AX6500

URZĄDZENIE HYBRYDOWE DO TRENINGU

Instrukcje montażu i obsługi
Nr zamówienia: 2206

PL



CHRISTOPEIT SPORT GERMANY

PL

SPIS TREŚCI

Strona	Zawartość
2	Społeczność sportowa Christopeit
3	Ważne zalecenia i instrukcje dotyczące bezpieczeństwa
4-7	Instrukcje montażu
8	Korzystanie z urządzenia
9	Opis komputera
10	Czyszczenie, konserwacja i przechowywanie
10	Rozwiązywanie problemów
10	Polityka gwarancyjna
11	Ogólne instrukcje dotyczące treningu
11-14	Lista części - lista części zamiennych
15	Rysunek złożeniowy

Uwaga!
Przeczytaj instrukcję obsługi przed użyciem!

SZANOWNY KLIENCIE,

Gratulujemy zakupu domowego urządzenia do treningu i życzymy zadowolenia z jego użytkowania. Prosimy o przestrzeganie informacji i wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakiekolwiek pytania, możesz oczywiście skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

SPOŁECZNOŚĆ SPORTOWA CHRISTOPEIT

Naszym celem jest nie tylko zaoferowanie Ci nowego, świetnego sprzętu sportowego do Twojego domowego studia, ale także wspieranie Cię w codziennych treningach w motywujący i różnorodny sposób. Zostań częścią naszej społeczności Christopeit-Sport.

CHRISTOPEIT-GYM
W aplikacji Christopeit GYM znajdziesz różne programy z wyzwaniami przeznaczone na Twoje urządzenie treningowe. Mamy nadzieję, że spodoba ci się codzienny trening.

Zeskanuj kod QR lub skorzystaj z linku:
https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/

GYM

CHRISTOPEIT-BLOG
Znajdź wiele ekscytujących informacji związanych z fitnessem i zdrowiem

Zeskanuj kod QR lub skorzystaj z linku:
https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/

BLOG

SOCIAL-MEDIA
Śledź nas na Facebooku, Instagramie i Youtube.

Zeskanuj kod QR lub wyszukaj na odpowiednich platformach: Christopeit-Sport

FACEBOOK **INSTAGRAM** **YOUTUBE**

Z wyrazami szacunku,
Top-Sport Gilles GmbH

WAŻNE ZALECENIA I OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Nasze produkty są dokładnie testowane i tym samym odpowiadają aktualnym, najwyższym standardom bezpieczeństwa. Fakt ten nie zwalnia jednak od ścisłego przestrzegania poniższych zasad.

1. Zmontuj urządzenie dokładnie według instrukcji montażu i używaj wyłącznie części przeznaczonych dla urządzenia, które są dołączone do urządzenia i zestawu. Przed przystąpieniem do montażu należy z grubsza sprawdzić kompletność dostawy według dowodu dostawy oraz kompletność zakresu dostawy za pomocą etapów montażu.

2. Przed pierwszym użyciem oraz w regularnych odstępach czasu (co ok. 50 roboczogodzin) należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub, nakrętek i innych połączeń oraz nasmarować dostępne osie i przeguby niewielką ilością smaru, aby zapewnić bezpieczne warunki pracy urządzenia.

3. Ustaw urządzenie w suchym, równym miejscu i chroń je przed wilgocią i wodą. Nierówności podłogi należy zniwelować odpowiednimi środkami na podłodze oraz, jeśli są dostępne, za pomocą przewidzianych do tego celu regulowanych części urządzenia.
Należy wykluczyć kontakt z wilgocią i wodą.

4. Jeśli miejsce ustawienia urządzenia ma być szczególnie chronione przed punktami nacisku, brudem itp., pod urządzeniem należy umieścić odpowiednią powierzchnię antypoślizgową (np. matę gumową, deskę drewnianą itp.).

5. Przed rozpoczęciem sesji treningowej usuń wszystkie przedmioty znajdujące się w promieniu 2 metrów od urządzenia.

6. Do czyszczenia urządzenia nie używaj żadnych agresywnych środków czyszczących, a do montażu i wszelkich napraw używaj wyłącznie dostarczonych lub własnych narzędzi. Osady potu na urządzeniu należy usunąć natychmiast po zakończeniu treningu.

7. Uwaga! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych uszczerbków na zdrowiu lub śmierci. Przed rozpoczęciem planowanego programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Pomoże on określić maksymalny wysiłek (tętno, waty, czas trwania treningu itp.), na jaki możesz się narazić oraz udzieli dokładnych informacji na temat prawidłowej postawy podczas treningu, celów treningu i diety. Nigdy nie trenuj po zjedzeniu dużych posiłków. Urządzenie nie nadaje się do celów terapeutycznych!

8. Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy działa prawidłowo. Do jakichkolwiek napraw używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych. **Uwaga!** Jeśli części nadmiernie się nagrzewają podczas użytkowania urządzenia, należy je natychmiast wymienić i zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem do czasu naprawy.

9. Podczas ustawiania części regulowanych należy zwrócić uwagę na prawidłowe położenie, zaznaczoną maksymalną pozycję regulacji oraz właściwe zabezpieczenie nowo wyregulowanej pozycji.

10. O ile w instrukcji nie podano inaczej, podczas treningu z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba. Czas ćwiczeń nie powinien przekraczać 60 min dziennie.

11. Do treningu na urządzeniu należy zakładać odpowiednią odzież i obuwie. Należy zwrócić uwagę, żeby jej fason (np. długość) uniemożliwiał zaczepienie się ubrania o urządzenie. Należy zadbać o odpowiednie buty, które muszą stabilnie wspierać stopę i mieć antypoślizgowe podeszwy.

12. Uwaga! W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów należy przerwać ćwiczenia i skonsultować się z odpowiednim lekarzem.

13. Generalnie sprzęt sportowy nie jest zabawką. Dlatego może być używany wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem oraz przez odpowiednio poinformowane i przeszkolone osoby. Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli znajdują się pod nadzorem lub zostały poinstruowane na temat bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją możliwe zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru. Należy podjąć odpowiednie środki, aby dzieci nigdy nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.

14. Należy uważać, aby osoba trenująca i inne osoby nigdy nie trzymały żadnych części ciała w pobliżu ruchomych części urządzenia.

15. Po zakończeniu okresu użytkowania tego produktu nie wolno wyrzucać go razem ze zwykłymi odpadami domowymi, ale należy go oddać do punktu zbiórki sprzętu elektrycznego i elektronicznego, który zajmuje się recyklingiem. Wskazuje na to symbol umieszczony na produkcie, w instrukcji obsługi lub na opakowaniu. Materiały nadają się do recyklingu zgodnie z ich oznakowaniem. Poprzez ponowne użycie, recykling materiałów lub inne formy wykorzystania starych urządzeń, wnosisz ważny wkład w ochronę naszego środowiska. Zapytaj administrację miejską o właściwy punkt utylizacji.

16. W trosce o środowisko nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych, zużytych baterii i części urządzenia razem z odpadami domowymi, lecz wrzuć je do wyznaczonych pojemników na odpady lub oddaj do odpowiednich punktów zbiórki.

17. To urządzenie jest maszyną zależną od prędkości, tzn. moc rośnie wraz ze wzrostem prędkości i odwrotnie.

18. Urządzenie wyposażone jest w 10-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, czyli wysiłek treningowy. Obracanie pokrętła regulacji oporu w kierunku stopnia 10 zwiększa opór hamowania, czyli wysiłek treningowy.

19. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (=masa ciała) określono na 150 kg. Ta maszyna została przetestowana zgodnie z EN ISO20957-1 / 2014 i EN ISO 20957-9:2016 „H/C”. Komputer tego urządzenia odpowiada podstawowym wymaganiom dyrektywy EMV 2014/30/EU.

20. Instrukcja montażu i obsługi jest częścią produktu. W przypadku sprzedaży lub przekazania urządzenia innej osobie dokumentacja musi być dostarczona wraz z produktem.

PL

INSTRUKCJE MONTAŻU

Przed przystąpieniem do montażu koniecznie zapoznaj się z naszymi zaleceniami dotyczącymi instrukcji bezpieczeństwa! Wyjmij wszystkie poszczególne części z opakowania, połóż je na podłodze i z grubsza sprawdź, czy są kompletne, na podstawie kolejnych kroków montażowych. Powinno to ułatwić i przyspieszyć montaż urządzenia.
Czas montażu ok. 60 minut

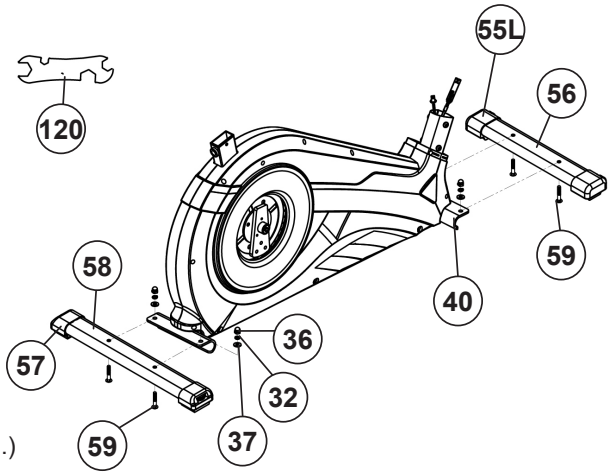
KROK 1

Montaż przedniej i tylnej podstawy (56+58).

1. Umieść przednią podstawę (56) zamontowaną wraz z osłonami i kompletem rolek transportowych (55) do ramy podstawy (40) i zamocuj ją za pomocą śrub zamkowych M8x45 (59), podkładek (37), podkładek sprężystych (32) i nakrętek kołpakowych (36).

2. Umieść tylną podstawę (58) wyposażoną w osłonę z regulacją wysokości (57) do ramy podstawy (40) i zamocuj ją mocno za pomocą śrub zamkowych (59), podkładek (37), podkładek sprężystych (32) i nakrętek kołpakowych (36).

(Śruby regulacji wysokości zamocowane na osłonie podstawy (57) służą do stabilizacji urządzenia na nierównym podłożu.)



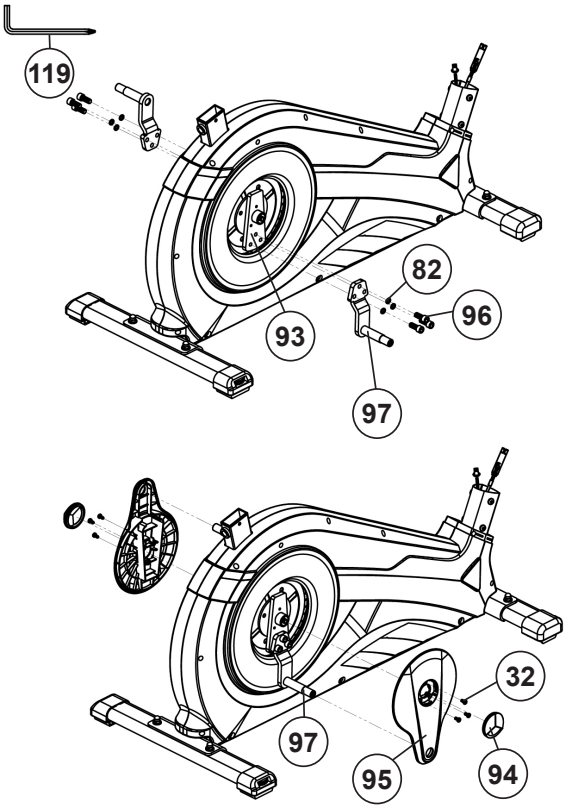
KROK 2

Montaż korby pedałów (97) i osłon korby (95).

1. Umieść korbę pedałów (97) do mocowania (93) tak, aby otwory były wyrównane i przykręć korbę (97) za pomocą śrub imbusowych M8x25 (96) i podkładek sprężystych (82).

2. Załóż osłony korby pedałów (95) na korbę (97) i przykręć je śrubami M5x15 (32).

3. Następnie włóż okrągłe zaślepki (94) do osłon korby pedałów (95), aby pasowały.



KROK 3

Montaż kabla połączeniowego (34) z kablem czujnika (38) oraz montaż wspornika (30) na ramie głównej (40).

1. Umieść śruby imbusowe M8x15 (33), podkładki zakrzywione (31) i podkładki sprężyste (32) w łatwo dostępnym miejscu obok przedniej części ramy podstawy (40).

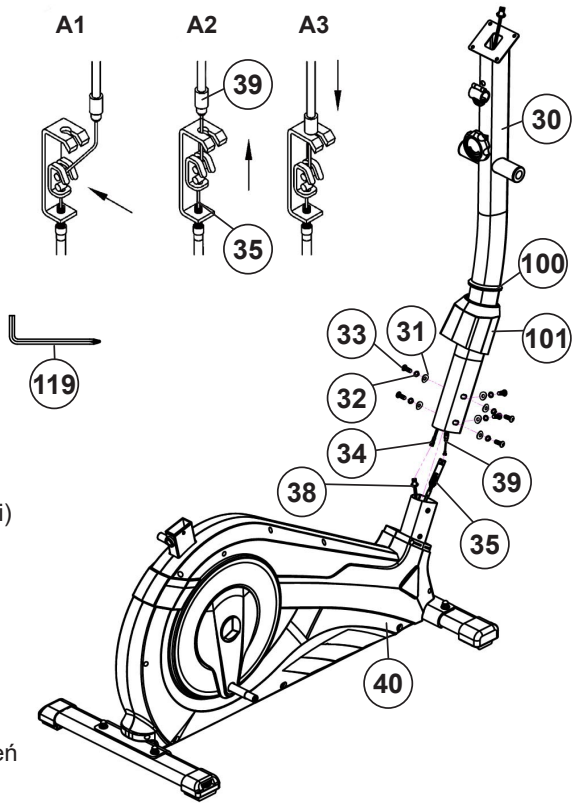
2. Umieść dolny koniec wspornika (30) w ramie podstawy (40) i wsuń gumowy pierścień (100) oraz osłonę wspornika (101).

3. Połącz dwa końce kabli (34+38) wystające ze wspornika i ramy głównej (30+40). (Uwaga! Koniec wiązki kabla połączeniowego (34) wystający z ramy głównej (30) nie może wsunąć się do ramy, ponieważ jest on nadal potrzebny do dalszego montażu.) Należy również upewnić się, że połączenie kablowe nie zostanie zgniecione, gdy ramy zostaną ze sobą połączone.

4. Poprowadź końcówkę linki regulacji oporu (39) do uchwytu linki (35) i połącz je razem, jak pokazano na rysunku (A1-A3). W tym celu należy ustawić regulację oporu tak, aby linka z przyciskiem wystawała jak najdalej od osłony (poziom 1). Następnie zaczep pokrętło na końcu linki regulacji oporu o haczyk znajdujący się w uchwycie (35) (Rysunek 1). Później mocno pociągnij całą ramę główną (z zaczepem do naciągania linki) w górę, tak aby haczyk w uchwycie przesunął się do góry (zdjęcie (A2)), a osłona mogła zostać zablokowana na górze uchwytu (zdjęcie (A3)).

5. Umieść podkładkę sprężystą (32) i podkładkę zakrzywioną (31) na każdej ze śrub (33) i wsuń Wspornik (30) na ramę podstawy. Włóż śruby (33) przez otwory i mocno przykręć wspornik (30) do ramy podstawy (40).

6. Następnie nasuń odpowiednio osłonę wspornika (101) i gumowy pierścień (100) na połączenie śrubowe.



KROK 4

Montaż uchwytów (5), pedałów (44) i rur łączących (25).

1. Umieść prawy uchwyt (5R) na rurze łączącej (25R) i wyrównaj otwory tak, aby znajdowały się jeden na drugim. (Uwaga! Rury łączące muszą być wyrównane po montażu, tak aby górne końce były wygięte na zewnątrz (z dala od wspornika(30)).

2. Umieść podkładkę sprężystą (32) i podkładkę zakrzywioną (31) na każdej ze śrub M8x20 (66) i mocno dokręć uchwyt (5R).

3. Przymocuj prawy pedał (44R) do rury łączącej (25R) i wyrównaj otwory tak, aby znajdowały się jeden nad drugim.

4. Włóż śrubę M8x78 (23) przez otwory i przykręć pedał (44R) do rury łączącej (25R) za pomocą podkładki (27) i nakrętki (26) na tyle, aby można było nadal łatwo przesuwać połączenie.

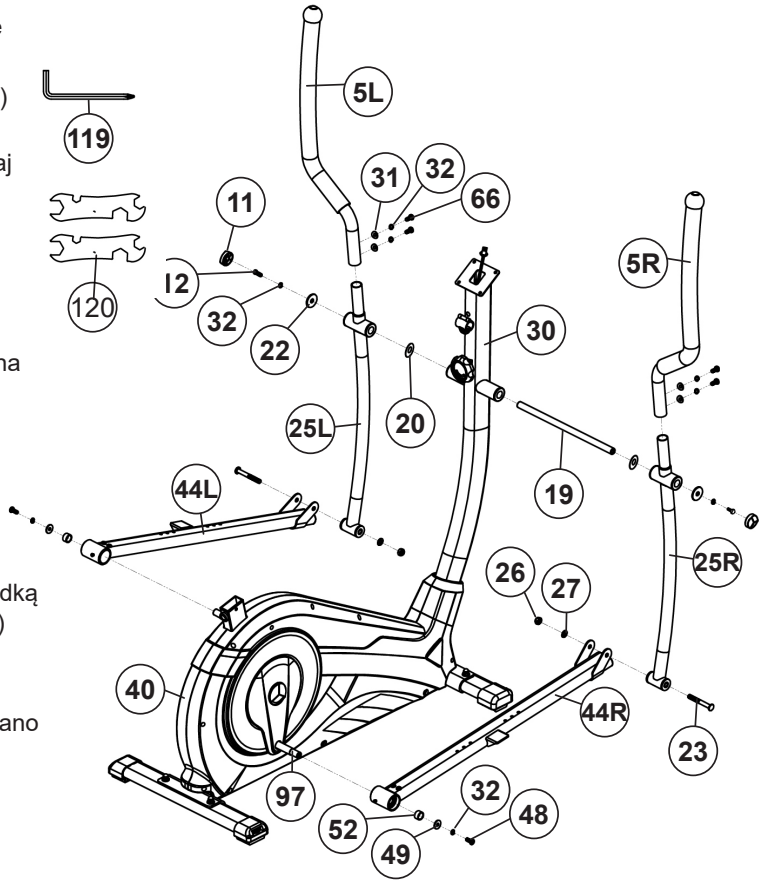
5. Umieść prawy pedał (44R) z rurą łączącą (25R) po prawej stronie ramy podstawy (40). (Uwaga! Prawa strona jest oznaczona z punktu widzenia osoby, która stoi na urządzeniu i ćwiczy.)

6. Wsuń oś rury uchwytu (19) w środek wspornika (30) i umieść podkładkę falistą (20) oraz rurę łączącą (25R) na osi (19). Na śrubę imbusową M8x20 (12) nałóż podkładkę sprężystą (32) i podkładkę zakrzywioną 8//32 (22), wkręć w oś (19) i mocno dokręć.

7. Umieść prawy pedał (44R) na korbie (97) i przykręć go podkładką 8//20 (49), podkładką sprężystą (32), podkładką dystansową (52) i śrubą (48).

8. Lewy pedał (44L) zamontuj wraz ze wszystkimi dodatkowo wymaganymi częściami po lewej stronie urządzenia, tak jak opisano w krokach 1-7.

9. Nałóż zaślepki (11) na śruby (12).



KROK 5

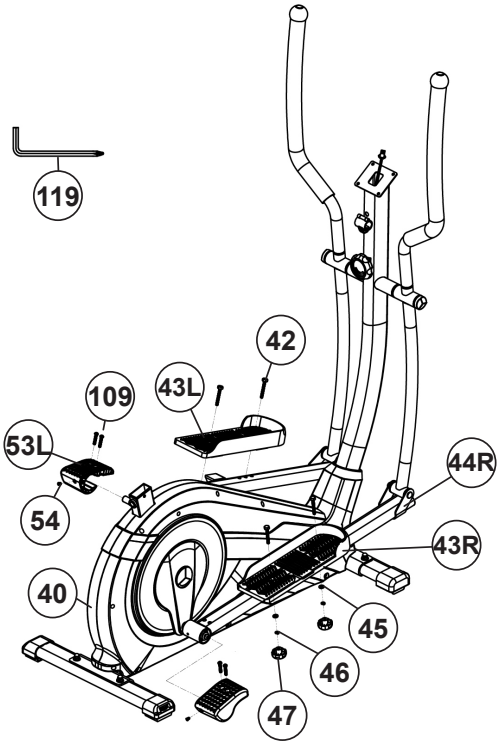
Montaż podnóżka (43) i podkładek pod stopę (53) na pedałach (44).

1. Umieść prawy podnóżek (43R) na prawej dźwigni podnóżka (44R) i wyrównaj otwory w obu częściach.

2. Włóż śrubę zamkową M6x50 (42) przez otwory od góry. Po przeciwnej stronie załóż podkładkę (45) i podkładkę sprężystą (46) oraz przykręć i dokręć nakrętkę gwiazdową (47).

3. Zamontuj na lewym pedale (44L) korpus lewego podnóżka (43L), jak opisano na rys. 1-2. (**Uwaga!** Prawy i lewy podnóżek można rozróżnić na podstawie krawędzi na dłuższych bokach. Wysokie krawędzie podnóżków (43L+43R) muszą być skierowane do wewnątrz (w kierunku ramy podstawy). Ustawiona pozycja powinna być po obu stronach zawsze taka sama. Pozycje można w każdej chwili zmienić wykręcając śruby zamkowe (42) i przesuwając podnóżki na dźwigniach nożnych, tak aby uzyskać wygodną pozycję treningową na optymalnej odległości od uchwytów i komputera. Im bardziej z tyłu znajdują się podnóżki, tym silniejsza jest sekwencja ruchów.)

4. Zamontuj podkładki pod stopy (53L+R) za pomocą śrub (109) i (54) na obu pedałach (44L+R).

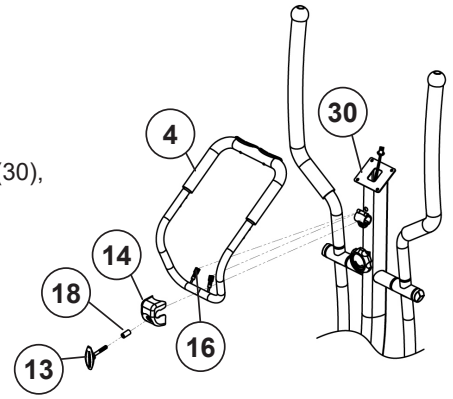


KROK 6

Montaż uchwytu (4) na wsporniku (30).

1. Wprowadź uchwyt (4) do otwartego mocowania uchwytu na wsporniku (30), przeciągnij przewód do pomiaru tętna (16) przez otwór na wsporniku (30) i zamknij mocowanie uchwytu (4).

2. Nałóż osłonę uchwytu (14) na uchwyt (4) i zamocuj uchwyt (4) w żądanej pozycji na wsporniku (30) za pomocą przekładki (18) i śruby uchwytu (13).

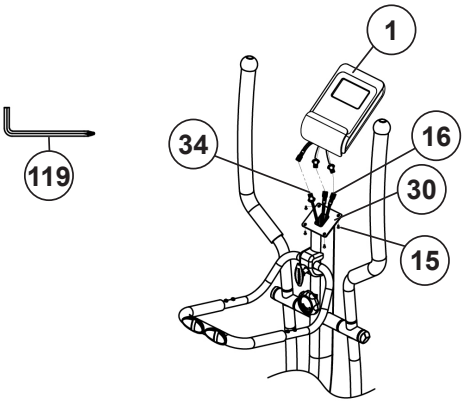


KROK 7

Montaż komputera (1) na wsporniku (30).

1. Podłącz kabel połączeniowy (34) do złącza komputera (1).

2. Podłącz przewód do pomiaru tętna (16) do odpowiednich złączy w komputerze (1) i umieść komputer (1) na uchwycie komputera na górze wspornika (30), tak aby gwintowane otwory były wyrównane. Przymocuj komputer (1) za pomocą śrub M5x10 (15).
(Upewnij się, że kable nie są ściśnięte podczas umieszczania komputera.)
Najpierw wykręć śruby mocujące komputer z tyłu komputera (1).



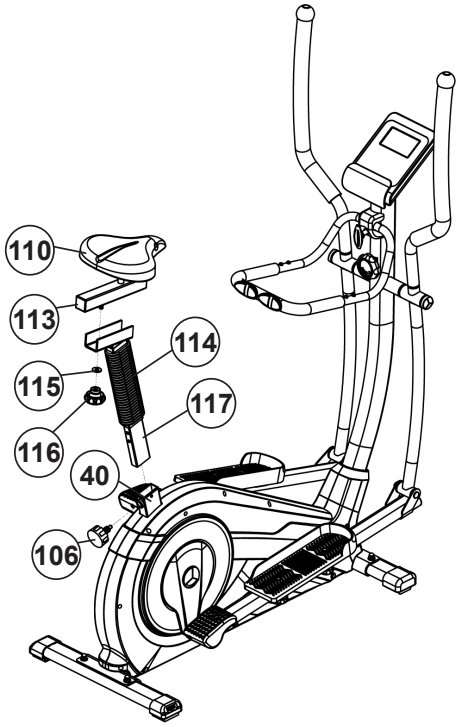
KROK 8

Montaż siodełka (110) i prowadnicy siodełka (113) na sztycy (117).

1. Umieść siodełko (110) na prowadnicy siodełka (113) i przykręć je mocno pod żądanym kątem. W tym celu dokręć obie czarne nakrętki pod siodełkiem.

2. Umieść prowadnicę siodełka (113) w gnieździe na sztycy (117) i zamocuj ją w żądanej pozycji poziomej za pomocą podkładki 10//25 (115) i nakrętki gwiazdowej (116).

3. Najpierw wsuń osłonę sztycy (114) na sztycę (117). Następnie włóż sztycę (117) do gniazda znajdującego się na ramie podstawy (40) i zabezpiecz żądaną pozycję, wkręcając szybkozłącze (106). (**Uwaga!** Aby wkręcić szybkozłącze (106), gwintowany otwór w ramie podstawy (40) i jeden z otworów w sztycy (117) muszą być wyrównane. Należy również upewnić się, że pozycja wysunięcia sztycy (117) z ramy podstawy nie przekracza zaznaczonej, maksymalnej pozycji regulacji. Ustawienie można później dowolnie zmienić, poprzez poluzowanie szybkozłącza (106) o kilka obrotów, wyciągnięcie go, podniesienie sztycy do nowej pozycji, oraz zatrzaśnięcie szybkozłącza, a następnie dokręcenie go ponownie.)

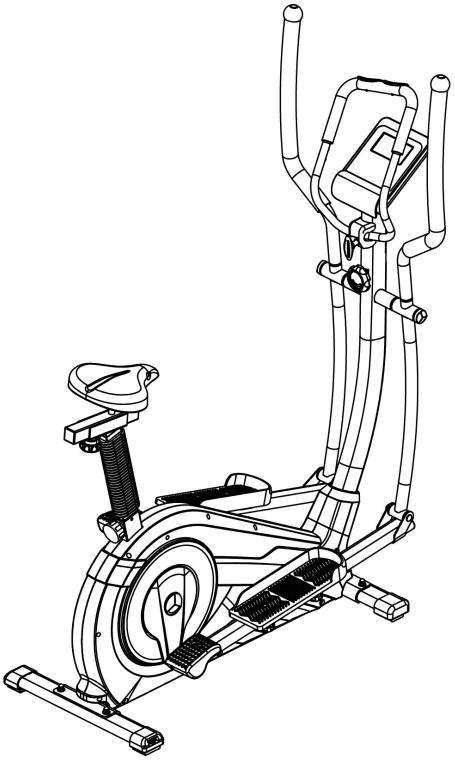


KONTROLA I URUCHOMIENIE

1. Sprawdź wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe pod kątem prawidłowego montażu i działania. To kończy montaż.

2. Jeśli wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem z łatwymi ustawieniami oporu i dokonaj indywidualnych regulacji.

Uwaga: Zestaw narzędzi i instrukcje należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, ponieważ będą one potrzebne do późniejszych napraw i zamówień części zamiennych.



KORZYSTANIE Z URZĄDZENIA

Wchodzenie:

Stań obok urządzenia i przytrzymaj uchwyt. Ustaw najbliższy podnóżek w najniższym położeniu i połóż na nim stopę, aby zapewnić sobie pewne oparcie. Teraz przełóż drugą nogę na podnóżek po przeciwnej stronie. Przytrzymaj uchwyt rękami. Aby rozpocząć jazdę, usiądź na siodełku i połóż stopy na podnóżkach.

Wchodzenie i schodzenie



Schodzenie:

Przerwij trening i trzymaj się uchwytu. Najpierw zdejmij jedną stopę z podnóżka, aby pewnie stanąć na podłodze, a następnie drugą stopę przełóż nad urządzeniem na bok.

Korzystanie:

Przytrzymaj górny uchwyt obiema rękami w żądanej pozycji i wejdź na prawy i lewy podnóżek, jednocześnie przenosząc ciężar ciała, tak aby tylko pięta unosiła się na chwilę i odbywał się równomierny bieg treningowy. Aby trenować górną część ciała, chwyć dźwignie lewego i prawego uchwytu. Intensywność treningu można kontrolować, zwiększając lub zmniejszając prędkość i opór hamowania. Podczas treningu zawsze trzymaj się uchwytu górnego lub dźwigni uchwytu.

Aby jeździć na rowerze, trzymaj uchwyt obiema rękami w żądanej pozycji i pozostań na siodełku przez cały trening. Umieść stopy na podkładkach.

Korzystanie:

z dźwigniami uchwytów



z uchwytem



jako rower



Transport:

W przedniej podstawie znajdują się 2 kółka transportowe. Aby przenieść urządzenie w inne miejsce, chwyć uchwyt i przechyl urządzenie na przednią nóżkę na tyle, aby łatwo przesunąć je na kółkach i popchnąć w wybrane miejsce.

Transport

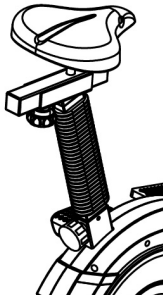


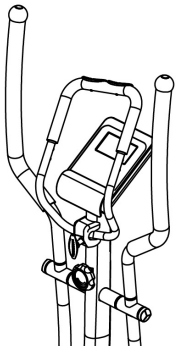
Regulacja wysokości siodełka:

Aby podczas treningu uzyskać wygodną pozycję siedzącą, należy odpowiednio wyregulować wysokość siodełka. Ustawienie jest prawidłowe, gdy kolano jest nadal lekko zgięte, a pedały znajdują się w najniższym położeniu. Aby wyregulować prawidłową pozycję siodełka, jedną ręką poluzuj nieco szybkozłącze, a następnie wyciągnij pokrętło, aby drugą ręką przesunąć siodłełko ze sztycy do żądanej pozycji. Następnie puść szybkozłącze, aby zatrzasnęło się we właściwym miejscu i ponownie je dokręć.

Regulacja uchwytów:

Aby wyregulować uchwyt, po prostu poluzuj śrubę uchwytu, aż będzie można ustawić go w żądanej pozycji i dokręć ją ponownie po regulacji.





Uwaga! Upewnij się, że szybkozłącze jest prawidłowo zatrzaśnięte i mocno dokręcone. Nie wysuwaj sztycy poza pozycję maksymalną ani nie reguluj pozycji siedząc na maszynie do ćwiczeń.

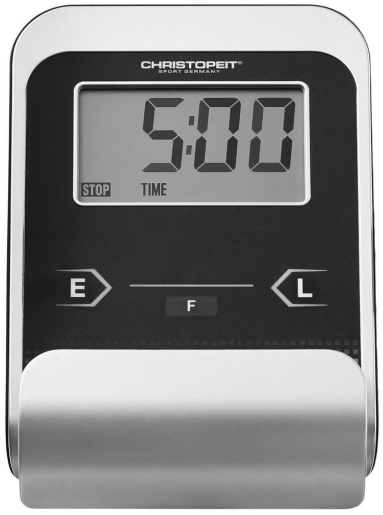
Optymalna biomechanicznie pozycja siedząca zapewnia optymalne przenoszenie mocy. Celem jest, aby jak największa istniejąca siła docierała do pedałów, a mięśnie działały z optymalnym efektem. Pozycja siedząca wpływa przede wszystkim na to, które mięśnie są używane. Właściwa pozycja uchwytu odpowiada za utrzymanie górnej części ciała w prawidłowej pozycji. Aby uzyskać atletyczną postawę, uchwyt powinien być ustawiony poziomo. Ustawienie uchwytu bliżej ciała powoduje bardziej zrelaksowaną postawę. Aby wyregulować uchwyt, po prostu poluzuj śrubę uchwytu, aż możliwe będzie ustawienie go w żądanej pozycji, a po regulacji ponownie mocno dokręć. Aby uniknąć problemów, takich jak ból pleców, kolan czy drętwienie stóp spowodowane złym ustawieniem siodełka na rowerze, zalecamy utrzymywanie właściwej regulacji siodełka i kierownicy.

Wskazówka:
Ten sprzęt treningowy jest stacjonarną maszyną do ćwiczeń, używaną do symulacji połączenia jazdy na rowerze, steppera i chodzenia bez powodowania nadmiernego nacisku na stawy, zmniejszając w ten sposób ryzyko urazów uderzeniowych. Urządzenie umożliwia trening sercowo-naczyniowy, który może wahać się od lekkiego do wysokiego w zależności od preferencji oporu ustawionych przez użytkownika. Wzmocni mięśnie górnej i dolnej części ciała oraz zwiększy wydolność cardio i utrzyma sprawność całego ciała.

Uwaga! Ten produkt nie ma wolnego koła. Oznacza to, że ruchomych części nie można natychmiast zatrzymać.

OPIS KOMPUTERA

PL



Dostarczony komputer zapewnia najwyższy komfort treningu. Każda wartość istotna dla treningu jest wyświetlana w odpowiednim oknie.

Od początku treningu wyświetlany jest wymagany czas, aktualna prędkość, przybliżone zużycie kalorii, pokonany dystans i aktualne tętno. Wszystkie wartości są rejestrowane licząc od zera. Jeśli chcesz, aby wartość była stale wyświetlana podczas treningu, wybierz ją klawiszem [F]. Jeśli chcesz, aby wartości były wyświetlane w sposób ciągły, wybierz funkcję „SCAN". Wyświetlacz będzie zmieniał się z jednej funkcji na następną w odstępach co około 6 sekund.

Komputer włącza się przez krótkie naciśnięcie przycisku [F] lub po rozpoczęciu sesji treningowej. Komputer zaczyna rejestrować i wyświetlać wszystkie wartości. Aby zatrzymać komputer, po prostu zakończ trening. Komputer zatrzyma wtedy wszystkie pomiary. Ostatnie osiągnięte wartości w funkcjach CZAS, KALORIE i KM są zapamiętywane przez 4 minuty i po wznowieniu treningu można kontynuować trening od tych wartości lub za pomocą klawisza [L] wyzerować wszystkie funkcje. Komputer wyłącza się automatycznie po ok. 4 minutach od zakończenia treningu.

WSKAZANIA

[SPEED] - prędkość km/h:

Bieżąca prędkość jest wyświetlana w kilometrach na godzinę. Nie ma możliwości określenia konkretnej wartości przyiskiem [E]. Wartości ostatnio osiągnięte przez tę funkcję nie są zapisywane. (Limit wyświetlania: 999,9 km/h.)

[TIME] - czas:

Aktualny czas treningu jest wyświetlany w minutach i sekundach. Określenie konkretnej wartości możliwe jest za pomocą przycisku [E]. Jeśli określono konkretny czas treningu, na wyświetlaczu pokazany jest pozostały czas. Osiągnięcie konkretnej wartości jest sygnalizowane sygnałem dźwiękowym. Wartości ostatnio osiągnięte przez tę funkcję są zapisywane. (Limit wyświetlania: 99 minut.)

[DIST] - dystans km:

Wyświetlany jest aktualny stan przebytej odległości. Określenie konkretnej wartości możliwe jest za pomocą przycisku [E]. Jeśli określono konkretną odległość, wyświetlacz pokazuje pozostałą odległość. Osiągnięcie konkretnej wartości jest sygnalizowane sygnałem dźwiękowym. Wartości ostatnio osiągnięte przez tę funkcję są zapisywane. (Limit wyświetlania: 999,9 km.)

[CAL] - zużycie kalorii:

Wyświetlany jest aktualny stan spalonych kalorii. Określenie konkretnej wartości możliwe jest przy pomocy klawisza [E]. Jeśli określono konkretną ilość kalorii do spalenia, wyświetlacz pokazuje pozostałą ilość. Osiągnięcie konkretnej wartości jest sygnalizowane sygnałem dźwiękowym. Wartości ostatnio osiągnięte przez tę funkcję są zapisywane.
(Limit wyświetlania: 999,0 kalorii.)

[PULS] - tętno:

Wartość aktualnego tętna jest wyświetlana w uderzeniach na minutę. Określenie konkretnej wartości możliwe jest za pomoca przycisku [E]. Wartości ostatnio osiągnięte przez tę funkcję nie są zapisywane. (Limit wyświetlania: 40 – 240 uderzeń tętna na minutę.)

Uwaga!
W celu pomiaru tętna należy jednocześnie chwycić dwie powierzchnie czujnika do pomiaru tętna na uchwycie. Powierzchnie kontaktowe powinny znajdować się na środku dłoni.

[SCAN] - funkcje:

W przypadku wybrania tej funkcji wyświetlane są aktualne wartości wszystkich funkcji kolejno w stałej kolejności ok. co 5 sekund.

[STOP] - Display:

Wyświetlanie trybu zatrzymania. Można ustawić wartości wstępne.

PRZYCISKI

Przycisk [F] - funkcje

Jednokrotne krótkie naciśnięcie przycisku umożliwia przełączenie z jednej funkcji na drugą; tzn. wybiera się odpowiednią funkcję, której wartości mają być zmienione przyciskiem [E]. Wybrana funkcja jest wyświetlana w oknie podglądu.

Przycisk [E] - wprowadzanie

Jednokrotne naciśnięcie tego przycisku umożliwia stopniowe wprowadzanie wartości w poszczególnych funkcjach. W tym celu należy najpierw wybrać żądaną funkcję za pomocą klawisza [F]. Długie naciśnięcie wyzwala szybkie przewijanie do przodu. Po rozpoczęciu treningu rozpoczyna się odliczanie do zera od określonych wartości.

Przycisk [L] - usuwanie

Krótkie naciśnięcie tego klawisza powoduje wyzerowanie wartości wybranych klawiszem [F]. Dłuższe przytrzymanie przycisku (ok. 3 sekundy) powoduje skasowanie wszystkich ostatnio uzyskanych wartości.

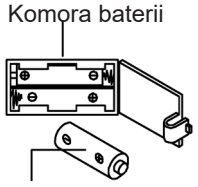
WYMIANA BATERII

1. Otwórz pokrywę komory baterii i wyjmij zużyte baterie. (W przypadku wycieku z baterii należy je wyjąć, uważając, aby kwas akumulatorowy nie miał kontaktu ze skórą i dokładnie wyczyścić komorę baterii.)

2. Włóż nowe baterie (typu (AAA) 1,5 V we właściwej kolejności i zwracając uwagę na biegunowość w komorze baterii i zamknij pokrywę baterii tak, aby zatrzasnęła się na swoim miejscu.

3. Jeśli komputer nie uruchomi się natychmiast, należy wyjąć baterie na 10 sekund i ponownie je włożyć.

4. Zużyte baterie należy zutylizować w odpowiedni sposób, zgodnie z przepisami dotyczącymi utylizacji i nie wyrzucać do odpadów resztkowych.



Baterie AAA

CZYSZCZENIE, KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

1. Czyszczenie

Do czyszczenia używaj tylko lekko wilgotnej szmatki. Uwaga: Nigdy nie używaj benzyny, rozcieńczalnika ani innych agresywnych środków czyszczących do czyszczenia powierzchni, ponieważ spowoduje to jej uszkodzenie. Urządzenie nadaje się wyłącznie do użytku prywatnego w domu i do użytku w pomieszczeniach. Utrzymuj urządzenie w czystości i z dala od wilgoci.

2. Konserwacja

Wyjmij baterie z komputera, jeśli nie zamierzasz używać urządzenia dłużej niż 4 tygodnie. Wybierz w pomieszczeniu suche miejsce do przechowywania i nałóż niewielką ilość oleju w sprayu na łączniki tylnych i przednich pedałów oraz oś dźwigni ręcznej. To samo dotyczy gwintu śrub mocujących uchwyt i sztycę. Zakryj urządzenie, aby chronić je przed odbarwieniem spowodowanym przez światło słoneczne i kurz.

3. Przechowywanie

Zalecamy sprawdzanie dokręcenia połączeń śrubowych wykonanych podczas montażu co 50 godzin pracy. Co 100 godzin pracy należy nanieść niewielką ilość oleju w aerozolu na łączniki pedałów oraz na oś dźwigni ręcznej.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Jeśli nie możesz usunąć usterki, korzystając z podanych informacji, skontaktuj się ze sprzedawcą lub producentem.

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Komputer nie włącza się po naciśnięciu klawisza.	Nie włożono baterii lub baterie są wyczerpane.	Sprawdź, czy baterie w komorze baterii są prawidłowo włożone lub wymień je.
Komputer nie odlicza wartości i nie włącza się po rozpoczęciu treningu.	Brak impulsu z czujnika z powodu niewłaściwego lub poluzowanego połączenia wtykowego.	Sprawdź połączenie wtykowe na komputerze i połączenie wtykowe we wsporniku pod kątem prawidłowego osadzenia.
Komputer nie odlicza wartości i nie włącza się po rozpoczęciu treningu.	Brak impulsu czujnika z powodu niewłaściwego położenia czujnika.	Odkręć pokrywę i sprawdź odległość czujnika od magnesu. Magnes w korbie pedału znajduje się naprzeciwko czujnika i musi znajdować się w odległości mniejszej niż <5 mm.
Nie wyświetla się tętno.	Wtyczka impulsowa nie jest podłączona.	Podłącz oddzielne złącze kabla do pomiaru tętna do odpowiedniego gniazda w komputerze.
Nie wyświetla się tętno.	Czujnik tętna nie jest prawidłowo podłączony.	Odkręć ręczne czujniki tętna i sprawdź, czy złącza wtykowe są prawidłowo osadzone, a kable nie są uszkodzone.
Opór nie zmienia się po regulacji.	Połączenie kablowe nie jest prawidłowo podłączone.	Sprawdź stan połączenia kablowego wykonanego we wsporniku zgodnie z instrukcją montażu.

POLITYKA GWARANCYJNA

Gwarancja wynosi 24 miesiące, dotyczy nowych towarów przy pierwszym zakupie i rozpoczyna się w dniu wystawienia faktury lub dostawy. W okresie gwarancyjnym wszelkie usterki będą usuwane bezpłatnie.

W przypadku wykrycia wady są Państwo zobowiązani do niezwłocznego zgłoszenia tego producentowi. Wypełnienie gwarancji przez wysłanie części zamiennych lub naprawę leży w gestii producenta. W przypadku wysyłki części zamiennych istnieje prawo do wymiany bez utraty gwarancji. Naprawa w miejscu instalacji jest wykluczona.

Domowy sprzęt do ćwiczeń nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego ani przemysłowego. Nie stosowanie się do tych zasad spowoduje ograniczenie gwarancji lub utratę gwarancji.

Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych lub produkcyjnych. Gwarancja wygasa w przypadku zużycia części lub uszkodzenia spowodowanego nadużyciem lub niewłaściwym korzystaniem, użyciem siły i interwencjami prowadzonymi bez uprzedniej konsultacji z naszym działem serwisowym.

W miarę możliwości prosimy o zachowanie oryginalnego opakowania na czas trwania gwarancji w celu odpowiedniego zabezpieczenia towaru na wypadek zwrotu i nie odsyłanie towaru do serwisu za pobraniem!

Zgłoszenie usług gwarancyjnych nie powoduje przedłużenia okresu gwarancji.

Roszczenia o odszkodowanie za szkody mogące powstać poza urządzeniem (o ile odpowiedzialność nie jest przewidziana przepisami prawa) są wykluczone.

Producent:
Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert

OGÓLNE INSTRUKCJE TRENINGOWE

PL

Aby osiągnąć zauważalną poprawę fizyczną i zdrowotną, przy określaniu wymaganego wysiłku treningowego należy wziąć pod uwagę następujące czynniki.

INTENSYWNOŚĆ
Poziom wysiłku fizycznego podczas treningu musi przekraczać punkt normalnego wysiłku bez odczuwania duszności i/lub wyczerpania. Odpowiednią wartością odniesienia może być puls. Z każdą sesją treningową kondycja wzrasta, dlatego wymagania treningowe powinny być dostosowywane. Jest to możliwe poprzez wydłużenie czasu trwania treningu, zwiększenie poziomu trudności lub zmianę rodzaju treningu.

PULS TRENINGOWY
Aby określić tętno treningowe, możesz postępować w następujący sposób. Należy pamiętać, że są to wartości orientacyjne. Jeśli masz problemy zdrowotne lub nie jesteś pewien, skonsultuj się z lekarzem lub trenerem fitness.

01 Maksymalne obliczenie tętna
Maksymalną wartość tętna można określić na wiele różnych sposobów, ponieważ tętno maksymalne zależy od wielu czynników. Możesz użyć wzoru Fausta do obliczeń (tętno maksymalne = 220 - wiek). Ta formuła jest bardzo ogólna. Stosowany jest w wielu domowych urządzeniach sportowych do wyznaczania tętna maksymalnego. Polecamy formułę Sally Edwards. Ta formuła dokładniej oblicza maksymalne tętno i uwzględnia płeć, wiek i masę ciała.

Formuła Sally Edwards
Mężczyźni:
Tętno maksymalne = 214 - (0,5 x wiek) - (0,11 x masa ciała)
Kobiety
Tętno maksymalne = 210 - (0,5 x wiek) - (0,11 x masa ciała)

02 Obliczanie tętna podczas treningu
Optymalne tętno treningowe zależy od celu treningu. W tym celu zdefiniowano strefy treningowe.

Strefa zdrowia: REKOM - regeneracja i kompensacja.
Odpowiednia dla: Początkujący
Rodzaj treningu: Bardzo lekki trening kardio
Cel: Rekreacja i promocja zdrowia. Budowanie podstawowej kondycji
Tętno podczas treningu = 50 do 60% tętna maksymalnego

Metabolizm tłuszczów - strefa: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1
Odpowiednia dla: Początkujący i zaawansowani
Rodzaj treningu: Lekki trening wytrzymałościowy
Cel: Aktywacja metabolizmu tłuszczów (spalanie kalorii). Poprawa wyników wytrzymałościowych.
Tętno podczas treningu = 60 do 70% tętna maksymalnego

Strefa aerobowa: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1 do 2
Odpowiednia dla: Początkujący i zaawansowani
Rodzaj treningu: umiarkowany trening kardio.
Cel: Aktywacja metabolizmu tłuszczów (spalanie kalorii), poprawa wydolności tlenowej, wzrost wydolności wytrzymałościowej.
Tętno podczas treningu = 70 do 80% tętna maksymalnego

Strefa beztlenowa: Podstawy treningu wytrzymałościowego 2
Odpowiednia dla: zaawansowani i wyczynowi sportowcy
Rodzaj treningu: umiarkowany trening wytrzymałościowy lub interwałowy
Cel: Poprawa tolerancji mleczanów, maksymalny wzrost wydajności.
Tętno podczas treningu = 80 do 90% tętna maksymalnego

Strefa zawody: Trening wydajności / do zawodów
Odpowiednia dla: sportowcy i sportowcy wyczynowi
Rodzaj treningu: intensywny trening interwałowy i wyczynowy
Cel: Poprawa maksymalnej prędkości i mocy.
Uwaga! Trening w tym zakresie może prowadzić do przeciążenia układu sercowo-naczyniowego i uszczerbku na zdrowiu.
Tętno podczas treningu = 90 do 100% tętna maksymalnego

Przykładowe obliczenie
Mężczyzna, 30 lat i waży 80 kg. Jestm początkujący i chciałbym schudnąć i zwiększyć swoją wytrzymałość.

01: Maksymalny puls - obliczenie
Tętno maksymalne = 214 - (0,5 x wiek) - (0,11 x masa ciała)
Tętno maksymalne = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)
Maksymalny puls = ok. 190 uderzeń/min

02: Obliczanie tętna podczas treningu
Ze względu na moje cele i poziom wytrenowania najbardziej odpowiada mi strefa metabolizmu tłuszczów.
Tętno podczas treningu = 60 do 70% tętna maksymalnego
Tętno treningowe = 190 x 0,6 [60%]

Tętno treningowe = 114 uderzeń/min

Po ustawieniu tętna treningowego dla warunków treningowych lub po określeniu celów możesz rozpocząć trening. Większość naszych urządzeń do treningu wytrzymałościowego ma czujniki tętna lub jest kompatybilna z pasem do pomiaru tętna. Dzięki temu podczas treningu możesz sprawdzić swoje tętno na monitorze. Jeśli tętno nie jest wyświetlane na wyświetlaczu komputera lub chcesz na wszelki wypadek sprawdzić swoje tętno, które może być nieprawidłowo wyświetlane z powodu ewentualnych błędów aplikacji lub podobnych rzeczy, możesz skorzystać z następujących narzędzi:
A. Pomiar tętna w konwencjonalny sposób (wyczuwanie uderzeń tętna np. na nadgarstku i liczenie uderzeń w ciągu minuty).
B. Pomiar tętna za pomocą odpowiednich i skalibrowanych urządzeń do pomiaru tętna (dostępne w sklepach z artykułami medycznymi).
C. Pomiar tętna za pomocą innych produktów, takich jak pulsometry, smartfony....

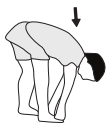
CZĘSTOTLIWOŚĆ
Większość ekspertów zaleca połączenie prozdrowotnej diety, którą należy dostosować do celu treningowego, oraz ćwiczeń fizycznych trzy do pięciu razy w tygodniu. Normalny dorosły potrzebuje ćwiczeń dwa razy w tygodniu, aby utrzymać swoją obecną kondycję. Aby poprawić swoją kondycję i zmienić masę ciała, potrzebuje co najmniej trzech sesji treningowych w tygodniu. Idealna jest oczywiście częstotliwość pięciu sesji treningowych w tygodniu.

PLAN TRENINGOWY
Każda sesja treningowa powinna składać się z trzech faz treningowych: „faza rozgrzewki", „faza treningu" i „faza wyciszenia". W „fazie rozgrzewki" należy powoli zwiększać temperaturę ciała i dopływ tlenu. Jest to możliwe dzięki ćwiczeniom gimnastycznym trwającym od pięciu do dziesięciu minut. Następnie zaczynasz od faktycznej „fazy treningowej". Obciążenie treningowe należy dostosować do tętna podczas treningu. Aby wspomóc krążenie po fazie treningowej i zapobiec późniejszemu bólowi lub nadwyrężeniu mięśni, po fazie treningowej należy przeprowadzić fazę wyciszenia. Powinno to składać się z ćwiczeń rozciągających i/lub lekkich ćwiczeń gimnastycznych przez okres od pięciu do dziesięciu minut.

Przykład - ćwiczenia rozciągające dla fazy rozgrzewki i wyciszenia
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.

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.

PL

LISTA CZĘŚCI - LISTA CZESCI ZAMIENNYCH

Artykuł:	**AX6500**
Nr artykułu:	**2206**
Stan danych technicznych:	**15.07.2022**
Wymiary [cm]:	L 120 x B 60 x H 165
Przestrzeń niezbędna do treningu [m^2]:	3,5
Masa urządzenia [kg]:	45
Maksymalna waga użytkownika [kg]	150

CHARAKTERYSTYKA

- Magnetyczny układ hamulcowy
- Ok. 8 kg koło zamachowe
- Ustawienie oporu regulowane w 10 krokach
- 3-stopniowa regulacja podnóżków
- Dodatkowe bieżniki do treningu rowerowego
- Regulowany kąt uchwytu do pomiaru tętna
- Wygodna pozycja siedząca dzięki regulowanemu siodełku
- Kompensacja poziomu podłoża
- Rolki transportowe z przodu
- Łatwy w obsłudze komputer z cyfrowym wyświetlaczem: czasu, prędkości, dystansu, przybliżonej liczby spalonych kalorii, tętna i funkcji SCAN.
- Możliwość wprowadzenia wartości granicznych, takich jak czas, dystans, przybliżone zużycie kalorii i tętno.
- Wyświetlane jest przekroczenie wartości granicznych.

WSKAZÓWKA

Jeśli element jest uszkodzony lub go brakuje, lub jeśli w przyszłości potrzebna jest część zamienna, prosimy o kontakt:

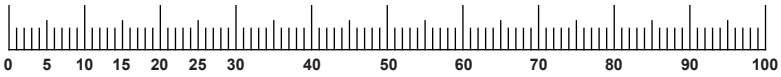
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do osobistego, domowego użytku i nie jest przeznaczony do użytku przemysłowego ani komercyjnego.
Klasa użytku sportowego w domu H/C.

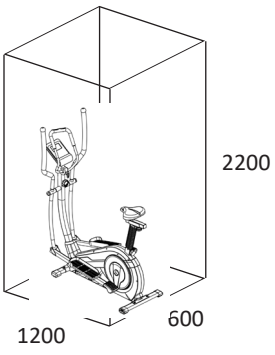
Rys. nr.	Opis	Wymiar mm	Ilość	Zamontowany na Rys. nr.	Numer ET
1	Komputer		1	30	36-2008-03-BT
2	Osłona uchwytu		1	3	36-2206-04-BT
3	Górny uchwyt		1	4	33-2206-07-SW
4	Dolny uchwyt		1	30	33-2206-08-SW
5L	Lewy uchwyt		1	25L	33-2206-05-SW
5R	Prawy uchwyt		1	25R	33-2206-06-SW
6	Pokrętło uchwytu		2	5	36-9825315-BT
7	Osłona uchwytu		2	5	36-2206-03-BT
8	Ręczny czujnik tętna		2	3	36-1123-23-BT
9	Śruba	M4x25	2	8	36-9111-38-BT
10	Przewód do pomiaru tętna		2	8+16	36-2206-05-BT
11	Zaślepki		2	12	36-1908-06-BT
12	Śruba imbusowa	M8x20	2	19	39-9823-SW
13	Śruba uchwytu	M8x75	1	30	36-9211-16-BT
14	Osłona uchwytu		1	30	36-9103-07-BT
15	Śruba	M5x10	4	1	39-9903
16	Przewód do pomiaru tętna		2	1+10	36-2206-06-BT
17	Plastikowa tuleja		2	30	36-1508-09-BT
18	Przekładka	8x13x48	1	13	36-9806228-BT
19	Oś rury uchwytu		1	5+30	33-9925462-SI
20	Podkładka falista	19//38	2	19	36-9925114-BT
21	Plastikowe łożysko		4	5	36-9825328-BT
22	Podkładka zakrzywiona	8//32	2	12	39-10166
23	Śruba imbusowa	M10x78	2	25+44	39-10055-SW
24	Wtyczka owalna	30x60	2	44	36-1123-26-BT
25L	Lewa rura łącząca		1	5L+44L	33-1508-08-SW
25R	Prawa rura łącząca		1	5R+44R	33-1508-09-SW
26	Nakrętka	M10	2	23	39-9981-SW
27	Podkładka zakrzywiona	10//20	2	23	39-9989-SW
28	Tuba dystansowa	14x10x59.3	2	29	36-9925515-BT
29	Plastikowe łożysko	14x32	4	25	36-9925516-BT
30	Wspornik		1	40	33-2206-02-SW
31	Podkładka zakrzywiona	8//19	10	33+66	36-9966-SW
32	Podkładka sprężysta	für M8	24	12,33,48,59,66+96	39-9864-SW
33	Śruba imbusowa	M8x15	6	30	39-10247-SW
34	Kabel połączeniowy		1	1+38	36-2008-05-BT
35	Uchwyt linki regulacji oporu		1	39+80	36-2008-06-BT

Rys. nr.	Opis	Wymiar mm	Ilość	Zamontowany na Rys. nr.	Numer ET
36	Nakrętka kołpakowa	M8	4	59	39-9900-SW
37	Podkładki	8//16	4	59	39-9962-SW
38	Kabel czujnika		1	34+40	36-2008-07-BT
39	Linka regulacji oporu		1	30+35	36-2008-04-BT
40	Rama podstawy		1		33-2206-01-SW
41	Śruba	M5x55	1	30+39	36-10111-VC
42	Śruba zamkowa	M6x50	4	43+44	39-10450
43L	Lewy podnóżek		1	44L	36-2206-07-BT
43R	Prawy podnóżek		1	44R	36-2206-08-BT
44L	Lewy pedał		1	25L+97	33-2206-03-SW
44R	Prawy pedał		1	25R+97	33-2206-04-SW
45	Podkładka	6//14	4	42	39-9863
46	Podkładka sprężysta	für M6	4	42	39-9865-SW
47	Nakrętka gwiazdowa	M6	4	42	36-9825318-BT
48	Śruba imbusowa	M8x20	2	97	39-10095-SW
49	Podkładka	8//24	2	48	39-9844-CR
50	Pierścień blokujący	C 40	2	44	36-1827-18-BT
51	Łożysko kulkowe	2203-2RS	2	44	36-1827-30-BT
52	Podkładka dystansowa	17.5x22x12	2	97	36-1908-16-BT
53L	Lewa podkładka pod stopę		1	44L	36-2206-09-BT
53R	Prawa podkładka pod stopę		1	44R	36-2206-10-BT
54	Śruba	M5x8	2	53	39-9903
55L	Lewa osłona podstawy z rolkami transportowymi		1	56	36-1908-08-BT
55R	Prawa osłona podstawy z rolkami transportowymi		1	56	36-1908-09-BT
56	Przednia podstawa		1	40	33-1908-04-SW
57	Osłona z regulacją wysokości		2	58	36-1908-10-BT
58	Tylna podstawa		1	40	33-1908-05-SW
59	Śruby zamkowe	M8x45	4	40,56+58	39-9953
60	Śruba Phillipsa	5x20	4	55,57	36-9825233-BT
61	Paski ochronne	20x80x3	2	118	36-1123-28-BT
62	Nakrętka osi	M10x1.25	2	64	39-9820-SW
63	Wygięta podkładka	5//14	1	41	36-10406
64	Koło zamachowe		1	40	33-1908-11-SI
65	Napinacz pasa	M6x40	2	64	39-10000
66	Śruba imbusowa	M8x20	4	5	39-10247-SW
67	Pierścień blokujący	C 8	1	71	36-9514-26-BT
68	Podkładka	10//15	2	71	36-1508-12-BT
69	Podkładka falista	10//15	2	71	36-1508-11-BT
70	Rolka prowadząca		1	71	36-9214-28-BT
71	Mocowanie rolki prowadzącej		1	40+10	36-1908-13-BT
72	Nakrętka	M10	1	71	39-9981-VC
73	Nakrętka	M6	2	65+74	39-9861-VZ
74	Śruba gwintowana	M6	1	40+80	36-1611-22-BT
75	Podkłądka plastikowa	10//15	1	74	39-9816-VC
76	Nakrętka	M6	5	74+92	39-9917-CR
77	Sprężyna magnetyczna		1	74	36-9806217-BT
78	Śruba imbusowa	M6x15	2	81	39-9911
79	Podkładka	6//14	2	78	39-9863
80	Wspornik magnetyczny		1	81	33-1611-14-SI
81	Oś wspornika magnetycznego	12x34	1	80	36-9225-11-BT
82	Podładka sprężysta	für M6	2	78	39-9865-CR
83	Magnes		1	89	36-9825506-BT
84	Pierścień blokujący	C 20	1	91	36-9925520-BT
85	Podkładka	20,5x25x2	1	91	36-9925523-BT
86	Łożysko kulkowe	6004-2RS	2	40	36-9217-32-BT
87	Podkładka	20,5x25x1	1	91	36-9925523-BT
88	Podkładka falista	20,5x25x0,5	1	91	36-9925532-BT
89	Koło pasowe	305	1	91	36-1908-14-BT
90	Pas	510 J6	1	64+89	36-2206-11-BT
91	Oś pedału		1	89+93	33-1908-10-SI
92	Śruba imbusowa	M6x15	8	4+91	39-9911
93	Mocowanie korby pedałów		2	91	33-1908-08-SI
94	Okrągłe zaślepki		2	95	36-1908-15-BT

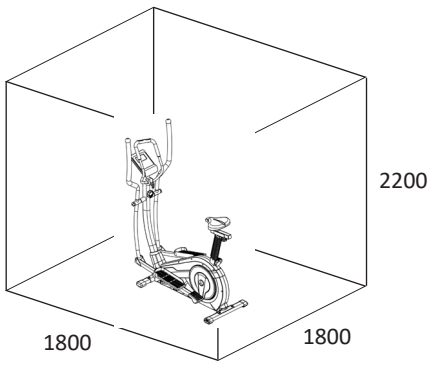
Rys. nr.	Opis	Wymiary mm	Ilość	Zamontowany na Rys. nr.	Numer ET
95	Osłona korby pedałów		2	97	36-1908-04-BT
96	Śruba imbusowa	M8x25	6	93+97	39-9886-CR
97	Korba pedałów		2	93	33-1908-09-SI
98L	Panel boczny po lewej stronie		1	40+98R	36-2206-01-BT
98R	Panel boczny po prawej stronie		1	40+98L	36-2206-02-BT
99	Łącznik		1	98	36-1508-10-BT
100	Gumowy pierścień		1	101	36-1908-12-BT
101	Osłona wspornika		1	30	36-1908-05-BT
102	Śruba	M5x15	6	95	39-10190
103	Śruba	5x15	6	98	39-9851
104	Śruba Phillipsa	4.5x25	7	98	39-9825338-BT
105	Śruba Phillipsa	3x10	2	38	39-10127-SW
106	Szybkozłącze	M16	1	40	36-1907-06-BT
107	Pierścień blokujący	C 11	1	81	36-9514-26-BT
108	Nakrętka osi	M10x1.25	2	91	39-9820
109	Śruba	M6x30	4	53	39-9824-SW
110	Siodełko		1	113	36-9806210-BT
111	Gwintowany element		1	113+116	33-9211-08-SI
112	Wtyczka kwadratowa		2	113	36-9211-23-BT
113	Prowadnica siodełka		1	117	33-1106107-SW
114	Osłona sztycy		1	117	36-9805-11-BT
115	Podkładka	10//25	1	116	39-9989-SW
116	Nakrętka gwiazdowa	M10	1	111	36-1907-09-BT
117	Sztyca		1	40+113	33-2206-09-SW
118	Wkładka z tworzywa sztucznego		1	40	36-2206-12-BT
129	Klucz imbusowy	6	1		36-9107-28-BT
120	Klucz wielofunkcyjny		2		36-9107-27-BT
121	Instrukcja montażu i obsługi		1		36-2206-13-BT



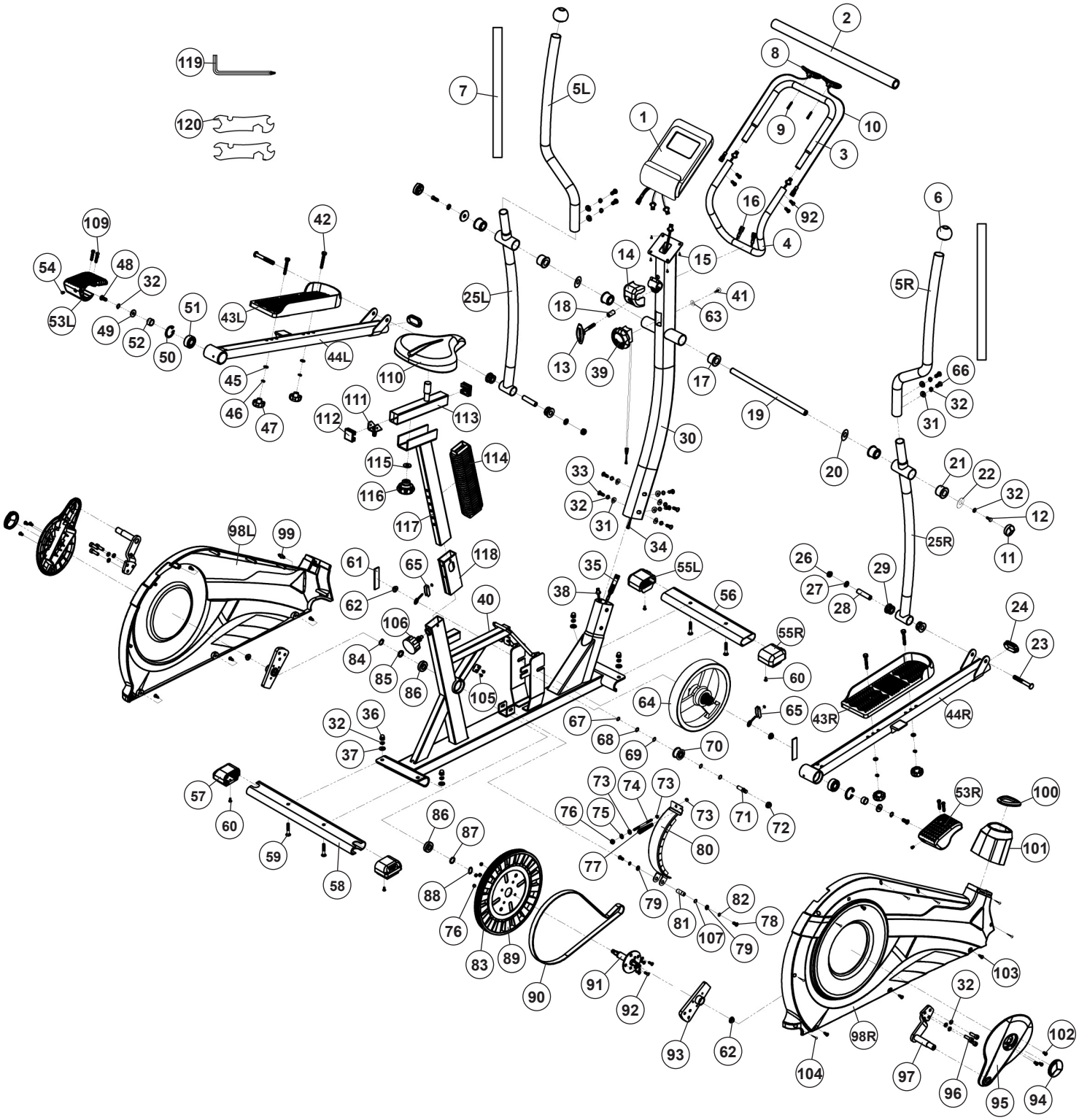
WYMAGANIA DOTYCZĄCE MIEJSCA TRENINGOWEGO



Powierzchnia treningowa w mm
(dla urządzenia i użytkownika)



Wolna powierzchnia w mm
(powierzchnia treningowa i strefa bezpieczeństwa dookoła 600mm)


119
120
7
5L
2
8
1
9
10
3
16
92
4
6
109
42
54
48
32
14
15
5R
25L
18
41
51
43L
53L
49
52
50
44L
63
13
39
17
66
45
110
19
31
32
46
47
111
112
113
30
20
115
114
21
22
32
33
116
32
12
31
34
117
25R
11
98L
99
61
65
118
35
55L
26
29
62
40
38
56
27
28
24
106
55R
84
85
86
105
60
23
64
65
43R
44R
32
36
67
68
69
70
37
73
74
73
53R
100
57
76
75
73
71
72
86
87
80
101
60
59
58
77
88
79
82
78
76
81
107
79
83
89
90
91
92
103
93
62
98R
32
102
104
97
96
95
94