

# REHABSTUDIO

for **FitMi**

Podręcznik  
użytkownika

© 2016 Flint Rehabilitation Devices LLC.

All rights reserved. Republication, duplication or modification in whole or in part is prohibited without prior written permission from Flint Rehabilitation Devices. Trademarks are identified by <sup>TM</sup>. All trademarks are owned by or licensed to Flint Rehabilitation Devices, LLC unless otherwise noted.

Revision 09.01.2017



## 6 Contact Information

---

Please use the information below to contact Flint Rehabilitation Devices, LLC in the event of any device malfunction, complaint, return request, or compliment!

### Mailing Address:

Flint Rehabilitation Devices, LLC

18023 Sky Park Circle, Suite H2

Irvine, CA 92614

### Phone Contact:

Customer Service: 1-800-59-FLINT



# Spis treści

1. Ogólne .....	1
1.1 Ostrzeżenia .....	1
1.2 Ograniczona gwarancja .....	2
2. Bezpieczeństwo .....	4
2.1 Ogólne wytyczne .....	4
2.2 Bezpieczeństwo i obsługa .....	5
3. Zawartość opakowania .....	9
3.1 Zawartość opakowania .....	9
3.2 Przeznaczenie urządzenia .....	8
4. Jak korzystać z Rehab Studio .....	14
4.1 Instalacja oprogramowania .....	10
4.3 Korzystanie z oprogramowania RehabStudio .....	18
5. Informacje kontaktowe.....	25

# 1 Ogólne

---

## 1.1 Ostrzeżenia

W tym podręczniku używane są słowa sygnalizacyjne i obrazy, aby zwrócić uwagę na niebezpieczne praktyki, które mogą prowadzić do obrażeń ciała lub uszkodzenia mienia. Poniżej znajdują się definicje słów sygnalizacyjnych.



### UWAGA

Ostrzeżenie wskazuje na potencjalnie niebezpieczną sytuację, która, jeśli nie zostanie uniknięta, może skutkować uszkodzeniem mienia lub drobnymi obrażeniami, albo obiema tymi rzeczami.



### WAŻNE

Oznacza sytuację niebezpieczną, która, jeśli nie zostanie uniknięta, może spowodować uszkodzenie mienia.



### INFORMACJA

Dostarcza przydatnych wskazówek, zaleceń i informacji dla skutecznego, bezproblemowego użytkownika.

## 1.2 Limited Warranty

**UWAGA: Poniższa gwarancja została opracowana zgodnie z prawem federalnym obowiązującym w odniesieniu do produktów wyprodukowanych po 4 lipca 1975 roku.**

Niniejsza gwarancja jest udzielana wyłącznie pierwotnemu nabywcy, który zakupił ten produkt jako nowy i nieużywany od Flint Rehabilitation Devices, LLC (dalej: Flint) lub od sprzedawcy. Niniejsza gwarancja nie jest udzielana żadnej innej osobie ani podmiotowi i nie może być przenoszona ani przypisywana na rzecz kolejnego nabywcy lub właściciela. Ochrona w ramach tej gwarancji kończy się wraz z każdą późniejszą sprzedażą lub innym przeniesieniem tytułu na inną osobę.

Niniejsza gwarancja daje Ci określone prawa ustawowe i możesz mieć również inne prawa, które różnią się w zależności od stanu. Flint gwarantuje, że wszystkie komponenty tego produktu, gdy są nowe i nieużywane, są wolne od wad materiałowych i wykonania przez okres jednego (1) roku od daty zakupu od Flint lub od sprzedawcy, z wymaganym dowodem zakupu w formie faktury sprzedawcy. Jeśli w tym okresie gwarancyjnym produkt okaże się wadliwy, produkt ten zostanie naprawiony lub wymieniony, według wyboru Flint. Niniejsza gwarancja nie obejmuje kosztów wysyłki poniesionych przy instalacji części zamiennych lub naprawie produktu. Jedynym obowiązkiem Flint i Twoim wyłącznym środkiem zaradczym w ramach tej gwarancji będzie ograniczenie się do takiej naprawy i/lub wymiany.

W celu skorzystania z gwarancji, prosimy o kontakt ze sprzedawcą, od którego zakupiłeś produkt Flint. W przypadku braku zadowolającej obsługi gwarancyjnej, prosimy o bezpośredni kontakt z Flint. Podaj nazwę sprzedawcy, adres, numer modelu produktu, datę zakupu, wskaż rodzaj wady, a jeśli produkt jest seryjny, podaj numer seryjny. Nie zwracaj produktów do naszej fabryki bez naszej uprzedniej zgody.

## Ograniczenia i wyłączenia:

Powyższa gwarancja nie ma zastosowania do produktów z numerem seryjnym, jeśli numer seryjny został usunięty lub uszkodzony, produktów narażonych na zaniedbania, wypadki, niewłaściwą obsługę, konserwację lub przechowywanie, produktów modyfikowanych bez wyraźnej pisemnej zgody Flint, w tym, ale nie wyłącznie, modyfikacji przy użyciu nieautoryzowanych części lub akcesoriów; produktów uszkodzonych z powodu napraw wykonywanych na jakimkolwiek komponencie bez wyraźnej zgody Flint, lub produktów uszkodzonych z powodu okoliczności pozostających poza kontrolą Flint, a taka ocena będzie dokonywana wyłącznie przez Flint. Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia ani nieprzestrzegania instrukcji dotyczących produktu.

Powyższa wyraźna gwarancja jest wyłączna i zastępuje wszelkie inne gwarancje, zarówno wyraźne, jak i dorozumiane, w tym dorozumiane gwarancje przydatności handlowej i przydatności do określonego celu, a jedynym środkiem zaradczym w przypadku naruszenia jakiegokolwiek gwarancji będzie ograniczenie się do naprawy lub wymiany wadliwego produktu zgodnie z warunkami zawartymi w niniejszym dokumencie. Zastosowanie jakiegokolwiek dorozumianej gwarancji nie będzie rozszerzane poza czas trwania wyraźnej gwarancji określonej w niniejszym dokumencie. Flint nie ponosi odpowiedzialności za żadne szkody pośrednie ani przypadkowe.

Niektóre stany nie zezwalają na wyłączenie ani ograniczenie szkód pośrednich lub przypadkowych, ani na ograniczenie okresu trwania dorozumianej gwarancji, więc powyższe wyłączenia i ograniczenia mogą nie mieć zastosowania. Niniejsza gwarancja będzie przedłużona zgodnie z przepisami i wymogami stanu/prowincji.

## 2 Bezpieczeństwo

---

### 2.1 Ogólne wytyczne

#### UWAGA



**Nie używaj tego produktu** bez uprzedniego całkowitego przeczytania i zrozumienia ostrzeżeń, uwag lub instrukcji; skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia, sprzedawcą lub personelem technicznym przed próbą użycia tego sprzętu.

**Nie używaj tego produktu**, jeśli został uszkodzony. Przed użyciem sprawdź wszystkie części. W razie uszkodzenia skontaktuj się z Flint lub swoim sprzedawcą w celu uzyskania dalszych instrukcji.

#### IMPORTANT



The information contained in this document is subject to change without notice.



## 2.2 Bezpieczeństwo i obsługa

System FitMi zawiera wrażliwe komponenty elektroniczne, które wymagają odpowiedniego bezpieczeństwa i obsługi podczas użytkowania. Sprzęt może zostać uszkodzony, jeśli zostanie upuszczony, spalony, przebity, zmiądzony lub wejdzie w kontakt z cieczą. Dlatego ważne jest, abyś przeczytał i zrozumiał te instrukcje bezpieczeństwa przed użyciem.

### WAŻNE



**Sprzęt FitMi** nie zawiera komponentów podlegających serwisowaniu. Jeśli napotkasz trudności techniczne z jakimikolwiek komponentami FitMi, skontaktuj się z Flint.

### Procedura czyszczenia:

### UWAGA



**Nie zanurzaj** sprzętu FitMi w wodzie. Może to trwale uszkodzić urządzenie.

### Czyszczenie sprzętu FitMi:

1. Odłącz kabel zasilający od stacji ładowania i odłącz krążki (Pucks) oraz odbiornik..
2. Użyj wilgotnej ściereczki lub chusteczki dezynfekującej do czyszczenia zewnętrznej części każdego komponentu. Unikaj dostawania się wody lub płynu do portów ładowania lub innych widocznych otworów w stacji ładowania lub krążkach. .
3. Poczekaj, aż komponenty całkowicie wyschną przed ponownym umieszczeniem krążków w stacji ładowania, podłączeniem kabla zasilającego i podłączeniem odbiornika do komputera.

## Przeciwwskazania

**Nie używaj systemu FitMi w następujących sytuacjach:**

1. Twój lekarz doradził Ci, aby unikać umiarkowanej aktywności fizycznej.
2. Masz stan zapalny lub reakcję alergiczną na jakikolwiek plastikowy komponent.
3. Występuje u Ciebie ogólna infekcja systemowa lub lokalna infekcja skóry na ręce.

### UWAGA



FitMi jest platformą do ćwiczeń, więc pewne zmęczenie jest spodziewane po jej użyciu. Jednakże, jeśli doświadczasz jakiegokolwiek trwałego bólu lub obolałości, natychmiast przestań używać FitMi i skonsultuj się z lekarzem.

## Bezpieczeństwo elektryczne

Sprzęt FitMi ma jedno źródło zasilania, a krążki (Pucks) są ładowane za pomocą stacji ładowania. Należy przestrzegać odpowiednich zasad obsługi, aby zminimalizować ryzyko porażenia prądem.

1. Nie używaj żadnej innej stacji ładowania niż stacja ładowania dostarczona przez Flint.
2. Nie używaj żadnego innego zasilacza AC niż ten dostarczony przez Flint.
3. Nie podłączaj odbiornika FitMi do niewłaściwego portu USB, na przykład do portu ładowania USB. Odbiornik jest przeznaczony do podłączenia do portu USB w komputerze.
4. Upewnij się, że krążki FitMi są w pełni włożone do stacji ładowania podczas ładowania.



## Informacje dotyczące bezpieczeństwa tabletu (jeśli zakupiono)

1. Naładuj tablet przez 8 godzin przed pierwszym użyciem.
2. Przed użyciem tabletu Flint, upewnij się, że odłączyłeś przewód zasilający od tabletu. Ładowanie tabletu podczas jego użytkowania może uszkodzić tablet.



### WAŻNE

Nieprzestrzeganie któregokolwiek z tych kroków może prowadzić do przegrzania akumulatora i trwałego uszkodzenia tabletu.

### Informacje regulacyjne

Sprzęt został przetestowany pod kątem zgodności z normami FCC:

FitMi Pucks FCC ID: 2ALHD-FMP001

FitMi Receiver FCC ID: 2ALHD-FMR001



Do użytku medycznego. Urządzenie to jest zgodne z częścią 15 przepisów FCC. Działanie jest objęte dwoma następującymi warunkami: (1) urządzenie to nie może powodować szkodliwych zakłóceń, oraz (2) urządzenie to musi akceptować wszelkie zakłócenia, które odbiera. Sprzęt ten został przetestowany i stwierdzono, że jest zgodny z ograniczeniami dla urządzeń cyfrowych klasy B, zgodnie z częścią 15 przepisów FCC. Ograniczenia te zostały zaprojektowane w celu zapewnienia odpowiedniej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami w instalacjach domowych. Sprzęt ten generuje, wykorzystuje i może emitować energię o częstotliwości radiowej, a jeśli nie jest zainstalowany i używany zgodnie z instrukcjami, może powodować szkodliwe zakłócenia w łączności radiowej. Nie ma jednak gwarancji, że zakłócenia nie wystąpią w określonej instalacji.

## **Informacje dotyczące utylizacji i recyklingu**

Musisz odpowiednio zutylizować system FitMi zgodnie z lokalnymi przepisami i regulacjami. Ponieważ system FitMi zawiera komponenty elektroniczne i baterię, należy go zutylizować oddzielnie od odpadów domowych. Właściwa utylizacja tego produktu pomoże oszczędzać zasoby i zapobiecnie potencjalnym negatywnym skutkom dla zdrowia ludzkiego i środowiska.

## **Ekspozycja na fale radiowe**

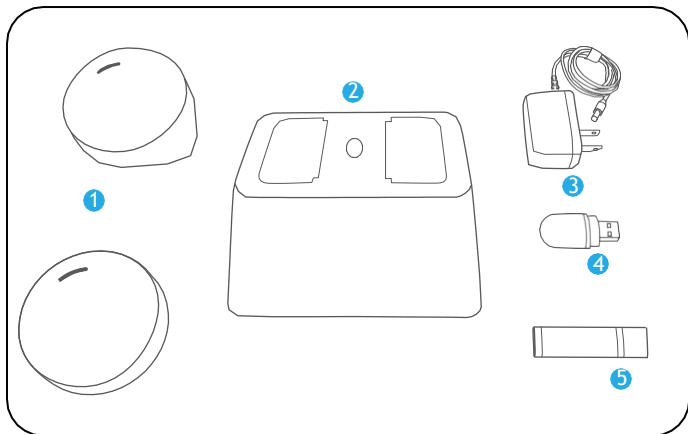
Krążki FitMi używają niskiej latencji, własnego protokołu bezprzewodowego 2,4 GHz do połączenia z odbiornikiem. Choć zostały one dokładnie przetestowane pod kątem niezakłócania innych urządzeń, takie emisje mogą wpływać na działanie innych urządzeń elektronicznych. W przypadku wykrycia jakichkolwiek zakłóceń, prosimy o unikanie korzystania z urządzeń w bliskiej odległości.



## 3 Zawartość opakowania

### 3.1 Zawartość opakowania FitMi

Sprawdź, czy opakowanie zawiera następujące komponenty:



1 Krążki FitMi (żółty i niebieski)

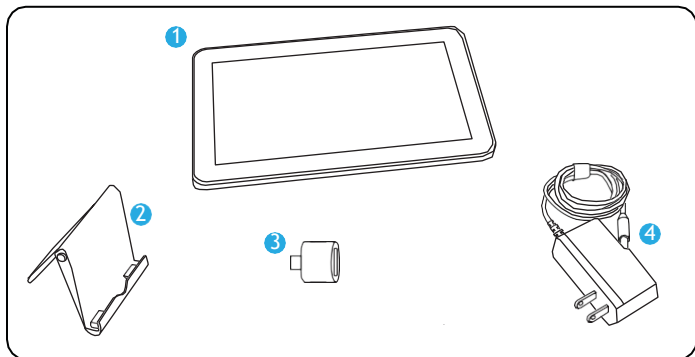
2 Stacja ładowania FitMi

3 Kabel zasilający stacji ładowania

4 Odbiornik FitMi

## 3.2 Tablet

Sprawdź, czy opakowanie zawiera następujące komponenty:



1. Tablet Flint
2. Adapter odbiornika FitMi
3. Podstawka lub Case tabletu
4. Zasilacz AC

# 4 System FitMi

---

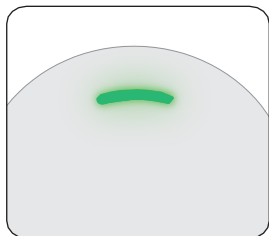
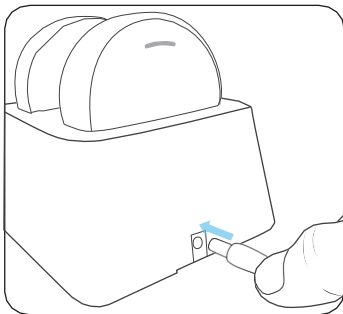
## 4.1 Przeznaczenie systemu FitMi

FitMi to system interfejsu ruchowego zaprojektowany do rejestrowania i mierzenia ruchów promujących sprawność fizyczną i dobre samopoczucie. FitMi działa poprzez zachęcanie do znaczących ruchów za pomocą zabawnych i angażujących aplikacji. Każda aplikacja ma inny cel, ale wszystkie korzystają z systemu FitMi do wykrywania wykonywania specyficznych ruchów odpowiednich dla danej aplikacji. Na przykład system FitMi jest w stanie wykrywać rotację, translację, dotknięcia oraz siłę chwytu wywieraną przez dłonie, ramiona, tułów i nogi.

**Innymi słowy, FitMi został zaprojektowany, aby zmotywować Cię do ruchu!**

## 4.2 Konfiguracja systemu FitMi

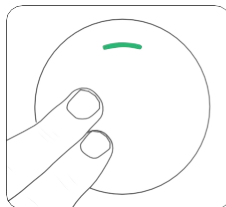
Przed użyciem FitMi upewnij się, że krążki FitMi są w pełni naładowane. Aby naładować krążki, upewnij się, że są one w pełni włożone do stacji ładowania. Podłącz kabel zasilający stacji ładowania do gniazdka i podłącz drugi koniec do stacji ładowania FitMi. Wskaźnik świetlny na krążkach zaświeci się na czerwono podczas ładowania i zmieni się na zielony, gdy krążki będą w pełni naładowane. Pełne naładowanie krążków zajmie około 4 godzin.



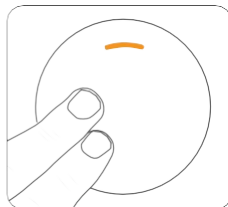
W pełni naładowany



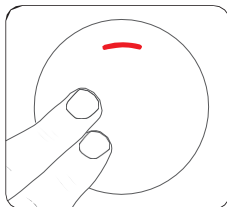
Podczas użytkowania wskaźnik świetlny na krążkach zaświeci się, gdy wykryje "dotknięcie". Jeśli bateria jest naładowana, wskaźnik świetlny będzie zielony. Wskaźnik świetlny zmieni się na żółty, gdy krążki będą miały mniej niż 25% naładowania, co oznacza, że powinieneś je wkrótce naładować. Wskaźnik świetlny zmieni się na czerwony, gdy krążki będą miały mniej niż 5% naładowania, co oznacza, że powinieneś natychmiast je naładować.



Fully charged

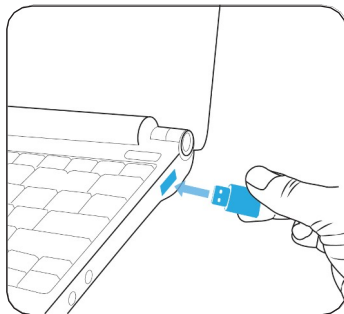


Less than 25% charge



Less than 5% charge

Aby używać krążków FitMi z aplikacją, podłącz odbiornik FitMi do portu USB w komputerze. Gdy po raz pierwszy podłączysz odbiornik, wskaźnik świetlny na krążkach zamiga na fioletowo, a krążki zaczną wibrować, wskazując, że są podłączone do odbiornika.



## 4.3 Korzystanie z systemu FitMi

Każdy system FitMi zawiera szczegółowe instrukcje dotyczące korzystania z systemu FitMi dla danej aplikacji.

### INFORMACJA



**Zawsze** trzymaj odbiornik podłączony do komputera podczas korzystania z FitMi. Jeśli aplikacja nie reaguje na krążki, podłącz odbiornik i dwa krążki do zasilanej stacji dokującej na 10 sekund. Następnie ponownie podłącz odbiornik do komputera.

### Korzystanie z wielu systemów FitMi

Jeśli używasz wielu systemów FitMi w bliskiej odległości, musisz zsynchronizować każdy odbiornik z niebieskim i żółtym krążkiem, który chcesz używać z tym odbiornikiem. W przeciwnym razie możesz doświadczyć zakłóceń podczas użytkowania.

### Synchronizowanie krążków z odbiornikiem

Aby zsynchronizować krążki z odbiornikiem, wystarczy podłączyć wszystkie trzy urządzenia do dowolnej stacji ładowania FitMi. Krążki zamigają na czerwono i zielono przez około sekundę, wskazując, że synchronizacja jest w toku. Gdy krążki przestaną migać, będą zsynchronizowane z tym odbiornikiem i nie będą działać z żadnym innym odbiornikiem.

Jeśli w dowolnym momencie okaże się, że odbiornik nie komunikuje się z krążkami (na przykład, oprogramowanie nie reaguje na krążki, a ty potwierdziłeś, że odbiornik jest podłączony i krążki są naładowane), po prostu powtórz powyższy krok synchronizacji, a problem powinien zostać rozwiązany.



## Tryb samolotowy

W trybie samolotowym nadajniki bezprzewodowe w krążkach FitMi zostaną wyłączone, co zapobiega potencjalnym zakłóceniom bezprzewodowym. Aby włączyć tryb samolotowy w krążkach FitMi, najpierw odłącz odbiornik FitMi od komputera, a następnie ściśnij krążek i przytrzymaj go przez 10 sekund. Krążek zacznie wibrować, a wskaźnik świetlny będzie migał na fioletowo raz na sekundę, co oznacza, że krążek jest w trybie samolotowym.

Aby wyłączyć tryb samolotowy, po prostu ściśnij krążek i przytrzymaj go ponownie przez 10 sekund. Możesz również po prostu podłączyć krążek z powrotem do stacji ładowania.

### WAŻNE



System FitMi nie będzie działał, gdy krążki są w trybie samolotowym.

# 5 Aplikacja RehabStudio

## 5.1 Instalacja oprogramowania RehabStudio

Przed rozpoczęciem należy przeczytać poniższe instrukcje dotyczące instalacji oprogramowania RehabStudio na komputerze. Można również obejrzeć film instruktażowy na stronie [www.flintrehab.com/howto](http://www.flintrehab.com/howto)

### 5.1.1 Instalacja na Mac:

1. Podłącz napęd instalacyjny RehabStudio do portu USB w komputerze.
2. Kliknij dwukrotnie ikonę Apple RehabStudio Installer na pulpicie.

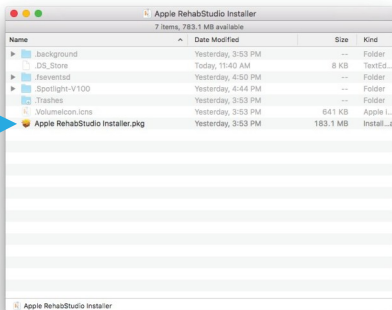


Apple RehabStudio  
Clinic Installer

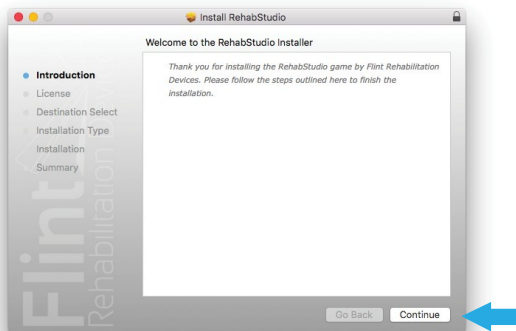
Jeśli ikona nie jest wyświetlana na pulpicie, kliknij ikonę Finder w pasku menu. Następnie kliknij ikonę **Apple RehabStudio** Installer pod nagłówkiem Urządzenia.



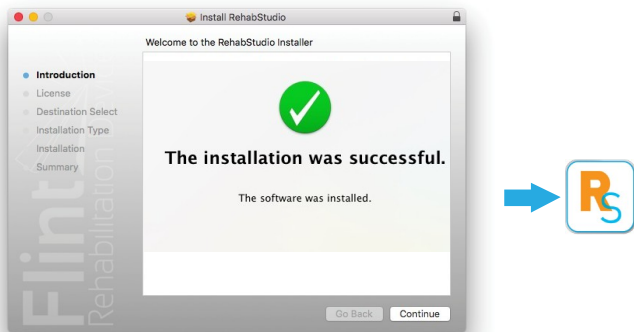
Finder Icon



3. Gdy oprogramowanie instalacyjne pojawi się na ekranie, kliknij "Kontynuuj" i postępuj zgodnie z instrukcjami.

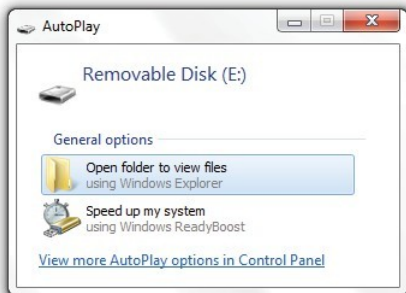


4. Po zakończeniu instalacji kliknij dwukrotnie ikonę RehabStudio na pulpicie, aby uruchomić aplikację.

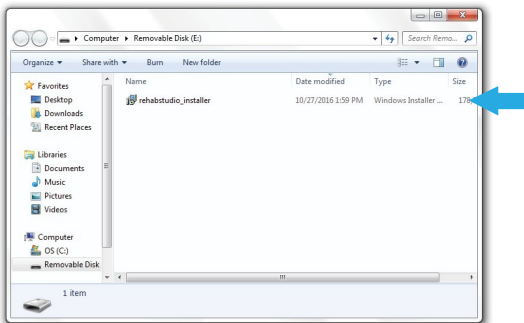


## 5.1.2 Instalacja na PC

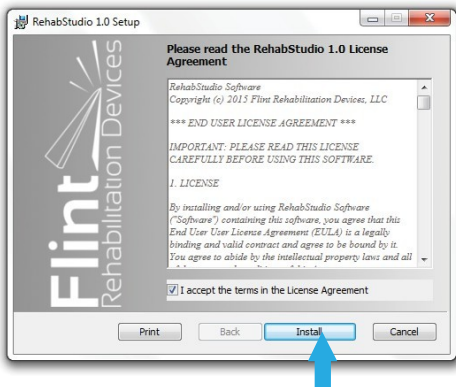
1. Podłącz napęd instalacyjny RehabStudio do portu USB w komputerze.
2. Kliknij **“Open folder to view files”** lub kliknij ikonę Eksploratora Windows na pasku zadań i kliknij napęd Rehab Studio USB Drive.



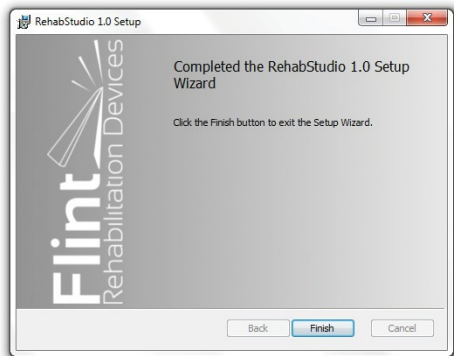
3. Kliknij dwukrotnie plik **“Windows RehabStudio Installer”**



4. Gdy oprogramowanie instalacyjne pojawi się na ekranie, kliknij "Instaluj" i postępuj zgodnie z instrukcjami.



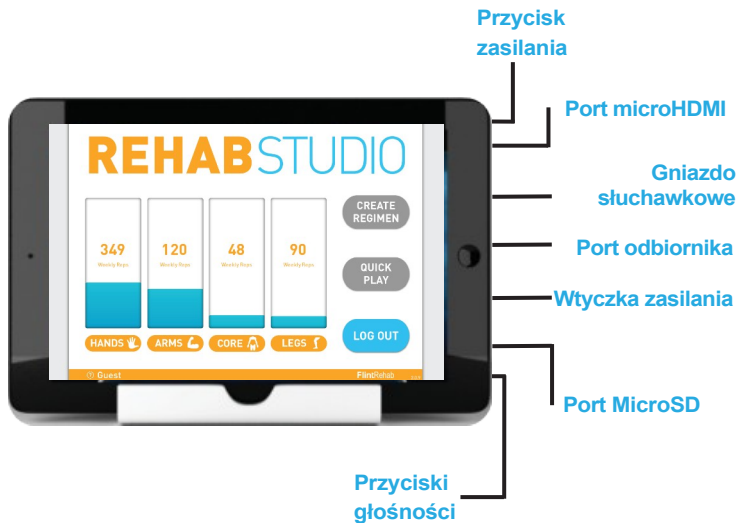
5. Po zakończeniu instalacji kliknij dwukrotnie ikonę RehabStudio na pulpicie, aby uruchomić aplikację.



## 5.2 RehabStudio dla tabletów

### 5.2.1 Tablet

Przed rozpoczęciem korzystania z tabletu należy zapoznać się z poniższym rysunkiem.



Ekran tabletu można również wyświetlić na większym monitorze lub projektorze za pomocą kabla HDMI. Jeśli chcesz zakupić taki kabel, skontaktuj się z [www.UdarRehab.pl](http://www.UdarRehab.pl)



Wykonaj poniższe czynności, aby skonfigurować tablet:

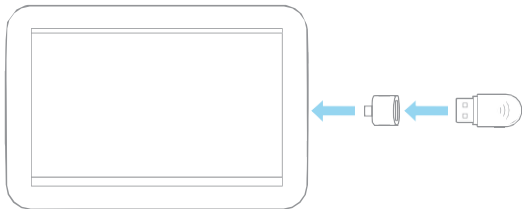
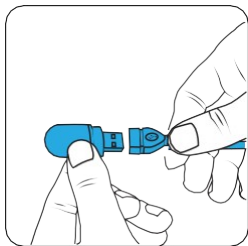
1. W pełni naładuj tablet przed użyciem. Przed włączeniem zasilania należy odłączyć przewód zasilający od tabletu.

### WAŻNE



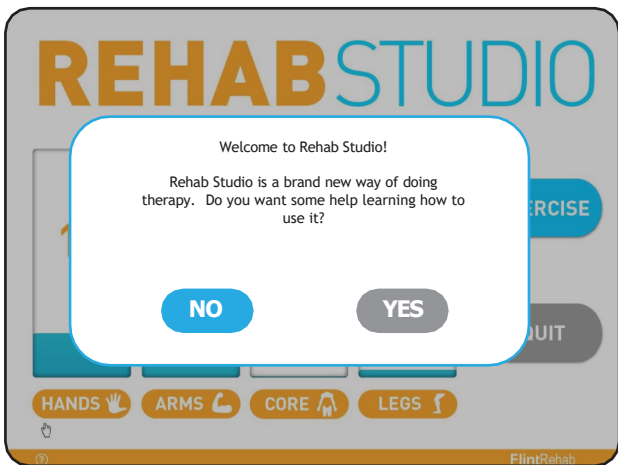
**Ładowanie tabletu, gdy jest on używany, może spowodować jego uszkodzenie.**

2. Włącz tablet, przytrzymując przycisk zasilania w prawym górnym rogu urządzenia przez 5 sekund
3. Podłącz odbiornnik FitMi do niestandardowego adaptera odbiornnika FitMi



## 5.2 Korzystanie z aplikacji RehabStudio

Przy pierwszym uruchomieniu RehabStudio aplikacja zaoferuje wskazówki dotyczące korzystania z niej.



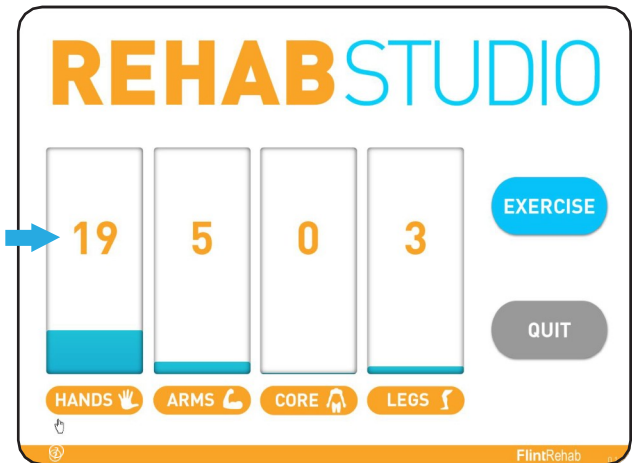
Kliknij **"Tak"** jeśli chcesz, aby oprogramowanie poprowadziło Cię przez proces korzystania z RehabStudio (zalecane).

Kliknij **"Nie"** jeśli chcesz rozpocząć korzystanie z oprogramowania bez instrukcji.

### INFORMACJE



Aby ponownie uruchomić samouczek, można w dowolnym momencie kliknąć przycisk „?” w dolnej części menu głównego.



## Menu główne

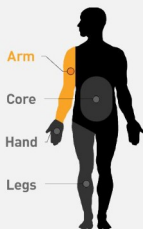
Na tym ekranie możesz kliknąć „Exercise”, aby rozpocząć trening.

Liczyby po lewej stronie ekranu pokazują aktualny poziom dla każdego obszaru ciała. Twój poziom pozwoli ci śledzić postępy w trakcie wykonywania ćwiczeń. Sprawdź, czy uda ci się osiągnąć poziom 100!

**Uwaga:** możesz kliknąć wskaźnik poziomu, aby wyświetlić historię swoich wyników w czasie (patrz str. 25). Możesz kliknąć „Zakończ”, aby wyjść z aplikacji. Możesz także nacisnąć przycisk Escape (Esc) na klawiaturze w dowolnym momencie, aby zakończyć.

# CUSTOMIZE YOUR WORKOUT

## 1. Select Body Part



Level 5

Total Reps:

120

Exercise Time:

0:03

## 2. Select Duration

30 min

25 min

20 min

15 min

10 min

5 min



BACK



BEGIN

FlintRehab

## Ustawienia treningu

Po lewej stronie ekranu kliknij część ciała, którą chcesz ćwiczyć:

Ramię, Tułów, Rękę lub Nogę

Następnie na ekranie zostanie wyświetlony bieżący poziom, łączna liczba wykonanych powtórzeń i łączny czas spędzony na ćwiczeniach danej części ciała.

W dolnej części ekranu możesz zobaczyć swoje postępy dla każdego ćwiczenia w aktualnie wybranej części ciała (na każdą część ciała przypada łącznie 10 ćwiczeń).

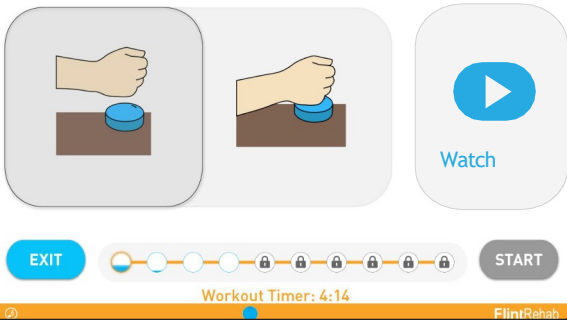
Awansuj, aby odblokować bardziej zaawansowane ćwiczenia! Kliknij i przeciągnij pasek po prawej stronie ekranu, aby wybrać czas trwania treningu.

Kliknij „Rozpocznij”, aby rozpocząć trening, lub kliknij „Wstecz”, aby powrócić do menu głównego.



# Touches

- ➔ 1. Place the Blue Puck on the table.
2. Press it down with your arm.



## Ekran treningu

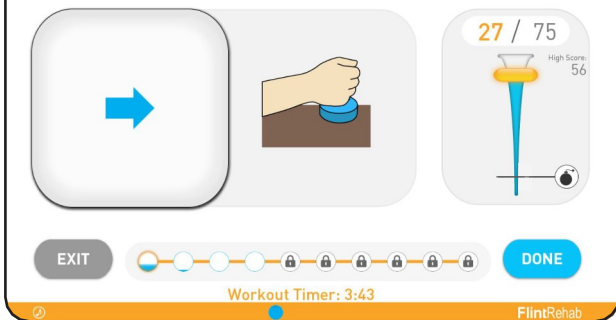
W górnej części ekranu treningu wyświetlana jest nazwa bieżącego ćwiczenia. Poniżej nazwy ćwiczenia znajdują się instrukcje dotyczące konfiguracji krążków FitMi dla tego ćwiczenia.

Po lewej stronie ekranu wyświetlone zostaną dwa obrazy przedstawiające ćwiczenie, które należy wykonać. Poświęć chwilę na wypróbowanie ćwiczenia, aż poczujesz się komfortowo z jego wykonaniem. Aby rozpocząć ćwiczenie, kliknij przycisk **“Start”** lub po prostu naciśnij spację na klawiaturze.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia pojawi się 3-sekundowe odliczanie. Jeśli potrzebujesz pomocy w zrozumieniu, jak wykonać określone ćwiczenie, możesz kliknąć przycisk **“Obejrzyj Wideo”** po prawej stronie ekranu, aby otrzymać instrukcje od prawdziwego terapeuty!

# Touches

1. Place the Blue Puck on the table.
2. Press it down with your arm.



Po rozpoczęciu ćwiczenia nad obrazami po lewej stronie ekranu pojawi się przesuwająca się strzałka. Wykonaj ćwiczenie, przesuwając FitMi Pucks, aby dopasować obraz, na który wskazuje strzałka. Po prawidłowym wykonaniu ćwiczenia strzałka przesunie się na inny obraz.

Kliknij ikonę "Nutki" na dole ekranu, aby wyłączyć muzykę w tle podczas ćwiczenia.

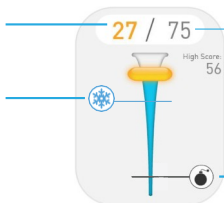
W trakcie ćwiczenia można kliknąć przycisk "Gotowe", aby zakończyć ćwiczenie wcześniej. W takim przypadku postępy w bieżącym ćwiczeniu zostaną zapisane.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia można również kliknąć kółka u dołu ekranu, aby przejść do innego odblokowanego ćwiczenia.

Po prawej stronie ekranu pojawi się również pasek opadania. Za każdym razem, gdy pomyślnie wykonasz ćwiczenie, pasek przesunie się w górę. Celem jest ukończenie liczby powtórzeń pokazanej nad paskiem, nie pozwalając paskowi spaść poniżej linii bomby. Jeśli tak się stanie, będziesz mieć kilka sekund na ponowne podniesienie paska, zanim będziesz musiał zacząć od nowa i spróbować przejść etap przy kolejnej próbie. Ukończ etap, aby awansować.

Liczba wykonanych powtórzeń

Linia mocy



Powtórzenia wymagane do awansu na wyższy poziom

Linia Bomby

W miarę przechodzenia do trudniejszych etapów będziesz musiał wykonać więcej powtórzeń, aby awansować, linia bomby przesunie się wyżej, a pasek będzie spadał coraz szybciej. Jednak za każdym razem, gdy pomyślnie ukończysz ćwiczenie, otrzymasz większe doładowanie. Dodatkowo, od czasu do czasu pojawią się Power Up'y, aby ci pomóc. Spraw, aby spadająca poprzeczka przekroczyła linię Power Up, aby otrzymać następujące nagrody:



Linia bomby zresetuje się do pełnej długości, a spadająca belka wystrzeli do góry na 1 sekundę.



Spadający pasek będzie opadał wolniej, dając ci dodatkowy czas na ukończenie ćwiczenia.



Pasek będzie się zwiększał za każdym razem, gdy pomyślnie ukończysz ćwiczenie.



W przypadku niektórych ćwiczeń ich ukończenie będzie łatwiejsze (na przykład nie będziesz musiał poruszać się tak daleko).

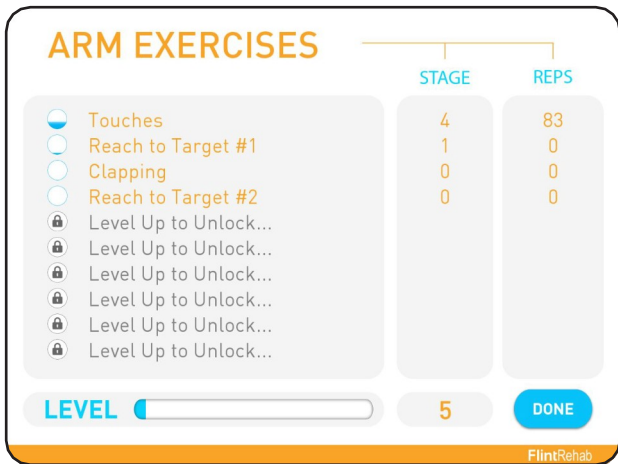
Jeśli pasek spadnie poniżej linii bomby, ekran gry zostanie wstrzymany i zobaczysz całkowitą liczbę powtórzeń wykonanych podczas próby. Możesz kliknąć przycisk „**Spróbuj ponownie**”, aby wykonać to samo ćwiczenie, lub kliknąć przycisk „**Dalej**”, jeśli chcesz przejść do następnego ćwiczenia.

Trening zakończy się automatycznie, gdy licznik czasu treningu dojdzie do 0:00. Możesz również zakończyć trening wcześniej, klikając „**Exit**”. Jeśli to zrobisz ponownie, Twoje postępy zostaną zapisane.

### WAŻNE

- ! Odbiornik FitMi musi być podłączony do portu USB, aby można było grać w grę.





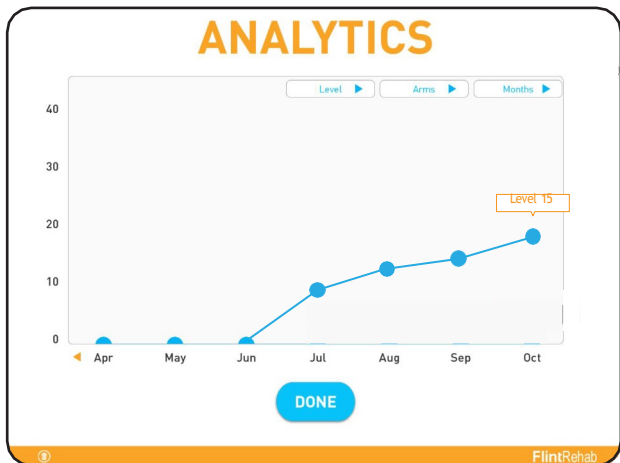
## Ekran wyników

1. Po zakończeniu treningu aplikacja pokaże, jak dobrze sobie poradziłeś.

Dla każdego ćwiczenia, które odblokowałeś, zobaczysz aktualny etap, na którym się znajdujesz, czy awansowałeś na nowy etap podczas treningu oraz całkowitą liczbę powtórzeń, które wykonałeś podczas treningu.

W dolnej części ekranu zobaczysz również swój poziom dla właśnie ćwiczonej części ciała. Osiągnij poziom 100, wykonując wszystkie 10 etapów każdego ćwiczenia.

**Kliknij „Gotowe”, aby powrócić do menu głównego.**



## Ekran analizy

Ten ekran automatycznie wyświetli osiągnięte poziomy dla wybranej części ciała.

Kliknij menu rozwijane w prawym górnym rogu wykresu, aby zmodyfikować informacje, które mają być wyświetlane.

Możesz kliknąć ikonę „kosza”, aby zresetować swoje dane w dowolnym momencie. Spowoduje to usunięcie całej historii treningów.