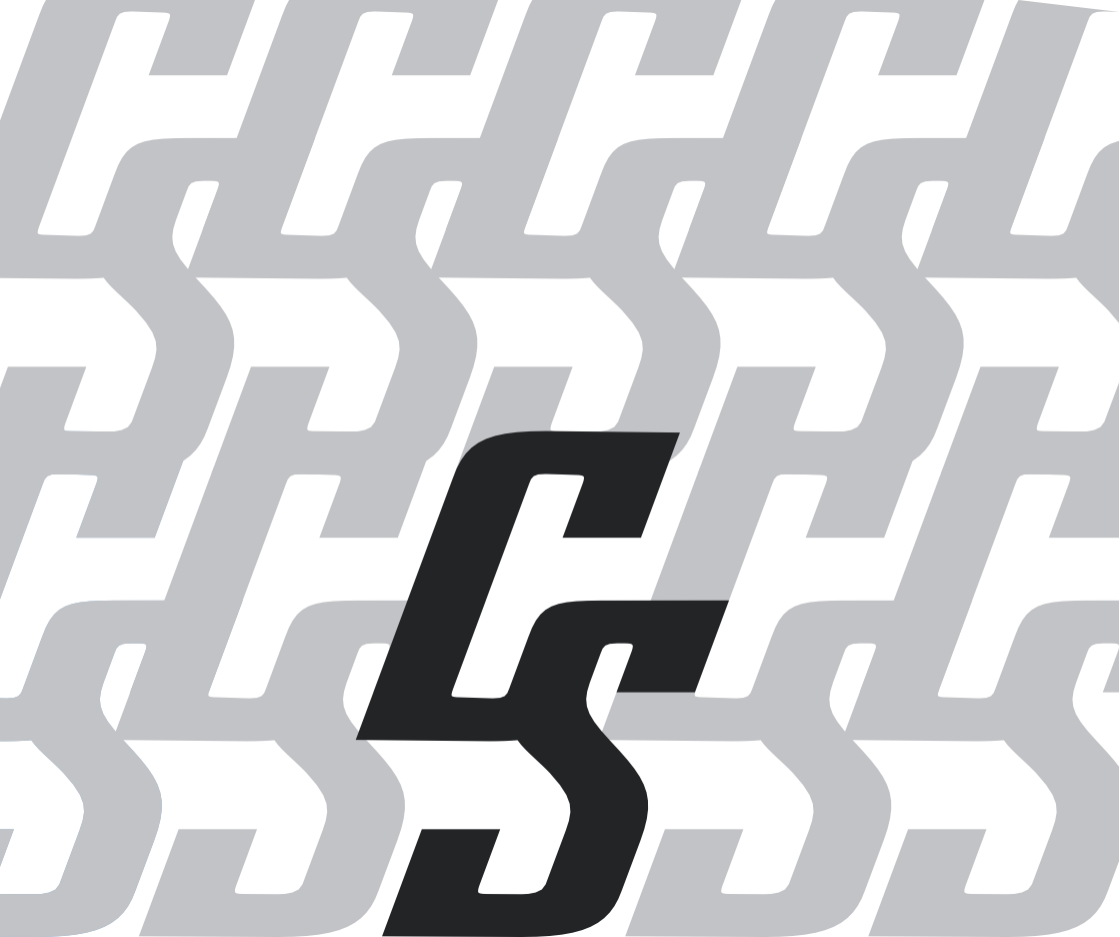




CAPITAL SPORTS

INFINITY TRACK 6.0 TOUCH

Bieżnia

10032953

Szanowny kliencie,

Gratulujemy zakupu produktu. Należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i przestrzegać podanych w niej zasad, aby uniknąć uszkodzenia produktu. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń powstałych na skutek nieprzestrzegania zasad podanych w niniejszej instrukcji obsługi. Zeskanuj kod QR, aby pobrać najnowszą instrukcję obsługi i uzyskać dostęp do dalszych informacji o produkcie:



SPIS TREŚCI

Instrukcje dot. bezpieczeństwa	2
Opis sprzętu	4
Montaż	6
Trening cardio	6
Rozgrzewka przed treningiem	9
Panel sterowania i główne funkcje	14
Tryby odliczania	13
Tryby treningowe	13
Dodatkowe funkcje	15
Ustawienia użytkownika	16
Ustawienia systemu	17
Konsola i przyciski	17
Obsługa	19
Tabele programów i prędkości	25
Rozwiązywanie technicznych problemów	27
Czyszczenie i konserwacja	28
Trening z aplikacją KINOMAP	13
Dane techniczne	42
Utylizacja urządzenia	43

INSTRUKCJE DOT. BEZPIECZEŃSTWA

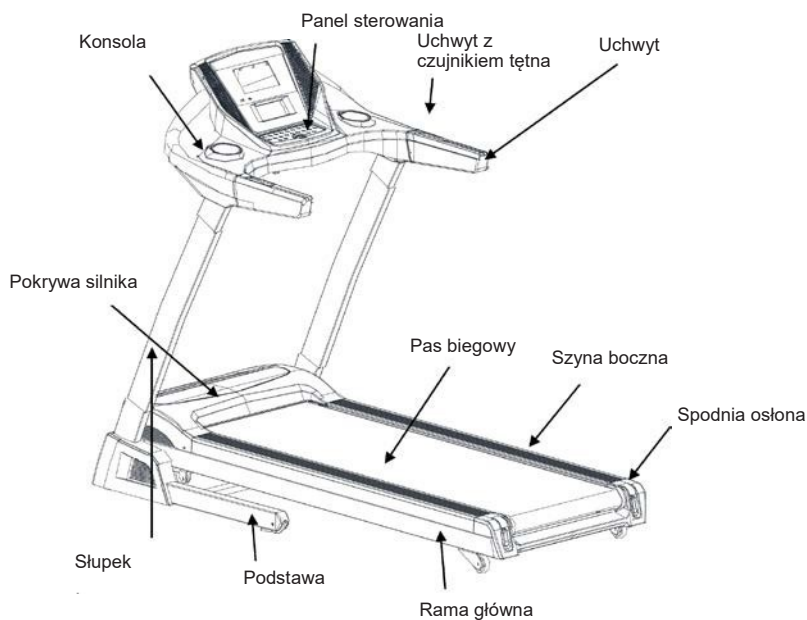
Przed pierwszym użyciem bieżni należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję, aby zapewnić optymalne jej działanie i bezpieczeństwo. Zachować niniejszą instrukcję do wykorzystania w przyszłości. Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian bez uprzedzenia. Schematy i zdjęcia mają charakter poglądowy, rzeczywisty wygląd produktu może się różnić od prezentowanego na zdjęciach.

- Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu.
- Przed montażem należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję. Bezpieczeństwo i odpowiednią wydajność można osiągnąć tylko wtedy, gdy urządzenie zostanie prawidłowo zmontowane i konserwowane. Należy upewnić się, że wszyscy użytkownicy zapoznali się z instrukcjami dot. bezpieczeństwa.
- Umieścić urządzenie na płaskiej i solidnej powierzchni. Umieścić matę pod urządzeniem, aby chronić podłogę przed uszkodzeniem. Nie używać bieżni w wilgotnych pomieszczeniach, np. budynkach z basenami, saunach itp. Bezpieczna odległość bieżni od innych urządzeń musi wynosić co najmniej 0,5 m.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa.☒
Porada lekarska jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.
- Należy uważać na sygnały ciała. Nieprawidłowy trening lub nadmierne ćwiczenia mogą w negatywny sposób wpływać na zdrowie. Trening należy przerwać, jeśli w jego trakcie wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, zaburzenia oddychania, zawroty głowy lub senność. W przypadku wystąpienia takich objawów należy skonsultować się z lekarzem przed kolejnym treningiem.
- Nie ćwiczyć bezpośrednio po posiłku.
- Dzieci i zwierzęta nie powinny zbliżać się do tego sprzętu, ponieważ może być on używany wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Bieżnia jest przeznaczona do użytku domowego.

Uwaga: Maksymalna waga użytkownika wynosi 110 kg.

- Nie nadaje się ona do użytku terapeutycznego, może być używana wyłącznie do ćwiczeń określonych w niniejszej instrukcji.
 - Należy się ubrać w odpowiednie ubrania. Unikać luźnych ubrań, które mogłyby zaczepić się o sprzęt lub takich, które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy.
 - Podczas treningu należy trzymać plecy prosto.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy sprawdzić, czy siodełko, korpus i śruby są prawidłowo ustawione i odpowiednio dociągnięte.
 - Podczas ustawiania części regulowanych należy uważać na maksymalną wagę użytkownika; nie przekraczać kreski „STOP”, ponieważ można się narazić na niebezpieczeństwo.
 - Zawsze używać urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub kontroli urządzenia zauważysz jakiegokolwiek uszkodzone części albo jeśli podczas użytkowania usłyszysz niezwykle dźwięki, należy je natychmiast zatrzymać.
- Jeśli podczas montażu lub sprawdzania urządzenia zauważysz jakiegokolwiek uszkodzone części, albo jeśli podczas używania urządzenia usłyszysz niezwykle dźwięki wychodzące z urządzenia, należy natychmiast przerwać trening i wyłączyć urządzenie.
- Nie używać sprzętu do czasu naprawy problemu.
- Podczas przemieszczania lub podnoszenia urządzenia należy zachować ostrożność, aby nie uszkodzić kręgosłupa. Zawsze stosować prawidłową technikę podnoszenia lub w razie potrzeby poprosić o pomoc.
 - Wszystkie ruchome części (np. pedały, kierownicę, siodełko itp.) wymagają konserwacji przynajmniej raz na tydzień. Należy je sprawdzać przed każdym użyciem. Uszkodzoną lub poluzowaną część należy natychmiast naprawić. Po naprawieniu można znów korzystać z urządzenia.
 - Brak wolnego koła (wolnobiegu) może stanowić poważne zagrożenie.
 - Kabel zasilający trzymać z dala od źródeł ciepła.
 - Nie wkładać żadnych przedmiotów do jakichkolwiek otworów.
 - Przed przenoszeniem lub czyszczeniem sprzęt należy odłączyć od zasilania. Podczas czyszczenia przetrzeć powierzchnię wilgotną szmatką z dodatkiem detergentu; nigdy nie używać rozpuszczalników.
 - Nie używać bieżni w miejscach, w których nie można regulować temperatury - garaże, altany ogrodowe, baseny, łazienki, parkingi lub na zewnątrz.
 - Używać urządzenia jedynie w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
 - Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (np. usunięcie lub zastąpienie części oryginalnych) mogą zagrozić bezpieczeństwu użytkownika.
 - Koło zamachowe nagrzewa się podczas pracy.
 - Urządzenie należy zablokować, gdy nie jest ono używane.

OPIS SPRZĘTU



Zawartość opakowania



Korpus



Olej

Dodatkowe
elementy:

2 x osłona uchwytu



Instruk



Akcesoria

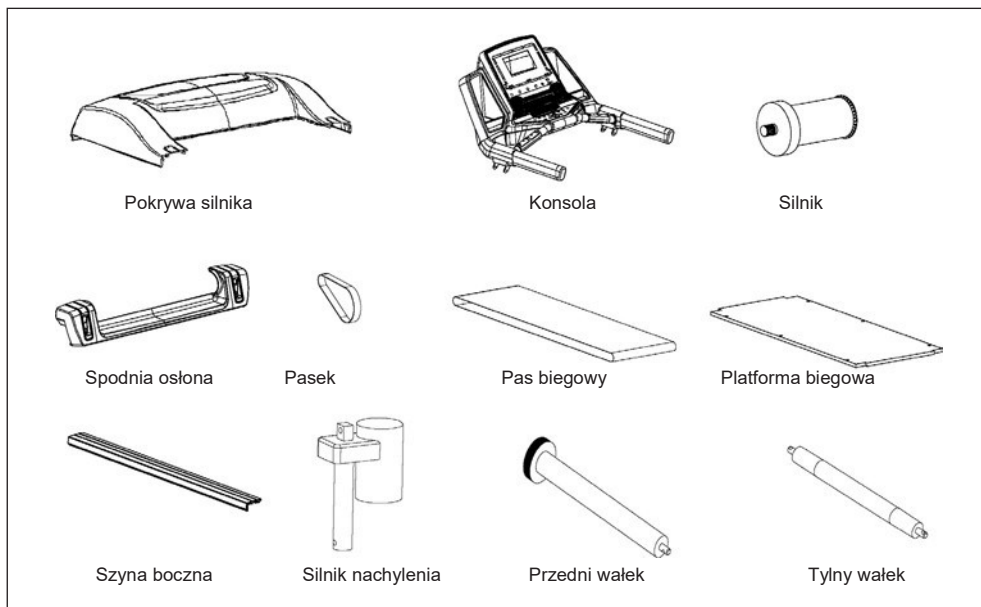


Klucz

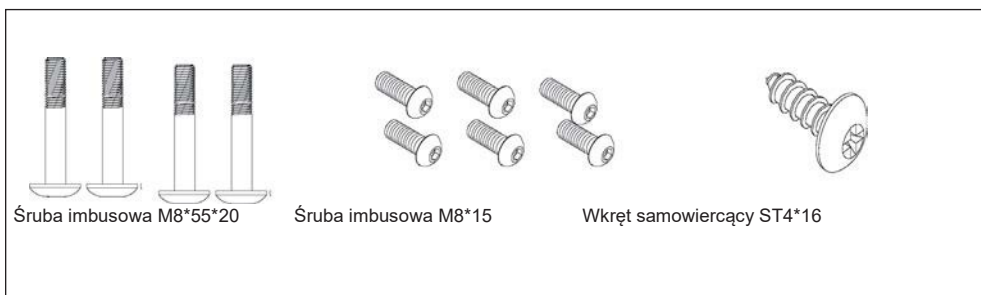


Konsola

Główne części



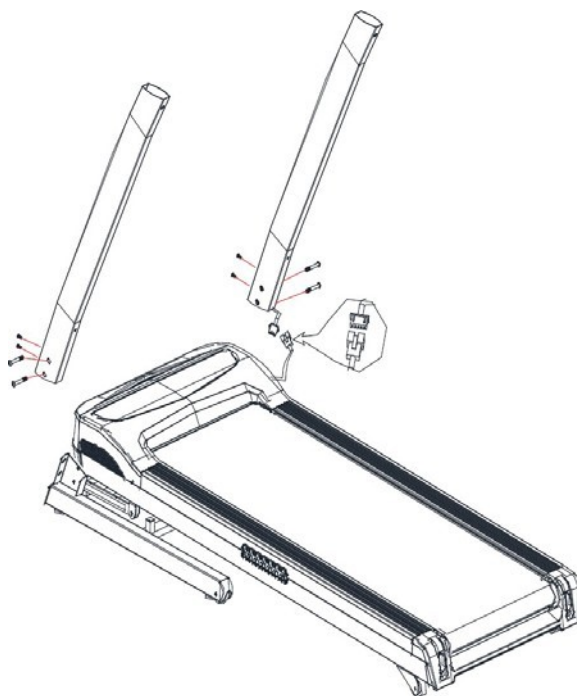
Narzędzia



Wkrętak typu T	Klucz imbusowy	Wkrętak krzyżowy

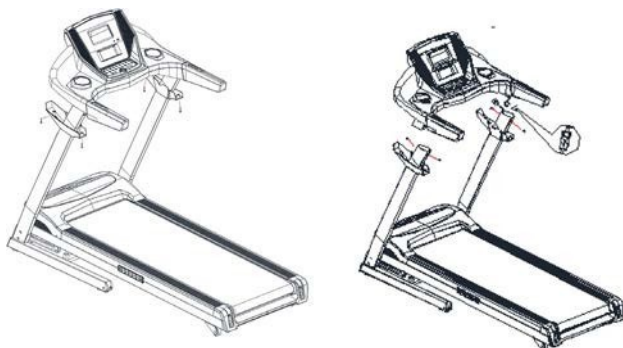
MONTAŻ

1



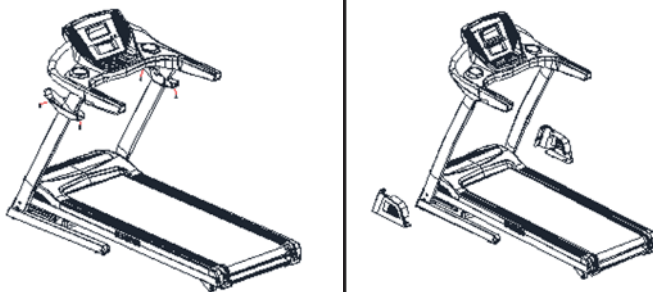
Wyjmij korpus bieżni z opakowania i umieść go na płaskiej podłodze. Przykręć słupki do korpusu za pomocą śrub M8*15 i M8*55*20. Przed montażem słupka podłącz kable komunikacyjne.
Nie dokręcaj całkowicie śrub.

2



Załóż osłony uchwytów na słupkach, jak pokazano na rysunku. Najpierw podłącz kabel komunikacyjny z kablem w prawym słupku, a następnie zamocuj konsolę za pomocą 6 śrub M8*15.

3



Przymocuj osłony uchwytów do uchwytów za pomocą 4 wkrętów samogwintujących ST4*16 i dokręć śruby łączące słupki z korpusem bieżni. Załóż obie spodnie osłony.

TRENING CARDIO

Regularny trening cardio stymuluje układ sercowo-naczyniowy (serce i naczynia krwionośne) oraz oddechowy. Poprawia ogólny stan Twojego zdrowia i wspomaga spalanie tłuszczu.

Ten rodzaj ćwiczeń jest zalecany, jeśli chcesz schudnąć. Podczas ćwiczeń najpierw spalana jest glukoza, a następnie zmagazynowany w organizmie tłuszcz.

Intensywny trening cardio (np. trening obwodowy, intensywny trening interwałowy lub długotrwały trening) wymaga większego wysiłku, a oprócz układu mięśniowego trenuje także Twoją wytrzymałość. Z reguły im bardziej regularny trening, tym bardziej efektywny (nawet przy krótkich 20-minutowych treningach).

Podczas treningu

Poziom oporu stosowany podczas treningu wpływa na intensywność treningu i związane z nią wyniki.

Optymalna sesja treningowa obejmuje (1) fazę rozgrzewki, (2) fazę intensywnego treningu cardio oraz (3) fazę schładzania. Jeśli chcesz robić postępy lub spalać kalorie, należy przejść przez te 3 fazy oraz ćwiczyć przez co najmniej 20-30 minut na ergometrze.

1. Faza rozgrzewki

Zawsze zaczynaj swój trening od niskiego poziomu oporu. Rozgrzewka trwająca od 5 do 10 minut jest bardzo ważna, ponieważ mięśnie muszą się rozgrzać. Podczas rozgrzewki należy dać układowi krążenia i mięśniom czas na przygotowanie się do treningu. Jako początkujący możesz trenować przez pierwsze 3 minuty na najłatwiejszym poziomie, a następnie stopniowo zwiększać go do poziomu, na którym czujesz się najbardziej komfortowo.

2. Faza treningu cardio

Po ok. 10 minutach można rozpocząć fazę treningu cardio. Podczas korzystania z programu treningowego komputer reguluje opór w zależności od wybranego rodzaju interwału, a w ten sposób symuluje zmieniającą się intensywność.

Faza treningu cardio jest uważana za trening aerobowy (tlenowy) lub anaerobowy (beztlenowy) w zależności od wydatku energetycznego. Te dwa rodzaje treningów są zdefiniowane w następujący sposób:

Trening - faza aerobowa (tlenowa)

Trening aerobowy poprawia układ sercowo-naczyniowy i wspomaga spalanie tłuszczu.

Mimo przyspieszonego pulsu, głębszego oddechu i lekkiego pocenia się, organizm nie jest w stanie dużego stresu, oddech nie jest znacznie przyspieszony – nadal można rozmawiać z kimś bez zadyszki – i czujesz, że możesz wytrzymać wysiłek fizyczny przez dłuższy czas. Jest to podobne do szybkiego marszu pod górę.

Mięśnie wraz z sercem pracują intensywniej niż w stanie spoczynku, a organizm jest w stanie zaspokoić większość swoich potrzeb energetycznych poprzez tlenową produkcję energii, która wykorzystuje tlen. W tym samym czasie aktywna jest również beztlenowa produkcja energii, ale tylko w niewielkim stopniu. Wytwarzany w tym procesie kwas mlekowy może zostać rozłożony w celu wytworzenia energii. Większość twojego treningu powinna odbywać się w fazie aerobowej (tlenowej).

Jeśli będziesz nadal zwiększać intensywność, w końcu osiągniesz próg, kiedy tlenowa produkcja energii nie będzie już w stanie zaspokoić energetyczne zapotrzebowanie organizmu. W tym momencie następuje zmiana w kierunku większego wykorzystania anaerobowej (beztlenowej) produkcji energii. Teraz wykonujesz trening anaerobowy.

Trening - faza anaerobowa (beztlenowa)

W tej fazie poprawiana jest Twoja wydajność i szybkość. W miarę zwiększania intensywności w tej fazie, trening staje się bardziej wyczerpujący, z powodu wzrostu poziomu kwasu mlekowego w organizmie. Zaczynasz się bardziej pocić, Twój oddech staje się szybszy; a po pewnym czasie w zależności od poziomu sprawności, Twoje mięśnie się męczą, ty czujesz całkowicie wyczerpany i nie możesz już kontynuować na tym poziomie intensywności.

3. Faza schłodzenia

Na końcu fazy treningu cardio przechodzisz do fazy schłodzenia, która powinna trwać co najmniej 5 minut. W niej należy stosować niski poziom oporu.

Faza regeneracji lub schładzania jest przydatna także pod względem zapobiegania bólowi mięśni. Po intensywnym treningu, zalecana jest również aktywna regeneracja, taka jak gorąca kąpiel, sauna lub masaż.

Postępy w treningu

W każdym miesiącu możesz poprawić swój trening, przedłużając fazę cardio (stosując wyższego poziomu oporu w ramach tej fazy lub wykonując bardziej wymagający trening interwałowy).

Jedzenie i picie

- Pij przed, w trakcie i po treningu.
- Podczas sesji treningowej pij co najmniej 2 łyki wody (10 do 20 cl) co 10-15 minut.
- Jeśli sesja treningowa trwa dłużej niż 1 godzinę, należy w jej trakcie wypić napój sportowy, aby chronić organizm przed odwodnieniem.
- Dla optymalnego treningu cardio bardzo ważne jest odpowiednie odżywianie przed każdą aktywnością fizyczną i po niej.

Przed treningiem najlepiej spożywać węglowodany, takie jak te znajdujące się w ryżu lub makaronie, ponieważ dostarczają one organizmowi znaczną ilość energii.

Po treningu należy uzupełnić białka, takie jak te znajdujące się w jajkach, jogurtach oraz suszonych owocach. Nawet jeśli chcesz schudnąć, absolutnie konieczne jest jedzenie po treningu, aby organizm mógł się zregenerować.

ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Rozgrzewaj się przed każdym treningiem, aby zmobilizować stawy i aktywować mięśnie.

Jeśli ruch jest niewygodny lub bolesny, pomiń go i skonsultuj się ze swoim lekarzem lub trenerem fitness o odpowiednich ruchach rozgrzewających.

Każdy ruch powinien być powtarzany (w prawo i w lewo), tak żebyś mógł rozpocząć trening cardio rozgrzany i zrelaksowany.

Poświęć ok. 5 minut na wykonanie następującej rozgrzewki:

1	
	
Powoli odchyl głowę do tyłu, a następnie obracaj ją na przemian w prawo i w lewo. Następnie rozruszaj ramiona, wykonując krążenia.	

2	3
	
Wyciągnij ramiona w bok i wykonaj skręty tułowia. Nie musisz trzymać nóg sztywno na ziemi; ruch kostek podąża za tułowiem.	Wykonaj skłon tułowia w lewą stronę i unieś prawą rękę nad głowę. Pozostań przez kilka sekund w tej pozycji po każdej stronie.

4	
	
Stań na jednej nodze, sięgnij w tył i złap jedną ze stóp dłonią. W tej pozycji powoli obracaj kostkę w taki sposób, aby lekko rozciągnąć mięśnie uda. W razie potrzeby możesz się czegoś przytrzymać, aby zachować równowagę. Następnie stań na jednej nodze, wykonaj krążenia kostką w obie strony (zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara).	

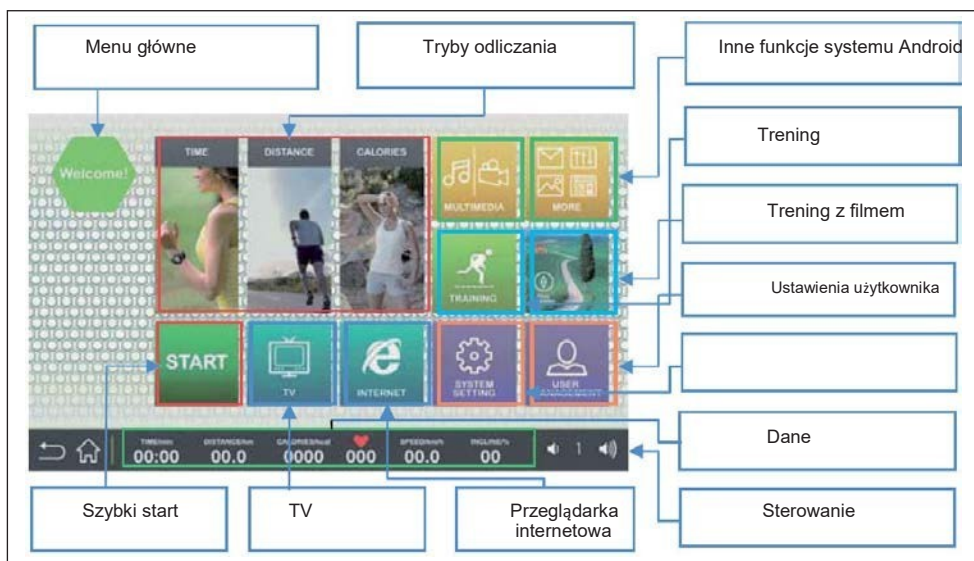
5	6
	
Stań stopami na szerokość ramion, wyciągnij ręce przed siebie i wypchnij biodra do tyłu. Staraj się trzymać plecy prosto.	Usiądź na podłodze, ugnij kolana i chwyć podeszwy stóp, złączając je razem. Staraj się powoli ruszać kolanami w górę i w dół. Stopy przez cały czas dotykają podłogi/matę. Trzymaj swoje kostki i staraj się mieć wyprostowane plecy.

7

Usiądź na podłodze/macie i wyciągnij tułów do przodu w kierunku palców stóp. Staraj się trzymać nogi na podłodze/macie, zachować proste plecy i dotknąć palców stóp.

PANEL STEROWANIA I GŁÓWNE FUNKCJE

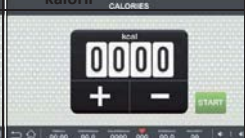
Menu główne



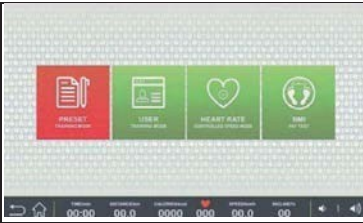
Menu szybkiego startu



TRYBY ODLICZANIA

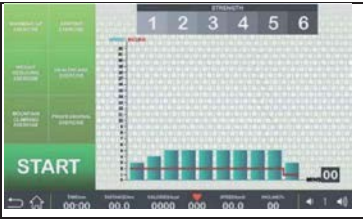
Odcliczanie czasu	Odcliczanie dystansu	Odcliczanie spalonych kalorii
		
Użytkownik może ustawić czas biegu w zakresie do 99 minut. Bieżnia zatrzymuje się po upływie ustawionego czasu.	Użytkownik może ustawić dystans w zakresie do 99 km. Bieżnia zatrzymuje się po przebiegnięciu ustawionego dystansu.	Użytkownik może ustawić ilość spalonych kalorii w zakresie do 9999 kcal. Bieżnia zatrzymuje się po spaleniu ustawionej ilości kalorii.

TRYBY TRENINGOWE

	Naciśnij przycisk TRAINING. Dostępne są następujące tryby: PRESET (domyślny), USER (zdefiniowany przez użytkownika), HEART RATE (pomiar tętna) oraz pomiar tkanki tłuszczowej BMI.
--	---

PRESET (wstępnie ustawione)

Oferuje sześć wstępnie ustawionych trybów treningowych. W tym trybie nie można ustawiać prędkości, nachylenia i czasu. Wybierz żądany program, a następnie naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

	Po rozpoczęciu treningu nachylenie i prędkość są automatycznie dostosowywane. Bieżnia zatrzymuje się po upływie ustawionego czasu.
--	---

USER (zdefiniowany przez użytkownika)

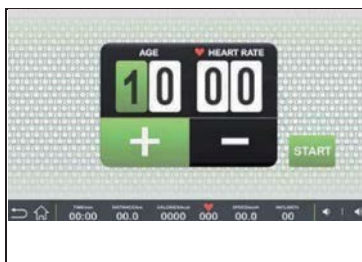


W tym trybie można ustawiać prędkość i nachylenie. Naciśnij przycisk SPEED lub INCLINE, aby ustawić wartość dla każdego segmentu. Następnie naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

Aby zapisać ustawione wartości, wybierz jedną z pozycji U1-U5 i naciśnij przycisk SAVE. Zapisane wartości można wybrać za pomocą przycisku szybkiego wyboru.

HEART RATE (pomiar tętna)

Tryb pomiaru tętna dostosowuje prędkość według ustawionej docelowej częstotliwości pracy serca.



Jeśli tętno użytkownika jest wyższe niż ustawiona docelowa częstotliwość pracy serca, bieżnia automatycznie zmniejszy prędkość. Jeśli tętno użytkownika jest niższe niż ustawiona docelowa częstotliwość pracy serca, bieżnia automatycznie zwiększy prędkość.

BMI (pomiar tkanki tłuszczowej)



W trybie BMI można ustawić wiek, płeć, wzrost i wagę użytkownika. Następnie połóż dłoń na czujniku tętna na 8 sekund. Na wyświetlaczu pojawi się BMI. Pod przyciskami (+/-) możesz zobaczyć, w jakich wartościach się znajdujesz.

Trening z filmem

Naciśnij przycisk VIDEO TRAINING, aby wybrać film. Jeśli rozpoczniesz trening w innym trybie, takim jak Quickstart, Training lub Manual, tryb treningu z filmem nie będzie działał. Jeśli wybierzesz tryb treningu z filmem, musisz poczekać chwilę, aż Android załaduje wybrany film.



Rozpocznij trening, film będzie się odtwarzał automatycznie. Naciśnij przycisk SPEED lub INCLINE w dolnej części wyświetlacza, aby dostosować prędkość i nachylenie.

DODATKOWE FUNKCJE

Przeglądarka i muzyka



Naciśnij przycisk INTERNET, aby otworzyć przeglądarkę Android i przejść do dowolnej strony.



Naciśnij przycisk MORE, aby otworzyć inne funkcje systemu Android. Naciśnij przycisk Google Music, aby odtworzyć swoją ulubioną muzykę.



Naciśnij przycisk MORE, aby otworzyć inne funkcje systemu Android. Naciśnij przycisk Youtube, aby odtworzyć swój ulubiony filmik.

Podstawowe funkcje i programy

Gallery (Galeria)		Mail (e-mail)	
	Naciśnij ten przycisk, aby otworzyć galerię zdjęć.		Naciśnij ten przycisk, aby otrzymywać wiadomości e-mail podczas biegu na bieżni.
Calculator (Kalkulator)		Settings (Ustawienia)	
	Kalkulator, jedna z najczęściej używanych aplikacji.		Otwórz Ustawienia, aby ustawić godzinę lub wyświetlić więcej informacji.
File management (Pliki)			
	Otwórz przeglądarkę plików, aby przeglądać pliki dysku U i pamięci.		

USTAWIENIA UŻYTKOWNIKA

Ustawienia danych użytkownika

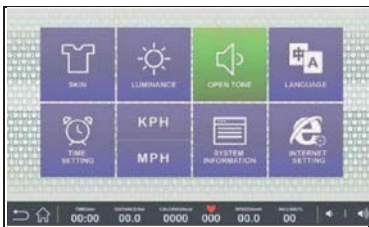
	Najpierw wybierz dane użytkownika i wprowadź wiek, wzrost, wagę i płeć.
---	---

Historia



Przeglądaj wyniki poprzednich treningów.

USTAWIENIA SYSTEMOWE

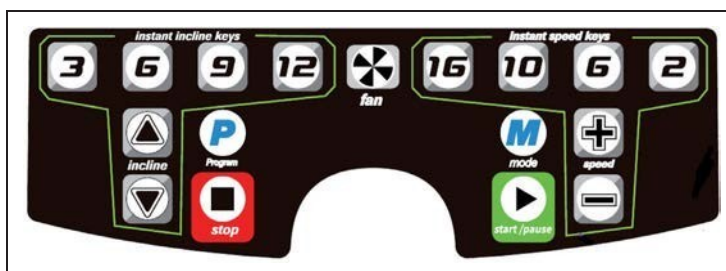


Naciśnij przycisk SYSTEM, aby przywrócić ustawienia systemowe. Dostosuj różne ustawienia podstawowe.

Jasność		Język	
 LUMINANCE	Jasność wyświetlacza można regulować w 5 krokach.	 LANGUAGE	Wybierz jeden z kilku języków.
Godzina		Jednostki	
 TIME SETTING	Godzinę można ustawić ręcznie.	KPH MPH	Wybierz jednostki, w której chcesz wyświetlać wartości.

Informacje o systemie		Sieć	
 SYSTEM INFORMATION	Aktualna wersja oprogramowania i data produkcji.	 INTERNET SETTING	Ustawienia sieci.
Strefa użytkownika		Sygnały dźwiękowe	
 SKIN	Zmień widok menu.	 OPEN TONE	Włącz lub wyłącz sygnały dźwiękowe bieżni.

KONSOLA I PRZYCISKI



PROG

Naciśnij ten przycisk, aby wybrać żądany program: P1-P36 > U1-U3 > HRC1-HRC3 > FAT.

MODE:

Naciśnij ten przycisk, aby wybrać żądany tryb. Można wybrać jedną z następujących opcji:

- Time count down (odliczanie czasu)
- Calories count down (odliczanie kalorii)
- Distance count down (odliczanie dystansu)

START/PAUSE

Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić bieżnię. Naciśnij ponownie ten przycisk, aby zatrzymać bieżnię.

STOP

Naciśnij ten przycisk, aby powoli zatrzymać bieżnię.

Przycisk [+]

Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć prędkość. Użyj tego przycisku, aby zwiększyć wartość parametrów podczas określania tkanki tłuszczowej.

Przycisk [-]

Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć prędkość. Użyj tego przycisku, aby zwiększyć wartość parametrów podczas określania tkanki tłuszczowej.

Przycisk szybkiego wyboru prędkości

Naciśnij jeden z tych przycisków, aby natychmiast wybrać prędkość: 3 km/h, 16 km/h, 11 km/h lub 15 km/h.

Stopień nachylenia

	Zwiększyć nachylenie
	Zmniejszyć nachylenie

Przycisk szybkiego wyboru nachylenia

Naciśnij jeden z tych przycisków, aby natychmiast wybrać stopień nachylenia bieżni: 3, 6, 9 lub 12.

Przycisk wentylatora

Naciśnij ten przycisk, aby włączyć lub wyłączyć wentylator.

OBSŁUGA

Zmiana jednostek prędkości z mil na kilometry

1. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i naciśnij jednocześnie przyciski MODE i PROGRAM. Jeśli wyświetlana prędkość to 0,6, jest ona podana w milach (MPH).
2. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i naciśnij jednocześnie przyciski MODE i PROGRAM. Jeśli wyświetlana prędkość to 1,0, jest ona podana w kilometrach (KMH).

Klucz bezpieczeństwa

Klucz bezpieczeństwa można wyciągnąć w dowolnym momencie. Na wyświetlaczu pojawi się napis „E7” i bieżnia emituje sygnał dźwiękowy. Następnie umieść klucz bezpieczeństwa z powrotem w odpowiednim otworze. Kontrolki włączą się na 2 sekundy. Bieżnia przełączy się w tryb ręczny.

Start

- Podłącz wtyczkę do gniazdka 10 A. Przełącz przełącznik do pozycji „ON”. Włączy się wyświetlacz, bieżnia emituje sygnał dźwiękowy.
- Włóż klucz bezpieczeństwa, następnie włącz bieżnię, kontrolka LCD miga i bieżnia emituje sygnał dźwiękowy.
- Naciśnij przycisk PROG, aby wybrać program P0–P36, U01–U03 lub FAT.
- P0 to program użytkownika. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać jeden z czterech trybów. Użytkownik może wybrać prędkość i nachylenie. Domyślna prędkość to 1,0 km/h i domyślne nachylenie to 0%.

Tryb treningowy 1: Odlicza czas, odległość i kalorie. Nie jest dostępna funkcja wyboru.

Tryb treningowy 2: Odliczanie czasu. Gdy miga okno czasu, naciśnij przycisk „+” lub „-”, aby ustawić żądany czas. Czas można ustawiać w zakresie 5-99 minut. Domyślny czas to 30:00 minut.

Tryb treningowy 3: Odliczanie kalorii. Gdy miga okno kalorii, naciśnij przycisk „+” lub „-”, aby ustawić ilość kalorii. Ilość kalorii można ustawiać w zakresie 20-990 CAL. Domyślna ilość kalorii to 50 CAL.

Tryb treningowy 4: Odliczanie dystansu. Gdy miga okno dystansu, naciśnij przycisk „+” lub „-”, aby ustawić żądany dystans. Dystans można ustawiać w zakresie 1,0-99,0 km. Domyślny dystans to 1.0 km.

- P1–P36 to wstępnie ustawione programy biegni. Użytkownik może dostosować jedynie czas biegu.
Za pomocą przycisku [+] [-] ustaw żądany czas biegu. Czas można ustawiać w zakresie 5-99 minut. Domyślny czas to 30:00 minut. Naciśnij przycisk MODE, aby wrócić do domyślnych ustawień.
- Po ustawieniu czasu biegu, naciśnij przycisk START. Wyświetlacz rozpoczyna 5-sekundowe odliczanie, a następnie emituje 5 sygnałów dźwiękowych. Bieżnia zaczyna się ruszać, a następnie stopniowo zwiększa prędkość, aż do osiągnięcia ustawionej prędkości.
- Podczas biegu naciśnij przycisk [+], [-] lub jeden z przycisków szybkiego wyboru prędkości, aby ustawić pożądaną prędkość.

Uwaga: W programach P1-P36 prędkość i nachylenie są podzielone do 10 segmentów. Każdy segment ma taką samą długość. Ustawiona prędkość jest dostępna tylko w bieżącym segmencie. Zanim program przejdzie do następnego segmentu, bieżnia emituje 3 3-sekundowe sygnały dźwiękowe. Po zakończeniu 10 segmentów silnik zatrzymuje się i rozlega się sygnał dźwiękowy.

- Podczas biegu naciśnij przycisk START, aby zatrzymać pas biegowy. Naciśnij ponownie przycisk START, aby kontynuować trening. Dane zostaną zapisane.
- Podczas biegu naciśnij przycisk STOP, bieżnia powoli się zatrzyma i powróci do stanu początkowego.

Uwaga: Klucz bezpieczeństwa można wyciągnąć w dowolnym momencie. W przypadku awarii [E7] i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

- W przypadku awarii, na wyświetlaczu pojawi się kod błędu i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Pomiar tkanki tłuszczowej

Po zatrzymaniu biegni przytrzymaj przycisk PROG, aż pojawi się napis FAT. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby rozpocząć trening.

- F1 (płeć): wybierz 1 (mężczyzna) lub 2 (kobieta). Domyślnie ustawiona płeć to mężczyzna.
- F2 (wiek): Wiek można ustawiać w zakresie od 1 do 99 lat. Domyślny wiek to 25 lat.
- F3 (wzrost): Wzrost można ustawiać w zakresie od 100 do 220 cm (39-87 cali). Domyślny wzrost to 170 cm (67 cali).
- F4 (waga): Wagę można ustawiać w zakresie od 20 do 150 kg (44-330 funtów). Domyślna waga to 70 kg (154 funtów).
- F5 (pomiar tłuszczu w organizmie): Połóż obie ręce na uchwytach, odczekaj 8 sekund. Następnie na wyświetlaczu pojawi się Twoje BMI:

< 18	niedowaga
18-24	normalna waga
25-28	nadwaga
> 29	otyłość

Funkcja HRC

Umieść swoje dłonie na metalowych płytkach na uchwytach. W oknie PULSE wyświetlane jest Twoje tętno.

Ustawienia użytkownika

Naciskać przycisk PROG, aż na wyświetlaczu pojawi się napis U1-U3. W trybach U1–U3 można regulować prędkość i nachylenie. Naciśnij SPEED lub INCLINE, aby ustawić te wartości. Następnie naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

Gdy jesteś w menu U1, U2 lub U3, naciśnij przycisk MODE, aby dostosować prędkość i nachylenie każdego segmentu. Użyj przycisków [+] i [-], aby je ustawić. Po zakończeniu naciśnij ponownie przycisk MODE, aby powrócić do ustawiania czasu. Potem naciśnij przycisk START, aby zacząć trening.

TABELE PROGRAMÓW I PRĘDKOŚCI

Program		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Prędkość	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Nachylenie	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Prędkość	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Nachylenie	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Prędkość	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Nachylenie	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Prędkość	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Nachylenie	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Prędkość	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Nachylenie	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Prędkość	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Nachylenie	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Prędkość	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Nachylenie	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Prędkość	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Nachylenie	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Prędkość	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Nachylenie	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Prędkość	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Nachylenie	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Prędkość	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Nachylenie	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Prędkość	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Nachylenie	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Prędkość	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Nachylenie	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Prędkość	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Nachylenie	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Prędkość	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Nachylenie	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0

Program		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P16	Prędkość	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Nachylenie	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Prędkość	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Nachylenie	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Prędkość	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Nachylenie	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Prędkość	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Nachylenie	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Prędkość	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Nachylenie	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Prędkość	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Nachylenie	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Prędkość	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Nachylenie	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Prędkość	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Nachylenie	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Prędkość	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Nachylenie	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Prędkość	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Nachylenie	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Prędkość	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Nachylenie	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Prędkość	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Nachylenie	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Prędkość	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Nachylenie	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Prędkość	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Nachylenie	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Prędkość	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Nachylenie	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Prędkość	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Nachylenie	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0

Program		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P32	Prędkość	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Nachylenie	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Prędkość	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Nachylenie	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Prędkość	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Nachylenie	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Prędkość	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Nachylenie	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Prędkość	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Nachylenie	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

ROZWIĄZYWANIE TECHNICZNYCH PROBLEMÓW

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Bieżnia się nie uruchamia.	Przerwa w dostawie prądu albo odłączony kabel zasilający.	Podłącz kabel zasilający i włącz bieżnię.
	Klucz bezpieczeństwa nie jest prawidłowo przyczepiony.	Włóż klucz bezpieczeństwa w prawidłowy sposób.
Bieżnia nagle się zatrzymuje.	Wypaść klucz bezpieczeństwa.	Włóż klucz bezpieczeństwa w prawidłowy sposób.
Kod błędu E3	Awaria czujnika prędkości lub uszkodzony kabel.	Skontaktuj się ze specjalistą.
Kod błędu E5	Wadliwa konsola.	Skontaktuj się ze specjalistą.
	Awaria silnika.	
Pomiar tętna nie działa.	Kabel pomiaru tętna nie jest prawidłowo podłączony lub jest uszkodzony.	Podłącz kabel w prawidłowy sposób albo go wymień.
	Uszkodzone obwody w konsoli.	Wymień konsolę.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Składanie bieżni

1. Poziom nachylenia bieżni ustaw do pozycji (0).
2. Odtłącz bieżnię od zasilania.
3. Podnieś spodnią ramę (musi być równoległa z słupkami); bieżnia się zablokuje w pozycji pionowej.



Rozkładanie bieżni

1. Połóż jedną rękę na uchwycie, drugą ręką przesunąć ramę do przodu.
2. Nogą nacisnąć na środkową część blokady, aby odblokować bieżnię.
3. Powoli położyć bieżnię na podłodze.

Transport bieżni

Bieżnia może być bezpiecznie przemieszczana w pozycji pionowej (złożonej) za pomocą kółek transportowych. Trzymając mocno obiema rękami za uchwyty, pociągnij bieżnię do siebie, a następnie powoli przesuwaj bieżnię za pomocą kółek transportowych.

Napinanie pasa biegowego

Jeśli podczas biegu czujesz, że pas biegowy się „ślizga” lub „pływa”, możesz go napiąć.

Napinanie pasa biegowego:

1. Umieść klucz 8 mm na lewej śrubie napinającej pas biegowy.
Przekręć klucz w prawo o 1/4 obrotu, aby wysunąć tylny wałek i zwiększyć napięcie pasa biegowego.
2. Powtórz Krok 1 także po prawej stronie pasa. Obie śruby należy przekręcać o taką samą liczbę obrotów, aby tylny wałek pozostał prostopadły do ramy bieźni.
3. Powtarzaj Krok 1 i Krok 2, aż pas biegowy przestanie się ślizgać.
4. Zbyt napięty pas biegowy może spowodować nadmierny nacisk na przednie i tylne łożyska. Zbyt napięty pas biegowy może uszkodzić łożyska bieźni, co może następnie spowodować ich hałaśliwość.

Zmniejszenie napięcia pasa biegowego:

Przekręć obie śruby w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o taką samą liczbę obrotów.

Centrowanie pasa biegowego

Użytkownik może się mocniej odpychać jedną nogą niż drugą. Miara odchylenia zależy od siły, którą jedna noga wywiera na pas w odniesieniu do drugiej. Ta deformacja może spowodować przesuwanie pasa biegowego. Jest ona jest normalna i pas biegowy samodzielnie centruje się podczas działania bez obciążenia. Jeśli pas biegowy nadal nie jest wycentrowany, należy go wycentrować ręcznie.

Uruchom bieźnię, naciskaj przycisk SPEED +, aż prędkość osiągnie 6 km/h. Obserwuj, czy pas biegowy przesuwa się w prawo lub lewo.

Pas biegowy przesuwa się w lewo:

Za pomocą klucza obróć lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Prawą śrubę regulacyjną obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.

Pas biegowy przesuwa się w prawo:

Za pomocą klucza obróć prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Lewą śrubę regulacyjną obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.

- Jeśli pas biegowy przesuwają się w lewo, za pomocą klucza obróć lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Prawą śrubę regulacyjną obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Jeśli pas biegowy przesuwają się na prawo, za pomocą klucza obróć prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Lewą śrubę regulacyjną obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Powtarzaj powyższe kroki do całkowitego wycentrowania pasa biegowego.

Smarowanie

Bieżnia została nasmarowana już podczas produkcji. Zaleca się jednak regularne sprawdzanie smarowania, aby zapewnić optymalną wydajność bieżni. Bieżni nie trzeba smarować w ciągu pierwszego roku lub pierwsze 500 godzin pracy.

Po 3 miesiącach użytkowania bieżni podnieś obie strony pasa biegowego i sprawdź jego powierzchnię. Jeśli zauważysz ślady sprayu silikonowego, nie ma potrzeby smarowania bieżni. Jeżeli pas biegowy jest suchy, postępuj zgodnie z następującymi zaleceniami:

Smarowanie bieżni:

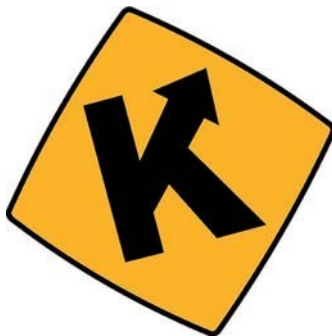
- Podnieś jedną stronę pasa biegowego.
- Umieść dozownik na butelce ze smarem.
- Nałóż smar na całą powierzchnię. Powtarzaj po drugiej stronie pasa biegowego. Smarowanie każdej strony powinno zajmować ok. 4 sekundy.
- Przed uruchomieniem bieżni odczekaj 1 minutę, aż smar rozprowadzi się po całej powierzchni.



TRENING Z APLIKACJĄ KINOMAP

Dzięki aplikacji Kinomap możesz biegać, jeździć lub wiosłować więcej niż 100 000 km po całym świecie za pomocą filmów, które są codziennie aktualizowane przez samych użytkowników. Staraj się utrzymywać ich tempo w takich samych warunkach, jakie są przedstawione w filmie.

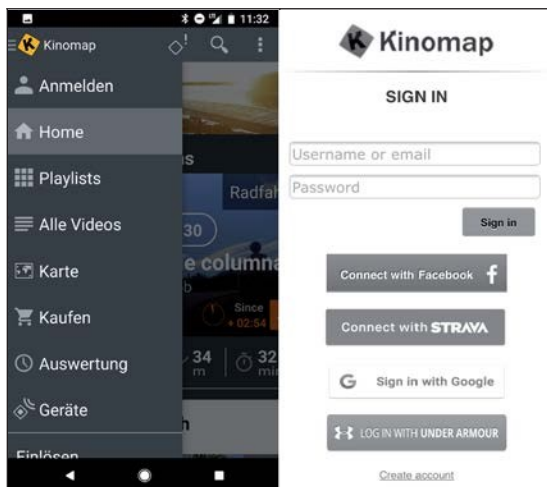
Korzystaj z portalu Kinomap i wybierz własny film treningowy. Popraw swoją kondycję za pomocą własnego interwału w trybie oporności lub zasilania.



Możesz bezpośrednio połączyć swoje kompatybilne urządzenie. Ewentualnie, możesz użyć również aparatu, który oferuje możliwość pedału optycznego lub sensor kroków i podniesienia. Weź udział w naszych sesjach treningowych dla wielu uczestników, a staraj się być pierwszym, kto je skończy.

Załącz konto

Jeśli chcesz korzystać z usług aplikacji Kinomap, musisz się najpierw zalogować do twojego konta Kinomap. Jeśli pomyślnie założyłeś konto użytkownika, możesz rozpocząć trening. Jeśli nie wylogujesz się, przy następnym uruchomieniu aplikacji zostaniesz zalogowany. Jeśli jeszcze nie masz konta Kinomap, załóż się i uzyskaj bezpłatny dostęp.



Kod aktywacyjny

- Standardowa wersja jest darmowa i umożliwia dostęp do wielu darmowych filmów i treningu interwałowego (obecnie nie jest dostępna na wszystkich urządzeniach).
- Subskrypcja jest wymagana później. Dzięki niej uzyskasz dostęp do całej treści - dodatkowe filmy, tryb dla wielu użytkowników i inne.
- Po pierwszym zalogowaniu aplikacją zapyta cię o kod aktywacyjny. Jeśli masz kod, wpisz go, aby ją aktywować.
- Kod możesz wpisać także później.

Wpisz kod aktywacyjny

Uwaga: Za usługę można płacić z częstotliwością miesięczną lub roczną, która udzieli ci dostęp do dodatkowych funkcji. Przejdź do „Subscribe Settings” (Ustawienia subskrypcji).

Po aktywacji twoja subskrypcja wyświetlana będzie w części „My subscription” (Moja subskrypcja).

Połączenie ze sprzętem

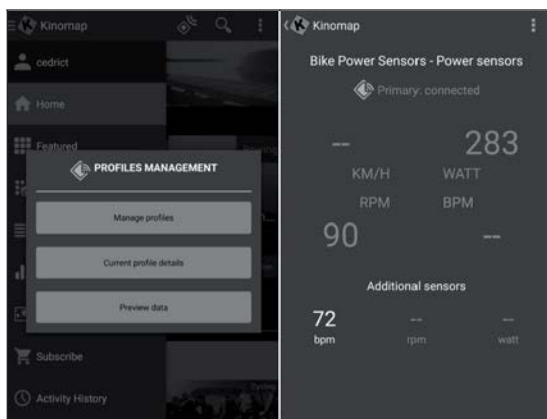
Jak połączyć bieżnię z aplikacją KINOMAP:

- 1 Przejdź do menu „Equipment”.
- 2 Dodaj nowe urządzenie za pomocą przycisku +.
- 3 Wybierz bieżnię z listy.
- 4 Wybierz markę **CapitalSports**.
- 5 Wybierz model.
- 6 Jeśli urządzenie zostało pomyślnie wykryte, potwierdź swój wybór.
- 7 Zapisz swoją bieżnię za pomocą przycisku SAVE. Bieżnia została dodana do listy.

Uwaga: Nawet w przypadku, że bieżnia nie ma połączenia BT, możesz nadal trenować za pomocą aplikacji Kinomap.

Przegląd danych

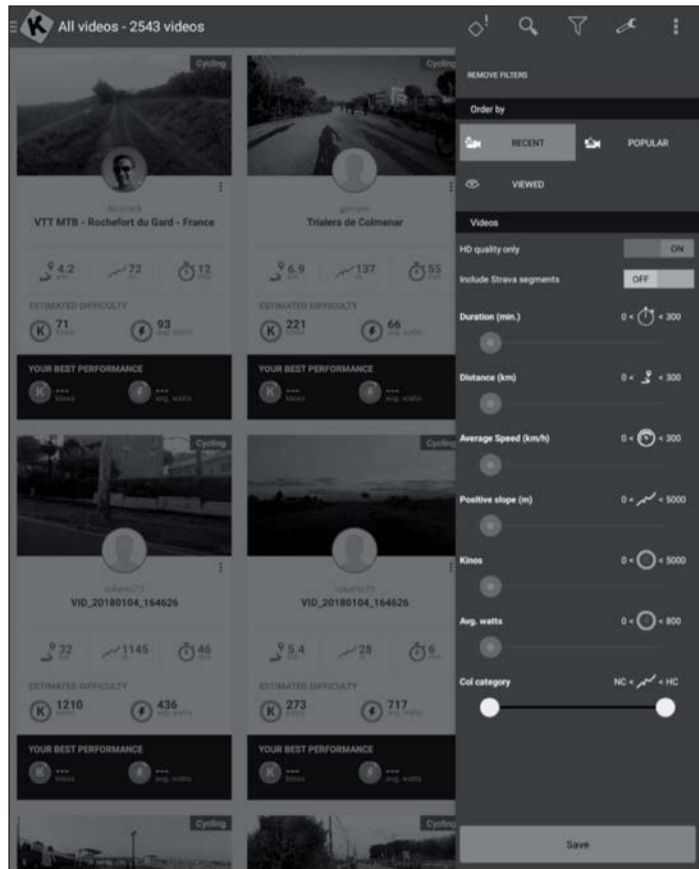
Funkcja „Data Preview” (Przegląd danych) pozwala ci natychmiast wyświetlić dane przesłane przez urządzenie. Ta funkcja jest szczególnie przydatna, jeśli masz problem z rozpoczęciem nowej aktywności. W zależności od skonfigurowania aplikacja otrzyma niektóre dane.



Trening

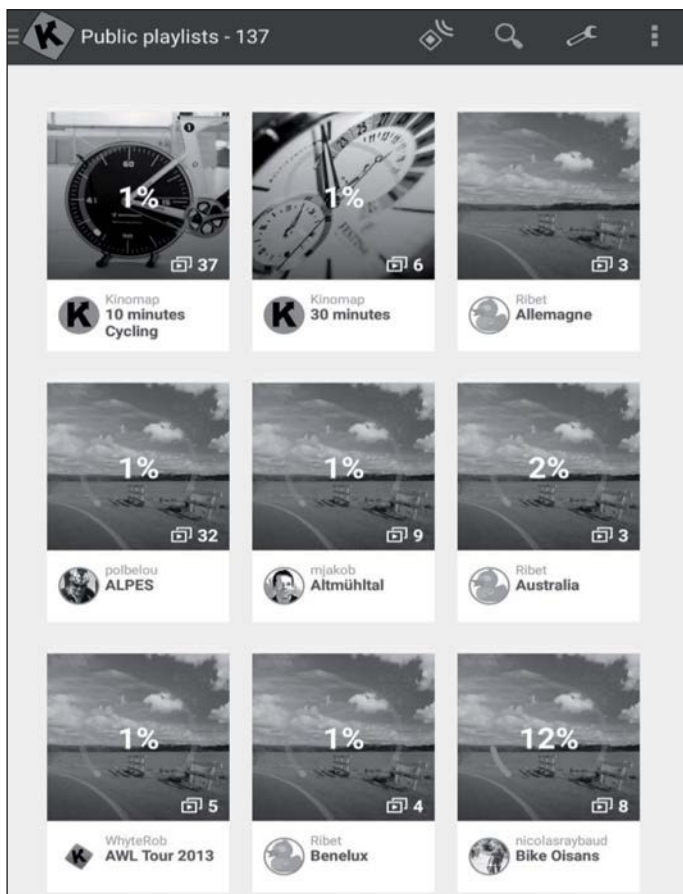
Wybór filmu

- Istnieje kilka list filmów, z których można wybrać żądany film.
- Dostępna jest także funkcja filtra, która pomoże Ci znaleźć filmy, wg których chcesz trenować (pomiędzy ulubionych, najczęściej oglądanych, najnowszych, najdłuższych itp.)
- Przy każdym filmie są dostępne następujące informacje: nazwa, autor (który umieścił film w internecie), kraj, czas trwania, odległość, średnie nachylenie oraz średnia prędkość.

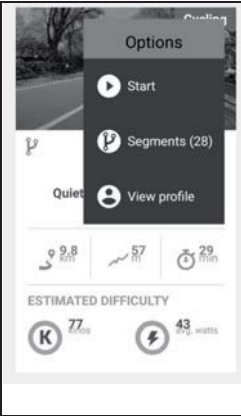
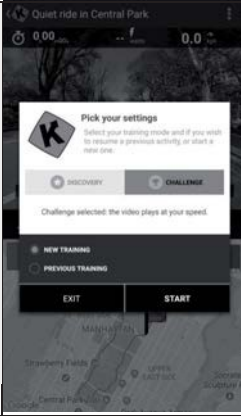


Lista odtwarzania

- Istnieje także wielu list odtwarzania stworzonych przez Kinomap albo samych użytkowników aplikacji.
- Każda lista ma konkretny temat, np. 30-minutowe treningi lub zwiedzanie kraju.
- Możesz śledzić swoje postępy na każdej liście i w każdym filmie.
- Obecnie nie można zarządzać listami bezpośrednio w aplikacji.



Rozpoczęcie treningu

		
Wybierz film, według którego chcesz trenować.	Wybierz tryb, w którym chcesz trenować.	Po prostu zacznij biec, aby zacząć trening.

Tryb Discovery i Challenge

Tryb Challenge: Film przystosowuje prędkość odtwarzania, aby osiągnąć taką samą wydajność jak autor filmu. Jeśli nie jesteś wystarczająco szybki, film spowalnia prędkość odtwarzania. W przypadku osiągnięcia lepsze wyników, prędkość odtwarzania może się zwiększyć nawet dwukrotnie. Korzystaj z tego trybu, aby uczestniczyć w różnych wyzwaniach lub udostępnić kompletną mapę ze współrzędnymi na strony osób trzecich, np. Strava.

Tryb Discovery: Film będzie odtwarzany w normalnej prędkości. Odtwarzanie zostanie zatrzymane, jeśli osiągniesz prędkość 0. Prędkość odtwarzania nie będzie się zmieniała w zależności od twojej wydajności. Jednak nadal możesz sprawdzać, czy osiągasz dobre wyniki, patrząc na dane dotyczące wydajności. Należy pamiętać, że dane, które można wyeksportować na strony osób trzecich, takich jak Strava, są ograniczone do watów i innych danych, takich jak kadencja i tętno. Nie uwzględniono jednak współrzędnych i mapy.



Pick your settings

Select your training mode and if you wish to resume a previous activity, or start a new one.

 DISCOVERY

 CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

☒ NEW TRAINING

☐ PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

Wyświetlacz podczas treningu

W górnej części wyświetlacza wyświetlane są następujące informacje:

- Czas
- Aktualna wydajność
- Aktualna prędkość
- Tętno (tylko z paskiem do pomiaru tętna lub z zintegrowanym paskiem w twoim urządzeniu)
- Aktualna częstotliwość kroków
- Dystans
- Pozycja na mapie synchronizowana z filmem.



„Ranking List” jest dostępna tylko w trybie dla wielu użytkowników.

- Abscisa: wysokość w metrach
- Ordinate: odległość w kilometrach w trybie Challenge
- Duration: czas biegu w sekundach w trybie Discovery

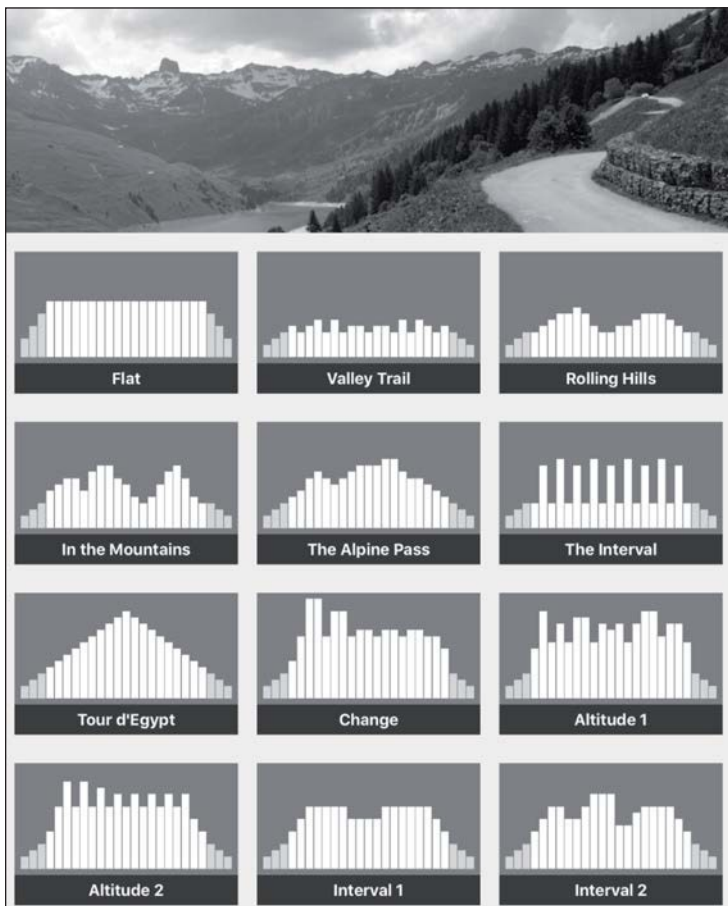
Ustawienie oporu/biegu

Na wyświetlaczu znajdują się także zalecenia dot. ustawień oporu w zależności od wysokości nad poziomem morza podczas korzystania z czujnika prędkości/kadencji lub czujnika optycznego.

Zakończenie treningu

Jeśli chcesz zakończyć lub przerwać trening, przestań biec albo naciśnij przycisk w rogu wyświetlacza. Naciśnij przycisk „Resume Session”, aby kontynuować trening. Jeśli chcesz całkowicie zakończyć trening, naciśnij przycisk „Save and Exit”.

Trening profilowany

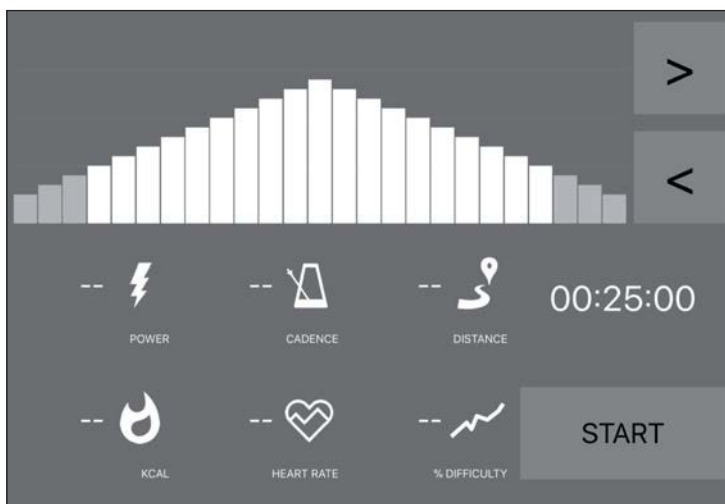


Trening profilowany to forma treningu, która zawiera serię treningów o niskiej i wysokiej intensywności z okresami odpoczynku lub przerwami. Różne intensywności zapewniają trening układu sercowo-naczyniowego oraz polepszają wydolność oddechową i wytrzymałość.

Trening profilowany w tej chwili nie jest dostępny na wszystkich urządzeniach. W menu głównym można sprawdzić: Jeśli w menu znajduje się trening profilowany, oznacza to, że ta funkcja jest dostępna na twoim urządzeniu. W zależności od twojego urządzenia można wybrać spośród dwóch trybów.

Resistance (opór): Ustaw poziom oporu i tę informację wyślemy do urządzenia, niezależnie od energii.

Docelowa wydajność: Ustaw docelową wydajność. Opór będzie się zmieniał automatycznie, aby osiągnąć docelową wydajność.



- Pomarańczowa linia oznacza, że zbliżasz się do celu.
- Jeśli jej nie widzisz, oznacza to, że biegiesz w innym kierunku (zwiększ lub zmniejsz docelową wydajność).
- Wystarczy ustawić czas (<>) i rozpocząć trening.
- Po uruchomieniu urządzenia możesz zmniejszyć lub zwiększyć docelową wydajność lub opór w zależności od ustawionego trybu.

Oceny

Historia aktywności

- Otwórz menu główne i znajdź kartę „Activity History”.
- Przeglądaj historię treningów, łącznie z nazwami odtworzonych filmów, datami treningów, czasami trwania oraz pokonanymi dystansami.
- Wybierz konkretny trening, aby wyświetlić wszystkie informacje.
- Można również odwiedzić stronę <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- Historia aktywności zawiera mapę, przegląd i szczegółowe wykresy, na których przedstawione są prędkość, wydajność, kadencja i tętno. Należy pamiętać, że historia aktywności może być automatycznie eksportowana do różnych platform, takich jak RunKeeper, Strava czy Under Armour.

K

Activity History - 408

Profile Training

01/03/2018 at 11:05 a.m.

00:00:32

93 m

1 sessions

3.5 kJ

1

56

Profile Training

01/03/2018 at 11:00 a.m.

00:00:37

132 m

1 sessions

2.2 kJ

2

59

Quiet ride in Central Park

28/02/2018 at 2:49 p.m.

00:00:24

71 m

1 sessions

Challenge

1

59

Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM

28/02/2018 at 11:26 a.m.

00:01:31

392 m

1 sessions

Challenge

36

395

Rocheserviere => Saint Fulgent

26/02/2018 at 10:48 a.m.

01:14:21

48.832 KM

1 sessions

Challenge

1754

282

Profile Training

23/02/2018 at 12:46 p.m.

00:01:25

143 m

1 sessions

0.6 kJ

0

7

Search (Szukaj)

Ten przycisk jest zawsze dostępny w prawym górnym rogu wyświetlacza.

Istnieje kilka sposobów na znalezienie odpowiedniego filmu:

- Wyszukaj film, naciskając przycisk Search (Szukaj). Po wprowadzeniu co najmniej 3 znaków rozpoczyna się automatycznie wyszukiwanie.
- Wyszukaj film za pomocą wyszukiwania geograficznego. Naciśnij przycisk MAP w menu głównym.
- Wszystkie dostępne filmy można wyszukać za pomocą przycisku „Public Playlist” (Publiczna lista odtwarzania) lub „All Videos” (Wszystkie filmy).

Settings (Ustawienia)

Ustawienia użytkownika

- Przejdź do Settings (Ustawienia) i wpisz dane użytkownika - wzrost, waga, data urodzenia i płeć.
- Dane te wpływają na obliczanie prędkości.

Wyświetlacz zewnętrzny

Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wyświetlać film na telewizorze za pomocą Chromecast lub Apple TV.

DANE TECHNICZNE

Kod produktu	10032953
Zasilanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

UTYLIZACJA PRODUKTU



Zgodnie z Dyrektywą Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/19/UE ten symbol na produkcie lub jego opakowaniu oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać wraz z domowymi odpadami komunalnymi. Produkt należy oddać do utylizacji w wyznaczonym punkcie zbiórki, recyklingu i utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Utylizacją zgodną z przepisami chronisz środowisko i zdrowie swoich bliskich przed negatywnymi konsekwencjami. W celu uzyskania dodatkowych informacji dot. recyklingu i utylizacji tego produktu, skontaktuj się z lokalnymi władzami lub firmą zajmującą się utylizacją odpadów domowych.

Produkt zawiera baterie, które są objęte europejską dyrektywą 2006/66/WE, tzn. że ich nie wolno wyrzucać z odpadami domowymi. Dowiedz się więcej o możliwościach selektywnego zbierania zużytych baterii. Właściwe zbieranie i utylizacja baterii przyczyniają się do uniknięcia szkodliwych dla zdrowia ludzi i środowiska naturalnego konsekwencji.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI



Producent:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
Niemcy.

Niniejsze urządzenie jest zgodne z następującymi normami europejskimi:

2014/35/UE (LVD)

2011/65/UE (RoHS)

2014/53/UE (RED)

