Christopeit Sport® Germany

AX 3



15072
Black Edition



1507A
(Silber')

PL

Instrukcje montażu i ćwiczeń dla numeru zamówienia 15072, 1507A

Intertek GS geprüfte Sicherheit

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa 2
Lista części - lista części zamiennych 4
Instrukcje montażu.....6
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia 9
Transport urządzenia 9
Instrukcje dotyczące komputera 11
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego.....14
Rozwiązywanie problemów.....14
Instrukcje dotyczące treningu 15
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka) 15

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

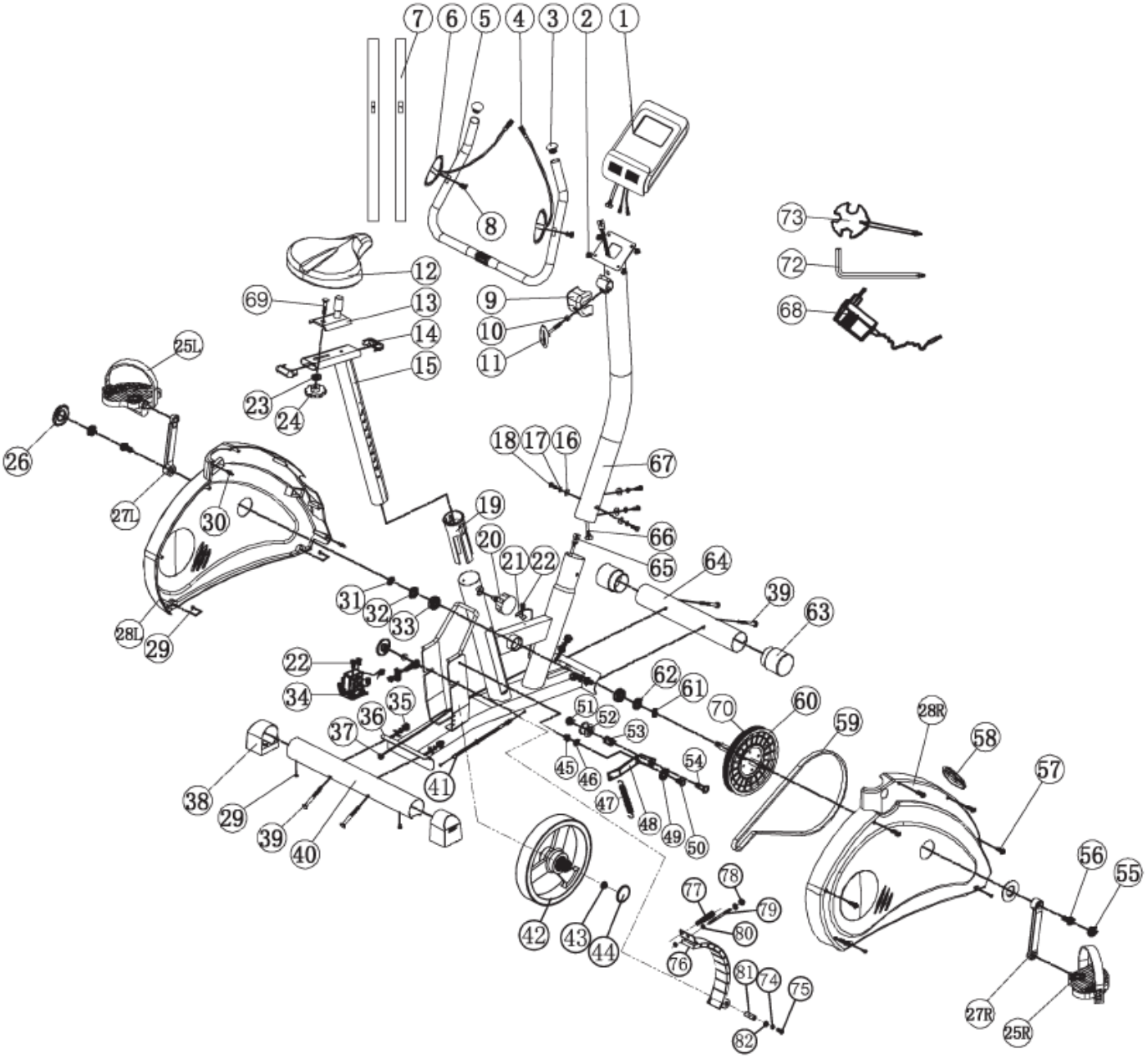


Ostrzeżenie:
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

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 32-stopniową regulację oporu. Dzięki temu można zwiększyć lub zmniejszyć opór hamowania, a tym samym ilość wysiłku wymaganą podczas treningu. Naciśnięcie przycisku "-" zmniejsza opór hamowania, a tym samym ilość wysiłku wymaganą podczas treningu. Naciśnięcie przycisku "+" zwiększa opór hamowania, a tym samym ilość wysiłku wymaganą podczas treningu.
20. Maksymalne możliwe obciążenie urządzenia (=waga ciała) to 150kg. Urządzenie było testowane i posiada certyfikat EN ISO 20957-1 i EN 957-5 „H/C“. Komputer w urządzeniu spełnia podstawowe wymagania dyrektywy EMV 2014/30/UE.
21. Instrukcja montażu i obsługi jest częścią kompletu urządzenia. W przypadku sprzedaży lub przekazania urządzenia innej osobie należy przekazać również dokumentację.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25L
26
27L
28L
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
25R
27R
28R

Lista części - lista części zamiennych

AX 3 Nr zamówienia 15072 "Black Edition", 1507A

Dane techniczne: Wydanie: 01. 06. 2018

Ergometr klasy HA o wysokiej dokładności wyświetlania

- 24-stopniowe regulacja oporu i komputera (magnetyczny układ hamulcowy)
- koło zamachowe ok 8 kg
- 10 zaprogramowanych programów treningowych
- 4 programy tętna z ustawioną maksymalną częstotliwością tętna (sterowaną pulsem)
- 5 programów użytkownika ustawianych indywidualnie
- 1 program ręczny
- 1 niezależny od prędkości program wat (specyfikacja mocy od 30 do 350 watów regulowana w krokach co 10 watów)
- Pomiar pulsu ręcznego
- Siodełko regulowane w pionie i poziomie
- Regulacja nachylenia siodełka i kierownicy
- Regulacja poziomowania do podłoża
- Kółka transportowe
- Zasilacz
- Podświetlany wyświetlacz, wyświetlanie 6 okienek jednocześnie: czas, prędkość, dystans, przybliżona ilość spalonych kalorii, liczba obrotów pedałów na minutę, waty i tętno, uchwyt na smartfona/tableta
- Użytkownicy mogą wprowadzać ograniczenia osobiste, takie jak czas, dystans, spalone kalorie, częstość tętna i waty
- Wyświetli się przekroczenie limitów
- Wyświetlacz testu sprawności
- Odpowiedni do masy ciała max. 150 kg

Wymiary: ok. 91 x szer. 55 x wys. 144 cm
Waga urządzenia: 28 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.

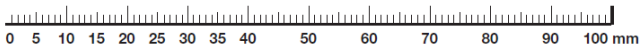
Internetowa baza danych związana z serwisem i częściami zamiennymi:

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

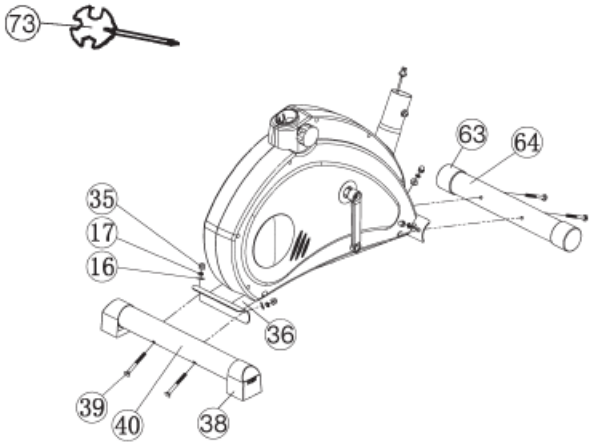


Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu nr ilustracji	Numer ET 1106(A)
1	Komputer		1	67	36-1507203-BT
2	Śruba	M5x12	4	1+67	39-9903
3	Zatyczka	25	2	5	39-9847
4	Przewód czujnika pomiaru pulsu		2	1+6	36-1122-09-BT
5	Kierownica		1	67	33-1105-06-SI
6	Czujnik ręcznego pulsu		2	5	36-9806206-BT
7	Piankowa rękojeść		2	5	36-1410-04-BT
8	Śruba	M4x15	2	5+6	39-9909-SW
9	Plastikowa osłona		1	67	36-9103-07-BT
10	Tuleja dystansowa	8x13x48	1	11	36-9613209-BT
11	Pokrętło T	M8x75	1	67	36-9211-16-BT
12	Siodełko		1	13	36-9806210-BT
13	Suwak siodełka		1	15	33-9806206-SI
14	Zatyczka	20x60	2	15	36-9806211-BT
15	Wspornik siodełka		1	13+36	33-1507-05-SW
16	Podkładka falista	8//22	8	18+39	39-9966-CR
17	Podkładka sprężysta	DO M8	8	18+39	39-9864-VC
18	Śruba sześciokątna	M8x20	4	39+67	39-9886-CR
19	Plastikowa wkładka		1	39	36-1507-04-BT
20	Dźwignia zwalniająca	M16	1	39	36-9613220-BT
21	Czujnik		1	34+39	36-1721-13-BT
22	Śruba/wiertło	M5x20	2	21+34	39-10127
23	Podkładka	10//25	1	24	39-9991
24	Uchwyt na śrubę	M10	1	13	36-9814-14-BT
25L	Pedał lewy		1	27L	36-9806229-BT
25R	Pedał prawy		1	27R	36-9806230-BT
26	Plastikowa osłona na korbę		2	28	36-1507-06-BT
27L	Korba lewa		1	25L+60	33-1105-08-SW
27R	Korba prawa		1	25R+60	33-1105-09-SW
28L	Osłona łańcucha lewa 1507A		1	28R+38	36-1507-01-BT
28R	Osłona łańcucha prawa 1507A		1	28L+38	36-1507-02-BT
28L	Osłona łańcucha lewa dla 15072		1	28R+38	36-1507201-BT

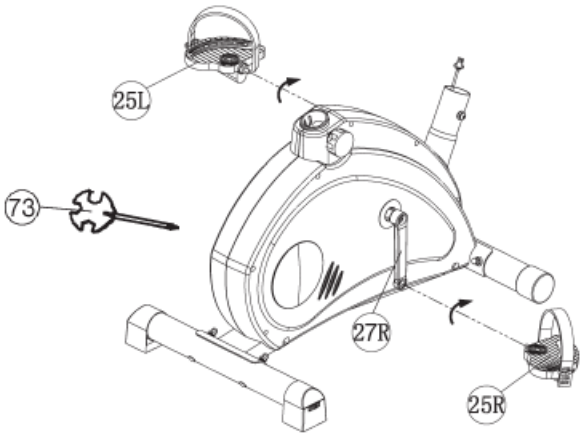
28R	Osłona łańcucha prawa dla 15072		1	28L+38	36-1507202-BT
29	Śruba/wiertło	M5x15	10	28,34+38	39-10190
30	Śruba		2	28	39-9903-SW
31	C-clip	C17	1	60	36-9825320-BT
32	Podkładka	17//22	1	60	39-10135
33	Łożysko kulkowe	6003rs	2	39	36-9806214-BT
34	Silnik		1	39	36-1721-09-BT
35	Nakrętka kołpakowa	M8	4		39-9900-CR
36	Główny stelaż		1		33-1507201-SW
37	Kabel zasilający		1	39	36-1721-07-BT
38	Zatyczka tylnej podpory		2		36-9806215-BT
39	Śruba zamkowa	M8x75	4	28+70	39-10093-CR
40	Tylna podpora		1	40	33-1507-03-SW
41	Kabel oporu		1	40+64	36-1721-10-BT
42	Koło zamachowe		1	39	33-1507210-SI
43	Nakrętka osi		2	34+42	39-9820
44	Element ochraniający oś		2	39	36-1123-28-BT
45	Nylonowa nakrętka	M8	1	62	39-9918-CR
46	Podkładka	8//16	1	43	39-9917-CR
47	Sprężyna		1	50	36-9806217-BT
48	Wspornik koła napinającego		1	50	33-1410-05-SI
49	Podkładka	10//19	1	39+48	39-9989-CR
50	Śruba zamkowa	M8x20	1	54	39-10095-SW
51	Nakrętka kołpakowa	M10	1	48	39-10021
52	Koło napinające		1	52	36-9806216-BT
53	Tuleja	10x15x11	1	48+52	36-9825322-BT
54	Śruba zamkowa	M10x35	1	27	39-10269-CR
55	Osłona korby		2	27+60	36-9840-15-BT
56	Śruba		2	28	39-9886-CR
57	Śruba samogwintująca	M4x25	6	28+39	39-9825338-BT
58	Gumowy pierścień		1	42+60	36-1507-11-BT
59	Pas	380J6	1	33	36-9103-21-BT
60	Oś pedału z kołem pasowym		1	60	33-1507-12-BT
61	Podkładka falista	17//22	1	62	36-9918-22-BT
62	Podkładka	17//22	1	64	39-10135
63	Zatyczka przedniej podpory		2	39	36-1507-13-BT
64	Przednia podpora		1	34+65	36-1507-04-SW
65	Kabel silnika		1	67	36-1107207-BT
66	Kabel połączeniowy		1	39	36-1107208-BT
67	Wspornik kierownicy		1	28+37	33-1507-02-SW
68	Zasilacz	6V=DC/1000mA	1	13	36-9107-22-BT
69	Śruba zamkowa	M10x35	1	60	39-10269-CR
70	Magnes		1	42	36-9825506-BT
71	Zestaw regulacji łańcucha		2		39-10172
72	Klucz imbusowy		1		36-9107-28-BT
73	Klucz kombinowany		1	75	36-9107-27-BT
74	Podkładka sprężysta	DO M6	2	81	39-9865-SW
75	Śruba sześciokątna	M6x15	2	36	39-9911
76	Wspornik magnesu		1	76	33-1611-14-SI
77	Sprężyna		1	79	36-1611-23-BT
78	Nylonowa nakrętka	M6	1	76	39-9816-VC
79	Śruba z podwójnym gwintem	M6x14	1	76	36-1611-22-BT
80	Nakrętka	6//14	2	76	39-9861-VZ
81	Wspornik magnesu osi		1	76	36-9225-11-BT
82	Podkładka		3	75	39-9863
83	Instrukcja obsługi i montażu		1		36-1507204-BT

Instrukcje montażu

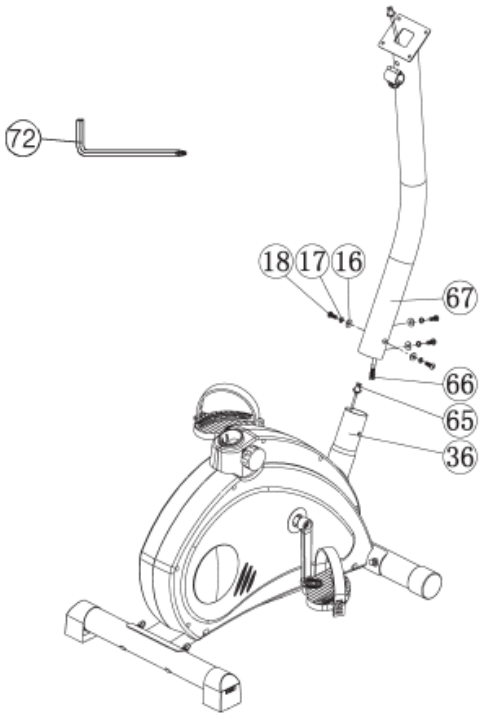
Przed rozpoczęciem montażu należy przeczytać i zastosować się do wszystkich zaleceń i wskazówek bezpieczeństwa! Usuń wszystkie poszczególne części opakowania, połóż je na podłodze i sprawdź kompletność na podstawie zdjęć instalacyjnych. Powinno to ułatwić i przyspieszyć montaż urządzenia.
Czas montażu ok. 30-40 min



Krok 1:
Montaż przedniej i tylnej podpory (64 + 40).
1. Umieść przednią podporę (64), wyposażoną w zatyczki z rolkami transportowymi (63), do głównego stelaża (36) i przykręcić ją za pomocą śrub M8x75 (39), podkładek sprężystych (16), podkładek (17) i nakrętek kołpakowych (35).
2. Umieść tylną podporę (40) z pokrywami podstawy (38) do głównego stelaża (36) i dokręć ją za pomocą śrub M8x75 (39), podkładek sprężystych (16), podkładek (17) i nakrętek (35). (Śruby poziomujące na pokrywach (38) są zaprojektowane w celu stabilizacji urządzenia w przypadku uderzenia).



Krok 2:
Montaż pedałów (25L + 25R).
1. Dopasuj zabezpieczenia pedałów do odpowiednich pedałów (25L + 25R). Paski bezpieczeństwa pedału są oznaczone "R" dla prawej strony i "L" dla lewej strony.
2. Zamontuj pedały (25L + 25R) w korbach (27L + 27R). Pedały są oznaczone "R" dla prawej strony i "L" dla lewej. (Uwaga: Strony pedałów oznaczone są z kierunku siedzenia i treningu na urządzeniu, prawy pedał (25R) musi być obrócony w prawo, a lewy pedał (25L) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara).

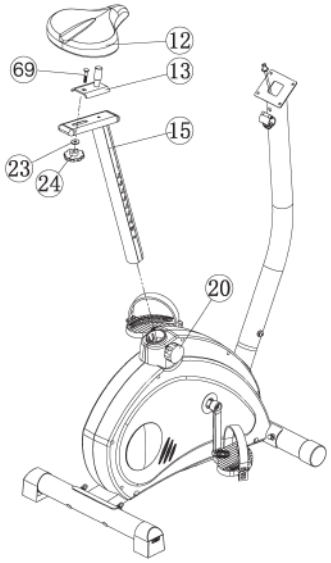


Krok 3:
Mocowanie wspornika kierownicy (67) do głównego stelaża (36).
1. Wykręć śruby (18), podkładki sprężyste (17) i podkładki faliste (16) z głównego stelaża (36).
2. Przymocuj wspornik kierownicy (67) do uchwytu na głównym stelażu (36) i podłącz wtyczkę kabla połączeniowego (66) do kabla silnika (65) za pomocą śrub M8x20 (18), podkładek sprężystych (17) i podkładek (16). (Uwaga: Upewnij się, że kabel nie jest zgnieciony lub ściśnięty podczas montażu.)

Krok 4:

Montaż siodełka (12) i wspornika siodełka (15).

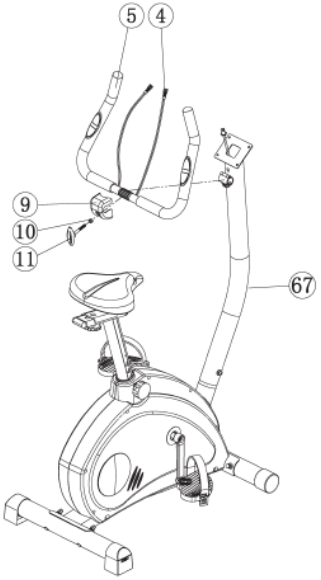
1. Włóż wspornik siodełka (15) do przewidzianego uchwytu głównego stelaża (36) i zamocuj w żądanym położeniu, wkręcając dźwignię zwalniającą (20). (Uwaga: w celu dokręcenia dźwigni (20) gwintowany otwór w głównym stelażu (36) we wsporniku siodełka (15), muszą być ustawione równo. Należy upewnić się, że wspornik siodełka (15) nie jest wyciągnięta z głównego stelaża poza oznaczoną maksymalną pozycję. Ustawienie siodełka można regulować później zgodnie z potrzebami. W tym celu należy wykonać kilka obrotów dźwignią (20). Następnie należy ustabilizować nowe położenie przez dokręcenie śruby dźwigni.
2. Włóż suwak siodełka (13) znajdujący się w żądanym położeniu poziomym w uchwyt wspornika siodełka(15) i dokręć go za pomocą śruby M10x35 (69), podkładki (23) i pokrętło ręczne (24).
Wsuń siodełko (12) ze wspornikiem siodełka w ruchomy suwak siodełka (13) i umieść go w pożądanym położeniu.



Krok 5:

Przymocuj kierownicę (5) do wspornika kierownicy (67).

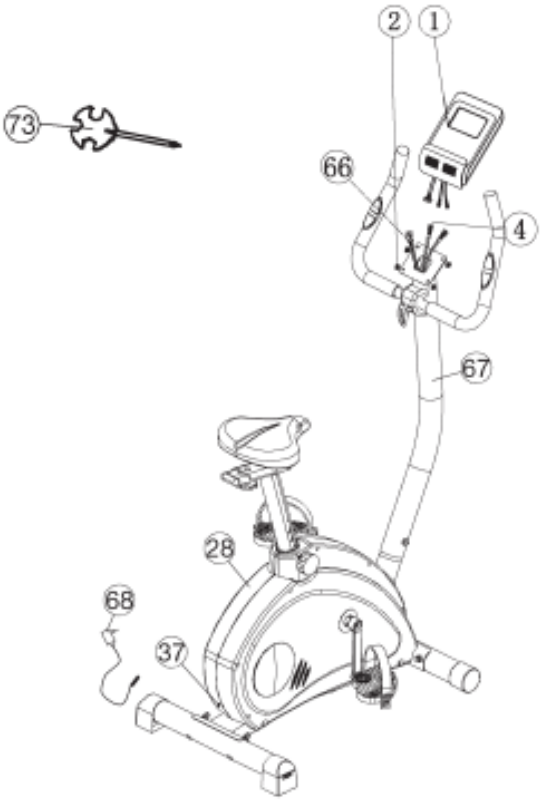
1. Poprowadzić kierownicę (5) przez uchwyt na wsporniku kierownicy (67), przełóż przewód czujnika pulsu (4) przez otwór i zamknij wspornik kierownicy.
2. Zamocuj przednią osłonę kierownicy (9) na kierownicy i wkręć kierownicę (5) w żądane położenie na wsporniku kierownicy (67) i dokręć mocno za pomocą tulei dystansowej (10) i śruby kierownicy (11).



Krok 6:

Mocowanie komputera (1) do wspornika kierownicy (67).

1. Wciśnij wtyczkę kabla połączeniowego (66) i przewód czujnika pulsu (4) do odpowiedniego gniazda komputera (1).
2. Umieść komputer (1) na wsporniku kierownicy (67) i zamocuj go za pomocą śrub (2). Śruby do montażu znajdują się z tyłu komputera.



Krok 7:

Podłącz zasilacz sieciowy (68).

1. Włóż wtyczkę zasilacza (68) do kabla zasilającego (37) osłony łańcucha (28).
2. Włóż adapter (68) do gniazda zasilania ściennego (230V~/50 Hz)

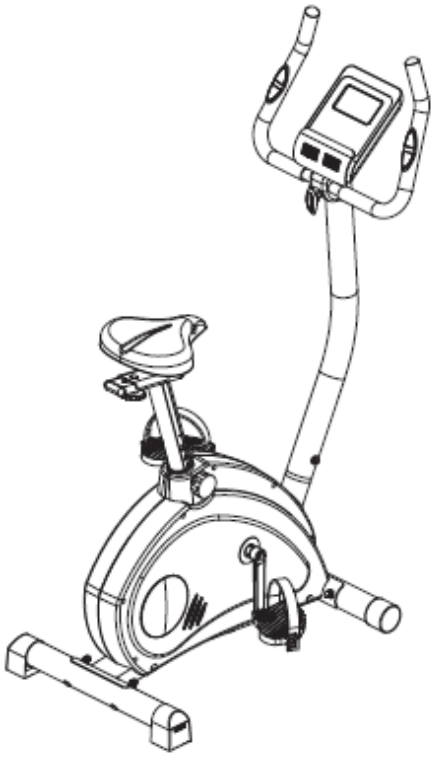
Krok 8:

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.



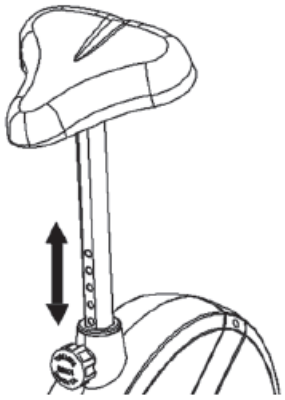
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

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 optymalne przenoszenie mocy. Celem jest, aby jak największa siła docierała do pedałów, a mięśnie będą pracowały z optymalnym efektem. Pozycja siodełka wpływa na to, które mięśnie pracują. Prawidłowe położenie kierownicy odpowiada za utrzymanie górnej części ciała. Gdy kierownica ustawiona jest poziomo ustawiasz postawę atletyczną. Z każdym kolejnym stopniem w kierunku ciała, ustawiasz bardziej zrelaksowaną postawę. Aby wyregulować kierownicę, po prostu poluzuj śrubę kierownicy, aż kierownica znajdzie się w żądanym położeniu, następnie dokręć ją mocno.

Aby uniknąć problemów, takich jak bóle pleców / kolan lub drętwienie stóp poprzez złe ustawienie siodełka na rowerze, zdecydowanie zalecamy zachowanie właściwej regulacji siodełka i kierownicy.

<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 ograniczając 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.

POZIOM	20obr/min WAT▼	30obr/min WAT▼	40obr/min WAT▼	50obr/min WAT▼	60obr/min WAT▼	70obr/min WAT▼	80obr/min WAT▼	90obr/min WAT▼	100obr/min WAT▼
1	8	12	18	24	30	36	45	56	72
2	10	16	25	32	39	45	60	75	90
3	12	20	30	40	49	57	75	84	108
4	14	24	36	48	58	69	90	101	126
5	16	28	43	56	68	81	105	108	144
6	28	32	49	65	78	92	120	124	162
7	20	36	55	72	88	103	135	140	180
8	22	40	62	78	97	115	150	157	198
9	24	44	70	84	107	127	165	173	216
10	25	48	76	91	117	139	180	189	234
11	28	52	83	99	126	151	195	204	252
12	31	56	88	105	136	163	210	221	270
13	33	60	92	113	145	175	225	238	288
14	36	64	96	131	155	188	235	255	306
15	38	68	100	129	165	200	250	270	320
16	40	72	106	137	175	210	265	287	336
17	42	76	110	146	184	223	280	304	350
18	44	80	116	158	193	235	295	320	368
19	46	84	120	165	203	248	310	337	385
20	48	87	125	176	213	261	324	354	400
21	50	90	130	182	222	274	337	371	415
22	52	93	136	188	231	287	350	388	433
23	54	97	143	194	240	300	362	402	450
24	56	100	150	202	250	313	375	421	466

Uwaga:

1. Odczyt mocy w watach został skalibrowany na podstawie liczby obrotów osi pedału na minutę (obr/min) i momentu hamowania (Nm).
2. Urządzenie zostało fabrycznie skalibrowane przed dostawą i tym samym spełnia wymagania klasyfikacji "z wysoką dokładnością wyświetlania". W przypadku wątpliwości dotyczących wyświetlacza urządzenia należy skontaktować się ze sprzedawcą lub producentem w celu sprawdzenia / regulacji urządzenia.

Instrukcje dotyczące komputera



Komputer twojego ERGOMETERA jest bardzo łatwy w użyciu. Wyświetlając wszystkie funkcje w tym samym czasie, nie ma potrzeby uciążliwego przełączania pomiędzy poszczególnymi funkcjami, a Ty jesteś zawsze na bieżąco informowany o szczegółach swojego treningu. Urządzenie jest niezależne od prędkości. Aby uzyskać żądaną wydajność, komputer steruje hamulcem niezależnie od rytmu w programie wata (P16).

Włączanie:
1) Włóż wtyczkę połączeniową do gniazda w urządzeniu. Usłyszysz sygnał dźwiękowy - wszystkie segmenty wyświetlacza LCD pojawią się przez 2 sekundy i będą ustawione na 00.
lub
2) Wtyczka jest już w gniazdku/urządzenie włączy się automatycznie. Po naciśnięciu dowolnego klawisza - lub co najmniej jednego obrotu pedału - komputer włącza się automatycznie.

Wyłączenie:
Gdy urządzenie nie będzie używane dłużej niż przez około 4 minuty, komputer wyłączy się automatycznie. Po zakończeniu treningu odłącz przewód zasilający.

PRZYCISKI
Urządzenie posiada 5 przycisków: START/STOP, FUNCTION (F), UP (+), DOWN (-) i Fitness Test (TEST).
"START/STOP":
Rozpoczęcie treningu lub przerwanie treningu w wybranym programie. Komputer nie rozpocznie odliczania, dopóki nie zostanie naciśnięty przycisk "START/STOP". Jeśli przycisk "START/STOP" zostanie przytrzymany przez ponad 3 sekundy, wszystkie wartości zostaną przywrócone do pierwotnej pozycji o 00:00.
"F":
Za pomocą klawisza wprowadzania i potwierdzania (F) zmienia wyświetlane opcje. Wybrana funkcja miga. Użyj przycisku +/-, aby wprowadzić wartości i potwierdź, naciskając ponownie przycisk "F". W tym samym czasie migający wyświetlacz przeskakuje do następnej funkcji. Podczas ćwiczeń naciśnięcie przycisku F wyświetla na stałe lub naprzemiennie obroty na minutę, waty i spalone kalorie, a także prędkość, czas i dystans.
"+/-„:
Użyj przycisków +/-, aby zmienić wartości. Tylko migające dane mogą zostać zmienione.
"Test":
Za pomocą tego przycisku możesz sprawdzić swój wynik po zakończonym treningu.

WYŚWIETLANE INFORMACJE

PROGRAM:
Wyświetlanie ustawionego programu od 1 do 20. Program ręczny, program 1-10 = Programy fitness; Program 11-15 = indywidualne programy użytkownika; Program 16 = Program Wat; Program 17-20 = programy impulsowe.)

POZIOM (poziom oporu):
Wyświetlanie wybranego poziomu oporu pedałowania od poziomu 1 - 24. Im wyższa liczba, tym większy opór. Powiązany wykres słupkowy ma 12 pasków. Każdy pasek zawiera dwie wartości (na przykład: 3 słupki to poziom 5 lub 6) Dokładną wartość można znaleźć na wyświetlaczu LEVEL. Opór pedału można zmieniać w dowolnym czasie, we wszystkich programach, za pomocą klawiszy + i -, za wyjątkiem programu WAT P16.

CZAS (czas) / WAT:
Wyświetlanie/ustawianie czasu w minutach i sekundach do maks. 99:00 minut. Zmiana w minutowych odstępach / odliczanie w górę i w dół w jednosekundowych odstępach. W programach 1 - 20 minimalny czas domyślny 5 minut. Zakres regulacji 5-99 min.
Komputer dokładnie mierzy moc dostarczoną podczas treningu. Wyświetlacz pokazuje dane w watach. Zakres regulacji 30-350 Watt. W programie 16 wyświetla się tutaj wartość docelowa. Informacje dotyczące czasu i watów wyświetlają się automatycznie na zmianę, lub na stałe po naciśnięciu przycisku „F".

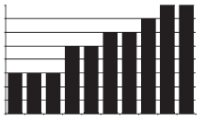
OBROTY NA MINUTĘ / PRĘDKOŚĆ / (km/h):
Informacje dotyczące ilości obrotów pedałów na minutę i prędkości w km/h wyświetlane są automatycznie na zmianę lub na stałe, po naciśnięciu przycisku „F".

DIST (odległość km) / CAL (kalorie kcal):
Wyświetlanie informacji o przejechanym dystansie i spalonych kaloriach. Odległość można ustawić w zakresie od 1 do 999 km. Wykorzystując średnie wartości, komputer oblicza kalorie wyświetlane w kcal. Aby zamienić obowiązkową jednostkę miary energii "dżule" na zwykłą "kalorie", należy użyć następującej formuły: 1J = 0.239 cal, lub 1cal = 4.186J. Zużycie kalorii można ustawić w zakresie od 10 do 990 kcal. Odliczanie w górę / w dół odbywa się w krokach co 0,1kcal. Informacje dotyczące odległości i kalorii wyświetlane są automatycznie na zmianę lub na stałe, po naciśnięciu przycisku „F".

PULSE (wyświetlacz impulsowy):
Tutaj wyświetlany jest aktualnie zmierzony puls.

PULSE LIMIT / WIEK:
Dostępne w programach 17-20.
W programie 17-19: Program treningowy z 55% / 75% lub 95% maksymalnego tętna. Po wprowadzeniu wieku komputer obliczy wartość tętna ostrzegawczego, której nigdy nie wolno przekraczać (wzór: (220 - wiek) x 0,80). Po osiągnięciu tej wartości pulsuje wskaźnik Pulse - należy natychmiast zmniejszyć prędkość lub poziom obciążenia. Zakres ustawień wieku: 10-100.
W programie 20: Wyświetlanie określonego pulsu docelowego ustawionego przez Ciebie. Zakres do ustawienia: 60-240.

USTAWIENIA OPORU:
Żądany czas trwania treningu można ustawić w obszarze TIME. Ten wstępnie ustawiony czas jest podzielony przez system na 10 podprzedziałów. Każdy słupek na osi czasu (poziomy) = 1/10 danego czasu, na przykład: czas ćwiczenia = 5 minut = każdy słupek wynosi 30 sekund, czas ćwiczenia = 10 minut = każdy słupek = 1 minuta. Każdy z 10 pasków odpowiada takiemu przedziałowi czasowemu. Aktualny pasek czasu miga. Jeśli czas nie jest ustawiony, każdy pasek czasu oznacza 1 minutę treningu, po 1 minucie migający wskaźnik przeskakuje z paska 1 do paska 2 itd., łącznie do 10 minut. Jeśli program zostanie tymczasowo zatrzymany za pomocą przycisku Start/Stop, czas zostanie zatrzymany, aby kontynuować odliczanie po ponownym naciśnięciu przycisku Start/ Stop.



wysoki pasek = wysoki opór pedałowania
niski pasek = mały opór pedałowania
każdy segment zawiera 2 wartości

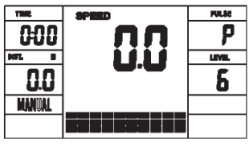
Ustawianie oporu:

Za pomocą przycisku +/- można w dowolnym momencie - we wszystkich programach ustawić opór pedału za wyjątkiem programu WAT P16. Ustawiony opór możesz odczytać z wyświetlanych pasków, jak i na wyświetlaczu LEVEL - im wyższe paski, tym większy opór i na odwrót. Każdy segment przedstawia dwie wartości (np. 3 segmenty reprezentują poziom 5 i 6 lub 7 segmentów reprezentuje poziomy 13 i 14) Wybrana wartość jest wskazywana przez wskaźnik LEVEL.

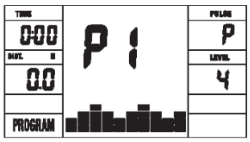
Zmiana wpływa na bieżącą i następną pozycję czasową. Wysokość słupków wskazuje obciążenie, a nie profil terenu. Sekwencje programów są wyświetlane graficznie. Wykonanie poszczególnych programów odbywa się zgodnie z wskazanymi wykresami w polu wyświetlania, np. Program 3 = dolina górska itp. (Gdzie wysokość słupka = opór, czas jest rozdzielany na szerokość słupka)

• Po ustawieniu programu, należy nacisnąć przycisk "START/STOP" żeby rozpocząć trening. Zasadniczo wszystkie wartości określone i wyświetlone nie są odpowiednie do oceny medycznej.

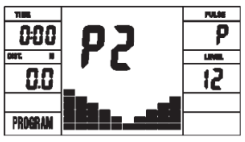
Program ręczny



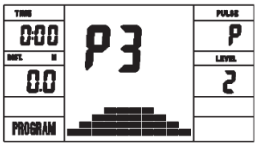
Program 1 fale



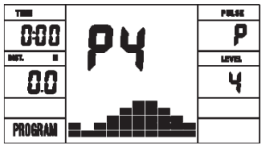
Program 2 doliny



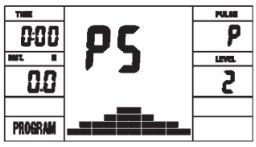
Program 3 Utrata tłuszczu



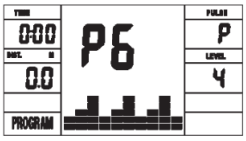
Program 4 rampa



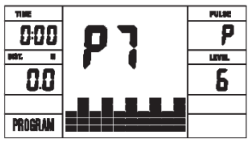
Program 5 góra



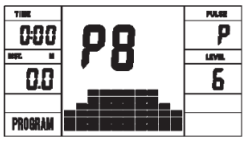
Program 6 Interwał



Program 7 Cardio



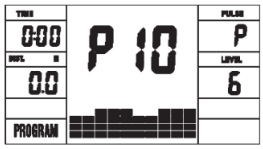
Program 8 Płaskowyż



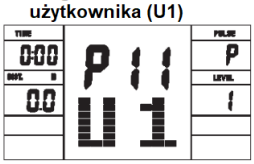
Program 9 stok



Program 10 Rally



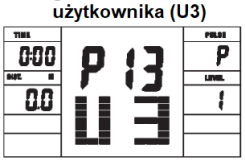
Program 11 ustawienia użytkownika (U1)



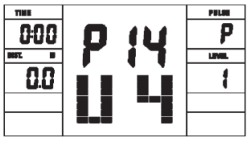
Program 12 ustawienia użytkownika (U2)



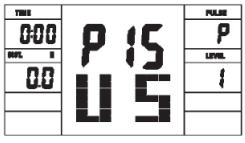
Program 13 ustawienia użytkownika (U3)



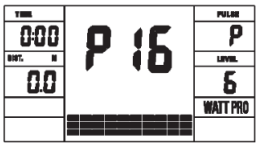
Program 14 ustawienia użytkownika (U4)



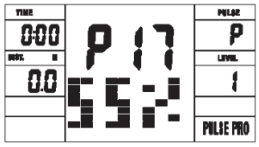
Program 15 ustawienia użytkownika (U5)



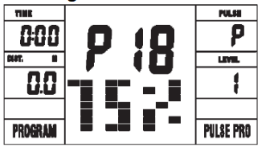
Program 16 kontrola wat



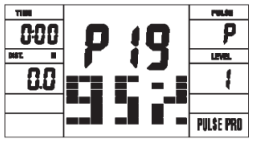
Program 17 HRCP



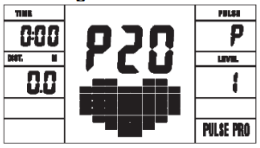
Program 18 HRCP



Program 19 HRCP



Program 20 HRCP



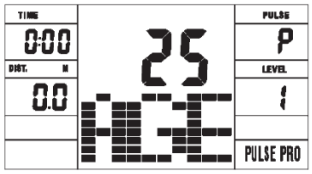
Program ręczny:
Ten program odpowiada funkcjom normalnego urządzenia do treningu domowego. Czas, prędkość, obr/min, dystans, waty, kcal i aktualny puls są stale pokazywane na wyświetlaczu. Za pomocą przycisków + i - można regulować ręcznie opór. Wszystkie wartości są obsługiwane ręcznie - nie ma automatycznej regulacji.

Programy 1 - 10: Fitness
Różne programy treningowe. Po wybraniu jednego z nich następuje automatyczna sekwencja programów, która zawiera różne interwały. Podział odbywa się według różnych poziomów trudności i przedziałów czasowych. Możesz jednak w dowolnym momencie wprowadzić zmiany oporu lub czasu. Ponadto na wyświetlaczu pojawi się odpowiedni wykres słupkowy.

Program 11-15: indywidualne programy treningowe
Tutaj możesz wprowadzić i zapisać własne ustawienia (U1-U5).

Program 16: Program wat
Tutaj możesz wpisać swoje indywidualne zapotrzebowanie na moc treningu. W pewnym zakresie tolerancji, opór pedałowania jest automatycznie korygowany przez komputer, niezależnie od rytmu, dzięki czemu zawsze jesteś w określonej strefie.

Program 17-19:
Tutaj komputer automatycznie oblicza maksymalne tętno oraz, w zależności od programu, odpowiednią częstotliwość docelowa treningu - dostosowaną do 55%/75% lub 95% maksymalnego tętna. Docelowa wartość jest wyświetlana. Opór pedałowania jest automatycznie korygowany przez komputer, aby pozostać w docelowej częstotliwości.

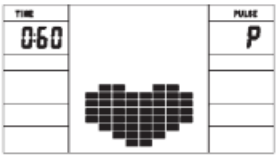


Program 20: Docelowy trening tętna THF
Tutaj możesz określić swoją osobistą - optymalną częstotliwość tętna treningu THF. W pewnym zakresie tolerancji, opór pedałowania jest automatycznie regulowany przez komputer tak, że zawsze znajdujesz się w zapisanym zakresie tętna.

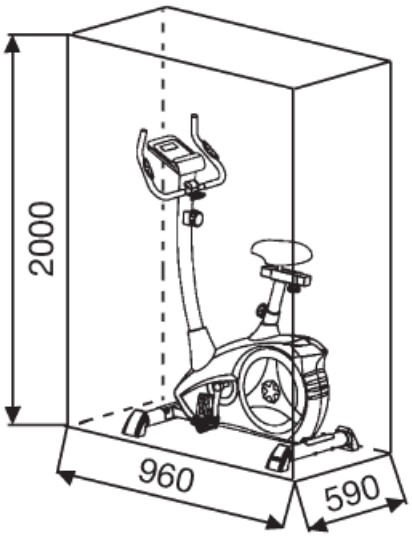
INFORMACJE O BŁĘDACH:
Przy każdym ponownym uruchomieniu komputer wykonuje szybki test. Jeżeli coś działa nieprawidłowo, wskazuje możliwości błędu:
E 1 Ten znak i dźwięk ostrzegawczy pojawiają się, gdy okablowanie jest nieprawidłowo podłączone lub wystąpił błąd w ustawieniu oporu. Sprawdź wszystkie połączenia kablowe, szczególnie przy wtyczkach. Po skorygowaniu błędu naciśnij przycisk "Start/Stop" na 2 sekundy, aby zresetować system do 0.

POMIAR TĘTNA:
1. Ręczny pomiar tętne:
W lewej i prawej części uchwytu kierownicy znajduje się metalowa płytka kontaktowa, w której osadzone są czujniki. Podłącz kabel do komputera. Upewnij się, że obie dłonie spoczywają na czujnikach w tym samym czasie z normalną naciskiem. Zaraz po odczytaniu impulsu serce zacznie migać obok wskaźnika tętna. (Pomiar pulsu ręcznego jest tylko orientacyjny, ponieważ może powodować odchylenia od rzeczywistego pulsu z powodu ruchu, tarcia, potu itp. W przypadku kilku osób mogą wystąpić błędy w ręcznym pomiarze tętna. Jeśli masz trudności z pomiarem tętna, zalecamy korzystanie z pasa cardio na klatkę piersiową z zewnętrznym monitorem pracy serca.

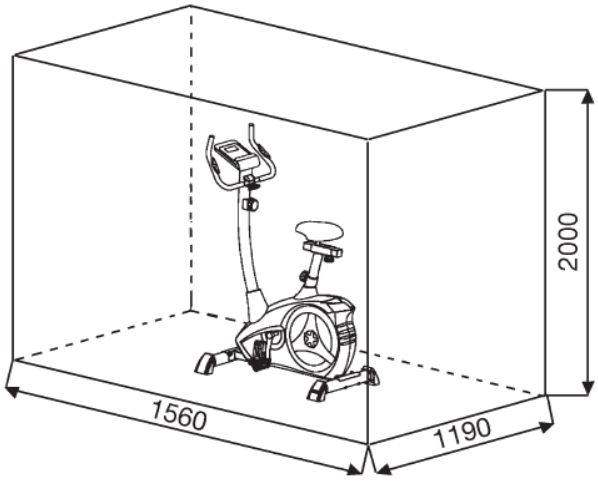
FUNKCJA FITNESS-NOTE / RECOVERY PULSE
Twój ergometr oferuje możliwość przeprowadzenia oceny indywidualnej kondycji w formie "notatki kondycji". Zasada pomiaru opiera się na fakcie, że u zdrowych, wytrenowanych osób, częstotliwość tętna spada szybciej w pewnym okresie czasu po treningu niż u zdrowych, mniej wytrenowanych ludzi. Aby określić stan sprawności, stosuje się różnicę w częstości tętna na końcu treningu (impuls początkowy) i częstotliwości tętna w minutę po zakończeniu treningu (impuls końcowy). Uruchom tę funkcję tylko, jeśli trenujesz przez pewien czas. Przed uruchomieniem funkcji, musisz zmierzyć tętno przez umieszczenie rąk na czujnikach tętna.
1. Naciśnij przycisk "Test", a następnie połóż obie ręce na czujnikach w celu pomiaru tętna.
2. Komputer przechodzi w tryb STOP, na środku wyświetlacza wyświetlany jest duży symbol serca i rozpoczyna się automatyczny pomiar.
3. Czas na wyświetlaczu zaczyna odliczanie od 0:60
4. Wyświetlacz pokazuje impuls startu na początku pomiaru oraz średnią z czterech najwyższych wartości impulsów w ciągu ostatnich 20 sekund.
5. Pole "Pulse" pokazuje aktualnie zmierzoną wartość impulsu.
6. Po upływie minuty czas powraca do 0:00 i rozlega się sygnał dźwiękowy. Pole "Pulse" wyświetla ostatni impuls. Możesz teraz oderwać dłonie od czujników tętna. Po kilku sekundach na ekranie wyświetli się wynik fitness w zakresie od F1.0 do F6.0 (szkolny system oceniania).



Przestrzeń do treningu w mm
(dla urządzenia i osoby korzystającej)



Wolna przestrzeń w mm
(Przestrzeń do treningu i do zachowania bezpieczeństwa, obracanie 60cm)



Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego

1. Czyszczenie

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

2. Przechowywanie

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

3. Sprawdzanie

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

Rozwiązywanie problemów

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

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

Instrukcje dotyczące treningu

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

1. Intensywność

Poziom wysiłku fizycznego musi przekraczać poziom normalnego wysiłku, lecz nie doprowadzać do zadyszki i/lub wyczerpania. Odpowiednie wytyczne odnośnie treningu można określić z pomiaru pulsu. Podczas treningu powinien rosnąć w zakresie pomiędzy 70% a 85% maksymalnego poziomu tętna (zobacz tabelkę i formularz do obliczenia).

Podczas pierwszych tygodni pomiar pulsu powinien znajdować się w dolnej granicy, w okolicach 70% maksymalnego pulsu. W trakcie kolejnych tygodni i miesięcy treningu wysokość pulsu powinna być sukcesywnie zwiększana do górnej granicy- 85% maksymalnego pulsu. Im lepsza kondycja osoby ćwiczącej, tym bardziej intensywność treningu powinna być zwiększana, aby osiągnąć od 70% do 80% maksymalnego pulsu. Powinno się to osiągnąć przez wydłużanie czasu treningu i/lub zwiększania poziomu trudności.

Jeżeli wartość pulsu nie jest pokazana na wyświetlaczu lub jeśli ze względów bezpieczeństwa chcesz sprawdzić puls, bo może być on błędnie odczytany, np. przez usterkę, itd. możesz:

a. Zmierzyć puls w tradycyjny sposób (tj. wyczuwając puls na nadgarstku i licząc ilość 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.

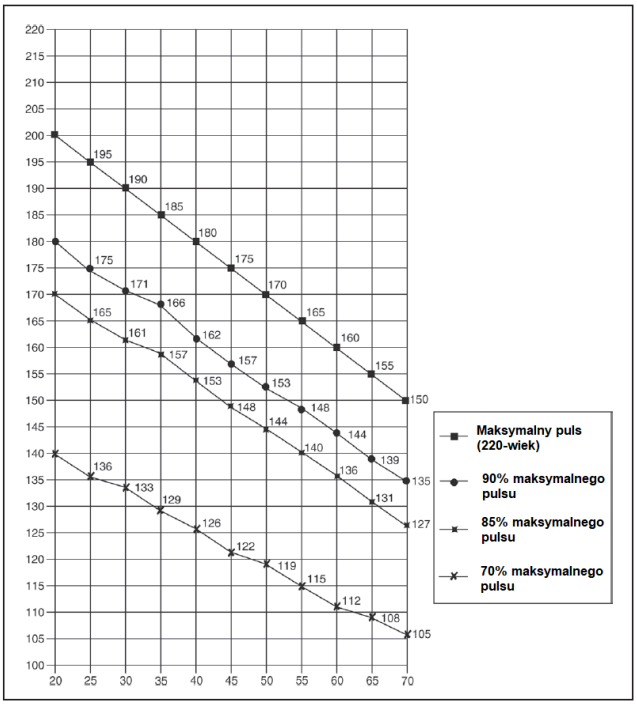
Żeby poprawić cyrkulację po wykonaniu treningu oraz zapobiec bólom lub nadwyrężeniu mięśni, ważne jest, żeby odpocząć po treningu. Powinno się wykonać ćwiczenia rozciągające i/lub lekkie ćwiczenia gimnastyczne przez ok 5 do 10 minut.

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. Powinieneś zaplanować 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 będziesz mógł obserwować 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.