Christopeit Sport® Germany

Urządzenie do treningu domowego
Ergometr

EMS 3



PL

Instrukcja montażu i obsługi do zamówienia numer 9116(A)

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa 2
Lista części - lista części zamiennych 3
Instrukcje montażu 5
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia 7
Instrukcje komputera 8
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego 10
Rozwiązywanie problemów 10
Instrukcje dotyczące treningu 11
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka) 12

Drogi Kliencie,
Gratulujemy zakupu urządzenia do treningu domowego i mamy nadzieję, że będziesz z niego czerpać wiele przyjemności. Zapoznaj się z załączonymi uwagami i instrukcjami i ściśle ich przestrzegaj podczas montażu i użytkowania.
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 90 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 32-stopniową regulację oporu. Dzięki temu można zwiększyć lub zmniejszyć opór hamowania, a tym samym ilość wysiłku wymaganą podczas treningu. Naciśnięcie przycisku "-" zmniejsza opór hamowania, a tym samym ilość wysiłku wymaganą podczas treningu. Naciśnięcie przycisku "+" zwiększa opór hamowania, a tym samym ilość wysiłku wymaganą podczas treningu.
20. Urządzenie została przetestowana i certyfikowana zgodnie z normami DIN EN ISO 20957-1 / 2014 i EN 957-5 / 2009 "H/A". Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) jest określone jako 150 kg. Klasyfikacja HA oznacza, że ten rower treningowy jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i z dobrą klasą dokładności, zmiany zużycia energii mieszczą się w zakresie od ± 5 W do 50 W i ± 10% od 50 W. Komputer tego przedmiotu odpowiada podstawowym wymaganiom dyrektywy EMC 2014/30 UE.
21. Instrukcja montażu i obsługi jest częścią kompletu urządzenia. W przypadku sprzedaży lub przekazania urządzenia innej osobie należy przekazać również dokumentację.

Lista części - lista części zamiennych

EMS 3 zamówienie nr 9116 (A)

Dane techniczne: Wydanie: 01. 04. 2018

Ergometr o wysokiej dokładności w odniesieniu do klasy HA/EN 957-1/5

- Elektryczne hamowanie indukcyjne
- Koło zamachowe ok. 10kg
- 32 ręcznie regulowane stopnie oporu
- 6 zapisanych programów treningowych
- 1 program rytmu serca
- 1 indywidualny program
- 1 niezależny od prędkości program (50-350 Watt, opór regulowany w krokach co 5W)
- Pomiar pulsu ręcznego
- Niskie wejście
- Regulowane siodełko w poziomie (6 cm) i w pionie (30 cm) (szybka dźwignia zwalniająca)
- Regulacja pochylenia kierownicy i siodełka
- Wypoziomowanie położenia
- Rolki transportowe
- Wtyczka zasilania (adapter)
- Z niebieskim podświetlanym wyświetlaczem LCD, 7 okien jednocześnie wyświetla: czas, prędkość, dystans, zużycie kalorii, wat i częstotliwość pulsu.
- Wprowadzanie limitów czasu, prędkości i przybliżonej liczby kalorii
- Wyświetlane są przekroczenia limitów
- Fitness - Test
- Analiza tkanki tłuszczowej (BMI, BMR)
- Maksymalne obciążenie 150 kg (masa ciała)
- Nadaje się dla osób o wzroście 150-200 cm

Wymagana przestrzeń ok. L 108 x W 55 x wys. 139 cm

Waga urządzenia: 31 kg

Wymagana przestrzeń treningowa: min. 1,5m²

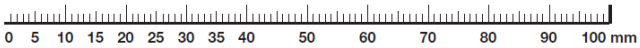
Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

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



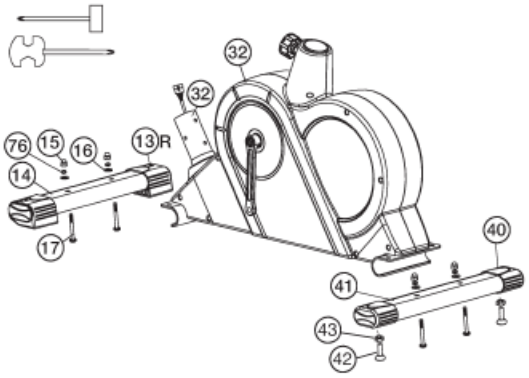
Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu nr ilustracji	Numer ET
1	Komputer		1	2	36-9116-23-BT
2	Uchwyt komputera		1	12	36-9116-04-BT
3	Kabel		1	1+35	36-9116-24-BT
4	Gałka kierownicy	M8	1	12+4	36-9116-06-BT
5	Podkładka sprężysta	Do M8	1	4	36-9864-VC
6	Podkładka płaska	8//16	1	4	39-9962
7	Zatyczka	7/8”	1	10	39-9902
8	Górny uchwyt piankowy		2	10	36-9119-08-BT
8a	Dolny uchwyt piankowy		2	10	36-9119-10-BT
9	Jednostka pomiaru pulsu		2	10	36-9119-09-BT
10	Kierownica		1	12	33-9119-03-SI
11	Kabel czujnika pulsu		2	10	36-9116-07-BT
12	Przedni wspornik		1	32	33-9116-02-SI
13L	Zatyczka z rolką transportującą lewa		1	14	36-9119-16-BT
13R	Zatyczka z rolką transportującą prawa		1	14	36-9119-17-BT
14	Przednia podpora		1	32	33-9119-06-SI
15	Nakrętka kołpakowa	M8	4	17	39-9900-CR
16	Podkładka	8//16	4	17	39-9962
17	Śruba	M8x55	4	14+41	39.9919-CR
18	Śruba	4x20	2	13	39-10187
19	Nakrętka korby		2	66	36-9119-31-BT
20	Śruba	M8x20x1.0	2	63	39-10522
21	Śruba	M5x12	4	1	39-9903-SW
22	Śruba	4x10	2	2	39-10185
23	Śruba	4x50	6	68L+68R	39-10499
24	Śruba	4x20	4	32+68	39-10190
25	Zasilacz	30Volt=DC/2.0A	1	39	36-9119-32-BT
26	Śruba	4x20	4	27	39-10187
27	Płytka PCB		1	32	36-9116-08-BT
28	C-clip	C17	1	63	36-9504-20-BT
29	Podkładka płaska	17//25	1	63	39-9991
30	Podkładka falista	17//25	1	63	36-9918-22-BT
31	Łożysko	6203	2	63	39-10495
32	Główny stelaż		1		33-9116-01-SI
33	Śruba	M8x16	6	12	39-9888
34	Podkładka krzywka	8//19	6	34	39-9966-CR
35	Kabel		1	3+27	36-9116-25-BT
36	Śruba	M5x10	1	37	39-9903
37	Uchwyt czujnika		1	32	36-9119-22-BT
38	Czujnik		1	37	36-9119-21-BT
39	Kabel zasilający		1	27+68L	36-9116-10-BT
40	Zatyczka		2	41	36-9119-29-BT
41	Tylna podpora		1	32	33-9119-05-SI
42	Śruba poziomująca	3/8”x16	2	41	36-9119-30-BT

43	Nakrętka	3/8”	2	42	39-9820-CR
44	Siodełko		1	75	36-9119-40-BT
45	Koło zamachowe EMS		1	32	36-9116-11-BT
46	Podkładka płaska	10//28	1	47	39-9991
47	Uchwyt koła		1	58	33-9119-10-SI
48	Przekładka	3	1	47	39-10525
49	Łożysko	6900ZZ	2	47	36-9119-25-BT
50	Koło napinające		1	47	36-9119-26-BT
51	Przekładka	6	1	47	39-10498
52	Nylonowa nakrętka	M8	1	44+47	39-9818
53	Nylonowa nakrętka	M10	1	47	39-9981
54	Podkładka płaska	10x28	1	47	39-9991
55	Sprężyna		1	47	36-9119-28-BT
56	Śruba	M6x16	4	58	39-10120-SW
57	Podkładka sprężysta	Do M6	4	56	39-9865-SW
58	Podkładka płaska	6//12	4	56	39-10065-SW
59	Duży krążek	260	1	63	33-9116-03-SI
60	Dźwignia zwalniająca		1	32	36-9103-29-BT
61	Łożysko wspornika siodełka		1	32	36-9103-28-BT
62	Pas		1	59	36-9116-12-BT
63	Oś		1	31	33-9119-09-SI
64	Śruba	M8x16	3	63	39-9888
65	Złącze pokrywy		2	68	36-9116-13-BT
66L	Korba pedału lewa		1	63	36-9103-14-BT
66R	Korba pedału prawa		1	63	36-9103-15-BT
67L	Pedał lewy		1	66L	36-9119-05-BT
67R	Pedał prawy		1	66R	36-9119-06-BT
68L	Pokrywa łańcucha prawa		1	32+68R	36-9116-21-BT
68R	Pokrywa łańcucha lewa		1	32+68L	36-9116-22-BT
69	Wspornik siodełka		1	32	33-9103-06-SI
70	Pokrętło do regulacji poziomej	7/16”	1	72	36-9614-14-BT
71	Podkładka płaska	12//25	1	70	39-10062
72	Płytka mocująca	7/16”	1	75	36-9103-25-BT
73	Zatyczka kwadratowa		2	75	36-9103-24-BT
75	Suwak siodełka		1	69	33-9119-11-SI
76	Podkładka sprężysta	Do M8	10	17+33	33 39-9864
77	Zatyczka dekoracyjna		1	10	36-9116-15-BT
78	Śruba	3x10	6	10	39-10127-SW
79	Zatyczka		2	68	36-9114-13-BT
80	Klucz multifunkcyjny	13//14//15	1		36-9107-27-BT
81	Klucz imbusowy	6mm	1		36-9107-28-BT
82	Klucz multifunkcyjny	13//15	1		36-9116-14-BT
83	Instrukcje montażu i ćwiczeń		1		36-9116-19-BT

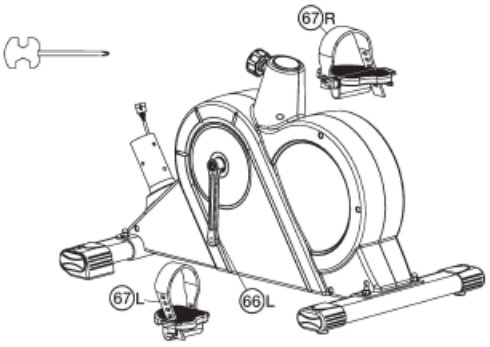
Instrukcje montażu

Przed rozpoczęciem montażu należy przestrzegać zaleceń zamieszczonych w instrukcji. Usuń wszystkie części opakowania i ostrożnie ułóż na podłodze. Niektóre części są wstępnie zmontowane.
Czas montażu: 30-40 min.

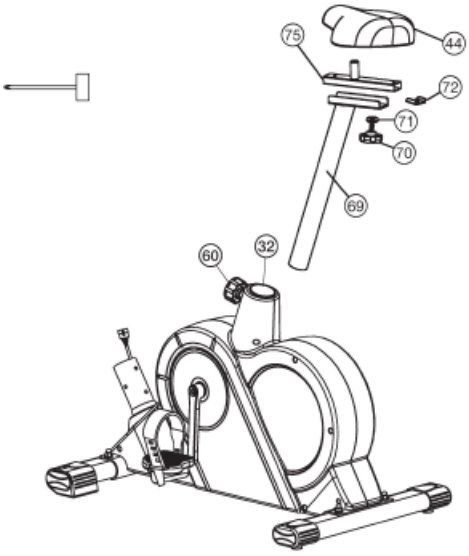
Krok 1:
Mocowanie podpór (14 + 41).
1. Zamontuj przednią podporę (14) z podpiętymi 2 przednimi zatyczkami (13) do głównego stelaża (32), używając 2 śrub M8x55 (17), 2 podkładek (16), 2 sprężystych podkładek (76) i nakrętek kołpakowych (15). Kółka transportowe (13) powinny znajdować się z przodu.
2. Zamontuj przednią podporę (41) z podpiętymi 2 tylnymi zatyczkami (40) i 2 śrubami poziomującymi (42) do głównego stelaża (32), używając 2 śrub M8x55 (17), 2 podkładek (16), 2 podkładek sprężynowych (76) i nakrętek (15). (W przypadku nierównej podłogi można wyregulować wysokość za pomocą śruby (42) i zabezpieczyć pozycję za pomocą nakrętki (43).)



Krok 2:
Mocowanie pedałów (67L + 67R).
1. Przymocuj paski pedałów do pedałów (67R / 67L). (Uwaga: Koniec z wieloma regulowanymi otworami musi być ustawiony na zewnątrz.)
2. Pedały (67R / 67L) oznaczone są "R" i "L" Uwaga: Strony prawa i lewa są określone z perspektywy osoby trenującej na urządzeniu. Podłącz każdy pedał (67R / 67L) do odpowiedniego ramienia korby (66L 66R) (Uwaga: prawy pedał "R" powinien być wkręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Lewy pedał "L" powinien być wkręcony przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.)



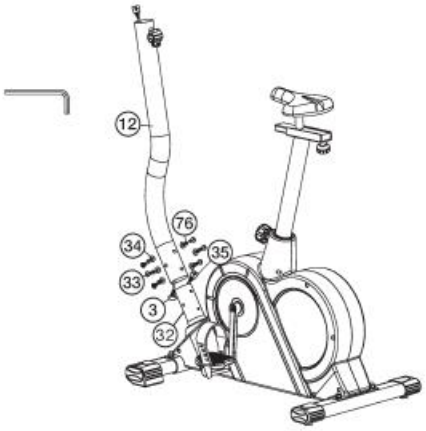
Krok 3:
Montaż siodełka (44) na wsporniku siodełka (69) za pomocą suwaka siodełka (75).
1. Wsuń siodełko (44) ze wspornikiem siodełka w ruchomy suwak siodełka (75) i dokręcić go w pożądanym nachyleniu.
2. Umieść ruchomy wspornik siodełka (75) w uchwycie siodełka (69), ustaw go w pożądanym położeniu poziomym i dokręcić za pomocą podkładki (71) i ruchomego pokrętła do regulacji (70).
3. Włóż wspornik siodełka (69) do przewidzianego uchwytu w głównym stelażu (32) i zamocuj w żądanym położeniu, wkręcając dźwignię zwalniającą (60).
(Uwaga: Aby wkręcić dźwignię zwalniającą (60), otwór gwintowany w głównym stelażu (32) i jeden z otworów we wsporniku siodełka (69) muszą być wyrównane.) Upewnij się, że siodełko nie jest wyciągnięte z głównego stelaża poza zaznaczone położenie maksymalne. Ustawienie siodełka można później regulować w razie potrzeby. Żeby to zrobić dźwignia zwalniająca (60) musi zostać poluzowana tylko o kilka obrotów. Dźwignię należy wyjąć, siodełko wyregulować, a następnie zabezpieczyć nowe ustawienie, dokręcając dźwignię.



Krok 4:

Mocowanie przedniego wspornika (12) na głównym stelażu (32).

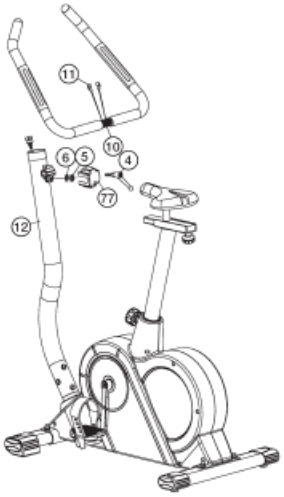
1. Przymocuj przedni wspornik (12) do rury montażowej głównego stelaża (32) i podłącz wtyczkę kabla połączeniowego (3) do gniazda kabla (35).
2. Włóż przedni wspornik (12) do głównego stelaża (32) i zabezpiecz, dokręcając śruby imbusowe M8x16 (33), podkładki sprężyste (76) i podkładki (34). (Uwaga: Upewnij się, że wiązka kabli nie jest zgnieciona lub ściśnięta podczas instalacji).



Krok 5:

Mocowanie kierownicy (10) do wspornika kierownicy (12).

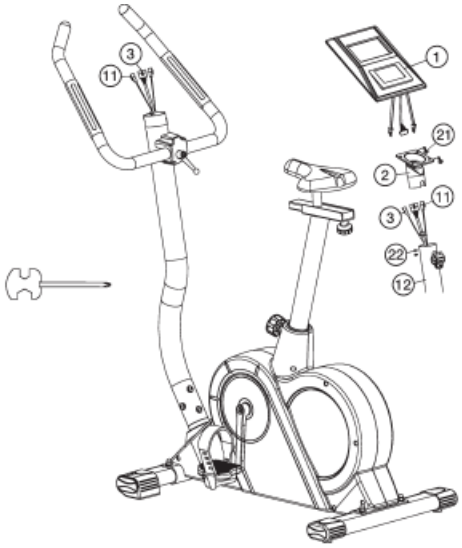
1. Poprowadź wstępnie zmontowany zespół kierownicy (10) przez górną część wspornika kierownicy (12), przełóż kabel czujnika pulsu (11) przez otwór i zamknij wspornik uchwytu kierownicy.
2. Przymocuj przednią osłonę kierownicy (77) do uchwytu na kierownicę wspornika kierownicy (12) i wkręć kierownicę (10) w żądane położenie na wsporniku kierownicy (12) i mocno dokręć podkładką sprężystą (5), podkładką (6) i śrubą kierownicy (4).



Krok 6:

Mocowanie komputera (1) do wspornika kierownicy (12).

1. Umieść komputer (1) na uchwycie komputera (2), przełóż kable przez uchwyt komputera (2) i przymocuj go za pomocą śrub (21), nie ściskając kabli.
2. Wciśnij wtyczkę kabla połączeniowego (3) i kabla impulsowego (11) do odpowiedniego gniazda komputera (1).
3. Umieść uchwyt komputera (2) na wsporniku kierownicy (12) i przymocuj go za pomocą śrub (22).



Krok 7:
Podłączanie zasilacza sieciowego (25).
1. Włóż wtyczkę zasilacza (25) do kabla zasilającego (39).
2. Włóż zasilacz (25) do gniazda zasilania ściennego (230V~/50 Hz).



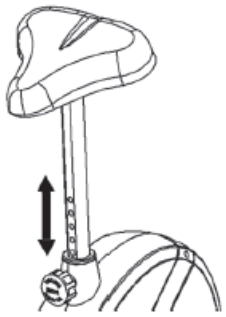
Krok 8:
Sprawdzenie
1. Sprawdź, czy montaż jest prawidłowy, czy śruby są dobrze dokręcone a połączenia poprawne.
   Montaż jest zakończony.
2. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy niskim poziomie oporu i dopasuj urządzenie do własnych potrzeb.

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.

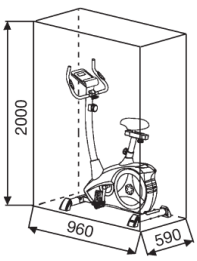
<u>Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia</u>
Wchodzenie:
a. Po ustawieniu siodełka w prawidłowej pozycji, włóż stopę w paski na pedale i pewnie złap kierownicę.
b. Staraj się ułożyć cały ciężar swojego ciała na stopie i jednocześnie przełóż drugą nogę ponad urządzeniem, tak żeby położyć ją 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.

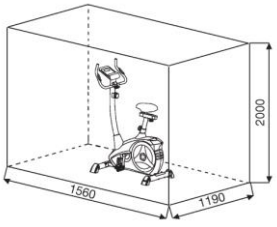
Schodzenie:
a. Zmniejsz prędkość pedałowania, aż do momentu całkowitego zatrzymania.
b. Lewą ręką trzymaj mocno uchwyt kierownicy, przełóż nogę ponad urządzeniem i połóż ją na podłodze, następnie dostaw drugą nogę.

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.

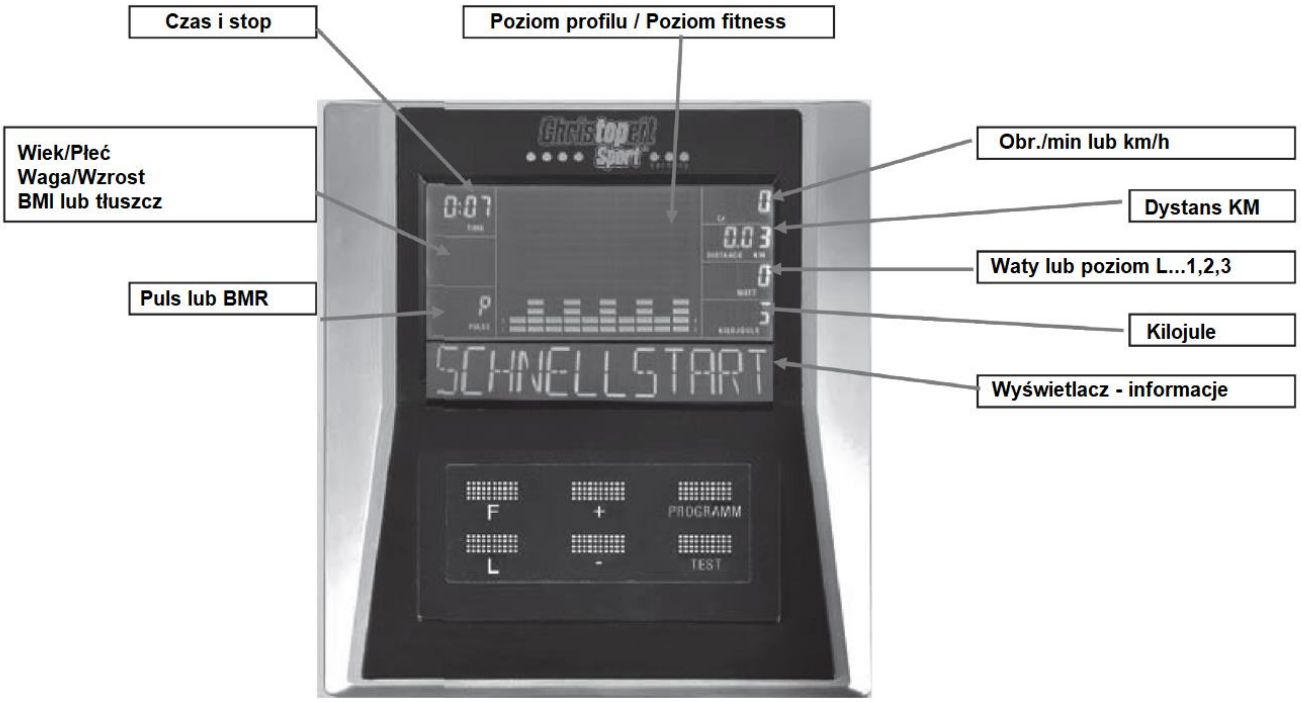
Przestrzeń do treningu w mm
(dla urządzenia i osoby korzystającej)



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



Instrukcje komputera



Power Up
Po włączeniu wyświetlacz emituje 3 sygnały dźwiękowe, a wszystkie wyświetlacze LCD zapalają się.
Uwaga: Gdy brak sygnału lub danych wejściowych przez 4 minuty, urządzenie przejdzie w tryb uśpienia. Pedałowanie lub naciśnięcie przycisku spowoduje wybudzenie komputera.

Przerwa
Trening można przerwać, naciskając klawisz "L". Trening będzie kontynuowany po ponownym naciśnięciu klawisza "L".

Wybór treningu
Po włączeniu za pomocą klawiszy PROGRAMM wybierz żądany tryb. Następnie okno tekstowe wyświetli żądany program zmieniając informacje co 3 sekundy. Istnieje 9 podstawowych trybów treningu:
Szybki start (SCHNELLSTART), Ręczny- (MANUELL), Użytkownika- (INDIVIDUAL), Interwał- (INTERVALL), Wat (WATT), HRC (ZIELPULS), Test (TEST), Bmi-Bmr-Fat- (BMI-BMR -FETT), Program górski (BERG).
Następnie w oknie tekstowym wyświetli się "TRETEN BEGINNEN" lub "MODUS DRÜCKEN" naciśnij przycisk "F", aby ustawić dane przez przewijanie. Dane będą zmieniać się w zależności od programu.

Kluczowe funkcje
"F" - (MODE) Aby wprowadzić żądaną wartość lub tryb treningu. Może wyświetlać migające zapytanie do następnego parametru lub trybu do wyboru.
"L" - (RESET) Przerywa i wznawia treningi. Utwórz kopię zapasową do poprzedniego monitu podczas wprowadzania danych. Działa tylko w trybie pauzy. Przytrzymanie klawisza przez 3 sekundy spowoduje zresetowanie komputera do stanu włączenia zasilania.
"-" - (DOWN) Zmniejszenie wartości wybranego parametru treningu: TIME, DISTANCE, itp. Podczas treningu zmniejszy to obciążenie oporu.
"+" - (UP) Zwiększa wartość wybranego parametru treningu. Podczas treningu zwiększy obciążenie oporu.

PROGRAMM - (PROGRAM)
Wybór trybu treningu: Szybki start, ręczny, użytkownika, interwały, wat, program HRC, program testowy, program BMI-BMR-FATT, program górski.

Test - (ODZYSKIWANIE)
Po treningu lub w trakcie treningu wciśnij prycisk Test i zostanie przeprowadzony test sprawności. Oceniony będziew skali od 1 do 6 po upływie 1 minuty.

Ustawianie parametrów treningu
Po wybraniu odpowiedniego trybu treningu: Szybki start, Ręczny, Program użytkownika, Program czasowy, Program WAT, Program HRC, Program testowy, Program BMI-BMR-FATT, Program górski można wstępnie ustawić kilka parametrów treningu dla pożądanych rezultatów.

PARAMETRY TRENINGU
TIME / DISTANCE / WATTS / KILOJOULE / PULSE

Uwaga: niektóre parametry nie są regulowane w niektórych programach. Po wybraniu programu, naciśnij klawisza "F", okno tekstowe wyświetli przez 3 sekundy "Select time", a następnie wyświetli "“PRESS MODE TO ACCEPT” (MODUS DRÜCKEN). W tym samym czasie będzie migać "0:00" parametru czasu.
Klawiszem "+" lub "-" można wybrać żądaną wartość czasu. Naciśnij "F" - klawisz, aby wprowadzić wartość.
Mrugający monit spowoduje przejście do następnego parametru. Kontynuuj użycie "+" lub ", aby wybrać żądaną wartość, a następnie naciśnij "F" - klawisz, aby zatwierdzić wartość.
Po zakończeniu ustawiania parametrów treningu, okno tekstowe wyświetli "TRETEN BEGINNEN" (Rozpocznij pedałowanie). Użytkownik może rozpocząć trening, rozpoczynając pedałowanie.

Więcej o parametrach treningu

Pole	Zakres dystansu	Wartość domyślna	Wzrost / Spadek	Opis
Czas	0:00~99:00	00:00	±1:00	1. Kiedy wyświetlacz pokazuje 0:00, czas będzie odliczany w górę. 2. Gdy czas będzie wskazywał 10:00-99:00, czas będzie odliczany w dół do zera.
Dystans	0.00~999.0	0.00	±0.1	1. Kiedy wyświetlacz pokazuje 0.00, dystans będzie liczony w górę. 2. Kiedy wyświetlacz pokazuje wartość od 1.0~999.0, dystans będzie odliczany w dół do zera.
KILOJOULE	0~9995	0	±5	1. Kiedy wyświetlacz pokazuje 0.0, KILODŻULE są liczone do góry. 2. Kiedy liczba KLIODŻULI jest ustawiona na wartość od 5~9995, będą one odliczane do zera.
WAT	50~350	50/80	±5	Wartość wat może być ustawiona tylko w programie wat/Test.
Puls	40~220	90	±1	Kiedy częstotliwość pulsu zostanie przekroczona, użytkownik zostanie o tym poinformowany sygnałem dźwiękowym.

PROGRAM QUICK-START
Po włączeniu naciśnij przycisk PROGRAMM, aby wejść do programu "SCHNELLSTART" (Szybki start). Zacznij pedałować, aby rozpocząć trening w tym momencie. Naciśnij przycisk "+" lub "-", aby dostosować obciążenie oporu podczas treningu.

PROGRAM RĘCZNY
Ustawianie parametrów dla ręcznego programu "MANUELL" (Manual) przy użyciu klawisza PROGRAMM, a następnie naciśnięcie klawisza "F". Pierwsze ustawianie parametru "ZEIT" (Czas) będzie migać, więc wartość można regulować za pomocą "+" lub "-". Naciśnij klawisz "F", aby zachować wartość i przejść do następnego ustawionego parametru. Kontynuuj przeglądanie wszystkich pożądanych parametrów, zacznij pedałować, aby rozpocząć trening. Przycisk "+" lub "-" reguluje ustawienie oporu podczas treningu.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA
Program użytkownika pozwala użytkownikowi stworzyć własny program, który może być użyty natychmiast i w kolejnych treningach.

Utwórz profil użytkownika
Aby wybrać program naciśnij przycisk PROGRAMM, następnie przycisk "F", aby wybrać tryb "INDYWIDUALNY" (USER). Na wyświetlaczu pojawi się "Select profile" przez 4 sekundy, a segment pierwszy będzie migał. Ustaw przyciskiem "+" lub "-" żądany opór. Naciśnij klawisz "F", aby przejść do następnego segmentu; kontynuuj dla wszystkich 10 segmentów.

Ustawianie parametrów dla programu użytkownika
Po pierwszym parametrze "ZEIT" (Czas) będzie migać, aby można było zmienić wartość za pomocą przycisku "" lub "-". Naciśnij klawisz "F", aby zachować wartość i przejść do następnego parametru, który ma zostać ustawiony. Kontynuuj przez wszystkie wymagane parametry i zacznij pedałować, aby rozpocząć trening. Oporu nie można ustawić za pomocą przycisku "+" lub "-"
podczas treningu.
Uwaga: Ostateczny profil 10 segmentów zostanie zapisany dla przyszłych treningów.

PROGRAM INTERWAŁ
Aby wybrać program "INTERVALL" (interwał) naciśnij przycisk PROGRAMM, a następnie klawisz "F". W oknie tekstowym pojawi się "SELECT LEVEL" przez 3 sekundy. Dostępne są 3 poziomy (L1, L2, L3) do wyboru, klawiszem "+" lub "-" wybierz poziom, a następnie naciśnij przycisk "F", aby potwierdzić.

Ustawianie parametrów interwału
Po pierwszym parametrze "Time" będzie migać, aby można było zmienić wartość za pomocą przycisku "+" lub "-". Naciśnij klawisz "F", aby zachować wartość i przejść do następnego parametru, który ma zostać ustawiony. Kontynuuj przeglądanie wszystkich pożądanych parametrów, zacznij pedałować, aby rozpocząć trening. Oporu nie można regulować za pomocą klawisza "+" lub "-" podczas treningu.

PROGRAM WATT
Aby wybrać program "WATT" naciśnij klawisz PROGRAMM, a następnie naciskając klawisz "F". W oknie tekstowym wyświetli się "SELECT WATT" przez 3 sekundy. Tymczasem zacznie migać "100". Wybieranie wartości WATT od 100W, aby użyć klawisza "+" lub "-", a następnie naciśnięcie przycisku "F" w celu potwierdzenia.

Ustawianie parametrów dla programu WATT
Po pierwszym parametrze "Time" będzie migać, aby można było zmienić wartość za pomocą przycisku "+" lub "-". Naciśnij klawisz "F", aby zachować wartość i przejść do następnego parametru, który ma zostać ustawiony. Kontynuuj przegląd wszystkich pożądanych parametrów. Zacznij pedałować, aby rozpocząć trening, przycisk "+" lub "-" dostosowuje wartość WATT podczas treningu.

PROGRAM HRC
Ustawianie parametrów sterowania rytmem serca. Wybierz "ZIELPULS" (HRC) przez naciśnięcie klawisza PROGRAMM, a następnie naciśnięcie klawisza "F". Parametr "ZEIT" (Czas) będzie migać, więc wartość można ustawić za pomocą przycisku "+" lub "-". Naciśnij przycisk "F", aby zachować wartość i przejść do następnego parametru, który ma zostać ustawiony. Kontynuuj przez wszystkie wymagane parametry, zacznij pedałować, aby rozpocząć trening.

Jeśli impuls jest powyżej lub poniżej ustawionego impulsu docelowego, komputer automatycznie dostosowuje ustawienie oporu. Sprawdza co 10 sekund ustawienia. 1 poziom zwiększy się lub zmniejszy (uwaga: każdy słupek reprezentuje 2 poziomy obciążenia).

Użytkownik nie może dostosować poziomu oporu, używając klawisza "+" lub "-" podczas treningu.

PROGRAM TESTOWY
Wybierz "TEST" naciskając klawisz PROGRAMM, a następnie naciskając klawisz "F". Wyświetlacz pokaże średnią prędkość, całkowitą odległość, całkowite kilodżule i średni puls ostatniego treningu przez 4 sekundy. Następnie w oknie tekstowym wyświetli się "SELECT WATT" przez 3 sekundy i zacznie migać "100". Wybierając wartość WATT od 100W, używaj klawisza "+" lub "-", a następnie naciśnij klawisz "F", aby potwierdzić. Rozpocznij pedałowanie, aby rozpocząć trening, wyświetlacz czasu pokazuje 12:00, nie można go zmienić. Po 12 minutach wyświetli się: średnia prędkość, całkowita odległość, całkowita liczba kilodżuli i średni puls.

BMI-BMR-FAT-PROGRAM
Ustawianie danych dla BMI BMR FAT
Wybierając "BMI BMR FETT" naciśnij klawisz PROGRAMM, a następnie naciskając klawisz "F".

W oknie tekstowym wyświetli się komunikat "SELECT AGE" przez 3 sekundy, w międzyczasie "30" będzie migać, więc wiek można regulować za pomocą klawisza "+" lub "-", następnie należy nacisnąć klawisz "F", aby zachować wartość i przejść do następnych danych. W oknie tekstowym wyświetli się "SELECT GENDER" przez 3 sekundy, a symbol płci będzie migać. Płeć może być regulowana za pomocą "+" lub "-"; naciśnij klawisz "F", aby zapisać płeć i przejść do następnych danych. W oknie tekstowym wyświetli się "SELECT WEIGHT" przez 3 sekundy, a tymczasem liczba wagi "70" będzie migać, aby można było regulować wagę przez użycie klawisza "+" lub "-". Naciśnij klawisz "F", aby zachować wartość i przejść do następnych danych . Okno tekstowe wyświetli "SELECT HEIGHT" przez 3 sekundy, a liczba wzrostu "175" będzie migać, aby można było ustawić wysokość za pomocą przycisków "+" lub "-"; naciśnij klawisz "F", aby zapisać wartość.
Naciśnij "F" - klawisz, aby rozpocząć pomiar. Musisz także chwycić dłońmi za uchwyty. Po pomiarze wyświetlacz pokaże Body Fat %, BMI i BMR. (Body Fat % i BMI będą wyświetlane co 4 sekundy)
1. BMI (wskaźnik masy ciała): BMI jest miarą tkanki tłuszczowej w oparciu o wzrost i wagę, która dotyczy zarówno dorosłych mężczyzn, jak i kobiet.
2. BMR (podstawowa przemiana materii): Twoja podstawowa przemiana metaboliczna (BMR) pokazuje liczbę kalorii (1 kaloryczność = 4 186 dżuli), którą organizm potrzebuje do działania. Nie uwzględnia to żadnej aktywności, jest to po prostu energia potrzebna do podtrzymania bicia serca, oddechu i normalnej temperatury ciała. Mierzy ciało w spoczynku, a nie podczas snu, w temperaturze pokojowej.

PROGRAM GÓRSKI
Aby wybrać program "BERG" (Mountain) naciśnij klawisz PROGRAMM, a następnie klawisz "F". W oknie tekstowym pojawi się "SELECT LEVEL". Dostępne są 3 poziomy (L1, L2, L3) do wyboru, klawiszem "+" lub "-" wybierz poziom, a następnie potwierdź przez naciśnięcie przycisku "F".
Ustawianie parametrów dla programu górskiego
Po pierwszym parametrze "ZEIT" (Czas) będzie migać, więc wartość można ustawić za pomocą przycisku "+" lub "-". Naciśnij klawisz "F", aby zachować wartość i przejść do następnego parametru, który ma zostać ustawiony. Kontynuuj przeglądanie wszystkich pożądanych parametrów, zacznij pedałować, aby rozpocząć trening. Oporu nie można zmienić przyciskiem "+" lub "-" podczas treningu.

Puls:
Cały zestaw czujników tętna obejmuje po 2 czujniki z każdej strony. Każdy czujnik ma 2 metalowe płytki. Prawidłowy sposób na wykrycie pulsu polega na delikatnym przytrzymaniu obu metalowych części w każdej dłoni. Po odebraniu dobrych sygnałów przez komputer, znak serca na wyświetlaczu HEART RATE będzie migać. Czasami wartość tętna nie jest prawidłowa, przez mokre ręce lub inne problemy z kontaktem podczas ćwiczeń. Jeśli potrzebujesz wysokiej dokładności wartości tętna, musisz użyć zewnętrznego pomiaru tętna z pasem tętna.

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.

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.

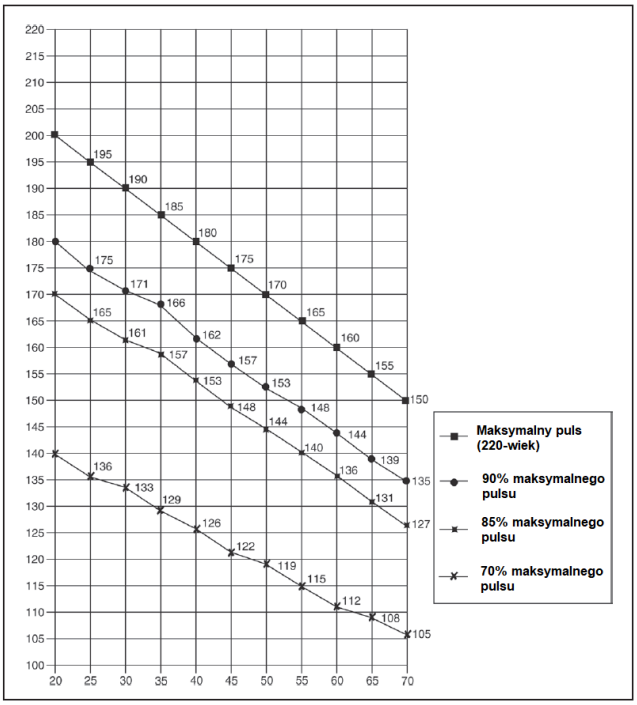
Następnie powinien się rozpocząć właściwy trening (faza treningu). Podczas pierwszych minut treningu wysiłek powinien być względnie nieduży i należy go zwiększać przez 15-30 minut, aż do momentu osiągnięcia żądanego pulsu – 70% do 85% maksymalnego pulsu.

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

Warunki gwarancji

Gwarancja wynosi 24 miesiące, dotyczy nowych towarów i rozpoczyna się wraz z wystawieniem faktury lub datą dostawy. W okresie gwarancyjnym wszelkie usterki będą usuwane bezpłatnie. W przypadku stwierdzenia wady, jesteś zobowiązany natychmiast powiadomić producenta. Producent jest zobowiązany do przestrzegania warunków gwarancji w drodze wysyłki lub naprawy części zamiennych. W przypadku wymiany części prawo do wymiany istnieje bez utraty gwarancji. Naprawa w miejscu instalacji jest wykluczona. Sprzęt sportowy do treningu domowego nie jest odpowiedni do użytku komercyjnego. Naruszenie użytkowania spowoduje skrócenie gwarancji lub jej utratę. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych lub produkcyjnych. W przypadku części zużywających się lub uszkodzeń spowodowanych niewłaściwą obsługą, użyciem siły i interwencjami przeprowadzanymi bez wcześniejszej konsultacji z naszym działem serwisowym, gwarancja wygasa. Jeśli to możliwe, proszę zachować oryginalne opakowanie przez cały okres gwarancji, aby w razie potrzeby odpowiednio zabezpieczyć towar i nie wysyłać towaru do działu obsługi towarowej! Roszczenie gwarancyjne nie przedłuża okresu gwarancji. Roszczenia o odszkodowanie za szkody, które mogą powstać przez niewłaściwe korzystanie z urządzenia (jeśli odpowiedzialność nie jest prawnie wymagana) są wykluczone.

Producent:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

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 niektóre potrząśnij rękoma i nogami. Nie należy kończyć fazy ćwiczeń gwałtownie, ale stopniowo, aby powrócić do normalnej strefy pulsu. (Ochłodzenie) . Na zakończenie treningu zalecamy wykonanie ćwiczeń rozgrzewkowych i potrząśnięcie rękoma i nogami.