Christopeit Sport® Germany

Urządzenie do treningu domowego

CT 3



PL

Instrukcje montażu i obsługi
dla zamówienia numer 1803

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa 2
Lista części - lista części zamiennych 5
Instrukcje montażu 7
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia 10
Instrukcje dotyczące komputera 11
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego 12
Rozwiązywanie problemów 12
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

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa

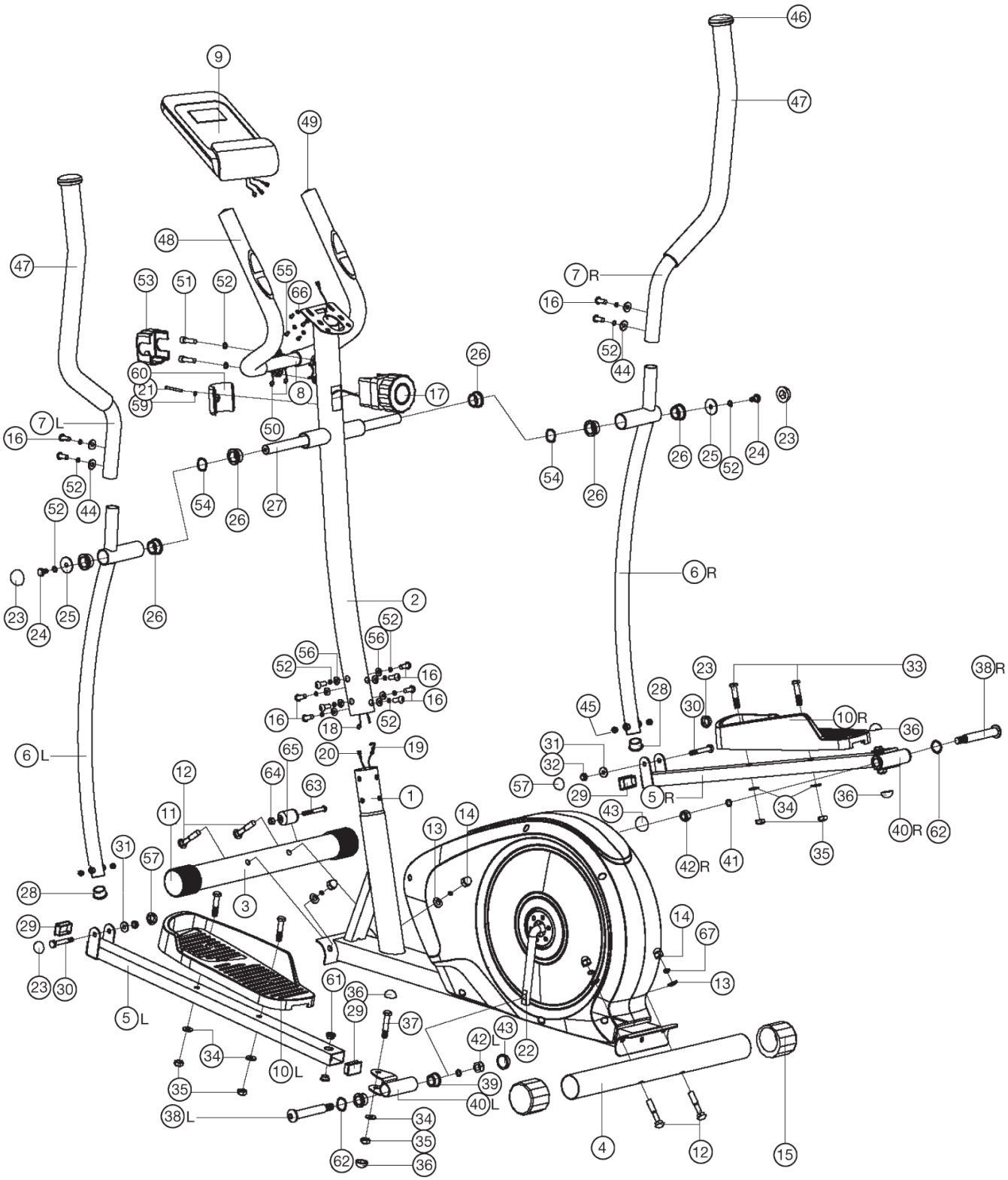
Wszystkie nasze produkty są testowane i dlatego spełniają najwyższe aktualne standardy bezpieczeństwa. Jednak fakt ten nie zwalnia z przestrzegania poniższych zasad.

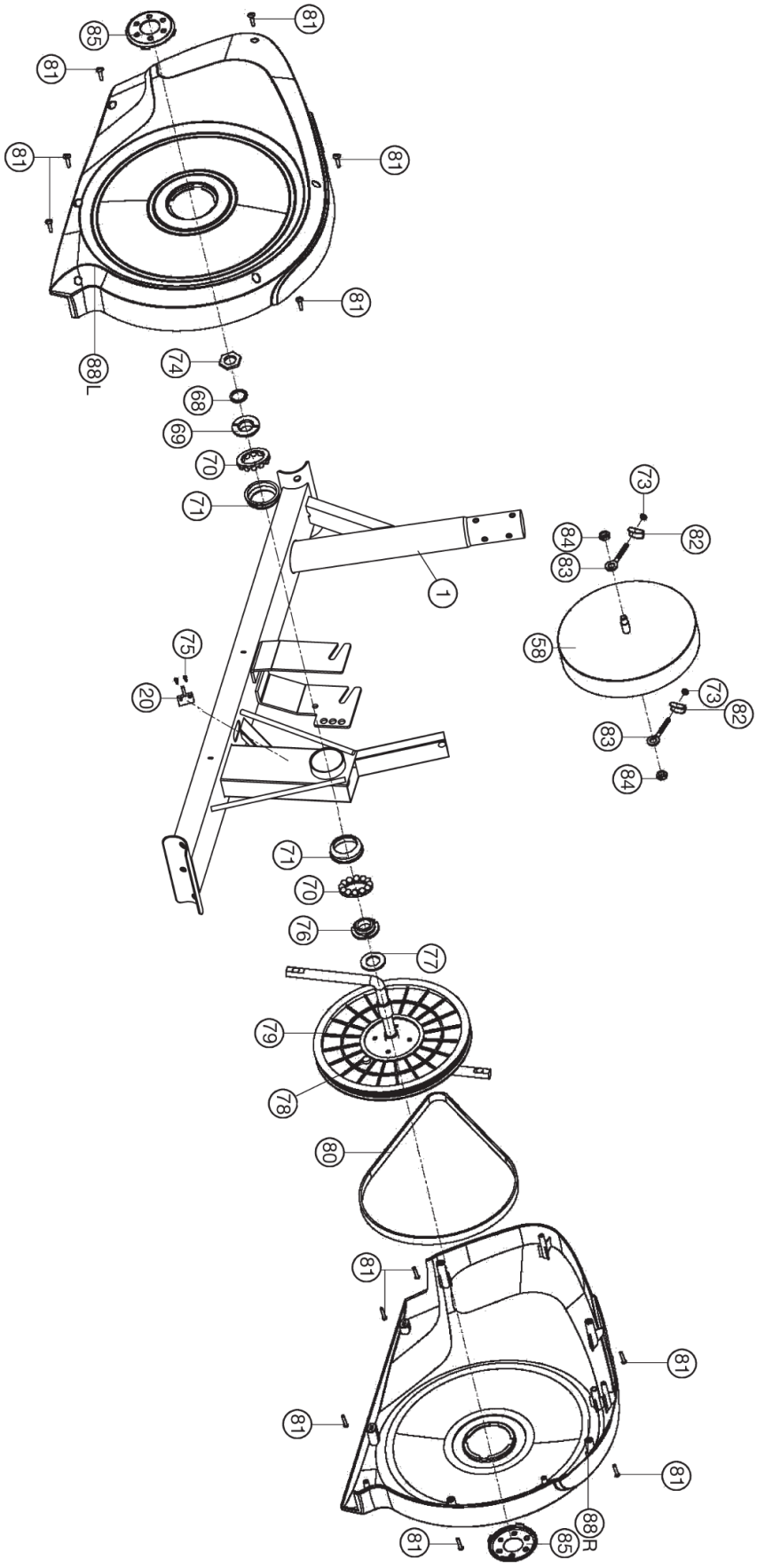
1. Zamontuj urządzenie dokładnie tak jak przedstawiono w instrukcji obsługi i korzystaj wyłącznie z dostarczonych, odpowiednich części. Przed montażem, upewnij się, że zawartość opakowania jest zgodna z listą oraz z etapami montażu podanymi w instrukcji montażu i obsługi.
2. Przed pierwszym użyciem oraz 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.



Ostrzeżenie:
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

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 urządzeniem zależnym od prędkości, tj. wraz ze wzrostem prędkości wzrasta moc i na odwrót.
19. Urządzenie jest wyposażone w 8-stopniową regulację oporu. Pozwala to zmniejszyć lub zwiększyć opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. W takim przypadku obracanie pokrętła regulacji oporu w kierunku stopnia 1 prowadzi do zmniejszenia oporu hamowania, a tym samym wysiłku treningowego. Obracając pokrętło regulacji oporu w kierunku stopnia 8, zwiększa się opór hamowania i tym samym wysiłek treningowe.
20. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) zostało ustawione na 100 kg. To urządzenie zostało przetestowane i posiada certyfikat zgodnie z EN ISO 20957-1 i EN 957-9 "H/C". Urządzenie jest zgodne z podstawowymi wymaganiami dyrektywy EMC w 2014/30EU.
21. Instrukcję montażu i obsługi należy traktować jako część produktu. Przy sprzedaży lub przekazywaniu produktu należy dołączyć tę dokumentację.


1
2
3
4
5 L
5 R
6 L
6 R
7 L
7 R
8
9
10 L
10 R
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
33
34
35
36
37
38 L
38 R
39
40 L
40 R
41
42 L
42 R
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
59
60
61
62
63
64
65
66
67


81
85
81
81
81
81
88L
74
68
69
70
71
1
73
84
82
83
58
75
20
73
82
83
84
71
70
76
77
79
78
80
81
81
81
81
88R
85

Lista części - lista części zamiennych

CT 3 numer zamówienia 1803

Dane techniczne: Wydanie: 01. 04. 2018

Połączenie bieżni, roweru treningowego i steppera
Ruch eliptyczny do przodu i do tyłu

- Magnetyczny układ hamulcowy
- Koło zamachowe ok. 7 kg
- 8-stopniowa ręczna regulacja oporu
- Pomiar pulsu ręcznego
- Ruchome drążki z uchwytami poruszające się do przodu i do tyłu
- Dodatkowy uchwyt - poprzeczka
- Wypoziomowanie podłoża
- Rolki transportowe
- Duży, cyfrowy wyświetlacz LCD pokazujący: czas, prędkość, dystans, przybliżoną liczbę spalonych kalorii, tętno i skanowanie; uchwyt na smartfon / tablet
- Możliwość wprowadzenia osobistych limitów jak czas, dystans, spalone kalorie i limit tętna. Przekroczenie limitów jest wyświetlane

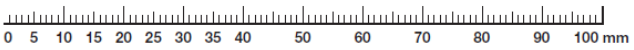
Odpowiedni do masy ciała max. 100 kg
Wymiary: ok. L 111 x W 66 x H 152 cm
Waga urządzenia około 28 kg
Wymagana przestrzeń do treningu: co najmniej 3,5m²

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

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku komercyjnego lub profesjonalnego. Klasa sportowa do użytku domowego H/C

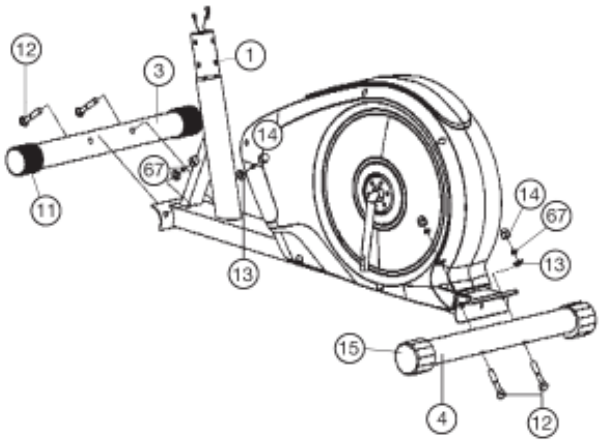


Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu ilustracji numer	Numer ET
1	Rama główna		1		33-1803-01-WS
2	Wspornik uchwytu		1	1	33-1803-02-WS
3	Przednia podpora		1	1	33-1803-03-WS
4	Tylna podpora		1	1	33-1321-04-WS
5L	Wspornik podnóżka lewy		1	6L+40L	33-1321-05-WS
5R	Wspornik podnóżka prawy		1	6R+40R	33-1321-06-WS
6L	Drążek odchylenia lewy		1	5L+7L	33-1321-07-WS
6R	Drążek odchylenia prawy		1	5R+7R	33-1321-08-WS
7L	Uchwyt lewy		1	6L	33-1321-09-WS
7R	Uchwyt prawy		1	6R	33-1321-10-WS
8	Uchwyt komputera		1	2	33-1803-04-WS
9	Komputer		1	2	36-1803-03-BT
10L	Podnóżek lewy		1	5L	36-1803-04-BT
10R	Podnóżek prawy		1	5R	36-1803-05-BT
11	Przednia zatyczka		2	3	36-1321-06-BT
12	Śruba zamkowa	M10x60	4	1,3+4	39-10026
13	Podkładka łukowa	10//20	4	12	39-10233-CR
14	Zaślepka	M10	4	12	39-10021
15	Tylna zatyczka		2	4	36-1321-07-BT
16	Śruba imbusowa	M8x16	12	2+6	39-9913-SW
17	Linka kontroli oporu		1	2	36-1803-06-BT
18	Kabel połączeniowy		1	9+20	36-1122-08-BT
19	Kabel oporu		1	17	36-1321-09-BT
20	Przewód czujnika pulsu		1	18	36-1122-06-BT
21	Śruba krzyżowa	M5x45	1	17	39-10406
22	Korba		1	79	33-1122-04-SI
23	Nakrętka	Do M8/14	4	24+30	36-9214-33-BT
24	Śruba sześciokątna	M8x15	2	27	39-9886-CR
25	Podkładka	8//32	2	24	39-10166
26	Tuleja osiowa		6	2+6	36-1122-16-BT
27	Oś drążków uchwytu		1	2+6	33-1321-12-SI
28	Okrągła zaślepka	28	2	6	36-1122-09-BT
29	Kwadratowa zaślpeka	40x25	4	5	36-9214-09-BT
30	Śruba sześciokątna	M8x55	2	5+6	39-10056
31	Podkładka	8//16	4	30+51	39-9962-CR
32	Nylonowa nakrętka	M8	2	30	39-9918-CR
33	Śruba sześciokątna	M10x45	4	10	39-10131
34	Płaska podkładka	10//20	6	33+37	39-9989-CR
35	Nylonowa nakrętka	M10	6	33+37	39-9981
36	Nakrętka	Do M10/16	4	33+37	36-9214-34-BT
37	Śruba sześciokątna	M10x50	2	40	39-10400
38L	Śruba osiowa podnóżka lewa		1	22+40L	36-1320-07-BT
38R	Śruba osiowa podnóżka prawa		1	22+40R	36-1320-08-BT
39	Tuleja osiowa	16x20x24	4	40	36-9111-12-BT
40L	Zacisk lewego wspornika podnóżka		1	5L	33-1321-13-WS

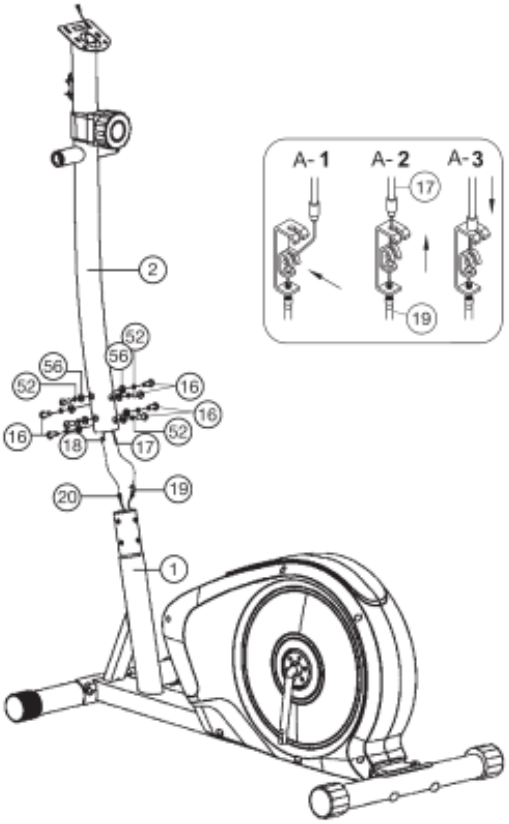
40R	Zacisk prawego wspornika podnóżka		1	5R	33-1321-14-WS
41	Podkładka sprężysta	Do ½"	2	38	36-9111-18-BT
42L	Nylonowa nakrętka lewa	½"	1	38L	36-9111-19-BT
42R	Nylonowa nakrętka prawa	½"	1	38R	36-9111-20-BT
43	Nakrętka	Do ½"	2	42	39-10402
44	Podkładka łukowa	8//19	4	16	39-9966-CR
45	Metalowa tuleja		4	6	36-1321-18-BT
46	Zatyczka drążka uchwytu		2	7	36-9111-25-BT
47	Piankowe pokrycie uchwytu		2	7	36-9111-22-BT
48	Piankowe pokrycie oparcia		2	8	36-1321-10-BT
49	Okrągła zaślepka	25	2	8	36-9211-21-BT
50	Czujnik pulsu z kablem		2	8	36-1321-11-BT
51	Śruba sześciokątna	M8x30	2	2+8	39-9906
52	Podkładka sprężysta	D0 M8	16	16,24+51	39-9864-VC
53	Pokrywa uchwytu		1	8	36-9110-13-BT
54	Podkładka falista	20/28	2	27	36-9217-31-BT
55	Śruba krzyżowa	M4x12	4	9	39-10188
56	Podkładka łukowa	8/20	8	16	39-9966-CR
57	Nakrętka	Do M8/13	2	32	36-9214-33-BT
58	Koło zamachowe		1	1	33-1321-17-SI
59	Podkładka łukowa	5//14	1	21	39-10111-VC
60	Pokrywa linki kontroli oporu		1	2	36-1321-12-BT
61	Metalowa tuleja	14x10x10	4	5	36-1122-12-BT
62	Podkładka falista	17//23	2	38	39-9918-22-BT
63	Śruba sześciokątna	M6x45	2	3+65	39-10410-CR
64	Nylonowa nakrętka	M6	2	63	39-9861
65	Koło		2	63	36-9825212-BT
66	Podkładka	4/12	4	55	39-10097
67	Podkładka sprężysta	Do M10	4	12	39-9995-CR
68	Podkładka	22/35	1	22	36-9713-04-BT
69	Osłona łożyska 2	M22	1	22	36-9713-03-BT
70	Łożysko kulkowe	30/45	2	22	36-9713-02-BT
71	Zestaw narzędzi		1		36-1321-16-BT
72	Zaślepka kwadratowa		1	1	36-1321-15-BT
73	Nakrętka	M6	2	83	39-9861-VZ
74	Nakrętka	M22	1	22	36-9713-05-BT
75	Śruba krzyżowa	3,5x20	2	20	39-9909-SW
76	Osłona łożyska 1	M23	1	22	36-9713-06-BT
77	Podkładka	23/38	1	22	36-9713-07-BT
78	Magnes		1	79	36-1122-23-BT
79	Koło pasa		1	22	36-1321-13-BT
80	Pas		1	58+79	36-1321-14-BT
81	Śruba krzyżowa	4,2x18	5	88	36-9111-38-BT
82	Podkładka w kształcie U		2	83	36-9713-56-BT
83	Śruba oczkowa	M6	2	58	39-10000
84	Nakrętka kołnierzowa		2	58	39-9820-SW
85	Zatyczka korby		2	88	36-1102-04-BT
86	Śruba		4	1+88	36-1102-04-BT
87	Podkładka		4	86	36-1102-04-BT
88L	Osłona łańcucha lewa		1	1+88R	36-1803-01-BT
88R	Osłona łańcucha prawa		1	1+88L	36-1803-02-BT
89	Instrukcja montażu i ćwiczeń		1		36-1803-07-BT

Instrukcje montażu

Wyjmij wszystkie pojedyncze części z opakowania, połóż je na podłodze i sprawdź kompletność opakowania na podstawie poniższych kroków montażowych. Należy zauważyć, że niektóre części są bezpośrednio połączone z ramą główną i wstępnie zmontowane. Dodatkowo niektóre inne elementy zostały już złożone w jednostki. Ma to ułatwić i przyspieszyć montaż urządzenia.
Czas montażu: ok. 35 - 45 min.



Krok 1:
Montaż podpór (3 + 4) na głównej ramie (1).
1. Przymocuj przednią podporę (3) z wstępnie zmontowanymi rolkami transportującymi (11) do ramy głównej (1). Wykonaj to za pomocą dwóch śrub M10x60 (12), podkładek 10//20 (13), podkładek sprężystych do M10 (67) i nakrętek M10 (14).
2. Przymocuj tylną podporę (4) z wstępnie zmontowaną regulowaną stopką (15) do ramy głównej (1). Wykonaj to za pomocą dwóch śrub M10x60 (12), podkładek 10//20 (13), podkładek sprężystych do M10 (67) i nakrętek M10 (14). Po zakończeniu montażu można wyrównać niewielkie nierówności w podłożu, obracając stopkę (57). Sprzęt powinien zostać ustawiony tak, aby nie poruszał się samowolnie podczas treningu.



Krok 2:
Montaż wspornika (2) do ramy głównej (1).
1. Umieść śruby M8x16 (16), podkładki zakrzywione 8//20 (56) i podkładki sprężyste M8 (52) obok przedniej części ramy głównej (1).
2. Umieść dolny koniec wspornika (2) na uchwycie ramy głównej (1). Podłącz końcówki dwóch kabli komputerowych (20) i (18) wystających z ramy (1) i wspornika (2). (Uwaga: Wiązka kabli komputera (18) wystająca z wspornika (2) nie może wsunąć się do rury, ponieważ jest wymagana do późniejszych etapów instalacji.)
3. Podłącz linkę kontroli oporu (17) do kabla oporu (19) (patrz rysunek A1-A3). Przed tym etapem instalacji wskazane jest ustawienie oporu w pozycji, w której linka wystaje najdalej od osłony. Umieść najniższą część linki (17) w małym zaczepie kabla dolnego oporu (19) (rysunek A1). Pociągnij, aż mały hak znajdzie się w wyższej pozycji (rysunek A2), a następnie włóż linkę (17) do kabla (19) (rysunek A3). Podczas łączenia upewnij się, że połączenie kablowe nie jest uwięzione.
4. Umieść jedną podkładkę sprężystą (52) i jedną podkładkę (56) na każdej śrubie (16). Wsuń śruby (16) przez otwory we wsporniku (2), wkręć w gwintowane otwory ramy głównej (1), ale nie dokręcaj ich mocno. **(Ten punkt połączenia śrubowego będzie mocno dokręcony w kroku 4).**

Krok 3:

Montaż wspornika podnóżków (5) do drążka odchylenia (6).

1. Umieść lewy wspornik podnóżka (5L) na dolnym końcu lewego drążka odchylenia (6L) i wyreguluj otwory tak, aby były wyrównane.
2. Wepchnij śruby M8x55 (30) w otwory i mocno dokręć wspornik podnóżka (5L) na drążku (6L) z podkładką 8//16 (31) i nakrętką M8 (32). (Ten punkt połączenia musi się łatwo przesuwać, więc nie dokręcaj śruby zbyt mocno.)
3. Zamontuj prawy wspornik podnóżka (5R) wraz z wymaganymi częściami po prawej stronie urządzenia, jak opisano w punktach 1 - 2.
4. Wciśnij nakrętki M8-14 (23) na łeb śruby (30), a nakrętki M8-13 (57) na nakrętki (32). Dokręć podkładki sprężyste (41) i prawą nakrętkę nylonową (42R). Następnie umieść nakrętkę ½" (43) na nakrętce nylonowej (42R). (Uwaga: Śruby (38L i R) oznaczone są literą "L" dla lewej strony i "R" dla prawej strony Należy użyć odpowiedniej nakrętki dla lewej i prawej śruby, po prawej stronie śruba osi i nakrętka muszą być wkręcane zgodnie z ruchem wskazówek zegara).
5. Zamontuj lewy wspornik podnóżka (5L) wraz z wymaganymi częściami po lewej stronie urządzenia, jak opisano w punktach 3 - 4 (Uwaga: Kierunek wkrętu po lewej stronie dla śruby i nakrętki osi jest przeciwny do ruchu wskazówek zegara.)
6. Teraz ostrożnie wykonaj ręcznie 3-4 ruchy ręką i mocno dokręć wstępnie podłączone śruby (16) z kroku 2.

Krok 4:

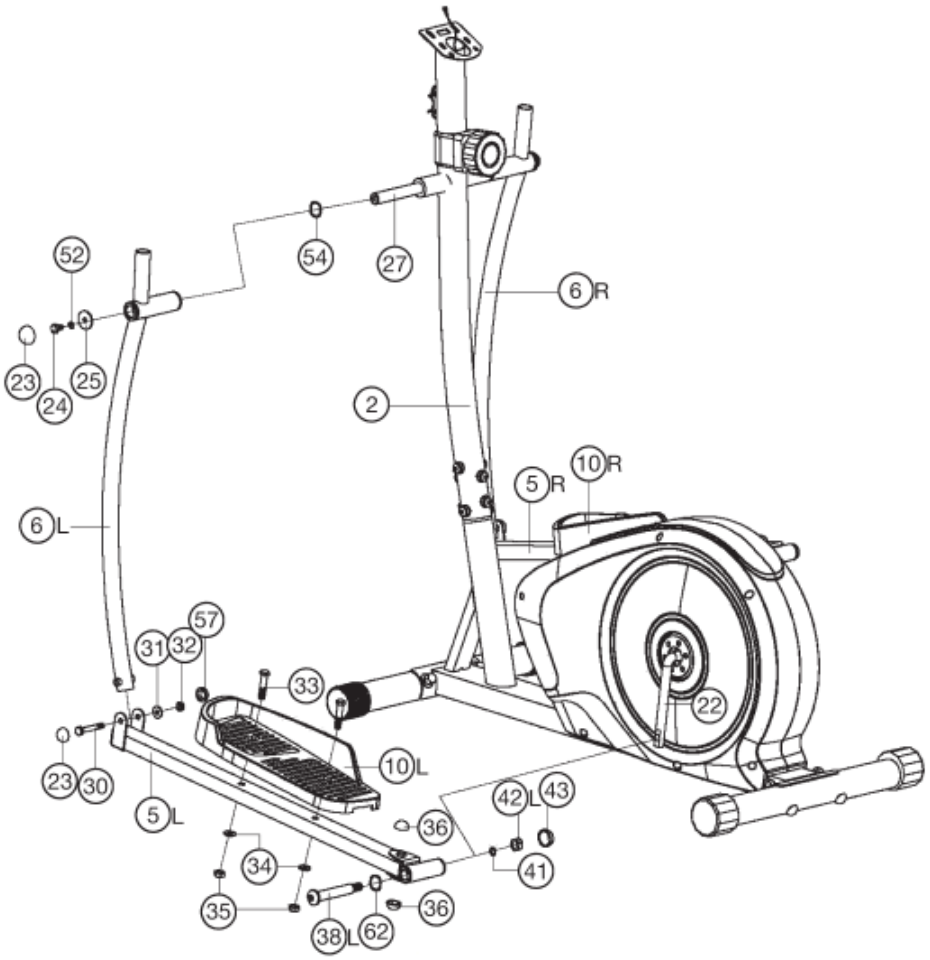
Montaż wspornika podnóżka (5) i drążka odchylenia (6).

1. Umieść wstępnie zmontowaną jednostkę prawego wspornika podnóżka (5R) i drążek odchylenia (6R) po prawej stronie ramy głównej (1). (Uwaga: strona prawa określona jest z punktu widzenia osoby trenującej na urządzeniu.)
2. Umieść oś (27) w środku wspornika (2) i wepchnij podkładkę falistą (54) na oś (27).
3. Wciśnij drążek (6R) na oś (27) i włóż śrubę M8x15 (24) podkładkę sprężystą dla M8 (52) oraz podkładkę 8//32 (25) i mocno dokręć. Wciśnij nakrętkę M8-14 (23) na łeb śruby (24).
4. Umieść wspornik uchwytu podnóżka (5R) blisko korby (22). Umieść śrubę osiową po prawej stronie (38R) w podkładce falistej (62) i mocno dokręć wspornik (5R) na korbie (22).

Krok 5:

Montaż podnóżka (10) do wspornika podnóżka (5).

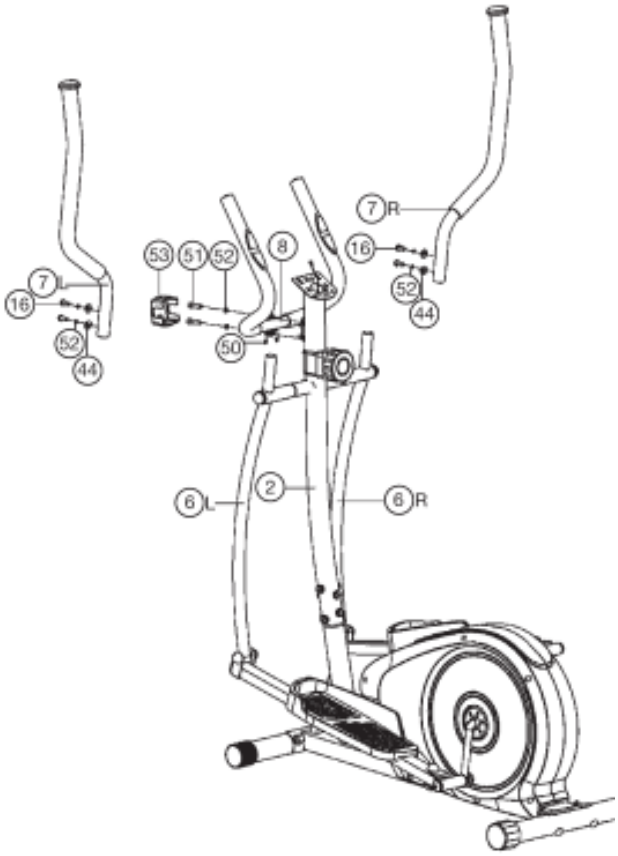
1. Wciśnij prawy podnóżek (10R) na prawy wspornik (5R). Dopasuj otwory w częściach tak, aby były wyrównane.
2. Wciśnij śruby M10x45 (33) od góry przez otwory. Wciśnij podkładkę 10//20 (34) z przeciwnej strony, przykręć nakrętkę M10 (35) i mocno ją dokręć.
3. Zamontuj lewy podnóżek (10L) na lewym wsporniku podnóżka (5L), jak opisano w punktach 1- 2. (Uwaga: Prawy i lewy podnóżek można rozpoznać po krawędziach podłużnych boków. Podnóżki (10L + 10R) muszą być skierowane do wewnątrz (w kierunku ramy głównej (1).))
4. Wciśnij nakrętki M10 (36) na łeb śruby (37) i nakrętki (35).



Krok 6:

Podłączanie uchwytu komputera (8) i uchwytów (7).

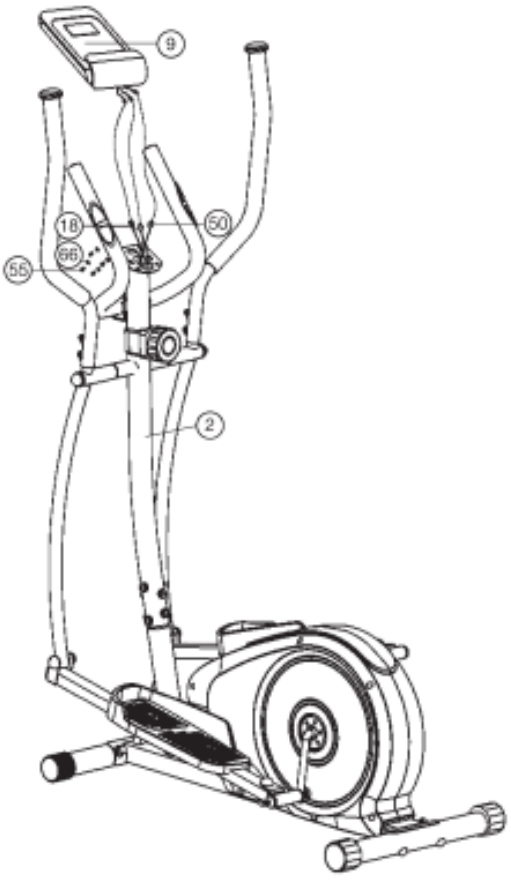
1. Umieść uchwyty (7L + 7R) na drążkach odchylenia (6L + 6R) i wyreguluj otwory tak, aby były wyrównane. (Uwaga: drążki muszą być wyrównane po zamontowaniu, aby górne końce były pochylone na zewnątrz (z dala od wspornika (2)).
2. Wsuń śrubę M8x16 (16) w otwory i mocno dokręć uchwytu (7) na drążkach (6) za pomocą podkładek 8/19 (44) i sprężystych podkładek M8 (52).
3. Poprowadź uchwyt komputera (8) przez odpowiedni uchwyt wspornika (2) i wyreguluj tak, aby otwory i gwinty były wyrównane. Włóż śrubę M8x30 (51) jedną podkładkę sprężystą M8 (82) i jedną podkładkę 8/16 (31) i mocno dokręć uchwyt (8) na wsporniku (2).
4. Poprowadź czujnik pulsu z kablem (50) przez otwory w górnej części wspornika (9) i zamocuj pokrywę uchwytu (53) na punkcie połączenia uchwytu.



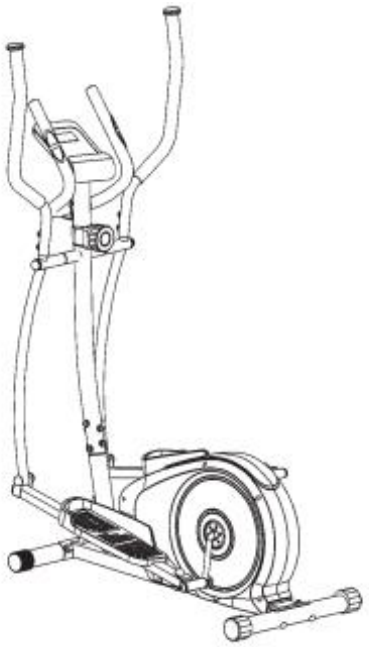
Krok 7:

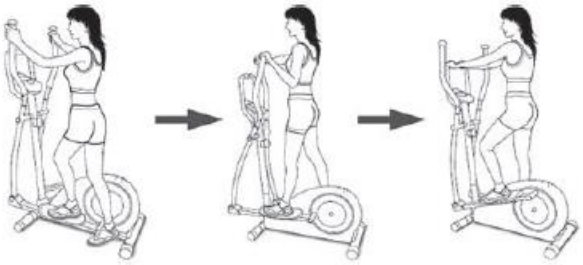
Podłączanie komputera (9) do wspornika (2).

1. Wyjmij komputer (9), który został dostarczony z opakowania i włóż baterie (typu "AAA" -1,5 V), zwracając uwagę na odpowiednią polaryzację z tyłu komputera (9). (Baterie do komputera nie są zawarte w tym produkcie. Zakup je we własnym zakresie.)
2. Umieść komputer (9) na wsporniku (2) i włóż wtyczkę kabla połączeniowego (18) do gniazda z tyłu komputera (9). Wepchnij komputer (9) na wspornik (2) i zabezpiecz śrubami M4x12 (55) i podkładką 4//10 (66). (Uwaga: Upewnij się, że połączenia kablowe nie są zgniecione lub ściśnięte podczas instalacji Śruby do komputera znajdują się z tyłu komputera)



Krok 8:
Sprawdzenie
1. Sprawdź prawidłowy montaż i działanie wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych. Montaż jest w tym momencie ukończony.
2. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy niskim oporze i dokonaj indywidualnej regulacji. Uwaga: Zestaw narzędzi i instrukcje należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, ponieważ mogą one być potrzebne do naprawy lub zamówienia części zamiennych w przyszłości.





Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

Transport urządzenia:
Na przedniej podporze znajdują się dwie rolki transportujące. Żeby przesunąć urządzenie, podnieś tylną podporę i przesuń urządzenie tam, gdzie chcesz je ustawić lub przechować. (**Uwaga**: jeśli urządzenie nie ma kierownicy, należy ostrożnie używać lewego i prawego ramienia, aby wykonać procedurę.)

Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia
Wchodzenie:
a. Stań obok urządzenia, ustaw podnóżek znajdujący się najbliżej w najgłębszej pozycji i mocno przytrzymaj uchwyt.
b. Postaw stopę na podnóżku, spróbuj obciążyć go całą stopą, a jednocześnie przerzuć drugą stopę na drugą stronę i również umieść ją na podnóżku.
c. Teraz jesteś w stanie rozpocząć trening.

Korzystanie z urządzenia:
a. Trzymaj ręce w pożądanej pozycji na stabilnym uchwycie.
b. Pedałuj, poruszając krok po kroku stopami na podnóżkach i utrzymuj wagę ciała na lewej i prawej stronie podnóżków.
c. Jeśli chcesz trenować także górną część ciała, możesz położyć ręce na ruchomych uchwytach (prawym i lewym).
d. Następnie możesz stopniowo zwiększać prędkość pedałowania i regulować poziomy oporu hamowania, aby zwiększyć intensywność treningu.
e. Zawsze trzymaj dłonie na stabilnym uchwycie lub uchwytach ruchomych z lewej i prawej strony.
Schodzenie:
a. Zwolnij prędkość pedałowania, aż urządzenie całkowicie się zatrzyma.
b. Trzymaj rękoma stabilny uchwyt, przełóż jedną nogę przez sprzęt i połóż ją na podłodze, a następnie dostaw drugą nogę.

Ten sprzęt treningowy jest stacjonarnym urządzeniem do ćwiczeń symulującym kombinację jazdy na rowerze, wchodzenia po schodach i chodzenia bez powodowania nadmiernego nacisku na stawy, zmniejszając w ten sposób ryzyko obrażeń.

Ćwicząc na urządzeniu możesz wykonać trening sercowo-naczyniowy, który może być zróżnicowany, od lekkiego do wysokiego, w zależności od preferencji oporu ustalonej przez użytkownika. Wzmocni to mięśnie górnej i dolnej części Twojego ciała i zwiększy pojemność płuc oraz pomoże utrzymać Twoje ciało w dobrej kondycji.

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):**

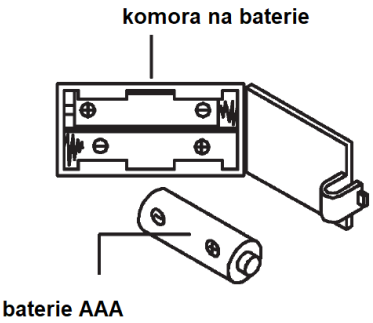
Po wciśnięciu przycisku jeden raz możliwe jest stopniowe ustawienie wartości wybranej funkcji. Żeby to zrobić należy wcześniej wybrać jedną z funkcji za pomocą przycisku „F".

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.

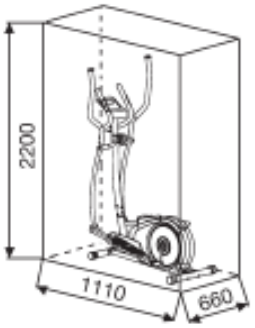




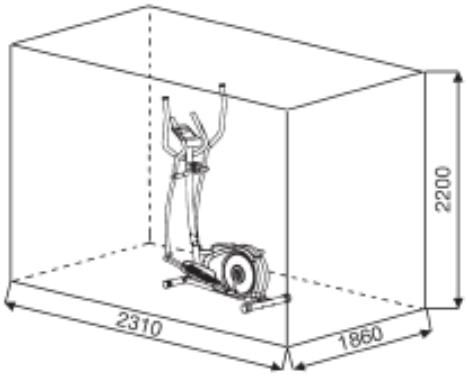
Wymiana baterii:

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.

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 dźwignię 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 przewodu kontroli oporu wewnątrz wspornika kierownicy.

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

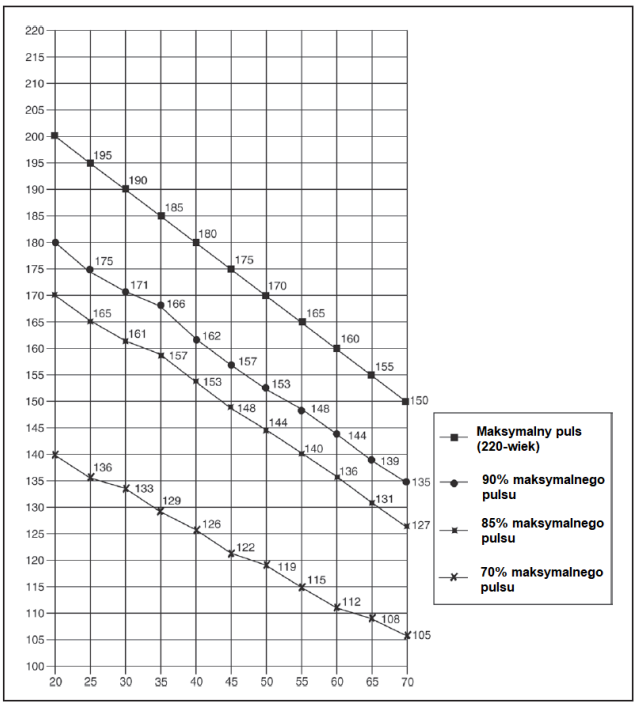
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut.
Następnie powinien się rozpocząć właściwy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



Ukląknij i oprzyj się dłońmi na podłodze. Naciśnij miednicę w dół. Po 20 sekundach zmień nogę.