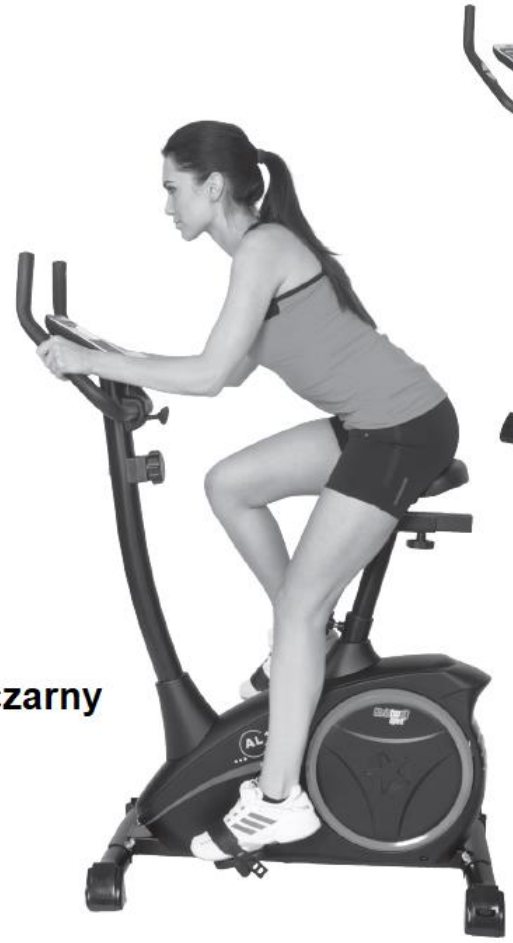
Christopeit Sport® Germany

Urządzenie do treningu domowego

AL 1



11062 - **czarny**



11061(A) - **biały**



1106(A) - **srebrny**

PL

Instrukcje montażu i ćwiczeń
dla numeru zamówienia
1106(A)/11062/11061(A)

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

PL

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.....11
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego...12
Instrukcje dotyczące treningu.....13
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka) 13

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.

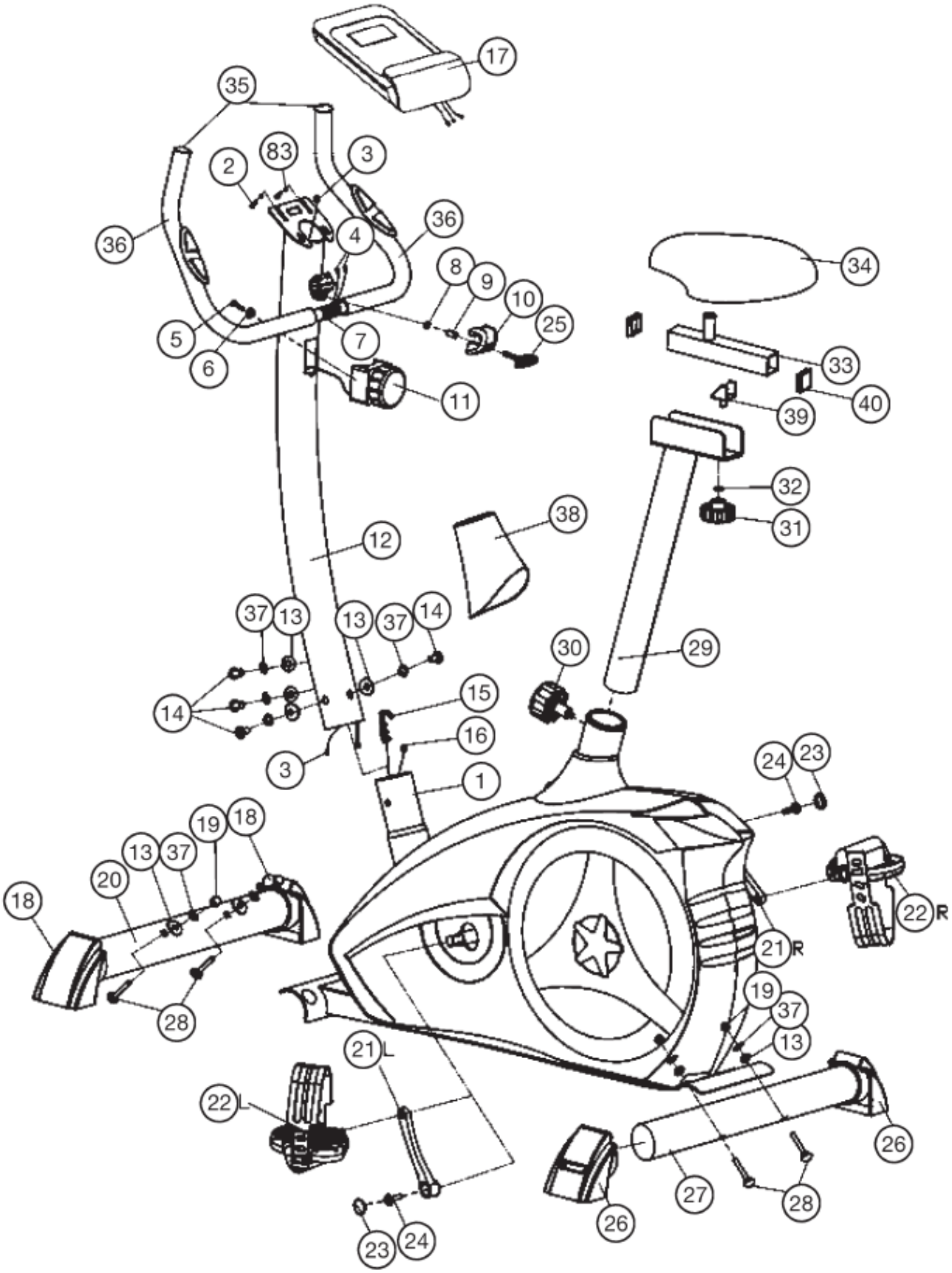
Jeśli masz jakiekolwiek pytania nie wahaj się z nami skontaktować w każdej chwili.

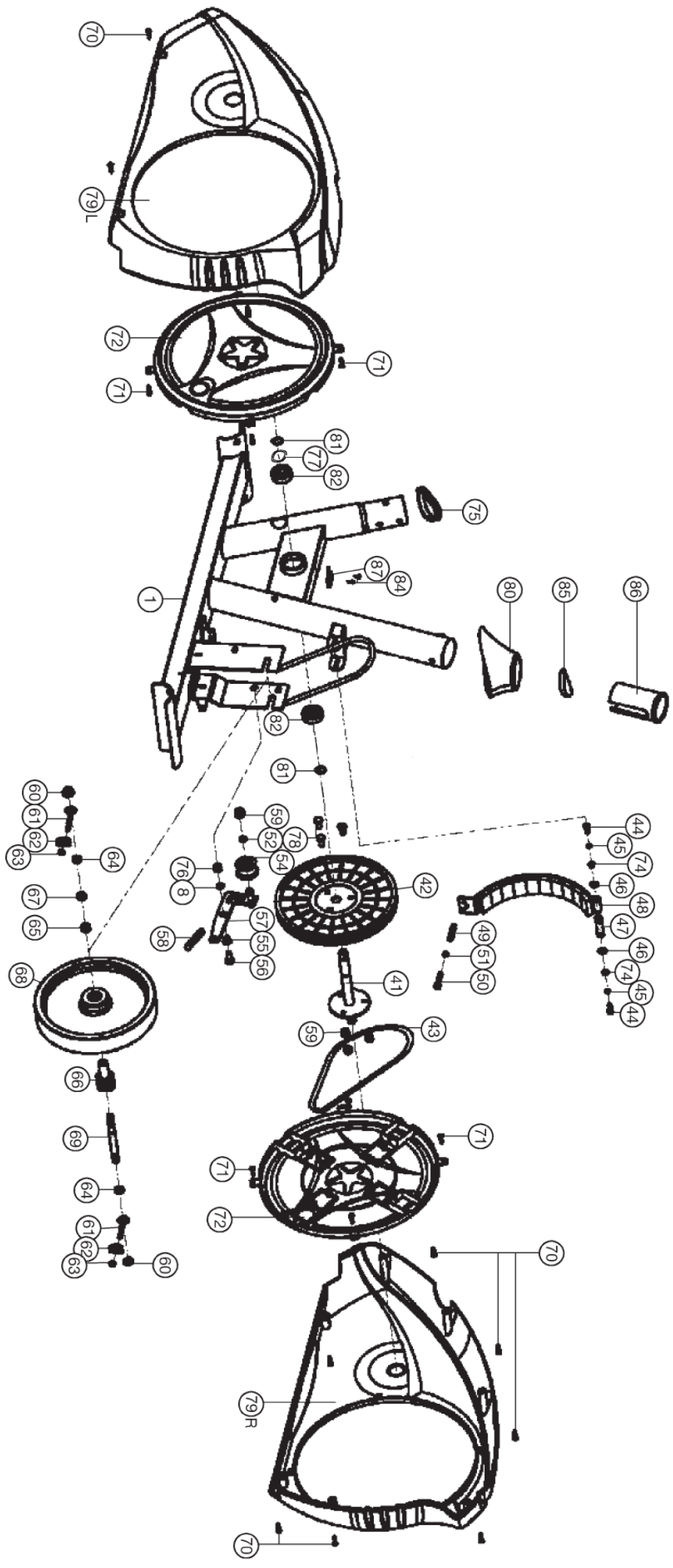
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

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 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 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 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 8-stopniową regulację oporu. Dzięki temu można zmniejszyć lub zwiększyć opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętła regulacji oporu w kierunku stopnia 1 zmniejsza opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętła regulacji oporu w kierunku stopnia 8 zwiększa opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy.
20. Maksymalne możliwe obciążenie urządzenia (=waga ciała) to 150kg. Urządzenie było testowane i posiada certyfikat EN ISO 20957-1 i EN 957-5 „H/C“. Komputer w urządzeniu spełnia podstawowe wymagania dyrektywy EMV 2014/30/UE.
21. Instrukcja montażu i obsługi jest częścią kompletu urządzenia. W przypadku sprzedaży lub przekazania urządzenia innej osobie należy przekazać również dokumentację.


17
35
83
2
3
36
4
36
8
9
10
25
5
6
7
11
34
33
40
39
32
31
38
12
37
13
13
37
14
14
30
29
15
16
3
1
24
23
19
18
13
37
20
18
22 R
21 R
28
19
37
13
21 L
22 L
26
27
28
23
24
26


70
79L
72
71
71
81
77
82
75
87
84
1
80
85
86
82
81
60
61
62
63
64
67
65
68
66
69
64
61
62
63
60
59
52
78
54
76
8
57
55
56
58
42
41
59
43
71
71
72
70
79R
70
44
45
74
46
48
47
46
74
45
44
49
51
50

Lista części - lista części zamiennych

AL 1 Zamówienie nr 1106 (A), 11062, 11061 (A)

Dane techniczne: **Wydanie: 01. 06. 2018**

- Magnetyczny system hamulcowy
- Waga koła zamachowego ok. 9kg
- 8-mio stopniowa regulacja oporu
- Pomiar pulsu ręcznego
- Siodełko regulowane pionowo (7cm) i poziomo (21cm) (dźwignia zwalniająca)
- Regulacja nachylenia siodełka i kierownicy
- Regulacja poziomowania do podłoża
- Wbudowany komputer z ekranem dotykowym pokazujący jednocześnie: prędkość, czas, dystans, ilość spalonych kalorii, puls
- Uchwyt na smartfon/tablet
- Możliwość wprowadzenia ustawień czasu, dystansu, kalorii do spalenia
- Informowanie o wyższych limitach
- Maksymalne obciążenie 150kg (masa ciała)
- Odpowiedni dla osób o wzroście 150-195cm

Wymagana przestrzeń do przechowywania: dł. 96, sz. 59, wys. 134cm.

Waga urządzenia: 27kg

Wymagana przestrzeń do treningu: min. 2,5m^2

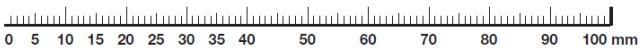
Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

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

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

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

Klasa zastosowania H/C



Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu nr ilustracji	Numer ET 1106(A)	Numer ET 11062	Numer ET 11061 (A)
1	Główny stelaż		1		33-9211-01-SI	331106101-SW	33-1106101-WS
2	Śruba	M4x12	2	17	39-10188	39-10188	39-10188
3	Przewód komputera		1	16+17	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT
4	Jednostka do pomiaru pulsu z przewodem		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Śruba	M5x50	1	11	39-10406	39-10406	39-10406
6	Podkładka krzywka	5//20	1	5	39-10111-VC	39-10111-VC	39-10111-VC
7	Kierownica		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW	33-1106102-WS
8	Podkładka		2	25+26	39-10520	39-10520	39-10520
9	Tuleja		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Osłona kierownicy		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Linka do regulacji oporu		1	12	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT
12	Wspornik kierownicy		1	1	33-9211-03-SI	33-1106103-SW	33-1106103-WS
13	Podkładka krzywka	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Śruba	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Przewód regulacji oporu		1	11+48	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT
16	Przewód czujnika		1	3	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT
17	Komputer		1	12	36-1106203-BT	36-1106203-BT	36-1305-33-BT
18	Zatyczka rolka transportująca		2	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
19	Nakrętka kołpakowa		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Przednia podpora		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW	33-1106104-WS
21L	Korba lewa		1	41	33-9211-14-SI	33-9211-14-SI	33-9211-14-SI
21R	Korba prawa		1	41	33-9211-15-SI	33-9211-15-SI	33-9211-15-SI
22L	Pedał lewy		1	21L	36-9110-04-BT	36-9110-04-BT	36-9110-04-BT
22R	Pedał prawy		1	21R	36-9110-05-BT	36-9110-05-BT	36-9110-05-BT
23	Mała plastikowa pokrywa		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Śruba	M8x25	2	21	39-10455	39-10455	39-10455
25	Śruba z uchwytem ręcznym		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Zatyczka z regulacją wysokości		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Tylna podpora		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW	33-1106105-WS
28	Śruba	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Wspornik siodełka		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW	33-1106106-WS
30	Dźwignia zwalniająca		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Nakrętka gwiazdkowa / Pokrętło		1	33+39	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Podkładka	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Suwak siodełka		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW	33-1106107-WS
34	Siodełko		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Zatyczka		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Piankowa rękojeść		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Podkładka sprężysta	Do M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC	39-9864-VC
38	Pokrywa osłaniająca		1	12	36-1107-04-BT	36-1107-04-BT	36-1107-04-BT
39	Element mocujący		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
40	Zatyczka kwadratowa		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT

41	Oś		1	42+82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Koło pasa		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Pas	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Śruba	M6x15	2	47	39-10120-SW	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Podkładka sprężysta	Do M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Tuleja sprężysta	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Oś magnetycznego wspornika		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetyczny wspornik		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Sprężyna		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Śruba	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306	39-10306
51	Nakrętka	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Podkładka sprężysta	Do M10	2	57	39-9995	39-9995	39-9995
53	Łożysko		2	57	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT
54	Koło napinające		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Tuleja		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Śruba	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Wspornik koła napinającego		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Sprężyna		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Nylonowa nakrętka	M10	1	57	39-9981	39-9981	39-9981
60	Nakrętka osiowa		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Śruba	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000	39-10000
62	U-piece		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Nakrętka	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Nakrętka		2	69	39-9820	39-9820	39-9820
65	Tuleja		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Mały krążek		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
67	Łożysko	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998	39-9998
68	Koło zamachowe		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Oś koła zamachowego		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Śruba	3,5x20	9	79	39-9909-SW	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Śruba	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Okrągła pokrywa		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-B	36-1106104-BT
74	Podkładka		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC	39-10013-VC
75	Gumowy pierścień		1	1	36-91-31-BT	36-91-31-BT	36-91-31-BT
76	Nylonowa nakrętka	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR	39-9918-CR
77	Podkładka falista	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
78	Śruba	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW	39-9823-SW
79L	Osłona łańcucha lewa		1	1+79R	36-1106-01-BT	36-1106201-BT	36-1106101-BT
79R	Osłona łańcucha prawa		1	1+79L	36-1106-02-BT	36-1106202-BT	36-1106102-BT
80	Górna pokrywa		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT	36-1107-06-BT
81	C-clip	C17	2	41	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT
82	Łożysko	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947	39-9947
83	Podkładka	4//10	2	2	39-10510	39-10510	39-10510
84	Śruba	3x10	2	85	39-10127-SW	39-10127-SW	39-10127-SW
85	Gumowa osłona na pokrywie łańcucha		1	80	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT
86	Łożysko siodełka		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
87	Uchwyt czujnika		1	1+16	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT
88	Zestaw narzędzi				36-9211-34-BT	36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Instrukcja obsługi i montażu				36-1106205-BT	36-1106205-BT	36-1106205-BT

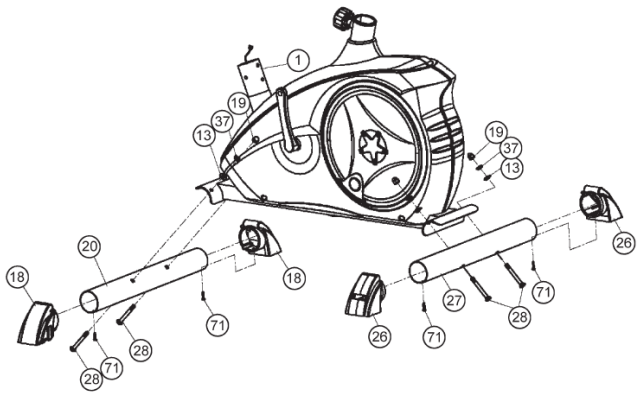
Instrukcje dotyczące montażu

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).

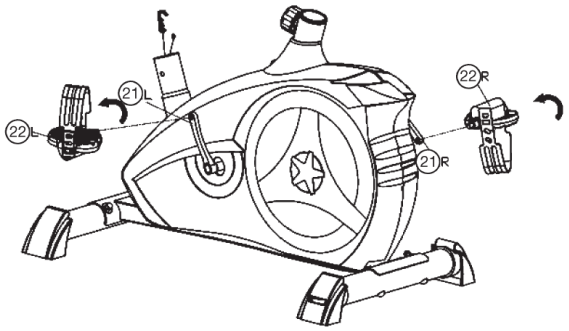
1. Włóż zatyczki i rolkę transportującą (18) na końcach przedniej podpory (20) w odpowiedniej pozycji i przykręć je używając śrub (71).
2. Dołącz krótką przednią podporę (20) z wstępnie przymocowanymi zatyczkami i rolką transportującą (18) do głównego stelaża (1). Zrób to za pomocą dwóch śrub (28), podkładek (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 przesuwać na rolkach transportowych w inne miejsce.



Krok 2:

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

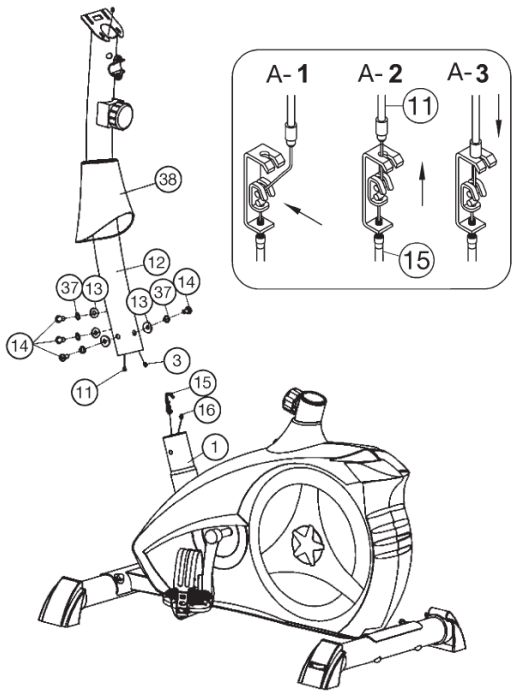
1. Przykręć prawy pedał (22R) do miejsca po prawej stronie (jak pokazano na obrazku) w korbie (21R) (uwaga! kierunek wkręcenia jest zgodny z ruchem wskazówek zegara).
2. Przykręć lewy pedał (22L) do miejsca po lewej stronie (jak pokazano na obrazku) w korbie (21L) (uwaga! kierunek wkręcenia jest przeciwny do ruchu wskazówek zegara).
3. Następnie zamocuj paski pedałów lewego i prawego na odpowiednich pedałach (22). (Pedały są oznaczone „L" lewy i „R" prawy). (**Uwaga:** koniec z wieloma regulowanymi otworami musi być ustawiony na zewnątrz.)



Krok 3:

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

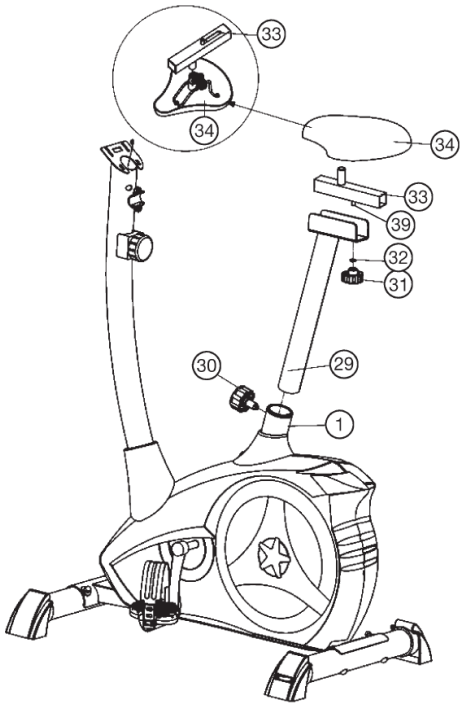
1. Podnieś pokrywę osłaniającą (38) ze wspornika kierownicy (12). Umieścić śruby (14), podkładki (13) i podkładki sprężyste (37) na podłodze.
2. Przyłóż do głównego stelaża (1) wspornik kierownicy (12) razem z przewodem komputera (3). Podłącz przewód komputera (3) wychodzący z wspornika kierownicy (12) 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. Podłącz linkę regulacji oporu (11) do klamry w niższej części przewodu regulacji oporu (15) (zobacz obrazki [1] – [3]). Przed tym etapem montażu zaleca się ustawienie stopnia oporu na najwyższy, tak żeby przewód wysunął się jak najdalej od osłony. Włóż najniższą część linki do regulacji oporu (11) do małego haczyka (obrazek 1). Pociągnij nim (obrazek 2), tak żeby haczyk znalazł się wyżej, następnie włóż linkę (11) do klamry przewodu (15) (obrazek 3).
4. 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).
5. 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).

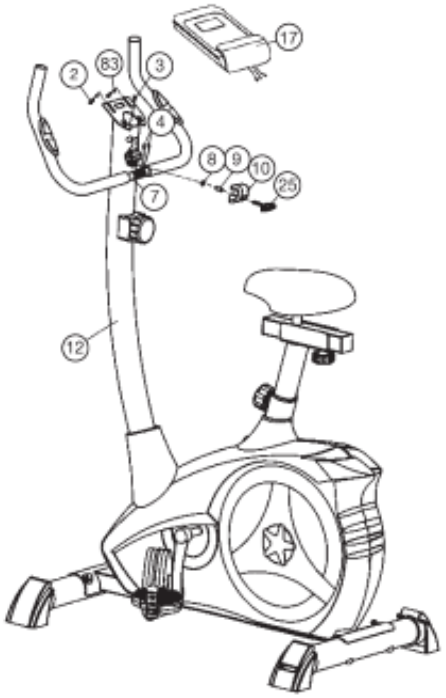
1. Wciśnij siodełko (34) do klamry suwaka siodełka (33) i ustaw go w żądanej pozycji.
2. Umieść suwak siodełka (33) w uchwycie wspornika siodełka (29), ustaw go w żądanej poziomej pozycji i przykręć go do wspornika siodełka (29) elementem mocującym (39), podkładką (32) i nakrętką gwiazdkową (31).
3. 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.
   (Ustawienie wspornika siodełka można łatwo dopasować przez przekręcanie i pociągnięcie dźwigni zwalniającej (30)).
   Dodatkowo podczas ustawiania żądanej pozycji musisz upewnić się, że drążek siodełka nie jest wyciągnięty z głównego stelaża do maksymalnego, zaznaczonego poziomu.
   Uwaga: Przed każdym treningiem upewnij się, że siodełko jest solidnie zamocowane.



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. Wyjmij komputer (17), który został dostarczony z opakowania i włóż baterie (typu "AAA" -1,5 V) z tyłu komputera (17), zwracając uwagę na odpowiednią polaryzację. (Baterie do komputera nie są dostarczone. Musisz je dokupić.)
6. Umieść komputer (17) na wsporniku kierownicy (12) i mocno dokręć za pomocą śruby (2) i podkładek (83).



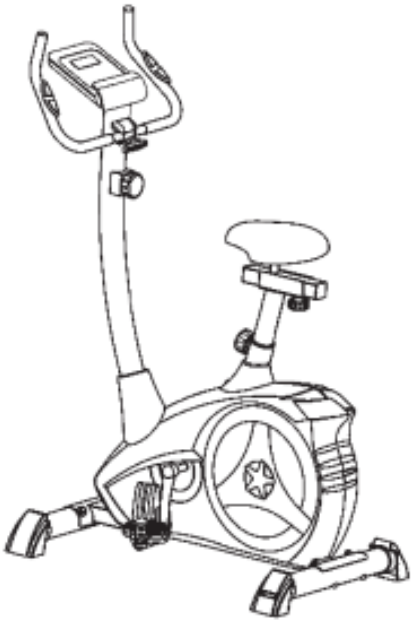
Krok 6:

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.



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

Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

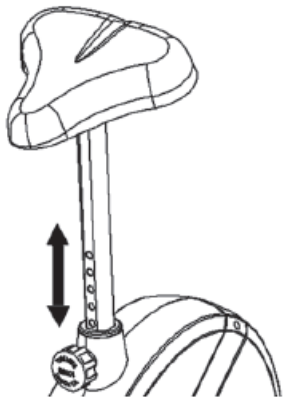
Transport urządzenia
Przy przedniej podporze znajdują się dwie rolki. Żeby przesunąć urządzenie musisz podnieść tylną podporę i przesunąć urządzenie w żądane miejsce.

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 pokrętło. Dostosuj siodełko do właściwej wysokości, następnie zwolnij pokrętło i dociśnij je.

Ważne:
Upewnij się, że pokrętło jest z powrotem we właściwym miejscu i jest mocno dociśnięte. Nigdy nie przekraczaj maksymalnego poziomu wysokości siodełka. Zawsze przed zmianą ustawień zejdź 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.



<u>Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia</u>
Wchodzenie:

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

Korzystanie:

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

Schodzenie:

a. Zmniejsz prędkość pedałowania, aż do momentu całkowitego zatrzymania.
b. 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.

Instrukcje dotyczące komputera

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

Komputer uruchamia się po krótkim wciśnięciu przycisku F lub przy rozpoczęciu treningu. Komputer rejestruje i wyświetla wszystkie dane. Żeby zatrzymać komputer należy zakończyć trening. Komputer zatrzyma wszystkie pomiary i zachowa te ostatnio wyświetlane. Dane dotyczące CZASU, KALORII oraz KM są przechowywane i po wznowieniu treningu mogą być kontynuowane.
Komputer automatycznie wyłącza się po ok 4 minutach od zakończenia treningu. Wszystkie dane są przechowywane i wyświetlane. Po wznowieniu treningu możliwe jest kontynuowanie treningu z ostatnimi danymi lub wyzerowanie danych za pomocą przycisku L.

Wyświetlacz:

1. „SPEED" (KM/H) – prędkość:

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

2. „TIME" – czas:

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

3. „DIST" (KM) – dystans:

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

4. „CALORY" (CAL) – kalorie:

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

5. „PULSE" – puls:

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

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

6. **„SCAN":**

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

7. „STOP":

Wyświetlacz w trybie zatrzymania. Pozwala na ustawienie wartości.

Przyciski:

1. „F" (Function):

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

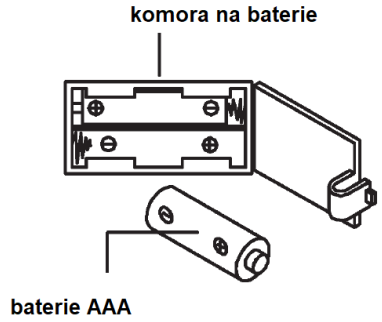
2. **„E" (Enter):**

Po wciśnięciu przycisku jeden raz możliwe jest stopniowe ustawienie wartości wybranej funkcji. Żeby to zrobić należy wcześniej wybrać jedną z funkcji za pomocą przycisku „F".
Wciśniecie i przytrzymanie przycisku aktywuje tryb przyspieszonego stopniowania. Po rozpoczęciu treningu ustawione wartości są odliczane z góry do zera.

3. „L" (Delete)

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

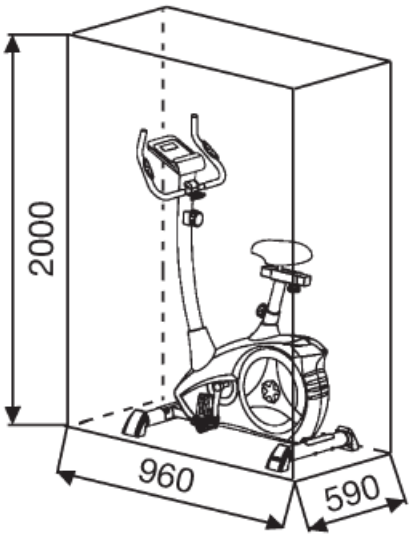




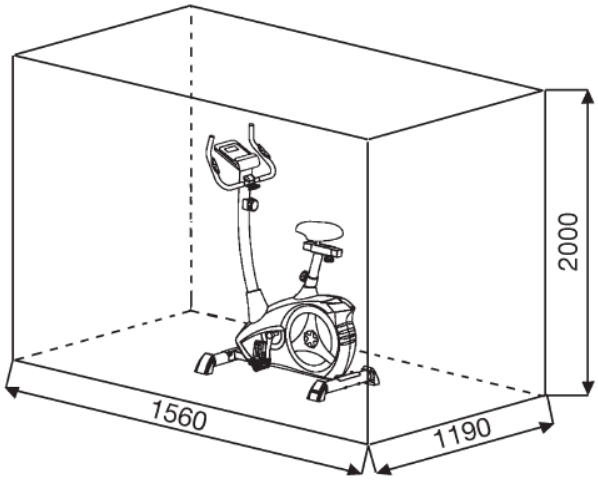
Wymiana baterii:

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

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 spowodować to 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 dźwignie 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 podłączony prawidłowy.	Sprawdź podłączenia wewnątrz wspornika kierownicy.
Komputer nie odlicza danych i nie włącza się po rozpoczęciu pedałowania	Czujnik impulsów nie znajduje się w odpowiednim miejscu.	Podnieś pokrywę i sprawdź dystans pomiędzy magnesem a czujnikiem. Magnes na obracającym się pasku powinien znajdować się w odległości mniejszej niż 5mm od czujnika.
Nie pokazuje się odczyt pulsu.	Przewód do odczytu pulsu jest nie podłączony.	Sprawdź czy przewód do odczytu pulsu jest podłączony do komputera.
Nie pokazuje się odczyt pulsu.	Przewód do odczytu pulsu jest źle podłączony.	Sprawdź czy przewód do odczytu pulsu jest prawidłowo podłączony i czy nie jest uszkodzony.
Opór się nie zmienia.	Nieprawidłowe połączenie kontroli oporu.	Sprawdź podłączenie przewodu kontroli oporu wewnątrz wspornika kierownicy.

Instrukcje dotyczące treningu

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

1. Intensywność

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

a. Zmierzyć puls w tradycyjny sposób (tj. wyczuwając puls na nadgarstku i licząc ilość uderzeń na minutę)
b. 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

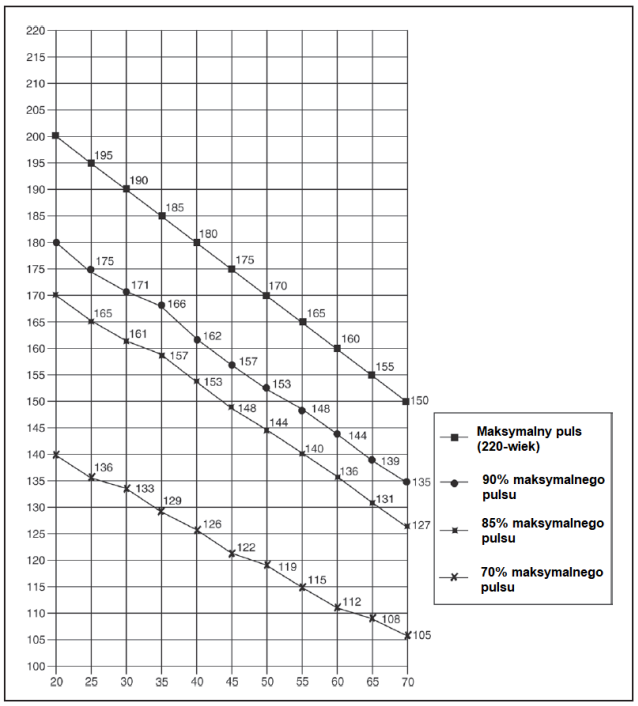
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut.
Następnie powinien się rozpocząć właściwy 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 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. Powinieneś zaplanować 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 będziesz mógł obserwować 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 (rozgrzewka)

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 podłodze, pochyl się do przodu i postaraj się dotknąć dłoniami stóp. 2 x 20sek.	Uklęknij i oprzyj się dłońmi na podłodze. Naciśnij miednicę w dół. Po 20 sekundach zmień nogę.