

WINGMAN



Instrukcja obsługi
User manual

WINGMAN STX9

Rower treningowy
Exercise bike

Polski3

English35

Instrukcja obsługi

Korzystając z kodu QR pobierz pełną, aktualną instrukcję obsługi zawierającą najnowsze, zaktualizowane informacje na temat użytkowania, konserwacji i rozwiązywania problemów z urządzeniem. Instrukcja znajduje się na stronie wingman.sport/r/manual/stx9

User manual

Using the QR code, download the full, up to date user manual containing the latest, updated information regarding the use, maintenance and troubleshooting of the device. The manual is available at wingman.sport/r/manual/stx9



Szanowny Kliencie,

Dziękujemy za zaufanie i wybór roweru treningowego **Wingman**.

Mamy nadzieję, że będzie zapewniał Państwu dobrą formę przez długie lata.

Spis treści

Uwagi.....	4
Zawartość opakowania.....	7
Wprowadzenie do produktu.....	8
Montaż.....	9
Regulacja.....	22
Użytkowanie	23
Korzystanie z aplikacji	27
Połączenie z aplikacją Kinomap	29
Usuwanie problemów z połączeniem	32
Przygotowanie do ćwiczeń.....	33
Czyszczenie i konserwacja.....	34

Uwagi

Aby zapobiec utracie zdrowia lub zniszczeniu mienia, zapoznaj się z poniższymi instrukcjami.



Ostrzeżenie

Ryzyko utraty zdrowia
lub śmierci



Uwaga

Ryzyko utraty zdrowia,
niebezpieczne substancje



Zabronione



Należy

Ostrzeżenia



Dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi urządzenia i zawartymi w niej ostrzeżeniami. W zakresie, na jaki zezwalają obowiązujące przepisy prawa, Wingman nie przyjmuje żadnej odpowiedzialności ani wprost, ani w sposób dorozumiany za żadne: utraty korzyści, możliwości korzystania z Produktu, funkcjonalności, umów, transakcji, przychodów lub przewidywanych oszczędności, zwiększone koszty lub wydatki ani za żadną inną pośrednią, wynikową lub szczególną stratę albo szkodę w szczególności spowodowane użytkowaniem urządzenia niezgodnie z instrukcją obsługi.



Waga użytkownika nie może przekraczać maksymalnego limitu urządzenia.



Należy zawsze sprawdzić, czy pokrętła regulacyjne są odpowiednio dokręcone przed użyciem urządzenia.



Nie należy demontować elementów urządzenia bez upoważnienia.



Nie przekłuwaj ani nie podpalaj urządzenia.



Nie czyścić alkoholem ani rozpuszczalnikami.



Trzymać z dala od bieżącej wody.

Ostrzeżenia



Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń.



Nie używać w zakurzonym, zbyt wilgotnym lub zbyt suchym otoczeniu.



Należy regularnie sprawdzać, czy śruby i wkręty są dobrze dokręcone.



Nie należy wystawiać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wiatru lub deszczu.



Należy trzymać zwierzęta z dala od urządzenia.



Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów ani części ciała do otworów urządzenia.



Należy dbać o nawodnienie organizmu podczas ćwiczeń.



Należy rozgrzać się i rozciągnąć przed ćwiczeniami, aby zminimalizować ryzyko urazów.



Nie używać urządzenia na bosą lub bez odpowiedniego obuwia.



Nie używać urządzenia, jeśli jego konstrukcja lub obudowa jest pęknięta lub uszkodzona.



Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do urazów.



Nie używać urządzenia do celów medycznych.



Należy umieścić urządzenie na płaskiej i stabilnej powierzchni.



Nie umieszczać w pobliżu źródeł ciepła lub pary.



Należy używać wyłącznie oryginalnych części do montażu urządzenia.



Nie używać w pobliżu otwartego ognia.



Nie schodzić z urządzenia, dopóki pedały nie przestaną się obracać.



Nie obracać pedałów ani nie dotykać jakichkolwiek obracających się elementów urządzenia za pomocą dłoni.



Jeśli urządzenie nie jest używane, należy odłączyć je od sieci.



Należy zawsze chwycić za wtyczkę odłączając ją od gniazdka.



Należy odłączyć urządzenie od sieci przed przemieszczeniem.



Nie narażać urządzenia na elektryczność statyczną.

Ostrzeżenia



Nie dotykać wtyczki mokrymi rękami.



Urządzenie powinno być zawsze podłączone do gniazdka z uziemieniem.



Upewnić się, że urządzenie zostało poprawnie podłączone do sieci elektrycznej.



Przed uruchomieniem sprawdzić czy napięcie zasilania z tabliczki znamionowej jest zgodne z napięciem lokalnej sieci.



W przypadku korzystania z podstawki na telefon lub tablet należy umieścić urządzenie na środku, aby zapobiec jego upadkowi.



Używać urządzenia wyłącznie zgodnie z opisem niniejszej instrukcji.



Kobiety w ciąży i pacjenci z nadciśnieniem, chorobami serca, chorobami kręgosłupa lędźwiowego lub trudnościami w poruszaniu się powinni uzyskać zgodę lekarza na korzystanie z urządzenia.

Uwaga!

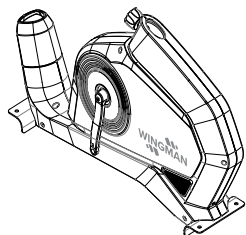
W przypadku wystąpienia któregoś z poniższych zdarzeń, należy natychmiast wyłączyć urządzenie:

- Jeden lub więcej przełączników nie działa.
- Uszkodzony przewód zasilający
- Nastąpiło zwarcie.
- Czuć zapach spalenizny lub słyszać niepokojące dźwięki i wibracje.
- Inne nieprawidłowości w działaniu lub usterki.

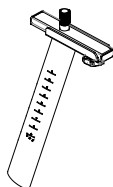
Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony lub zniszczony, musi zostać wymieniony przez producenta, serwis lub inną upoważnioną jednostkę.

Urządzenie może być używane przez dzieci, osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej oraz umysłowej pod warunkiem odpowiedniego nadzoru oraz instruktażu w zakresie obsługi. Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem.

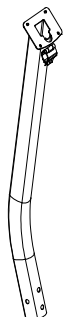
Zawartość opakowania



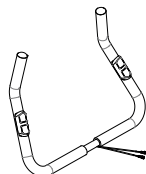
rama główna



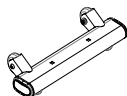
sztyca
siodełka



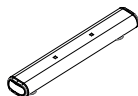
sztyca kierownicy



kierownica



przedni stabilizator



tylny
stabilizator



osłona sztycy
kierownicy



siodełko



konsola



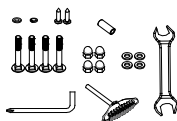
pedały



górna osłona
kierownicy



dolna osłona
kierownicy

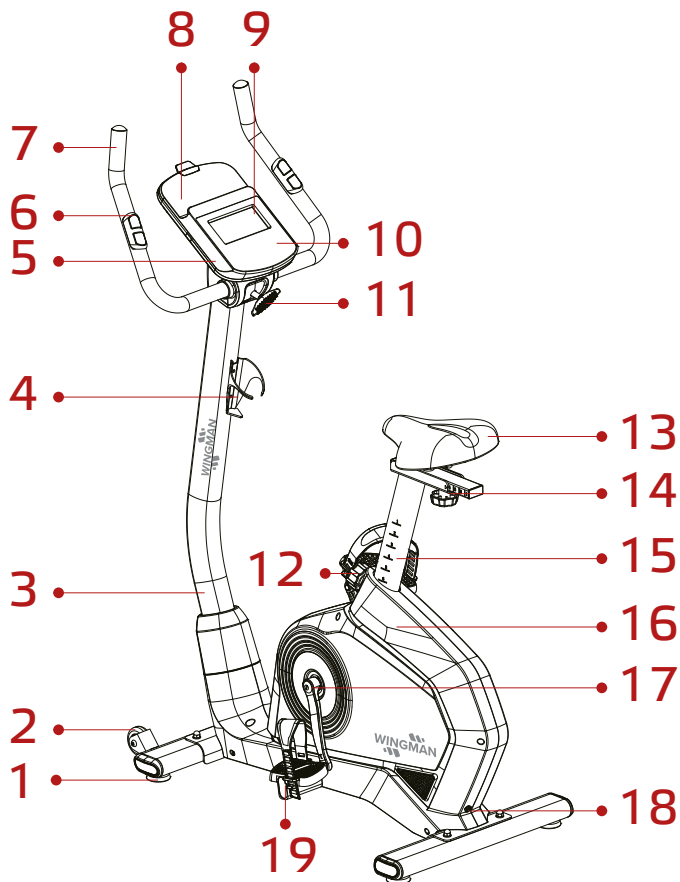


paczka instalacyjna



zasilacz

Wprowadzenie do produktu



- 1. Stopa poziomująca
- 2. Koło transportowe
- 3. Sztycja kierownicy
- 4. Uchwyt na bilon
- 5. Konsola
- 6. Czujniki pulsu
- 7. Kierownica
- 8. Podstawka na telefon
- 9. Wyświetlacz
- 10. Panel sterowania

- 11. Pokrętło regulacji kąta nachylenia kierownicy
- 12. Pokrętło regulacji wysokości siodełka
- 13. Siodełko
- 14. Pokrętło regulacji odległości siodełka
- 15. Sztycja siodełka
- 16. Rama główna
- 17. Korba
- 18. Gniazdo zasilania
- 19. Pedal

Montaż

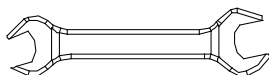
Uwaga: Montaż wymaga co najmniej dwóch osób. Należy umieścić wszystkie części w czystym, wystarczająco dużym miejscu i wyjąć je z opakowania przed rozpoczęciem montażu. Nie wyrzucać opakowania przed zakończeniem montażu.

Podczas montażu wszystkie śruby i wkręty powinny być tylko lekko dokręcone. Po zakończeniu montażu należy je dokręcić do końca.

Zawartość paczki instalacyjnej:



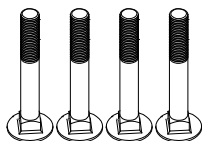
klucz imbusowy
/ śrubokręt



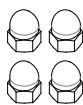
płaski klucz



2x wkręt
samogwintujący



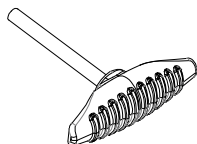
4x śruba z kwadratową szyjką



4x nakrętka kołpakowa



4x płaska
podkładka



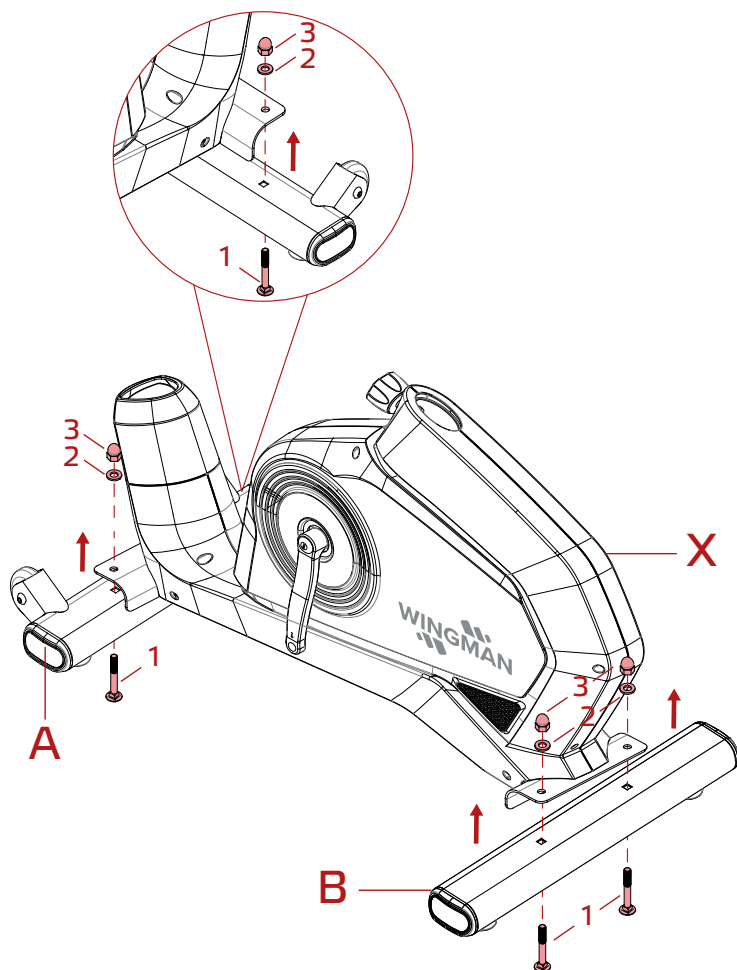
pokrętło regulacji kąta
nachylenia kierownicy



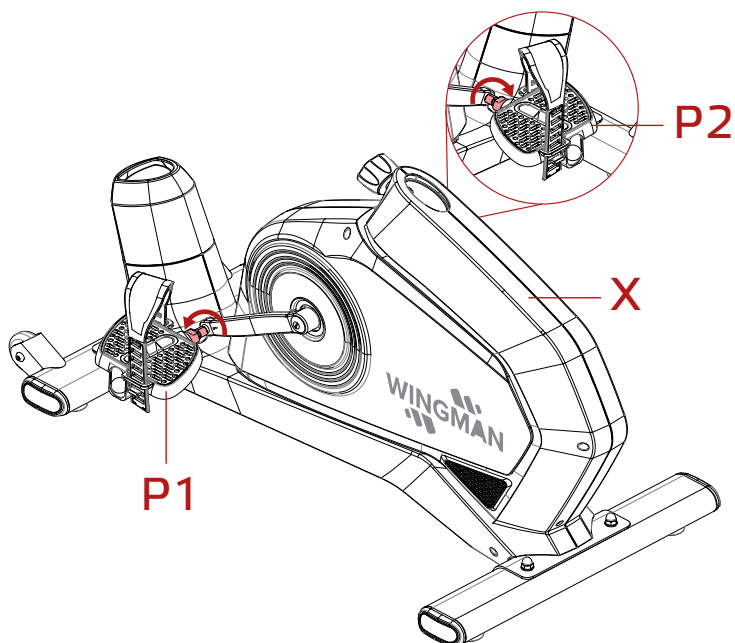
tuleja



podkładka
i podkładka
sprężynowa

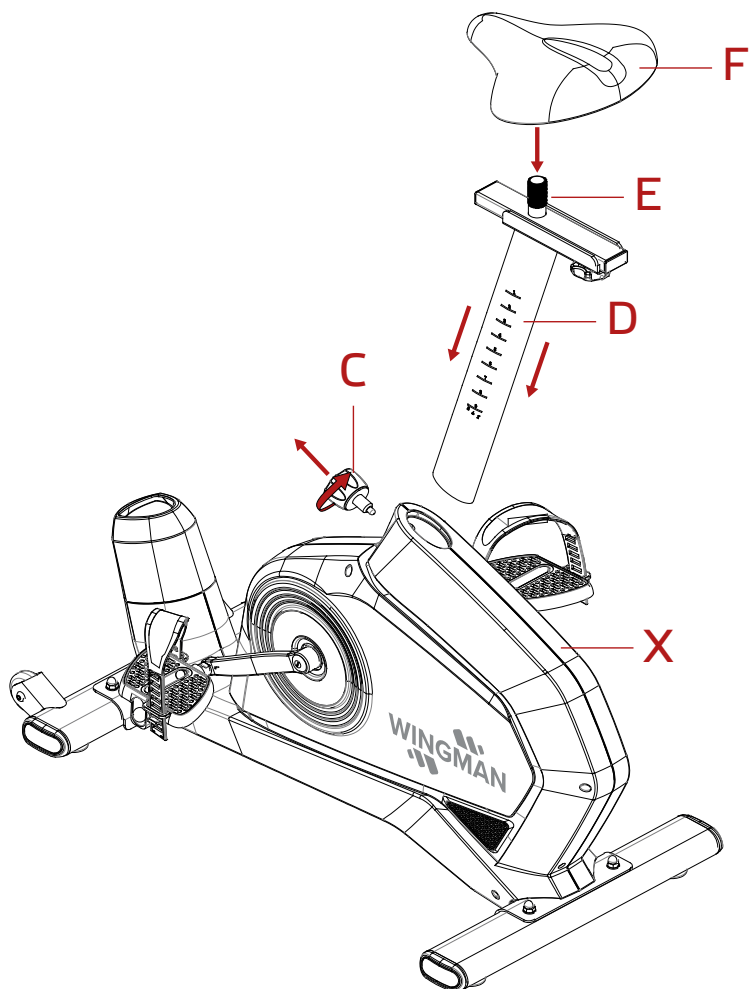


1. Przymocuj przedni [A] i tylny [B] stabilizator do ramy głównej [X] za pomocą płaskiego klucza, śrub z kwadratową szyjką [1], płaskich podkładek [2] i nakrętek kołpakowych [3] z paczki instalacyjnej. Włóż śruby od dołu stabilizatorów przez otwory w ramie, a następnie przykręć nakrętki [3] do śrub [1] z podkładkami [2] między ramą [X] a nakrętkami [3].



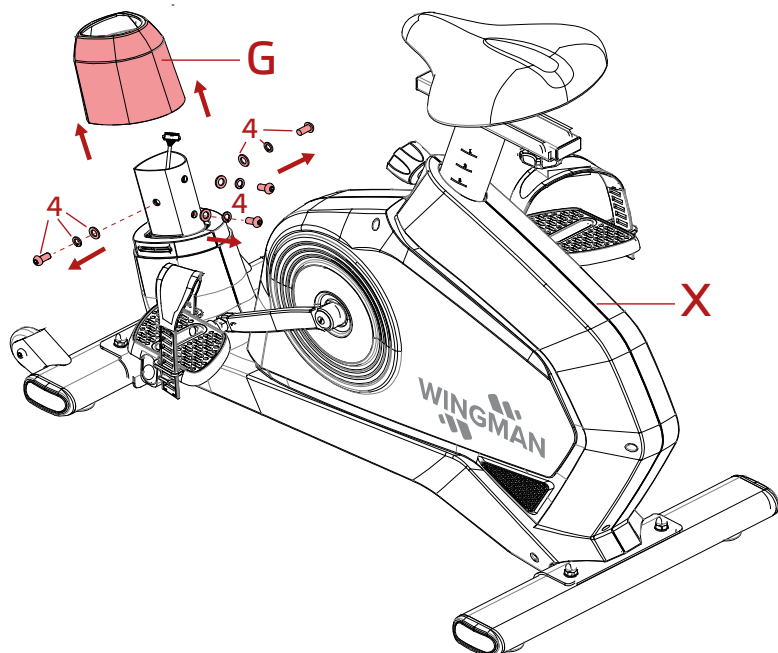
2. Za pomocą płaskiego klucza przykręć lewy [P1] i prawy [P2] pedał do odpowiednich korb na ramie głównej [X].

Uwaga: Lewy pedał [P1] jest dokręcany w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a prawy pedał [P2] jest dokręcany zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



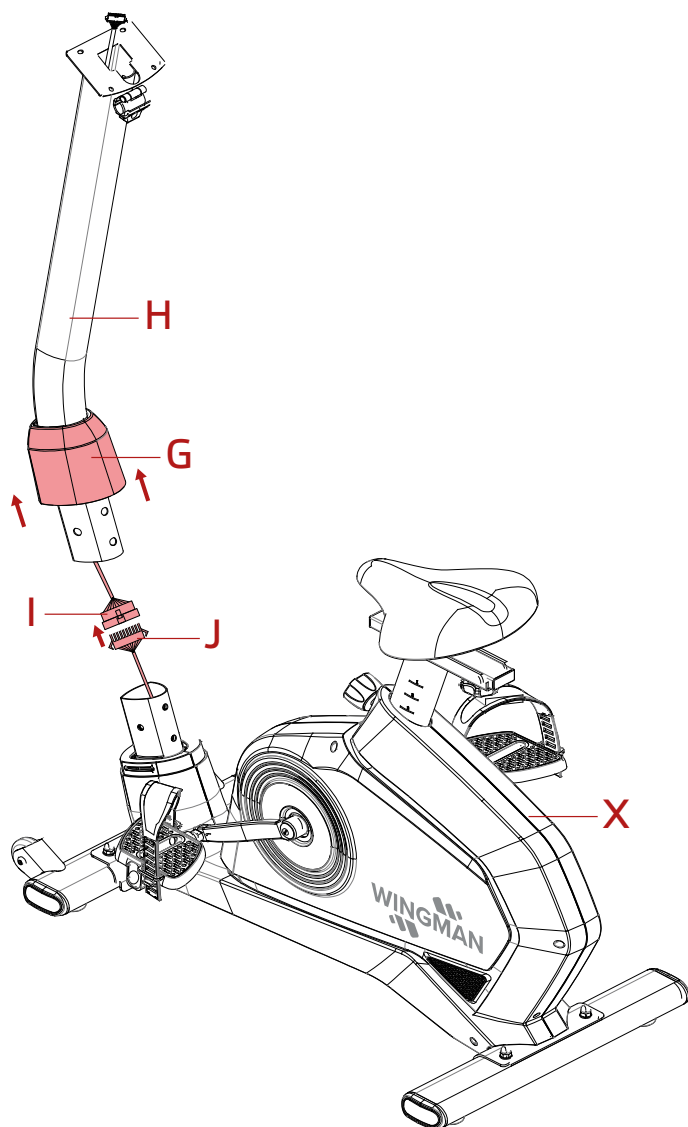
- 3.** Odkręć pokrętko regulacji wysokości siodełka [C] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i wyciągnij je.
- 4.** Włóż sztycę siodełka [D] do ramy [X] i przykręć pokrętko [C] zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- 5.** Umieść siodło [F] na sztycy siodełka [E] pod odpowiednim kątem i przykręć je za pomocą płaskiego klucza.

Montaż

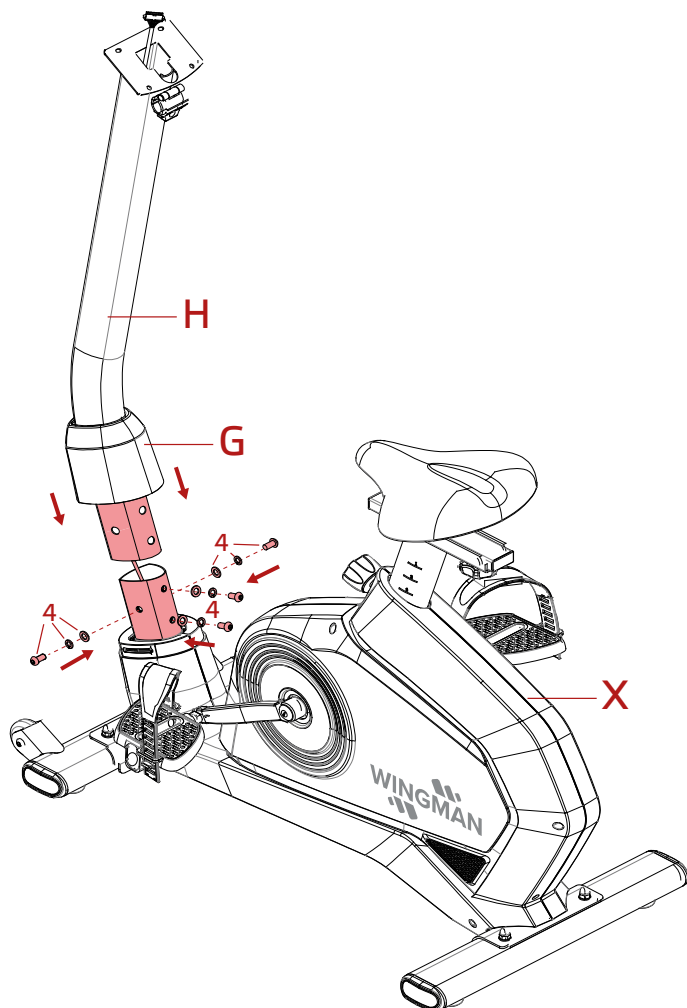


6. Zdejmij osłonę sztycy kierownicy [G] z ramy głównej [X], pociągając ją do góry i przesuwając tak, aby odsłonić śruby.

7. Za pomocą klucza imbusowego wykręć cztery śruby wraz z podkładkami [4] z ramy głównej [X].

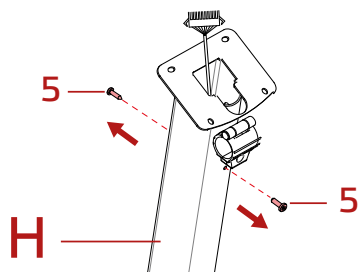


8. Załóż osłonę sztycy [G] na sztycę kierownicy [H], a następnie podłącz dolny kabel konsoli [J] z ramy głównej [X] do górnego kabla konsoli [I], znajdującego się wewnątrz sztycy.

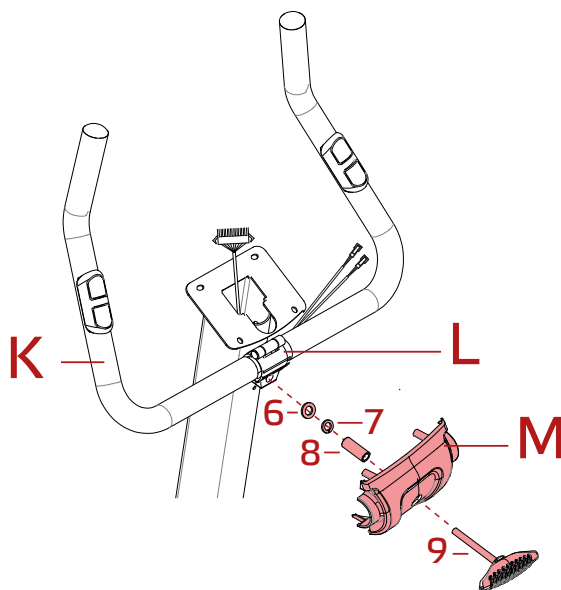


9. Nałóż sztycę kierownicy [H] na ramę [X], a następnie przymocuj ją wkręcając z powrotem śruby z nałożonymi podkładkami [4].

10. Załóż osłonę [G] z powrotem na ramę.



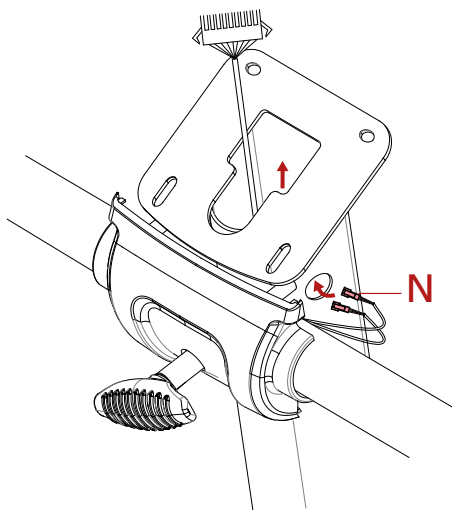
11. Odkręć dwie śruby [5] z przodu i z tyłu górnej części sztycy kierownicy [H].



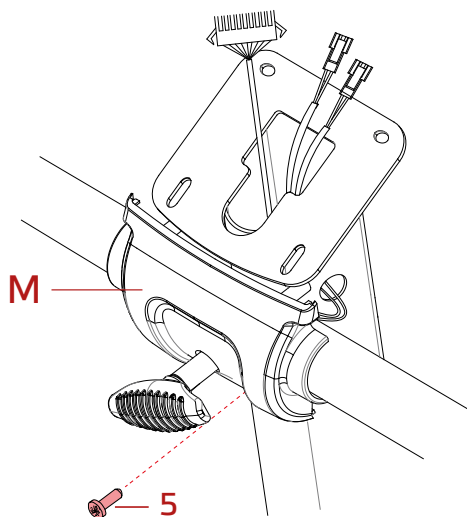
12. Umieść kierownicę [K] w zacisku na górze sztycy [L].

13. Wyjmij z paczki instalacyjnej pokrętło regulacji kąta nachylenia kierownicy [9], tuleję [8], podkładkę sprężynową [7] i podkładkę [6].

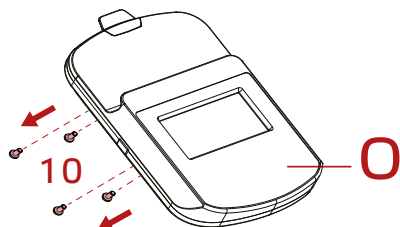
14. Przełóż pokrętło regulacji kąta nachylenia kierownicy [9] przez otwór w dolnej osłonie kierownicy [M]. Następnie na pręt pokrętła nałóż kolejno tuleję [8], podkładkę sprężynową [7] i podkładkę [6]. Przykręć pokrętło z osłoną do zacisku kierownicy [L] zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



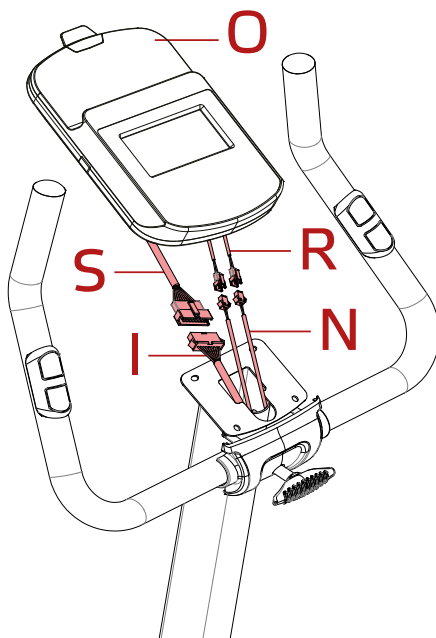
15. Przełóż dwa kable czujników pulsu kierownicy [N] przez boczny otwór w sztycy i przeciągnij ich końce przez górny otwór sztycy.



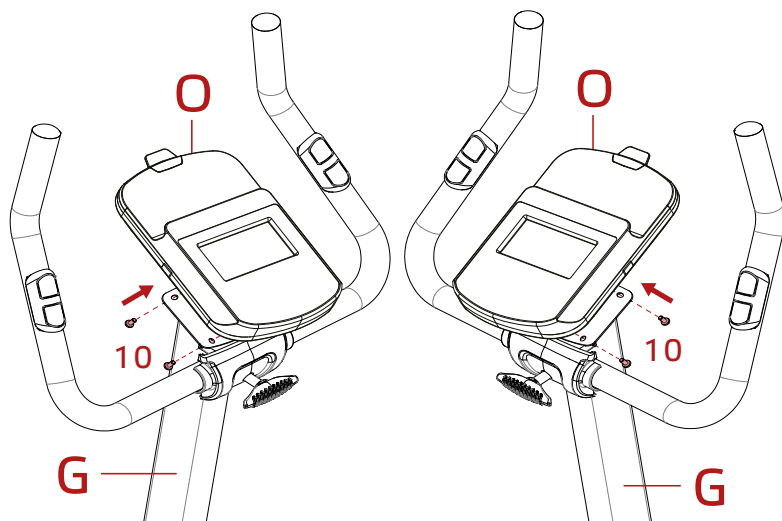
16. Przykręć dolną pokrywę [M] do sztycy za pomocą wcześniej wykręconej śruby [5].



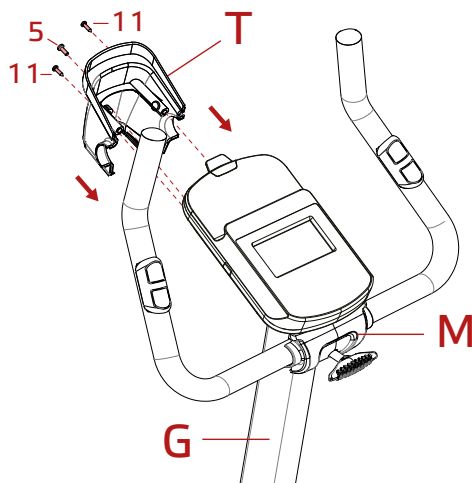
17. Odkręć cztery śruby [10] z tyłu konsoli [O].



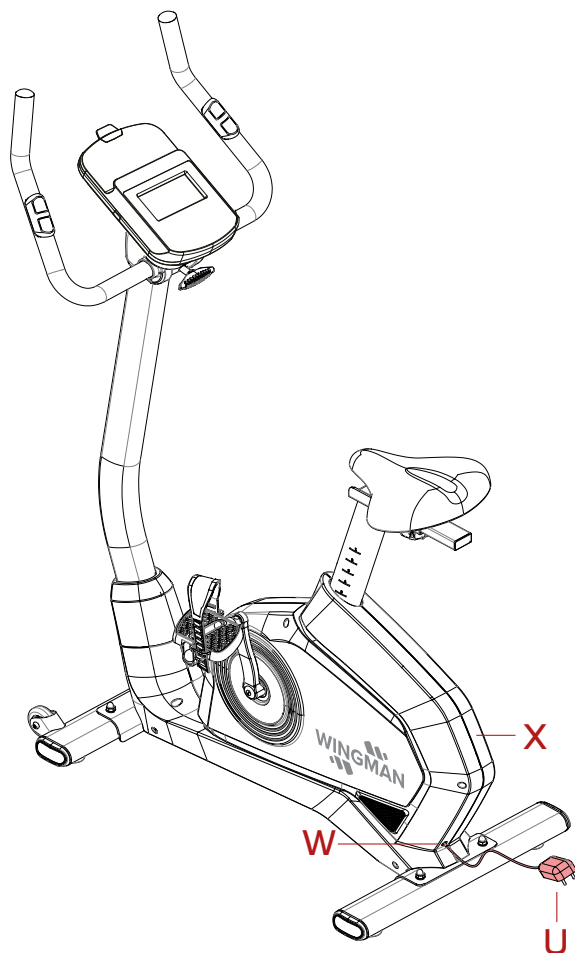
18. Podłącz górny kabel konsoli [I] z gniazdem konsoli [S] i dwa kable czujników pulsu [N] z gniazdami pulsu konsoli [R].



19. Przykręć konsolę [O] do sztycy kierownicy [G] za pomocą wcześniej wykręconych śrub [10].



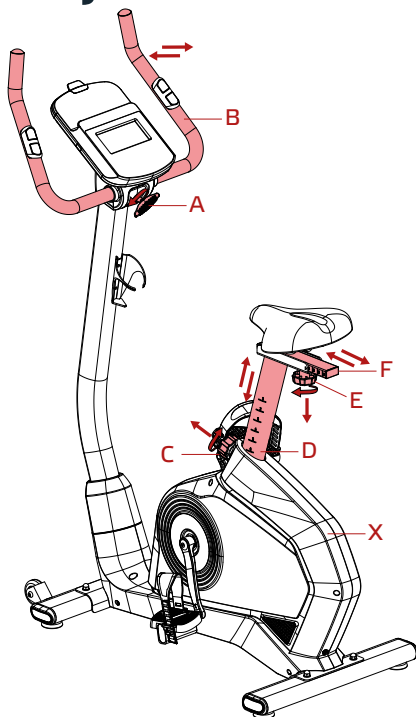
20. Połącz górną osłonę kierownicy [T] z dolną [M]. Następnie przykręć górną osłonę do sztycy za pomocą wcześniej wykręconej śruby [5] na środku i wkrętów samogwintujących [11] z paczki instalacyjnej w pozostałych otworach.



21. Podłącz zasilacz [U] do gniazda DC [W] z tyłu ramy głównej [X]. Następnie podłącz zasilacz [U] do gniazda zasilania, aby włączyć konsolę w celu sprawdzenia połączenia.

22. Odłącz zasilacz [U] i dokręć wszystkie śruby i wkręty. Po wykonaniu tych czynności montaż jest zakończony, a urządzenie jest gotowe do pierwszego użycia. W razie potrzeby wypoziomuj urządzenie, obracając stopki poziomujące znajdujące się u podstawy przedniego i tylnego stabilizatora.

Regulacja



1. Kąt nachylenia kierownicy: obróć pokrętło regulacji kąta nachylenia kierownicy [A] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż kierownica [B] będzie mogła być swobodnie obracana. Po ustawieniu zablokuj pokrętło [A] poprzez jego obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

2. Wysokość siedzenia: obróć pokrętło regulacji wysokości siodełka [C] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie pociągnij je, aż sztyca siodełka [D] będzie mogła być swobodnie przesuwana w pionie. Użyj skali z boku sztycy siodełka dla dokładnej regulacji. Po ustawieniu wciśnij pokrętło [C] i zablokuj je poprzez jego obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

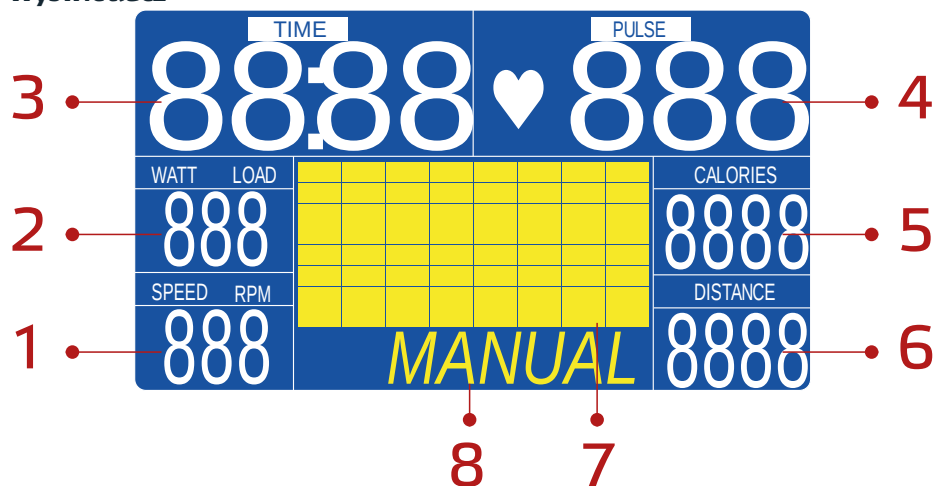
3. Odległość siodełka: obróć pokrętło regulacji odległości siodełka [E] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie pociągnij je, aż podstawa siodełka [F] będzie mogła być swobodnie przesuwana w poziomie. Wciśnij z powrotem pokrętło regulacji odległości siodełka [E] na pożądanym ustawieniu odległości i zablokuj je, obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Użytkowanie

Uruchomienie

Podłącz zasilacz lub przytrzymaj przycisk [RESET] przez 2 sekundy, aby włączyć urządzenie. Po uruchomieniu rozlegnie się jeden sygnał dźwiękowy, wyświetlacz włączy się na 3 sekundy, po czym konsola przejdzie w tryb czuwania, w którym opór zostanie ustawiony na najniższy poziom.

Wyświetlacz



1. Aktualna prędkość lub kadencja
2. Aktualna moc wyrażona w watach lub ustawione obciążenie
3. Pozostały czas ćwiczenia
4. Aktualny puls - wymagane jest uchwycenie czujników pulsu na kierownicy
5. Spalone kalorie
6. Przebyty dystans
7. Wizualizacja programu treningowego
8. Aktualnie wybrany tryb

Użytkowanie

Sterowanie konsolą

Naciśnij przycisk [▲], aby zwiększyć lub przycisk [▼], aby zmniejszyć wartości podczas ustawiania trybu treningowego, programu regeneracji lub pomiaru tkanki tłuszczowej, a także w celu dostosowania oporu podczas ćwiczenia w trybie manualnym.

Naciśnij przycisk [MODE], aby potwierdzić wybór trybu treningowego w menu głównym lub przełączać się między opcjami podczas ustawiania trybu treningowego. Przycisk jest nieaktywny po uruchomieniu dowolnego treningu.

Naciśnij przycisk [▶/III], aby rozpocząć ćwiczenie po ustawieniu trybu treningowego. Naciśnij przycisk, aby zatrzymać rozpoczęte ćwiczenie i naciśnij go ponownie, aby je kontynuować.

Naciśnij przycisk [RESET], aby powrócić do menu głównego, gdy ćwiczenie jest zatrzymane.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk [RESET] przez 3 sekundy, aby ponownie uruchomić konsolę.

Użytkowanie

Szybki trening

W trybie czuwania naciśnij przycisk [▶/III], aby uruchomić szybki trening. Za pomocą przycisków [▲] i [▼] możesz regulować opór podczas ćwiczenia.

Trening docelowy

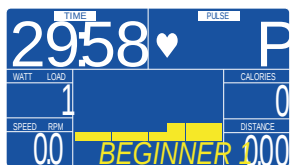
W trybie czuwania naciśnij przycisk [MODE], aby wybrać 1 z 3 celów treningowych: czas, dystans lub kalorie. Następnie ustaw wartość celu za pomocą przycisków

[▲] i [▼] i naciśnij przycisk [▶/III], aby rozpocząć trening. Podczas ćwiczenia można regulować opór za pomocą przycisków [▲] i [▼].

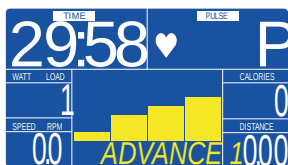
Tryby treningowe

W trybie czuwania użyj przycisków [▲] i [▼], aby wybrać tryb treningowy.

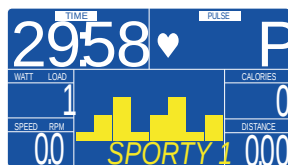
• **Tryb początkujący, zaawansowany i sportowy** – użyj przycisków [▲] i [▼], aby wybrać odpowiedni program treningowy i naciśnij przycisk [MODE], aby ustawić czas treningu. Ustaw go za pomocą przycisków [▲] i [▼] i naciśnij przycisk [▶/III], aby rozpocząć trening. Podczas ćwiczeń w tych trybach opór jest regulowany automatycznie na podstawie postępu ćwiczeń i wstępnego ustawienia oporu wybranego programu. Wstępne ustawienie oporu jest przedstawiane na wyświetlaczu dla każdego programu i skalowane wraz z ustawionym czasem treningu. Program kończy się po upływie ustawionego czasu.



Tryb początkujący



Tryb zaawansowany



Tryb sportowy

Użytkowanie

- **Podstawowy tryb cardio (kontrola tętna)** - użyj przycisków [▲] i [▼], aby wybrać 1 z 3 podstawowych programów kontroli tętna: **HRC 55**, **HRC 75** lub **HRC 90**. Naciśnij przycisk [MODE], aby za pomocą przycisków [▲] i [▼] wybrać czas treningu. Naciśnij przycisk [MODE] ponownie, aby za pomocą przycisków [▲] i [▼] ustawić wiek użytkownika i na tej podstawie określić docelowe tętno. Następnie naciśnij przycisk [▶/III], aby rozpocząć trening. Rower będzie automatycznie dopasowywał obciążenie, aby utrzymywać docelowe tętno. W tym trybie należy opierać dłonie na czujnikach pulsu zamontowanych na kierownicy.
- **Zaawansowany tryb cardio (kontrola tętna)** - użyj przycisków [▲] i [▼], aby wybrać tryb kontroli tętna **HRC TAG**. Naciśnij przycisk [MODE], aby za pomocą przycisków [▲] i [▼] wybrać czas treningu. Naciśnij przycisk [MODE] ponownie, aby za pomocą przycisków [▲] i [▼] ustawić wiek użytkownika. Naciśnij przycisk [MODE] raz jeszcze, aby wybrać za pomocą przycisków [▲] i [▼] indywidualną wartość tętna. Następnie naciśnij przycisk [▶/III], aby rozpocząć trening. Rower będzie automatycznie dopasowywał obciążenie, aby utrzymywać docelowe tętno. W tym trybie należy opierać dłonie na czujnikach pulsu zamontowanych na kierownicy.
- **tryb Watt** - użyj przycisków [▲] i [▼], aby wybrać tryb mocy **WATT**. Naciśnij przycisk [MODE], aby za pomocą przycisków [▲] i [▼] wybrać czas treningu. Naciśnij przycisk [MODE] ponownie, aby za pomocą przycisków [▲] i [▼] wybrać docelową moc wyrażoną w Wattach. Następnie naciśnij przycisk [▶/III], aby rozpocząć trening. Rower będzie automatycznie dopasowywał obciążenie, aby utrzymywać docelową moc.
- **program regeneracji** – po zakończeniu treningu chwyć czujniki pulsu na kierownicy, poczekaj na pojawienie się pulsu i naciśnij przycisk [RECOVERY], aby rozpocząć test regeneracji tętna. Po zakończeniu 60 sekundowego odliczania rozlegnie się pojedynczy sygnał dźwiękowy, po czym na wyświetlaczu pojawi się wynik testu w skali od F1 do F6, gdzie F1 oznacza doskonałą regenerację, a F6 bardzo słabą. Naciśnij ponownie przycisk [RECOVERY], aby przejść do menu głównego.

Korzystanie z aplikacji

Pobieranie aplikacji

Używając kodu QR lub linku wingman.sport/r/app/stx9, przejdź do listy aplikacji kompatybilnych z urządzeniem.



Łączenie z aplikacją

W przypadku korzystania z aplikacji Kinomap należy połączyć się z rowerem zgodnie z instrukcją na stronie 28. Po zainstalowaniu jednej z pozostałych aplikacji rower treningowy Wingman będzie dostępny na liście urządzeń dostępnych do podłączenia. Po udanym połączeniu na rowerze będzie się wyświetlała informacja o połączeniu Bluetooth.

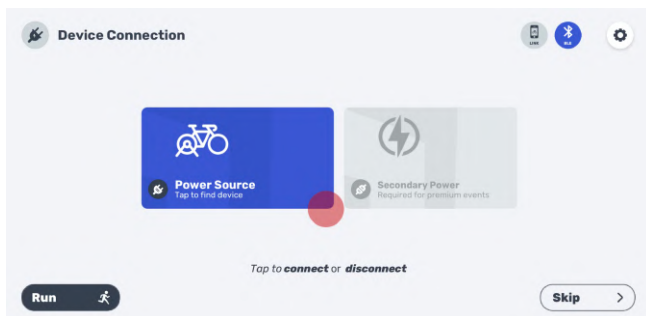
W trakcie korzystania z aplikacji rower będzie przysyłał do aplikacji aktualne dane dotyczące mocy wyrażonej w Watach oraz kadencji wyrażonej w obrotach na minutę.

W przypadku niektórych aplikacji treningowych rower będzie ustawiał aktualne obciążenie automatycznie w zależności od wybranego treningu lub nachylenia.

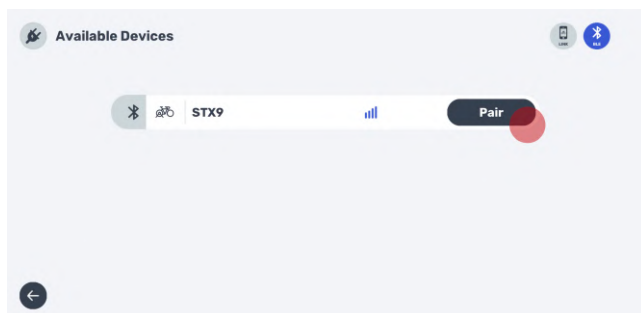
Uwaga. Rower można połączyć przez Bluetooth jedynie za pośrednictwem kompatybilnych aplikacji. Bezpośrednie podłączenie do telefonu nie jest możliwe.

Korzystanie z aplikacji

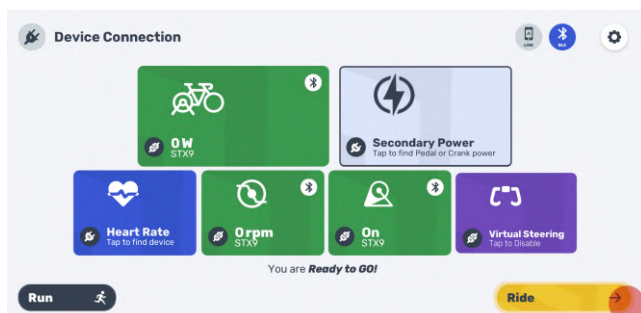
Przykładowe połączenie z aplikacją MyWhoosh



1. Upewnij się, że rower jest włączony. Następnie wybierz przycisk **Power Source**, aby wyszukać dostępne urządzenia.



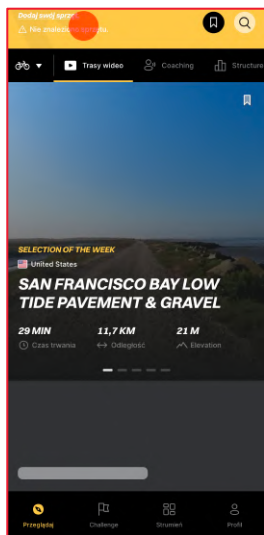
2. Z listy dostępnych urządzeń wybierz rower STX naciskając przycisk **Pair**.



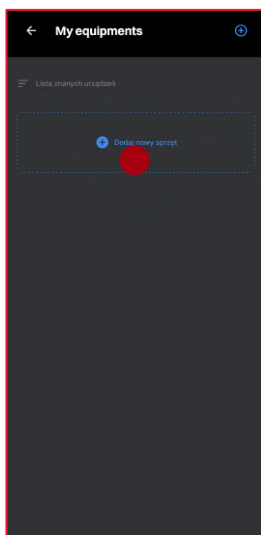
3. Po chwili urządzenie zostanie sparowane z aplikacją. Wybierz przycisk **Ride**, aby przejść do aplikacji.

Połączenie z aplikacją Kinomap

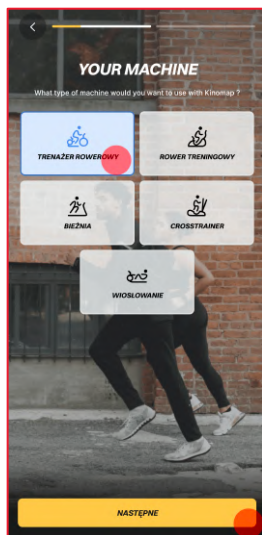
Pierwsze połączenie



1. Na głównym ekranie aplikacji wybierz przycisk **Dodaj swój sprzęt**.



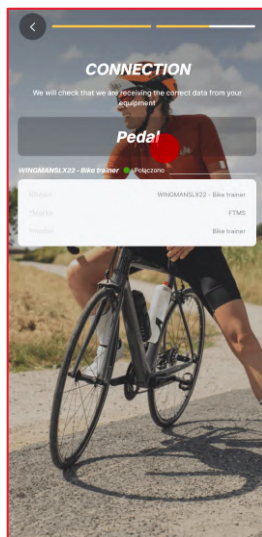
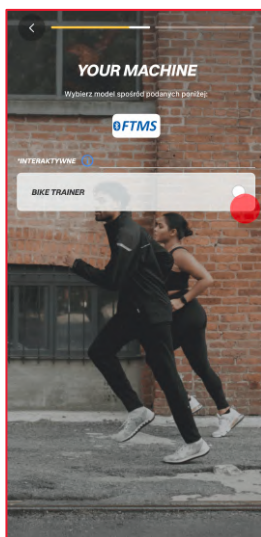
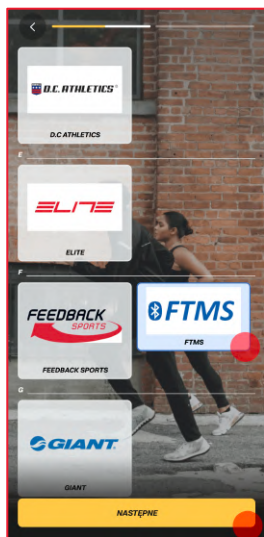
2. Na kolejnym ekranie wybierz + lub wybierz przycisk **Dodaj nowy sprzęt**.



3. Wybierz typ urządzenia **Trenażer Rowerowy** i potwierdź przyciskiem **Następne**.

Połączenie z aplikacją Kinomap

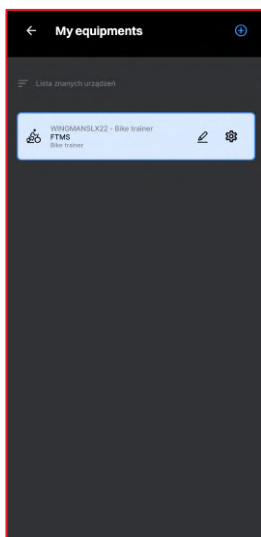
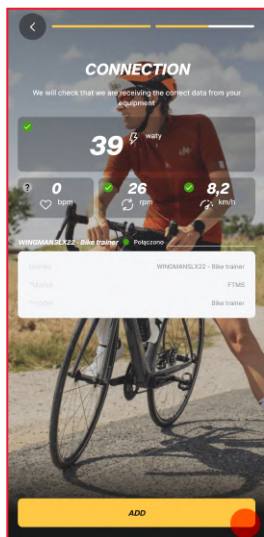
Pierwsze połączenie



4. Z listy dostępnych marek wybierz FTMS i potwierdź przyciskiem Następne.
5. Wybierz przycisk **Bike Trainer** a następnie z listy urządzeń rower **Wingman**.
6. Zaczynj pedałować na rowerze, aby skalibrować aplikację.

Połączenie z aplikacją Kinomap

Pierwsze połączenie



7. Gdy rower zostanie skalibrowany potwierdź przyciskiem **ADD**.
8. Po dodaniu rower będzie dostępny na liście.



Usuwanie połączeniem

problemów z

Zanim zgłosisz usterkę, sprawdź poniższe rozwiązania.

Problem	Możliwe rozwiązania
Brak roweru na liście urządzeń w aplikacji.	• Wyłącz rower i odłącz go od zasilania na kilka sekund. Podłącz go do zasilania i uruchom ponownie. • Upewnij się, że na rowerze nie jest uruchomiony żaden trening. • Niektóre zegarki sportowe mogą interferować z połączeniem Bluetooth telefonu. Wyłącz je przed rozpoczęciem parowania z urządzeniem. • Włącz i wyłącz sieć Bluetooth w telefonie. • Sprawdź, czy aplikacja, z którą próbujesz się połączyć ma uprawnienia do lokalizacji urządzenia oraz urządzeń dostępnych w pobliżu. • Wyłącz i włącz lokalizację telefonu. • Uruchom ponownie telefon. • Odinstaluj i zainstaluj ponownie aplikację w telefonie.
Rower rozłącza się z aplikacją w trakcie treningu.	• Upewnij się, że telefon, do którego podłączony jest rower znajduje się blisko roweru. • Upewnij się, że w pobliżu nie ma, urządzeń, które mogłyby zakłócać sygnał sieci Bluetooth takich jak routery sieci WiFi, wentylatory czy inne urządzenia wykorzystujące sieć Bluetooth. • Przejdź do podłączonych urządzeń w aplikacji i usuń podłączony rower a następnie połącz go ponownie. • Upewnij się, że aplikacja ma uprawnienia do lokalizacji telefonu.

Przygotowanie do ćwiczeń

Przed każdym użyciem należy przygotować ciało do ćwiczeń, aby zminimalizować ryzyko urazów, wykonując rozgrzewkę i rozciąganie, zwłaszcza rozgrzewkę.

Ciało powinno być zawsze rozgrzane przed rozciąganiem i ćwiczeniami. Rozgrzewka trwająca od 2 do 5 minut podnosi tętno, zwiększając przepływ krwi i dopływ tlenu do pracujących mięśni. Prawidłowa rozgrzewka obejmuje ruchy naśladujące ćwiczenia, które będą wykonywane, ukierunkowane na części ciała, które będą zaangażowane podczas treningu.

Rozciąganie jest zalecane w celu zwiększenia mobilności i elastyczności mięśni oraz złagodzenia bólu. Przed ćwiczeniami (i po rozgrzewce) wykonuj dynamiczne rozciąganie obejmujące aktywne ruchy, które stopniowo zwiększają zakres ruchu i prędkość, aby poprawić elastyczność mięśni i stawów. Rozciąganie dynamiczne można również włączyć do rozgrzewki. Po ćwiczeniach wykonuj rozciąganie statyczne, które polega na utrzymaniu rozciągnięcia przez 15 do 30 sekund bez gwałtownych ruchów, aby złagodzić ból mięśni i jeszcze bardziej poprawić elastyczność.

Pamiętaj także, aby zawsze dbać o nawodnienie organizmu (także poza ćwiczeniami).

Czyszczenie i konserwacja

Czyszczenie i konserwacja

Prawidłowe dbanie o urządzenie wydłuża jego żywotność i trwałość. Przed czyszczeniem urządzenia należy je odłączyć od zasilania.

Na urządzeniu może zbierać się kurz. Należy go regularnie usuwać za pomocą miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej w wodzie, a następnie suchą ścierką. Do czyszczenia urządzenia NIE używaj bezpośrednio wody.

Uwaga. Do czyszczenia urządzenia nie używaj lotnych chemikaliów, benzyny, detergentów, chemicznie przetworzonych ściereczek, szorstkich produktów do czyszczenia ani innych środków czyszczących, ponieważ mogą one je uszkodzić.

Przed ćwiczeniem, upewnij się, że buty sportowe są czyste.

Regularnie sprawdzaj, czy śruby, wkręty i pokrętła regulacyjne urządzenia są dobrze dokręcone.

Instrukcja obsługi

Korzystając z kodu QR pobierz, aktualną instrukcję obsługi zawierającą najnowsze, zaktualizowane informacje na temat użytkowania, konserwacji i rozwiązywania problemów z urządzeniem. Instrukcja znajduje się na stronie wingman.sport/r/manual/stx9



Uwaga! Nie wolno wyrzucać urządzenia do odpadów z gospodarstwa domowego!

Zgodnie z wytycznymi Europejskiej Dyrektywy 2012/19/UE o starych, zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych i jej stosowania w prawie krajowym, wyeliminowane niezdadne do użycia sprzęty elektryczne i elektroniczne należy zbierać osobno i doprowadzić do ponownego przetworzenia zgodnego z zasadami ochrony środowiska.

Dear Customer,
Thank you for your trust and for choosing the **Wingman** exercise bike.
We hope it will keep you in good shape for many years to come.

 Table of contents

Safety notes37
Contents of the package40
Product introduction41
Assembly42
Adjustment.....55
Usage56
Using the app60
Connection with the Kinomap app62
Troubleshooting connection issues65
Exercise preparation66
Cleaning and maintenance67



Safety notes

To prevent personal injury or property damage, please follow the instructions below.



Warning

Risk of health loss or death



Caution

Risk of health loss, hazardous substances



Prohibited



Should be done

Warnings

Read the device's operating instructions and warnings carefully.

To the extent permitted by applicable law, Wingman accepts no liability, express or implied, for any: loss of profits, use of the Product, functionality, contracts, transactions, revenues or anticipated savings, increased costs, or expenses, or no other indirect, consequential, or special loss or damage, in particular caused by using the device contrary to the operating instructions.



The weight of the user must not exceed the maximum limit of the device.



Always check that the adjustment knobs are securely tightened before using the device.



Do not disassemble.



Do not pierce or burn the device.



Do not clean with alcohol or solvents.



Keep away from running water.

Warnings

-  The device is intended for indoor use only.
-  Regularly check that the bolts and screws are securely tightened.
-  Keep animals away from the device.
-  Keep your body hydrated while exercising.
-  Do not use the device barefoot or without suitable shoes.
-  Incorrect or excessive exercise may lead to injury.
-  The device should be placed on a flat and stable surface.
-  Only use original parts to assemble the device.
-  Do not get off the device until the pedals stop spinning.
-  If the device is not in use, disconnect it from the power supply.
-  Disconnect the device from the power supply before moving it.
-  Do not use in a dusty, too humid and too dry environment.
-  Do not expose the device to direct sunlight, wind or rain.
-  Do not insert any objects or body parts into any opening of the device.
-  Always warm-up and stretch before exercising to minimize injury risk.
-  Do not use the device if its construction or casing is cracked or broken.
-  Do not use the device for medical purposes.
-  Do not place next to a heat or steam sources.
-  Do not use near open flame.
-  Do not turn the pedals or touch any rotating machinery by hand.
-  Always grasp the power adapter when disconnecting the device.
-  Do not expose the device to static electricity.

Warnings



Do not touch the power adapter with wet hands.



The device should always be plugged in to grounded outlet.



Make sure that the device is properly connected to the power outlet.



Before turning on, check that the supply voltage on the rating plate matches the voltage of the local grid.



When using the stand for a phone or tablet, place the device in the middle to prevent it from falling.



Use the device only as described in this manual.



Pregnant women and patients with hypertension, heart disease, lumbar spine disease or mobility difficulties should obtain a doctor's approval to use the device.

Warning!

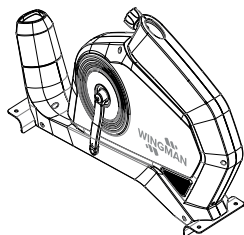
If any of the following events occur, switch off the appliance immediately:

- One or more switches do not work.
- Damaged power cord
- A short circuit has occurred.
- There is a burning smell, or you can hear disturbing sounds and vibrations.
- Other irregularities in operation or faults.

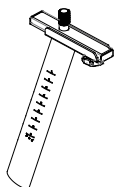
If the power cord is damaged or destroyed, it must be replaced by the manufacturer, authorized service or another authorized entity.

The appliance can be used by children and people with limited physical, sensory or mental abilities, provided that they are properly supervised and instructed in its use. Children should not play with the appliance.

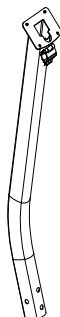
Contents of the package



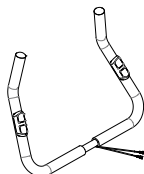
main frame



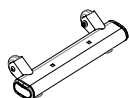
saddle post



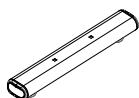
handlebar post



handlebar



front stabilizer



rear
stabilizer



handlebar post
cover



saddle



console



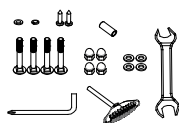
pedals



handlebar upper
cover



handlebar lower
cover

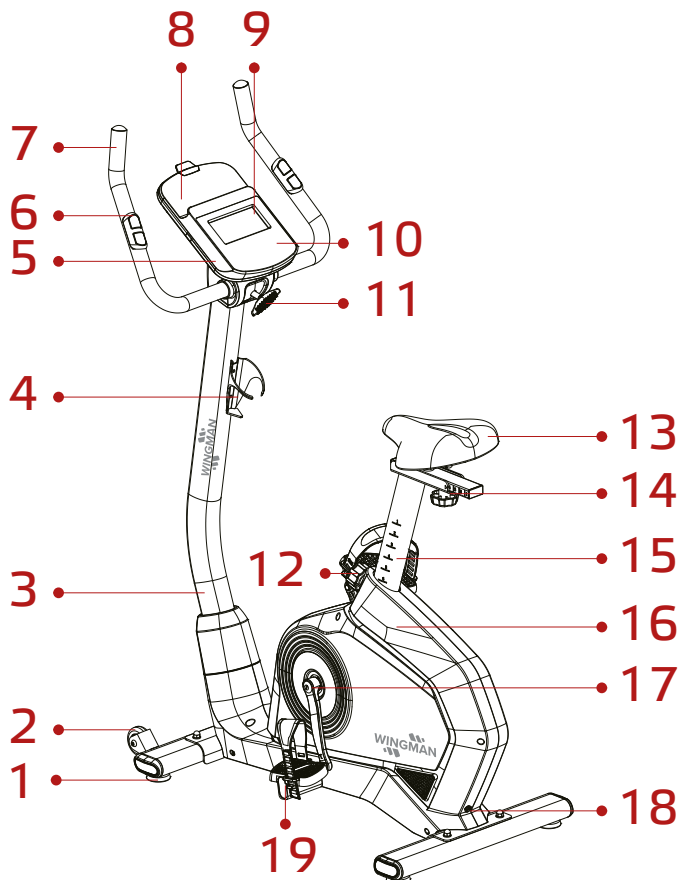


installation package



power
adapter

Product introduction



- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 1. Levelling foot | 11. Handlebar adjustment knob |
| 2. Transport wheel | 12. Saddle height adjustment knob |
| 3. Handlebar post | 13. Saddle |
| 4. Bottle holder | 14. Saddle distance adjustment knob |
| 5. Console | 15. Saddle post |
| 6. Pulse sensors | 16. Main frame |
| 7. Handlebar | 17. Crank |
| 8. Phone/Tablet stand | 18. Power socket |
| 9. Display | 19. Pedal |
| 10. Control panel | |

Assembly

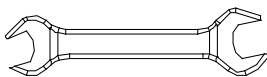
Assembly requires at least two persons. Place all parts in a clean, sufficiently large area and remove packaging before starting. Do not dispose of packaging before assembly is complete.

During assembly, all bolts and screws should be only lightly tightened. Once the assembly is complete, tighten them all the way.

Contents of the installation package:



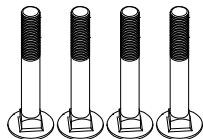
allen key / screwdriver



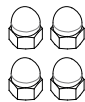
wrench



2x self-tapping
screw



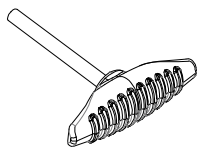
4x square neck bolt



4x cap nut



4x flat washer



handlebar angle adjustment
knob

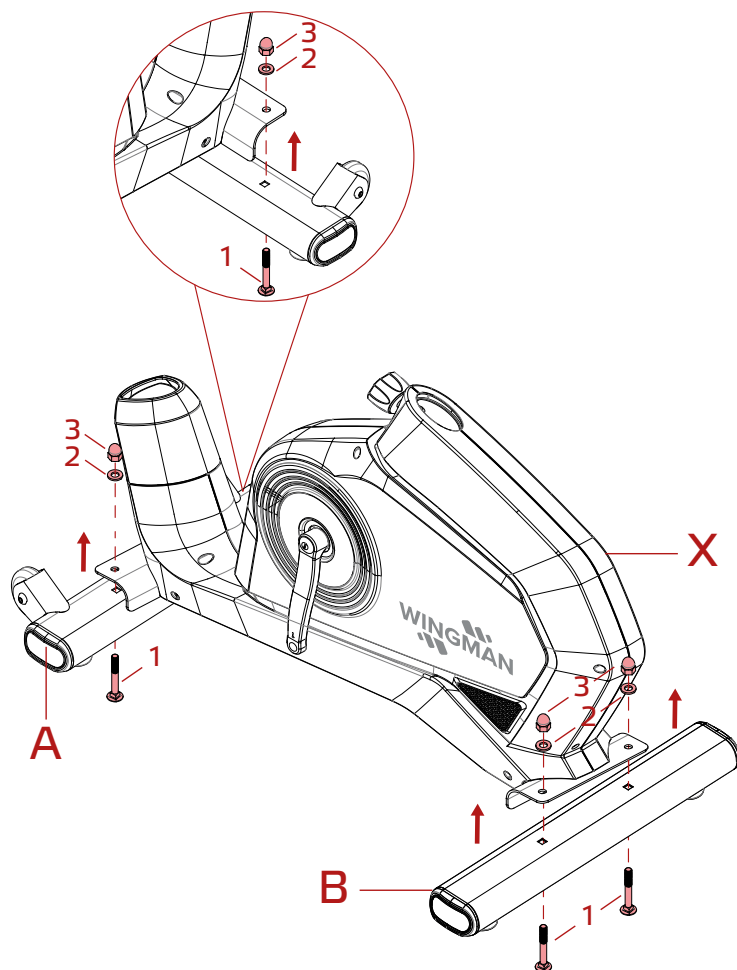


bushing

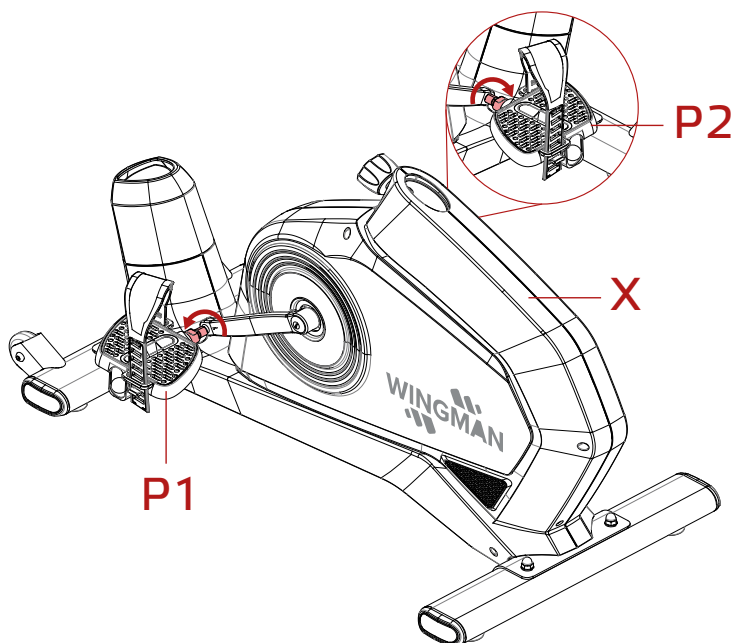


washer
and spring washer

Assembly



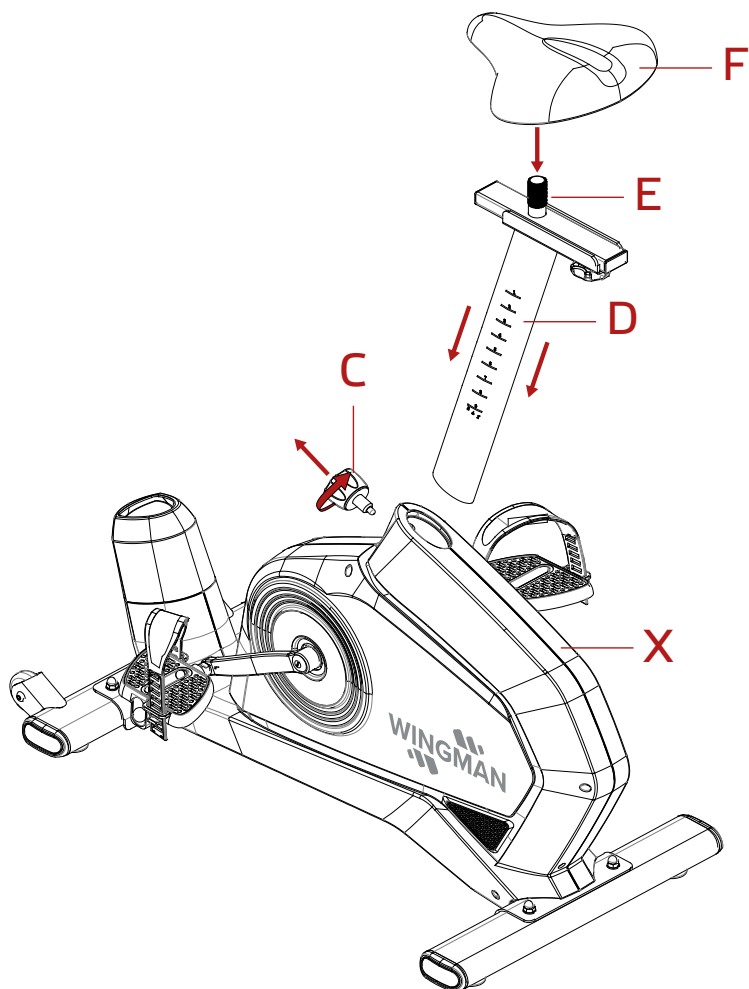
1. Attach the front [A] and rear [B] stabilizer to the main frame [X] using a wrench, square neck bolts [1], flat washers [2] and cap nuts [3] from installation package. Insert the bolts from the bottom of the stabilizers through the holes in the frame, then screw the nuts [3] to the bolts [1] with washers [2] between the frame [X] and the nuts [3].



2. Using the wrench screw on the left [P1] and right [P2] pedal to the corresponding cranks on the main frame [X].

Note: The left pedal [P1] is tightened counterclockwise, and the right pedal is tightened clockwise [P2].

Assembly

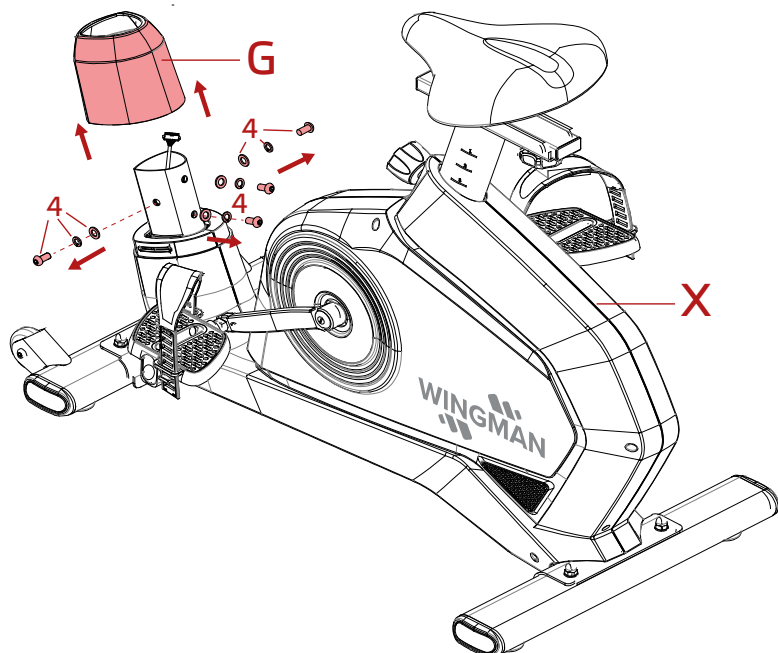


3. Unscrew the saddle height adjustment knob [C] counterclockwise and pull it out.

4. Insert the saddle post [D] in the frame [X] and screw back the knob [C] clockwise.

5. Place the saddle [F] onto the saddle post [E] at a correct angle and screw it on using the wrench.

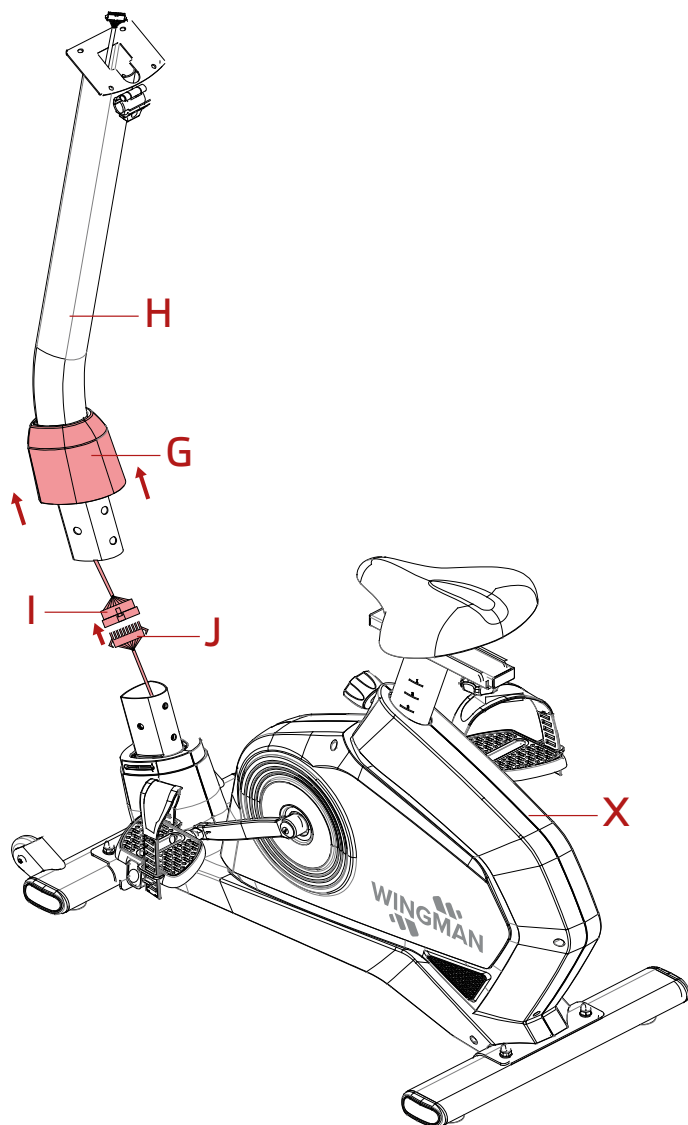
Assembly



6. Remove the handlebar post cover [G] from the main frame [X] by pulling it upwards and slide it further to uncover the screws.

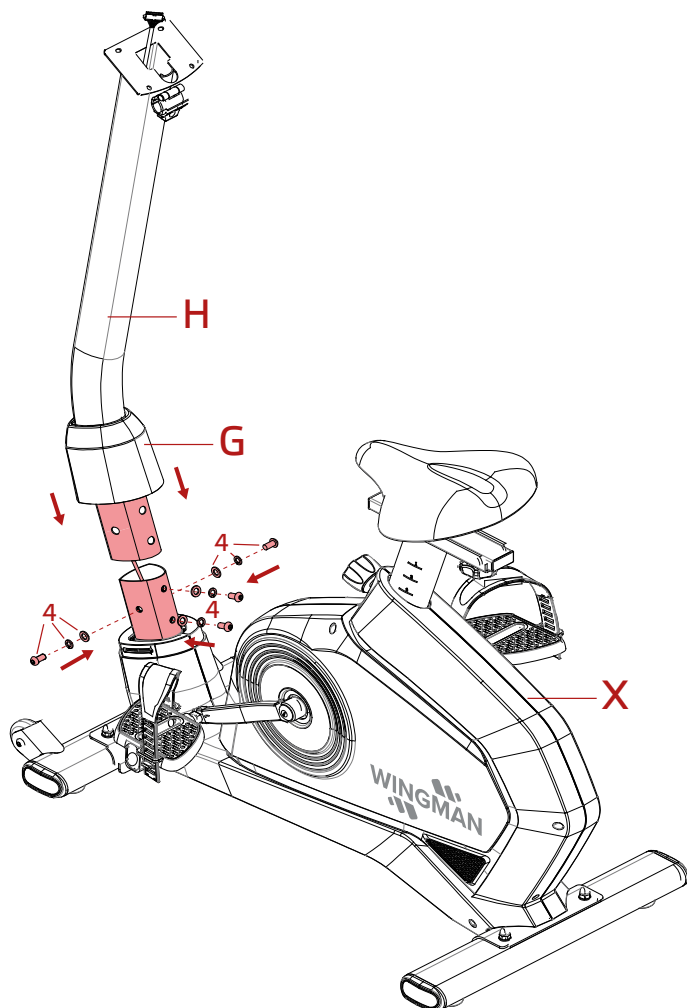
7. Using the allen key remove the four screws together with their washers [4] from the main frame [X].

Assembly



8. Place the handlebar post cover [G] onto the handlebar post [H] and then connect the lower console cable [J] from the main frame [X] to the upper console cable [I], located inside the post.

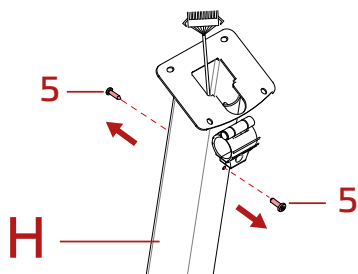
Assembly



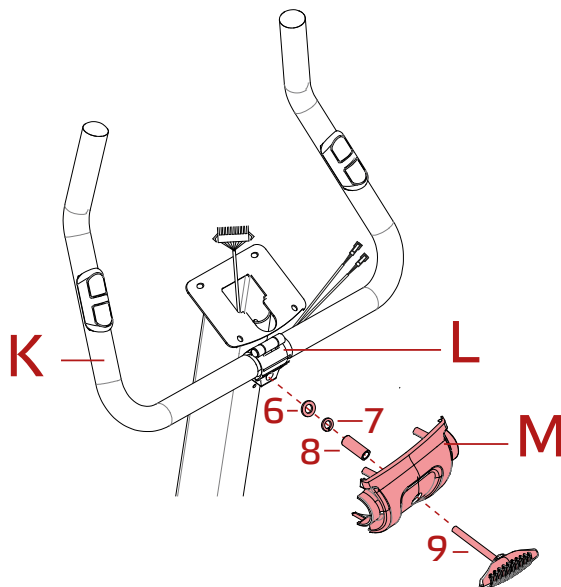
9. Place the handlebar post [H] onto the frame [X] and then secure it by screwing the screws back in with the washers [4].

10. Attach the cover [G] back to the frame.

Assembly



11. Remove the two screws [5] from the front and back side of the top of the handlebar post [C].



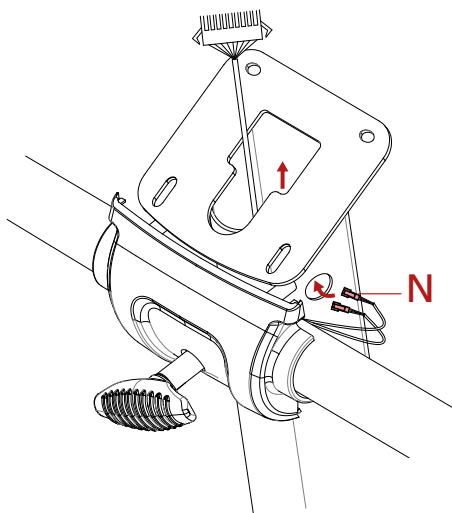
12. Place the handlebar [K] in the clamp on the top of the post. [L].

13. Take out the handlebar angle adjustment knob [9], the bushing [8], the spring washer [7] and the washer [6] from the installation package.

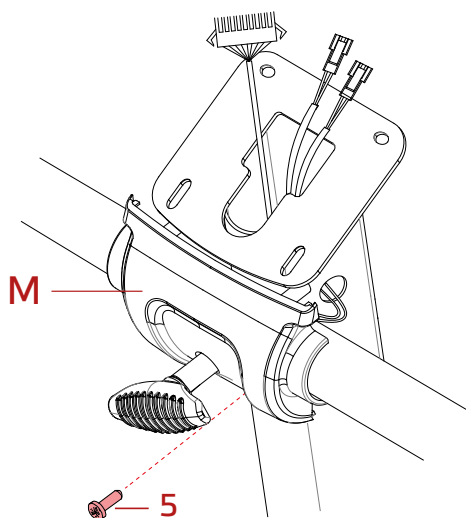
14. Pass handlebar angle adjustment knob [9] through the lower handlebar cover's [M] hole. Then put the bushing [8], spring washer [7] and washer [6]

successively on the knob rod. Screw the knob with cover to the handlebar clamp clockwise.

Assembly

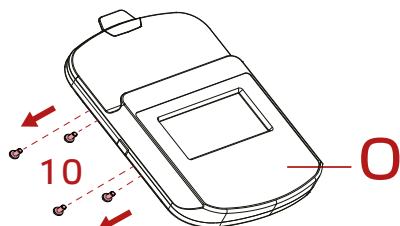


15. Pass the two handlebar pulse sensors cables [N] through the side hole in the post and pull their ends through the post's top hole.

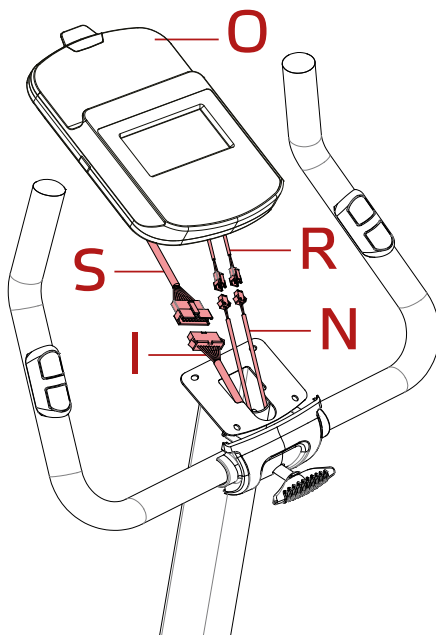


16. Screw the lower cover [M] to the post using the previously removed screw [5].

Assembly

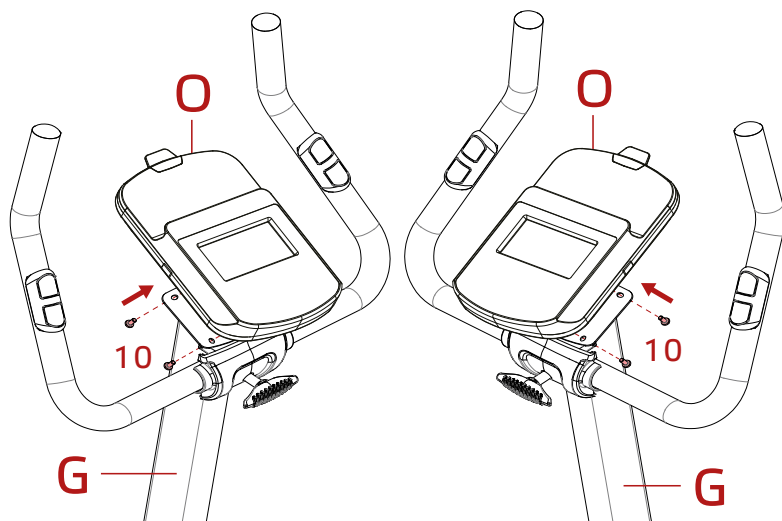


17. Remove the four screws [10] from the back of the console [O].

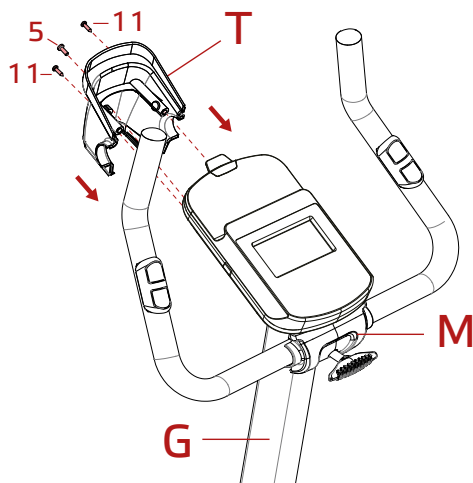


18. Connect the upper console cable [I] to the console socket [S] and the two pulse sensor cables [N] to the console pulse sensor sockets [R].

Assembly

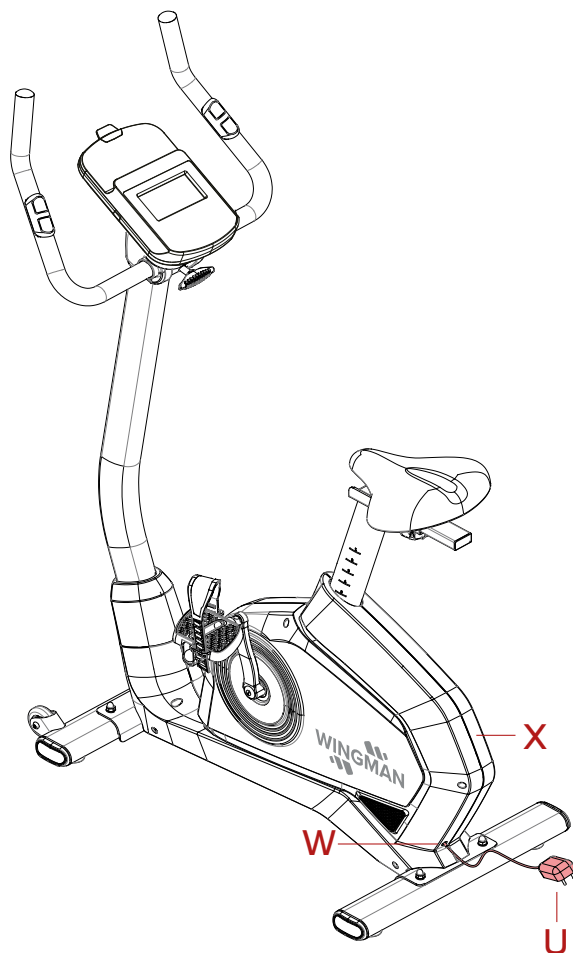


19. Screw the console [O] to the bracket on top of the handlebar post [G] using the previously removed screws [10].



20. Connect the upper handlebar [T] cover with the lower one [M]. Then screw the upper cover to the post using the previously removed screw [5] on the middle and self-tapping screws [11] from the installation package on the other holes.

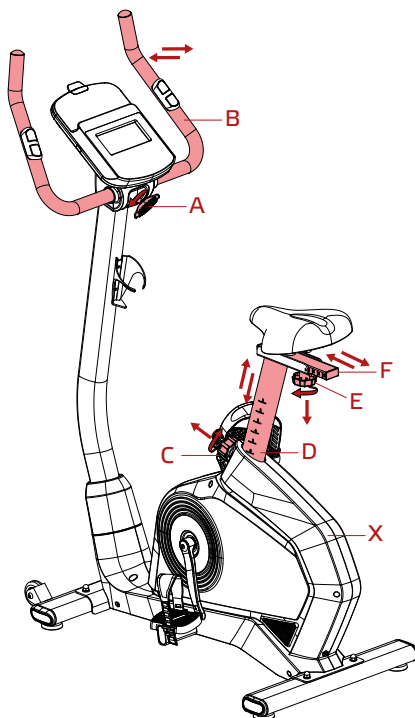
Assembly



21. Connect the power adapter [U] to the DC port [W] on the back of the main frame [X]. Then plug the adapter [U] to a power socket to turn on the console for a connection check.

22. Unplug the power adapter [U] and tighten all bolts and screws. Once this is done, the assembly is complete, and the device is ready for first use. If required, level the device by rotating the levelling feet located at the base of the front and rear stabilizers.

Adjustment



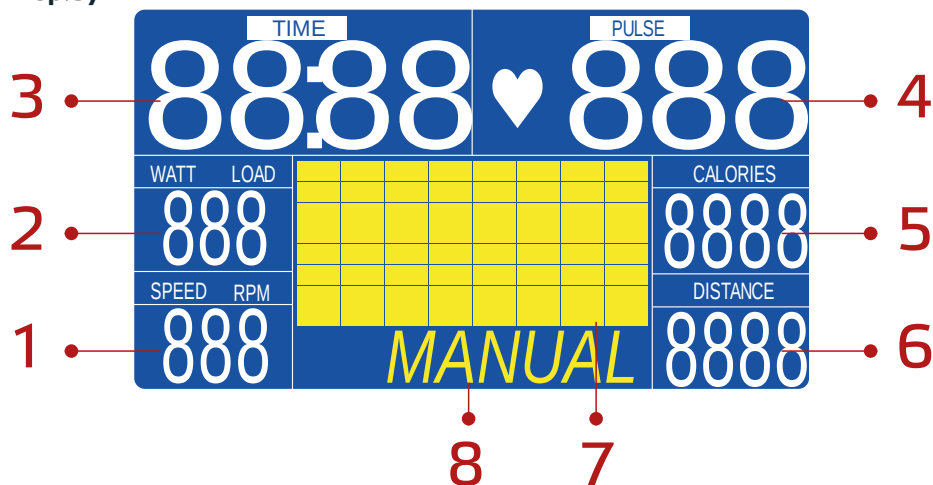
- 1.** Adjust the handlebar angle by turning the handlebar angle adjustment knob [A] counterclockwise until the handlebar [B] can be freely turned. When set, lock it tightly by turning the knob [A] clockwise.
- 2.** Adjust the sitting height by turning the saddle height adjustment knob [C] counterclockwise and then pulling it until the saddle post [D] can be freely moved vertically. Push back the saddle height adjustment knob [C] on desirable height setting and lock it by turning it clockwise.
- 3.** Adjust the sitting distance from the handlebar by turning the saddle distance adjustment knob [E] counterclockwise and then pulling it until the saddle base [F] can be freely moved horizontally. Push back the saddle distance adjustment knob [E] on desirable distance setting and lock it by turning it clockwise.

Usage

Start-up

Plug in the power adapter or hold the [RESET] button for 2 seconds to turn on the device. On Start-up a beep sounds once, the display turns on for 3 seconds, after which the console enters standby mode, where the resistance is set to lowest level.

Display



1. Current speed or cadence
2. Current power expressed in watts or set load
3. Remaining exercise time
4. Current heart rate - it is required to grasp the heart rate sensors on the handlebars
5. Burnt calories
6. Distance travelled
7. Visualization of the training program
8. Currently selected mode

Usage

Console controls

Press the [▲] button to increase or the [▼] button to decrease values when setting up training mode, recovery program or body fat measurement, or to adjust the resistance during the exercise in Manual mode.

Press the [MODE] button to confirm the training mode selection in the main menu or to switch between options when setting up training mode. The button is disabled when any training mode is active.

Press the [▶ / II] button to start the exercise after setting the training mode. Press the button to stop the exercise when it has been started and press it again to continue the exercise.

Press the [RESET] button to return to the main menu when the exercise is stopped.

Press and hold the [RESET] button for 3 seconds to restart the console.

Usage

Quick workout

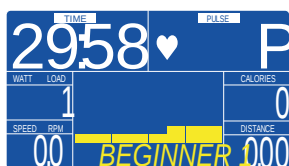
While in standby mode, use the [▶/||] buttons to select training mode. Use the [▲] and [▼] buttons to adjust the resistance during exercise.

Target training

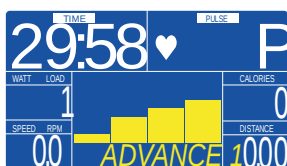
In standby mode, press [MODE] to select 1 of 3 training targets: time, distance or calories. Then set the target value using the [▲] and [▼] buttons and press [▶/||] to start training. During exercise, you can adjust the resistance using the [▲] and [▼] buttons.

Training modes

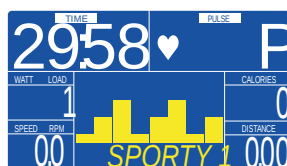
• **Beginner, Advance and Sporty mode** – Use the [▲] and [▼] buttons to select the appropriate training program and press the [MODE] button to set the training time. Set it using the [▲] and [▼] buttons and press the [] button to start training [▶/||]. During exercise in these modes, the resistance is automatically adjusted based on the exercise progress and resistance preset for the selected program. The resistance preset is visualized on the display for each program and scales with set training time. The program ends when the time is up.



Beginner mode



Advance mode



Sporty mode

Usage

- **Basic cardio mode (heart rate control)** - use the [▲] and [▼] buttons to select 1 of 3 basic heart rate control programs: **HRC 55**, **HRC 75** or **HRC 90**. Press the [MODE] button to use the [▲] and [▼] buttons to select the workout time. Press the [MODE] button again to use the [▲] and [▼] buttons to set the user's age and determine the target heart rate. Then press the [▶/||] button to start the workout. The bike will automatically adjust the load to maintain the target heart rate. In this mode, you should rest your hands on the pulse sensors mounted on the handlebars.
- **Advanced cardio mode (heart rate control)** - use the [▲] and [▼] buttons to select the **HRC TAG** heart rate control mode. Press the [MODE] button to use the [▲] and [▼] buttons to select the training time. Press the [MODE] button again to use the [▲] and [▼] buttons to set the user's age. Press the [MODE] button again to use the [] and [] buttons to select the individual heart rate value. Then press the [▶/||] button to start the workout. The bike will automatically adjust the load to maintain the target heart rate. In this mode, you should rest your hands on the pulse sensors mounted on the handlebars.
- **Watt mode** - use the [▲] and [▼] buttons to select the WATT power mode. Press the [MODE] button to use the [▲] and [▼] buttons to select the workout time. Press the [MODE] button again to use the [▲] and [▼] buttons to select the target power expressed in Watts. Then press the [▶/||] button to start the workout. The bike will automatically adjust the load to maintain the target power.
- **Recovery program** – after finishing your workout, grab the hand pulse sensors on the handlebars, wait for your pulse and press [RECOVERY] to start the heart rate recovery test. After the 60-second countdown, you will hear a single beep and the display will show the test result on a scale from F1 to F6, where F1 means excellent recovery and F6 extremely poor. Press [RECOVERY] again to go to the main menu.

Using the app

Downloading the app

Using the QR code or the link wingman.sport/r/app/stx9, go to the list of apps compatible with your device.



Connecting to the app

When using the Kinomap app, connect to the bike according to the instructions on page 60. After installing one of the other apps, the Wingman exercise bike will be available in the list of devices available for connection. After successful connection, the bike will display information about the Bluetooth connection.

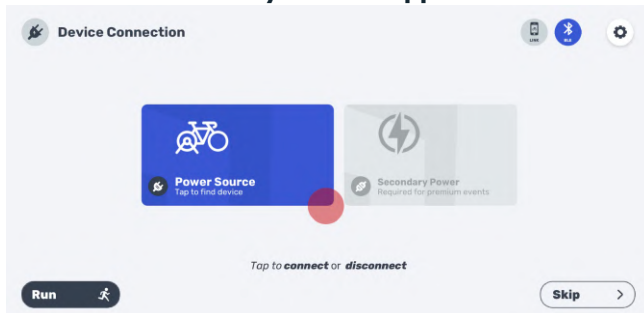
While using the app, the bike will send the current data to the app regarding power expressed in Watts and cadence expressed in revolutions per minute.

In some training apps, the bike will set the current load automatically depending on the selected workout or incline.

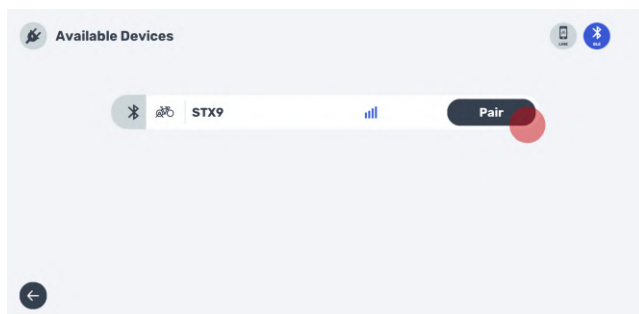
Warning. The bike can only be connected via Bluetooth via compatible apps. Direct connection to a phone is not possible.

Using the app

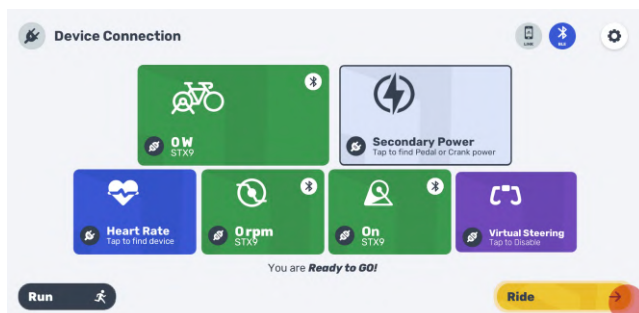
Example connection with the MyWhoosh app



1. Make sure your bike is turned on. Then select the **Power Source** button to search for available devices.



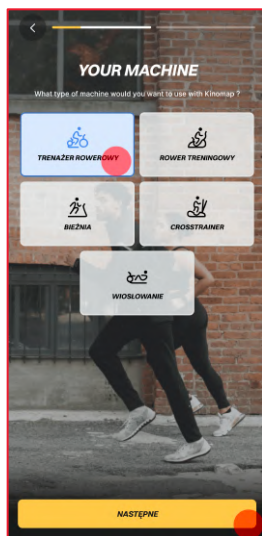
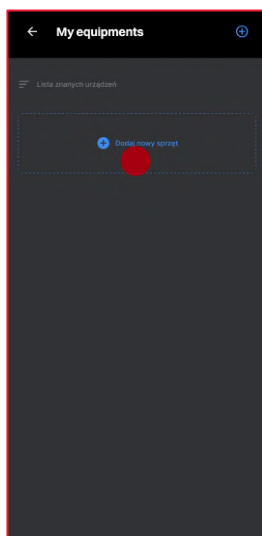
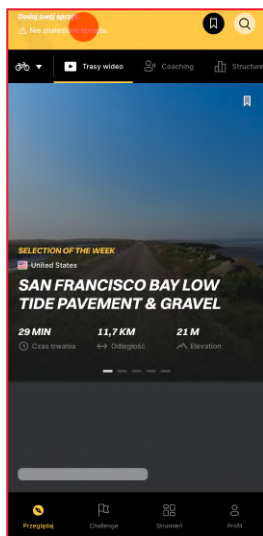
2. From the list of available devices, select the STX bike by pressing the **Pair** button.



3. After a moment, the device will be paired with the app. Select the **Ride** button to go to the app.

Connection with the Kinomap app

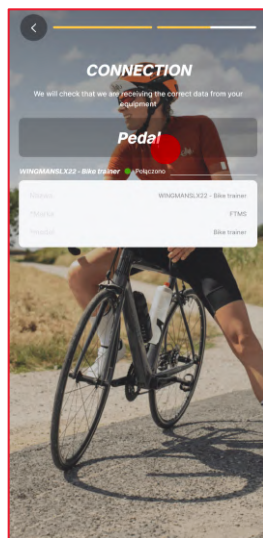
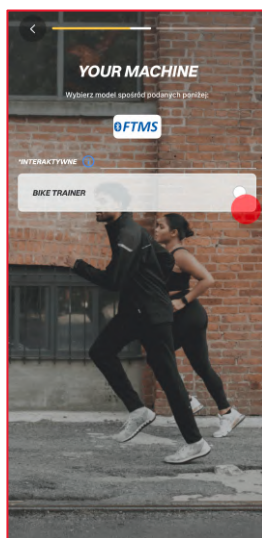
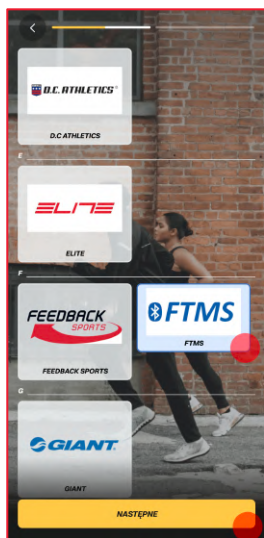
First connection



1. On the main screen of the app, select the **Add your equipment button**.
2. On the next screen, select **+ or select the Add New device button**.
3. Select the device type: **Bike Trainer** and confirm with the **Next** button.

Connection with the Kinomap app

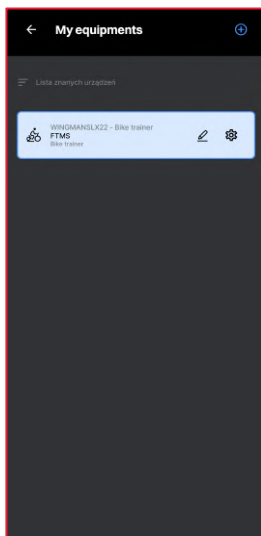
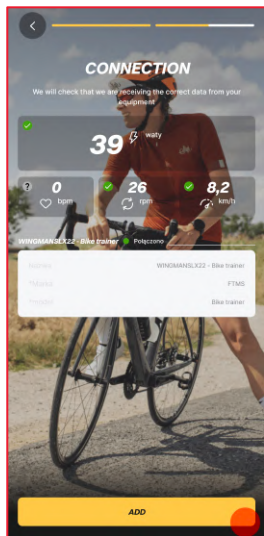
First connection



4. From the list of available brands, select **FTMS** and confirm with the **Next** button.
5. Select the **Bike Trainer** button and then the **Wingman** bike from the list of devices.
6. Start pedalling the bike to calibrate the app.

Connection with the Kinomap app

First connection



7. Once the bike is calibrated, confirm with the ADD button.

8. Once added, the bike will be available on the list.

Troubleshooting connection issues

Before reporting a fault, please check the solutions below.

Problem	Possible solutions
Bike not listed in app.	• Turn off the bike and unplug it for a few seconds. Plug it back in and restart it. • Make sure no workout is running on the bike. • Some sports watches can interfere with your phone's Bluetooth connection. Turn them off before pairing with your device. • Turn Bluetooth on and off on your phone. • Check if the app you're trying to connect to has permission to locate your device and nearby devices. • Turn your phone's location off and on. • Restart your phone. • Uninstall and reinstall the app on your phone.
The bike disconnects from the app during training.	• Make sure the phone you are connecting the bike to is close to the bike. • Make sure there are no devices nearby that could interfere with the Bluetooth signal, such as WiFi routers, fans, or other Bluetooth devices. • Go to your connected devices in the app and remove the connected bike, then reconnect it. • Make sure the app has permission to locate the phone.



Exercise preparation

Before each use, prepare the body for exercise to minimize injury risk by performing warm-up and stretching, especially warm-up.

The body should always be warmed-up before stretching and exercising. Warming up for 2 to 5 minutes raises the heart rate, increasing blood flow and oxygen supply to the working muscles. A proper warm-up involves movements that mimic the exercises you will perform, targeting the body parts that will be engaged during the workout.

Stretching is recommended to enhance muscle mobility and flexibility and to relieve soreness. Perform dynamic stretching, which involves active movements that gradually increase the range of motion and speed, before exercise (and after warm-up) to improve flexibility in the muscles and joints. Dynamic stretching can also be incorporated into the warm-up. Perform static stretching, which involves holding a stretch for 15 to 30 seconds without sudden movements, after exercise to help relieve muscle soreness and further improve flexibility.

Also remember to always keep your body hydrated (including outside of exercise).

Cleaning and maintenance

Cleaning and maintenance

Proper care of the device extends its longevity and durability. Before cleaning the device, disconnect it from the power supply.

Dust may accumulate on the device. Regularly remove it with a soft cloth lightly dampened with water and then wipe it with a dry cloth. DO NOT use water directly to clean the device.

Attention. Do not use volatile chemicals, gasoline, detergents, chemically processed cloths or other cleaning solutions to clean the device, as these may damage it.

Make sure the sports shoes are clean before exercising.

Regularly check that the bolts, screws and adjusting knobs of the device are correctly tightened.

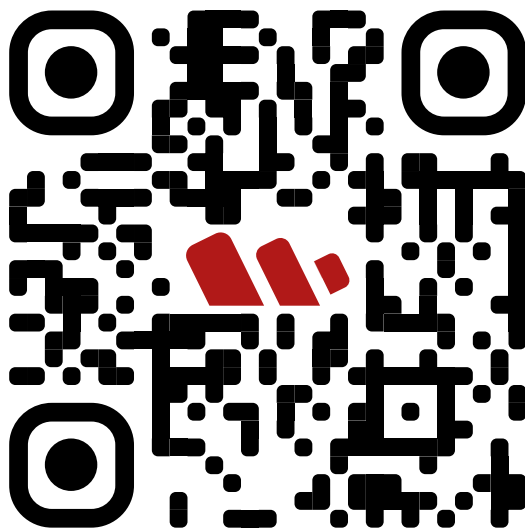
User manual

Using the QR code, download the up-to-date user manual containing the latest, updated information regarding the use, maintenance and troubleshooting of the device. The manual is available at wingman.sport/r/manual/stx9



Warning! Do not dispose of the device in the household waste!

In accordance with the guidelines of the European Directive 2012/19 / EU on old, used electrical and electronic devices and its application in national law, unusable electrical equipment has been eliminated and electronic must be collected separately and recycled in an environmentally sound manner.



Wingman
Orzechowa 3
72-010 Przęsocin
Poland
wingman@wingman.sport

www.wingman.sport



WINGMAN

The word "WINGMAN" is written in a bold, black, sans-serif font. Above the letter "N" and below the letter "M" are red graphic elements consisting of three slanted rectangular bars, which are part of the Wingman logo.