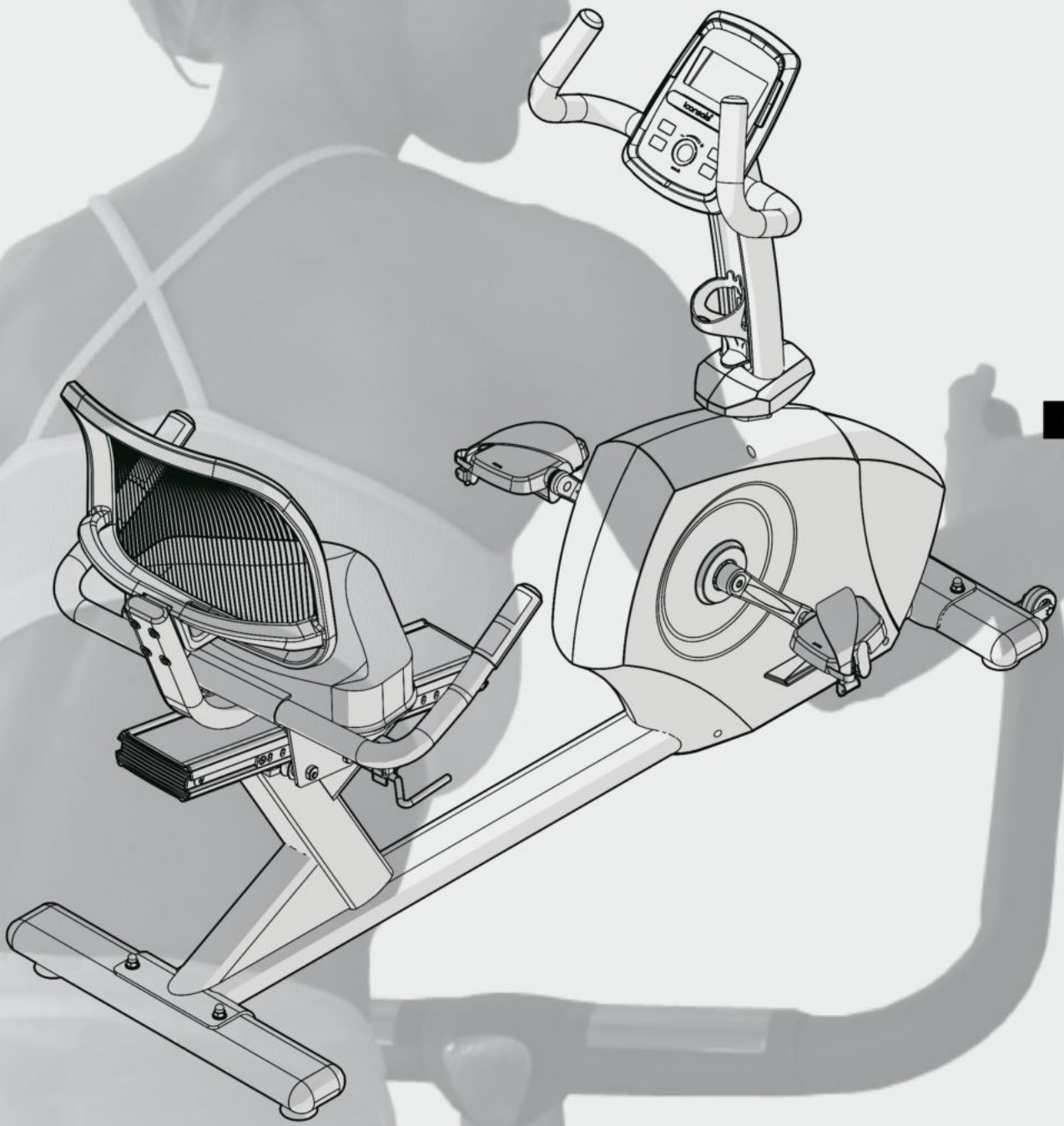
INSTRUKCJA OBSŁUGI I MONTAŻU

MAXXUS 4.2

Rower stacjonarny



PL

MAXXUS®

Spis treści

Spis treści	2
Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa	3
Przegląd urządzenia	4
Zawartość dostawy	4
Elementy montażowe	5
Narzędzia dołączone do zestawu	5
Montaż	6 – 10
Regulacja siodełka	11
Kompensacja wysokości podłogi	11
Transport, lokalizacja i przechowywanie	12
Pielęgnacja, czyszczenie i konserwacja	12
Podłączenie do sieci	13
Kokpit	14 – 21
Pomiar pulsu i tętna	22 – 23
Zalecenia dotyczące treningu	24 – 25
Szczegóły techniczne	26
Utylizacja	26
FAQ — często zadawane pytania	27
Zalecane akcesoria	27
Rysunek złożeniowy	28
Lista części	29
Gwarancja	30
Warunki gwarancji - użytek prywatny	31
Zgłoszenie serwisowe	32
Rejestracja	33

© 2019 by MAXXUS Group GmbH & Co. KG
Wszelkie prawa zastrzeżone

Wykorzystanie tekstów i obrazów, nawet częściowe, bez pisemnej zgody MAXXUS Group GmbH & Co. KG jest niezgodne z prawem i karalne. Dotyczy to również powielania; mikrofilmowania i przetwarzania za pomocą systemów elektronicznych. Zastrzega się możliwość wystąpienia błędów, zmian technicznych i kolorystycznych. Przedruk i kopiowanie elektroniczne wyłącznie za wyraźną pisemną zgodą MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się z całą instrukcją obsługi, a w szczególności z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa, konserwacji i czyszczenia oraz informacjami dotyczącymi trenowania. Upewnij się również, że każdy, kto korzysta z urządzenia treningowego, zapoznał się i przestrzega tych informacji.

Należy dokładnie przestrzegać zaleceń dotyczących konserwacji i bezpieczeństwa zawartych w niniejszej instrukcji.

Urządzenie treningowe może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Niewłaściwe użycie może spowodować ryzyko ewentualnych wypadków, uszczerbku na zdrowiu lub uszkodzenia urządzenia, za które dystrybutor nie ponosi odpowiedzialności.

Podłączanie zasilania

- Do obsługi urządzenia wymagane jest napięcie sieciowe 220-230V.
- Urządzenie treningowe powinno być podłączone do uziemionego gniazdka 16A, zainstalowanego przez specjalistę wyłącznie za pomocą kabla sieciowego dołączonego do zestawu.
- Zawsze wyjmuj wtyczkę z gniazdka, jeśli chcesz zmienić lokalizację urządzenia treningowego.
- Przed przystąpieniem do czyszczenia, konserwacji lub innych prac należy zawsze odłączyć przewód zasilający od gniazdka.
- Podczas podłączania wtyczki sieciowej do gniazdka nie należy używać listew zasilających ani przedłużaczy.
- Używając przedłużacza, należy bezwzględnie upewnić się, że odpowiada on wytycznym i normom VDE.
- Kabel sieciowy należy zawsze układać w taki sposób, aby nie został uszkodzony ani nie stwarzał niebezpieczeństwa potknięcia.
- Urządzenia elektryczne, np. smartfony, komputery PC, telewizory (LCD, plazmowe, lampowe itp.), konsole do gier itp. emitują promieniowanie elektromagnetyczne podczas pracy oraz w trybie czuwania. Trzymaj te urządzenia z dala od urządzenia treningowego, ponieważ mogą powodować awarie, zakłócenia i nieprawidłowy odczyt danych, zwłaszcza podczas pomiaru tętna.
- Ze względów bezpieczeństwa zawsze odłączaj przewód zasilający od gniazdka, gdy urządzenie nie jest używane.

Miejsce do treningu

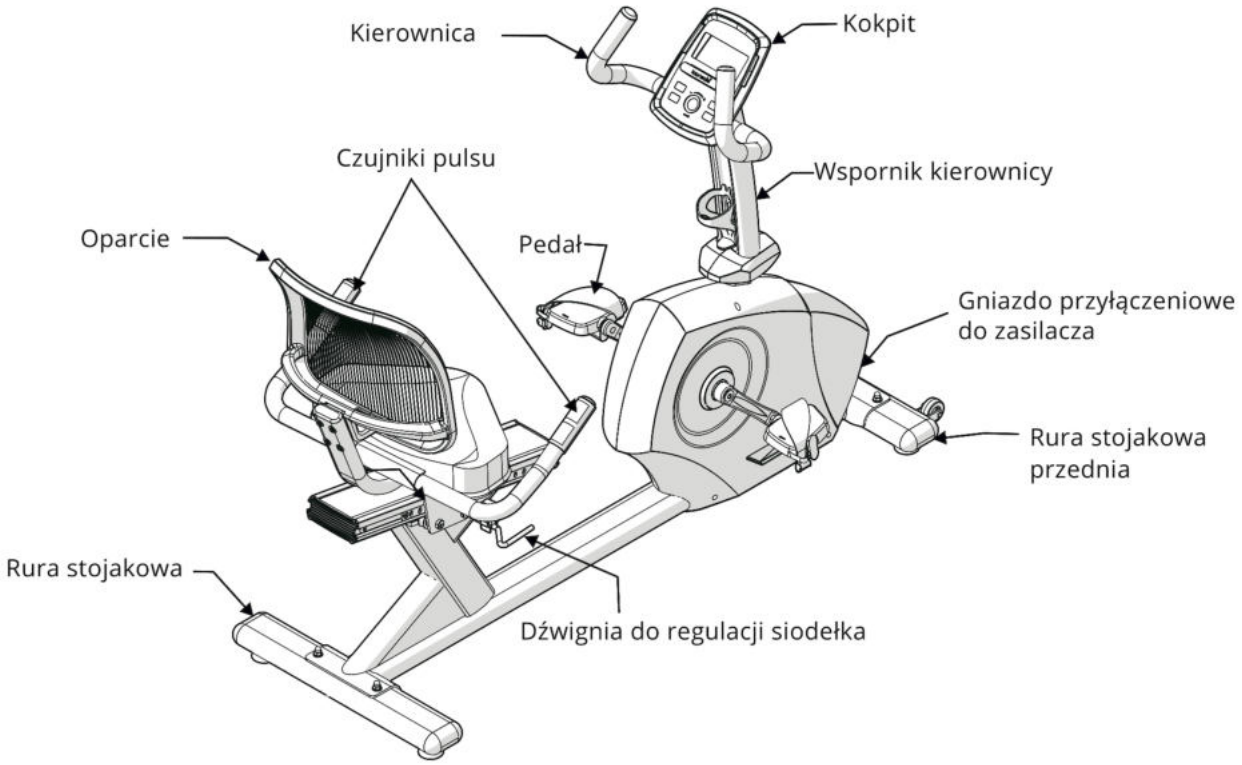
- Wybierz miejsce, gdzie ze wszystkich stron urządzenia treningowego zapewniona będzie optymalna i bezpieczna przestrzeń. Powinna ona wynosić co najmniej 100cm z tyłu, co najmniej 100cm po bokach i 100cm przed urządzeniem treningowym.
- Zapewnij dobrą wentylację i optymalny dopływ tlenu podczas treningu. Unikaj przeciągów.
- Twoje urządzenie treningowe nie nadaje się do użytku na zewnątrz, dlatego przechowywanie i trening na nim jest możliwe tylko w suchych i czystych pomieszczeniach z kontrolowaną temperaturą.
- Zakres temperatur pracy i przechowywania powinien wynosić od minimum 10° do maksimum 30° Celsjusza.
- Nie jest możliwe korzystanie i przechowywanie urządzenia treningowego w wilgotnych miejscach, np. na basenach, saunach itp.
- Upewnij się, że urządzenie, w trakcie używane lub nie, jest zawsze ustawione na stabilnej, równej i czystej powierzchni. Nierówności podłoża należy usunąć lub wyrównać.
- W celu ochrony delikatnych powierzchni podłóg, takich jak drewno, laminat, płytki itp. oraz zabezpieczenia ich przed uszkodzeniami, takimi jak zarysowania, zaleca się na stałe umieszczenie pod urządzeniem maty ochronnej MAXXUS®. Upewnij się, że mata jest zabezpieczona przed ewentualnym poślizgiem.
- Nie umieszczaj urządzenia na jasnych lub białych wykładzinach czy dywanach, ponieważ nóżki urządzenia mogą je zafarbować.
- Upewnij się, że urządzenie, w tym kabel zasilający, nie styka się z gorącymi przedmiotami i że zachowana jest wystarczająca bezpieczna odległość od wszelkich źródeł ciepła, takich jak ogrzewanie, piece, otwarte kominki itp.

PL

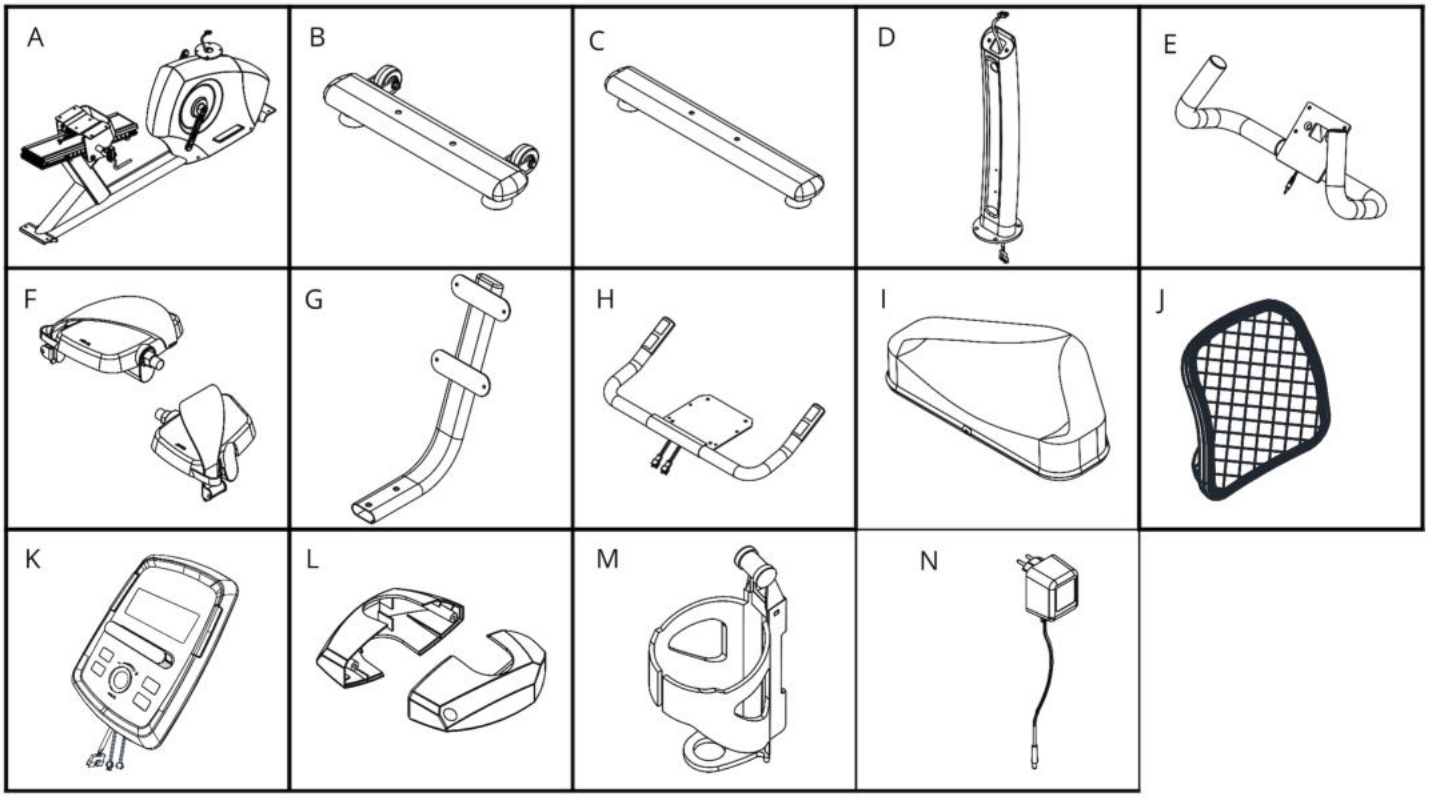
Informacje dotyczące bezpieczeństwa osobistego podczas treningu

- Jeśli urządzenie nie jest używane, odłącz kabel zasilający, aby zapobiec niewłaściwemu lub niekontrolowanemu użyciu przez osoby trzecie, np. przez dzieci.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem.
- Jeśli źle się poczujesz lub masz problemy z oddychaniem, natychmiast przerwij trening.
- Treningi zawsze rozpoczynaj od małego obciążenia. Zwiększaj je równomiernie i delikatnie w trakcie treningu. Pod koniec sesji treningowej ponownie zmniejsz obciążenie.
- Na trening zakładaj odpowiednią odzież sportową i obuwie sportowe. Należy pamiętać, że podczas treningu luźne ubranie może zostać wciągnięte przez ruchome części urządzenia.
- Podczas treningu z urządzenia może korzystać wyłącznie jedna osoba.
- Przed każdym treningiem upewnij się, czy Twoje urządzenie jest w dobrym stanie. Nigdy nie korzystaj z urządzenia, jeśli wykazuje błędy lub defekty.
- Samodzielne prace naprawcze mogą być przeprowadzane wyłącznie po konsultacji i zatwierdzeniu przez nasz dział serwisowy. Podczas naprawy należy stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Urządzenie należy czyścić po każdym użyciu. W szczególności należy usunąć wszelkie zanieczyszczenia z potu lub innych płynów.
- Zawsze upewnij się, że płyny (napoje, pot itp.) nie mogą przedostać się do części obudowy lub kokpitu, ponieważ może to prowadzić do korozji i uszkodzenia elementów mechanicznych i elektronicznych.
- Urządzenie treningowe nie jest przeznaczone do użytku przez dzieci.
- Podczas treningu osoby postronne – zwłaszcza dzieci i zwierzęta – muszą zachować odpowiednią, bezpieczną odległość.
- Przed każdym treningiem sprawdź, czy pod urządzeniem treningowym nie znajdują się jakieś przedmioty i w razie potrzeby usuń je. Nigdy nie trenuj na urządzeniu, jeśli pod nim znajdują się przedmioty.
- Zawsze pilnuj, żeby urządzenie nie było używane przez dzieci jako zabawka lub urządzenie do wspinaczki.
- Zwracaj uwagę żebyś Ty ani osoby trzecie nie zbliżali części ciała do ruchomych mechanizmów. Konstrukcja tego urządzenia oparta jest na najnowszych normach technicznych i bezpieczeństwa. Z urządzenia mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie! Ekstremalny, nieprawidłowy i/lub nieplanowany trening może zaszkodzić zdrowiu! Urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.

Przegląd urządzenia

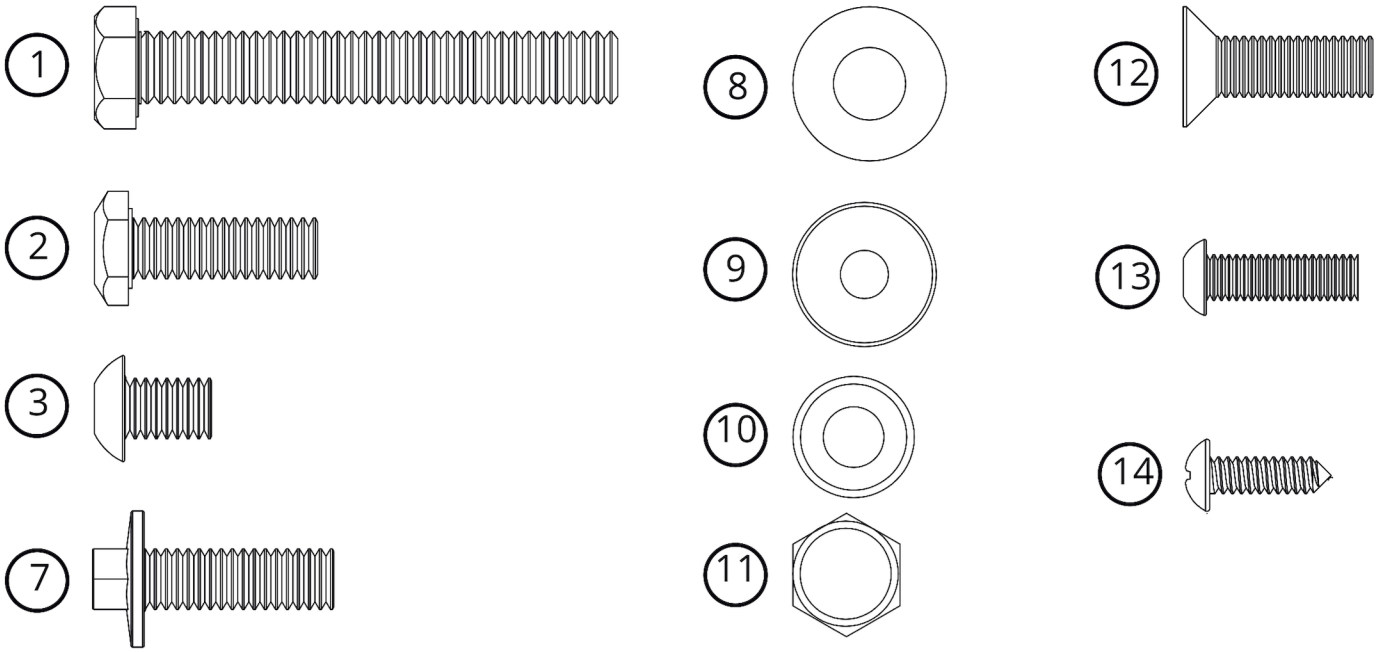


Zawartość dostawy



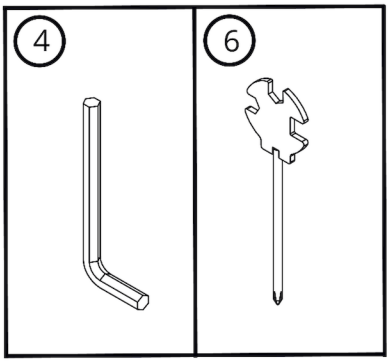
Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
A	Rama podstawy	1	H	Płyta siodełka z uchwytami	1
B	Rura stojakowa, przedni	1	I	Siodełko	1
C	Rura stojakowa, tylna	1	J	Oparcie	1
D	Wspornik kierownicy	1	K	Kokpit	1
E	Kierownica	1	L	Osłona wspornika kierownicy	1
F	Pedały	2	M	Uchwyt na bidon	1
G	Wspornik siodełka	1	N	Zasilacz - 9V/1000mA	1

Elementy montażowe



Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Śruba z łbem sześciokątnym, 3/8"	4	10	Podkładka M8	4
2	Śruba z łbem sześciokątnym, M8x25	4	11	Nakrętka kołpakowa, 3/8"	4
3	Śruba imbusowa, M8x12	4	12	Śruba imbusowa, M8x25	6
7	Śruba z łbem sześciokątnym z kołnierzem	2	13	Śruba z łbem soczewkowym, 1/4"x2"	4
8	Podkładka, 3/8"	8	14	Wkręt samogwintujący, M5x16	2
9	Podkładka, 1/4"	4			

Narzędzia dołączone do zestawu



Nr	Opis	Ilość
4	Klucz imbusowy, M5	1
6	Klucz, śrubokręt	1

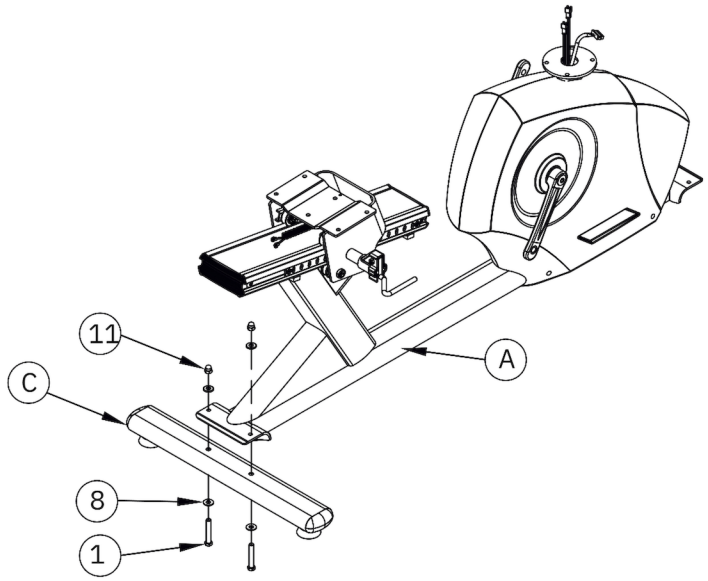
Istnieje możliwość uzupełnienia lub wymiany narzędzia wchodzącego w zakres dostawy na własne.
Konieczne jest upewnienie się, że poszczególne narzędzia są odpowiednio dopasowane.

Ostrożnie rozpakuj wszystkie części zawartości dostawy. Niezbędna będzie do tego pomoc drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy urządzenia są ciężkie i nieporęczne. Przed montażem należy sprawdzić kompletność elementów mocujących (śrub, nakrętek itp.) oraz wszystkich części, korzystając z wykazu umieszczonego na poprzednich stronach niniejszej instrukcji.

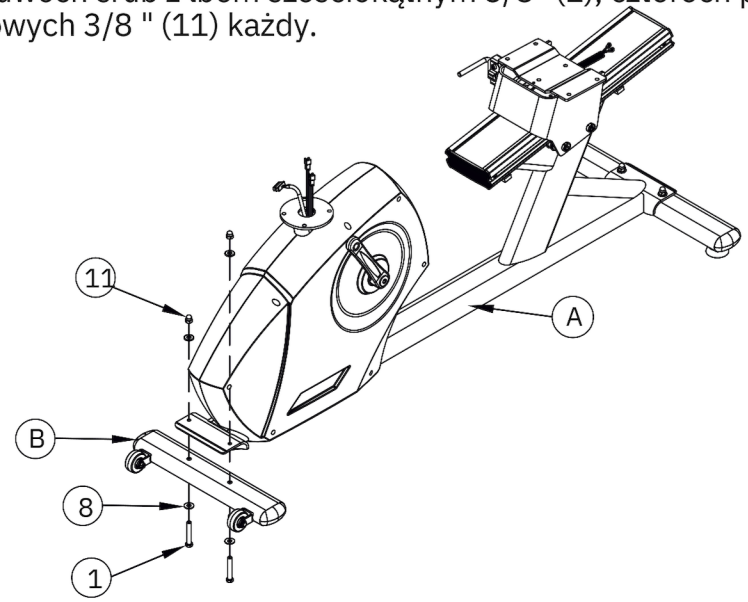
Montaż należy przeprowadzić ostrożnie, ponieważ uszkodzenia lub usterki spowodowane błędami montażowymi w żadnym wypadku nie są objęte rękojmią ani gwarancją. Dlatego przed przystąpieniem do montażu przeczytaj uważnie instrukcję, dokładnie przestrzegaj kolejności czynności montażowych i postępuj zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi poszczególnych etapów montażu. Montaż urządzenia musi być przeprowadzony ostrożnie, wyłącznie przez osoby dorosłe.

Zmontuj urządzenie w miejscu, które jest równe, czyste i wolne od przedmiotów, które mogą przeszkadzać w montażu. Przeprowadź montaż z dwiema dorosłymi osobami. Trening można rozpocząć dopiero po zakończeniu montażu urządzenia treningowego.

Krok 1: Montaż tylnej rury stojakowej
Przymocuj tylną rurę stojakową (C) do tylnego mocowania ramy podstawy (A) za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym 3/8" (1), czterech podkładek 3/8" (8) i dwóch nakrętek kołpakowych 3/8" (11).



Krok 2: Montaż przedniej rury stojakowej
Przymocuj przednią rurę stojakową z rolkami transportowymi (B) do przedniego mocowania ramy podstawy (A) za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym 3/8" (1), czterech podkładek 3/8" (8) i dwóch nakrętek kołpakowych 3/8 " (11) każdy.



Krok 3: Montaż wspornika kierownicy

Połącz złącza trzech przewodów wystających z dolnej części wspornika kierownicy (D) ze złączami przewodów wystających z ramy podstawy (A).

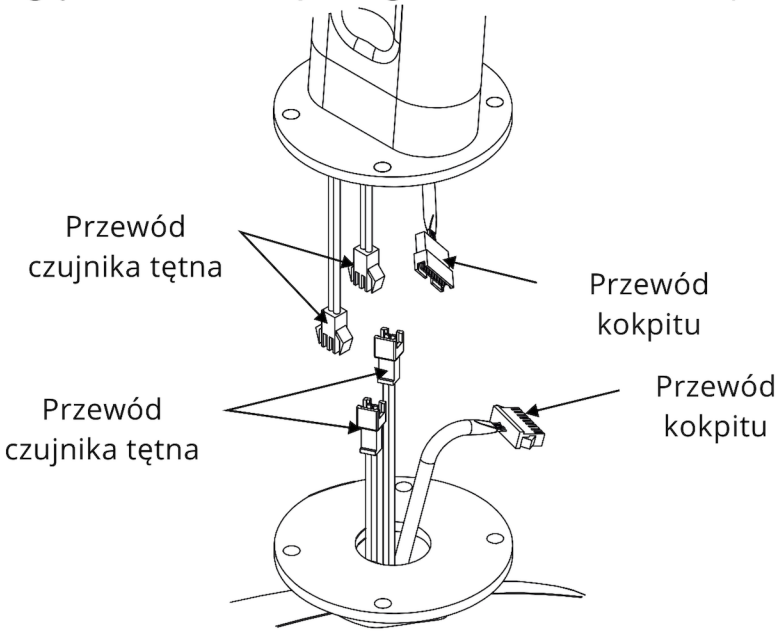
⚠ UWAGA:

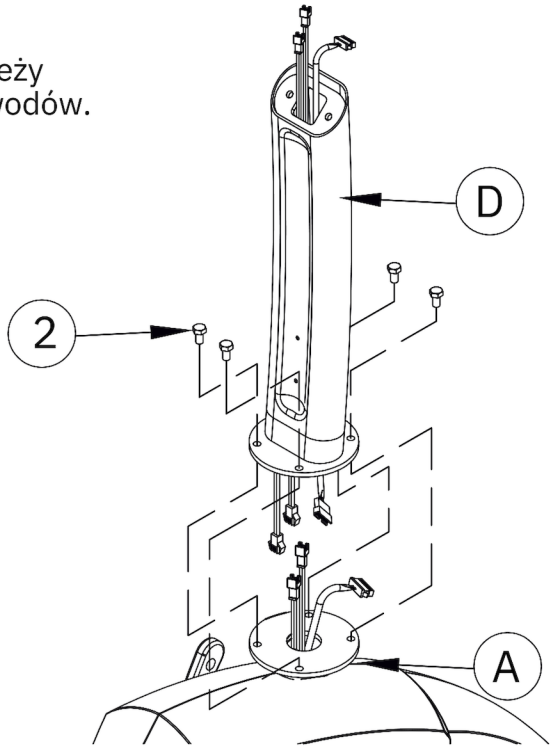
Dwa z trzech przewodów mają identyczne złącza. Nie można ich pomylić, ponieważ jest to przewód czujnika tętna.

Następnie umieść wspornik kierownicy (D) na ramie podstawy (A) i przymocuj go czterema śrubami z łbem sześciokątnym M8x25 (2).

⚠ UWAGA:

Podczas wkładania i mocowania wspornika kierownicy (D) należy bezwzględnie uważać, aby nie zgnieść ani nie uszkodzić przewodów.

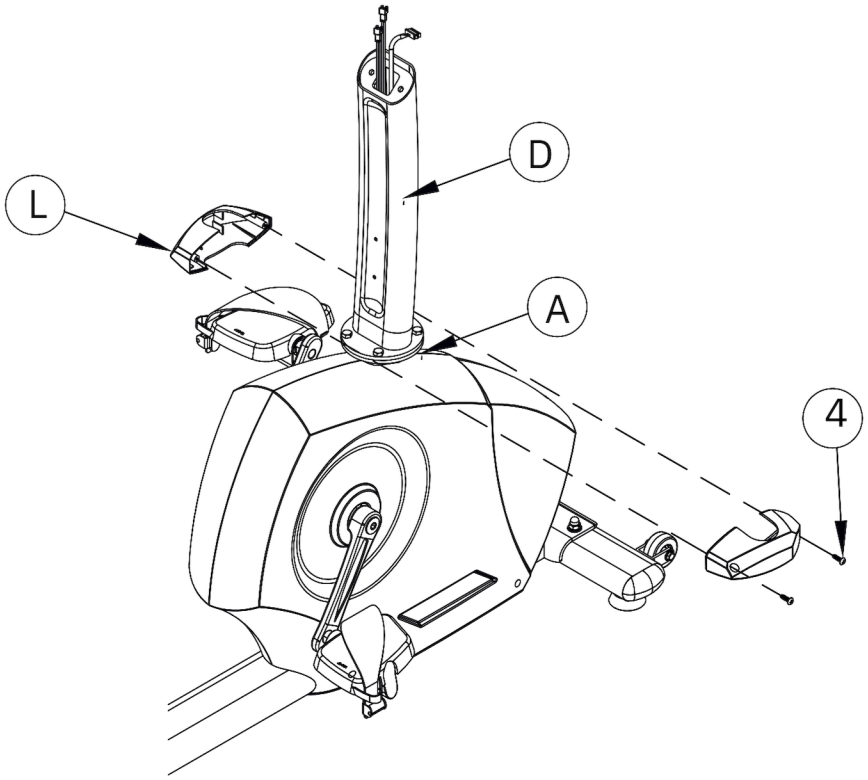




PL

Krok 4: Montaż obudowy wspornika kierownicy

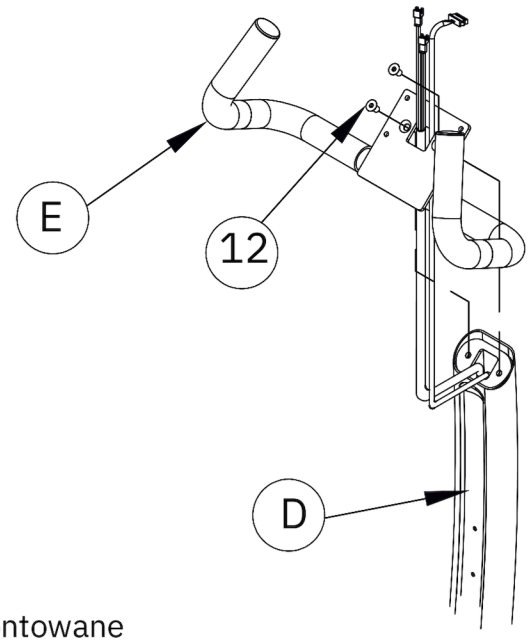
Umieść dwie części obudowy kierownicy (L) po prawej i lewej stronie na połączeniu wspornika kierownicy (D) z ramą podstawy (A). Następnie przymocuj to dwoma samogwintującymi śrubami M5x16 (4).



Krok 5: Montaż kierownicy

Przeprowadź oba przewodu: czujnika tętna i kokpitu, które wystają z górnej części wspornika kierownicy (D) przez otwór w kierownicy (E) umieszczony na dole. Końcówki przewodów wyciągaj tylko na tyle daleko, aby móc je przymocować do kokpitu.

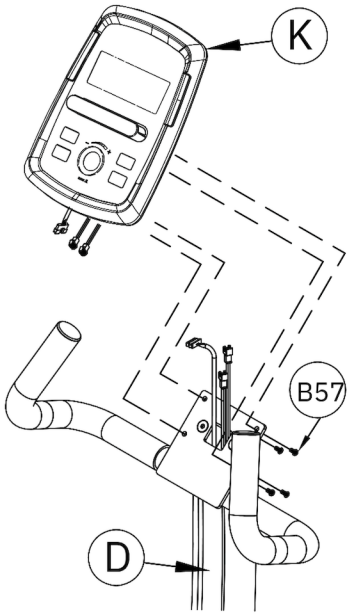
Teraz przymocuj kierownicę (E) do wspornika (D) za pomocą dwóch śrub imbusowych M8x25 (12).



⚠ UWAGA:
Podczas mocowania kierownicy (E) należy bezwzględnie uważać, aby nie zgnieść ani nie uszkodzić przewodów.

Krok 6: Montaż kokpitu

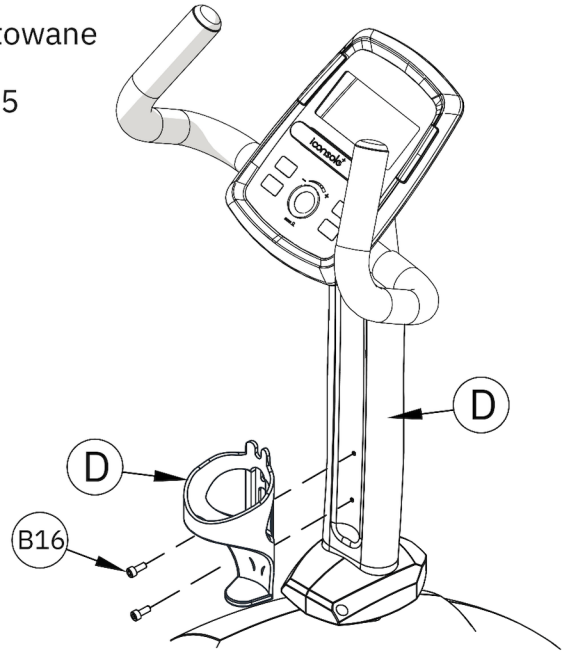
Poluzuj i wyjmij cztery śruby z łbem stożkowym (B57) już zamontowane z tyłu kokpitu (K). Połącz przewody wychodzące z kokpitu (K) z przewodami wychodzącymi z kierownicy. Sprawdź połączenia przewodów. Ostrożnie wepchnij nadmiar przewodu z powrotem do wspornika kierownicy (D). Teraz przymocuj kokpit do wspornika kierownicy (D) za pomocą czterech śrub z łbem stożkowym (B57), które wcześniej poluzowałeś.



⚠ UWAGA:
Podczas mocowania kokpitu (K) należy bezwzględnie uważać, aby nie zgnieść ani nie uszkodzić przewodów.

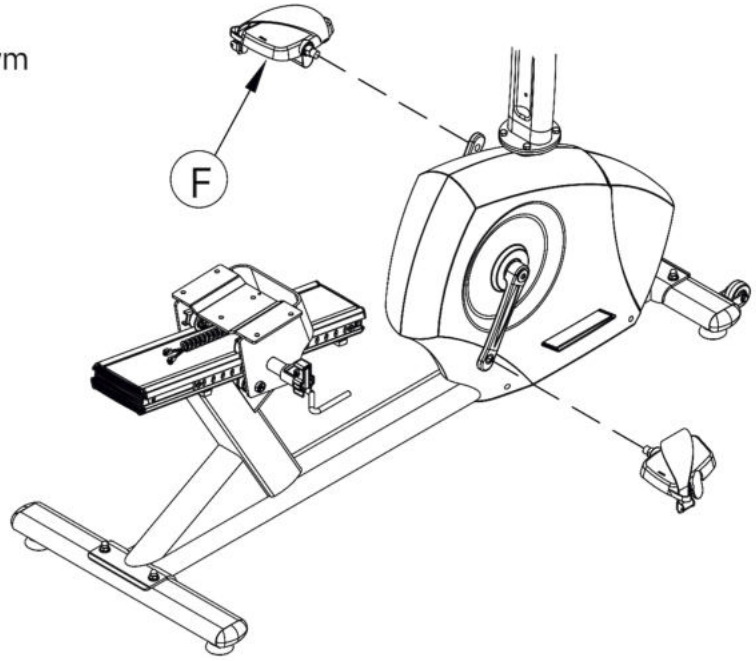
Krok 7: Montaż uchwytu na bidon

Poluzuj i wyjmij dwie śruby imbusowe (B16), które są już zamontowane na wsporniku kierownicy (D). Przymocuj uchwyt na bidon (M) do wspornika kierownicy (D) za pomocą dwóch śrub imbusowych M5 (B16).



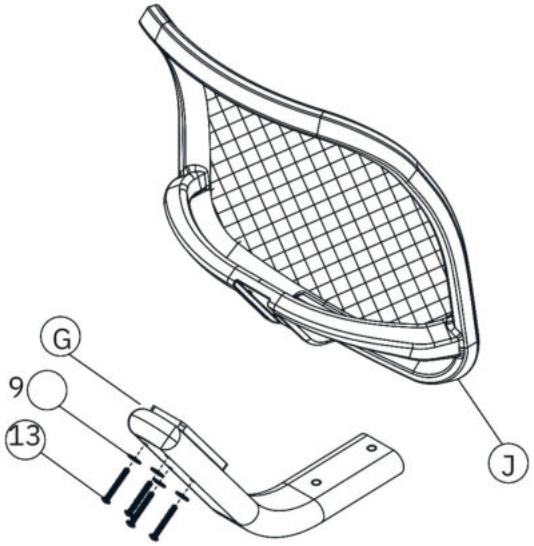
Krok 8: Montaż pedałów

Włóż gwint prawego pedału (F) do gniazda w prawym wsporniku pedału i przykręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie włóż gwint lewego pedału (F) do gniazda lewego wspornika pedału i przykręć go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Krok 9: Montaż oparcia

Przymocuj oparcie (J) do ramy siodełka (G) za pomocą czterech śrub z łbem soczewkowym 1/4"x2" (13) i czterech podkładek 1/4" (9).

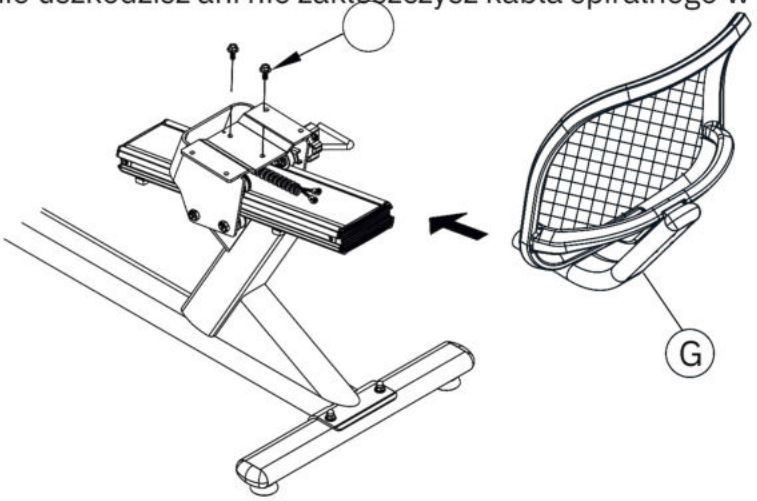


PL

Krok 10: Montaż oparcia na suwnicy

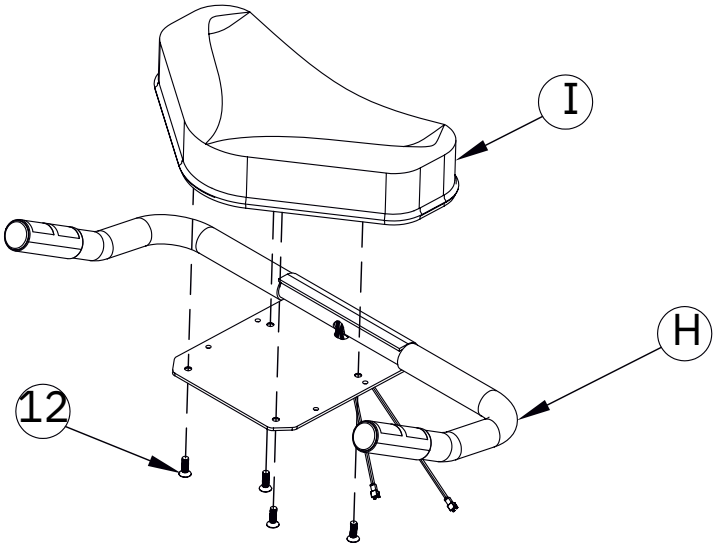
Teraz włóż wspornik siodełka (G) do suwnicy, a następnie zamocuj je dwoma śrubami z łbem sześciokątnym z kołnierzem (7).

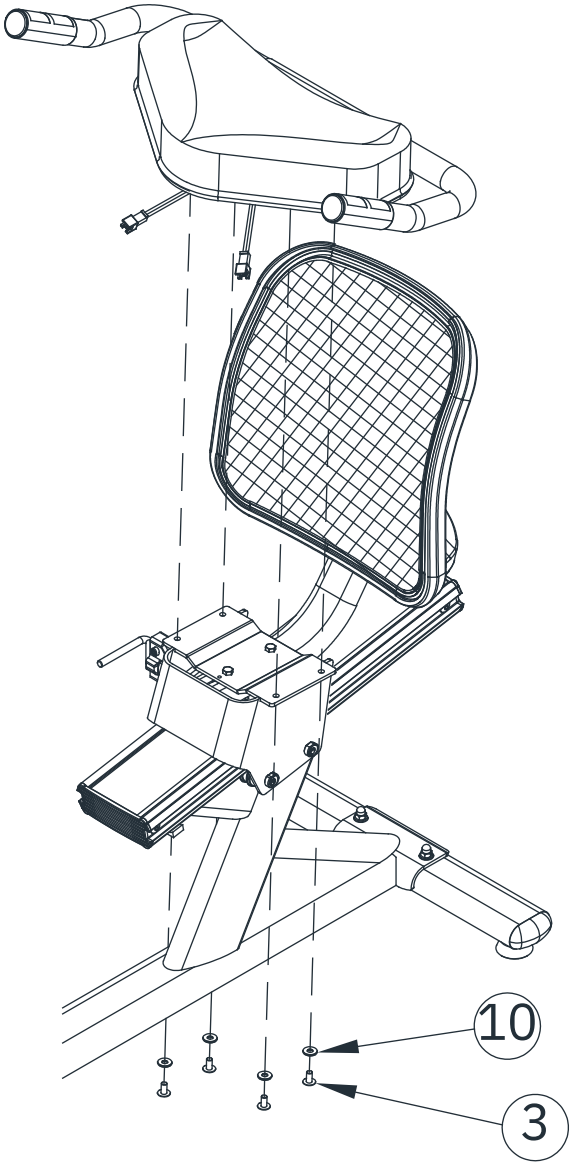
UWAGA: Upewnij się, że nie uszkodzisz ani nie zakleszczysz kabla spiralnego w suwnicy.

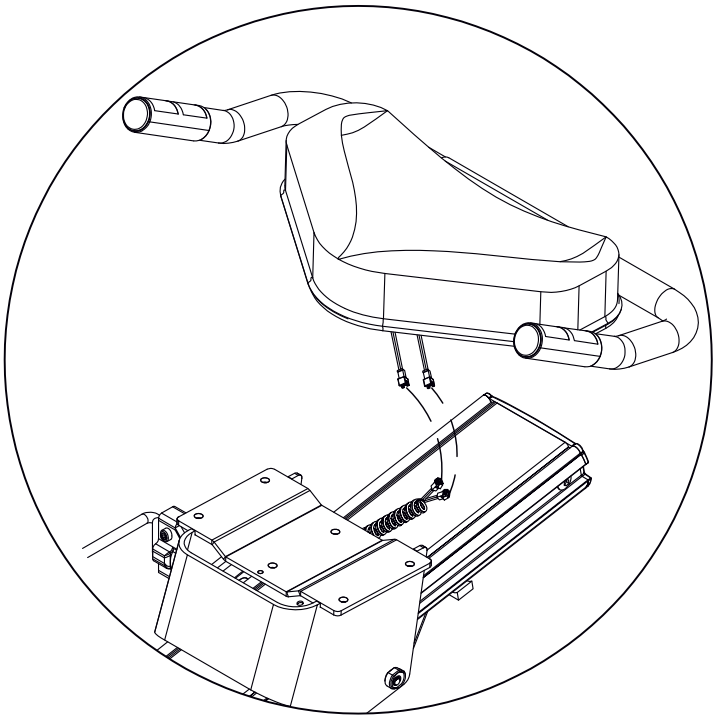


Krok 11: Montaż siodełka

Zamocuj siodełko (I) na płycie siodełka z uchwytami (H) za pomocą czterech śrub imbusowych, M8x25 (12).
Następnie połącz dwa przewody czujników tętna, które wystają z uchwytu (H) z połączeniami kabla spiralnego - pomyłka nie jest tutaj możliwa.
Teraz przymocuj uchwyt (H) do suwnicy. W tym celu użyj czterech śrub imbusowych M8x12 (3) i czterech podkładek M8 (10).

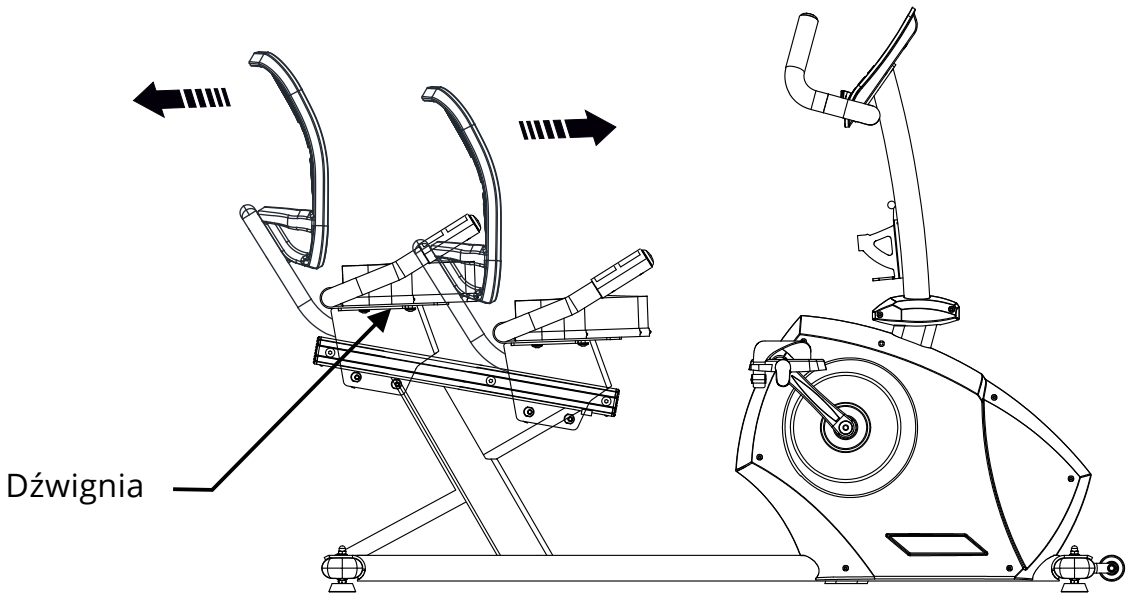






Regulacja siodełka

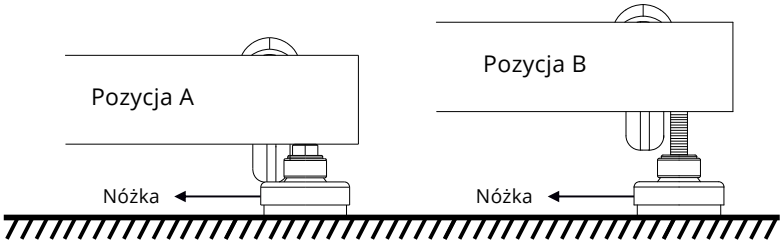
Możesz indywidualnie dostosować pozycję siodełka w swoim urządzeniu treningowym. Aby to zrobić, zwolnij blokadę siodełka, pociągając do góry dźwignię po prawej stronie pod siodełkiem. Teraz wciśnij stopy w pedały, aby odepchnąć siedzenie do tyłu, lub podciągnij się do przodu. Po ustawieniu optymalnej pozycji siedzącej ponownie naciśnij dźwignię ręczną w dół, aby zablokować siodełko. Praktyczna zasada optymalnego ustawienia siedziska jest następująca:
Podczas treningu kolana powinny być lekko ugięte, gdy pedały osiągną najdalszy punkt od Ciebie. Upewnij się, że kolana nigdy nie są zablokowane w tym momencie.

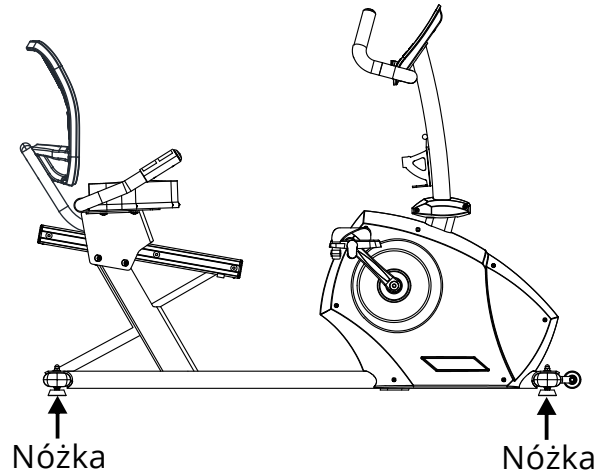


PL

Kompensacja wysokości podłogi

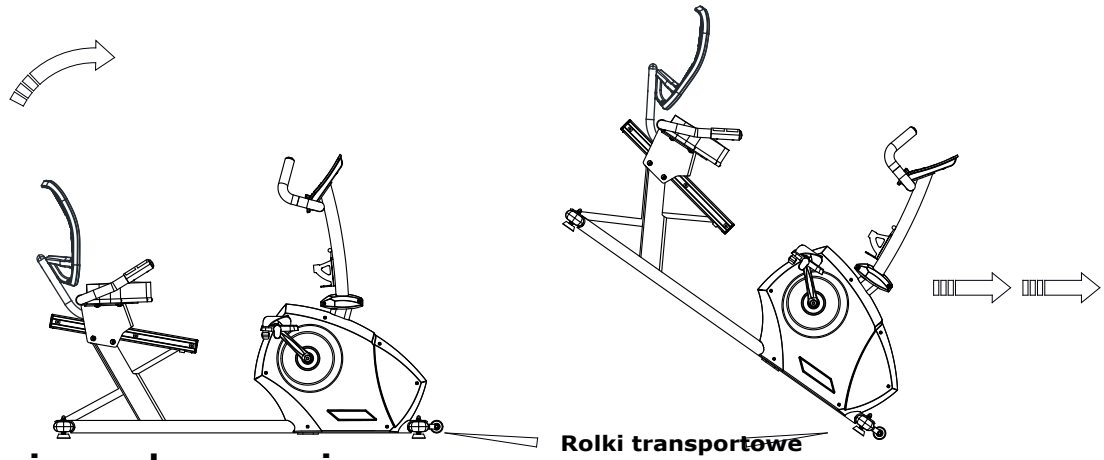
Upewnij się, że urządzenie treningowe jest zawsze prawidłowo wypoziomowane. Aby móc zniwelować niewielkie nierówności lub nachylenie podłogi, po prawej i lewej stronie przedniej i tylnej rury stojakowej znajdują się nóżki do regulacji wysokości podłogi. Aby ustawić urządzenie poziomo, najpierw obróć wszystkie regulowane nóżki do najniższej pozycji (pozycja A). W razie potrzeby wyreguluj pozycję nóżek, aby urządzenie treningowe było wypoziomowane i stabilne. Jeśli promień regulacji kompensacji wysokości podłogi nie jest wystarczający, aby zapewnić bezpieczne ustawienie urządzenia treningowego, sprawdź powierzchnię miejsca, w którym stoi urządzenie. W razie potrzeby wybierz inne miejsce,
w którym zapewniona jest bezpieczna i pozioma pozycja urządzenia treningowego.





Transport

Aby móc łatwo i bezpiecznie transportować urządzenie, przednia rura stojakowa jest wyposażona w rolki transportowe. Aby przetransportować urządzenie, stań za urządzeniem i obiema rękami chwyć tylną rurę stojakową. Następnie podnieś urządzenie w taki sposób, aby jego główny ciężar spoczywał na rolkach transportowych. Teraz możesz łatwo przesunąć urządzenie do żądanej pozycji za pomocą rolek transportowych. Podczas podnoszenia, transportu i ustawiania zawsze upewnij się, że miejsce gdzie stoi urządzenie jest stabilne i bezpieczne.



Rolki transportowe

Lokalizacja i przechowywanie

Urządzenie treningowe zostało zaprojektowane do użytku wyłącznie w suchych pomieszczeniach o odpowiedniej temperaturze. Zabronionw jest Używanie lub przechowywanie w wilgotnych lub mokrych miejscach, takich jak sauny, baseny itp. oraz w otwartych przestrzeniach, takich jak balkony, tarasy, ogrody, garaże itp. W takich miejscach mogą wystąpić uszkodzenia elektroniki, korozja i rdza, ze względu na zwykle panującą tam dużą wilgotność i niskie temperatury. Za uszkodzenia tego rodzaju nie przysługują żadne roszczenia gwarancyjne. Wybierz suche, równe i dobrze ogrzane miejsce jako miejsce do trenowania lub przechowywania urządzenia. Dla własnej korzyści upewnij się również, że miejsce do trenowania jest wystarczająco wentylowane, aby umożliwić optymalne zaopatrzenie w tlen podczas treningu. Po długim okresie nieużywania przed ponownym uruchomieniem urządzenia upewnij się, że wszystkie elementy mocujące są dokręcone i zabezpieczone.

⚠ UWAGA

Przed przystąpieniem do jakichkolwiek prac związanych z czyszczeniem, konserwacją i/lub naprawą urządzenia musi ono zostać całkowicie odłączone od zasilania elektrycznego. Dlatego w pierwszej kolejności wyciągnij wtyczkę sieciową z gniazdka, a następnie odłącz kabel sieciowy od urządzenia. Kabel sieciowy można podłączyć ponownie do urządzenia i zasilania dopiero po zakończeniu wszystkich prac i przywróceniu urządzenia do idealnego stanu.

Czyszczenie

Po każdym treningu wyczyść urządzenie. Użyj do tego wilgotnej szmatki i mydła. Nigdy nie używaj w tym celu ozpuszczalników. Regularne czyszczenie znacząco przyczynia się do konserwacji i trwałości urządzenia. Uszkodzenia spowodowane przez pot ciała lub inne płyny nie są w żadnym przypadku objęte gwarancją. Również podczas treningu należy uważać, aby do urządzenia treningowego lub komputera nie dostała się żadna ciecz.

Konserwacja

W urządzeniu treningowym zastosowano tylko zamknięte łożyska, dlatego nie ma potrzeby ich smarować.

Sprawdzenie elementów mocujących

Przynajmniej raz w miesiącu sprawdzaj czy śruby i nakrętki są dobrze dokręcone. W razie potrzeby dokręć je ponownie.

Sprawdzanie komponentów

Przed każdym treningiem sprawdź, czy siodełko, wspornik siodełka, kierownica i pedały są dobrze zamocowane.

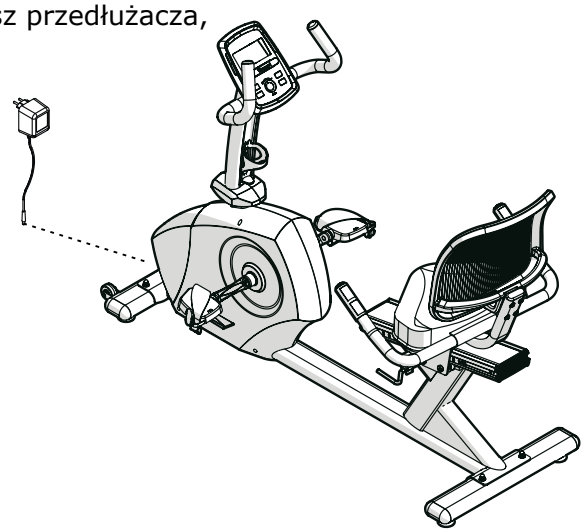
⚠ **UWAGA:** Nigdy nie trenuj, gdy któryś z elementów jest luźny.

Zasilacz

Podłącz przewód zasilający dołączonego zasilacza sieciowego do gniazda zasilania znajdującego się z przodu głównego korpusu. Następnie podłącz złącze zasilania zasilacza do gniazdka elektrycznego.

WSKAZÓWKA:
Złącze USB na kokpicie urządzenia nie służy do podłączania zasilacza! Port USB służy wyłącznie do podłączania kabla ładującego USB (brak w zestawie) do smartfonów, tabletów, e-booków itp.

⚠ UWAGA:
Urządzenie może być podłączone tylko do gniazdek, które zostały fachowo zainstalowane i uziemione. Nie używaj wielu gniazdek do podłączenia urządzenia. Jeśli używasz przedłużacza, musi on być zgodny z wytycznymi VDE.



Podłączanie urządzenia

⚠ UWAGA:
Przed podłączeniem zasilacza sieciowego do urządzenia należy zawsze sprawdzić, czy jest to zasilacz dostarczony razem z urządzeniem. Użycie innego zasilacza może spowodować uszkodzenie elementów elektronicznych urządzenia, za które producent nie ponosi żadnej odpowiedzialności. Zawsze podłączaj przewód zasilający do urządzenia przed podłączeniem go do gniazdka elektrycznego. Jeśli chcesz odłączyć urządzenie treningowe od zasilania, zawsze najpierw wyciągnij przewód zasilający z gniazdka.

PL

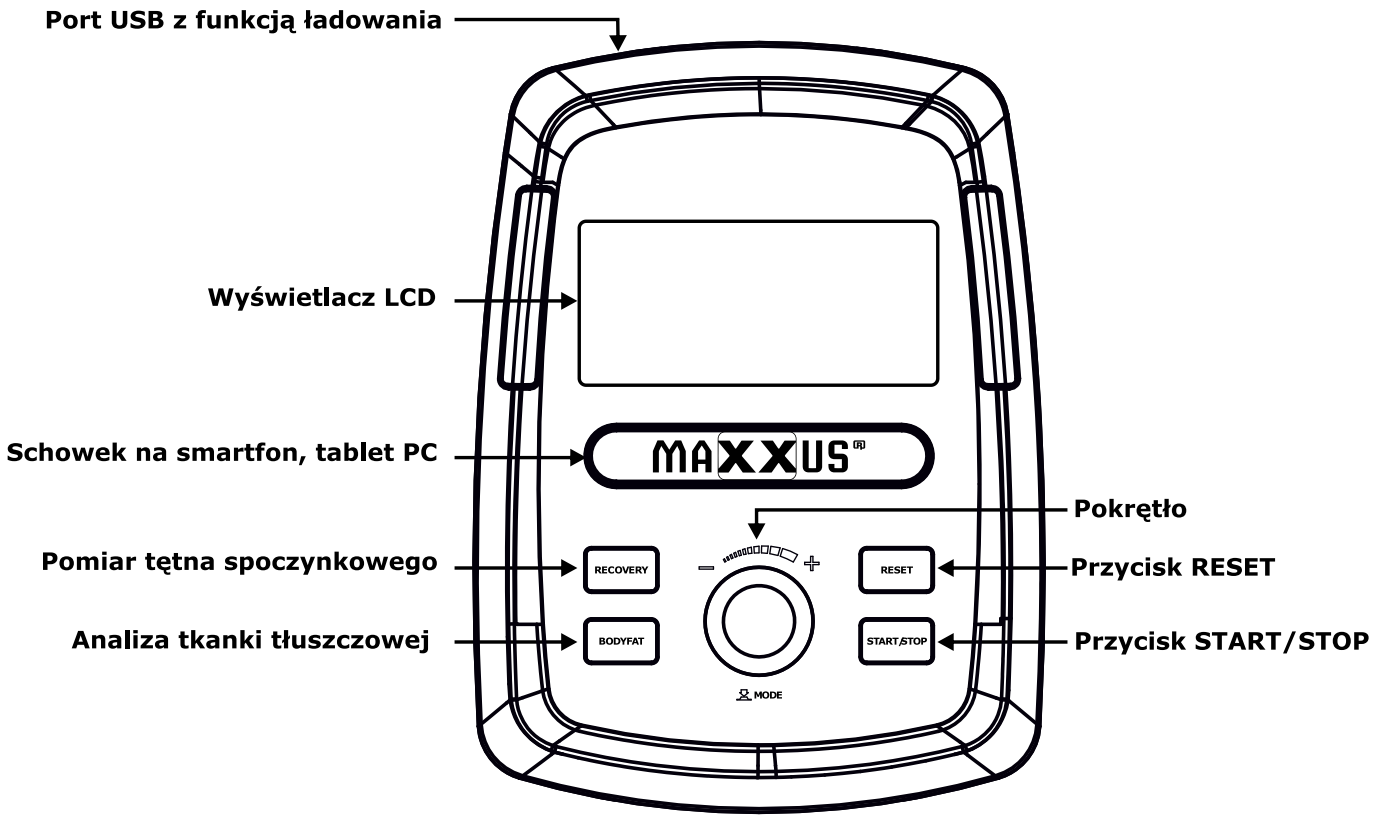
Włączanie urządzenia

Najpierw podłącz przewód zasilający do urządzenia, a następnie do gniazdka elektrycznego. Kokpit włącza się automatycznie. Jeśli urządzenie treningowe jest już podłączone do zasilania, ale kokpit jest w trybie czuwania, aktywuj kokpit, naciskając dowolny przycisk lub poruszając pedałami.

Wyłączanie urządzenia

Jeśli nie korzystasz z urządzenia przez ponad 4 minuty, kokpit automatycznie przełącza się w tryb czuwania. Po zakończeniu treningu należy zawsze odłączyć urządzenie od zasilania.
W tym celu należy zawsze w pierwszej kolejności wyciągnąć wtyczkę sieciową z gniazdka, a następnie odłączyć kabel sieciowy z urządzenia.

Kokpit



Kokpit zapewnia stałą informację o aktualnych wartościach treningowych.

Czas - TIME
Wskazanie czasu treningu. Jeśli ustawiony jest czas treningu, komputer odlicza czas do „00:00”. Czas treningu można ustawić od „01:00” do „99:00” w odstępach 1-minutowych. Jeśli nie został określony czas treningu, komputer zlicza czas treningu od „00:00” do maksymalnie „99:00” minut.

Odległość - DISTANCE
Wskazanie dystansu treningowego w kilometrach. Jeśli dystans treningowy jest wstępnie ustawiony, komputer odlicza dystans do tyłu do „0.00". Dystans treningowy można ustawić w zakresie od 1,0 do 99,0 km w odstępach co 1,0 km. Jeśli dystans treningowy nie jest określony, komputer liczy odległość od 0,0 do maksymalnie 99,0 kilometrów.

Kalorienverbauch - CALORIES*
Wskazanie wartości spalonych kalorii w kcal. Po określeniu ilości kalorii do spalenia komputer odlicza kalorie do 0. Wartośc spalonych kalorii można określić od 10 do 990 kalorii w odstępach co 10 kalorii. Jeśli zużycie kalorii nie jest określone, komputer liczy wartośc spalonych kalorii od 0 do maksymalnie 990 kalorii.

Wyświetlacz tętna - PULSE
Podczas korzystania z ręcznych czujników tętna aktualna wartość tętna jest wyświetlana w uderzeniach na minutę. W przypadku korzystania z opcjonalnie dostępnego nadajnika na klatkę piersiową (nie wchodzi w zakres dostawy) wyświetlanie aktualnego tętna pokazae jest w uderzeniach/minutę.

Prędkość - SPEED
Wskazanie aktualnej prędkości w km/h. Wartość jest wyświetlana naprzemiennie z RPM w tym samym oknie.

Obroty koła na minutę - RPM
Wskazanie aktualnych obrotów koła na minutę (RPM). Wartość jest wyświetlana naprzemiennie z km/h w tym samym oknie.

Poziom oporu hamowania - LEVEL
Wyświetlanie aktualnie wybranego poziomu oporu hamowania od poziomu 1 do poziomu 16.

Moc wat**
Wyświetlanie generowanej mocy w watach (WATT).

***Uwaga dotycząca pomiaru kalorii**
Zużycie energii oblicza się według wzoru ogólnego. Nie jest możliwe dokładne określenie zużycia energii przez jednostkę, ponieważ wymaga to dużej ilości danych osobowych. Wyświetlane zużycie energii jest wartością przybliżoną, a nie dokładną.

****Uwaga na wyświetlaczu mocy**
Ponieważ to urządzenie jest urządzeniem treningowym, które nie nadaje się do celów terapeutycznych, wyświetlana wartość w watach nie jest wartością skalibrowaną. Oznacza to, że pokazana usługa może odbiegać od usługi faktycznie świadczonej.

Przyciski

Przycisk START/STOP

Funkcja START: - Uruchamia wybrany program treningowy lub profil treningowy
- Aktywuje funkcję QUICKSTART

Funkcja PAUSE: Jeśli podczas treningu zostanie naciśnięty przycisk START/STOP, wyświetlanie wartości treningu zatrzymuje się i aktywowany jest tryb pauzy. Pozwala to na przerwanie treningu. Aby zakończyć pauzę, ponownie naciśnij przycisk START/STOP.

Funkcja STOP: Jeśli podczas treningu zostanie naciśnięty przycisk START/STOP, wyświetlanie wartości treningu zatrzymuje się i włącza się tryb pauzy. Aby całkowicie zakończyć trening i powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Przycisk RESET

Jeśli wyświetlacz jest w trybie STOP i przycisk RESET zostanie wciśnięty przez ponad 5 sekund, wszystkie wartości są automatycznie resetowane do zera. Aby zmienić użytkownika, zakończ bieżący program, naciskając przycisk START/STOP. Następnie naciśnij przycisk RESET, aż cały wyświetlacz LCD zaświeci się raz.*

Pokrętło

Funkcja obrotu:
- Specyfikacja wartości treningowych
- Wprowadzanie danych (np. wiek)
- Regulacja poziomów oporu hamowania

Funkcja naciśnięcia: - Potwierdzenie wpisów

Pomiar pulsu spoczynkowego (RECOVERY)

Przycisk do rozpoczęcia pomiaru tętna spoczynkowego.

PL

Pomiar tkanki tłuszczowej (FAT)

Przycisk do rozpoczęcia pomiaru tkanki tłuszczowej.

Graficzne wyświetlanie watów i tętna

Kokpit wyposażony jest w graficzny wyświetlacz aktualnej mocy (lewy wykres słupkowy) oraz aktualnego tętna. Zakres tętna w procentach (prawy wykres słupkowy). Aby używać graficznego wyświetlania aktualnego zakresu tętna lub tętna w procentach, konieczne jest wcześniejsze wybranie profilu użytkownika, ponieważ kokpit wymaga wieku użytkownika do obliczeń. Graficzne wyświetlanie aktualnej mocy jest dostępne w każdej chwili, a także z funkcją szybkiego startu.

Ustawienia użytkownika

Po włączeniu kokpitu na wyświetlaczu pojawia się napis „USER". Dostępne są cztery profile użytkownika U1~U4. Są to stałe lokalizacje pamięci, tzn. dane użytkownika są zapisywane na stałe.

Wybór profilu użytkownika

Wybierz żądany profil użytkownika, obracając pokrętło i potwierdź wybór, naciskając pokrętło.

Wybór płci

Na wyświetlaczu pojawi się „SEX". Obróć pokrętło, aby wybrać swoją płeć. „♂" oznacza „mężczyznę", a „♀" to „kobieta". Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło.

Wybór wieku

Na wyświetlaczu pojawi się „AGE". Wprowadź swój wiek, obracając tarczę. Możliwe są wpisy od 1 do 99 lat. Potwierdź swój wpis, naciskając pokrętło.

Wybór wzrostu

Na wyświetlaczu pojawi się „HEIGHT". Wprowadź swój wzrost, obracając tarczę. Możliwe są wpisy od 100 do 200 cm. Potwierdź swój wpis, naciskając pokrętło.

Wybór masy ciała

Na wyświetlaczu pojawi się „WEIGHT". Wprowadź swoją masę ciała, obracając pokrętło. Możliwe są wpisy od 20 do 150 kg. Potwierdź swój wpis, naciskając pokrętło.

Po potwierdzeniu wprowadzenia masy ciała przez naciśnięcie pokrętła, wyświetlacz automatycznie przejedzie do menu treningu. Jeśli już utworzyłeś profil użytkownika, wybierz go za pomocą pokrętła, gdy tylko włączysz kokpit, a na wyświetlaczu pojawi się „USER”. Następnie wymagane jest wprowadzenie informacji dotyczących płci, wieku, wzrostu i wagi. Jeśli dane są nadal prawidłowe, potwierdź je, naciskając pokrętło. Jeśli są inne, np. jeśli zmieniłą się Twoja waga lub wiek, zmień odpowiednio te wartości i potwierdź wpis, naciskając pokrętło.

Szybki start

Włącz urządzenie treningowe. Na wyświetlaczu pojawi się „U1”, „U2”, „U3” lub „U4”. Teraz wciśnij bezpośrednio przycisk START/STOP. Rozpoczyna się odliczanie czasu treningu i możesz rozpocząć trening. Podczas treningu możesz w dowolnym momencie obracać pokrętłem w prawo/w lewo żeby indywidualnie zmienić poziom oporu hamowania z poziomu 1 na 16. Ponieważ nie można określić wartości docelowej dla tego rodzaju treningu, należy samodzielnie zakończyć trening.

Trening manualny (MANUAL)

Krok 1: Wybór programu

Włącz urządzenie treningowe i wybierz użytkownika U1-U4. „M” miga na wyświetlaczu w przypadku treningu manualnego. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło.

Krok 2: Wybór poziomu oporu hamowania

Wartość w oknie „LEVEL” miga. Teraz ustaw żądany poziom hamowania z poziomu 1 do 16, obracając pokrętło w prawo/lewo. Można to zmienić indywidualnie w dowolnym momencie treningu. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło.

Krok 3: Ustawienie celu

Możesz teraz wybierać spośród trzech różnych celów:

Czas treningu (TIME):

Wartość w oknie „TIME” miga. Jeśli chcesz określić czas treningu, wprowadź go, obracając pokrętło w prawo/lewo. Możesz określić czas treningu od 1:00 do 99:00 minut. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło. Jeśli nie chcesz określać czasu treningu, naciśnij bezpośrednio pokrętło, aby potwierdzić. Wartość w oknie „TIME” musi wynosić „00:00”.

Dystans treningowy (DISTANCE):

Wartość w oknie „DISTANCE” miga. Jeśli chcesz określić dystans treningowy, wprowadź go, obracając pokrętło w prawo/lewo. Możesz określić dystans treningowy od 1,0 do 99,0 kilometrów. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło. Jeśli nie chcesz określać dystansu treningu, naciśnij bezpośrednio pokrętło, aby potwierdzić. Wartość w oknie „DISTANCE” musi wynosić „0.00”.

Ilość spalonych kalorii (CALORIES):

Wartość w oknie „CALORIES” miga. Jeśli chcesz określić ilośc spalonych kalorii, wprowadź wartość, obracając pokrętło w prawo/lewo. Możesz ustawić zużycie kalorii od 10 do 990 kalorii. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło. Jeśli nie chcesz określać wartości spalonych kalorii, naciśnij bezpośrednio pokrętło, aby potwierdzić. Wartość w oknie „CALORIES” musi wynosić „0”.

Wskazówka: Nie ma sensu określanie więcej niż jednego celu treningowego na jednostkę treningową. Jeśli mimo wszystko określisz więcej niż jedną wartość docelową, trening zakończy się po osiągnięciu pierwszej wartości docelowej.

Krok 3: Określenie górnego limitu tętna

Wartość w oknie „PULSE” miga. Masz teraz możliwość ustawienia górnego limitu tętna od 30 do 230 uderzeń serca/minutę, obracając pokrętło sterowania w prawo/w lewo. Jeśli Twoje rzeczywiste tętno osiągnie tę wartość podczas treningu, rozlegnie się sygnał ostrzegawczy. Jeśli nie chcesz określać górnego limitu tętna, naciśnij bezpośrednio pokrętło, aby potwierdzić. Wartość w oknie PULSE musi wynosić „0”.

Krok 4: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Koniec treningu

Po osiągnięciu określonego celu treningowego, trening jest automatycznie zakończony.

Regulacja poziomów oporu hamowania

Podczas treningu możesz w dowolnym momencie zmienić aktualnie wybrany poziom hamowania z poziomu 1 na poziom 16, obracając pokrętło w prawo/w lewo.

Profile treningowe P1~P12

Przy tego rodzaju treningu użytkownik ma do wyboru dwanaście wstępnie zaprogramowanych profili treningowych. Nie można tutaj zmienić progresji profilu. Użytkownik ma jednak możliwość dostosowania intensywności danego profilu do swojego aktualnego poziomu sprawności.

Krok 1: Wybór programu
Włącz urządzenie treningowe i wybierz użytkownika U1-U4. Na wyświetlaczu miga „M”. Teraz wybierz żądany profil treningowy P1 - P12, obracając pokrętło. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło.

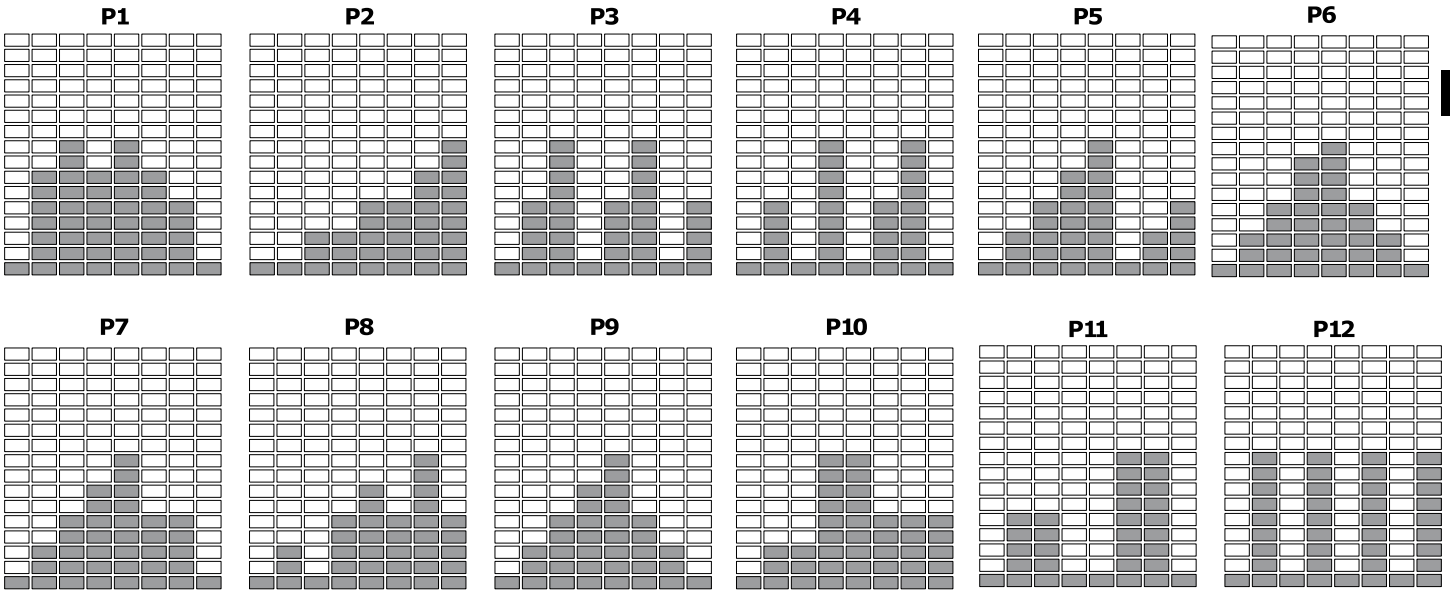
Krok 2: Wybór poziomu szkolenia
Wybierz żądany poziom treningu, obracając pokrętło w prawo/w lewo. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło.

Krok 3: Określenie czasu treningu
Wartość w oknie „TIME” miga. Wprowadź czas treningu, obracając pokrętło. Możesz określić czas treningu od 1:00 do 99:00 minut.

Krok 4: Rozpoczęcie treningu
Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Koniec treningu
Po osiągnięciu określonego celu treningowego, trening jest automatycznie zakończony.

Regulacja poziomu treningu
Podczas treningu możesz w dowolnym momencie zmienić aktualnie wybrany poziom treningu w ramach podanych ram, obracając pokrętło sterowania w prawo/w lewo.



Wolny profil treningowy (USER)

Tutaj masz możliwość stworzenia profilu treningowego dla każdego profilu użytkownika i zapisania go na stałe.

Krok 1: wybór programu

Włącz urządzenie treningowe. W górnej części wyświetlacza miga „M". Wybierz program „U", obracając pokrętło w prawo/lewo. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło.

Krok 2: Programowanie segmentów treningowych

Na wyświetlaczu miga pierwszy z ośmiu segmentów treningowych. Ustaw żądany poziom hamowania od poziomu 1 do poziomu 16 dla pierwszego segmentu, obracając pokrętło w prawo/w lewo. Potwierdź swój wpis, naciskając pokrętło. Teraz miga drugi segment. Przejdź od segmentu 2 do 8, jak opisano dla pierwszego segmentu. Po potwierdzeniu wpisu ósmego segmentu przez naciśnięcie pokrętła, utworzony profil treningowy zostanie trwale zapisany.

Krok 3: Określenie czasu treningu

Teraz pierwszy segment miga ponownie. Wciśnij i przytrzymaj pokrętło, aż zacznie migać wartość w oknie TIME. Następnie wprowadź czas treningu, obracając pokrętło w prawo/w lewo. Możesz określić czas treningu od 1:00 do 99:00 minut w 1-minutowych odstępach.

Krok 4: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Zakończenie treningu

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Wskazówka:

Jeśli chcesz ponownie ukończyć zapisany program treningowy, włącz kokpit. Następnie wybierz program „U" obracając pokrętło w prawo/lewo i potwierdź wybór, naciskając pokrętło. Teraz pierwszy segment miga ponownie. Wciśnij i przytrzymaj pokrętło, aż zacznie migać wartość w oknie TIME. Następnie wprowadź czas treningu, obracając pokrętło w prawo/w lewo. Możesz określić czas treningu od 1:00 do 99:00 minut w 1-minutowych odstępach. Teraz naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Programy kontrolowane tętnem (HRC)

Te programy to programy treningowe z kontrolą tętna. Tutaj użytkownik określa żądane docelowe tętno. Kokpit stale porównuje to z rzeczywistym tętnem użytkownika. Jeśli rzeczywiste tętno jest niższe od pożądanego docelowego tętna, kokpit automatycznie zwiększa opór hamowania. Jeśli wartość jest wyższa, kokpit automatycznie zmniejsza opór hamowania. Głównym wymaganiem dla tych programów jest stałe i dokładne przekazywanie wartości tętna. Z tego powodu programy te mogą być używane tylko z niekodowanym pasem piersiowym do pomiaru tętna. Jest to dostępne jako akcesorium. Nie jest możliwe korzystanie z tych programów za pomocą ręcznych czujników tętna. Przeczytaj również rozdział „Pomiar tętna" w tej instrukcji.

Krok 1: Wybór programu

Włącz urządzenie treningowe. W górnej części wyświetlacza miga „M". Wybierz symbol serca, obracając pokrętło w prawo/w lewo. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło.

Krok 2: Wprowadź wiek użytkownika

Na wyświetlaczu pojawia się litera „A" i miga wartość „25". Teraz wprowadź wiek użytkownika, obracając pokrętło w prawo/lewo. Możliwe są wpisy od 1 do 99 lat. Potwierdź wprowadzenie, naciskając pokrętło .

Krok 3: Wybór trybu HRC

Naciskając przyciski GÓRA i DÓŁ możesz teraz wybierać pomiędzy następującymi trybami HRC:

50%	Trening z docelowym tętnem równym 50% tętna maksymalnego
75%	Trening z docelowym tętnem równym 75% tętna maksymalnego
90%	Trening z docelowym tętnem równym 90% tętna maksymalnego
TA	Trening z indywidualnym docelowym tętnem

Przeczytaj także rozdział „Pomiar tętna" w tej instrukcji.

Wybierz żądany tryb, obracając pokrętło w prawo/w lewo.

Po wybraniu 55%, 75% lub 90%, odpowiednie docelowe tętno jest bezpośrednio wyświetlane. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło.

Aby trenować z indywidualnym docelowym tętnem, wybierz tryb TA, obracając pokrętło w prawo/lewo i potwierdź wybór, naciskając pokrętło. Wartość „100" miga w oknie PULSE. Teraz wprowadź żądane docelowe tętno, obracając pokrętło w prawo/lewo. Możliwe są wartości od 30 do 230 uderzeń serca/minutę. Potwierdź wprowadzenie, naciskając pokrętło.

Krok 3: Określenie czasu treningu
Wartość w oknie „TIME” miga. Wprowadź czas treningu, obracając pokrętło w prawo/w lewo. Możesz określić czas treningu od 1:00 do 99:00 minut w 1-minutowych odstępach.

Krok 4: Rozpoczęcie treningu
Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Koniec treningu
Po osiągnięciu określonego celu treningowego, trening jest automatycznie zakończony.

Sekwencja programu
Kokpit określa aktualne tętno użytkownika i stale porównuje je z pożądanym tętnem docelowym. Jeśli bieżące tętno jest niższe lub wyższe niż docelowe tętno, kokpit automatycznie zwiększa lub zmniejsza poziom oporu hamowania. Jeśli aktualne tętno mieści się w zakresie +/- 5 uderzeń/minutę poniżej lub powyżej docelowego tętna, kokpit utrzymuje aktualny poziom hamowania. Jeśli kokpit nie może określić tętna użytkownika, na wyświetlaczu pojawi się „?”. W takim przypadku należy sprawdzić, czy pas na klatkę piersiową jest prawidłowo założony, czy jest to również niekodowany pas na klatkę piersiową o częstotliwości transmisji 5 kHz.

Przykład
Docelowe tętno wynosi 120 - brak zmiany poziomu hamowania, gdy bieżące tętno wynosi 115 ~ 125 bpm.

Programy treningowe z kontrolą mocy (WATT)

Przy tego rodzaju treningu wybrana przez użytkownika moc w watach jest utrzymywana przez kokpit na stałym poziomie. Wydajność użytkownika (Watt) wynika z aktualnego poziomu hamowania i aktualnej prędkości pedałowania. Aby utrzymać stałą wydajność, kokpit zmniejsza opór hamowania, gdy użytkownik zwiększa prędkość pedałowania. Jeśli użytkownik zmniejszy prędkość pedałowania, kokpit automatycznie zwiększy opór hamowania. Nazywa się to również treningiem niezależnym od RPM. Użytkownik może wybrać jeden z trzech predefiniowanych profili treningu w watach i program o stałej mocy.

PL

Krok 1: Wybór programu
Włącz urządzenie treningowe i wybierz użytkownika U1-U4. Na wyświetlaczu miga „M”. Teraz wybierz „W”, obracając pokrętło. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętło.

Krok 2: Specyfikacja mocy
Wartość w oknie WATT miga. Wprowadź żądaną moc, obracając pokrętło w prawo/w lewo. Możliwe są wartości od 10 do 350 watów w odstępach co 5 watów. Potwierdź swój wpis, naciskając pokrętło.

Krok 3: Określenie czasu treningu
Wartość w oknie „TIME” miga. Wprowadź czas treningu, obracając pokrętło w prawo/w lewo. Następnie przejdź do kroku 4.

Krok 4: Rozpocznij trening
Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Koniec treningu
Po osiągnięciu określonego celu treningowego, trening jest automatycznie zakończony.

Pomiar pulsu spoczynkowego (RECOVERY)

Test regeneracji mierzy, jak szybko się regenerujesz, tj. jak szybko/mocno ponownie spada Twój puls po treningu. Po zakończeniu bieżącego treningu lub po zakończeniu treningu przez naciśnięcie przycisku stop, naciśnij przycisk RECOVERY i natychmiast połóż dłonie na czujnikach tętna na ręce. Jeśli nosisz pasek na klatkę piersiową, nie ma potrzeby chwytania ręcznych czujników tętna rękami. Kokpit próbuje teraz określić Twoje tętno przez 10 sekund. Jeśli kokpitowi się to nie uda, test zostanie automatycznie zakończony. Gdy kokpit rozpozna Twój puls, rozpocznie się odliczanie przez 60 sekund, podczas których musisz stale trzymać ręczny czujnik tętna (nie jest to konieczne, jeśli nosisz pasek na klatkę piersiową). Po upływie 60 sekund wynik można odczytać na wyświetlaczu i porównać z poniższą tabelą.

Wynik	Ocena
F1	Doskonały
F2	Bardzo dobry
F3	Dobry
F4	Zadowalający
F5	Wystarczający
F6	Niewystarczający

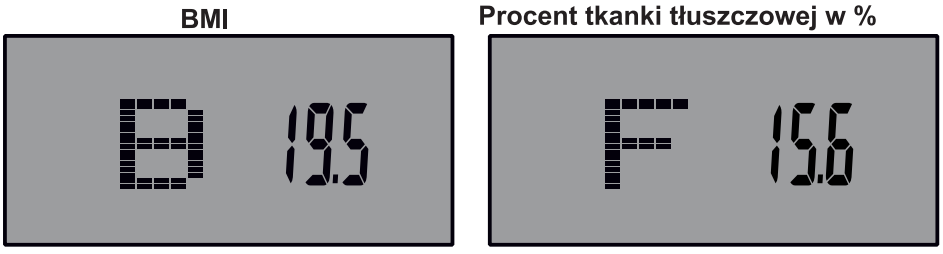
Analiza tkanki tłuszczowej (Body Fat)

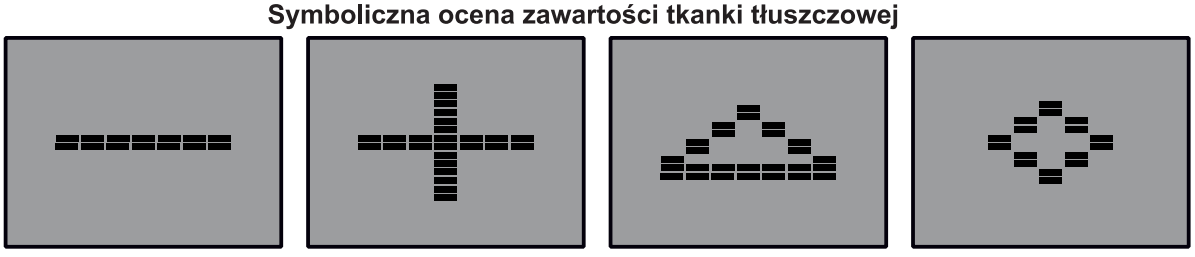
Ten program oblicza procent tkanki tłuszczowej użytkownika i BMI.
Naciśnij przycisk FAT. Na wyświetlaczu widoczny jest aktualnie wybrany profil użytkownika, m.in. wyświetlane jest „U1". Jeśli wybrano niewłaściwy profil użytkownika, naciśnij przycisk RESET i wybierz właściwy profil użytkownika. Następnie ponownie naciśnij przycisk FAT i chwyć rękoma czujniki tętna. Po pomyślnym pomiarze, wyświetlacz pokazuje procent tkanki tłuszczowej z odpowiednim symbolem i BMI.

Wskaźnik masy ciała (BMI)

Wartość ta jest obliczana ze stosunku masy ciała do wzrostu i służy do oceny masy ciała danej osoby w stosunku do jej wzrostu. Należy pamiętać, że BMI jest jedynie przybliżoną wskazówką, ponieważ nie uwzględnia budowy ciała, płci czy indywidualnego składu masy ciała z tkanki tłuszczowej i mięśniowej danej osoby. „Idealny" BMI zależy od wieku. Tabela przedstawia wartości BMI dla różnych grup wiekowych.

Wiek	BMI
19 - 24 lat	19 - 24
25 - 34 lat	20 - 25
35 - 44 lat	21 - 26
45 - 54 lat	22 - 27
55 - 64 lat	23 - 28
>64 lat	24 - 29





Funkcja ładowania USB

Kokpit wyposażony jest w port USB. Znajduje się on w górnej części kokpitu. To połączenie służy wyłącznie do ładowania smartfonów lub tabletów podczas treningu. Wymagany do tego kabel USB do ładowania nie wchodzi w zakres dostawy.

Odbiornik Bluetooth i wykorzystanie aplikacji

Kokpit Twojego urządzenia treningowego jest już fabrycznie wyposażony w zintegrowany odbiornik Bluetooth. Ten odbiornik Bluetooth umożliwia sterowanie urządzeniem treningowym za pomocą aplikacji za pomocą smartfona lub tabletu. Aby połączyć aplikację treningową iC+ z urządzeniem treningowym:

Krok 1
Pobierz aplikację treningową iC+ z odpowiedniego sklepu na swój smartfon lub tablet.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Odpowiednie wymagania dotyczące urządzenia i wersje oprogramowania można znaleźć na odpowiedniej stronie sklepu.

***Wskazówka:** Jeśli linki nie są już ważne, wpisz „iC+ Training" lub „iconsole+" w wyszukiwaniu odpowiedniego sklepu. Logo aplikacji, której szukasz, pokazuje oznaczenie „iconsole+" pomarańczowymi literami na białym tle.

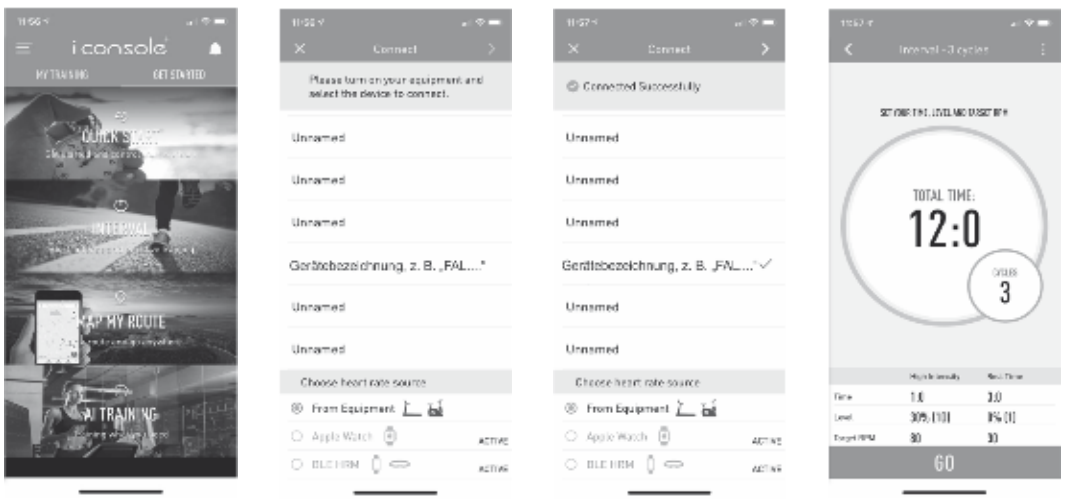
PL

Krok 2
Aktywuj funkcję Bluetooth na swoim smartfonie lub tablecie. Następnie otwórz aplikację treningową iC+.

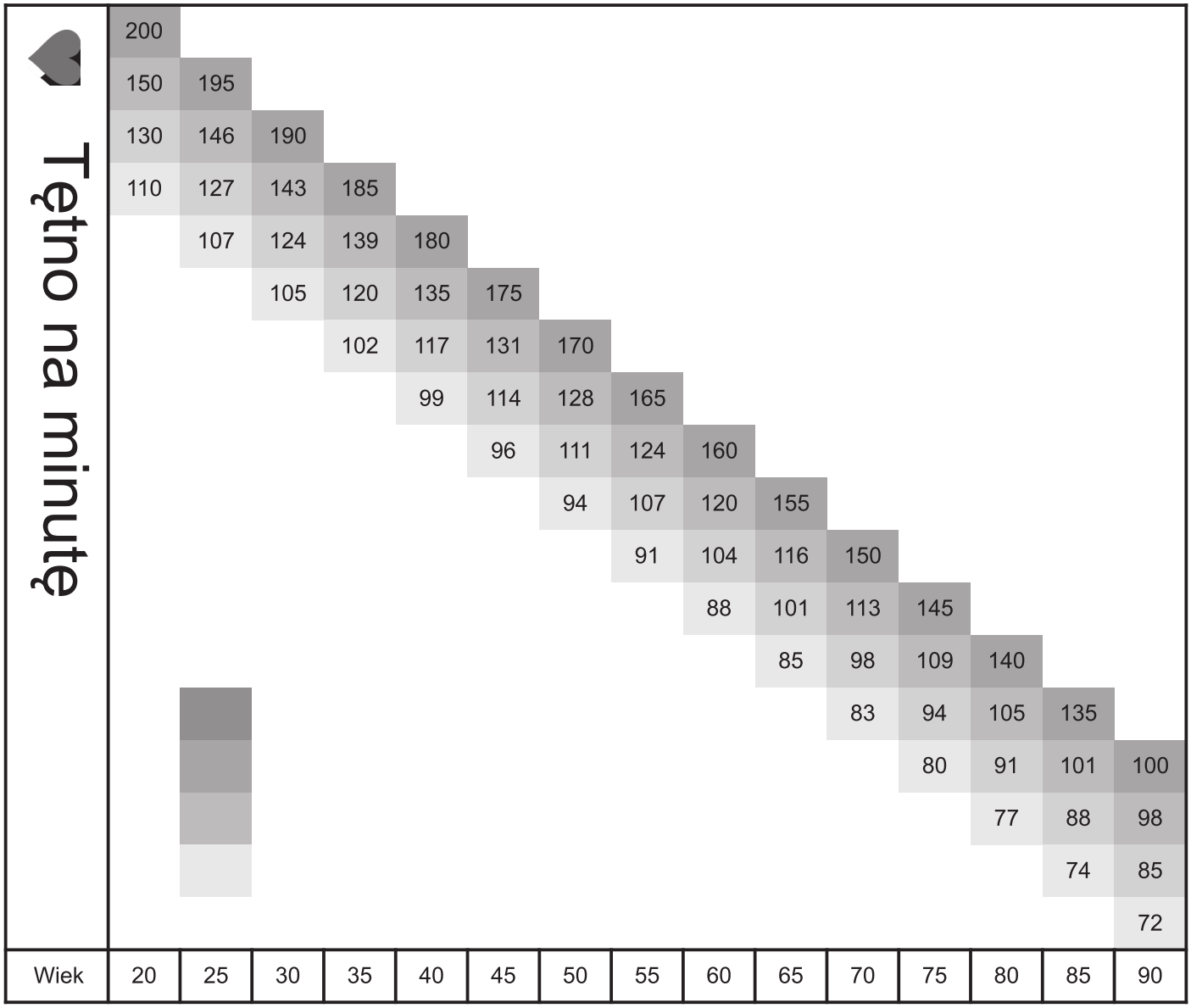
Krok 3
Wybierz „GET STARTED" lub „Loslegen" w prawym górnym menu. Następnie wybierz rodzaj treningu, który chcesz, np. „SZYBKI START".

Krok 4
Lista dostępnych urządzeń Bluetooth pojawi się na wyświetlaczu smartfona lub tabletu. Upewnij się, że urządzenie treningowe jest włączone. Wybierz swoje urządzenie treningowe z listy. Oznaczenie urządzenia treningowego zaczyna się od „FAL-SPORTS..." lub „MAXXUS". Po udanym połączeniu pojawi się ikona zaznaczenia. Aplikacja APP iC+ Training zapisuje urządzenie treningowe po pierwszym połączeniu, dzięki czemu możesz od razu rozpocząć kolejną sesję treningową.

Krok 5
Po pomyślnym połączeniu aplikacji z urządzeniem treningowym możesz kontynuować trening, klikając strzałkę w prawym górnym rogu ekranu.



Należy pamiętać, że MAXXUS Group GmbH & Co. KG nie jest producentem aplikacji APP iC+Training i w związku z tym nie ponosi odpowiedzialności za jej zawartość i funkcje.



Obliczanie indywidualnego tętna treningowego.
Możesz obliczyć swoje indywidualne tętno podczas treningu w następujący sposób:

220 - wiek = maksymalne tętno
Ta wartość reprezentuje maksymalne tętno i służy jako podstawa do obliczenia indywidualnego tętna podczas treningu. W tym celu ustaw obliczone maksymalne tętno jako 100%.

Strefa docelowa dobrego samopoczucia i zdrowia = 50 do 60% maksymalnego tętna
Ten obszar treningowy jest idealny dla osób z nadwagą i/lub starszych, początkujących lub powracających do treningu po dłuższej przerwie w treningu. Podczas treningu w tym obszarze organizm spala ok. 4-6 kalorii na minutę w celu produkcji energii. Udział procentowy na kalorię wynosi około 70% tłuszczu, 25% węglowodanów i 5% białka.

Strefa docelowa spalania tłuszczu = 60 do 70% maksymalnego tętna
Ten obszar treningowy jest idealny dla sportowców, których celem jest redukcja wagi. Podczas treningu w tym obszarze organizm spala około 6-10 kalorii na minutę na energię. Udział procentowy na kalorię wynosi około 85% tłuszczu, 10% węglowodanów i 5% białka.

Strefa docelowa kondycji i sprawności = 70 do 80% maksymalnego tętna
Ten obszar treningowy jest idealny dla sportowców, których celem jest poprawa wytrzymałości lub kondycji. Podczas treningu w tym obszarze organizm spala ok. 10-12 kalorii na minutę w celu produkcji energii. Udział procentowy na kalorię wynosi około 35% tłuszczu, 60% węglowodanów i 5% białka.

Aby uzyskać optymalny i efektywny wynik treningu, należy określić odpowiednią wartość średnią żądanej strefy docelowej (patrz również tabela):

Strefa docelowa dobrego samopoczucia i zdrowia = 55% maksymalnego tętna

Strefa docelowa spalania tłuszczu = 65% maksymalnego tętna

Strefa docelowa kondycji i sprawności = 75% maksymalnego tętna

⚠ Ostrzeżenia dotyczące pomiaru tętna ⚠

Systemy monitorowania tętna mogą nie być dokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli źle się poczujesz i/lub będziesz bliski omdlenia, natychmiast przerwij ćwiczenia. Upewnij się, że wszyscy użytkownicy Twojego urządzenia treningowego znają, rozumieją i korzystają z tych informacji.

Pomiar tętna za pomocą czujników ręcznych

Większość maszyn do trenowania jest wyposażona w ręczne czujniki tętna. Są one w większości zintegrowane z kokpitem lub umieszczone na poręczach. Czujniki ręczne służą do krótkiego określenia częstotliwości pulsu. Aby to zrobić, trzymaj czujniki obiema rękami jednocześnie. Po chwili na wyświetlaczu pojawi się aktualna częstotliwość tętna. Ten system pomiarowy opiera się na wahaniach ciśnienia krwi spowodowanych biciem serca. Zmiany oporności elektrycznej skóry spowodowane wahaniami ciśnienia krwi są mierzone za pomocą czujników ręcznych. Zmiany te są łączone z wartością średnią i pokazywane na wyświetlaczu jako aktualna częstotliwość tętna.

⚠ UWAGA

W dużej części populacji zmiana oporu skóry wywołana uderzeniem tętna jest tak minimalna, że z wyników pomiarów nie można wyprowadzić żadnych wartości użytkowych. Mocne odciski na dłoniach, wilgotne dłonie i wibracje ciała, które są nieuniknione w wielu formach treningu, również uniemożliwiają prawidłowy pomiar. W takich przypadkach wartość tętna może nie być wyświetlana wcale lub wyświetlana nieprawidłowo.

Dlatego w przypadku błędnego lub nieudanego pomiaru prosimy o sprawdzenie, czy występuje to tylko u jednej lub więcej osób. Jeśli wyświetlacz pulsu nie działa tylko w pojedynczych przypadkach, urządzenie nie jest uszkodzone. W takim przypadku zalecamy użycie pasa na klatkę piersiową, aby uzyskać stale prawidłowe wyświetlanie tętna. Jest to dostępne jako akcesorium.

PL

Pomiar tętna za pomocą paska na klatkę piersiową

Wiele urządzeń treningowych® MAXXUS® jest już standardowo wyposażonych w odbiornik. Podczas korzystania z pasa na klatkę piersiową® (zalecamy wyłącznie używanie niekodowanego pasa na klatkę piersiową POLAR®), umożliwia on bezprzewodowy pomiar tętna. Pasek na klatkę piersiową jest dostępny jako akcesorium.

Ten optymalny i dokładny pomiar EKG rejestruje tętno bezpośrednio ze skóry za pomocą nadajnika na klatkę piersiową. Pasek na klatkę piersiową wysyła następnie impulsy za pośrednictwem pola elektromagnetycznego do odbiornika wbudowanego w kokpit.

Podczas korzystania z programów sterowanych tętnem zalecamy użycie pasa na klatkę piersiową do pomiaru tętna.

⚠ UWAGA

Określenie aktualnego tętna za pomocą paska na klatkę piersiową służy wyłącznie do wyświetlania tętna podczas treningu. Jednak ta wartość nie mówi nic o bezpiecznym i efektywnym tętnie podczas treningu. Ten rodzaj pomiaru nie jest w żaden sposób zaprojektowany ani odpowiedni do celów diagnostyki medycznej. Dlatego przed rozpoczęciem treningu powinieneś omówić z lekarzem rodzinnym najbardziej odpowiednią procedurę ustalenia i wdrażania planu treningowego.
Dotyczy to szczególnie osób:
- którzy nie byli aktywni przez dłuższy czas
- mają nadwagę
- mają więcej niż 35 lat
- mają wysokie lub niskie ciśnienie krwi
- mają problemy z sercem

Jeśli masz rozrusznik serca lub podobne urządzenie, przed użyciem opaski na klatkę piersiową koniecznie skonsultuj to z lekarzem.

Przygotowanie do treningu

Zanim rozpoczniesz trening, nie tylko Twój sprzęt treningowy musi być w idealnym stanie treningowym, ale także Ty i Twoje ciało powinniście być gotowi do treningu. Dlatego też, jeśli od dłuższego czasu nie trenujesz wytrzymałościowo, zawsze przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem rodzinnym i wykonaj test sprawności. Przedyskutuj również swój cel treningu z lekarzem; z pewnością może udzielić Ci cennych wskazówek i informacji. Dotyczy to w szczególności osób, które ukończyły 35 rok życia, osób z nadwagą i/lub mających problemy z układem krążenia.

Plan treningowy

Najistotniejszy punkt efektywnego, zorientowanego na cel, ale też motywującego treningu to perspektywiczne planowanie treningów.
Dlatego powinieneś zaplanować trening fitness jako integralną część swojej codziennej rutyny. Nieplanowane treningi mogą szybko stać się czynnikiem destrukcyjnym lub zostać odłożone w nieskończoność przez inne zadanie. Spraw, aby planowanie było jak najbardziej długoterminowe, oparte na miesiącach, a nie tylko z dnia na dzień lub z tygodnia na tydzień. Planowanie treningu oznacza również, że zapewniasz odpowiednią motywację i rozproszenie uwagi podczas treningu. Oglądanie telewizji podczas ćwiczeń jest idealnym sposobem na odwrócenie uwagi. Będziesz rozproszony wizualnie i akustycznie. Zapewnij również nagrody za ćwiczenia. Wyznacz realistyczne cele, takie jak utrata 1 lub 2 kg w ciągu czterech tygodni, wydłużenie czasu treningu na jednostkę treningową o 10 minut w ciągu dwóch tygodni itp. Po osiągnięciu celu wynagradzaj się, np. zafunduj sobie posiłek, który wcześniej pominąłeś.

Rozgrzewka przed treningiem

Bezpośrednio przed treningiem rozgrzej się na urządzeniu treningowym. Rozgrzej swoje ciało, wykonując łatwie ćwiczenia przez 3-5 minuty przed właściwą sesją treningową przy minimalnej sile oporu. To najlepszy sposób na przygotowanie organizmu na nadchodzące obciążenie.

Odpoczynek po treningu

Nigdy nie schodź z urządzenia treningowego bezpośrednio po zakończeniu rzeczywistego programu treningowego. Podobnie jak w przypadku fazy rozgrzewki, pozwól, aby Twój trening skończył się przez kolejne 3-5 minut przy minimalnym ustawieniu siły oporu. Po tym zdecydowanie powinieneś dobrze rozciągnąć mięśnie.



Mięśnie ud

Oprzyj się prawą ręką na ścianie lub na maszynie do treningu. Podnieś lewą stopę do tyłu i przytrzymaj ją lewą ręką. Kolano skierowane prosto w dół. Teraz pociągnij udo do tyłu, aż poczujesz lekkie naciągnięcie mięśnia. Utrzymaj tę pozycję przez 10 do 15 sekund. Powoli puść stopę i powoli opuść nogę z powrotem.
Teraz powtórz to ćwiczenie prawą nogą.



Mięśnie wewnętrzne ud

Usiądź na podłodze. Złącz podeszwy stóp przed sobą, z lekko uniesionymi kolanami. Chwyć czubki stóp dłońmi i oprzyj łokcie na udach. Teraz przyciśnij ramionami uda do podłogi, aż poczujesz lekkie naciągnięcie mięśni. Utrzymaj tę pozycję przez 10 do 15 sekund. Trzymaj górną część ciała prosto przez całe ćwiczenie, następnie zwolnij nacisk na uda, powoli wyprostuj nogi, a następnie powoli i równomiernie wstań.



Mięśnie nóg, łydek i pośladków

Usiądź na podłodze. Wyprostuj prawą nogę i zegnij lewą nogę tak, aby podeszwa stopy dotykała uda wysuniętej prawej nogi. Teraz zegnij górną część ciała tak daleko, aby chwycić palce prawej stopy wyprostowaną prawą ręką. Utrzymaj tę pozycję przez 10 do 15 sekund. Puść palce stóp i powoli, równomiernie wyprostuj górną część ciała.
Teraz powtórz to ćwiczenie lewą nogą.



Mięśnie nóg i dolnej części pleców

Usiądź na podłodze z wyciągniętymi nogami. Spróbuj chwycić palce stóp obiema rękami, wyciągając ramiona i lekko zginając górną część ciała do przodu. Utrzymaj tę pozycję przez 10 do 15 sekund. Puść palce stóp i powoli, równomiernie wyprostuj górną część ciała.

Nawodnienie
Odpowiednie nawodnienie jest niezbędne przed i podczas ćwiczeń. Podczas 30-minutowej sesji treningowej całkiem możliwe jest zgubienie do 1 litra płynów. Aby zrekompensować tę utratę płynów, idealnie nadaje się o tego woda gazowana z sokiem jabłkowym w proporcji jednej trzeciej soku jabłkowego i dwóch trzecich wody mineralnej, ponieważ zawiera i zastępuje wszystkie elektrolity i minerały, które organizm traci wraz z potem. Powinieneś wypić ok. 330 ml 30 minut przed rozpoczęciem treningu. Utrzymuj zrównoważone spożycie płynów podczas ćwiczeń.

Częstotliwość treningu
Eksperci zalecają trening wytrzymałościowy 3-4 dni w tygodniu, aby utrzymać sprawność układu sercowo-naczyniowego. Im więcej trenujesz, tym szybciej osiągniesz założony cel treningowy. Planując trening, pamiętaj jednak o dostatecznych przerwach w treningu, które dadzą organizmowi wystarczająco dużo czasu na odpoczynek i regenerację. Powinieneś odpocząć przynajmniej jeden dzień po każdej sesji treningowej. To samo dotyczy treningu sprawnościowego i wytrzymałościowego: **mniej często oznacza więcej!**

Intensywność treningu
Oprócz zbyt częstego ćwiczenia, większość popełnianych błędów związana jest z intensywnością treningu. Jeśli Twoim celem treningowym jest trening do triathlonu lub maratonu, intensywność treningu z pewnością będzie bardzo wysoka. Ponieważ jednak mniej osób ma takie cele treningowe, a większość raczej dąży do celów takich jak redukcja masy ciała, trening sercowo-naczyniowy, poprawa kondycji fizycznej, redukcja stresu itp., intensywność treningu powinna być dostosowana do tych celów. W tym przypadku najbardziej sensowna jest praca z odpowiednim tętnem dla danego celu treningowego. Pomogą Ci informacje na temat tętna i odpowiednia tabela w tej instrukcji.

Czas trwania indywidualnego treningu
Aby uzyskać optymalny trening wytrzymałościowy lub odchudzający, czas trwania pojedynczej jednostki treningowej powinien wynosić od 25 do 60 minut. Początkujący i wracający do treningów powinni zacząć od krótkiego czasu trwania treningu, nie dłuższego niż 10 minut w pierwszym tygodniu, a następnie stopniowo zwiększać go z tygodnia na tydzień.

Dokumentacja treningowa
Aby móc optymalnie i efektywnie zaplanować i ocenić swój trening, przed rozpoczęciem treningu należy stworzyć plan treningowy na piśmie lub w formie tabeli komputerowej. Tutaj powinieneś zapisywać każdą sesję szkoleniową. Dane takie jak pokonany dystans, czas treningu, ustawienie siły oporu i wartości tętna powinny być rejestrowane, jak również dane osobowe, np. masa ciała, ciśnienie krwi, tętno spoczynkowe (mierzone rano zaraz po przebudzeniu) i odczucia w trakcie treningu. W załączeniu rekomendacja planu tygodniowego.

PL

Tydzień kalendarzowy:_____ Rok: 20____						
Data	**Dzień**	**Czas trwania**	**Dystans**	**Spalone kalorie**	**Ø Tętno**	**Uwagi**
	Poniedziałek					
	Wtorek					
	Środa					
	Czwartek		24			
	Piątek					
	Sobota					
	Niedziela					
Wynik tygodnia:						

Szczegóły techniczne

Wyświetlacz na kokpicie pokazuje:

- w Czas
- w Dystans
- w Spalone kalorie
- w Wat
- w Poziom oporu hamowania
- w Prędkość
- w Obroty koła na minutę
- w Tętno (podczas korzystania z czujników ręcznych)
- w Częstotliwość bicia serca (przy użyciu opcjonalnego paska na klatkę piersiową)

Szczegóły techniczne

Układ hamulcowy:	zmotoryzowany układ hamulcowy z magnesami trwałymi
Poziomy oporu:	od 1 do 16 poziomów, regulowane elektronicznie
Rodzaj napędu:	dwustopniowy wzdłużny pas żebrowany
Koło zamachowe:	ok. 9 kg
Wymiary po rozłożeniu:	ok. 1567,5 x 676 x 1143 mm (dł. x szer. x wys.)
Waga całkowita:	ok. 57 kg
Maksymalna waga użytkownika:	160 kg
Regulacja wartości:	za pomocą klawiatury
Zasilanie:	220-230V - 50Hz
Zakres temperatur:	od 10° do 30° podczas pracy i przechowywania

Obszar zastosowania: **- Strefa domowa***
*nieodpowiednie do celów terapeutycznych

Utylizacja



Europejska dyrektywa w sprawie gospodarowania odpadami zgodnie z ustawą o sprzęcie elektrycznym i elektronicznym

Nie wyrzucaj urządzenia wraz ze zwykłymi odpadami domowymi. Każdy konsument jest prawnie zobowiązany do pozbywania się starych urządzeń oddzielnie od odpadów domowych. Utylizuj urządzenie wyłącznie za pośrednictwem gminnej lub zatwierdzonej firmy utylizacyjnej. Zwrot starego urządzenia jest bezpłatny. Tylko w ten sposób możesz mieć pewność, że Twoje stare urządzenie zostanie poddane odpowiedniemu recyklingowi i unikniesz negatywnego wpływu na środowisko. Prosimy o zapoznanie się z aktualnie obowiązującymi przepisami. W razie wątpliwości zapytaj władze miasta lub gminy o odpowiednią i przyjazną dla środowiska opcję utylizacji.



Baterie / akumulatory (jeśli są w urządzeniu)

Zgodnie z rozporządzeniem w sprawie baterii jako użytkownik końcowy jesteś prawnie zobowiązany do zwrotu wszystkich zużytych akumulatorów i baterii. **Utylizacja wraz ze zwykłymi odpadami domowymi jest prawnie zabroniona.**

Ten symbol znajduje się już na większości baterii, aby przypomnieć o przestrzeganiu przepisów. Obok tego symbolu zazwyczaj znajduje się informacja o zawartym w nim metalu ciężkim. Takie metale ciężkie wymagają ekologicznej utylizacji, dlatego każdy konsument jest prawnie zobowiązany do oddania baterii i akumulatorów do odpowiedniego punktu zbiórki w swojej miejscowości lub w sklepie. W razie wątpliwości zapytaj władze miasta lub gminy o odpowiednią i przyjazną dla środowiska opcję utylizacji. Zachęcamy również do przekazywania zużytych baterii i akumulatorów do naszej centrali lub przesyłania ich do nas za odpowiednią opłatą pocztową. Następnie my zutylizujemy je w odpowiedni sposób, zgodnie z rozporządzeniem. Zwracaj tylko rozładowane baterie i akumulatory.

Moje urządzenie treningowe wydaje dźwięki podczas treningu – czy to normalne?
Twoje urządzenie treningowe MAXXUS® jest wyposażone w wysokiej jakości łożyska kulkowe i dwustopniowy podłużny pas żebrowy – zwany również pasem rowkowanym. Do tego dochodzi wysokiej jakości magnetyczny układ hamulcowy, który działa całkowicie bez zużycia i tarcia. Wszystkie te niezwykle wysokiej jakości komponenty zapewniają, że wszystkie odgłosy pracy są ekstremalnie zredukowane. Oznacza to, że Twoje urządzenie treningowe MAXXUS® jest jednym z najcichszych produktów dostępnych na rynku fitness. Niemniej jednak jest całkiem możliwe i normalne, że podczas treningu słychać lekkie mechaniczne odgłosy. Te mechaniczne odgłosy, które mogą występować w sposób ciągły lub przerywany, są czasami generowane przez bardzo dużą prędkość obrotową koła zamachowego podczas treningu. Ponadto ruchome części mogą generować hałas podczas ćwiczeń, który jest wzmacniany przez pustkę w ramie metalowe rurki, która działa jak rezonatory. To normalne, że odgłosy stają się głośniejsze podczas treningu. Z jednej strony można to wytłumaczyć wzrostem prędkości treningu. Z drugiej strony elementy Twojego urządzenia treningowego mogą się nagrzewać podczas treningu i tym samym rozszerzać.

Kokpit nie świeci się po włączeniu urządzenia
Sprawdź, czy przewód zasilający jest prawidłowo podłączony zarówno do urządzenia, jak i do gniazdka, czy też nie jest uszkodzony. Sprawdź, czy kabel sterujący nie został zgnieciony lub ściśnięty podczas montażu i/lub czy połączenie wtykowe nie poluzowało się.

Wartość tętna nie jest wyświetlana lub jest wyświetlana nieprawidłowo
Patrz opis „Pomiar tętna” w tej instrukcji.

Czujniki tętna ręcznego nie działają
Sprawdź, czy kable czujników ręcznych nie zostały zgniecione lub ściśnięte podczas montażu.

Podczas treningu wartości prędkości i dystansu wyświetlane są jako „0”
Sprawdź, czy kabel sterujący nie został zgnieciony lub ściśnięty podczas montażu i/lub

Moje urządzenie treningowe wydaje trzaski podczas treningu
Sprawdź, czy przewód zasilający jest prawidłowo podłączony zarówno do urządzenia, jak i do gniazdka, czy też nie jest uszkodzony. Sprawdź, czy kabel sterujący nie został zgnieciony lub ściśnięty podczas montażu i/lub czy połączenie wtykowe nie poluzowało się.

Moje stopy drętwieją podczas ćwiczeń
Powodem tego jest często zbyt wąski lub zbyt ciasno sznurowany but treningowy. Ponieważ stopy rozszerzają się pod obciążeniem, buty należy sznurować tylko luźno. Porady na ten temat można również uzyskać w sklepach z butami sportowymi lub do biegania.

To akcesorium jest idealnym dodatkiem do Twojego sprzętu treningowego. Wszystkie produkty są dostępne w naszym sklepie internetowym pod adresem www.maxxus.de lub bezpośrednio w naszym salonie.



Pas transmisyjny POLAR T34 (niekodowany)
Niekodowany pasek na klatkę piersiową do określania tętna ze zoptymalizowanym zasięgiem transmisji. Niezbędne akcesorium do korzystania z programów sterowanych tętnem oraz do ciągłego określania aktualnego tętna.



Mata ochronna MAXXUS
Dzięki wyjątkowo dużej gęstości materiału i grubości materiału tej maty ochronnej podłogowej wynoszącej 0,5 cm optymalnie chroni ona podłogę lub wykładzinę przed uszkodzeniami, zarysowaniami i zanieczyszczeniami od potu. Odgłosy biegania i ruchu są znacznie zminimalizowane.
Dostępne w rozmiarach: • 160 x 90 cm i 210 x 100 cm



MAXXUS odtłuszczacz w sprayu
Optymalny środek czyszczący do rur przesuwnych i rolek ślizgowych. Usuwa brud z rur przesuwnychi rolek oraz pielęgnuje powierzchnię.

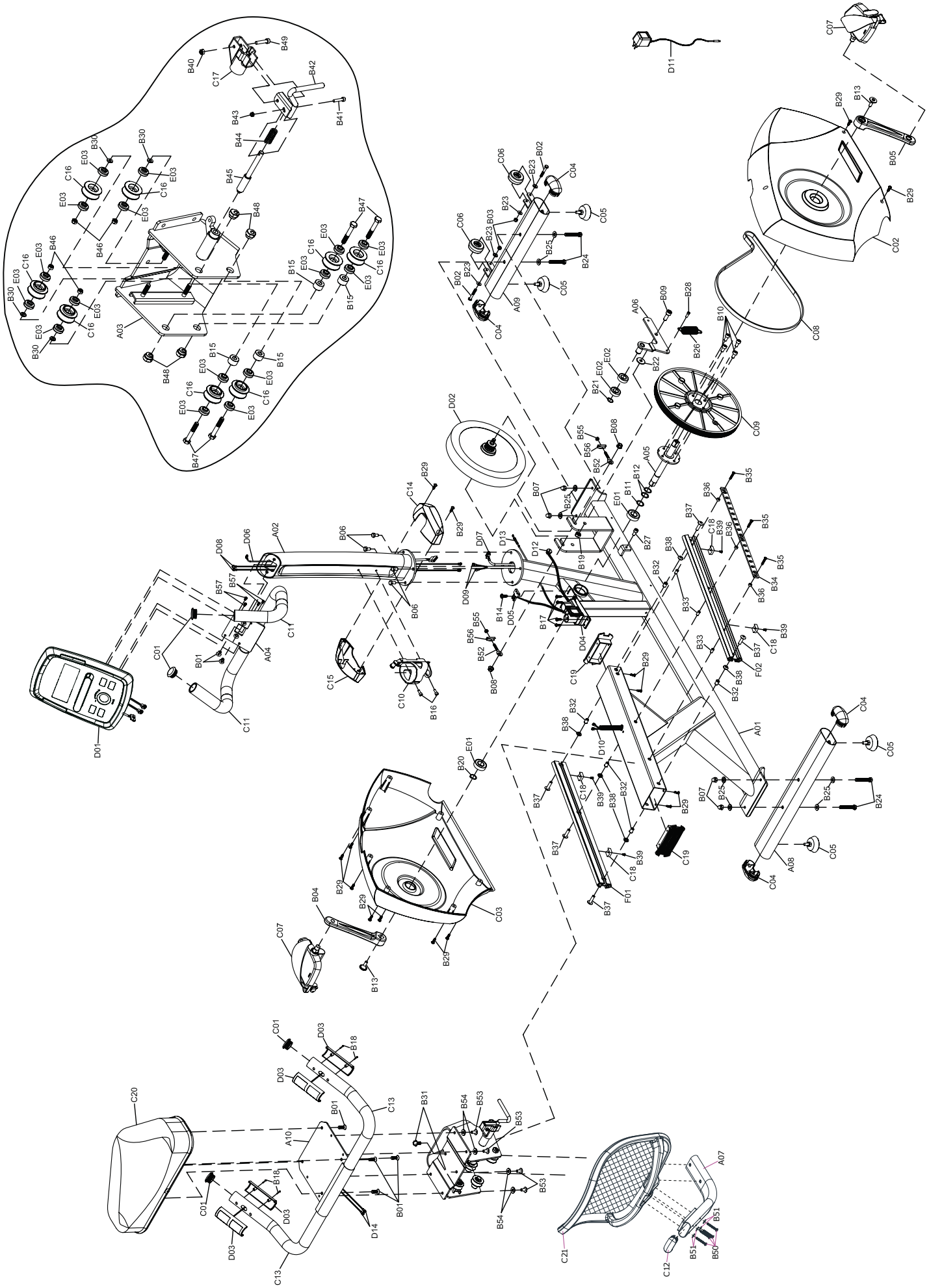
MAXXUS Spray do smarowania
Optymalny środek do smarowania.



Spray antystatyczny MAXXUS
Przeciwdziała naładowaniu statycznemu na ramie, elementach owiewki i komputerze treningowym. Urządzenia, które są umieszczane na podłogach wyłożonych wykładziną lub plastikowych powierzchniach, ładują się statycznie. Spray antystatyczny MAXXUS® zapobiega temu. Obrobione powierzchnie z tworzyw sztucznych nie przyciągają kurzu tak szybko i dłużej pozostają czyste.

Specjalna pianka czyszcząca MAXXUS
Do regularnego czyszczenia sprzętu fitness. Plastikowe osłony i metalowe ramy można doskonale pielęgnować za pomocą środka czyszczącego MAXXUS® foam cleaner. Nadaje się również do czyszczenia pasów do pomiaru tętna i innych akcesoriów treningowych.

Rysunek złożeniowy



Nr	Opis	Ilość
A01	Spawana rama główna	1
A02	Spawana rura pionowa	1
A03	Spawana zamontowana suwnica	1
A04	Spawany drążek ręczny	1
A05	Spawane koło pasowe wału	1
A06	Spawany zespół ciśnieniowy	1
A07	Spawana rura tylna	1
A08	Stabilizator tylny	1
A09	Spawany stabilizator przedni	1
A10	Spawane zamontowane siodełko	1
B01	Śruba sześciokątna M8	6
B02	Śruba sześciokątna 1/4"	2
B03	Nakrętka zabezpieczająca 1/4"	2
B04	Korba	1
B05	Korba	1
B06	Śruba sześciokątna M8	4
B07	Nakrętka kołpakowa 3/8"	4
B08	Nakrętka 3/8” UNC-26	2
B09	Śruba sześciokątna M10	1
B10	Śruba sześciokątna M8	4
B11	Podkładka Ø20	1
B12	Podkładka falista Ø20	2
B13	Śruba sześciokątna M8	2
B14	Wkręt samogwintujący M5 Philips	1
B15	Przestrzeń koła pasowego	4
B16	Śruba z gniazdem M5	2
B17	Wkręt samogwintujący M4 Philips	4
B18	Śruba Philipsa M3	4
B19	Nakrętka zabezpieczająca M10	1
B20	Klip C	1
B21	Klip C	1
B22	Podkładka Ø10	4
B23	Podkładka Ø1/4"	4
B24	Śruba sześciokątna 3/8"	8
B25	Podkładka Ø3/8"	1
B26	Sprężyna przedłużająca	1
B27	Śruba z gniazdem M8	1
B28	Śruba sześciokątna M6	1
B29	Wkręt samogwintujący M5 Philips	5
B30	Podkładka Ø5/16"	4
B31	Śruba sześciokątna M8	2
B32	M8 zaślepka	5
B33	M6 zaślepka	3
B34	Płytka sworznia blokady	1
B35	Śruba M6	3
B36	Przekładka sworzenia blokady	3
B37	Śruba z gniazdem M8	5
B38	Przekładka	5
B39	Śruba Philipsa M4	4
B40	Nakrętka zabezpieczająca M6	1
B41	Śruba z gniazdem M5	1
B42	Spawane siodełko	1
B43	Nakrętka zabezpieczająca M5	1
B44	Sprężyna	1

Nr	Opis	Ilość
B45	Sworzeń blokady	1
B46	Nakrętka zabezpieczająca M8	4
B47	Śruba sześciokątna M8	4
B48	Wał koła pasowego	4
B49	Śruba z gniazdem M6	1
B50	Śruba sześciokątna M6	4
B51	Podkładka Ø1/4"	4
B52	Śruba M6	2
B53	Śruba sześciokątna M8	4
B54	Podkładka Ø8	4
B55	Nakrętka zabezpieczająca M6	2
B56	Śruba regulacji napięcia	2
B57	Śruby do komputera	4
C01	Wtyczka Ø1,8	4
C02	Pokrywa główna — prawa	1
C03	Pokrywa główna — lewa	1
C04	Wtyczka 50x100	4
C05	Stopka regulacji wysokości M8	4
C06	Przedni stabilizator koła	2
C07	Pedał	1
C08	Pas	1
C09	Koło napędowe	1
C10	Uchwyt na bidon	1
C11	Gumowy uchwyt	2
C12	Wtyczka 30x70	1
C13	Gumowy uchwyt	2
C14	Pionowa osłona-prawa	1
C15	Pionowa osłona-lewa	1
C16	Plastikowe koło pasowe	8
C17	Osłona uchwytu	1
C18	Podkładka pcv	4
C19	Wtyczka	2
C20	Tapicerowane siodełko	1
C21	Tapicerowane oparcie	1
C22	Bidon	1
D01	Komputer 81470	1
D02	Magnetyczne koło zamachowe	1
D03	Ręczny czujnik tętna	1
D04	Silnik z kablem	1
D05	Kabel czujnika	1
D06	Kabel	1
D07	Kabel	1
D08	Ręczny kabel do pomiaru tętna — górny	2
D09	Ręczny kabel do pomiaru - środkowy	2
D10	Ręczny kabel pulsu - dolny	1
D11	Zasilacz sieciowy	1
D12	Kabel z wtyczką AC	1
D13	Kabel napięcia silnika	1
D14	Ręczny pulsometr	1
E01	Łożysko 6004	2
E02	Łożysko 6003	2
E03	Łożysko 608	1
F01	Szyna aluminiowa lewa	6
F02	Szyna aluminiowa prawa	1
		1

PL

MAXXUS®

