VICO
WIOŚLARZ

Instrukcja montażu i obsługi
Nr katalogowy: 2466

PL



kinomap

CHRISTOPEIT
SPORT GERMANY

PL

SPIS TREŚCI

Strona	Spis treści
2	Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa
3-4	Instrukcja montażu
5-6	Komputer
7	Aplikacja Kinomap
7	Instrukcja obsługi i ćwiczeń
8	Czyszczenie, kontrole i przechowywanie
8	Rozwiązywanie problemów
9	Ogólne instrukcje treningowe
10-12	Lista części – Lista części zamiennych
13-14	Rysunek złożeniowy

DROGI KLIENCIE

Gratulujemy zakupu domowego urządzenia treningowego i mamy nadzieję, że będzie ono źródłem wielu przyjemnych chwil. Prosimy o zapoznanie się z załączonymi uwagami i instrukcjami oraz ścisłe przestrzeganie ich podczas montażu i użytkowania. W razie jakichkolwiek pytań zawsze możesz się z nami skontaktować.

Top-Sport Gilles GmbH

Uwaga!
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

WAŻNE ZALECENIA I INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

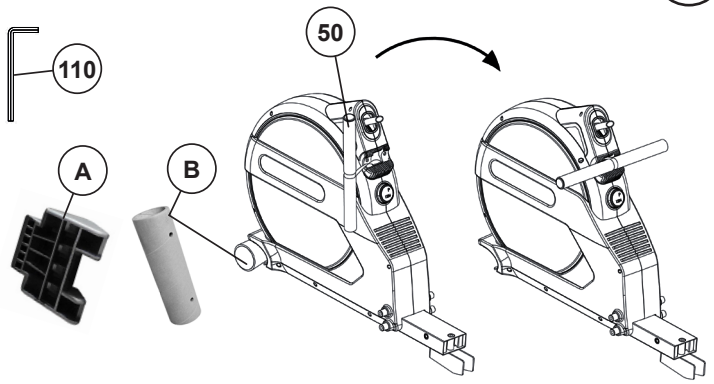
Wszystkie nasze produkty są testowane przez TÜV i tym samym spełniają najwyższe aktualne normy bezpieczeństwa. Nie zwalnia to jednak użytkowników z obowiązku ścisłego przestrzegania poniższych zasad.

1. Urządzenie należy złożyć dokładnie tak jak opisano w instrukcji montażu i korzystać wyłącznie z dołączonych, konkretnych części urządzenia. Przed montażem należy sprawdzić kompletność dostawy na podstawie potwierdzenia dostawy oraz kompletność zawartości kartonu na podstawie etapów montażu opisanych w instrukcji montażu i obsługi.
2. Przed pierwszym użyciem urządzenia i w regularnych odstępach czasu należy sprawdzić, czy wszystkie śruby, nakrętki i inne połączenia są dobrze dokręcone, aby zapewnić bezpieczne działanie urządzenia.
3. Urządzenie należy ustawić w suchym, równym miejscu i chronić je przed wilgocią i wodą. Nierówności podłogi należy wyrównać za pomocą odpowiednich metod i dostarczonych elementów regulacyjnych urządzenia, jeśli są one zainstalowane. Należy upewnić się, że urządzenie nie ma kontaktu z wilgocią ani wodą.
4. Jeśli powierzchnia, na której stoi urządzenie, wymaga szczególnej ochrony przed wgnieceniami, zabrudzeniami itp., należy podłożyć pod urządzenie odpowiednią podkładkę (np. gumową matę, drewnianą deskę itp.).
5. Przed rozpoczęciem treningu należy usunąć wszystkie przedmioty znajdujące się w promieniu 2 metrów od urządzenia.
6. Nie należy używać agresywnych środków do czyszczenia urządzenia. Do montażu urządzenia i wszelkich niezbędnych napraw należy używać wyłącznie dostarczonych narzędzi lub własnych, odpowiednio dobranych. Po zakończeniu treningu należy natychmiast usunąć krople potu z urządzenia.
7. Uwaga! Systemy monitorowania częstotliwości pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych uszczerbków na zdrowiu lub śmierci. Przed rozpoczęciem planowanego programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Lekarz określi maksymalny wysiłek (tętno, waty, czas trwania treningu itp.), na który możesz sobie pozwolić, oraz udzieli Ci dokładnych informacji na temat prawidłowej postawy podczas treningu, celów treningu i diety. Nigdy nie trenuj po spożyciu obfitych posiłków. Urządzenie nie nadaje się do celów terapeutycznych!
8. Ćwicz na urządzeniu tylko wtedy, gdy jest ono w dobrym stanie technicznym. Do wszelkich niezbędnych napraw używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Uwaga! Zużyte części należy natychmiast wymienić i nie korzystać z urządzenia do czasu naprawy.
9. Podczas ustawiania elementów regulowanych należy przestrzegać prawidłowego położenia i oznaczonych maksymalnych pozycji oraz upewnić się, że nowo ustawiona pozycja jest prawidłowo zabezpieczona.
10. O ile instrukcja nie stanowi inaczej, urządzenie może być używane do treningu tylko przez jedną osobę naraz. Czas trwania ćwiczeń nie powinien przekraczać 75 minut dziennie.
11. Podczas treningu należy zakładać odzież i obuwie odpowiednie do ćwiczeń. Odzież nie powinna mieć elementów, które mogłyby się zaplątać podczas treningu (np. długie rękawy). Obuwie treningowe powinno być odpowiednie do danego urządzenia, dobrze podtrzymywać stopę i mieć antypoślizgową podeszwę.
12. Uwaga! Jeśli poczujesz zawroty głowy, mdłości, ból w klatce piersiowej lub inne nietypowe objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
13. Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe nie są zabawkami. Dlatego też mogą być używane wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem oraz przez odpowiednio poinformowane i przeszkolone osoby.
14. Dzieci i osoby z niepełnosprawnościami powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności innej osoby, która może udzielić pomocy i porady. Należy podjąć odpowiednie środki, aby dzieci nigdy nie korzystały z urządzenia bez nadzoru. Należy upewnić się, że osoba nadzorująca szkolenie i inne osoby nigdy nie zbliżają się ani nie dotykają ruchomych elementów urządzenia.
15. Należy upewnić się, że użytkownik i inne osoby nigdy nie dotykają ani nie stoją w obszarze nadal poruszających się elementów.
16. Po zakończeniu okresu użytkowania produktu nie wolno go wyrzucać wraz z normalnymi odpadami domowymi, lecz należy go przekazać do punktu zbiórki odpadów elektrycznych i elektronicznych w celu recyklingu. Symbol ten można znaleźć na produkcie, w instrukcji obsługi lub na opakowaniu. Materiały nadają się do ponownego wykorzystania zgodnie z oznaczeniami. Ponowne wykorzystanie materiałów przyczynia się do ochrony środowiska naturalnego. Informacje na temat odpowiednich punktów zbiórki odpadów można uzyskać u lokalnych władz.
17. Aby chronić środowisko, nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych, zużytych baterii ani części urządzenia wraz z odpadami komunalnymi. Umieść je w odpowiednich pojemnikach lub zanieś do odpowiedniego punktu zbiórki.
18. Urządzenie jest zależne od prędkości, tzn. moc wzrasta wraz ze wzrostem prędkości ćwiczeń i odwrotnie.
19. Urządzenie jest wyposażone w 32-stopniową regulację oporu. Pozwala to na zmniejszenie lub zwiększenie oporu hamowania, a tym samym obciążenia treningowego. Obrót pokrętła w lewo zmniejsza opór hamowania, a tym samym obciążenie treningowe. Obrót pokrętła w prawo zwiększa opór hamowania, a tym samym obciążenie treningowe.
20. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) zostało ustalone na 150 kg.
21. Instrukcja montażu i obsługi stanowi część produktu. W przypadku sprzedaży lub przekazania produktu innej osobie należy dołączyć do niego dokumentację.

PL

INSTRUKCJE MONTAŻU

Wyjmij wszystkie części z opakowania, rozłóż je na podłodze i na podstawie opisanych etapów montażu sprawdź z grubsza, czy są wszystkie elementy. Należy pamiętać, że niektóre części są już wstępnie zamontowane bezpośrednio do ramy głównej. Ponadto istnieje kilka innych pojedynczych części, które zostały przymocowane do oddzielnych elementów. Dzięki temu montaż będzie łatwiejszy i szybszy. **Czas montażu: 30 minut.**

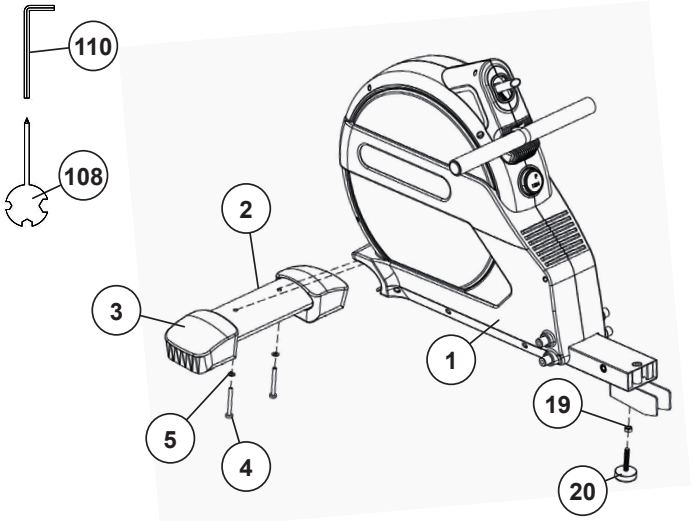


Podczas wyjmowania elementów z kartonu należy upewnić się, że kierownica (50) obraca się tylko o 90° w prawo i znajduje się w uchwycie kierownicy.

Część „A + B" służy jako zabezpieczenie transportowe i nie jest potrzebna po montażu.

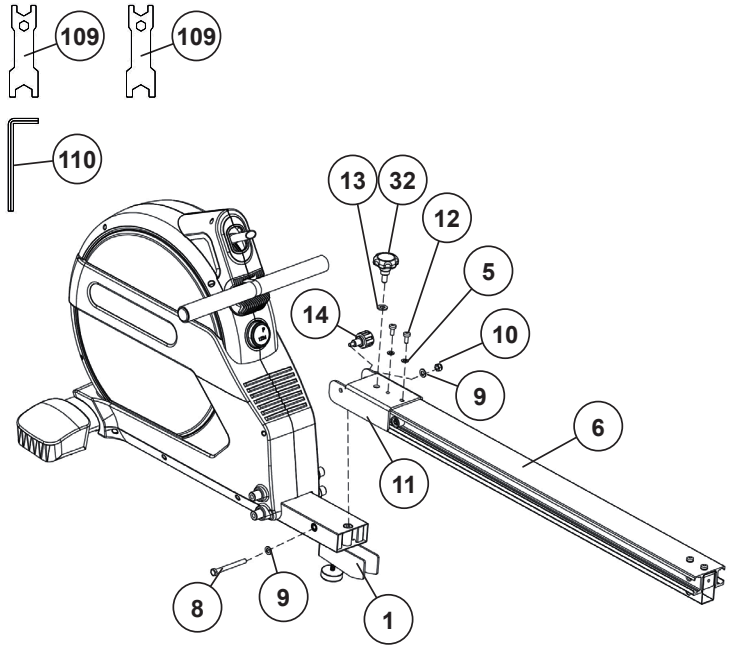
KROK 1
Przymocuj przedni stabilizator (2) do ramy głównej (1).

1. Przymocuj przedni stabilizator (2) połączony z zaślepkami końcowymi z rolkami transportowymi (3) do ramy głównej (1) za pomocą śruby sześciokątnej M8x75 (4) i podkładek (5).
2. Wkręć regulowaną stopkę (20) w odpowiednie miejsce na ramie głównej (1) i zabezpiecz ją nakrętką (19), aby wypoziomować urządzenie i zapewnić stabilną podstawę.



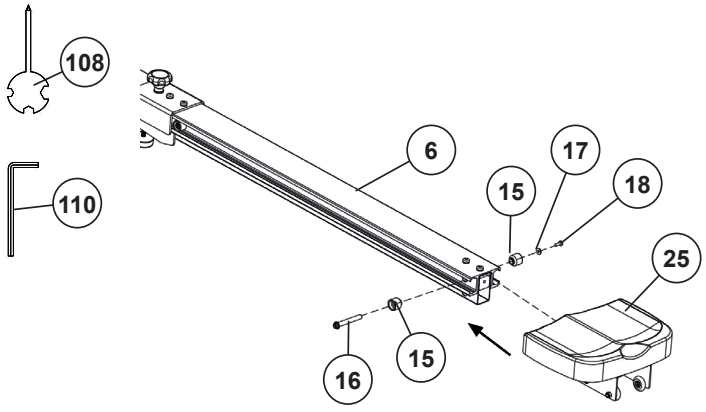
KROK 2
Przymocuj szynę siedziska (6) do ramy głównej (1).

1. Umieść płytkę łączącą w kształcie litery U (11) na szynie siedziska (6) tak, aby wzór otworów był zgodny, a następnie przykręć płytkę łączącą w kształcie litery U (11) do szyny siedziska (6) za pomocą śrub M8x20 (12) i podkładek (5).
2. Umieść płytkę łączącą w kształcie litery U (11) na uchwycie ramy głównej (1) tak, aby wzór otworów bocznych był zgodny, a następnie przykręć płytkę łączącą w kształcie litery U (11) do ramy głównej (1) za pomocą śruby M10x125 (8), podkładki (9) i nakrętki (10). Nie dokręcaj śruby (8) zbyt mocno, aby system składania działał płynnie.
3. Przed rozpoczęciem treningu zabezpiecz szynę siedziska (6), wkręcając śrubę uchwytu (32) z podkładką (13) i blokując ją za pomocą uchwytu szybkiego zwalniania (14).



KROK 3
Przymocuj prowadnicę siedziska (27) wraz z siedziskiem (25) do szyny siedziska (6).

1. Odkręć ogranicznik (15) z szyny siedziska (6) i wsuń prowadnicę siedziska (27) z zamontowanym siedziskiem (25) na szynę siedziska (6) w sposób pokazany na rysunku w kroku 3.
2. Zamocuj ograniczniki (15) w odpowiednim miejscu szyny siedziska (6) za pomocą osi ogranicznika (16), podkładki (17) i śruby (18).

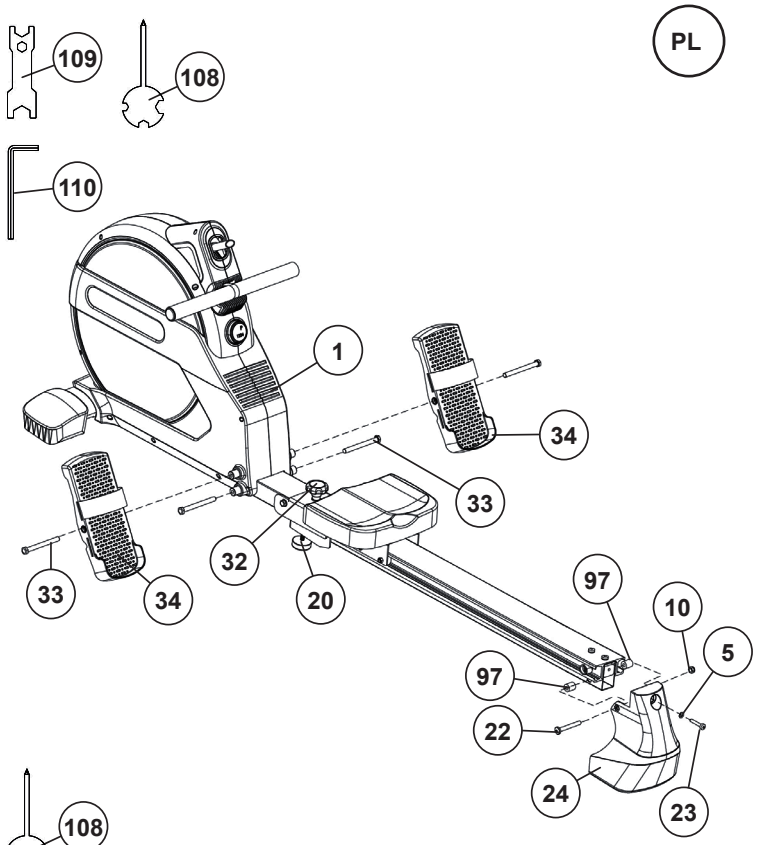


PL

KROK 4

Przymocuj tylną stopkę (24) i pedały (34).

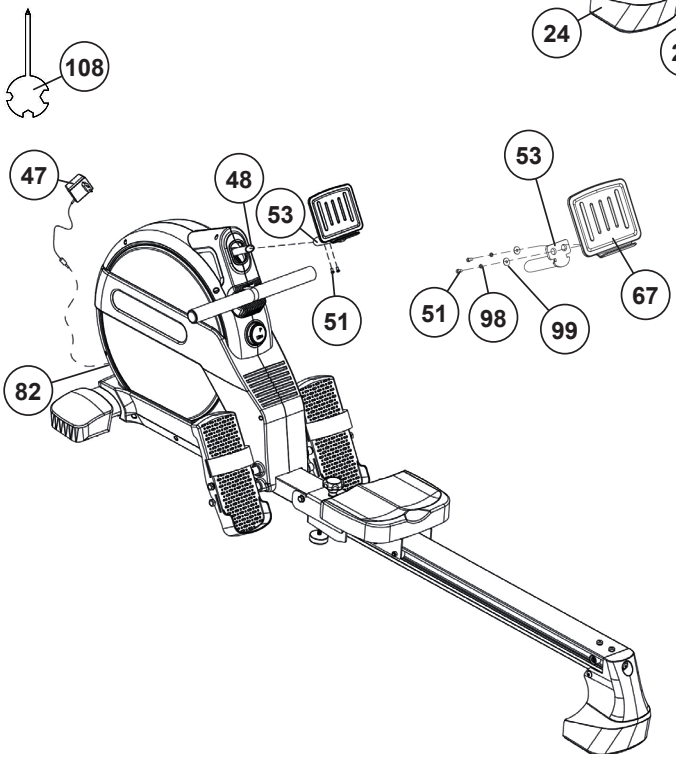
1. Umieść tylną stopkę (24) w uchwycie przy szynie siedziska (6) i mocno ją przykręć za pomocą śruby M10x110 (22), śruby M8x45 (23), tulejki dystansowej (97), podkładki (5) i nakrętki samozabezpieczającej (10).
2. Wkręć śruby M12x170 (33) w dolne gwinty ramy głównej. Następnie zamocuj pedały (34) do ramy głównej (1) w odpowiedniej pozycji w górnych gwintach za pomocą śrub M12x170 (33). (Aby zapewnić bezpieczne warunki ćwiczeń na wioślarzu, przed zajęciem pozycji do ćwiczeń należy mocno dokręcić śrubę uchwytu gwiaździstego nr 32. Nóżkę 20 z regulacją wysokości pod szyną siedziska należy wyregulować w taki sposób, aby po rozłożeniu nie dotykała podłoża. Podczas składania nóżka z regulacją wysokości dotyka podłoża i służy jako podpórka).



KROK 5

Montaż uchwytu na tablet (53).

1. Wsuń podstawkę pod tablet (67) tylną częścią do uchwytu tabletu (53) tak, aby otwory były wyrównane, a następnie przykręć ją za pomocą śrub M5x10 (51), podkładek sprężynowych (98) i podkładek (99).
2. Umieść uchwyt tabletu (53) na wsporniku tabletu (43) tak, aby otwory na spodzie były wyrównane, a następnie przykręć go za pomocą śrub (51).



KROK 6

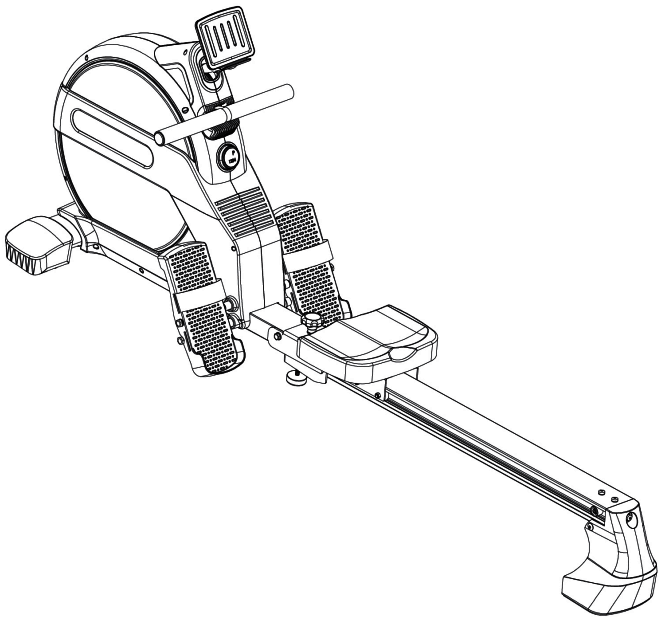
Podłączanie zasilacza sieciowego (47).

1. Podłącz wtyczkę zasilacza sieciowego (47) do gniazda zasilania (82) znajdującego się na końcu osłony łańcucha.
2. Podłącz wtyczkę zasilacza sieciowego (47) do gniazda zasilania ściennego (230 V ~ 50 Hz).

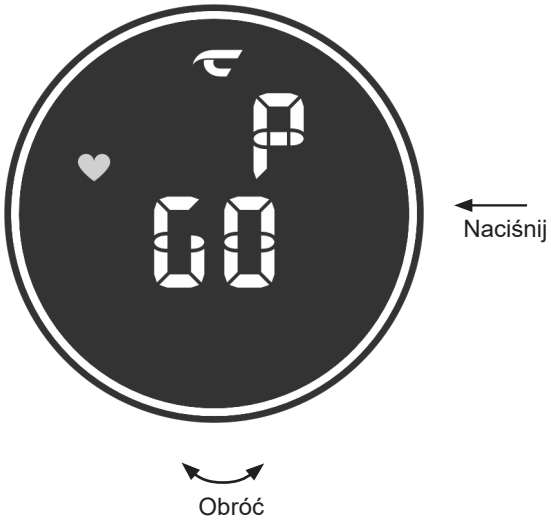
KONTROLA

1. Sprawdź prawidłowość montażu i działania wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych. Montaż jest w tym momencie zakończony.
2. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy niskim ustawieniu oporu i dokonaj indywidualnych regulacji.

Uwaga: Proszę przechowywać zestaw narzędzi i instrukcję w bezpiecznym miejscu, ponieważ mogą one być potrzebne w przypadku konieczności wykonania napraw lub zamówienia części zamiennych w przyszłości.



KOMPUTER



URUCHOMIENIE
Podłącz zasilacz do gniazdka elektrycznego i do prawidłowo podłączonego gniazdka (230 V ~ 50 Hz). Na wyświetlaczu komputera pojawiają się na krótko wszystkie ekrany, a następnie przełączy się on na ekran startowy „GO". Program szybkiego startu można uruchomić bezpośrednio, pociągając za drążek. Wszystkie wartości są zliczane w porządku rosnącym, a opór można regulować zgodnie z własnymi preferencjami, obracając zewnętrzny pierścień komputera. W przypadku przerwania treningu wartości wyświetlane na ekranie są zapisywane przez 3 minuty i można kontynuować trening od tych wartości. Komputer automatycznie przechodzi w tryb czuwania 3 minuty po zakończeniu treningu. Wyświetlacz komputera gaśnie, a niektóre wartości są resetowane do zera.

OBSŁUGA
Istnieją trzy podstawowe funkcje obsługi komputera:

1. Obróć zewnętrzny pierścień w lewo lub w prawo
2. Naciśnij krótko wyświetlacz
3. Naciśnij i przytrzymaj wyświetlacz

WYŚWIETLACZ
Po podłączeniu zasilania wyświetla się ekran startowy „GO" programu QUICK START. Krótkie naciśnięcie przycisku powoduje wyświetlenie programów domyślnych. Obrót o jeden stopień powoduje wyświetlenie programów treningowych.



Wyświetlacz posiada 2 okna. Górny wyświetlacz pokazuje puls i liczbę uderzeń na minutę na przemian co 3 sekundy. Wyświetlacz ten nie może być ustawiony na stałą wartość.
W dolnym wyświetlaczu wszystkie pozostałe funkcje są również pokazywane na przemian co 3 sekundy. Tutaj można wyświetlić na stałe żądaną funkcję, naciskając wyświetlacz.

[SPM]
Pokazuje liczbę uderzeń na minutę.

[PULS]
Wyświetla aktualną częstotliwość tętna, ale tylko w przypadku korzystania z opcjonalnego pasa pomiaru tętna Bluetooth.

[TIME]
Pokazuje czas trwania treningu w minutach / sekundach.

[TIME 500]
Pokazuje czas na 500 metrów.

[COUNT]
Pokazuje pociągnięcia wiosłem.

[DISTANCE]
Pokazuje odległość w metrach.

[CALORIES]
Pokazuje przybliżone zużycie kalorii w kcal.

[POWER]
Brak wyświetlacza w modelu „Vico".

[LEVEL]
Pokazuje aktualny poziom oporu.

[PROGRAMM]
Wskazuje, że program treningowy jest uruchomiony.

Wyświetlanie poziomu oporu:

Podczas treningu aktualnie ustawiony poziom oporu jest pokazywany na wyświetlaczu komputera za pomocą kolorowego pierścienia świetlnego. Kolory są przypisane do następujących poziomów oporu: niebieski – tryb gotowości / POZIOM 1–8; zielony – POZIOM 9–15, żółty – POZIOM 16–23 i czerwony – POZIOM 24–32.



PROGRAMY



Program szybkiego startu:
Program szybkiego startu można uruchomić z trybu czuwania lub bezpośrednio z ekranu startowego, wykonując pierwsze pociągnięcie wiosłem. Poziom oporu można ustawić, obracając pokrętło, a wszystkie wyświetlacze są liczone w porządku rosnącym. W tym programie nie ma możliwości korzystania z ustawień wstępnych.



Wstępnie skonfigurowane programy
Po naciśnięciu przycisku „GO” na ekranie startowym wyświetlacz przechodzi do wstępnie skonfigurowanego programu. Ponowne naciśnięcie przycisku powoduje wyświetlenie czasu, który można ustawić, obracając pokrętło. Kolejne naciśnięcie przycisku powoduje wyświetlenie wstępnie skonfigurowanych opcji dotyczących dystansu, kalorii i górnej granicy tętna, które można ustawić, obracając pokrętło. Podczas treningu ustawiona wartość docelowa jest odliczana do zera. Po osiągnięciu wartości docelowej rozlega się sygnał dźwiękowy, a wyświetlacz treningowy zostaje zatrzymany.

[TIME] Ustawienie czasu:
(Ustawienie opcjonalne: 1:00–99:00 minut)

[DISTANCE] Ustawienie odległości:
(Ustawienie opcjonalne: 100–9900 metrów)

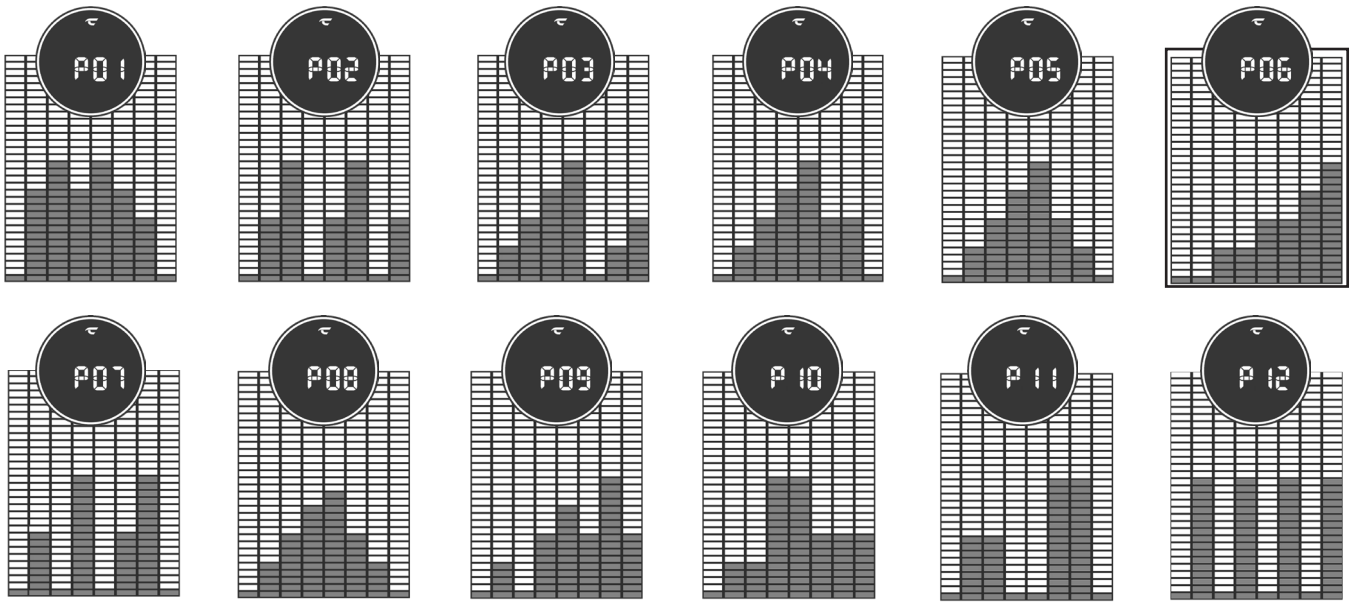
[CALORIES] Ustawienie kalorii:
(Ustawienie opcjonalne: 10–9990 kcal)

[PULS] Górna granica impulsu:
(Ustawienie opcjonalne: 30–230)

[P] PROGRAMY OPOROWE 1-12



Naciśnij krótko przycisk „GO” na ekranie startowym i obróć pokrętło o jeden stopień, aby uzyskać dostęp do wyboru programu treningowego. Naciśnij ponownie pokrętło i obracając je, wybierz jeden z 12 programów treningowych. Po naciśnięciu pokrętła z wybranym programem można ustawić limit czasowy, wykonując ruch pokrętłem. Ten ustawiony czas jest podzielony przez program na 8 podinterwałów. Każdy słupek na osi czasu (pozioma) = 1/8 określonego czasu, np.: czas treningu = 4 min = każdy słupek to 30 sekund, czas treningu = 8 min = każdy słupek = 1 minuta. Każdy z 8 słupków odpowiada takiemu interwałowi czasowemu. Jeśli nie określono czasu, czas jest ustawiony na 60 min. Program rozpoczyna się wraz z rozpoczęciem sesji treningowej. Pod koniec programu usłyszysz sygnał dźwiękowy, a wyświetlacz treningowy zatrzyma się.



Powrót:
Aby powrócić do ekranu startowego, naciśnij przycisk i przytrzymaj go przez 3 sekundy.

APLIKACJA KINOMAP

Sport, coaching, gry i eSport to słowa kluczowe aplikacji Kinomap. Aplikacja zawiera wiele kilometrów prawdziwego materiału filmowego, dzięki któremu można ćwiczyć w pomieszczeniach tak, jakby się było na świeżym powietrzu; śledzenie tras i analiza wyników; treści coachingowe; tryb wieloosobowy; codzienne nowe posty; oficjalne wyścigi halowe i wiele więcej...

Pobierz aplikację i połącz się

Zeskanuj poniższy kod QR za pomocą smartfona/tabletu lub skorzystaj z funkcji wyszukiwania w sklepie Playstore (Android) lub APP Store (IOS), aby pobrać aplikację Kinomap. Zarejestruj się i postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji. Włącz Bluetooth w smartfonie lub tablecie, wybierz menedżera urządzeń w aplikacji, a następnie odpowiednią kategorię produktów. Następnie wybierz oznaczenie typu za pomocą logo producenta „Christopeit Sport", aby podłączyć sprzęt sportowy. W zależności od sprzętu sportowego aplikacja rejestruje różne funkcje przez Bluetooth lub wymienia dane.

Uwaga! Aplikacja Kinomap oferuje bezpłatną wersję próbną na 14 dni. Następnie możesz zdecydować, czy chcesz kontynuować trening za darmo w wersji podstawowej, czy też korzystać z pełnego zakresu funkcji aplikacji Kinomap za opłatą.

Aktualne informacje i opłaty można znaleźć na stronie:
www.kinomap.com

kinomap
IOS / ANDROID APP

INNE APLIKACJE

iConsole (Android i iOS app)

Skorzystaj z funkcji wyszukiwania w sklepie Playstore (Android) lub APP Store (iOS), aby pobrać odpowiednią aplikację lub uzyskać więcej informacji.

INSTRUKCJE OBSŁUGI I ĆWICZEŃ

Ćwiczenie 1

a) Rozpocznij ćwiczenie z wyprostowanymi nogami, kolanami złączonymi i wyprostowaną górną częścią ciała.
b) Pochyl się do przodu bez zginania kolan, chwyć uchwyt i pociągnij do tyłu, aż górna część ciała znów będzie wyprostowana. Ważne: Dźwignie wioseł należy pociągać do tyłu ramionami (a nie ciałem), aż dłonie dotrą do ciała.
c) Przywróć uchwyt do pozycji wyjściowej.
d) Odpocznij przez chwilę, a następnie powtórz ćwiczenie, wykonując je spokojnie i płynnie.



Ćwiczenie 2

a) Rozpocznij ćwiczenie siedząc prosto, z siedziskiem wysuniętym maksymalnie do przodu i ugiętymi kolanami.
b) Odepchnij się nogami, trzymając kolana złączone, i jednocześnie pociągnij kierownicę do siebie.
c) Kontynuuj pociąganie, aż nogi będą wyprostowane, a ręce dotrą do ciała.
d) Rozluźnij ręce i nogi i pozwól, aby siedzisko przesunęło się do przodu, aż ponownie osiągniesz pozycję wyjściową (a), a następnie powtórz ćwiczenie.

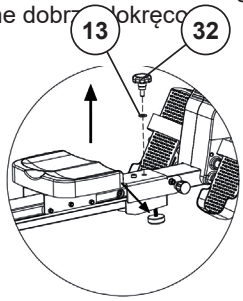


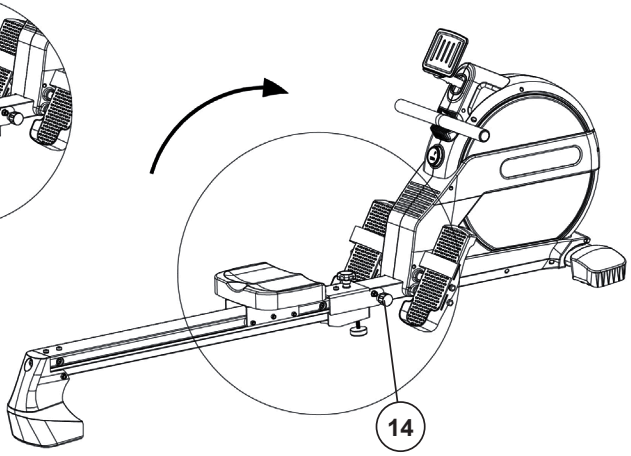
CZYSZCZENIE, KONTROLE I PRZECHOWYWANIE

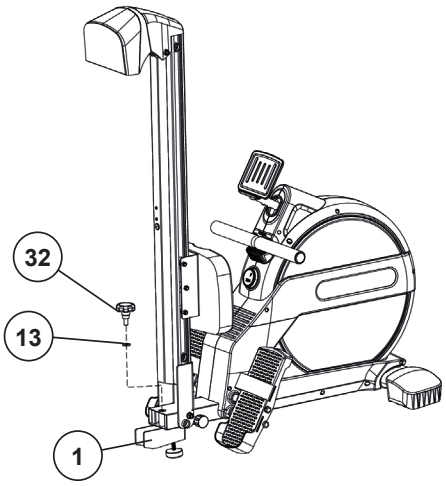
1. **Czyszczenie**
   Do czyszczenia używaj tylko lekko zwilżonej ściereczki. **Uwaga:** Nigdy nie używaj benzenu, rozcieńczalnika ani innych agresywnych środków do czyszczenia powierzchni, ponieważ mogą one spowodować uszkodzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i do stosowania w pomieszczeniach zamkniętych. Utrzymuj urządzenie w czystości i chroń je przed wilgocią.
2. **Przechowywanie**
   Jeśli nie zamierzasz używać urządzenia przez ponad 4 tygodnie, odłącz zasilacz. Złóż ramę siedziska, aż zostanie zablokowana. Wybierz suche miejsce do przechowywania w domu i spryskaj olejem gwint śruby kierownicy oraz gwint szybkiego zwalniania do składania. Przykryj urządzenie, aby chronić je przed odbarwieniem pod wpływem promieni słonecznych i kurzu.
3. **Kontrole**
   Zalecamy sprawdzanie połączeń śrubowych wykonanych podczas montażu co 50 godzin pracy, aby upewnić się, że są one dobrze dokręcone.

SKŁADANIE I PRZECHOWYWANIE WIOŚLARZA.

Aby złożyć urządzenie należy całkowicie odkręcić śrubę uchwytu (32) i obrócić/pociągnąć zatrzask (14), aby odblokować szynę siedziska (6). Złóż szynę siedziska (6) do pozycji pionowej i zabezpiecz ją, obracając/pociągając zatrzask (14) znajdujący się w dolnej części ramy głównej (1). Śrubę gwiaździstą (32) wraz z podkładką (13) można wkręcić/przechowywać w gwincie ramy podstawy (1) w dolnej części.





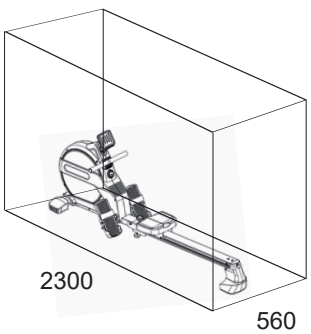


ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

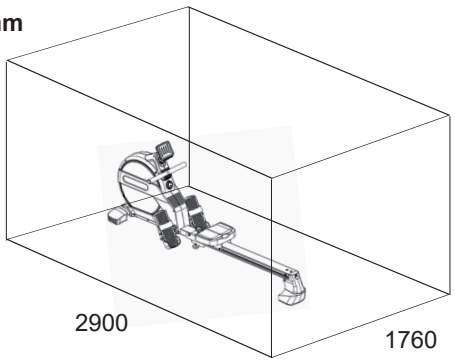
Jeśli poniższe informacje nie pomogą w rozwiązaniu problemu, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym.

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Komputer nie przedstawia żadnej wartości na wyświetlaczu.	Zasilacz nie jest prawidłowo podłączony lub nie ma zasilania z gniazdka.	Upewnij się, że zasilacz jest prawidłowo podłączony, ewentualnie sprawdź za pomocą innego urządzenia elektrycznego, czy zasilanie sieciowe działa prawidłowo.
Komputer nie zlicza danych i nie włącza się po rozpoczęciu cyklu.	Brak impulsu czujnika z powodu nieprawidłowego podłączenia	Sprawdź połączenia wtykowe w komputerze i pod konstrukcją składaną.

WYMAGANIA DOTYCZĄCE POWIERZCHNI TRENINGOWEJ



Obszar treningowy w mm
(dla urządzenia i użytkownika)



Wolna przestrzeń w mm
(Obszar treningowy i obszar bezpieczeństwa (obieg 600 mm))

OGÓLNE INSTRUKCJE TRENINGOWE

Aby osiągnąć wymierne korzyści fizyczne i zdrowotne, należy wziąć pod uwagę następujące czynniki przy określaniu intensywności treningu.

INTENSYWNOŚĆ

Poziom wysiłku fizycznego podczas treningu musi przekraczać poziom normalnego wysiłku, nie przekraczając jednak poziomu zadyszki i/lub wyczerpania. Odpowiednią wartością odniesienia może być tętno. Z każdym treningiem kondycja się poprawia, dlatego należy dostosować wymagania treningowe. Można to osiągnąć poprzez wydłużenie czasu trwania treningu, zwiększenie poziomu trudności lub zmianę rodzaju treningu.

TĘTNO TRENINGOWE

Aby określić tętno treningowe, można postępować w następujący sposób. Należy pamiętać, że są to wartości orientacyjne. W przypadku problemów zdrowotnych lub niepewności należy skonsultować się z lekarzem lub trenerem fitness.

01 Obliczanie maksymalnego tętna

Maksymalną wartość tętna można określić na wiele różnych sposobów, ponieważ maksymalne tętno zależy od wielu czynników. Do obliczeń można użyć wzoru głównego (maksymalne tętno = 220 - wiek). Wzór ten jest bardzo ogólny. Jest on stosowany w wielu domowych urządzeniach sportowych do określania maksymalnego tętna. Zalecamy wzór Sally-Edwardsa. Wzór ten oblicza maksymalne tętno z większą dokładnością i uwzględnia płeć, wiek i masę ciała.

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

02 Obliczanie tętna treningowego

Optymalne tętno treningowe zależy od celu treningu. W tym celu zdefiniowano strefy treningowe.

Strefa - Zdrowie: Regeneracja i wyrównanie
Odpowiednie dla: początkujących
Rodzaj treningu: bardzo lekki trening cardio
Cel: regeneracja i poprawa zdrowia. Budowanie podstawowej kondycji.
Tętno treningowe = 50 do 60% maksymalnego tętna

Strefa - Metabolizm tłuszczu: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1
Odpowiednie dla: początkujących i zaawansowanych użytkowników
Rodzaj treningu: lekki trening cardio
Cel: aktywacja metabolizmu tłuszczów (spalanie kalorii). Poprawa wydolności wytrzymałościowej.
Tętno treningowe = 60 do 70% maksymalnego tętna

Strefa - Aerobik: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1 do 2
Odpowiednie dla: początkujących i zaawansowanych
Rodzaj treningu: umiarkowany trening cardio.
Cel: Aktywacja metabolizmu tłuszczów (spalanie kalorii), poprawa wydolności tlenowej, zwiększenie wydolności wytrzymałościowej.
Tętno treningowe = 70 do 80% maksymalnego tętna

Strefa - beztlenowa: Podstawy treningu wytrzymałościowego 2
Odpowiednie dla: zaawansowanych i wyczynowych sportowców
Rodzaj treningu: umiarkowany trening wytrzymałościowy lub trening interwałowy
Cel: poprawa tolerancji mleczanu, maksymalny wzrost wydajności.
Tętno treningowe = 80 do 90% maksymalnego tętna

Strefa: Trening wydajnościowy / wyczynowy
Odpowiedni dla: sportowców i sportowców wyczynowych
Rodzaj treningu: intensywny trening interwałowy i trening wyczynowy
Cel: poprawa maksymalnej prędkości i mocy.
Uwaga! Trening w tym obszarze może prowadzić do przeciążenia układu sercowo-naczyniowego i uszczerbku na zdrowiu.
Tętno treningowe = 90 do 100% maksymalnego tętna

Przykładowe obliczenia

Mężczyzna, 30 lat, waga 80 kg. Jestem początkującym i chciałbym schudnąć oraz zwiększyć swoją wytrzymałość.

01: Maksymalne tętno – obliczenia
Maksymalne tętno = 214 – (0,5 x wiek) – (0,11 x masa ciała)
Maksymalne tętno = 214 – (0,5 x 30) – (0,11 x 80)
Maksymalne tętno = ok. 190 uderzeń/min

02: Obliczanie tętna treningowego
Ze względu na moje cele i poziom zaawansowania treningowego najlepiej odpowiada mi strefa metabolizmu tłuszczów.
Tętno treningowe = 60–70% maksymalnego tętna Tętno treningowe = 190 x 0,6 [60%]

Tętno treningowe = około 114 uderzeń/min

Po ustawieniu tętna treningowego dla danego stanu treningowego lub po określeniu celów można rozpocząć trening. Większość naszych urządzeń do treningu wytrzymałościowego jest wyposażona w czujniki tętna lub jest kompatybilna z pasami tętna. Dzięki temu podczas treningu można sprawdzać tętno na monitorze. Jeśli tętno nie jest wyświetlane na ekranie komputera lub chcesz zachować ostrożność i sprawdzić tętno, które może być nieprawidłowo wyświetlane z powodu ewentualnych błędów aplikacji lub podobnych przyczyn, możesz skorzystać z następujących narzędzi:
a. Pomiar tętna w tradycyjny sposób (wyczuwanie tętna, np. na nadgarstku i liczenie uderzeń w ciągu minuty).
b. Pomiar tętna za pomocą odpowiednich i skalibrowanych urządzeń do pomiaru tętna (dostępnych w sklepach z artykułami medycznymi).
c. Pomiar tętna za pomocą innych produktów, takich jak czujniki tętna, smartfony...

CZĘSTOTLIWOŚĆ

Większość ekspertów zaleca połączenie zdrowej diety, dostosowanej do celu treningowego, oraz ćwiczeń fizycznych trzy do pięciu razy w tygodniu. Normalna osoba dorosła potrzebuje dwóch treningów tygodniowo, aby utrzymać swoją aktualną kondycję. Aby poprawić swoją kondycję i zmienić masę ciała, potrzebuje co najmniej trzech treningów tygodniowo. Oczywiście idealna częstotliwość to pięć treningów tygodniowo.

PLAN TRENINGOWY

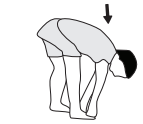
Każda sesja treningowa powinna składać się z trzech faz treningowych: „fazy rozgrzewki", „fazy treningowej" i „fazy odpoczynku". W „fazie rozgrzewki" należy powoli zwiększać temperaturę ciała i dopływ tlenu. Można to osiągnąć poprzez ćwiczenia gimnastyczne trwające od pięciu do dziesięciu minut. Następnie należy rozpocząć właściwy trening, czyli „fazę treningową". Obciążenie treningowe powinno być dostosowane do tętna treningowego. Aby wspomóc krążenie po fazie treningowej i zapobiec późniejszemu bólowi lub nadwyrężeniu mięśni, po fazie treningowej należy przeprowadzić fazę odpoczynku. Powinna ona składać się z ćwiczeń rozciągających i/lub lekkich ćwiczeń gimnastycznych trwających od pięciu do dziesięciu minut.

Przykład – ćwiczenia rozciągające na rozgrzewkę i rozciąganie po treningu

Rozgrzewkę zacznij od chodzenia w miejscu przez co najmniej 3 minuty, a potem zrób poniższe ćwiczenia gimnastyczne, żeby przygotować ciało do treningu. Nie przesadzaj z ćwiczeniami i rób je tylko do momentu, aż poczujesz lekkie napięcie. Wytrzymaj w tej pozycji przez chwilę.



Wyciągnij lewą rękę za głowę do prawego ramienia i pociągnij prawą ręką lekko w kierunku lewego łokcia. Po 20 sekundach zmień rękę.



Pochyl się do przodu tak daleko, jak to możliwe, i wyprostuj nogi. Wskaż palcami kierunek palców stóp. 2 x 20 sekund.



Usiądź z jedną nogą wyprostowaną na podłodze, pochyl się do przodu i spróbuj dotknąć dłońmi stóp. 2 x 20 sekund.



Uklęknij w szerokim wykroku do przodu i oprzyj się dłońmi o podłogę. Wciśnij miednicę w dół. Po 20 sekundach zmień nogę.

MOTYWACJA

Kluczem do sukcesu jest regularny trening. Należy ustalić stałą porę i miejsce codziennych ćwiczeń oraz przygotować się psychicznie do treningu. Trenuj tylko wtedy, gdy masz na to ochotę i zawsze miej na uwadze swój cel. Dzięki ciągłym treningom będziesz mógł codziennie obserwować swoje postępy i stopniowo zbliżać się do osobistego celu treningowego.

PL

LISTA CZĘŚCI – LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Typ - Nr katalogowy: **Vico - 2466**
Data danych technicznych: **09.04.2025**
Wymiary przybliżone: L 230 x B 56 x H 84 cm
Wymiary po złożeniu: L 120 x B 56 x H 145 cm
Wymagana przestrzeń: 2,5 m^2
Waga przybliżona: 40 kg
Waga użytkownika (maks.): 150 kg
Wzrost użytkownika (maks.): 210 cm

CHARAKTERYSTYKA

- 32-stopniowy opór sterowany silnikiem i komputerem
- Magnetyczny układ hamulcowy z kołem zamachowym o masie ok. 9 kg
- 12 wbudowanych programów treningowych
- 4 programy ręczne z ograniczeniami czasu, dystansu, kalorii i tętna.
- Wygodne siodełko z łatwo przesuwającymi się rolkami zapewniającymi płynne i wydajne ruchy
- Stabilna pozycja stóp dzięki mocnemu zapięciu na rzep
- Możliwość złożenia w celu zaoszczędzenia miejsca
- Rolki transportowe i adapter wtyczki zasilającej
- Uchwyt na tablet z regulowanym nachyleniem
- Komputer sterujący z inteligentnym wyświetlaczem LED i kolorowym podświetleniem dla różnych stref oporu pokazuje: czas, czas/500 m, liczbę pociągnięć, liczbę pociągnięć/min., dystans, przybliżoną liczbę kalorii i częstotliwość tętna
- Kompatybilność z aplikacją Kinomap
- Odbiornik bezprzewodowego pasa tętna zintegrowany z komputerem

UWAGA

Należy skontaktować się z nami, jeśli jakiekolwiek elementy są uszkodzone bądź brakujące, lub jeśli w przyszłości będą potrzebne części zamienne.

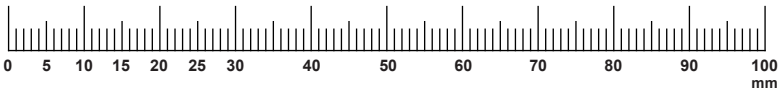
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com

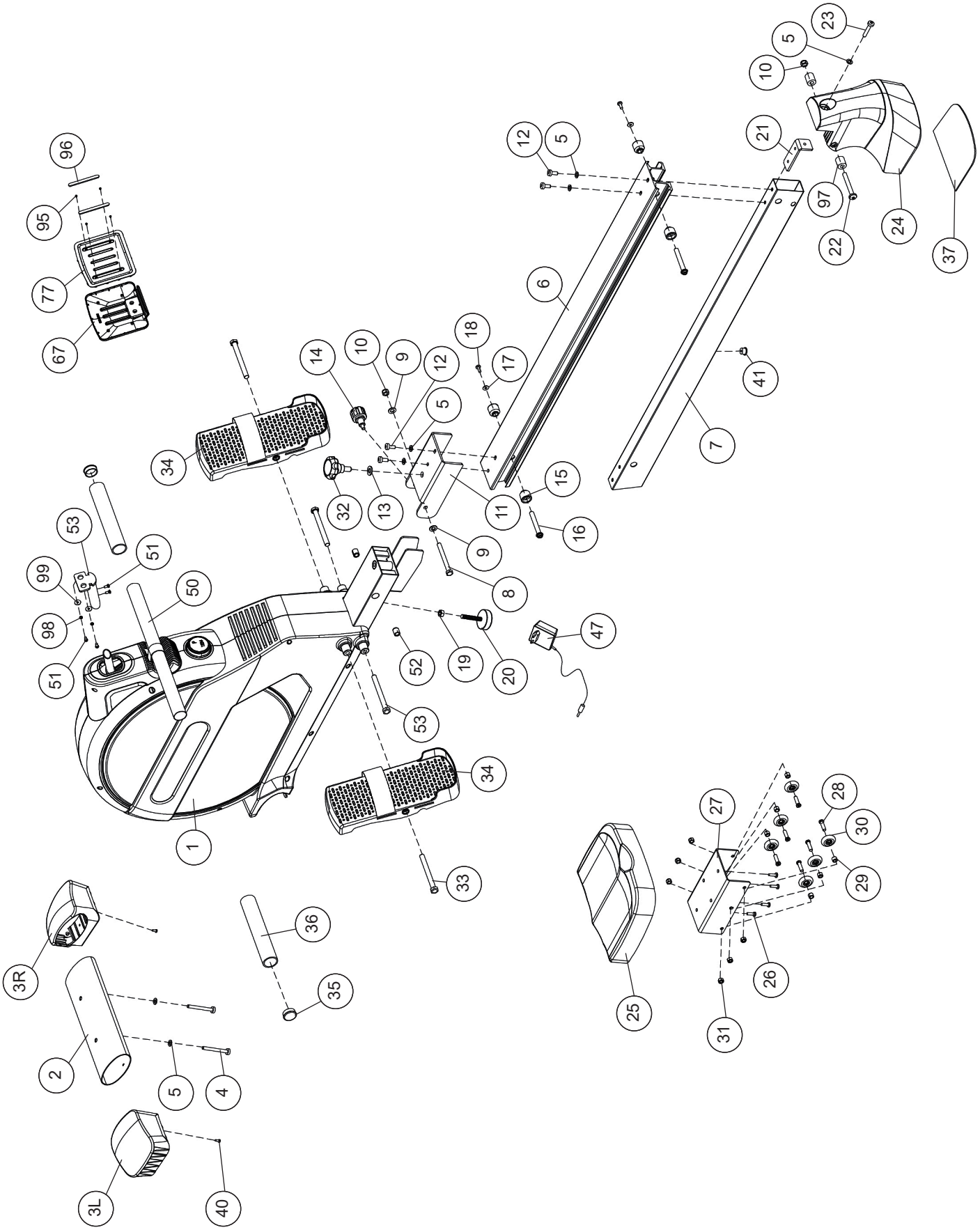
Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego w ramach domowej aktywności sportowej i nie może być używany w celach komercyjnych ani profesjonalnych. Klasa użytkowania w ramach domowej aktywności sportowej: H/C.

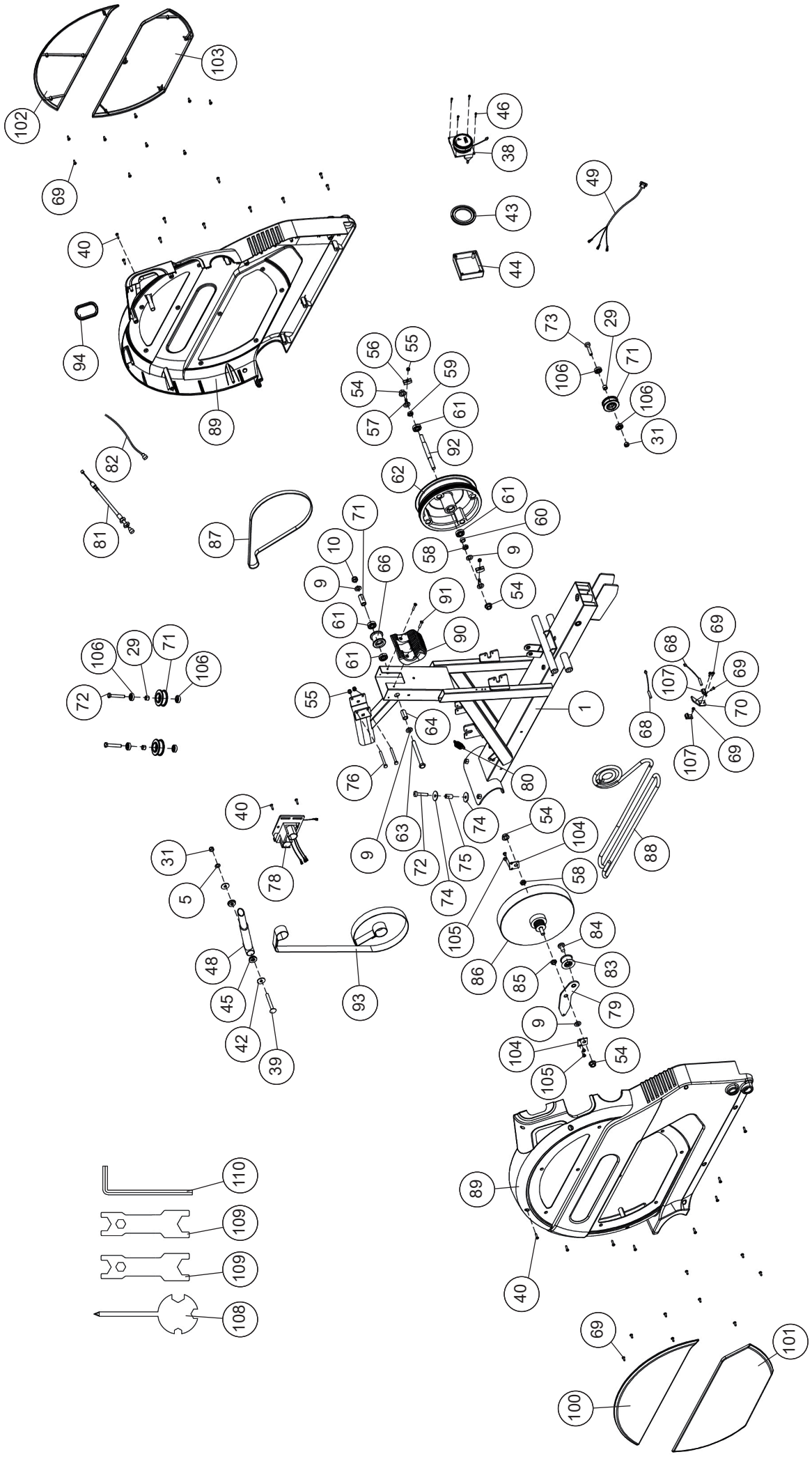
Numer rysunku	Przeznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Przymocowany do	Numer ET
1	Rama główna		1		33-1660-01-SW
2	Przedni stabilizator		1	1	33-1660-02-SW
3L	Zaślepka końcowa lewa		1	2	36-1660-06-BT
3R	Zaślepka końcowa prawa		1	2	36-1660-07-BT
4	Śruba sześciokątna	M8x75	2	1+2	39-10019-CR
5	Podkładka	8//16	9	4,12, 23+39	39-9861-CR
6	Szyna siedziska		1	1+7	33-1660-03-SI
7	Rura szyny siedziska		1	6	33-1660-04-SW
8	Śruba sześciokątna	M10x125	1	1+11	39-10505
9	Podkładka	10//20	6	8, 63, 79+92	39-9989-CR
10	Nakrętka nylonowa	M10	3	22, 33+63	39-9981
11	Płytka łącząca w kształcie U		1	6	33-1660-05-SW
12	Śruba sześciokątna	M8x20	4	6, 11+21	39-10095-CR
13	Podkładka	12//24	1	32	39-9986-CR
14	Uchwyt szybkiego zwalniania		1	11	36-1260-09-BT
15	Ogranicznik		4	6	36-1660-46-BT
16	Oś ogranicznika	11x80	2	6+15	36-1660-47-BT
17	Podkładka	6//16	2	18	39-10007-CR
18	Śruba krzyżowa	M6x15	2	16	39-10120-VC
19	Nakrętka	M10	3	8, 22+63	39-9981
20	Regulowana stopka		1	1	36-1660-08-BT
21	Płytka łącząca w kształcie U		1	6+24	36-1660-09-BT
22	Śruba sześciokątna	M10x110	1	24	39-10502
23	Śruba sześciokątna	M8x45	1	24	39-9914
24	Tylna stopka		1	6	36-1660-04-BT
25	Siedzisko		1	27	36-1660-10-BT
26	Śruba krzyżowa	M6X20	4	25+27	39-9960
27	Prowadnica siedziska		1	6	33-1660-06-SW
28	Śruba	M8x28	6	27+30	39-10134
29	Przekładka		6	28	36-1660-11-BT
30	Rolka		6	27	36-1660-12-BT
31	Nakrętka nylonowa	M8	9	28, 39+73	39-9918-CR
32	Śruba uchwytu	M12	1	11	36-1660-13-BT
33	Długa śruba	M12x170	4	1+34	39-10506
34	Pedał		2	1	36-1660-05-BT
35	Okrągły ogranicznik		2	50	36-1260-21-BT
36	Piankowy uchwyt		2	50	36-1260-07-BT
37	Podkładka pod nóżkę		1	24	36-2466-08-BT

Numer rysunku	Przeznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Przymocowany do	Numer ET
38	Komputer		1	44	36-2466-03-BT
39	Śruba zamkowa	M8x75	2	44+48	39-10019
40	Śruba	4.2x18	21	1, 3,67,78+89	36-9111-38-BT
41	Ochrona kabli		1	6	36-1660-15-BT
42	Podkładka nylonowa		2	39	36-1660-16-BT
43	Pierścień dekoracyjny		1	38	36-2466-07-BT
44	Uchwyt komputerowy		1	38	36-2466-09-BT
45	Tuleja stalowa		4	48	36-1660-19-BT
46	Śruba	3x16	4	38	39-10127
47	Zasilacz	9V=DC/1000mA	1	82	36-1420-17-BT
48	Wspornik tabletu		1	1	33-2466-01-SW
49	Kabel połączeniowy		1	38+78	36-2466-10-BT
50	Drążek ciągnący		1	93	33-1260-08-SW
51	Śruba krzyżowa	M5x10	4	53	39-9903-SW
52	Plastikowa tuleja		2	8	36-1660-23-BT
53	Uchwyt na tablet		1	48	33-2466-02-SW
54	Nakrętka osiowa	M10x1	4	62+86	39-9820
55	Nakrętka nylonowa	M6	4	57+76	39-9861-VC
56	Podkładka w kształcie litery U		3	59	36-9713-55-BT
57	Śruba oczkowa	M6x40	3	62+86	39-10000
58	Nakrętka	M10x1	2	62+86	39-9820
59	Mała nakrętka osi	M10x1	1	62	39-9820-SI
60	Podkładka dystansowa	10//15//6	1	62	36-1660-25-BT
61	Łożysko	6000	2	62	36-9317-21-BT
62	Koło pasowe		1	1	36-1660-26-BT
63	Śruba sześciokątna	M10x112	1	66	39-10502
64	Podkładka dystansowa 1		1	63	36-1660-27-BT
65	Podkładka dystansowa 2		1	63	36-1660-28-BT
66	Koło pasowe do linki ciągnącej		1	63	36-1660-29-BT
67	Podstawka na tablet		1	53	36-2466-11-BT
68	Czujnik		2	70	36-1660-31-BT
69	Śruba	4.2x12	4	68+70	39-10185
70	Wspornik czujnika		1	1	36-1660-32-BT
71	Koło pasowe		3	1	36-1660-33-BT
72	Śruba sześciokątna	M8x35	2	71	39-9912
73	Śruba sześciokątna	M8x40	2	1+71	39-10125-VC
74	Podkładka	8//30	1	73	39-10180-CR
75	Podkładka dystansowa 3	8//12//21.5	1	73	36-1660-34-BT
76	Śruba sześciokątna	M6x65	2	1	39-10507
77	Stojak na tablet		1	67	36-2466-12-BT
78	Silnik		1	1	36-1660-35-BT
79	Wspornik koła napinającego		1	1	33-1660-08-SI
80	Sprężyna		1	1+79	36-1660-36-BT
81	Linka napinająca		1	78+86	36-1660-37-BT
82	Kabel połączeniowy DC		1	78+89L	36-1660-38-BT
83	Koło napinające		1	79	36-1660-39-BT
84	Śruba sześciokątna	M10x25	1	83	39-10025-CR
85	Nakrętka	M10x1	1	86	39-9820-SI
86	Koło zamachowe		1	1	33-1660-09-SI
87	Płaski pasek		1	62+86	36-1660-40-BT
88	Linka zwrotna		1	1+62	36-1660-41-BT
89L	Osłona łańcucha lewa		1	1+89R	36-2466-01-BT
89R	Osłona łańcucha prawa		1	1+89L	36-2466-02-BT
90	Wspornik drążka		1	89	36-1660-42-BT
91	Śruba	M5x25	2	90	39-10450-CR
92	Oś obrotowa		1	62	36-1660-43-BT
93	Pasek napinający		1	50+62	36-1660-44-BT
94	Pierścień uszczelniający		1	67	36-1660-45-BT
95	Śruba	2,5x5	4	77	39-10127
96	Podkładka antypoślizgowa		2	77	36-2466-13-BT
97	Tulejka dystansowa		2	22	36-2466-14-BT

Numer rysunku	Przeznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Przymocowany do	Numer ET
98	Podkładka sprężynowa	for M5	2	51	39-10058-SW
99	Podkładka	5//16	2	51	39-10011
100	Górna ozdoba lewa		1	89L	36-2466-04-BT
101	Dolna ozdoba lewa		1	89L	36-2466-06-BT
102	Górna ozdoba prawa		1	89R	36-2466-05-BT
103	Dolna ozdoba prawa		1	89R	36-2466-07-BT
104	Uchwyt koła zamachowego		2	86	33-2466-03-SI
105	Śruba	M5x6	4	104	39-9903
106	Łożysko kulkowe	608z	6	71	36-1260-16-BT
107	Uchwyt czujnika		2	70	36-9119-22-BT
108	Klucz wielofunkcyjny		1		36-9107-28-BT
109	Klucz imbusowy	6	1		36-9107-27-BT
110	Klucz płaski		2		36-2466-15-BT
111	Instrukcja montażu i ćwiczeń		1		36-2466-16-BT




96
95
77
67
14
10
9
12
5
18
17
34
32
13
11
15
16
9
8
53
51
99
50
98
51
52
19
20
47
53
34
1
33
3R
36
35
2
5
4
3L
40
12
5
6
41
7
21
97
22
23
5
10
24
37
25
27
28
30
29
26
31


102
103
69
40
94
89
82
81
87
46
38
43
44
49
73
29
106
71
106
31
56
55
54
59
57
61
92
62
61
60
58
9
54
71
10
9
66
61
91
90
61
55
64
76
63
9
72
74
75
74
54
104
105
58
86
84
85
83
79
9
104
54
105
1
80
88
68
107
68
69
69
70
107
69
72
106
29
71
106
31
5
48
45
42
39
78
40
93
110
109
109
108
89
40
69
100
101

Serwis / Producent
W przypadku reklamacji, konieczności zamówienia części zamiennych lub napraw prosimy o kontakt z naszym działem serwisowym.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert
http://www.christopeit-sport.com

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com

© by Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Germany)

04.2025 – zastrzegamy sobie prawo do błędów drukarskich