

Urządzenie do treningu domowego  
**BG2**



PL

Instrukcja montażu i ćwiczeń  
dla zamówienia nr 9841

## Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa .....	2
Lista części - lista części zamiennych .....	4
Instrukcje montażu .....	5
Instrukcje dotyczące treningu .....	7
Instrukcje dotyczące treningu .....	8

Droga klientko, drogi kliencie

Gratulujemy zakupu domowego sportowego urządzenia treningowego i mamy nadzieję, że Ci się spodoba. Należy przestrzegać wskazówek i instrukcji zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakieś pytania, możesz oczywiście w dowolnym momencie skontaktować się z nami. Z poważaniem

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert

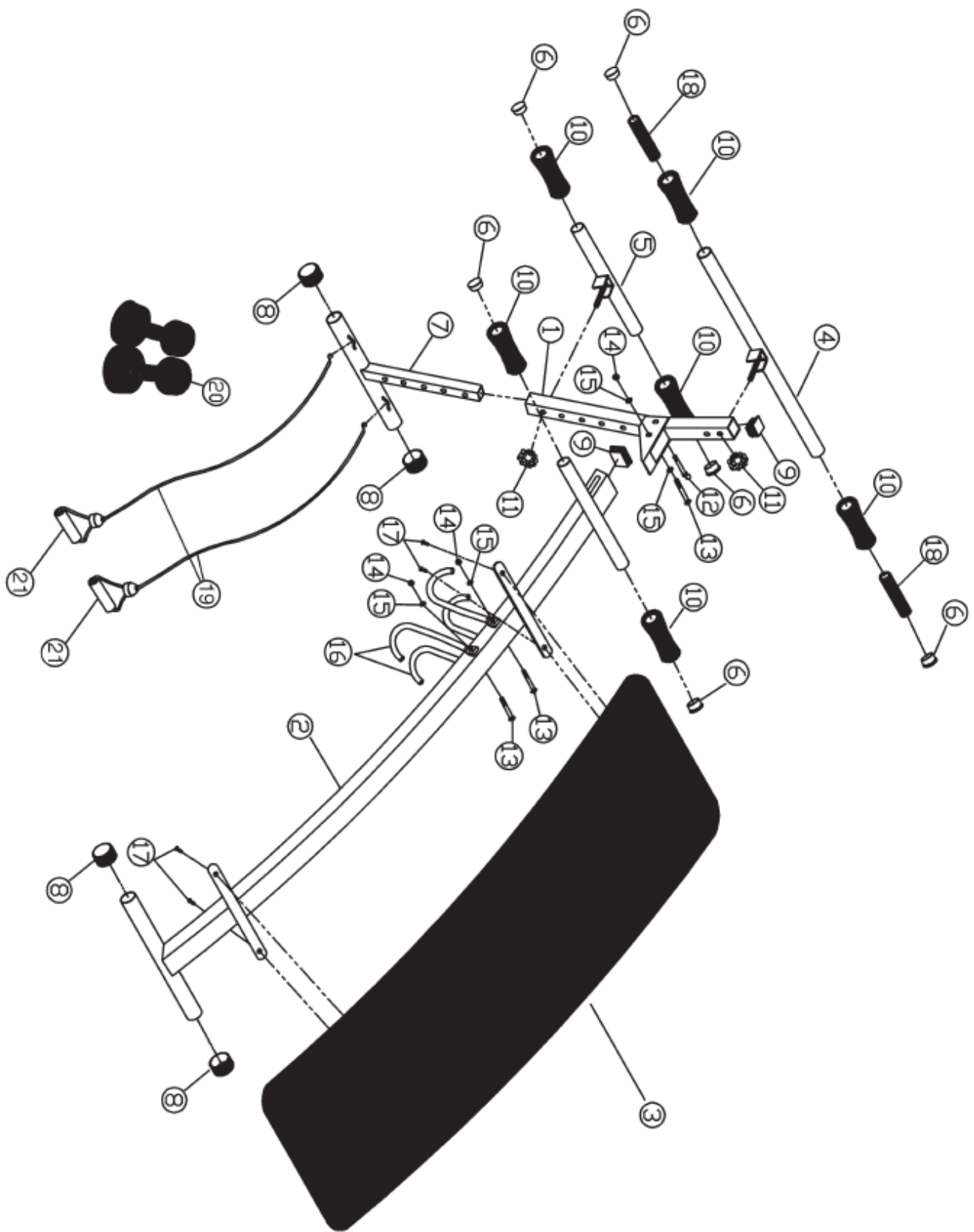
### Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa

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

1. Zamontuj urządzenie dokładnie tak jak przedstawiono w instrukcji obsługi i korzystaj wyłącznie z dostarczonych, odpowiednich części. Przed montażem, upewnij się, że zawartość opakowania jest zgodna z listą oraz z etapami montażu podanymi w instrukcji montażu i obsługi.
2. Przed pierwszym użyciem oraz w regularnym odstępach czasowych (po upływie ok. 50 godzin pracy) dokręć wszystkie śruby, nakrętki i połączenia, oraz nasmaruj wszystkie wałki, aby zachować bezpieczeństwo podczas korzystania oraz dobry stan urządzenia. W szczególności dbaj o miejsca regulacji siodełka oraz kierownicy.
3. Ustaw urządzenie w suchym miejscu, na równym podłożu i chroń je przed kontaktem z wilgocią i wodą. Nierówne części podłoża muszą zostać wypoziomowane za pomocą odpowiednich podkładek lub części przeznaczonych do regulacji urządzenia, jeżeli takie są zamontowane. Upewnij się, że urządzenie nie ma kontaktu z wilgocią, ani wodą.
4. Umieść specjalną podstawę (np. gumową matę, drewnianą deskę, itp.) pod urządzeniem, jeżeli podłoga w tym miejscu powinna być chroniona przed uszkodzeniem, brudem, itd.
5. Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów od urządzenia.
6. Nie używaj silnych środków do czyszczenia urządzenia. Podczas montażu oraz ewentualnych napraw korzystaj z dostarczonych narzędzi lub ich odpowiedników. Po zakończeniu treningu natychmiast usuń krople potu z urządzenia.
7. **OSTRZEŻENIE!** System monitorowania pracy serca może nie być dokładny. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych uszkodzeń zdrowia lub śmierci. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Pomoże on dopasować Ci odpowiedni wysiłek (puls, waty, czas trwania treningu, itd.) na jaki możesz sobie pozwolić oraz udzieli Ci wskazówek na temat odpowiedniej postawy ciała podczas treningu, celu treningu oraz diety. Nigdy nie trenuj po zjedzeniu dużego posiłku.
8. Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie technicznym. Do niezbędnych napraw używaj oryginalnych części zamiennych. **OSTRZEŻENIE!** Wymień natychmiast zużyte części i nie korzystaj z urządzenia, aż do naprawy.
9. Podczas ustawiania regulowanych części urządzenia, zwracaj uwagę na odpowiednią pozycję oraz na maksymalne poziomy ustawienia, a po każdej zmianie ustawień upewnij się, że nowa pozycja jest odpowiednio zabezpieczona.
10. Jeżeli nie ma innego wskazania w instrukcji, podczas treningu z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba. Czas treningu nie powinien przekraczać 60 minut.



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. Aby chronić środowisko nie wyrzucaj opakowania, baterii lub części urządzenia razem z odpadami domowymi. Umieść je w odpowiednim koszu lub zanieś do punktu zbiórki.
17. Zanim użyjesz elastycznych lin, musisz sprawdzić czy ich końce są bezpiecznie przymocowane i czy nie ma na nich żadnych uszkodzeń. Ławka musi być zabezpieczona ciężarem ciała, aby nie mogła podnieść się podczas ćwiczeń z linami. Podczas korzystania z lin i hantli należy zapewnić wystarczająco dużo miejsca na trening. Po zakończeniu treningu trzymaj BG 2 w czystości, przechowuj hantle na uchwycie na hantle, a uchwyt elastycznej linki na piance z czerwonym uchwytem.
18. Urządzenie jest przetestowane i posiada certyfikat zgodnie z normą EN 957-1 + 2; DIN 32935. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) jest określone jako 110 kg.



### Lista części - lista części zamiennych

BG2 nr zam. 9841

Dane techniczne: Wydanie: 01. 04. 2017

Stopka i uchwyt na stopy z regulacją wysokości  
Duże oparcie  
Możliwość złożenia  
W zestawie zestaw gimnastyczno-obciążeniowy 2 x 1,5 kg  
W zestawie 2 elastyczne linki  
Wymagana przestrzeń ok. 140 x 58 x 78 cm  
Wymiar po złożeniu: ok. L 130 x B 58 x H24 cm

Max. masa ciała 110 KG

Waga urządzenia ok. 11,5 kg

Przebieżnia niezbędna do treningu w przybliżeniu: min. 2m<sup>2</sup>

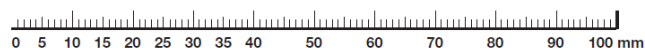
Po otwarciu opakowanie proszę sprawdzić, czy wszystkie części pokazane w kolejnych etapach montażu znajdują się w opakowaniu. Po upewnieniu się, że zawartość opakowania jest kompletna, możesz rozpocząć montaż. Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

**Internetowa baza danych związana z serwisem i częściami zamiennymi:**  
**[www.christopeit-service.de](http://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](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

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

**Klasa zastosowania H/C**



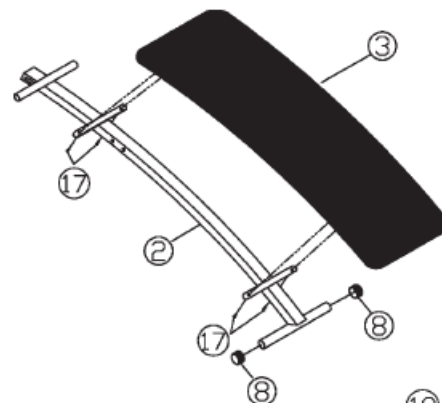
Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu ilustracji numer	Numer ET
1	Uchwyt na stopy		1	2	33-9841-08-SI
2	Główny stelaż		1	1	33-9841-10-SI
3	Oparcie		1	2	36-9841-06-BT
4	Poprzeczka		1	1	33-9841-03-SI
5	Miękki okrągły uchwyt		1	1	33-9841-04-SI
6	Okrągły korek		6	2+4+5	36-9841202-BT
7	Stopka		1	2	33-9841-09-SI
8	Zatyczka tylna		4	2+7	36-9841203-BT
9	Kwadratowy korek		3	1+2	36-9841204-BT
10	Miękki okrągłe pokrycia		6	2+4+5	36-9841206-BT
11	Nakrętka radełkowana		2	4+5	36-9841207-BT
12	Kołek zabezpieczający		1	1	36-9841211-BT
13	Śruba	M8x55	3	1+2+16	36-9841208-BT
14	Nakrętka	M8	3	13	36-9841209-BT
15	Podkładka	8//16	4	13	39-9917-CR
16	Hak		4	2	33-9841-07-SI
17	Śruba	M6x16	4	3	36-9841205-BT
18	Podkładka uchwytu		2	4	36-9841-02-BT
19	Elastyczna lina		2	7	36-9841-07-BT
20	Obciążenie gimnastyczne - hantle	Ok. 1,5kg	2	16	36-9841-11-BT
21	Uchwyt		2	7+21	36-9841-09-BT
22	Zestaw narzędzi		1		36-9841214-BT
23	Instrukcje montażu i ćwiczeń		1		36-9841-10-BT

## Instrukcje montażu

Przed rozpoczęciem montażu należy przestrzegać naszych zaleceń i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Niektóre części są już wstępnie zmontowane.

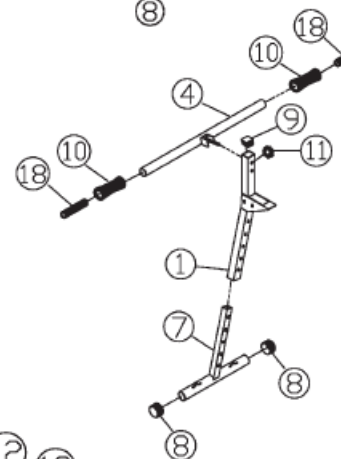
### Krok 1:

Umieść siedzisko na podłodze i zamocuj główny stelaż (2) na oparciu (3) za pomocą śrub M6x16 (17).



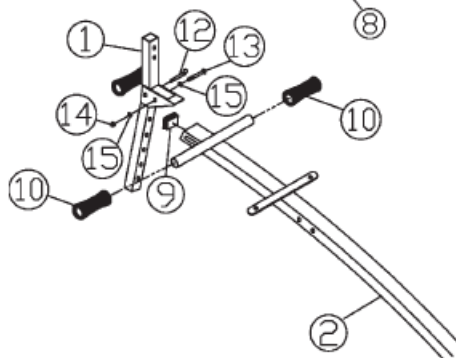
### Krok 2:

Umieść stopkę (7) w uchwycie na stopy (1), zamocuj poprzeczkę (4) w uchwycie na stopy (1) w żądanym położeniu i zamocuj za pomocą radełkowanej nakrętki (11). Wsuń miękkie okrągłe pokrycia (10) i podkładkę uchwytu (18) na obu końcach poprzeczki (4).



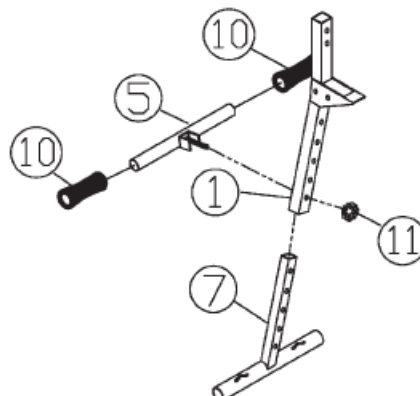
### Krok 3:

Umieścić główny stelaż (2) w uchwycie na stopy (1) i skręcić go za pomocą śruby M8x55 (13) podkładki (15) i nakrętki (14). Za pomocą kołka zabezpieczającego (12) zabezpieczyć składaną ławkę i zmontowaną pozycję. (Uwaga: zachowaj ostrożność podczas składania ławki.)



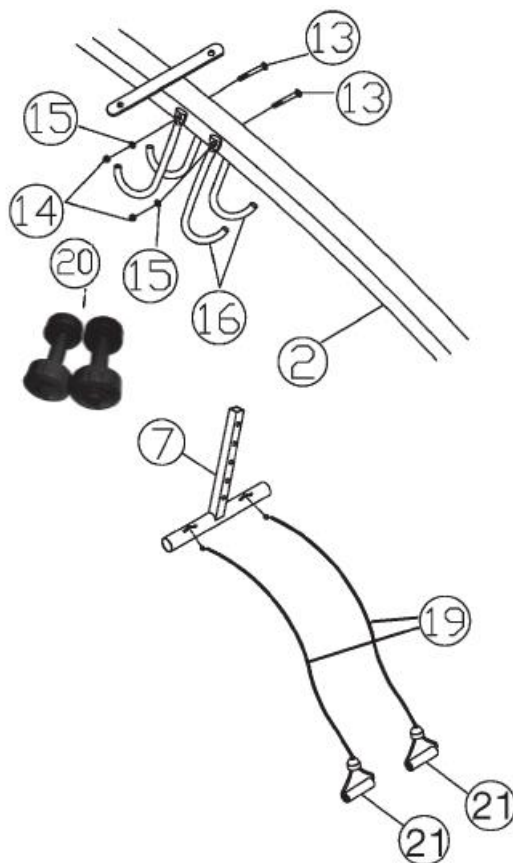
### Krok 4:

Teraz przymocuj miękki okrągły uchwyt (5) na uchwycie na stopy (1) i zabezpiecz go radełkowaną nakrętką (11). Wsuń miękkie okrągłe pokrycia (10) na obu końcach uchwytu (5).



**Krok 5:**

Przykręcić haki hantli (16) na głównym stelażu (2) i zabezpieczyć za pomocą śrub (13), podkładek (15) i nakrętek (14). Śruba nie powinna być mocno dokręcona, aby haki mogły się poruszać. Możesz przechowywać hantle (20) na hakach (16).

**Krok 6:**

Zamontuj elastyczne liny (19) za pomocą haków zabezpieczających na stopce (7). Przed każdym treningiem należy upewnić się, że liny (19) są zamontowane. Nie rozciągaj elastycznych lin (19) bardziej niż 1,80m.

**Sprawdzenie:**

Sprawdź prawidłową instalację i działanie wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych. Instalacja jest w tym momencie ukończona. Przed każdym treningiem sprawdź prawidłowe dopasowanie elementów i nie rozciągaj elastycznych lin ponad 180 cm.

**Przechowywanie urządzenia BG 2:**

Aby złożyć urządzenie BG 2, wyciągnij kołek zabezpieczający (12) i wyciągnij główny stelaż z uchwytu na stopy (1), aż uchwyt złożą się w kierunku głównego stelaża. Włóż kołek zabezpieczający do otworu w celu przechowywania. (Uwaga: Zachowaj ostrożność, jeśli składasz ławkę.)

Uwaga: Możesz przechowywać hantle (20) na hakach (16). Prosimy o przechowywanie instrukcji w bezpiecznym miejscu, ponieważ może ona być potrzebna w przypadku naprawy lub zamówienia części zamiennych w przyszłości.



### 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 zwiększenia 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:

- Zmierzyć puls w tradycyjny sposób (tj. wyczuwając puls na nadgarstku i licząc liczbę uderzeń na minutę)
- 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

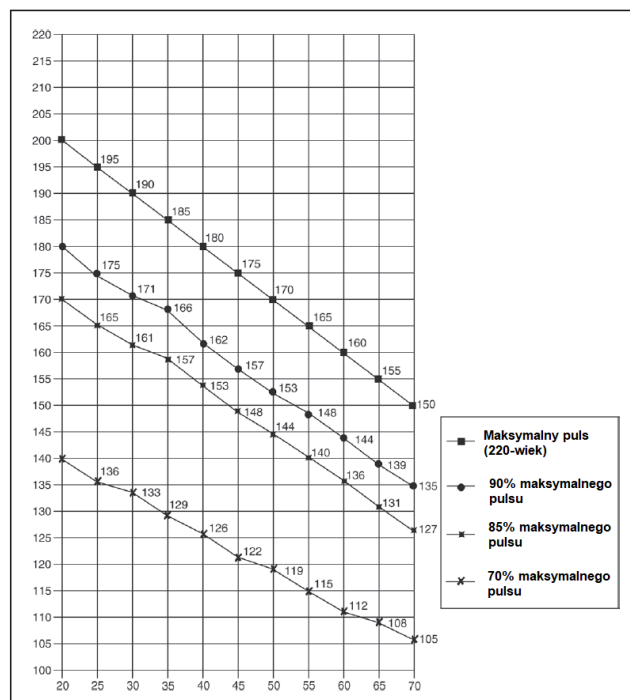
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut. Następnie powinien się rozpocząć właściwy trening (faza treningu). Podczas pierwszych minut treningu wysiłek powinien być względnie nieduży i należy go zwiększać przez 15-30 minut, aż do momentu osiągnięciażądanego 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](http://www.christopeit-sport.com)

#### 4. Motywacja

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



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



### **Instrukcje dotyczące treningu**

Zanim użyjesz elastycznych lin, musisz sprawdzić czy ich końce są bezpiecznie przymocowane i czy nie ma na nich żadnych uszkodzeń. Ławka musi być zabezpieczona ciężarem ciała, aby nie mogła podnieść się podczas ćwiczeń z linami. Podczas korzystania z lin i hantli należy zapewnić wystarczająco dużo miejsca na trening. Po zakończeniu treningu trzymaj BG 2 w czystości, przechowuj hantle na uchwycie na hantle, a uchwyt elastycznej linki na piance z czerwonym uchwytem.

