Christopeit Sport® Germany

# Urządzenie do treningu domowego

# *Walker de Luxe*



Walker
9101 (srebrny)



Walker de Luxe
9102 (czarny)

**PL**

**Instrukcje montażu i obsługi dla numeru zamówienia 9101/9102**

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

*Spis treści*

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa .....2
Lista części - lista części zamiennych .....4
Instrukcje montażu .....6
Składanie urządzenia Walker .....7
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie .....8
Rozwiązywanie problemów .....8
Instrukcje komputera .....9
Instrukcje dotyczące treningu .....10
Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka) .....10

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



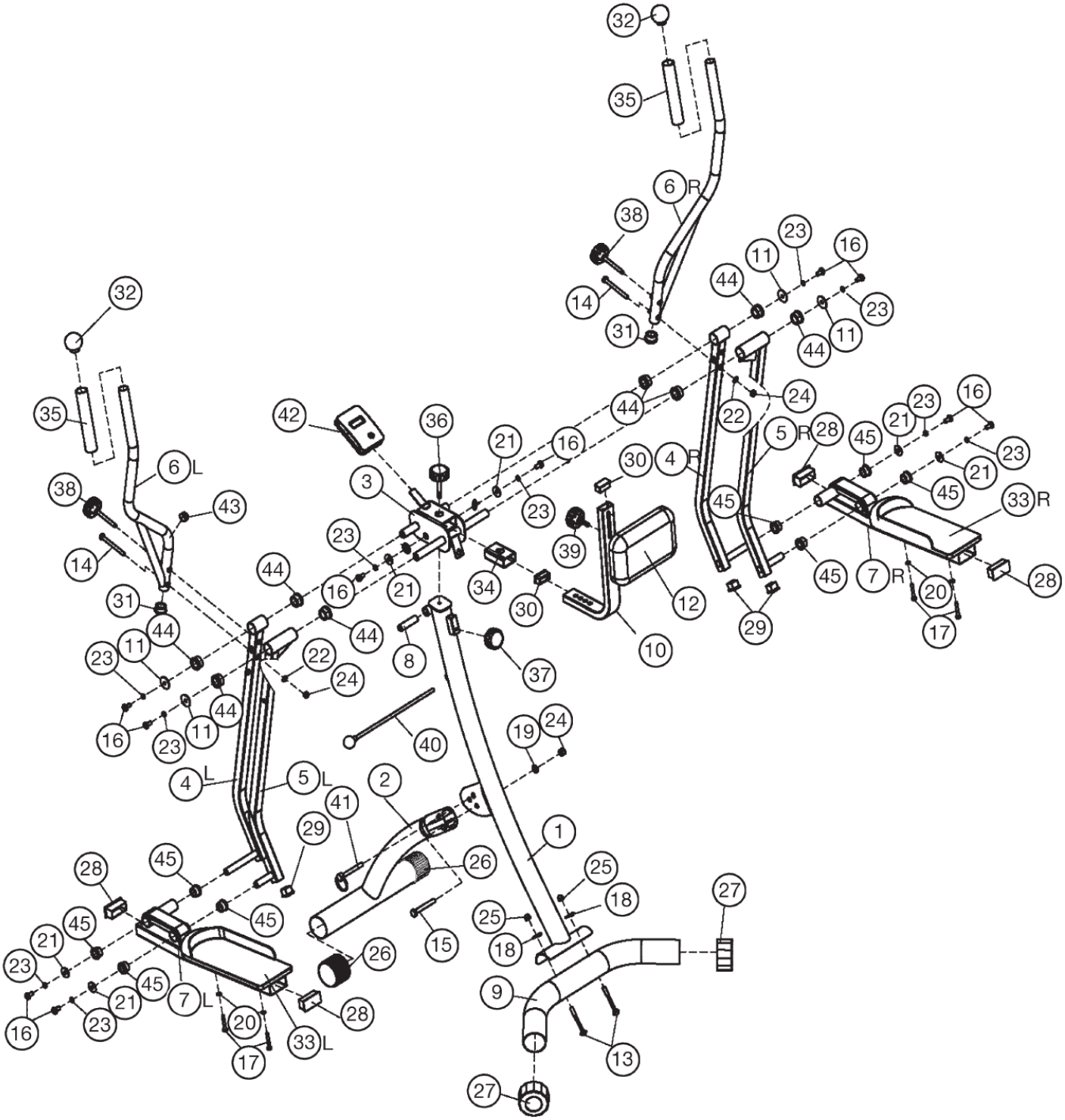
**Ostrzeżenie:**
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

---

*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 45 minut.
11. Trenuj na urządzeniu w odpowiednim stroju. Ubranie nie może dostać się do części urządzenia (np. ze względu na długość). Twoje buty treningowe powinny być odpowiednie, tak żeby solidnie wspierały stopę, oraz miały antypoślizgowe podeszwy.
12. OSTRZEŻENIE! Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
13. Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.
14. Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umysłowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.
15. Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.
16. Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenie nie może być wyrzucane razem z innymi odpadami gospodarstwa domowego, lecz musi być oddane do odpowiedniego punktu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Odpowiedni symbol znajduje się na urządzeniu, w instrukcji lub na opakowaniu. Materiały mogą zostać ponownie użyte, zgodnie z ich przeznaczeniem. Dzięki ponownemu wykorzystaniu materiał jest odzyskiwany a środowisko chronione. Zapytaj lokalne władze o miejsce utylizacji sprzętu.
17. Aby chronić środowisko nie wyrzucaj opakowania, baterii lub części urządzenia razem z odpadami domowymi. Umieść je w odpowiednim koszu lub zanieś do punktu zbiórki.
18. Urządzenie jest maszyną zależną od prędkości, tzn. moc urządzenia zwiększa się przy zwiększeniu prędkości i na odwrót.
19. Urządzenie jest wyposażone w mechanizm, który umożliwia niezależne stawianie kroków.
20. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) zostało ustawione na 100 kg. To urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z EN ISO 20957-1/2013 EN 957-8/1998 EN 957-9/2003 "H/C". To urządzenie jest zgodne z zasadniczymi wymaganiami dyrektywy EMC 2014/30EU.
21. Instrukcję montażu i obsługi należy traktować jako część produktu. Przy sprzedaży lub przekazywaniu produktu należy dołączyć tę dokumentację.


32
35
6 R
38
14
31
11
23
16
44
24
22
5 R
28
45
21
33 R
7 R
20
17
29
12
10
42
36
3
34
39
30
4 R
6 L
43
8
37
40
19
4 L
5 L
2
41
1
26
25
18
15
9
13
27
7 L
33 L

*Lista części - lista części zamiennych*
**Walker, nr zamówienia 9101**
**Walker de Luxe, nr zam. 9102**
Dane techniczne: Wydanie: 01. 04. 2018

Wygodny trening całego ciała, przypominający jazdę na nartach.
Dzięki regularnym treningom możesz wzmocnić mięśnie, wyrzeźbić sylwetkę i zwiększyć spalanie tłuszczu.
• Solidna stalowa rama
• Antypoślizgowe podnóżki
• Regulowane oparcie
• Składany – pozwala zaoszczędzić miejsce
• Łatwy w użyciu komputer z funkcją pomiaru: czasu, kroków, całkowitej liczby kroków, przybliżonej liczby spalonych kalorii oraz skanowania
Maksymalne obciążenie masy ciała 100 kg
Wymagana przestrzeń ok. L 80, W 60, H 148 cm
Wielkość zmierzona po złożeniu: L 60, W 60, H 115 cm
Waga urządzenia: 20 kg

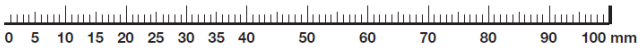
Po otwarciu opakowanie proszę sprawdzić, czy wszystkie części pokazane w kolejnych etapach montażu znajdują się w opakowaniu. Po upewnieniu się, że zawartość opakowania jest kompletna, możesz rozpocząć montaż. Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest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

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

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

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

Klasa zastosowania H/C




| Numer obrazka | Oznaczenie | Wymiary mm | Ilość | Dołączony do elementu ilustracji numer | Numer ET 9101 (srebrny) | Numer ET 9102 (czarny) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Główny stelaż | | 1 | 2+9 | 33-9101-01-SI | 33-9102-01-SW |
| **2** | Przednia podpora | | 1 | 1 | 33-9101-02-SI | 33-9102-02-SW |
| **3** | Uchwyt komputera | | 1 | 1 | 33-9101-03-SI | 33-9102-03-SW |
| **4L** | Drążek łączący 1 lewy | | 1 | 3+7L | 33-9101-04-SI | 33-9102-04-SW |
| **4R** | Drążek łączący 1 prawy | | 1 | 3+7R | 33-9101-05-SI | 33-9102-05-SW |
| **5L** | Drążek łączący 2 lewy | | 1 | 3+7L | 33-9101-06-SI | 33-9102-06-SW |
| **5R** | Drążek łączący 2 prawy | | 1 | 3+7R | 33-9101-07-SI | 33-9102-07-SW |
| **6L** | Uchwyt ręczny lewy | | 1 | 4L | 33-9101-08-SI | 33-9102-08-SW |
| **6R** | Uchwyt ręczny prawy | | 1 | 4R | 33-9101-09-SI | 33-9102-09-SW |
| **7L** | Drążek podnóżka lewy | | 1 | 4L+5L | 33-9101-10-SI | 33-9102-10-SW |
| **7R** | Drążek podnóżka prawy | | 1 | 4R+5R | 33-9101-11-SI | 33-9102-11-SW |
| **8** | Oś | | 1 | 1 | 33-9101-13-SI | 33-9101-13-S1 |
| **9** | Tylna podpora | | 1 | 1 | 33-9101-12-SI | 33-9102-12-SW |
| **10** | Uchwyt oparcia | | 1 | 3 | 33-9101-14-SI | 33-9102-14-SW |
| **11** | Podkładka | 8//32 | 4 | 16 | 36-9101-01-BT | 36-9101-01-BT |
| **12** | Poduszka | | 1 | 10 | 39-10019 | 39-10019 |
| **13** | Śruba zamkowa | M8x75 | 2 | 1+9 | 39-9956 | 39-9956 |
| **14** | Śruba sześciokątna | M8x80 | 2 | 4+6 | 39-9994 | 39-9994 |
| **15** | Śruba sześciokątna | M10x60 | 1 | 1+2 | 39-10095-CR | 39-10095-CR |
| **16** | Wewnętrzna śruba sześciokątna | M8x20 | 10 | 3+4+5 | 39-9979 | 39-9979 |
| **17** | Śruba | M6x40 | 4 | 7+33 | 39-10232-CR | 39-10232-CR |
| **18** | Podkładka falista | 8//25 | 2 | 13 | 39-10206-CR | 39-10206-CR |
| **19** | Podkładka | 10//20 | 2 | 15 | 39-10007-CR | 39-10007-CR |
| **20** | Podkładka | 6//12 | 4 | 17 | 39-10180-CR | 39-10180-CR |
| **21** | Podkładka | 8//28 | 6 | 16 | 39-9862-CR | 39-9862-CR |
| **22** | Podkładka | 8//16 | 4 | 14 | 39-9864-VC | 39-9864-VC |
| **23** | Podkładka sprężysta | Do M8 | 10 | 16 | 39-9981-CR | 39-9981-CR |
| **24** | Nakrętka samohamowna | M10 | 1 | 15 | 39-9900-CR | 39-9900-CR |
| **25** | Nakrętka kołpakowa | M8 | 2 | 13 | 36-9101-02-BT | 36-9101-02-BT |
| **26** | Zatyczka przedniej podpory | | 2 | 2 | 36-9101-04-BT | 36-9101-04-BT |
| **27** | Pokrętło | | 2 | 9 | 39-10136 | 39-10136 |
| **28** | Nakrętka kwadratowa | 30x60 | 4 | 7 | 39-9847 | 39-9847 |
| **29** | Nakrętka okrągła | 25 | 4 | 4+5 | 39-9892 | 39-9892 |
| **30** | Nakrętka kwadratowa | 20x40 | 2 | 10 | 39-9882 | 39-9882 |
| **31** | Nakrętka okrągła | 30 | 2 | 6 | 36-9101-05-BT | 36-9101-05-BT |
| **32** | Uchwyt | | 2 | 6 | 36-9101-19-BT | 36-9101-19-BT |
| **33L** | Podnóżek lewy | | 1 | 4L+5L | 36-9101-20-BT | 36-9101-20-BT |
| **33R** | Podnóżek prawy | | 1 | 4R+5R | 36-9101-06-BT | 36-9101-06-BT |
| **34** | Plastikowy suwak | | 1 | 3 | 36-9101-07-BT | 36-9101-07-BT |
| **35** | Uchwyt piankowy | | 2 | 6 | 36-9101-08-BT | 36-9101-08-BT |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **36** | Śruba ręczna | M8x40 | 1 | 1+3 | 36-9101-09-BT | 36-9101-09-BT |
| **37** | Śruba ręczna | M8x15 | 1 | 1+3 | 36-9101-10-BT | 36-9101-10-BT |
| **38** | Śruba ręczna | M8x60 | 2 | 4+6 | 36-9101-11-BT | 36-9101-11-BT |
| **39** | Śruba ręczna | M8x30 | 1 | 10+12 | 36-9101-12-BT | 36-9101-12-BT |
| **40** | Kołek blokujący | | 1 | 1+5 | 36-9101-13-BT | 36-9101-13-BT |
| **41** | Kołek zabezpieczający | | 1 | 1+2 | 36-9101-03-BT | 36-9101-03-BT |
| **42** | Komputer | | 1 | 3 | 36-9101-15-BT | 36-9101-15-BT |
| **43** | Magnes | | 1 | 6L | 36-9101-16-BT | 36-9101-16-BT |
| **44** | Łożysko stalowe | | 8 | 4+5 | 39-9918-CR | 39-9918-CR |
| **45** | Łożysko stalowe | | 8 | 7 | 36-9101-18-BT | 36-9101-18-BT |
| **46** | Nakrętka samohamowna | M8 | 2 | 14 | 36-9101-17-BT | 36-9101-17-BT |
| **47** | Instrukcje montażu i ćwiczeń | | 1 | | 33-9101-01-SI | 33-9102-01-SW |
| **48** | Zestaw narzędzi | | 1 | | 33-9101-02-SI | 33-9102-02-SW |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

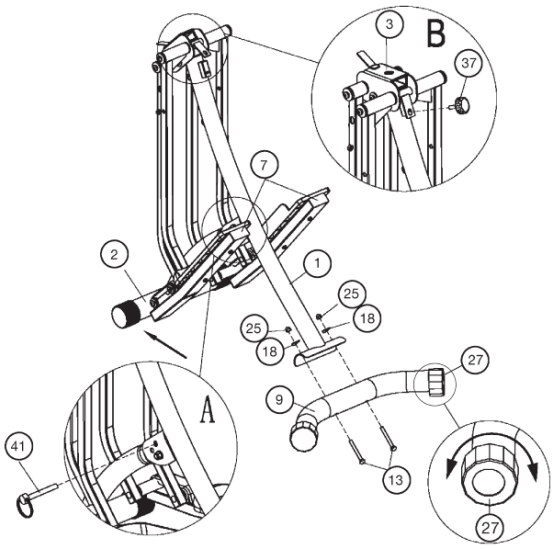
*Instrukcje montażu*

Wyciągnij wszystkie części z opakowania, ułóż je na podłodze i upewnij się, że masz wszystkie części zgodnie z etapami montażu. Zauważ, że niektóre części są przymocowane do głównego stelażu i wstępnie zamontowane. Dodatkowo jest kilka innych osobnych elementów przymocowanych do innych części. Ułatwi to i przyspieszy montaż całości.
Czas montażu: 15 minut

**Krok 1:**

**Mocowanie tylnej podpory (9) do głównego stelaża (1).**

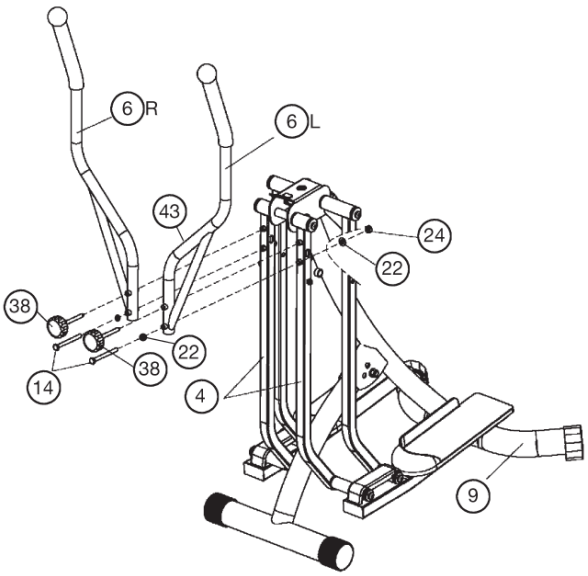
1. Umieść wstępnie zmontowany główny stelaż w pozycji poziomej na podłodze i ułóż przednią podporę (2) z przodu. Zabezpiecz za pomocą kołka zabezpieczającego (41), jak pokazuje rysunek "A".
2. Przymocuj tylną podporę (9) z regulowanymi stopkami (27) do głównego stelaża (1). Wykonaj to za pomocą dwóch śrub M8x75 (13), podkładek 8//25 (18) i nakrętek (25). Po zakończeniu montażu można wypoziomować drobne nierówności w podłodze, przekręcając pokrętło (27). Sprzęt powinien zostać skonfigurowany tak, aby nie poruszał się samowolnie podczas treningu.
3. Ustaw podnóżek (7) w najniższym położeniu i zabezpiecz za pomocą śruby ręcznej M8x15 (37), jak pokazuje rysunek "B".




**Krok 2:**

**Montaż uchwytów ręcznych (6L + 6R) na drążkach łączących 1 (4L + 4R).**

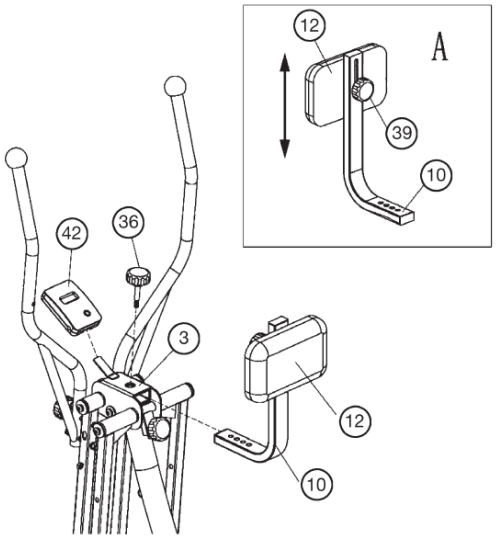
1. Umieść uchwyt ręczny lewy i prawy (6L + 6R) na drążkach łączących 1 (4L + 4R), jak pokazano na ilustracji, aby otwory były wyrównane. (Uchwyt lewy z magnesem (43) po lewej stronie.) Umieść jedną podkładkę 8//16 (22) na każdej śrubie M8x80 (14) i ponownie dokręć uchwyty ręczne (6L + 6R) na drążkach łączących 1 (4L + 4R) z podkładką 8//16 (22) i nakrętką samohamowną (24). (Uwaga: Nie dokręcaj zbyt mocno, uchwyty wymagają łatwego przesuwania w celu złożenia.)
2. Wkręć śrubę uchwytu M8x60 (38) przez górne otwory i mocno dokręć uchwyty ręczne (6L + 6R) na drążkach łączących 1 (4L + 4R).




**Krok 3:**

**Montaż komputera (42) i oparcia (12).**

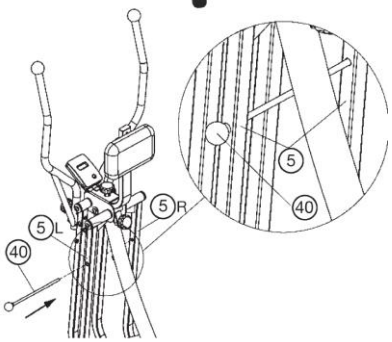
1. Umieść oparcie (12) na uchwycie (10), tak jak pokazuje rysunek "A", i dokręć ją do pożądanego położenia w pionie za pomocą śruby M8x30 (39).
2. Wciśnij uchwyt (10) w odpowiednim miejscu na uchwycie komputera (3) i zabezpiecz śrubą M8x40 (36) w żądanym, poziomym położeniu.
3. Wyjmij komputer (42), który został dostarczony z opakowania i włóż baterie (typu "AA"-1,5 V), zwracając uwagę na odpowiednią polaryzację z tyłu komputera (42). (Baterie do komputera nie są zawarte w tym produkcie. Musisz je kupić samodzielnie.) Podłącz komputer (42) do uchwytu komputera (3).



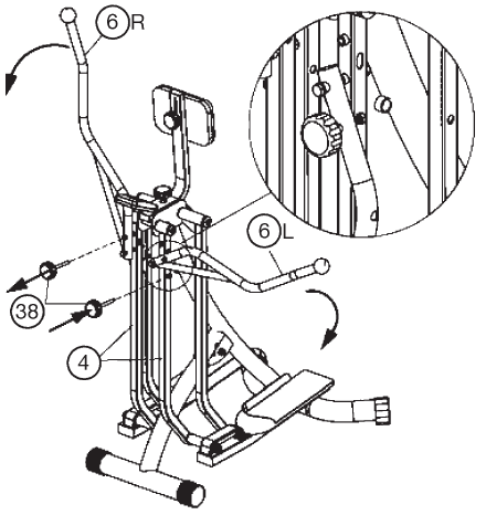
**Krok 4:**
**Sprawdzenie**
1. Sprawdź prawidłowy montaż i działanie wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych. Instalacja jest w tym momencie zakończona.
2. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy niskim poziomie oporu i dokonaj indywidualnej regulacji. **Uwaga:** Zestaw narzędzi i instrukcje należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, ponieważ mogą one być potrzebne przy naprawie lub zamówieniu części zamiennych.



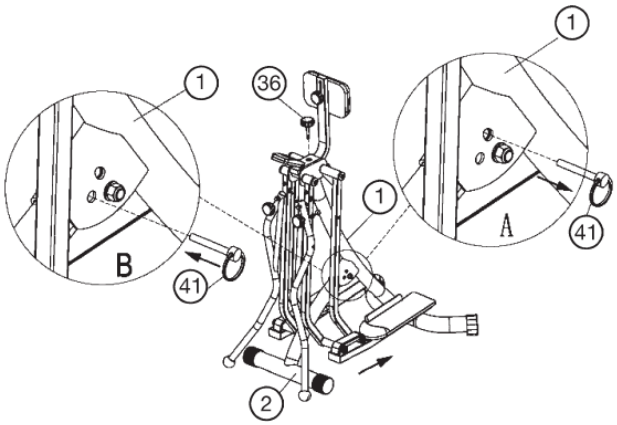
Ze względów bezpieczeństwa, gdy nie korzystasz z urządzenia Walker złóż je, za pomocą kołka blokującego (40). Żeby to zrobić ustaw otwory drążków łączących 2 (5L + 5R) w równym położeniu i wepchnij kołek blokujący (40) przez otwory.



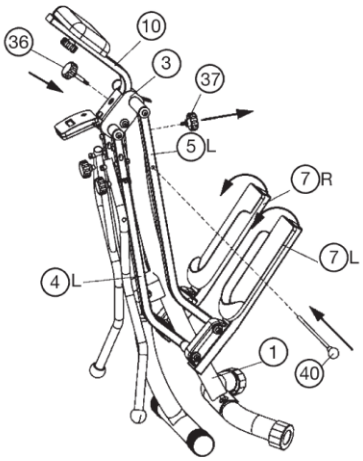

*Składanie urządzenia Walker*
1. Wykręć śrubę ręczną (38), umieść uchwyty (6L + 6R) w najniższym położeniu i zabezpiecz tę pozycję za pomocą śruby ręcznej (38).



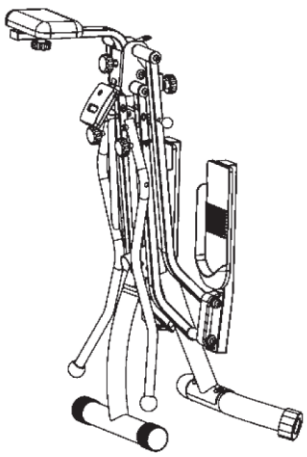

2. Wyciągnij kołek zabezpieczający (41), opuść przednią podporę (2) na do tyłu i zabezpiecz położenie za pomocą kołka zabezpieczającego (41), jak pokazuje obrazek "A" i "B".



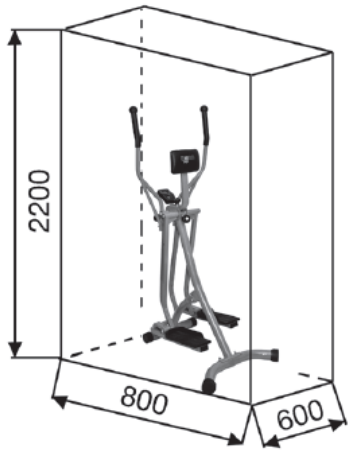

3. Wykręć śruby ręczne (36 + 37) i umieść oba podnóżki (7) w górnej pozycji, tak aby otwory drążków łączących 2 (5L + 5R) były wyrównane z tymi na głównym stelażu (1). Wepchnij kołek blokujący (40) przez wszystkie otwory.



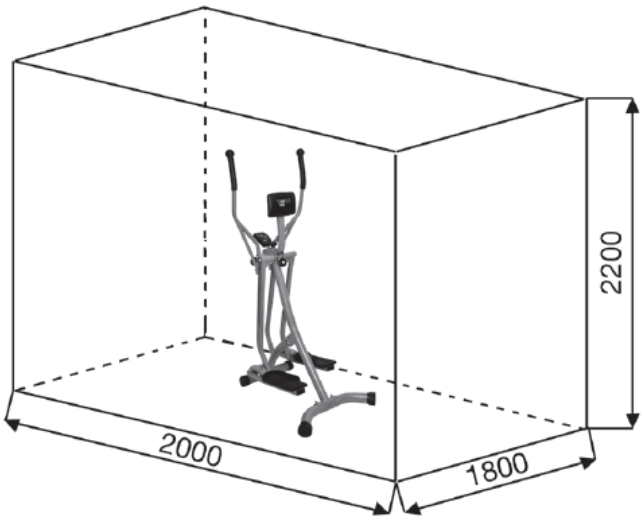

4. Aby urządzenie Walker się nie przewróciło, przechowuj je złożone przy ścianie lub umieść płasko na podłodze.



Wymagana przestrzeń do treningu w mm (dla urządzenia do treningu domowego i użytkownika)




Wymagana wolna przestrzeń w mm (obszar treningowy i strefa bezpieczeństwa (obrót 60 cm))




*Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie*

**1. Czyszczenie**
Do czyszczenia używaj tylko lekko wilgotnej szmatki.
**Uwaga:** Nigdy nie używaj benzenu, rozcieńczalnika ani innych agresywnych środków czyszczących do czyszczenia powierzchni, ponieważ może to spowodować uszkodzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i do użytku w pomieszczeniach zamkniętych. Utrzymuj urządzenie w czystości i z dala od wilgoci.

**2. Przechowywanie**
Jeżeli nie będziesz korzystać z urządzenia przez okres dłuższy niż 4 tygodnie, wyjmij baterie z komputera. Przesuń suwak siodełka w kierunku kierownicy i wspornika kierownicy tak daleko, jak to możliwe. Znajdź suche miejsce do przechowywania w domu i umieść trochę oleju w aerozolu na łożyskach pedałów lewego i w prawego, na gwint śruby kierownicy i na dźwigni zwalniającej podparcie siodełka. Przykryj rower, aby zabezpieczyć go przed odbarwieniem pod wpływem światła słonecznego i zabrudzeniem kurzem.

**3. Sprawdzanie**
Co 50 godzin pracy zalecamy przegląd połączeń śrubowych pod względem dokładności dokręcenia. Co 100 godzin pracy należy spryskać gwinty śrub kierownicy odrobiną oleju, aby zapewnić łatwe składanie.

*Rozwiązywanie problemów*

Jeśli nie możesz rozwiązać problemu za pomocą poniższych informacji, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym.

| Problem | Możliwa przyczyna | Rozwiązanie |
|---|---|---|
| Po naciśnięciu dowolnego przycisku komputer nie pokazuje żadnych wartości na wyświetlaczu. | Baterie nie są włożone lub wyczerpane. | Sprawdź położenie baterii w komorze lub wymień je na nowe. |
| Komputer nie pokazuje danych i nie włącza się po rozpoczęciu treningu. | Czujnik nie ma podstawy przez nieodpowiednie ustawienie komputera lub brakuje magnesu. | Sprawdź odległość między lewą stroną komputera a magnesem umieszczonym na lewym uchwycie |

*Instrukcje komputera*

Komputer treningowy dostarczony z tym urządzeniem zapewnia maksymalny komfort treningu. Wszystkie wartości związane z treningiem są pokazywane na wyświetlaczu.

Ustawiony czas, liczba kroków na minutę, całkowita liczba kroków i przybliżone zużycie kalorii są wyświetlane od początku sesji treningowej. Wszystkie wartości zaczynają się od zera i liczą w górę.

Włącz komputer, naciskając krótko przycisk "F".

Jeśli chcesz, aby podczas treningu stale wyświetlała się jedna konkretna wartość, wybierz ją za pomocą przycisku "F". Jeśli chcesz, aby wszystkie wartości były stale wyświetlane, jedna po drugiej, wybierz funkcję "SCAN". Wyświetlacz przechodzi od jednej funkcji do następnej w odstępach co ok. 6 sekund.

Wystarczy rozpocząć trening, aby uruchomić komputer. Zacznie się on dostosowywać i wyświetli wszystkie osiągnięte wartości. Aby zatrzymać komputer- zakończ trening. Komputer zatrzyma wszystkie pomiary i zachowa ostatnie zmierzone wartości. Komputer wyłącza się po czterech minutach bezczynności. Ostatnio osiągnięte wartości w funkcjach TIME, STEP i CALORIES są zapisywane i wyświetlane ponownie po rozpoczęciu treningu. Możesz kontynuować trening na podstawie tych wartości. Jeśli chcesz usunąć ostatnio osiągnięte wartości, zatrzymaj sesję treningową i przytrzymaj przycisk "F" przez około 5 sekund. Wszystkie wartości, które można modyfikować, są resetowane do zera.



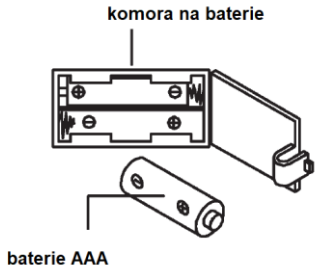

**1. Wyświetlacz "SCAN":**
Po wybraniu tej funkcji wartości osiągnięte dla TIME, STEP/TOTAL, STEPS i CALORIES są wyświetlane jeden po drugim w odstępach około. 6 sekund.

**2. "ZEIT" (wyświetlanie czasu):**
Wyświetlacz pokazuje aktualny czas treningu w minutach i sekundach. Wartości ostatnio osiągnięte mogą zostać zapisane w tej funkcji, jak opisano powyżej. (Maksymalny limit wyświetlania to 99,59 minut).

**3. "SCHRITTE" (wyświetlanie kroków):**
Wyświetlane są kroki. Wartości ostatnio osiągnięte mogą zostać zapisane w tej funkcji, jak opisano powyżej. (Maksymalny limit wyświetlania to 199 kroków na minutę).

**4. "SCHRITTE/TOTAL" (wyświetlanie całkowitej liczby kroków):**
Zostanie wskazana łączna liczba wszystkich kroków wykonanych podczas kilku treningów, w tym podczas obecnego treningu. Wartości ostatnio osiągnięte mogą zostać zapisane w tej funkcji, jak opisano powyżej. (Maksymalny limit wyświetlania to 9999 kroków).

**5. "Kalorien" (wyświetlacz kalorii):**
Wyświetlana jest przybliżona liczba spalonych kalorii do tego momentu. Wartości ostatnio osiągnięte można zapisać w tej funkcji, jak opisano powyżej. (Maksymalny limit wyświetlania to 999,9 kalorii).




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

### *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.

3. Planowanie treningów

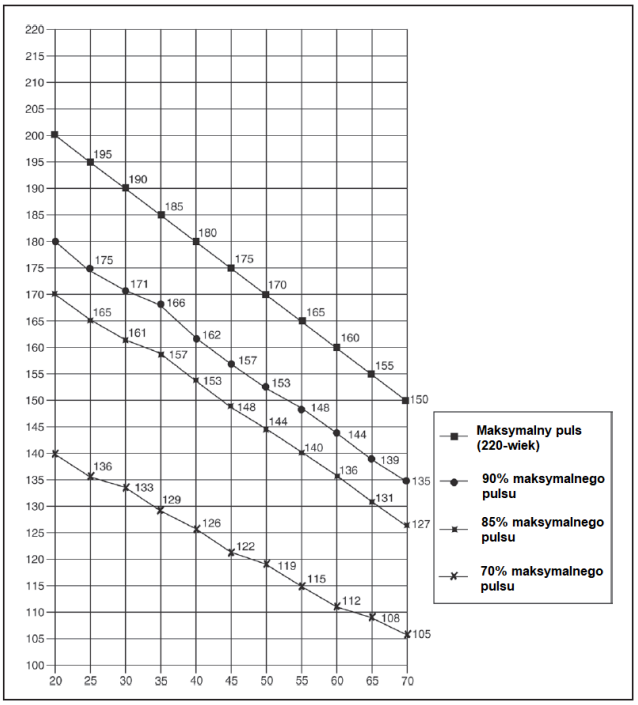
Każdy trening powinien składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i odpoczynku. Podniesienie temperatury oraz zwiększenie dotlenienia powinno być wprowadzane powoli podczas rozgrzewki. Można to zrobić poprzez wykonanie kilku ćwiczeń trwających 5 do 10 minut.
Następnie powinien się rozpocząć właściwy 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 przygotuj się mentalnie na trening. Trenuj tylko wtedy, gdy masz na to ochotę i zawsze pamiętaj o swoim celu. Dzięki ciągłemu treningowi zaobserwujesz jak z dnia na dzień i krok po kroku zbliżasz się do osiągnięcia osobistego celu treningowego.




Formularz do obliczenia: Maksymalny puls = 220 – wiek
(220 – Twój wiek)
90% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.9
85% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.85
70% maksymalnego pulsu = (220 – wiek) x 0.7

---

### *Ćwiczenia rozgrzewające (rozgrzewka)*

Rozpocznij rozgrzewkę chodząc w miejscu przez co najmniej 3 minuty, a następnie wykonaj następujące ćwiczenia gimnastyczne. Wykonuj ćwiczenia do momentu uczucia lekkiego oporu. Przytrzymaj pozycję przez chwilę.



| | | | |
|---|---|---|---|
| Sięgnij lewą ręką za prawe ramię. Po 20 sekundach zmień ramię. | Pochyl się jak najgłębiej i rozciągnij nogi. Skieruj dłonie w kierunku palców stóp. 2 x 20sek. | Usiądź z jedną nogą wyciągniętą na podłodze, pochyl się do przodu i postaraj się dotknąć dłoniami stóp. 2 x 20sek. | Uklęknij i oprzyj się dłońmi na podłodze. Naciśnij miednicę w dół. Po 20 sekundach zmień nogę. |

Po rozgrzewce należy potrząsnąć nogami i rękoma.
Nie należy kończyć fazy ćwiczeń gwałtownie, ale cyklicznie zmniejszać opór, aby powrócić do normalnej strefy pulsu. (Odpoczynek) Zalecamy ćwiczenia rozgrzewkowe na zakończenie treningu.