Christopeit Sport® Germany

Urządzenie do treningu domowego
Ergometr

RS 3



PL

Instrukcje montażu i obsługi dla zamówienia numer 1826

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa 2
Lista części - lista części zamiennych 5
Instrukcje montażu.....7
Instrukcje dotyczące komputera 11
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego.....13
Rozwiązywanie problemów.....13
Instrukcje dotyczące treningu 14
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka) 14

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.

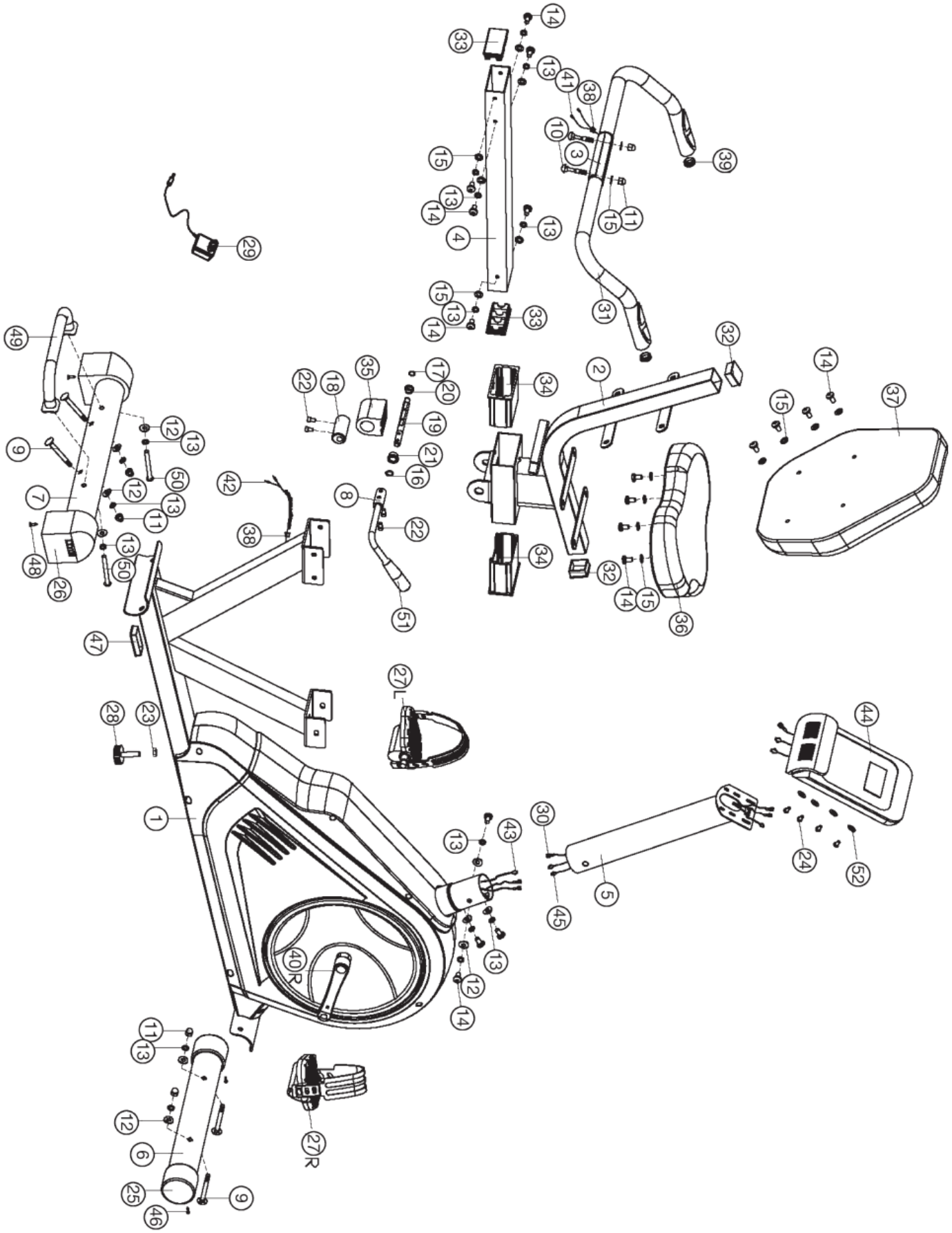
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

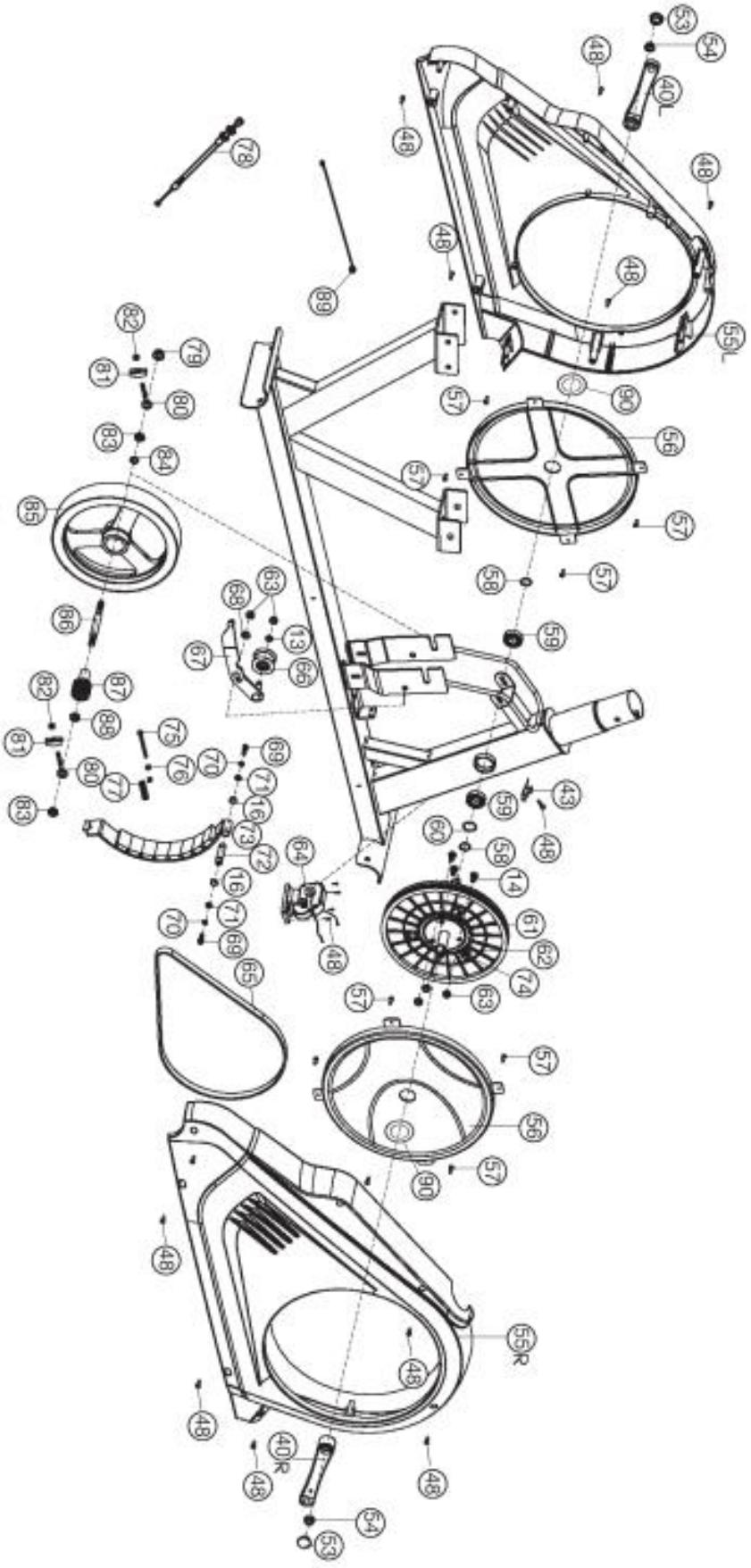


Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa

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. W trybie pracy zależnej od prędkości, poziom oporu hamowania można regulować ręcznie, a zmiany mocy zależą od prędkości pedałowania. Dla trybu niezależnego od prędkości użytkownik może ustawić pożądany poziom poboru mocy w watach, stały poziom mocy będzie utrzymywany przez różne poziomy oporu hamowania, które będą określane automatycznie przez system. Jest to niezależne od prędkości pedałowania.
19. Maszyna jest wyposażona w 24-stopniową regulację oporu. Dzięki temu można zmniejszyć lub zwiększyć opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Przekręcenie przycisku "-" dla ustawienia oporu w kierunku stopnia 1 zmniejsza opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Przekręcenie przycisku "+" dla ustawienia oporu w kierunku etapu 24 zwiększa opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy.
20. Maszyna 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 produktu. W przypadku sprzedaży lub przekazania innej osobie dokumentacja musi zostać dostarczona wraz z produktem.


14
33
13
41
38
10
3
39
15
11
29
4
31
32
2
34
35
17
20
22
18
19
21
16
8
22
51
42
38
49
12
13
9
50
7
12
13
11
48
26
47
37
36
27L
28
23
1
44
30
43
5
45
24
52
40R
27R
6
25
46


53
54
48
40L
78
89
82
79
81
80
83
84
85
66
87
88
75
76
77
70
69
71
16
73
72
64
65
63
68
13
67
59
60
58
14
61
62
74
43
55L
57
90
56
55R
40R
46

Lista części - lista części zamiennych

RS 3 Zamówienie nr 1826

Dane techniczne: Wydanie: 01. 06. 2018

Ergometr klasy HA o wysokiej dokładności

• Magnetyczny układ hamulcowy z kołem zamachowym ok. 10kg
• Opór sterowany silnikiem i komputerem, z 24 ręcznie regulowanymi stopniami obciążenia
• 10 zainstalowanych programów
• 4 programy tętna
• 5 indywidualnych programów
• 1 niezależny od prędkości program, regulacja mocy w krokach 10 W (30 - 350 W)
• Pomiar pulsu ręcznego
• Siodełko regulowane poziomo ok. 20 cm
• Kółka dla łatwiejszego transportu
• Wtyczka zasilania (adapter)
• Komputer wyświetlający w tym samym czasie: prędkość, czas, dystans, przybliżoną ilość spalonych kalorie, ilość obrotów pedałów na minutę, wat i tętno, uchwyt na smartfon/tablet
• Odbiornik do bezprzewodowego paska impulsowego
• Wprowadzanie limitów czasu, odległości, ok. kalorie i puls
• Wyświetlanie przekroczenia limitów i wyników testu sprawności
• Maks. masa ciała 150kg

Waga urządzenia: 32kg

Wymagana przestrzeń ok. L 136 x szer. 64 x wys. 107 cm

Przestrzeń do ćwiczeń: min. 2,5m²

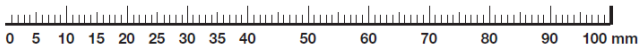
Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

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



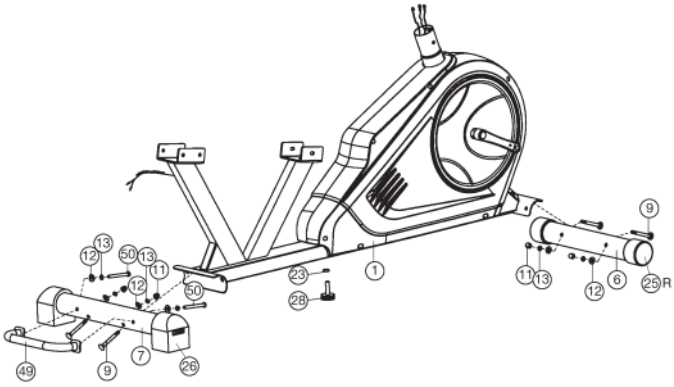
Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu nr ilustracji	Numer ET
1	Główny stelaż		1		33-1826-01-SW
2	Stelaż siodełka		1	4	33-1826-02-SW
3	Uchwyt		1	2	33-1826-03-SW
4	Wspornik siodełka		1	1	33-1826-04-SW
5	Uchwyt komputera		1	1	33-1826-05-SW
6	Przednia podpora		1	1	33-1826-06-SW
7	Tylna podpora		1	1	33-1826-07-SW
8	Uchwyt regulujący		1	19	33-1826-08-SW
9	Śruba zamkowa	M8x75	4	1,6+7	39-10019-CR
10	Śruba zamkowa	M8x45	2	2+3	39-9955-CR
11	Nakrętka kołpakowa	M8	6	10	39-9900-CR
12	Podkładka	8//20	10	9,14+50	39-9966-CR
13	Podkładka falista	Do M8	17	9,14,50+67	39-9864-VC
14	Podkładka sprężysta	M8x16	21	4,5,7,8+61	39-9886-CR
15	Śruba imbusowa	8//16	20	10+14	39-10520
16	Podkładka c-clip	C12	3	19	36-9111-39-BT
17	Podkładka sprężysta c-clip	C10		19	36-1826-16-BT
18	Koło zębate		1	8	36-1826-06-BT
19	Wał mimośrodowy		1	2+18	36-1826-07-BT
20	Mała tuleja łożyska		1	19	36-1826-08-BT
21	Duża tuleja łożyska		1	19	36-1826-09-BT
22	Śruba sześciokątna	M6x10	4	8+18	39-9850-SW
23	Nakrętka	M10	1	28	39-10032
24	Śruba	M4x10	4	44	39-9909
25L	Przednia zatyczka lewa		1	6	36-9220-06-BT
25R	Przednia zatyczka prawa		1	6	36-1209-05-BT
26	Tylna zatyczka		2	7	36-1213-05-BT
27L	Pedał lewy		1	40L	36-9110-04-BT
27R	Pedał prawy		1	40R	36-9110-05-BT
28	Śruba regulująca wysokość		1	1	36-1213-13-BT
29	Zasilacz	6V=DC/1A	1	89	36-9107-22-BT
30	Kabel połączeniowy		1	43	36-1826-10-BT
31	Piankowy uchwyt		2	3	36-1826-11-BT
32	Kwadratowa zatyczka	38x38	2	2	36-9211-23-BT
33	Kwadratowa zatyczka	80x40	2	4	36-1826-13-BT
34	Łożysko		2	2	36-1826-12-BT
35	Zacisk		1	18	36-1826-14-BT
36	Siodełko		1	2	36-1213-03-BT
37	Oparcie		1	2	36-1826-05-BT
38	Kabel bezpieczeństwa		2	1+3	36-9821-13-BT
39	Zatyczka okrągła		2	3	36-9211-21-BT
40L	Korba lewa		1	62	33-9211-14-SI
40R	Korba prawa		1	62	33-9211-15-SI
41	Kabel pulsu 1		2	3+42	36-1826-15-BT
42	Kabel połączeniowy pulsu 2		1	41+45	36-1826-17-BT
43	Kabel silnika		1	30	36-9212-04-BT

44	Komputer		1	5	36-1507203-BT
45	Kabel połączeniowy pulsu 3		2	43+44	36-1213-11-BT
46	Śruba krzyżowa	3x10	2	25	39-9909-SW
47	Ruchomy uchwyt	60x30	1	1	39-10136
48	Śruba krzyżowa	4.2x18	19	26,55+64	36-9111-38-BT
49	Ruchomy uchwyt		1	7	33-1826-09-SI
50	Śruba imbusowa	M8x75	2	7+49	39-10413-CR
51	Pokrętło		1	8	36-1826-18-BT
52	Nakrętka osi	4//8	4	24	39-10510
53	Nakrętka korby		2	40	36-9840-15-BT
54	Nakrętka osi	M10x1.25	2	62	39-9820-SI
55L	Osłona łańcucha lewa		1	1+55R	36-1826-01-BT
55R	Osłona łańcucha prawa		1	1+55L	36-1826-02-BT
56	Płytka obrotowa		2	55	36-1826-04-BT
57	Śruba	4x10	8	55+56	36-9836-22-BT
58	Podkładka c-clip	C17	2	62	36-9211-33-BT
59	Łożysko	6003Z	2	1	39-9947
60	Podkładka falista	17//25	1	62	36-9918-22-BT
61	Koło paska		1	62	36-1213-15-BT
62	Oś		1	59	33-1826-10-SI
63	Nylonowa nakrętka	M8	5	14+67	39-9981
64	Silnik		1	1+43	36-1721-09-BT
65	Pas		1	61+85	36-1213-16-BT
66	Koło napinające		1	67	36-9211-28-BT
67	Wspornik koła napinającego		1	1	33-1212-03-SI
68	Podkładka	10//20	1	67	39-9989-CR
69	Śruba	M6x15	2	72	39-9823-SW
70	Podkładka sprężysta	Do M6	2	69	39-9865-SW
71	Podkładka	6//12	2	69	39-10013-VC
72	Oś uchwytu magnetycznego		1	73	36-9211-26-BT
73	Wspornik magnetyczny		1	72	33-9211-12-SI
74	Magnes		1	61	36-9613222-BT
75	Śruba	M5x50	1	73	39-10450-VC
76	Nakrętka	M5	2	75	39-10012
77	Sprężyna		1	73	36-9214-23-BT
78	Kabel oporu		1	64+73	36-1721-10-BT
79	Nakrętka osi	M10x1.0	1	86	39-9820-SW
80	Śruba oczkowa	M6x40	2	86	39-10000
81	Podkładka w kształcie U		2	80	36-9713-55-BT
82	Nakrętka	M6	2	80	39-9861-VZ
83	Nakrętka osi mała	M10x1.0	2	86	39-9820
84	Łożysko		1	86	36-9211-15-BT
85	Koło zamachowe		1	86	33-1826-11-SI
86	Oś koła zamachowego		1	85	33-9211-13-SI
87	Mały pasek koła		1	85+86	36-9211-38-BT
88	Nakrętka	M10X1.0	1	86	39-9820
89	Kabel zasilający		1	55	36-1721-07-BT
90	Zatyczka		2	55	36-1826-20-BT
91	Zestaw narzędzi		1		36-9211-34-BT
92	Instrukcja montażu i obsługi		1		36-1826-19-BT

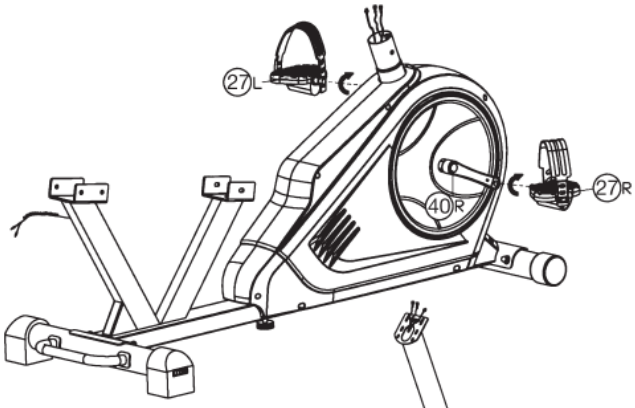
Instrukcje montażu

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 min.

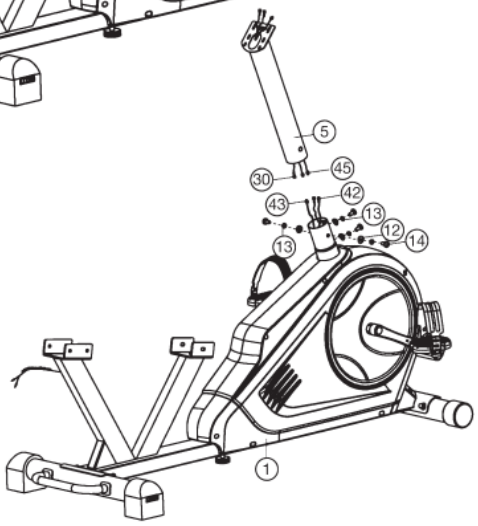
Krok 1:
Mocowanie podpór (6 + 7) do głównego stelaża (1).
1. Przymocuj przednią podporę (6) z wstępnie zamontowanymi zatyczkami z rolkami transportowymi (25) do głównego stelaża (1). Wykonaj to za pomocą dwóch śrub M8x75 (9), zakrzywionych podkładek 8//20 (12), podkładek sprężystych (13) i nakrętek (11).
2. Przymocuj tylną podporę (7) z wstępnie zamontowanymi zatyczkami z rolkami transportowymi (25) do głównego stelaża (1). Wykonaj to za pomocą dwóch śrub (9), zakrzywionych podkładek (12), podkładek sprężystych (13) i nakrętek (11).
3. Przymocuj uchwyt transportowy (49) na tylnej podporze (7) za pomocą śrub M8x75 (50) podkładek (12) i podkładek sprężystych (13)
4. Wkręcić śrubę regulującą (28) w odpowiednie położenie głównego stelaża (1) i zabezpiecz pozycję nakrętką (23). Po zakończeniu montażu można wypoziomować nierówności w podłodze, obracając tylną zatyczką (26) i śrubą regulującą (28). Sprzęt powinien zostać ułożony tak, aby nie poruszał się sam podczas treningu. Jeśli chcesz zmienić pozycję roweru poziomego, podnieś za uchwyt (49) i przesuń w inne miejsce.



Krok 2
Montaż prawego i lewego pedału (27R + 27L) na korbie (40L + 40R).
1. Wkręć prawy pedał (27R) w gwintowany otwór po prawej stronie korby pedału (40R) 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 (27L) w gwintowany otwór po lewej stronie korby pedału (40L) i mocno dokręć. (Uwaga: Gwintowana część lewego pedału musi być wkręcona w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara w gwintowany otwór korby pedału.)



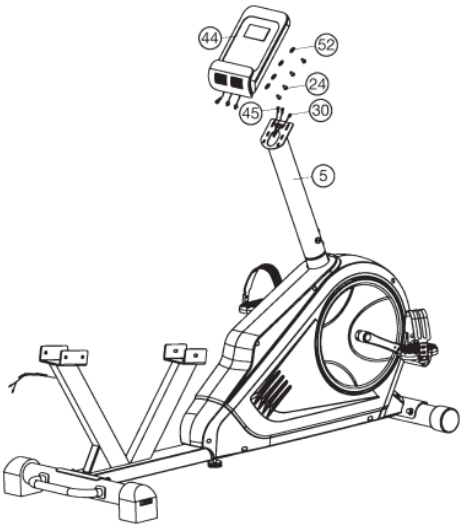
Krok 3:
Mocowanie uchwytu komputera (5) do głównego stelaża (1).
1. Umieść uchwyt komputera (5) na głównym stelażu (1) i podłącz wtyczkę kabla komputerowego (30) z odpowiednią wtyczką do kabla silnika (42). Podłącz wtyki przewodów przyłączeniowych pulsu 3 (45) za pomocą odpowiedniej wtyczki kabli połączeniowych 2 (42).
2. Umieść uchwyt komputera (5) na odpowiednim miejscu na głównym stelażu (1). Upewnij się, że wykonane połączenia kablowe nie są zgniecione. Przykręcić uchwyt komputera (5) na głównym stelażu (1) w kierunku prostym za pomocą śrub M8x16 (14), podkładek sprężystych (13) i zakrzywionych podkładek 8//20 (12).



Krok 4:

Montaż komputera (44) na uchwycie komputera (5).

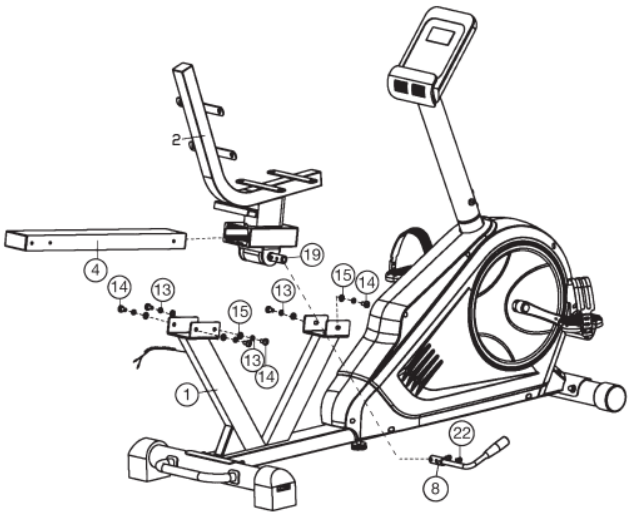
1. Włóż wtyczkę kabla połączeniowego 3 (45) i kabla łączącego (30) do gniazd kablowych komputera (44).
2. Przymocuj komputer (44) do uchwytu komputera (5) i dokręć śrubami M4x10 (24) i podkładkami 4//8 (52). (Uwaga: Upewnij się, że wiązka kabli nie jest zgnieciona lub ściśnięta podczas instalacji).



Krok 5:

Mocowanie stelaża siodełka (2) i wspornika siodełka (4).

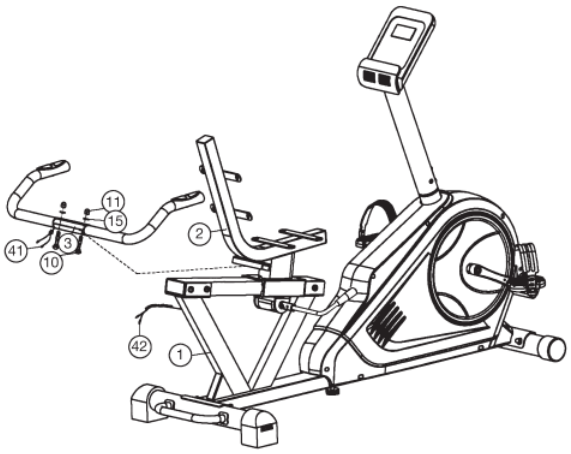
1. Umieść uchwyt regulujący (8) na wale mimośrodowym (19), tak aby otwory były wyrównane i przykręć je mocno za pomocą śrub M6x10 (22). (Aby wyregulować pozycję siodełka, odblokuj siodełko pociągając uchwyt regulujący (8) w górę, po osiągnięciu nowej pozycji siodełka popchnij uchwyt (8) w dół, aby go zamocować.)
2. Wepchnij wspornik siodełka (4) przez stelaż siodełka (2) i zadbaj o właściwy kierunek.
3. Umieścić wspornik siodełka (4) ze stelażem siodełka (2) na uchwycie głównego stelaża (1) i dokręcić go śrubami M8x16 (14), podkładkami sprężystymi (13) i podkładkami 8//16 (15).



Krok 6:

Montaż uchwytu (3) na stelażu siodełka (2).

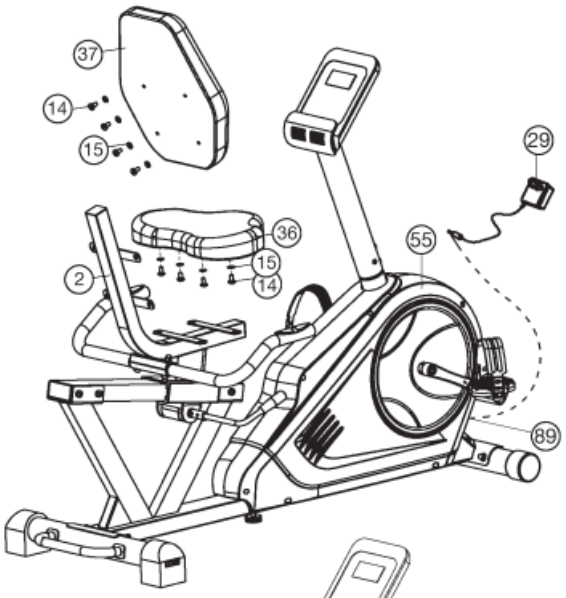
1. Umieść uchwyt (3) od spodu do uchwytu na stelażu siodełka (2) i wyreguluj otwory w rurach tak, aby były wyrównane. Popchnij śruby M8x45 (10) od spodu przez otwory i mocno dokręć uchwyt (3) śrubą zamkową (9) z podkładkami 8//16 (15) i nakrętkami (11).
2. Podłącz wtyki przewodów przyłączeniowych pulsu 2 (42) i kabla pulsu 1 (41).



Krok 7:

Mocowanie siodełka (36) i oparcia (37) do stelaża siodełka (2).

1. Umieść siodełko (36) z tyłu na stelażu siodełka (2), tak aby otwory były wyrównane.
2. Załóż każdą śrubę M8x16 (14) jedną podkładkę 8//16 (15) i mocno dokręć siodełko (36) na stelażu siodełka (2).
3. Umieść tylną część oparcia (37) na uchwycie stelaża siodełka (2), tak aby otwory były wyrównane.
4. Mocno przykręć oparcie (37) do stelaża (2) za pomocą śrub (14) i podkładek (15).



Krok 8:

Podłączanie zasilanie za pomocą zasilacza (29).

1. Włóż wtyczkę kabla zasilacza (29) do wtyczki kabla zasilającego (89) na końcu osłony łańcucha (55).
2. Włóż wtyczkę zasilacza (29) do dobrze zainstalowanego gniazdka z zasilaniem ściennym (230 V ~ 50 Hz).

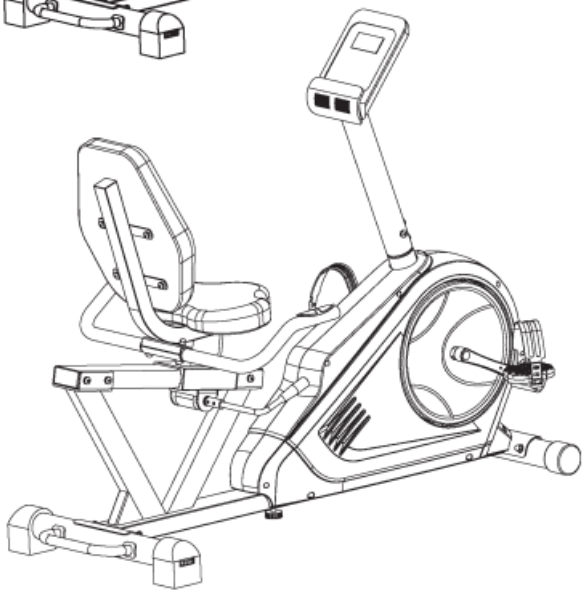
Krok 9:

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.



Obroty i moc w watach poziomu 1 - poziom 24 dla RS 3 Art.-Nr. 1826

POZIOM	20 obr/min wat▼	30 obr/min wat▼	40 obr/min wat▼	50 obr/min wat▼	60 obr/min wat▼	70 obr/min wat▼	80 obr/min wat▼	90 obr/min wat▼	100 obr/min wat▼
1	4	6	11	17	22	30	37	42	48
2	5	8	15	24	1	42	51	60	70
3	6	11	19	31	40	54	65	78	92
4	7	13	24	38	50	66	81	96	114
5	8	16	29	45	60	80	98	115	135
6	9	19	35	52	70	94	114	134	158
7	10	22	40	60	80	108	132	154	180
8	11	25	45	67	90	121	150	174	202
9	13	28	50	75	100	134	168	194	224
10	14	31	54	83	110	148	184	214	247
11	16	34	59	90	120	162	200	233	269
12	17	36	64	98	130	175	217	252	292
13	19	39	69	106	140	190	234	272	314
14	20	2	75	113	150	204	252	292	37
15	21	45	79	121	160	218	270	312	360
16	22	48	84	129	170	232	286	333	382
17	24	51	90	137	180	246	304	354	404
18	25	54	94	144	190	258	322	373	425
19	26	56	98	151	200	271	340	393	447
20	27	59	102	158	210	283	356	414	470
21	29	62	107	165	220	296	371	432	492
22	30	65	113	172	230	309	386	451	515
23	31	68	118	179	240	323	402	470	537
24	33	71	123	186	250	336	418	490	560

Uwagi:

1. Zużycie energii (wat) jest kalibrowane poprzez pomiar prędkości jazdy (min-1) osi i momentu hamowania (Nm).
2. Twój sprzęt został skalibrowany, aby spełnić wymagania klasyfikacji dokładności przed wysyłką. Jeśli masz wątpliwości co do dokładności, skontaktuj się z lokalnym sprzedawcą lub prześlij go do akredytowanego laboratorium testowego w celu zapewnienia lub kalibracji. (Należy pamiętać, że tolerancja odchylenia, jest dopuszczalna.)

Instrukcje dotyczące komputera



Komputer jest przeznaczony dla rowerów magnetycznych i przedstawia następujące funkcje:
- Kluczowe funkcje
- Wyświetlacz
- Zakresy działania
- Rzeczy, które powinieneś wiedzieć przed ćwiczeniami
- Instrukcja obsługi

• Kluczowe funkcje
Istnieje łącznie 5 klawiszy, w tym START / STOP, FUNKCJA (F), GÓRA (+), DÓŁ (-) i ODZYSKIWANIE (TEST).

START/STOP: Uruchamia lub zatrzymuje wybrany program. Zresetuj monitor, naciskając i przytrzymując przez 2 sekundy.

FUNKCJA (F): wybiera lub wprowadza funkcje z PROGRAMÓW, CZASU, ODLEGŁOŚCI, WAT, KALORIE, HEART RATE, WIEK w 10 kolumnach. Wybrana funkcja powinna migać. Pamiętaj, że nie wszystkie funkcje mogą być wybrane w każdym programie zgodnie z typami każdego programu. Podczas ćwiczeń naciśnij klawisz F, aby wyświetlić na stałe funkcje obrotów na minutę, waty i kalorie lub prędkość, czas i dystans.

UP (+): Wybiera lub zwiększa wartości PROGRAMÓW, CZASU, ODLEGŁOŚCI, WAT, KALORII, TARGET HEART RATE, WIEK w 10 kolumnach.

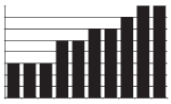
DOWN (-): Wybiera lub zmniejsza wartości PROGRAMÓW, CZASU, ODLEGŁOŚCI, WAT, KALORII, TARGET HEART RATE, WIEK w 10 kolumnach.

RECOVERY (TEST): Uruchamia funkcję PULSE RECOVERY.

• Informacje o wyświetlaniu

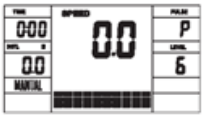
PROGRAM:
Wskazuje programy wybrane z PROGRAMU 1 do PROGRAMU 20.

POZIOM (poziom oporu):
Wyświetlanie wybranego poziomu oporu pedałowania od poziomu 1 - 24. Im wyższa liczba, tym większy opór. Powiązany wykres słupkowy ma 12 pasków. Każdy pasek zawiera dwie wartości (na przykład: 3 słupki to poziom 5 lub 6) Dokładną wartość można znaleźć na wyświetlaczu LEVEL. Opór pedału można zmieniać w dowolnym czasie, we wszystkich programach, za pomocą klawiszy + i -, za wyjątkiem programu WAT P16.
CZAS (czas) / WAT:
Wyświetlanie/ustawianie czasu w minutach i sekundach do maks. 99:00 minut. Zmiana w minutowych odstępach / odliczanie w górę i w dół w jednosekundowych odstępach. W programach 1 - 20 minimalny czas domyślny 5 minut. Zakres regulacji 5-99 min.
Komputer dokładnie mierzy moc dostarczoną podczas treningu. Wyświetlacz pokazuje dane w watach. Zakres regulacji 30-350 Watt. W programie 16 wyświetla się tutaj wartość docelowa. Informacje dotyczące czasu i watów wyświetlają się automatycznie na zmianę, lub na stałe po naciśnięciu przycisku „F".
OBROTY NA MINUTĘ / PRĘDKOŚĆ / (km/h):
Informacje dotyczące ilości obrotów pedałów na minutę i prędkości w km/h wyświetlane są automatycznie na zmianę lub na stałe, po naciśnięciu przycisku „F".
DIST (odległość km) / CAL (kalorie kcal):
Wyświetlanie informacji o przejechanym dystansie i spalonych kaloriach. Odległość można ustawić w zakresie od 1 do 999 km. Wykorzystując średnie wartości, komputer oblicza kalorie wyświetlane w kcal. Aby zamienić obowiązkową jednostkę miary energii "dżule" na zwykłą "kalorie", należy użyć następującej formuły: 1J = 0.239 cal, lub 1cal = 4.186J. Zużycie kalorii można ustawić w zakresie od 10 do 990 kcal. Odliczanie w górę / w dół odbywa się w krokach co 0,1kcal. Informacje dotyczące odległości i kalorii wyświetlane są automatycznie na zmianę lub na stałe, po naciśnięciu przycisku „F".
PULSE (wyświetlacz impulsowy):
Tutaj wyświetlany jest aktualnie zmierzony puls.
PULSE LIMIT / WIEK:
Dostępne w programach 17-20.
W programie 17-19: Program treningowy z 55% / 75% lub 95% maksymalnego tętna. Po wprowadzeniu wieku komputer obliczy wartość tętna ostrzegawczego, której nigdy nie wolno przekraczać (wzór: (220 - wiek) x 0,80). Po osiągnięciu tej wartości pulsuje wskaźnik Pulse - należy natychmiast zmniejszyć prędkość lub poziom obciążenia. Zakres ustawień wieku: 10-100.
W programie 20: Wyświetlanie określonego pulsu docelowego ustawionego przez Ciebie. Zakres do ustawienia: 60-240.



• Rzeczy, które powinieneś wiedzieć przed rozpoczęciem ćwiczeń
Wartości obliczone lub zmierzone przez komputer są przeznaczone wyłącznie do celów ćwiczeniowych, a nie do celów medycznych.
Wybór programów:
Dostępne są 22 programy: 1 program ręczny, 10 programów wstępnych, 4 programy kontroli tętna, 5 programów ustawień użytkownika, niezależny od prędkości program wata i 1 pomiar odzyskiwania tętna.

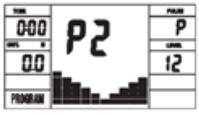
Program ręczny



Program 1 fale



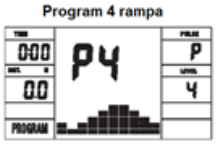
Program 2 doliny



Program 3 Utrata tłuszczu

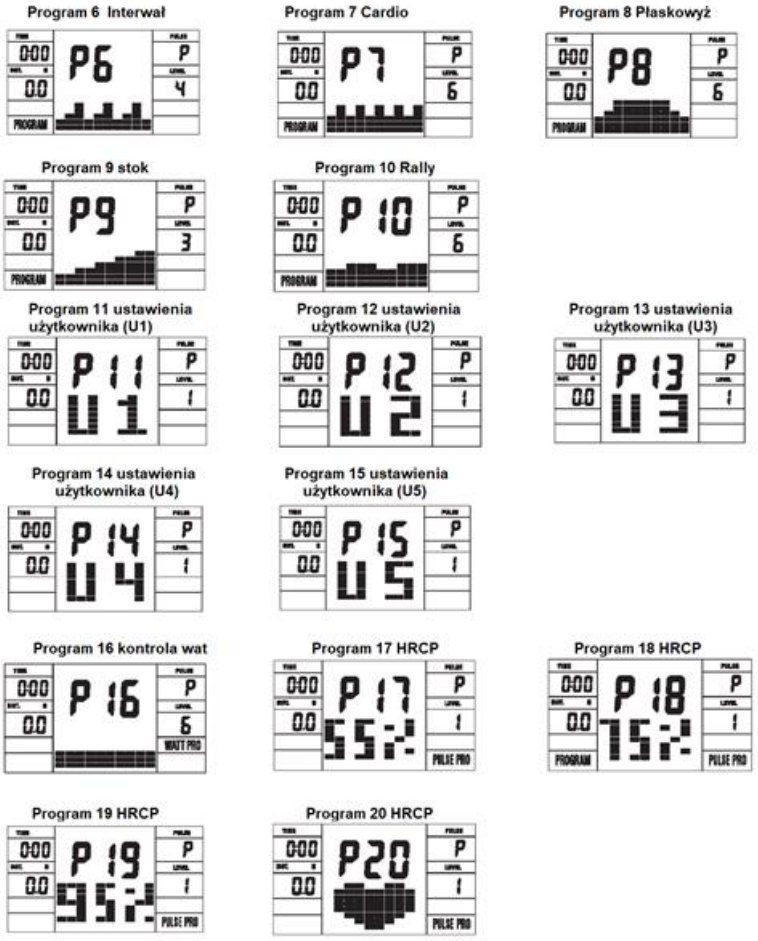


Program 4 rampa



Program 5 góra





• Instrukcja obsługi

PROGRAM RĘCZNY:

PROGRAM MANUAL jest programem ręcznym. Naciśnij przycisk "F", aby wybrać wartość TIME, DISTANCE lub CALORIES. Następnie naciśnij przycisk (+) lub (-), aby dostosować wartości. Domyślny poziom to 6. Po naciśnięciu przycisku "START/STOP" w celu rozpoczęcia treningu, należy również odpowiednio zastosować czujnik tętna. Użytkownicy mogą ćwiczyć na dowolnym poziomie (przez naciśnięcie (+) lub (-) podczas treningu) z określonym limitem czasu lub określoną odległością.

Trening z konkretnymi celami:

LIMIT CZASU: Ustawia się czas treningu. (5-99min.)
LIMIT ODLEGŁOŚCI: Ustawia się określoną odległość do przejechania. (1-999 km)
LIMIT KALORII: Ustawia się określoną ilość kalorii do spalenia (10-990 kcal).
Ustaw parametry ćwiczenia klawiszem F dla Time/ Distance/Calories and Pulse.

Zaprogramowane programy P1-P10:

PROGRAM 1 do PROGRAMU 10 to zaprogramowane programy. Naciśnij "F", aby wybrać TIME, DISTANCE lub CAL. Następnie naciśnij przycisk (+) lub (-), aby dostosować wartości. Użytkownicy mogą ćwiczyć z różnym poziomem obciążenia w różnych odstępach czasu, jak pokazują profile. Po naciśnięciu przycisku "START/STOP", należy również odpowiednio zastosować czujnik tętna. Użytkownicy mogą ćwiczyć na dowolnym poziomie (przez naciśnięcie (+) lub (-) podczas treningu) z określonym limitem czasu lub określoną odległością. Ustaw parametry ćwiczenia klawiszem F dla Time/ Distance/Calories and Pulse.

Programy ustawień użytkownika P11-P15:

Program 11 do Programu 15 to programy użytkownika. Użytkownicy mogą edytować wartości w kolejności TIME, DISTANCE, CAL. i poziom obciążenia w 10 odstępach. Wartości i profile zostaną zapisane w pamięci po zakończeniu konfiguracji. Po naciśnięciu przycisku "START/STOP", należy również odpowiednio zastosować czujnik tętna. Użytkownicy mogą również zmieniać ustawienia w każdym przedziale, naciskając przycisk (+) lub (-). Po wprowadzeniu wieku komputer może zaproponować docelową częstotliwość akcji serca do treningu. Sugerowana częstotliwość akcji serca wynosi 80% (220 - wiek). Jeśli wykryte tętno jest równe lub wyższe niż TARGET H.R., wartość HEART RATE będzie nadal migać. Należy pamiętać, że jest to ostrzeżenie dla użytkowników o obniżeniu prędkości lub poziomu obciążenia. Ustaw parametry ćwiczenia klawiszem F dla Time/Distance/Calories i Pulse.

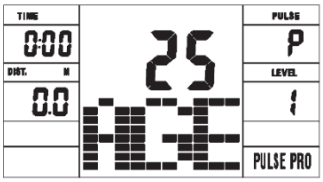
Niezależny program prędkości P16:

Program 16 jest niezależnym od prędkości programem. Naciśnij przycisk "F", aby wybrać wartości TIME, DISTANCE, CAL. i WATT. Następnie naciśnij przycisk (+) lub (-), aby dostosować wartości. Po naciśnięciu przycisku "START/STOP", należy również odpowiednio zastosować czujnik tętna. Podczas ćwiczenia poziom oporu nie jest regulowany. W tym programie komputer dostosuje poziom oporu zgodnie z wartością konfiguracji WATT. Na przykład poziom oporu może wzrosnąć, podczas gdy prędkość jest zbyt wolna. Ponadto poziom oporu może się zmniejszyć, gdy prędkość jest zbyt duża. W rezultacie obliczona wartość WATT będzie zbliżać się do wartości konfiguracji WATT ustawionej przez użytkownika. Ustaw parametry ćwiczenia klawiszem F dla Time/Distance/Calories i Pulse.

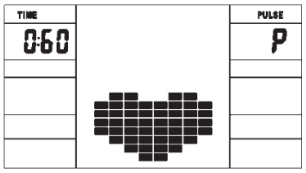
Programy kontroli tętna P17-P20:

Program 17 do Programu 20 to Programy kontroli tętna. W programie 17 do programu 19 naciśnij przycisk "F", aby wybrać TIME, DISTANCE, CAL. i AGE. Następnie naciśnij przycisk (+) lub (-), aby dostosować wartości. Użytkownicy mogą ćwiczyć w określonym czasie lub z określonym limitem odległości, z 55% maksymalnego tętna w programie 17, 75% maksymalnego tętna w programie 18 i 95% maksymalnego tętna w programie 19. Po naciśnięciu przycisku "START/STOP" ćwiczenia, należy również odpowiednio zastosować czujnik tętna. W tych programach komputer dostosuje poziom oporu zgodnie z wykrytym tętnem. Na przykład, poziom oporu może wzrosnąć, podczas gdy wykryta częstotliwość akcji serca jest niższa niż TARGET HR. Również poziom oporu może się zmniejszyć, podczas gdy wykryta częstotliwość akcji serca jest wyższa niż TARGET HR. W rezultacie, częstość akcji serca użytkownika zostanie dostosowana do ustawień TARGET HR w zakresie -5 i +5. Po

wprowadzeniu wieku komputer może zaproponować docelową częstotliwość akcji serca do treningu. Sugerowana częstotliwość akcji serca wynosi 80% (220 - wiek). Jeśli wykryte tętno jest równe lub większe niż TARGET H.R., wartość HEART RATE będzie nadal migać. Należy pamiętać, że jest to ostrzeżenie dla użytkowników o obniżeniu prędkości lub obniżeniu oporu. W programie 20 naciśnij przycisk "F", aby wybrać TIME, DISTANCE, CAL. i TARGET H.R. Użytkownicy mogą ustawić docelowe tętno do treningu w czasie lub na pewnej odległości.



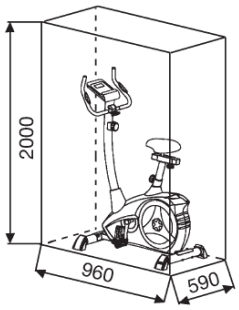
TEST-Puls Recovery:
Jest to funkcja sprawdzająca stan tętna, który jest skalowany od 1,0 do 6,0, podczas gdy 1,0 oznacza najlepszy, a 6,0 oznacza najgorszy. Aby uzyskać prawidłową ocenę, użytkownicy muszą przetestować się zaraz po zakończeniu treningu, naciskając przycisk "TEST", a następnie przerwać ćwiczenie. Po naciśnięciu klawisza należy również odpowiednio zastosować czujnik tętna.
Test potrwa 1 minutę, a wynik pojawi się na wyświetlaczu.



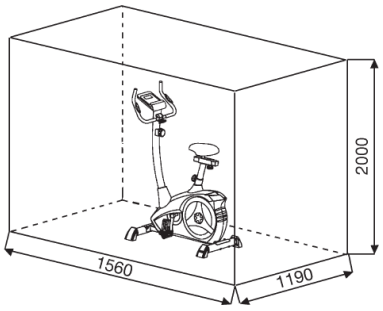
Puls:
Cały zestaw czujników tętna obejmuje po 2 czujniki z każdej strony. Każdy czujnik ma 2 metalowe płytki. Prawidłowy sposób na wykrycie polega na delikatnym przytrzymaniu obu metalowych części w każdej dłoni. Po odebraniu dobrych sygnałów przez komputer, znak serca na wyświetlaczu HEART RATE będzie migać. Czasami wartość tętna nie jest prawidłowa, w oparciu o mokre ręce lub inne problemy z kontaktem podczas ćwiczeń. Jeśli potrzebujesz wysokiej dokładności wartości tętna, musisz użyć zewnętrznego pomiaru tętna z pasem tętna.
"OSTRZEŻENIE" System monitorowania tętna może być niedokładny. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować obrażenia lub śmierć. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

Cardio Pulse Rate:
Odbiornik paska impulsowego jest już dołączony do komputera. Pasy niekodowane i pracujące z częstotliwością 5.0-5.5 kHz mogą komunikować się z pomiarem pulsu komputera. Odległość pasa od komputerów nie może przekroczyć 1-1,5 m. Uwaga, jeśli korzystasz z obu systemów, pomiar impulsu ręcznego ma priorytet.

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.

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.

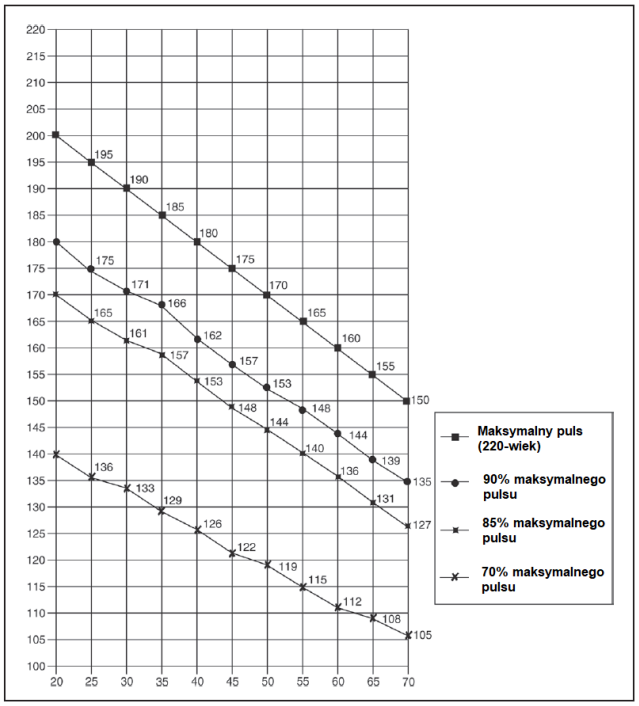
Żeby poprawić cyrkulację po wykonaniu treningu oraz zapobiec bólom lub nadwyrężeniu mięśni, ważne jest, żeby odpocząć po treningu. Powinno się wykonać ćwiczenia rozciągające i/lub lekkie ćwiczenia gimnastyczne przez ok 5 do 10 minut.

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

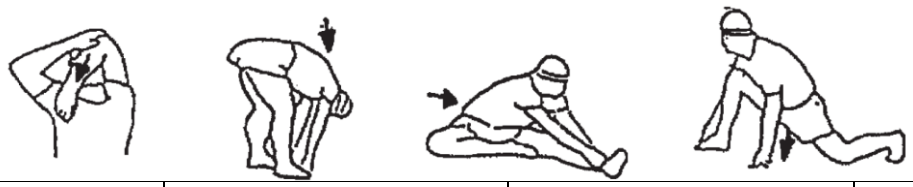
Kluczem do sukcesu są regularne treningi. Zaplanuj ustalony czas i miejsce na każdy dzień treningu i przygotować się mentalnie na trening. Trenuj tylko wtedy, gdy masz na to ochotę i zawsze pamiętaj o swoim celu. Dzięki ciągłemu treningowi zaobserwujesz jak z dnia na dzień i krok po kroku zbliżasz się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