Christopeit Sport® Germany

Urządzenie do treningu domowego

X1 Bike



PL

Instrukcje montażu i ćwiczeń
dla zamówienia nr 1401

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

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

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.

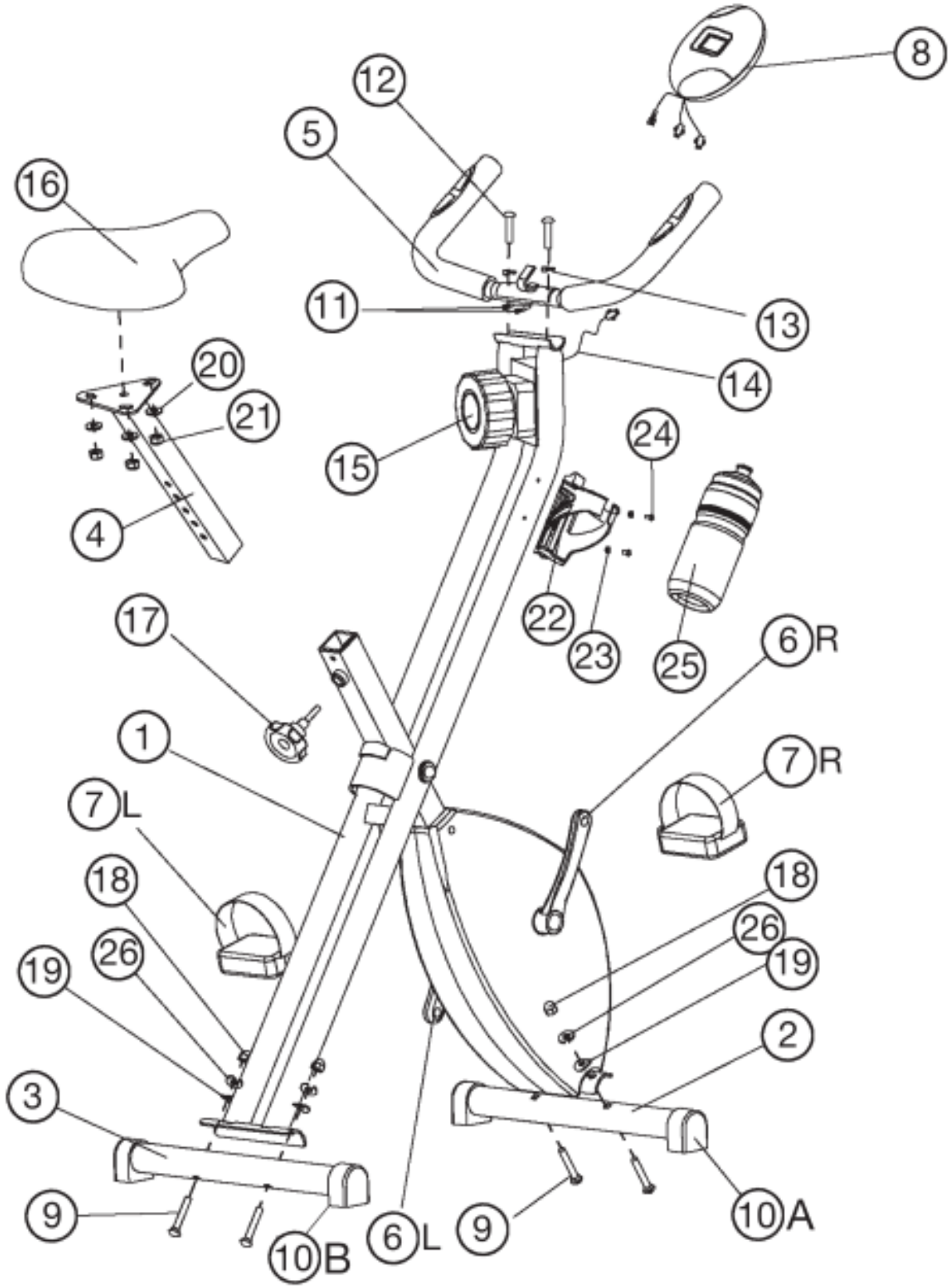
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

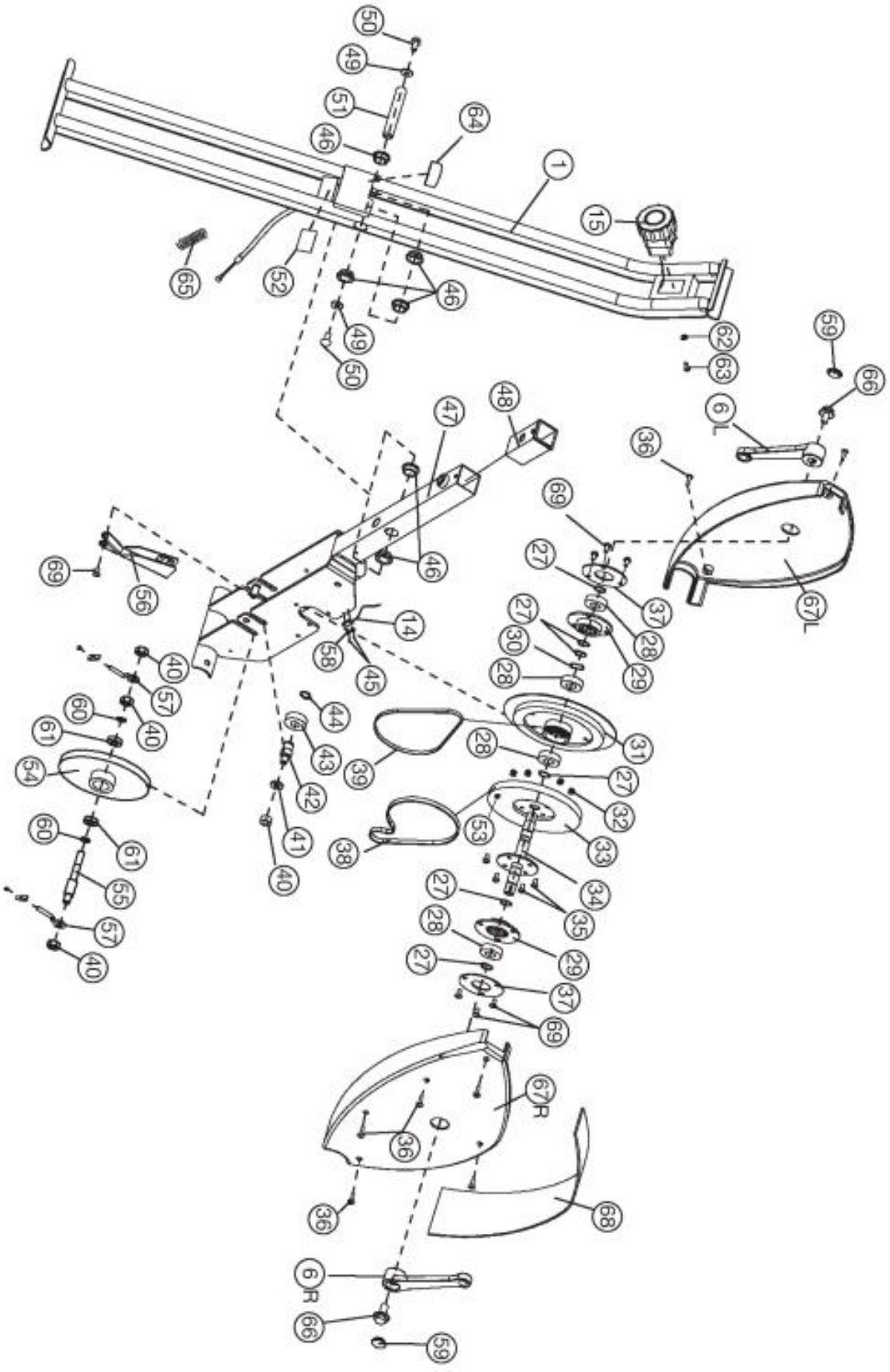
Ostrzeżenie:
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

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 60 minut.
11. Trenuj na urządzeniu w odpowiednim stroju. Ubranie nie może dostać się do części urządzenia (np. ze względu na długość). Twoje buty treningowe powinny być odpowiednie, tak żeby solidnie wspierały stopę, oraz miały antypoślizgowe podeszwy.
12. **OSTRZEŻENIE!** Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
13. Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.
14. Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umysłowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.
15. Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.
16. Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenie nie może być wyrzucane razem z innymi odpadami gospodarstwa domowego, lecz musi być oddane do odpowiedniego punktu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Odpowiedni symbol znajduje się na urządzeniu, w instrukcji lub na opakowaniu. Materiały mogą zostać ponownie użyte, zgodnie z ich przeznaczeniem. Dzięki ponownemu wykorzystaniu materiał jest odzyskiwany a środowisko chronione. Zapytaj lokalne władze o miejsce utylizacji sprzętu.
17. Aby chronić środowisko nie wyrzucaj opakowania, baterii lub części urządzenia razem z odpadami domowymi. Umieść je w odpowiednim koszu lub zanieś do punktu zbiórki.
18. Urządzenie jest maszyną zależną od prędkości, tzn. moc urządzenia zwiększa się przy zwiększeniu prędkości i na odwrót.
19. Urządzenie jest wyposażone w 8-stopniową regulację oporu. Dzięki temu można zmniejszyć lub zwiększyć opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętła regulacji oporu w kierunku stopnia 1 zmniejsza opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętła regulacji oporu w kierunku stopnia 8 zwiększa opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy.
20. Maksymalne możliwe obciążenie urządzenia (=waga ciała) to 150kg. 100 kg. Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z EN ISO 20957-1/2013 i EN 957-5/2009 "H/C". To urządzenie jest zgodne z zasadniczymi wymaganiami dyrektywy EMC 2004/108 / WE.


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


50
49
51
46
64
1
15
65
52
46
49
50
62
63
59
66
6L
36
69
27
37
28
29
67L
27
30
28
48
47
46
69
56
14
58
45
40
57
60
40
61
44
43
42
41
40
54
60
61
55
57
40
39
28
31
27
32
53
33
38
34
27
35
28
29
27
37
69
67R
36
36
68
6R
66
59

Lista części - lista części zamiennych

Rower treningowy X1 Nr zamówienia 1401:
Dane techniczne: Wydanie: 01.06. 2016

- Magnetyczny układ hamulcowy
- Koło zamachowe ok. 5kg
- 8-stopniowa ręczna regulacja oporu
- Cichy napęd pasowy
- Uchwyt na butelkę
- Pomiar pulsu ręcznego
- Siodełko regulowane pionowo
- Składany, aby zaoszczędzić miejsce
- Komputer pokazujący: prędkość, czas, odległość,

Przybliżoną ilość spalonych kalorii kalorie i tętno.
Odpowiedni dla osób o wzroście 150-180cm
Przeznaczony dla osób o masie ciała max. 100 kg.
Wymiary: ok. 75 x szer. 43 x wys. 115 cm.
Wymiary urządzenie po złożeniu: ok. 135 x szer. 43 x wys. 42 cm
Waga urządzenia: 15 kg
Wymagana przestrzeń treningowa: co najmniej 2,5m²

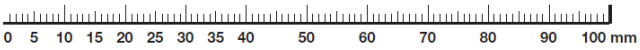
Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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

Klasa zastosowania H/C



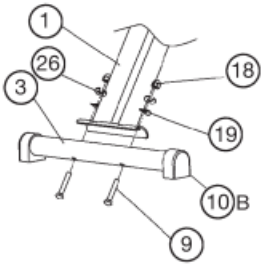
Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu nr ilustracji	Numer ET
1	Główny stelaż		1	47	33-1401-01-WS
2	Przednia podpora		1	47	33-1401-02-WS
3	Tylna podpora		1	1	33-1401-03-WS
4	Wspornik siodełka		1	47	33-1401-04-WS
5	Kierownica		1	1	33-1401-05-WS
6L	Korba lewa		1	34	33-1401-07-SW
6R	Korba prawa		1	34	33-1401-08-SW
7L	Pedał lewy		1	6L	36-9840111-BT
7R	Pedał prawy		1	6R	36-9840112-BT
8	Komputer		1	5	36-1401-03-BT
9	Śruba zamkowa	M8x55	4	1,2,3,+47	39-9919-CR
10A	Zatyczka		2	2	36-1401-05-BT
10B	Zatyczka mimośrodowa		2	3	36-1401-06-BT
11	Przewód czujnika pulsu		2	8	36-1302-11-BT
12	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x40	2	5+47	39-9889-CR
13	Podkładka falista	8//19	2	12	39-9966-CR
14	Kabel czujnika		1	8	36-1401-07-BT
15	Linka kontroli oporu		1	1	36-1401-08-BT
16	Siodełko		1	4	36-1401-09-BT
17	Śruba ręczna		1	47	36-1302-15-BT
18	Nakrętka kołpakowa		4	9	39-9900-CR
19	Podkładka falista	8//19	4	9	39-9966-CR
20	Podkładka	8//16	3	16	39-9962-CR
21	Nakrętka nylonowa	M8	3	16	39-9918-CR
22	Uchwyt na butelkę		1	1	36-9913123-BT
23	Podkładka płaska	4//8	2	24	39-10510
24	Śruba	4x12	2	22	36-9111-38-BT
25	Butelka		1	22	36-9808-50-BT
26	Podkładka sprężysta	Do M8	4	9	39-9864-VC
27	Podkładka	17//20	6	34	36-9211-30-BT
28	Łożysko	6003Z	4	31	36-1260-36-BT
29	Blokada łożyska		2	28	33-1401-09-SI
30	Podkładka falista	17//22	1	34	36-9918-22-BT
31	Koło zamachowe		1	34	33-1401-10-SI
32	Nakrętka nylonowa	M6	4	35	39-9816-VC
33	Koło pasa		1	34	33-1401-11-SI
34	Oś		1	33	33-1401-12-SI
35	Śruba	M6x12	5	33+34	39-10120
36	Śruba	4x20	7	67	39-10187
37	Płytka kołnierzowa		2	29	36-1401-13-SI
38	Płaski pas do osi pedału		1	33+54	36-1401-10-BT
39	Płaski pas do koła zamachowego		1	31+54	36-1401-11-BT
40	Nakrętka sześciokątna	M10x1	4	42+55	39-9820
41	Podkładka	10//20	1	40	39-9989-CR
42			1	47	33-1401-13-SI

43	Oś koła luźnego	6202Z	1	42	36-1401-12-BT
44	Łożysko	17	1	42	36-9805-32-BT
45	C-clip	M3x10	2	14	39-10127-SW
46	Plastikowe łożysko		6	1+47	36-1401-13-BT
47	Rama przedniej podpory		1	1	33-1401-06-WS
48	Łożysko		1	47	36-1401-14-BT
49	Podkładka	8//16	2	50	39-9962-CR
50	Śruba	M8x15	2	51	39-9886-CR
51	Oś		1	1+47	33-1401-14-SI
52	Podkładka Eva		1	1	36-1401-15-BT
53	Magnes		1	33	36-9613222-BT
54	Koło napędzane		1	55	36-1401-16-BT
55	Oś koła napędzanego		1	47	36-1401-17-BT
56	Płytka magnesu		1	47	33-1401-15-SI
57	Śruba		2	55	39-10172
58	Nakrętka	M3	2	45	39-10114
59	Osłona korby		2	6	36-9840-15-BT
60	Podkładka	10//16	2	55	39-10206-CR
61	Łożysko	61900rz	1	54+55	36-1401-18-BT
62	Podkładka	5//10	1	63	39-10111-VC
63	Śruba	M5x30	1	15	39-10450-CR
64	Crash pad		1	1	36-1401-19-BT
65	Sprężyna		1	56	36-1401-20-BT
66	Śruba kołnierza		2	6+34	39-9821
67L	Osłona łańcucha lewa		1	67R+68	36-1401-01-BT
67R	Osłona łańcucha prawa		1	67L+68	36-1401-02-BT
68	Przednia osłona		1	67	36-1401-04-BT
69	Śruba	M6x10	7	37+56	39-9964
70	Zestaw narzędzi		1		36-1401-21-BT
71	Instrukcja montażu i obsługi		1		36-1401-22-BT

Instrukcje dotyczące montażu

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

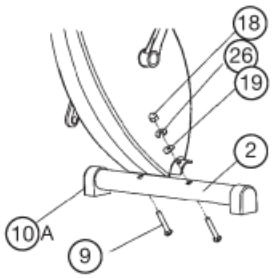
Czas montażu: 30 – 40 minut



Krok 1:

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

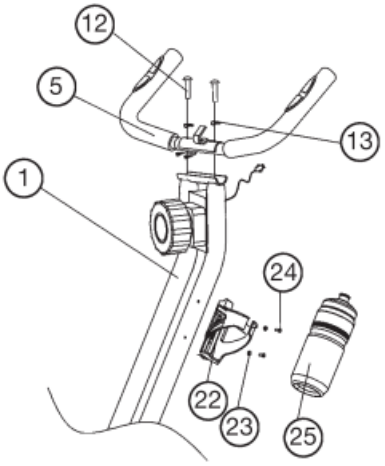
1. Umieść dwie śruby (9), podkładki (19), podkładki sprężyste (26) i nakrętki (18) z przodu i tyłu głównego stelaża (1).
2. Włóż podpory (2 + 3) w uchwyty głównego stelaża (1) i wyreguluj, aby otwory w podporach (2 + 3) były wyrównane. Tylna stopa ma wstępnie zmontowane mimośrodowe nakładki (10B).
3. Wciśnij po jednej śrubie (9) do każdego otworu.
4. Zamontuj końce śrub (9) z podkładką (19), podkładką sprężystą (26) i przykręć nakrętką (18). (Uwaga: Jeśli urządzenie jest ustawione do na nierównej podłodze, można je wypoziomować w dowolnym miejscu, obracając mimośrodowe zatyczki (10B).



Krok 2:

Montaż kierownicy (5) i uchwytu na butelkę (22).

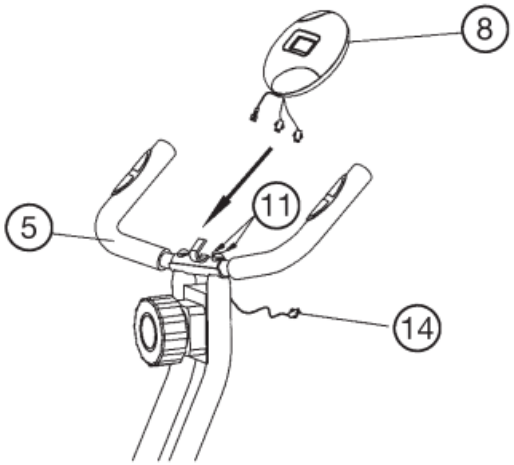
1. Umieść kierownicę (5) na głównym stelażu (1) i dopasuj otwory w kierownicy i głównego stelaża. Umieść jedną podkładkę (13) na każdej śrubie (12). Wsuń śruby (12) przez otwory w podporze, wkręć w gwintowane otwory głównego stelaża (1) i mocno dokręć.
2. Umieść uchwyt na butelkę (22) na głównym stelażu (1); przymocuj za pomocą dwóch śrub (24) i podkładek (23) w odpowiedniej pozycji i włóż butelkę (25) do uchwytu na butelkę (22).



Krok 3:

Montaż komputera (8) na kierownicy (5).

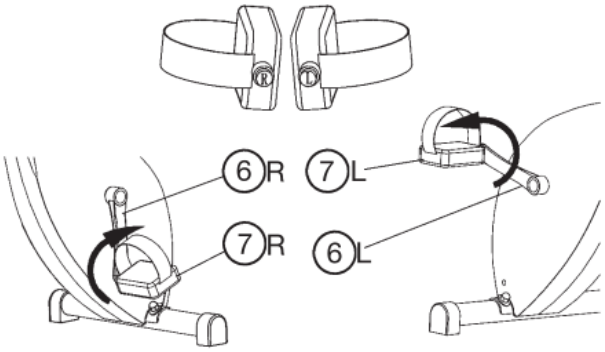
1. Wyjmij komputer (8) z opakowania i włóż baterie (typu "AA" -1,5 V) zwracając uwagę na właściwą polaryzację z tyłu komputera (8). Baterie do komputera nie są dostarczone. Musisz je dokupić.
2. Umieść komputer (8) na środku kierownicy (5) i podłącz wtyczki kabla połączeniowego (14) i impulsu (11) do komputera (8).
3. Wciśnij komputer (8) na uchwyt komputera przy kierownicy (5).



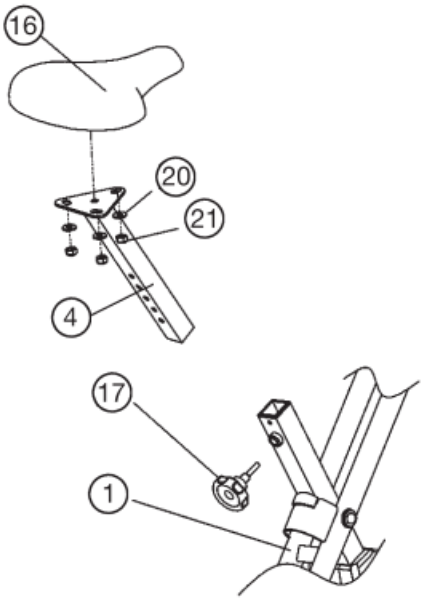
Krok 4:

Montaż prawego i lewego pedału (7LR + 7R) na korbie pedału (6L + 6R).

1. Pedały oznaczone są "R" dla prawej strony i "L" dla lewej.
2. Wkręć prawy pedał (7R) w gwintowany otwór po prawej stronie korby pedału (6R) i mocno dokręć. Należy również pamiętać, że gwintowana część prawego pedału musi być wkręcona zgodnie z ruchem wskazówek zegara w otwór korby pedału.
3. Wkręć lewy pedał (7L) w gwintowany otwór po lewej stronie korby pedału (6L) i mocno dokręć. (Uwaga: Gwintowana część lewego pedału musi być wkręcona w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara w otworze korby pedału.)



Krok 5:
Montaż siodełka (16) i wspornika siodełka (4).
1. Umieść siodełko (16) z siedziskiem skierowanym w dół.
2. Umieść wspornik siodełka (4) na skierowanym do góry dnie siodełka (16). Otwory na spodzie siodła muszą przechodzić przez odpowiednie otwory w płytce wspornika siodła (4).
3. Nałóż podkładki (20) na gwintowane części, dołóż nakrętki (21) i mocno dokręć.
4. Włóż wspornik siodełka (4) do przewidzianego uchwytu na głównym stelażu (1) i zamocuj w żądanym położeniu, wkręcając śrubę podtrzymującą siodełko (17).
(Uwaga: Aby wkręcić śrubę podtrzymującą siodełko (17), gwintowany otwór w głównym stelażu (1) i jeden z otworów we wsporniku siodełka (4) muszą być wyrównane. Ustawienie wspornika siodełka można później dostosować w razie potrzeby).



Krok 6:
Sprawdzenie
1. Sprawdź czy montaż jest wykonany prawidłowo i czy wszystkie połączenia śrubowe są mocno dokręcone. Montaż jest zakończony.
2. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy niskim oporze i dokonaj indywidualnej regulacji.

Funkcja składania:
1. Żeby wygodnie przechowywać rower, złóż go, popychając siedzisko i wspornik kierownicy do siebie. Aby rozpocząć korzystanie rozepchnij obie części od siebie najdalej jak się da.
Uwaga:
Proszę przechowywać zestaw narzędzi i instrukcje w bezpiecznym miejscu.



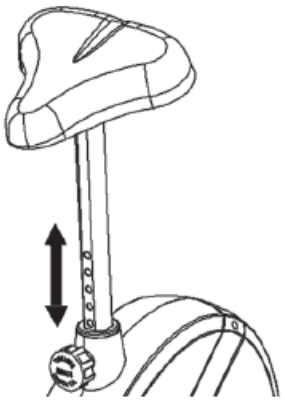




Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

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.

<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 dźwignię zwalniającą podparcia siodełka.

Rozwiązywanie problemów

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

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

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.

Instrukcje dotyczące komputera

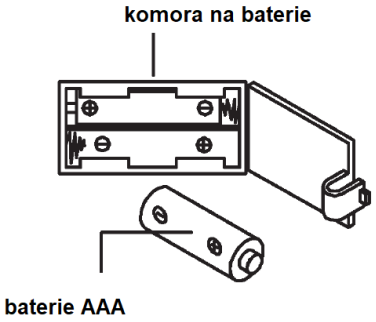
Wmontowany komputer umożliwia najwygodniejszy trening. Każda wartość odnosząca się do treningu jest pokazywana na ekranie wyświetlacza.

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

Komputer uruchamia się po krótkim wciśnięciu przycisku F lub przy rozpoczęciu treningu. Komputer rejestruje i wyświetla wszystkie dane. Żeby zatrzymać komputer należy zakończyć trening. Komputer zatrzyma wszystkie pomiary i zachowa te ostatnio wyświetlane. Dane dotyczące CZASU, KALORII oraz KM są przechowywane i po wznowieniu treningu mogą być kontynuowane.

Komputer automatycznie wyłącza się po ok 4 minutach od zakończenia treningu. Wszystkie dane są przechowywane i wyświetlane. Po wznowieniu treningu możliwe jest kontynuowanie treningu z ostatnimi danymi lub wyzerowanie danych za pomocą przycisku L.





Wyświetlacz:

1. **„SPEED" (KM/H) – prędkość:**

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

2. **„TIME" – czas:**

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

3. **„DIST" (KM) – dystans:**

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

4. **„CALORY" (CAL) – kalorie:**

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

5. **„PULSE" – puls:**

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

Uwaga:

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

6. **„SCAN":**

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

Przyciski:

1. **„F" (Function):**

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

Wymiana baterii:

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

Instrukcje dotyczące treningu

Przy określaniu liczby treningów musisz wziąć pod uwagę następujące czynniki, tak żeby widoczne były efekty fizyczne i poprawa zdrowia.

1. Intensywność

Poziom wysiłku fizycznego musi przekraczać poziom normalnego wysiłku, lecz nie doprowadzać do zadyszki i/lub wyczerpania. Odpowiednie wytyczne odnośnie treningu można określić z pomiaru pulsu. Podczas treningu powinien rosnąć w zakresie pomiędzy 70% a 85% maksymalnego poziomu tętna (zobacz tabelkę i formularz do obliczenia).
Podczas pierwszych tygodni pomiar pulsu powinien znajdować się w dolnej granicy, w okolicach 70% maksymalnego pulsu. W trakcie kolejnych tygodni i miesięcy treningu wysokość pulsu powinna być sukcesywnie zwiększana do górnej granicy- 85% maksymalnego pulsu. Im lepsza kondycja osoby ćwiczącej, tym bardziej intensywność treningu powinna być zwiększana, aby osiągnąć od 70% do 80% maksymalnego pulsu. Powinno się to osiągnąć przez wydłużanie czasu treningu i/lub zwiększania poziomu trudności.
Jeżeli wartość pulsu nie jest pokazana na wyświetlaczu lub jeśli ze względów bezpieczeństwa chcesz sprawdzić puls, bo może być on błędnie odczytany, np. przez usterkę, itd. możesz:

a. Zmierzyć puls w tradycyjny sposób (tj. wyczuwając puls na nadgarstku i licząc liczbę uderzeń na minutę)
b. Zmierzyć puls za pomocą odpowiedniego specjalistycznego urządzenia (dostępnego u sprzedawców specjalizujących się w sprzęcie medycznym).

2. Częstotliwość

Większość specjalistów zaleca połączenie zdrowego odżywiania, ułożonego według planów treningowych oraz wysiłku fizycznego 3 razy w tygodniu. Każdy dorosły powinien ćwiczyć przynajmniej dwa razy w tygodniu, żeby zachować dobrą kondycję fizyczną. Przynajmniej trzy treningi tygodniowe są zalecane, aby poprawić sprawność i kondycję fizyczną. Idealnym rozwiązaniem jest wykonywanie 5 treningów tygodniowo.

3. Planowanie treningów

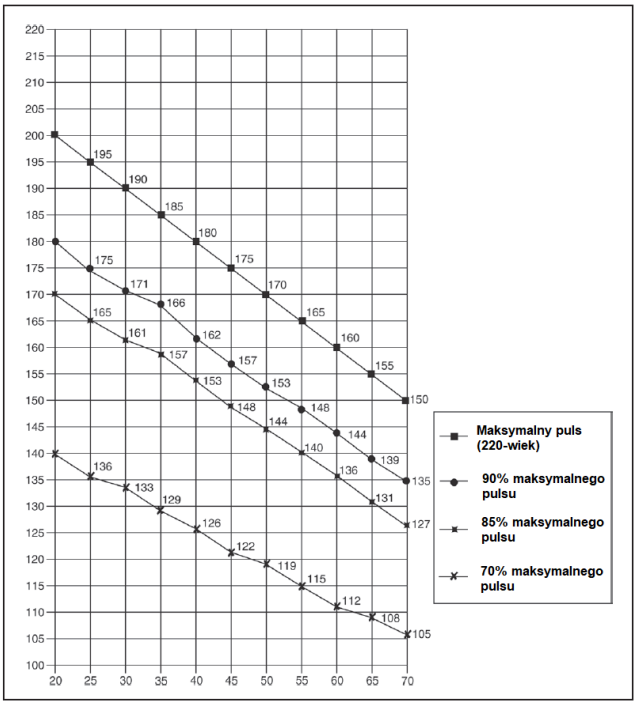
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut.
Następnie powinien się rozpocząć właściwy trening (faza treningu). Podczas pierwszych minut treningu wysiłek powinien być względnie nieduży i należy go zwiększać przez 15-30 minut, aż do momentu osiągnięcia żądanego pulsu – 70% do 85% maksymalnego pulsu.
Żeby poprawić cyrkulację po wykonaniu treningu oraz zapobiec bólom lub nadwyrężeniu mięśni, ważne jest, żeby odpocząć po treningu. Powinno się wykonać ćwiczenia rozciągające i/lub lekkie ćwiczenia gimnastyczne przez ok 5 do 10 minut.

Więcej informacji na temat ćwiczeń rozgrzewkowych, ćwiczeń rozciągających lub ogólnych ćwiczeń gimnastycznych znajdziesz na naszej stronie internetowej w zakładce ‘do pobrania’ na

www.christopeit-sport.com

4. Motywacja

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



Formularz do obliczenia: Maksymalny puls = 220 – wiek
(220 – Twój wiek)
90% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.9
85% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.85
70% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.7