

Urządzenie do treningu domowego

AL 2



1107(A) - (srebrny)



11072 - (czarny)

PL

Instrukcje montażu i ćwiczeń dla
numeru zamówienia 1107(A)/11072

Spis treści

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa	2
Lista części - lista części zamiennych	5
Instrukcje dotyczące montażu	7
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia	10
Instrukcje dotyczące komputera	12
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego	15
Instrukcje dotyczące treningu	16
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka)	16

Należy przestrzegać wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakieś pytania, możesz oczywiście skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

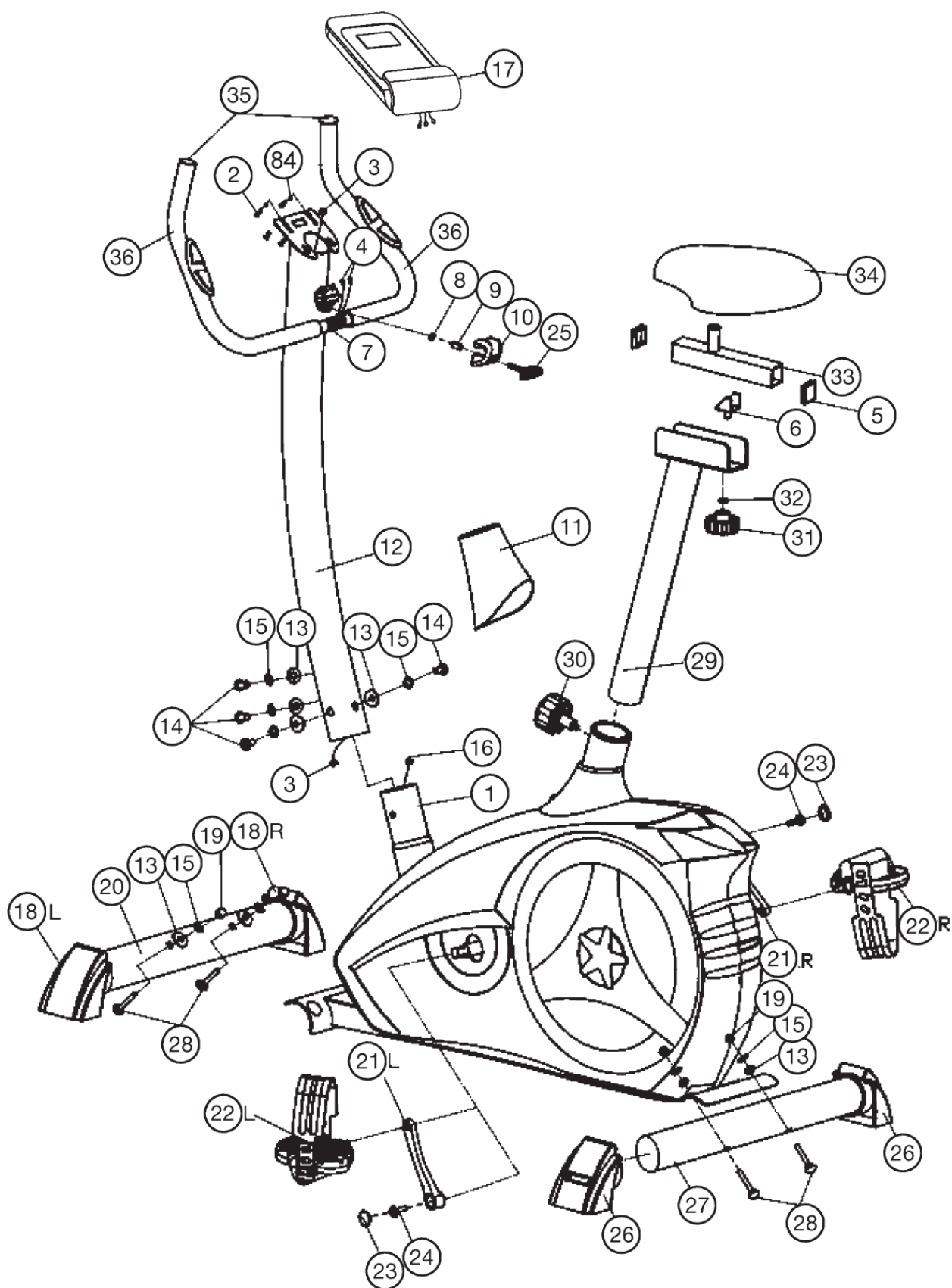


Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa

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 odstępie 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 60 minut.

11. Trenuj na urządzeniu w odpowiednim stroju. Ubranie nie może dostać się do części urządzenia (np. ze względu na długość). Twoje buty treningowe powinny być odpowiednie, tak żeby solidnie wspierały stopę, oraz miały antypoślizgowe podeszwy.
12. **OSTRZEŻENIE!** Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
13. Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.
14. Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umysłowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.
15. Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.
16.  Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenie nie może być wyrzucane razem z innymi odpadami gospodarstwa domowego, lecz musi być oddane do odpowiedniego punktu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Odpowiedni symbol znajduje się na urządzeniu, w instrukcji lub na opakowaniu. Materiały mogą zostać ponownie użyte, zgodnie z ich przeznaczeniem. Dzięki ponownemu wykorzystaniu materiałów 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 obciążenie treningowe. Naciśnięcie przycisku z symbolem "-" prowadzi do zmniejszenia oporu hamowania, a tym samym obciążenia treningowego. Naciśnięcie przycisku z symbolem "+" prowadzi do zwiększenia oporu hamowania, a tym samym obciążenia treningowego.
20. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) zostało ustawione na 150 kg. To urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z EN ISO 20957-1: 2013 i EN ISO 20957-5: 2016 "H / A". To urządzenie jest zgodne z zasadniczymi wymaganiami dyrektywy EMC 2014/30 UE.
21. Instrukcja montażu i obsługi jest częścią kompletu urządzenia. W przypadku sprzedaży lub przekazania urządzenia innej osobie należy przekazać również dokumentację.





Lista części - lista części zamiennych

AL 2 Nr zamówienia 1107 (A), 11072

Dane techniczne: Wydanie: 01. 02. 2018

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

- 24-stopniowe ustawienie oporu silnika i komputera (magnetyczny układ hamulcowy)
 - koło zamachowe ok. 9kg
 - 10 zaprogramowanych programów treningowych
 - 4 programy tętna z ustawioną maksymalną częstotścią tętna (sterowaną pulsem)
 - 5 programów użytkownika regulowanych indywidualnie
 - 1 program ręczny
 - 1 niezależny od prędkości program wat (specyfikacja mocy od 30 do 350 watów regulowana w krokach co 10 watów)
 - Pomiar pulsu ręcznego
 - Regulacja kierownicy i siodełka
 - Siodełko regulowane w pionie i poziomie
 - Wypoziomowanie położenia
 - Kółka transportowe
 - Zasilacz
 - Wyświetlacz LCD, wskazujący jednocześnie: czas, prędkość, dystans, liczbę spalonych kalorii, rotację pedałów, waty i tętno
 - Użytkownicy mogą wprowadzać osobiste limity, takie jak czas, odległość, tętno i waty
 - Wyświetli się przekroczenie limitów
 - Wyświetlacz testu sprawności
 - Odpowiedni do masy ciała max. 150 kg: ok. 96 x szer. 59 x wys. 134 cm
- Waga urządzenia: 28 kg
Wymagana przestrzeń do swobodnego treningu: co najmniej 2,5m²

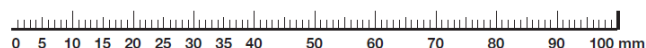
Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

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 1107(A)	Numer ET 11072
1	Główny stelaż		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW
2	Śruba	M4x12	4	17	39-10188	39-10188
3	Przewód komputera		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Jednostka do pomiaru pulsu z przewodem		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Zatyczka kwadratowa		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Podkładka krzywka		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	Kierownica		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Podkładka		2	25+26	39-10520	39-10520
9	Tuleja		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Ośłona kierownicy		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Pokrywa osłaniająca		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT
12	Wspornik kierownicy		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW
13	Podkładka krzywka	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Śruba	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Podkładka sprężysta	Do M8	8	11+28	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Przewód silnika		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	Komputer		1	12	36-1725-03-BT	36-1725-03-BT
18L	Zatyczka lewa		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18R	Zatyczka prawa		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Nakrętka kołpakowa		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Przednia podpora		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21L	Korba lewa		1	41	33-9211-14-SI	33-9211-14-SI
21R	Korba prawa		1	41	33-9211-15-SI	33-9211-15-SI
22L	Pedał lewy		1	21L	36-9110-04-BT	36-9110-04-BT
22R	Pedał prawy		1	21R	36-9110-05-BT	36-9110-05-BT
23	Mała plastikowa pokrywa		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Śruba	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Śruba z uchwytem ręcznym		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Zatyczka z regulacją wysokości		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Tyłna podpora		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Śruba	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Wspornik siodełka		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Dźwignia zwalniająca		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Nakrętka gwiazdkowa / Pokrętło		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Podkładka	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR

33	Suwak siodełka		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW
34	Siodełko		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Zatyczka		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Piankowa rękojeść		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Górna pokrywa		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
38	C-Clip	C 17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Łożysko	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
40	Podkładka falista	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Oś		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Koło pasa		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Pas	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Śruba		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Podkładka sprężysta	Do M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	C-clip	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Oś magnetycznego wspornika		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetyczny wspornik		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Sprężyna		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Śruba	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Nakrętka	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Podkładka sprężysta	Do M10	1	57	9-9995	9-9995
54	Koło napinające		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Tuleja		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Śruba	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Wspornik koła napinającego		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Sprężyna		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Nylonowa nakrętka	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Nakrętka osiowa		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Śruba	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-piece		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Nakrętka	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Nakrętka		2	69	39-9820	39-9820
65	Tuleja		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Przewód oporu		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Łożysko	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Koło zamachowe		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Oś koła zamachowego		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Śruba	3,5x20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Śruba	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Okrągła pokrywa		2	79	36-1107-05-BT	36-1107-05-BT
73	Zasilacz	6V=DC/1A	1	83	36-9107-22-BT	36-9107-22-BT
74	Siłownik		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	Gumowy pierścień		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Nylonowa nakrętka	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
78	Śruba	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79L	Ośłona łańcucha lewa		1	1+79R	36-1107-01-BT	36-1107-01-BT
79R	Ośłona łańcucha prawa		1	1+79L	36-1107202-BT	36-1107202-BT
80	Śruba	3x10	2	81	39-10127	39-10127
81	Czujnik		1	1	36-1721-13-BT	36-1721-13-BT
82	Podkładka		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
83	Przewód zasilający		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	Podkładka	4//10	4	2	39-10510	39-10510
85	Łożysko siodełka		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Podkładka falista	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Mały krążek		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Zestaw narzędzi		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Instrukcja obsługi i montażu		1		36-1107209-BT	36-1107209-BT

Instrukcje dotyczące montażu

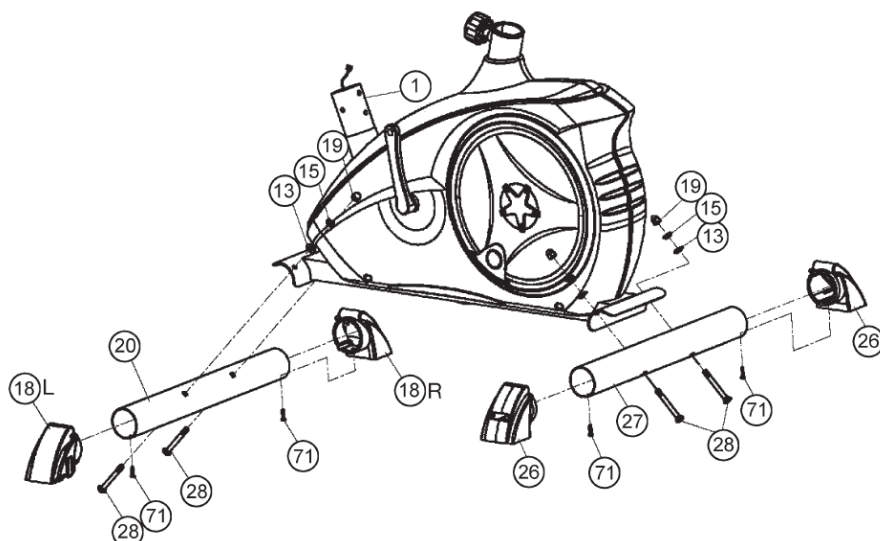
Wyciągnij wszystkie części z opakowania, ułóż je na podłodze i upewnij się, że masz wszystkie części zgodnie z etapami montażu. Zauważ, że niektóre części są przymocowane do głównego stelażu i wstępnie zamontowane. Dodatkowo jest kilka innych osobnych elementów przymocowanych do innych części. Ułatwi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

Czas montażu: 30 – 40 minut

Krok 1:

Mocowanie podpory (20+27) do głównego stelażu (1).

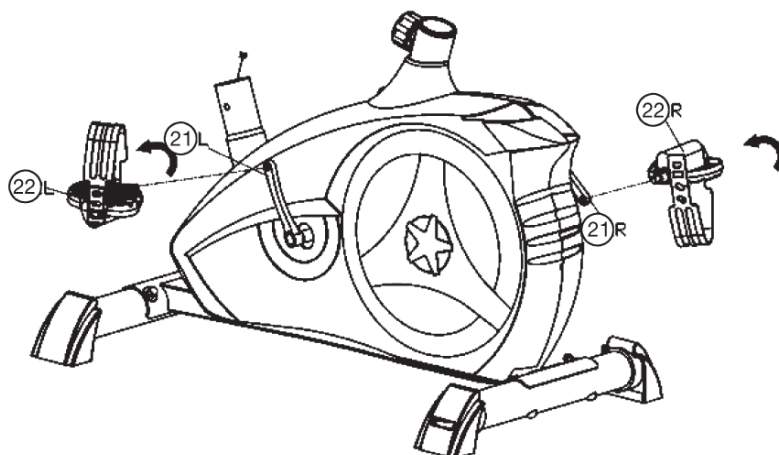
1. Włóż zatyczki i rolkę transportującą (18) na końcach przedniej podpory (20) w odpowiedniej pozycji i przykręć je używając śrub (71).
2. Dołącz krótką przednią podporę (20) z wstępnie przymocowanymi zatyczkami i rolką transportującą (18) do głównego stelaża (1). Zrób to za pomocą dwóch śrub (28), podkładek (13), podkładek sprężystych (37) i nakrętek kołpakowych (19).
3. Włóż zatyczki z regulacją wysokości (26) na końce tylnej podpory (27) i przykręć je mocno za pomocą śrub (71).
4. Dołącz dłuższą tylną podporę (27) do głównego stelaża (1). Użyj do tego dwóch śrub (28), podkładek (13), podkładek sprężystych (37) i nakrętek kołpakowych (19). Po zakończeniu mocowania możesz wypoziomować położenie urządzenia obracając kółkiem na zatyczce. Urządzenie powinno być ustawione w taki sposób, aby nie ruszało się mimowolnie podczas treningu. Jeżeli chcesz zmienić położenie rowerka, postaw jedną stopę przed przednią podporą urządzenia (20) i pociągnij za kierownicę z przodu, aż rower będzie można swobodnie przesuwac na rolkach transportowych w inne miejsce.



Krok 2:

Dołączenie pedałów (22L+22R) do korby (21L+21R)

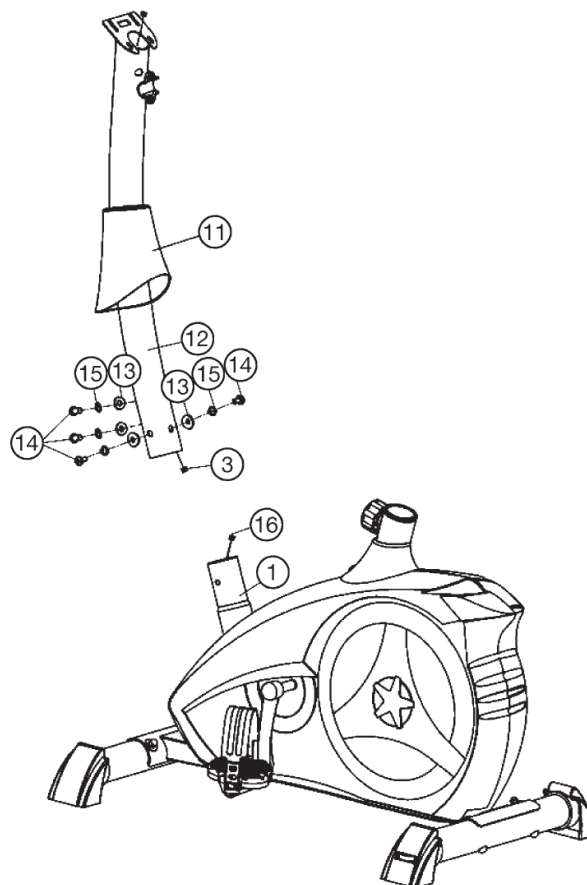
1. Przykręć prawy pedał (22R) do miejsca po prawej stronie (jak pokazano na obrazku) w korbie (21R) (uwaga! kierunek wkręcenia jest zgodny z ruchem wskazówek zegara).
2. Przykręć lewy pedał (22L) do miejsca po lewej stronie (jak pokazano na obrazku) w korbie (21L) (uwaga! kierunek wkręcenia jest przeciwny do ruchu wskazówek zegara).
3. Następnie zamocuj paski pedałów lewego i prawego na odpowiednich pedałach (22). (Pedały są oznaczone „L” lewy i „R” prawy).



Krok 3:

Mocowanie wspornika kierownicy (12) do głównego stelaża (1).

1. Podnieś pokrywę osłaniającą (38) ze wspornika kierownicy (12).
2. Przyłóż do głównego stelaża (1) wspornik kierownicy (12) razem z przewodem komputera (3). Podłącz przewód komputera (3) wychodzący z wspornika kierownicy (12) odpowiednią wtyczką z przewodem czujnika (16) wychodzącym z głównego stelaża (1).
(Uwaga: Końcówka przewodu komputerowego (3) nie może wsunąć się do wnętrza tuby, ponieważ będzie potrzebna do późniejszych etapów montażu).
3. Umieść wspornik kierownicy (12) w miejscu przeznaczonym na głównym stelażu (1). Upewnij się, że podłączenia przewodów z kroku 3 nie są rozłączone. Podczas wkładania kierownicy w przeznaczone miejsce, delikatnie wciśnij ją w miejsce na głównym stelażu. Przykręć wspornik kierownicy (12) do stelaża (1) za pomocą śrub (14), podkładek sprężystych (37) i nakrętek kołpakowych (13).
4. Wciśnij pokrywę osłaniającą (38) we właściwe miejsce, tak żeby przykrywała miejsce łączenia śrub.



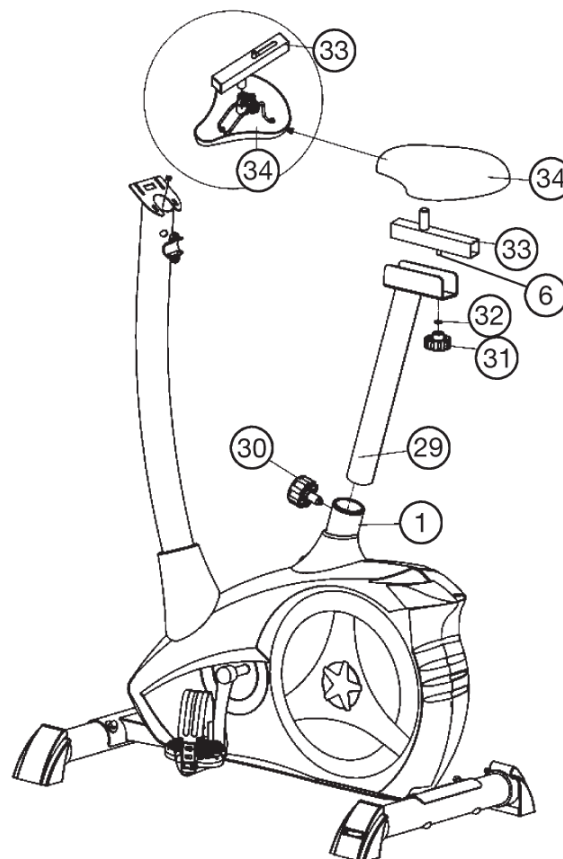
Krok 4:

Mocowanie siodełka (34) i suwaka siodełka (33) na wsporniku siodełka (29) oraz mocowanie wspornika siodełka (29) do głównego stelaża (1).

1. Wciśnij siodełko (34) do klamry suwaka siodełka (33) i ustaw go w żądanej pozycji.
2. Umieść suwak siodełka (33) w uchwycie wspornika siodełka (29), ustaw go w żądanej poziomej pozycji i przykręć go do wspornika siodełka (29) elementem mocującym (39), podkładką (32) i nakrętką gwiazdkową (31).
3. Wciśnij tubę wspornika siodełka (29) do przeznaczonego miejsca w głównym stelażu (1), ustaw ją we właściwej pozycji i zablokuj, przez wciśnięcie w odpowiednie miejsce gwintu dźwigni zwalniającej (30) i mocne dociśnięcie.

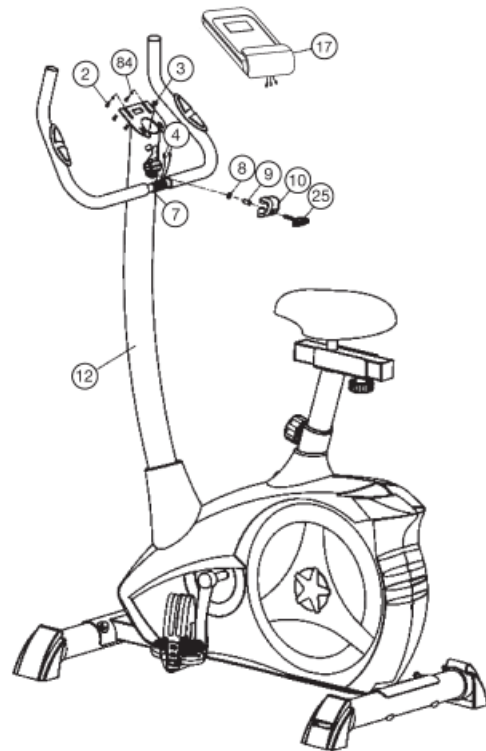
(Uwaga: Dźwignia zwalniająca (30) i otwór na nią przeznaczony w głównym stelażu (1) muszą się pokrywać, a wspornik siodełka (29) nie może przekraczać oznaczonej maksymalnej pozycji ustawienia. Ustawienie można później zmienić w razie potrzeby. Należy przekręcić dźwignię (30) o kilka zwojów, wyciągnąć ją i ustawić wspornik siodełka w nowej pozycji. Następnie zablokować dźwignię w odpowiednim miejscu, i ponownie dokręcić.)

Uwaga: Przed każdym treningiem sprawdź siodełko pod kątem stabilnej pozycji siedzącej.



Krok 5:**Mocowanie kierownicy (7) i komputera (17) do wspornika kierownicy (12).**

1. Poprowadź wstępnie zmontowane mocowanie kierownicy (7) przez górną część wspornika kierownicy (12) i wepchnij przewód pomiaru pulsu (4) przez otwory na wsporniku kierownicy w górne położenie, następnie zamknij wspornik uchwytu kierownicy.
2. Przymocuj osłonę kierownicy (10) do uchwytu na kierownicę.
3. Przykręć kierownicę (7) w żądanym położeniu na wsporniku kierownicy (12) za pomocą przekładki (9), podkładki (8) i śruby kierownicy (25).
4. Wciśnij wtyczki przewodu komputera (3) i przewodu pomiaru pulsu (4) wystającego z wspornika kierownicy (12) do odpowiedniego gniazda komputera (17).
5. Umieść komputer (17) na wsporniku kierownicy (12) i mocno dokręć za pomocą śruby (2) i podkładek (84). Śruby (2) znajdują się z tyłu komputera.

**Krok 6:****Podłączenie zasilania (73).**

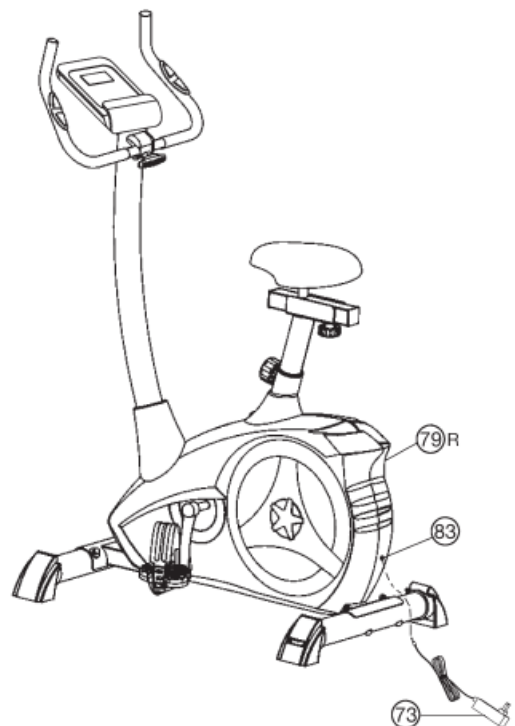
1. Włóż wtyczkę zasilacza sieciowego (73) do odpowiedniego gniazda (83) na tylnym panelu (79R).
2. Podłącz zasilacz (73) do prawidłowo zainstalowanego gniazda (230V~/50 Hz).

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

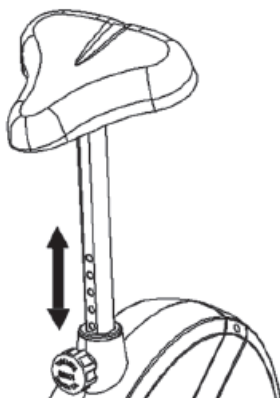
Przy przedniej podporze znajdują się dwie rolki. Żeby przesunąć urządzenie musisz podnieść tylną podporę i przesunąć urządzenie w żądane miejsce.

Regulacja – pozycja siodełka

Dla efektywnego treningu siodełko musi znajdować się w odpowiedniej pozycji. Podczas pedałowania 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 zejź z urządzenia.



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 pedałowania i dostosować siłę oporu, żeby zwiększyć intensywność treningu.

Schodzenie:

- Zmniejsz prędkość pedałowania, 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 ograniczającym 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.

Warunki gwarancji

Gwarancja wynosi 24 miesiące, dotyczy nowych towarów i rozpoczyna się wraz z wystawieniem faktury lub datą dostawy. W okresie gwarancyjnym wszelkie usterki będą usuwane bezpłatnie. W przypadku stwierdzenia wady, jesteś zobowiązany natychmiast powiadomić producenta. Producent jest zobowiązany do przestrzegania warunków gwarancji w drodze wysyłki lub naprawy części zamiennych. W przypadku wymiany części prawo do wymiany istnieje bez utraty gwarancji. Naprawa w miejscu instalacji jest wykluczona. Sprzęt sportowy do treningu domowego nie jest odpowiedni do użytku komercyjnego. Naruszenie użytkowania spowoduje skrócenie gwarancji lub jej utratę. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych lub produkcyjnych. W przypadku części zużywających się lub uszkodzeń

spowodowanych niewłaściwą obsługą, użyciem siły i interwencjami przeprowadzanymi bez wcześniejszej konsultacji z naszym działem serwisowym, gwarancja wygasa. Jeśli to możliwe, proszę zachować oryginalne opakowanie przez cały okres gwarancji, aby w razie potrzeby odpowiednio zabezpieczyć towar i nie wysyłać towaru do działu obsługi towarowej! Roszczenie gwarancyjne nie przedłuża okresu gwarancji. Roszczenia o odszkodowanie za szkody, które mogą powstać przez niewłaściwe korzystanie z urządzenia (jeśli odpowiedzialność nie jest prawnie wymagana) są wykluczone.

Producent:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Poziom/obr/min→ ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	13	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
13	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	405	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	531
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Uwaga:

1. Odczyt mocy w watach został skalibrowany na podstawie liczby obrotów osi pedału na minutę (obr/min) i momentu hamowania (Nm).
2. Urządzenie zostało fabrycznie skalibrowane przed dostawą i tym samym spełnia wymagania klasyfikacji "z wysoką dokładnością wyświetlania". W przypadku wątpliwości dotyczących wyświetlacza urządzenia należy skontaktować się ze sprzedawcą lub producentem w celu sprawdzenia / regulacji urządzenia.

Instrukcje dotyczące komputera



Komputer twojego ERGOMETERA jest bardzo łatwy w użyciu. Wyświetlając wszystkie funkcje w tym samym czasie, nie ma potrzeby uciążliwego przełączania pomiędzy poszczególnymi funkcjami, a Ty jesteś zawsze na bieżąco informowany o szczegółach swojego treningu. Urządzenie jest niezależne od prędkości. Aby uzyskać żadaną wydajność, komputer steruje hamulcem niezależnie od rytmu w programie wata (P16).

Włączanie:

1) Włóż wtyczkę połączeniową do gniazda w urządzeniu. Usłyszysz sygnał dźwiękowy - wszystkie segmenty wyświetlacza LCD pojawią się przez 2 sekundy i będą ustawione na 00.

lub

2) Wtyczka jest już w gniazdku/urządzenie włączy się automatycznie. Po naciśnięciu dowolnego klawisza - lub co najmniej jednego obrotu pedału - komputer włączy się automatycznie.

Wyłączenie:

Gdy urządzenie nie będzie używane dłużej niż przez około 4 minuty, komputer wyłączy się automatycznie. Po zakończeniu treningu odłącz przewód zasilający.

PRZYCISKI

Urządzenie posiada 5 przycisków: START/STOP, FUNCTION (F), UP (+), DOWN (-) i Fitness Test (TEST).

"START/STOP":

Rozpoczęcie treningu lub przerwanie treningu w wybranym programie. Komputer nie rozpocznie odliczania, dopóki nie zostanie naciśnięty przycisk "START/STOP". Jeśli przycisk "START/STOP" zostanie przytrzymany przez ponad 3 sekundy, wszystkie wartości zostaną przywrócone do pierwotnej pozycji o 00:00.

"F":

Za pomocą klawisza wprowadzania i potwierdzania (F) zmienia wyświetlane opcje. Wybrana funkcja miga. Użyj przycisku +/-, aby wprowadzić wartości i potwierdź, naciskając ponownie przycisk "F". W tym samym czasie migający wyświetlacz przeskakuje do następnej funkcji. Podczas ćwiczeń naciśnięcie przycisku F wyświetla na stałe lub naprzemiennie obroty na minutę, waty i spalone kalorie, a także prędkość, czas i dystans.

" +/- ->":

Użyj przycisków +/-, aby zmienić wartości. Tylko migające dane mogą zostać zmienione.

"Test":

Za pomocą tego przycisku możesz sprawdzić swój wynik po zakończonym treningu.

WYŚWIELANE INFORMACJE

PROGRAM:

Wyświetlanie ustawionego programu od 1 do 20. Program ręczny, program 1-10 = Programy fitness; Program 11-15 = indywidualne programy użytkownika; Program 16 = Program Wat; Program 17-20 = programy impulsowe.)

POZIOM (poziom opór):

Wyświetlanie wybranego poziomu oporu pedałowania od poziomu 1 - 24. Im wyższa liczba, tym większy opór. Powiązany wykres słupkowy ma 12 pasków. Każdy pasek zawiera dwie wartości (na przykład: 3 słupki to poziom 5 lub 6) Dokładną wartość można znaleźć na wyświetlaczu LEVEL. Opór pedału można zmieniać w dowolnym czasie, we wszystkich programach, za pomocą klawiszy + i -, za wyjątkiem programu WAT P16.

CZAS (czas) / WAT:

Wyświetlanie/ustawianie czasu w minutach i sekundach do maks. 99:00 minut. Zmiana w minutowych odstępach / odliczanie w górę i w dół w jednosekundowych odstępach. W programach 1 - 20 minimalny czas domyślny 5 minut. Zakres regulacji 5-99 min.

Komputer dokładnie mierzy moc dostarczoną podczas treningu.

Wyświetlacz pokazuje dane w watach. Zakres regulacji 30-350 Watt. W programie 16 wyświetla się tutaj wartość docelowa. Informacje dotyczące czasu i watów wyświetlają się automatycznie na zmianę, lub na stałe po naciśnięciu przycisku „F”.

OBROTY NA MINUTĘ / PRĘDKOŚĆ / (km/h):

Informacje dotyczące ilości obrotów pedałów na minutę i prędkości w km/h wyświetlane są automatycznie na zmianę lub na stałe, po naciśnięciu przycisku „F”.

DIST (odległość km) / CAL (kalorie kcal):

Wyświetlanie informacji o przejechanym dystansie i spalonych kaloriach. Odległość można ustawić w zakresie od 1 do 999 km. Wykorzystując średnie wartości, komputer oblicza kalorie wyświetlane w kcal. Aby zamienić obowiązkową jednostkę miary energii "dżule" na zwykłą "kalorie", należy użyć następującej formuły: 1J = 0.239 cal, lub 1cal = 4.186J. Zużycie kalorii można ustawić w zakresie od 10 do 990 kcal. Odliczanie w górę / w dół odbywa się w krokach co 0,1kcal. Informacje dotyczące odległości i kalorii wyświetlane są automatycznie na zmianę lub na stałe, po naciśnięciu przycisku „F”.

PULSE (wyświetlacz impulsowy):

Tutaj wyświetlany jest aktualnie zmierzony puls.

PULSE LIMIT / WIEK:

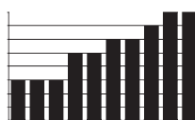
Dostępne w programach 17-20.

W programie 17-19: Program treningowy z 55% / 75% lub 95% maksymalnego tętna. Po wprowadzeniu wieku komputer obliczy wartość tętna ostrzegawczego, której nigdy nie wolno przekraczać (wzór: $(220 - \text{wiek}) \times 0,80$). Po osiągnięciu tej wartości pulsuje wskaźnik Pulse - należy natychmiast zmniejszyć prędkość lub poziom obciążenia. Zakres ustawień wieku: 10-100.

W programie 20: Wyświetlanie określonego pulsu docelowego ustawionego przez Ciebie. Zakres do ustawienia: 60-240.

PROFIL OPORU:

Żądany czas trwania treningu można ustawić w obszarze TIME. Ten wstępnie ustawiony czas jest podzielony przez system na 10 podprzedziałów. Każdy słupek na osi czasu (poziomy) = 1/10 danego czasu, na przykład: czas ćwiczenia = 5 minut = każdy słupek wynosi 30 sekund, czas ćwiczenia = 10 minut = każdy słupek = 1 minuta. Każdy z 10 pasków odpowiada takiemu przedziałowi czasowemu. Aktualny pasek czasu miga. Jeśli czas nie jest ustawiony, każdy pasek czasu oznacza 1 minutę treningu, po 1 minucie migający wskaźnik przeskakuje z paska 1 do paska 2 itd., łącznie do 10 minut. Jeśli program zostanie tymczasowo zatrzymany za pomocą przycisku Start/Stop, czas zostanie zatrzymany, aby kontynuować odliczanie po ponownym naciśnięciu przycisku Start/Stop.



wysoki pasek = wysoki opór pedałowania
niski pasek = mały opór pedałowania
każdy segment zawiera 2 wartości

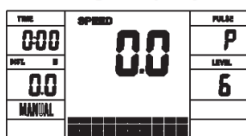
Ustawianie oporu:

Za pomocą przycisku +/- można w dowolnym momencie - we wszystkich programach ustawić opór pedału za wyjątkiem programu WAT P16. Ustawiony opór możesz odczytać z wyświetlanych pasków, jak i na wyświetlaczu LEVEL - im wyższe paski, tym większy opór i na odwrót. Każdy segment przedstawia dwie wartości (np. 3 segmenty reprezentują poziom 5 i 6 lub 7 segmentów reprezentuje poziomy 13 i 14) Wybrana wartość jest wskazywana przez wskaźnik LEVEL.

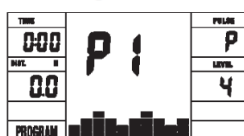
Zmiana wpływa na bieżącą i następną pozycję czasową. Wysokość słupków wskazuje obciążenie, a nie profil terenu. Sekwencje programów są wyświetlane graficznie. Wykonanie poszczególnych programów odbywa się zgodnie z wskazanymi wykresami w polu wyświetlania, np. Program 3 = dolina górską itp. (Gdzie wysokość słupka = opór, czas jest rozdzielany na szerokość słupka)

- Po ustawieniu programu, należy nacisnąć przycisk "START/STOP" żeby rozpocząć trening. Zasadniczo wszystkie wartości określone i wyświetlone nie są odpowiednie do oceny medycznej.

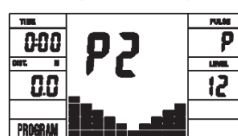
Program ręczny



Program 1 fale



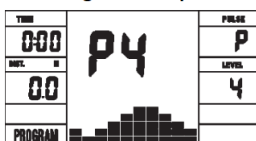
Program 2 doliny



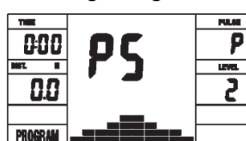
Program 3 Utrata tłuszczu



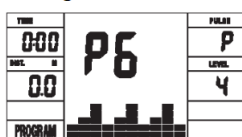
Program 4 rampa



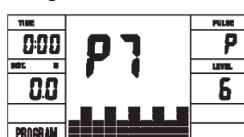
Program 5 góra



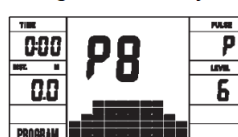
Program 6 Interwał



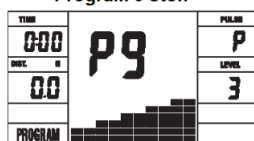
Program 7 Cardio



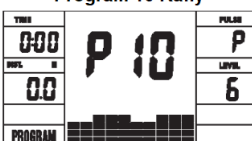
Program 8 Płaskowyż



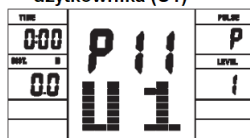
Program 9 stok



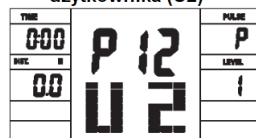
Program 10 Rally



Program 11 ustawienia użytkownika (U1)



Program 12 ustawienia użytkownika (U2)



Program 13 ustawienia użytkownika (U3)



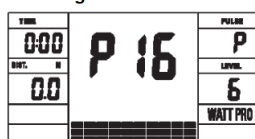
Program 14 ustawienia użytkownika (U4)



Program 15 ustawienia użytkownika (U5)



Program 16 kontrola wat



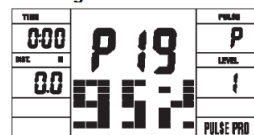
Program 17 HRCP



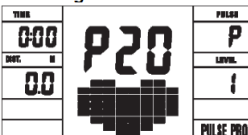
Program 18 HRCP



Program 19 HRCP



Program 20 HRCP



Program ręczny:

Ten program odpowiada funkcjom normalnego urządzenia do treningu domowego. Czas, prędkość, obr/min, dystans, waty, kcal i aktualny puls są stale pokazywane na wyświetlaczu. Za pomocą przycisków + i - można regulować ręcznie opór. Wszystkie wartości są obsługiwane ręcznie - nie ma automatycznej regulacji.

Programy 1 - 10: Fitness

Różne programy treningowe. Po wybraniu jednego z nich następuje automatyczna sekwencja programów, która zawiera różne interwały. Podział odbywa się według różnych poziomów trudności i przedziałów czasowych. Możesz jednak w dowolnym momencie wprowadzić zmiany oporu lub czasu. Ponadto na wyświetlaczu pojawi się odpowiedni wykres słupkowy.

Program 11-15: indywidualne programy treningowe

Tutaj możesz wprowadzić i zapisać własne ustawienia (U1-U5).

Program 16: Program wat

Tutaj możesz wpisać swoje indywidualne zapotrzebowanie na moc treningu. W pewnym zakresie tolerancji, opór pedałowania jest automatycznie korygowany przez komputer, niezależnie od rytmu, dzięki czemu zawsze jesteś w określonej strefie.

Program 17-19:

Tutaj komputer automatycznie oblicza maksymalne tętno oraz, w zależności od programu, odpowiednią częstotliwość docelową treningu - dostosowaną do 55%/75% lub 95% maksymalnego tętna. Docelowa wartość jest wyświetlana. Opór pedałowania jest automatycznie korygowany przez komputer, aby pozostać w docelowej częstotliwości.

TIME		PULSE
0:00	25	P
DATE		LEVEL
00		1
		PULSE PRO

Program 20: Docelowy trening tętna THF

Tutaj możesz określić swoją osobistą - optymalną częstotliwość tętna treningu THF. W pewnym zakresie tolerancji, opór pedałowania jest automatycznie regulowany przez komputer tak, że zawsze znajdujesz się w zapisanym zakresie tętna.

INFORMACJE O BŁĘDACH:

Przy każdym ponownym uruchomieniu komputer wykonuje szybki test. Jeżeli coś działa nieprawidłowo, wskazuje możliwości błędu:

E 1 Ten znak i dźwięk ostrzegawczy pojawiają się, gdy okablowanie jest nieprawidłowo podłączone lub wystąpił błąd w ustawieniu oporu.

Sprawdź wszystkie połączenia kablowe, szczególnie przy wtyczkach. Po skorygowaniu błędu naciśnij przycisk "Start/Stop" na 2 sekundy, aby zresetować system do 0.

POMIAR TĘTNA:

1. Ręczny pomiar tętna:

W lewej i prawej części uchwytu kierownicy znajduje się metalowa płytki kontaktowa, w której osadzone są czujniki. Podłącz kabel do komputera. Upewnij się, że obie dłonie spoczywają na czujnikach w tym samym czasie z normalnym naciskiem. Zaraz po odczytaniu impulsu serce zacznie migać obok wskaźnika tętna. (Pomiar pulsu ręcznego jest tylko orientacyjny, ponieważ może powodować odchylenia od rzeczywistego pulsu z powodu ruchu, tarcia, potu itp. W przypadku kilku osób mogą wystąpić błędy w ręcznym pomiarze tętna. Jeśli masz trudności z pomiarem tętna, zalecamy korzystanie z pasa cardio na klatkę piersiową z zewnętrznym monitorem pracy serca.

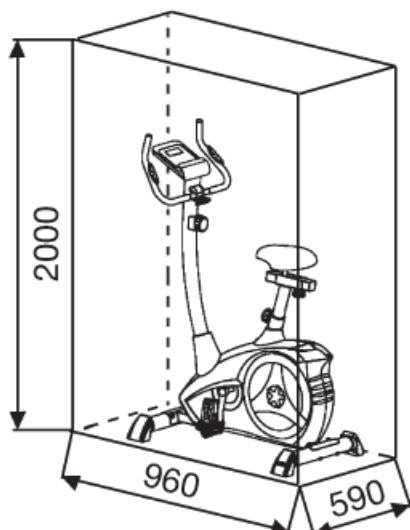
FUNKCJA FITNESS-NOTE / RECOVERY PULSE

Twój ergometr oferuje możliwość przeprowadzenia oceny indywidualnej kondycji w formie "notatki kondycji". Zasada pomiaru opiera się na fakcie, że u zdrowych, wytrenowanych osób, częstotliwość tętna spada szybciej w pewnym okresie czasu po treningu niż u zdrowych, mniej wytrenowanych ludzi. Aby określić stan sprawności, stosuje się różnicę w częstości tętna na końcu treningu (impuls początkowy) i częstotliwości tętna w minutę po zakończeniu treningu (impuls końcowy). Uruchom tę funkcję tylko, jeśli trenujesz przez pewien czas. Przed uruchomieniem funkcji, musisz zmierzyć tętno przez umieszczenie rąk na czujnikach tętna.

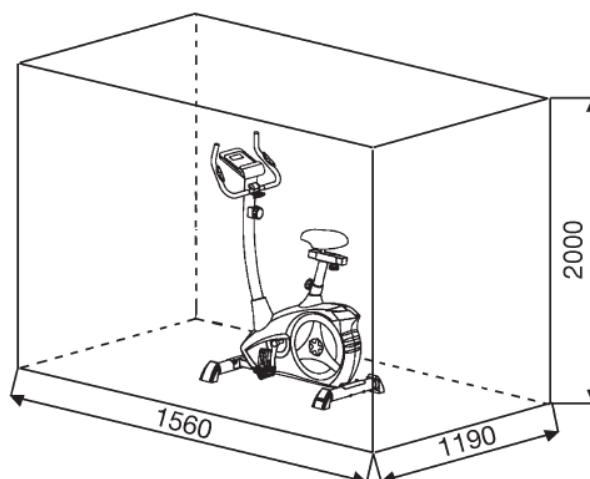
1. Naciśnij przycisk "Test", a następnie połóż obie ręce na czujnikach w celu pomiaru tętna.
2. Komputer przechodzi w tryb STOP, na środku wyświetlacza wyświetlany jest duży symbol serca i rozpoczyna się automatyczny pomiar.
3. Czas na wyświetlaczu zaczyna odliczanie od 0:60
4. Wyświetlacz pokazuje impuls startu na początku pomiaru oraz średnią z czterech najwyższych wartości impulsów w ciągu ostatnich 20 sekund.
5. Pole "Pulse" pokazuje aktualnie zmierzoną wartość impulsu.
6. Po upływie minuty czas powraca do 0:00 i rozlega się sygnał dźwiękowy. Pole "Pulse" wyświetla ostatni impuls. Możesz teraz oderwać dłonie od czujników tętna. Po kilku sekundach na ekranie wyświetli się wynik fitness w zakresie od F1.0 do F6.0 (szkolny system oceniania).

TIME		PULSE
0:60		P

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 dźwignię zwalniającą 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

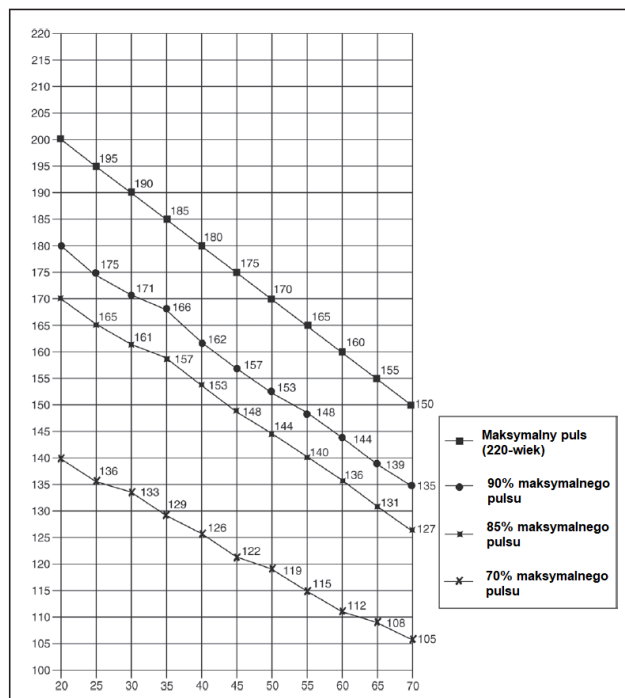
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut. Następnie powinien się rozpocząć właściwy trening (faza treningu). Podczas pierwszych minut treningu wysiłek powinien być względnie nieduży i należy go zwiększać przez 15-30 minut, aż do momentu osiągnięcia żądanego pulsu – 70% do 85% maksymalnego pulsu. Żeby poprawić cyrkulację po wykonaniu treningu oraz zapobiec bólowi lub nadwężeniu 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

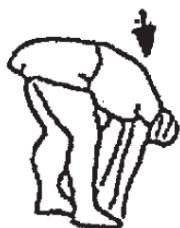
70% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.7

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.



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