Christopeit Sport® Germany

# Urządzenie do treningu domowego
# Elektryczna bieżnia

# TM500S




**PL**

**Instrukcja montażu i ćwiczeń**
**dla zamówienia numer 1738**

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa .....2
Lista części + lista części zamiennych .....4
Instrukcje montażu .....6
Konserwacja i regulacja.....9
Instrukcje komputera.....10
Instrukcje dotyczące treningu .....13
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka) .....13

Droga klientko, drogi kliencie
Gratulujemy zakupu domowego sprzętu treningowego i mamy nadzieję, że Ci się on spodoba. Należy przestrzegać wskazówek i zaleceń zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakieś pytania, możesz oczywiście skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



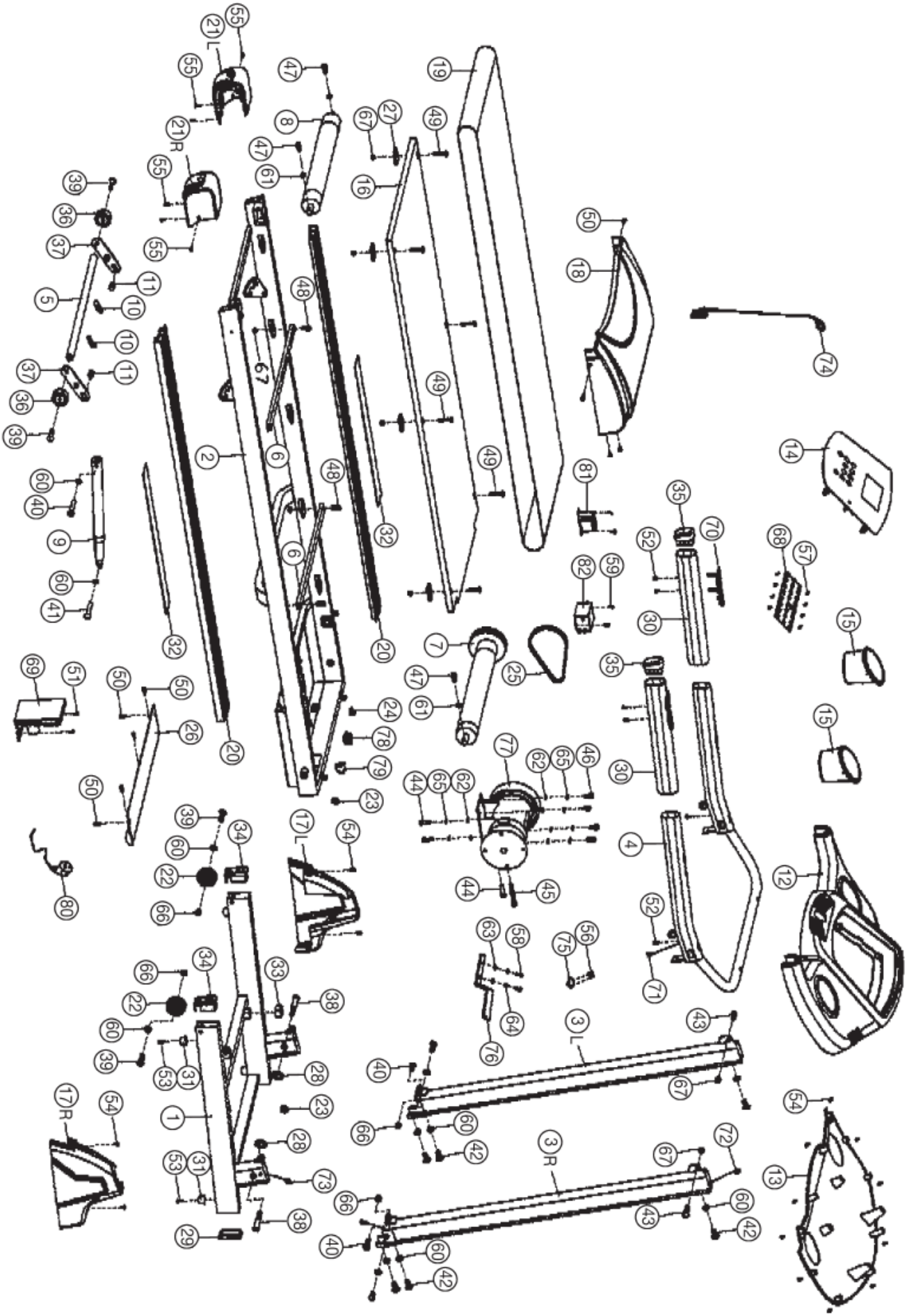
**Ostrzeżenie:**
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

---

*Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa*

Wszystkie nasze produkty są testowane i dlatego spełniają najwyższe aktualne standardy bezpieczeństwa. Jednak fakt ten nie zwalnia z przestrzegania poniższych zasad.

1. Zamontuj urządzenie dokładnie tak jak przedstawiono w instrukcji obsługi i korzystaj wyłącznie z dostarczonych, odpowiednich części. Przed montażem, upewnij się, że zawartość opakowania jest zgodna z listą oraz z etapami montażu podanymi w instrukcji montażu i obsługi.
2. Przed pierwszym użyciem oraz w regularnym odstępach czasowych (po upływie ok. 50 godzin pracy) dokręć wszystkie śruby, nakrętki i połączenia, oraz nasmaruj wszystkie wałki, aby zachować bezpieczeństwo podczas korzystania oraz dobry stan urządzenia. W szczególności dbaj o miejsca regulacji siodełka oraz kierownicy.
3. Ustaw urządzenie w suchym miejscu, na równym podłożu i chroń je przed kontaktem z wilgocią i wodą. Nierówne części podłoża muszą zostać wypoziomowane za pomocą odpowiednich podkładek lub części przeznaczonych do regulacji urządzenia, jeżeli takie są zamontowane. Upewnij się, że urządzenie nie ma kontaktu z wilgocią, ani wodą.
4. Umieść specjalną podstawę (np. gumową matę, drewnianą deskę, itp.) pod urządzeniem, jeżeli podłoga w tym miejscu powinna być chroniona przed uszkodzeniem, brudem, itd.
5. Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów od urządzenia.
6. Nie używaj silnych środków do czyszczenia urządzenia. Podczas montażu oraz ewentualnych napraw korzystaj z dostarczonych narzędzi lub ich odpowiedników. Po zakończeniu treningu natychmiast usuń krople potu z urządzenia.
7. OSTRZEŻENIE! System monitorowania pracy serca może nie być dokładny. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych uszkodzeń zdrowia lub śmierci. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Pomoże on dopasować Ci odpowiedni wysiłek (puls, waty, czas trwania treningu, itd.) na jaki możesz sobie pozwolić oraz udzieli Ci wskazówek na temat odpowiedniej postawy ciała podczas treningu, celu treningu oraz diety. Nigdy nie trenuj po zjedzeniu dużego posiłku.
8. Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie technicznym. Do niezbędnych napraw używaj oryginalnych części zamiennych. OSTRZEŻENIE! Wymień natychmiast zużyte części i nie korzystaj z urządzenia, aż do naprawy.
9. Podczas ustawiania regulowanych części urządzenia, zwracaj uwagę na odpowiednią pozycję oraz na maksymalne poziomy ustawienia, a po każdej zmianie ustawień upewnij się, że nowa pozycja jest odpowiednio zabezpieczona.
10. Jeżeli nie ma innego wskazania w instrukcji, podczas treningu z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba. Czas treningu nie powinien przekraczać 60 minut.
11. Trenuj na urządzeniu w odpowiednim stroju. Ubranie nie może dostać się do części urządzenia (np. ze względu na długość). Twoje buty treningowe powinny być odpowiednie, tak żeby solidnie wspierały stopę, oraz miały antypoślizgowe podeszwy.
12. OSTRZEŻENIE! Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
13. Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.
14. Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umysłowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.
15. Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.
16. Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenie nie może być wyrzucane razem z innymi odpadami gospodarstwa domowego, lecz musi być oddane do odpowiedniego punktu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Odpowiedni symbol znajduje się na urządzeniu, w instrukcji lub na opakowaniu. Materiały mogą zostać ponownie użyte, zgodnie z ich przeznaczeniem. Dzięki ponownemu wykorzystaniu materiał jest odzyskiwany a środowisko chronione. Zapytaj lokalne władze o miejsce utylizacji sprzętu.
17. Aby chronić środowisko nie wyrzucaj opakowania, baterii lub części urządzenia razem z odpadami domowymi. Umieść je w odpowiednim koszu lub zanieś do punktu zbiórki.
18. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) zostało ustawione na 130 kg. Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że dopuszczalna masa całkowita nie została przekroczona.
19. Jeśli przewód zasilający tego urządzenia jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta lub obsługę klienta lub przez wykwalifikowanego elektryka.
20. Urządzenie zostało przetestowane i posiada certyfikat zgodnie z EN ISO 20957-1: 2013, EN 957-: 2010 / A1: 2014 + Dyrektywa EMC 2014/30 / UE.



*Lista części + lista części zamiennych*

**TM 500S numer zamówienia 1738**

**Dane techniczne: Wydanie: 01. 02. 2017**

• 1,25 KM mocy ciągłej silnika (0,93 kW), maks. 2,5 KM mocy silnika (1,8 kW)
• Prędkość od 1 km/h - 18 km/h (regulowana w krokach co 0,1 km/h)
• 3 programy ręczne z ustawionym celem czasu, dystansu i kalorii
• 9 zainstalowanych programów o różnej prędkości
• Analiza tkanki tłuszczowej
• Szybkie przyciski prędkości dla 2 km/h, 5 km/h, 9 km/h oraz 15 km/h
• Prędkość i start/stop regulowane na poręczy
• 3 stopnie regulacji nachylenia
• Pomiar pulsu ręcznego
• Powierzchnia bieżni pochłaniająca wibracje (system poduszek)
• Klips zabezpieczający do zatrzymania awaryjnego
• Składany, aby zaoszczędzić miejsce
• Wyświetlacz LCD z niebieskim podświetleniem pokazuje: czas, prędkość, dystans, zużycie kalorii i puls
• Wprowadzanie limitów w poszczególnych programach: czas, prędkość i ok. kalorie
• Automatyczne składanie (system miękkiego upuszczania) zapewniające bezpieczne i łatwe opuszczanie bieżni
• Rolki transportowe dla łatwego i wygodnego przemieszczania
• Powierzchnia chodzenia ok. L 130 x szer. 40 cm
• Dane elektryczne: 220-240V/50-60Hz/900W
• Maksymalne obciążenie 130 kg (masa ciała)
• Waga ok. 54 kg

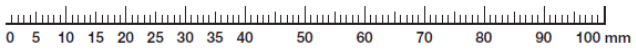
Wymagana przestrzeń: ok. L 165 x S 75 x H 133 cm
Wymagane miejsce po złożeniu: ok. 85 x 75 x H 150 cm
Wymagana przestrzeń do treningu: ok. 6m²

Po otwarciu opakowania sprawdź, czy wszystkie części znajdują się w środku zgodnie z poniższymi krokami montażu. Jeśli tak, możesz zacząć montaż sprzętu. Jeśli brakuje jakiegoś elementu lub jest uszkodzony lub jeśli potrzebujesz części zamiennych, skontaktuj się z:

Baza danych usług internetowych i części zamiennych:
www.christopeit-service.de

Adres: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

**Ta bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku komercyjnego lub profesjonalnego. Klasa sportowa do użytku domowego H/C**




| Numer obrazka | Oznaczenie | Wymiary mm | Ilość | Dołączony do elementu ilustracji numer | Numer ET |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Rama podłogowa | | 1 | 2+3 | 33-1570-01-SW |
| **2** | Rama główna | | 1 | 1 | 33-1570-02-SI |
| **3L** | Wspornik lewy | | 1 | 1+4 | 33-1570-03-SW |
| **3R** | Wspornik prawy | | 1 | 1+4 | 33-1570-04-SW |
| **4** | Uchwyt komputera | | 1 | 3+12 | 33-1570-05-SI |
| **5** | Regulacja nachylenia | | 1 | 37 | 33-1570-06-SI |
| **6** | Kwadratowy drążek wspierający | | 2 | 2 | 33-1570-07-SI |
| **7** | Przednia rolka | | 1 | 2 | 33-1570-08-SI |
| **8** | Tylna rolka | | 1 | 2 | 33-1570-09-SI |
| **9** | Tłumik | | 1 | 1+2 | 33-1570-10-SI |
| **10** | Sprężyna drążka nachylenia | | 2 | 2+5 | 33-1570-11-SI |
| **11** | Zamontowana oś nachylenia | | 2 | 2+11 | 36-1570-11-BT |
| **12** | Górna pokrywa konsoli | | 1 | 4 | 36-1570-03-BT |
| **13** | Dolna pokrywa konsoli | | 1 | 12 | 36-1570-10-BT |
| **14** | Tablica konsoli | | 1 | 12 | 36-1570-29-BT |
| **15** | Uchwyt na butelkę | | 2 | 12 | 36-1570-04-BT |
| **16** | Płyta do biegania | | 1 | 2 | 36-1570-09-BT |
| **17L** | Osłona wspornika lewa | | 1 | 3L | 36-1570-05-BT |
| **17R** | Osłona wspornika prawa | | 1 | 3R | 36-1570-06-BT |
| **18** | Osłona silnika | | 1 | 2 | 36-1570-01-BT |
| **19** | Pas do biegania | | 1 | 7+8 | 36-1570-30-BT |
| **20** | Szyna boczna | | 2 | 2 | 36-1570-02-BT |
| **21L** | Tylna pokrywa lewa | | 1 | 2 | 36-1570-07-BT |
| **21R** | Tylna pokrywa prawa | | 1 | 2 | 36-1570-08-BT |
| **22** | Kółka transportowe | | 2 | 1 | 36-1352-23-BT |
| **23** | Wtyczka osłaniająca | | 2 | 1+2 | 36-1352-44-BT |
| **24** | Pierścień ferrytowy | | 1 | 2 | 36-1241-19-BT |
| **25** | Płaski pas | | 1 | 7+77 | 36-1570-12-BT |
| **26** | Płyta wspierająca | | 1 | 2 | 33-1570-12-SI |
| **27** | Gumowa podkładka | | 6 | 2+16 | 36-1350-17-BT |
| **28** | Plastikowa przekładka | | 2 | 38 | 36-1570-13-BT |
| **29** | Zatyczka kwadratowa | | 2 | 1 | 36-1570-14-BT |
| **30** | Uchwyt piankowy | | 2 | 4 | 36-1570-15-BT |
| **31** | Gumowa stopka | | 4 | 1 | 36-1570-16-BT |
| **32** | Podkładka antypoślizgowa | | 2 | 20 | 36-1570-17-BT |
| **33** | Zatyczka kwadratowa | | 2 | 1 | 36-1352-26-BT |
| **34** | Zatyczka koła transportowego | | 2 | 1 | 36-1570-18-BT |
| **35** | Zatyczka | | 2 | 4 | 36-1570-19-BT |
| **36** | Wspornik koła | | 2 | 37 | 36-1570-20-BT |
| **37** | Wspornik regulacji oporu | | 2 | 1+5 | 33-1570-13-SI |

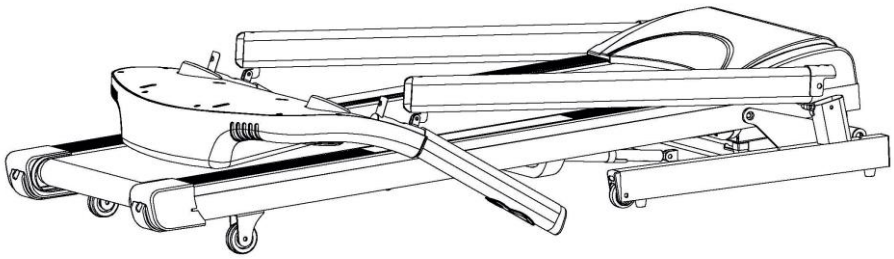
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **38** | Trzpień obrotowy | | 2 | 1+2 | 33-1570-14-SI |
| **39** | Wewnętrzna śruba sześciokątna | M8x45 | 4 | 22+36 | 39-9914-SW |
| **40** | Wewnętrzna śruba sześciokątna | M8x40 | 3 | 3+9 | 39-10000 |
| **41** | Wewnętrzna śruba sześciokątna | M8x25 | 1 | 9 | 39-10455 |
| **42** | Wewnętrzna śruba sześciokątna | M8x15 | 8 | 3 | 39-9888 |
| **43** | Wewnętrzna śruba sześciokątna | M6x20 | 2 | 3 | 39-9960 |
| **44** | Śruba sześciokątna | M8x35 | 3 | 2 | 39-9912-SW |
| **45** | Wewnętrzna śruba sześciokątna | M8x50 | 1 | 26 | 39-9811 |
| **46** | Wewnętrzna śruba sześciokątna | M8x18 | 4 | 77 | 39-9823-CR |
| **47** | Wewnętrzna śruba sześciokątna | M6x55 | 3 | 7+8 | 39-10141 |
| **48** | Wewnętrzna śruba sześciokątna | M6x12 | 4 | 6 | 39-9911 |
| **49** | Śruba stożkowa | M6x30 | 6 | 16 | 39-10306 |
| **50** | Śruba krzyżowa | M5x8 | 9 | 18+26 | 39-9907 |
| **51** | Śruba krzyżowa | M4x8 | 2 | 69 | 39-10188 |
| **52** | Śruba krzyżowa | 4x32 | 6 | 4+70 | 36-9210-31-BT |
| **53** | Śruba krzyżowa | 4x12 | 4 | 31 | 39-10187 |
| **54** | Śruba krzyżowa | 4x12 | 25 | 13+17 | 39-10188 |
| **55** | Śruba krzyżowa | 4x12 | 6 | 21 | 39-10187 |
| **56** | Śruba krzyżowa | 3x10 | 14 | 75,84+87 | 39-10078 |
| **57** | Śruba krzyżowa | 2.2x8 | 8 | 68 | 39-10127-SW |
| **58** | Śruba krzyżowa | 3x6 | 2 | 76 | 39-10076-SW |
| **59** | Śruba krzyżowa | M4x8 | 4 | 81+82 | 36-9210-30-BT |
| **60** | Zębata podkładka zabezpieczająca | 8//16 | 12 | 42 | 39-9862-CR |
| **61** | Zębata podkładka zabezpieczająca | 6//12 | 3 | 47 | 39-10007-SW |
| **62** | Podkładka | 8//16 | 6 | 44+46 | 39-9862-CR |
| **63** | Podkładka | 4//8 | 2 | 58 | 39-10097 |
| **64** | Podkładka sprężysta | Do M4 | 2 | 58 | 39-10058 |
| **65** | Podkładka sprężysta | Do M8 | 6 | 46 | 39-9864-VC |
| **66** | Nylonowa nakrętka | M8 | 4 | 39+40 | 39-9818 |
| **67** | Nylonowa nakrętka | M6 | 12 | 48+49 | 39-9891-CR |
| **68** | Klawiatura | | 1 | 14 | 36-1570-21-BT |
| **69** | Kontroler silnika | | 1 | 2 | 36-1570-22-BT |
| **70R** | Przycisk przełączania +/- km/h, puls | | 1 | 4 | 36-1570-23-BT |
| **70L** | Przycisk przełączania +/- nachylenie, puls | | 1 | 4 | 36-1570-24-BT |
| **71** | Kabel komputera | | 1 | 12 | 36-1570-25-BT |
| **72** | Kabel połączeniowy | | 1 | 71+73 | 36-1570-26-BT |
| **73** | Kabel obwodu | | 1 | 72 | 36-1570-27-BT |
| **74** | Klips bezpieczeństwa | | 1 | 12 | 36-1352-31-BT |
| **75** | Czujnik optyczny | | 1 | 76 | 36-1350-26-BT |
| **76** | Uchwyt czujnika optycznego | | 1 | 77 | 36-1570-28-BT |
| **77** | Silnik DC | | 1 | 2 | 33-1570-15-SI |
| **78** | Główny włącznik | | 1 | 2 | 36-1352-29-BT |
| **79** | Bezpiecznik przeciążeniowy | | 1 | 2 | 36-1352-30-BT |
| **80** | Kabel zasilający AC | | 1 | 2 | 36-1352-22-BT |
| **81** | Induktor | | 1 | 2 | 36-1570-31-BT |
| **82** | Filtr sieciowy | | 1 | 2 | 36-1570-32-BT |
| **83** | Zestaw narzędzi | | 1 | | 36-1738-01-BT |
| **84** | Instrukcje montażu i ćwiczeń | | 1 | | 36-1638-01-BT |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

*Instrukcje montażu*

**Umieść wszystkie części na podłodze i sprawdź czy zawartość opakowania jest kompletna według poniższych kroków montażowych. Uwaga: uproszczony proces montażu wymaga 100% uwagi. Zwłaszcza w pozycjach gięcia i składania. Czas montażu wynosi ok. 20 minut.**

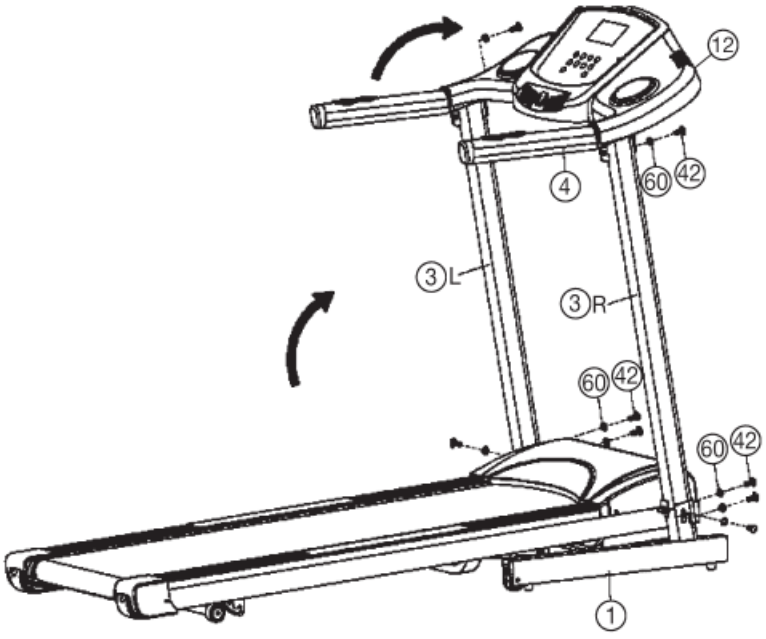
**Krok 1:**

1. Usuń wszystkie małe części, poluzuj opakowanie wewnątrz kartonu, a następnie z pomocą drugiej osoby wyjmij wstępnie zmontowaną ramę z opakowania. Nie przecinaj nylonowego paska do wyjmowania ramy podstawy z kartonu.



**Krok 2:**

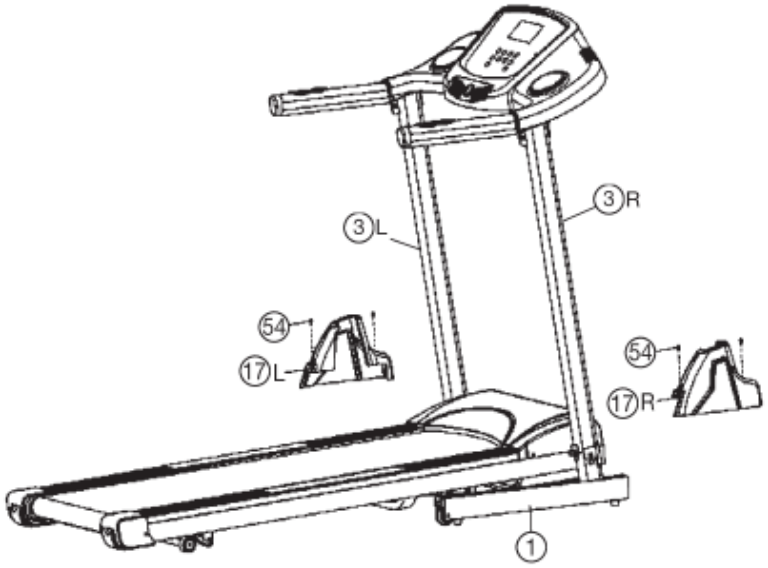
1. Umieść śruby (42) i podkładki zębate (60) po lewej i prawej stronie ramy podstawy (1).
2. Przetnij teraz nylonowy pasek i rozłóż ostrożnie lewy i prawy wspornik (3L + 3R). Zwróć uwagę na prawy wspornik (3R), żeby nie ścisnąć kabla.
3. Przykręć mocno wsporniki (3L + 3R) do ramy podstawy za pomocą śrub (42) i podkładek zębatych (60).
4. Złóż komputer (12) w prawidłową pozycję i dokręć śrubami (4) i podkładkami zębatymi (60).



**Krok 3:**

**Montaż pokryw**

1. Umieść lewą i praw osłonę (17L + 17R) na wspornikach (3L + 3R) i zamocuj za pomocą śrub (54) na ramie podstawy (1).



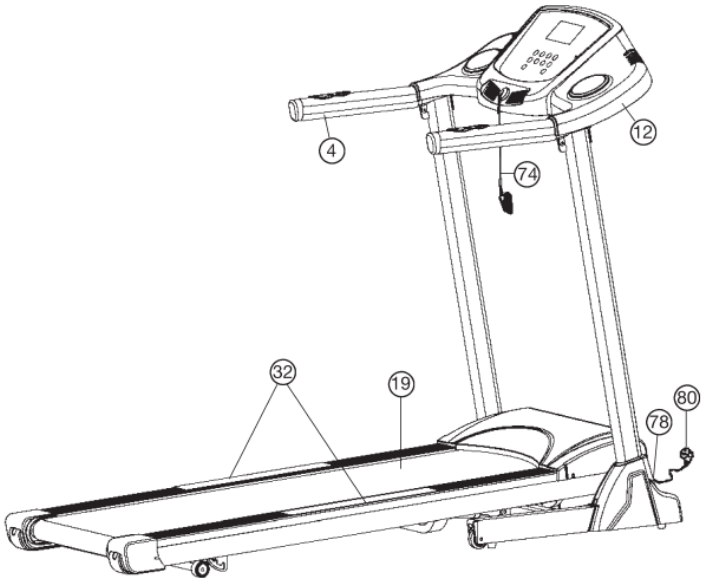

**Krok 4:**

**Sprawdzenie i rozpoczęcie korzystania z urządzenia**

1. Sprawdź prawidłowy montaż i działanie wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych.
2. Gdy wszystko jest w porządku, podłącz przewód zasilający (80) do zasilania ściennego (220-240 V ~ 50-60 Hz) i włącz główny włącznik (78) poniżej przedniej ramy.
3. Włóż klips zabezpieczający (74) do komputera (12), a komputer pokaże normalny tryb ręczny. Podłącz klips zabezpieczający (74) do ubrania i stań na szynach bocznych (32). Naciśnij przycisk Start i po odliczeniu bieżnia ruszy. Zacznij chodzić po powierzchni pasa do biegania (19) przy niskiej prędkości i dostosuj chód do tempa. Zapoznaj się z urządzeniem przy niskiej prędkości.
4. Biegnij na środku pasa do biegania (19) i trzymaj się mocno poręczy (4), jeśli czujesz się niepewnie i nie stawaj na szynach bocznych (32). Biegnij, patrząc na komputer na podczas biegu. W nagłym wypadku, stań na szynach bocznych i przytrzymaj się uchwytów (4).

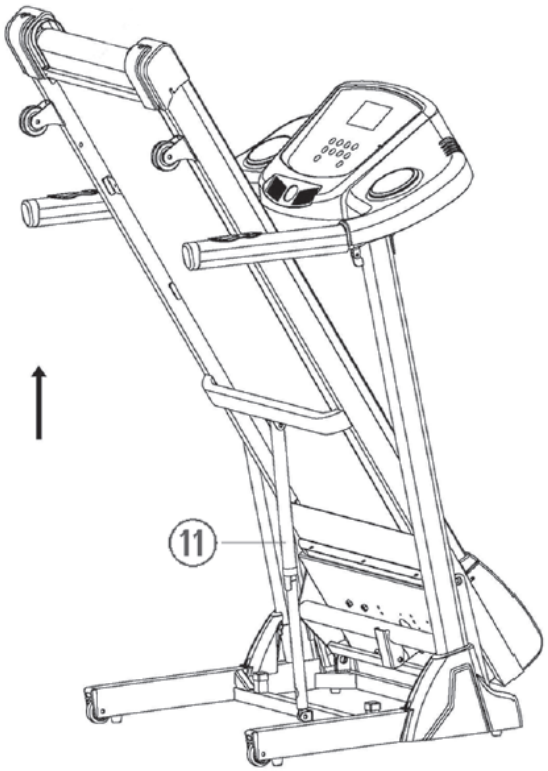
**Uwaga:**

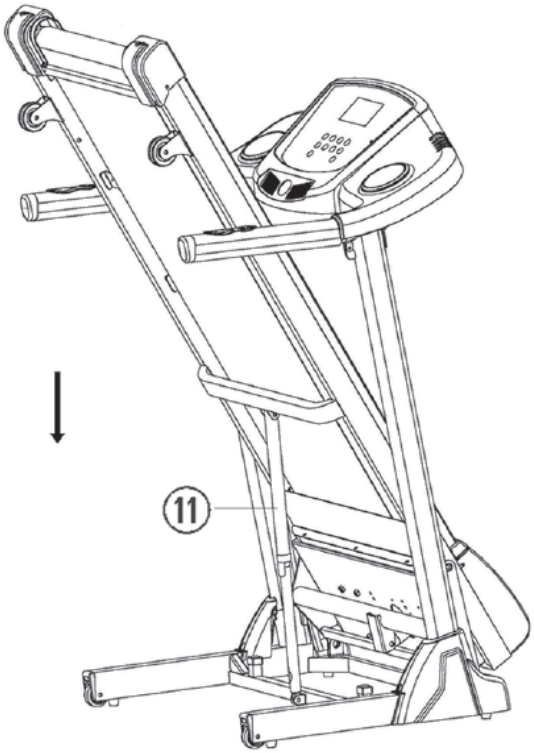
Zestaw narzędzi i instrukcje należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, ponieważ mogą one być potrzebne do naprawy lub zamówienia części zamiennych w przyszłości.

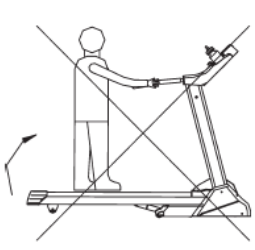


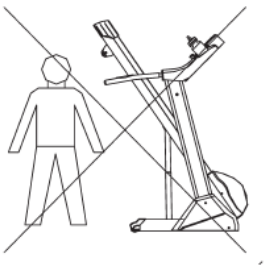
**Jak przenieść / złożyć bieżnię:**
1. Połóż jedną rękę na końcach pasa do biegania i podnieś ją pionowo, aby automatycznie zablokować pozycję pionową.
2. Połóż dłonie na poręczach, a następnie pochyl maszynę do ciała, aż będzie można ją łatwo przesuwać na rolkach transportowych.

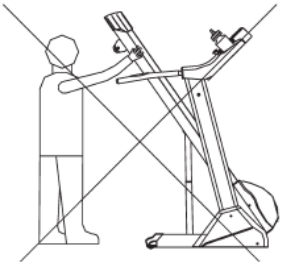
**Ostrzeżenie:**
Przed złożeniem bieżni wyłącz i odczekaj chwilę, aż pas do biegania całkowicie się zatrzyma. Nie uruchamiaj bieżni w pozycji złożonej!

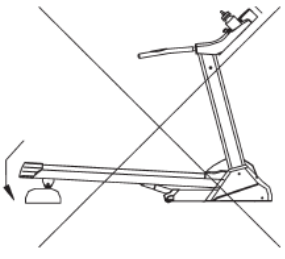




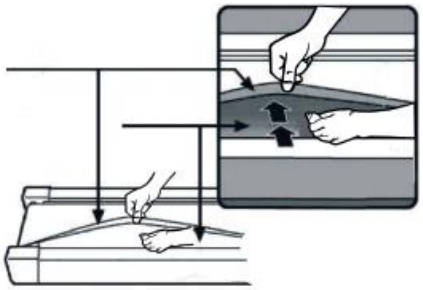




*Konserwacja i regulacja*

**1. Smarowanie pasa bieżni:**

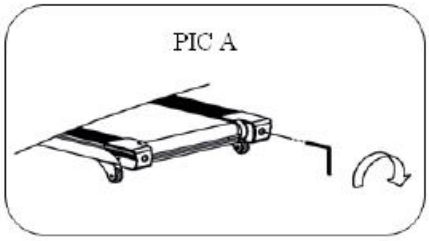
Aby utrzymać maszynę w jak najlepszym stanie, po 50 godzinach lub od 1 do 2 miesięcy użytkowania należy dodać trochę oleju silikonowego między pas do biegania a płytę. Jeżeli nasmarujesz zbyt mocno pas może się ześlizgnąć. Aby nasmarować pas, należy pociągnąć pas bieżni i wtłoczyć olej w szczelinę między pasem a płytą.



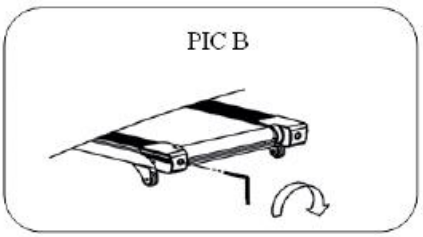
**2. Regulacja pasa bieżni:**

Jeżeli pas się zsunie musisz ustawić go w prawidłowej pozycji, zgodnie z poniższymi krokami.

1. Ustaw prędkość na 3-5 km.
2. Za pomocą klucza sześciokątnego wyreguluj śrubę naprężającą pasek na zatyczce głównej ramy.
3. Jeśli chcesz przesunąć pasek w lewo, obróć prawą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
4. Jeśli chcesz przesunąć pasek w prawo, obróć lewą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
5. Jeśli wykonałeś już powyższe czynności, a pas nadal nie jest w prawidłowej pozycji, najprawdopodobniej pas jest już zniszczony. Skontaktuj się z lokalnym sprzedawcą w celu wymiany.




**Uwaga:** Upewnij się, że powierzchnia do biegania jest możliwie najlepiej wycentrowana. Gdy odsunie się od środka, (około 10 mm), należy ją wyregulować do środku.



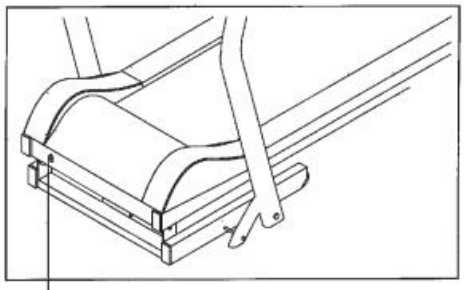

**3. Pas do biegania się ześlizguje.**

1. Upewnij się, że pas nie jest zbyt luźny.
2. Upewnij się, że pas silnika nie jest zbyt luźny.

**4. Brak światła na wyświetlaczu:**

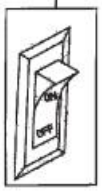
1. Sprawdź, czy wtyczka zasilania jest prawidłowo podłączona.
2. Sprawdź, czy klips zabezpieczający jest prawidłowo podłączony do komputera
3. Sprawdź, czy przewód w prawym uchwycie jest prawidłowo podłączony.

Pamiętaj! Przed sprawdzeniem przewodów lub części elektryki należy upewnić się, że zasilanie zostało wyłączone.



**5. Nietypowy hałas z urządzenia**

1. Sprawdź, czy jakakolwiek śrubka jest luźna.
2. Sprawdź, czy pas silnika jest wyłączony.
3. Sprawdź, czy pasek do biegania jest wyłączony.




**Uwaga:**

Jeśli sprawdziłeś wszystkie powyższe rzeczy, skontaktuj się z lokalnym sprzedawcą, jeśli problem nadal występuje.

*Instrukcje komputera*



**Funkcja wyświetlaczy:**

**Wyświetlacz Pulse:**
Pokazuje rzeczywisty pomiar tętna.

**Wyświetlacz Speed:**
Pokazuje prędkość w km/h.

**Wyświetlacz Distance:**
Pokazuje odległość w km.

**Wyświetlacz Time:**
Pokazuje czas ćwiczeń w minutach i sekundach.

**Wyświetlanie Calories:**
Pokazuje ilość spalonych kalorii.

**Wyświetlacz Program No. i Incline:**
Wyświetla aktualny numer programu P1~P9 lub poziom nachylenia 1-15.

**Wyświetlacz Program-profile:**
Pokazuje profil wybranego programu ćwiczeń P1~P9.

**Funkcje przycisków:**

**Prog-key:**
Przycisk PROGRAM: W trybie zatrzymania naciśnij przycisk Prog, aby wybrać program ćwiczeń P1-P9-FAT

**F:**
Przycisk wyboru programu czasowego H-1, programu odległości H-2 lub programu kalorii H-3.

**Start:**
Przycisk Start, aby uruchomić program ćwiczeń (silnik uruchamia się).

**Stop/Pause:**
Naciśnij klawisz Stop/Pause podczas ćwiczeń, aby przerwać program (silnik przestaje działać). W ciągu 5 min. możesz nacisnąć przycisk Start, aby kontynuować ten program ćwiczeń lub ponownie nacisnąć przycisk Stop / Pause, aby zakończyć ten program. Wartości wstępne można ustawić na zero, naciskając przycisk Stop / Pause.

**"+":**
Przycisk zwiększający prędkość ustawień lub prędkości silnika.

**"-":**
Przycisk zmniejszający prędkość ustawień lub prędkości silnika

**Quick Speed 2, 5, 9 + 15 km/h:**
Naciśnij jeden z tych klawiszy, a prędkość zmieni się bezpośrednio na 2, 5, 9 i 15 km/h.

**Quick incline 2, 5, 9 + 12%:**
Naciśnij jeden z tych klawiszy, a nachylenie zmieni się bezpośrednio na 2, 5, 9 i 12%.

**TRYB MANUAL:**
**Jak uruchomić tryb Manual:**
Podłącz wtyczkę do zasilania ściennego o napięciu 230V~50Hz i włącz głowny włącznik (78). Umieść klips bezpieczeństwa (74) na komputerze a pokaże on normalny tryb ręczny. Stań na szynach bocznych. Przypnij klips bezpieczeństwa do ubrań i naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć trening. Po 3 sekundach odliczania, silnik zacznie powoli pracować, więc możesz wejść na pas i dostosować chód do prędkości. Dostosuj prędkość za pomocą przycisków "+" i "-" do żądanego poziomu. Jeśli w dowolnym momencie odłączysz klips bezpieczeństwa od komputera, silnik zatrzyma się powoli, a na wyświetlaczu pojawi się "---". Po wciśnięciu klipsa bezpieczeństwa na komputerze pojawi się zwykły program manualny. Naciśnij przycisk "+" lub "-", aby dostosować wartość prędkości. Naciśnij przycisk Quick speed, aby szybko włączyć żądaną prędkość. Wszystkie wartości wyświetlaczy będą liczone w górę.

**Ustawianie programów Time-Distance-Calories:**

**Program Time:**
W normalnym trybie ręcznym naciśnij klawisz F, aby wejść do programu czasowego H-1. Wyświetlacz czasu zacznie migać, a wartość początkowa to 30:00. Naciśnij "+" lub "-", aby ustawić wartość. Zakres wynosi: 5:00-99:00. Jeśli ustawisz wartość, wyświetlacz będzie odliczał czas w dół, do zera, a następnie zatrzyma pracę silnika.

**Program Distance:**
W normalnym trybie ręcznym naciśnij klawisz F, aby wprowadzić program odległości H-2. Wskaźnik odległości będzie migał, a wartość początkowa wynosi 1,00KM. Naciśnij "+" lub "-", aby ustawić wartość. Zakres wynosi: 1,00-99:00KM. Po ustawieniu wartości wyświetlacz będzie odliczał odległość w dół, do zera, a następnie zatrzyma pracę silnika.

**Program Calories:**
W normalnym trybie ręcznym naciśnij klawisz F, aby wprowadzić program kalorii H-3. Wskaźnik kalorii zacznie migać, a wartość początkowa wynosi 500 kcal. Naciśnij "+" lub "-", aby ustawić wartość. Zakres wynosi: 20-990 kcal. Po ustawieniu wartości wyświetlacz będzie odliczał ilość spalonych kalorii w dół, do zera, a następnie zatrzyma pracę silnika.

**ZAKRES FUNKCJI:**

| | POCZĄTKOWY | POCZĄTKOWA WARTOŚĆ | ZAKRES USTAWIEŃ | ZAKRES WYŚWIETLANIA |
|---|---|---|---|---|
| CZAS (MIN:SEK) | 0:00 | 30:00 | 5:00-99:00 | 0:00-99:59 |
| PRĘDKOŚĆ (KM/H) | 0.0 | N/A | N/A | 1.0-18.0 |
| ODLEGŁOŚC (KM) | 0.00 | 1.00 | 1.00-99.00 | 0.00-99.99 |
| PULS (BPM) | P | N/A | N/A | 50-200 |
| KALORIE (KCAL) | 0 | 500 | 20-990 | 0-999 |

**Analiza tkanki tłuszczowej**

W trybie standby naciśnij przycisk PROG, aż przejdziesz do programu FAT (test sprawności fizycznej). Naciśnij klawisz F, aby wprowadzić dane F-1: płeć, F-2: wiek, F 3: wzrost, F-4: waga, F-5: pomiar, naciśnij przycisk + / -, aby ustawić parametr 01- 04 (patrz poniżej szczegółowa tabela). Po wprowadzeniu danych wyświetlacz pokazuje F-5 dla testu fizycznego. W tym stanie przytrzymaj płytkę czujnika pulsu na uchwycie przez 6-8 sekund, a na wyświetlaczu pokaże się procentowa ilość tłuszczu w Twoim organizmie. Sprawdź, czy waga pasuje do wzrostu. Program służy do pomiaru zależności pomiędzy wzrostem a masą ciała, a nie proporcji ciała. Jest odpowiedni dla każdego mężczyzny i każdej kobiety, stanowi ważną podstawę dostosowania wagi do innych wskaźników zdrowotnych. Idealna zawartość tłuszczu wynosi od 20 do 24, co oznacza, że mniej niż 19 oznacza niedowagę, wynik 25-29 to nadwaga, a ponad 30 to otyłość.

| | | | |
|---|---|---|---|
| F--1 | Płeć | 01 (mężczyzna) | 02 (kobieta) |
| F--2 | Wiek | 10----------99 | |
| F--3 | Wzrost | 100----------200 | |
| F--4 | Waga | 20----------200 | |
| F--5 | FAT | ≤19 | Niedowaga |
| | FAT | =(20--24) | Normalna waga |
| | FAT | =25--29 | Nadwaga |
| | FAT | ≥30 | Otyłość |

**Programy treningowe P1-P9:**

W normalnym trybie ręcznym naciśnij przycisk Prog, aby wybrać jeden z programów treningowych P1-P9. Każdy program jest podzielony na 10 przedziałów czasowych, a prędkość zmienia się zgodnie z poniższą listą programów. Początkowy czas ustawienia to 30 minut, ustaw czas sesji treningowej i naciśnij Start, aby uruchomić program. Naciśnięcie Stop powoduje przerwę lub zakończenie programu. Naciśnij przycisk "+" lub "-" - aby wyregulować prędkość podczas programu, jeśli ma pracować szybciej lub wolnej. W następnych odstępach czasowych poziom prędkości zmieni się ponownie zgodnie z trybem programu. Jeśli program będzie działał do końca czasu, silnik przestanie działać po upływie czasu odliczania do zera.

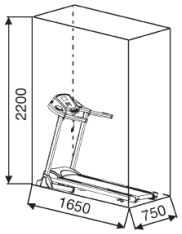
**TABELA PRĘDKOŚCI PROGRAMÓW P1 - P9**

| Nr. | | Programy 10 interwałów czasowych | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **P1** | Km/h | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| **P2** | Km/h | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 |
| **P3** | Km/h | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| **P4** | Km/h | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| **P5** | Km/h | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 11 | 11 | 10 | 8 | 6 |
| **P6** | Km/h | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| **P7** | Km/h | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| **P8** | Km/h | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 2 |
| **P9** | Km/h | 4 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 10 | 8 | 6 |

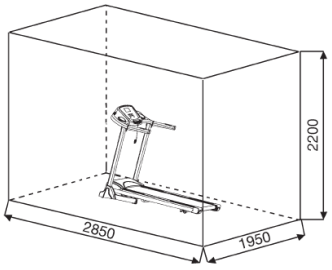
**Funkcja klipsa zabezpieczającego**

Klips zabezpieczający (81) pełni funkcję awaryjną. W przypadku zagrożenia, niebezpieczeństwa upadku lub zeskoczenia z bieżni, klips bezpieczeństwa straci połączenie z komputerem i zatrzyma silnik z układem hamulcowym. Wyjmij klips bezpieczeństwa z komputera, wyświetlacz pokaże "---", a brzęczyk emituje co sekundę sygnał dźwiękowy. Włóż kllips bezpieczeństwa do komputera, a wyświetlacz przejdzie do normalnego trybu ręcznego. Wszystkie parametry resetowane są do zera.

Przestrzeń do treningu w mm
(dla urządzenia i osoby korzystającej)




Wolna przestrzeń w mm
(Przestrzeń do treningu i do zachowania bezpieczeństwa, obrót 60cm)




**Znaczenie kodów komunikatów o błędach**

W przypadku usterki mogą pojawić się komunikaty o błędach, które pomagają odzyskać funkcjonalność. Naprawy elektryczne powinny być przeprowadzane tylko zgodnie z odpowiednimi zasadami bezpieczeństwa. Aby uzyskać więcej informacji i pomocy w przypadku usterki skontaktuj się z naszym działem serwisowym (dane kontaktowe patrz ostatnia strona).

| Problem | Potencjalna przyczyna | Rozwiązanie |
|---|---|---|
| ---------- | Klips zabezpieczający spada | 1. Umieść klips w prawidłowym miejscu<br>2. Zmień przełącznik blokady bezpieczeństwa lub czujniki magnetyczne w komputerze.<br>3. Jeśli nadal nie jest dobrze, zmień komputer |
| E01 | Nieprawidłowa komunikacja między kontrolerem a licznikiem elektronicznym po włączeniu zasilania | 1. Wyłącz bieżnię i odłącz kabel zasilający<br>2. Sprawdź każdy odcinek połączenia przewodów komunikacyjnych od licznika elektronicznego do sterownika i upewnij się, że wszystkie przewody są dobrze połączone.<br>3. Sprawdź, czy okablowanie między licznikiem elektronicznym a sterownikiem nie jest uszkodzone; jeśli tak, wymień uszkodzony przewód. |
| E02 | Zabezpieczenie przeciwwybuchowe | 1. Wyłącz bieżnię i odłącz kabel zasilający<br>2. Sprawdź, czy napięcie zasilania jest mniejsze niż 50% normalnej wartości. Zapewnij prawidłowe napięcie i przeprowadzić test ponownie.<br>3. Sprawdź, czy kontroler emituje zapach spalenia; jeśli tak, wymień kontroler.<br>4. Sprawdź, czy przewody silnika są dobrze połączone; ponownie podłącz przewody silnika. |
| E03 | Brak sygnału czujnika | 1. Wyłącz bieżnię i odłącz kabel zasilający<br>2. Sprawdź, czy złącze czujnika jest dobrze podłączone lub czy jest uszkodzone; podłącz je poprawnie lub wymień czujnik. |
| E05 | Zabezpieczenie przed przeciążeniem | 1.Sprawdź, czy napięcia zasilania jest odpowiednie lub zbyt niskie i zastosuj poprawne parametry napięcia do ponownego testu.<br>2. Systemowa ochrona własna jest wyzwalana przy zbyt dużym napięciu powodującym nadmierne obciążenie wyższe niż wartość znamionowa, lub pewne miejsce bieżni jest zablokowane i silnik nie może się obracać; w ten sposób system uruchamia samoobronę przed nadmiernym prądem pod nadmiernym obciążeniem; wyreguluj bieżnię i uruchom ją ponownie.<br>3. Sprawdź, czy podczas pracy silnika występuje nadmierny hałas lub nieprzyjemny zapach; jeśli tam wymień silnik.<br>4. Sprawdź, czy kontroler emituje dziwny zapach; zamień go, jeśli tak |
| Elektroniczny miernik nie pokazuje informacji | Przewód komunikacyjny od licznika elektronicznego do sterownika nie jest dobrze podłączony lub transformator jest uszkodzony | 1. Wyłącz bieżnię i podłącz kabel zasilający<br>2. Zdemontuj wspornik, aby sprawdzić połączenia przewodów na każdym odcinku okablowania od licznika elektronicznego do sterownika.<br>3. Upewnij się, że każdy rdzeń przewodu jest dobrze podłączony.<br>4. Przyczyną może być wada komunikacyjna przewodu zasilającego (uszkodzona lub zepsuta); w takim przypadku podłącz ponownie przewody; lub wymień transformator. |
| E09 | Kontroler znajduje się w pozycji uchylnej | 1. Gdy bieżnia jest w pozycji nachylonej, niemożliwe jest uruchomienie<br>2. Bieżnia nie znajduje się na całkowicie równym podłożu<br>3. Problem z przełącznikiem przechyłu na płycie PC |

**Uwaga:**

Jeśli nie możesz znaleźć błędu w oparciu o opisaną pomoc, skontaktuj się ze sprzedawcą lub producentem.

## *Instrukcje dotyczące treningu*

Przy określaniu liczby treningów musisz wziąć pod uwagę następujące czynniki, tak żeby widoczne były efekty fizyczne i poprawa zdrowia.

1. Intensywność

Poziom wysiłku fizycznego musi przekraczać poziom normalnego wysiłku, lecz nie doprowadzać do zadyszki i/lub wyczerpania. Odpowiednie wytyczne odnośnie treningu można określić z pomiaru pulsu. Podczas treningu powinien rosnąć w zakresie pomiędzy 70% a 85% maksymalnego poziomu tętna (zobacz tabelkę i formularz do obliczenia).
Podczas pierwszych tygodni pomiar pulsu powinien znajdować się w dolnej granicy, w okolicach 70% maksymalnego pulsu. W trakcie kolejnych tygodni i miesięcy treningu wysokość pulsu powinna być sukcesywnie zwiększana do górnej granicy- 85% maksymalnego pulsu. Im lepsza kondycja osoby ćwiczącej, tym bardziej intensywność treningu powinna być zwiększana, aby osiągnąć od 70% do 80% maksymalnego pulsu. Powinno się to osiągnąć przez wydłużanie czasu treningu i/lub zwiększania poziomu trudności.
Jeżeli wartość pulsu nie jest pokazana na wyświetlaczu lub jeśli ze względów bezpieczeństwa chcesz sprawdzić puls, bo może być on błędnie odczytany, np. przez usterkę, itd. możesz:

a. Zmierzyć puls w tradycyjny sposób (tj. wyczuwając puls na nadgarstku i licząc liczbę uderzeń na minutę)
b. Zmierzyć puls za pomocą odpowiedniego specjalistycznego urządzenia (dostępnego u sprzedawców specjalizujących się w sprzęcie medycznym).

2. Częstotliwość

Większość specjalistów zaleca połączenie zdrowego odżywiania, ułożonego według planów treningowych oraz wysiłku fizycznego 3 razy w tygodniu. Każdy dorosły powinien ćwiczyć przynajmniej dwa razy w tygodniu, żeby zachować dobrą kondycję fizyczną. Przynajmniej trzy treningi tygodniowe są zalecane, aby poprawić sprawność i kondycję fizyczną. Idealnym rozwiązaniem jest wykonywanie 5 treningów tygodniowo.

3. Planowanie treningów

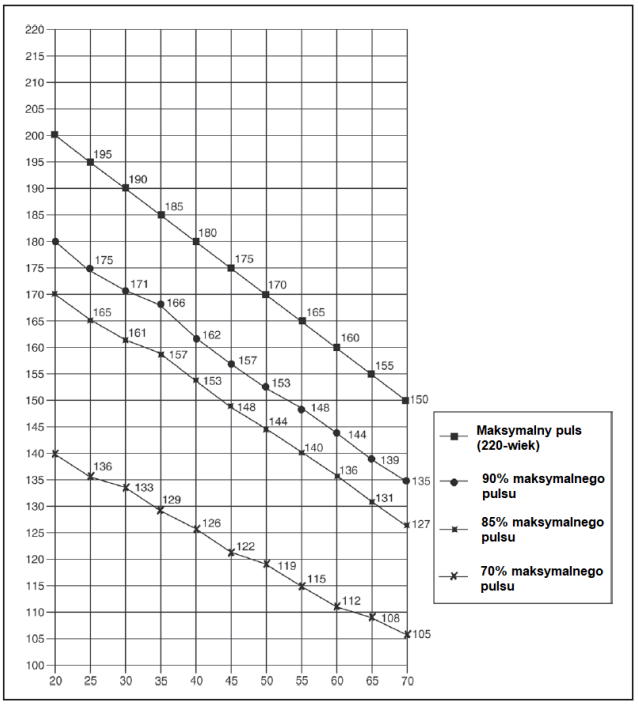
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut.
Następnie powinien się rozpocząć właściwy trening (faza treningu). Podczas pierwszych minut treningu wysiłek powinien być względnie nieduży i należy go zwiększać przez 15-30 minut, aż do momentu osiągnięcia żądanego pulsu – 70% do 85% maksymalnego pulsu.
Żeby poprawić cyrkulację po wykonaniu treningu oraz zapobiec bólom lub nadwyrężeniu mięśni, ważne jest, żeby odpocząć po treningu. Powinno się wykonać ćwiczenia rozciągające i/lub lekkie ćwiczenia gimnastyczne przez ok 5 do 10 minut.

Więcej informacji na temat ćwiczeń rozgrzewkowych, ćwiczeń rozciągających lub ogólnych ćwiczeń gimnastycznych znajdziesz na naszej stronie internetowej w zakładce ‘do pobrania’ na

www.christopeit-sport.com

4. Motywacja

Kluczem do sukcesu są regularne treningi. Zaplanuj ustalony czas i miejsce na każdy dzień treningu i przygotuj się mentalnie na trening. Trenuj tylko wtedy, gdy masz na to ochotę i zawsze pamiętaj o swoim celu. Dzięki ciągłemu treningowi zaobserwujesz jak z dnia na dzień i krok po kroku zbliżasz się do osiągnięcia osobistego celu treningowego.




Formularz do obliczenia: Maksymalny puls = 220 – wiek
(220 – Twój wiek)
90% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.9
85% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.85
70% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.7

---

## *Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka)*

Rozpocznij rozgrzewkę chodząc w miejscu przez co najmniej 3 minuty, a następnie wykonaj następujące ćwiczenia gimnastyczne. Wykonuj ćwiczenia do momentu uczucia lekkiego oporu. Przytrzymaj pozycję przez chwilę.



| | | | |
|---|---|---|---|
| Sięgnij lewą ręką za prawe ramię. Po 20 sekundach zmień ramię. | Pochyl się jak najgłębiej i rozciągnij nogi. Skieruj dłonie w kierunku palców stóp. 2 x 20sek. | Usiądź z jedną nogą wyciągniętą na podłodze, pochyl się do przodu i postaraj się dotknąć dłoniami stóp. 2 x 20sek. | Uklęknij i oprzyj się dłońmi na podłodze. Naciśnij miednicę w dół. Po 20 sekundach zmień nogę. |

Po rozgrzewce należy potrząsnąć nogami i rękoma.
Nie należy kończyć fazy ćwiczeń gwałtownie, ale cyklicznie zmniejszać opór, aby powrócić do normalnej strefy pulsu. (Odpoczynek) Zalecamy ćwiczenia rozgrzewkowe na zakończenie treningu