

# SmartGym Lite

Instrukcja użytkowania



VISHAPE

## Produkt



- 1 Klamry łączące
- 2 Panel sterowania
- 3 Włącznik
- 4 Gniazdo zasilania
- 5 Uchwyt

## Zawartości opakowania



Urządzenie SmartGym Lite



Pas biodrowy



Sztanga



Uchwyty



Opaski na kostki



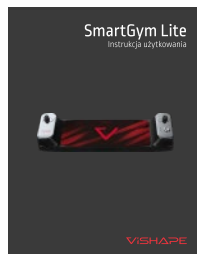
Kabel zasilający



Przycisk bezprzewodowy



Klamry łączące



Instrukcja użytkownika

## Środki ostrożności

Dziękujemy za wybór SmartGym Lite. Podstawą bezpieczeństwa jest prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Zapoznanie się z instrukcją oraz przestrzeganie wytycznych zalecanych przez producenta, zapewni bezpieczeństwo użytkownikom oraz osobom w ich otoczeniu.

### Użytkownik

1. Zawsze rozgrzewaj się przed przystąpieniem do ćwiczeń oraz poświęć czas na wyciszenie się i ochłonięcie po ich zakończeniu.
2. Załóż luźną, wygodną odzież oraz odpowiednie obuwie.
3. Jeżeli podczas ćwiczeń zauważysz u siebie niepokojące objawy, natychmiast przerwij aktywność i skontaktuj się z lekarzem.
4. Użytkowanie urządzenia nie jest niezalecane osobom powyżej 65 r.ż.; kobietom w ciąży; kobietom karmiącym piersią; osobom, które w ciągu ostatnich 6 miesięcy przeszły zabieg chirurgiczny; cierpiącym na choroby serca, nadciśnienie tętnicze, astmę oraz inne choroby wykluczające forsowny wysiłek fizyczny.
5. Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku przez osoby ze schorzeniami, które mogą mieć wpływ na bezpieczną eksploatację.
6. Zabronione jest korzystanie z urządzenia pod wpływem alkoholu oraz innych środków odurzających.
7. Zalecana jest rozważa przy doborze obciążenia oraz intensywności treningu.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że masz zapewnioną odpowiednią ilość wolnego miejsca w bezpośrednim otoczeniu. Trzymaj osoby postronne, dzieci oraz zwierzęta z dala od urządzenia.
9. Ustaw urządzenie na solidnej, wypoziomowanej powierzchni. Nie ustawiaj urządzenia na miękkim podłożu, takim jak m. in. poduszki, materace.
10. Dzieci oraz młodzież powinny korzystać z urządzenia jedynie pod nadzorem osoby dorosłej.
11. Nigdy nie zostawiaj urządzenia bez nadzoru po podłączeniu go do sieci. Odłącz od gniazdka, gdy nie jest używane.
12. Przed każdym użyciem sprawdź urządzenie pod kątem uszkodzeń przewodu zasilającego oraz oznak zużycia.
13. Nie rozkładaj urządzenia w mokrym lub wilgotnym miejscu. Zapewnij odpowiednie warunki przechowywania urządzenia.

## Użytkowanie

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczenia.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że masz zapewnione minimum 2 metry kwadratowe wolnej przestrzeni w miejscu, w którym rozkładasz urządzenie.
3. Trzymaj urządzenie z dala od źródeł wody, ciepła oraz substancji palnych i wybuchowych.
4. Nie próbuj zmieniać wyglądu, akcesoriów oraz funkcjonalności urządzenia we własnym zakresie. Może to narazić Twoje bezpieczeństwo oraz spowoduje utratę gwarancji.
5. W przypadku zamoczenia urządzenia należy bezzwłocznie odłączyć je od źródła prądu.
6. Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu.
7. Nie wkładaj palców ani żadnych przedmiotów w otwory urządzenia.
8. Nie dotykaj przewodu zasilającego mokrymi rękami.
9. Nie używaj urządzenia jeżeli przewód zasilający jest uszkodzony bądź wilgotny.
10. Po zakończeniu korzystania z urządzenia odłącz przewód zasilający od gniazdka sieciowego.
11. Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem lub użytkowania urządzenia bez nadzoru, zawsze odłączaj urządzenie od gniazdka sieciowego natychmiast po użyciu i przed czyszczeniem.
12. Urządzenie należy czyścić suchą, miękką ściereczką lub ręcznikiem.
13. Używaj wyłącznie oryginalnego przewodu zasilającego oraz części zamiennych.
14. Urządzenie należy podłączyć tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka.

---

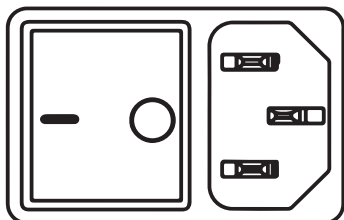
# Instrukcja użytkowania

## Przygotowanie do użytkowania SmartGym Lite

- A. Do pracy urządzenia niezbędne jest zasilanie elektryczne. Nie należy wyciągać lin urządzenia przed włączeniem. Jeżeli dojdzie do przypadkowego wyciągnięcia lin przy wyłączonym zasilaniu, należy włączyć urządzenie i poczekać na automatyczne ich wciągnięcie. W takiej sytuacji należy zadbać, żeby nic nie blokowało zwijania.
- B. Nie zostawiaj włączonego urządzenia bez nadzoru.

## Włączanie i wyłączanie zasilania

- A. Podłącz przewód zasilający do gniazda zasilania znajdującego się z boku urządzenia, a następnie podłącz przewód zasilający do gniazdka sieciowego. Po podłączeniu przewodu wciśnij włącznik umiejscowiony z boku stacji. Gdy włącznik ustawiony jest w pozycji „I” – urządzenie jest włączone. Gdy włącznik ustawiony jest w pozycji „0” – urządzenie jest wyłączone.



- B. Po wciśnięciu włącznika urządzenie przez 3 sekundy znajduje się w trybie ochronnym. Po tym okresie urządzenie rozpoczyna pracę. Nie wciskaj włącznika w okresie pracy urządzenia w trybie ochronnym.

# Sterowanie urządzeniem

## 1. Dobór obciążenia

A. Przy pomocy panelu sterowania można dostosować obciążenie, tryb pracy oraz rozpocząć i zakończyć trening.



- B. Miganie cyfr na wyświetlaczu oznacza, że urządzenie jest w trybie dostosowywania obciążenia. W tym momencie możliwe jest bezpieczne modyfikowanie wybranego obciążenia.
- C. Przekręcając pokrętkę panelu sterowania w prawo zwiększysz obciążenie, natomiast przekręcając w lewo zmniejszysz je.
- D. Po wybraniu odpowiedniego obciążenia wciśnij środkową część pokrętki panelu sterowania, aby rozpocząć ćwiczenie. Ćwiczenie możesz również rozpocząć przy użyciu bezprzewodowego przycisku.
- E. **UWAGA!** Po akceptacji obciążenia i rozpoczęciu ćwiczenia urządzenie wytwarza opór zgodny z dobranym ciężarem. Aby uniknąć wypadku dobierz właściwe obciążenie dostosowane do Twoich możliwości.
- F. W celu zapewnienia bezpieczeństwa zmiana obciążenia oraz trybu pracy urządzenia nie jest możliwa po rozpoczęciu ćwiczenia. Podczas ćwiczeń cyfry na wyświetlaczu nigdy nie migają. Aby dokonać zmian obciążenia lub trybu pracy należy wcisnąć środkową część pokrętki panelu sterowania lub przycisk bezprzewodowy. Po zwolnieniu ciężaru przez urządzenie możliwe są modyfikacje obciążenia oraz trybu pracy urządzenia.

## 2. Zmiana trybów pracy

- A. Urządzenie posiada 5 trybów pracy: standardowy, ekscentryczny, izokinetyczny, elastyczny oraz tryb wiosłowania.
- B. Tryb pracy można zmienić za pomocą przycisku „M” znajdującego się po lewej stronie pokrętki panelu sterowania.
- C. Zmiana trybu pracy możliwa jest wyłącznie przed zatwierdzeniem obciążenia i rozpoczęciem ćwiczeń – kiedy cyfry na wyświetlaczu migają.

Tryb pracy	Opis
Standardowy	W trybie standardowym opór podczas naciągania oraz opuszczania lin jest taki sam. Na przykład, jeżeli wybierzesz obciążenie 10 kg opór odczuwany podczas naciągania i opuszczania lin nie zmieni się lub będzie identyczny – równy 10 kg.
Ekscentryczny	Tryb ekscentryczny oznacza, że urządzenie stawia większy opór podczas opuszczania lin, niż podczas ich naciągania. Ustawione obciążenie jest równe oporowi, który liny stawiają w momencie ich opuszczania. Przykładowo: jeżeli wybierzesz obciążenie 10 kg, opór odczuwalny podczas naciągania lin jest mniejszy niż 10 kg. Obciążenie 10 kg będzie odczuwalne podczas opuszczania lin. Ten tryb umożliwia wykonanie zróżnicowanego treningu stymulującego mięśnie.
Izokinetyczny	ie izokinetycznym siła oporu jest zależna od szybkości z jaką naciągasz liny. Im szybciej naciągasz liny tym większy jest opór. Im wolniej naciągasz liny tym opór jest mniejszy. Upewnij się, że szybkość naciągania lin jest jednolita aby zapewnić odpowiednią stymulację mięśni na każdym etapie ćwiczenia. Aby umożliwić dobór odpowiedniej szybkości oraz oporu dostosowanego do Twoich potrzeb urządzenie umożliwia pracę na dwóch prędkościach – szybkiej oraz wolnej.
Elastyczny	W trybie elastycznym opór działa podobnie jak gumy oporowe. W trybie elastycznym opór odczuwany podczas naciągania lin jest podobny do oporu odczuwanego podczas korzystania z gum oporowych. Im dłużej trwa ćwiczenie, tym większy jest odczuwany opór.
Tryb wiosłowania	Opór generowany przez urządzenie jest płynny, podobny do wioślarza z oporem wodnym. W trybie wiosłowania oporem jest opór płynu, a uczucie ciągnięcia lin jest podobne do tego, jakie towarzyszy wiosłowaniu w wodzie. Początkowy opór jest stały, ale im większa prędkość ciągnięcia, tym większy opór; Przy różnych poziomach, nawet jeśli prędkość ciągnięcia jest taka sama, opór będzie inny; Opór na etapie odkładania jest mały i stały.



---

# Sterowanie

## Przycisk bezprzewodowy

1. Przycisk bezprzewodowy umożliwia rozpoczęcie oraz zakończenie ćwiczeń (analogicznie do środkowej części pokrętki panelu sterowania). Po sparowaniu urządzenia naciśnij przycisk, aby załączyć lub zwolnić obciążenie.
2. W celu sparowania bezprzewodowego przycisku należy go wcisnąć i przytrzymać przez minimum 5 sekund. Pięciokrotne mignięcie niebieskiej diody oznacza, że parowanie zakończyło się sukcesem.
3. Aby rozłączyć urządzenie oraz przycisk bezprzewodowy należy wcisnąć i przytrzymać przycisk bezprzewodowy przez minimum 5 sekund. Pięciokrotne mignięcie czerwonej diody oznacza rozłączenie urządzenia i przycisku bezprzewodowego.
4. Przycisk bezprzewodowy wymaga do działania baterii CR2032. W celu wymiany baterii należy wyciągnąć „pastylkę” z gumowej obudowy.

## Aplikacja

1. Urządzenie może być połączone z aplikacją SGPro dostępną w AppStore oraz Google Play.
2. Aplikacja umożliwia bezprzewodową kontrolę urządzenia oraz wybór planu treningowego.
3. Włącz aplikację SGPro, wciśnij połączenie z urządzeniem w prawej górnej części ekranu, wybierz „urządzenie” i znajdź swoje SmartGym Lite na liście dostępnych urządzeń.

## Ustawienia głośności

1. Ustawienie głośności komunikatów nadawanych przez urządzenie możliwe jest wyłącznie w aplikacji SGPro.
2. Po połączeniu urządzenia z aplikacją znajdź zakładkę „Zarządzanie urządzeniem” a następnie wybierz moduł „Głośność urządzenia”, aby dokonać zmian.

## Specyfikacja techniczna urządzenia

Wymiary urządzenia (D×S×W)	900×264×137 mm
Wymiary opakowania (D×S×W)	960×340×160 mm
Waga netto	14 kg
Waga brutto	18 kg
Zakres obciążenia	1,5-35 kg na każdą ze stron, zmiana obciążenia co 0,5 kg
Napięcie robocze	AC 230V 50/60Hz
Maksymalna waga użytkownika	150 kg



**VISHAPE**

ul. Logistyczna 4, Bielany Wrocławskie  
55-040 Kobierzyce  
Polska  
[www.vishape.pl](http://www.vishape.pl)