

MAXXUS[®]

RUNMAXX 7.4 T

Bieżnia



Spis treści	2
Instrukcje bezpieczeństwa	3
Przegląd urządzenia	4
Zawartość dostawy	4
Montaż	5 - 8
Mechanizm składania	9 - 10
Transport	10
Przewód zasilający	11
Funkcja blokady	11
Klucz bezpieczeństwa	12
Zachowanie w nagłych wypadkach	12
Pielęgnacja, czyszczenie i konserwacja	13
Smarowanie pasa bieżni	14 - 15
Regulacja pasa bieżni	15
Napinanie pasa bieżni	15
Kokpit	16 - 30
Pomiar tętna	31
Ostrzeżenia dotyczące pomiaru tętna	32
Pomiar tętna za pomocą czujników ręcznych	32
Pomiar tętna za pomocą paska na klatkę piersiową	32
Zalecenia treningowe	33 - 34
Szczegóły techniczne	35
Utylizacja	35
Zalecane akcesoria	35
Rysunek złożeniowy	36 - 37
Lista części	38 - 39

Model 2020 - V1.1

© 2018 przez MAXXUS Group GmbH & Co. KG

Wszystkie prawa zastrzeżone

Wykorzystywanie bez pisemnej zgody MAXXUS Group GmbH & Co. KG tekstów i obrazów, w tym fragmentów, jest nielegalne i karalne. Dotyczy to również powielania, mikrofilmowania i przetwarzania za pomocą systemów elektronicznych. Błędy, zmiany techniczne i kolorystyczne zastrzeżone. Przedruk i jakiegokolwiek powielanie elektroniczne wyłącznie za wyraźną pisemną zgodą MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

Niniejsza publikacja nie może być powielana, przechowywana w systemie służącym do wyszukiwania ani przekazywana w całości lub w części, w jakiegokolwiek formie i jakimikolwiek środkami elektronicznymi, mechanicznymi, fotokopiowania, nagrywania lub w inny sposób, bez uprzedniej pisemnej zgody Maxxus Group GmbH & Co. KG. Błędy, kolory i modyfikacje techniczne mogą ulec zmianie, powielaniu i powielaniu elektronicznym tylko za pisemną zgodą MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

Przed rozpoczęciem treningu należy koniecznie zapoznać się z całą instrukcją obsługi, w szczególności z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa, konserwacji i czyszczenia oraz informacjami dotyczącymi treningu. Upewnij się, że każdy, kto korzysta z tego urządzenia treningowego, również zapoznał się z tymi informacjami i przestrzega ich.

Konieczne jest ścisłe przestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa i konserwacji zawartych w niniejszej instrukcji.

To urządzenie treningowe może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Niewłaściwe użytkowanie może skutkować wystąpieniem ryzyka ewentualnych wypadków, uszczerbku na zdrowiu lub uszkodzenia urządzenia treningowego, za co dystrybutor nie ponosi odpowiedzialności.

Podłączenie zasilania

- Do obsługi urządzenia treningowego wymagane jest napięcie sieciowe 220-230V.
- Urządzenie treningowe może być podłączone za pomocą przewodu zasilającego dołączonego do zawartości dostawy wyłącznie do uziemionego, indywidualnie zabezpieczonego gniazdka 16 A, zainstalowanego przez specjalistę.
- Urządzenie treningowe powinno być włączane i wyłączane wyłącznie za pomocą przełącznika ON / OFF.
- Zawsze odłączaj wtyczkę z gniazdka, jeśli chcesz zmienić lokalizację urządzenia treningowego.
- Przed przystąpieniem do czyszczenia, konserwacji lub innych prac należy zawsze wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- Nie używaj listew zasilających ani bębnow kablów podczas podłączania wtyczki sieciowej do gniazdka.
- Używając przedłużacza, upewnij się, że jest on zgodny z wytycznymi i przepisami VDE.
- Zawsze układaj przewód zasilający w taki sposób, aby nie mógł ulec uszkodzeniu oraz aby nie stwarzał niebezpieczeństwa potknięcia się.
- Urządzenia elektryczne takie jak telefony komórkowe, komputery PC, telewizory (LCD, plazmy, lampy itp.), konsole do gier itp. emitują promieniowanie elektromagnetyczne podczas pracy i w trybie czuwania. Trzymaj te urządzenia z dala od urządzenia treningowego, ponieważ mogą prowadzić do awarii, zakłóceń i nieprawidłowych danych, zwłaszcza podczas pomiaru tętna.

Środowisko treningowe

- Wybierz powierzchnię, która zapewnia optymalną przestrzeń i najwięcej bezpieczeństwa ze wszystkich stron urządzenia treningowego. Strefa bezpieczeństwa za urządzeniem treningowym powinna mieć co najmniej 200 cm długości i 100 cm szerokości, co najmniej 100 cm z boku urządzenia treningowego i 50 cm przed urządzeniem treningowym.
- Upewnij się, że podczas treningu zapewniona jest dobra wentylacja i optymalny dopływ tlenu. Unikaj przeciągów.
- Twoje urządzenie treningowe nie nadaje się do użytku na zewnątrz, więc przechowywanie i trening z urządzeniem jest możliwe tylko w suchych i czystych pomieszczeniach o kontrolowanej temperaturze.
- Działanie i przechowywanie urządzenia treningowego w mokrych miejscach, takich jak baseny, sauny itp. nie jest możliwe.
- Upewnij się, że urządzenie treningowe znajduje się na stabilnej, równej i czystej powierzchni, zarówno podczas pracy oraz gdy nie jest używane. Nierówności podłoża należy usunąć lub wyrównać.
- W celu ochrony delikatnych podłóg, takich jak drewno, laminat, płytki itp. oraz zabezpieczenia ich przed uszkodzeniami, takimi jak zarysowania, zaleca się umieszczenie pod urządzeniem na stałe osłony podłogowej (wykładziny, maty itp.). Upewnij się, że osłona jest zabezpieczona przed ewentualnym poślizgiem.
- Nie umieszczaj urządzenia treningowego na jasnych wykładzinach lub dywanach, ponieważ nóżki urządzenia mogą je zafarbować.
- Upewnij się, że Twoje urządzenie treningowe, w tym przewód zasilający, nie stykają się z gorącymi przedmiotami i że jest zapewniona wystarczająca bezpieczna odległość od wszystkich źródeł ciepła, takich jak ogrzewanie, otwarte kominy itp.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa osobistego podczas treningu

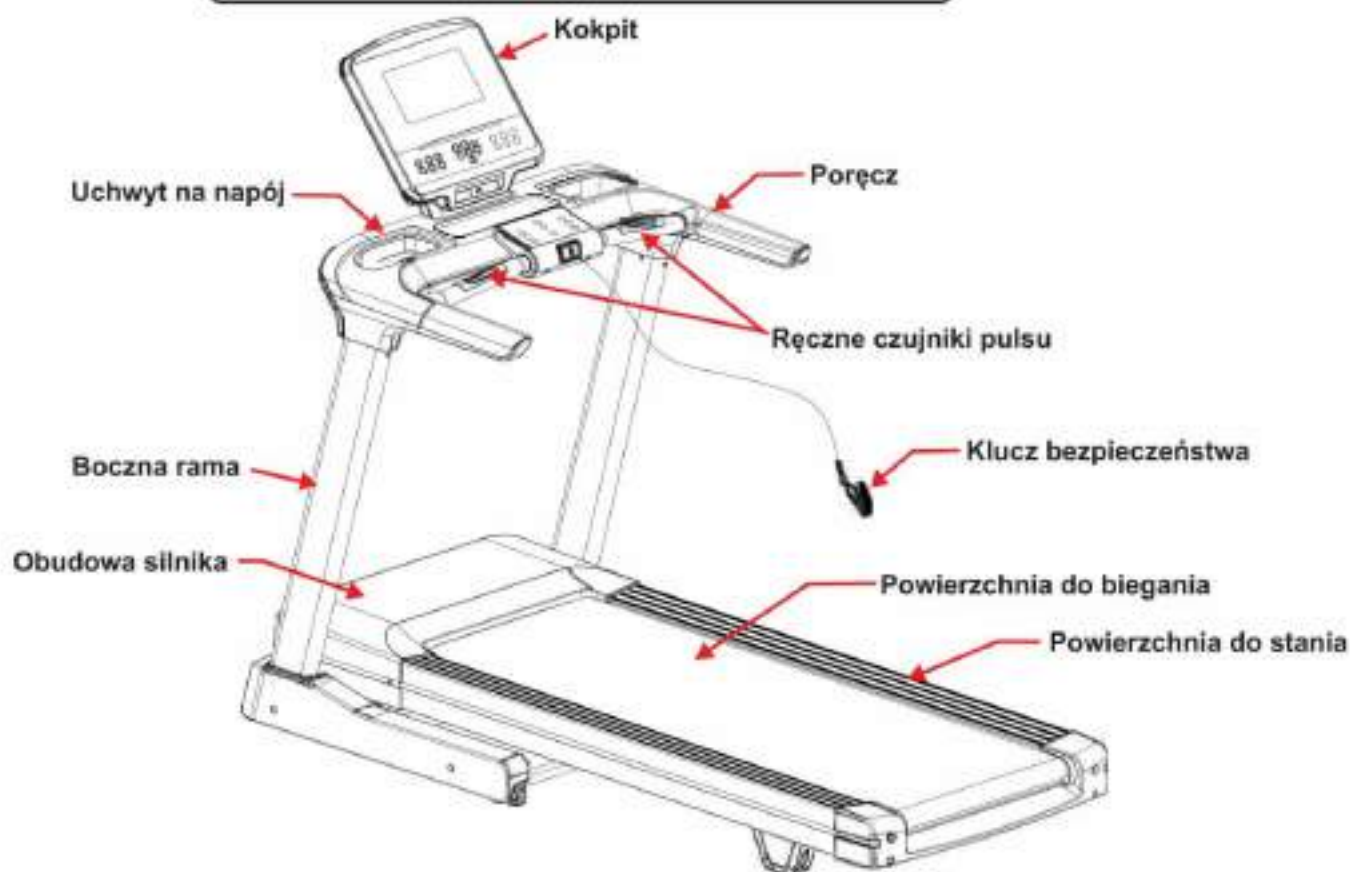
- Klucz bezpieczeństwa musi być poprawnie założony przed każdą sesją treningową.
- Jeśli urządzenie treningowe nie jest używane, wyjmij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, aby zapobiec niewłaściwemu lub niekontrolowanemu użyciu przez osoby trzecie, np. dzieci.
- Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić kontrolę stanu zdrowia u lekarza.
- Jeśli źle się poczujesz lub masz problemy z oddychaniem, natychmiast przerwij trening.
- Zawsze rozpoczynaj sesję treningową od niskiego obciążenia i zwiększaj ją równomiernie i delikatnie w trakcie treningu. Ponownie zmniejsz obciążenie pod koniec sesji treningowej.
- Upewnij się, że podczas treningu nosisz odpowiednią odzież i obuwie sportowe. Należy pamiętać, że luźne ubranie może zostać wciągnięte w ruchome części urządzenia podczas treningu.
- Urządzenie treningowe może być używane tylko przez jedną osobę na raz.
- Przed każdą sesją treningową sprawdź, czy Twoje urządzenie jest w dobrym stanie. Nigdy nie używaj urządzenia treningowego, jeśli wykazuje wady lub usterki.
- Samodzielne prace naprawcze mogą być wykonywane tylko po konsultacji i zatwierdzeniu przez nasz dział serwisowy. Można stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Urządzenie treningowe należy czyścić po każdym użyciu. W szczególności należy usunąć wszelkie zanieczyszczenia spowodowane potem lub innymi płynami.
- Zawsze upewnij się, że płyny (napoje, pot itp.) nie mogą przedostać się do urządzenia lub kokpitu, ponieważ może to prowadzić do korozji i uszkodzenia elementów mechanicznych i elektronicznych.
- Twoje urządzenie treningowe nie jest przeznaczone do użytku przez dzieci.
- Podczas treningu osoby trzecie - zwłaszcza dzieci i zwierzęta - muszą zachować odpowiednią bezpieczną odległość.
- Przed każdym treningiem sprawdź, czy pod urządzeniem treningowym nie znajdują się żadne przedmioty i w każdym przypadku usuń je. Nigdy nie trenuj z urządzeniem, jeśli pod nim znajdują się przedmioty.
- Zawsze zwracaj uwagę, czy Twoje urządzenie treningowe nie jest używane przez dzieci jako zabawka lub urządzenie do wspinaczki.
- Zwracaj uwagę, żebyś Ty ani osoby trzecie nigdy nie zbliżały części ciała do ruchomych mechanizmów.

Konstrukcja tego urządzenia treningowego oparta jest na najnowszych standardach technicznych i bezpieczeństwa.

To urządzenie treningowe powinno być używane wyłącznie przez osoby dorosłe!

Ekstremalne, nieprawidłowe i/lub nieplanowane treningi mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu!

Przegląd urządzenia



Zawartość dostawy

A	B	C	C06	C07	
E08	E30	D11	D15	D35	D18
D32	D31	B09	B08	B10	

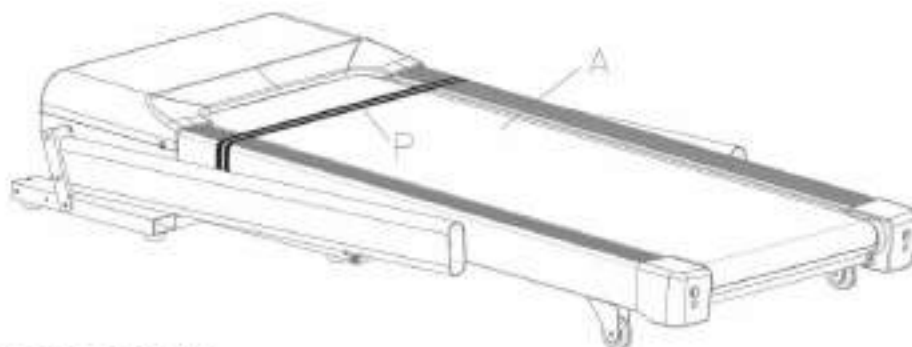
Część	Opis	Ilość	Część	Opis	Ilość
A	Główna rama	1	D15	Śruba imbusowa, M8x15	4
B	Rama kokpitu	1	D18	Śruba walcowa, M5x16	4
C	Kokpit	1	D35	Podkładka, M8	4
C06	Osłona, lewa	1	D32	Podkładka sprężysta, M8	4
C07	Osłona, prawa	1	D31	Podkładka zębata, M8	10
E08	Klucz bezpieczeństwa	1	B09	Klucz imbusowy, 6mm	1
E30	Kabel audio RCA	1	B08	Klucz / śrubokręt krzyżakowy	1
D11	Śruba imbusowa, M8x15	10	B10	Klucz imbusowy, 5mm	1

Ostrożnie rozpakuj wszystkie części zawartości dostawy. Skorzystaj z pomocy drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy urządzenia treningowego są nieporęczne i ciężkie. Przed przystąpieniem do poszczególnych etapów montażu należy sprawdzić kompletność materiałów mocujących (śruby, nakrętki itp.) oraz komponentów. Montaż należy przeprowadzić ostrożnie, ponieważ uszkodzenia lub wady powstałe w wyniku błędów montażowych nie są w żaden sposób objęte gwarancją. Dlatego przed montażem należy uważnie przeczytać instrukcję, dokładnie przestrzegać kolejności kroków montażowych i postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi poszczególnych etapów montażu. Montaż urządzenia treningowego musi być wykonany sumiennie przez osoby dorosłe. Złóż swoje urządzenie treningowe w miejscu, które jest równe, czyste i wolne od przedmiotów, które mogłyby utrudniać montaż. Przeprowadź montaż w dwie osoby. Trening można rozpocząć dopiero po zakończeniu montażu urządzenia treningowego.

Przygotowanie do montażu

Rozpakuj ramę główną (A) i umieść ją na wybranym przez Ciebie obszarze montażowym lub późniejszym miejscu użytkowania. Powinno być równe i czyste.

UWAGA: Nie zdejmuj transportowego pasa bezpieczeństwa (P), dopóki nie zostaniesz o tym poinstruowany w instrukcji montażu. Przedwczesne zdjęcie pasa transportowego (P) może spowodować niekontrolowane zwijanie się powierzchni do chodzenia.

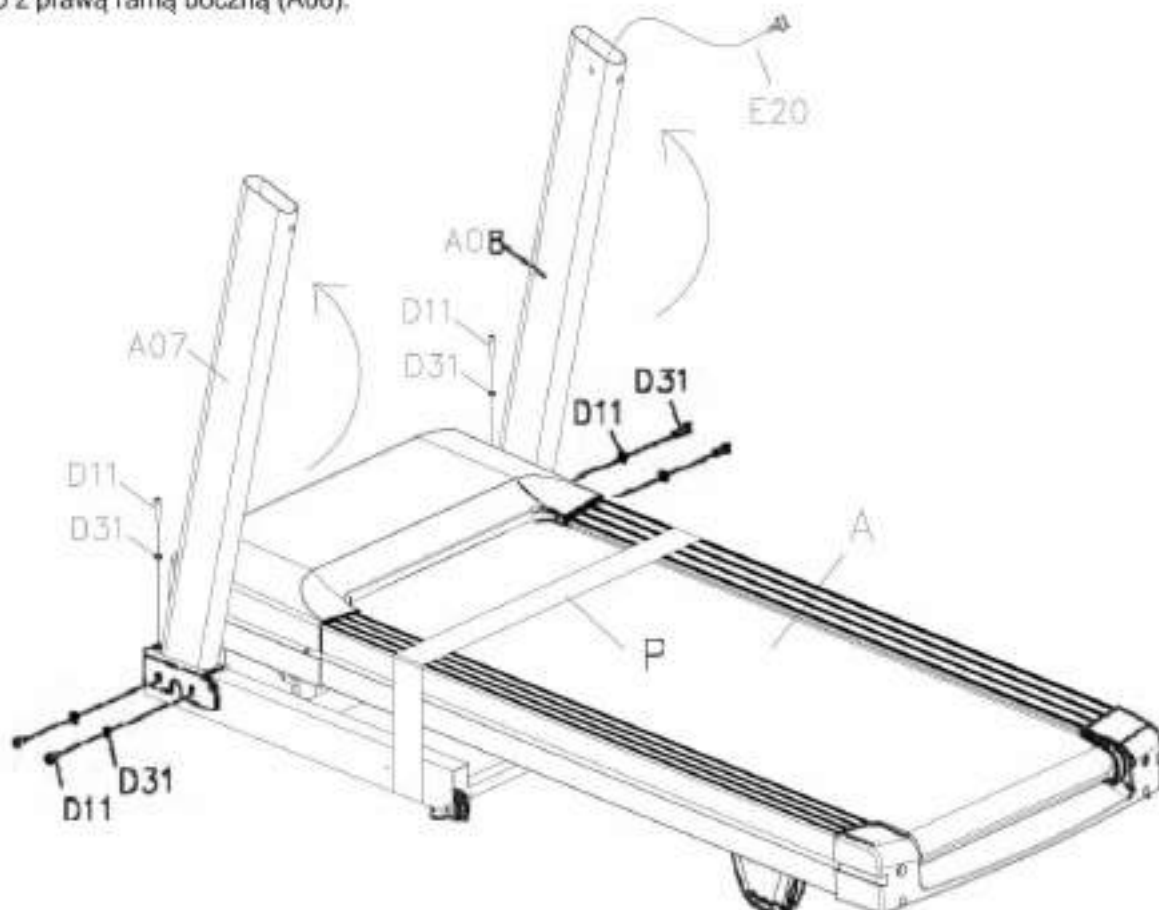


Krok 1 - Montaż ram bocznych:

Rozłóż lewą ramę boczną (A06) do góry.

Przymocuj lewą ramę boczną (A07) od strony ramy głównej za pomocą dwóch śrub imbusowych M8x15 (D11) i dwóch podkładek zębatych M8 (E31) oraz od góry za pomocą śruby imbusowej M8x15 (D11) i podkładki zębatej M8 (D31).

Następnie zrób to samo z prawą ramą boczną (A08).



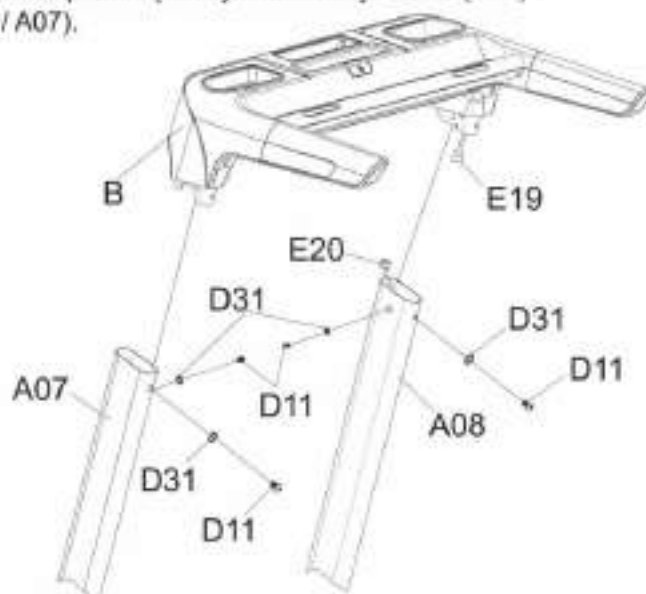
Krok 2 - Montaż ramy kokpitu:

Połącz kabel (E20) wystający z górnej części prawej ramy bocznej z kablem (E19) wystającym z prawego gniazda ramy kokpitu (B).

Następnie włóż ramę kokpitu (B) do ram bocznych (A07 / A08) od góry.

UWAGA: Należy bezwzględnie upewnić się, że nie zginiasz ani nie uszkodzisz kabli.

Przymocuj ramę kokpitu (B) z każdej strony od przodu i od wewnątrz za pomocą śruby imbusowej M8x15 (D11) i podkładki zębatej M8 (D31) na prawej i lewej ramie bocznej (A06 / A07).



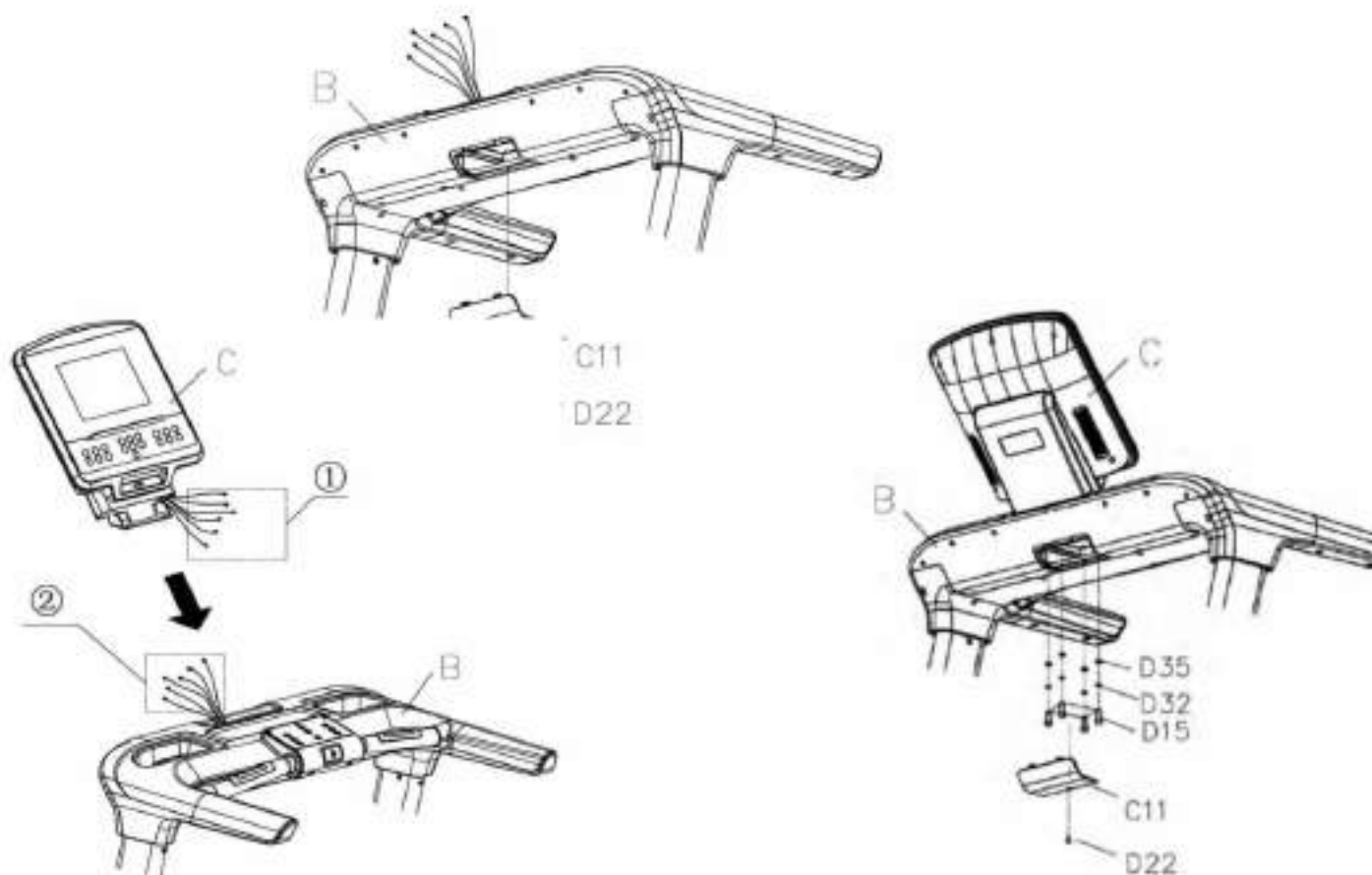
Krok 3: Montaż kokpitu

Zdejmij pokrywę (C11) na spodzie ramy kokpitu (B), poluzowując i wykręcając śrubę D22.

Połącz kable kokpitu (C) z kablami wystającymi z ramy kokpitu (B).

Włóż kokpit (C) do ramy kokpitu (B).

UWAGA: Należy bezwzględnie upewnić się, że nie zginiasz ani nie uszkodzisz kabli. Przymocuj kokpit (C) do ramy kokpitu (B) czterema śrubami imbusowymi M8x15 (D15), czterema podkładkami sprężystymi M8 (D32) i czterema podkładkami M8 (D35).



Krok 4 - Włożenie klucza bezpieczeństwa

Włóż klucz bezpieczeństwa (D) do kokpitu. Teraz odetnij i zdejmij pas transportowy (P).



Krok 5 - Usuń blokadę transportową

Poluzuj śrubę imbusową M8x15 (b), za pomocą której linka stalowa (f) jest przymocowana do ramy głównej (pozycja a).

Wykręć śrubę imbusową (b).

Złóż powierzchnię bieżni bieżni.

Poluzuj śrubę imbusową M8x15 (b), za pomocą której linka stalowa (f) jest przymocowana do wnętrza ramy głównej.

Wykręć śrubę imbusową (b) i stalową linkę (f).

Wskazówka: Zachowaj stalową linkę (f) i dwie śruby (b). Jeśli musisz zdemontować bieżnię do transportu ze względu na zmianę położenia, możesz ją wykorzystać do zabezpieczenia powierzchni bieżni do transportu.



Krok 6 - Montaż osłon bocznych

Załóż lewą osłonę boczną (C06) na ramę główną (A) i zamocuj ją za pomocą dwóch śrub walcowych M5x16 (D18).

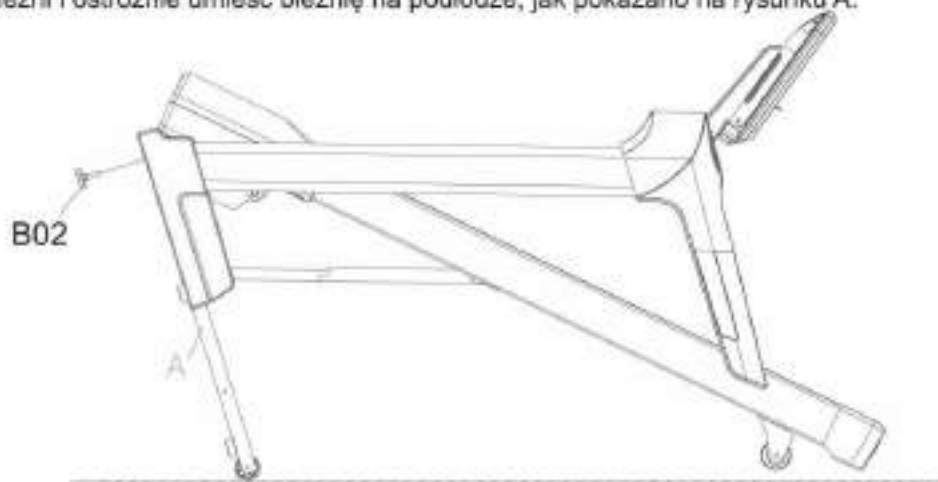
Następnie zrób to samo z prawą osłoną boczną (C07).



Krok 7 - Regulacja nóg

Aby wyrównać niewielkie nierówności w miejscu, w którym chcesz ustawić i używać bieżni, przednie nóżki (B02) tej bieżni są wyposażone w śruby regulacyjne do wyrównania wysokości podłogi.

Złóż powierzchnię bieżni i ostrożnie umieść bieżnię na podłodze, jak pokazano na rysunku A.



Ustaw dwie nóżki (B02), aby bieżnia była wypoziomowana. Użyj odpowiedniego klucza (B08 w zawartości dostawy) do zamocowania nóg stojaka (B02).



Krok 8 - Sprawdzenie smarowania pasa bieżni

Pas bieżni został już fabrycznie nasmarowany. Istnieje jednak możliwość, że smar mógł lekko wyschnąć ze względu na czas dostawy, czas przechowywania i warunki pogodowe (ciepły sezon).

Z tego powodu sprawdź, czy pas bieżni jest wystarczająco nasmarowany i, jeśli to konieczne, nasmaruj ponownie pas bieżni. Proszę przeczytać rozdział „Smarowanie bieżni” w tej instrukcji.

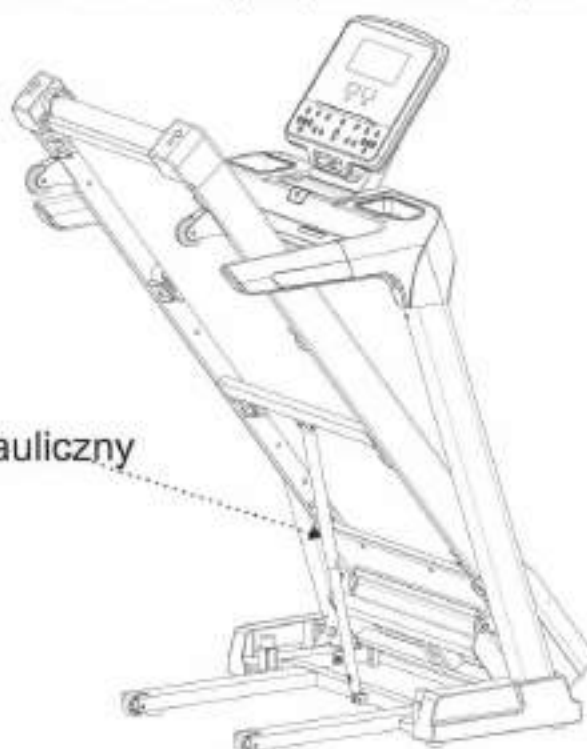


Ilustracja przedstawia podobną bieżnię

Siłownik hydrauliczny

Siłowniki hydrauliczne stanowią podstawę mechanizmu składania. Są one wypełnione olejem i znajdują się pod wysokim ciśnieniem. W przypadku uszkodzenia siłownika bezpieczne składanie bieżni nie jest już gwarantowane. W takim przypadku przed ponownym złożeniem bieżni konieczna jest wymiana siłownika hydraulicznego.

Siłownik hydrauliczny



Bieżnia ta wyposażona jest w mechanizm składania. Aby złożyć bieżnię w celu zaoszczędzenia miejsca, postępuj zgodnie z poniższym opisem:



Składanie bieżni

Krok 1:

Upewnij się, że nachylenie bieżni jest obniżone do poziomu „0”, wyłącz bieżnię wyłącznikiem głównym i wyjmij wtyczkę z gniazdka.

UWAGA:

Nigdy nie składaj bieżni, jeśli nachylenie bieżni nie jest na poziomie „0”, a bieżnia jest nadal włączona.



Krok 2:

Podnieś powierzchnię do chodzenia. W tym celu chwyć obiema rękami tylny koniec bieżni, a następnie unieś bieżnię do góry. Zawsze upewnij się, że masz bezpieczną podstawę.



Krok 3:

Dociśnij powierzchnię do biegania do góry, aż system blokujący słyszalnie zatrzaśnie się na swoim miejscu.

Sprawdź delikatnie potrząsając powierzchnią do biegania, czy system blokujący zaskoczył i czy powierzchnia do biegania jest zabezpieczona w pozycji złożonej.

Mechanizm składania

Składanie bieżni

Krok 1:

Przytrzymaj tylny koniec bieżni obiema rękami. Teraz naciśnij stopą dźwignię blokującą systemu blokującego w dół, aby zwolnić dźwignię. Następnie lekko opuść powierzchnię do biegania w dół.

Krok 2:

Bieżnia wyposażona jest w system miękkiego składania. Powoduje to, że powierzchnia do biegania automatycznie będzie się powoli obniżać, aż do pełnego kontaktu z podłożem. Nigdy nie należy pozostawiać rozłożonej powierzchni bieżni bez nadzoru.

▲ UWAGA

Składanie bieżni w górę i w dół nie powinno być wykonywane przez dzieci. Podczas składania zawsze upewnij się, że pod bieżnią nie ma żadnych przedmiotów ani żywych istot.

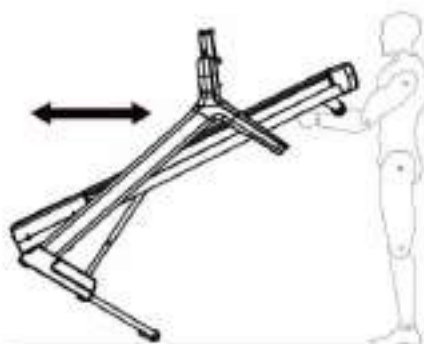


Transport

Po złożeniu bieżni można przenosić bez większego wysiłku. Aby przenieść bieżnię, wykonaj następujące czynności:



Krok 1



Krok 2



Krok 3

Krok 1:

Złóż bieżnię do góry zgodnie z opisem w rozdziale „Mechanizm składania”. Następnie chwyć górny koniec powierzchni bieżni rękami po prawej i lewej stronie i pociągnij bieżnię do siebie, aż ciężar bieżni zostanie podtrzymany przez rolki transportowe. Upewnij się, że masz bezpieczną podstawę.

Krok 2:

Bieżnię można teraz przesuwac bez większego wysiłku. Podczas przenoszenia bieżni zawsze upewnij się, że na drodze nie znajdują się żadne przedmioty ani żywe istoty. Zawsze upewnij się, że masz bezpieczne oparcie podczas ruchu.

Krok 3:

Aby bezpiecznie odłożyć złożoną bieżnię z powrotem, podnieś powierzchnię do biegania, aż przednia rama podstawy znajdzie się całkowicie na podłożu.

▲ UWAGA:

Bieżnię powinny transportować wyłącznie osoby dorosłe.



Przewód zasilający

Podłącz złącze przewodu zasilającego do odpowiedniej wtyczki na bieżni. Następnie podłącz przewód zasilający do gniazdka elektrycznego.

⚠ Urządzenie może być podłączone tylko do gniazdek, które zostały zainstalowane i uziemione przez specjalistę. Nie używaj wielu gniazd do podłączenia bieżni. Jeśli musisz użyć przedłużacza, musi on być zgodny z wytycznymi VDE.



Wyłącznik główny

Główny wyłącznik znajduje się obok złącza zasilania z przodu bieżni. Ten przełącznik służy do włączania i wyłączania bieżni.

Pozycja przełącznika „I” = bieżnia włączona

Pozycja przełącznika „O” = bieżnia wyłączona

Ilustracja może się różnić w zależności od modelu

Wyłącznik różnicowoprądowy (w zależności od modelu)

W celu ochrony bieżni przed uszkodzeniami, które mogą wynikać z przepięcia w zasilaczu, obok wyłącznika głównego na przedniej części pokrywy silnika znajduje się wyłącznik różnicowoprądowy.

Jeśli zajdzie taka konieczność, wyłącz bieżnię wyłącznikiem głównym i odłącz przewód zasilający z gniazdka. Teraz włącz z powrotem wyłącznik różnicowo-prądowy. Teraz podłącz przewód zasilający do gniazdka i ponownie włącz bieżnię głównym wyłącznikiem.

Bezpiecznik (w zależności od modelu)

Aby uchronić bieżnię przed uszkodzeniami, które mogą wynikać z przepięcia w zasilaczu, obok głównego wyłącznika z przodu pokrywy silnika znajduje się bezpiecznik. W przypadku przepięcia przerywa to obwód, czyli bieżnia jest całkowicie wyłączona. Jeśli tak się stanie, wyłącz bieżnię wyłącznikiem głównym i odłącz przewód zasilający z gniazdka. Sprawdź bezpiecznik i wymień go w razie potrzeby. Następnie podłącz przewód zasilający do gniazdka i ponownie włącz bieżnię głównym wyłącznikiem.

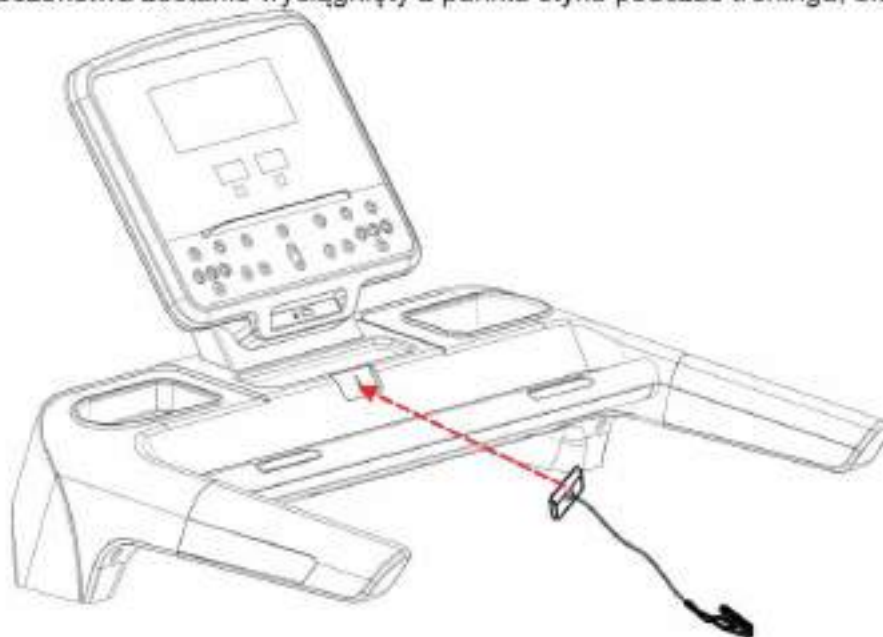
Funkcja blokady

Aby chronić bieżnię przed korzystaniem przez nieupoważnione osoby trzecie, zawsze odłączaj przewód zasilający i klucz bezpieczeństwa (D), gdy nie jest używana. Przechowuj je oddzielnie od bieżni w bezpiecznym miejscu, gdzie nie będą dostępne dla osób nieuprawnionych, np. dla dzieci.



Klucz bezpieczeństwa

Bieżnię można obsługiwać tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa został prawidłowo włożony w punkt styku z kokpitem. Gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się już na punkcie styku, bieżnia automatycznie zatrzymuje się. Przed każdą sesją treningową upewnij się, że linka z kluczem bezpieczeństwa jest przymocowana do ubrania za pomocą klipsa. Jeśli chcesz szybko zatrzymać bieżnię, jeśli nie możesz dłużej kontrolować prędkości lub jeśli wystąpi inna sytuacja awaryjna, wyciągnij klucz bezpieczeństwa z punktu styku za pomocą linki. W przypadku upadku klucz bezpieczeństwa odłącza się od kokpitu w wyniku połączenia z ubraniem. Dlatego konieczne jest upewnienie się, że klips jest mocno przymocowany do ubrania, aby nie mógł się odłączyć podczas pociągnięcia. Dopasuj długość linki tak, aby podczas ćwiczeń lekko zwisała. Bieżnia nie może być obsługiwana bez prawidłowo włożonego klucza bezpieczeństwa. Jeśli klucz bezpieczeństwa zostanie wyciągnięty z punktu styku podczas treningu, bieżnia zatrzyma się automatycznie.



Test działania klucza bezpieczeństwa

Przed każdym użyciem bieżni sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa działa prawidłowo. Aby to zrobić, uruchom bieżnię bez wchodzenia na nią. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa z miejsca styku. Bieżnia musi się natychmiast zatrzymać.

▲ UWAGA:

W żadnym wypadku nie należy używać bieżni, jeśli klucz bezpieczeństwa nie działa prawidłowo.

Zachowanie w nagłych przypadkach

Bezpieczna odległość

Wybierz lokalizację bieżni tak, aby podczas treningu za bieżnią znajdowała się wolna przestrzeń bezpieczeństwa o długości co najmniej 200 cm i szerokości 100 cm.

Ponadto podczas treningu potrzebujesz wolnej strefy bezpieczeństwa po prawej i/lub lewej stronie bieżni, która wynosi co najmniej długość bieżni i minimalną szerokość 100 cm.

Zachowanie w nagłych wypadkach

Jeśli podczas treningu zauważysz, że nie jesteś już w stanie kontrolować prędkości, czujesz się słabo lub zaistniała inna sytuacja awaryjna, natychmiast wyciągnij kluczyk bezpieczeństwa, aby uruchomić zatrzymanie awaryjne. Trzymaj się poręczy obiema rękami i połóż obie stopy na bocznych krawędziach. Jeśli podczas treningu zdarzy Ci się potknąć, natychmiast chwyć obiema rękami poręcze, oprzyj się rękami i ramionami na poręczach i postaw stopy po prawej i lewej stronie krawędzi. Powinieneś przećwiczyć tę sytuację kilka razy, aby łatwo zareagować w sytuacji awaryjnej.

Pamiętaj, aby zakładać klucz bezpieczeństwa za każdym razem, gdy używasz bieżni. Upewnij się, że osoby trzecie korzystające z bieżni zostały poinformowane o instrukcjach bezpieczeństwa i zawsze zakładają klucz bezpieczeństwa podczas treningu!

▲ UWAGA

Przed przystąpieniem do jakichkolwiek prac pielęgnacyjnych, czyszczących, konserwacyjnych, naprawczych lub podobnych przy urządzeniu treningowym, wyłącz je i odłącz przewód zasilający. Przed rozpoczęciem zaplanowanej pracy upewnij się, że Twoje urządzenie treningowe jest całkowicie odłączone od zasilania i wyłączone. Dopiero po zakończeniu wszystkich prac i całkowitym przywróceniu Twojego urządzenia do stanu gotowego do użycia, urządzenie treningowe można ponownie podłączyć do zasilania i włączyć.

Przed pierwszym użyciem lub po dłuższej przerwie w treningu

Sprawdź, czy bieżnia jest zabezpieczona. Żadne przedmioty nie mogą leżeć na lub pod urządzeniem. Upewnij się, że na pasie bieżni znajduje się ciągła warstwa smaru (silikonu). Jeśli tak nie jest, użyj dołączonego silikonu i nałóż film smarujący.

Częstotliwość konserwacji i czyszczenia:

Po każdym treningu wyczyść bieżnię wilgotną szmatką, aby usunąć wszelkie pozostałości potu i/lub płynów. W żadnym wypadku nie należy używać do tego celu rozpuszczalników. Dobrze osusz oczyszczone miejsca.

Sprawdzenie smarowania pasa bieżni: raz w tygodniu

Jeśli podczas przeglądu zauważysz, że nie ma już wystarczającego smarowania, natychmiast należy przeprowadzić smarowanie, a częstotliwość przeglądów dostosować, tj. przeglądy należy przeprowadzać w krótszych odstępach czasu. Jeśli bieżnia ma mechanizm składania i stoi w pozycji pionowej przez długi czas, sprawdź, czy nadal jest dostatecznie nasmarowana.

Sprawdzenie biegu paska: raz w tygodniu

Bieg pasa bieżni musi być regularnie sprawdzany. Jeśli zauważysz, że bieżnia biegnie w pewną stronę, należy to natychmiast poprawić. Aby to zrobić, przeczytaj odpowiednią sekcję instrukcji.

Odkurzanie komory silnika: raz w miesiącu

Aby wyczyścić komorę silnika, poluzuj śruby na pokrywie silnika i podnieś ją. UWAGA: Ta praca może być wykonywana tylko przy wyłączonym urządzeniu i odłączonym kablu zasilającym.

Odsysaj widoczny kurz małą końcówką odkurzacza. Nigdy nie używaj środków czyszczących ani sprężonego powietrza.

Sprawdzanie materiału mocującego: raz w miesiącu

Przynajmniej raz w miesiącu sprawdzaj osadzenie śrub i nakrętek. W razie potrzeby dokręć je ponownie.

Dlaczego konserwacja mojej bieżni jest tak ważna?

Aby cieszyć się bieżnią przez długi czas, ważne jest, aby wykonywać podstawowe prace konserwacyjne ostrożnie i regularnie. Przerwy pomiędzy tymi pracami zależą w dużej mierze od stopnia użytkowania urządzenia, dlatego podane odstępy mogą być krótsze.

Co może się stać, jeśli konserwacja jest przeprowadzana zbyt rzadko?

Podczas użytkowania występuje tarcie pomiędzy pasem bieżni a platformą. Każdy rodzaj tarcia oznacza zużycie, a tym samym skraca żywotność urządzenia treningowego. Smarowanie silikonem pomiędzy płytą a matą zmniejsza tarcie, a tym samym zwiększa żywotność. Jeśli bieżnia wyschnie, płyta do biegania znacznie się nagrzeje. Powierzchnia płyty do biegania będzie zniszczona, podobnie jak mata do biegania. Od tego momentu tarcie stanie się tak duże, że może wystąpić ładunek statyczny, który może zostać bezpiecznie rozładowany przez ramę po fizycznym kontakcie. Jest to nie tylko niewygodne, ale może również zniszczyć elektronikę bieżni.

Dlaczego muszę czyścić komorę silnika?

Dzięki ruchowi pasa bieżnego i wentylacji silnika bieżnia przyciąga kurz z otoczenia. Odkłada się to zarówno pod, jak i w urządzeniu. W pewnym momencie wewnątrz urządzenia będzie tak zakurzone, że kurz mógłby spowodować zwarcie elementów elektronicznych. Aby tego uniknąć, konieczne jest regularne czyszczenie.

Uszkodzenia spowodowane zaniedbaniem lub niewystarczającą konserwacją i pielęgnacją są wyłączone z gwarancji i rękojmi.

Koszt naprawy urządzenia treningowego, bez przeprowadzanych konserwacji może wynieść kilkaset euro. Wysoka cena, której można uniknąć dzięki regularnej pielęgnacji i konserwacji.

Najważniejszym środkiem konserwacji bieżni jest regularne i terminowe smarowanie lub konserwacja i pielęgnacja pasa bieżni. Uszkodzenia lub wady spowodowane niewystarczającą lub zaniedbaną pielęgnacją lub smarowaniem pasa bieżni nie są w żaden sposób objęte gwarancją.

Pas bieżni należy nasmarować za każdym razem, gdy zauważysz znaczny wzrost tarcia pasa bieżni. Może to być zauważalne jako szarpnięcie podczas treningu lub komunikat o błędzie E05 na wyświetlaczu w kokpicie. Niewystarczające smarowanie lub konserwacja i związany z tym znaczny wzrost tarcia nieuchronnie prowadzi do zwiększonego zużycia i uszkodzenia pasa bieżni, platformy, silnika i płyty głównej. Częstotliwość korzystania z bieżni jest w dużej mierze odpowiedzialna za to, jak często trzeba przeprowadzać czynności konserwacyjne. Ponieważ różni się to w zależności od użytkownika, zalecamy utworzenie książeczki serwisowej. Powinieneś ustalić stały dzień tygodnia, w którym sprawdzasz smarowanie pasa bieżni przez pierwsze 6 miesięcy użytkowania. Aby to zrobić, podnieś pas bieżni w przedniej jendej trzeciej części i wyczuź ręką na środku pasa, czy nadal jest nasmarowany. Jeśli tak, wpisz datę i "OK" w swojej książeczce serwisowej, jeśli smarowanie jest zbyt niskie lub nie jest już dostępne, nasmaruj pas bieżni i wpisz to również z datą. Po jakimś czasie będziesz mógł odczytać wymagany okres smarowania.

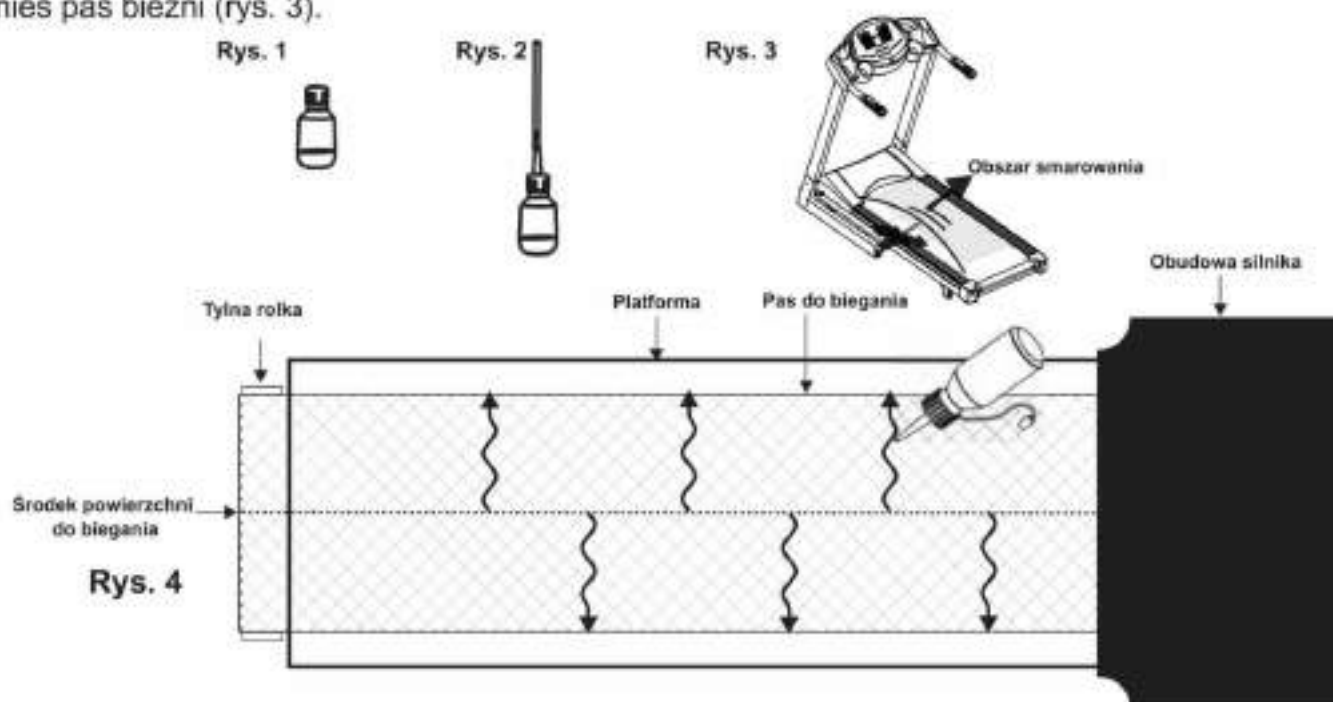
⚠ Nawet jeśli nie chcesz prowadzić książki serwisowej, koniecznie sprawdzaj smarowanie pasa bieżni raz w tygodniu!

Funkcja przypominania

Bieżnia ta jest również wyposażona w funkcję przypominania. Co 300 kilometrów na wyświetlaczu pojawia się komunikat „OIL” i rozlega się sygnał ostrzegawczy.

Po sprawdzeniu smarowania i ewentualnego nasmarowania bieżni, przytrzymaj przycisk STOP przez ok. 3 do 5 sekund, aby wyłączyć komunikat i sygnał ostrzegawczy.

Sprawdź smarowanie bieżni i, jeśli to konieczne, nasmaruj pas bieżni zgodnie z poniższymi instrukcjami. Aby zresetować funkcję przypominania, przytrzymaj przycisk STOP przez ok. 5 sekund. Jeśli bieżnia nie jest używana przez dłuższy czas lub powierzchnia bieżni jest złożona przez dłuższy czas, konieczne jest sprawdzenie smarowania pasa bieżni przed ponownym użyciem i, jeśli to konieczne, ponowne nasmarowanie. Aby optymalnie nasmarować pas bieżni, weź butelkę oleju konserwacyjnego **MAXXUS**, zdejmij zwykłą zakrętkę (rys. 1), a następnie włóż zakrętkę z rurką (rys. 2). Przed nasmarowaniem pasa upewnij się, że bieżnia jest wyłączona, a pas bieżni nie jest już w ruchu. Teraz podnieś pas bieżni (rys. 3).



Smarowanie pasa bieżni

⚠ Do smarowania pasa do biegania używaj wyłącznie dołączonej silikonowej butelki lub oleju pielęgnacyjnego MAXXUS® (dostępnego na www.maxxus.de).

⚠ W żadnym wypadku nie należy używać innych silikonów ani smarów! Szczególnie odradzamy stosowanie sprayów silikonowych.

Po zakończeniu procesu smarowania pozwól bieżni pracować z prędkością 4 km/h przez ok. 3 do 5 minut bez obciążenia, aby optymalnie rozprowadzić olej silikonowy.

⚠ Po procesie smarowania nie składaj bieżni przez co najmniej 3 dni..

Regulacja pasa bieżni

⚠ Bieżnię należy zawsze wyłączyć, a przewód zasilający odłączyć od gniazdka przed przystąpieniem do jakichkolwiek prac konserwacyjnych, czyszczenia, naprawy lub innych prac!

Pas bieżni powinien zawsze przebiegać pośrodku i prosto, aby osiągnąć jak najdłuższą żywotność. Dlatego przed każdym treningiem sprawdzaj, czy pas bieżni jest ułożony prosto i pośrodku, czy też zmieniło się jego ułożenie. Możliwe przyczyny zmiany ustawienia pasa bieżnego to:

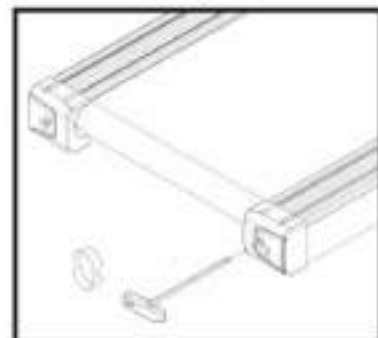
- Podłoga, na której stoi bieżnia, jest nierówna lub pochyla.
- Indywidualne style biegania (np. jednostronne rozłożenie ciężaru, ukośne stopy itp.)

Pas bieżni jest regulowany w następujący sposób, jak opisano poniżej:

1. Uruchom bieżnię i pozwól jej pracować ze stałą prędkością 12 km/h.
- 2.1 Jeśli pas biegnie w lewo, przekręć lewą śrubę regulacyjną na tylnym końcu bieżni o 1/8 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i prawą śrubę regulacyjną o 1/8 obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Poczekaj chwilę, ponieważ zmiana nie będzie od razu widoczna.
- ⚠ Wyrównanie pasa bieżnego zmienia się po 1/8 obrotu śruby regulacyjnej. Dlatego należy zmieniać pozycję śruby tylko krok po kroku.
- 2.2 Jeśli pasek biegnie w prawo, przekręć prawą śrubę regulacyjną o 1/8 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i lewą śrubę regulacyjną o 1/8 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
3. Jeśli pasek znów biegnie pośrodku, regulacja jest prawidłowa. Jeśli tak nie jest, powtórz kroki opisane w punktach 2.1 i 2.2, aż mata będzie przebiegać pośrodku.

Jeśli paska nie można wyregulować, skontaktuj się ze specjalistą.

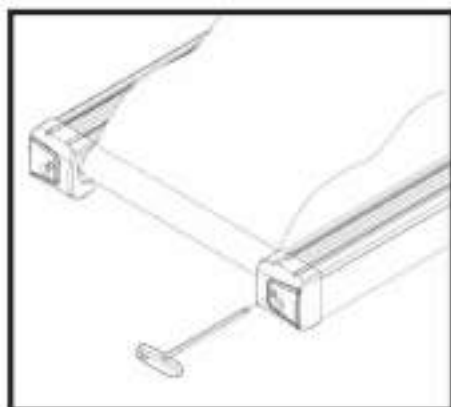
Jeśli pas bieżni przesunął się tak bardzo, że ociera się o jeden z dwóch bocznych bieżników, na bieżni mogą wystąpić usterki i defekty. Uszkodzenia spowodowane zaniedbaniem lub nieodpowiednią regulacją pasa bieżnego **w żadnym wypadku** nie będą objęte gwarancją lub rękojmią.

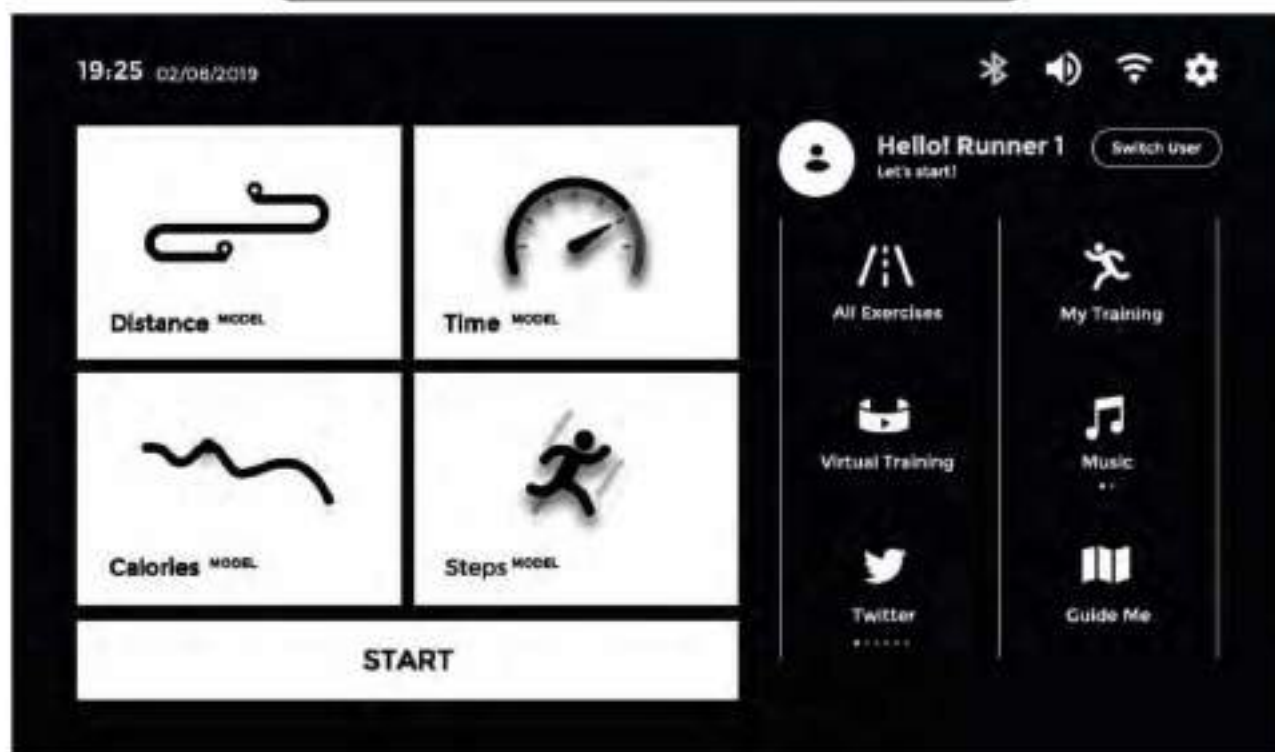


Napinanie pasa bieżni

Jeżeli pas bieżni ślizga się po rolkach podczas pracy (wyraża się to wyraźnym szarpnięciem podczas biegu), pas należy ponownie napiąć. Ponowne napinanie odbywa się za pomocą tych samych śrub regulacyjnych, które są używane do regulacji pasa bieżnego.

1. Uruchom bieżnię i pozwól jej pracować ze stałą prędkością 4 km/h.
2. Obróć obie śruby regulacyjne jedna po drugiej o 1/8 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
3. Teraz spróbuj zwolnić matę do biegania, chodząc po bieżni tak, jakbyś schodził po stromym zboczu. Jeśli przednia rolka nadal się obraca, powtórz proces napinania ponownie. Pas bieżny powinien być tak napięty, aby przednia rolka obracała się tylko podczas gwałtownego hamowania.





Ikona / wskaźnik	Opis
	Wyświetlanie czasu i daty. Informacje są aktualizowane automatycznie, gdy tylko kokpit zostanie podłączony do sieci W-LAN.
	Ten symbol jest wyświetlany, gdy tylko kokpit zostanie podłączony do sieci W-LAN.
	Naciśnięcie tego symbolu powoduje przejście do menu regulacji głośności.
	Wyświetla bieżącego użytkownika. Naciśnij przycisk „Zmień użytkownika”, aby zapisać nowego użytkownika lub wybrać innego użytkownika.
	Naciśnięcie tego symbolu powoduje przejście do menu „Ustawienia”.

Ustawienia

Naciśnij przycisk , aby przejść do menu „Ustawienia”.

Pozycja w menu	Opis
WLAN (Wi-Fi)	Nawiązywanie połączenia W-LAN
Jasność ekranu (Display & Brightness)	Ustawianie poziomu jasności wyświetlacza
Język (Language)	Wybór języka wyświetlacza
Zmiana jednostek (Unit change)	Możliwość zmiany danych dla odległości i prędkości pomiędzy jednostkami „Metrycznymi” (kilometry) lub „Imperialnymi” (mile)
Ustawienie czasu	Ustawianie aktualnej strefy czasowej

Ustawienia - wybór języka

Naciśnij przycisk „Sprache” lub „Language”, aby uzyskać dostęp do menu wyboru języka. Teraz możesz wybrać żądany język. Aby to zrobić, naciśnij odpowiedni język:

- angielski (English)
- niemiecki (Deutsch)
- francuski (Francais)
- hiszpański (Espanol)
- portugalski (Portugues)
- Rosyjski (Русский)
- włoski (Italiano)

Ustawiony język jest zaznaczony haczykiem.

Ustawienia - Połączenie internetowe

Naciśnij przycisk „W-LAN”, aby przejść do menu połączenia internetowego. Wszystkie dostępne sieci W-LAN są teraz wyświetlane automatycznie. Wybierz żadaną sieć W-LAN, naciskając wyświetlacz. Teraz wprowadź hasło do tej sieci W-LAN, a następnie naciśnij „Verbinden”. Gdy tylko urządzenie zostanie połączone z wybraną siecią W-LAN, w prawym górnym rogu wyświetlacza pojawi się symbol  W-LAN. Możesz aktywować lub dezaktywować korzystanie z sieci W-LAN, naciskając szary lub biały kwadrat.

Ustawienia - jasność ekranu

Naciśnij przycisk „Bildschirmhelligkeit”, aby uzyskać dostęp do menu ustawień jasności wyświetlacza. Możesz teraz ustawić jaśniejszy lub ciemniejszy ekran, przeciągając białą powierzchnię w kierunku dużego, białego symbolu słońca (jaśniej) lub w kierunku małego, ciemnego symbolu słońca (ciemniej).

Ustawienia - zmiana jednostek

Naciśnij przycisk „Einheitenwechsel”, aby uzyskać dostęp do menu zmiany jednostek prędkości i odległości. Tutaj możesz wybrać wyświetlanie w kilometrach (metrycznych) i milach (imperialnych). Naciśnij żądane ustawienie. Aktualnie wybrane ustawienie jest zaznaczone haczykiem.

Ustawienia - ustawienie czasu

Naciśnij przycisk „Zeiteinstellung”, aby uzyskać dostęp do menu ustawiania formatu czasu. Aktualnie ustawiona strefa czasowa jest wyświetlana po prawej stronie „Zeitzone”. Aby to zmienić, naciśnij podświetloną strefę czasową. Otworzy się menu wyboru dostępnych stref czasowych. Wybierz żadaną strefę czasową, np. „Środkowoeuropejski czas standardowy”, przesuwając menu w górę lub w dół. Następnie naciśnij żadaną strefę czasową, a następnie OK.



Naciśnięcie tego symbolu powoduje powrót do ekranu startowego



Możesz cofnąć się o jedną pozycję menu, naciskając ten symbol

Przegląd - klawiatura

Home	Przycisk powrotu do menu głównego
Back	Przycisk, aby cofnąć się o jeden element menu
Incline  	Przyciski do regulacji nachylenia
SPEED +/-	Przyciski do regulacji prędkości
START	Przycisk do uruchamiania aktualnego programu treningowego lub funkcji szybkiego startu
STOP	Przycisk do zakończenia aktualnego treningu
PAUSE	Przycisk do przerywania bieżącego treningu
Direktwahlkosten SPEED	Przyciski bezpośredniego wyboru dla prędkości 6, 8 i 10 km/h
Direktwahlkosten INCLINE	Przyciski bezpośredniego wyboru dla poziomów nachylenia 3, 5 i 7

Mój trening

Naciśnij przycisk „Mein Training” , aby uzyskać dostęp do tego menu.

Tutaj masz następujące opcje:

- Wprowadzanie danych użytkownika lub zmiana bieżącego użytkownika
- Dostęp do raportu szkoleniowego
- Tworzenie własnych programów szkoleniowych
- Test sprawności i pomiar tkanki tłuszczowej

Wprowadzanie danych użytkownika

Na ekranie głównym naciśnij „Mein Training” 

Tutaj masz możliwość zmiany użytkownika. Aby utworzyć nowy profil lub zmienić istniejący, naciśnij „Bearbeiten”, a następnie „Information bearbeiten”.

Teraz wprowadź dane dla:

- Nazwa użytkownika
- Płeć
- Data urodzenia
- Rozmiar ciała (wzrost)
- Masa ciała (waga)

a następnie naciśnij „WEITER” i wróć do strony startowej .

Dane użytkownika są teraz zapisywane dla wybranego profilu. Można je jednak w dowolnym momencie nadpisać lub zmienić.

Mój raport (raport ze szkolenia)

Na ekranie głównym naciśnij „Mein Training” 

Teraz wybierz „Meine Berichte”. Otrzymasz dane dla aktualnie wybranego użytkownika:

- ▶ Czas (ogółem)
- ▶ Odległość (całkowita)
- ▶ Kalorie (ogółem)
- ▶ Krok (ogółem)
- ▶ Prędkość (średnia)
- ▶ Tempo* (średnie)

* Wartość „Tempo” to czas potrzebny na pokonanie jednego kilometra w oparciu o aktualną prędkość.

Wciskając „DATEN LÖSCHEN” możesz zresetować wszystkie wartości w raporcie do zera. Należy pamiętać, że spowoduje to nieodwołalne usunięcie wartości.

Moje programy

W widoku startowym kliknij „Mein Training” , Teraz wybierz „Meine Programme”. Tutaj każdy użytkownik ma możliwość stworzenia i zapisania do 6 własnych programów treningowych. Szczegółowe wyjaśnienie tej pozycji menu można znaleźć w niniejszej instrukcji w części „Tworzenie własnych programów treningowych”

Moje sprawdzenie

W widoku startowym kliknij „Mein Training” , a następnie „Meine Prüfung”. Tutaj możesz wykonać test sprawności lub zmierzyć procent tkanki tłuszczowej. Szczegółowe objaśnienie tej pozycji menu można znaleźć w niniejszej instrukcji w rozdziałach „Test sprawności” i „Analiza tkanki tłuszczowej”.

Wyświetlanie wartości treningowych

Podczas treningu wyświetlane są następujące wartości:

Dystans	Specyfikacja pokonanego dystansu treningowego
Czas	Wskazanie ukończonego czasu treningu
Kalorie	Szczegóły spalonych kilokalorii*
Puls	Podczas korzystania z ręcznych czujników pulsu - wskazanie aktualnego pulsu W przypadku korzystania z czujnika na klatkę piersiową** - wskazanie dokładnego tętna EKG
Poziom	Wskazanie aktualnie ustawionego poziomu nachylenia
Kroki	Wskazanie aktualnie wykonanych kroków
Tempo	Wskazanie czasu potrzebnego na jeden kilometr
Prędkość	Wskazanie aktualnie ustawionej prędkości

* Uwaga dotycząca pomiaru kalorii

Zużycie energii oblicza się według wzoru ogólnego. Nie jest możliwe dokładne określenie indywidualnego zużycia energii, ponieważ do tego potrzeba jest duża ilość danych osobowych. Wyświetlane zużycie energii jest wartością przybliżoną, a nie dokładną.

** Uwaga dotycząca pomiaru tętna

Czujnik pasa piersiowego dostępny opcjonalnie — MAXXUS zaleca stosowanie pasa piersiowego POLAR T34.

Więcej funkcji

Ręczne czujniki pulsu

Służą do krótkotrwałej kontroli tętna. Aby to zrobić, chwycić czujniki ręczne obiema rękami. Po chwili na wyświetlaczu pojawi się aktualne tętno. Przeczytaj również rozdział „Pomiar tętna za pomocą czujników ręcznych” oraz „Ostrzeżenia dotyczące pomiaru tętna” w niniejszej instrukcji.

Pomiar tętna

Kokpit tej bieżni jest fabrycznie wyposażony w odbiornik do bezprzewodowego pomiaru tętna. Niezbędny jest do tego nadajnik na klatkę piersiową, który nie jest w zawartości dostawy. Ten pas piersiowy musi nadawać na częstotliwości 5KHz i być niekodowany. W tym miejscu MAXXUS® zaleca stosowanie nadajnika na klatkę piersiową POLAR® T34. Korzystanie z pasów na klatkę piersiową Bluetooth nie jest możliwe. Przeczytaj również rozdział „Pomiar tętna za pomocą paska na klatkę piersiową” oraz „Ostrzeżenia dotyczące pomiaru tętna” w niniejszej instrukcji.

Połączenie line-in i głośnik

Kokpit bieżni wyposażony jest w złącze line-in oraz głośniki. Za pomocą dołączonego kabla wejścia line-in można podłączyć zewnętrzne źródło muzyki (np. smartfon, odtwarzacz MP3 itp.) i odtwarzać źródło dźwięku przez głośniki. Głośność reguluje się za pomocą podłączonego urządzenia zewnętrznego. Nie ma możliwości regulacji głośności z kokpitu.

Połączenie USB

Możliwość podłączenia pamięci USB do odtwarzania plików audio lub wideo (pamięć USB nie jest dołączona)

Włączanie bieżni

Podłącz wtyczkę przewodu zasilającego do uziemionego, indywidualnie zabezpieczonego gniazdka 16 A, które zostało zainstalowane przez specjalistę. Teraz włącz bieżnię przyciskiem on/off (znajdującym się z tyłu obudowy silnika).

Wyłączanie bieżni

Aby wyłączyć bieżnię, ponownie naciśnij przycisk włączania/wyłączania. Następnie wyjmij wtyczkę z gniazdka.

UWAGA:

Przed wyłączeniem bieżni zawsze upewnij się, że nachylenie jest na poziomie zero.

Szybki start

Włącz bieżnię i naciśnij przycisk START. Bieżnia uruchomi się automatycznie po odliczeniu i rozpocznie się trening. Użytkownik może indywidualnie regulować prędkość i nachylenie za pomocą wyświetlacza lub klawiatury.

Przerwa w treningu: Aby na krótko przerwać bieżący trening, naciśnij „PAUSE” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk PAUSE na klawiaturze. Aby zakończyć przerwę i wznowić trening, naciśnij „MACH WEITER” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze.

Koniec treningu: Aby zakończyć aktualny trening, naciśnij „STOP” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk STOP na klawiaturze. Bieżnia zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie wartości treningu z ukończonego treningu.

Trening manualny

W tej formie treningu użytkownik określa cel treningu. Na początku treningu określona wartość zaczyna biec wstecz w procesie odliczania. Po wygaśnięciu określonej wartości trening automatycznie kończy się. Czas treningu, dystans treningowy, zużycie kalorii lub liczbę kroków można wybrać jako cele treningowe.

Krok 1: Wybór programu.

Włącz bieżnię i na ekranie startowym wybierz żądany cel treningowy:

- Dystans
- Czas
- Kalorie
- Kroki

naciskając odpowiedni przycisk.

Krok 2: Wybór lub określenie wybranego celu treningowego**Krok 2.1: Dla celu treningowego „Odległość”**

Tutaj możesz wybrać spośród stałych odległości:

- 5 km
- 10 km
- 15 km
- Półmaraton (21,098 km)
- Maraton (42,195 km)

Aby określić indywidualną trasę treningową, naciśnij „Anpassen”. Teraz możesz określić żądaną odległość od 0,1 do 99,9 km. Następnie naciśnij „Bestätigen”, aby zatwierdzić.

Krok 2.2: Dla celu treningowego „Czas”

Tutaj możesz wybrać spośród stałych czasów treningu:

- 10 minut
- 20 minut
- 30 minut
- 40 minut
- 60 minut

Aby ustawić indywidualny czas treningu, naciśnij „Anpassen”. Teraz możesz określić żądany czas od 1 do 999 minut. Następnie naciśnij „Bestätigen”, aby zatwierdzić.

Krok 2.3: Dla celu treningowego „Kalorie”

Tutaj możesz wybrać spośród stałych czasów treningu:

- 150 kalorii
- 300 kalorii
- 500 kalorii
- 800 kalorii
- 1000 kalorii

Aby ustawić indywidualne zużycie kalorii, naciśnij „Anpassen”. Teraz możesz określić żądane zużycie kalorii od 1 do 9999 kalorii. Następnie naciśnij „Bestätigen”, aby zatwierdzić.

Krok 3: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij „START” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze, aby rozpocząć trening.

Przerwa w treningu

Aby na krótko przerwać bieżący trening, naciśnij „PAUSE” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk PAUSE na klawiaturze.

Aby zakończyć przerwę i wznowić trening, naciśnij „MACH WEITER” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze.

Zakończenie treningu

Trening kończy się automatycznie po osiągnięciu określonego celu treningowego. Aby zakończyć trening wcześniej, naciśnij „STOP” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk STOP na klawiaturze. Bieżnia zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie wartości treningu z ukończonego treningu.

Programy treningowe

Tutaj użytkownik może wybierać spośród 36 wstępnie zaprogramowanych profili treningowych.

Krok 1: Wybór programu

Włącz bieżnię i naciśnij „Alle Übungen” na ekranie startowym. Następnie wybierz „Training Programme”.

Krok 2: Wybór profilu treningu

W górnej części wyświetlacza możesz teraz wybrać żądany profil treningowy od P1 do P36, przesuując zaznaczenie w prawo lub w lewo, a następnie naciskając żądany profil. Wybrany profil jest jasno podświetlony, a postęp profilu nachylenia i prędkości jest wyświetlany graficznie.

Krok 3: Wytyczne dotyczące czasu

W dolnym obszarze możesz wybrać żądany czas treningu od 5 do 60 minut w 1-minutowych krokach.

Krok 4: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij „START” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze, aby rozpocząć trening.

Przerwa w treningu

Aby na krótko przerwać bieżący trening, naciśnij „PAUSE” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk PAUSE na klawiaturze.

Aby zakończyć przerwę i wznowić trening, naciśnij „MACH WEITER” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze.

Zakończenie treningu

Trening kończy się automatycznie po osiągnięciu określonego celu treningowego. Aby zakończyć trening wcześniej, naciśnij „STOP” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk STOP na klawiaturze. Bieżnia zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie wartości treningu z ukończonego treningu.

P1



P2



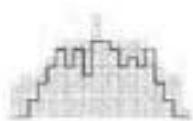
P3



P4



P5



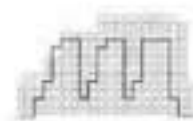
P6



P7



P8



P9



P10



P11



P12



P13



P14



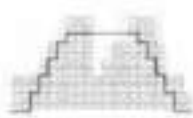
P15



P16



P17



P18



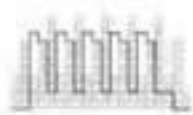
P19



P20



P21



P22



P23



P24



P25



P26



P27



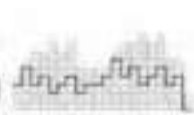
P28



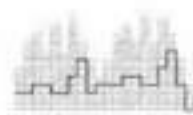
P29



P30



P31



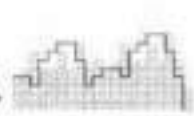
P32



P33



P34



P35



P36



Trening z kontrolą tętna

Ten program to trening kontrolowany przez tętno. Tutaj użytkownik określa żądane docelowe tętno. Kokpit bieżni stale porównuje to z rzeczywistym tętnem użytkownika. Jeśli rzeczywiste tętno jest niższe niż żądane docelowe tętno, bieżnia automatycznie zwiększa prędkość. Jeśli wartość jest wyższa, bieżnia automatycznie zmniejsza prędkość. Aby podczas treningu nie została osiągnięta prędkość, która mogłaby przeciążyć użytkownika, można określić maksymalną prędkość, której kokpit nie przekracza w celu osiągnięcia pożądanego docelowego tętna. Jeśli docelowe tętno nie zostało jeszcze osiągnięte, gdy osiągnięto maksymalną prędkość biegu, bieżnia zwiększa również nachylenie. Głównym wymaganiem tego programu jest stale i dokładne przekazywanie wartości tętna. Z tego powodu tego programu należy używać wyłącznie z niekodowanym pasem na klatkę piersiową do pomiaru tętna. Jest to dostępne jako akcesorium. Przeczytaj także rozdziały „Pomiar tętna”, „Ostrzeżenia dotyczące pomiaru tętna i tętna” w niniejszej instrukcji.

Krok 1: Wybór programu

Włącz bieżnię i naciśnij „Alle Übungen” na ekranie startowym. Teraz wybierz „Herzfrequenzkontrolle”.

Krok 2: Określanie wieku użytkownika

Na wyświetlaczu widoczny jest wiek aktualnie wybranego użytkownika.

Krok 3: Wytyczne dotyczące czasu

Czas treningu można zmienić w zakresie od 10 do 99 minut.

Krok 4: Określanie docelowego tętna

Wyświetlacz pokazuje docelowe tętno równe 65% maksymalnego tętna dla aktualnie wybranego użytkownika w oparciu o wiek użytkownika. Jeśli chcesz zmienić tę wartość, przesunij suwak poniżej intensywności do żądanej pozycji. Do wyboru są wartości 65, 75, 85 i 95% maksymalnego tętna.

Krok 5: Określenie maksymalnej prędkości

Zadaną prędkość maksymalną można zmienić w zakresie od 3 do 16 km, przesuwając kontroler poniżej specyfikacji prędkości maksymalnej.

Krok 6: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij „START” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze, aby rozpocząć trening.

Przerwa w treningu: Aby na krótko przerwać bieżący trening, naciśnij „PAUSE” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk PAUSE na klawiaturze. Aby zakończyć przerwę i wznowić trening, naciśnij „MACH WEITER” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze.

Koniec treningu: Aby zakończyć aktualny trening, naciśnij „STOP” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk STOP na klawiaturze. Bieżnia zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie wartości treningu z ukończonego treningu.

Nachylenie

Tutaj trening jest symulowany na 400-metrowej trasie. Jako cel użytkownik określa liczbę okrążeń, które chciałby ukończyć. Aktualna pozycja biegacza jest pokazana na graficznym wyświetlaczu bieżni.

Krok 1: Wybór programu

Włącz bieżnię i naciśnij „Alle Übungen” na ekranie startowym. Teraz wybierz „Laufbahn”.

Krok 2: Określanie okrążeń biegowych

Wprowadź żądaną liczbę okrążeń, naciskając przyciski „+” lub „-”.

Krok 3: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij „START” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze, aby rozpocząć trening.

Mój trening

Naciśnij przycisk „Mein Training” , aby uzyskać dostęp do tego menu.

Tutaj masz następujące opcje:

- Wprowadzanie danych użytkownika lub zmiana bieżącego użytkownika
- Dostęp do raportu szkoleniowego
- Tworzenie własnych programów szkoleniowych
- Test sprawności i pomiar tkanki tłuszczowej

Wprowadzanie danych użytkownika

Na ekranie głównym naciśnij „Mein Training” .

Tutaj masz możliwość zmiany użytkownika. Aby utworzyć nowy profil lub zmienić istniejący, naciśnij „Bearbeiten”, a następnie „Information bearbeiten”.

Teraz wprowadź dane dla:

- Nazwa użytkownika
- Płeć
- Data urodzenia
- Rozmiar ciała (wzrost)
- Masa ciała (waga)

a następnie naciśnij „WEITER” i wróć do strony startowej .

Dane użytkownika są teraz zapisywane dla wybranego profilu. Można je jednak w dowolnym momencie nadpisać lub zmienić.

Mój raport (raport ze szkolenia)

Na ekranie głównym naciśnij „Mein Training” .

Teraz wybierz „Meine Berichte”. Otrzymasz dane dla aktualnie wybranego użytkownika:

- ▶ Czas (ogółem)
- ▶ Odległość (całkowita)
- ▶ Kalorie (ogółem)
- ▶ Krok (ogółem)
- ▶ Prędkość (średnia)
- ▶ Tempo* (średnie)

* Wartość „Tempo” to czas potrzebny na pokonanie jednego kilometra w oparciu o aktualną prędkość.

Wciskając „DATEN LÖSCHEN” możesz zresetować wszystkie wartości w raporcie do zera. Należy pamiętać, że spowoduje to nieodwołalne usunięcie wartości.

Moje programy

W widoku startowym kliknij „Mein Training” . Teraz wybierz „Meine Programme”. Tutaj każdy użytkownik ma możliwość stworzenia i zapisania do 6 własnych programów treningowych. Szczegółowe wyjaśnienie tej pozycji menu można znaleźć w niniejszej instrukcji w części „Tworzenie własnych programów treningowych”

Moje sprawdzenie

W widoku startowym kliknij „Mein Training” , a następnie „Meine Prüfung”. Tutaj możesz wykonać test sprawności lub zmierzyć procent tkanki tłuszczowej. Szczegółowe objaśnienie tej pozycji menu można znaleźć w niniejszej instrukcji w rozdziałach „Test sprawności” i „Analiza tkanki tłuszczowej”.

Wyświetlanie wartości treningowych

Podczas treningu wyświetlane są następujące wartości:

Dystans	Specyfikacja pokonanego dystansu treningowego
Czas	Wskazanie ukończonego czasu treningu
Kalorie	Szczegóły spalonych kilokalorii*
Puls	Podczas korzystania z ręcznych czujników pulsu - wskazanie aktualnego pulsu W przypadku korzystania z czujnika na klatkę piersiową** - wskazanie dokładnego tętna EKG
Poziom	Wskazanie aktualnie ustawionego poziomu nachylenia
Kroki	Wskazanie aktualnie wykonanych kroków
Tempo	Wskazanie czasu potrzebnego na jeden kilometr
Prędkość	Wskazanie aktualnie ustawionej prędkości

* Uwaga dotycząca pomiaru kalorii

Zużycie energii oblicza się według wzoru ogólnego. Nie jest możliwe dokładne określenie indywidualnego zużycia energii, ponieważ do tego potrzeba jest duża ilość danych osobowych. Wyświetlane zużycie energii jest wartością przybliżoną, a nie dokładną.

** Uwaga dotycząca pomiaru tętna

Czujnik pasa piersiowego dostępny opcjonalnie — MAXXUS zaleca stosowanie pasa piersiowego POLAR T34.

Więcej funkcji

Ręczne czujniki pulsu

Służą do krótkotrwałej kontroli tętna. Aby to zrobić, chwycić czujniki ręczne obiema rękami. Po chwili na wyświetlaczu pojawi się aktualne tętno. Przeczytaj również rozdział „Pomiar tętna za pomocą czujników ręcznych” oraz „Ostrzeżenia dotyczące pomiaru tętna” w niniejszej instrukcji.

Pomiar tętna

Kokpit tej bieżni jest fabrycznie wyposażony w odbiornik do bezprzewodowego pomiaru tętna. Niezbędny jest do tego nadajnik na klatkę piersiową, który nie jest w zawartości dostawy. Ten pas piersiowy musi nadawać na częstotliwości 5KHz i być niekodowany. W tym miejscu MAXXUS® zaleca stosowanie nadajnika na klatkę piersiową POLAR® T34. Korzystanie z pasów na klatkę piersiową Bluetooth nie jest możliwe. Przeczytaj również rozdział „Pomiar tętna za pomocą paska na klatkę piersiową” oraz „Ostrzeżenia dotyczące pomiaru tętna” w niniejszej instrukcji.

Połączenie line-in i głośnik

Kokpit bieżni wyposażony jest w złącze line-in oraz głośniki. Za pomocą dołączonego kabla wejścia line-in można podłączyć zewnętrzne źródło muzyki (np. smartfon, odtwarzacz MP3 itp.) i odtwarzać źródło dźwięku przez głośniki. Głośność reguluje się za pomocą podłączonego urządzenia zewnętrznego. Nie ma możliwości regulacji głośności z kokpitu.

Połączenie USB

Możliwość podłączenia pamięci USB do odtwarzania plików audio lub wideo (pamięć USB nie jest dołączona)

Włączanie bieżni

Podłącz wtyczkę przewodu zasilającego do uziemionego, indywidualnie zabezpieczonego gniazdka 16 A, które zostało zainstalowane przez specjalistę. Teraz włącz bieżnię przyciskiem on/off (znajdującym się z tyłu obudowy silnika).

Wyłączanie bieżni

Aby wyłączyć bieżnię, ponownie naciśnij przycisk włączania/wyłączania. Następnie wyjmij wtyczkę z gniazdka.

UWAGA:

Przed wyłączeniem bieżni zawsze upewnij się, że nachylenie jest na poziomie zero.

Szybki start

Włącz bieżnię i naciśnij przycisk START. Bieżnia uruchomi się automatycznie po odliczeniu i rozpocznie się trening. Użytkownik może indywidualnie regulować prędkość i nachylenie za pomocą wyświetlacza lub klawiatury.

Przerwa w treningu: Aby na krótko przerwać bieżący trening, naciśnij „PAUSE” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk PAUSE na klawiaturze. Aby zakończyć przerwę i wznowić trening, naciśnij „MACH WEITER” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze.

Koniec treningu: Aby zakończyć aktualny trening, naciśnij „STOP” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk STOP na klawiaturze. Bieżnia zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie wartości treningu z ukończonego treningu.

Trening manualny

W tej formie treningu użytkownik określa cel treningu. Na początku treningu określona wartość zaczyna biec wstecz w procesie odliczania. Po wygaśnięciu określonej wartości trening automatycznie kończy się. Czas treningu, dystans treningowy, zużycie kalorii lub liczbę kroków można wybrać jako cele treningowe.

Krok 1: Wybór programu.

Włącz bieżnię i na ekranie startowym wybierz żądany cel treningowy:

- ▶ Dystans
- ▶ Czas
- ▶ Kalorie
- ▶ Kroki

naciskając odpowiedni przycisk.

Krok 2: Wybór lub określenie wybranego celu treningowego**Krok 2.1: Dla celu treningowego „Odległość”**

Tutaj możesz wybrać spośród stałych odległości:

- 5 km
- 10 km
- 15 km
- Półmaraton (21,098 km)
- Maraton (42,195 km)

Aby określić indywidualną trasę treningową, naciśnij „Anpassen”. Teraz możesz określić żądaną odległość od 0,1 do 99,9 km. Następnie naciśnij „Bestätigen”, aby zatwierdzić.

Krok 2.2: Dla celu treningowego „Czas”

Tutaj możesz wybrać spośród stałych czasów treningu:

- 10 minut
- 20 minut
- 30 minut
- 40 minut
- 60 minut

Aby ustawić indywidualny czas treningu, naciśnij „Anpassen”. Teraz możesz określić żądany czas od 1 do 999 minut. Następnie naciśnij „Bestätigen”, aby zatwierdzić.

Krok 2.3: Dla celu treningowego „Kalorie”

Tutaj możesz wybrać spośród stałych czasów treningu:

- 150 kalorii
- 300 kalorii
- 500 kalorii
- 800 kalorii
- 1000 kalorii

Aby ustawić indywidualne zużycie kalorii, naciśnij „Anpassen”. Teraz możesz określić żądane zużycie kalorii od 1 do 9999 kalorii. Następnie naciśnij „Bestätigen”, aby zatwierdzić.

Krok 3: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij „START” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze, aby rozpocząć trening.

Przerwa w treningu

Aby na krótko przerwać bieżący trening, naciśnij „PAUSE” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk PAUSE na klawiaturze.

Aby zakończyć przerwę i wznowić trening, naciśnij „MACH WEITER” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze.

Zakończenie treningu

Trening kończy się automatycznie po osiągnięciu określonego celu treningowego. Aby zakończyć trening wcześniej, naciśnij „STOP” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk STOP na klawiaturze. Bieżnia zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie wartości treningu z ukończonego treningu.

Programy treningowe

Tutaj użytkownik może wybierać spośród 36 wstępnie zaprogramowanych profili treningowych.

Krok 1: Wybór programu

Włącz bieżnię i naciśnij „Alle Übungen” na ekranie startowym. Następnie wybierz „Training Programme”.

Krok 2: Wybór profilu treningu

W górnej części wyświetlacza możesz teraz wybrać żądany profil treningowy od P1 do P36, przesuując zaznaczenie w prawo lub w lewo, a następnie naciskając żądany profil. Wybrany profil jest jasno podświetlony, a postęp profilu nachylenia i prędkości jest wyświetlany graficznie.

Krok 3: Wytyczne dotyczące czasu

W dolnym obszarze możesz wybrać żądany czas treningu od 5 do 60 minut w 1-minutowych krokach.

Krok 4: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij „START” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze, aby rozpocząć trening.

Przerwa w treningu

Aby na krótko przerwać bieżący trening, naciśnij „PAUSE” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk PAUSE na klawiaturze.

Aby zakończyć przerwę i wznowić trening, naciśnij „MACH WEITER” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze.

Zakończenie treningu

Trening kończy się automatycznie po osiągnięciu określonego celu treningowego. Aby zakończyć trening wcześniej, naciśnij „STOP” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk STOP na klawiaturze. Bieżnia zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie wartości treningu z ukończonego treningu.

P1



P2



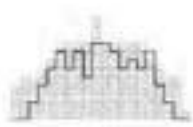
P3



P4



P5



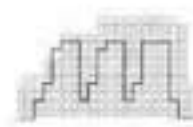
P6



P7



P8



P9



P10



P11



P12



P13



P14



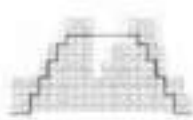
P15



P16



P17



P18



P19



P20



P21



P22



P23



P24



P25



P26



P27



P28



P29



P30



P31



P32



P33



P34



P35



P36



Trening z kontrolą tętna

Ten program to trening kontrolowany przez tętno. Tutaj użytkownik określa żądane docelowe tętno. Kokpit bieżni stale porównuje to z rzeczywistym tętnem użytkownika. Jeśli rzeczywiste tętno jest niższe niż żądane docelowe tętno, bieżnia automatycznie zwiększa prędkość. Jeśli wartość jest wyższa, bieżnia automatycznie zmniejsza prędkość. Aby podczas treningu nie została osiągnięta prędkość, która mogłaby przeciążyć użytkownika, można określić maksymalną prędkość, której kokpit nie przekracza w celu osiągnięcia pożądanego docelowego tętna. Jeśli docelowe tętno nie zostało jeszcze osiągnięte, gdy osiągnięto maksymalną prędkość biegu, bieżnia zwiększa również nachylenie. Głównym wymaganiem tego programu jest stale i dokładne przekazywanie wartości tętna. Z tego powodu tego programu należy używać wyłącznie z niekodowanym pasem na klatkę piersiową do pomiaru tętna. Jest to dostępne jako akcesorium. Przeczytaj także rozdziały „Pomiar tętna”, „Ostrzeżenia dotyczące pomiaru tętna i tętna” w niniejszej instrukcji.

Krok 1: Wybór programu

Włącz bieżnię i naciśnij „Alle Übungen” na ekranie startowym. Teraz wybierz „Herzfrequenzkontrolle”.

Krok 2: Określanie wieku użytkownika

Na wyświetlaczu widoczny jest wiek aktualnie wybranego użytkownika.

Krok 3: Wytyczne dotyczące czasu

Czas treningu można zmienić w zakresie od 10 do 99 minut.

Krok 4: Określanie docelowego tętna

Wyświetlacz pokazuje docelowe tętno równe 65% maksymalnego tętna dla aktualnie wybranego użytkownika w oparciu o wiek użytkownika. Jeśli chcesz zmienić tę wartość, przesunij suwak poniżej intensywności do żądanej pozycji. Do wyboru są wartości 65, 75, 85 i 95% maksymalnego tętna.

Krok 5: Określenie maksymalnej prędkości

Zadaną prędkość maksymalną można zmienić w zakresie od 3 do 16 km, przesuwając kontroler poniżej specyfikacji prędkości maksymalnej.

Krok 6: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij „START” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze, aby rozpocząć trening.

Przerwa w treningu: Aby na krótko przerwać bieżący trening, naciśnij „PAUSE” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk PAUSE na klawiaturze. Aby zakończyć przerwę i wznowić trening, naciśnij „MACH WEITER” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze.

Koniec treningu: Aby zakończyć aktualny trening, naciśnij „STOP” na wyświetlaczu lub naciśnij przycisk STOP na klawiaturze. Bieżnia zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie wartości treningu z ukończonego treningu.

Nachylenie

Tutaj trening jest symulowany na 400-metrowej trasie. Jako cel użytkownik określa liczbę okrążeń, które chciałby ukończyć. Aktualna pozycja biegacza jest pokazana na graficznym wyświetlaczu bieżni.

Krok 1: Wybór programu

Włącz bieżnię i naciśnij „Alle Übungen” na ekranie startowym. Teraz wybierz „Laufbahn”.

Krok 2: Określanie okrążeń biegowych

Wprowadź żądaną liczbę okrążeń, naciskając przyciski „+” lub „-”.

Krok 3: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij „START” na wyświetlaczu lub przycisk START na klawiaturze, aby rozpocząć trening.



Tętno na minutę

200															
150	195														
130	146	190													
110	127	143	185												
	107	124	139	180											
		105	120	135	175										
			102	117	131	170									
				99	114	128	165								
					96	111	124	160							
						94	107	120	155						
							91	104	116	150					
								88	101	113	145				
									85	98	109	140			
										83	94	105	135		
											80	91	101	100	
												77	88	98	
													74	85	
														72	
100%	maksymalnego tętna														
75%	maksymalnego tętna														
65%	maksymalnego tętna														
55%	maksymalnego tętna														
Wiek	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

Obliczanie indywidualnego tętna treningowego.

Możesz obliczyć swoje indywidualne tętno podczas treningu w następujący sposób:

$220 - \text{wiek} = \text{maksymalne tętno}$

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

⚠ UWAGA

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.

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 minut 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. Chwyc czubki stóp dłońmi i oprzy 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

Eksperti 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.

Tydzień kalendarzowy: _____ Rok: 20 _____						
Data	Dzień	Czas trwania	Dystans	Ilość spalonych kalorii	Ø Tętno	Uwagi
	Poniedziałek					
	Wtorek					
	Środa					
	Czwartek					
	Piątek					
	Sobota					
	Niedziela					
Wyniki tygodniowe:						

Szczegóły techniczne

Kokpit:

Wyświetlanie:

- Czas
- Dystans
- Spalone kalorie
- Prędkość
- Nachylenie
- Tętno (przy korzystaniu z czujników ręcznych)
- Tętno (przy użyciu opcjonalnie dostępnego paska na klatkę piersiową)

Szczegóły techniczne:

Silnik:	silnik prądu stałego
Stała moc silnika:	3,0 PS / 2,21kW
Typ napędu:	pas rowkowany
Prędkość:	0,8 - 20,0 km/h, regulowana w krokach co 0,1 km/h
Nachylenie:	0 - 15%, regulowane elektronicznie w krokach co 0,5%
Powierzchnia do biegania:	ok. 1400x51mm
Wymiary po rozłożeniu:	ok. 1795x880x1525 mm (DxSxW)
Waga całkowita:	ok. 77kg
Maksymalna waga użytkownika:	130 kg
Zasilanie:	220-230V - 50Hz

Obszary zastosowań: Strefa domowa - wyłącznie do użytku prywatnego!

Utylizacja



Europejska dyrektywa w sprawie utylizacji 2002/96 / WE

W żadnym wypadku nie wyrzucaj urządzenia treningowego do zwykłych odpadów domowych.

Urządzenie należy utylizować wyłącznie za pośrednictwem miejskiej lub zatwierdzonej firmy zajmującej się utylizacją odpadów.

Prosimy zwrócić uwagę na aktualnie obowiązujące przepisy. W razie wątpliwości zapytaj swoje miasto lub władze lokalne o odpowiednią i przyjazną dla środowiska opcję utylizacji.

Baterie / akumulatory

Baterii/akumulatorów nie wolno wrzucać do zwykłych odpadów domowych.

Należy pamiętać, że baterie i akumulatory mogą zawierać substancje trujące, dlatego każdy konsument jest prawnie zobowiązany do oddania ich w odpowiednim punkcie zbiórki w swoim mieście, gminie lub w sklepach. W razie wątpliwości zapytaj swoje miasto lub władze lokalne o odpowiednią i przyjazną dla środowiska opcję utylizacji.

Baterie i akumulatory należy zwracać tylko wtedy, gdy są rozładowane.

Zalecane akcesoria

To akcesorium jest idealnym dodatkiem do Twojego urządzenia treningowego. Wszystkie produkty można znaleźć w naszym sklepie internetowym pod adresem www.maxxus.com



POLAR® Pas na klatkę piersiową

Pasek na klatkę piersiową do określania tętna z zoptymalizowanym zasięgiem transmisji. Niezbędne akcesorium do korzystania z programów sterowanych tętnem oraz do stałego określania aktualnego tętna.

MAXXUS® Podłogowa mata ochronna

Ze względu na wyjątkowo dużą gęstość materiału i grubość materiału wynoszącą 0,5 cm ta mata ochronna optymalnie chroni podłogę lub wykładzinę przed uszkodzeniami, zarysowaniami i zanieczyszczeniami od potu. Odgłosy biegania i ruchu są znacznie zminimalizowane.

Dostępne w następujących rozmiarach:

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm – odpowiedni do bieżni

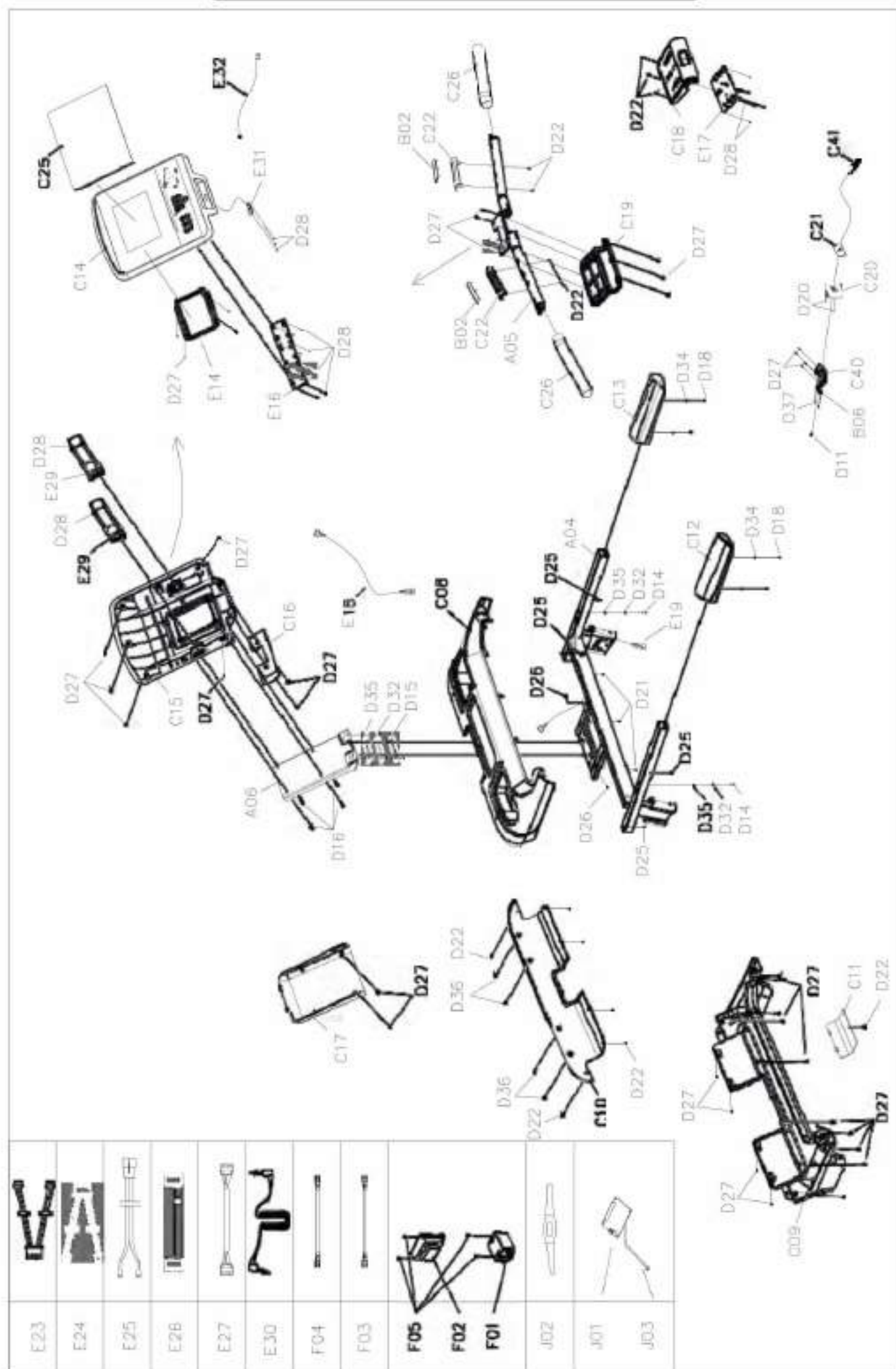
MAXXUS® Silikon

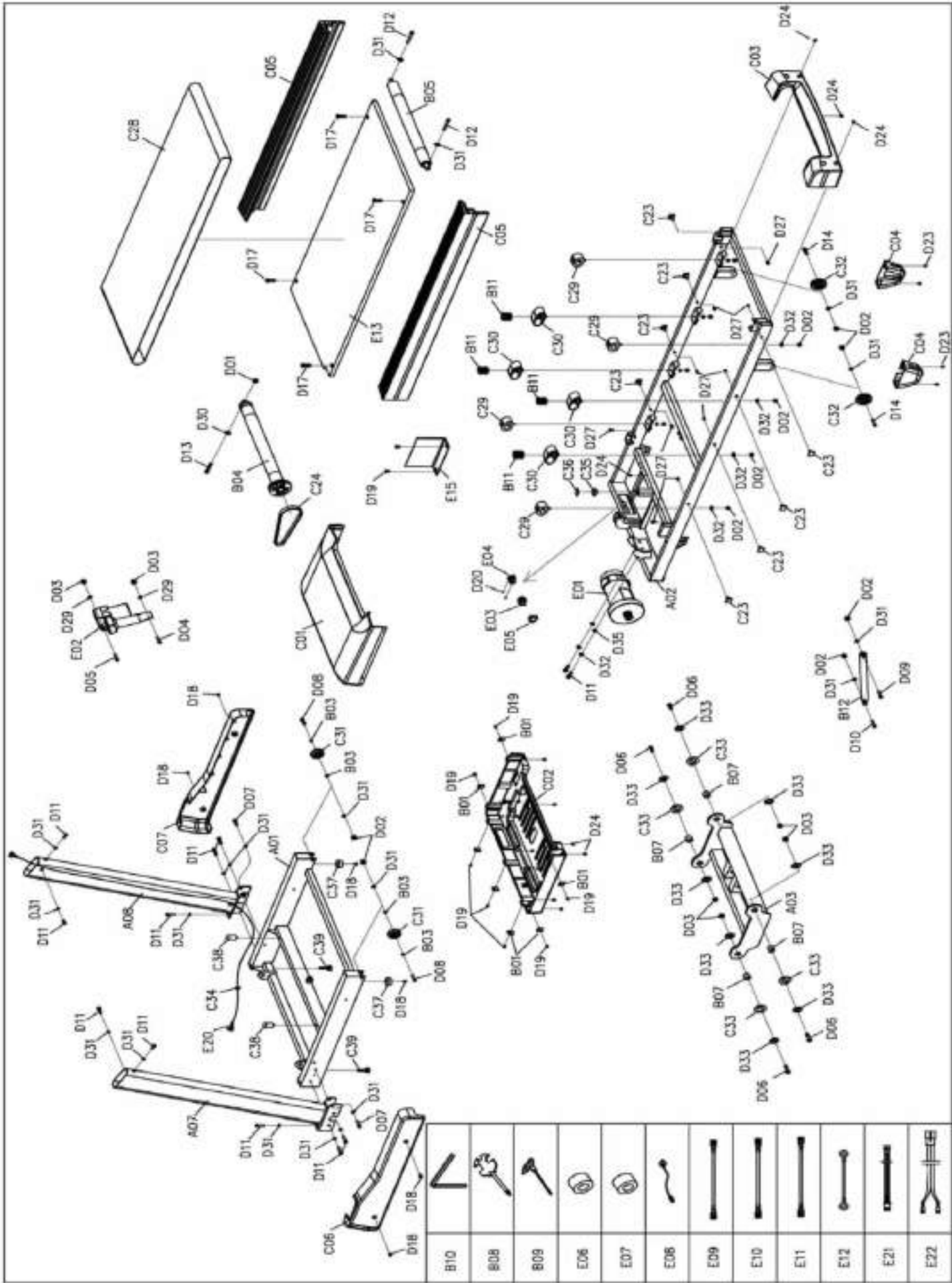
Optymalny środek smarujący i antyadhezyjny do pasa bieżni i platformy bieżni.

Dostępne w następujących rozmiarach:

- 50 ml
- 250 ml







Lista części

Nr	Opis	Wersja	Ilość	Nr	Opis	Wersja	Ilość
A 01	Rama dolna		1	C15	Panel dolny		1
A 02	Rama główna		1	C16	Wspornik panelu przedniego		1
A 03	Rama nachylenia		1	C17	Wspornik panelu dolnego		1
A 04	Rama wyświetlacza		1	C18	Przednia klawiatura		1
A 05	Rama uchwytów		1	C19	Dolna klawiatura		1
A 06	Rama nośna wyświetlacza		1	C20	Gniazdo klucza bezpieczeństwa		1
A 07	Lewa kolumna		1	C21	Klucz bezpieczeństwa		1
A 08	Prawa kolumna		1	C22	Uchwyt z czujnikiem		2
B01	Płyta mocująca pokrywę silnika		7	C23	Miejsce mocowania szyny bocznej		8
B02	Tafla czujnika ręcznego		4	C24	Pasek silnika		1
B03	Tuleja koła transportowego		4	C25	Wyświetlacz akrylowy		1
B04	Przednia rolka		1	C26	Pianka na przedni uchwyt		2
B05	Tylna rolka		1	C28	Pas do biegania		1
B06	Szrapnel		2	C29	Podkładka amortyzująca		4
B07	Tuleja		4	C30	Eliptyczna podkładka		4
B08	Klucz krzyżakowy		1	C31	Koło transportowe		2
B09	Klucz wewnętrzny sześciokątny		1	C32	Regulowane koło		2
B10	#5 Klucz imbusowy		1	C33	Podkładka plastikowa		4
B11	Sprężyna dociskowa		4	C34	Zatyczka pierścieniowa		2
B12	Słownik pneumatyczny		1	C35	Kwadratowa zaślepka		1
C01	Góra pokrywa silnika		1	C36	Podkładka EVA		1
C02	Dolna pokrywa silnika		1	C37	Gładka podkładka pod nóżki		2
C03	Tylna pokrywa		1	C38	Podkładka amortyzująca słownika		2
C04	Regulowana osłona koła		2	C39	Regulowane nóżki		2
C05	Szyna boczna		2	C40	Gniazdo klucza bezpieczeństwa		1
C06	Lewa pokrywa dolna		1	C41	Klips na klucz bezpieczeństwa		1
C07	Prawa dolna pokrywa		1	D01	Zamek sześciokątny niemetalewy	M6	1
C08	Góra pokrywa ramki wyświetlacza		1	D0	Zamek sześciokątny niemetalewy	M8	14
C09	Dolna pokrywa ramki wyświetlacza		1	D03	Zamek sześciokątny niemetalewy	M10	6
C10	Osłona tylna ramy wyświetlacza		1	D04	Śruba	M10x60 L20	1
C11	Mała osłona dolna		1	D05	Śruba	M10x45 L20	1
C12	Pianka na lewy uchwyt		1	D06	Śruba	M10x30 L15	4
C13	Pianka na prawy uchwyt		1	D07	Śruba	M8x55 L20	2
C14	Panel przedni		1	D08	Śruba	M8x50 L20	2

Lista części

Nr	Opis	Wersja	Ilość	Nr	Opis	Wersja	Ilość
D09	Śruba	M8x15 L20	1	E03	Przełącznik kwadratowy		1
D10	Śruba	M8x25 L15	1	E04	Gniazdo zasilania		1
D11	Śruba	M8x15	15	E05	Zabezpieczenie przeciążeniowe		1
D12	Śruba	M8x65	2	E06	Pierścień magnetyczny		1
D13	Śruba	M8x60	1	E07	Rdzeń magnesu		1
D14	Śruba	M8x40	4	E08	Kabel zasilający		1
D15	Śruba	M8x15	4	E09	Przewód AC	Dł. 200 brązowy	1
D16	Śruba	M8x15	4	E10	Przewód AC	Dł. 350 brązowy	2
D17	Śruba	M8x25	4	E11	Przewód AC	Dł. 350 niebieski	2
D18	Śruba	M5x16	10	E12	Przewód uziemiający	Żółty i zielony	1
D19	Śruba	M5x12	9	E13	Platforma do biegania		1
D20	Wkręt	ST2.9x8	4	E14	Wyświetlacz		1
D21	Wkręt	ST4.2x60	3	E15	Płytki sterująca		1
D22	Wkręt	ST4.2x12	18	E16	Płytki klawiatury		1
D23	Wkręt	ST4.2x20	4	E17	Przednia płyta klawiatury		1
D24	Wkręt	ST4.2x12	15	E18	Górny przewód wyświetlacza		1
D25	Wkręt	ST4.2x30	2	E19	Środkowy przewód wyświetlacza		1
D26	Wkręt	ST4.2x25	2	E20	Dolny przewód wyświetlacza		1
D27	Wkręt	ST4.2x12	52	E21	Przewód górny czujnika		1
D28	Wkręt	ST2.9x8	34	E22	Dolny przewód czujnika		2
D29	Podkładka blokująca	10	2	E23	Górny przewód panelu sterowania		1
D30	Podkładka blokująca	6	1	E24	Dolny przewód panelu sterowania		1
D31	Podkładka blokująca	8	20	E25	Kabel wyłącznika bezpieczeństwa		1
D32	Podkładka sprężysta	8	16	E26	Środkowy przewód klawiatury		1
D33	Duża podkładka	φ10*φ26*2.0	8	E27	Przewód wejściowy sygnału audio		1
D34	Duża płaska podkładka	φ6*φ12*1.0	4	E29	Głośnik		2
D35	Płaska podkładka	8	8	E30	Przewód połączeniowy		1
E01	Silnik prądu stałego		1	E31	Moduł USB		1
E02	Silnik nachylenia		1	E32	Przewód zasilający USB		1

Nr	Opis	Wersja	Ilość	Nr	Opis	Wersja	Ilość
F01	Filtr	Jeśli z filtrem i induktorem	1	J01	Bezprzewodowy odbiornik tętna	Jeśli z bezprzewodową funkcją pomiaru tętna	1
F02	Induktor		1	J02	Pas do pomiaru tętna		1
F03	AC przewód dł. 350mm		1	J03	Przewód połączeniowy HRC		1
F04	Przewód uziemiający dł. 350mm		1				
F05	Śruba ST4.2x12ST4.2x12		4				

MAXXUS[®]

