Christopeit Sport® Germany

Urządzenie do treningu domowego
Elektryczna bieżnia

TM550S



PL

Instrukcje montażu i ćwiczeń
dla zamówienia numer 1739

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

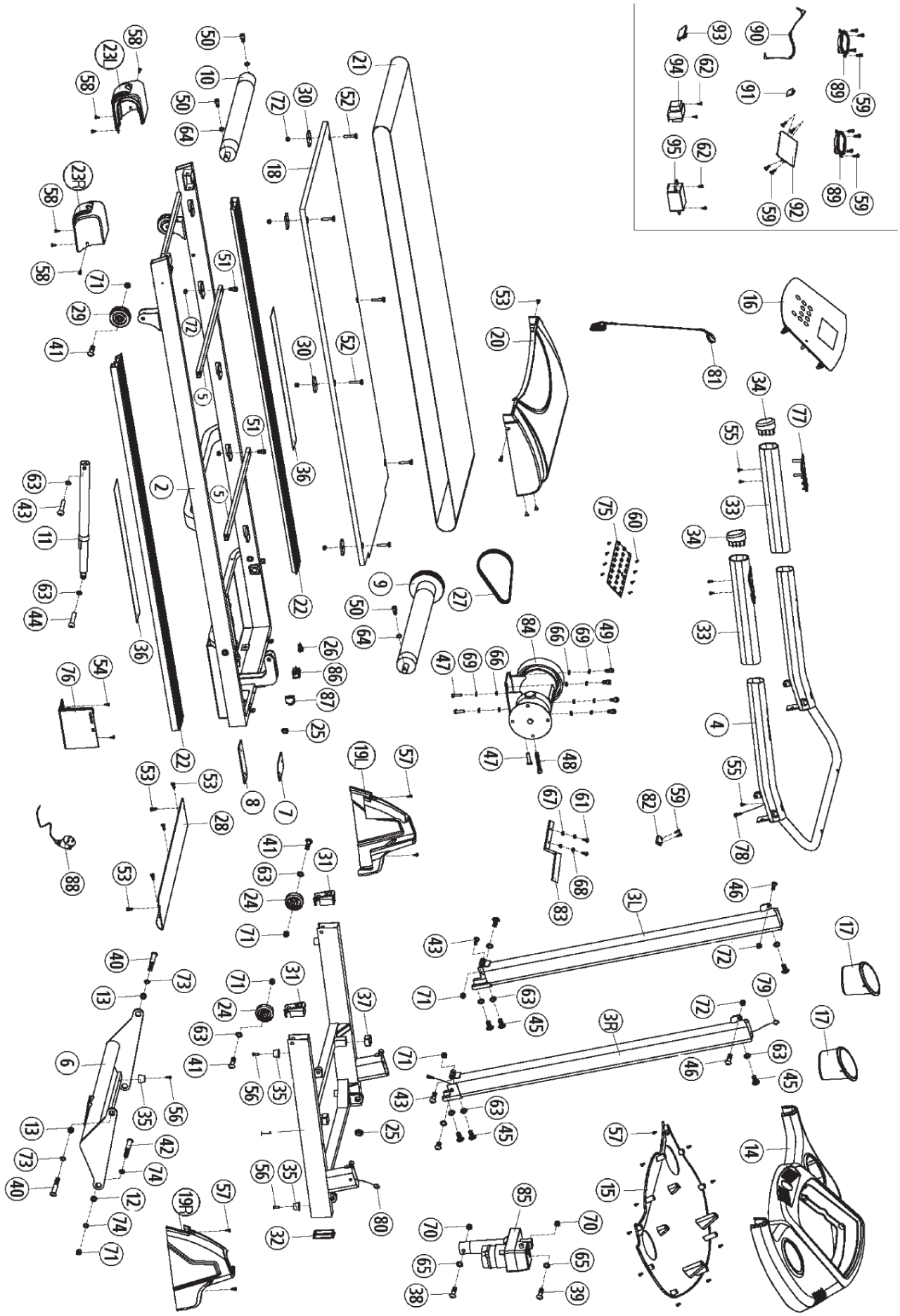


Ostrzeżenie:
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

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 certyfikowane zgodnie z EN ISO 20957-1: 2013, EN 957-: 2010 / A1: 2014 + Dyrektywa EMC 2014/30 / UE.



Lista części - lista części zamiennych

TM 550S numer zamówienia 1739

Dane techniczne: Wydanie: 01. 02. 2017

• Moc ciągła silnika 1,25 KM (0,93 kW), maksymalna moc silnika 2,5 KM (1,8 kW)
• Prędkość: od 1 km/h do 18 km/h (regulacja co 0,1 km/h)
• 9 zaprogramowanych programów ćwiczeń z ustawioną kontrolą prędkości
• 3 programy ręczne z ustawieniami czasu/odległości/kalorii
• Przyciski jednodotykowe dla 2 km/h, 5km/h, 9 km/h i 15 km/h
• Regulacja poręczy w celu regulacji prędkości i nachylenia
• Pomiar tętna ręcznego na poręczach
• Nachylenie elektronicznie regulowane w 15 krokach
• Przyciski szybkiego dostępu do 2, 5, 9 i 12 stopni nachylenia
• Odbiornik bezprzewodowego czujnika tętna dołączony do komputera
• Połączenie dla odtwarzacza MP3 z głośnikiem
• Tłumienie drgań
• Wtyczka bezpieczeństwa dla awaryjnego zatrzymania
• Składany, aby zaoszczędzić miejsce
• Niebieskie podświetlenie LCD
• Wyświetlacz pokazujący: czas, dystans, prędkość, spalone kalorie i częstotliwość tętna
• Programy użytkownika pozwalają na wprowadzenie osobistych limitów, takich jak czas, dystans i liczba spalonych kalorii
• Analiza tkanki tłuszczowej
• Rozkładany automatyczny system miękkiego opuszczania zapewnia ciche i bezpieczne opuszczanie bieżnika
• Odpowiedni do masy ciała max. 130 kg
• Wymiary bieżnika: ok. 130 x 40 cm
• Dane elektryczne: 220-240V/50-60 Hz/900 W
• Waga urządzenia: ok. 60 kg

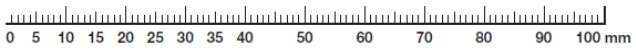
Wymagana przestrzeń: około L 165 x W 75 x H 133 cm
Wymiary po złożeniu: ok. L 85 x W 75 x H 150 cm
Wymagana przestrzeń treningowa: około 6m²

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	33-1571-01-SW
2	Rama główna		1	1	33-1571-02-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	Kwadratowy drążek wspierający		2	2	33-1570-07-SI
6	Regulacja nachylenia		1	37	33-1571-03-SI
7	Zacisk zwojnicy		1	2	33-1571-04-SI
8	Zacisk filtra		1	1	33-1571-05-SI
9	Przednia rolka		1	2	33-1570-08-SI
10	Tylna rolka		1	2	33-1570-09-SI
11	Tłumik		1	1+2	33-1570-10-SI
12	Krótka tuleja		2	6	36-1571-04-BT
13	Długa tuleja		2	6	36-1571-05-BT
14	Górna pokrywa konsoli		1	4	36-1571-03-BT
15	Dolna pokrywa konsoli		1	14	36-1571-06-BT
16	Tablica konsoli		1	14	36-1571-01-BT
17	Uchwyt na butelkę		2	14	36-1570-04-BT
18	Płyta do biegania		1	2	36-1570-09-BT
19L	Osłona wspornika lewa		1	3L	36-1570-05-BT
19R	Osłona wspornika prawa		1	3R	36-1570-06-BT
20	Osłona silnika		1	2	36-1570-01-BT
21	Pas do biegania		1	9+10	36-1570-30-BT
22	Szyna boczna		2	2	36-1570-02-BT
23L	Lewa zatyczka tylnej podpory		1	2	36-1570-07-BT
23R	Prawa zatyczka tylnej podpory		1	2	36-1570-08-BT
24	Kółko transportowe		2	1	36-1352-23-BT
25	Wtyczka ochronna		2	1+2	36-1352-44-BT
26	Pierścień ferrytowy		1	2	36-1241-19-BT
27	Płaski pas		1	9+84	36-1570-12-BT
28	Płyta podtrzymująca		1	2	33-1570-12-SI
29	Koło podtrzymujące		2	2	36-1571-05-BT
30	Gumowa podkładka		6	2+18	36-1350-17-BT
31	Zatyczka kółka transportowego		2	1	36-1570-18-BT
32	Kwadratowa zatyczka		2	1	36-1570-14-BT

33	Uchwyt piankowy		2	4	36-1570-14-BT
34	Zaślepka		2	4	36-1570-15-BT
35	Gumowa stopka		4	1	36-1570-19-BT
36	Podkładka antypoślizgowa		2	22	36-1570-16-BT
37	Zaślepka		2	1	36-1570-17-BT
38	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M10x45	1	1+85	36-1352-26-BT
39	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M10x25	1	2+85	39-10131-CR
40	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M10x20	2	2+6	39-10025-CR
41	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x45	4	24+29	39-9974-CR
42	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x20	2	1+6	39-9914-SW
43	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x40	3	3+11	39-10095
44	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x25	1	11	39-10000
45	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x15	8	3	39-10455
46	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M6x20	2	3	39-9888
47	Śruba sześciokątna	M8x35	3	2+84	39-9960
48	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x50	1	84	39-9912-SW
49	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x18	4	84	39-9811
50	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M6x55	3	9+10	39-9823-CR
51	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M6x12	4	5	39-10141
52	Śruba z łbem stożkowym	M6x30	6	18	39-9911
53	Śruba krzyżowa	M5x8	9	20+28	39-10306
54	Śruba krzyżowa	M4x8	2	76	39-9907
55	Śruba krzyżowa	4x32	6	4+77	39-10188
56	Śruba krzyżowa	4x16	6	35	36-9210-31-BT
57	Śruba krzyżowa	4x12	25	15+19	39-10187
58	Śruba krzyżowa	4x12	6	23	39-10188
59	Śruba krzyżowa	3x10	14	82,89+92	39-10187
60	Śruba krzyżowa	2.2x8	8	75	39-10078
61	Śruba krzyżowa	3x6	2	83	39-10127-SW
62	Śruba krzyżowa	M4x8	4	94+95	39-10076-SW
63	Zębata podkładka zabezpieczająca	8//16	12	45	39-9862-CR
64	Zębata podkładka zabezpieczająca	6//12	3	50	39-10007-SW
65	Zębata podkładka zabezpieczająca	10//19	2	38+39	38+39 39-10206-CR
66	Podkładka	8//16	6	47+49	39-9862-CR
67	Podkładka	4//8	2	61	39-10097
68	Podkładka sprężysta	Do M4	2	61	39-10058
69	Podkładka sprężysta	Do M8	6	47+49	39-9864-VC
70	Nylonowa nakrętka	M10	2	38+39	39-9981
71	Nylonowa nakrętka	M8	8	41,42+43	39-9818
72	Nylonowa nakrętka	M6	12	46,51+52	39-9891-CR
73	Podkładka	10//20	2	40	39-9989-VC
74	Podkładka	8//26	4	42	39-10180
75	Klawiatura		1	16	36-1571-02-BT
76	Kontroler silnika		1	2	36-1571-07-BT
77R	Przycisk przełączania +/- km/h, puls		1	4	36-1570-23-BT
77L	Przycisk przełączania +/- nachylenie, puls		1	4	36-1571-08-BT
78	Kabel komputera		1	14	36-1571-09-BT
79	Kabel połączeniowy		1	78+80	36-1571-10-BT
80	Kabel obwodu		1	67+79	36-1571-11-BT
81	Klips bezpieczeństwa		1	14	36-1352-31-BT
82	Czujnik optyczny		1	83	36-1350-26-BT
83	Uchwyt czujnika optycznego		1	84	36-1570-28-BT
84	Silnik DC		1	2	33-1570-15-SI
85	Silnik nachylenia		1	1+2	33-1571-06-SI
86	Główny włącznik		1	2	36-1352-29-BT
87	Bezpiecznik przeciążeniowy		1	2	36-1352-30-BT
88	Kabel zasilający AC		1	2	36-1352-22-BT
89	Głośnik		2	14	36-1571-12-BT
90	Kabel połączeniowy MP3		1	14	36-1142-30-BT
91	Gniazdo MP3		1	14	36-1571-13-BT
92	Wzmacniacz		1	14	36-1571-14-BT
93	Induktor		1	2	36-1570-31-BT
94	Filtr sieciowy		1	2	36-1570-32-BT
95	Zestaw narzędzi		1		36-1570-33-BT
96	Instrukcja montażu i obsługi		1		36-1739-01-BT

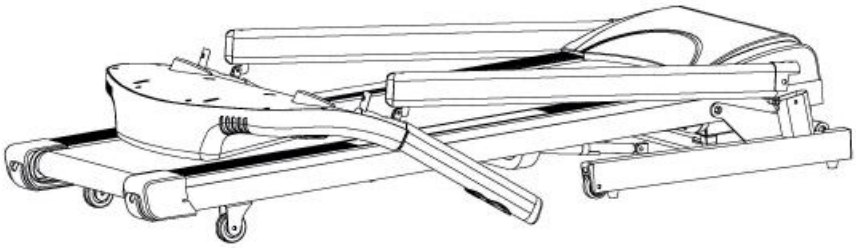
Instrukcje montażu

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:

Wyjmowanie bieżni

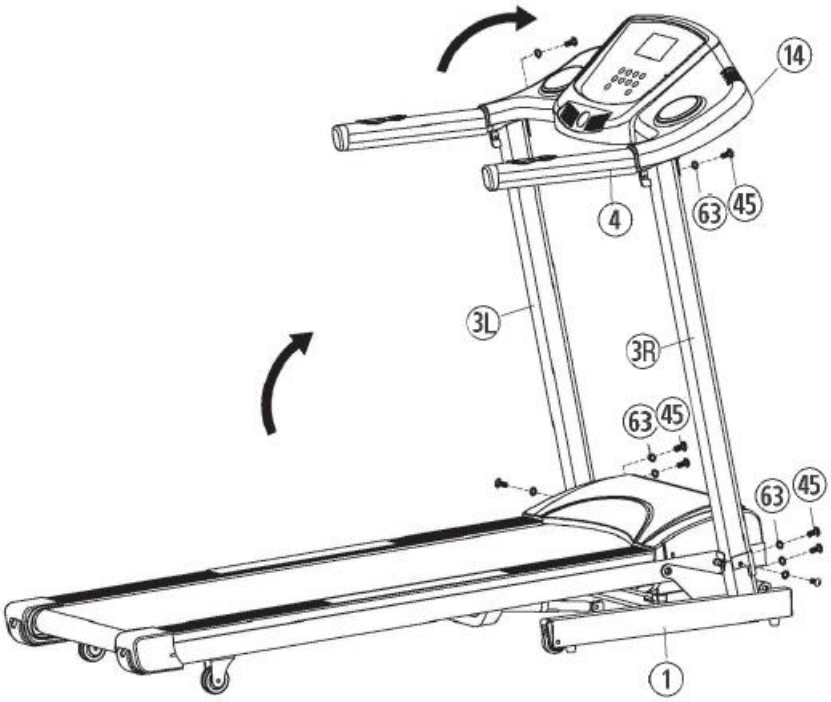
1. Usuń wszystkie małe części, poluzuj opakowanie wewnątrz kartonu, a następnie z pomocą drugiej osoby wyjmij wstępnie zmontowaną ramę z opakowania. Nie przecinaj nylonowego paska do wyjmowania ramy podstawy z kartonu.



Krok 2:

Montaż bieżni

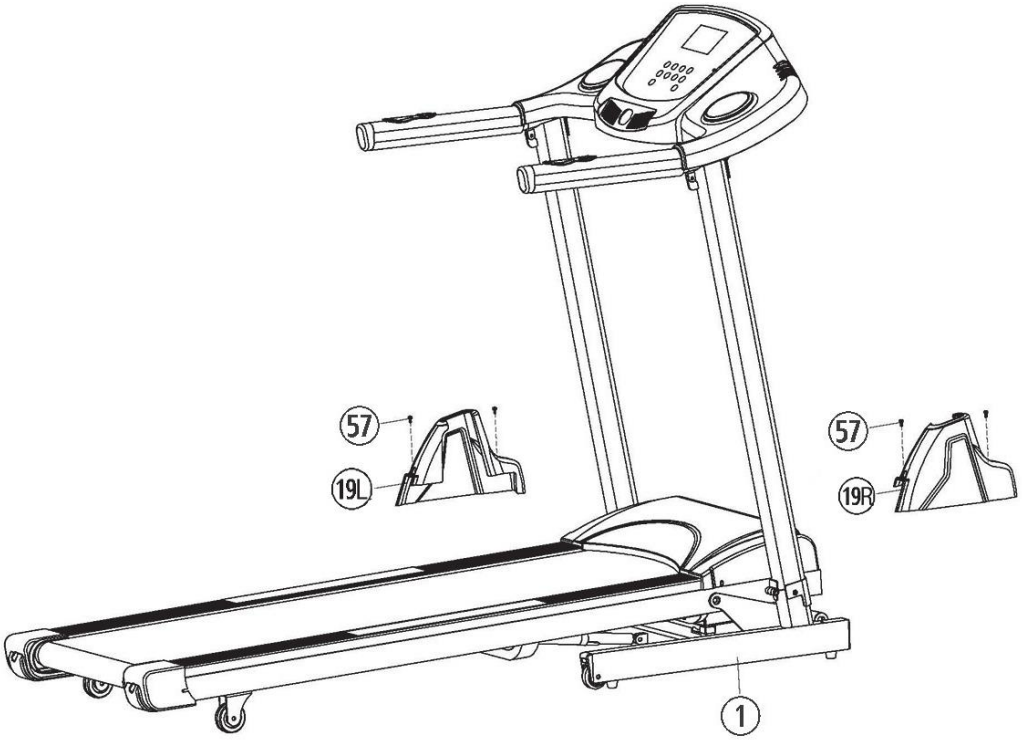
1. Umieść śruby (45) i podkładki zębate (63) po lewej i prawej stronie ramy podstawy (1).
2. Przetnij teraz nylonowy pasek i rozłóż ostrożnie lewy i prawy wspornik (3L + 3R). Zwróć uwagę na prawy wspornik (3R), żeby nie ścisnąć kabla.
3. Przykręć mocno wsporniki (3L + 3R) do ramy podstawy za pomocą śrub (45) i podkładek zębatych (63).
4. Złóż komputer (14) w prawidłową pozycję i dokręć śrubami (45) i podkładkami zębatymi (63).



Krok 3:

Montaż pokryw

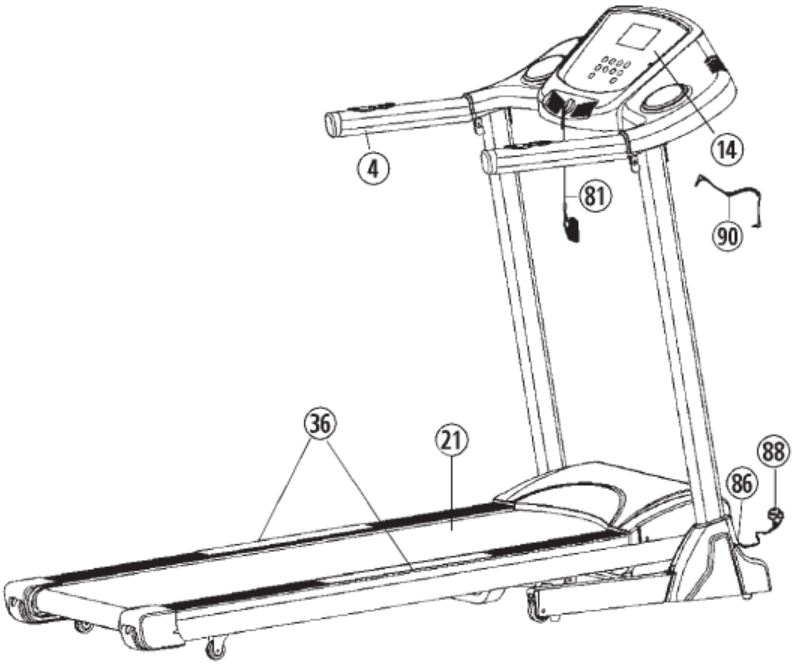
1. Umieść lewą i praw osłonę (19L + 19R) na wspornikach (3L + 3R) i zamocuj za pomocą śrub (57) na ramie podstawy (1).



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 (88) do zasilania ściennego (220-240 V ~ 50-60 Hz) i włącz główny włącznik (86) poniżej przedniej ramy.
3. Włóż klips zabezpieczający (81) do komputera (14), a komputer pokaże normalny tryb ręczny. Podłącz klips zabezpieczający (81) do ubrania i stań na szynach bocznych (36). Naciśnij przycisk Start i po odliczeniu bieżnia ruszy. Zacznij chodzić po powierzchni pasa do biegania (21) przy niskiej prędkości i dostosuj chód do tempa. Zapoznaj się z urządzeniem przy niskiej prędkości.
4. Biegnij na środku pasa do biegania (21) i trzymaj się mocno poręczy (4), jeśli czujesz się niepewnie i nie stawaj na szynach bocznych (36). Biegnij, patrząc na komputer na podczas biegu. W nagłym wypadku, stań na szynach bocznych i przytrzymaj się uchwytów (4).
5. Jeśli chcesz korzystać z zewnętrznego odtwarzacza MP3, podłącz go za pomocą kabla (90) do komputera (14).

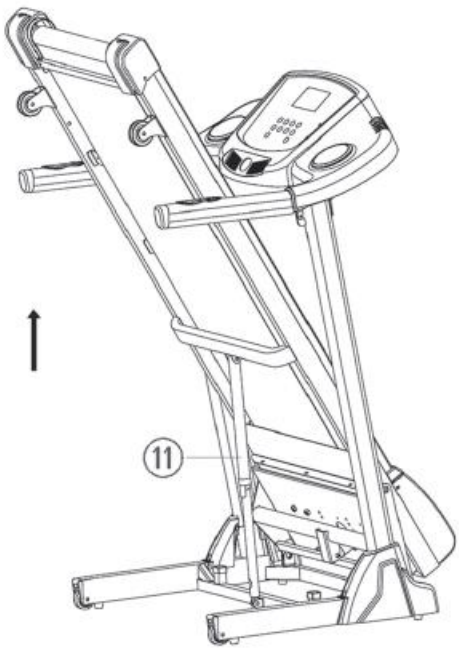


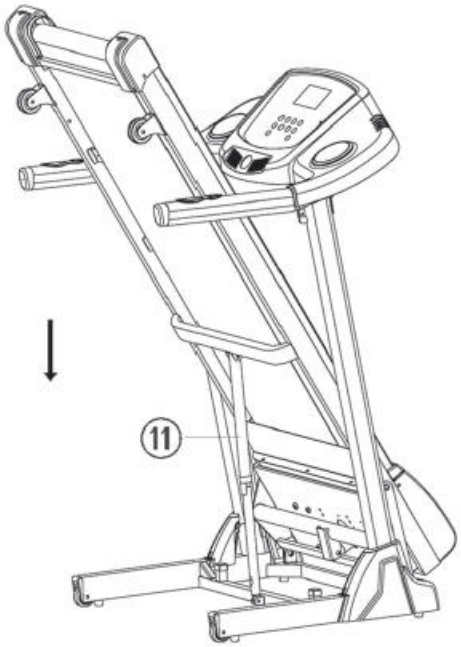
Uwaga:

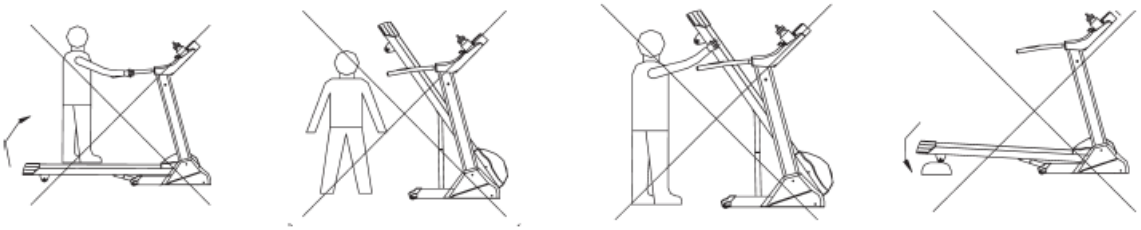
Zestaw narzędzi i instrukcje należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, ponieważ mogą one być potrzebne do naprawy lub zamówienia części zamiennych w przyszłości.

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!



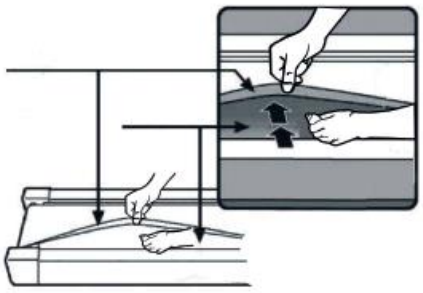




Konserwacja i regulacja

1. Smarowanie pasa bieżni:

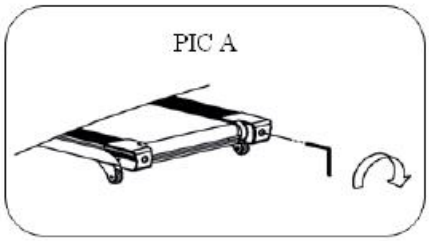
Aby utrzymać maszynę w jak najlepszym stanie, po 50 godzinach lub od 1 do 2 miesięcy użytkowania należy dodać trochę oleju silikonowego między pas do biegania a płytę. Jeżeli nasmarujesz zbyt mocno pas może się ześlizgnąć. Aby nasmarować pas, należy pociągnąć pas bieżni i wtłoczyć olej w szczelinę między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



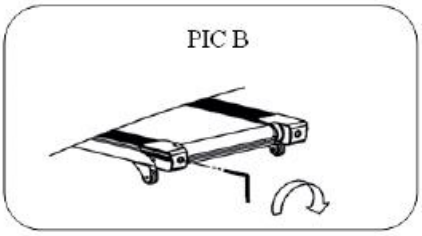
2. Regulacja pasa bieżni:

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.



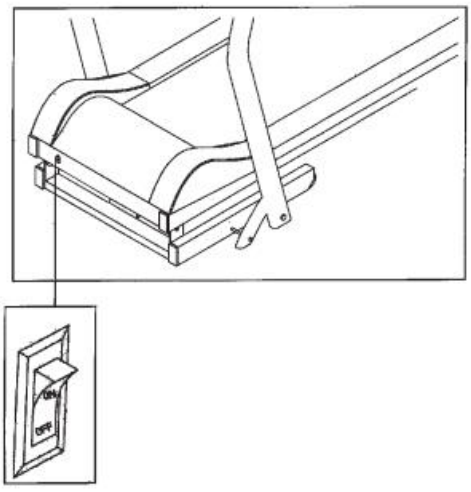
3. Pas do biegania się ześlizguje.

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

Funkcja pomiaru tętna
Obejmuj obiema rękami czujniki tętna, aby przeprowadzić pomiar tętna. Alternatywnie można użyć kompatybilnego pasa klatki piersiowej (niezakodowanego z częstotliwością transmisji od 5,0 do 5,5 kHz). Zmierzona wartość tętna miga jednocześnie z symbolem serca wyświetlanym na wyświetlaczu pulsu. Uwaga: Pomiar tętna nie jest odpowiedni do celów medycznych.

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

No.		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
	%	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	Km/h	4	4	6	6	8	8	10	10	8	6
	%	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	Km/h	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	%	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	Km/h	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	%	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	Km/h	4	6	8	8	10	11	11	10	8	6
	%	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	Km/h	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	%	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	Km/h	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	%	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	Km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	%	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	Km/h	4	7	9	10	11	12	12	10	8	6
	%	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2

Programy kontroli pracy serca:

1. Program 60% maksymalnego tętna:

Naciśnij przycisk programu, aż program HRC będzie pulsował. Następnie naciśnij klawisz F i użyj przycisków +/- km/h lub + / -%, aby dostosować wiek. Ustawiona wartość domyślna to 30 lat. Zakres ustawienia wieku to 13-80 lat. Naciśnij przycisk Start, aby uruchomić program.

2. Docelowy program pulsu 45% - 60% maksymalnego tętna

Wybierz program pulsu HRC i podaj swój wiek. Następnie naciśnij klawisz F i pojawi się wartość 60% twojego maksymalnego tętna. Naciśnij przycisk - km/h lub -%, aby zmniejszyć obliczoną wartość do pożądanego pulsu treningowego. Minimalna wartość = 45% maksymalnego tętna. Naciśnij przycisk Start, aby uruchomić program niższego docelowego pulsu.

3. Docelowy program tętna 60% - 75% maksymalnego tętna

Wybierz program pulsu HRC i podaj swój wiek. Następnie naciśnij klawisz F i pojawi się wartość 60% twojego maksymalnego tętna. Naciśnij przycisk - km/h lub -%, aby zwiększyć obliczoną wartość do pożądanego pulsu treningowego. Maksymalna wartość = 75% maksymalnego tętna. Naciśnij przycisk Start, aby uruchomić program wyższego docelowego pulsu.

Zmiany prędkości w programach pulsu:

Po uruchomieniu rozpocznij fazę rozgrzewania z mniejszą prędkością przez 2-3 minuty. Częstotliwość tętna w programie Pulse mierzona jest co 30 sekund do kontrolowania prędkości.

a) Jeśli zmierzona wartość tętna jest niższa o ponad 30 uderzeń niż wartość domyślna, prędkość wzrasta o 2 km/h.

b) Jeżeli zmierzona wartość tętna jest niższa, ale nie więcej niż 30 uderzeń od wartości domyślnej, prędkość wzrasta o 1 km/h.

c) Jeżeli zmierzona wartość tętna jest wyższa, ale nie więcej niż 30 uderzeń od wartości domyślnej, prędkość zmniejsza się o 1 km/h.

d) Jeżeli zmierzona wartość tętna jest wyższa o ponad 30 uderzeń od wartości domyślnej, prędkość zmniejsza się o 2 km/h.

e) Jeśli mierzona wartość tętna jest mniejsza o ok. 5 uderzeń od wartości domyślnej, prędkość pozostaje taka sama. Przed zakończeniem programu (2-3 min.) bieżnia wyłącza się, włącza się faza odpoczynku, a prędkość zmniejsza się stopniowo, aż bieżnia zakończy program.

W poniższych sytuacjach bieżnia zmniejsza po 15 sekundach prędkość do 1 km/h, a sygnał dźwiękowy rozbrzmiewa co sekundę.

1. Jeśli przez ponad minutę nie pojawi się pomiar tętna.

2. Kiedy zmierzony puls wynosi maksymalną wartość 220 ustaloną według wieku.

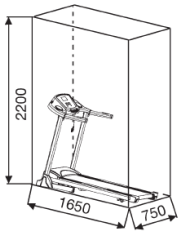
Programy Pulse działają tylko z ciągłym pomiarem tętna!

Należy pamiętać, że użycie portu audio podczas funkcji pasa piersiowego może spowodować zakłócenia pomiaru tętna.

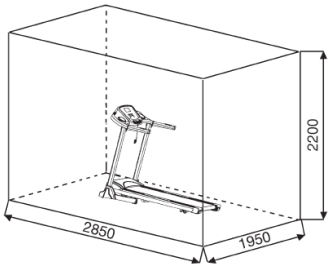
Funkcja klipsa zabezpieczającego

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 bezpieczeństwa spada	1. Odłóż klips we właściwe miejsce; 2. Wymień blokadę klipsa lub czujnik magnetyczny w mierniku elektronicznym; jeżeli problem nadal nie został rozwiązany, wymień licznik elektroniczny;
E01	Po włączeniu miernik elektroniczny wyświetla E01 Awaria komunikacji licznika elektronicznego ze sterownikiem, Miernik elektroniczny wyświetla E01 podczas obsługi Błąd komunikacji sterownika z licznikiem elektronicznym	1. Sprawdź, czy połączenie między miernikiem elektronicznym a przewodem rdzenia sterownika jest luźne; czy przewody są uszkodzone; czy przewody rdzeniowe są podłączone w prawidłowej kolejności. 2. Kontroler może być uszkodzony. Sprawdź i wymień. 3. Układ scalony kontrolera elektronicznego może nie być podłączony we właściwym miejscu. Sprawdź i upewnij się, że wtyczki są dobrze podłączone. 4. Transformator może być uszkodzony. Sprawdź i wymień.
E02	Zabezpieczenie przeciwwybuchowe lub nieprawidłowość silnika	1. Sprawdź, czy napięcie zasilania jest mniejsze niż 50% normalnej wartości; zapewnij prawidłowe napięcie i przeprowadzić test ponownie; 2 Sprawdź, czy przewody silnika są dobrze podłączone; ponownie podłącz przewody silnika lub, jeśli problem nadal nie został rozwiązany, wymień silnik; 3. Sprawdź, czy kontroler nie generuje specyficznego zapachu; jeśli tak, oznacza to, że IGBT został zepsuty, aby spowodował zwarcie; wymień sterownik.
E03	Brak sygnału sensorycznego	1. Sprawdź czujnik na silniku pod kątem prawidłowego osadzenia na płycie otworowej, aby odpowiednio generował impulsy prędkości. 2. Sprawdź złącze czujnika na płycie kontrolnej i na kablu.
E04	Problem z regulacją wysokości lub samokontrolą	1. Sprawdź kable połączeniowe silnika pod kątem prawidłowego osadzenia i ewentualnych uszkodzeń. 2. Sprawdź kabel regulacji nachylenia, zgodnie z przepisami i ewentualne uszkodzenia. 3. Sprawdź złącza na płycie kontrolnej, czy są dobrze dopasowane i czy nie są uszkodzone. 4. Wymień kartę sterowania 5. Naciśnij przycisk na planszy, aby przekwalifikować kontroler.
E05	Zabezpieczenie przed przeciążeniem	1. Prawdopodobnie wykryto przeciążenie. Bieżnię należy ponownie włączyć i wyłączyć za pomocą głównego wyłącznika. 2. Bieżnia jest zablokowana, a silnik przeładowany. Sprawdź, czy bieżnik może normalnie się kręcić i nasmaruj podstawę bieżnika olejem silikonowego. 3. Sprawdź silnik pod kątem ewentualnego zapachu spalenia lub nietypowego hałasu podczas pracy. W razie potrzeby wymień silnik. 4. Sprawdź tablicę kontrolną pod kątem spalonych elementów lub zapachu, który mógł zostać spowodowany przez przeciążenie. Jeżeli to konieczne, wymień tablicę sterowniczą.
E06	Brak sygnału czujnika podnoszenia	1. Sprawdź, czy przewody sygnału unoszącego nie są uszkodzone. 2. Sprawdź, czy zaciski podnoszące i zaciski sterujące podnośnika są dobrze podłączone. 3. Sprawdź, czy przewody podnoszące nie są uszkodzone. 4. Sprawdź, czy zaciski podnoszące kabli zasilających i zaciski podnoszące kontrolera są dobrze podłączone.
Brak komunikatu	Wyłączone główne zasilanie lub brak zasilania	1. Sprawdź, czy główny przełącznik został włączony. 2. Sprawdź, czy napięcie sieciowe jest wystarczające i prawidłowe. Sprawdź, czy zadziałało zabezpieczenie przeciwprzeciążeniowe. Zaczekaj aż minie okres schładzania- 30 minut. Sprawdź złącza głównego wyłącznika i tablicy sterowania, czy są na właściwym miejscu. 3. Sprawdź połączenia wyświetlacza komputera do kontrolera i kabli pod kątem integralności. Uszkodzone kable należy wymienić. 4. Transformator może być wadliwy i powinien zostać wymieniony.
E09	Kontroler znajduje się w pozycji uchylnej	1. Gdy bieżnia jest w pozycji nachylonej, niemożliwe jest uruchomienie 2. Bieżnia nie znajduje się na całkowicie równym podłożu 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

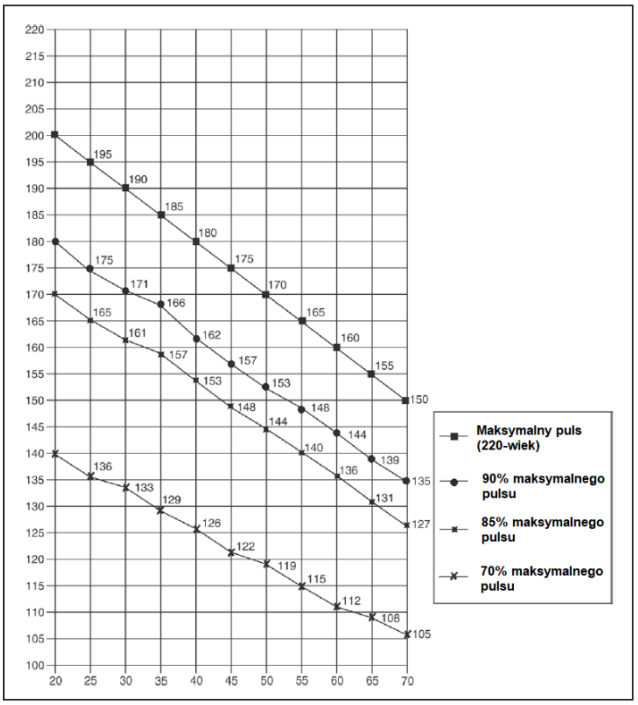
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut.
Następnie powinien się rozpocząć właściwy 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