

The logo consists of two red, stylized, slanted rectangular shapes, one above and one below the brand name.

WINGMAN

The logo consists of two red, stylized, slanted rectangular shapes, one above and one below the brand name.

SNX20 Pro

Instruction manual

Instrukcja obsługi | Návod k použití
Használati útmutató

Exercise bike

Rower treningowy | Rotoped
Edzőkerékpár

Languages

Języki | Jazyky | Nyelvek

Polski	2
English	32
Čeština	62
Magyar	92



Download the updated user manual:

Pobierz zaktualizowaną instrukcję obsługi:

Stáhněte si aktualizovaný návod k použití:

Töltse le a frissített használati útmutatót:



www.wingman.sport/r/manual/snx20

Szanowny Kliencie,

Dziękujemy za zaufanie i wybór roweru treningowego **Wingman**.
Mamy nadzieję, że będzie zapewniał Państwu dobrą formę przez długie lata.

Spis treści

Uwagi i ostrzeżenia	3
Zawartość opakowania.....	6
Wprowadzenie do produktu.....	7
Montaż	8
Regulacja.....	19
Użytkowanie	20
Konfiguracja aplikacji	23
Połączenie z aplikacją Kinomap	24
Usuwanie problemów z połączeniem	28
Przygotowanie do ćwiczeń.....	29
Czyszczenie i konserwacja.....	30

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.



Przed korzystaniem z urządzenia należy zawsze sprawdzić, czy pokręta regulacyjne są odpowiednio dokręcone.



Nie należy demontować elementów urządzenia bez upoważnienia.



Nie przekłuwać ani nie podpalać urządzenia.



Nie czyścić alkoholem ani rozpuszczalnikami.



Trzymać z dala od bieżącej wody.

Ostrzeżenia



Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń.



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



Należy trzymać zwierzęta z dala od urządzenia.



Należy dbać o nawodnienie organizmu podczas ćwiczeń.



Nie używać urządzenia na boso lub bez odpowiedniego obuwia.



Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do urazów.



Należy umieścić urządzenie na płaskiej i stabilnej powierzchni.



Należy używać wyłącznie oryginalnych części do montażu urządzenia.



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



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



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



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



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



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



Nie używać urządzenia do celów medycznych.



Nie umieszczać w pobliżu źródeł ciepła lub pary.



Nie używać w pobliżu otwartego ognia.



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

Ostrzeżenia



Ze względu na szybko obracające się koło zamachowe, podczas używania urządzenia w pomieszczeniu z dziećmi lub zwierzętami należy zachować szczególną ostrożność i trzymać dzieci oraz zwierzęta z dala od urządzenia.



Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem.



Jeśli urządzenie nie jest używane, należy zablokować koło zamachowe.



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.

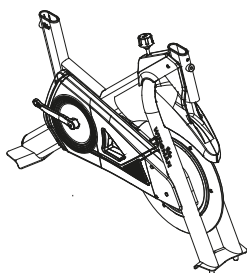
Uwaga!

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

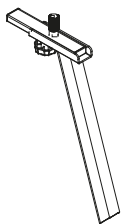
- Jeden lub więcej przełączników nie działa.
- Uszkodzony przewód zasilający
- Nastąpiło zwarcie.
- Czuć zapach spalenizny lub słyszać niepokojące dźwięki i wibracje.
- Inne nieprawidłowości w działaniu lub usterki.

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

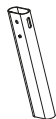
Zawartość opakowania



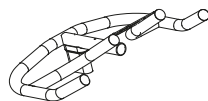
rama główna



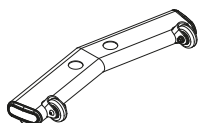
sztyca siodełka



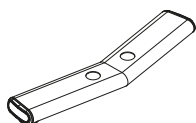
sztyca
kierownicy



kierownica



przedni stabilizator



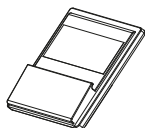
tylny stabilizator



siodełko



osłona konsoli



konsola



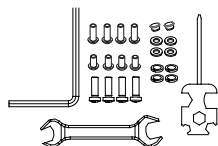
uchwyt na
bidony



osłona uchwytu
na bidony

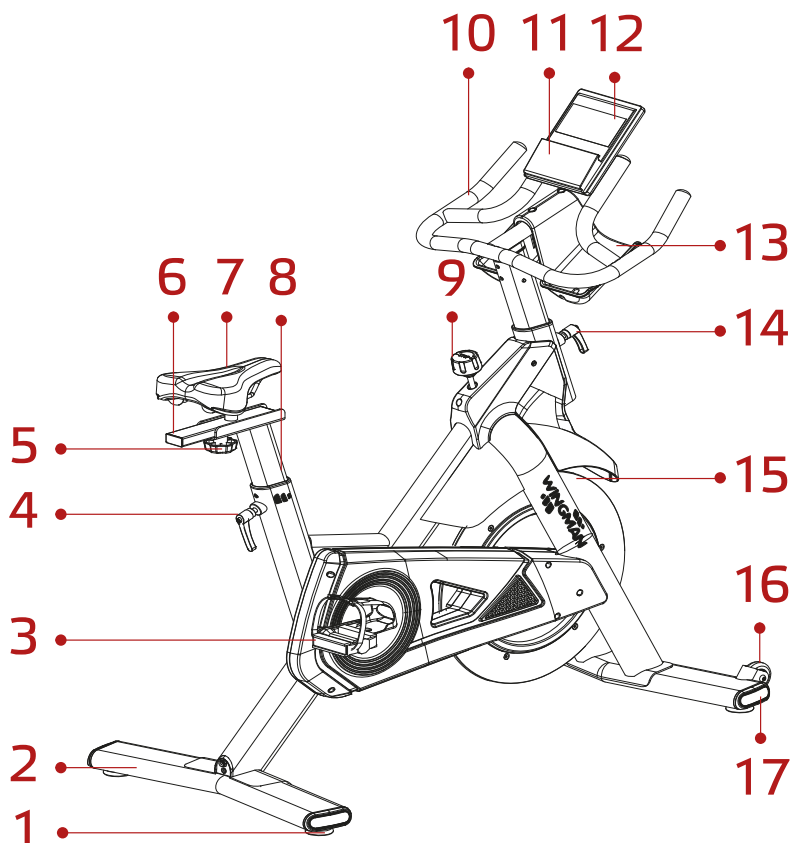


pedały



paczka montażowa

Wprowadzenie do produktu



- | | |
|---|--|
| 1. Stopa poziomująca | 9. Pokrętło hamulca |
| 2. Tylony stabilizator | 10. Kierownica |
| 3. Pedał | 11. Panel sterowania |
| 4. Trzpień regulacji wysokości
siedelka | 12. Wyświetlacz |
| 5. Pokrętło regulacji odległości
siedelka | 13. Uchwyt na bidon |
| 6. Podstawa siedelka | 14. Trzpień regulacji wysokości
kierownicy |
| 7. Siedelko | 15. Koło zamachowe |
| 8. Sztzyca siedelka | 16. Koło transportowe |
| | 17. Przedni stabilizator |

Montaż

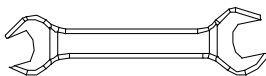
Uwaga: Montaż wymaga co najmniej dwóch osób. Należy umieścić wszystkie części w czystym, wystarczająco dużym miejscu i wyjąć je z opakowania przed rozpoczęciem montażu. Nie wyrzucać opakowania przed zakończeniem montażu.

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

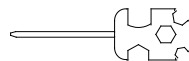
Zawartość paczki montażowej:



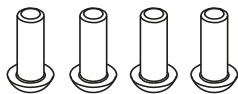
klucz imbusowy



klucz płaski

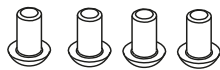


śrubokręt



4x śruba imbusowa

16 mm



4x śruba imbusowa

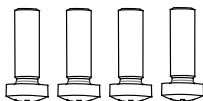
12 mm



4x płaska podkładka



4x podkładka
sprężynowa

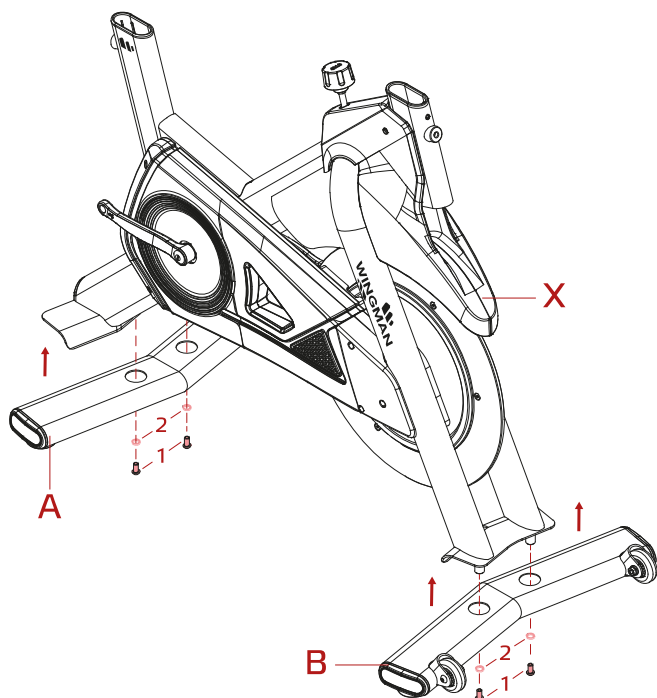


4x śruba krzyżakowa



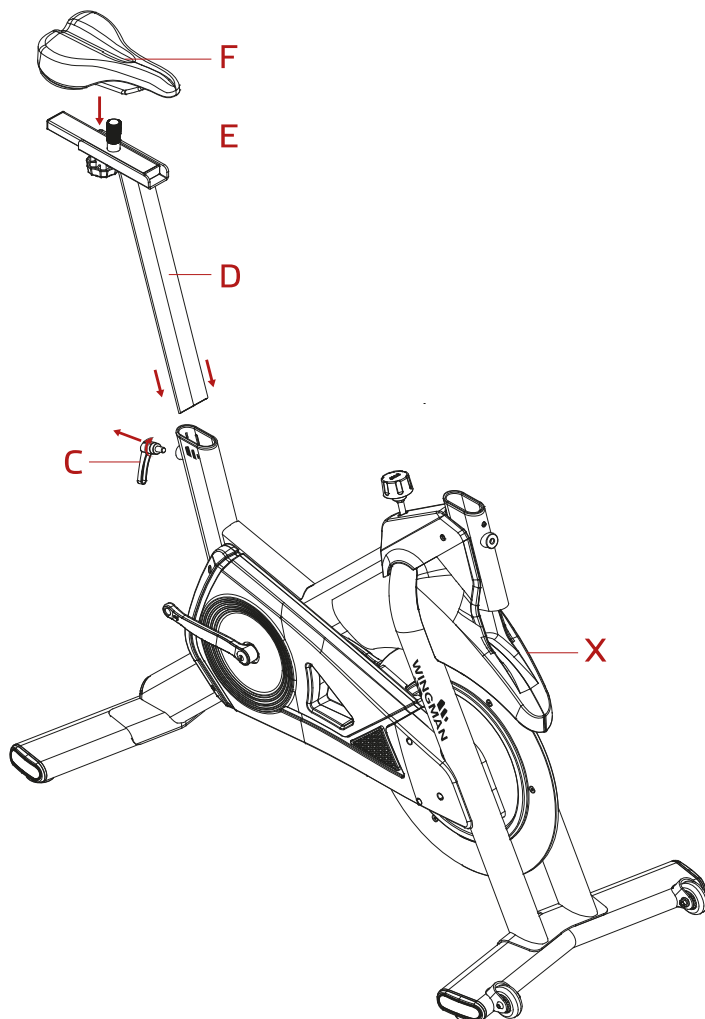
2x zaślepka

Montaż

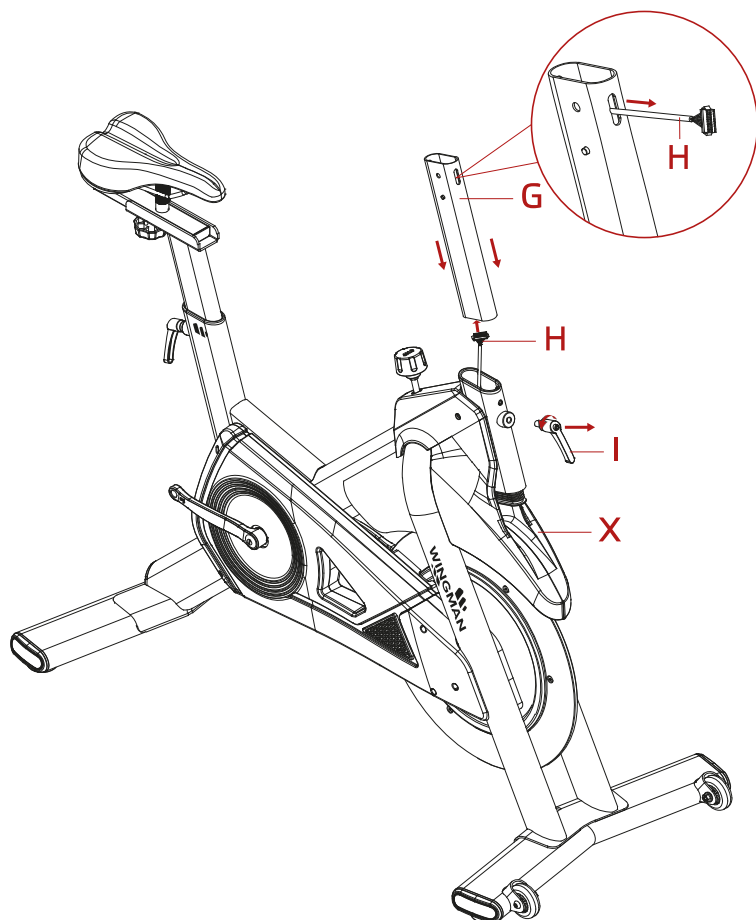


1. Przymocuj tylny [A] i przedni [B] stabilizator do ramy głównej [X] za pomocą śrub imbusowych 16 mm [1] i płaskich podkładek [2] z paczki montażowej. Włóż śruby z podkładkami od dołu stabilizatorów przez otwory w stabilizatorach, a następnie przykręć je do ramy [X] za pomocą klucza imbusowego.

Montaż

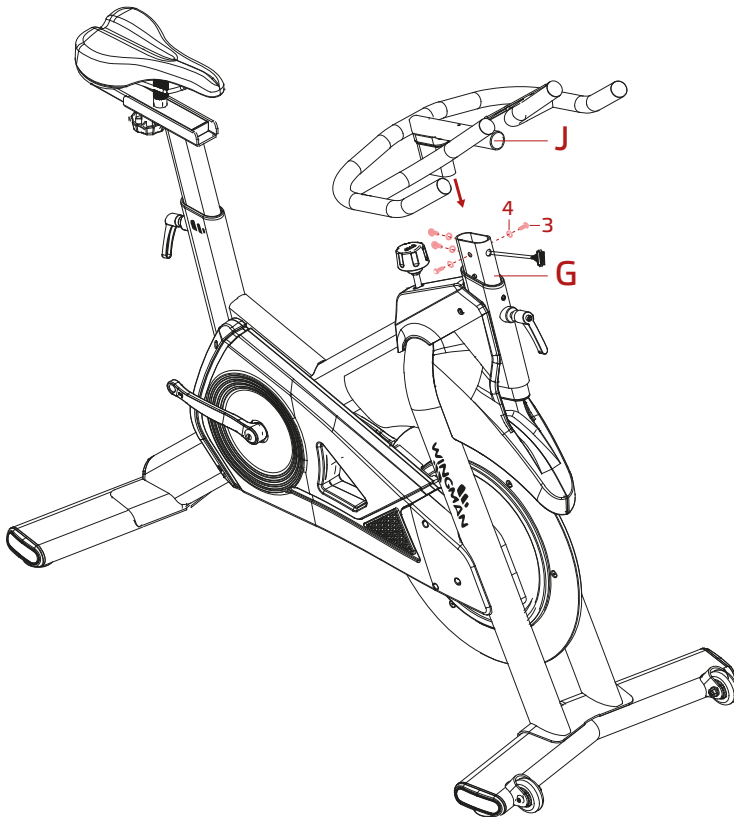


2. Przekręć trzpień regulacji wysokości siodełka [C] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i wyciągnij go.
3. Włóż sztycę siodełka [D] do ramy [X], a następnie włóż trzpień [C] z powrotem i obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować sztycę.
4. Umieść siodełko [F] na sztycy siodełka [E] pod odpowiednim kątem i przykręć je za pomocą płaskiego klucza.



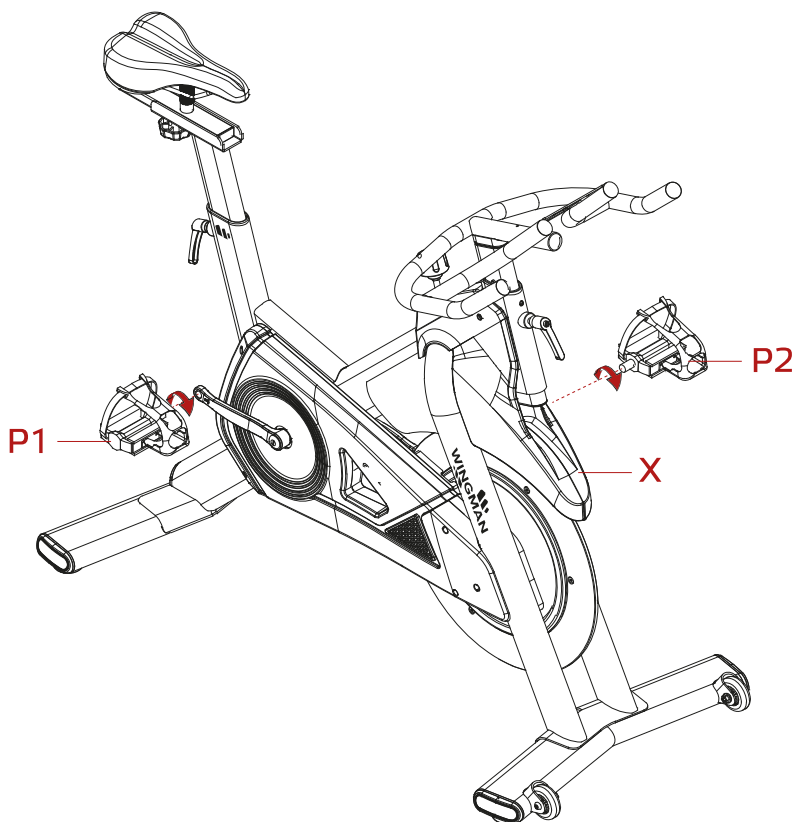
5. Przeciągnij kabel [H] z ramy głównej przez sztycę kierownicy [G] i przełóż go przez górny otwór w przedniej części sztycy.
6. Przekręć trzpień regulacji wysokości kierownicy [I] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i wyciągnij go.
7. Włóż sztycę kierownicy [G] do ramy [X], a następnie włóż trzpień [I] z powrotem i obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować sztycę.

Montaż



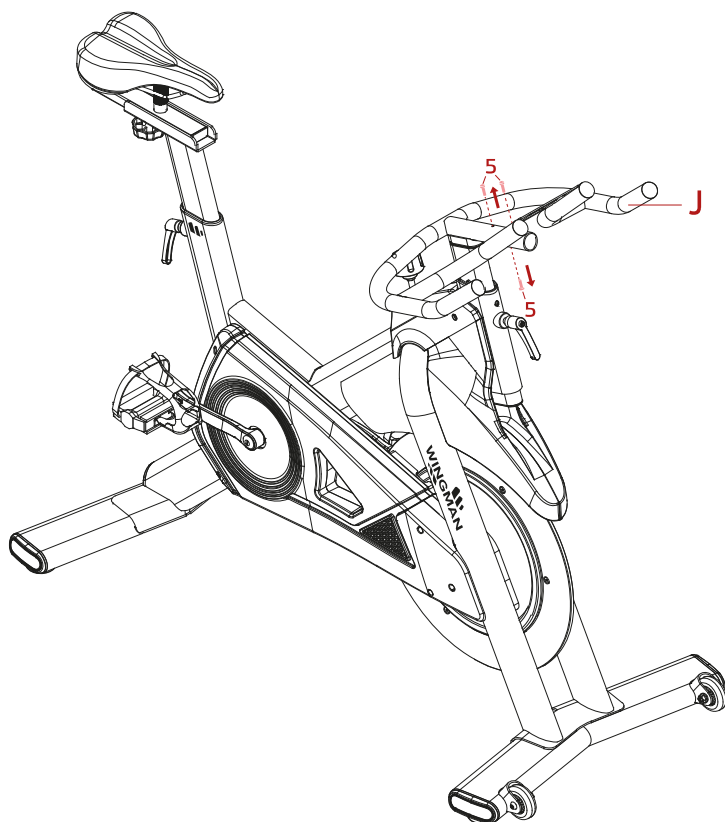
- 8.** Nałóż kierownicę [J] na sztycę kierownicy [G]
- 9.** Włóż śruby imbusowe 12 mm [3] z podkładkami sprężynowymi [4] z paczki montażowej przez otwory w sztycy kierownicy [G], a następnie przykręć je za pomocą klucza imbusowego do kierownicy [J].

Montaż



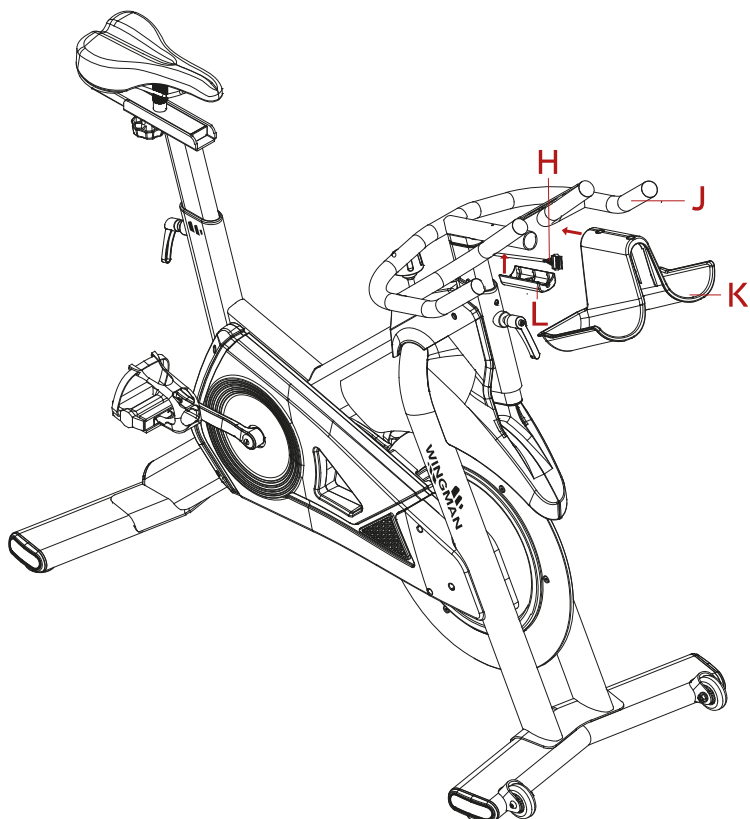
10. Za pomocą płaskiego klucza przykręć prawy [P1] i lewy [P2] pedał do odpowiednich korb (noskami pedałów skierowanymi do przodu) na ramie głównej [X].

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



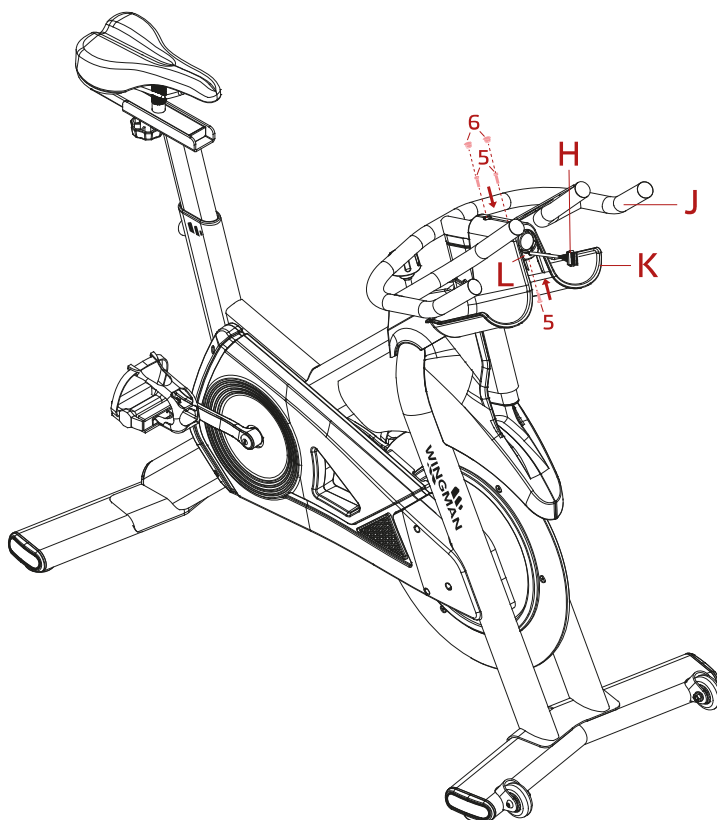
11. Odkręć trzy śruby krzyżakowe [5] ze środkowej części kierownicy [J].

Montaż



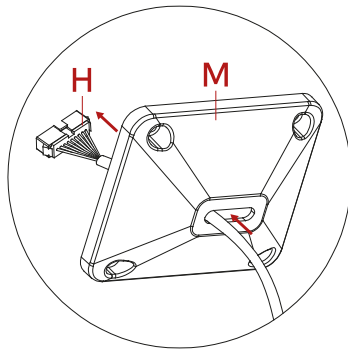
- 12.** Nałóż uchwyt na bidony [K] na kierownicę.
- 13.** Nałóż osłonę uchwytu na bidony [L] na uchwyt [K] od spodu z kablem [H] pomiędzy osłoną a uchwytem tak, aby możliwa była regulacja długości kabla.

Montaż

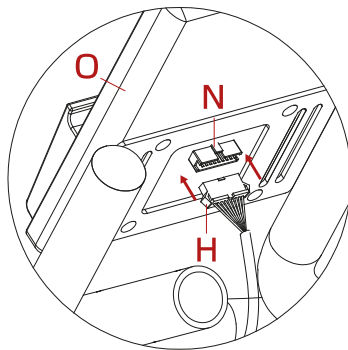


- 14.** Za pomocą trzech wcześniej wykręconych śrub [5] przymocuj uchwyt na bidony [K] oraz osłonę uchwytu na bidony [L] do środkowej części kierownicy [J].
- 15.** Zatkaj otwory górnych śrub przy pomocy zaślepek [6] z paczki montażowej.

Montaż

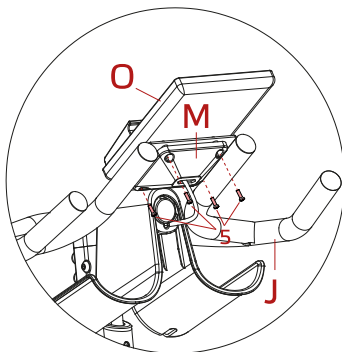


16. Przelóż kabel [H] przez osłonę konsoli [M].

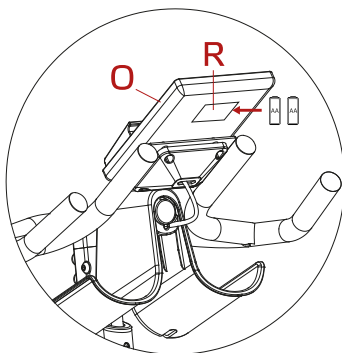


17. Przyłóż konsolę [O] do górnej części uchwyty montażowego na kierownicy, a następnie podłącz kabel [H] do gniazda konsoli [N].

Montaż

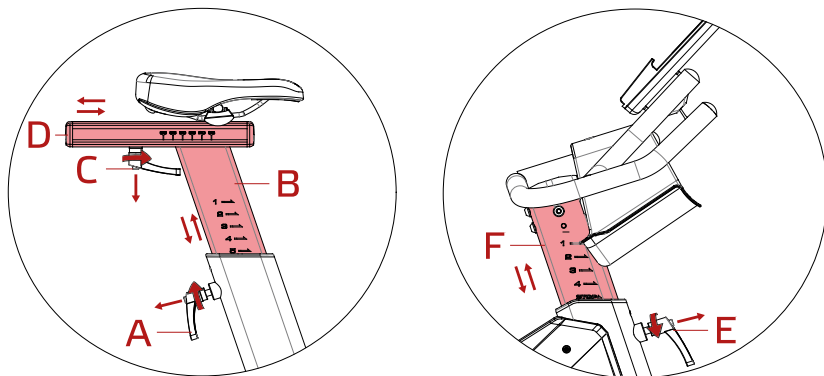


- 18.** Przyłóż osłonę konsoli [M] do dolnej części uchwyty montażowego na kierownicy [J].
- 19.** Przelóż śruby krzyżakowe [5] z paczki montażowej przez otwory w osłonie konsoli [M] oraz przez otwory uchwyty montażowego na kierownicy [J] i przykręć je do konsoli [O].



- 20.** Otwórz tylną osłonę [R] konsoli [O] i umieść dwie baterie (typu AA) w komorze baterii. Upewnij się, że dodatni i ujemny biegun są poprawnie skierowane. Włącz konsolę w celu sprawdzenia połączenia.
- 21.** Dokręć wszystkie śruby. Po wykonaniu tej czynności montaż jest zakończony i urządzenie jest gotowe do pierwszego użycia. W razie potrzeby wypoziomuj urządzenie, obracając stopki poziomujące znajdujące się u podstawy przedniego i tylnego stabilizatora.

Regulacja



Wysokość siodełka

Przekręć trzpień regulacji wysokości siodełka [A] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie pociągnij go, aż sztyca siodełka [B] będzie mogła być swobodnie przesuwana w pionie. Wciśnij z powrotem trzpień [A] na pożądanym ustawieniu i obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować sztycę.

Odległość siodełka

Przekręć pokrętło regulacji odległości siodełka [C] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie pociągnij je, aż podstawa siodełka [D] będzie mogła być swobodnie przesuwana w poziomie. Wciśnij z powrotem pokrętło [C] na pożądanym ustawieniu i obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować siodełko.

Wysokość kierownicy

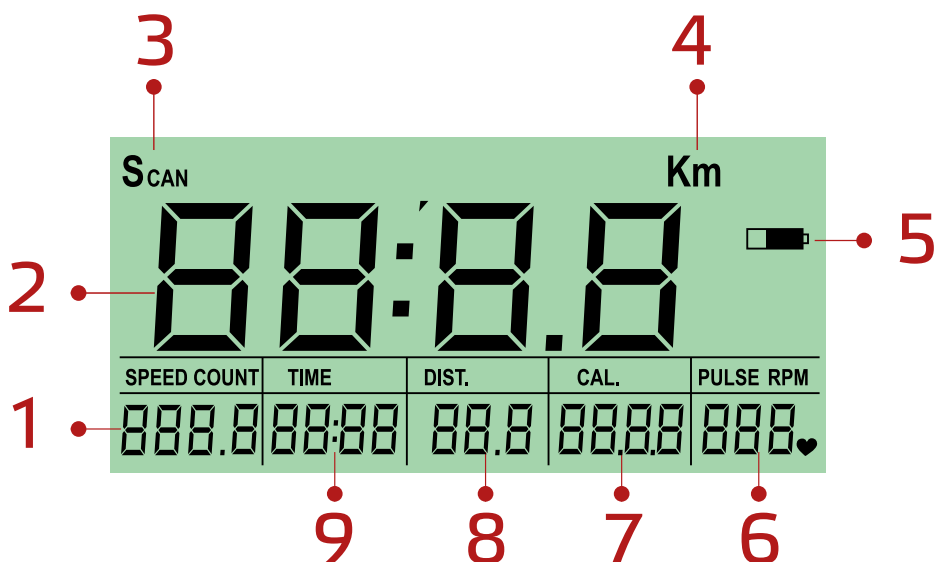
Przekręć trzpień regulacji wysokości kierownicy [E] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie pociągnij go, aż sztyca kierownicy [F] będzie mogła być swobodnie przesuwana w pionie. Wciśnij z powrotem trzpień [E] na pożądanym ustawieniu i obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować sztycę.

Użytkowanie

Uruchomienie

Usiądź na siodełku i zacznij pedałować, aby włączyć urządzenie. Po uruchomieniu rozlegnie się pojedynczy sygnał dźwiękowy, wyświetlacz włączy się na 2 sekundy, po czym konsola przejdzie w tryb czuwania. Po zakończonym treningu i braku aktywności konsola samoczynnie się wyłączy.

Wyświetlacz



1. Aktualna prędkość
2. Wyświetlacz główny
3. Wskaźnik trybu Scan
4. Jednostka odległości / prędkości
5. Wskaźnik niskiego poziomu naładowania baterii
6. Aktualny puls / kadencja
7. Spalone kalorie
8. Przebyty dystans
9. Aktualny czas treningu

Użytkowanie

Sterowanie konsolą

Naciśnij przycisk ▲, aby zwiększyć lub przycisk ▼, aby zmniejszyć wartości podczas konfiguracji trybów. Aby usunąć ustawioną wartość lub przywrócić domyślną podczas konfiguracji trybów, naciśnij i przytrzymaj oba przyciski jednocześnie przez 2 sekundy.

Naciśnij przycisk **MODE**, aby zatwierdzić wybraną wartość podczas konfiguracji trybów lub przełączać między trybami wyświetlania wartości głównej.

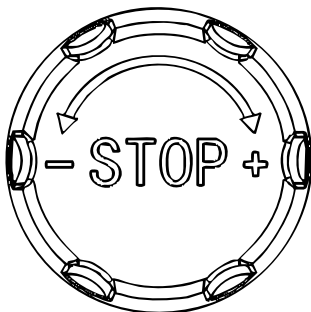
W dowolnym trybie naciśnij i przytrzymaj przycisk **RESET** przez 2 sekundy, aby zresetować system.

Naciśnij przycisk **TOTAL RESET**, aby ponownie uruchomić konsolę.

Naciśnij przycisk **RECOVERY**, aby uruchomić program regeneracji.

Regulacja oporu

Przekręć pokrętko hamulca zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć opór.



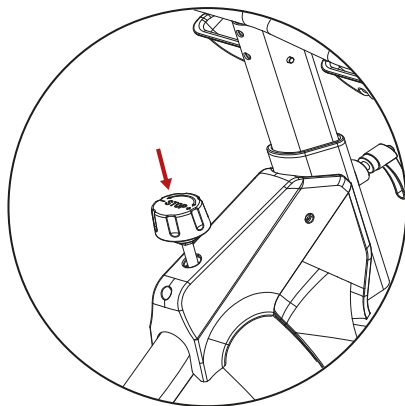
Uwagi:

1. Przed korzystaniem z urządzenia, odblokuj koło zamachowe poprzez ustawienie pożądanego poziomu oporu.
2. Po zakończeniu korzystania z urządzenia, zablokuj koło zamachowe poprzez ustawienie maksymalnego poziomu oporu.

Użytkowanie

Hamulec bezpieczeństwa

Aby natychmiast zatrzymać urządzenie, naciśnij pokrętkę hamulca do końca w dół.



Szybki trening

Zacznij pedałować, gdy konsola jest uruchomiona w trybie rotacji wartości głównej, aby rozpocząć szybki trening.

Trening docelowy

W trybie rotacji wartości głównej naciśnij przycisk **MODE**, aby wybrać cel treningowy: czas, dystans, kalorie lub puls. Ustaw wartość za pomocą przycisków ▲ i ▼, po czym naciśnij przycisk **MODE**, aby zatwierdzić wybraną wartość. Zacznij pedałować, aby rozpocząć trening docelowy.

Program regeneracji

Naciśnij przycisk **RECOVERY**, aby rozpocząć test regeneracji tętna. Po zakończeniu 60-sekundowego odliczania na wyświetlaczu pojawi się wynik testu w skali od F1 do F6, gdzie F1 oznacza doskonałą regenerację, a F6 bardzo słabą.

Konfiguracja aplikacji

Pobieranie aplikacji

Używając kodu QR lub linku wingman.sport/r/app/snx20, przejdź do listy aplikacji kompatybilnych z urządzeniem.



Łączenie z aplikacją

Jeśli korzystasz z aplikacji Kinomap lub chcesz z niej korzystać, połącz się z urządzeniem zgodnie z instrukcjami na stronie 31.

Jeśli korzystasz lub chcesz korzystać z innej aplikacji, urządzenie Wingman będzie dostępne na liście urządzeń dostępnych do połączenia. Po pomyślnym nawiązaniu połączenia na wyświetlaczu zapali się wskaźnik połączenia Bluetooth.

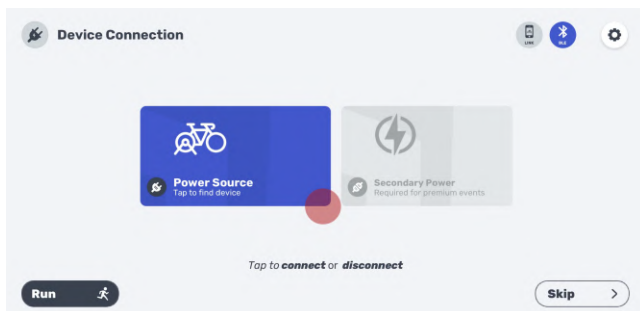
Podczas korzystania z aplikacji urządzenie będzie przysyłało do aplikacji aktualne dane dotyczące generowanej mocy oraz kadencji.

W przypadku niektórych aplikacji treningowych opór urządzenia będzie ustawiany automatycznie na podstawie wybranego treningu lub wirtualnego nachylenia.

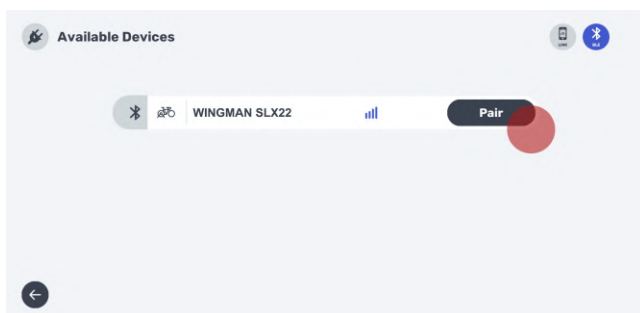
Uwaga: Z urządzeniem można połączyć się wyłącznie poprzez Bluetooth i przy użyciu kompatybilnych aplikacji. Bezpośrednie połączenie z telefonem nie jest możliwe.

Konfiguracja aplikacji

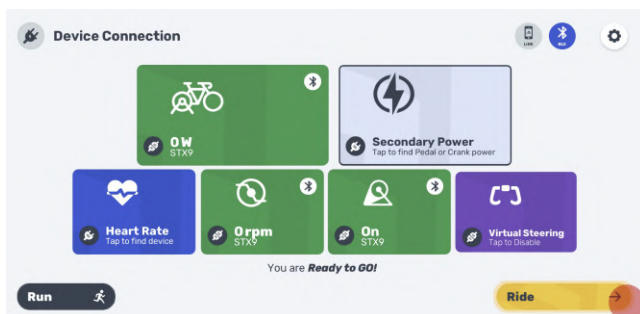
Przykładowe połączenie - aplikacja MyWhoosh



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



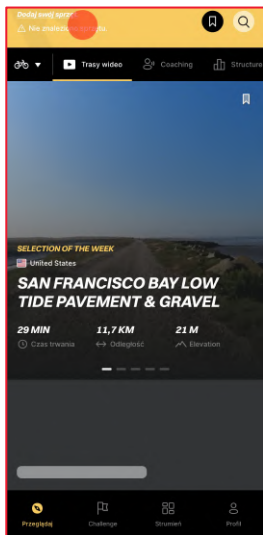
2. Z listy dostępnych urządzeń wybierz rower SNX naciskając przycisk **Pair**.



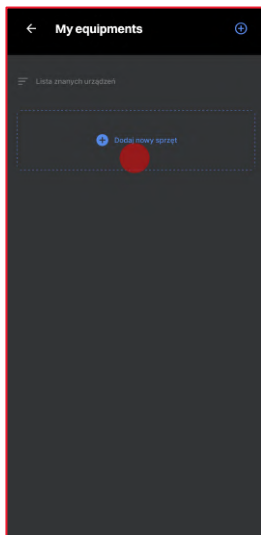
3. Po chwili urządzenie zostanie sparowane z aplikacją. Wybierz przycisk **Ride**, aby przejść do aplikacji.

Połączenie z aplikacją Kinomap

Pierwsze połączenie



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



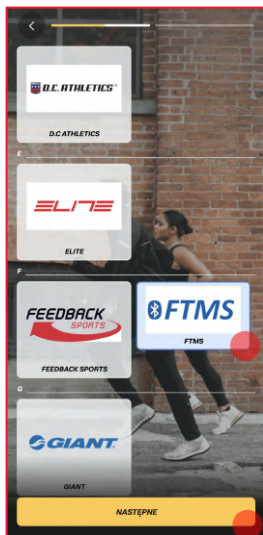
2. Na kolejnym ekranie wybierz **+** lub wybierz przycisk **Dodaj nowy sprzęt**.



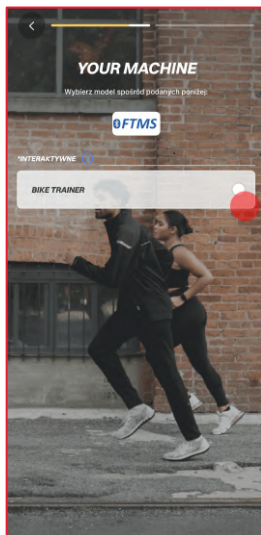
3. Wybierz typ urządzenia **Trenażer Rowerowy** i potwierdź przyciskiem **Następne**.

Połączenie z aplikacją Kinomap

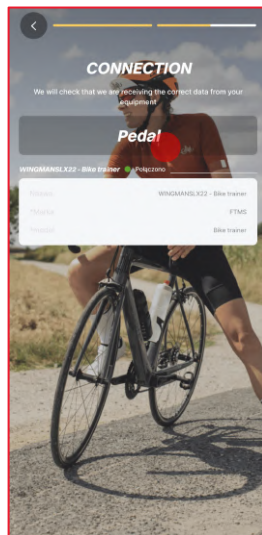
Pierwsze połączenie



4. Z listy dostępnych marek wybierz **FTMS** i potwierdź przyciskiem **Następne**.



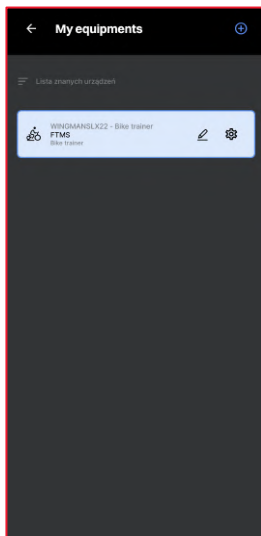
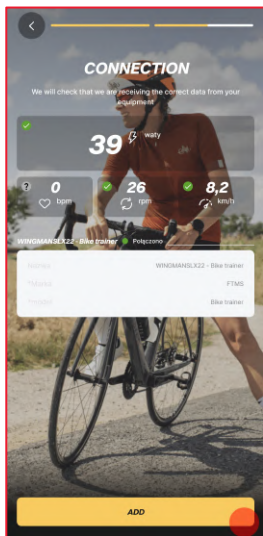
5. Wybierz przycisk **Bike Trainer** a następnie z listy urządzeń rower **Wingman**.



6. Zaczynj pedałować na urządzeniu, aby skalibrować aplikację.

Połączenie z aplikacją Kinomap

Pierwsze połączenie



7. Gdy rower zostanie skalibrowany potwierdź przyciskiem **Add**.
8. Po dodaniu urządzenie będzie dostępne na liście.

Usuwanie problemów z połączeniem

Zanim zgłosisz usterkę, sprawdź poniższe rozwiązania.

Problem	Możliwe rozwiązania
Brak roweru na liście urządzeń w aplikacji.	<ul style="list-style-type: none">• 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 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.	<ul style="list-style-type: none">• 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 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

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/snx20.



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 stosowania jej w prawie krajowym, 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 notes and warnings	33
Contents of the package	36
Product introduction	37
Assembly	38
Adjustment.....	49
Usage	50
App configuration.....	53
Connection to the Kinomap app	55
Troubleshooting connection issues	58
Exercise preparation	59
Cleaning and maintenance	60

Safety notes

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



Risk of health loss or death



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 pins 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 flywheel and pedals stop spinning.
-  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.

Warnings

-  Due to the fast-spinning flywheel, when using the device in a room with children or pets, use extreme caution and keep children and pets away from the device.
-  Children should not play with the device.
-  When the device is not in use, lock the flywheel.
-  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.

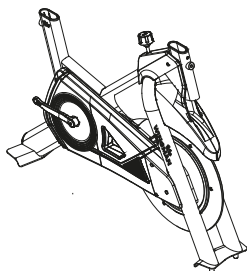
Warning!

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

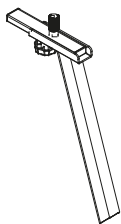
- One or more switches do not work.
- A short circuit has occurred.
- There is a burning smell, or you can hear disturbing sounds and vibrations.
- Other irregularities in operation or faults.

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



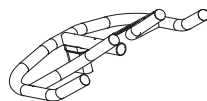
main frame



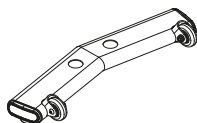
saddle post



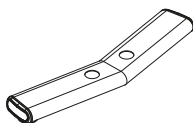
handlebar post



handlebar



front stabilizer



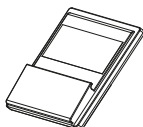
rear stabilizer



saddle



saddle



console



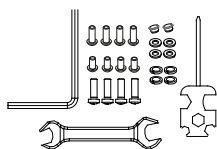
bottle holder



bottle holder
cover

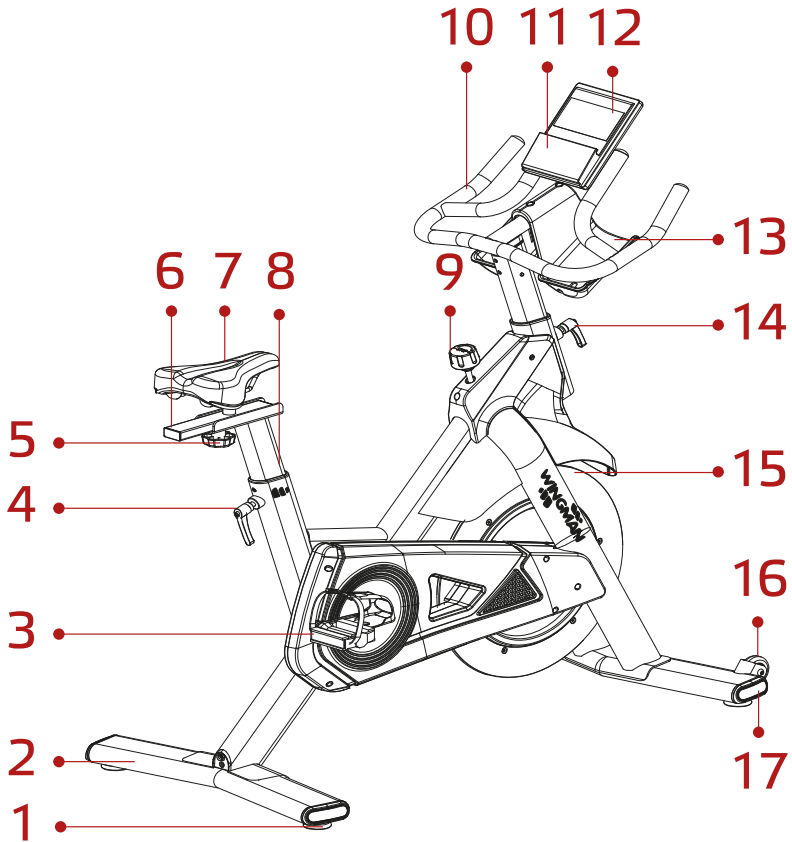


pedals



assembly package

Product introduction



- | | |
|--|--|
| 1. Levelling foot | 10. Handlebar |
| 2. Rear stabilizer | 11. Control panel |
| 3. Pedal | 12. Display |
| 4. Saddle height adjustment pin | 13. Bottle holder |
| 5. Saddle distance adjustment pin | 14. Handlebar height adjustment pin |
| 6. Saddle base | 15. Flywheel |
| 7. Saddle | 16. Transport wheel |
| 8. Seatpost | 17. Front stabilizer |
| 9. Break knob | |

Assembly

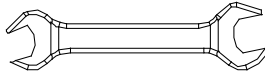
Note: Assembly requires at least two persons. Place all parts in a clean, sufficiently large area and remove packaging before starting. Do not dispose of packaging before assembly is complete.

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

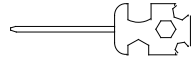
Contents of the assembly package:



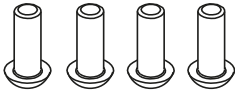
allen wrench



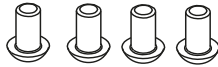
flat wrench



screwdriver



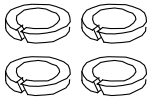
4x 16 mm allen screw



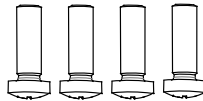
4x 12 mm allen screw



4x flat washer



4x spring washer

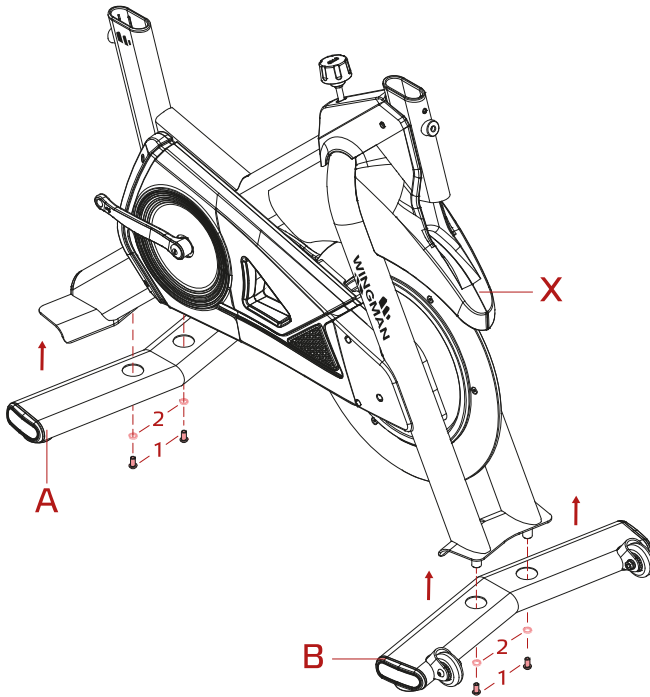


4x Phillips screw



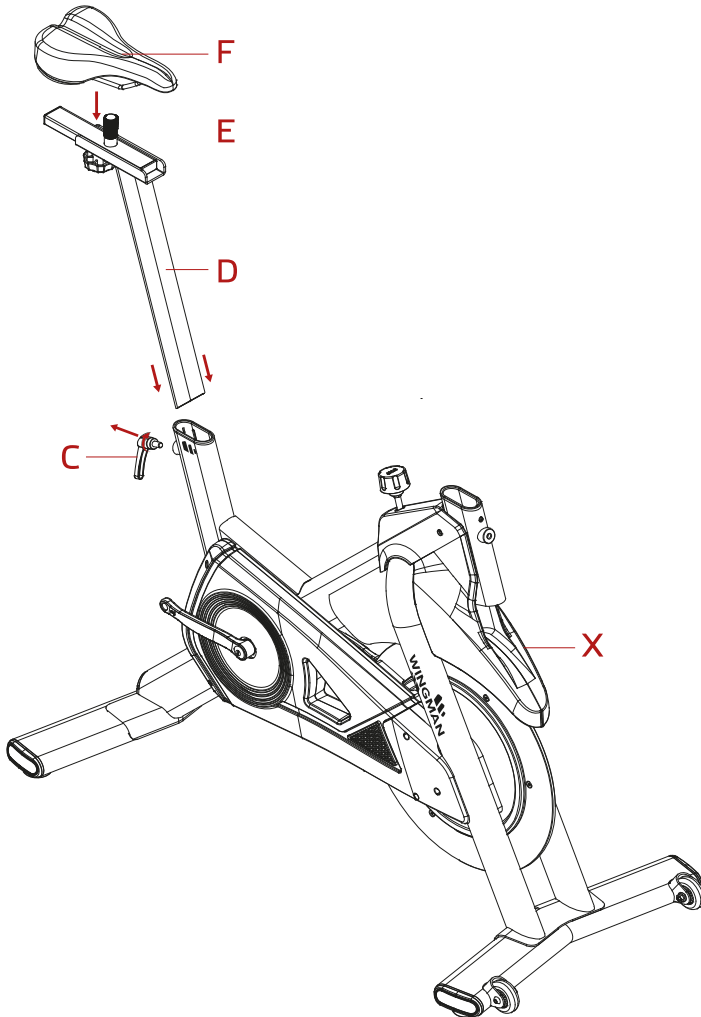
2x cap

Assembly



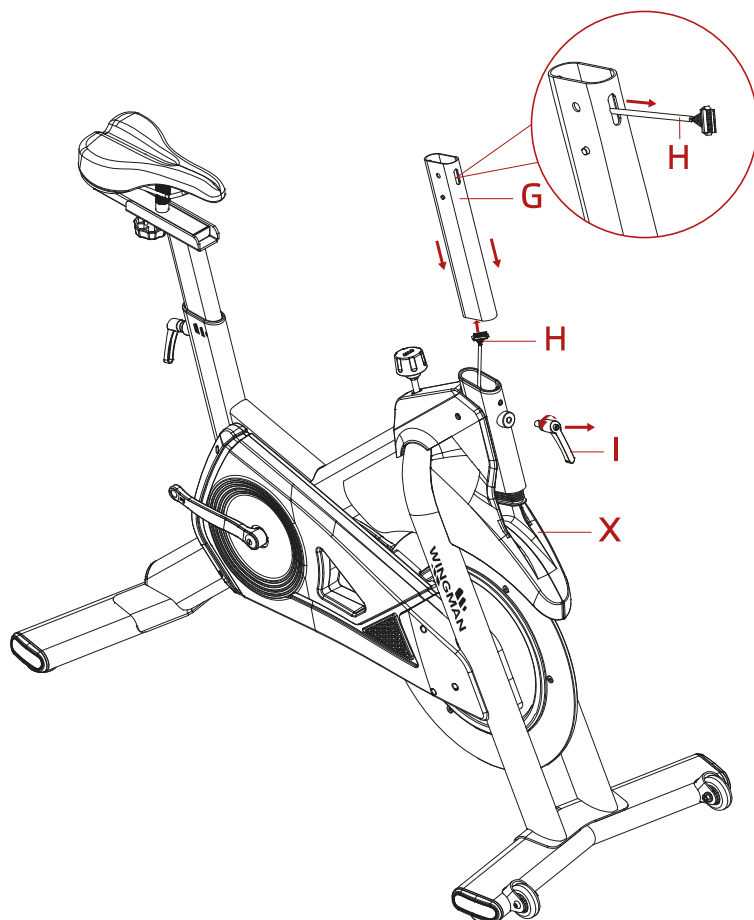
1. Attach the rear [A] and front [B] stabilizers to the main frame [X] with 16 mm Allen screws [1] and flat washers [2] from the assembly package. Insert the bolts with washers from the bottom of the stabilizers through the holes in the stabilizers and then screw them to the [X] frame using the allen wrench.

Assembly



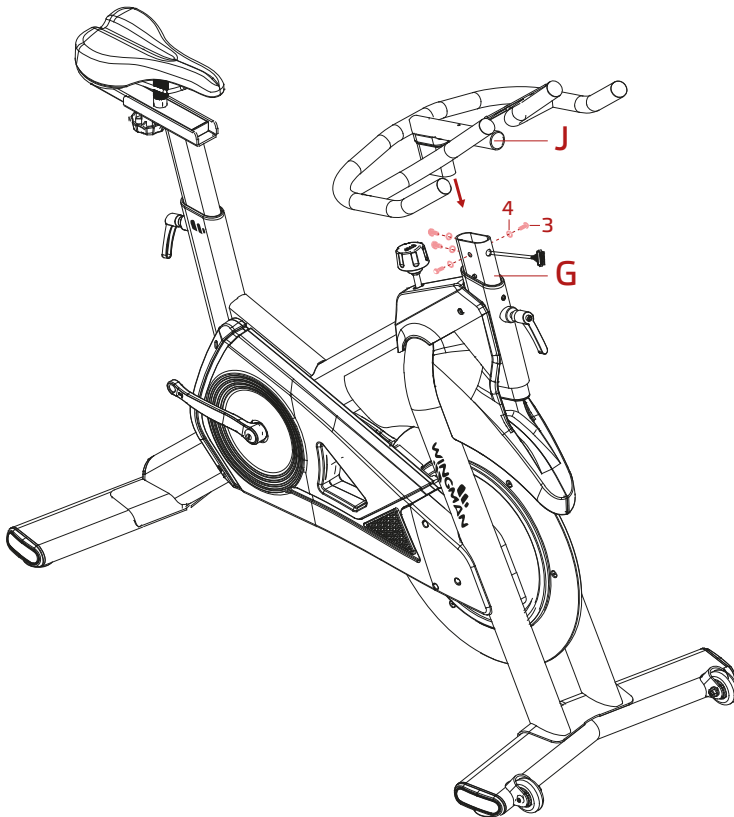
2. Turn the saddle height adjustment pin [C] counterclockwise and pull it out.
3. Insert the seatpost [D] into the frame [X], then put the pin [C] back in and turn clockwise to lock the seatpost.
4. Place the saddle [F] on the seatpost [E] at the correct angle and screw it in place with a flat wrench.

Assembly



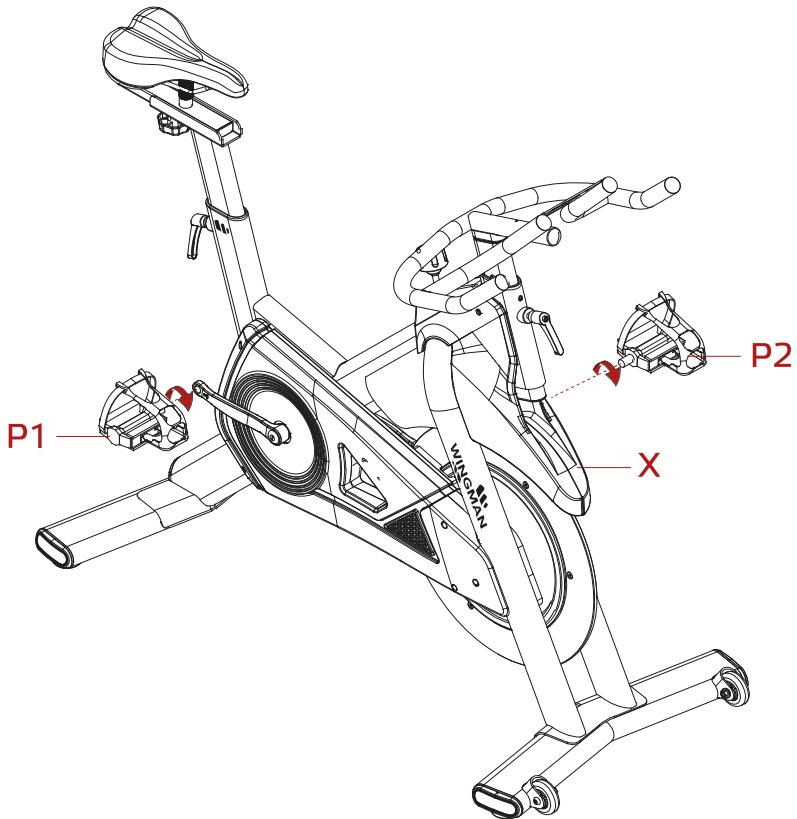
- 5.** Pull the cable [H] from the main frame through the handlebar post [G] and pass it through the top hole at the front of the post.
- 6.** Turn the handlebar height adjustment pin [I] counterclockwise, then pull it out.
- 7.** Insert the handlebar [G] into the frame [X], then put the pin [I] back in and turn it clockwise to lock the handlebar.

Assembly



8. Put the handlebar [J] on the handlebar post [G].
9. Insert the 12 mm allen screws [3] with spring washers [4] from the mounting package through the holes in the handlebar post [G] and then screw them into the handlebar [J] with an allen wrench.

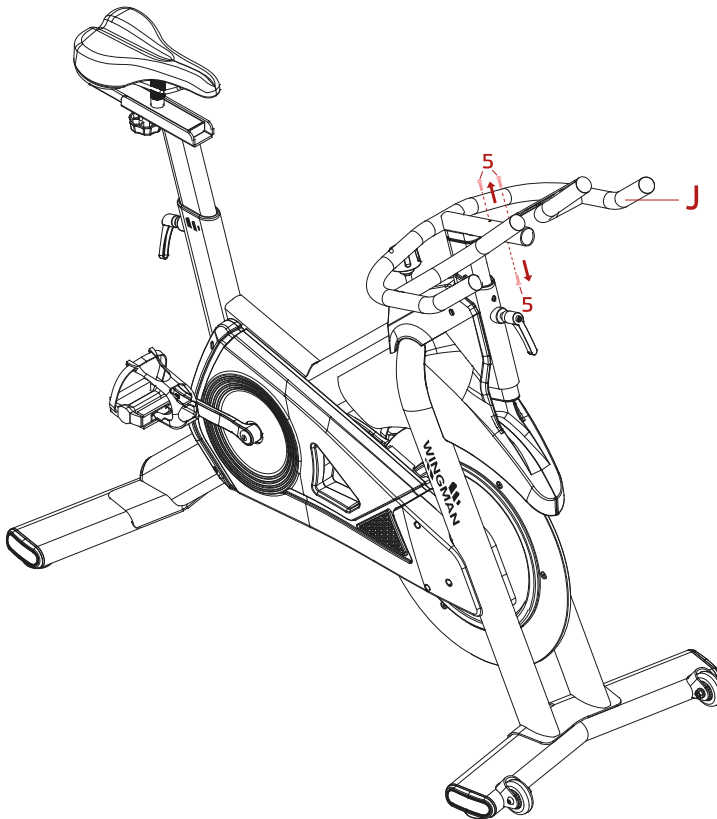
Assembly



10. Using a flat wrench, screw the right [P1] and left [P2] pedal to their respective cranks (with the pedal noses facing forward) on the main frame [X].

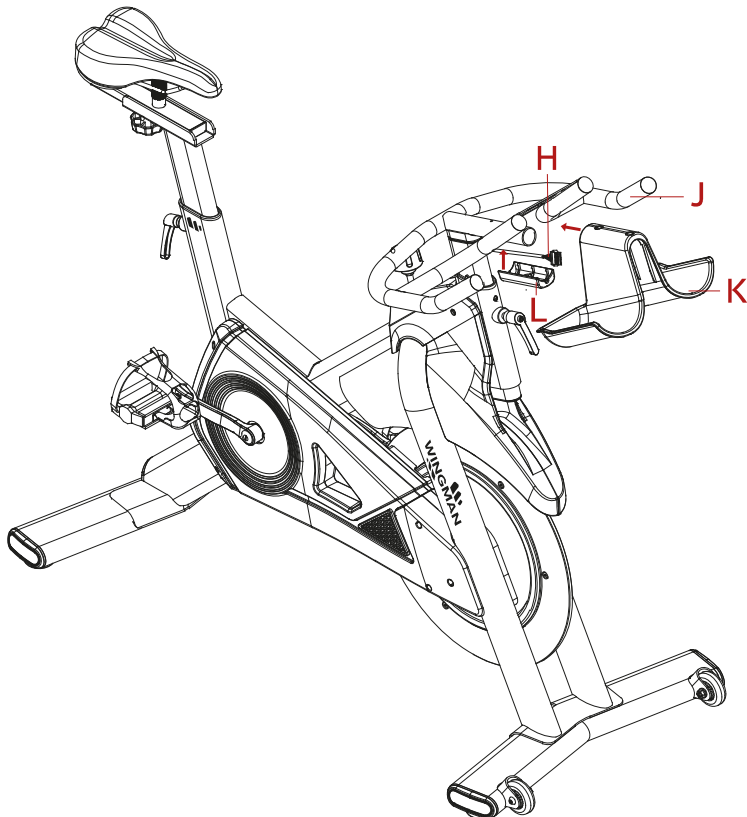
Note: The right pedal [P1] is tightened clockwise, and the left pedal [P2] is tightened counterclockwise.

Assembly



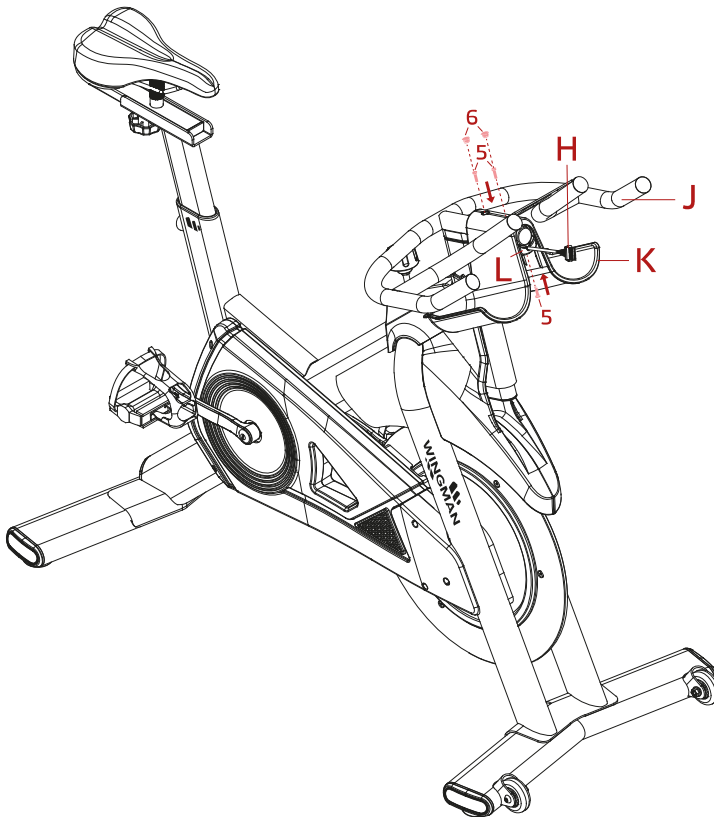
- 11.** Unscrew the three Phillips screws [5] from the central part of the handlebar [J].

Assembly



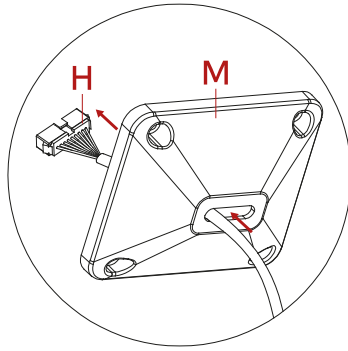
- 12.** Put the bottle holder [K] on the handlebar.
- 13.** Put the bidon holder cover [L] on the holder [K] from underneath with the cable [H] between the cover and the holder in such a way that the cable length can be adjusted.

Assembly

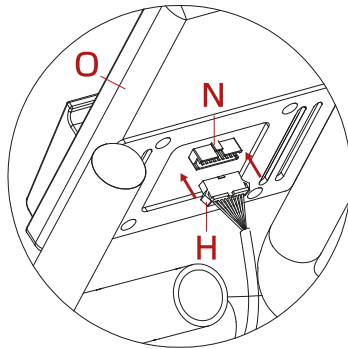


- 14.** Using the three previously removed screws [5], attach the bottle holder [K] and the bottle holder cover [L] to the central part of the handlebar [J].
- 15.** Plug the holes of the upper screws with the caps [6] from the assembly package.

Assembly

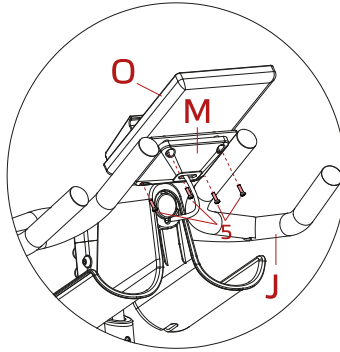


16. Pass the cable [H] through the console cover [M].

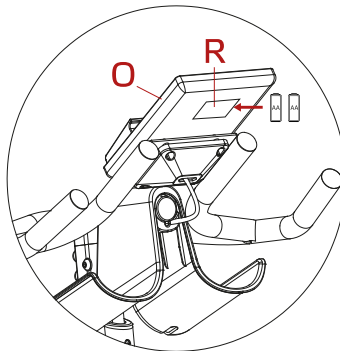


17. Place the console [O] against the upper part of the handlebar mounting bracket, then connect the cable [H] to the console socket [N].

Assembly

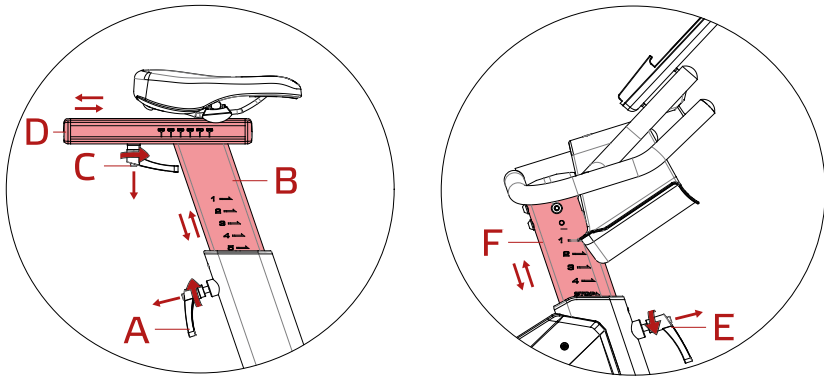


- 18.** Place the console cover [M] against the bottom of the handlebar mounting bracket [J].
- 19.** Pass the Phillips screws [5] from the mounting package through the holes in the console cover [M] and through the holes of the handlebar [J] mounting bracket and screw them to the console [O].



- 20.** Open the rear cover [R] of the console [O] and place two batteries (type AA) in the battery compartment. Make sure that the positive and negative poles are correctly oriented. Turn on the console to check the connection.
- 21.** Tighten all screws. After these steps, the assembly is complete and the device is ready for first use. If necessary, level the unit by turning the leveling feet located at the base of the front and rear stabilizers.

Adjustment



Saddle height

Turn the saddle height adjustment pin [A] counterclockwise and then pull it until the seatpost [B] can be freely moved vertically. Push the pin [A] back in at the desired setting and turn clockwise to lock the seatpost.

Saddle distance

Turn the saddle distance adjustment knob [C] counterclockwise and then pull it until the saddle base [D] can be freely moved horizontally. Push the knob [C] back in at the desired setting and turn it clockwise to lock the saddle.

Handlebar height

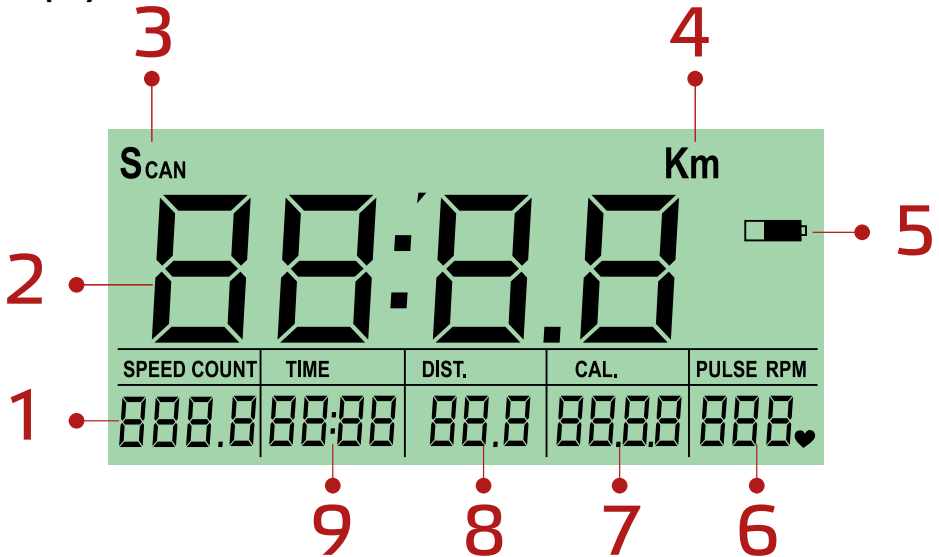
Turn the handlebar height adjustment pin [E] counterclockwise and then pull it until the handlebar post [F] can be freely moved vertically. Push the pin [E] back in at the desired setting and turn it clockwise to lock the seatpost.

Usage

Startup

Sit on the saddle and start pedalling to turn the device on. On start-up, a single beep sounds, the display turns on for 2 seconds and then the console goes into standby mode. After training and inactivity, the console will turn off automatically.

Display



1. Current speed
2. Main display
3. SCAN function
4. Distance / speed unit
5. Low battery charge indicator
6. Current pulse rate / cadence
7. Calorie consumption during training
8. Distance covered
9. Current training time

Console control

Press the ▲ button to increase or the ▼ button to decrease values during mode configuration. To delete the set value or to restore the default one during mode configuration, press and hold both buttons simultaneously for 2 seconds.

Press the **MODE** button to confirm the selected value when configuring the modes or to switch between the main value display modes.

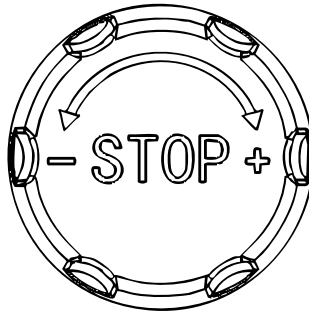
In any mode, press and hold the **RESET** button for 2 seconds to reset the system.

Press the **TOTAL RESET** to restart the console.

Press the **RECOVERY** to start the regeneration programme.

Resistance adjustment

Turn the brake knob clockwise to increase or counterclockwise to decrease resistance.

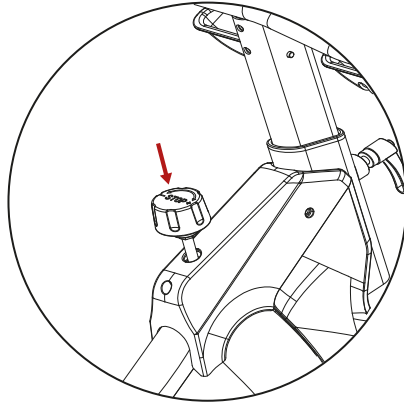


Notes:

1. Before using the device, unlock the flywheel by setting the desired resistance level.
2. After finishing using the device, lock the flywheel by setting the maximum resistance level.

Safety brake

To stop the unit immediately, press the brake knob all the way down.



Quick training

Start pedalling while the console is running in main value rotation mode to begin a quick training.

Target training

While in the main value rotation mode, press the **MODE** button to select a training goal: time, distance, calories or pulse. Set the value using the ▲ and ▼ buttons, then press the **MODE** button to confirm the selected value. Start pedalling to begin your target training.

Regeneration programme

Press the **RECOVERY** button to start the heart rate recovery test. At the end of the 60-second countdown, the display shows the test result on a scale from F1 to F6, where F1 indicates excellent recovery and F6 indicates very poor recovery.

App configuration

Downloading the app

Using the QR code or the link wingman.sport/r/app/snx20, go to the list of apps compatible with your device.



Connecting with the app

If you are using the Kinomap app or would like to use it, connect to the device as described on page 68.

If you are using or would like to use any other app, the Wingman device will be available in the list of devices available for connection. Once the connection is successful, a Bluetooth connection indicator will be lighted on the display.

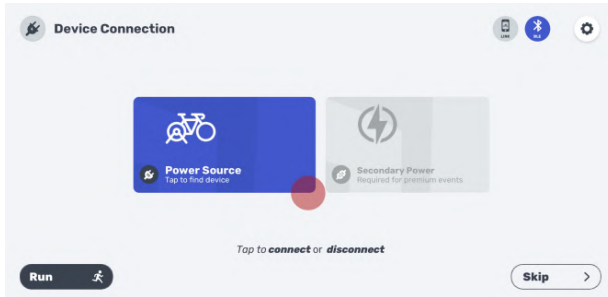
While using the app, device will send the current data to the app regarding power expressed in Watts and cadence expressed in revolutions per minute.

For some workout apps, the resistance in the device will be set automatically based on the selected workout or virtual incline.

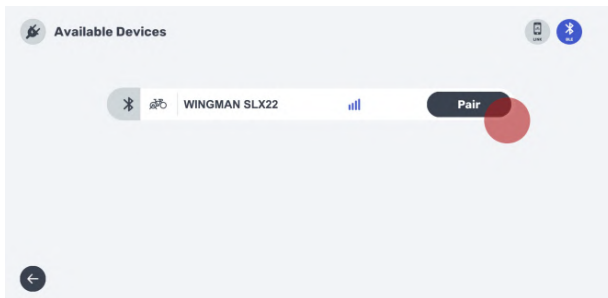
Note. You can only connect to the device via Bluetooth and using compatible apps. Direct connection to a phone is not possible.

App configuration

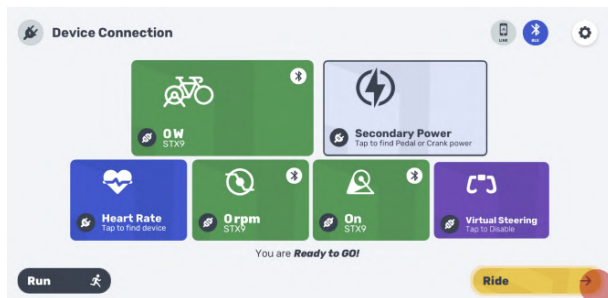
Example connection - MyWhoosh app



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



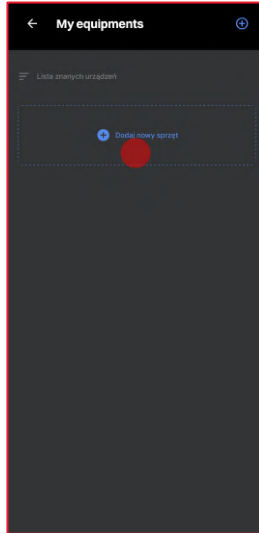
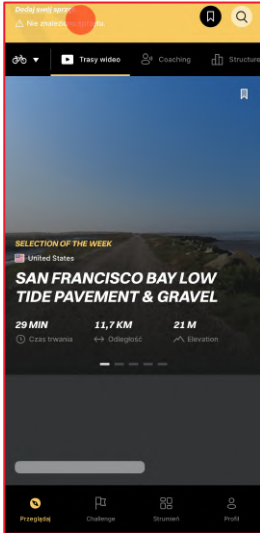
2. From the list of available devices, select the SLX bike by pressing the **Pair** button.



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

Connection to the Kinomap app

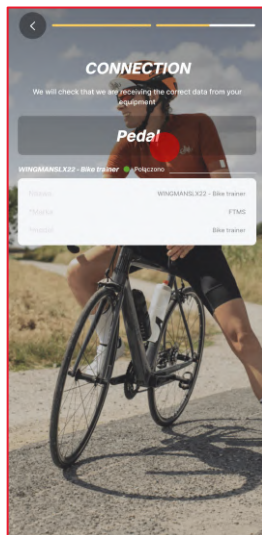
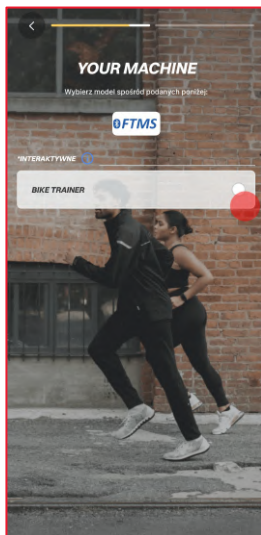
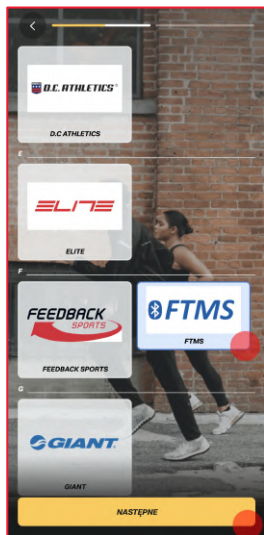
First connection



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 to the Kinomap app

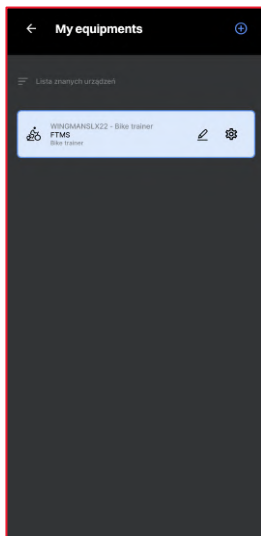
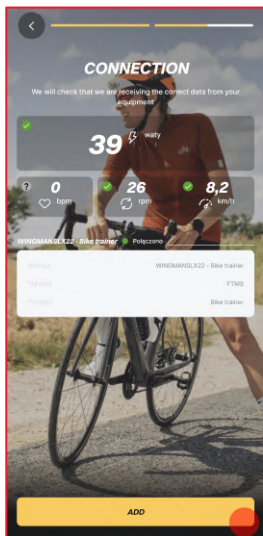
First connection



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 to 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.	<ul style="list-style-type: none">• 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.	<ul style="list-style-type: none">• 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

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/app/snx20.



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

In accordance with the guidelines of European Directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment and its implementation in national law, unusable electrical and electronic equipment must be collected separately and recycled in an environmentally friendly manner.

Vážený zákazníku,

Děkujeme vám za důvěru a za to, že jste si vybrali rotoped **Wingman**.

Doufáme, že vás udrží v dobré kondici po mnoho dalších let.

Obsah

Poznámky a varování	63
Obsah balení.....	66
Představení výrobku	67
Montáž	68
Nastavení	79
Používání.....	80
Konfigurace aplikace	83
Připojení k aplikaci Kinomap.....	85
Řešení problémů s připojením.....	88
Příprava ke cvičení.....	89
Čištění a údržba	90

Poznámky

Abyste předešli újmě na zdraví nebo škodám na majetku, seznamte se s následujícími pokyny.



Riziko poškození zdraví
nebo smrti



Riziko poškození zdraví,
nebezpečné látky



Je zakázáno



Je nutné dodržovat

Varování



Pozorně si přečtěte návod k obsluze zařízení a upozornění, která obsahuje. V rozsahu, jenž je povolen platnými právními předpisy, nenese společnost Wingman žádnou výslovnou ani implicitní zodpovědnost za: ušlý zisk, možnost používání výrobku, funkčnost, smlouvy, transakce, výnosy nebo očekávané úspory, zvýšené náklady nebo výdaje nebo jakékoli jiné nepřímé, následné nebo zvláštní ztráty nebo škody způsobené zejména používáním zařízení v rozporu s návodem k obsluze.



Hmotnost uživatele nesmí překročit maximální limit nosnosti zařízení.



Před použitím zařízení vždy zkontrolujte, zda jsou seřizovací knoflíky řádně utaženy.



Nedemontujte součásti jednotky bez povolení.



Zařízení nepropichujte ani nezapalujte.



Nečistěte zařízení alkoholem ani rozpouštědly.



Uchovávejte zařízení mimo dosah tekoucí vody.

Varování



Zařízení je určeno pouze pro použití uvnitř místností.



Pravidelně kontrolujte, zda jsou šrouby a vruty řádně utaženy.



Udržujte domácí zvířata mimo dosah zařízení.



Během cvičení dbejte na hydrataci organismu.



Nepoužívejte zařízení naboso nebo bez vhodné obuvi.



Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést ke zranění.



Umístěte zařízení na rovný a stabilní povrch.



K montáži zařízení používejte pouze originální díly.



Ze zařízení nesestupujte, dokud se setrvačnick a pedály nepřestanou otáčet.



Nepoužívejte v prašném, příliš vlhkém nebo příliš suchém prostředí.



Nevystavujte zařízení přímému působení slunečního záření, větru nebo deště.



Do otvorů zařízení nevkládejte žádné předměty ani části těla.



Abyste minimalizovali riziko zranění, proveďte před samotným cvičením na zařízení rozcvičku a strečink.



Pokud je konstrukce zařízení nebo jeho kryt prasklý nebo poškozený, nepoužívejte jej.



Nepoužívejte zařízení k lékařským účelům.



Neumísťujte zařízení do blízkosti zdrojů tepla nebo páry.



Nepoužívejte zařízení v blízkosti otevřeného ohně.



Neotáčejte pedály a nedotýkejte se rukama žádných rotujících částí zařízení.

Varování



S ohledem na rychle se otáčející setrvačnick dbejte zvýšené opatrnosti během používání zařízení v místnosti, ve které se nacházejí děti nebo domácí zvířata, a udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení.



Děti si nesmí se zařízením hrát.



Pokud zařízení nepoužíváte, zablokujte setrvačnick.



Pokud používáte držák na telefon nebo tablet, umístěte je doprostřed, abyste zabránili jejich pádu.



Zařízení používejte pouze v souladu s popisem, jenž je uveden v tomto návodu.



Těhotným ženám a pacientům s hypertenzí, srdečním onemocněním, onemocněním bederní páteře nebo pohybovými obtížemi musí používání zařízení povolit lékař.

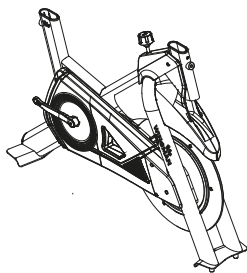
Pozor!

V případě, že nastane některá z níže uvedených situací, zařízení okamžitě vypněte:

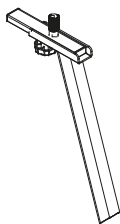
- Nefunguje jeden nebo více přepínačů.
- Je poškozen napájecí kabel
- Došlo ke zkratu.
- Je cítit zápach spáleniny nebo jsou slyšitelné znepokojivé zvuky a citelné vibrace.
- Jiné problémy s funkčností nebo závady.

Pokud je napájecí kabel poškozen nebo zničen, musí být vyměněn výrobcem, servisem nebo jiným autorizovaným subjektem.

Obsah balení



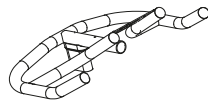
hlavní rám



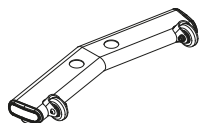
sedlovka



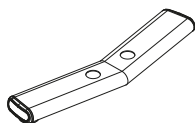
představec



řídítka



přední stabilizátor



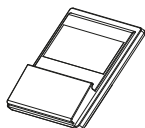
zadní
stabilizátor



sedlo



kryt konzole



konzole



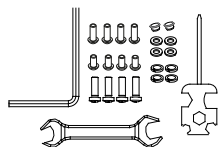
držák na láhve



kryt držáku na
láhve

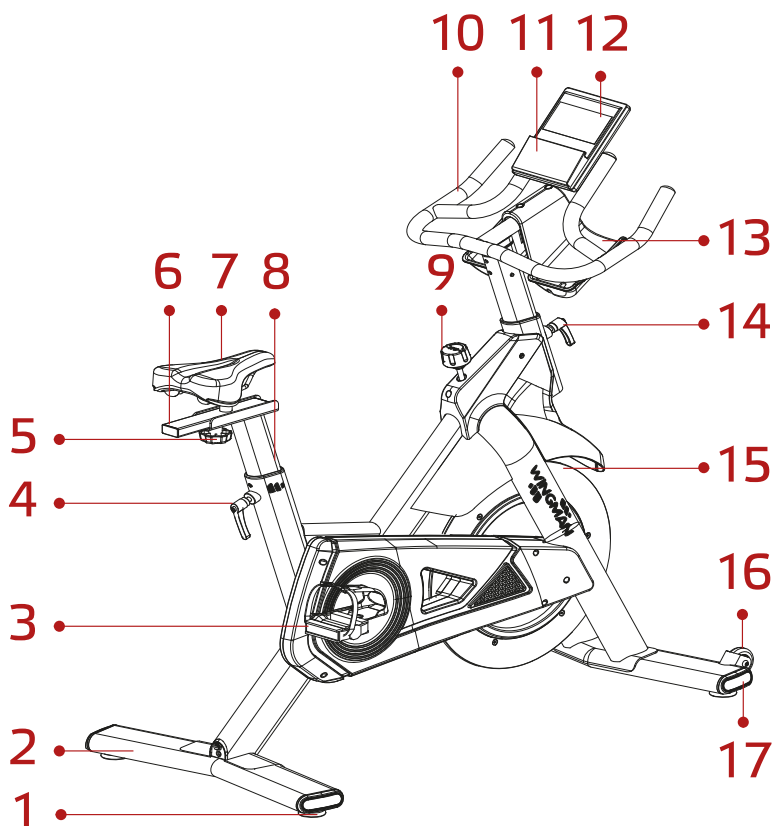


pedály



montážní balíček

Představení výrobku



- | | |
|---|--|
| 1. Vyrovnávací nožička | 9. Brzdový knoflík |
| 2. Zadní stabilizátor | 10. Řídítka |
| 3. Pedál | 11. Ovládací panel |
| 4. Čep pro nastavení výšky sedla | 12. Displej |
| 5. Knoflík pro nastavení vzdálenosti sedla | 13. Držák na láhve |
| 6. Základna sedla | 14. Čep pro nastavení výšky řídítek |
| 7. Sedlo | 15. Setrvačník |
| 8. Sedlovka | 16. Převážní kolečko |
| | 17. Přední stabilizátor |

Montáž

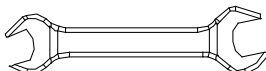
Poznámka: Montáž musí provádět minimálně dvě osoby. Před zahájením montáže umístěte všechny díly na čistou, dostatečně velkou plochu a vyjměte je z obalu. Nevyhazujte obal před dokončením instalace.

Všechny šrouby a vruty musí být během montáže pouze lehce utaženy. Po dokončení montáže je řádně utáhněte.

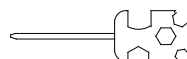
Obsah montážního balíčku:



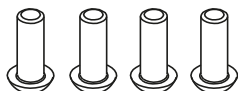
imbusový klíč



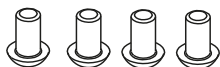
plochý klíč



šroubovák



4x šroub s imbusovou
hlavou
16 mm



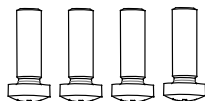
4x šroub s imbusovou
hlavou
12 mm



4x plochá podložka



4x pružná podložka

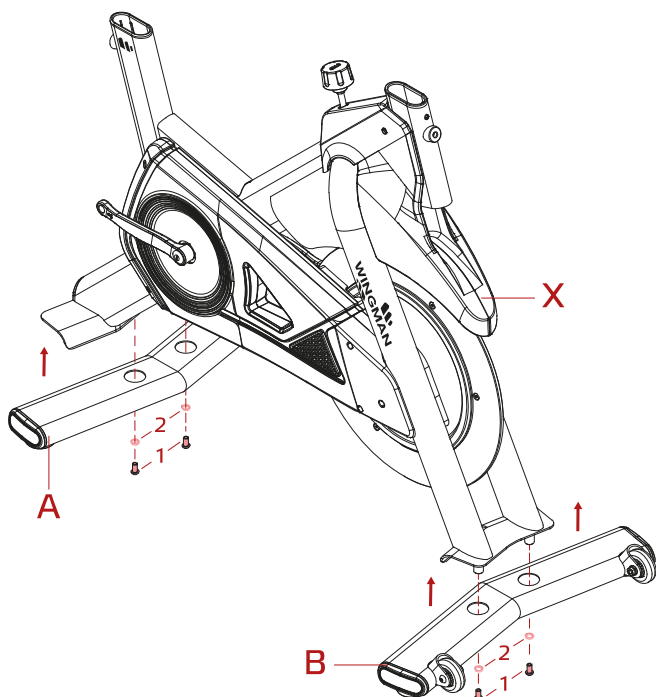


4x šroub s křížovou
hlavou



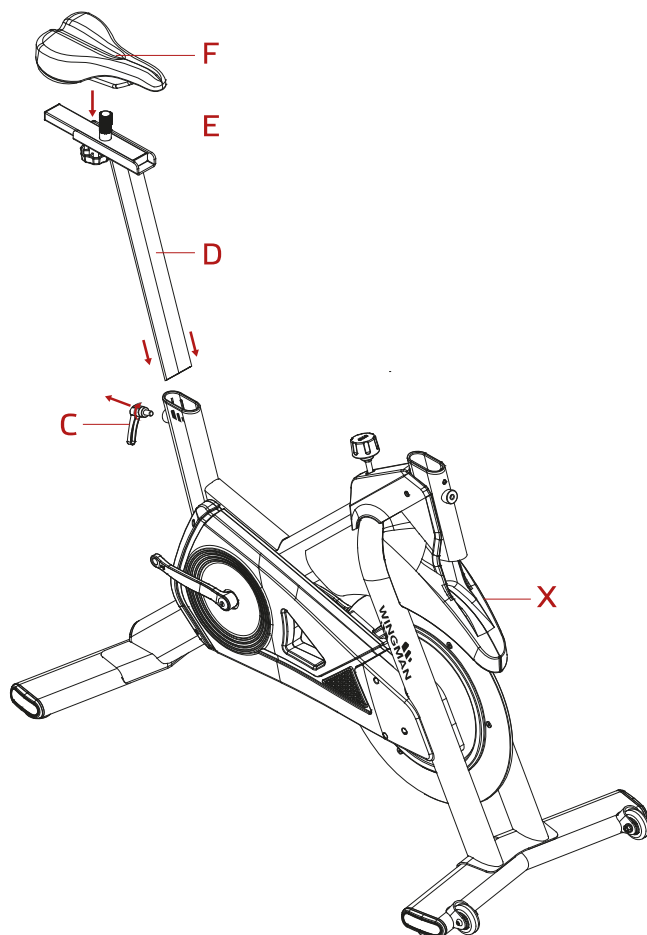
2x záslepka

Montáž

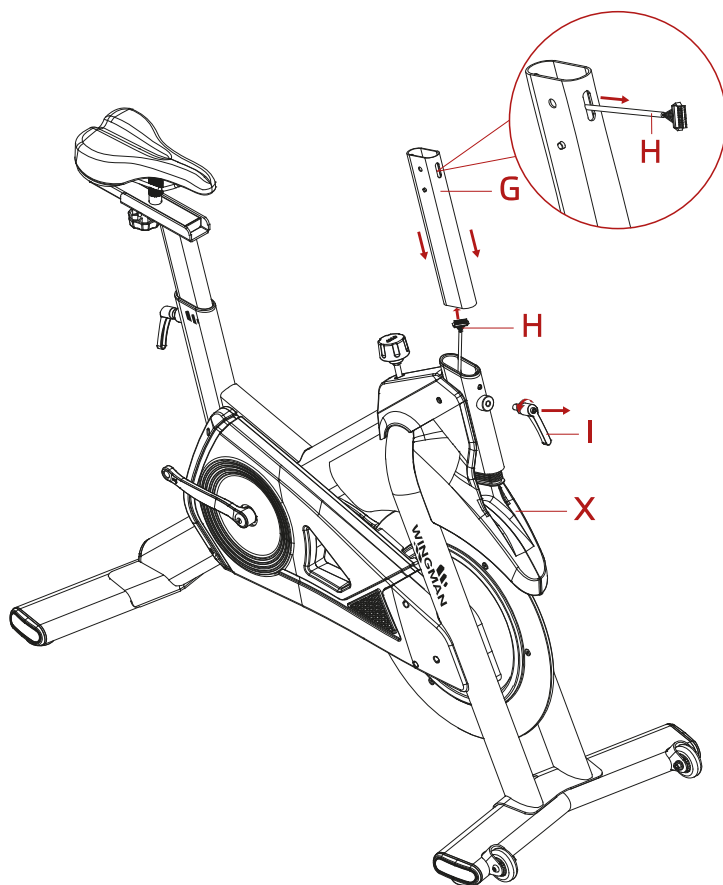


1. Pomocí šroubů s imbusovou hlavou 16 mm [1] a plochých podložek [2] z montážního balíčku připevněte zadní [A] a přední [B] stabilizátor k hlavnímu rámu [X]. Šrouby s podložkami prostrčte zespodu stabilizátorů otvory, které jsou ve stabilizátorech, a následně je pomocí imbusového klíče zašroubujte do rámu [X].

Montáž

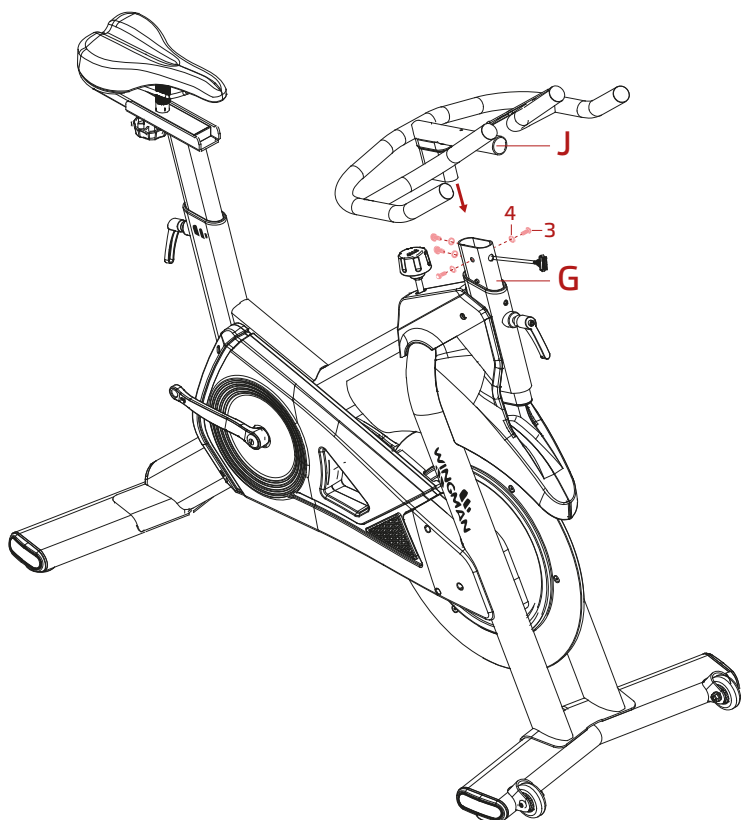


2. Otočte čep pro nastavení výšky sedla [C] ve směru proti pohybu hodinových ručiček a vytáhněte jej.
3. Vložte sedlovku [D] do rámu [X], následně vložte čep [C] zpět a pro zajištění sedlovky jej otočte ve směru pohybu hodinových ručiček.
4. Nasaďte sedlo [F] ve správném úhlu na sedlovku [E] a přišroubujte jej plochým klíčem.

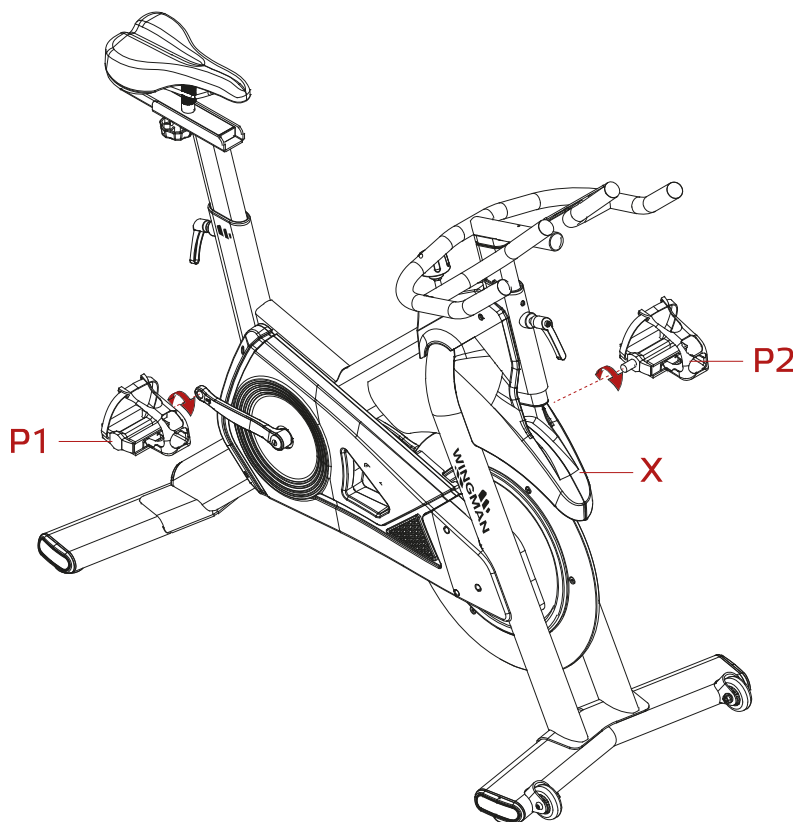


5. Protáhněte kabel [H] z hlavního rámu představcem [G] a prostrčte jej horním otvorem v přední části sloupku.
6. Otočte čep pro nastavení výšky řídítek [I] ve směru proti pohybu hodinových ručiček a vytáhněte jej.
7. Nasadte představec [G] do rámu [X], následně vložte čep [I] zpět a pro zajištění představce jej otočte ve směru pohybu hodinových ručiček.

Montáž

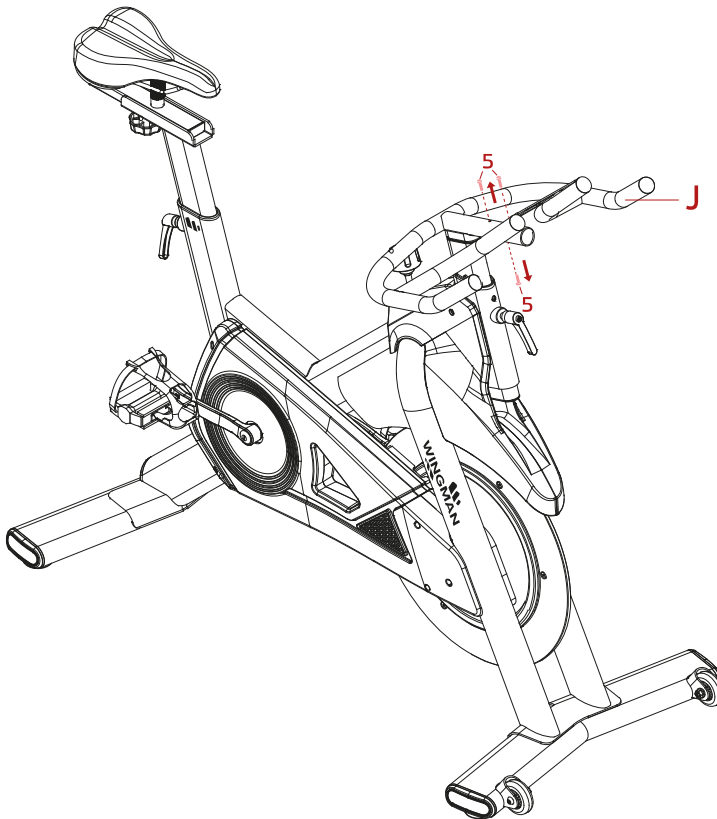


- 8.** Nasaďte řídítka [J] na představec [G].
- 9.** Vložte šrouby s imbusovou hlavou 12 mm [3] s pružnými podložkami [4] z montážního balíčku do otvorů v představci [G] a následně je pomocí imbusového klíče zašroubujte do řídítek [J].



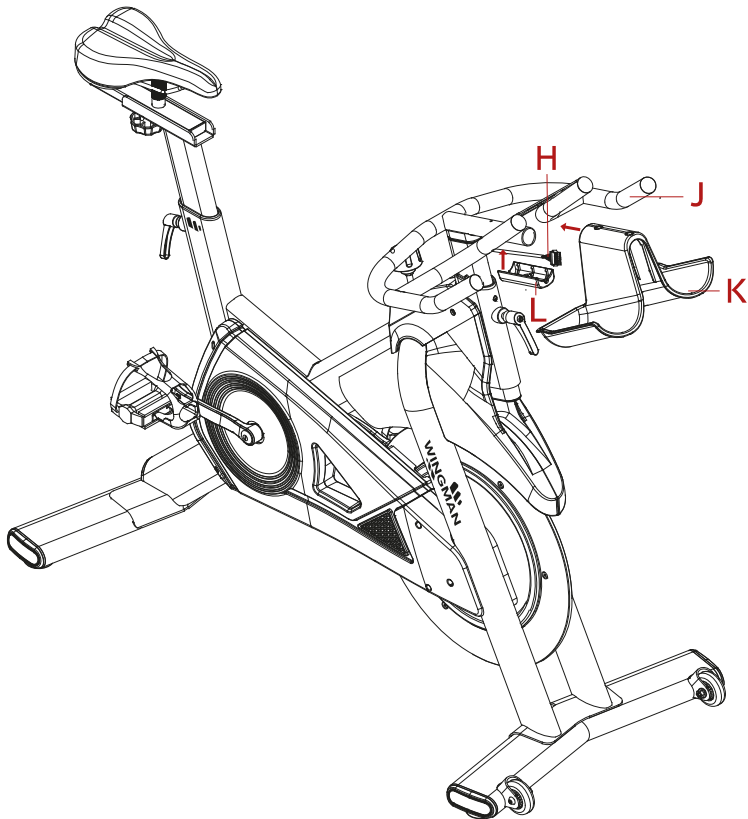
10. Pomocí plochého klíče přišroubujte pravý [P1] a levý [P2] pedál k příslušným klikám (špičky pedálů směřují dopředu) na hlavním rámu [X].

Poznámka: Pravý pedál [P1] se utahuje ve směru pohybu hodinových ručiček a levý pedál [P2] se utahuje proti směru pohybu hodinových ručiček.



11. Vyšroubujte tři šrouby s křížovou hlavou [5] ze středu řídítek [J].

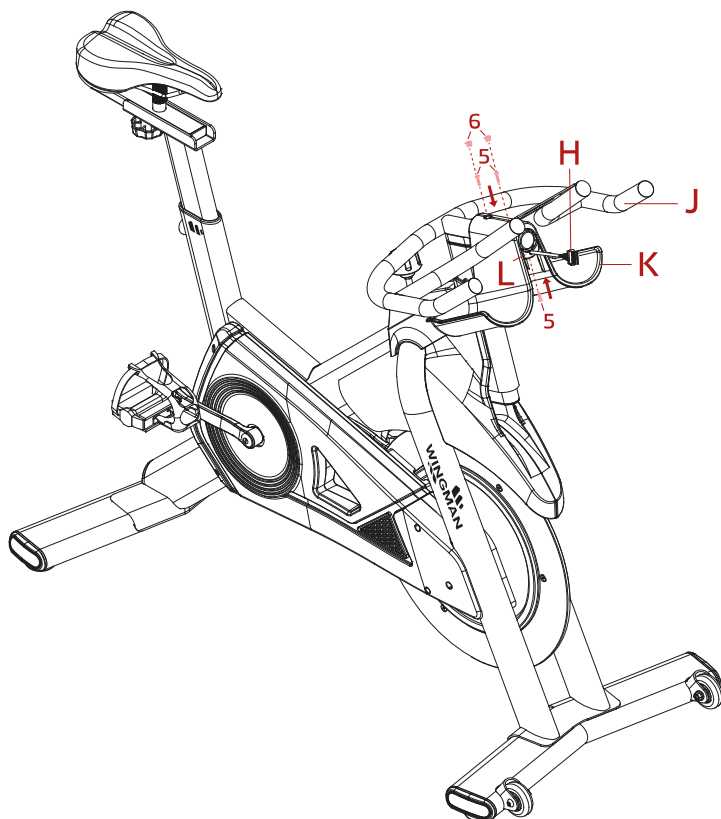
Montáž



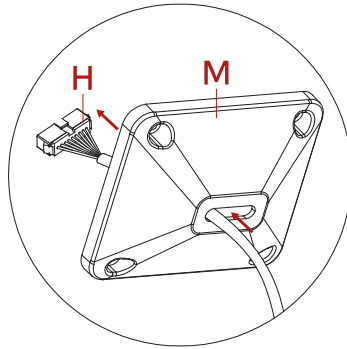
12. Nasadíte držák na láhve [K] na řídítka.

13. Nasadíte kryt držáku na láhve [L] na držák [K] zespod s kabelem [H] mezi krytem a držákem tak, aby bylo možné nastavit délku kabelu.

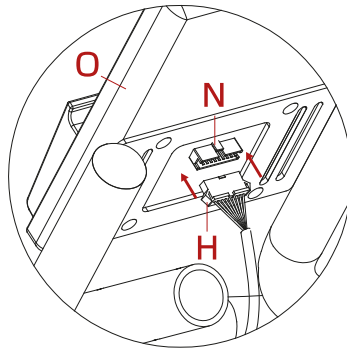
Montáž



- 14.** Pomocí tří dříve vyšroubovaných šroubů s křížovou hlavou [5] připevněte držák na láhve [K] a kryt držáku na láhve [L] ke středové části řídítek [J].
- 15.** Do otvorů horních šroubů vložte záslepky [6] z montážního balíčku.

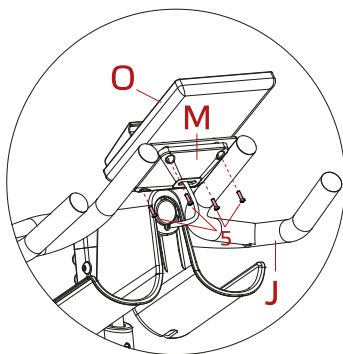


16. Protáhněte kabel [H] krytem konzole [M].

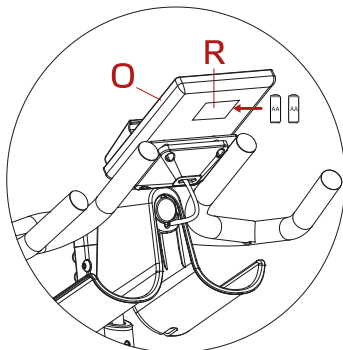


17. Přiložte konzolu [O] k horní části montážního držáku na řídicích a následně připojte kabel [H] do konektoru konzole [N].

Montáž

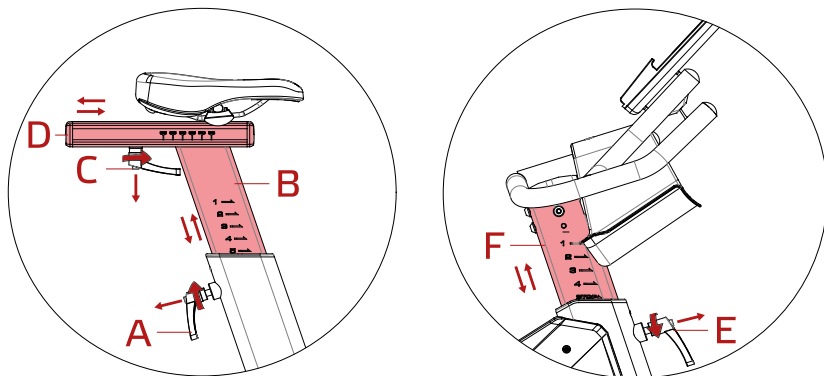


- 18.** Přiložte kryt konzole [M] ke spodní části montážního držáku na řídkách [J].
- 19.** Prostrčte šrouby s křížovou hlavou [5] z montážního balíčku otvory v krytu konzole [M] a otvory v montážního držáku na řídkách [J] a přišroubujte je ke konzoli [O].



- 20.** Otevřete zadní kryt [R] konzole [O] a vložte dvě baterie (typ AA) do komory na baterie. Věnujte zvýšenou pozornost správné polarizaci baterie. Zapněte konzoli a zkontrolujte připojení.
- 21.** Utáhněte všechny šrouby. Po provedení této činnosti je montáž dokončena a zařízení je připraveno k prvnímu použití. Pokud je to nutné, vyrovnejte zařízení otáčením vyrovnávacích nožiček, jež jsou umístěny v základně předního a zadního stabilizátoru.

Nastavení



Výška sedla

Otočte čep pro nastavení výšky sedla [A] proti směru pohybu hodinových ručiček a následně jej vytahujte do okamžiku, až bude možné sedlovkou [B] volně pohybovat ve svislé poloze. Zatlačte čep [A] zpět do požadované polohy a pro zajištění sedlovky jej otočte ve směru pohybu hodinových ručiček.

Vzdálenost sedla

Otočte knoflík pro nastavení vzdálenosti sedla [C] proti směru pohybu hodinových ručiček a následně jej vytahujte do okamžiku, až bude možné základnou sedla [D] volně pohybovat ve vodorovné poloze. Zatlačte knoflík [C] zpět do požadované polohy a pro zajištění sedla jej otočte ve směru pohybu hodinových ručiček.

Výška řídítek

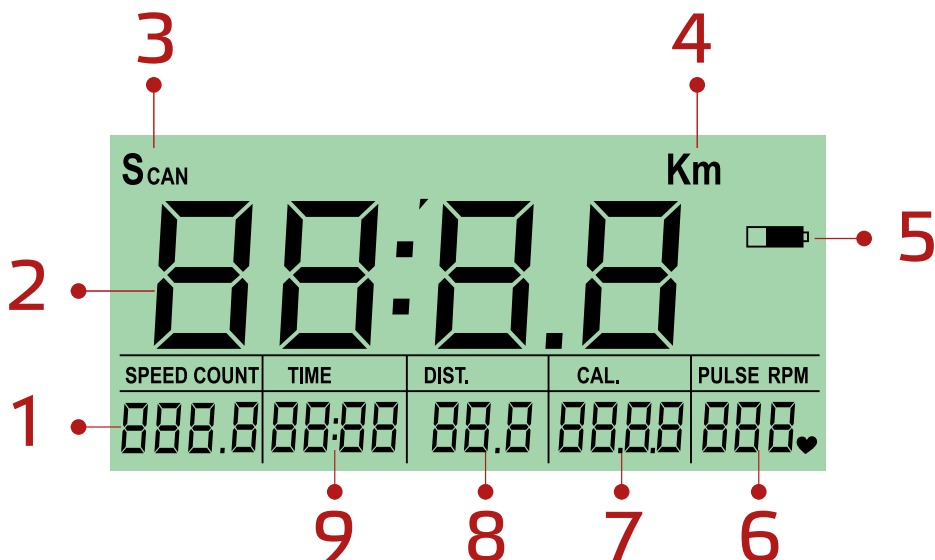
Otočte čep pro nastavení výšky řídítek [E] proti směru pohybu hodinových ručiček a následně jej vytahujte do okamžiku, až bude možné představcem [F] volně pohybovat ve svislé poloze. Zatlačte čep [E] zpět do požadované polohy a pro zajištění sedlovky jej otočte ve směru pohybu hodinových ručiček.

Používání

Spuštění

Pro aktivaci zařízení si sedněte si na sedlo a začněte šlapat. Po spuštění zazní jedno pípnutí, displej se na 2 sekundy rozsvítí a konzole následně přejde do pohotovostního režimu. Po ukončení tréninku, a pokud nebude následovat žádná další aktivita, se konzole automaticky vypne.

Displej



1. Aktuální rychlost
2. Hlavní displej
3. Indikátor režimu skenování
4. Jednotka vzdálenosti/rychlosti
5. Indikátor slabé baterie
6. Aktuální tep/frekvence
7. Spálené kalorie
8. Ujetá vzdálenost
9. Aktuální čas tréninku

Používání

Ovládání konzole

Pro zvýšení a snížení hodnot během konfigurace režimů stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼. Pokud chcete během konfigurace režimů vymazat nastavenou hodnotu nebo obnovit výchozí hodnotu, stiskněte obě tlačítka současně a podržte je stisknutá po dobu 2 sekund.

Pro potvrzení zvolené hodnoty během konfigurace režimů nebo přepínání mezi režimy zobrazení hlavní hodnoty stiskněte tlačítko **MODE**.

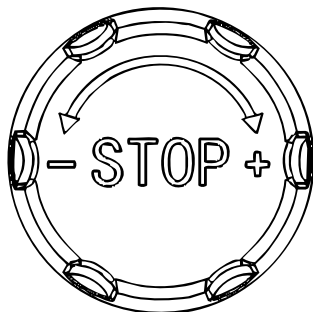
Pro resetování systému stiskněte v libovolném režimu tlačítko **RESET** a podržte jej stisknuté po dobu 2 sekund.

Pro spuštění konzole stiskněte tlačítko **TOTAL RESET**.

Pro spuštění programu regenerace stiskněte tlačítko **RECOVERY**.

Nastavení zátěže

Otočením knoflíku brzdy ve směru pohybu hodinových ručiček zátěž zvýšíte a jeho otočením proti směru pohybu hodinových ručiček zátěž snížíte.



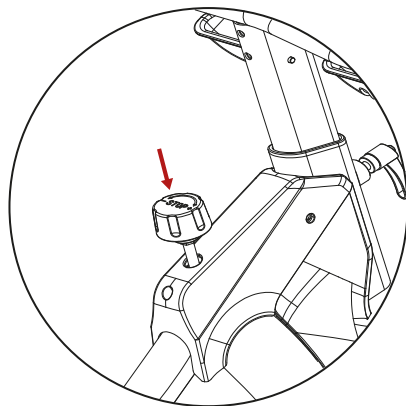
Poznámky:

1. Před zahájením používání zařízení odemkněte setrvačnick nastavením požadované úrovně zátěže.
2. Po ukončení používání zařízení zajistěte setrvačnick nastavením maximální úrovně zátěže.

Používání

Bezpečnostní brzda

Pokud chcete zařízení okamžitě zastavit, stiskněte knoflík pro nastavení zátěže úplně dolů.



Rychlý trénink

Pro zahájení rychlého tréninku začněte šlapat, když je konzole spuštěna v režimu rotace hlavní hodnoty.

Cílený trénink

Pro zvolení tréninkového cíle: času, vzdálenosti, kalorií nebo tepu, stiskněte v režimu rotace hlavní hodnoty tlačítko **MODE**. Pomocí tlačítek **▲** a **▼** nastavte hodnotu a následně, pro její potvrzení, stiskněte tlačítko **MODE**. Pro zahájení cíleného tréninku začněte šlapat.

Program regenerace

Pro zahájení testu obnovení srdečního tepu (regenerace) stiskněte tlačítko **RECOVERY**. Po ukončení odpočítávání 60 sekund se na displeji zobrazí výsledek testu na stupnici od F1 do F6, kde F1 znamená dokonalou regeneraci a F6 velmi špatnou.

Konfigurace aplikace

Stažení aplikace

Pomocí QR kódu nebo odkazu wingman.sport/r/app/snx20 přejděte na seznam aplikací kompatibilních se zařízením.



Připojení k aplikaci

Pokud používáte aplikaci Kinomap nebo ji chcete používat, připojte se k zařízení podle pokynů na straně 85.

Pokud používáte nebo chcete používat jinou aplikaci, zařízení Wingman bude k dispozici v seznamu zařízení dostupných pro připojení. Po úspěšném připojení se na displeji rozsvítí indikátor připojení Bluetooth.

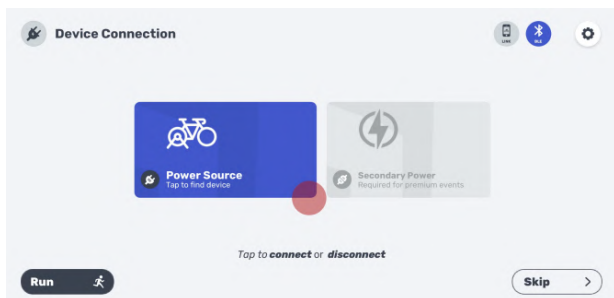
Při používání aplikace bude zařízení do aplikace odesílat aktuální údaje o generovaném výkonu a kadenci.

U některých tréninkových aplikací se odpor zařízení nastaví automaticky na základě zvoleného tréninku nebo virtuálního sklonu.

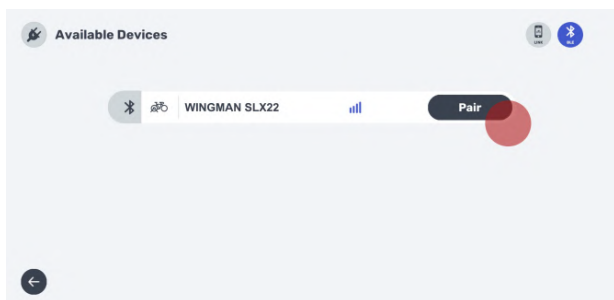
Poznámka: K zařízení se lze připojit pouze přes Bluetooth a pomocí kompatibilních aplikací. Přímé připojení k telefonu není možné.

Konfigurace aplikace

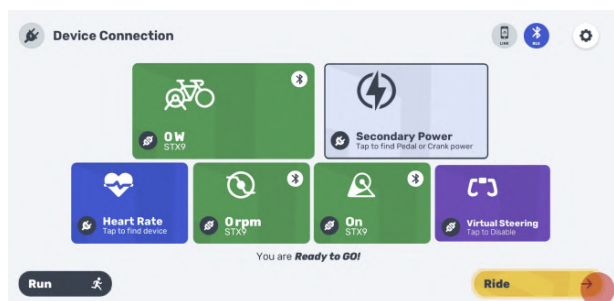
Příklad připojení – aplikace MyWhoosh



1. Přesvědčte se, že je rotoped zapnutý. Následně stisknete tlačítko **Power Source** a vyhledejte dostupná zařízení.



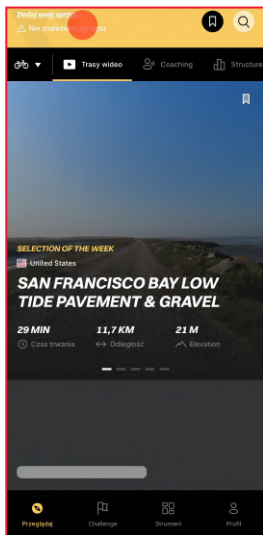
2. Ze seznamu dostupných zařízení vyberte rotoped SNX, a to stisknutím tlačítka **Pair**.



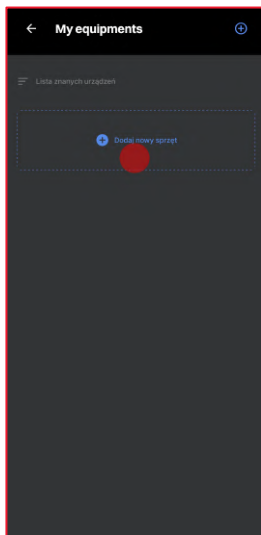
3. Po chvíli se zařízení spáruje s aplikací. Stisknutím tlačítka **Ride** přejděte do aplikace.

Připojení k aplikaci Kinomap

První připojení



1. Na hlavní obrazovce aplikace stiskněte tlačítko **Přidat vaše zařízení**.



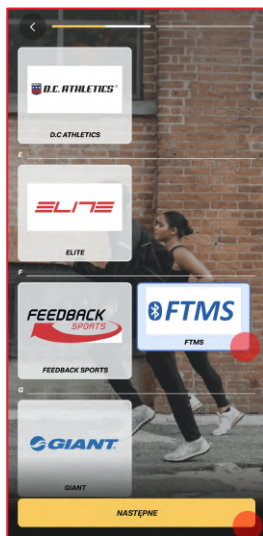
2. Na další obrazovce stiskněte **+** nebo tlačítko **Přidat nové zařízení**.



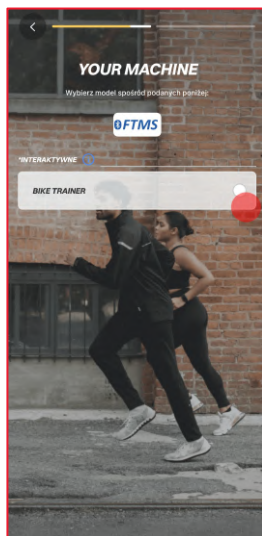
3. Zvolte typ zařízení **Rotoped** a potvrďte tlačítkem **Další**.

Připojení k aplikaci Kinomap

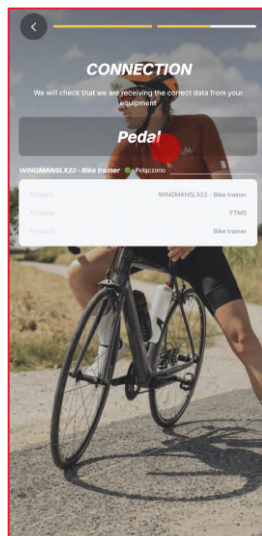
První připojení



4. Ze seznamu dostupných značek vyberte FTMS a potvrďte tlačítkem **Další**.



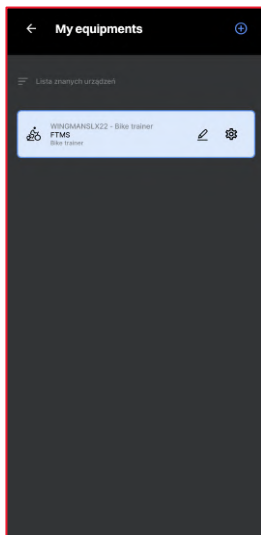
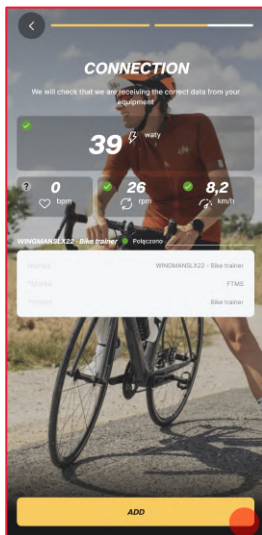
5. Stiskněte tlačítko **Bike Trainer** a následně vyberte ze seznamu zařízení rotoped **Wingman**.



6. Pro kalibraci rotopedu na něm začněte šlapat.

Připojení k aplikaci Kinomap

První připojení



7. Jakmile je rotoped zkalibrován, potvrďte tlačítkem **Add**.

8. Po přidání bude rotoped dostupný v seznamu.

Řešení problémů s připojením

Před nahlášením závady vyzkoušejte následující řešení.

Problém	Možná řešení
V seznamu zařízení v aplikaci není žádný rotoped.	<ul style="list-style-type: none">• Vypněte rotoped a na několik sekund jej odpojte od napájení. Připojte jej k napájení a znovu zapněte.• Ujistěte se, že na rotopedu není spuštěn žádný trénink.• Některé sportovní hodinky mohou rušit Bluetooth připojení telefonu. Před zahájením párování se zařízením je vypněte.• Zapněte a vypněte síť Bluetooth v telefonu.• Zkontrolujte, zda má aplikace, ke které se snažíte připojit, oprávnění k vyhledávání vašeho zařízení a zařízení, jež jsou dostupná v okolí.• Vypněte a zapněte určování polohy telefonu.• Restartujte telefon.• Odinstalujte a znovu nainstalujte aplikaci v telefonu.
Rotoped se během tréninku odpojuje od aplikace.	<ul style="list-style-type: none">• Ujistěte se, že se telefon, ke kterému je rotoped připojen, nachází v blízkosti rotopedu.• Ujistěte se, že se v blízkosti nenacházejí žádná zařízení, která by mohla rušit signál sítě Bluetooth, například routery WiFi sítě, ventilátory nebo jiná zařízení, která využívají síť Bluetooth.• Přejděte v aplikaci na připojená zařízení, odeberte připojený rotoped a znovu jej připojte.• Ujistěte se, že má aplikace oprávnění k lokalizaci telefonu.

Příprava ke cvičení

Abyste minimalizovali riziko zranění, připravte před každým použitím zařízení své tělo na cvičení, a to tak, že provedete rozcvičku a strečink, zejména rozcvičku.

Před strečinkem a samotným cvičením na zařízení musí být tělo vždy rozcvičené. Rozcvička, která trvá 2 až 5 minut, zvyšuje tepovou frekvenci, zlepšuje průtok krve a zásobování pracujících svalů kyslíkem. Správná rozcvička obsahuje pohyby, které napodobují cviky, jež budou prováděny na zařízení, a zaměřují se na ty tělesné partie, které budou během tréninku zapojeny.

Strečink je doporučován ke zvýšení pohyblivosti a pružnosti svalů a také ke zmírnění bolesti. Před cvičením (a po rozcvičce) proveďte dynamický strečink, jež zahrnuje aktivní pohyby, které postupně zvyšují rozsah pohybu a rychlost. Tím zlepšíte pružnost svalů a kloubů. Dynamický strečink může být také zařazen do rozcvičky. Po ukončení cvičení proveďte statický strečink, který spočívá v udržení protažení po dobu 15 až 30 sekund bez prudkých pohybů, abyste zmírnili bolestivost svalů a ještě více zlepšili jejich pružnost

Nezapomínejte také na to, abyste byli vždy správně hydratovaní (také i když necvičíte).

Čištění a údržba

Správná péče o zařízení prodlužuje jeho životnost a odolnost. Před čištěním odpojte zařízení od zdroje napájení.

Na zařízení se může usazovat prach. Pravidelně jej odstraňujte měkkým hadříkem jemně navlhčeným ve vodě a následně suchým hadříkem. K čištění zařízení NEPOUŽÍVEJTE přímo vodu.

Poznámka. K čištění zařízení nepoužívejte těkavé chemikálie, benzín, čisticí prostředky, chemicky ošetřené utěrky, hrubé čisticí prostředky ani ostatní čisticí prostředky, protože tyto by mohly zařízení poškodit.

Před cvičením se ujistěte, že je vaše sportovní obuv čistá.

Pravidelně kontrolujte, zda jsou šrouby, vruty a nastavovací knoflíky zařízení řádně utaženy.

Návod k použití

Pomocí QR kódu si stáhněte aktuální uživatelskou příručku obsahující nejnovější informace o používání, údržbě a řešení problémů zařízení. Příručka je k dispozici na adrese wingman.sport/r/app/snx20.



Pozor! Zařízení nevyhazujte do domovního odpadu!

Podle pokynů evropské směrnice 2012/19/EU o starých, použitých elektrických a elektronických zařízeních a její implementaci do vnitrostátního práva je nutné nepoužitelné elektrické a elektronické zařízení sbírat odděleně a předat k recyklaci v souladu s pravidly ochrany životního prostředí.

Kedves Ügyfél,

Köszönjük bizalmát és hogy a **Wingman** szobabiciklit választotta.

Reméljük, hogy hosszú éveken át kényelmet biztosít majd Önnek.

Tartalomjegyzék

Megjegyzések és figyelmeztetések	93
Csomag tartalma	96
Termékbemutató.....	97
Összeszerelés	98
Beállítás	109
Használat	110
Alkalmazás konfigurációja	113
Csatlakozás az alkalmazáshoz	115
Kapcsolat problémáinak eltávolítása	118
Felkészülés az edzésre.....	120
Tisztítás és karbantartás	121

Megjegyzések

Személyi sérülések vagy anyagi károk elkerülése érdekében kérjük, olvassa el az alábbi útmutatást.



Egészségkárosodás
vagy halál kockázata



Egészségvesztés kockázata,
veszélyes anyagok




Tilos



Kötelező

Figyelmeztetések

 Figyelmesen olvassa el a készülék használati útmutatóját és az abban szereplő figyelmeztetéseket. A vonatkozó jogszabályok által megengedett mértékben a Wingman semmilyen kifejezett vagy vélelmezett felelősséget nem vállal a következőkért: nyereségkiesés, a Termék használatának, funkcionalitásának, szerződéseknek, tranzakcióknak, bevételeknek vagy várható megtakarításoknak a kiesése, megnövekedett költségek vagy kiadások, vagy bármely más közvetett, következményes vagy különleges veszteség vagy kár, különösen, ha az eszköz használata a felhasználói kézikönyvvel ellentétes.



A felhasználó súlya nem haladhatja meg a készülék maximális súlyhatárát.



A készülék használata előtt mindig ellenőrizze, hogy a beállító gombok megfelelően vannak-e meghúzva.



A készülék alkatrészeit engedély nélkül ne szerelje szét.



A készüléket kilyukasztani vagy tűzbe dobni tilos!



Ne tisztítsa alkohollal vagy oldószerekkel.



Tartsa távol a folyóvíztől.

Figyelmeztetések

-  A készülék kizárólag beltéri használatra készült.
-  Rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák megfelelően vannak-e meghúzva.
-  Tartsa távol a háziállatokat a készüléktől.
-  Ügyeljen arra, hogy a testet edzés közben hidratált állapotban tartsa.
-  Ne használja a készüléket mezítláb vagy megfelelő lábbeli nélkül.
-  A helytelen vagy túlzott edzés sérüléshez vezethet.
-  Helyezze a készüléket egy sík és stabil felületre.
-  A készülék összeszereléséhez csak eredeti alkatrészeket használjon.
-  Ne szálljon le a készülékről, amíg a lendkerék és a pedálok nem álltak meg teljesen.
-  Ne használja poros, túlzottan párás vagy túlzottan száraz környezetben.
-  Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek, szélnek vagy esőnek.
-  Ne helyezzen semmilyen tárgyat vagy testrészt a készülék nyílásaiba.
-  Edzés előtt melegítsen be és nyújtson, hogy minimálisra csökkentse a sérülések kockázatát.
-  Ne használja a készüléket, ha annak szerkezete vagy burkolata megrepedt vagy sérült.
-  Ne használja a készüléket orvosi célokra.
-  Ne helyezze hó- vagy gőzforrások közelébe.
-  Nyílt láng közelében használni tilos!
-  Ne forgassa a pedált, és ne érintse meg a készülék forgó alkatrészeit a kézzel.

Figyelmeztetések



A gyorsan forgó lendkerék miatt különös óvatossággal járjon el, ha a készüléket gyermekek vagy háziállatok jelenlétében használja, és tartsa távol őket a készüléktől.



A készülék nem játékszer!



Ha a készüléket nem használja, zárja le a lendkereket.



Telefon- vagy táblagép-tartó használata esetén helyezze a készüléket a középpontba, hogy ne essen le.



A készülék kizárólag csak a jelen útmutatóban leírtak szerint használható.



Terhes nők és magas vérnyomással, szívbetegséggel, ágyéki gerinc rendellenességekkel vagy mozgáskorlátozottsággal küzdő betegek a készülék használata előtt orvosi engedélyt kell kérniük.

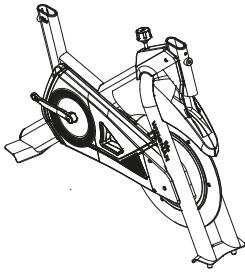
Figyelem!

Ha a következő események bármelyike bekövetkezik, azonnal kapcsolja ki a készüléket:

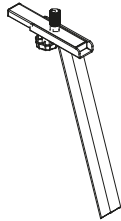
- Egy vagy több kapcsoló nem működik.
- Sérült tápkábel
- Rövidzárlat történt.
- Égett szagot érez, vagy zavaró hangokat és rezgéseket hall.
- Egyéb rendellenes működést vagy hibákat észlel.

Ha a tápkábel sérült vagy megsemmisült, azt a gyártónak, a szervizközpontnak vagy más hivatalos szervezetnek kell kicserélnie.

Csomag tartalma



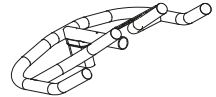
főváz



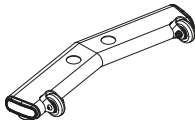
ülésszlop



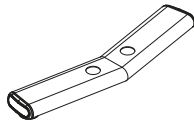
kormányoszlop



kormánykerék



első stabilizátor



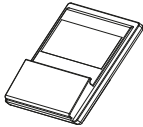
hátsó
stabilizátor



nyereg



konzolburkolat



konzol



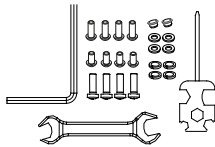
palacktartó



palacktartó fedél

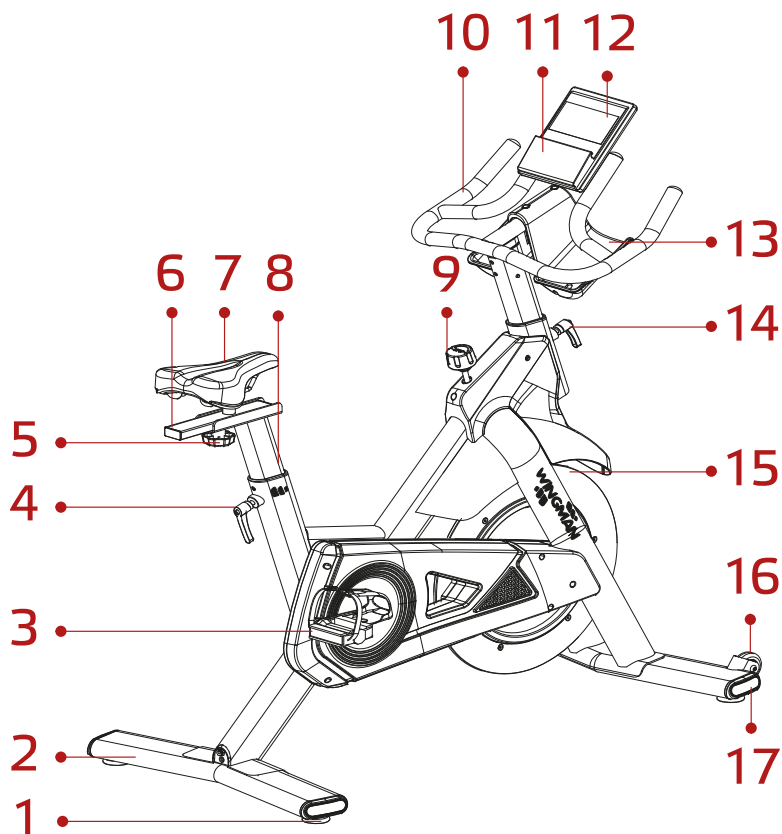


pedálok



szerelő csomag

Termékbemutató



- | | |
|---|--|
| 1. Szintező láb | 9. Fékgomb |
| 2. Hátsó stabilizátor | 10. Kormánykerék |
| 3. Pedál | 11. Vezérlőpanel |
| 4. Nyeregmagasság-beállító csap | 12. Kijelző |
| 5. Nyereg távolság beállító gomb | 13. Palacktartó |
| 6. Nyereg alap | 14. Kormánymagasság-beállító csap |
| 7. Nyereg | 15. Lendkerék |
| 8. Ülőoszlop | 16. Szállító kerék |
| | 17. Első stabilizátor |

Összeszerelés

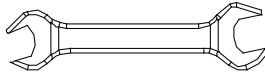
Figyelem: Az összeszereléshez legalább két emberre van szükség. Helyezze az összes alkatrészt egy tiszta, kellően nagy helyiségbe, és vegye ki őket a csomagolásból, mielőtt megkezdéné az összeszerelést. Ne dobja ki a csomagolást a telepítés befejezése előtt.

Az összeszerelés során az összes csavart és anyát csak enyhén szabad meghúzni. Az összeszerelés befejezése után húzza meg őket teljesen.

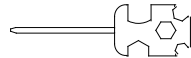
Az összeszerelő készlet tartalma:



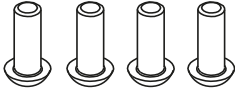
imbuszkulcs



csavarkulcs

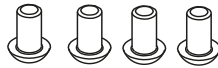


csavarhúzó



4 db imbuszcsavar

16 mm

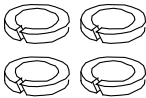


4 db imbuszcsavar

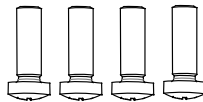
12 mm



4 db lapos alátét



4 db rugós alátét

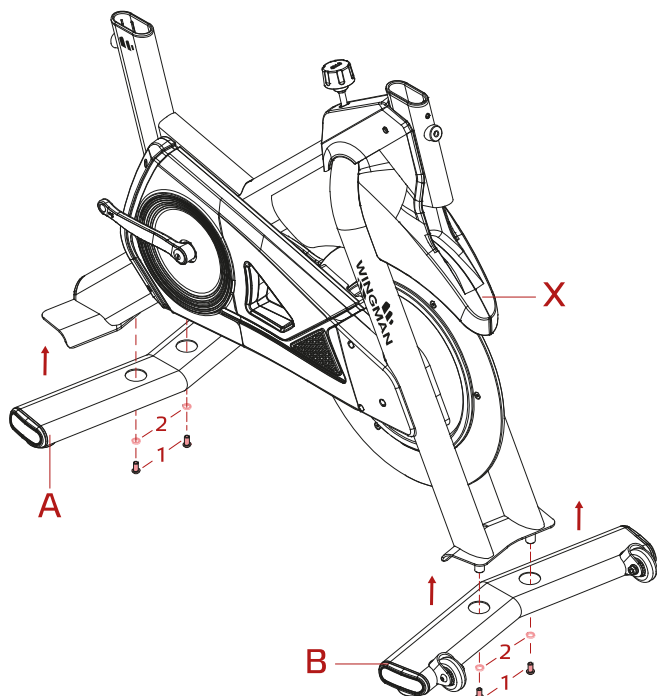


4 db csillagfejű csavar



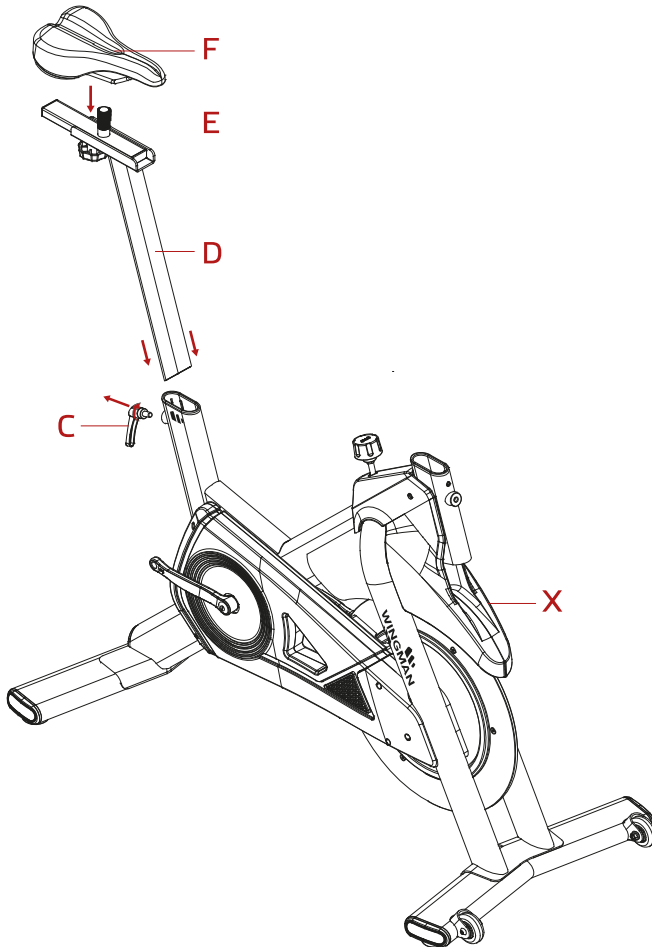
2 db záró sapka

Összeszerelés



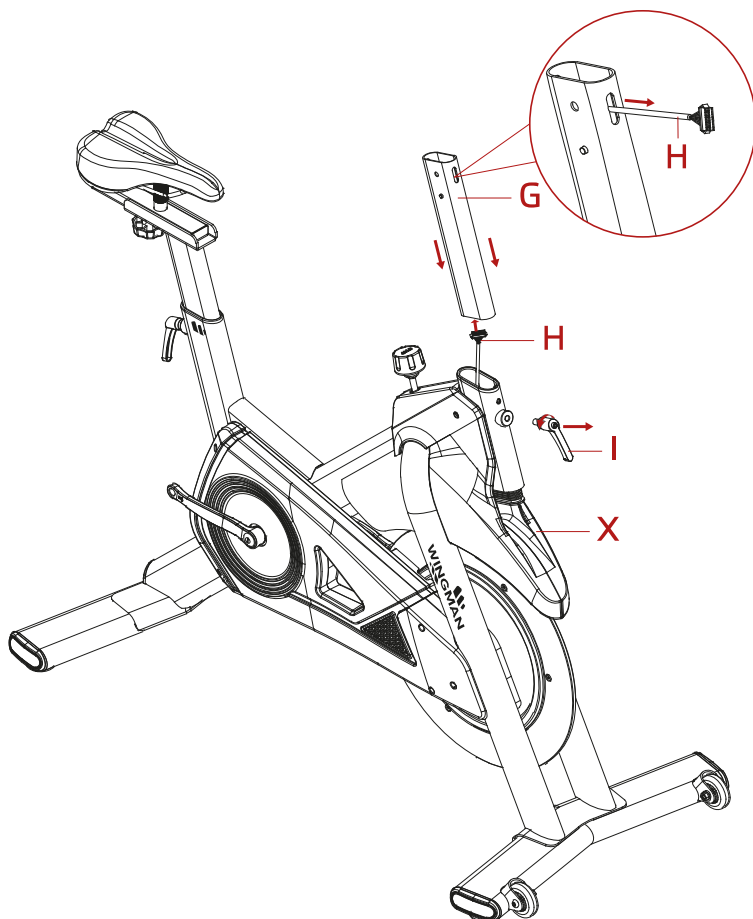
1. Rögzítse a hátsó [A] és az első [B] stabilizátort a fővázhoz [X] az összeszerelő csomagban található 16 mm-es imbusz csavarok [1] és lapos alátétek [2] segítségével. Helyezze be a csavarokat az alátétekkel együtt a stabilizátorok aljáról a stabilizátorok lyukain keresztül, majd csavarja be őket a vázba [X] az imbuszkulcs segítségével.

Összeszerelés



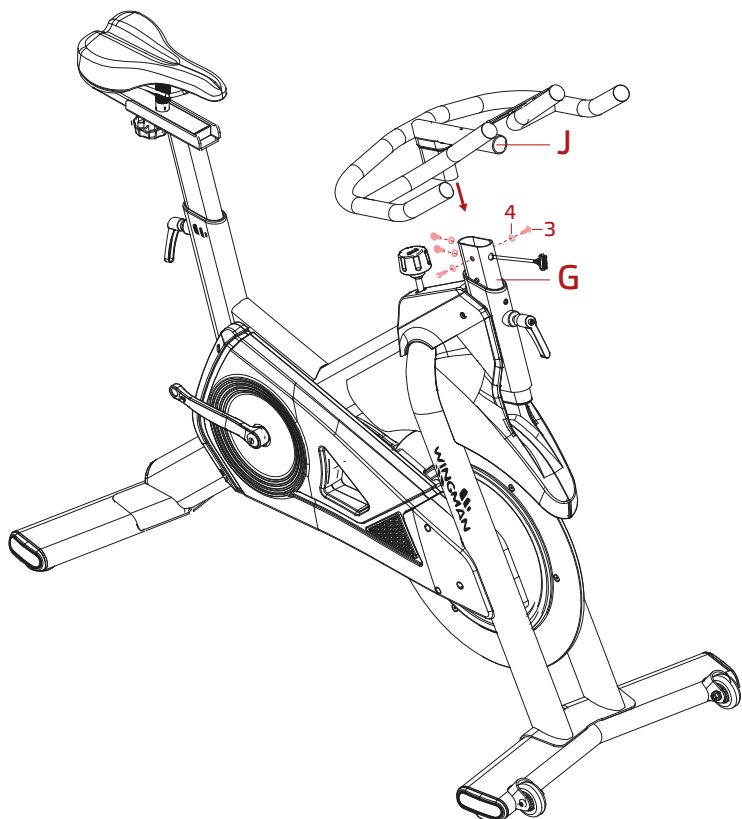
2. Fordítsa el a nyeregmagasság-állító csapot [C] az óramutató járásával ellentétes irányba, és húzza ki.
3. Helyezze be a nyeregcsövet [D] a vázba [X], majd helyezze vissza a szárát [C], és az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva rögzítse a nyeregcsövet.
4. Helyezze a nyeret [F] a megfelelő szögben a nyeregcsőre [E], és csavarja fel egy sima villáskulccsal.

Összeszerelés



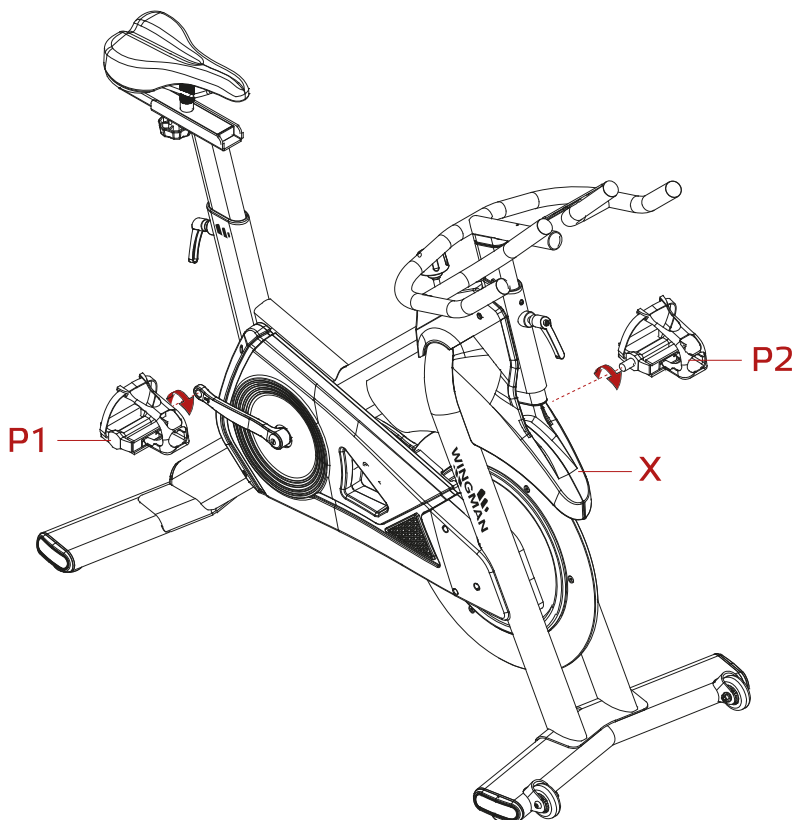
- 5.** Húzza ki a kábelt [H] a főkeretből a kormányoszlopon [G] keresztül, és dugja át az oszlop elején lévő felső lyukon.
- 6.** Fordítsa el a kormánymagasság-állító csapot [I] az óramutató járásával ellentétes irányba, és húzza ki.
- 7.** Helyezze be a kormányoszlopot [G] a vázba [X], majd helyezze vissza a szárat [I], és az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva rögzítse az oszlopot.

Összeszerelés



8. Helyezze a kormányt [J] a kormányoszlopra [G].
9. Helyezze be a 12 mm-es imbusz csavarokat [3] a rugós alátétekkel [4] az összeszerelő csomagból a kormányoszlopon [G] lévő lyukakon keresztül, majd csavarja be őket a kormányba [J] az imbuszkulcs segítségével.

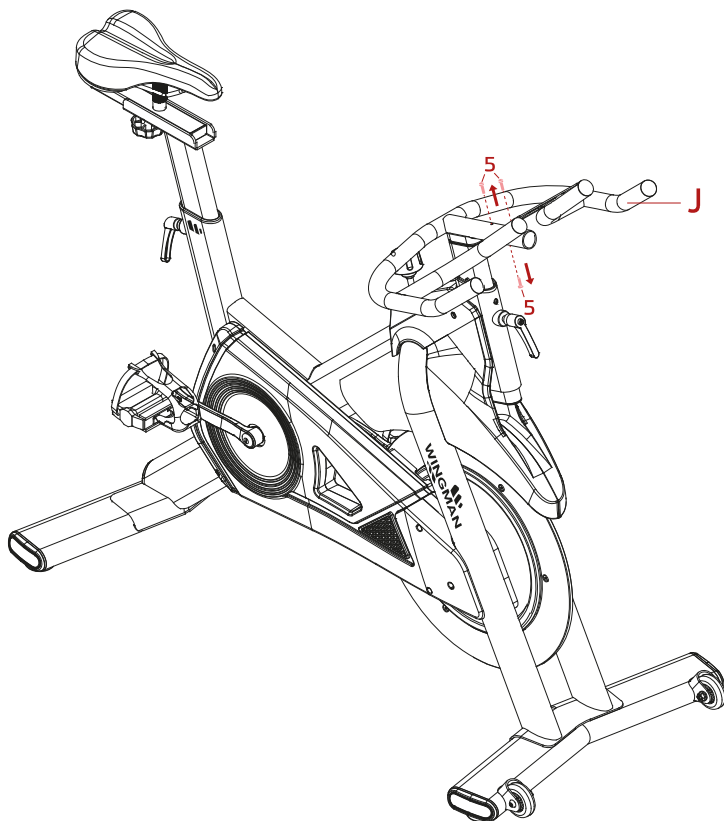
Összeszerelés



10. Egy sima villáskulcs segítségével csavarozza a jobb [P1] és a bal [P2] pedált a megfelelő hajtókarokhoz (a pedál orra előrefelé néz) a fő vázon [X].

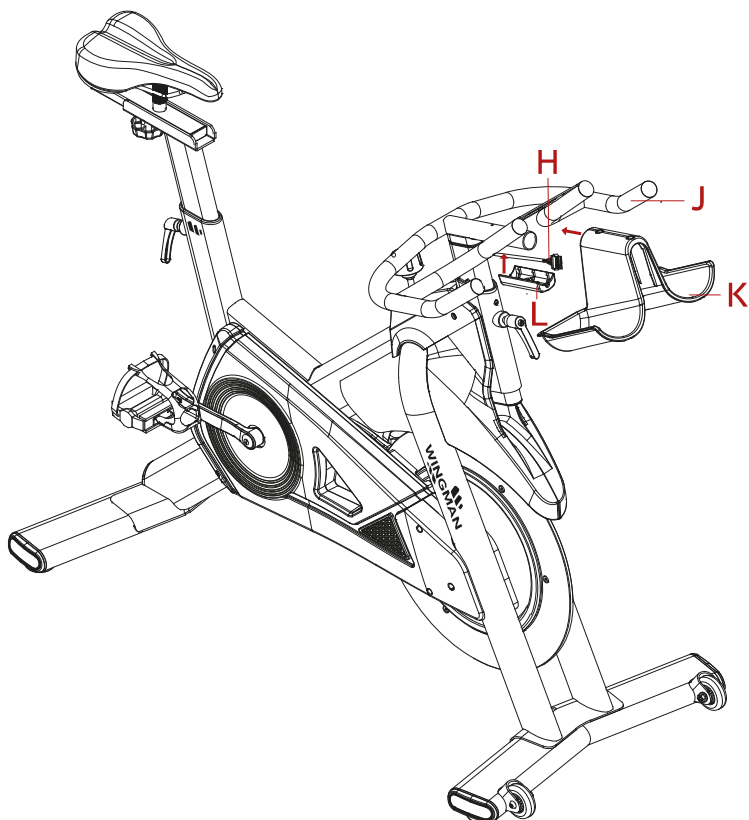
Megjegyzés: A jobb pedált [P1] az óramutató járásával megegyező irányban, a bal pedált [P2] pedig az óramutató járásával ellentétesen kell meghúzni.

Összeszerelés



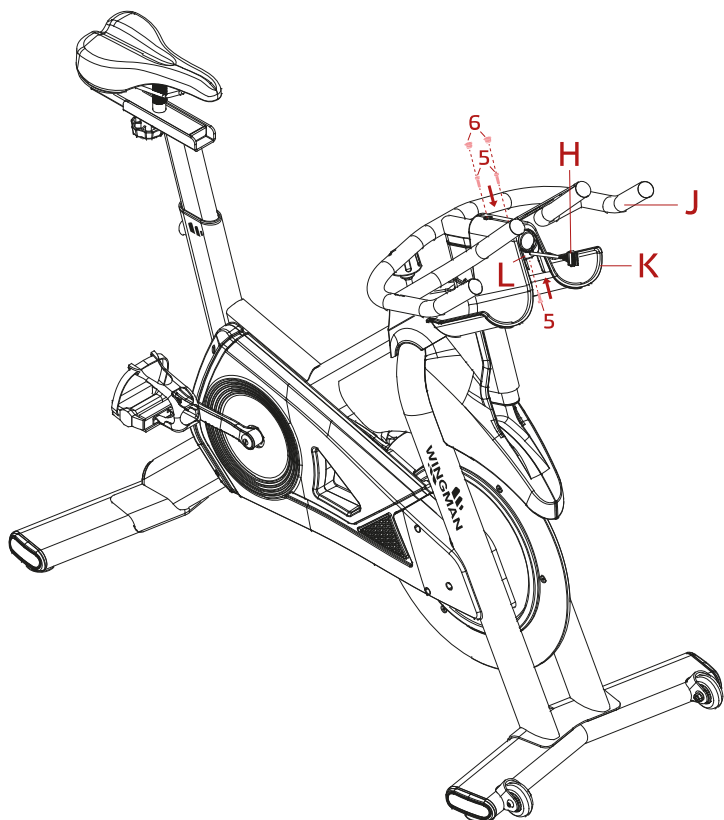
11. Távolítsa el a három csillagfejű csavart [5] a kormánykerék közepéről [J].

Összeszerelés



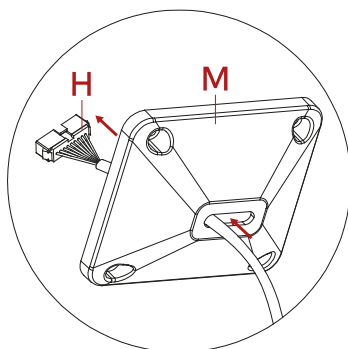
- 12.** Csatlakoztassa a palacktartót [K] a kormányhoz.
- 13.** Helyezze a palacktartó fedelet [L] alulról a tartóra [K] úgy, hogy a kábel [H] a fedél és a tartó között legyen, hogy a kábel hossza beállítható legyen.

Összeszerelés

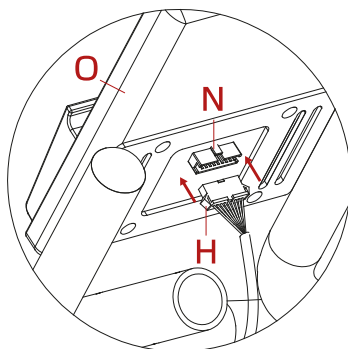


- 14.** A korábban eltávolított három csavarral [5] rögzítse a palacktartót [K] és a palacktartó fedelet [L] a kormány [J] közepére.
- 15.** Dugja be a felső csavarok furatait a összeszerelő csomagból származó fedelelkel [6].

Összeszerelés

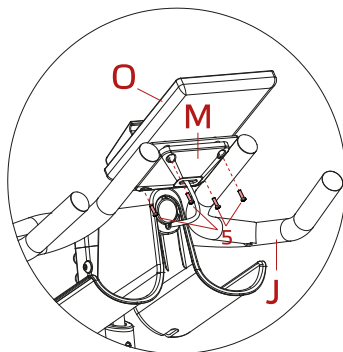


16. Fűzze át a kábelt [H] a konzol fedelén [M].

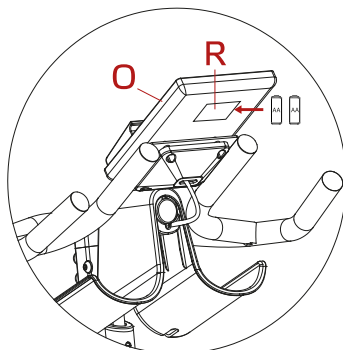


17. Csatlakoztassa a konzolt [O] a kormánykerék tartó konzoljának tetejére, majd csatlakoztassa a kábelt [H] a konzol aljzatához [N].

Összeszerelés

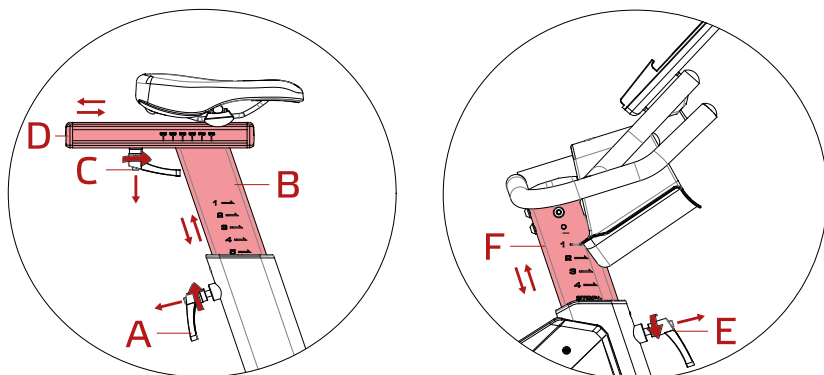


- 18.** Rögzítse a konzolburkolatot [M] a kormánykerék rögzítő konzoljának [J] aljára.
- 19.** A szerelőcsomagból származó csillagfejű csavarokat [5] csavarja át a konzolburkolaton [M] és a kormánykerék rögzítő konzolján [J] lévő lyukakon, és csavarja a konzolhoz [O].



- 20.** Nyissa ki a hátsó fedelet [R] konzol [O], és helyezzen két elemet (AA típusú) az elemtartóba. Győződjön meg arról, hogy a pozitív és negatív pólusok helyesen vannak-e tájolva. Kapcsolja be a konzolt a kapcsolat ellenőrzéséhez.
- 21.** Húzza meg az összes csavart. Ha ez megtörtént, az összeszerelés befejeződött, és a készülék készen áll az első használatra. Szükség esetén az első és a hátsó stabilizátorok alján található szintező lábak elforgatásával állítsa vízszintbe a készüléket.

Beállítás



Nyeregmagasság

Fordítsa el a nyeregmagasság-állító csapot [A] az óramutató járásával ellentétes irányba, majd húzza addig, amíg a nyeregoszlop [B] szabadon mozgatható függőlegesen. Nyomja vissza a csapot [A] a kívánt beállításba, és az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva rögzítse az oszlopot.

Nyeregtávolság

Fordítsa el a nyeregtávolság-beállító gombot [C] az óramutató járásával ellentétes irányba, majd húzza addig, amíg a nyeregtalp [D] vízszintesen szabadon mozgatható. Nyomja vissza a [C] gombot a kívánt beállításra, és forgassa el az óramutató járásával megegyező irányba a nyereg rögzítéséhez.

Kormány magasság

Fordítsa el a kormánymagasság-állító csapot [E] az óramutató járásával ellentétes irányba, majd húzza addig, amíg a kormányoszlop [F] szabadon mozgatható függőlegesen. Nyomja vissza a csapot [E] a kívánt beállításba, és az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva rögzítse az oszlopot.

Bekapcsolás

Üljön a nyeregbe, és kezdjen el pedálozni a készülék bekapcsolásához. Indításkor egyetlen hangjelzés hallatszik, a kijelző 2 másodpercre bekapcsol, majd a konzol készenléti üzemmódba lép. Ha az edzés befejeződött, és nincs aktivitás, a konzol automatikusan kikapcsol.

Kijelző



1. Aktuális sebesség
2. Fő kijelző
3. Letapogatás üzemmód jelző
4. Távolság/sebesség egység
5. Alacsony akkumulátor töltöttségi szint jelző
6. Aktuális impulzus / lépésszám
7. Elégetett kalóriák
8. Megtett távolság
9. Aktuális edzési idő

Konzol vezérlés

Az üzemmódok konfigurálásakor az értékek növeléséhez nyomja meg a ▲, illetve csökkentéséhez a ▼ gombot. A beállított érték törléséhez vagy az alapértelmezett érték visszaállításához az üzemmód konfigurálása során tartsa lenyomva mindkét gombot egyszerre 2 másodpercig.

Nyomja meg a **MODE** gombot a kiválasztott érték megerősítéséhez az üzemmódok konfigurálásakor, vagy az üzemmódok közötti váltáshoz a fő érték megjelenítéséhez.

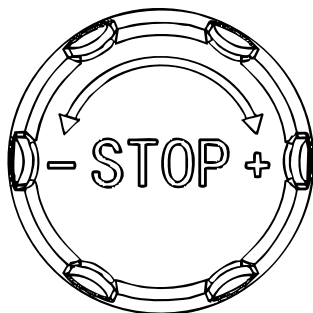
Bármely üzemmódban nyomja meg és tartsa lenyomva a **RESET** gombot 2 másodpercig a rendszer alaphelyzetbe állításához.

A konzol újraindításához nyomja meg a **TOTAL RESET** gombot.

Nyomja meg a **RECOVERY** gombot a regenerálási program elindításához.

Ellenállás beállítása

A fékgombot az óramutató járásával megegyező irányba forgatva növelheti, illetve az óramutató járásával ellentétesen csökkentheti az ellenállást.

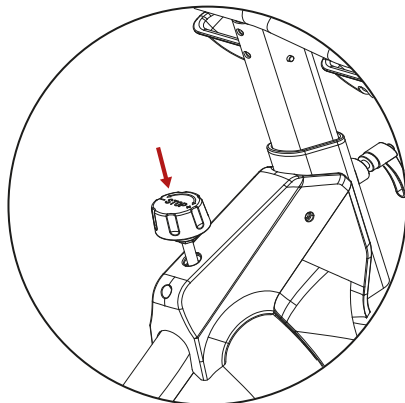


Megjegyzések:

1. A készülék használata előtt a kívánt ellenállási szint beállításával oldja ki a lendkerék reteszelését.
2. Ha befejezte a készülék használatát, a maximális ellenállási szint beállításával rögzítse a lendkereket.

Biztonsági fék

A készülék azonnali leállításához nyomja le teljesen a fékgombot.



Gyors edzés

A gyors edzés megkezdéséhez kezdjen el pedálozni, amikor a konzol fő értékforgatási módban működik.

Célzott edzés

A fő értékforgatási módban nyomja meg a **MODE** gombot az edzési cél kiválasztásához: idő, távolság, kalória vagy pulzus. Állítsa be az értéket a ▲ és a ▼ segítségével, majd nyomja meg a **MODE** gombot a kiválasztott érték megerősítéséhez. Kezdje el a pedálozást a célzott edzés megkezdéséhez.

Regenerációs program

Nyomja meg a **RECOVERY** gombot a pulzusszám-helyreállítási teszt elindításához. A 60 másodperces visszaszámlálás végén a kijelzőn megjelenik a teszteredmény egy F1-től F6-ig terjedő skálán, ahol az F1 kiváló helyreállást, az F6 pedig nagyon gyenge helyreállást jelez.

Alkalmazás konfigurációja

Alkalmazás letöltése

A QR-kód vagy a wingman.sport/r/app/snx20 link segítségével lépjen a készülékkel kompatibilis alkalmazások listájára.



Csatlakozás az alkalmazáshoz

Ha a Kinomap alkalmazást használja vagy használni szeretné, csatlakozzon a készülékhez a 115. oldalon található utasítások szerint.

Ha más alkalmazást használ vagy használni szeretne, a Wingman készülék megjelenik a csatlakoztatható eszközök listájában. A kapcsolat létrehozása után a Bluetooth-kapcsolat jelzőfénye kigyullad a kijelzőn.

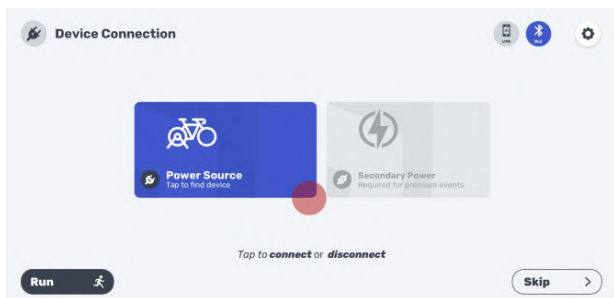
Az alkalmazás használata során a készülék az aktuális teljesítményre és kadenciára vonatkozó adatokat küld az alkalmazásnak.

Egyes edzésalkalmazások esetében a készülék ellenállása automatikusan beállítódik a kiválasztott edzés vagy virtuális emelkedő alapján.

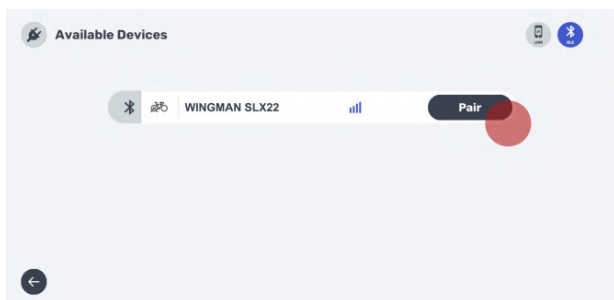
Megjegyzés: A készülék csak Bluetooth-on keresztül és kompatibilis alkalmazások használatával csatlakoztatható. Közvetlen csatlakozás a telefonhoz nem lehetséges.

Alkalmazás konfigurációja

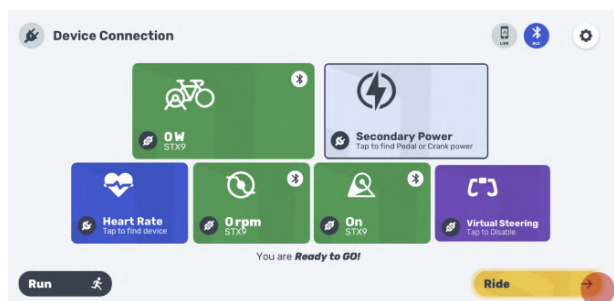
Példa a kapcsolatra - MyWhoosh alkalmazás



1. Győződjön meg róla, hogy a kerékpár be van kapcsolva. Ezután válassza a **Power Source** gombot az elérhető eszközök kereséséhez.



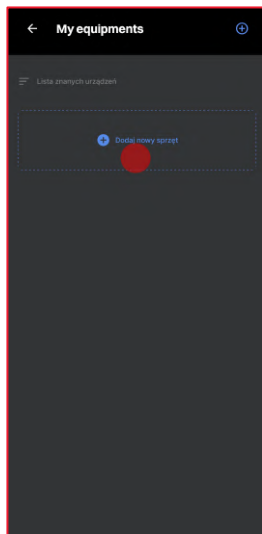
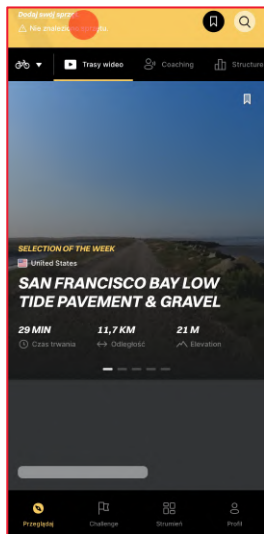
2. Válassza ki az SNX kerékpárt az elérhető eszközök listájából a **Pair** gomb megnyomásával.



3. Egy idő után a készülék párosítva lesz az alkalmazással. Az alkalmazás megnyitásához válassza a **Ride** gombot.

Csatlakozás az alkalmazáshoz

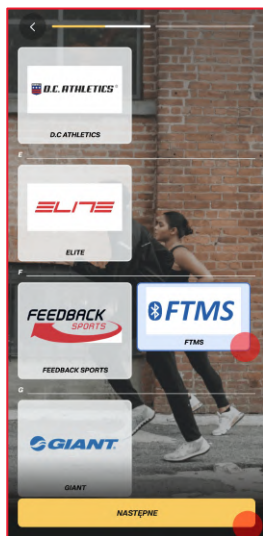
Első csatlakozás



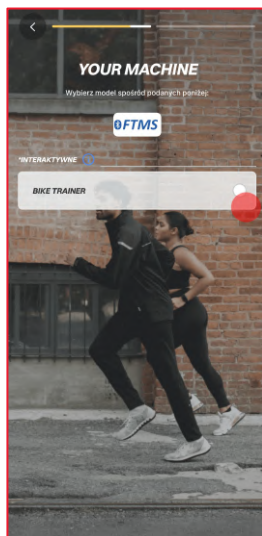
1. Az alkalmazás főképernyőjén válassza a **Készülék hozzáadása** gombot.
2. A következő képernyőn válassza a **+** lehetőséget, vagy válassza az **Új Készülék hozzáadása** gombot.
3. Válassza ki a **szobabicikli** eszköztípusát, és erősítse meg a **Tovább** gomb megnyomásával.

Csatlakozás az alkalmazáshoz

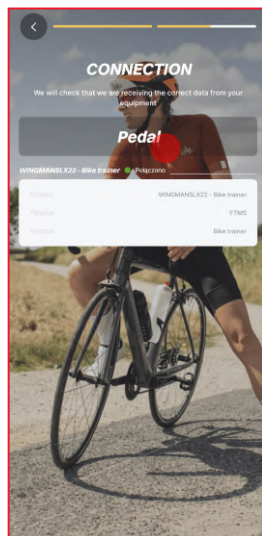
Első csatlakozás



4. Válassza ki az FTMS-t az elérhető márkák listájából, és erősítse meg a **Tovább** gomb megnyomásával.



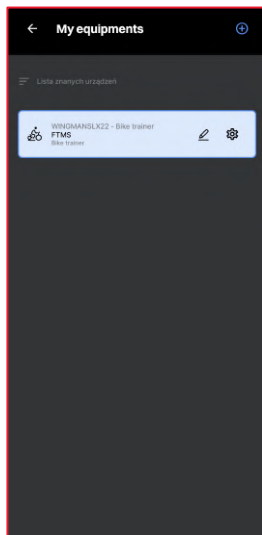
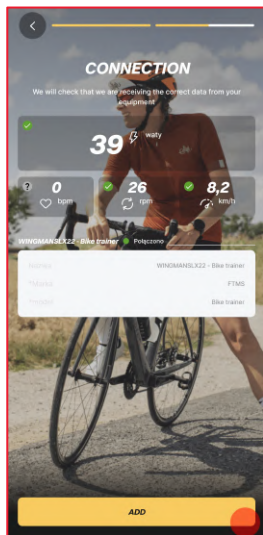
5. Válassza ki a **Szobabicikli** gombot, majd a **Wingman** kerékpárt az eszközök listájából.



6. Az alkalmazás kalibrálásához kezdjen el pedálozni a kerékpárral.

Csatlakozás az alkalmazáshoz

Első csatlakozás



7. Ha a kerékpár kalibrálva van, erősítse meg az **Add** gombbal.
8. Ha hozzáadta, a kerékpár elérhető lesz a listában.

Kapcsolat problémáinak eltávolítása

Bármilyen hiba bejelentése előtt ellenőrizze az alábbi javaslatokat.

Probléma	Lehetséges megoldások
<p>Az alkalmazásban nincs kerékpár az eszközök listájában.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Kapcsolja ki a kerékpárt, és néhány másodpercre válassza le az áramforrásról. Csatlakoztassa a tápegységhez, és indítsa újra.• Győződjön meg róla, hogy a kerékpáron nem folyik edzés.• Egyes sportórák zavarhatják a telefon Bluetooth-kapcsolatát. Kapcsolja ki őket a készülékkel való párosítás előtt.• Kapcsolja be és ki a Bluetooth-hálózatot a telefonon.• Ellenőrizze, hogy a csatlakozni kívánt alkalmazásnak van-e engedélye a készülék és a közelben elérhető eszközök helyének meghatározására.• A telefon helymeghatározásának ki- és bekapcsolása.• Indítsa újra a telefont.• Távolítsa el és telepítse újra az alkalmazást a telefonján.

Kapcsolat problémáinak eltávolítása

Probléma	Lehetséges megoldások
A kerékpár edzés közben leválik az alkalmazásról.	<ul style="list-style-type: none">• Győződjön meg róla, hogy a telefon, amelyhez a kerékpár csatlakozik, közel van a kerékpárhoz.• Győződjön meg róla, hogy a közelben nincsenek olyan eszközök, amelyek zavarhatják a Bluetooth-jelet, például WiFi routerek, ventilátorok vagy más Bluetooth-kompatibilis eszközök.• Menjen az alkalmazásban a csatlakoztatott eszközökhöz, és távolítsa el a csatlakoztatott kerékpárt, majd csatlakoztassa újra.• Győződjön meg róla, hogy az alkalmazás számára engedélyezte-e a telefon helyének meghatározását.

Felkészülés az edzésre

Minden használat előtt készítse fel a testét a testmozgásra, hogy a sérülés kockázatát minimálisra csökkentse, különösen bemelegítéssel és nyújtással.

A testet mindig be kell melegíteni nyújtás és edzés előtt. A 2-5 perces bemelegítés növeli a pulzusszámot, fokozza a véráramlást és a dolgozó izmok oxigénellátását. A megfelelő bemelegítés olyan mozdulatokat tartalmaz, amelyek utánozzák az elvégzendő gyakorlatokat, és azokat a testrészeket célozzák meg, amelyek az edzés során érintettek lesznek.

A nyújtás az izmok mozgékonyságának és rugalmasságának növelése, valamint a fájdalom enyhítése érdekében ajánlott. Edzés előtt (és a bemelegítés után) végezzen dinamikus nyújtást, amely olyan aktív mozgásokat tartalmaz, amelyek fokozatosan növelik a mozgástartományt és a sebességet, hogy javítsák az izmok és az ízületek rugalmasságát. A dinamikus nyújtás is beépíthető a bemelegítésbe. Edzés után végezzen statikus nyújtást, amely során hirtelen mozdulatok nélkül 15-30 másodpercig tartja a nyújtást, hogy enyhítse az izomfájdalmat és tovább javítsa a rugalmasságot.

Ne feledje továbbá, hogy mindig tartsa hidratáltan a szervezetét (még edzésen kívül is).

Tisztítás és karbantartás

A készülék megfelelő ápolása meghosszabbítja annak az élettartamát és tartósságát. A készülék tisztítása előtt válassza le a tápellátásról.

A por összegyűlhet a készüléken. Rendszeresen el kell távolítani egy puha, tiszta vízzel enyhén megnedvesített törlőkendővel, majd száraz kendővel át kell letörölni. NE használjon közvetlenül vizet a készülék tisztításához.

Figyelem. A készülék tisztításához ne használjon illékony vegyszereket, benzint, mosószereket, vegyileg kezelt rongyokat, durva tisztítószereket vagy egyéb tisztítószereket, mert ezek károsíthatják a készüléket.

Edzés előtt győződjön meg arról, hogy sportcipője tiszta.

Rendszeresen ellenőrizze, hogy a készülék csavarjai, anyái és beállító gombjai megfelelően vannak-e meghúzva.

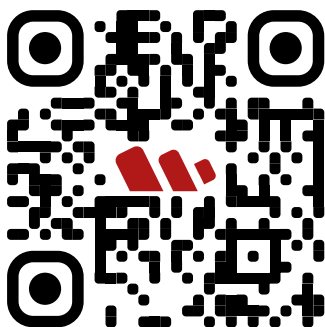
Használati útmutató

A QR-kód segítségével töltsse le a legfrissebb felhasználói kézikönyvet, amely tartalmazza a készülék használatával, karbantartásával és hibaelhárításával kapcsolatos legújabb, frissített információkat. A kézikönyv elérhető a wingman.sport/r/app/snx20 oldalon.



Figyelem! Ne dobja a készüléket a háztartási hulladékba!

Az elhasznált elektromos és elektronikus berendezésekről szóló 2012/19/EU európai irányelv és annak nemzeti jogba való átültetése szerint a használhatatlan elektromos és elektronikus berendezéseket külön kell gyűjteni és környezetvédelmi előírásoknak megfelelően újrahasznosítani.



www.wingman.sport

Wingman
72-010 Przęsocin, Poland
Orzechowa 3

www.wingman.sport/contact