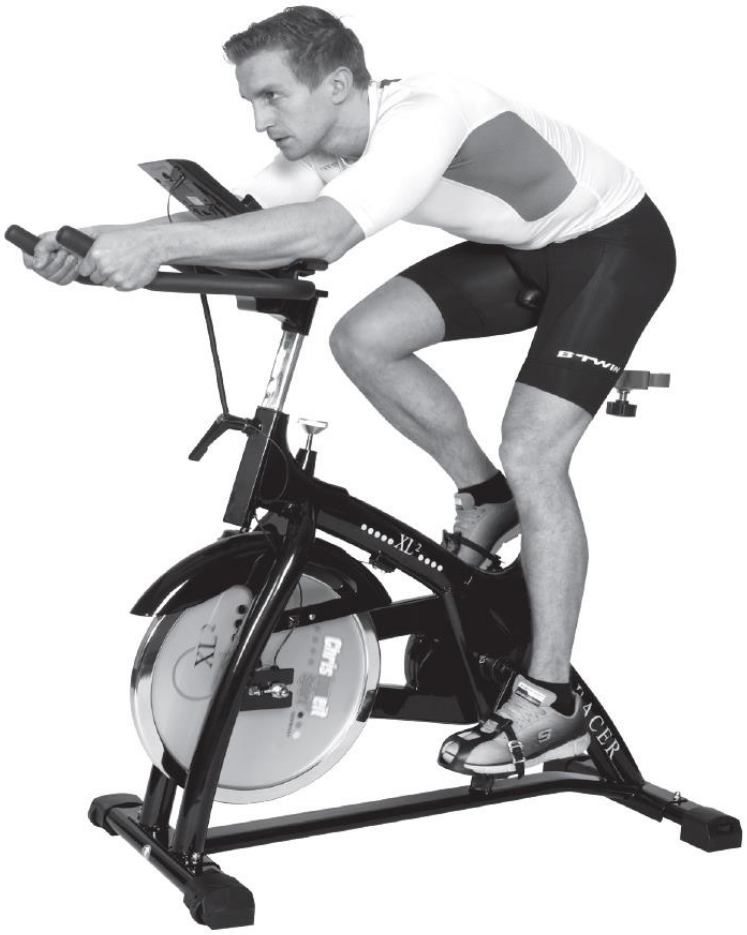
Christopeit Sport® Germany

Urządzenie do treningu domowego
ROWER WYŚCIGOWY

XL 2 „Black Edition"



PL

Instrukcja montażu i ćwiczeń dla zamówienia numer 1311A

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa 2
Lista części - lista części zamiennych 5
Instrukcje dotyczące montażu 7
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia 9
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego 9
Instrukcje komputera 10
Instrukcje dotyczące treningu 11
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka) 11



Ostrzeżenie:
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

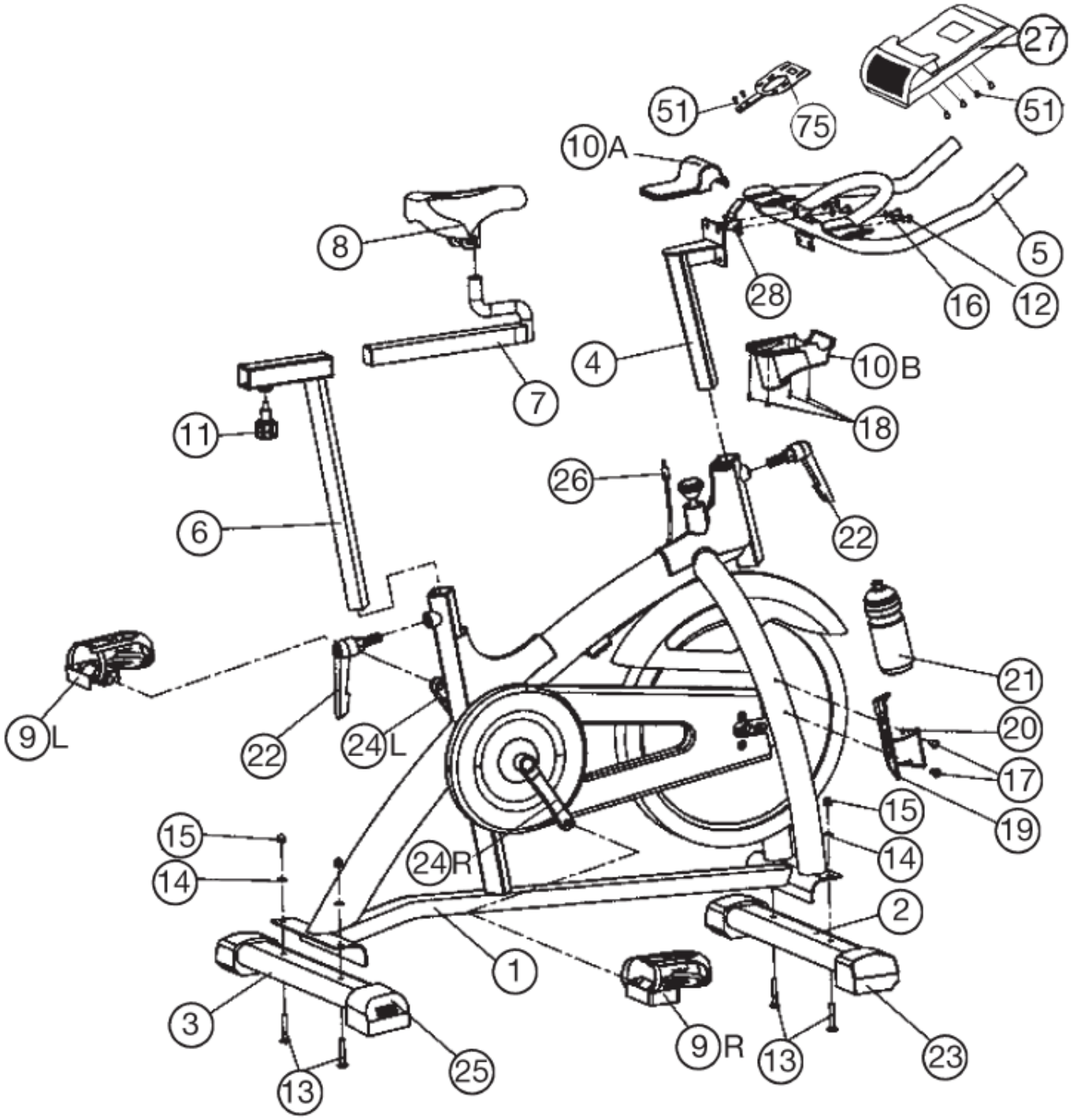
Drogi Kliencie,
Gratulujemy zakupu urządzenia do treningu domowego i mamy nadzieję, że będziesz z niego czerpać wiele przyjemności. Zapoznaj się z załączonymi uwagami i instrukcjami i ściśle ich przestrzegaj podczas montażu i użytkowania.
Jeśli masz jakiekolwiek pytania nie wahaj się z nami skontaktować w każdej chwili.

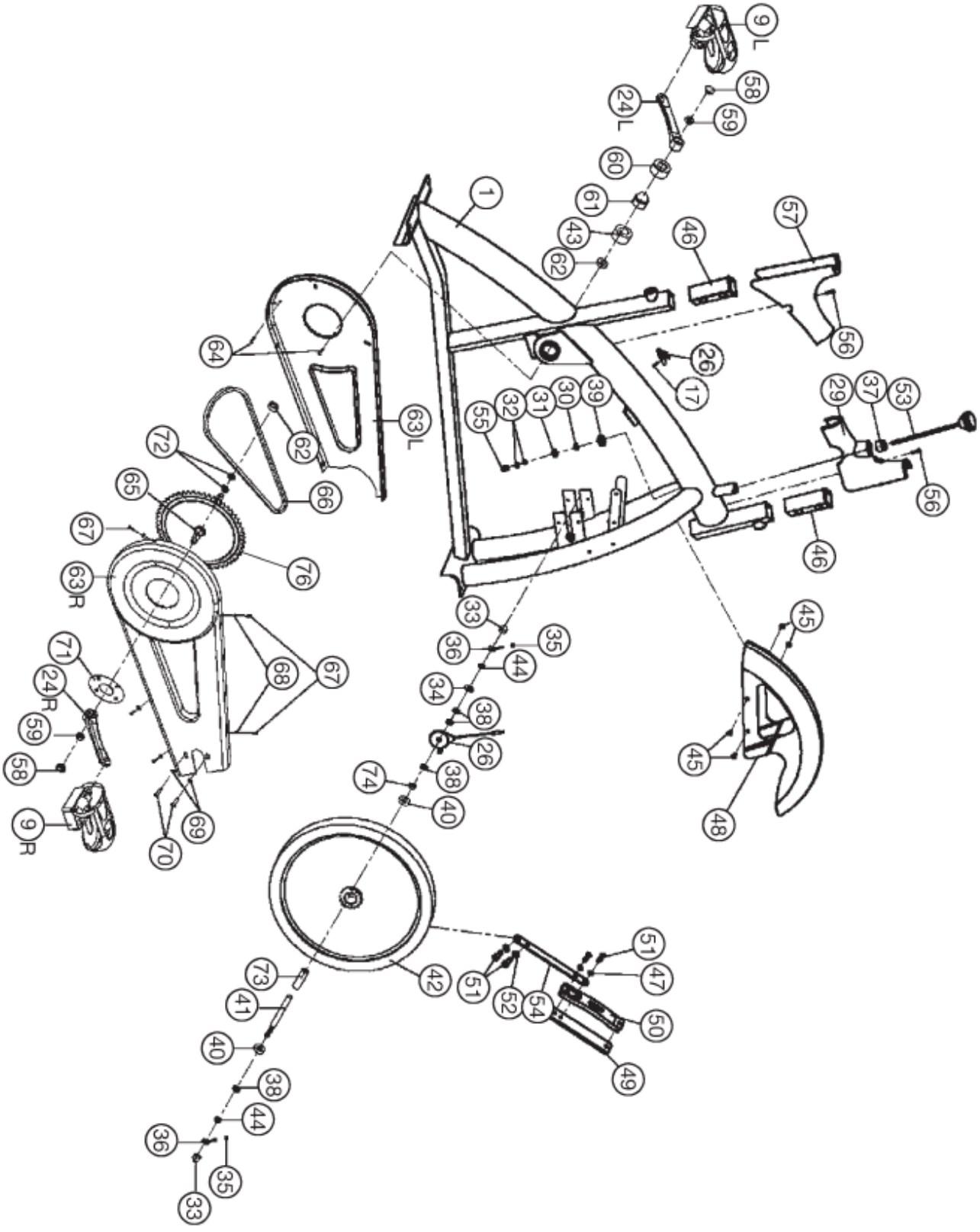
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

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. Urządzenie jest maszyną zależną od prędkości, tzn. moc urządzenia zwiększa się przy zwiększeniu prędkości i na odwrót.
19. Urządzenie jest wyposażone w bezstopniową regulację oporu. Dzięki temu można zmniejszyć lub zwiększyć opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętła regulacji oporu w kierunku stopnia 1 zmniejsza opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętła regulacji oporu w kierunku stopnia 8 zwiększa opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy.
20. Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z normą EN 20957-1: 2013 + 957-10: 2005 H/ C. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) jest określone jako 120kg.
21. Instrukcja montażu i obsługi jest częścią produktu. W przypadku sprzedaży lub przekazania innej osobie dokumentacja musi zostać dostarczona wraz z produktem.


27
51
75
51
10A
8
5
28
16
12
4
10B
7
18
11
26
6
22
21
9L
22
24L
20
17
19
15
15
24R
14
14
2
1
3
9R
13
23
25
13


9L
58
24L
59
60
61
43
62
1
57
46
64
56
26
17
39
30
31
32
55
63L
72
62
29
37
53
65
66
56
67
46
63R
76
33
45
71
36
35
24R
68
67
44
34
59
38
26
58
74
38
45
9R
40
48
69
70
42
51
73
47
41
52
54
50
40
49
38
44
36
35
33

Lista części - lista części zamiennych

XL 2 nr zamówienia 1311A "Black Edition"

Dane techniczne: Wydanie: 01. 07. 2018

- Indywidualnie regulowany układ hamulcowy
- Koło zamachowe ok. 15kg częściowo chromowane
- Wolny bieg
- Wysoka jakość i stabilna konstrukcja ramy
- Siodełko regulowane w pionie i poziomie
- Wspornik podtrzymujący kierownicę z regulacją wysokości
- Pedały wyścigowe z pętlami bezpieczeństwa (bez naciśnięcia pedału)
- Siodełko wyścigowe
- Kierownica Triathlon
- Rolki transportowe
- Uchwyt na butelkę do picia
- Łatwy w użyciu komputer z wyświetlaniem: czasu, dystansu, prędkości, ilości spalonych kalorii i skanowania
- Odpowiedni do masy ciała max. 120 kg
- Waga urządzenia ok. 43 kg

Wymiary: ok. 135 x szer. 50 x wys. 115 cm

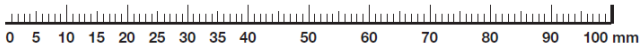
Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

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

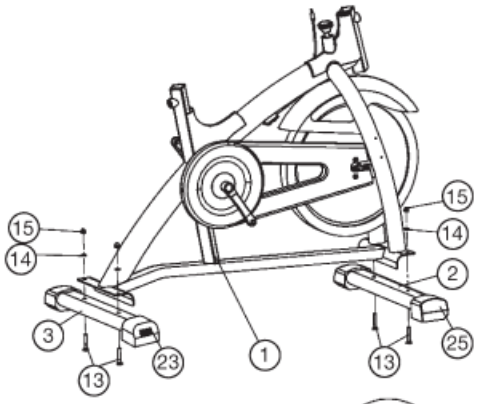


Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu nr ilustracji	Numer ET
1	Główny stelaż		1		33-1311-01-SW
2	Przednia podpora		1	1	33-1311-02-SW
3	Tylna podpora		1	1	33-1311-03-SW
4	Wspornik kierownicy		1	1+5	33-1310-04-CR
5	Kierownica		1	4	33-1310-05-CR
6	Suwak siodełka		1	1+7	33-1310-06-CR
7	Wspornik siodełka		1	6	33-1310-07-CR
8	Siodełko		1	7	36-1310-06-BT
9L	Lewy pedał		1	24L	36-1310-04-BT
9R	Prawy pedał		1	24R	36-1310-05-BT
10A	Górna pokrywa kierownicy		1	4+10B	36-1310-07-BT
10B	Dolna pokrywa kierownicy		1	4+10A	36-1310-08-BT
11	Pokrętło dźwigni zwalniającej	M16	1	6	36-9211-18-BT
12	Śruba sześciokątna	M8x16	4	5	39-9888
13	Śruba zamkowa	M8x55	4	1,2+3	39-9919-CR
14	Podkładka płaska	8//25	4	13	39-10018-CR
15	Nakrętka kopułkowa	M8	4	13	39-9900-CR
16	Podkładka sprężysta	Do M8	4	12	39-9864-VZ
17	Śruba Phillips	4x10	4	19+26	39-10187
18	Śruba Phillips	4x8	4	10	39-10185
19	Uchwyt na butelkę		1	1	36-1310-10-BT
20	Podkładka płaska	4//8	2	17	39-10510
21	Butelka		1	19	36-1310-11-BT
22	Pokrętło L		2	1	36-1310-12-BT
23L	Zatyczka przedniej podpory lewa		2	2	36-9808-41-BT
23R	Zatyczka przedniej podpory prawa		2	2	36-9808-42-BT
24L	Korba lewa		1	65+9L	33-1310-08-SW
24R	Korba prawa		1	65+9R	33-1310-09-SW
25	Zatyczka tylnej podpory		2	3	36-9808-43-BT
26	Przewód czujnika		1	1+27	36-1311-31-BT
27	Komputer		1	75	36-1311-33-BT
28	Uchwyt komputera		1	4	36-1310-13-BT
29	Osłona pokrętła oporu		1	1	36-1310-14-BT
30	Podkładka sprężysta	Do M10	1	53	39-9995-CR
31	Nakrętka kwadratowa	M10	1	53	39-9981-VC
32	Nakrętka sześciokątna	M10	2	53	39-10032
33	Nakrętka kopułkowa	M12x1	2	41	39-10033
34	Podkładka płaska	12//20	2	41	39-10062
35	Nakrętka sześciokątna	M6	2	36	39-9861VZ
36	Regulowana śruba	M6x60	2	41	39-10042
37	Łożysko		1	53	36-1310-15-BT
38	Nakrętka sześciokątna	M12x1	4	41	39-9898

39	Podkładka		1	53	36-1310-16-BT
40	Łożysko	6001z	2	41+42	36-1310-17-BT
41	Oś koła		1	1+42	33-1310-10-SW
42	Koło zamachowe		1	41	33-1310-11-SI
43	Podkładka falista	20//28	1	65	36-1310-18-BT
44	Tuleja dystansowa		3	41	36-1310-19-BT
45	Śruba Phillips	M5x10	4	48	39-9903
46	Plastikowa wkładka		2	1	36-1310-20-BT
47	Podkładka sprężysta	Do M5	2	51	39-10058-SW
48	Osłona koła zamachowego		1	1	36-1310-21-BT
49	Klocki hamulcowe		1	50	36-1310-22-BT
50	Uchwyt klocka hamulcowego		1	54	36-1310-23-BT
51	Śruba	M5x10	10	24,54+75	36-1311-30-BT
52	Podkładka	5//10	2	51	39-10111-SW
53	Pokrętło regulacji oporu		1	1	36-1310-24-BT
54	Wspornik hamulca		1	1	36-1310-25-BT
55	Blok hamulca		1	53	36-1310-26-BT
56	Śruba Phillips	3,5x16	2	29+57	39-9909
57	Osłona wspornika siodełka		1	1	36-1310-27-BT
58	Osłona korby		2	24	36-9840-15-BT
59	Nakrętka kołnierzowa		2	24	39-9821
60	Osłona		1	65	36-1310-28-BT
61	Nakrętka nylonowa	M20x1.5	1	65	36-1310-29-BT
62	Łożysko	6904	2	1+65	36-1310-30-BT
63L	Osłona łańcucha lewa		1	1+63R	36-1311-01-BT
63R	Osłona łańcucha prawa		1	63L	36-1311-02-BT
64	Śruba Phillips	5x15	2	63	39-9851
65	Oś		1	62	33-1310-11-SW
66	Łańcuch		1	42+65	33-1310-12-SW
67	Śruba Phillips	4x10	5	63	39-10187
68	Podkładka	4//8	5	67	39-10510
69	Podkładka	6//16	2	70	39-9963
70	Śruba Phillips	M6x10	2	63R	39-9964
71	Pierścień pokrywy łańcucha		1	63R	39-1310-31-BT
72	Podkładka		1	65	36-1310-32-BT
73	Przekładka		1	41	36-1310-33-BT
74	Przekładka		1	41	36-1310-34-BT
75	Uchwyt komputera 2		1	27+28	36-1310-34-BT
76	Magnes		1	65	36-1310-35-BT
77	Zestaw narzędzi		1		36-1310-35-BT
78	Instrukcja montażu i obsługi		1		36-1310-35-BT

Instrukcje dotyczące montażu

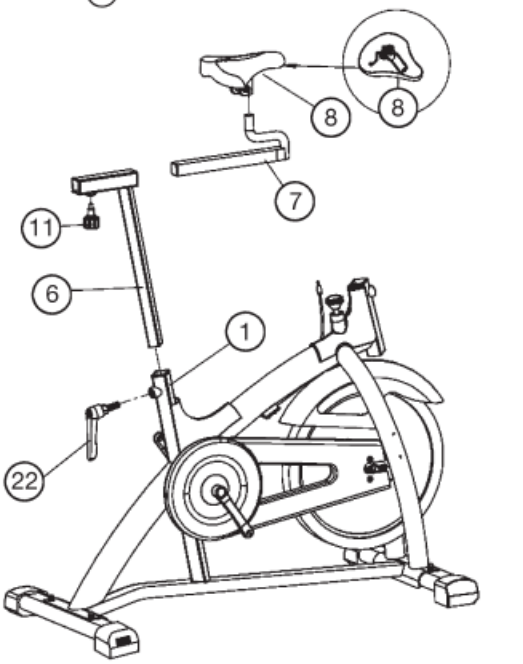
Wyciągnij wszystkie części z opakowania, ułóż je na podłodze i upewnij się, że masz wszystkie części zgodnie z etapami montażu. Zauważ, że niektóre części są przymocowane do głównego stelażu i wstępnie zamontowane. Dodatkowo jest kilka innych osobnych elementów przymocowanych do innych części. Ułatwi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



Krok 1:

Mocowanie podpór (2 + 3) na głównym stelażu (1).

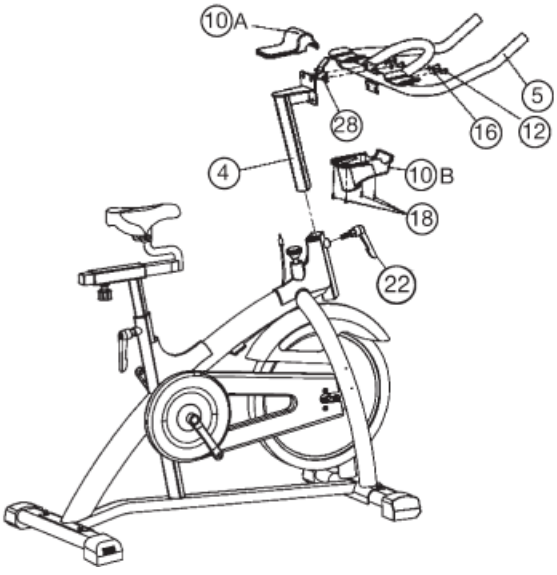
1. Przymocuj przednią podporę (2) za pomocą wstępnie zmontowanych rolek transportowych (23) do głównego stelaża (1). Wykonaj to za pomocą dwóch śrub M8x55 (13), podkładek 8//25 (14) i nakrętek (15).
2. Przymocuj tylną podporę (3) za pomocą regulowanych stopek (25) do głównego stelaża (1). Wykonaj to za pomocą dwóch śrub M8x55 (13), podkładek 8//25 (14) i nakrętek (15). Po zakończeniu montażu możesz wyrównać położenie względem podłoża, obracając koło na tylnej zatyczce(25). Sprzęt nie powinien poruszać się samoczynnie podczas treningu.



Krok 2:

Mocowanie siodełka (8) i wspornika siodełka (6).

1. Umieść siodełko (8) ze wspornikiem siodełka w suwaku siodełka (7) i dokręć w żądanym położeniu.
2. Umieść suwak (7) na wsporniku siodełka (6), ustaw go w żądanym położeniu i przykręć na wsporniku siodła (6) za pomocą pokrętła dźwigni zwalniającej (11).
3. Umieść wspornik siodełka (6) w odpowiednim miejscu na głównym stelażu głównej (1), ustaw w żądanym położeniu i zablokuj za pomocą pokrętła L (22) i dokręć. (Uwaga: Aby wkręcić pokrętło L (22), otwór gwintowany w głównym stelażu (1) i jeden z otworów na wsporniku siodełka (6) muszą być wyrównane. Ustawienie wspornika siodełka można później dostosować w razie potrzeby.) W tym celu należy obrócić kilka razy pokrętło L (22) (nie należy odkręcać całkowicie), zdjąć górną pokrywę zamka i ustawić siodełko. Aby ustawić nową pozycję, zwolnij górną nasadkę i przesuń wspornik siodełka w górę i w dół, aż zablokuje się blokada dźwigni zwalniającej. Następnie zabezpiecz nowe ustawienie, dokręcając pokrętło L.)



Krok 3:

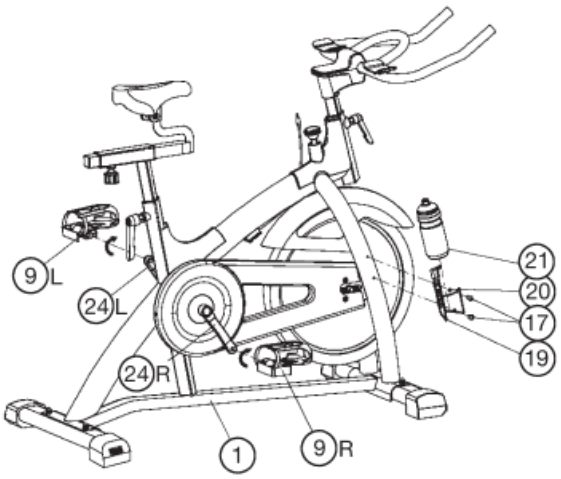
Mocowanie kierownicy (5) i wspornika kierownicy (4).

1. Umieść kierownicę (5) na wsporniku kierownicy (4) i wyreguluj w taki sposób, aby otwory w kierownicy i wsporniku znajdowały się w równej pozycji. Również uchwyt komputera (28) należy umieścić w górnych otworach. Umieść jedną podkładkę sprężystą (16) na każdej śrubie (12). Wsuń śruby (12) przez otwory w podporze, wkręć je w gwintowane otwory wspornika (4) i mocno dokręć.
2. Umieść dolną pokrywę (10B) kierownicy na wsporniku kierownicy (4). Wepchnij wspornik (4) kierownicy w odpowiadające mu położenie w głównym stelażu (1), ustaw w żądanym położeniu i zablokuj, wkładając śrubę pokrętła L (22) w miejscu i mocno dociskając.
3. Umieść górną pokrywę uchwytu na kierownicę (10A) na wsporniku kierownicy (4) i przykręć ją do dolnej pokrywy (10A) kierownicy za pomocą śrub (18).

Krok 4:

Mocowanie pedałów (9L + 9R) na korbie pedału (24).

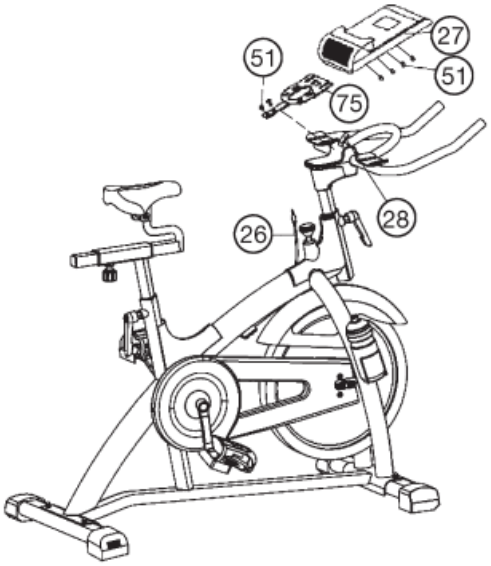
1. Wkręć prawy pedał (9R) w przeznaczonym miejscu po prawej stronie (patrząc z miejsca osoby trenującej) do korby pedału (24R) (Zwróć uwagę, że kierunek śruby jest zgodny z ruchem wskazówek zegara).
2. Wkręć lewy pedał (9L) w przeznaczonym miejscu po lewej (patrząc z miejsca osoby trenującej) korby pedału (24L). (Uwaga: kierunek wkręcenia jest przeciwny do ruchu wskazówek zegara).
3. Umieść uchwyt na butelkę (19) na głównym stelażu (1), zamocuj go dwiema śrubami (17) i podkładkami (20) i włóż butelkę z napojem (21) do uchwytu na butelkę (19).



Krok 5:

Mocowanie komputera (27) na kierownicy (5).

1. Przykręć uchwyt komputera (75) do wspornika komputera (28), a następnie przymocuj komputer (27) do uchwytu komputera (75) za pomocą śrub M5x12 (51).
2. Włóż przewód czujnika (26) z tyłu komputera (27). Włóż baterie (2x typ: Micro 1,5 V AAA) do komory na baterie znajdującej się z tyłu komputera (27), zwracając uwagę na polaryzację. (Baterie do komputera nie są zawarte w tym produkcie. Musisz je dokupić.)



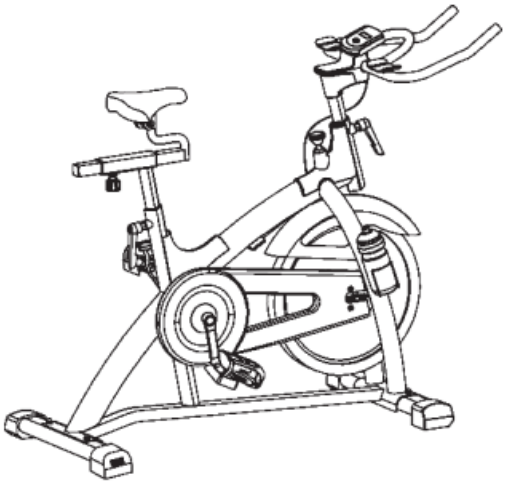
Krok 6:

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.



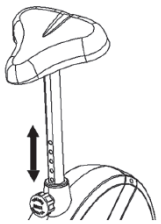
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

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

<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.

Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego

1. Czyszczenie

Do czyszczenia używaj tylko lekko wilgotnej szmatki.

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

2. Przechowywanie

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

3. Sprawdzanie

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

Rozwiązywanie problemów

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

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Na komputerze nie pojawiają się żadne wartości po wciśnięciu przycisków.	Nie ma baterii lub są wyczerpane.	Sprawdź położenie baterii w komorze lub wymień baterie.
Komputer nie odlicza danych i nie włącza się po rozpoczęciu pedałowania.	Czujnik impulsów nie jest prawidłowo podłączony.	Sprawdź podłączenia wewnątrz wspornika kierownicy.
Komputer nie odlicza danych i nie włącza się po rozpoczęciu pedałowania	Czujnik impulsów nie znajduje się w odpowiednim miejscu.	Podnieś pokrywę i sprawdź dystans pomiędzy magnesem a czujnikiem. Magnes na obracającym się pasku powinien znajdować się w odległości mniejszej niż 5mm od czujnika.

Instrukcje komputera

Dostarczony komputer treningowy umożliwia najdogodniejszy trening. Każda wartość odnosząca się do treningu jest wyświetlana w dwuczęściowym oknie. Szybkość, dystans pokonany podczas bieżącej sesji treningowej, wymagany czas, odległość pokonana na wszystkich treningach, przybliżone zużycie kalorii i częstotliwość tętna są pokazane od początku sesji treningowej. Wszystkie wartości są liczone od zera.

Włącz komputer, naciskając krótko przycisk "F" lub lekko naciskając pedał. Prędkość jest wskazana na górnym wyświetlaczu. Wszystkie pozostałe wartości są wskazane na dolnym wyświetlaczu. Jeśli chcesz stale widzieć wyświetlaną wartość, a także prędkość podczas treningu, wybierz to za pomocą klawisza "F". Jeśli chcesz widzieć te wartości naprzemiennie, wybierz funkcję "SCAN". Wyświetlacz zmienia się z jednej funkcji na następną w odstępach co ok. 6 sekund.

Aby uruchomić komputer wystarczy rozpocząć trening. Komputer zaczyna zapisywać i wyświetlać wszystkie osiągnięte wartości. Wystarczy zakończyć trening, aby zatrzymać komputer. Komputer zachowuje wszystkie pomiary i ostatnie zmierzone wartości. Ostatnio osiągnięte wartości w fu0nkcjach KM, TIME, KM-TOTAL i CALORIES są zapisywane i są wyświetlane ponownie po rozpoczęciu treningu. Możesz kontynuować trening na podstawie tych wartości. Jeśli chcesz usunąć ostatnio osiągnięte wartości, zatrzymaj sesję treningową i przytrzymaj przycisk "F" przez około 5 sekund. Wartości dla wszystkich wyświetlaczy, które można modyfikować, są resetowane do zera (wyjątek: KM-TOTAL). Komputer wyłącza się automatycznie po upływie ok. 5 minut od zakończeniu treningu i usuwa najnowsze wartości. Wszystkie wyświetlacze zostaną zresetowane do zera po ponownym uruchomieniu komputera (wyjątek: KM-TOTAL).

1. Wyświetlacz "SCAN":
Wybranie tej funkcji powoduje, że osiągnięte wartości funkcji KM, TIME i CALORIES wyświetlane są naprzemiennie w odstępach ok. 6 sekund.

2. Wyświetlacz "SPEED":
Wyświetlana jest aktualna prędkość w kilometrach na godzinę. Ostatnio osiągnięte wartości nie mogą zostać zapisane w tej funkcji, jak opisano powyżej. (Maksymalny limit wyświetlania to 99,99 km/h)

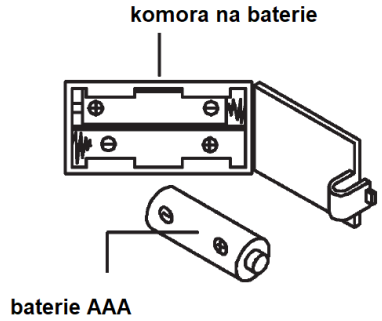
3. Wyświetlacz "DIST":
Pokazuje liczbę pokonanych kilometrów. Wartości ostatnio osiągnięte mogą zostać zapisane w tej funkcji, jak opisano powyżej. (Maksymalny limit wyświetlania to 99,99 km)

4. Wyświetlacz "TIME":
Wyświetla czas przebytego treningu w minutach i sekundach. Wartości ostatnio osiągnięte mogą zostać zapisane w tej funkcji, jak opisano powyżej. (Maksymalny limit wyświetlania to 99,59 minut)

5. Wyświetlacz "CALORIES":
Wyświetlana jest przybliżona liczba spalonych kalorii do danego momentu. Wartości ostatnio osiągnięte można zapisać w tej funkcji, jak opisano powyżej. (Maksymalny limit wyświetlania to 999,9 kalorii)



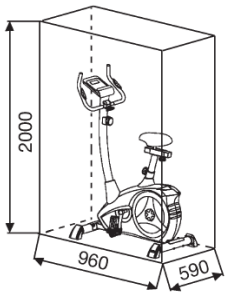
6. Wyświetlacz "TOTAL DIST" (ODO):
Wyświetlany jest aktualny status przejechanych kilometrów wszystkich poprzednich sesji treningowych, w tym bieżąca sesja treningowa. Nie można podać konkretnej wartości. Wartości otrzymane przez tę funkcję nie są przechowywane. (Limit wyświetlacza: 9.999 km.)



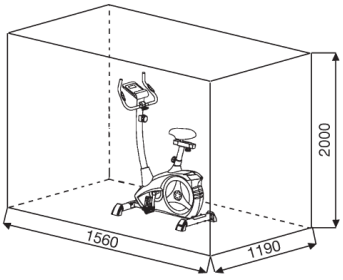
Wymiana baterii:

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)



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.

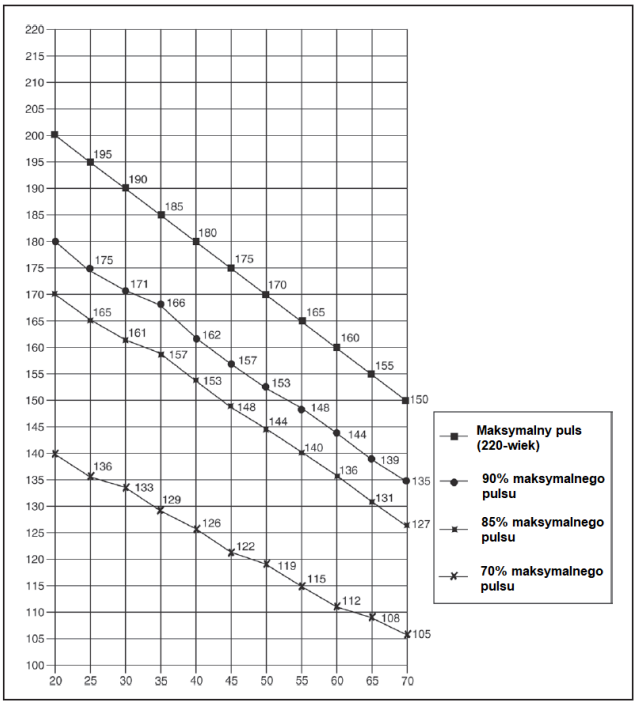
Żeby poprawić cyrkulację po wykonaniu treningu oraz zapobiec bólom lub nadwyrężeniu mięśni, ważne jest, żeby odpocząć po treningu. Powinno się wykonać ćwiczenia rozciągające i/lub lekkie ćwiczenia gimnastyczne przez ok 5 do 10 minut.

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.

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.