Najbardziej funkcjonalna aplikacja

FIT hi WAY

Instrukcja obsługi

SPIS TREŚCI

Łączenie bezprzewodowe Android-bluetooth 1
Wprowadzenie ---------- 4
Logowanie ---------- 5
Rejestracja ---------- 6
Uruchomienie skrzynki pocztowej ---------- 9
Strart ---------- 11
Funkcja „quick start” ---------- 12
Multimedia ---------- 13
Multimedia (muzyka i wideo) ---------- 15
Multimedia (przeglądanie www) ---------- 16
Udostępnianie wiadomości ---------- 18
Udostępnianie zdjęć ---------- 20
Udostępnianie treści (linków www) ---------- 21
Udostępnianie postów ---------- 22
Udostępnianie wiadomości 23
Funkcje ---------- 24
Tryb niestandardowy ---------- 25
Tryb wyboru trybu niestandardowego ---------- 26
Ustawienie trybu niestandardowego ---------- 27
Tryb niestandardowy ---------- 32
Tryb mapy ---------- 34
Trasa międzynarodowa – ustawienia ---------- 35
Trasa międzynarodowa – informacje ---------- 38
Trasa międzynarodowa – tryb mapy ---------- 39
Trasa międzynarodowa – ulubione trasy ---------- 40
Trasa Chiny – ustawienia trasy ---------- 44
Trasa Chiny – informacje ---------- 47
Trasa Chiny – tryb mapy ---------- 48
Trasa Chiny – ulubione trasy ---------- 49
Tryb rajdowy ---------- 53
Członkostwo ---------- 60
Cel ćwiczeń treningowych ---------- 62
Tryb niestandardowy profilu ---------- 64
Podsumowanie ćwiczeń w trybie niestandardowym 68
Zapis ćwiczeń ---------- 69
Fitness plan ---------- 70
Inne powiązane aplikacje ---------- 71
Ustawienia systemu ---------- 72
i-Rower – ulubione ---------- 73
Trening interwałowy ---------- 84

SPECYFIKACJE

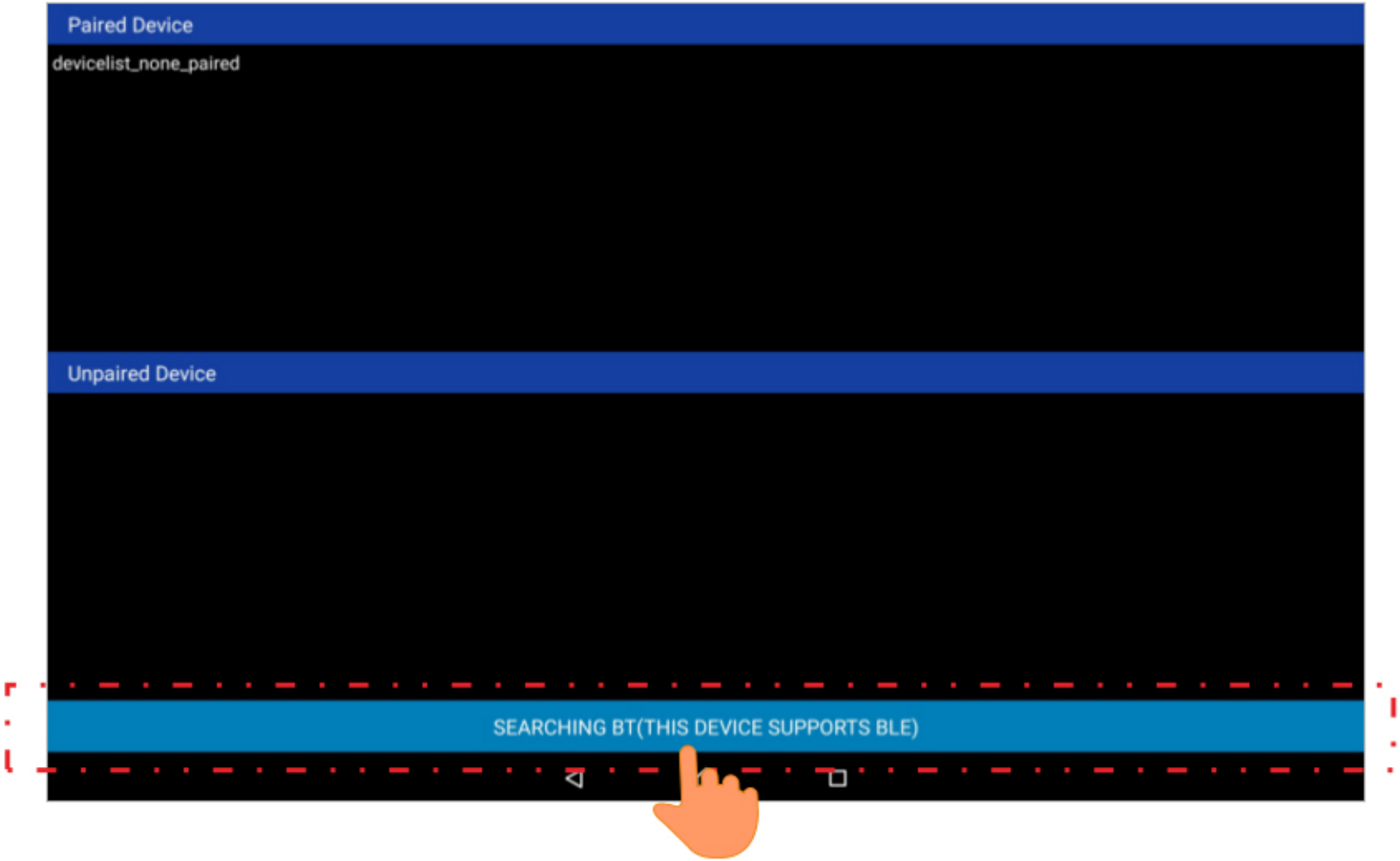
Wymagania systemowe:
Android 4.3 lub wyższy, Bluetooth 3.0 lub 4.0
iOS 9 lub wyższy, Bluetooth 3.0 lub 4.0

Instalacja aplikacji:
Wyszukaj aplikację w swoim sklepie wpisując „Fit Hi Way”

ANDROID - PAROWANIE BLUETOOTH

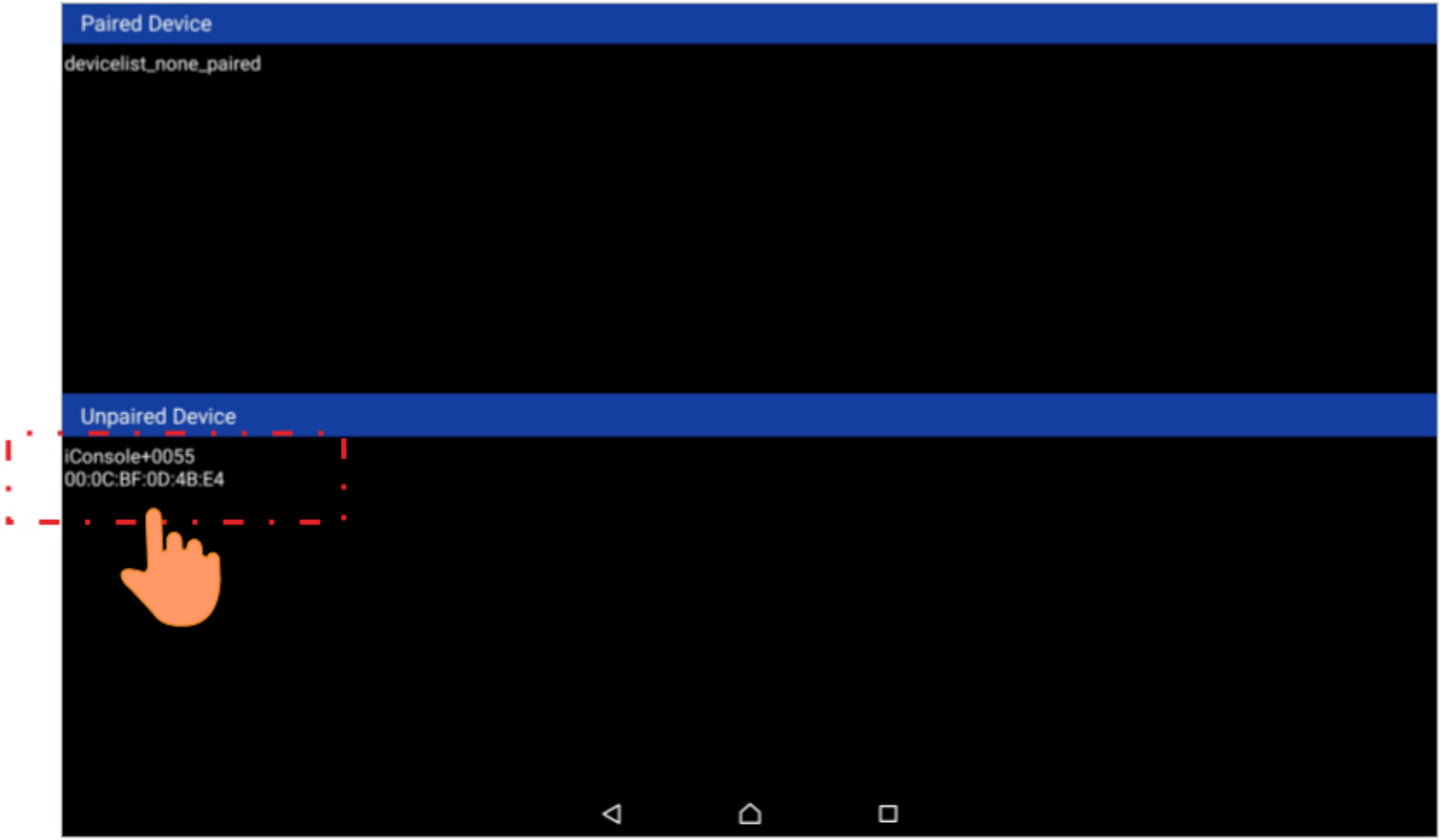
1. Wciśnij "Connect Mode"

ANDROID - PAROWANIE BLUETOOTH



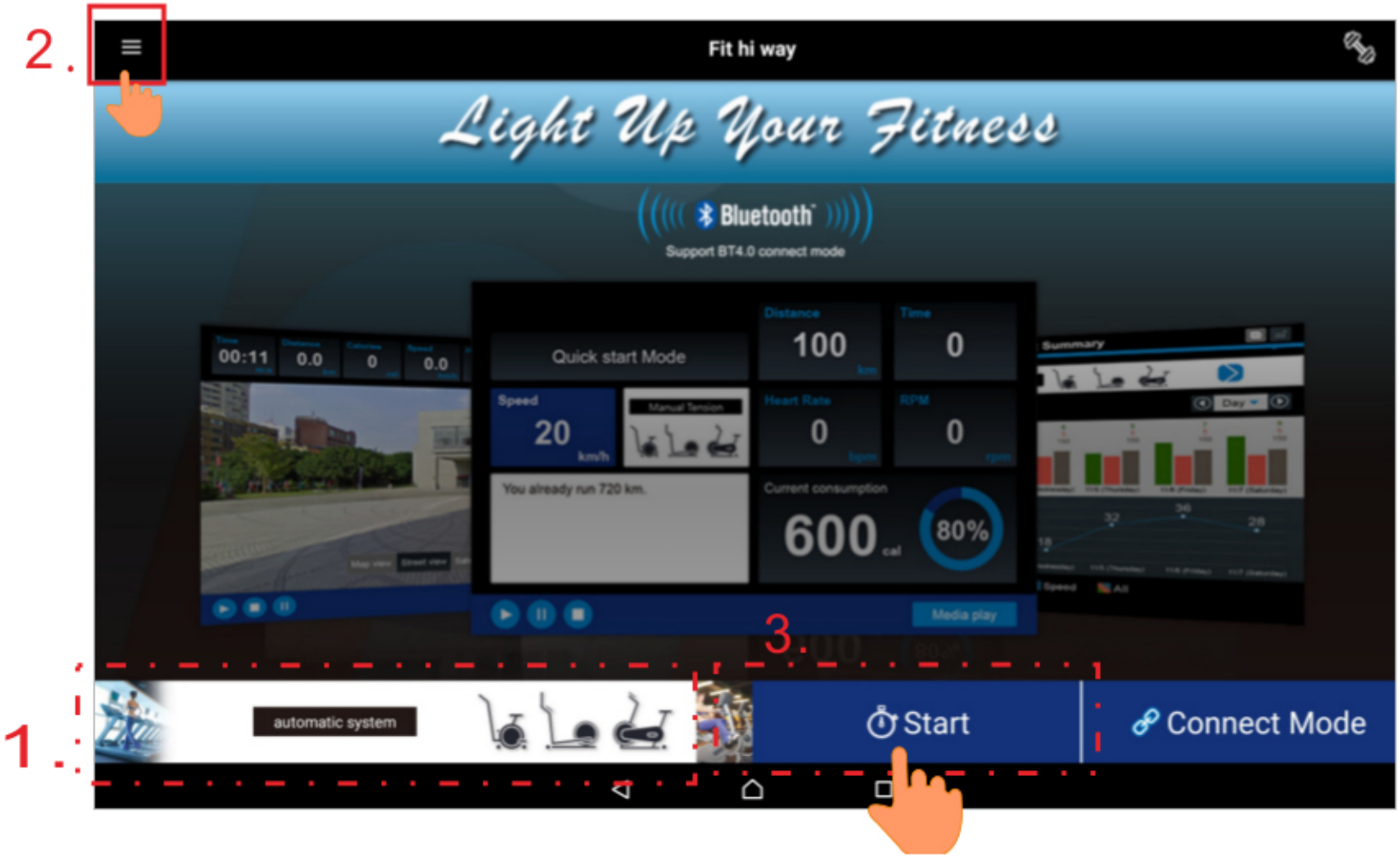
1. Wciśnij "Searching BT" - aplikacja będzie wyszukiwać dostępnego urządzenia.

ANDROID - PAROWANIE BLUETOOTH



1. Wybierz swoje urządzenie.

WPROWADZENIE DO APLIKACJI

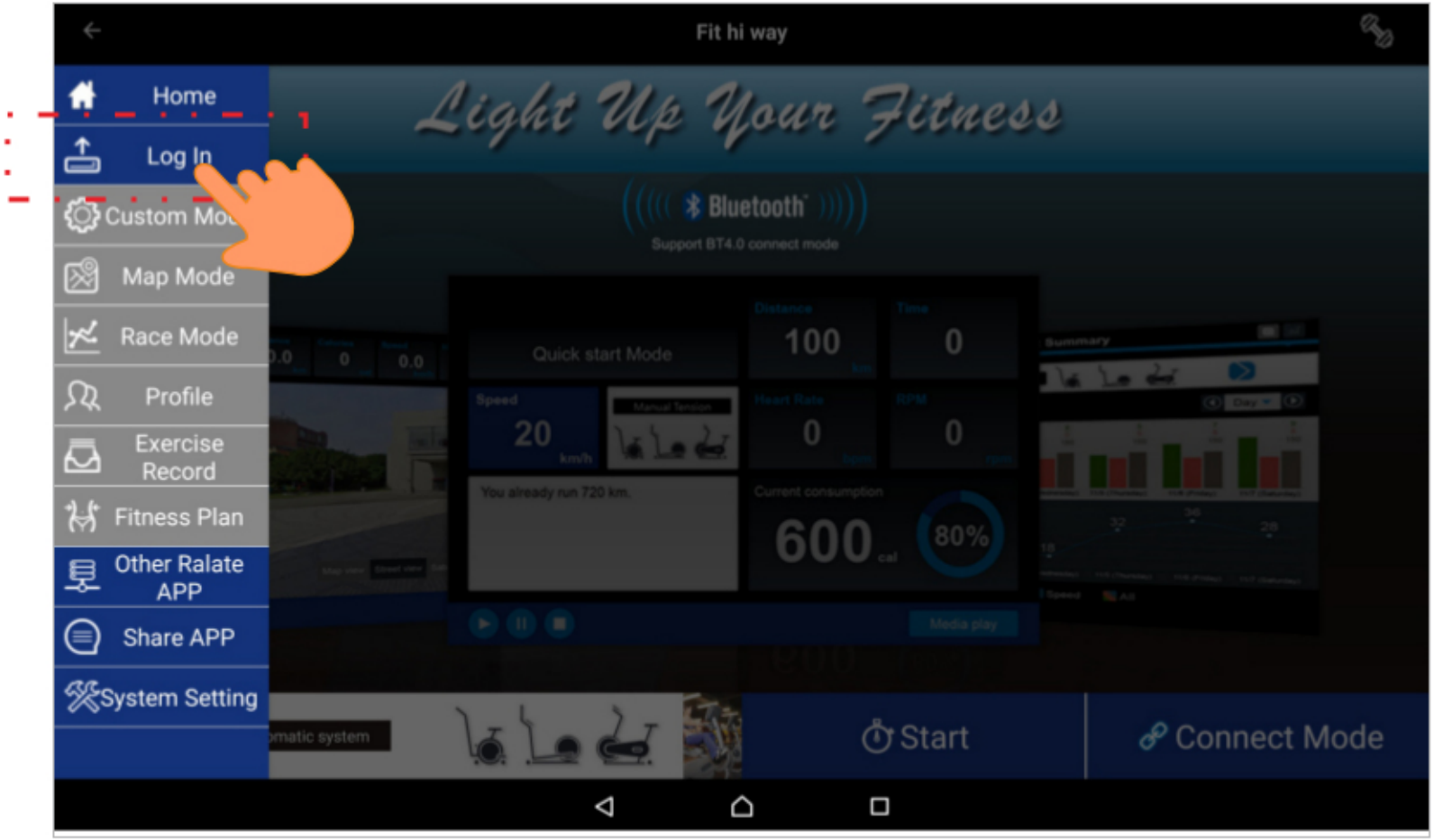


1. Wybierz rodzaj urządzenia, na którym ćwiczysz: (A) z maualnym lub (B) automatycznym systemem regulacji opopru, (C) bieżnia.

2. Menu.

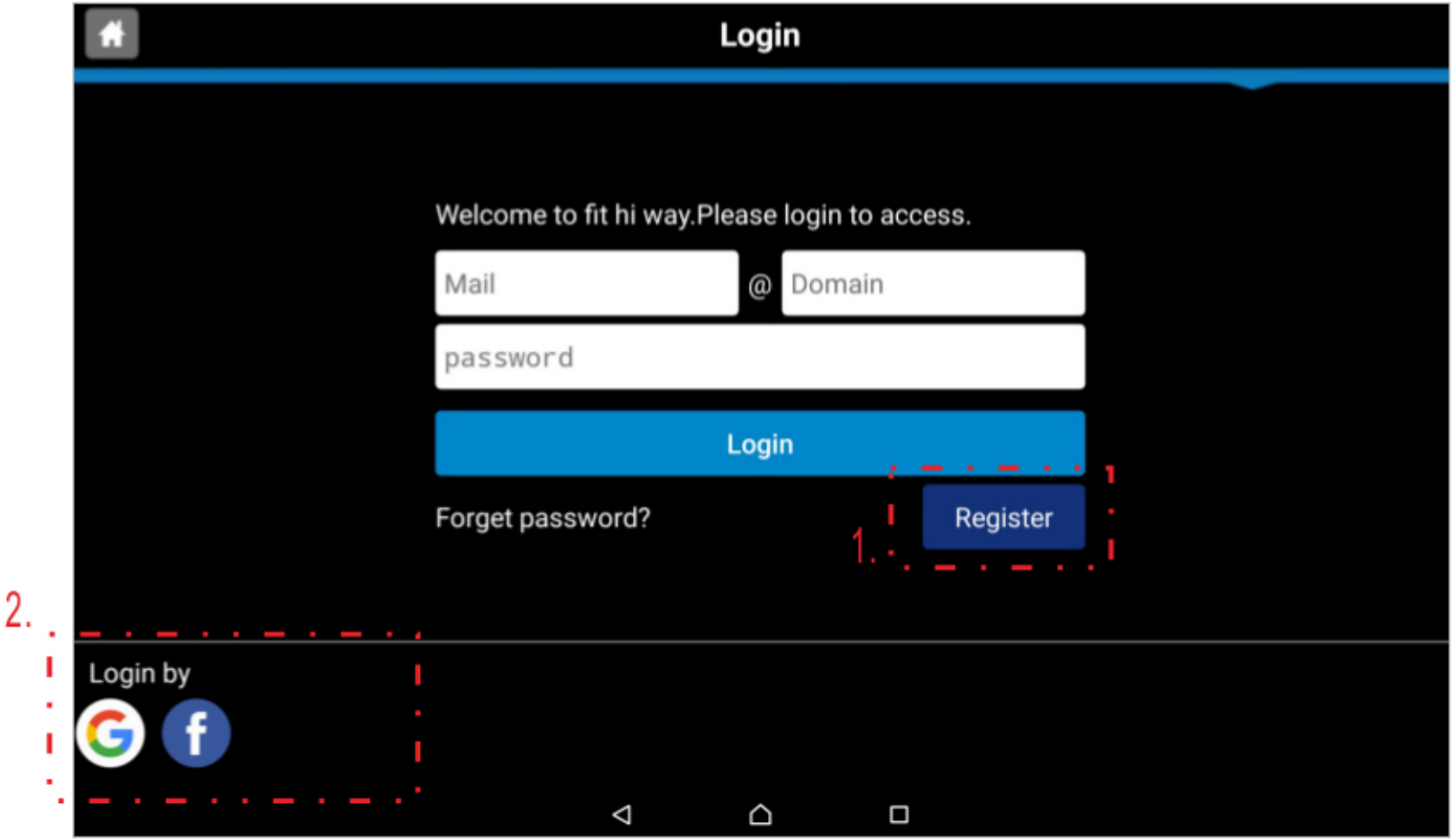
3. Przycisk szybkiego startu.

LOGOWANIE



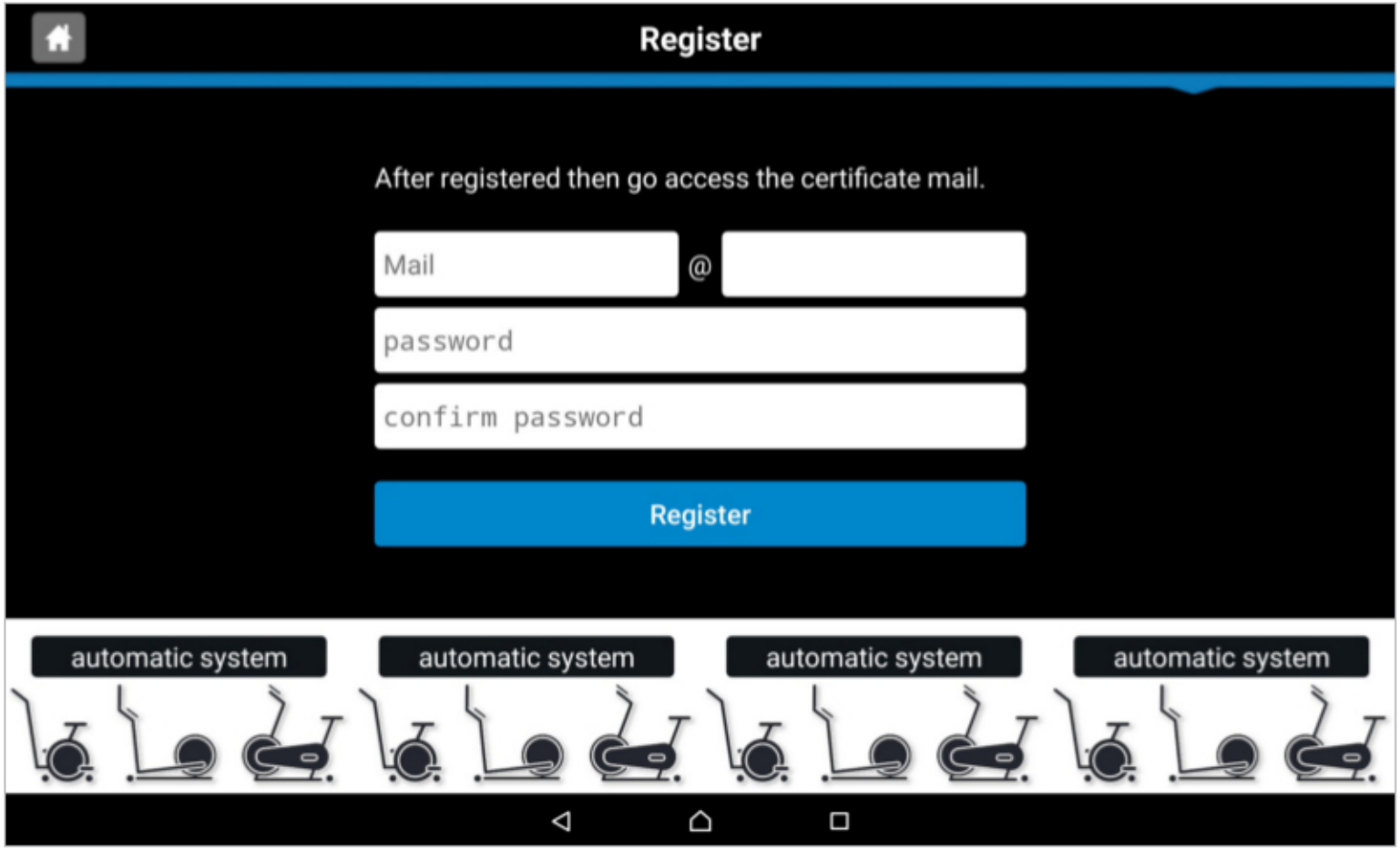
1. Wejdź menu, a następnie przejdź do sekcji logowania (Log In).

REJESTRACJA



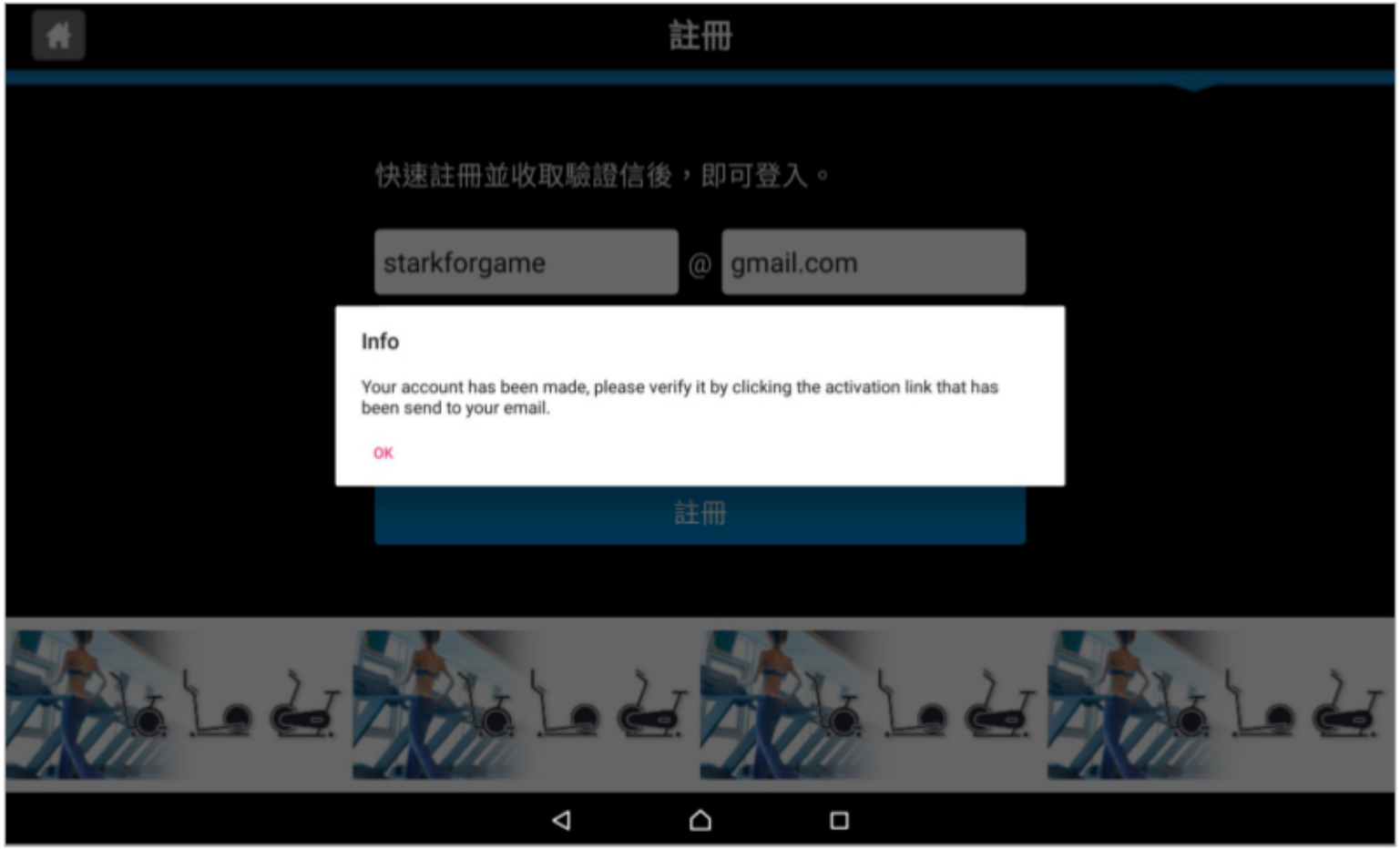
1. Jeśli nie posiadasz konta, kliknij "Register" w celu rejestracji.
2. Możesz również skorzystać z opcji szybkiego logowania za pośrednictwem Google+ lub Facebooka.

REJESTRACJA



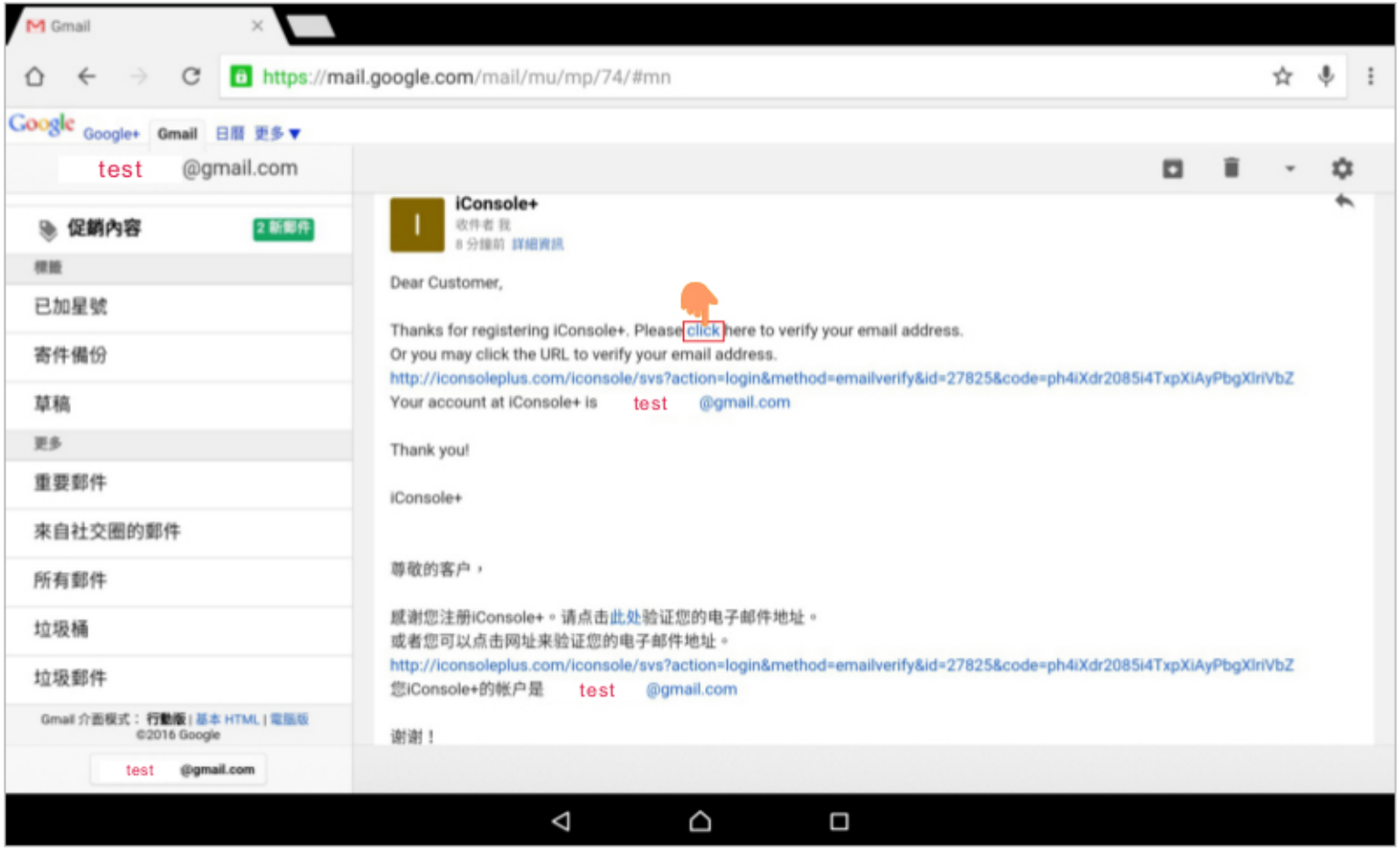
1. Wpisz swój adres mailowy, wprowadź hasło, a następnie je powtórz w celu weryfikacji.
   Kliknij -> Register

REJESTRACJA



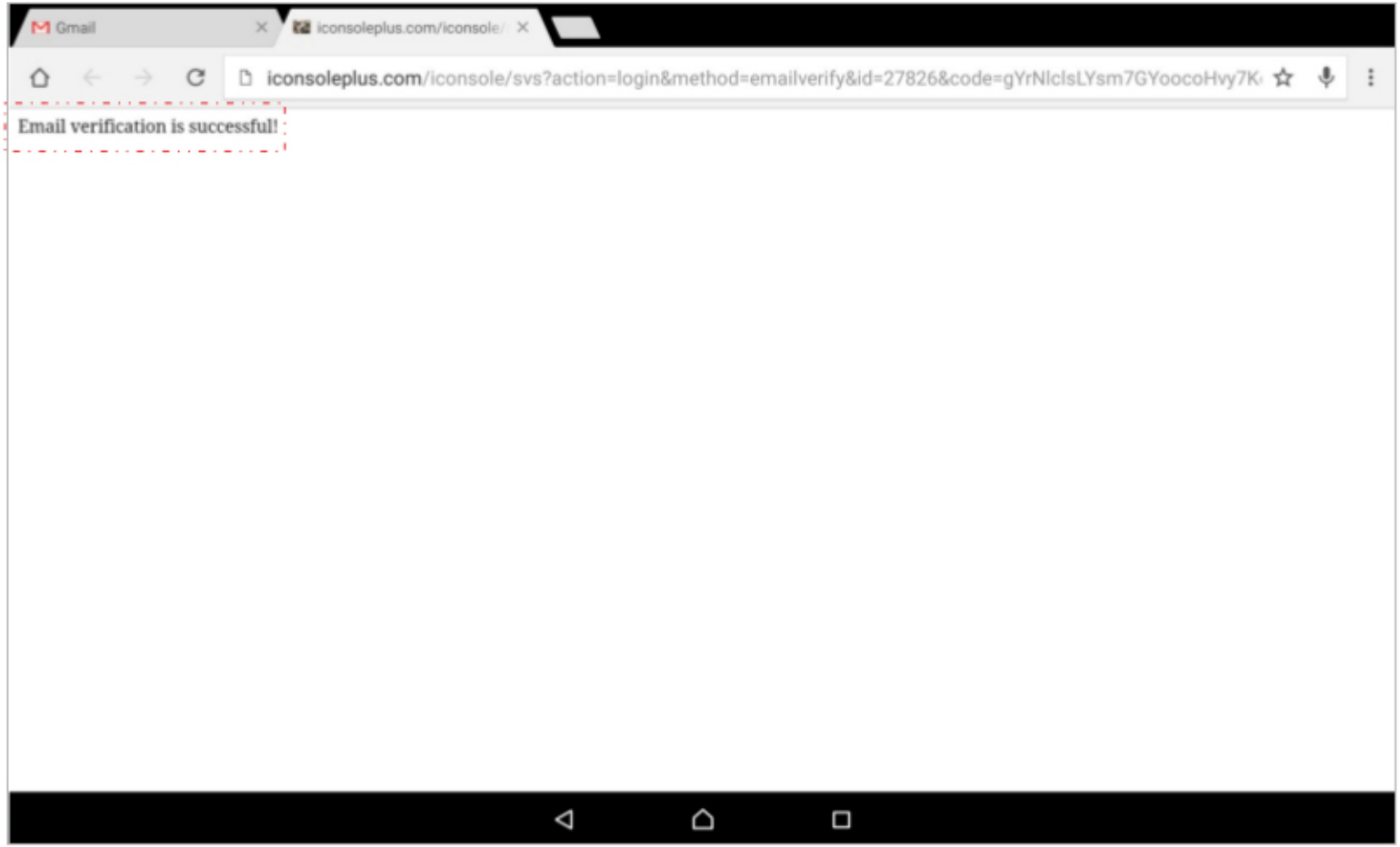
1. Po zakończonej rejestracji wyświetli się wiadomość: "Twoja rejestracja przzebigła pomyślnie, proszę sprawdzić maila i kliknąć w link aktywacyjny"

SKRZYNKA MAILOWA



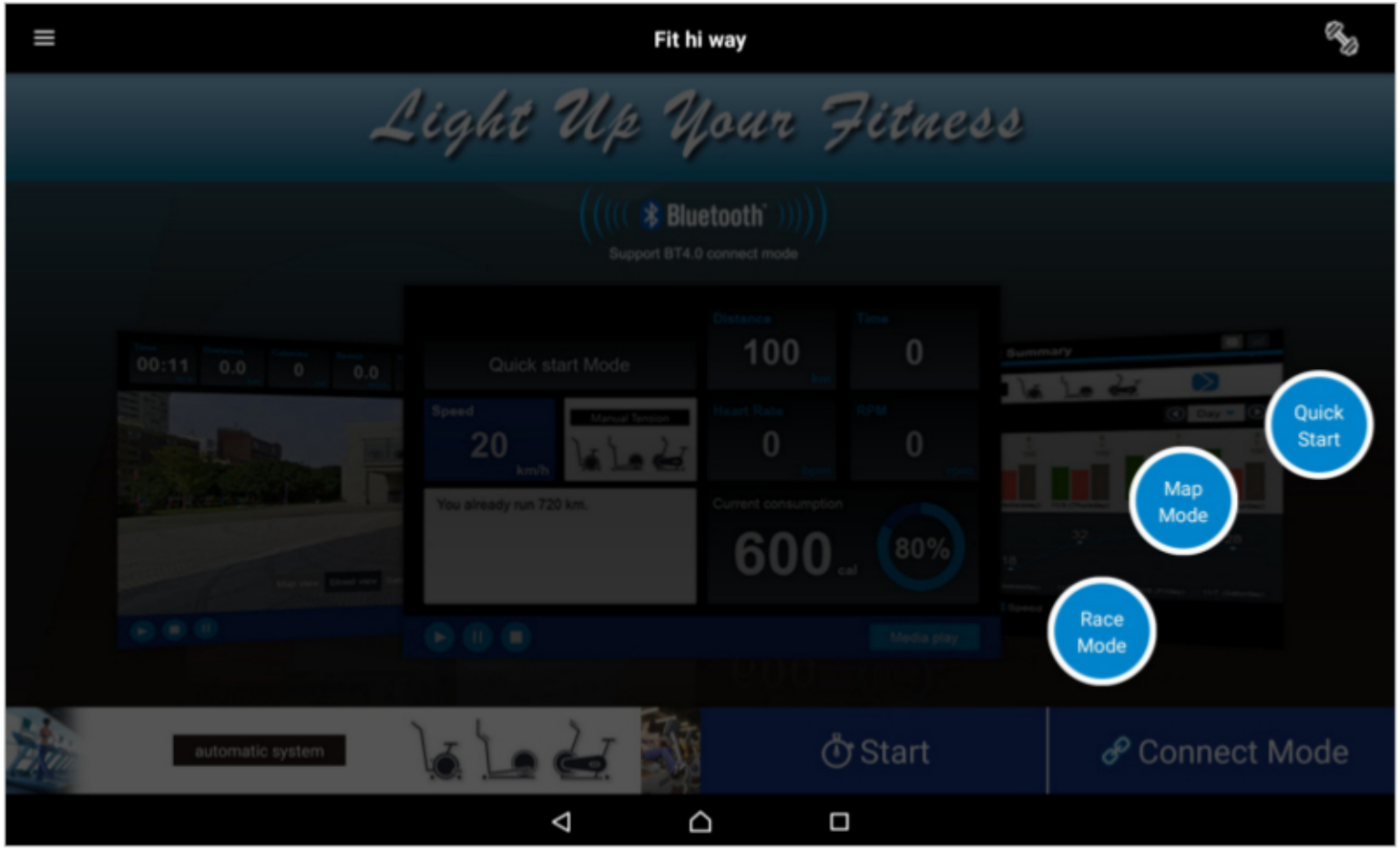
1. W mailu od iConsole+ znjadziesz linka, kliknij w niego w celu dokonania aktywacji.

SKRZYNKA MAILOWA



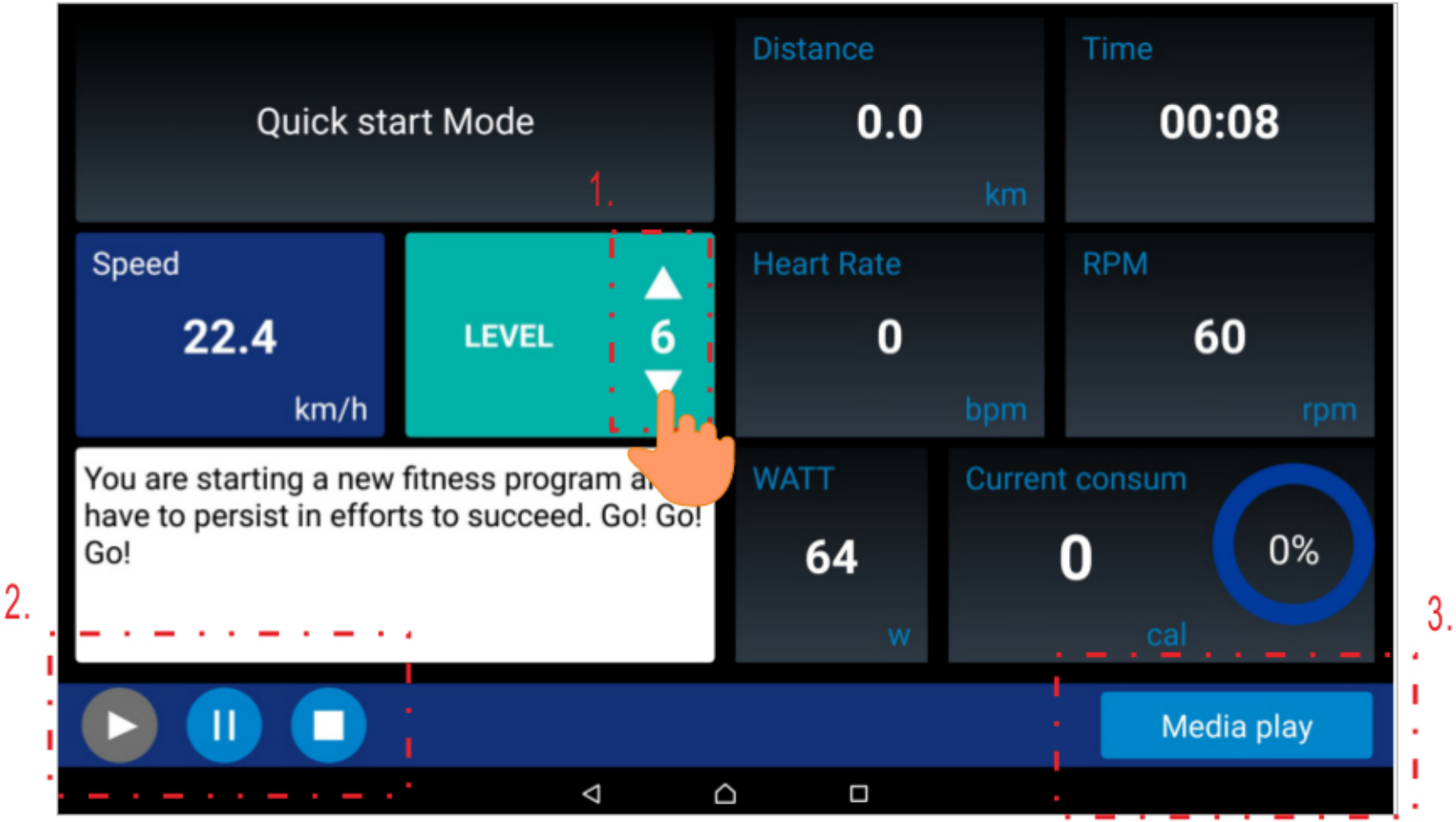
1. Weryfikacja przebiegła pomyślnie.

START



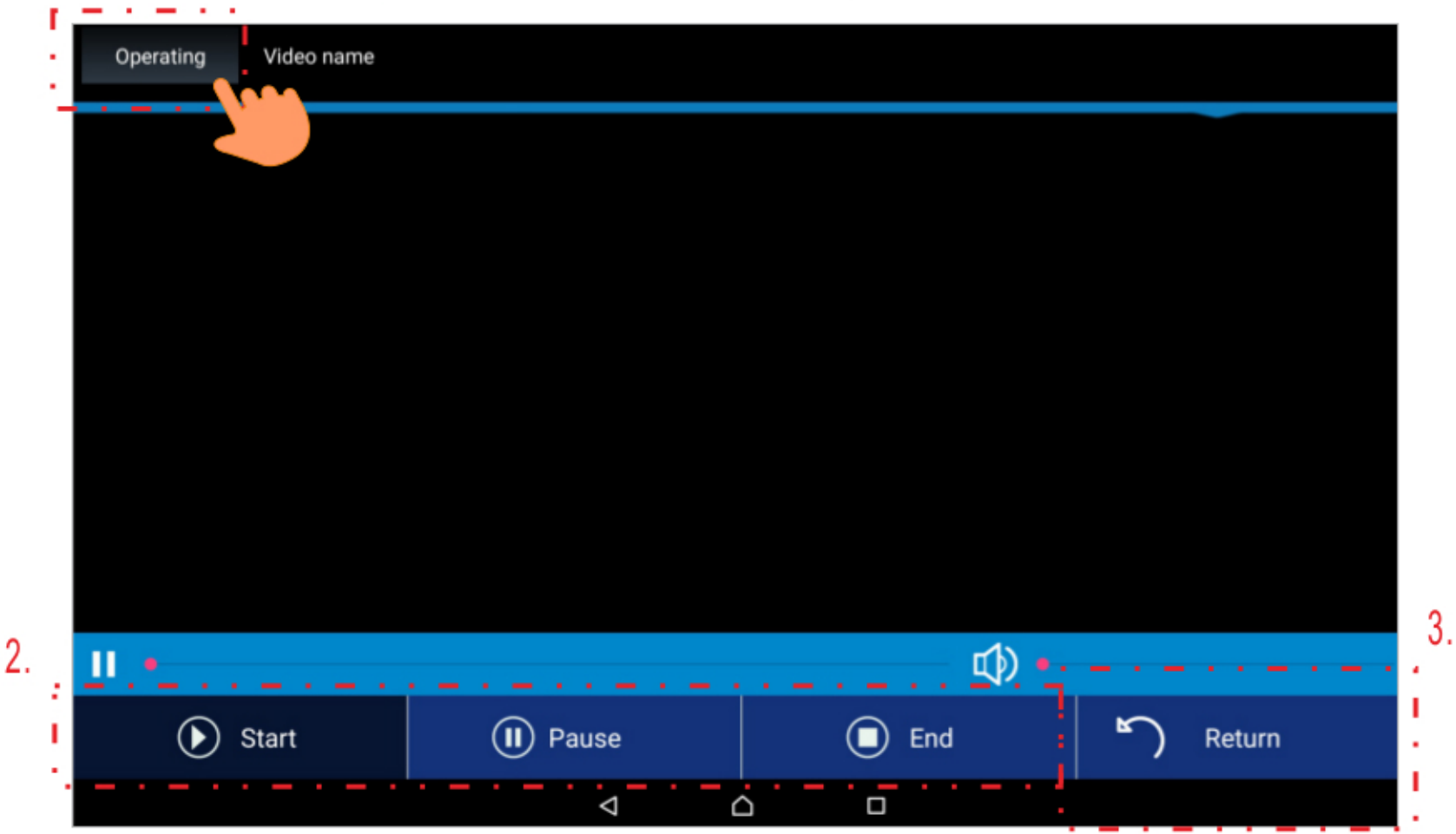
1. Po zalogowaniu, wciśnij START. Może użyć opcji szybki start (QUICK START).
2. Bez logowania użytkownik nie ma możlwości wprowadzania własnych ustawień - może skorzystać tylko z opcji szybki startl.

OPCJA SZYBKIEGO STARTU



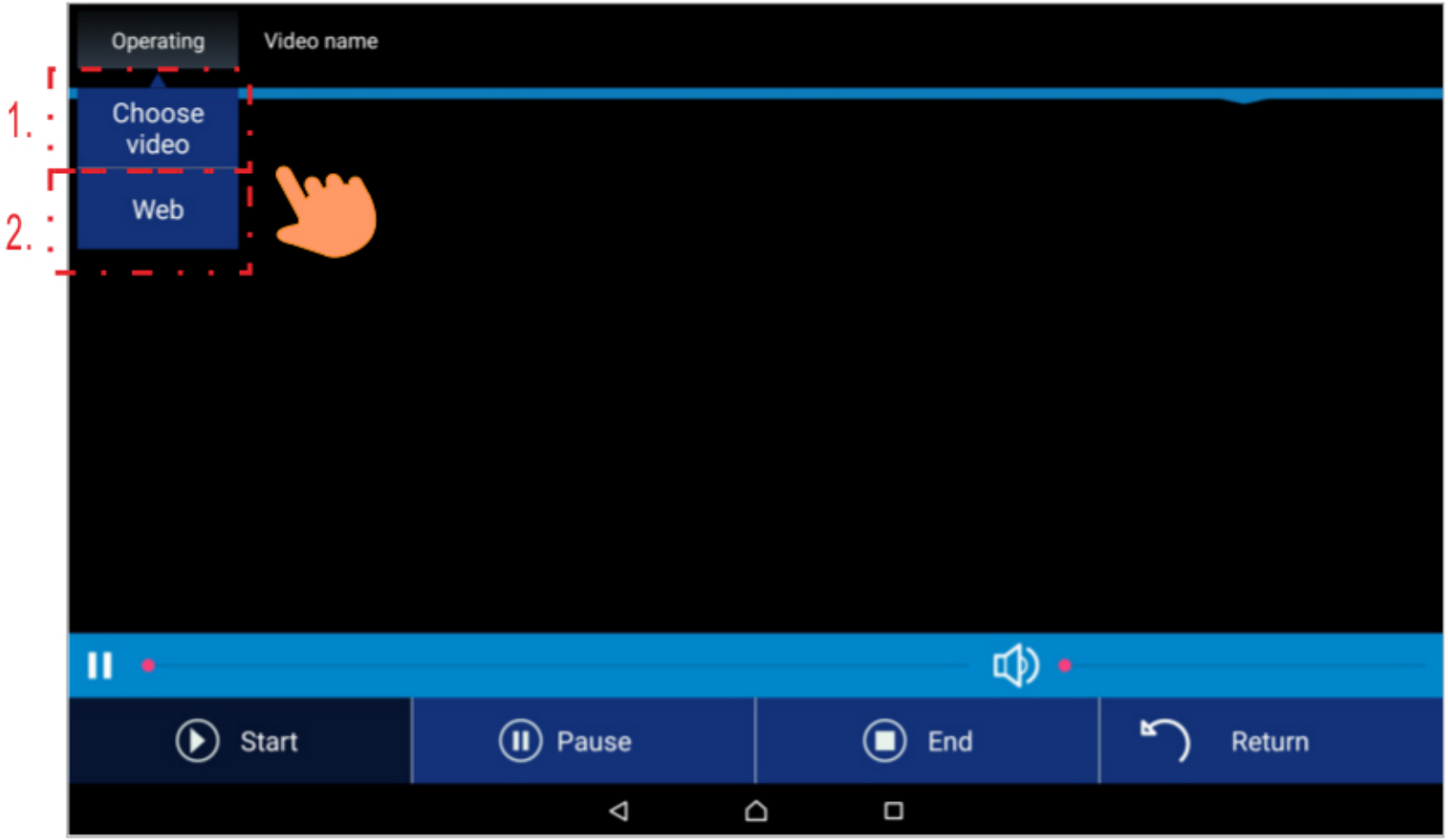
1. Ustaw poziom.
2. Użytkownik może wcisnąć STOP lub PAUZA w każdym momencie.
3. Wciskając MEDIA PLAY, użytkownik może słuchać ulubionej muzyki lub odtwarzać filmiki w czsie treningu.

MEDIA PLAY



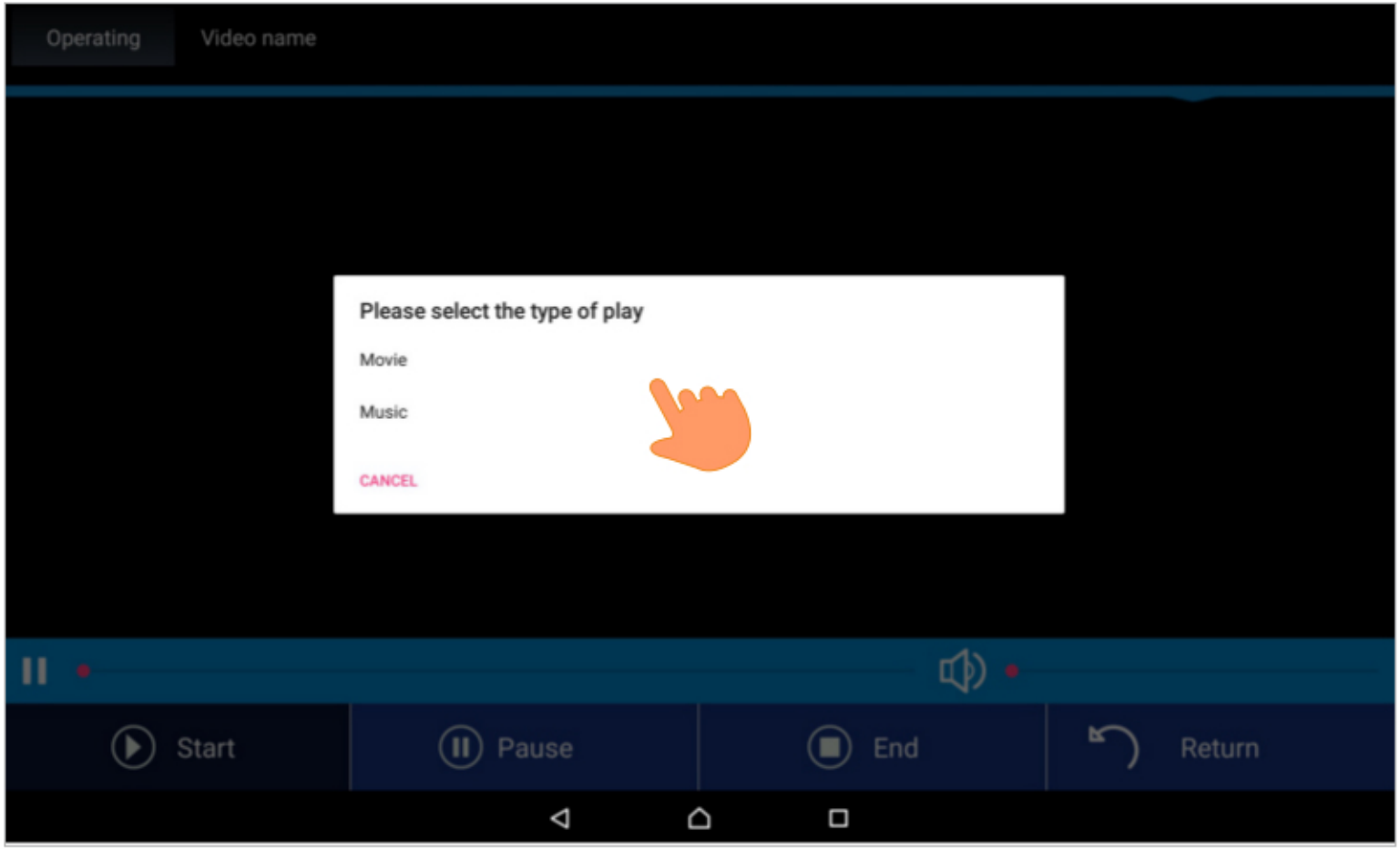
1. Kliknij "Operating"
2. Użytkownik może wcisnąć STOP lub PAUZA w każdym momencie.
3. Jeśli chcesz wrócić do poprzenigo narzędzia, kliknij "Return".

MEDIA PLAY



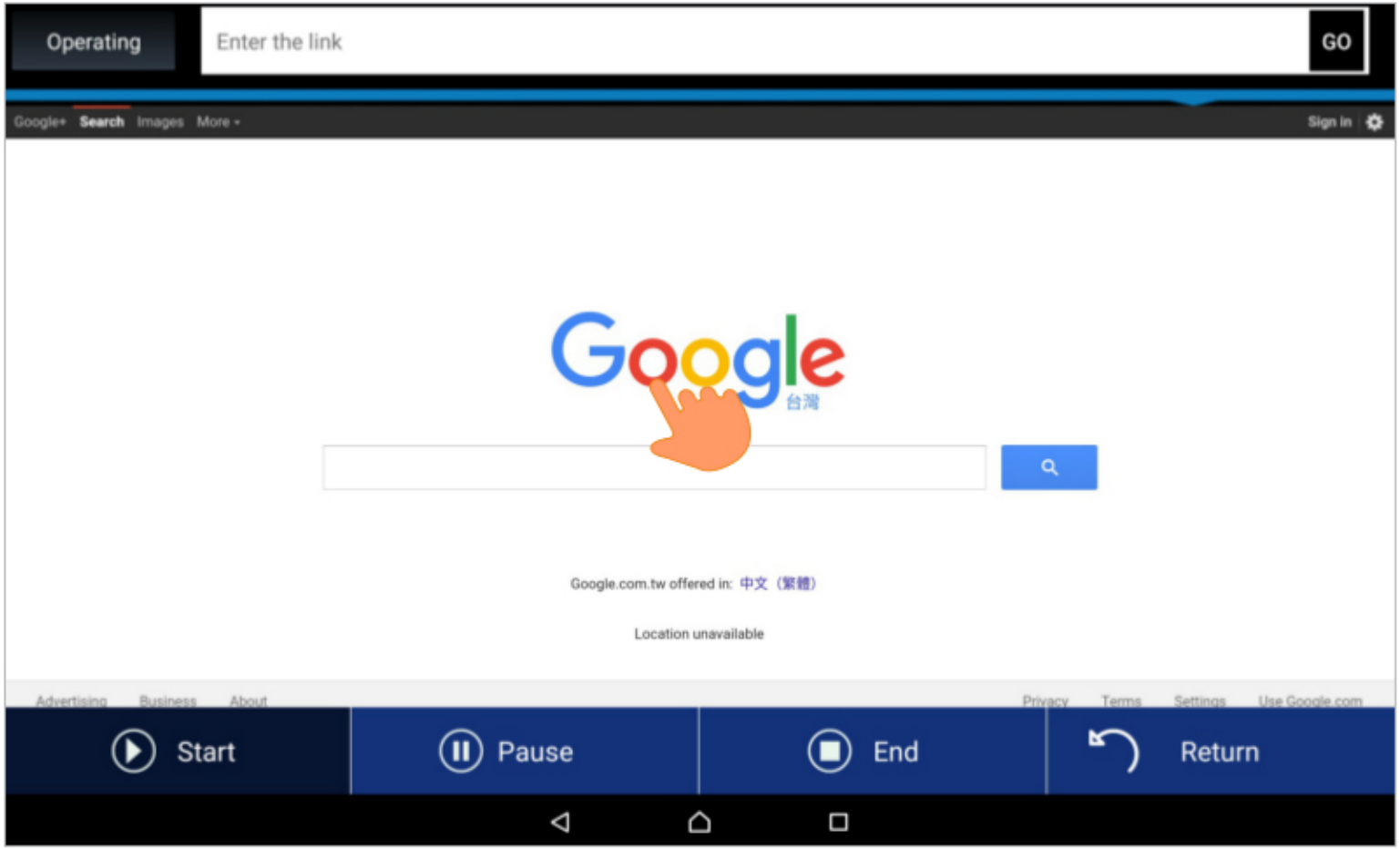
1. Możesz wybrać muzykę lub filmiki, które już zostały zapisane na urządzeniu -> wybierz "Choose video".
2. Możesz również oglądać online -> wybierz "Web".

MUSIC PLAY - MUZYKA I VIDEO



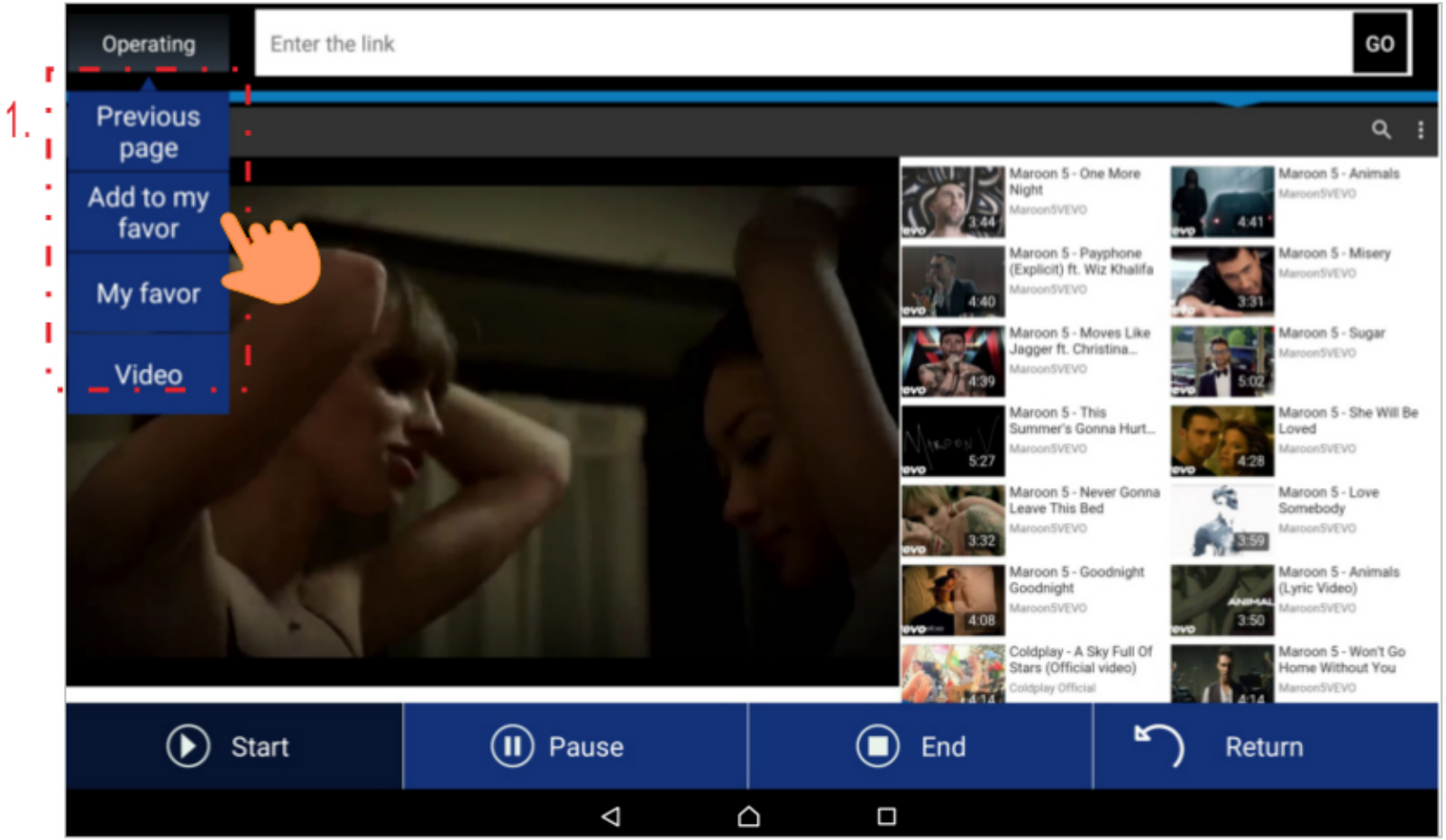
1. Przeglądaj i odtwarzaj muzykę i wideo, która została już zapisana na urządzaniu.

MEDIA PLAY - WEBSITE



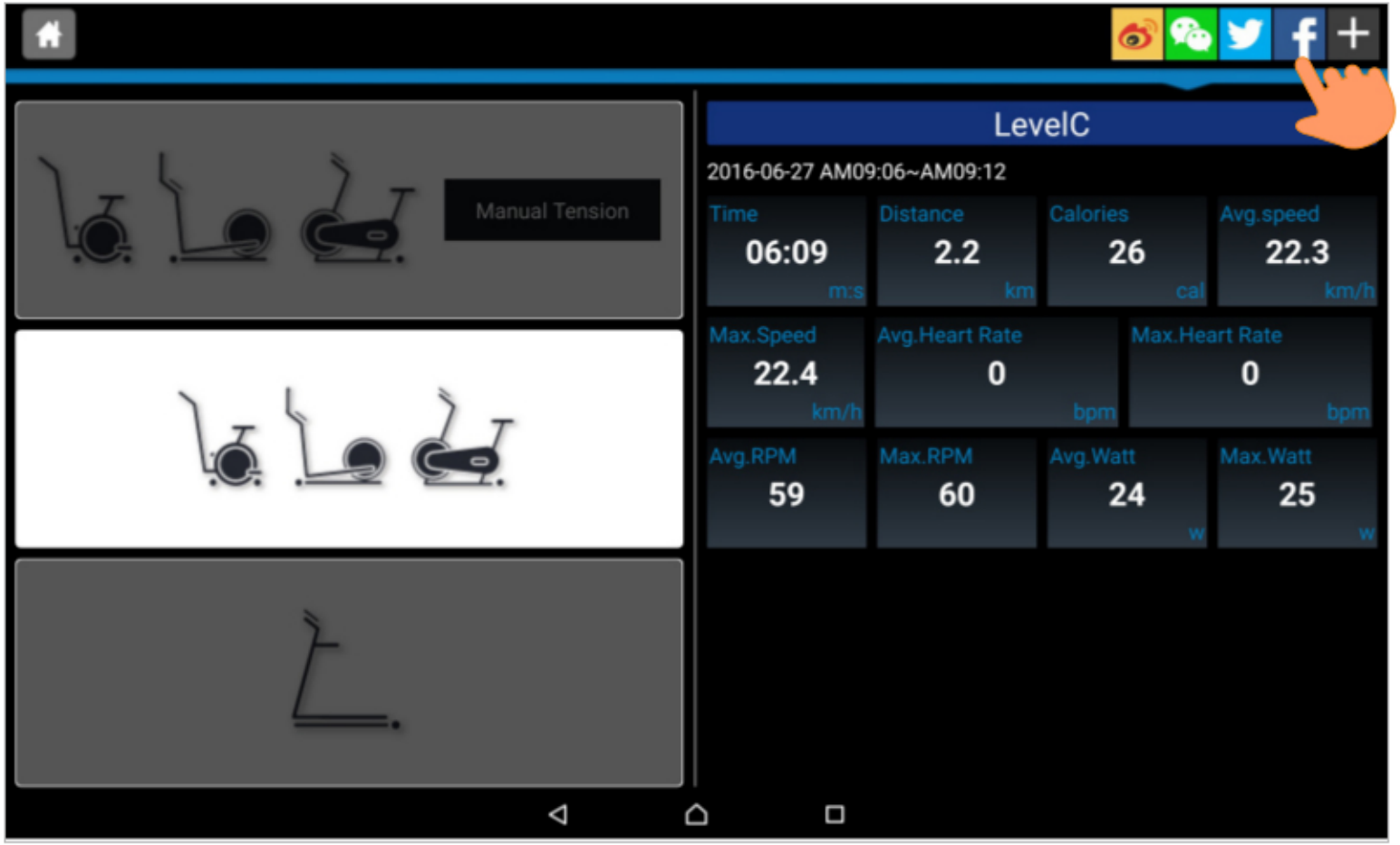
1. Możesz również oglądać online -> wybierz "Web".

MEDIA PLAY - WEBSITE



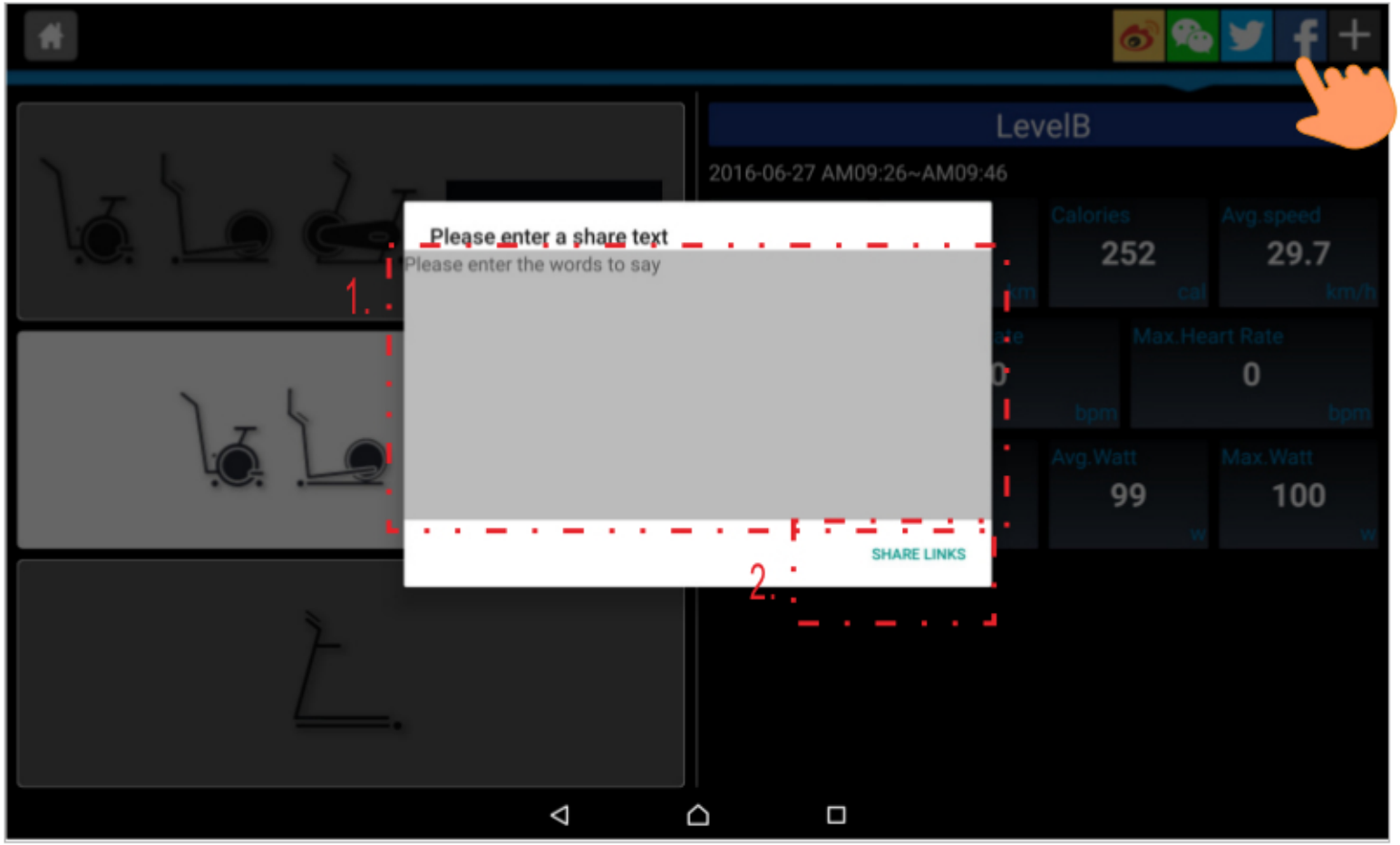
1. W celu ułatwienia wyszukiwania możesz dodać ulubioną stronę wideo lub muzykę do listy ulubionych, naciskając przycisk "Add to my favor".

UDOSTĘPNIJ SWÓJ WYNIK



1. Po zakończonym treningu możesz udostępnić swój wynik w mediach społecznościowych.

UDOSTĘPNIJ SWÓJ WYNIK

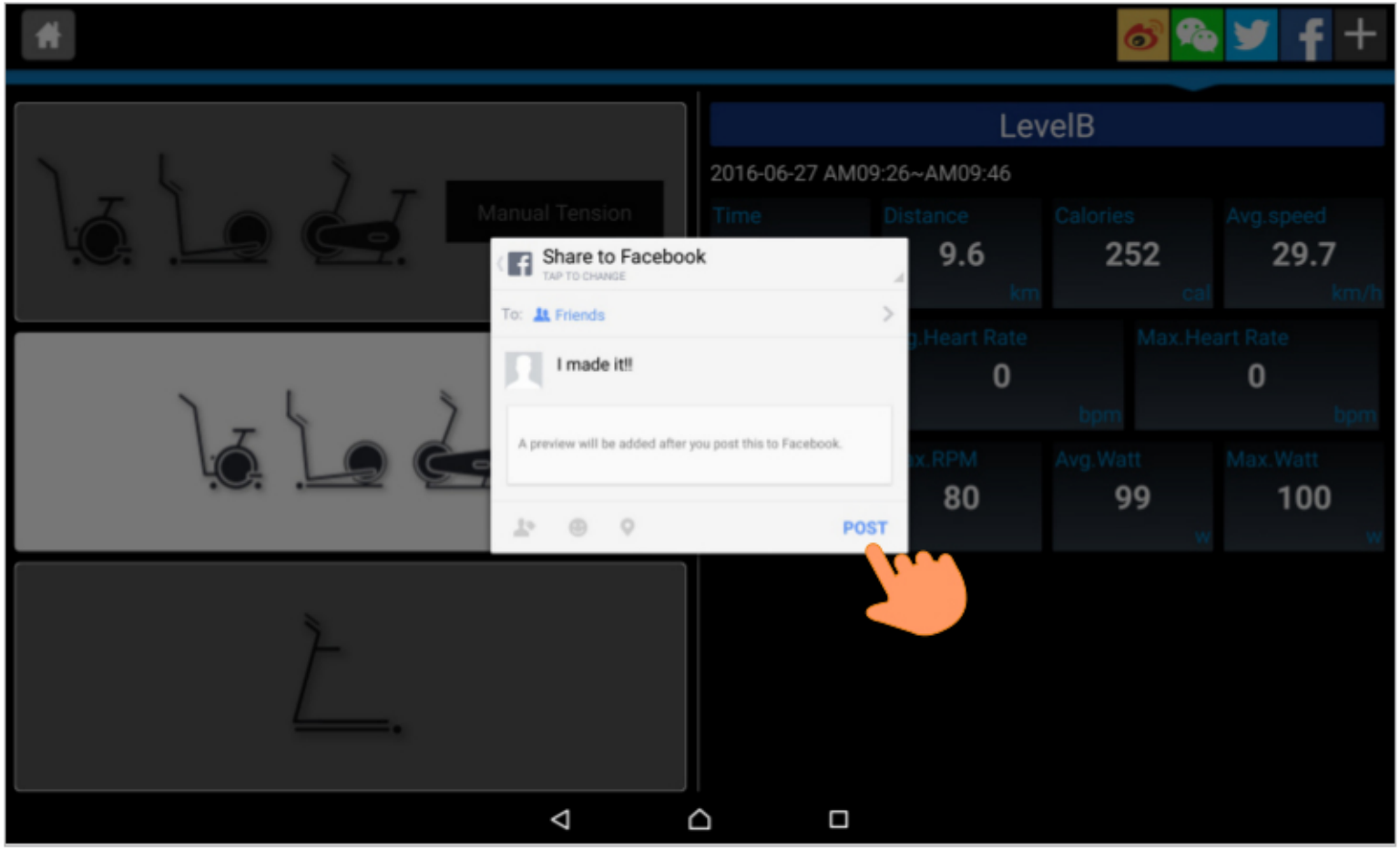


1. Wpisz treść posta.
2. Możesz wybrać co chcesz udostępnić: zdjęcie (Share a picture) lub sam post (Share a connect).

UDOSTĘPNIJ ZDJĘCIE

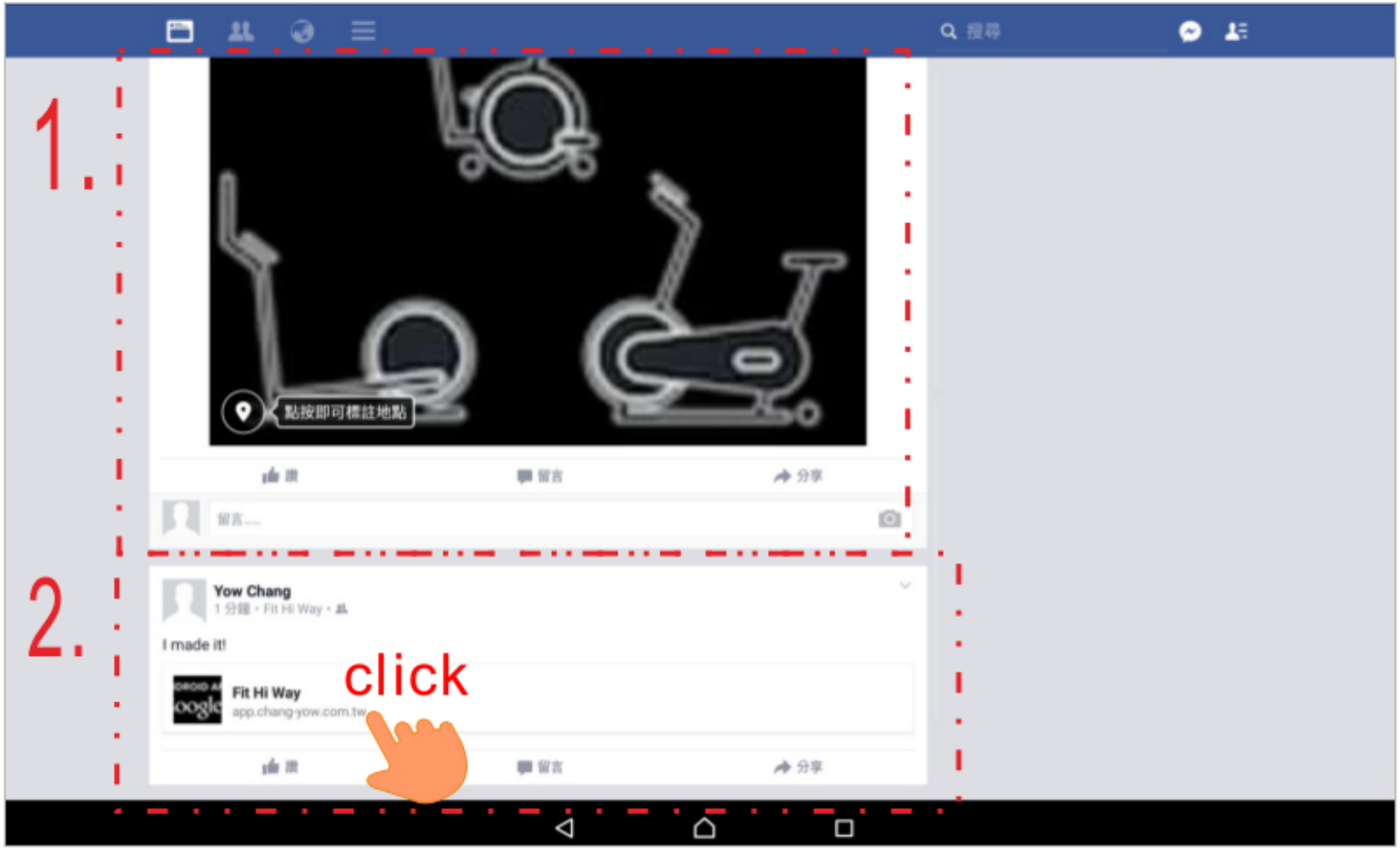
1. Aby udostępnić zdjęcie wybierz "Share pictire" - możesz wybrać zdjęcie ze swojej biblioteki. Następnie wciśnij górną linię "post", aby przesłać.

UDOSTĘPNIJ LINK



1. Wybierz "Share connect", a następnie wpisz treść wiadomości, którą chcesz udostępnić. Gotowe? Kliknij "post"i udostępnij.

UDOSTĘPNIJ WYNIKI - JAK WYGLĄDA

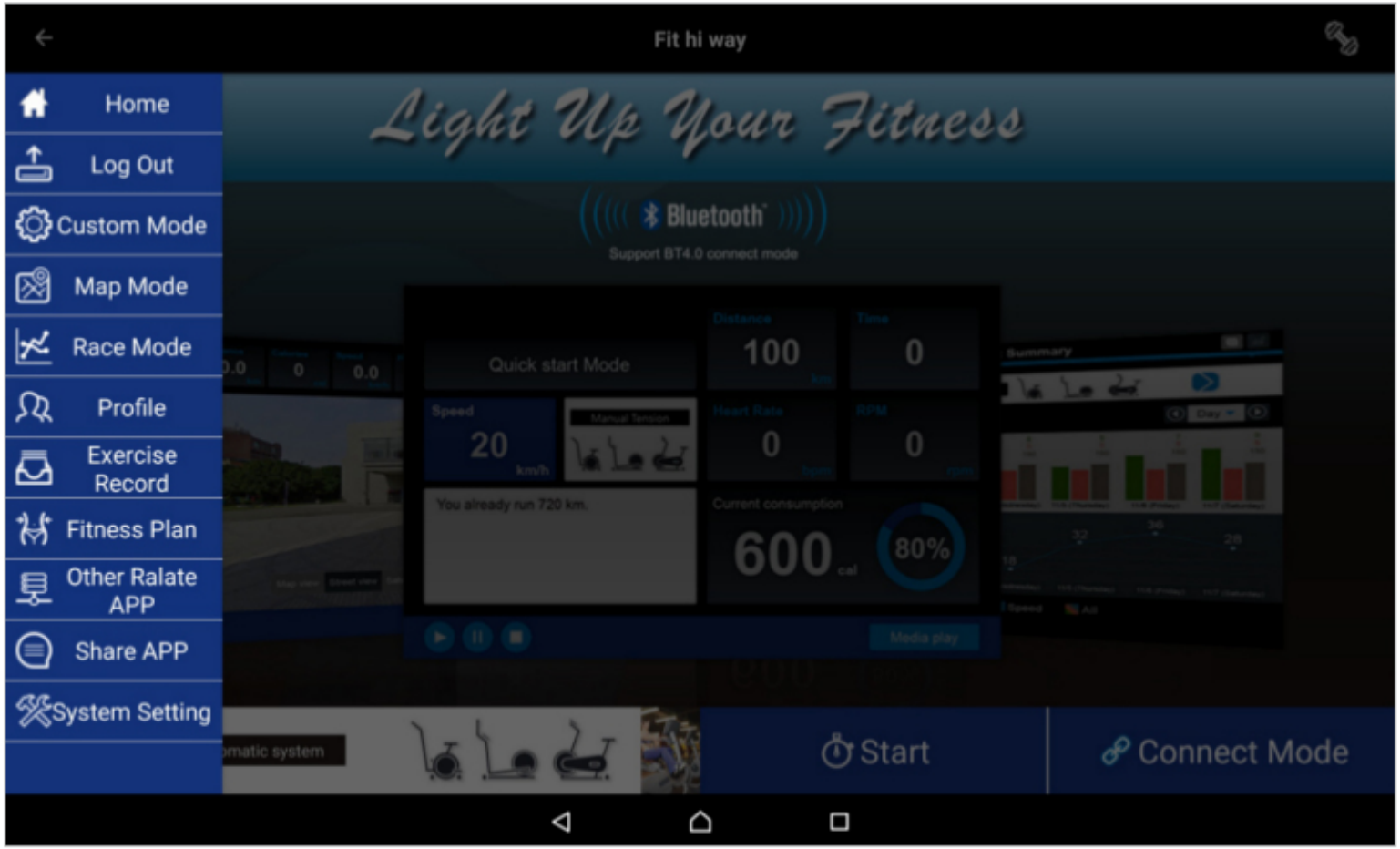


1. Udostępnij zdjęcie.
2. Udostępniony link.

UDOSTĘPNIJ WYNIK W WIDOMOŚCI

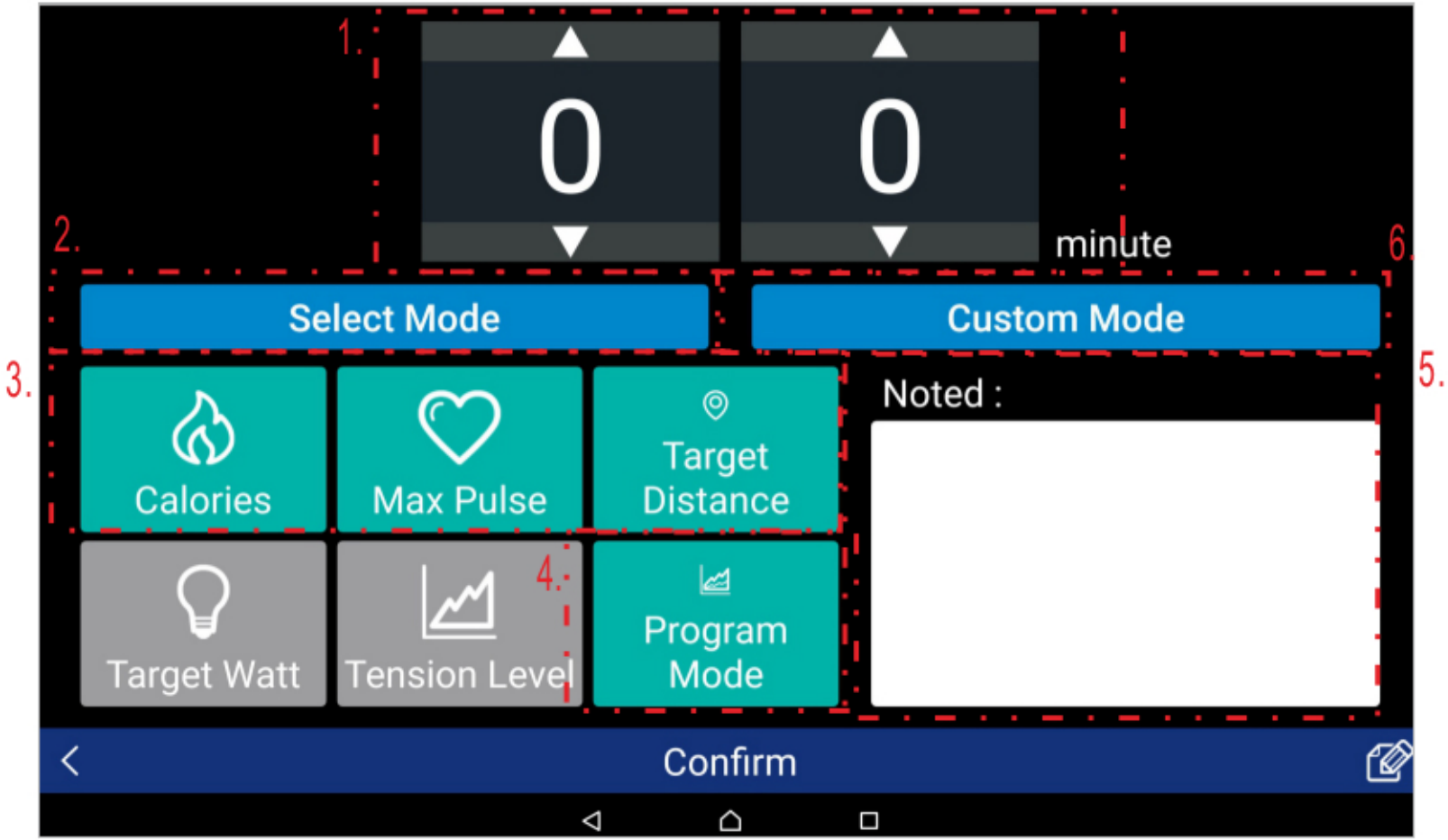
1. Możesz udostępnić wynik swojego treningu w wiadomości prywatnej na FB.

FUNKCJE



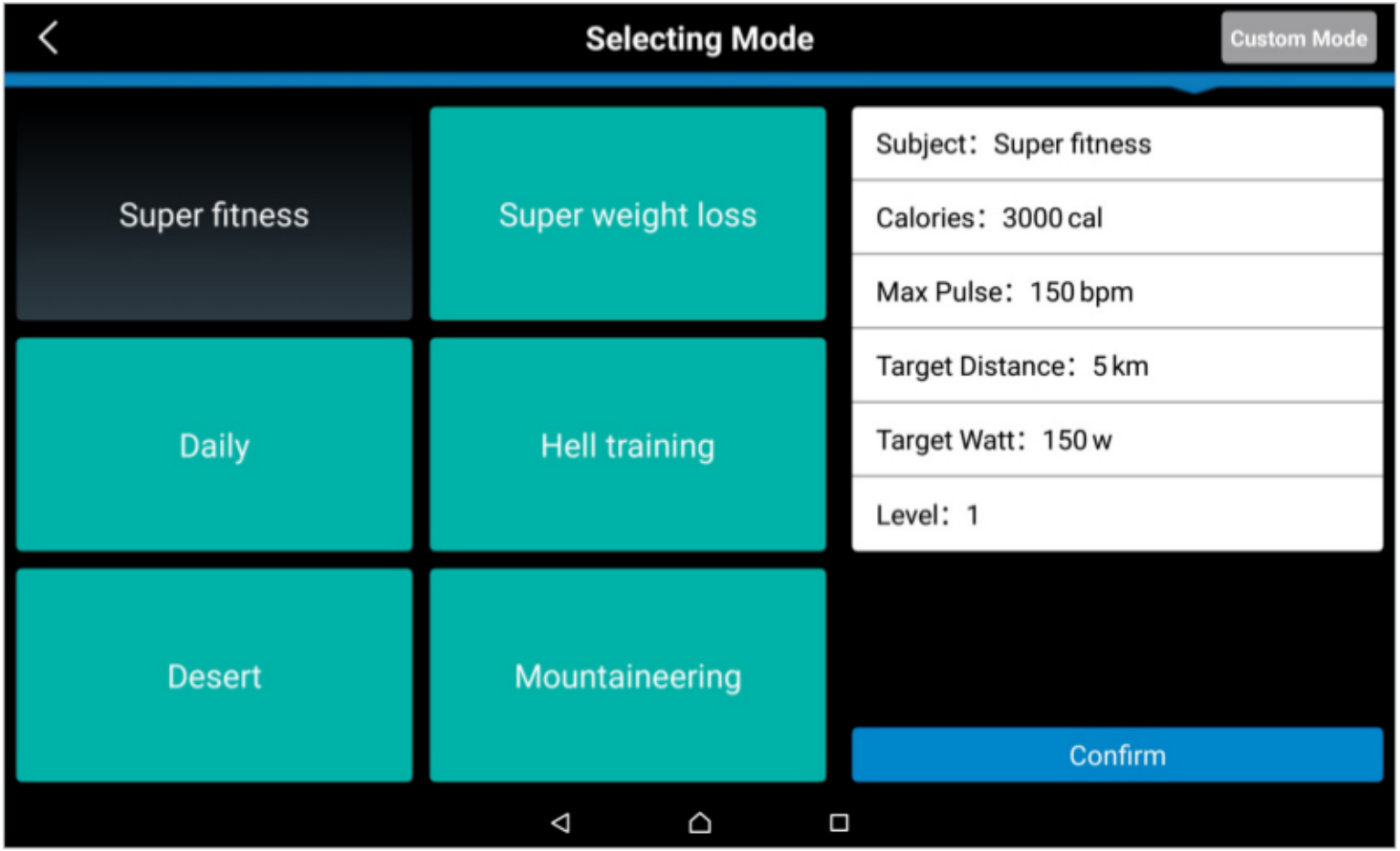
1. Zaloguj się.
2. Użytkownik może wybrać trening z dostępnej listy.

TRYB UŻYTKOWNIKA



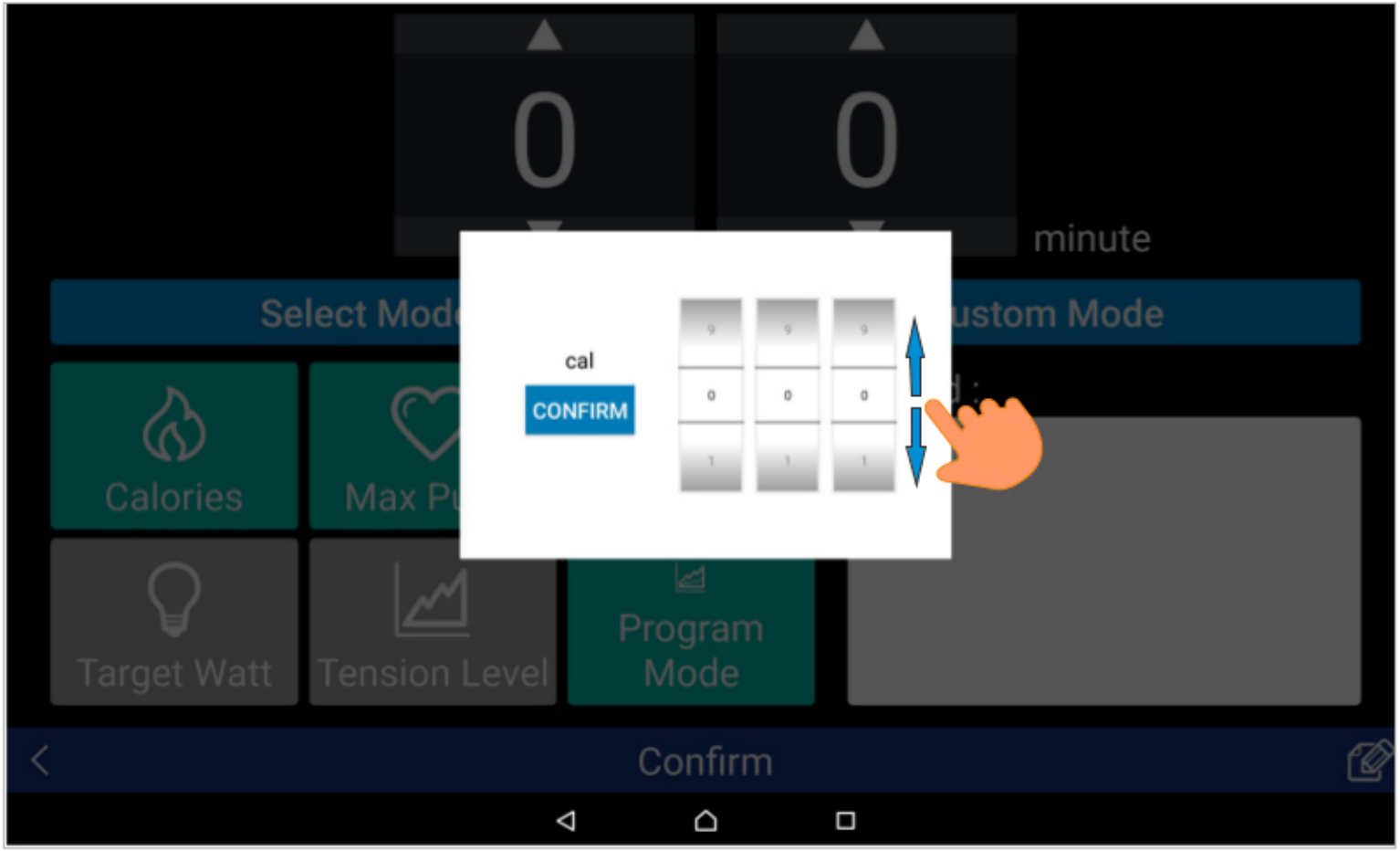
1. Ustaw czas
2. Wybór trybu
3. Ustawienia
4. Wybór programu
5. Notatki
6. Tryb użytkownika

TRYB UŻYTKOWNIKA



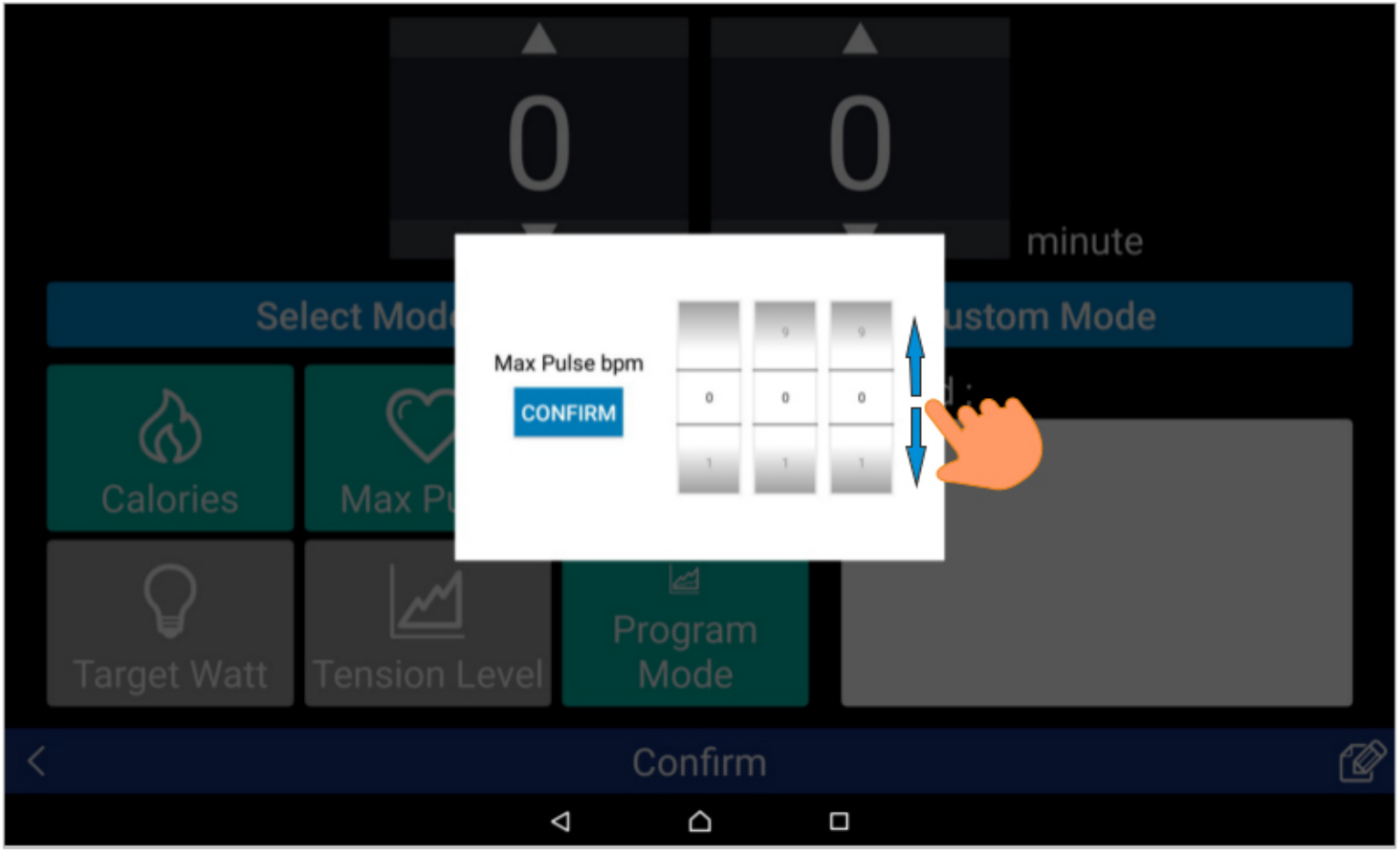
1. Użytkownik może wybrać swój ulubiony tryb spośród sześciu.

TRYB UŻYTKOWNIKA



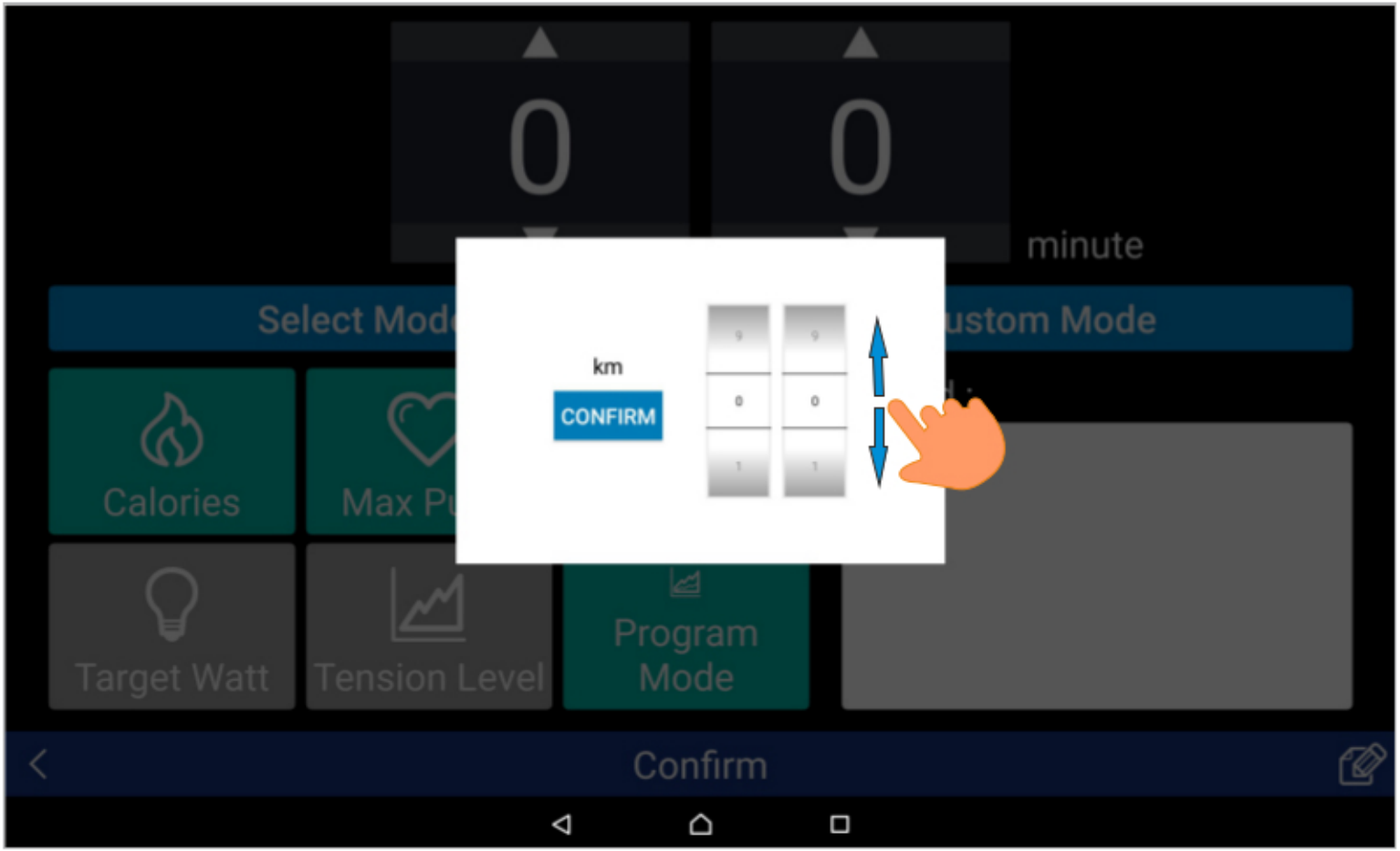
1. Ustaw docelową liczbę kalorii.

TRYB UŻYTKOWNIKA



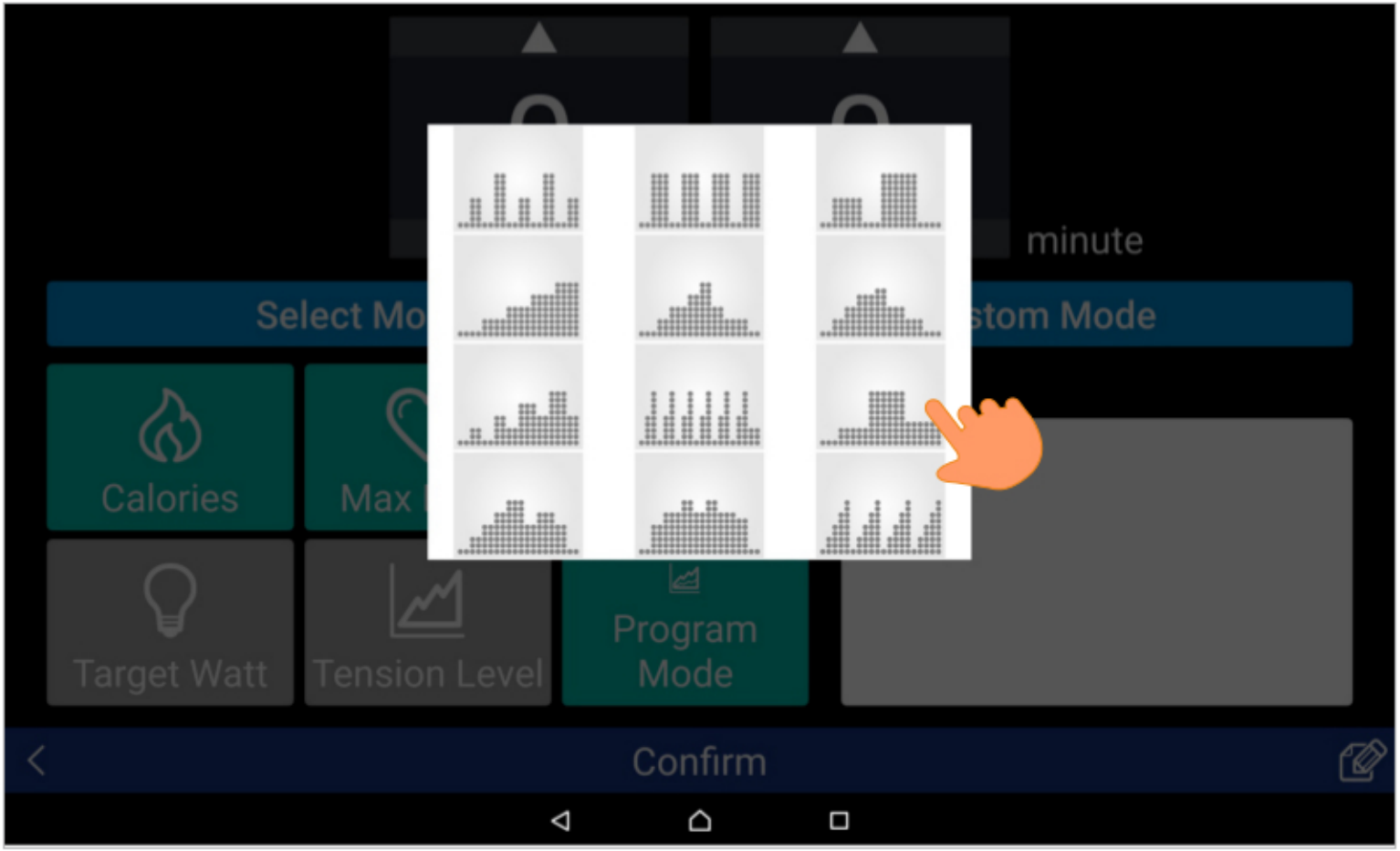
1. Ustaw wartość tętna maksymalnego.

TRYB UŻYTKOWNIKA



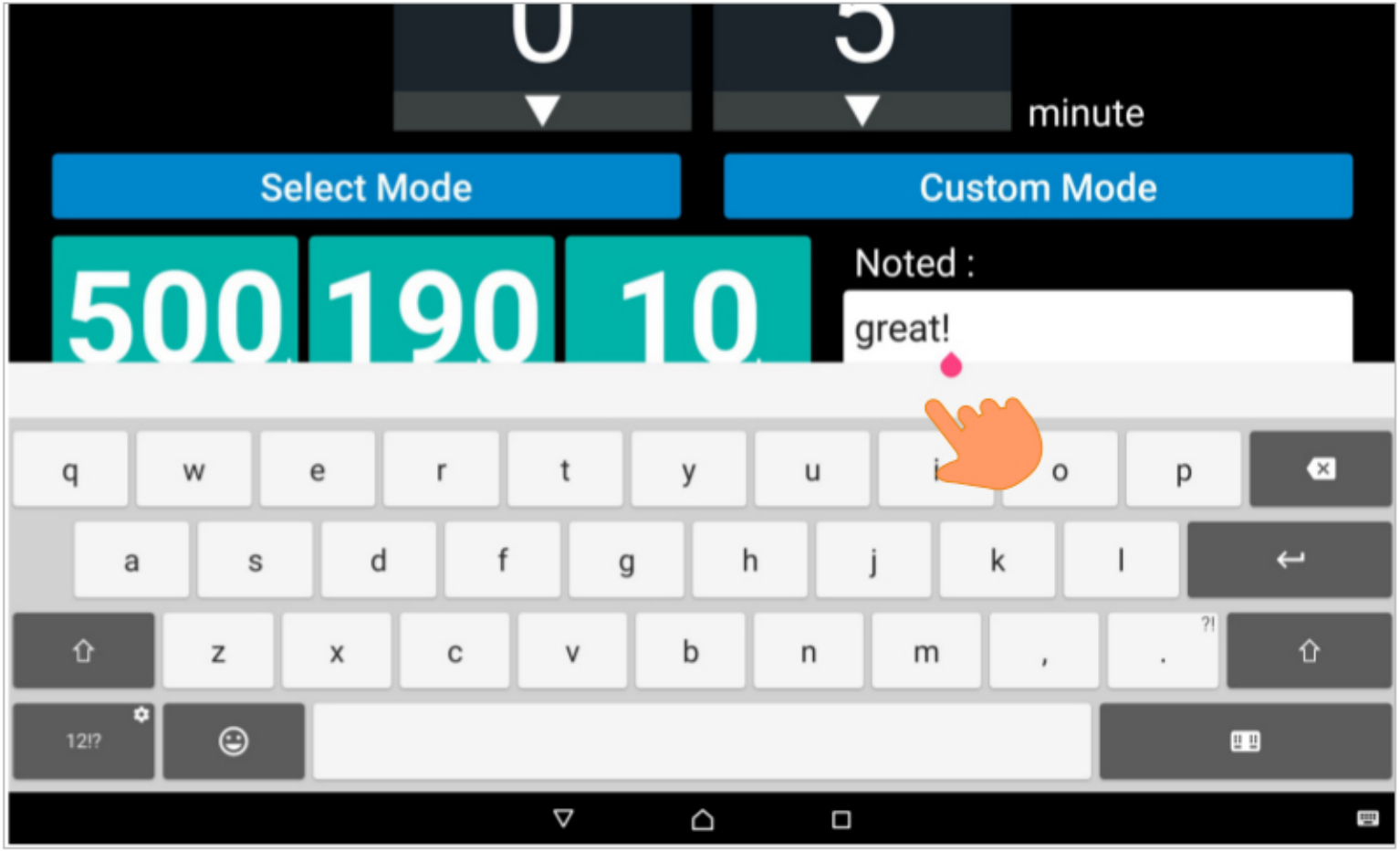
1. Ustaw docelowy dystans.

TRYB UŻYTKOWNIKA



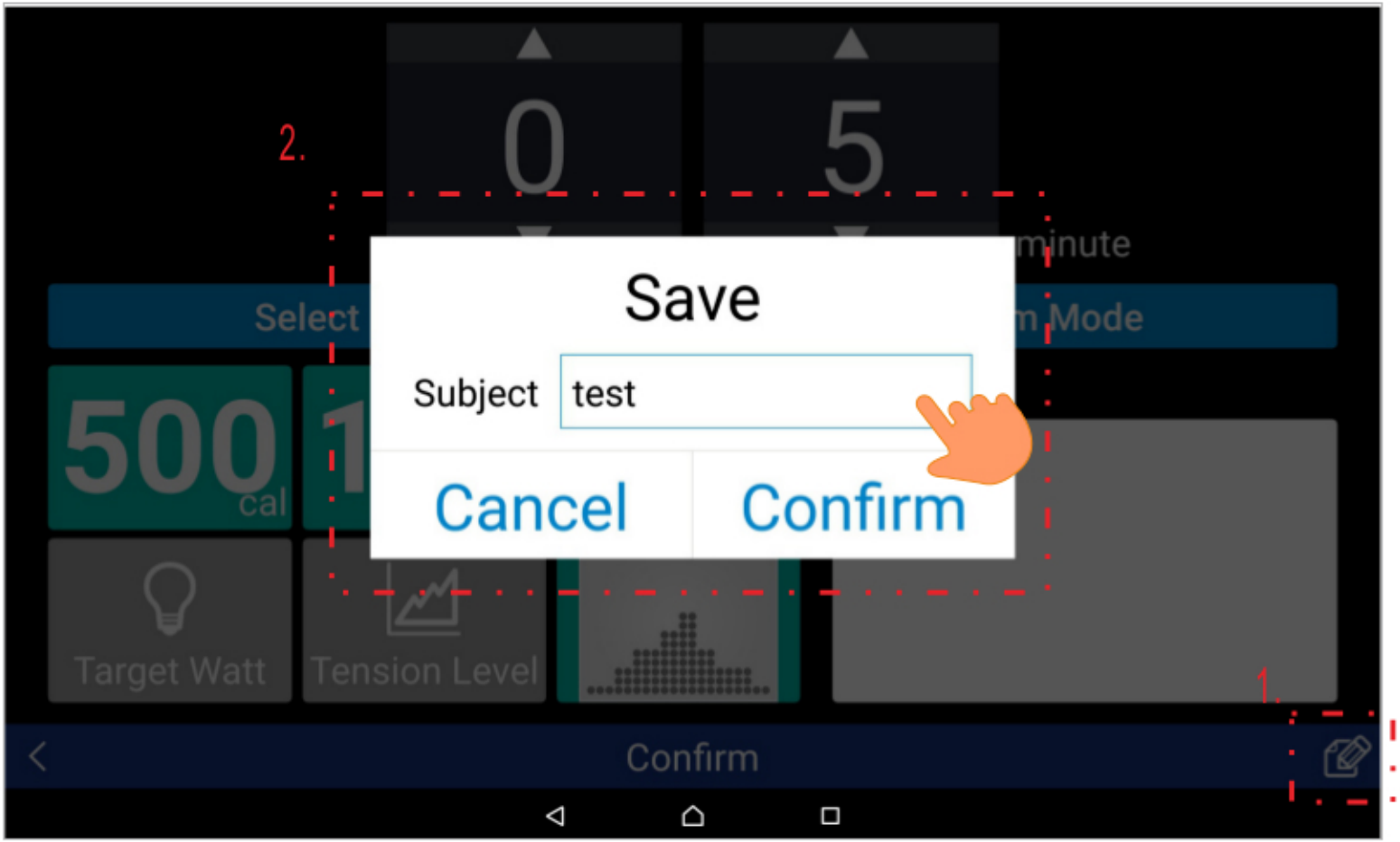
1. Wybierz jeden z dwunastu dostępnych programów.

TRYB UŻYTKOWNIKA



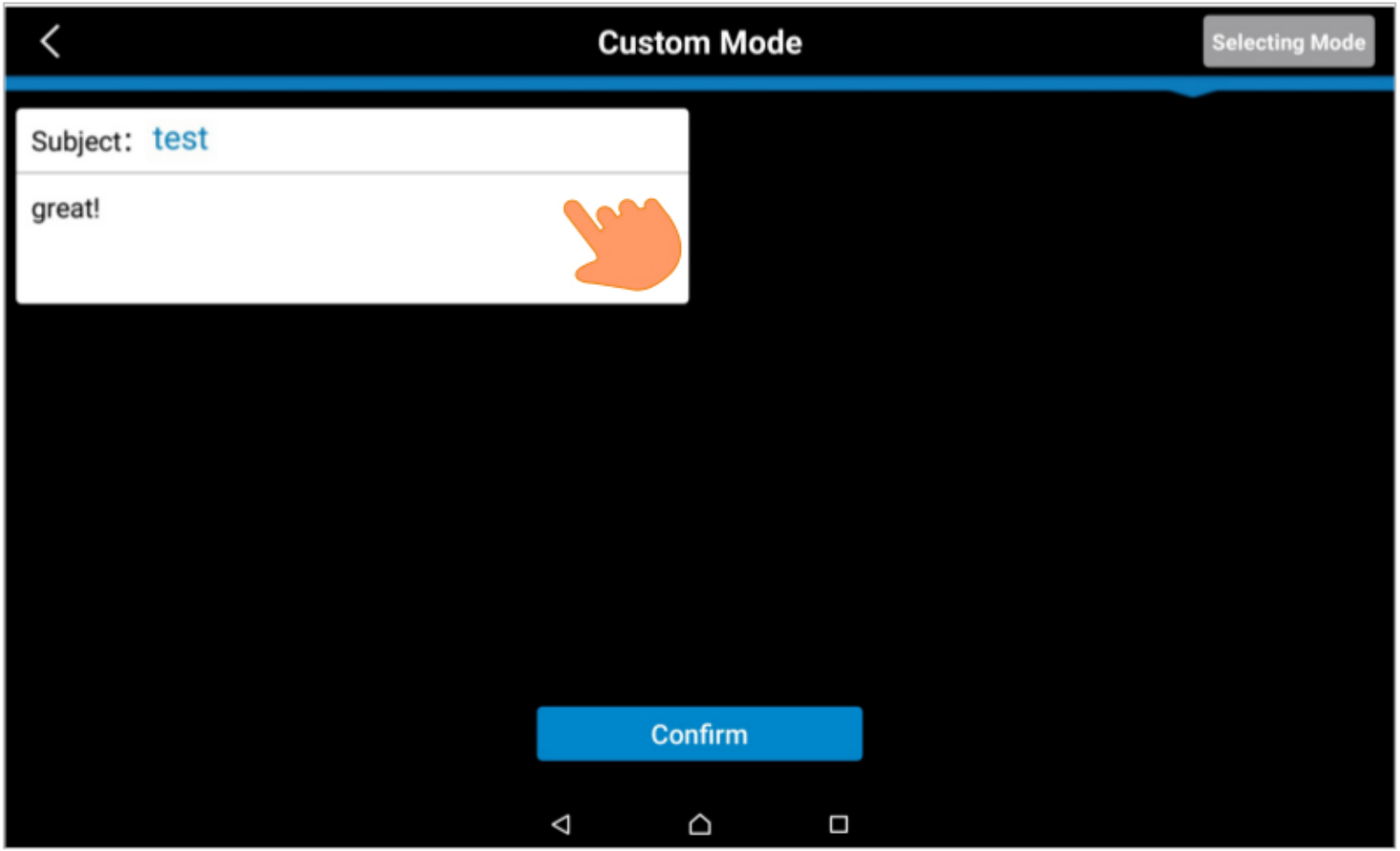
1. Tutaj możesz wpisać swój komentarz, np. "świetna robota!".

TRYB UŻYTKOWNIKA



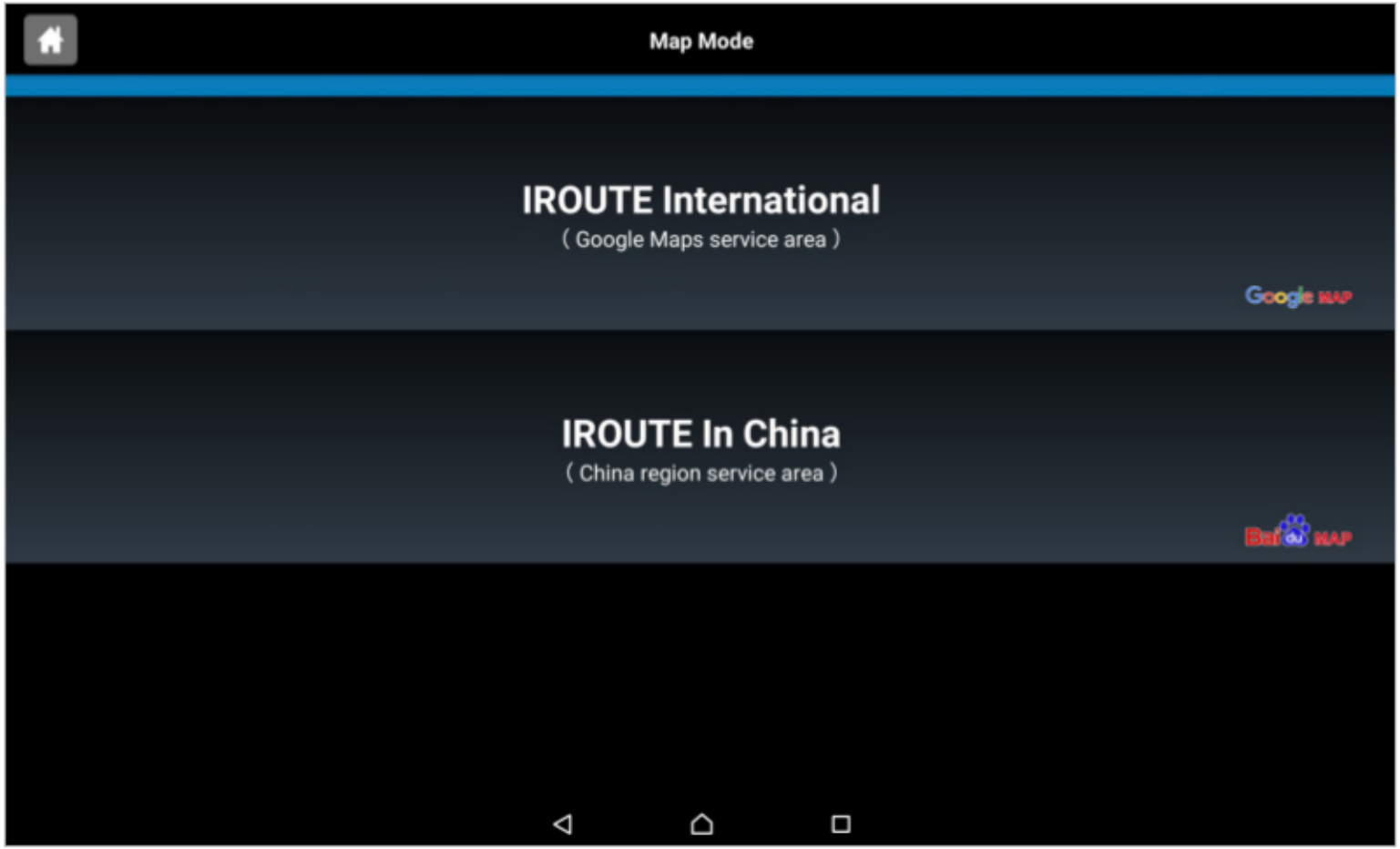
1. Kliknij w ikonę w prawym dolnym rogu.
2. Teraz możesz nazwać swój tryb.

TRYB UŻYTKOWNIKA



1. W zakładce "Custom mode" możesz zobaczyć zapisane tryby.

TRYB MAPY



1. Mapy z Google.
2. Mapy z Baidu.

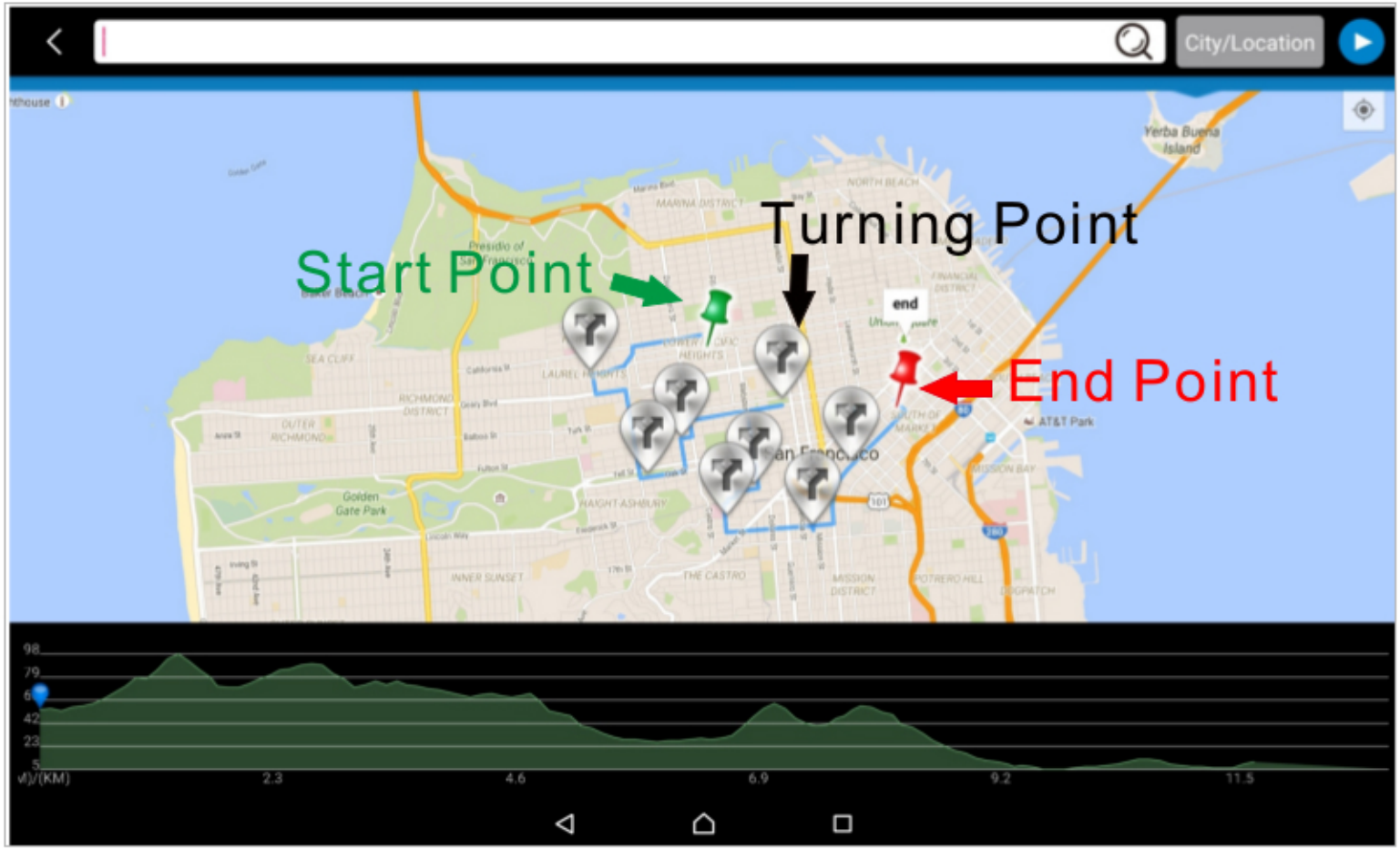
iROUTE DLA RÓŻNYCH KRAJÓW - USTAWIENIA TRASY

1. Ustawienia trasy.
2. Wybór ulubionej trasy.

iROUTE DLA RÓŻNYCH KRAJÓW - USTAWIENIA TRASY

1. W pasku wyszukiwania wpisz kluczową frazę, a następnie wciśnij "szukaj, aby wyszukać to miejsce.
2. Kliknij "City/location", aby znaleźć miejsce docelowe.
3. Zaplanuj trasę w dowolnym miejscu na mapie.

iROUTE DLA RÓŻNYCH KRAJÓW - USTAWIENIA TRASY

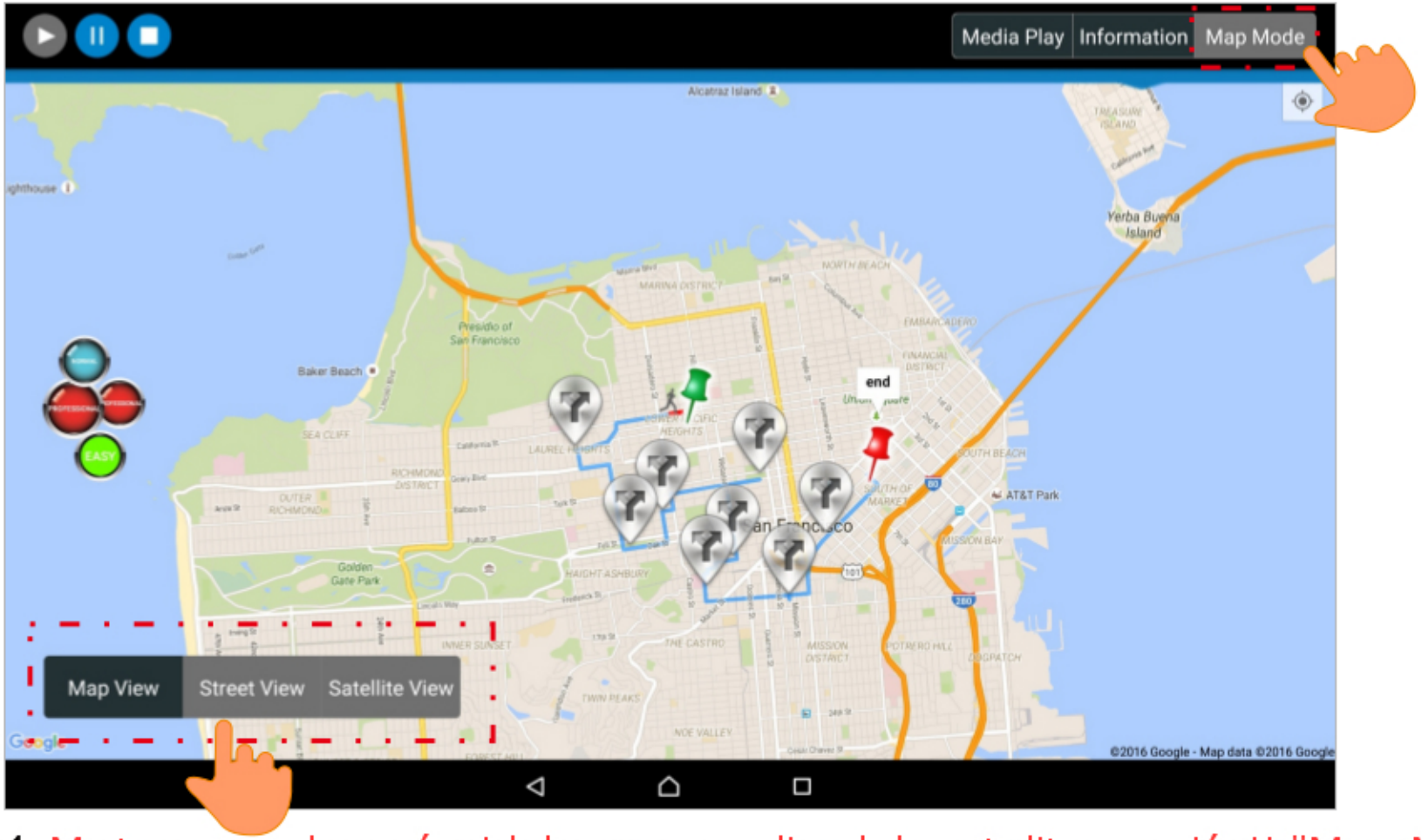


1. Zielony punkt na mapie oznacza start, czerwony koniec trasy, a czarne to punkty zwrotne.
2. Żeby zmienić pozycję startu lub mety, naciśnij na jeden z nich i przytrzymaj. Teraz możliwe będzie ich przeniesienie na mapie.
3. Możliwe jest ustawienie do 8 punktów zwrotnych. Aby dodać lub usunąć, wystarczy prztrzymać punkt przez 1-2 sekundy.

iROUTE DLA RÓŻNYCH KRAJÓW - INFORMACJE

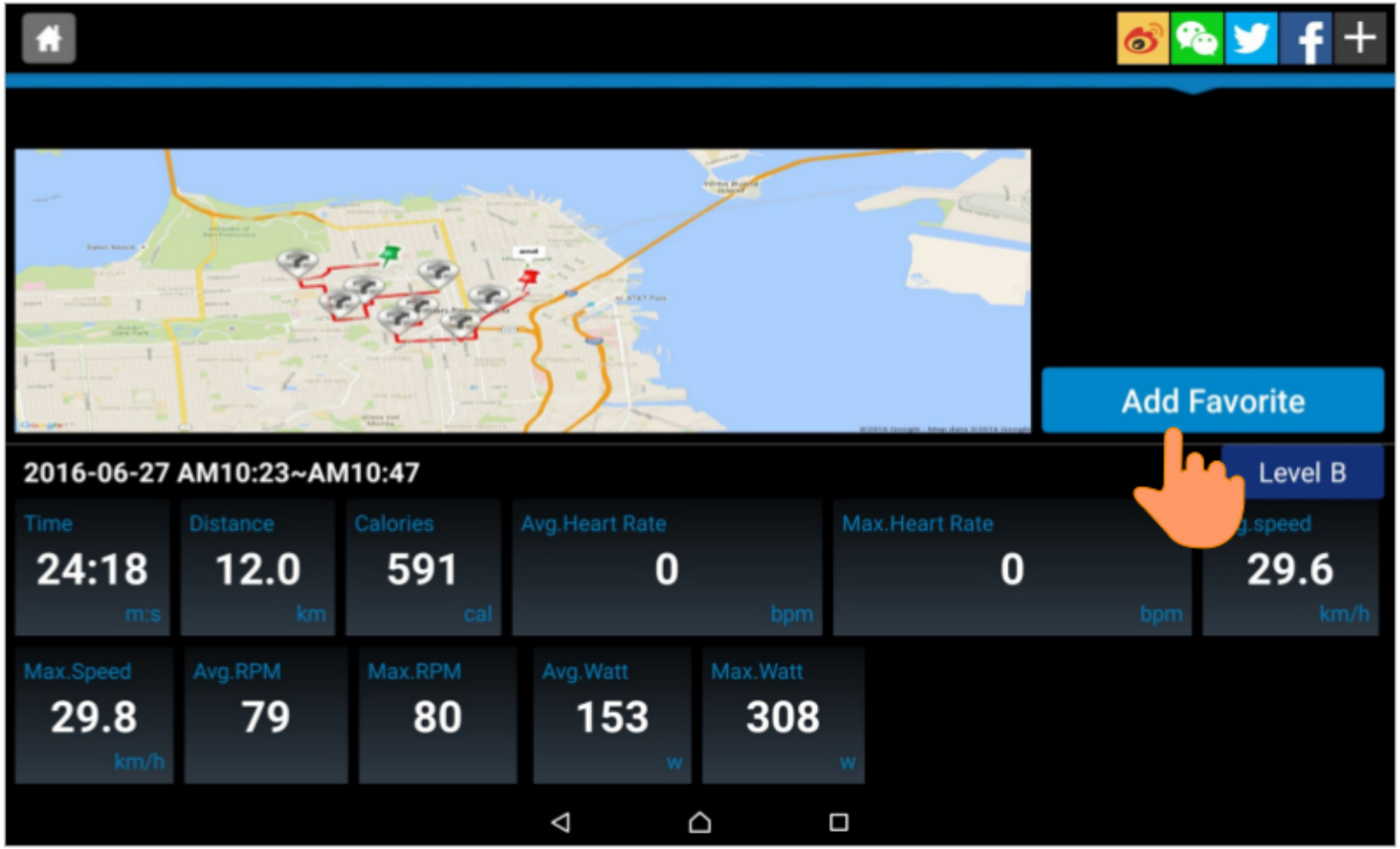
1. Wciśnij "Information", żeby dowiedzieć jakie są postępy treningu - "Exercise data" oraz jakie jest nachylenie terenu - "Incline data".
2. Wciśnij "Incline", żeby ustawić oprór; profesjonalny, normalny lub łatwy.
3. Podczas treningu możesz słuchać swojej ulubionej muzyki lub oglądać film - wystarczy wcisnąć "Media Play".

iROUTE DLA RÓŻNYCH KRAJÓW - USTAWIENIA MAPY



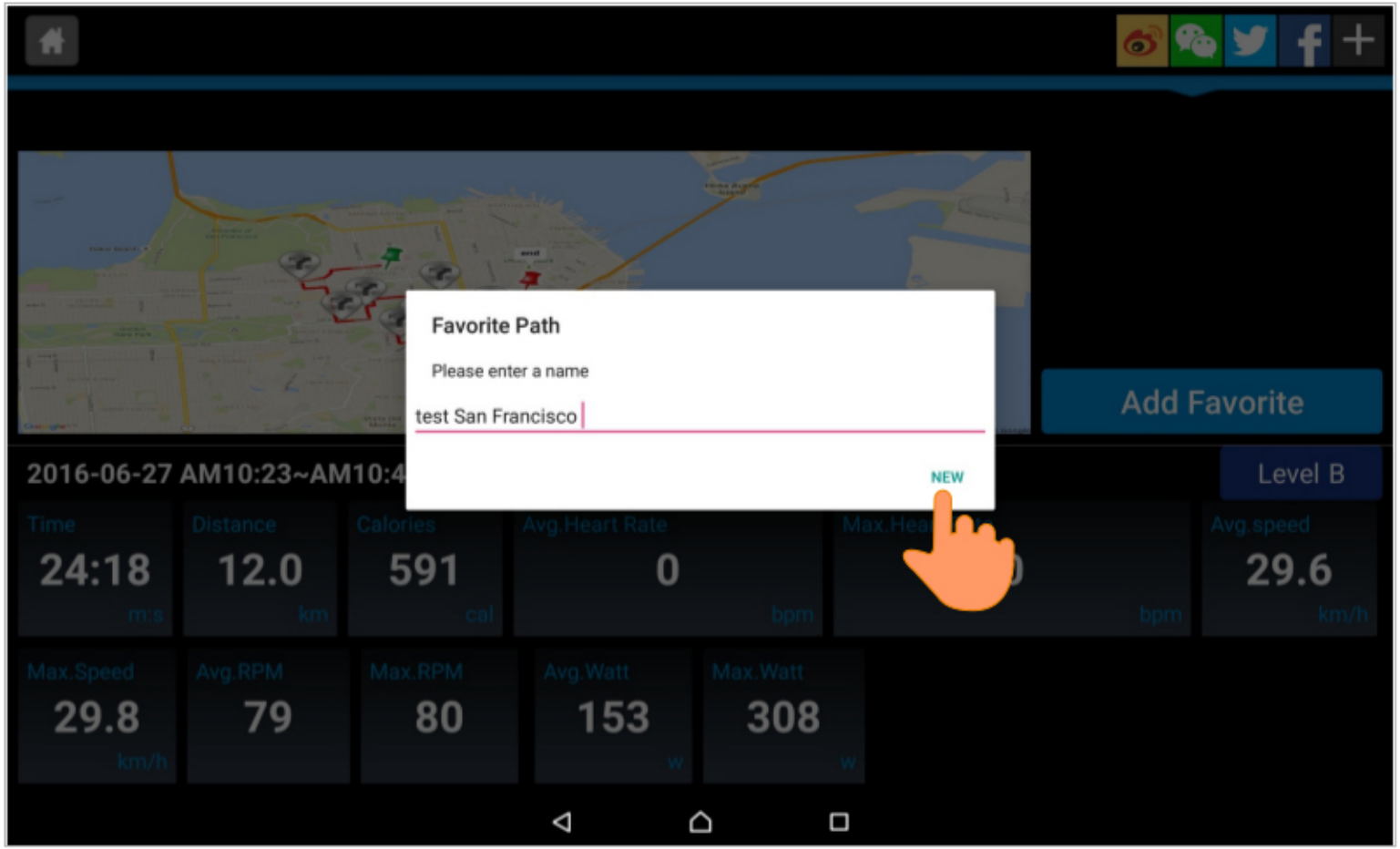
1. Możesz przełączyć widok: mapa, ulica lub satelita - wciśnij "Map Mode".
2. Żeby zamknąć lub otworzyć okno "Excercise data" i "Incline data" wciśnij "Information".
3. Podczas treningu możesz słuchać swojej ulubionej muzyki lub oglądać film - wystarczy wcisnąć "Media Play".

iROUTE DLA RÓŻNYCH KRAJÓW - ULUBIONA TRASA



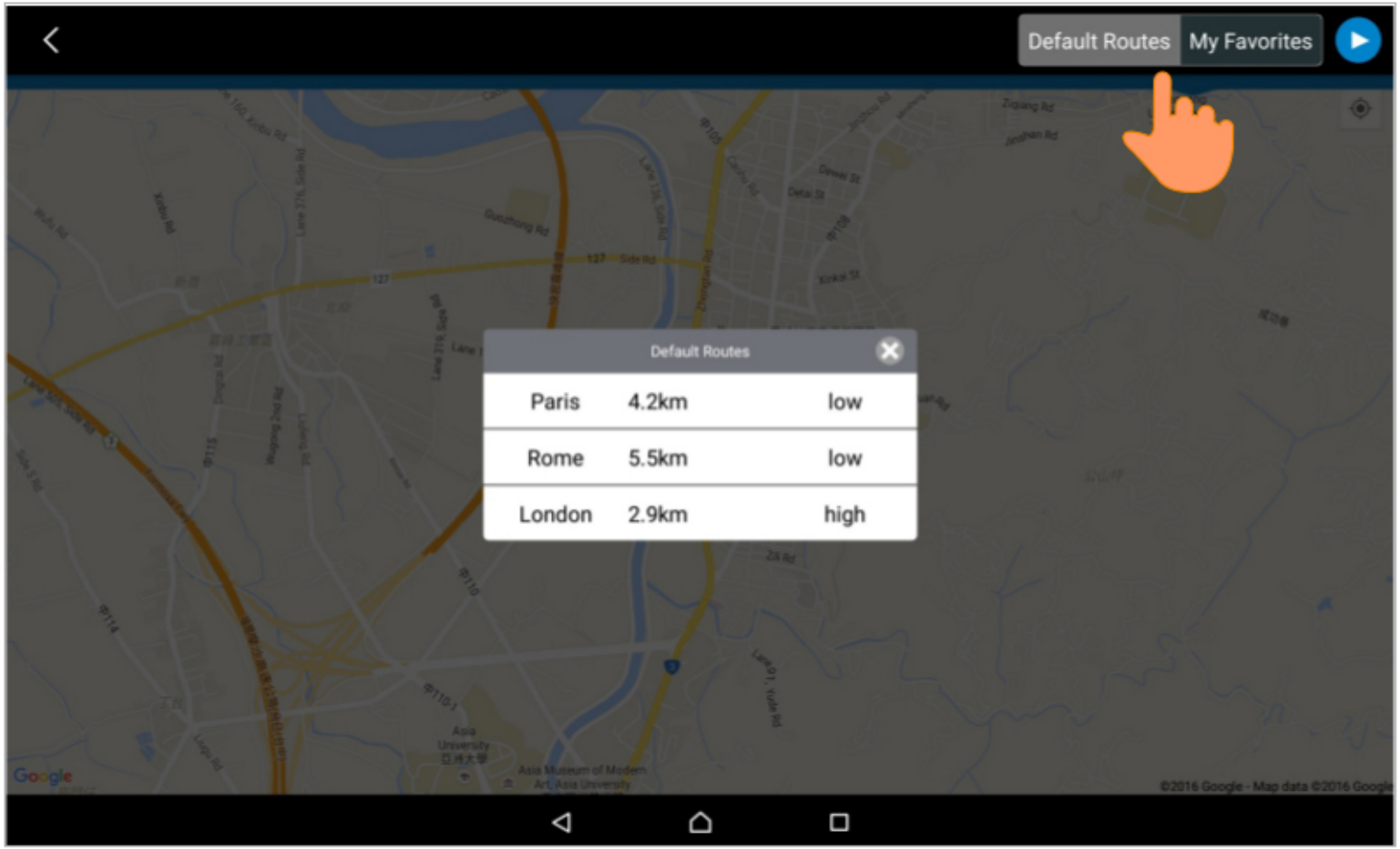
1. Kończąc trening widzisz podsumowanie swojej pracy.
2. Wciśnij "Add Favourite" i zapisz trasę jako ulubioną.

iROUTE DLA RÓŻNYCH KRAJÓW - ULUBIONA TRASA



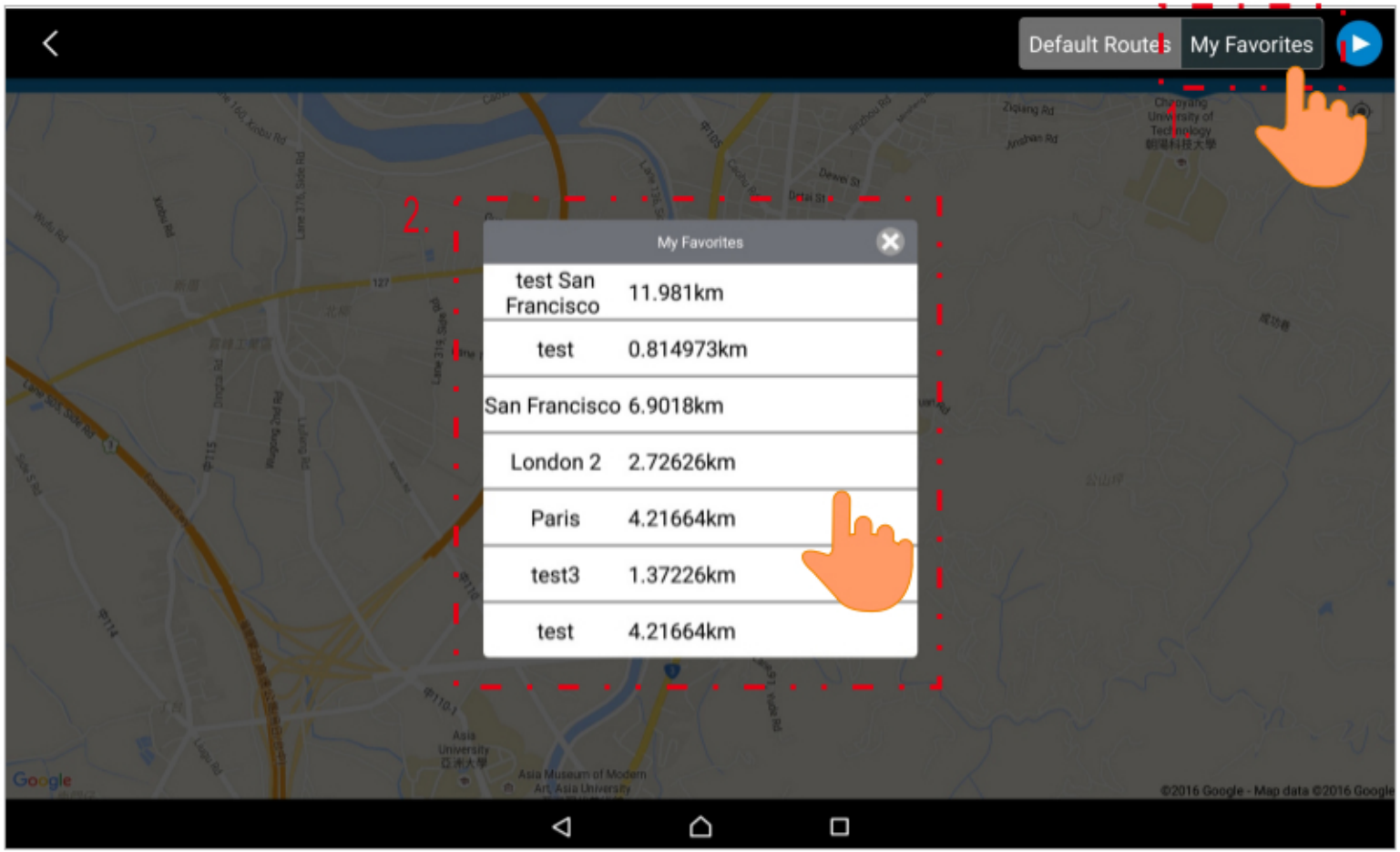
1. Nazwij swoją ulubioną trasę i wciśnij "add", żeby dodać.

iROUTE DLA RÓŻNYCH KRAJÓW - TRASY DOMYŚLNE



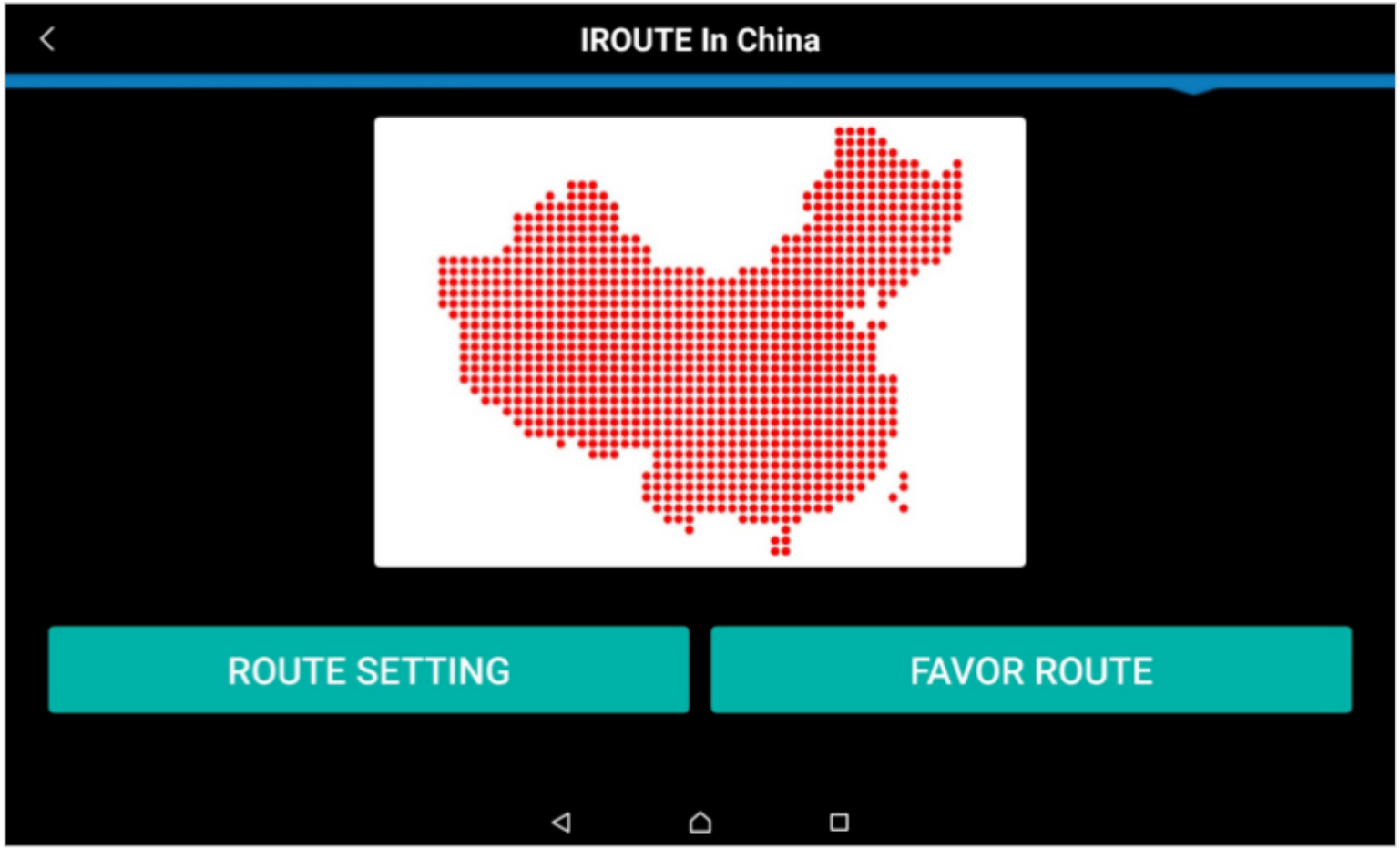
1. Wciśnij "default routes", aby zobaczyć listę zapisanych tras.

iROUTE DLA RÓŻNYCH KRAJÓW - ULUBIONE



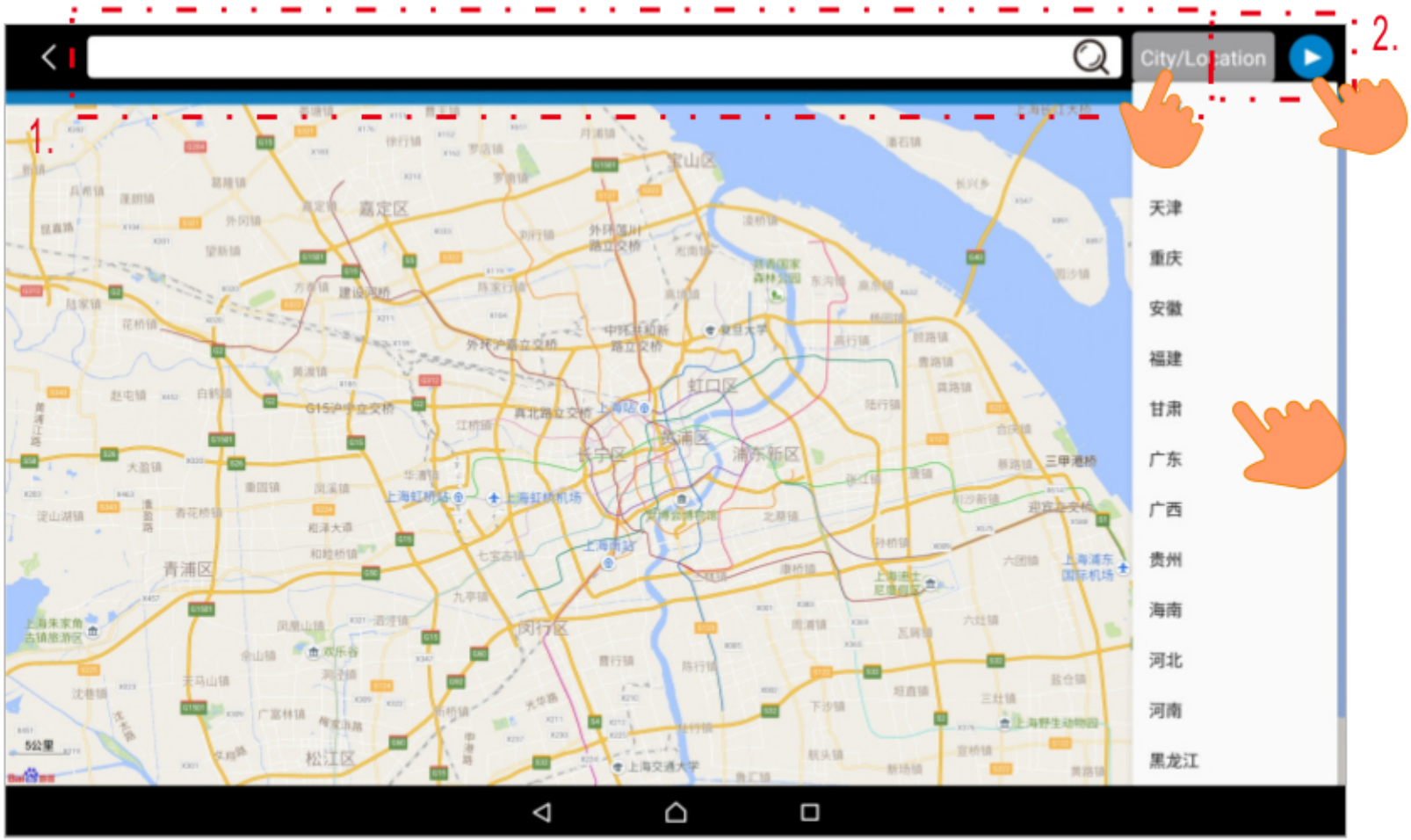
1. Wciśnij "My Favourites", żeby zobaczyć listę zapisanych tras.
2. Możesz w każdej chwili usunąć trasę z listy ulubionych. Wystarczy kliknąć na wybraną trasę przytrzymać 1-2 sekundy. Dokonane zmiany zostaną trwale zapisane.

iROUTE DLA CHIN - USTAWIENIA TRASY



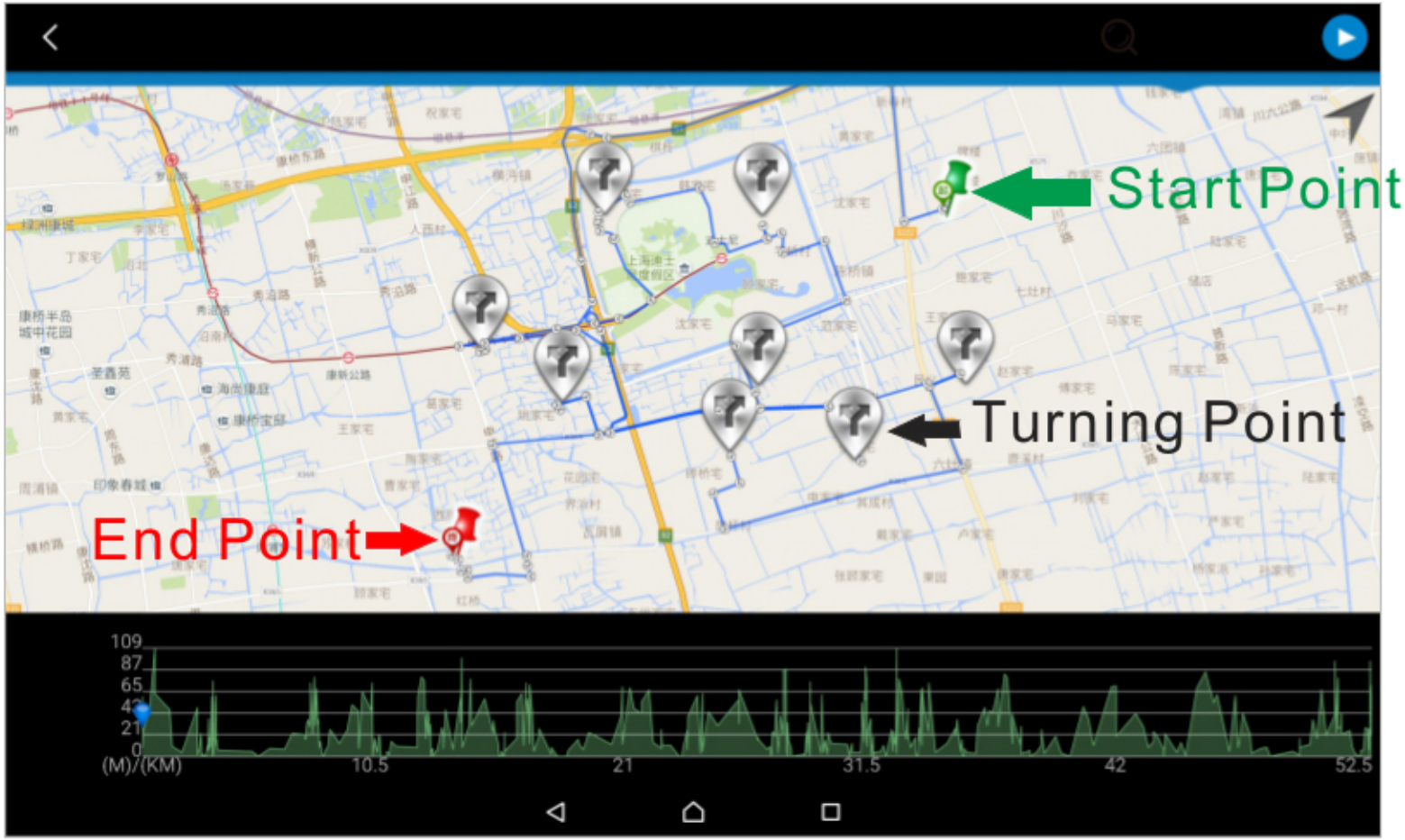
1. Ustawienia trasy.
2. Wybór ulubionej trasy.

iROUTE DLA CHIN - USTAWIENIA TRASY



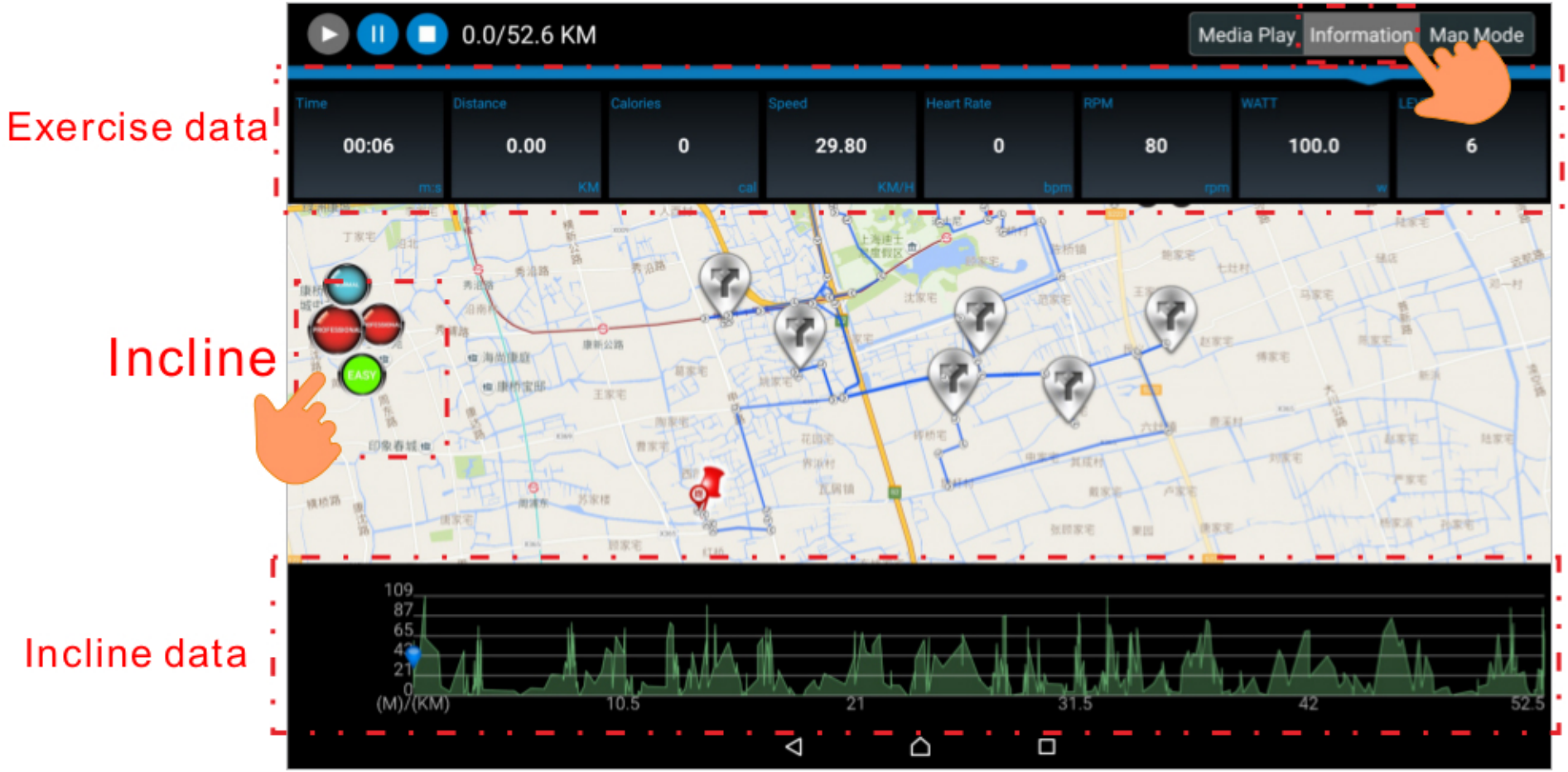
1. W pasku wyszukiwania wpisz kluczową frazę, a następnie wciśnij "szukaj, aby wyszukać to miejsce.
2. Kliknij "City/location", aby znaleźć miejsce docelowe.
3. Zaplanuj trasę w dowolnym miejscu na mapie.

iROUTE DLA CHIN - USTAWIENIA TRASY



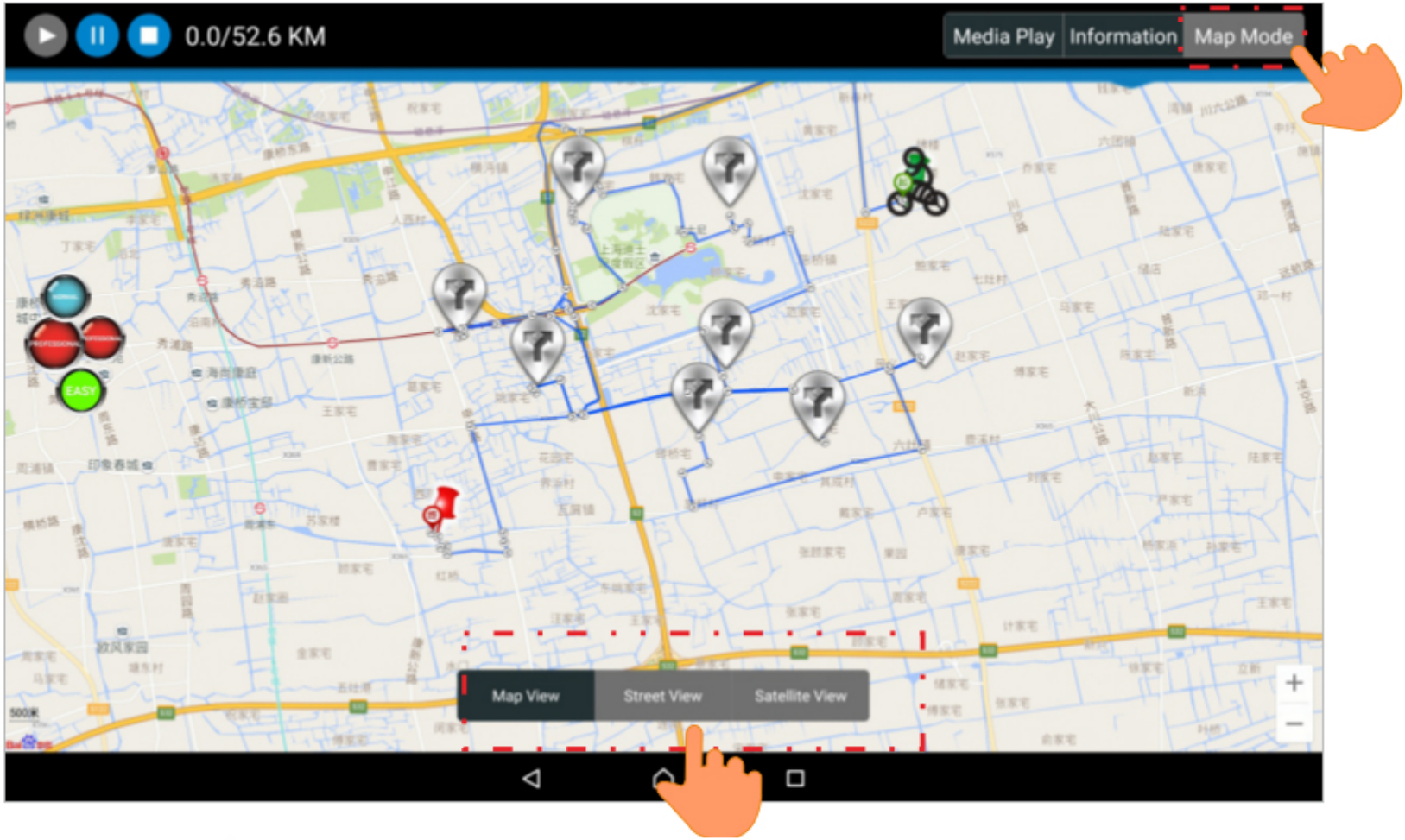
1. Zielony punkt na mapie oznacza start, czerwony koniec trasy, a czarne to punkty zwrotne.
2. Żeby zmienić pozycję startu lub mety, naciśnij na jeden z nich i przytrzymaj. Teraz możliwe będzie ich przeniesienie na mapie.
3. Możliwe jest ustawienie do 8 punktów zwrotnych. Aby dodać lub usunąć, wystarczy prztrzymać punkt przez 1-2 sekundy.

iROUTE DLA CHIN - INFORMACJE



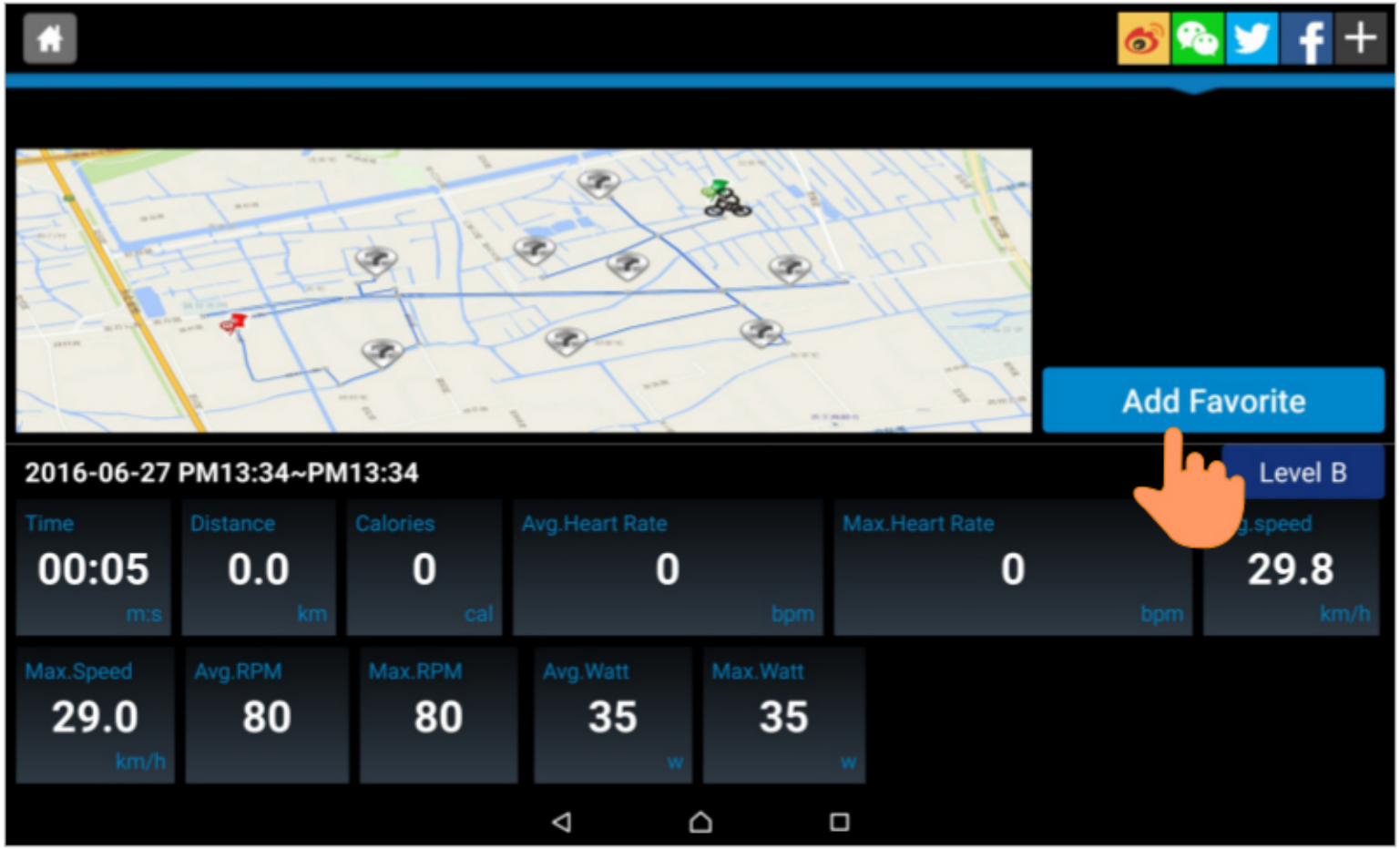
1. Wciśnij "Information", żeby dowiedzieć jakie są postępy treningu - "Exercise data" oraz jakie jest nachylenie terenu - "Incline data".
2. Wciśnij "Incline", żeby ustawić oprór; profesjonalny, normalny lub łatwy.
3. Podczas treningu możesz słuchać swojej ulubionej muzyki lub oglądać film - wystarczy wcisnąć "Media Play".

iROUTE DLA CHIN - USTAWIENIA MAPY



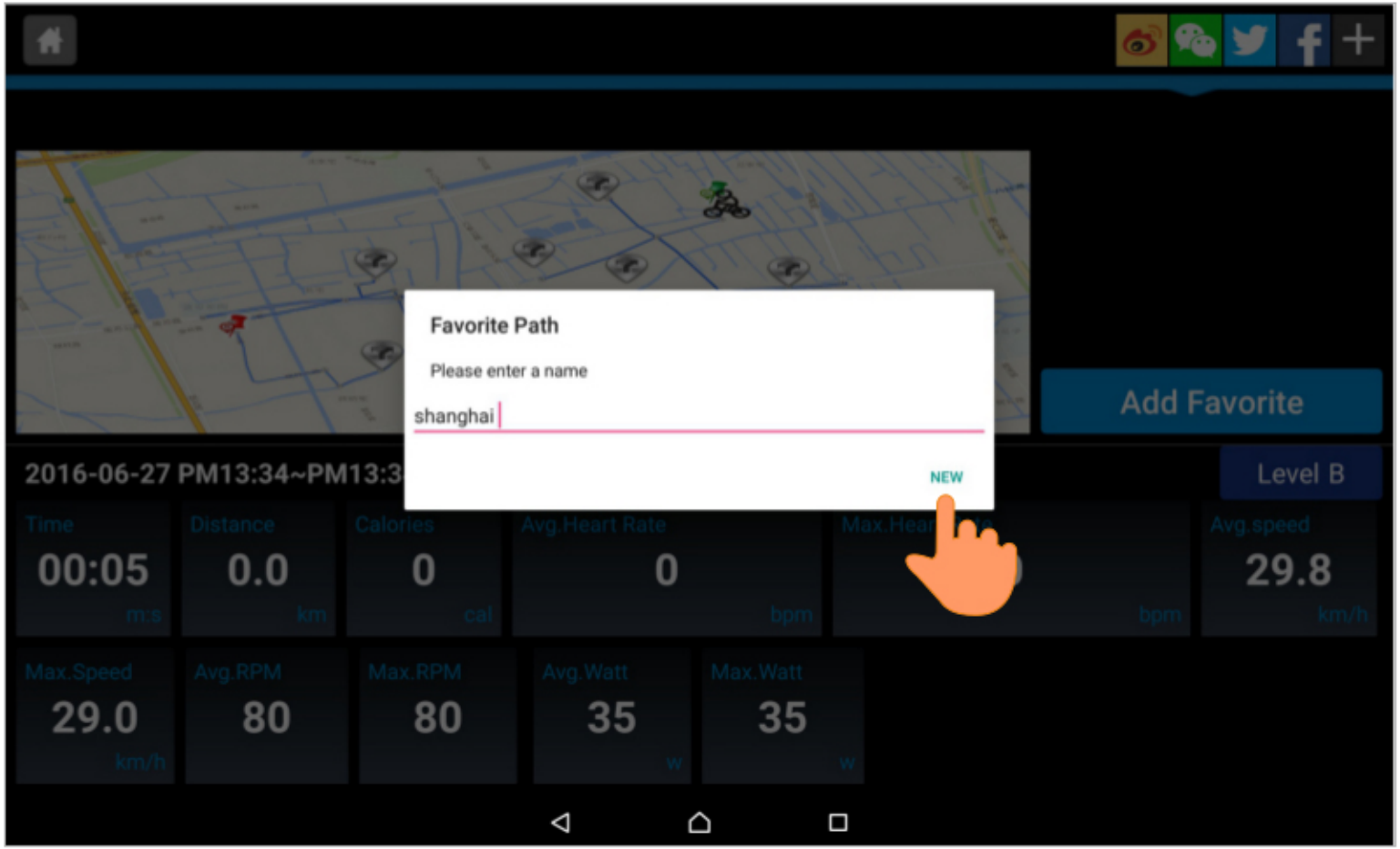
1. Możesz przełączyć widok: mapa, ulica lub satelita - wciśnij "Map Mode".
2. Żeby zamknąć lub otworzyć okno "Excercise data" i "Incline data" wciśnij "Information".
3. Podczas treningu możesz słuchać swojej ulubionej muzyki lub oglądać film - wystarczy wcisnąć "Media Play".

iROUTE DLA CHIN - ULUBIONA TRASA



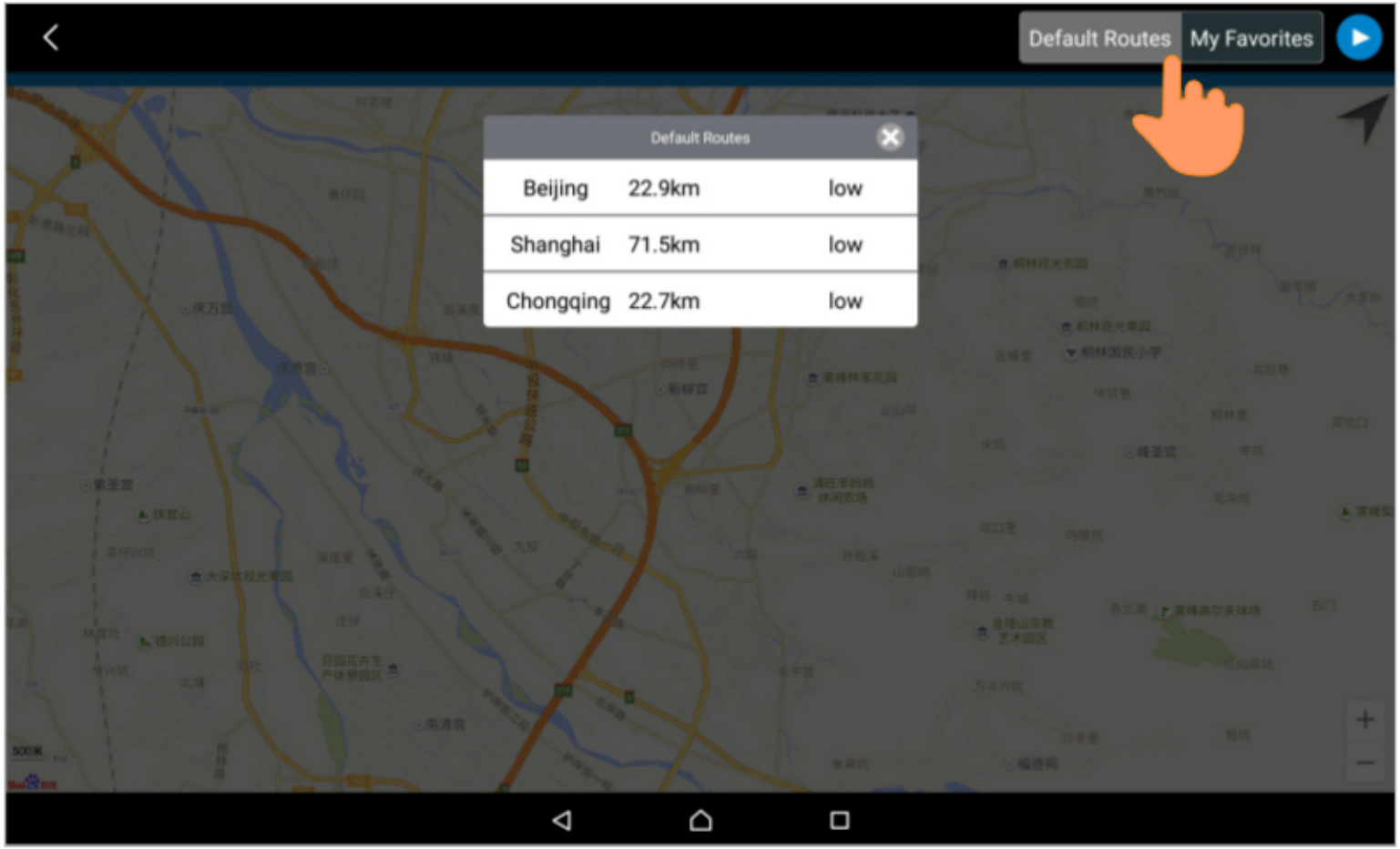
1. Kończąc trening widzisz podsumowanie swojej pracy.
2. Wciśnij "Add Favourite" i zapisz trasę jako ulubioną.

iROUTE PRO ČÍNU – OBLÍBENÁ TRASA



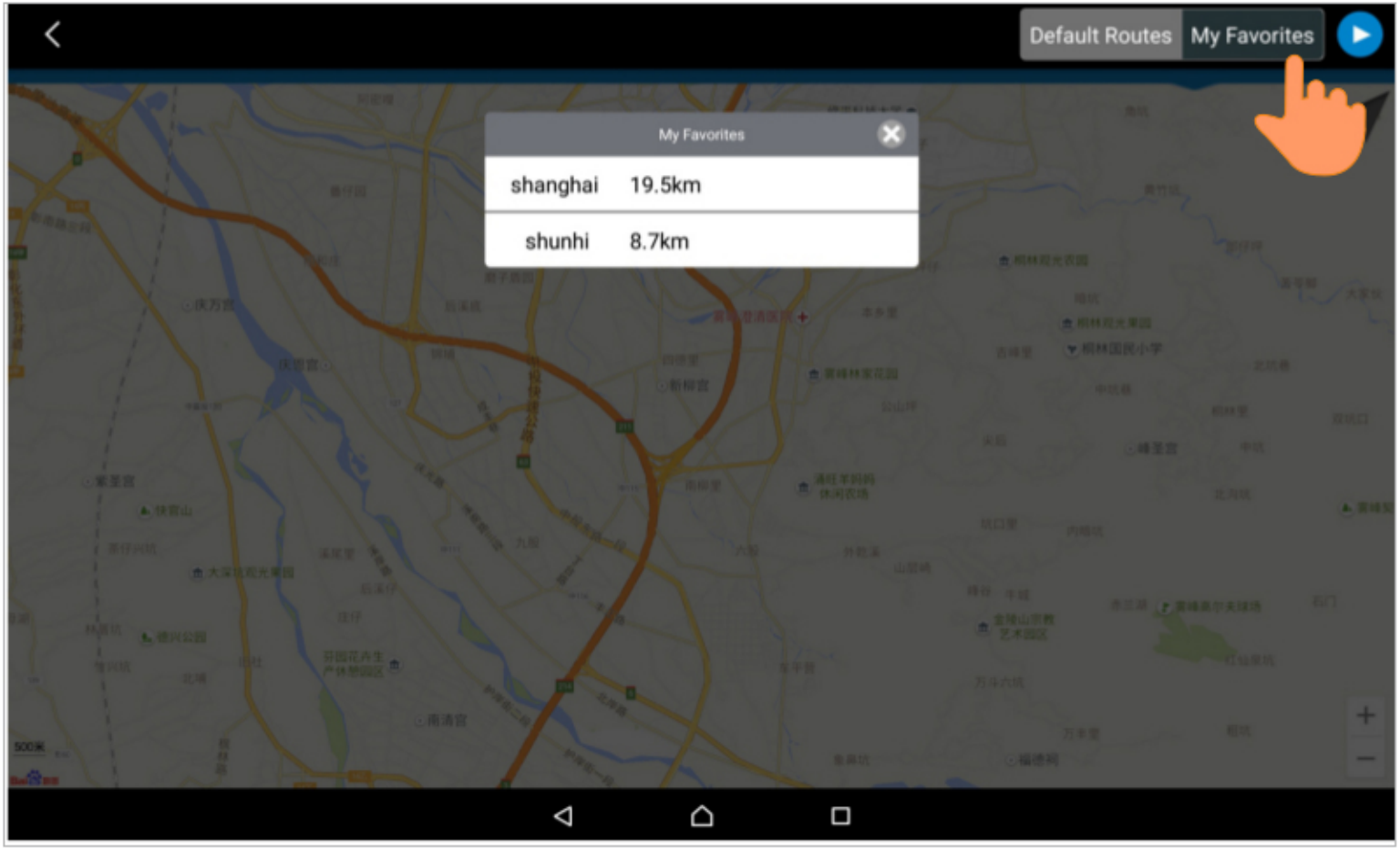
1. Pojmenujte trasu a poté stiskněte „Add".

iROUTE DLA CHIN - TRASY DOMYŚLNE



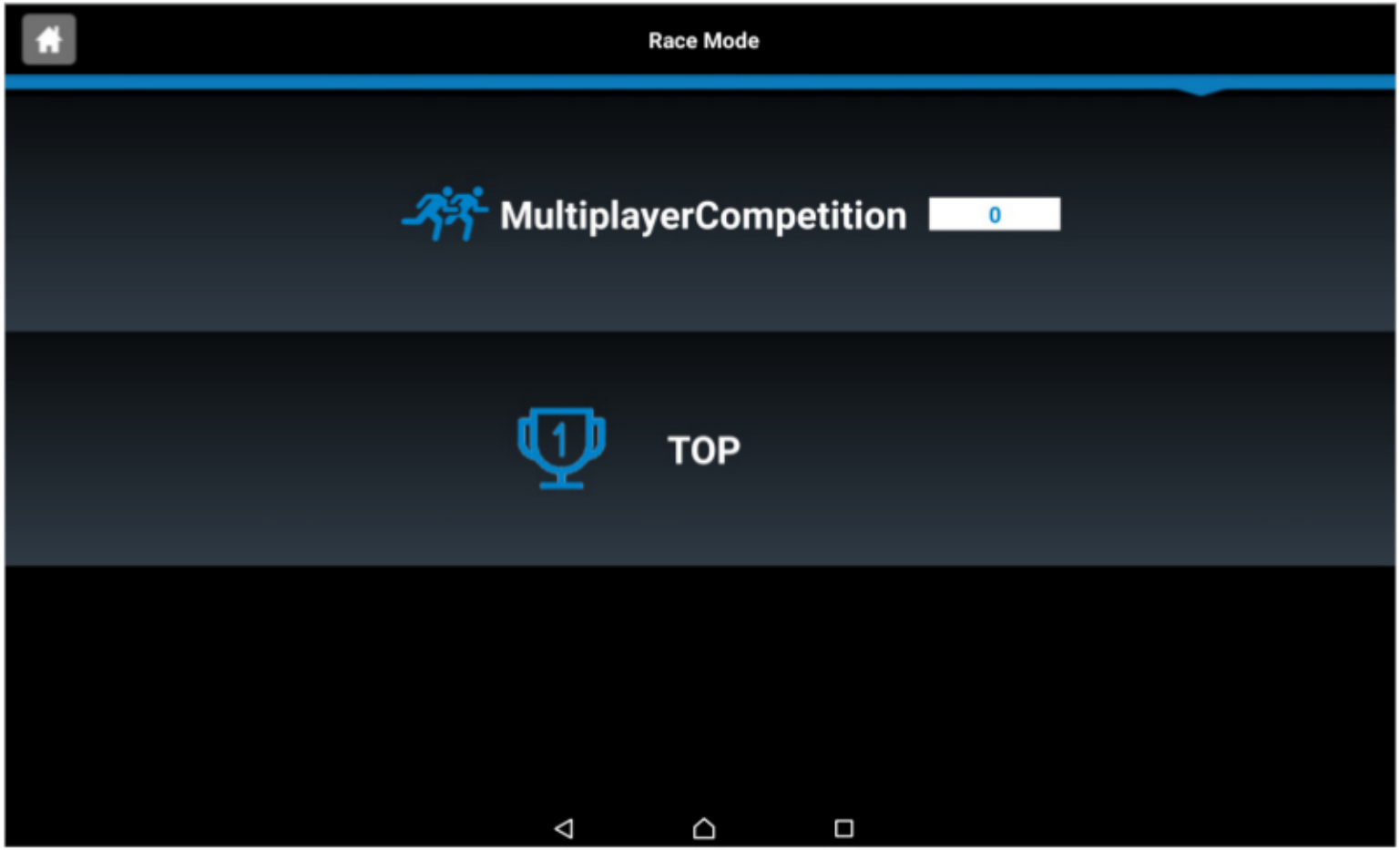
1. Wciśnij "default routes", aby zobaczyć listę zapisanych tras.

iROUTE DLA CHIN - ULUBIONE



1. Wciśnij "My Favourites", żeby zobaczyć listę zapisanych tras.

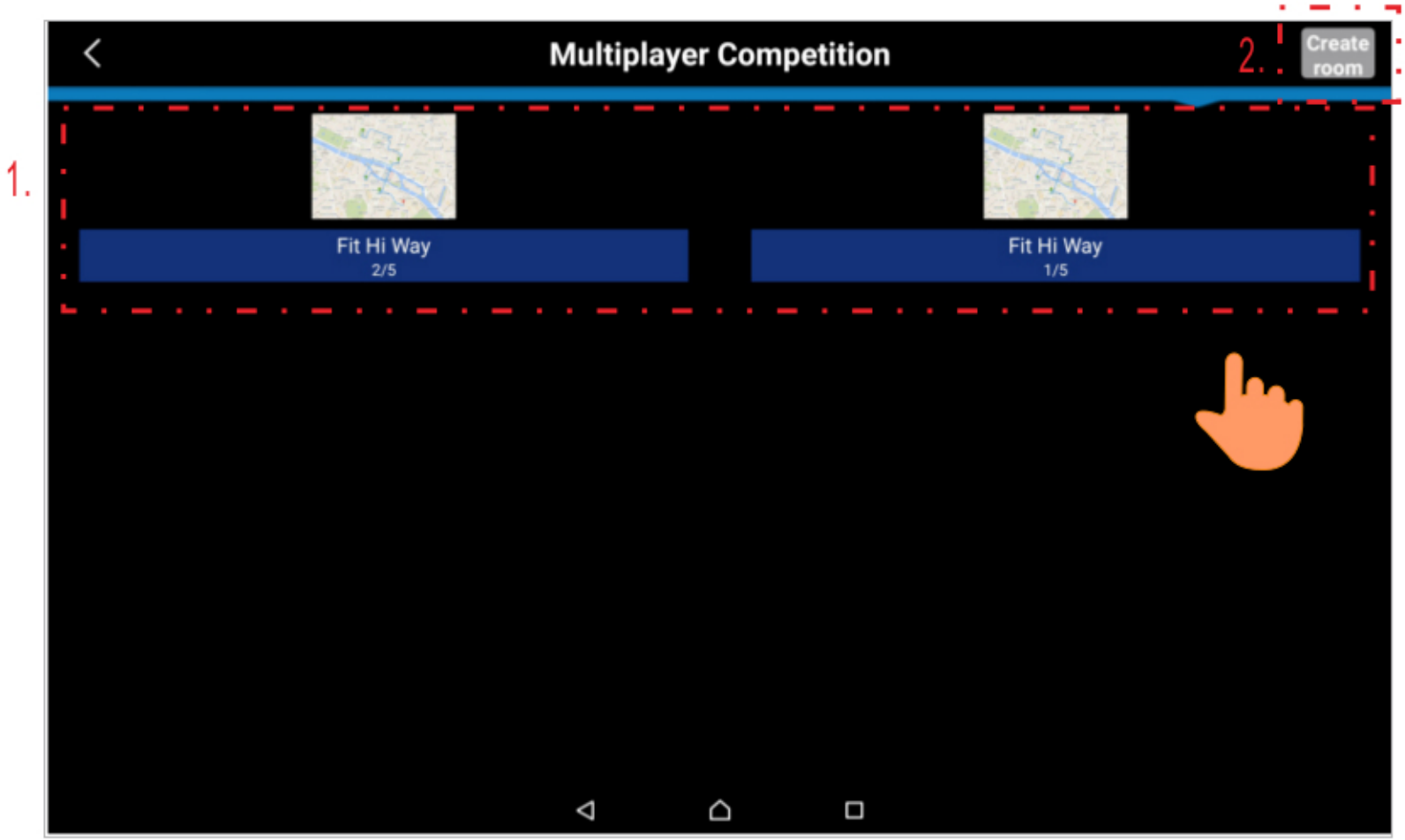
TRYB WYŚCIGU



1. Rywalizuj ze swoimi znajomymi.
2. Wyświetlaj wyniki rywalizacji.

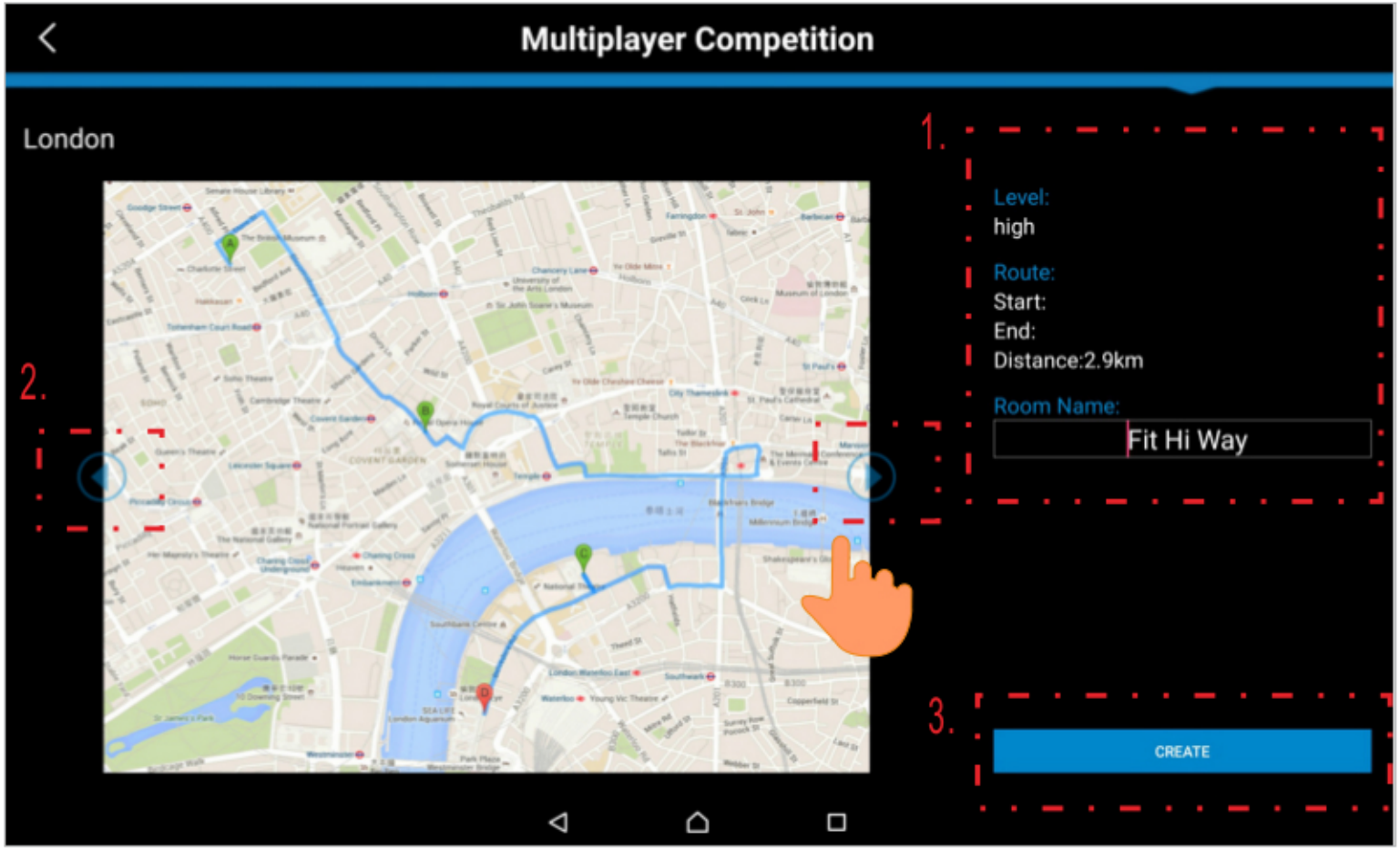
UWAGA: każdy z uczestników wyścigu musi używać tego samego trybu.

Race Mode



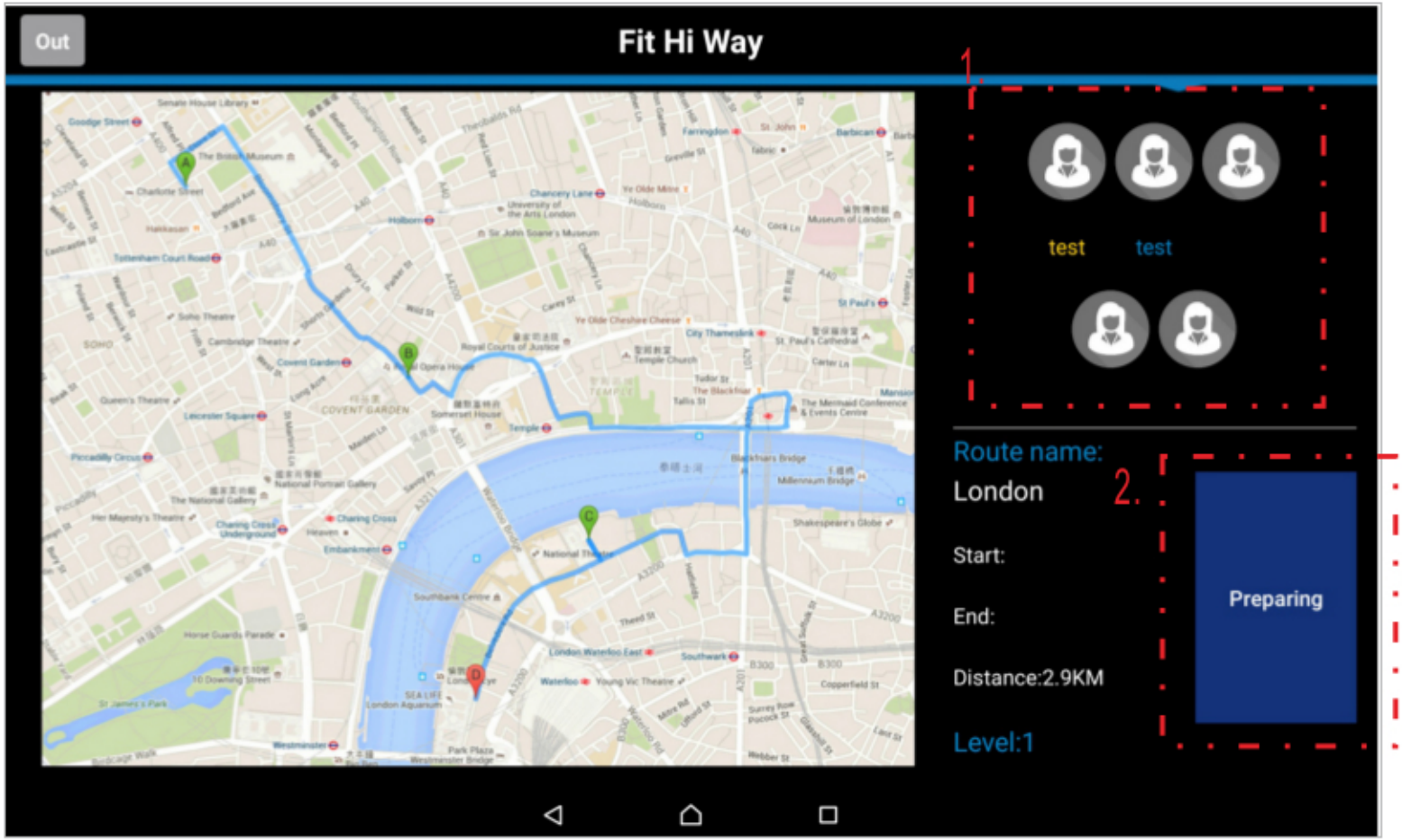
1. Możesz wybrać drużynę, do której dołączysz lub stworzyć nową.
2. Utwórz nowa grupę. Do rozpoczęcia rywalizacji potrzebnych jest minimum 2-ch użytkowników (ale nie więcej niż 5).

TRYB WYŚCIGU



1. Jeśli stworzyłeś grupę nazwij ją, a następnie wybierz trasę.
2. Przewijaj strzałkami w prawo lub w lewo, żeby wybrać trasę.
3. Naciśnij "CREATE", żeby utworzyć nową grupę.

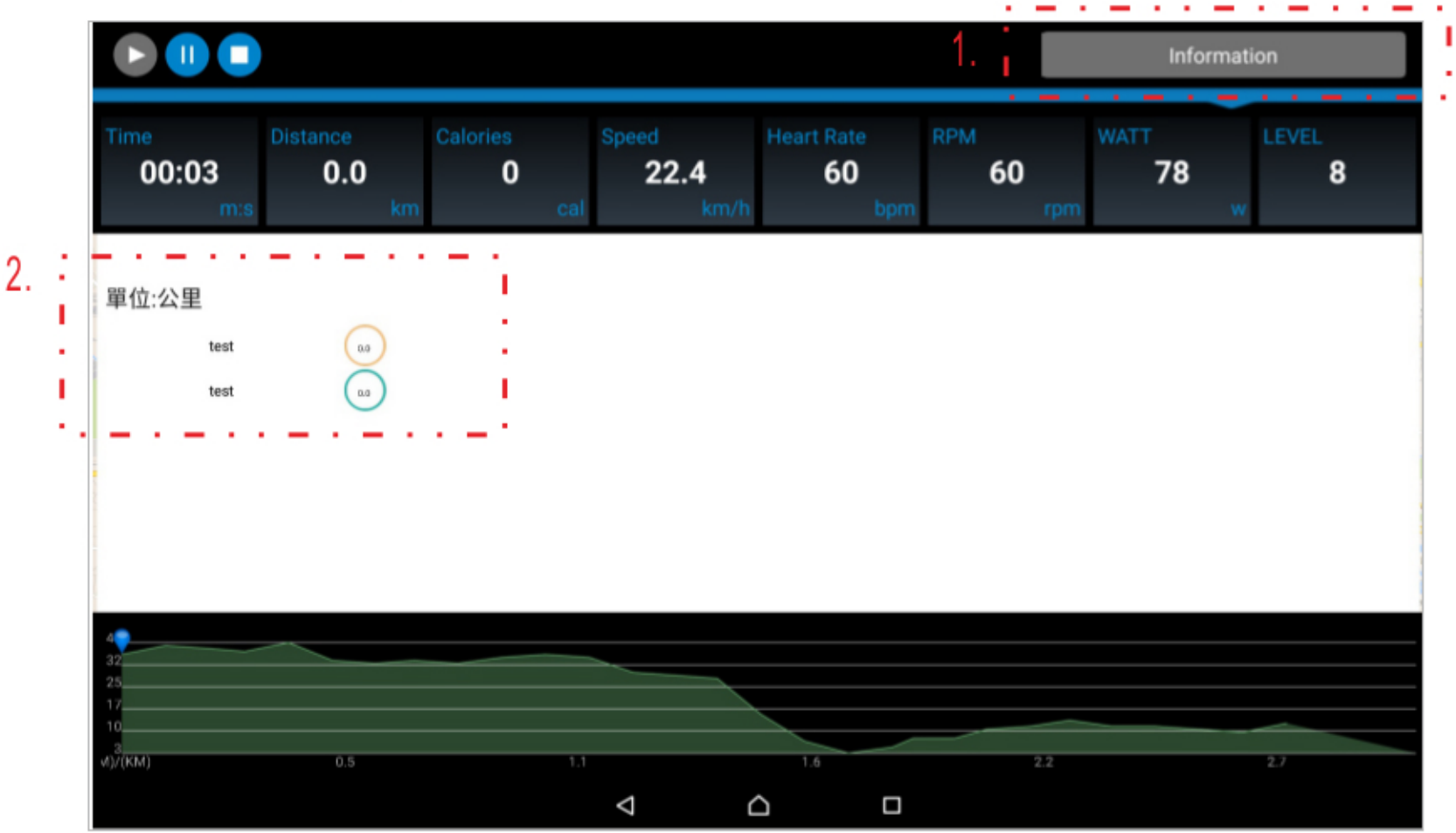
TRYB WYŚCIGU



1. Na ekranie pojawi się lista zawodników. Jak tylko każdy z nich będzie ich nazwy będą zmieniać się z niebieskiego na żółty.
2. Następnie kliknij "preparing".

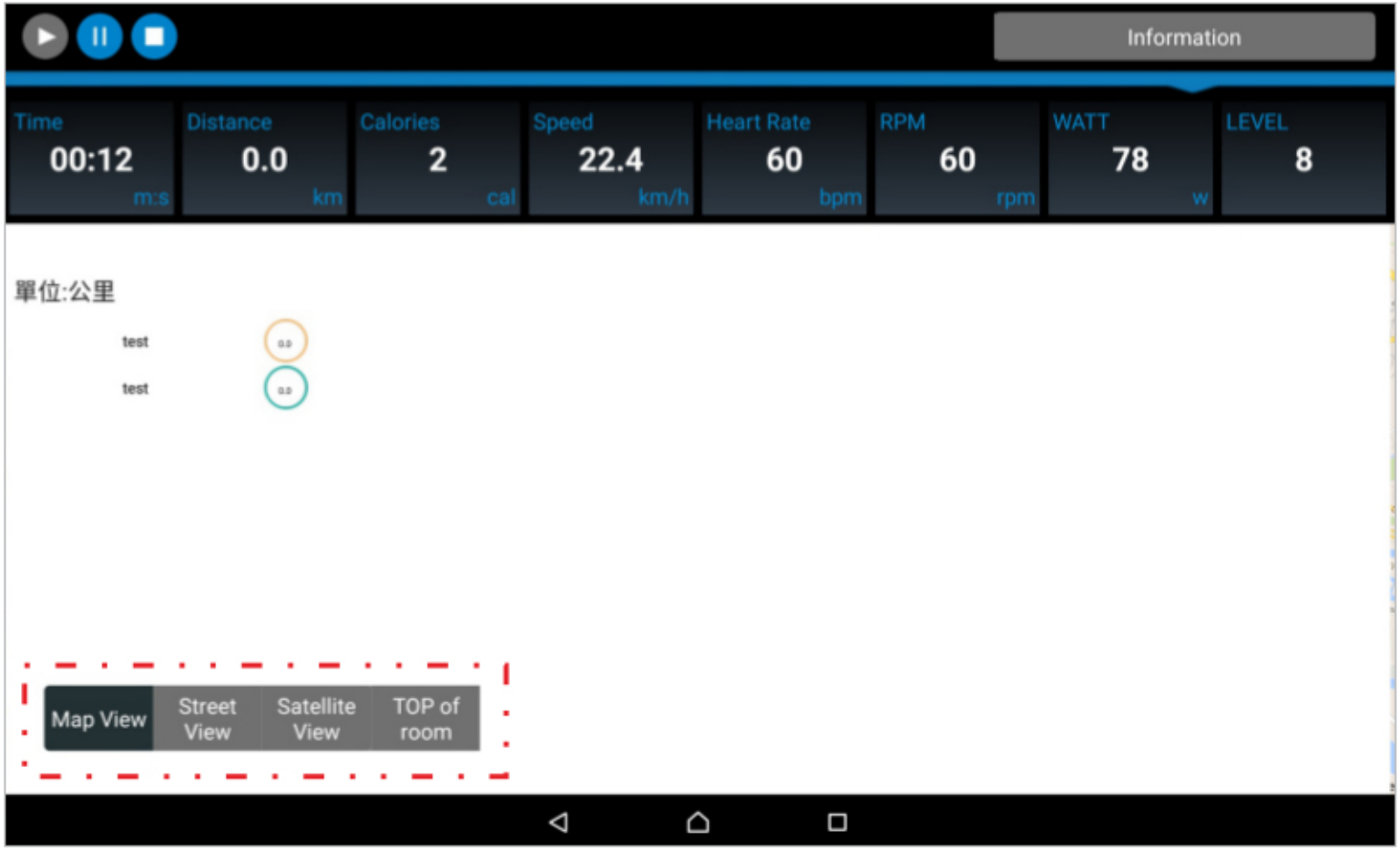
UWAGA:
1. Jeśli jesteś liderem grupy będziesz musiał zaczekać, aż wszyscy zawodnicy będą gotowi. Dopiero wtedy można zacząć zawody.
2. Jeśli zawody nie rozpoczną się w ciągu 5 minut zostają odwołane.
3. Nie możesz być w więcej niż 10 grupach na raz.

TRYB WYŚCIGU



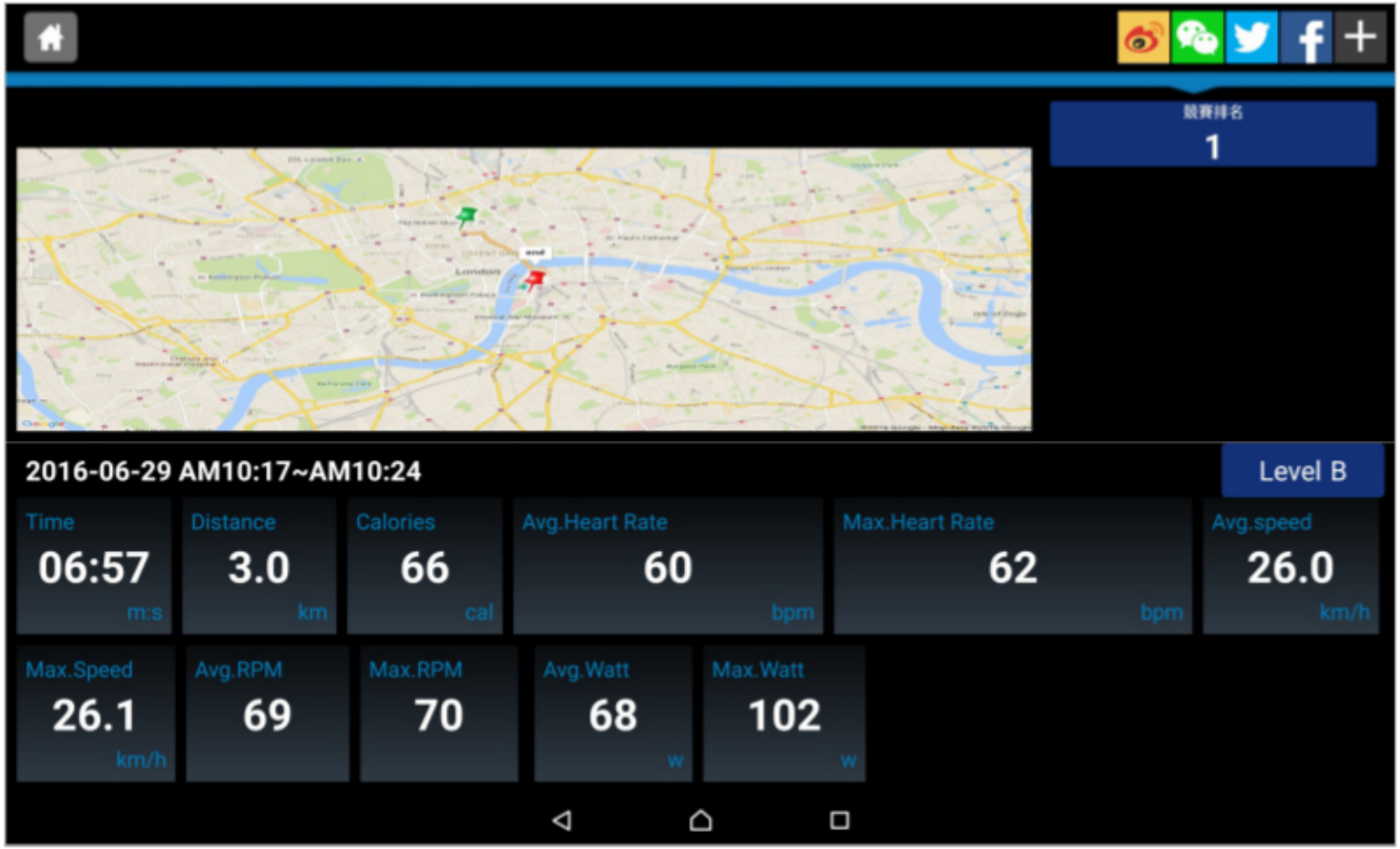
1. Naciśnij "information" w celu przełączenia ekranu.
2. Tutaj możesz śledzić ranking graczy.

TRYB WYŚCIGU



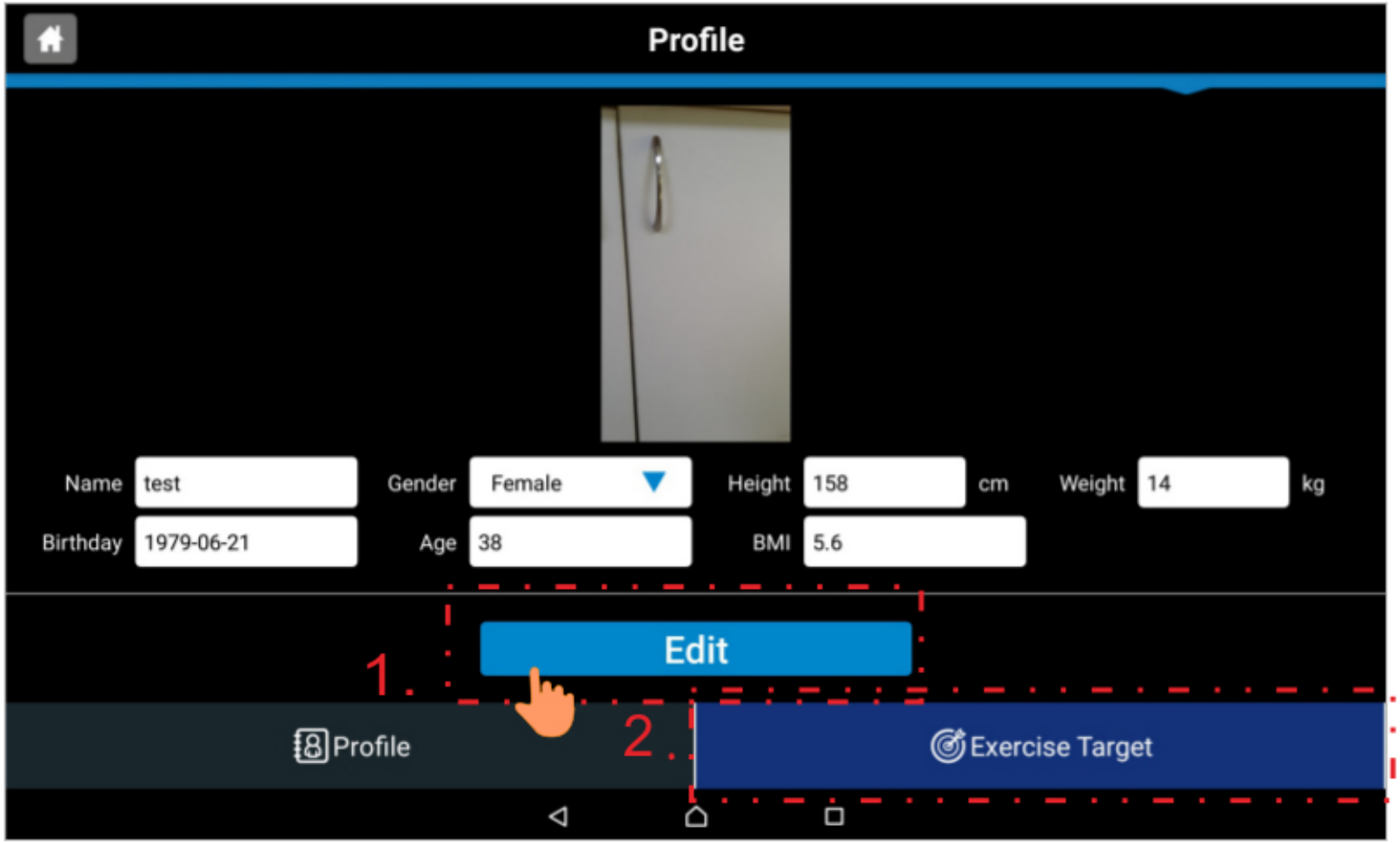
1. Możesz wybrać różne widoki ekranu: mapa, ulica, satelita lub ranking graczy.

TRYB WYŚCIGU



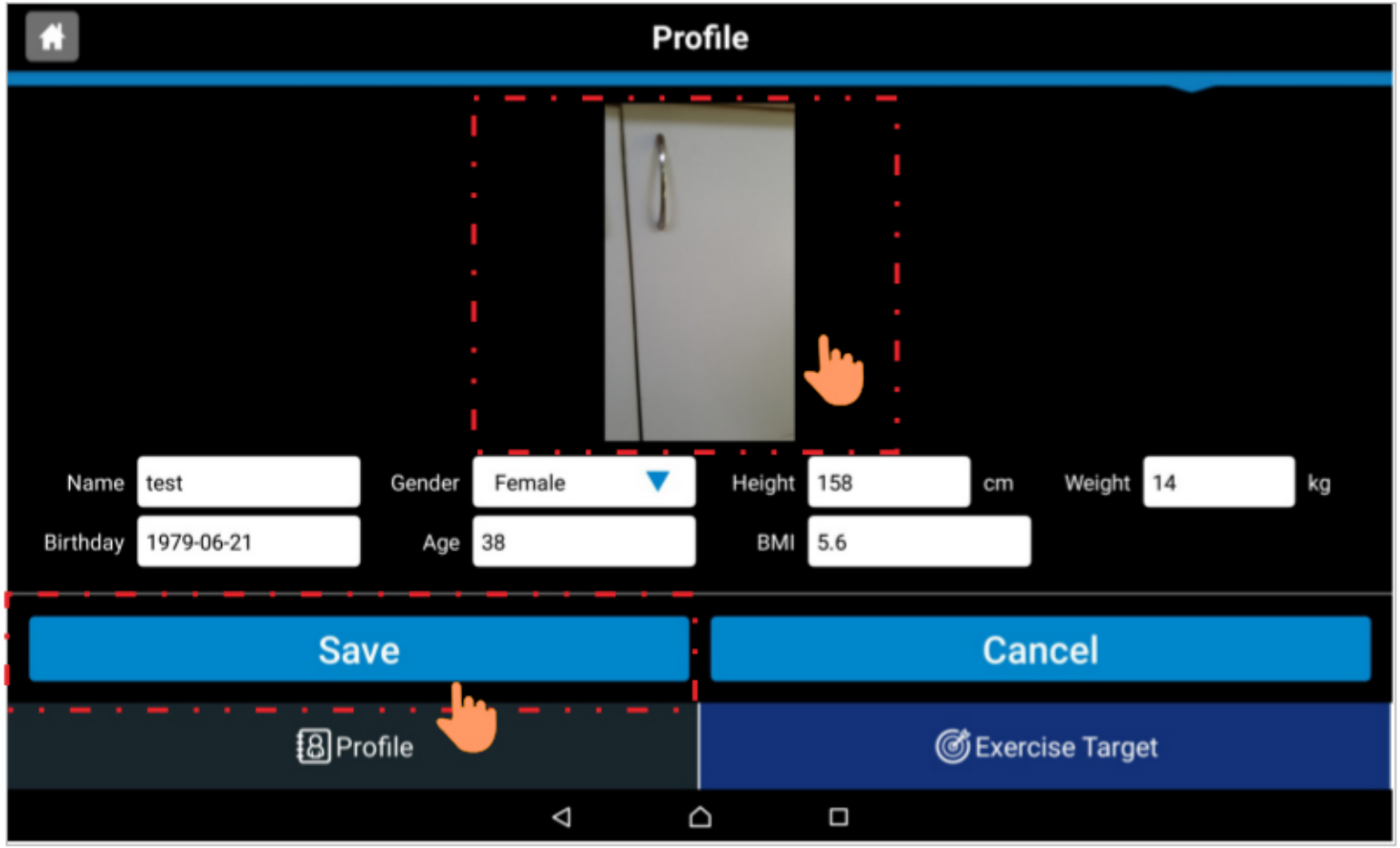
1. Wynik wyścigu.

EDYCJA PROFILU



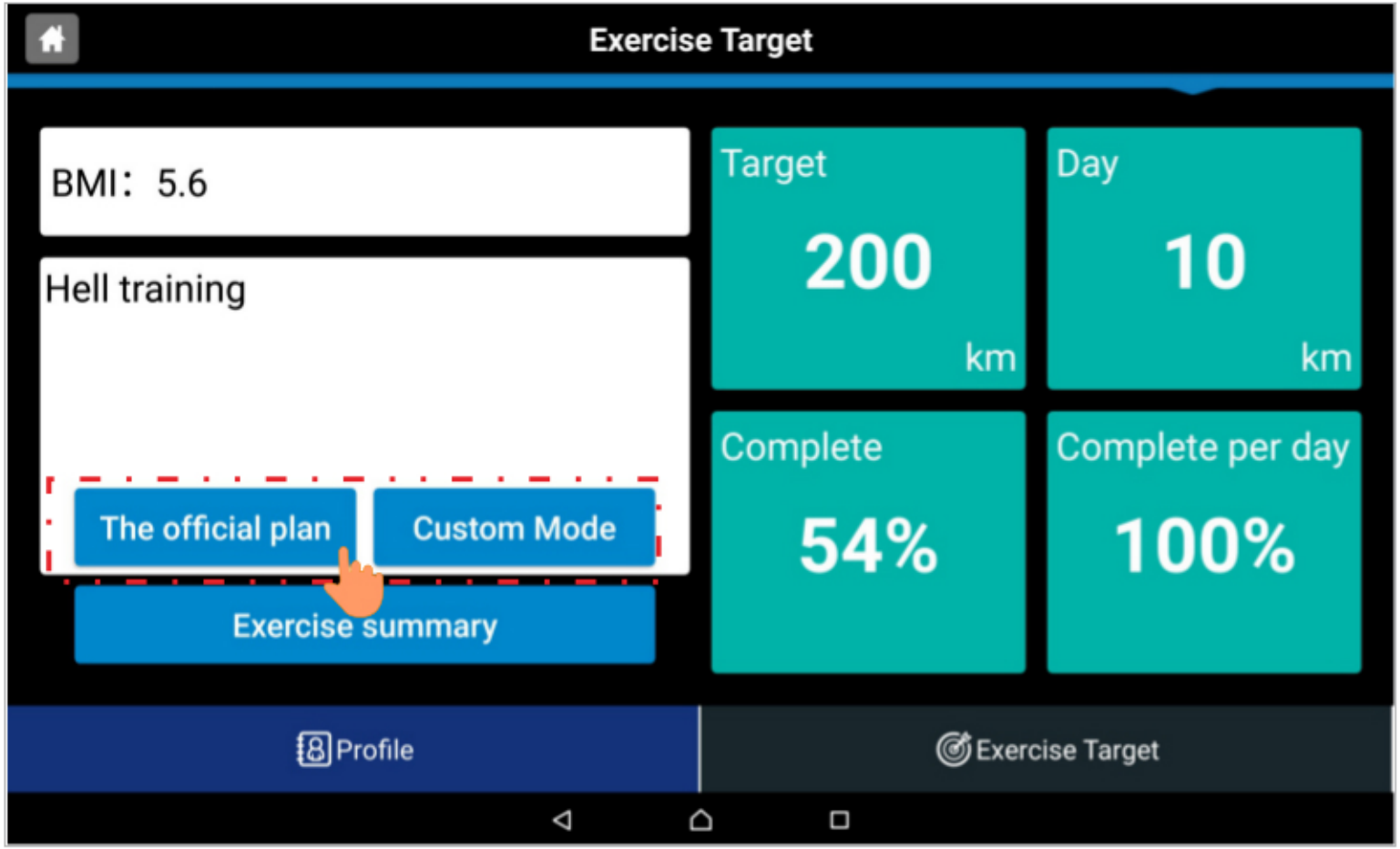
1. Edycja profilu.
2. Ustawienia celu treningu.

PROFIL UŻYTKOWNIKA



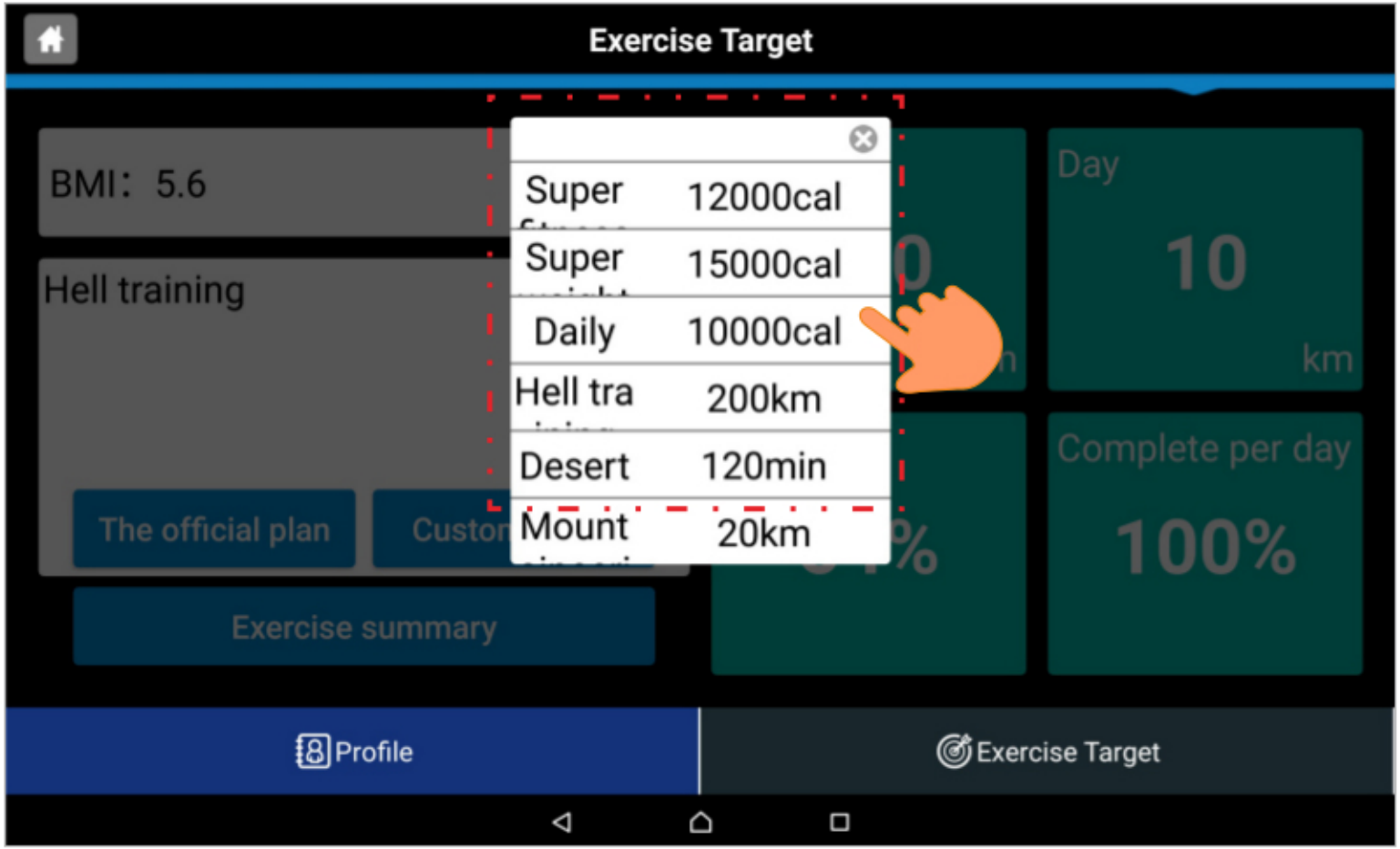
1. Kliknij na ikonę zdjecia, aby wybrać odpowiednie zdjęcie swojego profilu. W tym miejscu możesz również edytować informacje o sobie. Po wprowadzeniu zmian należy je zapisać.

PROFIL UŻYTKOWNIKA - CEL ĆWICZEŃ



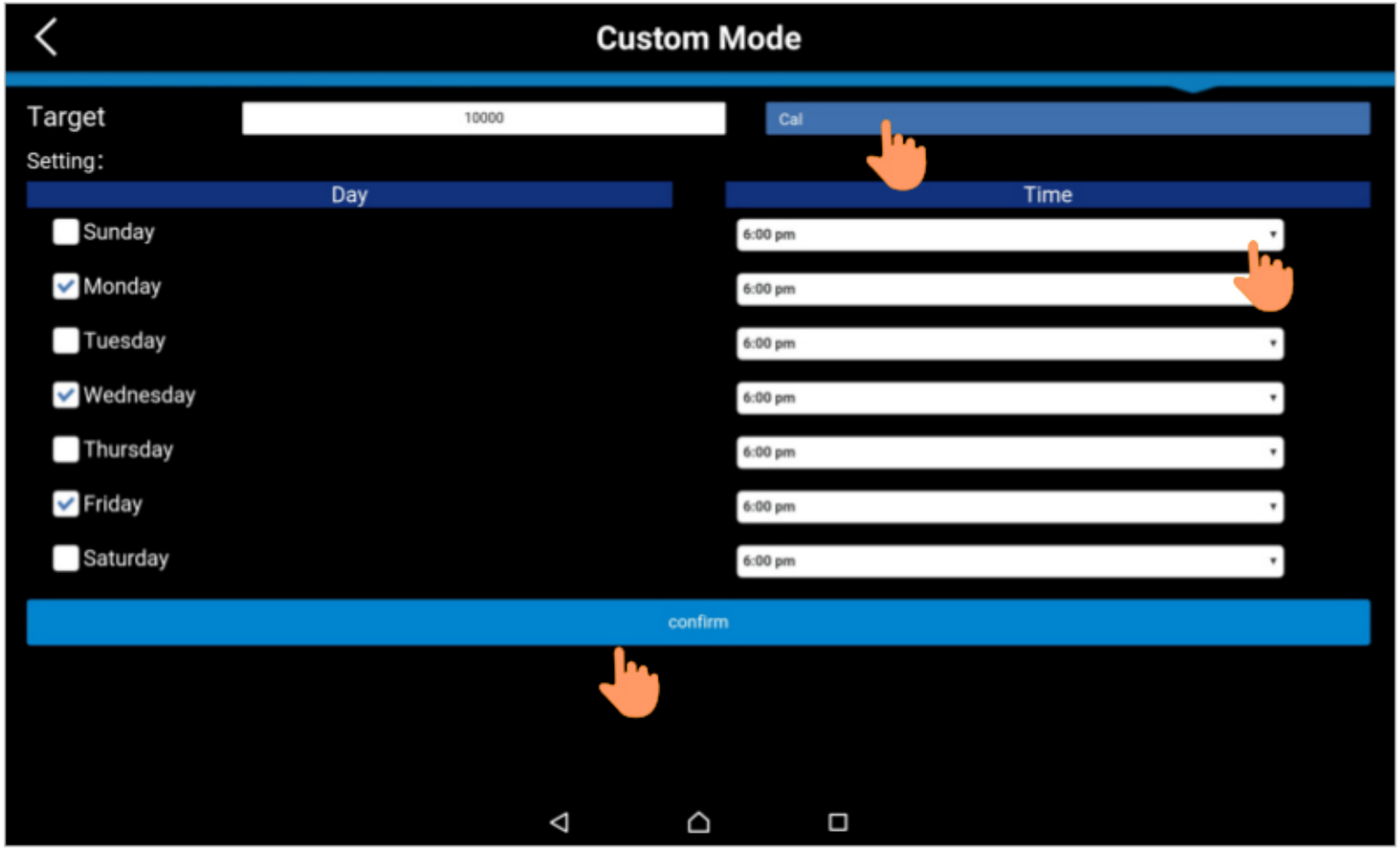
1. Możesz wybrać jeden z dwóch planów treningowych: "the official plan", w którym każda wartość ustawiona jest na poiozm 2 lub "custom mode", w którym użytkownik samodzielnie ustawia każdą z wyświetlanych wartości.

PROFIL UŻYTKOWNIKA - CEL ĆWICZEŃ



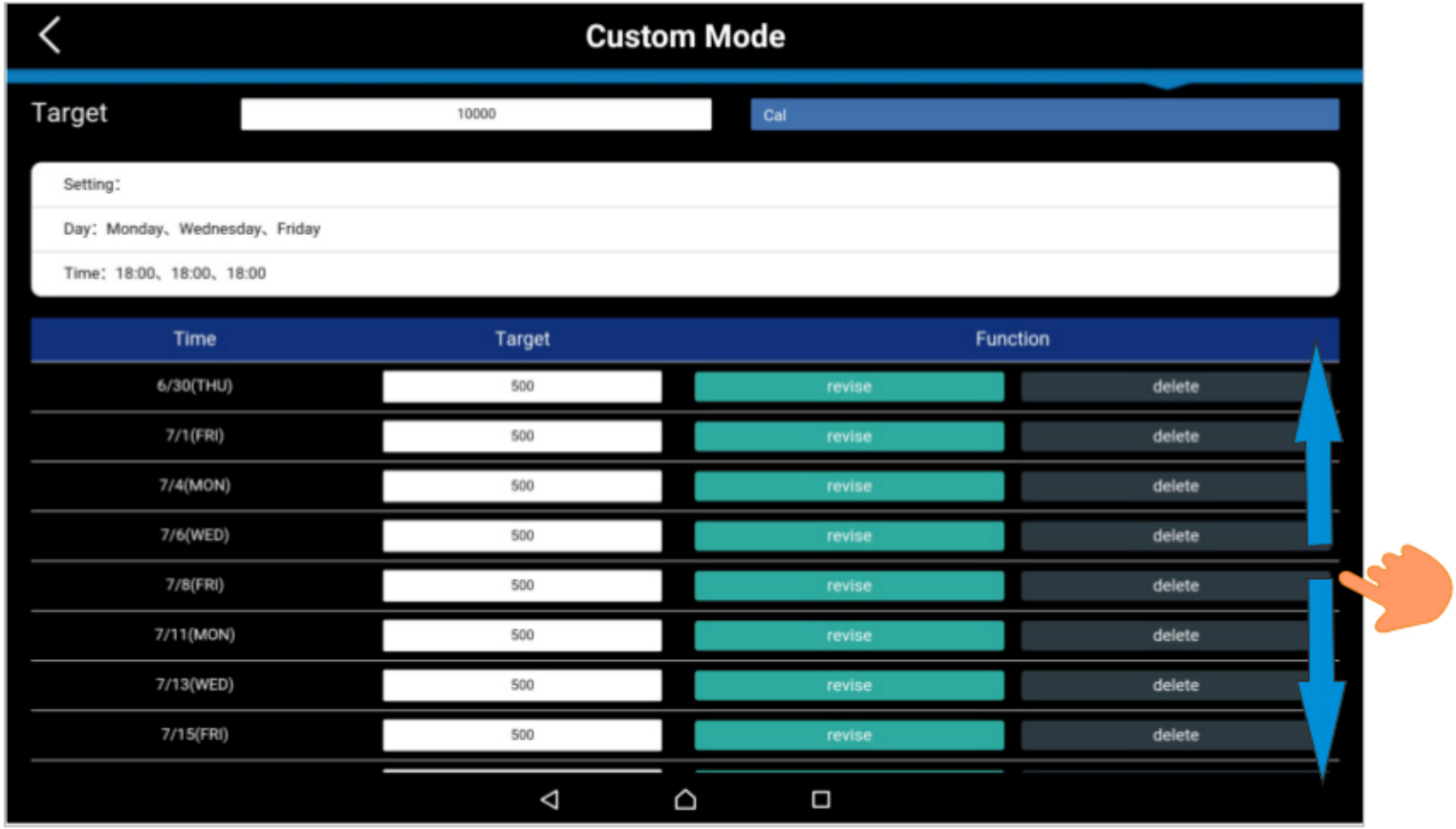
1. Wybierz cel treningu.

PROFIL UŻYTKOWNIKA - TRYB UŻYTKOWNIKA



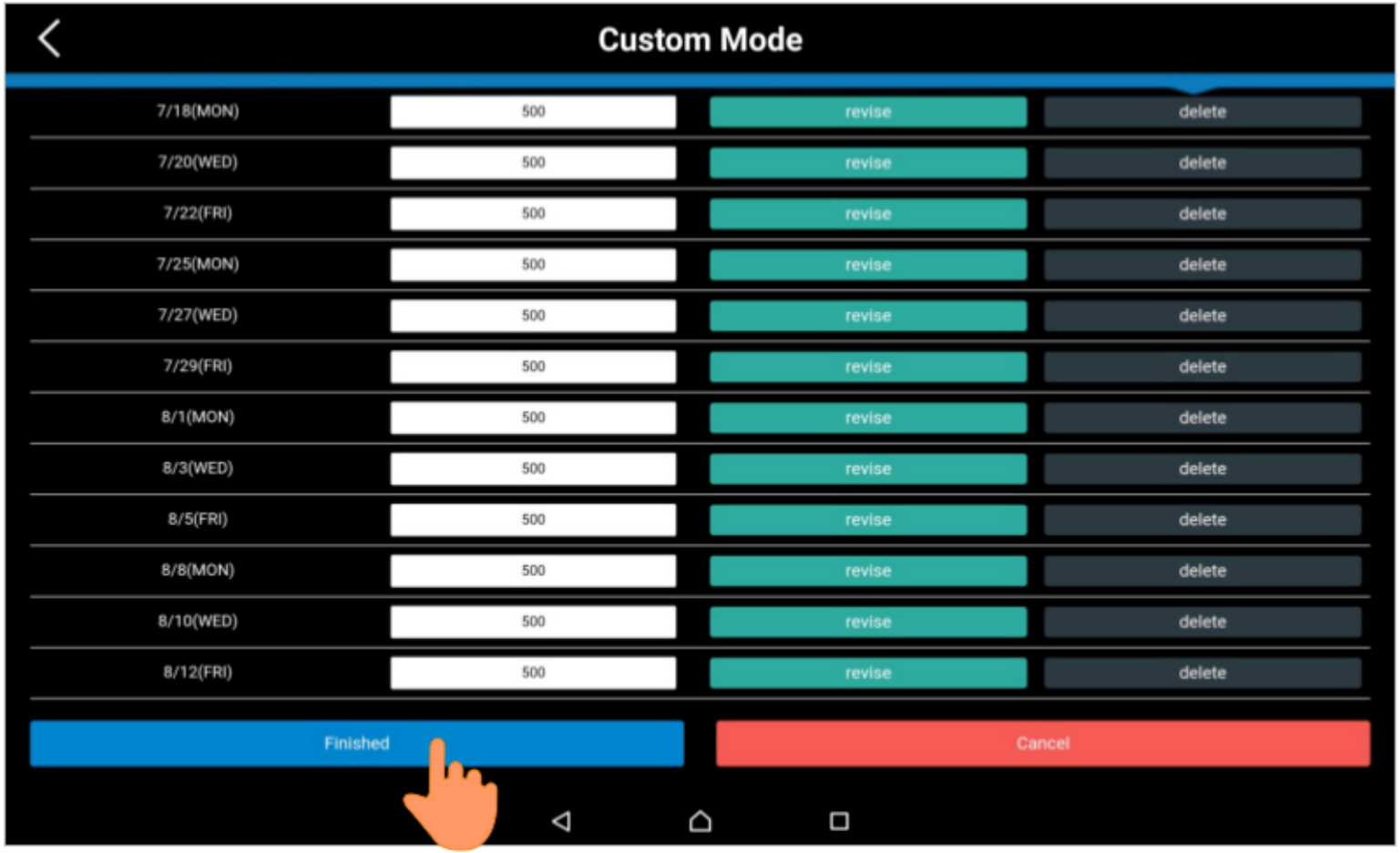
1. Po wyborze odpowiedniego celu treningowego wyświetli się plan. Użykownik nadal ma możlwiość jego edycji, wg potrzeb. Wystarczy kliknąć "confirm".

PROFIL UŻYTKOWNIKA - TRYB UŻYTKOWNIKA



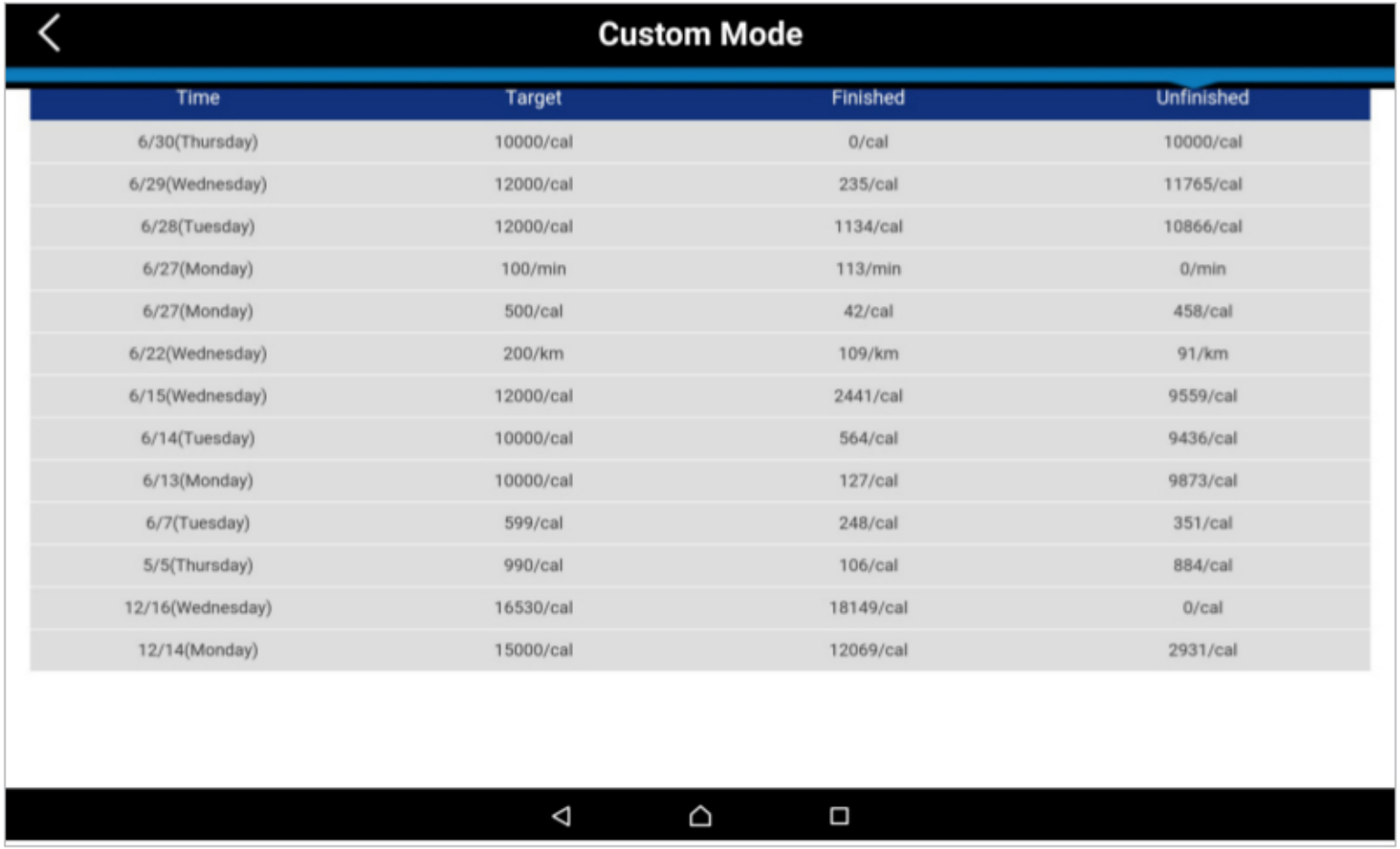
1. Użytkownik może sprawdzać i modyfikować każdą z widocznych wartości.

PROFIL UŻYTKOWNIKA - TRYB UŻYTKOWNIKA



1. Wciśnij "finished" w celu potwierdzenia dokonanych zmian.

PROFIL UŻYTKOWNIKA - TRYB UŻYTKOWNIKA

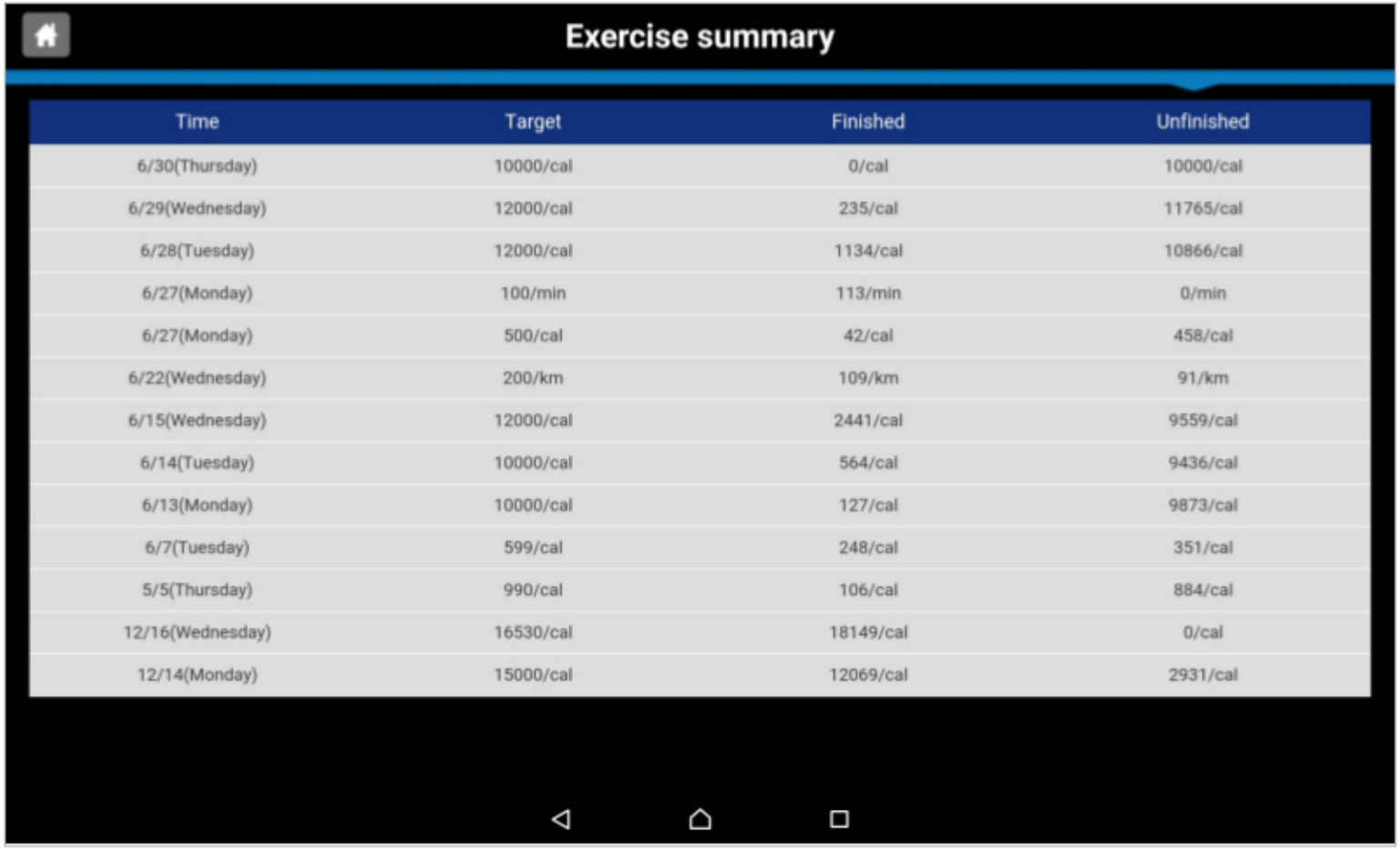


Custom Mode

Time	Target	Finished	Unfinished
6/30(Thursday)	10000/cal	0/cal	10000/cal
6/29(Wednesday)	12000/cal	235/cal	11765/cal
6/28(Tuesday)	12000/cal	1134/cal	10866/cal
6/27(Monday)	100/min	113/min	0/min
6/27(Monday)	500/cal	42/cal	458/cal
6/22(Wednesday)	200/km	109/km	91/km
6/15(Wednesday)	12000/cal	2441/cal	9559/cal
6/14(Tuesday)	10000/cal	564/cal	9436/cal
6/13(Monday)	10000/cal	127/cal	9873/cal
6/7(Tuesday)	599/cal	248/cal	351/cal
5/5(Thursday)	990/cal	106/cal	884/cal
12/16(Wednesday)	16530/cal	18149/cal	0/cal
12/14(Monday)	15000/cal	12069/cal	2931/cal

1. Wyświetlaj zestawienie wszystkich danych treningowych.

PROFIL UŻYTKOWNIKA - PODSUMOWANIE TRENINGÓW

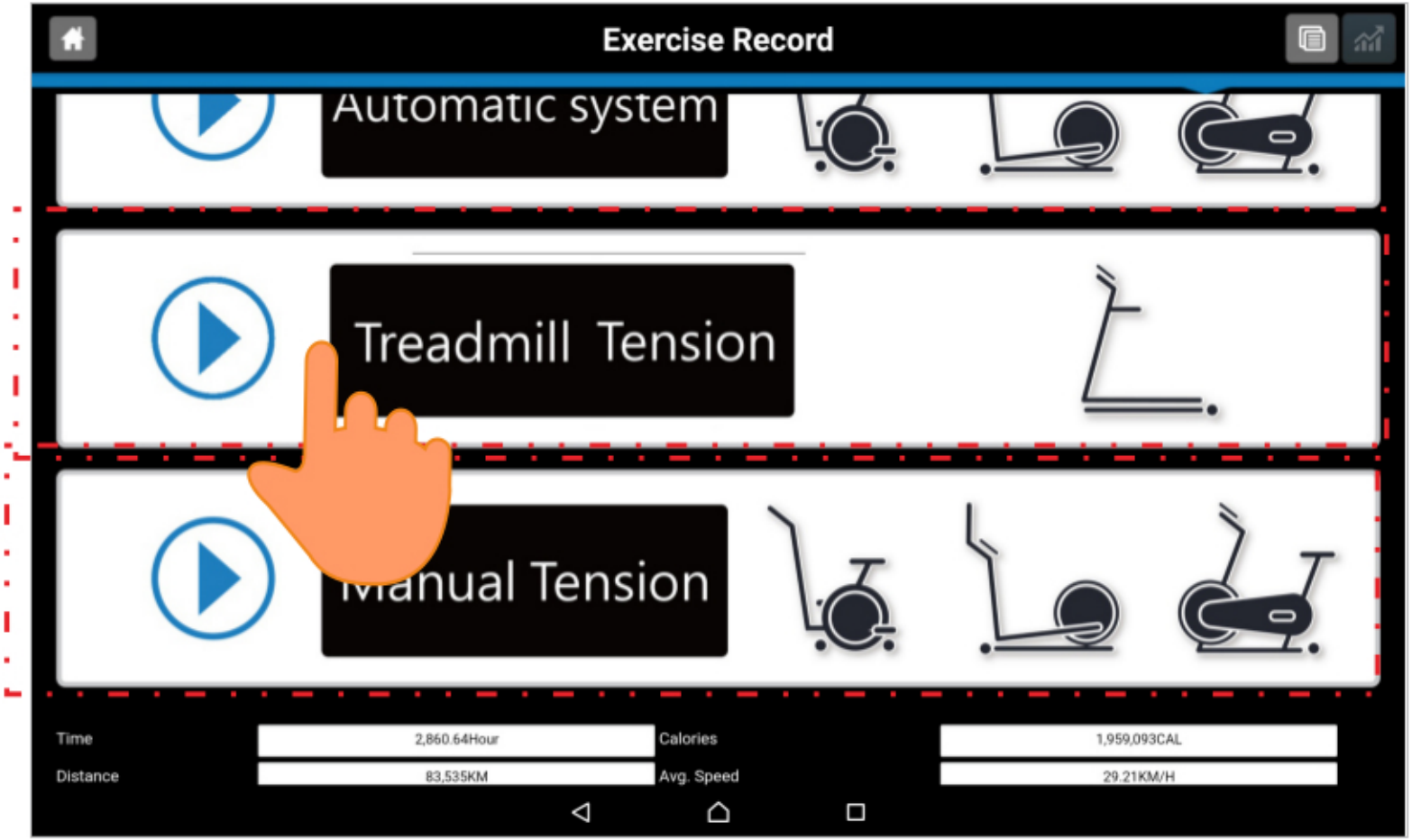


Exercise summary

Time	Target	Finished	Unfinished
6/30(Thursday)	10000/cal	0/cal	10000/cal
6/29(Wednesday)	12000/cal	235/cal	11765/cal
6/28(Tuesday)	12000/cal	1134/cal	10866/cal
6/27(Monday)	100/min	113/min	0/min
6/27(Monday)	500/cal	42/cal	458/cal
6/22(Wednesday)	200/km	109/km	91/km
6/15(Wednesday)	12000/cal	2441/cal	9559/cal
6/14(Tuesday)	10000/cal	564/cal	9436/cal
6/13(Monday)	10000/cal	127/cal	9873/cal
6/7(Tuesday)	599/cal	248/cal	351/cal
5/5(Thursday)	990/cal	106/cal	884/cal
12/16(Wednesday)	16530/cal	18149/cal	0/cal
12/14(Monday)	15000/cal	12069/cal	2931/cal

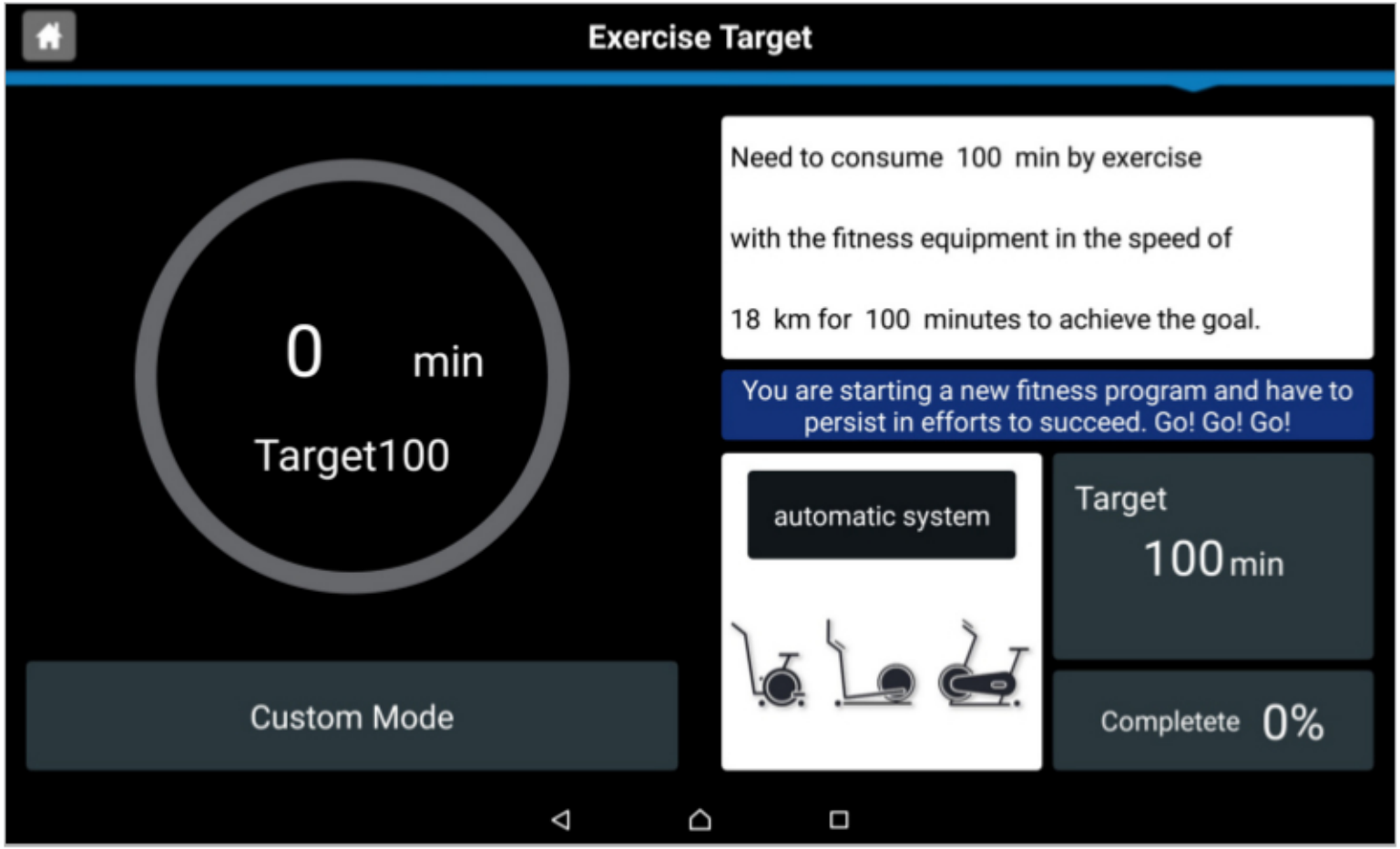
1. Wyświetlaj całą historię treningów.

PODSUMOWANIE TRENINGU



1. Sprawdź podsumowanie swojego treningu. Wciśnij odpowiednią ikonkę, żeby otworzyć lub zamknąć okno.

PLAN TRENINGÓW



1. Śledź postępy swoich treningów.

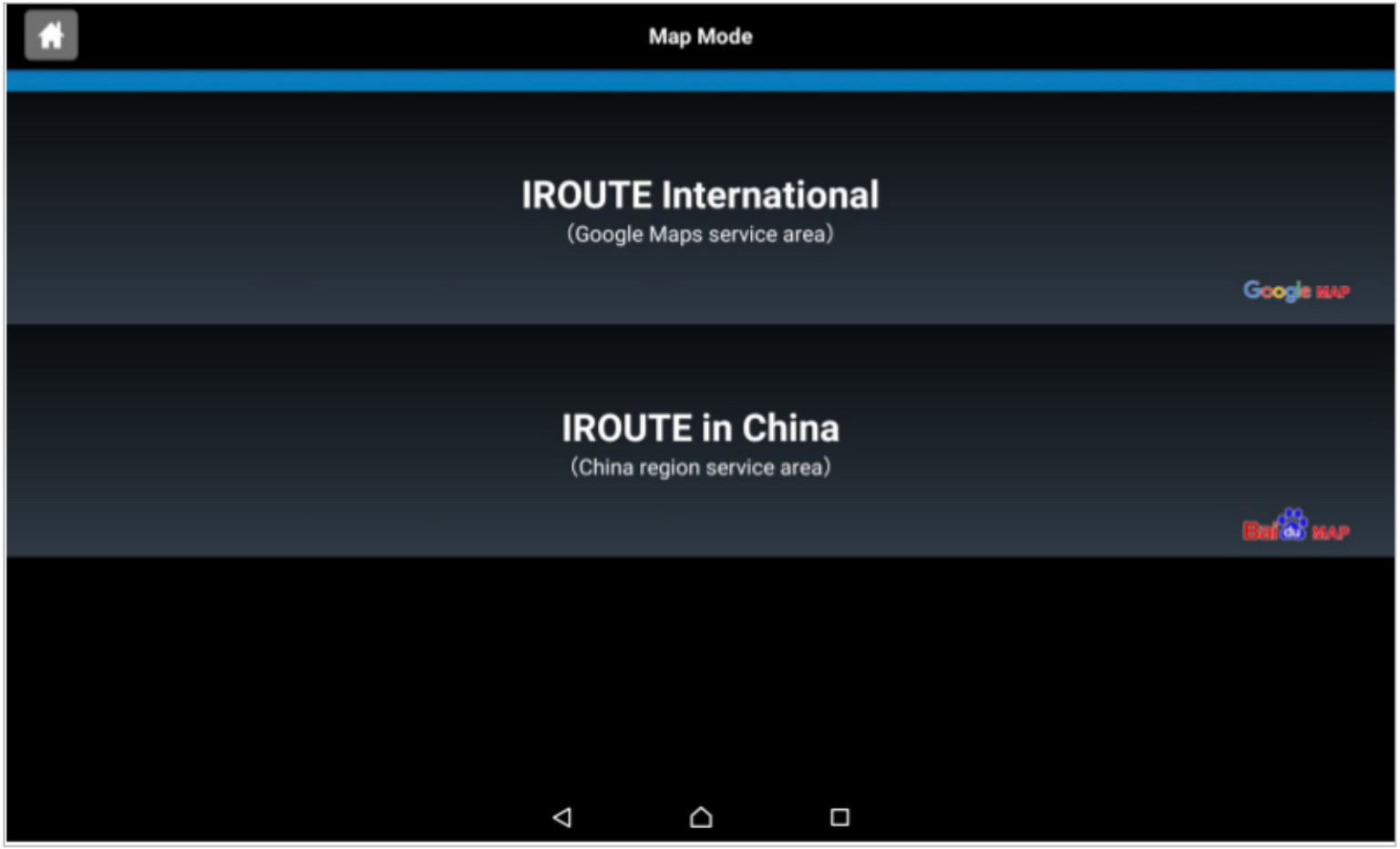
INNE DOSTĘPNE APLIKACJE

1. Kinomap to apliakcja sugerowana przez producenta Fit Hi Way. Użytkownik może ją dodatkowo ściągnąć ze sklepu. Jej ściągnięcie jest opcjonalne.

USTAWIENIA SYSTEMU

1. Ustawienia jednostek i ustawienia funkcji Quick Start.
2. Tryb Quick Start jest zawsze włączony i nie można go zmienić.
3. Menu to otwiera się z sekcji Start na stronie startowej.

iRower - ULUBIONE

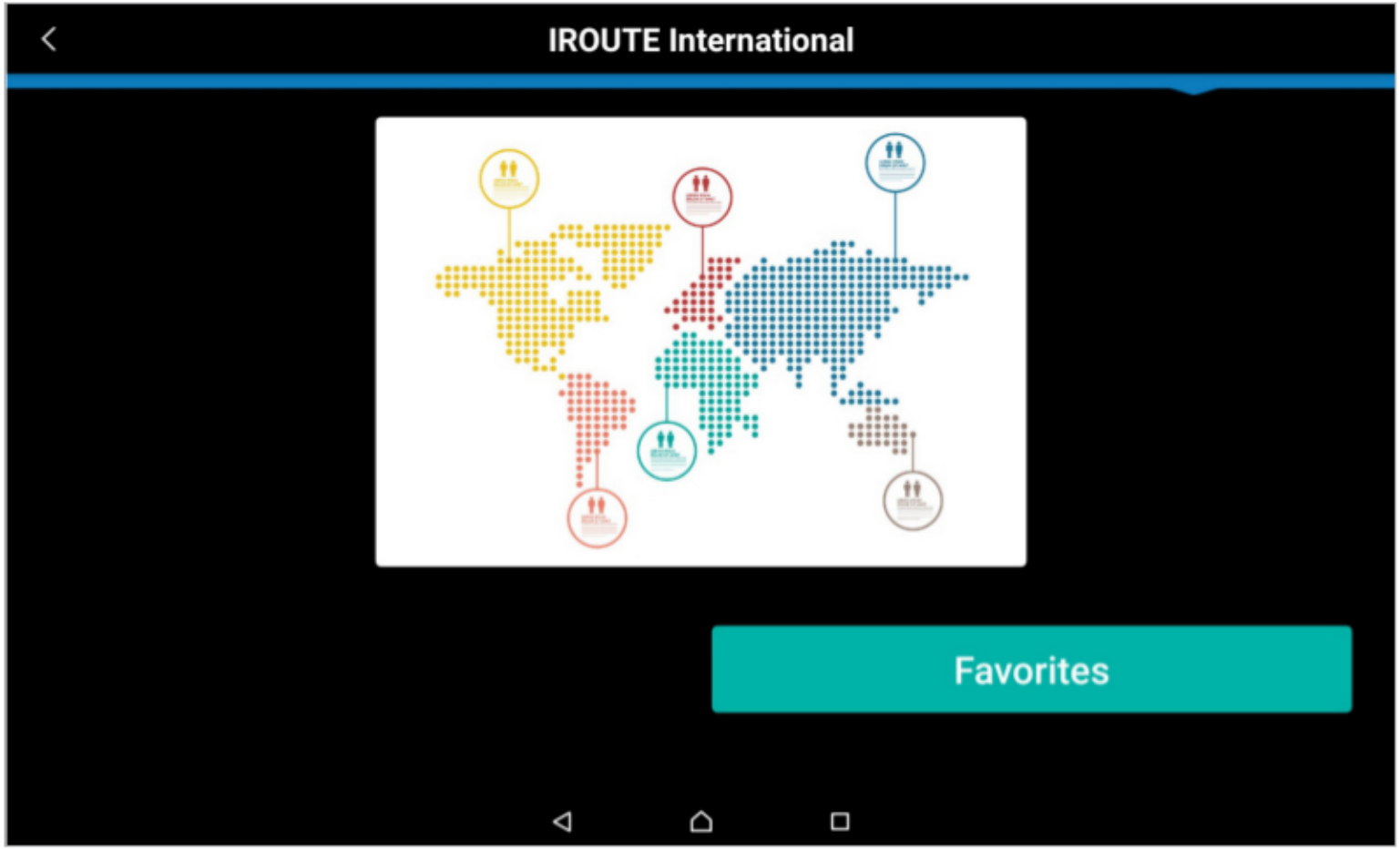


1. iRoute- w Mapach Google。
2. iRoute- w Mapach Baidu。

Uwaga:

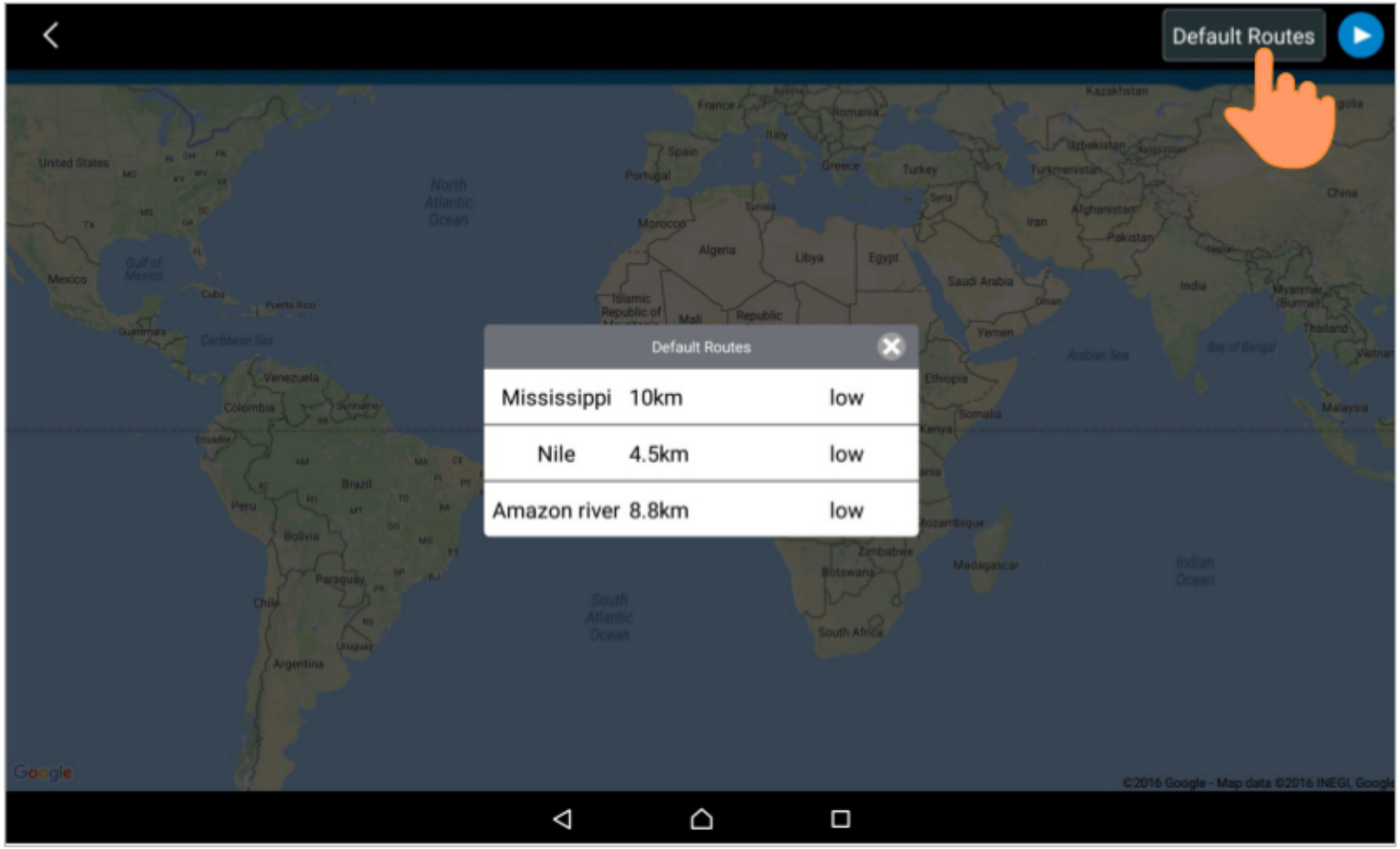
1) Użytkownik nie może wprowadzać zmian w trasie w trybie „Ulubione”.
2) Tryb „map mode” nie jest dostępny w USA, Kanadzie i niektórych innych krajach ze względu na ograniczenia patentowe.

iROUTHE - ULUBIONE



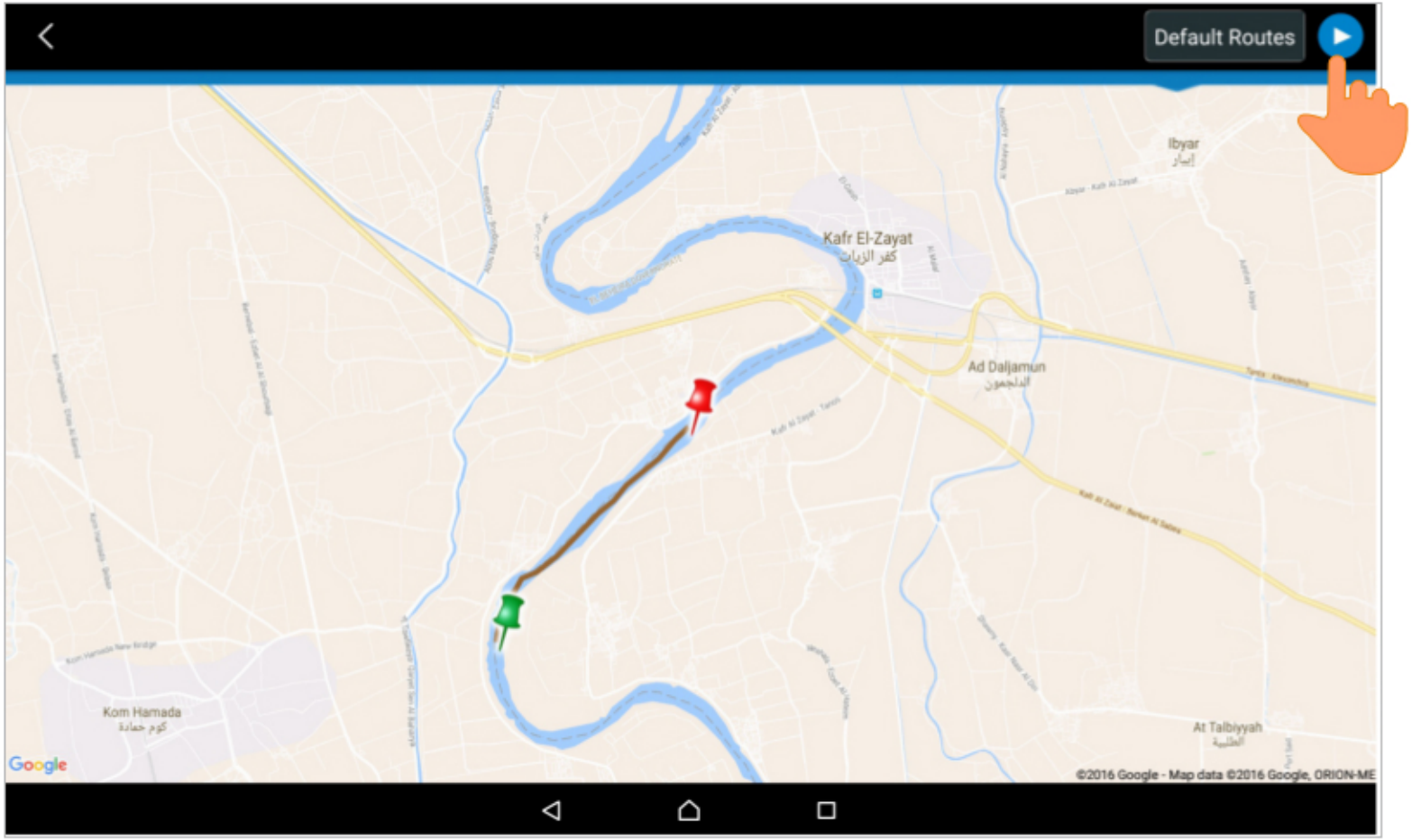
1. W trybie „iRouter” możliwe jest korzystanie jedynie z funkcji „Ulubione”.

iRower - ULUBIONE



1. W trybie "Favorites" można wybrać trasę spośród domyślinych - "Default Routes.
2. Trening odbywa się tak samo, jak w trybie planowania własnej trasy, z tą jednak różnicą, że nie wybierasz jej początku ani końca.

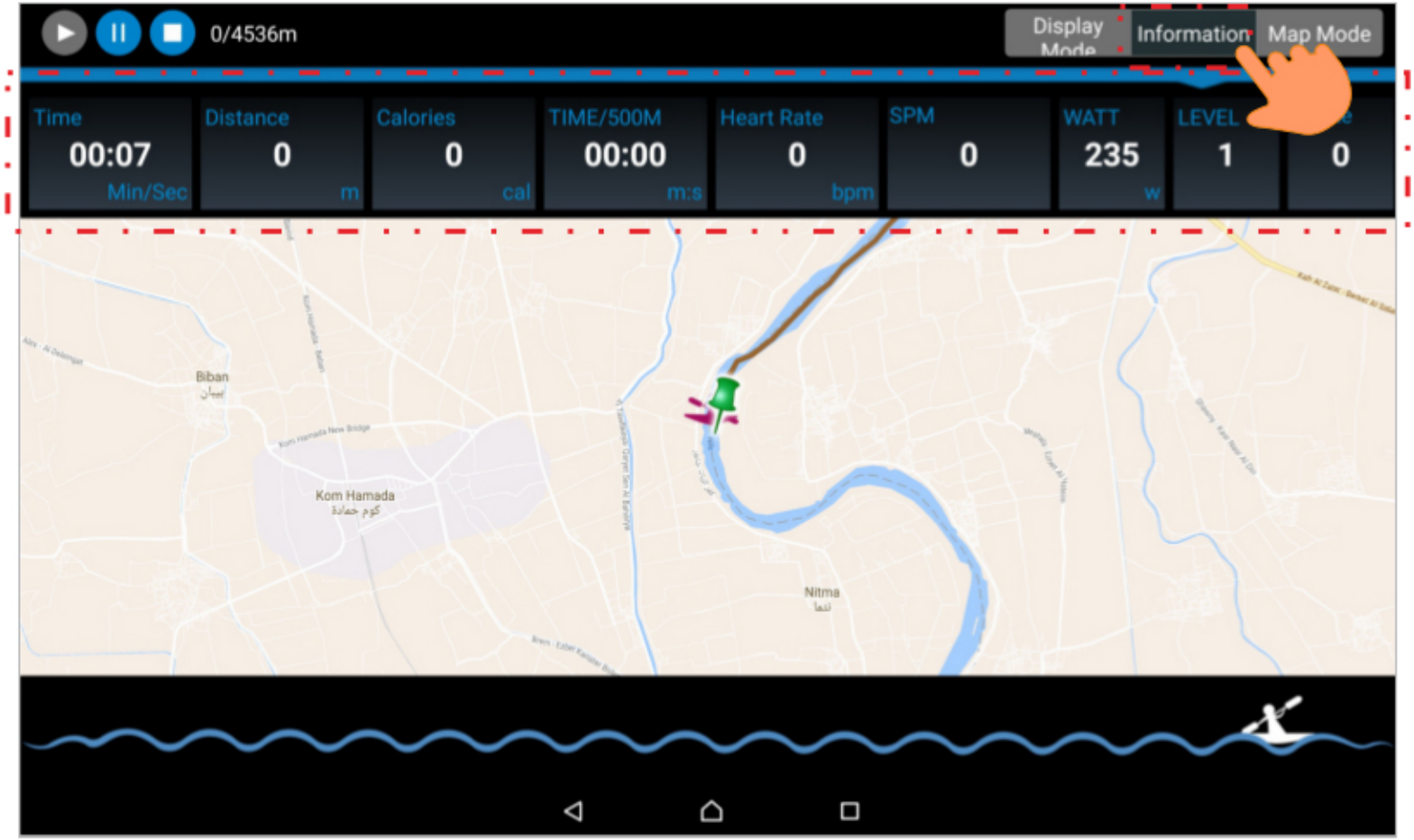
iRower - ULUBIONE



1. Wybierz trasę i wciśnij start, aby ćwiczyć.
2. Żeby wybrać inną trasę jeszcze raz wciśnij "Default Routes".

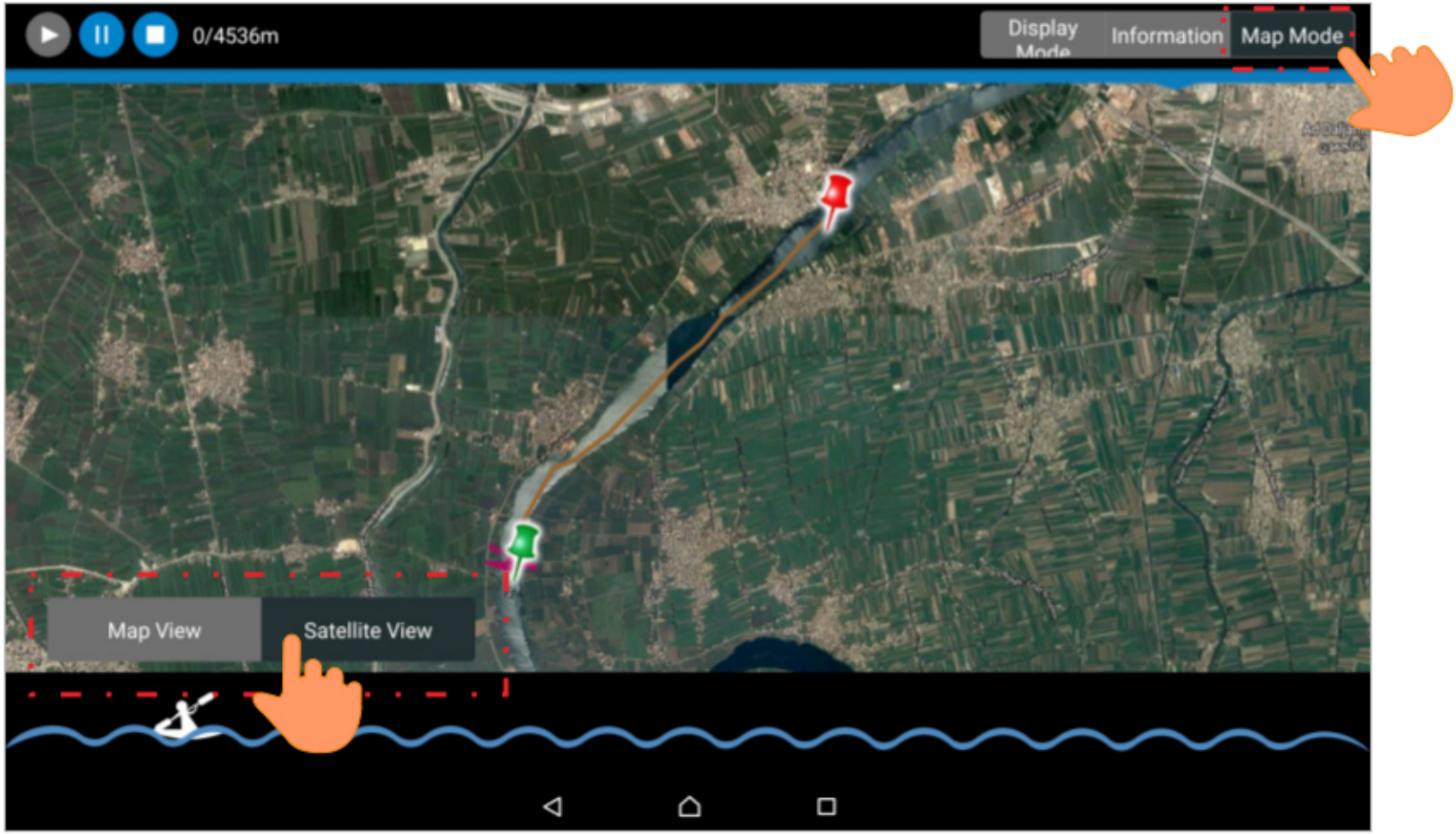
iRower - ULUBIONE

Dane dotyczące treningu



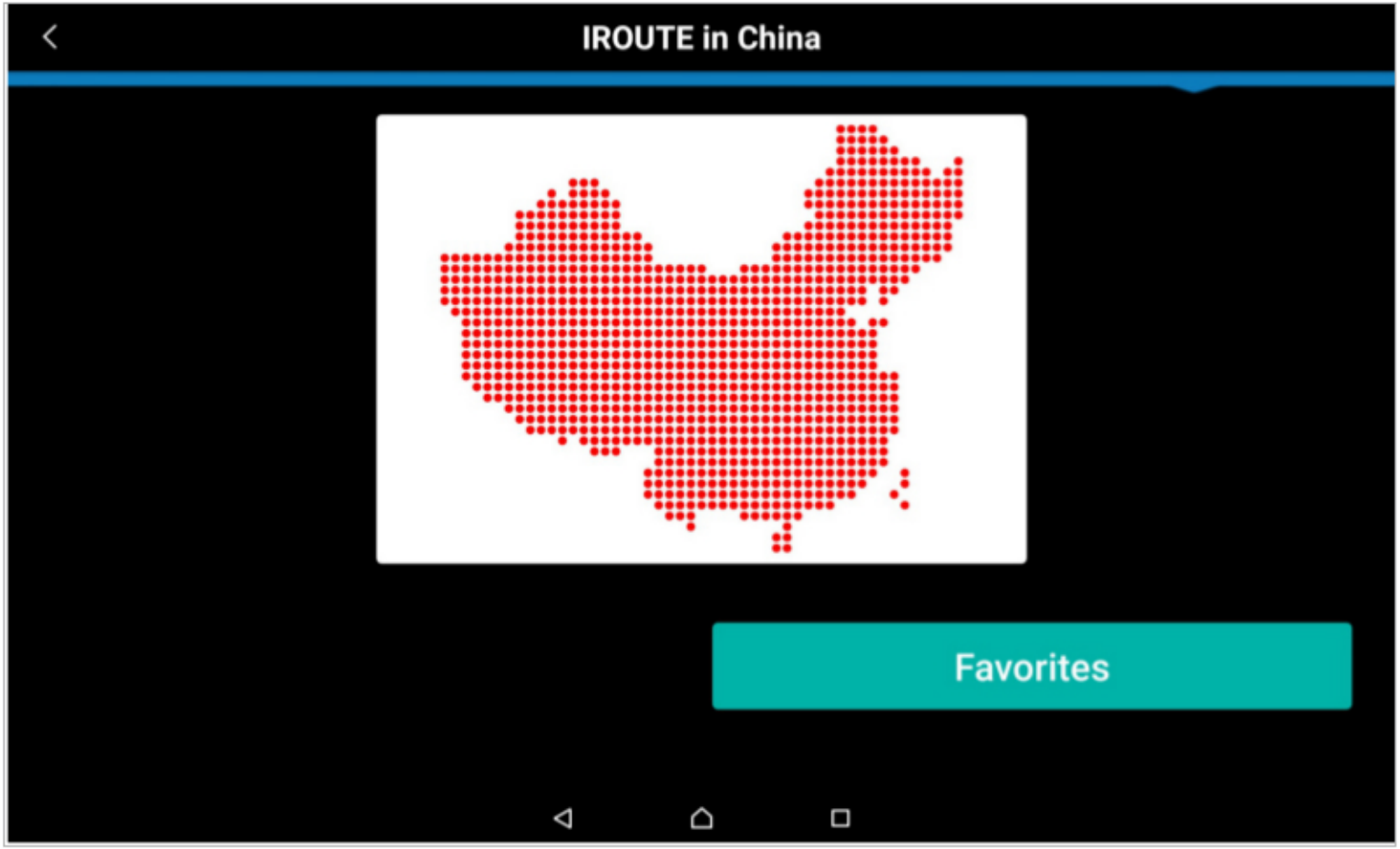
1. Wybierz „map mode”. Następnie możesz zmienić widok na „map” lub „satellite”.
2. Wybierz „information”. Następnie możesz otworzyć lub zamknąć okno z danymi dotyczącymi podjazdu lub treningu.
3. Wybierz „Display mode”. Użytkownik może słuchać muzyki lub oglądać filmy w czasie ćwiczeń.

iRower - ULUBIONE



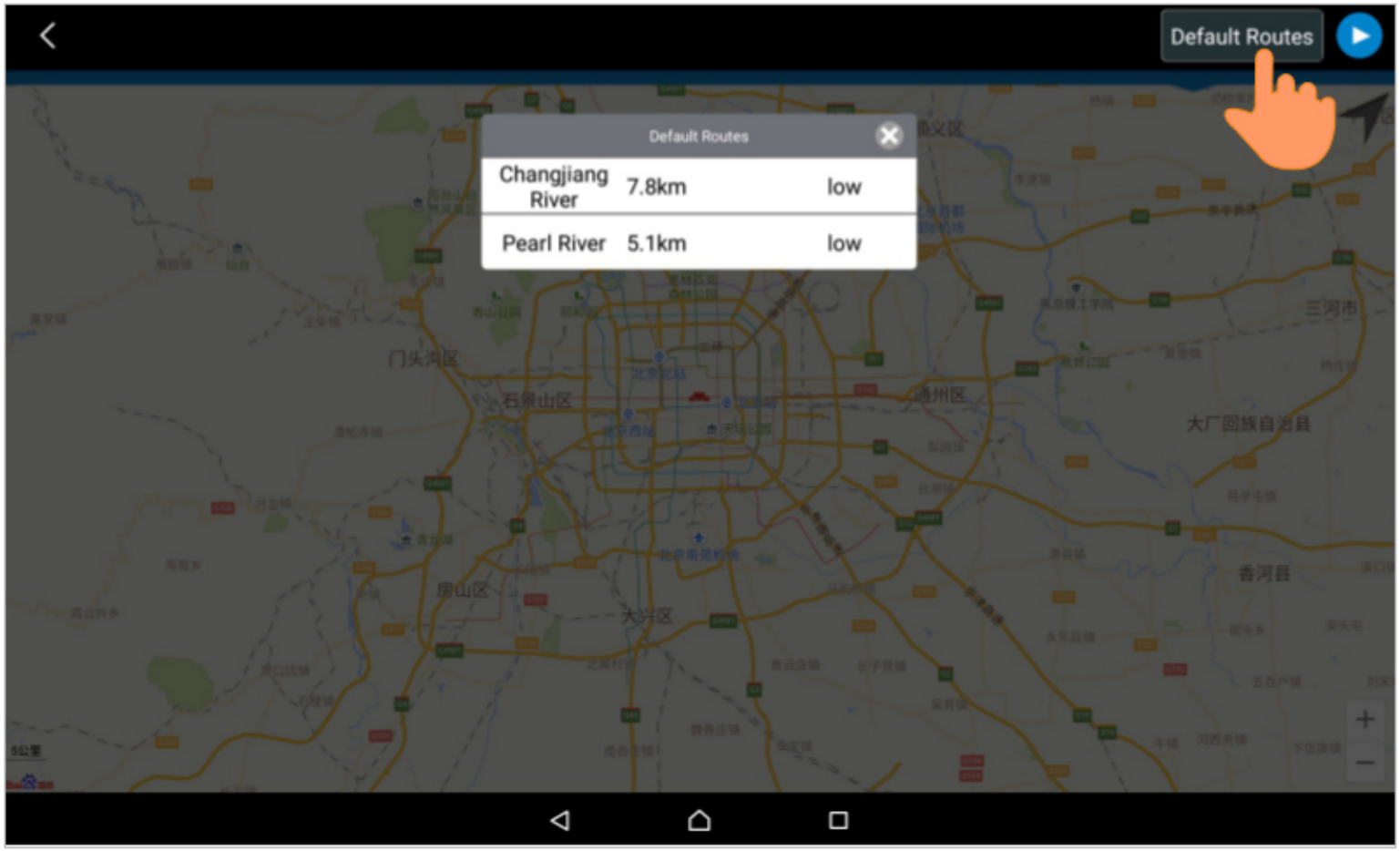
1. Wybierz „map mode”. Następnie możesz zmienić widok na „map” lub „satellite”.
2. Wybierz „information”. Następnie możesz otworzyć lub zamknąć okno z danymi dotyczącymi podjazdu lub treningu.
3. Wybierz „Display mode”. Użytkownik może słuchać muzyki lub oglądać filmy w czasie ćwiczeń.

iRower - ULUBIONE



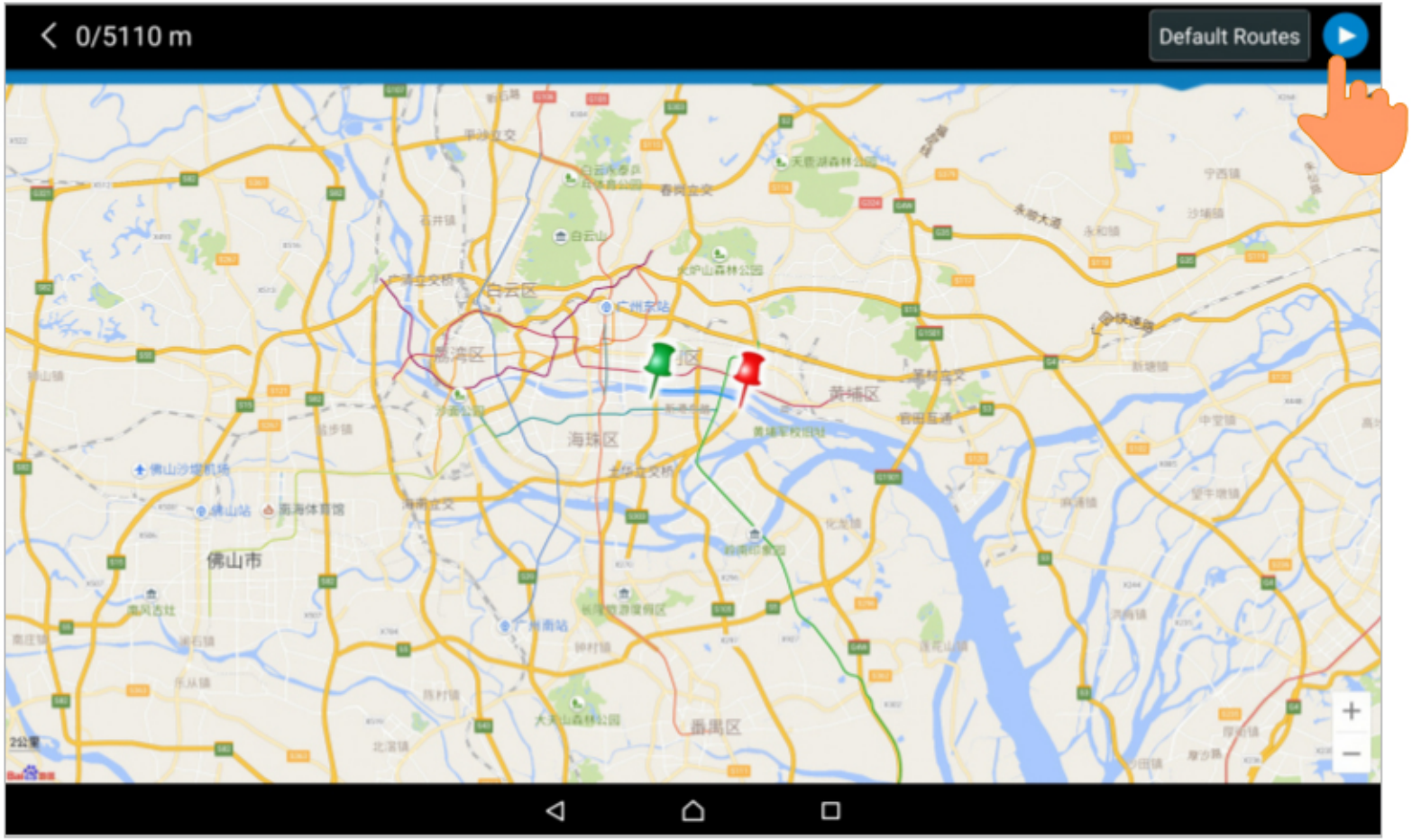
1. W trybie „iRoute” możliwe jest korzystanie jedynie z funkcji ulubione - "Favorites".

iRower - ULUBIONE



1. W trybie „Favorites” można wybrać Default Routes.
2. Ćwicz w trybie "plan my own route”, ale bez ustawiania punktu startowego i końca trasy.

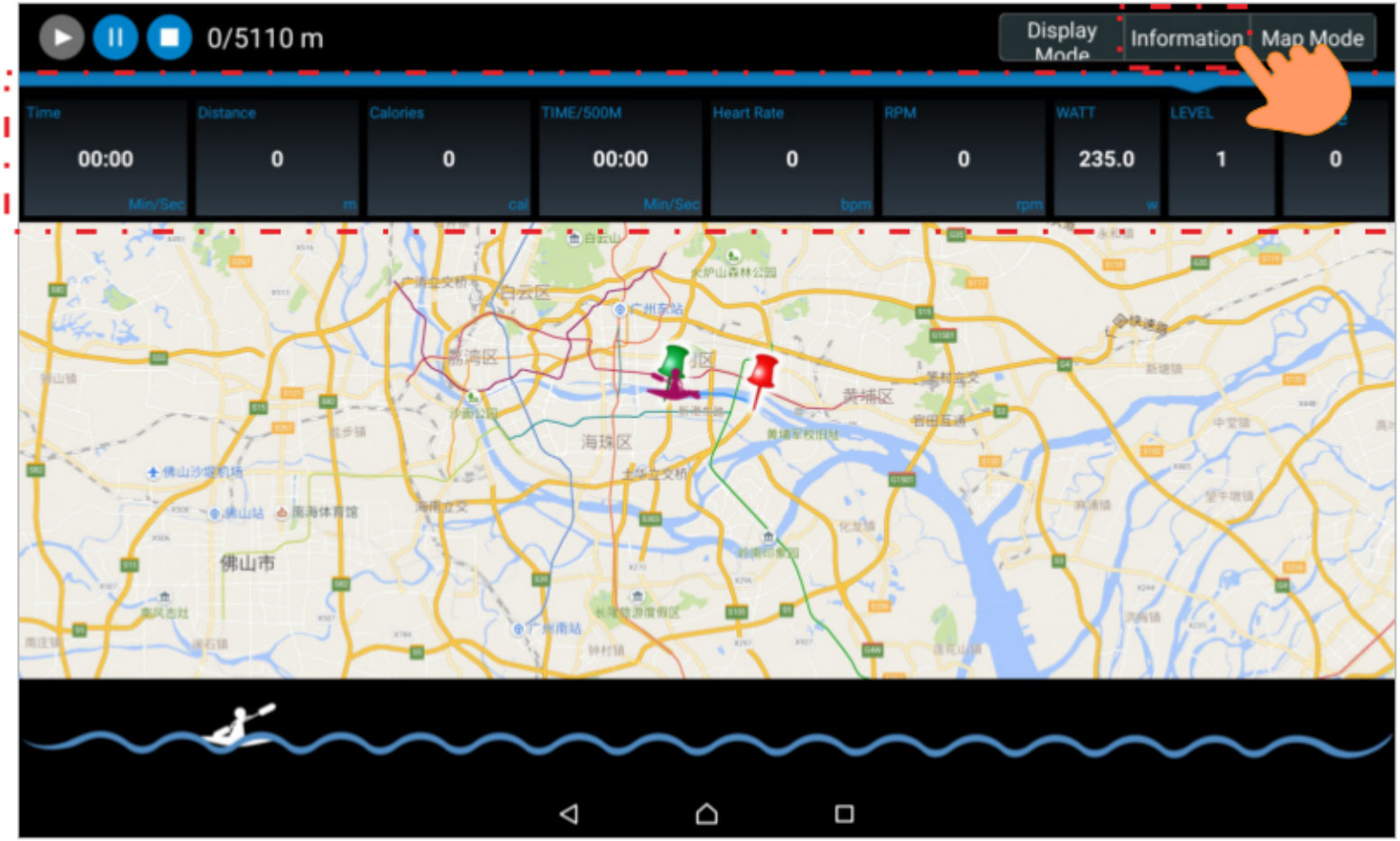
iRower - ULUBIONE



1. Wybierz trasę i przyciśnij Start, aby rozpocząć ćwiczenia.
2. Przyciśnij „Default Routes”, aby wybrać inną trasę.

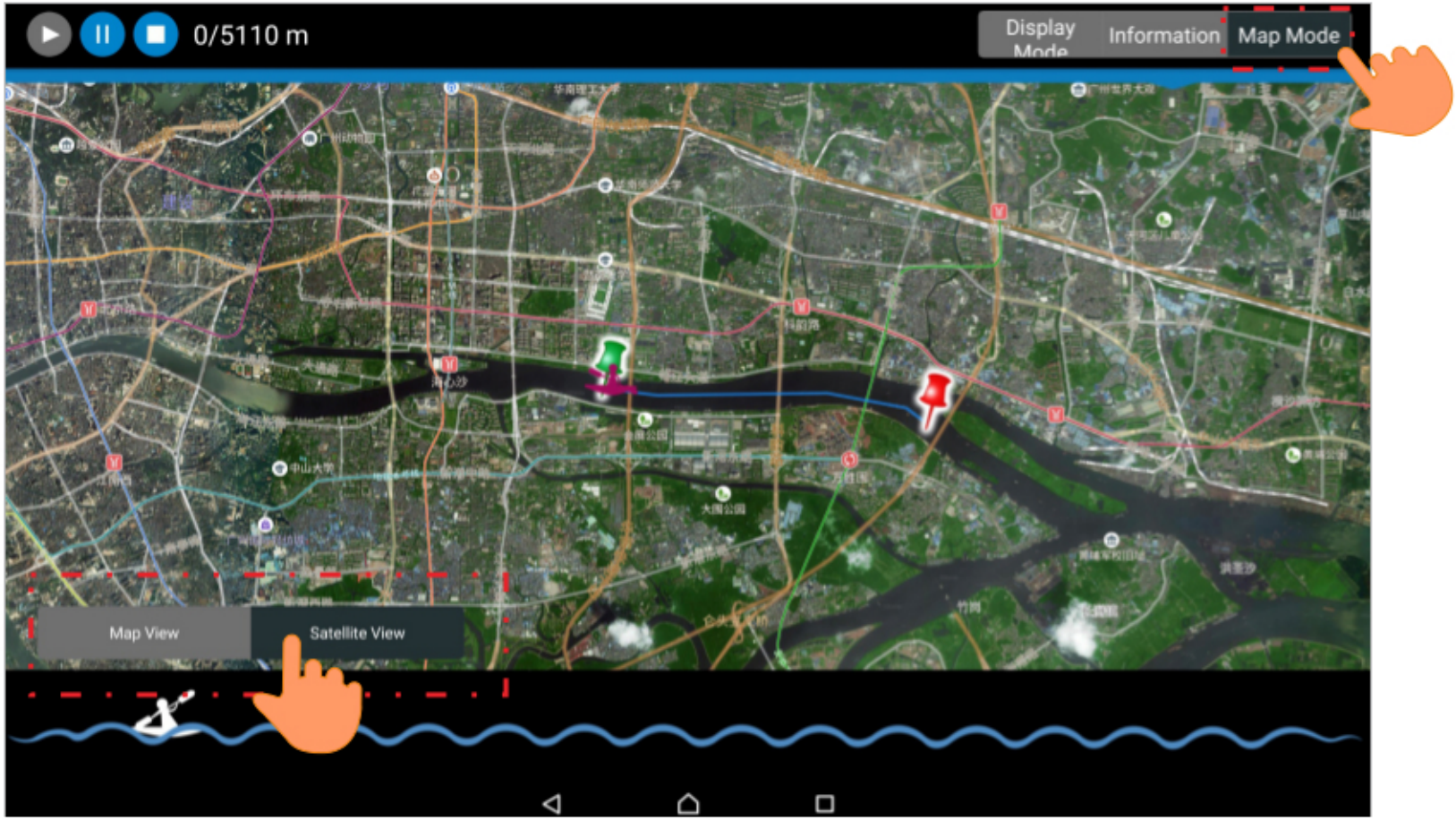
iRower - ULUBIONE

Exercise data



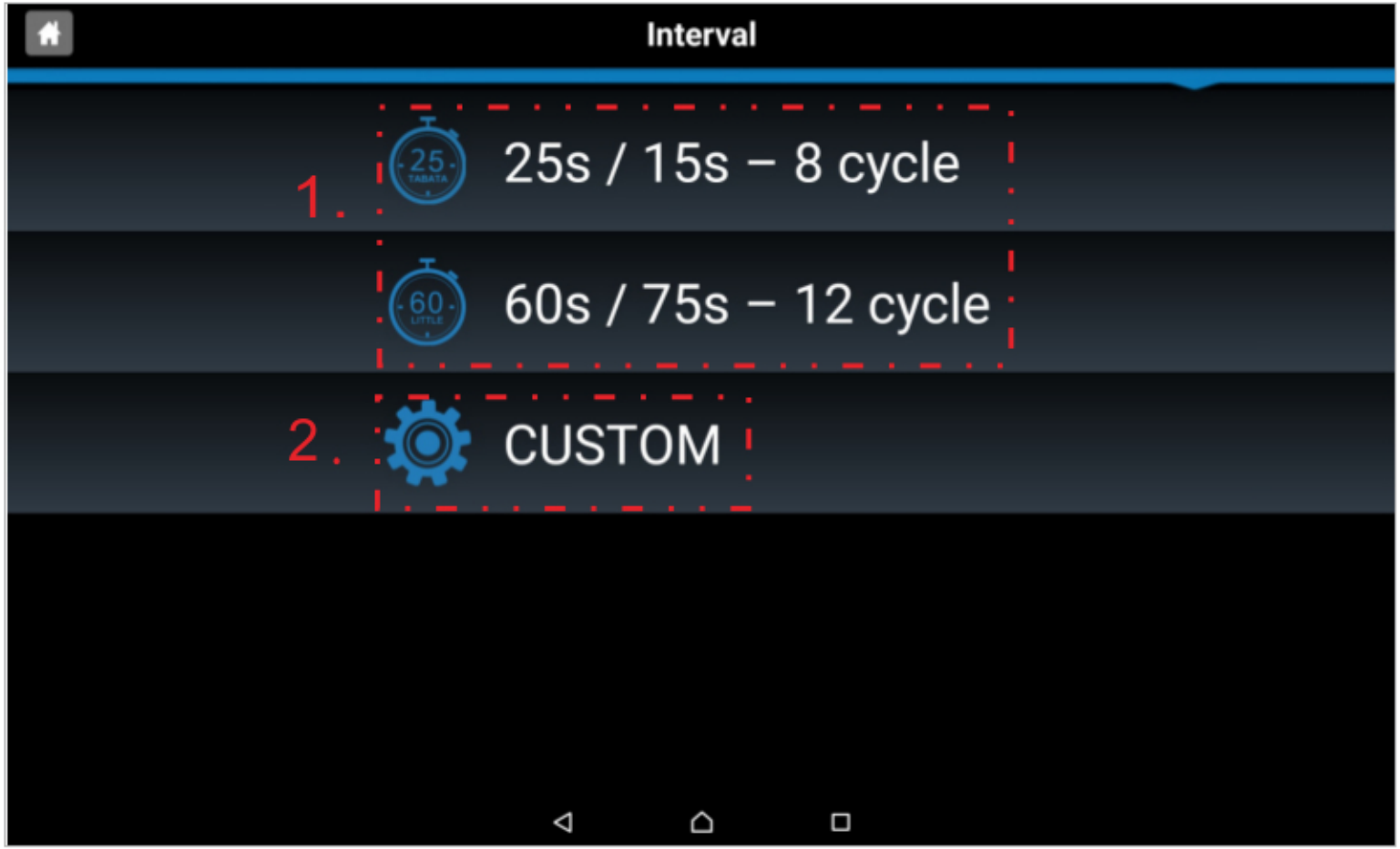
1. Wybierz „map mode”. Następnie możesz zmienić widok na „map” lub „satellite”.
2. Wybierz „information”. Następnie możesz otworzyć lub zamknąć okno z danymi dotyczącymi podjazdu lub treningu.
3. Wybierz „Display mode”. Użytkownik może słuchać muzyki lub oglądać filmy w czasie ćwiczeń.

iRower - ULUBIONE



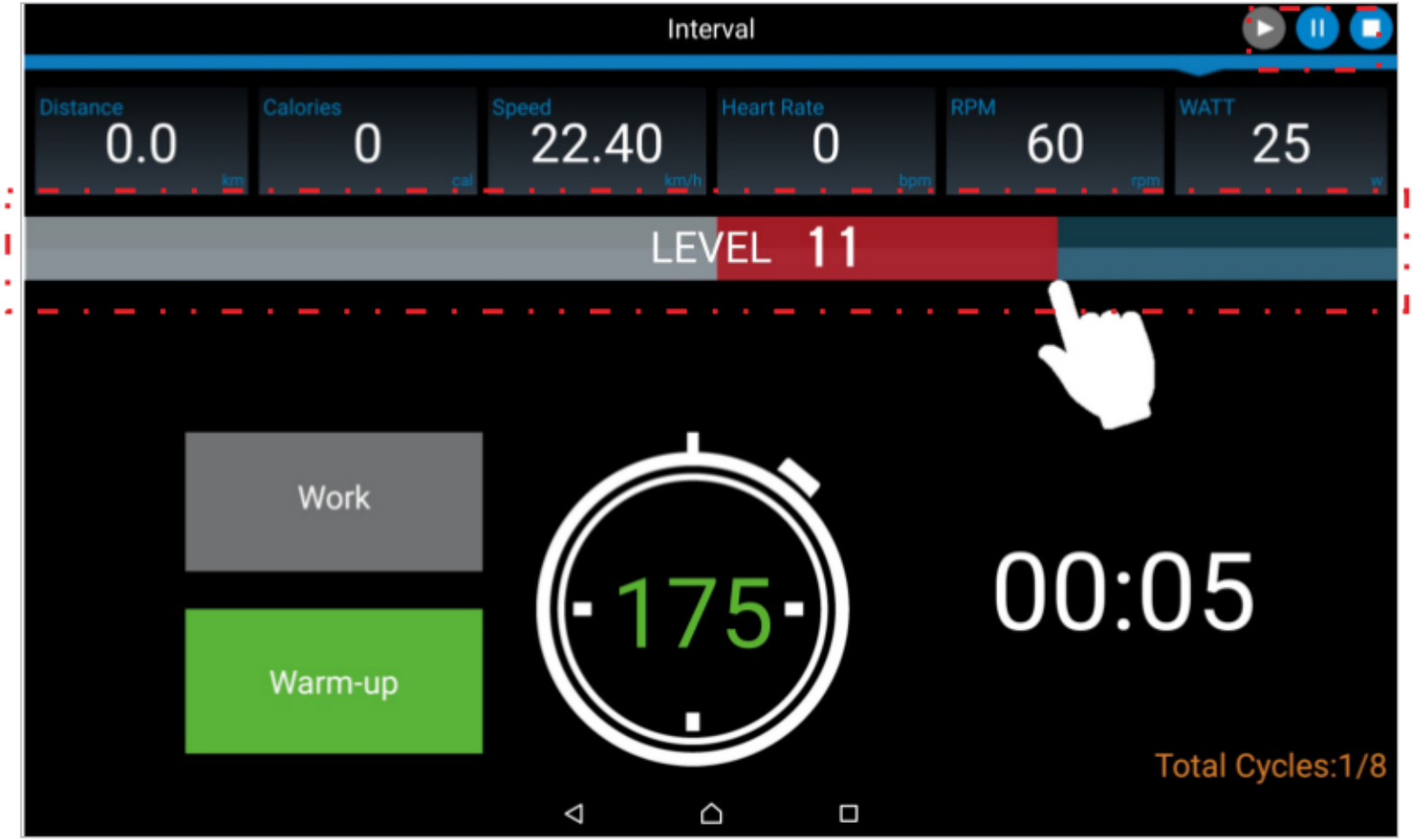
1. Wybierz „map mode”. Następnie możesz zmienić widok na „map” lub „satellite”.
2. Wybierz „information”. Następnie możesz otworzyć lub zamknąć okno z danymi dotyczącymi podjazdu lub treningu.
3. Wybierz „Display mode”. Użytkownik może słuchać muzyki lub oglądać filmy w czasie ćwiczeń.

INTERWAWŁ



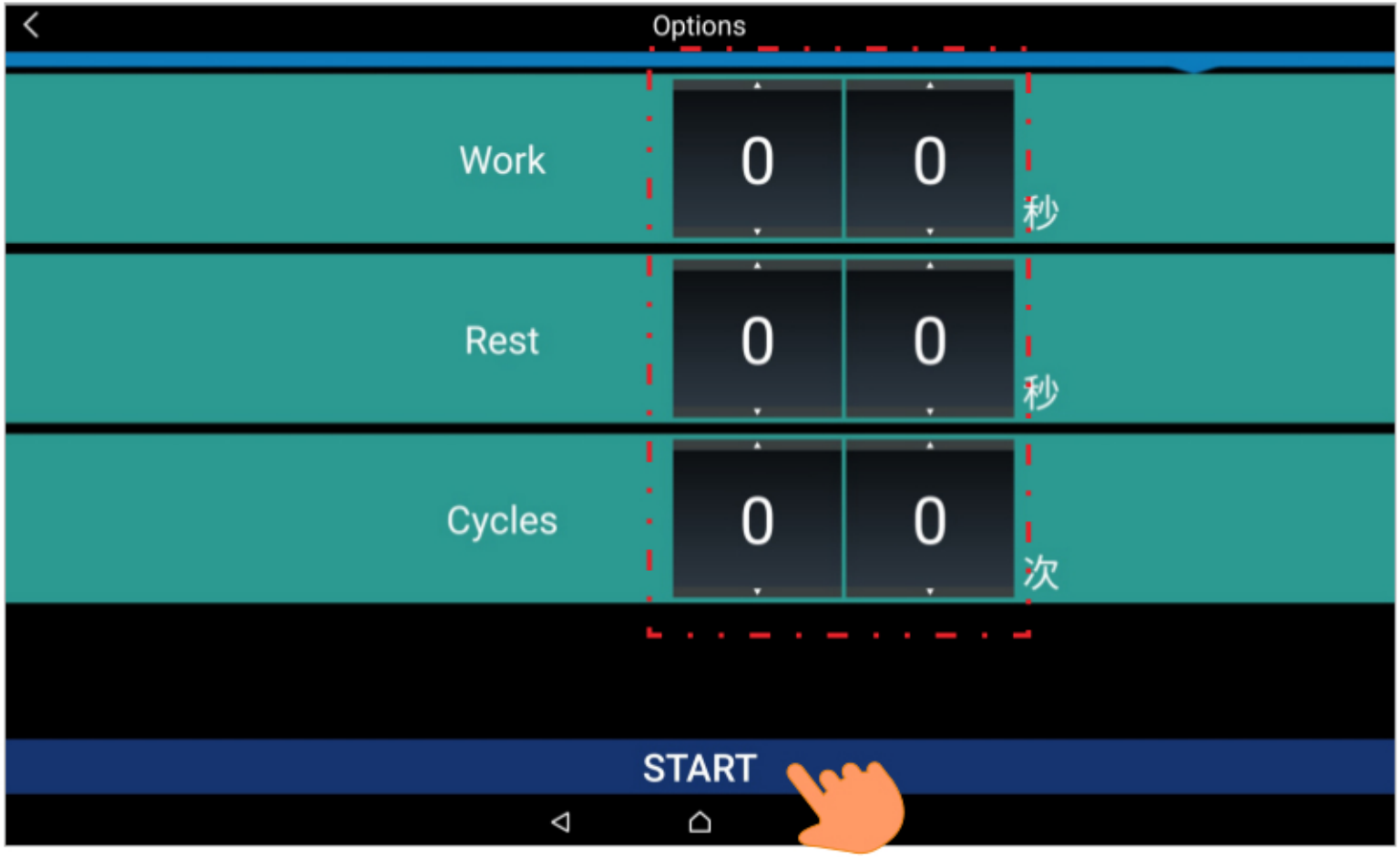
- Ćwiczenia sekundy / Odpoczynek sekundy - Cykle łącznie
1. Użytkownicy mogą wybrać jeden z dwóch programów.
2. Ustawienie mojego własnego cyklu.

INTERWAWŁ



1. 180 sekund na rozgrzewkę. Po treningu użytkownik może dopasować poziom. Podczas odpoczynku poziom się obniża.

INTERWAWŁ



1. Ustawienie mojego własnego cyklu, przyciśnij „START” po wprowadzeniu ustawień.