymaj dłonie i stopy z dala od ruchomych części maszyny.
Nie wkładaj żadnych przedmiotów do szczelin urządzenia.

Wskazówki treningowe

Jeśli podczas treningu odczujesz dyskomfort, należy przerwać ćwiczenia oraz skonsultować się z lekarzem.

1. Rozpoczynając trening, stań na bocznych ramach bieżni. Uruchom ją z niską prędkością i trzymając się poręczy, wejdź na pas bieżni.
2. Na początku treningu powoli maszeruj, stopniowo zwiększając prędkość maszyny aż do docelowej prędkości.
3. Utrzymuj odpowiednią formę treningową.
4. Zacznij od ustawienia podnoszenia bieżni na poziom "0" i stopniowo zwiększaj jej wartość wraz z postępami treningowymi.
5. Jeśli chcesz skończyć trening, stopniowo zmniejszaj prędkość do minimum, następnie stań na bocznych ramach bieżni, przed jej wyłączeniem.
6. Przed treningiem przypnij klucz bezpieczeństwa do swojego ubrania używając klipsu i upewnij się, że klucz znajduje się na odpowiednim miejscu na urządzeniu. W razie potrzeby awaryjnego zatrzymania, wyjmij klucz bezpieczeństwa z bieżni.





Wymagania oraz środki ostrożności dot. zasilania

1. Aby zminimalizować ryzyko porażenia prądem, zawsze odłączaj urządzenie od źródła zasilania przed przystąpieniem do czynności konserwacyjnych.
2. Aby zminimalizować ryzyko wypadków, upewnij się, że produkt jest poprawnie podłączony do uziemionego gniazdka elektrycznego. Odpowiednie uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego. Produkt wyposażony jest w przewód elektryczny z wtyczką uziemiającą. Wtyczkę należy podłączyć do gniazdka zainstalowanego zgodnie z lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.
3. Zawsze najpierw wyłączaj zasilanie przy użyciu przełącznika I/O, przed odłączeniem przewodu zasilania z gniazdka. Przełącznik I/O znajduje się na ramie głównej bieżni, ma on dwie pozycje: „I” – włączanie, „0” – wyłączenie.
4. Nigdy nie używaj bieżni, jeśli przewód zasilający lub wtyczka elektryczna są uszkodzone lub wilgotne.
5. Dodatkowa instalacja urządzenia AVR jest konieczna w przypadku, gdy źródło zasilania nie jest stabilne w danym obszarze.
6. Bieżnię należy umieścić w pobliżu gniazda przewodu zasilającego tak, aby użytkownik miał do niego łatwy dostęp. Z przodu bieżni należy jednak zachować co najmniej 30 cm wolnej przestrzeni od przeszkód lub ściany.
7. Upewnij się, że napięcie gniazdka i wtyczki zasilania są takie same i nie wyjmuj bolca z wtyczki.
8. Nie należy modyfikować wtyczki dołączonej do bieżni. Jeśli wtyczka nie pasuje do dostępnego gniazdka elektrycznego, należy znaleźć odpowiednie gniazdko, zainstalowane przez wykwalifikowanego elektryka.



UWAGA:

1. Maksymalny udźwig bieżni T I 000 wynosi 150 kg/ 330 funtów.
2. Przed przystąpieniem do montażu urządzenia upewnij się, że posiadasz wszystkie wymagane części i narzędzia.
3. To urządzenie przeznaczone jest do użytku wewnątrz pomieszczeń.



Klucz bezpieczeństwa

Aby awaryjnie zatrzymać bieżnię, wyciągnij klucz bezpieczeństwa





UWAGA

Nadmierny lub nieprawidłowy trening może spowodować urazy ciała. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe poniesione w wyniku korzystania z tego produktu.

Wokół urządzenia powinno być przynajmniej 0,6m wolnej przestrzeni. Wolna przestrzeń może być dzielona między urządzeniami postawionymi obok siebie.

Przed przystąpieniem do obsługi urządzenia należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

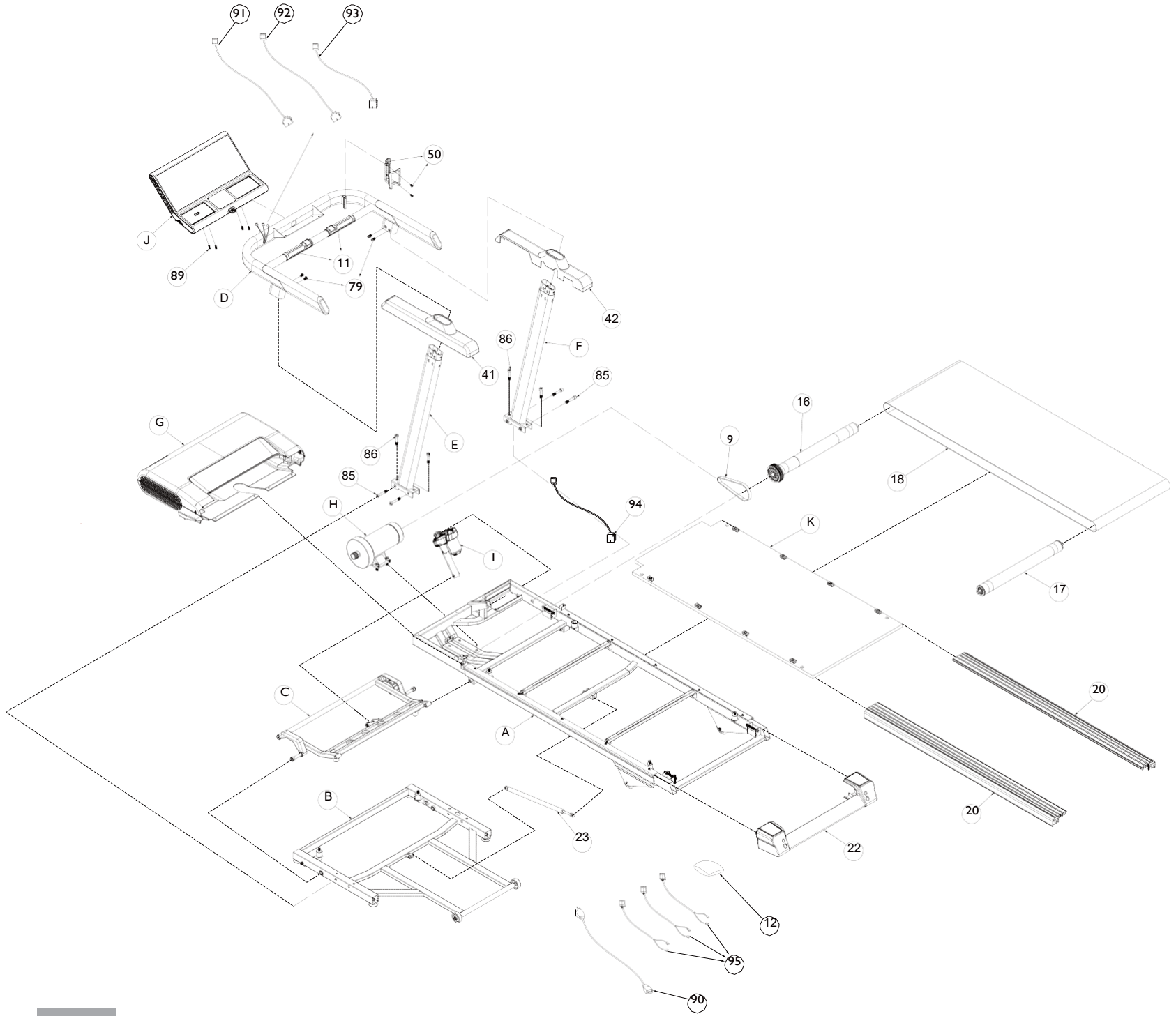
Regularnie sprawdzaj stan pasa bieżni, bloczków, rolek oraz połączeń części. W przypadku jakichkolwiek problemów z urządzeniem należy wyłączyć je z użytkowania do czasu naprawy. Urządzenie należy postawić na twardym i płaskim podłożu.

SPIS TREŚCI

| | |
|------------------------------|-------|
| RYSUNEK TECHNICZNY | s. 6 |
| NARZĘDZIA I CZĘŚCI MONTAŻOWE | s. 7 |
| PRZEGLĄD PRODUKTU | s. 9 |
| MONTAŻ | s. 10 |
| OBSŁUGA BIEŻNI | s. 13 |
| OBSŁUGA KOMPUTERA | s. 15 |
| ODTWARZANIE MUZYKI | s. 16 |
| PANEL PRZYCISKÓW ZASTĘPCZYCH | s. 17 |
| ROZPOCZYNANIE ĆWICZEŃ | s. 18 |
| TRENING | s. 22 |
| WSKAZÓWKI DOT. KONSERWACJI | s. 28 |
| WSKAZÓWKI FITNESSOWE | s. 29 |



EXPLODED DRAWING



ASSEMBLY HARDWARE KIT



3mm Klucz sześciokątny
1 szt.



4mm Klucz sześciokątny
1 szt.



5mm Klucz sześciokątny
1 szt.



8mm Klucz sześciokątny
1 szt.

Krok 1



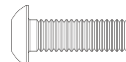
Śruba (C) M10x50L-15L
4szt.

Krok 3



Śruba (B) M8x15L
4szt..

Krok 4

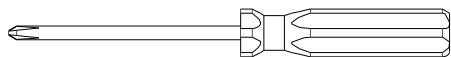


Śruba (B) M5x16L
4szt.

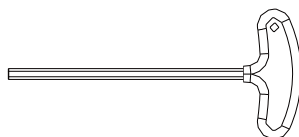
Krok 5



Śruba (B) M5x10L
2szt.



Phillips screwdriver 150L
1 Piece



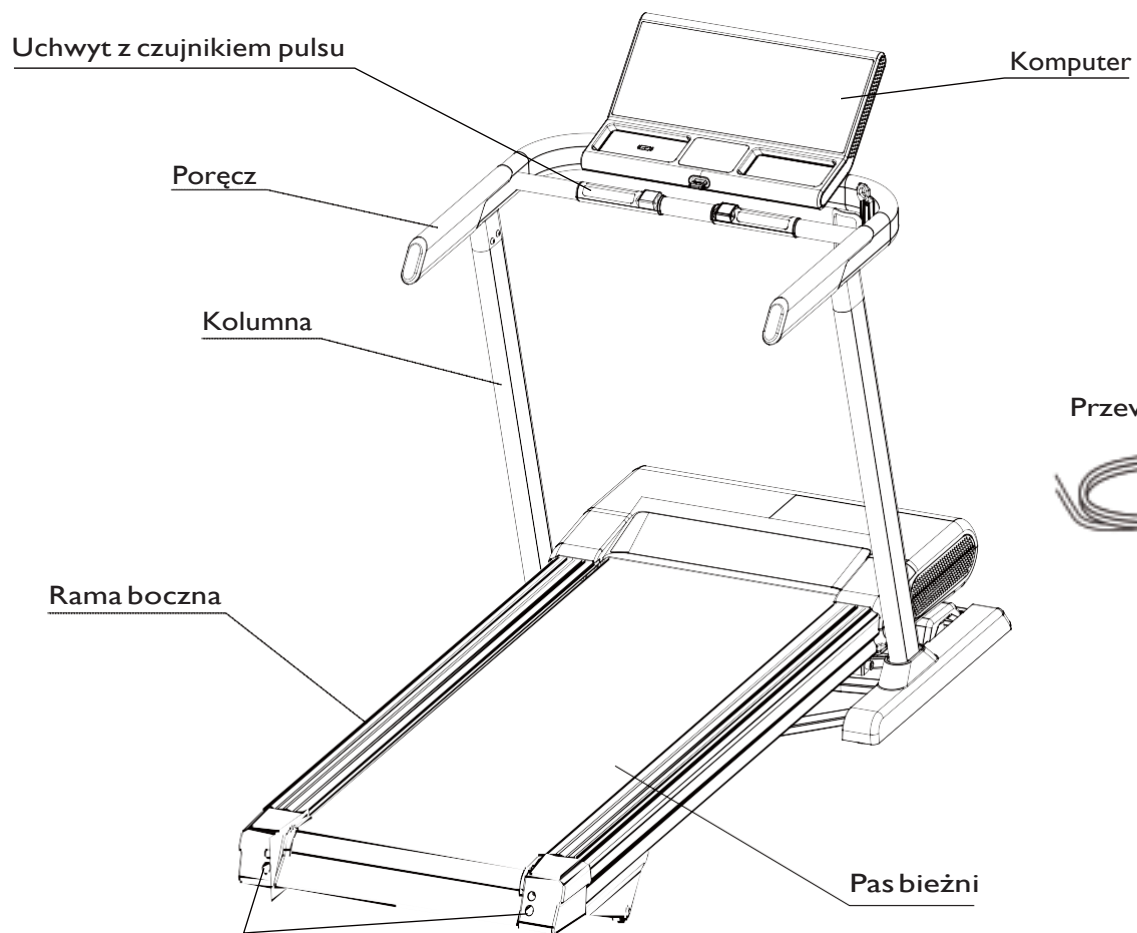
T Bar 6mm Hex key
1 Piece



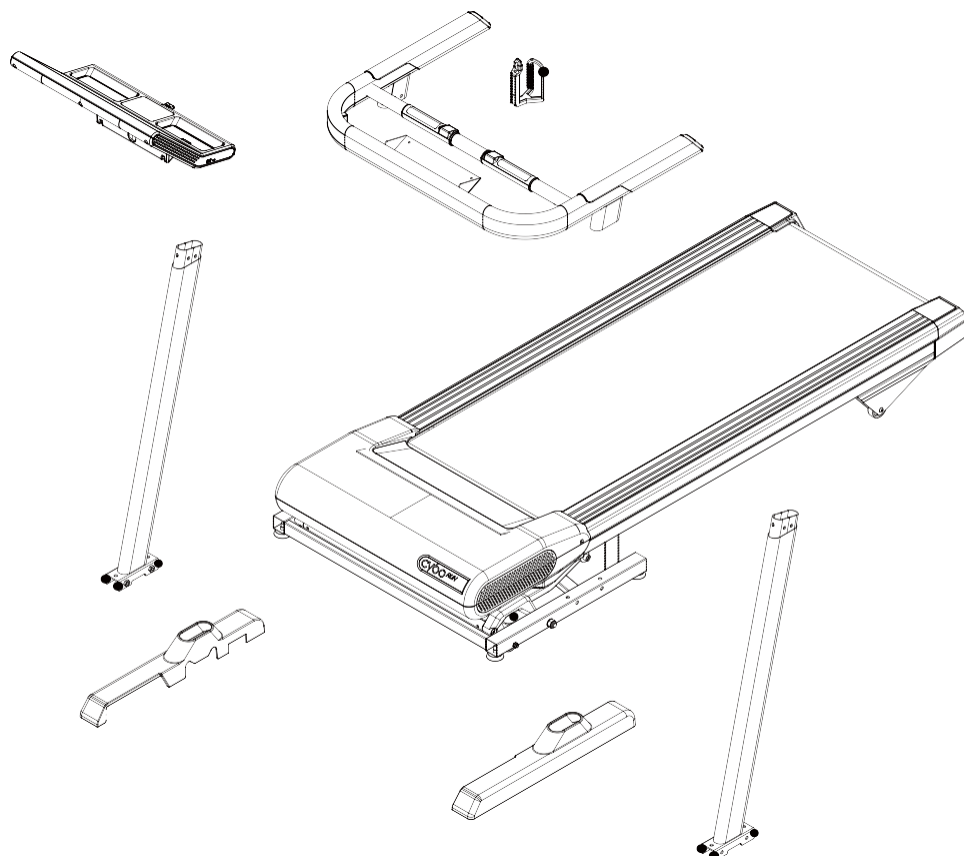
UWAGA:

Przed rozpoczęciem montażu urządzenia upewnij się, że posiadasz wszystkie wymienione powyżej części.

PRZEGLĄD PRODUKTU



Śruby regulacyjne

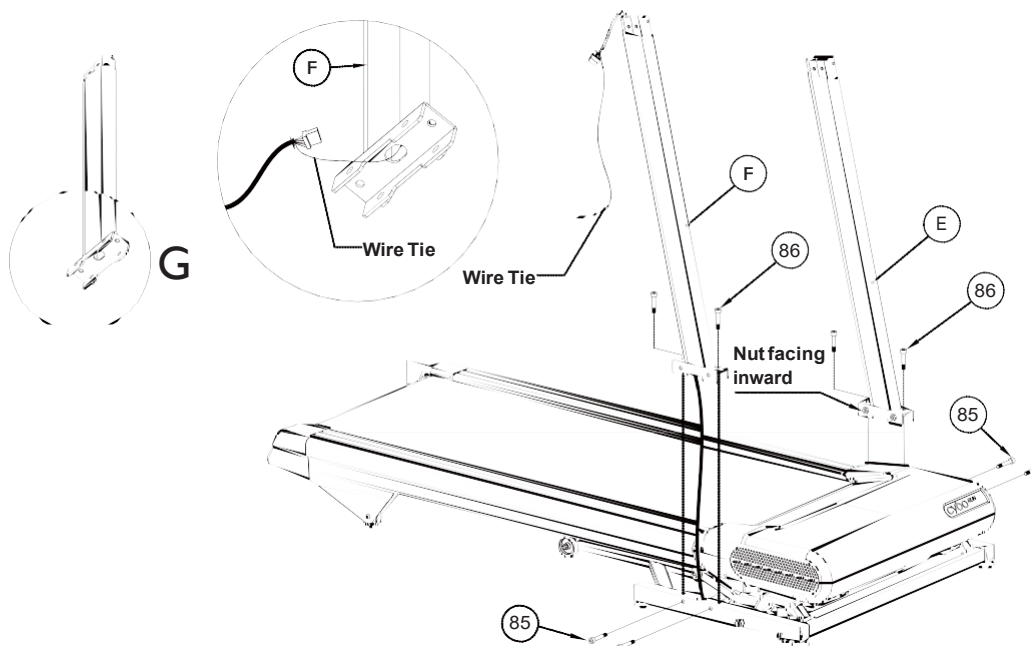


MONTAŻ

Krok 1

1. Zamocuj (E) oraz (F) na ramie głównej, przy użyciu (85) i (86), wkręcając od wewnętrznej strony ramy głównej.
2. Przeprowadź przewód przez (F), trzymając za linkę (jak na rys. poniżej).

| Nr | Nazwa | Ilość |
|----|---|-------|
| E | Lewa kolumna | 1 |
| F | Prawa kolumna | 1 |
| 86 | Prawa kolumna | 4 |
| 85 | Okrągła śruba sześciokątna -M10x60L (15L) | 4 |

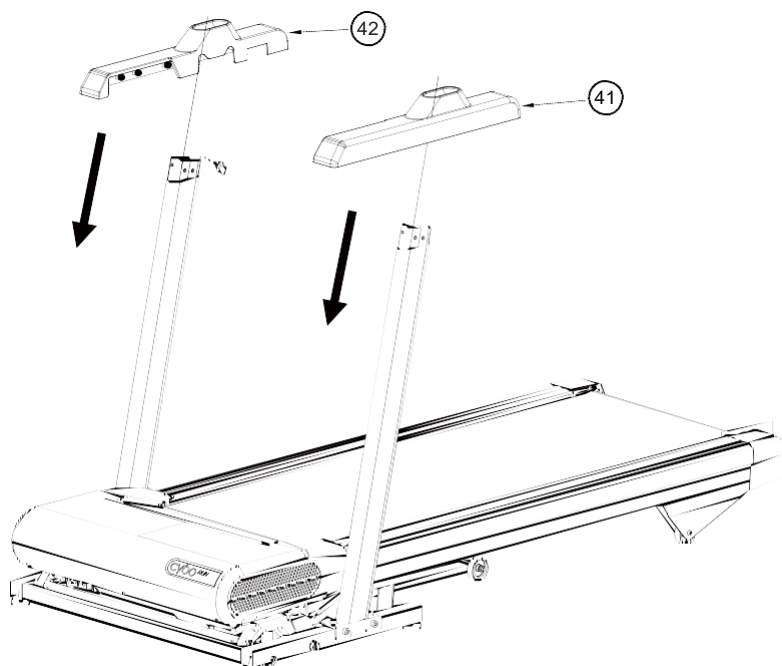


Krok 2

Przymocuj (41) i (42) na kolumnach.

Uważaj na przewód w trakcie mocowania prawej kolumny

| Nr | Nazwa | Ilość |
|----|----------------------|-------|
| 41 | Lewa osłona kolumny | 1 |
| 42 | Prawa osłona kolumny | 1 |

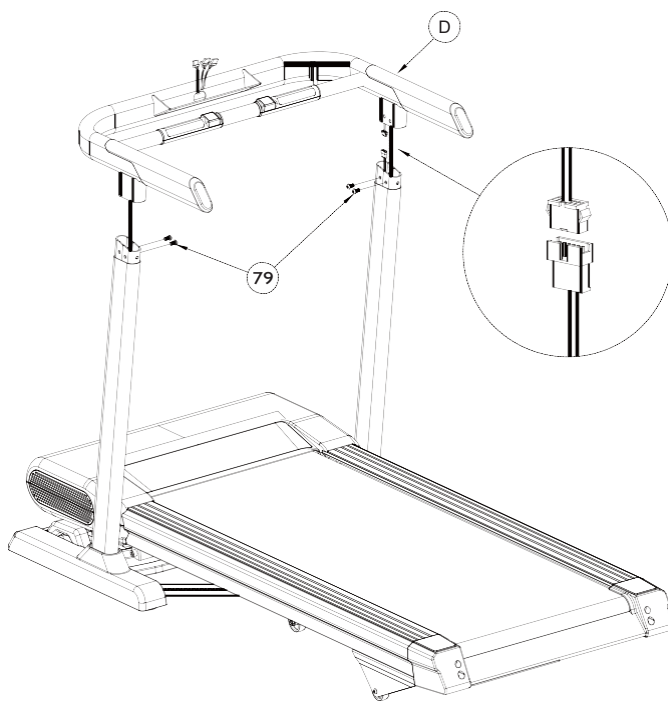


MONTAŻ

Krok 3

I. Upewnij się, że przewody są poprawnie podłączone, następnie zamocuj (D) na kolumnach, używając (79) (patrz: rys. poniżej).

| Nr | Nazwa | Ilość |
|----|---------------------------|-------|
| D | Rama komputera | 1 |
| 79 | Śruba sześciokątna-M8x15L | 4 |

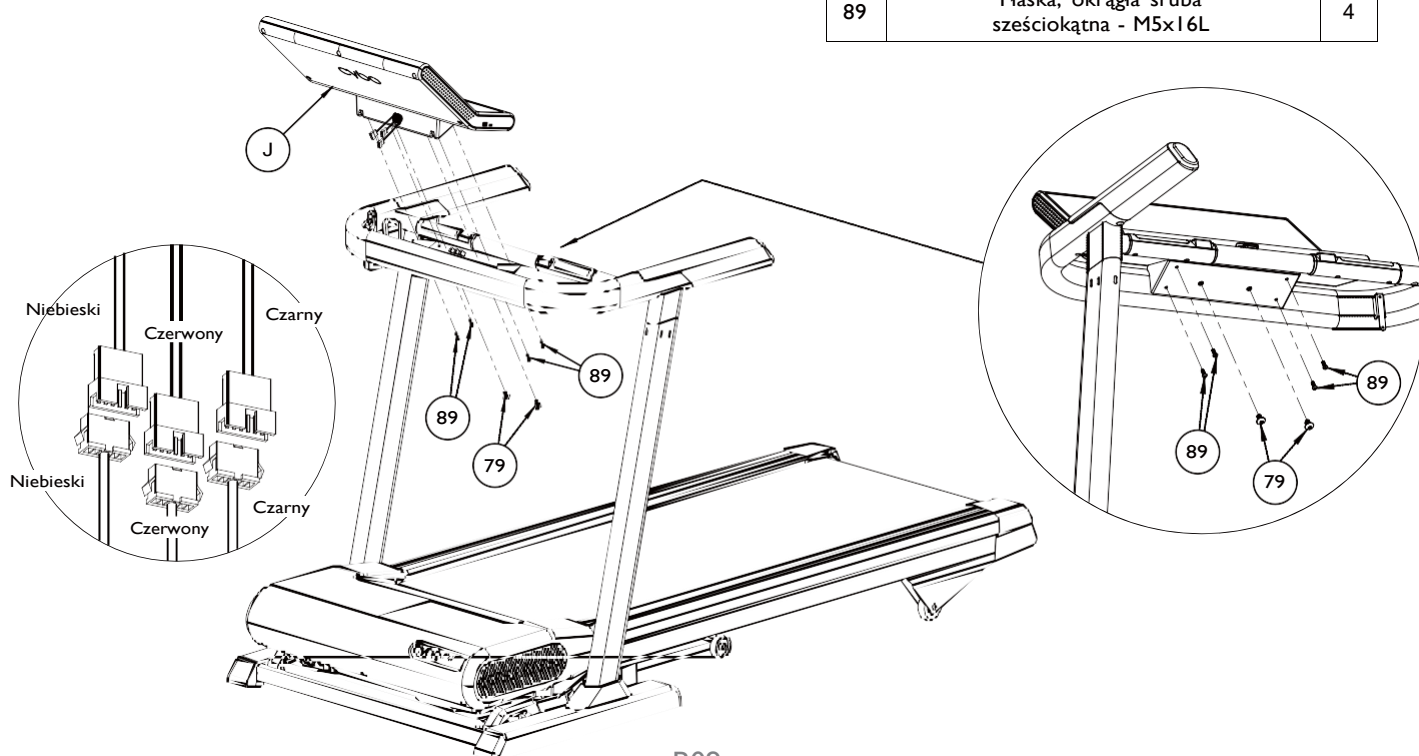


Krok 4

I. Połącz komputer z przewodem z prawej kolumny. Zamocuj (J) na ramie komputera, używając (89).

Nie zgniataj przewodów, ich nadmiar umieść wewnątrz kolumny

| Nr | Nazwa | Ilość |
|----|---|-------|
| J | Komputer | 1 |
| 79 | Śruba sześciokątna-M8x15L | 2 |
| 89 | Płaska, okrągła śruba sześciokątna - M5x16L | 4 |



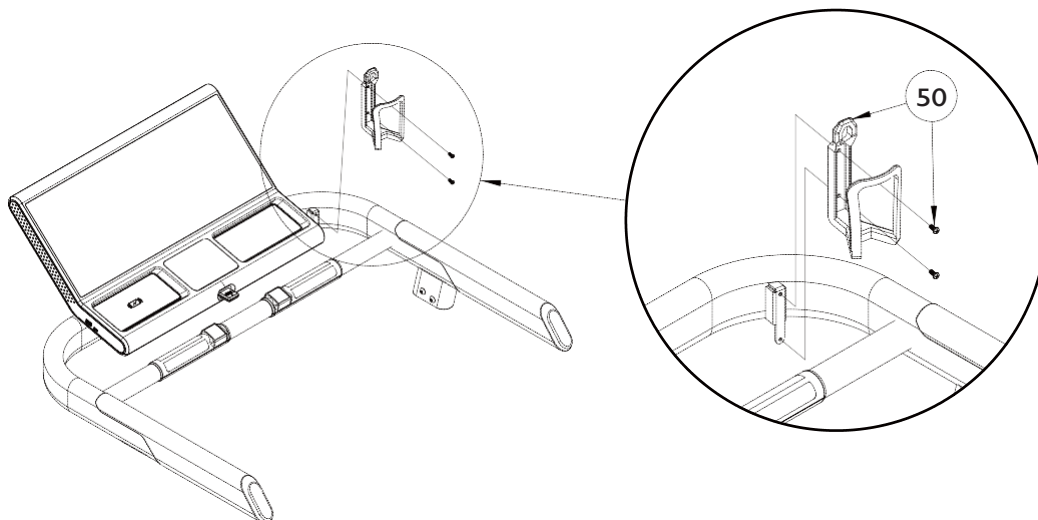
MONTAŻ

Krok 5

I. Przymocuj (50) z prawej strony osłony komputera, używając śruby M5x12L.

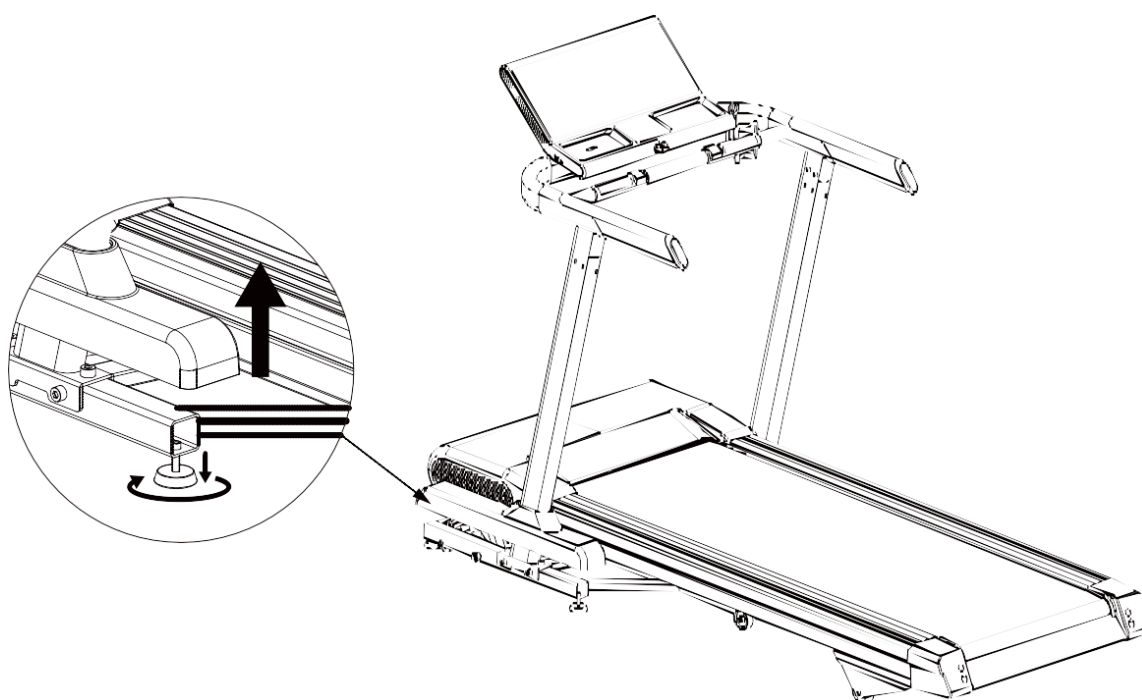
Nie dokręcaj nadmiernie śruby, może to spowodować pęknięcie plastiku

| Nr | Nazwa | Ilość |
|----|--|-------|
| 50 | Uchwyt (Okrągła śruba Philips-M5x12L) | 1 |



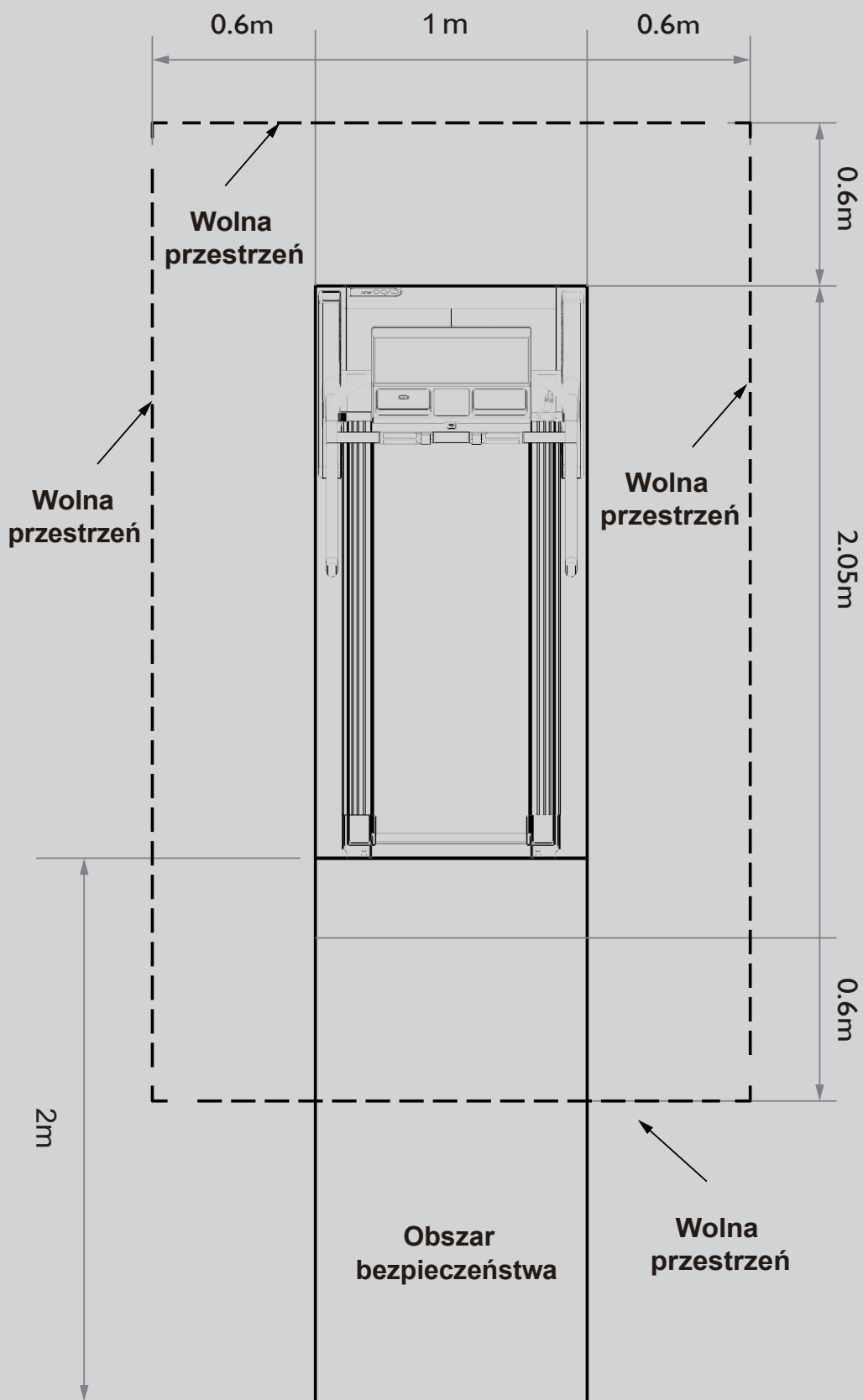
Krok 6

1. Zdejmij dolne osłony kolumn, następnie obracaj jedną podstawę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara do momentu, w którym będzie stała stabilna na podłożu. Powtórz czynność z drugą podstawą. Po wypoziomowaniu podstaw, załóż z powrotem dolne osłony kolumn



OBSŁUGA BIEŻNI

Diagram wolnej przestrzeni wokół urządzenia



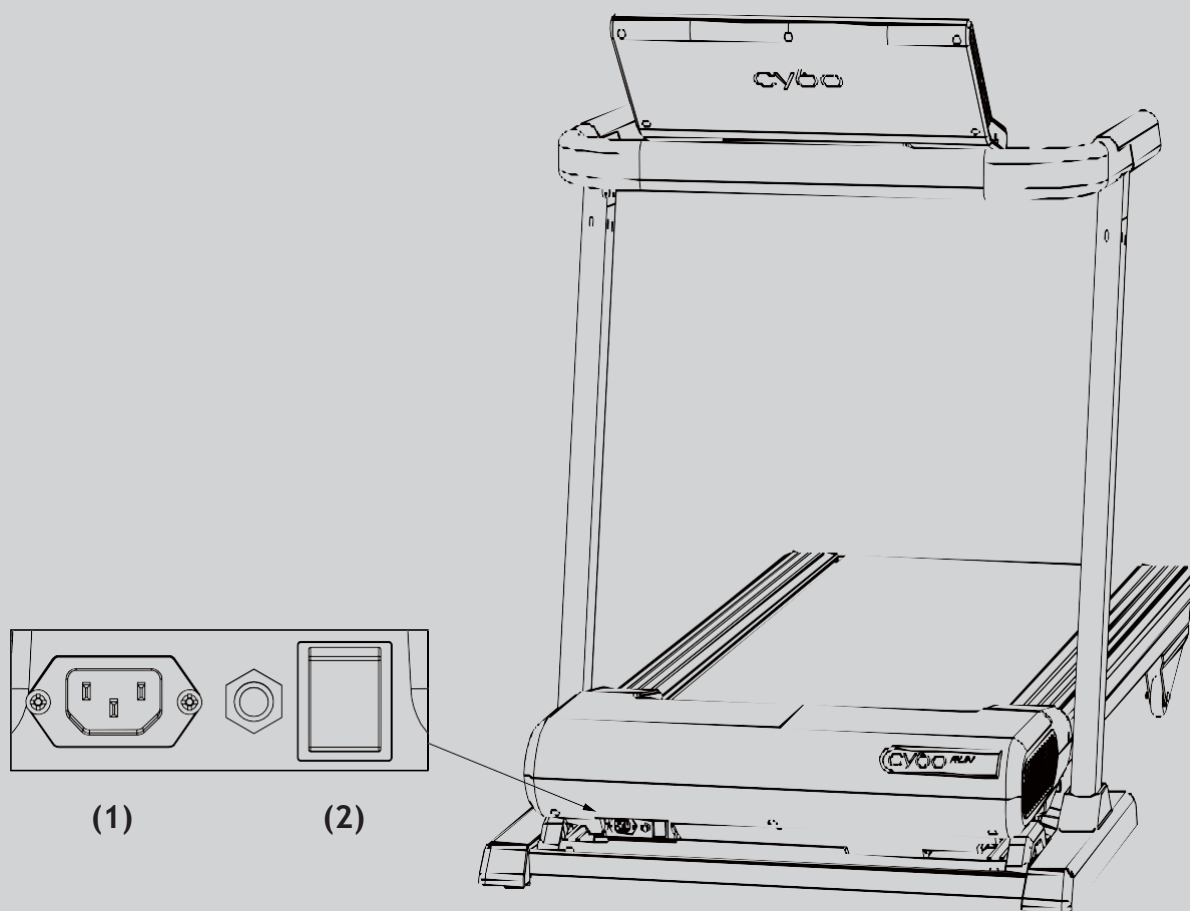
OBSŁUGA BIEŻNI

Zasilanie

Podłącz bieżnię do źródła zasilania i ustaw przełącznik zasilania do pozycji (1). Wówczas odtworzony zostanie sygnał dźwiękowy i podświetli się ekran komputera.

ZABEZPIECZENIE NADPRĄDOWE:

Po prawej stronie przełącznika zasilania (1) znajduje się zabezpieczenie nadprądowe (2) (patrz: rys poniżej). W przypadku zwarcia lub nadmiernego natężenia prądu, przycisk zabezpieczenia nadprądowego wysunie się i bieżnia wyłączy się. Należy wówczas ustawić przełącznik zasilania do pozycji (0), odłączyć urządzenie od źródła zasilania i nacisnąć przycisk zabezpieczenia. Podłącz urządzenie z powrotem, a następnie ustaw przełącznik zasilania do pozycji (1), aby zrestartować bieżnię. Jeśli przycisk zabezpieczenia wciąż będzie się wysuwał, skontaktuj się z serwisem.

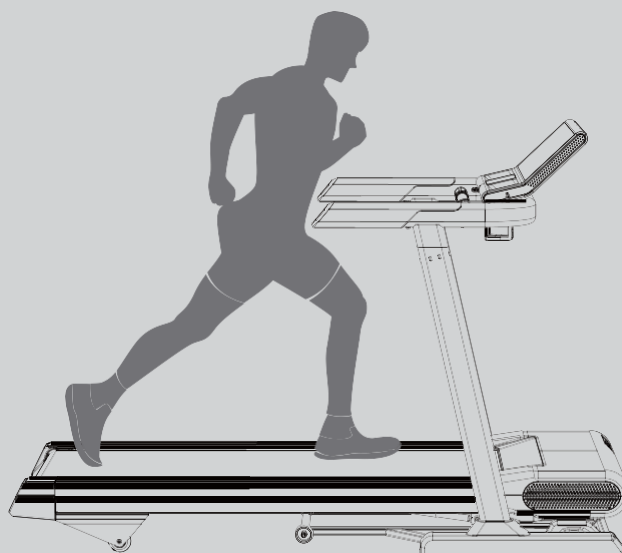


OBSŁUGA BIEŻNI

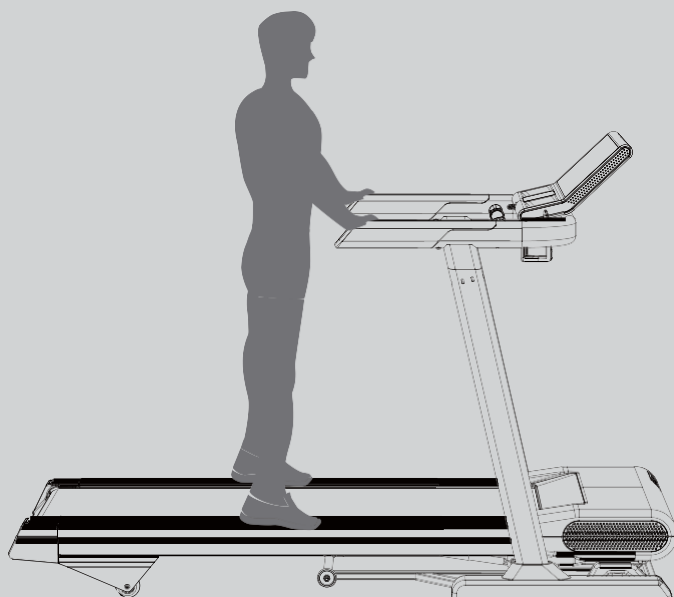
Wskazówki dot. poprawnej pozycji treningowej oraz bezpiecznego schodzenia z bieżni

- (a) Prawidłowa pozycja treningowa pokazana jest na rys. (a) poniżej.
 - (b) W przypadku potrzeby pilnego zejścia z bieżni, chwyć za poręcze i postaw stopy na ramach bocznych, jak pokazano na rys. (b). Następnie wyłącz bieżnię i zejdź z niej.
 - (c) Hałas urządzenia pod obciążeniem jest wyższy, niż bez obciążenia.
 - (d) Średni poziom hałasu generowanego przez urządzenie w trakcie pracy wynosi 75dBA, przy ogólnym poziomie hałasu otoczenia wynoszącym 40dBA.
- (Uwaga: Poziom generowanego hałasu zależy od prędkości treningu.)
- (e) Nadmierne ćwiczenia lub nieprawidłowa forma ćwiczeń może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

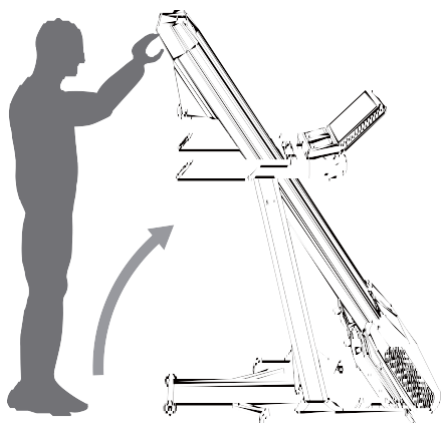
(a)



(b)



OBSŁUGA BIEŻNI

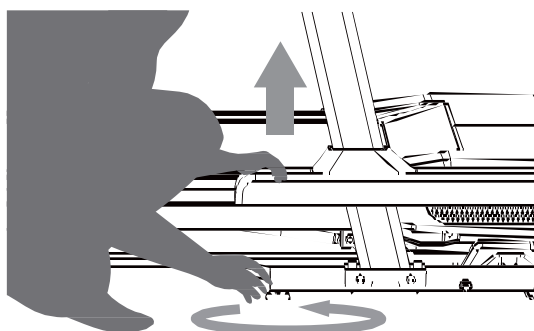


Przed składaniem i przemieszczaniem bieżni upewnij się, że jest ona ustawiona na najniższy poziom podnoszenia oraz że jest odłączona od źródła zasilania

SKŁADANIE W GÓRĘ



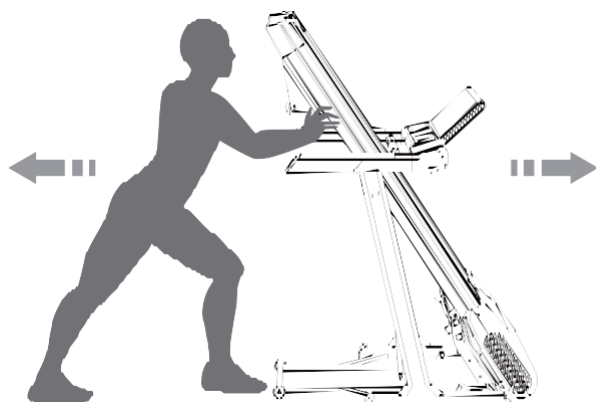
Trzymając za blat bieżni podnieś go w górę zgodnie z kierunkiem strzałki na rys. obok, aż zatrzaśnie się.



REGULACJA PODSTAW

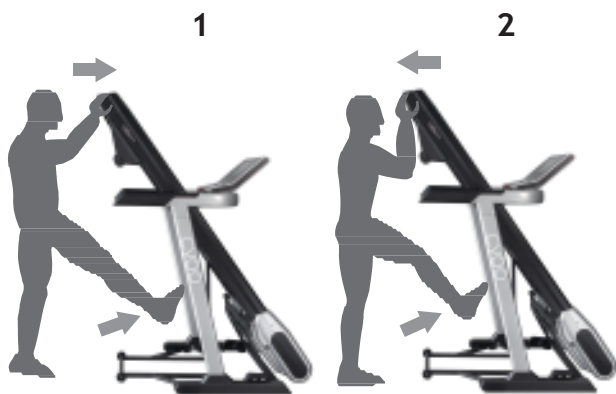


Zdejmij dolne osłony kolumn, następnie przekręcaj podstawy w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż nie będą stykały się z podłogą.



PRZEMIESZCZANIE

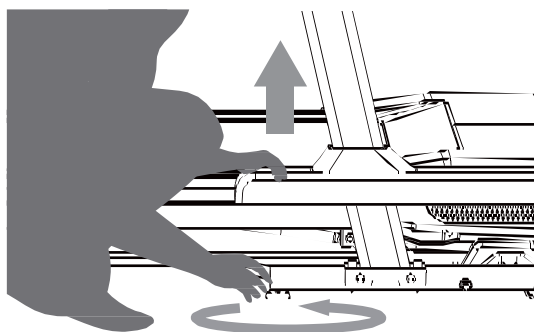
Złożoną bieżnię można łatwo przemieszczać.



ROZKŁADANIE



Naciśnij zatrzask i delikatnie popchnij pokład bieżni do przodu. Ostrożnie pociągnij pokład bieżni w dół, aż zetknie się z ziemią.



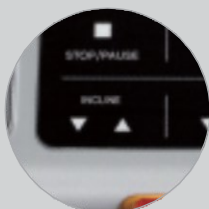
REGULACJA PODSTAW



Zdejmij dolne osłony kolumn, następnie przekręcaj podstawy w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż będą stabilnie przylegały do podłogi.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że urządzenie stoi stabilnie na podłożu

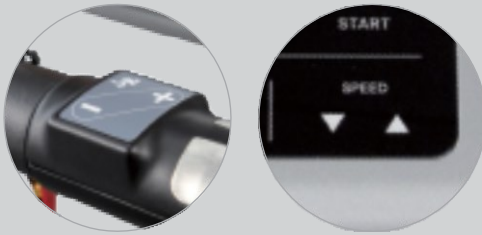
INCLINE 0-15%



Naciśnij przycisk INCLINE na komputerze lub użyj przycisków na lewym uchwycie, aby regulować poziom podnoszenia bieżni w zakresie 0-15%.



SPEED + / -



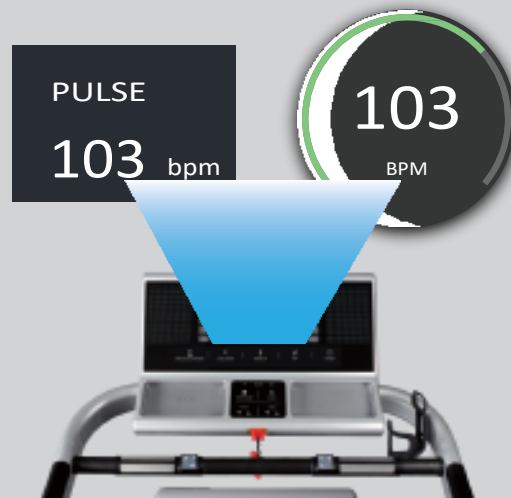
Naciśnij przycisk SPEED na komputerze lub na lewym uchwycie, aby regulować prędkość biegni. speed from 0.8-22kph/0.5-13.2mph.



CZUJNIK PULSU



Położ dłonie na czujnikach pulsu, na ekranie wyświetli się aktualna wartość pulsu.



ŁADOWANIE BEZPRZEWODOWE & SCHOWEK

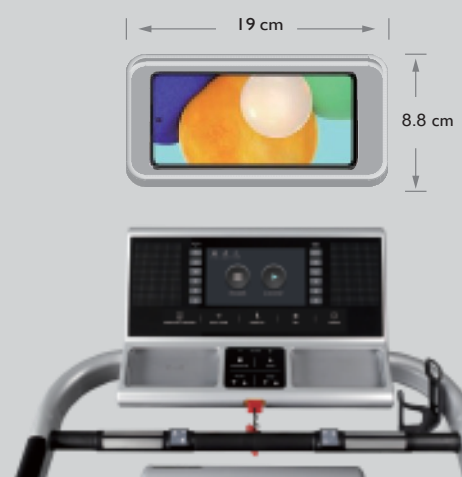


Bieżnia wyposażona jest w duży schowek o rozmiarze of 19 X 8.8 cm z ładowarką bezprzewodową. Kompatybilny jest on z telefonami o ekranach nie większych niż 7.2 cali.

Upewnij się, że telefon jest poprawnie usytuowany, aby móc go ładować

Aby korzystać z funkcji ładowania bezprzewodowego, umieść telefon ekranem do góry, pośrodku schowka. Jako że położenie cewki ładowania indukcyjnego może różnić się między telefonami, przesu- waj urządzenie po ładowarce, aż znajdziesz odpowiednią pozycję

Uwaga: Jeśli obudowa Twojego telefonu wykonana jest z metalu lub ma metalowe części z tyłu, wyjmij urządzenie z obudowy przed umieszczeniem go na ładowarce.



OBSŁUGA KOMPUTERA



INCLINE

Sześć ustawień szybkiej kontroli podnoszenia: 2%, 6%, 8%, 10%, 12%, oraz 15%.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

W razie potrzeby awaryjnego zatrzymania, wyciągnij klucz bezpieczeństwa, aby natychmiast zatrzymać bieżnię.

SPEED

Sześć ustawień szybkiej kontroli prędkości: 3, 6, 9, 12, 16, oraz 20 km/h.

PRZYCISKI ZASTĘPCZE



ŁADOWANIE

Ikona ładowania bezprzewodowego podświetli się, gdy będzie ono aktywne



COOL DOWN

Spowalnianie bieżni do całkowitego zatrzymania

PORTY



USB port



Type C port



STOP/PAUSE

Wstrzymaj trening



WARM UP

Rozpocznij tryb rozgrzewki



HIIT

Rozpocznij tryb HIIT



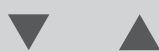
POWER

Naciśnij przycisk, aby włączyć urządzenie. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby wyłączyć.



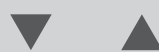
START

Rozpocznij trening



INCLINE

Naciskaj przyciski, aby regulować poziom podnoszenia bieżni o 1% na naciśnięcie.



SPEED

Naciskaj przyciski, aby regulować prędkość bieżni o 1 km/h na naciśnięcie.





VOLUME

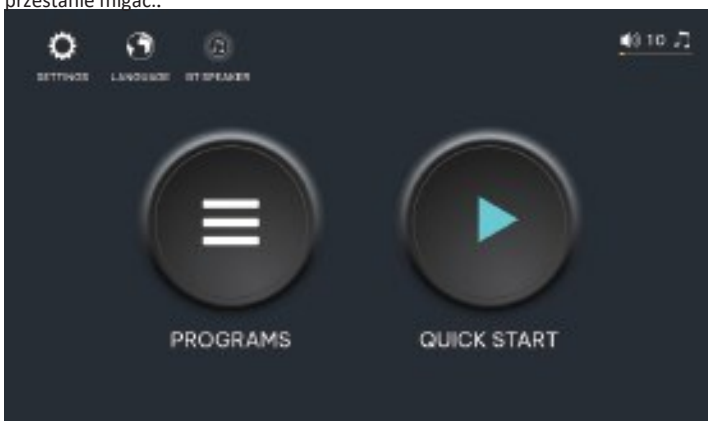
Naciskaj przyciski, aby regulować głośność odtwarzanego dźwięku.


GŁOŚNIKI BLUETOOTH



PAROWANIE Z URZĄDZENIEM IOS

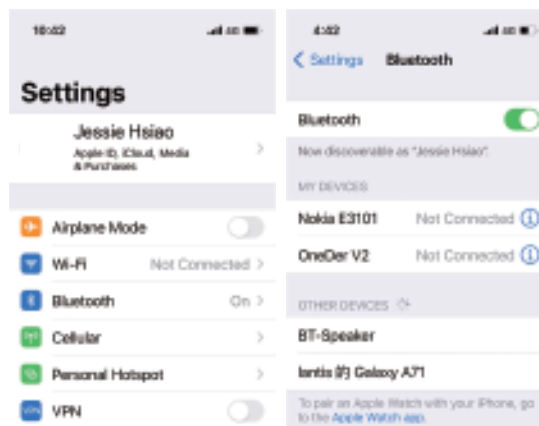
Krok 1. Naciśnij ikonę "  ", aby aktywować funkcję bezprzewodowego odtwarzania muzyki. Urządzenie jest gotowe do sparowania, jeśli ikona "  " przez 30s nie dojdzie do sparowania urządzenia, ikona przestanie migać..



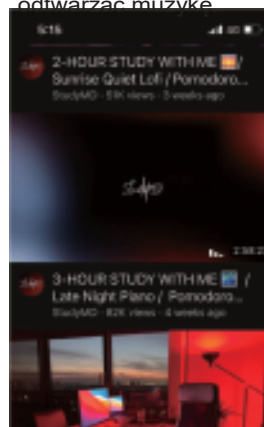
Krok 3. Jeśli ikona "  " jest wyświetlana, oznacza to, że urządzenie jest sparowane. Można kontrolować głośność, po naciśnięciu na tę ikonę.



Krok 2. Włącz funkcję Bluetooth na swoim urządzeniu mobilnym, odszukaj "BT-Speaker" na liście urządzeń gotowych do sparowania i naciśnij na nie.



Krok 4. Uruchom wybraną aplikację, aby odtwarzać muzykę.



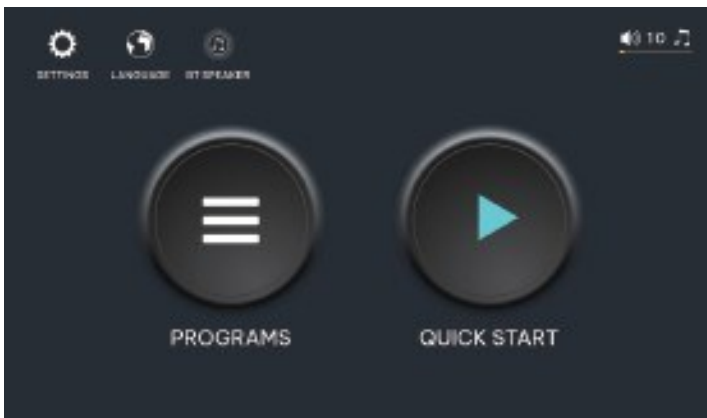


ANDROID

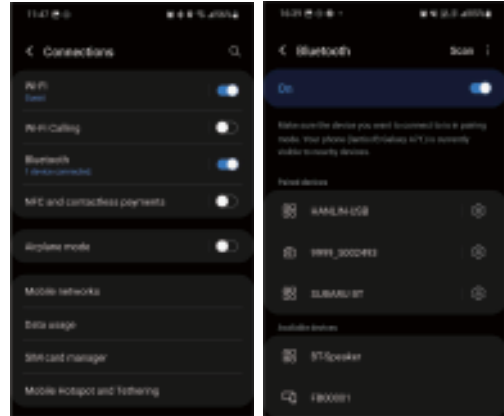
Krok 1. Naciśnij ikonę "🔊", aby aktywować funkcję bezprzewodowego odtwarzania muzyki. Urządzenie jest gotowe do sparowania, jeśli ikona "🔊" miga. Przez 30s nie dojdzie do sparowania urządzenia, ikona przestanie migać.



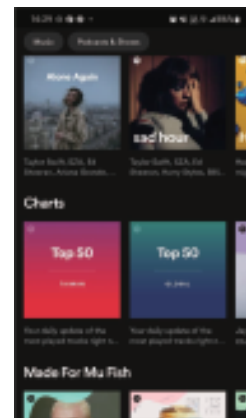
Krok 3. Jeśli ikona "🔊" jest wyświetlana, oznacza to, że urządzenie jest sparowane. Można kontrolować głośność, po naciśnięciu na tę ikonę.



Krok 2. Włącz funkcję Bluetooth na swoim urządzeniu mobilnym, odszukaj "BT-Speaker" na liście urządzeń gotowych do sparowania i naciśnij na nie.



Krok 4. Uruchom wybraną aplikację, aby odtwarzać muzykę.

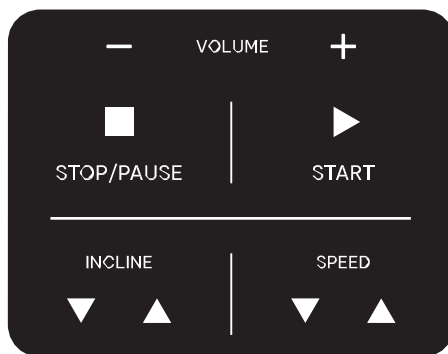


UWAGA



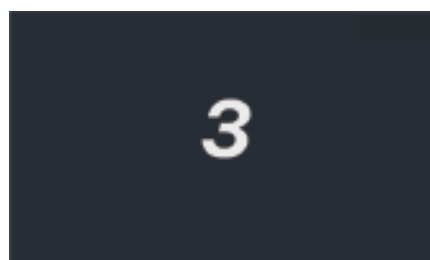
Aby wyłączyć funkcję bezprzewodowego odtwarzania muzyki, naciśnij ikonę "🔊". Jeśli chcesz zmienić urządzenie mobilne odtwarzające muzykę, najpierw musisz rozłączyć poprzednie urządzenie.

PANEL PRZYCISKÓW ZASTĘPCZYCH



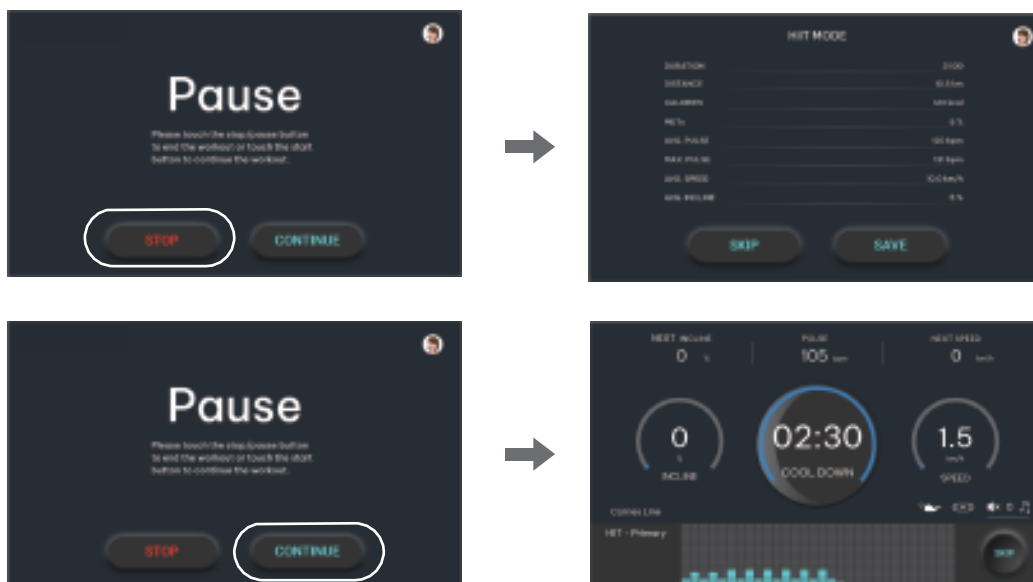
START

Naciśnięcie **【START】** po wybraniu programu treningowego spowoduje rozpoczęcie treningu po 3-sekundowym odliczaniu, [3.2.1.GO].



STOP / PAUSE

Naciśnij przycisk **【stop/pause】** w trakcie treningu, aby go wstrzymać (jak na rys. poniżej), nastąpi przejście do ekranu pauzy. Wybranie **【stop】** spowoduje zakończenie treningu i wyświetlenie się jego podsumowania. Wybranie **【continue】** spowoduje wznowienie treningu po 3 sekundach. Jeśli przez 60 sekund nie zostanie wybrana żadna opcja, nastąpi powrót do trybu czuwania.



INCLINE

Naciśnij strzałkę w górę, aby zwiększyć poziom podnoszenia bieżni. Naciśnij strzałkę w dół, aby zmniejszyć.

SPEED

Naciśnij strzałkę w górę, aby zwiększyć prędkość bieżni. Naciśnij strzałkę w dół, aby zmniejszyć.

ROZPOCZYNIANIE ĆWICZEŃ



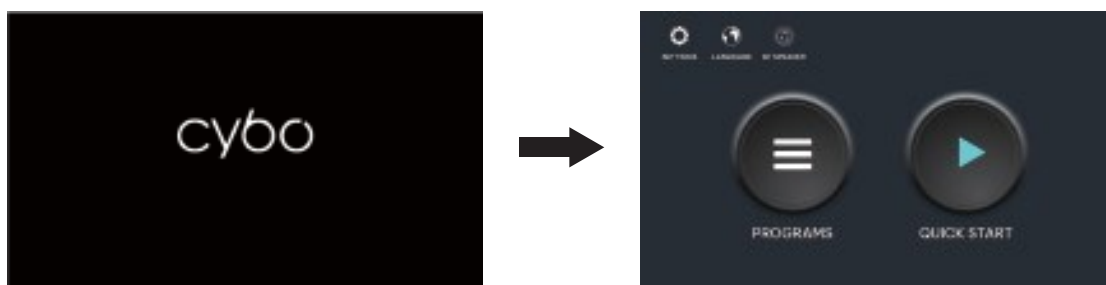
WŁĄCZANIE ZASILANIA

Po uruchomieniu maszyny, logo "CYBO FIT" wyświetli się na ekranie, po czym nastąpi przejście do stanu czuwania (jak na rys. poniżej).

QUICK START (szybki start): Przejście do ekranu treningowego i rozpoczęcie ćwiczeń.

PROGRAMS (programy): Aby wybrać program treningowy, wymagane jest stworzenie konta użytkownika.

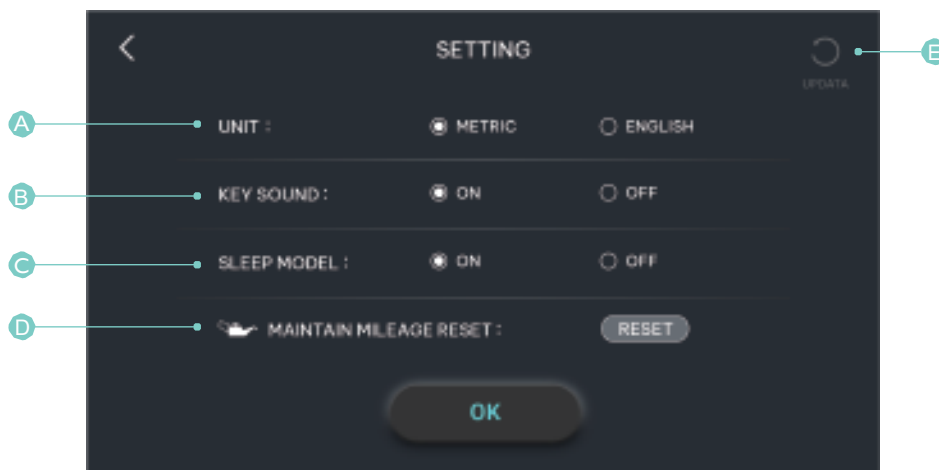
SLEEP MODE (tryb uśpienia): Urządzenie przechodzi w tryb uśpienia, jeśli przez 300 sekund nie wykryta zostanie żadna aktywność. Naciśnij przycisk zasilania, aby wybudzić komputer.



SETTINGS

(ustawienia)

Naciśnij SETTING na stronie głównej. Menu ustawień zawiera sekcje (A), (B), (C), (D), oraz (E), jak pokazano poniżej.



A. Unit: Zmiana wyświetlanej jednostki miary.

B. Intensity Mode (tryb intensywności):

- Auto Mode (tryb automatyczny): Osiągnięcie określonej mocy poprzez zmiany oporu i prędkości pedałowania
- Manual Mode (tryb manualny): Osiągnięcie różnych poziomów mocy dzięki stałemu oporowi i różnym prędkościom pedałowania.

C. Key Sound (dźwięk przycisków): Włącz lub wyłącz odtwarzanie dźwięku przy naciśnięciu przycisku.

D. Sleep Mode (tryb uśpienia): Włącz lub wyłącz przechodzenie w tryb uśpienia.

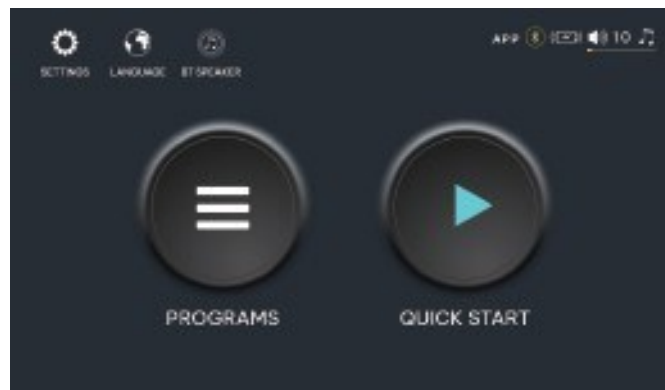
E. UPDATE (aktualizacje): Ikona aktualizacji pojawi się po podłączeniu urządzenia pamięci masowej, zawierającej aktualizację oprogramowania.

JĘZYK

Dostępnych jest 5 języków interfejsu: English (angielski), German (niemiecki), French (francuski), Italian (włoski), Spanish (hiszpański), Poland (polski), Chinese (chiński) oraz Japanese (japoński) W trybie serwisowym dostępny jest tylko język angielski.



FUNCTION ICONS INSTRUCTION



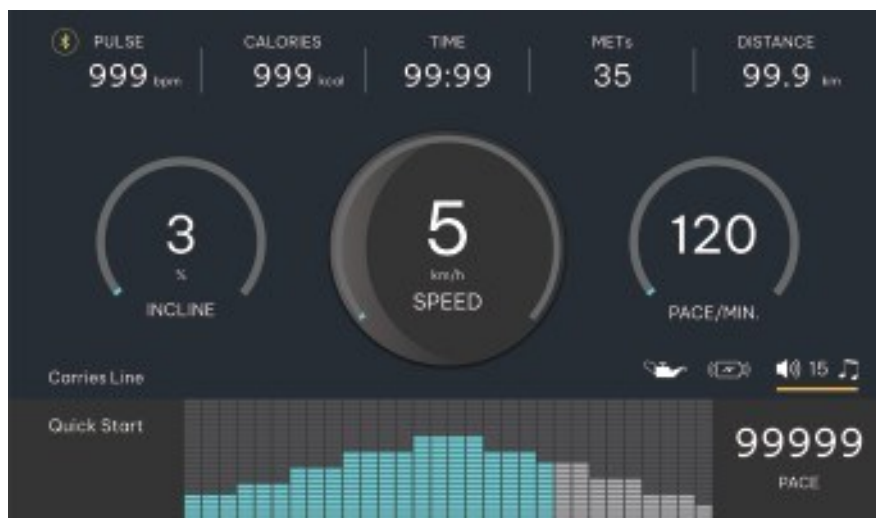
APP  : Wyświetla się, gdy komputer jest połączony z aplikacjami w protokole FTMS (np. Kinomap, Zwift, Rouvy, TrainRoad itd.)

 : Wyświetla się, gdy komputer połączony jest z bezprzewodowym czujnikiem pulsu

 : Wyświetla się, gdy aktywne jest bezprzewodowe ładowanie urządzenia mobilnego.

 **10**  : Wyświetla się, gdy komputer sparowany jest z urządzeniem mobilnym poprzez Bluetooth.

QUICK START



PULSE(puls): Jeśli użytkownik w trakcie treningu nosi na sobie bezprzewodowy czujnik pulsu lub trzyma za uchwyty z czujnikami pulsu, aktualna wartość pulsu użytkownika wyświetli się na ekranie w bpm (uderzeniach/minutę).

BLUETOOTH: Jeśli komputer zostanie sparowany z urządzeniem mobilnym, ikona Bluetooth podświetli się.

CALORIES (kalorie): Wyświetla wartość kalorii spalonych w trakcie treningu.

TIME (czas): Wyświetla czas spędzony na treningu.

METs: Wyświetla współczynnik intensywności ćwiczeń.

DISTANCE: Displays the current distance traveled.

INCLINE (dystans): Wyświetla przebyty dystans.

SPEED (prędkość): Wyświetla prędkość w km/h.

PACE/MIN (tempo): Wyświetla tempo treningu.

WIRELESS CHARGER ICON (ładowania bezprzewodowego): Jeśli funkcja ładowania bezprzewodowego jest aktywna, ikona podświetli się.

VOLUME (poziom głośności): Wyświetla poziom głośności.

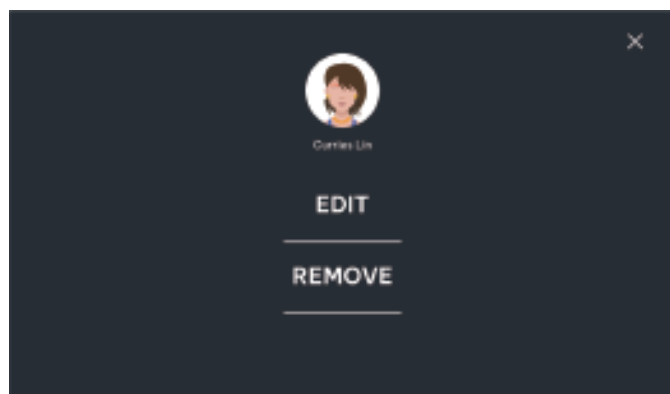
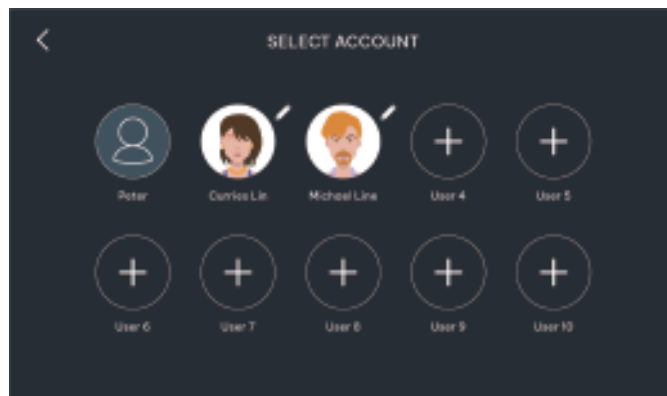
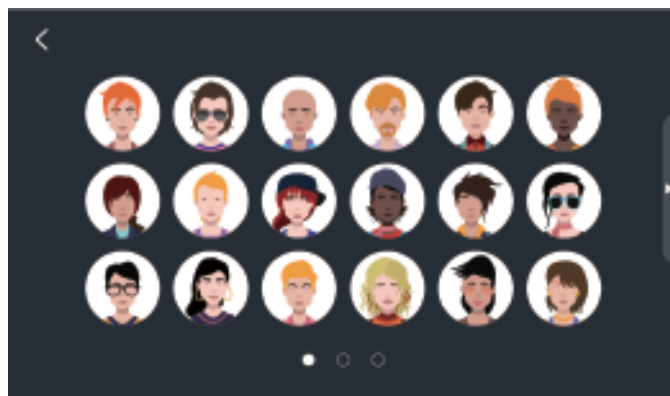
TWORZENIE KONTA UŻYTKOWNIKA

Wybierz jeden ze slotów USER, aby stworzyć profil użytkownika. Wprowadź nazwę, wiek, wzrost oraz wagę, jak na rys. poniżej. Klawiaturę alfabetyczną można zmienić na numeryczną, naciskając klawisz w lewym dolnym rogu.

Wszystkie wyżej wymienione dane użytkownika muszą zostać wprowadzone, w przeciwnym razie wyświetli się powiadomienie o brakujących informacjach. Nazwa użytkownika nie może być dłuższa niż 10 liter (polskie znaki nie są dostępne). Zakres wprowadzonego wieku wynosi 10-90, domyślnie: 35. Zakres wzrostu w systemie metrycznym: 100-250, domyślnie: 160. W systemie imperialnym wynosi 40-100, domyślnie: 64. Zakres wagi w kilogramach: 20-200, domyślnie: 70. W systemie imperialnym wynosi 45-440, domyślnie: 155.



Naciśnij + w kolumnie awatarów i wybierz spośród 54 dostępnych ikon profili. Jeśli nie wybierzesz awataru, system ustawi go losowo. Po wprowadzeniu wszystkich danych, naciśnij na klawiaturze, aby zakończyć proces tworzenia profilu użytkownika. Po utworzeniu profilu, naciśnij na jego ikonę, aby się zalogować.



Profil można usunąć lub edytować, naciskając ikonę ołówka.

EDIT: Naciśnij EDIT, aby edytować dane użytkownika.

REMOVE: Naciśnij REMOVE, aby usunąć profil użytkownika.

PROGRAMY TRENINGOWE

Po zalogowaniu się do profilu użytkownika, ikona profilu będzie wyświetlana w prawym górnym rogu. Możesz wówczas wybrać spośród 23 programów treningowych.



Manual

Szybkie rozpoczęcie treningu



Goal Time

Ustaw docelowy czas treningu



Goal Distance

Ustaw docelowy dystans przebyty w trakcie treningu



Goal Calories

Ustaw docelową wartość kalorii spalonych w trakcie treningu.



Warm up

9 animacji ćwiczeń rozgrzewających przed treningiem.



Interval Intensity

Trening nastawiony na spalanie kalorii i polepszenie wytrzymałości.



Valley

Symuluje intensywność treningu wspinaczkowego po górach



Ramp

Symuluje intensywność biegu pod górę.



Mountain

Symuluje intensywność wspinaczki górskiej.



Rolling

Symuluje trening z piłką gimnastyczną



Hill

Symuluje intensywność treningu na wzgórzach



Fat Burn

Trening wykorzystujący różne metody spalania tkanki tłuszczowej.



Cardio

Ustaw docelowy czas i wybierz jeden z 15 poziomów nachylenia dla treningu cardio



Strength

Kompleksowe treningi mięśni nóg w niestandardowych ramach czasowych



HRC

Ustaw docelową wartość pulsu w trakcie treningu.



Climb

Symuluje intensywność treningu wspinaczkowego



Recovery

Rozluźnianie bolących stawów i mięśni, z naciskiem na mobilność i elastyczność



User modeX3

Program niestandardowych ustawień użytkownika.

TRENING

QUICK START

Naciśnij QUICK START, aby od razu rozpocząć trening w trybie manualnym. Wartości wygenerowanej energii będą obliczane na podstawie domyślnych wartości wagi oraz wieku użytkownika.

◆ Po zakończeniu treningu wyświetli się WORKOUTSUMMARY (podsumowanie treningu).



UWAGA:

Przed rozpoczęciem treningu wyświetli się 3-sekundowe odliczanie.



MANUAL (tryb manualny)

Szybkie rozpoczęcie treningu.



GOAL TIME



GOAL DISTANCE



GOAL CALORIES

Programy te pozwalają użytkownikowi na wyznaczenie docelowych wartości funkcji treningowych, takich jak ile kalorii użytkownik chce spalić w trakcie treningu, jaki dystans chce pokonać oraz jak długo chce ćwiczyć.

Krok 1. Wybierz jeden z powyższych programów.

Krok 2. Wprowadź docelową wartość funkcji, używając klawiatury numerycznej.

Krok 3. Naciśnij klawisz  na klawiaturze, aby rozpocząć trening.



Krok 5. Po zakończeniu treningu, wyświetli się jego podsumowanie.





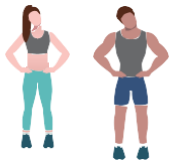
WARM UP

9 animacji rozgrzewki. Naciskaj strzałki, aby wybrać pożądane ćwiczenie.



1

Toczenie głowy
(10 powtórzeń)



2

Obroty tułowia
(10 powtórzeń)



3

Rozszerzenia klatki piersiowej
(10 powtórzeń)



4

Podnoszenie ramion
(10 powtórzeń)



5

Rozciąganie boków
(10 powtórzeń)



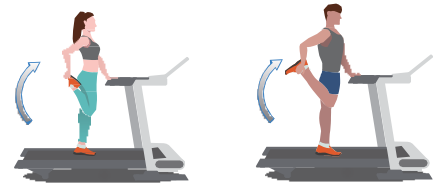
6

Zginanie na boki
(10 powtórzeń)



7

Rozciąganie mięśnia czworogłowego
(każda noga po 10s.)



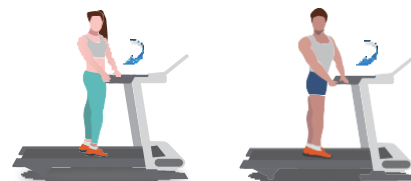
8

Rozciąganie mięśni łydek i ścięgien Achillesa
(Każda noga po 10s.)



9

Obroty
(Każda noga po 10s.)





INTERVAL INTENSITY



MOUNTAIN



ROLLING



HILL



RAMP



FATBURN



STRENGTH



CARDIO



VALLEY



CLIMB

Podsumowania powyższych 10 programów treningowych składają się z tych samych kategorii.

Krok 1. Wybierz jeden z powyższych programów.

Krok 2. Wprowadź docelowy czas treningowy oraz poziom nachylenia.

Krok 3. Naciśnij klawisz , aby rozpocząć trening.

Krok 4. Po zakończeniu treningu, wyświetli się jego podsumowanie.



HRC

Dostępne są trzy warianty trybu HRC: 60%/80%/Target HR. HRC 60%/80% automatycznie dostosowują intensywność treningu do aktualnej wartości pulsu użytkownika. Wariant Target HR pozwala na ręczne wprowadzenie pożądanej wartości pulsu oraz na manualną zmianę oporu.

Strefa docelowa pulsu obliczana jest równaniem $(220 - \text{wiek}) * \% = \text{docelowa wartość pulsu}$. Korzystanie z tego programu wymaga od użytkownika noszenia bezprzewodowego czujnika pulsu lub trzymania dłoni na uchwytach. Aby rozpocząć ćwiczenia w tym programie:

Krok 1. Wybierz program HRC.

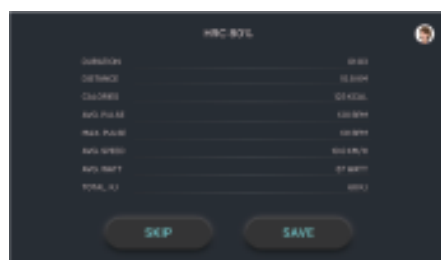
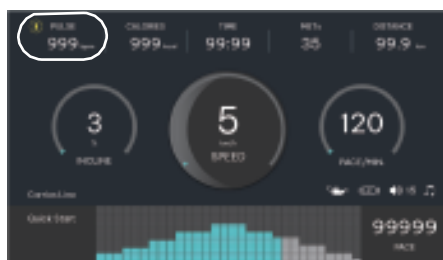
Krok 2. Wprowadź docelowy czas treningowy.

Krok 3. Wprowadź docelową wartość pulsu lub wybierz 60%/80%.

Krok 4. Naciśnij klawisz , aby rozpocząć trening.

Krok 5. Gdy komputer wykryje sygnał pulsu, jego wartość zostanie wyświetlona na ekranie, w przypadku używania bezprzewodowego czujnika pulsu, obok aktualnej wartości pulsu podświetli się ikona Bluetooth.

Krok 7. Po zakończeniu treningu, wyświetli się jego podsumowanie.



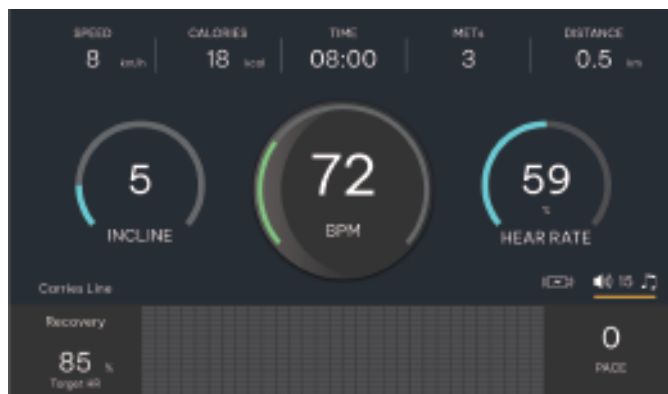


RECOVERY

Pomiar Recovery wymaga od użytkownika noszenie bezprzewodowego czujnika pulsu lub trzymania dłoni na uchwytach.

Krok 1. Wybierz program Recovery

Krok 2. Przeczytaj instrukcje wyświetlone na ekranie przy pierwszym uruchomieniu Recovery. Po zapoznaniu się z przedstawionymi informacjami, możesz naciskać klawisz SKIP przy ponownych uruchomieniach programu.



ETAP I:

Po upływie 3 minut, jeśli puls użytkownika przekroczy HR85% (85% maksymalnej wartości pulsu, obliczonego równaniem $(220 - \text{wiek}) * \%$), trening zakończy się i nastąpi przejście do testu Recovery.

ETAP 2~4:

W momencie, gdy aktualna wartość pulsu przekroczy strefę I 10~ HR85% trening zostanie przedłużony o 4 minuty.

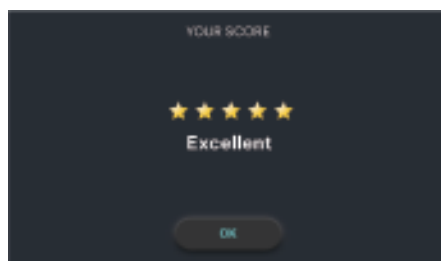
ZAKOŃCZENIE TESTU: W momencie, gdy puls użytkownika przekroczy HR85% lub gdy będzie pomiędzy I 10 a HR85%, nastąpi przejście do trybu COOL DOWN (odprężenia) trwającego 3 minuty.

Step3. Po zakończeniu treningu, wyświetlony zostanie wykres pulsu pokazujący jego zmiany z minuty na minutę.

Step4. Rezultaty podzielone są na 5 poziomów (w kolejności od najlepszego do najgorszego):

Excellent (★★★★★) - świetny, Good (★★★★) - dobry, Normal (★★★) - normalny, Normal (★★) - przeciętny, Weak (★) - słaby.

Step5. Po zakończeniu treningu, wyświetli się jego podsumowanie.





USER MODE X3

Tryb ten pozwala na stworzenie własnego programu treningowego, składającego się z 30 segmentów. Aby rozpocząć ćwiczenia w tym programie:

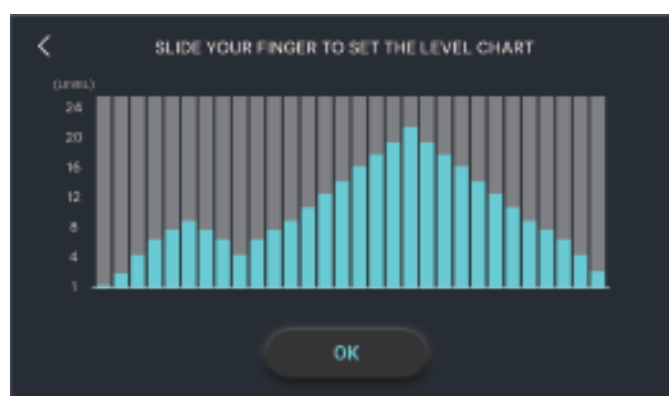
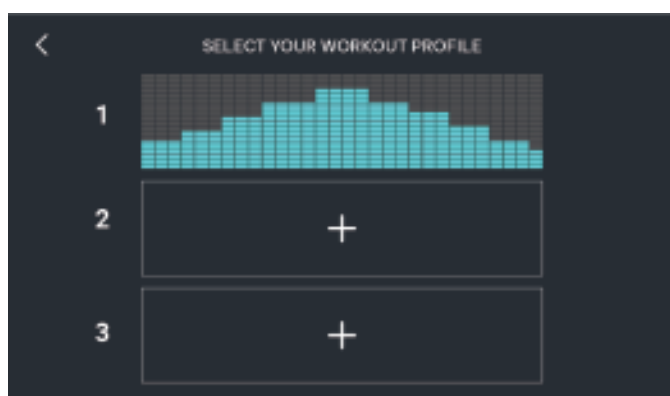
Krok 1. Wybierz tryb USER MODE X3

Krok 2. Dostępne są 3 sloty na niestandardowe programy treningowe. Jeśli wszystkie sloty zostaną wypełnione, wybranie i zmodyfikowanie jednego z nich zastąpi wcześniej istniejącą konfigurację.

Krok 3. Przesuwaj na wykresie od lewej do prawej, aby zmienić prędkość.

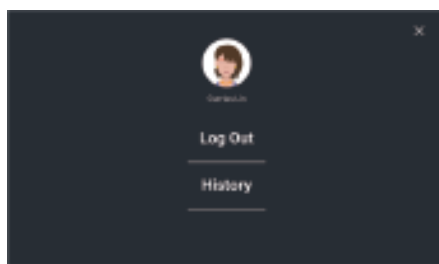
Krok 4. Ustaw poziom nachylenia w ten sam sposób, jak w kroku 3.

Krok 5. Naciśnij OK, aby rozpocząć trening.



ACCUMULATED WORKOUT SUMMARY (historia treningów)

Aby uzyskać dostęp do podsumowań przeszłych treningów, naciśnij ikonę swojego profilu i wybierz „History”.



Log out (wylogowanie) Naciśnij “log out”, aby wrócić do ekranu początkowego i ponownie wybrać profil użytkownika.

Reset: Naciśnij, aby wyczyścić wszystkie zapisy treningowe w historii treningów.

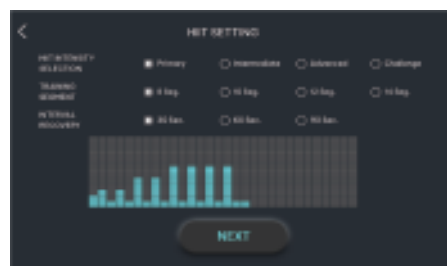


Tryb HIIT może być podzielony na 4 poziomy intensywności: Primary (podstawowy), Intermediate (średniozaawansowany), Advanced (zaawansowany), oraz Challenge (wyzwanie). Każdy z tych poziomów może zostać dalej podzielony na 8, 10, 12, lub 14 segmentów. Możliwe jest też ustawienie 30, 60 lub 90-sekundowych przerw między segmentami. Aby rozpocząć ćwiczenia w tym trybie:

Krok 1. Wybierz tryb HIIT.

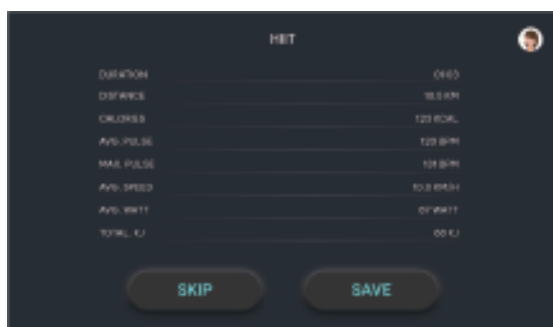
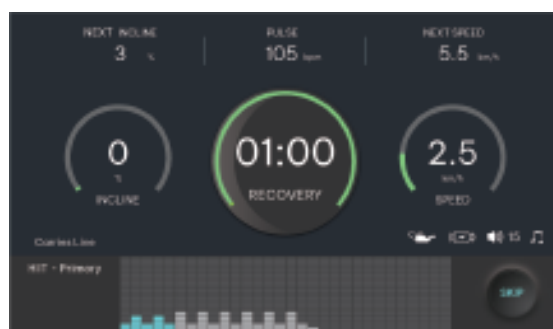
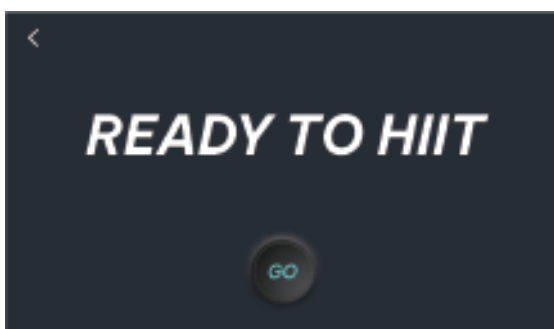
Krok 2. Wybierz profil użytkownika. Możliwe jest wybranie profilu "guest" (gościa), aby od razu przejść do treningu.

Krok 3. Ustaw pożądane wartości programu.



Krok 4. Naciśnij "NEXT", aby rozpocząć trening. Trening składa się z 4 faz: Warm Up (rozgrzewka, żółty interfejs), SPRINT (ćwiczenia, niebiesko-zielony interfejs), Recovery (stabilizacja pulsu, zielony interfejs), Cool Down (odprężenie, niebieski interfejs). Możesz nacisnąć "Skip", aby przejść z jednego etapu do drugiego.

Krok 5. Po zakończeniu treningu, wyświetli się jego podsumowanie.



WSKAZÓWKI DOT. KONSERWACJI

Utrzymuj urządzenie w dobrym stanie, aby zapewnić maksymalną wydajność i bezpieczeństwo.

- ◆ Wyświetlacz i wszystkie zewnętrzne części powierzchni należy czyścić regularnie. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj miękkiej bawełnianej szmatki z delikatnym środkiem czyszczącym. Nie używaj środków czyszczących na bazie amoniaku lub kwasu.
- ◆ Regularnie odkurzaj obszar bezpośrednio otaczający i znajdujący się pod urządzeniem.

Harmonogram regularnej konserwacji

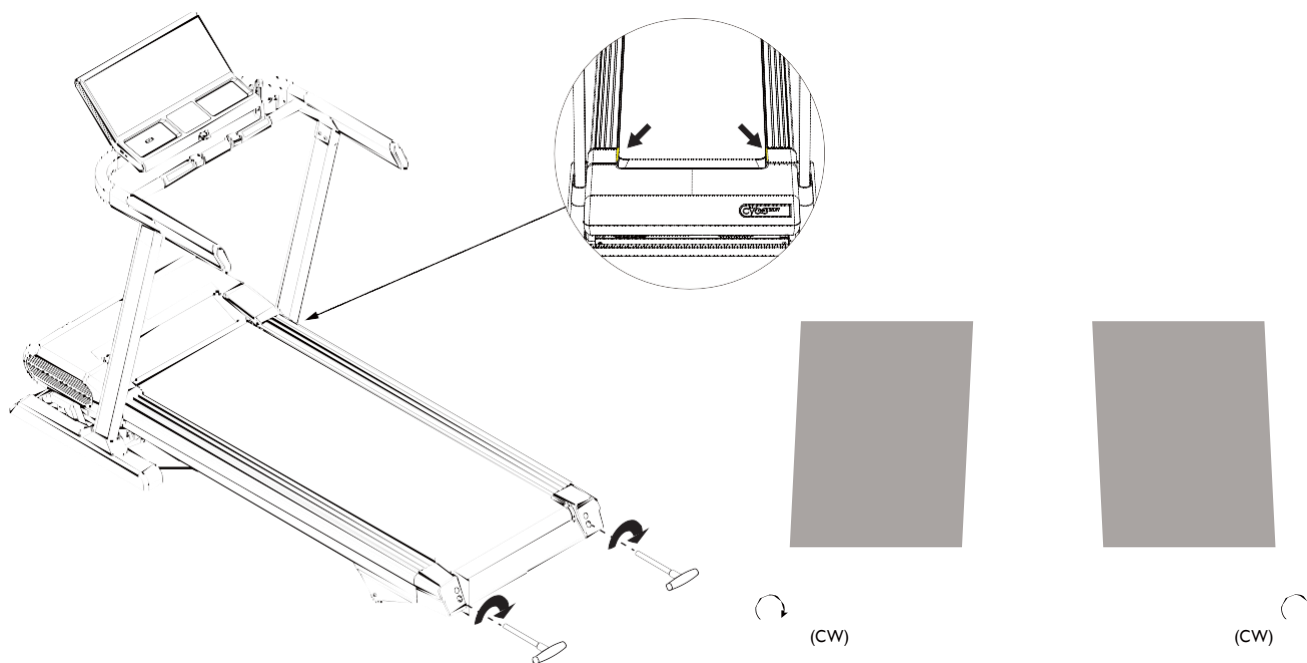
- ◆ Codziennie czyść następujące elementy:
Wyświetlacz i nakładka, czujniki uchwytów, zaślepki i wszystkie inne części zewnętrzne, uchwyt, poręcz.
- ◆ Co tydzień sprawdzaj i w razie potrzeby, reguluj następujące elementy:
Czujniki uchwytów, podstawy, zaślepki, pokrętła regulacyjne, komputer, wszystkie śruby i nakrętki oraz przewody.
- ◆ Co miesiąc sprawdzaj i w razie potrzeby, reguluj następujące elementy:
Pas napędowy.
- ◆ Kwartalne przeglądy i regulacje:
Części komputera.
- ◆ Copółroczne przeglądy i regulacje:
Części uchwytu oraz ramy, uchwyt, komory elektroniki.

TIP


REGULACJA PASA BIEŻNI

Jeśli pas bieżni przesunął się do krawędzi i do wewnątrz poza żółty znacznik, konieczne jest wykonanie czynności opisanych poniżej, w celu wyregulowania pasa bieżni

Wyłącz zasilanie. Używając klucza sześciokątnego, obracaj śruby znajdujące się z tyłu blatu bieżni (nie dokręcaj ich zbyt mocno). Włącz z powrotem zasilanie i w razie potrzeby powtórz powyższą czynność



SMAROWANIE PASA BIEŻNI

Jeśli komputer wyświetli ikonę “”, oznacza to potrzebę nasmarowania pasa bieżni. Po zakończeniu czynności konserwacyjnych, należy przejść do ustawień i nacisnąć „MAINTAIN MILEAGE RESET”, aby ikona już się nie wyświetlała.

Pas bieżni został fabrycznie nasmarowany. Wciąż zaleca się regularne sprawdzanie stanu nasmarowania pasa bieżni, aby zapewnić poprawne funkcjonowanie urządzenia. Zazwyczaj nie powinno być potrzeby smarowania przez pierwsze 400 godzin eksploatacji.

Co 2 miesiące należy podnieść boki pasa bieżni i używając palca, wyczuć jego spodnią stronę tak daleko, jak to możliwe. Jeśli ślady smaru są wyczuwalne, smarowanie nie jest wymagane. Jeśli powierzchnia jest sucha w dotyku, należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami.

P

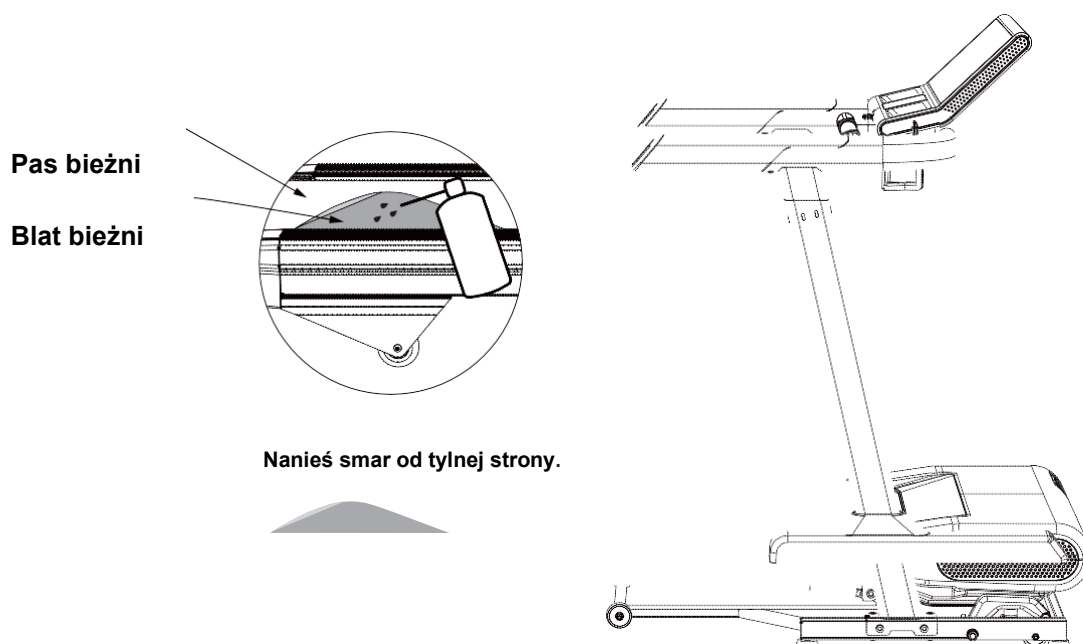
Aby nasmarować pas bieżni:

Krok 1. Wyreguluj pas bieżni tak, aby jego szew znajdował się na górze i pośrodku blatu bieżni.

Krok 2. Umieść dyszę rozpylającą na głowicy pojemnika ze smarem.

Krok 3. Podnosząc bok pasa bieżni, umieść dyszę rozpylającą między pasem bieżni a blatem, w odległości około 15cm od przodu blatu bieżni i jak najdalej od jej środka. Nanoś smar, przesuując pojemnik ze smarem od przodu do tyłu. Powtórz tę czynność po drugiej stronie. Każdorazowo, rozpylaj smar przez około 2-3 sekundy.

Odczekaj 1 minutę po naniesieniu smaru, przed rozpoczęciem ćwiczeń.



Wskazówki fitnessowe

Skonsultuj się z lekarzem

Przed użyciem tego produktu należy skonsultować się z lekarzem w celu przeprowadzenia kompleksowego badania zdrowotnego. Lekarz powinien wyrazić zgodę na częste i intensywne ćwiczenia. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dyskomfortów związanych z używaniem tego produktu, należy przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Prawidłowe korzystanie z tego produktu jest krytyczne. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi. Podczas korzystania z urządzenia i gdy jest ono pozostawione bez nadzoru, dzieci powinny znajdować się od niego z dala.

Ubierz się komfortowo

Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież, w tym obuwie sportowe. Nie należy nosić luźnych ubrań, które mogłyby się zaplątać w ruchome części urządzenia podczas ćwiczeń.

Sprawdź sprzęt

Przed użyciem sprzętu, upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone. Aby utrzymać sprzęt do ćwiczeń w dobrym stanie, wymagana jest jego regularna konserwacja.

Zacznij program treningowy dostosowany dla Ciebie

Sposób rozpoczęcia programu ćwiczeń zależy od kondycji fizycznej. Jeśli przez kilka lat byłeś nieaktywny lub masz znaczną nadwagę, musisz zacząć powoli i stopniowo zwiększać czas ćwiczeń, o kilka minut tygodniowo. Początkowo możesz być w stanie ćwiczyć tylko przez kilka minut w swojej strefie docelowej; jednak Twoja sprawność fizyczna poprawi się w ciągu następnych sześciu do ośmiu tygodni. Nie zniechęcaj się, jeśli potrwa to dłużej. Ważne jest, aby pracować we własnym tempie. Ostatecznie będziesz w stanie ćwiczyć nieprzerwanie przez 30 minut. Im lepsza kondycja fizyczna, tym ciężiej będziesz musiał pracować, aby pozostać w strefie docelowej. Pamiętaj jednak o tych podstawowych zasadach. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skontaktować się z lekarzem.

TIP

Wskazówki fitnessowe

Poproś go, aby zapoznał się z Twoimi programami treningowymi i dietetycznymi, aby doradzić Ci, jaką rutynę treningową powinieneś przyjąć. Rozpocznij swój program treningowy powoli, stawiając sobie realistyczne cele, które zostały ustalone przez Ciebie i Twojego lekarza. Uzupełnij swój program o inne aktywności fizyczne, takie jak chodzenie, jogging, pływanie, taniec czy jazda na rowerze. Często monitoruj swój puls. Jeśli nie posiadasz elektronicznego czujnika pulsu, poproś lekarza, aby pokazał ci właściwy sposób ręcznego sprawdzania pulsu za pomocą nadgarstka lub szyi. Ustal swój docelowy puls ćwiczeniowy na podstawie wieku i kondycji. Pij dużo płynów podczas rutynowych ćwiczeń. Należy uzupełniać wodę utraconą w wyniku nadmiernych ćwiczeń, aby uniknąć odwodnienia. Konsumowane płyny powinny mieć temperaturę pokojową. Unikaj picia dużych ilości zimnych płynów.

Sprawdzaj swój puls

Aby upewnić się, że częstotliwość uderzeń serca znajduje się w strefie docelowej, musisz wiedzieć, jak monitorować puls. Najprostszym sposobem jest wycucie go w tętnicy szyjnej po obu stronach szyi, między tchawicą a dużymi mięśniami szyi. Policz liczbę uderzeń w ciągu dziesięciu sekund, a następnie pomnóż ją przez sześć. Da to liczbę uderzeń na minutę.

Ćwiczenia w pożądanej strefie docelowej

Jak szybko powinno bić serce podczas ćwiczeń?

Wystarczająco szybko, aby osiągnąć i pozostać w "strefie docelowej", czyli zakresie uderzeń na minutę, który w dużej mierze zależy od wieku i kondycji fizycznej. Aby określić swoją strefę docelową, zapoznaj się z poniższą tabelą.

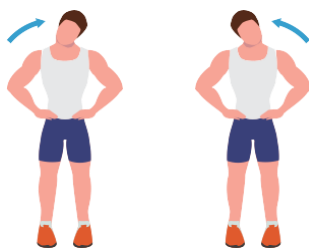
| Wiek | Strefa docelowa 50~75% (uderzenia/min) | Średnie maximum 100% |
|------|--|-------------------------|
| 20 | 100 ~ 150 | 200 |
| 25 | 98 ~ 146 | 195 |
| 30 | 95 ~ 142 | 190 |
| 35 | 93 ~ 138 | 185 |
| 40 | 90 ~ 135 | 180 |
| 45 | 88 ~ 131 | 175 |
| 50 | 85 ~ 127 | 170 |
| 55 | 83 ~ 123 | 165 |
| 60 | 80 ~ 120 | 160 |
| 65 | 78 ~ 116 | 155 |
| 75 | 75 ~ 113 | 150 |

COPYRIGHT 2020 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Wskazówki fitnessowe

Rozgrzewka i ćwiczenia rozluźniające

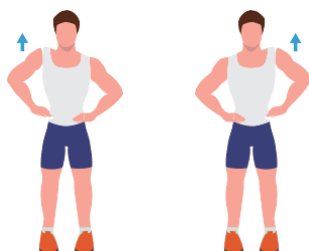
Skuteczny program ćwiczeń składa się z rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych i ćwiczeń rozluźniających. Wykonuj cały program co najmniej dwa, a najlepiej trzy razy w tygodniu, odpoczywając przez jeden dzień między treningami. Po kilku miesiącach można zwiększyć częstotliwość treningów do czterech lub pięciu razy w tygodniu. Rozgrzewka jest ważną częścią treningu i powinna rozpoczynać każdą sesję. Przygotowuje ona ciało do intensywniejszych ćwiczeń poprzez rozgrzanie i rozciągnięcie mięśni. Po zakończeniu treningu należy powtórzyć te ćwiczenia, aby zmniejszyć problemy z obolałymi mięśniami. Sugerujemy następujące ćwiczenia rozgrzewające i rozluźniające:



Toczenie głowy

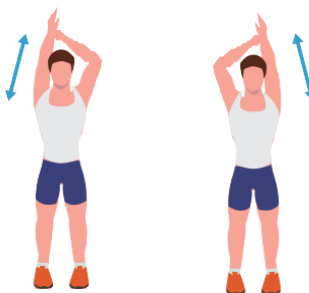
Najpierw obróć głowę w prawo, poczuj rozciąganie po lewej stronie szyi. Następnie obróć głowę do tyłu, rozciągając okolice podbródka i otwórz usta. Obróć głowę w lewo, a na koniec opuść głowę do klatki piersiowej.

TIP



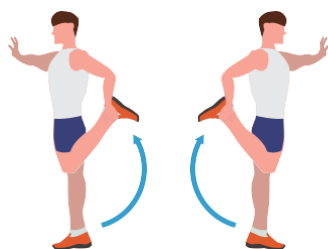
Podnoszenie ramion

Unieś prawe ramię w kierunku ucha. Następnie podnieś lewe ramię do góry i opuść prawe ramię.



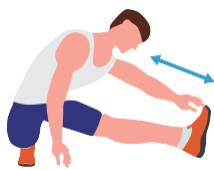
Rozciąganie boków

Rozciągnij ramiona na boki i kontynuuj unoszenie ich, aż znajdą się nad głową. Sięgnij prawym ramieniem maksymalnie w górę, w kierunku sufitu. Poczuj rozciąganie po prawej stronie. Powtórz czynność z lewym ramieniem.



Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Oprzyj jedną rękę o ścianę, by zachować równowagę. Sięgnij za siebie i chwytając za prawą stopę, podciągnij ją do góry. Przybliź piętę do pośladków tak blisko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund i powtórz czynność z lewą stopą.



Rozciąganie mięśni wewnątrz uda

Usiądź i złącz ze sobą spody stóp z kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie dociśnij kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 sekund.



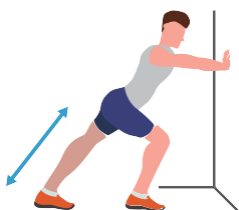
Dotykanie palców stóp

Powoli pochyl się do przodu od talii, rozluźnij plecy i ramiona, rozciągając się w kierunku palców stóp. Sięgnij w dół tak daleko jak możesz i przytrzymaj przez 15 sekund.



Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź z wyprostowaną prawą nogą. Oprzyj spód lewej stopy o napiętą, wewnętrzną część uda. Rozciągnij się w kierunku palców tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund. Rozluźnij się, a następnie powtórz z wyprostowaną lewą nogą.



Rozciąganie mięśni łydek i ścięgien Achillesa

Oprzyj się o ścianę z lewą nogą przed prawą i ramionami wyciągniętymi do przodu. Trzymaj prawą nogę prosto, a lewą stopę całkowicie na podłodze. Następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuując biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj, a następnie powtórz po drugiej stronie przez 15 sekund

Ćwiczenia aerobowe

Ćwiczenia aerobowe to każda długotrwała aktywność, która dostarcza tlen do mięśni za pośrednictwem serca i płuc - najważniejszych mięśni ciała. Sprawność aerobowa jest polepszana przez każdą aktywność, która wykorzystuje duże mięśnie - na przykład ramiona, nogi lub pośladki. Serce bije szybko, a oddech jest głęboki. Ćwiczenia aerobowe powinny być częścią całej rutyny treningowej

Trening siłowy

Oprócz ćwiczeń aerobowych, które pomagają pozbyć się nadmiaru tłuszczu i utrzymać sylwetkę, trening siłowy jest istotną częścią rutynowego programu ćwiczeń. Trening siłowy pomaga tonować, budować i wzmacniać mięśnie. Jeśli pracujesz powyżej swojej strefy docelowej, możesz chcieć wykonać mniejszą liczbę powtórzeń. Jak zawsze, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

TIP

DYSTRYBUTOR:



Del Sport Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63 01-336 Warszawa
tel. 22/3509420-23 www.delsport.pl
email: delsport@delsport.pl

SERWIS:
serwis@delsport.pl tel. 22/3509420-23
FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:
<https://delsport.pl/zgloszenie-serwisowe/>

cybo **BIEŻNIA**
T1000

Siedziba producenta:

No. 148, Ln. 207, Sec. 2, Liuqiao Rd., Yuanlin
City, Changhua County 510037, Taiwan
Tel: +886-4-839-0888 Fax: +886-4-839-0829

Biuro w Tajwanie:

No. 38, Jihe Rd., Shilin Dist., Taipei City 111013,
Taiwan Tel: +886-2-2886-8558 Fax: +886-2-2885-9292



www.cybofit.com



contact@cybofit.com