Christopeit Sport® Germany

Urządzenie do treingu domowego
Bieżnia elektryczna

TM 2 Running



PL

Instrukcje montażu i ćwiczeń
dla zamówienia numer 1740

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa 2
Lista części + lista części zamiennych 5
Instrukcje montażu 7
Konserwacja i regulacja.....10
Instrukcje dotyczące treningu 13
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka) 13



Ostrzeżenie:
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

Należy przestrzegać wskazówek i poleceń zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi.
Jeśli masz jakieś pytania, możesz skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

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. 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. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) zostało ustawione na 120 kg. Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że dopuszczalna masa całkowita nie została przekroczona.
19. Jeśli przewód zasilający tego urządzenia jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta lub obsługę klienta bądź przez wykwalifikowanego elektryka.
20. Urządzenie zostało przetestowane i posiada certyfikat zgodnie z EN 957-1: 2005, EN 957-6: 2010 + Dyrektywa EMC 2014/30 / UE.

62
12
39
2
17
40
12
40
3
40
12
39
46
12
40
63
50
18
58
56
9
94
23
25
49
96
84
18
85
23
83
59
86
79
22
43
78
82

33
68
1
55
17
18
33
76
44
69
64
97
38
39
45
13
38
39
15
10
11
38
39
81
77
14
34
16
42
4
54
32
39
27
41
6
38
87
90
24
53
31
93
74
75
61
51
18
88
25
89
18
21
52
91
92
67
71
5
74
47
7
28
39
38
80
18
26
18
8
20
65
48
60
36
57
29
39
19
66
35
95
72
73
70
98

Lista części + lista części zamiennych

Bieżnia elektryczna TM 2 numer zamówiena 1740

Dane techniczne: Wydanie: 01. 08. 2017

• 1,25 KM mocy ciągłej silnika (0,92 kW), maksymalna moc 1,75 KM (1,3 kW)
• Prędkość od 1 km/h - 16 km/h (regulowana w krokach co 0,1 km/h)
• 6 zapisanych programów z różnymi ograniczeniami prędkości
• 3 programy manualne z wprowadzeniem: czasu, dystansu i liczby kalorii
• Przyciski szybkiego wyboru prędkości dla 6 km/h i 12 km/h
• Prędkość, start i stop regulowane na poręczach
• Czujniki pomiaru tętna na poręczach
• 3-stopniowa regulacja nachylenia
• Powierzchnia robocza pochłaniająca wibracje
• Klips zabezpieczający do zatrzymania awaryjnego
• Składany, aby zaoszczędzić miejsce
• Podświetlany wyświetlacz LCD pokazujący: czas, dystans, prędkość, zużycie kalorii i częstotliwość pulsu
• Składany automatyczny (system miękkiego upuszczania) dla bezpiecznego i łatwego opuszczania bieżnika
• Powierzchnia bieżni ok. L 120 x szer. 40 cm
• Dane elektryczne: 220-240 V / 50-60 Hz / 950 W
• Maksymalne obciążenie 120 kg (masa ciała)
• Waga ok. 51 kg

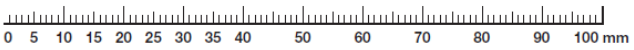
Wymiary urządzenia ok. L 153 x szer. 75 x wys. 121 cm
Wymagana przestrzeń po złożeniu ok. L 78 x szer. 75 x wys. 142 cm
Wymagana przestrzeń do treningu: min. 6 m²

Po otwarciu opakowania sprawdź, czy wszystkie części znajdują się w środku zgodnie z poniższymi krokami montażu. Jeśli tak, możesz zacząć montaż sprzętu. Jeśli brakuje jakiegoś elementu lub jest uszkodzony lub jeśli potrzebujesz części zamiennych, skontaktuj się z:

Baza danych usług internetowych i części zamiennych:
www.christopeit-service.de

Adres: 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

Ta bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku komercyjnego lub profesjonalnego. Klasa sportowa do użytku domowego H/C



Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu ilustracji numer	Numer ET
1	Dolna rama		1	5	33-1740-01-SI
2	Drążek lewy		1	1	33-1740-02-SW
3	Drążek prawy		1	1	33-1740-03-SW
4	Drążek nachylenia		1	5	33-1241-03-SI
5	Rama główna		1	1	33-1740-05-SI
6	Silnik		1	87	33-1740-06-SI
7	Wspornik		1	5	33-1740-07-SI
8	Hak		1	95	33-1740-08-SI
9	Uchwyt komputera		1	2+3	33-1740-09-SI
10	Część teleskopowa górna		1	5+11	33-1574-13-SI
11	Część teleskopowa dolna		1	1+10	33-1574-12-SI
12	Śruba	M8x20	12	1,2,3+9	39-9888
13	Śruba	M8x30	2	45	39-10134
14	Śruba	M8x40	1	5+10	39-9889-CR
15	Śruba	M8x45	1	1+11	39-10110
16	Śruba	M6x20	2	4	36-1241-38-BT
17	Śruba	M5x10	6	44+63	39-9903
18	Śruba	4x14	37	58-61,64,107	39-10187
19	Śruba	4x16	4	65+66	39-10187
20	Śruba	4x10	4	8	39-10188
21	Śruba	4x20	2	88	39-9909-SW
22	Śruba	3x8	19	84-86	39-10076-SW
23	Śruba	4x55	4	83	39-10521
24	Czujnik prędkości		1	87	36-1740-32-BT
25	Śruba	M4x10	4	5+9	36-9210-30-BT
26	Śruba	M6x15	2	5	36-9805-44-BT
27	Śruba	M8x12	2	6+87	39-9922
28	Śruba	M8x65	1	47	39-10436
29	Śruba	M8x80	2	48	39-9956
30	Śruba	M8x30	1	5+6	39-10134
31	Śruba	M8x40	1	5+6	39-10125-VC
32	Śruba	M8x115	1	5+6	39-9968-CR
33	Śruba	M10x70	2	1+5	39-10148-SW
34	Śruba	M10x21	2	4	36-1241-11-BT
35	Śruba	M6x25	4	5+95	39-9959
36	Śruba	M6x40	4	5+95	39-10085
38	Nylonowa nakrętka	M8	8	13-15,28,30-32	39-9918-CR
39	Podkładka	8//16	13	12+15,27-29+32	39-9862-CR
40	Podkładka krzywka	8//19	8	12	39-9966-CR
41	Podkładka sprężysta	Do M8	2	27	39-9864-VC
42	Sprężyna		2	5+34	36-1241-62-BT
43	Czujnik pulsu		4	78	36-1740-10-BT
44	Przykręcona rura	M5x8x30	2	69	36-1740-11-BT

45	Sprężyna gazowa		1	1+5	36-1241-23-BT
46	Kabel połączeniowy		1	96+97	36-1740-06-BT
47	Przednia rolka	42	1	5	33-1241-07-SI
48	Tylna rolka	42	1	5	33-1241-06-SI
49	Zatyczka	36x66x70	2	9	36-1740-12-BT
50	Owalna zatyczka	30x60	2	9	36-1740-13-BT
51	Kwadratowa zatyczka	20x40	2	5	36-1740-14-BT
52	Kwadratowa zatyczka	30x20	2	5	36-1241-14-BT
53	Kwadrtaowa zatyczka	25x40	2	5	36-1241-15-BT
54	Okrągła zatyczka	45	2	4	36-1740-15-BT
55	Okrągła zatyczka	22	2	1	36-1241-10-BT
56	Ściągacz śruby	12x6	4	23	36-1574-12-BT
57	Szyny boczne	20x4.5x7	6	95	36-1241-32-BT
58	Komputer		1	9	36-1740-03-BT
59	Panel komputera		1	58	36-1740-16-BT
60	Pokrywa silnika		1	5	36-1740-01-BT
61	Dolna pokrywa silnika		1	5	36-1740-02-BT
62	Pokrywa drążka lewa		1	2	36-1740-04-BT
63	Pokrywa drążka prawa		1	3	36-1740-05-BT
64	Zatyczka koła		2	1	36-1740-17-BT
65	Zatyczka lewa		1	5	36-1241305-BT
66	Zatyczka prawa		1	5	36-1241306-BT
67	Podkładka gumowa		4	5	36-1241-12-BT
68	Regulowana stopka		4	4	36-1241-08-BT
69	Koło		2	1	36-1740-18-BT
70	Pas do biegania	400x2545	1	47+48	36-1241-04-BT
71	Pas	150 J6	1	47+48	36-1740-19-BT
72	Szyny boczne		2	95	36-1740-20-BT
73	Czerwone paski dekoracyjne		2	95	36-1740-21-BT
74	Podwójna taśma		2	5	36-1740-22-BT
75	Osłona kabla		1	5	36-1241-19-BT
76	Rura kablowa		1	97	36-1740-23-BT
77	Tuleja	31.8x1.5	1	11	36-1574-32-BT
78L-79L	Czujnik pulsu/przycisk przełączający lewy		2	83	36-1241-36-BT
78R-79R	Czujnik pulsu/przycisk przełączający prawy		4	78	36-1241-37-BT
80	Gumowy amortyzator		4	5	36-1740-24-BT
81	Dźwignia zwalniająca	M16x14	1	11	36-9574-32-BT
82	Klips zabezpieczający		1	59	36-1740-25-BT
83	Pianka		2	9	36-1740-26-BT
84	Komputer LCD		1	59	36-1740-27-BT
85	Klawiatura		1	59	36-1740-28-BT
86	Tablica przełączeniowa		2	78	36-1740-29-BT
87	Silnik	1.25HP	1	5	33-1740-04-SI
88	Płyta kontrolująca		1	5	36-1740-09-BT
89	Włącznik		1	5	36-1241-17-BT
90	Pierścień magnetyczny		1	87	36-1241-20-BT
91	Kondensator AC		1	88	36-1740-30-BT
92	Transformator		1	88	36-1740-31-BT
93	Kabel zasilający		1	89	36-1241-18-BT
94	Kabel przełączeniowy		2	78	36-1241110-BT
95	Płyta do biegania		1	5	36-1241-28-BT
96	Kabel połączeniowy komputerowy		1	84+97	36-1740-07-BT
97	Dolny kabel połączeniowy		1	88+97	36-1740-08-BT
98	Zestaw narzędzi	6mm	1		36-1241-47-BT
99	Instrukcja montażu i ćwiczeń				36-1740-32-BT

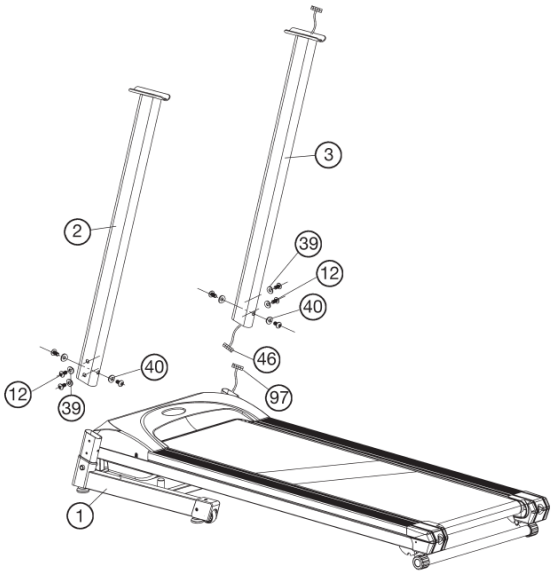
Instrukcje montażu

Przed rozpoczęciem montażu należy zapoznać się z naszymi zaleceniami i wskazówkami dotyczącymi bezpieczeństwa.

Wyjmij wstępnie zmontowaną maszynę z kartonu i umieść ramę podstawy na równym podłożu. **Czas montażu: 25 min.**

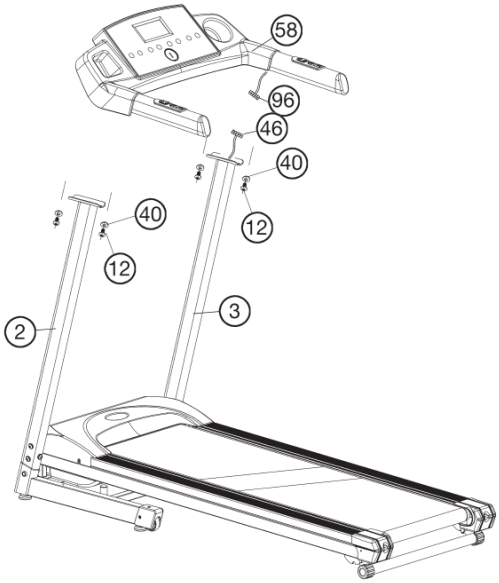
Krok 1:

1. Umieść prawy drążek (2) z kablem połączeniowym 2 (46) na dolnej ramie (1) po prawej stronie i podłącz kabel połączeniowy 1 (97) z kablem połączeniowym 2 (46).
2. Umieść oba drążki (2+3) w dolnej ramie (1), wyrównaj otwory i przykręć je za pomocą śrub (12) i podkładki (39+40). Upewnij się, że wykonane połączenia kablowe nie są zgniecione.



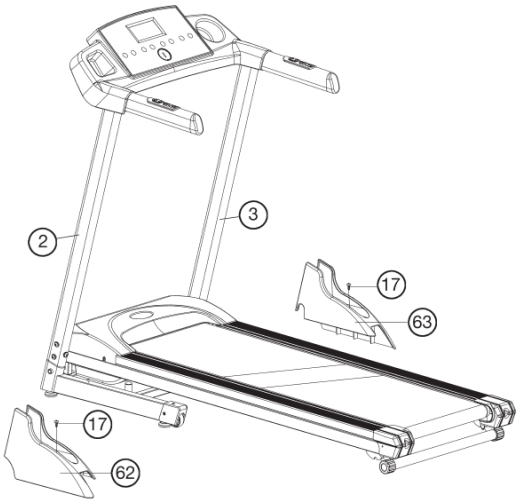
Krok 2:

1. Umieść komputer (58) na drążku (3) po prawej stronie i podłącz kabel łączący 2 (46) z kablem połączeniowym 3 (96).
2. Umieść komputer (58) na drążkach (2 + 3), tak, aby otwory na śruby były ustawione w jednej linii i przykręć je za pomocą śrub (12) i podkładek (40). Upewnij się, że wykonane połączenia kablowe nie są zgniecione.



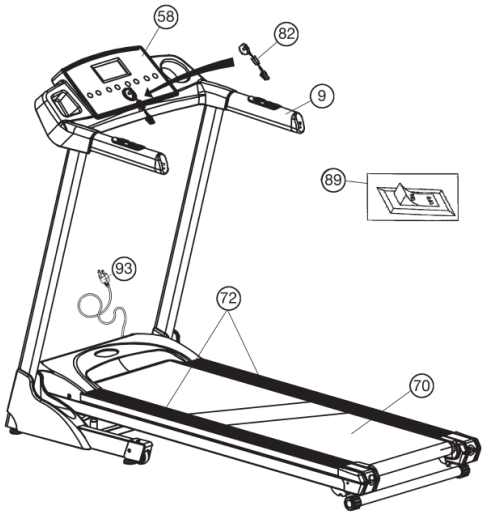
Krok 3:

1. Przymocuj pokrywę drążków (62 + 63) do ramy głównej (1) i drążków (2 + 3) i zamocuj je za pomocą śrub (17).



Krok 4:

1. Sprawdź prawidłowy montaż i działanie wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych.
2. Gdy wszystko jest w porządku, podłącz przewód zasilający (93) do zasilania ściennego (220-240 V ~ 50-60 Hz) i włącz główny włącznik (89) poniżej przedniej ramy.
3. Włóż klips zabezpieczający (82) do komputera (58), a komputer pokaże normalny tryb ręczny. Podłącz klips zabezpieczający (59) do ubrania i stań na szynach bocznych (72). Naciśnij przycisk Start i po odliczeniu bieżnia ruszy. Zacznij chodzić po powierzchni pasa do biegania (70) przy niskiej prędkości i dostosuj chód do tempa. Zapoznaj się z urządzeniem przy niskiej prędkości.
4. Biegnij na środku pasa do biegania (70) i trzymaj się mocno poręczy (9), jeśli czujesz się niepewnie i nie stawaj na szynach bocznych (72). Biegnij, patrząc na komputer na podczas biegu. W nagłym wypadku, stań na szynach bocznych i przytrzymaj się uchwytów (9).



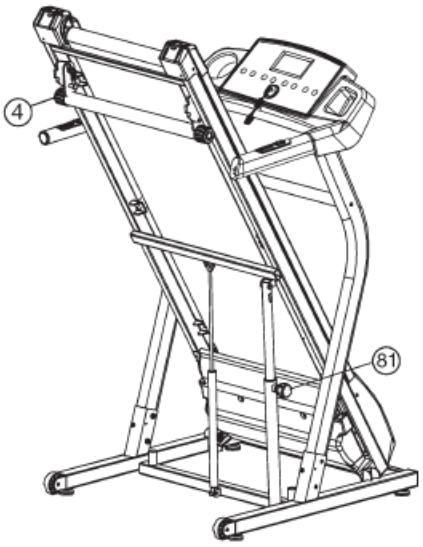
Uwaga:

Zestaw narzędzi i instrukcje należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, ponieważ mogą one być potrzebne do naprawy lub zamówienia części zamiennych w przyszłości.

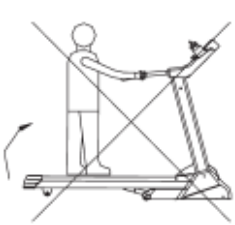
Korekta nachylenia:
Złóż ramę do jazdy w pozycji pionowej, odblokowując dźwignię zwalniającą (90), aż zostanie automatycznie zablokowane. Wyciągnij drążek nachylenia (7) i ustaw go w innym położeniu. Odblokuj dźwignię zwalniającą (90) i rozłóż ramę w pozycji do treningu, aby rozpocząć ćwiczenia. Regulacja nachylenia jest dodatkowym poziomem treningu, do biegu jak w górach.

Jak przenieść / złożyć bieżnię:
1. Połóż jedną rękę na końcach pasa do biegania i podnieś ją pionowo, aby automatycznie zablokować pozycję pionową.
2. Połóż dłonie na poręczach, a następnie pochyl maszynę do ciała, aż będzie można ją łatwo przesuwać na rolkach transportowych.

Ostrzeżenie:
Przed złożeniem bieżni wyłącz i odczekaj chwilę, aż pas do biegania całkowicie się zatrzyma. Nie uruchamiaj bieżni w pozycji złożonej!









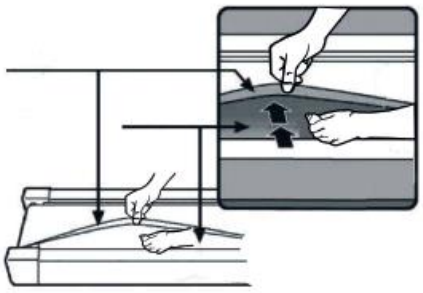




Konserwacja i regulacja

1. Smarowanie pasa bieżni:

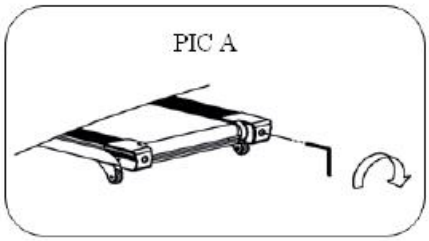
Aby utrzymać maszynę w jak najlepszym stanie, po 50 godzinach lub od 1 do 2 miesięcy użytkowania należy dodać trochę oleju silikonowego między pas do biegania a płytę. Jeżeli nasmarujesz zbyt mocno pas może się ześlizgnąć. Aby nasmarować pas, należy pociągnąć pas bieżni i wtłoczyć olej w szczelinę między pasem a płytą.



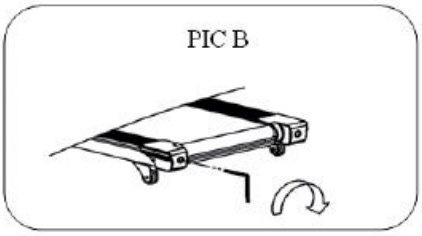
2. Regulacja pasa bieżni:

Jeżeli pas się zsunie musisz ustawić go w prawidłowej pozycji, zgodnie z poniższymi krokami.

1. Ustaw prędkość na 3-5 km.
2. Za pomocą klucza sześciokątnego wyreguluj śrubę naprężającą pasek na zatyczce głównej ramy.
3. Jeśli chcesz przesunąć pasek w lewo, obróć prawą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
4. Jeśli chcesz przesunąć pasek w prawo, obróć lewą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
5. Jeśli wykonałeś już powyższe czynności, a pas nadal nie jest w prawidłowej pozycji, najprawdopodobniej pas jest już zniszczony. Skontaktuj się z lokalnym sprzedawcą w celu wymiany.



Uwaga: Upewnij się, że powierzchnia do biegania jest możliwie najlepiej wycentrowana. Gdy odsunie się od środka, (około 10 mm), należy ją wyregulować do środku.



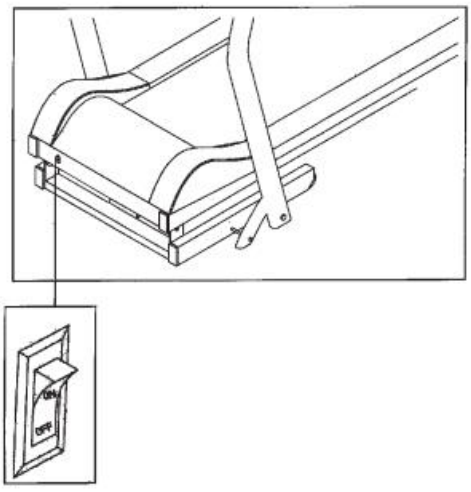
3. Pas do biegania się ześlizguje.

1. Upewnij się, że pas nie jest zbyt luźny.
2. Upewnij się, że pas silnika nie jest zbyt luźny.

4. Brak światła na wyświetlaczu:

1. Sprawdź, czy wtyczka zasilania jest prawidłowo podłączona.
2. Sprawdź, czy klips zabezpieczający jest prawidłowo podłączony do komputera
3. Sprawdź, czy przewód w prawym uchwycie jest prawidłowo podłączony.

Pamiętaj! Przed sprawdzeniem przewodów lub części elektryki należy upewnić się, że zasilanie zostało wyłączone.



5. Nietypowy hałas z urządzenia

1. Sprawdź, czy jakakolwiek śrubka jest luźna.
2. Sprawdź, czy pas silnika jest wyłączony.
3. Sprawdź, czy pasek do biegania jest wyłączony.

Uwaga:

Jeśli sprawdziłeś wszystkie powyższe rzeczy, skontaktuj się z lokalnym sprzedawcą, jeśli problem nadal występuje.

Instrukcje komputera



Funkcja wyświetlaczy:
Wyświetlacz Pulse:
Pokazuje rzeczywisty pomiar tętna.

Wyświetlacz Speed:
Pokazuje prędkość w km/h.

Wyświetlacz Distance:
Pokazuje odległość w km.

Wyświetlacz Time:
Pokazuje czas ćwiczeń w minutach i sekundach.

Wyświetlanie Calories:
Pokazuje ilość spalonych kalorii.

Funkcje przycisków:
Prog-key:
Przycisk PROGRAM: W trybie zatrzymania naciśnij przycisk Prog, aby wybrać program ćwiczeń P1->P2->P3->P4->P5->P6.

Przycisk E :
Wybór programu czasu, programu odległości lub kalorii.

Przycisk Start:
Uruchamia program ćwiczeń (silnik uruchamia się po 3 sekundach);

Przycisk Stop:
Zatrzymuje trening i bieżnie. Naciśnięcie tego klawisza po zakończeniu programu powoduje usunięcie wszystkich ustawień.

"+":
Przycisk zwiększający prędkość ustawień lub prędkości silnika.

"-":
Przycisk zmniejszający prędkość ustawień lub prędkości silnika

Przyciski szybkiego wyboru prędkości 6 i 12:
Naciśnij jeden z tych przycisków, a prędkość zmieni się bezpośrednio na 6km/h i 12 km/h.

TRYB MANUAL:
Jak uruchomić tryb ręczny:
Włóż wtyczkę AC do gniazdka ściennego o napięciu 230V ~ 50Hz i włącz główny włącznik (89). Umieść klips bezpieczeństwa 829) na komputerze, który pokaże normalny tryb ręczny.
Postaw stopy na obu bocznych szynach.
Umieść klips bezpieczeństwa na ubraniu i naciśnij przycisk start, aby rozpocząć ćwiczenia. Po 5 sekundach silnik zacznie powili bieg a Ty możesz wejść na pas i podążać za prędkością. Dostosuj prędkość za pomocą przycisków "+" i "-" do żądanego poziomu. Jeśli w dowolnym momencie odłączysz klips bezpieczeństwa od komputera, silnik zatrzyma się powoli, a na wyświetlaczu pojawi się E0. Po ponownym podłączeniu klipsa na komputerze pojawi się zwykły program manualny. Naciśnij przycisk "+" lub "-", aby wyregulować wartość prędkości. Naciśnij przycisk szybkiego wybierania, aby szybko dostosować prędkość. Wszystkie wartości wyświetlaczy będą liczone w górę.

Ustawianie programów Time-Distance-Calories:

Program Time:
W normalnym trybie ręcznym naciśnij klawisz E, aby wejść do programu czasowego. Wyświetlacz czasu zacznie migać, a wartość początkowa to 30:00. Naciśnij "+" lub "-", aby ustawić wartość. Zakres wynosi: 8:00-99:00. Jeśli ustawisz wartość, wyświetlacz będzie odliczał czas w dół, do zera, a następnie zatrzyma pracę silnika.

Program Distance:
W normalnym trybie ręcznym naciśnij klawisz E, aby wprowadzić program odległości. Wskaźnik odległości będzie migał, a wartość początkowa wynosi 1,00KM. Naciśnij "+" lub "-", aby ustawić wartość. Zakres wynosi: 1,00-99:00KM. Po ustawieniu wartości wyświetlacz będzie odliczał odległość w dół, do zera, a następnie zatrzyma pracę silnika.

Program Calories:
W normalnym trybie ręcznym naciśnij klawisz E/L, aby wprowadzić program kalorii. Wskaźnik kalorii zacznie migać, a wartość początkowa wynosi 500 kcal. Naciśnij "+" lub "-", aby ustawić wartość. Zakres wynosi: 10-990 kcal. Po ustawieniu wartości wyświetlacz będzie odliczał ilość spalonych kalorii w dół, do zera, a następnie zatrzyma pracę silnika.

ZAKRES FUNKCJI:

	POCZĄTKOWY	POCZĄTKOWA WARTOŚĆ	ZAKRES USTAWIEŃ	ZAKRES WYŚWIETLANIA
CZAS (MIN:SEK)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00-99:59
PRĘDKOŚĆ (KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
ODLEGŁOŚC (KM)	0.00	1.00	1.00-99.00	0.00-99.99
PULS (BPM)	P	N/A	N/A	40-199
KALORIE (KCAL)	0	500	10-990	0-999

Programy treningowe P1-P25:
W normalnym trybie ręcznym naciśnij przycisk Prog., aby wybrać jeden z programów treningowych P1-P6. Każdy program jest podzielony na 10 przedziałów czasowych, a prędkość zmienia się zgodnie z poniższą listą programów. Początkowy czas ustawienia to 20 minut, ustaw czas sesji treningowej i naciśnij Start, aby uruchomić program. Naciśnięcie Stop powoduje przerwę lub zakończenie programu. Naciśnij przycisk "+" lub "-" - aby wyregulować prędkość podczas programu, jeśli ma pracować szybciej lub wolnej. W następnych odstępach czasowych poziom prędkości zmieni się ponownie zgodnie z trybem programu. Jeśli program będzie działał do końca czasu, silnik przestanie działać po upływie czasu odliczania do zera.

Funkcja klipsa bezpieczeństwa
Klips bezpieczeństwa pełni funkcję awaryjną. W przypadku zagrożenia, niebezpieczeństwa upadku lub zeskoczenia z bieżni, klips bezpieczeństwa straci połączenie z komputerem i zatrzyma silnik z układem hamulcowym. Odłącz klips bezpieczeństwa z komputera w dowolnym momencie- wyświetlacz pokaże komunikat E0, a brzęczyk wyda dźwięk trwający sekundę. Włóż klips bezpieczeństwa do komputera, a wyświetlacz przejdzie do normalnego trybu ręcznego. Wszystkie parametry resetowane są do zera.

PRO-GRAM	CZAS->	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	PRĘDKOŚĆ	4	4	6	8	10	12	10	8	10	12	12	10	8	10	12	10	8	6	4	4
P2	PRĘDKOŚĆ	4	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	12	12	12	12	12	8	8	4	4
P3	PRĘDKOŚĆ	8	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	8
P4	PRĘDKOŚĆ	7	7	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	7	7
P5	PRĘDKOŚĆ	4	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	4
P6	PRĘDKOŚĆ	3	3	5	7	9	11	9	7	9	11	11	9	7	9	11	9	7	5	3	3

Znaczenie kodów i komunikatów o błędach

Problem	Potencjalna przyczyna	Rozwiązanie
----------	Klips zabezpieczający spada	1. Umieść klips w prawidłowym miejscu 2. Zmień przełącznik blokady bezpieczeństwa lub czujniki magnetyczne w komputerze. 3. Jeśli nadal nie jest dobrze, zmień komputer
E1	Brak sygnału czujnika	1. Wyłącz bieżnię i odłącz kabel zasilający 2. Sprawdź, czy złącze czujnika jest dobrze podłączone lub czy jest uszkodzone; podłącz je poprawnie lub wymień czujnik.
E2	Zabezpieczenie przed przeciążeniem	1.Sprawdź, czy napięcia zasilania jest odpowiednie lub zbyt niskie i zastosuj poprawne parametry napięcia do ponownego testu. 2. Systemowa ochrona własna jest wyzwalana przy zbyt dużym napięciu powodującym nadmierne obciążenie wyższe niż wartość znamionowa, lub pewne miejsce bieżni jest zablokowane i silnik nie może się obracać; w ten sposób system uruchamia samoobronę przed nadmiernym prądem pod nadmiernym obciążeniem; wyreguluj bieżnię i uruchom ją ponownie. 3. Sprawdź, czy podczas pracy silnika występuje nadmierny hałas lub nieprzyjemny zapach; jeśli tam wymień silnik. 4. Sprawdź, czy kontroler emituje dziwny zapach; zamień go, jeśli tak
E5	Nieprawidłowa komunikacja między kontrolerem a licznikiem elektronicznym po włączeniu zasilania	1. Wyłącz bieżnię i odłącz kabel zasilający 2. Sprawdź każdy odcinek połączenia przewodów komunikacyjnych od licznika elektronicznego do sterownika i upewnij się, że wszystkie przewody są dobrze połączone. 3. Sprawdź, czy okablowanie między licznikiem elektronicznym a sterownikiem nie jest uszkodzone; jeśli tak, wymień uszkodzony przewód.
E6	Zabezpieczenie przeciwwybuchowe	1. Wyłącz bieżnię i odłącz kabel zasilający 2. Sprawdź, czy napięcie zasilania jest mniejsze niż 50% normalnej wartości. Zapewnij prawidłowe napięcie i przeprowadzić test ponownie. 3. Sprawdź, czy kontroler emituje zapach spalenia; jeśli tak, wymień kontroler. 4. Sprawdź, czy przewody silnika są dobrze połączone; ponownie podłącz przewody silnika.
Elektroniczny miernik nie pokazuje informacji	Przewód komunikacyjny od licznika elektronicznego do sterownika nie jest dobrze podłączony lub transformator jest uszkodzony	1. Wyłącz bieżnię i podłącz kabel zasilający 2. Zdemontuj wspornik, aby sprawdzić połączenia przewodów na każdym odcinku okablowania od licznika elektronicznego do sterownika. 3. Upewnij się, że każdy rdzeń przewodu jest dobrze podłączony. 4. Przyczyną może być wada komunikacyjna przewodu zasilającego (uszkodzona lub zepsuta); w takim przypadku podłącz ponownie przewody; lub wymień transformator.

Uwaga:
Jeśli nie możesz znaleźć błędu w oparciu o opisaną pomoc, skontaktuj się ze sprzedawcą lub producentem.

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

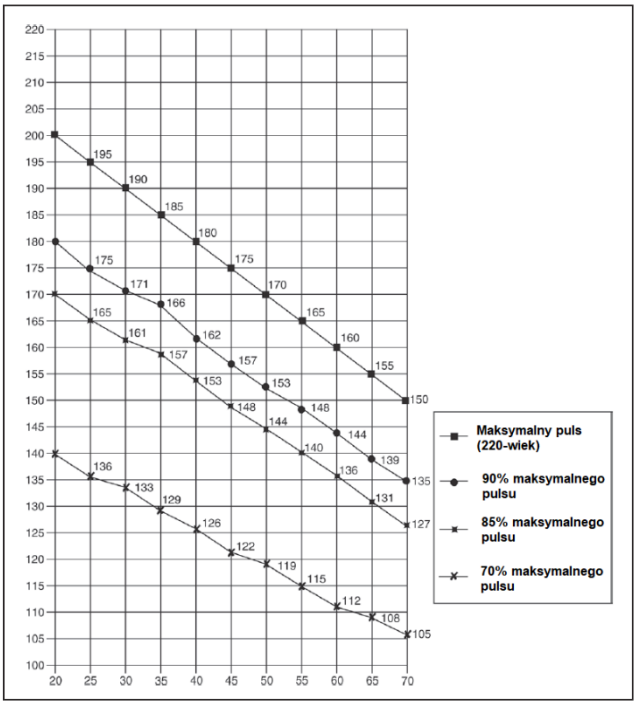
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut.
Następnie powinien się rozpocząć właściwy 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 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

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 należy potrząsnąć nogami i rękoma.
Nie należy kończyć fazy ćwiczeń gwałtownie, ale cyklicznie zmniejszać opór, aby powrócić do normalnej strefy pulsu. (Odpoczynek) Zalecamy ćwiczenia rozgrzewkowe na zakończenie treningu