

Urządzenie do treningu domowego
Orbitrek i rower treningowy
CT 4



PL

Instrukcje montażu i ćwiczeń
dla numeru zamówienia 1804

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa	2
Lista części - lista części zamiennych	5
Instrukcje montażu	7
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia	11
Instrukcje dotyczące komputera	12
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego	13
Rozwiązywanie problemów	13
Instrukcje dotyczące treningu	14
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka)	14

Droga klientko, drogi kliencie

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Ostrzeżenie:

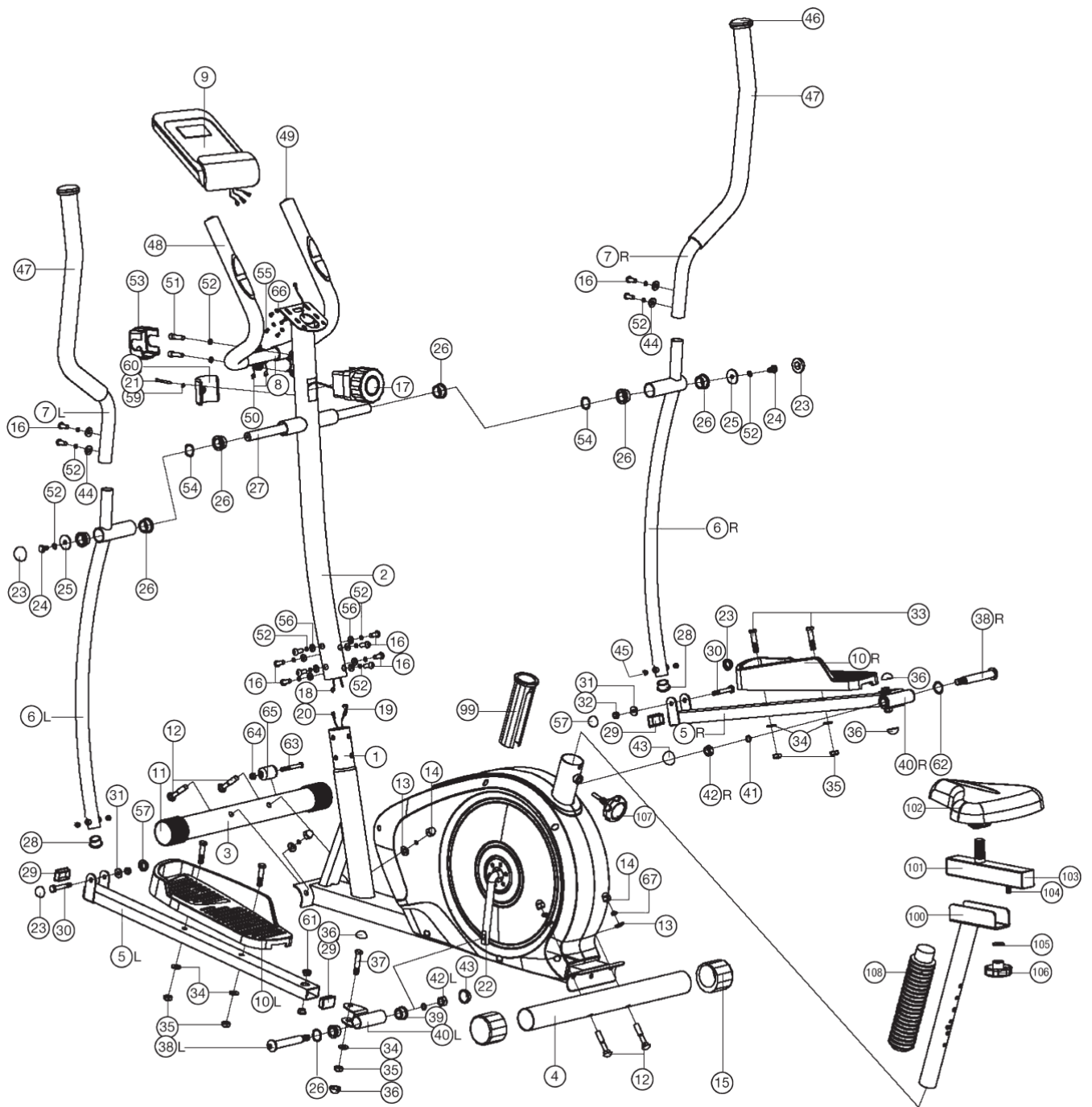
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

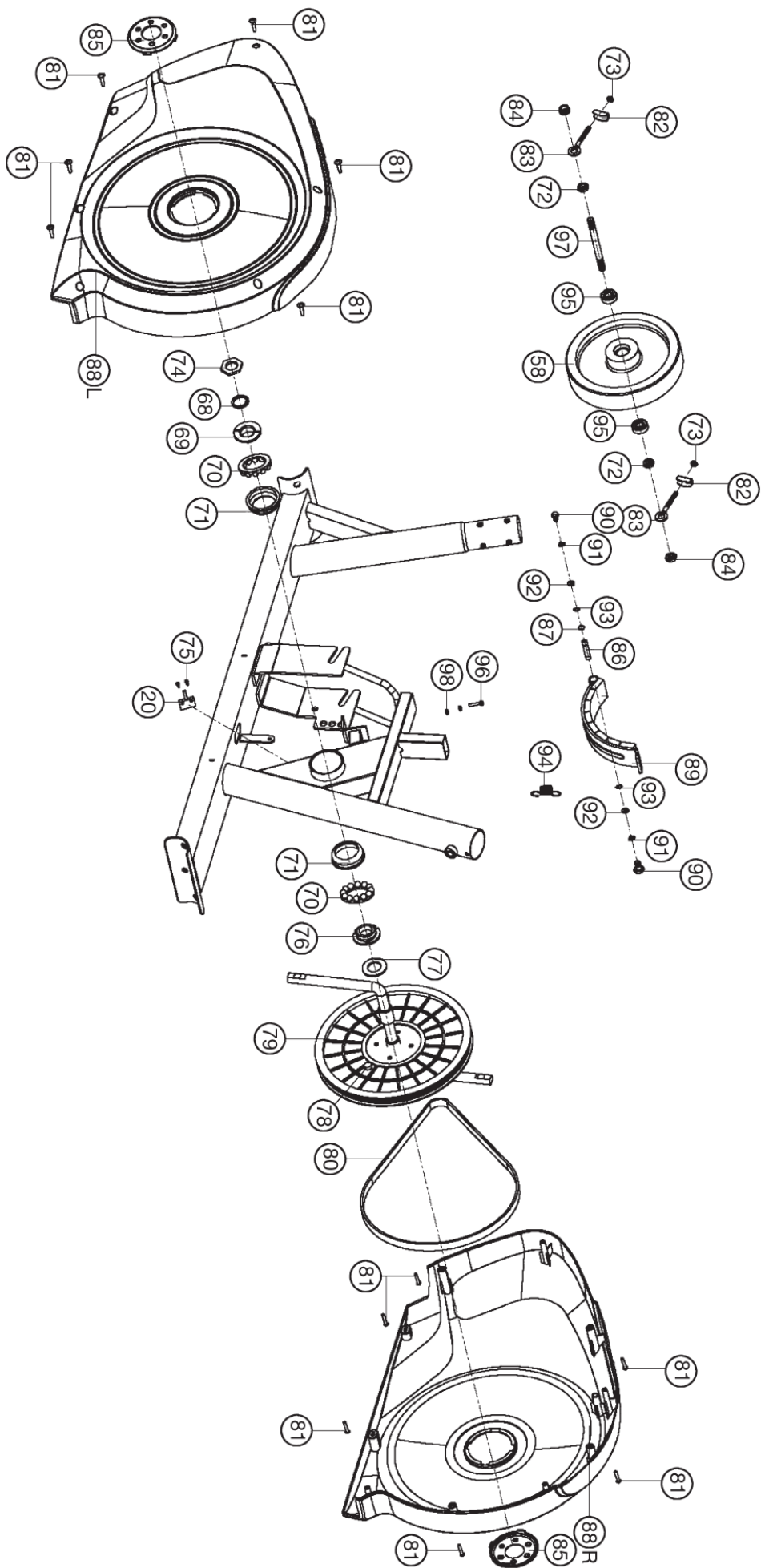
Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa

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

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

11. Trenuj na urządzeniu w odpowiednim stroju. Ubranie nie może dostać się do części urządzenia (np. ze względu na długość). Twoje buty treningowe powinny być odpowiednie, tak żeby solidnie wspierały stopę, oraz miały antypoślizgowe podeszwy.
12. **OSTRZEŻENIE!** Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
13. Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.
14. Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umysłowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.
15. Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.
16. Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenie nie może być wyrzucane razem z innymi odpadami gospodarstwa domowego, lecz musi być oddane do odpowiedniego punktu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Odpowiedni symbol znajduje się na urządzeniu, w instrukcji lub na opakowaniu. Materiały mogą zostać ponownie użyte, zgodnie z ich przeznaczeniem. Dzięki ponownemu wykorzystaniu materiału jest odzyskiwany a środowisko chronione. Zapytaj lokalne władze o miejsce utylizacji sprzętu.
17. Aby chronić środowisko nie wyrzucaj opakowania, baterii lub części urządzenia razem z odpadami domowymi. Umieść je w odpowiednim koszu lub zanieś do punktu zbiórki.
18. Urządzenie jest maszyną zależną od prędkości, tzn. moc urządzenia zwiększa się przy zwiększeniu prędkości i na odwrót.
19. Urządzenie jest wyposażone w 8-stopniową regulację oporu. Dzięki temu można zmniejszyć lub zwiększyć opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętki regulacji oporu w kierunku stopnia 1 zmniejsza opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętki regulacji oporu w kierunku stopnia 8 zwiększa opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy.
20. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) jest określone jako 100kg. Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z normami EN ISO 20957-1 i EN 957-9 "H, C" i EN 20957-5: 2016. Komputer tego produktu odpowiada podstawowym wymaganiom dyrektywy EMV w 2014 / 30EU. Instrukcja montażu i obsługi jest częścią kompletu urządzenia. W przypadku sprzedaży lub przekazania urządzenia innej osobie należy przekazać również dokumentację.





Lista części - lista części zamiennych

CT 4 Nr katalogowy 1804

Dane techniczne: Wydanie: 01. 04. 2018

Połączenie biegni, roweru domowego i stopera
Eliptyczne ruchy do przodu i do tyłu
Wspólny trening mięśni nóg, pośladków, bioder, ud i ramion

- Magnetyczny układ hamulcowy
- Koło zamachowe ok. 7kg
- 8-stopniowa ręczna regulacja oporu
- Pomiar pulsu ręcznego
- Ruchome uchwyty do ćwiczeń w przód i w tył
- Oddzielne zamontowane uchwyty
- Kółka dla łatwiejszego transportu
- Regulacja poziomowania do podłogi
- Wygodna pozycja dzięki regulowanemu siodełkowi
- Duży komputer LCD wyświetlający prędkość, czas, dystans, liczbę spalonych kalorii lub częstotliwość pulsu; uchwyt na smartfon/tablet
- Wprowadzanie limitów czasu, odległości, kalorii i górnego limitu pulsów.

Informacja o osiągnięciu limitów.

Max. masa ciała 100kg

Wymagana przestrzeń ok. L 111, W 66, H 152 cm

Waga urządzenia ok. 32,5 kg

Wymagana przestrzeń do treningu: min. 3,5 m²

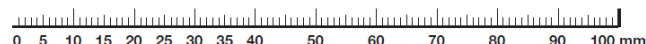
Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

Internetowa baza danych związana z serwisem i częściami zamiennymi:
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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

Klasa zastosowania H/C



Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu ilustracji numer	Numer ET
1	Główny stelaż		1		33-1804-01-WS
2	Wspornik kierownicy		1	1	33-1804-02-WS
3	Przednia podpora		1	1	33-1321-03-WS
4	Tylna podpora		1	1	33-1321-04-WS
5L	Wspornik podnóżka lewy		1	6L+40L	33-1321-05-WS
5R	Wspornik podnóżka prawy		1	6R+40R	33-1321-06-WS
6L	Drążek łączący lewy		1	5L+7L	33-1321-07-WS
6R	Drążek łączący prawy		1	5R+7R	33-1321-08-WS
7L	Uchwyt ręczny lewy		1	6L	33-1321-09-WS
7R	Uchwyt ręczny prawy		1	6R	33-1321-10-WS
8	Uchwyt z czujnikiem pulsu		1	2	33-1321-11-WS
9	Komputer		1	2	36-1803-03-BT
10L	Lewy pedał		1	5L	36-1803-04-BT
10R	Prawy pedał		1	5R	36-1803-05-BT
11	Zatyczka przednia		2	3	36-1321-06-BT
12	Śruba zamkowa	M10x60	4	1,3+4	39-10026
13	Podkładka falista	10//20	4	12	39-10233-CR
14	Nakrętka kołpakowa	M10	4	12	39-10021
15	Zatyczka tylna		2	4	36-1321-07-BT
16	Śruba imbusowa	M8x16	12	2+6	39-9913-SW
17	Linka regulacji oporu		1	2	36-1804-04-BT
18	Kabel połączeniowy		1	9+20	36-1122-08-BT
19	Kabel oporu		1	17	36-1321-09-BT
20	Przewód czujnika		1	18	36-1122-06-BT
21	Śruba krzyżowa	M5x45	1	17	39-10406
22	Korba		1	79	33-1122-04-SI
23	Nakrętka kołpakowa	Do M8/14	4	24+30	36-9214-33-BT
24	Śruba sześciokątna	M8x15	2	27	39-9886-CR
25	Podkładka	8//32	2	24	39-10166
26	Łożysko osi		6	2+6	36-1122-16-BT
27	Oś uchwytu		1	2+6	33-1321-12-SI
28	Zatyczka okrągła	28	2	6	36-1122-09-BT
29	Zatyczka kwadratowa	40x25	4	5	36-9214-09-BT
30	Śruba sześciokątna	M8x55	2	5+6	39-10056
31	Podkładka	8//16	4	30+51	39-9962-CR
32	Nakrętka nylonowa	M8	2	30	39-9918-CR
33	Śruba sześciokątna	M10x45	4	10	39-10131
34	Podkładka płaska	10//20	6	33+37	33+37 39-9989-CR
35	Nakrętka nylonowa	M10	6	33+37	33+37 39-9981
36	Nakrętka kołpakowa	Do M10/16	4	33+37	36-9214-34-BT
37	Śruba sześciokątna	M10x50	2	40	39-10400
38L	Śruba osi pedału lewa		1	22+40L	36-1320-07-BT
38R	Śruba osi pedału prawa		1	22+40R	36-1320-08-BT
39	Łożysko osi	16x20x24	4	40	36-9111-12-BT

40L	Zacisk wspornika pedału lewego		1	5L	33-1321-13-WS
40R	Zacisk wspornika pedału prawego		1	5R	33-1321-14-WS
41	Podkładka sprężysta	Do ½"	2	38	36-9111-18-BT
42L	Nakrętka nylonowa lewa	½"	1	38L	36-9111-19-BT
42R	Nakrętka nylonowa prawa	½"	1	38R	36-9111-20-BT
43	Nakrętka kołpakowa	Do ½"	2	42	39-10402
44	Podkładka krzywka	8//19	4	16	39-9966-CR
45	Łożysko metalowe		4	6	36-1321-18-BT
46	Zatyczka uchwytu		2	7	36-9111-25-BT
47	Piankowa osłona uchwytu		2	7	36-9111-22-BT
48	Piankowa osłona stabilnego uchwytu		2	8	36-1321-10-BT
49	Zatyczka okrągła	25	2	8	36-9211-21-BT
50	Czujnik pulsu z kablem		2	8	36-1321-11-BT
51	Śruba sześciokątna	M8x30	2	2+8	39-9906
52	Podkładka sprężysta	Do M8	16	16,24+51	39-9864-VC
53	Oslona uchwytu		1	8	36-9110-13-BT
54	Podkładka falista	20/28	2	27	36-9217-31-BT
55	Śruba krzyżowa	M4x12	4	9	39-10188
56	Podkładka krzywka	8/20	8	16	39-9966-CR
57	Nakrętka kołpakowa	Do M8/13	2	32	36-9214-33-BT
58	Koło zamachowe		1	1	33-1305-08-SI
59	Podkładka krzywka	5//14	1	21	39-10111-VC
60	Oslona linki regulującej opór		1	2	36-1321-12-BT
61	Łożysko metalowe	14x10x10	4	5	36-1122-12-BT
62	Podkładka falista	17//23	2	38	39-9918-22-BT
63	Śruba sześciokątna	M6x45	2	3+65	39-10410-CR
64	Nakrętka nylonowa	M6	2	63	39-9861
65	Koło		2	63	36-9825212-BT
66	Podkładka	4/10	4	55	39-10097
67	Podkładka sprężysta	Do M10	4	12	39-9995-CR
68	Podkładka	22/35	1	22	36-9713-04-BT
69	Pokrywa łożyska	M22	1	22	36-9713-03-BT
70	Łożysko kulkowe	30/45	2	22	36-9713-02-BT
71	Nakrętka kołnierkowa	M10x1	2	97	39-9820
72	Nakrętka kwadratowa		1	1	36-1321-15-BT
73	Nakrętka	M6	2	83	39-9861-VZ
74	Nakrętka	M22	1	22	36-9713-05-BT
75	Śruba krzyżowa	3,5x20	2	20	39-9909-SW
76	Oslona łożyska 1	M23	1	22	36-9713-06-BT
77	Podkładka	23/38	1	22	36-9713-07-BT
78	Magnes		1	79	36-1122-23-BT
79	Koło paska		1	22	36-1321-13-BT
80	Pasek		1	58+79	36-1321-14-BT
81	Śruba krzyżowa	4,2x18	5	88	36-9111-38-BT
82	Podkładka U		2	83	36-9713-56-BT
83	Śruba oczkowa	M6	2	58	39-10000
84	Nakrętka kołnierkowa	M10x1	2	97	39-9820-SW
85	Nakrętka korby		2	88	36-1102-04-BT
86	Oś zacisku magnetycznego		1	89	36-1122-21-BT
87	C-clip	C12	2	86	36-9111-39-BT
88L	Oslona łańcucha lewa		1	1+88R	36-1804-01-BT
88R	Oslona łańcucha prawa		1	1+88L	36-1804-02-BT
89	Zacisk magnetyczny		1	86	33-1305-10-SI
90	Śruba sześciokątna	M6x15	2	86	39-10120-SW
91	Podkładka sprężysta	Do M6	2	90	39-9865-SW
92	Podkładka	6//12	2	90	39-10013-VC
93	Podkładka falista	12//15	1	86	36-1501-14-BT
94	Sprężyna		1	1+89	36-9211-27-BT
95	Łożysko kulkowe		2	58+97	39-9998
96	Śruba sześciokątna	M5x50	1	89	36-1302-19-BT
97	Oś koła zamachowego		1	95	33-1305-09-SI
98	Nakrętka	M5	2	96	39-10012
99	Łożysko siodełka		1	1	36-1302-16-BT
100	Wspornik siodełka		1	1	33-1305-04-WS
101	Suwak siodełka		1	100	33-9211-07-WS
102	Siodełko		1	101	36-9211-20-BT
103	Zatyczka kwadratowa		2	101	36-9211-23-BT
104	Stały wspornik		1	101	33-9211-08-SI
105	Podkładka		1	106	39-9989-CR
106	Pokrętło		1	104	36-9211-19-BT
107	Pokrętło		1	1+100	36-9211-19-BT
108	Obwód podtrzymujący siodełko		1	100	36-9110-06-BT
109	Zestaw narzędzi		1		36-1321-16-BT
110	Instrukcja montażu i obsługi		1		36-1804-05-BT

Instrukcje montażu

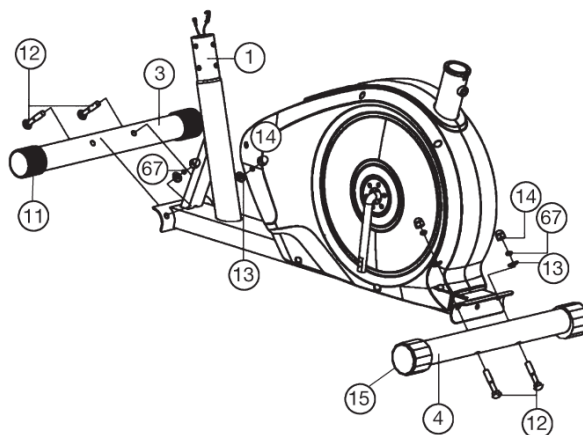
Wyciągnij wszystkie części z opakowania, ułóż je na podłodze i upewnij się, że masz wszystkie części zgodnie z etapami montażu. Zauważ, że niektóre części są przymocowane do głównego stelaża i wstępnie zamontowane. Dodatkowo jest kilka innych osobnych elementów przymocowanych do innych części. Ułatwi to i przyspieszy montaż całości.

Czas montażu: 40 – 50 minut

Krok 1:

Mocowanie podpór (3 + 4) na głównym stelażu (1).

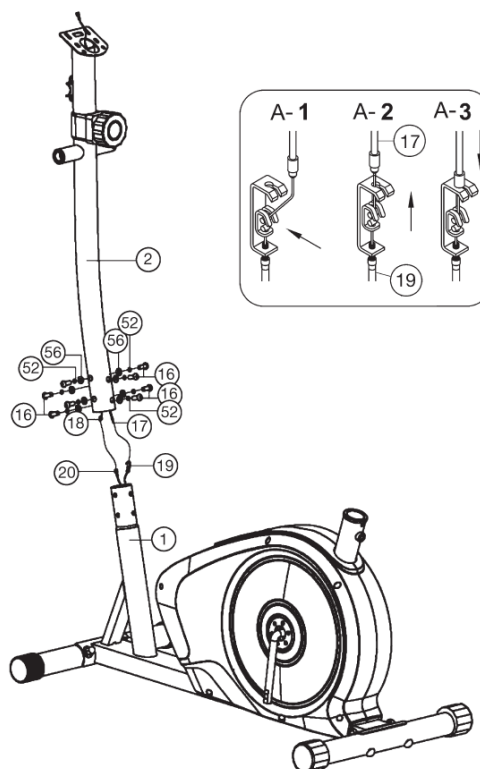
1. Przymocuj przednią podporę (3) ze wstępnie złożonymi zatyczkami (11) do głównego stelaża (1). Wykonaj to za pomocą dwóch śrub M10x60 (12), podkładek krzywek 10//20 (13), podkładek sprężystych dla M10 (67) i nakrętek M10 (14).
2. Przymocuj tylną podporę (4) z regulowanymi stopkami (15) do głównego stelaża (1). Wykonaj to za pomocą dwóch śrub M10x60 (12), podkładek krzywek 10//20 (13), podkładek sprężystych dla M10 (67) i nakrętek M10 (14). Po zakończeniu montażu możesz wyrównać niewielkie nierówności podłoża, obracając tylną zatyczkę (15). Sprzęt powinien zostać zamontowany w taki sposób, aby nie poruszał się samowolnie podczas treningu.



Krok 2:

Przymocuj wspornik kierownicy (2) do głównego stelaża (1).

1. Umieść śruby M8x16 (16), podkładki krzywki 8//20 (56) i podkładki sprężyste M8 (52) obok przedniej części głównego stelaża (1).
2. Umieść dolny koniec wspornika (2) na uchwycie głównego stelaża (1). Podłącz końcówki dwóch kabli komputerowych (20) i (18) wystających z głównego stelaża (1) i wspornika (2). (**Uwaga:** Wiązka kabli komputera (18) wystająca z wspornika (2) nie może wsunąć się do rury, ponieważ jest potrzebna do późniejszych etapów montażu.)
3. Podłącz linkę regulacji oporu (17) do zacisku w niższej części przewodu regulacji oporu (19) (zobacz obrazek [1] – [3]). Przed tym etapem montażu zaleca się ustawienie stopnia oporu na najwyższy, tak żeby przewód wysunął się jak najdalej od osłony. Włóż najniższą część linki do regulacji oporu (17) do małego haczyka (obrazek 1). Pociągnij nim (obrazek 2), tak żeby haczyk znalazł się wyżej, następnie włóż linkę (17) do zacisku przewodu (19) (obrazek 3). Przy podłączaniu upewnij się, że przewody nie są przyciśnięte.
4. Umieść jedną podkładkę sprężystą (52) i jedną podkładkę (56) na każdej śrubie (16). Wsuń śruby (16) przez otwory we wsporniku (2), wkręć w gwintowane otwory głównego stelaża (1), ale nie dokręcaj ich mocno. (**Ten punkt połączenia śrubowego należy dokręcić dokładnie w kroku 4**)



Krok 3:

Mocowanie wsporników podnóżków (5) do drążków (6).

1. Umieść uchwyt wspornika podnóżka lewego (5L) na dolnym końcu lewego drążka łączącego (6L) i ustaw otwory tak, aby były wyrównane.
2. Wepchnij śruby M8x55 (30) w otwory i mocno dokręć wspornik podnóżka lewego (5L) na lewym drążku łączącym (6L) z podkładką 8//16 (31) i nakrętką M8 (32). (Ten punkt połączenia musi się łatwo przesuwac, więc nie należy dokręcać śruby zbyt mocno.)
3. Zamocuj uchwyt wspornika podnóżka prawego (5R) razem ze wszystkimi niezbędnymi częściami po prawej stronie urządzenia, jak opisano w punktach 1 - 2.
4. Wciśnij zatyczki M8-14 (23) na łeb śruby (30), a nakrętki M8-13 (57) na nakrętki (32).

Krok 4:

Mocowanie wsporników podnóżków (5) i drążków (6).

1. Umieść wstępnie zmontowaną jednostkę prawego wspornika pedału (5R) i prawy drążek łączący (6R) po prawej stronie głównego stelaża (1). **(Uwaga:** Strona prawa jest określona z punktu widzenia osoby trenującej na urządzeniu).
2. Umieść oś (27) w środku wspornika (2) i wepchnij podkładkę falistą (54) na oś (27).
3. Wciśnij prawy drążek łączący (6R) na oś (27), aby umieścić ją na śrubie M8x15 (24) z podkładką sprężystą dla M8 (52) i podkładką 8/32 (25) i mocno dokręć. Wciśnij nakrętkę M8-14 (23) na łeb śruby (24).
4. Umieść prawy podnóżek (5R) blisko korby pedału (22). Załóż śrubę osiową po prawej stronie (38R) oraz podkładkę falistą (62) i mocno dokręć prawy podnóżek (5R) w korbie pedału (22).

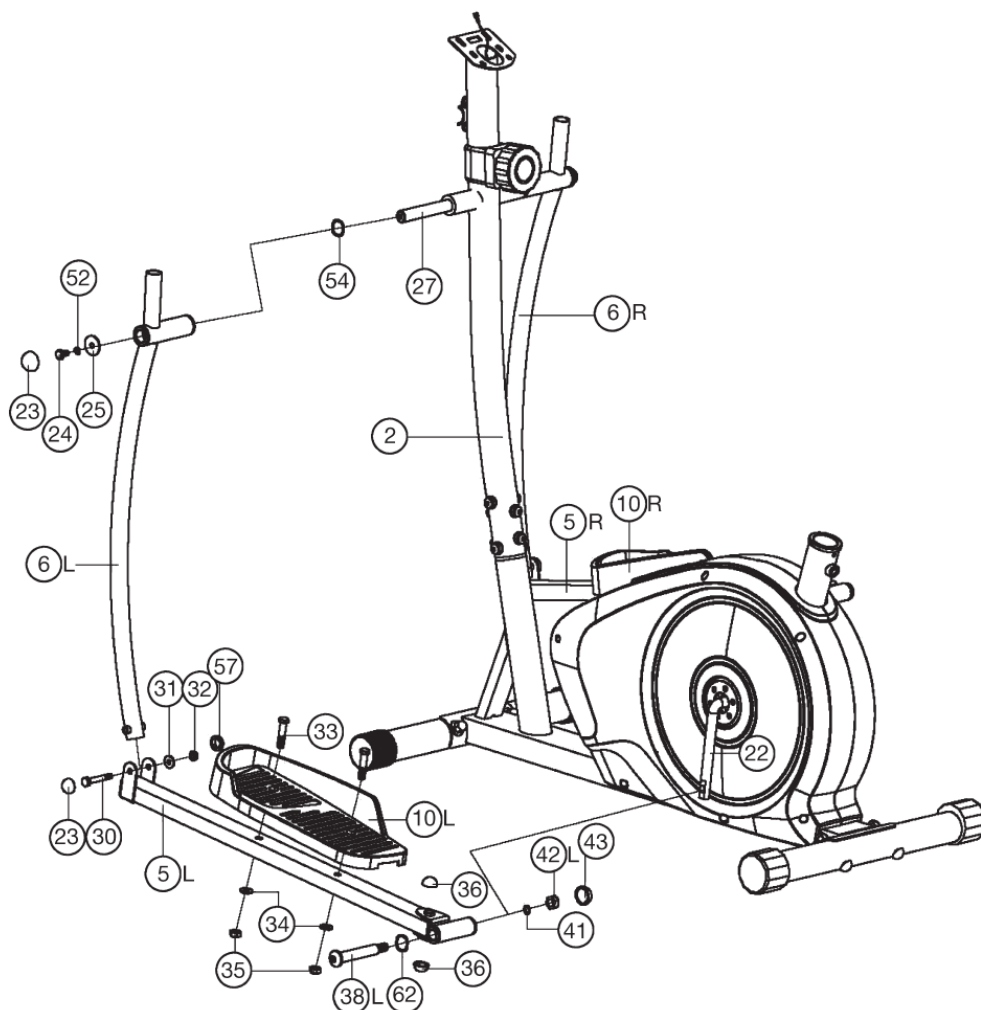
Na koniec dokręć mocno podkładkę sprężystą (41) i samo zabezpieczającą nakrętką prawą (42R). Następnie przykręć nakrętkę $\frac{1}{2}$ " (43) na nakrętkę (42R). **(Uwaga:** Śruby (38L i R) oznaczone są literą "L" dla lewej strony i "R" dla prawej strony Należy użyć odpowiedniej nakrętki dla lewej i prawej śruby, po prawej stronie śruba osi i nakrętka muszą być wkręcane zgodnie z ruchem wskazówek zegara).

5. Zamontuj lewy podnóżek (5L) wraz z uchwytem razem ze wszystkimi niezbędnymi częściami po lewej stronie urządzenia, jak opisano w punktach 3. - 4. (Uwaga: Kierunek wkrętu po lewej stronie dla śruby i nakrętki osi jest przeciwny do ruchu wskazówek zegara.)
6. Teraz ostrożnie wykonaj 3-4 obroty ręką i mocno dokręć wstępnie podłączone śruby (16) z kroku 2.

Krok 5:

Mocowanie pedałów (10) do wspornika podnóżka (5).

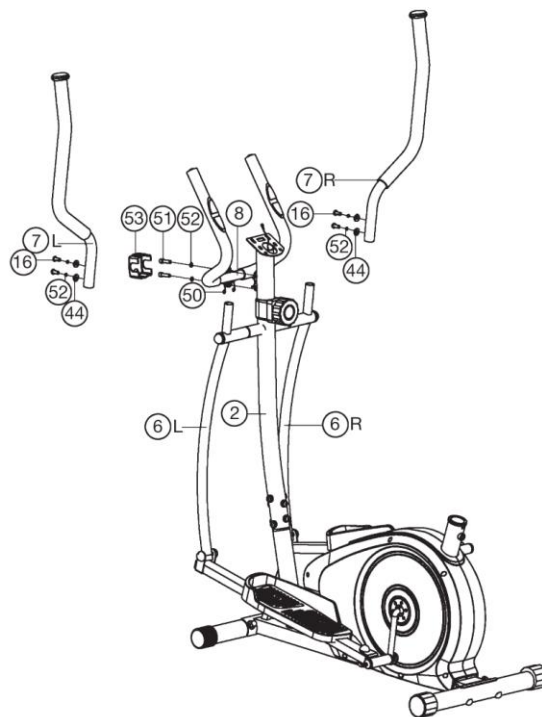
1. Wciśnij prawy pedał (10R) na prawy wspornik podnóżka (5R). Dopasuj otwory w częściach tak, aby były wyrównane.
2. Wciśnij śruby M10x45 (33) od góry przez otwory. Wciśnij podkładkę 10/20 (34) z przeciwnej strony, przykręć nakrętkę M10 (35) i mocno ją dokręć.
3. Zamontuj lewy pedał (10L) na lewym wsporniku podnóżka (5L), jak opisano w punktach 1- 2. (Uwaga: Prawy i lewy podnóżek można rozpoznać po krawędziach podłużnych boków podnóżków. Wyższe krawędzie pedałów (10L + 10R) muszą być skierowane do wewnątrz (w kierunku głównego stelaża (1)).
4. Wciśnij zatyczki M10 (36) na łeb śruby (37) i nakrętki (35).



Krok 6:

Podłączanie uchwyty z czujnikiem pulsu (8) i uchwytów ręcznych (7).

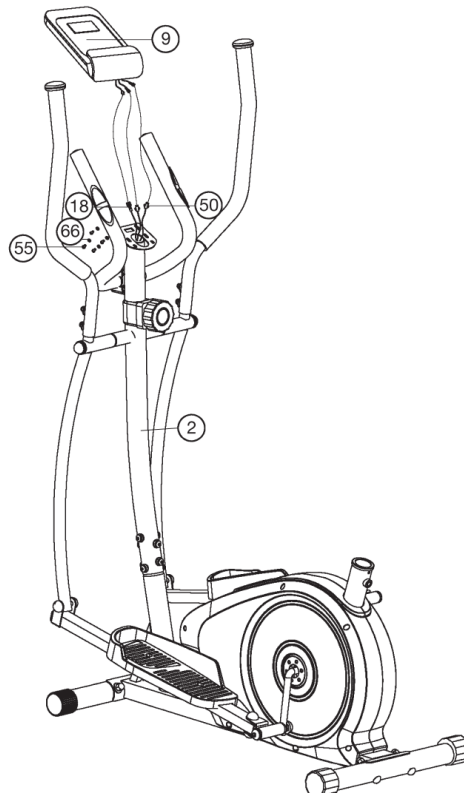
1. Umieść uchwyty ręczne (7L + 7R) na drążkach łączących (6L + 6R) i ustaw otwory tak, aby były wyrównane. (Uwaga: uchwyty ręczne muszą być wyrównane po złożeniu, aby górne końce były pochylone na zewnątrz (od wspornika (2)).
2. Wsuń śrubę M8x16 (16) w otwory i mocno dokręć uchwyty (7) na drążkach łączących (6) za pomocą podkładek 8/19 (44) i podkładek sprężystych M8 (52).
3. Poprowadź uchwyt z czujnikiem pulsu (8) przez odpowiedni uchwyt wspornika (2) i ustaw w taki sposób, aby otwory były wyrównane. Włóż śrubę M8x30 (51) jedną podkładkę sprężystą M8 (82) i jedną podkładkę 8/16 (31) i mocno dokręć uchwyt z czujnikiem pulsu (8) na wsporniku (2).
4. Poprowadź kabel czujnika pulsu (50) przez otwory w górnej części uchwyty (9) i zamocuj osłonę uchwyty (53) w miejscu połączenia uchwyty z czujnikiem pulsu.



Krok 7:

Podłączanie komputera (9) do wspornika kierownicy (2).

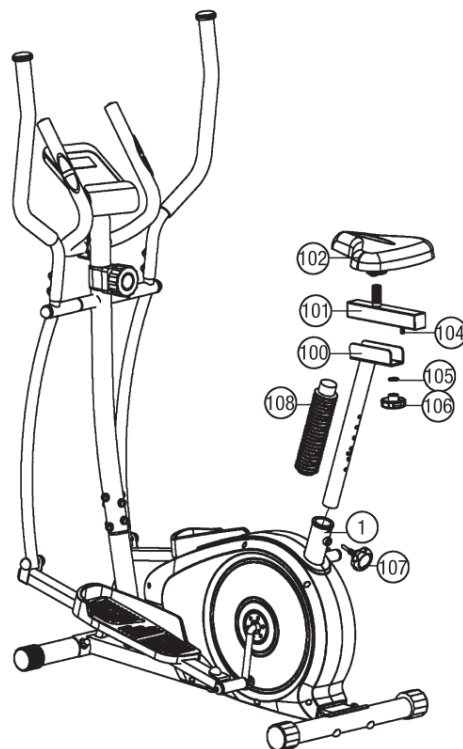
1. Wyjmij komputer (9), który został dostarczony z opakowania i włóż baterie (typu "AAA" -1,5 V), zwracając uwagę na odpowiednią polaryzację z tyłu komputera (9). (Baterie do komputera nie są zawarte w tym produkcie. Musisz je kupić samodzielnie.)
2. Umieść komputer (9) na wsporniku kierownicy (2), włóż wtyczkę kabla połączeniowego (18) do gniazda z tyłu monitora (9) i włóż wtyczki kabli czujnika pulsu (50). Wepchnij komputer (9) do zacisku na monitor z przodu wspornika kierownicy (2) i zabezpiecz śrubami M4x12 (55) oraz podkładką 4//10 (66). (Uwaga: Upewnij się, że przewody kablowe nie są zgniecione lub ściśnięte podczas montażu. Śruby do komputera znajdują się z tyłu komputera).



Krok 8:

Montaż siodełka (102) i suwaka siodełka (101) na wsporniku siodełka (100) oraz wspornika siodełka (100) na głównym stelażu (1).

1. Wsuń siodełko (102) ze wspornikiem w suwak siodełka (101) i umieść w żądanym położeniu.
2. Umieść suwak siodełka (101) we wsporniku siodełka (100), ustaw go w żądanym położeniu poziomym i przykręć na wsporniku siodełka (100) za pomocą elementu mocującego (104), podkładki (105) i pokrętła gwiazdkowego (106).
3. Wsuń obwój podtrzymujący siodełko (108) na wspornik siodełka (100). Wciśnij wspornik (100) do odpowiedniego otworu głównego stelaża (1), ustaw w żądanym położeniu i zablokuj, wkręcając pokrętło gwiazdkowe (107) i mocno dociskając. (**Uwaga:** Aby wkręcić pokrętło gwiazdkowe (107), gwintowany otwór w głównym stelażu (1) i jeden z otworów we wsporniku siodełka (100) muszą być wyrównane. Ponadto należy upewnić się, że wspornik siodełka (100) nie jest wyciągnięty z głównego stelaża poza zaznaczone maksymalne ustawienie. Pozycję siodełka można później regulować w razie potrzeby). **Uwaga:** Przed rozpoczęciem każdego treningu upewnij się, że siodełko jest mocno dokręcone.



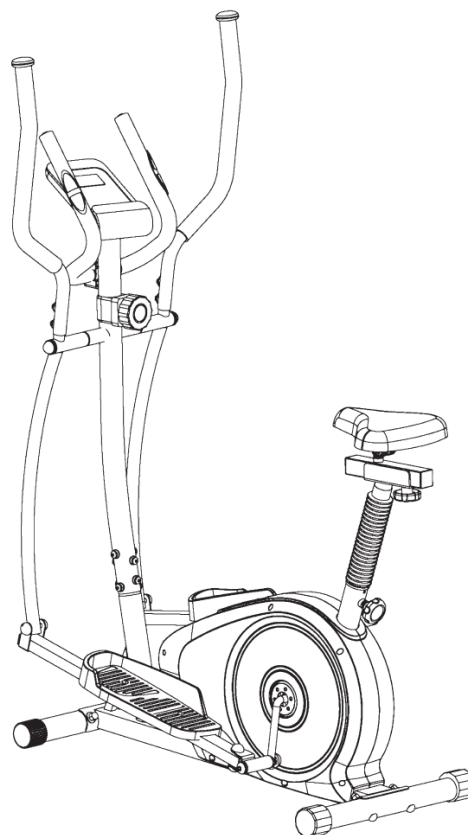
Krok 9:

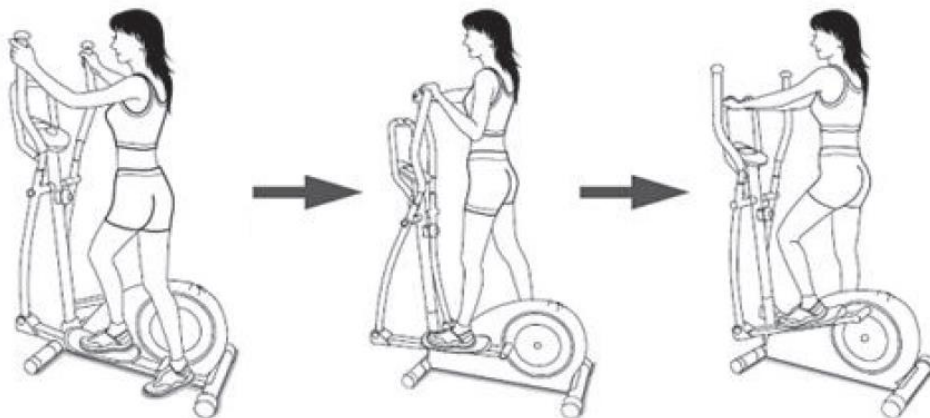
Sprawdzenie

1. Sprawdź, czy montaż jest prawidłowy, czy śruby są dobrze dokręcone a połączenia poprawne. Montaż jest zakończony.
2. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy niskim poziomie oporu i dopasuj urządzenie do własnych potrzeb.

Uwaga:

Zachowaj narzędzia do montażu oraz instrukcję montażu w bezpiecznym miejscu, ponieważ może się przydać podczas napraw lub w razie wymiany części zapasowych.





Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

Transport urządzenia:

Na przedniej podporze znajdują się dwie rolki transportujące. Żeby przesunąć urządzenie, podnieś tylną podporę i przesuń urządzenie tam, gdzie chcesz je ustawić lub przechować. (**Uwaga:** jeśli urządzenie nie ma kierownicy, należy ostrożnie używać lewego i prawego ramienia, aby wykonać procedurę.)

Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

Wchodzenie:

- Stań obok urządzenia, ustaw podnóżek znajdujący się najbliżej w najgłębszej pozycji i mocno przytrzymaj uchwyt.
- Postaw stopę na podnóżku, spróbuj obciążyć go całą stopą, a jednocześnie przerzuć drugą stopę na drugą stronę i również umieść ją na podnóżku.
- Teraz jesteś w stanie rozpocząć trening.

Korzystanie z urządzenia:

- Trzymaj ręce w pożądanej pozycji na stabilnym uchwycie.
- Pedałuj, poruszając krok po kroku stopami na podnóżkach i utrzymuj wagę ciała na lewej i prawej stronie podnóżków.
- Jeśli chcesz trenować także górną część ciała, możesz położyć ręce na ruchomych uchwytach (prawym i lewym).

d. Następnie możesz stopniowo zwiększać prędkość pedałowania i regulować poziomy opór hamowania, aby zwiększyć intensywność treningu.

e. Zawsze trzymaj dłonie na stabilnym uchwycie lub uchwytach ruchomych z lewej i prawej strony.

Schodzenie:

- Zwolnij prędkość pedałowania, aż urządzenie całkowicie się zatrzyma.
- Trzymaj rękoma stabilny uchwyt, przełóż jedną nogę przez sprzęt i połóż ją na podłodze, a następnie dostaw drugą nogę.

Ten sprzęt treningowy jest stacjonarnym urządzeniem do ćwiczeń symulującym kombinację jazdy na rowerze, wchodzenia po schodach i chodzenia bez powodowania nadmiernego nacisku na stawy, zmniejszając w ten sposób ryzyko obrażeń.

Ćwicząc na urządzeniu możesz wykonać trening sercowo-naczyniowy, który może być zróżnicowany, od lekkiego do wysokiego, w zależności od preferencji oporu ustalonej przez użytkownika. Wzmocni to mięśnie górnej i dolnej części Twojego ciała i zwiększy pojemność płuc oraz pomoże utrzymać Twoje ciało w dobrej kondycji.

Instrukcje dotyczące komputera

Wmontowany komputer umożliwia najwygodniejszy trening. Każda wartość odnosząca się do treningu jest pokazywana na ekranie wyświetlacza. Od momentu rozpoczęcia treningu żądany czas, obecna prędkość, przybliżona ilość spalonych kalorii, przejechany dystans oraz puls są wyświetlane. Wszystkie wartości są liczone od zera w górę. Jeżeli chcesz, żeby urządzenie wyświetlało niezmiennie tylko jedną wartość podczas treningu wybierz ją za pomocą przycisku „F”. Jeżeli chcesz wyświetlać wszystkie dane w zmieniającym się ciągu wciśnij przycisk „SCAN”. Wyświetlacz będzie pokazywał inne wartości w odstępach ok. 6 sekund.

Komputer uruchamia się po krótkim wciśnięciu przycisku F lub przy rozpoczęciu treningu. Komputer rejestruje i wyświetla wszystkie dane. Żeby zatrzymać komputer należy zakończyć trening. Komputer zatrzyma wszystkie pomiary i zachowa te ostatnio wyświetlane. Dane dotyczące CZASU, KALORII oraz KM są przechowywane i po wznowieniu treningu mogą być kontynuowane.

Komputer automatycznie wyłącza się po ok 4 minutach od zakończenia treningu. Wszystkie dane są przechowywane i wyświetlane. Po wznowieniu treningu możliwe jest kontynuowanie treningu z ostatnimi danymi lub wyzerowanie danych za pomocą przycisku L.

Wyświetlacz:

1. „SPEED” (KM/H) – prędkość:

Aktualna prędkość jest pokazywana na wyświetlaczu w kilometrach na godzinę. Nie jest możliwe ustawienie określonej wartości za pomocą przycisku E. Ostatnie wartości nie są przechowywane. (Limit wyświetlania: 999.9 km/h).

2. „TIME” – czas:

Aktualny czas treningu jest wyświetlany w minutach i sekundach. Można ustawić żądany czas treningu za pomocą przycisku „E”. Jeżeli czas został ustawiony, wyświetlany jest pozostały czas treningu. Po upływie czasu treningu urządzenie zasygnalizuje to dźwiękiem. Ostatnia wartość jest zapamiętywana. (Limit wyświetlania: 99 minut).

3. „DIST” (KM) – dystans:

Aktualnie przejechany dystans jest wyświetlany. Można ustawić żądany dystans do przejechania za pomocą przycisku „E”. Jeżeli dystans został ustawiony, wyświetlane są pozostałe kilometry do przejechania. Po przejechaniu całego dystansu urządzenie zasygnalizuje to dźwiękiem. Ostatnia wartość jest zapamiętywana. (Limit wyświetlania: 999,9 kilometrów).

4. „CALORY” (CAL) – kalorie:

Aktualna ilość spalonych kalorii jest wyświetlana. Można ustawić żądaną ilość kalorii do spalania za pomocą przycisku „E”. Jeżeli ilość kalorii do spalania została ustawiona, wyświetlane są pozostałe kalorie do spalania. Po spaleniu całej ilości kalorii urządzenie zasygnalizuje to dźwiękiem. (Limit wyświetlania: 999,0 kalorii).

5. „PULSE” – puls:

Aktualny pomiar pulsu jest pokazywany na wyświetlaczu w uderzeniach na minutę. Nie jest możliwe ustawienie określonej wartości za pomocą przycisku E. Ostatnie wartości nie są przechowywane. (Limit wyświetlania: 40-240 uderzeń na minutę).

Uwaga:

Aby dokonać pomiaru pulsu należy jednocześnie chwycić obie powierzchnie do pomiaru na rękojmi. Powierzchnie powinny się znajdować na środku wnętrza dłoni.

6. „SCAN”:

Po wybraniu tej funkcji obecne wartości są wyświetlane po kolei w odstępach co ok. 5 sekund,

7. „STOP”:

Wyświetlacz w trybie zatrzymania. Pozwala na ustawienie wartości.

Przyciski:

1. „F” (Function):

Krótkie przyciśnięcie tego przycisku pozwala na zmianę funkcji, tj. wybraną funkcję można wybrać przez wciśnięcie przycisku „E”. Wybrana funkcja jest pokazywana na wyświetlaczu.

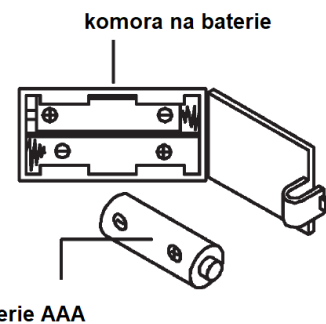
2. „E” (Enter):

Po wciśnięciu przycisku jeden raz możliwe jest stopniowe ustawienie wartości wybranej funkcji. Żeby to zrobić należy wcześniej wybrać jedną z funkcji za pomocą przycisku „F”.

Wciśnięcie i przytrzymanie przycisku aktywuje tryb przyspieszonego stopniowania. Po rozpoczęciu treningu ustawione wartości są odliczane z góry do zera.

3. „L” (Delete)

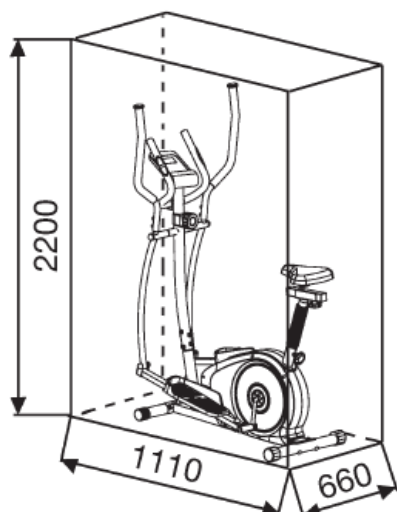
Po krótkim wciśnięciu przycisku wartości wybrane po wciśnięciu przycisku „F” są resetowane. Gdy wciśniesz i przytrzymasz dłużej przycisk (ok. 3 sekundy) wszystkie ostatnio osiągnięte wyniki zostaną skasowane.



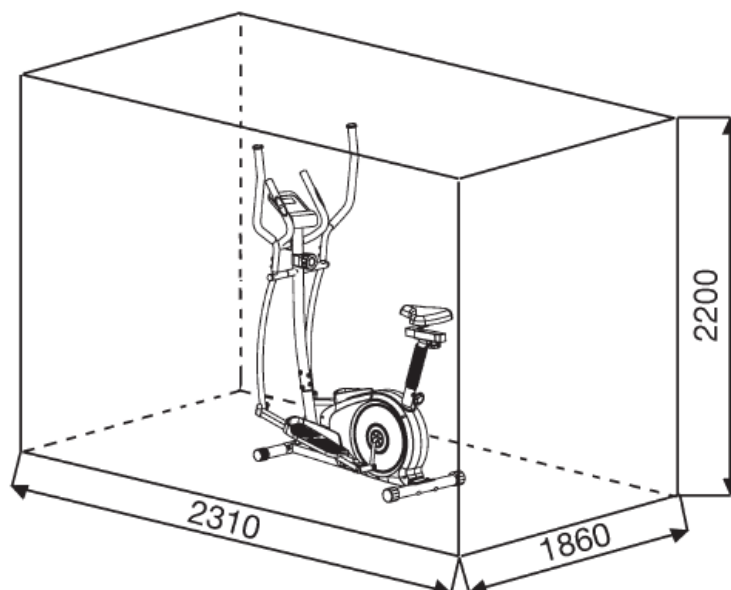
Wymiana baterii:

1. Otwórz pokrywę komory na baterie i wyciągnij zużyte baterie. (Jeżeli baterie przeciekły usuń je pamiętając, aby nie doprowadzić do kontaktu skóry z kwasem i wyczyść dokładnie komorę).
2. Włóż nowe baterie (typ AAA) 1.5V w odpowiedni sposób, uważając na polaryzację w komorze, po czym zamknij komorę na baterię.
3. Jeżeli komputer nie włączy się od razu, spróbuj wyciągnąć baterie na 10 sekund i włożyć je ponownie.
4. Wyrzuć zużyte baterie zgodnie z zasadami utylizacji. Nie wyrzucaj ich razem z pozostałymi odpadami.

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



Wolna przestrzeń w mm
(Przeźrzeń do treningu i do zachowania bezpieczeństwa, obrót 60cm)



Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego

1. Czyszczenie

Do czyszczenia używaj tylko lekko wilgotnej szmatki.

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

2. Przechowywanie

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

3. Sprawdzanie

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

Rozwiązywanie problemów

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

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

Instrukcje dotyczące treningu

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

1. Intensywność

Poziom wysiłku fizycznego musi przekraczać poziom normalnego wysiłku, lecz nie doprowadzać do zadyszki i/lub wyczerpania. Odpowiednie wytyczne odnośnie treningu można określić z pomiaru pulsu. Podczas treningu powinien rosnąć w zakresie pomiędzy 70% a 85% maksymalnego poziomu tętna (zobacz tabelkę i formularz do obliczenia). Podczas pierwszych tygodni pomiar pulsu powinien znajdować się w dolnej granicy, w okolicach 70% maksymalnego pulsu. W trakcie kolejnych tygodni i miesięcy treningu wysokość pulsu powinna być sukcesywnie zwiększana do górnej granicy- 85% maksymalnego pulsu. Im lepsza kondycja osoby ćwiczącej, tym bardziej intensywność treningu powinna być zwiększana, aby osiągnąć od 70% do 80% maksymalnego pulsu. Powinno się to osiągnąć przez wydłużanie czasu treningu i/lub zwiększania poziomu trudności. Jeżeli wartość pulsu nie jest pokazana na wyświetlaczu lub jeśli ze względów bezpieczeństwa chcesz sprawdzić puls, bo może być on błędnie odczytany, np. przez usterkę, itd. możesz:

- Zmierzyć puls w tradycyjny sposób (tj. wyczuwając puls na nadgarstku i licząc liczbę uderzeń na minutę)
- Zmierzyć puls za pomocą odpowiedniego specjalistycznego urządzenia (dostępnego u sprzedawców specjalizujących się w sprzęcie medycznym).

2. Częstotliwość

Większość specjalistów zaleca połączenie zdrowego odżywiania, ułożonego według planów treningowych oraz wysiłku fizycznego 3 razy w tygodniu. Każdy dorosły powinien ćwiczyć przynajmniej dwa razy w tygodniu, żeby zachować dobrą kondycję fizyczną. Przynajmniej trzy treningi tygodniowe są zalecane, aby poprawić sprawność i kondycję fizyczną. Idealnym rozwiązaniem jest wykonywanie 5 treningów tygodniowo.

3. Planowanie treningów

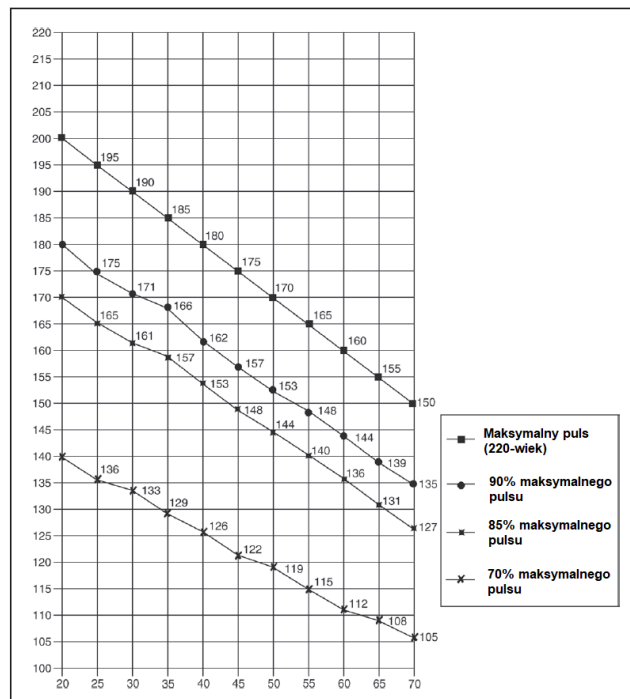
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut. Następnie powinien się rozpocząć właściwy trening (faza treningu). Podczas pierwszych minut treningu wysiłek powinien być względnie nieduży i należy go zwiększać przez 15-30 minut, aż do momentu osiągnięciażądanego pulsu – 70% do 85% maksymalnego pulsu. Żeby poprawić cyrkulację po wykonaniu treningu oraz zapobiec bólom lub nadwyrężeniu mięśni, ważne jest, żeby odpocząć po treningu. Powinno się wykonać ćwiczenia rozciągające i/lub lekkie ćwiczenia gimnastyczne przez ok 5 do 10 minut.

Więcej informacji na temat ćwiczeń rozgrzewkowych, ćwiczeń rozciągających lub ogólnych ćwiczeń gimnastycznych znajdziesz na naszej stronie internetowej w zakładce 'do pobrania' na

www.christopeit-sport.com

4. Motywacja

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



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

Ćwiczenia rozgrzewające (rogrzewka)

Rozpocznij rozgrzewkę chodząc w miejscu przez co najmniej 3 minuty, a następnie wykonaj następujące ćwiczenia gimnastyczne. Wykonuj ćwiczenia do momentu uczucia lekkiego oporu. Przytrzymaj pozycję przez chwilę.



Sięgnij lewą ręką za prawe ramię. Po 20 sekundach zmień ramię.

Pochyl się jak najgłębiej i rozciągaj nogi. Skieruj dłonie w kierunku palców stóp. 2 x 20sek.

Usiądź z jedną nogą wyciągniętą na podłogę, pochyl się do przodu i postaraj się dotknąć dłońmi stóp. 2 x 20sek.

Uklęknij i oprzyj się dłońmi na podłogę. Naciśnij miednicę w dół. Po 20 sekundach zmień nogę.

Po rozgrzewce należy potrząsnąć nogami i rękoma.

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