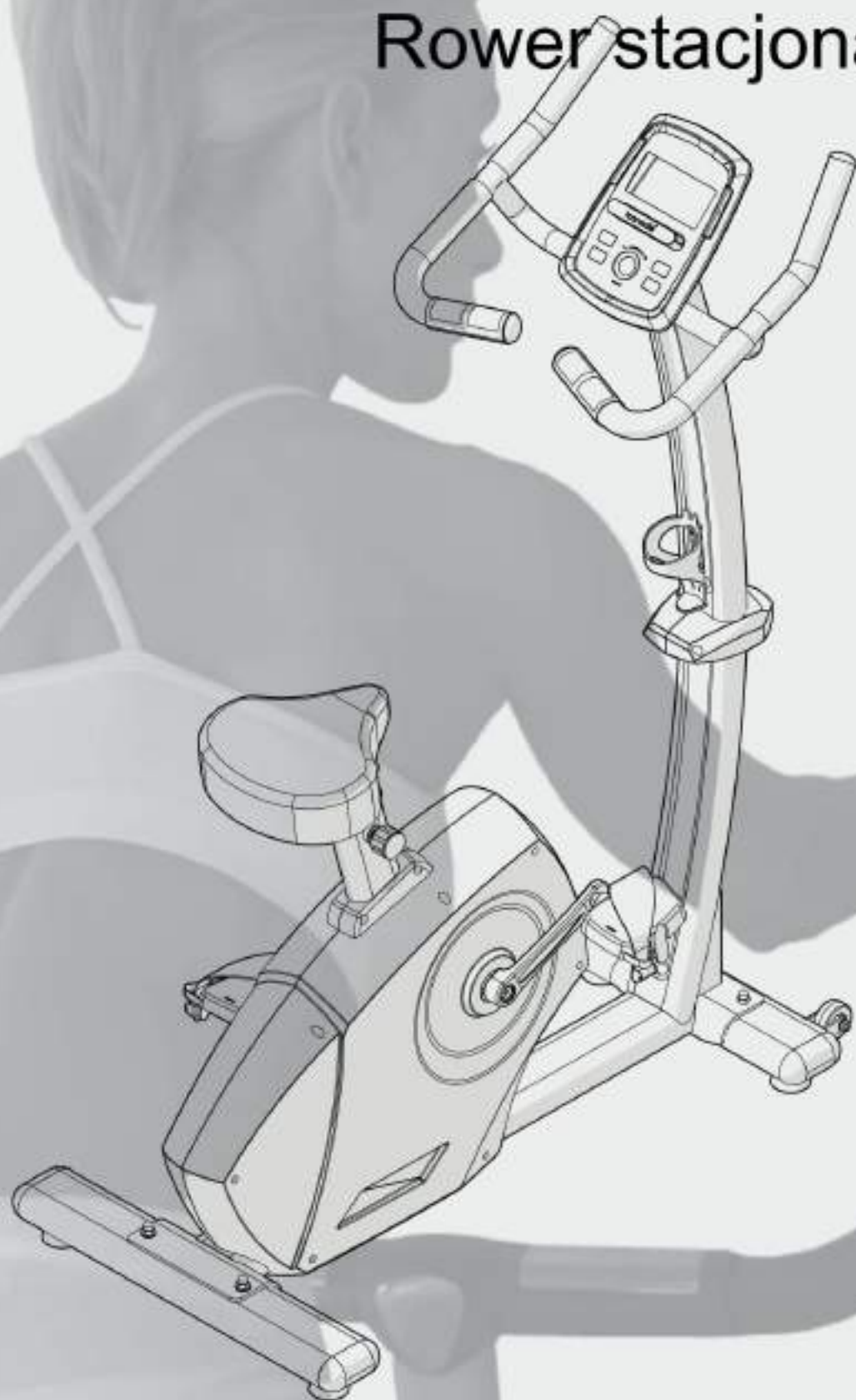


MAXXUS 4.2

Rower stacjonarny



PL

MAXXUS[®]

Spis treści

Spis treści	2
Instrukcje bezpieczeństwa	3
Przegląd urządzenia	4
Zakres dostawy	4
Elementy mocujące	5
Narzędzia w zestawie	5
Montaż	6 – 10
Regulacja siodełka	11
Kompensacja wysokości podłogi	11
Transport, lokalizacja i przechowywanie	12
Pielęgnacja, czyszczenie i konserwacja	12
Podłączenie zasilania	13
Kokpit	14 – 21
Pomiar tętna	22 – 23
Zalecenia treningowe	24 – 25
Szczegóły techniczne	26
Utylizacja	26
FAQ — często zadawane pytania	27
Polecane akcesoria	27
Rysunek złożeniowy	28
Lista części	29

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.

Koniecznie jest ściśle 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.
- 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 kablowych 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.
- Ze względów bezpieczeństwa zawsze odłączaj przewód zasilający z gniazdka, gdy urządzenie nie jest używane.

Środowisko treningowe

- Wybierz powierzchnię, która zapewni optymalną przestrzeń i najwięcej bezpieczeństwa ze wszystkich stron urządzenia treningowego. Strefa bezpieczeństwa za urządzeniem treningowym powinna wynosić co najmniej 100 cm, co najmniej 100 cm z boku urządzenia treningowego i 100 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.
- Zakres temperatur pracy i przechowywania powinien wynosić od co najmniej 10° do maksymalnie 30°C.
- 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, jak i 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

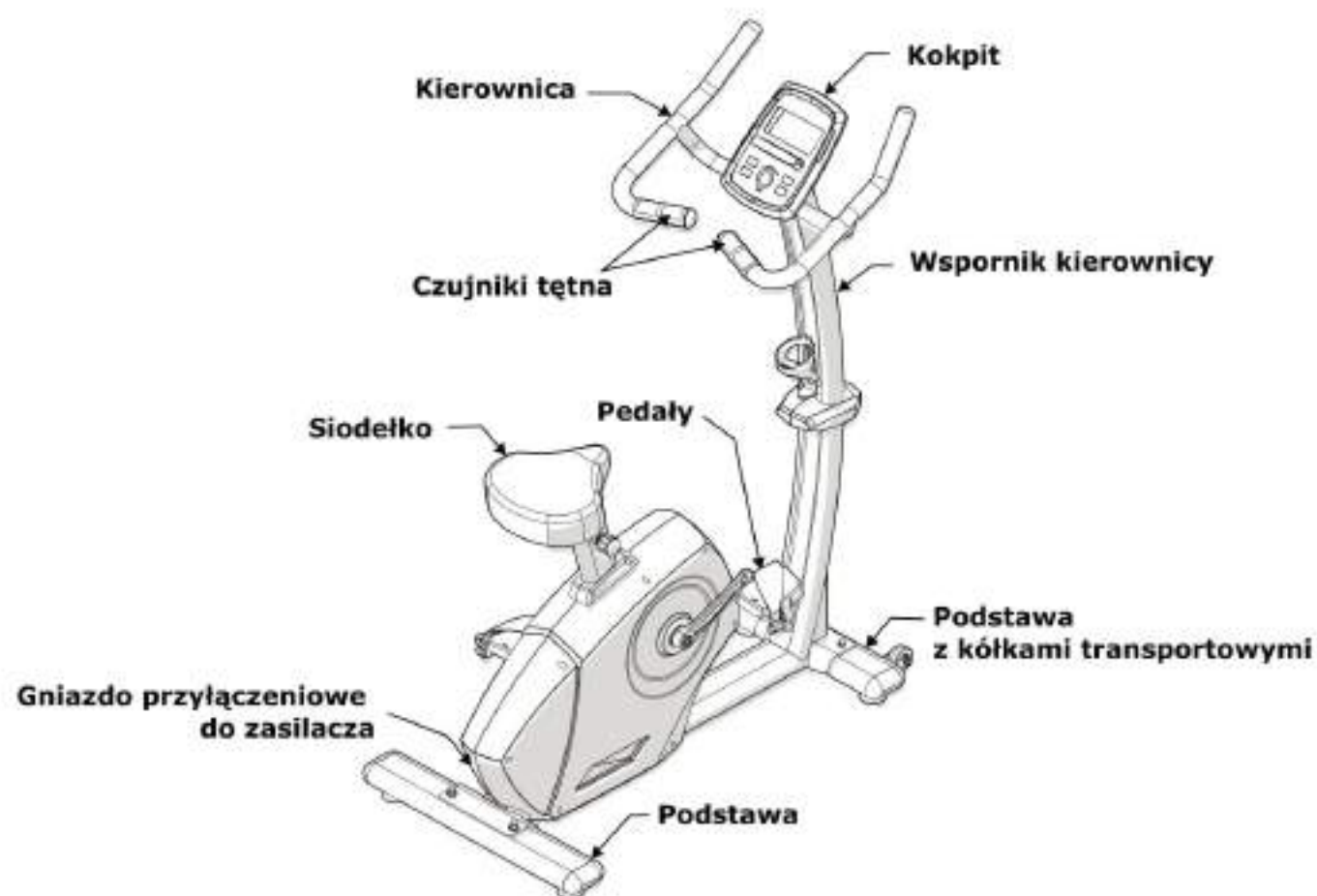
- Gdy urządzenie treningowe nie jest używane, należy odłączyć przewód zasilający, aby zapobiec niewłaściwemu lub niekontrolowanemu użyciu przez osoby trzecie, np. dzieci.
- Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić kontrolę stanu zdrowia u lekarza.
- Jeśli źle się poczujesz lub masz problemy z 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 wspinalczki.
- 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.

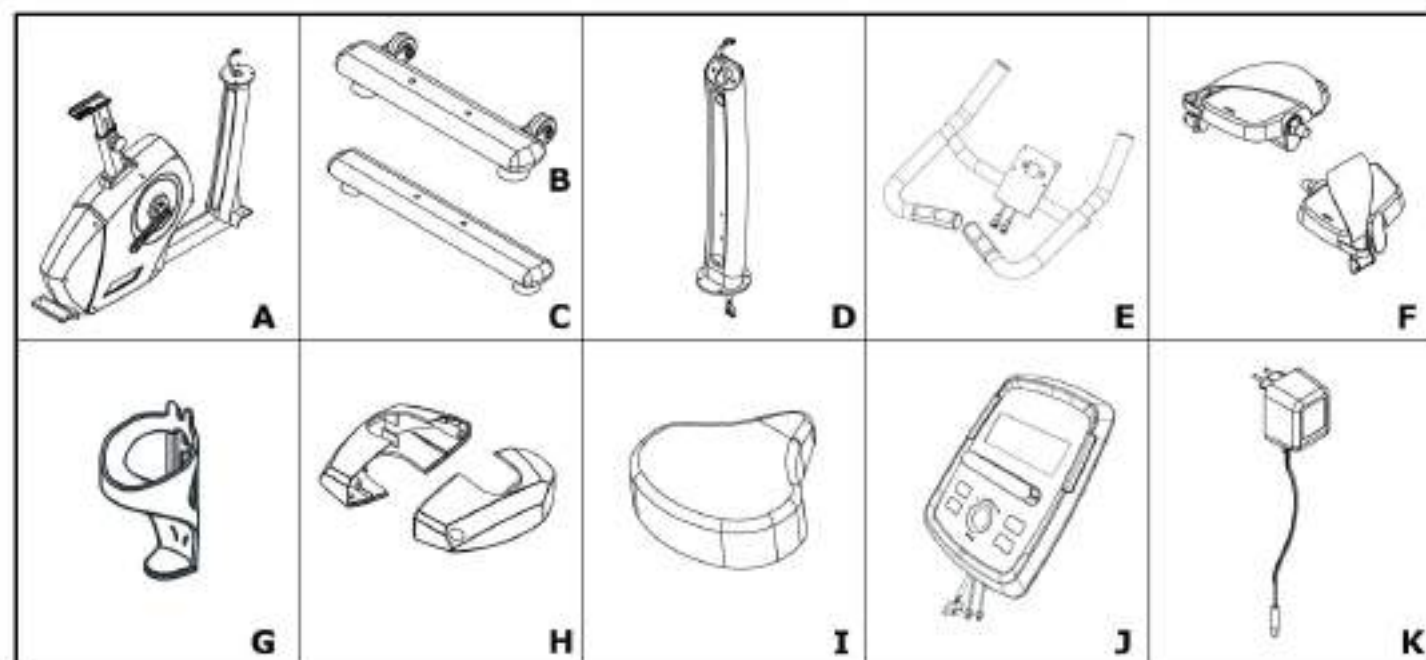
To urządzenie treningowe powinno być używane wyłącznie przez osoby dorosłe!

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

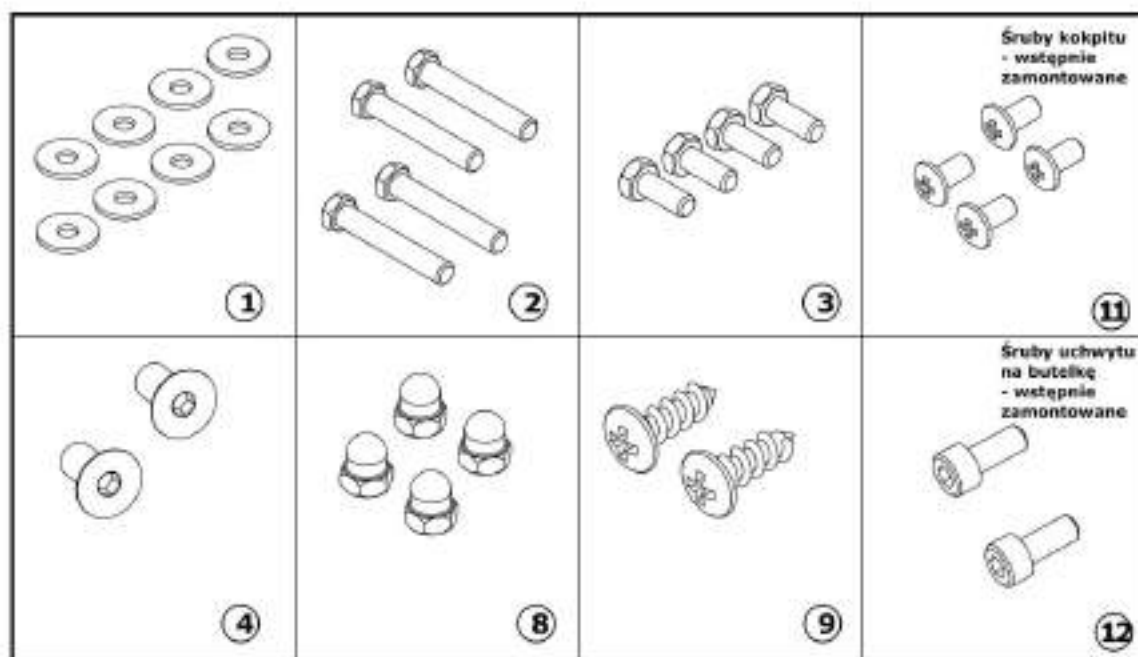
To urządzenie treningowe nie jest przeznaczone do użytku rehabilitacyjnego.



Zakres dostawy



Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
A	Rama podstawy	1	G	Uchwyt na butelkę	1
B	Podstawa przednia	1	H	Obudowa, wspornik kierownicy	2
C	Podstawa tylna	1	I	Siodełko	1
D	Wspornik kierownicy	1	J	Kokpit	1
E	Kierownica	1			
F	Pedały	2			

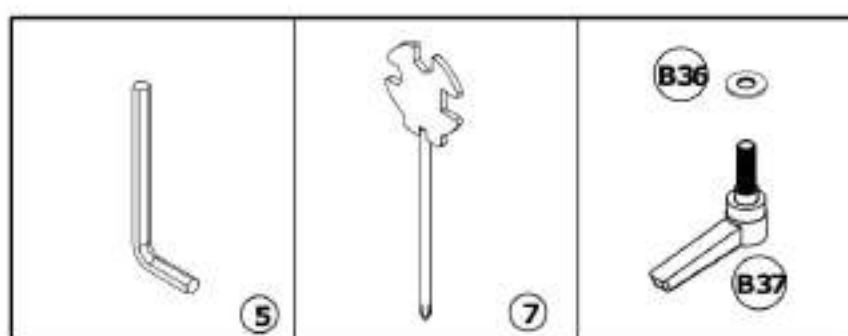


Nr.	Opis	Ilość
1	Podkładka, 3/8"	8
2	Śruba z łbem sześciokątnym, 3/8"	4
3	Śruba z łbem sześciokątnym, M8x25	4
4	Śruba imbusowa M8x25	2
8	Nakrętka żołądźcia, 3/8"	4
9	Wkręt samogwintujący, M5	2

Następujące śruby są już wstępnie zmontowane:		
11	Śruba z łbem guzikowym	4
12	Śruba imbusowa, M5	2

PL

Narzędzia w zestawie



Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
7	Klucz / Śrubokręt	1	B36	Podkładka do B37	1
5	Klucz imbusowy	1	B37	Śruba blokująca	1

Zachęcamy do uzupełnienia lub wymiany narzędzia wchodzącego w zakres dostawy na własne. Należy zwrócić uwagę na dokładność dopasowania poszczególnych narzędzi.

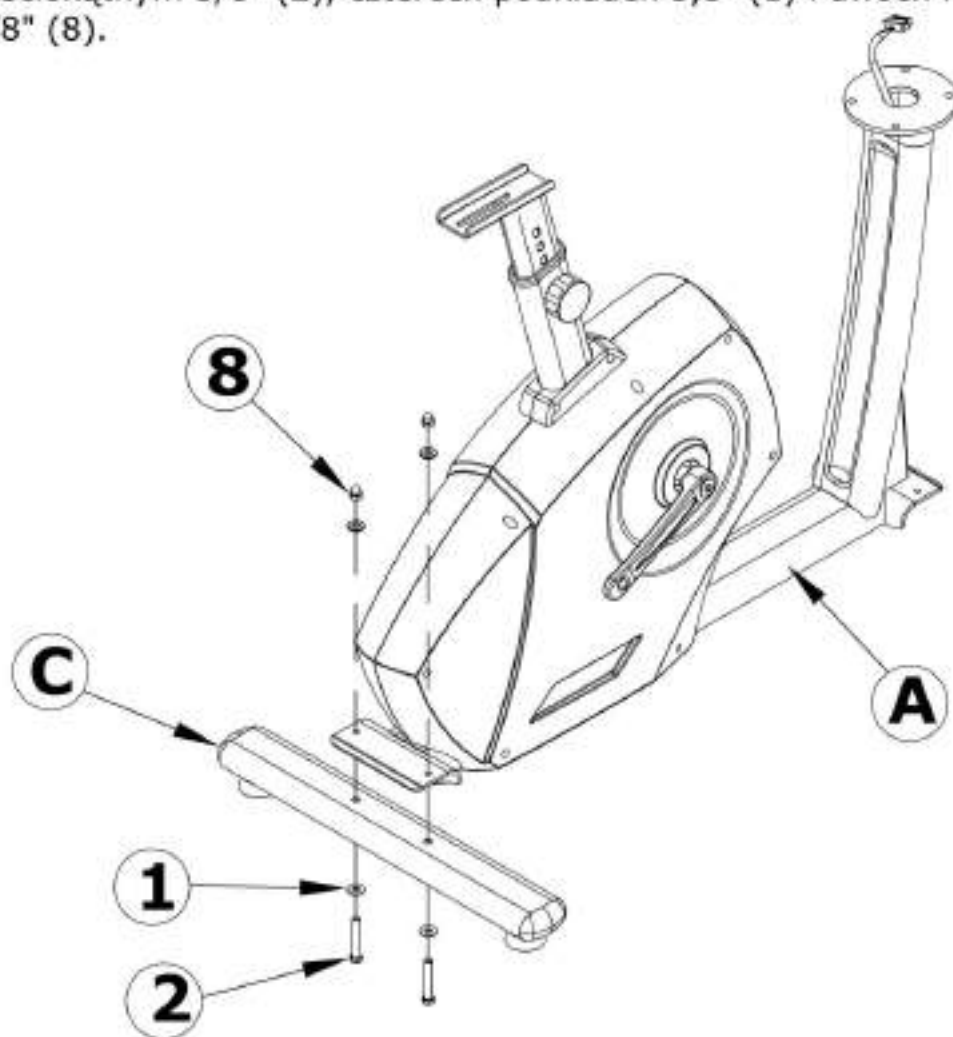
Ostrożnie rozpakuj wszystkie części zakresu dostawy. W tym celu niezbędna jest pomoc drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy urządzenia treningowego są nieporęczne i ciężkie. Przed montażem sprawdź, czy elementy mocujące (śruby, nakrętki itp.) i komponenty są kompletne, korzystając z listy części i listy elementów mocujących na poprzednich stronach niniejszej instrukcji.

Montaż należy przeprowadzić ostrożnie, ponieważ uszkodzenia lub wady spowodowane błędami montażowymi nie są w żadnym wypadku objęte gwarancją. Dlatego przed montażem dokładnie przeczytaj instrukcję, postępuj zgodnie z kolejnością czynności montażowych i z instrukcjami dla poszczególnych etapów montażu. Montaż urządzenia treningowego musi być wykonany przez osoby dorosłe.

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

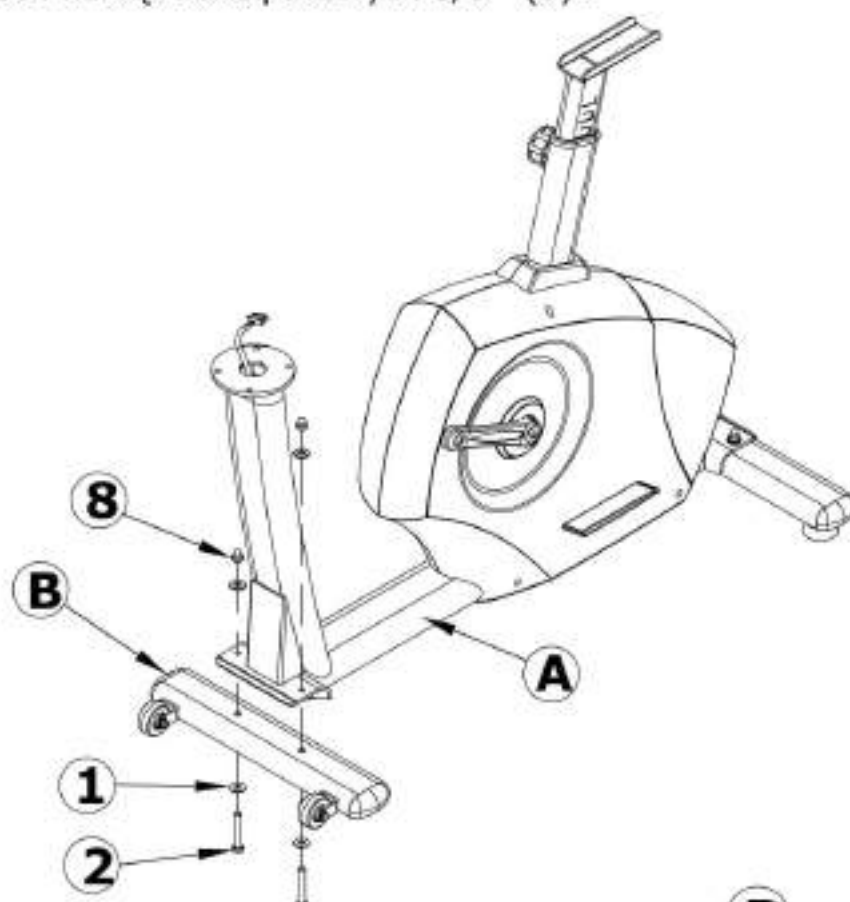
Krok 1: Montaż tylnej podstawy

Przymocuj tylną podstawę (C) do mocowania ramy podstawy (A) za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym 3/8" (2), czterech podkładek 3,8" (1) i dwóch nakrętek kołpakowych 3/8" (8).



Krok 2: Montaż przedniej rury stojakowej

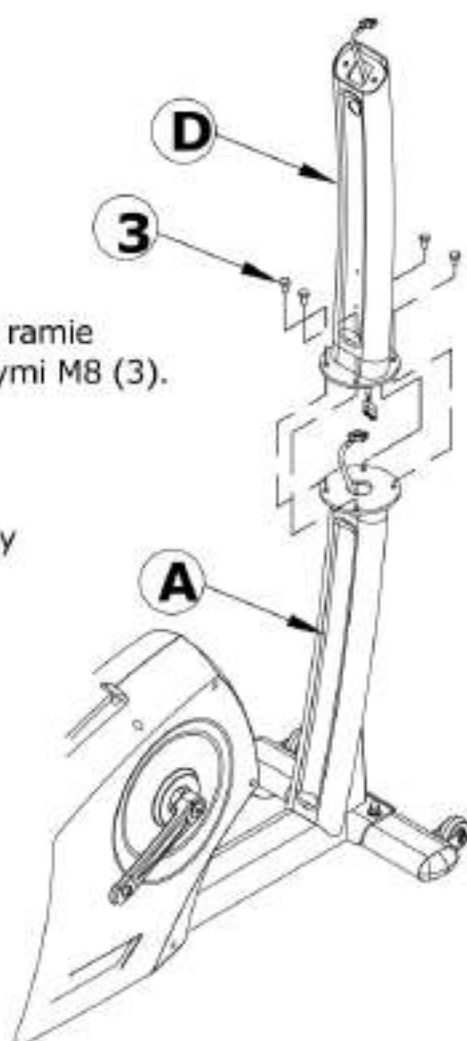
Przymocuj przednią podstawę z rolkami transportowymi (B) do przedniego mocowania ramy podstawy (A) za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym 3/8" (2), czterech podkładek 3/8" (1) i dwóch nakrętek kołpakowych 3/8" (8).

**Krok 3: Montaż wspornika kierownicy**

Podłącz złącze na kablu, który wystaje z dolnej części wspornika kierownicy (D) do złącza na kablu, który wystaje z ramy podstawy (A). Teraz umieść wspornik kierownicy (D) na ramie podstawy (A) i przymocuj go czterema nakrętkami sześciokątnymi M8 (3).

▲ UWAGA

Podczas wkładania i mocowania wspornika kierownicy (2) należy uważać, aby nie zmiażdżyć ani nie uszkodzić kabla.



Krok 4: Montaż kierownicy

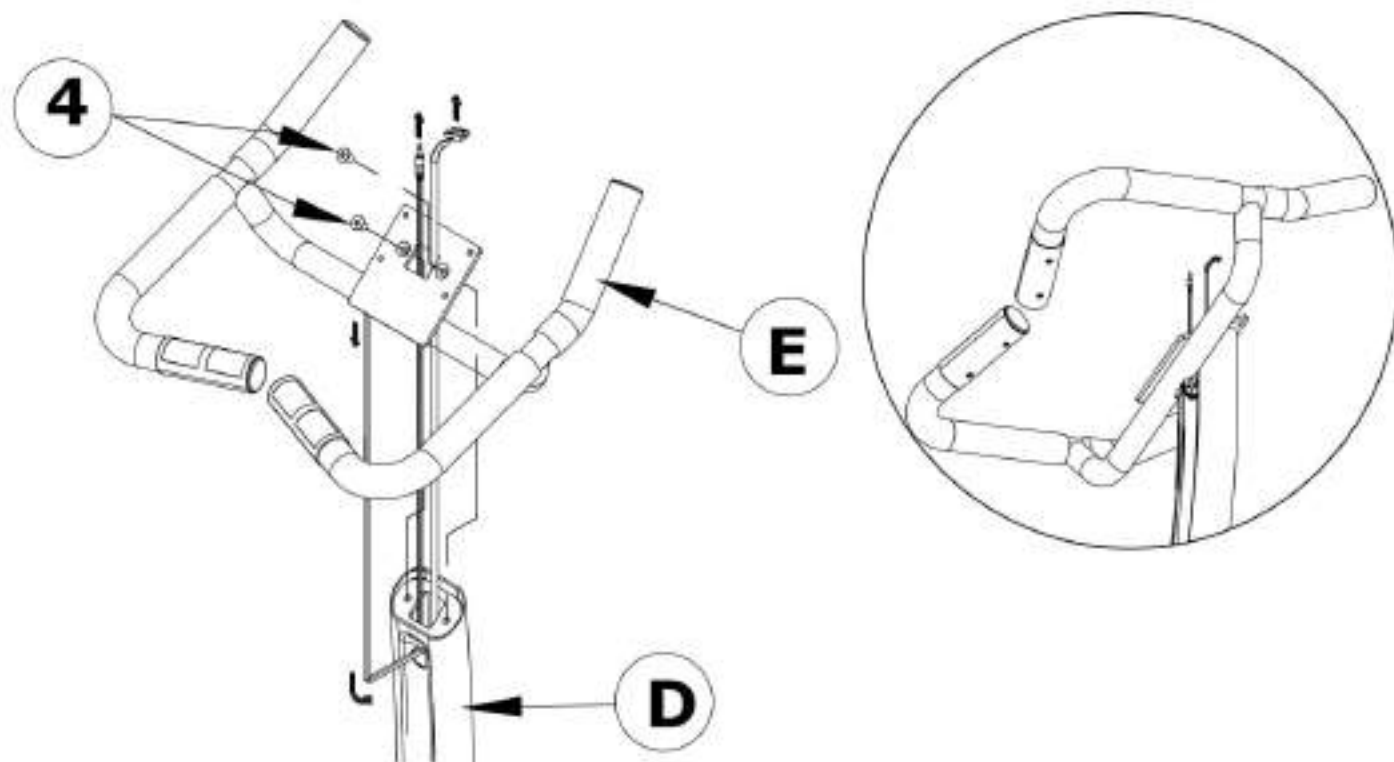
Przeprowadź kabel ręcznego czujnika pomiaru tętna wystający z dolnej części kierownicy (E) przez górny, przedni otwór wspornika kierownicy (D). Następnie wyprowadź kabel z górnego otworu wspornika kierownicy (D). Teraz poprowadź dwa kable (ręcznego czujnika pomiaru tętna i kabel połączeniowy) od dołu przez otwór w kierownicy (5) do góry.

WSKAZÓWKA

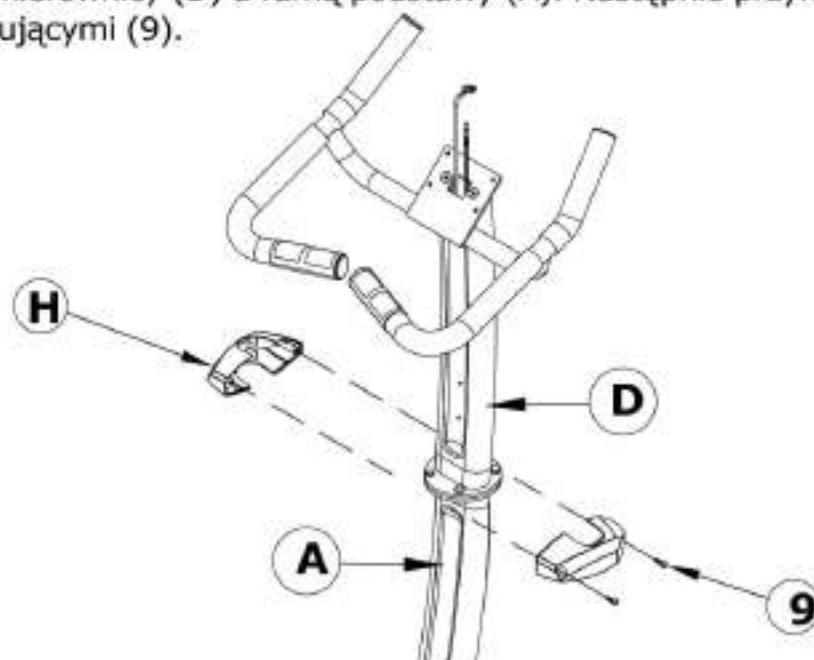
Wyciągnij kable tylko na tyle, na ile jest to konieczne, aby później podłączyć je do kokpitu. Teraz przymocuj kierownicę (E) do wspornika kierownicy (D) za pomocą dwóch śrub imbusowych M8 (4).

⚠ UWAGA

Podczas mocowania kierownicy (E) upewnij się, że nie zgniecisz ani nie uszkodzisz kabli.

**Krok 5: Montaż osłony wspornika kierownicy**

Umieść dwie części osłony wspornika kierownicy (H) po lewej i prawej stronie na połączeniu między wspornikiem kierownicy (D) a ramą podstawy (A). Następnie przymocuj go dwoma wkrętami samogwintującymi (9).

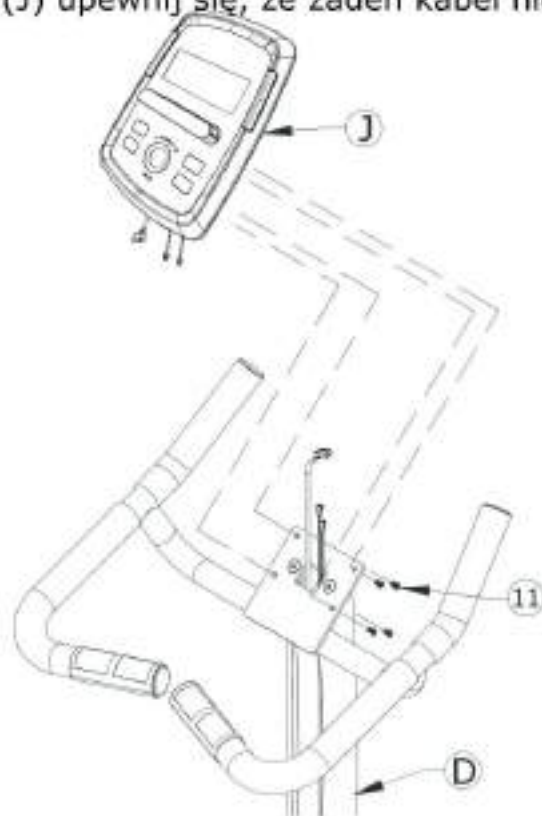


Krok 6: Montaż kokpitu

Poluzuj i wyjmij cztery śruby z łbem guzikowym (11), które są już wstępnie zainstalowane z tyłu kokpitu (J). Połącz przewody wychodzące z kokpitu (J) z przewodami wychodzącymi z kierownicy. Sprawdź połączenia kabli pod kątem dokręcenia. Ostrożnie wepchnij nadmiar kabla z powrotem do wspornika kierownicy (D). Teraz przymocuj kokpit (J) do wspornika kierownicy za pomocą czterech śrub z łbem guzikowym (11), które wcześniej poluzowałeś.

⚠ UWAGA:

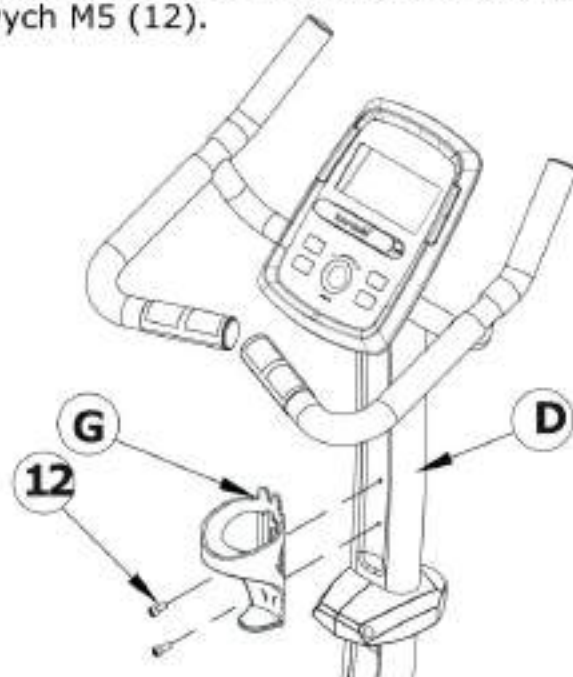
Podczas mocowania kokpitu (J) upewnij się, że żaden kabel nie został zgnieciony ani uszkodzony.



PL

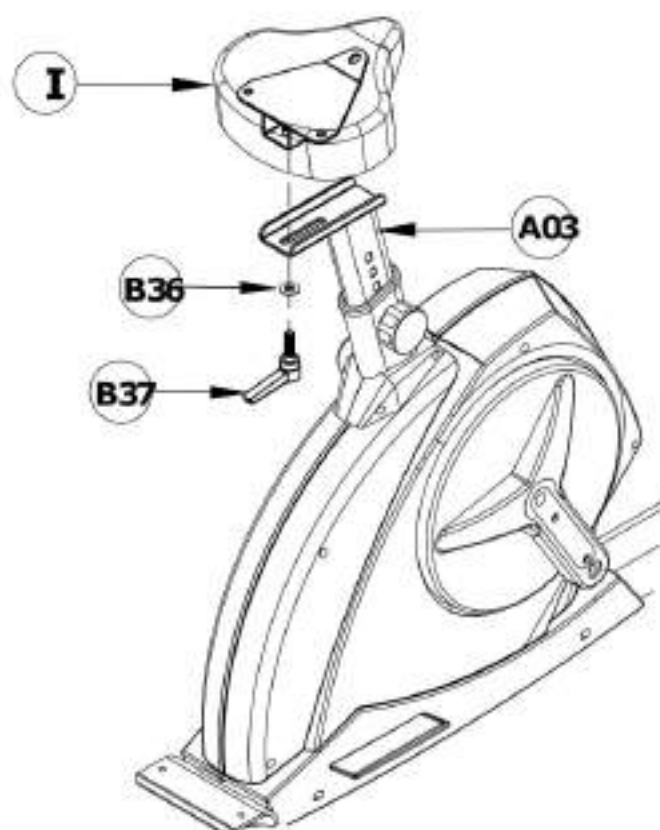
Krok 7: Montaż uchwytu na butelkę

Poluzuj i wykręć dwie śruby imbusowe M5 (12) na wsporniku kierownicy (D). Następnie przymocuj uchwyt na butelkę (G) do wspornika kierownicy (D) za pomocą dwóch wcześniej wykręconych śrub imbusowych M5 (12).



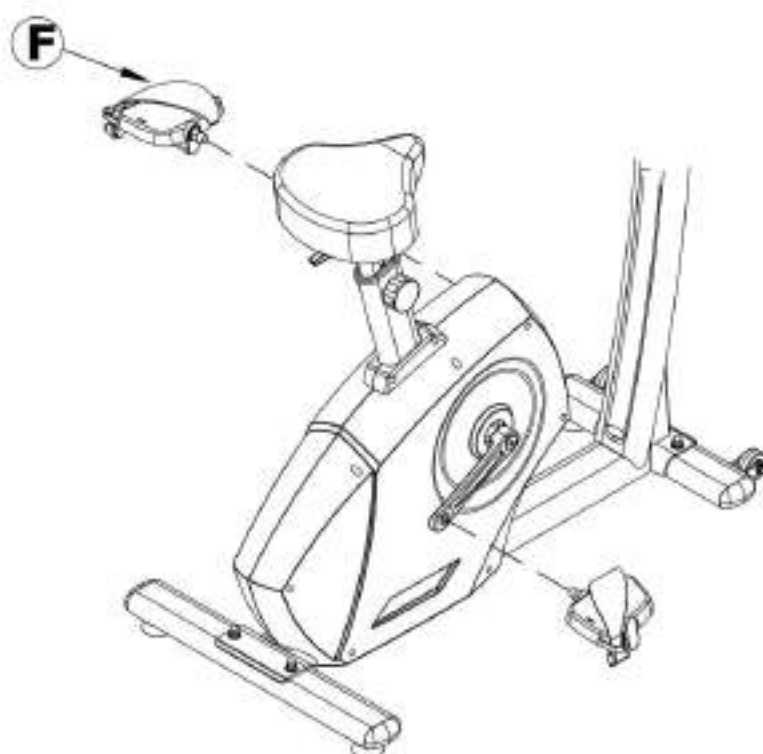
Krok 8: Montaż siodełka

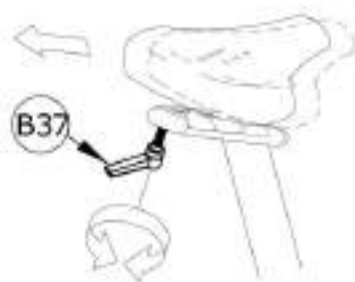
Przymocuj siodełko (I) do ramy przesuwnej rury siodełka (A03) za pomocą śruby blokującej (B37) i podkładki (B36).



Krok 9: Montaż pedałów

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





Regulacja siodełka w poziomie

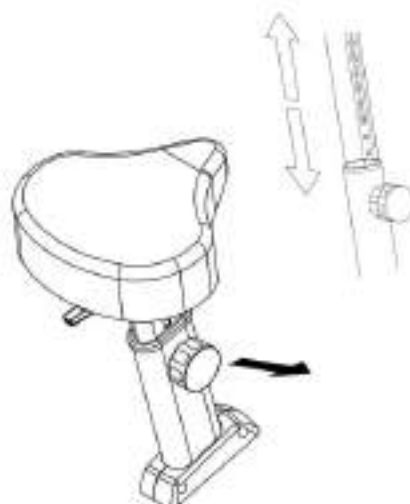
Siodełko można regulować w poziomie, czyli w kierunku wzdłużnym. Tutaj możesz ustawić dla siebie optymalną odległość od kierownicy. W tym celu poluzuj śrubę blokującą (B37) pod siodełkiem, obracając ją w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Teraz przesunij siodełko do żądanej pozycji poziomej i ponownie dokręć śrubę (B37) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Regulacja siodełka w pionie

Możesz regulować pozycję siodełka w pionie, tj. jego wysokość. Tutaj możesz ustawić optymalną dla siebie odległość do pedałów. W tym celu poluzuj pokrętło, które znajduje się na wsporniku siodełka, obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

▲ UWAGA

Należy pamiętać, że pokrętło jest systemem szybkiego zwalniania. Oznacza to, że wystarczy obrócić pokrętło 2-3 razy w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby je poluzować. Następnie pociągnij pokrętło, a mechanizm szybkiego zwalniania zostanie odłączony. Przytrzymaj pokrętło w tej pozycji, a następnie ustaw żądaną wysokość siodełka. Teraz puść pokrętło, aby mechanizm blokujący mógł się ponownie zatrzasnąć. W tym celu może być konieczne lekkie przesunięcie wspornika siodełka w górę lub w dół, aby mechanizm wskoczył w odpowiedni otwór na wsporniku. Następnie ponownie dokręć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



Ustawienie optymalnej wysokości siodełka:

Upewnij się, że nosisz buty, które zamierzasz nosić podczas ćwiczeń. Wygodne buty do biegania lub sportowe są do tego idealne. Wyreguluj pozycję pedału tak, aby prawy wspornik pedału był skierowany prosto w dół, tj. prawy pedał znajdował się w najniższym punkcie swojego zakresu ruchu. Teraz usiądź na siodełku i umieść piętę prawej stopy na prawym pedale. Twoja noga powinna być teraz prawie całkowicie wyprostowana. Jeśli tak nie jest, zmień wysokość siodełka, aż prawa noga będzie prawie całkowicie wyciągnięta w tej pozycji. Teraz umieść czubki stóp na pedalach. Twoja noga powinna być teraz lekko zgięta. Jest to idealne ustawienie wysokości dla Twojego siodełka.

▲ UWAGA:

Nigdy nie trenuj z ustawieniem wysokości siodełka, w której nogi są całkowicie wyprostowane, gdy pedały znajdują się w najniższej pozycji.

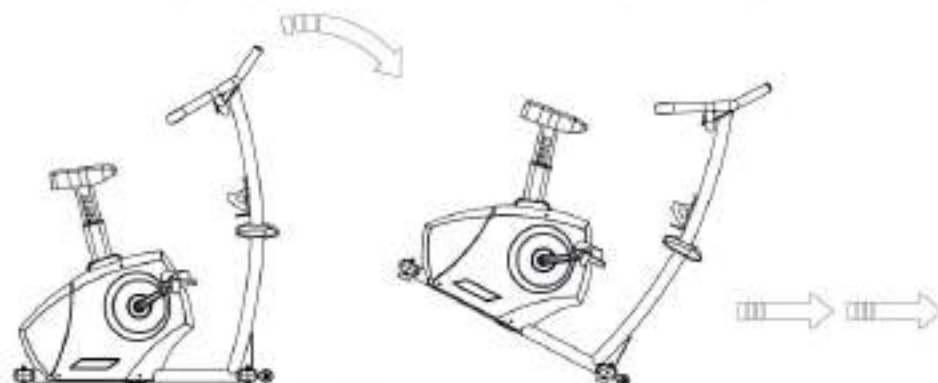
Kompensacja wysokości podłogi

Upewnij się, że Twoje urządzenie treningowe jest zawsze wypoziomowane. Aby móc skompensować niewielkie nierówności lub nachylenie podłogi, po prawej i lewej stronie przedniej i tylnej podstawy oraz na ramie przesuwnej znajdują się regulowane nóżki do regulacji wysokości podłogi. Aby urządzenie mogło stać poziomo, najpierw przekręć wszystkie regulowane nóżki do najniższej pozycji (pozycja A). W razie potrzeby wyreguluj regulowane nóżki, aby urządzenie treningowe było poziome i stabilne. Jeśli promień regulacji kompensacji wysokości podłogi nie jest wystarczający, aby urządzenie treningowe mogło stać bezpiecznie, sprawdź powierzchnię miejsca. W razie potrzeby wybierz inne miejsce, w którym zapewnione jest bezpieczne i równe ustawienie urządzenia treningowego.



Transport

Aby móc łatwo i bezpiecznie transportować urządzenie treningowe, przednia podstawa wyposażona jest w rolki transportowe. Aby przetransportować urządzenie treningowe, stań przed kierownicą i chwyć kierownicę obiema rękami. Teraz pociągnij urządzenie treningowe do siebie, lekko naciskając w dół. Wciśnij kierownicę tak daleko, aby tylna podstawa nie miał już kontaktu z podłożem, a główny ciężar urządzenia treningowego spoczywał na rolkach transportowych. Teraz możesz po prostu przeciągnąć urządzenie treningowe w żądane miejsce za pomocą rolek transportowych. Podczas podnoszenia, transportu i ustawiania zawsze upewnij się, że masz stabilne i bezpieczne oparcie.



Rolki transportowe

Lokalizacja i przechowywanie

To urządzenie treningowe zostało zaprojektowane do wyłącznego użytku w suchych, dobrze nagranych pomieszczeniach. Używanie lub przechowywanie w wilgotnych lub mokrych miejscach, takich jak sauny, baseny itp. oraz na otwartych przestrzeniach, takich jak balkony, tarasy, ogrody, garaże itp. jest zabronione. Te miejsca, ze względu na panującą tam wysoką wilgotność i niskie temperatury, mogą spowodować wystąpienie wad elektroniki, korozji i rdzy. Za tego rodzaju uszkodzenia nie przysługują żadne roszczenia gwarancyjne. Wybierz suche, równe i dobrze utrzymane miejsce do treningu lub przechowywania sprzętu treningowego. Dla własnej korzyści upewnij się również, że miejsce treningu jest wystarczająco wentylowane podczas treningu, aby zapewnić optymalną dostawę tlenu. Przed ponownym uruchomieniem urządzenia treningowego po długim okresie nieużywania upewnij się, że wszystkie części mocujące są dobrze dokręcone i zabezpieczone.

Pielęgnacja, czyszczenie i konserwacja

⚠ UWAGA:

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek prac związanych z czyszczeniem, konserwacją i/lub naprawą urządzenie treningowe musi być całkowicie odłączone od zasilania. Dlatego najpierw wyciągnij wtyczkę sieciową z gniazdka, a następnie odłącz kabel sieciowy od urządzenia treningowego. Kabel sieciowy można ponownie podłączyć do urządzenia treningowego i zasilania dopiero po zakończeniu wszystkich prac i przywróceniu urządzenia do idealnego stanu treningowego.

Czyszczenie

Czyść urządzenie treningowe po każdej sesji treningowej. Użyj do tego wilgotnej szmatki i mydła. Nigdy nie używaj rozpuszczalników. Regularne czyszczenie znacząco przyczynia się do utrzymania i trwałości urządzenia treningowego. Uszkodzenia spowodowane potem lub innymi płynami nie są objęte gwarancją w żadnych okolicznościach. Również podczas treningu upewnij się, że żaden płyn nie przedostanie się do urządzenia treningowego ani do komputera.

Konserwacja

Ponieważ w urządzeniu treningowym są używane tylko łożyska zamknięte, łożyska nie wymagają smarowania.

Sprawdzanie elementów mocujących

Co najmniej raz w miesiącu sprawdzaj dokręcenie śrub i nakrętek. W razie potrzeby dokręć je ponownie.

Sprawdzanie komponentów

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

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

Zasilacz

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

WSKAZÓWKA:

Połączenie USB w kokpicie urządzenia nie jest opcją podłączenia zasilacza! Ten port USB służy wyłącznie do podłączenia kabla USB do ładowania (brak w zestawie) do smartfonów, tabletów, e-booków itp.

▲ UWAGA

Urządzenie może być podłączone tylko do gniazd, które zostały zainstalowane i uziemione przez specjalistę. Nie używaj wielu gniazd do podłączenia urządzenia treningowego. Jeśli używasz przedłużacza, musi on być zgodny z wytycznymi VDE.



Podłączanie urządzenia

▲ UWAGA:

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

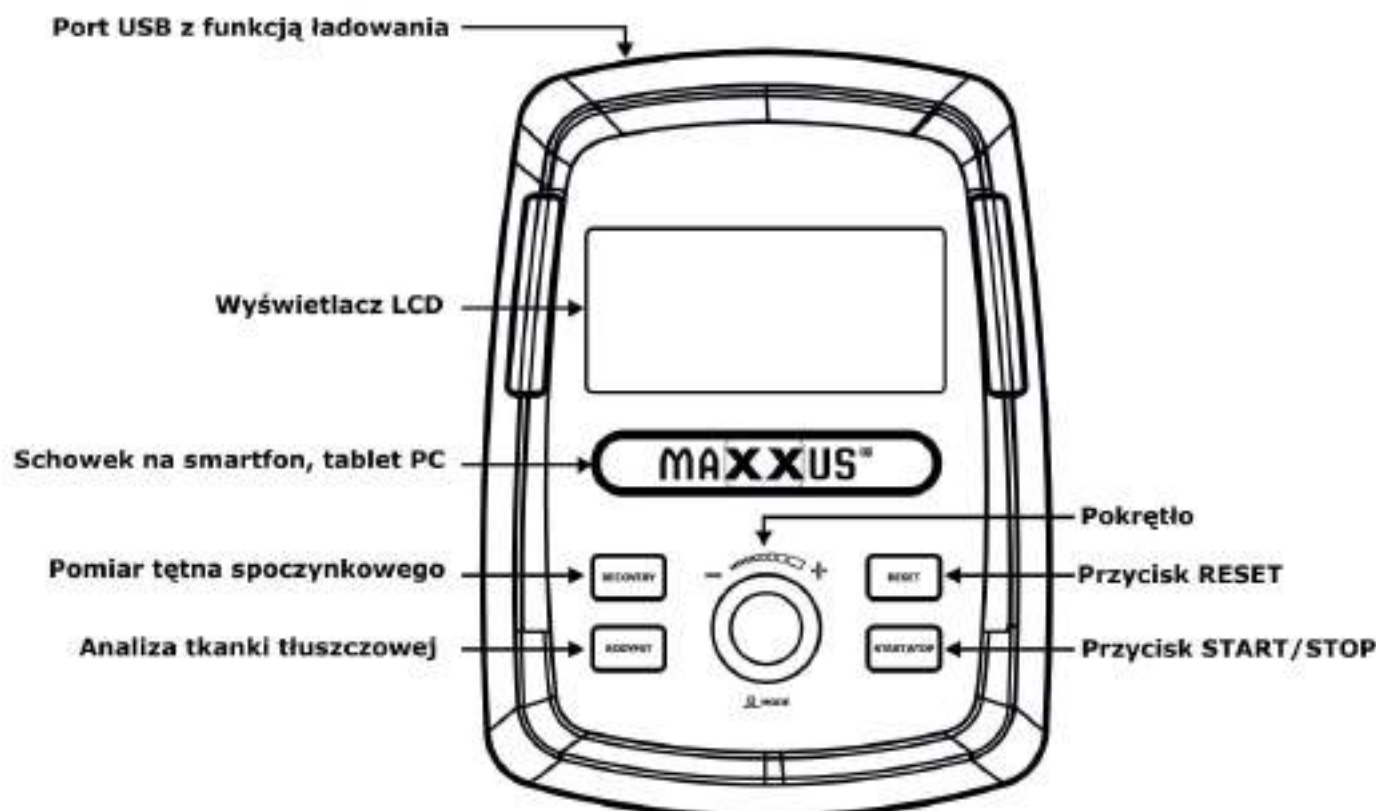
PL

Włączanie urządzenia

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

Wyłączanie urządzenia

Jeśli urządzenie jest nieaktywne przez ponad 4 minuty, kokpit automatycznie przełącza się w tryb gotowości. Zaraz po zakończeniu treningu należy odłączyć urządzenie treningowe od zasilania. W tym celu należy zawsze najpierw wyciągnąć wtyczkę sieciową z gniazdka, a następnie wyjąć kabel sieciowy z urządzenia.



Kokpit zapewnia stałą informację o aktualnych wartościach treningowych.

Czas - TIME

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

Odległość - DISTANCE

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

Kalorienverbrauch - CALORIES*

Wskazanie wartości spalonych kalorii w kcal. Po określeniu ilości kalorii do spalania komputer odlicza kalorie do 0. Wartość spalonych kalorii można określić od 10 do 990 kalorii w odstępach co 10 kalorii. Jeśli zużycie kalorii nie jest określone, komputer liczy wartość spalonych kalorii od 0 do maksymalnie 990 kalorii.

Wyświetlacz tętna - PULSE

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

Prędkość - SPEED

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

Obroty koła na minutę - RPM

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

Poziom oporu hamowania - LEVEL

Wyświetlanie aktualnie wybranego poziomu oporu hamowania od poziomu 1 do poziomu 16.

Moc wat**

Wyświetlanie generowanej mocy w watach (WATT).

*Uwaga dotycząca pomiaru kalorii

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

**Uwaga na wyświetlaczu mocy

Ponieważ to urządzenie jest urządzeniem treningowym, które nie nadaje się do celów terapeutycznych, wyświetlana wartość w watach nie jest wartością skalibrowaną. Oznacza to, że pokazane usługi może odbiegać od usługi faktycznie świadczonej.

Przyciski

Przycisk START/STOP

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

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

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

Przycisk RESET

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

Pokrętło

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

Funkcja naciśnięcia: - Potwierdzenie wpisów

Pomiar pulsu spoczynkowego (RECOVERY)

Przycisk do rozpoczęcia pomiaru tętna spoczynkowego.

Pomiar tkanki tłuszczowej (FAT)

Przycisk do rozpoczęcia pomiaru tkanki tłuszczowej.

Graficzne wyświetlanie watów i tętna

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

Ustawienia użytkownika

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

Wybór profilu użytkownika

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

Wybór płci

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

Wybór wieku

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

Wybór wzrostu

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

Wybór masy ciała

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

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

Szybki start

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

Trening manualny (MANUAL)

Krok 1: Wybór programu

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

Krok 2: Wybór poziomu oporu hamowania

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

Krok 3: Ustawienie celu

Możesz teraz wybierać spośród trzech różnych celów:

Czas treningu (TIME):

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

Dystans treningowy (DISTANCE):

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

Ilość spalonych kalorii (CALORIES):

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

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

Krok 3: Określenie górnego limitu tętna

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

Krok 4: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Koniec treningu

Po osiągnięciu określonego celu treningowego, trening jest automatycznie zakończony.

Regulacja poziomów oporu hamowania

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

Profile treningowe P1~P12

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

Krok 1: Wybór programu

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

Krok 2: Wybór poziomu szkolenia

Wybierz żądany poziom treningu, obracając pokrętkę w prawo/w lewo. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętkę.

Krok 3: Określenie czasu treningu

Wartość w oknie „TIME” miga. Wprowadź czas treningu, obracając pokrętkę. Możesz określić czas treningu od 1:00 do 99:00 minut.

Krok 4: Rozpoczęcie treningu

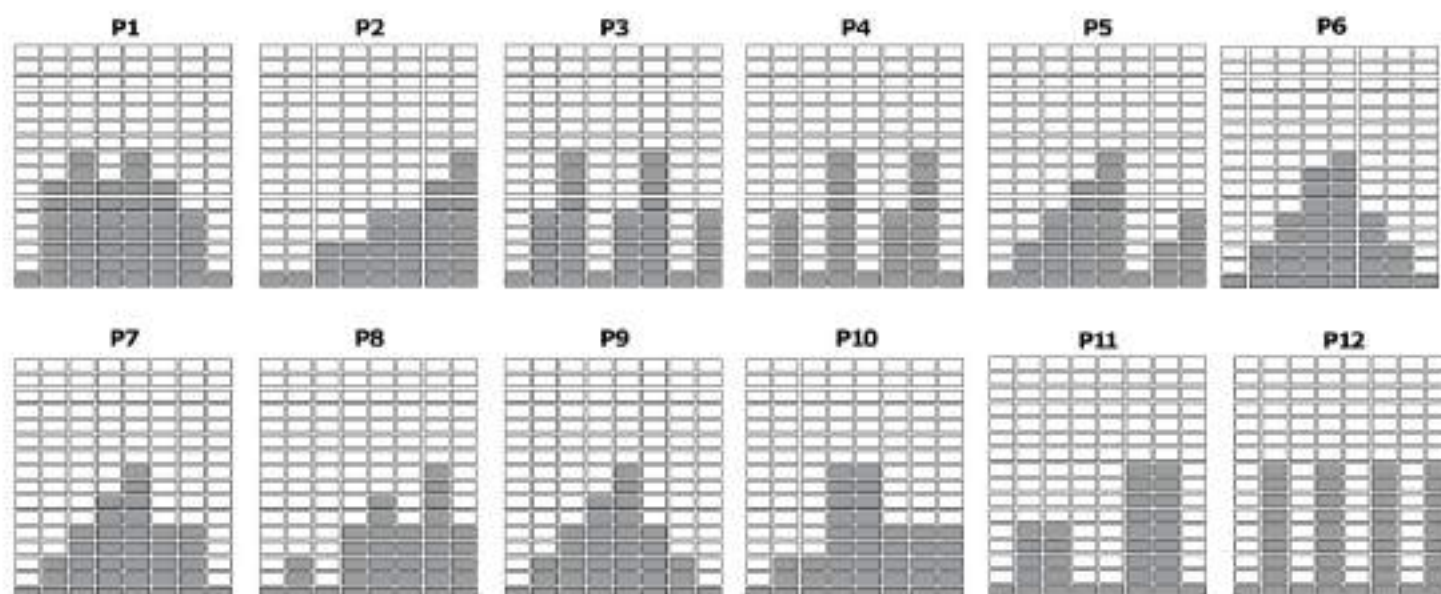
Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Koniec treningu

Po osiągnięciu określonego celu treningowego, trening jest automatycznie zakończony.

Regulacja poziomu treningu

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



Wolny profil treningowy (USER)

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

Krok 1: wybór programu

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

Krok 2: Programowanie segmentów treningowych

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

Krok 3: Określenie czasu treningu

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

Krok 4: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Zakończenie treningu

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Wskazówka:

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

Programy kontrolowane tętnem (HRC)

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

Krok 1: Wybór programu

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

Krok 2: Wprowadź wiek użytkownika

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

Krok 3: Wybór trybu HRC

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

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

Przeczytaj także rozdział „Pomiar tętna” w tej instrukcji.

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

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

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

Krok 3: Określenie czasu treningu

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

Krok 4: Rozpoczęcie treningu

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Koniec treningu

Po osiągnięciu określonego celu treningowego, trening jest automatycznie zakończony.

Sekwencja programu

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

Przykład

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

Programy treningowe z kontrolą mocy (WATT)

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

Krok 1: Wybór programu

Włącz urządzenie treningowe i wybierz użytkownika U1-U4. Na wyświetlaczu miga „M”. Teraz wybierz „W”, obracając pokrętko. Potwierdź swój wybór, naciskając pokrętko.

Krok 2: Specyfikacja mocy

Wartość w oknie WATT miga. Wprowadź żadaną moc, obracając pokrętko w prawo/w lewo. Możliwe są wartości od 10 do 350 watów w odstępach co 5 watów. Potwierdź swój wpis, naciskając pokrętko.

Krok 3: Określenie czasu treningu

Wartość w oknie „TIME” miga. Wprowadź czas treningu, obracając pokrętko w prawo/w lewo. Następnie przejdź do kroku 4.

Krok 4: Rozpocznij trening

Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Koniec treningu

Po osiągnięciu określonego celu treningowego, trening jest automatycznie zakończony.

Pomiar pulsu spoczynkowego (RECOVERY)

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

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

Analiza tkanki tłuszczowej (Body Fat)

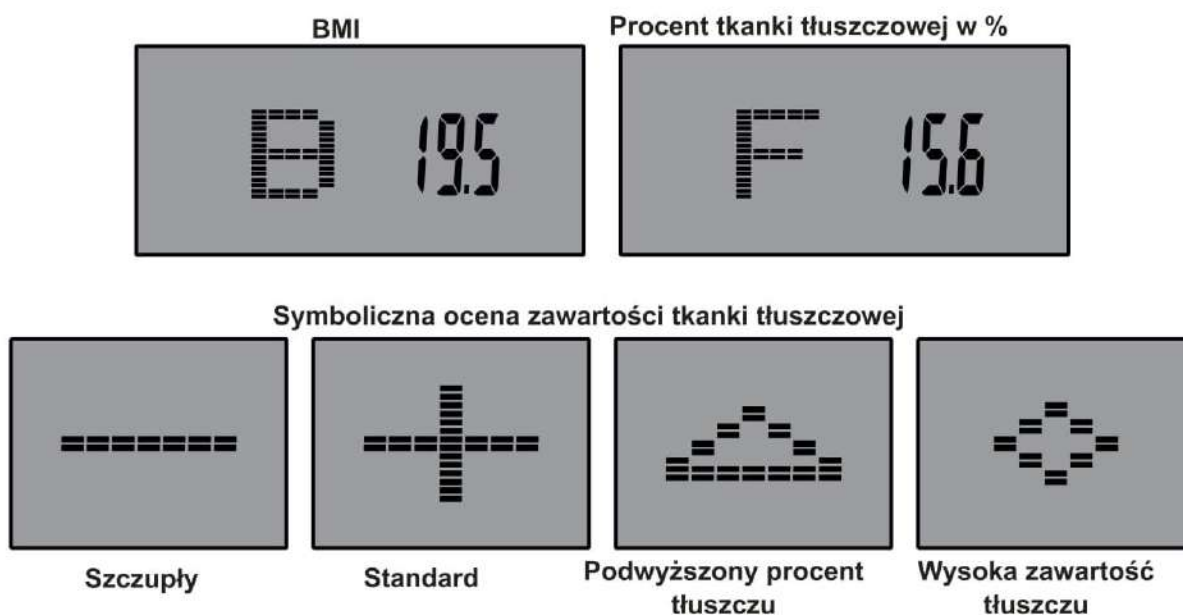
Ten program oblicza procent tkanki tłuszczowej użytkownika i BMI.

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

Wskaźnik masy ciała (BMI)

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

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



Funkcja ładowania USB

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



Odbiornik Bluetooth i wykorzystanie aplikacji

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

Krok 1

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



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

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

Krok 2

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

PL

Krok 3

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

Krok 4

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

Krok 5

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



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

 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	
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

⚠ **Ostrzeżenia dotyczące pomiaru tętna** ⚠

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

Pomiar tętna za pomocą czujników ręcznych

Większość maszyn do trenowania jest wyposażona w ręczne czujniki tętna. Są one w większości zintegrowane z kokpitem lub umieszczone na poręczach. Czujniki ręczne służą do krótkiego określenia częstotliwości pulsu. Aby to zrobić, trzymaj czujniki obiema rękami jednocześnie. Po chwili na wyświetlaczu pojawi się aktualna częstotliwość tętna. Ten system pomiarowy opiera się na wahaniami 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

PL

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 oprzyj łokcie na udach. Teraz przyciśnij ramionami uda do podłogi, aż poczujesz lekkie naciągnięcie mięśni. Utrzymaj tę pozycję przez 10 do 15 sekund. Trzymaj górną część ciała prosto przez całe ćwiczenie, następnie zwolnij nacisk na uda, powoli wyprostuj nogi, a następnie powoli i równomiernie wstań.



Mięśnie nóg, łydek i pośladków

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



Mięśnie nóg i dolnej części pleców

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

Nawodnienie

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

Częstotliwość treningu

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.

PL

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

Kokpit - wyświetlanie

- Czas
- Odległość
- Spalone kalorie
- Wat
- Poziom oporu hamowania
- Prędkość
- Obroty koła na minutę
- Tętno (przy korzystaniu z czujników ręcznych)
- Tętno (przy użyciu opcjonalnie dostępnego paska na klatkę piersiową)

Szczegóły techniczne:

Układ hamulcowy:	Zmotoryzowany układ hamulcowy z magnesami trwałymi
Poziomy oporu:	od 1 do 16 poziomów, regulowane elektronicznie
Rodzaj napędu:	dwustopniowy podłużny pas żebrowy
Koło zamachowe:	ok. 9 kg
Wymiary po rozłożeniu:	ok. 1 207,5 x 580 x 1436 mm (DxSxW)
Waga całkowita:	ok. 46 kg
Maksymalna waga użytkownika:	160 kg
Regulacja wartości:	za pomocą klawiatury
Zasilanie:	220-230V - 50Hz
Zakres temperatur:	10° do 30° do pracy i przechowywania
Obszar zastosowania:	Użytek domowy*

*nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych

Utylizacja



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

Nigdy nie wyrzucaj urządzenia treningowego wraz z normalnymi odpadami domowymi. Każdy konsument jest prawnie zobowiązany do wyrzucania starych urządzeń oddzielnie od odpadów domowych. Urządzenie należy utylizować wyłącznie przez miejską lub zatwierdzoną firmę utylizacyjną. Zwrot starego urządzenia jest bezpłatny. Tylko w ten sposób można zapewnić, że stare urządzenie zostanie prawidłowo poddane recyklingowi i uniknie się negatywnego wpływu na środowisko. 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 (jeśli są w urządzeniu)

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

Symbol jest już widoczny na większości baterii, aby przypomnieć o tym przepisie. Obok tego symbolu zwykle znajduje się informacja o zawartym w nim metalu ciężkim. Takie metale ciężkie wymagają utylizacji w sposób przyjazny dla środowiska, dlatego każdy konsument jest prawnie zobowiązany do oddawania baterii i akumulatorów w odpowiednim punkcie zbiórki w swoim mieście lub gminie lub w sklepach. W razie wątpliwości zapytaj swoje miasto lub władze lokalne o odpowiednią i przyjazną dla środowiska opcję utylizacji. Możesz również oddać zużyte baterie i akumulatory do naszej siedziby głównej lub przesać je do nas z odpowiednią opłatą pocztową. Następnie odpowiednio je zutylizujemy, zgodnie z rozporządzeniem o bateriach. Baterie i akumulatory należy zwracać tylko wtedy, gdy są rozładowane.

Moje urządzenie treningowe wydaje dźwięki podczas treningu – czy to normalne?

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

Kokpit nie świeci się po włączeniu urządzenia

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

Wartość tętna nie jest wyświetlana lub jest wyświetlana nieprawidłowo

Patrz opis „Pomiar tętna” w tej instrukcji.

Czujniki tętna ręcznego nie działają

Sprawdź, czy kable czujników ręcznych nie zostały zgniecione lub ściśnięte podczas montażu.

Podczas treningu wartości prędkości i dystansu wyświetlane są jako „0”

Sprawdź, czy kabel sterujący nie został zgnieciony lub ściśnięty podczas montażu i/lub

Moje urządzenie treningowe wydaje trzaski podczas treningu

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

Moje stopy drętwieją podczas ćwiczeń

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

PL

Polecane akcesoria

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

**Pasek transmisyjny POLAR T34 (niekodowany)**

Niekodowany pasek na klatkę piersiową do określania tętna ze zoptymalizowanym zasięgiem transmisji. Niezbędne akcesorium do korzystania z programów sterowanych tętnem oraz do ciągłego określania aktualnego tętna.

Maty ochronna MAXXUS

Dzięki wyjątkowo dużej gęstości materiału i grubości materiału tej maty ochronnej podłogowej wynoszącej 0,5 cm optymalnie chroni ona podłogę lub wykładzinę przed uszkodzeniami, zarysowaniami i zanieczyszczeniami od potu. Odgłosy biegania i ruchu są znacznie zminimalizowane.

Dostępne w rozmiarach: • 160 x 90 cm i 210 x 100 cm

MAXXUS odtłuszczacz w sprayu

Optymalny środek czyszczący do rur przesuwnych i rolek ślizgowych. Usuwa brud z rur przesuwnych i rolek oraz pielęgnuje powierzchnię.

MAXXUS Spray do smarowania

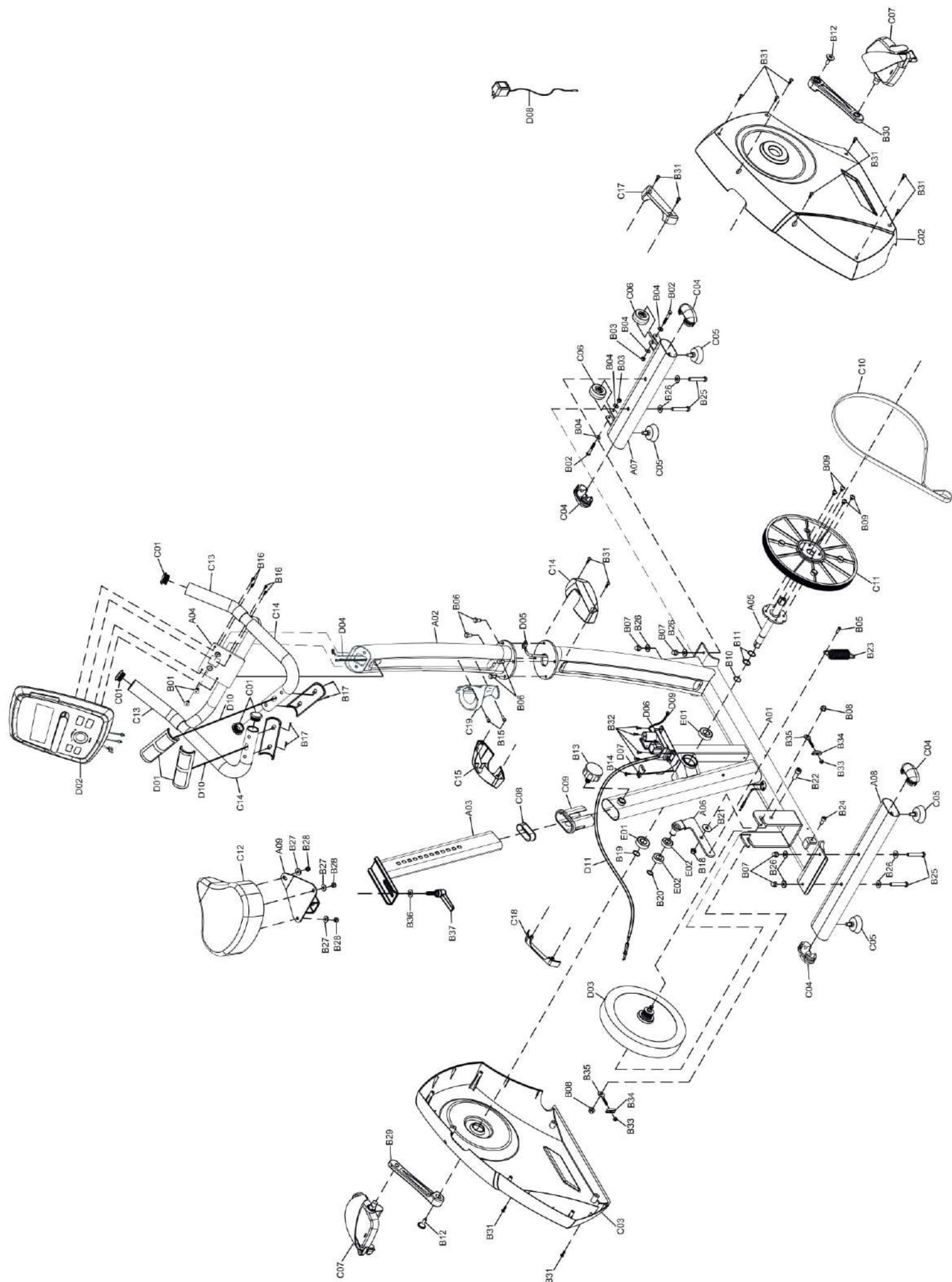
Optymalny środek do smarowania.

Spray antystatyczny MAXXUS

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

Specjalna pianka czyszcząca MAXXUS

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



Nr.	Opis	Ilość
A01	Spawana rama główna	1
A02	Spawana rura pionowa	1
A03	Spawany wspornik siodełka	1
A04	Spawany uchwyt	1
A05	Spawane koło pasowe wału	1
A06	Spawany zespół ciśnieniowy	1
A07	Spawany stabilizator-przód	1
A08	Spawany stabilizator-tył	1
A09	Spawane siodełko	1
B01	Śruba sześciokątna M8	2
B02	Śruba sześciokątna 1/4"	2
B03	Nakrętka zabezpieczająca 1/4"	2
B04	Podkładka 1/4"	4
B05	Śruba gniazdowa M6	1
B06	Śruba sześciokątna M8	4
B07	Nakrętka 3/8"	4
B08	Śruba UNC-26 3/8"	2
B09	Śruba sześciokątna M8	4
B10	Podkładka 20	1
B11	Podkładka falista 20	2
B12	Śruba sześciokątna M8	2
B13	Pokrętło M16	1
B14	Wkręt samonapędowy Philips M5	1
B15	Śruba gniazdowa M5	2
B16	Śruby do komputera	4
B17	Śruba krzyżakowa M3	4
B18	Nakrętka zabezpieczająca M10	1
B19	Zacisk C	1
B20	Zacisk C	1
B21	Podkładka 10	1
B22	Śruba gniazdowa M10	1
B23	Sprężyna przedłużająca	1
B24	Śruba gniazdowa M8	1
B25	Śruba sześciokątna 3/8"	4
B26	Podkładka 3/8"	8
B27	8.5 Podkładka	3
B28	Nakrętka zabezpieczająca M8	3
B29	Korba	1
B30	Korba	1
B31	Wkręt samonapędowy Philips M5	13

Nr.	Opis	Ilość
B32	Wkręt samonapędowy Philips M4	4
B33	Nakrętka zabezpieczająca M6	2
B34	Śruba regulacji naciągu	2
B35	Śruba M6	2
B36	Podkładka uchwytu	1
B37	Uchwyt	1
C01	Wtyczka 1-1/4"	4
C02	Główna osłona-prawa	1
C03	Główna osłona-lewa	1
C04	Wtyczka 50x100	4
C05	Nóżka do regulacji wysokości M8	4
C06	Stabilizator kół z przodu	2
C07	Pedał	1
C08	Wtyczka 35x75x30	1
C09	Wtyczka 40x80	1
C10	Pas	1
C11	Koło napędowe	1
C12	Tapicerowane siodełko	1
C13	Gumowy uchwyt	2
C14	Pionowa osłona-prawa	1
C15	Pionowa osłona-lewa	1
C17	Osłona siodełka-prawa	1
C18	Osłona siodełka-lewa	1
C19	Uchwyt na butelkę	1
C20	Gumowy uchwyt	2
D01	Ręczny czujnik tętna	1
D02	Komputer 81470	1
D03	Magnetyczne koło zamachowe	1
D04	Kabel	1
D05	Kabel	1
D06	Silnik z kablem	1
D07	Kabel czujnika	1
D08	Zasilacz sieciowy	1
D09	Kabel z wtyczką AC	1
D10	Kabel czujnika ręcznego	1
D11	Kabel napięcia silnika	1
E01	Łożysko 6004	2
E02	Łożysko 6003	2

MAXXUS[®]

