Christopeit Sport® Germany

# Urządzenie do treningu domowego
# Total Exerciser
# TE 1



PL

**Instrukcja montażu i ćwiczeń**
**dla zamówienia numer 1251**

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

*Spis treści*

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa .....2

Lista części - lista części zamiennych .....4

Instrukcje montażu .....6

Instrukcje dotyczące treningu .....8

Droga klientko, drogi kliencie

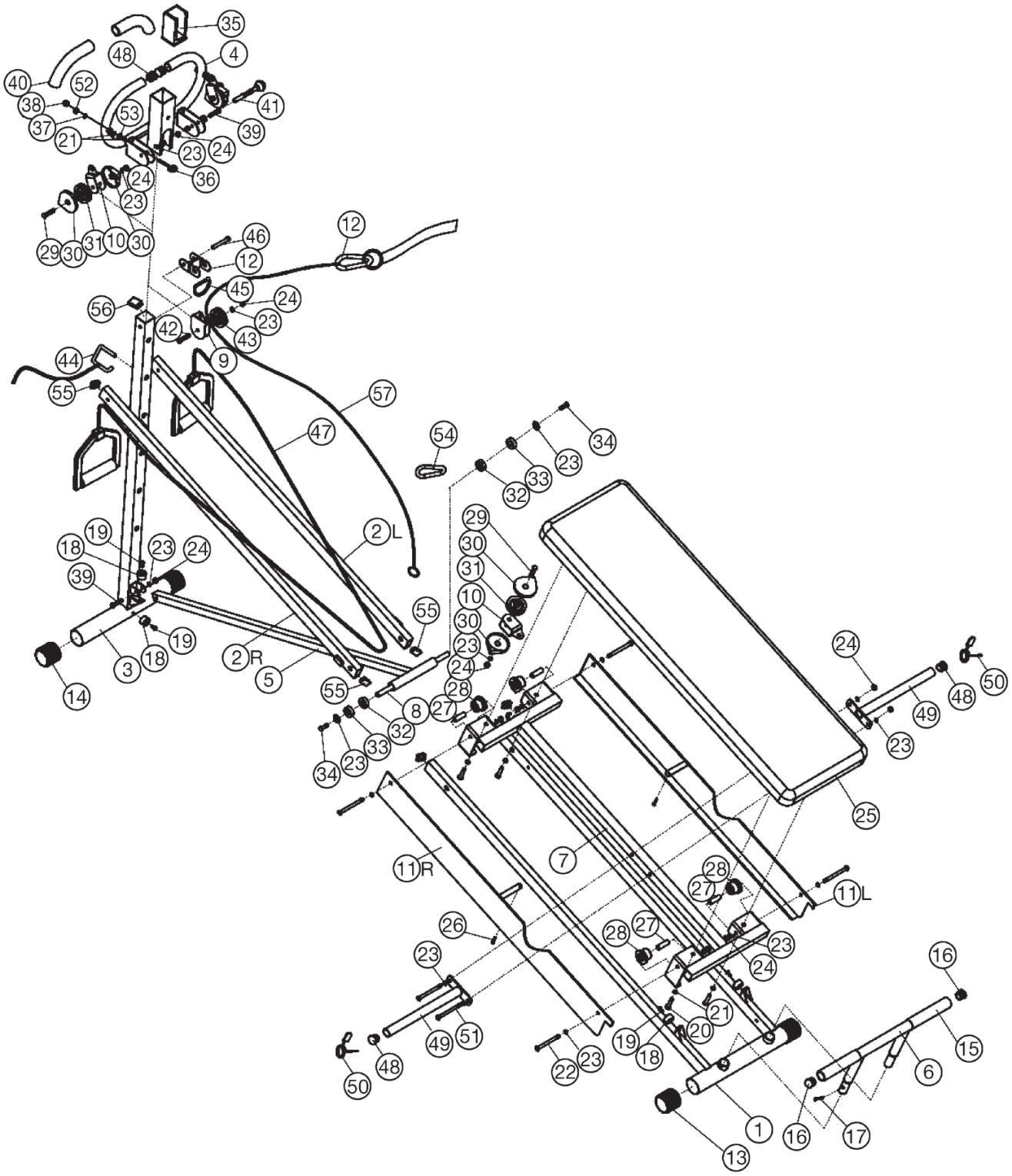
Gratulujemy zakupu domowego sportowego urządzenia treningowego i mamy nadzieję, że Ci się spodoba. Należy przestrzegać wskazówek i instrukcji zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakieś pytania, możesz oczywiście w dowolnym momencie skontaktować się z nami. Z poważaniem

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

*Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa*

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

1. Zamontuj urządzenie dokładnie tak jak przedstawiono w instrukcji obsługi i korzystaj wyłącznie z dostarczonych, odpowiednich części. Przed montażem, upewnij się, że zawartość opakowania jest zgodna z listą oraz z etapami montażu podanymi w instrukcji montażu i obsługi.
2. Przed pierwszym użyciem oraz w regularnym 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. Aby chronić środowisko nie wyrzucaj opakowania, baterii lub części urządzenia razem z odpadami domowymi. Umieść je w odpowiednim koszu lub zanieś do punktu zbiórki.
17. Urządzenie zostało przetestowana i posiada certyfikat zgodnie z normą EN 957-1; EN 957-2. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (=masa ciała) jest określone jako 120 kg.


35
48
4
40
52
38
53
41
37
21
39
23
24
36
24
23
29
30
31
10
30
12
46
12
45
24
56
23
42
43
9
44
55
57
47
54
34
23
33
32
2L
29
30
31
10
30
23
24
28
27
8
32
33
23
34
55
2R
5
18
19
23
24
39
19
18
3
14
24
49
48
50
23
25
7
11R
28
27
11L
26
28
27
23
24
23
21
20
19
18
16
15
6
49
51
48
50
22
23
1
16
17
13

*Lista części - lista części zamiennych*
**TE 1 Best.-Nr. 1251**

Dane techniczne: Wydanie: 01. 03. 2014

**Łatwy, bezpieczny i skuteczny trening wszystkich grup mięśni. Duże oparcie ślizga się na rolkach z łożyskami kulkowymi po prostej/nachylonej konstrukcji. Twoja waga może być wykorzystana do oporu, a przy regulacji pochylenia możesz wybrać indywidualny opór.**

- Ponad 40 możliwości ćwiczeń
- Opór wytwarzany poprzez własną masę ciała i regulację nachylenia w 5 stopniach
- Hantle z obciążeniem dla zapewnienia dodatkowego oporu
- W zestawie uchwyty z elastycznymi linami
- Stopka do ćwiczeń / drążek ręczny
- Składany, aby zaoszczędzić miejsce
- Kwadratowa stalowa rura 35x25mm
- Z instrukcją ćwiczeń
- Maksymalne obciążenie 120 kg (masa ciała)
- Waga urządzenia ok. 23 kg

Wymagana przestrzeń ok.: L 185 x W 62 x wys. 97 cm
Wymagane przestrzeń po złożeniu: L 115 x S 62 x H 20 cm
Numer referencyjny 1251
(bez hantli)

Po otwarciu opakowanie proszę sprawdzić, czy wszystkie części pokazane w kolejnych etapach montażu znajdują się w opakowaniu. Po upewnieniu się, że zawartość opakowania jest kompletna, możesz rozpocząć montaż. Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

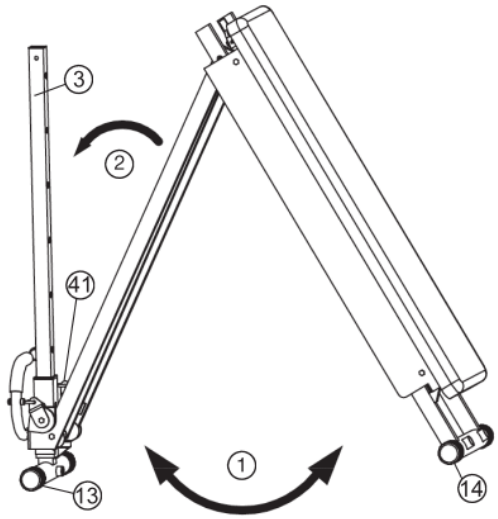
Adres: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067- 0
Telefax: +49 (0) 20 51 -606744
info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

| Numer obrazka | Oznaczenie | Wymiary mm | Ilość | Dołączony do elementu ilustracji numer | Numer ET |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Przednia podpora | | 1 | 8 | 33-1251-01-SI |
| **2L** | Drążek łączący lewy | | 1 | 4+8 | 33-1251-02-SI |
| **2R** | Drążek łączący prawy | | 1 | 4+8 | 33-1251-03-SI |
| **3** | Tylna podpora | | 1 | 4+5 | 33-1251-04-SI |
| **4** | Uchwyt | | 1 | 3 | 33-1251-05-SI |
| **5** | Poprzeczka | | 1 | 1,2+3 | 33-1251-06-SI |
| **6** | Uchwyt na nogi | | 1 | 1 | 33-1251-07-SI |
| **7** | Prowadnica rolkowa | | 1 | 1+2 | 33-1251-08-SI |
| **8** | Oś poprzeczki | | 1 | 5 | 33-1251-09-SI |
| **9** | Zacisk pasa kołowego 1 | | 1 | 43+45 | 33-1251-10-SI |
| **10** | Zacisk pasa kołowego 2 | | 3 | 4+7 | 33-1251-11-SI |
| **11L** | Pokrywa boczna lewa | | 1 | 7 | 33-1251-12-SI |
| **11R** | Pokrywa boczna prawa | | 1 | 7 | 33-1251-13-SI |
| **12** | Zacisk pierścieniowy | | 1 | 3+45 | 33-1251-14-SI |
| **13** | Zatyczki przedniej podpory | | 2 | 1 | 36-1251-02-BT |
| **14** | Zatyczki tylnej podpory | | 2 | 3 | 36-1251-03-BT |
| **15** | Uchwyty piankowe | | 2 | 6 | 36-1251-04-BT |
| **16** | Okrągła zatyczka | 28 | 2 | 6 | 39-9848 |
| **17** | Kołek blokujący 1 | 6x45 | 1 | 1+6 | 36-1251-05-BT |
| **18** | Gumowa zatyczka | | 4 | 1+3 | 36-1251-06-BT |
| **19** | Śruba | M6x15 | 4 | 18 | 39-9960 |
| **20** | Śruba | M6x15 | 4 | 7+25 | 39-10120 |
| **21** | Podkładka | 6//18 | 8 | 20+36 | 39-9993 |
| **22** | Śruba | M8x90 | 4 | 7+28 | 39-10445-CR |
| **23** | Podkładka | 8//16 | 20 | 22,29,34,39,42+51 | 39-9962-CR |
| **24** | Nylonowa nakrętka | M8 | 13 | 22,29,39,42+51 | 39-9918-CR |
| **25** | Oparcie | | 1 | 7 | 36-1251-01-BT |
| **26** | Śruba | 3.5x10 | 2 | 11 | 39-9909 |
| **27** | Tuleja dystansująca | 13x88.5 | 4 | 22+28 | 36-1251-07-BT |
| **28** | Rolka oparcia | | 4 | 22 | 36-1251-08-BT |
| **29** | Śruba | ,8x40 | 3 | 10 | 39-9889-CR |
| **30** | Osłona rolki | | 6 | 31 | 36-1251-09-BT |
| **31** | Mała rolka | | 3 | 10 | 36-1251-10-BT |
| **32** | Łożysko plastikowe 1 | 31x15x9.5 | 2 | 8 | 36-1251-11-BT |
| **33** | Łożysko plastikowe 2 | 30x15x10 | 2 | 8 | 36-1251-12-BT |
| **34** | Śruba sześciokątna | M8x15x | 2 | 8 | 39-10247 |
| **35** | Łożysko kwadratowe | | 1 | 4 | 36-1251-13-BT |
| **36** | Śruba oczkowa | | 2 | 4+10 | 36-1251-14-BT |
| **37** | Podkładka | 6//18 | 2 | 36 | 39-9993 |
| **38** | Nakrętka kołpakowa | M6 | 2 | 52 | 36-1251-15-BT |
| **39** | Śruba sześciokątna | M8x40 | 3 | 3+4 | 39-10132 |
| **40** | Uchwyt piankowy | | 2 | 4 | 36-1251-16-BT |
| **41** | Kołek odblokowujący | | 1 | 4 | 36-1251-17-BT |
| **42** | Śruba sześciokątna | M8x30 | 1 | 9+43 | 39-10134 |
| **43** | Duża rolka | | 1 | 9 | 36-1251-18-BT |
| **44** | Kołek zabezpieczający | | 1 | 3+4 | 36-1251-19-BT |
| **45** | Pierścień w kształcie D | | 1 | 9+12 | 36-1251-20-BT |
| **46** | Kołek blokujący 2 | 8x60 | 1 | 3+12 | 36-1251-21-BT |
| **47** | Uchwyty z linami | 1800mm | 1 | 31 | 36-1251-22-BT |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **48** | Okrągła zatyczka | 25 | 4 | 4+49 | 39-9882 |
| **49** | Drążek do wolnych ciężarów | | 2 | 7 | 33-1251-15-SI |
| **50** | Sprężyna | | 2 | 49 | 39-10323-SW |
| **51** | Śruba sześciokątna | M6x50 | 2 | 7+49 | 39-9811-CR |
| **52** | Nakrętka nylonowa | M6 | 2 | 36 | 39-9816-VC |
| **53** | Pierścień dystansujący | 6.5x18x8 | 2 | 36 | 36-1251-23-BT |
| **54** | Karabińczyk | | 2 | 4,10+57 | 36-9862209-BT |
| **55** | Kwadratowa zatyczka | 40x20 | 6 | 1+2 | 39-9892 |
| **56** | Kwadratowa zatyczka | 38x38 | 1 | 3 | 36-9904-09-BT |
| **57** | Lina na kostkę | 2700mm | 1 | 43 | 36-1251-24-BT |
| **58** | Pasek na kostkę | | 1 | 54 | 36-1251-25-BT |
| **59** | Zestaw narzędzi | | 1 | | 36-1251-26-BT |
| **60** | Instrukcje montażu i ćwiczeń | | 1 | | 36-1251-27-BT |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

*Instrukcje montażu*

Przed rozpoczęciem montażu przeczytaj wszystkie zalecenia i informacje dotyczące bezpieczeństwa. Niektóre elementy są już wstępnie zamontowane.




**Krok 1:**

**Rozkładanie sprzętu do ćwiczeń.**

1. Wyjmij wstępnie zmontowane urządzenie z opakowania i umieść ją na podporach z zatyczkami (13 + 14) na podłodze.
2. Rozłóż wstępnie zmontowane urządzenie jak pokazano na rysunku zgodnie ze strzałkami 1.
3. Wyciągnij kołek odblokowujący (41) i kontynuuj rozkładanie tylnej podpory (3), jak pokazuje strzałka 2. Tylko wyciągając kołek odblokowujący (41) można całkowicie rozłożyć sprzęt do ćwiczeń.

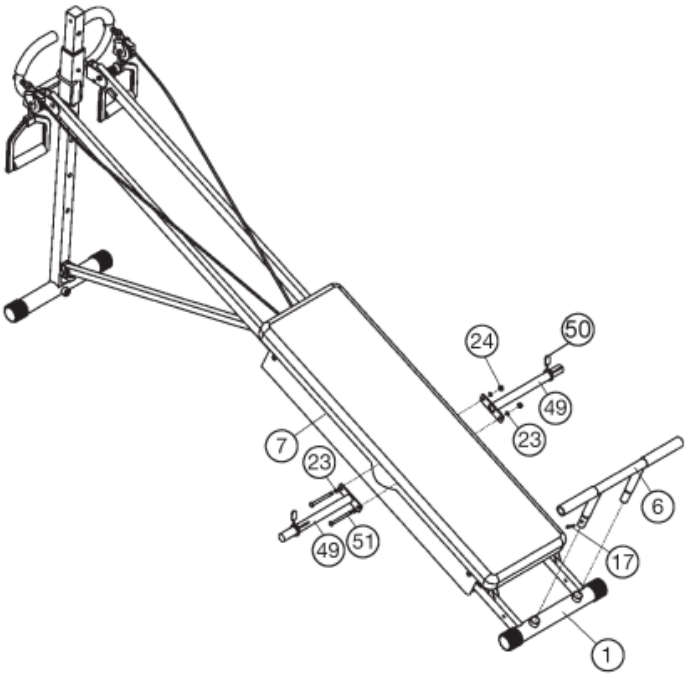
**(Uwaga: Składanie i wyjmowanie TE 1 wymaga szczególnej uwagi i bardzo ostrożnego poruszania się z powodu zagrożenia zaciśnięciem. W razie potrzeby poproś o pomoc drugą osobę).**

**Krok 2:**

**Montaż drążka do wolnych ciężarów (49) i uchwytu na nogi (6).**

1. Przymocować drążek do wolnych ciężarów (49) po obu stronach prowadnicy rolkowej (7) za pomocą śrub (51), podkładek (23) i nakrętek (24).
2. Wsuń sprężyny (50) na drążek (49), aby zabezpieczyć opcjonalne obciążenie.
3. Umieść uchwyt (6) w odpowiednim miejscu przedniej podpory (1) i zabezpiecz pozycję kołkiem blokującym 1 (17).

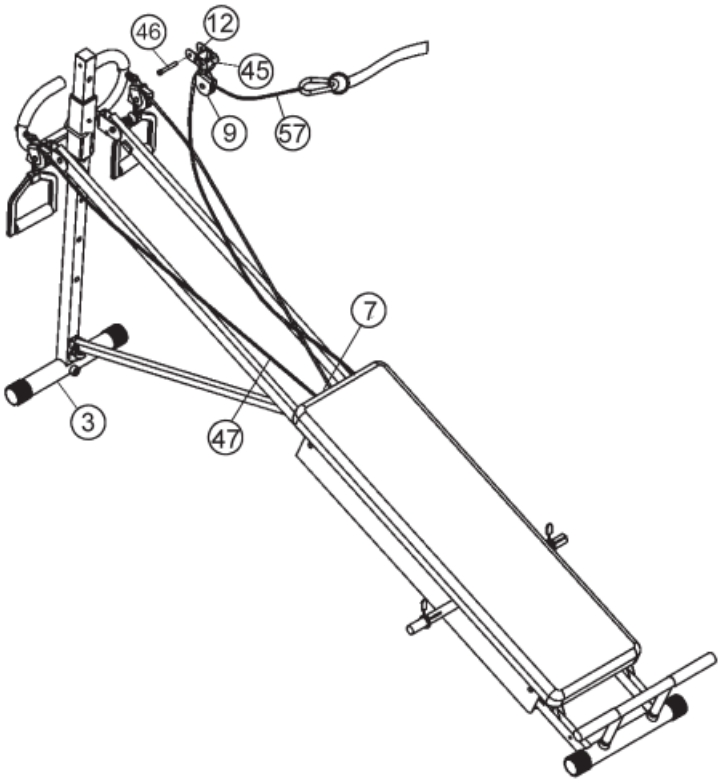
(**Uwaga:** W zależności od ćwiczenia, jeśli uchwyt na nogi (6) jest zmontowane, lub jeśli wykonujesz ćwiczenia z uchwytem (6), musisz zabezpieczyć pozycję za pomocą kołka blokującego 1 (17), ze względów bezpieczeństwa.)



**Krok 3:**

**Montaż liny na kostkę (57).**

1. Przymocuj zacisk pierścieniowy (12) w najwyższym położeniu tylnej podpory (3) w odpowiednim miejscu, tak aby można było włożyć pierścień w kształcie litery D (45) od góry do zacisku (12). Zamocuj zacisk (12) za pomocą kołka blokującego 2 (46) na tylnej podporze (3).
2. Zawieś zacisk pasa kołowego 1 (9) dla liny na kostkę (57) od góry do pierścienia o kształcie D (45) i włóż pierścień (45) do zacisku pierścieniowego (12). Lina na kostkę (57) musi wychodzić z pasa kołowego.
3. Połącz tylny koniec liny na kostkę (57) z karabińczykiem (54) na prowadnicy rolkowej. (Uwaga: tylko jedna lina musi łączyć się z prowadnicą, aby uniknąć splątania lin i przeszkadzania w ćwiczeniu).



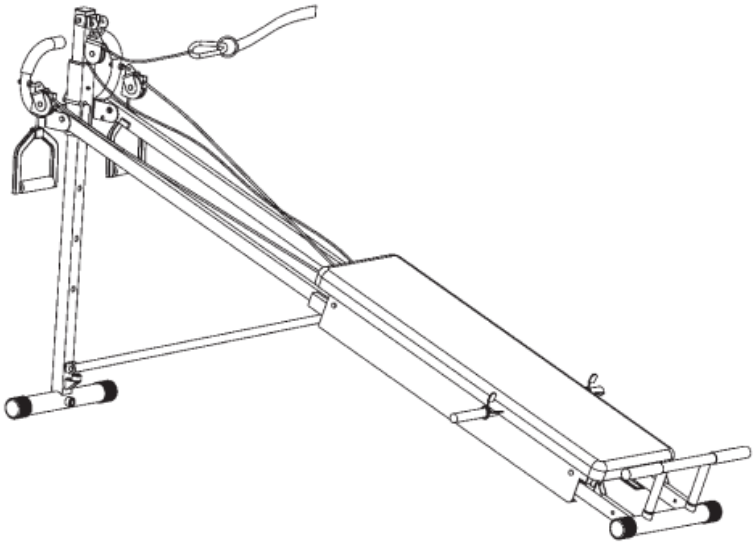

**Krok 4:**

**Sprawdzenie**

1. Sprawdź prawidłową instalację i działanie wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych. Montaż jest w tym momencie ukończony.
2. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy niskim oporze i dokonaj indywidualnej regulacji.

**Uwaga:**

Zestaw narzędzi i instrukcje należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, ponieważ mogą one być potrzebne do naprawy lub zamówienia części zamiennych w przyszłości.



*Instrukcje dotyczące treningu*

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

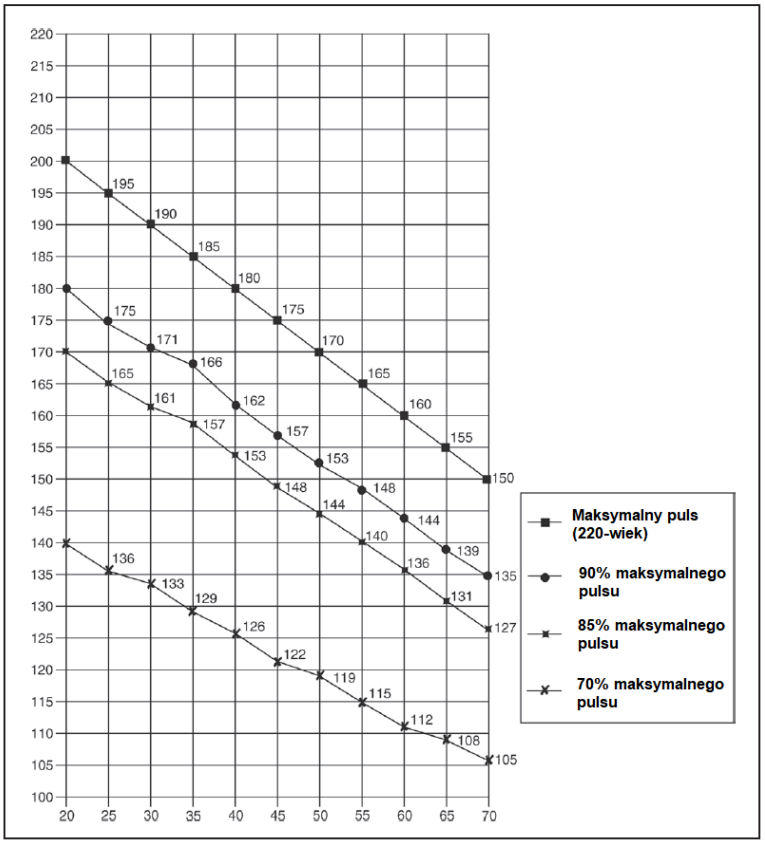
**1. Intensywność**

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 liczbę 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.

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

**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. 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.