

Urządzenie do treningu domowego
Ergometr
ET 6



PL

Instrukcje montażu i ćwiczeń
dla zamówienia nr 9107 (D), 91073

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa	2
Lista części - lista części zamiennych	3
Instrukcje montażu	5
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia	7
Instrukcja komputera dla urządzenia ET 6	8
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego	13
Rozwiązywanie problemów	13
Instrukcje dotyczące treningu	14
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka)	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Drogi Kliencie,

Gratulujemy zakupu urządzenia do treningu domowego i mamy nadzieję, że będziesz z niego czerpać wiele przyjemności. Zapoznaj się z załączonymi uwagami i instrukcjami i ściśle ich przestrzegaj podczas montażu i użytkowania.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania nie wahaj się z nami skontaktować w każdej chwili.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

42551 Velbert



Ostrzeżenie:

Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa

Wszystkie nasze produkty są odpowiednio testowane i spełniają najwyższe standardy bezpieczeństwa. Ten fakt jednak nie zwalnia użytkownika z przestrzegania poniższych zasad korzystania z urządzenia:

1. Zamontuj urządzenie dokładnie tak jak przedstawiono w instrukcji obsługi i korzystaj wyłącznie z dostarczonych, odpowiednich części. Przed montażem, upewnij się, że zawartość opakowania jest zgodna z listą oraz z etapami montażu podanymi w instrukcji montażu i obsługi.
2. Przed pierwszym użyciem oraz w regularnym odstępach czasowych (po upływie ok. 50 godzin pracy) dokręć wszystkie śruby, nakrętki i połączenia, oraz nasmaruj wszystkie wałki, aby zachować bezpieczeństwo podczas korzystania oraz dobry stan urządzenia. W szczególności dbaj o miejsca regulacji siodełka oraz kierownicy.
3. Ustaw urządzenie w suchym miejscu, na równym podłożu i chroń je przed kontaktem z wilgocią i wodą. Nierówne części podłoża muszą zostać wypoziomowane za pomocą odpowiednich podkładek lub części przeznaczonych do regulacji urządzenia, jeżeli takie są zamontowane. Upewnij się, że urządzenie nie ma kontaktu z wilgocią, ani wodą.
4. Umieść specjalną podstawę (np. gumową matę, drewnianą deskę, itp.) pod urządzeniem, jeżeli podłoga w tym miejscu powinna być chroniona przed uszkodzeniem, brudem, itd.
5. Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów od urządzenia.
6. Nie używaj silnych środków do czyszczenia urządzenia. Podczas montażu oraz ewentualnych napraw korzystaj z dostarczonych narzędzi lub ich odpowiedników. Po zakończeniu treningu natychmiast usuń krople potu z urządzenia.
7. **OSTRZEŻENIE!** System monitorowania pracy serca może nie być dokładny. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych uszkodzeń zdrowia lub śmierci. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Pomoże on dopasować Ci odpowiedni wysiłek (puls, waty, czas trwania treningu, itd.) na jaki możesz sobie pozwolić oraz udzieli Ci wskazówek na temat odpowiedniej postawy ciała podczas treningu, celu treningu oraz diety. Nigdy nie trenuj po zjedzeniu dużego posiłku.
8. Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie technicznym. Do niezbędnych napraw używaj oryginalnych części zamiennych. **OSTRZEŻENIE!** Wymień natychmiast zużyte części i nie korzystaj z urządzenia, aż do naprawy.
9. Podczas ustawiania regulowanych części urządzenia, zwracaj uwagę na odpowiednią pozycję oraz na maksymalne poziomy ustawienia, a po każdej zmianie ustawień upewnij się, że nowa pozycja jest odpowiednio zabezpieczona.
10. Jeżeli nie ma innego wskazania w instrukcji, podczas treningu z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba. Czas treningu nie powinien przekraczać 90 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 zapominać, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.
14. Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umysłowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.
15. Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.
16. Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenie nie może być wyrzucane razem z innymi odpadami gospodarstwa domowego, lecz musi być oddane do odpowiedniego punktu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Odpowiedni symbol znajduje się na urządzeniu, w instrukcji lub na opakowaniu. Materiały mogą zostać ponownie użyte, zgodnie z ich przeznaczeniem. Dzięki ponownemu wykorzystaniu materiał jest odzyskiwany a środowisko chronione. Zapytaj lokalne władze o miejsce utylizacji sprzętu.
17. Aby chronić środowisko nie wyrzucaj opakowania, baterii lub części urządzenia razem z odpadami domowymi. Umieść je w odpowiednim koszu lub zanieś do punktu zbiórki.
18. Urządzenie jest maszyną zależną od prędkości, tzn. moc urządzenia zwiększa się przy zwiększeniu prędkości i na odwrót.
19. Urządzenie jest wyposażone w 24-stopniową regulację oporu. Dzięki temu można zmniejszyć lub zwiększyć opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. W takim przypadku naciśnięcie przycisku "-" prowadzi do zmniejszenia oporu hamowania, a tym samym obciążenia treningowego. Naciśnięcie klawisza "+" zwiększa opór hamowania, a tym samym obciążenie treningowe.
20. To urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z EN ISO 20957-1 i EN 957-5 "H/A". Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) zostało ustawione na 150 kg. Ocena H/A wskazuje, że to urządzenie zostało zaprojektowane i wyprodukowane wyłącznie do użytku domowego, z komputerem o wysokiej dokładności wskaźnika wat. Tolerancja odchylenia wynosi ± 5 W do 50 W i $\pm 10\%$ przy wartości ponad 50 Watt. To urządzenie jest zgodne z zasadniczymi wymaganiami Dyrektywy EMC 2014/30/UE.
21. Instrukcja instalacji i obsługi należy traktować jako część produktu. Przy sprzedaży lub przekazywaniu produktu należy dołączyć tę dokumentację.

Lista części - lista części zamiennych

ET6 Zamówienie nr 9107 (D), 91073

Dane techniczne: Wydanie: 01. 06. 2018

Ergometr klasy HA/EN 957-1/5 o wysokiej dokładności

- Opór magnetyczny sterowany silnikiem i komputerem
- Koło zamachowe ok. 12kg
- 11 zapisanych programów treningowych
- 5 zapisanych programów treningu częstotliwości serca
- 5 indywidualnych programów, 24 ręcznie regulowanych stopni obciążenia
- 1 program Body fat
- 1 niezależny od prędkości program (40 - 400 wat, opór regulowany w krokach co 10 W)
- Pomiar pulsu ręcznego
- Siodełko regulowane w pionie i poziomie (szybkie zwalnianie)
- Regulacja nachylenia siodełka i kierownicy
- Wypoziomowanie położenia
- Rolki transportujące na przedniej podporze
- Wtyczka zasilania (adapter)
- Niebiesko-zielony podświetlany wyświetlacz LCD wskazujący prędkość, odległość, czas, przybliżone zużycie kalorii, zużycie energii, ilość obrotów na minutę, częstotliwość pulsu i wat, uchwyt na smartfon/tablet
- Wprowadzanie limitów czasu, prędkości i przybliżonej liczby kalorii
- Wyświetlane są przekroczenia limitów
- Fitness - Test
- Maksymalne obciążenie 150 kg (masa ciała)
- Odpowiedni dla osób o wzroście 160-200 cm

Wymagana przestrzeń ok. L 96 x szer. 52 x wys. 140 cm

Waga urządzenia: 35 kg

Wymagana przestrzeń treningowa: min. 2,5m²

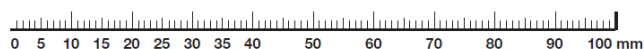
Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

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

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

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

Klasa zastosowania H/A



Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu nr ilustracji	Numer ET
1	Główny stelaż		1		33-9107-10-SI
2	Przednia podpora		1	1	33-9109-11-SI
3	Tylna podpora		1	1	33-9109-12-SI
4	Uchwyt kierownicy		1	1	33-9109-13-SI
5	Kierownica		1	4	33-9109-14-SI
6	Zacisk siodełka		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Wspornik siodełka		1	38	36-9107-06-BT
7a	Siodełko		1	7	36-9814-12-BT
8	Komputer		1	4	36-9107-73-BT
9L	Lewy pedał		1	10L	36-9109-09-BT
9R	Prawy pedał		1	10R	36-9109-10-BT
10L	Korba lewa		1	64	33-9109-16-SI
10R	Korba prawa		1	64	33-9109-17-SI
11L	Zatyczka lewa przedniej podpory		1	2	36-9107-69-BT
11R	Zatyczka prawa przedniej podpory		1	2	36-9107-30-BT
12	Zatyczka tylna		2	3	36-9107-33-BT
13	Śruba	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Podkładka	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Podkładka sprężysta	Do M10	2	13	39-9995-CR
16	Nakrętka kołpakowa	M10	2	13	39-10021
17	Śruba imbusowa	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Podkładka sprężysta	Do M8	12	17	39-9864-VC
19	Podkładka	8//16	15	7+17+25	39-10018-CR
20	Regulowana stopka		2	3	36-9805-24-BT
21	Przewód silnika		1	22+54	36-9107-54-BT
22	Kabel połączeniowy		1	8+21	36-9107-55-BT
23a	Ośłona uchwytu		1	4+23b	36-9109-57-BT
23b	Ośłona uchwytu		1	4+23a	36-9109-58-BT
24	Śruba	5x12	2	23	39-9988
25	Pokrętło L		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Śruba	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT
27	Śruba		4	8	39-9903-SW
28	Przewód pulsu		1	5+30	36-9107-07-BT
29a	Uchwyt kierownicy a		2	5	36-9109-59-BT
29b	Uchwyt kierownicy b		2	5	36-9805-15-BT
30	Jednostka pomiaru pulsu		2	5	36-9107-8-BT
31	Okrągła wtyczka		2	5	36-9211-21-BT
32	Dźwignia zwalnająca		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Łożysko siodełka		1	1	36-9109-60-BT
34	Obwód wspornika siodełka		1	6	36-9805-11-BT
35	Pokrętło		1	36	36-9211-19-BT

36	Stały wspornik		1	38	33-9211-08-SI
37	Kwadratowa wtyczka		2	38	36-9211-23-BT
38	Suwak siodełka		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Okrągła wtyczka		1	38	36-9109-61-BT
40	Zasilacz	6V=DC/1A	1	86	36-9107-22-BT
41	Podkładka krzywka	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Sprężyna		1	4	36-9109-62-BT
43	Mała okrągła osłona		2	45	36-9109-63-BT
44	Nakrętka osi	M10x1,25	2	64	39-9820-SI
45	Płytki obrotowa		2	10	36-9107-50-BT
46L	Ośłona łańcucha lewa		1	1+46R	36-9107-51-BT
46R	Ośłona łańcucha prawa		1	1+46L	36-9107-52-BT
47	Śruba		14	10+45	36-9836-22-BT
48	C-clip	C17	2	64	36-9805-32-BT
49	Łożysko	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Kwadratowa wtyczka		1	1	36-9109-64-BT
51	Sprężyna		1	52	36-9107-59-BT
52	Wspornik koła napinającego		1	1	33-9107-11-SI
53	Czujnik		1	1+21	36-9107-56-BT
54	Silnik		1	1+21	36-9107-57-BT
55	Śruba	M8x15	2	56	39-9911
56	Wspornik uchwytu magnesu		1	1+69	33-9107-12-SI
57	Podkładka	6//16	4	56+58	39-10013-VC
58	Śruba	M6x12	3	1+52	39-10120
59	Gumowy pierścień 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Gumowy pierścień 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Śruba	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Podkładka sprężysta	Do M6	4	61	39-9865-SW
63	Koło pasa		1	64	36-9107-60-BT
64	Oś		1	63	33-9109-20-SI
65	Nakrętka nylonowa	M6	5	61+73	39-9861-VZ
66	Przewód		1	64+69	36-9107-61-BT
67	Sprężyna		1	69	36-9107-62-BT
68	Plastikowa podkładka		1	73	36-9107-63-BT
69	Płytki magnetyczna		1	56	33-9107-13-SI
70	Nakrętka	M6	1	73	39-9861
71	Śruba	M8x50	1	69	39-9811-CR
72	Nylonowa nakrętka	M8	4	7+71	39-9918-CR
73	Śruba	M6x60	1	69	39-10141
74	Magnes		1	63	36-1122-23-BT
75	Nakrętka oś	M10x1	1	79	39-9820
76	Nakrętka	M10x1	3	79	39-9820-SW
77	Tuleja		1	79	36-9211-15-BT
78	Koło zamachowe		1	79	33-9107-14-SI
79	Oś koła zamachowego		1	78	33-9107-15-SI
80	Wolne koło		1	78	33-9107-16-SI
81	Nakrętka	M10x1	1	79	39-9820
82	Pas		1	63+80	36-9107-64-BT
83	Śruba	4,2x25	6	46	39-9909-SW
84	Podkładka falista	17//22	1	64	36-9918-22-BT
85	Łożysko		3	58	36-9107-65-BT
86	Kabel zasilający z wtyczką		1	21+46L	36-9107-66-BT
87	Napięcie pasa	M6x50	2	79	39-10000
88	Zestaw narzędzi		1		36-9109-75-BT
89	Instrukcja obsługi i montażu		1		36-9107-68-BT

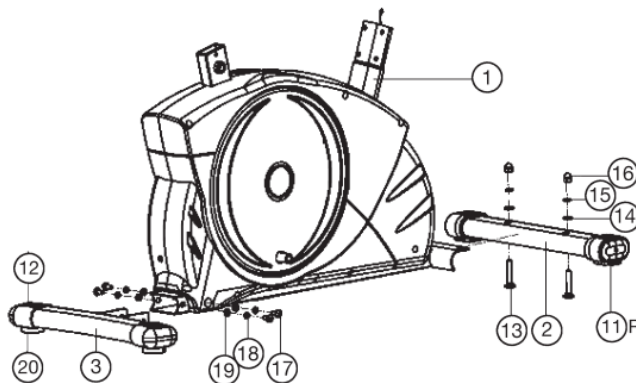
Instrukcje montażu

Przed rozpoczęciem montażu należy przestrzegać zaleceń zamieszczonych w instrukcji. Usuń wszystkie części opakowania i ostrożnie ułóż na podłodze. Niektóre części są wstępnie zmontowane.
Czas montażu: 30-40 min.

Krok 1:

Mocowanie przedniej i tylnej podpory (2+3) na głównym stelażu.

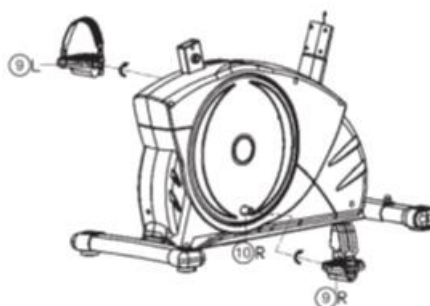
1. Przymocuj tylną podporę (3) złożoną z 2 tylnych zatyczek (12) i regulowanych nóżek (20) do głównego stelaża (1), używając 2 śrub imbusowych (17), 2 podkładek (19) i 2 podkładek sprężystych (18). Możesz użyć regulowanych stopek (20), aby wypoziomować rower na nierównym podłożu.
2. Zdejmij plastikową osłonę z przedniej strony głównego stelaża i użyj śrub do montażu przedniej podpory. Przymocuj przednią podporę (2) zmontowaną z 2 zatyczkami i rolkami transportowymi (11) do głównego stelaża (1), używając 2 śrub (13), 2 podkładek (14), 2 podkładek sprężystych (15) i dwóch nakrętek kołpakowych (16).



Krok 2:

Mocowanie pedałów (9R + 9L) na korbie (10).

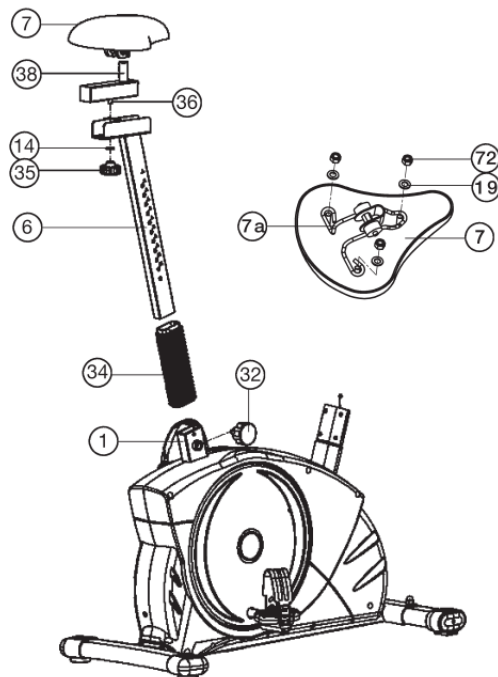
1. Przymocuj paski pedałów do odpowiednich pedałów (9R + 9L). UWAGA: Koniec z wieloma regulowanymi otworami musi być ustawiony na zewnątrz.
2. Pedały (9R + 9L) oznaczone są "R" i "L". UWAGA: Strony prawa i lewa są określone z miejsca osoby trenującej na urządzeniu. Podłącz każdy pedał (9R + 9L) do odpowiedniego miejsca na korbie (10R + 10L) (UWAGA: Prawy pedał "R" powinien być wkręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Lewy pedał "L" powinien być wkręcony przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.)



Krok 3:

Mocowanie siodełka (7) na zacisku siodełka (6).

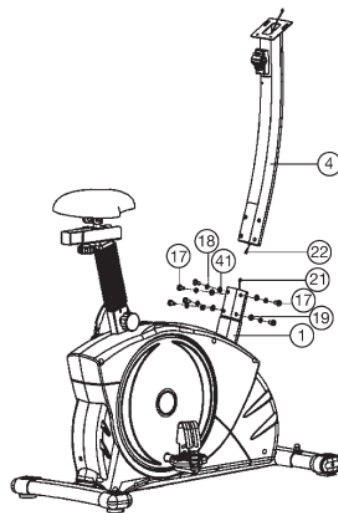
1. Przesuń obwód wspornika siodełka (34), aby zastąpić zacisk siodełka (6). Włóż zacisk siodełka (6) do rury mocującej na głównym stelażu (1) i zamocuj go za pomocą dźwigni zwalniającej (32).
2. Umieść siodełko (7) z siedziskiem skierowanym w dół. Umieść wspornik siodełka (7a) na skierowanym do góry dnie siodełka (7). Nagwintowane części znajdujące się na spodzie siodełka muszą przechodzić przez odpowiednie otwory w wsporniku siodełka (7a). Umieść podkładki (19) na gwintowanych częściach, dołóż nakrętki (72) i mocno dokręć.
3. Umieść siodełko (7) we wsporniku siodełka (38) i mocno dociśnij siedzisko do żądanej pozycji.
4. Po umieszczeniu wspornika siodełka (38) z siedziskiem (7) na zacisku siodełka (6) zamocuj ją za pomocą nakrętki gwiazdowej (35) z podkładką (14), aby przesunąć suwak siedzenia i ustawić żądaną pozycję.



Krok 4:

Mocowanie uchwyty kierownicy (4) na głównym stelażu (1).

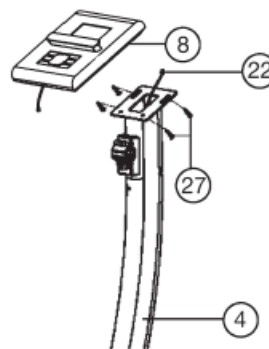
1. Wyjmij wstępnie zmontowane 6 śrub imbusowych (17), 4 podkładkami (19), 2 podkładkami (41) i 6 podkładkami sprężystymi (18) z głównego stelaża (1).
2. Przymocuj uchwyt kierownicy (4) do rury mocującej na głównym stelażu (1) i podłącz wtyczkę przewodu silnika (21) do gniazda kabla połączeniowego (22).
3. Włóż uchwyt kierownicy (4) do głównego stelaża (1) i zabezpiecz, używając 6 śrub imbusowych (17), 6 sprężystych podkładek (18), 2 podkładek krzywek (41) i 4 podkładek (19).



Krok 5:

Mocowanie komputera (8) na uchwycie kierownicy (4).

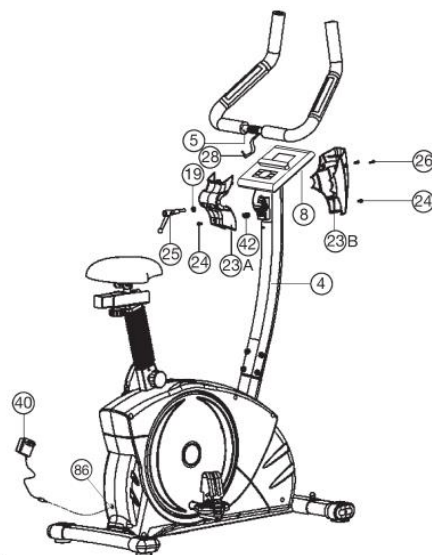
1. Odkręć śruby (27), aby zamocować komputer (8).
2. Włóż wtyczkę kabla połączeniowego (22) do gniazda z tyłu komputera (8).
3. Przymocuj komputer (8) do uchwytu kierownicy (4) i dokręć śrubami (27). (Uwaga: Upewnij się, że wiązka kabli nie jest zgnieciona lub ściśnięta podczas instalacji).



Krok 6:

Mocowanie kierownicy (5) i zasilacza (40).

1. Przymocuj kierownicę (5) do przyspawanego zacisku uchwytu kierownicy (4) i zabezpiecz zaciskiem. Następnie załóż osłonę uchwytu (23a) i podkładkę oraz śrubę- pokrętło L (25), aby mocno docisnąć kierownicę (5). Zamocuj osłonę uchwytu (23a) za pomocą śruby (24).
2. Włóż wtyczkę przewodu puls (28) do gniazda komputera (8). Przymocuj pokrywę kierownicy (23b) za pomocą śrub (24 + 26).
3. Włóż wtyczkę adaptera (40) do kabla zasilającego (86).
4. Następnie włóż zasilacz (40) do odpowiedniego i poprawnie zainstalowanego gniazda zasilania ściennego (230V~50 Hz).



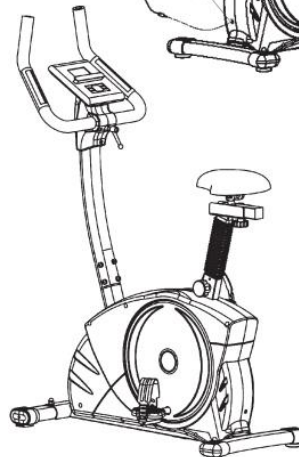
Krok 7:

Sprawdzenie

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

Uwaga:

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



Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

Transport urządzenia

Przy przedniej podporze znajdują się dwie rolki. Żeby przesunąć urządzenie musisz podnieść tylną podporę i przesunąć urządzenie w żądane miejsce.

Regulacja – pozycja siodełka

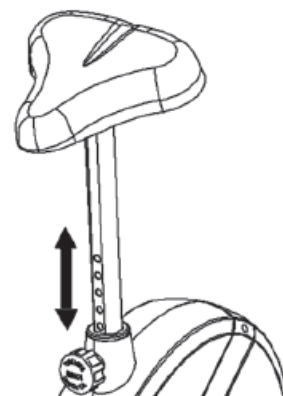
Dla efektywnego treningu siodełko musi znajdować się w odpowiedniej pozycji. Podczas pedalowania Twoje kolana powinny być lekko ugięte w momencie, gdy pedały są w najdalszym położeniu. Żeby dopasować pozycję siodełka odkręć i przeciągnij delikatnie pokrętkę. Dostosuj siodełko do właściwej wysokości, następnie zwolnij pokrętkę i dociśnij je.

Ważne:

Upewnij się, że pokrętkę jest z powrotem we właściwym miejscu i jest mocno dociśnięte. Nigdy nie przekraczaj maksymalnego poziomu wysokości siodełka. Zawsze przed zmianą ustawień zjeżdż z urządzenia.

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

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



Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

Wchodzenie:

- Po ustawieniu siodełka w prawidłowej pozycji, włóż stopę w paski na pedale i pewnie złap kierownicę.
- Staraj się ułożyć cały ciężar swojego ciała na stopie i jednocześnie przełóż drugą nogę ponad urządzeniem, tak żeby położyć ją po drugiej stronie.
- Teraz jesteś w pozycji gotowej do rozpoczęcia treningu.

Korzystanie:

- Trzymaj ręce na kierownicy, a obie stopy włóż prawidłowo w paski na pedałach.
- Pedałuj obiema nogami.
- Możesz stopniowo zwiększyć prędkość pedalowania i dostosować siłę oporu, żeby zwiększyć intensywność treningu.

Schodzenie:

- Zmniejsz prędkość pedalowania, aż do momentu całkowitego zatrzymania.
- Lewą ręką trzymaj mocno uchwyt kierownicy, przełóż nogę ponad urządzeniem i połóż ją na podłodze, następnie dostaw drugą nogę.

Urządzenie do treningu jest urządzeniem stacjonarnym, używanym do stymulacji mięśni bez przeciążania stawów, a przez to ograniczając ryzyko urazów. Rower treningowy oferuje niezakłócony trening sercowo-naczyniowy, który może być zróżnicowany, o niskiej lub wysokiej intensywności, w zależności od poziomu oporu ustalonego przez użytkownika. Trening wzmocni twoje mięśnie nóg i zwiększy wydolność oraz utrzyma kondycję twojego ciała.

Ilość obr/min i wat dla poziomu 1 - poziomu 24 dla urządzenia ET6 artykuł numer 9107 (D), 91073

Stopień ↓/min →	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	6	12	18	26	35	46	58	67	79	92	103
2	8	14	23	32	45	59	74	86	102	118	132
3	9	17	28	40	55	74	92	106	128	149	167
4	10	20	33	48	65	86	108	122	149	175	195
5	11	23	38	55	75	99	126	139	171	200	227
6	12	25	41	60	85	109	138	156	188	223	248
7	13	28	46	67	95	123	153	174	208	251	279
8	15	31	51	74	105	135	168	192	232	275	309
9	17	34	55	81	115	149	184	211	254	303	340
10	18	36	60	88	125	162	199	230	279	327	366
11	19	39	65	95	135	175	217	248	298	353	393
12	20	42	70	103	145	189	234	267	317	376	419
13	21	45	75	111	155	203	251	280	342	397	449
14	22	48	80	117	165	214	266	302	357	412	470
15	24	50	85	124	175	227	28,	319	379	434	493
16	25	53	90	131	185	239	297	337	398	458	523
17	27	57	95	140	195	255	314	360	417	487	555
18	28	60	100	148	205	268	329	376	436	504	581
19	30	63	105	155	215	281	344	392	454	524	602
20	31	66	111	163	225	295	360	411	472	546	634
21	33	69	117	170	235	307	375	428	490	572	656
22	35	73	125	180	245	322	392	446	508	591	681
23	36	76	130	187	255	334	403	463	527	614	700
24	37	79	136	193	265	344	416	478	551	631	722

Uwagi:

1. Zużycie energii (waty) jest kalibrowane poprzez pomiar prędkości jazdy (min-1) osi i momentu hamowania (Nm). 2. Twój sprzęt jest skalibrowany, aby spełnić wymagania klasyfikacji dokładności przed wysyłką. Jeśli masz wątpliwości co do dokładności, skontaktuj się z lokalnym sprzedawcą lub prześlij go do akredytowanego laboratorium testowego w celu zapewnienia lub kalibracji.

Instrukcja komputera dla urządzenia ET 6



Rzeczy, które powinienś wiedzieć przed treningiem

A. Moc wejściowa

Podłącz zasilacz do komputera. Następnie komputer wygeneruje sygnał dźwiękowy i uruchomi się w trybie ustawień ręcznych.

1. Użyj przycisków GÓRA/DÓŁ, aby wybrać program, a następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór.
2. W trybie ustawień ręcznych komputer używa przycisków GÓRA/DÓŁ, aby ustawić wartości CZAS, ODLEGŁOŚĆ, KALORIE.
3. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.
4. Po osiągnięciu celu komputer wydaje sygnał ostrzegawczy, a następnie zatrzymuje pracę.
5. Jeśli ustawisz więcej niż jeden cel i chcesz osiągnąć następny cel, naciśnij przycisk START/STOP, aby kontynuować trening.

Funkcje i właściwości:

1. Przycisk START/STOP: pozwala uruchomić komputer bez wybierania programu. CZAS automatycznie zaczyna odliczać od zera. Użyj klawiszy W GÓRĘ i W DÓŁ, aby ustawić opór.
2. CZAS: Pokazuje upływ czasu treningu w minutach i sekundach. Komputer automatycznie odlicza od 0:00 do 99:59 w odstępach jednej sekundy. Możesz także zaprogramować swój komputer, aby odliczać od ustawionej wartości za pomocą klawiszy GÓRA i DÓŁ. Jeśli będziesz kontynuować ćwiczenia po upływie czasu 0:00, komputer zacznie piszczeć i przywróci pierwotny ustawiony czas, informując o zakończeniu treningu.
3. DISTANCE: Wyświetla łączną odległość przebytą podczas każdego treningu maksymalnie do 99,9 KM/MILE.
4. RPM: Twój rytm pedałowania.
5. WATT: Ilość mechanicznej mocy, jaką komputer otrzymuje z twojego ćwiczenia.
6. SPEED: Wyświetla wartość prędkości treningu w KM/MILE na godzinę.
7. CALORIES: Komputer oszacuje łącznie spalane kalorie w danym momencie treningu.
8. PULSE: Komputer wyświetla tętno w uderzeniach na minutę podczas treningu.
9. WIEK: Komputer jest programowany na wiek od 10 do 99 lat. Jeśli nie ustawisz wieku, ta funkcja zawsze będzie domyślnie wynosiła 35 lat.
10. TARGET HEART RATE (TULGET PULSE): Tętno, które powinienś utrzymywać, jest nazywane docelową częstotliwością uderzeń serca na minutę.
11. POMIAR PULSU: Podczas fazy START, pozostaw ręce trzymające uchwyty lub pozostaw dołączony nadajnik klatki piersiowej, a następnie naciśnij przycisk "PULSE RECOVERY", wszystkie wyświetlacze funkcji zatrzymają się z wyjątkiem "TIME". Czas zaczyna się liczyć od 00:60 - 00:59 - do 00:00. Zaraz po 00:00 komputer osiągnie status odzyskiwania tętna z oceną od F1.0 do F6.0.

1.0 oznacza WYJĄTKOWE

1.0 < F < 2.0 oznacza DOSKONAŁĄ FORMĘ

2.0 ≤ F ≤ 2.9 oznacza DOBRĄ FORMĘ

3.0 ≤ F ≤ 3.9 oznacza PRZECIĘTNĄ FORMĘ

4.0 ≤ F ≤ 5.9 oznacza PONIŻEJ ŚRĘDNEJ

6.0 oznacza ZŁY

Uwaga: Jeśli nie zostanie wprowadzony sygnał tętna, komputer wyświetli "P" w oknie PULSE. Jeśli komputer pokazuje "ERR" w oknie wiadomości, ponownie naciśnij klawisz PULSE RECOVERY i upewnij się, że twoje ręce umiejscowione są prawidłowo na uchwycie, lub że nadajnik klatki piersiowej jest dobrze zamocowany.

Klawisze funkcyjne:

Istnieje 6 przycisków dotyczących funkcji urządzenia:

1. Przycisk START/STOP:

- a. Funkcja klawisza Quick Start: Umożliwia uruchomienie komputera bez wybierania programu. Tylko trening ręczny. Czas automatycznie zaczyna się odliczać od zera
 - b. W trybie ćwiczeń naciśnij klawisz, aby zatrzymać trening. W trybie zatrzymania naciśnij klawisz, aby rozpocząć ćwiczenie.
2. Klawisz UP:
 - a. Naciśnij klawisz, aby zwiększyć opór podczas wykonywania ćwiczeń.
 - b. W trybie ustawień naciśnij klawisz, aby zwiększyć wartość czasu, dystansu, kalorii, wieku, wybrać płeć i program.
 3. Klawisz DOWN:
 - a. Naciśnij klawisz, aby zmniejszyć opór w trybie ćwiczeń.
 - b. W trybie ustawień naciśnij klawisz, aby zmniejszyć wartość czasu, dystansu, kalorii, wieku i wybrać płeć i program.
 4. Klawisz ENTER/RESET:
 - a. W trybie ustawień naciśnij klawisz, aby zaakceptować bieżące wprowadzanie danych.
 - b. W trybie zatrzymania, przez przytrzymanie tego przycisku przez ponad dwie sekundy, użytkownik może zresetować wszystkie wartości do zera lub wartości domyślnej. Podczas ustawiania zegara naciśnij ten przycisk, aby zaakceptować ustawienie godziny i ustawienie minut.
 5. Przycisk BODY FAT/MEASURE: Naciśnij klawisz, aby wprowadzić dane dotyczące wzrostu, wagi, płci, i wieku, po to żeby zmierzyć stosunek tłuszczu do ciała,
 6. Przycisk PULSE RECOVERY: Naciśnij klawisz, aby włączyć funkcję odzyskiwania tętna.

Opis i wprowadzenie programu:

Program ręczny: Manual

P1 jest programem ręcznym. Użytkownik może rozpocząć ćwiczenie naciskając przycisk START/STOP. Domyślnym poziomem oporu jest 5. Użytkownicy mogą ćwiczyć na dowolnym, pożądanym poziomie oporu (Regulacja za pomocą przycisków UP/DOWN podczas treningu) z ustawionym czasem, liczbą kalorii do spalenia lub określoną odległością.

Operacje:

1. Użyj przycisków GÓRA/DÓŁ, aby wybrać program MANUAL (P1).
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby wejść do programu MANUAL.
3. Zacznie pulsować TIME, możesz naciskać UP lub DOWN, aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić pożądaną czas.
4. DISTANCE zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić docelowy dystans. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić pożądaną dystans.
5. Klawisze CALORIES zaczną migać i możesz naciskać przyciski UP lub DOWN, aby ustawić liczbę kalorii do spalenia. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić pożądaną ilość.
6. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

Program Preset: Kroki, Wzgórze, Fale, Dolina, Spalenie tłuszczu, Rampa, Góra, Interwał, Losowe, Płaskowyż, Fartlek, Przepaść, Numery od 2 do 13 to zaprogramowane programy. Użytkownicy mogą ćwiczyć z różnym poziomem obciążenia w różnych odstępach czasu, jak pokazują profile. Użytkownicy mogą ćwiczyć z dowolnym, ustawionym poziomem oporu (regulacja za pomocą przycisków UP/DOWN podczas treningu) z określonym limitem czasu, określoną liczbą kalorii do spalenia lub określoną odległością.

Operacje:

1. Użyj klawiszy UP/DOWN, aby wybrać jeden z powyższych programów od P2 do P13.
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby wejść do programu treningowego.
3. Zacznie pulsować TIME- możesz naciskać UP lub DOWN, aby ustawić CZAS ćwiczenia. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić pożądaną CZAS.
4. DISTANCE zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić docelowy dystans. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić pożądaną ODLEGŁOŚĆ.
5. CALORIES zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić swój limit KALORII. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybraną wartość.
6. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Program ustawień użytkownika:

Użytkownik 1, Użytkownik 2, Użytkownik 3 i Użytkownik 4

Programy od 14 do 17 to programy ustawione przez użytkownika. Użytkownicy mogą tworzyć wartości w kolejności TIME, DISTANCE, CALORIES i poziomu oporu w 10 kolumnach. Wartości i profile zostaną zapisane w pamięci po zakończeniu konfiguracji. Użytkownicy mogą również zmienić trwające ustawienia w każdej kolumnie klawiszami UP/DOWN bez zmiany poziomu oporu zapisanego w pamięci.

Operacje:

1. Użyj klawiszy UP/DOWN, aby wybrać program USER z P14 do P17.
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby wejść do programu treningowego.

3. Kolumna 1 zacznie migać, a następnie użyj klawiszy UP/DOWN, aby utworzyć osobisty profil ćwiczeń. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić swoją pierwszą kolumnę profilu ćwiczeń. Domyślnym poziomem jest load 1.
4. Kolumna 2 zacznie migać, a następnie użyj klawiszy UP/DOWN, aby utworzyć osobisty profil ćwiczeń. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić swoją drugą kolumnę profilu ćwiczeń.
5. Postępuj zgodnie z powyższym opisem 5 i 6, aby ukończyć osobiste profile ćwiczeń. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić pożądany profil ćwiczeń.
6. TIME zacznie migać i będziesz mógł naciskać UP lub DOWN, aby ustawić czas treningu. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić pożądany CZAS.
7. DISTANCE zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić docelowy dystans. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić ustawioną ODLEGŁOŚĆ.
8. CALORIES zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić swój limit KALORII do spalania. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybraną wartość.
9. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Program kontroli tętna:

55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Docelowy H.R.C.

Program 18 do programu 22 to programy kontroli tętna, a program 22 to program kontroli tętna docelowego.

Program 18 to 55% Max H.R.C. - - Docelowy H.R. = $(220 - \text{WIEK}) \times 55\%$

Program 19 to 65% Max H.R.C. - - Docelowy H.R. = $(220 - \text{WIEK}) \times 65\%$

Program 20 to 75% Max H.R.C. - - Docelowy H.R. = $(220 - \text{WIEK}) \times 75\%$

Program 21 to 85% Max H.R.C. - - Docelowy H.R. = $(220 - \text{WIEK}) \times 85\%$

Program 22 to Docelowy H.R.C. - - Trening według docelowej wartości tętna.

Użytkownicy mogą ćwiczyć zgodnie z wybranym programem poprzez ustawienie WIEKU, CZASU, ODLEGŁOŚCI, Kalorii lub TARGET PULSE. W tych programach komputer dostosuje poziom oporu zgodnie z wykrytym tętnem. Na przykład poziom oporu może zwiększać się co 20 sekund, podczas gdy wykryta częstotliwość akcji serca jest niższa niż TARGET H.R.

Operacje:

1. Użyj klawiszy UP/DOWN, aby wybrać jeden z programów kontroli tętna od P18 do P22.
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby wejść do programu treningowego
3. WIEK będzie migać w programach P18 do P21 i możesz naciskać UP lub DOWN, aby ustawić WIEK. Domyślny wiek to 35.
4. W programie 22, TARGET PULSE będzie pulsować i możesz nacisnąć UP lub DOWN, aby ustawić DOCELOWY PULS pomiędzy 80 a 180. Domyślny DOCELOWY PULS wynosi 120.
5. TIME zacznie migać i będziesz mógł naciskać UP lub DOWN, aby ustawić czas treningu. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić pożądany CZAS.
6. DISTANCE zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić docelowy dystans. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić ustawioną ODLEGŁOŚĆ.
7. CALORIES zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić swój limit KALORII do spalania. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybraną wartość.
8. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Puls:

Cały zestaw czujników tętna obejmuje po 2 czujniki z każdej strony. Każdy czujnik ma 2 metalowe części. Prawidłowy sposób na wykrycie polega na delikatnym przytrzymaniu obu metalowych części w każdej dłoni. Po odebraniu dobrych sygnałów przez komputer znak serca na wyświetlaczu HEART RATE/BODY TYPE będzie migać. (Można również użyć pasa, który nie jest skodyfikowany i ma częstotliwość 5,0 - 5,5 KHz).

Kontrola wat

Program 23 jest niezależnym od prędkości programem. Naciśnij przycisk ENTER, aby ustawić wartości TARGET WATT, TIME, DISTANCE i CALORIES. W trybie ćwiczeń poziom oporu nie jest regulowany. Na przykład poziom oporu może wzrosnąć, podczas gdy prędkość jest zbyt wolna. Również poziom oporu może się zmniejszyć, jeśli prędkość jest zbyt duża. W rezultacie obliczona wartość wat będzie zbliżona do wartości skonfigurowanej przez użytkownika.

Operacje:

1. Użyj klawisza UP lub DOWN, aby wybrać program WATT CONTROL (P23).
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby przejść do programu ćwiczeń.
3. TIME zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić czas treningu. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybrany CZAS.
4. DISTANCE zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić docelową odległość. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybraną ODLEGŁOŚĆ.

5. Wskaźnik WATT zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić docelową wartość WATT. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić docelowy WATT. Domyślna wartość WATT to 100.
6. CALORIES zacznie migać i możesz nacisnąć klawisz UP lub DOWN, aby ustawić swój limit KALORII do spalania. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybraną wartość.
7. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

UWAGA:

1. $\text{WATT} = \text{MOMENT OBROTOWY (KGM)} \times \text{obr/min} \times 1,03$
2. W tym programie wartość WATT będzie utrzymywana na stałym poziomie. Oznacza to, że jeśli szybko zaczniesz pedałować, poziom oporu zmniejszy się, a jeśli będziesz pedałować powoli, poziom oporu wzrośnie. Zawsze staraj się utrzymywać stałą wartość wat.

Program redukcji tkanki tłuszczowej: Body Fat

Program 24 jest specjalnym programem do obliczania współczynnika zawartości tłuszczu w organizmie. Istnieją trzy typy ciała podzielone zgodnie z obliczoną wartością % tłuszczu w organizmie.

Typ 1: BODY FAT% > 27

Typ 2: 27 ≥ BODY FAT% ≥ 20

Typ 3: BODY FAT% < 20

Komputer wyświetli wyniki testu FAT%, BMI i BMR.

Operacje:

1. Użyj klawiszy UP/DOWN, aby wybrać program BODY FAT (P24).
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby wejść do programu treningowego.
3. Wskaźnik HEIGHT zacznie migać i będziesz mógł naciskać przyciski UP lub DOWN, aby ustawić WZROST. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić WZROST. Domyślną wartością jest 170 cm lub 5'07 "(5 stóp 7 cali).
4. WEIGHT zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić WAGĘ. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wagę. Domyślna WAGA to 70kgs lub 155lbs.
5. GENDER zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby wybrać Swoją płeć. Liczba 1 oznacza mężczyznę, a cyfra 0 oznacza kobietę. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić płeć. Domyślna płeć to 1 (MĘŻCZYZNA).
6. Zacznie migać AGE i możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby ustawić WIEK. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić WIEK. Domyślną wartością jest 35.
7. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej. Jeśli okno pokaże E, upewnij się, że twoje ręce są dobrze umiejscowione na uchwytach lub że pas piersiowy dobrze przylega do ciała. Następnie naciśnij START/STOP ponownie, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
8. Po zakończeniu pomiaru komputer wyświetli wartości BMR, BMI i FAT PERCENT na wyświetlaczu LCD. Ponadto komputer pokaże twój własny profil ćwiczeń dla twojego typu ciała.
9. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

Operacje:

1. Tryb uśpienia:

Komputer przejdzie w tryb uśpienia, gdy nie będzie sygnału wejściowego i po 4 minutach nie zostaną naciśnięte żadne klawisze. Możesz nacisnąć dowolny klawisz, aby wzbudzić komputer.

2. BMI (wskaźnik masy ciała): BMI jest miarą tkanki tłuszczowej w oparciu o wzrost i wagę, która dotyczy zarówno dorosłych mężczyzn, jak i kobiet.

3. BMR (podstawowa przemiana materii): Twoja podstawowa przemiana metaboliczna (BMR) pokazuje liczbę kalorii, której organizm potrzebuje do działania. Nie uwzględnia to żadnej aktywności, jest to po prostu energia potrzebna do podtrzymania bicia serca, oddechu i normalnej temperatury ciała. Komunikaty o błędach:

Komunikaty o błędach:

E1 (BŁĄD 1):

Stan normalny: Podczas treningu, gdy monitor nie uzyskał sygnału zliczania z motoreduktora przez dłużej niż 4 sekundy, na wyświetlaczu LCD pojawi się E1.

Stan pracy: motoreduktor automatycznie powróci do zera, gdy sygnał silnika nie będzie wykrywany przez dłużej niż 4 sekundy; sterownik silnika zostanie natychmiast wyłączony i wyświetli wskaźnik E1 na wyświetlaczu LCD. Wszystkie pozostałe znaki cyfrowe i funkcyjne są puste, a sygnały wyjściowe są również odcięte.

E2 (BŁĄD 2): Kiedy monitor odczytuje dane z pamięci, a kod I.D. jest nieprawidłowy lub uszkodzona jest pamięć IC, wtedy monitor pokaże E2 natychmiast po włączeniu zasilania.

E3 (BŁĄD 3): Po 4 sekundach w trybie uruchamiania komputer wykrył, że uszkodzony silnik nie opuścił punktu zerowego, a na wyświetlaczu LCD pojawi się "E3".

Dane techniczne aktualnego zasilacza

Model: CYD-0601000E

I/P: 230V~50Hz 90mA

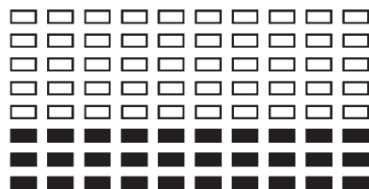
O/P: 6V=1000mA 6VA

Graficzny przedstawienie treningów na wyświetlaczu LCD

PROFILE PROGRAMU PRESET:

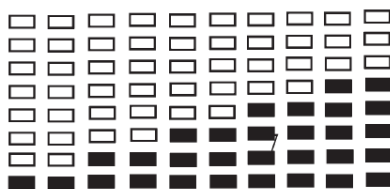
PROGRAM 1

MANUAL



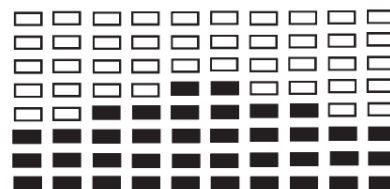
Program 2

KROKI



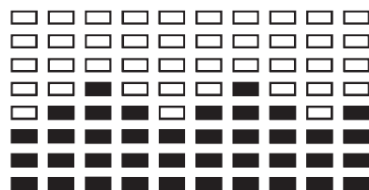
PROGRAM 3

WZGÓRZE



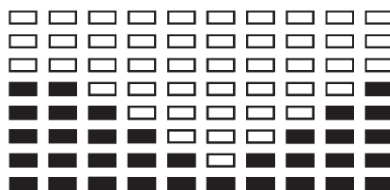
PROGRAM 4

FALE



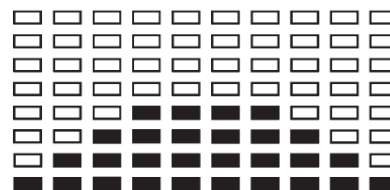
Program 5

DOLINY



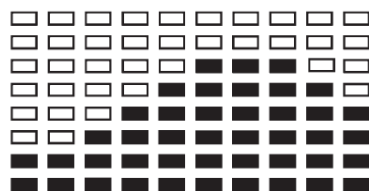
PROGRAM 6

FAT BURN



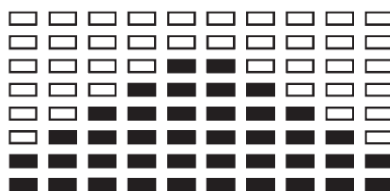
PROGRAM 7

RAMPA



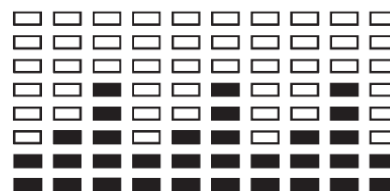
Program 8

GÓRY



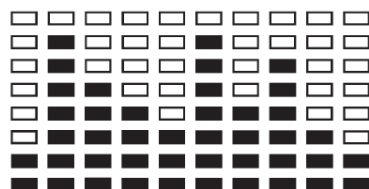
PROGRAM 9

INTERWAŁY



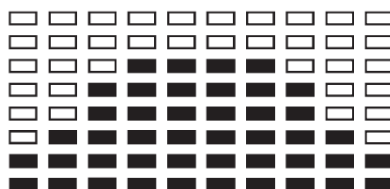
PROGRAM 10

LOSOWY



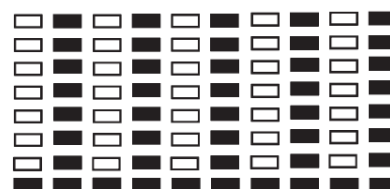
Program 11

PŁASKOWYŻ



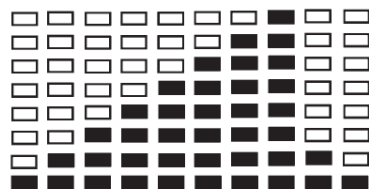
PROGRAM 12

FARTLEK



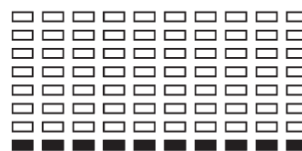
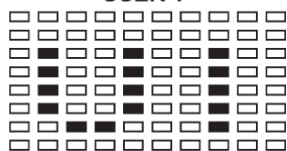
PROGRAM 13

PRZEPAŚĆ



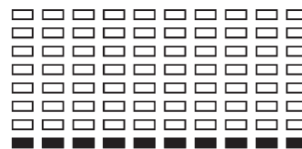
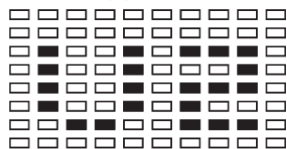
PROGRAM 14

USER 1



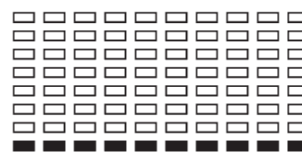
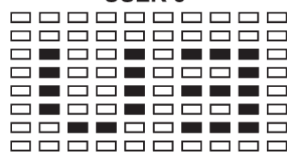
PROGRAM 15

USER 2



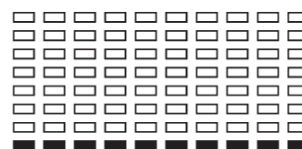
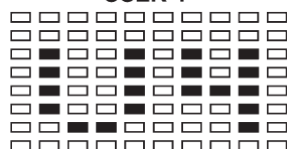
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

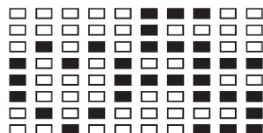
USER 4



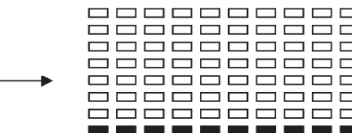
PROGRAM KONTROLI TĘTNA

PROGRAM 18

55% H.R.C.

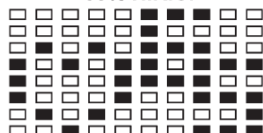


Naciśnij ENTER

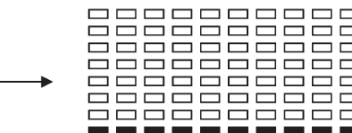


PROGRAM 19

65% H.R.C.

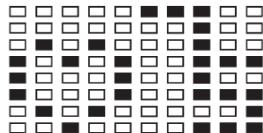


Naciśnij ENTER

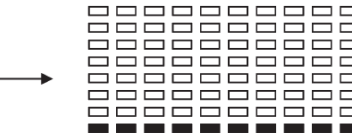


PROGRAM 20

75% H.R.C.

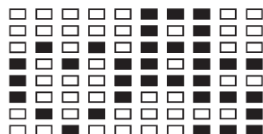


Naciśnij ENTER

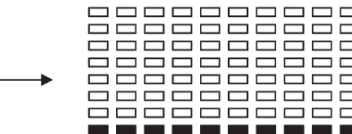


PROGRAM 21

85% H.R.C.

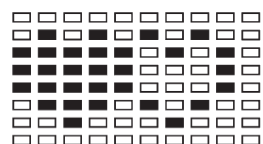


Naciśnij ENTER

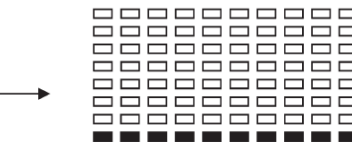


PROGRAM 22

CEL H.R.C.



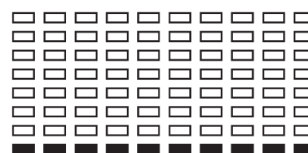
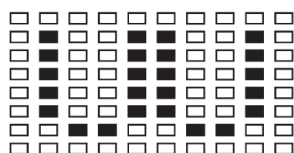
Naciśnij ENTER



PROGRAM KONTROLI WAT

PROGRAM 23

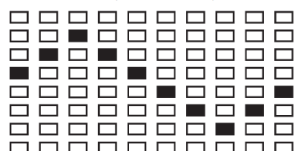
KONTROLA WAT



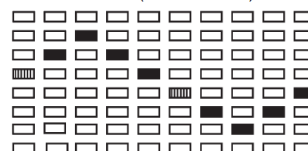
BODY FAT PROGRAMY TESTOWE

PROGRAM 24

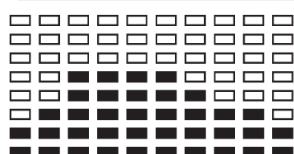
BODY FAT (TRYB STOP)



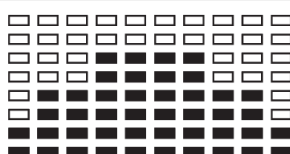
BODY FAT (TRYB PRACY)



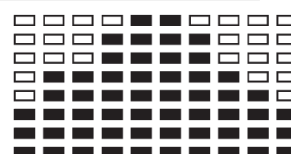
Jeden z poniższych programów treningowych wyświetli się automatycznie po zmierzeniu Twojego poziomu tłuszczu w organizmie



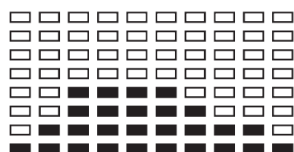
Czas treningu: 40 minut



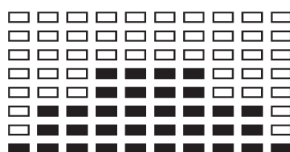
Czas treningu: 40 minut



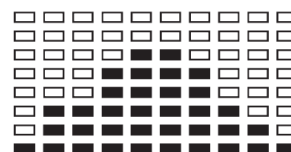
Czas treningu: 20 minut



Czas treningu: 40 minut

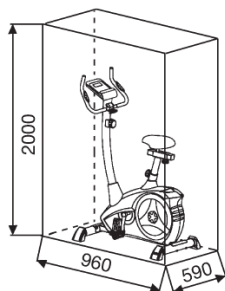


Czas treningu: 40 minut

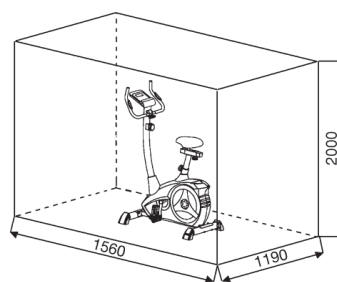


Czas treningu: 20 minut

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



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



Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego

1. Czyszczenie

Do czyszczenia używaj tylko lekko wilgotnej szmatki.

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

2. Przechowywanie

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

3. Sprawdzanie

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

Rozwiązywanie problemów

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

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Na komputerze nie pojawiają się żadne wartości po wciśnięciu przycisków.	Nie ma baterii lub są wyczerpane.	Sprawdź położenie baterii w komorze lub wymień baterie.
Komputer nie odlicza danych i nie włącza się po rozpoczęciu pedałowania.	Czujnik impulsów nie jest 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.

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.

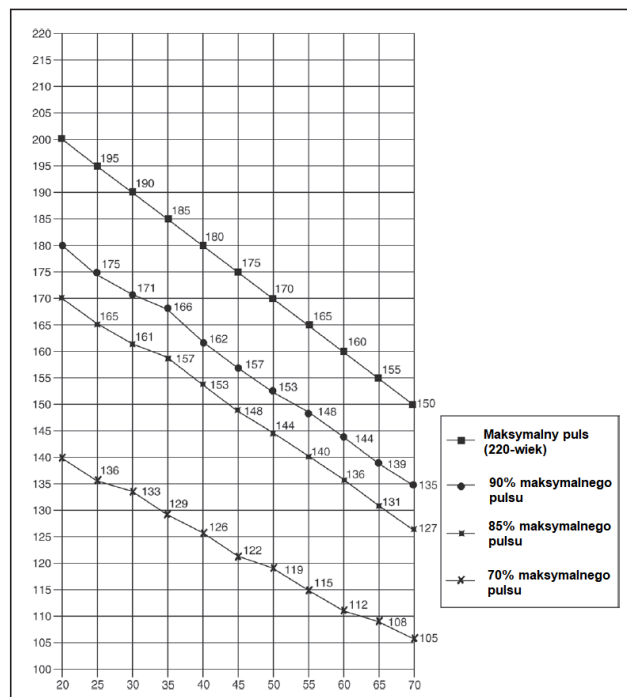
Żeby poprawić cyrkulację po wykonaniu treningu oraz zapobiec bólom lub nadwyrężeniu mięśni, ważne jest, żeby odpocząć po treningu. Powinno się wykonać ćwiczenia rozciągające i/lub lekkie ćwiczenia gimnastyczne przez ok 5 do 10 minut.

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 przygotować 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)

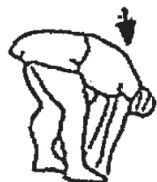
90% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.9

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 rozciągnij 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.

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

Po rozgrzewce niektóre potrząśnij rękoma i nogami. Nie należy kończyć fazy ćwiczeń gwałtownie, ale stopniowo, aby powrócić do normalnej strefy pulsu. (Ochłodzenie). Na zakończenie treningu zalecamy wykonanie ćwiczeń rozgrzewkowych i potrząśnięcie rękoma i nogami.