Christopeit Sport® Germany

Urządzenie do treningu domowego

CL 3



PL

Instrukcja montażu i ćwiczeń dla numeru zamówienia CL 3-1305 (A)

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa 2
Lista części - lista części zamiennych 5
Instrukcje dotyczące montażu.....7
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia 10
Instrukcje dotyczące komputera 11
Instrukcje dotyczące treningu 12
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka) 12
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego..13

Należy przestrzegać wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakiekolwiek pytania nie wahaj się z nami skontaktować w każdej chwili.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

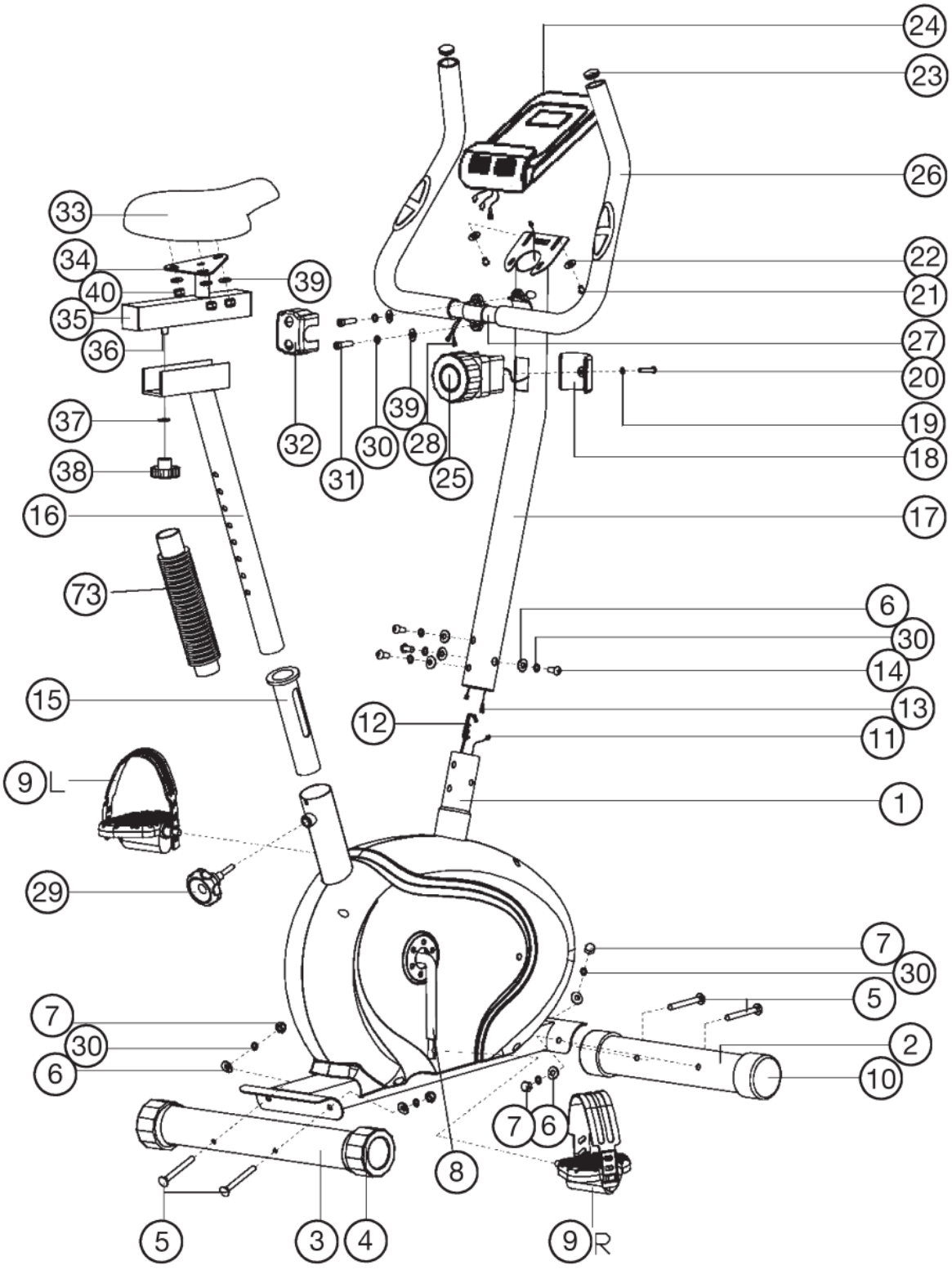


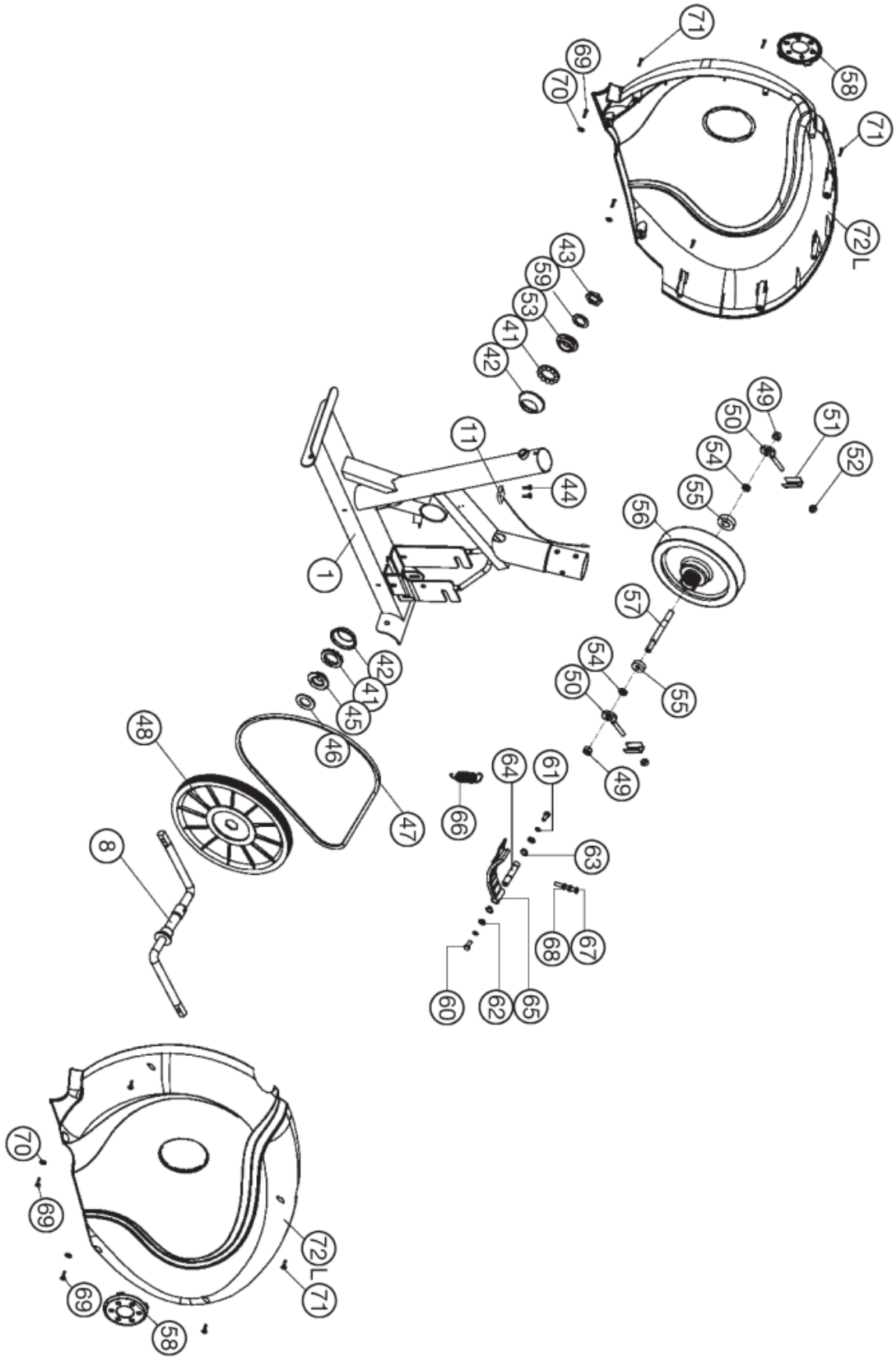
Ostrzeżenie:
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa

Wszystkie nasze produkty są odpowiednio testowane i spełniają najwyższe standardy bezpieczeństwa. Ten fakt jednak nie zwalnia użytkownika z przestrzegania poniższych zasad korzystania z urządzenia:

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. Urządzenie jest maszyną zależną od prędkości, tzn. moc urządzenia zwiększa się przy zwiększeniu prędkości i na odwrót.
19. Urządzenie jest wyposażone w 8-stopniową regulację oporu. Dzięki temu można zmniejszyć lub zwiększyć opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętła regulacji oporu w kierunku stopnia 1 zmniejsza opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętła regulacji oporu w kierunku stopnia 8 zwiększa opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy.
20. Maksymalne możliwe obciążenie urządzenia (=waga ciała) to 150kg. Urządzenie było testowane i posiada certyfikat EN ISO 20957-1 i EN 957-5 „H/C“. Komputer w urządzeniu spełnia podstawowe wymagania dyrektywy EMV 2014/30/UE.
21. Instrukcja montażu i obsługi jest częścią kompletu urządzenia. W przypadku sprzedaży lub przekazania urządzenia innej osobie należy przekazać również dokumentację


24
23
26
33
34
39
40
22
21
35
27
36
20
37
39
19
32
30
28
18
38
31
25
16
17
73
6
30
14
15
13
12
11
9L
1
29
7
30
5
7
30
2
6
10
7
6
8
5
3
4
9R


71
69
70
58
71
72L
43
59
53
41
42
11
44
1
49
50
51
54
52
55
56
57
54
50
55
49
42
41
45
46
48
47
64
61
66
63
8
68
67
60
62
65
70
69
72L
71
69
58

Lista części - lista części zamiennych
CL 3 art. 1305 (A)

Dane techniczne: **Wydanie: 01. 04. 2018**

- Magnetyczny układ hamulcowy
- koło zamachowe ok. 7 kg
- 8-stopniowa ręczna regulacja oporu
- Pomiar pulsu ręcznego
- Siodełko regulowane w pionie i poziomie
- Regulacja poziomowania do podłoża
- Kółka transportowe
- Duży ekran LCD z cyfrowym wyświetlaczem: czasu, prędkości, odległości, całkowitego dystansu, ilości spalonych kalorii, częstotliwości tętna i skanowania
- Możliwość wprowadzenia własnych ustawień czasu, dystansu, ilości kalorii do spalenia i limitu tętna
- Widoczne limity: czasu, dystansu, kalorii, górnego limitu tętna oraz powiadomienie o zwiększeniu tych limitów.
- Odpowiedni do masy ciała max. 100 kg
- Przeznaczony dla osób o wzroście 150-180 cm

Wymiary: ok. L 86 x szer. 45 x wys. 140 cm
Waga urządzenia: 22 kg
Wymagana przestrzeń treningowa: co najmniej 2,5m²

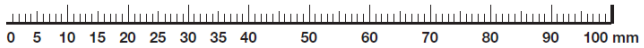
Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

Internetowa baza danych związana z serwisem i częściami zamiennymi:
www.christopeit-service.de

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

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i zabrania się użytku w celach komercyjnych.

Klasa zastosowania H/C



Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu nr ilustracji	Numer ET
1	Główny stelaż		1		33-1305-01-WS
2	Przednia podpora		1	1	33-1305-02-WS
3	Tylna podpora		1	1	33-1305-03-WS
4	Zatyczka tylna		2	3	36-9906310-BT
5	Śruba zamkowa	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Podkładka falista	8//25	8	5+14	39-9966-CR
7	Nakrętka kołpakowa	M8	4	5	39-9900-CR
8	Korba		1	48	33-1302-07-SI
9L	Lewy pedał		1	8	36-9110-04-BT
9R	Prawy pedał		1	8	36-9110-05-BT
10L	Zatyczka przednia lewa z rolką transportującą		1	2	36-9925459-BT
10R	Zatyczka przednia prawa z rolką transportującą		1	2	36-9925460-BT
11	Przewód czujnika		1	13	36-1302-07-BT
12	Kabel oporu		1	25	36-1302-06-BT
13	Kabel połączeniowy		1	11+24	36-9211-07-BT
14	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x16	4	1+17	39-9886-CR
15	Łożysko siodełka		1	1	36-1302-16-BT
16	Wspornik siodełka		1	1+35	33-1305-04-WS
17	Wspornik kierownicy		1	1	33-1305-05-WS
18	Pokrywa kontrolki oporu		1	25	36-1302-10-BT
19	Podkładka	5//10	1	20	39-10111-VC
20	Śruba Phillips	M5x40	1	17+25	39-10406
21	Śruba Phillips	4x10	2	24	39-10188
22	Podkładka	4//8	2	21	39-10510
23	Okrągła zatyczka		2	27	36-9211-21-BT
24	Komputer		1	17	36-1305-33-BT
25	Linka kontroli oporu		1	12+17	36-1305-04-BT
26	Piankowa rękojeść		2	27	36-9211-22-BT
27	Kierownica		1	17	33-1305-06-WS
28	Czujnik tętna		2	24+27	36-1302-11-BT
29	Śruba/pokrętło ręczne		1	1+16	36-1302-15-BT
30	Podkładka sprężysta	Do m8	10	5,14+31	39-9864-VC
31	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x30	2	17+27	39-9906
32	Osłona kierownicy		1	27	36-9110-13-BT
33	Siodełko		1	34	36-1305-05-BT
34	Poziomy wspornik siodełka		1	16+33	33-1305-07-WS
35	Zatyczka kwadratowa		2	34	36-9211-23-BT
36	Podkładka krzywka		1	34	33-9211-08-SI
37	Podkładka	10//20	1	38	39-9989-CR
38	Nakrętka ręczna	M10	1	36	36-9211-19-BT
39	Podkładka	8//16	5	31+33	36-9962-CR
40	Nakrętka nylonowa	M8	3	33	39-9918-CR
41	Łożysko kulkowe	30//45	2	8	36-9713-02-BT

42	Uchwyt łożyska		2	8	36-9713-01-BT
43	Nakrętka	M22	1	8	36-9713-05-BT
44	Śruba	3x10	2	11	39-10127-SW
45	Osłona łożyska 2	M23	1	8	36-9713-06-BT
46	Duża podkładka	23//38	1	8	36-9713-07-BT
47	Pas		1	48+56	36-1305-06-BT
48	Koło pasa		1	8	36-1305-07-BT
49	Nakrętka osi	M10x1	2	57	39-9820-SW
50	Śruba	M6x50	2	57	39-10000
51	Podkładka U		2	50	36-9713-59-BT
52	Nakrętka sześciokątna	M6	2	50	36-9861-VZ
53	Osłona łożyska 1	M22	1	8	36-9713-03-BT
54	Nakrętka osi cienka	M10x1	2	57	39-9820
55	Łożysko	6000z	2	56	39-9998
56	Koło zamachowe		1	57	33-1305-08-SI
57	Oś koła zamachowego		1	56	33-1305-09-SI
58	Osłona korby		2	72	36-1102-04-BT
59	Podkładka	22//35	1	8	36-9713-04-BT
60	Śruba sześciokątna	M6x15	2	64	39-10120-SW
61	Podkładka sprężysta	Do m6	2	60	39-9865-SW
62	Podkładka	6//12	2	60	39-10013-VC
63	C-clip	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Oś płyty magnetycznej		1	65	36-1122-21-BT
65	Płyta magnetyczna		1	64	33-1305-10-SI
66	Sprężyna		1	65	36-9211-27-BT
67	Śruba sześciokątna	M5x60	1	65	36-1302-19-BT
68	Nakrętka sześciokątna	M5	2	67	39-10012
69	Śruba	4,8x20	4	1+72	36-9825339-BT
70	Podkładka	4//8	4	69	39-10510
71	Śruba	4,2x18	7	72	36-9111-38-BT
72L	Osłona łańcucha lewa		1	1+72L	36-1305-01-BT
72R	Osłona łańcucha prawa		1	1+72R	36-1305-02-BT
73	Osłona wspornika siodełka		1	16	36-9110-06-BT
74	Zestaw narzędzi		1		36-1302-20-BT
75	Instrukcja obsługi i montażu		1		36-1305-09-BT

Instrukcje dotyczące montażu

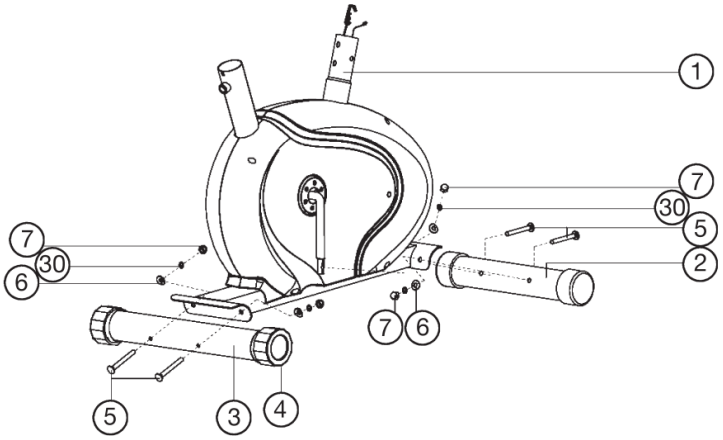
Wyciągnij wszystkie części z opakowania, ułóż je na podłodze i upewnij się, że masz wszystkie części zgodnie z etapami montażu. Zauważ, że niektóre części są przymocowane do głównego stelażu i wstępnie zamontowane. Dodatkowo jest kilka innych osobnych elementów przymocowanych do innych części. Ułatwi to i przyspieszy montaż całości.
Czas montażu: 30 – 40 minut

Krok 1:

Montaż przedniej i tylnej podpory (2 + 3) do głównego stelaża (1).

1. Umieść dwie śruby (5), dwie podkładki sprężyste (30) i dwie podkładki faliste (6) oraz nakrętki (7) blisko przedniej i tylnej podpory głównego stelaża (1).
2. Włóż przednią i tylną podporę (2 + 3) w otwory na głównym stelażu(1) i wyrównaj je tak, aby otwory na podporach (2 + 3) pasowały do siebie. (Tylna podpora (3) jest wstępnie zmontowana razem z zatyczkami (4).)
3. Wsuń w otwory po jednej śrubie zamkowej (5).
4. Końce śrub (5) należy zabezpieczyć podkładką (6) i podkładką sprężystą (30) i skręcić ze sobą nakrętką (7).

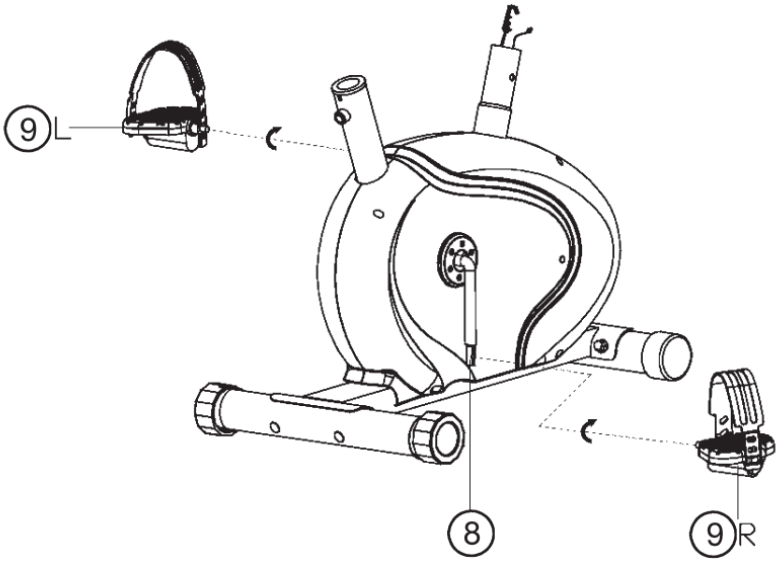
(Uwaga: Jeżeli miejsce, na którym stoi urządzenie jest nierówne możesz wyregulować ustawienie urządzenia za pomocą zatyczek (4) tylnej podpory (3)).



Krok 2

Montaż prawego i lewego pedału (9R + 9L) na korbie (8).

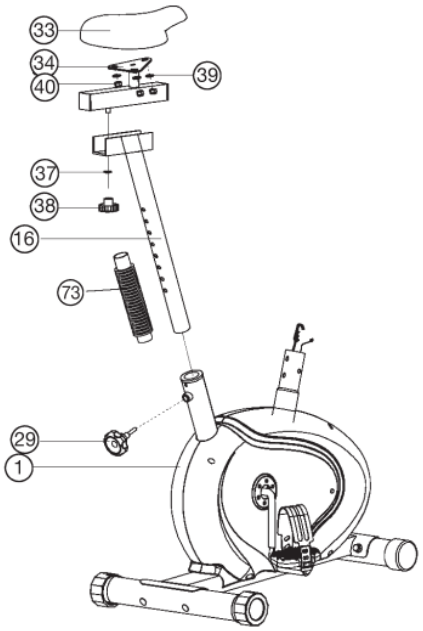
1. Pedały oznaczone są "R" dla prawej strony i "L" dla lewej.
2. Wkręć prawy pedał (9R) w gwintowany otwór po prawej stronie korby pedału (8) i mocno dokręć. (Uwaga: określenia prawo i lewo są widoczne na urządzeniu podczas treningu. Należy również zauważyć, że gwintowana część prawego pedału musi być wkręcona zgodnie z ruchem wskazówek zegara w gwintowany otwór korby pedału.)
3. Wkręć lewy pedał (9L) w gwintowany otwór po lewej stronie korby pedału (8) i mocno dokręć. (Uwaga: Gwintowana część lewego pedału musi być wkręcona w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara w gwintowany otwór korby pedału.)



Krok 3:

Montaż siodełka (33) i wspornika siodełka (16).

1. Umieść siodełko (33) skierowane siedziskiem w dół.
2. Umieść wspornik siodełka (16) na skierowanym do góry dnie siodełka (33). Nagwintowane części na spodzie siodełka muszą przechodzić przez odpowiednie otwory w płytce wspornika siodełka (16).
3. Umieść podkładki (39) na gwintowanych częściach, dołącz nakrętki (40) i mocno dokręć.
4. Umieść poziomy wspornik siodełka (34) w uchwycie siodełka (16), ustaw go w pożądanym położeniu poziomym i dokręć za pomocą podkładki (37) i nakrętki (38).
5. Umieść osłonę wspornika siodełka (73) na wsporniku siodełka (16). Włóż wspornik siodełka (16) do przewidzianego uchwytu na stelażu głównym (1) i zamocuj w żądanym położeniu, wkręcając śrubę/pokrętło ręczne (29). (Uwaga: Aby wkręcić śrubę/pokrętło ręczne (29), otwór gwintowany w stelażu głównym (1) i jeden z otworów we wsporniku siodełka (16) muszą być wyrównane. Ponadto należy upewnić się, że wspornik siodełka (16) nie jest wyciągnięty z głównego stelaża poza zaznaczoną maksymalną pozycję regulacji. Ustawienia pozycji siodełka można później zmienić w razie potrzeby).



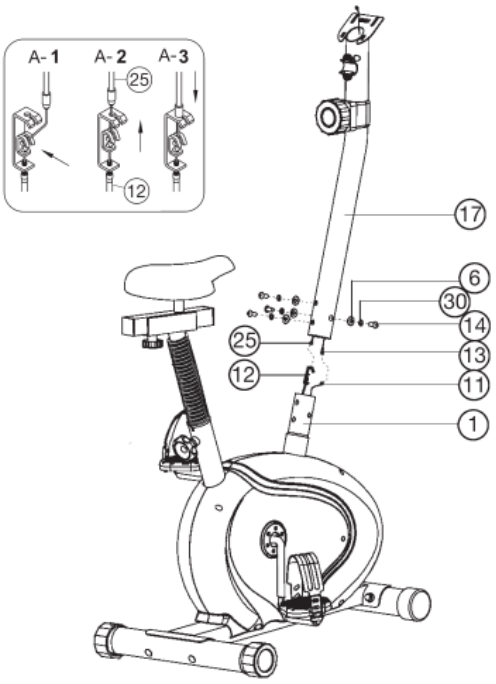
Krok 4:

Montaż wspornika kierownicy (17) na głównym stelażu (1).

1. Umieścić śruby (14), podkładkę sprężystą (30) i podkładki (6) w pobliżu przedniej części głównego stelaża (1).
2. Umieść dolny koniec wspornika (17) na stelażu (1) i podłącz końcówki dwóch kabli (11 + 13) wystających ze stelaża (1) i wspornika (7).

(Uwaga: Końcówka przewodu komputera (13) wystająca ze wspornika (17) nie może wsunąć się do wnętrza wspornika, ponieważ jest potrzebna do późniejszych etapów instalacji. Podczas łączenia upewnij się, że połączenie kablowe nie zostanie uwięzione.)

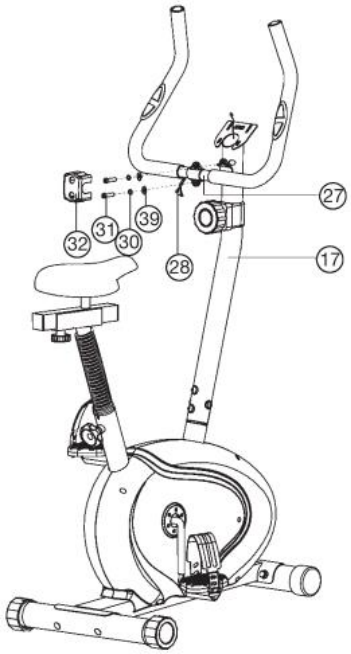
3. Podłączyć przewód kontroli oporu (25) do klamry w niższej części przewodu regulacji oporu (12) (patrz rysunek A1-A3). Przed tym etapem montażu zaleca się ustawienie stopnia oporu na najwyższy, tak żeby przewód wysunął się jak najdalej od osłony. Włóż najniższą część linki do regulacji oporu (19) do małego haczyka (12) (rysunek A1). Pociągnij mały haczyk, tak żeby znalazł się wyżej (A2), a następnie włóż linkę (25) na wspornik (12) (rysunek A3). Podczas łączenia upewnij się, że połączenie kablowe nie jest zgniecione.
4. Umieść wspornik kierownicy (17) na głównym stelażu (1) i na każdej śrubie (14) umieść jedną podkładkę (6) i jedną podkładkę sprężystą (30). Wsuń śruby (14) przez otwory w podporze (17), wkręć w gwintowane otwory głównego stelaża (1) i mocno dokręć.



Krok 5:

Montaż kierownicy (27) na wsporniku kierownicy (17).

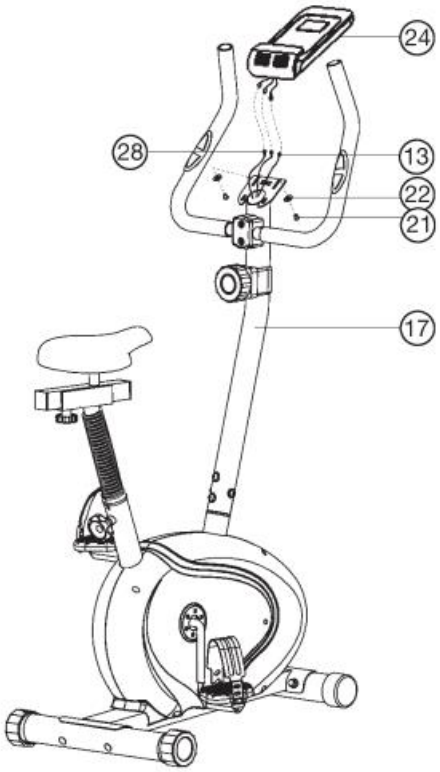
1. Umieść kierownicę (27) na wsporniku kierownicy (17) i wyreguluj w taki sposób, aby otwory w kierownicy i wsporniku kierownicy były wyrównane. Umieść jedną podkładkę sprężystą (30) i podkładkę (39) na każdej śrubie (31). Wsuń śruby (31) przez otwory w podporze, wkręć w gwintowane otwory wspornika (17) i mocno dokręcić.
2. Przełóż kabel czujnika tętna ręcznego (28) przez otwory w górnej części wspornika kierownicy (17).
3. Przykryj połączenie pokrywą kierownicy (32).



Krok 6:

Instalacja komputera (24) i na wsporniku kierownicy (17).

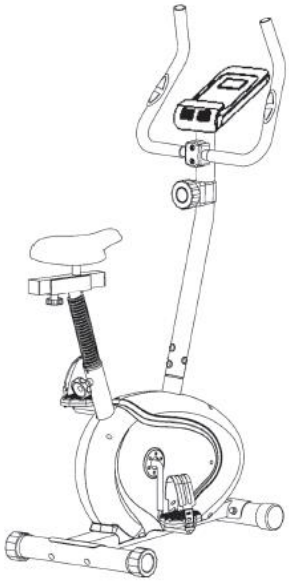
1. Wyjmij komputer (24), który został dostarczony z opakowania i włóż baterie (typu "AAA" -1,5 V), zwracając uwagę na odpowiednią polaryzację z tyłu komputera (24). (Baterie do komputera nie są zawarte w tym produkcie. Musisz je dokupić.)
2. Poprowadź komputer (24) do górnej części wspornika kierownicy (17) i podłącz kable połączeniowe komputera (13) i czujnik tętna (28).
3. Wciśnij komputer (24) oraz korbę (8) na wspornik kierownicy (17) i zamocuj za pomocą śrub (21) i podkładek (22).



Krok 7:
Sprawdzenie

1. Sprawdź, czy montaż jest prawidłowy, czy śruby są dobrze dokręcone a połączenia poprawne.
   Montaż jest zakończony.
2. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy niskim poziomie oporu i dopasuj urządzenie do własnych potrzeb.

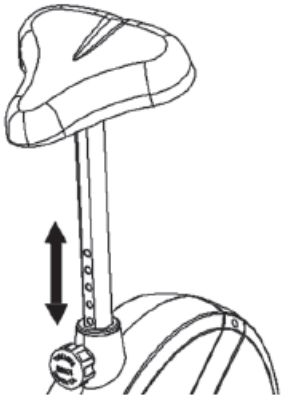
Uwaga:
Zachowaj narzędzia do montażu oraz instrukcję montażu w bezpiecznym miejscu, ponieważ może się przydać podczas napraw lub w razie wymiany części zapasowych.



Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

Transport urządzenia
Przy przedniej podporze znajdują się dwie rolki. Żeby przesunąć urządzenie musisz podnieść tylną podporę i przesunąć urządzenie w żądane miejsce.

Regulacja – pozycja siodełka
Dla efektywnego treningu siodełko musi znajdować się w odpowiedniej pozycji. Podczas pedałowania Twoje kolana powinny być lekko ugięte w momencie, gdy pedały są w najdalszym położeniu. Żeby dopasować pozycję siodełka odkręć i przeciągnij delikatnie pokrętło. Dostosuj siodełko do właściwej wysokości, następnie zwolnij pokrętło i dociśnij je.



Ważne:
Upewnij się, że pokrętło jest z powrotem we właściwym miejscu i jest mocno dociśnięte. Nigdy nie przekraczaj maksymalnego poziomu wysokości siodełka. Zawsze przed zmianą ustawień zejdź z urządzenia. Optymalna pod względem biomechanicznym pozycja siedząca zapewnia optymalne przenoszenie mocy. Celem jest, aby jak największa siła docierała do pedałów, a mięśnie będą pracowały z optymalnym efektem. Pozycja siodełka wpływa na to, które mięśnie pracują. Prawidłowe położenie kierownicy odpowiada za utrzymanie górnej części ciała. Gdy kierownica ustawiona jest poziomo ustawiasz postawę atletyczną. Z każdym kolejnym stopniem w kierunku ciała, ustawiasz bardziej zrelaksowaną postawę. Aby wyregulować kierownicę, po prostu poluzuj śrubę kierownicy, aż kierownica znajdzie się w żądanym położeniu, następnie dokręć ją mocno.
Aby uniknąć problemów, takich jak bóle pleców / kolan lub drętwienie stóp poprzez złe ustawienie siodełka na rowerze, zdecydowanie zalecamy zachowanie właściwej regulacji siodełka i kierownicy.

<u>Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia</u>
Wchodzenie:

a. Po ustawieniu siodełka w prawidłowej pozycji, włóż stopę w paski na pedale i pewnie złap kierownicę.
b. Staraj się ułożyć cały ciężar swojego ciała na stopie i jednocześnie przełóż drugą nogę ponad urządzeniem, tak żeby położyć ją po drugiej stronie.
c. Teraz jesteś w pozycji gotowej do rozpoczęcia treningu.

Korzystanie:

a. Trzymaj ręce na kierownicy, a obie stopy włóż prawidłowo w paski na pedałach.
b. Pedałuj obiema nogami.
c. Możesz stopniowo zwiększyć prędkość pedałowania i dostosować siłę oporu, żeby zwiększyć intensywność treningu.

Schodzenie:

a. Zmniejsz prędkość pedałowania, aż do momentu całkowitego zatrzymania.
b. Lewą ręką trzymaj mocno uchwyt kierownicy, przełóż nogę ponad urządzeniem i połóż ją na podłodze, następnie dostaw drugą nogę.

Urządzenie do treningu jest urządzeniem stacjonarnym, używanym do stymulacji mięśni bez przeciążania stawów, a przez to ograniczającym ryzyko urazów.
Rower treningowy oferuje niezakłócony trening sercowo-naczyniowy, który może być zróżnicowany, o niskiej lub wysokiej intensywności, w zależności od poziomu oporu ustalonego przez użytkownika. Trening wzmocni twoje mięśnie nóg i zwiększy wydolność oraz utrzyma kondycję twojego ciała.

Instrukcje dotyczące komputera

Wmontowany komputer umożliwia najwygodniejszy trening. Każda wartość odnosząca się do treningu jest pokazywana na ekranie wyświetlacza.
Od momentu rozpoczęcia treningu żądany czas, obecna prędkość, przybliżona ilość spalonych kalorii, przejechany dystans oraz puls są wyświetlane.
Wszystkie wartości są liczone od zera w górę. Jeżeli chcesz, żeby urządzenie wyświetlało niezmiennie tylko jedną wartość podczas treningu wybierz ją za pomocą przycisku „F". Jeżeli chcesz wyświetlać wszystkie dane w zmieniającym się ciągu wciśnij przycisk „SCAN". Wyświetlacz będzie pokazywał inne wartości w odstępach ok. 6 sekund.

Komputer uruchamia się po krótkim wciśnięciu przycisku F lub przy rozpoczęciu treningu. Komputer rejestruje i wyświetla wszystkie dane. Żeby zatrzymać komputer należy zakończyć trening. Komputer zatrzyma wszystkie pomiary i zachowa te ostatnio wyświetlane. Dane dotyczące CZASU, KALORII oraz KM są przechowywane i po wznowieniu treningu mogą być kontynuowane.
Komputer automatycznie wyłącza się po ok 4 minutach od zakończenia treningu. Wszystkie dane są przechowywane i wyświetlane. Po wznowieniu treningu możliwe jest kontynuowanie treningu z ostatnimi danymi lub wyzerowanie danych za pomocą przycisku L.

Wyświetlacz:

1. **„SPEED" (KM/H) – prędkość:**

Aktualna prędkość jest pokazywana na wyświetlaczu w kilometrach na godzinę. Nie jest możliwe ustawienie określonej wartości za pomocą przycisku E. Ostatnie wartości nie są przechowywane. (Limit wyświetlania: 999.9 km/h).

2. **„TIME" – czas:**

Aktualny czas treningu jest wyświetlany w minutach i sekundach. Można ustawić żądany czas treningu za pomocą przycisku „E". Jeżeli czas został ustawiony, wyświetlany jest pozostały czas treningu. Po upływie czasu treningu urządzenie zasygnalizuje to dźwiękiem. Ostatnia wartość jest zapamiętywana. (Limit wyświetlania: 99 minut).

3. **„DIST" (KM) – dystans:**

Aktualnie przejechany dystans jest wyświetlany. Można ustawić żądany dystans do przejechania za pomocą przycisku „E". Jeżeli dystans został ustawiony, wyświetlane są pozostałe kilometry do przejechania. Po przejechaniu całego dystansu urządzenie zasygnalizuje to dźwiękiem. Ostatnia wartość jest zapamiętywana. (Limit wyświetlania: 999,9 kilometrów).

4. **„CALORY" (CAL) – kalorie:**

Aktualna ilość spalonych kalorii jest wyświetlana. Można ustawić żądaną ilość kalorii do spalenia za pomocą przycisku „E". Jeżeli ilość kalorii do spalenia została ustawiona, wyświetlane są pozostałe kalorie do spalenia. Po spaleniu całej ilości kalorii urządzenie zasygnalizuje to dźwiękiem. (Limit wyświetlania: 999,0 kalorii).

5. **„PULSE" – puls:**

Aktualny pomiar pulsu jest pokazywany na wyświetlaczu w uderzeniach na minutę. Nie jest możliwe ustawienie określonej wartości za pomocą przycisku E. Ostatnie wartości nie są przechowywane. (Limit wyświetlania: 40-240 uderzeń na minutę).

Uwaga:

Aby dokonać pomiaru pulsu należy jednocześnie chwycić obie powierzchnie do pomiaru na rękojmi. Powierzchnie powinny się znajdować na środku wnętrza dłoni.

6. **„SCAN":**

Po wybraniu tej funkcji obecne wartości są wyświetlane po kolei w odstępach co ok. 5 sekund,

7. **„STOP":**

Wyświetlacz w trybie zatrzymania. Pozwala na ustawienie wartości.

Przyciski:

1. **„F" (Function):**

Krótkie przyciśnięcie tego przycisku pozwala na zmianę funkcji, tj. wybraną funkcję można wybrać przez wciśniecie przycisku „E". Wybrana funkcja jest pokazywana na wyświetlaczu.

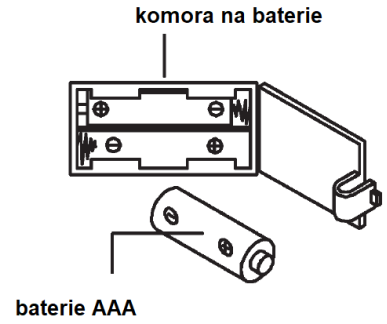
2. **„E" (Enter):**

Po wciśnięciu przycisku jeden raz możliwe jest stopniowe ustawienie wartości wybranej funkcji. Żeby to zrobić należy wcześniej wybrać jedną z funkcji za pomocą przycisku „F".
Wciśniecie i przytrzymanie przycisku aktywuje tryb przyspieszonego stopniowania. Po rozpoczęciu treningu ustawione wartości są odliczane z góry do zera.

3. **„L" (Delete)**

Po krótkim wciśnięciu przycisku wartości wybrane po wciśnięciu przycisku „F" są resetowane. Gdy wciśniesz i przytrzymasz dłużej przycisk (ok. 3 sekundy) wszystkie ostatnio osiągnięte wyniki zostaną skasowane.





Wymiana baterii:

1. Otwórz pokrywę komory na baterie i wyciągnij zużyte baterie. (Jeżeli baterie przeciekły usuń je pamiętając, aby nie doprowadzić do kontaktu skóry z kwasem i wyczyść dokładnie komorę).
2. Włóż nowe baterie (typ AAA) 1.5V w odpowiedni sposób, uważając na polaryzację w komorze, po czym zamknij komorę na baterię.
3. Jeżeli komputer nie włączy się od razu, spróbuj wyciągnąć baterie na 10 sekund i włożyć je ponownie.
4. Wyrzuć zużyte baterie zgodnie z zasadami utylizacji. Nie wyrzucaj ich razem z pozostałymi odpadami.

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

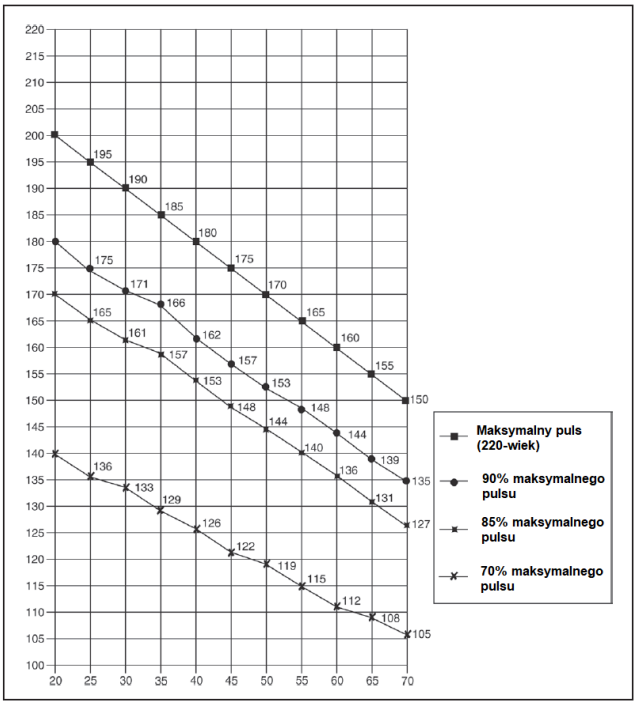
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut.
Następnie powinien się rozpocząć właściwy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

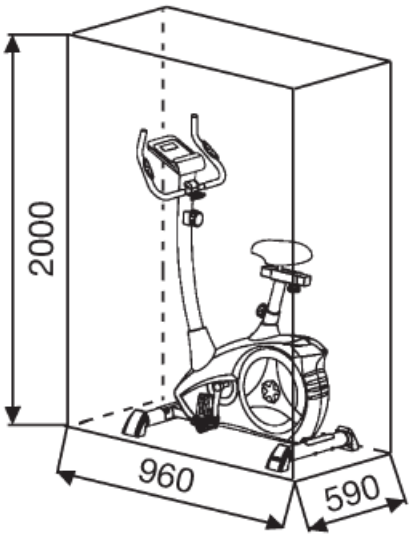
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka)

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.

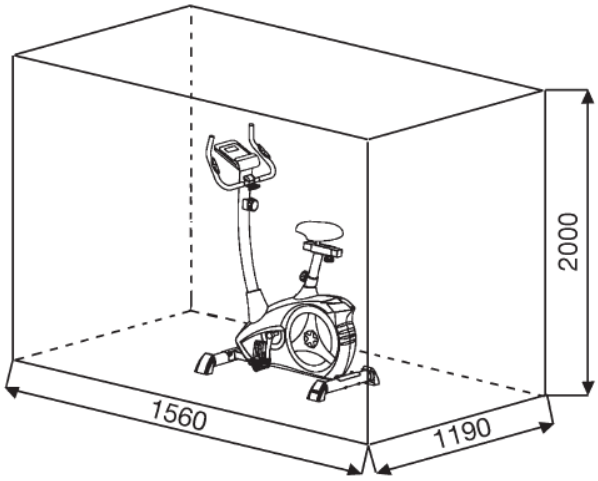


Sięgnij lewą ręką za prawe ramię. Po 20 sekundach zmień ramię.	Pochyl się jak najgłębiej i rozciągnij nogi. Skieruj dłonie w kierunku palców stóp. 2 x 20sek.	Usiądź z jedną nogą wyciągniętą na podłodze, pochyl się do przodu i postaraj się dotknąć dłoniami stóp. 2 x 20sek.	Uklęknij i oprzyj się dłońmi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

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



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



Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego

1. Czyszczenie

Do czyszczenia używaj tylko lekko wilgotnej szmatki.
Uwaga: Nigdy nie używaj benzenu, rozcieńczalnika ani innych agresywnych środków czyszczących do czyszczenia powierzchni, ponieważ może to spowodować uszkodzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i do użytku w pomieszczeniach zamkniętych. Utrzymuj urządzenie w czystości i z dala od wilgoci.

2. Przechowywanie

Jeżeli nie będziesz korzystać z urządzenia przez okres dłuższy niż 4 tygodnie, wyjmij baterie z komputera. Przesuń suwak siodełka w kierunku kierownicy i wspornika kierownicy tak daleko, jak to możliwe. Znajdź suche miejsce do przechowywania w domu i umieść trochę oleju w aerozolu na łożyskach pedałów lewego i w prawego, na gwint śruby kierownicy i na dźwigni zwalniającej podparcie siodełka. Przykryj rower, aby zabezpieczyć go przed odbarwieniem pod wpływem światła słonecznego i zabrudzeniem kurzem.

3. Sprawdzanie

Co 50 godzin pracy zalecamy przegląd połączeń śrubowych pod względem dokładności dokręcenia. Co 100 godzin pracy należy nałożyć trochę oleju opryskowego na łożyska pedału lewego i prawego, na gwint śruby kierownicy i na dźwignie zwalniającą podparcia siodełka.

Rozwiązywanie problemów

Jeśli nie możesz rozwiązać problemu za pomocą poniższych informacji, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym.

Problem	**Możliwa przyczyna**	**Rozwiązanie**
Na komputerze nie pojawiają się żadne wartości po wciśnięciu przycisków.	Nie ma baterii lub są wyczerpane.	Sprawdź położenie baterii w komorze lub wymień baterie.
Komputer nie odlicza danych i nie włącza się po rozpoczęciu pedałowania.	Czujnik impulsów nie jest prawidłowo podłączony.	Sprawdź podłączenia wewnątrz wspornika kierownicy.
Komputer nie odlicza danych i nie włącza się po rozpoczęciu pedałowania	Czujnik impulsów nie znajduje się w odpowiednim miejscu.	Podnieś pokrywę i sprawdź dystans pomiędzy magnesem a czujnikiem. Magnes na obracającym się pasku powinien znajdować się w odległości mniejszej niż 5mm od czujnika.
Nie pokazuje się odczyt pulsu.	Przewód do odczytu pulsu jest nie podłączony.	Sprawdź czy przewód do odczytu pulsu jest podłączony do komputera.
Nie pokazuje się odczyt pulsu.	Przewód do odczytu pulsu jest źle podłączony.	Sprawdź czy przewód do odczytu pulsu jest prawidłowo podłączony i czy nie jest uszkodzony.
Opór się nie zmienia.	Nieprawidłowe połączenie kontroli oporu.	Sprawdź podłączenie kontroli oporu wewnątrz wspornika kierownicy.